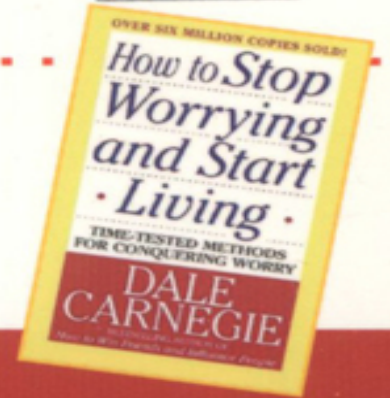


அறுபது இலட்சத்திற்கும் அதிகமாக  
விற்பனையாகியுள்ள புத்தகம்

# கவலையை விட்டொழித்து மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி



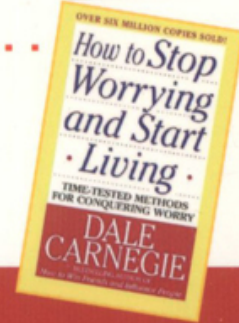
Tamil translation of  
*How to Stop Worrying and Start Living* by Dale Carnegie

# டேல் கார்னகி

[www.indianguide.in](http://www.indianguide.in)

அறுபது இலட்சத்திற்கும் அதிகமாக  
விற்பனையாகியுள்ள புத்தகம்

# கவலையை விட்டொழித்து மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி



Tamil translation of  
*How to Stop Worrying and Start Living* by Dale Carnegie

## டேல் கார்னகி



**கவலையை  
விட்டொழித்து  
மகிழ்ச்சியாக  
வாழ்வது  
எப்படி**



**கவலையை  
விட்டொழித்து  
மகிழ்ச்சியாக  
வாழ்வது  
எப்படி**

**டீடல் கார்னகி**

*தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்*



**மஞ்சள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்**

[www.indianguide.in](http://www.indianguide.in)



First published in India by



**Manjul Publishing House Pvt. Ltd.**

*Corporate Office:*

2<sup>nd</sup> Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal, INDIA-462 003

E-mail: [manjul@manjulindia.com](mailto:manjul@manjulindia.com) Website: [www.manjulindia.com](http://www.manjulindia.com)

*Sales & Marketing Office:*

7/32, Ground Floor, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi- 110 002

Email: [booksupplyco@manjulindia.com](mailto:booksupplyco@manjulindia.com)

Tamil language translation copyright © 2011  
by Manjul Publishing House Pvt Ltd. of the Original English Language title  
*How to Stop Worrying and Start Living by Dale Carnegie*

This edition first published in 2012

Second impression 2013

Copyright © 1944, 1945, 1946, 1947, 1948 by Dale Carnegie

Copyright renewed.

Copyright © 1984 by Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie

All rights reserved.

This edition published by arrangement with the original publisher  
Simon & Schuster, Inc.

**ISBN 978-81-8322-257-0**

Translation by Nagalakshmi Shanmugan

All rights reserved. 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 (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to Criminal prosecution and civil claims for damages.

[www.indianguide.in](http://www.indianguide.in)

இப்புத்தகத்தைப் படிக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லாத  
என் ஆத்ம நண்பர் லோவல் தாமஸுக்கு இப்புத்தகம்  
சமர்ப்பணம்



## உள்ளடக்கம்

### நுழையுமுன்

நான் ஏன் இப்புத்தகத்தை எழுதினேன்  
இப்புத்தகத்தைத் திறம்பட உபயோகிக்க ஒன்பது  
பரிந்துரைகள்

### பகுதி ஒன்று

கவலையைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய  
அடிப்படை உண்மைகள்

- 1 நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள்
- 2 கவலையளிக்கும் சூழ்நிலைகளைக்  
கையாள்வதற்கான வெற்றிச் சூத்திரம்
- 3 கவலையின் விளைவு

### பகுதி இரண்டு

கவலையை ஆய்வு செய்வதிலுள்ள அடிப்படை உத்திகள்

- 4 கவலைகளைத் தோற்றுவிக்கும் பிரச்சனைகளை  
ஆய்வு செய்து அவற்றைத் தீர்ப்பது எப்படி
- 5 உங்களது தொழில் தொடர்பான கவலைகளில்  
ஐம்பது சதவீதத்தைக் களைவது எப்படி

### பகுதி மூன்று

**கவலைப் பழக்கம் உங்களை நாசமாக்குவதற்கு\_முன்  
அதை\_முறியடிப்பது எப்படி\_**

- 6 உங்கள் மனத்தில் இருந்து கவலையை நீக்குவது எப்படி
- 7 சிறு விஷயங்கள் உங்களைச் சீர்குலைக்க அனுமதிக்காதீர்கள்
- 8 இந்த விதி உங்கள் கவலைகளில் பலவற்றை ஒழிக்கும்
- 9 தவிர்க்க முடியாதவற்றுடன் மல்லுக்கு நிற்காதீர்கள்
- 10 இழப்பு:நிறுத்த உத்தரவை அமல்படுத்துங்கள்
- 11 மரத்தாளை இரம்பத்தால் அறுக்க முயற்சிக்காதீர்கள்

**பகுதி\_நான்கு**

**மன அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் கொண்டு வரக்கூடிய  
மனப்போக்கை உருவாக்குவதற்கான ஏழு வழிகள்**

- 12 உங்கள் வாழ்க்கையைப் பரிபூரணமாக மாற்றக்கூடிய எட்டு வர்த்தைகள்
- 13 பழிக்குப் பழி வாங்குவதற்கு\_அதிக விலை கொடுக்க வேண்டியிருக்கும்
- 14 நீங்கள் இதைச் செய்தால்,\_நன்றியின்மை பற்றி ஒருபோதும் கவலைப்பட வேண்டியிருக்காது
- 15 உங்கள் வசம் உள்ளவற்றிற்குப் பதிலாக,\_நீங்கள் பத்து\_இலட்சம் டாலர்களைப் பெற்றுக் கொள்வீர்களா?
- 16 உங்களைப்போல் இவ்வுலகில் வேறொருவர்\_இல்லை
- 17 உங்களிடம் ஓர் எலுமிச்சம் பழம் இருந்தால்,\_அதைப் பிழிந்து எலுமிச்சம்பழ\_ஜூஸ் தயாரியுங்கள்
- 18 இரண்டே வாரங்களில் உங்கள் மனச்சோர்வைக் குணமாக்குவது எப்படி

## **பகுதி-ஐந்து**

**கவலையை வெற்றி கொள்வதற்கான கச்சிதமான வழிமுறை**

**19** **என் பெற்றோர் கவலையை எப்படி வெற்றி கொண்டனர்.**

## **பகுதி-ஆறு**

**விமர்சனத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில் இருந்து விடுபடுவது எப்படி.**

**20** **இறந்துபோன நாயை எவரும் எட்டி உதைப்பதில்லை**

**21** **நீங்கள் இதைச் செய்தால், விமர்சனம் உங்களைக் காயப்படுத்தாது**

**22** **நான் செய்துள்ள முட்டாள்தனமான காரியங்கள்**

## **பகுதி-ஏழு**

**களைப்பையும் கவலையையும் தவிர்த்து, உங்கள் ஆற்றலையும் உற்சாகத்தையும் உயர்வாக வைத்துக் கொள்வதற்கு ஆறு வழிகள்**

**23** **ஒவ்வொரு நாளும் கூடுதலாக ஒரு மணிநேரத்தைப் பெறுவது எப்படி.**

**24** **உங்களுக்குக் களைப்பை ஏற்படுத்தும் விஷயம் குறித்து உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்**

**25** **களைப்பைத் தடுத்து, என்றும் இளமையாகத் தோற்றமளிப்பது எப்படி.**

**26** **களைப்பையும் கவலையையும் தடுப்பதற்கு உதவும் நான்கு நல்ல பழக்கங்கள்**

**27** **களைப்பு, கவலை, மற்றும் கோபம் ஆகியவற்றை உருவாக்கும் சலிப்பைக் களைவது எப்படி.**

28 தூக்கமின்மை பற்றிக் கவலைப்படுவதைத் தவிர்ப்பது  
எப்படி

பகுதி எட்டு

கவலையை நான் எவ்வாறு வெற்றி கொண்டேன்  
முப்பத்தியோரு உண்மைக் கதைகள்



## நான் ஏன் இப்புத்தகத்தை எழுதினேன்

1909ம் ஆண்டு நியூயார்க் நகரில் மகிழ்ச்சியின்றி வாழ்ந்து வந்த எண்ணற்ற இளைஞர்களில் நானும் ஒருவனாக இருந்தேன். நான் லாரிகளை விற்பனை செய்து வாழ்க்கை நடத்தி வந்தேன். லாரி எவ்வாறு இயங்குகிறது என்பதுகூட எனக்குத் தெரியாது. அது மட்டுமல்ல, அதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும் நான் விரும்பவில்லை. நான் என் வேலையை வெறுத்தேன். நகரின் வடக்குப் பகுதியில், ஐம்பத்தாறாவது தெருவில், கரப்பான்கள் நிறைந்த ஒரு மோசமான அறையில் வாழ்வதை வெறுத்தேன். ஒரு விஷயம் இன்றும் என் நினைவில் உள்ளது: கழுத்தில் அணியும் 'டை'கள் சில என் அறையின் சுவர்களில் தொங்கிக் கொண்டிருந்தன. ஒருநாள் நான் அதிலிருந்து ஒரு டையை எடுக்க முயன்றபோது, அதிலிருந்து பல கரப்பான்கள் நாற்புறமும் சிதறி ஓடின. மலிவான, அழுக்கான உணவு விடுதிகளில் நான் சாப்பிட வேண்டி இருந்ததை வெறுத்தேன். அங்குகூடக் கரப்பான்கள் கும்மாளமிட்டுக் கொண்டிருந்திருக்கக்கூடும்.

ஒவ்வோர் இரவும் நான் என் தனிமையான அறைக்குத் தலைவலியுடன் வந்தேன். ஏமாற்றமும், கவலையும், வெறுப்பும் அத்தலைவலிக்குத் தீனி போட்டு வளர்த்துக் கொண்டிருந்தன. நான் இவ்வாறு உழன்று கொண்டு இருந்ததற்குக் காரணம், கல்லூரி நாட்களில் நான் ஊட்டி வளர்த்த என் கனவுகள் கொடுங்கனவுகளாக மாறி இருந்ததுதான். இதுதான் வாழ்க்கையா? நான் ஆர்வமாக எதிர்பார்த்திருந்த முக்கியமான சாகசம் இதுதானா? என்

வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் இவ்வளவுதானா? நான் வெறுக்கும் ஒரு வேலையைப் பார்த்துக் கொண்டு, கரப்பான்களோடு குடித்தனம் நடத்திக் கொண்டு, மோசமான உணவை உட்கொண்டு, ஒரு கேள்விக்குறியோடு கூடிய எதிர்காலத்தை நோக்கிக் காத்துக் கொண்டிருக்கும் இதுதான் எனக்கு வாய்த்ததா? . . . ஒய்வாகப் படிப்பதற்கும், கல்லூரியில் தான் கனவு கண்டபடி புத்தகங்களை எழுதுவதற்கும் நான் ஏங்கினேன்.

நான் வெறுத்த வேலையில் இருந்து விலகினால் நான் இழப்பதற்கு ஏதும் இல்லை, மாறாக எனக்கு அது அதிக இலாபத்தைத்தான் கொண்டு வரும் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். ஏராளமாகப் பணம் சம்பாதிப்பதில் எனக்கு விருப்பம் இருக்கவில்லை. ஆனால் நன்றாக வாழ வேண்டும் என்று நான் அதிகமாக விரும்பினேன். சுருக்கமாகக் கூறினால், நான் முடிவெடுக்க வேண்டிய தருணம் வந்துவிட்டிருந்தது. பெரும்பாலான இளைஞர்கள் முதன்முதலாகத் தங்கள் வாழ்க்கையைத் துவங்கும்போது எதிர்கொள்ளும் அதே கனத்திற்கு நானும் வந்துவிட்டிருந்தேன். எனவே நான் ஒரு தீர்மானத்தை மேற்கொண்டேன் - அந்தத் தீர்மானம் என் வாழ்க்கையை முற்றிலுமாக மாற்றி அமைத்தது. அது என் மீதமுள்ள வாழ்நாளை நான் கற்பனை செய்ய முடியாத அளவிற்கு மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும் திருப்திகரமானதாகவும் அமைத்துக் கொடுத்தது.

நான் மேற்கொண்ட தீர்மானம் இதுதான். நான் மனதார வெறுத்த வேலையில் இருந்து நான் விலகுவேன். மிசௌரி மாநிலத்தின் வாரென்ஸ்பர்க் நகரத்தில் அமைந்த மாநில ஆசிரியர்கள் கல்லூரியில் நான் நான்கு வருடங்கள் ஆசிரியர் பயிற்சிப் படிப்பைப் படித்திருந்ததால், இரவு நேரப் பள்ளிகளில் வயது வந்தோருக்கு வகுப்புகள் நடத்தி என் வாழ்க்கையை நடத்துவேன். அப்போது, புத்தகங்கள் படிப்பதற்கும், சொற்பொழிவுகளைத் தயாரிப்பதற்கும், புதினங்கள் எழுதுவதற்கும்,

சிறுகதைகள் எழுதுவதற்கும் பகல் பொழுதில் எனக்கு ஏராளமான நேரம் கிடைக்கும். "எழுதுவதற்காக வாழவும், வாழ்வதற்காக எழுதவும்" நான் விரும்பினேன்.

வயது வந்தோருக்கு இரவு நேர வகுப்புகளில் நான் எதைக் கற்றுக் கொடுப்பது? நான் என் வாழ்வைப் பின்னோக்கிப் பார்த்து, என் கல்லூரி வாழ்வை அலசி ஆராய்த்தேன். கல்லூரியில் நான் கற்றுக் கொண்ட பிற விஷயங்கள் எல்லாவற்றையும்விட, மேடைப் பேச்சில் எனக்குக் கிடைத்தப் பயிற்சியும் அனுபவமும் என் தொழிலிலும், என் வாழ்விலும் விலைமதிப்பற்றதாக விளங்கியிருந்ததைக் கண்டு கொண்டேன். ஏன் அப்படி?

அது என் கோழைத்தனத்தையும், தன்னம்பிக்கையின்மையையும் முற்றிலுமாக அழித்து, எனக்குத் துணியையும், கம்பீரத்தையும், மக்களைச் கையாளும் திறனையும் தந்திருந்தது. தான் சிந்திப்பதைப் பிறர் முன் எழுத்து நின்று பேசி வெளிப்படுத்த முடிந்த மனிதரை நோக்கியே தலைமைத்துவம் ஈர்க்கப்படுகிறது என்பதையும் அது தெளிவுபடுத்தியிருந்தது.

கொலம்பியா மற்றும் நியூயார்க் பல்கலைக்கழகங்களில் இரவு நேரப் பயிற்சி வகுப்புகளில் மேடைப் பேச்சைக் கற்றுக் கொடுக்கும் ஒரு வேலைக்கு நான் விண்ணப்பித்தேன். ஆனால் அவை என் உதவியின்றி எப்படியோ தங்களால் சமாளித்துக் கொள்ள முடியும் என்று தீர்மானித்தன.

அப்போது அது எனக்கு மிகுந்த ஏமாற்றத்தை அளித்தது. ஆனால் அவர்கள் எனக்கு அந்த வேலையைத் தர மறுத்ததற்காக நான் கடவுளுக்கு நன்றி கூறுகிறேன். ஏனெனில், ஓய்எம்சிஏ இரவுப் பள்ளிகளில் நான் கற்பிக்கத் துவங்கியிருந்தேன். அங்கு நான் சரியான விளைவுகளை விரைவாகவும், உறுதியாகவும் வெளிப்படுத்த வேண்டி இருந்தது. அது எனக்கு ஒரு பெரும் சவாலாக அமைந்தது. என் வகுப்புகளுக்கு வந்த வயது வந்தோர், கல்லூரியில் இருந்து கிடைக்கும்

நற்சான்றிதழ்களுக்காகவோ அல்லது சமூக அந்தஸ்திற்காகவோ வரவில்லை. அவர்கள் ஒரே ஒரு காரணத்திற்காகத்தான் அங்கு வந்தனர்: அவர்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண வந்தனர். அவர்கள் ஒரு வணிகக் கூட்டத்தில் தயங்காமல் எழுந்து நின்று, பயத்தில் உறைந்துவிடாமல் தைரியமாக சில வார்த்தைகளைப் பேசக்கூடிய திறனைப் பெற விரும்பினர். விற்பனையாளர்கள், ஒரு கடினமான வாடிக்கையாளரைச் சந்திப்பதற்குத் தேவையான துணிச்சலை வரவழைத்துக் கொள்வதற்காக அவரது அலுவலகக் கட்டிடத்தைச் சுற்றி மூன்று முறை வலம் வர வேண்டிய நிலையைத் தவிர்த்து, அந்த வாடிக்கையாளரைத் துணிச்சலுடன் எதிர்கொள்வதற்கான திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள விரும்பினர். தங்களுக்குள் தன்னம்பிக்கையையும் தைரியத்தையும் உருவாக்கிக் கொள்ள விரும்பினர். அவர்கள் தங்கள் தொழிலில் முன்னேற விரும்பினர். தங்கள் குடும்பங்களுக்கு அதிகப் பணத்தை ஈட்ட விரும்பினர். அவர்கள் தங்கள் பயிற்சி வகுப்புகளுக்கான கட்டணத் தொகையைத் தவணை முறையில் செலுத்தி வந்ததால், தங்களுக்குச் சரியான விளைவுகள் கிடைக்காதபோது தொடர்ந்து பணம் செலுத்த மறுத்தனர். அதோடு, சம்பளத்திற்குப் பதிலாக இலாபத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட சதவீதம் எனக்கு ஊதியமாக வழங்கப்பட்டதால், நான் வாழ்க்கை நடத்த வேண்டும் என்றால் நடைமுறைக்குச் சாத்தியமான பயிற்சிகளை வழங்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருந்தேன்.

அப்போது அது எனக்கு இடைஞ்சலாக இருந்தது. ஆனால் உண்மையில் நான் ஒரு விலைமதிப்பற்றப் பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொண்டிருந்தேன் என்பதை இப்போது உணர்கிறேன். நான் என் மாணவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டி இருந்தது. அவர்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு உதவ வேண்டி இருந்தது. தொடர்ந்து என் வகுப்புகளுக்கு அவர்களை வரவழைக்க



அவர்களுக்கு உத்வேகமூட்டும் வகையில் நான் என் பயிற்சிகளை அமைக்க வேண்டி இருந்தது.

அந்த வேலை உற்சாகமூட்டுவதாக இருந்தது. நான் அதை நேசித்தேன். வணிகத்தில் சம்பந்தப்பட்டிருந்த இம்மக்கள் அனைவரும் மிக விரைவாகத் தன்னம்பிக்கையை உருவாக்கிக் கொண்டதைக் கண்டு நான் வியந்தேன். விரைவில் அவர்களில் பலருக்குப் பதவி உயர்வும், ஊதிய உயர்வும் கிடைத்ததைக் கண்டு நான் பிரமித்தேன். என் நன்னம்பிக்கை எதிர்பார்ப்புகளையும் தாண்டி என் வகுப்புகள் மிக வெற்றிகரமாக நடந்து கொண்டிருந்தன. எனக்கு ஒரு நாளைக்கு ஐந்து டாலர்கள் ஊதியம் தர மறுத்த ஓய்எம்சிஏக்கள், மூன்று பருவகாலங்களுக்குள், சதவீத அடிப்படையில் எனக்கு ஒரு நாளைக்கு முப்பது டாலர்கள் ஊதியம் வழங்கிக் கொண்டிருந்தன. முதலில் நான் மேடைப் பேச்சை மட்டுமே கற்பித்தேன், ஆனால் வருடங்கள் செல்லச் செல்ல, நண்பர்களை எளிதாகப் பெறுவதற்கும், மக்களிடம் செல்வாக்குடன் விளங்குவதற்குமான திறனும் இம்மக்களுக்குத் தேவை என்பதை நான் கண்டேன். மனித உறவுகளைப் பற்றிக் கற்பிப்பதற்குப் பொருத்தமான ஒரு பாடப்புத்தகத்தைக்கூட என்னால் கண்டுபிடிக்க முடியாததால், நானே ஒரு புத்தகத்தை எழுதினேன். அதை நான் வழக்கமான முறையில் எழுதவில்லை. இப்பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்து கொண்டவர்களின் அனுபவங்கள் வாயிலாக அது உருவாகிப் பரிணாம வளர்ச்சி அடைந்தது. அப்புத்தகத்திற்கு நான் 'நண்பர்களை எளிதாகப் பெறுவதும் மக்களிடம் செல்லாக்குடன் விளங்குவதும் எப்படி' என்று பெயரிட்டு அழைத்தேன்.

வயது வந்தோருக்கான என் சொந்தப் பயிற்சி வகுப்புகளில் ஒரு பாடப்புத்தகமாகப் பயன்படுத்துவதற்கு மட்டுமே அதை நான் எழுதியிருந்ததால் (யாருமே கேள்விப்பட்டிராத வேறு நான்கு புத்தகங்களையும் நான் எழுதியிருந்தேன்), அப்புத்தகம் பெருமளவில்

விற்பனையாகும் என்று நான் கனவில்கூட ஒருபோதும் நினைக்கவில்லை.

பல வருடங்கள் கழித்து, வயது வந்தோரின் மற்றுமொரு மாபெரும் பிரச்சனை கவலை என்பதை நான் உணர்ந்தேன். என் மாணவர்களில் பெரும் பகுதியினர் தொழிலதிபர்கள். அதோடு, திர்வாக அதிகாரிகள், விற்பனையாளர்கள், பொறியியல் வல்லுனர்கள், கணக்காளர்கள் என்று, அனைத்து வர்த்தகம் மற்றும் தொழிற்சாலைகளைச் சேர்ந்த பலரும் அதில் மாணவர்களாக இருந்தனர். அவர்களில் பெரும்பாலானோருக்குப் பிரச்சனைகள் இருந்தன! மேலும், வணிகத்தில் ஈடுபட்டிருந்த பெண்களும், குடும்பத் தலைவிகளும் இவ்வகுப்பில் பங்குபெற்றனர். அவர்களுக்கும் பிரச்சனைகள் இருந்தன! கவலையை வெற்றி கொள்வது எப்படி என்பதற்கான ஒரு பாடப்புத்தகம்தான் எனக்குத் தேவை என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது. ஆகவே, நியூயார்க் நகரில் இருந்த பெரும் பொது நூலகத்திற்குச் சென்றேன். அங்கு 'கவலை' என்ற தலைப்பின் கீழ் வெறும் இருபத்தியிரண்டு புத்தகங்கள் மட்டுமே பட்டியல் இடப்பட்டிருந்ததைக் கண்டு நான் பெரிதும் வியந்தேன். அதே நூலகத்தில் 'புழுக்கள்' என்ற தலைப்பில் நூற்று எண்பத்து ஒன்பது புத்தகங்கள் பட்டியல் இடப்பட்டிருந்தது எனக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியது. கவலையைப் பற்றிய புத்தகங்களைவிடக் கிட்டத்தட்ட ஒன்பது மடங்கு அதிகமான புத்தகங்கள் புழுக்களைப் பற்றி இருந்தன. இது வியப்பான விஷயம் அல்லவா? கவலை என்பது மனிதகுலம் சந்திக்கும் பெரும் பிரச்சனைகளில் ஒன்று என்பதால், 'கவலைப்படுவதை நிறுத்துவது எப்படி' என்பதைப் பற்றி ஒவ்வோர் உயர்நிலைப் பள்ளியும், ஒவ்வொரு கல்லூரியும் ஒரு பயிற்சித் திட்டத்தை வழங்கும் என்று நீங்கள் நினைப்பீர்கள், சரிதானே? ஆனால் எனக்குத் தெரிந்து, அப்படிப்பட்ட ஒரு பயிற்சியை வழங்கும் ஒரு கல்லூரிகூட இல்லை. 'ஹெளஸ் டு வொரி

சக்சஸ்புல்லி' என்ற புத்தகத்தில் டேவிட் சீபரி இவ்வாறு கூறியிருந்ததில் ஆச்சரியம் ஏதுமில்லை. "புத்தகங்களில் மட்டுமே பாலே நடனத்தைப் படித்திருக்கும் ஒருவனை பாலே நடனம் ஆட மேடைக்கு அழைத்தால் அது எவ்வளவு கேலிக்கூத்தாக முடியுமோ, அதேபோல நிஜ வாழ்க்கையைச் சந்திக்க நாமும் எவ்விதப் பயிற்சியும் இன்றி அதற்குள் நுழைகிறோம்."

அதன் விளைவு என்ன? நமது மருத்துவமனைகளில் பாதிக்கும் அதிகமான படுக்கைகளை, நரம்புத் தளர்ச்சியாலும் உணர்ச்சிப் பிரச்சனைகளாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மக்கள் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டுள்ளனர்.

நியூயார்க் பொது நூலகத்தின் அடுக்குகளில் ஆசுவாசமாக அமர்ந்திருந்த, கவலை பற்றிய அந்த இருபத்தியிரண்டு புத்தகங்களையும் நான் புரட்டிப் பார்த்தேன். கூடுதலாக, கவலை பற்றி என்னால் கண்டுபிடிக்க முடிந்த அனைத்துப் புத்தகங்களையும் வாங்கினேன். இருந்தாலும், என் வகுப்புகளில் ஒரு பாடப்புத்தகமாகப் பயன்படுத்தத்தக்க ஒரு புத்தகத்தைக்கூட என்னால் கண்டறிய முடியவில்லை. எனவே, நானே ஒரு புத்தகத்தை எழுத முடிவெடுத்தேன்.

இப்புத்தகத்தை எழுத நான் ஏழு வருடங்களுக்கு முன் என்னைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளத் துவங்கினேன். எப்படி? எல்லாக் காலங்களிலும் வாழ்ந்த தத்துவவியலாளர்கள் கவலையைப் பற்றிக் கூறியுள்ளதைப் படித்ததன் வாயிலாக நான் என்னைத் தயார்படுத்திக் கொண்டேன். கன்பூசியஸில் துவங்கி சர்ச்சில் வரை, நான் நூற்றுக்கணக்கானவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகளைப் படித்தேன். ஜாக் டெம்ப்ஸி, ஜெனரல் ஓமர் பிராட்லி, ஜெனரல் மார்க் கிளார்க், ஹென்றி ஃபோர்டு, எலினார் ரூஸ்வெல்ட், டாரத்தி டிக்ஸ் உட்பட, வாழ்வின் பல்வேறு துறைகளைச் சேர்ந்த பிரபலமான மனிதர்கள் ஏராளமானோரை நான் பேட்டி

காணவும் செய்தேன். ஆனால் அது வெறும் துவக்கம் மட்டும்தான்.

பேட்டி காண்பது, படிப்பது ஆகியவற்றைத் தவிர நான் வேறொரு முக்கியமான விஷயத்தையும் செய்தேன். கவலையை வெற்றி கொள்வது எப்படி என்பது குறித்தப் பரிசோதனைகளை நான் ஒரு பரிசோதனைக்கூடத்தில் ஐந்து வருடங்கள் மேற்கொண்டேன். அந்தப் பரிசோதனைகள் எங்கள் சொந்தப் பயிற்சி வகுப்புகளில் நடைபெற்றன. எனக்குத் தெரிந்தவரை, உலகிலேயே முதலாவதும், முத்தாய்ப்பானதுமான அப்படிப்பட்ட ஒரு பரிசோதனைக்கூடம் எங்களது பரிசோதனைக்கூடம்தான் என்று நான் நினைக்கிறேன். நாங்கள் செய்தது இதுதான்: கவலைப்படுவதை நிறுத்துவது எப்படி என்பதற்கான சில விதிமுறைகளை நாங்கள் எங்கள் மாணவர்களுக்கு வகுத்துக் கொடுத்து, அவற்றை அவர்கள் தங்கள் சொந்த வாழ்வில் பயன்படுத்தும்படி அவர்களைக் கேட்டுக் கொண்டோம். பிறகு அவர்கள் தங்கள் அனுபவங்களை வகுப்பில் வந்து பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்றும் அவர்களிடம் கூறினோம். எங்கள் மாணவர்களில் சிலர், கடந்தகாலத்தில் தாங்கள் பயன்படுத்திய உத்திகளை எங்களுக்குத் தெரிவித்தனர்.

இந்த அனுபவத்தின் விளைவாக, "கவலையை நான் எவ்வாறு வெற்றி கொண்டேன்" என்பதைப் பற்றி, உலகில் வேறு எந்தவொரு நபரைக் காட்டிலும் அதிகமான உரைகளை நான் கேட்டிருக்கிறேன் என்று நான் நினைக்கிறேன். கூடுதலாக, அதே தலைப்பில் நூற்றுக்கணக்கான பிற உரைகளை நான் படிக்கவும் செய்தேன். எனக்குக் கடிதங்கள் மூலமாக வந்த உரைகளும், உலகெங்கிலும் உள்ள எங்கள் பயிற்சி வகுப்புகளில் பரிசுகளை வென்ற உரைகளும் அதில் அடங்கும். எனவே, இப்புத்தகத்தை நான் தங்க சிம்மாசனத்தில் இருந்துகொண்டு எழுதவில்லை. இது கவலையை எப்படி வெற்றி கொள்ள வேண்டும்

என்பதற்கான போதனையும் அல்ல. மாறாக, ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் கவலையை எப்படி வெற்றி கொண்டுள்ளனர் என்பதைப் பற்றிய ஒரு விறுவிறுப்பான, சுருக்கமான ஆவண அறிக்கையை எழுத நான் முயற்சித்திருக்கிறேன். ஒரு விஷயம் உறுதி: இது எளிதில் நடைமுறையில் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு புத்தகம். அதை நீங்கள் தயக்கமின்றிப் பின்பற்றலாம்.

பிரெஞ்சுத் தத்துவவியலாளர் வலேரி இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "அறிவியல் என்பது வெற்றிகரமான குறிப்புகளின் தொகுப்பு ஆகும்." இப்புத்தகமும் அதுதான்: நம் வாழ்வில் இருந்து கவலையை விரட்டுவதற்கு வெற்றிகரமாகப் பரிசோதிக்கப்பட்டச் சோதனைகளின் தொகுப்பு இது. இருந்தாலும், நான் ஒரு விஷயத்தை உங்களுக்கு எச்சரிக்க விரும்புகிறேன்: இப்புத்தகத்தில் எந்தவொரு புதிய விஷயத்தையும் உங்களால் காண முடியாது. ஆனால் பொதுவாக நடைமுறைப்படுத்தப்படாத பல விஷயங்களை நீங்கள் இதில் காண்பீர்கள். கச்சிதமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குப் போதுமான விஷயங்களை நாம் ஏற்கனவே அறிந்துள்ளோம். நம் பிரச்சனை அறியாமை அல்ல, செயலின்மைதான். பண்டைய அடிப்படை உண்மைகள் பலவற்றை மீண்டும் எடுத்துரைத்து, விளக்கிக் காட்டி, சீரமைத்து, பக்குவப்படுத்தி, அவற்றின் பெருமையைப் பறைசாற்றி, அவற்றை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு ஏதேனும் செய்ய உங்களைத் தூண்டுவதுதான் இப்புத்தகத்தின் நோக்கம்.

இப்புத்தகத்தை நான் ஏன் எழுதினேன் என்பதைப் பற்றிப் படிப்பதற்காக நீங்கள் இதைக் கையில் எடுக்கவில்லை என்பதை நான் அறிவேன். பயன்தரக்கூடிய நடவடிக்கைகளைத்தான் நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியும், தயவு செய்து இப்புத்தகத்தின் முதல் இரண்டு பகுதிகளைப் படியுங்கள். அதன் பிறகும் கவலைப்படுவதை விட்டுவிட்டு

வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதற்கான ஒரு புதிய  
சக்தியையும், ஒரு புதிய உத்வேகத்தையும் நீங்கள்  
உணரவில்லை என்றால், இதைத் தூக்கி  
எறிந்துவிடுங்கள். இது உங்களுக்குச் சரிப்பட்டு வராது.



# இப்புத்தகத்தைத் திறம்பட உபயோகிக்க ஒன்பது பரிந்துரைகள்

1. இப்புத்தகத்தை நீங்கள் திறம்பட உபயோகிக்க விரும்பினால், மற்ற எந்தவொரு உத்தியைவிடவும் மேலான முக்கியமான ஒரு தேவை உள்ளது. இந்த அடிப்படைத் தேவை உங்களிடம் இல்லை என்றால், இப்புத்தகத்தை எப்படிப் படிப்பது என்பது பற்றிக் கூறும் ஓராயிரம் விதிமுறைகளால்கூட உங்களுக்கு எந்தவொரு பலனும் கிடைக்காது. மாறாக, இந்த முக்கியமான திறனை நீங்கள் இயல்பாகவே பெற்றிருக்கும்பட்சத்தில், இப்புத்தகத்தைத் திறம்பட உபயோகிப்பதற்கான எந்தவொரு பரிந்துரையையும் படிக்காமலேயே உங்களால் அற்புதமான சாதனைகளைப் படைக்க முடியும்.

அது என்ன அப்படிப்பட்ட மாயமான தேவை? கற்பதற்கான ஆழமான, தீவிரமான விருப்பமும், கவலைப்படுவதை விட்டுவிட்டு மகிழ்ச்சியாக வாழத் துலங்குவதற்கான உறுதியான தீர்மானமும் தான் அது.

அப்படிப்பட்டத் தூண்டுதலை எப்படி வளர்த்துக் கொள்வது? இக்கொள்கைகள் உங்களுக்கு எவ்வளவு முக்கியமானவை என்பதை உங்களுக்கு நீங்கள் தொடர்ந்து நினைவூட்டிக் கொள்வதன் மூலம் அத்துரண்டுதலை உங்களால் வளர்க்க முடியும். அக்கொள்கைகளில் வல்லுனராவது, செல்வ வளமிக்க, முழுமையான, மகிழ்ச்சியான, அதிக நிறைவு தரும் வாழ்க்கையை வாழ எவ்வாறு உங்களுக்கு உதவும் என்பதை உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்திப் பாருங்கள். பின்வரும் கூற்றை உங்களுக்கு நீங்களே அடிக்கடிக் கூறி

வாருங்கள்: "என் மன அமைதியும், மகிழ்ச்சியும், ஆரோக்கியமும், அவ்வளவு ஏன், என் வருமானமும் கூட, இப்புத்தகத்தில் கற்பிக்கப்பட்டுள்ள பழைய, வெளிப்படையான, அழியா உண்மைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதை வெகுவாகச் சார்ந்திருக்கிறது."

2. இப்புத்தகம் என்ன கூற வருகிறது என்பதைச் சுருக்கமாகத் தெரிந்து கொள்வதற்காக முதலில் ஒவ்வொரு அத்தியாயத்தையும் வேகமாகப் படித்துவிடுங்கள். அடுத்ததற்குத் தாவிச் செல்ல நீங்கள் முற்படக்கூடும். நீங்கள் வெறும் பொழுதுபோக்கிற்காகப் படிக்கிறீர்கள் என்றால் அவ்வாறு செய்யுங்கள். ஆனால், கவலைப்படுவதை விட்டுவிட்டு மகிழ்ச்சியாக வாழத் துவங்குவதற்காகப் படிக்கிறீர்கள் என்றால், பின்னால் சென்று, ஒவ்வொரு அத்தியாயத்தையும் மீண்டும் முழுமையாகப் படியுங்கள். காலப்போக்கில், இது உங்கள் நேரத்தை மிச்சப்படுத்தி, நீங்கள் விரும்புகின்ற விளைவுகளைப் பெற்றுத் தரும்.

3. தொடர்ந்து நீங்கள் படித்துக் கொண்டிருக்கையில், அவ்வப்போது சற்று நிறுத்தி, நீங்கள் வாசித்துக் கொண்டிருப்பவற்றைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு பரிந்துரையையும் எப்படி, எப்போது பயன்படுத்தலாம் என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். இம்முறையில் படிப்பது முயலைத் துரத்தும் வேட்டை நாயின் வேகத்தில் படிப்பதைவிட அதிகமாக உங்களுக்கு உதவும்.

4. கையில் ஒரு பென்சில் அல்லது ஹைலைட்டருடன் படியுங்கள். நீங்கள் படிக்கும் ஏதேனும் ஒரு பரிந்துரை உங்களுக்குப் பயன்படும் என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், அதை அடிக்கோடிட்டுக் கொள்ளுங்கள். அது மிக முக்கியமான பரிந்துரையாக இருந்தால், அதன் ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் அடிக்கோடிடுங்கள் அல்லது அதன் அருகே நட்சத்திரக் குறி இட்டுக் கொள்ளுங்கள். குறித்துக் கொள்வதும் அடிக்கோடிடுவதும் ஒரு புத்தகத்தை

சுவாரசியமானதாக ஆக்குவதோடு, விரைவாக மறுபரிசீலனை செய்வதற்கும் உதவும்.

5. பதினைந்து வருடங்களாக ஒரு பெரும் காப்பீட்டு நிறுவனத்தில் அலுவலக மேலாளராகப் பணியாற்றிய ஒரு பெண்மணியை நான் அறிவேன். ஒவ்வொரு மாதமும், அம்மாதத்தில் அவரது நிறுவனம் வழங்கிய அனைத்துக் காப்பீட்டு ஒப்பந்தங்களையும் அவர் படித்து வந்தார். ஆம், ஒவ்வொரு வருடமும் ஒவ்வொரு மாதமும் அவர் அதே ஒப்பந்தங்கள் பலவற்றைப் படித்தார். ஏன்? அவற்றின் விபரங்களை மனத்தில் தெளிவாக வைத்துக் கொள்வதற்கான ஒரே வழி அதுதான் என்பதை அனுபவம் அவருக்குக் கற்றுக் கொடுத்திருந்தது.

ஒருமுறை மேடைப் பேச்சு குறித்த ஒரு புத்தகத்தை எழுதுவதற்கு நான் சுமார் இரண்டு வருடங்களைச் செலவிட்டேன். ஆனாலும், என் சொந்தப் புத்தகத்தில் நான் என்ன எழுதியிருக்கிறேன் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்வதற்காக அவ்வப்போது நான் மீண்டும் மீண்டும் துவக்கத்திலிருந்து படிக்க வேண்டியிருந்தது. விஷயங்களை நாம் எவ்வளவு விரைவாக மறந்து போகிறோம் என்பது நம்மை ஆச்சரியப்பட வைக்கும் ஒரு விஷயம்தான்.

எனவே, இப்புத்தகத்திலிருந்து உண்மையான, நிரந்தமான பலனைப் பெற நீங்கள் விரும்பினால், வெறுமனே ஒருமுறை மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் போதும் என்று நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இதை முழுமையாகப் படித்தப் பிறகு, ஒவ்வொரு மாதமும் இதைப் பரிசீலனை செய்வதற்காக ஒருசில மணிநேரங்களை நீங்கள் செலவிட வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் இதை உங்கள் மேசையின்மீது உங்கள் பார்வையில் படும்படி வைத்திருங்கள். அடிக்கடி இதைப் புரட்டிப் பாருங்கள். உங்கள் கைவசம் உள்ள, மேம்பாட்டிற்கான வளமான சாத்தியக்கூறுகளைப் பற்றித் தொடர்ந்து நீங்கள் சிந்தித்துக் கொண்டிருங்கள். தொடர்ச்சியான, தீவிரமான

மறுபரிசீலனை மற்றும் நடைமுறைப்படுத்துதல் ஆகியவற்றின் மூலமாக மட்டுமே இக்கொள்கைகளைப் பயன்படுத்துவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

6. பெர்னார்டு ஷா ஒருமுறை இவ்வாறு குறிப்பிட்டார்: "ஒருவனுக்கு நீங்கள் ஏதேனும் ஒன்றைச் சொல்லிக் கொடுத்தால், அவன் ஒருபோதும் கற்றுக் கொள்ள மாட்டான்." அவர் சரியாகத்தான் கூறியுள்ளார். கற்றல் என்பது செயல்பாட்டுடன் கூடிய ஒரு விஷயம். நாம் செய்வதன் மூலம் கற்கிறோம். எனவே, இப்புத்தகத்தில் நீங்கள் படிக்கும் கொள்கைகளில் நீங்கள் வல்லுனராக விரும்பினால், அவை குறித்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுபடுங்கள். உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துங்கள். அவ்வாறு நீங்கள் செய்யவில்லை என்றால், விரைவில் நீங்கள் அவற்றை மறந்துவிடுவீர்கள் பயன்படுத்தப்படும் அறிவு மட்டுமே தம் மனத்தில் நிலைத்து நிற்கும்.

இப்பரிந்துரைகளை எல்லா நேரங்களிலும் பயன்படுத்துவது உங்களுக்குக் கடினமானதாகத் தோன்றலாம். அது எனக்குத் தெரியும். ஏனெனில், நான் இப்புத்தகத்தை எழுதியிருந்தபோதிலும்கூட, நான் இதில் பரிந்துரைத்திருக்கும் அனைத்து விஷயங்களையும் நடைமுறைப்படுத்துவதற்குச் சிரமப்படுகிறேன். எனவே, இப்புத்தகத்தைப் படிக்கும்போது, நீங்கள் வெறுமனே தகவல்களைப் பெற முயற்சிக்கவில்லை, மாறாக, புதிய பழக்கங்களை உருவாக்க முயற்சிக்கிறீர்கள், ஒரு புதிய வாழ்க்கைப் பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதற்கு நேரமும், விடாமுயற்சியும், தினசரி நடைமுறைப்படுத்துதலும் தேவை.

எனவே இப்பக்கங்களை அடிக்கடிப் புரட்டிப் பாருங்கள். கவலையை வெற்றி கொள்வதற்கான கையேடாக இப்புத்தகத்தைக் கருதுங்கள். ஏதேனும் ஒரு கடினமான பிரச்சனையை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும்போதெல்லாம்,

இயல்பாக நாம் செய்யும் விஷயத்தை, அதாவது, உணர்ச்சிவசப்பட்டுச் செய்யும் காரியத்தைச் செய்யாதீர்கள். ஏனெனில் அக்காரியம் பெரும்பாலும் தவறானதாகவே இருக்கும். மாறாக, இப்பக்கங்களில் நீங்கள் அடிக்கோடிட்டுள்ள பத்திகளை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள். பிறகு இப்புதிய வழிகளை முயற்சித்துப் பாருங்கள். அவை உங்கள் வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் மாயாஜாலத்தைக் கண்டு உணருங்கள்.

7. இப்புத்தகத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஏதேனும் ஒரு கொள்கையை நீங்கள் மீறுவதை உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களில் யாரேனும் ஒருவர் கண்டுபிடித்துவிட்டால், அபராதத் தொகையாக அவர்களுக்குக் கொஞ்சம் பணம் கொடுப்பதாக ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள். அதன் மூலம், இவ்விதிமுறைகளில் வல்லுனராவதை ஓர் உற்சாகமிக்க விளையாட்டாக உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

8. இப்புத்தகத்தின் 22ம் அத்தியாயத்திற்குச் சென்று, பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளினும் வால்-ஸ்டிரீட்டின் வங்கியாளரான எச்.பி.ஹோவெல்லும் எவ்வாறு தங்கள் தவறுகளைத் திருத்தினர் என்பதைப் படியுங்கள். இப்புத்தகத்தில் விவாதிக்கப்பட்டுள்ள கொள்கைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு, அவர்கள் பயன்படுத்திய அதே உத்திகளை நீங்களும் ஏன் பயன்படுத்தக்கூடாது? அவ்வாறு நீங்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்தினால் இரண்டு விஷயங்கள் நிகழும்.

முதலில், உங்கள் ஆவலைத் தூண்டும், விலைமதிப்பற்ற ஒரு கல்வி முறையில் நீங்கள் ஈடுபட்டுள்ளதைக் கண்டுகொள்வீர்கள்.

இரண்டாவதாக, கவலைப்படுவதை விட்டுவிட்டு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கான உங்கள் திறன் பெருமளவில் வளர்ந்து, ஆலமரம்போல் படர்ந்து விரிவதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

9. இக்கொள்கைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் வெற்றிகளை ஒரு நாட்குறிப்பேட்டில் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். திட்டவட்டமாக அவற்றை எழுதுங்கள். அவற்றிற்குப் பெயரிட்டு, தேதிகள் மற்றும் விளைவுகளைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அத்தகையப் பதிவுகளை வைத்துக் கொள்வது, பெரும் முயற்சிகளை மேற்கொள்ள உங்களுக்கு உத்வேகமூட்டும். பல வருடங்கள் கழித்து என்றேனும் ஒரு நாள், ஓர் இனிய மாலைப் பொழுதில் இப்பதிவுகளை நீங்கள் பார்க்கும்போது எவ்வளவு அருமையாக இருக்கும் தெரியுமா?

### இரத்தினச் சுருக்கமாக:

- 1 கவலையை வெற்றி கொள்வதற்கு ஓர் ஆழ்ந்த, தீவிரமான விருப்பத்தை உருவாக்குங்கள்.
- 2 அடுத்த அத்தியாயத்திற்குப் போகுமுன், ஒவ்வொரு அத்தியாயத்தையும் குறைந்தது இருமுறையாவது படியுங்கள்.
- 3 நீங்கள் தொடர்ந்து படித்துக் கொண்டு இருக்கையில், அவ்வப்போது சற்று நிறுத்தி, ஒவ்வொரு பரிந்துரையையும் எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்தலாம் என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- 4 ஒவ்வொரு முக்கியக் கருத்தையும் அடிக்கோடு இடுங்கள்.
- 5 இப்புத்தகத்தை ஒவ்வொரு மாதமும் மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள்.
- 6 இக்கொள்கைகளை ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் நடைமுறைப்படுத்துங்கள். உங்கள் அன்றாடப்

பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான ஒரு கையேடாக இப்புத்தகத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

- 7 இக்கொள்கைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் மீறும்போது உங்களைக் கையும் களவுமாகப் பிடிக்கும் உங்கள் நண்பர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அபராதத் தொகையாக நீங்கள் கொஞ்சம் பணம் கொடுப்பதாக அவர்களுடன் உடன்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள். இப்படிப்பட்ட ஒரு விளையாட்டு, கற்றலை சுவாரசியமாக்கும்.
- 8 ஒவ்வொரு வாரமும் உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணியுங்கள். என்ன தவறுகளைச் செய்துள்ளீர்கள், எதில் முன்னேறியுள்ளீர்கள், எதிர்காலத்திற்கான படிப்பினைகள் எவற்றைக் கற்றுள்ளீர்கள் என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- 9 இக்கொள்கைகளை எப்படி, எப்போது நடைமுறைப்படுத்தி உள்ளீர்கள் என்பது பற்றி ஒரு நாட்குறிப்பேட்டில் குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

**பகுதி ஒன்று**  
**கவலையைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ள**  
**வேண்டிய அடிப்படை உண்மைகள்**



# 1

## நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள்

1871ம் ஆண்டு வசந்த காலத்தில் ஓர் இளைஞர் ஒரு புத்தகத்தை எடுத்துப் படித்தார். அப்புத்தகத்தில் அவர் படித்த ஒரு வாக்கியம் அவரது எதிர்காலத்தின்மீது ஓர் ஆழ்ந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. மான்ட்ரியால் பொது மருத்துவமனையில் ஒரு மருத்துவ மாணவராக இருந்த அவர், இறுதித் தேர்வில் தேர்ச்சி பெறுவது குறித்துக் கவலை கொண்டிருந்தார். அதன் பிறகு என்ன செய்வது, எங்கே செல்வது, தொழிலை எவ்வாறு உருவாக்குவது, எவ்வாறு வாழ்க்கை நடத்துவது என்று அவர் அடுக்கடுக்கான கவலைகளைக் கொண்டிருந்தார்.

1871ல் இந்த இளம் மருத்துவ மாணவர் படித்த இருபத்தியோரு வார்த்தைகள் அவர் தனது தலைமுறையின் மிகச் சிறந்த மருத்துவராக உருவாவதற்கு உதவின. உலகப் புகழ்பெற்ற ஜான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் மருத்துவக் கல்லூரியை அவர் நிறுவினார். ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகம் அவருக்கு ரீஜியஸ் பேராசிரியர் பதவி வழங்கி கௌரவித்தது. பிரிட்டிஷ் பேரரசில் உள்ள எந்தவொரு மருத்துவருக்கும் வழங்கப்படக்கூடிய மிக உயர்ந்த கௌரவம் அது. இங்கிலாந்து அரசரால் அவருக்கு சர் பட்டம் வழங்கப்பட்டது. அவர் இறந்தபோது அவருடைய வாழ்க்கைக் கதையைக் கூறுவதற்கு 1466 பக்கங்கள்

கொண்ட இரண்டு பெரும் புத்தகத் தொகுதிகள் தேவைப்பட்டன.

அவரது பெயர் சர் வில்லியம் ஆஸியர். ஒரு கவலையற்ற வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு அவருக்கு உதவிய புத்தகத்தை எழுதியவர் தாமஸ் கார்லைல். அந்த வாக்கியம் இதுதான்: "வெகு தூரத்தில் மங்கலாகத் தோன்றும் ஒன்றைப் பார்ப்பது நம் வேலையல்ல, ஆனால் நம் கையில் தெளிவாக உள்ளதைச் செய்வதுதான் நம் வேலை."

நாற்பத்து இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு, ஒரு வசந்த கால இரவில், ட்யூலிப் மலர்கள் பூத்துக் குலுங்கிய வளாகத்தில் யேல் பல்கலைக்கழக மாணவர்களிடையே சர் வில்லியம் ஆஸியர் உரை நிகழ்த்தினார். நான்கு பல்கலைக்கழகங்களில் பேராசிரியராகப் பணியாற்றியுள்ள, ஒரு பிரபலமான புத்தகத்தை எழுதியுள்ள தான் 'அசாத்தியமான மூளை'யைக் கொண்டவர் என்று கூறப்படுவது முற்றிலும் பொய் என்று அவர் அந்த மாணவர்களிடம் கூறினார். தன் மூளை 'மிகவும் சாதாரணமானது' என்பதைத் தனது நெருங்கிய நண்பர்கள் நன்கு அறிவர் என்றும் அவர் அவர்களிடம் கூறினார்.

அப்படியென்றால், அவரது வெற்றியின் இரகசியம் எது? 'அன்றைய தினத்தைச் சிறப்பாக வாழ்வது'தான் தனது வெற்றிக்குக் காரணம் என்று அவர் குறிப்பிட்டார். அவர் என்ன கூற வருகிறார்? 'ஒருசில மாதங்களுக்கு முன், சர் வில்லியம் ஆஸியர் ஒரு பெரிய கப்பலில் பயணித்திருந்தார். அப்போது கப்பல்தலைவர் அக்கப்பலின் கட்டுப்பாட்டு அறையில் ஒரு பொத்தானைத் தட்டியதும் பல இயந்திரங்களில் இருந்து உரத்த ஒலிகள் எழும்பின. கப்பலின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கு இடையேயான இணைப்புகள் உடனடியாகத் துண்டிக்கப்பட்டு, தடுப்புகள் உருவாக்கப்பட்டு, நீர் புகழுடியாத தனித்தனியான அறைகளாக அவை பிரிந்தன. யேல் மாணவர்களிடம் டாக்டர் ஆஸியர், "நீங்கள்

ஒவ்வொருவரும் அந்தப் பெரிய கப்பலைவிட அதிக அற்புதமாகப் படைக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் ஒரு நீண்ட பயணத்திற்கு நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்கள். பயணம் பாதுகாப்பானதாக அமைவதை உறுதி செய்யும் வகையில், 'அன்றைய தினத்தைச் சிறப்பாக' வாழ்வதற்கு ஏற்றாற்போல் இயந்திரத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ளுமாறு நான் உங்களை வலியுறுத்துகிறேன். கட்டுப்பாட்டு அறையில் நின்று எல்லாம் சரிவர இயங்குகின்றனவா என்று பரிசோதித்துப் பாருங்கள். உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒரு பொத்தானை அழுத்தி, இறந்து போன உங்கள் கடந்த காலத்தை இரும்புக் கதவுகள் இழுத்து மூடும் சத்தத்தைக் கேளுங்கள். இன்னொரு பொத்தானை அழுத்தி, இன்னும் பிறக்காத உங்கள் எதிர்காலம் ஓர் உலோகத் திரையால் இழுத்து மூடப்படும் ஒலியைக் கேளுங்கள். அப்போது நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பீர்கள் - இன்றைய தினத்தை அனுபவிப்பதற்குப் பாதுகாப்பாக இருப்பீர்கள்! கடந்தகாலத்தை இழுத்து மூடுங்கள்! இறந்து போன கடந்தகாலம் இறந்தவற்றைப் புதைக்கட்டும். முடிந்து போன நேற்றைய தினங்களின் கதவுகளை மூடுங்கள். ஏனெனில், முட்டாள்களை அவை மரணத்தை நோக்கி இழுத்துச் சென்றுள்ளன. நாளை தினத்தின் சுமையை, நேற்றைய தினத்தின் சுமையோடு சேர்த்து இன்று சுமந்து கொண்டு திரிந்தால், அது வலிமையானவர்களைக்கூடத் தடுமாறச் செய்யும். கடந்தகாலத்தைப் போலவே எதிர்காலத்தையும் இறுக்கமாக மூடுங்கள், இன்றுதான் உங்கள் எதிர்காலம். நாளை என்ற ஒன்று கிடையாது. மனிதன் முக்தி பெறும் நாள் இக்கணம்தான். ஆற்றல் விரயமும், மன அழுத்தமும், கவலைகளும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுபவரின் காலடிகளைப் பின்தொடர்ந்து செல்லும். எனவே, முடிந்து போன கடந்தகாலம் மற்றும் வரவிருக்கும் எதிர்காலம் ஆகியவற்றின் கதவுகளை இறுக்கமாக மூடிவிட்டு,

அன்றைய தினத்தைச் சிறப்பாக வாழும் பழக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதற்குத் தயாராக இருங்கள்," என்று கூறினார்.

நாளைய தினத்திற்குத் தயாராவதற்கு நாம் எந்த முயற்சியும் மேற்கொள்ளக்கூடாது என்று டாக்டர் ஆஸியர் கூறினாரா? இல்லை, அவர் அப்படிச் கூறவில்லை. ஆனால், உங்கள் அறிவையும் உற்சாகத்தையும் கொண்டு இன்றைய தினத்தில் உங்கள் வேலைகளைச் சிறப்பாகச் செய்வதில் நீங்கள் கவனம் செலுத்துவதுதான் நாளைய தினத்திற்குத் தயாராவதற்கான சிறந்த வழி என்று அவர் கூறினார். எதிர்காலத்திற்குத் தயாராவதற்கான ஒரே வழி அதுதான்.

பல வருடங்களுக்கு முன், கையில் சல்லிக் காசுகூட இல்லாத தத்துவவியலாளர் ஒருவர் மலைகள் நிறைந்த ஒரு நாட்டில் அலைந்து திரிந்து கொண்டிருந்தார். அங்கிருந்த மக்கள் மிகுந்த சிரமத்தோடு வாழ்க்கை நடத்தி வந்தனர். ஒருநாள் ஒரு மலைமீது அவரைச் சுற்றி ஒரு கூட்டம் கூடியது. உலகில் நிகழ்த்தப்பட்ட உரைகளிலேயே மிக அதிகமாக மேற்கோள் காட்டப்பட்டு வரும் ஓர் உரையை அவர் நிகழ்த்தினார். இந்த உரையில் பதினாறு வார்த்தைகள் அடங்கியிருந்தன. அவை பல நூற்றாண்டுகளைக் கடந்து வந்து இன்னும் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன: "நாளைய தினத்தைப் பற்றி எண்ணாதீர்கள். ஏனெனில், நாளைய தினம் தன்னுடையவற்றைப் பற்றி எண்ணிக் கொள்ளும்"

"நாளைய தினத்தைப் பற்றி எண்ணாதீர்கள்," என்ற ஏசுபிரானின் அந்த வார்த்தைகளைப் பலர் புறக்கணித்துள்ளனர். அவை கச்சிதத்திற்கான ஆலோசனை என்றும், இரகசியம் என்றும் கருதி அவர்கள் அவ்வார்த்தைகளை நிராகரித்தனர். "நான் நாளைய தினத்தைப் பற்றி எண்ண வேண்டும்," என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். "என் குடும்பத்தைப் பாதுகாப்பதற்காக நான் காப்பீட்டை எடுத்து வைக்க வேண்டும். வயதான

காலத்தில் என் தேவைக்காக நான் பணம் சேமிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து நான் முன்னே செல்வதற்காகத் திட்டமிட்டு, என்னைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்," என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர்.

அது சரிதான்! நிச்சயமாக நீங்கள் திட்டமிட வேண்டும், உங்களைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், பல நூறு வருடங்களுக்கு முன் மொழியாக்கம் செய்யப்பட்ட அவ்வார்த்தைகள், ஜேம்ஸ் மன்னர் காலத்தில் என்ன பொருள்பட்டனவோ, இன்று அவை அவ்வாறு பொருள்படவில்லை. அக்காலத்தில், 'எண்ணம்' என்ற அந்த வார்த்தை பெரும்பாலும் 'கவலை' என்று பொருள்பட்டது. ஆனால் பைபிளின் நவீன வடிவங்கள், "நாளைய தினத்திற்காகக் கவலைப்படாதீர்கள்." என்று ஏசுபிரான் மிகத் துல்லியமாகக் கூறுவதாக மேற்கோள் காட்டுகின்றன.

நாளைய தினம் குறித்து நன்றாக எண்ணுங்கள். கவனமாக சிந்தித்து, நன்றாகத் திட்டமிட்டு, உங்களை சிறப்பாகத் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். ஆனால், கவலைப்படாதீர்கள்.

இரண்டாம் உலகப் போரின்போது நம் இராணுவத் தலைவர்கள் அடுத்த நாளுக்கான திட்டத்தை வகுத்தனர். ஆனால், அடுத்த நாளைப் பற்றி அவர்களால் கவலைப்பட்டிருக்க முடியாது. அமெரிக்கக் கப்பற்படைக்குத் தலைமை தாங்கி வழிநடத்திய தலைவர் எர்னெஸ்ட் கிங், "எங்களது சிறந்த வீரர்களுக்கு எங்களிடம் உள்ள சிறந்த உபகரணங்களை நான் வழங்கி இருக்கிறேன். மிகச் சிறந்த திட்டத்தையும் அவர்களுக்கு அமைத்துக் கொடுத்து இருக்கிறேன். என்னால் செய்ய முடிந்தது அவ்வளவுதான்." என்று கூறினார்.

மேலும், "மூழ்கடிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு கப்பலை என்னால் மேலே கொண்டுவர முடியாது. மூழ்கடிக்கப்படவிருக்கும் ஒரு கப்பலை என்னால் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. நேற்றையப் பிரச்சனைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதற்கு

மாறாக, நாளையப் பிரச்சனை குறித்துச் செயல்படுவதில் என்னுடைய நேரத்தை என்னால் சிறப்பாகப் பயன்படுத்த முடியும். மேலும் முடிந்து போன பிரச்சனைகள் என்னைக் கவலைக்கு ஆளாக்க நான் அனுமதித்தால், என்னால் அதிக காலம் தாக்குப்பிடிக்க முடியாது" என்று அவர் கூறினார்.

போர் என்றாலும் சரி, சமாதானம் என்றாலும் சரி, நன்றாக சிந்திப்பதற்கும் மோசமாக சிந்திப்பதற்கும் உள்ள முக்கியமான வித்தியாசம் இதுதான். நன்றாக சிந்திப்பது என்பது காரணங்கள் மற்றும் விளைவுகள் சம்பந்தப்பட்டது. அது பகுத்தறிவுரீதியான, ஆக்கபூர்வமான திட்டமிடுதலுக்கு வழிவகுக்கும். மோசமாக சிந்திப்பது என்பது பெரும்பாலும் மன இறுக்கத்திற்கும் நரம்புத் தளர்ச்சிக்கும் இட்டுச் செல்லும்.

உலகில் தலைசிறந்த செய்தித்தாள்களில் ஒன்றான 'த நியூயார்க் டைம்ஸ்'ன் பதிப்பாளராக இருந்த ஆர்தர் ஹேய்ஸ் சூல்ஸ்பெர்கரைப் பேட்டி காணும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. இரண்டாம் உலகப் போர் ஐரோப்பா நெடுகிலும் கொழுந்துவிட்டு எரிந்து கொண்டிருந்தபோது, தான் மிகவும் அதிர்ச்சி அடைந்ததாகவும், எதிர்காலத்தைப் பற்றி மிகவும் கவலைப்பட்டதாகவும், அதன் காரணமாகத் தன்னால் உறங்கக்கூட முடியவில்லை என்றும் அவர் என்னிடம் கூறினார், நள்ளிரவில் அடிக்கடித் தன் படுக்கையைவிட்டு எழுந்து சென்று, தன் தூரிகையை எடுத்துக் கொண்டு, கண்ணாடியில் தன் உருவத்தைப் பார்த்து, அதை ஒவியமாக வரைவதற்கு முயற்சித்தார். அவருக்கு ஒவியத்தைப் பற்றி எதுவும் தெரியாது. ஆனாலும் கவலைகளில் இருந்து தன் மனத்தைத் திசை திருப்புவதற்காக அவர் தன் உருவத்தைத் தீட்டினார். ஒரு தேவாலய இறைப்பாடலில் அமைந்த ஒரு வாக்கியத்தைத் தன் கொள்கையாக சுவீகரித்துக் கொள்ளும்வரை தன்னால் ஒருபோதும் தன் கவலைகளை விட்டொழித்து, அமைதியைப் பெற முடியவில்லை என்று அவர் கூறினார்.

அந்த வாக்கியம் இதுதான்: அடுத்து எடுத்து வைக்கும் ஓரடி  
எனக்குப் போதும்.

**வழிகாட்டு, தயவு செய்து வெளிச்சம் கொடு . . .  
என் பாதத்தை நிலைநிறுத்து,  
நான் துரத்துக் காட்சியைப் பார்க்க வேண்டும்  
என்று உன்னைக் கேட்கவில்லை;  
அடுத்து எடுத்து வைக்கும் ஓரடி  
எனக்குப் போதும்.**

கிட்டத்தட்ட அதே நேரத்தில், ஐரோப்பாவில் எங்கோ ஓர்  
இடத்தில் ஓர் இளம் இராணுவ வீரரும் அதே  
படிப்பினையைப் பெற்றுக் கொண்டிருந்தார். மேரிலேன்ட்  
மாநிலத்திலுள்ள பால்ட்டிமோர் நகரத்தைச் சேர்ந்த டெட்  
பெங்கர்மினோ, அதிகமாகக் கவலைப்பட்டு, போரினால்  
ஏற்படும் அந்தக் களைப்பிற்கு உதாரணமாகத் திகழ்ந்தார்.

அவர் இவ்வாறு எழுதினார்: "1945ம் ஆண்டு ஏப்ரல்  
மாதத்தில், என் குடலில் ஒரு தீவிரமான நோய்  
உருவாகியிருந்ததை மருத்துவர்கள் கண்டறிந்தனர்.  
அந்நோய் எனக்குத் தாள முடியாத வலியை  
உண்டாக்கியது. டோர் மட்டும் முடிந்திருக்காவிட்டால்,  
நிச்சயமாக நான் முற்றிலுமாகச் செயலிழந்து  
போயிருப்பேன் என்பது உறுதி

"நான் மிகவும் களைத்துப் போயிருந்தேன். 94வது  
காலாட்படைப் பிரிவில் ஓர் அதிகாரியாக நான்  
பணியாற்றினேன். போரில் மடிந்தவர்கள், காணாமல்  
போனவர்கள், மற்றும் மருத்துவமனையில்  
அனுமதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆகியோரைப் பற்றிய  
தகவல்களைச் சேகரித்து, அவற்றைப் பராமரித்துப்  
பாதுகாப்பது என் வேலையாக இருந்தது. போரின்போது  
கொல்லப்பட்டு, ஆழமற்றக் குழிகளில் அவசர அவசரமாகப்  
புதைக்கப்பட்ட எங்களது படை வீரர்கள் மற்றும் எதிரிப்  
படை வீரர்களின் உடல்களை வெளிக் கொணர்வதில்

உதவுவதும் என் வேலையின் ஒரு பகுதி. அவ்வீரர்களின் தனிப்பட்ட உடைமைகளைச் சேகரித்து, அவற்றை விலைமதிப்பற்றதாகப் பாதுகாக்கவிருக்கும் அவர்களது பெற்றோர்களுக்கோ அல்லது நெருங்கிய உறவினர்களுக்கோ அனுப்பி வைக்க வேண்டியது எனது பொறுப்பு. ஒருவேளை நாங்கள் ஏதேனும் மோசமான, சங்கடத்திற்கு ஆளாக்கும் தவறுகளைச் செய்துவிடக்கூடும் என்று நான் நிரந்தரமாகக் கவலைப்பட்டேன். என்னால் இவற்றையெல்லாம் சமாளித்து வெளிவர முடியுமா என்று நான் கவலை கொண்டேன். நான் இதுவரை பார்த்திராத என் பதினாறு மாதக் குழந்தையை என் கைகளில் ஏந்திக் கொஞ்சுவதற்கு நான் உயிரோடு இருப்பேனா என்று கவலைப்பட்டேன். என்னுடைய அதிகப்படியான கவலையும் களைப்பும் சேர்ந்து என் உடலில் சுமார் பதினைந்து கிலோ எடையைக் குறைத்தன. என் பதற்றத்தின் காரணமாக நான் கிட்டத்தட்டப் பைத்தியம் பிடித்தவன்போல் ஆகிவிட்டேன். நான் என் கைகளைப் பார்த்தேன். அதில் எலும்புகளையும் தோலையும் தவிர வேறெதுவும் இல்லை. போர் முடிந்து வீட்டிற்குச் செல்லும்போது எலும்பும் தோலுமாகச் செல்வதை நினைத்து நான் பயந்தேன். என்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாமல், மனமுடைந்து ஒரு குழந்தையைப்போல் நான் அழுதேன். நான் தனியாக இருந்த ஒவ்வொரு சமயத்திலும் என் கண்கள் கண்ணீர்க் குளமாக மாறும் அளவுக்கு நான் நடுங்கிப் போயிருந்தேன். பல்ஜ் யுத்தம் துவங்கிய சிறிது காலத்திற்குள், ஒரு காலகட்டத்தில் நான் அடிக்கடி அழுது கொண்டேயிருந்தேன். இனிமேல் ஒரு சாதாரண மனிதனாக இருக்க எனக்கு வாய்ப்பே இல்லை என்று கிட்டத்தட்ட முடிவே செய்துவிட்டேன்.

"இறுதியில் நான் இராணுவ மருத்துவமனைக்கு வந்து சேர்ந்தேன். ஓர் இராணுவ மருத்துவர் எனக்குக் கொடுத்த சில ஆலோசனைகள் என் வாழ்க்கையை முற்றிலுமாக



மாற்றி அமைத்தது. அவர் எனது உடலை நன்றாகப் பரிசோதித்துப் பார்த்துவிட்டு, என் பிரச்சனைகள் மனரீதியானவை என்று என்னிடம் தெரிவித்தார். 'டெட், உங்கள் வாழ்க்கையை ஒரு மணற்கடிகாரம் என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அக்கடிகாரத்தின் மேற்பாகத்தில் ஆயிரக்கணக்கான மணந்துகள் உள்ளன என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். நடுவில் உள்ள குறுகிய கழுத்தின் வழியாக அவை அனைத்தும் மெதுவாகவும், சீராகவும் கீழ்பாகத்திற்குச் செல்கின்றன. கடிகாரத்திற்குச் சேதம் ஏற்படுத்தாமல் அந்தக் குறுகிய கழுத்தின் வழியாக அதிகமான மணந்துகளைக் கடக்கச் செய்ய உங்களாலும் என்னாலும் எதுவும் செய்ய முடியாது. நாம் அனைவரும் இந்த மணற்கடிகாரத்தைப் போன்றவர்கள். நாம் காலையில் துவங்கும்போது, அன்று நாம் நூற்றுக்கணக்கான வேலைகளைச் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். ஆனால் நாம் ஒவ்வொரு வேலையாக எடுத்துக் கொண்டு, மணற்கடிகாரத்தின் குறுகிய கழுத்தின் வழியாக மணந்துகள் கடந்து செல்வதுபோல், அன்றைய தினத்தில் அவ்வேலைகள் மெதுவாகவும் சீராகவும் நடைபெற அனுமதிக்கவில்லை என்றால், நம் உடலையும் மனத்தையும் சீர்குலைத்துவிடுவோம் என்பது உறுதி என்று அவர் கூறினார்.

"அந்த இராணுவ மருத்துவர் அத்தத்துவத்தை எனக்குக் கொடுத்த அந்த மறக்க முடியாத நாளில் இருந்து நான் அதைத் தொடர்ந்து கடைபிடித்து வருகிறேன். 'ஒரு நேரத்தில் ஒரு மணந்துகள்... ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலை.' போரின்போது அந்த ஆலோசனை உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் என்னைப் பாதுகாத்தது. மக்கள் தொடர்பு மற்றும் விளம்பர இயக்குனராக இப்போது நான் வகிக்கும் பொறுப்பிலும் அது எனக்கு உதவியுள்ளது. போரின்போது ஏற்பட்ட அதே பிரச்சனைகள் என் வணிகத்திலும் எழுந்ததை நான் கண்டேன். ஒரே நேரத்தில் செய்து

முடிப்பதற்கு ஏராளமான வேலைகள் வந்து குவிந்தன. ஆனால் அவை அனைத்தையும் செய்து முடிப்பதற்கு மிகக் குறைவான நேரமே இருந்தது. எங்கள் கையிருப்பு குறைவாக இருந்தது. கையாளப்பட வேண்டிய புதிய ஆர்டர்களும், புதிய கையிருப்பு ஏற்பாடுகளும், முகவரி மாற்றங்களும், இன்னும் பல வேலைகளும் எங்களுக்கு ஏராளமாக இருந்தன. மன இறுக்கமும் பதற்றமும் கொள்வதற்கு மாறாக, அந்த மருத்துவர் என்னிடம் கூறிய ஆலோசனையை தான் நினைத்துப் பார்த்தேன். 'ஒரு நேரத்தில் ஒரு மணந்துகள். . . ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலை.' அந்த வார்த்தைகளை நான் என்னிடமே மீண்டும் மீண்டும் கூறியதன் மூலம், நான் என் வேலைகளை அதிகத் திறனுடன் செய்து முடித்தேன். போர்க்களத்தில் கிட்டத்தட்ட என்னைச் செயலிழக்கச் செய்த அந்தக் குழப்ப உணர்வு ஏதுமின்றி நான் என் வேலைகள் அனைத்தையும் நிறைவேற்றினேன்."

நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் மனரீதியான பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மக்களுக்காகவும், கடந்தகாலச் சுமைகள் மற்றும் எதிர்காலம் குறித்த பயங்களால் நிலைகுலைந்து போயுள்ள மக்களுக்காகவும் நமது மருத்துவமனைகளில் உள்ள பாதிக்கட்டில்கள் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன என்ற உண்மை நம் தற்கால வாழ்க்கை முறையில் நம்மை மிகவும் அச்சுறுத்தும் விஷயங்களில் ஒன்றாகும். இருந்தாலும், "நாளைய தினத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள்," என்ற ஏசுபிரானின் வார்த்தைகளுக்கோ அல்லது "அன்றைய தினத்தைச் சிறப்பாக வாழுங்கள்," என்ற சர் வில்லியம் ஆஸியரின் வார்த்தைகளுக்கோ மட்டும் அவர்கள் செவிசாய்த்திருந்தால், இவர்களில் பலர் இந்நிலையைத் தவிர்த்து, மகிழ்ச்சியான, பயனுள்ள வாழ்க்கையை வாழ்ந்திருப்பர்.

இக்கணத்தில், முடிந்துபோன கடந்தகாலமும், முடிவேயில்லாத எதிர்காலமும் சந்திக்கும் இடத்தில் நாம்

நின்று கொண்டிருக்கிறோம்: ஆனால் அந்த இரண்டிலும் ஒரு கணநேரம்கூட நம்மால் வாழ முடியாது. அவ்வாறு வாழ முயற்சிப்பதன் மூலம் நாம் நம் உடலையும் மனத்தையும் சீர்குலைக்கிறோம். எனவே இக்கணத்தில் துவங்கி இரவு உறங்கச் செல்வதுவரை நம்மிடம் உள்ள, நாம் வாழ்வதற்குச் சாத்தியப்படும் அந்த ஒரே நேரமான நிகழ்காலத்தில் வாழ்வதில் நாம் திருப்தியடைவது நல்லது. நூலாசிரியரும் கவிஞருமான ராபர்ட் லூயி ஸ்டீவென்சன் இவ்வாறு எழுதியுள்ளார்: "எவ்வளவு கடினமாக இருந்தாலும் எவரொருவராலும் தன் சுமையை இரவுவரை சுமக்க முடியும். எவ்வளவு கடினமாக இருந்தாலும் எவரொருவராலும் ஒரு நாளைக்குத் தன் வேலையைச் செய்ய முடியும். மாலைச் சூரியன் மறையும்வரை எவரொருவராலும் இனிமையாகவும், பொறுமையாகவும், அன்பாகவும், தூய்மையாகவும் வாழ முடியும். இதுதான் வாழ்வின் உண்மையான பொருள்."

ஆம், வாழ்வு தம்மிடம் இருந்து அதைத்தான் எதிர்பார்க்கிறது. ஆனால், இரவு படுக்கச் செல்வதுவரை வாழக் கற்றுக் கொள்வதற்கு முன் திருமதி வீல்ட்ஸ், மன இறுக்கத்தின் காரணமாகத் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் அளவிற்குப் போனார். மிச்சிகன் மாநிலத்திலுள்ள சாகினா நகரைச் சேர்ந்த திருமதி வீல்ட்ஸ் என்னிடம் தன் கதையைக் கூறினார். "1937ல் நான் என் கணவரை இழந்தேன். மிகுந்த மனச்சோர்வுடனும், கையில் கிட்டத்தட்ட சல்லிக் காசுகூட இல்லாமலும் தான் இருந்தேன். கேன்சாஸ் நகரத்தில் நான் முன்பு வேலை பார்த்த ரோச் ஃபெளலர் நிறுவனத்தின் தலைவர் திரு. லியான் ரோச்சிற்குக் கடிதம் எழுதி, என் பழைய வேலையைத் திரும்பப் பெற்றேன். ஒரு சமயத்தில் நான் அந்நிறுவனத்தின் புத்தகங்களை கிராம மற்றும் நகர்ப்புறப் பள்ளி அமைப்புகளிடம் விற்று வாழ்க்கை நடத்தி வந்தேன். இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் என் கணவர் நோய்வாய்ப்பட்டபோது நான் என் காரை

விற்புவிட்டேன். ஆனால் ஒரு பழைய காரை வாங்குவதற்கு வேண்டிய பணத்தை எப்படியோ புரட்டி, தவணை முறையில் அதை வாங்கி மீண்டும் புத்தகங்களை விற்கத் துவங்கினேன்.

"மீண்டும் வேலை செய்யத் துவங்கினால் நான் மனச்சோர்வில் இருந்து விடுபடுவதற்கு உதவும் என்று நான் நினைத்திருந்தேன். ஆனால் தனியாகக் காரோட்டிக் கொண்டு, தனியாக உணவருந்த வேண்டியிருந்தது என்னை இன்னும் அதிகமாகச் சோர்வுறச் செய்தது. நான் விற்கச் சென்ற சில பகுதிகளில் எனக்கு அவ்வளவாக விற்பனையாகவில்லை. என் கார் தவணைத் தொகைகள் குறைவாகவே இருந்தாலும், என்னால் அவற்றைச் செலுத்த முடியவில்லை என்பதை நான் கண்டேன்.

"1938ம் ஆண்டின் வசந்தகாலத்தில், மிசௌரி மாநிலத்திலுள்ள வெர்சைல்ஸ் நகரில் நான் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். அங்கிருந்த பள்ளிகள் ஏழ்மை நிலையில் இருந்தன. சாலைகள் மோசமாக இருந்தன. நான் மிகவும் தனிமையாக உணர்ந்தேன், ஊக்கமிழந்தேன். ஒரு சமயத்தில் தற்கொலை செய்து கொள்ளலாம் என்று கூட நான் நினைத்தேன். வெற்றிக்கான சாத்தியக்கூறே இல்லை என்பதுபோல் தோன்றியது. வாழ்வில் எனக்கு எந்தவொரு பிடிப்பும் இருக்கவில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் எழுந்து வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்ததை நினைத்து நான் பயந்தேன். எல்லாவற்றைக் கண்டும் நான் பயந்தேன்: கார் தவணைத் தொகைகளை உரிய நேரத்தில் என்னால் செலுத்த முடியாது என்று நினைத்து பயந்தேன்; நான் தங்கியிருந்த அறைக்கான வாடகையைக் கொடுக்க முடியாது என்று பயந்தேன்; நான் சாப்பிடுவதற்குப் போதுமான உணவு இருக்காது என்று நினைத்து பயந்தேன். என் உடல்நிலை மோசமாகிக் கொண்டிருக்கிறது என்றும், மருத்துவருக்குக் கொடுப்பதற்கு என்னிடம் பணம் இல்லை என்று

நினைத்தும் நான் பயத்தேன். ஆனால் நான் தற்கொலை செய்து கொள்வதில் இருந்து என்னைத் தடுத்து நிறுத்தியது இரண்டே இரண்டு விஷயங்கள்தான்: ஒன்று, என் சகோதரி என் மறைவால் மிகவும் வருந்துவாள். இரண்டாவது, என் ஈமச் சடங்கிற்கான செலவுகளுக்குக்கூட என்னிடம் பணம் இருக்கவில்லை.

"அப்போது ஒருநாள் நான் ஒரு கட்டுரையைப் படித்தேன். என் மனச்சோர்விலிருந்து அது என்னை விடுவித்து, வாழ்வதற்கான துணிச்சலை எனக்குக் கொடுத்தது. அந்தக் கட்டுரையில் நான் படித்த ஓர் உத்வேகமூட்டும் வாக்கியத்திற்கு நான் என்றென்றும் நன்றியுடையவளாக இருப்பேன். அந்த வாக்கியம் இவ்வாறு இருந்தது: 'ஒரு விவேகமான மனிதனுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புதிய வாழ்க்கை.' நான் அவ்வாக்கியத்தைத் தட்டச்சு செய்து, என் காரில் என் பார்வையில் படும்படி ஒட்டி வைத்தேன். தான் காரோட்டும்போது அதை அடிக்கடிப் பார்த்தேன். ஒரு நேரத்தில் ஒரு நாள் வாழ்வது அவ்வளவு சிரமம் இல்லை என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன். முடிந்துபோன நாட்களை மறப்பதற்கும், வரவிருக்கும் நாட்களைப் பற்றி எண்ணாமல் இருக்கவும் நான் கற்றுக் கொண்டேன். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும், 'இன்று ஒரு புதிய வாழ்க்கை,' என்று நான் என்னிடம் கூறிக் கொண்டேன்.

"தனிமை குறித்த பயத்திலிருந்தும் விருப்பம் குறித்த பயத்திலிருந்தும் நான் வெற்றிகரமாக மீண்டு வந்துள்ளேன். இப்போது நான் மகிழ்ச்சியாகவும், ஓரளவுக்கு வெற்றிகரமாகவும், வாழ்வு குறித்து அதிக உற்சாகத்துடனும் இருக்கிறேன். வாழ்க்கையில் நான் எந்தவொரு விஷயத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்தாலும் சரி, இனி ஒருபோதும் நான் பயப்படப் போவதில்லை என்பதை நான் அறிவேன். எதிர்காலத்தைக் கண்டு அஞ்ச வேண்டியதில்லை என்பதை நான் இப்போது கண்டுகொண்டேன். ஒரு நேரத்தில் ஒரு நாள் என்று என்னால் வாழ முடியும்

என்பதையும், 'ஒரு விவேகமான மனிதனுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புதிய வாழ்க்கை' என்பதையும் தான் இப்போது அறிந்து கொண்டேன்."

**இன்றைய தினத்தைத் தனக்கு சொந்தமாக்கிக் கொள்ள**

**முடிந்த ஒருவன் மட்டுமே மகிழ்ச்சியான மனிதன்.**

**அப்படிப்பட்ட ஒருவனால் மட்டுமே**

**இவ்வாறு கூற முடியும்:**

**"நாளைய தினமே, உனக்கு என்ன வேண்டுமோ**

**அதை நீ செய்து கொள்.**

**ஏனெனில் நான் இன்றைய தினத்தை**

**வாழ்ந்துவிட்டேன்."**

மேற்கண்ட வரிகளை எழுதியது யாராக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

இவ்வார்த்தைகள் நவீனமானவையாகத் தோன்றுகின்றன அல்லவா? ஆனாலும், ஏசுபிரான் பிறப்பதற்கு முப்பது வருடங்களுக்கு முன்னரே ரோமானியக் கவிஞர் ஹோரேஸ் அவற்றை எழுதியுள்ளார்.

மனித இயல்பைப் பற்றி நான் அறிந்துள்ள மிகவும் வருத்தத்திற்குரிய ஒரு விஷயம், வாழ்வதை நாம் தள்ளிப் போடுவதுதான். இன்று நம் சன்னல்களுக்கு வெளியே பூத்துக் குலுங்கும் ரோஜாக்களை அனுபவிப்பதை விட்டுவிட்டு, தொடுவானத்திற்கு அப்பால் உள்ள ஒரு மாயமான ரோஜாத் தோட்டத்தைப் பற்றி நாம் அனைவரும் கனவு கண்டு கொண்டிருக்கிறோம்.

நாம் ஏன் இப்படிப்பட்ட முட்டாள்களாக இருக்கிறோம்?

"நமது வாழ்க்கைப் பயணம் எவ்வளவு வினோதமாக உள்ளது! 'நான் பெரிய பையனாகும்போது,' என்று ஒரு சிறு குழந்தை கூறுகிறது. பெரிய பையன் ஆனவுடன், அவன், 'நான் வளர்ந்தவுடன்,' என்று கூறுகிறான். அவன் வளர்ந்தவுடன், 'நான் திருமணம் செய்து கொண்டவுடன்,'

என்று கூறுகிறான். ஆனால் திருமணம் செய்து கொள்வதால் என்ன வித்தியாசம் ஏற்படப் போகிறது? பிறகு அவனது சிந்தனை, 'நான் ஓய்வு பெற்றவுடன்,' என்று மாறுகிறது. பிறகு ஓய்வு பெறும் காலம் வந்தவுடன், தான் பயணித்து வந்த பாதையை அவன் திரும்பிப் பார்க்கிறான். அவனை ஒரு நடுக்கம் ஆட்கொள்கிறது. அனைத்தையும் எப்படியோ அவன் தவறவிட்டுவிட்டான். அனைத்தும் கடந்து போய்விட்டது. வாழ்க்கை என்பது வாழ்வதில் உள்ளது, ஒவ்வொரு தினத்தையும், ஒவ்வொரு மணிநேரத்தையும் நாம் அனுபவிப்பதில் உள்ளது என்பதை நாம் மிகத் தாமதமாகவே கற்றுக் கொள்கிறோம்," என்று ஸ்டீபன் லீகாக் எழுதினார்.

"வாழ்க்கை என்பது வாழ்வதில் உள்ளது, ஒவ்வொரு தினத்தையும் ஒவ்வொரு மணிநேரத்தையும் நாம் அனுபவிப்பதில் உள்ளது" என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கு முன்பு, டெட்ராய்ட் நகரைச் சேர்ந்த காலம் சென்ற எட்வர்ட் எஸ். எவான்ஸ் கவலையால் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் நிலை வரை சென்றுவிட்டார், ஏழ்மையில் வளர்ந்த அவர் முதலில் செய்தித்தாள்களை விற்பனைப் பணம் சம்பாதித்தார். பிறகு ஒரு மளிகைக் கடையில் கணக்கராக வேலை பார்த்தார். பிறகு, ஏழு உயிர்கள் தம் உணவிற்காகத் தன்னை நம்பி இருப்பதை உணர்ந்த அவர், ஒரு நூலகத்தில் உதவி நூலகராக வேலைக்குச் சேர்ந்தார். சம்பளம் குறைவாக இருந்தபோதிலும், அந்த வேலையில் இருந்து விலகுவதற்கு அவர் பயந்தார். தானே சொந்தமாக ஒரு வேலையைத் துவங்குவதற்கான துணிச்சலைப் பெறுவதற்கு அவருக்கு எட்டு வருடங்கள் தேவைப்பட்டன. ஆனால் வெறும் ஐம்பத்தைந்து டாலர்களைக் கடனாகப் பெற்று அவர் துவங்கிய சொந்த வியாபாரம், வருடத்திற்கு இருபதாயிரம் டாலர்களை அவருக்கு ஈட்டிக் கொடுத்தது. பிறகு திடீரென்று துரதிர்ஷ்டக் காற்று அவர் பக்கம் வீசியது. அது அவருக்குப் பெருந்துன்பத்தை விளைவித்தது. அவர் தன் நண்பர்

ஒருவருக்காகக் கடன் பத்திரத்தில்  
கையெழுத்திட்டிருந்தார். ஆனால் அந்த நண்பரின்  
தொழில் திவாலாகியது. கூடவே இன்னொரு பேரழிவும்  
அவருக்கு வந்தது: அவர் தன் மொத்தப் பணத்தையும்  
போட்டு வைத்திருந்த வங்கி திவாலாகியது. அவர்  
தன்னிடமிருந்த கடைசித் துளிப் பணம்வரை மட்டும்  
இழக்கவில்லை. கூடுதலாக, பதினாறாயிரம் டாலர்கள்  
கடனும் சேர்ந்து கொண்டது. அவரால் அதற்கு மேல்  
தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. அவர் என்னிடம்  
இவ்வாறு கூறினார்: "என்னால் உண்ண முடியவில்லை,  
உறங்க முடியவில்லை. நான் மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டேன்.  
அதற்குக் காரணம் கவலைதான், வேறொன்றும் இல்லை.  
ஒருநாள் நான் தெருவில் நடந்து சென்று  
கொண்டிருந்தபோது, மயக்கம் போட்டு நடைபாதையில்  
விழுந்துவிட்டேன். அதன் பிறகு என்னால் நடக்கவே  
முடியவில்லை. என்னைப் படுக்கையில் படுக்கச்  
செய்தனர். என் உடலில் கொப்பளங்கள் வெளிப்படத்  
துவங்கின. இக்கொப்பளங்கள் உள்நோக்கியும்  
வளர்ந்தன. நான் வேதனையால் துடித்தேன். ஒவ்வொரு  
நாளும் நான் பலவீனமடைந்து கொண்டே இருந்தேன்.  
இறுதியில், நான் இன்னும் இரண்டு வாரங்கள் மட்டுமே  
வாழ்வேன் என்று என் மருத்துவர் என்னிடம் தெரிவித்தார்.  
நான் அதிர்ச்சி அடைந்தேன். நான் என் உயிலை  
எழுதிவிட்டு, மீண்டும் படுக்கைக்குச் சென்று, என்  
மரணத்திற்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தேன். இப்போது  
போராடுவதிலோ அல்லது கவலைப்படுவதிலோ எந்தப்  
பொருளும் இல்லை. எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டு, நான்  
ஆசுவாசத்துடன் தூங்கச் சென்றேன். பல வாரங்களாக  
நான் தொடர்ந்து இரண்டு மணிநேரங்கள் கூடத் தூங்கி  
இருக்கவில்லை. ஆனால் இப்போது என் வாழ்வில் உள்ள  
பிரச்சனைகள் அனைத்திற்கும் முடிவு நெருங்கிக்  
கொண்டிருந்த வேளையில் நான் ஒரு குழந்தையைப்போல்  
அயர்ந்து உறங்கினேன். என் களைப்பும் சோர்வும்



மறையத் துவங்கின. மீண்டும் எனக்குப் பசித்தது. என் உடல் எடை கூடத் துவங்கியது.

"ஒருசில வாரங்களுக்குப் பிறகு ஊன்றுகோல்களின் உதவியுடன் என்னால் நடக்க முடிந்தது. ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் என்னால் வேலைக்குச் செல்ல முடிந்தது. ஒரு வருடத்திற்கு இருபதாயிரம் டாலர்கள் சம்பாதித்துக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் இப்போது வாரத்திற்கு முப்பது டாலர்களுக்கு வேலை பார்ப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைத்தேன். கார்களை ஓரிடத்திலிருந்து வேறோர் இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லும்போது அவற்றின் சக்கரங்களுக்குப் பின்னால் பொருத்தப்படும் கட்டைகளை விற்கும் ஒரு வேலை எனக்குக் கிடைத்திருந்தது. நான் இப்போது என் படிப்பிணையைக் கற்றுக் கொண்டேன். இனிமேல் எனக்கு எந்தக் கவலையும் இல்லை. கடந்தகாலத்தில் நடந்தவற்றைப் பற்றி எனக்கு எந்த வருத்தமும் இல்லை. எதிர்காலத்தைப் பற்றி எந்த பயமும் இல்லை. அந்தக் கட்டைகளை விற்பதில் என் முழு நேரத்தையும், ஆற்றலையும், உற்சாகத்தையும் நான் குவித்தேன்."

எட்வர்ட் எஸ். எவான்ஸ் அதிக வேகமாக முன்னேறினார். ஒருசில வருடங்களில் அவர் 'எவான்ஸ் ப்ராடக்ட்ஸ்' நிறுவனத்தின் தலைவரானார். அது நியூயார்க் பங்குச் சந்தையில் பல வருடங்களாகப் பட்டியலிடப்பட்டு வந்துள்ளது. நீங்கள் எப்போதாவது கிரீன்லேன்டிற்கு மேலே பறந்து சென்றால், எவான்ஸ் விமானத் தளத்தில் தரையிறங்கக்கூடும். அவரைக் கௌரவிக்கும் பொருட்டு அந்த விமானத் தளத்திற்கு அவரது பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது. அன்றைய தினத்தை வாழ்வுது எப்படி என்பதை அவர் கற்றுக் கொள்ளாமல் இருந்திருந்தால் அவரால் இத்தகைய வெற்றிகளை அடைந்திருக்க முடியாது.

நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் நேற்றைய தினத்தைப் பற்றி நினைத்து உழன்று கொண்டு, நாளை தினத்தைப்

பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டு, இன்றைய தினத்தை வாழத் தவறிவிடுகிறோம்.

மாபெரும் பிரெஞ்சு தத்துலவியலாளர் மான்டெயின்சுட அந்தத் தவறைச் செய்தார். "என் வாழ்க்கை முழுவதும் பல கொடுமையான துரதிர்ஷ்டங்களால் நிறைந்திருந்தது. அவற்றில் பெரும்பாலானவை ஒருபோதும் நிகழவே இல்லை," என்று அவர் கூறினார். நம் எல்லோருடைய வாழ்வும் அப்படித்தான்.

டான்டே இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "யோசித்துக் கொள்ளுங்கள், இன்றைய நாள் இனி ஒருபோதும் மீண்டும் வரப் போவதில்லை." நம்ப முடியாத வேகத்தில் வாழ்க்கை நழுவிக் கொண்டே போகிறது. 'இன்றைய நாள்' நம் விலைமதிப்பற்ற சொத்து. அது மட்டும்தான் நம் ஒரே நிச்சயமான சொத்து,

லோவெல் தாமஸின் தத்துவமும் அதுதான். சமீபத்தில் நான் அவரது பண்ணையில் ஒரு வார இறுதியைக் கழித்தேன். அவரது வானொலி நிகழ்ச்சி ஒலிபரப்பாகும் அறையில் சுவர்களில் அவர் அடிக்கடிப் பார்க்கும் வகையில், பைபிளில் இருந்து ஒரு வசனம் சட்டமிட்டுத் தொங்கவிடப்பட்டு இருந்தது:

**"கடவுள் உருவாக்கியுள்ளது இன்றைய தினத்தைத்தான்; நாம் அதில் மகிழ்ச்சியாகக் களித்திருப்போம்."**

எழுத்தாளர் ஜான் ரஸ்கின் தன் மேசைமீது ஓர் எளிய கல்லை வைத்திருந்தார். அக்கல்லில் 'இன்று' என்ற ஒரே ஒரு வார்த்தை மட்டும் செதுக்கப்பட்டிருந்தது. என் மேசைமீது அப்படிப்பட்டக் கல் எதுவும் இல்லை என்றாலும், சர் வில்லியம் ஆஸியர் தன் மேசைமேல் வைத்திருந்த காளிதாசரின் கவிதை ஒன்றை நான் என் கண்ணாடியில் ஒட்டி வைத்துள்ளேன். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் நான் சுவரம் செய்யும்போது அதைப் பார்க்கிறேன்:

விடியலுக்கான வந்தனம்

இன்றைய தினத்தைப் பாருங்கள்!  
ஏனெனில் இதுதான் வாழ்க்கை,  
இதுதான் வாழ்க்கையின் சாராம்சம்.  
அதன் சிறியதொரு பயணத்தில்தான்  
உங்கள் இருத்தலின் அனைத்து உண்மைகளும்  
யதார்த்தங்களும் அடங்கி உள்ளன:  
வளர்ச்சியின் மகிழ்ச்சி,  
செயல்பாட்டின் சுகம்,  
அழகின் பிரம்மாண்டம்.

நேற்று என்பது கனவாகிவிட்டது  
நாளைய என்பது ஓர் எதிர்பார்ப்பாய் நிற்கிறது  
ஆனால் இன்று நீங்கள் சிறப்பாக வாழ்வது  
ஒவ்வொரு நேற்றைய தினத்தையும்  
மகிழ்ச்சியான கனவாகவும்,  
ஒவ்வொரு நாளைய தினத்தையும்  
ஒரு நம்பிக்கையின் எதிர்பார்ப்பாகவும் மாற்றிவிடும்.  
எனவே, இன்றைய தினத்தைப் போற்றுங்கள்!  
விடியலுக்கான வந்தனம் இதுதான்!

கவலையைப் பற்றி முதலில் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள  
வேண்டியது இதுதான்: நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் இருந்து  
கவலையை வெளியேற்ற விரும்பினால், சர் வில்லியம்  
ஆஸியர் செய்ததைச் செய்யுங்கள்:

முதலாவது விதி: கடந்தகாலம் மற்றும் எதிர்காலத்தின்  
இரும்புக் கதவுகளை இழுத்து மூடுங்கள். அன்றன்றைய  
தினத்தைச் சிறப்பாக வாழுங்கள்.

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளை உங்களை நீங்களே கேட்டுக்  
கொண்டு, அவற்றிற்கான விடைகளை நீங்கள் ஏன்  
எழுதக்கூடாது?

- 1 எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதற்காகவும், அல்லது 'தொடுவானத்திற்கு அப்பால் உள்ள ஏதோ ஒரு மாயமான ரோஜாத் தோட்டத்திற்காக ஏங்குவதற்காகவும் நிகழ்காலத்தில் வாழ்வதை நான் தள்ளிப்போடுகிறேனா?
- 2 கடத்தகாலத்தில் நடந்து முடிந்துபோன விஷயங்களைப் பற்றி நினைத்துப் பார்த்து வருத்தப்பட்டு எனது நிகழ்காலத்தை வீணாக்குகிறேனா?
- 3 ஒவ்வொரு நாள் காலையில் நான் எழும்போதும், அன்றைய தினத்தின் இருபத்து நான்கு மணிநேரத்தையும் நான் சிறப்பாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும், என்னால் முடிந்த அளவுக்கு அதை நான் உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற தீர்மானத்துடன் எழுகிறேனா?
- 4 'அன்றைய தினத்தைச் சிறப்பாக வாழ்வதன்' மூலம் என் வாழ்விலிருந்து சிறப்பானவற்றை என்னால் பெற முடியுமா?
- 5 நான் இதை எப்போது செய்யத் துவங்குவது? அடுத்த வாரமா ? . . . நாளையா?... இன்றா?

## 2

### கவலையளிக்கும் சூழ்நிலைகளைக் கையாள்வதற்கான வெற்றிச் சூத்திரம்

இப்புத்தகத்தை மேலும் தொடர்ந்து படிப்பதற்கு முன்பாக, கவலையளிக்கும் சூழ்நிலைகளைக் கையாள்வதற்கு ஒரு விரைவான, உறுதியாக வேலை செய்யும், இப்போதே நீங்கள் பயன்படுத்தத் துவங்கக்கூடிய ஓர் உத்தி உங்களுக்கு வேண்டுமா?

அப்படியென்றால், குளிர்சாதனத் துறையைத் துவக்கி வைத்த சிறந்த பொறியியல் வல்லுனரும், நியூயார்க் மாநிலத்தில் உள்ள சைரகியூஸ் நகரில் அமைந்த உலகப் புகழ் பெற்ற கேரியர் நிறுவனத்தின் தலைவருமான வில்லிஸ் எச். கேரியர் கண்டறிந்த முறையை நான் உங்களுக்குக் கூறுகிறேன். கவலைப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு நான் கேள்விப்பட்டுள்ள சிறந்த உத்திகளில் அதுவும் ஒன்று. ஒருநாள் நியூயார்க்கிலுள்ள பொறியியல் வல்லுனர்களின் கிளப்பில் நாங்கள் இருவரும் மதிய உணவருந்திக் கொண்டிருந்தபோது அவரிடமிருந்து நான் அந்த உத்தியைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டேன்.

திரு. கேரியர் இவ்வாறு கூறினார்: "நான் இளைஞனாக இருந்தபோது, நியூயார்க் மாநிலத்தின் பஃபல்லோ நகரில் அமைந்த பஃபல்லோ ஃபோர்ட் நிறுவனத்தில் வேலை செய்தேன். மிசௌரி மாநிலத்திலுள்ள க்ரிஸ்டல் சிட்டியில் பல இலட்சக்கணக்கான டாலர்கள் மதிப்பு வாய்ந்த பிட்ஸ்பர்க் பிளேட் கிளாஸ் நிறுவனத்தின் ஆலை ஒன்றில்

கேஸ் சுத்தப்படுத்தும் கருவியைப் பொருத்தும் பணி என்னிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டு இருந்தது.

"இக்கருவியைப் பொருத்துவதற்கான குறிக்கோள், கேஸில் உள்ள அழுக்குகளை நீக்கி, எஞ்சின்களுக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாதபடி அந்த கேஸை எரிப்பதுதான். கேஸைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்கான இவ்வழி புதியதாகும். வேறுபட்ட சூழ்நிலைகளில் முன்பு ஒரே ஒரு முறை மட்டுமே இவ்வழி முயற்சிக்கப்பட்டு இருந்தது. க்ரிஸ்டல் சிட்டியில் நான் செய்து கொடுத்த வேலையில் சில எதிர்பாராத பிரச்சனைகள் உருவாயின. நான் அந்த ஆலையில் பொருத்திக் கொடுத்தக் கருவி ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் வேலை செய்தது. ஆனால் நாங்கள் கொடுத்திருந்த உத்தரவாதத்தை அது முழுமையாகப் பூர்த்தி செய்யவில்லை.

"என் தோல்வி என்னை அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்கியது. யாரோ ஒருவர் என் தலையில் ஓங்கி அடித்ததுபோல் இருந்தது. எனக்கு வயிற்றைப் புரட்டத் துவங்கியது. ஒரு குறிப்பிட்டக் காலம்வரை, நாம் அதிகமாகக் கவலைப்பட்டதால் என்னால் தூங்க முடியவில்லை.

"இறுதியில், கவலை எனக்கு எந்த விதத்திலும் உதவப் போவதில்லை என்பதை நான் உணர்ந்தேன். எனவே, கவலைப்படாமல் என் பிரச்சனையைக் கையாள்வதற்கு நான் ஒரு வழியைக் கண்டுபிடித்தேன். அது பிரமாதமாக வேலை செய்தது. கவலையைப் போக்கும் அந்த உத்தியை முப்பது வருடங்களுக்கும் மேலாக நான் பயன்படுத்தி வருகிறேன். அது எளிமையானது. எவரொருவரும் பயன்படுத்தக்கூடியது. அதில் மூன்று அம்சங்கள் உள்ளன:

**"முதலாவது அம்சம்:** சூழ்நிலையை பயமின்றி நேர்மையாக ஆய்வு செய்து, இந்தத் தோல்வியின் விளைவாக ஏற்படக்கூடிய மிக மோசமான விஷயம் எது என்பதைக் கண்டறிந்தேன். இந்தத் தோல்வியால் யாரும் என்னைச் சிறைச்சாலைக்கு அனுப்பப் போவதில்லை, சுட்டு வீழ்த்தப் போவதில்லை என்பது உறுதி. என்

பதவியை நான் இழக்க நேரிடலாம் என்பது உண்மை. அதோடு, அந்த ஆலையில் தாங்கள் பொருத்திய இயந்திரத்தை அங்கிருந்து அகற்றி, நாங்கள் முதலீடு செய்திருந்த இருபதாயிரம் டாலர்களை எனது நிறுவனத்தின் உரிமையாளர்கள் இழக்கக்கூடிய ஒரு வாய்ப்பும் இருந்தது.

**"இரண்டாவது அம்சம்:** நடக்கக்கூடிய மிக மோசமான விஷயம் எது என்பதைக் கண்டறிந்த பிறகு, தேவைப்பட்டால், அதை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு என்னை நான் தயார் செய்து கொண்டேன். எனக்கு நானே இவ்வாறு கூறினேன்: இத்தோல்வி என் வேலையில் ஒரு கருப்புப் புள்ளியாக அமையும். இதன் காரணமாக நான் என் வேலையை இழக்கக்கூடும். அப்படி நிகழ்ந்தால், என்னால் வேறொரு வேலையைத் தேடிக் கொள்ள முடியும். சூழ்நிலைகள் இன்னும் மோசமாகப் போகலாம். எனது நிறுவனத்தின் உரிமையாளர்களைப் பொறுத்தவரை, கேஸை சுத்தப்படுத்துவதற்கு நாங்கள் ஒரு புதிய முறையைப் பரிசோதித்துக் கொண்டிருந்தோம் என்பதை அவர்கள் உணர்வார்கள். இப்பரிசோதனைக்கு இருபதாயிரம் டாலர்கள் செலவானால் அதை அவர்களால் தாங்கிக் கொள்ள முடியும். ஆய்விற்கான செலவாக அதை அவர்களால் கணக்கு வைத்துக் கொள்ள முடியும், ஏனெனில், இது ஒரு பரிசோதனை மட்டுமே.

"மோசமான நிகழ்வு எது என்பதை ஆய்வு செய்து, தேவைப்பட்டால் அதை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு நான் என்னைத் தயார் செய்து கொண்ட பிறகு, மிக முக்கியமான ஒரு விஷயம் நடந்தது: உடனடியாக நான் ஆசுவாசமானேன். பல நாட்களாக நான் அனுபவித்திராத ஓர் அமைதி எனக்குள் ஏற்பட்டது.

**"மூன்றாவது அம்சம்:** அன்றிலிருந்து, நான் ஏற்கனவே என் மனத்தளவில் ஏற்றுக் கொண்டுவிட்ட அந்த மோசமான விளைவைச் சரி செய்வதற்கு நான் என்

நேரத்தையும்  
அர்ப்பணித்தேன்.

ஆற்றலையும்

அமைதியாக

"நாங்கள் எதிர்கொண்டிருந்த இருபதாயிரம் டாலர்கள் இழப்பைக் குறைப்பதற்காக நான் பல வழிகளையும் முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தேன். நான் பலவற்றையும் சோதித்துப் பார்த்துவிட்டு, இறுதியில், கூடுதலாக ஓர் இயந்திரத்திற்கு இன்னும் ஐயாயிரம் டாலர்கள் நாங்கள் செலவிட்டால் எங்கள் பிரச்சனை தீர்ந்துவிடும் என்பதை நான் கண்டறிந்தேன், நாங்கள் அப்படியே செய்தோம். இருபதாயிரத்தை இழப்பதற்கு பதிலாகப் பதினைந்தாயிரம் டாலர்கள் இலாபம் சம்பாதித்தோம்.

"நான் தொடர்ந்து கவலைப்பட்டுக் கொண்டு இருந்திருந்தால் என்னால் ஒருவேளை இதைச் சாதிக்க முடியாமல் போயிருக்கக்கூடும். ஏனெனில், கவலையின் மிக மோசமான அம்சங்களில் ஒன்று, அது நம் சிந்திக்கும் திறனை அழித்துவிடுகிறது. நாம் கவலைப்படும்போதும் நம் மனம் நாலாத் திசைகளிலும் தாவிக் கொண்டிருக்கிறது. அதனால், நாம் நமது தீர்மானிக்கும் சக்தியை இழந்துவிடுகிறோம். இருந்தாலும், மோசமான நிகழ்வுகளை எதிர்கொள்வதற்கும், அவற்றை மனத்தளவில் ஏற்றுக் கொள்வதற்கும் நம்மை நாம் கட்டாயப்படுத்தும்போது, வீணான கற்பனைகளை நீக்கிவிட்டு, நம் பிரச்சனைகள்மீது கவனம் செலுத்துவதற்கான நிலையைப் பெற்றுவிடுகிறோம்.

"நான் கூறிய இந்த நிகழ்வு பல வருடங்களுக்கு முன் திகழ்ந்தது. அது அற்புதமாக வேலை செய்ததால் தான் அதைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வருகிறேன். அதன் விளைவாக, கிட்டத்தட்டக் கவலையற்ற வாழ்க்கையை நான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்."

உளவியல்ரீதியாகப் பார்க்கும்போது, வில்லிஸ் எச். கேரியரின் சூத்திரம் ஏன் விலைமதிப்பற்றதாகவும், நடைமுறைக்குச் சாத்தியமானதாகவும் விளங்குகிறது தெரியுமா? கவலை நம் கண்களைக் குருடாக்கும்போது,



நம்மைச் சூழ்ந்து கொள்ளும் குழப்பங்களிலிருந்து கேரியரின் சூத்திரம் நம்மை விடுவிக்கிறது. அது நம் நிலையை ஸ்திரப்படுத்துகிறது. நாம் எந்த நிலையில் இருக்கிறோம் என்பதை அது நம்மை உணரச் செய்கிறது. நாம் ஓரிடத்தில் நிலையாக இல்லாவிட்டால், எப்படி நம்மால் எதையும் தெளிவாக சிந்திக்க முடியும்?

செயல்முறை உளவியலின் தந்தை என்று அழைக்கப்படும் பேராசிரியர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் 1910ம் ஆண்டு காலமானார். ஆனால் அவர் இன்று உயிரோடு இருந்து, கவலையை எதிர்கொள்வதற்கான இந்த சூத்திரத்தைக் கேட்க நேர்ந்தால், அவர் அதை இதயபூர்வமாக அங்கீகரிப்பார். என்னால் எப்படி அதை அவ்வளவு உறுதியாகக் கூற முடிகிறது? ஏனெனில், ஒருமுறை அவரே தன் மாணவர்களிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "நடந்துபோனதை மனதார ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்... நடந்துபோனதை மனதார ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், நடந்து முடிந்த ஒரு விஷயத்தை ஏற்றுக் கொள்வதுதான் எந்தவொரு துரதிர்ஷ்டமான விளைவுகளில் இருந்தும் மீள்வதற்கான முதல் படி ஆகும்."

இதே யோசனையை 'த இம்பார்ட்டன்ஸ் ஆஃப் லிவிங்' என்ற தன் புத்தகத்தில் லின் யூட்டாங் வெளிப்படுத்தியுள்ளார். "மோசமானவற்றை ஏற்றுக் கொள்வதில் இருந்துதான் உண்மையான மன அமைதி பிறக்கிறது. உளவியல்ரீதியாக, அது ஆற்றலை விடுவிக்கிறது." என்று இந்தச் சீனத் தத்துவவியலாளர் கூறியுள்ளார்.

அவர் கூறியது மிகச் சரி! உளவியல்ரீதியாக, அது ஆற்றலை விடுவிக்கிறது என்பது பொருள்! மோசமானவற்றை நாம் ஏற்றுக் கொண்ட பிறகு, இழப்பதற்கு நம்மிடம் அதிகம் ஏதுமில்லை. அப்படியென்றால், நாம் பெறுவதற்கு ஏராளமானவை இருக்கின்றன என்றுதானே பொருள்! "மோசமானதை

எதிர்கொண்ட பிறகு, நான் உடனடியாக ஆசுவாசம் அடைந்தேன். பல நாட்களாக நான் அனுபவித்திராத மன அமைதியை உணர்ந்தேன். அக்கணத்தில் இருந்து என்னால் சிந்திக்க முடிந்தது." என்று வில்லிஸ் கேரியர் தெரிவித்தார்.

அது புத்திசாலித்தனமான யோசனை அல்லவா? ஆனாலும், இலட்சக்கணக்கான மக்கள் கோபக் கொந்தளிப்புகளால் தங்கள் வாழ்க்கையை நாசம் செய்துள்ளனர். ஏனெனில், மோசமானதை ஏற்றுக் கொள்ள அவர்கள் மறுத்தனர்; அதைச் சரி செய்ய முயற்சிக்க அவர்கள் மறுத்தனர்; சேதத்தில் இருந்து தங்களால் முடிந்ததைக் காப்பாற்ற அவர்கள் மறுத்தனர்; தங்கள் சொத்துக்களை மீண்டும் உருவாக்குவதற்கு முயற்சிப்பதற்கு பதிலாக, அவர்கள் தங்கள் மோசமான அனுபவத்துடன் மல்லுக்கு நின்றனர். அதன் விளைவாக, அவர்கள் நிரந்தரமான கவலைக்கு பலியாகிவிடுகின்றனர்.

வில்லிஸ் கேரியரின் சூத்திரத்தை சுவீகரித்து, அதைத் தன் சொந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்குச் செயல்படுத்திய வேறொருவரைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்களா? என் பயிற்சி வகுப்பு ஒன்றில் மாணவராக இருந்த, நியூயார்க் நகரைச் சேர்ந்த எண்ணெய் வணிகர் ஒருவர் அதற்கான ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு.

அவர் தன் கதையை இவ்வாறு துவங்கினார்: "என்னை யாரோ மிரட்டினார்கள். அது சாத்தியம் என்று நான் நம்பவில்லை. திரைப்படங்களில் மட்டுமே நாம் காணும் மிரட்டல்கள் நிஜ வாழ்விலும் நடக்கும் என்று என்னால் நம்ப முடியவில்லை, ஆனால் உண்மையிலேயே என்னை யாரோ மிரட்டினார்கள். நிகழ்ந்தது இதுதான்: நான் தலைமை வகித்த எண்ணெய் நிறுவனத்தில் ஏராளமான சரக்கு லாரிகளும், லாரி ஒட்டுனர்களும் இருந்தனர். அந்த நேரத்தில், போர்க்கால ஒழுங்குமுறைகள் தீவிரமாகச்

செயல்படுத்தப்பட்டு வந்தன. ஒரு வாடிக்கையாளருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு எண்ணெய் மட்டுமே விநியோகிக்கப்படலாம் என்று ஒரு கட்டுப்பாடு இருந்தது. அதை நான் அறிந்திருக்கவில்லை. ஆனால் எங்கள் ஒட்டுனர்களில் சிலர், எங்களது வழக்கமான வாடிக்கையாளர்களுக்குக் குறைவாகக் கொடுத்துவிட்டு, மீதியிருந்த எண்ணெயைத் தங்களது சொந்த வாடிக்கையாளர்களுக்கு மறுவிற்பனை செய்து வந்தனர்.

"நான் ஓர் அரசாங்க ஆய்வு அதிகாரி என்று தன்னை அறிமுகம் செய்துகொண்ட ஒருவர் ஒருநாள் என்னிடம் வந்து ஒரு பெரும் தொகையைக் கொடுக்குமாறு என்னை மிரட்டியபோதுதான், எங்கள் ஒட்டுனர்கள் ஈடுபட்டிருந்த முறைகேடான நடவடிக்கைகளைப் பற்றி எனக்கு முதன்முதலில் தெரிய வந்தது. எங்கள் ஒட்டுனர்கள் செய்து வந்த காரியங்கள் பற்றிய ஆவண சாட்சியங்கள் அவரிடம் இருந்தன. அவர் கேட்டப் பணத்தை நான் அவருக்குக் கொடுக்காவிட்டால், அந்த ஆவணங்களை மாவட்ட அரசாங்க வழக்கறிஞரிடம் சமர்ப்பிக்கப் போவதாக என்னை அச்சுறுத்தினார்.

"நான் கவலைப்படுவதற்கு ஏதுமில்லை என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். குறைந்தபட்சம், தனிப்பட்ட முறையில் நான் கவலைப்படுவதற்கு அதில் ஏதும் இருக்கவில்லை. ஆனால், தன் ஊழியர்களின் நடவடிக்கைகளுக்கு அவர்களது நிறுவனம்தான் பொறுப்பு என்று சட்டம் கூறுவதையும் நான் அறிந்திருந்தேன். கூடுதலாக, இந்த விவகாரம் நீதிமன்றம்வரை போய், செய்தித்தாள்களில் வெளியிடப்பட்டால், அந்த மோசமான விளம்பரம் என் வியாபாரத்தை அழித்துவிடும் என்பதையும் நான் அறிந்திருந்தேன். நான் என் வியாபாரம் குறித்து மிகவும் பெருமிதம் கொண்டிருந்தேன். ஏனெனில், இருபத்து நான்கு வருடங்களுக்கு முன்பு என் தந்தை அதைத் துவக்கியிருந்தார்.

"எனக்கு ஏற்பட்ட அதிகமான கவலை என்னை நோய்வாய்ப்படுத்தியது. மூன்று நாட்களாக நான் சாப்பிடவில்லை, தூங்கவில்லை. பலவற்றையும் யோசித்துக் குழம்பிக் கொண்டே இருந்தேன். அந்த மனிதர் கேட்ட ஐந்தாயிரம் டாலர்கள் பணத்தை அவரிடம் கொடுக்கவா அல்லது அவரால் முடிந்ததைப் பார்த்துக் கொள்ளும்படி அவரிடம் கூறிவிடவா? இவை இரண்டைக் குறித்தும் என்னால் ஒரு தீர்மானத்திற்கு வர முடியவில்லை. பயம் என்னை ஆட்கொண்டது.

"அப்போது ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை இரவில், கார்னகி நிறுவனத்தில் மேடைப் பேச்சுப் பயிற்சி வகுப்பில் எனக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருந்த 'கவலைப்படுவதை நிறுத்துவது எப்படி' என்பது பற்றிய ஒரு சிறு புத்தகத்தைக் கண்டேன். நான் அதை எடுத்துப் படிக்கத் துவங்கினேன். வில்லிஸ் எச். கேரியரின் கதையை அதில் நான் படித்தேன். 'மோசமானதை எதிர்கொள்ளுங்கள்' என்று அதில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. எனவே நான் என்னையே இவ்வாறு கேட்டுக் கொண்டேன்: 'அந்த ஆய்வு அதிகாரி கேட்டப் பணத்தை நான் கொடுக்க மறுத்து, அதனால் அவர் அந்த ஆவணங்களை மாவட்ட அரசாங்க வழக்கறிஞரிடம் ஒப்படைப்பதால் ஏற்படக்கூடிய மிக மோசமான விளைவு எது?'

"அதற்கான விடை: 'அதனால் ஏற்படக்கூடிய மிக மோசமான விளைவு, என் வியாபாரம் பாதிக்கப்படும். நான் சிறைக்குச் செல்லப் போவதில்லை. மோசமான விளம்பரத்தால் என் தொழில் நாசமாகும், அவ்வளவுதான்'.

"பிறகு நான் என்னிடம் இவ்வாறு கூறிக் கொண்டேன்: 'சரி, வியாபாரம் நாசமாகிவிட்டது. அதை தான் மனத்தளவில் ஏற்றுக் கொள்கிறேன். அடுத்து என்ன?'

"என் வியாபாரம் அழிந்துவிட்டால் நான் வேறொரு வேலையைத் தேட வேண்டும். அது ஒன்றும் அவ்வளவு மோசமான விஷயம் அல்ல. எண்ணெயைப் பற்றி ஏராளமான விஷயங்கள் எனக்குத் தெரியும். ஏராளமான

நிறுவனங்கள் என்னை வேலைக்கு எடுத்துக் கொள்ள விரும்பும் . . . நான் ஆசுவாசமாக உணரத் துவங்கினேன். மூன்று நாட்கள் இரவு பகலாக என்னைச் சூழ்ந்திருந்த இருள் ஓரளவுக்கு மறையத் துவங்கியது. என் உணர்ச்சிகள் அமைதியடைந்தன. என்னால் சிந்திக்க முடிந்து எனக்குப் பெரும் ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியது.

"மூன்றாவது அம்சத்தை எதிர்கொள்வதற்கு என் மனம் தெளிவாக இருந்தது. மோசமானதை மேம்படுத்துவதற்கு நான் தயாரானேன். தீர்வுகளைப் பற்றி நான் சிந்திக்கத் துவங்கியவுடன் முற்றிலும் புதிய ஒரு கோணத்தை நான் பார்த்தேன். நான் என் வழக்கறிஞரிடம் என் ஒட்டுமொத்தச் சூழ்நிலையைப் பற்றி எடுத்துக் கூறினால் நான் சிந்தித்திராத ஏதேனும் ஒரு வழியை அவர் கண்டறியக்கூடும். இந்த யோசனை முன்பே ஏன் எனக்குத் தோன்றவில்லை என்பது வியப்பாகத்தான் இருக்கிறது. இருந்தாலும், உண்மை அதுதான். ஏனெனில், நான் சிந்திக்கவே இல்லை. வெறுமனே கவலைப்பட்டுக் கொண்டுதான் இருந்திருக்கிறேன். அடுத்த நாள் காலையில் முதல் வேலையாக என் வழக்கறிஞரை சந்திப்பதென்று முடிவு செய்தேன். பிறகு என் படுக்கைக்குச் சென்று நன்றாகத் தூங்கினேன்.

"அடுத்த நாள் காலையில் நான் என் வழக்கறிஞரை சந்தித்தபோது, மாவட்ட அரசாங்க வழக்கறிஞரிடம் சென்று நடந்த உண்மைகளைக் கூறுமாறு அவர் என்னிடம் கூறினார். நான் அவர் கூறியபடியே செய்தேன். நான் கூறியவற்றை முழுமையாகக் கேட்ட அந்த அரசாங்கி வழக்கறிஞர், இந்த அச்சுறுத்தல்கள் பல மாதங்களாக நடந்து வருவதாகவும், தன்னை 'அரசாங்க முகவர்' என்று கூறிக் கொண்டு திரிபவன் காவல்துறையினரால் தேடப்படும் ஒரு மோசடிப் பேர்வழி என்றும் என்னிடம் கூறியபோது எனக்குப் பெரும் ஆச்சரியமாக இருந்தது. அந்த மோசக்காரனுக்கு ஐந்தாயிரம் டாலர்கள் தருவதா வேண்டாமா என்று மூன்று நாட்களாக நான் அனுபவித்தச்

சித்தரவதைக்குப் பிறகு அவர் கூறியதைக் கேட்டதில் எப்பேற்பட்ட நிம்மதி!

"இந்த அனுபவம் எனக்கு ஒரு படிப்பினையைத் தந்தது. இப்போது, எனக்குக் கவலையளிக்கப் போவதாக அச்சுறுத்தும் எந்தவொரு பிரச்சனையை நான் எதிர்கொள்ள நேரிடும்போதும், வில்லிஸ் கேரியரின் சூத்திரத்தைத்தான் நான் பின்பற்றுகிறேன்."

வில்லிஸ் கேரியரைவிட அதிகமான பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டவர் மசாக்ரூசெட்ஸ் மாநிலத்தில் உள்ள வின்செஸ்டர் நகரைச் சேர்ந்த ஏர்ல் பி. ஹேனி. 1948ம் ஆண்டு நவம்பர் 17ம் நாள் பாஸ்டன் நகரில் அமைந்த ஹோட்டல் ஸ்டேட்லரின் வைத்து அவரே என்னிடம் தன் கதையைக் கூறினார்.

"என் இருபதுகளில் நான் மிகவும் கவலைப்படுபவனாக இருந்தேன். அதிகமாகக் கவலைப்பட்டதன் விளைவாக எனக்குக் குடற்புண் ஏற்பட்டது. ஒருநாள் இரவில் எனக்கு அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டது. அருகிலிருந்த ஒரு பெரிய மருத்துவமனைக்கு என்னை விரைவாகக் கொண்டு சென்றனர். என் உடல் எடை எண்பது கிலோவில் இருந்து நாற்பது கிலோவாகக் குறைந்தது. நான் என் கையைக்கூட அசைக்கக்கூடாது என்று மருத்துவர்கள் என்னை எச்சரிக்கும் அளவுக்கு நான் மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தேன். குடற்புண் வல்லுனர் உட்பட மூன்று மருத்துவர்கள் நான் குணமாவது கடினம் என்று கூறிவிட்டனர். ஒருமணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை அவர்கள் கொடுத்த ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் பாலும் சில மருந்துகளும் என்னை உயிர்வாழ வைத்துக் கொண்டிருந்தன. ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் இரவிலும் ஒரு செவிலி வந்து என் வயிற்றுக்குள் ஒரு குழாயைச் செருகி அதிலிருந்தவற்றை வெளியேற்றினார்.

"இது பல மாதங்களாகத் தொடர்ந்தது. இறுதியில், நான் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினேன். 'இதோ பார், ஏர்ல்! மரணத்தைத் தவிர உன் வாழ்வில் நீ எதிர்பார்ப்பதற்கு

எதுவும் இல்லை என்றால், இருக்கும் இந்தக் கொஞ்ச நேரத்தையாவது பயனுள்ள வகையில் செலவிடு, நீ இறப்பதற்கு முன் உலகைச் சுற்றிப் பார்க்க வேண்டும் என்று எப்போதுமே நீ விரும்பி வந்திருக்கிறாய். நீ உலகைச் சுற்றிப் பார்ப்பதற்கான சரியான நேரம் இதுதான்.'

"நான் உலகைச் சுற்றிப் பார்க்கப் போவதாகவும், என் வயிற்றை நானே தினமும் இரண்டு முறை சுத்தப்படுத்தப் போவதாகவும் என் மருத்துவர்களிடம் நான் கூறியபோது அவர்கள் அதிர்ச்சி அடைந்தனர். அவர்கள் அப்படிப்பட்ட ஒரு விஷயத்தை அதற்கு முன் ஒருபோதும் கேட்டிருக்கவில்லை. நான் உலகப் பயணத்தைத் துவங்கினால், கடலில்தான் நான் புதைக்கப்படுவேன் என்று அவர்கள் என்னை எச்சரித்தனர். அதற்கு நான் இவ்வாறு பதிலளித்தேன். 'இல்லை, அப்படி ஒருபோதும் நடக்காது. நெப்ராஸ்கா மாநிலத்தில் உள்ள எங்கள் குடும்ப நிலத்தில்தான் நான் புதைக்கப்படுவேன் என்று என் உறவினர்களுக்கு வாக்குறுதி அளித்திருக்கிறேன். எனவே, என்னுடைய சவப்பெட்டியை நான் என்னுடன் எடுத்துச் செல்கிறேன்.'

"ஒரு சவப்பெட்டியை ஏற்பாடு செய்து, அதைக் கப்பலில் ஏற்றினேன். பயணத்தின்போது ஒருவேளை நான் இறந்தால், என் உடலை ஒரு குளிர்சாதன அறையில் வைத்து, கப்பல் வீடு திரும்பும்வரை அதைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கும்படி அந்தக் கப்பல் நிறுவனத்துடன் நான் ஏற்பாடு செய்து கொண்டேன். பிறகு நான் என் பயணத்தைத் துவங்கினேன். ஒமர் கயாமின் பாடல் வரிகளில் இருந்த உற்சாகம் என் மனத்தில் நிறைந்திருந்தது:

மண்ணில் புதைவதற்குள்  
நம்மிடம் இருப்பவற்றை  
மகிழ்ச்சியாக அனுபவிப்போம்.

மண்ணோடு மண்ணாய்க் கலந்த பிறகு,  
அந்த மண்ணுக்கு அடியில்  
மது இருக்காது, பாடல் இருக்காது,  
பாடகன் இருக்க மாட்டான்,  
முடிவும் இருக்காது!

"லாஸ் ஏஞ்சலீஸ் நகரில் நான் கப்பலில் ஏறி அமர்ந்து கீழை நாடுகளை நோக்கிப் பயணிக்கத் துவங்கிய கணத்தில் நான் தெம்பாக உணர்ந்தேன். மெல்ல மெல்ல என் மருந்துகளையும், வயிற்றை சுத்தப்படுத்துவதையும் நிறுத்தினேன். விரைவில் நான் அனைத்து விதமான உணவையும் உட்கொள்ளத் துவங்கினேன். என் உயிருக்கு ஆபத்தாக அமையும் என்று மருத்துவர்கள் எச்சரித்த உணவு வகைகளையும் கூட நான் உட்கொண்டேன். சில வாரங்கள் கடந்த பிறகு, நீண்ட, கரிய சுருட்டுகளையும் நான் புகைத்தேன், மது அருந்தினேன். பல வருடங்களாக நான் அனுபவித்திராத மகிழ்ச்சியை நான் அனுபவித்தேன். பயணத்தின்போது நாங்கள் எதிர்கொண்ட மழையையும் சூறாவெளிகளையும் கண்டு நான் பயந்திருந்தால், அவை என்னை என் சவப்பெட்டிக்குள் குடியமர்த்தியிருக்கும். ஆனால் இந்த சாகசங்கள் அனைத்தும் எனக்கு எல்லையற்ற ஆனந்தத்தைக் கொடுத்தன.

"கப்பலில் நான் விளையாட்டுகளை விளையாடினேன், பாடல்களைப் பாடினேன், புதிய நண்பர்களை உருவாக்கினேன், நள்ளிரவு வரை விழித்திருந்தேன். நாங்கள் சீனாவையும் இந்தியாவையும் வந்தடைந்தபோது, அங்கு நான் பார்த்த ஏழ்மையோடும் பசியோடும் ஒப்பிடுகையில் அமெரிக்காவில் என் நிலை சொர்க்கம் என்பதை உணர்ந்தேன். நான் வீணான கவலைகளை விட்டொழித்தவுடன் நிம்மதியாகவும் சிறப்பாகவும் உணர்ந்தேன். உலகப் பயணம் முடிந்து நான் அமெரிக்கா திரும்பியபோது நாற்பது கிலோ எடை கூடியிருந்தேன். குடற்புண்ணால் நான் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது கிட்டத்தட்ட



எனக்கு நினைவே இருக்கவில்லை. நான் மிகவும் உற்சாகமாக உணர்ந்தேன். நான் மீண்டும் என் வேலையைக் கவனிக்கச் சென்றுவிட்டேன். அன்றிலிருந்து ஒருநாள்கூட நான் நோய்வாய்ப்படவில்லை."

கவலையை வெற்றி கொள்வதற்கு வில்லிஸ் கேரியர் பயன்படுத்திய அதே கொள்கைகளைத் தன்னையும் அறியாமல் தான் பயன்படுத்தி வந்துள்ளதை இப்போது தான் உணர்வதாக ஏரல் ஹேனி என்னிடம் கூறினார்.

"முதலில், 'மிக மோசமாக அப்படியென்ன நடந்துவிடும்?' என்று என்னிடம் நான் கேட்டேன். மரணம் என்பது விடையாக வந்தது.

"இரண்டாவது, மரணத்தை ஏற்றுக் கொள்ள நான் என்னைத் தயார் செய்து கொண்டேன். நான் அதை ஏற்றுக் கொள்வதைத் தவிர எனக்கு வேறு வழி இருக்கவில்லை. நான் பிழைக்கப் போவதில்லை என்று மருத்துவர்கள் கூறினர்.

"மூன்றாவது, அச்சுற்றிலையை நான் மேம்படுத்த முயற்சித்தேன். என்னிடம் எஞ்சியிருந்த சில நாட்களை மகிழ்ச்சியாகக் கழிக்க முடிவு செய்தேன். கப்பலில் ஏறிய பிறகு நான் கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருந்திருந்தால், திரும்பி வரும்போது நான் என் சவப்பெட்டிக்குள்தான் இருந்திருப்பேன் என்பதில் எனக்கு எந்த சந்தேகமும் இல்லை. ஆனால் நான் ஆசுவாசமாக இருந்தேன். என் பிரச்சனைகள் அனைத்தையும் மறந்தேன். இந்த மன அமைதி ஒரு புதிய ஆற்றலை எனக்கு வழங்கி என் வாழ்க்கையைக் காப்பாற்றியது"

**இரண்டாவது விதி: உங்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு கவலை ஏற்படும்போது, கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலம் வில்லிஸ் கேரியரின் மாயச் சூத்திரத்தைச் செயல்படுத்துங்கள்:**

- 1 "மிக மோசமாக அப்படியென்ன நிகழ்ந்துவிடும்?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

- 2 தேவைப்பட்டால் அதை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு உங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- 3 பிறகு அந்த மோசமான சூழ்நிலையை மேம்படுத்த அமைதியாக முயற்சி செய்யுங்கள்.

# 3

## கவலையின் விளைவு

"கவலையை வெற்றி கொள்ளத் தெரியாதவர்கள்  
இளமையிலேயே இறத்துவிடுகின்றனர்."

- டாக்டர். அலெக்சிஸ் கேரல்

பல வருடங்களுக்கு முன், ஒருநாள் மாலையில் என் வீட்டின் அழைப்பு மணி ஒலித்தது. எனது பக்கத்து வீட்டுக்காரர் ஒருவர் அங்கு நின்று கொண்டிருந்தார். நானும் என் குடும்பத்தாரும் பெரியம்மை நோய்க்கான தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்று அவர் என்னிடம் வலியுறுத்தினார். நியூயார்க் நகரம் நெடுகிலும் வீடு வீடாகச் சென்று இவ்வாறு வலியுறுத்திய பல்லாயிரக்கணக்கான தன்னார்வலர்களுள் இவரும் ஒருவர். இதைக் கேட்டு பயந்துபோன மக்கள் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதற்காக மணிக்கணக்கில் வரிசையில் நின்றனர். தடுப்பூசி மையங்கள் மருத்துவமனைகளில் மட்டுமின்றி, தீயணைப்பு அலுவலகங்கள், புறநகர்க் காவல்துறை அலுவலகங்கள், மற்றும் பெரும் தொழிற்சாலை ஆலைகள் ஆகியவற்றிலும் திறக்கப்பட்டன. இரண்டாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட மருத்துவர்களும் செவிலியர்களும் இரவு பகலாகப் பதற்றத்தோடு வேலை செய்து, கூட்டம் கூட்டமாக வந்த மக்களுக்குத் தடுப்பு மருந்து கொடுத்துக் கொண்டிருந்தனர். இந்தக் களேபரம் எல்லாம் எதற்காக என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? நியூயார்க் நகரில் எட்டுப்

பேரைப் பெரியம்மை நோய் தாக்கியிருந்தது. அதில் இருவர் இறந்துவிட்டனர். சுமார் எண்பது இலட்சம் மக்கட்தொகையைக் கொண்ட நியூயார்க் நகரில் இரண்டு பேர் இறந்துவிட்டனர்.

நான் நியூயார்க் நகரில் பல வருடங்களாக வாழ்ந்து வருகிறேன். யாரும் இதுவரை என் வாசல் அழைப்பு மணியை அழுத்தி, கவலை என்னும் உணர்ச்சி நோய் குறித்து என்னை எச்சரித்ததில்லை. இந்தக் கவலை நோயானது பெரியம்மை நோயைவிடப் பத்தாயிரம் மடங்கு அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தியிருந்தது.

அமெரிக்காவில் இப்போது வாழ்ந்து கொண்டு இருப்போரில் பத்தில் ஒருவர், கவலையாலும் உணர்ச்சி முரண்பாடுகளாலும் தூண்டப்படும் நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்படக்கூடும் என்று யாரும் இதுவரை என் வீட்டிற்கு வந்து என்னை எச்சரித்ததில்லை. எனவே நான் உங்கள் வீட்டு அழைப்பு மணியை அழுத்தி உங்களை எச்சரிப்பதற்காக இந்த அத்தியாயத்தை எழுதிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

"கவலையை வெற்றி கொள்ளத் தெரியாத தொழிலதிபர்கள் இளமையிலேயே இறந்துவிடுகின்றனர்," என்று மருத்துவத்தில் நோபல் பரிசு பெற்ற டாக்டர் அலெக்சிஸ் கேரல் கூறியுள்ளார். குடும்பத் தலைவிகள், விலங்கு மருத்துவர்கள், மற்றும் கொத்தனார்கள் என்று அனைவருக்கும் இது பொருந்தும்.

ஒருசில் வருடங்களுக்கு முன், ஒரு விடுமுறையில் நானும் டாக்டர் கோபரும் டெக்சாஸ் மற்றும் நியூ மெக்சிகோ மாநிலங்களில் எங்கள் காரில் பயணித்துக் கொண்டிருந்தோம். டாக்டர் கோபர், சான்டா ஃபே இரயில்வேயின் மருத்துவ நிர்வாக அதிகாரிகளில் ஒருவர். குறிப்பிட்டுக் கூற வேண்டும் என்றால், கல்ஃப், கொலராடோ, மற்றும் சான்டா ஃபே மருத்துமனைக் கழகத்தின் தலைமை மருத்துவர் அவர். கவலையினால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றி நாங்கள் பேசிக்

கொண்டிருந்தோம். டாக்டர் கோபர் இவ்வாறு கூறினார்: "மருத்துவர்களிடம் வரும் 70 சதவீத நோயாளிகள் தங்கள் பயங்களையும் கவலைகளையும் விட்டொழித்தால் தங்களைத் தாங்களே குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அவர்களது நோய்கள் கற்பனையானவை என்று நான் கூறவில்லை. தாள முடியாத பல்வலி மற்றும் நூறு மடங்கு தீவிரமான பல உண்மையான நோய்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், நரம்புரீதியான கோளாறுகள், சில வயிற்றுப் புண்கள், இதயப் பிரச்சனைகள், தூக்கமின்மை, சில தலைவலிகள், மற்றும் சில வகையான வாத நோய்கள் போன்றவற்றைப் பற்றித்தான் நான் குறிப்பிடுகிறேன்.

"இந்த வியாதிகள் அனைத்தும் நிஜமானவை. நான் என்ன பேசுகிறேன் என்று தெரிந்துதான் பேசுகிறேன். ஏனெனில், வயிற்றுப் புண்ணால் நானே பன்னிரண்டு வருடங்கள் துன்பப்பட்டிருக்கிறேன்," என்று அவர் கூறினார்

மேலும், "பயம் கவலையை ஏற்படுத்துகிறது. கவலை உங்களிடம் மன இறுக்கத்தையும் பதற்றத்தையும் தோற்றுவித்து, உங்கள் வயிற்று நரம்புகளைப் பாதிக்கிறது. உங்கள் வயிற்றில் உள்ள சுரப்பு நீரை, சாதாரண நிலையிலிருந்து அசாதாரண நிலைக்கு மாற்றி, வயிற்றுப் புண் ஏற்பட வழிவகுக்கிறது," என்று அவர் தெரிவித்தார்.

'நெர்வஸ் ஸ்டமக் ட்ரபிள்' என்ற புத்தகத்தின் ஆசிரியர் டாக்டர் ஜோசப் மான்டேக்யூவும் கிட்டத்தட்ட இதே விஷயத்தைத்தான் கூறுகிறார். "நீங்கள் மென்று தின்னும் பொருட்களால் உங்களுக்கு வயிற்றுப் புண் ஏற்படுவதில்லை. உங்களை எது மென்று தின்று கொண்டிருக்கிறதோ, அதுதான் உங்களுக்கு வயிற்றுப் புண்ணை ஏற்படுத்துகிறது," என்று அவர் கூறுகிறார்.

மேயோ மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த டாக்டர் அல்வரேஸ் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "நம் மன உளைச்சலின்

ஏற்றத்தாழ்விற்கு ஏற்ப நம் வயிற்றுப் புண்கள் அதிகரிக்கின்றன அல்லது குறைகின்றன."

மேயோ மருத்துவமனையில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட 15,000 நோயாளிகளிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின் முடிவு மேற்கூறப்பட்டுள்ள டாக்டர் அல்வரேசின் கூற்றை நிரூபிப்பதாக உள்ளது. ஐந்து நோயாளிகளில் நான்கு பேருக்கு அவர்கள் வயிற்று நோய்களுக்கு எந்தவிதமான உடல்ரீதியான காரணங்களும் இருக்கவில்லை. பயம், கவலை, வெறுப்பு, அதீத சுயநலம், யதார்த்தத்தை ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கும் போக்கு ஆகியவைதான் அவர்களது வயிற்று நோய்கள் மற்றும் வயிற்றுப் புண்களுக்கான காரணம். வயிற்றுப் புண்களால் உங்கள் உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்க முடியும் 'லைஃப்' பத்திரிகையின் அறிக்கைப்படி, உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படுத்தும் நோய்களின் பட்டியலில் வயிற்றுப் புண் பத்தாவது இடத்தில் உள்ளது.

மேயோ மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஹரால்டு ஹபீனை சமீபத்தில் நான் சந்தித்தேன். அமெரிக்கத் தொழிற்துறை மருத்துவர்கள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை வல்லுனர்கள் அமைப்பில் அவர் ஓர் உரையாற்றினார். சராசரியாக 44 வயது நிரம்பிய 176 வணிக நிர்வாக அதிகாரிகளிடம் தான் ஆய்வு நடத்தியதாக அவர் கூறினார். அவர்களில் மூன்றில் ஒரு பகுதியினருக்கும் சற்று அதிகமானவர்கள் அதிக மன இறுக்கத்துடன் வாழ்வதால் ஏற்படும் இதய நோய், குடற்புண்கள், மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகிய மூன்று நோய்களில் ஏதோ ஒரு நோய்க்கு ஆளாகித் துன்புற்றுக் கொண்டிருந்ததாக அவர் தெரிவித்தார். மூன்றில் ஒரு பகுதி வணிக நிர்வாக அதிகாரிகள் தங்கள் நாற்பத்தைந்தாவது வயதிற்குள் தங்கள் உடலை இதய நோயாலும், குடற்புண்களாலும், உயர் இரத்த அழுத்தத்தாலும் சீரழித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர் என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். வெற்றிக்கு எவ்வளவு பெரிய விலையை அவர்கள்

கொடுக்கின்றனர்! அவர்கள் வெற்றி பெறவும் இல்லை என்றுதான் கூற வேண்டும். வியாபாரத்தில் முன்னேறுவதற்காக வயிற்றுப் புண்களையும் இதயப் பிரச்சனையையும் ஏற்றுக் கொண்டுள்ள ஒருவர் வெற்றி பெற்றுள்ளதாக எவ்வாறு கருத முடியும்? ஒருவர் இவ்வுலகத்தையே தனக்கு சொந்தமாக ஆக்கிக் கொண்டாலும், ஒரு நேரத்தில் அவரால் ஒரு கட்டிலில்தான் படுக்க முடியும், மூன்று வேளைகள் மட்டுமே உண்ண முடியும். புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்த ஒருவரால்கூட அதைச் செய்ய முடியும். பெரிய பதவியில் உள்ள நிர்வாக அதிகாரியோடு ஒப்பிட்டால், அவர் அதிக நிம்மதியாகத் தூங்கி, தன் உணவை சந்தோஷமாக அனுபவிக்கிறார் என்றுதான் கூற வேண்டும். வெளிப்படையாகக் கூறுவதென்றால், ஓர் இரயில்வே நிறுவனத்தையோ அல்லது சிகரெட் நிறுவனத்தையோ வெற்றிகரமாக நடத்துவதற்காக நாற்பத்தைந்து வயதில் என் ஆரோக்கியத்தைச் சீர்குலைப்பதற்குப் பதிலாக, எந்தப் பொறுப்பும் இல்லாத கவலையற்ற மனிதனாக வாழ்வதை நான் தேர்ந்தெடுப்பேன்.

பிரபல சிகரெட் தயாரிப்பாளர் ஒருவர் கனடா நாட்டின் காடுகளில் விடுமுறையைக் கழித்துக் கொண்டிருந்தபோது மாரடைப்பால் காலமானார். கோடிக்கணக்கான டாலர்களைக் குவித்திருந்த அவர், அறுபத்தோரு வயதில் காலமானார். 'வியாபார வெற்றி'க்காக அவர் தன் வாழ்நாளின் பல வருடங்களைக் காவு கொடுத்தார்.

என் கணிப்புப்படி, மிசெளரி மாநிலத்தில் ஒரு விவசாயியாக, கையில் ஒரு டாலர்கூட இல்லாமல் தன் எண்பத்து ஒன்பதாம் வயதில் காலமான என் தந்தையோடு ஒப்பிடுகையில், பல கோடி டாலர்களைக் குவித்திருந்த இந்த சிகரெட் தயாரிப்பாளர் பாதியளவுகூட வெற்றி பெறவில்லை என்று என்னால் உறுதியாகக் கூற முடியும்.

நமது மருத்துவமனைகளில் உள்ள பாதிக் கட்டில்கள் நரம்புப் பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மக்களால்

நிரம்பி வழிவதாக, மேயோ மருத்துவமனையை நிறுவிய  
பிரபல மருத்துவ சகோதரர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.  
ஆனாலும், நரம்புப் பிரச்சனைகளால்  
இறந்துபோனவர்களின் உடல்களை அதிக சக்தி வாய்ந்த  
நுண்ணோக்கியின் கீழ் பரிசோதனை செய்தபோது,  
அவர்களில் பெரும்பாலானோரது நரம்புகள் நல்ல  
ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது.  
அவர்களது நரம்புரீதியான பிரச்சனைகள்  
உடல்ரீதியானவை அல்ல. பிறருக்குத் தாங்கள்  
தேவைப்படவில்லை என்ற உணர்வு, வெறுப்பு, கவலை,  
பயம், தோல்வி, நம்பிக்கையின்மை போன்ற  
உணர்ச்சிகள்தான் அவர்களது பிரச்சனைகளுக்கான  
உண்மையான காரணம், "மருத்துவர்கள் செய்யும்  
மாபெரும் தவறு, அவர்கள் தங்கள் நோயாளிகளின்  
மனத்தைக் குணப்படுத்த முயற்சிக்காமல் அவர்களது  
உடலைக் குணப்படுத்த முயற்சிப்பதுதான். இருந்தாலும்,  
மனமும் உடலும் ஒன்றுதான், அவற்றுக்குத் தனித்தனியாக  
சிகிச்சை அளிக்கக்கூடாது," என்று பிளாட்டோ கூறினார்.

இந்த மாபெரும் உண்மையைக் கண்டறிவதற்கு  
மருத்துவ அறிவியலுக்கு இரண்டாயிரத்து முன்னூறு  
வருடங்கள் தேவைப்பட்டன. மனத்திற்கும் உடலுக்கும்  
சேர்த்து சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய ஒரு புதிய வகையான  
மருந்தை இப்போதுதான் நாம் உருவாக்கத்  
துவங்கியுள்ளோம். அதை இனிமேலும் நாம்  
தாமதப்படுத்தக்கூடாது. ஏனெனில், இலட்சக்கணக்கான  
மக்களைக் குழிதோண்டிப் புதைத்தப் பெரியம்மை, காலரா,  
மஞ்சள் காய்ச்சல் போன்ற, கிருமிகளால் ஏற்படும்  
ஏராளமான நோய்களை மருத்துவ அறிவியல் முற்றிலுமாக  
அழித்துவிட்டது. ஆனால் கிருமிகளால் அல்லாமல்,  
கவலை, பயம், வெறுப்பு, நம்பிக்கையின்மை போன்ற  
உணர்ச்சிகளால் விளையும் மனரீதியான மற்றும்  
உடல்ரீதியான சீரழிவுகளைச் சமாளிக்க முடியாமல்  
மருத்துவ அறிவியல் தடுமாறிக் கொண்டிருக்கிறது.



இத்தகைய உணர்ச்சிரீதியான நோய்களால் நிகழும் மரணங்கள் அதிகரித்துக் கொண்டும், வேகமாகப் பரவிக் கொண்டும் இருக்கின்றன. இரண்டாம் உலகப் போரின்போது போருக்காக அழைக்கப்பட்ட இளைஞர்களில் ஆறில் ஒருவர் மனரீதியான பிரச்சனைகள் காரணமாக இராணுவத்தால் நிராகரிப்பட்டார்.

ஏன் ஒருவருக்கு மனநிலை சரியில்லாமல் போகிறது? அதற்கான விடை யாருக்கும் தெரியாது. ஆனால் பெரும்பாலானவர்களின் விஷயங்களில், கவலையும் பயமும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. யதார்த்த உலகின் கடுமையைச் சமாளிக்க முடியாமல், கவலைக்கும் துன்பத்திற்கும் ஆளாகியுள்ள ஒரு தனிநபர், தன் சுற்றுச்சூழலுடனான தனது அனைத்துத் தொடர்புகளையும் துண்டித்துவிட்டு, தானாக உருவாக்கிக் கொண்டுள்ள ஒரு தனிப்பட்டக் கனவு உலகிற்குள் சென்று ஒளிந்து கொள்கிறார். இது அவரது கவலைப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வாக அமைகிறது.

டாக்டர் எட்வர்ட் பொடோல்ஸ்கி எழுதிய 'ஸ்டாப் ஒரியிங் அன்ட் கெட் வெல்' என்ற புத்தகம் என் மேசைமீது இருக்கிறது. அப்புத்தகத்தில் உள்ள சில அத்தியாயங்களின் தலைப்புகளை நான் உங்களுக்கு இங்கே கொடுத்திருக்கிறேன்:

**இதயத்தின்மீது கவலை ஏற்படுத்தும் விளைவு  
உயர் இரத்த அழுத்தம் கவலையால் அதிகரிக்கிறது  
கவலையால் வாத நோயை ஏற்படுத்த முடியும்  
உங்கள் வயிறு நன்றாக இருக்க வேண்டுமென்றால்,  
குறைவாகக் கவலைப்படுங்கள் -  
கவலை எப்படி சளித் தொந்தரவை ஏற்படுத்துகிறது  
கவலையும் தைராய்டு நோயும்  
கவலையும் நீரிழிவு நோயும்**

கவலையைப் பற்றி நமக்கு அதிக உள்நோக்கைத் தரும்  
மற்றொரு புத்தகம், மேயோ மருத்துவமனையைத்  
துவங்கிய இரண்டு சகோதரர்களில் ஒருவரான டாக்டர்  
கார்ல் மெனிஞ்சர் எழுதிய 'மேன் எகெயின்ஸ்ட்  
ஹிம்செல்ஃப்.' கவலையைத் தவிர்ப்பதற்கு  
அப்புத்தகத்தில் எந்தவொரு விதிமுறையும்  
கொடுக்கப்படவில்லை. ஆனால், கவலை, வெறுப்பு,  
கோபம், எதிர்ப்பு, பயம் ஆகியவற்றால் நாம் நம் உடலை  
எவ்வாறு அழிக்கிறோம் என்ற அதிர்ச்சியூட்டும் தகவலை  
நமக்கு வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டும்.

உணர்ச்சிகளை அவ்வளவு எளிதாக வெளிக்காட்டாத  
மனிதர்களைக்கூடக் கவலை நோய்வாய்ப்பட வைக்கும்.  
அமெரிக்க உள்நாட்டுப் போர் முடியும் நேரத்தில் ஜெனரல்  
கிரான்ட் அதைக் கண்டறிந்தார். அந்தக் கதை இப்படிச்  
செல்கிறது. ஜெனரல் கிரான்ட் ரிச்மான்ட் நகரத்தை  
ஒன்பது மாதங்களாக முற்றுகையிட்டிருந்தார். பசியால்  
வாடிப் போயிருந்த ஜெனரல் லீயின் படைகள்  
தோற்கடிக்கப்பட்டன. ஒட்டுமொத்தப் படைகளும் ஒரே  
நேரத்தில் அங்கிருந்து தப்பியோடிக் கொண்டிருந்தன.  
மற்றவர்கள் தங்கள் கூடாரங்களில் கூச்சலிட்டுக்  
கொண்டும், அழுது கொண்டும் பிரார்த்தனைக்  
கூட்டங்களை நடத்திக் கொண்டிருந்தனர். முடிவு மிக  
அருகில் இருந்தது. ஜெனரல் லீயின் படைவீரர்கள்  
ரிச்மான்ட்டில் உள்ள பஞ்சு மற்றும் புகையிலை சேமிப்புக்  
கிடங்குகளுக்குத் தீ வைத்தனர், ஆயுதக் கிடங்குகளை  
எரித்தனர். நகரமே கொழுந்துவிட்டு எரிந்து  
கொண்டிருந்தபோது இரவில் அவர்கள் நகரத்தைவிட்டுத்  
தப்பி ஓடினர். கிரான்ட் அவர்களை விடாமல் துரத்தினார்.  
பின்னாலிருந்தும், இருபுறங்களில் இருந்தும் அவரது  
படைகள் அவர்களது வழியை மறித்தன. ஜெனரல்  
ஷெரிடனின் படைகள் முன்னால் சென்று, இரயில்  
இருப்புப் பாதைகளை உடைத்து, சரக்கு இரயில்களைக்  
கைப்பற்றின.

மிக மோசமான தலைவலியால் தாக்கப்பட்ட ஜெனரல் கிரான்ட், முன்னேற முடியாமல் பின்தங்கி ஒரு பண்ணை வீட்டில் தங்கினார். அவர் தன் வாழ்க்கை நினைவுக் குறிப்பில் இவ்வாறு எழுதினார்: "அன்றிரவு முழுவதும் வெந்நீரும் கடுகும் கலந்து என் பாதங்களை ஊறவைத்துக் கொண்டிருந்தேன். காலையில் குணமாகிவிடும் என்ற நம்பிக்கையில் என் மணிக்கட்டிலும், கழுத்தின் பின்புறத்திலும் கடுகைக் கொண்டு கட்டுப் போட்டிருந்தேன்."

அடுத்த நாள் காலையில் அவர் உடனடியாகக் குணப்படுத்தப்பட்டார். கடுகைக் கட்டு அவரைக் குணப்படுத்தவில்லை. தான் சரணடைய விருப்பம் தெரிவித்து ஜெனரல் லீ எழுதிய கடிதத்தைக் கொண்டு வந்த

ஒரு குதிரைக்காரர்தான் அவர் குணமடைந்ததற்குக் காரணம்.

"ஜெனரல் லீ சரணடைய விரும்பும் செய்தியைக் கொண்டு வந்த அந்த அதிகாரி என்னிடம் வந்தபோது, நான் தலைவலியால் தொடர்ந்து அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் அவர் கொண்டு வந்த கடிதத்தில் இருந்த செய்தியைப் படித்தவுடன் நான் குணமடைந்தேன்," என்று ஜெனரல் கிரான்ட் எழுதினார்.

கவலைகளும், மன இறுக்கமும், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பும் ஜெனரல் கிரான்ட்டை நோய்வாய்ப்படுத்தின. அவருக்கு நம்பிக்கையும், சாதனையுணர்வும், வெற்றியுணர்வும் ஏற்பட்டக் கணத்தில் அவர் உடனடியாகக் குணப்படுத்தப்பட்டார்.

எழுபது வருடங்களுக்குப் பிறகு, ஃபிராங்க்ளின் டி. ரூஸ்வெல்ட்டின் அமைச்சரவையில் கருவூலச் செயலாளராக இருந்த ஹென்றி மார்கென்தாவ், கவலை தனக்கு நோயை ஏற்படுத்தும் என்பதைக் கண்டறிந்தார். கோதுமையின் விலையை அதிகரிப்பதற்காக ஒரே நாளில் 4,400,000 மரக்கால் கோதுமைகளை அதிபர் ரூஸ்வெல்ட்

வாங்கிக் குலித்தபோது தான் மிகவும் கவலைப்பட்டதாக அவர் தன் குறிப்பேட்டில் பதிவு செய்து வைத்திருந்தார். அவர் தனது குறிப்பேட்டில், "அந்த விஷயம் நடந்து கொண்டிருந்தபோது உண்மையிலேயே எனக்குத் தலை சுற்றியது. நான் நேராக வீட்டிற்குச் சென்று, மதிய உணவிற்குப் பிறகு இரண்டு மணிநேரம் தூங்கினேன்," என்று எழுதியிருந்தார்.

கவலையால் மக்களுக்கு என்ன நேரும் என்பதை நான் காண விரும்பினால், நான் ஒரு நூலகத்திற்கோ அல்லது ஒரு மருத்துவரிடமோ செல்ல வேண்டிய தேவையில்லை. நான் இப்புத்தகத்தை எழுதிக் கொண்டிருக்கும் என் வீட்டின் சன்னலுக்கு வெளியே எட்டிப் பார்த்தால் போதும்: சிறிது தூரத்தில் கவலையால் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டவரை ஒரு வீட்டில் காணலாம்; கவலையால் நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளானவரை இன்னொரு வீட்டில் பார்க்கலாம். பங்குச் சந்தை வீழ்ந்தபோது அவரது இரத்தத்தில் இருந்த சர்க்கரை அளவு உயர்ந்தது.

பிரபல பிரெஞ்சுத் தத்துவவியலாளர் மான்டெயின் தன் சொந்த நகரான போர்தோவின் மேயராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டபோது, அவர் தன் குடிமக்களிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "உங்கள் விவகாரங்களை நான் என்கைகளில் எடுத்துக் கொள்ளத் தயாராக இருக்கிறேன், என் கல்லீரலிலும் நுரையீரல்களிலும் அல்ல."

பங்குச் சந்தை விவகாரங்களை என் அண்டை வீட்டுக்காரர் தன் இரத்த ஓட்டத்திற்குள் ஏற்றுக் கொண்டார். அதன் விளைவாக, கிட்டத்தட்டத் தன்னைத் தானே கொன்றுவிட்டார்.

கவலையால் மக்களுக்கு என்ன நிகழும் என்பதை எனக்கு நினைவூட்டிக் கொள்ள நான் என் அண்டை வீட்டினரைப் பார்க்க வேண்டியதில்லை. நான் இப்போது அமர்ந்திருக்கும் இந்த அறையைப் பார்த்தாலே போதும் எனக்கு முன்பு இந்த வீட்டிற்குச் சொந்தக்காரராக

இருந்தவர் தொடர்ந்து கவலைப்பட்டு அகால மரணமடைந்தார்.

கவலையால் உங்களுக்கு வாத நோயை ஏற்படுத்தி, உங்களை ஒரு சக்கர நாற்காலியில் முடக்கிப் போட முடியும். மூட்டு வாதத்தை விளைவிக்கும் நான்கு பொதுவான காரணிகளை, மூட்டு வாத வல்லுனரான பிரபல மருத்துவர் ரஸ்ஸல் சிஸில் பட்டியலிட்டு உள்ளார்:

- 1 இல்லற வாழ்க்கையில் பிரச்சனை
- 2 பொருளாதாரச் சீரழிவு மற்றும் துயரம்
- 3 தனிமை மற்றும் கவலை
- 4 நாட்பட்டக் கோபங்கள்

உணர்ச்சிபூர்வமான இந்த நான்கு சூழ்நிலைகள் மட்டுமே மூட்டு வாதத்திற்குக் காரணம் அல்ல, பல வகையான வாதங்கள் இருக்கின்றன. அவை பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படுகின்றன. ஆனால், மூட்டு வாதத்தை ஏற்படுத்தும் நான்கு பொதுவான காரணிகள் டாக்டர் ரஸ்ஸல் சிஸில் பட்டியலிட்டுள்ளவைதான். எடுத்துக்காட்டாக, பொருளாதார வீழ்ச்சியின்போது என் நண்பர் ஒருவர் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டார். கேஸ் நிறுவனம் அவரது வீட்டின் கேஸ் இணைப்பைத் துண்டித்தது. வீட்டிற்காக அவர் வாங்கியிருந்த கடனை, அவரது வங்கி ரத்து செய்து, அவரது வீட்டையும் எடுத்துக் கொண்டது. அவரது மனைவியைத் திடீரென்று வாத நோய் தாக்கியது. மருந்துகளும் பத்திய உணவும் அவருக்குத் துளிகூட உதவவில்லை. அவர்களது பொருளாதார நிலைமை மேம்பட்டவுடன் அவரது வாத நோய் குணமாகியது.

கவலையால் பற்சிதைவும் ஏற்படும். அமெரிக்கப் பல் அமைப்பில் பேசிய டாக்டர் வில்லியம் மெக்கானிகில், "கவலை, பயம், நச்சரிப்பு போன்ற இனிமையற்ற

உணர்ச்சிகள் உடலில் கால்சியம் அளவைச் சீர்குலைத்து பற்சிதைவை உண்டாக்கும்," என்று கூறினார். மிகவும் அழகான, வரிசையான பற்களைக் கொண்டிருந்த தன் நோயாளி ஒருவர், அவரது மனைவி திடீரென்று நோய்வாய்ப்பட்டதால் கவலைப்படத் துவங்கியதும் அவரது பிரச்சனையும் துவங்கியது என்று கூறினார். அவரது மனைவி மூன்று வாரங்களாக மருத்துவமனையில் இருந்த சமயத்தில், அவருக்கு ஒன்பது பற்குழிகள் ஏற்பட்டன. அனைத்தும் கவலையால் ஏற்பட்டன,

கடுமையான தைராய்டு பிரச்சனையால் துன்புறும் யாரேனும் ஒருவரை நீங்கள் சந்தித்திருக்கிறீர்களா? நான் பார்த்திருக்கிறேன். அத்தகைய மக்கள் அதிகமாக நடுங்குகிறார்கள்: பதற்றப்படுகிறார்கள்; மரண பயத்தைக் கொண்டிருக்கிறார்கள்; மிகவும் நம்பிக்கையிழந்து போயிருக்கிறார்கள். உடலை ஒழுங்குபடுத்தும் தைராய்டு சுரப்பி அவர்களது விஷயத்தில் சமநிலையை இழந்துவிட்டது. அது இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கிறது. மொத்த உடலையும் கொந்தளிக்கச் செய்கிறது. மருந்துகள் மூலமாகவோ அல்லது சிகிச்சை மூலமாகவோ இதைச் சரி செய்யாவிட்டால், அது அவரது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும்.

சில காலங்களுக்கு முன் தைராய்டு பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்ட என் நண்பர் ஒருவருடன் நான் ஃபிலடெல்பியாவிற்குச் சென்றேன். முப்பத்தெட்டு வருடங்களாக இவ்வகையான நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு பிரபல வல்லுனரான டாக்டர் இஸ்ரேல் ப்ராமிடம் நாங்கள் ஆலோசனை பெற்றோம். அவரது மருத்துவமனையில் நோயாளிகள் காத்திருக்கும் அறையில் இருந்த ஒரு சுவரில் ஒரு பெரிய மரப் பலகையில் ஓர் ஆலோசனை அறிவிப்பு தொங்கிக் கொண்டிருந்தது. நாங்கள் அவருக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தபோது அந்த ஆலோசனையை நான் ஒரு கடித உறையின் பின்பக்கத்தில் எழுதினேன்.

ஆரோக்கியமான மதம், உறக்கம், இசை, சிரிப்பு  
ஆகியவை  
அதிக ஆசுவாசம் தரும் புத்துணர்வூட்டும் சக்திகள்.  
கடவுள்மீது நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்,  
நன்றாக உறங்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்,  
நல்ல இசையை நேசியுங்கள்,  
வாழ்வின் வேடிக்கையான பக்கத்தைப் பாருங்கள்.  
அப்போது ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும்  
உங்களுடையதாக ஆகிவிடும்.

அந்த மருத்துவர் என் நண்பரிடம் கேட்ட முதல் கேள்வி  
இது: "இப்படிப்பட்ட ஒரு நிலை உங்களுக்கு ஏற்படும்  
அளவுக்கு எவ்வளவு நாட்களாக உங்கள் மனத்தைப்  
போட்டுக் குழப்பிக் கொண்டிருந்தீர்கள்?" மேலும்,  
கவலைப்படுவதை நிறுத்தாவிட்டால், இதய நோய்,  
வயிற்றுப் புண், அல்லது நீரிழிவுநோய் போன்ற பிற  
நோய்களும் தாக்கும் என்று அவர் என் நண்பரை  
எச்சரித்தார். "இந்த வியாதிகள் அனைத்தும் கவலையோடு  
நெருங்கிய தொடர்புடையவை," என்று அந்தப் பிரபல  
மருத்துவர் கூறினார்.

திரைப்பட நடிகர் மெர்லி ஒபெராளை நான் ஒருமுறை  
பேட்டி கண்டபோது, திரைப்படத் துறையில் தான்  
வெற்றிகரமாக இருப்பதற்கு முக்கியத் தேவையான தனது  
அழகிய தோற்றத்தைக் கவலை அழித்துவிடும் என்பதால்  
தான் ஒருபோதும் கவலைப்படுவது இல்லை என்று அவர்  
என்னிடம் கூறினார்.

"முதன்முதலில் நான் திரைப்படத் துறையில் காலெடுத்து  
வைக்க முயற்சித்தபோது மிகவும் கவலைப்பட்டேன்,  
பயந்தேன். அப்போதுதான் நான் இந்தியாவில் இருந்து  
வந்திருந்தேன். லண்டனின் எனக்கு யாரையும்  
தெரிந்திருக்கவில்லை. வேலைக்கு முயற்சித்துக்  
கொண்டிருந்தேன். ஒருசில தயாரிப்பாளர்களை  
சந்தித்தேன். ஆனால் யாரும் என்னை வேலைக்கு

எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. என்னிடம் இருந்த கொஞ்சப் பணமும் கரையத் துவங்கியது. இரண்டு வாரங்களாக பிஸ்கெட்டும் தண்ணீரும் தான் என் உணவு. இப்போது எனக்குக் கவலை மட்டும் இல்லை, பசியும் சேர்ந்து கொண்டது. 'நீ ஒரு முட்டாள். ஒருநாளும் உன்னால் திரைத் துறைக்குள் நுழைய முடியாது. உனக்கு அனுபவமும் இல்லை. நீ நடித்தது கூட இல்லை. ஓர் அழகான முகத்தைத் தவிர உன்னிடம் என்ன இருக்கிறது?' என்று என்னை நானே கேட்டுக் கொண்டேன்.

"கண்ணாடியில் என் முகத்தைப் பார்த்தேன். கவலையால் என் முகத்தில் ஏற்பட்டுள்ள விளைவுகளைப் பார்த்தேன். என் முகத்தில் கோடுகள் உருவாகத் துவங்கியிருந்தன. கவலையின் வெளிப்பாடு அதில் நன்றாகத் தெரிந்தது. 'நீ இதை உடனடியாக நிறுத்த வேண்டும். இதற்கு மேலும் நீ கவலைப்படுவது உனக்கு நல்லதல்ல. உன்னிடம் உள்ள ஒரே சொத்து உன் தோற்றம்தான். கவலை அதையும் அழித்துவிடும்,' என்று எனக்கு நானே கூறினேன்."

ஒரு பெண் விரைவில் வயதாவதற்கும் அவளது தோற்றம் சீர்குலைவதற்கும் ஒருசில விஷயங்களே உள்ளன. கவலை நம் முகத் தோற்றத்தைப் பாழ்படுத்திவிடுகிறது. தம் தாடைகளை இறுக்கமடையச் செய்து, நம் முகத்தில் சுருக்கங்களை ஏற்படுத்துகிறது. நிரந்தரமான ஒரு சிடுசிடுப்பை நம் முகத்தில் உருவாக்கிவிடுகிறது. அது முடியையும் நரைக்கச் செய்கிறது. சிலரது விஷயங்களில், தலைமுடி உதிர்கிறது. அது நமது நிறத்தைப் பாழாக்குகிறது. அனைத்து விதமான தோல் அரிப்புகளையும், கொப்பளங்களையும், முகப் பருக்களையும் கூட அது உருவாக்கும்.

இன்று அமெரிக்காவை ஆட்டிப் படைக்கும் மிக மோசமான பிரச்சனை இதய நோய்தான். இரண்டாம் உலகப் போரின் போது, சண்டையில் சுமார் மூன்று இலட்சம் வீரர்கள் மடிந்தனர். ஆனால் அதே நேரத்தில்,



இருபது இலட்சம் பொதுமக்கள் இதய நோயால் மடிந்தனர். அவர்களில் பத்து இலட்சம் பேர், கவலை மற்றும் மன இறுக்கத்துடன் கூடிய வாழ்க்கை முறையால் ஏற்பட்ட இதய நோயின் காரணமாக இறந்தனர். "கவலையை வெற்றி கொள்ளத் தெரியாத வணிக நிர்வாக அதிகாரிகள் இளமையிலேயே இறந்துவிடுகின்றனர்," என்று டாக்டர் அலெக்சிஸ் கேரல் கூறியதன் ஒரு முக்கியக் காரணம் இதய நோய்தான்.

"கடவுள் நமது பாவங்களை மன்னிக்கக்கூடும், ஆனால் நமது நரம்பு மண்டலங்கள் ஒருபோதும் நம்மை மன்னிப்பதில்லை," என்று அமெரிக்கத் தத்துவவியலாளர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறினார்.

அதிர்ச்சியளிக்கும், கிட்டத்தட்ட நம்ப முடியாத ஓர் உண்மை இது: அமெரிக்காவில் மிகப் பரவலான ஐந்து தொற்றுநோயால் இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கையைவிட, தற்கொலை செய்து கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது.

ஏன்? அதற்குப் பெருமளவு காரணம் 'கவலை.'

கொடூரமான சீன இராணுவ அதிகாரிகள் தங்கள் கைதிகளைக் கொடுமைப்படுத்த விரும்பும்போது, அவர்களது கைகளையும் கால்களையும் கட்டிப் போட்டு, சொட்டுச் சொட்டாக நீர் வடியும் ஒரு தண்ணீர்ப் பையின் கீழ் அவர்களை நிற்க வைத்துவிடுவர். இரவு பகலாக அந்தப் பையிலிருந்து நீர் சொட்டிக் கொண்டே இருக்கும். கைதிகளின் தலையில் விழும் இந்த நீர்ச் சொட்டுக்கள் இறுதியில் சுத்தியலால் அடிப்பதுபோல் ஒலி எழுப்பி, அக்கைதிகளைப் பைத்தியமாக்கும். ஸ்பானியப் போரின்போதும், ஹிட்லரின் ஆதிக்கத்தின்கீழ் செயல்பட்ட வதை முகாம்களிலும் கொடுமைப்படுத்துவதற்கு இதே முறையைக் கையாண்டனர்.

கவலை என்பது தொடர்ந்து சொட்டுச் சொட்டாக வடியும் நீரைப் போன்றது. இந்த நிரந்தரக் கவலை, மக்களைப்

பைத்தியமாக்கித் தற்கொலை செய்வதற்கு இட்டுச் செல்கிறது.

மிசௌரி மாநிலத்தில் நான் கிராமத்து இளைஞனாக இருந்தபோது, அடுத்த உலகத்தின் நரகத் தீயைப் பற்றி மதபோதகர் பில்லி சன்டே விளக்குவதைக் கேட்டு அரண்டு போனேன். ஆனால், கவலைப்படுவோர் இங்கு இப்போது எதிர்கொள்ளக்கூடிய உடல் வேதனைகள் என்னும் நரகத் தீயைப் பற்றி அவர் ஒருபோதும் குறிப்பிட்டதில்லை. எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் நிரந்தரமாகக் கவலைப்படுபவர் என்றால், மனிதனால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத, மிகவும் வேதனையளிக்கும் ஒரு மார்பு முடக்கு வலியால் நீங்கள் என்றேனும் ஒருநாள் துன்புறக்கூடும்.

நீங்கள் வாழ்வை நேசிக்கிறீர்களா? நீண்ட காலம் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழ விரும்புகிறீர்களா? அதற்கான வழியை நான் உங்களுக்குக் காட்டுகிறேன். டாக்டர் அலெக்சிஸ் கேரலை மீண்டும் நான் மேற்கோள் காட்ட விரும்புகிறேன். "நவீன நகரத்தின் அமளியின் நடுவிலும் தங்கள் உள்ளார்ந்த மன அமைதியைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய மக்களை நரம்பு தொடர்பான நோய்கள் தாக்காது," என்று அவர் கூறினார்.

ஒரு நவீன நகரத்தின் அமளிக்கு நடுவில் உங்களால் உங்கள் மன அமைதியைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியுமா? நீங்கள் ஒரு சாதாரண நபராக இருந்தால், 'ஆம்' என்பது உறுதியான விடையாக இருக்கும். நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் நாம் நினைப்பதைவிடவும் வலிமையானவர்கள். நாம் இதுவரை பயன்படுத்தியிராத வளங்கள் நமக்குள் இருக்கின்றன. காலங்காலமாக நிலைத்து நிற்கும் 'வால்டன்' என்ற தனது புத்தகத்தில் தோரோ இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "ஒரு தீர்மானமான முயற்சியால் தன் வாழ்வை உயர்த்திக் கொள்வதற்கு மனிதனிடம் உள்ள திறனைவிட ஊக்கமளிக்கும் ஒரு விஷயத்தை நான் கேள்விப்பட்டதில்லை. தன் கனவுகளை நோக்கி ஒருவன் உறுதியான நம்பிக்கையுடன் முன்னேறிச்

சென்று, தான் கனவு கண்ட வாழ்க்கையை வாழ முயற்சிக்கும்போது, எதிர்பாராத நேரத்தில் அவன் வெற்றியை எதிர்கொள்வான்."

இடாஹோ மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ஒல்கா கே. ஜார்வீயிடம் இருந்த அளவிற்கு மன உறுதியும் உள்ளார்ந்த வளங்களும் இப்புத்தகத்தின் வாசகர்கள் பலரிடமும் உள்ளன. மிகத் துயரமான சூழ்நிலைகளிலும் தன்னால் கவலையைத் தூக்கி எறிய முடியும் என்பதை அப்பெண்மணி கண்டுகொண்டார். இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள பழைய உண்மைகளை நாம் செயல்படுத்தினால், நம்மாலும் அவ்வாறு கவலையைத் தூக்கி எறிய முடியும் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். ஒல்கா தன் கதையை எனக்கு இவ்வாறு எழுதி அலனுப்பினார்: "எட்டரை ஆண்டுகளுக்கு முன், புற்றுநோயால் நான் மெல்ல மெல்ல இறந்து கொண்டிருந்தேன். அமெரிக்காவிலேயே சிறந்த மருத்துவர்களான மேயோ சகோதரர்கள் அதை உறுதி செய்தனர். நான் என் வாழ்வின் விளிம்பில் நின்று கொண்டிருந்தேன். முடிவு என்னை முறைத்துப் பார்த்தது. எனக்கோ இளம் வயது. நான் இறக்க விரும்பவில்லை. பொறுக்க முடியாமல் நான் என் மருத்துவரைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, என் மனத்தில் இருந்த வேதனையை அவரிடம் கொட்டி அழுதேன். சற்றுப் பொறுமை இழந்தவராக அவர், 'ஒல்கா, உனக்கு என்னவாயிற்று? உன் போராடும் குனம் எங்கே போயிற்று? நீ தொடர்ந்து அழுது கொண்டிருந்தால் நிச்சயமாக இறக்கத்தான் போகிறாய். உனக்கு ஏற்பட்டிருப்பது மிகவும் மோசமானது என்பதை நான் ஒத்துக் கொள்கிறேன். உண்மைகளை எதிர்கொள். கவலைப்படுவதை நிறுத்து. பிறகு அது குறித்து ஏதாவது செய்!' என்று என்னைத் திட்டினார். அக்கணத்தில் நான் ஒரு தீர்மானம் மேற்கொண்டேன். எனக்குள் மின்சாரம் பாய்ந்ததுபோல் உணர்ந்தேன். அந்த அளவுக்கு அது ஓர் உள்ளார்ந்த தீர்மானமாக இருந்தது. நான் செய்த தீர்மானம் இதுதான்:

'நான் கவலைப்படப் போவதில்லை. நான் அழப் போவதில்லை. சிந்தனையால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்றால், நான் வெற்றி பெறப் போகிறேன். நான் வாழப் போகிறேன்.'

"நோய் முற்றிய நிலையில் இருந்தவர்களுக்கு வழக்கமாக ஒவ்வொரு நாளும் பத்தரை நிமிடங்கள் என்ற கணக்கில் முப்பது நாட்களுக்கு எக்ஸ்ரே கொடுக்கப்பட்டது. எனக்கு ஒரு நாளைக்குப் பதினான்கரை நிமிடங்கள் என்ற கணக்கில் நாற்பத்து ஒன்பது நாட்கள் எக்ஸ்ரே கொடுத்தனர். வறண்ட மலைப்பகுதியில் பாறைகள் குத்திட்டு நிற்பதைப்போல் என் எலும்புகள் என் நலிந்த உடலில் குத்திட்டு நின்றன. என் கால்கள் ஈயத்தைப்போல் இருந்தன. இருந்தாலும், நான் கவலைப்படவில்லை. ஒருமுறை கூட நான் அழவில்லை. நான் புன்னகைத்தேன். ஆம், நான் உண்மையிலேயே வலுக்கட்டாயமாகப் புன்னகைத்தேன்.

"வெறுமனே புன்னகைப்பது புற்றுநோயைக் குணப்படுத்திவிடும் என்று கற்பனை செய்யும் அளவுக்கு நான் முட்டாள் அல்ல. ஆனால் ஒரு மகிழ்ச்சியான மனப்போக்கு நம் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன். எது எப்படி இருந்தாலும், ஓர் அதிசயமான குணமாதலை நான் அனுபவித்தேன். கடந்த சில வருடங்களைப்போல் நான் வேறு எந்தக் காலத்திலும் இவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருந்ததில்லை. நான் போராடுவதற்கு என்னை உத்வேகப்படுத்திய, 'உண்மைகளை எதிர்கொள். கவலைப்படுவதை நிறுத்து. பிறகு அது குறித்து ஏதாவது செய்!' என்ற வார்த்தைகளுக்குத்தான் நான் நன்றி கூற வேண்டும்.

டாக்டர் அலெக்சிஸ் கேரல்லின் வார்த்தைகளை மீண்டும் கூறி நான் இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்யப் போகிறேன். "கவலையை வெற்றி கொள்ளத் தெரியாதவர்கள் இளமையிலேயே இறந்துவிடுகின்றனர்."

நபிகள் முகம்மதுவின் சீடர்கள் குரானின் பாடல்களைத் தங்கள் மார்பில் பச்சை குத்திக் கொண்டனர். அதேபோல், இப்புத்தகத்தைப் படிக்கும் வாசகர் ஒவ்வொருவரும் இந்த அத்தியாயத்தின் தலைப்பைத் தங்கள் மார்பில் பச்சை குத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்: "கவலையை வெற்றி கொள்ளத் தெரியாதவர்கள் இளமையிலேயே இறந்துவிடுகின்றனர்."

டாக்டர் கேரல் பேசியது உங்களைப் பற்றியா?

அப்படியும் இருக்கலாம்!

## - பகுதி ஒன்று இரத்தினச் சுருக்கமாக -

**கவலையைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய  
அடிப்படை உண்மைகள்**

### **முதலாவது விதி**

நீங்கள் கவலையை விட்டொழிக்க விரும்பினால், சர்வில்லியம் ஆஸியர் செய்ததைச் செய்யுங்கள்: அன்றன்றைய தினத்தைச் சிறப்பாக வாழுங்கள். எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். இரவு படுக்கப் போகும்வரை ஒவ்வொரு நாளையும் மகிழ்ச்சியாக வாழுங்கள்.

### **இரண்டாவது விதி**

அடுத்த முறை ஏதேனும் ஒரு பிரச்சனையை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும்போது, வில்லிஸ் கேரியரின் மாயச் சூத்திரத்தை முயற்சித்துப் பாருங்கள்:

1. "மிக மோசமாக அப்படியென்ன நிகழ்ந்துவிடும்?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
2. தேவைப்பட்டால் அதை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு உங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
3. பிறகு அந்த மோசமான சூழ்நிலையை மேம்படுத்த அமைதியாக முயற்சி செய்யுங்கள்.

### **மூன்றாவது விதி**

கவலைக்காக நீங்கள் எவ்வளவு பெரிய விலையைக் கொடுக்கிறீர்கள் என்பதை உங்களுக்கு நீங்களே நினைவூட்டிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் விலையாகக் கொடுக்கிறீர்கள். "கவலையை

வெற்றி கொள்ளத் தெரியாதவர்கள் இளமையிலேயே  
இறந்துவிடுகின்றனர்."

**பகுதி இரண்டு**  
**கவலையை ஆய்வு செய்வதிலுள்ள**  
**அடிப்படை உத்திகள்**



## 4

### கவலைகளைத் தோற்றுவிக்கும் பிரச்சனைகளை ஆய்வு செய்து அவற்றைத் தீர்ப்பது எப்படி

ஆறு நேர்மையான பணியாட்களை நான் நியமித்து  
உள்ளேன்.

நான் அறிந்துள்ள அனைத்தையும் எனக்குக் கற்றுத்  
தந்தவர்கள் அவர்கள்தான்.

எது, ஏன், எப்போது, எப்படி, எங்கே, எவர்  
ஆகியோர்தான் அவர்கள்.

- ருட்யார்ட் கிப்ளிங்

முதலாவது பகுதியின் இரண்டாவது அத்தியாயத்தில்  
விவரிக்கப்பட்டிருந்த வில்லிஸ் எச். கேரியரின் மாயச்  
சூத்திரம் அனைத்துக் கவலைப் பிரச்சனைகளையும்  
தீர்க்குமா? நிச்சயமாக இல்லை.

அப்படியென்றால், அனைத்துக் கவலைப்  
பிரச்சனைகளையும் தீர்ப்பதற்கான விடை என்ன?  
பிரச்சனைகளை ஆய்வு செய்வதற்கான மூன்று அடிப்படை  
அம்சங்களைக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம்  
பலவகைப்பட்டக் கவலைகளையும் கையாள்வதற்கு  
நம்மை நாம் தயார்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பதுதான்  
அதற்கான விடை அந்த மூன்று அம்சங்கள் இவை:

- 1 சரியான தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.
- 2 அவற்றை ஆய்வு செய்யுங்கள்.

3 ஒரு முடிவுக்கு வாருங்கள். பிறகு அந்த முடிவின்மீது நடவடிக்கை எடுங்கள்.

இது எல்லோரும் அறிந்துள்ள விஷயம்தானே? ஆம், அரிஸ்டாட்டில் இதைக் கற்பித்தார், தானும் பயன்படுத்தினார். நம்மை வதைத்து, நமது ஒவ்வொரு நாளையும் நரகமாக மாற்றிக் கொண்டிருக்கும் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க விரும்பினால் நாமும் அதைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

முதலாவது அம்சத்தை நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்: சரியான தகவல்களைச் சேகரியுங்கள். சரியான தகவல்களைச் சேகரிப்பது ஏன் அவ்வளவு முக்கியத்துவம் பெறுகிறது? ஏனெனில், சரியான தகவல்கள் இல்லாமல் நம் பிரச்சனைகளைப் புத்திசாலித்தனமாகத் தீர்ப்பதற்கு நம்மால் முயற்சி செய்யக்கூட முடியாது. சரியான தகவல்கள் இல்லாமல் நாம் குழப்பத்தில்தான் உழன்று கொண்டிருப்போம். இது எனது யோசனை இல்லை. இருபத்து இரண்டு வருடங்களாகக் கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தின் கொலம்பியா கல்லூரியின் முதல்வராகப் பணியாற்றிய காலம் சென்ற ஹெர்பெர்ட் ஈ. ஹாக்ஸின் யோசனை அது இரண்டு இலட்சம் மாணவர்கள் தங்கள் கவலைப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு அவர் உதவியுள்ளார். "குழப்பம்தான் கவலைக்கான முதன்மைக் காரணம்," என்று அவர் என்னிடம் கூறிய அவர், மேலும், "மக்கள், எதை அடிப்படையாகக் கொண்டு தீர்மானிப்பது என்பது குறித்தப் போதுமான அறிவு இல்லாமலேயே தீர்மானங்களை எடுக்க முயற்சிப்பதுதான் உலகில் உள்ள பாதிக்கும் மேற்பட்டக் கவலைகளுக்குக் காரணம். எடுத்துக்காட்டாக, அடுத்த வாரம் செவ்வாய்க்கிழமை மூன்று மணிக்கு நான் ஒரு பிரச்சனையை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்தால், அடுத்த செவ்வாய்க்கிழமை வருவதுவரை நான் ஒரு தீர்மானத்தை எடுக்க முயற்சிப்பதுகூட இல்லை. இதற்கிடையில், அந்தப் பிரச்சனை குறித்த அனைத்துத் தகவல்களையும்

பெறுவதில் நான் கவனம் செலுத்துகிறேன். நான் கவலைப்படுவதில்லை. என் பிரச்சனையைப் பற்றி வருந்துவதும் இல்லை. நான் நன்றாகத் தூங்குகிறேன். வெறுமனே சரியான தகவல்களைப் பெறுவதில் நான் கவனம் செலுத்துகிறேன். செவ்வாய்க்கிழமை வரும்போது, என்னிடம் அனைத்து சரியான தகவல்களும் இருந்தால், பிரச்சனை வழக்கமாகத் தானாகவே சரியாகிவிடுகிறது," என்று கூறினார்.

அவர் தனது கவலையை முற்றிலுமாக ஒழித்துவிட்டாரா என்று முதல்வர் ஹாக்ஸிடம் நான் கேட்டேன். அதற்கு அவர், "ஆம், இப்போது என் வாழ்வு கிட்டத்தட்டக் கவலையற்ற வாழ்வாக மாறியுள்ளது என்று என்னால் நேர்மையாகக் கூற முடியும் என்று நினைக்கிறேன். ஒருவர் எந்தப் பாரபட்சமும் இன்றி, நடுநிலையாக சரியான தகவல்களைப் பெறுவதற்குத் தன் நேரத்தைச் செலவிட்டால், அவரிடம் உள்ள அந்த சரியான தகவல்களே அவரது கவலைகளை அழித்துவிடும்," என்று பதிலளித்தார்.

அதை நான் மீண்டும் உங்களுக்கு வலியுறுத்த விரும்புகிறேன்: "ஒருவர் எந்தப் பாரபட்சமும் இன்றி, நடுநிலையாக சரியான தகவல்களைச் சேகரிப்பதற்குத் தன் நேரத்தைச் செலவிட்டால், அவரிடம் உள்ள அந்த சரியான தகவல்களே அவரது கவலைகளை அழித்துவிடும்."

ஆனால் நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் என்ன செய்கிறோம்? "சிந்திப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு ஒரு மனிதன் எந்த எல்லைக்கும் செல்வான்," என்று தாமஸ் எடிசன் கூறினார். ஒருவேளை சரியான தகவல்களைப் பெறுவதில் நாம் அக்கறை செலுத்தினாலும், நாம் ஏற்கனவே சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதற்கு ஆதரவாக உள்ள தகவல்களைப் பெறுவதில்தான் நாம் குறியாக இருக்கிறோம். மீதமுள்ள தகவல்களை நாம் புறக்கணித்துவிடுகிறோம். நமது செயல்பாடுகளை

நியாயப்படுத்தக்கூடிய தகவல்களை மட்டும்தான் நாம் பெற விரும்புகிறோம். அதாவது, நாம் முன்கூட்டியே தீர்மானித்து வைத்திருக்கும் பாரபட்சமான யோசனைகளுக்கும் நாம் விரும்புவதற்குக்கும் பொருத்தமான தகவல்களைத்தான் நாம் விரும்புகிறோம்.

பிரெஞ்சு நூலாசிரியர் ஆந்த்ரே மாருவா இவ்வாறு கூறினார்: "நம் தனிப்பட்ட விருப்பங்களுடன் ஒத்துப் போகும் அனைத்தும் உண்மையாகத் தோன்றும். அவ்வாறு இல்லாத அனைத்தும் நம்மைக் கொதிப்படையச் செய்யும்."

நம் பிரச்சனைகளுக்கான விடைகள் கிடைக்காததில் ஏதேனும் ஆச்சரியம் உள்ளதா? இரண்டும் இரண்டும் சேர்ந்தால் ஐந்து என்ற அனுமானத்தில் நாம் ஓர் இரண்டாம் வகுப்புக் கணக்கிற்குத் தீர்வு காண முயற்சித்தால், அப்போதும் இதே பிரச்சனையை நாம் சந்திப்போம் அல்லவா? ஆனாலும், இரண்டும் இரண்டும் ஐந்து, ஏன், ஐநூறு என்றுகூட வலியுறுத்தி, தங்கள் வாழ்க்கையையும் பிறரது வாழ்க்கையையும் நரகமாக மாற்றும் ஏராளமான மக்கள் இவ்வுலகில் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர்.

அது குறித்து தாம் என்ன செய்யலாம்? நாம் சிந்திக்கும்போது நம் உணர்ச்சிகளைத் தூர வைத்துவிட வேண்டும். கொலம்பியா கல்லூரி முதல்வர் ஹாக்ஸ் கூறியதுபோல், "பாரபட்சமின்றி, நடுநிலையான" முறையில் நாம் தகவல்களைச் சேகரிக்க வேண்டும்.

நாம் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது அது அவ்வளவு சுலபமான வேலை அல்ல. நாம் கவலைப்படும்போது நம் உணர்ச்சிகள் உச்ச நிலையில் இருக்கும். தகவல்களைத் தெளிவாகவும் பாரபட்சமின்றியும் பார்ப்பதற்கு ஏற்ற வகையில் என் பிரச்சனைகளில் இருந்து விலகி நிற்பதற்கு இரண்டு யோசனைகள் எனக்கு உதவியுள்ளதை நான் கண்டு கொண்டுள்ளேன்.

1. சரியான தகவல்களைச் சேகரிக்க முயற்சிக்கும்போது, நான் எனக்காக அவற்றைச் சேகரிக்கவில்லை என்றும், வேறு யாரோ ஒருவருக்காக நான் அவற்றைச் சேகரித்துக் கொண்டிருக்கிறேன் என்றும் நான் நினைத்துக் கொள்வேன். ஆதாரங்களைப் பாரபட்சமின்றி நடுநிலையுடன் அணுகுவதற்கு இது எனக்கு உதவுகிறது. இது என் உணர்ச்சிகளை ஒதுக்கி வைக்க உதவுகிறது.

2. என்னைக் கவலைப்படுத்தும் பிரச்சனை பற்றிய தகவல்களைச் சேகரிக்கும்போது, பிரச்சனையின் அடுத்தப் பக்கத்திற்காக வாதாடும் ஒரு வழக்கறிஞராக என்னைக் கற்பனை செய்து கொள்வேன். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதென்றால், எனக்கு எதிரான அனைத்துத் தகவல்களையும் தான் சேகரிக்க முயற்சிக்கிறேன். அதாவது, என் விருப்பங்களுக்குப் பாதகம் விளைவிக்கும், நான் எதிர்கொள்ள விரும்பாத தகவல்களை நான் சேகரிக்கிறேன்.

பிறகு என் பிரச்சனையின் இரண்டு பக்கங்களையும் நான் எழுதிக் கொள்கிறேன். இந்த இரண்டு துருவங்களுக்கு இடையில்தான் ஏதோ ஓரிடத்தில் உண்மை ஒளிந்துள்ளது என்பதை நான் பொதுவாகக் காண்கிறேன்.

நான் கூற வருவது இதைத்தான். நீங்களோ, நானோ, ஐன்ஸ்டீனோ, அல்லது அமெரிக்க உச்சநீதிமன்றமோ, முதலில் சரியான தகவல்களைச் சேகரிக்காமல் எந்தப் பிரச்சனை குறித்தும் ஒரு புத்திசாலித்தனமான முடிவுக்கு வர முடியாது. தாமஸ் ஆல்வா எடிசனும் இதை அறிந்திருந்தார். அவர் மறைந்த நேரத்தில், அவரிடம் இரண்டாயிரத்து ஐநூறு நோட்டுப் புத்தகங்கள் இருந்தன. அவர் தான் எதிர்கொண்டிருந்த பிரச்சனைகள் பற்றிய அனைத்துத் தகவல்களையும் அதில் சேகரித்து வைத்திருந்தார்.

நமது பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான முதல் விதிமுறை: சரியான தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.

கல்லூரி முதல்வர் ஹாக்ஸ் செய்ததை நாமும் செய்யலாம்: முதலில் பாரபட்சமற்ற முறையில் சரியான தகவல்களைச் சேகரிப்பதற்கு முன் நம் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க நாம் முயற்சிக்கக்கூட வேண்டாம்.

இருந்தாலும், இவ்வுலகில் உள்ள அனைத்துத் தகவல்களையும் நாம் சேகரித்தாலும், அவற்றை ஆய்வு செய்து அவற்றைப் புரிந்து கொள்ளாதவரை, அத்தகவல்களால் எந்தப் பயனும் இல்லை.

தகவல்களை எழுதி வைத்துக் கொண்ட பிறகு ஆய்வு செய்வது மிகவும் சுலபம் என்பதை நான் மிகவும் சிரமப்பட்டுக் கண்டறிந்தேன். உண்மையில், சரியான தகவல்களை வெறுமனே ஒரு காகிதத்தில் எழுதி வைத்துக் கொண்டு, நம் பிரச்சனையை வரையறுத்தாலே, ஒரு புத்திசாலித்தனமான தீர்மானத்தை எடுப்பதற்கு அது நமக்கு உதவும். "ஒரு பிரச்சனையைத் தெளிவாக வரையறுத்துவிட்டால், அப்பிரச்சனை பாதி தீர்ந்ததுபோலத்தான்," என்று அமெரிக்கக் கண்டுபிடிப்பாளரான சார்லஸ் கெட்டரிங் கூறினார்.

நடைமுறையில் இவை அனைத்தும் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதை நான் உங்களுக்கு விளக்குகிறேன். நாம் பேசிக் கொண்டிருப்பவற்றை எப்படி ஒரு மனிதர் செயல்படுத்தினார் என்பதை நான் உங்களுக்குக் காட்டுகிறேன்.

கேலன் லிட்ச்ஃபீல்டை நான் பல வருடங்களாக அறிந்துள்ளேன். தூரக் கிழக்கு நாடு ஒன்றில் மிகவும் வெற்றிகரமாக விளங்கிய அமெரிக்க வணிக நிர்வாக அதிகாரி அவர். 1942ம் ஆண்டு ஜப்பானியர்கள் ஷாங்காய்மீது படையெடுத்தபோது திரு. லிட்ச்ஃபீல்ட் சீனாவில் இருந்தார். அவர் என் வீட்டிற்கு விருந்தினராக வந்திருந்தபோது தன் கதையை என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்:

"பேர்ல் ஹார்பர்மீது ஜப்பானியர்கள் குண்டு போட்ட சிறிது காலத்திற்குள், அவர்கள் ஷாங்காய்மீது

படையெடுத்து வந்தனர். ஷாங்காயில் ஆசிய உயிர்க்காப்பீட்டு நிறுவனத்தின் மேலாளராக நான் இருந்தேன். அவர்கள் ஓர் இராணுவ அதிகாரியை எங்களிடம் அனுப்பி வைத்து, எங்கள் நிறுவனத்தின் சொத்துக் கணக்கை அவர்களிடம் ஒப்படைப்பதற்கு நான் அவருக்கு உதவ வேண்டும் என்று எனக்குக் கட்டளையிட்டனர். இந்த விஷயத்தில் என் விருப்பம் ஏதும் எடுத்துக் கொள்ளப்படுவதற்கான வாய்ப்பு இருக்கவில்லை. அவருடன் நான் ஒத்துழைக்காவிட்டால் என் மரணம் நிச்சயம் என்பதை நான் அறிந்தேன்.

"வேறு வழியின்றி, என்னிடம் கூறப்பட்டதுபடி தான் செயல்படத் துவங்கினேன். அந்த அதிகாரியிடம் நான் கொடுத்த சொத்துப் பட்டியலில் 750,000 டாலர்கள் மதிப்பு வாய்ந்த ஒரு முதலீட்டை மட்டும் நான் குறிப்பிடவில்லை. ஏனெனில் அது எங்கள் ஹாங்காங் நிறுவனத்திற்குச் சொந்தமானது. எங்களது ஷாங்காய் நிறுவனத்திற்கும் அதற்கும் எந்தவிதமான தொடர்பும் இருக்கவில்லை. ஆனாலும், ஜப்பானியர்கள் நான் செய்ததைக் கண்டுபிடித்துவிட்டால் பிரச்சனையாகிவிடும் என்று நான் பயந்தேன். நான் பயந்ததுபோலவே அவர்கள் விரைவில் அதைக் கண்டுபிடித்துவிட்டனர்.

"அவர்கள் அதைக் கண்டுபிடித்தபோது நான் என் அலுவலகத்தில் இல்லை. எங்களது தலைமைக் கணக்காளர் அங்கு இருந்தார். அந்த ஜப்பானிய அதிகாரி பெருங்கோபம் கொண்டதாகவும், ஏகப்பட்ட அமளியை ஏற்படுத்தி என்னைத் திருடன் என்றும் துரோகி என்றும் அழைத்ததாகவும் அவர் என்னிடம் கூறினார். நான் ஜப்பானியப் படையை எதிர்த்திருந்தேன். அதற்கு என்ன பொருள் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். அவர்கள் என்னை பிரிட்ஜ்-ஹவுஸிற்குள் அடைக்கப் போகிறார்கள்.

"பிரிட்ஜ்-ஹவுஸ் என்பது ஜப்பானிய வதை முகாம். அச்சிறைக்குள் கொண்டு செல்லப்படுவதைவிட இறப்பதே மேல் என்று கருதி எனது தனிப்பட்ட நண்பர்கள் சிலர்

தற்கொலை செய்து கொண்டிருந்தனர். என்னுடைய வேறு சில நண்பர்கள் அச்சிறையில் பத்து நாட்களாகக் கேள்விகள் கேட்கப்பட்டு, சித்தரவதை செய்யப்பட்டு இறந்துள்ளனர். இப்போது எனது முறை வந்திருத்தது.

"பிறகு நான் என்ன செய்தேன்? ஞாயிற்றுக்கிழமை மதிய வேளையில் அந்த செய்தி எனக்கு வந்தது. அதைக் கேட்டு நான் பயந்திருக்க வேண்டும். என் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு என்னிடம் ஒரு நிச்சயமான உத்தி மட்டும் இல்லாமல் போயிருந்தால் நான் நிச்சயமாக நடுங்கிப் போயிருப்பேன். பல வருடங்களாக, நான் எப்போது கவலைப்பட்டாலும் என் தட்டச்சு இயந்திரத்திற்குச் சென்று இரண்டு கேள்விகளையும், அவற்றிற்கான விடைகளையும் நான் எழுதிக் கொள்வேன்:

"1. நான் எதைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்?

"2 அது குறித்து என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

"அக்கேள்விகளுக்கான விடைகளை எழுதுவதற்கு முன் வெறுமனே கூற முயற்சிப்பேன். ஆனால் அதைப் பல வருடங்களுக்கு முன் நான் நிறுத்திவிட்டேன். கேள்விகளையும் பதில்களையும் எழுதுவது நான் தெளிவாக சிந்திப்பதற்கு எனக்கு உதவுவதை தான் கண்டுகொண்டேன். எனவே, ஞாயிற்றுக்கிழமை மதியம் நான் நேராக ஷாங்காய் ஒய்எம்சிஏவில் இருந்த என் அறைக்குச் சென்றேன். என் தட்டச்சு இயந்திரத்தை வெளியே எடுத்தேன். அதில் இவ்வாறு தட்டச்சு செய்தேன்:

"1. நான் எதைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்?

நாளை காலையில் பிரிட்ஜ்-ஹவுஸிற்குள் என்னை அடைத்துவிடுவார்கள் என்று நான் பயப்படுகிறேன்.

"பிறகு நான் இரண்டாவது கேள்வியைத் தட்டச்சு செய்தேன்.

"2 அது குறித்து என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?



"நான் மேற்கொள்ளக்கூடிய நான்கு கட்ட நடவடிக்கையையும், ஒவ்வொரு நடவடிக்கையினால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றியும் நான் பல மணிநேரம் சிந்தித்து எழுதினேன்.

1. அந்த ஐப்பானிய அதிகாரியிடம் நான் விளக்கம் அளிக்கலாம். ஆனால் அவருக்கு ஆங்கிலத்தில் பேச வராது. மொழியாக்கம் செய்யும் ஒருவரைக் கொண்டு அவரிடம் தான் விளக்க முயற்சித்தால், அவரை அது மீண்டும் கோப்பப்படுத்தக்கூடும். பிறகு 67' மரணம் நிச்சயிக்கப்பட்டுவிடும். ஏனெனில் அவர் மிகவும் கொடூரமானவர். என் விளக்கத்தைக் கேட்பதைவிட அவர் என்னை பிரிட்ஜ்-ஹவுஸில் அடைப்பதை மிகவும் விரும்புவார்.

2. நான் தப்பிக்க முயற்சிக்கலாம். ஆனால் அது இயலாத காரியம். அவர்கள் என்னை எப்போதும் கண்காணித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். நான் தப்பிக்க முயற்சித்தால் அவர்கள் என்னைப் பிடித்து, சுட்டு வீழ்த்தக்கூடும்.

3. நான் இங்கு என் அறையிலேயே தங்கிவிடலாம். என் அலுவலகத்தின் பக்கம் போக வேண்டியதில்லை. ஆனால் நான் அப்படிச் செய்தால், அந்த அதிகாரிக்கு சந்தேகம் ஏற்பட்டு, படைவீரர்களை அனுப்பி என்னைப் பிடித்து வரச் செய்து, என்னை ஒரு வார்த்தைகூடப் பேச அனுமதிக்காமல் பிரிட்ஜ்-ஹவுஸிற்குள் என்னை அடைக்கக்கூடும்.

4. திங்கட்கிழமையன்று காலையில் நான் வழக்கம்போல் என் அலுவலகத்திற்குச் செல்லலாம். நான் அவ்வாறு செய்தால், அந்த அதிகாரிக்கு இருக்கும் ஏராளமான வேலையில் நான் செய்ததைப் பற்றி நினைக்க அவருக்கு நேரம் இல்லாமல் போவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. ஒருவேளை அவர் அதைப் பற்றி நினைத்தாலும்கூட, அவரது கோபம் அடங்கி, என்னை அவர் தொந்தரவு செய்யாமல் போகக்கூடும். அவ்வாறு நிகழ்ந்தால் எனக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் இருக்காது. ஒருவேளை அவர்

என்னைத் தொந்தரவு செய்தாலும், அவரிடம் விளக்கம் அளிப்பதற்கான ஒரு வாய்ப்பு என்னிடம் உள்ளது. எனவே, திங்கட்கிழமை காலையில் வழக்கம்போல் அலுவலகத்திற்குச் சென்று, எந்தத் தவறுமே நடக்காததுபோல் நான் நடந்து கொண்டால், பிரிட்ஜ்-ஹவுஸில் இருந்து தப்பிப்பதற்கு எனக்கு இரண்டு வாய்ப்புகள் உள்ளன.

"இவை அனைத்தையும் நான் முழுமையாக சிந்தித்துப் பார்த்து, திங்கட்கிழமை காலையில் வழக்கம்போல் அலுவலகத்திற்குச் செல்வது என்ற எனது நான்காவது திட்டத்தை ஏற்றுக் கொள்ள நான் தீர்மானித்தவுடன் எனக்குப் பெரும் நிம்மதி ஏற்பட்டது.

"அடுத்த நாள் காலையில் நான் அலுவலகத்திற்குள் நுழைந்தபோது, வாயில் சிகரெட்டுடன் அந்த ஜப்பானிய அதிகாரி அங்கு அமர்ந்திருந்தார். எப்போதும்போல் அவர் என்னை முறைத்துப் பார்த்தார். ஆனால் அவர் என்னிடம் எதுவும் கூறவில்லை. ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு கடவுள் கிருபையால் அவர் டோக்யோவிற்குத் திரும்பிச் சென்றார். என் கவலைகள் முடிவுக்கு வந்தன.

"நான் ஏற்கனவே கூறியுள்ளதுபோல், ஞாயிற்றுக்கிழமை மதியம் நன்றாக சிந்தித்து நான் எடுக்கக்கூடிய பல்வேறு நடவடிக்கைகளையும் அவற்றுக்கான விளைவுகளையும் ஒரு காகிதத்தில் தெளிவாக எழுதி, அமைதியாக ஒரு முடிவுக்கு வந்ததுதான் என் உயிரைக் காப்பாற்றியது. நான் அவ்வாறு செய்திருக்காவிட்டால், ஒருவேளை நான் தயங்கியிருக்கலாம், ஏதேனும் தவறான காரியத்தைச் செய்திருக்கலாம். நான் என் பிரச்சனையைப் பற்றி சிந்தித்து ஒரு தீர்மானத்திற்கு வந்திருக்காவிட்டால், ஞாயிற்றுக்கிழமை மதியம் முழுவதும் நான் கவலைப்பட்டுக் கொண்டு இருந்திருப்பேன். அன்று இரவு நன்றாக உறங்கியிருக்க மாட்டேன். திங்கட்கிழமை காலையில் கவலை தோய்ந்த, சோர்வான முகத்துடன்

நான் என் அலுவலகத்திற்குச் சென்றிருந்திருப்பேன். என் முகத் தோற்றமே அந்த அதிகாரிக்கு சந்தேகத்தை வரவழைத்து, என்மீது ஏதேனும் நடவடிக்கை எடுக்க அவரைத் தூண்டியிருக்கக்கூடும்.

"ஒரு முடிவுக்கு வருவதன் முக்கியத்துவத்தை அனுபவம் எனக்கு ஒவ்வொரு முறையும் கற்றுக் கொடுத்துள்ளது. ஓர் உறுதியான தீர்மானத்திற்கு வரத் தவறுவதும், குழப்பத்தில் இருந்து வெளிவர முடியாமல் போவதும் தான் மக்களுக்கு நரம்புத் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தி, அவர்களது வாழ்வை நரகமாக்கிவிடுகின்றன. வழக்கமாக நான் ஒரு தெளிவான, உறுதியான தீர்மானத்திற்கு வரும்போது எனது ஐம்பது சதவீதப் பிரச்சனைகள் காணாமல் போய்விடுவதையும், அந்தத் தீர்மானத்தை நான் நடைமுறைப்படுத்தத் துவங்கும்போது இன்னொரு நாற்பது சதவீதப் பிரச்சனைகள் மறைந்துவிடுவதையும் நான் கண்டுகொண்டுள்ளேன்.

"கீழ்க்கண்ட நான்கு நடவடிக்கைகளை நான் மேற்கொள்ளும்போது எனது தொண்ணூறு சதவீதக் கவலைகளை நான் விரட்டிவிடுகிறேன்:

"1. நான் எதைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறேன் என்பதைத் துல்லியமாக எழுதிக் கொள்கிறேன்.

"2 அது குறித்து என்னால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை நான் எழுதுகிறேன்.

"3 என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறேன்.

"4 அந்தத் தீர்மானத்தை உடனடியாகச் செயல்படுத்தத் துவங்குகிறேன்."

கேலன் லிட்ச்ஃபீல்ட், ஸ்டார், பார்க், மற்றும் ஃப்ரீமேன் நிறுவனத்திற்காக தூரக் கிழக்கு நாடுகளின் இயக்குனரானார். காப்பீடு மற்றும் நிதி தொடர்பான சேவைகளை அவர் கவனித்து வந்தார். இது அவரை ஆசியாவின் மிக முக்கியமான அமெரிக்க அமெரிக்க வணிக நிர்வாக அதிகாரி ஆக்கியது. தனது வெற்றியின்

பெரும் பகுதிக்குக் காரணம், கவலையை ஆய்வு செய்து அதை நேருக்கு நேர் எதிர்கொள்வதற்குத் தான் பயன்படுத்தும் முறைதான் என்று அவர் என்னிடம் தெரிவித்தார்.

அவரது வழிமுறை ஏன் இவ்வளவு அற்புதமாக உள்ளது? ஏனெனில், அது பயனளிக்கிறது, உறுதியானது, பிரச்சனையின் மூலத்திற்கு நேராகச் செல்கிறது. இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, 'பிரச்சனை குறித்து ஏதேனும் செய்வது' என்ற தவிர்க்க முடியாத மூன்றாவது விதியை அது அடக்கியுள்ளது. தேவையான நடவடிக்கையை நாம் எடுக்காவிட்டால், தகவல்களைச் சேகரிப்பதும், ஆய்வு செய்வதும் நமது ஆற்றலை விரயமாக்கும் வேலையாக மட்டுமே இருக்கும்.

அமெரிக்கத் தத்துவவியலாளர் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "ஒருமுறை ஒன்றைத் தீர்மானித்து, அதற்கான நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டப் பிறகு, விளைவுகளைப் பற்றியப் பொறுப்புகளையும் கரிசனத்தையும் நாம் முற்றிலுமாக மறந்துவிட வேண்டும்." (இங்கு வில்லியம் ஜேம்ஸ் 'கவலை' என்ற வார்த்தைக்கு பதில் 'கரிசனம்' என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தியுள்ளார் என்பது உறுதி.) சரியான தகவல்களின் அடிப்படையில் நீங்கள் ஒரு கவனமான தீர்மானத்தை எடுத்துவிட்டால், அது குறித்து நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்று அவர் கூறுகிறார். உங்கள் தீர்மானத்தை மறுபரிசீலனை செய்ய முயற்சிக்காதீர்கள். தயங்காதீர்கள். கவலைப்படாதீர்கள். பின்னோக்கிச் செல்லாதீர்கள், சந்தேகப்படாதீர்கள். ஏனெனில் அது இன்னும் பல சந்தேகங்களை உருவாக்கும். பின்னால் திரும்பிப் பார்க்காதீர்கள்.

ஓக்லஹோமா மாநிலத்தைச் சேர்ந்த மிகப் பிரபலமான எண்ணெய் வணிகரான வெயிட் பிலிப்ஸிடம், அவர் தீர்மானங்களை நடைமுறைப்படுத்தும் விதத்தைப் பற்றி நான் ஒருமுறை கேட்டேன். அதற்கு அவர், "நம்

பிரச்சனைகளைப் பற்றி ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தால் அது குழப்பத்தையும் கவலையையும் தான் உருவாக்கும் என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன். அதற்கு மேல் ஆய்வு செய்வதும் சிந்திப்பதும் தீமை விளைவிக்கும் எனும்படியான ஒரு நேரம் வரும். ஒரு தீர்மானத்திற்கு வந்து, தேவையான நடவடிக்கை எடுத்து, திரும்பிப் பார்க்காமல் இருக்க வேண்டிய ஒரு நேரம் கண்டிப்பாக வரும்," என்று பதிலளித்தார்.

கேலன் லிட்சுஃபீல்டின் உத்தியைப் பயன்படுத்தி இக்கணத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் ஏதேனும் ஒரு கவலையைப் போக்க நீங்கள் ஏன் முயற்சித்துப் பார்க்கக்கூடாது? கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கான விடைகளை அவற்றின் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வெற்றிடத்தில் ஒரு பென்சிலால் எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.

**உங்களுக்கான முதல் கேள்வி இது: நான் எதைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறேன்?**

**இரண்டாவது கேள்வி: அது குறித்து என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?**

**மூன்றாவது கேள்வி: அது குறித்து நான் இந்த நடவடிக்கைகளைத்தான் எடுக்கப்போகிறேன்.**

**நான்காவது கேள்வி: அதை தான் எப்போது செய்யத் துவங்கப் போகிறேன்?**

## 5

### உங்களது தொழில் தொடர்பான கவலைகளில் ஐம்பது சதவீதத்தைக் களைவது எப்படி

நீங்கள் வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டிருப்பவராக இருந்தால், ஒருவேளை நீங்கள் உங்களிடம் இவ்வாறு கூறிக் கொண்டிருக்கக்கூடும்: "இந்த அத்தியாயத்தின் தலைப்பு மிகவும் வேடிக்கையாக இருக்கிறது. பத்தொன்பது வருடங்களாக நான் வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளேன். இதற்கான விடைகள் மற்ற எவரைவிடவும் எனக்கு நிச்சயமாகத் தெரியும். எனது தொழில் தொடர்பான கவலைகளில் ஐம்பது சதவீதத்தை எப்படி நீக்குவது என்று எனக்கு வேறொருவர் கற்றுத் தர முயற்சிப்பது அபத்தம்!"

நீங்கள் நினைப்பது நியாயம்தான்! ஒருசில வருடங்களுக்கு முன் ஓர் அத்தியாயத்திற்கு இப்படிப்பட்ட ஒரு தலைப்பு கொடுக்கப்பட்டுள்ளதை நான் பார்த்திருந்தால் நீங்கள் நினைத்ததுபோலத்தான் நானும் நினைத்திருப்பேன். அது ஏராளமான வாக்குறுதிகளை அள்ளி வழங்குகிறது - வாக்குறுதிகள் மிகவும் மலிவானவை.

நாம் இதைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசிவிடுவது நல்லது: ஒருவேளை உங்களது ஐம்பது சதவீத வணிகக் கவலைகளை என்னால் நீக்க முடியாமல் போகக்கூடும். இறுதியாக ஆராய்ந்து பார்த்தால், உங்களைத் தவிர வேறு யாராலும் உங்கள் கவலைகளைத் தீர்க்க முடியாது.

ஆனால் மற்றவர்கள் எவ்வாறு அதைச் செய்துள்ளனர் என்பதை என்னால் உங்களுக்குக் காட்ட முடியும். தீர்மானத்தை நான் உங்கள் பொறுப்பில் விட்டுவிடுகிறேன்!

உலகப் புகழ்பெற்ற டாக்டர் அலெக்சிஸ் கேரல், "கவலையை வெற்றி கொள்ளத் தெரியாதவர்கள் இளமையிலேயே இறந்துவிடுகின்றனர்," என்று கூறியுள்ளதை நான் முன்பு மேற்கோள் காட்டியிருந்தது உங்களுக்கு நினைவிருக்கும்.

கவலை அவ்வளவு ஆபத்தானது எனும்போது, உங்களது கவலைகளில் பத்து சதவீதத்தை நீக்குவதற்கு என்னால் உங்களுக்கு உதவ முடிந்தால் நீங்கள் திருப்தியடைய மாட்டீர்களா? நிச்சயமாக அதை நீங்கள் வரவேற்பீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன். தன் வணிகப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் முயற்சியில் தனது எழுபத்தைந்து சதவீத நேரத்தை பல சந்திப்புக் கூட்டங்களில் செலவழித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு வணிக நிர்வாக அதிகாரி அதை எவ்வாறு களைந்தார் என்பதை நான் உங்களுக்குக் காட்டப் போகிறேன்.

மேலும், உங்களால் ஆய்வு செய்து பார்க்க முடியாத, ஊர்பேர் தெரியாத யாரோ ஒருவரைப் பற்றி நான் கூறப்போவதில்லை. நான் இங்கு கூறவிருப்பது ஓர் உண்மையான மனிதரைப் பற்றிய கதை. நியூயார்க் நகரத்தில் அமைந்துள்ள ராக்கஃபெல்லர் மையத்தில் இயங்கி வந்த, அமெரிக்காவின் மிக முக்கியப் பதிப்பகங்களில் ஒன்றான சைமன் மற்றும் ஷூஸ்டர் பதிப்பகத்தின் முன்னாள் பங்குதாரரும் பொது மேலாளருமான லியான் ஷிம்கினைப் பற்றித்தான் நான் கூறுகிறேன்.

அவரது அனுபவத்தை அவரது சொந்த வார்த்தைகளில் நான் இங்கு உங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கிறேன்:

"சுமார் பதினைந்து வருடங்கள் நான் என்னுடைய ஒவ்வொரு வார நாட்களையும் சந்திப்புக் கூட்டங்களை

நடத்துவதிலும், பிரச்சனைகளைப் பற்றி விவாதிப்பதிலும் செலவிட்டு வந்துள்ளேன். நாம் இதைச் செய்ய வேண்டுமா அல்லது அதைச் செய்ய வேண்டுமா, அல்லது எதையுமே செய்யக்கூடாதா என்று விவாதம் தொடரும். நாங்கள் அனைவரும் மன இறுக்கமடைவோம்; நாற்காலிகளில் நெளிவோம்; தரையில் குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடப்போம்; மீண்டும் மீண்டும் பேசியதையே பேசிக் கொண்டிருப்போம். இரவில் நான் மிகவும் களைத்துப் போயிருப்பேன். என் வாழ்நாள் முழுவதும் இப்படித்தான் கழியப் போவதாக நான் எதிர்பார்த்தேன். பதினைந்து வருடங்களாக தான் இப்படித்தான் செயல்பட்டு வந்தேன். அதைச் சிறப்பாகச் செய்வதற்கு வேறொரு வழி இருக்கலாம் என்று எனக்கு ஒருபோதும் தோன்றியதில்லை. கவலையளிக்கும் சந்திப்புக் கூட்டங்களில் முக்கால்வாசி நேரத்தை நான் செலவிடுவதை என்னால் நிறுத்த முடியும், என் மன அழுத்தத்தில் நான்கில் மூன்று பகுதியை என்னால் நீக்க முடியும் என்று யாரேனும் என்னிடம் கூறியிருந்தால், அவர் விபரம் புரியாத, குருட்டுத்தனமான நன்னம்பிக்கையாளர் என்று நான் நினைத்திருப்பேன். ஆனால், அந்த இரண்டு விஷயங்களையும் சாதித்த ஒரு திட்டத்தைத்தான் நான் வகுத்தேன். நான் இத்திட்டத்தை எட்டு வருடங்களாகப் பயன்படுத்தி வருகிறேன். அது என் செயற்திறனுக்கும், என் ஆரோக்கியத்திற்கும், என் மகிழ்ச்சிக்கும் ஏராளமாகப் பங்களித்துள்ளது.

"நான் கூறுவது அதிசயம்போல் உங்களுக்குத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் அனைத்து மந்திர வித்தைகளைப்போலவே, அதை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொண்டால் அதைச் செய்வது மிகவும் சுலபம்.

"இரகசியம் இதுதான்: முதலில், பதினைந்து வருடங்களாக எனது சந்திப்புக் கூட்டங்களில் நான் பயன்படுத்தி வந்த செயல்முறையை உடனடியாக நான் நிறுத்தினேன். ஏனெனில், பிரச்சனைக்கு ஆளாகியிருந்த



எனது கூட்டாளிகள், தவறாகப் போன விஷயங்களின் விபரங்களைப் பட்டியிலிட்டு, 'இப்போது நாம் என்ன செய்வது?' என்ற கேள்வியோடு அந்தச் செயல்முறை துவங்கியது. இரண்டாவதாக, நான் ஒரு புதிய விதிமுறையை உருவாக்கினேன். ஒரு பிரச்சனையைப் பற்றிப் பேச விரும்பும் எவரொருவரும் முதலில் கீழ்க்காணும் நான்கு கேள்விகளுக்கான விடைகளைத் தயாரித்து என்னிடம் சமர்ப்பிக்க வேண்டும் என்பதுதான் நான் வகுத்த விதிமுறை.

**"முதலாவது கேள்வி: பிரச்சனை என்ன?"**

(முன்பு, உண்மையான பிரச்சனை என்ன என்பதைத் துல்லியமாகவும் உறுதியாகவும் தெரியாமலேயே நாங்கள் எங்கள் கவலைக் கூட்டங்களில் ஓரிரு மணிநேரங்களைச் செலவழித்துக் கொண்டிருந்தோம். எங்களது பிரச்சனை என்ன என்று குறிப்பிட்டு எழுதாமல், பேசியதையே நாங்கள் திரும்பத் திரும்பப் பேசிக் கொண்டேயிருந்தோம்.)

**"இரண்டாவது கேள்வி: பிரச்சனைக்கான காரணம் எது?"**

(என் தொழில் வாழ்க்கையை நான் பின்னால் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, பிரச்சனையின் மூல காரணத்தைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வதற்கு முயற்சிக்காமல் ஏராளமான நேரத்தைக் கவலைக் கூட்டங்களில் நான் செலவழித்திருப்பது எனக்கு அதிர்ச்சி அளிக்கிறது.)

**"மூன்றாவது கேள்வி: பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கான சாத்தியக்கூறு உள்ள தீர்வுகள் எவை?"**

(பழைய நாட்களில், கூட்டத்தில் உள்ள ஒருவர் ஒரு தீர்வைப் பரிந்துரைப்பார். வேறு ஒருவர் அவருடன் விவாதிப்பார். கோபக் கனல்கள் தெறிக்கும்,. நாங்கள் பேச வேண்டிய விஷயத்தை விட்டுவிட்டு வேறு ஏதோ ஒரு விஷயத்தைக் கோபமாக விவாதித்துக் கொண்டிருப்போம். இறுதியில், பிரச்சனையை எதிர்கொள்வதற்கான விஷயங்களை எவரும் எழுதாமலேயே எங்கள் சந்திப்பு முடிவடைந்திருக்கும்.)

**"நான்காவது கேள்வி தீர்வுக்கான உங்களது பரிந்துரை என்ன?**

(பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கான சாத்தியக்கூறு உள்ள தீர்வுகளைப் பற்றி ஒருமுறைகூட யோசிக்காமல், 'என்னுடைய பரிந்துரை இதுதான்' என்று எழுதாமல், வெறுமனே ஒரு சூழ்நிலையைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டு, ஒரே விஷயத்தைச் சுற்றிச் சுற்றிப் பேசி வந்த ஒருவரோடு நான் சந்திப்புக் கூட்டங்களுக்குப் போய்க் கொண்டிருந்தேன்.)

"இப்போது எனது கூட்டாளிகள் தங்கள் பிரச்சனைகளை என்னிடம் கொண்டு வருவது அரிதாகிவிட்டது. ஏன்? ஏனெனில், அந்த நான்கு கேள்விகளுக்கும் விடையளிப்பதற்கு அவர்கள் முதலில் சரியான தகவல்களைச் சேகரித்து, தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றி முழுமையாக சிந்திக்க வேண்டும். அவர்கள் அவ்வாறு செய்யும்போது, முக்கால்வாசிப் பேருடைய விஷயத்தில், அவர்கள் என்னிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டிய தேவை இல்லாமல் போய்விடுவதை அவர்கள் காண்கின்றனர். ஏனெனில், அவர்களது பிரச்சனைக்கான சரியான தீர்வு அவர்கள் முன் வந்து குதித்துவிடுகிறது. என்னுடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டிய தேவை உள்ளவர்களின் விஷயங்களில்கூட, முன்பைவிட மூன்றில் ஒரு பங்கு நேரம்தான் நாங்கள் பேசுகிறோம். ஏனெனில், எங்கள் விவாதம் ஒரு சீரான, ஒழுங்கான, புத்திசாலித்தனமான முறையில் செல்கிறது, ஓர் அறிவுபூர்வமான முடிவு ஏற்படுகிறது.

"இப்போது சைமன் மற்றும் ஷூஸ்டர் பதிப்பகத்தில், தவறுகளைப் பற்றிப் பேசுவதற்கும் கவலைப்படுவதற்கும் மிகக் குறைந்த நேரமே செலவிடப்படுகிறது. தவறுகளைச் சரி செய்வதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகள் அதிகமாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றன."

அமெரிக்காவின் தலைசிறந்த காப்பீட்டு விற்பனையாளர்களில் ஒருவரான எனது நண்பர்

ஃபிராங்க் பெட்கெர், தான் தன் வணிகம் தொடர்பான கவலைகளை மட்டும் குறைக்கவில்லை, ஆனால் அதே போன்ற ஒரு வழிமுறையைக் கொண்டு தன் வருவாயையும் கிட்டத்தட்ட இரண்டு மடங்காக்கியதாக என்னிடம் கூறினார்.

ஃபிராங்க் பெட்கர் இவ்வாறு கூறினார்: "பல வருடங்களுக்கு முன் நான் முதன்முதலில் காப்பீடுகளை விற்கத் துவங்கியபோது, என் வேலையை அளவு கடந்து நேசித்தேன். மிகவும் உற்சாகமாகச் செயல்பட்டேன். பிறகு ஏதோ நிகழ்ந்தது. நான் ஊக்கமிழந்தேன். என் வேலையை வெறுத்தேன். வேலையை விட்டுவிடலாமா என்று யோசித்தேன். ஒரு சனிக்கிழமை காலையில் ஆசுவாசமாக அமர்ந்து, என் கவலைகளின் மூலகாரணத்தைக் கண்டறிய முயற்சிக்க வேண்டும் என்ற யோசனை மட்டும் எனக்குத் தோன்றாமல் இருந்திருந்தால், நான் நிச்சயமாக என் வேலையிலிருந்து விலகியிருப்பேன்.

"முதலில், 'பிரச்சனை என்ன?' என்று என்னிடமே நான் கேட்டேன். நான் பல வாடிக்கையாளர்களைத் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டும் கூட, விற்பனைக்குச் சாதகமான பதிலீடு எனக்குக் கிடைக்காததுதான் எனது பிரச்சனை. ஒரு வாடிக்கையாளரிடம் ஒரு காப்பீட்டை விற்கும் கணம்வரை எனது விற்பனைப் பேச்சு நன்றாகவே போய்க் கொண்டிருக்கும். ஆனால் அந்த விற்பனையை முடிக்க வேண்டி வரும்போது அந்த வாடிக்கையாளர், 'நான் அதைப் பற்றி இன்னும் சிறிது சிந்திக்க வேண்டும். நீங்கள் இப்போது போய்விட்டு என்னை மீண்டும் வந்து பாருங்கள்,' என்று கூறிவிடுவார். இத்தகைய வாடிக்கையாளர்களை மீண்டும் மீண்டும் தொடர்பு கொள்வதற்கு நான் செய்த முயற்சிகள்தான் என்னைச் சோர்வடையச் செய்தன.

"2. இதற்கான தீர்வுகள் என்னவாக இருக்க முடியும்?' என்று நான் என்னிடம் கேட்டேன். ஆனால் அதற்கு நான்

விடையளிக்க வேண்டும் என்றால், சரியான தகவல்களை நான் ஆய்வு செய்ய வேண்டும். கடந்த பன்னிரண்டு மாதங்களாக ஒரு புத்தகத்தில் நான் பதிவு செய்து வைத்திருந்த விபரங்களை எடுத்து ஆய்வு செய்தேன்.

"ஒரு பிரமிப்பூட்டும் உண்மையை நான் கண்டறிந்தேன். என் பதிவின்படி, எனது எழுபது சதவீத விற்பனைகள் என் முதல் சந்திப்பிலேயே நிறைவேறின. இருபத்து மூன்று சதவீத விற்பனைகள் இரண்டாவது சந்திப்பில் நிறைவேறின. வெறும் ஏழு சதவீத விற்பனைகள்தான் இரண்டுக்கும் மேற்பட்ட சந்திப்புகள்வரை தொடர்ந்தன. அவைதான் இழுபறியாகவும், என் நேரத்தை வீணாக்குபவையாகவும் இருந்தன. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதென்றால், வெறும் ஏழு சதவீத விற்பனைக்கு என் பாதி நாளை நான் வீணாக்கிக் கொண்டிருந்தேன்.

"3. இதற்கு விடை என்ன? இதற்கான விடை மிகவும் வெளிப்படையானது. இரண்டு முறைக்கு மேல் நான் எவரையும் சந்திக்கவில்லை, அந்த நேரத்தில் நான் புதிய வாடிக்கையாளர்களாவதற்குச் சாத்தியமானவர்களுடனான தொடர்புகளை உருவாக்கிக் கொண்டிருந்தேன். விளைவுகள் என்னால் நம்பவே முடியவில்லை. குறுகிய காலத்திற்குள், நான் மேற்கொண்ட ஒவ்வொரு சந்திப்பிலும் என் பண மதிப்பை இருமடங்காக்கினேன்."

நான் ஏற்கனவே கூறியதுபோல், ஃபிராங்க் பெட்கர் அமெரிக்காவின் தலைசிறந்த காப்பீட்டு விற்பனையாளர்களில் ஒருவரானார். ஆனால் அவர் தன் வேலையை விட்டுவிடும் நிலையில் இருந்தார். தோல்வியை ஒப்புக் கொள்ளும் நிலையில் இருந்தார். ஆனால் தனது பிரச்சனையை அவர் ஆய்வு செய்தது அவருக்கு வெற்றிப் பாதையைக் காட்டியது.

**இக்கேள்விகளை உங்கள் வணிகப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு உங்களால் செயல்படுத்த முடியுமா? என் சவாலை நான் மீண்டும் உங்களுக்கு நினைவூட்டுகிறேன்:**

இக்கேள்விகள் உங்களது ஐம்பது சதவீதக் கவலைகளைக் குறைத்துவிடும். அக்கேள்விகளை இங்கு மீண்டும் கொடுத்துள்ளேன்:

- 1 பிரச்சனை என்ன?
- 2 பிரச்சனைக்கான காரணம் எது?
- 3 சாத்தியமான தீர்வுகள் என்னென்ன?
- 4 அதில் எது சிறந்த தீர்வென்று நீங்கள் கருதுகிறீர்கள்?

## - பகுதி இரண்டு இரத்தினச் சுருக்கமாக -

**கவலையை ஆய்வு செய்வதில் உள்ள அடிப்படை  
உத்திகள்**

### **முதலாவது விதி**

சரியான தகவல்களைச் சேகரியுங்கள். கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தின் முதல்வர் ஹாக்ஸ் கூறியதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்: "மக்கள், எதை அடிப்படையாகக் கொண்டு தீர்மானிப்பது என்பது குறித்தப் போதுமான அறிவு இல்லாமலேயே தீர்மானங்களை எடுக்க முயற்சிப்பதுதான் உலகில் உள்ள பாதிக்கும் மேற்பட்டக் கவலைகளுக்குக் காரணம்."

### **இரண்டாவது விதி**

அனைத்துத் தகவல்களையும் கவனமாக ஆய்வு செய்த பிறகு ஒரு தீர்மானத்திற்கு வாருங்கள்.

### **மூன்றாவது விதி**

கவனமாக ஒரு தீர்மானத்திற்கு வந்தவுடன், அதன்மீது நடவடிக்கை எடுங்கள். உங்கள் தீர்மானத்தை சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படுத்துங்கள். விளைவுகளைப் பற்றிய அனைத்துக் கவலைகளையும் மறந்துவிடுங்கள்.

### **நான்காவது விதி**

நீங்களோ அல்லது உங்களது கூட்டாளிகளோ ஒரு பிரச்சனையைப் பற்றிக் கவலைப்பட முற்பட்டால்,

கீழ்க்காணும் கேள்விகளையும் அவற்றுக்கான விடைகளையும் ஒரு காகிதத்தில் எழுதுங்கள்:

1. பிரச்சனை என்ன?
2. பிரச்சனைக்கான காரணம் எது?
3. சாத்தியமான தீர்வுகள் என்னென்ன ?
4. அதில் எது சிறந்த தீர்வென்று நீங்கள் கருதுகிறீர்கள்?

**பகுதி மூன்று**

**கவலைப் பழக்கம் உங்களை நாசமாக்குவதற்கு  
முன் அதை முறியடிப்பது எப்படி**



## 6

### உங்கள் மனத்தில் இருந்து கவலையை நீக்குவது எப்படி

மேரியான் டக்லஸ் என்ற மாணவர் என் வகுப்பில் பயின்று கொண்டிருந்தபோது ஓர் இரவை என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது (தனிப்பட்டக் காரணங்களுக்காகத் தனது பெயரை வெளியிட வேண்டாம் என்று அவர் என்னைக் கேட்டுக் கொண்டதால் இங்கு நான் அவரது பெயரை மாற்றியுள்ளேன்.) ஆனால், எங்கள் வகுப்பில் அவர் கூறிய அவரது உண்மைக் கதை இது. அவரது வீட்டில் அடுத்தடுத்து நடந்த இரு அவலமான நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி அவர் கூறினார். முதலில், தனது ஐந்து வயதுச் செல்ல மகளை அவர் இழந்திருந்தார். அவராலும் அவரது மனைவியாலும் அந்த இழப்பைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. "பத்து மாதங்களுக்குப் பிறகு கடவுள் எங்களுக்கு இன்னொரு மகளைக் கொடுத்தார். ஆனால் அவள் ஐந்தே நாட்களில் இறந்துபோனாள்," என்று திரு. டக்லஸ் கூறினார்.

அவர்களால் இந்த இரண்டு இழப்புகளையும் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. அவர், "என்னால் அதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. என்னால் தூங்க முடியவில்லை, சாப்பிட முடியவில்லை, ஓய்வெடுக்க முடியவில்லை. எனக்குப் பதற்றமாக இருந்தது. என் நம்பிக்கை எங்கோ காணாமல் போனது," என்று கூறினார். இறுதியில் அவர் மருத்துவரிடம் சென்றார். ஒரு மருத்துவர் தூக்க

மாத்திரைகளைப் பரிந்துரைத்தார். மற்றொருவர் ஒரு பயணத்தைப் பரிந்துரைத்தார். டக்லஸ் அந்த இரண்டு பரிந்துரைகளையும் முயற்சித்தார். ஆனால் எதுவும் அவருக்கு உதவவில்லை. "என் உடல் ஒரு குறடுக்குள் இருப்பதுபோலவும், அந்தக் குறடு என் உடலை இறுக்கிக் கொண்டே போவதுபோலவும் உணர்ந்தேன்," என்று அவர் கூறினார். எப்போதேனும் ஒரு வருத்தம் உங்களை முடக்கிப் போட்டிருந்தால், அந்தத் துயரம் காரணமாக எழும் மன அழுத்தம் பற்றி அவர் கூறுவது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

"ஆனால், எனக்கு ஒரு நான்கு வயது மகனும் இருந்தான். அதற்காக நான் கடவுளுக்கு நன்றி கூற வேண்டும். அவன் எனது பிரச்சனைக்கான தீர்வைக் கொடுத்தான். ஒருநாள் மதிய வேளையில் நான் எனக்காக வருத்தப்பட்டுக் கொண்டு அமர்ந்திருந்தபோது, என் மகன் என்னிடம் வந்து, 'அப்பா, எனக்கு ஒரு படகு செய்து தருவீர்களா?' என்று கேட்டான். படகு செய்யும் மனநிலையில் நான் இருக்கவில்லை, உண்மையில், எதைச் செய்யும் மனநிலையிலும் நான் இருக்கவில்லை. ஆனால் என் மகன் என்னை விடுவதாக இல்லை. கடைசியில் நான் அவனுக்கு இணங்கினேன்.

"அந்த விளையாட்டுப் படகை உருவாக்குவதற்கு எனக்கு மூன்று மணிநேரம் ஆயிற்று. பல மாதங்களாக எனக்குக் கிடைத்திராத மன அமைதியும் ஓய்வும், அந்தப் படகை உருவாக்குவதற்கு நான் செலவழித்த மூன்று மணிநேரங்களில் எனக்குக் கிடைத்தன.

"அது என்னை விழித்தெழச் செய்தது என்னைச் சிந்திக்கத் தூண்டியது. பல மாதங்களுக்குப் பிறகு நான் முதன்முறையாக உண்மையாகச் சிந்தித்தேன். திட்டமிடுவதையும் சிந்திப்பதையும் உள்ளடக்கிய காரியங்களில் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருக்கும்போது கவலைப்படுவது கடினம் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். என் விஷயத்தில், படகை உருவாக்கியது என் கவலையை

என்னிடமிருந்து விரட்டியது. எனவே நான் இனி எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது என்று தீர்மானித்தேன்.

"அடுத்த நாள் இரவு, நான் என் வீட்டில் உள்ள ஒவ்வோர் அறையாகச் சென்று, செய்து முடிக்க வேண்டிய அனைத்து வேலைகளையும் பட்டியலிட்டேன். சரி செய்யப்படுவதற்கு ஏராளமான விஷயங்கள் இருந்தன: புத்தக அலமாரிகள், படிக்கட்டுகள், புயல்காப்பு சன்னல்கள், கதவுக் கொண்டிகள், பூட்டுகள், ஒழுகும் குழாய்கள். நான் கூறும் ஒரு விஷயம் உங்களுக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தலாம்: நான் கவனிக்க வேண்டிய 242 வேலைகளை இரண்டு வாரங்களில் பட்டியலிட்டேன்.

"கடந்த இரண்டு வருடங்களில் அவற்றில் பெரும்பாலானவற்றை நான் செய்து முடித்துவிட்டேன். சுறுசுறுப்பான வேலைகளால் என் வாழ்வை நிறைத்துள்ளேன். நியூயார்க் நகரில் வாரம் இருமுறை, வயது வந்தோர் பயிற்சி வகுப்புகளில் நான் கலந்து கொள்கிறேன். எனது சொந்த ஊரில் குடிமக்கள் நலன் குறித்த நடவடிக்கைகளில் நான் ஈடுபட்டுள்ளேன். நான் இப்போது பள்ளி மேற்பார்வைக் குழுவின் தலைவராக இருக்கிறேன். ஏராளமான சந்திப்புக் கூட்டங்களில் பங்கு கொள்கிறேன். செஞ்சிலுவைச் சங்கத்திற்காகவும் பிற காரியங்களுக்காகவும் நான் நிதி திரட்டுகிறேன். ஏராளமான வேலைகளில் நான் மும்முரமாக ஈடுபட்டுள்ளதால், கவலைப்படுவதற்கு எனக்கு நேரமே இருப்பதில்லை."

கவலைப்படுவதற்கு நேரம் இல்லை! போர் உச்சகட்டத்தில் இருந்த நேரத்தில் தினமும் பதினெட்டு மணிநேரங்கள் வேலை பார்த்தபோது வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் இதே வார்த்தைகளைத்தான் கூறினார். அவரது ஏராளமான பொறுப்புகள் அவரைக் கவலைக்கு உள்ளாக்கினவா என்று அவரிடம் கேட்கப்பட்டபோது, "எனக்கு ஏகப்பட்ட வேலைகள் உள்ளன.

கவலைப்படுவதற்கு என்னிடம் நேரமில்லை," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

காரில் பொருத்தக்கூடிய சுயதுவக்கியைக் கண்டுபிடிக்கத் துவங்கிய நேரத்தில் சார்லஸ் கெட்டெரிங்கிற்கும் இதே பிரச்சனை எழுந்தது. திரு. கெட்டெரிங் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றவரை ஜெனரல் மோட்டார்ஸின் உதவித் தலைவராகப் பொறுப்பு வகித்தார். உலகப் புகழ்பெற்ற ஜெனரல் மோட்டார்ஸ் ஆய்வு நிறுவனம் அவரது கட்டுப்பாட்டில் இயங்கி வந்தது. ஆனால் ஆரம்ப நாட்களில் அவர் மிகவும் ஏழையாக இருந்ததால், கொட்டகையில் இருந்த வைக்கோல் பரணை அவர் தன் பரிசோதனைக்கூடமாகப் பயன்படுத்தி வந்தார். அவரது மனைவி மற்றவர்களுக்குப் பியானோ வகுப்புகள் நடத்திச் சம்பாதித்த ஆயிரத்து ஐநூறு டாலர்களில் அவர்களது மளிகைச் செலவு சமாளிக்கப்பட்டது. சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, அவர் தனது ஆயுள் காப்பீட்டை அடமானம் வைத்து ஐநூறு டாலர்களைக் கடனாகப் பெற்றார். அப்படிப்பட்ட நேரத்தில் அவரது மனைவிக்கு அவரது நடவடிக்கைகள் கவலையளிக்கவில்லையா என்று அவரது மனைவியிடமே நான் கேட்டேன். "ஆம், என்னால் தூங்க முடியாத அளவுக்கு நான் மிகவும் கவலைப்பட்டேன். ஆனால் திரு. கெட்டெரிங் கவலைப்படவில்லை. அவர் தனது வேலையில் மும்முரமாக இருந்ததால், கவலைப்படுவதற்கு அவருக்கு நேரம் இருக்கவில்லை," என்று அவரது மனைவி கூறினார்.

மாபெரும் அறிவியலறிஞரான பாஸ்சர், "நூலகங்களிலும் பரிசோதனைக்கூடங்களிலும் இருக்கும் அமைதி" குறித்துப் பேசினார். அவ்விடங்களில் ஏன் அமைதி உள்ளது? ஏனெனில் நூலகங்களிலும் பரிசோதனைக்கூடங்களிலும் உள்ளவர்கள் தங்கள் வேலைகளில் மும்முரமாக மூழ்கிவிடுவதால், தங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதற்கு அவர்களுக்கு நேரம் இருப்பதில்லை. ஆய்வாளர்கள் அரிதாகவே நரம்புத்

தளர்ச்சிக்குப் பலியாகின்றனர். அவர்களுக்கு அதற்கெல்லாம் நேரம் இல்லை.

ஒரு வேலையில் மும்முரமாக இருப்பது போன்ற ஓர் எளிய விஷயம் கவலையைப் போக்க எப்படி உதவுகிறது? உளவியலால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட மிக அடிப்படையான விதிகளில் ஒன்றுதான் அதற்குக் காரணம். அந்த விதி இதுதான்: ஒரு மனிதன் எவ்வளவு புத்திசாலியாக இருந்தாலும் சரி, ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட விஷயங்களைப் பற்றி அவனால் சித்திக்க முடியாது. நீங்கள் இதை அவ்வளவாக நம்பவில்லை அல்லவா? அப்படியென்றால் நாம் ஒரு சோதனையைச் செய்து பார்க்கலாம்.

நன்றாகச் சாய்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு உங்கள் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். ஒரே நேரத்தில், சென்னைக் கடற்கரையில் உள்ள கண்ணகி சிலையையும், நாளை காலையில் நீங்கள் என்ன செய்யத் திட்டமிட்டுள்ளீர்கள் என்பதையும் நினைத்துப் பார்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு விஷயமாகத்தான் உங்களால் சிந்திக்க முடிந்தது என்பதையும், இரண்டு விஷயங்களையும் ஒரே நேரத்தில் உங்களால் சிந்திக்க முடியவில்லை என்பதையும் நீங்கள் கண்டுகொண்டீர்கள் அல்லவா? உணர்ச்சிகளைப் பொறுத்தவரையும் அதுதான் உண்மை, உத்வேகமூட்டும் ஏதோ ஒரு விஷயத்தைச் செய்வதற்கு உற்சாகமாகவும், அதே நேரத்தில் வேறொரு விஷயத்தைக் குறித்துக் கவலையோடும் நம்மால் இருக்க முடியாது. ஒரு வகையான உணர்ச்சி, மற்றொன்றை விரட்டிவிடுகிறது. இரண்டாம் உலகப் போரின்போது இராணுவத்தில் பணியாற்றிய மனநல மருத்துவர்கள் பல அதிசயங்களை நிகழ்த்துவதற்கு இந்த எளிய கண்டுபிடிப்புதான் உதவியது.

மோசமான, நடுங்க வைக்கும் அனுபவங்களுடன் போரிலிருந்து வெளியே வந்த வீரர்களை, 'மனரீதியான

நரம்புத் தளர்ச்சி' நோயாளிகள் என்று அழைத்தனர். அவர்களுக்கு சிகிச்சை அளித்த இராணுவ மருத்துவர்கள், அவர்கள் ஏதேனும் ஒரு வேலையில் மும்முரமாக ஈடுபடுவதுதான் அதற்கான மருந்து என்று பரிந்துரைத்தனர்.

இந்த நோய் தாக்கப்பட்ட வீரர்கள் தாங்கள் விழித்திருக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் ஏதோ ஒன்றில் முழுமூச்சுடன் ஈடுபட்டனர். வழக்கமாக, மீன் பிடித்தல், வேட்டையாடுதல், பந்து விளையாடுதல், கோல்ஃப், புகைப்படங்கள் எடுத்தல், தோட்டங்களை உருவாக்குதல், நடனம் ஆடுதல் போன்ற வெளிப்புற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டனர். தங்களது கொடுமையான அனுபவங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதற்கு அவர்களுக்கு நேரம் கொடுக்கப்படவில்லை.

வேலையை ஒரு மருந்தாகப் பரிந்துரைக்கப்படும் சிகிச்சைக்கு மனநல மருத்துவத்தில் 'வேலை சிகிச்சை' என்று பெயர். அது ஒன்றும் புதிதல்ல. ஏசுபிரான் பிறப்பதற்கு ஐநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்த பழம்பெரும் கிரேக்க மருத்துவர்கள் அதைப் பயன்படுத்தி வந்தனர்.

1774ம் ஆண்டு ஃபிலடெல்பியாவில் ஒரு மனநல மையத்திற்குப் பார்வையாளராகச் சென்ற ஒருவர், அங்கு அனுமதிக்கப்பட்டிருந்த நோயாளிகள் மும்முரமாகச் சணல் திரித்துக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டு அதிர்ச்சி அடைந்தார். பாவப்பட்ட இந்த ஜீவன்கள் பிறரது சுயநலத்திற்காகப் பலியாக்கப்படுவதாக அவர் நினைத்தார். ஆனால், தங்கள் நோயாளிகள் ஒரு சிறு வேலை செய்தபோது அவர்களிடம் மேம்பாடு ஏற்பட்டதைத் தாங்கள் கண்டறிந்துள்ளதாகவும், அவ்வேலை அந்நோயாளிகளின் நரம்புகளுக்கு இதமளித்ததாகவும் அந்த மருத்துவர்கள் அந்தப் பார்வையாளரிடம் விளக்கினர்,

நோயுற்ற நரம்புகளுக்கான சிறந்த மயக்க மருந்து, சுறுசுறுப்பான வேலைதான் என்பதை எந்தவொரு மனநல

மருத்துவராலும் கூற முடியும். ஹென்றி லாங்ஃபெல்லோ தன் இளம் மனைவியைப் பறிகொடுத்தபோது தானாகவே இதைக் கற்றுக் கொண்டார். ஒருநாள் அவரது மனைவி மெழுகுவர்த்தியை உருக்கிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது திடீரென்று அவரது ஆடையில் நெருப்பு பற்றிக் கொண்டது. தன் மனைவியின் கூக்குரல் கேட்டு ஹென்றி ஓடினார். ஆனால் அதற்குள் அவரது மனைவி தீக்காயங்களால் இறந்துபோனார். சில காலம்வரை அந்தக் கொடுமையான அனுபவத்தால் அவர் கடுந்துன்பத்தை அனுபவித்தார். கிட்டத்தட்டப் பித்துப் பிடிக்கும் நிலைக்குச் சென்றுவிட்டார். ஆனால் அதிர்ஷ்டவசமாக, அவரது மூன்று சிறு குழந்தைகளையும் அவர் கவனிக்க வேண்டி இருந்தது. தன் சொந்தத் துயரத்தை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, அவர் தன் குழந்தைகளுக்குத் தாயாகவும் தகப்பனாகவும் இருந்து கவனிக்கத் துவங்கினார். அவர் அவர்களைக் காலாற நடக்க அழைத்துச் சென்றார், அவர்களுக்குக் கதைகள் கூறினார், அவர்களோடு விளையாடினார், 'த சில்டர்ன்ஸ் அவர்' என்ற தனது கவிதையின் மூலம் தனது குழந்தைகளின் தோழமைக்கு அழியாப் புகழை வழங்கினார். இத்தாலியக் கவிஞர் டான்டேயின் கவிதைகளையும் அவர் மொழிபெயர்த்தார். இந்தக் கடமைகள் அனைத்தும் அவரை மிகவும் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருந்ததில், அவர் தன்னை முற்றிலுமாக மறந்தார். அதன் மூலம் அவர் தனது மன அமைதியைத் திரும்பப் பெற்றார். ஆங்கிலக் கவிஞர் டென்னிசன் தன் நெருங்கிய நண்பரான ஆர்தர் ஹாலமை இழந்தபோது, "நான் ஏதேனும் ஒரு வேலையில் என்னை சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும், இல்லையென்றால், கவலையில் நான் மடிந்துவிடுவேன்," என்று கூறினார்.

நாள் முழுவதும் நாம் பார்க்கும் வேலையில் நம்மை சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடுத்திக் கொள்வதில் நம்மில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு எந்தப் பிரச்சனையும்

இருப்பதில்லை. ஆனால் வேலை நேரத்திற்குப் பிறகு இருக்கும் நேரங்கள்தான் ஆபத்தானவை. நம் ஓய்வு நேரத்தை நாம் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்கப் போகும்போதுதான் கவலைப் பேய் நம்மை வந்து தாக்கும். அப்போதுதான், நாம் வாழ்வில் எங்கேனும் முன்னேறுகிறோமா இல்லையா என்ற சந்தேகம் நமக்குள் உருவாகத் துவங்கும். நாம் படுகுழியில் இருக்கிறோமா, மேலதிகாரி இன்று என்னிடம் குறிப்பிட்டுக் கூறியவற்றுக்கு 'ஏதேனும் அர்த்தம்' உள்ளதா போன்ற குழப்பங்கள் எழும்.

நாம் சுறுசுறுப்பாக இல்லாதபோது, நம் மனம் கிட்டத்தட்ட ஒரு வெற்றிடமாக மாறிவிடும். இயற்கை வெற்றிடத்தை வெறுக்கிறது' என்பதை ஒவ்வோர் இயற்பியல் மாணவனும் அறிவான். நாம் பார்க்கக்கூடிய ஒரு வெற்றிடம், ஒரு பல்பின் உட்பகுதி. பல்பை உடைத்தால், கோட்பாட்டுரீதியான அந்த வெற்றிடத்தில் இயற்கையானது காற்றை வலுக்கட்டாயமாக உட்செலுத்தும்.

வெற்றிடமாக இருக்கும் மனத்தை நிரப்பவும் இயற்கை மும்முரமாகச் செயல்படுகிறது. எதைக் கொண்டு நிரப்புகிறது? இயற்கை நம் மனத்தை வழக்கமாக உணர்ச்சிகளால் நிரப்புகிறது. ஏன்? ஏனெனில், கவலை, பயம், வெறுப்பு, மற்றும் பொறாமை போன்ற உணர்ச்சிகள் அதிக ஆற்றல் வாய்ந்தவை. மூர்க்கத்தனமான இந்த உணர்ச்சிகள் நம் மனத்திலிருந்து அமைதியான, மகிழ்ச்சியான எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளியேற்றிவிடும்.

கொலம்பியா மாநிலத்தில் உள்ள ஆசிரியர்கள் கல்லூரியில் கல்விப் பேராசிரியராக இருந்த ஜேம்ஸ் எல். மர்செல் இதை அழகாக எடுத்துரைத்தார்: "கவலை உங்களைத் தாக்கும் நேரம் நீங்கள் சுறுசுறுப்பான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது அல்ல, மாறாக உங்களது பகல் வேலை முடிந்த பிறகுதான் அது



உங்களைத் தாக்குகிறது. அப்போது உங்கள் கற்பனை தறிகெட்டு ஓடி, அபத்தமான சாத்தியக்கூறுகளை எல்லாம் உங்கள் சிந்தனையில் கொண்டு வந்து நிறுத்தி, ஒவ்வொரு சிறு தவறையும் பூதாகாரமாக்கும். அப்படிப்பட்ட நேரத்தில், உங்களது மனம் பாரம் இல்லாமல் இயங்கும் ஒரு மோட்டாரைப்போல் ஆகிவிடுகிறது. அது வேகமாக இயங்கி, தனது பாகங்கள் அனைத்தையும் சுக்கு நூறாக நொறுக்கி, தன்னையே அழித்துக் கொள்ளப் போவதுபோல் நடந்து கொள்கிறது. ஆக்கபூர்வமான ஏதோ ஒன்றில் முழுமூச்சுடன் ஈடுபடுவதுதான் கவலைக்கான தீர்வு"

இந்த உண்மையை அறிந்து கொண்டு அதைச் செயல்படுத்துவதற்கு நீங்கள் ஒரு கல்லூரிப் பேராசிரியராக இருக்க வேண்டியதில்லை. இரண்டாம் உலகப் போரின்போது, சிக்காகோ நகரில் நான் சந்தித்தப் பெண்மணி ஒருவர், "ஆக்கபூர்வமான ஏதோ ஒன்றில் முழுமூச்சுடன் ஈடுபடுவதுதான் கவலைக்கான தீர்வு" என்பதைத் தான் அறிந்து கொண்ட விதத்தைப் பற்றி என்னிடம் கூறினார். நியூயார்க் நகரிலிருந்து மிசௌரியில் உள்ள எனது பண்ணை வீட்டிற்கு இரயிலில் சென்று கொண்டிருந்தபோது, இப்பெண்மணியையும் அவரது கணவரையும் நான் சந்தித்தேன்.

பேரல் ஹார்பர் தாக்கப்பட்டதற்கு அடுத்த நாள் அவர்களது மகன் இராணுவத்தில் சேர்ந்ததாக அவர்கள் என்னிடம் கூறினர். தன்னுடைய ஒரே மகனைப் பற்றிய கவலையில் தனது ஆரோக்கியம் கிட்டத்தட்ட சீர்குலைந்ததாக அப்பெண்மணி என்னிடம் தெரிவித்தார். 'அவன் எங்கே இருக்கிறான்? அவன் பாதுகாப்பாக இருக்கிறானா அல்லது சண்டையிட்டுக் கொண்டிருக்கிறானா? ஒருவேளை அவனுக்குக் காயம் ஏற்பட்டிருக்குமோ? அவன் கொல்லப்படுவானா? என்று நினைத்து அவர் பெரிதும் கவலைப்பட்டார்.

அவர் தன் கவலையிலிருந்து எப்படி மீண்டார் என்று நான் அலரிடம் கேட்டபோது, "நான் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யத் துவங்கினேன்," என்று அவர் பதிலளித்தார். முதலில் அவர் தன் வீட்டில் வேலை செய்து கொண்டிருந்த பெண்ணை வேலையிலிருந்து நீக்கிவிட்டு, வீட்டு வேலைகளை அனைத்தையும் தானே செய்தார். ஆனால் அது அவருக்கு அவ்வளவாக உதவவில்லை. தொடர்ந்து அவர் இவ்வாறு கூறினார்: "வீட்டு வேலைகளில் உள்ள பிரச்சனை என்னவென்றால், என் மனத்தைப் பயன்படுத்தாமலேயே கிட்டத்தட்ட இயந்திரத்தனமாக என்னால் அனைத்து வேலைகளையும் செய்ய முடிந்தது. எனவே, படுக்கையைச் சரிசெய்தபோதும், பாத்திரங்களைக் கழுவியபோதும் நான் தொடர்ந்து கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தேன். ஒவ்வொரு நாளின் ஒவ்வொரு மணிநேரத்திலும் என் உடலை மட்டும் இல்லாமல் என் மனத்தையும் சுறுசுறுப்பாக வைக்கக்கூடிய ஒரு புதிய வகையான வேலை எனக்குத் தேவைப்பட்டதை என்பதை நான் உணர்ந்தேன். எனவே ஒரு பேரங்காடியில் நான் ஒரு விற்பனைப் பெண்ணாக வேலைக்குச் சேர்ந்தேன்.

"அது எனக்கு உதவியது. அங்கு நான் பம்பரமாக வேலை செய்யத் துவங்கினேன். வாடிக்கையாளர்கள் என்னைச் சூழ்ந்து கொண்டு பொருட்களின் விலைகள், அளவுகள், நிறங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி அடுக்கடுக்காகக் கேள்வி கேட்டு என்னை சுறுசுறுப்பாக இயங்கச் செய்தனர். என்கையில் இருந்த வேலைகளைச் சமாளிப்பதற்கே நேரம் சரியாக இருந்ததால் வேறு எதைப் பற்றியும் சிந்திக்க எனக்கு ஒரு நொடிகூட இருக்கவில்லை. இரவில் வீட்டிற்கு வந்ததும், கடையில் கால்கடுக்க நின்றதால் ஏற்பட்டக் கால்வலியைப் போக்குவதைத் தவிர வேறு எதைப் பற்றியும் என்னால் சிந்திக்க முடியவில்லை. சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் நேராகப் படுக்கைச் சென்று படுத்ததும், உடனடியாகத் தூங்கிப் போய்விடுவேன்.

கவலைப்படுவதற்கு நேரமோ அல்லது ஆற்றலோ என்னிடம் இருக்கவில்லை," என்று அவர் கூறினார்.

'த ஆர்ட் ஆஃப் ஃபர்கெட்டிங் த அன்பிளசெண்ட்' என்ற தனது புத்தகத்தில் ஜான் கௌபர் பெளஸ் கூறியிருந்த விஷயத்தை இப்பெண்மணி தானாகவே கண்டறிந்தார். "தனக்கு இடப்பட்ட வேலையில் ஒருவன் முழுமூச்சுடன் ஈடுபடும்போது, ஒரு குறிப்பிட்ட வசதியான பாதுகாப்பு, ஓர் ஆழ்ந்த மன அமைதி, ஒரு வகையான மகிழ்ச்சி ஆகியவை அவனது நரம்புகளுக்கு இதமளிக்கிறது," என்று ஜான் கூறியிருந்தார்.

அது எப்படிப்பட்ட ஓர் ஆசீர்வாதம்! உலகின் மிகப் பிரபலமான தேடலாய்வாளர்களுள் ஒருவரான ஓசா ஜான்சன் என்ற பெண், கவலை மற்றும் துயரத்திலிருந்து எவ்வாறு தான் விடுபட்டார் என்பதை என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்டாள். அவளது வாழ்க்கைக் கதையை நீங்கள் படித்திருக்கக்கூடும். அவளது கதையின் பெயர், 'நான் சாகசச் செயல்களைத் திருமணம் செய்து கொண்டேன்.' அவள் நிச்சயமாக சாகசச் செயல்களைத் திருமணம் செய்து கொண்டாள் என்று கூறலாம். ஓசாவிற்குப் பதினாறு வயதாகியிருந்தபோது மார்ட்டின் ஜான்சன் அவளைத் திருமணம் செய்து கொண்டார். கேன்சாஸ் நகரைச் சேர்ந்த இத்தம்பதியர் இருவரும் கேன்சாஸில் இருந்து புறப்பட்டு, போர்னியோவின் காடுகளில் பயணித்தனர். சுமார் இருபத்தைந்து வருடங்கள் அவர்கள் இருவரும் உலகைச் சுற்றி வந்து, ஆசியா மற்றும் ஆப்பிரிக்காவில் அழிந்து வரும் வனவிலங்குகளைப் பற்றிய திரைப்படங்களை உருவாக்கினர். சில வருடங்களுக்குப் பிறகு, அவர்கள் தங்களது பிரபலமான திரைப்படங்களை மக்களுக்குப் போட்டுக் காட்டி, சொற்பொழிவாற்றுவதற்காக மீண்டும் ஓர் உலகப் பயணத்தை மேற்கொண்டனர். டென்வர் நகரிலிருந்து அவர்கள் ஒரு விமானத்தில் புறப்பட்டனர். அந்த விமானம் ஒரு மலையில் மோதியது. மார்ட்டின் ஜான்சன்

உடனடியாகக் கொல்லப்பட்டார். ஓசா இனி படுக்கையைவிட்டு எழவே முடியாது என்று மருத்துவர்கள் கூறிவிட்டனர். ஆனால் அவர்களுக்கு ஓசா ஜான்சனைப் பற்றித் தெரிந்திருக்கவில்லை. மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு ஓசா சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்து பெருந்திரளான மக்கள் கூட்டத்தின்முன் சொற்பொழிவாற்றினார். உண்மையைக் கூற வேண்டுமென்றால், சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டே அந்த ஒரு பருவகாலத்தில் மட்டும் அவர் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட சொற்பொழிவுகளை ஆற்றினார். அவர் ஏன் அப்படிச் செய்தார் என்று அவரிடம் கேட்கப்பட்டபோது, "நான் அத்தனை சொற்பொழிவுகளை வழங்கியதற்குக் காரணம், வருத்தப்படுவதற்கும் கவலைப்படுவதற்கும் அப்போது எனக்கு நேரம் இருக்காது என்பதால்தான்," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

ஒரு நூற்றாண்டுக்கு முன் டென்னிசன், "நான் என்னை வேலையில் மூழ்கடித்துக் கொள்ள வேண்டும், இல்லையென்றால் கவலை என்னை மூழ்கடித்துவிடும்," என்று தன் கவிதையில் கூறியிருந்த அதே உண்மையை ஓசா ஜான்சனும் கண்டறிந்தார்.

கடற்படைத் தளபதி ரிச்சர்ட், ஓர் அறிவியல் ஆராய்ச்சிக்காகத் தென்துருவத்தைச் சூழ்ந்திருந்த பெரும் பனிப் பாறைகளுக்கிடையே ஒரு முகாமில் தன்னந்தனியாக ஐந்து மாதங்கள் வாழ்ந்து வந்த நேரத்தில் இதே உண்மையைக் கண்டறிந்தார். அவர் வாழ்ந்த இடத்திலிருந்து நூறு மைல் தூரம்வரை எந்தவிதமான உயிரினமும் வாழவில்லை, அங்கு நிலவிய கடுங்குளிரின் காரணமாக, அவரது காதோரம் கடந்து சென்ற காற்று அவரது மூச்சைக்கூடப் பனியாக உறையச் செய்து படிகமாக்கியதை அவரால் கேட்க முடிந்தது. 'அலோன்' என்ற தனது புத்தகத்தில், திகைப்பூட்டும், மனத்தைக் கலங்கடிக்கும் இருளில் தான் தனியாகக் கழித்த ஐந்து மாதங்களைப் பற்றி அவர்

கூறியுள்ளார். இரவைப்போலவே பகலும் இருட்டாக இருந்ததாக அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார். தனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிடாமல் இருப்பதற்காக அவர் தன்னை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது.

அவர் இவ்வாறு கூறுகிறார்: "இரவில், கூண்டு விளக்கை அனைப்பதற்கு முன், அடுத்த நாள் நான் செய்ய வேண்டிய வேலையைப் பட்டியலிடுவதை நான் ஒரு வழக்கமாக்கிக் கொண்டேன். உதாரணமாக, நான் தப்பிப்பதற்காக உருவாக்கிக் கொண்டிருந்த சுரங்கப் பாதையில் வேலை செய்ய ஒரு மணிநேரம், பனியைச் சமதளப்படுத்த அரை மணிநேரம், எரிபொருள் வைக்கப்பட்டிருந்த உருளைகளை அடுக்கி வைக்க அரை மணிநேரம், உணவுக்கான சுரங்கப் பாதையில் பனிச்சுவர்களில் புத்தக அலமாரிகளை உருவாக்குவதற்கு ஒரு மணிநேரம், மனிதனை இழுத்துச் செல்லும் பனி வண்டியின் உடைந்துபோன ஒரு பாகத்தைச் சரி செய்வதற்கு இரண்டு மணிநேரங்கள் என்று நான் ஒதுக்கினேன்.

"நேரத்தை இவ்வாறு பிரித்துக் கொள்ள முடிந்தது அற்புதமாக இருந்தது. என்மீது நானே ஓர் அசாதாரணமான கட்டுப்பாட்டை உருவாக்கிக் கொள்ள அது எனக்கு உதவியது. அதுவோ அல்லது அதற்கு இணையான ஏதோ ஒன்று இல்லாமல் இருந்திருந்தால், எந்த நோக்கமும் இன்றி நாட்கள் கழிந்திருக்கும். நோக்கம் இல்லாமல் இருந்தால், நாட்கள் வீணாகச் சிதைந்துபோகத்தான் செய்யும்," என்று அவர் கூறினார்.

நாம் கவலைப்படும்போது 'வேலையே மருந்து' என்பதை நாம் நினைவில் கொள்வது நல்லது. 'வேலையே மருந்து' என்பது ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் முன்னாள் புலன் மருத்துவப் பேராசிரியரான காலம் சென்ற டாக்டர் ரிச்சர்டு சி. கேபாட்டின் கூற்று. 'வாட் மென் லிவ் பை' என்ற தனது புத்தகத்தில் டாக்டர் கேபாட் இவ்வாறு கூறுகிறார்: "ஒரு மருத்துவர் என்ற முறையில், அளவுக்கு மீறிய சந்தேகங்கள், தயக்கங்கள், தடுமாற்றங்கள், பயம்

ஆகியவற்றால் ஆன்ம பலத்தை இழந்து துன்புற்றப் பல மனிதர்கள் வேலையால் குணமடைந்துள்ளதைக் கண்டு நான் மகிழ்ச்சி அடைந்திருக்கிறேன். வேலை நமக்கு தைரியத்தைக் கொடுக்கிறது."

நாம் சுறுசுறுப்பாக ஏதோ ஒன்றில் ஈடுபடாமல், வெறுமனே ஓரிடத்தில் அமர்ந்து கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால், அந்நிலை நம் செயல்பாட்டுச் சக்தியையும் மன உறுதியையும் அழித்து, நம்மை ஒன்றுமில்லாமல் செய்துவிடும்.

நியூயார்க் நகரில் எனக்குத் தெரிந்த தொழிலதிபர் ஒருவர், மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி, இந்நிலையை அழித்ததால், கவலைப்படவோ அல்லது புலம்பவோ அவருக்குக் நேரம் இருக்கவில்லை. அவரது பெயர் ட்ரெம்பர் லாங்மேன். அவர் எனது பயிற்சி வகுப்பு ஒன்றில் மாணவராக இருந்தார். கவலையை வெற்றி கொள்வது பற்றி அவர் ஆற்றிய உரை மிகவும் சுவாரசியமாகவும் பிரமிப்பூட்டுவதாகவும் இருந்ததால், வகுப்பு முடிந்த பிறகு என்னோடு சேர்ந்து இரவு உணவு அருந்த நான் அவரை அழைத்தேன். நள்ளிரவு கடந்த பிறகும் நாங்கள் ஓர் உணவகத்தில் அமர்ந்து அவரது அனுபவங்களைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். அவர் என்னிடம் கூறிய கதை இது: "பதினெட்டு வருடங்களுக்கு முன், நான் அளவுக்கு மீறிக் கவலைப்பட்டதால் சரியாகத் தாங்க முடியாத நிலைக்கு ஆளானேன். நான் பதற்றப்பட்டேன், எரிச்சல்பட்டேன், நடுங்கினேன். அது என்னை நரம்புத் தளர்ச்சியில் கொண்டுபோய் விடப்போவதாக நான் உணர்ந்தேன்.

"கவலைப்படுவதற்கு எனக்குக் காரணம் இருந்தது. 'க்ரெளன் ஃப்ரூட் மற்றும் எக்ஸ்ட்ராக்ட்' நிறுவனத்தின் நான் கருவூலச் செயலாளராக இருந்தேன். கலன்களில் அடைக்கப்பட்ட ஸ்ட்ராபெரிகளில் நாங்கள் இலட்சக்கணக்கான டாலர்களை முதலீடு செய்திருந்தோம். இருபது வருடங்களாக நாங்கள் இந்த ஸ்ட்ராபெரிகளை

ஐஸ்கிரீம் தயாரிப்பாளர்களுக்கு விற்று வந்து கொண்டிருந்தோம். ஆனால், தங்கள் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதற்காகவும் பணத்தை மிச்சப்படுத்துவதற்காகவும், நேஷனல் டயரி, பார்டன்ஸ் போன்ற பெரும் ஐஸ்கிரீம் தயாரிப்பாளர்கள், பெரிய பீப்பாய்களில் அடைக்கப்பட்ட ஸ்ட்ராபெரிகளை வாங்கத் துவங்கியதால், திடீரென்று எங்கள் விற்பனை சரிந்தது.

"விற்பனையாகாமல் இருந்த ஸ்ட்ராபெரிகளில் எங்களது ஐந்து இலட்சம் டாலர்கள் பணம் முடக்கப்பட்டிருந்ததோடு, ஸ்ட்ராபெரி உற்பத்தியாளர்களிடம் அடுத்தப் பன்னிரண்டு மாதங்களில் பத்து இலட்சம் டாலர்கள் மதிப்புள்ள ஸ்ட்ராபெரிகளை வாங்குவதாக நாங்கள் ஒப்பந்தமும் செய்திருந்தோம். வங்கிகளில் இருந்து நாங்கள் ஏற்கனவே 350,000 டாலர்களைக் கடனாகப் பெற்றிருந்தோம். நாங்கள் அதைத் திருப்பிச் செலுத்தும் நிலையிலும் இல்லை, அதைப் புதுப்பிக்கும் நிலையிலும் இல்லை. நான் கவலைப்பட்டதில் எந்த வியப்பும் இல்லை!

"கலிபோர்னியா மாநிலத்தில் உள்ள வாட்சன்வில் நகரத்திற்கு நான் விரைந்தேன். அங்குதான் எங்கள் தொழிற்சாலை அமைந்திருந்தது. நிலைமை மாறிவிட்டது என்றும், நாங்கள் அழிவை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதையும் எங்கள் தொழிற்சாலைத் தலைவருக்கு எடுத்துரைக்க முயன்றேன். அவர் அதை நம்ப மறுத்தார். எங்களது நியூயார்க் அலுவலகத்தில் இருந்த விற்பனைப் பிரிவை அவர் குறை கூறினார்.

"பல நாட்கள் அவரிடம் கெஞ்சிய பிறகு, இறுதியில் ஒரு வழியாக, ஸ்ட்ராபெரிகளை இனிமேலும் கலன்களில் அடைக்க வேண்டாம் என்று அவரை ஒப்புக் கொள்ள வைத்தேன். அதோடு, எங்களுக்கு வந்த புதிய சப்ளை ஸ்ட்ராபெரிகளை சான்ஃபிரான்சிஸ்கோவின் சந்தையில் விற்பதற்கும் அவரை சம்மதிக்க வைத்தேன். அது கிட்டத்தட்ட எங்களது பிரச்சனைகளைத் தீர்த்தது.

கவலைப்படுவதை அதோடு என்னால் நிறுத்த முடிந்திருக்க வேண்டும். ஆனால் என்னால் முடியவில்லை. கவலை என்பது ஒரு பழக்கம். தான் அந்தப் பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தேன்.

"நான் நியூயார்க்கிற்குத் திரும்பி வந்தவுடன், இத்தாலியில் நாங்கள் வாங்கிக் கொண்டிருந்த பெரிகள், ஹவாயிலிருந்து நாங்கள் வாங்கிக் கொண்டிருந்த அன்னாசிப் பழங்கள் என்று, எல்லாவற்றைப் பற்றியும் மீண்டும் கவலைப்படத் துவங்கினேன். நான் பதற்றப்பட்டேன், எரிச்சல்பட்டேன், நடுங்கினேன். என்னால் துரங்க முடியவில்லை. நான் ஏற்கனவே கூறியதுபோல், அது நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு வழிவகுத்துக் கொண்டிருந்தது.

"என்ன செய்வதென்று தெரியாமல், ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறையை நான் சுவீகரித்துக் கொண்டேன். அது என்னுடைய தூக்கப் பிரச்சனையையும் கவலைகளையும் போக்கியது. நான் சுறுசுறுப்பானேன். நான் கவனிக்க வேண்டிய பிரச்சனைகளே ஏராளமாக இருந்ததால், கவலைப்படுவதற்கு எனக்கு நேரமில்லாமல் போய்விட்டது. ஒரு நாளைக்குப் பதினேழு மணிநேரம் நான் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். பிறகு ஒரு நாளைக்குப் பதினைந்து அல்லது பதினாறு மணிநேரமாக அதைக் குறைத்தேன். ஒவ்வொரு நாளும் காலை எட்டு மணிக்கு நான் என் அலுவலகத்திற்குச் சென்றேன். ஒவ்வொரு இரவும் சுமார் நள்ளிரவுவரை நான் அங்கு இருந்தேன். புதிய கடமைகளையும், புதிய பொறுப்புகளையும் ஏற்றுக் கொண்டேன். நள்ளிரவில் என் வீட்டிற்கு வந்தவுடன், களைத்துப் போய் என் படுக்கைக்குச் சென்று ஒருசில நொடிகளில் தூங்கினேன்.

"சுமார் மூன்று மாதங்கள் நான் இவ்வாறு செய்தேன். அதற்குள் என் கவலைப் பழக்கத்தை நான் உடைத்துவிட்டிருந்தேன். எனவே, என் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பினேன். ஒரு நாளைக்கு ஏழு அல்லது எட்டு மணிநேரம் வேலை பார்க்கத் துவங்கினேன்.



இது நடத்து எட்டு வருடங்கள் இருக்கும். அன்றிலிருந்து எனக்குத் தூக்கப் பிரச்சனையும் இல்லை, கவலைப் பிரச்சனையும் இல்லை."

ஜார்ஜ் பெர்னார்டு ஷா இவ்வாறு தொகுத்துக் கூறியது சரிதான்: "நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்களா இல்லையா என்று சிந்திப்பதற்கு உங்களுக்கு நேரம் இருப்பதுதான் துயரத்திற்கான இரகசியம்." எனவே, அதைப் பற்றி சிந்திக்க முயற்சிக்காதீர்கள். வேலையில் மும்முரமாக இறங்கிவிடுங்கள். உங்கள் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். உங்கள் மனம் உற்சாகமடையும். விரைவில், உங்களது உடலில் ஏற்படும் நேர்மறையான மாற்றம் உங்களது மனத்திலிருந்து கவலையை விரட்டிவிடும். எனவே, வேலையில் சுறுசுறுப்பாகுங்கள். உலகில் உள்ள மிக மலிவான, அதே சமயத்தில் மிகச் சிறந்த ஒரு மருந்து இதுதான்!

**கவலைப் பழக்கத்தை உடைப்பதற்கான முதலாவது விதி இது:**

சுறுசுறுப்பாகுங்கள். கவலை கொண்ட மனிதர் தன்னை ஒரு வேலையில் மூழ்கடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையேல், அவர் துயரத்தில் மூழ்கிவிடுவார்.

# 7

## சிறு விஷயங்கள் உங்களைச் சீர்குலைக்க அனுமதிக்காதீர்கள்

இப்போது நான் உங்களிடம் கூறவிருக்கும் ஒரு சுவாரசியமான கதையை என் வாழ்தாள் உள்ளவரை என்னால் மறக்க முடியாது. நியூ ஜெர்ஸி மாநிலத்தின் மேப்பில்வுட் நகரைச் சேர்ந்த ராபர்ட் மூர் இதை என்னிடம் கூறினார்.

அவர் இவ்வாறு கூறினார்: "1945ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் என் வாழ்வின் மாபெரும் படிப்பினையை நான் கற்றேன். இந்தோ-சீனா கடற்கரைக்கு அப்பால் 276 அடி தண்ணீருக்குக் கீழே எனக்கு அப்படிப்பினை கிடைத்தது. 'பயா எஸ்.எஸ்.318' என்ற நீர்மூழ்கிக் கப்பலில் இருந்த எண்பத்தெட்டுப் பேரில் நானும் ஒருவன். ஒரு ஜப்பானியப் போர்க் கப்பல் எங்கள் வழியில் வருவதை ராடார் மூலமாக நாங்கள் அறிந்து கொண்டோம். காலை நேரம் நெருங்கிக் கொண்டிருந்தபோது நாங்கள் அவர்களைத் தாக்குவதற்காக நீருக்குள் மூழ்கினோம். மூன்று வெவ்வேறு விதமான போர்க் கப்பல்கள் வருவதை நான் பெரிஸ்கோப் வழியாகப் பார்த்தேன். முதலாவது கப்பலை நோக்கி நாங்கள் மூன்று நீர்மூழ்கிக் குண்டுகளை ஏவினோம். ஆனால் அனைத்தும் குறி தவறிவிட்டன. ஒவ்வொரு குண்டிலும் ஏதோ ஓர் இயந்திரக் கோளாறு ஏற்பட்டிருந்தது. ஆனால் தான் தாக்கப்பட்டதை அறியாத

அந்தக் கப்பல் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருந்தது. கடைசிக் கப்பலைத் தாக்க நாங்கள் தயாராகிக் கொண்டிருந்தோம். திடீரென்று அக்கப்பல் திரும்பி, எங்களை நோக்கி வந்தது. (ஒரு ஜப்பானிய விமானம் நீருக்குள் அறுபதடி ஆழத்தில் நாங்கள் இருந்ததைக் கண்டுகொண்டு நாங்கள் இருந்த இடத்தை அந்தக் கப்பலுக்குத் தெரிவித்திருந்தது.) அவர்கள் எங்களைக் கண்டுபிடிக்காமல் இருப்பதற்காக நாங்கள் 150 அடி ஆழத்திற்குச் சென்றோம். எங்கள் நீர்மூழ்கிக் கப்பலை அமைதியாக்குவதற்காக நாங்கள் ஃபேன்களையும், குளிருட்டும் அமைப்புகளையும், அனைத்து மின்சார உபகரணங்களையும் நிறுத்திவிட்டோம்.

"மூன்று நிமிடங்களுக்குப் பிறகு பிரளயம் வெடித்தது. ஆறு ஆழ்குண்டுகள் எங்களைச் சுற்றி வெடித்தன. அது எங்களை 276 அடி ஆழத்திற்குத் தள்ளியது. நாங்கள் பயத்தில் உறைந்தோம். நீரில் ஓராயிரம் அடிக்கும் குறைவான ஆழத்தில் தாக்கப்படுவது மிகவும் அபாயகரமானது. அதுவும், ஐநூறு அடிகளுக்குக் குறைவான ஆழத்தில் தாக்கப்பட்டால் மரணம் நிச்சயம். பதினைந்து மணிநேரங்களாக அந்த ஜப்பானியக் கப்பல் ஆழ்குண்டுகளை வீசிக் கொண்டே இருந்தது. நீர்மூழ்கிக் கப்பலில் இருந்து பதினேழு அடி தூரத்தில் ஓர் ஆழ்குண்டு வெடித்தால், அது நீர்மூழ்கிக் கப்பலில் துளையிட்டுவிடும். எங்கள் கப்பலில் இருந்து ஐம்பதடி தூரத்தில் ஏகப்பட்ட ஆழ்குண்டுகள் வெடித்துக் கொண்டிருந்தன. நாங்கள் எங்கள் படுக்கைகளில் அமைதியாகப் படுத்திருக்க வேண்டும் என்று எங்களுக்குக் கட்டளையிடப்பட்டது. பயம் என்னைப் பிடித்து ஆட்டியதில் என் உடல் வியர்த்துப் போனது. 'மரணம் நிச்சயம்!' 'மரணம் நிச்சயம்!' என்று தொடர்ந்து நான் கூறிக் கொண்டே இருந்தேன். கப்பலில் உள்ள ஃபேன்கள் அனைத்தும் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்ததால் அறையின் வெப்பம் நூறு டிகிரியாக இருந்தது. இருந்தாலும், பயத்தில் எனக்குக்

குளிரெடுத்ததில் நான் ஒரு ஸ்வெட்டரையும், கம்பளி ஜாக்கெட்டையும் அணிந்து கொள்ள வேண்டியிருந்தது. அதற்குப் பிறகும் நான் குளிரில் நடுங்கினேன். என் பற்கள் நடுங்கின. என் உடல் வியர்த்தது. ஜப்பானியர்கள் எங்களைப் பதினைந்து மணிநேரம் தாக்கினர். பிறகு திடீரென்று தாக்குதல் நின்றது. ஜப்பானியர்களிடம் இருந்த குண்டுகள் தீர்ந்துவிட்டதால் அவர்கள் அங்கிருந்து சென்றுவிட்டனர். அந்தப் பதினைந்து மணிநேரத் தாக்குதல் எனக்குப் பதினைந்து கோடி மணிநேரமாகத் தோன்றியது. என் வாழ்க்கை என் கண்முன் படமாக ஓடியது, நான் செய்திருந்த மோசமான விஷயங்களை நான் நினைவுபடுத்திப் பார்த்தேன். தேவையற்ற விஷயங்களுக்கு தான் கவலைப்பட்டதும் என் நினைவிற்கு வந்தது. கப்பற்படையில் சேர்வதற்கு முன் நான் ஒரு வங்கியில் எழுத்தராக இருந்தேன். நீண்ட நேர வேலை, குறைந்த ஊதியம், முன்னேற்றத்திற்கான குறைந்த வாய்ப்புகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி நான் கவலைப்பட்டிருந்தேன். என்னிடம் சொந்த வீடு இல்லை, புதிதாக ஒரு கார் வாங்க முடியவில்லை, என் மனைவிக்கு அழகான ஆடைகள் வாங்கிக் கொடுக்க முடியவில்லை என்று நான் கவலைப்பட்டிருந்தேன். என்னை எப்போதும் திட்டிக் கொண்டும் நச்சரித்துக் கொண்டும் இருந்த என் பழைய மேலதிகாரியை நான் எவ்வளவு வெறுத்தேன் என்பது எனக்குத்தான் தெரியும். ஒவ்வோர் இரவும் வேலை முடிந்து வீட்டிற்குக் களைப்பாக வந்து, தேவையற்ற விஷயங்களுக்காக என் மனைவியிடம் சண்டை போட்டது என் நினைவிற்கு வந்தது. ஒரு கார் விபத்தில் என் நெற்றியில் ஏற்பட்ட ஒரு வெட்டுக் காயத்தால் உண்டான தழும்பைப் பற்றி நான் கவலைப்பட்டிருந்தேன்.

"பல வருடங்களுக்கு முன் அந்தக் கவலை அனைத்தும் மிக முக்கியமானவையாக இருந்தன. ஆனால் ஆழ்குண்டுகள் என்னை சொர்க்கத்திற்கு அனுப்பப் போவதாக மிரட்டிக் கொண்டிருக்கும் இந்நேரத்தில் அவை

அனைத்தும் அபத்தமாகத் தோன்றுகின்றன. ஒருவேளை உயிர் பிழைத்து வந்து சூரியனையும் நட்சத்திரங்களையும் என்னால் பார்க்க முடிந்தால், இனி ஒருபோதும் கவலைப்படப் போவதில்லை என்று நான் தீர்மானித்தேன். வாழ்க்கைக் கலையைப் பற்றி நான்கு வருடங்கள் சைரக்கியூஸ் பல்கலைக்கழகத்தில் புத்தகங்கள் வாயிலாக நான் கற்றிருந்ததைவிட அதிகமாக அந்த நீர்மூழ்கிக் கப்பலில் இருந்த பதினைந்து மணிநேரத்தில் நான் கற்றேன்."

பெரும்பாலான சமயங்களில் பெரும் அழிவுகளை நாம் மிகவும் துணிச்சலோடு எதிர்கொள்கிறோம். ஆனால் சிறிய விஷயங்கள் நம் மனத்தை அரித்து நம்மைப் போட்டு மிதிக்க நாம் அனுமதிக்கிறோம். எடுத்துக்காட்டாக, ஆங்கிலேயப் பாராளுமன்ற உறுப்பினராக இருந்த சாமுவேல் பெப்பீஸ் தன் 'டயரி'யில் ஒரு நிகழ்வைக் குறிப்பிட்டுள்ளார். லண்டனில் சர் ஹேரி வேனின் தலை துண்டிக்கப்பட்டதைத் தான் பார்த்ததாகக் குறிப்பிட்டுள்ள அவர், இன்னொரு சுவாரசியமான விஷயத்தைக் குறிப்பிடுகிறார். சர் ஹேரியின் தலையைத் துண்டிப்பதற்காக அவரை மேடையில் ஏற்றியபோது அவர் தனக்கு உயிர்ப்பிச்சை தருமாறு கோரவில்லை. மாறாக, தன் கழுத்தில் இருந்த ஒரு கொப்பளத்தின்மீது தாக்க வேண்டாம் என்று அவர் தன்னைக் கொல்லவிருந்தவரிடம் கோரினார்.

தென் துருவத்தின் இருளில் கடும் குளிருக்கு மத்தியில் இருந்த கடற்படைத் தளபதி ரிச்சர்டு, தனது குழு உறுப்பினர்கள் பெரிய விஷயங்களை விட்டுவிட்டு அற்ப விஷயங்களுக்காகக் கவலைப்படுவதைக் கண்டறிந்தார். பெரும் ஆபத்துக்களையும், சிரமங்களையும், பெரும்பாலான சமயங்களில் பூஜ்யத்திற்குக் கீழே எண்பது டிகிரி வரை சென்ற குளிரையும் குறையேதும் கூறாமல் எதிர்கொண்ட அவர்களில் சிலர், அடுத்தவர் தன்னுடைய இடத்தில் பொருட்களை வைத்ததற்காக அவர்களுடன்

பேசாமல் இருந்ததை நான் பார்த்திருக்கிறேன். என் குழுவில் இருந்த ஒருவர், உணவை விழுங்குவதற்கு முன் இருபத்தெட்டு முறை சவைத்து முழுங்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தார். ஆனால் அலர் கண்காணாத தூரத்தில் இருந்தால்தான் தான் சாப்பிடுவேன் என்று அடம்பிடித்த ஒருவரையும் எனக்குத் தெரியும்.

"துருவங்களில் இருக்கும் முகாம்களில், அப்படிப்பட்ட சிறு விஷயங்கள், கட்டுப்பாட்டு ஒழுங்குடன் இருப்பவர்களைக்கூடப் பைத்தியக்காரர்களாக ஆக்கிவிடும் சக்தி கொண்டவை," என்று அவர் கூறினார்.

இல்லற வாழ்வில் ஏற்படும் சிறு விஷயங்களும் மக்களைப் பைத்தியக்காரர்களாக ஆக்கி, உலகில் உள்ள பாதி இதய வலிகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

வல்லுனர்கள் அதைத்தான் கூறுகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக, சிக்காகோ நகரைச் சேர்ந்த நீதிபதி ஜாசப் சபாத் நாற்பதாயிரம் திருமண வழக்குகளைக் கையாண்டுள்ளார். "பெரும்பாலான திருமணங்கள் மகிழ்ச்சியின்றி இருப்பதன் அடிப்படைக் காரணம் அற்பமான விஷயங்கள்தான்," என்று அவர் கூறுகிறார். நியூயார்க் கவுண்டியின் முன்னாள் மாவட்ட வழக்கறிஞரான ஃபிராங்க் எஸ். ஹோகன், "எங்கள் குற்றவியல் நீதிமன்றங்களுக்கு வரும் பாதி வழக்குகள் சிறு விஷயங்களில்தான் துவங்குகின்றன. குடிக்கும்போது ஏற்பட்டப் பிரச்சனை, வாய்ச்சண்டை, புண்படுத்தும் பேச்சு, பாரபட்சமான பேச்சு, ஒரு மரியாதையற்ற வார்த்தை ஆகியவைதான் அடிதடிக்கும் கொலைக்கும் இட்டுச் செல்கின்றன. நம்மில் வெகு சிலரே கொடுமைக்கு ஆளாகியிருக்கிறோம். நமது சுயமதிப்பிற்குக் கிடைக்கும் சவுக்கடிகள், மரியாதைக் குறைவுகள், மற்றும் நமது கர்வத்திற்குக் கிடைக்கும் அடிகள் ஆகியவைதான் உலகிலுள்ள பாதி இதய வலிகளுக்குக் காரணம்," என்று கூறுகிறார்.

ஒருநாள் தன் சமையற்காரர் தனக்கு மோசமான உணவைப் பரிமாறியதால் திருமணமான புதிதில் எலினார் ரூஸ்வெல்ட் நாட்கணக்கில் கவலைப்பட்டார். "அது இப்போது நிகழ்ந்திருந்தால் நான் அதை உதறிவிட்டு மறந்து போயிருப்பேன்." என்று திருமதி ரூஸ்வெல்ட் கூறினார். இது பெரியவர்கள் நடந்து கொள்ளும் முறையாகும்.

என் மனைவியும் நானும் சிக்காகோவில் உள்ள என் நண்பர் ஒருவரின் வீட்டில் இரவு விருந்திற்காகச் சென்றோம். கறியை வெட்டும்போது, என் நண்பர் ஏதோ தவறு செய்துவிட்டார். நான் அதைப் பார்க்கவில்லை. அதைப் பார்த்திருந்தாலும் நான் அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டிருக்க மாட்டேன். ஆனால் அவரது மனைவி அதைப் பார்த்துவிட்டார். எங்கள் முன்னிலையில் தன் தொண்டை கிழிய, "ஜான், நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்று பாருங்கள்! கறியைச் சரியாக வெட்டுவதற்கு நீங்கள் என்றைக்குத்தான் கற்றுக் கொள்ளப் போகிறீர்கள்?" என்று என் நண்பரைப் பார்த்து அவர் கத்தினார்.

பிறகு எங்களிடம் திரும்பி, "அவர் எப்போதும் தவறு செய்து கொண்டே இருக்கிறார். சரியாகச் செய்வதற்கு அவர் முயற்சிப்பதுகூட இல்லை," என்று கூறினார். கறியைச் சரியாக வெட்டுவதற்கு என் நண்பர் முயற்சித்திருக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால் தன் மனைவியோடு இருபது ஆண்டுகளாகக் குடும்பம் நடத்தியுள்ளதற்கு நான் அவரைப் பாராட்டித்தான் ஆக வேண்டும். வெளிப்படையாகக் கூறினால், அவருடைய திட்டிக்களைக் கேட்டுக் கொண்டு வடை பாயசத்துடன் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக, அமைதியாக நாலைந்து இட்லிகளை உண்ணுவதை தான் தேர்ந்தெடுப்பேன்.

அந்த அனுபவத்தை அடுத்து ஒரு சமயம், எங்கள் வீட்டில் இரவு விருந்திற்காக எங்களுடைய சில நண்பர்கள் வந்திருந்தனர். அவர்கள் வருவதற்கு சற்று முன், உணவு

மேசையில் வைக்கப்பட்டிருந்த மூன்று நாப்கின்கள்  
மேசையில் விரிக்கப்பட்டிருந்த துணியோடு  
பொருந்தவில்லை என்பதை என் மனைவி கண்டறிந்தார்.

அவர் பிறகு என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "நான் நம்  
சமையற்காரரிடம் விரைந்தேன். மீதி மூன்று நாப்கின்கள்  
சலவைக்குப் போயிருப்பதாக அவர் கூறினார்.  
விருந்தினர்கள் வாசலில் நின்று கொண்டிருந்தனர்.  
நாப்கின்களை மாற்றுவதற்கு நேரமில்லை. எனக்கு  
அழுகை வந்தது. இந்த ஒரு முட்டாள்தனமான தவறு  
இன்றைய மாலைப் பொழுது முழுவதையும் வீணடிக்க  
நான் ஏன் அனுமதிக்க வேண்டும்?' என்ற எண்ணம்  
என்னுள் எழுந்தது. நான் அனைவரோடும் மகிழ்ச்சியாக  
இருக்கப் போகிறேன் என்ற தீர்மானத்துடன்  
விருந்தினர்களை வரவேற்கச் சென்றேன். என் நண்பர்கள்  
நான் ஒரு கோபக்காரி என்று நினைப்பதைவிட, நான் என்  
வீட்டுப் பொருட்களை ஒழுங்காகப் பராமரிப்பதில்லை  
என்று நினைத்தால் பரவாயில்லை, அதோடு எனக்குத்  
தெரிந்தவரை, யாரும் அந்த நாப்கின்களைப்  
பார்க்கவில்லை."

பிரபலமான ஒரு சட்டவிதி இவ்வாறு கூறுகிறது:  
"அற்பமான விஷயங்களில் சட்டம் தலையிடுவதில்லை."  
மன அமைதியை விரும்பினால், கவலைப்படுபவரும்  
அற்பமான விஷயங்களைக் கண்டுகொள்ளக் கூடாது.

பெரும்பாலான சமயங்களில், அற்பமான விஷயங்கள்  
நமக்கு எரிச்சலூட்டாதபடி பார்த்துக் கொள்வதற்கு நம்  
மனத்தில் ஒரு புதிய, இனிமையான கண்ணோட்டத்தை  
ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். 'தே ஹேடு டு சீ பாரீஸ்'  
என்ற புத்தகம் உட்பட, இன்னும் பல புத்தகங்களை  
எழுதியுள்ள என் நண்பர் திரு. ஹோமர் க்ராய், இதை  
எப்படிச் செய்வது என்பதற்கான ஓர் அற்புதமான  
எடுத்துக்காட்டைக் கூறுகிறார். அவர் தனது நியூயார்க்  
அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பு வீட்டில் இருந்து எழுதிக்  
கொண்டிருக்கும்போது, அங்கிருந்த ரேடியேட்டரில் இருந்து



வரும் சத்தம் அவருக்கு மிகுந்த எரிச்சலூட்டும். அது அவரைக் கிட்டத்தட்டப் பைத்தியமாக்கிவிடும்.

அதைப் பற்றி ஹோமர் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "ஒருமுறை நான் என் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து ஒரு சாகச முகாமிற்குச் சென்றேன். முகாம்களுக்கு வெளியே மூட்டப்பட்டிருந்த நெருப்பில் கிளைகள் நொறுங்குவதை நான் கேட்டேன். அது ரேடியேட்டரின் சத்தத்தைப்போலவே இருந்ததை நான் கவனித்தேன். ஒரு சத்தம் எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது. இன்னொரு சத்தத்தை நான் வெறுக்கிறேன். ஏன் அப்படி? நான் என் வீட்டிற்குச் சென்றவுடன், 'நெருப்பில் நொறுங்கிய கிளைகள் ஏற்படுத்திய ஒலி இனிமையாக இருந்தது. இந்த ரேடியேட்டர் ஒலியும் அதேபோல்தான் இருக்கிறது. அதைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் நான் தூங்கப் போகிறேன்,' என்று எனக்கு நானே கூறினேன். நான் நன்றாகத் தூங்கினேன். ஒருசில நாட்கள் அந்த ரேடியேட்டர்கள் என் விழிப்புணர்வில் இருந்து கொண்டே இருந்தன. பிறகு நான் அவற்றைப் பற்றி மறந்துவிட்டேன்.

"பிற அற்பமான கவலைகளும் அப்படித்தான். நாம் அவற்றை வெறுத்து, அவற்றிற்குள்ளேயே உழல்வதற்குக் காரணம், நாம் அவற்றுக்கு அளவுக்கு அதிகமான முக்கியத்துவத்தைக் கொடுப்பதால்தான்."

டிஸ்ரெய்லி இவ்வாறு கூறினார்: "வாழ்க்கை மிகவும் சிறியது. அற்ப விஷயங்களுக்காக அதை வீணாக்க வேண்டாம்." 'திஸ் வீக்' என்ற பத்திரிகையில் ஆன்ட்ரே மாரோயிஸ் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "அந்த வார்த்தைகள் பல வலிமிகு அனுபவங்களில் எனக்கு உதவியுள்ளன. பெரும்பாலான சமயங்களில், சிறு விஷயங்கள் நம்மைக் கவலைக்கு உள்ளாக்குவதற்கு நாம் அனுமதிக்கிறோம். அவ்விஷயங்களை நாம் புறக்கணிக்க வேண்டும், மறக்க வேண்டும். சில பத்தாண்டுகள் மட்டுமே நாம் இப்புவியில் வாழப் போகிறோம். விலைமதிப்பற்றப் பல மணிநேரங்களை நாம் நம் மனக்குறைகளைப் பற்றிக்

கவலைப்படுவதில் கழிக்கிறோம். ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு அக்குறைகள் உங்களுக்கும் நினைவிருக்கப் போவதில்லை, மற்றவர்களுக்கும் நினைவிருக்கப் போவதில்லை. நம்முடைய வாழ்க்கையை உன்னதமான காரியங்களிலும், உன்னதமான உணர்வுகளிலும், சிறந்த எண்ணங்களிலும், உண்மையான பரிவிலும் செலவிடுவோம். ஏனெனில், வாழ்க்கை மிகவும் சிறியது. அற்ப விஷயங்களுக்காக அதை வீணாக்க வேண்டாம்."

பெரும்புள்ளியான ருட்யார்டு கிட்லிங்கூட 'வாழ்க்கை மிகவும் சிறியது. அற்ப விஷயங்களுக்காக அதை வீணாக்க வேண்டாம்' என்பதை மறந்த நேரங்கள் உண்டு. அதன் விளைவு என்னவாயிற்று? வெர்மான்ட் மாநிலத்தில் அவருக்கும் அவரது மைத்துனருக்கும் இடையே மிகப் பிரபலமான வழக்கு ஒன்று நடைபெற்றது. 'ருட்யார்டு கிப்லிங்ஸ் வெர்மான்ட் ஃப்யூட் என்ற புத்தகம் அதைப் பற்றி வெளிவந்தது.

அக்கதை இவ்வாறு செல்கிறது: வெர்மான்ட் மாநிலத்தைச் சேர்ந்த கேரோலீன் பேலெஸ்டியர் என்ற பெண்ணை கிப்லிங் மணமுடித்தார். வெர்மான்ட்டில் உள்ள ப்ரேட்டில்பாரோ என்னும் நகரில் ஓர் அழகிய வீட்டைக் கட்டிக் குடியேறினார். தன் வாழ்நாள் முழுவதையும் அங்கு கழிக்கலாம் என்று அவர் தீர்மானித்திருந்தார். அவரது மைத்துனர் பீட்டி பேலெஸ்டியர் அவரது சிறந்த தோழரானார். அவரும் கிப்லிங்கும் ஒன்றாக வேலை செய்தனர், ஒன்றாகவே விளையாடினர்.

பிறகு பேலெஸ்டியரிடம் இருந்து சிறிது நிலம் வாங்கினார். ஒவ்வொரு பருவ காலத்திலும் பேலெஸ்டியர் பாதி வைக்கோல் எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று இருவரும் ஒப்புக் கொண்டிருந்தனர். ஒருநாள், புல்லுக்காக ஒதுக்கப்பட்டிருந்த தன்னுடைய நிலத்தில் கிப்லிங் ஒரு பூந்தோட்டத்தை அமைத்துக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டார். அவரது இரத்தம் கொதித்தது. இருவரும் சண்டையிட்டனர். வெர்மான்ட் மாநிலமே ஸ்தம்பித்தது.

ஒருசில நாட்களுக்குப் பிறகு, கிப்லிங் தன் சைக்கிளில் சென்று கொண்டிருந்தபோது, அவரது மைத்துனர் திடீரென்று சில குதிரைகளுடன் ஒரு வண்டியில் வந்து அவரது வழியை மறித்து, கிப்லிங்கைக் கீழே தள்ளினார். "எல்லோரும் தங்கள் நிதானத்தை இழந்து, அதற்கு உங்களைக் குறைகூறும்போது நீங்கள் நிதானமாக இருந்தால். . ." என்று எழுதிய கிப்லிங், தன் நிதானத்தை அன்று இழந்தார். தன் மைத்துனரைக் கைது செய்வதற்கு வாரன்ட் அனுப்பி வைக்கப் போவதாக சத்தியம் செய்தார். பெரும் நகரங்களில் இருந்து பத்திரிகை நிருபர்கள் அந்நகரத்திற்கு வந்து குவிந்தனர். உலகம் முழுவதிலும் இச்செய்தி பரவியது. இருவரும் இனங்கவில்லை. இறுதியில், கிப்லிங்கும் அவரது மனைவியும் ஒரு கட்டுப் புல்லுக்காக அமெரிக்காவைவிட்டுவெளியேறினர். வெறும் ஒரு கட்டுப் புல்லுக்கு அவர்கள் கவலைப்பட்டனர், மனக் கசப்புடன் நடந்து கொண்டனர்.

இருபத்து நான்கு நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் பெரிக்கில்ஸ், "நண்பர்களே, முக்கியமற்ற விஷயங்களில் நாம் நீண்ட நேரம் செலவிடுகிறோம்," என்று கூறினார். அவர் கூறியது முற்றிலும் சரி!

டாக்டர் ஹாரி எமர்சன் ஃபாட்ஸிக் கூறிய மிக சுவாரசியமான கதை இது. காட்டில் இருந்த ஒரு பெரிய மரத்தின் வெற்றிகளையும் தோல்விகளையும் பற்றிய கதை இது.

கொலராடோ மாநிலத்தின் லாங் பீக் மலைச் சரிவில் ஒரு மிகப் பெரிய மரத்தின் சிதைவுகள் விழுந்து கிடக்கின்றன. அம்மரம் சுமார் நானூறு ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததாக இயற்கையியலாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். சான்சால்வடார் நகரில் கொலம்பஸ் வந்து இறங்கியபோது அது ஒரு சிறு நாற்றாக இருந்தது. புனித யாத்திரீகர்கள் பிளைமவுத் நகரில் குடியேறியபோது அது பாதி

வளர்ந்திருந்தது. அதன் வாழ்நாளில் அது பதினான்கு முறை மின்னலால் தாக்கப்பட்டது. நானூறு வருடங்களில் அது பல பனிச் சரிவுகளையும் புயல்களையும் வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டது. அவை அனைத்தையும் அது சமாளித்து நின்றது. ஆனாலும் முடிவில், ஒரு வண்டிக் கூட்டம் வந்து தாக்கி, அதை மண்ணோடு மண்ணாகச் சாய்த்தது. அவ்வண்டிகள் மரத்தின் தண்டுப் பகுதியை மெல்ல மெல்லச் சுவைத்து, தங்களது சிறிய, ஆனால் இடைவிடாத தாக்குதலால் மரத்தின் உள்ளார்ந்த வலிமையை அழித்தன. காலத்தால் அழியாத, மின்னலால் சாய்க்க முடியாத, புயல்களை எதிர்கொண்ட ஒரு பெரிய மரம், கடைசியில் மனிதர் தன் கட்டை விரலுக்கும் ஆட்காட்டி விரலுக்கும் மத்தியில் வைத்துக் கசக்கி எறியக்கூடிய அளவுக்கு மிகச் சிறியதாக இருந்த வண்டிகளால் வீழ்த்தது.

நாமும் அம்மரத்தைப் போன்றவர்கள்தான் இல்லையா? வாழ்வில் ஏற்படும் புயல்களையும், பனிச்சரிவுகளையும், மின்னல்களையும் எப்படியோ சமாளித்து உயிர்வாழும் நாம், கவலை என்னும் சிறு வண்டிகள் நம் இதயங்களைத் துளையிட எப்படியோ அனுமதித்துவிடுகிறோம், இல்லையா?

வயோமிங் மாநிலத்தின் நெடுஞ்சாலைத் துறை சூப்பரின்டென்டென்ட் சார்லஸ் சைஃப்ரெட் மற்றும் அவரது நண்பர்கள் சிலருடன் டெட்டான் தேசிய இயற்கைச் சரணாலயம் வழியாகப் பயணித்தேன். நாங்கள் அனைவரும் அங்கிருந்த ராக்கஃபெல்லர் எஸ்டேட்டிற்குச் சென்று கொண்டிருந்தோம். ஆனால் நான் பயணம் செய்து கொண்டிருந்த கார் தவறான இடத்தில் திரும்பிவிட்டது. வழி தவறியதால் அங்கும் இங்கும் அலைந்து திரிந்து ஒருவழியாக, மற்ற அனைத்துக் கார்களும் சென்றடைந்த ஒரு மணிநேரத்திற்குப் பிறகு எங்கள் கார் ராக்கஃபெல்லர்

எஸ்டேட்டிற்குள் நுழைந்தது. எஸ்டேட்டின் கதவைத் திறப்பதற்கான சாவி திரு. சார்லஸிடம் இருந்தது. எனவே நாங்கள் வரும்வரை அவர் அந்த சூடான, கொசுக்கள் நிறைந்த காட்டில் அவர் எங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தார். கொசுக்கள் ஒரு சாமியாரையே பைத்தியமாக்கும் வல்லமை பெற்றவை. ஆனால் சார்லஸிடம் அவற்றால் வெற்றி பெற முடியவில்லை. எங்களுக்காகக் காத்திறந்தபோது அவர் ஒரு குறிப்பிட்ட மரத்தின் கிளை ஒன்றைப் பறித்து அதிலிருந்து ஒரு விசிலை உருவாக்கினார். நாங்கள் அங்கு சென்றடைந்தபோது அவர் அந்த விசிலை ஊதிக் கொண்டிருந்தார். அற்ப விஷயங்களைப் அதனதன் இடத்தில் வைக்கத் தெரிந்த ஒரு மனிதரின் நினைவாக நான் அந்த விசிலை வைத்துள்ளேன்.

**கவலைப் பழக்கம் உங்களை உடைத்தெறிவதற்கு முன் அதை நீங்கள் உடைத்தெறிய நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய இரண்டாவது விதி:**

சிறு விஷயங்கள் நம்மைக் கவலைக்கு உள்ளாக்குவதற்கு நாம் அனுமதிக்கக்கூடாது. அவற்றை நாம் புறக்கணிக்க வேண்டும், மறக்க வேண்டும். "வாழ்க்கை மிகவும் சிறியது. அற்ப விஷயங்களுக்காக அதை வீணாக்க வேண்டாம்" என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

## 8

### இந்த விதி உங்கள் கவலைகளில் பலவற்றை ஒழிக்கும்

ஒரு சிறுவனாக இருந்தபோது நான் மிசௌரி மாநிலத்தில் உள்ள ஒரு பண்ணை வீட்டில் வளர்ந்தேன். ஒருநாள் செர்ரிப் பழங்களைப் பறிக்க என் தாயாருக்கு நான் உதவிக் கொண்டிருந்தபோது, திடீரென்று அழுதேன். "டேல், உனக்கு என்ன ஆயிற்று? ஏன் இப்படி அழுகிறாய்?" என்று என் தாயார் கேட்டார். "நான் உயிரோடு புதைக்கப்படுவேன் என்று எனக்கு பயமாக உள்ளது," என்று நான் உளறினேன்.

அந்த நாட்களில் நான் அதிகமாகக் கவலைப்பட்டேன். புயல் வந்தபோது மின்னல் தாக்கி நான் இறந்துபோய்விடுவேன் என்ற பயத்தால் கவலைப்பட்டேன். கடினமான சூழ்நிலைகளில், சாப்பிடுவதற்கு எங்களிடம் போதுமான அளவு உணவு இருக்காது என்று நினைத்துக் கவலைப்பட்டேன். நான் இறந்த பிறகு நரகத்திற்குப் போவேன் என்று கவலைப்பட்டேன். என்னைவிட வயதில் மூத்தவனான சாம் என்ற ஒரு பையன் என் பெரிய காதுகளை வெட்டப் போவதாக மிரட்டியபோது, அது உண்மை என்று நினைத்து அவனைக் கண்டு நான் கவலைப்பட்டேன். சிறுமியர்கள் என்னைக் கண்டு நகைப்பார்கள் என்று நினைத்துக் கவலைப்பட்டேன். ஒருவரும் என்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ள மாட்டார்கள் என்று நினைத்துக் கவலைப்பட்டேன்.

எனக்குத் திருமணமானவுடன் என் மனைவியிடம் முதன்முதலில் நான் என்ன கூறப் போகிறேன் என்று நினைத்துக் கவலைப்பட்டேன். தேவாலயத்தில் வைத்துத் திருமணம் செய்து முடித்தப் பிறகு, குதிரை வண்டியில் நாங்கள் இருவரும் எங்கள் வயல் வீட்டிற்குத் திரும்பி வந்தபோது, வழி நெடுகிலும் என் மனைவியுடன் நான் என்ன உரையாடப் போகிறேன் என்று நினைத்துக் கவலைப்பட்டேன். ஏர் பூட்டி உழுதவாறே, இந்த பூதாகாரப் பிரச்சனையைப் பற்றிப் பல மணிநேரம் நான் சிந்தித்தேன்.

வருடங்கள் செல்லச் செல்ல, நான் கவலைப்பட்டதில் தொண்ணூறு சதவீத விஷயங்கள் நிகழவே இல்லை என்பதை நான் கண்டறிந்தேன்.

எடுத்துக்காட்டாக, நான் ஏற்கனவே கூறியதுபோல், மின்னலைக் கண்டு நான் பயந்தேன். ஆனால், ஒரு வருடத்தில் மின்னல் தாக்கி நான் இறப்பதற்கான வாய்ப்பு, தேசியப் பாதுகாப்புக் கழகத்தைப் பொறுத்தவரை, மூன்று இலட்சத்து ஐம்பதாயிரத்திற்கு ஒருமுறைதான்.

நான் உயிரோடு புதைக்கப்படுவேன் என்ற எனது பயமும் அபத்தமானதுதான் இறந்துபோன உடல்களைப் பதனிட்டு வைத்த அந்தக் காலங்களில்கூட, ஒரு கோடி மனிதர்களில் ஒருவர்தான் உயிருடன் புதைக்கப்பட்டார். ஆனாலும், அதைப் பற்றி ஒருமுறை நான் பயந்தேன்.

எட்டு மனிதர்களில் ஒருவர் புற்றுநோயால் இறக்கிறார். நான் எதைப் பற்றியாவது கவலைப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்றால், மின்னல் தாக்கி இறந்துபோவேனோ அல்லது உயிருடன் புதைக்கப்படுவேனோ என்று பயந்ததற்கு மாறாக, புற்றுநோயைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

நான் இங்கு பேசிக் கொண்டிருப்பது நமது குழந்தைப் பருவ மற்றும் இளமைப் பருவத்தில் தோன்றும் கவலைகளைப் பற்றித்தான். ஆனால் வயது வந்தவர்களின் கவலைகள் இன்னும் அபத்தமானவை.

எதற்கெடுத்தாலும் புலம்புவதை விட்டுவிட்டு, நம் கவலைகளை நம்மால் நியாயப்படுத்த முடியுமா என்பதை ஒரு கணம் சிந்தித்துப் பார்த்தால், நம் கவலைகளில் பத்தில் ஒன்பது கவலைகளை நம்மால் களைந்துவிட முடியும்.

இலண்டனைச் சேர்ந்த, உலகப் பிரசித்தி பெற்ற காப்பீட்டு நிறுவனமான லாயிட்ஸ், எப்போதாவது நிகழ்க்கூடிய விஷயங்கள் பற்றிக் கவலைப்படும் மக்களின் போக்கினால் பல கோடி டாலர்களை ஈட்டியுள்ளது. மக்கள் எந்தப் பேரழிவுகளைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறார்களோ, அந்தப் பேரழிவுகள் ஒருபோதும் நிகழப் போவதில்லை என்று அந்நிறுவனம் அவர்களிடம் பந்தயம் கட்டுகிறது. ஆனால் அதை அவர்கள் பந்தயம் என்று கூறுவதில்லை, மாறாக, காப்பீடு என்று அழைக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் அது பந்தயம்தான். இருநூறு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக இந்நிறுவனம் வலுவடைந்து வந்துள்ளது. மனித இயல்பு மாறவில்லை என்றால், அரிதாகவே நிகழும் பேரழிவுகளில் இருந்து தங்கள் உடைமைகளைப் பாதுகாப்பதற்காக மக்கள் எடுக்கும் காப்பீடுகளால், சராசரிகளின் விதிப்படி, அது இன்னும் ஐம்பது நூற்றாண்டுகள் சிறப்பாக செயல்பட்டுக் கொண்டிதான் இருக்கும்.

சராசரிகளின் விதியை நாம் ஆராய்ந்து பார்த்தால், நாம் கண்டுபிடிக்கும் விஷயங்கள் நமக்கு ஆச்சரியமளிக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, அடுத்த ஐந்தாண்டுகளுக்குள் கெட்டிஸ்பர்க்கில் நடந்த போரைப்போல் ஒரு போரில் நான் கலந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரிய வந்தால், நான் நடுநடுங்கிப் போவேன். என்னால் முடிந்த அனைத்து ஆயுட்காப்பீடுகளையும் நான் வாங்குவேன். என் உயிலை எழுதி, அனைத்து விஷயங்களையும் ஒழுங்கமைப்பேன். "நான் போரில் இருந்து மீண்டு வரப் போவதில்லை. மிச்சமிருக்கும் நாட்களையாவது நல்லபடியாக வாழ்ந்துவிட்டுப் போகலாம்," என்று



என்னிடம் நான் கூறக்கூடும். ஆனாலும், உண்மை என்னவென்றால், சராசரிகளின் விதிப்படி, போர் இல்லாத அமைதியான காலங்களில்கூட ஐம்பதிலிருந்து ஐம்பத்தைந்து வயதுவரை வாழ்வதில் என்ன ஆபத்து உள்ளதோ, அதுதான் கெட்டிஸ்பர்க் போரின்போதும் உள்ளது. நான் உங்களிடம் கூற விரும்புவது இதுதான்: அமைதிக் காலங்களில், ஐம்பதில் இருந்து ஐம்பத்தைந்து வயதுவரை எந்த எண்ணிக்கையில் மக்கள் இறக்கின்றனரோ, அதே எண்ணிக்கையில் மக்கள் கெட்டிஸ்பர்க் போரிலும் இறந்தனர்.

நான் இப்புத்தகத்தின் பல அத்தியாயங்களை கனடா நாட்டின் ராக்கி மலைத்தொடரில் அமைந்துள்ள 'போ' ஏரிக் கரையில் இருந்த ஜேம்ஸ் சிம்சனின் நும்திகா லாட்ஜில் வைத்து எழுதினேன். கோடைக் காலத்தில் ஒருமுறை நான் அங்கு தங்கியிருந்தபோது, சான்பிரான்சிஸ்கோ நகரைச் சேர்ந்த திரு. ஹெர்பெர்ட் சாலிங்கரையும் அவரது மனைவியையும் சந்தித்தேன். சாந்தமாகவும், நிதானத்துடனும் இருந்த திருமதி. ஹெர்பெர்ட் தன் வாழ்நாளில் ஒருபோதும் கவலைப்பட்டதே இல்லை என்பதுபோல் தோன்றினார். ஒருநாள் மாலையில் நெருப்பிற்கு அருகில் நாங்கள் அமர்ந்திருந்தபோது, அவர் கவலைப் பிரச்சனைக்கு ஆளானதே கிடையாதா என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன். அதற்கு அவர் இவ்வாறு கூறினார்: "பிரச்சனைக்கு ஆளானதே கிடையாதா என்றா கேட்கிறீர்கள்? கவலையால் என் வாழ்க்கையே கிட்டத்தட்டப் பாழாகிவிட்டது. கவலையை வெற்றி கொள்ள நான் கற்றுக் கொண்டதற்கு முன், பதினொரு வருடங்கள் நானே உருவாக்கிய நரகத்தில் வாழ்ந்தேன். என்னுள் எப்போதும் எரிச்சலும் கோபமும் நிறைந்திருந்தன. அதிக மன அழுத்தத்துடன் நான் வாழ்ந்து வந்தேன். ஒவ்வொரு வாரமும் கடைவீதிக்குச் செல்வதற்காக சான்மாட்டியோ நகரில் இருந்து சான்ஃபிரான்சிஸ்கோ நகரத்திற்குப் பேருந்தின் மூலம் செல்வது என் வழக்கம். கடையில்

சாமான்கள் வாங்கிக் கொண்டிருந்தபோதுகூட, வீட்டில் இஸ்திரிப் பெட்டியின் மின்சார இணைப்பைத் துண்டித்தேனா அல்லது அப்படியே விட்டுவிட்டு வந்துவிட்டேனா என்று கவலைப்பட்டேன். ஒருவேளை வீடு தீப்பற்றிக் கொண்டதோ என்று கவலைப்பட்டேன். என் பணிப்பெண் என் குழந்தைகளைத் தனியாக விட்டுவிட்டுப் போய்விட்டாளோ என்று கவலைப்பட்டேன். அல்லது என் குழந்தைகள் தங்கள் சைக்கிளில் சென்றபோது கார் விபத்தில் சிக்கி இறந்து போய்விட்டார்களோ என்று கவலைப்பட்டேன். எப்போதும் கவலைப்பட்டு, வியர்த்து விறுவிறுக்க மீண்டும் ஒரு பேருந்தைப் பிடித்து நேராக வீட்டிற்குச் சென்று எல்லாம் சரியாக இருக்கின்றனவா என்று பார்ப்பேன். என் திருமணம் முறிந்து போனதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை.

"என்னுடைய இரண்டாவது கணவர் ஒரு வழக்கறிஞர். அவர் மிகவும் அமைதியானவர், தீர ஆய்வு செய்து முடிவெடுப்பவர், எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாதவர். நான் மன அழுத்தமும், கவலையும் கொள்ளும்போது, அவர் என்னிடம், 'ஆசுவாசமாக இரு இதை நாம் தீர யோசித்துப் பார்க்கலாம். உண்மையிலேயே நீ எதைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறாய்? சராசரிகளின் விதியை நான் ஆராய்ந்து பார்த்து, நீ கவலைப்படும் விஷயம் நடக்குமா நடக்காதா என்பதைப் பார்ப்போம்,' என்று கூறுவார்.

"உதாரணமாக, நியூமெக்சிகோ மாநிலத்திலுள்ள ஆல்புகெர்க்கில் இருந்து கார்ல்ஸ்பாட் கேவர்ன்ஸ் வரை நாங்கள் ஒரு மண் சாலையில் சென்று கொண்டிருந்தபோது ஒரு கடும் புயல்மழையில் மாட்டிக் கொண்டோம்.

"எங்கள் கார் வழக்கிக் கொண்டே போனது. எங்களால் அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. சாலையின் விளிம்பில் இருந்த ஏதோ ஒரு குழியில் நாங்கள் நிச்சயமாக விழப் போகிறோம் என்று நான் நம்பினேன். ஆனால் என் கணவர், 'நான் மிகவும் மெதுவாகத்தான்

ஓட்டுகிறேன். மோசமாக எதுவும் நடந்துவிடாது. ஒருவேளை நம் கார் ஒரு குழியில் விழுந்தாலும் நமக்கு ஒன்றும் ஏற்படாது,'என்று என்னிடம் கூறிக் கொண்டே வந்தார். அவரது அமைதியும் உறுதியான நம்பிக்கையும் என்னை சாந்தப்படுத்தின.

"ஒரு கோடைக் காலத்தில் நாங்கள் கனடா நாட்டின் ராக்கி மலைத்தொடரில் அமைந்துள்ள 'டொக்கின்' பள்ளத்தாக்கில் முகாமிட்டிருந்தோம். ஓர் இரவு, கடல் மட்டத்தில் இருந்து ஏழாயிரம் அடி உயரத்தில் நாங்கள் முகாமிட்டுக் கொண்டிருந்தோம். அப்போது, எங்கள் முகாம்களைச் சுக்குநூறாகக் கிழித்தெறியப் போவதுபோல் ஒரு கடும் புயல் வீசி எங்களை மிரட்டியது. எங்கள் முகாம்கள் இறுக்கமான கயிறுகளால் கட்டப்பட்டு, மரப் பலகைகளுடன் இணைக்கப்பட்டிருந்தன. வெளிப்புறத்தில் இருந்த முகாம் அதிவேகமாக ஆடிக் குலுங்கி, புயற்காற்றின் காரணமாக பயங்கரமான சத்தத்தை எழுப்பிக் கொண்டிருந்தன. எந்நேரத்திலும் எங்கள் முகாம்கள் பிய்த்துக் கொண்டு வானில் பறக்கப் போகின்றன என்பதில் நான் உறுதியாக இருந்தேன். நான் பயத்தில் நடுங்கிப் போயிருந்தேன். ஆனால் என் கணவரோ, "நாம் சிறந்த வழிகாட்டிகளுடன் வந்திருக்கிறோம். தாங்கள் என்ன செய்கிறோம் என்பது அவர்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். அறுபது வருடங்களாக அவர்கள் இந்த மலைகளில் முகாம்கள் அமைத்து வருகின்றனர். இந்த முகாம் இங்கு பல பருவங்களாக இருந்து வந்துள்ளது. இது இன்னும் இங்கிருந்து பறந்து போகவில்லை. சராசரிகளின் விதிப்படி, இன்றிரவு அதை எந்தக் காற்றும் தூக்கிக் கொண்டு போகாது. அப்படியே போனாலும், இன்னொரு முகாமில் போய் நாம் தங்கிக் கொள்ளலாம், அதனால், உன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்,' என்று கூறினார். நான் அவர் கூறியபடியே செய்தேன். மீதி இரவு முழுதும் நான் ஆழ்ந்து துரங்கினேன்.

"ஒருசில வருடங்களுக்கு முன், கலிபோர்னியாவில் நாங்கள் வாழும் பகுதியில் முடக்குவாத நோய் பரவியது. பழைய நாட்களில், அதைக் கேட்டு நான் பைத்தியமாகியிருப்பேன். ஆனால் அமைதியாக நடந்து கொள்ளும்படி என் கணவர் என்னிடம் கூறினார். எங்களால் முடிந்த முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் அனைத்தையும் நாங்கள் மேற்கொண்டோம். எங்கள் குழந்தைகளைக் கூட்டங்களிலிருந்தும், பள்ளியில் இருந்தும், திரையரங்குகளில் இருந்தும் தள்ளி வைத்தோம். அரசு சுகாதாரத் துறையை நாங்கள் கலந்து ஆலோசித்தோம். அந்நோய் பரவிய மிக மோசமான காலங்களில் கூட, ஒட்டுமொத்தக் கலிபோர்னியா மாநிலத்தில் வெறும் 1835 குழந்தைகள் மட்டுமே அந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததாக அவர்கள் எங்களிடம் கூறினர். வழக்கமாக இருநூறு அல்லது முந்நூறு குழந்தைகள் மட்டுமே அதற்கு ஆளாவதாகவும் அவர்கள் தெரிவித்தனர். அந்த எண்ணிக்கையும் மோசமானதுதான். ஆனாலும், சராசரிகளின் விதிப்படி, அப்போது அந்நோய் எந்தவொரு குழந்தையையும் தாக்குவதற்கான வாய்ப்பு மிக அரிது என்பதை நாங்கள் உணர்ந்தோம்.

"சராசரிகளின் விதிப்படி, அது நிகழாது.' அந்த வாசகம் என் தொண்ணூறு சதவீதக் கவலைகளைப் போக்கியது. அதோடு, என் எதிர்பார்ப்புகளையும் தாண்டி, அது என் வாழ்வின் கடந்த இருபது வருட காலத்தையும் மிக அழகானதாகவும் அமைதியானதாகவும் அமைத்துத் தந்துள்ளது."

கிட்டத்தட்ட நம் கவலைகள் மற்றும் மகிழ்ச்சியின்மை அனைத்தும் நம் கற்பனையில் இருந்துதான் வருகின்றன, யதார்த்தத்தில் இருந்து அல்ல என்று கூறப்பட்டு வந்துள்ளது. கடந்த காலங்களைப் பார்க்கும்போது, என்னுடைய கவலைகளும் என் கற்பனையில் இருந்துதான் வந்துள்ளன என்பதை என்னால் காண முடிகிறது. தன் அனுபவமும் அப்படித்தான் இருந்துள்ளதாக

ஜிம் கிரான்ட் என்னிடம் கூறினார். நியூயார்க் நகரத்தில் ஜேம்ஸ் ஏ. கிரான்ட் விநியோக நிறுவனத்தை அவர் நடத்தி வந்தார். ஒரு நேரத்தில் அவர் பத்து முதல் பதினைந்து கம்பார்ட்மெண்ட் நிறைய ஆரஞ்சுப் பழங்களையும் பம்பளிமாஸ் பழங்களையும் ஃப்ளோரிடாவில் இருந்து வரவழைத்தார். அவர் பல சிந்தனைகளால் தன்னை வருத்திக் கொண்டதாக என்று என்னிடம் கூறினார்: ஒருவேளை சரக்குப் பெட்டிகள் சேதமடைந்துவிட்டால்? என் பழங்கள் அனைத்தும் இரயில் இருந்து வெளியே தூக்கி எறியப்பட்டுச் சிதறினால்? இரயில் ஒரு பாலத்திற்கு அடியில் போகும்போது அந்தப் பாலம் உடைந்து என் சரக்குப் பெட்டிகள்மீது விழுந்துவிட்டால்? பழங்களுக்கு அவர் காப்பீடு எடுத்திருந்தார். ஆனால், பழங்களைக் குறித்த நேரத்தில் கடைகளுக்குக் கொடுக்காவிட்டால் தன் வியாபாரம் கெட்டுப் போகும் என்று அவர் பயந்தார். அவர் அதிகமாகக் கவலைப்பட்டதால் வயிற்றில் அவருக்குப் புண் ஏற்பட்டு மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. வெறும் கவலையைத் தவிர அவருக்கு வேறு எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை என்று அந்த மருத்துவர் கூறிவிட்டார். ஜிம் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "அப்போதுதான் என் அறிவுக் கண் திறந்தது. நான் என்னைக் கேள்விகள் கேட்கத் துவங்கினேன். 'ஜிம், இதோ பார். இத்தனை வருடங்களில் நீ எத்தனைச் சரக்குப் பெட்டிகளைக் கையாண்டிருப்பாய்?' என்று எனக்கு நானே கேட்டேன். 'சுமார் இருபத்தைந்தாயிரம்,' என்பது விடையாக வந்தது. பிறகு மீண்டும் நான் என்னிடம், 'அதில் எத்தனை சரக்குப் பெட்டிகள் சேதமடைந்தன?' என்று கேட்டேன். 'சுமார் ஐந்து பெட்டிகள் இருக்கலாம்,' என்பது விடையாக வந்தது. பிறகு நான் என்னிடம், 'இருபத்தைந்தாயிரம் பெட்டிகளில் ஐந்து பெட்டிகள் சேதமடைந்துள்ளன. அதன் பொருள் என்னவென்று உனக்குப் புரிகிறதா? ஐயாயிரத்திற்கு ஒன்று என்ற விகிதத்தில்தான் சேதம் ஏற்பட்டுள்ளது. வேறு

வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், சராசரிகளின் விதிப்படி, உன் சரக்குப் பெட்டிகள் சேதமடைவதற்கான வாய்ப்புகள் ஐயாயிரத்தில் ஒன்றுதான், அப்படியானால் நீ எதைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறாய்?' என்று கேட்டேன்.

"பிறகு நான் என்னிடம், 'ஒரு பாலம் இடிந்து விழக்கூடும்!' என்று கூறினேன். 'ஒரு பாலம் இடித்து விழுந்து உன்னுடைய சரக்குப் பெட்டிகளில் எத்தனைப் பெட்டிகள் சேதமடைந்துள்ளன?' என்று நான் என்னிடம் கேட்டேன். 'ஒன்றுகூட இல்லை,' என்பது பதிலாக வந்தது. 'ஐயாயிரத்திற்கு ஒன்று என்ற விகிதத்தில் ஏற்படும் இரயில் சேதம் மற்றும் இதுவரை இடிந்து விழுந்திராத ஒரு பாலம் ஆகியவற்றால் கவலைப்பட்டு வயிற்றில் புண்களை வரவழைத்துக் கொண்டுள்ளது முட்டாள்தனமான காரியம் அல்லவா?' என்று நானே என்னிடம் கேட்டுக் கொண்டேன்.

"அந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தபோது, எனக்கு அபத்தமாக இருந்தது. எனக்கு பதிலாக சராசரிகளின் விதி அதைப் பற்றிக் கவலைப்படட்டும் என்று நான் முடிவெடுத்தேன். அன்றிலிருந்து என் வயிற்றுப் புண் எனக்குப் பிரச்சனை கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டது."

அல் சுமித் நியூயார்க்கின் ஆளுனராக இருந்தபோது, அவரது அரசியல் எதிரிகள் அவர்மீது நடத்திய வார்த்தைத் தாக்குதல்களுக்கு, 'நம் ஆவணங்களை ஆய்வு செய்வோம் . . . நம் ஆவணங்களை ஆய்வு செய்வோம்,' என்று அவர் திரும்பத் திரும்பக் கூறியதை நான் கேட்டேன். பிறகு அவர் உண்மையான தகவல்களைக் கொடுத்தார். அடுத்த முறை, அடுத்து என்ன நிகழுமோ என்று நாம் கவலைப்படும்போது, அல் சுமித்தின் அறிவுரையைக் கேட்போம்: நம் ஆவணங்களை ஆய்வு செய்து, நம் கவலைகளுக்கு ஏதேனும் அடிப்படை உள்ளதா என்பதைப் பார்ப்போம். தான் மரணமடைந்து கல்லறையில் படுத்திருப்பதாக நினைத்துப் பயந்த ஃபிரெடரிக் மால்ஸ்டெட் அப்படியே இதைத்தான் செய்தார். நியூயார்க்

நகரில் எங்கள் வகுப்பு ஒன்றில் அவர் தன் கதையைக் கூறினார்:

"இரண்டாம் உலகப் போரின்போது, 1944ம் ஆண்டு ஜூன் மாதத் துவக்கத்தில், பிரான்ஸ் நாட்டிலுள்ள நார்மன்டி நகரின் ஒரு கடற்கரையின் பதுங்குக் குழியில் நான் படுத்திருந்தேன். அது ஒரு செவ்வகக் குழி. 'இது ஒரு சவக்குழிபோல் இருக்கிறது,' என்று எனக்கு நானே கூறிக் கொண்டேன். நான் அதில் படுத்துத் தூங்க முயற்சித்தபோது, அது ஒரு சவக்குழிபோல் இருப்பதாக நான் உணர்ந்தேன். 'இதுதான் என் சவக்குழிபோலும்,' என்று நான் மீண்டும் கூறினேன். இரவு பதினொரு மணியளவில் ஜெர்மன் விமானங்கள் வந்து குண்டு போடத் துவங்கின. நான் பயந்து நடுங்கினேன். முதல் இரண்டு மூன்று இரவுகள் என்னால் தூங்க முடியவில்லை. நான்காவது மற்றும் ஐந்தாவது இரவுகளில் கிட்டத்தட்ட எனக்குப் பித்துப் பிடித்துவிட்டது. நான் ஏதேனும் செய்யவில்லை என்றால், நிச்சயமாக எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிடும் என்று நான் அறிந்தேன். அதனால், ஐந்து இரவுகள் கடந்துவிட்டப் பின்னும் நான் உயிரோடுதான் இருக்கிறேன் என்பதை நான் எனக்கு நினைவூட்டிக் கொண்டேன். எங்கள் குழுவில் இருந்த ஒவ்வொருவரும் அப்படித்தான் உயிரோடு இருந்தனர். இரண்டு பேர் மட்டுமே காயப்பட்டிருந்தனர். அதுவும், ஜெர்மானியக் குண்டுகளால் அல்ல. போர் விமானங்களைச் சுட்டு வீழ்த்துவதற்கு நாங்கள் பயன்படுத்தியத் துப்பாக்கிகளில் இருந்து விழுந்த சிதறல்களால்தான். ஏதேனும் ஆக்கபூர்வமாகச் செய்வதன் மூலம் கவலைப்படுவதை நிறுத்துவது என்று நான் தீர்மானித்தேன். அதனால், என் துப்பாக்கிச் சிதறல்களில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக என் பதுங்குக் குழியின்மீது மரத்தாலான தடிமனான கூரை ஒன்றை அமைத்தேன். என் மொத்தக் குழுவும் அந்தப் பரந்த பகுதி முழுவதும் இருந்ததை நான் நினைத்துப் பார்த்தேன். நான்

பதுங்கி இருந்த ஆழமான, குறுகலான குழியை ஒரு குண்டு நேரடியாகத் தாக்கினால் மட்டுமே நான் மரணமடைவது சாத்தியம் என்று எனக்கு நானே கூறினேன். அப்படி ஒரு குண்டு நேரடியாக என்னைத் தாக்குவதற்குப் பத்தாயிரத்திற்கு ஒன்று என்ற கணக்கில்தான் வாய்ப்பு உள்ளது என்பதை நான் அறிந்தேன். ஓரிரு நாட்கள் இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தப் பிறகு, நான் அமைதியானேன். குண்டுகள் பொழிந்து கொண்டிருந்தபோதும் அமைதியாகத் தூங்கினேன்."

சராசரிகளின் விதியின் புள்ளிவிபரங்களைப் பயன்படுத்தி அமெரிக்கக் கடற்படை தன் உறுப்பினர்களின் மன உறுதியை வலிமைப்படுத்தியது. தானும் தன் சக வீரர்களும் உயர்ச்சித் தொண்ட எரிபொருள் நிரப்பப்பட்ட டேங்கர்களில் வேலை செய்யப் பணிக்கப்பட்டபோது, தாங்கள் அனைவரும் மிகவும் கவலைப்பட்டதாக ஒரு முன்னாள் கடற்படை வீரர் கூறினார். உயர்ச்சித் தொண்ட எரிபொருள் நிரப்பப்பட்ட டேங்கர்களை நீர்மூழ்கிக் குண்டுகள் தாக்கினால், அனைவரது மரணமும் நிச்சயம் என்று அவர்கள் நம்பினர்.

ஆனால் அமெரிக்கக் கடற்படை வேறு விதமாக நம்பியது. நூற்றில் நாற்பது டேங்கர்கள் மட்டுமே நீர்மூழ்கிக் குண்டுகளால் தாக்கப்படுகின்றன என்றும், அவ்வாறு மூழ்கும் நாற்பது டேங்கர்களிலும் ஐந்து மட்டுமே பத்து நிமிடங்களுக்கும் குறைவான நேரத்தில் மூழ்குகின்றன என்றும் அமெரிக்கக் கடற்படை தன் வீரர்களுக்குப் புள்ளிவிபரங்களை வழங்கியது. அப்படியானால், கப்பலில் இருந்து தப்பி வெளியே வருவதற்கு நேரம் கிடைக்கும் என்று பொருள். அதோடு, பலியானவர்கள் எண்ணிக்கையும் மிக மிகக் குறைவுதான். இது வீரர்களின் மன உறுதியை வலுப்படுத்த உதவியதா? "சராசரிகளின் விதி என் கவலைகளைப் போக்க எனக்குப் பெரிதும் உதவியது. மொத்தக் குழுவும் சற்று நிம்மதியாக



உணர்ந்தது. உயிர் பிழைப்பதற்கு எங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பு உள்ளது என்று நாங்கள் நம்பினோம். சராசரிகளின் விதிப்படி, நாங்கள் இறக்க மாட்டோம் என்று நாங்கள் நம்பினோம்," என்று இக்கதையைக் கூறிய, மின்னசோட்டா மாநிலத்தில் உள்ள புனித பால் நகரைச் சேர்ந்த கிளைட் மாஸ் என்னிடம் தெரிவித்தார்.

கவலைப் பழக்கம் உங்களை உடைத்தெறிவதற்கு முன் அதை நீங்கள் உடைத்தெறிய நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய மூன்றாவது விதி:

"நம் ஆவணங்களை ஆய்வு செய்வோம்." "சராசரிகளின் விதிப்படி, நான் கவலைப்படும் ஒரு நிகழ்வு நடைபெறுவதற்கான வாய்ப்பு எவ்வளவு?" என்று நம்மிடம் நாமே கேட்டுக் கொள்வோம்.

## 9

### தவிர்க்க முடியாதவற்றுடன் மல்லுக்கு நிற்காதீர்கள்

நான் சிறுவனாக இருந்தபோது, வடமேற்கு மிசௌரி மாநிலத்தில், பழைய, யாரும் பயன்படுத்தாத, மரத்தால் ஆன ஒரு வீட்டின் மேல்மாடத்தில், வேண்டாத பொருட்களைப் போட்டு வைக்கும் ஓர் அறையில் என் நண்பர்கள் சிலருடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தேன். நான் அந்த அறையில் இருந்து கீழே இறங்கி வந்தபோது, என் காலை ஒரு சன்னலில் ஒரு கணம் வைத்து அங்கிருந்து குதித்தேன். என் இடது கையின் ஆட்காட்டி விரலில் ஒரு மோதிரம் போட்டிருந்தேன். நான் கீழே குதித்தபோது அது ஓர் ஆணியில் மாட்டி என் விரலைப் பிய்த்தது.

நான் அலறினேன். பயந்து நடுங்கினேன். நான் இறக்கப் போவதாக உறுதியாக நம்பினேன். ஆனால் என் கை குணமான பிறகு, அதைப் பற்றி ஒரு நொடிகூடக் கவலைப்படவில்லை. அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டு என்ன பிரயோஜனம்? தவிர்க்க முடியாததை நான் ஏற்றுக் கொண்டேன்.

என் இடது கையில் மூன்று விரல்களும் ஒரு கட்டை விரலும் மட்டுமே இருக்கின்றன என்ற உண்மையைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல் ஒரு மாதம்வரைகூட நான் இருந்திருக்கிறேன்.

ஒருசில வருடங்களுக்கு முன், நியூயார்க் நகரில் ஓர் அலுவலகக் கட்டிடத்தில் லிஃப்டை இயக்கும் ஒரு நபரைச் சந்தித்தேன். அவரது இடது கை மணிக்கட்டில் இருந்து துண்டிக்கப்பட்டிருந்ததை நான் கவனித்தேன். அது அவரைத் தொந்தரவு செய்ததா என்று அவரிடம் கேட்டேன். அதற்கு அவர், "இல்லையெனில்லை. அதைப் பற்றி நான் ஒருபோதும் கவலைப்படுவதில்லை. எனக்குத் திருமணம் ஆகவில்லை. என் இடது கை இல்லாததைப் பற்றி நான் நினைக்கும் ஒரே நேரம் ஊசிக்குள் நூலை நுழைக்க முயற்சிக்கும்போதுதான்," என்று கூறினார்.

அவசியம் என்று வரும்போது, எந்தவொரு சூழ்நிலையையும் எவ்வாறு நம்மால் விரைவாக ஏற்றுக் கொண்டு, அதற்கேற்ப அனுசரித்து, அதைப் பற்றி மற்றது போக முடிகிறது என்பதை நினைக்கும்போது ஆச்சரியமாக உள்ளது.

நெதர்லாந்து நாட்டிலுள்ள ஆம்ஸ்டர்டாம் நகரில், பதினைந்தாவது நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த, சிதைந்து போயுள்ள ஒரு பெரிய தேவாலயத்தில் இருந்த ஒரு கல்வெட்டில் நான் பார்த்த சில வார்த்தைகளை அடிக்கடி நான் நினைத்துப் பார்ப்பதுண்டு. அந்தக் கல்வெட்டு ஃப்லெமிஷ் மொழியில் அமைந்திருந்தது: "அது அப்படித்தான். அதனால் வேறு எப்படையும் இருக்க முடியாது."

நாட்கள் உருண்டோடும்போது, நாம் பல இனிமையற்ற சூழ்நிலைகளைச் சந்திக்கத்தான் போகிறோம். அவை அப்படித்தான் இருக்கும். அவற்றால் வேறு எப்படையும் இருக்க முடியாது. நாம் அவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அவை தவிர்க்க முடியாதவை என்று நினைத்து, அவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு, அவற்றுக்கேற்ப நாம் அனுசரித்துப் போகலாம். அல்லது, அவற்றை எதிர்த்து நம் வாழ்வை நாசமாக்கி, நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்க்கு ஆளாகலாம்.

எனக்கு மிகவும் பிடித்தத் தத்துவவியலாளரான வில்லியம் ஜேம்ஸிடம் இருந்து வரும் ஒரு நல்ல அறிவுரை

இது. "அதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வதற்குத் தயாராக இருங்கள். நடந்து முடிந்த ஒரு விஷயத்தை ஏற்றுக் கொள்வதுதான் எந்தவொரு துரதிர்ஷ்டமான சூழ்நிலையின் விளைவுகளில் இருந்தும் மீள்வதற்கான முதற்படி" என்று அவர் கூறினார். ஒரேகான் மாநிலத்தில் உள்ள போர்ட்லேன்ட் நகரைச் சேர்ந்த எலிசபெத் கான்லி இதைக் கடினமான வழியில் கண்டறிந்தார். அவர் எனக்கு இவ்வாறு கடிதம் எழுதினார்: "வடக்கு ஆப்பிரிக்காவில் நம் படைகள் பெற்ற வெற்றியை நம் நாடு கொண்டாடிக் கொண்டிருந்த அதே நாளில், போர்த் துறையில் இருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. என் அன்பிற்குரிய என் மருமகன் போரில் காணாமல் போய்விட்டதாக அக்கடிதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. ஒருசில நாட்களுக்குப் பிறகு அவன் இறந்துவிட்டதாக ஒரு தந்தி வந்தது.

'துக்கம் என்னை முடக்கிப் போட்டது. அந்த நேரம்வரை, வாழ்க்கை எனக்கு நல்லவிதமாக அமைந்திருந்ததாக நான் நினைத்திருந்தேன். நான் நேசிக்கும் ஒரு வேலையில் இருந்தேன். என் மருமகன் வளர்வதற்கு நான் உதவியுள்ளேன். ஓர் இளைஞனிடம் இருக்க வேண்டிய அனைத்து நற்குணங்களும் அவனிடம் இருந்தன. வெண்ணெய் திரண்டு வரும் நேரத்தில் தாளி உடைந்ததுபோல் இந்தத் தந்தி வந்தது என் மொத்த உலகமும் சுக்குநூறாகியது. வாழ்வதற்கு இனி எந்தக் காரணமும் இல்லை என்று எனக்குத் தோன்றியது. நான் என் வேலையைப் புறக்கணித்தேன். என் நண்பர்களைப் புறக்கணித்தேன். எல்லாவற்றையும் புறக்கணித்தேன். கோபமும் மனக்கசப்பும் என்னுள் பொங்கின. என் பிரியத்திற்குரிய மருமகன் ஏன் சாக வேண்டும்? வாழ்க்கையை முழுமையாகப் பார்க்காத அந்த நல்லவன் ஏன் மாள வேண்டும்? என்னால் அதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. நான் மிகவும் வருந்தினேன். அதன் காரணமாக என் வேலையை உதறிவிட்டு, என்

கண்ணிருக்குள்ளும் வருத்தத்திற்குள்ளும் சென்று ஒளிந்து கொள்வதென்று தீர்மானித்தேன்.

"வேலையைவிட்டு நீங்குவதென்று தீர்மானித்து, என் மேசை டிராயரில் உள்ள பொருட்களை வெளியே எடுத்து வகைபிரித்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது நான் என்றோ மறந்துபோன ஒரு கடிதம் என் கண்ணில் பட்டது. ஒருசில வருடங்களுக்கு முன் என் தாயார் இறந்தபோது, இப்போது போரில் இறந்துபோன என் மருமகன் எனக்கு எழுதியிருந்த கடிதம் அது. அக்கடிதத்தில் அவன் இவ்வாறு எழுதியிருந்தான்: 'அவரது இழப்பு நம் அனைவருக்கும் பேரிழப்புதான். குறிப்பாக உங்களுக்கு அவரது மரணம் பெரும் இழப்புதான். ஆனால் நீங்கள் அதைத் துணிவோடு எதிர்கொள்வீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியும். உங்கள் சொந்தத் தத்துவம் உங்களுக்குத் துணை நிற்கும். நீங்கள் சுற்றுக் கொடுத்த அழகிய உண்மைகளை நான் ஒருபோதும் மறக்க மாட்டேன். நான் எங்கிருந்தாலும், நாம் எவ்வளவு தூரத்தில் இருந்தாலும், நீங்கள் எனக்குப் புன்னகைக்கக் கற்றுக் கொடுத்ததையும், ஒரு பெரிய மனிதன்போல் எதையும் எதிர்கொள்ளக் கற்றுக் கொடுத்ததையும் நான் எப்போதும் என் நினைவில் வைத்திருப்பேன்.'

"நான் அக்கடிதத்தைப் பலமுறை படித்தேன். அவன் என் பக்கத்திலிருந்து என்னோடு பேசுவதுபோல் தோன்றியது. 'நீங்கள் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்ததை நீங்கள் ஏன் செய்யக்கூடாது? என்ன நிகழ்ந்தாலும் சரி, அதை எதிர்கொள்ளுங்கள். உங்கள் தனிப்பட்ட வருத்தங்களை ஒரு புன்னகைக்குப் பின் மறைத்துவிட்டு, ஆக வேண்டியதைப் பாருங்கள்,' என்று அவன் என்னிடம் கேட்பதுபோல் தோன்றியது.

"நான் என் வேலைக்குத் திரும்பிச் சென்றேன். மனக்கசப்பையும் எதிர்ப்பையும் விட்டொழித்தேன். 'அது நடந்து முடிந்துவிட்டது. என்னால் அதை மாற்ற முடியாது. ஆனால் என் மருமகனின் விருப்பம்போல், இனி நான்

செய்ய வேண்டியதை என்னால் செய்ய முடியும், அதை நிச்சயமாகச் செய்வேன்,' என்று தொடர்ந்து எனக்கு நானே கூறினேன். என் முழு மனத்தையும் என் வேலையில் ஈடுபடுத்தினேன். நான் இன்னும் இரண்டு இராணுவ வீரர்களுக்குக் கடிதங்கள் எழுதினேன். புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்வதற்காகவும், புதிய நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்வதற்காகவும் வயது வந்தவர்களுக்கான இரவு நேரப் பயிற்சி வகுப்பில் சேர்ந்தேன். என்னிடம் நிகழ்ந்துள்ள மாற்றங்களை என்னால் நம்ப முடியவில்லை. ஒரேயடியாகக் கடந்து சென்றுவிட்டக் கடந்தகாலத்தைப் பற்றி வருத்தப்படுவதை நான் அடியோடு நிறுத்திவிட்டேன். என் மருமகன் விரும்பியதைப் போலவே, ஒவ்வொரு புதிய நாளையும் நான் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கிறேன். வாழ்க்கையோடு நான் சமாதான உடன்படிக்கை ஏற்படுத்திக் கொண்டுவிட்டேன். என் தலைவிதியை நான் ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டேன். நான் இதுவரை அறிந்திராத ஒரு முழுமையான வாழ்க்கையை இப்போது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்."

தவிர்க்க முடியாத விஷயங்களை நாம் ஏற்றுக் கொண்டு, அவற்றுடன் ஒத்துழைக்க வேண்டும் என்ற, நாம் அனைவரும் எப்போதாவது கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு படிப்பிணையை எலிசபெத் கான்லி கற்றுக் கொண்டார். "அது அப்படித்தான், அதனால் வேறு எப்படையும் இருக்க முடியாது." கற்றுக் கொள்வதற்கு அது சற்றுக் கடினமான பாடம்தான், அரியணையில் இருக்கும் அரசர்களும் இதைத் தங்களுக்கு நினைவூட்டிக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. பக்கிங்காம் மாளிகையில் ஐந்தாம் ஜார்ஜ் அரசர் தன் நூலகச் சுவற்றில் இவ்வார்த்தைகளைச் சட்டமிட்டுத் தொங்கவிட்டிருந்தார். "நிலவிற்காகவோ அல்லது கீழே கொட்டிவிட்டப் பாலுக்காகவோ அழுவதற்கு எனக்குக் கற்றுக் கொடுக்காதீர்கள்." இதே எண்ணத்தை ஸ்கோபென்ஹாவெர் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "அதிக ஒட்டுதலின்றி இருப்பது, வாழ்க்கைப் பயணத்தைப்

பொறுத்தவரை                      முதன்மையான                      முக்கியத்துவம்  
பெறுகிறது."

சூழல்கள் மட்டுமே நம்மை மகிழ்ச்சியாகவோ அல்லது மகிழ்ச்சி இல்லாமலோ ஆக்குவதில்லை என்பது வெளிப்படை. நாம் அச்சூழல்களை எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறோமோ, அதுதான் நம் உணர்வுகளைத் தீர்மானிக்கிறது. சொர்க்கத்தின் ராஜ்யம் உங்களுக்குள் இருக்கிறது என்று ஏகபிரான் கூறினார். அங்குதான் நரகத்தின் ராஜ்யமும் இருக்கிறது.

தேவைப்பட்டால், பேரழிவுகள் மற்றும் பெருந்துன்பங்களைப் பொறுத்துக் கொண்டு, நம்மால் அவற்றில் இருந்து வெற்றிகரமாக மீண்டு வர முடியும், நம்மால் முடியாது என்று நாம் நினைக்கக்கூடும். ஆனால் நமக்கு உதவுவதற்காக நமக்குள் வலிமையான வளங்கள் உள்ளன. நாம் அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும், அவ்வளவுதான். நாம் நினைப்பதைவிட நாம் வலிமையானவர்கள்.

பிரபல அமெரிக்க நாவலாசிரியரான, காலம் சென்ற பூத் டார்கிங்டன் எப்போதுமே இவ்வாறு கூறி வந்தார்: "பார்வையின்மை என்ற ஒரே ஒரு விஷயத்தைத் தவிர வாழ்க்கை எனக்கு இடும் அனைத்து சவால்களையும் என்னால் சமாளிக்க முடியும். என்னால் அதை மட்டும் ஒருபோதும் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது."

பிறகு ஒருநாள், அவர் தனது அறுபதுகளில், தரையில் இருந்த கம்பளத்தைப் பார்த்தார். அதன் வண்ணங்கள் அவருக்கு மங்கலாகத் தெரிந்தன. அவரால் அதில் இருந்த வடிவத்தைப் பார்க்க முடியவில்லை, கண் மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதித்தார். அவர் மெல்ல மெல்லத் தன் பார்வையை இழந்து கொண்டிருந்தார் என்ற துயரமான உண்மையை அவர் தெரிந்து கொண்டார். அவரது ஒரு கண்ணில் பார்வை கிட்டத்தட்டப் போய்விட்டது. அடுத்தக் கண்ணும் அதைத் தொடரும், அவர் எதைக் கண்டு பயந்தாரோ, அது அவருக்கு நேரிட்டது.

அதற்கு டார்கிங்டன் எவ்வாறு நடந்து கொண்டார்? "அவ்வளவுதான், என் வாழ்க்கை இதோடு முடிந்துவிட்டது." என்று அவர் உணர்ந்தாரா? இல்லை. அவரே ஆச்சரியப்படும் வகையில் அவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தார்.

அப்படிப்பட்ட உற்சாகத்துடன் இருக்கும் ஒருவரை விதி எவ்வாறு வெற்றி கொள்ள முடியும்? நிச்சயமாக முடியாது. அவரது பார்வை முழுமையாகப் போன பிறகு, டார்கிங்டன், "எந்தவொரு மனிதனும் எதையும் சமாளிப்பதுபோல என் பார்வையின்மையையும் என்னால் சமாளிக்க முடியும் என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன். எனது ஐம்புலன்களும் போனாலும், என் மனத்திற்குள் என்னால் வாழ முடியும் என்பதை நான் அறிவேன். ஏனெனில், நமக்குத் தெரிந்திருக்கிறதோ இல்லையோ, நம் மனத்தில்தான் நாம் பார்க்கிறோம், நம் மனத்தில்தான் நாம் வாழ்கிறோம்," என்று கூறினார். -

தன் கண்பார்வை திரும்பக் கிடைத்துவிடும் என்ற நம்பிக்கையில் அவர் ஒரே வருடத்தில் பன்னிரண்டு அறுவைச் சிகிச்சைகளுக்கு உட்பட்டார். குறிப்பிட்டப் பகுதியில் மட்டுமே மயக்க மருந்து கொடுத்துச் செய்யப்படும் அறுவைச் சிகிச்சைகள் அவை. அவர் அதைப் பற்றிக் குறைகூறினாரா? அதை மேற்கொண்டுதான் ஆக வேண்டும் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அதிலிருந்து தப்ப முடியாது என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அதனால் தன் வலியையும் துன்பத்தையும் குறைப்பதற்காக அவர் அதை நேர்த்தியாக ஏற்றுக் கொண்டார். மருத்துவமனையில் தனி அறையை அவர் மறுத்துவிட்டார். பொதுப் பிரிவில், பிரச்சனைகளோடு இருந்த மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து தங்கினார். அங்கு அவர் அவர்களை உற்சாகப்படுத்தினார். பலமுறை அவர் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டியிருந்தபோது, அதுவும், தனக்கு என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பது குறித்த முழுமையான



விழிப்புணர்வுடன் அந்த அறுவைச் சிகிச்சைகளுக்கு அவர் தன்னை உட்படுத்திக் கொண்டபோது, தான் எவ்வளவு அதிர்ஷ்டக்காரர் என்பதை அவர் நினைவுகூர்ந்தார். "ஒரு மென்மையான உறுப்பான கண்ணின்மீது அறுவைச் சிகிச்சை செய்யும் அளவுக்கு அறிவியல் எவ்வளவு வளர்ந்துவிட்டது," என்று அவர் வியந்தார்.

பார்வையின்மை மற்றும் பன்னிரண்டு அறுவைச் சிகிச்சைகளைச் சமாளிப்பதற்குள் சராசரி மனிதனுக்கு இந்நேரம் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கும். ஆனாலும், டார்கிங்டன் இவ்வாறு கூறினார்: "இந்த அனுபவத்தை நான் ஒரு மகிழ்ச்சியான அனுபவத்திற்கு மாற்றாகக் கொடுக்க மாட்டேன்." ஏற்றுக் கொள்வதை அது அவருக்குக் கற்றுத் தந்தது. வாழ்க்கை தனக்கு விடுக்கும் சவால்களை சமாளிக்கக்கூடிய வல்லமை தனக்கு உள்ளது என்பதை அது அவருக்குக் கற்றுத் தந்தது. "பார்வையற்றவனாக இருப்பது துயரமான விஷயமல்ல. பார்வையின்மையை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல் போவதுதான் துயரமான விஷயம்," என்று ஜான் மில்டன் கண்டறிந்ததை அது அவருக்குக் கற்றுக் கொடுத்தது.

நாம் அதை எதிர்த்துப் போராடி, அது குறித்து வெறுப்புடன் நடந்து கொண்டாலும், தவிர்க்க முடியாததை நாம் மாற்ற மாட்டோம். ஆனால் நம்மை நாம் மாற்றிக் கொள்வோம். அதை நான் அறிவேன். அதை நான் முயற்சித்திருக்கிறேன்.

ஒருமுறை நான் எதிர்கொண்ட ஒரு தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலையை ஏற்றுக் கொள்ள நான் மறுத்தேன். அதை நான் எதிர்த்தேன், போராடினேன். என் இரவுகள் தூக்கமற்றவையாக மாறின. எனக்கு விருப்பமில்லாத அனைத்தையும் நான் என்மீது இழுத்துப் போட்டேன். இறுதியில், ஒன்றரை வருடம் என்னை நானே வருத்திக் கொண்ட பிறகு, என்னால் மாற்ற முடியாது என்று நான் அறிந்த விஷயத்தை ஏற்றுக் கொண்டேன்.

அற்புதமான கவிஞர் வால்ட் விட்மனுடன் சேர்ந்து பல வருடங்களுக்கு முன் நானும் இப்படிப் பாடியிருக்க வேண்டும்:

மரங்களையும் விலங்குகளையும்போல்  
இரவு, புயல், பசி, ஏளனம், விபத்து, மறுப்பு  
ஆகியவற்றைப் பொறுத்துக் கொள்!

கால்நடைகளோடு நான் பன்னிரண்டு வருடங்கள் வேலை பார்த்தேன். ஆனாலும், மழை இல்லாமல் புல்வெளி காய்ந்து சருகாவதைப் பார்த்தோ, அல்லது கல் மழை மற்றும் குளிராலோ, அல்லது தனது காளை வேறொரு பசுவின்மீது அதிக அக்கறை செலுத்துவதைக் கண்டோ எந்தவொரு ஜெர்னிப் பசுவுக்கும் காய்ச்சல் வந்து நான் பார்த்ததில்லை. இரவையும், புயல்களையும், பசியையும் விலங்குகள் அமைதியாகவே எதிர்கொள்கின்றன. அதனால் அவற்றுக்கு நரம்புத் தளர்ச்சியோ அல்லது வயிற்றுப் புண்ணோ ஏற்படுவதில்லை. அவற்றுக்கு ஒருபோதும் பித்துப் பிடிப்பதும் இல்லை.

நம் வழியில் வரும் அனைத்து முரண்பாடுகளுக்கும் நாம் வெறுமனே தலை வணங்கிச் செல்ல வேண்டும் என்று நான் வக்காலத்து வாங்குவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? இல்லை! அது வெறுமனே நம் தலைவிதி என்று ஏற்றுக் கொள்வது போலாகிவிடும். ஒரு சூழ்நிலையை நம்மால் பாதுகாக்க முடியும் என்ற நிலை உள்ளவரை நாம் தொடர்ந்து அதற்காகப் போராடத்தான் வேண்டும். ஆனால் ஒரு விஷயத்தை நம்மால் மாற்ற முடியாது, அது அப்படித்தான் இருக்கும் என்று நம் பொது அறிவு நமக்குக் கூறும்போது அதை எதிர்த்து நிற்பது முட்டாள்தனம்

கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தின் தலைவராக இருந்த, காலம் சென்ற ஹாக்ஸ், ஒரு பெண் வாத்தைப் பற்றிய ஒரு மழலையர் பாடலைத் தன் தாரக மந்திரமாக வைத்திருப்பதாக என்னிடம் ஒருமுறை கூறினார்:

சூரியனுக்குக் கீழே இருக்கும் ஒவ்வொரு நோய்க்கும்

ஒரு நிவாரணம் உள்ளது  
அல்லது எந்தவொரு நிவாரணமும் இல்லை;  
அப்படி ஒரு நிவாரணம் இருந்தால்,  
அதைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்;  
அப்படி ஒன்று இல்லையென்றால்,  
அது பற்றிக் கவலைப்படாமல் இருங்கள்.

நான் இப்புத்தகத்தை எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது, அமெரிக்காவின் முதன்மை நிர்வாக அதிகாரிகள் பலரை நான் பேட்டி கண்டேன். தவிர்க்க முடியாதவற்றுடன் ஒத்துழைத்து, அவர்கள் கவலையின்றி வாழ்ந்து வந்ததைப் பார்த்து நான் பிரமித்தேன். அவர்கள் அவ்வாறு செய்திருக்கவில்லை என்றால், மன அழுத்தத்தின் காரணமாக அவர்கள் உடைந்து போயிருப்பார்கள். அதற்கான ஒருசில எடுத்துக்காட்டுகளை உங்களுக்கு இங்கு நான் கொடுத்திருக்கிறேன்:

பென்னி ஸ்டோர்ஸ் என்ற, நாடு தழுவிய சங்கிலிக் கடையின் உரிமையாளரான ஜே.சி.பென்னி என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "என்னிடம் உள்ள ஒவ்வொரு டாலர் பணமும் என்னைவிட்டுப் போனாலும் நான் கவலைப்பட மாட்டேன். ஏனெனில், கவலையால் யாருக்கும் எந்த இலாபமும் கிடைக்கப் போவதில்லை. என்னால் முடிந்தவரை என் வேலையைச் சிறப்பாகச் செய்கிறேன். மீதியைக் கடவுளின் கைகளில் நான் ஒப்படைத்துவிடுகிறேன்."

ஹென்றி ஃபோர்டும் கிட்டத்தட்ட இதையேதான் கூறினார். "நிகழ்வுகளை என்னால் கையாள முடியாமல் போகும்போது, அவை தாமாகவே தம்மைக் கையாளட்டும் என்று விட்டுவிடுவேன்," என்றார் அவர்,

கிறிஸ்லர் நிறுவனத்தில் அப்போதையத் தலைவராக இருந்த கே.டி.கெல்லரிடம், அவர் எவ்வாறு கவலைப்படாமல் இருக்கிறார் என்று நான் கேட்டபோது, "நான் ஒரு கடினமான சூழ்நிலையை எதிர்கொள்ளும்போது, என்னால் அது குறித்து ஏதேனும் செய்ய முடிந்தால், அதை நான் செய்வேன்."

இல்லையென்றால் அதை மறந்துவிடுவேன். எதிர்காலத்தைப் பற்றி நான் கவலைப்படுவதில்லை. ஏனெனில், எதிர்காலத்தில் என்ன நிகழும் என்று எந்தவொரு மனிதனாலும் கணிக்க முடியாது. எதிர்காலத்தின்மீது பல ஆற்றல்கள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். எது அந்த ஆற்றல்களைத் தூண்டுகிறது என்பதை யாராலும் கூற முடியாது. அதை யாராலும் புரிந்து கொள்ளவும் முடியாது. அதனால், எதிர்காலத்தைப் பற்றி ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்? " என்று அவர் பதிலளித்தார். அவர் ஒரு தத்துவவியலாளர் என்று நீங்கள் அவரிடம் கூறினால், அவர் சங்கடத்தில் நெளிந்திருப்பார். அவர் ஒரு நல்ல வணிகர், அவ்வளவுதான். ஆனாலும், பத்தொன்பது நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் ரோம் நகரில் எபிக்டெடஸ் கற்றுக் கொடுத்த அதே தத்துவத்தை அவரும் கண்டறிந்தார். "மகிழ்ச்சிக்கு ஒரே ஒரு வழிதான் உள்ளது - நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விஷயங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதை நிறுத்துவதுதான் அது!" என்று எபிக்டெடஸ் ரோமானியர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார்.

தவிர்க்க முடியாத விஷயத்துடன் எவ்வாறு ஒத்துழைக்க வேண்டும் என்பதற்கு ஒரு சிறந்த உதாரணம் சாரா பெர்ன்ஹார்ட் அவர் அரை நூற்றாண்டுகளுக்கும் மேலாக, நான்கு கண்டங்களில் கோலோச்சிய, இவ்வுலகில் மிகவும் நேசிக்கப்பட்ட மேடை நாடக நடிகையாவார். பிறகு தனது எழுபத்தோறாவது வயதில், தன்னிடமிருந்த அனைத்துப் பணத்தையும் அவர் இழந்தார். கப்பலில் அட்லான்டிக் பெருங்கடலைக் கடந்து கொண்டிருந்தபோது ஏற்பட்ட ஒரு புயலில், சாரா நிலை தடுமாறி, கப்பலின் மேற்களத்தில் விழுந்துவிட்டார். அதன் காரணமாக அவரது கால் தீவிரக் காயமடைந்தது. அவரது நாள்ங்கள் அழற்சி அடைந்தன. அவரது கால் சுருங்கியது. காலின் வலி தீவிரமடைந்ததால், காலை நீக்க வேண்டும் என்று பாரீஸைச் சேர்ந்த அவரது மருத்துவர் பாஸி உணர்ந்தார். ஆனால் மிகுந்த கோபம் கொண்ட சாராவிடம் அதை

எவ்வாறு தெரிவிப்பது என்று அவர் பயந்தார். தான் கூறப் போகும் செய்தியைக் கேட்டு சாரா ருத்ர தாண்டவம் ஆடப் போவது உறுதி என்று அவர் முழுமையாக எதிர்பார்த்தார். ஆனால் அவரது எதிர்பார்ப்பு தவறாகியது. சாரா அவரை ஒரு கணம் ஏறிட்டுப் பார்த்துவிட்டு, "காலை எடுக்க வேண்டும் என்றால், அப்படியே செய்யுங்கள்," என்று கூறினார்.

அறுவைச் சிகிச்சைக்காக அவரைச் சக்கர நாற்காலியில் வைத்துக் கொண்டு சென்றபோது, அவரது மகன் அழுதவாறே நின்று கொண்டிருந்தார். ஆனால் சாரா மகிழ்ச்சியுடன் அவரைப் பார்த்துக் கையசைத்தவாறே, "எங்கேயும் போய்விடாதே. நான் உடனே திரும்பி வந்துவிடுவேன்" என்று கூறினார்.

சிகிச்சை அறைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்ட வழியில் தன் நாடகம் ஒன்றிலிருந்து ஒரு காட்சியை அவர் நடித்துக் காட்டினார். தன்னை மகிழ்ச்சிப்படுத்திக் கொள்வதற்காக அவர் அவ்வாறு செய்கிறாரா என்று யாரோ ஒருவர் அவரிடமே கேட்டார். அதற்கு சாரா, "இல்லை. மருத்துவர்களையும் செவிலியர்களையும் மகிழ்ச்சிப்படுத்துவதற்காக நான் இதைச் செய்கிறேன். அவர்கள் ஒரு கடினமான வேலையைச் செய்யப் போகிறார்கள் இல்லையா?" என்று பதிலளித்தார்.

அறுவைச் சிகிச்சை முடிந்து அவர் நலமடைந்த பிறகு, அவர் மீண்டும் உலகச் சுற்றுப் பயணம் மேற்கொண்டு, இன்னும் ஏழு ஆண்டுகள் தன் ரசிகர்களை மகிழ்வித்தார்.

"தவிர்க்க முடியாதவற்றுடன் போராடுவதை நாம் நிறுத்தும்போது, நம்மிடம் இருந்து வெளிப்படும் ஆற்றல் ஒரு வளமான வாழ்க்கையை உருவாக்க நமக்கு உதவுகிறது," என்று ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட் பத்திரிகையில் வெளிவந்த ஒரு கட்டுரையில் எல்சி மெக்கார்மிக் கூறியிருந்தார்.

தவிர்க்க முடியாதவற்றை எதிர்த்துப் போராடக்கூடிய வலிமையும் உணர்ச்சியும், வாழும் மனிதர் எவரிடமும்

இல்லை. அதே நேரத்தில், ஒரு புதிய வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்கான வலிமையும் உணர்ச்சியும் அனைவரிடமும் உள்ளது. இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் தேர்ந்தெடுங்கள். வாழ்வின் தவிர்க்க முடியாத பனிமழையிடம் நீங்கள் வளைந்து கொடுத்துப் போகலாம், அல்லது அவற்றை எதிர்த்து நின்று உடைந்து போகலாம்!

மிசௌரியில் எனக்குச் சொந்தமான ஒரு பண்ணையில் இது நிகழ்வதை நான் கண்டேன். நான் என் பண்ணையில் ஏராளமான மரங்களை நட்டு வைத்தேன். முதலில், ஆச்சரியப்படும்படி அவை மிக வேகமாக வளர்ந்தன. பிறகு ஒரு பனிமழை வந்து, ஒவ்வொரு கிளையையும், ஒவ்வொரு குச்சியையும் கனத்தப் பணிப் போர்வையால் போர்த்தியது. தங்கள்மீது விழுந்துள்ள பாரத்திடம் மரியாதையாகத் தலைவணங்கிப் போகாமல், இம்மரங்கள் பெருமிதத்துடன் அதை எதிர்த்து நின்று, பாரம் தாங்காமல் உடைந்து போனது. இறுதியில் அழிந்து போனது. வடக்கில் இருக்கும் மரங்களிடம் உள்ள அறிவு இவற்றுக்கு இருக்கவில்லை, கனடா நாட்டில் உள்ள பசுமை இலைக் காடுகள் ஊடாக நான் நூற்றுக்கணக்கான மைல்கள் நடந்து சென்றிருக்கிறேன். ஆனால் பனியினாலோ அல்லது கல்மழையாலோ ஒரு மரத்தின் குச்சிகூட உடைந்து நான் பார்த்ததில்லை. எவ்வாறு வளைந்து கொடுத்துப் போக வேண்டும், தங்கள் கிளைகளை எவ்வாறு தலைவணங்கச் செய்ய வேண்டும், தவிர்க்க முடியாததுடன் எவ்வாறு ஒத்துழைக்க வேண்டும் என்பதை இம்மரங்கள் அறிந்திருந்தன.

ஜப்பானியத் தற்காப்புக் கலையான ஜூஜிட்சுவைக் கற்றுக் கொடுக்கும் ஆசிரியர்கள் தங்கள் மாணவர்களிடம், "கருவாலி மரத்தைப்போல் எதிர்த்து நிற்காமல், வில்லோ மரத்தைப்போல் வளைந்து கொடுங்கள்," என்று கூறுவர்.

இப்போதுள்ள கார்களின் டயர்கள் சாலைகளில் துள்ளிக் குதித்து எல்லா மேடு பள்ளங்களையும் எவ்வாறு சமாளிக்கின்றன என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

முதலில், டயர் உற்பத்தியாளர்கள், சாலையின் அதிர்வுகளை எதிர்த்துத் தாங்கக்கூடிய டயர்களை உற்பத்தி செய்ய முயற்சித்தனர். விரைவில் அந்த டயர்கள் துண்டு துண்டாகிப் போயின. பின்னர், சாலைகளின் அதிர்வுகளை உள்வாங்கிக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு டயரை அவர்கள் தயாரித்தனர். அந்த டயரால் அதிர்வுகளை 'ஏற்றுக் கொள்ள' முடிந்தது. வாழ்வின் கரடு முரடான பாதைகளில் உள்ள அதிர்வுகளை உள்வாங்கிக் கொள்ள நாம் கற்றுக் கொண்டால், நம்மால் நீண்ட தூரம் பயணிக்க முடியும். அதோடு, சௌகரியமான பயணத்தை அனுபவிக்கவும் முடியும்.

வாழ்வின் அதிர்வுகளை உள்வாங்கிக் கொள்வதற்கு மாறாக நாம் அவற்றை எதிர்த்தால் நமக்கு என்ன நிகழும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? நாம் 'வில்லோ மரத்தைப்போல் வளைந்து கொடுக்க' மறுத்து, கருவாலி மரத்தைப்போல் எதிர்த்து நிற்பதில் உறுதியாக இருந்தால் என்ன நிகழும்? இதற்கான விடை எளிதானது. ஒரு தொடர்ச்சியான உள்ளார்ந்த முரண்பாடுகளை நமக்குள் நாம் உருவாக்குவோம். நாம் கவலைப்பட்டு, மன இறுக்கத்திற்கும் மன அழுத்தத்திற்கும் நரம்புத் தளர்ச்சிக்கும் ஆளாவோம்.

அதையும் தாண்டிச் சென்று, உலகின் யதார்த்தத்தை நாம் மறுத்து, நாமே சொந்தமாக உருவாக்கியுள்ள ஒரு கற்பனை உலகிற்குள் நாம் புகுந்து கொண்டால், நமக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிடும்.

போரின்போது, பயந்துபோன இலட்சக்கணக்கான வீரர்கள், தவிர்க்க முடியாததை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது அல்லது அழுத்தத்தின் காரணமாக சீர்குலைந்து போக நேரிட்டது. இதை விளக்குவதற்கு, நியூயார்க் மாநிலத்தில் உள்ள கிளென்டேல் நகரைச் சேர்ந்த வில்லியம் கேசிலியஸின் கதையை எடுத்துக் கொள்வோம். நியூயார்க்கில் எங்கள் வகுப்பு ஒன்றில்

அவர் நிகழ்த்திய, பரிசு பெற்ற பெற்ற நான் உங்களுக்கு இங்கே கொடுத்திருக்கிறேன்:

கடற்கரையோரப் பாதுகாப்புப் படையில் நான் சேர்ந்த சில நாட்களுக்குள், ஒரு முக்கியமான இடத்தில் எனக்குப் பணி உத்தரவு வழங்கப்பட்டிருந்தது. வெடி மருந்துகள் மேற்பார்வையாளராக நான் நியமிக்கப்பட்டேன். ஒரு சாதாரண விற்பனையாளனான நான் வெடி மருந்துகளை மேற்பார்வையிடுபவனாக நியமிக்கப்பட்டதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். பல்லாயிரக்கணக்கான டன் எடை கொண்ட வெடி மருந்துப் பொருட்கள்மீது நிற்பது என்ற எண்ணமே எந்தவொரு விற்பனையாளனையும் உறைய வைத்துவிடும். இரண்டு நாட்கள் மட்டுமே எனக்குப் பயிற்சி அளித்திருந்தனர். நான் கற்றுக் கொண்ட விஷயங்கள் என்னை இன்னும் அதிகமாக அச்சுறுத்தின. என் முதல் வேலையை என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது. ஓர் இருண்ட, குளிரான, மூடுபனி நிறைந்த நாளில், நியூ ஜெர்சியில் உள்ள பேயோன் நகரின் கேவன் பாயின்ட்டின் கடற்கரையில் வைத்து எனக்கு உத்தரவுகள் வழங்கப்பட்டன.

"என் கப்பலில் ஐந்தாம் நிலையில் எனக்குப் பணியிடப்பட்டிருந்தது. கப்பலில் சரக்கு ஏற்றி இறக்கும் இன்னும் ஐந்து பேருடன் வேலை செய்ய என்னைப் பணித்திருந்தனர். அவர்கள் வலிமையான முதுகுகளைக் கொண்டிருந்தனர். ஆனால் வெடி மருந்துகளைப் பற்றி அவர்கள் எதையும் அறிந்திருக்கவில்லை. அவர்கள் மிகவும் ஆபத்தான வெடிப் பொருட்களைக் கப்பலில் ஏற்றிக் கொண்டிருந்தனர். அவை ஒவ்வொன்றும் ஒரு கப்பலை சொர்க்கத்திற்கு அனுப்பி வைக்கக்கூடிய வல்லமை பெற்றவை. ஒவ்வொரு பெட்டியையும் இரண்டு கம்பிகள் மூலமாகக் கப்பலுக்குள் இறக்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தன. இரண்டு கம்பிகளில் ஒன்று அறுந்து போனாலோ அல்லது உடைந்து போனாலோ என்னவாகும் என்று நினைத்தேன். அந்த நினைப்பு எனக்கு நடுக்கத்தை



ஏற்படுத்தியது. நான் மிகவும் பயந்து போயிருந்தேன். என் நாக்கு உலர்ந்துவிட்டது என் கால்கள் குழலாடின. என் இதயம் படபடத்தது. ஆனால் என்னால் அங்கிருந்து ஓட முடியவில்லை. அது அவர்களைத் தவிக்கவிட்டுவிட்டு ஓடுவதுபோல் ஆகிவிடும். என் மரியாதையும் போயிருக்கும். என் பெற்றோருக்கும் அது அவமானத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கும். வேலையில் இருந்து ஓடிப் போனதற்காக நான் சுடப்பட்டிருக்கலாம். என்னால் ஓட முடியவில்லை. நான் அங்கிருந்தாக வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. அதிக கவனமின்றி மிகச் சாதாரணமாக அந்த வெடிப் பொருட்களை அந்த நபர்கள் கையாண்டு கொண்டிருந்ததை நான் பார்த்துக் கொண்டு நின்றேன். எந்த நேரத்திலும் கப்பல் வெடிக்கக்கூடும். ஒரு மணிநேரத்திற்கும் மேலாக பயந்து கொண்டிருந்த நான், அதன் பிறகு என்அறிவைச் சற்று பயன்படுத்தினேன். நானே எனக்கு ஒரு பிரசங்கத்தை நிகழ்த்தினேன். 'இதோ பார், வெடிப் பொருட்கள் வெடித்தால் என்ன ஆகும்? நீ இறந்துபோவாய் அதனால் என்ன? உனக்கு எந்த வித்தியாசமும் தெரியப் போவதில்லை. இறப்பதற்கு அது சுலபமான வழிதான். புற்றுநோயால் இறப்பதைவிட இது சிறந்த வழிதான். முட்டாளாக இருக்காதே. நீ நிரந்தரமாக வாழப் போவதில்லை. நீ இந்த வேலையைச் செய்தாகத்தான் வேண்டும் இல்லையேல் நீ சுடப்படுவாய், நீ ஒழுங்காக இந்த வேலையைச் செய்வது உனக்கு நல்லது,' என்று கூறினேன்.

"நான் பல மணிநேரங்கள் அவ்வாறு எனக்குள் பேசினேன். பிறகு ஒரு வழியாக நான் சமாதானமாகத் துவங்கினேன். இறுதியாக, ஒரு தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலையை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு நான் என்னைக் கட்டாயப்படுத்தியதன் மூலமாக, என் கவலையில் இருந்தும் பயங்களில் இருந்து நான் மீண்டு வந்தேன்.

"அந்தப் படிப்பினையை நான் ஒருபோதும் மறக்க மாட்டேன். என்னால் மாற்ற முடியாத ஒரு விஷயத்தைப்

பற்றி இப்போது நான் கவலைப்பட முற்படும்போதெல்லாம், என் தோள்களைக் குலுக்கிவிட்டு, 'அதை மறந்துவிடு,' என்று கூறுகிறேன். அது நிச்சயமாக வேலை செய்கிறது, ஒரு சாதாரண விற்பனையாளனுக்குக்கூட!" நாம் அவரை நிச்சயமாகப் பாராட்டித்தான் ஆக வேண்டும்.

ஏசுவைச் சிலுவையில் அறைந்ததற்கு அடுத்ததாக, வரலாற்றில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற மரணக் காட்சி சாக்ரட்டீஸின் மரணம்தான். இன்றில் இருந்து பத்தாயிரம் நூற்றாண்டுகளுக்குப் பிறகும் கூட, சாக்ரட்டீஸின் மரணத்தைப் பற்றிப் பிளேட்டோ தொகுத்துக் கூறியிருப்பதை மக்கள் படித்துக் களிப்பார்கள். இலக்கியத்தில் உள்ள மனத்தை நெகிழ வைக்கும் அழகிய விளக்கங்களில் இதுவும் ஒன்று. நரைக் கிழவரான சாக்ரட்டீஸைக் கண்டு பொறாமை கொண்ட, ஏதன்ஸ் நகரைச் சேர்ந்த சிலர், அவருக்கு எதிராக வழக்குகளைத் திரட்டி, அவரைக் கைது செய்து, விசாரணைக் கூண்டில் ஏற்றி விசாரித்து, அவருக்கு மரண தண்டனை வழங்கினர். தோழமையுணர்வைக் கொண்டிருந்த அந்த சிறைக் கண்காணிப்பாளர், விஷம் நிறைந்த கோப்பையை சாக்ரட்டீஸிடம் கொடுத்தபோது, 'எதைச் சந்தித்தாக வேண்டுமோ, அதை நீங்கள் அமைதியாக ஏற்றுக் கொள்வது நல்லது' என்று கூறினார். சாக்ரட்டீஸும் அவ்வாறே செய்தார். அவர் தன் மரணத்தை அமைதியாக ஏற்றுக் கொண்டார். ஒரு தெய்வீக நிலையை அடைந்தார்.

"எதைச் சந்தித்தாக வேண்டுமோ, அதை நீங்கள் அமைதியாக ஏற்றுக் கொள்வது நல்லது." கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு 399 வருடங்களுக்கு முன் இவ்வார்த்தைகள் கூறப்பட்டன. ஆனால், கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் இவ்வுலகத்திற்கு, முன்பு எப்போதையும்விட இப்போது அந்த வார்த்தைகள் அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றன. "எதைச் சந்தித்தாக வேண்டுமோ, அதை நீங்கள் அமைதியாக ஏற்றுக் கொள்வது நல்லது."

கவலையை விட்டொழிப்பதற்கு என் கைக்கு அகப்படும் எந்தவொரு புத்தகத்தையும், புத்திரிகையையும் நான் படிக்கத் தவறுவதில்லை. அவை அனைத்தையும் படித்ததில் இருத்து, கவலையை விட்டொழிப்பதற்கு நான் கண்டறிந்துள்ள சிறந்த வழி எது என்று தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்களா? தொடர்ந்து படியுங்கள். இந்த வார்த்தைகளை நம் குளியலறைக் கண்ணாடியில் ஒட்டி வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை நாம் நம் முகத்தைக் கழுவும்போதும், நம் மனங்களில் இருந்து கவலைகள் அனைத்தையும் சேர்த்துக் கழுவுவதற்கு அது நமக்கு உதவும். விலைமதிப்பற்ற இப்பிரார்த்தனையை டாக்டர் ரெயின்ஹோல்டு நெய்பர் எழுதினார்:

இறைவா, என்னால் மாற்ற முடியாத விஷயங்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை எனக்கு வழங்கு என்னால் மாற்றக்கூடிய விஷயங்களை மாற்றுவதற்கான துணியை எனக்குக் கொடு. இவை இரண்டிற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டை அறிந்து கொள்ளும் ஞானத்தையும் எனக்குக் கொடு.

கவலைப் பழக்கம் உங்களை உடைத்தெறிவதற்கு முன் அதை நீங்கள் உடைத்தெறிய நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய நான்காவது விதி:

தவிர்க்க முடியாதவற்றுடன் மல்லுக்கு நிற்காதீர்கள்.

# 10

## இழப்பு-நிறுத்த உத்தரவை அமல்படுத்துங்கள்

வால்ஸ்டிரீட்டில் எவ்வாறு பணம் சம்பாதிப்பது என்று தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்களா? இலட்சக்கணக்கான மக்களும் அதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள விரும்புவார்கள் அதற்கான விடை எனக்குத் தெரிந்திருந்தால், இப்புத்தகம் பல்லாயிரக்கணக்கான டாலர்களுக்கு விற்பனையாகும். ஆனாலும், சில வெற்றிகரமான மனிதர்கள் பயன்படுத்தும் நல்ல யோசனை ஒன்று உள்ளது. சார்லஸ் ராபர்ட்ஸ் என்ற ஒரு முதலீட்டு ஆலோசனையாளர் எனக்கு இக்கதையைக் கூறினார்.

அவர் இவ்வாறு கூறினார்: "பங்குச் சந்தையில் முதலீடு செய்வதற்காக என் நண்பர்கள் சிலர் கொடுத்திருந்த இருபதாயிரம் டாலர்கள் பணத்துடன் டெக்சாஸ் மாநிலத்தில் இருந்து நியூயார்க்கிற்கு நான் வந்தேன். பங்குச் சந்தையைப் பற்றி எனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று நான் நினைத்திருந்தேன். ஆனால் கடைசித் துளிப் பணம்வரை அனைத்தையும் இழந்தேன். சில பரிவர்த்தனைகளில் நான் நல்ல இலாபங்களைச் சம்பாதித்தது உண்மைதான். ஆனாலும் நான் எல்லாவற்றையும் இழந்தேன்.

"என் சொந்தப் பணத்தை இழந்ததைப் பற்றி தான் அவ்வளவாகக் கவலைப்படவில்லை. ஆனால் என்

நண்பர்களுடைய பணத்தை நான் இழந்தது குறித்து மிக மோசமாக உணர்ந்தேன். அந்த இழப்பைத் தாங்கிக்கொள்ளிக்கூடிய சக்தி அவர்களுக்கு இருந்தாலும்கூட நான் மிகவும் கவலைப்பட்டேன். துரதிர்ஷ்டவசமாக எங்களது முதல் முதலீடு மோசமாக முடிந்த பிறகு அவர்களை எதிர்கொள்வதற்கு நான் பயந்தேன். ஆனால், அவர்கள் அது குறித்துக் கவலைப்படாமல் இருந்ததோடு மட்டுமல்லாமல், இன்னும் அதிக நன்னம்பிக்கை மனப்போக்குடன் இருந்தது என்னை ஆச்சரியப்படுத்தியது.

"நான் பெரும்பாலும் அதிர்ஷ்டத்தைச் சார்ந்தும், அடுத்தவர்களுடைய அபிப்பிராயத்தின்படியும் பங்குப் பரிவர்த்தனைகளை மேற்கொண்டிருந்தேன் என்பதை நான் அறிந்தேன். திட்டமிட்டுச் செயல்படாமல், அந்தந்தச் சூழ்நிலைகளுக்கு எது சிறந்தது என்று எனக்குத் தோன்றியதோ, அதன்படி நான் பங்குகளை வாங்கி விற்றுக் கொண்டிருந்தேன்.

"நான் என் தவறுகளைச் சிந்தித்துப் பார்க்கத் துவங்கினேன். மீண்டும் பங்குச் சந்தைக்குள் காலெடுத்து வைப்பதற்கு முன், அதைப் பற்றிய அனைத்தையும் முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்வது என்று நான் தீர்மானித்தேன். அது தொடர்பாக நான் மேற்கொண்ட முயற்சியில், அத்துறையில் மிகவும் வெற்றிகரமாக விளங்கியவர்களில் ஒருவரான பர்ட்டன் எஸ். கேசில்ஸின் அறிமுகம் எனக்குக் கிடைத்தது. அவரிடம் இருந்து ஏராளமானவற்றை என்னால் கற்றுக் கொள்ள முடியும் என்று நான் நம்பினேன். ஏனெனில், வருடா வருடம் அவர் வெற்றி பெற்றுக் கொண்டே இருந்தார். அத்தகைய வெற்றி வெறுமனே ஒரு தற்செயலான நிகழ்வோ, குருட்டு அதிர்ஷ்டத்தின் விளைவோ அல்ல என்பதை நான் அறிந்தேன்.

"முன்பு நான் எவ்வாறு பரிவர்த்தனைகளை மேற்கொண்டேன் என்பதைப் பற்றி அவர் என்னிடம் சில

கேள்விகள் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டார். பங்குப் பரிவர்த்தனையில் மிக முக்கியமான கொள்கையாகத் தான் நம்பும் ஒரு விஷயத்தை அவர் என்னிடம் கூறினார். 'ஒவ்வொரு நாளும் நான் செய்யும் பரிவர்த்தனைகளில் இழப்பு-நிறுத்த உத்தரவை நான் அமல்படுத்துகிறேன். ஒரு பங்கு ஐம்பது டாலர் என்ற விலையில் நான் வாங்கினால், நாற்பத்தைந்து டாலர்களுக்கு அதன்மீது இழப்பு-நிறுத்த உத்தரவை உடனடியாக அமல்படுத்துவேன்,' என்று அவர் கூறினார். அதாவது, அந்தப் பங்கின் விலை, அதன் அசல் விலையில் இருந்து ஐந்து புள்ளிகள்வரை குறையும்போது, அது தானாக விற்கப்பட்டுவிடும். இதன் மூலம், வெறும் ஐந்து புள்ளிகளை மட்டுமே இழக்க வேண்டியிருக்கும்.

"முதலிலேயே நீங்கள் புத்திசாலித்தனமாகத் திட்டமிட்டுக் கொண்டால், உங்கள் இலாபங்கள் பத்து, இருபத்தைந்தும் அல்லது ஐம்பது புள்ளிகள்வரைகூட அதிகரிக்கும். உங்கள் இழப்புக்களை ஐந்து புள்ளிகளுக்கு மட்டுப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம், பாதி நேரத்திற்கும் அதிகமாக நீங்கள் தவறு செய்தாலும்கூட, ஏராளமான பணத்தை உங்களால் சம்பாதிக்க முடியும்,' என்று அந்த ஜாம்பவான் மேலும் கூறினார்.

"நான் அக்கொள்கையை உடனடியாக சுவீகரித்துக் கொண்டு, அன்றிலிருந்து அதைப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளேன். அது எனக்கும் என் வாடிக்கையாளர்களுக்கும் பல்லாயிரக்கணக்கான டாலர்களை மிச்சப்படுத்திக் கொடுத்துள்ளது.

"சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, இழப்பு-நிறுத்த உத்தரவு, பங்குச் சந்தையைத் தவிர ஏனைய பகுதிகளிலும்கூடப் பயன்படுத்த உகந்தது என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன். பொருளாதாரம் தொடர்பான கவலைகளோடு சேர்த்து, பிற கவலைகள்மீது இழப்பு-நிறுத்த உத்தரவுகளை நான் அமல்படுத்தத் துவங்கினேன். நான் எதிர்கொண்ட, என்னைக் கோபப்படுத்தும், அல்லது எனக்கு வெறுப்பூட்டும் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நான் இதை

அமல்படுத்தத் துவங்கினேன். அது மாயமாக வேலை செய்து வந்துள்ளது.

"எடுத்துக்காட்டாக, நான் ஒரு குறிப்பிட்ட நண்பருடன் அடிக்கடி மதிய உணவருந்துவது வழக்கம். ஆனால் அவர் குறித்த நேரத்தில் வருவது மிகவும் அபூர்வம். முன்பு, மதிய உணவு நேரத்தில் பாதி நேரம்வரை அவர் என்னைக் காக்க வைத்துவிடுவது வழக்கம் இறுதியில், கவலைகள்மீது நான் அமல்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் இழப்பு-நிறுத்த உத்தரவுகளைப் பற்றி நான் அவரிடம் எடுத்துரைத்தேன். 'பில், உங்களுக்காக நான் வைத்திருக்கும் இழப்பு-நிறுத்த உத்தரவு வெறும் பத்து நிமிடங்கள்தான். பத்து நிமிடங்களுக்கு அதிகமாக நீங்கள் தாமதமாக வந்தால், நம் சந்திப்பை இரத்து செய்துவிட்டு நான் போய்விடுவேன்.' என்று நான் அவரிடம் 'கூறினேன்."

என் பொறுமையின்மை, கோபம், நியாயப்படுத்தும் மனப்போக்கு, பின்வருத்தங்கள், மற்றும் என் அனைத்து மன அழுத்தங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான அழுத்தங்கள்மீது இழப்பு-நிறுத்த உத்தரவை அமல்படுத்தக்கூடிய அறிவு எனக்குப் பல வருடங்களுக்கு முன் கிடைத்திருந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருந்திருக்கும்! என் மன அமைதிக்கு ஊறு விளைவிக்கப் போவதாக அச்சுறுத்திய ஒவ்வொரு சூழ்நிலையையும் அளந்து பார்த்து, 'கார்னகி, இந்தச் சூழ்நிலைக்கு நீ இவ்வளவு முக்கியத்துவம் மட்டுமே தர வேண்டும். அதற்கு மேல் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில் அர்த்தமில்லை,' என்று கூறக்கூடிய அறிவு எனக்கு ஏன் இல்லாமல் போனது? . . . நான் ஏன் அவ்வாறு செய்யவில்லை?

ஒரே ஒரு சூழ்நிலையில் நான் அந்த அறிவோடு நடந்து கொண்டதற்கு நான் என்னைப் பாராட்டித்தான் ஆக வேண்டும். அது ஒரு முக்கியமான சூழ்நிலைகூட. அது என் வாழ்வில் ஏற்பட்ட ஒரு நெருக்கடியான சூழ்நிலை. என் கனவுகளும், எதிர்காலம் குறித்த என் திட்டங்களும், என் ஆண்டாண்டு கால உழைப்பும் காற்றில் மாயமாய்

மறைந்து போனதை நான் நின்று வேடிக்கை பார்த்துக்  
 கொண்டிருந்த ஒரு சூழ்நிலை அது. எனது முப்பதுகளின்  
 துவக்கத்தில் அது நிகழ்ந்தது. நாவல்கள் எழுதுவதில் என்  
 வாழ்க்கையைக் கழிக்கப் போவதாக நான்  
 தீர்மானித்திருந்தேன். மிகப் பிரபலமான நாவலாசிரியராக  
 உருவாக வேண்டும் என்று நினைத்திருந்தேன். முதலாம்  
 உலகப் போரைத் தொடர்ந்து ஏற்பட்டப் பண நெருக்கடியில்,  
 ஐரோப்பாவில் அதிகச் செலவின்றி நான் இரண்டு  
 வருடங்கள் வாழ்ந்தேன். அந்த இரண்டு வருடத்தில், த  
 ப்ளிஸ்ஸார்டு" என்ற 'காவிய'த்தை நான் படைத்தேன்.  
 தலைப்பு பொருத்தமாகவே இருந்தது. ப்ளிஸ்ஸார்டு  
 என்பதற்குப் பணிப்புயல் என்று பொருள்.  
 அதற்கேற்றவாறு, டகோட்டா சமவெளியை அலறச் செய்த  
 பணிப்புயலைப்போல் பதிப்பாளர்கள் என்னிடம்  
 கடுமையாகவே நடந்து கொண்டனர். என் நாவல்  
 பிரசுரிப்பதற்கு லாயக்கற்றது, நாவல் எழுதுவதற்கு  
 எனக்கு எந்தவிதமான திறமையும் இல்லை என்று என்  
 பதிப்பு உதவியாளர் என்னிடம் கூறியபோது, என் இதயம்  
 நின்றுபோனது. நான் அவரது அலுவலகத்தைவிட்டுப்  
 புறப்பட்டபோது அதிர்ச்சியில் உறைந்திருந்தேன். அவர்  
 என் தலையில் ஒரு தடியால் அடித்திருந்தால்கூட நான்  
 அவ்வளவு அதிர்ச்சி அடைந்திருக்க மாட்டேன். நான்  
 செயலிழந்ததுபோல் உணர்ந்தேன். நான் என் வாழ்வின்  
 முச்சந்தியில் நின்று கொண்டிருந்ததை உணர்ந்தேன்.  
 நான் ஒரு முக்கியமான தீர்மானத்தை மேற்கொள்ள  
 வேண்டியிருந்தது. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? எத்தப்  
 பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்? நான் அந்த  
 மயக்கத்தில் இருந்து வெளிவருவதற்குப் பல வாரங்கள்  
 பிடித்தன. அந்த நேரத்தில் இழப்பு-நிறுத்த உத்தரவைப்  
 பற்றி நான் கேள்விப்பட்டிருக்கவில்லை. ஆனால்  
 இப்போது நான் அச்சூழ்நிலையைத் திரும்பிப்  
 பார்க்கும்போது, தான் இழப்பு-நிறுத்த உத்தரவைத்தான்  
 அமல்படுத்தியிருந்தேன் என்பதை என்னால் உணர்ந்து



கொள்ள முடிகிறது. இரண்டு வருடங்கள் வியர்வை சிந்தி உழைத்து நான் உருவாக்கிய என் படைப்பு ஓர் உன்னதமான பரிசோதனை என்று என் மனத்தைத் தேற்றிக் கொண்டு, அங்கிருந்து நான் முன்னேறிச் சென்றேன். வயது வந்தோருக்கான பயிற்சி வகுப்புகளில் கற்றுக் கொடுக்கும் பணிக்கு நான் மீண்டும் சென்றேன். எனக்குக் கிடைத்த மீதி நேரத்தில் பிறரது வாழ்க்கை வரலாறுகளையும், கதைகள் அல்லாத பிற புத்தகங்களையும் எழுதினேன். இப்போது தீங்கள் படித்துக் கொண்டிருக்கும் புத்தகம் அதில் ஒன்று.

நான் அந்த முடிவை எடுத்தது குறித்து மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேனா? ஒவ்வொரு முறை நான் அதைப் பற்றி நினைத்துப் பார்க்கும்போதும், மகிழ்ச்சியால் ஆனந்தக் கூத்தாட வேண்டும்போல் எனக்குத் தோன்றுகிறது. நான் ஒரு பிரபல நாவலாசிரியர் ஆகவில்லை என்று ஒரு நொடிகூட வருத்தப்படவில்லை என்பதை என்னால் நேர்மையாகக் கூற முடியும்.

ஒரு நூற்றாண்டுக்கு முன் ஓர் இரவு, காட்டில் ஆந்தை ஒன்று அலறிக் கொண்டிருக்கையில், மசாக்ருசெட்ஸ் மாநிலத்தின் வால்டன் பான்ட் ஏரிக் கரையில், வீட்டில் தயாரித்த மையில் வாத்தின் இறகை நனைத்து, ஹென்றி தோரோ தன் நாளேட்டில் குறிப்பிடுகையில், எந்தவொரு பொருளுக்கும் அதன் விலையைவிடக் கூடுதல் விலையைக் கொடுப்பது அறிவற்ற செயல் என்று குறிப்பிட்டார்.

ஆனால் அதைத்தான் கில்பர்ட்டும் சல்லிவனும் செய்தனர். மகிழ்ச்சியான வார்த்தைகளையும் மகிழ்ச்சியான இசையையும் எவ்வாறு உருவாக்குவதென்று அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். ஆனால் தங்கள் சொந்த வாழ்வில் எவ்வாறு மகிழ்ச்சியை உருவாக்க வேண்டும் என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. உலகை மகிழ்வித்தப் பல ஒப்பெரா நிகழ்ச்சிகளை அவர்கள் உருவாக்கினர். பேஷன்ஸ்,

பினஃபோர், மிக்காடோ ஆகியவை அவற்றுள் சில. ஆனால் அவர்களால் தங்கள் கோப உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. ஒரு கம்பளத்தின் விலையால் ஏற்பட்ட மனக்கசப்பில் அவர்கள் பல வருடங்களை வீணாக்கினர். தாங்கள் வாங்கியிருந்த ஓர் அரங்கத்திற்கு ஒரு புதிய கம்பளத்தை சல்லிவன் ஆர்டர் செய்திருந்தார். அதன் பில்லில் அதற்கான விலையைப் பார்த்தபோது, கில்பர்ட்டிற்குக் கோபம் தலைக்கேறியது. அவர்கள் இருவரும் அந்த வழக்கை நீதிமன்றத்தில் வைத்துத் தீர்த்துக் கொண்டனர். பிறகு தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இருவரும் ஒருவரோடு ஒருவர் பேசிக் கொள்ளவே இல்லை. அதன் பின்னர், ஒரு புதிய தயாரிப்பிற்காக சல்லிவன் இசையமைத்தபோது, அதை அவர் கில்பர்ட்டிற்கு அனுப்பி வைத்தார். அதற்கான வார்த்தைகளை சல்லிவன் எழுதி, அதை மீண்டும் கில்பர்ட்டிற்கு அனுப்பி வைத்தார். ஒருமுறை இருவரும் சேர்ந்து ஒரு மேடையில் தோன்ற வேண்டியிருந்தது. ஆனால் இருவரும் மேடையின் எதிரெதிர்ப் பக்கங்களில் நின்று கொண்டு, வெவ்வேறு திசையில் பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொள்ளவே இல்லை. ஆபிரகாம் லிங்கன் செய்ததுபோல் தங்கள் கோபத்தின்மீது 'இழப்பை நிறுத்தும்' உத்தரவை அமல்படுத்தத் தேவையான பக்குவத்தை அவர்கள் பெற்றிருக்கவில்லை.

ஒருமுறை உள்நாட்டுப் போரின்போது, ஆபிரகாம் லிங்கனின் நண்பர்கள் சிலர் அவரது எதிரிகளைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பழித்துரைத்துக் கொண்டிருந்தபோது, லிங்கன் இவ்வாறு கூறினார்: "நீங்கள் என்னைவிட அதிகமாகத் தனிப்பட்டக் கோப உணர்வைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். எனக்கு அவ்வளவாகக் கோபம் இல்லை. இருக்கும் கொஞ்ச நஞ்சக் கோபத்தாலும் ஒருபோதும் எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை என்று நான் நினைக்கிறேன். தன் வாழ்நாளில் பாதியைச் சண்டைச்

சச்சரவுகளில் கழிப்பதற்கு மனிதனுக்குப் போதுமான நேரம் இருப்பதில்லை. யாரேனும் என்னைத் தாக்குவதை நிறுத்தினால், கடந்த காலத்தில் அவர் எனக்கு எதிராகச் செய்தவற்றை நான் ஒருபோதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள மாட்டேன்."

என் வயதான அத்தை எடித்திற்கு ஆபிரகாம் லிங்கனின் மன்னிக்கும் குணம் இருந்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும். அவரும் என் மாமா ஃப்ராங்குக்கும் தவணை முறையில் வாங்கியிருந்த ஒரு பண்ணையில் வசித்து வந்தனர். அவரது வயல், 'காக்கில்பர்' என்ற மோசமான களைகளால் நிறைந்திருந்தது. நிலத்தின் மண் மிகவும் மோசமான தரம் வாய்ந்ததாக இருந்தது. வயலில் ஏகப்பட்டப் பள்ளங்களும் இருந்தன. அவர்கள் கடினமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வந்தனர். பணத்திற்கு மிகவும் துன்பப்பட்டனர். வெறுமையாக இருந்த தங்கள் வீட்டை அழகுபடுத்துவதற்காகச் சில திரைச்சீலைகளையும் வேறு சில பொருட்களையும் வாங்க என் அத்தை விரும்பினார். மிசெளரியின் மேரிவில் நகரத்தில் அமைந்த டான் எவர்சோல் என்ற கடையில் அவர் இச்சிறு பொருட்களைக் கடனில் வாங்கினார். தங்கள் கடன் குறித்து என் மாமா மிகவும் கவலைப்பட்டார். ஏறிக் கொண்டிருந்த கடன் அவருக்கு அச்சத்தை ஏற்படுத்தியதால், இரகசியமாக அவர் டான் எவர்சோல் கடைக்குச் சென்று தன் மனைவிக்குக் கடனில் பொருட்கள் கொடுப்பதை நிறுத்தி வைக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டார். அது என் அத்தைக்குத் தெரிய வந்தபோது அவர் வானத்திற்கும் பூமிக்குமாகக் குதித்தார். அது நிகழ்ந்து ஐம்பது ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் அதை நினைவில் வைத்து அவர் அவ்வப்போது குதித்துக் கொண்டதான் இருந்தார். அந்தக் கதையைத் திரும்பத் திரும்பப் பலமுறை அவர் கூறியதை நான் கேட்டிருக்கிறேன். கடந்த முறை நான் அவரைப் பார்த்தபோது அவருக்கு எழுபது வயது ஆகியிருந்தது. அப்போது நான் அவரிடம், "அத்தை, ஒரு விஷயத்தை

நேர்மையாகக் கூறுங்கள். மாமா உங்களை இழிவுபடுத்தியது உண்மைதான். ஆனால் அது நடந்து அரை நூற்றாண்டுக்குப் பின்னரும் அதைப் பற்றிக் குறைகூறுவது அவர் உங்களுக்குச் செய்ததைவிட மோசமானது என்று உங்களுக்குத் தோன்றவில்லையா?" என்று கேட்டேன். அது அவர் காதுகளில் விழுந்ததுபோல் எனக்குத் தோன்றவில்லை.

தான் வளர்த்து வந்த கோபம் மற்றும் பழியுணர்வுக்கான விலையை என் அதை கொடுத்தார். அவர் தன் மன அமைதியைக் காவு கொடுத்தார்.

தனக்கு ஏழு வயதாக இருந்தபோது தான் செய்த ஒரு தவறை எழுபது வருடங்களுக்குப் பின்பும் பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளின் நினைவில் வைத்திருந்தார். அவர் ஏழு வயதுச் சிறுவனாக இருந்தபோது ஒரு விசிலை மிகவும் நேசித்தார். அதன்மீது இருந்த மோகத்தில், தான் சேமித்து வைத்திருந்த சில காசுகளை எடுத்துக் கொண்டு நேராகக் கடைக்குச் சென்று, விசிலில் விலையைக்கூடக் கேட்காமல் தன் காசுகளைக் கல்லா மேசையின்மீது கொட்டிவிட்டு, விசிலைத் தரும்படிக் கடைக்காரரிடம் கேட்டார். எழுபது வருடங்களுக்குப் பிறகு அவர் தன் நண்பர் ஒருவருக்கு எழுதிய கடிதத்தில், "பிறகு நான் வீட்டிற்கு வந்தேன். மகிழ்ச்சியாக விசிலடித்துக் கொண்டே வீட்டைச் சுற்றி வந்தேன்," என்று குறிப்பிட்டிருந்தார். ஆனால் அந்த விசிலுக்கான விலையைவிட அதிக விலை கொடுத்து அதை அவர் வாங்கியிருந்ததை அவரது மூத்த சகோதர சகோதரிகள் கண்டறிந்தபோது அவரைப் பார்த்து அவர்கள் ஏளனம் செய்து நகைத்தனர். "அது எனக்கு ஏற்படுத்திய எரிச்சலில் நான் அழுதேன்," என்று அக்கடிதத்தில் அவர் தெரிவித்திருந்தார்.

பல வருடங்களுக்குப் பிறகு, பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளின் உலகப் புகழ் பெற்ற நபராக உருவாகி பிரான்ஸ் நாட்டின் அமெரிக்கத் தூதுவராக ஆன பிறகும் கூட, சிறு வயதில் தான் அதிக விலை கொடுத்து வாங்கிய விசில் தனக்கு

மகிழ்ச்சியைவிட அதிகமாக ஏமாற்றத்தையும்  
கவலையையும் அளித்ததை அவர் நினைவில்  
வைத்திருந்தார்.

ஆனால் இறுதியில் அது அவருக்குக் கொடுத்தப்  
படிப்பினை மிகவும் மலிவானது. பெஞ்சமின்  
ஃபிராங்க்ளின் இவ்வாறு கூறினார்: "நான் வளர்ந்து,  
இவ்வுலகிற்குள் நுழைந்து, மக்களுடைய  
நடவடிக்கைகளை உற்றுக் கவனித்தேன். ஏராளமான  
விஷயங்களை அவற்றிற்கு உண்டான விலையைவிட  
அதிக விலை கொடுத்து வாங்கிய எண்ணற்ற  
மனிதர்களை நான் சந்தித்தேன் என்று நினைக்கிறேன்.  
சுருக்கமாகக் கூறினால், மனிதகுலம் எதிர்கொள்ளும்  
துன்பங்களின் பெரும் பகுதி, தாங்கள் வாங்கும்  
பொருட்களின் மதிப்பை அவர்கள் தவறாகக் கணிப்பதால்  
ஏற்படுவதுதான் என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன்.  
அவர்கள் தங்கள் 'விசில்களுக்கு' அதிக விலை  
கொடுக்கின்றனர்."

கில்பர்ட்டும் சல்லிவனும் தங்கள் விசிலுக்கு மிக அதிக  
விலை கொடுத்தனர். என் அத்தையும் தன் விசிலுக்கு  
அதிக விலை கொடுத்தார். பல சந்தர்ப்பங்களில் நானும்  
அவ்வாறு செய்துள்ளேன். உலகப் பிரசித்தி பெற்ற 'வார்  
அன்ட் பீஸ்' மற்றும் 'அன்னா கரீனினை' ஆகிய மாபெரும்  
நாவல்களை எழுதிய லியோ டால்ஸ்டாய்கூடத் தன்  
விசிலுக்கு அதிக விலை கொடுத்தார். லியோ டால்ஸ்டாய்  
தனது வாழ்வின் கடைசி இருபது வருடங்களின்போது  
"உலகிலேயே மிக அதிகமாக மதிக்கப்பட்ட மனிதர்" என்று  
என்சைக்ளோபீடியா பிரிட்டானிக்கா கூறுகிறது. அவர்  
இறப்பதற்கு இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன், 1890ல் இருந்து  
1910 வரை, அவரது முகத்தைப் பார்ப்பதற்கும், அவரது  
குரலைக் கேட்பதற்கும், அவரது ஆடையைத் தொட்டுப்  
பார்ப்பதற்கும், அவரது இரசிகர்கள் கூட்டம் கூட்டமாக  
அவரது வீட்டிற்குப் படையெடுத்தபடி இருந்தனர். அவர்  
பேசிய ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் ஒரு 'தெய்வீக

வெளிப்பாடாகக் கருதி மக்கள் அவற்றைக் குறிப்பெடுத்தனர். ஆனால் வாழ்வதைப் பொறுத்தவரை, பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளினுக்கு ஏழு வயதில் இருந்த அறிவைவிட, டால்ஸ்டாய்க்கு எழுபது வயதில் இருந்த அறிவு மிகக் குறைவாகவே இருந்தது. வாழ்வதைப் பற்றிய அறிவு அவருக்கு இல்லவே இல்லை.

நான் கூற வருவது இதுதான், தான் மிகவும் நேசித்த ஒரு பெண்ணை டால்ஸ்டாய் மணமுடித்தார். உண்மையில் அவர்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வந்தனர். தங்களுக்கு வாய்த்த தெய்வீக வாழ்க்கை தங்களுக்கு நிரந்தரமாகத் தொடர வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்து அவர்கள் தினமும் இறைவனை வழிபட்டனர். ஆனால் டால்ஸ்டாய் மணமுடித்தப் பெண் இயல்பாகவே அதிகப் பொறாமை கொண்டவளாக இருந்தாள். ஒரு சாதாரண விவசாயியைப்போல் உடையுடுத்தி, காடுகளில்கூடத் தன் கணவனைப் பின்தொடர்ந்து சென்று, அவரை உளவு பார்ப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தாள். ஒரு துப்பாக்கினய எடுத்துத் தன் மகளின் புகைப்படத்தைச் சுட்டுத் துளையிடும் அளவுக்கு, அவள் தனது சொந்தக் குழந்தைகள்மீதுசுடப் பொறாமை கொண்டிருந்தாள். விஷ பாட்டிலை அவள் தன் வாய்க்கு அருகில் பிடித்து, தான் தற்கொலை செய்து கொள்ளப் போவதாக மிரட்டித் தரையில் உருண்டு புரண்டாள். இதைக் கண்ட அவளது குழந்தைகள் பயத்தால் அலறி நடுங்கி, அறையின் மூலையில் சென்று குழுமினர்.

இதற்கு டால்ஸ்டாய் என்ன செய்தார்? கோபத்தில் மேசை நாற்காலிகளைத் தூக்கி எறிந்து மிதித்துத் தள்ளியிருந்தாலும் நான் அவரைக் குறைகூறியிருக்க மாட்டேன். ஏனெனில், அவரது மனைவி அவரை அவ்வளவு தூரம் தூண்டியிருந்தாள். ஆனால் டால்ஸ்டாயின் பதில் நடவடிக்கை அதைவிட மோசமாக இருந்தது. அவர் ஒரு தனிப்பட்ட நாட்குறிப்பேட்டை வைத்திருந்தார். ஆம்! தன் மனைவிமீதுதான் அனைத்துத் தவறும் இருப்பதாக

அவளைக் குறைகூறி, அவற்றைத் தன் நாட்குறிப்பேட்டில் பதிவு செய்தார். அதுதான் அவரது 'விசில்!' வரவிருக்கும் சந்ததியினர் தன்னைப் பழியிலிருந்து விடுவித்துத் தன் மனைவியின்மீது குறைகூறுவதை உறுதி செய்வதில் அவர் தீர்மானமாக இருந்தார். இதற்கு அவரது மனைவி என்ன செய்தாள்? அவரது நாட்குறிப்பேட்டில் இருந்து தன்னைப் பற்றி எழுதப்பட்டிருந்த பக்கங்களைக் கிழித்து அவற்றை எரித்தார். இப்போது அவள் ஒரு நாட்குறிப்பேட்டில் அவரை வில்லனாக்கி எழுதத் துவங்கினாள். 'ஹல்ஸ் ஃபால்ட்?' என்ற தலைப்பில் ஒரு நாவலையும் அவள் எழுதினாள். டால்ஸ்டாயை ஒரு கொடுமைக்காரராகவும், தன்னை ஒரு தியாகியாகவும் அவள் அதில் சித்தரித்திருந்தாள்.

இவை அனைத்தும் எதில் போய் முடிந்தன? தன் வீட்டை ஒரு 'மனநலக் காப்பகம்' என்று டால்ஸ்டாயே கூறும் அளவுக்கு அவர்கள் இருவரும் ஏன் அவ்வாறு நடந்து கொண்டனர்? அதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தாலும், ஒரு முக்கியக் காரணம், மற்றவர்கள் தங்களை மெச்ச வேண்டும், தங்களைக் கண்டு பிரமிக்க வேண்டும் என்ற அவர்களது தணியாத விருப்பம்தான். ஆம், அவர்கள் தங்களைப் பற்றிய நமது அபிப்பிராயங்களைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டனர். அவர்களில் யாரைக் குறைகூறுவது என்று நாம் கவலைப்பட்டுக் கொண்டா இருக்கிறோம்? இல்லை, அவர்களைப் பற்றிச் சிந்தித்து நம் நேரத்தை வீணடிக்கும் அளவுக்கு நம்மிடம் அவ்வளவு நேரம் இல்லை. நம் சொந்தப் பிரச்சனைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதற்கே நமக்கு நேரம் சரியாக உள்ளது. தங்கள் விசிலுக்காக டால்ஸ்டாயும் அவரது மனைவியும் கொடுத்த விலை மிக அதிகம். 'நிறுத்து' என்று கூறுவதற்கு இருவருக்குமே தோன்றாததால் ஐம்பது ஆண்டுகளாக அவர்கள் இருவரும் ஒரு நரகத்தில் வாழ்ந்து வந்தனர். "நாம் இப்போதே இதற்கு இழப்பு-நிறுத்த உத்தரவை அமல்படுத்த வேண்டும்.

நாம் நம் வாழ்க்கையை வீணடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். 'இது போதும்!' என்று இப்போதே கூறுவோம்," என்று கூறுவதற்கு ஏற்ற வாழ்வின் உண்மையான மதிப்புகள் பற்றி அவர்கள் இருவருமே அவ்வளவாக அறிந்திருக்கவில்லை.

உண்மையான மன அமைதிக்கான மாபெரும் இரகசியங்களில் ஒன்று, வாழ்வின் உண்மையான மதிப்புகளைப் பற்றி அறிந்திருப்பது என்று நான் ஆணித்தரமாக நம்புகிறேன். நம் வாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரை நமக்கு மிக முக்கியமான விஷயங்கள் எவை என்ற தரக் கட்டுப்பாட்டை நாம் வகுத்துக் கொண்டால், நமது கவலைகளில் ஐம்பது சதவீதம் பறந்துவிடும்.

கவலைப் பழக்கம் உங்களை உடைத்தெறிவதற்கு முன் அதை நீங்கள் உடைத்தெறிய தீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய ஐந்தாவது விதி:

மனித வாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரை, நாம் மோசமான விஷயங்கள்மீது தம் பொன்னான நேரத்தை வீணடிக்கும்போது, நாம் செய்து கொண்டிருப்பதை நிறுத்திவிட்டு, நம்மை நாமே மூன்று கேள்விகள் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்:

1. நான் கவலைப்படும் இந்த விஷயத்தின்மீது உண்மையிலேயே நான் அக்கறை கொண்டுள்ளேனா?
2. இக்கவலையின்மீது எந்த இடத்தில் தான் இழப்பு- நிறுத்த உத்தரவை அமல்படுத்தி, அதைப் பற்றி மறந்துவிட வேண்டும்?
3. இந்த விசிலுக்கு உண்மையிலேயே நான் எவ்வளவு செலவழித்தேன்? அதன் மதிப்பைவிட அதிக விலையை நான் கொடுத்துவிட்டேனா?



# 11

## மரத்தூளை இரம்பத்தால் அறுக்க முயற்சிக்காதீர்கள்

நான் இவ்வரியை எழுதிக் கொண்டிருக்கையில், என் தோட்டத்தில் சில டைனாசார் கால் தடங்கள் மண்ணிலும் கல்லிலும் பதிக்கப்பட்டிருப்பதை என்னால் கான முடிகின்றது. நான் அந்த டைனாசர் கால் தடங்களை யேல் பல்கலைக்கழக அருங்காட்சியகத்தில் இருந்து வாங்கினேன். அவை பதினெட்டு கோடி வருடங்களுக்கு முன்னால் ஏற்படுத்தப்பட்டவை என்று அந்த அருங்காட்சியகத்தின் பொறுப்பாளர் என்னிடம் கூறினார். எந்தவொரு முட்டாளும் கூட பதினெட்டு கோடி வருடங்கள் பின்னே சென்று அத்தடங்களை மாற்ற முயற்சிக்க மாட்டான். ஆனாலும் கவலைப்படுவதைவிட அதுவொன்றும் அதிக முட்டாள்தனமானதல்ல. ஏனெனில், 180 நொடிகளுக்கு முன்னால் நடந்தவற்றைப் பின்னே சென்று நம்மால் மாற்ற முடியாது. ஆனால் நம்மில் ஏராளமானோர் அதைத்தான் செய்து கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் 180 நொடிகளுக்கு முன் நடந்தவற்றின் விளைவை மாற்றுவதற்கு நாம் நிச்சயமாக ஏதேனும் செய்யக்கூடும். ஆனால், நடத்து முடிந்த ஒரு நிகழ்வை நம்மால் நிச்சயமாக மாற்ற முடியாது.

கடந்தகாலத்தை ஆக்கபூர்வமானதாக ஆக்குவதற்கு ஒரே ஒரு வழி மட்டுமே உள்ளது: கடந்த காலத்தில் நாம் செய்த தவறுகளை அமைதியாக ஆய்வு செய்து, அதிலிருந்து

பயனடைந்து, பின்னர் அத்தவறுகளை  
மறந்துவிடுவதுதான் அது.

அது உண்மை என்று எனக்குத் தெரியும். ஆனால் அதைச் செய்வதற்கான துணிவும் அறிவும் என்னிடம் எப்போதும் இருந்துள்ளதா? அந்தக் கேள்விக்குப் பதில் அளிப்பதற்கு, பல வருடங்களுக்கு முன் எனக்கு நிகழ்ந்த ஓர் அருமையான விஷயத்தைப் பற்றி நான் உங்களிடம் கூறியாக வேண்டும். முழுதாக மூன்று இலட்சம் டாலர்கள் பணம் என் கையிலிருந்து நழுவிப் போக நான் அனுமதித்தேன். அது இவ்வாறு நிகழ்ந்தது: வயது வந்தோர் கல்வியில் பெரிய அளவில் நான் ஒரு தொழிலைத் துவங்கினேன். பல்வேறு நகரங்களில் அதன் கிளைகளைத் திறந்தேன். அவற்றை நிறுவுவதிலும், அவற்றிற்கான விளம்பரங்களிலும் ஏராளமான பணத்தைச் செலவழித்தேன். நான் வகுப்பு நடத்துவதில் மிகவும் மும்முரமாக இருந்ததால், பொருளாதாரத்தைக் கவனிப்பதற்கான நேரமோ விருப்பமோ எனக்கு இருக்கவில்லை. செலவுகளைக் கவனித்துக் கொள்ள ஒரு புத்திசாலித்தனமான மேலாளர் தேவை என்பதை உணர்ந்து கொள்ள முடியாத அளவுக்கு நான் வெகுளியாக இருந்தேன்.

இறுதியில், சுமார் ஒரு வருடத்திற்குப் பின், கவலையளிக்கும் ஓர் அதிர்ச்சியான உண்மையை நான் தெரிந்து கொண்டேன். எங்களிடம் ஏராளமான மாணவர்கள் பயின்றபோதும், நாங்கள் எந்த விதமான இலாபத்தையும் சம்பாதித்திருக்கவில்லை. அந்த உண்மையைக் கண்டறிந்த பிறகு, நான் இரண்டு விஷயங்களைச் செய்திருக்க வேண்டும். முதலில், ஒரு வங்கி திவாலானதில் தன் வாழ்நாள் சேமிப்பான நாற்பதாயிரம் டாலர்கள் பணத்தை இழந்த ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் கார்வலர் செய்ததைச் செய்யும் அறிவு எனக்கு இருந்திருக்க வேண்டும். அவர் ஒரு பிட்சாதிபதி என்பது அவருக்குத் தெரியுமா என்று யாரோ ஒருவர் அலரிடம்

கேட்டதற்கு, அவர், "ஆம், நான் அதைக் கேள்விப்பட்டேன்," என்று கூறிவிட்டுத் தன் பயிற்றுவிப்பைக் கவனிக்கச் சென்றுவிட்டார். தனக்கு ஏற்பட்ட நஷ்டத்தை அவர் மீண்டும் ஒருபோதும் குறிப்பிடவில்லை. அவர் அதை முழுமையாக மறந்தார்.

நான் செய்திருக்க வேண்டிய இரண்டாவது விஷயம் இது: என் தவறுகளை ஆய்வு செய்து, காலாகாலத்திற்குமான ஒரு படிப்பினையை நான் அதிலிருந்து பெற்றிருக்க வேண்டும்.

இந்த இரண்டில் ஒன்றைக்கூட நான் செய்யவில்லை என்பதுதான் உண்மை. மாறாக, ஒரு முடிவில்லாக் கவலைச் சுழற்சிக்குள் நான் மாட்டிக் கொண்டேன். பல மாதங்கள் நான் ஒரு மயக்க நிலையில் இருந்தேன். தூக்கத்தை இழந்தேன். என் உடல் எடையும் குறைந்தது. நான் செய்த மாபெரும் தவறில் இருந்து ஒரு படிப்பினையைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு மாறாக, மீண்டும் அதே போன்ற ஒரு தவறைச் சிறிய அளவில் செய்தேன்.

முட்டாள்தனமான அந்த விஷயங்கள் அனைத்தையும் குறிப்பிட எனக்கு தர்மசங்கடமாக இருக்கிறது. ஆனால், "எந்த விஷயங்களைச் செய்வது நல்லது என்று இருபது பேருக்குக் கற்றுக் கொடுப்பது, அந்த இருபது பேரில் நானும் ஒருவனாக இருந்து என் சொந்த போதனையைப் பின்பற்றுவதைவிட எளிது," என்பதை நான் நெடுங்காலத்திற்கு முன் கண்டறிந்தேன்.

நியூயார்க் நகரில் உள்ள ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் உயர்நிலைப் பள்ளியில் சேர்ந்து, பிரபல அமெரிக்க எழுத்தாளரான ஆலன் சான்டர்ஸிற்குப் பாடம் பயிற்றுவித்த டாக்டர் பால் பிரான்ட்வைனின் கீழ் நான் படித்திருந்தால் எவ்வளவு சிறப்பாக இருந்திருக்கும் என்று நான் அடிக்கடி நினைத்துப் பார்க்கிறேன்.

சுகாதாரம் பற்றி வகுப்புகள் நடத்திய தனது ஆசிரியர் டாக்டர் பால் பிரான்ட்வைன் விலைமதிப்பற்றப் பல பாடங்களைத் தனக்குக் கற்பித்ததாகத் திரு. சான்டர்ஸ்

தெரிவித்தார். "நான் என் விடலைப் பருவத்தில் இருத்த சமயம் அது. ஆனால் அந்த வயதில் கூட நான் மிகவும் கவலைப்படுபவனாக இருந்தேன். நான் செய்துள்ள தவறுகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுப் புலம்புவது என் வழக்கம். ஒரு பரீட்சை எழுதிவிட்டு விடைத்தாளை என் ஆசிரியரிடம் சமர்ப்பித்தப் பின், நான் அப்பரீட்சையில் தோற்றுவிடுவேனோ என்று நினைத்து, இரவெல்லாம் கண் விழித்து, என் விரல் நகங்களைக் கடித்துக் கொண்டு கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். நான் செய்து முடித்த விஷயங்களைப் பற்றி நினைத்து வருத்தப்பட்டு, அதை இன்னும் வித்தியாசமாகச் செய்திருக்கலாமே என்று எண்ணியபடியும், நான் ஏற்கனவே பேசி முடித்துவிட்ட விஷயங்களை நினைத்துப் பார்த்து, அவற்றை இன்னும் சிறப்பாகப் பேசியிருக்கலாமே என்று எண்ணியபடியும், என் கடந்த காலத்திலேயே வாழ்ந்து கொண்டிருந்தேன்," என்று அவர் கூறினார்.

அவர் மேலும் இவ்வாறு தொடர்ந்தார்: "பிறகு ஒருநாள் காலையில் எங்கள் வகுப்பில் இருந்த அனைவரும் அறிவியல் ஆய்வுக்கூடத்திற்குள் நுழைந்தோம். அங்கு எங்கள் ஆசிரியர் பால் பிரான்ட்வைன் அமர்ந்திருந்தார். எல்லோருக்கும் தெரியும்படி அவரது மேசையின் விளிம்பில் ஒரு பாட்டில் பால் வைக்கப்பட்டிருந்தது. அவர் நடத்தவிருந்த சுகாதாரம் பற்றிய வகுப்பிற்கும் அந்தப் பாலுக்கும் என்ன தொடர்பு என்று யோசித்தபடி, அதைப் பார்த்துக் கொண்டே நாங்கள் அனைவரும் அங்கு அமர்ந்தோம். பிறகு, திடீரென்று அவர் தன் இருக்கையைவிட்டு எழுந்து, அந்த பாட்டிலை மேசையிலிருந்து வேகமாகத் தள்ளினார். அது நீர்த்தொட்டியில் சென்று விழுந்து நொறுங்கியது. அப்போது அவர், 'கொட்டிய பாலை நினைத்து அழாதீர்கள்!' என்று கத்தினார்.

"பிறகு அவர் எங்கள் அனைவரையும் அந்த நீர்த்தொட்டிக்கு அருகில் அழைத்து, உள்ளே கிடந்த

சிதறல்களைப் பார்க்கச் செய்தார். 'இதை நன்றாகப் பாருங்கள். ஏனெனில், இந்தப் பாடத்தை நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். அந்தப் பால் கொட்டிவிட்டது. அது நீர்த்தொட்டியின் துவாரம் வழியாக வெளியேறிக் கொண்டிருப்பதை நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். நீங்கள் எவ்வளவுதான் அழுது புரண்டாலும் அதிலிருந்து ஒரு சொட்டுப் பாலைக்கூட உங்களால் திரும்பப் பெற முடியாது. ஒரு சிறு யோசனை மற்றும் தடுத்தலைக் கொண்டு அந்தப் பாலை நம்மால் காப்பாற்றியிருக்க முடியும். ஆனால் இப்போது அதற்குத் தாமதமாகிவிட்டது. நம்மால் செய்யக்கூடிய விஷயம், அதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதை நிறுத்திவிட்டு, அதைப் பற்றி மறந்துவிட்டு, அடுத்த வேலையைக் கவனிக்கச் செல்வதுதான்,' என்று அவர் கூறினார்.

"பள்ளியில் நான் கற்ற இலத்தீன் மொழியையும் வடிவியலையும் நான் மறந்துவிட்டப் பிறகும் கூட அந்த ஒரு செய்முறை விளக்கம் மட்டும் இத்தனைக் காலமும் என் நினைவில் நிலைத்து இருக்கிறது. உண்மையைக் கூறினால், உயர்நிலைப் பள்ளியில் நான்கு ஆண்டுகளில் நான் படித்த அனைத்தையும்விட, நடைமுறை வாழ்க்கையைப் பற்றி அது எனக்கு அதிகமாகக் கற்றுக் கொடுத்தது. முடிந்தால், பாலைக் கொட்டாமல் இருப்பதற்கு அது எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தது. ஆனால் அதைவிட முக்கியமாக, அது கீழே கொட்டி வழிந்தோடிய பிறகு அதைப் பற்றி முற்றிலுமாக மறந்துவிட வேண்டும் என்பதை அது எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தது."

'கொட்டிய பாலை நினைத்து அழாதீர்கள் !' என்ற பழமொழியைக் கேட்டு சிலர் புருவத்தை உயர்த்தலாம். இது எல்லோருக்கும் பரிச்சயமான பொதுவான பழமொழிதான். ஆனால் இத்தகையப் பழமொழிகளில்தான் வாழ்வின் அனைத்து ஞானத்தின் சாராம்சமும் அடங்கியுள்ளது. இப்பழமொழிகள் மனித

இனத்தின் உணர்ச்சிபூர்வமான அனுபவங்களில் இருந்து வெளிவந்து, தலைமுறை தலைமுறையாக வழங்கப்பட்டு வந்துள்ளன. கவலையைப் பற்றி மாபெரும் மனிதர்கள் எழுதி வைத்துள்ள அனைத்தையும் நீங்கள் படித்திருந்தாலும், 'கொட்டிய பாலை நினைத்து அழாதீர்கள்!,' 'பாலம் வரும்வரை அதைக் கடப்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள்,' போன்ற பழமொழிகள் தரும் ஆழ்ந்த கருத்திற்கு அவை ஈடாகாது. இவ்விரு பழமொழிகளையும் கேட்டுப் புருவத்தை உயர்த்தாமல், இவற்றை நீங்கள் நடைமுறைப்படுத்தினால், நீங்கள் இந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. உண்மையைக் கூறினால், பெரும்பாலான பழைய பழமொழிகளை நம் வாழ்வில் நாம் நடைமுறைப்படுத்தினால், கிட்டத்தட்டக் கச்சிதமான வாழ்க்கையை நாம் வாழ்வோம். ஆனாலும், பயன்படுத்தப்படாத அறிவால் எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை. புதிதாக ஏதாவது ஒன்றை உங்களுக்கு எடுத்துரைப்பது இப்புத்தகத்தின் நோக்கம் அல்ல. ஏற்கனவே உங்களுக்குத் தெரிந்தவற்றை உங்களுக்கு நினைவூட்டி, அதை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு உத்வேகம் அளிப்பதுதான் இதன் நோக்கம், காலம் சென்ற ஃபிரெட் ஃபுல்லர் ஷெட் போன்ற மனிதர்களைக் கண்டு நான் எப்போதும் பிரமித்து வந்துள்ளேன். ஒரு பழைய உண்மையை எடுத்து, ஒரு புதிய, கண்கவரும் வழியில் எடுத்துரைப்பதில் அவர் திறமையானவர். 'ஃபிலடெல்பியா புல்லட்டின்' என்ற செய்தித்தாளின் பதிப்பாசிரியராக அவர் இருந்த நேரத்தில், ஒரு கல்லூரிப் பட்டமளிப்பு விழாவில், பட்டம் பெறவிருந்த மாணவர்களிடையே பேசுகையில், "உங்களில் எத்தனைப் பேர் மரத்தை இரம்பத்தால் அறுத்திருக்கிறீர்கள்? கையை உயர்த்துங்கள், பார்க்கலாம்!" என்று அவர்களிடம் கேட்டார். பெரும்பாலான மாணவர்கள் கைகளை உயர்த்தினர். பிறகு, "எத்தனைப்

பேர் மரத்தூளை இரம்பத்தால் அறுத்திருக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டார்.

"நீங்கள் நினைப்பது சரிதான். மரத்தூளை நிச்சயமாக உங்களால் அறுக்க முடியாது. அது ஏற்கனவே தூளாக்கப்பட்டுவிட்டது. உங்கள் கடந்த காலமும் இதே போன்றதுதான். நடந்து முடிந்த விஷயங்களைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படத் துவங்கும்போது, வெறுமனே மரத்தூளை நீங்கள் அறுக்க முயற்சிக்கிறீர்கள்," என்று அவர் கூறினார்.

பிரபல பேஸ்பால் வீரரான கானி மேக் எண்பத்தியோரு வயதாக இருந்தபோது, தோல்வியடைந்த போட்டிகளைப் பற்றி எப்போதாவது அவர் கவலைப்பட்டதுண்டா என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

"ஓ, நிச்சயமாக! ஒரு காலத்தில் நான் அவற்றைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் நான் அந்த முட்டாள்தனத்தில் இருந்து பல வருடங்களுக்கு முன் மீண்டு வந்துவிட்டேன். நடந்து முடிந்ததைப் பற்றிக் கவலைப்படுவது என்னை எங்கும் இட்டுச் செல்லவில்லை என்பதை நான் அறிந்தேன். கொட்டிய பாலை நினைத்து அழுவதில் அர்த்தமில்லை," என்று அவர் கூறினார்.

அவர் கூறியது சரிதான். ஆனால், கவலைப்படுவதை நிறுத்தினால் உங்கள் முகத்தில் உள்ள சுருக்கங்களையும், உங்கள் வயிற்றில் உள்ள புண்களையும் உங்களால் களைய முடியும்.

ஒரு நன்றித் திருநாளின்போது ஜாக் டெம்ப்ஸியுடன் நான் இரவு உணவருத்திக் கொண்டிருந்தேன். டன்னியிடம் தான் சாம்பியன் பட்டத்தைப் பறிகொடுத்தக் குத்துச் சண்டைப் போட்டியைப் பற்றி அவர் என்னிடம் கூறினார். அத்தோல்வி அவரது கௌரவத்திற்குக் கிடைத்த சவுக்கடி. அவர் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "அப்போட்டியின் நடுவே திடீரென்று எனக்கு வயதாகிவிட்டதுபோல் உணர்ந்தேன். பத்தாவது சுற்றின் முடிவிலும் நான் நின்று கொண்டிருந்தது உண்மைதான். ஆனால் என் முகம்

வீங்கியிருந்தது, வெட்டுக் காயங்களைப் பெற்றிருந்தது. என் கண்கள் கிட்டத்தட்ட முடியிருந்தன. போட்டியின் நடுவர், டன்னி வெற்றி பெற்றுவிட்டதாக அறிவித்து அவரது கையைத் தூக்கிப் பிடித்ததை நான் பார்த்தேன். நான் என் உலகச் சாம்பியன் பட்டத்தை இழந்துவிட்டேன். மக்கள் கூட்டத்திற்கு ஊடாக நான் என் அறையை நோக்கிச் சென்றேன். சிலர் என் கையைப் பிடிக்க முயன்றனர். சிலரது கண்களில் கண்ணீர் தேங்கியிருந்தது.

"ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு நான் டன்னியுடன் மீண்டும் சண்டையிட்டேன். ஆனால் அது பயனளிக்கவில்லை. என் சகாப்தம் முடிந்துவிட்டது. அவை அனைத்தையும் பற்றிக் கவலைப்படாமல் இருப்பது சிரமமாக இருந்தது. ஆனாலும், 'நான் கடந்த காலத்தில் வாழப் போவதும் இல்லை, கொட்டிய பாலை நினைத்து அழப் போவதுமில்லை,' என்று எனக்கு நானே கூறிக் கொண்டேன். நான் இத்தோல்வியை ஏற்றுக் கொள்ளப் போகிறேன். அது என்னை வீழ்த்த நான் ஒருபோதும் அனுமதிக்கப் போவதில்லை," என்றார் அவர்.

ஜாக் டெம்ப்ஸி தான் கூறியபடியே செய்தார். எப்படி? "நான் என் கடந்த காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படப் போவதில்லை," என்று திரும்பத் திரும்பக் கூறிக் கொண்டா? இல்லை! அது மீண்டும் அவர் தனது கடந்தகாலக் கவலைகளைப் பற்றி நினைப்பதற்குத்தான் அவரைத் தூண்டியிருக்கும். அவர் அதைச் செய்யவில்லை. மாறாக, அவர் தன் தோல்வியை ஏற்றுக் கொண்டு, அதைப் பற்றி மறந்துவிட்டு, எதிர்காலத்தைப் பற்றிய திட்டங்களில் தன் கவனத்தைச் செலுத்தினார். பிராட்வேயில் 'ஜாக் டெம்ப்ஸி ரெஸ்டாரன்ட்' ஒன்றையும், 57வது தெருவில் 'கிரேட் நார்தர்ன் ஹோட்டல்' ஒன்றையும் திறந்து அவர் தன் கடந்த காலக் கவலைகளை மறந்தார். அவர் பல குத்துச் சண்டைப் போட்டிகளை ஏற்பாடு செய்து தன் கவலைகளை மறந்தார். கடந்த காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்பட முடியாத அளவுக்கு அவர் தன் வேலைகளில்



மும்முரமாக இருந்ததன் மூலம் அவர் தன் கவலைகளை விட்டொழித்தார். "நான் சாம்பியனாக இருந்த நாட்களைவிட, கடந்த பத்து வருடங்களாக நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்து வருகிறேன்," என்று ஜாக் டெம்ப்ஸி கூறினார்.

தான் அதிகமான புத்தகங்களைப் படித்ததில்லை என்று ஜாக் டெம்ப்ஸி கூறினார். ஆனால் அவர் தன்னை அறியாமலேயே ஷேக்ஸ்பியரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றிக் கொண்டிருந்தார்: "புத்திசாலிகள் தங்கள் இழப்பைக் குறித்து வருந்தி ஒருபோதும் மூலையில் போய் அமர்வதில்லை. ஆனால் தங்கள் இழப்புகளை எவ்வாறு சீர்ப்படுத்தலாம் என்பதற்கான வழிகளை மகிழ்ச்சியுடன் தேடுகின்றனர்."

பலரது வாழ்க்கை வரலாறுகளைப் படித்ததில் இருந்தும், பிரச்சனையான சூழ்நிலைகளில் மக்கள் எவ்வாறு நடத்து கொள்கிறார்கள் என்பதை நேரில் நான் அறிந்து கொண்டதில் இருந்தும், தங்கள் கவலைகளையும் துயரங்களையும் மறந்துவிட்டு, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்த பலரது திறனைக் கண்டு நான் தொடர்ந்து ஆச்சரியமும் உத்வேகமும் அடைகிறேன்.

ஒருமுறை நான் சிங் சிங் சிறைச்சாலைக்கு விஜயம் செய்தேன். அங்கு என்னை வியப்பில் ஆழ்த்திய ஒரு விஷயம், வெளியே உள்ள சராசரி மக்கள் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்களோ, சிறைக்கு உள்ளே இருந்தவர்களும் அவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருந்தனர். அச்சிறையின் கண்காணிப்பாளராக இருந்த லூயிஸ் லாஸிடம் நான் இதைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டபோது, அவர் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "குற்றவாளிகள் முதலில் சிங் சிங் சிறைக்கு வரும்போது கோபமாகவும் கசப்புணர்வோடும் இருப்பார்கள். ஆனால் ஒருசில மாதங்களுக்குப் பிறகு, பெரும்பாலான புத்திசாலிகள் தங்கள் துரதிர்ஷ்டத்தை மறந்துவிட்டு, சிறை

வாழ்க்கையை அமைதியாக ஏற்றுக் கொண்டு, தங்களால் முடிந்த அளவுக்கு அதிலிருந்து பயனடைகின்றனர்." சிறைக்குள் இருந்த தோட்டத்தில் பாடிக் கொண்டே காய்களையும் மலர்களையும் பயிரிட்ட ஒரு கைதியைப் பற்றி லூயிஸ் லாஸ் என்னிடம் குறிப்பிட்டார்.

பாடிக் கொண்டே காய்களையும் மலர்களையும் பயிரிட்ட அந்த சிங் சிங் சிறைக் கைதி, நம்மில் பெரும்பாலானவர்களைவிட அதிக அறிவைக் கொண்டிருந்தார்.

அப்படியென்றால், நீங்கள் ஏன் உங்கள் கண்ணீரை வீணாக்க வேண்டும்? நாம் பல பெரும் தவறுகளையும் அபத்தமான காரியங்களையும் செய்துள்ளது உண்மைதான். அதனால் என்ன ? யார் தவறு செய்யவில்லை ? நெப்போலியன்கூடத் தான் ஈடுபட்ட முக்கியமான போர்களில் மூன்றில் ஒரு பகுதியைத் தோற்றார். ஒருவேளை நம்முடைய தோல்விகள் நெப்போலியனின் தோல்வியைவிட மோசமாக இல்லாமல் இருக்கக்கூடும். யாருக்குத் தெரியும்?

எப்படி இருந்தாலும், அரசனின் அனைத்துக் குதிரைகளும், அனைத்து வீரர்களும் சேர்ந்தாலும்கூட, கடந்தகாலத்தை அவர்களால் மீண்டும் ஒன்றிணைக்கி முடியாது. எனவே, நாம் ஆறாவது விதியை நினைவில் கொள்வோம்:

மரத்துளை இரம்பத்தால் அறுக்க முயற்சிக்காதீர்கள்.

## - பகுதி மூன்று இரத்தினச் சுருக்கமாக -

கவலைப் பழக்கம் உங்களை நாசமாக்குவதற்கு முன்  
அதை முறியடிப்பது எப்படி

### முதலாவது விதி

ஏதேனும் ஒரு வேலையில் மும்முரமாக உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதன் மூலம் கவலையை உங்கள் மனத்தில் இருந்து வெளியேற்றுங்கள். கவலையை ஒழிப்பதற்கான மிகச் சிறந்த சிகிச்சைகளில் ஒன்று ஏராளமான செயல்களைச் செய்வது.

### இரண்டாவது விதி

அற்பமான விஷயங்கள் குறித்து வீணாக அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள், வாழ்வின் கரையான்களான சிறு விஷயங்கள் உங்களைக் கவலைக்கு உள்ளாக்கி, உங்கள் மகிழ்ச்சியைச் சீர்குலைப்பதற்கு நீங்கள் அனுமதிக்காதீர்கள்.

### மூன்றாவது விதி

சராசரிகளின் விதியைப் பயன்படுத்தி உங்கள் கவலைகளை ஒழியுங்கள். "இந்த நிகழ்வு நடைபெறாமல் போவதற்கான வாய்ப்புகள் என்னென்ன?" என்று உங்களை நீங்களே கேளுங்கள்.

### நான்காவது விதி

தவிர்க்க முடியாதவற்றுடன் மல்லுக்கு நிற்காதீர்கள். ஒரு சூழலை மாற்றுவதோ அல்லது மறுசீரமைப்பதோ உங்கள் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டது என்பதை நீங்கள்

அறிந்தால், "அது அப்படித்தான் இருக்கிறது; அதனால் வேறு எப்படையும் இருக்க முடியாது," என்று உங்களிடமே நீங்கள் கூறிக் கொள்ளுங்கள்.

### **ஐந்தாவது விதி**

உங்கள் கவலைகள்மீது இழப்பு-நிறுத்த உத்தரவை அமல்படுத்துங்கள். ஒரு விஷயம் குறித்து எவ்வளவு தூரம் கவலைப்படலாம் என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கு மேல் அதைப் பற்றி ஒருபோதும் கவலைப்படாதீர்கள்.

### **ஆறாவது விதி**

கடந்த காலம் கடந்து போனதாகவே இருக்கட்டும். மரத்துளை மீண்டும் அறுக்காதீர்கள்.

## பகுதி நான்கு

மன அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும்  
கொண்டுவரக்கூடிய மனப்போக்கை  
உருவாக்குவதற்கான ஏழு வழிகள்

# 12

## உங்கள் வாழ்க்கையைப் பரிபூரணமாக மாற்றக்கூடிய எட்டு வார்த்தைகள்

ஒருசில வருடங்களுக்கு முன்பு ஒரு வானொலி நிகழ்ச்சியில், "நீங்கள் கற்றுக் கொண்டுள்ள பெரிய படிப்பினை எது?" என்று என்னிடம் கேட்டனர்.

அது மிகவும் சுலபமானது. நான் இதுவரை கற்றுக் கொண்டுள்ளவற்றிலேயே மிகவும் இன்றியமையாத படிப்பினை நாம் சிந்திக்கும் விஷயங்களின் முக்கியத்துவம்தான். நீங்கள் என்ன சிந்திக்கிறீர்கள் என்பதை நான் அறிந்தால், நீங்கள் எப்படிப்பட்டவர் என்பதை நான் அறிந்து கொள்வேன். நாம் யாராக இருக்கிறோம் என்பதை நம் எண்ணங்கள்தான் தீர்மானிக்கின்றன. நம் விதியைத் தீர்மானிக்கும் ஒரு தனிப் பெரும் காரணி நம் மனப்போக்கு ஆகும். எமர்சன் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "ஒரு மனிதன் நாள் முழுவதும் எதைச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறானோ, அதுவாகவே ஆகிறான்." அவனால் வேறு எப்படி இருக்க முடியும்?

சரியான எண்ணங்களை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுப்பது என்பதுதான் நாம் அனைவரும் எதிர்கொள்கின்ற ஒரே பிரச்சனை. நம்மால் அதைச் செய்ய முடிந்தால், நமது அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் தீர்க்கக்கூடிய சரியான பாதையில் நாம் சென்று கொண்டிருப்போம். ரோமானிய சாம்ராஜ்யத்தை ஆண்ட மாபெரும் தத்துவவியலாளரான மார்க்கஸ் அரீலியஸ் அதை நான்கே வார்த்தைகளில்

தொகுத்துக் கூறினார்: "நம் வாழ்க்கை நம் எண்ணப்படியே." அந்த நான்கு வார்த்தைகள்தான் நம் தலையெழுத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன.

ஆம், நாம் மகிழ்ச்சியான எண்ணங்களை எண்ணினால் மகிழ்ச்சியாக இருப்போம். துயரமான எண்ணங்களை எண்ணினால் நாம் துயரப்படுவோம், பய எண்ணங்களை எண்ணினால் நாம் பயந்து கொண்டிருப்போம். நோய் குறித்த எண்ணங்களை எண்ணினால் நாம் நோய்வாய்ப்படக்கூடும். தோல்வியைப் பற்றி எண்ணினால் நாம் நிச்சயமாகத் தோற்றுப் போவோம். சுயபச்சாதாபத்தில் உழன்று கொண்டிருந்தால் மற்றவர்கள் நம்மை வெறுக்கவும், தவிர்க்கவும் செய்வார்கள். நார்மன் வின்சென்ட் பீல் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "நீங்கள் யார் என்று நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அது நீங்கள் அல்ல, நீங்கள் என்ன சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அதுதான் நீங்கள்."

நமது அனைத்துப் பிரச்சனைகள் குறித்தும் நான் கண்மூடித்தனமான நம்பிக்கை மனப்போக்கைப் பரிந்துரைப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதா? இல்லை. துரதிர்ஷ்டவசமாக, வாழ்க்கை அப்படிப்பட்ட எளிதான ஒன்று அல்ல. நான் இங்கு பரிந்துரைப்பதெல்லாம், எதிர்மறையான மனப்போக்கிற்குப் பதிலாக ஒரு நேர்மறையான மனப்போக்கைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதைத்தான். வேறு விதமாகக் கூறுவதென்றால், நம் பிரச்சனைகள் குறித்து நாம் அக்கறை கொள்வது அவசியம்; ஆனால் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. அக்கறைக்கும் கவலைக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் என்னவென்று தெரியுமா? நியூயார்க் நகரின் போக்குவரத்து நெரிசலில் சிக்கிக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு முறையும், நான் என்ன செய்கிறேன் என்பது குறித்து நான் அக்கறை கொள்வேன், ஆனால் கவலைப்படுவதில்லை. அக்கறை என்பது பிரச்சனைகள் என்னவென்று தெரிந்து கொண்டு, அவற்றை எதிர்கொள்வதற்குத் தேவையான

நடவடிக்கைகளை அமைதியாக மேற்கொள்வது கவலைப்படுவது என்பது பைத்தியக்காரத்தனமான, வீணான சுழற்சிக்குள் சிக்கிக் கொள்வது.

ஒருவர் தன் தீவிரமான பிரச்சனைகளைப் பற்றி அக்கறை கொண்டிருந்தவாறே, சட்டையில் ஒரு பூவுடனும், நிமிர்ந்த தலையுடனும் அவரால் நடந்து செல்ல முடியும். லோவெல் தாமஸ் அவ்வாறு செய்வதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். முதலாம் உலகப் போரில் ஆலன் பி-லாரென்ஸ் பிரச்சாரங்களில் அவரது பிரபலமான திரைப்படங்களை வழங்குவதில் அவருடன் தொடர்பு கொள்ளும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைத்தது. அவரும் அவரது உதவியாளர்களும் போர் நடந்து கொண்டிருந்த பல இடங்களில் இருந்தும் அப்போரைப் படமெடுத்தனர். குறிப்பாக, டி.இ.லாரென்ஸ் மற்றும் அவரது கண்கவர் அரேபியப் படையைப் பற்றியும், புனித பூமியின்மீது ஜெனரல் ஆலன் பெற்ற வெற்றியைப் பற்றியும் அவர் பதிவு செய்த படங்கள் மிகவும் புகழ்பெற்றவை. "பாலஸ்தீனத்தில் ஆலன்பியோடும், அரேபியாவில் லாரென்ஸோடும்" என்ற தலைப்பில், படங்களோடு லோவெல் தாமஸ் நிகழ்த்திய உரைகள் லண்டன் மற்றும் உலகம் முழுவதிலும் உற்சாக வரவேற்பைப் பெற்றன. அவர் தனது துணிகர சாகசம் குறித்து, 'கோன்வென்ட் கார்டன் ராயல் ஒப்பெரா ஹவுஸ்' என்னும் அரங்கில், தான் எடுத்திருந்த படங்களுடன் தொடர்ந்து உரை நிகழ்த்துவதற்காக, லண்டனின் ஒப்பெரா நிகழ்ச்சிகள் ஆறு வாரங்களுக்குத் தள்ளிப் போடப்பட்டன. லண்டனில் அவர் பெற்றப் பெரும் வெற்றியைத் தொடர்ந்து அவர் பல நாடுகளிலும் வெற்றிகரமான சுற்றுப் பயணங்கள் மேற்கொண்டார். பிறகு, இந்தியாவிலும் ஆப்கானிஸ்தானிலும் உள்ள வாழ்க்கையைப் படம் பிடிப்பதற்கு அவர் இரண்டு வருடங்களைச் செலவிட்டார். ஆனால் அவர் பல துரதிர்ஷ்டமான விஷயங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. பிறகு அந்த



சாத்தியமில்லாத நிகழ்வு ஏற்பட்டது: அவர் லண்டனின் இருந்தபோது, அவரிடமிருந்து அனைத்துப் பணமும் தீர்ந்து போனது. அந்த நேரத்தில் நான் அவருடன் இருந்தேன். தெருவோர உணவகங்களில் மலிவான உணவை நாங்கள் உண்ண நேர்ந்தது எனக்கு நினைவில் உள்ளது. ஸ்காட்லாந்தைச் சேர்ந்த பிரபலமான கலைஞரான ஜேம்ஸ் மெக்பீயிடமிருந்து லோவெல் தாமஸ் கடன் பெற்றிருக்காவிட்டால் எங்களால் அந்த மலிவான உணவகங்களில் கூட உணவு உட்கொண்டிருக்க முடியாது. இந்தக் கதை நமக்குத் தெரிவிக்கும் கருத்து இதுதான்: பெரும் கடன்களையும், தீவிரமான ஏமாற்றங்களையும் எதிர்கொண்டிருந்தபோது கூட, லோவெல் தாமஸ் அக்கறை கொண்டிருந்தாரே தவிர, கவலைப்படவில்லை. தன் துரதிர்ஷ்டங்கள் தன்னை முடக்கிப் போட்டால், தனக்குக் கடன் கொடுத்து உதவியவர்கள் உட்பட, யாருக்கும் தன்னால் பிரயோஜனம் இருக்காது என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அதனால், ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் தன் வேலையைத் துவங்குவதற்கு முன், அவர் ஒரு பூவை வாங்கித் தன் சட்டைப் பொத்தானில் சொருகிக் கொண்டு, ஆக்ஸ்போர்டு தெருவின் வழியாக, நிமிர்ந்த தலையுடனும் பொங்கிய உற்சாசத்தோடும் நடந்து சென்றார். அவர் நேர்மறையான, துணிச்சலான எண்ணங்களை எண்ணினார். தோல்வி தன்னைத் தோற்கடிக்க அவர் அனுமதிக்கவில்லை. அவரைப் பொறுத்தவரை, ஏமாற்றம் என்பது வாழ்வின் ஓர் அங்கம். சிகரத்தை அடைய முயற்சிக்கும்போது ஒருவருக்குக் கிடைக்கும் பயனுள்ள பயிற்சிதான் அது.

நம மனப்போக்கு நம் உடல்ரீதியான சக்திகள்மீது நம்புதற்கரிய, ஆழ்ந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. பிரபல ஆங்கிலேய மனநல மருத்துவரான ஜே.ஏ.ஹாட்ஃபீல்ட், "த சைக்காலஜி ஆஃப் பவர்" என்ற, 54 பக்கங்கள் கொண்ட தனது சிறு புத்தகத்தில் இந்த உண்மையை விளக்கியுள்ளார். அதில் அவர், "மனத்தின் தூண்டுதல்

ஒருவரது வலிமையின்மீது ஏற்படுத்தும் விளைவைப் பரிசோதிப்பதற்கு மூன்று பேரிடம் நான் சம்மதம் கேட்டேன். அந்த விளைவை டைனமோமீட்டர் என்ற ஒரு கருவியைக் கொண்டு அளந்தேன்," என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். அவர் அந்தக் கருவியை அவர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் கொடுத்து, அவர்களால் இயன்ற அளவு அதை வலிமையாகப் பற்றிக் கொள்ளும்படி கூறினார். மூன்று வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் அவர் அவர்களிடம் இந்தப் பரிசோதனையை மேற்கொண்டார்.

அவர்கள் சாதாரணமான விழிப்பு நிலையில் இருந்தபோது, அவர்களது சராசரியான பிடிதிறன் சுமார் 48 கிலோவாக இருந்தது.

அவர்களை மனவசியம் செய்து, அவர்கள் மிகவும் பலவீனமானவர்கள் என்று அவர்களிடம் கூறிவிட்டுப் பரிசோதனை செய்தபோது, அவர்களது பிடிதிறன் வெறும் 13 கிலோவாக இருந்தது. அது அவர்களுடைய சாதாரண வலிமையில் மூன்றில் ஒரு பகுதி மட்டுமே. (இம்மூவரில் ஒருவர் சண்டைப் போட்டிகளில் பரிசுகள் வென்றவர். மனவசிய நிலையில், அவர் பலவீனமானவர் என்று அவரிடம் தெரிவிக்கப்பட்டபோது, தனது கைகள் 'குழந்தையின் கைகளைப் போன்று சிறியதாக' இருப்பதாகத் தான் உணர்ந்ததாக அவர் குறிப்பிட்டார்.)

மீண்டும் ஒருமுறை ஹாட்ஃபீல்ட் அவர்களை வேறொரு சூழ்நிலையில் பரிசோதித்தார். இம்முறை அவர்கள் மனவசியப்படுத்தப்பட்டு இருந்தபோது, அவர்கள் மிகவும் வலிமையானவர்கள் என்று அவர்களிடம் கூறினார். அவர்களால் சராசரியாக 64 கிலோகிராம் எடையைப் பிடிக்க முடிந்தது. அவர்களது மனங்கள் வலிமை குறித்த நேர்மறையான எண்ணங்களால் நிறைந்திருந்தபோது, அவர்களால் தங்களது உண்மையான உடல் வலிமையை கிட்டத்தட்ட ஐம்பது சதவீதம் உயர்த்த முடிந்தது.

நம் மனப்போக்கின் அளப்பறிய சக்தி அப்படிப்பட்டது!

எண்ணத்தின் வியத்தகு சக்தியை விளக்குவதற்கு, அமெரிக்காவின் வரலாற்றில் பதிவு செய்யப்பட்ட பிரமிப்பூட்டும் கதைகளில் ஒன்றை நான் இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன். அதைப் பற்றி ஒரு முழுப் புத்தகத்தை என்னால் எழுத முடியும், அதை நான் சுருக்கமாக இங்கு கொடுத்துள்ளேன். உள்நாட்டுப் போர் நிறைவடைந்த சிறிது காலத்தில், ஓர் அக்டோபர் மாத உறைபனி இரவில், வீடுவாசல் இழந்த, ஆதரவற்ற ஒரு பெண், அங்குமிங்கும் சுற்றித் திரிந்து, கடைசியில் மசாசூசெட்ஸ் மாநிலத்திலுள்ள அமெஸ்பரி நகரில், பணியில் இருந்து ஓய்வு பெற்ற ஒரு கப்பற்படைத் தளபதியின் மனைவியான 'அன்னை' வெப்ஸ்டர் வாழ்ந்த வீட்டின் கதவைத் தட்டினார்.

கதவைத் திறந்த 'அன்னை' வெப்ஸ்டர், சுமார் 45 கிலோ எடை கொண்ட, பயந்து நடுங்கிக் கொண்டிருந்த, எலும்பும் தோலுமாய்க் காட்சியளித்த, பிடித்துத் தள்ளினால் விழுந்துவிடக்கூடிய நிலையில் இருந்த ஒரு சிறிய உருவத்தைப் பார்த்தார். அப்பெண்ணின் பெயர் திருமதி குளோவர். தன்னை இரவு பகலாக வாட்டிக் கொண்டிருந்த ஒரு பெரிய பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்பதற்கு, தான் தங்கக்கூடிய ஒரு வீட்டை அவர் தேடிக் கொண்டிருந்தார்.

"நீ ஏன் இங்கு தங்கக்கூடாது? இவ்வளவு பெரிய வீட்டில் நான் தனியாகத்தான் இருக்கிறேன்." என்று திருமதி வெப்ஸ்டர் பதிலளித்தார்.

நியூயார்க்கில் இருந்து ஒரு விடுமுறைக்காக அங்கு வந்திருந்த திருமதி வெப்ஸ்டரின் மருமகன் பில் எல்லிஸ் மட்டும் அங்கு வந்திருக்காவிட்டால், அந்தப் பெண்ணும் திருமதி வெப்ஸ்டருடன் தங்கியிருந்திருப்பார். திருமதி குளோவர் அங்கு இருந்ததை அறிந்த பில், "இந்த வீட்டில் ஒரு நாடோடி இருப்பதற்கு நான் அனுமதிக்க மாட்டேன்," என்று கத்திவிட்டு, அந்தப் பெண்ணைக் கழுத்தைப் பிடித்து வீட்டைவிட்டு வெளியே தள்ளினார். வெளியே கடும் மழை பெய்து கொண்டிருந்தது. மழையில் நடுங்கியவாறு ஒருசில நிமிடங்கள் அங்கு நின்றுவிட்டு,

பிறகு ஒதுங்க வேறு இடம் தேடி அவர் அங்கிருந்து அகன்றார்.

கதையின் பிரமிப்பூட்டும் பகுதி இதுதான். உலகம் சிந்திக்கும் விதத்தில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய, இவ்வுலகில் வாழ்ந்த வெகுசில பெண்களில் ஒருவர்தான், நாடோடி என்று முத்திரையிடப்பட்டு பில் எல்லிஸால் வெளியே தள்ளப்பட்ட அந்த பெண். இப்போது கோடிக்கணக்கான மக்கள் அவரை மேரி பேக்கர் எடி என்ற பெயரில் அறிந்துள்ளனர். கிறித்தவ அறிவியலைத் தோற்றுவித்த அவரை அவர்கள் அனைவரும் பின்பற்றி வருகின்றனர்.

ஆனால், அந்த நேரம்வரை, நோய், வருத்தம், துயரம் ஆகியவற்றைத் தவிர வாழ்வில் அவர் வேறு எதையும் அனுபவித்ததில்லை. திருமணம் முடிந்த சிறிது காலத்திற்கு உள்ளாகவே அவரது முதல் கணவர் காலமானார். அவரது இரண்டாவது கணவர் அவரைத் தனியாக விட்டுவிட்டு, திருமணமான வேறொரு பெண்ணுடன் ஓடிவிட்டார். பின்னாளில் அந்த மனிதர் ஏழ்மையில் இறந்துபோனார். இப்போது இப்பெண்ணுக்கு மிஞ்சியது அவரது ஒரே மகன்தான். ஆனால், தனது ஏழ்மை, உடல்நலமின்மை, மற்றும் பொறாமை காரணமாக அவர் தன் நான்கு வயது நிரம்பிய மகனை) வேறொருவருக்குத் தத்துக் கொடுத்துவிட்டார். அதன் பிறகு, முப்பத்தோறு வருடங்களாக அவர் அவனைப் பார்க்கவில்லை. அவன் இருந்த இடத்தையும் அவர் அப்போது தெரிந்து வைத்திருக்கவில்லை.

தனது சொந்த உடல்நலத்தின் காரணமாக, பல வருடங்களாக, 'மனத்தின் குணமாக்கும் சக்தி பற்றிய அறிவியல்'மீது திருமதி மேரி பேக்கர் எடி மிகவும் ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். ஆனால், மாசாகூசெட்ஸ் மாநிலத்திலுள்ள லின் நகரில் இருந்தபோதுதான் அவரது வாழ்வில் ஒரு திருப்புமுனை ஏற்பட்டது. ஒரு குளிரான நாளில் அவர் தெருவோரமாக நடந்து சென்று

கொண்டிருந்தபோது, பணியால் வழக்கலாக இருந்த நடைபாதையில் அவர் தடுமாறி விழுந்து மயக்கமடைந்துவிட்டார். அவரது முதுகெலும்பு மிகவும் காயமடைந்ததால், அவரது உடலில் நடுக்கமும் வாதமும் ஏற்பட்டன. அவர் இறந்துவிடுவார் என்று மருத்துவரும் நம்பினார். ஒருவேளை அதிசயத்தக்க விதத்தில் அவர் வாழ்ந்தாலும், அவரால் இனி ஒருபோதும் நடக்க முடியாது என்று அவர் கூறினார்.

மரணப் படுக்கையில் இருந்த மேரி பேக்கர் எடி, தன் பைபிளைத் திறந்தார். புனித மத்தேயுவின் அதிகாரத்திற்கு அவர் தெய்வீகமான முறையில் வழிநடத்தப்பட்டதாக அவர் பின்னர் தெரிவித்தார். "வாத நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த ஒரு மனிதனை ஏசுவிடம் கூட்டி வந்தனர். ஏசு அந்த மனிதனைப் பார்த்து, 'மகனே, மகிழ்ச்சியாக இரு உன் பாவங்கள் மன்னிக்கப்பட்டன. படுக்கையைவிட்டு எழுந்து உன் வீட்டிற்குச் செல்,' என்றார். அவனும் எழுத்து தன் வீட்டை நோக்கி நடந்தான்."

ஏசுவின் இந்த வார்த்தைகள் தனக்குள் அப்படிப்பட்ட ஒரு வலிமையையும், நம்பிக்கையையும், குணமாக்கு சக்தியையும் விடுவித்ததாக மேரி கூறினார். அவர் உடனடியாகத் தன் படுக்கையைவிட்டு எழுந்து வெளியே நடந்தார்.

மேரி பேக்கர் எடி இவ்வாறு கூறினார்: "அந்த அனுபவம்தான் நான் எவ்வாறு நலமாக இருப்பது என்பதையும், மற்றவர்களையும் எவ்வாறு நலமாக இருக்கச் செய்வது என்பதையும் கண்டறிய எனக்கு உதவியது: அனைத்திற்கும் காரணம் மனம்தான் என்பதும், ஒவ்வொரு விளைவும் மனத்தின் ஒரு கொள்கையே என்பதும் அறிவியற்பூர்வமான உண்மை."

மேரி பேக்கர் எடி 'கிறித்தவ அறிவியல்' என்ற ஒரு புதிய மதத்தைத் தோற்றுவித்தார். அதன் தலைசிறந்த மதபோதகராகவும் திகழ்ந்தார். ஒரு பெண்ணால்

நிறுவப்பட்டு, உலகம் முழுவதையும் வலம் வந்துள்ள ஒரே மாபெரும் மதம் அதுதான்.

இப்போது நீங்கள், "டேல் கார்னகி நம்மைக் கிறித்தவ அறிவியலுக்கு மதமாற்றம் செய்ய முற்படுகிறார்," என்று என்மீது சந்தேகம் கொண்டிருக்கக்கூடும். இல்லை. நீங்கள் நினைப்பது தவறு. நான் ஒரு கிறித்தவ அறிவியல் அறிஞனல்ல. ஆனால் எண்ணத்தின் அளப்பறிய சக்தி குறித்து நான் ஆழ்ந்த, உறுதியான நம்பிக்கை கொண்டிருக்கிறேன். வயது வந்தவர்களுக்குப் பல வருடங்களாக நான் கற்பித்து வந்ததில் இருந்து நான் ஒரு விஷயத்தைத் தெரிந்து கொண்டேன்: மக்கள் தங்கள் எண்ணங்களை மாற்றுவதன் மூலம் தங்கள் கவலை, பயம், மற்றும் பல்வேறு விதமான நோய்களைத் துடைத்தெறிந்து தங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றலாம். அப்படிப்பட்ட நூற்றுக்கணக்கான மாற்றங்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன். இப்போது அவற்றைக் கண்டு எனக்கு ஆச்சரியம் ஏற்படுவதில்லை,

எடுத்துக்காட்டாக, எண்ணத்தின் சக்தியைப் பறைசாற்றும் ஒரு நம்புதற்கரிய மாற்றம் என் மாணவர் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டது. அவருக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டது. அது எதனால் அவருக்கு ஏற்பட்டது? கவலைதான்! அவர் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "நான் எல்லாவற்றையும் குறித்துக் கவலைப்பட்டேன். நான் கவலைப்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தன: நான் மிகவும் ஒல்லியாக இருந்தேன்; எனக்கு முடி கொட்டியது; திருமணம் செய்து குடும்பம் நடத்துவதற்குப் போதுமான பணத்தை என்னால் சம்பாதிக்க முடியாது என்று பயந்தேன்; ஒரு நல்ல தகப்பனாக என்னால் இருக்க முடியாது என்று நினைத்தேன்; நான் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்பிய பெண்ணை நான் இழப்பது குறித்து பயந்தேன்; நான் ஒரு நல்ல வாழ்க்கையை வாழவில்லை என்பதுபோல் உணர்ந்தேன். அடுத்தவர்கள் என்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று நான்

கவலைப்பட்டேன். எனக்கு வயிற்றுப் புண் இருப்பதாக நினைத்து நான் கவலைப்பட்டேன். என்னால் தொடர்ந்து வேலை பார்க்க முடியவில்லை. நான் வேலையைவிட்டு விலகினேன். பாதுகாப்பு வால்வு இல்லாத கொதிகலன்போல என்னுள் அழுத்தம் நிரம்பிக் கொண்டிருந்தது. அந்த அழுத்தம் வெளியே வந்துதான் ஆக வேண்டியிருந்தது - அது வெளிவந்துவிட்டது. உங்களுக்கு எப்போதேனும் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டால், இந்த அனுபவம் உங்களுக்கு வேண்டவே வேண்டாம் என்று கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். ஏனெனில், கவலைகொண்ட ஒரு மனத்தின் தாள முடியாத வேதனை உடலில் ஏற்படும் வேதனையைவிடக் கடுமையானது.

"எனது நரம்புத் தளர்ச்சி மிகத் தீவிரமாக இருந்தது. என் குடும்பத்தினரிடம்கூட என்னால் பேச முடியவில்லை. என் எண்ணங்கள் என் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கவில்லை. பயம் என்னை வாட்டியது. லேசான சத்தத்தைக் கேட்டு நான் கத்தினேன். நான் அனைவரையும் தவிர்த்தேன். காரணமே இல்லாமல் நான் அழுதேன்.

"ஒவ்வொரு நாளும் வலி மிகுந்த நாளாக இருந்தது. கடவுள் உட்பட, எல்லோரும் என்னைக் கைவிட்டுவிட்டதாக நான் நினைத்தேன். ஆற்றில் குதித்து உயிரை மாய்த்துக் கொள்ளலாம் என்றுகூட நான் நினைத்தேன்.

"மாறாக, ஃபுளோரிடாவிற்குச் சென்றுவரத் தீர்மானித்தேன். மாற்று இடம் எனக்கு உதவும் என்று எனக்குத் தோன்றியது. நான் இரயிலில் ஏறியபோது, என் தந்தை என்னிடம் ஒரு கடிதத்தைக் கொடுத்து, ஃபுளோரிடாவைச் சென்றடையும்வரை அதை நான் பிரிக்கக்கூடாது என்று கூறினார். ஃபுளோரிடாவில் உல்லாசப் பயணியர் நிரம்பி வழிந்த நேரம் அது. எந்த ஹோட்டலிலும் எனக்கு இடம் கிடைக்காததால், ஒரு பழுதுபார்ப்புப் பட்டறையில் தூங்குவதற்காக ஓர் அறையை வாடகைக்கு எடுத்தேன். மயாமி நகரில் வேலை தேடிக் கிடைக்காததால், கடற்கரைக்குச் சென்று என்

நேரத்தைச் செலவிட்டேன். நான் வீட்டில் இருந்ததைவிட மோசமான நிலையில் ஃப்ளோரிடாவில் இருந்தேன். அதனால், என் தந்தை எனக்குக் கொடுத்தக் கடிதத்தைப் பிரித்துப் படித்தேன். 'மகனே, வீட்டில் இருந்து நீ 2400 கிலோமீட்டர் தூரத்தில் இருக்கிறாய். நீ எதுவும் வித்தியாசமாக உணரவில்லை, சரிதானே ? நீ வித்தியாசமாக உணர மாட்டாய் என்று எனக்குத் தெரியும். ஏனெனில், உன் பிரச்சனைகள் அனைத்திற்கும் காரணமான ஒன்றை நீ உன்னுடன் எடுத்துச் சென்றுள்ளாய் - அது நீதான்! உன் உடலிலோ மனத்திலோ எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை. நீ எதிர்கொண்ட சூழ்நிலைகள் உன்னை அழிக்கவில்லை; இச்சூழ்நிலைகளைப் பற்றி நீ என்ன நினைக்கிறாய் என்பதுதான் உன் நிலைமைக்குக் காரணம், "ஒருவன் தன் மனத்தில் என்ன நினைக்கிறானோ, அதுவாகவே அவன் ஆகிறான்." நீ அதை உணரும்போது வீட்டிற்கு வா. நீ நிச்சயமாக குணமாகியிருப்பாய்,' என்று அவர் அதில் எழுதியிருந்தார்.

"என் தந்தையின் கடிதம் எனக்குக் கோபமூட்டியது. நான் அவரது அனுதாபத்தை எதிர்பார்த்தேன், அறிவுரைகளை அல்ல. எனக்கு அளவு கடந்த கோபம் ஏற்பட்டது. இனி ஒருபோதும் வீட்டிற்குத் திரும்பிச் செல்வதில்லை என்று முடிவெடுத்தேன். அன்றிரவு நான் மயாமியின் தெருவொன்றில் நடந்து கொண்டிருந்தபோது, ஒரு தேவாலயத்தில் பிரார்த்தனை நடந்து கொண்டிருந்தது. எந்தவொரு போக்கிடமும் இல்லாததால் நான் அந்த தேவாலயத்திற்குள் நுழைந்தேன். அங்கு படிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்த வாசகத்தைக் கேட்டேன்: 'ஒரு நகரை வெற்றி கொள்பவனைவிடத் தன் ஆன்மாவை வெற்றி கொள்பவனே வலிமையானவன்.' கடவுளின் புனிதமான இடத்தில் அமர்ந்து கொண்டு, என் தந்தை தன் கடிதத்தில் குறிப்பிட்டிருந்த அதே சிந்தனைகளை நான் கேட்டபோது, என் மூளையில் இருந்த அனைத்துக் குப்பைகளும்



வெளியேறின. என் வாழ்வில் முதன்முறையாக, என்னால் தெளிவாகவும் அறிவுபூர்வமாகவும் சித்திக்க முடிந்தது. நான் எப்படிப்பட்ட முட்டாளாக இருந்துள்ளேன் என்பதை உணர்ந்தேன். உண்மையான வெளிச்சத்தில் என்னை நான் பார்த்தபோது நான் அதிர்ச்சியடைந்தேன்: இங்கு நான் உலகத்தையும் அதில் உள்ளவர்களையும் மாற்ற வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன் - ஆனால், மாற்றப்பட வேண்டிய ஒரே விஷயம், என் மனம்தான்.

"அடுத்த நாள் காலையில் நான் என் பொருட்களை எல்லாம் எடுத்துக் கொண்டு வீட்டை நோக்கிப் புறப்பட்டேன். ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு நான் ஒரு வேலையில் இருந்தேன். நான் மாதங்கள் கழித்து, நான் இழந்துவிடுவேனோ என்று பயந்த பெண்ணை தான் திருமணம் செய்து கொண்டேன். இப்போது ஐந்து குழந்தைகள் நிறைந்த ஒரு குடும்பத்தில் நான் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வருகிறேன். கடவுள் எனக்கு மனரீதியாகவும் பௌதீகரீதியாகவும் நன்மை பயத்துள்ளார். எனக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்ட நேரத்தில், ஒரு சிறிய அங்காடியில் பதினெட்டுப் பேரை வேலை வாங்கும் ஒரு சாதாரண ஃபோர்மேனாக இருந்தேன். இப்போது அட்டைப் பெட்டிகள் தயாரிக்கும் ஒரு நிறுவனத்தில் நானூற்று ஐம்பது பேரைக் கண்காணிக்கும் ஒரு கண்காணிப்பாளராகப் பணியாற்றுகிறேன். வாழ்க்கை நட்பானதாகவும் முழுமையானதாகவும் உள்ளது. வாழ்வை நான் இப்போது வெகுவாக மதிப்பதாக நான் நம்புகிறேன். சில அசௌகரியங்கள் நுழையப் பார்க்கும்போது (எல்லோருடைய வாழ்விலும் நடப்பதுபோல்), மீண்டும் என் கவனத்தை என் மனத்தின்மீது குவித்து, எல்லாம் நல்லவிதமாக உள்ளதாக நான் கூறிக் கொள்வேன்.

"எனக்கு அந்த நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டது எனக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கிறது என்று நான் நேர்மையாகக் கூறுவேன். ஏனெனில், நம் எண்ணங்கள் நம் உடல்மீதும்

நம் மனத்தின்மீதும் எத்தகையத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை நான் கடினமான வழியில் கண்டுகொண்டேன். இப்போது என் எண்ணங்களை எனக்கு எதிராக அல்லாமல், எனக்குச் சாதகமாக வேலை செய்ய வைக்க என்னால் முடியும். வெளிப்புறச் சூழ்நிலைகள் என் துன்பங்களைத் தோற்றுவிக்கவில்லை, ஆனால் அந்தச் சூழ்நிலைகளைப் பற்றி நான் என்ன நினைத்தேனோ அதுதான் என் துன்பங்களுக்குக் காரணம் என்று என் தந்தையார் கூறியது சரிதான் என்பதை நான் இப்போது காண்கிறேன். அதை நான் உணர்ந்தவுடன் நான் குணமாக்கப்பட்டேன். இப்போதும் குணமாக வாழ்ந்து வருகிறேன்." இந்த மாணவர் இத்தகைய ஆழ்ந்த அனுபவத்தைப் பெற்றார்.

நம் வாழ்வில் இருந்து நமக்குக் கிடைக்கும் மன அமைதியும் மகிழ்ச்சியும், நாம் எங்கு இருக்கிறோம், நம்மிடம் என்ன உள்ளது, அல்லது நாம் யார் ஆகியவற்றைச் சார்ந்தது அல்ல. மாறாக, அவை அனைத்தும் முழுக்க முழுக்க நம் மனப்போக்கைச் சார்ந்ததுதான். வெளிப்புறச் சூழ்நிலைகளுக்கும் அவற்றுக்கும் எந்தவிதமான தொடர்பும் இல்லை. எடுத்துக்காட்டாக, வயதான ஜான் பிரவுனின் கதையை எடுத்துக் கொள்வோம். ஹார்பர்ஸ் ஃபெர்ரியில் அமைந்த அமெரிக்க ஆயுதக் கிடங்கைக் கைப்பற்றி, அடிமைகளைப் போராடக் கிளர்ந்தெழச் செய்ததற்காக அவர் தூக்கில் இடப்பட்டார். அவர் தூக்கு மரத்திற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டார். அங்கு அவர் தன் சவப்பெட்டியின்மீது உட்கார்ந்தார். அவரோடு கூட வந்த சிறைக் கண்காணிப்பாளர் நடுக்கத்தோடும் கவலையோடும் காணப்பட்டார். ஆனால் ஜான் பிரவுன் அமைதியாகவும் கவலையின்றியும் இருந்தார். விர்ஜினியா மாநிலத்தின் ப்ளூ ரிட்ஜ் மலைகளைப் பார்த்தபடி, ஜான் பிரவுன், "எப்பேற்பட்ட அழகான நாடு இது! இதை முன்பே

ஒழுங்காகப் பார்ப்பதற்கு ஒருபோதும் எனக்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கவில்லை," என்று கூறினார்.

ராபர்ட் ஃபால்கன் ஸ்கார் மற்றும் அவரது கூட்டாளிகளின் கதையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், தென் துருவத்தை அடைந்த முதல் ஆங்கிலேயர் ராபர்ட் ஸ்காட் அவர்கள் அனைவரும் அங்கிருந்து திரும்பி வந்தபோது மேற்கொண்ட பயணம், உலகில் யாரும் மேற்கொண்டிராத ஒரு கடினமான பயணமாக அமைந்தது. அவர்களது உணவும் எரிபொருளும் தீர்ந்து போயின. அவர்களால் தொடர்ந்து நடக்க முடியவில்லை. ஒரு கடினமான பனிப்புயல் பதினொரு நாட்கள் இரவு பகலாக பூமியின் விளிம்பை வாட்டியெடுத்துக் கொண்டிருந்தது. துருவத்தின் இருந்த பனிக்கட்டிகளில் பள்ளங்களை ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு அந்தக் காற்று கடும் சீற்றம் நிறைந்ததாக இருந்தது. தாங்கள் இறக்கப் போவது உறுதி என்பதை ஸ்காட்டும் அவரது கூட்டாளிகளும் அறிந்திருந்தனர். எனவே, அப்படிப்பட்ட நெருக்கடியான சூழ்நிலையை எதிர்கொள்வதற்காக அவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட ஒப்பியத்தைத் தங்களுடன் கொண்டு வந்திருந்தனர். அதிக அளவில் உட்கொள்ளப்படும் ஒப்பியம் அவர்களை நிரந்தரமாகத் தூங்கச் செய்வதற்குப் போதுமானது. ஆனால் அவர்கள் அதை உட்கொள்வதற்குப் பதிலாக, மகிழ்ச்சியாகப் பாடியவாறே இறந்துபோனார்கள். எட்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு, அவர்களைச் தேடச் சென்ற குழுவினர், உறைந்து போயிருந்த அவர்களது உடல்களோடு இருந்த ஒரு கடிதத்தைக் கண்டெடுத்தனர். அதில் அவர்கள் தங்கள் இறப்பு பற்றிக் குறிப்பிட்டிருந்தனர்.

துணிவு மற்றும் அமைதி குறித்த எண்ணங்களை நாம் விரும்பினால், தூக்கு மேடைக்கு அழைத்துச் செல்லப்படும்போதும், நம் சுவப்பெட்டியின்மீது அமர்ந்திருக்கும்போதும் இயற்கைக் காட்சியை நம்மால் அனுபவிக்க முடியும். அல்லது, பசியோடு, உறைபனியில்

நம் உயிர் போகும்போதும் நம்மால் மகிழ்ச்சியாகப் பாடிக் கொண்டிருக்க முடியும்.

முன்னூறு ஆண்டுகளுக்கு முன், பார்வையற்றிருந்த கவிஞர் மில்டனும் இந்த உண்மையைக் கண்டறிந்தார்:

**மனத்திற்கென்று ஒரு சொந்தமான இடம் உள்ளது,  
அவ்விடத்திற்குள் அதனால்  
சொர்க்கத்தை நரகமாக்க முடியும்,  
நரகத்தை சொர்க்கமாக்க முடியும்.**

நெப்போலியனும் ஹெலன் கெல்லரும் மில்டனின் கூற்றுக்குக் கச்சிதமான எடுத்துக்காட்டுகள்: மனிதன் எப்போதும் ஏங்கும் விஷயங்களான புகழ், அதிகாரம், செல்வம் ஆகிய அனைத்தும் நெப்போலியனிடம் இருந்தன. இருந்தாலும் செயின்ட் ஹெலனாவில் வைத்து அவர், "என் வாழ்வில் ஆறு மகிழ்ச்சியான நாட்களை நான் கண்டதில்லை," என்று கூறினார். ஆனால், பார்வையற்ற, வாய் பேச முடியாத, காது கேளாத ஹெலன் கெல்லர், "வாழ்க்கை அழகானது என்பதை நான் கண்டுகொண்டுள்ளேன்," என்று கூறினார்.

அரை நூற்றாண்டுகளாக வாழ்ந்து வந்துள்ளதில், வாழ்க்கை எனக்கு ஏதேனும் கற்றுத் தந்துள்ளது என்றால் அது இதுதான்: "எதுவும் உங்களுக்கு மன அமைதியைக் கொண்டு வராது, உங்களைத் தவிர."

'செல்ஃப் ரிலையன்ஸ்' என்ற தன் கட்டுரையின் முடிவில் எமர்சன் இவ்வாறு கூறியிருந்தார்: "ஓர் அரசியல் வெற்றி, வாடகையில் ஓர் உயர்வு, உடல்நலமற்ற ஒருவர் நோயிலிருந்து மீள்வது, அல்லது காணாமல் போன உங்கள் நண்பன் திரும்பி வருவது, அல்லது வேறு ஏதோ ஒரு வெளி நிகழ்வு உங்களை உற்சாகமூட்டும்போது, நல்ல நாட்கள் வரவிருக்கின்றன என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள். அதை நம்பாதீர்கள். அது ஒருபோதும்

அப்படி நிகழ்வதில்லை. எதுவும் உங்களுக்கு மன அமைதியைக் கொண்டு வராது, உங்களைத் தவிர."

நம் உடலில் உள்ள புண்களையும் சீழ்க்கட்டிகளையும் நீக்குவதற்கு நாம் அக்கறை கொள்வதைவிட அதிகமாக நம் மனத்தில் இருந்து தவறான எண்ணங்களை நீக்குவது குறித்து நாம் அதிக அக்கறை கொள்ள வேண்டும் என்று மாபெரும் ஸ்டாயிக் தத்துவவியலாளரான எபிக்டெடஸ் நம்மை எச்சரிக்கிறார்.

பத்தொன்பது நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் அவர் இதைக் கூறியிருந்தாலும், நவீன மருத்துவம் அவரது கூற்றை ஆதரிக்கிறது. ஜான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுகின்ற ஐந்து நோயாளிகளில் நான்கு பேர், மன அழுத்தம் மற்றும் உணர்ச்சி இறுக்கம் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் பாதிப்புகளால் துன்புறுகின்றனர் என்று டாக்டர் ஜி. கான்பி ராபின்சன் கூறுகிறார். அவர், "இறுதியில், இவை அனைத்தும் தவறான வாழ்க்கை முறை மற்றும் அதன் பிரச்சனைகளால் ஏற்பட்டுள்ளன என்பது தெளிவாகின்றது," என்று கூறினார்.

மாபெரும் பிரெஞ்சு தத்துவவியலாளரான மான்டெய்ன் பின்வரும் வார்த்தைகளைத் தன் வாழ்வின் தாரக மந்திரமாக வைத்திருந்தார்: "தன் வாழ்வில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளால் ஒருவன் அவ்வளவாகக் காயப்படுவதில்லை. தனக்கு ஏற்படுவது குறித்து அவன் கொண்டுள்ள அபிப்பிராயங்கள் காரணமாகவே அவன் காயப்படுகிறான்." நமக்கு நிகழ்பவை குறித்து நாம் கொண்டுள்ள அபிப்பிராயம் முழுக்க முழுக்க நம்மை மட்டுமே சார்ந்தது.

நான் என்ன கூற வருகிறேன்? நீங்கள் பிரச்சனைகளில் சிக்கி விழி பிதுங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது, அப்படிப்பட்டச் சூழ்நிலைகளில், நீங்கள் விரும்பினால் உங்கள் மனப்போக்கை உங்களால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும் என்று கூறுவதற்கு எனக்குத் துணிவு உள்ளதா? ஆம், நான் மிகச் சரியாக அதைத்தான் உங்களிடம்

கூறுகிறேன். அது மட்டுமல்ல, அதை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பதையும் நான் உங்களுக்குக் காட்டப் போகிறேன். அதற்கு ஒரு சிறு முயற்சி தேவை, ஆனால் அந்த இரகசியம் எளிதானது.

செயல்முறை உளவியலில் தன்னிகரற்று விளங்கிய வில்லியம் ஜேம்ஸ் ஒருமுறை இவ்வாறு கூறினார்: "செயலானது உணர்வைப் பின்தொடர்ந்து செல்வதுபோல் தோன்றுகிறது. ஆனால் உண்மையில், செயலும் உணர்வும் சேர்ந்தே செல்கின்றன. நமது விருப்பத்தின் நேரடிக் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் செயலை முறைப்படுத்துவதன் மூலம், நம் நேரடிக் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத நமது உணர்வை மறைமுகமாக நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியும்."

வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதென்றால், வெறுமனே 'நம் மனத்தை உறுதிப்படுத்துவதன் மூலம்' நம்மால் நம் உணர்ச்சிகளை உடனடியாக மாற்ற முடியாது, ஆனால் நம் செயல்களை நம்மால் மாற்ற முடியும் என்று வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறுகிறார். நம் செயல்களை நாம் மாற்றும்போது, நம் உணர்வுகள் தாமாகவே மாறும்.

அவர் மேலும் இவ்வாறு விளக்குகிறார்: "நீங்கள் உங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தொலைத்துவிட்டிருந்தால், அதை மீண்டும் அடைவதற்கான ஒரே வழி, மகிழ்ச்சியாக அமர்ந்து கொண்டு, மகிழ்ச்சி ஏற்கனவே அங்கு இருப்பதுபோல் பேசுவதும் நடந்து கொள்வதும் ஆகும்."

இந்த எளிய தந்திரம் வேலை செய்யுமா? முயற்சி செய்து பாருங்கள். உங்கள் முகத்தில் ஒரு பெரிய, அகன்ற, நேர்மையான புன்னகையைத் தவழவிடுங்கள்; உங்கள் தோள்களைப் பின்னுக்குத் தள்ளுங்கள்; நல்ல ஆழ்த்த மூச்சுவிடுங்கள்; ஒரு பாடலை முணுமுணுங்கள். வில்லியம் ஜேம்ஸ் என்ன கூறுகிறார் என்பது உங்களுக்கு விரைவில் புரியும். மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுபோன்று நீங்கள் நடந்து கொள்ளும்போது உங்களால் கவலையாகவும் சோர்வாகவும் இருக்க முடியாது.

இயற்கையின் சிறிய அடிப்படை உண்மைகளில் ஒன்றான இது, தம் அனைவருடைய வாழ்விலும் எளிதில் வேலை செய்யும். கலிபோர்னியாவில் வாழும் எனக்கு தெரிந்த பெண் ஒருவர் இந்த இரகசியத்தை மட்டும் அறிந்திருந்தால், இருபத்து நான்கு மணிநேரத்தில் தன் துயரங்கள் அனைத்தையும் அவரால் களைந்திருக்க முடியும். அவரது பெயரை நான் குறிப்பிட விரும்பவில்லை. அவர் வயதானவர். கணவனை இழந்தவர். அது வருத்தத்திற்குரிய விஷயம்தான் என்பதை நான் ஒப்புக் கொள்கிறேன். ஆனால் அவர் மகிழ்ச்சியாக நடந்து கொள்ள முயற்சிக்கிறாரா? இல்லை! அவர் எப்படி இருக்கிறார் என்று நீங்கள் அவரிடம் கேட்டால், "ஓ, நான் நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன்," என்று கூறுவார். ஆனால் அவரது முகத்தில் காணப்படும் பாவங்களும், அவரது வார்த்தைகளில் வெளிப்படும் புலம்பலும், "கடவுளே, நான் அனுபவித்துள்ள பிரச்சனைகளை மட்டும் நீங்கள் அறிந்திருந்தால், நீங்கள் என்னை இப்படிக் கேட்க மாட்டீர்கள்," என்று கூறும். அவர் முன்னிலையில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது குறித்து அவர் உங்களைப் பழித்துரைப்பதுபோல் உங்களுக்குத் தோன்றும். அவரது நிலைமை பல நூற்றுக்கணக்கான பெண்களின் நிலைமையைவிட அவ்வளவு மோசமாக இல்லை. அவரது கணவர் அவருக்குப் போதுமான அளவு காப்பீட்டை விட்டுச் சென்றிருந்தார். அவரது குழந்தைகளுக்குத் திருமணமாகிவிட்டது. இப்போது அவரது வீட்டில் அவர் மட்டுமே இருக்கிறார். இருந்தாலும், அவர் அதிகமாகப் புன்னகைத்து நான் பார்த்ததில்லை. தனது மூன்று மருமகன்களும் கஞ்சர்களாகவும் சுயநலவாதிகளாகவும் இருப்பதாக அவர் குறைகூறுகிறார், அவர் தனது மருமகன்கள் வீட்டில் விருந்தினராகப் பல மாதங்கள் தங்கியிருந்தாலும்கூட. தனது மகள்கள் தனக்குப் பரிசுகள் தருவதில்லை என்று மேலும் குறைகூறுகிறார், 'வயதான காலத்தில்' தனக்கு உதவுவதற்காக அவர் தனது

பணத்தைப் பத்திரமாகப் பாதுகாத்தாலும்கூட. அவர் தனக்கும் தனது குடும்பத்தாருக்கும் ஒரு பாரமாக இருக்கிறார். ஆனால் அப்படி இருக்க வேண்டிய தேவையில்லை. அதுதான் பரிதாபம் - ஒரு துயரமான, கசப்பான, மகிழ்ச்சியற்ற நிலையில் இருந்து, ஒரு மதிப்பான, அன்பான குடும்ப உறுப்பினராகத் தன்னை அவரால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும் - மாறுவதற்கு அவர் விரும்பினால்! இந்தப் பரிபூரண மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவதற்கு அவர் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுபோல் நடந்து கொள்ள வேண்டும்; அன்பை வீணாக்குவதற்குப் பதிலாக, மற்றவர்களிடம் கொடுப்பதற்குத் தன்னிடம் போதுமான அன்பு இருப்பதுபோல் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

இன்டியானா மாநிலத்தில் உள்ள டெல் சிட்டி நகரைச் சேர்ந்த எச்.ஜே. எங்லெர்ட் இன்று உயிரோடு இருப்பதற்குக் காரணம் அவர் அந்த இரகசியத்தைக் கண்டறிந்ததுதான். பத்து வருடங்களுக்கு முன், அவர் ஸ்கார்லெட் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். அதிலிருந்து அவர் குணமடைந்தபோது, நெஃப்ரிட்டிஸ் என்னும் ஒருவிதமான சிறுநீரக நோய் தனக்கு உருவாகியிருந்ததை அலர் கண்டறிந்தார். அவர் அனைத்துவிதமான மருத்துவர்களையும் சென்று பார்த்தார், 'போலி மருத்துவர்கள்' உட்பட. ஆனால் யாராலும் அவரைக் குணப்படுத்த முடியவில்லை.

பிறகு, சிறிது காலத்திற்குள் அவருக்கு வேறு சில சிக்கல்களும் ஏற்பட்டன. அவரது இரத்த அழுத்தம் ஏறியது. அவர் ஒரு மருத்துவரைக் கலந்தாலோசித்தபோது, அவரது இரத்த அழுத்தம் உயர்ந்தபட்ச அளவில் 214ஆக இருந்ததாக அந்த மருத்துவர் அவரிடம் கூறினார். அவரது இரத்த அழுத்தம் மேலும் கூடிக் கொண்டே இருப்பதாகவும், அது அவரது உயிருக்கே ஆபத்து என்றும், அது குறித்து அவர் உடனடியாக ஏதேனும் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்றும் அந்த மருத்துவர் மேலும் கூறினார்.



எச்.ஜே. எங்லெர்ட் இவ்வாறு என்னிடம் கூறினார்: "நான் வீட்டிற்குச் சென்று, என் காப்பீட்டுத் தொகைகள் அனைத்தும் செலுத்தப்பட்டுவிட்டனவா என்பதை உறுதி செய்தேன். நான் செய்த தவறுகளுக்காகக் கடவுளிடம் நான் மன்னிப்புக் கேட்டேன். பிறகு சோர்ந்துபோய் தியானத்தில் அமர்ந்தேன். நான் எல்லோரையும் வருத்தமடையச் செய்துள்ளேன். என் மனைவியும் என் குடும்பத்தாகும் அதிகத் துயரத்தில் இருந்தனர். நான் மிகவும் நம்பிக்கையற்று, மனச்சோர்வோடு இருந்தேன். ஆனாலும், சுயபச்சாதாபத்தில் ஒரு வாரம் உழன்ற பிறகு, நான் எனக்குள் இவ்வாறு கூறிக் கொண்டேன்: 'நீ ஒரு முட்டாளைப்போல் நடந்து கொள்கிறாய். இன்னும் ஒரு வருட காலம் நீ இறக்காமல் போகக்கூடும். அதனால், நீ இங்கு இருக்கும் நேரத்தில் ஏன் மகிழ்ச்சியாக இருக்க நீ முயற்சிக்கக்கூடாது?'

"நான் தோளைக் குலுக்கிவிட்டு, என் முகத்தில் ஒரு புன்னகையை வரவழைத்துக் கொண்டு, எல்லாம் சாதாரணமாக இருப்பதுபோல் நடந்து கொள்ள முயற்சித்தேன். முதலில் அது சற்றுக் கடினமாக இருந்ததை நான் ஒப்புக் கொண்டாக வேண்டும். ஆனால், வலுக்கட்டாயமாக மகிழ்ச்சியாகவும் இனிமையாக நடந்து கொள்ள நான் முயற்சித்தேன். இது என் குடும்பத்தாருக்கு மட்டும் உதவவில்லை, எனக்கும் உதவியது.

"இதில் நான் அனுபவித்த முதல் விஷயம், நான் நன்றாக இருப்பதுபோல் நடித்த அளவுக்கு நான் உண்மையிலேயே நன்றாக உணர்ந்தேன். இது மேலும் சிறப்படைந்து கொண்டே போனது. இன்று, நான் போன இடம் புல் முளைத்துப் பத்து மாதங்கள் ஆகியிருக்கும். ஆனால் நான் இன்று மகிழ்ச்சியாகவும், சிறப்பாகவும், உயிர்த்துடிப்புடலும் இருப்பதால், என் இரத்த அழுத்தம் குறைந்துவிட்டது. ஒரு விஷயம் எனக்கு உறுதியாகத் தெரிகிறது: தோல்வி மற்றும் மரணம் குறித்த எண்ணங்களை நான் தொடர்ந்து எண்ணிக்

கொண்டிருந்திருந்தால், என் மருத்துவர் கணித்திருந்தபடி தான் இறந்து போயிருப்பேன். ஆனால் என் உடல் தன்னைத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்ள நான் ஒரு வாய்ப்புக் கொடுத்தேன். அதற்குக் காரணம், என் மனப்போக்கில் ஏற்பட்ட மாற்றம்தான், வேறு எதுவும் இல்லை."

நான் உங்களிடம் ஒரு கேள்வி கேட்க விரும்புகிறேன்: ஆரோக்கியம் மற்றும் துணிவு குறித்த நேர்மறையான எண்ணங்களை எண்ணியதும், மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுபோல் நடந்து கொண்டதும் ஒருவரது வாழ்க்கையைக் காப்பாற்றியது என்றால், நாம் ஏன் நம் மனச்சோர்வுகளையும் சிறிய சோதனைகளையும் கணநேரம் கூடப் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டும்? வெறுமனே மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுபோல் நடிப்பதன் மூலம் நம்மால் மகிழ்ச்சியை உருவாக்க முடியும் எனும்போது, நம்மையும் நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களையும் நாம் ஏன் வருத்தமும் கோபமும் அடையச் செய்ய வேண்டும்?

பல வருடங்களுக்கு முன், என் வாழ்வில் ஓர் ஆழ்ந்த, நிலைத்தத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய ஒரு புத்தகத்தை நான் படித்தேன். அது ஜேம்ஸ் ஆலன் எழுதிய 'ஏஸ் அ மேன் திங்க்கத்' என்ற புத்தகம். அதில் இப்படிச் கூறப்பட்டிருந்தது:

"பிற பொருட்கள் மற்றும் பிற மனிதர்கள் குறித்து ஒருவன் தன் எண்ணங்களை மாற்றிக் கொள்ளும்போது, அப்பொருட்களும் மனிதர்களும் அவனைக் குறித்துத் தங்களை மாற்றிக் கொள்வார்கள் என்பதை அவன் கண்டறிவான். ஒருவன் தன் அடிப்படை எண்ணங்களை மாற்றினால், அந்த விரைவான மாற்றம் அவனது வாழ்வின் பெளதீக நிலைகளில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் அவனை வியப்படையச் செய்யும். மக்கள் தாங்கள் விரும்புவதைத் தங்களிடம் ஈர்ப்பதில்லை, தாங்கள் என்னவாக இருக்கிறார்களோ அதைத்தான் ஈர்க்கிறார்கள். நம் வாழ்வை வடிவமைக்கும் தெய்வீகம் நமக்குள்தான்

இருக்கிறது. நாம்தான் அது. ஒரு மனிதன் சாதிக்கும் அனைத்தும் அவனது சொந்த எண்ணங்களின் நேரடி விளைவுதான். தன் எண்ணங்கள் மூலமாகவே ஒருவன் உயர்ந்தெழுகிறான், வெல்கிறான், சாதிக்கிறான். தனது எண்ணங்களை உயர்த்துவதற்கு மறுப்பதன் மூலமாக மட்டுமே அவன் தொடர்ந்து பலவீனமானவனாகவும், இழிவானவனாகவும், துயரம் நிறைந்தவனாகவும் இருக்கிறான்."

பைபிளில் உள்ள ஆதியாகமம் புத்தகத்தைப் பொறுத்தவரை, இந்த அகன்ற உலகத்தின் ஆளுமை முழுவதையும் கடவுள் மனிதனுக்குக் கொடுத்துள்ளார். இது மனிதனுக்குக் கிடைத்துள்ள மாபெரும் பரிசு. ஆனால் அத்தகையச் சிறப்பு உரிமைகளில் எனக்கு விருப்பமில்லை. நான் விரும்புவதெல்லாம், என்மீதான ஆளுமை மட்டுமே - என் எண்ணங்கள்மீதான ஆளுமை; என் பயங்கள்மீதான ஆளுமை: என் மனம் மற்றும் என் உற்சாகத்தின்மீதான ஆளுமை. வெறுமனே என் செயல்களைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் நான் விரும்பும் நேரத்தில் இந்த ஆளுமையை உயர்ந்தபட்ச அளவில் என்னால் அடைய முடியும் என்பதை நான் அறிந்துள்ளது ஓர் அற்புதமான விஷயம். ஏனெனில், நான் என் செயல்களைக் கட்டுப்படுத்தும்போது, நான் என் எதிர்ச்செயல்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறேன்.

வில்லியம் ஜேம்ஸின் இவ்வார்த்தைகளை நாம் நினைவில் கொள்வோம்: "நாம் தீயவை என்று அழைப்பவற்றை, அவற்றால் துன்புறும் ஒருவரது மனப்போக்கை பயத்திலிருந்து போராட்டத்திற்கு மாற்றும்போது, அவை நல்லவையாக மாறிவிடும்."

நமது மகிழ்ச்சிக்காக நாம் போராடுவோமாக!

மகிழ்ச்சியாக, ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்திக்கும் ஒரு திட்டத்தைத் தினமும் கடைபிடிப்பதன் மூலம் நமது மகிழ்ச்சிக்காக நாம் போராடுவோமாக! அப்படிப்பட்ட ஒரு திட்டம் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. "இன்று ஒருநாள்

மட்டும்" என்று அதற்குத் தலைப்பிடப்பட்டுள்ளது. இத்திட்டம் என்னை வெகுவாகக் கவர்ந்ததால், நூற்றுக்கணக்கானவர்களுக்கு நான் இதனுடைய நகலைக் கொடுத்துள்ளேன். இதை எழுதியவர், காலம் சென்ற சிபில் பார்ட்ரிட்ஜ், நாம் இதைப் பின்பற்றினால், நம்முடைய பெரும்பாலான கவலைகளை நாம் களைவோம். அதோடு, வாழ்வதில் உள்ள ஆனந்தத்தை நாம் அதிக அளவில் அதிகரித்துக் கொள்வோம்.

## இன்று ஒருநாள் மட்டும்

- 1 இன்று ஒருநாள் மட்டும் நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன். "பெரும்பாலான மக்கள் தாங்கள் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்று தங்கள் மனத்திற்குள் சங்கல்பம் செய்கிறார்களோ, அந்த அளவுதான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள்," என்ற ஆபிரகாம் லிங்கனின் கருத்தை இது உண்மை என்று அனுமானிக்கிறது. மகிழ்ச்சி நமக்குள் இருந்து வருகிறது; வெளியே உள்ள எவற்றோடும் அதற்குத் தொடர்பு இல்லை.
- 2 இன்று ஒருநாள் மட்டும், என் சொந்த விருப்பங்களுக்கு ஏற்ப அனைத்தையும் மாற்ற முயற்சிக்காமல், உலகம் எப்படி இருக்கிறதோ, அதற்கு ஏற்றவாறு நான் நடத்து கொள்வேன். என் குடும்பம், என் வியாபாரம், மற்றும் என் அதிர்ஷ்டம் ஆகியவை எப்படி அமைந்துள்ளனவோ, அவற்றோடு நான் என்னைப் பொருத்திக் கொள்வேன்.
- 3 இன்று ஒருநாள் மட்டும், நான் என் உடலைக் கவனித்துக் கொள்வேன். நான் உடற்பயிற்சி செய்து, என் உடலின்மீது அக்கறை செலுத்தி, அதற்குப் போஷாக்கு அளிப்பேன். அதை நான் மோசமாக தடத்த மாட்டேன், உதாசீனப்படுத்த

- மாட்டேன். அப்போது அது எனக்காக வேலை செய்யும் கச்சிதமான இயந்திரமாக அமையும்.
- 4 இன்று ஒருநாள் மட்டும் நான் என் மனத்தை வலிமைப்படுத்த முயற்சிப்பேன். பயனுள்ள ஏதேனும் ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்வேன். நான் என் மனத்தை அலைக்கழிய அனுமதிக்க மாட்டேன். முயற்சி, சிந்தனை, மற்றும் கவனம் தேவைப்படும் ஏதேனும் ஒன்றை நான் படிப்பேன்.
- 5 இன்று ஒருநாள் மட்டும் நான் என் ஆன்மாவிற்கு மூன்று வழிகளில் பயிற்சி அளிப்பேன்; பிறர் கண்டுபிடிக்காதவாறு நான் யாரேனும் ஒருவருக்கு ஏதேனும் ஒரு நல்ல காரியத்தைச் செய்வேன். வில்லியம் ஜேம்ஸ் பரிந்துரைப்பதுபோல, ஒரு பயிற்சிக்காக, எனக்கு விருப்பமில்லாத இரண்டு விஷயங்களையாவது நான் செய்வேன்.
- 6 இன்று ஒருநாள் மட்டும் பிறர் ஏற்றுக் கொள்ளும்படியாக இருப்பேன். என்னால் இயன்ற அளவுக்குச் சிறப்பாகக் காட்சியளிப்பேன், சிறப்பாக உடையுடுத்துவேன், தாழ்ந்த குரலில் பேசுவேன், பண்போடு நடந்து கொள்வேன், தாராளமாகப் பாராட்டுவேன் மாட்டேன், குதை கண்டுபிடிக்க மாட்டேன், எவரொருவரையும் முறைப்படுத்தவோ, சரிசெய்யவோ முயற்சிக்க மாட்டேன்.
- 7 இன்று ஒருநாள் மட்டும், என் வாழ்வின் ஒட்டுமொத்தப் பிரச்சனையையும் ஒரே நேரத்தில் கையாள்வதற்கு மாறாக, இந்த ஒரு நாளை மட்டும் வாழ்வதற்கு நான் முயற்சிப்பேன். நான் என் வாழ்நாள் முழுக்கக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கும் விஷயங்களை, அவை பிரமிக்க வைப்பவையாக இருந்தாலும், இன்று பன்னிரண்டு மணிநேரம் நான் அவற்றைச் செய்வேன்.
- 8 இன்று ஒருநாள் மட்டும் நான் ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்வேன். ஒவ்வொரு மணிநேரமும்

நான் செய்யப் போகும் விஷயங்களை நான் எழுதி வைத்துக் கொள்வேன். அதை நான் அப்படியே பின்பற்றாமல் போகக்கூடும், ஆனால் ஒரு திட்டம் என்னிடம் இருக்கும் அது இரண்டு பெருச்சாளிகளை விரட்டியடிக்கும்: ஒன்று, அவசரப்படுதல்; மற்றொன்று, தீர்மானமின்மை.

9 இன்று ஒருநாள் மட்டும், ஓர் அரை மணிநேரம் எனக்காகத் தனியாக ஒதுக்கிக் கொண்டு, ஓய்வாக இருப்பேன். இந்த அரை மணிநேரத்தில், என் வாழ்வு குறித்த இன்னும் அதிகக் கண்ணோட்டத்தைப் பெறுவதற்காக, சில சமயம் நான் கடவுளைப் பற்றி நினைப்பேன்.

10 இன்று ஒருநாள் மட்டும் நான் பயப்படாமல் இருப்பேன். குறிப்பாக, மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கும், அழகானவற்றை அனுபவிப்பதற்கும், அன்பு செலுத்துவதற்கும், நான் நேசிப்பவர்கள் என்னை தேசிக்கிறார்கள் என்று நம்புவதற்கும் நான் துணிவேன்.

மன அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் நம்மிடம் கொண்டுவரக்கூடிய ஒரு மனப்போக்கை நாம் உருவாக்க விரும்பினால், அதற்கான முதலாவது விதி இது:

மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுபோல் சிந்தித்து, மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுபோல் நடந்து கொள்ளுங்கள். அப்போது நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணர்வீர்கள்.

# 13

## பழிக்குப் பழி வாங்குவதற்கு அதிக விலை கொடுக்க வேண்டியிருக்கும்

பல வருடங்களுக்கு முன்பு ஓர் இரவில், நான் எல்லோஸ்டோன் சரணாலயத்தினுள் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தேன். தேவதாரு மற்றும் ஸ்புரூஸ் மரங்கள் நிறைந்த அடர்ந்த காட்டைப் பார்த்தபடி, பிற உல்லாசப் பயணியருடன் நான் அமர்ந்திருந்தேன். காட்டை நடுங்க வைக்கும் கிரிஸ்லி கரடியைப் பார்ப்பதற்காக நாங்கள் அங்கு காத்துக் கொண்டிருந்தோம். கண்களைக் கூசச் செய்யும் விளக்கு வெளிச்சத்தில் அந்தக் கரடி அடியெடுத்து வைத்து வந்து, பார்க்கில் இருந்த ஹோட்டல்களில் ஏதோ ஒன்றின் சமையலறையில் இருந்து கொட்டப்பட்டிருந்த குப்பைகளை வேகமாகக் கிளறத் துவங்கியது. மேஜர் மார்ட்டின்டேல் என்ற ஒரு வனக் காவலர் ஒரு குதிரைமீது அமர்ந்தபடி, உற்சாகமாக இருந்த பயணியரிடம் கரடிகளைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். எருது மற்றும் கோடியாக் கரடியைத் தவிர மேலை நாடுகளில் இருக்கும் அனைத்து விலங்குகளையும் கிரிஸ்லி கரடி புரட்டி எடுத்துவிடும் என்று அவர் எங்களிடம் கூறினார். அன்று இரவு, அந்த விளக்கு வெளிச்சத்தில், காட்டைலிட்டு வெளியே வந்து தன்னோடு சேர்ந்து உணவருந்த ஒரே ஒரு விலங்கை மட்டும் அந்த கிரிஸ்லி கரடி அனுமதித்திருந்ததை நான் பார்த்தேன். அந்த விலங்கு

ஸ்கங்க். தனது சக்தி வாய்ந்த கால் பாதத்தைக் கொண்டு ஒரே அடியில் அந்த ஸ்கங்கைத் தன்னால் தூக்கி எறிய முடியும் என்பது அந்தக் கரடிக்குத் தெரியும். ஆனால் அது ஏன் அவ்வாறு செய்யவில்லை? அது பலனளிக்காது என்பதை அது அனுபவபூர்வமாகத் தெரிந்து வைத்திருந்தது.

நானும் அதைக் கண்டுகொண்டேன். மிசௌரியில் ஒரு பண்ணைச் சிறுவனாக இருந்தபோது, பண்ணையின் புதர் வேலி வரிசையை ஒட்டி நான்கு கால்கள் கொண்ட ஸ்கங்குகளைப் பிடிப்பது வழக்கம். நான் வளர்ந்த மனிதனானதும், நியூயார்க் நகரின் நடைபாதையில் இரண்டு கால்கள் கொண்ட ஒருசில ஸ்கங்குகளை நான் எதிர்கொண்டேன். இந்த இரு வகையான ஸ்கங்குகளையும் உசுப்புவது பலனளிப்பதில்லை என்பதை நான் சில வருத்தமான அனுபவங்கள் மூலம் கண்டு கொண்டேன்.

நாம் நமது பகைவர்களை வெறுக்கும்போது, அவர்கள் நம்மைக் கட்டுப்படுத்த நாம் அனுமதிக்கிறோம். நம் உறக்கம், பசி, இரத்த அழுத்தம், ஆரோக்கியம், மற்றும் மகிழ்ச்சியை அவர்கள் கட்டுப்படுத்துகின்றனர். அவர்கள் நம்மை எவ்வளவு தூரம் கவலைப்படச் செய்கின்றனர், காயப்படுத்துகின்றனர், நம்மைப் பழிக்குப் பழி வாங்குகின்றனர் என்பதை அவர்கள் அறிந்தால், அவர்கள் மகிழ்ச்சியால் துள்ளிக் குதிப்பார்கள். நமது வெறுப்பு நம் எதிரிகளை எதுவுமே செய்வதில்லை. ஆனால், அது நமது பகல்களையும் இரவுகளையும் நரகமாக்குகின்றன.

"சுயநலமான மக்கள் உங்களைத் தங்கள் நலனுக்காகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முயற்சிக்கின்றனர் என்றால், அவர்களை உங்கள் பட்டியலில் இருந்து நீக்கிவிடுங்கள், ஆனால் அவர்களைப் பழி வாங்க முயற்சிக்காதீர்கள். அவ்வாறு நீங்கள் செய்ய முயன்றால், அவர்களைக் காயப்படுத்துவதைவிட அதிகமாக உங்களையே நீங்கள் காயப்படுத்திக் கொள்வீர்கள்," என்று கூறியுள்ளது யார்



என்று நினைக்கிறீர்கள்? இவ்வார்த்தைகள் யாரோ ஒரு யதார்த்தவாதியின் கூற்றுப்போல் தோன்றக்கூடும். ஆனால் அது உண்மையல்ல. இவ்வார்த்தைகள் மில்வாக்ஃ நகரக் காவல்துறையின் அறிவிப்பில் வெளியிடப்பட்டிருந்த வார்த்தைகள் ஆகும்.

பழிக்குப் பழி வாங்குவது உங்களை எவ்வாறு காயப்படுத்தும்? பல வழிகளில் காயப்படுத்தும் 'லைஃப்' என்ற இதழைப் பொறுத்தவரை, அது உங்கள் ஆரோக்கியத்தைச் சீரழிக்கும். அதில், "உயர் இரத்த அழுத்தம் கொண்டவர்களது முக்கியப் பண்புநலன் அவர்களுடைய பெருங்கோபம் ஆகும். கோபம் நாட்பட்டதாக இருக்கும்போது, நாட்பட்ட அதிக அழுத்தமும், இதயப் பிரச்சனையும் பின்தொடரும்," என்று குறிப்பிடப்பட்டு இருந்தது.

"உங்கள் பகைவர்மீது அன்பு செலுத்துங்கள்," என்று ஏசுபிரான் கூறியபோது, அவர் வெறுமனே ஆழமான ஒழுக்க நெறிகளைப் பற்றிப் போதித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை. இருபதாம் நூற்றாண்டுக்கான மருந்து பற்றியும் போதித்துக் கொண்டிருந்தார். "நானூற்றுத் தொண்ணூறு முறை மன்னியுங்கள்," என்று அவர் கூறியபோது, உயர் இரத்த அழுத்தம், இதயப் பிரச்சனை, வயிற்றுப் புண், மற்றும் பிற நோய்களில் இருந்து நம்மை நாம் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் கூறியுள்ளார்.

சமீபத்தில் என் நண்பர் ஒருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டது. அவரது மருத்துவர் அவரைப் படுக்க வைத்து, எது நடந்தாலும் சரி, எதற்கும் கோபப்படக்கூடாது என்று கண்டிப்பாகக் கூறிவிட்டார். உங்கள் இதயம் பலவீனமாக இருக்கும்போது, ஒரு சிறு கோபம்கூட உங்களைக் கொன்றுவிடும் என்பது மருத்துவர்களுக்குத் தெரியும். ஒருசில வருடங்களுக்கு முன், வாஷிங்டன் மாநிலத்திலுள்ள ஸ்போக்கேன் என்ற நகரில் வாழ்ந்த ஓர் உணவக உரிமையாளரின் மரணத்திற்கு அவரது கோபம்

காரணமாக அமைந்தது. அந்த நேரத்தில் ஸ்போக்கேன் காவல்துறைத் தலைவராக இருந்த ஜெர்ரி ஸ்வார்ட்வுட் எழுதிய கடிதம் இப்போது என் முன்னால் இருக்கிறது. அதில் அவர் இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருந்தார்: "ஒருசில வருடங்களுக்கு முன், வில்லியம் ஃபால்கபெர் என்ற அறுபத்தெட்டு வயது நிரம்பிய ஒருவர் ஸ்போக்கேனில் ஓர் உணவகத்தை நடத்தி வந்தார். அவரது சமையற்காரர் காபிக் கோப்பையை ஏந்தும் சாசரில் காபி குடிக்கப் போவதாக அடம் பிடித்ததால் ஏற்பட்டக் கோபத்தில் இந்த உரிமையாளர் தன் உயிரை மாய்த்துக் கொண்டார். கடுங்கோபத்தில் இருந்த அவர் ஒரு துப்பாக்கியை எடுத்துக் கொண்டு அந்த சமையற்காரரை விரட்டத் துவங்கினார். அப்போது அவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டது. கையில் துப்பாக்கியைப் பிடித்தவாறே அவர் மரணமடைந்தார். மாரடைப்பால் அவர் காலமானதாக அவரது பிரேதப் பரிசோதனை அறிவிப்பு தெரிவித்தது."

"உங்கள் பகைவர்கள்மீதும் அன்பு செலுத்துங்கள்," என்று இயேசுபிரான் கூறியபோது, பிறருக்கு நாம் காட்சியளிக்கும் விதத்தை மேம்படுத்த வேண்டும் என்றும் அவர் கூறினார். பகைமையால் சுருக்கமடைந்து கடினமாகி, கோபத்தால் உருக்குலைந்துபோன முகங்களைக் கொண்ட பலரை நீங்கள் அறிந்திருக்கக்கூடும். உலகில் உள்ள எந்தவொரு அழகியல் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணராலும் அவர்களது தோற்றத்தை மேம்படுத்த முடியாது. இதற்கான தீர்வு, மன்னிக்கும் மனப்பான்மையும், கனிவும், அன்பும் நிறைந்த ஓர் இதயம்தான்.

வெறுப்பானது நம் உணவை நாம் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்கும் திறனைக்கூட அழித்துவிடுகிறது. பைபிள் அதை இவ்வாறு கூறுகிறது: "வெறுப்பு நிறைந்துள்ள இடத்தில் கறியுணவு உண்பதைவிட அன்பு உள்ள இடத்தில் பச்சைக் காய்கறிகளை உண்பது சிறந்தது."

நம் பகைவர்கள் மீது நாம் கொண்டுள்ள வெறுப்பு நம்மைச் சோர்வடையச் செய்கிறது, நம் நரம்புகளை எவ்வாறு தளர்வுறச் செய்கிறது, நம் தோற்றத்தை உருக்குலைத்து, நமக்கு இதயப் பிரச்சனையை ஏற்படுத்தி, நம் வாழ்நாளை எவ்வாறு குறைக்கிறது என்பதை நம் பகைவர்கள் அறியும்போது, அவர்கள் மகிழ்ச்சியடைவது உறுதியல்லவா?

நம் பகைவர்கள்மீது நம்மால் அன்பு செலுத்த முடியாவிட்டால்கூட, நம்மீது நாம் அன்பு செலுத்துவோமாக நமது பகைவர்கள் நமது மகிழ்ச்சி, தமது ஆரோக்கியம் மற்றும் நம் தோற்றத்தின்மீது ஆதிக்கம் செலுத்த அனுமதிக்காதிருப்பதற்காக, நாம் நம்மீது அதீத அன்பு செலுத்த வேண்டும். ஷேக்ஸ்பியர் அதை இவ்வாறு கூறுகிறார்:

**உங்கள் எதிரிக்காக**

**உலைக்களத்தை அதிகமாகச் சூடுபடுத்தாதீர்கள்  
அது உங்களுையே சுட்டுவிடக்கூடும்.**

நம் பகைவர்களை நாம் 'நானூற்றுத் தொண்ணூறு முறை' மன்னிக்க வேண்டும் என்று ஏகபிரான் கூறியபோது, அவர் ஒரு திறமையான வியாபாரத்தையும் நமக்குக் கற்றுத் தருகிறார். எடுத்துக்காட்டாக, சுவீடன் நாட்டிலுள்ள உப்சாலா என்னும் நகரைச் சேர்ந்த ஜார்ஜ் ரோனாவிடம் இருந்து எனக்கு வந்திருந்த ஒரு கடிதம் என் முன் உள்ளது. பல வருடங்களாக, வியன்னா நகரில் அவர் ஒரு வழக்கறிஞராகப் பணியாற்றினார். ஆனால் இரண்டாம் உலகப் போரின்போது அவர் சுவீடனுக்குத் தப்பிச் சென்றார். அவரிடம் பணம் இருக்கவில்லை. அவர் வேலை செய்ய வேண்டியக் கட்டாயம் ஏற்பட்டது. அவரால் பல மொழிகளில் பேசவும் எழுதவும் முடிந்ததால், ஏற்றுமதி இறக்குமதித் தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்த ஏதேனும் ஒரு நிறுவனத்தில் செய்தித் தொடர்பாளர் பதவியில் தனக்கு

ஏதேனும் ஒரு வேலை கிடைக்கும் என்று அவர் நம்பினார். போர் நடந்து கொண்டிருந்ததால் அப்படிப்பட்ட வேலைக்கான அவசியம் இல்லை என்று பல நிறுவனங்கள் கூறிவிட்டன. ஆனாலும் அவரது பெயரைத் தங்கள் கோப்புகளில் வைத்துக் கொள்வதாக அவை தெரிவித்தன. ஆனாலும், ஒரே ஒரு நபர் மட்டும் ஜார்ஜுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதியிருந்தார். அக்கடிதத்தில் இவ்வாறு குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது: "என் வியாபாரத் தொழிலைப் பற்றி நீங்கள் கற்பனை செய்வது உண்மையல்ல. உங்கள் யோசனை தவறானது, முட்டாள்தனமானது. அப்படியே எனக்கு ஒருவர் தேவைப்பட்டால்கூட, உங்களை நான் வேலையில் அமர்த்த மாட்டேன். ஏனெனில், உங்களால் சுவீடன் நாட்டு மொழியில் சிறப்பாக எழுதக்கூட முடியவில்லை, உங்கள் கடிதத்தில் ஏராளமான தவறுகள் இருந்தன."

அந்தக் கடிதத்தைப் படித்த ஜார்ஜ் கடும் சினம் கொண்டார். தன்னால் சிறப்பாக எழுத முடியவில்லை என்று கூறுவதற்கு அவருக்கு என்ன துணிச்சல் இருக்க வேண்டும்! சுவீடன் நாட்டவரான அவரது கடிதத்திலேயே ஏராளமான பிழைகள் உள்ளன! எனவே அவரைப் பழிக்குப் பழி வாங்குவதற்கு ஜார்ஜ் ரோனா ஒரு பதில் கடிதத்தை எழுதினார். பிறகு சற்று நிறுத்திவிட்டுத் தனக்குத் தானே இவ்வாறு கூறிக் கொண்டார்: "ஒரு நிமிடம் நில்! அவர் சரியில்லை என்பது எனக்கு எப்படித் தெரியும்? நான் சுவீடன் மொழியைப் படித்திருக்கிறேன். ஆனால் அது என் தாய்மொழி அல்ல. எனவே எனக்கே தெரியாத தவறுகளை நான் செய்திருக்கக்கூடும். அப்படிச் செய்திருத்தால், ஒரு வேலை கிடைப்பதற்கு நான் இன்னும் கடினமாகப் படிக்க வேண்டும். தனக்கே தெரியாமல் இந்த மனிதர் எனக்கு நன்மைதான் செய்திருக்கிறார். நான் ஒப்புக் கொள்ள முடியாத வகையில் அவர் எனக்கு அந்த உண்மையைத் தெரிவித்திருந்தாலும்கூட, அவருக்கு நான் பட்டுள்ள கடனில் மாற்றம் இல்லை. அதனால், அவர் செய்துள்ள

காரியத்திற்கு அவருக்கு நன்றி தெரிவித்து அவருக்கு ஒரு கடிதம் எழுதப் போகிறேன்."

கோபத்தில் தான் எழுதிய கடிதத்தைக் கிழித்துப் போட்டுவிட்டு, அவர் இன்னொரு கடிதத்தை எழுதினார். அது இவ்வாறு அமைந்திருந்தது: "உங்களுக்கு ஒரு செய்தித் தொடர்பாளர் தேவையில்லாத நேரத்தில்கூட எனக்குக் கடிதம் எழுத நீங்கள் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சிக்கு என் நன்றி. உங்கள் நிறுவனத்தைப் பற்றி நான் தவறாகப் புரிந்து கொண்டதற்காக நான் என் வருத்தத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நான் உங்களுக்குக் கடிதம் எழுதியதற்குக் காரணம், நான் விசாரித்தபோது உங்கள் துறையில் நீங்கள்தான் தலைவர் என்று உங்கள் பெயர் எனக்குக் கொடுக்கப்பட்டது. என் கடிதத்தில் இலக்கணப் பிழைகள் இருந்ததை நான் அறியவில்லை. அதற்காக நான் வருத்தப்படுகிறேன், வெட்கப்படுகிறேன். நான் சுவீடன் நாட்டு மொழியைக் கற்பதில் என்னை இன்னும் தீவிரமாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டு, என் தவறுகளைத் திருத்த முயற்சிப்பேன். சுய முன்னேற்றத்திற்கான பாதையில் செல்ல எனக்குத் துவக்கமாக அமைந்ததற்காக நான் உங்களுக்கு என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்."

ஒருசில நாட்களுக்குள், தன்னை வந்து சந்திக்குமாறு அந்த நபரிடமிருந்து ஜார்ஜ் ரோனாவிற்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. ரோனா அவரைப் பார்க்கச் சென்றார். அவருக்கு வேலை கிடைத்தது. 'ஒரு மென்மையான பதில் கோபத்தை விரட்டியடிக்கும்' என்பதை ரோனா தானாகவே கண்டறிந்து கொண்டார்.

நம் பகைவர்கள்மீது அன்பு செலுத்தும் அளவிற்கு நாம் புனிதர்களாக இல்லாமல் போகலாம். ஆனால் நம் சொந்த ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சிக்காக அவர்களை மன்னித்து, மறந்துவிடுவது நல்லது. அதுதான் புத்திசாலித்தனமான செயல். "உங்களுக்கு இழைக்கப்பட்டத் தவறோ அல்லது நீங்கள்

கொள்ளையடிக்கப்பட்டதோ உங்களைப் பாதிக்காது - அவற்றை நீங்கள் நினைவில் வைத்திருந்தால் ஒழிய," என்று கன்பூசியஸ் கூறியுள்ளார். ஒருமுறை நான் தளபதி ஐசன்ஹோவரின் மகன் ஜானிடம், அவரது தந்தை மனக்கசப்பை வளர்த்துக் கொள்ளும் வழக்கமுடையவராக என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர், "இல்லை, தனக்கு விருப்பமில்லாத மனிதர்களைப் பற்றி நினைப்பதற்கு என் தந்தை ஒரு நிமிடத்தைக்கூட விரயமாக்குவதில்லை," என்று பதிலளித்தார்.

கோபப்பட முடியாதவன் ஒரு முட்டாள், ஆனால் கோபப்படாதவன் ஒரு புத்திசாலி என்ற ஒரு பழைய கூற்று உள்ளது.

நியூயார்க் நகர முன்னாள் மேயராக இருந்த வில்லியம் ஜே. கேய்னர் அந்தக் கொள்கையைத்தான் கடைபிடித்தார். செய்தி ஊடகங்கள் அவரைப் பழித்துரைத்தன. வெறிபிடித்த ஒருவன் அவரைத் துப்பாக்கியால் சுட்டான். அவர் அதில் கிட்டத்தட்ட இறந்துபோனார். மருத்துவமனையில் தன் உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருந்த அவர், "ஒவ்வோர் இரவும் நான் ஒவ்வொருவரையும் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் மன்னிக்கிறேன்," என்று கூறினார். அவர் கூறியதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? வாழ்க்கை ஒரு வீணான, வலிமிகுந்த சாகசம் என்று 'ஸ்டீவ் இன் பெஸிமிசம்' என்ற நூலின் ஆசிரியரான, மாபெரும் ஜெர்மானிய தத்துவவியலாளார் ஷோபென்ஹார் கருதினார். அவர் நடந்தபோது கழிவிரக்கம் அவரிடமிருந்து வழிந்தோடியது. ஆனாலும், பரிதவிப்பின் ஆழத்தில் இருந்தபோது ஷோபென்ஹார் இவ்வாறு கூச்சலிட்டார்: "உங்களால் முடிந்தால், எவர்மீதும் பகையுணர்வு கொள்ளாதீர்கள்."

வில்சன், ஹார்டிங், கூலிட்ஜ், ஹூவர், ரூஸ்வெல்ட், மற்றும் ட்ரூமன் ஆகிய ஆறு அதிபர்களுக்கு நம்பிக்கையான ஆலோசகராக இருந்த பெர்னார்ட்

பருச்சிடம், எதிரிகளின் தாக்குதல் எப்போதாவது அவரைத் தொத்தரவு செய்துள்ளதா என்று நான் ஒருமுறை கேட்டேன். அதற்கு அவர், "யாராலும் என்னை அவமானப்படுத்தவோ அல்லது தொந்தரவு செய்யவோ முடியாது. நான் அதை அனுமதிக்க மாட்டேன்," என்று பதிலளித்தார். நாம் அனுமதிக்காதவரை, நம்மையும் யாராலும் அவமானப்படுத்தவோ அல்லது தொந்தரவு செய்யவோ முடியாது.

**கட்டைகளும் கற்களும் என் எலும்புகளை  
வேண்டுமானால் முறிக்கலாம்,  
ஆனால் வார்த்தைகளால்  
என்னைக் காயப்படுத்த முடியாது.**

வரலாறு நெடுகிலும், கிறிஸ்துவைப்போல் தங்கள் எதிரிகளிடம் வன்மம் பாராட்டாத நபர்களை மனிதகுலம் கொண்டாடி வந்துள்ளது. கனடா நாட்டில் உள்ள ஜாஸ்பர் தேசியப் பூங்காவில் நின்று, மேற்கத்திய உலகின் மிக அழகிய மலைகளில் ஒன்றான எடித் காவெல் என்ற மலையை நான் பலமுறை பார்த்து ரசித்துள்ளேன். 1915ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் 12ம் நாள் துப்பாக்கி ஏந்தி நின்ற ஜெர்மானிய வீரர்களுக்கு முன் துணிவோடு நின்று, ஒரு புனிதரைப்போல் உயிர் நீத்த ஆங்கிலேய நர்ஸ் எடித் காவெலுக்கு மரியாதை அளிக்கும் பொருட்டு அந்த மலைக்கு அவரது பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது. அந்த நர்ஸ் செய்த தவறு என்ன? போரில் காயமடைந்த ஆங்கிலேய வீரர்களையும் பிரெஞ்சு வீரர்களையும் பெல்ஜியம் நாட்டில் இருந்த தனது வீட்டில் மறைத்து வைத்து, அவர்களுக்கு உணவளித்து, அவர்களது காயங்களுக்குச் சிகிச்சை அளித்து, நெதர்லாந்து நாட்டிற்கு அவர்கள் தப்பிச் செல்வதற்கு அவர் உதவினார். அக்டோபர் மாதக் காலை வேளையில் அவரது மரணத்திற்கு அவரைத் தயார்படுத்தும் விதமாக, பிரஸ்ஸல்ஸில் அவர் சிறை

வைக்கப்பட்டிருந்த இராணுவச் சிறைச்சாலையில் இருந்த அவரது அறைக்குள் ஆங்கிலேயப் பாதிரியார் நுழைந்தபோது, எடித் காவெல் கூறிய இரண்டு வாக்கியங்கள் வெண்கலம் மற்றும் கருங்கல்லில் செதுக்கப்பட்டுள்ளன: "நாட்டுப்பற்று மட்டும் போதாது என்பதை நான் உணர்கிறேன். எவரொருவர் குறித்தும் நான் வெறுப்போ அல்லது கசப்புணர்வோ கொள்ளக்கூடாது." நான்கு வருடங்களுக்குப் பிறகு, அவரது உடல் இங்கிலாந்திற்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் ஆபேயில் வைத்து அவருக்கு இரங்கல் தெரிவிக்கப்பட்டது. நான் ஒரு வருடம் லண்டனில் தங்கி இருந்தேன். அக்காலகட்டத்தில், நேஷனல் போர்ட்ரெய்ட் கேலரியில் இருந்த அவரது சிலைக்கு முன் நான் அடிக்கடி நின்று, அதில் பொறிக்கப்பட்டுள்ள அழியாப் புகழ்பெற்ற வார்த்தைகளைப் படிப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தேன்: "நாட்டுப்பற்று மட்டும் போதாது என்பதை நான் உணர்கிறேன். எவரொருவர் குறித்தும் நான் வெறுப்போ அல்லது கசப்புணர்வோ கொள்ளக்கூடாது."

நம் பகைவர்களை மன்னித்து, அவர்களை மறப்பதற்கான ஒரு நிச்சயமான வழி, நம்மைவிட மிகப் பெரிய ஒரு குறிக்கோளில் நம்மை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொள்வது அப்போது, நாம் எதிர்கொள்ளும் அலமானங்களும், பகைமையும் நம்மைப் பாதிக்காது. ஏனெனில், நம் குறிக்கோளைத் தவிர வேறு எதுவும் நமக்கு நினைவிருக்காது. எடுத்துக்காட்டாக, 1918 மிஸிசிப்பி மாநிலத்தின் தேவதாரு மரங்கள் நிறைந்த காட்டில் நடக்கவிருந்த, நெஞ்சைப் பிளக்கும் ஒரு துயரமான நிகழ்வை எடுத்துக் கொள்வோம். கூட்டமாகச் சேர்ந்து ஒருவரைக் கல்லால் அடிப்பதற்கு மக்கள் தயாராகிக் கொண்டிருந்தனர். கறுப்பர் இனத்தைச் சேர்ந்த ஆசிரியரும் போதகருமான லாரன்ஸ் ஜோன்ஸ்தான் அவர்கள் கல்லால் அடிக்கக் காத்துக் கொண்டிருந்த



மனிதர். சில வருடங்களுக்கு முன், லாரன்ஸ் ஜோன்ஸ் நிறுவிய 'பைனி உட்ஸ் கன்ட்ரி பள்ளி'க்கூடத்திற்கு நான் விஜயம் செய்தேன். அங்கிருந்த மாணவர்களிடையே நான் உரையாற்றினேன். இன்று அந்தப் பள்ளி நாடு முழுவதிலும் அறியப்பட்டுள்ளது. ஆனால் நான் இங்கு கூறவிருக்கும் நிகழ்ச்சி அதற்கு முன் நடந்தது. முதலாம் உலகப் போர் உச்சகட்டத்தில் இருந்தபோது அது நடந்தது. ஜெர்மானியர்கள் கறுப்பர் இன மக்களைக் கிளர்ச்சி செய்யத் தூண்டுவதாக மிஸிசிப்பி நெடுகிலும் ஒரு வதந்தி பரவியிருந்தது. நான் முன்பே கூறியிருந்தபடி, லாரன்ஸ் ஜோன்ஸ் ஒரு கறுப்பர். தனது இனத்தைச் சேர்ந்த மக்களை அவர் கலகம் செய்யத் தூண்டியதாக அவர்மீது குற்றம் சாட்டப்பட்டிருந்தது. கறுப்பர் இன மக்களின் தேவாலயம் ஒன்றில் லாரன்ஸ் ஜோன்ஸ் தன் தேவாலய உறுப்பினர்களிடம், "வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம். வாழ்வில் பிழைத்திருப்பதற்காகவும் வெற்றி பெறுவதற்காகவும் அப்போராட்டத்தில் கறுப்பர் இனத்தைச் சேர்ந்த ஒவ்வொருவரும் தன் கவசத்தைத் தாங்கிப் போராட வேண்டும்," என்று கத்திக் கொண்டிருந்ததை, தேவாலயத்தின் வழியாகச் சென்று கொண்டிருந்த சில வெள்ளையர்கள் கேட்டனர்.

"போராட்டம்!" 'கவசம்!' இந்த வார்த்தைகள் அவர்களுக்குப் போதுமானவையாக இருந்தன. இரவில் அவர்கள் ஒரு கும்பலைத் திரட்டி, தேவாலயத்திற்கு வந்து, ஜோன்ஸின் கழுத்தைச் சுற்றி ஒரு கயிற்றைப் போட்டு, சாலையில் ஒரு மைல் தூரத்திற்கு அவரை இழுத்துச் சென்று, எரியும் கட்டைகள்மீது அவரை நிறுத்தி வைத்து, ஒரே நேரத்தில் அவரைத் தூக்கில் இடுவதற்கும், எரிப்பதற்கும் தயாராக இருந்தனர். அப்போது, யாரோ ஒருவர், "அவர் எரிந்து முடிவதற்குள் அவர் பேச விரும்புவதைப் பேசட்டும்" என்று கத்தினார். எரிந்து கொண்டிருந்த மரக்கட்டைகள்மீது நின்றவாறு, கழுத்தில் கயிற்றுடன், அவர் தன் உயிருக்காகவும் தன்

இலட்சியத்திற்காகவும் பேசினார். 1907ல் அவர் அயோவா பல்கலைக்கழகத்தில் இருந்து பட்டம் பெற்றார். அவர் மதிப்பார்ந்த நடத்தையும், அவரது புலமையும், இசைத் திறனும் மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் மத்தியில் அவரைப் பிரபலமாக்கின. பட்டம் பெற்றவுடன், ஒரு ஹோட்டல் உரிமையாளர், வியாபாரத்தில் ஈடுபடுவதற்கு அவருக்கு விடுத்த அழைப்பை அவர் நிராகரித்துவிட்டார். ஒரு செல்வந்தர் அவரது இசைக் கல்விக்குப் பண உதவி அளிக்க முன்வந்தபோது, அதையும் மறுத்துவிட்டார். ஏன்? அவரது உள்ளத்தில் ஒரு தோக்கம் கொழுந்துவிட்டு எரிந்து கொண்டிருந்தது. புக்கர் டி. வாஷிங்டனின் வாழ்க்கை வரலாற்றை அவர் படித்திருந்தார். அவரது வாழ்க்கையால் கவரப்பட்ட லாரன்ஸ் ஜோன்ஸ், தன் இனத்தைச் சேர்ந்த, ஏழ்மையில் வாடிய, படிப்பறிவில்லாத மக்களுக்குத் தன் வாழ்க்கையை அர்ப்பணிக்க முடிவு செய்தார். அதனால், கிழக்குப் பகுதியில், இருப்பதிலேயே மிகவும் பின்தங்கிய மக்கள் வாழ்ந்த இடத்திற்குச் சென்றார். அந்த இடம் மிஸிசிப்பி மாநிலத்தில் உள்ள ஜாக்சன் நகரில் இருந்து நாற்பது கிலோமீட்டர் தொலைவில் இருந்தது. தன் கைக்கடிகாரத்தை ஒரு டாலர் 65 சென்டுகளுக்கு அடகு வைத்து, ஒரு கட்டையை மேசையாகப் பயன்படுத்தி, திறந்த வெளி ஒன்றில் தன் பள்ளியைத் துவக்கினார். பள்ளிக்கூடம் பக்கம் எட்டிக்கூடப் பார்த்திராத சிறுவர் மற்றும் சிறுமியருக்குக் கல்வி வழங்கி, அவர்கள் நல்ல விவசாயிகளாகவும், பழுதுநீக்குனர்களாகவும், சமையற்காரர்களாகவும், வீட்டுப் பராமரிப்பாளர்களாகவும் ஆவதற்குப் பயிற்சி அளிப்பதற்குத் தான் சந்தித்த அனைத்துப் போராட்டங்களையும், தன்மீது கல்லெறிவதற்குத் தயாராக நின்று கொண்டிருந்த அந்தக் கோபக்கார ஆண்களிடம் அவர் எடுத்துரைத்தார். தனது 'பைனி உட்ஸ் கன்ட்ரி பள்ளி'யை நிறுவுவதற்கான போராட்டத்தில் தனக்கு நிலமும், மர வேலைகளுக்கான மரங்களும், பன்றிகளும், பசுக்களும், பணமும் கொடுத்து,

தனது கல்விப் பணி தொடர்வதற்கு உதவிய வெள்ளையர்களைப் பற்றி அவர் கூறினார்.

சாலை நெடுகிலும் இழுத்துச் சென்று, தூக்கிலிடுவதற்கும் எரிப்பதற்கும் தயாராக இருந்த அந்த ஆண்களின் மீது அவருக்கு வெறுப்பு ஏற்படவில்லையா என்று பின்னாளில் லாரன்ஸ் ஜோன்ஸிடம் கேட்கப்பட்டபோது, "சண்டையிடுவதற்கு எனக்கு நேரமில்லை. வருத்தப்படுவதற்கும் எனக்கு நேரமில்லை. ஒருவரை வெறுக்கச் செய்யும் அளவுக்குக் கீழ்த்தரமாக நடந்து கொள்ள யாராலும் என்னைக் கட்டாயப்படுத்த முடியாது," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

உண்மையாகவும், நெகிழ்ச்சியோடும் பேசிய லாரன்ஸ் ஜோன்ஸ், தனக்காக இல்லாமல், தனது குறிக்கோளுக்காக அவர்களிடம் மன்றாடியபோது, அந்தக் கோபக்காரக் கூட்டம் அமைதியாகத் துவங்கியது. இறுதியில், கூட்டத்தில் இருந்த, அமெரிக்க உள்நாட்டுப் போரில் கூட்டமைப்புப் படையில் பங்குகொண்டு போரிட்ட முன்னாள் வீரர் ஒருவர், "இந்த மனிதன் கூறுவது உண்மை என்று நான் நம்புகிறேன். அவன் கூறிய வெள்ளையர்களின் பெயர்களை நான் அறிவேன். இவன் ஒரு சிறந்த காரியத்தைச் செய்து கொண்டிருக்கிறான். நாம் ஒரு தவறு செய்துவிட்டோம். இவனைத் தூக்கில் இடுவதற்குப் பதிலாக நாம் இவனுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும்" என்று கூறினார். பிறகு தன் தொப்பியைக் கழற்றி, கூட்டத்தினரிடையே அதைக் கொடுத்தார். கூட்டத்தில் இருந்தவர்கள் அதில் தங்களால் முடிந்த பணத்தைப் போட்டனர். ஐம்பத்திரண்டு டாலர்களும் நாற்பது சென்டுகளும் திரட்டப்பட்டன. தூக்கிலிடுவதற்காகக் குழுமியிருந்தவர்கள் அந்தப் பணத்தை லாரன்ஸ் ஜோன்ஸிடம் தங்கள் பரிசாகக் கொடுத்தனர்.

நாம் எதை விதைக்கிறோமோ அதையே அறுவடை செய்கிறோம் என்பதையும், நமது விதியானது நாம் செய்த

குற்றங்களுக்கு எப்படியாவது நம்மைப் பதில் சொல்ல வைத்துவிடுகிறது என்றும், பத்தொன்பது நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் எபிக்டெடஸ் சுட்டிக்காட்டினார். "ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் செய்த தவறுகளுக்கான தண்டனையை நிச்சயமாக அனுபவிப்பான், இதை நினைவில் வைத்திருக்கும் மனிதன், யாரிடமும் கோபப்பட மாட்டான், யாரிடமும் கடுமையாக நடந்து கொள்ள மாட்டான், யாரையும் தூற்ற மாட்டான், குறைகூற மாட்டான், ஒருவரையும் புண்படுத்த மாட்டான், வெறுக்க மாட்டான்," என்று அவர் கூறியுள்ளார்.

அமெரிக்க வரலாற்றிலேயே அதிகமாகப் பழித்துரைக்கப்பட்ட, வெறுக்கப்பட்ட, காட்டிக் கொடுக்கப்பட்ட மனிதர் ஆபிரகாம் லிங்கனைத் தவிர வேறு யாராகவும் இருக்க முடியாது. அவரது வாழ்க்கை வரலாற்றை எழுதிய ஹெர்ன்டன் ஆபிரகாம் லிங்கனைப் பற்றி இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார்: "ஒருவர்மீதான விருப்பு வெறுப்பைக் கொண்டு அவர் எவ்வொருவரையும் ஒருபோதும் சீர்தூக்கிப் பார்க்கவில்லை. தன்னால் ஒரு காரியத்தைச் செய்ய முடியும் என்றால், தன் எதிரியாலும் அதைச் செய்ய முடியும் என்பதை அவர் புரிந்திருந்தார். யாரேனும் அவரைப் பழித்துரைத்திருந்தாலும் சரி, அல்லது தனிப்பட்ட முறையில் தகாத முறையில் நடத்தியிருந்தாலும் சரி, அவர் அப்பதவிக்குப் பொருத்தமானவராக இருந்தால், ஒரு நண்பனுக்கு உடனடியாகக் கொடுப்பதுபோல் அந்த இடத்தை லிங்கன் அவருக்குக் கொடுத்திருப்பார். ஒருவர் தனது பகைவர் என்ற காரணத்தாலோ அல்லது அவரைத் தனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்ற காரணத்தாலோ, லிங்கன் யாரையும் அவரது பதவியைவிட்டு நீக்கியதில்லை."

ஆபிரகாம் லிங்கனால் உயர்ந்த பதவிகளில் அமர்த்தப்பட்ட மெக்கெல்லன், சீவர்ட், ஸ்டான்டன், சேஸ் போன்ற சிலர் கூட லிங்கனைப் பழிதாற்றி அவமானப்படுத்தினர். ஆனாலும், "ஒருவர் செய்த அல்லது செய்யாத காரியங்களுக்காக யாரும் அவருக்குக்

கண்டனம் தெரிவிக்க வேண்டியது இல்லை. ஏனெனில், நாம் அனைவரும் நமது சூழ்நிலைகள், சூழல்கள், கல்வி, கற்றுக் கொண்டுள்ள பழக்கங்கள், நமது பரம்பரை ஆகியவற்றின் குழந்தைகள், அவர்கள் இப்போதும் எப்போதும் அப்படியேதான் இருப்பார்கள்," என்று லிங்கன் நம்பியதாக, வழக்கறிஞர் தொழிலில் அவரது பங்காளியாக இருந்த ஹெர்ன்டன் கூறுகிறார்.

லிங்கன் கூறியது ஒருவேளை சரியாக இருக்கக்கூடும். நம் எதிரிகள் மரபு வழியாகப் பெற்ற அதே உடல்ரீதியான, உளரீதியான, மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான குணநலன்களை நாமும் பெற்றிருந்து, வாழ்க்கை அவர்களிடத்தில் விளையாடியிருக்கும் விளையாட்டை. நம்மிடமும் விளையாடினால், நாமும் அவர்கள் செய்ததுபோலவே செய்வோம். வேறு விதமாக நம்மால் எதுவும் செய்திருக்க முடியாது. அமெரிக்கப் பூர்வீகக் குடிமக்களின் பிரார்த்தனையை நாம் கற்றுக் கொள்வது நல்லது: "பரம்பொருளே! நான் ஒருவனது காலணிகளுக்குள் என் கால்களை நுழைத்து அவனைப்போல் இரு வாரங்களுக்கு நடந்து கொள்ளும்வரை, அவனைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்காமலும், விமர்சிக்காமலும் இருக்குமாறு என்னைப் பார்த்துக் கொள்." ஆகவே, நாம் தமது பகைவர்களை வெறுப்பதற்கு மாறாக, அவர்கள்மீது பரிதாபம் கொண்டு, வாழ்க்கை நம்மை அவர்களைப்போல் ஆக்கவில்லை என்பதற்காக நாம் கடவுளுக்கு நன்றி கூறுவோமாக! நமது எதிரிகள் மீது கண்டனமும் வன்மமும் பாராட்டுவதற்கு மாறாக, அவர்களுக்கு நமது புரிதலையும், அனுதாபத்தையும், உதவியையும், மன்னிப்பையும், பிரார்த்தனைகளையும் வழங்குவோமாக!

எனது குடும்பத்தில் ஒல்லோர் இரவும் வேத நூல்கள் அல்லது பைபிளில் இருந்து படிப்பது வழக்கம். அதன் பிறகு, கீழே மண்டியிட்டு அமர்ந்து, எங்கள் 'குடும்பப் பிரார்த்தனை'யைக் கூறுவோம். மிசெளரியில் தன்னந்தனியான ஒரு பண்ணை வீட்டில் என் தந்தையார்

மீண்டும் மீண்டும் கூறிய இயேசுவின் வார்த்தைகள் இன்னும் என் காதுகளில் ஒலித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. தன் குறிக்கோள்களை நேசிக்கும் ஒவ்வொருவரும் இந்த வார்த்தைகளை நிச்சயமாக மீண்டும் மீண்டும் கூறிக் கொண்டே இருப்பார்கள். இயேசுவின் அந்த வார்த்தைகள் இவைதான்: "உங்கள் பகைவர்கள்மீது அன்பு செலுத்துங்கள். உங்களைத் தூற்றுபவர்களை ஆசீர்வதியுங்கள். உங்களை வெறுப்பவர்களுக்கு நல்லது செய்யுங்கள். சூழ்ச்சிகரமாக உங்களைத் தங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டு உங்களைத் துன்புறுத்துபவர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்."

இயேசுவின் அந்த கூற்றுப்படி வாழ என் தந்தை முயற்சித்தார். இவ்வுலகைக் கட்டியாளும் அரசர்களுக்கும் தலைவர்களுக்கும் கிடைக்காத உள்ளார்ந்த அமைதியை அது அவருக்குக் கொடுத்தது.

உங்களுக்கு மன அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் கொண்டு வருவதற்கான ஒரு மனப்போக்கை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான இரண்டாவது விதி:

நம் பகைவர்களை நாம் ஒருபோதும் பழிக்குப் பழி வாங்க முயற்சிக்க வேண்டாம். ஏனெனில், தாம் அவ்வாறு செய்தால், அவர்களை நாம் காயப்படுத்துவதைவிட அதிகமாக நம்மையே நாம் காயப்படுத்திக் கொள்வோம். தளபதி ஐசன்ஹோவர் செய்ததுபோல் நாம் செய்வோம்: நமக்கு விருப்பமில்லாத மனிதர்களைப் பற்றி எண்ணுவதில் நாம் ஒருபோதும் ஒரு நிமிடத்தைக்கூட வீணாக்க வேண்டாம்.

# 14

## நீங்கள் இதைச் செய்தால், நன்றியின்மை பற்றி ஒருபோதும் கவலைப்பட வேண்டியிருக்காது

வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டிருந்த ஒருவரை சமீபத்தில் டெக்சாஸ் மாநிலத்தில் நான் சந்தித்தேன். அவர் கடுஞ்சிற்றத்தால் நிரம்பி வழிந்தார். நான் அவரைச் சந்தித்தப் பதினைந்து நிமிடங்களுக்குள் அவர் அதைப் பற்றி என்னிடம் கூறுவார் என்று சிலர் என்னை எச்சரித்திருந்தனர். அவர் அதுபோலவே செய்தார். அவருக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்தியிருத்த அந்த நிகழ்ச்சி பதினொரு மாதங்களுக்கு முன் நடந்தது. ஆனால் அவர் இன்னும் அது குறித்துப் பெருங்கோபம் கொண்டிருந்தார். அதைத் தவிர அவரால் வேறு எதைப் பற்றியும் பேச முடியவில்லை. அவர் தனது முப்பத்து தான்கு ஊழியர்களுக்கு, கிறிஸ்துமஸ் ஊக்கத் தொகையாக ஒருவருக்கு சுமார் முன்னூறு டாலர்கள் வீதம் பத்தாயிரம் டாலர்களைக் கொடுத்திருந்தார். ஆனால் ஒருவர்கூட அவருக்கு நன்றி தெரிவிக்கவில்லை. "அவர்களுக்கு அந்த ஊக்கத் தொகையைக் கொடுத்ததற்காக நான் வருத்தப்படுகிறேன்," என்று வெறுப்புடன் குறைகூறினார். "ஒரு கோபக்கார மனிதன் எப்போதும் நஞ்சு நிறைந்தவனாக இருப்பான்," என்று கன்பூசியஸ் குறிப்பிட்டுள்ளார். நான் சந்தித்த இந்த மனிதர் நஞ்சு நிரம்பியல் ராகக் காணப்பட்டார். நான் அவருக்காக

உண்மையாகவே பரிதாபப்பட்டேன். அவருக்கு சுமார் அறுபது வயது இருக்கும். நமது தற்போதைய வயதிற்கும் எண்பது வயதிற்கும் இடையே உள்ள வருடங்களின் எண்ணிக்கையில், சராசரியாக நாம் மூன்றில் இரண்டு பகுதிக்கும் சற்றுக் கூடுதலாக வாழ்வோம் என்று ஆயுட்காப்பீட்டு நிறுவனங்கள் கணித்துள்ளன. இந்த மனிதருக்கு அதிர்ஷ்டம் இருந்தால், கூடுதலாக இன்னும் பதினான்கு அல்லது பதினைந்து வருடங்கள் வாழ்வார். ஆனாலும், நடந்து முடிந்த ஒரு விஷயத்தின்மீது கோபப்பட்டு, தன் எஞ்சிய வாழ்நாளில் அவர் ஏற்கனவே ஒரு வருடத்தை வீணாக்கிவிட்டார். நான் அவருக்காக உண்மையிலேயே பரிதாபப்படுகிறேன்.

கோபம் மற்றும் சுயபச்சாதாபம் ஆகியவற்றில் உழல்வதற்குப் பதிலாக, தனக்கு ஏன் அவர்களிடமிருந்து பாராட்டுக் கிடைக்கவில்லை என்று அவர் தன்னைத் தானே கேட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். ஒருவேளை அவர் தன் ஊழியர்களிடம் அதிக வேலை வாங்கிக் கொடுத்திருக்கலாம். அல்லது கிறிஸ்துமஸ் ஊக்கத் தொகை என்பது ஒரு பரிசு அல்ல, அது தாங்கள் சம்பாதித்தது என்று அவரது ஊழியர்கள் நினைத்திருக்கலாம். ஒருவேளை அவர் அதிகமாக விமர்சிப்பவராகவும் எளிதில் அணுக முடியாதவராகவும் இருந்து, அதன் காரணமாக அவர்கள் அவரிடம் நெருங்குவதற்குப் பயந்திருக்கலாம் அல்லது நன்றிகூற விரும்பாமல் இருந்திருக்கலாம். இலாபத்தின் பெரும்பகுதி வரியில் போய்விடுவதால் அவர் அதில் சிறிது பணத்தைத் தங்களுக்கு ஊக்கத் தொகையாக வழங்கியதாக உணர்ந்திருக்கலாம்.

இன்னொரு புறம், அவரது ஊழியர்கள் சுயநலவாதிகளாகவும், நன்னடத்தை அற்றவர்களாகவும் இருந்திருக்கலாம். காரணம் எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருந்திருக்கலாம். அது பற்றி எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் எனக்குத் தெரிந்த ஒரு விஷயம், டாக்டர்



சாமுவேல் ஜாக்சன் கூறியதுதான். "நன்றியுணர்வு என்பது நன்றாகப் பேணி வளர்க்கப்படுவதில் இருந்து கிடைக்கும் ஒரு கணியாகும். அது மோசமான மக்களிடம் காணப்படுவதில்லை."

நான் கூற வரும் விஷயம் இதுதான்: "இந்த மனிதர் நன்றியுணர்வை எதிர்பார்த்து, ஒரு துயரமான மானுடத் தவறைச் செய்துவிட்டார்." மனித இயல்பைப் பற்றி அவர் அறிந்திருக்கவில்லை,

நீங்கள் ஒரு மனிதரின் உயிரைக் காப்பாற்றி இருந்தால், அவர் உங்களிடம் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்ப்பீர்களா? இருக்கலாம்! நீதிபதியாவதற்கு முன் சாமுவேல் லீபோலிட்ஸ் ஒரு பிரபலமான குற்றவியல் வழக்கறிஞராக இருந்தபோது, மின்சார நாற்காலியின் மூலம் மரண தண்டனை பெறுவதில் இருந்து எழுபத்தெட்டுக் குற்றவாளிகளைக் காப்பாற்றினார். இவர்களில் எத்தனை பேர் அவருக்கு நன்றி கூறினர், அல்லது ஒரு கிறிஸ்துமஸ் வாழ்த்து அனுப்பினர் என்று உங்களால் ஊகிக்க முடிகிறதா? உங்கள் ஊகம் சரிதான் - ஒருவரும் இல்லை!

ஒரு மதிய வேளையில் பத்துத் தொழுநோயாளிகளுக்குக் கிறிஸ்து உதவினார். ஆனால் அவர்களில் எத்தனை பேர் அவருக்கு நன்றி கூறினர்? ஒரே ஒருவர் மட்டும்தான். அவர்தான் புனித லூக்கா. கிறிஸ்து தனது சீடர்களைப் பார்த்து, "மீதி ஒன்பது பேர் எங்கே?" என்று கேட்டபோது, அவர்கள் அனைவரும் ஓடிவிட்டிருந்தனர். நன்றிகூடக் கூறாமல் ஓடிவிட்டிருந்தனர். நான் உங்களிடம் ஒரு கேள்வி கேட்க விரும்புகிறேன்: இயேசு கிறிஸ்து செய்த உபகாரத்தைவிட மிகச் சிறிய உபகாரங்களைச் செய்துவிட்டு, நீங்களும், நானும், டெக்சாஸில் இருந்த அந்த வியாபாரியும் ஏன் அதிக நன்றியை எதிர்பார்க்க வேண்டும்?

அதுவும், பண விவகாரம் என்று வரும்போது! அது இன்னும் நம்பிக்கையற்ற ஒரு சூழலாகும். ஒருமுறை ஒரு

லங்கியின் காசாளார், வங்கிப் பணத்தைக் கொண்டு பங்குச் சந்தையில் முதலீடு செய்ததாக சார்லஸ் ஷ்வாப் என்னிடம் கூறினார். சார்லஸ் ஷ்வாப் தன் பணத்தைக் கொடுத்து உதவி அந்தக் காசாளர் சிறைக்குச் செல்லாமல் காப்பாற்றினார். அந்தக் காசாளர் நன்றியுணர்வுடன் இருந்தாரா? அவர் சில காலம் நன்றியோடு இருந்தார். பிறகு அவர் சார்லஸ் ஷ்வாபுக்கு எதிராக மாறி, சிறைக்குச் செல்வதில் இருந்து தன்னைப் பாதுகாத்த அந்த நபரைத் தூற்றிப் பழித்தார்.

உங்கள் உறவினர் யாருக்கேனும் பத்து இலட்சம் டாலர்களை நீங்கள் கொடுத்தால், அவர் உங்களிடம் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்ப்பீர்களா? ஆன்ட்ரூ கார்னகி அதைத்தான் செய்தார். தான் இறந்து சில காலங்களுக்குப் பிறகு அவர் தன் கல்ஸ்றையில் இருந்து எழுத்து லந்திருந்தால், அவரது உறவினர் அவரைச் சபித்துக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டு அவர் அதிர்ச்சி அடைந்திருப்பார். ஏன்? கார்னகி 36 கோடி டாலர்களைப் பொதுக் காரியங்களுக்காக விட்டுவிட்டு, தனக்கு வெறும் பத்து இலட்சம் டாலர்கள் மட்டுமே கொடுத்துச் சென்றதற்காக அவர் கார்னகியைப் பழித்துக் கொண்டிருந்தார்.

அது அப்படித்தான். மனித இயல்பு எப்போதுமே அப்படித்தான் இருந்து வந்துள்ளது. உங்கள் வாழ்நாளில் அது மாறப் போவதில்லை, அப்படியென்றால், அதை நீங்கள் ஏன் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடாது? ரோம சாம்ராஜ்யத்தை ஆண்ட மிகவும் அறிவார்ந்த மனிதர்களில் ஒருவரான மார்க்கஸ் அரீலியலைப்போல் நீங்கள் ஏன் யதார்த்தமாக நடந்து கொள்ளக்கூடாது? ஒருநாள் அவர் தன் நாட்குறிப்பேட்டில் இவ்வாறு எழுதியிருந்தார்: "மிகவும் அதிகமாகப் பேசும் மக்களை, சுயநலமிக்க, அகந்தை கொண்ட, நன்றியுணர்வற்ற மனிதர்களை நான் இன்று சந்திக்கப் போகிறேன். ஆனால் எனக்கு ஆச்சரியமோ அல்லது இடையூறோ ஏற்படப் போவதில்லை. ஏனெனில்,

அப்படிப்பட்ட மக்கள் இல்லாத ஓர் உலகத்தை என்னால் கற்பனை செய்ய முடியாது."

இதில் அர்த்தம் உள்ளது, அல்லவா? நன்றியின்மை பற்றி நாம் புலம்பிக் கொண்டிருந்தால், யாரைக் குற்றம் சொல்வது? அதற்குக் காரணம் மனித இயல்பா அல்லது மனித இயல்பைப் பற்றிய தமது அறியாமையா? நன்றியுணர்வை நாம் எதிர்பார்க்காமல் இருப்பது நல்லது. பிறகு, அது எப்போதாவது கிடைக்கும்போது, அது நமக்கு ஓர் இனிமையான ஆச்சரியமாக அமையும், நமக்குக் கிடைக்காவிட்டால், அது நம்மைத் தொத்தரவு செய்யாது.

**இந்த அத்தியாயத்தில் நான் உங்களிடம் கூற முயற்சிக்கும் முதல் விஷயம் இதுதான். மக்கள் நன்றியுணர்வை மறப்பது இயற்கை. அதனால், நாம் நன்றியுணர்வை எதிர்பார்த்திருந்தால், தமது இதயத்தைத்தான் அது அதிக அளவில் காயப்படுத்தும்,**

தான் தனிமையில் இருப்பது குறித்து நியூயார்க்கில் உள்ள ஒரு பெண் எப்போதும் குறைகூறிக் கொண்டே இருப்பார். அவரது உறவினர்களில் ஒருவர்கூட அவரது அருகில் செல்ல விரும்புவதில்லை. அதில் ஒன்றும் ஆச்சரியம் இல்லை நீங்கள் அவரைச் சந்தித்தால், தனது மருமகள்கள் குழந்தைகளாக இருந்தபோது தான் அவர்களுக்காகச் செய்தவற்றை அவர் மணிக்கணக்கில் பேசிக் கொண்டிருப்பார். அவர்களுக்கு அம்மை போட்டிருந்தபோதும், அவர்கள் இருமலால் அவதியுற்றபோதும் அவர்களுக்கு அவர் பணிவிடைகள் செய்தார்; பிறகு அவர்களைப் பல வருடங்கள் தன்னுடன் தங்க வைத்திருந்தார்; அவர்களில் ஒருத்தியை அவர் வணிகப் பள்ளிக்கும் அனுப்பி வைத்தார்.

இன்னொருத்திக்குத் திருமணம் ஆகும்வரை  
அவளுக்கென்று தனியாக ஒரு வீட்டை அமைத்துக்  
கொடுத்திருந்தார்.

அவரது மருமகங்கள் அவரைப் பார்க்க வருகின்றனரா?  
ஆம், கடமை நிமித்தமாக அவ்வப்போது வந்து  
பார்க்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் அந்த சந்திப்புகள்  
குறித்துப் பெரிதும் பயப்படுகின்றனர். தாங்கள் அவரது  
புலம்பல்களை மணிக்கணக்கில் அமர்ந்து கேட்க  
வேண்டும் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும், வெறுப்போடு  
அவர் கூறும் குறைகளையும், அவர் விடுக்கும்  
சுயபச்சாதாபப் பெருமூச்சுக்களையும் அவர்கள்  
செவிமடுக்க வேண்டும். அவர் தன் தந்திர வித்தைகள்  
அனைத்தையும் பயன்படுத்தித் தன் மருமகளைத் தன்னை  
வந்து பார்க்கச் செய்ய முடியாவிட்டால், இறுதியில் அவர்  
தனது பிரம்மாஸ்திரத்தைப் பயன்படுத்துவார். அவர் ஒரு  
மாரடைப்பை வரலழைத்துக் கொள்வார்.

அவரது மாரடைப்பு நிஜமானதா? ஆம். அவருக்கு  
நரம்புரீதியான மாரடைப்பும், இதயப் படபடப்பும்  
ஏற்பட்டிருப்பதாக மருத்துவர்கள் கூறுவர். ஆனால் அவரது  
பிரச்சனை உணர்ச்சிரீதியானதாக இருப்பதால், தங்களால்  
எதுவும் செய்ய முடியாது என்று மருத்துவர்கள் கூறுவர்.

இப்பெண்ணுக்கு உண்மையான தேவை அன்பும்  
கவனிப்பும்தான். ஆனால் அதை அவர் 'நன்றியுணர்வு'  
என்று கூறுகிறார். ஆனால் அவருக்கு அன்போ  
நன்றியுணர்வோ ஒருபோதும் கிடைக்கப் போவதில்லை.  
ஏனெனில், பிறர் அவற்றைத் தனக்குக் கொடுக்க  
வேண்டும் என்று அவர் அவர்களைக்  
கட்டாயப்படுத்துகிறார். அவர்கள் தனக்கு நன்றிக்கடன்  
பட்டிருப்பதாக அவர் நினைக்கிறார்.

அவரைப் போன்ற பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள்  
இருக்கின்றனர். நன்றியின்மை, தனிமை, மற்றும்  
புறக்கணிப்பு ஆகிய நோய்களால் அவர்கள்  
பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். அவர்கள் அன்பிற்காக

ஏங்குகின்றனர். ஆனால் இவ்வுலகிலிருந்து அன்பைப் பெறுவதற்கான ஒரே வழி, அதைக் கேட்பதை நிறுத்திவிட்டு, திரும்பி வரும் என்று எதிர்பார்க்காமல் பிறர்மீது அன்பைப் பொழிவதுதான்.

இது நடைமுறைக்கு ஒத்துவராத யதார்த்தமாக உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதா? அப்படியில்லை. நாம் ஏங்கித் தவிக்கும் மகிழ்ச்சியைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான ஒரு சிறந்த வழிதான் அது. அதை நான் அறிவேன். என் சொந்தக் குடும்பத்தில் அது நிகழ்ந்ததை நான் பார்த்திருக்கிறேன். பிறருக்கு உதவுவதில் உள்ள மகிழ்ச்சிக்காக எனது பெற்றோர் தாராளமாகக் கொடுத்தனர். நாங்கள் ஏழைகள், நாங்கள் எப்போதும் கடனில் மூழ்கியிருந்தோம். ஆனாலும், ஒவ்வொரு வருடமும் எப்படியோ பணம் திரட்டி, அயோவா மாநிலத்தில் உள்ள கவுன்சில் ப்ளஃப் என்ற இடத்தில் அமைந்த "த கிறிஸ்டியன் ஹோம் அனாதை இல்லத்திற்கு அனுப்பிவிடுவார்கள். என் பெற்றோர்கள் அந்த இல்லத்திற்கு ஒருபோதும் விஜயம் செய்ததில்லை. அவர்களுடைய நன்கொடைக்காக அவர்களுக்கு யாரும் நன்றிகூறவும் இல்லை, கடிதங்கள் மூலமாகத் தவிர. ஆனால் அவர்களுக்குச் செழிப்பான பலன் கிடைத்தது. ஏனெனில், பதிலுக்கு எந்த நன்றியையும் எதிர்பார்க்காமல், சிறு குழந்தைகளுக்காக அவர்கள் செய்த உதவி அவர்களுக்குப் பெரும் மகிழ்ச்சியைத் தந்தது.

நான் வீட்டைவிட்டு வெளியே வந்த பிறகு, ஒவ்வொரு வருடமும் கிறிஸ்துமஸின்போது என் பெற்றோருக்கு ஒரு தொகையை அனுப்பி, அவர்களுக்கு விருப்பமான ஏதேனும் ஒருசில ஆடம்பரப் பொருட்களில் செலவழிக்குமாறு அவர்களை வலியுறுத்துவேன். ஆனால் அவர்கள் அவ்வாறு செய்தது அரிது. கிறிஸ்துமஸிற்கு ஒருசில நாட்களுக்கு முன் நான் வீட்டிற்கு வரும்போது, ஏராளமான குழந்தைகளுடன், சாப்பாட்டிற்கும்

எரிபொருளிிற்கும் வழியில்லாமல் தவித்த ஒரு பெண்ணுக்கு, மளிகை சாமான்களும் எரிபொருளும் வாங்கிக் கொடுத்ததாக என் தந்தை கூறுவார். இப்பரிசுகள் மூலம் அவர்கள் எப்பேற்பட்ட மகிழ்ச்சியைப் பெற்றனர் - பதிலுக்கு எதையும் எதிர்பாராமல் கொடுப்பதில் உள்ள ஆனந்தத்தை அவர்கள் அனுபவித்தனர்.

அரிஸ்டாட்டில் இவ்வாறு கூறினார்: "ஒரு சரியான மனிதன் பிறருக்குச் செய்யும் உபகாரங்களில் மகிழ்ச்சி கொள்கிறான்." என் தந்தை இந்த விளக்கத்திற்குப் பொருத்தமானவர் என்று நான் நம்புகிறேன்.

**இந்த அத்தியாயத்தில் நான் கூற வரும் இரண்டாவது விஷயம் இதுதான்: மகிழ்ச்சியை நாம் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்றால், நன்றியுணர்வு அல்லது நன்றியின்மை பற்றி நினைப்பதை மறந்துவிட்டு, கொடுப்பதில் உள்ள மகிழ்ச்சிக்காகக் கொடுக்க வேண்டும்.**

குழந்தைகளிடம் இருக்கும் நன்றியின்மை குறித்துப் பெற்றோர்கள் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாகப் புலம்பிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

ஷேக்ஸ்பியரின் நாடகத்தில் இடம்பெற்றக் கதாபாத்திரமான அரசன் லியர்கூட, "நன்றியற்ற ஒரு குழந்தையைப் பெற்றிருப்பது, ஒரு பாம்பின் பல்லைவிடக் கூர்மையானது," என்று கத்தினான்.

நாம் கற்றுக் கொடுக்காதவரை குழந்தைகள் எப்படி நன்றியுணர்வுடன் இருப்பார்கள் ? களைகளைப்போல் நன்றியின்மையும் இயற்கைதான். நன்றியுணர்வு என்பது ஒரு ரோஜாவைப் போன்றது. அதற்கு உரமிட வேண்டும், நீருற்ற வேண்டும், அதைப் பேணி வளர்க்க வேண்டும், பாதுகாக்க வேண்டும், அதன்மீது அன்பு செலுத்த வேண்டும்.

தமது குழந்தைகள் நன்றியுணர்வின்றி இருந்தால், யாரைக் குறைகூறுவது? நம்மைத்தான் நாம் குறைகூற வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு நன்றி தெரிவிக்க வேண்டும் என்று நாம் அவர்களுக்கு ஒருபோதும் பயிற்சி அளித்திருக்காவிட்டால், அவர்கள் நம்மிடம் நன்றியோடு இருக்க வேண்டும் என்று எப்படி நம்மால் எதிர்பார்க்க முடியும்?

சிக்காகோ நகரில் வாழ்ந்த ஒருவருக்குத் தன் நன்றிகெட்ட வளர்ப்பு மகன்களைப் பற்றிக் குறைகூறுவதற்கு ஏகப்பட்டக் காரணங்கள் இருந்தன. அவர் ஒரு அட்டைப் பெட்டித் தொழிற்சாலையில் ஓர் அடிமைபோல் உழைத்தார். ஒரு வாரத்திற்கு நாற்பது டாலர்கன் சம்பாதித்தால் அதிகம். அவர் ஒரு விதவையைத் திருமணம் செய்து கொண்டார். அந்தப் பெண் தனது வளர்ந்த மகன்கள் இருவரையும் கல்லூரிக்கு அனுப்புவதற்காகப் பணம் கடன் வாங்குமாறு அவரைத் தூண்டினாள். ஒரு வாரத்தில் அவர் சம்பாதிக்கும் நாற்பது டாலர்களைக் கொண்டு அவர் தன் குடும்பத்திற்கான உணவு, வாடகை, எரிபொருள், துணிமணிகள், மற்றும் கடன்களைச் சமாளித்தாக வேண்டியிருந்தது. அவர் இதை நான்கு வருடங்களாகச் செய்தார். ஓர் அடிமையைப்போல் வேலை செய்தார். ஆனால் ஒருபோதும் குறைகூறவில்லை.

அவருக்கு யாரேனும் நன்றி கூறினார்களா? இல்லை. அது அவரது கடமை என்பதுபோல் அவரது மனைவி நடந்து கொண்டாள். அவளது மகன்களும் அவ்வாறே செய்தனர். தங்கள் வளர்ப்புத் தந்தைக்கு நன்றி கூற வேண்டும் என்று அவர்கள் கனவில்கூட நினைத்ததில்லை. தாங்கள் அவருக்குக் கடன்பட்டுள்ளதையும் அவர்கள் உணரவில்லை,

யாரைக் குறை கூறுவது? அந்த இளைஞர்களையா? ஆம், ஆனால் அவர்களது தாயார்மீதுதான் அதிகமான குற்றம் உள்ளது. அந்த இளைஞர்கள்மீது நாங்கள்

நன்றிக்கடன்பட்டுள்ளோம்' என்னும் சுமையைச் சுமத்துவது வெட்கத்திற்குரிய ஒரு விஷயம் என்று அவள் நினைத்தாள். தன் மகன்கள் 'கடனில்' தங்கள் வாழ்க்கையைத் துவக்க அவள் விரும்பவில்லை. அதனால் அவள் தன் மகன்களிடம், "உங்களைக் கல்லூரிக்கு அனுப்பி வைப்பதற்கு உங்கள் வளர்ப்புத் தந்தைக்கு எவ்வளவு பெரிய மனம் இருக்க வேண்டும்!" என்று கூற நினைத்ததே இல்லை. மாறாக, "அவர் இதையாவது செய்யட்டும்," என்ற மனப்போக்கே அவளிடம் இருந்தது.

அவள் தன் மகன்களைச் சுமையில் இருந்து காப்பாற்றுவதாக நினைத்தாள். ஆனால் இவ்வுலகம் தங்களுக்கு ஒரு நல்ல வாழ்க்கையை வழங்கக் கடமைப்பட்டுள்ளது என்ற ஆபத்தான எண்ணத்தைத் தன் மகன்களிடம் அவள் தோற்றுவித்தாள். அது மிகவும் ஆபத்தான ஓர் எண்ணம். ஏனெனில், அவரது மகன்களில் ஒருவன் தான் வேலை செய்யும் இடத்தில் பணத்தைக் 'கடன் வாங்கி' சிறையில் மாட்டிக் கொண்டான்.

நமது குழந்தைகள் நமது வளர்ப்பின்படியே உருவாகின்றார்கள் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, எனது தாயாரின் சகோதரியான வயோலா அலெக்சாண்டரை எடுத்துக் கொள்வோம். அவர் இக்கருத்துக்கான சரியான எடுத்துக்காட்டாவார். தனது குழந்தைகள் தன்னிடம் நன்றி பாராட்டுவதில்லை என்று குறைகூற வேண்டிய நிலை அவருக்கு ஏற்படவேயில்லை. நான் சிறுவனாக இருந்தபோது, அவர் தனது சொந்தத் தாயாரைத் தன் வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்று அவர்மீது அன்பு செலுத்தி, அவரை அக்கறையோடு கவனித்துக் கொண்டார். அவர் தனது மாமியாரையும் அதுபோலவே கவனித்துக் கொண்டார். இரண்டு வயதான பெண்மணிகள் எனது சித்தி வயோலாவின் வீட்டில் நெருப்பின் முன்னால் அமர்ந்து குளிர் காய்வதை என் கண்களை மூடிக் கொண்டு இன்றும் என்னால் காண முடியும். அவர்கள் அவருக்குத்



தொந்தரவு கொடுத்தார்களா? நிச்சயமாக! ஆனால் எனது சித்தியின் மனப்போக்கில் இருந்து உங்களால் அதைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. அவர் அந்த வயதான பெண்களை நேசித்தார். அவர்களுக்குத் தேவையானவற்றைச் செய்தார். அவர்களுக்குச் செல்லம் கொடுத்தார். தங்கள் சொந்த வீட்டில் இருப்பதுபோல் அவர்களை அவர் உணரச் செய்தார். அதோடு, அவருக்கு ஆறு குழந்தைகள் இருந்தனர். ஆனாலும், தான் ஏதோ ஒரு புனிதமான காரியத்தைச் செய்வதுபோல அவர் உணர்ந்ததே இல்லை. இந்த வயதான பெண்களைத் தன் வீட்டில் வைத்துப் பார்ப்பதற்காக மகுடங்களையும் அவர் எதிர்பார்க்கவில்லை. அவரைப் பொறுத்தவரை, அது இயற்கையானது, அதுதான் சரியானது, அவர் செய்ய விரும்பியது!

வயோலோ அலெக்சாண்டர் இப்போது எங்கு இருக்கிறார்? அவர் இருபது வருடங்களுக்கும் மேலாக ஒரு விதவையாக வாழ்ந்து வருகிறார். அவரது வளர்ந்த ஐந்து குழந்தைகள் தனித்தனி வீடுகளில் வசிக்கின்றனர். அவர்கள் அனைவரும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு அவரைத் தங்களுடன் வைத்துக் கொள்ள விரும்புகின்றனர். அவர்கள் அவரைப் பெருமளவில் நேசிக்கின்றனர். இதெல்லாம் நன்றியுணர்வின் காரணமாகவா? அபத்தம்! அது வெறும் அன்பின் விளைவுதான். தங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் அவர்கள் அனைவரும் அன்பையும், பரிவையும், மனித நேயத்தையும் சுவாசித்தனர். இப்போது அவர்கள் தங்கள் தாயாருக்கு அந்த அன்பைத் திருப்பிக் கொடுப்பதில் வியப்பேதும் இல்லை.

நமது குழந்தைகளை நன்றியுணர்வுடைய குழந்தைகளாக வளர்ப்பதற்கு நாம் நன்றியுடையவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்வோம். நாம் உணர்ந்துள்ளதைவிட அதிகமாக நமது குழந்தைகள் தங்களைச் சுற்றி நடப்பவற்றைக்

கவனிக்கின்றனர், உலகத்தை நன்றாகப் புரிந்து கொள்கின்றனர். அடுத்த முறை, நம் குழந்தைகளின் முன்னிலையில் யாரேனும் ஒருவரின் அன்பை நாம் சிறுமைப்படுத்த முற்படும்போது, நாம் உடனடியாக நம்மைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு அதை நிறுத்திவிடுவது நல்லது. "கிறிஸ்துமஸ் பரிசாக சூ நமக்கு அலுப்பியிருக்கும் மேசைத் துணியைப் பாருங்கள். அதை அவளே தைத்திருக்கிறாள். அதற்கு அவளுக்கு நயா பைசா கூடச் செலவாகவில்லை," என்று நாம் ஒருபோதும் கூற வேண்டாம். அந்த விமர்சனம் நமக்கு ஒன்றுமில்லாததுபோல் தோன்றலாம். ஆனால் நமது குழந்தைகள் அதைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். அதனால், அதற்குப் பதிலாக, "கிறிஸ்துமஸிற்காக எத்தனை மணிநேரம் அவர் வேலை பார்த்திருக்கிறாள் என்று பாருங்கள். இது ஒரு பெரிய விஷயமல்லவா? இப்போதே அவருக்கு நன்றி தெரிவித்து ஒரு கடிதம் எழுதுவோம்," என்று நாம் கூறலாம். புகழ்ச்சி மற்றும் பாராட்டு ஆகிய பழக்கங்களை நம் குழந்தைகள் தாமாகவே கற்றுக் கொண்டுவிடுவார்கள்.

**நன்றியின்மை குறித்தக் கோபத்தையும் கவலையையும் தவிர்ப்பதற்கான மூன்றாவது விதி இது:**

1. நன்றியின்மை பற்றிக் கவலைப்படுவதற்கு மாறாக, அது இயல்பானது என்று எடுத்துக் கொள்வோம். ஒரே நாளில் பத்துத் தொழுநோயாளிகளை இயேசு குணப்படுத்தினார். ஆனால் ஒரே ஒருவர் மட்டும் தான் அவருக்கு நன்றி கூறினார். அவருக்குக் கிடைத்ததைவிட அதிக நன்றியை நாம் ஏன் எதிர்பார்க்க வேண்டும்?
2. மகிழ்ச்சியைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான ஒரே வழி நன்றியை எதிர்பார்க்காமல், கொடுத்தலில் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சிக்காகக் கொடுப்பதுதான்

3. நன்றியுணர்வு என்பது பயிரிட்டு வளர்க்கப்படும்  
ஒரு பண்பு என்பதை நாம் நினைவில்  
கொள்வோமாக! அதனால், நமது குழந்தைகள்  
நன்றியுணர்வோடு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று  
நாம் விரும்பினால், அவ்வாறு இருப்பதற்கு நாம்  
அவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

# 15

## உங்கள் வசம் உள்ளவற்றிற்குப் பதிலாக, நீங்கள் பத்து இலட்சம் டாலர்களை பெற்றுக் கொள்வீர்களா?

ஹரால்டு அபாட்டை எனக்குப் பல வருடங்களாகத் தெரியும். அவர் மிசெளரி மாநிலத்தில் உள்ள வெப் சிட்டியில் வசித்து வந்தார். ஒரு சமயத்தில் அவர் எனது சொற்பொழிவுகளை நிர்வகித்து வந்தார். ஒருநாள் கேன்சாஸ் சிட்டியில் நான் அவரைச் சந்தித்தேன். மிசெளரியில் உள்ள பெல்டன் நகரில் அமைந்த எனது பண்ணைக்கு அவர் என்னைக் காரில் அழைத்துச் சென்றார். அந்தப் பயணத்தின்போது, கவலைப்படுவதில் இருந்து அவர் தன்னை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்கிறார் என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன். அவர் கூறிய உத்வேகமூட்டும் கதையை நான் ஒருபோதும் மறக்க மாட்டேன்.

அவர் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "நாம் ஒரு காலத்தில் அதிகமாகக் கவலைப்பட்டேன். ஆனால் 1934ம் ஆண்டு, வசந்தகாலத்தில் ஒரு நாள், வெப் சிட்டியில் உள்ள மேற்கு டாஹெர்ட்டி தெருவில் நான் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தேன். அங்கு நான் கண்ட ஒரு காட்சி என் கவலைகள் அனைத்தையும் களைந்துவிட்டது. அவை அனைத்தும் பத்து வினாடிகளுக்குள் நடந்து முடிந்தன. ஆனால், எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதைக் கடந்த பத்து வருடங்களில் நான் கற்றுக் கொண்டதைவிட அதிகமாக

அந்தப் பத்து வினாடிகளில் நான் கற்றுக் கொண்டேன். வெப் சிட்டியில் இரண்டு வருடங்களாக நான் ஒரு மளிகைக் கடை நடத்தி வந்தேன். என்னிடமிருந்த சேமிப்பு அனைத்தையும் நான் இழந்தேன். அதோடு, எனக்கு ஏற்பட்டக் கடனை அடைப்பதற்கு எனக்கு ஏழு ஆண்டுகள் பிடித்தன. அதற்கு முந்தைய சனிக்கிழமை எனது மளிகைக் கடையை இழுத்து மூடியாகிவிட்டது. கேன்சாஸ் சிட்டியில் ஏதேனும் ஒரு வேலை தேடுவதற்காக நான் 'மெர்சன்ட்ஸ் அன்ட் மைனர்ஸ்' வங்கியில் பணம் கடன் வாங்கப் போய்க் கொண்டிருந்தேன். வாழ்வில் தோற்றுப் போனவனைப்போல் நான் நடந்தேன். போராடுவதற்கான வலிமையும், நம்பிக்கையும் என்னிடமிருந்து போய்விட்டிருந்தன. அப்போது திடீரென்று, கால்கள் இல்லாத ஒரு மனிதன் அத்தெருவில் வருவதைக் கவனித்தேன். அவன் ஒரு சக்கரப் பலகையில் அமர்ந்து, தன் ஒவ்வொரு கையிலும் ஒரு கட்டையைப் பிடித்து அப்பலகையை உருட்டியவாறு வந்து கொண்டிருந்தான். அவன் தெருவைக் கடந்து வந்து, நடைபாதையில் ஏற முற்பட்டபோது நான் அவனைப் பார்த்தேன். நடைபாதையில் தன் சக்கரப் பலகையை ஏற்றுவதற்காக அவன் அதைச் சாய்த்தபோது அவனது கண்கள் எனது கண்களைச் சந்தித்தன. என்னைப் பார்த்துப் பிரகாசமாகப் புன்னகைத்தவாறு, 'காலை வணக்கம்! என்ன ஓர் அற்புதமான காலை வேளை இது!' என்று உற்சாகமாகக் கூறினான். நான் அவனைப் பார்த்தபடி நின்றபோது, நான் எத்தகையப் பணக்காரன் என்பதை உணர்ந்தேன். எனக்கு இரண்டு கால்கள் இருந்தன. என்னால் நடக்க முடிந்தது. என்மீது நான் சுயபச்சாதாபம் கொண்டிருந்தது குறித்து நான் அவமானமாக உணர்ந்தேன். கால்கள் இல்லாமல் அவனால் மகிழ்ச்சியாகவும், உற்சாகமாகவும், நம்பிக்கையோடும் இருக்க முடிந்தது என்றால், கால்கள் இருக்கும் என்னால் அது நிச்சயமாக முடியும். என் நெஞ்சு நிமிர்வதை என்னால் உணர முடிந்தது. 'மெர்சன்ட்ஸ் அன்ட்

மைனர்ஸ்' வங்கியிடமிருந்து நான் வெறும் நூறு டாலர்கள் மட்டுமே கடனாகக் கேட்க எண்ணியிருந்தேன். ஆனால் இப்போது இருநூறு டாலர்கள் கேட்பதற்கான துணிவு என்னிடம் இருந்தது. கேன்சாஸ் சிட்டியில் ஒரு வேலை தேட முயற்சிப்பதற்காக அந்தக் கடன் வேண்டும் என்று கேட்கலாம் என்று முதலில் நினைத்திருந்தேன். ஆனால் இப்போது, கேன்சாஸ் சிட்டியில் ஒரு வேலையைப் பெறுவதற்காக அந்தப் பணம் வேண்டும் என்று கூறுதியான நம்பிக்கையோடு அவர்களிடம் கூறினேன். அவர்கள் எனக்குக் கடன் கொடுத்தனர். எனக்கு வேலையும் கிடைத்தது.

"எனது குளியலறைக் கண்ணாடியில் நான் இவ்வார்த்தைகளை ஒட்டி வைத்துள்ளேன். ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் சவரம் செய்யும்போது நான் அவற்றைப் படிக்கிறேன்:

**என்னிடம் காலணிகள் இல்லையென்று  
நான் கவலைப்பட்டேன்,  
கால்களே இல்லாத ஒரு மனிதனை  
நான் தெருவில் சந்திக்கும்வரை!"**

வழி தவறி, உயிர்காப்புப் படகில் தன் நண்பர்களோடு இருபத்தோரு நாட்கள் பசிபிக் பெருங்கடலில் நம்பிக்கையற்றுத் தவித்துக் கொண்டிருந்த எட்டி ரிக்கென்பாக்கரிடம், அவர் அந்த நேரத்தில் கற்றுக் கொண்ட மிகப் பெரிய படிப்பினை எதுவென்று நான் கேட்டேன். "அந்த அனுபவத்தில் இருந்து நான் கற்றுக் கொண்ட மிகப் பெரிய பாடம், உங்கள் தாகத்தைத் தணிப்பதற்குப் போதுமான தண்ணீரும், பசியைப் போக்குவதற்குப் போதுமான உணவும் இருக்கும்போது நீங்கள் வேறு எதைப் பற்றியும் ஒருபோதும் குறைபட்டுக் கொள்ளக்கூடாது என்பதுதான்," என்று அவர் கூறினார்.

குவாடல்கெனால் என்னும் இடத்தில் காயப்பட்ட ஒரு காவல்துறை அதிகாரியைப் பற்றிய ஒரு கட்டுரையை 'டைம்' இதழ் வெளியிட்டது. ஒரு வெடிகுண்டின் ஒரு பகுதி அவரது கழுத்தில் தெறித்து அவரைக் காயப்படுத்தியது, அவருக்கு ஏழு முறை இரத்தம் செலுத்தப்பட்டது. அவர் தனது மருத்துவரிடம் ஒரு குறிப்புச் சீட்டில், "நான் உயிர் வாழ்வேனா?" என்று எழுதிக் கேட்டார். "ஆமாம்," என்று அந்த மருத்துவர் பதிலளித்தார். இன்னொரு சீட்டில், "என்னால் பேச முடியுமா?" என்று எழுதிக் கேட்டார். மீண்டும் அந்த மருத்துவர் ஆமாம் என்று பதிலளித்தார். பிறகு இன்னொரு குறிப்புச் சீட்டில், "அப்படியானால், நான் எதைப் பற்றி வீணாகக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்" என்று எழுதினார்.

இப்போது நீங்கள் இப்புத்தகத்தைப் படிப்பதை நிறுத்திவிட்டு, "நான் எதைப் பற்றி வீணாகக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்" என்று உங்களிடமே கேளுங்கள். ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், நீங்கள் கவலைப்படும் விஷயம் முக்கியமற்றதாகவும், அற்பமானதாகவும் இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

நம் வாழ்வில் சுமார் தொண்ணூறு சதவீத விஷயங்கள் சரியானவையாகவும், சுமார் பத்து சதவீத விஷயங்களே தவறானவையாகவும் இருக்கின்றன. நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்பினால், தவறான அந்தப் பத்து சதவீத விஷயங்களைப் புறக்கணித்துவிட்டு, சரியாக உள்ள தொண்ணூறு சதவீத விஷயங்களில் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். மாறாக, தாம் கவலைப்பட்டு, கசப்புணர்வு கொண்டு, வயிற்றுப் புண்ணை வரவழைத்துக் கொள்ள விரும்பினால், நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், அற்புதமான அந்தத் தொண்ணூறு சதவீத விஷயங்களை உதாசீனப்படுத்திவிட்டு, அற்பமான அந்தப் பத்து சதவீத விஷயங்களில் நம் கவனத்தைக் குவிக்க வேண்டும், அல்வளவுதான்.

இங்கிலாந்தில் உள்ள பல க்ராம்வெல்லியன் தேவாலயங்களில் "சிந்தியுங்கள், நன்றி கூறுங்கள்" என்ற வார்த்தைகள் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வார்த்தைகள் நம் இதயங்களிலும் பொறிக்கப்பட வேண்டியவை: "சிந்தியுங்கள், நன்றி கூறுங்கள்." நாம் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டிய அனைத்து விஷயங்களையும் சிந்தித்துப் பாருங்கள், பிறகு நம்மிடம் உள்ள அனைத்துச் சிறப்பான விஷயங்களுக்காகவும் கடவுளுக்கு நன்றி கூறுங்கள்.

ஆங்கில இலக்கியத்தைப் பொறுத்தவரை, மிகவும் நம்பிக்கையற்றவராகக் கருதப்படுபவர், 'கல்லிவர்ஸ் ட்ராவல்ஸ்' என்ற புத்தகத்தின் ஆசிரியர் ஜோனதன் ஸ்விஃப்ட் தான் பிறந்தது குறித்து அவர் அதிகமாக வருந்தினார். அதனால் அவர் தனது ஒவ்வொரு பிறந்த நாளின்போதும் கறுப்பு உடை அணிந்து, பட்டினி கிடப்பார், ஆனாலும், நம்பிக்கையற்ற நிலையிலும், ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் மகிழ்ச்சியின் மாபெரும் சக்திகள் குறித்து அவர் புகழாரம் சூட்டினார். "உணவுக் கட்டுப்பாடு, அமைதி, மற்றும் மகிழ்ச்சி ஆகியவைதான் உலகில் உள்ள தலைசிறந்த மருத்துவர்கள்," என்று அவர் கூறினார்.

அலிபாபாவிடம் இருந்த செல்வங்களைவிட அதிகமாக நம்மிடமுள்ள நம்புதற்கரிய செல்வங்கள் அனைத்தின்மீதும் நம் கவனத்தைக் குவிப்பதன் மூலம், மகிழ்ச்சி என்னும் மருத்துவரின் சேவையை நாளின் ஒவ்வொரு மணிநேரமும் நம்மால் பெற முடியும் நூறு கோடி டாலர்களுக்காக உங்கள் இரண்டு கண்களையும் நீங்கள் விற்பீர்களா? உங்கள் இரண்டு கால்களுக்கும் நீங்கள் என்ன விலையை நிர்ணயம் செய்துள்ளீர்கள்? உங்கள் கைகள்? உங்கள் செவித்திறன் ? உங்கள் குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பம்? உங்கள் சொத்துக்களைக் கணக்கிட்டுப் பாருங்கள். ராக்கஃபெல்லர்களும், ஃபோர்டுகளும், மோர்கன்களும் குவித்துள்ள தங்கம் அனைத்தையும்



சேர்த்து உங்களுக்குக் கொடுத்தாலும், நீங்கள் உங்களது இந்தச் சொத்துக்களை விற்க மாட்டீர்கள் என்பதை நீங்கள் கண்டுகொள்வீர்கள்.

ஆனால் நாம் இவற்றைக் குறித்து நாம் நன்றியுடன் இருக்கிறோமா? இல்லை. "நம்மிடம் உள்ளவற்றைப் பற்றி நாம் எப்போதாவதுதான் சிந்திக்கிறோம். தம்மிடம் இல்லாதவற்றைப் பற்றியே எப்போதும் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்," என்று ஷோபென்ஹார் கூறியுள்ளார். "நம்மிடம் உள்ளவற்றைப் பற்றி எப்போதாவது சிந்தித்து, ஆனால் நம்மிடம் இல்லாதவற்றைப் பற்றி எப்போதுமே சித்திக்கும்" மனப்போக்குதான் டிலகின் மாபெரும் சீரழிவாகும். வரலாற்றில் உள்ள அனைத்துப் போர்களும் நோய்களும் தோற்றுவித்திராத பெரும் துயரங்களை இந்த மனப்போக்கு விளைவித்துள்ளது.

இந்த மனப்போக்குதான் ஒரு சாதாரண மனிதரை ஒரு புலம்பல் பேர்வழியாக மாற்றியது. அவர் பெயர் ஜான் பாமர். அவரது அந்த மனப்போக்கு கிட்டத்தட்ட அவரது வீட்டை நாசப்படுத்தியது. இதை அவரே என்னிடம் கூறினார்.

திரு. பாமர் நியூஜெர்சி மாநிலத்திலுள்ள பேட்டர்சன் நகரில் வசித்து வருகிறார். அவர் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "நான் இராணுவச் சேவையில் இருந்து திரும்பி வந்த சிறிது காலத்திற்குள், சொந்தமாக ஒரு வியாபாரத்தைத் துவக்கினேன். இரவு பகலாக உழைத்தேன். எல்லாம் அமோகமாகச் சென்று கொண்டிருந்தன. பிறகு பிரச்சனை துவங்கியது. நான் வியாபாரம் செய்த பாகங்களையும் பொருட்களையும் என்னால் பெற முடியவில்லை. என் வியாபாரத்தை இழுத்து மூட நேருமோ என்று பயந்தேன். இந்தக் கவலை, ஒரு சாதாரண மனிதனாக இருந்த என்னை ஒரு வயதான புலம்பல் பேர்வழியாக மாற்றியது. நான் எதற்கெடுத்தாலும் கோப்படுபவனாகவும் சலித்துக்

கொள்பவனாகவும் மாறினேன். அப்போது நான் ஒரு விஷயத்தை அறிந்திருக்கவில்லை. ஆனால், என் மகிழ்ச்சியான வீட்டை இழக்கும் நிலைக்கு வெகு அருகில் நான் இருந்தேன் என்பதை இப்போது நான் உணர்கிறேன். அப்போது ஒரு நாள், என்னிடம் வேலை பார்க்கும் ஊனமடைந்த இளம் இராணுவ வீரர் ஒருவர் என்னைப் பார்த்து, 'ஜானி, நீங்கள் உங்களைக் குறித்து வெட்கப்பட வேண்டும். உலகிலேயே உங்கள் ஒருவருக்குத்தான் பிரச்சனை என்பதுபோல் நீங்கள் நடந்து கொள்கிறீர்கள். சிறிது காலம் உங்களது வியாபாரத்தை இழுத்து மூட வேண்டியிருந்தால், அதனால் என்ன ஆகிவிடும்? எல்லாம் இயல்பு நிலைக்கு வந்த பிறகு மீண்டும் உங்கள் வியாபாரத்தைத் துவக்கலாம். நீங்கள் நன்றியுடன் இருப்பதற்கான விஷயங்கள் ஏராளமாக உள்ளன. ஆனாலும் நீங்கள் எப்போதும் புலம்பிக் கொண்டே இருக்கிறீர்கள். நான் உங்கள் இடத்தில் இருந்தால் எவ்வளவு மகிழ்ச்சி அடைவேன் தெரியுமா? என்னைப் பாருங்கள். எனக்கு ஒரு கை மட்டுமே உள்ளது. எனது முகத்தில் பாதி சிதைந்துவிட்டது. ஆனால் நான் குறைகூறுவதில்லை. உங்கள் புலம்பலையும் எரிச்சலையும் நீங்கள் நிறுத்தவில்லை என்றால், நீங்கள் உங்கள் வியாபாரத்தை மட்டும் இழக்க மாட்டீர்கள், கூடவே உங்கள் ஆரோக்கியம், உங்கள் வீடு, மற்றும் உங்கள் நண்பர்களையும் இழப்பீர்கள்,' என்று கூறினார்.

"அவர் கூறிய விஷயங்கள் என்னை நிலைகுலைய வைத்தன. நான் எவ்வளவு சிறப்பாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன் என்பதை அவை எனக்கு உணர்த்தின. நான் என் மனப்போக்கை மாற்றி, மீண்டும் என் பழைய நல்ல மனப்போக்குடன் வாழப் போவதாக அங்கேயே அப்போதே உறுதியான தீர்மானம் மேற்கொண்டேன். நான் அப்படியே செய்தேன்."

தன்னிடம் இல்லாதவற்றைக் குறித்துக் கவலைப்படுவதற்கு மாறாக, தன்னிடம் இருப்பவற்றைக்

குறித்து மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்பதை லூசில் பிளேக் என்னும் எனது தோழி ஒருத்தி மிகவும் கடினமான வழியில் கற்றுக் கொண்டாள்.

பல வருடங்களுக்கு முன்பு, கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தின் இதழியல் கல்லூரியில் சிறுகதை வகுப்பில் நாங்கள் இருவரும் ஒன்றாகப் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது நான் அவளைச் சந்தித்தேன். சில வருடங்களுக்கு முன், அவளுக்கு ஒரு பெரும் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டது. அப்போது அவள் அரிசோனா மாநிலத்தில் உள்ள டக்சனில் வசித்து வந்தாள். அவள் தனது கதையை என்னிடம் இவ்வாறு கூறினாள்:

"நான் பம்பரமாகச் சுழன்று கொண்டிருந்தேன்: அரிசோனா பல்கலைக்கழகத்தில் படித்துக் கொண்டிருந்தேன், நகரத்தில் பேச்சுப் பயிற்சி மையத்தை நடத்தி வந்தேன், நான் தங்கியிருந்த டெசர்ட் வில்லோ ரான்ச்சில் இசை வகுப்பு நடத்தி வந்தேன், கேளிக்கை விருந்துகள், நடன நிகழ்ச்சிகள், இரவு நேரக் குதிரைச் சவாரி ஆகியவற்றுக்கும் சென்று கொண்டிருந்தேன். ஒருநாள் காலையில் நான் நிலைகுலைந்து விழுந்தேன். எனது இதயம் பிரச்சனைக்கு உள்ளாகியிருந்தது. 'ஓராண்டு முழுவதும் நீ படுக்கையில் ஓய்வாக இருக்க வேண்டும்,' என்று மருத்துவர் கூறினார். என்னால் மீண்டும் வலிமையானவளாக ஆக முடியும் என்று நான் நம்புவதற்கு அவர் எனக்கு எந்த ஊக்கமும் அளிக்கவில்லை.

"படுக்கையில் ஒரு வருடம்! முடங்கிப் போய் இறப்பதற்கா! பயம் என்னை உலுக்கியது. இவையெல்லாம் எனக்கு ஏன் நிகழ வேண்டும்? இதைப் பெறுவதற்கு நான் என்ன தவறு செய்தேன்? நான் அழுதேன், புலம்பினேன். நான் எல்லாவற்றையும் வெறுத்தேன், எதிர்த்தேன். ஆனால் என் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி படுக்கையில் ஓய்வெடுத்தேன். எனது அண்டை வீட்டில் வசிக்கும் கலைஞரான ருடால்ஃப்

என்பவர், 'படுக்கையில் ஒரு வருடத்தைக் கழிப்பது அவலம் என்று நீ இப்போது நினைக்கிறாய். ஆனால் அது அப்படியில்லை. உன்னைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கும், உன்னைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கும் உன்னிடம் போதிய நேரம் இருக்கும். உன்னுடைய கடந்தகாலம் முழுவதிலும் நீ அடைந்துள்ள ஆன்மீக வளர்ச்சியைவிட அதிகமாக அடுத்த சில மாதங்களில் நீ ஆன்மீகரீதியாக வளர்ச்சி அடைவாய்,' என்று என்னிடம் கூறினார். நான் அமைதியானேன். வாழ்வின் உண்மையான மதிப்புகளைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சித்தேன். உத்வேகமூட்டும் புத்தகங்களைப் படித்தேன். ஒருநாள் வானொலியில் ஒருவர், 'உங்கள் சொந்த விழிப்புணர்வில் உள்ளதைத்தான் உங்களால் வெளிப்படுத்த முடியும்,' என்று கூறுவதைக் கேட்டேன்." அப்படிப்பட்ட வார்த்தைகளை நான் பலமுறை கேட்டுள்ளேன். ஆனால் இப்போது அவை எனக்குள் ஊடுருவி, வேர்விட்டு வளரத் துவங்கின. மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆரோக்கியம் குறித்த, வாழ்வில் நான் அனுபவிக்க விரும்பும் விஷயங்களைப் பற்றிய எண்ணங்களையே எண்ணுவது என்று நான் தீர்மானித்தேன். ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாக, நான் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டிய விஷயங்களை வலுக்கட்டாயமாகப் பட்டியலிட்டேன்: வலியின்மை, என் அழகிய இளம் மகள், என் கண்பார்வை, என் செவித்திறன், வானொலியில் வரும் இனிய இசை, படிப்பதற்குக் கிடைத்திருக்கும் நேரம், நல்ல உணவு, நல்ல நண்பர்கள். நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தேன். என்னைப் பார்க்கப் பல பேர் வந்தனர். அதைக் கண்ட எனது மருத்துவர், ஒரு நேரத்தில் ஒருவர் மட்டுமே என் அறையில் அனுமதிக்கப்படுவார் என்றும், சில குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மட்டுமே என்னைச் சந்திக்க முடியும் என்று ஓர் அறிவிப்புப் பலகையைத் தொங்கவிட்டார்.

"அது நடந்து பல வருடங்கள் கடந்துவிட்டன. இப்போது நான் ஒரு நிறைவான, துடிப்பான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வருகிறேன். படுக்கையில் நான் கழித்த ஒரு வருடம் குறித்து நான் ஆழ்ந்த நன்றியுடையவளாக இருக்கிறேன். அரிசோனாவில் நான் கழித்த மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்த, மிகவும் மகிழ்ச்சியான வருடம் அதுதான். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் எனது வாழ்வில் எனக்குக் கிடைத்துள்ள ஆசீர்வாதங்களை நினைவுபடுத்திப் பார்க்கும் வழக்கம் இப்போதும் தொடர்கிறது. அது என்னுடைய மிக விலையுயர்ந்த பொக்கிஷங்கள். நான் இறக்க வேண்டிய நேரம் வந்தவரை நான் உண்மையிலேயே வாழக் கற்றுக் கொள்ளவில்லை என்பதை உணரும்போது எனக்கு அவமானமாக இருக்கிறது."

என் இனிய லூசில் பிளேக். இருநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் டாக்டர் சாமுவேல் ஜான்சன் கற்ற அதே பாடத்தை நீயும் கற்றுள்ளாய் என்பதை நீ உணர்ந்திருக்க மாட்டாய். "ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் உள்ள நல்லவற்றைப் பார்க்கும் பழக்கம், ஒரு வருடத்தில் ஆயிரம் பவுண்டுகளைச் சம்பாதிப்பதைவிட அதிக மதிப்பு மிக்கது," என்று டாக்டர் ஜான்சன் கூறினார்.

அது நன்னம்பிக்கையாளர் ஒருவரின் கூற்று அல்ல. இருபது ஆண்டுகளாகக் கவலை, வறுமை, பசி ஆகியவற்றில் சிக்கி, இறுதியில், தனது தலைமுறையின் மிகச் சிறந்த எழுத்தாளராகவும், எல்லாக் காலத்திலும் மிகப் பிரபலமான உரையாடலாளராகவும் உருவான ஒருவரின் கூற்று அது.

"வாழ்வில் நாம் அடைய வேண்டிய இலக்கு இரண்டு மட்டுமே: முதலில், நீங்கள் விரும்புவதைப் பெறுவது; பிறகு, அதை அனுபவிப்பது. அறிவார்ந்த மனிதர்கள் மட்டுமே அந்த இரண்டாவது விஷயத்தை அடைகின்றனர்," என்ற லோகன் பியர்சால் சுமித் கூறிய வார்த்தைகளில் ஏராளமான ஞானம் பொதிந்துள்ளது.

சமையலறையில் பாத்திரம் கழுவும் வேலையைக்கூட சுவாரசியமான அனுபவமாக மாற்றுவது எப்படி என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்களா? அப்படியானால், அதிகத் துணியையும், அதிக உத்வேகத்தையும் உங்களுக்கு வழங்கக்கூடிய, போர்கில்ட் டால் எழுதிய 'ஐ வான்ட் டு சீ' என்ற புத்தகத்தைப் படியுங்கள்.

சுமார் அரை நூற்றாண்டுகளாகப் பார்வையற்றவராக இருந்த ஒரு பெண் இப்புத்தகத்தை எழுதியுள்ளார். அதில் அவர், "எனது ஒரே ஒரு கண்ணில் மட்டுமே பார்வை இருந்தது. ஆனால் அதிலும் பல தழும்புகள் இருந்ததால், கண்ணின் இடதுபுறம் இருந்த ஒரு சிறு இடைவெளியின் வழியாக மட்டுமே என்னால் பார்க்க முடிந்தது. நான் ஒரு புத்தகத்தைப் படிக்க வேண்டும் என்றால், அதை என் முகத்தின் அருகே பிடித்துக் கொண்டு, என்னால் முடிந்தவரை எனது ஒரு கண்ணைக் கொண்டு சிரமப்பட்டுப் படிக்க வேண்டி இருந்தது," என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஆனால் யாரும் தன்மீது பரிதாபம் கொள்ளவோ, தன்னை வித்தியாசமாக நடத்தவோ அவர் அனுமதிக்கவில்லை. ஒரு குழந்தையாக இருந்தபோது, பிற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து அவர் பாண்டி விளையாட விரும்பினார். ஆனால் தரையில் வரையப்பட்டிருந்த கோடுகளை அவரால் பார்க்க முடியவில்லை. அதனால், மற்றக் குழந்தைகள் அனைவரும் தத்தம் வீட்டிற்குச் சென்ற பிறகு, அவர் தரையில் அமர்ந்து, மெதுவாகத் தவழ்ந்தவாறே அந்தக் கோடுகளைத் தன் ஒற்றைக் கண்ணால் படம்பிடித்தார். தானும் தனது தோழிகளும் விளையாடிய அந்த இடத்தின் ஒவ்வோர் அணுவையும் அவர் தன் மனத்தில் பதிய வைத்தார். விரைவில், விளையாட்டுக்களை நடத்துவதில் அவர் வல்லவரானார். அவர் தன் வீட்டில் அமர்ந்து, பெரிய எழுத்துக்கள் கொண்ட புத்தகங்களைப் படித்தார். அவர் படித்தபோது அவரது கண்

இமைகள் புத்தகத்தின் பக்கங்களைத் தொடும் அளவுக்குத் தன் கண்ணுக்கு மிகவும் அருகில் பிடித்துப் படித்தார். கல்லூரியில் அவர் இரண்டு பட்டங்களைப் பெற்றார்: மின்னசோட்டா பல்கலைக்கழகத்தில் இருந்து இளநிலைப் பட்டமும், கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தில் இருந்து முதுகலைப் பட்டமும் பெற்றார்.

மின்னசோட்டா மாநிலத்தில் உள்ள டுவின் வேலி என்னும் சிறிய கிராமத்தில் அவர் கல்வி கற்பிக்கத் துவங்கினார். பிறகு படிப்படியாக உயர்ந்து, தெற்கு டகோட்டா மாநிலத்திலுள்ள சியோக்ஸ் ஃபால்ஸ் என்னும் நகரில் அமைந்த அகஸ்டானா கல்லூரியில் இதழியல் மற்றும் இலக்கியம் ஆகியவற்றைக் கற்பிக்கும் பேராசிரியரானார். அங்கு அவர் பதிமூன்று ஆண்டுகள் பணியாற்றினார். அந்த நேரத்தில் பெண்கள் சங்கங்களில் உரையாற்றினார். புத்தகங்கள் மற்றும்

நூலாசிரியர்களைப் பற்றி வானொலியில் உரை நிகழ்த்தினார். "பார்வை முழுமையாகப் போய்விடுமோ என்று என் மனத்தின் ஒரு மூலையில் எப்போதும் ஒரு பயம் ஒட்டிக் கொண்டே இருந்தது. அதிலிருந்து மீள்வதற்காக, வாழ்க்கை குறித்து ஒரு மகிழ்ச்சியான, ஹாஸ்யமான மனப்போக்கை நான் சுவீகரித்தேன்," என்று அவர் எழுதியுள்ளார்.

அப்போது 1943ம் ஆண்டு, அவருக்கு ஐம்பத்து இரண்டு வயதாகியிருந்தபோது, ஓர் அதிசயம் நிகழ்ந்தது: பிரபலமான மேயோ மருத்துவமனையில் அவருக்கு ஓர் அறுவைச் சிகிச்சை நடந்தது. முன்பைவிட நாற்பது மடங்கு தெளிவாக அவரால் பார்க்க முடிந்தது.

ஒரு புதிய, அன்பான உலகம் அவருக்கு முன்னால் விரிந்தது. சமையலறையில் பாத்திரங்கள் கழுவுவது கூட அவருக்கு சுவாரசியமாக இருந்தது. "பாத்திரங்களில் உள்ள சோப்பு நுரைகளுடன் நான் விளையாடத் துவங்குவேன். என் கைகளை அதில் முக்கி சிறிய சோப்புக் குமிழ்கள் நிறைந்த ஒரு பந்தை வெளியே எடுப்பேன்.

அவற்றை வெளிச்சத்திற்கு நேராகப் பிடித்து, அவை ஒவ்வொன்றிலும் உள்ள ஒரு சிறு வானவில்லின் பிரமிப்பூட்டும் வண்ணங்களைப் பார்ப்பேன்," என்று அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

அவர் தன் சமையலறை சன்னலின் வழியே மேலே பார்த்தபோது, 'சாம்பலும் கறுப்பும் கலந்த நிறத்தைக் கொண்ட இறக்கைகளை அடித்துக் கொண்டு, விழுந்து கொண்டிருக்கும் அடர்ந்த பனியின் ஊடாகக் குருவிகள் பறந்து செல்வதை' அவர் பார்த்தார்.

சோப்பு நுரைகளும் குருவிகளும் அவருக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சியை அளித்தன. அவர் தனது புத்தகத்தை இவ்வாறு நிறைவு செய்துள்ளார்: "அன்பிற்குரிய இறைவா, பரம மண்டலங்களில் இருக்கும் எங்கள் பிதாவே, உனக்கு எனது நன்றி! உனக்கு எனது நன்றி!"

பாத்திரம் கழுவ முடிகிறது என்பதற்காகவும், சோப்பு நுரைகளில் வானவில்லைப் பார்க்க முடிகிறது என்பதற்காகவும், பனியின் ஊடாகக் குருவிகள் பறப்பதைப் பார்க்க முடிகிறது என்பதற்காகவும் கடவுளுக்கு ஒருவர் நன்றி கூறுவதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்!

இத்தனைக் காலமும் நாம் ஓர் அழகிய சொர்க்க பூமியில் வாழ்ந்து வந்திருந்தும், அதைப் பார்க்கும் திறன் அற்றவர்களாகவும், அனுபவிக்க முடியாதவர்களாகவும் இருந்துள்ளதை நினைத்து நம்மைக் குறித்து நாம் வெட்கப்பட வேண்டும்.

**கவலைப்படுவதை விட்டுவிட்டு, மகிழ்ச்சியாக வாழத் துவங்குவதற்கான நான்காவது விதி:**

**உங்கள் ஆசீர்வாதங்களைக் கணக்கிடுங்கள், உங்கள் பிரச்சனைகளை அல்ல!**



# 16

## உங்களைப்போல் இவ்வுலகில் வேறொருவர் இல்லை

வடக்குக் கரோலினா மாநிலத்தில் உள்ள மவுன்ட் ஏரியைச் சேர்ந்த திருமதி. எடித் ஆல்ரெட் என்பவரிடமிருந்து எனக்கு வந்துள்ள ஒரு கடிதம் என் முன் உள்ளது. அதில் அவர் இவ்வாறு எழுதியிருந்தார்: "ஒரு குழந்தையாக இருந்தபோது, நான் அதிகக் கூச்ச சுபாவம் கொண்டவளாக இருந்தேன். நான் மிகவும் குண்டாக இருந்தேன். என் கன்னங்கள் என்னை இன்னும் அதிக குண்டாகக் காட்டின. அழகிய ஆடைகளை அணிவது முட்டாள்தனம் என்ற கருத்தைக் கொண்ட பழமைவாதி என் தாய். 'அகலமான உடை நீடித்திருக்கும், குறுகிய ஆடை கிழிந்துவிடும்' என்று அவர் எப்போதும் கூறுவார். எனக்கு அவர் அவ்வாறுதான் உடை அணிவித்தார். நான் எந்தவிதமான கேளிக்கை விருந்துகளுக்கும் சென்றதில்லை. ஒருபோதும் குதூகலத்தை அனுபவித்ததில்லை. பிற குழந்தைகளுடன் எந்த நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபட்டதில்லை, தடகள் விளையாட்டுக்கள் உட்பட. நான் மிகவும் கூச்சப்பட்டேன். மற்றவர்களிடமிருந்து நான் முற்றிலும் வேறுபட்டவளாக, யாராலும் விரும்பப்படாதவளாக உணர்ந்தேன்.

"நான் வளர்ந்து பெரியவளானபோது, என்னைவிடப் பல வருடங்கள் வயதில் மூத்த ஒருவரை மணமுடித்தேன். ஆனால் நான் மாறவில்லை. என் புகுந்த வீட்டினர்

தன்னம்பிக்கை நிறைந்தவர்கள். அவர்கள் இருந்ததுபோல் நான் இருந்திருக்க வேண்டும். ஆனால் நான் அப்படி இருக்கவில்லை. அவர்களைப்போல் இருக்க நான் பெரிதும் முயன்றேன். ஆனால் என்னால் முடியவில்லை. என் கூட்டைவிட்டு என்னை வெளியே கொண்டு வருவதற்கு அவர்கள் மேற்கொண்ட ஒவ்வொரு முயற்சியும் என்னை என் கூட்டிற்குள் இன்னும் அதிக தூரம் தள்ளின. எனக்கு அடிக்கடி நடுக்கமும் எரிச்சலும் ஏற்பட்டன. நான் என் அனைத்து நண்பர்களையும் தவிர்த்தேன். வாசலில் இருந்து வரும் அழைப்பு மணி ஓசைகூட என்னை அச்சுறுத்தியது. நான் முற்றிலுமாகத் தோற்றுப் போயிருந்தேன். அதை நான் அறிவேன். அதை என் கணவர் கண்டுபிடித்துவிடுவாரோ என்று பயந்தேன். அதனால், நாங்கள் எப்போது வெளியே சென்றாலும், மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுபோல் மிகையாக நடித்தேன். நான் மிகையாக நடிப்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். ஆனால் அவ்வாறு நடித்த ஒவ்வொரு முறையும், அது குறித்துப் பல நாட்கள் நான் மிக மோசமாக உணர்ந்தேன். நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியற்று இருந்ததால், இறுதியில், வாழ்வதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை என்ற முடிவுக்கு வந்துவிட்டேன். தற்கொலை செய்து கொள்வதைப் பற்றி நினைக்கத் துவங்கினேன்."

மகிழ்ச்சியற்றிருந்த இப்பெண்ணின் வாழ்க்கை எவ்வாறு மாறியது? அவரே தொடர்ந்து கூறுகிறார்.

"என் மாமியார் தற்செயலாகக் கூறிய ஒரு விஷயம் என் வாழ்வை ஒட்டுமொத்தமாக மாற்றியது. அவர் தன்னுடைய குழந்தைகளை வளர்த்த விதம் குறித்து ஒருநாள் பேசிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது, 'என்ன நடந்தாலும் சரி, அவர்கள் அவர்களாகவே இருக்க வேண்டும் என்பதை என் குழந்தைகளிடம் எப்போதும் நான் வலியுறுத்தி வந்தேன்,' என்று கூறினார். 'அவர்கள் அவர்களாகவே இருக்க வேண்டும்' . . . அந்த வார்த்தைகள் என்னை மாற்றின. எனக்குப் பொருத்தமில்லாத ஓர் அமைப்பிற்குள் நான்

என்னைப் பொருத்திக் கொள்ள முயற்சித்து, என் வேதனைகள் அனைத்தையும் நானே என் தலையில் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டேன் என்பதை அக்கணத்தில் நான் உணர்ந்தேன்.

"ஒரே இரவில் நான் மாறினேன்! நான் தானாகவே இருக்கத் துவங்கினேன். என் சொந்த ஆளுமையைப் பற்றி நான் ஆய்வு செய்தேன். நான் யார் என்பதைக் கண்டறிய முயற்சித்தேன். என் வலிமைகள் எவை என்பதைக் கண்டறிந்தேன். நிறங்கள் மற்றும் பாணிகள் குறித்து என்னால் முடிந்த அளவிற்குக் கற்றறிந்தேன். நான் விரும்பிய விதத்தில் உடையுடுத்தினேன். நண்பர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள முயற்சித்தேன். நான் ஓர் அமைப்பில் சேர்ந்தேன். முதலில் அது ஒரு சிறிய அமைப்பாக இருந்தது. பிறகு அவர்கள் என்னை ஒரு திட்டத்தில் ஈடுபடுத்தியபோது நான் பயந்து போனேன். ஆனால் ஒவ்வொரு முறை நான் பேசியபோதும் எனக்கு சற்றுக் கூடுதல் துணிச்சல் கிடைத்தது. என் கனவிலும் நினைத்திராத அளவுக்கு இன்று நான் அதிக மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறேன். ஆனால் அதற்கு எனக்கு நீண்ட காலம் தேவைப்பட்டது. வெறுப்பூட்டும் அனுபவங்கள் மூலம் நான் கற்றுக் கொண்ட ஒரு பாடத்தை எனது குழந்தைகளுக்கு நான் எப்போதும் கற்றுக் கொடுத்து வந்துள்ளேன்: என்ன நடந்தாலும் சரி, நீங்கள் எப்போதும் நீங்களாகவே இருங்கள்!"

"நாம் நாமாகவே இருக்க விரும்பும் பிரச்சனை காலங்காலமானது, மனித வாழ்வைப்போல் உலகளாவியது," என்று டாக்டர் ஜேம்ஸ் கார்டன் கூறுகிறார். நாம் நாமாக இருக்க விருப்பம் கொள்ளாமல் இருக்கும் பிரச்சனைதான் பல நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட மற்றும் உளரீதியான பிரச்சனைகளுக்கும் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கும் காரணம். குழந்தைகள் பயிற்றுவிப்பு பற்றிப் பதிமூன்று புத்தகங்களையும், செய்தித்தாள்களில் பல்லாயிரக்கணக்கான கட்டுரைகளையும் எழுதியுள்ள

ஏஞ்சலோ பட்ரி, "உடலளவிலும் மனத்தளவிலும் ஒருவன் தான் எவ்வாறு இருக்கிறானோ, அதிலிருந்து மாறுபட்டு வேறு ஒருவனாக இருக்க ஏங்கும் ஒருவனைப்போல் வேதனைப்படுவது வேறு எவருமில்லை," என்று கூறுகிறார்.

வேறொருவராக இருக்க விரும்பும் இந்த ஏக்கம் குறிப்பாக ஹாலிவுட்டில் மிகவும் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. நடிகர்களாக விரும்பும் இளைஞர்களிடம் தனக்கு ஏற்படும் பெரும் தலைவலி, "அவர்களை அவர்களாக இருக்கச் செய்வதுதான்," என்று ஹாலிவுட்டின் மிகப் பிரபலமான இயக்குனரான சாம் உட் கூறுகிறார். அவர்கள் அனைவரும் புகழ் பெற்ற நடிகர்களின் நகலாக இருக்க விரும்புகிறார்கள். "பொதுமக்கள் அந்த அசல் நடிகர்களை ஏற்கனவே பார்த்துவிட்டார்கள். அவர்கள் இப்போது புதிதாக பாரையேனும் எதிர்பார்க்கிறார்கள்," என்று அவர் அந்த இளைஞர்களிடம் தொடர்ந்து கூறுகிறார்.

குட்பை, மிஸ்டர் சிப்ஸ், ஃபார் ஹூம் த பெல் டோல்ஸ் போன்ற படங்களை இயக்கியதற்கு முன், சாம் உட் பல வருடங்களை வீடுமனை வாங்கல் விற்பனை தொழிலில், விற்பனையாளர்களை உருவாக்குவதில் செலவிட்டுள்ளார். திரைப்படத் துறையில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் அதே கொள்கைகள் வியாபார உலகிலும் செல்லுபடியாகும் என்று அவர் கூறுகிறார். குரங்கு வேடம் தரித்து உங்களால் எங்கும் முன்னேறிச் செல்ல முடியாது. உங்களால் ஒரு கிளியாக இருக்க முடியாது. "தாங்கள் யாராக இருப்பதாக நினைத்து வேடம் தரித்திருக்கிறார்களோ, அந்த வேடத்தை எவ்வளவு விரைவாக அவர்களால் களைய முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் அது பாதுகாப்பானது என்பதை அனுபவம் எனக்குக் கற்றுத் தந்துள்ளது," என்று சாம் உட் கூறுகிறார்.

ஒரு நிறுவனத்தில் வேலைக்கு விண்ணப்பிக்கும்போது மக்கள் செய்யும் மிகப் பெரிய தவறு எது என்று ஒரு பெரும்

எண்ணெய் நிறுவனத்தில் மனிதவள உயரதிகாரியாக இருந்த பால் பாய்ன்டனிடம் நான் கேட்டேன். வேலை தேடி விண்ணப்பித்த அறுபதாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட மக்களுக்கு நேர்முகத் தேர்வு நடத்தியவர் என்ற முறையிலும், 'வேலை கிடைப்பதற்கு ஆறு வழிகள்' என்ற புத்தகத்தை எழுதியவர் என்ற முறையிலும் அவருக்கு என் கேள்விக்கான பதில் நிச்சயமாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அவர் என்னிடம், "வேலைக்கு விண்ணப்பிப்பதில் மக்கள் செய்யும் பெருந்தவறு அவர்கள் தாங்களாக இல்லாமல் இருப்பதுதான். முழுவதுமாக வெளிப்படையாக இருப்பதற்கு மாறாக, உங்களுக்குப் பிடிக்கும் என்பதாக அவர்கள் நினைக்கும் பதில்களை அவர்கள் கூறுகின்றனர்," என்று பதிலளித்தார். ஆனால் அது பலனளிப்பதில்லை. வேடம் தரிப்பவர்களை யாரும் விரும்புவதில்லை. ஒரு கள்ளிநோட்டை யாரும் ஒருபோதும் விரும்புவதில்லை.

பேருந்து நடத்துனராக இருந்த ஒருவரது மகள் இந்தப் படிப்பிணையைக் கடினமான வழியில் கற்றுக் கொண்டாள். அவள் ஒரு பாடகி ஆவதற்காக ஏங்கினாள். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக அவளது முகம் அவளுக்கு ஒத்துழைக்கவில்லை. அவளது வாய் பெரிதாக இருந்தது. அவளது மேற்பற்கள் வாய்க்கு வெளியே நீண்டிருந்தன. நியூஜெர்சியில் இருந்த ஓர் இரவு நேரக் கேளிக்கை அரங்கில் பொதுமக்கள் முன்னிலையில் அவள் முதன்முறையாகப் பாடியபோது, வெளியே துருத்திக் கொண்டிருந்த தனது பற்களை மறைப்பதற்காக அவள் தனது மேலுதட்டை இழுத்து அவற்றை மூடினாள். தான் கவர்ச்சியாக இருப்பதுபோல் நடந்து கொள்ள முயற்சித்தாள். இதன் விளைவாக, பிறரது நகைப்புக்கு அவள் ஆளானாள். அவள் தோல்வி நோக்கிச் சென்றாள்.

ஆனாலும், அந்த அரங்கில் அமர்ந்து அவளது பாட்டைக் கேட்ட ஒருவர் அவளிடம் திறமை இருப்பதாக நினைத்தார். அவர் நேராக அவளிடம் சென்று, "இதோ பார், நீ பாடியதை

நான் முழுமையாகக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தேன். நீ எதை மறைக்க முயற்சிக்கிறாய் என்பது எனக்குத் தெரியும். நீ உன் பற்களைக் கண்டு வெட்கப்படுகிறாய்," என்று வெளிப்படையாக நறுக்குத் தெறித்தாற்போல் கூறினார். அந்தப் பெண் தர்மசங்கடமாக உணர்ந்தாள். அந்த மனிதர் மேலும் தொடர்ந்தார். "அதனால் என்ன? பற்கள் வெளியே துருத்திக் கொண்டிருப்பது ஒரு குற்றமா? அவற்றை மறைக்க முயற்சிக்காதே. உன் வாயைத் திறந்து பாடு. உன் பற்களைக் குறித்து நீ அவமானமாக உணரவில்லை என்பதை உன் பார்வையாளர்கள் பார்க்கும்போது அவர்கள் உன்னை மிகவும் நேசிப்பார்கள். அதோடு, நீ மறைக்க முயற்சிக்கும் அந்தப் பற்கள் உனக்கு அதிர்ஷ்டத்தைக் கொண்டுவரக்கூடும்!"

காஸ் டேலி அவரது அறிவுரையை ஏற்றுக் கொண்டு தனது பற்களைப் பற்றி மறந்தாள். அந்த நேரத்தில் இருந்து அவள் தனது பார்வையாளர்களைப் பற்றி மட்டுமே நினைத்தாள். அவள் தன் வாயை நன்றாக அகலத் திறந்து பெரும் உற்சாகத்துடனும் மகிழ்ச்சியாகவும் பாடினாள். விரைவில், திரைப்படங்களிலும் வானொலியிலும் பெரும் நட்சத்திரமாக உருவானாள். பிற நகைச்சுவை நடிகர்கள் அவளைப் பார்த்துக் காப்பியடிக்க முயற்சித்தனர்.

ஒரு சராசரி மனிதன் தனக்குள் ஒளிந்திருக்கும் மனத்தின் திறன்களை வெறும் பத்து சதவீதம் மட்டுமே வளர்த்தெடுக்கிறான் என்று பிரபல அமெரிக்கத் தத்துவவியலாளரான வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறியபோது, தங்களை முழுமையாகக் கண்டுபிடிக்காத மக்களைப் பற்றித்தான் அவர் பேசினார். நமது உடல்ரீதியான மற்றும் மனரீதியான வளங்களில் நாம் ஒரு சிறு பகுதியை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறோம். அதாவது, மனிதர்கள் தங்கள் சொந்த எல்லைகளுக்குள் வெகு தூரத்தில் வாழ்கிறார்கள். அவர்களிடம் பல்வேறுபட்ட சக்திகள் உள்ளன. ஆனால் அவர்கள் வழக்கமாக அவற்றைப்

பயன்படுத்தத் தவறிவிடுகிறார்கள்," என்று அவர் எழுதியுள்ளார்.

நம்மிடம் அத்தகையத் திறன்கள் உள்ளன. எனவே நாம் ஒரு கணம் கவலைப்படுவதைக்கூட நிறுத்த வேண்டும். ஏனெனில் நாம் மற்றவர்களைப்போல் இல்லை. இவ்வுலகில் நீங்கள் முற்றிலும் ஒரு புதிய பிறவி. காலம் தோன்றிய நாள் முதலாக உங்களைப்போல் ஒருவர் இதுவரை பிறக்கவில்லை. இனி வரும் காலங்களிலும் உங்களைப்போல் ஒருவர் பிறக்கப் போவதில்லை.

நீங்கள் நீங்களாக இருக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றி என்னால் ஆணித்தரமாகப் பேச முடியும். ஏனென்றால், நான் அது குறித்து ஆழமான உணர்வைக் கொண்டுள்ளேன். நான் என்ன பேசுகிறேன் என்பதைத் தெரிந்துதான் பேசுகிறேன். ஒரு பெரும் விலை கொடுத்து நான் அதை அனுபவபூர்வமாக அறிந்துள்ளேன். மிசௌரியின் சோள வயல்களில் இருந்து நான் முதன்முதலாக நியூயார்க்கிற்கு வந்தபோது, அமெரிக்க நாடகக் கலைக் கழகத்தில் சேர்ந்தேன். நான் ஒரு நடிகராக ஆசைப்பட்டேன். வெற்றிக்கான ஒரு சுருக்குவழி, ஓர் எளிய, பிரமிப்பூட்டும் யோசனை, தவறாமல் வேலை செய்யும் ஒரு யோசனை என்னிடம் இருந்ததாக நான் நினைத்திருந்தேன். வெற்றி பெறத் துடிக்கும் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களால் இதை ஏன் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை என்றும் நான் நினைத்திருந்தேன். நான் பிரமாதமாகக் கருதிய யோசனை இதுதான்: அன்றைய நாளில் பிரபலமாக இருந்த நடிகர்களைப் பார்த்து, அவர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்கும் சிறப்பான விஷயங்களை அப்படியே நகலெடுத்து, என்னை ஒரு பிரகாசமான, வெற்றிகரமான நட்சத்திரமாக உருவாக்குவேன். என்ன ஓர் அபத்தமான யோசனை! நான் நானாகத்தான் இருக்க வேண்டும், என்னால் வேறொருவராக இருக்க முடியாது என்பதைப் புரிந்து

கொள்ள நான் பல வருடங்களை வீணாகச் செலவிட வேண்டியிருந்தது எப்படிப்பட்ட அபத்தமான ஒரு விஷயம்!

அந்த மோசமான அனுபவம் என் நினைவில் இன்றும் நிலைத்திருக்கும் அளவுக்கு எனக்கு ஒரு படிப்பினையைக் கற்றுக் கொடுத்திருக்க வேண்டும். ஆனால் அது அப்படி நடக்கவில்லை. நிச்சயமாக நான் அதைக் கற்றுக் கொள்ளவில்லை. நான் அடிமுட்டாளாக இருந்தேன். அந்தப் பாடத்தை நான் மீண்டும் ஆரம்பத்தில் இருந்து கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. பல வருடங்களுக்குப் பிறகு, வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோருக்கான மேடைப் பேச்சு குறித்து அதுவரை யாரும் எழுதியிருக்காத ஒரு சிறப்பான புத்தகத்தை என்னால் எழுத முடியும் என்று நம்பி நான் அந்தக் காரியத்தில் இறங்கினேன். முன்பு நடிப்பைப் பற்றி நான் கொண்டிருந்த அதே முட்டாள்தனமான எண்ணத்தைத்தான் இப்புத்தகத்தைப் பற்றியும் நான் கொண்டிருந்தேன்: பிற எழுத்தாளர்கள் பலரது யோசனைகளைக் கடன் வாங்கி, அவை அனைத்தையும் எனது ஒரே புத்தகத்தில் வெளியிடுவேன் - அப்புத்தகத்தில் அனைத்து விஷயங்களும் இருக்கும். ஆகவே, மேடைப் பேச்சு குறித்தப் பல புத்தகங்களை வாங்கி, அவற்றில் இருந்த கருத்துக்களைத் திரட்டி ஒரு பிரதியாக ஆக்குவதில் ஒரு வருடம் செலவிட்டேன். ஆனால் நான் மீண்டும் முட்டாள்தனமாக நடந்து கொண்டுள்ளதை இறுதியில் உணர்ந்தேன். அடுத்தவர்களிடம் நான் கடன் வாங்கி எழுதிய விஷயங்கள் சுவாரசியமற்றும், ஆழமற்றும் இருந்தன. வணிகத்தில் ஈடுபட்டுள்ள எவரொருவரும் அதைப் புரட்டிக்கூடப் பார்க்க மாட்டார்கள். அதனால், என் ஒரு வருட வேலையைத் தூக்கிக் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டுவிட்டு, மீண்டும் முதலில் இருந்து துவங்கினேன். இம்முறை நான் என்னிடம், "நீ உன் நிறைகுறைகளோடு டேல் கார்னகியாகத்தான் இருக்க வேண்டும். உன்னால் வேறு யாராகவும் இருக்க முடியாது," என்று கூறிக் கொண்டேன். எனவே, மற்றவர்களின்



கூட்டுக் கலவையாக இருக்க முயற்சிப்பதை நான் கைவிட்டேன். பிறகு, என் சட்டையை மடக்கிவிட்டுக் கொண்டு, முதலிலேயே நான் செய்திருக்க வேண்டிய காரியத்தைச் செய்தேன்: என் சொந்த அனுபவங்கள், நான் கவனித்தவைகள், மற்றும் நான் உறுதியாக நம்புவற்றைக் கொண்டு மேடைப் பேச்சு பற்றிய ஒரு பாடப்புத்தகத்தை எழுதினேன். சர் வால்ட்டர் ராலே கற்றப் பாடத்தை நானும் கற்றேன் என்று நான் நம்புகிறேன். (மகாராணி கால் வைப்பதற்காகச் சேற்றில் தன் கோட்டைக் சுழற்றிப் போட்ட சர் வால்ட்டர் ராலேவைப் பற்றி நான் பேசவில்லை. 1904ம் ஆண்டு ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் ஆங்கில இலக்கியப் பேராசிரியராக இருந்த சர் வால்ட்டர் ராலேவைப் பற்றித்தான் நான் இங்கு பேசிக் கொண்டிருக்கிறேன்.) "ஷேக்ஸ்பியருடன் ஒப்பிடப்படக்கூடிய ஒரு புத்தகத்தை என்னால் எழுத முடியாது, ஆனால் என்னால் எழுதக்கூடிய ஒரு புத்தகத்தை என்னால் எழுத முடியும்," என்று அவர் கூறினார்.

நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள். காலம் சென்ற ஜார்ஜ் கெர்ஷ்வின்னிற்கு இர்விங் பெர்லின் கொடுத்த விலைமதிப்பற்ற அறிவுரையின்படி நடந்து கொள்ளுங்கள். பெர்லினும் கெர்ஷ்வினும் முதன்முதலில் சந்தித்தபோது, பெர்லின் பிரபலமாக இருந்தார். ஆனால் கெர்ஷ்வினோ, வாரத்திற்கு முப்பத்தைந்து டாலர்கள் ஊதியத்துடன், கடுமையாகப் போராடிக் கொண்டிருந்த ஓர் இளம் இசையமைப்பாளராக இருந்தார். கெர்ஷ்வினின் திறமைகளால் கவரப்பட்ட பெர்லின், அவர் வாங்கிக் கொண்டிருந்த சம்பளத்தைவிட சுமார் மூன்று மடங்கு அதிக சம்பளம் கொடுத்து அவரைத் தனது இசைச் செயலாளராகச் சேர்த்துக் கொண்டார். "ஆனால், அந்த வேலையை ஏற்றுக் கொள்ளாதே. அப்படி நீ ஏற்றுக் கொண்டால், இரண்டாம் தர பெர்லினாக நீ உருவாகக்கூடும். ஆனால் நீ நீயாக இருப்பதில் உறுதியாக இருந்தால், என்றேனும் ஒரு நாள் நீ ஒரு முதல்தர

கெர்ஷ்வினாக ஆவாய்," என்று அவரே அறிவுரையும் வழங்கினார்.

கெர்ஷ்வின் அந்த எச்சரிக்கைக்குச் செவிமடுத்தார். மெல்ல மெல்ல அவர் தனது தலைமுறையின் முக்கிய அமெரிக்க இசையமைப்பாளராக உருவானார்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நான் வலியுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் பாடத்தை, சார்லி சாப்ளின், வில் ரோஜர்ஸ், மேரி மார்கரெட் மெக்பிரைடு, ஜீன் ஆட்ரி, மற்றும் இலட்சக்கணக்கான மக்கள் படிக்க வேண்டியிருந்தது. என்னைப்போல் அவர்களும் கடினமான வழியிலேயே அதைக் கற்றனர்.

சார்லி சாப்ளின் முதன்முதலில் திரைப்படத்தில் நடிக்கத் துவங்கியபோது, அன்றைய நாளில் பிரபலமாக இருந்த ஒரு ஜெர்மானிய நகைச்சுவை நடிகரைப்போல் நடிக்குமாறு அத்திரைப்படங்களின் இயக்குனர்கள் சார்லி சாப்ளினிடம் வலியுறுத்தினர். ஆனால், அவர் தனது சொந்த பாணியில் நடிக்காதவரை அவரால் பெரிதாக எதையும் சாதிக்க முடியவில்லை. பாப் ஹோப்பிற்கும் இதே போன்ற ஓர் அனுபவம் கிடைத்தது. இசையும் நடனமும் நிறைந்த நாடகங்களில் அவர் பல வருடங்களைச் செலவிட்டிருந்தாலும், அவர் தன்னை அடையாளம் கண்டுகொள்ளும்வரை அவரால் முன்னேற முடியவில்லை. வாட்வில் கலைக் குழுவில் பல வருடங்கள் வாய் பேசாமல் கயிற்றைச் சுழற்றிக் கொண்டிருந்தவரை வில் ரோஜர்ஸால் முன்னேற முடியவில்லை. தன்னிடம் இருந்த நகைச்சுவை உணர்வை கண்டுபிடித்து, கயிற்றைச் சுழற்றியவாறே பேசத் துவங்கியபோதுதான் அவர் பிரபலமானார்.

மேரி மார்கரெட் மெக்பிரைடு முதன்முதலில் வானொலி நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டபோது, அவர் அயர்லாந்தைச் சேர்ந்த ஒரு நகைச்சுவை நடிகையாக ஆக முயன்று தோற்றுப் போனார். ஆனால் அவர் எப்போது மிசெளரியில் இருந்து வந்த ஒரு சாதாரண கிராமத்துப்

பெண்ணாக இருக்கத் துவங்கினாரோ, அப்போது அவர் நியூயார்க்கின் மிகப் பிரபலமான வானொலி நட்சத்திரமாக உருவானார்.

டெக்சாஸ் மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ஜீன் ஆட்ரி தனது மண்ணின் பேச்சுப் பாணியைக் கைவிட்டு, நகரத்து இளைஞர்களைப்போல் உடையணிந்து, தான் நியூயார்க் நகரைச் சேர்ந்தவர் என்று கூறியபோது, மக்கள் அவரது முதுகுக்குப் பின்னால் சிரித்தனர். ஆனால் அவர் தன் பேஞ்சோ இசைக் கருவியை இசைத்து, 'கௌபாய்' பாடல்களைப் பாடத் துவங்கியபோது, திரைப்படங்களிலும் வானொலியிலும் உலகில் மிகப் பிரபலமான கலைஞர்களில் ஒருவராக உருவாகத் துவங்கினார்.

இவ்வுலகில் நீங்கள் ஒரு புதிய பிறவி. அது குறித்து மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள். இயற்கை உங்களுக்குக் கொடுத்துள்ள அனைத்தையும் கொண்டு சிறப்பாகச் செயல்படுங்கள். நீங்கள் என்னவாக இருக்கிறீர்களோ உங்களால் அதைத்தான் பாட முடியும். நீங்கள் என்னவாக இருக்கிறீர்களோ உங்களால் அதைத்தான் ஓவியமாகத் தீட்ட முடியும். உங்கள் அனுபவங்களும், சூழல்களும், உங்கள் பரம்பரையும் உங்களை எவ்வாறு உருவாக்கியுள்ளனவோ நீங்கள் அப்படிப்பட்டவராகத்தான் இருக்க வேண்டும். நல்லதற்கோ கெட்டதற்கோ, உங்களுக்குச் சொந்தமாக ஒரு சிறிய தோட்டத்தை நீங்கள் பயிரிட வேண்டும். நல்லதற்கோ கெட்டதற்கோ, வாழ்க்கை என்னும் இசைக்குழுவில் நீங்கள் உங்களது சொந்த இசைக் கருவியை வாசிக்க வேண்டும்.

'செல்ஃப் ரிலையன்ஸ்' என்ற தனது கட்டுரையில் எமர்சன் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "பொறாமை கொள்வது அறியாமை; அடுத்தவரைப் பார்த்துக் காப்பியடிப்பது தற்கொலைக்குச் சமம்; நல்லதோ கெட்டதோ, ஒருவன் தன்னை முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்; இந்த அகன்ற பிரபஞ்சம் முழுக்க நல்லவற்றால் நிறைந்திருந்தாலும், ஊட்டச்சத்து வழங்கும் சோளத்தின்

ஒரு கண்கூட அவன் உழுவதற்காகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள நிலத்தில் அவன் வியர்வை சிந்தி உழைக்காமல் அவனிடம் தானாக வந்து சேராது என்பதை உறுதியாகக் கற்றுணரும் ஒரு நேரம் நிச்சயமாக உள்ளது. அவனிடம் குடிகொண்டுள்ள சக்தி புதிய வகையானது. ஆனால் அவனால் என்ன செய்ய முடியும் என்பது அவன் அதைச் செய்ய முயற்சிக்கும்வரை அவனுக்கும் தெரியாது, மற்றவர்களுக்கும் தெரியாது."

காலம் சென்ற டக்லஸ் மல்லோச் என்ற கவிஞர் அதை இவ்வாறு கூறியுள்ளார்.

உங்களால் ஒரு தேவதாரு மரமாக இருக்க  
முடியவில்லை  
என்றாலும், ஒரு புதர்ச்செடியாகவாவது இருங்கள்.  
ஆனால் சிற்றோடையின் அருகே இருக்கும்  
சிறந்தவொரு  
புதர்ச்செடியாக இருங்கள்!

உங்களால் ஒரு புதராக இருக்க முடியவில்லை  
என்றாலும், ஒரு சிறு புல்லாகவாவது இருங்கள்.  
ஆனால் நெடுஞ்சாலை வழியாகச் செல்லும்  
யாரையேனும் மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் புல்லாக  
இருங்கள்!

உங்களால் ஒரு சுறாவாக இருக்க முடியாவிடில்லை  
என்றாலும் ஓர் இறாலாகவாவது இருங்கள்.  
ஆனால் அந்த ஏரியிலேயே துடிப்பான  
ஓர் இறாலாக இருங்கள்!

உங்களால் ஒரு நெடுஞ்சாலையாக இருக்க  
முடியவில்லை  
என்றாலும், ஒரு வழித்தடமாகவாவது இருங்கள்.  
சூரியனாக இருக்க முடியவில்லை  
என்றாலும், ஒரு விண்மீனாகவாவது இருங்கள்!

உங்கள் வெற்றியும் தோல்வியும்  
உங்கள் அளவைப் பொறுத்தவை அல்ல.  
நீங்கள் என்னவாக இருந்தாலும் சரி,  
அதில் தலைசிறந்தவராக இருங்கள்!

கவலையிலிருந்து விடுதலையையும், மன  
அமைதியையும், நம்மிடம் கொண்டுவரும் மனப்போக்கை  
வளர்த்துக் கொள்வதற்கான ஐந்தாம் விதி இது:

அடுத்தவரைப் பார்த்து நாம் காப்பியடிக்க வேண்டாம்.  
நம்மை நாம் கண்டறிந்து, நாம் நாமாகவே இருப்போம்.

# 17

## உங்களிடம் ஓர் எலுமிச்சம் பழம் இருந்தால், அதைப் பிழிந்து எலுமிச்சம்பழ ஜூஸ் தயாரியுங்கள்

நான் இப்புத்தகத்தை எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது, ஒருநாள் சிக்காகோ பல்கலைக்கழகத்திற்குச் சென்று அதன் தலைவரான ராபர்ட் மேனார்ட் ஹட்சின்ஸைச் சந்தித்து, கவலையிலிருந்து அவர் எவ்வாறு விலகி இருக்கிறார் என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர், "சியர்ஸ், ரோபக் அன்ட் கம்பெனியின் முன்னாள் தலைவரான காலம் சென்ற ஜூலியஸ் ரோசன்வாட் எனக்குக் கொடுத்த ஒரு சிறு அறிவுரையை நான் எப்போதும் பின்பற்றி வந்துள்ளேன். 'உன்னிடம் ஓர் எலுமிச்சம்பழம் இருந்தால், அதைப் பிழிந்து எலுமிச்சம்பழ ஜூஸ் தயார் செய்,' என்று அவர் கூறினார்," என்றார்.

மாபெரும் பயிற்றுவிப்பாளர்கள் அதைத்தான் செய்வர். ஆனால் முட்டாள்கள் அதற்கு நேரெதிரானதைச் செய்வர். வாழ்க்கை தன்னிடம் ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தைக் கொடுத்திருப்பதை ஒரு முட்டாள் அறிந்தால், நம்பிக்கை இழந்து, "நான் தோற்கடிக்கப்பட்டுவிட்டேன். இது என் தலைவிதி. நான் முன்னேறுவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை," என்று அவன் கூறுவான். பிறகு உலகத்திற்கு எதிராகப் பேசி, சுயபச்சாதாபத்தில் ஆழ்ந்து போலான். ஆனால் ஒரு ஞானியிடம் ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தைக் கொடுத்தால், "இந்த

துரதிர்ஷ்டத்தில் இருந்து என்னால் என்ன படிப்பினையைக் கற்றுக் கொள்ள முடியும்? என் சூழ்நிலையை நான் எவ்வாறு மேம்படுத்துவது? இந்த எலுமிச்சம் பழத்தை எவ்வாறு நான் எலுமிச்சம்பழ ஜூஸ் ஆக்குவது?" என்று அவர் கேட்பார்.

மக்களைப் பற்றியும், அவர்களிடம் ஒளிந்துள்ள சக்தியைப் பற்றியும் படிப்பதில் தன் வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியைச் செலவிட்ட மாபெரும் உளவியலாளர் ஆல்ஃப்ரெட் ஆட்லர், மனிதர்களிடம் உள்ள அற்புதமான பண்புநலன்களில் ஒன்று, 'ஓர் எதிர்மறையான விஷயத்தையும் நேர்மறையாக மாற்றக்கூடிய அவர்களது திறன்தான்' என்று கூறுகிறார்.

அதற்கான ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக நான் அறிந்த ஒரு பெண்ணின் சுவாரசியமான, உத்வேகமூட்டும் கதையை நான் இங்கு பகிர்ந்து கொள்கிறேன். அவரது பெயர் தெல்மா தாம்சன். அவர் தன் அனுபவத்தை என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "போரின்போது கலிபோர்னியாவில் உள்ள மோஜாவே பாலைவனத்தில் இருந்த இராணுவப் பயிற்சி முகாமில் என் கணவர் பணியில் இருந்தார். அவருக்கு அருகில் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக நான் அங்கு சென்று வாழ்ந்தேன். நான் அந்த இடத்தை வெறுத்தேன். எனக்கு அந்த இடத்தை முற்றிலுமாகப் பிடிக்கவில்லை. அதுபோல் ஒரு துயரமான சூழ்நிலையை நான் அதற்கு முன் ஒருபோதும் எதிர்கொண்டதே இல்லை. பணி நிமித்தமாக என் கணவர் வெளியே சென்றிருந்தார். நான் ஒரு சிறிய கூடாரத்தில் தனியாக இருந்தேன். வெப்பம் தாள முடியாத அளவுக்கு இருந்தது. ஒரு கள்ளிச் செடியின் நிழலில் இருந்தபோதுகூட வெப்பம் 125 டிகிரியாக இருந்தது. பேச்சுத் துணைக்கு ஒருவரும் இல்லை. காற்று தொடர்ந்து வீசிக் கொண்டிருந்தது. நான் சாப்பிட்ட அனைத்து உணவும், சுவாசித்தக் காற்றும் மண்ணால் நிரம்பியிருந்தது.

"என்னுடைய நாட்கள் துயரம் நிறைந்தவையாக இருந்தன. என்மீதே எனக்குக் சுழிவிரக்கம் ஏற்பட்டது. என் பெற்றோருக்குக் கடிதம் எழுதினேன். என்னால் அதற்கு மேல் அங்கு இருக்க முடியாது என்றும், அதனால் நான் அங்கிருந்து புறப்பட்டு வருவதாகவும் அக்கடிதத்தில் எழுதியிருந்தேன். இனி ஒரு நிமிடம்கூட என்னால் இங்கு பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது என்று நான் குறிப்பிட்டிருந்தேன். அதற்குப் பதிலாகச் சிறையில் இருப்பதே மேல்! என் கடிதத்திற்கு என் தந்தை இரண்டே வரிகளில் கடிதம் எழுதியிருந்தார். அந்த இரண்டு வரிகளும் எப்போதும் என் நினைவில் நிலைத்திருக்கும். அந்த இரண்டு வரிகளும் என் வாழ்க்கையை ஒட்டுமொத்தமாக மாற்றி அமைத்தன:

**சிறைக் கம்பிகளுக்குள் இருந்து இரண்டு பேர்  
வெளியே பார்த்தனர்,  
ஒருவன் மண்ணைப் பார்த்தான்,  
மற்றொருவன் விண்மீன்களைப் பார்த்தான்**

"நான் அந்த வரிகளை மீண்டும் மீண்டும் படித்தேன். என்மீது எனக்கே அவமானமாக இருந்தது. எனது தற்போதையச் சூழ்நிலையில் உள்ள நல்லவற்றை நான் கண்டறிவதென்று நான் என் மனத்திற்குள் தீர்மானித்தேன். நட்சத்திரங்களைப் பார்ப்பதென்று முடிவெடுத்தேன்.

"அங்கிருந்த பூர்வீக மக்களுடன் நான் தோழமையை வளர்த்துக் கொண்டேன். பதிலுக்கு அவர்கள் என்னிடம் நடந்து கொண்ட விதம் என்னை ஆச்சரியப்படுத்தியது. அவர்கள் செய்து கொண்டிருந்த நெசவு மற்றும் மட்பாண்டம் செய்தல் ஆகியவற்றில் நான் ஆர்வம் காட்டியபோது, தங்களுக்குப் பிடித்தமான கைவினைப் பொருட்களைச் சுற்றுலாப் பயணியருக்கு விற்க மறுத்த அவர்கள், அதே பொருட்களை எனக்குப் பரிசாகக்



கொடுத்தனர். கள்ளிச் செடி, யுக்கா மற்றும் ஜோஷுவா மரங்களின் பல வகைகளைப் பற்றி நான் கற்றறிந்தேன். பிரெய்ரி நாய்களைப் பற்றியும் கற்றேன். பாலவனச் சூரிய அஸ்தமனங்களை ரசித்தேன். பல இலட்சக்கணக்கான வருடங்களுக்கு முன்பு பாலவன மணல் பெருங்கடலின் தரையாக இருந்தபோது விட்டுச் செல்லப்பட்டிருந்த கிளிஞ்சல்களை ஆர்வத்துடன் சேகரித்தேன்.

"என்னுள் இந்த வியத்தகு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது எது? மோஜாவே பாலவனம் மாறியிருக்கவில்லை. ஆனால் என் மனப்போக்கை நான் மாற்றிக் கொண்டிருந்தேன். அவ்வாறு செய்ததன் மூலம், ஒரு மோசமான அனுபவத்தை என் வாழ்வின் மிக உற்சாகமூட்டும் சாகச அனுபவமாக நான் மாற்றினேன். நான் கண்டறிந்துள்ள இப்புதிய உலகம் குறித்து நான் உற்சாகத்தோடும் உத்வேகத்தோடும் இருந்தேன். எனது அதீத உற்சாகம், அது குறித்து ஒரு புத்தகம் எழுதுவதற்கு என்னைத் தூண்டியது. 'ப்ரைட் ராம்பார்ட்ஸ்' என்ற தலைப்பில் அது ஒரு நாவலாக வெளிவந்தது. நானே ஏற்படுத்தியிருந்த சிறைக்குள் இருந்து நான் வெளிவந்தேன். நட்சத்திரங்களைக் கண்டேன்."

கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு ஐநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் கிரேக்கர்கள் கற்றுக் கொடுத்தப் பாடத்தைத்தான் தெல்மா தாம்சனும் கற்றார்: "சிறந்த விஷயங்கள்தான் கடினமானவை."

இருபதாம் நூற்றாண்டில் ஹாரி எமர்சன் ஃபாட்சிக் அதை மீண்டும் வலியுறுத்தினார்: "மகிழ்ச்சி என்பது பெரும்பாலும் சுகத்தைக் குறிப்பதல்ல. அது பெரும்பாலும் வெற்றியைக் குறிப்பது." ஆம், மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு சாதனை உணர்வு, ஒரு வெற்றி உணர்வு. ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தில் இருந்து எலுமிச்சம்பழ ஜூஸ் தயாரிப்பதில் கிடைக்கும் சிலிர்ப்புணர்வு.

விஷம் நிறைந்த ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தைக்கூட  
 எலுமிச்சம்பழ ஜுஸாக மாற்றிய, ஃபுளோரிடா  
 மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ஒரு விவசாயியை நான் ஒருமுறை  
 சந்தித்தேன். அவர் முதன்முதலில் தன் வயலை  
 வாங்கியபோது, அவர் முற்றிலுமாக ஊக்கமிழந்தார்.  
 பயிர்கள் ஏதும் வளர்க்க முடியாத, பன்றிகளைக்கூட  
 வளர்க்க முடியாத ஒரு வீணான நிலமாக அது இருந்தது.  
 புதர்ச்செடிகளையும் கிலுகிலுப்பைப் பாம்புகளைத் தவிர  
 அங்கு வேறு எதுவும் பிழைத்திருக்கவில்லை. பிறகு  
 அவருக்கு ஒரு யோசனை உதயமாகியது. அவர் தன்  
 இலாபம் தராத ஒரு சொத்தை இலாபம் தரும் சொத்தாக  
 மாற்றத் தீர்மானித்தார். எல்லோரும் ஆச்சரியப்படும்  
 வகையில், கிலுகிலுப்பைப் பாம்புகளின் கறியைத் தகர  
 டப்பாக்களில் அடைத்து விற்கத் துவங்கினார். ஒருசில  
 வருடங்களுக்கு முன் அவரை நான் சந்தித்தபோது,  
 வருடத்திற்கு இருபதாயிரம் என்ற கணக்கில் சுற்றுலாப்  
 பயணிகள் அங்கு மொய்த்துக் கொண்டிருந்ததைப்  
 பார்த்தேன். அவரது வியாபாரம் அமோகமாக நடந்து  
 கொண்டிருந்தது. பாம்புகளின் விஷப் பற்களில் இருந்து  
 விஷம் எடுக்கப்பட்டு, விஷ முறிப்பு மருந்து  
 செய்வதற்காகப் பரிசோதனைக்கூடங்களுக்கு ஏற்றுமதி  
 செய்யப்பட்டதை நான் கண்டேன். அவற்றின் தோல்கள்  
 பெண்களின் காலணிகள் மற்றும் கைப்பைகள்  
 தயாரிப்பதற்காக அதிக விலையில் விற்கப்பட்டுக்  
 கொண்டிருந்தன. அவற்றின் கறி அடங்கிய டப்பாக்கள்  
 உலகம் நெடுகிலும் இருந்த வாடிக்கையாளர்களுக்கு  
 அனுப்பப்பட்டன. அந்தப் பண்ணையின் படங்கள்  
 அச்சிடப்பட்டிருந்த ஓர் அஞ்சல் அட்டையை வாங்கி, அந்த  
 கிராமத்தில் இருந்த அஞ்சல் நிலையத்தில் அஞ்சலில்  
 சேர்த்தேன். ஒரு விஷ எலுமிச்சம் பழத்தை இனிய  
 எலுமிச்சம்பழ ஜுஸாக மாற்றிய ஒருவரைக்  
 கௌரவிக்கும் பொருட்டு அந்த அஞ்சலகத்திற்கு

“ராட்டில்ஸ்னேக், ஃபுளோரிடா” என்று பெயர் மாற்றம் செய்திருந்தனர்.

நான் அமெரிக்கா நெடுகிலும் கணக்கிடலங்காத அளவுக்குப் பயணம் செய்துள்ளதில், 'ஓர் எதிர்மறையான விஷயத்தை நேர்மறையான விஷயமாக மாற்றும் சக்தி'யை வெளிப்படுத்தியப் பலரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது.

'ட்டெல்வ் அகெய்ன்ஸ்ட் த காட்ஸ்' என்ற புத்தகத்தின் ஆசிரியரான, காலம் சென்ற வில்லியம் போலித்தோ இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: “வாழ்வின் உன்னதம், உங்கள் இலாபங்களை உங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்துவதில் இல்லை. எந்த முட்டாளாலும் அதைச் செய்ய முடியும். உங்கள் நஷ்டங்களை உங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்துவதில்தான் அது உள்ளது. அதற்கு அறிவு தேவை. அதுதான் அறிவாளிக்கும் முட்டாளுக்கும் இடையேயான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது.”

ஓர் இரயில் விபத்தில் தனது ஒரு காலைப் பறி கொடுத்தப் பிறகு போலித்தோ உதிர்த்த வார்த்தைகள் அவை. ஆனால், தன் இரு கால்களையும் இழந்திருந்த நிலையில் தனது எதிர்மறையான சூழ்நிலையை நேர்மறையானதாக மாற்றிய ஒரு நபரை நான் அறிவேன். அவரது பெயர் பென் ஃபோர்ட்சன். ஜார்ஜியா மாநிலத்தில் உள்ள அட்லான்டா நகரில் ஒரு லிஃப்டில் நான் அவரைச் சந்தித்தேன். நான் லிஃப்டிற்குள் நுழைந்தபோது, இரண்டு கால்களையும் இழந்திருந்த அவர் மலர்ந்த முகத்துடன் ஒரு மூலையில் ஒரு சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்திருந்ததைப் பார்த்தேன். அவரது வெளியேற வேண்டிய தளத்தில் லிஃப்ட் நின்றதும், நான் சற்று ஒதுங்கிக் கொண்டால், தான் வெளியேறுவதற்கு வசதியாக இருக்கும் என்று அவர் என்னிடம் இனிமையாக வேண்டினார். அவர் வெளியேறியபோது, “உங்களைத் தொந்தரவு செய்ததற்கு என்னை மன்னிக்க வேண்டும்,” என்று கூறினார். அவர்

அவ்வாறு கூறியபோது ஒரு பிரகாசமான புன்னகை அவர் முகத்திற்கு ஒளி கூட்டியது.

நான் லிஃப்டைவிட்டு வெளியேறி என் அறைக்குச் சென்ற பின்னும், மகிழ்ச்சியாக இந்த அவரை என்னால் மறக்க முடியவில்லை. அதனால் அவரது அறையைத் தேடிக் கண்டுபிடித்து, அவரது கதையைக் கூறுமாறு அவரிடம் கேட்டேன்.

அவர் புன்னகை பூத்தவாறே தன் கதையைக் கூறத் துவங்கினார். "அது 1929ம் ஆண்டு நடந்தது. என் தோட்டத்தில் உள்ள பீன்ஸ் செடிகளைக் கட்டி நிறுத்துவதற்குச் சில கம்புகளைக் கொண்டு வருவதற்காக நான் சென்றிருந்தேன். என்னுடைய ஃபோர்டு காரில் அந்தக் கம்புகளை ஏற்றிவிட்டு, வீட்டிற்குத் திரும்பிக் கொண்டிருந்தேன். திடீரென்று ஒரு கம்பு என் காருக்கு அடியில் தவறி விழுந்து, ஸ்டியரிங் சாதனத்தின் இயக்கத்தை நிறுத்தியது. அந்த நேரத்தில் நான் ஒரு கூரிய திருப்பத்தில் என் காரைத் திருப்பிக் கொண்டிருந்தேன். என் கார் ஒரு வரப்பின்மீது ஏறி ஒரு மரத்தில் சென்று மோதியது. என் முதுகெலும்பு காயப்பட்டது. என் கால்கள் செயலிழந்தன.

"அது நடந்தபோது எனக்கு இருபத்து நான்கு வயது. அன்றிலிருந்து நான் ஓர் அடிக்கூட எடுத்து வைத்ததில்லை."

இருபத்து நான்கு வயதில் சக்கர நாற்காலிக்கு வாழ்க்கைப்பட்டு, வாழ்நாள் முழுக்க அதில் கழிக்க வேண்டிய நிலை. அதை எவ்வாறு அவர் துணிச்சலுடன் எதிர்கொண்டார் என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன். "நான் துணிச்சலுடன் அதை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை," என்று அவர் கூறினார். தான் கடுங்கோபம் கொண்டதாகவும் எதிர்ப்புடன் நடந்து கொண்டதாகவும் அவர் கூறினார். தன் விதி குறித்து அவர் புகைந்தார். ஆனால் வருடங்கள் செல்லச் செல்ல, தனது எதிர்ப்பு, மனச்சோர்வைத் தவிர வேறு எங்கும் தன்னை எங்கு இட்டுச் செல்லவில்லை என்பதை உணர்ந்தார். "மற்றவர்கள் என்னிடம் பரிவோடும்

மரியாதையோடும் நடந்து கொள்கின்றனர் என்பதை நான் இறுதியாக உணர்ந்து கொண்டேன். எனவே, என்னால் அவர்களுக்குச் செய்ய முடிந்த சிறு விஷயம் அவர்களிடம் பரிவோடும் மரியாதையோடும் நடந்து கொள்வதுதான்," என்று அவர் கூறினார்.

இத்தனை வருடங்களுக்குப் பிறகும், தனது விபத்து ஒரு கொடுமையான துரதிர்ஷ்டம் என்பதாக அவர் உணர்கிறாரா என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன். "இல்லை. அது நடந்தது குறித்து இப்போது நான் கிட்டத்தட்ட மகிழ்ச்சியடைகிறேன்," என்றார். தனக்கு ஏற்பட்ட அதிர்ச்சியும் கோபமும் தணிந்த பிறகு, தான் வேறொரு உலகில் வாழத் துவங்கியதாக அவர் கூறினார். அவர் புத்தகங்கள் வாசிக்கத் துவங்கினார். நல்ல இலக்கியத்தின்மீது அவருக்குக் காதல் மலர்ந்தது. பதினான்கு வருடங்களில் அவர் குறைந்தபட்சம் ஆயிரத்து நானூறு புத்தகங்களைப் படித்து முடித்துவிட்டார். அப்புத்தகங்கள் அவருக்கு புதிய தொடுவானங்களைத் திறந்துவிட்டன. அவரது வாழ்வு அவரது கற்பனைகளைக் கடந்து அதிக வளமிக்கதாக உருவானது. அவர் நல்ல இசையைக் கேட்கத் துவங்கினார். முன்பு அவருக்கு சலிப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கக்கூடிய சிம்பொனி இசையை அவர் இப்போது மெய்மறந்து ரசித்தார். ஆனால் அவருக்கு ஏற்பட்டப் பெரிய மாற்றம், சிந்திப்பதற்கு அவருக்கு நேரம் கிடைத்ததுதான். "என் வாழ்வில் முதன்முறையாக உலகத்தைப் பார்த்து, வாழ்வின் உண்மையான மதிப்பீடுகள் எவை என்பதை அறிந்தேன். முன்பு நான் எவற்றின் பின்னால் ஓடித் திரிந்தேனோ, அப்பொருட்கள் அனைத்தும் மதிப்பற்றவை என்பதை நான் உணரத் துவங்கினேன்," என்று அவர் கூறினார்.

அவர் ஏராளமான புத்தகங்களைப் படித்ததன் விளைவாக, அரசியலில் அவருக்கு ஈடுபாடு ஏற்பட்டது. அவர் பொதுமக்களின் கேள்விகளைப் படித்தார். தன் சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்தவாறே உரை நிகழ்த்தினார்.

அவர் மக்களைப் புரிந்து கொள்ளத் துவங்கினார், மக்கள் அவரைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளத் துவங்கினர். தனது சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்தவாறே அவர் ஜார்ஜியா மாநிலத்தின் மாநிலச் செயலாளராக ஆனார்.

நியூயார்க் நகரத்தில், வயது வந்தோருக்கான பயிற்சி வகுப்புகளை நான் நடத்தி வந்தபோது, பெரியவர்கள் பலரது பெரும் குறை, தாங்கள் கல்லூரிக்குச் செல்லவில்லை என்பதுதான் என்பதை நான் கண்டறிந்தேன், கல்லூரிப் படிப்பு தங்களுக்கு இல்லாதது பெரும் குறை என்று அவர்கள் கருதுகின்றனர். இது ஒரு குறையல்ல என்பது எனக்குத் தெரியும். ஏனெனில், உயர்நிலைப் படிப்பைத் தாண்டாத ஆயிரக்கணக்கான வெற்றி மனிதர்களை நான் அறிவேன். எனவே, நடுநிலைப் பள்ளியைக்கூடத் தாண்டியிராத, எனக்குத் தெரிந்த நபர் ஒருவரின் கதையை நான் என் மாணவர்களுக்கு அடிக்கடிக் கூறி வந்தேன். அவர் ஏழ்மையில் வளர்ந்தார். அவரது தந்தை இறந்தபோது, அவரது தந்தையின் நண்பர்கள் பணம் திரட்டி வாங்கிய சவப்பெட்டியில்தான் அவரது தந்தை புதைக்கப்பட்டார். அவரது தந்தையின் மரணத்திற்குப் பிறகு, அவரது தாயார் ஒரு குடைத் தொழிற்சாலையில் ஒரு நாளைக்குப் பத்து மணிநேரம் வேலை பார்த்து, சில வேலைகளை வீட்டிற்கும் கொண்டு வந்து, இரவு பதினோரு மணிவரை வேலை பார்த்தார்.

இந்தச் சூழலில் வளர்ந்த அச்சிறுவன், தனது தேவாலயத்தில் இருந்த ஓர் அமைப்பு நடத்திக் கொண்டிருந்த நாடகங்களில் கலந்து கொண்டான். நடிப்பதில் அவனுக்கு அதிக உற்சாகம் கிடைத்தது. அதனால் அவன் பொது மேடைப் பேச்சில் பயிற்சி பெறுவதென்று தீர்மானித்தான். அது அவனை அரசியலுக்குள் இழுத்து வந்தது. அவனுக்கு முப்பது வயதானபோது, நியூயார்க் சட்டப் பேரவைக்கு அவன் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டான். ஆனால் அத்தகையப் பெரிய

பொறுப்பை வகிப்பதற்கு அவன் தன்னைத் தயார்படுத்திக் கொண்டிருக்கவில்லை. உண்மையில், அது என்ன என்றே தனக்குத் தெரியாது என்று அவன் என்னிடம் வெளிப்படையாகக் கூறினான். தான் வாக்களிக்க வேண்டிய பல நீண்ட, சிக்கலான மசோதாக்களைப் படித்தான், ஆனால் அதில் ஒரு விஷயம்கூட அவனுக்குப் புரியவில்லை. அவன் எந்தவொரு காட்டிலும் அடியெடுத்து வைத்ததற்கு முன்பே, காடுகள் தொடர்பான விஷயங்களைக் கையாண்ட ஒரு குழுவின் உறுப்பினராக நியமிக்கப்பட்டபோது அவன் கவலையும் குழப்பமும் அடைந்தான். வங்கியில் தனது பெயரில் ஒரு கணக்கைத் துவக்குவதற்கு முன்பே, மாநில வங்கிகள் குழுவின் உறுப்பினராக ஆனார். தன் தாயாரிடம் தன் தோல்வியை ஒப்புக் கொள்ளத் தான் துணிந்திருக்காவிட்டால், சட்டப் பேரவையில் இருந்து தான் விலகியிருக்கக்கூடும் என்று அவர் என்னிடம் கூறினார். வேறு வழியின்றி, அவர் ஒரு நாளைக்குப் பதினாறு மணிநேரம் படித்தார். தன் அறியாமையை அறிவாக மாற்றினார். அவ்வாறு செய்ததன் மூலம், ஒரு சாதாரண உள்ளூர் அரசியல்வாதியாக இருந்ததில் இருந்து தன்னை ஒரு தேசியத் தலைவராக அவர் மாற்றினார். தனிப்பெரும் சிறப்புடன் திகழ்ந்த அவுரை நியூயார்க் டைம்ஸ் பத்திரிகை 'நியூயார்க்கின் அதிகமாக நேசிக்கப்படும் குடிமகன்' என்று அழைத்தது.

நான் பேசிக் கொண்டிருப்பது அல் சுமித்தைப் பற்றித்தான்.

அரசியல் குறித்துப் பத்து வருடங்கள் சுயமாகக் கற்றப் பிறகு, நியூயார்க் மாநில அரசாங்கத்தைப் பற்றி அதிகமாக அறிந்திருந்த மனிதரானாக உருவானார். நியூயார்க் நகர ஆளுனராக அவர் நான்கு முறை பதவி வகித்தார். அந்த நேரத்தில் அப்படிப்பட்ட ஒரு சாதனையை எவரும் சாதித்திருக்கவில்லை. 1928ம் ஆண்டு, ஜனநாயகக் கட்சியின் சார்பில் அதிபர் பதவிக்கு அவர் போட்டியிட்டார்.

நடுநிலைப் பள்ளியைத் தாண்டியிராத இந்த மனிதருக்கு  
கொலம்பியா பல்கலைக்கழகம், ஹார்வர்டு  
பல்கலைக்கழகம் உட்பட, ஆறு பெரும்  
பல்கலைக்கழகங்கள் கௌரவ டாக்டர் பட்டம் வழங்கிச்  
சிறப்பித்தன.

தன்னிடமிருந்த ஓர் எதிர்மறையை நேர்மறையாக  
மாற்றுவதற்கு ஒரு நாளைக்குப் பதினாறு மணிநேரம்  
தான் கடினமாக உழைத்திருக்காவிட்டால், தன்னால் இந்த  
விஷயங்களில் எதையும் சாதித்திருக்க முடியாது என்று  
அல் சுமித்தே என்னிடம் கூறினார்.

சாதனையாளர்களின் வாழ்க்கையை ஆழமாகப்  
படித்ததில் இருந்து நான் உறுதியாக நம்பும் விஷயம்,  
ஆச்சரியப்படும் விதத்தில் அவர்களில் பெரும்பாலானோர்  
வெற்றி பெறுவதற்குக் காரணம், மாபெரும்  
சாதனைகளைப் படைக்கவும், மாபெரும் வெகுமதிகளைப்  
பெறவும் அவர்களைத் தூண்டிய அவர்களது குறைபாடுகள்  
என்பதுதான். "எதிர்பாராத விதத்தில் நமது  
குறைபாடுகளே நமக்கு உதவுகின்றன," என்று வில்லியம்  
ஜேம்ஸ் கூறினார்.

மில்டன் சிறந்த கவிதைகளை எழுதியதற்குக் காரணம்  
அவரது பார்வையின்மையாக இருக்கலாம். பீத்தோவன்  
சிறந்த இசையைப் படைத்ததற்குக் காரணம் அவர் கேட்கும்  
திறன் இல்லாதலராக இருந்ததால் இருக்கலாம்.

ஹெலன் கெல்லர் தன் பணியில் சிறந்து  
விளங்கியதற்குக் காரணம், அவரது பார்வையின்மையும்  
செவித்திறன் இன்மையும் கொடுத்த உத்வேகம்தான்.

சாய்கோவ்ஸ்கி தன் சொந்த வாழ்வில் வெறுப்பைச்  
சந்தித்திருக்காவிட்டால், தற்கொலை செய்து கொள்ளும்  
அளவுக்கு ஒரு மோசமான திருமண வாழ்வை  
அனுபவித்திருக்காவிட்டால், தன் சொந்த வாழ்வில்  
அவலத்தை அனுபவித்திருக்காவிட்டால், நீங்காப் புகழ்  
பெற்ற "சிம்பொனி பேத்தட்டிக்" என்ற சிம்பொனி  
இசையை அவரால் வடித்திருக்க முடியாது.



டாஸ்டாவஸ்கியும் டால்ஸ்டாயும் கொடுமையான வாழ்க்கையை அனுபவித்திருக்காவிட்டால், காலத்தால் அழியாத நாவல்களை அவர்களால் படைத்திருக்க முடியாது.

பூமியில் வாழும் உயிரினங்கள் குறித்த அறிவியல் கோட்பாட்டை மாற்றி அமைத்த சார்லஸ் டார்வின், தன்னிடம் இருந்த பலவீனங்கள்தான் எதிர்பாராத விதமாகத் தனக்கு உதவியுள்ளதாகக் கூறினார். "நான் மட்டும் சக்தியற்றவனாக இருந்திருக்காவிட்டால், நான் சாத்தித்துள்ள ஏராளமான விஷயங்களை என்னால் சாதித்திருக்க முடியாது," என்றார் அவர்.

இங்கிலாந்தில் டார்வின் பிறந்த அதே நாளன்று, கென்டக்கியின் காடுகளில் ஒரு வீட்டில் இன்னொரு குழந்தை பிறந்தது. அக்குழந்தைக்கும் பலவீனங்களின் உதவி கிட்டியது. அவரது பெயர் ஆபிரகாம் லிங்கன். அவர் மட்டும் ஒரு வசதியான குடும்பத்தில் பிறந்து, ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் சட்டப் படிப்பு முடித்து, மகிழ்ச்சியான திருமண வாழ்க்கையைப் பெற்றிருந்தால், கெட்டிஸ்பர்க்கில் நீங்களப் புகழ் பெற்ற வார்த்தைகள் அவரது இதயத்தின் ஆழத்தில் இருந்து வந்திருக்காது. அவர் இரண்டாவது முறையாக அதிபராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டபோது அவர் கூறிய ஒரு புனிதமான கவிதையும் அவரிடமிருந்து வந்திருக்காது. எந்த ஓர் ஆட்சியாளரின் வாயிலிருந்தும் வந்திராத மிக அழகான, மிக உன்னதமான வார்த்தைகள் அவை: "எவரொருவரிடம் வன்மம் கொள்ளாமல், அனைவரிடமும் கருணையோடு இரு . . ."

நம்முடைய பலவீனங்களை நமது வலிமைகளாக மாற்றுவதற்குப் போதிய நம்பிக்கை இன்றி நாம் மிகவும் ஊக்கம் இழந்திருந்தால், முயற்சித்துப் பார்ப்பதற்கு நமக்கு இரண்டு காரணங்கள் உள்ளன. முயற்சித்துப் பார்ப்பதில் எந்த இழப்பும் இல்லை என்பதற்கு நமக்கு இரண்டு காரணங்கள் உள்ளன.

முதல் காரணம்: ஒருவேளை நாம் வெற்றி பெறக்கூடும்.

இரண்டாவது காரணம்: அப்படி நாம் வெற்றி பெறாவிட்டாலும், நமது பலவீனத்தை நமது வலிமையாக மாற்றுவதற்கு நாம் செய்யும் முயற்சி, நாம் முன்னோக்கிப் பார்ப்பதற்கு நமக்கு வழிவகுக்கும்; நம்மிடம் இருந்து எதிர்மறையான எண்ணங்களை அகற்றிவிட்டு நேர்மறையான எண்ணங்களை நிலைநிறுத்தும்; நடந்து முடிந்த விஷயங்கள் குறித்து வருத்தப்படுவதற்கு நேரமோ விருப்பமோ இல்லாத அளவுக்கு நாம் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படுவதற்குத் தேவையான படைப்பு சக்தியை அது நமக்கு வழங்கும்.

உலகப் பிரசித்தி பெற்ற வயலின் கலைஞர் ஒல் புல் ஒருமுறை பாரீஸ் நகரில் இசை நிகழ்ச்சி நடத்திக் கொண்டிருந்தபோது, அவரது வயலினின் ஒரு கம்பி அறுந்துவிட்டது. ஆனால், மீதமிருந்து மூன்று கம்பிகளைக் கொண்டு அவர் தன் கச்சேரியை நிறைவு செய்தார். "ஒரு கம்பி அறுந்து போனாலும், மீதமுள்ள மூன்று கம்பிகளை வைத்து நிறைவு செய்வதுதான் வாழ்க்கை," என்று கூறினார் ஒல் புல்.

அது வெறும் வாழ்க்கை அல்ல, வெற்றிகரமான வாழ்க்கையின் சங்கு முழக்கம்!

எனக்கு மட்டும் அதிகாரம் இருந்தால், வில்லியம் போலித்தோவின் இந்த வார்த்தைகளை வெண்கலத்தில் பொறித்து, நாட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் தொங்கவிடுவேன்:

**"வாழ்வின் உன்னதம், உங்கள் இலாபங்களை உங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்துவதில் இல்லை. எந்த முட்டாளாலும் அதைச் செய்ய முடியும். உங்கள் நஷ்டங்களை உங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்துவதில்தான் அது உள்ளது. அதற்கு அறிவு**

தேவை. அதுதான் அறிவாளிக்கும் முட்டாளுக்கும்  
இடையேயான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது."

மன அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் நம்மிடம் கொண்டு  
வருவதற்குத் தேவையான மனப்போக்கை வளர்த்துக்  
கொள்வதற்கான ஆறாவது விதி இதுதான்:

நமது தலைவிதி நமக்கு ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தை  
வழங்கினால், அதைப் பிழிந்து எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ்  
தயாரிக்க முயற்சிப்போம்.

# 18

## இரண்டே வாரங்களில் உங்கள் மனச்சோர்வைக் குணமாக்குவது எப்படி

நான் இப்புத்தகத்தை எழுதத் துவங்கியபோது, 'கவலையை நான் எவ்வாறு வெற்றி கொண்டேன்' என்ற தலைப்பின்மீதான, மிகவும் பயனுள்ள, உத்வேகமூட்டும் உண்மையான கதைக்கு இருநூறு டாலர்கள் பணத்தை நான் பரிசாக அறிவித்தேன்.

இப்போட்டிக்கான மூன்று நீதிபதிகள்: ஈஸ்டர்ன் ஏர்லைன்ஸ் தலைவர் எட்டி ரிக்கன்பாக்கர்; லிங்கன் மெமோரியல் பல்கலைக்கழகத்தின் தலைவர் டாக்டர் ஸ்டீவர்ட் மெக்லெல்லேன்ட்; வானொலிச் செய்தி ஆய்வாளர் எச்.வி.கால்ட்டென்பார்ன். எங்களிடம் வந்த கதைகளில் இரண்டு கதைகள் மிகவும் பிரமாதமான இருந்தன. அவற்றில் ஒன்றைத் தேர்வு செய்வது மிகவும் கடினமாக இருந்தது. அதனால் நாங்கள் அந்த இரண்டு கதைகளுக்கும் பரிசைப் பகிர்ந்தளித்தோம். முதல் பரிசுக்குத் தேர்வு செய்யப்பட்டக் கதைகளில் ஒன்று சி.ஆர்.பர்ட்டனின் கதை. அவர் மிசௌரி மாநிலத்தில் உள்ள ஸ்பிரிங்ஃபீல்டு நகரில் அமைந்த விஸ்ஸர் மோட்டார் விற்பனை நிலையத்தில் பணியாற்றினார்.

திரு. பர்ட்டன் எனக்கு இவ்வாறு கடிதம் எழுதியிருந்தார்: "நான் ஒன்பது வயதுச் சிறுவனாக இருந்தபோது ஒருநாள் என் தாயார் வெறுமனே வீட்டைவிட்டு வெளியேறினார். அன்றிலிருந்து நான் அவரைப் பார்க்கவில்லை. அவர்

தன்னுடன் அழைத்துச் சென்ற என் இரண்டு இளம் சகோதரிகளையும் நான் பார்க்கவில்லை. வீட்டைவிட்டுச் சென்ற ஏழு வருடங்களுக்குப் பிறகுதான் அவரிடமிருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. அதற்கு முன் அவர் எனக்கு ஒரு கடிதம்கூட எழுதவில்லை. என் தாயார் வீட்டைவிட்டுச் சென்ற மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஒரு விபத்தில் என் தந்தை கொல்லப்பட்டார். என் தந்தையும் அவரது பங்காளி ஒருவரும் மிசௌரி மாநிலத்திலுள்ள ஒரு சிறிய நகரத்தில் ஓர் உணவகத்தை நடத்தி வந்தனர். வியாபாரம் நிமித்தமாக என் தந்தை வெளியூர் சென்றிருந்தபோது, அவரது பங்காளி அந்த உணவகத்தைப் பணத்திற்காக விற்றுவிட்டு ஓடிவிட்டார். யாரோ ஒரு நண்பர் என் தந்தைக்குத் தகவல் அனுப்பினார். அவசரத்தில் வந்து கொண்டிருந்த என் தந்தை, கேன்சாஸ் மாநிலத்திலுள்ள சலினாஸ் நகரில் ஒரு கார் விபத்தில் சிக்கிப் பலியானார். என் தந்தையின் இரண்டு சகோதரிகள் என் உடன்பிறந்தோர் மூவரைத் தங்களுடன் அழைத்துச் சென்றனர். அவர்கள் இருவரும் ஏழைகள், வயதானவர்கள், நோயாளிகள். என்னையும் என் தம்பியையும் யாரும் வைத்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை, நாங்கள் கைவிடப்பட்டோம். அனாதைகள் என்று மக்கள் எங்களை அழைப்பது குறித்தும், அனாதைகளாக நடத்தப்படுவது குறித்தும் நாங்கள் மிகவும் பயந்தோம். எங்கள் பயங்கள் விரைவில் நிஜமாகின. சிறிது காலம் நான் ஓர் ஏழைக் குடும்பத்துடன் வாழ்ந்தேன். ஆனால் அப்போது நிலைமை மிகவும் கடினமானதாக இருந்தது. நான் தங்கியிருந்த குடும்பத்தின் தலைவருக்கு லேலை போய்விட்டது. அதனால் அவர்களால் அதற்கு மேல் என்னை வைத்துப் பார்த்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அதன் பிறகு, திருமதி லாஃப்டிலும் அவரது கணவரும், நகரத்திலிருந்து பதினோரு மைல் தொலைவில் இருந்த தங்கள் பண்ணைக்கு என்னை அழைத்துச் சென்றனர். திரு. லாஃப்டிலுக்கு எழுபது வயதாகி இருந்தது. அவர்

உடல்நலமின்றிப் படுத்தப் படுக்கையாக இருந்தார். நான் பொய் கூறாமல், திருடாமல், சொன்னபடி கேட்டு நடந்து கொண்டால், அங்கு என் விருப்பம்போல் தங்கலாம் என்று அவர் என்னிடம் கூறினார். அந்த மூன்று கட்டளைகளும் என் பைபிள் ஆயின. நான் அவற்றை ஒழுங்காகக் கடைபிடித்தேன். நான் பள்ளிக்கூடம் போகத் துவங்கினேன். ஆனால் முதல் வாரத்திலேயே, ஒரு குழந்தையைப்போல் அழுதுகொண்டு நான் வீட்டிற்கு வந்துவிட்டேன். மற்றக் குழந்தைகள் அனைவரும் என் பெரிய மூக்கைப் பற்றிக் கேலி செய்தனர். நான் முட்டாள் என்றும் அனாதை என்றும் அவர்கள் என்னை எள்ளி நகையாடினர். அவர்கள் கூறியது என்னை மிகவும் காயப்படுத்தியது. அவர்களிடம் சண்டைபோட என் மனம் துடித்தது. ஆனால் என்னைத் தன்னுடன் தங்க அனுமதித்திருந்த விவசாயியான திரு. லாஃப்டின் என்னிடம் ஒரு விஷயத்தைக் கூறினார்: "சண்டை போடுபவனைவிட, ஒரு சண்டையில் இருந்து விலகிச் செல்பவன்தான் பெரிய மனிதன்." நான் பல நாட்களாகச் சண்டையில் ஈடுபடவில்லை. ஆனால் ஒருநாள் ஒரு சிறுவன் பள்ளிக்கூட வளாகத்தில் இருந்து சிறிது கோழி உரத்தை எடுத்து என் முகத்தின்மீது எறிந்தான். அன்று நான் அவனைப் புரட்டியெடுத்தேன். அதன் மூலம் எனக்கு ஓரிரு நண்பர்களும் கிடைத்தனர். அச்சிறுவனுக்கு நான் கொடுத்த பதிலடி சரிதான் என்று அவர்கள் கூறினர்.

"திருமதி. லாஃப்டின் எனக்கு வாங்கிக் கொடுத்திருந்த புதிய தொப்பியை நான் மிகவும் பெருமையாகக் கருதினேன். ஒருநாள் ஒரு பெரிய பெண் என் தலையில் இருந்து அதைக் கீழே தட்டிவிட்டு, அதில் தண்ணீரை நிரப்பி அதைப் பாழாக்கிவிட்டாள். அதை நீரால் நிரப்பியதற்கு அவள் கூறிய காரணம், 'என் கனத்த மண்டை ஓட்டை அந்தத் தண்ணீர் ஈரமாக வைத்து, காய்ந்து போயிருந்த எனது மூளை வெடித்து வெளியே தெறிக்காமல் இருப்பதற்காகத்தான்.'

"நான் பள்ளிக்கூடத்தில் ஒருநாளும் அழுததில்லை. ஆனால் வீட்டில் அழுது கூச்சலிட்டேன். அப்போது ஒருநாள் திருமதி. லாஃப்டின் எனக்கு ஓர் அறிவுரை கூறினார். அது என் பிரச்சனைகள் மற்றும் கவலைகளில் இருந்து நான் விடுபட்டு, எனது எதிரிகளையும் எனது நண்பர்களாக மாற்ற எனக்கு உதவியது. அவர், 'ரால்ஃப், உன்னைக் கேலி செய்பவர்கள்மீது ஆர்வம் காட்டி, அவர்களுக்கு உன்னால் எவ்வளவு உதவி செய்ய முடியும் என்று நீ காட்டினால், அவர்கள் உன்னை 'அனாதை' என்றும், வேறு பெயர்கள் கூறி அழைத்தும் கேலி செய்ய மாட்டார்கள்,' என்று கூறினார். நான் அவரது அறிவுரையை ஏற்றுக் கொண்டேன். நான் கடினமாகப் படித்தேன். விரைவில் என் வகுப்பின் தலைவனாக நியமிக்கப்பட்டேன். நான் வலியச் சென்று என் வகுப்பினருக்கு உதவினேன். அதனால் யாரும் என்மீது பொறாமை கொள்ளவில்லை.

"பல மாணவர்களுக்கு அவர்களுடைய கட்டுரைகளை எழுதுவதற்கு நான் உதவினேன். சில மாணவர்கள் விவாதப் போட்டியில் பங்குகொள்ள அவர்களுக்கு முழுமையான விவாதங்களையும் எழுதிக் கொடுத்தேன். நான் உதவி செய்வது குறித்துத் தன் குடும்பத்தினரிடம் கூறுவதற்கு ஒரு மாணவன் மிகவும் வெட்கப்பட்டான். எனவே, தான் தன் நாயைக் கூட்டிக் கொண்டு காலாற நடத்துவரப் போவதாகத் தன் தாயாரிடம் கூறிவிட்டு, நேராகத் திருமதி. லாஃப்டினின் வீட்டிற்கு வந்து, நாயை எங்கள் வீட்டுப் பின்புறத்தில் கட்டிப் போட்டுவிட்டு, என்னிடம் வந்து பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்வான். ஒரு மாணவனுக்கு நான் புத்தகத் திறனாய்வுகள் எழுதிக் கொடுத்தேன். பல மாலை நேரங்களில் ஒரு பெண்ணுக்குக் கணிதப் பாடத்தில் உதவினேன்.

"எங்கள் அண்டை வீட்டில் மரணங்கள் சம்பவித்தன. வயதான இரண்டு விவசாயிகள் இறந்து போனார்கள். ஒரு பெண்ணை அவரது கணவன் கைவிட்டு ஓடிவிட்டார். நான்கு குடும்பங்களில் நான் ஒருவன்தான் ஆண்மகன்.

நான் அந்த விதவைப் பெண்களுக்கு இரண்டு வருடங்களாக உதவி செய்து வந்தேன். பள்ளிக்குப் போய்வரும் வழியில், நான் அவர்களது பண்ணைக்குச் சென்று, அவர்களுக்கு மரம் வெட்டிக் கொடுத்தேன், பால் கறந்தேன், அவர்களது கால்நடைகளுக்குத் தீனி போட்டுத் தண்ணீர் காட்டினேன். என்னைப் பழிப்பதற்குப் பதிலாக மக்கள் என்னை ஆசீர்வதித்தனர். எல்லோரும் என்னை ஒரு நண்பனாக ஏற்றுக் கொண்டனர். நான் வளர்ந்து பெரியவனாகி, இராணுவத்தில் சேவை செய்துவிட்டு வீடு திரும்பியபோது, அவர்கள் அனைவரும் தங்களது உண்மையான உணர்வுகளை என்னிடம் வெளிப்படுத்தினர். நான் வீட்டிற்கு வந்த முதல் நாளன்று இருநூறுக்கும் மேற்பட்ட விவசாயிகள் என்னைப் பார்க்க வந்தனர். சிலர் எண்பது மைல்கள் பயணம் செய்து வந்திருந்தனர். அவர்கள் என்னிடம் உண்மையான கரிசனத்தை வெளிப்படுத்தினர். அடுத்தவர்களுக்கு உதவி செய்வது குறித்து நான் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருந்து வந்துள்ளதால், எனக்கு வெகுசில கவலைகளே உள்ளன. இப்போது பதிமூன்று வருடங்களாக யாரும் என்னை அனாதை என்று அழைப்பதில்லை."

வாழ்த்துக்கள் சி.ஆர்.பர்ட்டன்! நண்பர்களை வெற்றி கொள்வது எப்படி என்று உங்களுக்குத் தெரிந்துள்ளது! கவலையை விட்டொழித்து, மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி என்பதும் உங்களுக்குத் தெரிந்துள்ளது.

வாஷிங்டன் மாநிலத்திலுள்ள சியாட்டில் நகரைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஃபிராங்க் லூப்பும் அவ்வாறே செய்தார். 23 வருடங்களாக அவர் மூட்டு வாதத்தால் செயலற்றிருந்தார். ஆனாலும், சியாட்டில் ஸ்டார் பத்திரிகையைச் சேர்ந்த ஸ்டீவர்ட் விட்ஹவுஸ் எனக்கு இவ்வாறு கடிதம் எழுதியிருந்தார்: "நான் டாக்டர் லூப்பைப் பலமுறை பேட்டி கண்டிருக்கிறேன். அவரைப் போல் சுயநலமற்ற, வாழ்வை முழுமையாக அனுபவிக்கும் ஒருவரை நான் பார்த்ததில்லை."



படுத்தப் படுக்கையாக இருந்த இந்த மனிதரால் வாழ்வை எவ்வாறு அனுபவிக்க முடிந்தது? நான் உங்களுக்கு இரண்டு ஊகங்களைத் தருகிறேன். அவர் தன் விதியை நொந்துகொண்டு, குறைகூறி விமர்சனம் செய்து அதைச் செய்து காட்டினாரா? இல்லை! சுயபச்சாதாபத்தில் உழன்றுகொண்டு, எல்லோருடைய கவனத்தையும் ஈர்த்து, எல்லோரும் தன்னைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று அடம்பிடித்து அதைச் செய்தாரா? இல்லை! உங்கள் இரண்டு ஊகங்களுமே தவறு. வேல்ஸ் இளவரசனின் கொள்கையை சுவீகரித்ததன் மூலம் அவர் அதைச் செய்தார்: "நான் சேவை செய்கிறேன்." தன்னைப்போல் செயலற்றிருந்த பிற ஊனமுற்றவர்களின் பெயர்களையும் முகவரிகளையும் சேகரித்து, அவர்களுக்கும் தனக்கும் மகிழ்ச்சியூட்டும், உத்வேகமூட்டும் கடிதங்களை அவர் எழுதினார். உண்மையில், செயலிழந்தவர்களுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதும் சங்கத்தை அவர் துவக்கி, ஒவ்வொருவரும் மற்றவருக்குக் கடிதம் எழுதும்படிச் செய்தார். இறுதியில், 'தஷ்ட்-இன் சங்கம்' என்ற ஒரு தேசியக் கழகத்தை உருவாக்கினார்.

அவர் படுக்கையில் இருந்தபோது, சராசரியாக வருடத்திற்கு 1400 கடிதங்கள் எழுதினார். ஷட்-இன் சங்கங்களுக்கு வானொலிகளும் புத்தங்களுக்கும் வாங்கிக் கொடுத்து, ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு அவர் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டுவந்தார்.

டாக்டர் லூப்பிற்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் எது? இதுதான்: டாக்டர் லூப் ஓர் உள்ளார்ந்த இலட்சியத்துடன், ஒரு குறிக்கோளுடன் செயல்பட்டார். "ஒரு சுயநலவாதியாக, உலகம் தன்னை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ளவில்லை என்று கூறி, சிறு பிரச்சனைகள் குறித்துக் குறைகூறுபவராக" இல்லாமல் தன்னைவிடப் பெரிய, உன்னதமான, மிக முக்கியமான

ஒரு காரியத்திற்குத் தான் பயன்படுத்தப்படுகிறோம் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார்.

ஒரு மாபெரும் உளவியலாளரின் பேனாவில் இருந்து வெளிப்பட்ட, நான் இதுவரை அறிந்திராத மிகவும் வியப்பூட்டும் வாக்கியம் இது. இவ்வாக்கியத்திற்குச் சொந்தக்காரர் ஆல்ஃபிரெட் ஆட்லர். அவர் தன் மனநோயாளிகளிடம் கூறும் வாக்கியம் இது: "நான் கூறும் பரிந்துரையை நீங்கள் பின்பற்றினால், இரண்டே வாரங்களில் நீங்கள் பரிபூரணமாகக் குணமாவீர்கள். ஒவ்வொரு நாளும் எப்படி மற்றவர்களை மகிழ்விப்பது என்று சிந்தியுங்கள்."

நாம் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு நல்ல காரியத்தையாவது செய்ய வேண்டும் என்று ஆட்லர் வலியுறுத்துகிறார். நல்ல காரியம் என்றால் என்ன? "ஒரு நல்ல காரியம் என்பது மற்றவரின் முகத்தில் புன்னகையைத் தோற்றுவிக்கும் ஒரு செயல்," என்று முகமது நபிகள் கூறுகிறார்.

ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு நல்ல காரியத்தைச் செய்வது, அதைச் செய்பவருக்கு ஏன் வியத்தகு விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்? ஏனெனில், அடுத்தவர்களை மகிழ்வுட்ட முயற்சிக்கும்போது, நாம் நம்மைப் பற்றிச் சிந்திப்பதை நிறுத்துகிறோம். நம்மைப் பற்றி நாம் சிந்திப்பதுதான் கவலை, பயம், மற்றும் மனநோயைத் தோற்றுவிக்கின்றது.

நியூயார்க் நகரில் மூன் செக்ரடேரியல் பள்ளியை நடத்தி வந்த திருமதி. வில்லியம் டி. மூன், தன் மனநோயைத் தீர்ப்பதற்கு இரண்டு வாரங்கள் சிந்திக்க வேண்டியிருக்கவில்லை. ஓரிரு அனாதைக் குழந்தைகளை எவ்வாறு மகிழ்விப்பது என்று சிந்தித்ததன் மூலம் அவர் ஒரே நாளில் தன் மனநோயை விட்டொழித்தார்.

அது இவ்வாறு நிகழ்ந்தது: "ஐந்து வருடங்களுக்கு முன், டிசம்பர் மாதத்தில் வருத்தமும் சுயபச்சாதாபமும் என்னை வாட்டி வதைத்துக் கொண்டிருந்தனர். பல வருடங்கள் நான் மகிழ்ச்சியான திருமண வாழ்க்கை நடத்தி வந்தேன். அதன் பிறகு, ஒருநாள் என் கணவரை இழந்தேன். கிறிஸ்துமஸ்

விடுமுறை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தபோது, என் வருத்தம் ஆழமாகத் துவங்கியது. என் வாழ்நாளின் தனியாக ஒருநாளும் நான் கிறிஸ்துமஸ் விழாவைக் கொண்டாடியதில்லை. எனவே, கிறிஸ்துமஸ் தினத்தை நினைத்து நான் பயந்தேன். தங்களோடு வந்து அந்த நாளைக் கழிக்குமாறு என் நண்பர்கள் பலர் என்னை அழைத்திருந்தனர். ஆனால் எந்தக் கொண்டாட்டத்திற்கும் நான் தயாராக இல்லை. எந்தவொரு கேளிக்கை விருந்திலும் நான் பொருந்த மாட்டேன் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். எனவே, நான் அவர்களது அன்பான அழைப்புகளை நிராகரித்தேன். கிறிஸ்துமஸ் தினம் நெருங்கியபோது, நான் சுயபச்சாதாபத்தில் நான் அதிகமாக உழன்றேன். என் வாழ்வில் இருந்த பல நல்ல விஷயங்கள் குறித்து நான் நன்றியுடையவளாக இருந்திருக்க வேண்டும். நன்றியுடன் இருப்பதற்கு எல்லோரிடமும் ஏராளமான விஷயங்கள் நிச்சயமாக இருக்கத்தான் செய்கின்றன. கிறிஸ்துமஸ் தினத்திற்கு முதல் நாள், நான் என் அலுவலகத்தில் இருந்து மூன்று மணிக்குக் கிளம்பி, எந்தக் குறிக்கோளும் இன்றி வெறுமனே ஐந்தாவது நிழற்சாலையை நோக்கி நடந்து கொண்டிருந்தேன். அது என் கவலையையும் சுயபச்சாதாபத்தையும் நீக்கும் என்று நம்பினேன். அந்த நிழற்சாலை முழுவதும் மகிழ்ச்சியான மக்களால் நிரம்பி வழிந்தது. கடந்தகாலத்தின் நான் மகிழ்ச்சியாக அனுபவித்த நாட்களை அது நினைவூட்டியது. ஒரு தனிமையான, வெறுமையான வீட்டிற்குச் செல்வதை என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. என்ன செய்வதென்று புரியாமல் குழம்பினேன். என் கண்ணீரை என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. ஒரு மணிநேரம் வெறுமனே அலைந்து திரிந்த பிறகு, ஒரு பேருந்து நிலையத்தை வந்தடைந்தேன். நானும் என் கணவரும் வெறும் சாகசத்திற்காக ஊர்பேர் தெரியாத பேருந்துகளில் ஏறிப் பயணித்தது என் நினைவிற்கு வந்தது. எனவே,

அங்கு நான் முதலில் கண்ட பேருந்தில் ஏறினேன். பேருந்து ஹட்சன் ஆற்றைக் கடந்து சிறிது தூரம் சென்ற பிறகு, 'இது கடைசி நிறுத்தம்,' என்று நடத்துனர் என்னிடம் கூறினார். நான் பேருந்தைவிட்டு இறங்கினேன். அந்த நகரத்தின் பெயர்கூட எனக்குத் தெரியவில்லை. அது ஓர் அமைதியான, அழகான, சிறிய இடம். வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு அடுத்தப் பேருந்திற்காக நான் காத்துக் கொண்டிருந்தபோது, ஒரு குடியிருப்புப் பகுதியில் நான் நடக்கத் துவங்கினேன். அப்போது ஒரு தேவாலயத்தைக் கடந்து சென்றபோது, அழகிய பாடல்கள் இசைக்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது என் காதுகளில் விழுந்தது. நான் உள்ளே சென்றேன். இசையை இசைத்துக் கொண்டிருந்தவரைத் தவிர வேறு ஒருவரும் அங்கு இருக்கவில்லை. யார் கண்ணிலும் படாதபடி நான் ஓர் ஓரமாக அமர்ந்தேன். கிறிஸ்துமஸ் மரத்தை அனாயாசமாக அலங்கரித்திருந்த விளக்குகள், நிலா வெளிச்சத்தில் விண்மீன்கள் நர்த்தனமாடியதுபோல் தோன்றின. மனத்தை மயக்கிய இசையாலும், காலையில் இருந்து நான் எதுவும் சாப்பிட்டிருக்கவில்லை என்பதாலும், நான் மயக்கமாக உணர்ந்தேன். நான் மிகவும் களைத்துப் போயிருந்தேன். களைப்பும் பசியும் சேர்ந்து என்னை உறங்கச் செய்தன.

"நான் கண்விழித்தபோது எங்கு இருந்தேன் என்பதை நான் அறியவில்லை. நான் பயந்து போனேன். கிறிஸ்துமஸ் மரத்தைப் பார்க்க வந்திருந்த இரண்டு சிறு குழந்தைகள் என் முன் நிற்பதை நான் கண்டேன். அவர்களில் ஒரு சிறுமி என்னைச் சுட்டிக்காட்டி, 'இவரை சான்டாகிளாஸ் கூட்டி வந்துள்ளார் என்று நினைக்கிறேன்,' என்று கூறினாள். நான் கண்விழித்ததைக் கண்டு இச்சிறுவர்களும் பயந்து போயிருந்தனர். நான் அவர்களை எதுவும் செய்ய மாட்டேன் என்று அவர்களிடம் கூறினேன். அவர்கள் மிகவும் ஏழ்மையாக ஆடை அணிந்திருந்தனர். அவர்களது பெற்றோர் எங்கே என்று அவர்களிடம் கேட்டேன். 'எங்களுக்கு அம்மா அப்பா கிடையாது,' என்று

அவர்கள் கூறினர். இந்த இரு குழந்தைகளும் என் நிலைமையைவிட மோசமான நிலையில் இருந்தனர். என் வருத்தம் மற்றும் சுயபச்சாதாபம் குறித்து எனக்கு அவமானம் ஏற்பட்டது. அவர்களுக்குக் கிறிஸ்துமஸ் மரத்தைக் காண்பித்துவிட்டு, அவர்களை ஒரு கடைக்குக் கூட்டிச் சென்று, அவர்களுக்குத் தின்பண்டங்களும் பானங்களும் வாங்கிக் கொடுத்தேன். பிறகு சில இனிப்புகளும் பரிசுகளும் வாங்கிக் கொடுத்தேன். திடீரென்று என் தனிமை மாயமாய் மறைந்தது. பல மாதங்களாக நான் அனுபவித்திராத உண்மையான மகிழ்ச்சியையும், தன்னிலை மறந்த நிலையையும் இச்சிறு அனாதைக் குழந்தைகள் எனக்குக் கொடுத்தனர். நான் அவர்களிடம் உரையாடியபோது, நான் எவ்வளவு அதிர்ஷ்டக்காரி என்பதை உணர்ந்தேன். குழந்தையாக இருந்தபோது நான் அனுபவித்த ஒவ்வொரு கிறிஸ்துமஸ் தினமும் பெற்றோரின் அன்பாலும் மென்மையான கவனிப்பாலும் நிறைந்திருந்ததை நினைத்து நான் கடவுளுக்கு நன்றி கூறினேன். நான் அந்த இரண்டு குழந்தைகளுக்குச் செய்ததைவிட, அவர்கள் இருவரும் எனக்கு அதிக உதவி செய்தனர். நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்றால் நாம் பிறரை மகிழ்ச்சிப்படுத்த வேண்டும் என்பதை அந்நிகழ்வு எனக்கு நினைவூட்டியது. மகிழ்ச்சி தொற்றிக் கொள்ளும் தன்மையுடையது என்பதை நான் கண்டேன். கொடுப்பதன் மூலம் நாம் பெறுகிறோம். யாரோ ஒருவருக்கு உதவியதன் மூலமும், அன்பைக் கொடுத்ததன் மூலமும், நான் என் கவலையையும், பயத்தையும், சுயபச்சாதாபத்தையும் வெற்றி கொண்டேன். ஒரு புதிய நபராக உணர்ந்தேன். அன்றிலிருந்து நான் ஒரு புதிய நபராகவே வாழ்ந்து வருகிறேன்."

தங்களை மறந்ததன் மூலம் ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அடைந்த பலரது கதைகளால் ஒரு புத்தகம் முழுவதையும் என்னால் நிரப்ப முடியும். எடுத்துக்காட்டாக, மார்கரெட் டெய்லர் யேட்ஸின் கதை

எடுத்துக் கொள்வோம். அவர் அமெரிக்கக் கடற்படையில் மிகப் பிரபலமான பெண்மணியாக விளங்கியவர்.

திருமதி. யேட்ஸ் ஒரு நாவலாசிரியர். ஆனால் அவரது எழுதிய மர்மக் கதைகளில் ஒன்றுகூட, பேர்ல் ஹார்பரை ஜப்பானியர்கள் தாக்கிய தினத்தன்று காலையில் அவருக்கு நிகழ்ந்த சுவாரசியமான நிகழ்ச்சிகளோடு ஒப்பிடுகையில் அவ்வளவு சுவாரசியமானவையாக இருக்கவில்லை. ஒரு வருடத்திற்கும் மேலாக அவரது இதயம் மோசமாக இருந்து வந்துள்ளது. இருபத்து நான்கு மணிநேரத்தில் இருபத்திரண்டு மணிநேரம் அவர் படுக்கையில்தான் செலவிட்டார். சூரியக் குளியல் எடுப்பதற்காகத் தோட்டத்திற்கு நடந்து சென்றதுதான் அவர் சென்ற அதிக தூரம், அப்போதுகூட, தன்னுடன் வந்த உதவிப் பெண்ணின் கைகளில் சாய்ந்தபடிதான் அவரால் நடக்க முடிந்தது. தன் எஞ்சிய வாழ்நாள் முழுவதும் தான் செயலற்றவராக இருக்கப் போவதாகத் தான் எதிர்பார்த்ததாக அவரே என்னிடம் கூறினார். "ஜப்பானியர்கள் மட்டும் பேர்ல் ஹார்பரைத் தாக்கி, என் மெத்தனப் போக்கிலிருந்து என்னை விழித்தெழச் செய்திருக்காவிட்டால், நான் மீண்டும் உயிர் வாழ்ந்திருக்க மாட்டேன்," என்றார் அவர்.

திருமதி. யேட்ஸ் தொடர்ந்து இவ்வாறு கூறினார்: "அது நடந்தபோது, எல்லாம் குழப்பமாகவும் களேபரமாகவும் இருந்தன. ஒரு வெடிகுண்டு என் வீட்டின் வெகு அருகில் வெடித்தது. அந்த வெடிகுண்டு ஏற்படுத்திய அதிர்வு என்னைப் படுக்கையைவிட்டுத் தூக்கிப் போட்டது. இராணுவத்திலும், கடற்படையிலும் வேலை பார்த்தவர்களின் மனைவியரையும், குழந்தைகளையும் அரசுப் பள்ளிகளுக்குக் கூட்டி வருவதற்காக இராணுவ வண்டிகள் எல்லா இடங்களுக்கும் விரைந்தன. பிறகு, செஞ்சிலுவைச் சங்கம் பலருக்குத் தொலைபேசி அழைப்பு விடுத்து, சிலரை அவர்களுடன் தங்க வைத்துக் கொள்ள அவர்களிடம் இடம் உள்ளதா என்று கேட்டது. என்

படுக்கைக்கு அருகில் ஒரு தொலைபேசி இருந்தது அவர்களுக்குத் தெரியும். எனவே, அவர்கள் என்னைத் தகவல் தொடர்பாளராக நியமித்தனர். இராணுவ மற்றும் கடற்படை வீரர்களின் மனைவியரும் குழந்தைகளும் எங்கு தங்க வைக்கப்பட்டுள்ளனர் என்ற விபரங்களை நான் குறித்து வந்தேன். தங்களது குடும்பத்தினர் எங்கு இருக்கிறார்கள் என்று தெரிந்து கொள்ள என்னைத் தொடர்பு கொள்ளுமாறு செஞ்சிலுவைச் சங்கம் அவ்வீரர்களுக்கு அறிவுறுத்தியது.

"என் கணவர் திரு. ராபர்ட் ராலே யேட்ஸ் பாதுகாப்பாக இருக்கிறார் என்பதை நான் விரைவில் தெரிந்து கொண்டேன். தங்கள் கணவன்மார்கள் உயிரோடு இருக்கிறார்களா இல்லையா என்று பரிதவித்த மனைவியரை நான் குதூகலப்படுத்த முயற்சித்தேன். கணவனைப் பறி கொடுத்த ஏராளமானவர்களுக்கு ஆறுதல் கூறினேன். இரண்டாயிரத்து நூற்றுப் பதினேழு கடற்படை அதிகாரிகளும் வீரர்களும் கொல்லப்பட்டனர். 960 பேர் பற்றிய விபரம் தெரியவில்லை.

"முதலில் நான் படுக்கையில் இருந்தவாறே தொலைபேசி அழைப்புகளுக்குப் பதிலளித்துக் கொண்டிருந்தேன். பிறகு, படுக்கையில் உட்கார்ந்தபடி பதிலளித்தேன். இறுதியில், எனக்கு ஏற்பட்ட உற்சாக மிகுதியில், என் பலவீனங்களை எல்லாம் மறந்துவிட்டு, ஒரு மேசையருகே அமர்ந்து வேலை செய்யத் துவங்கினேன். என்னைவிட மோசமான நிலையில் இருந்த பலருக்கு உதவியதன் மூலம், நான் என்னைப் பற்றி முழுவதுமாக மறந்தேன். அன்றிலிருந்து, தூங்குவதற்கான எட்டு மணிநேரத்தைத் தவிர நான் வேறு எதற்கும் என் படுக்கைக்குச் சென்றதில்லை. ஜப்பானியர்கள் மட்டும் பேரல் ஹார்பரைத் தாக்காமல் இருந்திருந்தால், என் வாழ்நாள் முழுவதும் நான் படுத்தப் படுக்கையாகத்தான் இருந்திருப்பேன் என்பதை இப்போது நான் உணர்கிறேன். படுக்கையில் நான் சௌகரியமாக இருந்தேன். என்னை

எப்போதும் யாரோ ஒருவர் தொடர்ந்து கவனித்துப் பார்த்துக் கொண்டனர். மறுவாழ்வு பெற்று மீண்டும் துடிப்புடன் செயல்படுவதற்கான என் விருப்பத்தை என்னை அறியாமலேயே நான் தொலைத்துக் கொண்டு இருந்திருக்கிறேன் என்பதை நான் இப்போது உணர்கிறேன்.

"பேர்ல் ஹார்பர்மீது நடத்தப்பட்டத் தாக்குதல் அமெரிக்க வரலாற்றிலேயே மாபெரும் பேரழிவாகும். ஆனால், என்னைப் பொறுத்தவரை, அதுதான் என் வாழ்வில் நடந்த மிகச் சிறந்த விஷயம். அந்தக் கொடூரமான நெருக்கடி நான் கனவிலும் நினைத்தறியாத வலிமையை எனக்குத் தந்தது. அது என்மீது நான் கவனம் செலுத்துவதை விட்டுவிட்டு, மற்றவர்கள்மீது கவனம் செலுத்துவதற்கு என்னைத் தூண்டியது. ஏதேனும் ஒரு பெரிய, முக்கியமான, இன்றியமையாத ஒரு குறிக்கோளுக்காக வாழ எனக்கு வழி கோலியது. என்னைப் பற்றிச் சிந்திக்கவோ அல்லது அக்கறை கொள்ளவோ எனக்கு நேரமே இருக்கவில்லை."

உதவி வேண்டி மனநல மருத்துவரிடம் விரையும் மூன்றில் ஒரு பகுதி மக்கள் மார்கரெட் யேட்ஸ் செய்ததைப்போல் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வதில் ஆர்வம் காட்டினால் அவர்களால் தங்களைத் தாங்களே குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இது என் கருத்தா? இல்லை ! கார்ல் ஜங் கிட்டத்தட்ட இதைத்தான் கூறினார். அவருக்கு அது நிச்சயமாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். "என்னிடம் வரும் நோயாளிகளில் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் எந்தவிதமான வரையறுக்கப்பட்ட நரம்புத் தளர்ச்சியாலும் துன்புறவில்லை. அவர்கள் அனைவரும் தங்கள் வாழ்வின் அர்த்தமின்மை மற்றும் வெறுமை காரணமாகவே துன்புறுகின்றனர்," என்று அவர் கூறினார். எனவே அவர்கள் தங்கள் மனநல மருத்துவரிடம் தங்கள் அர்த்தமற்றப் பயனற்ற வாழ்வைப் பற்றிப் புலம்புகின்றனர்.



இப்போது நீங்கள் உங்களிடம் இப்படிச் கூறிக் கொண்டிருக்கக்கூடும். "இந்தக் கதைகள் எனக்குப் பிரமாதமானவையாகத் தோன்றவில்லை. கிறிஸ்துமஸ் தினத்தன்று ஓரிரு அனாதைக் குழந்தைகளைப் பார்த்திருந்தால் நானும் அவர்களிடம் அன்பு காட்டியிருப்பேன். நான் பேரல் ஹார்பரில் இருந்திருந்தால், மார்கரெட் டெயல்ர் யேட்ஸ் செய்ததுபோல் நானும் மகிழ்ச்சியாகச் செய்திருப்பேன். ஆனால் என் நிலைமை முற்றிலும் வேறானது: நான் ஒரு சாதாரண, சலிப்பான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன். ஒரு நாளைக்கு எட்டு மணிநேரம் ஒரு சலிப்பூட்டும் வேலையைப் பார்க்கிறேன். எந்த சுவாரசியமான விஷயங்களும் எனக்கு நடப்பதில்லை. அடுத்தவர்களுக்கு உதவுவதில் என்னால் எப்படி ஆர்வம் காட்ட முடியும்? நான் ஏன் ஆர்வம் காட்ட வேண்டும்? அதில் எனக்கென்ன இருக்கிறது?"

இது ஒரு நியாயமான கேள்விதான். நான் அதற்கு விடையளிக்க முயற்சிக்கிறேன். உங்கள் வாழ்க்கை எவ்வளவு சுவாரசியமற்றதாக இருந்தாலும், உங்கள் வாழ்வில் தினமும் நீங்கள் சில மக்களைச் சந்திக்கத்தான் செய்கிறீர்கள். அவர்கள் குறித்து நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? அவர்களை வெறுமனே வெறித்துப் பார்க்கிறீர்களா அல்லது அவர்களுக்கு எது மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிக்கிறீர்களா? எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் தபால்காரரை எடுத்துக் கொள்வோம். அவர் ஒவ்வொரு வருடமும் நூற்றுக்கணக்கான கிலோமீட்டர் தூரம் பயணிக்கிறார், உங்களிடம் தபால்களைக் கொண்டு வந்து சேர்க்கிறார். ஆனால், அவர் எங்கு வாழ்கிறார் என்று எப்போதாவது விசாரித்திருக்கிறீர்களா? அவரது மனைவி மற்றும் குழந்தைகளின் புகைப்படம் அவரிடம் உள்ளதா என்று கேட்டிருக்கிறீர்களா? அவருக்குக் களைப்போ சலிப்போ ஏற்படுகிறதா என்று எப்போதேனும் கேட்டிருக்கிறீர்களா?

மளிகைக் கடையில் வேலை பார்க்கும் சிறுவன், செய்தித்தாள் போடுபவர், உங்கள் காலணிகளைப் பளிச்சுட்டுபவர் ஆகியோரைப் பற்றி நீங்கள் நினைத்துப் பார்த்தது உண்டா? இவர்கள் அனைவரும் பிரச்சனைகள், கனவுகள், தனிப்பட்ட இலட்சியங்கள் ஆகியவற்றால் நிரம்பி வழிகின்றனர். அவற்றை யாரிடமேனும் பகிர்ந்து கொள்ள அவர்கள் அனைவரும் துடித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஆனால் நீங்கள் அதற்கு வாய்ப்பு அளிக்கிறீர்களா ? அவர்கள்மீதோ அல்லது அவர்களது வாழ்வின்மீதோ நீங்கள் ஆர்வத்தோடும், நேர்மையான விருப்பத்தோடும் இருக்கிறீர்களா? உங்கள் சொந்த உலகை மேம்படுத்துவதற்கு நீங்கள் ஃபிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேலாகவோ அல்லது சமூக சேவகராகவோ இருக்க வேண்டியதில்லை. நாளை காலை நீங்கள் சந்திக்கவிருக்கும் மக்களிடமிருந்து நீங்கள் துவங்கலாம்.

உங்களுக்கு அதில் என்ன இருக்கிறது? மாபெரும் மகிழ்ச்சி, மாபெரும் திருப்தி மற்றும் உங்களைப் பற்றியப் பெருமிதம்! இவ்வகையான மனப்போக்கை 'ஞானோதயம் பெற்ற சுயநலம்' என்று அரிஸ்டாட்டில் கூறுகிறார். "அடுத்தவர்களுக்கு நல்லது செய்வது ஒரு கடமை அல்ல. அது ஒரு மகிழ்ச்சி. ஏனெனில் அது உங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அதிகரிக்கிறது," என்றார் ஸோராஸ்டிரர். "நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு நல்லவராக இருந்தால், நீங்கள் உங்களுக்கே நல்லவராக இருக்கிறீர்கள் என்று பொருள்," என்று பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளின் அதை எளிமையாகத் தொகுத்துக் கூறினார்.

மற்றவர்களைப் பற்றிச் சிந்திப்பது நீங்கள் கவலைப்படுவதில் இருந்து உங்களைப் பாதுக்காப்பதோடு, உங்களுக்கு ஏராளமான நண்பர்கள் கிடைக்கவும் நீங்கள் குதூகலமாக இருக்கவும் உங்களுக்கு உதவும். எப்படி? யேல் பல்கலைக்கழகத்தின் பேராசிரியரான வில்லியம் லையான் ஃபெல்ப்ஸிடம் நான்

ஒருமுறை அதைப் பற்றிக் கேட்டேன். அதற்கு அவர் இவ்வாறு பதிலளித்தார்:

"நான் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவரிடமும் அவர் ஒத்துக் கொள்ளும்படியான ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தைக் கூறாமல் நான் எந்தவொரு ஹோட்டலுக்குள்ளோ, முடி திருத்தும் நிலையத்திற்குள்ளோ, அல்லது ஒரு கடைக்குள்ளோ ஒருபோதும் செல்வதில்லை. ஓர் இயந்திரத்தைப்போல் அல்லாமல், அவர்களை ஒரு தனிநபராக உணரச் செய்யும் ஏதோ ஒன்றை நான் அவர்களிடம் கூற முயற்சிப்பேன். ஒரு கடையில் சாமான்கள் வாங்கும்போது அங்கு எனக்கு உதவும் பெண்ணிடம் அவளது கண்கள் அழகாக இருப்பதாகவோ அல்லது அவளது தலைமுடி அழகாக இருப்பதாகவோ கூறுவேன். நாள் முழுவதும் நின்று கொண்டே இருப்பதால் அவரது கால்கள் வலிக்கின்றனவா என்று எனக்கு முடி வெட்டுபவரிடம் நான் கேட்பேன். எப்படி அவர் அத்தொழிலுக்கு வந்தார், எவ்வளவு காலமாக அத்தொழிலைச் செய்து வருகிறார், எத்தனை பேருக்கு அவர் முடி வெட்டியுள்ளார் என்று நான் அவரிடம் கேட்பேன். மக்கள் மீது ஆர்வம் கொள்வது அவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் என்பதை நான் கண்டு கொண்டுள்ளேன். என் பெட்டிகளைச் சுமந்து வரும் இரயில்வே போர்ட்டர்களிடம் நான் அடிக்கடிக் கை குலுக்குவதுண்டு. நாள் முழுவதிற்கும் தேவையான உற்சாகத்தை அது அவர்களுக்குக் கொடுக்கிறது. ஒரு கடுமையான வெயில் நாளில், நியூஜெர்ஸி இரயில்வேயைச் சேர்ந்த ஓர் இரயிலின் உணவுப் பெட்டிக்குள் உணவருந்துவதற்காகச் சென்றேன். அங்கு கூட்டம் நிரம்பி வழிந்ததால், மிகவும் வெப்பமாக இருந்தது. சேவையும் மிகவும் மெதுவாக இருந்தது. ஒருவழியாக ஒரு வெயிட்டர் என்னிடம் மெனு கார்டைக் கொடுத்தபோது, 'சூடான அந்த சமையலறையில் நின்று சமைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் நிச்சயமாக இன்று மிகவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள் அல்லவா?' என்று நான்

கூறினேன். அந்த வெயிட்டர் நொந்து கொள்ளத் துவங்கினார். அவரது குரல் கடுமையாக இருந்தது. அவர் கோபமாக இருப்பதாக முதலில் நான் நினைத்தேன். பிறகு அவர், 'மக்கள் இங்கு வந்து உணவைப் பற்றிக் குறை கூறுகின்றனர். சேவை மெதுவாக இருப்பதாகக் கூக்குரலிடுவர். இங்கு நிலவும் வெப்பத்தைப் பற்றியும் விலையைப் பற்றியும் குறை கூறுவர். பத்தொன்பது வருடங்களாக நான் அவர்களது விமர்சனங்களைக் கேட்டு வந்திருக்கிறேன். கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் சமையலறையில் நின்று வேலை பார்க்கும் சமையற்காரர்களைப் பற்றி விசாரித்து, அவர்கள் குறித்து அனுதாபத்தை வெளிப்படுத்திய முதல் மனிதரும் ஒரே மனிதரும் நீங்கள் ஒருவர்தான்.' என்று அவர் கூறினார். உங்களைப் போன்ற ஏராளமான பயணிகள் வர வேண்டும் என்று நான் கடவுளிடம் பிரார்த்திக்கிறேன்,' என்று கூறினார்.

"சமையற்காரர்களை இரயில்வேயில் வேலை பார்க்கும் ஓர் இயந்திரமாகக் கருதாமல், அவர்களை மனிதர்களாக நான் பாவித்ததைக் கண்டு அந்த வெயிட்டர் வியந்தார். மக்கள் விரும்புவதெல்லாம் தாங்கள் மனிதர்களாக நடத்தப்பட வேண்டும், தங்கள்மீது அக்கறை செலுத்தப்பட வேண்டும் என்பதுதான். தெருவில் நடந்து செல்லும்போது ஓர் அழகிய நாயுடன் வரும் ஒரு நபரை நான் கண்டால், அந்த நாயின் அழகு பற்றி நான் தவறாமல் அவரிடம் குறிப்பிடுவேன். நான் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டே பின்னால் லேசாகத் திரும்பிப் பார்த்தால், அந்நபர் தன் நாயைத் தட்டிக் கொடுத்து ரசிப்பதை நான் அடிக்கடிப் பார்த்திருக்கிறேன். என் பாராட்டு அவரது பாராட்டைப் புதுப்பித்துள்ளது.

"இங்கிலாந்தில் ஒரு சமயம், ஓர் இடையரைப் பார்த்தேன். அவரது பெரிய, புத்திசாலியான, ஆடு மேய்க்கும் நாயைக் கண்டு அவரிடம் என் பிரமிப்பை வெளிப்படுத்தினேன். அந்த நாயை எவ்வாறு அவர்

பயிற்றுவித்தார் என்று அவரிடம் கேட்டேன். பிறகு நான் அங்கிருந்து சென்றபோது, கழுத்தை லேசாகத் திருப்பிப் பார்த்தேன். அந்த நாயின் கால்கள் அவரது தோள்களின் மேலே இருந்தன. அவர் அதைத் தட்டிக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார். இடையரிடமும் அவரது நாயிடமும் நான் காட்டிய ஒரு சிறு ஆர்வம், அந்த இடையரை மகிழ்ச்சிப்படுத்தியது, அந்த நாய்க்கு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தியது, எனக்கும் மகிழ்வூட்டியது."

போர்ட்டர்களிடம் கை குலுக்கிக் கொண்டும், சூடான சமையலறையில் வேலை செய்யும் சமையற்காரர்களுக்குத் தன் பரிவை வெளிப்படுத்திக் கொண்டும், மற்றவர்களின் நாய்களைத் தான் ரசிப்பதைக் கூறிக் கொண்டும் திரியும் ஒருவரை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகிறதா? அப்படிப்பட்ட ஒருவர் கவலைப்பட்டு மனநோய் மருத்துவரின் உதவி நாடிச் செல்வதை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடியுமா? நிச்சயமாக முடியாது! "உங்களுக்கு ரோஜாக்களைக் கொடுக்கும் கையில் எப்போது சிறிதளவு வாசனை ஒட்டிக் கொள்ளத்தான் செய்யும்," என்று ஒரு சீனப் பழமொழி கூறுகிறது.

அதை நீங்கள் பில்லி ஃபெல்ப்ஸிடம் கூற வேண்டியதில்லை. அவர் அதை அறிந்திருந்தார். அதை அவர் வாழ்ந்தும் காட்டினார்.

ஒரு கவலையான, மகிழ்ச்சியற்றப் பெண், தன்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ள விருப்பமா என்று பல ஆண்களை எப்படிக் கேட்க வைத்தாள் என்பதைப் பற்றி நான் இப்பத்தியில் கூறியுள்ளேன். அவர் இன்று பேரன் பேத்திகள் எடுத்துவிட்டார். ஒருசில வருடங்களுக்கு முன், ஓர் இரவில் நான் அவரது வீட்டில் தங்கியிருந்தேன். அவரும் அவரது கணவரும் வாழ்ந்த நகரத்தில் நான் சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருந்தேன். அடுத்த நாள் காலையில், அவரது வீட்டிலிருந்து சுமார் அறுபத்தைந்து கிலோமீட்டர் தொலைவில் இருந்த நியூயார்க் சென்ட்ரல்

இரயில் நிலையத்திற்கு அவர் என்னைத் தன் காரில் கூட்டிச் சென்றார். அப்போது நண்பர்களை வெற்றி கொள்வதைப் பற்றி நாங்கள் உரையாடினோம். அவர், "திரு. கார்னகி அவர்களே, என் கணவரிடம்கூட நான் இதுவரை கூறியிராத ஒரு விஷயத்தை நான் இப்போது உங்களிடம் கூறப் போகிறேன். நான் பருவ வயதினளாக இருந்தபோதும், இளம் பெண்ணாக இருந்தபோதும் என் குடும்பம் வறுமையில் வாடியது. எங்கள் சமூகத்தில் இருந்த பிற பெண்களைப்போல் எங்களால் குதூகலமாக இருக்க முடியவில்லை. என் உடைகள் எப்போதும் இரண்டாம் தரமாகவே இருந்தன. நாள் விரைவில் வளர்ந்துவிட்டதால் அவை எனக்குப் பொருத்தமின்றிப் போயின. அவை நாகரீகமாகவும் இல்லை. அது குறித்து நான் மிகவும் வெறுப்படைத்தேன், அவமானப்பட்டேன். ஒவ்வொரு நாளும் அழுது கொண்டே படுக்கச் சென்றேன். இறுதியில், வேறு வழியின்றி, நான் கலந்து கொண்ட கேளிக்கை விருந்துகளில் என்னுடன் வந்திருந்த எனது ஆண் நண்பர்களிடம் அவர்களது அனுபவங்கள், யோசனைகள், எதிர்காலத் திட்டங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி நான் எப்போதும் கேட்கத் துவங்கினேன். நான் அக்கேள்விகளைக் கேட்டதற்குக் காரணம் அவற்றின் விடைகள் மீது எனக்கு இருந்த ஆர்வம் அல்ல. என் மோசமான உடைகளை அவர்கள் கவனிக்காமல் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே நான் அவ்வாறு செய்தேன். ஆனால் ஒரு வினோதமான காரியம் நடந்தது: அவர்கள் பேசுவதை நான் கவனித்து, அவர்களைப் பற்றி நான் அதிகமாகத் தெரிந்து கொண்டபோது, அவர்கள் கூறும் விஷயங்களில் எனக்கு உண்மையிலேயே ஆர்வம் ஏற்பட்டது. சில சமயங்களில், என் உடைகளைப் பற்றி முற்றிலுமாக நான் மறந்துவிடும் அளவுக்கு, நான் அவற்றில் மிகவும் லயித்துப் போனேன். ஆனால் என்னைப் பொறுத்தவரை, மிகவும் வியப்பான விஷயம் இதுதான்: பிறர் கூறுவதை நான் ஆர்வத்தோடு கேட்பவள்

என்பதாலும், தங்களைப் பற்றிப் பேசுமாறு நான் அந்த இளைஞர்களை உற்சாகப்படுத்தியதாலும், நான் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியை வழங்கினேன். மெல்ல மெல்ல எங்கள் சமூகக் குழுவில் நான் மிகவும் பிரபலமான பெண்ணாக உருவானேன். அவர்களில் மூன்று பேர், தங்களைத் திருமணம் செய்து கொள்ள விருப்பமா என்று என்னிடம் கேட்டனர்," என்று கூறினார்.

இந்த அத்தியாயத்தைப் படிக்கும் சிலர், "அடுத்தவர்கள்மீது ஆர்வம் காட்டுவது என்பதெல்லாம் வெறும் அபத்தம். இதெல்லாம் எனக்கு ஒத்து வராது. நான் பணம் சம்பாதிக்கும் வழியைப் பார்க்கப் போகிறேன். என்னால் முடிந்த எல்லாவற்றையும் கைவசப்படுத்தப் போகிறேன். மற்றவர்களைப் பற்றி எனக்கு அக்கறை இல்லை. அவர்கள் எப்படி நாசமாகப் போனாலும் அதைப் பற்றி எனக்குக் கவலை இல்லை," என்று கூறலாம்.

உங்கள் அபிப்பிராயமும் அதுவாக இருந்தால், அது உங்கள் விருப்பம். ஆனால் நீங்கள் நினைப்பது சரியாக இருக்குமானால், வரலாறு பதிவு செய்யப்பட்ட நாள் முதலாக வாழ்ந்து வந்துள்ள மாபெரும் தத்துவவியலாளர்களான ஏசுபிரான், கன்பூசியஸ், புத்தபிரான், பிளாட்டோ, அரிஸ்டாட்டில், சாக்ரடீஸ், புனித ஃபிரான்சிஸ் ஆகிய அனைவரும் கூறியது தவறாக இருக்க வேண்டும். மத குருமார்களின் போதனைகளை நீங்கள் வெறுப்பவராக இருந்தால், நாத்திகவாதி ஓரிருவரின் அறிவுரையை நாம் பார்க்கலாம். கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தின் பேராசிரியரும், தனது காலத்தில் வாழ்ந்த மிகப் பிரபலமான அறிஞருமான காலம் சென்ற ஏ.ஈ.ஹூஸ்ட்மேனை முதலில் எடுத்துக் கொள்வோம். 1936ம் ஆண்டு அவர் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில் 'கவிதையின் பெயரும் இயல்பும்' என்ற தலைப்பில் ஓர் உரை நிகழ்த்தினார். அந்த உரையில் அவர், "இதுவரை கூறப்பட்ட மாபெரும் உண்மையும், எல்லாக் காலத்திலும் கண்டறியப்பட்ட மிக ஆழமான நன்னெறி ஒழுக்கமும்

ஏசுபிரானின் இந்த வார்த்தைகள்தான்: 'தன் வாழ்க்கையைத் தேடுபவன் அதைத் தொலைத்துவிடுவான். ஆனால் எனக்காகத் தன் வாழ்க்கையை இழப்பவன் அதைக் கண்டறிவான்,'" என்று குறிப்பிட்டார்.

நம் வாழ்நாள் முழுவதும் நம் போதகர்கள் அதைக் கூறி வந்துள்ளதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். ஆனால், ஹூஸ்டன் மத நம்பிக்கை அற்றவர், தோல்வி மனப்பான்மை கொண்டவர், தற்கொலை செய்து கொள்ள நினைத்தவர். ஆனாலும், தன்னைப் பற்றி மட்டுமே சிந்திக்கும் மனிதன் வாழ்விலிருந்து அதிகமாக எதையும் பெற முடியாது என்பதை அவர் உணர்ந்தார். அப்படிப்பட்ட மனிதன் துயரப்படுவான். ஆனால் பிறரது சேவையில் தன்னைத் தொலைக்கும் மனிதன், வாழ்வதில் உள்ள ஆனந்தத்தைக் கண்டுபிடிப்பான்.

ஏ.ஈ.ஹூஸ்டன் கூறியது உங்களைக் கவரவில்லை என்றால், இருபதாம் நூற்றாண்டில் அமெரிக்காவில் வாழ்ந்த மிகப் பிரபலமான நாத்திகவாதியான தியோடோர் ட்ரீஸரின் அறிவுரையைப் பார்க்கலாம். அனைத்து மதங்களும் கற்பனைக் கதைகள் என்று ட்ரீஸர் கேலி செய்தார். "வாழ்க்கை என்பது ஒரு முட்டாளால் கூறப்பட்ட ஒரு கதை. அதில் சத்தமும் ஆவேசமும் மட்டுமே உள்ளன. அலை முக்கியமாக எதையும் குறிப்பதும் இல்லை," என்று அவர் கருதினார். ஆனாலும், பிறருக்கு ஆற்றும் சேவை குறித்து ஏசுபிரான் கூறிய ஒரு மாபெரும் கொள்கையை அவர் ஆதரித்தார். "ஒருவன் தன் வாழ்நாளில் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க விரும்பினால், தனக்காக மட்டுமல்லாமல் அனைவருக்காகவும் அனைத்து விஷயங்களையும் மேம்படுத்துவதற்கு யோசித்துத் திட்டமிட வேண்டும். ஏனெனில் அவனது மகிழ்ச்சி, அவன் மற்றவர்களிடம் ஏற்படுத்தும் மகிழ்ச்சியையும், மற்றவர்கள் அவனிடத்தில் ஏற்படுத்தும் மகிழ்ச்சியையும் சார்ந்துள்ளது," என்று ட்ரீஸர் கூறினார்.



ட்ரீஸர் கூறியதுபோல் நாம் 'மற்றவர்களுக்காக எல்லாவற்றையும் மேம்படுத்த விரும்பினால்' அது குறித்து நாம் விரைவாகச் செயல்பட வேண்டும். நேரம் வீணாகிக் கொண்டிருக்கிறது. "நான் இவ்வழியாக ஒருமுறை மட்டுமே கடந்து செல்வேன். எனவே, என்னால் செய்யக்கூடிய நல்ல விஷயங்களையும், என்னால் வெளிப்படுத்தக்கூடிய பரிவையும் நான் இப்போதே செய்கிறேன். நான் அதை ஒத்தி வைக்கவோ புறக்கணிக்கவோ போவதில்லை. ஏனெனில், நான் இந்த வழியாக மீண்டும் வரப் போவதில்லை."

**ஆகவே, கவலையை விட்டொழித்து, மன அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் உருவாக்க நீங்கள் விரும்பினால், அதற்கான ஏழாவது விதி இதுதான்:**

**மற்றவர்கள்மீது ஆர்வம் கொள்வதன் மூலம் உங்களை மறத்துவிடுங்கள். யாரேனும் ஒருவர் முகத்தில் புன்னகையை மலரச் செய்யும் ஏதேனும் ஒரு நல்ல காரியத்தை ஒவ்வொரு நாளும் செய்யுங்கள்.**

## - பகுதி நான்கு இரத்தினச் சுருக்கமாக -

மன அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் கொண்டு  
வரக்கூடிய மனப்போக்கை உருவாக்குவதற்கான  
ஏழு விதிகள்

### முதலாவது விதி

உங்கள் மனத்தை அமைதி, துணிச்சல், ஆரோக்கியம், மற்றும் நம்பிக்கை ஆகிய எண்ணங்களால் நிரப்புங்கள். ஏனெனில், நாம் எவ்வாறு சிந்திக்கிறோமோ, நம் வாழ்க்கை அவ்வாறே மலரும்.

### இரண்டாவது விதி

நம் பகைவர்களுடன் நான் வன்மம் பாராட்ட வேண்டாம். ஏனெனில், நாம் அவ்வாறு செய்தால் அவர்களைவிட அதிகமாக நாம் நம்மையே காயப்படுத்திக் கொள்வோம். தளபதி ஐசன்ஹோவர் செய்ததைப்போல் நாம் செய்வோம்: நமக்கு விருப்பமில்லாத மக்களைப் பற்றி நினைப்பதில் நாம் ஒரு நிமிடத்தைக்கூட வீணாக்க வேண்டாம்.

### மூன்றாவது விதி

1. நன்றியின்மை குறித்து நாம் கவலைப்படுவதற்கு மாறாக, அதை எதிர்பார்ப்போம். ஏசுபிரான் பத்துத் தொழுநோயாளிகளை ஒரு நாளில் குணப்படுத்தினார், ஆனால் ஒரே ஒருவர் மட்டும் தான் அவருக்கு நன்றி கூறினார் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்வோம். ஏசுபிரானுக்குக் கிடைத்ததைவிட அதிகமான நன்றியை நான் ஏன் எதிர்பார்க்க வேண்டும்?

2. மகிழ்ச்சியைக் கண்டறிவதற்கான ஒரே வழி, நன்றியை எதிர்பார்க்காமல், கொடுப்பதில் உள்ள மகிழ்ச்சிக்காகக் கொடுப்பதுதான் என்பதை நான் நினைவில் இருத்த வேண்டும்.

3. நன்றி என்பது நன்றாகப் பேணி வளர்க்கப்படும் ஒரு பண்புநலன் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்வோமாக! எனவே, நம் குழந்தைகள் நன்றியுணர்வோடு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நாம் விரும்பினால், நன்றியுடன் இருப்பதற்கு நாம் அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

### **நான்காவது விதி**

உங்கள் ஆசீர்வாதங்களைக் கணக்கிடுங்கள், உங்கள் பிரச்சனைகளை அல்ல!

### **ஐந்தாவது விதி**

நாம் மற்றவர்களைப் பார்த்துக் காப்பியடிக்க வேண்டியதில்லை. நாம் நம்மைக் கண்டறிந்து, நாமாகவே இருப்போம். ஏனெனில், 'பொறாமை என்பது அறியாமை,' 'காப்பியடித்தல் என்பது தற்கொலை.'

### **ஆறாவது விதி**

விதி நம்மிடம் ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தைக் கொடுத்தால், நாம் அதைப் பிழிந்து எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் தயாரிக்கலாம்.

### **ஏழாவது விதி**

மற்றவர்களுக்கு ஒரு சிறு மகிழ்ச்சியை உருவாக்க முயற்சிப்பதன் மூலம் நாம் நம் சொந்த மகிழ்ச்சியின்மையை மறப்போம். "நீங்கள்

மற்றவர்களிடத்தில் நல்லவிதமாக நடந்து கொண்டால்,  
நீங்கள் உங்களிடமே நல்லவிதமாக நடந்து  
கொள்கிறீர்கள்."

**பகுதி ஐந்து**  
**கவலையை வெற்றி கொள்வதற்கான**  
**கச்சிதமான வழிமுறை**

# 19

## என் பெற்றோர் கவலையை எப்படி வெற்றி கொண்டனர்

நான் முன்பே கூறியுள்ளதுபோல், நான் மிசௌரி மாநிலத்தில் ஒரு விவசாயக் குடும்பத்தில் பிறந்து வளர்ந்தேன். அன்றைய நாளில் இருந்த பல விவசாயிகளைப்போல் என் பெற்றோரும் பணத்திற்கு மிகவும் கஷ்டப்பட்டனர். என் தாயார் ஒரு கிராமப்புறப் பள்ளியில் ஆசிரியராக இருந்தார் என் தந்தை மாதம் பன்னிரண்டு டாலர்கள் சம்பளத்திற்கு வயலில் கடினமாக உழைத்தார். என் உடைகளை என் தாயாரே தயாரித்தார். எங்கள் துணிகளைத் துவைப்பதற்கான சோப்பையும் அவரே தயாரித்தார்.

எங்களிடம் ஒருபோதும் பணம் அவ்வளவாக இருந்ததில்லை. வருடத்திற்கு ஒருமுறை எங்கள் பன்றிகளை விற்கும்போது மட்டுமே எங்கள் கையில் சிறிது பணம் இருக்கும், மளிகைக் கடையில் எங்கள் வெண்ணெயையும் முட்டைகளையும் கொடுத்து, அதற்குப் பதிலாக மாவு, சர்க்கரை, மற்றும் காபி ஆகியவற்றை நாங்கள் வாங்குவோம். எனக்குப் பன்னிரண்டு வயதாக இருந்தபோது என் கைச்செலவுக்கென்று வருடத்திற்குப் பதினைந்து சென்ட்டுகள்கூட இருந்ததில்லை. ஜூலை நான்காம் நாளன்று அமெரிக்க சுதந்திர தினத்தைக் கொண்டாடுவதற்கு நாங்கள் வெளியே சென்றிருந்தபோது என் தந்தை எனக்குப் பத்து சென்ட்டுகளைக் கொடுத்து

என் விருப்பம்போல் அதைச் செலவு செய்து கொள்ளுமாறு கூறியபோது, உலகில் உள்ள மொத்தச் சொத்துக்களும் என் கையில் வந்ததைப்போல் நான் உணர்ந்தேன்.

ஒரே ஓர் அறை கொண்ட ஒரு கிராமப் பள்ளிக்கு தினமும் நான் ஒரு மைல் தூரம் நடந்து சென்றேன். பனிக்காலத்தில் ஆழமான பனியில், பூஜ்யத்திற்குக் கீழே இருபத்தெட்டு டிகிரி குளிரில் நடுங்கியவாறே நான் நடந்து சென்றேன். எனக்குப் பதினான்கு வயதாகும்வரை நான் போட்டுக் கொள்வதற்கு ரப்பர் செருப்போ அல்லது ஷுவோ என்னிடம் இருக்கவில்லை. நீண்ட குளிர்காலங்களில் என் பாதங்கள் எப்போதும் ஈரமாகவும் குளிர்ந்தும் இருந்தன. நான் ஒரு குழந்தையாக இருந்தபோது, குளிர்காலத்தில் யாருடைய காலும் உலர்வாகவும் வெதுவெதுப்பாகவும் இருக்கும் என்று நான் ஒருபோதும் தினைத்துப் பார்த்ததில்லை.

என் பெற்றோர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் பதினாறு மணிநேரம் அடிமைகளைப்போல் உழைத்தனர். ஆனாலும், கடனும் துரதிர்ஷ்டமும் எப்போதும் எங்களைச் சூழ்ந்திருந்தன. ஒருமுறை 102 என்னும் ஆற்றில் வெள்ளம் வந்து, அந்த வெள்ளம் எங்கள் சோள வயலையும், வயற்காட்டையும் அடித்துச் சென்றதை நான் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது என் நினைவில் உள்ளது. அந்த வெள்ளம் எங்களிடமிருந்த அனைத்தையும் சீரழித்தது. ஏழு வருடங்களில் ஆறு முறை வெள்ளம் வந்து எங்கள் பயிர்களை நாசம் செய்தது. ஒவ்வொரு வருடமும் எங்கள் பன்றிகள் காலரா காய்ச்சலால் மடிந்தன. ஒவ்வொரு வருடமும் நாங்கள் அவற்றை எரித்தோம். இப்போது என் கண்களை மூடிக் கொண்டு, எரியும் பன்றிகளில் இருந்து வரும் மோசமான நாற்றத்தை என்னால் நினைவுகூர முடியும்.

ஒரு வருடம் வெள்ளம் வரவில்லை. எங்கள் சோளங்கள் அமோக விளைச்சல் தந்தன. அதைக் கொண்டு நாங்கள் எங்கள் கால்நடைகளுக்குத் தீவனம் வாங்கி, எங்கள்

சோளங்களையும் அவற்றுக்குக் கொடுத்து அவற்றை கொழுக்கச் செய்தோம். ஆனால் அந்த வருடம் வெள்ளம் வந்து எங்கள் பயிர்களை அழித்திருந்தால் அது ஒரு பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தியிருக்காது. ஏனெனில், அந்த வருடம் சிக்காகோ சந்தையில் கால்நடைகளின் விலை வெகுவாகச் சரிந்தது எங்கள் கால்நடைகளுக்குத் தீவனம் போட்டு அவற்றைக் கொழுக்கச் செய்த பிறகு, அவற்றை வாங்கிய விலையைவிட அதிகமாக வெறும் முப்பது டாலர்களே எங்கள் கைகளில் மிச்சம் இருந்தன. ஒரு முழு வருட உழைப்பிற்கு எங்களுக்குக் கிடைத்தது வெறும் முப்பது டாலர்கள் மட்டுமே.

நாங்கள் என்னவெல்லாமோ செய்து பார்த்தும், பணத்தை இழந்ததுதான் மிச்சம். என் தந்தை வாங்கிய கோவேறுக் கழுதைகள் இன்றும் என் நினைவில் உள்ளன. நாங்கள் அவற்றுக்கு மூன்று வருடங்கள் தீனி போட்டோம். பிறகு ஆட்களை ஏற்பாடு செய்து, டென்னிஸி மாநிலத்தில் உள்ள மெம்ஃபிஸ் நகரத்திற்கு அவற்றை அனுப்பி வைத்தோம். மூன்று வருடங்களுக்கு முன் நாங்கள் அவற்றை வாங்கிய விலையைவிடக் குறைந்த விலைக்கே அவற்றை விற்கோம்.

பத்து வருடங்கள் கடினமாக உழைத்தப் பிறகு, எங்களிடம் பணம் இல்லாமல் போனதோடு மட்டும் அல்லாமல், நாங்கள் ஏகப்பட்டக் கடனிலும் இருந்தோம் எங்கள் வயலை அடகு வைத்தோம். எவ்வளவு கடினமாக முயற்சித்தும், அதற்கான வட்டிப் பணத்தைக்கூட எங்களால் கட்ட முடியவில்லை. எங்களுக்குக் கடன் கொடுத்திருந்த வங்கி என் தந்தையை மிகவும் இழிவாகவும் தரக்குறைவாகவும் நடத்தியது. எங்கள் நிலத்தை எங்களிடமிருந்து பறித்துக் கொள்ளப் போவதாகவும் என் தந்தையை அந்த வங்கி அதிகாரிகள் மிரட்டினர். அப்போது என் தந்தைக்கு நாற்பத்தேழு வயது. முப்பது வருடங்கள் கடினமான உழைப்பிற்குப் பிறகு அவருக்கு மிஞ்சியதெல்லாம் கடனும் அவமானமும்தான். அவரால் அதற்கு மேல் பொறுத்துக்



கொள்ள முடியவில்லை. அவர் கவலைப்படலானார். அவரது ஆரோக்கியமும் சீர்குலைந்தது. சாப்பிடுவதில் அவருக்கு விருப்பம் குறைந்தது. நாள் முழுவதும் வயலில் நின்று வேலை செய்த பிறகும் கூட, பசி எடுப்பதற்காக அவருக்கு மருந்து கொடுக்க வேண்டியிருந்தது. அவர் எலும்பும் தோலுமாக ஆனார். ஆறு மாதங்களுக்குள் அவர் இறந்துவிடுவார் என்று மருத்துவர்கள் என் தாயாரிடம் கூறினர் என் தந்தை வாழ விரும்பாத அளவுக்கு அவரது கவலை அவரை வாட்டியது. கொட்டிலுக்குச் சென்று குதிரைகளுக்குத் தீவனம் வைத்து, மாடுகளுக்குப் பால் கறந்துவரச் சென்ற எனது தந்தை குறித்த நேரத்தில் வீடு திரும்பாவிட்டால், என் தந்தை எங்கேனும் தூக்கு மாட்டி இறந்துவிட்டாரோ என்று பயந்து என் தாயார் உடனடியாக அங்கு விரைந்து செல்வார். இதை என் தாயாரே கூறி நான் அடிக்கடிக் கேட்டிருக்கிறேன். ஒருநாள் என் தந்தை மேரிவில் நகரில் இருந்த வங்கிக்குச் சென்றுவிட்டுத் திரும்பி வந்து கொண்டிருந்தபோது, அவர் தனது குதிரை வண்டியை 102 ஆற்றின் பாலத்தில் நிறுத்திவிட்டு, வண்டியில் இருந்து இறங்கி, கீழே ஓடிக் கொண்டிருந்த தண்ணீரை நீண்ட நேரம் பார்த்தபடி நின்றுவிட்டு, அதில் குதித்துத் தன் உயிரை விடுவதா வேண்டாமா என்று தன் மனத்திற்குள் போராடினார்.

பல வருடங்களுக்குப் பிறகு அதைப் பற்றி என் தந்தை என்னிடம் கூறினார். தான் அன்று அந்த ஆற்றில் குதித்துத் தன் உயிரை மாய்த்துக் கொள்ளாததற்கு ஒரே காரணம், கடவுளை நேசித்து, அவரது கட்டளைகளின்படி நடந்து கொண்டால் எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்ற என் தாயாரின் ஆழமான, அசைக்க முடியாத, மகிழ்ச்சியான நம்பிக்கைதான் என்று அவர் கூறினார். என் தாயாரின் நம்பிக்கை சரிதான். இறுதியில் எல்லாம் சரியாகத்தான் நடந்தன. அதன் பிறகு என் தந்தையார் நாற்பத்து இரண்டு வருடங்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து, 1941ம் ஆண்டு தனது எண்பத்து ஒன்பதாவது வயதில் காலமானார்.

போராட்டங்களும் மன வலிகளும் நிறைந்திருந்த அந்த வருடங்களில், என் தாயார் ஒருபோதும் கவலைப்பட்டதில்லை. அவர் தனது அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் பிரார்த்தனையின் மூலம் கடவுளிடம் எடுத்துச் சென்றார். ஒவ்வோர் இரவும் நாங்கள் படுக்கச் செல்லும் முன், என் தாயார் பைபிளில் இருந்து ஓர் அதிகாரத்தைப் படிப்பார். என் பெற்றோரில் ஒருவர் இயேசுவின் இந்த ஆறுதல் வார்த்தைகளை அடிக்கடிப் படிப்பர்: "என் தந்தையிடத்தில் பல மாளிகைகள் இருக்கின்றன . . . நான் அங்கு உங்களுக்காக ஓர் இடத்தைத் தயாராக வைத்திருப்பேன் . . . நான் எங்கு இருக்கிறேனோ, நீங்களும் அங்கு இருப்பீர்கள்." பிறகு நாங்கள் அனைவரும் மிசெளரியில் இருந்த எங்கள் தனிமையான வயல்வீட்டில் எங்கள் நாற்காலிகளுக்கு முன் கீழே மண்டியிட்டு அமர்ந்து, கடவுளின் அன்பிற்காகவும் பாதுகாப்பிற்காகவும் பிரார்த்தனை செய்வோம்.

வில்லியம் ஜேம்ஸ் ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் தத்துவவியல் பேராசிரியராக இருந்தபோது, "கவலைக்கான நிச்சயமான தீர்வு மத விசுவாசம்தான்," என்று கூறினார்.

அதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு நீங்கள் ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்திற்குச் செல்ல வேண்டியதில்லை. என் தாயார் அதை மிசெளரி வயல்வெளிகளிலேயே கண்டறிந்தார். வெள்ளங்களும், கடன்களும், பேரழிவுகளும் அவரது மகிழ்ச்சியான, பிரகாசமான, உற்சாகமான மனத்தை எதுவும் செய்யவில்லை. அவர் வேலை பார்த்தவாறே இவ்வாறு பாடியது இன்றும் என் நினைவில் உள்ளது:

**அமைதி, அமைதி,  
அப்படியோர் அற்புதமான அமைதி,  
பரம மண்டலங்களில் இருக்கும் எங்கள்  
பிதாவிடமிருந்து பாய்ந்தோடி வருகின்றது.**

வந்து என் ஆன்மாவை  
என்றென்றைக்குமாய் ஆட்கொள்கிறது.  
ஆழமான அன்பில் நனைந்தபடியே  
நான் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

என் வாழ்க்கையை நான் மதப் பனிக்காக அர்ப்பனிக்க வேண்டும் என்று என் தாயார் விரும்பினார். நானும் வெளிநாட்டில் ஒரு மதபோதகராக ஆவதற்குத் தீவிரமாக யோசித்தேன். பிறகு நான் கல்லூரிக்குச் சென்றேன். வருடங்கள் செல்லச் செல்ல, என்னுள் ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டது. நான் உயிரியலும், அறிவியலும், தத்துவவியலும், ஒப்புநோக்கு மதங்களும் படித்தேன். பைபிள் எவ்வாறு எழுதப்பட்டது என்பது குறித்தப் புத்தகங்களைப் படித்தேன். அது வலியுறுத்திக் கூறிய பல விஷயங்களை நான் கேள்வி கேட்டேன். அன்றைய நாட்களில் போதித்த கிராமத்து மதபோதகர்களின் குறுகிய கொள்கைகளை நான் சந்தேகிக்கத் துவங்கினேன். அதில் மிகவும் குழம்பிப் போனேன். வால்ட் விட்மேனிடம் தோன்றியதுபோல், "ஆர்வமிக்க, முற்றுப் பெறாத கேள்விகள்" என்னுள்ளும் கிளர்ந்தெழுந்ததை நான் உணர்ந்தேன். எதை நம்புவது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. வாழ்வில் எந்த நோக்கமும் இல்லை என்பதுபோல் உணர்ந்தேன். பிரார்த்திப்பதை நிறுத்தினேன். கடவுள் இருப்பதற்கான ஆதாரம் இல்லை என்று நம்பத் துவங்கினேன். அனைத்து வாழ்வும் திட்டமற்றது குறிக்கோளற்றது என்று நம்பினேன். இருபது கோடி ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பூமியில் நடைபோட்ட டைனாசர்களுக்கு இருந்த குறிக்கோளைவிட மனிதர்களுக்கு இருக்கும் குறிக்கோள் ஒன்றும் அவ்வளவு தெய்வீகமானது அல்ல என்று நம்பினேன். டைனாசோர்கள் அழிந்ததுபோல் என்றேலும் ஒருநாள் மனித குலம் அழியும் என்று நம்பினேன். சூரியன் மெல்ல மெல்லக் குளிர்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்றும், அதன்

வெப்பம் பத்து டிகிரி குறைந்தால்கூட பூமியின் எந்த உயிரினத்தாலும் பிழைத்திருக்க முடியாது என்றும் அறிவியல் நமக்குக் கற்றுத் தந்துள்ளதை நான் அறிவேன். கொடை வள்ளலான கடவுள் மனிதனைத் தன் உருவத்தில் படைத்தார் என்ற கருத்தை நான் அடியோடு வெறுத்தேன். சுறுத்த, குளிரான, வாழ்வற்ற விண்வெளியில் சுற்றித் திரியும் கோடிக்கணக்கான சூரியன்கள் ஏதோ ஒரு குருட்டு ஆற்றலால் படைக்கப்பட்டுள்ளதாக நான் நம்பினேன். அவை படைக்கப்படாமலேயேகட்ட இருந்திருக்கக்கூடும். காலமும் வெளியும் எவ்வாறு எப்போதும் இருந்து லந்துள்ளனவோ, அதுபோல் அவையும் எப்போதும் இருந்து வத்திருக்கக்கூடும்.

அந்தக் கேள்விகளுக்கான விடைகள் அனைத்தும் இப்போது எனக்குத் தெரியும் என்று நான் கூறுவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? இல்லை. பிரபஞ்சத்தின் மர்மத்தை, அதாவது, வாழ்வின் மர்மத்தை எந்த மனிதனாலும் இன்றுவரை விளக்க முடியவில்லை. நாம் மர்மங்களால் சூழப்பட்டிருக்கிறோம். உங்கள் உடல் இயங்கும் விதம் ஓர் ஆழமான மர்மம். உங்கள் வீட்டில் உள்ள மின்சாரமும் அப்படித்தான். சுவற்றிலிருந்து வெளியே தலைகாட்டிக் கொண்டிருக்கும் மலர்களும் மர்மமானவைதான். உங்கள் வீட்டு சன்னலின் வெளியே உள்ள பசும்புல்லும் அப்படித்தான். ஜெனரல் மோட்டார்ஸ் ஆய்வுப் பரிசோதனைக்கூடத்தின் அறிவார்ந்த வழிகாட்டியான சார்லஸ் கெட்டரிங், புல் ஏன் பச்சை நிறமாக இருக்கிறது என்று கண்டறிந்து கூறுவதற்காக ஆன்டியாக் கல்லூரிக்குத் தன் சொந்தப் பணத்தில் இருந்து வருடத்திற்கு முப்பதாயிரம் டாலர்கள் பணம் கொடுத்தார். புல் எவ்வாறு சூரிய ஒளியையும், தண்ணீரையும், கரியமில் வாயுவையும் சர்க்கரை உணவாக மாற்றுகிறது என்பதைக் கண்டறிந்தால், நம்மால் நாகரீகத்தை மாற்ற முடியும் என்று அவர் கூறினார்.

உங்கள் காரில் உள்ள எஞ்சினின் இயக்கமும் ஓர் ஆழமான புதிர்தான். சிலின்டரில் ஒரு ஒரு தீப்பொறி எவ்வாறு ஒரு வெடிப்பை ஏற்படுத்தி உங்கள் காரை இயங்கச் செய்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக ஜெனரல் மோட்டார்ஸ் ஆய்வுப் பரிசோதனைக்கூடம் பல வருடங்களையும், இலட்சக்கணக்கான டாலர்களையும் செலவிட்டுள்ளது.

நம் உடல், மின்சாரம், கார் எஞ்சின் ஆகியவற்றை மர்மம் சூழ்ந்துள்ளது என்ற காரணத்தால் நாம் அவற்றைப் பயன்படுத்தாமலோ அனுபவிக்காமலோ இருப்பதில்லை, பிரார்த்தனை மற்றும் மதம் குறித்தப் புதிர்களை நான் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்பது, மதம் கொண்டு வரும் முழுமையான, செழிப்பான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதிலிருந்து என்னைத் தடுப்பதில்லை. ஒரு வழியாக, சாந்தயானாவின் வார்த்தைகளில் உள்ள ஞானத்தை நான் உணர்கிறேன்: "வாழ்வைப் புரிந்து கொள்வதற்காக மனிதன் படைக்கப்படவில்லை. வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகவே அவன் படைக்கப்பட்டுள்ளான்."

நான் மீண்டும் மதத்தை நோக்கிச் சென்றுவிட்டேன் என்று கூற வந்தேன், ஆனால் அது முற்றிலும் உண்மையாக இருக்காது மதம் குறித்த ஒரு புதிய கொள்கையை நோக்கி நான் முன்னேறிச் சென்றுள்ளேன். தேவாலயங்களைப் பிரிக்கும் சமய நம்பிக்கைகளில் உள்ள வேறுபாடுகளில் எனக்குத் துளிகூட ஆர்வமில்லை. ஆனால், மின்சாரமும், நல்ல உணவும், நீரும் எனக்கு என்ன செய்கின்றன என்பதில் எந்த அளவு நான் ஆர்வமாக இருக்கிறேனோ, அதே அளவுக்கு மதம் எனக்கு என்ன செய்கிறது என்பதிலும் நான் ஆர்வமாக இருக்கிறேன். நான் ஒரு வளமான, முழுமையான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு அவை எனக்கு உதவுகிறது. ஆனால் மதம் அதைவிட அதிகமாகச் செய்கின்றது. அது ஆன்மீக மதிப்பீடுகளை என்னிடம்

கொண்டு வருகின்றது. வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறியுள்ளதுபோல், அது "ஒரு பெரிய, முழுமையான, அதிக திருப்தியளிக்கும் வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான ஒரு புதிய ஆர்வத்தை" எனக்குத் தருகிறது. அது எனக்கு விசுவாசத்தையும், நம்பிக்கையையும், துணியைவயும் தருகிறது. அது மன இறுக்கங்களையும், கவலைகளையும், பயங்களையும் போக்குகிறது. என் வாழ்விற்கு ஒரு குறிக்கோளையும் திசையையும் தருகிறது. அது என் மகிழ்ச்சியைப் பெரிதும் விரிவுபடுத்துகிறது. அது எனக்கு நிறைவான ஆரோக்கியத்தைத் தருகிறது. "வாழ்க்கை என்னும் மணற்கூழலுக்கு மத்தியில் அமைதி என்னும் ஒரு பாலைவனச் சோலையை" எனக்கு நானே உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு அது எனக்கு உதவுகிறது.

முன்னூறு வருடங்களுக்கு முன் ஃபிரான்சிஸ் பேக்கன் கூறியது சரிதான்: "ஒரு சிறு தத்துவம் மனித மனத்தை நாத்திகத்தை நோக்கி நகர்த்தும்; ஆனால் தத்துவத்தின் ஆழம் அவனது மனத்தை மதத்தின் பக்கம் இழுத்து வரும்."

அறிவியலுக்கும் மதத்திற்கும் இடையேயான முரண்பாட்டைப் பற்றி மக்கள் பேசிய நாட்கள் என் நினைவில் உள்ளன. அனைத்து அறிவியலிலும் புதுமையான அறிவியலான மனநோய் மருத்துவமானது, ஏகபிரான் கற்றுக் கொடுத்ததைக் கற்பிக்கிறது. ஏன்? பிரார்த்தனையும், ஒரு வலிமையான மத நம்பிக்கையும், நாம் அனுபவிக்கும் பாதிக்கும் மேற்பட்ட நோய்களுக்குக் காரணமான கவலைகளையும், வருத்தங்களையும், பயங்களையும் விரட்டியடிக்கும் என்பதை மனநோய் மருத்துவர்கள் அறிந்துள்ளனர். மனநோய் மருத்துவத் தலைவர்களில் ஒருவரான டாக்டர் ஏ.ஏ.ப்ரில், "மதத்தில் உண்மையான நம்பிக்கை கொண்டுள்ள எவருக்கும் நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் உருவாவதில்லை," என்று கூறியதை சக மனநோய் மருத்துவர்கள் அறிந்துள்ளனர்.

ஹென்றி ஃபோர்டு இறப்பதற்கு ஒருசில வருடங்களுக்கு முன் நான் அவரைப் பேட்டி கண்டேன். நான் அவரைச்

சந்திப்பதற்கு முன், உலகின் மாபெரும் தொழில்களில் ஒன்றை உருவாக்கி நிர்வகிப்பதில் பல வருடங்களைச் செலவிட்ட அவரிடம் களைப்பும் அயர்வும் காணப்படும் என்று நான் எதிர்பார்த்தேன். ஆனால், எழுபத்தெட்டு வயதிலும் அவர் அமைதியாகவும், சாந்தமாகவும் இருந்ததைக் கண்டு நான் ஆச்சரியமடைந்தேன். அவர் எப்போதாவது கவலைப்பட்டது உண்டா என்று நான் அவரிடம் கேட்டதற்கு, "இல்லை. கடவுள்தான் எல்லாவற்றையும் நிர்வகிக்கிறார் என்று நான் நம்புகிறேன். அவருக்கு என்னிடமிருந்து எந்த ஆலோசனையும் தேவையில்லை. எல்லாம் கடவுளின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்போது, இறுதியில் எல்லாம் சிறப்பாக நிறைவடையும் என்று நான் நம்புகிறேன். அப்படியானால், கவலைப்படுவதற்கு என்ன இருக்கிறது?" என்று அவர் பதிலளித்தார்.

இன்று பல மனநோய் நிபுணர்கள் கூட நவீன மதபோதகர்களாக ஆகி வருகின்றனர். அடுத்தப் பிறவியில் நாம் நரகத்தில் வெந்து சாகாமல் இருப்பதற்காகத் தெய்வீக வாழ்க்கை வாழுமாறு அவர்கள் நம்மிடம் கூறவில்லை. மாறாக, வயிற்றுப் புண், நரம்புத் தளர்ச்சி, மனநோய் போன்ற நரகத் தீக்களில் வெந்து போகாமல் இருப்பதற்காக அவர்கள் நம்மை மதத்தின் பக்கம் திருப்புமாறு வலியுறுத்துகின்றனர். உளவியலாளர்களும் மனநோய் நிபுணர்களும் என்ன கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள டாக்டர் ஹென்றி சி லிங்க் எழுதியுள்ள 'த ரிடர்ன் டு ரிலிஜன்' என்ற புத்தகத்தைப் படியுங்கள்.

ஆம், கிறித்தவ மதமானது உத்வேகமூட்டும், ஆரோக்கியம் தரும் ஒன்றுதான். "நான் அவர்களுக்கு ஜீவன் உண்டாகியிருக்கவும், அது பரிபூரணப்படவும் வந்தேன்," என்று ஏசுபிரான் கூறினார். அவரது காலத்தில் நிலவிய அர்த்தமற்ற சடங்குகளை அவர் புறக்கணித்தார், எதிர்த்தார். அவர் ஒரு போராளி. அவர் ஒரு புதுவிதமான

மதத்தைப் போதித்தார். அந்த மதம் உலகத்தைப் புரட்டிப் போட்டது. அதனால்தான் அவர் சிலுவையில் அறையப்பட்டார். மனிதனுக்காகத்தான் மதமே அன்றி, மதத்திற்காக மனிதன் அல்ல என்று அவர் போதித்தார். பாவங்களைப் பற்றிப் பேசியதைவிட அதிகமாக அவர் பயத்தைப் பற்றிப் பேசினார். தவறான பயம் ஒரு பாவம் - அது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு எதிரான ஒரு பாவம். ஏசுபிரான் ஆதரித்த வளமான, முழுமையான, மகிழ்ச்சியான, துணிச்சலான வாழ்க்கைக்கு எதிரான ஒரு பாவம். அது. எமர்சன் தன்னை 'ஆனந்த அறிவியல் பேராசிரியர்' என்று கூறிக் கொண்டார். ஏசுபிரானும் 'ஆனந்த அறிவியல்'லைத்தான் போதித்தார். மகிழ்ச்சியில் திளைத்திருக்குமாறு அவர் தனது சீடர்களுக்குக் கட்டளையிட்டார்.

மதத்தைப் பற்றி இரண்டு முக்கியமான விஷயங்கள்தான் உள்ளதாக ஏசுபிரான் கூறினார்: கடவுளை நம் இதயபூர்வமாக நேசிப்பது, நம்மீது அன்பு செலுத்துவதுபோல் நம் அண்டை வீட்டாரிடமும் அன்பு செலுத்துவது. இந்த இரண்டு காரியங்களைச் செய்யும் எவரொருவரும் மத நம்பிக்கை கொண்டவர்தான், அது அவருக்குத் தெரிந்திருந்தாலும் சரி, தெரிந்திராவிட்டாலும் சரி. ஒக்லஹோமா மாநிலத்தில் உள்ள துல்சா நகரைச் சேர்ந்த எனது மாமனார் திரு. ஹென்றி ப்ரைஸ் இதற்கான ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. அவர் எப்போதும் 'பொன் விதி'க்கு ஏற்ப வாழ முயற்சிப்பவர். சுயநலமான, அற்பமான, நேர்மறையற்ற எந்தவொரு செயலையும் அலரால் செய்ய முடியாது. ஆனாலும், அவர் தேவாலயங்களுக்குப் போவதில்லை. கடவுள் இருப்பதற்கான ஆதாரம் இல்லை என்று அவர் நம்பினார். அபத்தம்! எது ஒரு மனிதனைக் கிறித்தவனாக்குகிறது? ஜான் பெய்லி இதற்கு விடையளிக்கட்டும். எடின்பர்க் பல்கலைக்கழகத்தில் இறையியல் பேராசிரியராகப் பணியாற்றியவர் ஜான் பெய்லி. அவர், "சில குறிப்பிட்டக்



கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்வதோ, ஒரு குறிப்பிட்ட நியமத்திற்குள் தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதோ ஒருவனைக் கிறித்தவன் ஆக்குவதில்லை. ஒரு குறிப்பிட்ட மனப்போக்கைக் கொண்டிருப்பதும், ஒரு குறிப்பிட்ட வாழ்வில் பங்கு கொள்வதுமே ஒருவனைக் கிறித்தவனாக்குகிறது," என்று கூறினார்.

அதுதான் ஒரு மனிதனைக் கிறித்தவனாக்குகிறது என்றால், திரு. ஹென்றி ப்ரைஸ் ஒரு கிறித்தவர்தான்.

நவீன உளவியலின் தந்தை என்று அழைக்கப்படும் வில்லியம் ஜேம்ஸ், தனது நண்பரான பேராசிரியர் தாமஸ் டேவிட்சன்னிற்கு எழுதிய கடிதத்தில், வருடங்கள் செல்லச் செல்ல, 'கடவுளின் துணையின்றித் தன்னால் செயல்பட முடியாததைத் தான் கண்டுகொண்டுள்ளதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

கவலை பற்றி என் மாணவர்கள் அனுப்பி வைத்தக் கதைகளில் சிறந்த இரண்டு கதைகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு மிகவும் கடினமாக இருந்ததாகவும், அதனால் முதல் பரிசு அந்த இரண்டு கதைகளுக்கும் பகிர்ந்து கொடுக்கப்பட்டதாகவும் முன்பு நான் இப்புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தேன். அந்த இரண்டாவது கதையை நான் இங்கு உங்களுக்காகக் கொடுக்கிறேன். 'கடவுள் இல்லாமல் தன்னால் இயங்க முடியாது' என்பதை ஒரு மறக்க முடியாத அனுபவத்தின் மூலம் கடினமான வழியில் கண்டுகொண்ட ஒரு பெண்ணின் கதை இது.

நான் அவரை மேரி குஷ்மேன் என்று அழைக்கிறேன். அது அவரது உண்மையான பெயரல்ல, அவரது குழந்தைகளும் பேரக் குழந்தைகளும் அவரது கதை அச்சில் வந்துள்ளதைக் கண்டு சங்கடப்படக்கூடும் என்பதால், அவரது அடையாளத்தை வெளியிடாமல் இருக்க நான் அவரிடம் ஒப்புக் கொண்டேன். அவரது கதை இப்படிச் செல்கிறது:

அவர் இவ்வாறு கூறினார்: "பொருளாதார வீழ்ச்சியின்போது, என் கணவரின் சராசரி வருமானம்

வாரத்திற்குப் பதினெட்டு டாலர்கள். பல சமயங்களில் எங்களிடம் அதுகூட இல்லை. ஏனெனில், அவர் நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்களில் அவருக்கு வருமானம் இல்லை. அவர் பல நாட்கள் நோய்வாய்ப்பட்டார். தொடர்ந்து அவருக்குப் பல சிறு விபத்துக்களும் ஏற்பட்டன. ஸ்கார்லெட் காய்ச்சல், மீண்டும் மீண்டும் தாக்கிய சளித் தொந்தரவு ஆகியவற்றால் அவர் பெரிதும் துன்புற்றார். எங்கள் சொந்தக் கைகளால் உருவாக்கிய எங்கள் சிறு வீட்டையும் நாங்கள் இழந்தோம், மளிகைக் கடைக்கு ஐம்பது டாலர்கள் பாக்கி வைத்திருந்தோம். வீட்டில் இருந்த ஐந்து குழந்தைகளுக்கு உணவளிக்க வேண்டியிருந்தது. பக்கத்து வீடுகளில் துணி துவைத்துக் கொடுத்து, இஸ்திரி போட்டேன். பழைய துணிகளை வாங்கிப் புதுப்பித்து என் குழந்தைகளுக்கு அணிவித்தேன். கவலையால் நானும் நோயுற்றேன். ஒருநாள், நாங்கள் கடன்பட்டிருந்த மளிகைக் கடைக்காரர், என் பதினொரு வயது மகன் அவரது கடையில் இருந்து ஓரிரு பென்சில்களைத் திருடிவிட்டதாகக் குற்றம் சாட்டினார். அதை என் மகன் அழுது கொண்டே என்னிடம் வந்து கூறினான். அவர் நேர்மையானவன் என்று எனக்குத் தெரியும். மற்றவர்கள் முன்னிலையில் அவன் களங்கப்படுத்தப்பட்டு, அவமானப்படுத்தப்பட்டுள்ளான் என்பதையும் நான் அறிந்திருந்தேன். அதுதான் என் முதுகெலும்பை உடைத்தது. நாங்கள் அதுவரை அனுபவித்து வந்த அனைத்துத் துன்பங்களையும் நினைத்துப் பார்த்து, எதிர்காலத்திற்கான எந்த நம்பிக்கையும் இல்லை என்பதைப் பார்த்தேன். கவலையால் தற்காலிகமாக எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்திருந்ததுபோலும், வாஷிங் மிஷினை நிறுத்திவிட்டு, என் ஐந்து வயது மகளைக் கூட்டிக் கொண்டு படுக்கையறைக்குச் சென்று. சன்னல்களை மூடிவிட்டு, இடைவெளிகளைத் துணிகளாலும் காகிதங்களாலும் மூடினேன். அந்த அறையில் இருந்த கேஸ் ஹீட்டரைத் திறந்தேன். ஆனால்

பற்ற வைக்கவில்லை. நான் என் மகளோடு படுக்கையில் படுத்திருந்தபோது, 'அம்மா, இது வேடிக்கையாக இருக்கிறது. சிறிது நேரத்திற்கு முன்புதானே நாம் எழுந்தோம், என்று என் மகள் கூறினாள். ஆனால் நான், 'பரவாயில்லை, நாம் ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடலாம்,' என்று கூறினேன். பிறகு என் கண்களை மூடினேன். ஹீட்டரில் இருந்து வெளியேறிக் கொண்டிருந்த கேஸின் வாசனையைக் கவனித்தேன். அந்த வாசனையை என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது.

"திடீரென்று இசையொலி கேட்டது. அதைக் கூர்ந்து கவனித்தேன். சமையலறையில் வானொலியை அணைக்க மறந்துவிட்டிருந்தேன். இப்போது அது பற்றிக் கவலையில்லை. ஆனால் பாடல் தொடர்ந்து ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது. அந்த சமயத்தில் தேவனின் பழைய பாடல் ஒன்றை யாரோ பாடிக் கொண்டிருந்தனர்:

நம் அனைத்துப் பாவங்களையும் வருத்தங்களையும்  
சுமந்து கொள்ளும் எப்பேற்பட்ட ஒரு நண்பரை  
நாம் இயேசுவிடம் காண்கிறோம்!  
பிரார்த்தனையின் மூலம் நாம் இறைவனிடம்  
அனைத்தையும் கொண்டு செல்வதற்கு  
எப்பேற்பட்டப் புண்ணியம் செய்திருக்க வேண்டும்!  
ஆனால் நாம் தேவையேயின்றி  
எத்தனை வலிகளைத் தாங்குகிறோம்.  
எவ்வளவு மன அமைதியை இழக்கிறோம்.  
இவை அனைத்திற்கும் காரணம்,  
பிரார்த்தனை மூலம் நாம் அனைத்தையும்  
கடவுளிடம் கொண்டு செல்லாததுதான்!

"நான் அந்தப் பாடலைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தபோது, நான் ஒரு மோசமான தவறைச் செய்திருந்ததை உணர்ந்தேன். கொடுமையான எனது அனைத்துப் போராட்டங்களையும் நான் தனித்துப் போராட

முயன்றிருக்கிறேன். எதையும் நான் கடவுளிடம் எடுத்துச் சென்றதில்லை. டடுக்கையைவிட்டுத் துள்ளி எழுந்து, கேஸை அணைத்துவிட்டு, கதவைத் திறந்து, சன்னல்களையும் திறந்தேன்.

"அன்று முழுவதும் நான் அழுது கொண்டே பிரார்த்தித்தேன். நான் உதவி வேண்டிப் பிரார்த்திக்கவில்லை. மாறாக, அவர் என் வாழ்வில் வழங்கியுள்ள ஆசீர்வாதங்களுக்காக நான் அவருக்கு நன்றி கூறினேன். உடலளவிலும் மனத்தளவிலும் வலிமையான, ஆரோக்கியமான ஐந்து குழந்தைகளை அவர் எனக்கு ஆசீர்வதித்துள்ளார். இனிமேலும் நான் நன்றியற்றவளாக நடந்து கொள்ள மாட்டேன் என்று கடவுளுக்கு வாக்களித்தேன். அந்த வாக்குறுதியை நான் இன்றுவரை காப்பாற்றி வந்து கொண்டிருக்கிறேன்.

"எங்கள் வீட்டை இழந்து, கிராமத்தில் இருந்த ஒரு வீட்டில் மாதம் ஐந்து டாலர்களுக்குக் குடிபோன பிறகும் கூட, நான் அந்தப் புதிய வீட்டிற்காக இறைவனிடம் நன்றி கூறினேன். நாங்கள் மழையிலும் வெயிலிலும் நனையாமலும் காயாமலும் இருக்க எங்கள் தலைக்கு மேல் ஒரு கூரையைக் கொடுத்ததற்காக நான் நன்றி தெரிவித்தேன். நிலைமை அப்படி ஒன்றும் மோசமாக இல்லை என்று கூறி நான் நேர்மையாக நன்றி கூறினேன். என் பிரார்த்தனை அவரது காதுகளில் விழுந்தது என்று நான் நம்பினேன். ஏனெனில், காலப்போக்கில் நிலைமை மேம்பட்டது. பொருளாதார வீழ்ச்சி சற்று லேசானதும், நாங்கள் சற்றுக் கூடுதலாகச் சம்பாதித்தோம். ஒரு பெரிய சங்கத்தில் எனக்கு வேலை கிடைத்தது. பக்கத் தொழிலாக நான் சாக்ஸ் விற்பனேன். கல்லூரியில் படிப்பதற்காக என் மகன்களில் ஒருவன் ஒரு பண்ணையில் வேலை பார்த்தான். காலையிலும் இரவிலும் பதிமூன்று மாடுகளுக்குப் பால் கறந்தான். இன்று என் குழந்தைகள் வளர்ந்து, அனைவருக்கும் திருமணமாகிவிட்டது. எனக்கு மூன்று அருமையான பேரக் குழந்தைகள் இருக்கின்றனர்.

நான் அன்று தற்கொலை செய்து கொள்ள நினைத்த நாளை நினைத்துப் பார்க்கும்போதெல்லாம், சரியான சமயத்தில் என்னை விழித்தெழச் செய்ததற்காக நான் கடவுளுக்கு மீண்டும் மீண்டும் நன்றி கூறுகிறேன். நான் மட்டும் அந்தக் காரியத்தைச் செய்திருந்தால் எவ்வளவு விஷயங்களை இழந்திருப்பேன்! எத்தனை மகிழ்ச்சியான வருடங்களைத் தொலைத்திருப்பேன்! யாரேனும் தன் வாழ்வை முடித்துக் கொள்வதைப் பற்றிப் பேசுவதை இப்போது நான் கேட்டால், 'அப்படிச் செய்யாதீர்கள்! அப்படிச் செய்யாதீர்கள்!' என்று கத்த வேண்டும்போல் தோன்றும் நாம் வாழும் இருண்ட கனங்கள் சிறிது காலம் மட்டுமே நீடிக்கும், பிறகு ஒளிமயமான எதிர்காலம் பிறக்கும் . . . "

அமெரிக்காவில் சராசரியாக ஒவ்வொரு முப்பத்தைந்து நிமிடங்களுக்கும் யாரோ ஒருவர் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார். சராசரியாக ஒவ்வொரு நூற்று இருபது வினாடிகளுக்குள் ஒருவருக்கு மனநிலை சரியில்லாமல் போகிறது. இந்த மக்கள் அனைவரும் மதம் மற்றும் பிரார்த்தனையில் உள்ள ஆறுதலையும் அமைதியையும் பெற்றிருந்தால், பெரும்பாலான இந்தத் தற்கொலைகளும், மனநிலை சரியில்லாமல் போகும் துரதிர்ஷ்டமான சம்பவங்களும் தவிர்க்கப்பட்டிருக்கக்கூடும்.

தனிச்சிறப்பு லாய்ந்த மனநல மருத்துவர்களில் ஒருவரான டாக்டர் கார்ல் ஜங், "மாடர்ன் மேன் இன் சேர்ச் ஆஃப் எ சோல்" என்ற தன் புத்தகத்தில் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "கடந்த முப்பது வருட காலமாக, பூமியில் உள்ள நாகரீகம் பெற்ற நாடுகள் அனைத்திலும் இருந்தும் மக்கள் என்னிடம் ஆலோசனை பெற்றுள்ளனர். நான் பல நூற்றார்க்கணக்கான மக்களுக்குச் சிகிச்சை அளித்திருக்கிறேன். தங்கள் வாழ்வின் இரண்டாம் பாகத்தில் உள்ளவர்கள், அதாவது, முப்பத்தைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை எடுத்துக் கொண்டால், அவர்கள் அனைவருடைய பிரச்சனையும் வாழ்வின் மீதான

ஒரு மதம் குறித்தக் கண்ணோட்டம்தான். எல்லாக் காலத்திலும் மதங்களைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்களை அவர்கள் இழந்திருந்தனர் என்றும், அதனால் அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டனர் என்றும் கூறுவது பொருந்தும். மதம் குறித்தக் கண்ணோட்டத்தைப் பெறத் தவறிய ஒவ்வொருவரும் குணமடையத் தவறினர் என்றும் கூறலாம்."

வில்லியம் ஜேம்ஸ் கிட்டத்தட்ட இதைத்தான் கூறினார்: "மனிதனின் வாழ்வாதாரமாக விளங்கும் ஒரு சக்திதான் விசுவாசம். விசுவாசமற்ற வாழ்க்கை நிலைகுலைய வைத்துவிடும்."

பிரார்த்தனையின் ஆற்றல் மட்டும் அவருக்கு உத்வேகத்தை அளித்திருக்காவிட்டால் மகாத்மா காந்தி நிலைதடுமாறிப் போயிருக்கக்கூடும். எனக்கு எப்படித் தெரியும் என்று கேட்கிறீர்களா? "பிரார்த்தனை என்ற ஒன்று மட்டும் இல்லாமல் போயிருந்தால் நெடுநாள்களுக்கு முன்பே எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்திருக்கக்கூடும்," என்று அவரே எழுதியுள்ளார்.

ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் இதே போன்று கூறுவர். நான் ஏற்கனவே கூறியுள்ளதுபோல், என் தாயாரின் பிரார்த்தனையும் விசுவாசமும் மட்டும் இல்லாமல் போயிருந்தால், என் தந்தையார் ஆற்றில் மூழ்கி இறந்திருப்பார் வாழ்வின் போராட்டங்களைத் தனியாகச் சமாளிக்க முயற்சிப்பதற்கு மாறாக, கடவுளின் உதவியை நாடியிருத்தால், இன்று மனநலக் காப்பகங்களில் பரிதாபமாகக் கதறிக் கொண்டிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஆன்மாக்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கும்.

நாம் பலவாறு துன்புற்று, நம் சொந்த வலிமையின் எல்லையைத் தொட்டுவிட்ட நிலையில், வேறு வழியின்றி நாம் கடவுளிடம் திரும்புகிறோம். ஆனால் அந்த அளவுக்கு நாம் ஏன் நம்மை வருத்திக் கொள்ள வேண்டும்? கடவுளிடம் செல்வதற்கு நாம் ஏன் அத்தனைக் காலம் காத்திருக்க வேண்டும்? நாம் ஏன் நம் வலிமையை ஒவ்வொரு நாளும்

புதுப்பித்துக் கொள்ளக்கூடாது? ஞாயிற்றுக்கிழமைவரை ஏன் காத்திருக்க வேண்டும்? பல வருடங்களாக புதன்கிழமை மதிய வேளைகளில் காலியாக உள்ள தேவாலயத்திற்குச் செல்வதை நான் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளேன். ஆன்மீக விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு ஒருசில நிமிடங்களை ஒதுக்குவதற்காக நான் அவசர அவசரமாகவோ அல்லது வேகவேகமாகவோ செயல்படுகிறேன் என்பதை நான் கண்டறிந்தால், "ஒரு நிமிடம் டேல் கார்னகி, எதற்காக இந்த வேகம்? எதற்காக இந்த அவசரம்? நீ சற்று நிதானித்து, எல்லாவற்றையும் சரியான கண்ணோட்டத்தில் பார்க்க வேண்டும்," என்று எனக்கு நானே கூறிக் கொள்வேன். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், திறந்திருக்கும் ஏதேனும் ஒரு தேவாலயத்திற்குச் செல்வேன். நான் ஒரு ப்ராட்டஸ்டன்டாக இருந்தும் கூட, வார நாட்களின் மதிய வேளைகளில், ஐந்தாவது நிழற்சாலையில் அமைந்த புனித பேட்ரிக்ஸ் பேராலயத்திற்குச் செல்வேன். நான் இன்னும் முப்பது ஆண்டுகளில் இறந்துவிடுவேன், ஆனால் அனைத்து தேவாலயங்களும் போதிக்கும் மாபெரும் ஆன்மீக உண்மைகள் என்றென்றும் நிலைத்திருக்கும் என்று எனக்கு நானே நினைவூட்டிக் கொள்வேன். நான் என் கண்களை மூடிக் கொண்டு பிரார்த்திப்பேன். அவ்வாறு செய்வது என் நரம்புகளை அமைதிப்படுத்தி, என் உடலை ஆசுவாசப்படுத்தி, என் கண்ணோட்டத்தைத் தெளிவாக்கி, என் மதிப்பீடுகளை மறுமதிப்பீடு செய்ய எனக்கு உதவுவதை நான் காண்கிறேன். நான் உங்களுக்கு இந்த வழிமுறையைப் பரிந்துரை செய்யலாமா?

கடந்த ஆறு வருடங்களாக நான் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதி வந்துள்ளதில், பிரார்த்தனையின் மூலம் மக்கள் எவ்வாறு கவலையையும் பயத்தையும் வெற்றி கொண்டனர் என்பதற்கான ஏராளமான ஆதாரங்களை நான் சேகரித்துள்ளேன். என் அலமாரிகளில் உள்ள கோப்புகள் பலரது கதைகளால் நிரம்பி வழிகின்றன.

இதற்கான ஒரு பொருத்தமான எடுத்துக்காட்டாக, ஊக்கமிழந்து, நம்பிக்கையும் இழந்திருந்த ஒரு விற்பனையாளரைப் பற்றியக் கதையை எடுத்துக் கொள்ளலாம். அவரது பெயர் ஜான் ஆர். ஆன்டனி. அவர் டெக்சாஸ் மாநிலத்தில் உள்ள ஹூஸ்டன் நகரைச் சேர்ந்தவர். அவர் தன் கதையை என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்.

"இருபத்திரண்டு வருடங்களுக்கு முன் என் தனிப்பட்ட வழக்கறிஞர் தொழிலை மூட்டைகட்டி வைத்துவிட்டு, ஓர் அமெரிக்கச் சட்டப் புத்தக நிறுவனத்தின் மாநிலப் பிரதிநிதியாக ஆனேன். கிட்டத்தட்ட இன்றியமையாத சில குறிப்பிட்டச் சட்டப் புத்தகங்களை வழக்கறிஞர்களுக்கு விற்பதுதான் என் தனிச்சிறப்பு.

"நான் அந்த வேலைக்கு முழுமையாகப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டிருந்தேன். நேரடி விற்பனைப் பேச்சைப் பற்றிய அனைத்து விபரங்களையும் நான் அறிந்திருந்தேன். வாடிக்கையாளர்கள் எழுப்பக்கூடிய மறுப்புகளுக்கு அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளும் விதத்தில் பதிலளிக்கவும் நான் கற்றிருந்தேன். வாடிக்கையாளராகக்கூடிய சாத்தியமுள்ள ஒருவரை நான் சந்திப்பதற்கு முன், அவர் தன் வழக்கறிஞர் தொழிலில் எவ்வளவு வெற்றிகரமாக உள்ளார், அவர் எந்தவிதமான வழக்குகளைக் கையாள்கிறார், அவரது அரசியல் விருப்பு வெறுப்புகள், மற்றும் பொழுதுபோக்குகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி நான் தெரிந்து கொள்வேன். அவரைச் சந்தித்து உரையாடும்போது, அந்தத் தகவல்களை நான் திறம்பட உபயோகிப்பேன். ஆனாலும், ஏதோ ஒன்று தவறாகப் போனது. என்னால் அவர்களிடமிருந்து ஆர்டர்களைப் பெற முடியவில்லை!

"நான் ஊக்கமிழந்தேன். நாட்களும் வாரங்களும் செல்லச் செல்ல, நான் மேலும் கடினமாக முயற்சித்துக் கொண்டே இருந்தேன். ஆனால் என் செலவுகளைச் சமாளிப்பதற்குத் தேவையான பணத்தைச் சம்பாதிக்கும்



அளவுக்குக்கூட என்னால் விற்க முடியவில்லை. ஒருவித பயமும் கவலையும் என்னுள் வளரத் துவங்கின. மக்களைச் சந்திப்பதற்குப் பயந்தேன். ஒரு வழக்கறிஞரின் அலுவலகத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன், என்னுள் இருக்கும் பயம் விசுவரூபம் எடுக்கும். அதனால் அவரது அலுவலகத்தின் கதவிற்கு வெளியே மேலும் கீழும் நடப்பேன் அல்லது வெளியே சென்று அந்தக் கட்டிடத்தைச் சுற்றிச் சுற்றி வருவேன். இவ்வாறு சுற்றித் திரிந்து பொன்னான நேரத்தை இழந்த பிறகு, பொய்யான ஒரு துணிச்சலை வரவழைத்துக் கொண்டு அவரது அலுவலகத்திற்குள் செல்ல முயற்சிப்பேன். அவர் உள்ளே இருக்கக்கூடாது என்று மனத்திற்குள் நினைத்துக் கொண்டே, நடுங்கும் கையால் அந்தக் கதவின் கைப்பிடியை மெல்லத் திருப்புவேன்.

"நான் அதிக ஆர்டர்களைப் பெற்றுத் தராவிட்டால் என் முன்பணத்தை நிறுத்தி வைக்கப் போவதாக என் விற்பனை மேலதிகாரி அச்சுறுத்தினார். வீட்டில் என் மனைவியும் எங்கள் மூன்று குழந்தைகளும் இருந்தனர். மளிகைக் கடையில் உள்ள கடன் பாக்கியைச் செலுத்துவதற்குப் பணம் கேட்டு என் மனைவி என்னிடம் மன்றாடினாள். கவலை என்னை ஆட்கொண்டது. என்ன செய்வதென்று எனக்குப் புரியவில்லை, வீட்டில் இருந்தபடியே நான் பார்த்து வந்த வழக்கறிஞர் தொழிலை முடிவிட்டதை நான் உங்களிடம் ஏற்கனவே கூறினேன். அதனால் இப்போது எனக்கு வாடிக்கையாளர்களும் இல்லை. என் ஹோட்டல் பில் தொகையைக் கட்டுவதற்குக்கூட என்னிடம் பணம் இருக்கவில்லை. நான் சுத்தமாக நொடிந்து போனேன். வீட்டிற்குச் செல்வதற்குப் பயணச்சீட்டு வாங்குவதற்குக்கூட என்னிடம் பணம் இருக்கவில்லை. தோல்வியடைந்தவனாக வீட்டிற்குச் செல்லவும் நான் விரும்பவில்லை. இறுதியில், இன்னொரு மோசமான நாளின் முடிவில், என் ஹோட்டல் அறைக்குச் சென்றேன். அங்கு நான் செல்வது அதுதான் கடைசி முறை

என்று நினைத்தேன். என்னைப் பொறுத்தவரை, நான் தோற்றுவிட்டேன். மனமொடிந்து, சோர்ந்து போன நிலையில், எந்த வழியில் செல்வது என்று அறியாமல் தவித்தேன். நான் உயிரோடு இருக்கிறேனா இல்லையா என்றுகூட நான் கவலைப்படவில்லை. நான் பிறந்ததற்காக வருத்தப்பட்டேன். அன்றிரவு வெறும் ஒரு டம்ளர் சூடான பால் அருந்தினேன். அதுவே என் சக்திக்கு மீறிய செலவுதான். வேறு வழியின்றி ஹோட்டல் சன்னலைத் திறந்து வெளியே குதித்து மக்கள் ஏன் தங்கள் உயிரை மாய்த்துக் கொள்கின்றனர் என்பது எனக்கு அன்றிரவு புரிந்தது. எனக்கு மட்டும் துணிச்சல் இருந்திருந்தால் நானும் நிச்சயமாக அப்படிச் செய்திருப்பேன். வாழ்வின் குறிக்கோள் என்று ஏதாவது உள்ளதா என்று நான் யோசித்தேன். எனக்குத் தெரியவில்லை. என்னால் அதைக் கண்டுபிடிக்கவும் முடியவில்லை.

"வேறு போக்கிடம் இல்லாததால் நான் கடவுளிடம் திரும்பினேன். நான் பிரார்த்திக்கத் துவங்கினேன். என்னைச் சூழ்ந்திருந்த இருளின் ஊடாக என்னை வழிநடத்திச் சென்று எனக்கு வெளிச்சத்தையும் புரிதலையும் தருமாறு இறைவனிடம் வேண்டினேன். புத்தகங்களை விற்பதற்கு எனக்கு நிறைய ஆர்டர் கிடைப்பதற்கும், என் மனைவிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் உணவளிக்க எனக்குப் பணம் கிடைப்பதற்கும் உதவுமாறு இறைவனிடம் கேட்டேன். அந்தப் பிரார்த்தனைக்குப் பிறகு என் கண்களைத் திறந்தபோது, மேசையில் ஒரு பைபிள் இருப்பதைப் பார்த்தேன். நான் அதைத் திறந்து, ஏசுபிரானின் அழகான, நிலைபேறு பெற்ற வாக்குறுதிகளை நான் படித்தேன். அந்த வாக்குறுதிகள் காலம் நெடுகிலும் தனிமையில் வாடிய, கவலைப்பட்ட, தோல்வியுற்ற மக்களுக்கு உத்வேகமூட்டியுள்ளன. கவலைப்படாமல் இருப்பது எப்படி என்பது பற்றி ஏசுபிரான் தன் சீடர்களிடம் ஆற்றிய ஓர் உரை அது:

"நீ எதை உண்பாய், எதைப் பருகுவாய், எதை உடுத்துவாய் போன்றவற்றைக் குறித்துச் சிந்திக்காதே. வாழ்க்கை அதைவிட மேலானது இல்லையா? சிறகடித்துப் பறக்கும் பறவைகளைப் பார். அவை விதைப்பதில்லை, அறுவடை செய்வதில்லை. இருந்தும், உனது பரமபிதா அவற்றிற்கு உணவளிக்கிறார். நீ அவற்றைவிட மேலானவன்தானே? நீ முதலில் கடவுளின் இராஜ்ஜியத்தையும், அவரிடம் நியாயத்தையும் தேடு. இவையெல்லாம் தாமாகவே உன்னிடம் வந்து சேரும்."

"நான் அந்த வார்த்தைகளைப் படித்துப் பிரார்த்தித்தபோது ஓர் அதிசயம் நிகழ்ந்தது: என் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கியது. என் கவலைகளும் பயங்களும் துணிச்சலாகவும் நம்பிக்கையாகவும் வெற்றிகரமான விசுவாசமாகவும் மாறின.

"ஹோட்டல் பில்லைக் கட்ட என்னிடம் பணம் இல்லாதிருந்தபோதும் நான் மகிழ்ச்சியாக இருந்தேன். நான் படுக்கைக்குச் சென்று நிம்மதியாக நன்றாக உறங்கினேன். அவ்வாறு நான் உறங்கிப் பல வருடங்கள் ஆகிவிட்டன.

"அடுத்த நாள் என் வாடிக்கையாளர்களைச் சந்திப்பதற்கு நான் மிகவும் ஆவலாக இருந்தேன். அன்று ஓர் அழகிய, குளிரான, மழை நாள். நான் என் முதல் வாடிக்கையாளரைச் சந்திக்கச் சென்றேன். அவரது அலுவலகக் கதவைத் துணிவோடும் நேர்மறையான நம்பிக்கையோடும் நெருங்கினேன். உள்ளே நுழைந்தவுடன் நான் மிகவும் சுறுசுறுப்புடனும், துடிப்போடும், மரியாதையோடும், பொருத்தமான கண்ணியத்தோடும், புன்னகையோடும், 'ஹலோ திரு. சுமித்! என் பெயர் ஜான் ஆர். ஆன்டனி. ஆல் அமெரிக்கன்

லா புக் நிறுவனத்தில் இருந்து நான் வருகிறேன்,' என்று கூறினேன்.

"அவர் தன் நாற்காலியைவிட்டு எழுந்து, 'உங்களைச் சந்திப்பதில் நான் பெரிதும் மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன். உட்காருங்கள்!' என்று கூறி என்னிடம் கைகுலுக்கினார்.

"பல வாரங்களாக நான் செய்த விற்பனைகளைவிட அன்று நான் அதிகமாக விற்பனை செய்தேன். அன்றி மாலை வெற்றிக் களிப்புடன் நான் என் ஹோட்டலுக்குத் திரும்பினேன். நான் ஒரு புதிய மனிதனாக உணர்ந்தேன். நான் ஒரு புதிய மனிதன்தான். ஏனெனில் நான் ஒரு புதிய, வெற்றி மனப்போக்கைக் கொண்டிருந்தேன். அன்றிரவு நான் வெறும் பாலைக் குடித்துவிட்டுப் படுக்கச் செல்லவில்லை. நல்ல சாப்பாடு சாப்பிட்டேன். அன்றிலிருந்து என் வியாபாரம் அமோகமாக இருந்தது.

"இருபத்திரண்டு வருடங்களுக்கு முன் ஓர் இரவில் டெக்சாஸ் மாநிலத்திலுள்ள அமரில்லோ நகரில் ஒரு சிறிய ஹோட்டலில் பரிதவிப்பின் உச்சத்தில் நான் புதிதாய்ப் பிறந்தேன். அதற்கு அடுத்த நாள் வெளிப்புறச் சூழ்நிலைகள், முன்பு பல வாரங்களாக நான் தோல்வியைச் சந்தித்தபோது எப்படி இருந்ததோ அதேபோல்தான் இருந்தது. ஆனால் எனக்குள் ஒரு பெரும் மாற்றம் நிகழ்த்தது. கடவுளுடனான எனது தொடர்பை நான் திடீரென்று உணர்ந்தேன். ஒரு மனிதன் தனியொருவனாக இருக்கும்போது அவனை எளிதில் தோற்கடிக்கலாம். ஆனால் கடவுளின் சக்தி அவனுக்குள் இருக்கும்போது அவனை யாராலும் தோற்கடிக்க முடியாது.

"கேளுங்கள், கொடுக்கப்படும்; தேடுங்கள், கிடைக்கும்; தட்டுங்கள், திறக்கப்படும்."

இல்லினாய் மாநிலத்திலுள்ள ஹைலேன்ட் நகரைச் சேர்ந்த திருமதி எல்.ஜி.பெய்ர்ட் ஒரு பெரும் அவலமான சூழ்நிலையை எதிர்கொண்டபோது, கீழே மண்டியிட்டு அமர்ந்து, "இறைவா, உன் விருப்பம் நிறைவேறட்டும்,"

என்று வேண்டியபோது தனக்கு அமைதியும் நிம்மதியும் கிடைத்ததைக் கண்டறிந்தார்.

அவர் எனக்கு எழுதிய ஒரு கடிதம் இப்போது என் முன் உள்ளது. அதில் அவர் இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருந்தார். "ஒருநாள் மாலை நேரத்தில் எங்கள் வீட்டுத் தொலைபேசி ஒலித்தது. அதை எடுத்துப் பேசுவதற்கான துணிச்சலை வரவழைத்துக் கொள்வதற்குள் அது பதினான்கு முறை ஒலித்தது. அது மருத்துவமனையில் இருந்து வரும் அழைப்பாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியும், அதை நினைத்து நான் பயந்தேன். என் குழந்தை இறந்து கொண்டிருக்கிறான் என்று நான் பயந்தேன். அவனுக்கு மெனிஞ்சிடிஸ் நோய் ஏற்பட்டிருந்தது. ஏற்கனவே அவனுக்குப் பென்சிலின் மருந்து கொடுத்துவிட்டனர். ஆனால் அது அவனது உடல் வெப்பத்தைக் கூட்டுவதும் குறைப்பதுமாக இருந்தது. நோய் அவனது மூளைக்குப் பரவிவிட்டதோ என்று மருத்துவர்கள் பயந்தனர். அது மூளைக் கட்டியை உருவாக்கி அவனைக் கொன்றுவிடும் என்று அவர்கள் நினைத்தனர். நான் பயந்தபடியே அந்தத் தொலைபேசி அழைப்பு மருத்துவமனையில் இருந்துதான் வந்தது. உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு வருமாறு மருத்துவர் எங்களை அழைத்தார்.

"நானும் என் கணவரும் அங்கு காத்துக் கொண்டிருந்தபோது பட்ட வேதனையை உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாது. எல்லோரும் தங்கள் குழந்தைகளுடன் அங்கு உட்கார்ந்திருந்தனர். நாங்கள் மட்டும் வெறும் கைகளோடு, எங்கள் குழந்தையை மீண்டும் எங்கள் கைகளில் ஏந்த முடியுமா என்று நினைத்து வேதனைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தோம். ஒருவழியாக நாங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்க உள்ளே சென்றபோது, அவரது முகத்தில் தென்பட்ட உணர்ச்சிகள் எங்களை அச்சுறுத்தின. அவரது வார்த்தைகள் எங்களை இன்னும் அச்சுறுத்தின. எங்கள் குழந்தை உயிர் பிழைப்பதற்கு

நான்கில் ஒரு வாய்ப்பே இருப்பதாக அவர் கூறினார். வேறு யாரேனும் மருத்துவரை நாங்கள் அறிந்திருந்தால் அவரிடம் என் குழந்தையைக் காண்பிக்குமாறு எங்களிடம் கூறினார்.

"வீட்டிற்குத் திரும்பும் வழியில் என் கணவர் அழத் துவங்கினார். தன் கை முட்டியை ஓங்கி ஸ்டியரிங் வீலில் அடித்தார். 'பெட்ஸ், என்னால் அக்குழந்தையை விட்டுக் கொடுக்க முடியாது,' என்று கூறினார். ஓர் ஆண்மகன் அழுது நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அது அவ்வளவு இனிமையான அனுபவம் இல்லை. காரை நிறுத்திவிட்டு நாங்கள் பேசி ஒரு முடிவுக்கு வந்தோம். நேராக ஒரு தேவாலயத்திற்குச் சென்று, எங்கள் குழந்தையை எடுத்துக் கொள்வதுதான் கடவுளின் விருப்பம் என்றால் நாங்கள் அந்த விருப்பத்திற்குக் கட்டுப்படுவதாகக் கடவுளிடம் பிரார்த்திப்பது என்று தீர்மானித்தோம் என் கண்களில் இருந்து தாரை தாரையாக நீர் வழிய, 'உன் விருப்பம்போல் நடக்கட்டும், என்று பிரார்த்தித்தேன்.

"நான் அந்த வார்த்தைகளைக் கூறியவுடன், நிம்மதியாக உணர்ந்தேன். நெடுங்காலமாக நான் உணர்ந்திராத ஓர் அமைதி என்னுள் நிலவியது. வீட்டிற்கு வரும் வழி நெடுகிலும் 'இறைவா, உன் விருப்பப்படியே நடக்கட்டும்' என்று பிரார்த்தித்தேன். அன்றிரவு ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு நன்றாகத் தூங்கினேன். ஒருசில நாட்களுக்குப் பிறகு மருத்துவர்கள் எங்களை அழைத்து, எங்கள் குழந்தை பாபி நெருக்கடிக் கட்டத்தைத் தாண்டிவிட்டதாகக் கூறினர். இன்று எங்களுடன் வலிமையோடும் ஆரோக்கியத்தோடும் வாழ்ந்து வரும் நான்கு வயது மகனுக்காக நாங்கள் இறைவனுக்கு நன்றி கூறுகிறோம்."

மதம் என்பது பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் போதகர்களுக்கும் மட்டும்தான் என்று நினைக்கும் சில ஆண்களை நான் அறிவேன். தங்கள் போராட்டங்களைத் தாங்களாகவே சமாளித்துக் கொள்ளக்கூடிய

'சூப்பர்மேன்கள் தாங்கள் என்று பெருமிதம் கொள்ளும் மனிதர்கள் அவர்கள்.

உலகில் உள்ள பல பிரபலமான 'சூப்பர்மேன்' பலர் தினமும் பிரார்த்தனை செய்கின்றனர் என்பதை அறிந்தால் அவர்கள் ஆச்சரியப்படக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக, பிரார்த்தனை செய்யாமல் தான் படுக்கைக்குச் செல்வதில்லை என்று பிரபல அமெரிக்கக் குத்துச் சண்டை வீரர் ஜாக் டெம்ப்சி என்னிடம் கூறினார். கடவுளுக்கு நன்றி கூறாமல் தான் ஒருபோதும் உணவு உட்கொண்டதில்லை என்றும் அவர் கூறினார். ஒரு போட்டிக்குத் தயாராவதற்குப் பயிற்சி செய்யும் ஒவ்வொரு நாளும் தான் தவறாமல் பிரார்த்தனை செய்வதாகவும், போட்டியின்போது ஒவ்வொரு சுற்றுக்கு முன்னும் மணி ஒலிப்பதற்கு முன் பிரார்த்தனை செய்வதாகவும் அவர் கூறினார்.

"துணிவோடும் உறுதியோடும் சண்டையிடுவதற்குப் பிரார்த்தனை எனக்கு உதவியது," என்றார் அவர்,

பிரார்த்தனை செய்யாமல் தன்னால் தூங்கச் செல்ல முடியாது என்று பிரபல அமெரிக்க பேஸ்பால் வீரர் கானி மேக் என்னிடம் கூறினார்.

பிரார்த்தனைதான் தனது வாழ்க்கையைக் காப்பாற்றியதாக நம்புகிறார் பிரபல அமெரிக்க விமானப்படை வீரரான எட்டி ரிக்கன்பேக்கர், அவர் ஒவ்வொரு நாளும் பிரார்த்தித்தார்.

ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் இரவிலும் ஞானமும் வழிகாட்டுதலும் வேண்டித் தான் பிரார்த்தித்ததாக ஜெனரல் மோட்டார்ஸ் மற்றும் அமெரிக்க ஸ்டீல் நிறுவனத்தின் முன்னாள் உயரதிகாரியும், முன்னாள் அமெரிக்க வெளியுறவுத் துறை அமைச்சருமான எட்வர்டு ஆர். ஸ்டெட்டினியஸ் என்னிடம் கூறினார்.

தனது காலத்தில் மிகச் சிறந்த நிதி நிர்வாகியாக விளங்கிய ஜே.பி.மோர்கன், சனிக்கிழமை மதிய வேளைகளில், வால்ஸ்டிரீட்டில் இருந்த ட்ரினிட்டி

தேவாலயத்திற்கு அடிக்கடித் தனியாகச் சென்று  
மண்டியிட்டுப் பிரார்த்தித்தார்.

ஐசன்ஹோவர் பிரிட்டிஷ் மற்றும் அமெரிக்கப்  
படைகளுக்குத் தலைமை வகிக்க இங்கிலாந்திற்குச்  
சென்றபோது, விமானத்தில் தன்னுடன் ஒரே ஒரு  
புத்தகத்தை மட்டும் எடுத்துச் சென்றார். பைபிள்தான் அது.

போரின்போது ஒவ்வொரு நாளும் தரையில் மண்டியிட்டு  
பைபிளைப் படித்ததாகத் தளபதி மார்க் க்ளார்க் என்னிடம்  
கூறினார். சியாங் காய்ஷேக் மற்றும் தளபதி  
மாண்ட்காமரியும் அவ்வாறே செய்தனர். ட்ரஃபால்கரில்  
நெல்சன் பிரபுவும் அவ்வாறே செய்தார். தளபதி  
வாஷிங்டன், ராபர்ட் இ. லீ, ஸ்டோன்வால் ஜாக்சன், மற்றும்  
ஏராளமான இராணுவத் தலைவர்களும் அவ்வாறே  
செய்தனர்.

இந்த 'சூப்பர்மேன்கள்' அனைவரும் வில்லியம்  
ஜேம்ஸின் கூற்றில் உள்ள உண்மையைக் கண்டறிந்தனர்:  
"கடவுளுக்குத் நமக்கும் இடையே வியாபாரப் பரிமாற்றம்  
உள்ளது. கடவுளின் தாக்கத்திற்கு நாம் மனம் திறந்து  
உட்பட்டால், நமது ஆழமான விருப்பம் பூர்த்தியாகும்."

'சூப்பர்மேன்கள்' ஏராளமானோர் அதைக் கண்டறிந்து  
கொண்டிருக்கின்றனர். சுமார் ஏழு கோடி அமெரிக்கர்கள்  
இப்போது தேவாலயங்களுக்குச் செல்கின்றனர். இது ஒரு  
மகத்தான சாதனை. அறிவியல் அறிஞர்களும் இப்போது  
மதத்தின் பக்கம் திரும்புகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக,  
'மேன் - த அன்னோன்' என்ற புத்தகத்தை எழுதிய டாக்டர்  
அலெக்சிஸ் காரெல், அறிவியல் அறிஞர்களுக்குக்  
கிடைக்கும் மாபெரும் பரிசான நோபல் பரிசு பெற்றவர்.  
ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட் பத்திரிகையில் வெளிவந்த ஒரு  
கட்டுரையில் அவர், "ஒருவரால் உற்பத்தி செய்யக்கூடிய  
மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஆற்றல் பிரார்த்தனைதான்.  
புவியீர்ப்பு விசையைப்போல் அது நிஜமானது. ஒரு  
மருத்துவன் என்ற முறையில், பிற அனைத்துச்  
சிகிச்சைகளும் பலனளிக்காமல் போன பிறகு,



பிரார்த்தனை மூலம் நோயிலிருந்தும் மனக் கவலையில் இருந்தும் பலர் குணமடைந்துள்ளதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். பிரார்த்தனை என்பது சுயமாக உருவாகும் ஒளிமயமான ஆற்றலின் மூலம். பிரார்த்தனையில், அனைத்து ஆற்றல்களின் முடிவில்லா மூலமான அந்த தெய்வீக ஆற்றலிடம் முறையிட்டு, மனிதர்கள் தங்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆற்றலைப் பெருக்குகின்றனர். நாம் பிரார்த்திக்கும்போது, பிரபஞ்சத்தைச் சுழலச் செய்யும் அந்த தெய்வீக சக்தியுடன் நாம் நம்மை இணைத்துக் கொள்கிறோம். நம் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு அந்த சக்தியின் ஒரு பகுதி நமக்கு வேண்டும் என்று கோரி நாம் பிரார்த்திக்கிறோம். அப்படிக் கேட்கும்போது, நம் குறைபாடுகள் நீங்கி, நாம் வலிமை பெற்று, புதுச்சீர் பெறுகிறோம். ஆழ்ந்த பிரார்த்தனையில் நாம் கடவுளிடம் முறையிடும்போது, நம் ஆன்மாவும் உடலும் மேம்படுகின்றன. பிரார்த்தனை செய்த பிறகு ஏதேனும் ஒரு நல்ல விளைவு கிடைக்காமல் போவது இயலாத காரியம்," என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

"பிரபஞ்சத்தைச் சுழலச் செய்யும் அந்த தெய்வீக சக்தியுடன் நாம் நம்மை இணைத்துக் கொள்வது" என்றால் என்ன என்பதைக் கடற்படைத் தளபதி பிரிட் அறிந்திருந்தார். அவர் அந்த ஆற்றலைப் பெற்றிருந்தார். தன் வாழ்வில் அவர் எதிர்கொண்ட கடினமான சூழ்நிலையின்போது அதை அவர் பயன்படுத்தினார். 'அலோன்' என்ற தனது புத்தகத்தில் அவர் தன் கதையைக் கூறியுள்ளார். 1934ம் ஆண்டு, அன்டார்டிகாவில் பனிக்குள் ஆழப் புதைந்திருந்த தனது சிறிய கூடாரத்தில் அவர் ஐந்து மாதங்களைக் கழித்தார். அப்போது அங்கு வாழ்ந்து கொண்டிருந்த ஒரே ஜீவன் அவர்தான். கடும் பனிக்காற்று அவரது இருப்பிடத்திற்கு மேலே அலைமோதியது. குளிர் பூஜ்யத்திற்குக் கீழே எண்பத்திரண்டு டிகிரியாக இருந்தது. அவரைச் சுற்றி எங்கு பார்த்தாலும் முடிவில்லா இரவுகள்

மட்டுமே இருந்தன. அப்போது ஒருநாள் அவரது அடுப்பில் இருந்து கார்பன் மோனாக்சைடு புகை வெளியேறிக் கொண்டிருந்ததை அவர் கண்டார். உயிரைப் பலி வாங்கக்கூடிய அந்தப் புகையைக் கண்டு பயந்தார். அவரால் என்ன செய்ய முடியும்? உதவி வேண்டும் என்றால், குறைந்தது 123 மைல் தொலைவு அவர் சென்றாக வேண்டும். பல மாதங்கள் வரை யாராலும் அவர் இருந்த இடத்தை நெருங்க முடியாது. அவர் தன் அடுப்பையும் காற்றோட்ட அமைப்பையும் சரி செய்ய முயற்சித்தார். ஆனால் அடுப்பில் இருந்து புகை வந்து கொண்டே இருந்தது. பல சமயங்களில் அவர் குளிரால் நடுங்கினார். முழுவதுமாகச் சுயநினைவின்றி அவர் தரையில் விழுந்து கிடந்தார். அவரால் சாப்பிட முடியவில்லை. தூங்க முடியவில்லை. தன் படுக்கையைவிட்டு எழ முடியாத அளவுக்கு அவர் பலவீனமடைந்தார். அடுத்த நாள் காலைவரை தான் உயிரோடு இருக்கப் போவதில்லை என்று அடிக்கடி பயந்தார். அந்த அறையிலேயே தான் இறந்துபோய்விடுவோம் என்றும், தனது உடல் பனிக்குள் நிரந்தரமாகப் புதைந்துவிடும் என்றும் நினைத்து அவர் பயந்தார்.

எது அவரது உயிரைக் காப்பாற்றியது? ஒருநாள், பரிதவிப்பின் உச்சத்தில் இருந்த அவர், தன் குறிப்பேட்டை எடுத்து, தனது கண்ணோட்டத்தில் வாழ்வின் தத்துவத்தை எழுதத் துவங்கினார். "இப்பிரபஞ்சத்தில் மனித இனம் தனியாக இல்லை," என்று அவர் எழுதினார். மேலே இருந்த நட்சத்திரங்கள், கோள்கள் மற்றும் விண்மீன் குழுக்களின் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டச் சுழற்சி ஆகியவற்றைப் பற்றி அவர் எண்ணினார். என்றென்றும் நிலைத்திருக்கும் சூரியன் காலப்போக்கில் எப்படித் தென் துருவத்தை லேசானதாக்கும் என்பது பற்றி அவர் எண்ணினார். பிறகு, "நான் தனியாக இல்லை," என்று தன் குறிப்பேட்டில் எழுதினார்.

தான் தனியாக இல்லை என்ற உணர்வு - தென் துருவத்தில் ஒரு பொந்திற்குள் இருந்தபோது கூடத் தான் தனியாக இருக்கவில்லை என்ற உணர்வுதான் ரிச்சர்ட் பிர்டைக் காப்பாற்றியது. "நான் பிழைத்திருக்க அது உதவியது என்பதை நான் அறிவேன். தங்களுக்குள் இருக்கும் வளங்களை முழுவதுமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் மனிதர்கள் வெகுசிலரே. ஒருபோதும் பயன்படுத்தப்படாத வலிமைகள் நம் மனத்தின் ஆழங்களில் புதைந்து கிடக்கின்றன" என்று அவர் கூறுகிறார். கடவுள் பக்கமாகத் திரும்பியதன் மூலம் அந்த வலிமைகளைப் பயன்படுத்தி, தனக்குள் இருந்த வளங்களைப் பயன்படுத்த ரிச்சர்ட் பிர்ட் கற்றுக் கொண்டார்.

தென் துருவத்தில் கடற்படைத் தளபதி ரிச்சர்ட் பிர்ட் கற்றுக் கொண்ட அதே பாடத்தை இல்லினாய் மாநிலத்தில் உள்ள சோள வயல்களில் க்ளென் ஏ. அர்னால்டு கற்றுக் கொண்டார். இல்லினாய் மாநிலத்தில் உள்ள சில்லிகோத் நகரில் ஒரு காப்புறுதித் தரகராக இருந்தார் அவர். கவலையை வெற்றி கொள்வது பற்றி அவர் இவ்வாறு கூறுகிறார்: "எட்டு வருடங்களுக்கு முன் என் வீட்டு வாசற்கதவில் சாவியை நுழைத்துத் திருப்பிப் பூட்டினேன். நான் என் வீட்டுக் கதவைப் பூட்டுவது அதுதான் கடைசி முறை என்று நம்பினேன். பிறகு என் காரில் ஏறி ஆற்றை நோக்கிச் சென்றேன். நான் தோற்றுப் போயிருந்தேன். ஒரு மாதத்திற்கு முன், என் ஒட்டுமொத்தச் சிறிய உலகமும் என் தலைமேல் விழுந்து நொறுங்கியது. மின் கருவிகள் தொடர்பான என் வியாபாரம் படுத்துவிட்டது. வீட்டில் என் தாயார் மரணப் படுக்கையில் இருந்தார். என் மனைவி எங்கள் இரண்டாவது குழந்தையை உண்டாகியிருந்தார். மருத்துவருக்குக் கொடுக்க வேண்டிய கட்டணத் தொகை ஏறிக் கொண்டே இருந்தது. வியாபாரத்திற்காக எங்களிடமிருந்த அனைத்தையும் நாங்கள் அடகு வைத்திருந்தோம், எங்கள் கார், மற்றும் மேசை

நாற்காலிகள் உட்பட. என் காப்பீடுகளின்மீதுகூட நான் கடன் வாங்கியிருந்தேன். இப்போது எல்லாமே போய்விட்டன. அதற்கு மேல் என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. எனவே, இந்தச் சிக்கலில் இருந்து நிரந்தரமாக விடுபடுவதற்காக என் காரில் ஏறி ஆற்றை நோக்கிச் சென்றேன்.

"நான் கிராமப்புறத்தில் சிறிது தூரம் சென்ற பிறகு, காரை ஓரம் கட்டி, அதிலிருந்து இறங்கி, தரையில் அமர்ந்து ஒரு குழந்தையைப்போல் அழுதேன். அப்போது நான் உண்மையிலேயே சிந்திக்கத் துவங்கினேன் - என்னை அச்சுறுத்தியக் கலலைக்குள் உழன்று கொண்டிருப்பதற்கு மாறாக, ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்திக்க முயற்சித்தேன். நிலைமை ஏன் எவ்வளவு மோசமாக உள்ளது? இதைவிட மோசமாகப் போக முடியுமா? இது உண்மையிலேயே நம்பிக்கையற்ற ஒன்றா? இதை மேம்படுத்துவதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

"என் பிரச்சனைகள் அனைத்தையும் கடவுளிடம் எடுத்துச் சென்று அவரிடம் ஒப்படைத்துவிடுவது என்று அங்கேயே அப்போதே தீர்மானித்தேன். நான் பிரார்த்தித்தேன். உண்மையிலேயே கடுமையாகப் பிரார்த்தித்தேன். என் வாழ்வே அதில்தான் அடங்கி இருந்ததுபோல் நான் பிரார்த்தித்தேன். உண்மையில், என் வாழ்வே அதில்தான் அடங்கி இருந்தது. அப்போது ஒரு வினோதமான விஷயம் நடந்தது. என்னைவிட உயர்ந்த சக்தியிடம் என் பிரச்சனைகள் அனைத்தையும் விட்டுவிட்டப் பிறகு, பல மாதங்களாக நான் அனுபவித்திராத மன அமைதியை உடனடியாக நான் உணர்ந்தேன். நான் அந்த இடத்தில் அரை மணிநேரமாக அமர்ந்து, அழுதுகொண்டும் பிரார்த்தித்துக் கொண்டும் இருந்தேன். பிறகு என் வீட்டிற்குச் சென்று ஒரு குழந்தையைப்போல் தூங்கினேன்.

"அடுத்த நாள் காலையில், நான் நம்பிக்கைபோடு எழுந்தேன். பயப்படுவதற்கு எனக்கு எதுவும் இல்லை. ஏனெனில் வழிகாட்டுதலுக்காக நான் கடவுளைச்

சார்ந்திருந்தேன். அன்று காலையில் உள்ளூரில் இருந்த ஒரு கடைக்கு நான் தலை நிமிர்ந்து சென்று, மின் கருவிகள் துறையில் விற்பனையாளர் பதவிக்கு நம்பிக்கையுடன் விண்ணப்பித்தேன். எனக்கு அந்த வேலை கிடைக்கும் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். நான் நம்பியவாறே எனக்கு அந்த வேலை கிடைத்தது. போரின் காரணமாக எல்லா வியாபாரமும் நிலைகுலையும்வரை என் வாழ்க்கை நன்றாக நடந்து கொண்டிருந்தது. பிறகு நான் ஆயுட்காப்பீடு விற்கத் துவங்கினேன். அப்போதும் நான் கடவுளின் வழிகாட்டுதலுடன்தான் விற்பேன். அது ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்னால் நடந்த விஷயம். இப்போது என் கடன்கள் அனைத்தும் அடைக்கப்பட்டுவிட்டன. மூன்று குழந்தைகள் அடங்கிய ஒளிமயமான குடும்பம் என்னுடையது. எனக்கென்று சொந்தமாக ஒரு வீடு உள்ளது. ஒரு புதிய காரும் ஆயுட்காப்பீட்டில் இருபத்தைந்தாயிரம் டாலர்கள் பணமும் எனக்கென்று உள்ளன.

"இப்போது என் வாழ்க்கையைப் பின்னோக்கிப் பார்த்தால் நான் அனைத்தையும் இழந்து, தற்கொலை செய்து கொள்வதற்கு ஆற்றை நோக்கிப் போகும்படி ஆனது குறித்து மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன். ஏனெனில் அந்தப் பேரழிவுதான் கடவுளைச் சார்ந்திருக்க எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தது. நான் கற்பனை செய்ய முடியாத மன அமைதியும் நம்பிக்கையும் இப்போது என்னுள் இருக்கின்றன."

மதத்தின்மீதான விசுவாசம் ஏன் அப்படிப்பட்ட அமைதியையும் மன வலிமையையும் நமக்குத் தருகிறது, வில்லியம் ஜேம்ஸ் அதற்கு விடையளிக்கட்டும். "உண்மையான மதநம்பிக்கையுடன் இருப்பவனை எதுவும் அசைக்க முடியாது. அவன் இடுக்கண் வரும்போதும் கலக்கமின்றி இருப்பான். அந்த நாள் அவனிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் கடமைகளை அமைதியாக நிறைவேற்ற அவன் தயாராக இருப்பான்," என்று அவர் கூறுகிறார்.

கவலையோடும் பயத்தோடும் இருக்கும்போது நாம் ஏன் கடவுளை முயற்சித்துப் பார்க்கக்கூடாது? இம்மானுவேல் கன்ட் கூறியதுபோல், "கடவுள்மீதான ஒரு நம்பிக்கை நமக்கு வேண்டியிருக்கும்போது அப்படிப்பட்ட நம்பிக்கையை நாம் ஏன் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடாது? பிரபஞ்சத்தைச் சுழலச் செய்யும் அந்த தெய்வீக சக்தியுடன் நாம் ஏன் நம்மை இணைத்துக் கொள்ளக்கூடாது?"

இயற்கையாகவோ அல்லது வேறு காரணங்களாலோ நீங்கள் மத நம்பிக்கை அற்றவராக இருப்பவரானாலும்கூட, முழுமையாக சந்தேகிப்பவராக இருந்தாலும்கூட, நீங்கள் நம்புவதைவிட அதிகமாக பிரார்த்தனை உங்களுக்கு உதவும். ஏனெனில் அது நடைமுறைக்குச் சாத்தியமான ஒரு விஷயம். நடைமுறைக்குச் சாத்தியமான விஷயம் என்று நான் ஏன் கூறுகிறேன்? ஏனெனில், மக்கள் நம்புகிறார்களோ இல்லையோ, எல்லா மக்களிடம் பொதுவாக உள்ள மூன்று அடிப்படையான உளவியல் தேவைகளைப் பிரார்த்தனை நிறைவேற்றுகிறது:

1. நம்மை உண்மையிலேயே எது பிரச்சனைக்கு உள்ளாக்கியிருக்கிறது என்பதை வார்த்தைகளில் வடிப்பதற்குப் பிரார்த்தனை உதவுகின்றது. பிரச்சனை தெளிவின்றியும் கலங்கலாகவும் இருந்தால் அதைக் கையாள்வது கிட்டத்தட்ட இயலாத காரியம் என்பதை நான்காவது அத்தியாயத்தில் நாம் பார்த்தோம். பிரார்த்தனை என்பது ஒரு விதத்தில் நம் பிரச்சனைகளைக் காகிதத்தில் எழுதுவதைப் போன்றது. ஒரு பிரச்சனை குறித்து நாம் உதவி வேண்டினால், அது கடவுளிடமாக இருந்தாலும்கூட, அதை நாம் வார்த்தைகளில் வடிக்க வேண்டும்.

2. நாம் தனியாக இல்லை, நம் சுமையைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு ஒருவர் இருக்கிறார் என்ற உணர்வைப் பிரார்த்தனை நமக்குத் தருகின்றது. நமது கடினமான சுமைகளையும், நம்மைத் துன்புறுத்தும் வலிமிக்கப்

பிரச்சனைகளையும் தனியொருவராகத் தாங்கிக் கொள்ளக்கூடிய சக்தி நம்மில் வெகு சிலருக்கே உள்ளது. சில சமயங்களில் நமது கவலைகள் மிகவும் தனிப்பட்டவையாக இருக்கும்போது அவற்றைப் பற்றி நம் நெருங்கிய உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்களிடம்கூட தம்மால் கலந்துரையாட முடியாது. அப்போது பிரார்த்தனைதான் அதற்கான ஒரே விடை. நாம் மன இறுக்கத்துடனும், மன வலியுடனும் இருக்கும்போது நம் பிரச்சனைகளை வேறு யாரோ ஒருவரிடம் கூறுவது சிஇச்சையின் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தால் நமக்கு நன்மை பயக்கும் என்று எந்தவோர் உளவியலாளரும் கூறுவார். வேறு யாரிடமும் நமது பிரச்சனையைப் பற்றிக் கூற முடியவில்லை என்றால் கடவுளிடம் நாம் கூறலாமே!

3. பிரார்த்தனை என்பது நடவடிக்கைக்கான முதற்படி பலனில்லாத பிரார்த்தனை என்ற ஒன்று கிடையாது. வெறும் மன நிறைவிற்காகப் பிரார்த்திக்கும் ஒருவர்கூட அப்பிரார்த்தனையின் பலனைப் பெற்றுத்தான் ஆக வேண்டும். உலகப் புகழ் பெற்ற அறிவியல் அறிஞர் டாக்டர் அலெக்சிஸ் கேரல் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: “பிரார்த்தனை என்பது ஒருவரால் உற்பத்தி செய்யக்கூடிய மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஆற்றல் வடிவம்.” எனவே நாம் ஏன் அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது? நீங்கள் கடவுள் என்றோ, ஆன்மா என்றோ அழைத்துக் கொள்ளுங்கள், இயற்கையின் புதிரான சக்திகள் நம்மைக் கைப்பிடித்து வழிநடத்தும்போது நாம் ஏன் வரையறைகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டும்?

இப்போது இப்புத்தகத்தை மூடி வைத்துவிட்டுக் கதவை மூடுங்கள். மண்டியிட்டு அமர்ந்து உங்கள் இதயத்தில் உள்ள சுமையை இறக்கி வையுங்கள். நீங்கள் உங்கள் விசுவாசத்தைத் தொலைத்துவிட்டிருந்தால், அதைப் புதுப்பிப்பதற்குக் கடவுளிடம் மன்றாடுங்கள். எழுநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் அசிஸியைச் சேர்ந்த புனித பிரான்சிஸ் எழுதிய இப்பிரார்த்தனையைப் பல முறை

தொடர்ந்து கூறுங்கள்: "கடவுளே, என்னை உன் அமைதியின் தூதுவனாக்கு. பகைமை இருக்கும் இடத்தில் அன்பைப் பரப்பவும், காயங்கள் இருக்கும் இடத்தில் மன்னிப்பையும், சந்தேகம் இருக்கும் இடத்தில் விசுவாசத்தையும், நம்பிக்கையற்ற இடத்தில் நம்பிக்கையையும், இருள் இருக்கும் இடத்தில் வெளிச்சத்தையும், வருத்தம் இருக்கும் இடத்தில் மகிழ்ச்சியையும் பரப்ப என்னை வழிநடத்து. தெய்வீகத் தந்தையே, பிறர் எனக்கு ஆறுதல் அளிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காமல், பிறருக்கு நான் ஆறுதல் அளிக்கவும், அனைவரும் என்னைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதற்குப் பதிலாக நான் மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ளவும், பிறர் என்னை நேசிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதற்குப் பதிலாக நான் மற்றவர்களை நேசிக்கவும் எனக்கு வழிகாட்டு. ஏனெனில், கொடுப்பதன் மூலமாகத்தான் நாம் பெறுகிறோம், மன்னிப்பதன் மூலமாகத்தான் நாம் மன்னிக்கப்படுகிறோம், இறப்பதன் மூலமாகத்தான் நாம் நிலையான வாழ்க்கைக்குள் மீண்டும் ஜனிக்கிறோம்."



**பகுதி ஆறு**  
**விமர்சனத்தைப் பற்றிக்**  
**கவலைப்படுவதில் இருந்து**  
**விடுபடுவது எப்படி**

## 20

### இறந்துபோன நாயை எவரும் எட்டி உதைப்பதில்லை

1929ம் ஆண்டு நடந்த ஒரு நிகழ்வு கல்வி வட்டாரங்களில் ஒரு நாடு தழுவிய ஆரவாரத்தை ஏற்படுத்தியது. அமெரிக்கா நெடுகிலும் இருந்த கற்றறிந்தவர்கள் அந்நிகழ்வைக் காண்பதற்காகச் சிக்காகோவிற்கு வந்தனர். ஒருசில வருடங்களுக்கு முன், ராபர்ட் ஹட்சின்ஸ் என்ற ஓர் இளைஞர் ஹோட்டலில் வெயிட்டராகவும், பின்னர் மரவெட்டியாகவும், பாடம் கற்பிப்பவராகவும், துணி விற்பனையாளராகவும் பல வேலைகளைச் செய்த பிறகு, யேல் பல்கலைக்கழகத்தில் படித்து முடித்தார். இப்போது, எட்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு, அமெரிக்காவின் நான்காவது பணக்காரப் பல்கலைக்கழகமான சிக்காகோ பல்கலைக்கழகத்தின் தலைவராக அவர் நியமிக்கப்பட இருந்தார். அவரது வயது? முப்பது. நம்ப முடியவில்லை அல்லவா? வயதில் மூத்த சான்றோர்கள் நம்ப முடியாமல் திகைத்தனர். பாறைகள் உருண்டு விழுவதுபோல், இந்த 'அற்புதமான இளைஞனை'ப் பற்றிய விமர்சனங்கள் உருண்டோடிக் கொண்டிருந்தன. அவர் இப்படி, அவர் அப்படி, வயதில் அவர் மிகவும் சிறியவர், அனுபவமில்லாதவர், கல்வியைப் பற்றிய அவரது யோசனைகள் முட்டாள்தனமானவை என்று பல்வேறு விமர்சனங்கள் பரிமாறிக் கொள்ளப்பட்டன.

செய்தித்தாள்கள்கூட இந்தத் தாக்குதலில் கலந்து கொண்டன.

அவர் தலைவராக நியமிக்கப்பட்ட நாளன்று, நண்பர் ஒருவர் ஹட்சின்ஸனின் தந்தையிடம் சென்று, "உங்கள் மகனைப் பற்றிச் செய்தித்தாள் தலையங்கத்தில் இழிவாக எழுதியிருப்பதைக் கண்டு நான் அதிர்ச்சி அடைந்தேன்," என்று கூறினார்.

அதற்கு அந்தத் தந்தை, "ஆம், அது ஒரு கடுமையான விமர்சனம்தான். ஆனால், இறந்துபோன நாயை யாரும் எட்டி உதைப்பதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்," என்று பதிலளித்தார்.

ஆம், ஒரு நாய் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அதை எட்டி உதைப்பதில் மக்கள் திருப்தி அடைகின்றனர். பின்னாளில் எட்டாம் எட்வர்ட் என்று அழைக்கப்பட்ட வேல்ஸ் இளவரசர் ஒரு சமயம் டெவன்ஷயரில் இருந்த டார்ட்மௌத் கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருந்தார். அமெரிக்காவிலுள்ள அன்னாபோலிஸ் கடற்படைக் கழகத்தைப் போன்றது அது. அப்போது இளவரசருக்குப் பதினான்கு வயது. ஒருநாள் அவர் அழுது கொண்டிருந்ததைக் கடற்படை அதிகாரிகள் கண்டனர். பிரச்சனை என்னவென்று அவரிடம் கேட்டனர். முதலில் பேச மறுத்த அவர் இறுதியில் உண்மையை ஒப்புக் கொண்டார். சக மாணவர்கள் அவரை அடித்து உதைத்துக் கொண்டிருந்தனர். கடற்படைத் தலைவர் ஒருவர் அந்த மாணவர்களை வரவழைத்து விசாரித்தார். இளவரசர் தன்னிடம் ஏதும் கூறவில்லை என்றும், ஆனால் அவர்கள் ஏன் அவரை இப்படி முறைதவறி நடத்துகிறார்கள் என்றும் அவர்களிடம் கேட்டார்.

ஏகப்பட்டத் தயக்கத்திற்குப் பிறகு, அவர்கள் உண்மையை ஒப்புக் கொண்டனர்: தாங்கள் வளர்ந்து பெரியவர்களாகி அரசரது கப்பற்படையில் தாங்கள் தளபதிகளாகவும் தலைவர்களாகவும் ஆகும்போது,

தாங்கள் அரசரை அடித்து உதைத்திருக்கிறோம் என்று கூற விரும்பியதால் தாங்கள் அவ்வாறு செய்ததாக அவர்கள் கூறினர்.

எனவே நீங்கள் எட்டி உதைக்கப்படும்போதும் விமர்சிக்கப்படும்போதும், அவ்வாறு செய்பவருக்கு அது பெரும்பாலும் ஒரு முக்கியத்துவ உணர்வைக் கொடுக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எதையோ சாதித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், நீங்கள் மதிப்புடன் விளங்குகிறீர்கள் என்பதை அது உணர்த்துகிறது. தங்களைவிட அதிகமாகப் படித்தவரையோ அல்லது தங்களைவிட வெற்றிகரமாக விளங்குபவரையோ இழிவாகப் பேசும்போது பலருக்குக் குரூரமான திருப்தி கிடைக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, நான் இந்த அத்தியாயத்தை எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது, 'சால்வேஷன் ஆர்மி'யைத் தோற்றுவித்த ஜெனரல் வில்லியம் பூத் அவர்களைப் பழித்துரைத்து ஒரு பெண் எனக்கு எழுதியிருந்த கடிதம் என் கைக்கு வந்தது. ஜெனரல் பூத்தைப் பற்றி நான் வானொலியில் புகழ்ந்து பேசியிருந்தேன். ஏழை மக்களுக்கு உதவுவதற்காகச் சேகரித்தப் பணத்தில் எண்பது இலட்சம் டாலர்களை ஜெனரல் பூத் திருடிவிட்டதாக இப்பெண் அக்கடிதத்தில் குற்றம் சாட்டியிருந்தார். அவரது குற்றச்சாட்டு அபத்தமானது. ஆனால் அப்பெண் உண்மையைத் தேடவில்லை. மாறாக, தன்னைவிடச் சிறந்த ஒருவரைப் பழித்துப் பேசுவதில் கிடைக்கக்கூடிய அற்பத்தனமான திருப்தியையே அவர் தேடினார். அவரது கடிதத்தை நான் குப்பைத் தொட்டியில் வீசி எறிந்தேன். அவரது கடிதம் ஜெனரல் பூத்தைப் பற்றி எதையும் எனக்குக் கூறவில்லை, மாறாக, அக்கடிதத்தை எழுதிய அவரைப் பற்றி அது அதிகமான விஷயங்களைக் கூறியது. ஷோபென்ஹார் பல வருடங்களுக்கு முன் இவ்வாறு கூறினார்: "இழிவான மக்கள் சிறந்த மக்களின் குற்றம் குறைகளைப் பற்றிப் பேசுவதில் பெரும் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கின்றனர்."

யேல் பல்கலைக்கழகத்தின் தலைவரை யாரும் இழிவாக நினைப்பதில்லை. ஆனாலும், யேல் பல்கலைக்கழகத்தின் முன்னாள் தலைவரான டிமோதி டுவைட், அமெரிக்க அதிபர் பதவிக்குப் போட்டியிட்ட ஒருவரைப் பற்றித் தரக்குறைவாகப் பேசினார். அந்த நபர் அமெரிக்காவின் அதிபராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டால், "நம் மனைவியரும் மகள்களும் சட்டப்பூர்வமான விபச்சாரத்திற்குப் பலியாவதை நாம் காண்போம்; அவர்கள் அனைவரும் தங்கள் மதிப்பை இழப்பர், களங்கப்படுத்தப்படுவர்; கடவுளாலும் மனிதர்களாலும் வெறுத்து ஒதுக்கப்படுவர்." என்று டுவைட் எச்சரித்தார்.

இது ஹிட்லரைப் பழிப்பதுபோல் தோன்றுகிறது அல்லவா? ஆனால் இந்தப் பழிச் சொல்லுக்கு ஆளானவர் தாமஸ் ஜெஃபர்சன். 'டிக்ளேஷன் ஆஃப் இன்டிப்பென்டென்ஸ்' நூலின் ஆசிரியரான, ஜனநாயகத்திற்குக் குரல் கொடுத்த அதே தாமஸ் ஜெஃபர்சனைத்தான் டுவைட் பழித்துரைத்தார்.

'கபடதாரி, 'வஞ்சகன்,' 'ஒரு கொலைகாரனுக்குச் சற்று மேலானவன்' என்று பழிக்கப்பட்ட அமெரிக்கர் யார் தெரியுமா? அவரை கில்லட்டின் இயந்திரத்தில் படுக்க வைத்து, அதிலிருந்த பெரிய கத்தி அவரது தலையை வெட்டுவதுபோல் ஒரு செய்தித்தாளில் கேலிச்சித்திரம் வெளியிடப்பட்டிருந்தது. தெருவில் அவர் சென்றபோது மக்கள் கூட்டம் அவரை ஏளனம் செய்து நகையாடியது. யார் அவர்? ஜார்ஜ் வாஷிங்டன்தான் அவ்வாறு எள்ளி நகையாடப்பட்டவர்.

ஆனால் அது நடந்து பல காலம் ஆகிவிட்டது. மனித இயல்பு இப்போது சற்று மாறியிருக்கக்கூடும். அதையும் பார்க்கலாம். கடற்படைத் தளபதி பியரின் கதையை எடுத்துக் கொள்வோம். அவர் 1909ம் ஆண்டு, ஏப்ரல் 6ம் நாள், நாய்களால் இழுத்துச் செல்லப்படும் வண்டியில் வட துருவத்தை அடைந்து உலகை வியப்பில் ஆழ்த்தினார். இதே இலட்சியத்திற்காகப் பல துணிச்சலான மனிதர்கள்

பல நூற்றாண்டுகளாகத் துன்புற்று, பசியில் வாடி, அந்த இலட்சியத்திற்காக உயிரைக் கொடுத்துள்ளனர். பியரிகூடப் பசியாலும் குளிராலும் கிட்டத்தட்ட இறந்துபோகும் நிலைக்குச் சென்றார். அவரது எட்டுக் கால்விரல்கள் பனியில் உறைந்துபோனதால் அவற்றை வெட்டி எடுக்க வேண்டியதாயிற்று. ஏராளமான பேரழிவுகளைச் சந்தித்ததில் திக்குமுக்காடியதில் தனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிடுமோ என்று அவர் பயந்தார். பியரிக்குக் கிடைத்துக் கொண்டிருந்த விளம்பரத்தையும் புகழையும் கண்டு வாஷிங்டனில் இருந்த அவரது கடற்படை உயரதிகாரிகள் உள்ளூர்ப் புகைந்தனர். எனவே, அறிவியல் ஆய்விற்காக என்று பணம் திரட்டி, ஆர்க்டிக்கில் வெறுமனே அலைந்து திரிந்து கொண்டிருந்ததாகப் பியரியின்மீது அவர்கள் பழி கூறினர். அதை அவர்கள் கிட்டத்தட்ட நம்பியதுபோல் தோன்றியது. ஏனெனில், நீங்கள் நம்ப விரும்பும் ஒரு விஷயத்தை நம்பாமல் இருப்பது இயலாத காரியம், பியரிக்கு அவமானத்தையும் தடைகளையும் ஏற்படுத்த இந்த உயரதிகாரிகள் கொண்டிருந்த தீர்மானம் எல்லை மீறிப் போனதால், ஆர்க்டிக்கில் தன் பணியைத் தொடர்ந்து செய்வதற்கு அமெரிக்க அதிபர் அவருக்கு நேரடியாக உத்தரவு வழங்கினார்.

வாஷிங்டனில் கடற்படைத் துறையில் ஒரு சாதாரண அலுவலக ஊழியராக இருந்திருந்தால் பியரி இந்தப் பழிச் சொல்லுக்கு ஆளாகியிருப்பாரா? ஆளாகியிருக்க மாட்டார். ஏனெனில், பொறாமை ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு அவர் அவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவராக இருந்திருக்க மாட்டார்.

தளபதி கிரான்டிற்குப் பியரியைவிட இன்னும் மோசமான அனுபவம் ஏற்பட்டது. 1862ம் ஆண்டில் வடக்கு மாநிலங்களின் சார்பில் அவர் தனது முதல் மாபெரும் வெற்றியைப் பெற்றார். அந்த வெற்றி ஒரே மதியத்தில் கிடைத்த வெற்றி. ஒரே இரவில் அது அவரை ஒரு நாடு

தழுவியக் கதாநாயகனாக்கியது. அந்த வெற்றி ஐரோப்பாவில் ஒரு பெரும் ஆரவாரத்தை ஏற்படுத்தியது. மெயின் நகரில் இருந்து மிசிசிப்பியின் கரைகள்வரை இருத்த தேவாலயங்கள் அந்த வெற்றியைக் கொண்டாடின. ஆனாலும் அந்த வெற்றி கிட்டிய ஆறு வாரங்களுக்குள், வட மாநிலங்களின் கதாநாயகனான கிரான்ட் கைது செய்யப்பட்டார். அவரது படை அவரிடமிருந்து பறிக்கப்பட்டது. அவர் அவமானத்தாலும் மனச் சோர்வாலும் மனம் கலங்கினார்.

வெற்றியைப் பெற்றுக் கொடுத்தத் தளபதி கிரான்ட் ஏன் கைது செய்யப்பட்டார்? அதற்கான முக்கியக் காரணம், அந்த வெற்றி, ஆணவம் பிடித்த அவரது உயரதிகாரிகளின் பொறைமையைத் தூண்டியிருந்தது.

நியாயமற்ற விமர்சனங்களைப் பற்றி நாம் கவலைப்பட முற்படும்போது, நாம் பின்பற்ற வேண்டிய முதலாவது விதி:

நியாயமற்ற விமர்சனம் என்பது பெரும்பாலும் முகமூடி அணிந்துவரும் ஒரு பாராட்டுத்தான். இறத்துபோன நாயை எவரும் காலால் எட்டி உதைப்பதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

## 21

### நீங்கள் இதைச் செய்தால், விமர்சனம் உங்களைக் காயப்படுத்தாது

மேஜர் ஜெனரல் ஸ்மெட்லி பட்லரை நான் ஒருமுறை பேட்டி கண்டேன். அமெரிக்கக் கடற்படையில் மிகவும் பிரபலமாக இருந்த அதிகாரிகளில் ஒருவர் அவர்,

தான் சிறுவனாக இருந்தபோது, பிரபலமாக வேண்டும் என்ற பெரும் ஆர்வமும், எல்லோரையும் ஆச்சரியப்படுத்த வேண்டும், எல்லோரும் தன்னைக் கண்டு பிரமிக்க வேண்டும் என்ற விருப்பமும் கொண்டிருந்ததாக என்னிடம் கூறினார். அந்தக் காலங்களில் யாரேனும் லேசாக அவரை விமர்சனம் செய்தாலோ அல்லது தூண்டினாலோ அது அவரை மிகவும் பாதித்தது. ஆனால் கடற்படையில் முப்பது ஆண்டுகள் இருந்தது தன்னை வலிமைப்படுத்தியதாக அவர் என்னிடம் ஒப்புக் கொண்டார். "நான் அவமானப்படுத்தப்பட்டு, இழிவாகப் பேசப்பட்டேன். ஒரு நாயைப்போல், ஒரு பாம்பைப்போல் இழிவாக நடத்தப்பட்டேன். என் துறையைச் சேர்ந்த வல்லுனர்களால் பழிக்கப்பட்டேன். ஆங்கில அகராதியில் அச்சிடப்பட முடியாத அளவுக்கு மோசமான வார்த்தைகளால் சபிக்கப்பட்டேன். ஆனால் இவையெல்லாம் என்னைத் தாக்கினவா? இல்லை. இப்போது யாரேனும் என்னைத் தாக்கினால், யார் பேசுகிறார்கள் என்று நான் திரும்பிக்கூடப் பார்ப்பதில்லை," என்று அவர் கூறினார்.



விமர்சனங்களை அவர் வேண்டுமானால் எளிதாக எடுத்துக் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் ஒன்று நிச்சயம்: நம்மீது எறியப்படும் சிறு விமர்சனங்களைக்கூட நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்கிறோம். பல வருடங்களுக்கு முன், நான் நடத்தி வந்த வயது வந்தோருக்கான வகுப்புகள் பற்றிய அறிமுகக் கூட்டத்திற்கு 'நியூயார்க் சன்' பத்திரிகையில் இருந்து வந்திருந்த நிருபர் ஒருவர் என்னையும் எனது வேலையையும் தாக்கி எழுதினார். நாம் பொருமினேனா? தனிப்பட்ட முறையில் என்மீது நிகழ்ந்த தாக்குதலாக அதை நான் எடுத்துக் கொண்டு, சன் பத்திரிகையின் நிர்வாகக் குழுத் தலைவர் கில் ஹாட்ஜைஸைத் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டேன். என்னைக் கேலி செய்து எழுதியதற்குப் பிராயச்சித்தமாக உண்மைகளை எடுத்துரைத்து ஒரு கட்டுரை வெளியிட வேண்டும் நான் அவரிடம் வலியுறுத்தினேன். தவறுக்கு ஏற்றப் பொருத்தமான தண்டனை கிடைக்க வேண்டும் என்பதில் நான் உறுதியாக இருந்தேன்.

நான் அப்போது நடந்து கொண்ட விதத்தை இப்போது நினைத்துப் பார்த்தால் எனக்கு அவமானமாக இருக்கிறது. அந்த செய்தித்தாளை வாங்கியவர்களில் பாதிப் பேர் அந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கக்கூட இல்லை என்பதை நான் உணர்கிறேன். அதைப் படித்தவர்களில் பாதிப் பேர் வெறும் பொழுதுபோக்கிற்காகப் படித்தனர். அதைப் பற்றிப் பேசியவர்களில் பாதிப் பேர் ஒருசில வாரங்களில் அதை மறந்துவிட்டனர்.

மக்கள் நம்மைப் பற்றியும் நம்மைப் பற்றிக் கூறப்படுபவற்றைப் பற்றியும் அக்கறை கொள்வதில்லை என்பதை நான் இப்போது உணர்கிறேன். காலை உணவுக்கு முன்னும் சரி, மதிய உணவுக்குப் பின்பும் சரி, நள்ளிரவு தாண்டிய பின்னரும் சரி, அவர்கள் தங்களைப் பற்றி மட்டுமே நினைக்கிறார்கள். நம் வீட்டில் நிகழ்ந்துள்ள ஒரு மரணத்தைப் பற்றி நினைப்பதைவிட ஆயிரம் மடங்கு

அதிகமாக, அவர்கள் தங்களது லேசான தலைவலியைப் பற்றி அக்கறை கொண்டிருப்பர்.

நம் நெருங்கிய நண்பர்கள் நம்மைப் பற்றிப் பொய்யான தகவல்கள் கூறினாலோ, நம்மை எள்ளி நகையாடினாலோ, வஞ்சித்தாலோ, முதுகில் குத்தினாலோ, ஏமாற்றினாலோ, நாம் சுயபச்சாதாபத்தில் மூழ்குவது நல்லதல்ல. மாறாக, ஏசுபிரானுக்கு நடந்ததை நமக்கு நாமே நினைவூட்டிக் கொள்வோம். அவரது பன்னிரண்டு நெருங்கிய நண்பர்களில் ஒருவர், ஓர் அற்ப லஞ்சப் பணத்திற்காக (இன்றைய மதிப்பு சுமார் பத்தொன்பது டாலர்கள்) ஏசுபிரானைக் காட்டிக் கொடுத்தார். அவரது பன்னிரண்டு நெருங்கிய நண்பர்களில் இன்னொருவர், அவருக்குப் பிரச்சனை ஏற்பட்டக் கணத்தில் அவரைவிட்டு வெளிப்படையாக விலகிச் சென்றார். ஏசுபிரான் பார் என்றே தனக்குத் தெரியாது என்று மூன்று முறை அவர் சத்தியம் செய்தார். ஒவ்வொரு ஆறு நண்பர்களுக்கும் ஒருவர் துரோகியாக மாறினார். அதுதான் ஏசுபிரானுக்கு நடந்தது. நாம் ஏன் சிறப்புச் சலுகைகளை எதிர்பார்க்க வேண்டும்?

மக்கள் நியாயமின்றி என்னை விமர்சிப்பதை என்னால் தடுத்து நிறுத்த முடியாவிட்டாலும், அதைவிட முக்கியமான ஒரு விஷயத்தை என்னால் செய்ய முடியும் என்பதை நான் கண்டறிந்தேன்: அவர்களது தியாயமற்றக் கண்டனங்கள் என்னைத் தொந்தரவு செய்ய நான் அனுமதிக்க வேண்டுமா வேண்டாமா என்பதை என்னால் தீர்மானிக்க முடியும்.

நாம் ஒரு விஷயம் பற்றித் தெளிவாக இருப்போம்: அனைத்து விமர்சனங்களையும் கண்டு கொள்ளாமல் விட்டுவிடுங்கள் என்று நான் கூறவில்லை. நியாயமற்ற விமர்சனங்களை மட்டும் ஒதுக்கிவிடுங்கள் என்றுதான் நான் உங்களிடம் கூறுகிறேன். நியாயமற்ற விமர்சனங்களை அவர் எவ்வாறு கையாள்கிறார் என்று திருமதி. எலினார் ரூஸ்வெல்ட்டிடம் நான் கேட்டேன். அவர்

ஏராளமான விமர்சனங்களைச் சந்தித்தார் என்பது கடவுளுக்குத் தெரியும், அவருக்கு இருந்ததுபோல் பல ஆர்வமிக்க நண்பர்களும், பல ஆக்ரோஷமான எதிரிகளும் வெள்ளை மாளிகையில் வாழ்ந்த எந்தவொரு பெண்ணுக்கும் இருந்ததில்லை.

தான் சிறுமியாக இருந்தபோது, கூச்ச சுபாவம் கொண்டவராகவும், மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என்று பயப்படுபவராகவும் இருந்ததாக அவர் என்னிடம் கூறினார். விமர்சனத்தைக் கண்டு மிகவும் பயந்த அவர், தியோடோர் ரூஸ்வெல்ட்டின் சகோதரியான தனது சித்தியிடம் ஆலோசனை கேட்டார். "சித்தி, நான் ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தைச் செய்ய விரும்பினாலும், யாரேனும் அதைப் பற்றி விமர்சிப்பார்களோ என்று நினைத்து எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது," என்று அவர் கூறினார்.

தியோடோர் ரூஸ்வெல்ட்டின் சகோதரி அவரை நேருக்கு தேர் பார்த்து, "நீ செய்வது சரி என்று உன் இதயத்திற்குப் பட்டால், மற்றவர்கள் அதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று நினைத்து நீ கவலைப்படாதே" என்று கூறினார். அந்த ஒரு சிறு அறிவுரை, பல வருடங்களுக்குப் பிறகு வெள்ளை மாளிகையில் குடியேறியபோது தனக்குப் பாதுகாப்பு அரணாக விளங்கியதாக அவர் கூறினார். மேலும், விமர்சனத்தைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒரே வழி, ஆடை அலங்காரத்துடன் ஒரு பொம்மையாக ஓர் அலமாரியில் உட்கார்ந்திருப்பதுதான் என்று அவர் கூறினார். "உங்கள் இதயத்திற்குச் சரி என்று தோன்றும் விஷயங்களைச் செய்யுங்கள். ஏனெனில், எப்படியிருந்தாலும் நீங்கள் விமர்சிக்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் ஒரு காரியத்தைச் செய்தாலும் விமர்சிக்கப்படுவீர்கள், செய்யாவிட்டாலும் விமர்சிக்கப்படுவீர்கள்." அதுதான் எலினார் ரூஸ்வெல்ட்டின் அறிவுரை.

காலம் சென்ற மேத்யூ சி பிரஷ் அமெரிக்க சர்வதேசக் கழகத்தின் தலைவராக இருந்தபோது, விமர்சனங்களை அவர் எவ்வாறு எடுத்துக் கொண்டார் என்று நான் அவரிடம்

கேட்டேன். அதற்கு அவர், "என் ஆரம்பக் காலங்களில், விமர்சனங்கள் என்னை மிகவும் பாதித்தன. நான் கச்சிதமானவன் என்று என் ஊழியர்கள் அனைவரும் நினைக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்பினேன். அவர்கள் அவ்வாறு நினைக்கவில்லை என்றால் அது குறித்து நான் கவலைப்பட்டேன். எனக்கு எதிராக முழக்கமிடும் ஒரு நபரிடம் நான் இனிமையாக நடந்து கொள்ள முயற்சிப்பேன். அவரோடு நான் சமரசம் செய்யும் முயற்சியில் இன்னொருவர் எனக்கு எதிராக மாறிவிடுவார். பிறகு அவரோடு சமரசம் செய்ய முயற்சிப்பேன். அது இன்னும் ஓரிருவரைத் தூண்டும். தனிப்பட்ட விமர்சனங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் மற்றவர்களின் காயங்களுக்கு மருந்து போட முயற்சிப்பது எனக்கு இன்னும் அதிகமான எதிரிகளை உருவாக்குவதை நான் உணர்ந்தேன். எனவே இறுதியில், "மக்கள் கூட்டத்தில் உன் தலை உயர்ந்து தனியாக நின்றால் உன்னை நிச்சயமாக விமர்சனம் செய்வார்கள். அதற்கு உன்னைத் தயார்படுத்திக் கொள், என்று நானே எனக்குக் கூறிக் கொண்டேன். அது எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்தது. அந்த நேரத்தில் இருந்து நான் ஒரு விதியைப் பின்பற்றுவது என்று தீர்மானித்தேன். என்னால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்வது; பிறகு ஒரு பழைய குடையை எடுத்து என் தலைக்கு மேல் விரித்துக் கொள்வது; விமர்சன மழை பொழிந்தால் அது என் கழுத்தை நனைக்காமல், வெளியே வழிந்து ஓடிவிடும்," என்று பதிலளித்தார்.

டீம்ஸ் டெய்லர் இன்னும் ஒரு படி மேலே போனார். வானொலியில் ஞாயிற்றுக்கிழமை மதிய வேளையில் ஒலிபரப்பாகிக் கொண்டிருந்த நியூயார்க் ஃபில்ஹார்மோனிக் சிம்பொனி இசை நிகழ்ச்சியின் இடைவேளையில் அவர் பேசிக் கொண்டிருந்த நேரத்தில், ஒரு பெண் அவரைப் பொய்யர் என்றும், துரோகி என்றும், பாம்பு என்றும், அறிவிலி என்றும் கூறி ஒரு கடிதம்

எழுதியிருந்தார். "ஆஃப் மென் அன்ட் மியூசிக்' என்ற தனது புத்தகத்தில் டெய்லர், "நான் அன்று நிகழ்த்திய உரையைப் பற்றி அந்தப் பெண் அக்கறை கொள்ளவில்லை என்று தோன்றுகிறது," என்று குறிப்பிட்டிருந்தார். தனக்கு வந்த அந்தக் கடிதத்தை, அதற்கு அடுத்த வாரம் நடந்த ஒலிபரப்பில் கோடிக்கணக்கான நேயர்களுக்கு அவர் படித்துக் காட்டினார். ஒருசில நாட்களுக்குப் பின் அதே பெண்ணிடம் இருந்து அவருக்கு இன்னொரு கடிதம் வந்தது. அது குறித்துத் திரு. டெய்லர் இவ்வாறு கூறினார்: 'அந்தப் பெண்ணின் அபிப்பிராயத்தில் எந்த மாற்றமும் இல்லை. அவர் இன்னும் என்னை ஒரு பொய்யனாகவும், துரோகியாகவும், பாம்பாகவும், அறிவிலியாகவும்தான் கருதுகிறார். விமர்சனங்களை அப்படி எடுத்துக் கொள்ளும் ஒருவரைக் கண்டு பிரமிக்காமல் இருக்க முடியாது. அவரது அமைதியும், நகைச்சுவை உணர்வும், அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையும் நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்துகின்றன.

பிரின்ஸ்டன் பல்கலைக்கழகத்தில் மாணவர்களுக்கு மத்தியில் சார்லஸ் ஷ்வாப் உரையாற்றிக் கொண்டிருந்தபோது, தான் கற்றுக் கொண்ட மிக முக்கியமான பாடம், தனது எஃகு ஆலையில் வேலை பார்த்த ஒரு வயதான ஜெர்மானியரால் தனக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டதாகக் கூறினார். ஒருநாள் இந்த வயதான ஜெர்மானியர் தன் சக ஊழியர்களோடு கடும் வாக்குவாதத்தில் ஈடுபட்டார். அவர்கள் அவரைத் தூக்கி ஆற்றில் போட்டுவிட்டனர். "அவர் என் அலுவலகத்திற்கு வந்தபோது, சகதியில் குளித்து வந்திருந்தார். அவரைத் தண்ணீரில் தள்ளிய மனிதர்களிடம் அவர் என்ன கூறினார் என்று நான் கேட்டேன். 'நான் வெறுமனே சிரித்தேன், என்று அவர் பதிலளித்தார்."

'வெறுமனே சிரியுங்கள்,' என்ற அந்த வயதான ஜெர்மானியரின் வார்த்தைகளைத் தன் தாரக மந்திரமாகத் தான் சுவீகரித்துக் கொண்டதாக சார்லஸ் ஷ்வாப் தெரிவித்தார்.

குறிப்பாக நீங்கள் நியாயமற்ற விமர்சனத்திற்கு ஆளாகியிருக்கும்போது அந்த வார்த்தைகள் உங்களுக்கு மிகவும் பயனளிக்கும். பதிலுக்குப் பதில் பேசும் மனிதருக்கு நீங்கள் பதிலடி கொடுக்கலாம். ஆனால் 'வெறுமனே சிரிக்கும் ஒருவரிடம் நீங்கள் என்ன கூறுவீர்கள்?

தன்மீது எறியப்பட்டத் தீய கண்டனங்கள் அனைத்திற்கும் பதில் கூற முயற்சிப்பது பைத்தியுக்காரத்தனம் என்று லிங்கன் உணர்ந்திருக்கவில்லை என்றால், உள்நாட்டுப் போரின் அழுத்தத்தால் அவர் நிலைகுலைந்து போயிருப்பார். தன்னை விமர்சித்தவர்களை அவர் கையாண்ட விதம் இப்போது ஓர் இலக்கியப் பொக்கிஷமாகக் கருதப்படுகிறது. போரின்போது தளபதி மேக் ஆர்தர் அதன் ஒரு பிரதியைத் தன் தலைமைச் செயலகத்தில் தன் அலுவலக மேசைக்கு மேலே தொங்கவிட்டிருந்தார். வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் அதன் ஒரு பிரதியைச் சார்ட்வெல்லில் இருந்த தனது அலுவலகத்தில் தொங்கவிட்டிருந்தார். அதில் இவ்வாறு எழுதப்பட்டிருந்தது: "என்மீது தொடுக்கப்படும் தாக்குதல்கள் அனைத்திற்கும் நான் பதிலளிப்பது இருக்கட்டும். அவற்றை நான் படிக்க முயற்சித்தால்கூட, இந்தக் கடையில் வேறு எந்த வியாபாரமும் நடக்காது. எனக்குத் தெரிந்த அளவுக்கு நான் சிறப்பாகச் செய்கிறேன். என்னால் முடிந்த அளவுக்கு நான் சிறப்பாகச் செய்கிறேன். கடைசிவரை நான் அவ்வாறு செய்வதில் உறுதியாக இருக்கிறேன். நான் செய்தது சரி என்று இறுதியில் வெளிப்படும்போது, என்னைப் பற்றிக் கூறப்பட்ட எதுவும் ஒரு பொருட்டல்ல. ஒருவேளை நான் செய்தது தவறு என்று வெளிப்பட்டால், நான் செய்தது சரி என்று எத்தனை முனைகளில் இருந்து கூக்குரல்கள் வந்தாலும் அது எந்த வித்தியாசத்தையும் ஏற்படுத்தப் போவதில்லை."

நாம் நியாயமற்ற முறையில் விமர்சிக்கப்படும்போது, நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய இரண்டாவது விதி:

உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்யுங்கள். பிறகு உங்கள் பழைய குடையை உங்கள் தலைக்கு மேலே விரித்துக் கொள்ளுங்கள். விமர்சன மழை உங்கள் கழுத்திற்குப் பின்னால் வழிந்தோடாமல் அது உங்களைப் பாதுகாக்கும்.

## 22

### நான் செய்துள்ள முட்டாள்தனமான காரியங்கள்

'நான் செய்துள்ள முட்டாள்தனமான காரியங்கள்' என்ற தலைப்பிட்ட ஒரு கோப்பு என் தனிப்பட்டக் கோப்புகள் உள்ள அலமாரியில் உள்ளது. நான் செய்துள்ள முட்டாள்தனமான தவறுகளைப் பற்றி நான் அதில் எழுதிப் பதிவு செய்து வைத்திருக்கிறேன். சில சமயங்களில் நான் சொல்லச் சொல்ல என் காரியதரிசி அவற்றை எழுதுவார். ஆனால் சில காரியங்கள் மிகவும் தனிப்பட்டவையாக, மிகவும் முட்டாள்தனமாக இருக்கும். அப்படிப்பட்டவற்றை அவரிடம் கூறுவதற்கு வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு நானே அவற்றை எழுதுவேன்.

பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன் என்னைப் பற்றி நான் கூறிய விமர்சனங்கள் என் நினைவில் உள்ளன. அவை அந்தக் கோப்புகளில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. நான் உண்மையிலேயே என்னுடன் நேர்மையாக இருந்திருந்தால், அந்தக் கோப்புகள் வைக்கப்பட்டுள்ள பேழை மூட முடியாத அளவுக்கு என்னைப் பற்றிய அக்கடிதங்களால் பொங்கி வழிந்து கொண்டிருக்கும். "நான் முட்டாள்தனமாக நடந்து கொண்டுள்ளேன். ஏராளமான தவறுகளைச் செய்துள்ளேன்," என்று முப்பது நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் சால் அரசன் கூறியதை என்னால் உண்மையுடன் மீண்டும் கூற முடியும்.



நான் அந்தக் கோப்புகளை வெளியே எடுத்து, என்னைப் பற்றி நானே எழுதியுள்ள விமர்சனங்களை மீண்டும் படிக்கும்போது, நான் சந்திக்கும் மிகக் கடினமான பிரச்சனையைச் சமாளிப்பதற்கு அவை எனக்கு உதவும்: டேல் கார்னகியைச் சமாளிப்பதுதான் எனக்குக் கடினமான பிரச்சனை.

நான் என் பிரச்சனைகளுக்கு மற்றவர்களைக் குறைகூறிக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் கிட்டத்தட்ட என் அனைத்து துரதிர்ஷ்டங்களுக்கும் நான் என்னைத்தான் குறைகூறியாக வேண்டும் என்பதை நான் காலப்போக்கில் உணர்ந்து கொண்டேன். பலரும் வளர வளர இந்த உண்மையைக் கண்டறிந்துள்ளனர். "என் வீழ்ச்சிக்கு நான் என்னை மட்டும்தான் குறைகூற வேண்டும். நான்தான் எனது மாபெரும் எதிரியாக இருந்து வந்துள்ளேன். என் பேரழிவிற்கு நானே காரணம்" என்று புனித ஹெலனா நகரில் வைத்து நெப்போலியன் கூறினார்.

சுயமதிப்பீடு மற்றும் சுயநிர்வாகம் ஆகியவற்றில் வல்லவராக விளங்கிய எனது நண்பர் ஒருவரைப் பற்றி நான் உங்களிடம் கூற விரும்புகிறேன். அவரது பெயர் எச்.பி. ஹோவெல். 1944ம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 31ம் நாளன்று, நியூயார்க் நகரிலிருந்த அம்பாசடர் ஹோட்டலில் உள்ள மருந்தகத்தில் வைத்து அவர் திடீரென்று இறந்த செய்தி வெளியானதும், வால்ஸ்டிரீட் முழுவதும் அதிர்ச்சி அடைந்தது. ஏனெனில், அமெரிக்கப் பொருளாதாரத்தில் அவர் ஒரு தலைவராக விளங்கினார். அவர் 'கமர்ஷியல் நேஷனல் பேங்க் அன்ட் ட்ரஸ்ட்' நிறுவனத்தின் செயற்குழுத் தலைவராகவும், பல பெரும் நிறுவனங்களின் இயக்குனராகவும் இருந்தார். அவர் மிகக் குறைவாகவே படித்திருந்தார். ஒரு கிராமத்துக் கடையில் எழுத்தராகப் வேலை பார்க்கத் துவங்கினார். பிறகு அமெரிக்க எஃகு நிறுவனத்தில் வரவு வைப்புத் துறையில் மேலாளராக ஆனார். பதவியும் அதிகாரமும் அவரைத் தேடி வந்தன.

நான் அவரது வெற்றிக்கான காரணத்தை அவரிடம் கேட்டபோது அவர் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "பல வருடங்களாக, ஒவ்வொரு நாளும் நான் செய்ய வேண்டிய காரியங்கள் குறித்த அனைத்து விபரங்களையும் நான் ஒரு குறிப்பேட்டில் குறித்து வைத்து வந்துள்ளேன். சனிக்கிழமை இரவுகளில் எனக்கென்று என் குடும்பத்தினர் எந்தத் திட்டமும் வைத்திருக்க மாட்டார்கள். ஏனெனில், ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை மாலையிலும் நான் என்னைச் சுயமதிப்பீடு செய்யவும், அந்த வாரத்தில் நான் செய்த வேலைகளைப் பற்றி மறுபரிசீலனை செய்யவும், மதிப்பீடு செய்யவும் சிறிது நேரத்தைச் செலவிடுவேன். இரவு உணவிற்குப் பின் நான் என் அறைக்குச் சென்று, என் குறிப்பேட்டைத் திறந்து, திங்கட்கிழமை காலையில் இருந்து அந்த வார இறுதிவரை நான் நடத்திய நேர்முகத் தேர்வுகள், கலந்துரையாடல்கள், மற்றும் சந்திப்புகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி நினைத்துப் பார்ப்பேன், 'அந்த நேரத்தில் நான் என்னென்ன தவறுகள் செய்தேன்?' நான் சரியாகச் செய்த விஷயங்கள் எவை? 'நான் அவற்றை எவ்வாறு இன்னும் சிறப்பாகச் செய்திருக்கலாம்?' அந்த அனுபவத்தில் இருந்து நான் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பாடங்கள் எவை?' போன்ற கேள்விகளை நான் என்னிடம் கேட்பேன். சில சமயங்களில் இந்த வாராந்திரப் பரிசீலனை என்னை வருத்தமடையச் செய்வதை நான் கண்டிருக்கிறேன். சில சமயங்களில் என் சொந்தத் தவறுகளைக் கண்டு நான் வியந்ததுண்டு. ஆனால் வருடங்கள் செல்லச் செல்ல, இந்தத் தவறுகள் எப்போதாவதுதான் நிகழ்ந்தன. நான் முயற்சித்துள்ள அனைத்து விஷயங்களைவிடவும், ஒவ்வொரு வருடமும் நான் செய்து வந்துள்ள இந்தச் சுயஆய்வு முறைதான் எனக்கு அதிக நன்மை விளைவித்துள்ளது."

எச்.பி.ஹோவெல் இந்த யோசனையை ஒருவேளை பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளினிடம் இருந்து கடன் வாங்கியிருக்கக்கூடும். ஆனால் சனிக்கிழமை இரவுவரை

ஃபிராங்களின் காத்திருக்கவில்லை. ஒவ்வோர் இரவும் அவர் தன்னைக் கடுமையாக ஆய்வு செய்தார். தன்னிடம் பதிமூன்று தீவிரமான தவறுகள் இருந்ததை அவர் கண்டறிந்தார். அவற்றில் மூன்று தவறுகள் இவை: நேரத்தை வீணாக்குவது, அர்த்தமற்ற விஷயங்களில் உழன்று கொண்டிருப்பது, மக்களிடம் விவாதிப்பது மற்றும் முரண்பட்டு நிற்பது. இத்தக குறைபாடுகளைக் களையாவிட்டால் தன்னால் எங்கும் சென்றடைய முடியாது என்பதை அறிவாளியான அவர் உணர்ந்து கொண்டார். எனவே ஒவ்வொரு வாரமும், தனது குறைபாடுகளில் ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டு, அந்த வாரம் முழுவதும் ஒவ்வொரு நாளும் அதனோடு போராடினார். ஒவ்வொரு நாளும் யார் அந்தப் போட்டியில் வெற்றி பெற்றார் என்பதைக் குறித்து வைத்துக் கொண்டார். அதற்கு அடுத்த வாரம், அவர் வேறொரு மோசமான பழக்கத்தை எடுத்துக் கொண்டு போராடினார். அவர் ஒவ்வொரு வாரமும் தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்களாக இந்தப் போராட்டத்தை மேற்கொண்டிருந்தார்.

அமெரிக்காவில் அனைவராலும் விரும்பப்படுபவர்களில் ஒருவராகவும், அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய ஒருவராகவும் அவர் விளங்கியதில் ஆச்சரியம் ஏதுமில்லை.

எல்பர்ட் ஹப்பார்ட் இவ்வாறு கூறினார்: "ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது ஐந்து நிமிடங்களாவது முட்டாளாக இருக்கிறான். அந்த எல்லையைத் தாண்டாமல் இருப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம்."

சிறிய மனிதர்கள் சாதாரண விஷயத்திற்குக்கூடப் பெருங்கோபம் கொள்வர். ஆனால் புத்திசாலி மனிதன், தன்னைக் கண்டிக்கும், தன்னோடு முரண்பட்டு நிற்கும், தன்னை எதிர்க்கும் மனிதர்களிடம் இருந்து கற்றுக் கொள்ள விரும்புவான். வால்ட் விட்மேன் அதை இவ்வாறு கூறினார்: "உங்களைக் கண்டு வியக்கும், உங்களிடம்

கனிவாக நடந்து கொள்ளும், உங்களுக்கு ஆதரவாக இருக்கும் மக்களிடம் மட்டும் இருந்துதான் பாடங்களைக் கற்கிறீர்களா? உங்களை நிராகரித்தவர்கள், உங்களை எதிர்த்து நிற்பவர்கள், அல்லது முரண்படுபவர்களிடம் இருந்து நீங்கள் மாபெரும் பாடங்களைக் கற்றுக் கொண்டதில்லையா?"

நம்மையும் நம் வேலையையும் பற்றி தம் எதிரிகள் விமர்சனம் செய்யும்வரை காத்திருக்காமல், நாம் அவர்களை முத்திக் கொள்வோம். நாமே நம்முடைய தீவிரமான விமர்சகராக மாறுவோம். நம் எதிரிகள் ஒரு வார்த்தை பேசுவதற்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கும் முன், நாமே நமது அனைத்து பலவீனங்களையும் கண்டறிந்து அவற்றிற்குத் தீர்வு காண்போம். சார்லஸ் டார்வின் அதைத்தான் செய்தார். உண்மையில், அவர் பதினைந்து ஆண்டுகளை விமர்சனம் செய்வதில் கழித்தார். அவரது கதை இவ்வாறு செல்கிறது: 'த ஆரிஜின் ஆட் ஸ்பீசீஸ்' என்ற தனது புகழ்பெற்றப் புத்தகத்தின் நகலைப் பூர்த்தி செய்தபோது, தனது புரட்சிகரமான கொள்கை அச்சிடப்பட்டு வெளிவந்தால், அது அறிவார்ந்தவர்கள் நிறைந்த உலகத்தையும் ஆன்மீக உலகத்தையும் ஆட்டம் காணச் செய்யும் என்பதை அவர் உணர்ந்தார். எனவே, அவரே தனது சொந்த விமர்சகராக ஆனார். அடுத்தப் பதினைந்து வருடங்களை அவர் தன் தகவல்களைச் சரி பார்ப்பதிலும், தனது காரணங்களை மறுபரிசீலனை செய்வதிலும், தனது பரிசோதனை முடிவுகளை விமர்சிப்பதிலும் செலவிட்டார்.

உங்களை யாரேனும் 'முட்டாள்' என்று இகழ்ந்து பேசினால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? கோபப்படுவீர்களா? எரிச்சல் அடைவீர்களா? ஆபிரகாம் லிங்கன் என்ன செய்தார் என்று பாருங்கள். லிங்கனின் போர்ச் செயலாளரான எட்வர்ட் எம். ஸ்டான்டன் ஒருமுறை லிங்கனை 'முட்டாள்' என்று அழைத்தார். ஸ்டான்டனின் விவகாரங்களில் லிங்கன் தலையிட்டதால் ஸ்டான்டன்

எரிச்சலடைந்தார். சுயநலம் நிறைந்த அரசியல்வாதி ஒருவரைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக ஆபிரகாம் லிங்கன் சில குறிப்பிட்டப் படைகளை இடமாற்றம் செய்தார். ஸ்டான்டன் லிங்கனின் உத்தரவை அமல்படுத்த மறுத்ததோடு, அப்படிப்பட்ட உத்தரவுகளில் கையெழுத்திட்ட லிங்கன் ஒரு முட்டாள் என்றும் கூறினார். என்ன நிகழ்ந்தது? ஸ்டான்டன் லிங்கனை முட்டாள் என்று கூறிய செய்தி லிங்கனின் காதுகளுக்கு எட்டியபோது, அவர் அமைதியாக இவ்வாறு பதிலளித்தார்: "நான் ஒரு முட்டாள் என்று ஸ்டான்டன் கூறியிருந்தால், நான் முட்டாளாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், அவர் கூறுவது எப்போதும் சரியாகத்தான் இருக்கும். அதை நான் ஆய்வு செய்ய வேண்டும்."

ஆபிரகாம் லிங்கன் ஸ்டான்டனைப் பார்க்கச் சென்றார். லிங்கன் கையெழுத்திட்ட உத்தரவு தவறு என்று ஸ்டான்டன் லிங்கனுக்கு எடுத்துரைத்தார். லிங்கனும் அதிலுள்ள நியாயத்தைப் புரிந்து கொண்டு, அந்த உத்தரவைத் திரும்பப் பெற்றார். தன்மீது கூறப்பட்ட விமர்சனம் உள்ளார்ந்தது. நியாயமானது, உதவி செய்யும் நோக்கத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது என்பதை லிங்கன் தெரிந்து கொண்டதால், அதை அவர் வரவேற்றார்.

நாமும் அத்தகைய விமர்சனங்களை வரவேற்க வேண்டும். ஏனெனில், நம்மால் எல்லா நேரங்களிலும் சரியாக இருக்க முடியாது. வெள்ளை மாளிகையில் இருந்தபோது தியோடோர் ரூஸ்வெல்ட்டும் அதை ஒப்புக் கொண்டார். 99 சதவீத நேரம் தனது ஆய்வு முடிவுகள் தவறாகப் போனதாக, நமது காலத்தில் வாழ்ந்த மாபெரும் சிந்தனையாளரான ஐன்ஸ்டீன் கூறினார்.

"நம்முடைய சொந்த அபிப்பிராயங்களைவிட நமது எதிரிகளின் அபிப்பிராயங்கள் நம்மைப் பற்றிய உண்மைகளுக்கு வெகு அருகில் வருகின்றன," என்று லா ரோச்சஃபோகால்ட் கூறினார்.

அந்த வாக்கியம் பல நேரங்களில் உண்மையாக உள்ளது என்பது எனக்குத் தெரியும். ஆனாலும், யாரேனும் என்னை விமர்சிக்கத் துவங்கினால், நான் என்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளவில்லை என்றால், என்னை விமர்சிப்பவர் என்ன கூற வருகிறார் என்பது எனக்குத் தெரியும் முன்னரே, உடனடியாக நான் என்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளும் முயற்சியில் இறங்கிவிடுவேன். நான் அவ்வாறு செய்யும்போதெல்லாம் என்மீதே எனக்கு வெறுப்பு வரும். நாம் அனைவரும் விமர்சனத்தை வெறுக்கிறோம், புகழ்ச்சியை ஆராதிக்கிறோம் - அந்த விமர்சனமும் புகழ்ச்சியும் நியாயமானதாக இருந்தாலும் சரி. இல்லாவிட்டாலும் சரி. நாம் காரண காரியங்களை ஆராய்ந்து பார்க்கும் பகுத்தறிவாளர்கள் அல்ல. நாம் நம் உணர்ச்சிகளின் அடிமைகள். நமது பகுத்தறிவு ஓர் ஆழமான, இருண்ட, புயல் வீசும் கடலில் தத்தளிக்கும் ஒரு சிறிய படகைப் போன்றது.

நம்மைப் பற்றி யாரேனும் மோசமாகப் பேசியதை நாம் கேள்விப்பட்டால், நம்மைத் தற்காத்துக் கொள்ள முற்பட வேண்டாம். ஒவ்வொரு முட்டாளும் அதைத்தான் செய்கிறான். நாம் அடக்கத்துடனும், புத்திசாலித்தனத்துடனும் நடந்து கொள்ள வேண்டும். "என்னை விமர்சித்தவர்களுக்கு என்னுடைய மற்ற பிற தவறுகளும் தெரிந்திருந்தால், என்னை இன்னும் தீவிரமாக விமர்சித்திருப்பர்," என்று கூறி, நம்மை விமர்சித்தவர்களை நாம் திகைப்படையச் செய்து, நமக்கு ஒரு பாராட்டை வழங்கிக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் அநியாயமாக விமர்சிக்கப்படும்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றி முந்தைய அத்தியாயங்களில் நான் கூறியிருந்தேன். அதற்கான இன்னொரு யோசனை இது: நியாயமற்ற முறையில் உங்களுக்குக் கண்டனம் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளதாக நீங்கள் உணர்வதால் உங்கள் கோபம் தலைக்கு ஏறிக் கொண்டிருக்கும்போது, சற்று நிதானித்து, "ஒரு நிமிடம்!

நான் ஒன்றும் கச்சிதமானவன் அல்ல. 99 சதவீத நேரம் தான் தவறு செய்வதாக ஐன்ஸ்டீன் ஒத்துக் கொள்ளும்போது, நான் குறைந்தது 80 சதவீத நேரம் தவறு செய்திருக்கக்கூடும். ஒருவேளை எனக்கு இந்த விமர்சனம் தேவையாக இருக்கக்கூடும். அப்படி இருந்தால், அதற்காக நான் நன்றி கூறி, அதிலிருந்து பலனடைய முயற்சிக்க வேண்டும்," என்று ஏன் நீங்கள் கூறக்கூடாது?

பெப்சோடென்ட் நிறுவனத்தின் முன்னாள் தலைவராக இருந்த சார்லஸ் லக்மேன், வருடத்திற்குப் பத்து இலட்சம் டாலர்கள் பணம் செலவழித்து, பாப் ஹோப்பை வானொலியில் நிகழ்ச்சி வழங்கச் செய்தார். நிகழ்ச்சியைப் பற்றி வந்த பாராட்டுக் கடிதங்களை அவர் படிக்கவில்லை, மாறாக, விமர்சனக் கடிதங்களைப் படிப்பதில் அவர் தீவிரமாக இருந்தார். அவற்றில் இருந்து தன்னால் ஏதேனும் கற்றுக் கொள்ள முடியும் என்று அவர் நம்பினார்.

தனது நிர்வாகம் மற்றும் செயல்பாடுகளில் என்ன தவறு உள்ளது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க மிகவும் ஆர்வமாக இருந்த ஃபோர்டு நிறுவனம், நிறுவனத்தைப் பற்றி விமர்சிக்குமாறு தனது ஊழியர்களுக்கு அழைப்பு விடுத்தது.

எனக்குத் தெரிந்த முன்னாள் சோப்பு விற்பனையாளர் ஒருவர் விமர்சனத்தைக் கேட்டு வாங்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தார். கோல்கேட் நிறுவனத்தின் சார்பில் முதன்முதலில் அவர் சோப்பு விற்கத் துவங்கியபோது, ஆர்டர்கள் மெதுவாக வந்தன. தன் வேலை போய்விடுமோ என்று நினைத்து அவர் பயந்தார். சோப்பின்மீதோ அல்லது விலையின்மீதோ எந்தத் தவறும் இல்லை என்பதை அறிந்த அவர், பிரச்சனை தன்னிடம்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதை உணர்ந்தார். சோப்பை விற்க முடியாமல் போன ஒவ்வொரு முறையும், அவர் அந்த கடை இருக்கும் இடத்தைச் சுற்றி வந்து, பிரச்சனை என்ன என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிப்பார். தன் வியாபாரப் பேச்சு

தெளிவாக இல்லையா? தான் அவ்வளவு உற்சாகமாக இருக்கவில்லையா? சில சமயங்களில் அவர் அந்த வியாபாரியிடம் சென்று, "நான் உங்களிடம் சோப்பு விற்பதற்காகத் திரும்பி வரவில்லை. உங்கள் ஆலோசனையையும் விமர்சனத்தையும் கேட்டுப் போகவே வந்தேன். ஒருசில நிமிடங்களுக்கு முன் உங்களிடம் சோப்பு விற்க வந்தபோது நான் என்ன தவறு செய்தேன் என்று உங்களால் கூற முடியுமா? என்னைவிட நீங்கள் அதிக அனுபவம் வாய்ந்தவர். நீங்கள் என்னைவிடப் பெரிய வெற்றியாளர். உங்கள் விமர்சனத்தை வெளிப்படையாகக் கூறுங்கள். ஒளிவு மறைவின்றிப் பேசுங்கள்."

இந்த மனப்போக்கு அவருக்கு ஏராளமான நண்பர்களையும், விலைமதிப்பற்ற ஆலோசனைகளையும் பெற்றுத் தந்தது.

அவருக்கு என்ன நிகழ்ந்தது என்று நினைக்கிறீர்கள்? உலகிலேயே பெரிய சோப்புத் தயாரிப்பு நிறுவனமான கோல்கேட்-பாமாலிவ்-பீட் சோப்பு நிறுவனத்தின் தலைவராக அவர் உருவானார். அவரது பெயர் ஈ.எச்.லிட்டில்.

எச்.பிஹோவெல், பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளின், மற்றும் ஈ.எச்.லிட்டில் ஆகியோர் செய்ததைப்போல் செய்வதற்குப் பெரிய மனதுடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். இப்போது, யாரும் பார்க்காத நேரத்தில், கண்ணாடியில் உங்கள் முகத்தைப் பார்த்து, நீங்கள் மேற்கூறப்பட்டுள்ள மனிதர்கள் கூட்டத்தைச் சேர்ந்தவரா என்று உங்களையே கேளுங்கள்.

**விமர்சனத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில் இருந்து விடுபடுவதற்கான மூன்றாவது விதி:**

நாம் செய்துள்ள முட்டாள்தனமான காரியங்களைப் பற்றிப் பதிவு செய்து வைத்து, நம்மை நாமே விமர்சித்துக் கொள்வோம். நம்மால் கச்சிதமானவராக இருக்க முடியாது என்பதால், ஈ.எச்.லிட்டில் செய்ததைப்போல் நாம்



செய்வோம்: பாரபட்சமற்ற, உதவிகரமான,  
ஆக்கபூர்வமான விமர்சனத்தைக் கேட்டுப் பெறுவோம்.

## - ஆறாவது பகுதி இரத்தினச் சுருக்கமாக -

விமர்சனத்தைப் பற்றிக்  
கவலைப்படுவதிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி

### முதலாவது விதி

நியாயமற்ற விமர்சனம் பெரும்பாலும் முகமூடி அணிந்து வரும் ஒரு பாராட்டுத்தான். நீங்கள் பொறாமையைத் தூண்டிவிட்டிருக்கிறீர்கள் என்பது அதன் பொருள். இறந்துபோன நாயை எவரும் காலால் எட்டி உதைப்பதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

### இரண்டாவது விதி

உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்யுங்கள். பிறகு உங்கள் பழைய குடையை உங்கள் தலைக்கு மேல் விரித்து, விமர்சன மழை உங்கள் கழுத்தின் பின்னால் வழிந்தோடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

### மூன்றாவது விதி

நாம் செய்துள்ள முட்டாள்தனமான காரியங்களைப் பற்றிப் பதிவு செய்து வைத்து, நம்மை நாமே விமர்சித்துக் கொள்வோம். நம்மால் கச்சிதமானவராக இருக்க முடியாது என்பதால், ஈ.எச்.லிட்டில் செய்ததைப்போல் நாம் செய்வோம்: பாரபட்சமற்ற, உதவிகரமான, ஆக்கபூர்வமான விமர்சனத்தைக் கேட்டுப் பெறுவோம்.

## பகுதி ஏழு

களைப்பையும் கவலையையும் தவிர்த்து,  
உங்கள் ஆற்றலையும் உற்சாகத்தையும்  
உயர்வாக வைத்துக் கொள்வதற்கு ஆறு வழிகள்

## 23

### ஒவ்வொரு நாளும் கூடுதலாக ஒரு மணிநேரத்தைப் பெறுவது எப்படி

கவலையைத் தடுப்பது பற்றியப் புத்தகத்தில் நான் ஏன் களைப்பைத் தடுப்பதைப் பற்றி ஓர் அத்தியாயத்தை எழுதிக் கொண்டிருக்கிறேன் ? காரணம் எளியது: ஏனெனில், களைப்பு பெரும்பாலும் கவலையை உருவாக்குகிறது. குறைந்தபட்சம், கவலையால் எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களாக நம்மை ஆக்குகிறது. களைப்பின் காரணமாக, சாதாரணமான சளி, மற்றும் நூற்றுக்கணக்கான பிற நோய்களுக்கு எதிரான நமது எதிர்ப்பு சக்தி மிகவும் குறைகிறது என்று எந்தவொரு மருத்துவ மாணவரும் கூறுவார். பயம் மற்றும் கவலை போன்ற உணர்ச்சிகளை எதிர்க்கக்கூடிய உங்கள் சக்தியையும் களைப்பானது குறைத்துவிடுகிறது என்பதை எந்தவொரு மனநல மருத்துவரும் கூறுவார். அதனால், களைப்பைத் தடுப்பது கவலையைத் தடுக்கிறது.

களைப்பைத் தடுப்பது கவலையைத் தடுக்கிறது என்பது ஒரு பகுதிதான். டாக்டர் எட்மன்ட் ஜேக்கப்சன் இன்னும் ஒருபடி மேலே போகிறார். ஓய்வைப் பற்றி அவர் 'புரோக்ரஸிவ் ரிலாக்ஸேஷன்' மற்றும் 'யூ மஸ்ட் ரிலாக்ஸ்' ஆகிய இரண்டு புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார். சிக்காகோ பல்கலைக்கழகத்தின் உடலியல் பரிசோதனைக்கூடத்தின் இயக்குனர் என்ற பொறுப்பில், மருத்துவ முறைகளில் ஓய்வைப் பயன்படுத்துவது குறித்த ஆய்வுகளில் அவர் பல

வருடங்களைச் செலவிட்டுள்ளார். ஒருவர் பரிபூரணமாக ஓய்வாக இருக்கும்போது நரம்பு தொடர்பான பிரச்சனைகளோ அல்லது உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளோ அங்கு இருக்காது. அதை வேறு விதமாகக் கூறுவதென்றால், நீங்கள் ஓய்வாக இருக்கும்போது, உங்களால் தொடர்ந்து கவலைப்பட முடியாது.

அதனால், களப்பையும் கவலையையும் தடுப்பதற்கான முதல் விதி: அடிக்கடி ஓய்வெடுங்கள். களைப்படைவதற்கு முன்பே ஓய்வெடுங்கள்.

இது ஏன் அவ்வளவு முக்கியத்துவம் பெறுகிறது? ஏனெனில், களைப்பு வியத்தகு வேகத்தில் சேர்ந்துவிடுகிறது. பல வருடங்களாக இராணுவத்தில் பயிற்றுவிக்கப்பட்டு, உரமேற்றப்பட்டுள்ள இளைஞர்கள், ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் பத்து நிமிடங்கள் தங்கள் முதுகில் இருக்கும் சுமையை இறக்கி வைத்துவிட்டு ஓய்வெடுத்தால், அவர்களால் இன்னும் சிறப்பாகவும் நீண்ட நேரமும் அணிவகுத்துச் செல்ல முடியும் என்று அமெரிக்க இராணுவம், மீண்டும் மீண்டும் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறிந்துள்ளது. எனவே, அவ்வாறு செய்வதற்கு இராணுவம் அந்த வீரர்களைக் கட்டாயப்படுத்துகிறது. உங்கள் இதயமும் அமெரிக்க இராணுவத்தைப் போலவே சாதாரியமானது. ஒரு சரக்கு இரயில் பெட்டியை நிரப்பும் அளவுக்கு உங்கள் இதயம் ஒவ்வொரு நாளும் இரத்தத்தை உடலுக்குள் அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறது. மூன்றடி உயரத்தில் இருக்கும் ஒரு தளத்தில் இருபது டன் நிலக்கரியைக் குலிப்பதற்குப் போதுமான ஆற்றலை ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் இதயம் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நம்புதற்கரிய இவ்வளவு வேலையை அது சுமார் ஐம்பது, எழுபது, அல்லது தொண்ணூறு வருடங்கள்வரை செய்கிறது. எப்படி உங்கள் இதயம் அதைத் தாங்கிக் கொள்கிறது? ஹார்வர்டு மருத்துவக் கல்லூரியைச் சேர்ந்த டாக்டர் வால்டர் பி. கேனன் இவ்வாறு விளக்குகிறார்: "இதயம் எல்லா நேரமும்

வேலை செய்கிறது என்று பெரும்பாலான மக்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். உண்மையில், ஒவ்வொரு முறை இதயம் சுருங்கும்போதும் அது ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்கிறது. நிமிடத்திற்கு எழுபது என்ற மிதமான வேகத்தில் அது துடிக்கும்போது, இருபத்து நான்கு மணிநேரத்தில் அது வெறும் ஒன்பது மணி நேரம் மட்டுமே வேலை பார்க்கிறது. மொத்தத்தில் அது ஒரு நாளைக்குப் பதினைந்து மணிநேரம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்கிறது"

இரண்டாம் உலகப் போரின்போது, வின்ஸ்டன் சர்ச்சில், தனது அறுபதுகளின் பிற்பகுதியிலும் எழுபதுகளின் துவக்கத்திலும், வருடா வருடம் ஒரு நாளைக்குப் பதினாறு மணிநேரங்கள் வேலை செய்து, ஆங்கிலேய சாம்ராஜ்யத்தின் போர் முயற்சிகளை இயக்கிக் கொண்டிருந்தார். இது ஒரு மகத்தான சாதனை, அவரது இரகசியம் என்ன? அவர் தன் படுக்கையில் இருந்தவாறே காலை பதினோரு மணிவரை வேலை பார்த்தார். அறிக்கைகளைப் படிப்பது, உத்தரவுகளைக் கொடுப்பது, தொலைபேசி அழைப்புகளை மேற்கொள்வது, முக்கியமான கலந்துரையாடல்களை நடத்துவது என்று, சகலத்தையும் அவர் தன் படுக்கையில் இருந்தபடியே செய்தார். மதிய உணவிற்குப் பிறகு, அவர் மீண்டும் படுக்கச் சென்று, ஒரு மணிநேரம் தூங்கினார். இரவு எட்டு மணிக்கு உணவு உண்பதற்கு முன், மாலையில் மீண்டும் இரண்டு மணிநேரம் தூங்கினார். அவர் தன் களைப்பைத் தீர்க்கவில்லை. அதற்கு அவசியம் இருக்கவில்லை. ஏனெனில் அவர் களைப்பைத் தடுத்தார். அவர் அடிக்கடி ஓய்வெடுத்ததால், நள்ளிரவு தாண்டி வெகு நேரம் வரையிலும் அவரால் தொடர்ந்து உற்சாகத்தோடும் தெம்போடும் வேலை செய்ய முடிந்தது.

ஜான் டி. ராக்கஃபெல்லர் சீனியர் இரண்டு அசாதாரணமான சாதனைகளைப் புரிந்தார். அவர் அன்றைய நாளில் யாரும் பார்த்தறியாத மாபெரும்

செல்வத்தைக் குவித்தார். தொண்ணூற்று எட்டு வயது வரையிலும் அவர் வாழ்ந்தார். அவர் அதை எவ்வாறு சாதித்தார்? அதற்கான முக்கியக் காரணம், நீண்ட நாள் வாழ்வதற்கான போக்கை அவர் பரம்பரைரீதியாகப் பெற்றிருந்தார். இன்னொரு காரணம், ஒவ்வொரு நாளும் மதிய வேளையில் தனது அலுவலகத்தில் அரை மணிநேரம் அவர் தூங்கினார். அவர் தன் அலுவலக அறையில் இருந்த சோபாவில் படுத்துத் தூங்கினார். அவர் தூங்கும்போது அமெரிக்க அதிபர்கூட அவரைத் தொந்தரவு செய்ய முடியாது!

'ஓய் பி டயர்ட்' என்ற தன் அருமையான புத்தகத்தில், டேனியல் ஜோஸ்லின் இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்: "ஓய்வு என்பது ஒன்றுமே செய்யாமல் இருப்பதல்ல. ஓய்வு என்பது பழுதுபார்க்கும் ஒரு வேலை." குறைந்த நேரம் ஓய்வெடுத்தாலும் அதில் ஏராளமான மீட்பு சக்தி உள்ளது. ஓர் ஐந்து நிமிடம் ஓய்வெடுத்தால்கூட அது களைப்பைத் தடுக்கும். போட்டிக்கு முன் மதியம் தூங்கி ஓய்வெடுக்கவில்லை என்றால் ஐந்தாவது சுற்றிலேயே தான் களைத்துப் போய்விடுவதாகப் பிரபல பேஸ்பால் வீரர் கானி மேக் என்னிடம் கூறினார். ஆனால் வெறும் ஐந்து நிமிடம் தூங்கினால்கூட, கடைசிவரை தன்னால் களைப்பின்றி விளையாட முடிந்ததாக அவர் கூறினார்.

பன்னிரண்டு வருடங்கள் வெள்ளை மாளிகையில் இருந்தபோது, மூச்சுவிடக்கூட நேரம் இல்லாத அளவுக்கு இருந்த வேலைகளை எவ்வாறு சமாளித்தார் என்று எலினார் ரூஸ்வெல்ட்டிடம் நான் கேட்டேன். கூட்டத்தினரைச் சந்திப்பதற்கு முன்போ அல்லது ஓர் உரையாற்றுவதற்கு முன்போ, ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்து, கண்களை மூடிக் கொண்டு, இருபது நிமிடங்கள் ஓய்வெடுப்பது தனது வழக்கம் என்று அவர் கூறினார்.

மேடிசன் ஸ்கொயர் கார்டனில் ஜீன் ஆட்ரியை நான் ஒருமுறை பேட்டி கண்டேன். ரோடியோ உலகச் சாம்பியன் போட்டியில் அவர் ஒரு பிரபல நட்சத்திரமாக விளங்கினார்.

அவரது உடையலங்கார அறையில் ஒரு கட்டில் இருந்ததை நான் கவனித்தேன். "ஒவ்வொரு மதிய வேளையிலும் நான் அதில் படுத்து ஓய்வெடுப்பேன். என் நிகழ்ச்சிகளுக்கு இடையில் நான் ஒரு மணிநேரம் துங்குவேன். நான் ஹாலிவுட்டில் படப்பிடிப்பில் இருந்தால், ஒரு பெரிய சாய்வு நாற்காலியில் படுத்து, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை பத்து நிமிடத் தூக்கம் போடுவேன். அவை எனக்குத் தேவையான ஆற்றலைத் தரும்," என்று அவர் கூறினார்.

தனது அபாரமான ஆற்றலுக்கும் தாக்குப் பிடிக்கும் சக்திக்கும், தான் விரும்பியபோதெல்லாம் தூங்கும் தனது பழக்கம்தான் காரணம் என்று எடிசன் கூறினார்.

ஹென்றி ஃபோர்டை அவரது எண்பதாவது பிறந்த நாளுக்குச் சில நாட்களுக்கு முன்பு நான் சந்தித்துப் பேட்டி கண்டேன். அவர் புத்துணர்ச்சியோடு இருந்ததைக் கண்டு நான் ஆச்சரியமடைந்தேன். அவரது புத்துணர்ச்சிக்கான இரகசியத்தை நான் அவரிடம் கேட்டேன். "என்னால் உட்கார முடியும் என்றால் நான் ஒருபோதும் எழுந்து நிற்க மாட்டேன். என்னால் படுக்க முடியும் என்றால் நான் ஒருபோதும் உட்கார மாட்டேன்" என்று அவர் கூறினார்.

'நவீனக் கல்வியின் தந்தை' என்று அழைக்கப்பட்ட ஹொரேஸ் மன் இதையேதான் செய்தார். அவர் ஆன்டியோக் கல்லூரியின் தலைவராக இருந்தபோது, மாணவர்களிடம் நேர்முகத் தேர்வு நடத்துகையில் ஒரு சோபாவில் படுத்து ஓய்வெடுத்தபடியே அதைச் செய்தார்.

ஹாலிவுட் திரைப்பட இயக்குனர் ஒருவரை இந்த உத்தியைப் பின்பற்றுமாறு நான் வலியுறுத்தினேன். அவர் அதை முயற்சித்துப் பார்த்துவிட்டு, அது அற்புதங்களை நிகழ்த்தியதாகக் கூறினார். ஹாலிவுட்டின் தலைசிறந்த இயக்குனர்களில் ஒருவரான ஜேக் செர்டாக்கைப் பற்றித்தான் நான் இங்கு கூறுகிறேன். பல வருடங்களுக்கு முன் அவர் என்னைப் பார்க்க வந்தபோது, எம்ஜிஎம் நிறுவனத்தின் குறும்படத் துறையின் தலைவராக



இருந்தார். அவர் தன் வேலை காரணமாக மிகவும் களைத்துப் போயிருந்தார். டானிக், வைட்டமின்கள், மருந்து மாத்திரிகள் என்று அனைத்தையும் அவர் முயற்சித்துப் பார்த்தார். ஆனால் எதுவும் அவருக்குப் போதுமான பலனளிக்கவில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சிறு விடுமுறை எடுத்துக் கொள்ளுமாறு நான் அவருக்குப் பரிந்துரைத்தேன். எப்படி? தன் எழுத்தாளர்களுடன் கலந்துரையாடல்கள் நடத்தும்போது, தன் அலுவலகத்தில் உள்ள சோபாவில் கை கால்களை நன்றாக நீட்டிப் படுத்து ஓய்வெடுத்தபடியே அதை நடத்துமாறு நான் பரிந்துரைத்தேன்.

இரண்டு வருடங்களுக்குப் பின் அவரை நான் மீண்டும் சந்தித்தபோது, "ஓர் அதிசயம் நிகழ்ந்துள்ளது. அப்படித்தான் என் மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். எங்கள் நிறுவனம் தயாரிக்கும் குறும்படங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடும்போது நான் என் நாற்காலியில் மிகவும் பதற்றமாகவும் இறுக்கமாகவும் இருந்து வந்தேன். ஆனால் இப்போது இந்தக் கலந்துரையாடல்களின்போது சோபாவில் வசதியாகப் படுத்துக் கொண்டு நான் அவற்றைச் செய்கிறேன். இருபது வருடங்களில் இப்போதுதான் நான் சிறப்பாக உணர்கிறேன். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மணிநேரம் கூடுதலாக வேலை பார்த்தாலும் எனக்குக் களைப்பு ஏற்படுவதில்லை," என்று கூறினார்.

இது உங்களுக்கு எப்படிப் பொருந்தும்? நீங்கள் சுருக்கெழுத்தாளராக இருந்தால், தாமஸ் ஆல்வா எடிசனைப்போல் உங்களால் அலுவலகத்தில் குட்டித் தூக்கங்கள் போட முடியாது. நீங்கள் ஒரு கணக்காளராக இருந்தால், உங்கள் முதலாளியுடன் ஒரு நிதி அறிக்கையைப் பற்றிக் கலந்துரையாடும்போது சோபாவில் கால் நீட்டிப் படுத்தபடி அதைச் செய்ய முடியாது. ஆனால் நீங்கள் ஒரு சிறிய நகரத்தில் வசிப்பவராக இருந்து, மதிய உணவு

இடைவேளையின்போது வீட்டிற்குச் செல்பவராக இருந்தால், உணவிற்குப் பின் பத்து நிமிடங்கள் நீங்கள் ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடலாம். ஜெனரல் ஜார்ஜ் மார்ஷேல் இதைத்தான் செய்தார். போர்க்காலங்களில் அமெரிக்கப் படைகளை வழிநடத்தி இயக்குவதில் மிகவும் மும்முரமாக இருந்த அவர், மதிய வேளைகளில் கண்டிப்பாக ஓய்வெடுக்க வேண்டியிருந்தது.

மதிய நேரத்தில் உங்களால் துரங்க முடியவில்லை என்றால், மாலை உணவிற்கு முன் குறைந்தது ஒரு மணிநேரம் வெறுமனே படுத்திருங்கள். ஐந்து, ஆறு, அல்லது ஏழு மணிக்கு ஒரு மணிநேரம் உங்களால் துரங்க முடிந்தால், நீங்கள் விழித்திருக்கும் நேரத்தில் உங்களுக்குக் கூடுதலாக ஒரு மணிநேரம் கிடைக்கின்றது. ஏன்? எப்படி? மாலை உணவிற்கு முன் ஒரு மணிநேர உறக்கமும், இரவில் ஆறு மணிநேர உறக்கமும் சேர்த்து மொத்தமாக ஏழு மணிநேரம் உறங்குவது, தொடர்ந்து எட்டு மணிநேரம் உறங்குவதைவிடக் கூடுதல் பலனை அளிக்கிறது.

உடலுழைப்பில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் போதுமான ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களால் அதிகமான வேலைகளைச் செய்ய முடியும். பெத்லஹம் எஃகு நிறுவனத்தில் அறிவியல் நிர்வாகப் பொறியியலாளராக வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது ஃபிரெடரிக் டெய்லர் இதை விளக்கிக் காட்டினார். ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு தொழிலாளியும் சுமார் 12.5 டன் வார்ப்பு இரும்பைச் சரக்கு வண்டிகளில் ஏற்றியதையும், மதியத்திற்குள் அவர்கள் முற்றிலுமாகக் களைத்துப் போனதையும் அவர் கவனித்தார், களைப்பிற்கான காரணிகள் அனைத்தைப் பற்றியும் அறிவியற்பூர்வமாக நன்றாக ஆய்வு செய்த அவர், இவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒரு நாளைக்குப் பன்னிரண்டரை டன் இரும்புகளை அல்ல, மாறாக, நாற்பத்தேழு டன்கள் இரும்பை வண்டிகளில் ஏற்ற வேண்டும் என்று கூறினார். அவர்கள் செய்து

கொண்டிருந்ததைவிட நான்கு மடங்கு கூடுதல் வேலையைக் களைப்பின்றி அவர்கள் செய்ய வேண்டும் என்று அவர் கண்டறிந்தார். ஆனால் அதை எப்படி நிரூபிப்பது?

திரு. ஷமிட் என்ற ஒரு தொழிலாளியைத் திரு. டெய்லர் தேர்ந்தெடுத்தார். தன் கையில் ஒரு நிறுத்துக் கடிகாரத்தை வைத்துக் கொண்டு, திரு. ஷமிட்டிற்கு அவர் உத்தரவுகளை வழங்கிக் கொண்டிருந்தார். "இப்போது ஓர் இரும்பை எடுத்துக் கொண்டு நடந்து செல்லுங்கள் . . . இப்போது உட்கார்ந்து ஓய்வெடுங்கள் . . . இப்போது நடந்து செல்லுங்கள் . . . இப்போது ஓய்வெடுங்கள்."

என்ன திகழ்ந்தது? மற்றத் தொழிலாளிகள் தலா 125 டன்கள் இரும்பைச் சுமந்து சென்று வண்டியில் ஏற்றியபோது, திரு. ஷமிட் மட்டும் 47 டன்கள் இரும்பைச் சுமந்து சென்றார், ஃபிரெடரிக் டெய்லர் அந்த நிறுவனத்தில் இருந்த மூன்று வருடங்கள் இத்தொழிலாளி இதே வேகத்தில் வேலை பார்த்தார். திரு. ஷமிட்டால் இதைச் செய்ய முடித்ததற்குக் காரணம், அவர் களைப்புறும் முன்பே நன்றாக ஓய்வெடுத்ததுதான். ஒரு மணிநேரத்தில் அவர் கிட்டத்தட்ட 26 நிமிடங்கள் வேலை பார்த்தார், 34 நிமிடங்கள் ஓய்வெடுத்தார். அவர் வேலை பார்த்ததைவிட அதிக நேரம் ஓய்வெடுத்தார். ஆனாலும் மற்றவர்களைவிட நான்கு மடங்கு அதிக வேலை செய்தார். இது வெறும் செவிவழிச் செய்தி என்று நினைக்கிறீர்களா? இல்லை! ஃபிரெடரிக் வின்ஸ்லோ டெய்லர் எழுதியுள்ள 'பிரின்சிபிள்ஸ் ஆஃப் சயன்டிபிக் மேனேஜ்மென்ட்' என்ற புத்தகத்தின் 41-62 பக்கங்களில் நீங்கள் இதைப் பற்றியப் பதிவைக் காணலாம்.

நான் மீண்டும் கூறுகிறேன்: இராணுவப் படைகள் செய்வதுபோல் அடிக்கடி ஓய்வெடுங்கள். உங்கள் இதயம் செய்வதுபோல் செய்யுங்கள் - களைப்புறுவதற்கு முன்பே ஓய்வெடுங்கள். அப்போது உங்களுக்குக் கூடுதலாக ஒரு மணிநேரம் கிடைக்கும்.

## 24

### உங்களுக்குக் களைப்பை ஏற்படுத்தும் விஷயம் குறித்து உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்

பிரமிப்பூட்டும் ஒரு முக்கிய உண்மை இது: மூளையை உபயோகித்துச் செய்யும் வேலை மட்டும் ஒருவரைக் களைப்படையச் செய்வதில்லை. இது அபத்தமாகத் தோன்றலாம். ஆனால் ஒருசில வருடங்களுக்கு முன், மனித மூளையால் களைப்படையாமல் எவ்வளவு நேரம் வேலை செய்ய முடியும் என்று அறிவியலறிஞர்கள் கண்டுபிடிக்க முயன்றனர். மூளை செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது அதன் ஊடாகப் பாய்ந்து செல்லும் இரத்தத்தில் களைப்பிற்கான எந்த அறிகுறியும் இல்லை என்பதைக் கண்டறிந்தனர். தினக்கூலிக்கு உடல் உழைப்பைக் கொடுக்கும் ஒரு தொழிலாளியின் நாளங்களில் இருந்து இரத்தத்தை எடுத்துப் பரிசோதித்தால், அது 'களைப்படையச் செய்யும் நச்சுக்களும், களைப்பூட்டும் பொருட்களும் நிறைந்ததாக இருக்கும். ஆனால் ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீனின் மூளையில் இருந்து ஒரு சொட்டு இரத்தத்தை எடுத்துப் பார்த்தால், அந்த நாளின் முடிவில்கூட அதில் களைப்பிற்கான எந்த அறிகுறியும் இருக்காது.

மூளையைப் பொறுத்தவரை, நாளின் துவக்கத்தில் வேலை செய்ததுபோல், எட்டு அல்லது பன்னிரண்டு மணிநேரங்களுக்குப் பிறகும் கூட அதனால் சிறப்பாகவும்

சுறுசுறுப்பாகவும் இயங்க முடியும். முளை களைப்படைவதே இல்லை. ஆனால் எது உங்களைக் களைப்படையச் செய்கிறது?

நமது களைப்பின் பெரும் பகுதி நமது மனப்போக்கு மற்றும் உணர்ச்சிகளின் போக்கிலிருந்து வருவதாக மனநல நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர். இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த பிரபல மனநல நிபுணர்களில் ஒருவரான ஜே.ஏ. ஹேட்ஃபீல்ட், 'த சைக்காலஜி ஆஃப் பவர்' என்னும் தனது புத்தகத்தில், "நம்மைத் துன்புறுத்தும் களைப்பின் பெரும் பகுதி நம் மனத்தில் இருந்துதான் உருவாகிறது. உண்மையில், வெறுமனே உடலினால் தோன்றும் களைப்பு என்பது அபூர்வமானது," என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

அமெரிக்காவின் தனிச்சிறப்பு பெற்ற மனநல நிபுணர்களில் ஒருவரான டாக்டர் ஏ.ஏ.ப்ரில் இன்னும் ஒருபடி மேலே செல்கிறார். "நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும், ஓரிடத்தில் அமர்ந்து வேலை பார்க்கும் ஒருவருக்கு ஏற்படும் நூறு சதவீதக் களைப்பு உளவியல் காரணிகளால் வருவதே, அதாவது, உணர்ச்சிரீதியான காரணிகளால் வருவதே," என்று அவர் கூறியுள்ளார்.

ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் ஒருவருக்கு எந்த உணர்ச்சிரீதியான காரணங்களால் களைப்பு ஏற்படுகிறது? மகிழ்ச்சியா? நிறைவா? இல்லை! சலிப்பு, கோபம், தான் பாராட்டப்படவில்லை என்ற ஓர் உணர்வு, தான் பயனற்றவர் என்ற ஓர் உணர்வு, அவசரம், கவலை ஆகிய காரணிகள்தான், இருந்த இடத்தில் இருந்தே வேலை செய்பவருக்குச் சளித் தொந்தரவுகள் ஏற்படுவதற்கும், அவர் அவ்வளவு ஆக்கபூர்வமாக வேலை செய்யாததற்கும், தலைவலி போன்றவை ஏற்படுவதற்கும் காரணம். நமது உணர்ச்சிகள் நம் உடலில் நரம்பு சம்பந்தமான இறுக்கத்தை ஏற்படுத்துவதால் நாம் களைப்படைந்துவிடுகிறோம்.

களைப்பைப் பற்றிய ஓர் அறிக்கையில் மெட்ரோபாலிடன் ஆயுட்காப்பீட்டு நிறுவனம் அதைச்

சுட்டிக்காட்டியது: "நல்ல தூக்கத்தாலோ அல்லது ஓய்வாலோ குணப்படுத்த முடியாத களைப்பிற்குக் கடின உழைப்பு காரணமாக அமைவது அரிதான விஷயம். கவலை, மன இறுக்கம், உணர்ச்சிரீதியான ஏமாற்றங்கள் ஆகியவைதான் களைப்பிற்கான மூன்று பெரிய காரணங்கள். உடலுழைப்பு அல்லது மூளை வேலை ஆகியவை களைப்பிற்கான காரணங்களாகக் கருதப்படும்போது, பெரும்பாலும் இந்த மூன்று காரணங்களைத்தான் நாம் குறைகூறியாக வேண்டும். இறுக்கமடைந்துள்ள தசைதான் வேலை செய்யும் தசை. எனவே உடலைத் தளர்த்துங்கள். முக்கியமான வேலைகளுக்கு உங்கள் ஆற்றலைச் சேமித்து வையுங்கள்," என்று இந்த மாபெரும் ஆயுட்காப்பீட்டு நிறுவனம் கூறியது.

நீங்கள் இப்போது என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அதை அப்படியே நிறுத்திவிட்டு, உங்களை ஆய்வு செய்யுங்கள். நீங்கள் இந்த வரிகளைப் படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது முகஞ்சுளிக்கிறீர்களா? உங்கள் கண்களுக்கு நடுவே வலியை உணர்கிறீர்களா? உங்கள் நாற்காலியில் ஓய்வாக அமர்ந்திருக்கிறீர்களா ? உங்கள் முகத்தில் உள்ள தசைகள் இறுக்கமாக உள்ளனவா? உங்கள் ஒட்டுமொத்த உடலும் பழைய, நைந்துபோன துணி பொம்மைபோல் தளர்வாக இல்லாவிட்டால், இக்கணத்தில் நீங்கள் நரம்பு இறுக்கங்களையும் தசை இறுக்கங்களையும் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். நரம்புரீதியான இறுக்கங்களையும் களைப்பையும் நீங்கள் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

மூளையைப் பயன்படுத்தி வேலை செய்யும்போது நாம் ஏன் வீணாக இந்த இறுக்கங்களை ஏற்படுத்துகிறோம்? டேனியல் ஜோஸ்லின் இவ்வாறு கூறுகிறார்: "இதற்கான முக்கியக் காரணம், கடின உழைப்பிற்கு அதிக முயற்சி தேவை, இல்லையென்றால் அதைச் சரியாகச் செய்ய முடியாது என்ற உலகளாவிய நம்பிக்கைதான் என்று நான்

கண்டறிந்துள்ளேன்." அதனால் நாம் கூர்ந்து கவனிக்கும்போது முகத்தைச் சுளிக்கிறோம். தோள்களைக் குறுக்கிக் கொள்கிறோம். முயற்சி என்னும் இயக்கத்தை மேற்கொள்ள நாம் நம் தசைகளைத் தூண்டுகிறோம். இது நம் மூளைக்கு எந்த விதத்திலும் உதவி செய்வதில்லை.

நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்தும் ஒரு துயரமான உண்மை இது: பணத்தை வீணாக்குவதைக் கனவில்கூட நினைத்துப் பார்க்காத இலட்சக்கணக்கான மக்கள், எவ்வித அக்கறையும் இன்றித் தங்கள் ஆற்றலை விரயம் செய்கின்றனர்.

நரம்பு சம்பந்தமான களைப்பிற்குத் தீர்வு எது? ஓய்வு! நீங்கள் உங்கள் வேலையைச் செய்து கொண்டிருக்கும்போது ஓய்வெடுக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இது சுலபம் அல்ல! வாழ்நாள் முழுக்க நீங்கள் உருவாக்கி வைத்துள்ள உங்கள் பழக்கங்களை நீங்கள் இதற்காக மாற்றியாக வேண்டும். ஆனால் அது நிச்சயமாகப் பலனளிக்கும். ஏனெனில், அது உங்கள் வாழ்க்கையைப் புரட்சிகரமானதாக ஆக்கும். 'காஸ்பெல் ஆஃப் ரிலாக்சேஷன்' என்ற தனது கட்டுரையில் வில்லியம் ஜேம்ஸ் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "அமெரிக்கர்கள் அனுபவிக்கும் அதீத மன இறுக்கங்களும், மூச்சிறைப்புகளும், தீவிர உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளும் வெறும் மோசமான பழக்கங்களே, வேறு ஒன்றும் இல்லை." மன இறுக்கம் என்பது ஒரு பழக்கம். ஓய்வெடுப்பது என்பது ஒரு பழக்கம். மோசமான பழக்கங்களை உடைத்தெறிந்து நம்மால் நல்ல பழக்கங்களை உருவாக்க முடியும்.

எவ்வாறு ஓய்வெடுப்பது? உங்கள் மனத்திலிருந்து துவங்க வேண்டுமா அல்லது உங்கள் நரம்புகளில் இருந்து துவங்க வேண்டுமா? இரண்டும் அல்ல! எப்போதும் உங்கள் தசைகளைத் தளர்த்துவதில் இருந்து நீங்கள் துவங்க வேண்டும்.

அதை நாம் முயற்சித்துப் பார்க்கலாம். அதை எவ்வாறு செய்வது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள உங்கள் கண்களில் இருந்து துவங்கலாம். இந்தப் பத்தி முழுவதையும் படித்து முடியுங்கள். பிறகு நாற்காலியில் சாய்ந்து அமர்ந்து கொண்டு, கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, "இறுக்கத்தை விட்டுவிடு ! கடுமையாக முயற்சிப்பதை நிறுத்து. முகஞ்சுளிப்பதை நிறுத்து. இறுக்கத்தை விட்டுவிடு!" என்று உங்கள் கண்களிடம் அமைதியாகக் கூறுங்கள். ஒரு நிமிடம்வரை அதை மீண்டும் மீண்டும் மெதுவாகச் செய்யுங்கள்.

ஒருசில வினாடிகளுக்குப் பின் உங்கள் கண் தசைகள் உங்கள் வார்த்தைக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதை உங்களால் காண முடிந்ததா? ஏதோ ஒரு கை வந்து உங்கள் இறுக்கத்தைத் துடைத்துவிட்டதுபோல் நீங்கள் உணர்ந்தீர்களா? நீங்கள் நம்புகிறீர்களோ இல்லையோ, அந்த ஒரு நிமிடத்தில் நீங்கள் ஓய்வுக் கலை'யின் இரகசியத்தை அறிந்து கொண்டுவிட்டீர்கள். உங்கள் தாடை, முகத்தின் தசை, கழுத்து, தோள்கள், மற்றும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த உடலிடம் இதேபோல் செய்யலாம். ஆனால் இவை எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமான உறுப்பு உங்கள் கண்தான். உங்கள் கண்களின் தசைகளை உங்களால் முழுவதுமாகத் தளர்த்திக் கொள்ள முடிந்தால், உங்கள் அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் நீங்கள் மறந்துவிடலாம் என்று சிக்காகோ பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் எட்மன்ட் ஜேக்கப்சன் கூறுகிறார். நரம்புகளின் இறுக்கத்தைக் குறைப்பதில் உங்கள் கண்கள் முக்கியப் பங்கு வகிப்பதற்குக் காரணம், உடலால் உட்கிரகிக்கப்படும் நரம்புரீதியான ஆற்றல்களில் நான்கில் ஒரு பகுதியைக் கண்கள் எரித்துவிடுவதுதான். அதனால்தான், கச்சிதமான பார்வை உடையவர்கள் 'கண் இறுக்கத்தால்' அவதிப்படுகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் கண்களுக்கு இறுக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றனர்.



தான் குழந்தையாக இருந்தபோது, ஒரு வயதான மனிதர் தனக்கு ஒரு முக்கியமான படிப்பினைக் கற்றுக் கொடுத்ததாகப் பிரபல நாவலாசிரியரான விக்கி பாம் கூறினார். விக்கி பாம் கீழே விழுந்ததில் அவரது மூட்டுக்களும் மணிக்கட்டும் காயப்பட்டன. அந்த வயதான மனிதர் விக்கி பாமைத் தன் கைகளில் தூக்கிக் கொண்டார். அவர் ஒரு சர்க்கஸ் கோமாளியாக இருந்தவர். அவர் விக்கி பாமின் தலையைக் கோதிவிட்டு, "நீ உன்னைக் காயப்படுத்திக் கொண்டதற்குக் காரணம் எப்படி ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என்று உனக்குத் தெரியாததுதான். நீ உன்னை ஒரு கசங்கிப் போன பழைய சாக்ஸாக நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்று நான் உனக்குக் கற்றுத் தருகிறேன்," என்று கூறினார்.

வயதான அந்த மனிதர் விக்கி பாமுக்கும் பிற குழந்தைகளுக்கும் எப்படி விழ வேண்டும், எப்படிக் குட்டிக் கரணம் போட வேண்டும் என்றெல்லாம் கற்றுக் கொடுத்தார். "உன்னை ஒரு கசங்கிப் போன பழைய சாக்ஸாக நினைத்துக் கொள். பிறகு ஓய்வாக இரு," என்று அவர் எப்போதும் வலியுறுத்தினார்.

நீங்கள் எங்கு இருந்தாலும் சரி, நினைத்துப் பார்க்க முடியாத தருணங்களில் கூட உங்களால் ஓய்வெடுக்க முடியும். ஆனால் கஷ்டப்பட்டு முயற்சித்து ஓய்வெடுக்காதீர்கள். ஏனெனில், ஓய்வு இருக்கும் இடத்தில் மன இறுக்கமும் கடினமான முயற்சியும் இருப்பதில்லை. ஓய்வையும் எளிமையையும் சிந்தியுங்கள். "இறுக்கத்தை விடு. ஓய்வாக இரு," என்று தொடர்ந்து கூறி உங்கள் கண்கள் மற்றும் முகத்தின் தசைகளை ஓய்வாக்குவதில் இருந்து துவங்குங்கள். ஆற்றலானது உங்கள் முகத்தின் தசைகளில் இருந்து உங்கள் உடலின் மையப் பகுதிக்குச் செல்வதை உணருங்கள். மன இறுக்கமின்றி இருக்கும் ஒரு குழந்தையாக உங்களை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உச்சஸ்தாயியில் பாடுவதில் மாபெரும் கலைஞராக விளங்கிய கல்லி-கர்சி அதைத்தான் வழக்கமாகச் செய்து வந்தார். அவர் ஒரு கச்சேரிக்கு முன் ஒரு நாற்காலியில் ஓய்வாக அமர்ந்து, தன் தசைகளை எல்லாம் தளர்த்திக் கொண்டு, தன் கீழ்த்தாடையைக் கிட்டத்தட்டத் தொய்வாக இருக்கும்படி ஓய்வெடுப்பார் என்று ஹெலன் ஜெப்சன் என்னிடம் கூறினார். இது ஒரு சிறந்த பழக்கம். அவர் மேடையேறுவதற்கு முன் பதற்றப்படாமல் இருப்பதற்கு அது அவருக்கு மிகவும் உதவியது. அது களைப்பைத் தடுத்தது. ஓய்வாக இருப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய நான்கு பரிந்துரைகள் இவை:

1. வழக்கத்திற்கு மாறான நேரங்களில் ஓய்வெடுங்கள். ஒரு பழைய சாக்ஸைப்போல் உங்கள் உடலைத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். நான் எவ்வளவு தளர்வாக இருக்க வேண்டும் என்று எனக்கு நினைவூட்டிக் கொள்வதற்காக நான் வேலை செய்யும் மேசையில் ஒரு பழைய மெருன் வண்ண சாக்ஸை வைத்திருக்கிறேன். உங்களிடம் சாக்ஸ் இல்லையென்றால் ஒரு பூனை போதும் வெயிலில் படுத்துத் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு பூனைக் குட்டியை நீங்கள் எப்போதாவது தூக்கிப் பார்த்தது உண்டா? அதன் உடலின் இரு முனைகளும் ஈரமான செய்தித்தாள் போன்று தொய்வாக இருக்கும். நீங்கள் ஓய்வு என்னும் கலையைக் கற்றுக் கொள்ள விரும்பினால் ஒரு பூனையை ஆய்வு செய்யுங்கள் என்று இந்தியாவில் உள்ள யோகிகள் கூடக் கூறுகின்றனர். ஒரு களைப்பான பூனையையோ, நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு பூனையையோ, தூக்கமின்மை, கவலை, அல்லது வயிற்றுப் புண் ஆகியவற்றால் துன்புறும் ஒரு பூனையையோ நான் பார்த்ததில்லை. பூனை

ஓய்வெடுப்பதைப்போல் நீங்கள் ஓய்வெடுக்கக்  
கற்றுக் கொண்டால், இத்தகைய வியாதிகள்  
உங்களுக்கு வராமல் நீங்கள் தடுக்கலாம்.

2. உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு சௌகரியமாக  
அமர்ந்து வேலை செய்யுங்கள். உடலில் உள்ள  
இறுக்கங்கள் தோள் வலியையும் நரம்பு சம்பந்தமான  
களைப்பையும் தோற்றுவிக்கும் என்பதை நினைவில்  
கொள்ளுங்கள்.

3. தினமும் உங்களை நாலெந்து முறை  
பரிசோதித்துப் பார்த்து, "என் வேலையை நான்  
மிகவும் கடினமானதாக ஆக்குகின்றேனா? நான்  
செய்யும் வேலைக்குச் சிறிதும் சம்பந்தமில்லாத  
தசைகளை நான் வீணாகப் பயன்படுத்துகிறேனா?"  
போன்ற கேள்விகளை நீங்களே உங்களிடம்  
கேளுங்கள். ஓய்வெடுக்கும் பழக்கத்தை  
உருவாக்குவதற்கு இது உங்களுக்கு உதவும்.

4. ஒவ்வொரு நாளின் முடிவிலும் உங்களை மீண்டும்  
பரிசோதியுங்கள்: "நான் எவ்வளவு களைப்பாக  
இருக்கிறேன்? அப்படி நான் களைப்பாக இருந்தால்,  
அது நான் என் மூளையை உபயோகித்துச்  
செய்துள்ள காரியங்களால் அல்ல, மாறாக,  
அக்காரியங்களை நான் செய்த விதம்தான்," என்று  
நீங்களே உங்களிடம் கூறுங்கள். "ஒரு நாளின்  
முடிவில் நான் எவ்வளவு களைப்பாக இருக்கிறேன்  
என்பதை வைத்து நான் என் சாதனைகளை  
அளவிடுவதில்லை. மாறாக, நான் எவ்வளவு  
களைப்பின்றி இருக்கிறேன் என்பதை வைத்தே நான்  
என் சாதனைகளை அளவிடுகிறேன். நாளின்  
முடிவில் நான் களைத்துப் போயிருந்தாலோ, என்  
நரம்புகள் களைப்பாக இருக்கின்றன என்பதை என்  
எரிச்சலான போக்கு எனக்கு உணர்த்தினாலோ,  
அளவிலும் சரி, தரத்திலும் சரி, அன்றைய நாள் ஓர்  
ஆக்கபூர்வமான நாளாக இருக்கவில்லை என்பதை

நான் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி அறிந்து  
கொள்வேன்," என்று டேனியல் ஜோஸ்லின்  
கூறுகிறார். அமெரிக்காவில் உள்ள ஒவ்வொரு  
தொழிலதிபரும் இந்தப் பாடத்தைக் கற்றுக்  
கொண்டால், உயர் அழுத்த நோய்களின் காரணமாக  
நிகழும் மரணங்களின் எண்ணிக்கை வெகுவாகக்  
குறைந்துவிடும். அதோடு, கவலையாலும்  
களைப்பாலும் மனமுடைந்து போயுள்ள மக்கள்  
மனநலக் காப்பகங்களில் அடைக்கப்படுவதை  
நம்மால் தடுத்து நிறுத்த முடியும்

## 25

### களைப்பைத் தடுத்து, என்றும் இளமையாகத் தோற்றமளிப்பது எப்படி?

சென்ற இலையுதிர் காலத்தில் ஒரு நாள், என் உதவியாளர் ஒருவர், பாஸ்டனில் நடந்த மிகவும் வித்தியாசமான ஒரு மருத்துவ வகுப்பில் கலந்து கொள்ளச் சென்றார். மருத்துவ வகுப்பா? ஆம்! அது வாரம் ஒருமுறை பாஸ்டன் மருத்துவ மையத்தில் நடைபெறும். அதில் கலந்து கொள்ளும் நோயாளிகளுக்கு, மருத்துவமனையில் அவர்கள் அனுமதிக்கப்படுவதற்கு முன் முழுமையான மருத்துவ ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படும். அதிகாரபூர்வமாக அது 'செயல்முறை உளவியல் வகுப்பு' என்று அழைக்கப்பட்டாலும், அதன் உண்மையான குறிக்கோள், கவலையால் நோயுற்று இருக்கும் மக்களைக் கையாள்வதுதான். இந்த நோயாளிகளில் பலர், உணர்ச்சிரீதியாக பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் குடும்பப் பெண்கள்தான்.

கவலைப்படுபவர்களுக்கு என்று அப்படிப்பட்ட வகுப்புகள் எப்படித் துவங்கின? பாஸ்டன் மருத்துவ மையத்திற்கு வந்த நோயாளிகளில் பலருக்கு உடல்ரீதியான பிரச்சனைகள் எதுவும் இருக்கவில்லை என்பதையும், ஆனாலும் நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் அவர்களிடம் இருந்ததையும் 1930ம் ஆண்டு, சர் வில்லியம் ஓசியரின் மாணவராக இருந்த டாக்டர் ஜோசப் எச். ப்ராட்

கண்டறிந்தார். ஒரு பெண்ணின் கைகள் 'வாத நோய்' வந்ததுபோல் மிகவும் முடங்கிப் போய் இருந்தன. அவரது கைகள் முற்றிலுமாகச் செயலிழந்து இருந்தன. இன்னொரு பெண்மணி வயிற்றுப் புற்று நோய்க்கான அறிகுறிகளுடன் தாள முடியாத வலியில் துடித்துக் கொண்டிருந்தார். மற்றவர்கள் முதுகு வலியாலும், தலைவலியாலும், நாட்பட்டக் களைப்பாலும், தெளிவற்றப் பிற வலிகளாலும் துன்புற்றுக் கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் அனைவரும் உண்மையிலேயே வலியை உணர்ந்தனர். ஆனால் இவர்களிடம் நடத்தப்பட்ட விரிவான ஆய்வுகள், உடலளவில் இவர்களுக்கு எந்தவிதமான பிரச்சனையும் இருக்கவில்லை என்பதைக் காட்டின. இவையெல்லாம் வெறும் கற்பனைதான், எல்லாம் "அவர்கள் மனத்தில்தான் உள்ளது," என்று பழமைவாத மருத்துவர்கள் கூறியிருப்பார்கள்.

"உங்களுக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை. எல்லாவற்றையும் மறந்துவிட்டு வீட்டிற்குச் செல்லுங்கள்," என்று அந்த நோயாளிகளிடம் கூறுவது பயனற்றது என்பதை டாக்டர் ப்ராட் உணர்த்தார். இவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் நோயாளியாக இருக்க விரும்பவில்லை என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். தங்கள் வலிகளை மறப்பது அவ்வளவு சுலபமானதாக இருந்திருந்தால் அதை அவர்களே செய்திருப்பார்கள். ஆகவே, இப்போது என்ன செய்வது?

அதற்குத் தீர்வு காணவே அவர் இந்த வகுப்பைத் துவக்கினார். இதைச் சந்தேகித்தப் பலரை அவர் கண்டுகொள்ளவில்லை. அவர் துவக்கிய இந்த வகுப்பு அற்புதங்களை நிகழ்த்திக் காட்டியது. பல ஆண்டுகளாக நடந்து வரும் இந்த வகுப்பில் கலந்து கொண்ட ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் 'குணமடைந்துள்ளனர்.' தேவாலயத்திற்குத் தவறாமல் செல்வதுபோல், சில மக்கள் பல வருடங்களாக இவ்வகுப்பில் கலந்து கொண்டு வருகின்றனர். ஒன்பது வருடங்களாக ஒரு

வகுப்பைக்கூடத் தவறவிடாமல் வந்து கொண்டிருந்த ஒரு பெண்மணியிடம் என் கூட்டாளி பேசினார். தான் முதன்முதலில் அந்த மருத்துவ மையத்திற்கு வந்தபோது, தனக்கு இதயப் பிரச்சனையும் சிறுநீரகப் பிரச்சனையும் இருப்பதாகத் தான் உறுதியாக நம்பியதாக அந்தப் பெண்மணி கூறினார். அவர் அது குறித்து அதீதக் கவலையும் மன இறுக்கமும் கொண்டதால், அவருக்கு அவ்வப்போது பார்வை இழப்பு ஏற்பட்டது. ஆனால் இன்று அவர் தன்னம்பிக்கையோடும், மகிழ்ச்சியோடும், நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்கிறார். அவர் நாற்பது வயதுப் பெண்மணியைப்போல் தோன்றினார். ஆனாலும், அவரது பேரக் குழந்தை ஒன்று அவரது மடியில் தூங்கிக் கொண்டிருந்தது. "என் குடும்பப் பிரச்சனைகளைப் பற்றி நான் மிக அதிகமாகக் கவலைப்பட்டேன். இறந்துவிடலாம் என்றுகூட எனக்குத் தோன்றியது. ஆனால் கவலைப்படுவது வீண் என்று இந்த மையத்தில் நான் கற்றுக் கொண்டேன். கவலைப்படுவதை நிறுத்தவும் நான் இங்குதான் கற்றேன். இப்போது என் வாழ்க்கை அமைதி நிறைந்ததாக இருக்கிறது என்று என்னால் உறுதியாகக் கூற முடியும்," என்று அவர் கூறினார்.

உங்கள் நம்பிக்கைக்கு உரிய ஒருவரிடம் உங்கள் கவலைகளைப் பற்றி மனம்விட்டுப் பேசுவது, கவலையை லேசாக்குவதற்கான சிறந்த தீர்வுகளில் ஒன்று என்று இந்த வகுப்பின் மருத்துவ ஆலோசகரான டாக்டர் ரோஸ் ஹில்ஃபெர்டிங் கூறினார். மேலும், "நோயாளிகள் இங்கு வரும்போது, தங்கள் மனத்தில் உள்ள பாரம் இறங்கும்வரை அவர்களால் தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றி விலாவாரியாகப் பேச முடிகிறது. தனியாகக் கவலைப்படுவதும், மனத்திற்குள்ளேயே வைத்துப் புழுங்குவதும், மோசமான நரம்பு இறுக்கத்தை உருவாக்கும். நாம் அனைவரும் நம் பிரச்சனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். நம் கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். நாம் கூறுவதைக் கேட்பதற்கும்,

நம்மைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் யாரோ ஒருவர் இருக்கிறார் என்று நாம் உணர வேண்டும்," என்று அவர் கூறினார்.

தன் கவலைகளைப் பற்றிப் பேசியதில் ஒரு பெண்ணிற்குப் பெரும் நிவாரணம் கிடைத்ததை என் உதவியாளர் கண்டார். அப்பெண்ணிற்குக் குடும்பக் கவலைகள் இருந்தன. அவர் முதலில் பேசத் துவங்கியபோது தாம் தூம் என்று குதித்துக் கொண்டிருந்தார். ஆனால் அவர் தொடர்ந்து பேசியதில், மெல்ல மெல்ல அவர் அமைதியடையத் துவங்கினார். சந்திப்பின் முடிவில் அவர் உண்மையிலேயே புன்னகைத்துக் கொண்டிருந்தார். அவரது பிரச்சனை தீர்க்கப்பட்டுவிட்டதா? இல்லை, அது அவ்வளவு சுலபம் இல்லை. அவரிடம் ஏற்பட்ட மாற்றத்திற்குக் காரணம், அவர் யாரோ ஒருவருடன் பேசிக் கொண்டிருந்ததும், அவருக்கு ஒரு சிறு ஆலோசனையும் சிறிதளவு அனுதாபமும் கிடைத்ததும் தான். மாற்றத்திற்கான உண்மையான காரணம், வார்த்தைகளில் அடங்கியுள்ள குணமாக்கும் சக்தி தான்!

உளநிலைப் பகுப்பாய்வு மருத்துவம் ஓரளவுக்கு, வார்த்தைகளின் குணமாக்கும் சக்தியைச் சார்ந்துள்ளது. ஒரு நோயாளி வெறுமனே தன் மனத்தில் உள்ள கவலைகளைப் பற்றிப் பேசினாலே அவருக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும் என்று சிக்மன்ட் ஃப்ராய்டின் காலம் முதலாகவே ஆய்வாளர்கள் அறிந்து வந்துள்ளனர். அது ஏன் அப்படி? ஒருவேளை, பேசுவதன் மூலம் நம் பிரச்சனைகள் குறித்தச் சிறந்த உள்நோக்கும், ஒரு சிறந்த கண்ணோட்டமும் நமக்குக் கிடைக்கலாம். இதற்கான முழுமையான விடை ஒருவருக்கும் தெரியாது. ஆனால், நம் மனத்தில் உள்ளதை வெளியே கொட்டினால் அது உடனடி நிவாரணத்தைக் கொடுக்கிறது என்பதை நாம் அனைவருமே அறிந்துள்ளோம்.



எனவே, அடுத்த முறை நமக்கு ஏதேனும் உணர்ச்சிரீதியான பிரச்சனை எழுந்தால், நாம் ஏன் யாரோ ஒருவரிடம் சென்று அது குறித்துப் பேசக்கூடாது? அதற்காக, நம் கண்ணில் படுவோரிடம் எல்லாம் நம் பிரச்சனைகளைப் பற்றிக் குறைகூறிப் புலம்ப வேண்டும் என்று நான் கூறவில்லை. நம் நம்பிக்கைக்கு உகந்த ஒருவரை முடிவு செய்து, அவரிடம் முன்னனுமதி பெறலாம். அது நம் உறவினராகவோ, ஒரு மருத்துவராகவோ, ஒரு வழக்கறிஞராகவோ, ஒரு பாதிரியாராகவோ இருக்கலாம். பிறகு அவரிடம் நீங்கள், "எனக்கு உங்கள் ஆலோசனை தேவை, எனக்கு ஒரு பிரச்சனை உள்ளது. நான் அதை வார்த்தைகளில் கூறுவதை நீங்கள் கேட்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். உங்களால் எனக்கு ஆலோசனை வழங்க முடியும். என் பிரச்சனை குறித்து என்னால் பார்க்க முடியாத கோணங்கள் உங்கள் கண்ணுக்குப் புலப்படலாம். அப்படி உங்களால் பார்க்க முடியாவிட்டாலும்கூட, நான் கூறுவதை நீங்கள் வெறுமனே உட்கார்ந்து கேட்டாலே அது எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்," என்று கூறுங்கள்

பாஸ்டன் மருத்துவ மையத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மிக முக்கியமான சிகிச்சைகளில் ஒன்று 'மனம்விட்டுப் பேசுவது.' ஆனால் அந்த வகுப்பில் நாங்கள் கற்றுக் கொண்ட மேலும் சில விஷயங்களை நான் இங்கு உங்களுக்குக் கொடுத்துள்ளேன். அவற்றை நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே செய்யலாம்.

1. உங்கள் மனத்திற்கு உற்சாகம் அளித்து, உங்களுக்கு உத்வேகம் ஊட்டக்கூடிய கவிதைகள், சிறு பிரார்த்தனைகள், அல்லது மேற்கோள்கள் ஆகியவற்றை ஒட்டி வைத்துக் கொள்வதற்கென்று தனியாக ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மழை நேரத்தில் ஒரு மதிய வேளையில் உங்கள் மனம் சற்றுக்

களைப்படைந்திருக்கும்போது, இப்புத்தகத்தில் உள்ள ஏதேனும் ஒரு குறிப்பு உங்கள் மனத்திற்குத் தெம்பூட்டுவதாக அமையும். பல நோயாளிகள் வருடக்கணக்கில் இத்தகைய புத்தகத்தை வைத்துள்ளனர். அது தங்களுக்கு ஓர் ஆன்மீக 'மருந்தை'ப் போல் இருந்ததாக அவர்கள் கூறினர்.

2. அடுத்தவர்களிடம் உள்ள குறைகள் குறித்து அதிகமாகக் கவலைப்படாதீர்கள். எப்போதும் திட்டிக் கொண்டும், நச்சரித்துக் கொண்டும், களைத்துப்போன முகத்துடனும் இருந்த, பாஸ்டன் வகுப்பிற்கு வந்திருந்த ஒரு பெண்ணிடம், "உங்கள் கணவன் இறந்துபோனால் என்ன செய்வீர்கள்?" என்று கேட்கப்பட்டது. அது அவரைத் தூக்கி வாரிப் போட்டது. அந்தக் கேள்வி தந்த அதிர்ச்சியில் அவர் அப்படியே உட்கார்ந்துவிட்டார். உடனே, தன் கணவனிடம் உள்ள அனைத்து நல்ல விஷயங்கள் பற்றியும் அவர் பட்டியலிடத் துவங்கினார். அது ஒரு பெரிய பட்டியலாக இருந்தது. அடுத்த முறை உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் ஒரு கொடுமைக்காரர் என்று நீங்கள் நினைக்கும்போது, நீங்களும் ஏன் இதை முயற்சித்துப் பார்க்கக்கூடாது? அவரிடம் உள்ள நல்லவற்றைப் பட்டியலிட்டு முடித்ததும், நீங்கள் சந்திக்க விரும்பும் ஒரு மனிதராக அவர் இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

3. மக்கள்மீது ஆர்வம் கொள்ளுங்கள்! உங்களுடன் வாழ்க்கையைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் மக்களிடம் தோழமையான, ஆரோக்கியமான ஆர்வத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். தன்னை மிகவும் வித்தியாசமானவளாகக் கருதியதால் தோழிகளே இல்லாமல் இருந்த, நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த ஒரு பெண், அடுத்து அவர் சந்திக்கும் ஒருவரைப் பற்றிக் கற்பனையாக ஒரு கதை புனையுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டார். பேருந்தில் தான் பார்த்த

மனிதர்களைப் பற்றி அவர் கற்பனை செய்யத் துவங்கினார். அவர்களது வாழ்க்கை எப்படி இருந்துள்ளது என்று அவர் கற்பனை செய்ய முயற்சித்தார். அவர் செய்த முதல் காரியம், அவர் எல்லோரிடமும் பேசத் துவங்கியதுதான். இன்று அவர் மகிழ்ச்சியான, சுவாரசியமான பெண்ணாக, தன் 'வலி'களில் இருந்து நிவாரணம் பெற்ற ஒருவராக உலா வருகிறார்.

4. அடுத்த நாள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளைப் பற்றி முதல் நாள் இரவு படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்பே பட்டியலிடுங்கள். பல மக்கள் தாங்கள் செய்ய வேண்டிய முடிவற்ற வேலைகள் காரணமாக அலைக்கழிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது பாஸ்டன் மருத்துவ மையத்தில் நடைபெற்ற வகுப்பில் கண்டறியப்பட்டது. அவர்களால் ஒருபோதும் தங்கள் வேலைகளைச் செய்து முடிக்க முடியவில்லை.

அவர்கள் அவசர அவசரமாக வேலை செய்தனர். இந்த அவசரத்தையும் கவலையையும் போக்குவதற்கு அடுத்த நாள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை முதல் நாளே பட்டியலிடுமாறு அவர்களிடம் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது. அதனால் என்ன நிகழ்ந்தது? நிறைய வேலைகள் செய்து முடிக்கப்பட்டன. குறைவான களைப்பே ஏற்பட்டது. வேலைகளைச் செய்து முடித்ததில் ஒரு பெருமிதமும் சாதனை உணர்வும் கிடைத்தது. ஓய்வெடுப்பதற்கும் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிப்பதற்கும் நேரம் கிடைத்தது.

5. இறுதியாக, மன இறுக்கத்தையும் களைப்பையும் தவிர்த்துவிடுங்கள், ஓய்வாக இருங்கள்! மன இறுக்கமும் களைப்பும் ஒருவரை மிக விரைவில் வயதானவராக ஆக்கிவிடும். அவை உங்கள் தோற்றப் பொலிவை மிகவும் பாதிக்கும். நாம் முந்தைய அத்தியாயங்களில் ஏற்கனவே பார்த்த, ஓய்விற்கான விதிகள் பற்றி பாஸ்டன் சிந்தனைக்

கட்டுப்பாட்டு வகுப்பில், அதன் இயக்குனரான பேராசிரியர் பால் ஈ. ஜான்சன் ஒரு மணிநேரமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்ததை என் உதவியாளர் கேட்டார். பால் ஜான்சன் கூறிய ஓய்வுப் பயிற்சிகளைப் பத்து நிமிடங்கள் எல்லோருடனும் சேர்ந்து செய்த பிறகு, என் உதவியாளர் தன் நாற்காலியில் அமர்ந்தபடியே கிட்டத்தட்ட உறங்கும் நிலைக்குச் சென்றுவிட்டார். உடலுக்கு ஓய்வு கொடுப்பது குறித்து ஏன் இவ்வளவு வலியுறுத்தப்படுகிறது? அனைத்து மருத்துவர்களும் அறிந்துள்ளதைப்போல், மக்களிடமிருந்து கவலையை வெளியேற்ற வேண்டும் என்றால், அவர்கள் ஓய்வாக இருப்பது அவசியம் என்பதை பாஸ்டன் மருத்துவ மையமும் அறிந்திருந்தது.

ஆம், நீங்கள் ஓய்வெடுக்க வேண்டும் ! ஸ்பிரிங் மெத்தையில் ஓய்வெடுப்பதைவிடக் கட்டாந்தரையில் படுத்து ஓய்வெடுப்பது உங்கள் முதுகெலும்பிற்கு நல்லது.

நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில பயிற்சிகளை நான் இங்கு உங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கிறேன். ஒரு வாரத்திற்கு இவற்றைப் பின்பற்றிப் பாருங்கள். உங்கள் தோற்றப் பொலிவிற்கும் மனநிலைக்கும் அது எவ்வளவு உதவியுள்ளது என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

1. நீங்கள் களைப்பாக உணரும்போதெல்லாம் கை கால்களை நன்றாக நீட்டித் தரையில் படுங்கள். நீங்கள் விரும்பினால் லேசாக உருளலாம். இவ்வாறு தினமும் இரண்டு முறை செய்யுங்கள்.
2. உங்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டு, பேராசிரியர் ஜான்சன் பரிந்துரைத்துள்ளதுபோல், "மேலே சூரியன் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறது. வானம் நீல நிறத்தில் ஜொலித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இயற்கை அமைதியாக உள்ளது. அது உலகைத் தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கிறது. இயற்கையின் குழந்தையான நான், இந்தப் பிரபஞ்சத்தோடு

இசைந்திருக்கிறேன்," என்று கூறுங்கள். அல்லது இதைப் பிரார்த்தனையாகக் கூறினாலும் நல்லதுதான்!

3. உங்களுக்கு நேரமில்லாததால் கீழே படுத்து ஓய்வெடுப்பது இயலாத காரியமாக இருக்கிறது என்றால், ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்தபடி நீங்கள் கிட்டத்தட்ட அதே விளைவைப் பெறலாம். ஒரு கடினமான, நேரான நாற்காலி நீங்கள் ஓய்வெடுப்பதற்குச் சிறந்ததாகும். உட்கார்ந்திருக்கும் எகிப்தியச் சிலைபோல் நாற்காலியில் நேராக அமருங்கள். உங்கள் உள்ளங்கைகள் உங்கள் தொடைகளின்மீது ஓய்வாக இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. பிறகு, மெதுவாக உங்கள் கால் விரல்களை இறுக்கமாக்கி, அவற்றைத் தளர்த்துங்கள். உங்கள் கால்களில் உள்ள தசைகளை இறுக்கமாக்கிப் பிறகு தளர்த்துங்கள். நீங்கள் உங்கள் கழுத்துப் பகுதியை அடையும்வரை, உங்கள் உடலில் உள்ள அனைத்துத் தசைகளோடும் இதேபோல் மெதுவாக மேல்நோக்கிச் செய்யுங்கள். பிறகு, ஒரு கால்பந்தைப்போல் உங்கள் தலையை நன்றாக உருட்டுங்கள். முந்தைய அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ளதுபோல், உங்கள் தசைகளிடம், "இறுக்கத்தைத் தளர்த்து . . . இறுக்கத்தைத் தளர்த்து . . ." என்று தொடர்ந்து கூறுங்கள்.

5. மெதுவாக, சீராக மூச்சுவிடுவதன் மூலம் உங்கள் நரம்புகளை அமைதிப்படுத்துங்கள், ஆழமாக மூச்சு விடுங்கள். சீராக மூச்சுவிடுவது நரம்புகளை அமைதிப்படுத்துவதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்று என்று இந்திய யோகிகள் கூறியுள்ளது சரிதான்.

6. உங்கள் முகத்தில் உள்ள சுருக்கங்களையும் நெற்றியில் உள்ள சுருக்கங்களையும் நினைத்துப் பார்த்து, அவற்றைச் சீராக்குங்கள். உங்கள்

புருவங்களுக்கு இடையிலும், உங்கள் வாயின்  
ஓரங்களிலும் தோன்றும் கவலை ரேகைகளைத்  
தளர்த்துங்கள். தினமும் இதை இரண்டு முறை  
செய்யுங்கள். இது உடலுக்கு மசாஜ் செய்ய வேண்டிய  
தேவை இல்லாமல் செய்துவிடும். நோய் உள்ளிருந்து  
வெளியேறிவிடும்.

## 26

### களைப்பையும் கவலையையும் தடுப்பதற்கும் உதவும் நான்கு நல்ல பழக்கங்கள்

முதல் பழக்கம்

உடனடியாகத் தீர்க்கப்பட வேண்டிய பிரச்சனை  
தொடர்பான காகிதங்களைத் தவிர மற்ற அனைத்துக்  
காகிதங்களையும் உங்கள் மேசையில் இருந்து  
அகற்றிவிடுங்கள்

சிக்காகோ மற்றும் வடமேற்கு இரயில்வேயின்  
தலைவரான ரோலன்ட் எல். வில்லியம்ஸ் ஒருமுறை,  
"பல்வேறு விஷயங்கள் தொடர்பான காகிதங்களைத் தன்  
மேசையில் குவித்து வைத்திருக்கும் ஒருவர், தனது  
உடனடிப் பிரச்சனை தொடர்பான காகிதங்களைத் தவிர  
பிற அனைத்தையும் தன் மேசையில் இருந்து  
அகற்றிவிட்டால், அவரது வேலை சுலபமாகவும்  
துல்லியமாகவும் முடியும் என்பதை அவர் கண்டறிவார்.  
அதுதான் ஒழுங்குமுறையுடன்கூடிய நிர்வாகம் என்று நான்  
கூறுவேன். சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கான முதற்படி  
அதுதான்," என்று கூறினார்.

தலைநகர் வாஷிங்டனில் உள்ள காங்கிரஸ்  
நூலகத்திற்கு நீங்கள் சென்றால், அதன் உட்கூரையில்

நான்கு வார்த்தைகள் வரையப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் காணலாம். கவிஞர் ஜி.யூ. போப்பின் வார்த்தைகள் அவை:

"ஒழுங்குதான் சொர்க்கத்தின் முதல் விதி."

வியாபாரத்திலும் ஒழுங்குதான் முதல் விதியாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் அது அவ்வாறு உள்ளதா? இல்லை! ஒரு சராசரி மேசையில், பல வாரங்களாகக் கவனிக்கப்படாத பல காகிதங்கள் குவிந்திருக்கும். உண்மையில், தனது காரியதரிசி அவரது மேசையை ஒழுங்குபடுத்தியபோது, இரண்டு வருடங்களாகக் காணாமல் போயிருந்த ஒரு தட்டச்சு இயந்திரம் இருந்ததைக் கண்டுபிடித்ததாக, நியூ ஆர்லியன்ஸ் நகரைச் சேர்ந்த ஒரு செய்தித்தாள் பதிப்பாளர் என்னிடம் கூறினார்.

பதிலளிக்கப்படாத அஞ்சல்கள், அறிக்கைகள், கடிதங்கள் குவிந்திருப்பதைப் பார்த்தாலே, குழப்பமும், மன இறுக்கமும், கவலைகளும் நம் மனத்திற்குள் குடியேறத் துவங்கிவிடும். அதைவிட மோசமான விஷயம், "செய்வதற்கு ஓராயிரம் வேலைகள் உள்ளது, ஆனால் நேரம் மட்டும் இல்லை," என்ற நினைப்பே நமக்கு மன இறுக்கத்தையும், களைப்பையும், கவலையையும் ஏற்படுத்தி, உயர் இரத்த அழுத்தம், இதயப் பிரச்சனை, மற்றும் வயிற்றுப் புண் ஆகியவற்றைத் தோற்றுவிக்கும்.

பென்சில்வேனியா பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவக் கல்லூரியில் பேராசிரியராகப் பணியாற்றும் டாக்டர் ஜான் ஸ்டோக்ஸ், அமெரிக்க மருத்துவக் கழகத்தின் தேசியக் கூட்டத்தில் ஒரு கட்டுரையைப் படித்தார். அதில், 'நோயாளியின் மனநிலையில் நீங்கள் பார்க்க வேண்டிய விஷயங்கள்' என்ற தலைப்பின்கீழ் அவர் பதினொரு நிலைகளைப் பட்டியலிட்டிருந்தார். அந்தப் பட்டியலில் இடம்பெற்றிருந்த முதல் விஷயம் இது:

**செய்தாக வேண்டியக் கட்டாயம் என்ற உணர்வு முடிவே இல்லாமல் தொடர்ந்து குவிந்து கொண்டிருக்கும் வேலைகள்.**



உங்கள் மேசையை ஒழுங்குபடுத்துவது, தீர்மானங்கள் மேற்கொள்வது போன்ற சாதாரண வேலைகள் எப்படி உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுக்க உதவும்? அது எப்படி 'செய்தாக வேண்டும் என்ற கட்டாய உணர்வை'த் தடுக்கும்? இந்த எளிய செயல்முறையைப் பயன்படுத்தி, தனக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி வராமல் தடுத்த ஒரு நோயாளியைப் பற்றிப் பிரபல மனநல நிபுணரான டாக்டர் வில்லியம் எல். சாட்லர் கூறினார். அந்த நோயாளி, சிக்காகோ நகரில் ஒரு நிறுவனத்தில் உயரதிகாரியாக இருந்தார். அவர் டாக்டர் சாட்லரின் அலுவலகத்திற்கு வந்தபோது, இறுக்கமாகவும், பதற்றமாகவும், கவலையாகவும் இருந்தார். தான் ஒரு முடிவில்லாச் சுழற்சிக்குள் மாட்டியிருத்ததை அவர் உணர்ந்தார். ஆனால் அவரால் வேலையை விட முடியவில்லை. அவருக்கு நிச்சயமாக உதவி தேவைப்பட்டது.

அதைப் பற்றி டாக்டர் சாட்லர் இவ்வாறு கூறுகிறார்: "அவர் தன் கதையை என்னிடம் கூறிக் கொண்டிருந்தபோது என் தொலைபேசி மணி ஒலித்தது. மருத்துவமனையில் இருந்து எனக்கு வந்த அழைப்பு அது விஷயத்தைத் தள்ளி வைப்பதற்குப் பதிலாக, அக்கணத்தில் நான் முடிவெடுத்தேன். என்னால் முடிந்தவரை, எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் அந்தந்த இடத்தில் பதிலளித்து அப்பிரச்சனையைத் தீர்த்து வைப்பது என் வழக்கம். நான் தொலைபேசியைக் கீழே வைத்த அடுத்தக் கணம் அது மீண்டும் ஒலித்தது. மீண்டும் அவசரமான ஒரு விஷயம். சிறிது நேரம் செலவிட்டு , தொலைபேசியிலேயே நான் அதைக் கலந்தாய்வு செய்தேன். அது முடிந்து மூன்றாவது முறையாக மீண்டும் ஓர் இடையூறு ஏற்பட்டது. இம்முறை என் சக மருத்துவர் ஒருவர் மிகவும் சீரியஸாக இருந்த ஒரு நோயாளியைப் பற்றி என்னிடம் ஆலோசனை கேட்பதற்காக என் அலுவலகத்திற்கு வந்தார். அவரோடு பேசி முடித்தப் பிறகு, என் அறையில் காத்திருந்த அந்த உயரதிகாரியை நீண்ட நேரம் காக்க வைத்ததற்காக நான்

மன்னிப்புக் கேட்டேன். ஆனால் அவர் பிரகாசமடைந்திருந்தார். அவரது முகம் வித்தியாசமாகக் காட்சி அளித்தது."

"டாக்டர், நீங்கள் என்னிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டாம். கடந்த பத்து நிமிடத்தில், என்னிடம் உள்ள பிரச்சனை என்ன என்பது குறித்து எனக்குத் தெரிந்துவிட்டது என்று நான் நினைக்கிறேன். நான் என் அலுவலகத்திற்குச் சென்று என் வேலைப் பழக்கங்களைத் திருத்தி அமைக்கப் போகிறேன். ஆனால் நான் இங்கிருந்து புறப்படுவதற்கு முன், நான் உங்கள் மேசையைப் பார்க்கலாமா?" என்று அவர் டாக்டர் சாட்லரிடம் கேட்டார்.

டாக்டர் சாட்லர் த மேசை டிராயர்களைத் திறந்து காட்டினார். அது காலியாக இருந்தது. அதில் வெறும் பென்சில், பேனா, மற்றும் இதரப் பொருட்கள் மட்டுமே இருந்தன. "நீங்கள் செய்து முடிக்காத வேலைகளை எங்கே வைத்திருக்கிறீர்கள்?" என்று அவர் டாக்டர் சாட்லரிடம் கேட்டார்.

"எல்லா வேலைகளும் முடிந்துவிட்டன," என்று டாக்டர் சாட்லர் கூறினார்.

"பதிலளிக்க வேண்டிய அஞ்சல்களை எங்கே வைத்திருக்கிறீர்கள்?" என்று அந்த உயரதிகாரி மீண்டும் கேட்டார்.

"எல்லாம் பதிலளிக்கப்பட்டுவிட்டன. நான் ஒரு கடிதத்தைப் படித்தால், அதற்குப் பதிலளிக்காமல் அதை நான் கீழே வைப்பதில்லை. நான் சொல்லச் சொல்ல என் காரியதரிசி அதற்கான பதிலை உடனே எழுதிவிடுவார்," என்று டாக்டர் சாட்லர் கூறினார்.

ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு அதே உயரதிகாரி டாக்டர் சாட்லரைத் தன் அலுவலகத்திற்கு வருமாறு அழைத்தார். அவர் முற்றிலுமாக மாறியிருந்தார். அவரது மேசையும் கூடத்தான்! அவர் தனது மேசை டிராயர்களைத் திறந்து காட்டினார். முடிக்கப்படாத வேலைகள் அங்கு

எதுவும் இருக்கவில்லை. "ஆறு வாரங்களுக்கு முன் எனக்கு மூன்று வெவ்வேறு மேசைகள் இருந்தன. இரண்டு வெவ்வேறு அலுவலகங்களும் இருந்தன. அவை இரண்டும் என் வேலைகளால் நிரம்பி வழிந்து கொண்டிருந்தன. என் வேலை ஒருபோதும் நிறைவடையவே இல்லை. உங்களிடம் பேசிவிட்டு வந்த பிறகு, நான் ஒரு வண்டி நிறைய அறிக்கைகளையும், பழைய காகிதங்களையும் வெளியேற்றினேன். இப்போது நான் ஒரே ஒரு மேசையில் வேலை பார்க்கிறேன். வேலைகளை உடனுக்குடன் செய்து முடிக்கிறேன். செய்து முடிக்கப்படாத வேலைகள் மலைபோல் குவிந்து என்னை இறுக்கத்திற்கும் கவலைக்கும் ஆளாக்குவதில்லை. இதில் மிகவும் வியப்பான விஷயம், நான் பரிபூரணமாகக் குணமடைந்ததுதான். என் ஆரோக்கியத்தில் இப்போது எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை," என்று அந்த அதிகாரி கூறினார்.

அமெரிக்க உச்சநீதிமன்றத்தின் முன்னாள் தலைமை நீதிபதியான சார்லஸ் எவான்ஸ் ஹ்யூக்ஸ் இவ்வாறு கூறினார்: "அதிக வேலை காரணமாக மனிதர்கள் இறப்பதில்லை. விரயம் மற்றும் கவலையால்தான் அவர்கள் இறக்கின்றனர்." ஆம், தங்கள் வேலை முடிவதே இல்லை என்ற கவலையாலும், தங்கள் ஆற்றல் இழப்பாலுமே அவர்கள் இறக்கின்றனர்.

## இரண்டாவது பழக்கம்

### வேலைகளை அவற்றின் முக்கியத்துவத்தின்படிச் செய்யுங்கள்

தன் ஊழியர்களுக்கு எவ்வளவு சம்பளம் கொடுத்தாலும், குறிப்பிட்ட இரண்டு திறன்களை அவர்களிடம் கண்டுபிடிப்பது மட்டும் இயலாத காரியமாக இருந்ததாக, நாடு தழுவிய நகர சேவை நிறுவனத்தைத் தோற்றுவித்த ஹென்றி எல். டோஹெர்ட்டி கூறினார்.

விலைமதிக்க முடியாத அந்த இரண்டு திறன்கள் இவைதான்: முதலில், சிந்திப்பதற்கான திறன். இரண்டாவது, வேலைகளை அவற்றின் முக்கியத்துவத்திற்கு ஏற்றாற்போல் செய்து முடிக்கும் திறன்.

ஒன்றுமில்லாத நிலையில் இருந்து துவங்கி, பன்னிரண்டு வருடங்களில் பெப்ஸோடென்ட் நிறுவனத்தின் தலைவராக ஆகி, வருடத்திற்கு ஒரு இலட்சம் டாலர்கள் சம்பளம் பெற்று, அதற்குப் பின் இலட்சக்கணக்கான டாலர்களைக் குவித்த சார்லஸ் லக்மே, மேற்கூறிய இரண்டு திறன்கள்தான் தன் வெற்றிக்குக் காரணம் என்று பிரகடனம் செய்தார். "எனக்கு நினைவில் உள்ளவரை, நான் அதிகாலை ஐந்து மணிக்கே எழுந்துவிடுவேன். வேறு எந்த நேரத்தைக் காட்டிலும் அந்த நேரத்தில் என்னால் நன்றாகச் சிந்திக்க முடிந்ததால், அந்த நேரத்தில் எழுந்து, அன்றைய தினத்திற்கான என் வேலைகளைப் பட்டியலிட்டு, அவற்றின் முக்கியத்துவத்திற்கு ஏற்ப அவற்றை நான் திட்டமிடுவேன்," என்று அவர் கூறினார்.

அமெரிக்காவின் மிக வெற்றிகரமான காப்பீட்டு விற்பனையாளர்களில் ஒருவரான ஃபிராங்க் பெட்கர், தன் நாளைத் திட்டமிடுவதற்கு அதிகாலை ஐந்து மணிவரை காத்திருக்கவில்லை. முந்தைய நாள் இரவே அவர் தனது அடுத்த நாளைத் திட்டமிட்டார். அடுத்த நாள் எத்தனைக் காப்பீடுகளை விற்க வேண்டும் என்று தனக்குத் தானே ஓர் இலக்கை நிர்ணயித்துக் கொண்டார். அடுத்த நாள் அவ்வளவு காப்பீடுகளை அவர் விற்கத் தவறினால், அதற்கடுத்த நாள் விற்க வேண்டிய காப்பீடுகளில் அவையும் சேர்ந்து கொள்ளும். அது ஒவ்வொரு நாளும் அப்படியே தொடரும்

விஷயங்களை அவற்றின் முக்கியத்துவத்திற்கு ஏற்ப ஒருவரால் எல்லா நேரங்களிலும் செய்ய முடியாமல் போகலாம் என்பதை என் நீண்ட அனுபவத்திலிருந்து நான் அறிந்துள்ளேன். ஆனால் வேலைகளை முன்னுரிமைப்படி

வரிசைப்படுத்துவது, திட்டமே இல்லாமல் வேலை செய்வதைவிடச் சிறந்தது என்பதையும் நான் அறிவேன்.

முதலில் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை முதலில் செய்து முடிக்காமல் போயிருந்தால், ஜார்ஜ் பெர்னார்ட் ஷா ஒரு வெற்றிகரமான எழுத்தாளராக உருவாகியிருக்க மாட்டார். அவர் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் ஒரு வங்கிக் காசாளராகவே இருந்திருப்பார். ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து பக்கங்கள் எழுவதற்கு அவர் திட்டமிட்டார். அதை ஒன்பது வருடங்களாக அவர் தொடர்ந்து செய்து வந்தார் - அந்த ஒன்பது வருடங்களில் அவர் வெறும் முப்பது டாலர்கள் மட்டுமே சம்பாதித்தாலும்கூட! ஒவ்வொரு மணிநேரத்திலும் தான் செய்ய வேண்டிய வேலையை ராபின்சன் குரூஸோகூடத் திட்டமிட்டார்.

## மூன்றாவது பழக்கம்

**நீங்கள் ஒரு பிரச்சனையை எதிர்கொண்டிருந்தால்,  
அது குறித்து ஒரு தீர்மானம் எடுக்கத் தேவையான  
அனைத்துத் தகவல்களும் உங்களிடம் இருக்கும்பட்சத்தில்,  
அதை அங்கேயே அப்போதே தீர்த்துவிடுங்கள்.  
முடிவெடுப்பதைத் தள்ளிப்போடாதீர்கள்**

தான் அமெரிக்க எஃகு நிறுவனத்தின் இயக்குனர்கள் குழு உறுப்பினராக இருந்தபோது நடைபெற்ற சந்திப்புக் கூட்டங்கள் அனைத்தும் நீண்ட நேரம் நடைபெற்றன என்றும், அவற்றில் பல பிரச்சனைகள் அலசப்பட்டாலும், வெகுசில தீர்மானங்களே எடுக்கப்பட்டன என்றும் என் முன்னாள் மாணவர்களில் ஒருவரான எச்.பி.ஹோவெல் என்னிடம் கூறினார். அதன் விளைவாக, உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவரும் கட்டுக் கட்டான ஆய்வறிக்கைகளை வீட்டிற்குச் சுமந்து சென்று படிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது என்று அவர் கூறினார்.

இறுதியில், ஒரு நேரத்தில் ஒரு பிரச்சனையைப் பற்றி மட்டுமே ஆராய்ந்து முடிவெடுப்பது என்ற தனது யோசனையை அவர் தன் சக உறுப்பினர்களை ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்தார். காலம் தாழ்த்துவதோ, தள்ளிப்போடுவதோ இந்தத் திட்டத்தில் கிடையாது. கூடுதல் தகவல்களைக் கேட்பதென்று தீர்மானிக்கப்படலாம். ஒரு விஷயத்தைச் செய்ய வேண்டும் என்றோ, செய்ய வேண்டாம் என்றோ தீர்மானிக்கப்படலாம். ஆனால், அடுத்தப் பிரச்சனைக்குப் போகுமுன், கையில் உள்ள பிரச்சனையின்மீது ஒரு தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட வேண்டும். இதன் விளைவாக எல்லாம் துரிதமாக நடந்ததாகத் திரு. ஹோவெல் தெரிவித்தார். விஷயங்கள் உடனுக்குடன் ஆராயப்பட்டு முடிவெடுக்கப்பட்டன. ஒவ்வோர் உறுப்பினரும் கட்டுக் கட்டான ஆய்வறிக்கைகளைத் தம் வீட்டிற்குச் சுமந்து செல்வது நிறுத்தப்பட்டது. தீர்க்கப்படாத பிரச்சனைகள் பற்றியக் கவலை மறைந்தது.

அந்த விதி அமெரிக்க எஃகு நிறுவனத்தின் இயக்குனர்கள் குழுவிற்கு மட்டும் பொருத்தமானது அல்ல, நமக்கும் கூடத்தான்!

## நான்காவது பழக்கம்

**விஷயங்களை ஒழுங்கமைத்து, பொருத்தமானவரிடம் ஒப்படைத்து, மேற்பார்வையிடக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்**

வியாபாரத் துறையில் ஈடுபட்டுள்ள பலர் இளமையிலேயே மரணத்தைச் சந்திப்பதற்கு முக்கியக் காரணம், அவர்கள் தங்கள் வேலைகளை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்தளிக்கக் கற்றுக் கொள்ளாமல், எல்லாவற்றையும் தாமாகவே செய்து முடிப்பது என்று கங்கணம் கட்டிக் கொண்டிருப்பதுதான். அதன் விளைவாக, தகவல்களும் குழப்பங்களும் அவர்களைத் திக்குமுக்காடச் செய்கின்றன.

அவசரம், கவலை, மன இறுக்கம் ஆகியவை அவர்களைப் பத்தாடுகின்றன. அடுத்தவர்களிடம் பொறுப்பை ஒப்படைக்கக் கற்றுக் கொள்வது சற்று சிரமம்தான். அது எனக்கு மிகவும் கடினமாக இருந்தது. தவறான மனிதர்களிடம் அதிகாரத்தை ஒப்படைப்பது அழிவிற்கு இட்டுச் செல்லும் என்பதையும் நான் அனுபவபூர்வமாக உணர்த்துள்ளேன். பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து அளிப்பது கடினமானதாக இருந்தாலும், கவலை, இறுக்கம், மற்றும் களைப்பு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமென்றால், உயரதிகாரிகள் அதைக் கண்டிப்பாகச் செய்துதான் ஆக வேண்டும்.

பெரிய வியாபாரங்களைக் கட்டியெழுப்பிய உயரதிகாரிகள், ஒழுங்கமைக்கவும், பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்தளிக்கவும், மேற்பார்வையிடவும் கற்றுக் கொள்ளவில்லை என்றால், கவலை மற்றும் மன இறுக்கத்தால் ஐம்பது அல்லது அறுபது வயதுகளிலேயே இதயப் பிரச்சனைகளால் மேலுலகம் சென்றுவிடுகின்றனர். குறிப்பிட்ட எடுத்துக்காட்டுகள் வேண்டுமா? உங்கள் உள்ளூர்ச் செய்தித்தாளை எடுத்து, இரங்கல் அறிக்கைகளைப் பாருங்கள்.

## களைப்பு, கவலை, மற்றும் கோபம் ஆகியவற்றை உருவாக்கும் சலிப்பைக் களைவது எப்படி

களைப்பிற்கான முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்று சலிப்பு. அதை விளக்குவதற்கு, உங்கள் தெருவில் வாழும் உயரதிகாரியான ஆலிஸின் கதையை எடுத்துக் கொள்வோம். ஓர் இரவில் ஆலிஸ் மிகவும் களைப்பாக வீடு திரும்பினாள். அவள் களைத்துப் போய்க் காணப்பட்டாள். களைப்பாக உள்ளதுபோல் நடந்து கொண்டாள். அவளுக்குத் தலை வலித்தது. முதுகும் வலித்தது. இரவு உணவுகூட உட்கொள்ள விரும்பாமல் படுக்கைக்குச் செல்லும் அளவுக்கு அவள் களைத்துப் போயிருந்தாள். சாப்பிட வருமாறு அவளது தாயார் கெஞ்சினார். அவளும் சம்மதித்து மேசையில் வந்து அமர்ந்தாள். அப்போது தொலைபேசி மணி ஒலித்தது. அழைத்தது அவளது நண்பன். ஒரு நடன நிகழ்ச்சிக்காக அவளை அழைத்தான். அவளது கண்கள் பிரகாசமடைந்தன. அவளது உற்சாகம் மேலோங்கியது விரைந்து தன் அறைக்குச் சென்று, உடை மாற்றிக் கொண்டு, அடுத்த நாள் காலை மூன்று மணிவரை அவள் நடனமாடினாள். இறுதியில் அவள் தன் வீட்டை வந்தடைந்தபோது, அவள் சிறிதுகூடக் களைத்திருக்கவில்லை. உண்மையில், படுத்துத் தூங்க முடியாத அளவுக்கு அவள் உற்சாகமாக இருந்தாள்.



எட்டு மணிநேரத்திற்கு முன் ஆலிஸ் உண்மையிலேயே களைத்துப் போயிருந்தாளா? ஆம், அது உண்மைதான். ஏனெனில் அவள் தன் வேலையில் சலிப்படைந்திருந்தாள். தன் வாழ்க்கையிலும் சலிப்படைந்திருந்தாள். அதனால் களைத்துப் போய்க் காணப்பட்டாள். ஆலிஸைப் போன்ற இலட்சக்கணக்கானோர் உள்ளனர். நீங்களும் அவர்களில் ஒருவராக இருக்கலாம்.

உடலினால் ஏற்படும் களைப்பைவிட உங்கள் உணர்ச்சியினால் ஏற்படும் களைப்பு மிகவும் அதிகம் என்பது யாவரும் அறிந்துள்ள உண்மை. ஒருசில வருடங்களுக்கு முன், சலிப்பு எவ்வாறு களைப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்பது பற்றிய ஓர் ஆய்வறிக்கையை 'ஆர்க்கைல்ஸ் ஆஃப் சைக்காலஜி' என்ற தொகுப்பில் ஜோசப் ஈ. பார்மேக் வெளியிட்டிருந்தார். அவர் சில மாணவர்களை அவர்களுக்கு ஆர்வமில்லாத சில பரிசோதனைகளில் ஈடுபடுத்தினார். அவர்களுக்கு அவற்றில் ஆர்வம் இல்லை என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அதன் விளைவு? அந்த மாணவர்கள் களைப்பையும் உறக்கத்தையும் உணர்ந்தனர். தலைவலி, கண் இறுக்கம், எரிச்சல் ஆகியவற்றையும் அனுபவித்தனர். சிலரது விஷயங்களில், அவர்களுக்கு வயிற்றுப் போக்கும் ஏற்பட்டது. இவை அனைத்தும் கற்பனையா? இல்லை! இந்த மாணவர்களிடம் வளர்சிதை மாற்றப் பரிசோதனைகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டன. ஒருவர் சலிப்பாக இருக்கும்போது, அவரது உடலின் இரத்த அழுத்தமும், ஆக்ஸிஜன் உட்கிரகிப்பும் குறைவதை அப்பரிசோதனைகள் உணர்த்தின. அதே நபர் தன் வேலையில் ஆர்வத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் ஈடுபடும்போது, ஒட்டுமொத்த வளர்சிதை மாற்றமும் உடனடியாக உயரத் துவங்குவதையும் அவை உணர்த்தின.

நமக்கு ஆர்வமூட்டும், உற்சாகமூட்டும் விஷயங்களில் நாம் ஈடுபடும்போது தமக்குக் களைப்பு ஏற்படுவது அரிது. எடுத்துக்காட்டாக, கனடா நாட்டில் லூயிஸ் ஏரியைச்

சுற்றியுள்ள ராக்கி மலைத்தொடரில் நான் விடுமுறையைக் கழித்துக் கொண்டிருந்தேன். அங்கிருந்த பவளப் பாறைகளுக்கு அருகே டிரௌட் மீன் பிடிப்பதில் நான் பல நாட்களை செலவிட்டேன். அதில் பல சிக்கல்கள் இருந்தன. ஆனாலும், எட்டு மணிநேரம் கஷ்டப்பட்டு மீன் பிடித்தப் பிறகும், நான் களைப்பாக உணர்வில்லை. ஏன்? ஏனெனில், நான் உற்சாகமாக இருந்தேன். ஒரு பெரிய சாதனையைப் படைத்த உணர்வைப் பெற்றிருந்தேன், ஆறு டிரௌட் மீன்களைப் பிடித்திருந்தேன். ஒருவேளை மீன் பிடிப்பதில் எனக்கு சலிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால், நான் எவ்வாறு உணர்ந்திருப்பேன்? ஏழாயிரம் அடி உயரத்தில், கஷ்டப்பட்டு மீன் பிடித்ததில் என் ஒட்டுமொத்த உடலும் இற்றுப் போயிருக்கும்.

மலையேற்றம் போன்ற சாகஸ நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும்போது கூட, மலையேற்றத்தில் உள்ள சிரமத்தைவிட அதிகமாக சலிப்பு உங்களை எளிதில் களைப்படையச் செய்துவிடும். எடுத்துக்காட்டாக, இக்கூற்றிற்கான கச்சிதமான ஒரு விளக்கத்தை மினியாபொலிஸ் நகரின் 'ஃபார்மர்ஸ் அன்ட் மெக்கானிக்ஸ் சேமிப்பு வங்கி'யின் தலைவரான திரு. கிங்மேன் என்னிடம் கூறினார். 1953ம் ஆண்டு, ஜூலை மாதம், பிரின்ஸ் ஆஃப் வேல்ஸ் இராணுவ வீரர்களுக்கு மலையேற்றப் பயிற்சி அளிப்பதற்கு வழிகாட்டிகளை அனுப்பி வைக்குமாறு கனடா நாட்டின் ஆல்பைன் கிளப் நிர்வாகத்தைக் கனடா நாட்டின் அரசாங்கம் கேட்டுக் கொண்டது. அந்த வீரர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்களில் திரு. கிங்மேனும் ஒருவர். அவரும், நாற்பத்திரண்டு முதல் ஐம்பத்து ஒன்பது வயதுக்குட்பட்ட இன்னும் சில வழிகாட்டிகளும், அந்த இளம் இராணுவ வீரர்களை நீண்ட தூரம் மலைவழிப் பாதையில் நடத்திச் சென்று, பனிக்கட்டி ஆறுகளையும் பனிப் பாதைகளையும் கடக்கச் செய்து, நாற்பதடி ஆழச் செங்குத்துப் பாறையில் கயிறுகளின் உதவியுடன் ஏறச்

செய்தது பற்றிக் கூறினார். அந்த வீரர்கள் கனடா நாட்டின் ராக்கி மலைத்தொடரில் அமைந்துள்ள லிட்டில் யோஹோ பள்ளத்தாக்கில் இருந்த மைக்கேல்ஸ் குன்று, வைஸ் பிரசிடென்ட் குன்று, மற்றும் பெயர் தெரியாத இன்னும் பல குன்றுகளில் ஏறினர். பதினைந்து மணிநேர மலையேற்றத்திற்குப் பிறகு, சிறந்த ஆரோக்கியத்துடன் இருந்த இந்த இளம் வீரர்கள் முற்றிலுமாகச் சோர்ந்து போயிருந்தனர். ஆறு வாரங்கள் அவர்கள் கடினமான கமான்டோ பயிற்சியையும் எடுத்திருந்தனர்.

அவர்கள் களைப்பிற்குக் காரணம் கமான்டோ பயிற்சியால் வலுப்பெறாத அவர்களது தசைகளா ? கமான்டோ பயிற்சி பெற்ற ஒருவரும் அப்படிப்பட்ட அபத்தமான கேள்வியைப் பொறுத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். ஆனால் அவர்கள் சோர்ந்து போனதற்குக் காரணம், மலையேற்றத்தால் அவர்கள் சலிப்படைந்திருந்ததுதான். சாப்பிடாமல் தூங்கும் அளவுக்கு அவர்களில் பலர் சோர்ந்து போயிருந்தனர். ஆனால் அவர்களைவிட இரண்டு அல்லது மூன்று மடங்கு வயதில் மூத்திருந்த வழிகாட்டிகள் களைத்திருந்தனரா? ஆம்! ஆனால் அவர்கள் முற்றிலுமாகச் சோர்ந்து போயிருக்கவில்லை. அவர்கள் அனைவரும் நன்றாகச் சாப்பிட்டனர். இரவு வெகு நேரம்வரை விழித்திருந்தனர். அன்று கிடைத்த அனுபவங்களைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். மலையேற்றத்தில் அவர்கள் ஆர்வம் கொண்டிருந்ததால் அவர்கள் சோர்வடையவில்லை.

கொலம்பியாவைச் சேர்ந்த டாக்டர் எட்வர்ட் தார்ன்டைக், பல இளைஞர்களிடம் களைப்பு குறித்தப் பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டிருந்தபோது, அவர்களுக்கு ஆர்வமுள்ள விஷயங்களில் அவர்களை ஈடுபடுத்தியதன் மூலம் ஒரு வாரம்வரை அவர்களை விழித்திருக்கச் செய்தார். பல்வேறு ஆய்வுகளுக்குப் பிறகு, "வேலைக் குறைவிற்கான ஒரே உண்மையான காரணம்

சலிப்புதான்," என்று டாக்டர் தார்ன்டைக் தெரிவித்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

நீங்கள் மூளை வேளையில் அதிகம் ஈடுபடுபவராக இருந்தால், உங்கள் வேலைப் பளு உங்களைக் களைப்படையச் செய்வதில்லை. நீங்கள் செய்யாத வேலைகள்தான் உங்களுக்குக் களைப்பூட்டும். எடுத்துகாட்டாக, கடந்த வாரம் தொடர்ந்து உங்களுக்கு இடையூறு ஏற்பட்ட நாளை நினைத்துப் பாருங்கள். அன்று கடிதங்களுக்கு விடையளிக்கவில்லை. சந்திக்க வேண்டியவர்களைக் குறித்த நேரத்தில் சந்திக்க முடியவில்லை. எல்லா இடங்களிலும் பிரச்சனை. அன்று எல்லாமே தவறாகப் போயின. நீங்கள் அன்று எதையும் சாதிக்கவில்லை. ஆனாலும், தலைவலியுடன் வீட்டிற்குக் களைப்பாகச் சென்றீர்கள்.

அலுவலகத்தில் அடுத்த நாள் அனைத்தும் சரியாக நடந்தன. முந்தைய நாளைவிட நாற்பது மடங்கு அதிக வேலைகளை நீங்கள் செய்து முடித்தீர்கள். ஆனாலும், வீட்டிற்குச் சென்றபோது உற்சாகமாகச் சென்றீர்கள். உங்களுக்கு இப்படிப்பட்ட அனுபவம் நிச்சயமாகக் கிடைத்திருக்கும். நானும் அதை அனுபவித்திருக்கிறேன்.

இதிலிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய பாடம் என்ன? அது இதுதான்: நம் களைப்பிற்குக் காரணம் நம் வேலை அல்ல; கவலை, எரிச்சல், மற்றும் கோபம்தான் அதற்கான முக்கியக் காரணங்கள்.

நான் இந்த அத்தியாயத்தை எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது, ஜெரோம் கெர்னின் 'ஷோ போட்' என்னும் நகைச்சுவை இசை நிகழ்ச்சியைக் காணச் சென்றிருந்தேன். அதில் கேப்டன் ஏன்டி, "தங்களுக்கு விருப்பமான வேலையைச் செய்பவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள்," என்று ஒரு தத்துவ இடைச்செருகலை உதிர்ப்பார். ஆம், அத்தகைய மக்கள் நிச்சயமாக அதிர்ஷ்டசாலிகள்தான். ஏனெனில், அவர்களிடம் அதிக சக்தியும், அதிக மகிழ்ச்சியும், குறைவான கவலையும்,

குறைவான களைப்பும் இருக்கும். உங்கள் ஆர்வம் எங்கு இருக்கிறதோ, அங்குதான் உங்கள் சக்தியும் இருக்கிறது. நச்சரிக்கும் ஒரு கணவனுடனோ அல்லது மனைவியுடனோ பத்தடி தூரம் நடப்பது, நம் மனத்திற்குப் பிடித்தவருடன் பத்து மைல் தொலைவு நடப்பதைவிட அதிகக் களைப்பை ஏற்படுத்தும்.

ஆனால் அதனால் என்ன? அது குறித்து உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்? ஒக்லஹோமா மாநிலத்திலுள்ள துல்சா நகரில் ஓர் எண்ணெய் நிறுவனத்தில் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த சுருக்கெழுத்தாளர் ஒருவர் என்ன செய்தார் என்று பார்க்கலாம். ஒவ்வொரு மாதமும் பல நாட்கள் அவர் தொடர்ந்து சலிப்பூட்டும் ஒரு வேலையைச் செய்து வந்தார். அச்சிடப்பட்ட எண்ணெய் லீஸ் பத்திரத்தை நிரப்பி, தொகைகளையும், புள்ளி விபரங்களையும் அதில் பூர்த்தி செய்வது அவரது வேலையாக இருந்தது. இது அவருக்குப் பெரும் சலிப்பை ஏற்படுத்தியது. எனவே, ஒரு தற்காப்பு முயற்சியாக, அதை சுவாரசியமானதாக ஆக்கிக் கொள்வதென்று அவர் தீர்மானித்தார். எப்படி? ஒவ்வொரு நாளும் அவர் தன்னுடனேயே ஒரு போட்டியில் ஈடுபட்டார். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் தான் எத்தனைப் படிவங்களை நிரப்புகிறோம் என்பதை அவர் கணக்கிட்டார். மதிய வேளையில் அந்த எண்ணிக்கையைவிடக் கூடுதலான படிவங்களை நிரப்ப அவர் முயற்சித்தார். அன்று முழுவதும் தான் நிரப்பிய படிவங்களின் கூட்டுத் தொகையைக் கணக்கிட்டு, அடுத்த நாள் அதை முறியடிக்க முயற்சித்தார். அதன் விளைவாக, அவர் தனது பிரிவில் இருந்த மற்ற சுருக்கெழுத்தாளர்களைக் காட்டிலும் அதிக அளவில் படிவங்களைப் பூர்த்தி செய்தார். இதனால் அவருக்கு என்ன இலாபம் கிட்டியது? பாராட்டா? இல்லை . . . நன்றியா? இல்லை . . . பதவி உயர்வா? இல்லை . . . சம்பள உயர்வா? இல்லை ஆனால் சலிப்பினால் ஏற்பட்டக் களைப்பை அது போக்கியது. அது அவர் மனத்திற்கு ஓர்

உத்வேகத்தைக் கொடுத்தது. சலிப்பூட்டிய தனது வேலையை அவர் சுவாரசியமானதாக ஆக்கிக் கொண்டதால், அவர் அதிக சக்தியையும், அதிக உற்சாகத்தையும் உணர்ந்தார். அதோடு, ஓய்வு நேரங்களில் அவர் அதிக மகிழ்ச்சியையும் உணர்ந்தார்.

இந்தக் கதை உண்மை என்று எனக்கு உறுதியாகத் தெரியும். ஏனெனில் நான் அந்தப் பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொண்டுள்ளேன்.

தனது வேலை மிகவும் சுவாரசியமளிப்பதாக நடந்து கொண்ட இன்னொரு சுருக்கெழுத்தாளரும், அவ்வாறு நடந்து கொண்டது தனக்கு மிகவும் உதவிகரமாக இருந்ததைக் கண்டறிந்தார். அவர் ஒரு சமயம் தன் வேலையோடு போராடிக் கொண்டிருந்தார். ஆனால் இப்போது அப்படி இல்லை. இல்லினாய் மாநிலத்திலுள்ள எல்ம்ஹர்ஸ்ட் நகரைச் சேர்ந்த வேலி ஜி. கோல்டன்தான் அந்தப் பெண் தனது கதையை அவர் எனக்கு இவ்வாறு கடிதம் எழுதியிருந்தார்:

"எங்கள் அலுவலகத்தில் நான்கு கருக்கெழுத்தாளர்கள் உள்ளனர். பல்வேறு நபர்கள் எழுதச் சொல்லும் கடிதங்களைச் சுருக்கெழுத்தில் எழுதித் தட்டச்சு செய்யும் வேலை எங்கள் நால்வருக்கும் பகிர்ந்து அளிக்கப்பட்டிருந்தது. எப்போதாவது இந்த வேலைகளில் எங்களுக்குப் பிரச்சனை வரும். ஒருநாள் ஒரு துறையில் உதவித் தலைவர், ஒரு நீண்ட கடிதத்தை நான் மீண்டும் தட்டச்சு செய்து தர வேண்டும் என்று வலியுறுத்தினார். நான் அதை எதிர்த்தேன். மீண்டும் தட்டச்சு செய்யாமலேயே அதிலுள்ள தவறைத் திருத்த முடியும் என்பதை நான் அவருக்குச் சுட்டிக்காட்டினேன். ஆனால், நான் அக்கடிதத்தை மீண்டும் தட்டச்சி செய்யாவிட்டால், அதைச் செய்யக்கூடிய வேறொருவரைத் தான் கண்டுபிடிக்கப் போவதாக அவர் என்னை மிரட்டினார். என் மனம் முழுக்கக் கோபம் கொப்பளித்துக் கொண்டிருந்தது. நான் அந்தக் கடிதத்தை மீண்டும் தட்டச்சு செய்யத் துவங்கியபோது, ஒரு

விஷயம் எனக்குப் புலப்பட்டது. நான் செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையைப் போட்டி போட்டுக் கொண்டு செய்வதற்கு ஏராளமான மக்கள் உள்ளனர். மேலும், எனக்குச் சம்பளம் கொடுப்பது அந்த வேலையைச் செய்வதற்குத்தான். இந்த எண்ணம் எனக்குள் ஏற்பட்டபோது என் மனம் சாந்தமடைந்தது. என் வேலையை நான் உண்மையிலேயே வெறுத்தாலும்கூட, அதை நான் விருப்பத்துடன் செய்வதுபோல் நடந்து கொள்வதென்று திடீரென்று என் மனத்திற்குள் தீர்மானித்தேன். அப்போது ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நான் கண்டறிந்தேன்: என் வேலையை நான் உண்மையிலேயே ரசித்துச் செய்வதுபோல் நடந்து கொண்டால், ஓரளவுக்கு அதை நான் ரசிப்பேன் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். என் வேலையை நான் ஆர்வத்துடன் செய்யும்போது அது வேகமாகவும் முடிந்துவிடுவதையும் நான் கண்டறிந்தேன். அதனால் இப்போது, என் வேலை தேரத்தைத் தாண்டி அதிக நேரம் வேலை செய்ய வேண்டிய தேவை இல்லாமல் போய்விட்டது. என் புதிய மனப்போக்கு, நான் ஒரு நல்ல ஊழியர் என்ற பெயரை எனக்குப் பெற்றுத் தந்தது. ஒரு குறிப்பிட்டத் துறையைச் சேர்ந்த கண்காணிப்பாளர் ஒருவருக்குத் தனிப்பட்டச் செயலாளர் தேவைப்பட்டபோது, அந்த வேலையில் எனக்கு விருப்பமா என்று கேட்டார். ஏனெனில், அலுத்துக் கொள்ளாமல் நான் அதிக வேலைகளைச் செய்ய ஆர்வத்துடன் இருப்பதாக அவர் கருதினார். மாறிய என் மனப்போக்கின் அதீத சக்தியை நான் உணர்ந்து கொண்டேன். அது பல அற்புதங்களை நிகழ்த்துகிறது."

உங்கள் வேலையில் நீங்கள் ஆர்வமாக இருப்பதுபோல் நடந்து கொண்டால், அது உண்மையிலேயே உங்கள் வேலையின்மீது உங்களுக்கு ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தும். அது உங்கள் களைப்பு, இறுக்கங்கள், மற்றும் கவலைகளையும் குறைக்கிறது.

ஒருசில வருடங்களுக்கு முன், ஹார்லன் ஏ. ஹோவர்ட், தன் வாழ்க்கையை ஒட்டுமொத்தமாக மாற்றிய ஒரு தீர்மானத்தை மேற்கொண்டார். சலிப்பூட்டிய தனது வேலையை சுவாரசியமானதாக மாற்ற அவர் தீர்மானித்தார். சிறுவனாக இருந்தபோது, அவர் செய்து வந்த வேலை உண்மையிலேயே சலிப்பூட்டுவதாக இருந்தது - தனது வயதையொத்தச் சிறுவர்கள் பந்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது, ஓர் உயர்நிலைப் பள்ளியின் உணவு அறையில் தட்டுக்களைக் கழுவுவது, உணவு பரிமாறும் மேடைகளைச் சுத்தம் செய்வது, ஐஸ்கிரீம் வினியோகிப்பது போன்றவைதான் அவரது வேலைகளாக இருந்தன. அவர் தனது வேலையை வெறுத்தார். ஆனால் அவர் அந்த வேலையில் இருந்தாக வேண்டியக் கட்டாயம் இருந்ததால், ஐஸ்கிரீமைப் பற்றிப் படிப்பதென்று தீர்மானித்தார். ஐஸ்கிரீம் எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகிறது, அதில் என்னென்ன பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன, ஏன் சில ஐஸ்கிரீம்கள் மற்றவற்றைவிடச் சிறப்பாக இருக்கின்றன ஆகியவற்றைப் பற்றி அவர் கற்றார். அவர் ஐஸ்கிரீமின் வேதியலைப் படித்தார். உயர்நிலைப் பள்ளியின் வேதியல் பாடத்தில் அவர் சிறந்து விளங்கினார். உணவு வேதியலில் அவர் அதீத நாட்டம் கொண்டிருந்ததால், மசாகூசெட்ஸ் மாநிலக் கல்லூரியில் சேர்ந்து, உணவுத் தொழில்நுட்பத்தைச் சிறப்புப் பாடமாக எடுத்துப் பயின்றார். கோக்கோ மற்றும் சாக்லேட்டின் பயன்கள் பற்றிய கட்டுரைக்கு நூறு டாலர்கள் வழங்குவதாகக் கல்லூரி மாணவர்களுக்கு நியூயார்க் கோக்கோ எக்ஸ்சேஞ்ச் நிறுவனம் அறிவித்தப் போட்டியில் வெற்றி பெற்றது யார் என்று நினைக்கிறீர்கள்? உங்கள் ஊகம் சரிதான். ஹார்லன் ஹோவர்ட்தான் வெற்றி பெற்றார்.

தனக்கு வேலை கிடைப்பது கடினமாக இருந்ததால், மசாகூசெட்ஸ் மாநிலத்திலுள்ள ஆம்ஹெர்ஸ்ட் நகரில் அமைந்த தனது வீட்டின் அடித்தளத்தில் ஒரு தனிப்பட்ட



ஆய்வுக்கூடத்தைத் திறந்தார். அதையடுத்த சிறிது காலத்திற்குள், ஒரு புதிய சட்டம் இயற்றப்பட்டது. பாலில் உள்ள நுண்ணுயிரிகள் எண்ணப்பட வேண்டும் என்ற சட்டம் அமலுக்கு வந்தது. ஆம்ஹெர்ஸ்ட்டில் இருந்த பதினான்கு பால் நிறுவனங்களுக்கு அவர் நுண்ணுயிரிகளை எண்ணும் வேலையை மேற்கொண்டிருந்தார். இரண்டு உதவியாளர்களையும் அவர் நியமிக்க வேண்டியிருந்தது.

இன்றிலிருந்து இருபத்தைந்து வருடங்களில் அவர் எங்கு இருப்பார்? உணவு வேதியல் வியாபாரத்தை நடத்திக் கொண்டிருப்பவர்கள் அப்போது ஓய்வு பெற்றிருக்கக்கூடும் அல்லது இறந்து போயிருக்கக்கூடும். ஆர்வமும் உற்சாகமும் நிறைந்த இளைஞர்கள் அவர்களது இடங்களை நிரப்புவர். இன்றிலிருந்து இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, ஹார்லன் ஹோவர்ட் தனது தொழிலில் ஒரு தலைவராக விளங்கக்கூடும். அவர் ஐஸ்கிரீம் விற்பனைக் கொண்டிருந்த சக மாணவர்கள் வேலையின்றி, அரசாங்கத்தைப் பழித்துக் கொண்டும், தங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கிடைக்கவில்லை என்று குறைகூறிக் கொண்டும் இருப்பர். ஹார்லன் ஹோவர்டுக்கும் ஒரு வாய்ப்புக் கிடைத்திருக்காது, சலிப்பூட்டிய தனது வேலையை சுவாரசியமானதாக ஆக்கிக் கொள்ளும் தீர்மானத்தை அவர் மேற்கொண்டு இருக்காவிட்டால்!

பல வருடங்களுக்கு முன், மற்றுமோர் இளைஞர் ஒரு தொழிற்சாலையில் போல்ட்டுக்களைத் தயாரிக்கும் ஒரு சலிப்பூட்டும் வேலையில் இருந்தார். அவர் பெயர் சாம். அவர் தன் வேலையைவிட்டு விலக விரும்பினார். ஆனால் வேறு வேலை கிடைக்காது என்ற பயத்தில் அவர் அதைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தார். தனது சலிப்பூட்டும் வேலையைத் தான் செய்தே ஆக வேண்டும் என்ற பட்சத்தில், அதை சுவாராசியமானதாக ஆக்கிக் கொள்வதென்று அவர் தீர்மானித்தார். எனவே தனக்கு

அருகில் ஓர் இயந்திரத்தை இயக்கிக் கொண்டிருந்த மெக்கானிக்குடன் ஒரு பந்தயத்தில் ஈடுபட்டார். அதில் ஒன்று, போல்ட்டுக்களின் கரடுமுரடான பகுதியைத் தன் இயந்திரத்தில் சமன்படுத்துவது. இன்னொன்று, போல்ட்டுக்களை அதன் சரியான விட்டத்தின்படிச் செதுக்குவது. அவர்கள் இருவரும் அந்த வேலையை மாற்றி மாற்றிச் செய்வர். யார் அதிக போல்ட்டுகளை உருவாக்குகின்றனர் என்று பார்ப்பதுதான் போட்டி. சாமின் வேகம் மற்றும் துல்லியமான வேலையைக் கண்ட தொழிற்சாலை மேற்பார்வையாளர், சாமிற்கு ஒரு நல்ல வேலையைக் கொடுத்தார். அவருக்குக் கிடைத்த முதல் பதவி உயர்வுதான் அது அதைத் தொடர்ந்து அவருக்குப் பல பதவி உயர்வுகள் கிடைத்தன. முப்பது வருடங்களுக்குப் பிறகு, சாமுவேல் வாக்ளெய்ன் பால்ட்வின் லோக்கோமோட்டிவ் வொர்க்ஸின் தலைவராக உயர்ந்தார். தனக்குச் சலிப்பை ஏற்படுத்திய வேலையை சுவாரசியமானதாக ஆக்கிக் கொள்ள அவர் தீர்மானித்திருக்காவிட்டால் தன் வாழ்நாள் முழுக்க அவர் ஒரு மெக்கானிக்காகவே இருந்திருப்பார்,

பிரபல வானொலிச் செய்தி ஆய்வாளரான எச்.வி.கால்டன்பார்ன், சலிப்பூட்டிய ஒரு வேலையை சுவாரசியமான வேலையாகத் தான் மாற்றிய விதத்தைப் பற்றி என்னிடம் ஒருமுறை கூறினார். அவர் தனது இருபத்திரண்டாம் வயதில், அமெரிக்காவில் இருந்து இங்கிலாந்திற்குக் கடற்பயணம் மேற்கொண்டிருந்தபோது, பயணச்சீட்டிற்குப் பதிலாக, சரக்குக் கப்பலில் கால்நடைகளுக்குத் தீவனம் வைத்துக் கொண்டும், தண்ணீர் கொடுத்துக் கொண்டும் இங்கிலாந்தைச் சென்றடைந்தார். இங்கிலாந்தை மிதிவண்டியில் வலம் வந்து சுற்றிப் பார்த்தப் பிறகு, பசியோடும், கையில் காசின்றியும் பாரீஸ் நகரை வந்தடைந்தார். தனது கேமராவை ஐந்து டாலர்களுக்கு அடகு வைத்துவிட்டு, 'த நியூயார்க் ஹெரால்டு' என்ற பாரீஸ் பதிப்பில் வேலைக்கு

விண்ணப்பித்து, ஒரு விற்பனையாளராக வேலைக்குச் சேர்ந்தார்.

பாரீஸில் வீடுவீடாகச் சென்று விற்பனையைத் துவங்கிய அவருக்கு, பிரெஞ்சு மொழியில் பேச வரவில்லை. ஆனால் முதல் வருடத்தில் அவர் ஐயாயிரம் டாலர்கள் கமிஷன் சம்பாதித்தார். பிரான்சு நாட்டில் அந்த வருடத்தில் மிக உயர்ந்த சம்பளம் பெற்ற விற்பனையாளர்களில் ஒருவராக அவர் திகழ்ந்தார். வெற்றிக்கான பண்புநலன்களைத் தனக்குள் உருவாக்குவதற்கு இந்த அனுபவம் பெரிதும் உதவியதாக அவர் என்னிடம் கூறினார். ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தில்கூடத் தன்னால் இவற்றைக் கற்றிருக்க முடியாது என்று அவர் தெரிவித்தார். தன்னால் எதையும் விற்க முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையை அவருக்கு அந்த அனுபவம் பெற்றுத் தந்தது.

பிரான்சு நாட்டு வாழ்க்கை முறையைப் பற்றிய ஆழ்ந்த புரிதலை அந்த அனுபவம் அவருக்குக் கற்றுத் தந்தது. பின்னாளில், ஐரோப்பிய நிகழ்வுகளைப் பற்றி வானொலியில் விரிவுரை வழங்குவதற்கு அது அவருக்குப் பெரிதும் உதவியது.

பிரெஞ்சு மொழியைப் பேச முடியாத அவரால் எவ்வாறு ஒரு விற்பனை வல்லுனராக ஆக முடிந்தது? தன்னை வேலைக்கு அமர்த்தியவரை, தனது விற்பனைப் பேச்சைக் கச்சிதமான பிரெஞ்சு மொழியில் எழுதித் தரும்படிச் செய்தார். பிறகு அதை அவர் மனப்பாடம் செய்தார். அதன் ஒரு பிரதியை அவர் தன் தொப்பியில் ஒட்டி வைத்திருந்தார். அதன் பின்னர், ஏதேனும் ஒரு வீட்டிற்குச் சென்று, அழைப்பு மணியை அழுத்துவார். அந்த வீட்டுப் பெண் வந்து கதவைத் திறப்பார். தான் மனப்பாடம் செய்து வைத்துள்ள பேச்சை அப்படியே ஒப்பிப்பார். அவர் பேசிய விதம் மிகவும் வேடிக்கையாக இருக்கும். அவர் தனது விற்பனைப் பொருள் பற்றியப் படங்களைக் காட்டுவார். அந்தப் பெண் ஏதேனும் கேள்வி கேட்டால், "நான் ஓர் அமெரிக்கன் . . . நான் ஓர் அமெரிக்கன் . . ." என்று

கூறிவிட்டுத் தன் தொப்பியைக் கழற்றி, அதில் ஒட்டப்பட்டிருக்கும் விற்பனைப் பேச்சைச் சுட்டிக்காட்டுவார். அந்தப் பெண் சிரிப்பார். அவரும் சிரிப்பார். பிறகு இன்னும் அதிகமான படங்களைக் காட்டுவார். அவர் இதைப் பற்றி என்னிடம் கூறியபோது, தனது விற்பனை வேலை மிகவும் கடினமாக இருந்ததை ஒப்புக் கொண்டார். 'தன் வேலையை சுவாரசியமானதாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும்' என்று தான் மேற்கொண்ட தீர்மானம்தான் தான் அந்த வேலையில் தாக்குப்பிடிக்க உதவியதாக அவர் என்னிடம் கூறினார். ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் தனது வேலையைத் துவங்குவதற்கு முன், கண்ணாடியின் முன்னால் நின்று, தன்னைத் தானே ஊக்கப்படுத்திக் கொள்வார்: "கால்டன்பார்ன், உனக்கு மூன்று வேளையும் உண்பதற்கு உணவு வேண்டும் என்றால், நீ இதைச் செய்யத்தான் வேண்டும். நீ இதைக் கண்டிப்பாகச் செய்தாக வேண்டும் என்னும் பட்சத்தில், அதை ஏன் நீ மகிழ்ச்சியாகச் செய்யக்கூடாது? அழைப்பு மணியை நீ அழுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும், பார்வையாளர்களுக்கு முன்னால் நின்று நடிக்கும் ஒரு நடிகனாக நீ ஏன் உன்னைக் கற்பனை செய்து கொள்ளக்கூடாது? பிரெஞ்சு மொழியில் தீ பேசுவது, மேடையில் நின்று நடிப்பதுபோல் வேடிக்கையாகத்தான் இருக்கிறது. பிறகு ஏன் நீ அதை உற்சாகமாகச் செய்யக்கூடாது?"

முன்பொரு காலத்தில் தான் வெறுத்த, பயந்த ஒரு வேலையை, தனக்கு விருப்பமான, தனக்கு அதிக இலாபத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்த ஒரு சாகச நிகழ்வாக மாற்ற இந்த ஊக்கப் பேச்சு தனக்கு உதவியதாக அவர் கூறினார்.

வெற்றி பெறத் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் அமெரிக்க இளைஞர்களுக்கு அவரிடம் ஏதேனும் அறிவுரை உள்ளதா என்று நான் கேட்டதற்கு, "ஆம், ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் சவாலுக்குத் தயாராக இருங்கள். பெரும்பாலான நேரம் பாதி தாங்கிய நிலையில் நடந்து

கொண்டிருக்கும் நம்மை உறக்கத்தில் இருந்து விழித்தெழச் செய்வதற்கு உடற்பயிற்சி அவசியம் என்று நாம் அதிகமாகப் பேசுகிறோம். ஆனால் அதைவிட முக்கியமாக, நம்மைச் செயல்படத் தூண்டுவதற்கு நமக்கு ஆன்மீகப் பயிற்சியும் உளப்பயிற்சியும் தேவை. ஒவ்வொரு நாளும் உங்களுக்கு நீங்களே ஓர் ஊக்கப் பேச்சை வழங்கிக் கொள்ளுங்கள்," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

உங்களை நீங்களே ஊக்கப்படுத்துவது அபத்தமாகவும், சிறுபிள்ளைத்தனமாகவும் தோன்றுகிறதா? இல்லை, அதற்கு மாறாக, ஆழமான உளவியலின் சாராம்சமே அதுதான். "நம் சிந்தனைப்படியே நம் வாழ்க்கை அமைகிறது." பதினெட்டு நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் 'மெடிட்டேஷன்ஸ்' என்ற தனது புத்தகத்தில் ரோமப் பேரரசரான மார்க்கஸ் அரீலியஸ் எழுதிய அந்த லார்த்தைகள் இன்றும் பொருத்தமாகவே உள்ளன.

ஒரு நாளின் ஒவ்வொரு மணிநேரத்திலும் நீங்கள் உங்களுடன் பேசிக் கொண்டிருப்பதன் மூலம், துணிவு, மகிழ்ச்சி, சக்தி, மற்றும் அமைதி குறித்த எண்ணங்களை எண்ணுவதற்கு உங்களால் உங்களை வழிநடத்த முடியும். நீங்கள் நன்றியுடையவராக இருக்க வேண்டிய விஷயங்கள் பற்றி உங்களிடம் நீங்கள் பேசுவதன் மூலம், உங்கள் மனத்தை உற்சாகமான எண்ணங்களால் நிரம்பச் செய்யலாம்.

சரியான எண்ணங்களை எண்ணுவதன் மூலம், உங்கள் வேலையை இனிமையானதாக்கலாம். தான் அதிகப் பணம் ஈட்டுவதற்காக நீங்கள் உங்கள் வேலையில் ஆர்வமாக இருக்க வேண்டும் என்று உங்கள் மேலதிகாரி விரும்புகிறார். அவர் என்ன விரும்புகிறார் என்பதைப் பற்றிப் பிறகு பார்க்கலாம். உங்கள் வேலையில் நீங்கள் ஆர்வம் காட்டுவது உங்களுக்கு என்ன இலாபம் தரும் என்பதைப் பற்றி மட்டும் இப்போது சிந்தியுங்கள். வாழ்விலிருந்து உங்களுக்குக் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி இருமடங்காகும் என்பதை உங்களுக்கு நினைவூட்டிக்

கொள்ளுங்கள், ஏனெனில், நீங்கள் விழித்திருக்கும் நேரத்தில் பாதி நேரம் உங்கள் வேலையில்லாத நீங்கள் செலவிடுகிறீர்கள். உங்கள் வேலையில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இல்லாவிட்டால், மகிழ்ச்சியை நீங்கள் வேறெங்கும் கண்டுபிடிக்க முடியாது. உங்கள் வேலையில் நீங்கள் ஆர்வமாக இருப்பது, உங்கள் மனத்தைக் கவலை அணுகாமல் பார்த்துக் கொள்ளும், காலப்போக்கில் அது உங்களுக்குப் பதவி உயர்வையும் சம்பள உயர்வையும் கூடப் பெற்றுத் தரக்கூடும். அப்படி இல்லாவிட்டால்கூட, அது உங்கள் களைப்பை நிச்சயமாகக் குறைத்து, உங்கள் ஓய்வு நேரத்தை நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகக் கழிப்பதற்கு உதவும்.

## தூக்கமின்மை பற்றிக் கவலைப்படுவதைத் தவிர்ப்பது எப்படி

உங்களால் நன்றாகத் தூங்க முடியாதபோது நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்களா? பிரபல சர்வதேச வழக்கறிஞரான சாமுவேல் அன்டர்மயர் தன் வாழ்நாளில் ஒருநாள்கூட நன்றாக உறங்கியதில்லை என்பது உங்கள் ஆர்வத்தைத் தூண்டக்கூடும்.

சாமுவேல் அன்டர்மயர் கல்லூரிக்குச் சென்றபோது, அவர் தனது இரண்டு பிரச்சனைகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டார்: ஆஸ்துமா மற்றும் தூக்கமின்மை, அவரால் அந்த இரண்டு பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு காண முடியாததால், தான் விழித்திருக்கும் நேரத்தைத் தனக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதென்று முடிவெடுத்தார். தன்னால் தூங்க முடியவில்லை என்று படுக்கையில் புரண்டு கவலைப்படுவதற்கு மாறாக, அவர் எழுந்து உட்கார்ந்து படித்தார். அதன் விளைவாக, அவர் தனது அனைத்து வகுப்புகளிலும் படிப்பில் சிறந்த மாணவனாக விளங்கினார். நியூயார்க் நகரக் கல்லூரியின் அதிகத் திறமை பெற்ற மாணவனாக உருவானார்.

அவர் தன் வழக்கறிஞர் பணியைத் துவங்கிய பிறகும் கூட, அவரால் அயர்ந்து தூங்க முடியவில்லை. ஆனால் அவர் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படவில்லை.

"இயற்கை என்னைப் பார்த்துக் கொள்ளும்," என்று அவர் கூறினார். இயற்கை அவ்வாறே செய்தது. அவர் குறைவான நேரமே தூங்கினாலும், சிறந்த ஆரோக்கியத்துடன் இருந்ததால், நியூயார்க் வழக்கறிஞர்கள் அமைப்பில் இருந்த மற்ற இளம் வழக்கறிஞர்களைப்போல் அவரால் கடினமாக வேலை செய்ய முடிந்தது. அவர்கள் அனைவரும் தூங்கிக் கொண்டிருந்தபோது, அவர் அவர்களைவிட இன்னும் கடினமாக உழைத்தார்.

இருபத்தோரு வயதில் சாமுவேல் அன்டர்மயர் வருடத்திற்கு எழுபத்தைந்தாயிரம் டாலர்கள் சம்பாதித்துக் கொண்டிருந்தார். அவரது முறையைப் பின்பற்ற மற்ற இளம் வழக்கறிஞர்கள் நீதிமன்றத்திற்குப் படையெடுத்தனர். 1931ம் ஆண்டு, ஒரு வழக்கில் வாதாடுவதற்காகப் பத்து இலட்சம் டாலர்கள் பணத்தை அவர் பெற்றார். அந்த நேரத்தில் எந்த வழக்கறிஞரும் பெறாத அதிகபட்சத் தொகை அது.

அவருக்கு அப்போதும் தூக்கமின்மை பிரச்சனை இருந்தது. அவர் அதிகாலை ஐந்து மணிக்கே எழுந்தார். அவர் சொல்லச் சொல்ல அவரது செயலாளர் கடிதங்களை எழுதினார். பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வேலையைத் துவங்கும் நேரத்தில், அவர் கிட்டத்தட்டத் தனது பாதிநாள் வேலையை முடித்துவிட்டிருந்தார். ஒருநாள்கூட நன்றாகத் தூங்கி அறியாத அவர், எண்பத்தோரு வயதுவரை வாழ்ந்தார். ஆனால் அவர் தனது தூக்கமின்மை பற்றிக் கவலைப்பட்டுப் புலம்பிக் கொண்டு இருந்திருந்தால், அவர் தன் வாழ்வைச் சீரழித்திருக்கக்கூடும்.

நம் வாழ்நாளில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை நாம் தூக்கத்தில் கழிக்கிறோம். ஆனால், தூக்கம் என்றால் என்ன என்பது யாருக்கும் தெரியாது. அது ஒரு பழக்கம்; ஓர் ஓய்வு நிலை; அந்த நேரத்தில் இயற்கை நம்மைக் கவனித்துக் கொள்கிறது என்பதை நாம் அறிவோம். ஆனால் ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் எவ்வளவு மணிநேரத்



தூக்கம் தேவை என்பதை நம்மால் கணக்கிட முடிவதில்லை. நாம் தூங்க வேண்டுமா வேண்டாமா என்பதுகூட நமக்குத் தெரியவில்லை!

முதலாம் உலகப் போரின்போது, ஹங்கேரி நாட்டைச் சேர்ந்த பால் கெர்ன் என்ற இராணுவ வீரரின் முன்மண்டையின் ஊடாக ஒரு குண்டு பாய்ந்தது. காலப்போக்கில் அவரது காயம் குணமடைந்தது. ஆனால் ஆச்சரியப்படும் விதத்தில், அவரால் தூங்க முடியவில்லை. மருத்துவர்கள் பல்வேறு தூக்க மருந்துகளையும், மயக்க மருந்துகளையும் கொடுத்துப் பார்த்தும், மனவசியம் செய்து பார்த்தும் அவரைத் தூங்க வைக்க முடியவில்லை, அவரை மயக்க நிலைக்குக் கொண்டு செல்லக்கூட முடியவில்லை.

அவர் அதிக நாட்கள் உயிர்வாழ மாட்டார் என்று மருத்துவர்கள் கூறினர். ஆனால் அவர் அவர்கள் அனைவரையும் முட்டாள் ஆக்கினார். அவருக்கு ஒரு வேலை கிடைத்தது. பல வருடங்கள் அவர் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார். அவர் படுத்துக் கொண்டு, கண்களை மூடி ஓய்வெடுத்தார். ஆனால் அவரால் தூங்க முடியவில்லை தூக்கத்தைப் பற்றியப் பல நம்பிக்கைகளை அவரது விஷயம் உடைத்தெறிந்தது. அவரது விஷயம் ஒரு மருத்துவ மர்மம் என்று கருதப்பட்டது.

சிலருக்கு மற்றவர்களைவிட அதிகத் தூக்கம் தேவைப்படுகிறது. இத்தாலிய இசைக் கலைஞரான டாஸ்கனினிக்கு ஐந்து மணிநேரத் தூக்கம் போதுமானதாக இருந்தது. அமெரிக்க அதிபராக இருந்த கால்வின் கூலிட்ஜுக்கு அதைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகத் தூக்கம் தேவைப்பட்டது. ஒவ்வொரு நாளும் இருபத்து நான்கு மணிநேரத்தில் அவர் பதினோரு மணிநேரம் தூங்கினார். வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், டாஸ்கனினி தனது வாழ்நாளில் சுமார் ஐந்தில் ஒரு பங்கைத் தூக்கத்தில் கழித்தார். கூலிட்ஜ் தன் வாழ்நாளில் பாதியைத் தூக்கத்தில் செலவிட்டார்.

தூக்கமின்மையைவிட, அதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவது உங்களை அதிகமாக வருத்தும். எடுத்துக்காட்டாக, நாட்பட்டத் தூக்கமின்மை காரணமாக, நியூஜெர்சி மாநிலத்தில் உள்ள ரிட்ஜ்ஃபீல்ட் பார்க் நகரைச் சேர்ந்த ஈரா சான்ட்னர் என்ற என் மாணவர் ஒருவர் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் அளவுக்குச் சென்றார்.

அவர் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "உண்மையிலேயே எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துக் கொண்டிருந்ததுபோல் நான் உணர்ந்தேன். என் பிரச்சனை என்னவென்றால், ஆரம்பத்தில் நான் ஆழ்ந்து உறங்குபவனாக இருந்தேன். அலாரம் அடித்தப் பிறகும் கூட நான் எழுந்திருக்க மாட்டேன். அதன் காரணமாக, காலையில் நான் வேலைக்குத் தாமதமாகச் செல்லத் துவங்கினேன். அதைப் பற்றி நான் மிகவும் கவலைப்பட்டேன். குறித்த நேரத்தில் நான் வேலைக்கு வர வேண்டும் என்று என் மேலதிகாரி என்னை எச்சரித்தார். அதிகமாகத் தூங்கினால் நான் என் வேலையை இழக்க நேரிடும் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன்.

"என் நண்பர்களிடம் அதைப் பற்றிக் கூறினேன். தூங்கப் போவதற்கு முன் அலாரக் கடிகாரத்தின்மீது நன்றாகக் கவனம் செலுத்துமாறு அவர்கள் பரிந்துரைத்தனர். என் தூக்கமின்மை அப்படித்தான் துவங்கியது! அந்தக் கடிகாரத்தின் 'டிக் டிக்' ஓசை என்னை ஆட்கொண்டது. அது என்னைத் தூங்க விடாமல் செய்தது. இரவு முழுவதும் கண்விழித்திருக்கும்படிச் செய்துவிட்டது. காலையில் நான் கிட்டத்தட்ட நோய்வாய்ப்பட்டேன். கவலை மற்றும் களைப்பின் காரணமாக நான் நோயுற்றேன். இது எட்டு வாரங்களாகத் தொடர்ந்தது. நான் பட்ட அல்லல்களை வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாது. நான் பைத்தியமாகிக் கொண்டிருப்பதாக உறுதியாக நம்பினேன். சில சமயங்களில் மணிக்கணக்கில் நான் குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடந்தேன். சன்னல் வழியாகக் கீழே குதித்து உயிரை மாய்த்து, எல்லாவற்றுக்கும்

முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடலாம் என்று உண்மையிலேயே நினைத்தேன்.

"கடைசியில், எனக்குத் தெரிந்த ஒரு மருத்துவரைப் பார்க்கச் சென்றேன். 'ஈரா, என்னால் உனக்கு உதவ முடியாது. யாராலும் உனக்கு உதவ முடியாது. ஏனெனில், உன் பிரச்சனைக்கு நீதான் காரணம். இரவில் படுக்கைக்குச் செல். உன்னால் உறங்க முடியாவிட்டால், அதைப் பற்றி மறந்துவிட்டு, "என்னால் தூங்க முடியவில்லை என்றால் எனக்கு அது பற்றிக் கவலை இல்லை. காலைவரை நான் கண்விழித்திருந்தால், அது பற்றியும் எனக்குக் கவலை இல்லை," என்று உன்னிடம் நீயே கூறிக் கொள். உன் கண்களை மூடிக் கொண்டு, "நான் கவலையின்றி வெறுமனே படுத்திருந்தால்கூட எனக்கு ஓய்வு கிடைக்கும்," என்று கூறு,' என்று அவர் கூறினார்.

"நான் அவர் கூறியபடியே செய்தேன். இரண்டு வாரங்களில் நான் தூங்க ஆரம்பித்தேன். ஒரு மாதத்திற்குள் இரவில் நான் எட்டு மணிநேரம் தூங்கினேன். என் நரம்புகள் இயல்பு நிலைக்கு வந்துவிட்டிருந்தன."

ஈராவின் பிரச்சனை அவரது தூக்கமின்மை அல்ல, மாறாக, அதைப் பற்றி அவருக்கு இருந்த கவலைதான்.

சிக்காகோ பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியரான டாக்டர் நத்தானியல் க்ளீட்மேன், தூக்கத்தைப் பற்றி விரிவான ஆய்வுகளைச் செய்துள்ளார். தூக்கத்தைப் பற்றிய விஷயங்களில் வல்லுனரான அவர், தூக்கமின்மையால் இறந்துள்ள எவரையும் தான் இதுவரை பார்த்ததில்லை என்று பிரகடனம் செய்தார். தூக்கமின்மையைப் பற்றிக் கவலைப்படுபவர்கள், தங்கள் வலிமையை இழந்து, நோய்வாய்ப்படுவார்கள் என்பது உறுதி. ஆனால் இங்கு பிரச்சனையை ஏற்படுத்துவது தூக்கமின்மை அல்ல, மாறாக, அதைப் பற்றிய அவர்களது கவலைதான்.

தூக்கமின்மை பற்றிக் கவலைப்படுபவர்கள் வழக்கமாக, தாங்கள் நினைப்பதைவிட அதிகமாகத் தூங்குவதாக டாக்டர் க்ளீட்மேன் தெரிவித்தார். "நேற்றிரவு ஒரு கணநேரம்கூட நான் தூங்கவில்லை," என்று சத்தியம் செய்யும் நபர், தன்னையும் அறியாமல் பல மணிநேரம் தூங்கியிருப்பார். எடுத்துக்காட்டாக, பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் தலைசிறந்த சிந்தனையாளர்களில் ஒருவரான ஹெர்பர்ட் ஸ்பென்சர் திருமணமாகாதவர். அவர் ஒரு வாடகை வீட்டில் வசித்து வந்தார். தன் தூக்கமின்மை பிரச்சனை பற்றிப் பேசி அனைவருக்கும் அலுப்பை ஏற்படுத்தினார். இரைச்சல் ஒலி தனக்குக் கேட்காமல் இருப்பதற்காகவும், தன் பதற்றத்தைத் தணிப்பதற்கும் அவர் தன் காதுகளில் பஞ்சு வைத்துக் கொண்டார். சில சமயங்களில் தூக்கத்தை வரவழைப்பதற்காக ஒப்பியம் உட்கொண்டார். ஓர் இரவு அவரும் ஆக்ஸ்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியரான சேய்ஸ்-ம் ஒரு ஹோட்டலில் ஒரே அறையில் தங்கினார். அடுத்த நாள் காலையில், முந்தைய இரவு தான் ஒரு கணம்கூடத் தூங்கவில்லை என்று ஸ்பென்சர் குறைகூறினார். உண்மையில், பேராசிரியர் சேய்ஸ்தான் ஒரு கணநேரம்கூடத் தூங்காதவர். ஸ்பென்சரின் குறட்டை ஒலியால் இரவு முழுவதும் அவர் கண்விழிக்க வேண்டியதாயிற்று.

நன்றாக உறங்க வேண்டும் என்றால், முதலில் நமக்குத் தேவையான விஷயம் ஒரு பாதுகாப்பு உணர்வு. நாம் இரவில் தூங்கிக் காலையில் கண்விழிக்கும்வரை நம்மைப் பாதுகாப்பாகக் கவனித்துக் கொள்வதற்கு நம்மைவிடப் பெரிய சக்தி ஒன்று உள்ளது என்று நாம் உணர்வது அவசியம். ஆங்கிலேய மருத்துவக் கழகத்தின் கூட்டத்தில் பேசிய டாக்டர் தாமஸ் ஹிஸ்லாப் இக்கருத்தை வலியுறுத்தினார்: "இரவில் நன்றாக உறங்குவதற்கு நமக்கு உதவக்கூடிய ஒரு சிறந்த விஷயம் பிரார்த்தனைதான் என்பது பல வருடங்களாக மருத்துவத்

தொழில் செய்து வந்துள்ளதில் நான் கண்டறிந்துள்ள ஒன்று. நான் ஒரு மருத்துவன் என்ற முறையில் மட்டும் தான் இதைக் கூறுகிறேன். வழக்கமாகப் பிரார்த்தனை செய்து வந்தால், அது நம் மனத்தையும் நரம்புகளையும் சாந்தப்படுத்துவதற்குப் போதுமான, இயல்பான அமைதிக் காரணியாக அமையும்."

"கடவுளை உள்ளே அனுமதியுங்கள்; கவலையை வெளியேற்றுங்கள்."

கவலையாலும் மனச் சோர்வாலும் தன்னால் தூங்க முடியாமல் போனபோதெல்லாம், பைபிளைப் படித்ததன் மூலம் ஒரு பாதுகாப்பு உணர்வு கிடைத்ததாக ஜேனட் மெக்டொனால்டு என்னிடம் கூறினார்: "கடவுள்தான் எனது மேய்ப்பர் . . . பசும் புல்வெளியில் அவர் என்னைப் படுக்கச் செய்கிறார். அமைதியான நீர்நிலைகளுக்கு அவர் என்னை இட்டுச் செல்கிறார் . . . "

நீங்கள் மத விசுவாசம் இல்லாதவராக இருந்தால், உடல்நீதியான பயிற்சிகள் மூலம் ஓய்வெடுக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதற்குச் சிறந்த வழி உங்கள் உடலுடன் நீங்கள் பேசுவதுதான் என்று 'ரிலீஸ் ஃப்ரம் த நெர்வஸ் டென்ஷன்' என்ற தனது புத்தகத்தில் டாக்டர் டேவிட் ஹரால்ட் ஃபின்க் கூறுகிறார். அவரைப் பொறுத்தவரை, அனைத்து விதமான மனவசியத்திற்கும் முக்கியத் தேவை வார்த்தைகள்தான். ஒவ்வொரு நாளும் உங்களால் தூங்க முடியவில்லை என்றால், தூக்கமின்மை பற்றி நீங்கள் தொடர்ந்து உங்கள் உடலிடம் பேசி வந்திருக்கிறீர்கள். இதை மாற்றுவதற்கான வழி, உங்களை மனவசிய நிலையிலிருந்து மீட்டுக் கொண்டு வருவதுதான். அதற்கு, நீங்கள் உங்கள் தசைகளிடம், "இறுக்கத்தை விட்டொழி. உன்னைத் தளர்த்திக் கொள், ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்," என்று பேசுங்கள். தசைகள் இறுக்கமாக இருக்கும்போதும் நம் மனத்தாலும் நரம்புகளாலும் அமைதியாக இருக்க முடியாது என்பது நாம் அறிந்துள்ள விஷயம்தான். எனவே

நாம் தூங்க விரும்பினால், முதலில் நம் தசைகளில் இருந்து துவங்க வேண்டும். நம் கை மூட்டுக்கள் மற்றும் கால் மூட்டுக்களுக்கு அடியில் சிறிய தலையணைகளை வைத்துக் கொள்வது, கால்களில் உள்ள தசைகள் மற்றும் கைகளில் உள்ள தசைகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்துவதற்குப் பெரிதும் உதவும் என்றும், அதை முயற்சித்துப் பார்க்குமாறும் டாக்டர் ஃபிங்க் பரிந்துரைக்கிறார். பிறகு நம் தாடைகள், கண்கள், கரங்கள், மற்றும் கால்களைத் தளர்வாக இருக்கச் சொல்வதன் மூலம், நாம் அறியும் முன்பே நாம் தூங்கிவிடுகிறோம். நான் அதை முயற்சித்துப் பார்த்திருக்கிறேன். அது நிச்சயமாக வேலை செய்கிறது என்பதை நான் அறிவேன்.

தூக்கமின்மையைப் போக்குவதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்று, தோட்ட வேலை, நீச்சல், டென்னிஸ் மற்றும் கோல்ஃப் போன்ற விளையாட்டுக்கள், அல்லது நம் உடலுக்குக் களைப்பை ஏற்படுத்தும் வேலைகள் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு நம்மை உடல்நீதியாகக் களைப்பாக்கிக் கொள்வது. தியோடோர் ட்ரீசர் இதைத்தான் செய்தார். அவர் ஒரு நூலாசிரியராவதற்குக் கடுமையாக முயற்சித்துக் கொண்டிருந்த நேரத்தில், தூக்கமின்மை பற்றி அவர் கவலைப்பட்டார். எனவே நியூயார்க் மத்திய இரயில்வேயில் ஒரு தொழிலாளியாக வேலைக்குச் சேர்ந்தார். நாள் முழுவதும் உடலுழைப்பு தேவைப்பட்டப் பணியில் ஈடுபட்டதால் அவர் மிகவும் களைத்துப் போனார். இரவு உணவு உண்பதற்குக்கூட அவரால் விழித்திருக்க முடியவில்லை.

நாம் போதுமான அளவு களைத்திருந்தால், நாம் நடந்து கொண்டிருக்கும்போது கூட இயற்கை நம்மைக் கட்டாயப்படுத்தித் தூங்கச் செய்யும். எனக்குப் பதிமூன்று வயதாக இருந்தபோது, இரண்டு சரக்குப் பெட்டிகள் நிறையக் கொழுத்தப் பன்றிகளை என் தந்தையார் மிசௌரி மாநிலத்தில் உள்ள செயிண்ட் ஜோ நகரத்திற்கு

அனுப்பி வைத்தார். அவரிடம் இரண்டு இலவசப் பயணச்சீட்டு இருந்ததால், சரக்கு இரயிலில் அவர் என்னையும் உடனழைத்துச் சென்றார். அந்த நேரம்வரை நாலாயிரம் பேருக்கு அதிகமான மக்கள் தொகை கொண்ட நகரத்தை நான் பார்த்ததில்லை. அறுபதாயிரம் மக்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருந்த செயின்ட் ஜோ நகரில் நான் வந்து இறங்கியபோது, எனக்குள் உற்சாகம் பொங்கியது. ஆறு மாடி உயரக் கட்டிடங்களை நான் பார்த்தேன். நான் பார்த்தது அதிசயத்திலும் பேரதிசயம். இப்போதுகூட என் கண்களை மூடிக் கொண்டு, அந்த வண்டியை என்னால் பார்க்க முடியும். அதன் சத்தத்தை என்னால் கேட்க முடியும் என் வாழ்வின் மிகவும் உற்சாகமான நாளாக அது அமைந்தது. பிறகு நானும் என் தந்தையும், ரேவன் உட்டிற்கு மீண்டும் பயணித்தோம். அங்கு அதிகாலை இரண்டு மணிக்கு நாங்கள் வந்து சேர்ந்தோம். கிராமத்தில் இருந்த எங்கள் வீட்டிற்குச் செல்ல நாங்கள் நான்கு மைல்தூரம் நடக்க வேண்டியிருந்தது. கதையின் முக்கியப் பகுதி இதுதான்: நான் மிகவும் களைத்துப் போயிருந்ததால், நான் நடந்து கொண்டே தூங்கினேன், கனவு கண்டேன். குதிரையில் பயணம் செய்யும்போது நான் அடிக்கடித் தூங்கியிருக்கிறேன். அதையெல்லாம் கூறுவதற்கு நான் உயிரோடு இருக்கிறேன்.

மனிதர்கள் முற்றிலுமாகக் களைத்துப் போயிருக்கும்போது, இடி முழக்கத்திலும், பயங்கரமான போரின் மத்தியிலும் அவர்கள் அசந்து தூங்குவர். 1918ம் ஆண்டு போர் நடந்து கொண்டிருந்த நேரத்தில், ஐந்தாவது ஆங்கிலேயப் படையைச் சேர்ந்த வீரர்கள் மிகவும் களைத்துப் போயிருந்ததால், அவர்கள் தாங்கள் நின்ற இடத்திலேயே கீழே விழுந்து கோமா நிலையில் உள்ளவர்களைப்போல் ஆழ்ந்து உறங்கியதைத் தான் பார்த்ததாகப் பிரபல நரம்பியல் நிபுணரான டாக்டர் ஃபாஸ்டர் கென்னடி என்னிடம் கூறினார். தனது கைவிரல்களால் அவர்களது கண் இமையை உயர்த்திப்

பார்த்தபோதுகூட அவர்கள் விழிக்கவில்லை என்று அவர் கூறினார். அவர்களது கருவியிகள் மேல்நோக்கி இருந்தன. அந்த அளவுக்கு அவர்கள் அயர்ந்து தூங்கினர். "அதன் பிறகு, தூங்குவதற்கு எனக்குச் சிரமம் ஏற்பட்டபோதெல்லாம், நானும் என் கருவியிகளை அவ்வாறு வைத்துக் கொள்வதற்குக் கற்றுக் கொண்டேன். ஒருசில வினாடிகளுக்குள் கொட்டாவிவிட்டுத் தூங்கத் துவங்குவதை நான் கண்டேன். அது தானாகவே நடைபெற்றது. அது என் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இல்லை," என்று டாக்டர் கென்னடி கூறினார்.

தூங்காமல் இருந்து எவரும் ஒருபோதும் தங்களை மாய்த்துக் கொண்டதில்லை, யாராலும் அப்படிச் செய்யவும் முடியாது. ஒருவன் எவ்வளவுதான் மன உறுதியோடு இருந்தாலும், இயற்கை அவனைக் கட்டாயப்படுத்தித் தூங்கச் செய்துவிடும். உணவும் நீரும் இன்றி நாம் அதிக நாள் வாழ இயற்கை நம்மை அனுமதிக்கும். ஆனால் தூக்கமின்றி வாழ அது அவ்வளவு காலம் நம்மை அனுமதிக்காது.

தற்கொலையைப் பற்றிப் பேசும்போது, 'த ரீடிஸ்கவரி ஆஃப் மேன்' என்ற தனது புத்தகத்தில் டாக்டர் ஹென்றி சி. லிங்க் விவரித்துள்ள ஒருவரது கணித என் நினைவிற்கு வருகிறது. டாக்டர் லிங்க் உளவியல் கழகத்தின் உதவித் தலைவராக இருந்தார். அப்போது, கவலையாலும் மனச்சோர்வாலும் துன்புற்றப் பலரை அவர் பேட்டி கண்டார். 'பயங்களையும் கவலைகளையும் வெற்றி கொள்வது எப்படி' என்ற அத்தியாயத்தில், தற்கொலை செய்து கொள்ள விரும்பிய ஒரு நோயாளியைப் பற்றி அவர் கூறுகிறார். அந்த நோயாளியிடம் விவாதிப்பது இன்னும் மோசமான முடிவை நோக்கித்தான் செல்லும் என்பதை உணர்ந்த டாக்டர் லிங்க், அந்த நோயாளியிடம், "நீங்கள் தற்கொலை செய்து கொள்வது என்று தீர்மானித்துவிட்டால், குறைந்தபட்சம் அதைச் சற்று வீரமாகச் செய்யுங்கள். நீங்கள் இறந்து கீழே விழும்வரை



உங்கள் வீட்டுக் கட்டிடத்தைச் சுற்றி ஒடுங்கள்," என்று கூறினார்.

அந்த நோயாளி அதைப் பல முறை முயற்சித்துப் பார்த்தார். ஒவ்வொரு முறையும் அவரது தசைகள் சிறப்பாக உணர்ந்தனவோ இல்லையோ, அவரது மனம் உற்சாகமடைந்தது. மூன்றாவது இரவில், டாக்டர் லிங்க் எதை விரும்பினாரோ அந்த விளைவு ஏற்பட்டது. அவர் தொடர்ந்து ஓடியதில் மிகவும் களைத்துப்போய் ஒரு மரக்கட்டையைப்போல் தூங்கினார். பிறகு அவர் ஒரு தடகள அமைப்பில் சேர்ந்து பந்தயங்களில் கலந்து கொள்ளத் துவங்கினார். அவர் மிகவும் உற்சாகமாக இருந்தார். நீண்டகாலம் வாழ வேண்டும் என்ற ஆவல் அவருக்கு ஏற்பட்டது.

**தூக்கமின்மை பற்றியக் கவலையில் இருந்து மீள்வதற்கான ஐந்து விதிகள் இவைதான்:**

1. உங்களால் தூங்க முடியவில்லை என்றால், சாமுவேல் அன்டர்மயர் செய்ததுபோல் தூக்கம் வரும்வரை எழுத்து வேலை பாருங்கள் அல்லது படியுங்கள்.
2. தூக்கமின்மை காரணமாக யாரும் இறந்து போகவில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். தூக்கமின்மையைவிட, அதைப் பற்றியக் கவலைதான் அதிக சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.
3. ஜேனட் மெக்டொனால்டு செய்ததுபோல் பிரார்த்தனை செய்து பாருங்கள்.
4. உங்கள் உடலை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
5. உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். கண்விழித்து இருக்க முடியாத அளவுக்கு உங்கள் உடலைக் கணைப்பாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

## - ஏழாவது பகுதி இரத்தினச் சுருக்கமாக -

களைப்பையும் கவலையையும் தவிர்த்து, உங்கள் ஆற்றலையும் உற்சாகத்தையும் உயர்வாக வைத்துக் கொள்வதற்கான ஆறு விதிகள்

### முதலாவது விதி

நீங்கள் சோர்ந்து போவதற்கு முன்பே ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

### இரண்டாவது விதி

உங்கள் வேலையில் ஓய்வெடுக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

### மூன்றாவது விதி

வீட்டில் ஓய்வெடுக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

### நான்காவது விதி

இந்த நான்கு நல்ல வேலைப் பழக்கங்களைச் செயல்படுத்துங்கள்: "

- உடனடியாகத் தீர்க்கப்பட வேண்டிய பிரச்சனை தொடர்பான காகிதங்களைத் தவிர மற்ற அனைத்துக் காகிதங்களையும் உங்கள் மேசையில் இருந்து அகற்றிவிடுங்கள்.
- வேலைகளை அவற்றின் முக்கியத்துவத்தின்படிச் செய்யுங்கள்
- நீங்கள் ஒரு பிரச்சனையை எதிர்கொண்டிருந்தால், அது குறித்து ஒரு தீர்மானம் எடுக்கத் தேவையான அனைத்துத் தகவல்களும் உங்களிடம் இருக்கும்பட்சத்தில், அதை அங்கேயே அப்போதே தீர்த்துவிடுங்கள். முடிவெடுப்பதைத் தள்ளிப்போடாதீர்கள்.

- விஷயங்களை ஒழுங்கமைத்து,  
பொருத்தமானவரிடம் ஒப்படைத்து,  
மேற்பார்வையிடக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

### **ஐந்தாவது விதி**

கவலையையும் களைப்பையும் போக்குவதற்கு, உங்கள் வேலையில் உற்சாகத்தைப் புகுத்துங்கள்.

### **ஆறாவது விதி**

தூக்கமின்மை காரணமாக யாரும் இறந்து போகவில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். தூக்கமின்மையைவிட, அதைப் பற்றியக் கவலைதான் வழக்கமாக அதிக சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

**பகுதி எட்டு**

**கவலையை நான் எவ்வாறு  
வெற்றி கொண்டேன்**

**- 31 உண்மைக் கதைகள் -**

# ஒரே நேரத்தில் ஆறு பெரும் பிரச்சனைகள் என்னைத் தாக்கின

சி.ஐ.பிளாக்வுட்

1943ம் ஆண்டின் கோடைக் காலத்தில், உலகத்தின் பாதிக்கவலைகள் என் தோளின்மீது வந்து அமர்ந்ததுபோல் நான் உணர்ந்தேன்.

நாற்பது வருடங்களுக்கும் மேலாக, நான் ஒரு சாதாரணமான, கவலையற்ற வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வந்தேன். ஒரு சாரசரிக் கணவனுக்கும், தகப்பனுக்கும், தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவனுக்கும் வரக்கூடிய வழக்கமான பிரச்சனைகளை மட்டுமே தான் சந்தித்தேன். அவற்றையெல்லாம் சுலபமாகச் சமாளித்தவன்தான் நான். ஆனால் திடீரென்று, ஒரே நேரத்தில் ஆறு பெரும் பிரச்சனைகள் என்னை வந்து தாக்கின. அடுத்த நாள் ஆறு பெறும் கவலைகளைச் சமாளிக்க வேண்டுமே என்ற பயத்தில் இரவு முழுவதும் படுக்கையில் புரண்டு புரண்டு படுத்தேன்.

1. நான் நடத்தி வந்த வணிகக் கல்லூரி பொருளாதாரப் பிரச்சனையின் உச்சத்தில் இருந்தது. அதில் படித்துக் கொண்டிருந்த மாணவர்கள் அனைவரும் போருக்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தது. என் கல்லூரியில் பயின்று பட்டம் பெற்றுப் பயிற்சி பெற்ற மாணவர்கள் வியாபார நிறுவனங்களில் வேலை செய்து சம்பாதித்ததைவிட, பெரும்பாலான பெண்கள், போர்த் தொழிற்சாலைகளில் எந்தவிதமான பயிற்சியும் இன்றி அதிகமாகச் சம்பாதித்தனர்.

2. என் மூத்த மகன் இராணுவத்தில் இருந்தான். போரில் ஈடுபட்டுள்ள தங்கள் பிள்ளைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படும் சராசரிப் பெற்றோருக்கான கவலை எனக்கும் இருந்தது.

3. ஒரு விமான நிலையத்தை உருவாக்குவதற்காக ஒரு பெரும் நிலப்பரப்பைக் கையகப்படுத்தும் முயற்சியில் ஓக்லஹோமா நகர அரசு நிர்வாகம் மும்முரமாக இருந்தது. என் தந்தையாரிடமிருந்து நான் பெற்று, வாழ்ந்து வரும் வீடு அவர்களது பாதையில் இருந்தது. அதை நான் காலி செய்வதற்கு, என் வீட்டின் மதிப்பில் பத்தில் ஒரு பங்கு மட்டுமே அவர்கள் தருவார்கள் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். இதில் இன்னும் மோசமான விஷயம், நான் என் வீட்டை இழந்துவிடுவேன். குறைவான வீடுகளே இருந்ததால், ஆறு உறுப்பினர்கள் கொண்ட என் குடும்பத்தைக் குடியமர்த்துவதற்கு என்னால் வேறொரு வீட்டைக் கண்டுபிடிக்க முடியுமா என்று நினைத்துக் கவலைப்பட்டேன். நாங்கள் ஒரு கூடாரத்தில் வாழ வேண்டி வருமோ என்று எண்ணி நடுங்கினேன். எங்களால் ஒரு கூடாரத்தை வாங்க முடியுமா என்றுகூட நினைத்துக் கவலைப்பட்டேன்.

4. என் வீட்டின் அருகில் கழிவுநீர்க் கால்வாய் வெட்டப்பட்டிருந்ததால், என் நிலத்தில் இருந்த கிணறு வற்றிவிட்டது. புதிய கிணறு தோண்ட வேண்டும் என்றால், அதற்கு ஐநூறு டாலர்கள் பணம் செலவாகும். ஏனெனில், அந்த நிலம் ஏற்கனவே விமான நிலையத்திற்காக ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. இரண்டு மாதங்களாக ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் என் கால்நடைகளுக்காக வாளிகளில் நான் தண்ணீர் சுமந்து சென்றேன். போர் முடியும்வரை நான் தினமும் இவ்வாறு செய்ய வேண்டியிருக்குமோ என்று நினைத்து நான் பயந்தேன்.

5. என் வணிகப் பள்ளியில் இருந்து பத்து மைல் தொலைவில் என் வீடு இருந்தது. என்னிடம் 'பி' பிரிவு கேசோலின் கார்டு மட்டுமே இருந்தது. அப்படியென்றால்,

என் காருக்கும் என்னால் புதிய டயர்களை வாங்க முடியாது. என்னுடைய பழைய ஃபோர்டு காரின் ஓய்ந்துபோன டயர்கள் பழுதானால் எவ்வாறு தான் வேலைக்குச் செல்வது என்று நினைத்துக் கவலைப்பட்டேன்.

6. என் பெரிய பெண், உரிய காலத்திற்கு ஒரு வருடம் முன்னதாகவே உயர்நிலைப் பள்ளிப் படிப்பை முடித்துவிட்டிருந்தாள். அவர் கல்லூரிக்குப் போக விரும்பினாள். ஆனால் கல்லூரிக்கு அனுப்பி அவனைப் படிக்க வைப்பதற்கு என்னிடம் பணம் இருக்கவில்லை. அதைக் கேட்டு அவளது இதயம் நொறுங்கிப் போகும் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன்.

ஒருநாள் மதிய வேளையில் நான் என் அலுவலகத்தில் என் கவலைகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தபோது, அவற்றையெல்லாம் ஒரு காகிதத்தில் எழுதுவதென்று தீர்மானித்தேன். ஏனெனில், வேறு எவருக்கும் என்னைவிட அதிகமான கவலைகள் இருந்ததுபோல் எனக்குத் தோன்றவில்லை. என்னால் தீர்க்கக்கூடிய வாய்ப்புள்ள கவலைகளுடன் மல்லுக்கு நின்று அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கு நான் தயாராக இருந்தேன். ஆனால் என்னுடைய கவலைகள் அனைத்தும் என் கட்டுப்பாட்டை மீறிப் போய்விட்டிருந்தன. அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கு என்னால் எதுவும் செய்ய முடியவில்லை. எனவே, என் கவலைகளை எல்லாம் ஒரு காகிதத்தில் தட்டச்சு செய்து, அதை ஒரு கோப்பிலிட்டு வைத்துவிட்டேன். மாதங்கள் செல்லச் செல்ல, நான் அவற்றை எழுதியதையே மறந்துவிட்டேன். பதினெட்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு, என் கோப்புகளை நான் இடம் மாற்றியபோது, ஒரு காலத்தில் என் ஆரோக்கியத்தைச் சீர்குலைக்கப் போவதாக அச்சுறுத்திய ஆறு பெரும் பிரச்சனைகள் அடங்கிய இந்தப் பட்டியல் என் கண்ணில் பட்டது. நான் அதை எடுத்து ஆர்வத்துடன் படித்தேன்.

அதில் ஒரு பிரச்சனைகூட உண்மையில் நடக்கவில்லை. நடந்தது இதுதான்:

1 .என் வணிகக் கல்லூரியை இழுத்து மூட வேண்டும் என்று நான் பட்டக் கவலை வீணானது. ஏனெனில், போரில் அனுபவம் பெற்ற வீரர்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதற்காக அரசாங்கம் பணம் கொடுத்தது. விரைவில், என் கல்லூரியில் மாணவர்கள் கூட்டம் நிரம்பி வழிந்தது.

2. என் மகன் போரில் இருந்தது பற்றி நான் பட்டக் கவலையும் வீணானதுதான். ஏனெனில், ஒரு சிராய்ப்புக்கூட இல்லாமல் அவன் பத்திரமாகத் திரும்பி வந்தான்.

3. விமான நிலையம் கட்டுவதற்காக என் நிலம் ஆக்கிரமிக்கப்படும் என்ற என் கவலையும் அர்த்தமற்றதாகிப் போனது. ஏனெனில், எனது நிலம் இருந்த இடத்தில் இருந்து ஒரு மைல் தூரத்தில் எண்ணெய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டதால், நிலத்தின் விலை பெருமளவு அதிகரித்தது. அதனால் விமான நிலையத்திற்காக நிலம் வாங்குவது இயலாத காரியமாக ஆனது.

4. என் கால்நடைகளுக்குத் தண்ணீர் வைப்பதற்கான கிணறு இல்லாமல் போவது பற்றி நான் பட்டக் கவலைகள்அனைத்தும் வீணாகப் போயின. ஏனெனில், என் நிலம் என்னிடமிருந்து எடுத்துக் கொள்ளப்படாது என்று நான் அறிந்த உடனேயே, பணம் செலவழித்து ஒரு புதிய கிணற்றை இன்னும் ஆழமாக வெட்டினேன். அதில் நிரந்தரமாகத் தண்ணீர் வந்து கொண்டிருந்தது.

5. என் காரின் டயர்கள் பழுதாகிவிடும் என்று நான் பட்டக் கவலைக்கும் அர்த்தமில்லாமல் போனது. ஏனெனில், நான் என் காரைக் கவனமாகப் பராமரித்துப் பயன்படுத்தியதால், அதன் டயர்கள் எப்படியோ சமாளித்துச் செயல்பட்டன.



6. என் மகளின் கல்லூரிக் கல்வி குறித்த என் கவலைகளும் பயனற்றவைதான், ஏனெனில், கல்லூரி திறப்பதற்கு அறுபது நாட்களுக்கு முன், கிட்டத்தட்ட ஓர் அதிசயம்போல், எனக்கு ஆடிட்டர் வேலை கிடைத்தது. என் கல்லூரி நேரம் போக மீதி நேரத்தில் அதைச் செய்வதற்கு எனக்கு வாய்ப்பளிக்கப்பட்டிருந்தது. அந்த வேலை கிடைத்ததால், குறித்த நேரத்தில் என்னால் என் மகளைக் கல்லூரிக்கு அனுப்ப முடிந்தது.

நாம் கவலைப்பட்டுப் புலம்பும் விஷயங்களில் தொண்ணுற்று ஒன்பது சதவீத விஷயங்கள் ஒருபோதும் நடப்பதே இல்லை என்று மக்கள் கூறுவதை நான் அடிக்கடிக் கேட்டிருக்கிறேன். ஆனால், பதினெட்டு மாதங்களுக்கு முன், அச்சுறுத்திய ஒரு மதிய வேளையில் நான் பட்டியலிட்டிருந்த அந்தக் கவலைகளை அன்றொரு நாள் நான் தற்செயலாகப் பார்த்த நேரம்வரை, இந்தப் பழைய கூற்று எனக்கு அவ்வளவாகப் பொருள்படவில்லை.

கொடுமையான அந்த ஆறு கவலைகளோடு தான் வீணாகப் போரிட வேண்டியிருந்தது குறித்து நான் இப்போது நன்றியுடையவனாக இருக்கிறேன். ஏனெனில், அந்த அனுபவம் மறக்க முடியாத ஒரு படிப்பிணையை எனக்குக் கற்றுத் தந்துள்ளது. ஒருபோதும் நிகழ்ந்திராத, நம் கட்டுப்பாட்டை மீறிய, ஒருபோதும் நிகழாமல் போகக்கூடிய நிகழ்வுகளைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதால் ஏற்படும் சீரழிவுகளை அது எனக்கு எடுத்துக்காட்டியது.

நேற்று நீங்கள் கவலைப்பட்ட நாளைய தினம்தான் இன்றைய தினம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். "நான் இப்போது கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் விஷயம் உண்மையிலேயே நடக்கும் என்பது எனக்கு எப்படித் தெரியும்?" என்று நீங்களே உங்களைக் கேளுங்கள்.

**ஒரு மணிநேரத்திற்குள்  
நன்னம்பிக்கையின்  
ஒட்டுமொத்த வடிவமாக என்னை  
என்னால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும்  
ரோஜர் பேப்சான்ட்  
பிரபல பொருளாதார நிபுணர்**

நடப்புச் சூழ்நிலைகள் என்னை மனச்சோர்வுக்கு ஆளாக்குவதை நான் கண்டால், ஒரு மணிநேரத்திற்குள் கவலையைத் துரத்திவிட்டு, நன்னம்பிக்கைக் கூக்குரல் இடுபவனாக என்னை என்னால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும். அதை நான் இவ்வாறு செய்தேன். நான் என் நூலகத்திற்குள் நுழைந்து, என் கண்களை மூடிக் கொண்டு, வரலாற்றுப் புத்தகங்கள் அடங்கிய அடுக்கிற்குச் சென்று, கண்களை மூடியபடியே ஏதேனும் ஒரு புத்தகத்தை வெளியே எடுப்பேன். நான் எந்தப் புத்தகத்தை எடுக்கிறேன் என்பது எனக்குத் தெரியாது. கண்கள் மூடிய நிலையிலேயே அதை நான் திறப்பேன். பிறகு, என் கண்களைத் திறந்து ஒரு மணிநேரம் அப்புத்தகத்தைப் படிப்பேன். நான் அதைப் படிக்கப் படிக்க, உலகம் எப்போதும் வேதனையை அனுபவித்து வந்துள்ளது என்பதையும், நாகரீகம் எப்போதும் விளிம்பில் ஊசலாடிக் கொண்டிருந்துள்ளது என்பதையும் உணர்வேன். வரலாற்றில் பக்கங்கள் முழுக்க, போர், பஞ்சம், ஏழ்மை, மரணத்தைத் தோற்றுவிக்கும் தொற்றுநோய், மற்றும் மனிதனுக்கு மனிதன் செய்யும் மனிதநேயமற்றக் காரியங்கள் பற்றியக் கதைகளால் நிரம்பியிருப்பதை நான் உணர்கிறேன். சூழ்நிலைகள் இப்போது எவ்வளவு மோசமாக இருந்தாலும் சரி, அது

முன்பைவிட எவ்வளவோ சிறப்பாகத்தான் உள்ளன என்பதை நான் தெள்ளத் தெளிவாக அறிகிறேன். அது நான் என் நடப்புப் பிரச்சனைகளைச் சரியான கண்ணோட்டத்தில் எதிர்கொள்வதற்கும், மொத்தத்தில் உலகம் நாளுக்கு நாள் சிறப்பாக ஆகி வருவதை நான் உணர்ந்து கொள்வதற்கும் எனக்கு உதவுகிறது.

மேற்கூறப்பட்ட வழிமுறையைப் பற்றி விவரிப்பதற்கு ஒரு முழு அத்தியாயத்தையே ஒதுக்கலாம். வரலாற்றைப் படியுங்கள் ! பத்தாயிரம் வருடங்கள் பற்றியக் கண்ணோட்டத்தைப் பெற முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் பிரச்சனைகள் எவ்வளவு அற்பமானவை என்பது அப்போது உங்களுக்குப் புரியும்!

# என் தாழ்வு மனப்பான்மையை நான் எவ்வாறு வெற்றி கொண்டேன் எல்மர் தாமஸ் அமெரிக்க செனட்டர்

எனக்குப் பதினைந்து வயதாக இருந்தபோது, கவலைகளும் பயங்களும் என்னை எப்போதும் வாட்டி வதைத்துக் கொண்டிருந்தன. என் வயதிற்கு நான் மிகவும் உயரமாகவும், வேலிக் கம்பியைப்போல் ஒல்லியாகவும் இருந்தேன். நான் ஆறடி இரண்டு அங்குல உயரமும், வெறும் 54 கிலோ எடையும் கொண்டிருந்தேன். நான் அவ்வளவு உயரமாக இருந்தும் கூட, மிகவும் பலவீனமாகவும், பேஸ்பால் மற்றும் பிற ஓட்டப் பந்தயங்களில் மற்ற மாணவர்களுடன் ஈடுகொடுத்து விளையாட முடியாதவனாகவும் இருந்தேன். அவர்கள் என்னைக் கேலி செய்தனர். "கைக்கோடாரி மூஞ்சிக்காரன்" என்று என்னை அழைத்தனர். யாரையும் சந்திக்கும் துணிவின்றி நான் எப்போதும் கவலைப்பட்டுக் கொண்டு இருந்தேன். அதனால் நான் யாரையுமே அவ்வளவாகச் சந்திக்கவில்லை. பொதுமக்கள் நடமாடும் இடத்தில் இருந்து எங்கள் பண்ணை வீடு சற்று விலகி இருந்தது. அதோடு எங்கள் வீட்டை வெட்டு மரங்கள் சூழ்ந்திருந்தன. காலம் தோன்றிய நாள் முதலாகவே அம்மரங்கள் வெட்டப்படவில்லைபோலும்! நெடுஞ்சாலையில் இருந்து நாங்கள் அரை மைல் தூரத்தில் உள்ள தள்ளி வாழ்ந்து வந்தோம். என் தாய், தந்தை, சகோதரர்கள், மற்றும் சகோதரிகளைத் தவிர

வேறு யாரையும் பார்க்காமலேயே ஒரு வாரம் சுலபமாகக் கடந்துவிடும்.

என் கவலைகளும் பயங்களும் என்னை அழிக்க நான் அனுமதித்திருந்தால், வாழ்வில் நான் தோற்றுப் போயிருப்பேன். ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு மணிநேரமும் நான் என் உயரமான, பலவீனமான, மெல்லிய உடலைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டேன். வேறு எதைப் பற்றியும் என்னால் நினைத்துப் பார்க்க முடியவில்லை. என் பயமும், அவமானஉணர்வும் என்னால் விவரிக்க முடியாத அளவுக்குத் தீவிரமாக இருந்தன. நான் எவ்வாறு உணர்ந்தேன் என்பதைப் பற்றி என் தாயார் அறிந்திருந்தார். அவர் ஒரு பள்ளி ஆசிரியராக இருந்தார். அவர் என்னிடம், "நீ ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உன் மனத்தைக் கொண்டு வாழ்க்கை நடத்தக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், உன் உடலில் எப்போதும் இந்தக் குறைபாடு இருந்து கொண்டே இருக்கும்," என்று கூறினார்.

என் பெற்றோரால் என்னைக் கல்லூரிக்கு அனுப்ப இயலாததால் நானே என் சொந்தச் செலவில் கல்லூரிக்குச் சென்று படிக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்தேன், எனவே ஒரு குளிர்காலத்தில் ஒப்போசம், ஸ்கங்க், மிங்க், ரக்சூன் போன்ற விலங்குகளை வேட்டையாடி, வசந்தகாலத்தில் அவற்றின் தோலை நான்கு டாலர்களுக்கு விற்பேன். பிறகு அந்த நான்கு டாலர்களைக் கொண்டு இரண்டு பன்றிக் குட்டிகளை வாங்கினேன். அவற்றிற்கு நன்றாக உணவளித்துக் கொழுக்கச் செய்து, இலையுதிர் காலத்தில் அவற்றை நாற்பது டாலர்களுக்கு விற்பேன். அந்தப் பணத்தைக் கொண்டு, இன்டியானா மாநிலத்தில் உள்ள டான்வில் நகரில் அமைந்த சென்ட்ரல் நார்மல் கல்லூரிக்கு நான் சென்றேன். அங்கு நான் தங்கிய அறைக்கு வாரத்திற்கு நாற்பது சென்ட்டுக்களும், சாப்பாட்டிற்கு வாரத்திற்கு ஒரு டாலர் நாற்பது சென்ட்டுக்களும் கொடுத்தேன். என் தாயார்

எனக்குத் தைத்துக் கொடுத்திருந்த பிரவுன் நிறச் சட்டையை அணிந்தேன். (அழுக்குத் தெரியாமல் இருப்பதற்காக என் தாயார் அந்த நிறத்தைத் தேர்ந்தெடுத்திருந்தார்.) ஒரு காலத்தில் என் தந்தை அணிந்திருந்த முழுக்கால் சட்டைகளை நான் அணிந்தேன். அவரது உடைகள் என் அளவுக்குப் பொருத்தமாக இல்லை. அவரது காலணிகளும் எனக்குப் பொருந்தவில்லை. இற்றுப் போயிருந்த அந்தக் காலணிகளை அணிந்து நான் நடந்தபோது என் கால்களில் இருந்து அவை கழன்று விழுந்தன. அதனால் மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து பழக நான் மிகவும் சங்கடப்பட்டுக் கொண்டு, என் அறையிலேயே தனியாக அமர்ந்து கொண்டு படித்தேன். வாழ்வில் எனக்கு இருந்த ஆழ்ந்த விருப்பமெல்லாம், எனக்குப் பொருத்தமான சில நல்ல ஆடைகளை வாங்கி, வெட்கப்படாமல் அவற்றை அணிந்து கொள்வதுதான்.

சிறிது காலத்திற்குள், நான்கு நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன. என் கவலைகள் மற்றும் என் தாழ்வு மனப்பான்மையில் இருந்து நான் மீள்வதற்கு அவை எனக்கு உதவின. அவற்றில் ஒரு நிகழ்வு எனக்குத் துணிச்சலையும், நம்பிக்கையையும், உறுதியையும் வழங்கி, என் மீதமுள்ள வாழ்க்கை முழுவதையும் மாற்றியது. நான் அந்த நான்கு நிகழ்வுகளையும் சுருக்கமாக விவரிக்கிறேன்.

முதல் நிகழ்ச்சி: இந்தக் கல்லூரியில் சேர்ந்த முதல் எட்டு வாரங்களில், நான் ஒரு பரீட்சை எழுதித் தேர்வு பெற்று, கிராமப்புற அரசுப் பள்ளியில் மூன்றாம் வகுப்பிற்குப் பாடம் கற்றுத் தருவதற்கான சான்றிதழைப் பெற்றேன். இந்தச் சான்றிதழ் ஆறு மாதங்களுக்கு மட்டுமே செல்லுபடியாகும் என்றபோதிலும், யாரோ ஒருவர் என்மீது நம்பிக்கை கொண்டுள்ளதற்கான அத்தாட்சி அது. என் தாயாரைத் தவிர வேறொருவர் என்மீது நம்பிக்கை வைத்தது அதுதான் முதன்முறை.

இரண்டாவது நிகழ்வு. ஹேப்பி ஹாலோ என்ற இடத்தில் அமைந்த ஒரு கிராமப்புறப் பள்ளி நிர்வாகம், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு டாலர்கள் அல்லது ஒரு மாதத்திற்கு நாற்பது டாலர்கள் என்ற சம்பளத்திற்கு எனக்கு ஆசிரியப் பணி வழங்க முன்வந்தது. பிறர் என்மீது கொண்டிருந்த நம்பிக்கைக்கு மற்றுமோர் ஆதாரம் அது.

மூன்றாவது நிகழ்வு: என் முதல் மாத சம்பளம் வந்தவுடன், கடைக்குச் சென்று சில துணிமணிகளை வாங்கினேன். அணிவதற்கு நான் வெட்கப்படாத நல்ல துணிமணிகளை வாங்கினேன். இன்று யாரேனும் எனக்குப் பத்து இலட்சம் டாலர்கள் பணத்தைக் கொடுத்தாலும்கூட, அன்று நான் ஒருசில டாலர்கள் மட்டுமே செலவழித்து வாங்கிய அந்த முதல் ஆடை தந்த உற்சாகத்தை இந்தப் பத்து இலட்சம் டாலர்கள் எனக்குத் தராது.

நான்காவது நிகழ்வு: இதுதான் என் வாழ்வின் உண்மையான திருப்புமுனை. அவமானம் மற்றும் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு எதிரான எனது போராட்டத்தில் எனக்குக் கிடைத்த முதல் மாபெரும் வெற்றி இதுதான். இன்டியானா மாநிலத்திலுள்ள பெயின்பிரிட்ஜ் நகரில் ஆண்டுதோறும் நடந்த புட்னம் கவுன்டி திருவிழாவில் அது நடந்தது. அந்தத் திருவிழாவில் நடைபெறவிருந்த பேச்சுப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள என் தாயார் என்னைவற்புறுத்தினார். அந்த யோசனை

அருமையானதுதான். ஆனால், கூட்டத்தில் பேசுவது ஒருபுறம் இருக்கட்டும். ஒரு நபருடன் பேசுவதற்குரிய துணிச்சல்கூட எனக்கு இருக்கவில்லை. ஆனால் என் தாயார் என்மீது அதீத நம்பிக்கை வைத்திருந்தார். அவர் என் எதிர்காலத்தைப் பற்றி மாபெரும் கனவுகள் கண்டார். அவர் தனது மகனின் வாழ்க்கையில் தன் வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார். அவர் என்மீது கொண்டிருந்த நம்பிக்கை, அந்தப் போட்டியில் நுழைவதற்கு எனக்கு உத்வேகம் அளித்தது. நான் பேசுவதற்குத் தகுதியில்லாத

ஒரு தலைப்பை நான் தேர்ந்தெடுத்தேன்: "அமெரிக்கக் கல்வியில் நுண்கலை." வெளிப்படையாகக் கூறினால், நான் அந்த உரையைத் தயாரிக்கத் துவங்கியபோது, நுண்கலை என்றால் என்ன என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் அது ஒரு பிரச்சனையாக இருக்கவில்லை. ஏனெனில், பார்வையாளர்களுக்கும் அது பற்றித் தெரிந்திருக்கவில்லை. நான் என் ஜோடனைப் பேச்சை நன்றாக மனப்பாடம் செய்து, என் வீட்டைச் சுற்றி இருந்த மரங்களிடமும் எங்கள் பசுக்களிடமும் நூறு முறைகளுக்கும் மேலாக அந்த உரையைப் பேசிப் பழகினேன். என் தாயாரை மகிழ்ச்சிப்படுத்த வேண்டும் என்ற நினைப்பில் உணர்ச்சிகரமாகப் பேசிவிட்டேன் என்று நினைக்கிறேன். எப்படியோ எனக்கு முதல் பரிசு கிடைத்தது. அங்கு நடந்ததைப் பார்த்து நான் திகைத்தேன். கூட்டத்தில் இருந்த மக்கள் உற்சாகமாகக் கைதட்டினர். என்னைக் கேலி செய்து, பட்டப் பெயர் சொல்லி அழைத்த அதே மாணவர்கள் இப்போது என் முதுகில் தட்டிக் கொடுத்து, "எல்மர், உன்னால் வெற்றி பெற முடியும் என்று எங்களுக்குத் தெரியும்," என்று கூறினார். என் தாயார் என் தோளைச் சுற்றிக் கைபோட்டுக் கொண்டு தேம்பினார். இப்போது நான் அதைத் திரும்பிப் பார்த்தால், அந்தப் பேச்சுப் போட்டியில் நான் பெற்ற வெற்றிதான் என் வாழ்வின் திருப்புமுனையாக அமைந்தது என்பதை என்னால் உணர முடிகிறது. என் படமும் என்னைப் பற்றிய ஒரு கட்டுரையும் உள்ளூர்ச் செய்தித்தாளில் முதல் பக்கத்தில் வெளிவந்தது. என் எதிர்காலம் சிறப்பாக இருக்கப் போவதாகவும் அவர்கள் கணித்தனர். அந்த வெற்றி உள்ளூரில் எனக்கு ஓர் அடையாளத்தையும், கௌரவத்தையும் கொடுத்தது. எல்லாவற்றையும்விட மிக முக்கியமாக, அந்த வெற்றி என் தன்னம்பிக்கையை நூறு மடங்கு அதிகரித்தது. நான் அந்தப் போட்டியில் வெற்றி பெற்றிருக்காவிட்டால், அமெரிக்க செனட் உறுப்பினராக என்னால் ஆகியிருக்க முடியாது என்பதை நான் இப்போது



உணர்கிறேன். ஏனெனில், அது என் பார்வையை உயர்த்தி, என் தொடுவானங்களை விரிவுபடுத்தி, என்னிடம் மறைந்திருந்த, நான் அறிந்திராத பல திறமைகளை எனக்கு வெளிச்சம்போட்டுக் காட்டியது. ஆனாலும், மிக முக்கியமான விஷயம், நான் அந்தப் போட்டியில் பெற்ற முதல் பரிசு, சென்ட்ரல் நார்மல் கல்லூரியில் படிப்பதற்கான ஒரு வருடக் கல்வி ஊக்கத் தொகையாகும்.

இப்போது நான் அதிகமாகப் படிக்க வேண்டும் என்று விரும்பினேன். எனவே, அடுத்த சில வருடங்களின்போது, 1896ம் ஆண்டு முதல் 1900ம் ஆண்டுவரை, நான் என் நேரத்தைப் படிப்பதற்கும், கற்பிப்பதற்கும் பிரித்துக் கொண்டேன். டீ பாவ் பல்கலைக்கழகத்தில் என் செலவுகளைச் சமாளிப்பதற்கு, உணவகங்களில் சர்வராகப் பணியாற்றினேன், உலைக்கலங்களைப் பார்வையிட்டேன், புல் வெட்டினேன், கணக்கர் வேலை செய்தேன், கோடையில் கோதுமை மற்றும் சோள வயல்களில் வேலை செய்தேன், சாலை வேலையில் சரளைக் கற்களைச் சுமந்தேன்.

1886ம் ஆண்டு, வெறும் பத்தொன்பது வயது மட்டுமே நிரம்பியிருந்த நிலையில், வில்லியம் பிரையன் ஜென்னிங்ஸை அதிபராகத் தேர்ந்தெடுக்குமாறு மக்களை வலியுறுத்தி நான் இருபத்தெட்டு உரைகளை ஆற்றியிருந்தேன். பிரையனுக்காகப் பேசியதில் எனக்குக் கிடைத்த உற்சாகம், அரசியலில் நுழைவதற்கு எனக்குப் பெரும் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தியது. எனவே, நான் டீ பாவ் பல்கலைக்கழகத்திற்குள் நுழைந்தபோது, சட்டம் மற்றும் மேடைப் பேச்சு ஆகியவற்றைப் பயின்றேன். 1899ம் ஆண்டு, இன்டியானாபொலிஸில் இருந்த பட்லர் கல்லூரியில் எங்கள் பல்கலைக்கழகத்தின் சார்பில் ஒரு விவாதப் போட்டியில் கலந்து கொண்டேன். அதன் தலைப்பு: "அமெரிக்க செனட்டர்கள் மக்களே வாக்களித்துத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்ற தீர்மானம்." இன்னும் பல பேச்சுப் போட்டிகளிலும் நான் வெற்றி

பெற்றேன். 1900ம் ஆண்டின் 'த மிராஜ்' என்ற கல்லூரி ஆண்டுப் பத்திரிகை மற்றும் 'த பல்லேடியம்' என்ற பல்கலைக்கழகச் செய்திப் பத்திரிகையின் தலைமைப் பதிப்பாசிரியராக ஆனேன்.

டீ பாவ் பல்கலைக்கழகத்தில் இளங்கலைப் பட்டம் பெற்ற பின், ஓக்லஹோமாவிற்குச் சென்றேன். அங்குள்ள லாட்டன் நகரில் ஒரு சட்ட அலுவலகத்தைத் துவக்கினேன். ஓக்லஹோமா மாநில செனட்டில் பதிமூன்று வருடங்களும், காங்கிரஸில் நான்கு வருடங்களும் நான் பணியாற்றினேன். என் ஐம்பதாவது வயதில் என் வாழ்நாள் இலட்சியத்தை அடைந்தேன். ஓக்லஹோமாவில் இருந்து அமெரிக்க செனட்டிற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டேன். 1927ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 4ம் நாள் முதல் நான் அப்பதவியில் பணியாற்றி வந்துள்ளேன். ஓக்லஹோமாவும் இந்தியப் பிராந்தியங்களும் 1907ம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 6ம் நாள் ஓக்லஹோமா மாநிலமாக அறிவிக்கப்பட்டபோது, நான் சுவீகரித்துக் கொண்ட மாநிலத்தைச் சேர்ந்த, மக்களாட்சிக் கட்சியைச் சேர்ந்தவர்கள் என்னைத் தொடர்ந்து கௌரவித்தனர். முதலில் மாநில செனட்டிற்கும். பிறகு காங்கிரஸிற்கும், அதன் பிறகு, அமெரிக்க செனட்டிற்கும் என்னை அலர்கள் தேர்ந்தெடுத்தனர்.

நான் என் கதையைக் கூறியது, என் சொந்த சாதனைகளைப் பற்றித் தம்பட்டம் அடித்துக் கொள்வதற்காக அல்ல. அதில் யாருக்கும் ஆர்வம் இருக்காது என்று எனக்குத் தெரியும். சிறு வயதில் நான் என் தந்தையின் உடைகளை அணிந்து கொண்டு, காலில் இருந்து கழன்று விழும் நிலையில் இருந்த பொருத்தமில்லாத காலணிகளை அணிந்து கொண்டிருந்தபோது என்னை வாட்டி வதைத்தது போன்ற கவலைகள், கூச்சங்கள், மற்றும் தாழ்வு மனப்பான்மையால் துன்புற்றுக் கொண்டிருக்கும் யாரோ ஓர் ஏழைச் சிறுவனுக்குத் துணிச்சலையும்

நம்பிக்கையையும் அளிப்பதற்காகத்தான் நான் இதைக் கூறினேன்

(பதிப்பாசிரியர் குறிப்பு: இளமையில் தான் அணிந்திருந்த பொருத்தமற்ற ஆடைகள் குறித்து அவமானம் கொண்டிருந்த எல்மர் தாமஸ்தான், பிற்காலத்தில் அமெரிக்க செனட்டிலேயே மிகவும் சிறப்பாக உடையணிபவர் என்று மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார் என்ற செய்தி உங்களுக்கு சுவாரசியமளிக்கக்கூடும்.)

# அல்லாவின் தோட்டத்தில் நான் வாழ்ந்தேன் ஆர்.வி.சி போட்லி

ஆக்ஸ்ஃபோர்டில் போட்லியன் நூலகத்தை நிறுவியவர்,

1918ம் ஆண்டு, எனக்குப் பரிச்சயமான உலகத்தைவிட்டுப் பிரிந்து, வடமேற்கு ஆப்பிரிக்காவிற்குச் சென்று, அல்லாவின் தோட்டம் என்றழைக்கப்படும் சஹாராவில் அரேபியர்களுடன் வாழ்ந்தேன். நான் அங்கு ஏழு வருடங்கள் வாழ்ந்தேன். அவர்களது உடைகளை அணிந்தேன், அவர்களது உணவை உட்கொண்டேன், அவர்கள் மொழியைப் பேசக் கற்றுக் கொண்டேன். அவர்களது வாழ்க்கை முறையை சுவீகரித்தேன். கடந்த இருபது நூற்றாண்டுகளில் அவர்களது வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்டிருந்த மாறுதல்கள் வெகுசிலவே. நான் ஒரு செம்மறியாட்டுக்குச் சொந்தக்காரன் ஆனேன். அரேபியக் கூடாரங்களில் தரையில் படுத்துத் தூங்கினேன். அவர்களது மதத்தைப் பற்றியும் விரிவாக ஆய்வு செய்தேன். உண்மையில், 'த மெசஞ்சர்' என்ற தலைப்பில், முகமது நபியைப் பற்றி ஒரு புத்தகத்தை நான் பின்னாளில் எழுதினேன்.

நாடோடிகளான இந்த ஆடு மேய்ப்பவர்களுடன் நான் செலவழித்த ஏழு வருடங்கள், என் வாழ்வின் மிகவும் அமைதியான, நிறைவான வருடங்களாக அமைந்தன.

எனக்கு ஏற்கனவே வளமான, பரந்துபட்ட அனுபவம் கிடைத்திருந்தது: நான் பாரீஸ் நகரில் ஆங்கிலேயப் பெற்றோருக்கு மகனாகப் பிறந்தேன். பிரான்சு நாட்டில் ஒன்பது வருடங்கள் வாழ்ந்தேன். பிறகு சான்ட்ஹர்ஸ்ட்டில் உள்ள ஏட்டன் மற்றும் ராயல் மிலிட்டரி கல்லூரியில்

படித்தேன். பிறகு இந்தியாவில் ஆங்கிலேயே இராணுவ அதிகாரியாக ஆறு வருடங்கள் பணியாற்றினேன். போலோ விளையாடினேன். வேட்டையாடினேன். இமய மலையில் ஆய்வு செய்தேன். இராணுவப் பணியிலும் ஈடுபட்டேன். முதலாம் உலகப் போர் நெடுகிலும் நான் சண்டையிட்டேன். அதன் முடிவில், பாரீஸில் நடந்த அமைதிக் கருத்தரங்கிற்கு நான் துணை இராணுவ அதிகாரியாகச் சென்றேன். நான் அங்கு பார்த்தவை எனக்கு அதிர்ச்சியையும் ஏமாற்றத்தையும் அளித்தன. மேற்கத்தியப் படையில் நான்கு வருடங்களாக நான் பணியாற்றிய நேரத்தில், மனித நாகரீகத்தைக் காப்பாற்றுவதற்காகவே நாங்கள் சண்டையிட்டதாக நான் நம்பினேன். ஆனால் அந்தக் கருத்தரங்கில், இரண்டாம் உலகப் போருக்காக, சுயநலமிக்க அரசியல்வாதிகள் அடித்தளம் அமைத்துக் கொண்டிருந்ததை நான் கண்டேன்.

போர், படை, சமூகம் ஆகிய அனைத்தும் எனக்கு வெறுப்பூட்டின. என் தொழில்முறை வாழ்வில் முதன்முறையாக, என் வாழ்க்கையில் நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது குறித்துக் கவலைப்பட்டுப் பல இரவுகள் தூக்கமின்றித் தவித்தேன். அரசியலுக்குள் நுழையுமாறு லாயிட் ஜார்ஜ் என்னை வற்புறுத்தினார். அவரது ஆலோசனையை ஏற்றுக் கொள்ளலாம் என்று நான் நினைத்திருந்த நேரத்தில் ஒரு வினோதமான சம்பவம் நடைபெற்றது. அது அடுத்த ஏழு வருடங்களுக்கு என் வாழ்க்கையை வடிவமைத்துத் தீர்மானித்தது. 'லாரன்ஸ் ஆஃப் அரேபியா' என்று அழைக்கப்பட்ட டெட் லாரன்சுடன் நான் இருநூறு வினாடிகளுக்கும் குறைவாகப் பேசிய ஓர் உரையாடலில் இருந்து அது வந்தது. முதலாம் உலகப் போரின் மிகக் கவர்ச்சியான கண்டுபிடிப்பு அவர். பாலைவனத்தில் அரேபியர்களுடன் அவர் வாழ்ந்திருந்தார். என்னையும் அதையே செய்யும்படி ஆலோசனை வழங்கினார். முதலில் அது எனக்கு வித்தியாசமான யோசனையாகத் தோன்றியது.

ஆனாலும், நான் இராணுவத்தைவிட்டு விலகுவதென்று தீர்மானித்தேன். அதன் பிறகு நான் ஏதேனும் செய்தாக வேண்டும். இராணுவத்தில் பணிபுரிந்தவர்களைச் சாமானியர்கள் வேலைக்கு எடுத்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை - குறிப்பாக, வேலையில்லாதவர்கள் பல்கிப் பெருகி இருந்த ஒரு நேரத்தில்! எனவே, நான் லாரன்ஸ் பரிந்துரைத்ததுபோல் அரேபியர்களுடன் வாழச் சென்றேன். நான் அவ்வாறு செய்தது குறித்து மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். கவலையை எவ்வாறு வெற்றி கொள்ள வேண்டும் என்று அவர்கள் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தனர். விசுவாசமான அனைத்து இஸ்லாமியர்களையும்போல் அவர்களும் விதியின்மீது நம்பிக்கை கொண்டிருந்தனர். குரானில் முகமது நபிகள் எழுதியுள்ள ஒவ்வொரு வார்த்தையும் அல்லாவின் தெய்வீகமான வெளிப்பாடு என்று அவர்கள் நம்பினர். எனவே, "கடவுள்தான் உங்களையும் உங்கள் அனைத்துச் செயல்களையும் படைத்தார்," என்று குரான் கூறுவதை அவர்கள் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். அதனால்தான் அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை அமைதியாக ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். அவர்கள் எதற்கும் அவசரப்படுவதில்லை. விஷயங்கள் தவறாகப் போகும்போது அவர்கள் வீணாகக் கோபப்படுவதில்லை. எது நடக்க வேண்டும் என்று எழுதப்பட்டுள்ளதோ அது நடந்தே தீரும் என்பதை அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். கடவுளைத் தவிர வேறு பாராலும் எதையும் மாற்ற முடியாது. ஆனால் அதற்காக, பிரச்சனை என்று வரும்போது அவர்கள் வெறுமனே மேலே பார்த்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பார்கள் என்று அர்த்தமில்லை. உதாரணமாக, சஹாராவில் நான் வாழ்ந்தபோது சிராக்கோ என்னும் புயல் காற்று கடுஞ்சீற்றத்துடன் வீசியதை தான் அனுபவித்தேன். மூன்று நாட்கள் இரவு பகலாக அது ஓயாமல் ஊளையிட்டுக் கொண்டு சீற்றத்துடன் வீசிக் கொண்டிருந்தது. அது மிகவும் வலிமையாகவும், கடுமையாகவும் வீசியதில், சஹாராவில்

இருந்து மண்ணை எடுத்துச் சென்று மத்தியத் தரைக் கடலைத் தாண்டி, பிரான்சு நாட்டின் ரோன் பள்ளத்தாக்கில் கொண்டு தெளித்தது. அந்தக் காற்றின் வெப்பம் மிக அதிகமாக இருந்தது. என் தலையில் உள்ள முடி தீயிலிட்டு வாட்டப்படுவதுபோல் தான் உணர்ந்தேன். என் தொண்டை வறண்டது. என் கண்கள் எரிந்தன, என் பற்கள் இறுக்கமாக இருந்தன. ஒரு கண்ணாடித் தொழிற்சாலையின் உலைக்களத்திற்கு எதிரே நான் நின்று கொண்டிருந்ததுபோல் நான் உணர்ந்தேன். எனக்குக் கிட்டத்தட்டப் பைத்தியம் பிடித்ததுபோல் இருந்தது. ஆனால் அரேபியர்கள் அதைப் பற்றிக் குறைகூறவில்லை. அவர்கள் வெறுமனே, "மெக்ஸீப்," என்று மட்டும் கூறினர். "இது நடக்கும் என்று எழுதப்பட்டுள்ளது," என்பது அதன் பொருள்.

ஆனால் புயல் முடித்தவுடன் அவர்கள் செயலில் இறங்கினர்: தங்கள் ஆட்டுக் குட்டிகள் அனைத்தையும் வெட்டிக் கொன்றனர். எப்படியானாலும் அவை இறந்துவிடும் என்று அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். அவை அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் கொல்வதன் மூலம் தாய் ஆட்டைக் காப்பாற்ற அவர்கள் முயன்றனர். ஆட்டுக்குட்டிகள் அனைத்தும் கொல்லப்பட்டப் பிறகு, தெற்கில் இருந்த நீர்நிலைகளுக்கு அவற்றை எடுத்துச் சென்றனர். இவை அனைத்தும் எந்த ஆரவாரமும் இன்றி, அமைதியாகவும், குறைகூறாமலும், கவலைப்படாமலும், தங்கள் இழப்புக்களை நினைத்து வருத்தப்படாமலும் செய்யப்பட்டன. அந்தப் பழங்குடியினரின் தலைவர், "இது ஒன்றும் அவ்வளவு மோசமில்லை. நாம் எல்லாவற்றையும் இழந்திருக்கக்கூடும். கடவுளின் கருணையால் ஒரு புதிய ஆட்டுக் கூட்டத்தை உருவாக்குவதற்கு நம்மிடம் நாற்பது சதவீத ஆடுகள் மிச்சம் இருக்கின்றன," என்று கூறினார்.

இன்னொரு சமயம் நாங்கள் பாலைவனத்தின் குறுக்காக வண்டியில் சென்று கொண்டிருந்தபோது, ஒரு டயரில் ஓட்டை விழுந்துவிட்டது. வண்டியின் ஓட்டுனரோ,

ஸ்டெப்னி டயரைப் பழுது பார்க்க மறந்துவிட்டிருந்தார். எனவே வெறும் மூன்று டயர்களுடன் நாங்கள் அங்கு நிற்குகொண்டிருந்தோம். நான் அதைப் பற்றிப் புலம்பிக் கொண்டும், சலித்துக் கொண்டும், குறைகூறிக் கொண்டும் இருந்தேன். பரபரப்புடன், நாங்கள் என்ன செய்யப் போகிறோம் என்று என்னுடன் பயணம் செய்த அரேபியர்களிடம் நான் கேட்டேன். பரபரப்பு எதற்கு உதவாது என்றும், அது ஒருவரை இன்னும் பதற்றப்படுத்தும் என்றும் அவர்கள் கூறினர். டயர் பழுதாகியது அல்லாவின் விருப்பம் என்றும், அது குறித்து எதுவும் செய்ய முடியாது என்றும் அவர்கள் மேலும் கூறினர். எனவே, நாங்கள் எங்கள் வண்டியைத் தள்ளத் துவங்கினோம், நகரத் துவங்கிய வண்டி திடீரென்று நிற்குவிட்டது. பெட்ரோல் தீர்த்துவிட்டிருந்தது. அந்தக் கூட்டத்தின் தலைவர் மீண்டும், "மெக்ரூப்!" என்று கூறினார். வண்டியில் போதுமான அளவு பெட்ரோல் நிரப்பாததற்காக ஓட்டுனரைக் கடிந்து கொள்ளாமல், மீண்டும் அனைவரும் அமைதியாக இருந்தனர். பிறகு, பாடிக் கொண்டே நடந்து சென்று நாங்கள் போய்ச் சேர வேண்டிய இடத்தை வந்தடைந்தோம்.

ஏழு வருடங்கள் அந்த அரேபியர்களுடன் நான் செலவிட்டது, அமெரிக்காவில் ஐரோப்பாவிலும் நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும், மனநிலை சரியில்லாமல் போனவர்களும், குடிகாரர்களும் அந்தந்த நிலையில் இருப்பதற்குக் காரணம், நாகரீகம் என்ற பெயரில் அவர்கள் மேற்கொண்டுள்ள அவசரமான, பதற்றமானவாழ்க்கை முறைதான் என்பதை எனக்கு உறுதி செய்வதாக அமைந்தது.

சஹாராவில் நான் வாழ்ந்தவரை எனக்குக் கவலைகள் இருக்கவில்லை. அல்லாவின் தோட்டமான அங்கு, நாம் அனைவரும் பதற்றத்தோடும் நம்பிக்கையின்றியும் தேடிக் கொண்டிருக்கும் அமைதியான நிறைவையும் ஆரோக்கியத்தையும் நான் கண்டுகொண்டேன்.



விதியில் நம்பிக்கை கொள்வதைப் பற்றிப் பலர் ஏளனம் செய்கின்றனர். ஒருவேளை அவர்கள் நினைப்பது சரியாக இருக்கலாம். யாருக்குத் தெரியும்? ஆனால் நம் விதி நமக்கு ஏற்கனவே தீர்மானிக்கப்பட்டிருப்பதை நாம் அனைவரும் கவனிக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, 1919ம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம், வெயில் சுட்டெரித்த ஒரு மதிய வேளையில் 'லாரன்ஸ் ஆஃப் அரேபியா'விடம் நான் பேசியிருக்காவிட்டால், அதையடுத்து வந்த பல வருடங்கள் முற்றிலும் வித்தியாசமாக அமைந்திருக்கும். என் வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, என் கட்டுப்பாட்டை மீறிய விஷயங்கள் என் வாழ்க்கையை மீண்டும் மீண்டும் வடிவமைத்திருப்பதை என்னால் காண முடிகிறது. அரேபியர்கள் அதை மெக்டூப் என்றும், கிஸ்மத் என்றும் அழைக்கின்றனர். அதாவது, அல்லாவின் விருப்பம் என்று அழைக்கின்றனர். நீங்கள் எப்படி வேண்டுமானாலும் அழைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது உங்களுக்கு வினோதமான விஷயங்களைச் செய்யும். தவிர்க்க முடியாத விஷயங்களை மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொள்வது என்ற, அரேபியர்களிடமிருந்து நான் கற்றுக் கொண்ட பழக்கத்தை நான் இன்றும் கடைபிடித்து வருகிறேன் என்பதை, சஹாராவைவிட்டு வந்து பதினேழு வருடங்களுக்குப் பிறகு இன்றுதான் நான் அறிந்து கொண்டேன். இத்தத்துவம் என் நரம்புகளை அமைதிப்படுத்தியதைப்போல், ஓராயிரம் தூக்க மருந்துகளால்கூட அமைதிப்படுத்தியிருக்க முடியாது.

கடுமையான, சுட்டெரிக்கும் காற்று நம் வாழ்வில் புயலென வீசும்போது, நம்மால் அதைத் தவிர்க்க முடியவில்லை என்றால், தவிர்க்க முடியாத அந்த விஷயத்தை நாம் ஏற்றுக் கொள்வோமாக! பிறகு, அது விட்டுச் சென்ற துகள்களைச் சேகரிப்பதில் மும்முரமாக ஈடுபடுவோமாக!

## கவலையைத் துரத்துவதற்கு நான் பயன்படுத்திய ஐந்து வழிகள் பேராசிரியர் வில்லியம் லயான் ஃபெல்பஸ்

(யேல் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியரான வில்லியம் லயான் ஃபெல்பஸுடன், அவர் இறப்பதற்குச் சிறிது காலத்திற்கு முன், ஒரு மதிய நேரத்தைச் செலவிடும் அருமையான வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. அவரிடம் பேசியபோது நான் எடுத்துக் கொண்ட குறிப்புகளில் இருந்து, கவலையைத் துரத்துவதற்கு அவர் பயன்படுத்திய ஐந்து வழிகளை நான் இங்கே கொடுத்துள்ளேன்

- டேல் கார்னகி)

1. எனக்கு 24 வயதாக இருந்தபோது, என் கண்களில் திடீரென்று பிரச்சனை ஏற்பட்டது. மூன்று அல்லது நான்கு நிமிடங்கள் படித்தவுடனேயே, என் கண்கள் ஊசியால் துளைத்தெடுக்கப்படுவதுபோல் உணரத்தேன். நான் புத்தகம் படிக்காமல் இருந்தபோதுகூட, என் கண்கள் எளிதில் தூண்டப்படக்கூடியவையாக இருந்தன. என்னால் ஒரு சன்னலின் வெளியே பார்க்கக்கூட முடியவில்லை. நியூ ஹேவன் மற்றும் நியூயார்க்கில் நான் இருந்த சிறந்த கண் மருத்துவர்களை நான் கலந்தாலோசித்தேன். எதுவும் எனக்கு உதவவில்லை, மதியம் நான்கு மணிக்குப் பிறகு, என் அறையில் மிகவும் இருட்டான மூலையில் ஒரு நாற்காலியில் சென்று வெறுமனே நான் அமர்ந்து, இரவு துரங்குவதற்கான நேரம் வரும்வரை காத்திருந்தேன். நான் மிகவும் பயந்திருந்தேன். என் ஆசிரியப் பணியை விட்டுவிட்டு, வடக்கே சென்று ஒரு மரவெட்டியாக

வாழ்க்கை நடத்த நேருமோ என்று நினைத்து நான் பயந்தேன். அப்போது ஒரு வினோதமான விஷயம் நடைபெற்றது. உடற்பிரச்சனைகள்மீது மனம் ஏற்படுத்தும் அதிசய விளைவுகளைக் காட்டுவதாக அது அமைந்தது. என் கண்கள் மோசமாக இருந்த அந்த மகிழ்ச்சியற்றக் குளிர்காலத்தில், பட்டப்படிப்பில் ஈடுபட்டிருந்த மாணவர்கள் கூட்டம் ஒன்றில் பேசுவதற்கு என்னை அழைத்திருந்தனர். அந்த அரங்கம் முழுவதும் கூரையிலிருந்து தொங்கும் பெரும் விளக்குகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தன. அந்த விளக்குகள் என் கண்களை அதிகமாக வலிக்கச் செய்தன. அதனால் நான் மேடையில் அமர்ந்திருந்தபோது, வலுக்கட்டாயமாகக் கீழே பார்க்கும்படி நேரிட்டது. ஆனாலும், நான் உரையாற்றிய முப்பது நிமிடங்களும் நான் எந்த வலியையும் உணரவில்லை. கண்களைச் சிமிட்டாமல் என்னால் அந்த விளக்குகளையும் நேராகப் பார்க்க முடித்தது. அத்தக் கூட்டம் முடிந்ததும் என் கண்கள் மீண்டும் வலித்தன.

ஒரு வாரத்திற்கு என் மனத்தை ஏதோ ஒன்றில் தீவிரமாக ஈடுபடுத்தினால், நான் குணமடைவேன் என்று நினைத்தேன். ஏனெனில், மனத்தின் உற்சாகம் உடல்நோயை வெற்றி கொள்கிறது என்பது எனக்கு வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது.

பெருங்கடலில் பயணம் செய்தபோதும் எனக்கு இதே போன்ற ஓர் அனுபவம் ஏற்பட்டது. என் கீழ்முதுகில் கடுமையான வலி ஏற்பட்டு என்னால் நடக்க முடியாமல் போனது. எழுந்து நேராக நிற்க முயன்றபோது மிகவும் கடுமையான வலியை அனுபவித்தேன். அந்த நிலையில், பயணிகள் முன்னிலையில் ஓர் உரையாற்ற என்னை அழைத்தனர். நான் பேசத் துவங்கியதும் என் உடலில் இருந்த வலியும் இறுக்கமும் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்துவிட்டன. என்னால் நேராக நிற்க முடிந்தது. என் உடல் நன்றாக வளைந்து கொடுத்தது. அங்குமிங்கும் நடந்தவாறே ஒரு மணிநேரம் நான் பேசினேன்.

உரையாற்றி முடித்ததும் நான் என் அறைக்குச் சென்றேன். எல்லாம் சுலபமாக இருந்தது. நான் பரிபூரணமாகக் குணமாகிவிட்டதாக ஒரு கணம் நினைத்தேன். அது தற்காலிகமான நிவாரணம்தான் என்பதை விரைவில் அறிந்து கொண்டேன். மீண்டும் என் உடல் வலித்தது.

ஒருவரது மனப்போக்கின் முக்கியத்துவத்தை இந்த அனுபவங்கள் எனக்கு விளக்கிக் காட்டின. வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதன் முக்கியத்துவத்தை அவை எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தன. எனவே நான் ஒவ்வொரு நாளையும், அதுதான் நான் புதிதாகப் பார்க்கும் முதல் நாள் என்றும், அதுவே நான் பார்க்கும் கடைசி நாள் என்றும் நினைத்துக் கொண்டு வாழ்கிறேன். ஒவ்வொரு நாளையும் நான் மகிழ்ச்சியுடன் உற்சாகமாக வாழ்கிறேன். உற்சாகமாக வாழும் எவரையும் கவலை தொல்லைப்படுத்துவதில்லை. நான் என் ஆசிரியப் பணியை முழுமையாக நேசிக்கிறேன். 'த எக்ஸைட்மென்ட் ஆஃப் டீச்சிங்' என்ற ஒரு புத்தகத்தை நான் எழுதினேன். கல்விப் பணி என்பது என்னைப் பொறுத்தவரை ஒரு தொழில் அல்ல, அது ஒரு கலை. ஓர் ஓவியருக்குப் படம் வரைவது பிடித்திருப்பதுபோல், ஒரு பாடகருக்குப் பாடுவது பிடித்திருப்பதுபோல், கல்வி கற்பிப்பதை நான் நேசிக்கிறேன். காலையில் நான் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்கும் முன், என் மாணவர்களைப் பற்றி ஆர்வமிக்க மகிழ்ச்சியுடன் நினைத்துப் பார்ப்பேன். வாழ்வில் வெற்றி பெறுவதற்கான முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்று உற்சாகம் என்று நான் எப்போதுமே உணர்ந்து வந்துள்ளேன்.

2. ஒரு புத்தகத்தை ஈடுபாட்டுடன் படிப்பது என் மனத்தில் உள்ள கவலைகளைப் போக்குவதை நான் கண்டுள்ளேன். எனக்கு ஐம்பத்து ஒன்பது வயதாக இருந்தபோது நரம்புத் தளர்ச்சியால் நீண்ட நாட்களாக பாதிக்கப்பட்டிருந்தேன். அந்த சமயத்தில், டேவிட் அலெக் வில்சனின் 'லைஃப் ஆஃப் கார்லைல்' என்ற புத்தகத்தை நான் படிக்கத் துவங்கினேன். என் உடல்நலம் சீரடைந்ததற்கு அது

முக்கியப் பங்கு வகித்தது. ஏனெனில், அதை நான் ஈடுபாட்டுடன் படித்ததில், என் உடல் சோர்வைப் பற்றி நான் முற்றிலுமாக மறந்துபோனேன்.

3. இன்னொரு சமயம் நான் தீவிர மனச்சோர்வுடன் இருந்தபோது, வலுக்கட்டாயமாக ஒவ்வொரு நாளின் ஒவ்வொரு மணிநேரமும் உடல்ரீதியாக ஏதாவது ஒன்றில் முழுமையாக ஈடுபட்டேன். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் ஐந்து அல்லது ஆறு சுற்றுக்கள் டென்னிஸ் விளையாடினேன். பிறகு குளித்து, மதிய உணவை உட்கொண்டுவிட்டு, ஒவ்வொரு மதிய வேளையிலும் நீண்ட நேரம் கோல்ஃப் விளையாடினேன். வெள்ளிக்கிழமை இரவுகளில், அடுத்த நாள் அதிகாலை ஒரு மணிவரை நடனமாடினேன், வியர்வை சொட்டும்வரை வேலை செய்வது நல்லது என்பதில் தான் பெரும் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளேன். வியர்வை என் உடலில் இருந்து வெளியேறியபோது, கூடவே என் கவலையும் மனச்சோர்வும் வெளியேறியதை நான் கண்டேன்.

4. அவசரம், வேகம், மற்றும் பதற்றத்துடன் வேலை செய்வது ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை நான் நெடுநாட்களுக்கு முன்பாகவே கற்றுக் கொண்டேன். வில்பர் க்ராஸின் தத்துவத்தை நான் எப்போதுமே நடைமுறைப்படுத்த முயற்சித்து வந்துள்ளேன். அவர் கனெக்டிகட் மாநில ஆளுனராக இருந்தபோது, "சில சமயங்களில் ஒரே நேரத்தில் தான் பல வேலைகளைச் செய்ய வேண்டி இருந்தால், நான் சற்று நிதானமாக அமர்ந்து, என்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, அரை மணிநேரம் புகைபிடித்துக் கொண்டு, ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பேன்," என்று என்னிடம் கூறினார்.

5. பொறுமையும் நேரமும் நம் பிரச்சனைகளை ஏதோ ஒரு வழியில் தீர்க்கின்றன என்பதை தான் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். நான் ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால், என் பிரச்சனைகளை அவற்றின் பொருத்தமான

கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பேன். "இன்றிலிருந்து இரண்டு மாதங்கள் கழித்து நான் இந்தப் பிரச்சனையைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருக்கப் போவதில்லை. அதனால் ஏன் இப்போது மட்டும் அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டும்? இன்றிலிருந்து இரண்டு மாதங்களுக்குப் பின் நான் எந்த மனப்போக்கைக் கொண்டிருப்பேனோ, அதே மனப்போக்கில் நான் ஏன் இப்போதும் இருக்கக்கூடாது?" என்று எனக்கு நானே கூறிக் கொள்வேன்.

இதைத் தொகுத்துக் கூறுவதென்றால், பேராசிரியர் ஃபெல்ப்ஸ் தன் கவலைகளைப் போக்கிய ஐந்து வழிகள் இவைதாம்:

**1. மகிழ்ச்சியோடும் உற்சாகத்தோடும் வாழ்வது:** "ஒவ்வொரு நாளையும், அதுதான் நான் பார்க்கும் முதல் நாள் என்பதுபோலவும், அதுவே நான் பார்க்கும் கடைசி நாள் என்பதுபோலவும் நான் வாழ்கிறேன்."

**2. ஒரு சுவாரசியமான புத்தகத்தைப் படிப்பது:** "நான் நீண்ட நாட்களாக நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தபோது, 'லைஃப் ஆஃப் கார்லைஸ்' என்ற புத்தகத்தைப் படிக்கத் துவங்கினேன். அதை நான் முழு ஈடுபாட்டுடன் படித்ததில், என் உடல் சோர்வைப் பற்றி நான் முற்றிலுமாக மறந்துபோனேன்."

**3. விளையாடுவது:** "நான் கடுமையான மனச்சோர்வுடன் இருந்தபோது, வலுக்கட்டாயமாக ஒவ்வொரு நாளின் ஒவ்வொரு மணிநேரமும் உடல்ரீதியாக ஏதாவது ஒன்றில் முழுமையாக ஈடுபட்டேன்."

**4. வேலை செய்யும்போது ஓய்வெடுப்பது:** "அவசரம், வேகம், மற்றும் பதற்றத்துடன் வேலை செய்வது ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை நான் நெடுநாட்களுக்கு முன்பாகவே கற்றுக் கொண்டேன்."

**5. பொருத்தமான கண்ணோட்டத்தில் பிரச்சனைகளைப் பார்ப்பது:** "இன்றிலிருந்து இரண்டு மாதங்கள் கழித்து நான் இந்தப் பிரச்சனையைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருக்கப் போவதில்லை. அதனால் ஏன் இப்போது

மட்டும் அதைப் பற்றிக் கலலைப்பட வேண்டும்?  
இன்றிலிருந்து இரண்டு மாதங்களுக்குப் பின் நான் எந்த  
மனப்போக்கைக் கொண்டிருப்பேனோ, அதே  
மனப்போக்கில் நான் ஏன் இப்போதும் இருக்கக்கூடாது?"

## நான் நேற்று நின்றேன். இன்றும் என்னால் நிற்க முடியும். டோரத்தி டிக்ஸ்

ஏழ்மை மற்றும் நோய் ஆகியவற்றை ஏராளமாக அனுபவித்தவள் நான். பிரச்சனைகள் வரும்போது நான் எவ்வாறு சமாளிக்கிறேன் என்று மக்கள் என்னிடம் கேட்கும்போது, நான் எப்போதும், "நான் நேற்று நின்றேன். இன்றும் என்னால் நிற்க முடியும். நாளைக்கு என்ன நடக்கும் என்று சிந்திப்பதற்கு என்னை நான் அனுமதிக்க மாட்டேன்," என்று பதிலளிக்கிறேன்.

தேவை, போராட்டம், கவலை, நம்பிக்கையின்மை ஆகியவற்றை நான் அனுபவித்திருக்கிறேன். என் வலிமையையும் தாண்டி நான் வேலை செய்ய வேண்டியிருந்துள்ளது. என் வாழ்க்கையை நான் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, மடிந்துபோன கனவுகளும், சிதைந்துபோன நம்பிக்கைகளும், சிதறிய மாயைகளும் தெளிக்கப்பட்ட ஒரு போர்க்களமாக இருந்துள்ளதைப் பார்க்கிறேன். அந்தப் போராட்டத்தில் நான் பல பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. அவை என்னை வாட்டி வதைத்து, காயப்படுத்தி, ஊனப்படுத்தி, உரிய காலத்திற்கு முன்பே என்னை முதுமையடையச் செய்துள்ளன.

இருந்தாலும் நான் அது குறித்து என்மீது பச்சாதாபம் கொள்வதில்லை. கடந்த காலத்தையும், நடந்து முடிந்த துயரங்களையும் நினைத்து நான் கண்ணீர் விடுவதில்லை. நான் எதிர்கொண்ட போராட்டங்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொண்ட பெண்கள்மீது எனக்குப் பொறாமை இல்லை. ஏனெனில் நான்



வாழ்க்கையை வாழ்ந்திருக்கிறேன். அவர்கள் வெறுமனே வாழ்க்கையை ஓட்டியிருக்கின்றனர். வாழ்க்கையை நான் அதன் அடிவரை சென்று பார்த்துள்ளேன். அவர்கள் அறியாத பல விஷயங்களை நான் அறிந்துள்ளேன். அவர்கள் கண்களுக்குப் படாத விஷயங்களை நான் பார்க்கிறேன். கண்ணீரால் நன்றாகக் கழுவப்பட்டக் கண்களைக் கொண்ட பெண்கள்தான் பரந்த கண்ணோட்டத்தைப் பெறுகின்றனர். அவர்கள்தான் இவ்வுலகின் சகோதரிகளாக ஆகின்றனர்.

சுலபமான வாழ்க்கையை வாழும் எந்தவொரு பெண்ணும் கற்றுக் கொள்ளாத ஒரு தத்துவத்தை, வாழ்வில் அடிபட்டு, மிதிபட்டு நான் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். ஒரு நேரத்தில் ஒரு நாள் என்ற கணக்கில் தான் வாழக் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். அடுத்த நாளைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டு, பிரச்சனைகளை நான் கடன் வாங்குவதில்லை. நம் கண்ணுக்குத் தெரியாத விஷயங்கள்தான் நம்மை அச்சுறுத்திக் கோழையாக்குகின்றன. நான் அதிலிருந்து ஒதுங்கிவிடுகிறேன். ஏனெனில், நான் பயப்படும் விஷயத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டிய நேரம் வரும்போது, அதைச் சமாளிப்பதற்கான வலிமையும் அறிவும் எனக்கு வழங்கப்படும் என்பதை நான் அனுபவபூர்வமாகக் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன். சிறு பிரச்சனைகள் என்னை இப்போது பாதிப்பதில்லை. உங்கள் ஒட்டுமொத்த மகிழ்ச்சி மாடம் நொறுங்கி விழுந்து சிதையும்போது, உங்கள் சமையற்காரர் தவறுதலாகக் கீழே கொட்டிய உணவும், வேறு எதுவும் உங்களைப் பாதிக்காது.

மக்களிடம் அதிகமாக எதிர்பார்க்கக்கூடாது என்பதை நான் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். அதனால், என்னிடம் உண்மையாக இல்லாத ஒரு தோழி, அல்லது வம்பு பேசும் எனக்குத் தெரிந்த ஒரு நபர் ஆகியோரிடமும் என்னால் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும், இவை அனைத்திற்கும் மேலாக, நகைச்சுவை உணர்வை நான் வளர்த்துக்

கொண்டுள்ளேன். ஏனெனில், நான் சந்தித்துள்ள ஏராளமான விஷயங்களைக் கண்டு நான் அழ வேண்டியிருந்தது அல்லது சிரிக்க வேண்டி இருந்தது. தன் பிரச்சனைகளைக் கண்டு நடுங்குவதற்கு மாறாக ஒரு பெண்ணால் அது குறித்துச் சிரிக்க முடிந்தால், அவளை வேறு எதுவும் ஒருபோதும் பாதிக்காது. நான் சந்தித்துள்ள இன்னல்கள் குறித்து நான் வருத்தப்படவில்லை. ஏனெனில், அவற்றின் மூலமாக வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் நான் தொட்டு உணர்த்துள்ளேன். அதற்கு நான் கொடுத்த விலை குறித்து எனக்கு மகிழ்ச்சிதான்.

**நிகழ்காலத்தில் வாழ்ந்ததன் மூலம், டோரத்தி தன் கவலையை வெற்றி கொண்டார்.**

# அடுத்த நாள் காலைவரை நான் உயிரோடு இருப்பேன் என்று நான் எதிர்பார்க்கவில்லை ஜே.சி. பென்னி

(1902ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 14ம் நாள், வயோமிங் மாதிலத்திலுள்ள கெம்மரர் என்ற நகரத்தில், கையில் ஐநூறு டாலர்கள் பணத்துடனும், மனத்தில் இலட்சக்கணக்கான டாலர்கள் பெறுமானமுள்ள உறுதியான தீர்மானத்துடனும் ஓர் இளைஞர் ஒரு கடையைத் திறந்தார். சுரங்கத் தொழில் நடைபெற்ற, ஆயிரம் பேர் அடங்கிய ஒரு சிறிய நகரம் அது அந்த இளைஞரும் அவரது மனைவியும், தங்கள் கடையின் மேற்தளத்தில் ஒரு சிறிய அறையில் வாழ்ந்தனர். கடைக்குச் சாமான்கள் வாங்கிய மரப் பெட்டிகளில் ஒரு பெரிய பெட்டியை மேசையாகவும், சிஸ் சிறிய பெட்டிகளை நாற்காலிகளாகவும் அவர்கள் பயன்படுத்தினர். கடையில் வேலை செய்த நேரத்தில் அவரது மனைவி தன் குழந்தையை ஒரு துணியில் பொதித்து, கல்லாவின் அடியில் தூங்கப் போட்டுக் கொண்டு, தன் கணவனுக்கு உதவியாக, கடைக்கு வந்த வாடிக்கையாளர்களைக் கவனித்துக் கொண்டார். அவரது பெயரில் அமைந்துள்ள கடைகள் இன்று உலகிலேயே பெரும் சங்கிலித் தொடர்க் கடைகளாக விளங்கி வருகின்றன. அமெரிக்காவில் உள்ள மாநிலங்கள் தெடுகிலும் ஆயிரத்து அறுநூறு 'ஜே.சி. பென்னி ஸ்டோர்ஸ்' நிறுவப்பட்டுள்ளன. சமீபத்தில் நான் அவரை இரவு உணவிற்போது சந்தித்தேன். தன் வாழ்வின் சுவாரசியமான கணங்கள் பற்றி அவர் என்னிடம் கூறினார்.)

பல வருடங்களுக்கு முன், நான் ஒரு பெரும் சவாலைச் சமாளிக்க வேண்டியிருந்தது. அது குறித்து நான் மிகவும் கவலைப்பட்டேன். என் கவலைகளுக்குக் காரணம் ஜே.சி. பென்னி நிறுவனம் அல்ல. அந்த வியாபாரம் செழிப்பாக நடந்து கொண்டிருந்தது. ஆனால் 1929ம் ஆண்டு ஏற்பட்டச் சரிவிற்கு முன் தனிப்பட்ட முறையில் நான் சில அறிவற்ற விஷயங்களைச் செய்தேன். பிறரைப் போல, சில சூழ்நிலைகளுக்காக நான் குற்றம் சாட்டப்பட்டேன். உண்மையில் நான் அவற்றிற்குப் பொறுப்பே அல்ல. இரவில் தூங்க முடியாத அளவுக்கு என் கவலைகள் என்னை வாட்டி வதைத்தன. அதன் காரணமாக, தோலில்

கொப்பளங்களும், தோல் அரிப்புகளும் ஏற்பட்டு, தாள முடியாத வலியை எனக்கு ஏற்படுத்தின. நான் ஒரு மருத்துவரைச் சந்தித்தேன். நானும் அவரும் மிசௌரி மாநிலத்திலுள்ள ஹாமில்டன் நகரில் ஓர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் ஒன்றாகப் படித்தோம். அவரது பெயர் டாக்டர் எல்மர் எக்கில்ஸ்டன், மிச்சிகன் மாநிலத்திலுள்ள டேட்டில் கிரீக் என்னும் நகரில் அமைந்த கெல்லாக் சானிட்டேரியம் என்ற மருத்துவமனையில் அவர் ஒரு மருத்துவராகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தார். டாக்டர் எல்மர் என்னைப் பரிசோதித்துவிட்டு, நான் மிகவும் நோயுற்று இருப்பதாக என்னிடம் கூறினார். எனக்கு அவர் தீவிரமான சிகிச்சை அளித்தார். ஆனாலும் அதனால் எந்தப் பயனும் ஏற்படவில்லை. நாளுக்கு நாள் நான் பலவீனமாகிக் கொண்டே போனேன். உடல்ரீதியாகவும், நரம்புரீதியாகவும் நான் மிகவும் இற்றுப் போனேன். நான் முழுவதுமாக நம்பிக்கை இழந்துவிட்டேன். வாழ வேண்டும் என்ற துடிப்பு என்னிடமிருந்து விலகியது. இவ்வுலகில் எனக்கென்று ஒரு நண்பர் கூட இல்லை என்றும், என் குடும்பமே எனக்கு எதிராகத் திரும்பிவிட்டதாகவும் நான் நினைத்தேன். ஓர் இரவில், டாக்டர் எல்மர் எனக்கு மயக்க மருந்து கொடுத்தார். ஆனால், சற்று நேரத்திலேயே நான் விழித்தெழுந்தேன். அதுதான் நான் வாழப் போகும் கடைசிஇரவு என்று நான் முழுமையாக நம்பினேன். படுக்கையைவிட்டு எழுந்து, என் மனைவிக்கும் மகனுக்கும் கடிதம் எழுதினேன். காலைவரை நான் உயிர் பிழைத்திருக்க மாட்டேன் என்று அதில் குறிப்பிட்டிருந்தேன்.

அடுத்த நாள் காலையில் நான் கண்விழித்தபோது, நான் உயிரோடு இருந்ததைக் கண்டு ஆச்சரியமடைந்தேன். அங்கிருந்த ஒரு சிறிய தேவாலயத்தில் ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் பக்திப் பாடல்கள் இசைக்கப்படும். நான் கீழே சென்று, அவர்கள் பாடுவதைக் கேட்டேன். "கடவுள் உன்னைக் கவனித்துக் கொள்வார்," என்று அவர்கள்

பாடிய பாடல் இன்றும் என் நினைவில் உள்ளது. நான் அந்த தேவாலயத்திற்குள் நுழைந்து, அவர்கள் பாடியதையும், புனித நூலில் இருந்து படிக்கப்பட்ட வாசகங்களையும், பிரார்த்தனைகளையும் கேட்டேன். திடீரென்று ஏதோ ஒன்று நிகழ்ந்தது. அதை என்னால் விவரிக்க முடியாது. அதை அதிசயம் என்று மட்டும்தான் என்னால் கூற முடியும். ஓர் இருண்ட குகையிலிருந்து வெதுவெதுப்பான சூரிய வெளிச்சத்திற்கு வெளிக் கொண்டு வரப்பட்டதுபோல் நான் உணர்ந்தேன். நரகத்தில் இருந்து சொர்க்கத்திற்குக் கூட்டு வரப்பட்டுள்ளதுபோல் எனக்குத் தோன்றியது. நான் முன்பு எப்போதும் உணர்ந்திராத கடவுளின் சக்தியை அப்போது உணர்ந்தேன். என் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் நானே காரணம் என்பதை அப்போது நான் உணர்ந்தேன். கடவுள் தன் அன்பால் எனக்கு உதவத் தயாராக இருக்கிறார் என்பதை நான் அறிந்தேன். அன்றிலிருந்து இன்றுவரை, என் வாழ்வில் கவலை என்பது இல்லாமல் போனது. எனக்கு எழுபத்தோரு வயதாகின்றது. அன்று காலையில் அந்த தேவாலயத்தின் நான் செலவிட்ட இருபது நிமிடங்கள்தான் என் வாழ்வின் பொன்னான நேரம்: "கடவுள் உன்னைக் கவனித்துக் கொள்வார்."

ஒரு கச்சிதமான குணமாதலை அவர் கண்டறிந்ததால், ஜே.சி. பென்னி, கிட்டத்தட்ட உடனடியாகத் தன் கவலையில் இருந்து மீள்வதற்குக் கற்றுக் கொண்டார்.

# நான் உடற்பயிற்சி நிலையத்திற்குச் செல்வேன் மலையேறச் சென்றுவிடுவேன்

கர்னல் எட்டி ஈகன்  
ஒலிம்பிக் குத்துச் சண்டை வீரர்

நான் கவலைப்பட்டுக் கொண்டு, எகிப்தில் தண்ணீர்ச் சக்கரத்தைச் சுற்றும் ஒட்டகத்தைபோல் ஒரு முடிவில்லாச் சுழற்சிக்குள் மாட்டிக் கொள்ளும்போது, உடற்பயிற்சி எனக்கு உதவுவதை நான் காண்கிறேன். ஓடுவது, நீண்ட நடைபயணம் மேற்கொள்வது, உடற்பயிற்சி நிலையத்தில் ஸ்குவாஷ் டென்னிஸ் விளையாடுவது என்பது போன்ற உடற்பயிற்சிகளில் நான் ஈடுபடுவேன். அது எதுவாக இருந்தாலும் சரி, உடற்பயிற்சி என் மனத்தைத் தெளிவாக்குவதை நான் காண்கிறேன். வார இறுதி நாட்களில் நான் என் உடலுக்கு அதிகப் பயிற்சி அளிக்கிறேன்: கோல்ஃப் மைதானத்தைச் சுற்றி ஓடுவது, டென்னிஸ் விளையாடுவது, அல்லது அடிராண்டாக்ஸ் மலையில் பனிச்சறுக்கு செய்வது. என் உடலைக் களைப்புறச் செய்வதன் மூலம், சட்டப் பிரச்சனைகளில் இருந்து என் மனத்திற்கு ஓய்வு கிடைக்கிறது. பிறகு நான் அப்பிரச்சனைகளைக் கையாளும்போது, என் மனத்திற்கு ஒரு புதிய உற்சாகமும் சக்தியும் கிடைத்திருக்கும்.

நியூயார்க்கில் நான் வேலை பார்க்கும் இடத்தில் உள்ள யேல் கிளப் உடற்பயிற்சி மையத்தில் ஒரு மணிநேரம் செலவிடுவதற்கு எனக்கு அடிக்கடி வாய்ப்புகள் கிடைக்கும். டென்னிஸ் விளையாடும்போதும், பனிச்சறுக்கில் ஈடுபடும்போதும் யாராலும் கவலைப்பட முடியாது. கவலைப்படுவதற்கு அங்கு நேரம் இருக்காது. மனத்தில்

உள்ள பெரும் பிரச்சனைகளைப் புதிய சிந்தனைகளும்  
நடவடிக்கைகளும் தவிடுபொடியாக்கிவிடும்.

கவலையைப் போக்குவதற்கான சிறந்த மாற்று மருந்து  
உடற்பயிற்சிதான் என்பதை நான்  
கண்டுகொண்டுள்ளேன், நீங்கள் கவலையாக  
இருக்கும்போது, உங்கள் மூளையைக் குறைவாகவும்,  
உங்கள் தசைகளை அதிகமாகவும் பயன்படுத்துங்கள்.  
அப்போது ஏற்படும் விளைவுகளைக் கண்டு நீங்கள்  
பிரமித்துப் போவீர்கள். என் விஷயத்தில், உடற்பயிற்சி  
துவங்கும்போது, கவலை வெளியேறிவிடுகிறது.

## நான் விர்ஜீனியாவில் இருந்து வரும் கவலைப் பிசாசு ஜிம் பர்ட்சனல்

பதினேழு வருடங்களுக்கு முன், விர்ஜீனியா மாநிலத்திலுள்ள பிளாக்ஸ்பர்க் நகரில் அமைந்த இராணுவக் கல்லூரியில் நான் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது, என்னை எல்லோரும் "விர்ஜீனியாவில் இருந்து வரும் கவலைப் பிசாசு" என்று அழைத்தனர். நான் தீவிரமாகக் கவலைப்பட்டதால், அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டேன். உண்மையில், நான் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டதால் கல்லூரிச் சிகிச்சை அறையில் எனக்கென்றே ஒரு படுக்கையைப் போட்டு வைத்திருந்தனர். அங்கிருக்கும் செவிலி என்னைப் பார்த்தவுடன், ஊசியை எடுத்துக் கொண்டு வருவார். நான் எல்லாவற்றையும் பற்றிக் கவலைப்பட்டேன். சில சமயங்களில் நான் எதைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன் என்பதையே நான் மறந்துபோனேன். வகுப்பில் நான் குறைவான மதிப்பெண்கள் பெற்றதால், கல்லூரியில் இருந்து என்னை நீக்கிவிடுவார்கள் என்று நான் பயந்தேன். நான் இயற்பியல் தேர்விலும், மற்றப் பாடங்களிலும் தோல்வி அடைந்திருந்தேன். சராசரியாக 78-84 சதவீத மதிப்பெண்கள் எடுக்க வேண்டும் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். என் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியும், தீவிரமான ஜீரணப் பிரச்சனையைப் பற்றியும், என் தூக்கமின்மையைப் பற்றியும் நான் அதிகமாகக் கவலைப்பட்டேன். பொருளாதாரப் பிரச்சனைகளைப் பற்றியும் கவலைப்பட்டேன். என் சிநேகிதிக்கு என்னால் இனிப்பு வாங்கித் தர முடியாததையும், அவளை நடன



நிகழ்ச்சிகளுக்கு அழைத்துச் செல்ல முடியாதது பற்றியும் வருத்தப்பட்டேன். அவள் என் சக மாணவர்களில் வேறு யாரையேனும் திருமணம் செய்து கொண்டுவிடுவாளோ என்று பயந்தேன். விளக்கிக் கூற முடியாத பல பிரச்சனைகள் என்னை இரவு பகலாக வாட்டியெடுத்தன.

வேறு வழியின்றி, வியாபார நிர்வாகத் துறைப் பேராசிரியராக இருந்த திரு. டியூக் பெய்ர்டிடம் என் மனத்தில் இருந்தவற்றை நான் கொட்டித் தீர்த்தேன்.

அவருடன் நான் செலவழித்தப் பதினைந்து நிமிடங்கள், கல்லூரியில் நான் செலவழித்த நான்கு வருடங்களைவிட அதிகமாக, என் ஆரோக்கியத்திற்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் நலம் பயத்தது. அவர் என்னிடம், "ஜிம், நீ உண்மையை எதிர்கொள்ள வேண்டும். உன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில் நீ செலவிடும் நேரத்தில் பாதி நேரத்தை அவற்றைத் தீர்ப்பதற்குச் செலவிட்டால், உனக்குக் கலலைகளே இருக்காது. கவலைப்படுவது என்பது நீ கற்றுக் கொண்டுள்ள ஒரு தீய பழக்கம்தான்," என்று கூறினார்.

கவலைப் பழக்கத்தை உடைத்தெறிவதற்கான மூன்று விதிகள் இவை:

முதலாவது விதி. நீங்கள் துல்லியமாக எதைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்பதைக் கண்டறியுங்கள்.

இரண்டாவது விதி: பிரச்சனைக்கான மூல காரணத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

மூன்றாவது விதி: பிரச்சனையைத் தீர்ப்பது குறித்து ஆக்கபூர்வமாக ஏதேனும் செய்யுங்கள்.

அந்த சந்திப்பிற்குப் பிறகு, நான் ஆக்கபூர்வமாகத் திட்டமிட்டேன். இயற்பியல் பாடத்தில் நான் தோற்றுவிட்டேன் என்பதற்காகக் கவலைப்படாமல், நான் ஏன் தோற்றேன் என்று இப்போது நானே என்னைக் கேட்டேன். நான் முட்டாள் என்பதால் அதில் தோற்கவில்லை. ஏனெனில், நான் 'த விர்ஜீனியா டெக்

எஞ்சினியர்' பத்திரிகையின் தலைமைப் பதிப்பாசிரியராக இருந்தேன்.

நான் அதில் தோற்றதற்குக் காரணம், அந்தப் பாடத்தில் எனக்கு ஆர்வம் இருக்கவில்லை. ஒரு தொழிற்சாலைப் பொறியாளர் என்ற முறையில் அந்தப் பாடம் எனக்கு எப்படி உதவும் என்று என்னால் பார்க்க முடியாததால், அதில் நான் முழுமையாக என்னை ஈடுபடுத்திப் படிக்கவில்லை. ஆனால் இப்போது நான் என் மனப்போக்கை மாற்றிக் கொண்டுள்ளேன். "நான் பட்டம் பெறுவதற்கு முன் இயற்பியல் பாடத்தில் நான் தேர்ச்சி பெற வேண்டும் என்று கல்லூரி அதிகாரிகள் என்னை வற்புறுத்தினால், அவர்களது ஞானத்தைக் கேள்வி கேட்பதற்கு நான் யார்?" என்று என்னிடம் நானே கூறினேன்.

எனவே, மீண்டும் இயற்பியலைப் பாடமாக எடுத்துப் படித்தேன். இம்முறை நான் அதில் தேர்ச்சி பெற்றேன். ஏனெனில், அது எவ்வளவு கடினமானது என்று புலம்பிக் கொண்டும் கவலைப்பட்டுக் கொண்டும் நேரத்தை விரயம் செய்யாமல், நான் தளராமல் படித்தேன்.

கல்லூரி நடன நிகழ்ச்சிகளில் பழரசம் விற்பது போன்ற சில கூடுதல் வேலைகளைச் செய்தும், என் தந்தையிடம் சிறிது பணத்தைக் கடனாகப் பெற்றும் என் பொருளாதாரப் பிரச்சனையைச் சமாளித்தேன். பட்டம் பெற்றப் பின் என் தந்தையின் கடனைத் திருப்பிக் கொடுத்தேன்.

வேறு யாரையேனும் திருமணம் செய்து கொண்டுவிடுவாரோ என்று பயந்த என் காதலியை நான் திருமணம் செய்து கொண்டதில் என் காதல் கவலையும் தீர்ந்தது.

இப்போது நான் என் வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்த்தால், குழப்பமும், என் கவலைக்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க விரும்பாமல் இருந்ததும், அவற்றை எதிர்கொள்ளாமல் இருந்ததும் தான் என் பிரச்சனை என்பது எனக்குத் தெரிகிறது.

தன் பிரச்சனைகளை ஆய்வு செய்ததன் மூலம் ஜிம் பர்ட்சால் கவலைப்படுவதை நிறுத்தக் கற்றுக் கொண்டார். "கவலைப் பிரச்சனைகளை ஆய்வு செய்து அவற்றைத் தீர்ப்பது எப்படி" என்ற அத்தியாயத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள கொள்கைகளைத்தான் அவர் பயன்படுத்தியுள்ளார்.

# நான் இந்த வாக்கியத்தின்படி வாழ்ந்துள்ளேன் டாக்டர் ஜோசப் ஆர். சிசு

நியூ பிரன்ஸ்விக் சமயப் பயிற்சிப் பள்ளியின் தலைவர்

பல வருடங்களுக்கு முன், என் வாழ்க்கை என் கட்டுப்பாட்டையும் மீறிய விஷயங்களால் மூழ்கிக் கொண்டிருந்தபோது, உறுதியற்ற ஒரு நாளின் காலை வேளையில் பைபிளின் புதிய ஏற்பாட்டை நான் திறந்தபோது தற்செயலாக என் கண்கள் அந்த வாக்கியத்தின்மீது விழுந்தன: "என்னை இங்கே அனுப்பியவர் என்னுடன் இருக்கிறார். என் தந்தை என்னைத் தனியாக விட்டுவிடவில்லை." அந்த நேரத்தில் இருந்து என் வாழ்க்கை முற்றிலும் மாறிவிட்டிருந்தது. அன்றிலிருந்து என் வாழ்வின் அனைத்து விஷயங்களும் எனக்கு வித்தியாசமாக அமைந்தன. அந்த வாக்கியத்தை நான் மீண்டும் மீண்டும் கூறாத நாட்கள் இல்லை என்று கூறலாம். இந்த வருடங்களில், என்னிடம் ஆலோசனை பெறுவதற்குப் பலர் வந்துள்ளனர். அவர்கள் அனைவருக்கும் நான் எப்போதும் அந்த வாசகத்தைக் கொடுத்து வழியனுப்பி வைத்திருக்கிறேன். என் கண்கள் அந்த வாக்கியத்தைப் பார்த்த அந்த நேரத்தில் இருந்து, நான் அதன்படி வாழ்ந்து வந்துள்ளேன். அதை என் அமைதியிலும் வலிமையிலும் நான் காண்கிறேன். என்னைப் பொறுத்தவரை, அதுதான் மதத்தின் சாராம்சம். வாழ்க்கையை மதிப்புள்ளதாக ஆக்கும் அனைத்து விஷயங்களின் அடிப்படையும் அதுதான். அதுதான் என் வாழ்வின் பொன்னான வாசகமுமாகும்.

## அதளபாதாளத்தை அடைந்து மீண்டுவிட்டேன் டெட் எரிக்சன்

நான் ஒரு சமயத்தில் அதிகம் கவலைப்படுபவனாக இருந்தேன். ஆனால் இப்போது அப்படி இல்லை. 1942ம் ஆண்டின் கோடைக் காலத்தில் எனக்குக் கிடைத்த ஓர் அனுபவம், என் வாழ்வில் இருந்து கவலையை முற்றிலுமாகத் துரத்தியது என்று நினைக்கிறேன். ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் மற்றப் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் மிகச் சிறியவை என்று தோன்றச் செய்து அந்த அனுபவம்.

கோடைக்காலத்தை அலாஸ்காவில் உள்ள வணிக மீன்பிடிப்புப் படகில் செலவிட வேண்டும் என்று பல வருடங்களாக நான் விரும்பி வந்திருந்தேன். எனவே, 1942ம் ஆண்டு, முப்பத்திரண்டு அடி நீளம் கொண்டிருந்த சால்மன் மீன்பிடிப் படகில் அலாஸ்கா மாநிலத்திலுள்ள கோடியாக் நகரில் இருந்து புறப்பட்டேன். அவ்வளவு பெரிய படகில் மூன்று குழு உறுப்பினர்கள் மட்டுமே இருந்தனர். மேற்பார்வையிடுவதற்கு ஒரு தலைவர், அவருக்கு உதவி செய்ய ஒருவர், மற்ற வேலைகளைச் செய்வதற்கு ஒரு ஸ்கேன்டினேவியர். நான் ஒரு ஸ்கேன்டினேவியன்.

சால்மன் மீன் பிடிப்பதற்கு அலைகளின் போக்கில் வலை விரிக்க வேண்டும். இருபத்து நான்கு மணிநேரங்களில் நான் பெரும்பாலும் இருபது மணிநேரம் வேலை செய்தேன். தொடர்ந்து ஒரு வாரம்வரை நான் அவ்வாறு வேலை செய்தேன். வேறு யாரும் செய்ய விரும்பாத வேலைகளை நான் செய்தேன். அனைத்து எடுபிடி வேலைகளையும் செய்தேன். மோட்டாரில் இருந்து வந்த புகையும் வெப்பமும் என்னைத் தாக்க, ஒரு சிறு அறையில்

ஒரு விறகடுப்பில் நான் சமைத்தேன். பாத்திரங்களைக் கழுவினேன். படகைப் பழுது பார்த்தேன். சால்மன் மீன்களை எங்கள் படகில் இருந்து, உணவு டப்பாக்களில் அடைக்கும் இடத்திற்கு எடுத்துச் செல்வது எனது வேலை என் ரப்பர் காலணிகளுக்குள் என் பாதங்கள் எப்போதும் ஈரமாகவே இருந்தன. என் காலணிகளில் எப்போதும் தண்ணீர் நிரம்பி இருந்தது. அவற்றில் இருந்து தண்ணீரைக் கீழே கொட்டுவதற்குக்கூட எனக்கு நேரம் இருக்கவில்லை. ஆனால் எனது முக்கியப் பணியோடு ஒப்பிடுகையில் இவையெல்லாம் ஒன்றுமில்லை. படகில் கால்களை ஆழப் பதித்து, வலையை இழுப்பதுதான் என் முக்கிய வேலை. ஆனால் என்னால் இழுக்க முடியாத அளவுக்கு வலை மிகவும் கனமாக இருந்தது. வலையை இழுப்பதற்குப் பதிலாக நான் படகையே இழுத்தேன். வலை, அது இருந்த இடத்திலேயே இருந்தது. படகு நகர்ந்தது. நான் இவ்வாறு பல வாரங்கள் செய்தேன். அதற்கு மேல் என்னால் முடியவில்லை, என் உடல் கடுமையாக வலித்தது. அந்த வலி பல மாதங்கள் தொடர்ந்தது.

இறுதியில், ஓய்வெடுக்க எனக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கிடைத்தபோது, சாமான்கள் வைக்கும் அலமாரியின்மீது குவித்து வைக்கப்பட்டிருந்த ஈரமான ஒரு படுக்கையில் படுத்துத் தூங்கினேன். களைப்பில் நான் நன்றாக உறங்கினேன்.

அந்த வலியையும் களைப்பையும் நான் அனுபவித்தது குறித்து ஒரு வகையில் நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். ஏனெனில், அது என் கவலையை மறக்க எனக்கு உதவியது. இப்போது நான் எந்தவொரு பிரச்சனையை எதிர்கொள்ளும்போதும், அதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதற்குமாறாக, "எரிக்சன், மீன்பிடிக்கும் வலையை இழுப்பதைவிட இது அவ்வளவு மோசமானதா?" என்று என்னிடம் நானே கூறிக் கொள்கிறேன். "இல்லை, நிச்சயமாக இது ஒன்றும் அவ்வளவு மோசமில்லை," என்று

எரிக்கன் எப்போதும் பதிலளிக்கிறான். எனவே,  
உற்சாகத்துடன் துணிந்து அதைச் சமாளியுங்கள்.  
எப்போதாவது ஒரு சமயம் சற்றுக் கடினமான விஷயத்தை  
அனுபவிப்பது நல்லதுதான் என்று நான் நம்புகிறேன். நாம்  
அதளபாதாளத்தை அடைந்து மீண்டுவிட்டோம் என்பதை  
அறிவது நல்லதற்குத்தான். ஒப்பிட்டுப் பார்க்கையில், நம்  
அன்றாடப் பிரச்சனைகள் சுலபமாகத்  
தீர்க்கக்கூடியவைதான் என்பதை அது வெளிச்சம் போட்டுக்  
காட்டும்.

# உலகின் மாபெரும் முட்டாள்களில் ஒருவனாக நான் இருந்தேன்

பெர்சி எச். விட்டிங்

'ஃபைவ் கிரேட் ரூல்ஸ் ஆஃப் செல்லிங்'

புத்தகத்தின் ஆசிரியர்

உலகில் வாழும் மனிதர்கள், இறந்துபோனவர்கள், அல்லது பாதி இறந்த நிலையில் உள்ளவர்கள் அனைவரோடும் ஒப்பிடுகையில் நான் பல முறை பல்வேறு நோய்களால் இறந்திருக்கிறேன்.

எனக்கு உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டுவிடுமோ என்று எப்போதும் நான் பயந்து கொண்டே இருந்தேன். என் தந்தை ஒரு மருந்துக் கடை வைத்திருந்தார். நான் அதிலேயே வளர்ந்தேன் என்று கூறலாம். ஒவ்வொரு நாளும் நான் மருத்துவர்களிடமும் செவிலியர்களிடமும் பேசினேன். எனவே, நோய்களின் பெயர்கள் மற்றும் அவற்றிற்கான அறிகுறிகள் பற்றி, சாதாரண மனிதர்களைவிட அதிகமாக நான் தெரிந்து வைத்திருந்தேன். நான் ஒரு நோயைப் பற்றிப் பல மணிநேரம் கவலைப்பட்டு, அந்த நோய்க்கான அறிகுறிகளை என் உடலில் வரவழைத்துக் கொள்ளும் சக்தி பெற்றிருந்தேன். ஒருமுறை, மசாகூசெட்ஸ் மாநிலத்திலுள்ள நாங்கள் வாழ்ந்த கிரேட் பாரிங்டன் நகரில் மோசமான தொண்டை அடைப்பான் நோய் பரவியது. அந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வீடுகளில் இருந்து வந்தவர்களுக்கு நான் ஒவ்வொரு நாளும் அதற்கான மருந்துகளை விற்றுக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது நான் பயந்த விஷயம் எனக்கு நடந்தது: என்னையும் அந்த நோய் தாக்கியது. எனக்கு அந்த நோய்



உள்ளதென்று நான் உறுதியாக நம்பினேன். இரவு படுக்கச் சென்று, தீவிரமாகக் கவலைப்பட்டதில் அந்த நோய்க்கான அறிகுறிகள் என்னிடம் உருவாயின. ஒரு மருத்துவரைப் பார்க்கச் சென்றேன். அவர் என்னைப் பார்த்துவிட்டு, "பெர்சி, உனக்கு நிச்சயமாக அந்த நோய் உள்ளது," என்று கூறினார். அது என் மனத்திற்கு ஆறுதலாக இருந்தது. ஒரு நோய் என் உடலில் தோன்றியபோது, அந்த நோய் பற்றி நான் ஒருபோதும் பயந்ததில்லை. பிறகு நான் தூங்கச் சென்றுவிட்டேன். அடுத்த நாள் காலையில் நான் கச்சிதமான ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தேன்.

பல வருடங்களாக நான் இதுபோல் தொடர்ந்து செய்து வந்தேன். எல்லோருடைய கவனத்தையும் அனுதாபத்தையும் பெற்றேன். தாடை நோய், நீர்வெறுப்புநோய் போன்ற விசேஷமான பல்வேறு நோய்களால் நான் பல முறை இறந்து உயிர் பிழைத்திருக்கிறேன். பின்னாளில், புற்றுநோய் மற்றும் காசநோய் போன்ற, பரவலாகக் காணப்படும் நோய்களில் நான் திருப்திப்பட்டுக் கொண்டேன்.

இப்போது அவற்றை நினைத்துப் பார்த்து என்னால் சிரிக்க முடியும், ஆனால் அப்போது அவை மிகவும் கொடுமையாக இருந்தன. நான் சாவின் விளிம்பில் நடந்து கொண்டிருந்ததாகப் பல வருடங்கள் உண்மையிலேயே பயந்திருந்தேன். வசந்தகாலத்தில் ஒரு புதிய ஆடை வாங்குவதற்கான நேரம் வந்தபோது, "இதைப் போட்டு அனுபவிப்பதற்கு நான் உயிரோடு இருக்கப் போவதில்லை எனும்போது, இப்போது இதன்மீது பணத்தை வீணாகச் செலவழிக்க வேண்டுமா?" என்று என்னை நானே கேட்டுக் கொள்வேன்.

ஆனாலும், கடந்த பத்து வருடங்களில் நான் ஒருபோதும் இறந்ததில்லை என்று கூறுவதில் நான் பெரும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

இறப்பதை நான் எவ்வாறு நிறுத்தினேன்? என் முட்டாள்தனமான கற்பனைகளிலிருந்து என்னை நானே

விடுவித்ததன் மூலம் அதைச் செய்தேன். பயங்கரமான அந்த அறிகுறிகள் வரும் ஒவ்வொரு முறையும் என்னைப் பார்த்துநான் சிரித்து, "இதோ பார் விட்டிங், கடந்த இருபது வருடங்களாக நீ ஒவ்வொரு வியாதியாலும் இறந்து வருகிறாய், ஆனாலும் இன்று நீ கச்சிதமான ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறாய். நீ அதிகத் தொகைக்குக் காப்பீடு எடுப்பதற்கு ஒரு காப்பீட்டு நிறுவனம் உனக்கு அனுமதி அளித்துள்ளது. நீ வீணாகக் கவலைப்படுவதை நிறுத்திவிட்டு, நீயே உன்னைப் பார்த்துச் சிரிப்பதற்கான நேரம் வந்துவிட்டது என்பது உனக்குத் தெரியவில்லையா?" என்று கூறினேன்.

நான் என்னைப் பார்த்துச் சிரிக்கும் அதே வேளையில் என்னைப் பற்றிக் கவலைப்பட முடியாது என்பதை நான் விரைவில் கண்டுகொண்டேன். அப்போதிலிருந்து நான் என்னைப் பார்த்துச் சிரித்து வருகிறேன்.

நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய விஷயம் இதுதான்: உங்களை நீங்கள் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் அற்பமான கவலைகள் சிலவற்றைப் பார்த்துச் சிரிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

# நான் எதற்கும் எப்போதும் தயாராக இருப்பேன்

ஜீன் ஆட்ரி  
உலகப் பிரசித்தி பெற்ற,  
அனைவராலும் நேசிக்கப்படுகின்ற,  
பாடும் 'கௌபாய்'

நம்முடைய பெரும்பாலான கவலைகள், குடும்பப் பிரச்சனைகள் மற்றும் பணத்தைப் பற்றியவை என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன். ஒக்லஹோமா மாநிலத்தில் ஒரு சிறிய நகரத்தில் பிறந்த, என்னைப் போலவே பின்புலத்தைக் கொண்டிருந்த, நான் ஆர்வம் கொண்டிருந்த அதே விஷயங்களில் ஆர்வம் காட்டிய ஒரு பெண்ணை மணமுடிக்க நான் அதிர்ஷ்டம் செய்திருந்தேன். 'அடுத்தவர் உங்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்களோ, அதையே நீங்கள் பிறருக்கும் செய்யுங்கள்' என்ற 'பொன்விதி'யைப் நாங்கள் இருவருமே பின்பற்றுகிறோம். எனவே எங்கள் குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் மிகக் குறைவாகவே இருந்தன.

இரண்டு விஷயங்களைச் செய்ததன் மூலம் எனக்குப் பொருளாதாரக் கவலைகளும் குறைவாகவே இருந்தன. முதலில், எந்தவொரு காரியத்தில் நூறு சதவீத நாணயம் என்ற கொள்கையை நான் கடைபிடிக்கிறேன். நான் யாரிடமாவது பணம் கடன் வாங்கினால், ஒவ்வொரு சல்லிக் காசையும் நான் திருப்பிக் கொடுத்துவிடுவேன். பிற விஷயங்களைவிட, நேர்மையின்மைதான் அதிகமான கவலைப் பிரச்சனைகளை உருவாக்குகின்றது.

இரண்டாவதாக, நான் ஏதேனும் ஒரு புதிய வேலையில் ஈடுபடும்போது, எதிர்பாராதவற்றைச் சந்திப்பதற்கு நான் எப்போதும் தயாராக இருப்பேன். போர்த் தளவாடங்கள் தொடர்ந்து கிடைக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வதுதான் போரில் ஈடுபடும்போது பின்பற்ற வேண்டிய முதல் கொள்கை என்று இராணுவ வல்லுனர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இராணுவ யுத்தத்தைப்போலவே, இக்கொள்கை கிட்டத்தட்டத் தனிப்பட்ட யுத்தங்களுக்கும் பொருந்தும் என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன். எடுத்துக்காட்டாக, டெக்சாஸ் மற்றும் ஓக்லஹோமாவில் வளர்ந்தவன் என்ற முறையில், பஞ்சத்தால் இந்த நாடு அல்லலுற்ற நேரத்தில், மக்கள் வறுமையில் வாடியதை நான் கண்டிருக்கிறேன். சில சமயங்களில், வாழ்க்கையை ஒட்டுவதற்கு நாங்கள் மிகவும் கஷ்டப்பட்டிருக்கிறோம். நாங்கள் மிகவும் ஏழ்மையான நிலையில் இருந்தோம். சில நேரங்களில் என் தந்தை பணத்திற்காகச் சில குதிரைகளை ஒரு திரையிட்ட வண்டியில் வெளி மாநிலங்களுக்குக் கொண்டு சென்று விற்றார். அதைவிட நிலையான வருமானத்தை நான் விரும்பினேன். எனவே ஓர் இரயில்வே நிலைய முகவரிடம் வேலை பார்த்தேன். மீதமிருந்த நேரத்தில் தந்தியியல் கற்றேன். பின்னாளில் ஃபிரிஸ்கோ இரயில்வேயில் வேலை பார்த்தேன். மற்ற இரயில்வே முகவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டபோதும், அவர்களுக்கு அதிக வேலை இருந்தபோதும், அவர்கள் விடுமுறையில் இருந்தபோதும், அவர்களுக்கு உதவுவதற்காக நான் அங்குமிங்கும் அலைக்கழிக்கப்பட்டேன். அந்த வேலையில் மாதத்திற்கு 150 டாலர்கள் சம்பளம் கிடைத்தது. பிறகு நான் என்னைத் தகுதியுடையவனாக ஆக்கிக் கொள்ளத் துவங்கியபோது, இரயில்வேயில் வேலை பார்ப்பது பொருளாதாரப் பாதுகாப்பைத் தரும் என்பதைக் கண்டறிந்தேன். எனவே, எப்போது வேண்டுமானாலும் அந்த வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்லும் வண்ணம் நான் என்னைத்

தகுதியுடையவனாக வைத்துக் கொண்டேன். அது நான் செய்து கொண்ட பாதுகாப்பு ஏற்பாடு ஆகும். ஒரு புதிய, சிறந்த நிலையில் நான் என்னை நிலை நிறுத்திக் கொள்ளும்வரை நான் அந்த வாய்ப்பை எப்போதும் தக்க வைத்துக் கொள்வேன்.

எடுத்துக்காட்டாக, 1928ம் ஆண்டு ஓக்லஹோமா மாநிலத்துள்ள செல்சி நகரில் ஃபிரிஸ்கோ இரயில்வேயில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது, ஒரு தந்தி அனுப்புவதற்காக மாலை நேரத்தில் ஒருவர் வந்தார். அப்போது நான் கித்தார் வாசித்துக் கொண்டு, கௌபாய் பாடல்களைப் பாடுவதை அவர் கேட்டார். நான் நன்றாகப் பாடுவதாகவும், நியூயார்க்கிற்குச் சென்று மேடைகளிலும் ரேடியோவிலும் நான் பாட வேண்டும் என்றும் அவர் என்னிடம் கூறினார். அதைக் கேட்டு நான் மிகவும் பெருமிதம் கொண்டேன். தந்தியில் அவர் தன் பெயரைக் கையொப்பமிட்டபோது நான் கிட்டத்தட்ட மூர்ச்சையானேன். அவர் பிரபல அமெரிக்கக் கௌபாயாகவும், நகைச்சுவை நடிகராகவும், இன்னும் பல கலைகளில் சிறந்தவராகவும் விளங்கியவர். அவரது பெயர் வில் ரோஜர்ஸ்.

உடனடியாக நான் நியூயார்க்கிற்குச் செல்லவில்லை. மாறாக, ஒன்பது மாதங்கள் நான் அதைக் கவனமாகப் பரிசீலித்தேன். நியூயார்க்கிற்குச் செல்வதன் மூலம் நான் எதையும் இழக்கப் போவதில்லை, மாறாக எனக்குச் சிறந்த வாய்ப்புகள் கிடைக்கும் என்று முடிவு செய்து, அந்த நகரை வலம் வரப் புறப்பட்டேன். இரயில் பயணம் செய்ய எனக்கு இலவச அனுமதிச்சீட்டு இருந்தது. என் இருக்கையில் அமர்ந்தவாறே என்னால் தூங்க முடிந்தது. சாப்பிடுவதற்குச் சில சான்ட்விச் மற்றும் பழங்களை எடுத்துக் கொண்டேன்.

நான் நியூயார்க்கைச் சென்றடைந்தபோது, மேசை நாற்காலிகள் கொண்ட ஓர் அறையில் வாரத்திற்கு ஐந்து டாலர்கள் வாடகையில் தங்கினேன். பத்து வாரங்கள் தெருத்தெருவாகச் சுற்றி அலைந்தேன். ஆனால் ஒரு

பிரயோஜனமும் இல்லை. நல்ல வேளையாக என் கைவசம் ஒரு வேலை இருந்தது. இல்லையென்றால் நான் கவலைப்பட்டு நோயாளியாகியிருப்பேன். இரயில்வேயில் நான் ஏற்கனவே ஐந்து வருடங்கள் வேலை பார்த்திருந்தேன். அதன்படி எனக்குச் சில சிறப்பு உரிமைகள் இருந்தன. ஆனால் நான் அந்த உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதற்குத் தொண்ணூறு நாட்களுக்கு மேல் விடுப்பில் இருக்க முடியாது. நியூயார்க் நகரில் நான் ஏற்கனவே எழுபது நாட்களாக இருந்துவிட்டேன். எனவே, மீண்டும் என் இரயில்வே வேலைக்குச் சென்று, சில மாதங்கள் பணியாற்றி, சிறிது பணம் சேர்த்துக் கொண்டு, மீண்டும் முயற்சித்துப் பார்ப்பதற்காக நியூயார்க்கிற்கு வந்தேன். இம்முறை எனக்கு ஒரு பொன்னான வாய்ப்புக் கிடைத்தது. பாடல் பதிவு நிலைய அலுவலகத்தில் நேர்முகத் தேர்விற்காக நான் காத்துக் கொண்டிருந்தபோது, அங்கிருந்த பெண் வரவேற்பாளரிடம் நான் கித்தார் வாசித்தபடி 'ஜீனைன்: ஐ ட்ரீம் ஆஃப் லிலாக் டைம்' என்ற பாடலைப் பாடிக் கொண்டிருந்தேன். நான் பாடிக் கொண்டிருந்தபோது, அந்தப் பாடலை எழுதிய நாட் ஷில்ட்கிராட் அங்கு நுழைந்தார். தன் பாடலை ஒருவன் பாடிக் கொண்டிருந்ததைக் கேட்டு அவர் இயல்பாகப் பூரித்தார். எனவே அவர் எனக்கு அறிமுகக் கடிதம் ஒன்றைக் கொடுத்து, விக்டர் ரெக்கார்டிங் நிறுவனத்திற்குச் சென்று பார்க்குமாறு கூறினார். நான் ஓர் இசைத் தட்டை உருவாக்கினேன். அது நன்றாக வரவில்லை. எனவே, அந்தப் பாடலைப் பதிவு செய்தவரின் ஆலோசனையை ஏற்றுக் கொண்டு, மீண்டும் துல்சா நகரத்திற்குத் திரும்பி வந்தேன். பகல் முழுவதும் இரயில்வேயில் வேலை பார்த்துவிட்டு, இரவில் ஒரு வானொலி நிகழ்ச்சியில் கௌபாய் பாடல்களைப் பாடினேன். அந்த ஏற்பாடு எனக்குப் பிடித்திருந்தது. நான் எல்லாவற்றிற்கும் தயாராக என்னை வைத்துக்

கொண்டுள்ளதை நினைத்து நான் திருப்தியாக இருந்தேன்.

துல்சா வானொலி நிலையத்தில் நான் ஒன்பது மாதங்கள் பாடினேன். அந்த நேரத்தில், நானும் ஜிம்மி லாங்கும் ஒரு பாடலை எழுதினோம். அது மிகவும் பிரபலமாயிற்று. அமெரிக்க ரெக்கார்டிங் நிறுவனத்தின் தலைவரான ஆர்தர் சாட்டர்லி ஒரு பாடல் பதிவிற்காக என்னை அழைத்தார். அதுவும் பிரபலமாகியது. ஒரு பாடலுக்கு ஐம்பது டாலர்கள் என்ற வீதத்தில் நான் இன்னும் பல பாடல்களைப் பதிவு செய்தேன். இறுதியில், கௌபாய் பாடல்களைப் பாடுவதற்கு வாரம் ஒன்றுக்கு நாற்பது டாலர்கள் சம்பளத்தில் சிக்காகோ வானொலி நிலையத்தில் எனக்கு ஒரு வேலை கிடைத்தது. நான்கு வருடங்கள் அங்கு பாடிய பிறகு, என் சம்பளம் வாரத்திற்குத் தொண்ணூறு டாலர்களாக உயர்ந்தது. அதோடு, ஒவ்வோர் இரவும், நாடக அரங்கங்களில் தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளை நடத்தியதன் மூலம், கூடுதலாக முன்னூறு டாலர்கள் சம்பாதித்தேன்.

பிறகு 1934ம் ஆண்டில், எனக்கு ஓர் அற்புதமான வாய்ப்புக் கிடைத்தது. அது எனக்கு ஏராளமான சாத்தியக்கூறுகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தது. கௌபாய் திரைப்படங்களை உருவாக்க ஹாலிவுட் தயாராகிக் கொண்டிருந்தது. ஆனால், பாடக்கூடிய ஒரு கௌபாயை அவர்கள் தேடிக் கொண்டிருந்தனர். அமெரிக்க ரெக்கார்டிங் நிறுவனத்தின் உரிமையாளரும் அந்தத் திரைப்பட நிறுவனத்தின் பங்குதாரராக இருந்தார். "பாடும் கௌபாய் உங்களுக்கு வேண்டுமென்றால், எங்கள் நிறுவனத்திற்குப் பாடல்கள் பதிவு செய்யும் ஒருவர் இருக்கிறார்," என்று அவர் தன் கூட்டாளிகளிடம் கூறினார். என் திரைப்படப் பிரவேசம் அவ்வாறுதான் துவங்கியது. வாரத்திற்கு நூறு டாலர்கள் சம்பளத்தில் நான் கௌபாய் திரைப்படங்களில் நடித்தேன். நடிகனாக நான் வெற்றி பெறுவேனா என்று நான் மிகவும் சந்தேகித்தேன். ஆனால்

அதைப் பற்றிக் கவலைப்படவில்லை. ஏனெனில் இரயில்வேயில் என் கைவசம் ஒரு வேலை இருந்தது.

என்னால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாத அளவுக்கு நான் திரைப்படங்களில் வெற்றி பெற்றேன். இப்போது நான் வருடத்திற்கு ஒரு லட்சம் டாலர்கள் சம்பளமும், என் படங்களில் கிடைக்கும் இலாபங்களில் ஐம்பது சதவீதமும் பெறுகிறேன். ஆனாலும், இது எப்போதும் தொடர்ந்து இப்படியே இருக்கும் என்று நான் நினைக்கவில்லை. ஆனால் அதற்காக நான் கவலைப்படவில்லை. என் கையில் உள்ள மொத்தப் பனமும் செலவாகிவிட்டால், ஓக்லஹோமாவிற்குச் சென்று ஃபிரிஸ்கோ இரயில்வேயில் என் வேலையை மீண்டும் தொடர்வேன். நான் எப்போதும் எதற்கும் என்னைத் தயாராக வைத்துள்ளேன்.



# இந்தியாவில் இருந்தபோது அசரீரியாய் ஒரு குரல்

ஈ. ஸ்டான்லி ஜோன்ஸ்  
சிறந்த பேச்சாளர், சமயப் பரப்புனர்

சமயப் பரப்பு வேலைகளுக்காக என் வாழ்வின் நாற்பது வருடங்களை இந்தியாவில் நான் செலவிட்டுள்ளேன். முதலில், அந்த நாட்டின் கடும் வெப்பத்தையும், எனக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருந்த மாபெரும் வேலை காரணமாக ஏற்பட்ட அழுத்தத்தையும் என்னால் தாங்க முடியவில்லை. எட்டு வருடங்களின் முடிவில், மூளைக் களைப்பு மற்றும் நரம்புக் களைப்பால் மிகவும் துன்புற்றேன். பல முறை நான் நிலைகுலைந்து விழுந்தேன். அமெரிக்காவிற்குச் சென்று ஒரு வருடம் ஓய்வெடுத்து வருமாறு எனக்குக் கட்டளையிடப்பட்டு இருந்தது. அமெரிக்காவிற்குக் கப்பலில் திரும்பி வந்து கொண்டிருந்தபோது, ஞாயிற்றுக்கிழமை காலையில் நடத்தப்பட்டப் பிரார்த்தனைக் கூட்டத்தில் தான் பேசிக் கொண்டிருந்த சமயத்தில் மீண்டும் நிலைகுலைந்து சரிந்தேன். கப்பலில் இருந்த ஒரு மருத்துவர் ஒருவர். மீதிப் பயணம் முழுவதும் என்னைப் படுக்கையில் வைத்து எனக்குச் சிகிச்சை அளித்துப் பார்த்துக் கொண்டார்.

அமெரிக்காவில் ஒரு வருடம் ஓய்வெடுத்தப் பின், இந்தியாவிற்குப் புறப்பட்டேன். ஆனால் வழியில் மணிலா பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் மத்தியில் பிரார்த்தனைக் கூட்டங்கள் நடத்துவதற்காக அங்கு சென்றேன். இந்தக் கூட்டங்களின்போதும், பல முறை நான் சரிந்து விழுந்தேன். நான் மீண்டும் இந்தியாவிற்குச் சென்றால் நான் இறந்துவிடுவேன் என்று மருத்துவர்கள் என்னை

எச்சரித்தனர். அவர்களது எச்சரிக்கைகளை மீறி, நான் இந்தியாவிற்குச் சென்றேன். ஆனால் ஒரு பெரும் சந்தேகம் என்னைச் சூழ்ந்திருந்தது. நான் மும்பை நகரை வந்தடைந்தபோது, நேராக மலைவாசஸ்தலங்களுக்குச் சென்று பல மாதங்கள் ஓய்வெடுத்தேன். பிறகு என் வேலைகளைத் தொடர்வதற்காகக் கீழே இறங்கி வந்தேன். ஆனால் எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை. நான் மீண்டும் விழுந்தேன். அதனால் ஒரு நீண்ட ஓய்விற்காக மீண்டும்மலைப் பிரதேசங்களுக்குச் சென்றேன். பிறகு நான் கீழே இறங்கி சமவெளிகளுக்கு வந்தேன். என் உடல் அதை ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்ததை நினைத்து நான் மனமுடைந்து போனேன். நான் மனரீதியாகவும், உடல்ரீதியாகவும் களைத்துப் போயிருந்தேன். என் எஞ்சிய வாழ்நாள் முழுவதும் நான் நோயாளியாகவே இருக்க வேண்டியதுதான் என்று பயந்தேன்.

எனக்கு எங்கிருந்தேனும் உதவி கிடைக்காவிட்டால், என் சமயப் பரப்புனர் வேலையை விட்டுவிட்டு, அமெரிக்காவிற்குத் திரும்பிச் சென்று, என் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதற்காக வயலில் வேலை செய்ய வேண்டியதுதான் என்று நான் உணர்ந்தேன். அப்போது எனக்கு மிகவும் பிரச்சனை நேரமாக இருந்தது. அந்த நேரத்தில் லக்னோ நகரத்தில் நான் வரிசையாகப் பல சந்திப்புக் கூட்டங்களை நடத்திக் கொண்டிருந்தேன். ஒருநாள் இரவில் நான் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருந்தபோது நடந்த ஒரு நிகழ்வு என் வாழ்வை ஒட்டுமொத்தமாக மாற்றியது. நான் பிரார்த்தனையில் இருந்தபோது, அந்த நேரத்தில் நான் குறிப்பாக என்னைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது ஒரு குரல், "நான் உன்னை எதற்காக இங்கே வரவழைத்திருக்கிறேனோ, அந்த வேலைக்கு நீ உண்மையிலேயே தயாரா?" என்று என்னிடம் கேட்டதுபோல் உணர்ந்தேன்.

"இல்லை இறைவா, நான் ஓய்ந்துபோய்விட்டேன். இனி என்னால் முடியாது," என்று நான் பதிலளித்தேன்.

"நீ உன் பிரச்சனையை என்னிடம் விட்டுவிட்டு, அதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதை நிறுத்தினால், நான் அதைப் பார்த்துக் கொள்கிறேன்," என்று அந்தக் குரல் பதிலளித்தது.

நான் உடனே, "நான் அதை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்," என்று பதிலளித்தேன்.

ஒரு பெரும் அமைதி என் இதயத்திற்குள் ஊடுருவி என் ஓட்டுமொத்த இருத்தலையும் ஆட்கொண்டது. என் பிரச்சனை தீர்த்துவிட்டது என்பதை நான் அறிந்தேன். அபரிமிதமான வாழ்க்கை என் வசமானதை நான் உணர்ந்தேன். நான் மிகவும் உற்சாகமாக உணர்ந்தேன். பட்டும் படாமலும் தரையில் கால்வைத்து மெதுவாக நடத்து என் வீட்டிற்குச் சென்றேன். ஒவ்வோர் அங்குல நிலமும் புனித நிலம். அதன் பிறகு பல நாட்கள், எனக்கு ஓர் உடல்இருந்த உணர்வுகூட எனக்கு இருக்கவில்லை. நான் பகல் முழுவதும் நன்றாக வேலை செய்தேன். இரவு நெடுநேரம்வரை கண்விழித்து வேலை செய்தேன். அவ்வளவு வேலை செய்தும், உடலில் களைப்பின் அறிகுறி சிறிதுகூடத் தென்படவில்லை என்பதால், இரவு ஏன் தூங்க வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றியது. கிறிஸ்துவின் கருணையால் அமைதியும், வாழ்வும், ஓய்வும் என்னை ஆட்கொண்டதுபோல் எனக்குத் தோன்றியது.

இதை நான் பிறரிடம் கூற வேண்டுமா என்ற கேள்வி என்னுள் எழுந்தது. வேண்டாம் என்று நினைத்தேன். பிறகு அதை நான் கூற வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றியது. அவ்வாறே செய்தேன். அன்றிலிருந்து அந்தப் பழைய பிரச்சனை மீண்டும் திரும்பி வரவேயில்லை. பல வருடங்களாக நான் மகிழ்ச்சியாக என் பணியைச் செய்து வருகிறேன். ஒருபோதும் நான் இதுபோல் சிறந்த ஆரோக்கியத்துடன் இருந்ததில்லை. அது ஒரு தெய்வீக அனுபவம் என் உடலிலும், மனத்திலும், ஆன்மாவிலும் ஒரு

புதிய உயிர்த்துடிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதுபோல் உணர்கிறேன். அந்த அனுபவத்திற்குப் பிறகு, நான் எப்போதும் உயர்ந்த நிலையில் செயலாற்றினேன். நான் செய்ததெல்லாம் அதை ஏற்றுக் கொண்டதுதான்!

அதன் பின் பல வருடங்களாக நான் உலகம் முழுவதும் பயணம் செய்து வந்துள்ளேன். தினமும் பெரும்பாலும் மூன்று இடங்களில் உரையாற்றுகிறேன். 'த க்ரைஸ்ட் ஆஃப் த இன்டியன் ரோட்' மற்றும் இன்னும் பதினோரு புத்தகங்கள் எழுதுவதற்கான நேரமும் வலிமையும் எனக்குக் கிடைத்தன. இவற்றிற்கு மத்தியில், நான் எந்த ஒரு நிகழ்ச்சிக்கும் தாமதமாகப் போனதில்லை. ஒரு காலத்தில் தொடர்ந்து என்னைத் துன்புறுத்தி வந்த கவலைகள் இப்போது மறைந்துவிட்டன. இப்போது என் அறுபத்து மூன்றாவது வயதில், வலிமையும், பிறருக்காக வாழ்வதிலும் உதவுவதிலும் உள்ள மகிழ்ச்சியும் என்னுள் நிரம்பி வழிகின்றன.

ஒரு விஷயம் எனக்கு நன்றாகத் தெரியும்: முப்பத்தோரு வருடங்களுக்கு முன் லக்னோ நகரில் ஓர் இரவில், நான் மிகவும் பலவீனமாகவும் சோர்ந்து போயும் இருந்த நேரத்தில், "நீ உன் பிரச்சனையை என்னிடம் விட்டுவிட்டு, அதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதை நிறுத்தினால், நான் அதைப் பார்த்துக் கொள்கிறேன்," என்று ஒரு குரல் என்னிடம் கூறியபோது, அதற்கு நான், "நான் அதை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்" என்று விடையளித்த நேரத்தில் என் வாழ்க்கை முற்றிலுமாக மாற்றப்பட்டது.

## என் வீட்டு வாசலில் நகரத் தலைமைக் காவல் அதிகாரி வத்து நின்ற நேரத்தில் ஹோமர் க்ராய்

1933ம் ஆண்டில் ஒரு நாள், நகரத் தலைமைக் காவல் அதிகாரி என் வீட்டு முன்வாசலில் வந்து நின்ற நேரத்தில் நான் பின்வாசல் வழியாக என் வீட்டைவிட்டு வெளியேறியபோது என் வாழ்வின் மிகவும் கசப்பான நிகழ்வு ஒன்று நடந்தேறியது. எங்கள் குழந்தைகள் பிறந்து வளர்ந்த, பதினெட்டு வருடங்களாக நாங்கள் வாழ்ந்து வந்த, லாங் ஜலன்டின் ஃபாரஸ்ட் ஹில்ஸ் பகுதியில் அமைந்த என் வீட்டை நான் இழந்துவிட்டிருந்தேன். எனக்கு இதுபோல் ஏற்படும் என்று நான் கனவில்கூட நினைத்துப் பார்த்ததில்லை. பன்னிரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு 'வெஸ்ட் ஆஃப் த வாட்டர் டவர்' என்ற என் நாவலுக்கான திரைப்பட உரிமையை நான் ஒரு பெரும் தொகைக்கு ஹாலிவுட்டிற்கு விற்ப்புருந்தேன். என் குடும்பத்தினருடன் இரண்டு வருடங்கள் வெளிநாட்டில் வசித்தேன். பணக்காரர்களைப்போல் கோடைக்காலத்தை சுவிட்சர்லாந்திலும், குளிர்காலத்தை பிரெஞ்சு ரிவியராவினும் கழித்தோம்.

ஆறு மாதங்கள் நான் பாரீஸில் தங்கியிருந்து 'தே ஹேடு டு சீ பாரீஸ்' என்ற நாவலை எழுதினேன். வில் ரோஜர்ஸை வைத்து அதைத் திரைப்படமாக எடுத்திருந்தனர். அதுதான் வில் ரோஜர்ஸ் முதன்முதலாக நடித்த பேசும் திரைப்படம். ஹாலிவுட்டில் இருந்து, வில் ரோஜர்ஸின் திரைப்படங்களுக்குக் கதை எழுத எனக்கு ஏராளமான பொன்னான வாய்ப்புகள் வந்தன. ஆனால் நான் அவற்றை

ஏற்றுக் கொள்ளாமல் நியூயார்க்கிற்குத் திரும்பினேன். அப்போதுதான் என் பிரச்சனைகள் துவங்கின!

நான் வளர்த்தெடுக்காத பல திறமைகள் என்னுள் ஒளிந்திருந்தது மெல்ல மெல்ல எனக்குப் புலப்படத் துவங்கியது. நான் ஒரு திறமையான தொழிலதிபர் என்று கற்பனை செய்யத் துவங்கினேன். ஜான் ஜேக்கப் ஆஸ்டர் என்பவர் நியூயார்க் நகரில் காலியிடங்களில் முதலீடு செய்து கோடீஸ்வரர் ஆனதாக யாரோ என்னிடம் கூறினார்கள்? யார் அந்த ஆஸ்டர்? வெளிநாட்டிலிருந்து அமெரிக்காவிற்கு வந்து குடியேறிய ஒரு சாதாரணமானவர். அவரால் முடியும் என்றால் என்னால் ஏன் முடியாது? நானும் பணக்காரனாகப் போவதாக நினைத்தேன். உல்லாசப் படகுகள் பற்றிய இதழ்களைப் படிக்க ஆரம்பித்தேன்.

அறியாமை என்னும் அசட்டுத் துணிச்சல் என்னிடம் இருந்தது. எண்ணெய் உலைகளைப் பற்றி எஸ்கிமோவிற்கு எவ்வளவு தெரியுமோ, அவ்வளவுதான் வீடுமனை வாங்குவது பற்றியும் விற்பது பற்றியும் எனக்குத் தெரிந்திருந்தது. ஒரு சிறந்த நிதி சார்ந்த தொழிலில் ஈடுபடுவதற்குத் தேவையான பணத்தை நான் எவ்வாறு புரட்டுவது? அது எளிமையானது: நான் என் வீட்டை அடமானம் வைத்து, ஃபாரஸ்ட் ஹில்ஸ் பகுதியில் இருந்த சில அருமையான நிலங்களை விலைக்கு வாங்கினேன். அந்த இடத்தின் விலை நன்றாக உயரும்வரை நான் காத்திருந்து, பிறகு அதை விற்பது, சொகுசாக வாழப் போகிறேன். ஆனால், வீடுமனை வாங்கி விற்கும் தொழிலில் எனக்கு எந்த அனுபவமும் இருந்ததில்லை. அலுவலகத்தில் மாதச் சம்பளத்திற்காக மாடாக உழைத்துக் கொண்டிருந்தவர்களைப் பார்த்து நான் பரிதாபப்பட்டேன். கடவுள் எல்லோருக்கும் ஏன் பொருளாதார அறிவைக் கொடுக்கவில்லை என்று எனக்கு நானே கேட்டுக் கொண்டேன்.

திடீரென்று, பொருளாதாரச் சரிவு ஏற்பட்டு, கேன்சாஸ் சூறாவளியைப்போல் என்னைத் தாக்கி, புயற்காற்று ஒரு கோழிக்கூட்டைப் பந்தாடுவதுபோல் என்னைப் பந்தாடியது.

நான் வாங்கியிருந்த நிலத்திற்கு மாதம் 220 டாலர்கள் நான் முதலீடு செய்ய வேண்டியிருந்தது. மாதங்கள் வேக வேகமாக நகர்ந்ததுபோல் தோன்றியது. கூடுதலாக, நான் அடகு வைத்திருந்த என் வீட்டிற்குத் தவணைத் தொகையைச் செலுத்த வேண்டியிருந்ததோடு, என் குடும்பத்தினரின் சாப்பாட்டிற்கும் வழி செய்ய வேண்டியிருந்தது. எனக்குக் கவலை ஏற்பட்டது. இதழ்களில் நகைச்சுவைப் பகுதி எழுத முயற்சித்தேன். என் நகைச்சுவை ஜெர்மையாவின் ஒப்பாரியைப்போல் இருந்தது. என்னால் எதையும் விற்க முடியவில்லை. நான் எழுதிய நாவல்கள் தோற்றன என்னிடம் இருந்த பணமும் தீர்ந்தது. அடகு வைத்துப் பணம் வாங்குவதற்கு என் தட்டச்சு இயந்திரம் மற்றும் என் பற்களில் இருந்த தங்கப் பூச்சைத் தவிர என்னிடம் வேறெதுவும் இருக்கவில்லை. பால் நிறுவனம் எங்களுக்குப் பால் வழங்குவதை நிறுத்தியது. கேஸ் நிறுவனம் கேஸ் தருவதை நிறுத்தியது. வெளிப்புற முகாம்களில் பயன்படுத்தப்படும் சிறிய ஸ்டவ் ஒன்றை நாங்கள் வாங்கும்படி ஆனது. அது ஒரு சிறிய கேஸ் சிலிண்டரோடு வந்தது. அதை நீங்கள் கையால் ஏற்றும்போது, ஒரு கோபமான பெண் வாத்தைப்போல் அது சிறிக் கொண்டு தீச்சுடரைக் கக்கும்.

எங்களிடம் இருந்த நிலக்கரி தீர்ந்தது. நிலக்கரி நிறுவனம் எங்கள்மீது வழக்குத் தொடர்ந்தது. எங்களுக்கு இருந்த ஒரே வெப்பம் நாங்கள் குளிர்காயும் இடம்தான். பணக்காரன் ஆக வேண்டும் என்று கனவுக் கோட்டை கட்டிய நான், இரவு நேரங்களில் வெளியே சென்று, பணக்காரர்கள் கட்டிக் கொண்டிருந்த வீடுகளில் எஞ்சிய மரப் பலகைகளையும் ஏனையவற்றையும் பொறுக்கியெடுத்து வந்தேன்.

அதிகக் கவலை காரணமாக என்னால் தூங்க முடியவில்லை. நடு இரவில் எழுந்து, நான் களைத்துப் போய்ப் படுக்கையில் விழும்வரை அங்குமிங்கும் நடந்தேன்.

நான் வாங்கிய வெற்று நிலத்தை மட்டும் நான் இழக்கவில்லை, அதற்காக நான் என் இதயத்திலிருந்து சிந்திய இரத்தம் முழுவதையும் கூட வீணாக இழந்தேன்.

என் வீட்டை அடமானத்திற்கு எடுத்திருந்த வங்கி, எனக்குக் கொடுத்திருந்த கடனை இரத்து செய்து, என் வீட்டை எடுத்துக் கொண்டு, என்னையும் என் குடும்பத்தையும் தெருவில் நிறுத்தியது.

ஏதோ ஒரு வழியில் சில டாலர்கள் பணத்தைப் புரட்டி ஒரு சிறிய வீட்டை நான் வாடகைக்கு எடுத்தேன். 1938ம் ஆண்டின் கடைசி நாளன்று நாங்கள் அங்கு குடியேறினோம். எங்கள் சாமான்கள் அடங்கிய பெட்டி ஒன்றின்மீது உட்கார்ந்து சுற்றுமுற்றும் பார்த்தேன். என் தாயார் கூறிய பழமொழி ஒன்று நினைவிற்கு வந்தது: "சிந்திய பாலைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே."

ஆனால் இங்கு சிந்தியது பால் அல்ல. இது என் இதயத்தின் இரத்தம்!

நான் அங்கு சற்று நேரம் அமர்ந்த பிறகு, "நான் கீழ்மட்ட நிலையை அடைந்துவிட்டேன். இதற்குமேல் கீழே செல்ல முடியாது. இனி என்னால் மேலே மட்டும் தான் செல்ல முடியும்," என்று எனக்கு நானே கூறிக் கொண்டேன்

நான் அடமானம் வைக்காமல் பாதுகாப்பாக வைத்திருந்த விஷயம் என் ஆரோக்கியமும் என் நண்பர்களும் தான். நான் மீண்டும் துவங்குவேன். கடந்தகாலம் குறித்து நான் வருத்தப்பட மாட்டேன். சிந்திய பாலைப் பற்றி என் தாயார் கூறிய வார்த்தைகளை நான் ஒவ்வொரு நாளும் எனக்கு மீண்டும் மீண்டும் நினைவுறுத்திக் கொண்டேன்.

கவலைப்படுவதில் நான் வீணாகச் செலவழித்துக் கொண்டிருந்த என் ஆற்றலை என் வேலையில் செலுத்தினேன். சிறிது சிறிதாக என் சூழ்நிலை மேம்படத்



துவங்கியது. நான் அனுபவித்தத் துயரங்கள் அனைத்திற்கும் நான் இப்போது நன்றியுடையவனாக இருக்கிறேன். ஏனெனில் அவை எனக்குத் துணியையும், மன வலிமையையும், மன உறுதியையும் கொடுத்தன. கீழ்மட்ட நிலை என்றால் என்ன என்பதை நான் அறிவேன். அது ஒருவரைக் கொல்வதில்லை என்பதையும் நான் அறிவேன். நாம் நினைப்பதைவிட நம்மால் அதிகமான விஷயங்களைச் சமாளிக்க முடியும். இப்போது சிறு கவலைகளும், உறுதியின்மையும் என்னைத் தொந்தரவு செய்ய முயற்சிக்கும்போது, அட்டைப் பெட்டியின்மீது உட்கார்ந்து நான் "நான் கீழ்மட்ட நிலையை அடைந்துவிட்டேன். இதற்குமேல் கீழே செல்ல முடியாது. இனி என்னால் மேலே மட்டும்தான் செல்ல முடியும்," என்று கூறியதை நினைத்துப் பார்த்து, என் கவலைகளையும் உறுதியின்மையையும் விரட்டுகிறேன்.

இங்கு கூறப்பட்டுள்ள கொள்கை எது?  
மரத்தூளை இரம்பத்தால் அறுக்க முயற்சிக்க  
வேண்டாம் என்பதுதான்!  
தவிர்க்க முடியாததை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்!

# கவலைதான் நான் எதிர்கொண்ட மிகக் கடினமான எதிரி ஜாக் டெம்ப்சி

என் குத்துச் சண்டையில் ஈடுபட்டிருந்த காலம் முழுவதும், நான் எதிர்கொண்ட மிகக் கடினமான எதிரி கவலைதான். நான் கவலைப்படுவதை நிறுத்த வேண்டும், இல்லையென்றால் அந்தக் கவலை என் வலிமையை உறிஞ்சி என் வெற்றியை இயலாததாக்கிவிடும் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். எனவே சிறிது சிறிதாக எனக்கு தானே ஒரு வழிமுறையை வகுத்துக் கொண்டேன். நான் செய்த சில விஷயங்கள் இவை:

1. குத்துச் சண்டை வளையத்திற்குள் நான் தொடர்ந்து துணிச்சலோடு இருப்பதற்காக, சண்டையின்போது நானே எனக்கு ஊக்கமளித்துக் கொள்வேன். எடுத்துக்காட்டாக, ஃபிர்ப்போவுடன் நான் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருந்தபோது, "எதுவும் என்னைத் தடுத்து நிறுத்தப் போவதில்லை. அவன் என்னைக் காயப்படுத்தப் போவதில்லை. அவன் அடிகள் என்மீது படாது. நான் காயப்பட மாட்டேன். என்ன ஆனாலும் சரி, நான் தொடர்ந்து சண்டையிடுவேன்," என்று மீண்டும் மீண்டும் கூறினேன். அப்படிப்பட்ட நேர்மறையான வார்த்தைகளை எனக்கு நானே கூறியதும், நேர்மறையான எண்ணங்களை நான் எண்ணியதும் எனக்குப் பெரிதும் உதவின. இவை என் மனத்தை ஆக்கிரமித்து இருந்ததால், அவனது அடிகளைக்கூட நான் உணரவில்லை. என் தொழில் வாழ்க்கையில், என் உதடுகள் கிழிந்துள்ளன, என் கண்கள் காயப்பட்டுள்ளன, என் விலா எலும்புகள் முறிந்துள்ளன. ஃபிர்ப்போ என்னைக் கயிற்றுக்கு வெளியே குத்தித்

தள்ளியதில் ஒரு பத்திரிக்கை நிருபரின் தட்டச்சு இயந்திரத்தில் போய் நான் விழுந்து அதைச் சேதப்படுத்தினேன். ஆனால் ஒரே ஓர் அடியை மட்டும்தான் நான் உண்மையிலேயே உணர்ந்தேன். அன்று இரவு லெஸ்டர் ஜான்சன் என் மூன்று விலா எலும்புகளை முறித்தார். அவர் குத்தியது எனக்கு வலிக்கவில்லை, ஆனால் என்னால் மூச்சு விட முடியவில்லை. அந்த ஒரு குத்தைத் தவிர, குத்துச் சண்டை வளையத்திற்குள் தான் வேறு எந்த அடியையும் ஒருபோதும் உணர்ந்ததில்லை.

2. நான் செய்த இன்னொரு விஷயம், கவலைப்படுவது எவ்வளவு வீணானது என்பதை எனக்கு நானே நினைவூட்டிக் கொண்டது. பெரும்பாலும் நான் ஒரு பெரிய சண்டைக்குத் தயாராகும்போதுதான் மிகவும் கவலைப்படுவேன். இரவில் பல மணிநேரம் தூங்க முடியாமல் புரண்டு படுத்துக் கவலைப்பட்டுத் துன்புற்றிருக்கிறேன். என் கை உடைந்துவிடுமோ, என் கணுக்கால் சுளுக்கிக் கொள்ளுமோ, முதல் சுற்றிலேயே என் கண்ணில் அடிபட்டு என் எதிராளியை என்னால் சரிவரக் குத்த முடியாதோ என்று நினைத்து, பயத்தால் கவலைப்பட்டேன். அப்படி நான் பயந்து கவலைப்பட்ட நேரங்களில், படுக்கையைவிட்டு எழுந்து, கண்ணாடியில் என்னைப் பார்த்து, என்னை ஊக்கப்படுத்துவதற்காக நானே என்னிடம் பேசுவேன். "நிகழாத ஒரு விஷயத்தை, நிகழாமல் போகக்கூடிய ஒரு விஷயத்தை நினைத்துக் கவலைப்படுவதற்கு நீ எப்படிப்பட்ட முட்டாளாக இருக்க வேண்டும்! வாழ்க்கை குறைவானது. வாழ்வதற்கு என்னிடம் ஒருசில வருடங்களே உள்ளன. எனவே நான் அதை அனுபவிக்க வேண்டும்" என்று நான் என்னிடம் கூறுவேன். அதோடு, "என் ஆரோக்கியத்தைத் தவிர வேறெதுவும் முக்கியமில்லை, என் ஆரோக்கியத்தைத் தவிர வேறெதுவும் முக்கியமில்லை," என்றும் நான் தொடர்ந்து கூறினேன். தூக்கத்தை இழப்பதும் கவலைப்படுவதும் என் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும்

என்பதை எனக்கு நான் நினைவூட்டிக் கொண்டேன். இந்த விஷயங்களை ஒவ்வோர் இரவும், ஒவ்வொரு வருடமும் தொடர்ந்து கூறியதன் மூலம், அவை என் மனத்திற்குள் ஆழப் பதிந்தன. என் கவலைகளை என்னால் எளிதில் துடைத்தெறிய முடிந்தது.

3. நான் செய்த மூன்றாவது காரியம் ஒரு சிறந்த காரியம், அது தான் பிரார்த்தனை செய்ததுதான்! ஒரு போட்டிக்காக நான் தயாராகிக் கொண்டிருந்தபோது, தினமும் பல முறை பிரார்த்தித்தேன். வளையத்திற்குள் இருந்தபோது, ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் மணி ஒலிப்பதற்கு முன் நான் பிரார்த்தித்தேன். துணிச்சலோடும் உறுதியோடும் சண்டையிட அது எனக்கு உதவியது. பிரார்த்தனை செய்யாமல் நான் ஒருபோதும் படுக்கச் சென்றதில்லை. நான் உண்ணும் உணவிற்காகக் கடவுளுக்கு நன்றி கூறாமல் நான் ஒருபோதும் உணவருந்தியதில்லை. என் பிரார்த்தனைகள் பலித்தனவா? ஆம், ஓராயிரம் முறைகள் அவை பலித்துள்ளன!

**அனாதை இல்லத்திற்கு என்னை  
அனுப்பி  
வைக்காமல் இருக்க வேண்டும்  
என்பதற்காக  
நான் கடவுளிடம் பிரார்த்தித்தேன்  
கேதலீன் ஹால்டர்**

நான் சிறுமியாக இருந்தபோது என் வாழ்க்கை பயத்தால் நிறைந்திருந்தது. என் தாயாருக்கு இதயப் பிரச்சனை இருந்தது. ஒவ்வொரு நாளும் அவர் மயங்கிக் கீழே விழுவதைப் பார்த்தேன். அவர் இறக்கப் போகிறார் என்று நினைத்து நாங்கள் அனைவரும் பயந்தோம். தங்கள் தாயாரைப் பறி கொடுத்தச் சிறுமியர் அனைவரும் மிசௌரி மாநிலத்திலுள்ள வாரென்டன் என்ற சிறிய நகரில் அமைந்த சென்ட்ரல் வெஸ்லியல் அனாதை இல்லத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படுவதாக நான் நம்பினேன். நாங்கள் வாரென்டன் நகரில் வாழ்ந்து வந்தோம். அந்த அனாதை இல்லத்திற்குப் போவது பற்றிய எண்ணம் என்னை நடுங்கச் செய்தது. எனக்கு ஆறு வயதாக இருந்தபோது, நான் தொடர்ந்து இவ்வாறு பிரார்த்தித்தேன்: "அன்புள்ள இறைவா, அனாதை இல்லத்திற்குப் போகும் வயதை நான் தாண்டும்வரை என் தாயார் உயிரோடு இருக்க வேண்டும்."

இருபது வருடங்களுக்குப் பிறகு, என் சகோதரன் மெய்னருக்கு பலத்தக் காயம் ஏற்பட்டது. இரண்டு வருடங்கள் கழித்து அவன் இறக்கும்வரை, அவன் மிகுந்த வலியை அனுபவித்தான். அவனால் தன்னால் சாப்பிட முடியவில்லை. படுக்கையில் புரண்டு படுக்க

முடியவில்லை. அவனது வலியைக் குறைப்பதற்காக நான் அவனுக்கு இரவு பகலாக, மூன்று மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை மார்ஃபைன் ஊசி போட வேண்டி இருந்தது. அந்த நேரத்தில் வாரென்டன் நகரில் அமைந்த சென்ட்ரல் வெஸ்லியன் கல்லூரியில் நான் இசை கற்றுக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தேன். என் சகோதரன் வலியால் கதறுவதைக் கேட்ட என் அண்டை வீட்டார் என் கல்லூரியைத் தொலைபேசியில் அழைத்து என்னிடம் விஷயத்தைக் கூறுவர். நான் என் இசை வகுப்பை விட்டுவிட்டு வீட்டிற்கு விரைந்து வந்து, அவனுக்கு மார்ஃபைன் ஊசி போடுவேன். ஒவ்வோர் இரவும் நான் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன், மூன்று மணிநேரம் கழித்து எழுந்து அவனுக்கு மீண்டும் ஊசிபோடுவதற்காக அலாரம் வைப்பேன். குளிர் காலங்களில் நான் ஒரு பாட்டில் நிறைய பாலை எங்கள் சன்னலுக்கு வெளியே வைப்பேன். அது பணியில் உறைந்து ஐஸ்கிரிம்போல் ஆகிவிடும். அதைச் சாப்பிடுவது எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். அலாரம் அடித்தவுடன் நான் எழுந்திருப்பதற்கு அந்த ஐஸ்கிரீம் எனக்கு ஊக்கமளித்தது.

இந்தப் பிரச்சனைகளுக்கு மத்தியில், நான் சுயபச்சாதாபத்தில் மாட்டிக் கொள்ளாமல் இருப்பதற்கும், என் வாழ்க்கையைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டு, அது குறித்துக் கோபப்படாமல் இருப்பதற்கும் இரண்டு விஷயங்களை நான் செய்தேன். முதலில், ஒரு நாளைக்குப் பன்னிரண்டு முதல் பதினான்கு மணிநேரம் வரை நான் மும்முரமாக இசைப் பயிற்சி அளித்துக் கொண்டிருந்தேன். அதனால் என் பிரச்சனைகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு எனக்குக் குறைவான நேரமே இருந்தது. சில சமயங்களில் என் நிலை குறித்து நான் வருத்தப்பட முற்பட்டபோது, "இதோ பார், உன்னால் நடக்க முடியும்வரை, உன்னால் சாப்பிட முடியும்வரை, தீவிரமான வலியின்றி இருக்க முடியும்வரை, உலகிலேயே நீதான் மகிழ்ச்சியான நபராக இருக்க முடியும். என்ன ஆனாலும்

சரி, நீ வாழும்வரை அதை ஒருபோதும் மறக்காதே!" என்று என்னிடம் நானே பல முறை தொடர்ந்து கூறினேன்.

எனக்கு வழங்கப்பட்டிருந்த ஆசிர்வாதங்களுக்காக நன்றியுடன் இருப்பதற்கான மனப்போக்கை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வதென்று நான் தீர்மானமாக இருந்தேன். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் நான் கண்விழித்தவுடன், என்னால் படுக்கையைவிட்டு எழ முடிவதற்காகவும், நடந்து சென்று என் காலை உணவை நானாகவே உட்கொள்ள முடிவதற்காகவும் கடவுளுக்கு நன்றி கூறுகிறேன். எனக்குப் பல பிரச்சனைகள் இருந்தாலும், வாரென்டன் நகரிலேயே மிக மகிழ்ச்சியாக வாழும் நபராக ஆகப் போவதாக நான் என்று உறுதியான தீர்மானம் மேற்கொண்டேன். அந்த இலக்கை அடைவதில் நான் வெற்றி பெறாமல் போயிருக்கலாம். ஆனால், எங்கள் பாரிலேயே மிகவும் நன்றியுடைய பெண்ணாக வாழ்வதில் நான் வெற்றி பெற்றேன். என் கூட்டாளிகளில் என்னைவிடக் குறைவாகக் கவலைப்பட்டவர்கள் வெகு சிலரே.

மிசௌரியைச் சேர்ந்த இந்த ஆசிரியை, இப்புத்தகத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன இரண்டு கொள்கைகளைப் பின்பற்றினர்: கவலைப்படுவதற்குத் தனக்கு நேரம் இல்லாத அளவுக்கு அவர் தன்னை ஒரு வேலையில் மும்முரமாக எண்ணிப் பார்த்தார். இதே உத்தி உங்களுக்கும் உதவியாக இருக்கக்கூடும்.

## கேன்சாஸ் புயல்போல் என் வயிறு சுழன்று கொண்டிருந்தது கேமரன் ஷிப்

கலிபோர்னியாவில் அமைந்த வார்னர் பிரதர்ஸ் ஸ்டூடியோவில் விளம்பரத் துறையில் நான் பல வருடங்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வந்தேன். நான் செய்திக் கட்டுரை ஆசிரியராகப் பணியாற்றினேன். வார்னர் பிரதர்ஸ் நட்சத்திரங்களைப் பற்றி செய்தித்தாள்களிலும் பத்திரிகைகளிலும் நான் கதைகள் எழுதினேன்.

திடீரென்று எனக்குப் பதவி உயர்வு கிடைத்தது. விளம்பரத்துறையின் உதவி இயக்குனராக எனக்குப் பதவி உயர்வு அளிக்கப்பட்டது. உண்மையில், நிர்வாகக் கொள்கையில் ஒரு மாற்றம் செய்யப்பட்டு, என் பதவிக்கு 'நிர்வாக உதவியாளர்' என்ற ஒரு சிறப்புப் பெயரும் வழங்கப்பட்டது.

இந்தப் பதவி உயர்வின் காரணமாக, ஒரு பெரிய அலுவலகம், ஒரு தனி குளிர்சாதனப் பெட்டி, மற்றும் இரண்டு செயலாளர்களை எனக்குக் கொடுத்திருந்தனர். அதோடு, எழுபத்தைந்து எழுத்தாளர்கள் மற்றும் வானொலி ஊழியர்கள் அனைவரும் என் முழுமையான கட்டுப்பாட்டில் இருந்தனர். நான் மிகவும் பூரித்துப் போனேன். நான் நேராகச் சென்று எனக்கென்று ஒரு புதிய கோட்டு சூட்டை வாங்கினேன். மரியாதையுடன் பேசினேன். நிர்வாகத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கான சில வேலைகளைச் செய்தேன். அதிகாரத்துடன் முடிவெடுத்தேன், மதிய உணவை விரைவாகச் சாப்பிட்டேன்.



வார்னர் பிரதர்ஸின் ஒட்டுமொத்த மக்கள் தொடர்புக் கொள்கையையும் என் தோளில் தாங்கிப் பிடித்ததாக நான் உறுதியாக நம்பினேன். பெட் டேவிஸ், ஆலிவியா டி ஹாவிலேன்ட், ஜேம்ஸ், எட்வர்ட் ஜி. ராபின்சன், எரால் ஃப்ளின், ஹம்ப்ரி போகார்ட், ஆன் ஷெரிடன், அலெக்சி சுமித், ஆலன் ஹேல் ஆகிய பிரபல நட்சத்திரங்களின் தனிப்பட்ட மற்றும் பொது வாழ்க்கை முற்றிலுமாக எனது கைகளில் இருப்பதாக நான் நினைத்தேன்.

ஒரு மாதத்திற்கு உள்ளாகவே, என் வயிற்றில் புண்கள் உருவாகியிருந்ததை நான் அறிந்தேன். ஒருவேளை அது புற்றுநோயாகக்கூட இருக்கலாம்.

என் முக்கியமான போர் தொடர்பான வேலை, ஸ்கிரீன் பப்ளிஷர்ஸ் கில்லின் போர் நடவடிக்கைக் குழுவின் தலைவராக நான் செயல்பட்டதுதான். நான் அந்த வேலையைச் செய்ய விரும்பினேன். அந்தக் கழகக் கூட்டங்களில் நான் என் நண்பர்களைச் சந்திக்க விரும்பினேன். ஆனால் அந்தக் கூட்டங்களைக் கண்டு நான் பயப்பட ஆரம்பித்தேன். ஏனெனில், ஒவ்வொரு சந்திப்புக் கூட்டத்திற்குப் பிறகும், நான் மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டேன். கூட்டம் முடிந்து வீட்டிற்கு வரும்போது அடிக்கடி நான் என் காரை நிறுத்தி என்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டி இருந்தது. செய்வதற்கு ஏகப்பட்ட வேலைகள் இருந்தது போலவும், ஆனால் அவற்றைச் செய்வதற்குக் குறைவான நேரமே இருந்தது போலவும் தோன்றியது. அவை அனைத்தும் முக்கியமான வேலைகள். ஆனால் அவற்றைச் செய்வதற்கு என் உடல்நிலை இடம் கொடுக்கவில்லை.

உண்மையைக் கூறினால், என் மொத்த வாழ்விலும் நான் அனுபவித்த அதிக வலிமிக்க நோய் இதுதான். என் உடலின் முக்கிய வேலைகள் பிரச்சனைக்குள்ளாயின. என்னால் தூங்க முடியவில்லை. என் உடல் எடை குறைந்தது. வலி நிரந்தரமாக இருந்தது.

எனவே ஒரு பிரபல மருத்துவ வல்லுனரைப் பார்க்கச் சென்றேன். விளம்பரத் துறையைச் சேர்ந்த ஒருவர் அந்த மருத்துவரை எனக்குப் பரிந்துரைத்தார். விளம்பரத் துறையைச் சேர்ந்த பலர் இம்மருத்துவரிடம் வாடிக்கையாகச் சென்றனர் என்றும் அவர் கூறினார்.

இந்த மருத்துவர் சுருக்கமாகப் பேசினார். என் பிரச்சனை என்ன, நான் என்ன வேலை செய்கிறேன் என்பதைப் பற்றிநான் அவரிடம் கூறினேன். என் நோயைவிட என் வேலையின்மீது அவர் அதிக ஆர்வம் கொண்டிருந்ததுபோல் எனக்குத் தோன்றியது. ஆனால் அடுத்த இரண்டு வாரங்களில் அவர் என்மீது அனைத்துப் பரிசோதனைகளையும் மேற்கொண்டார். எக்ஸ்ரே படங்களும் எடுக்கப்பட்டன. இறுதியில், என் நோய் என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்காக தன்னை வந்து பார்க்கும்படி அவர் என்னை அழைத்தார்.

அவர் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "திரு. ஷிப், நாம் பல விரிவான பரிசோதனைகளைச் செய்துள்ளோம். அவை அனைத்தும் நிச்சயமாகத் தேவையானவைதான். ஆனால் முதலில் நான் உங்களைப் பரிசோதித்த உடனேயே, உங்களுக்கு வயிற்றுப் புண் இல்லை என்பதை அறிந்து கொண்டேன்.

"ஆனால், உங்கள் சுபாவத்திற்கும், நீங்கள் செய்யும் வேலைக்கும், நான் பரிசோதித்துக் கூறிவிட்டால் நீங்கள் என்னை நம்ப மாட்டீர்கள் என்று நான் உணர்ந்தேன். இவற்றைப் பாருங்கள்."

அவர் என் எக்ஸ்ரே படங்களை என்னிடம் காட்டினார். என் வயிற்றில் புண்கள் இல்லை என்பதை அவர் சுட்டிக்காட்டினார்.

"இந்தப் பரிசோதனைகள் உங்களுக்கு அதிகமான செலவை ஏற்படுத்தியிருக்கக்கூடும். ஆனால் இதனால் உங்களுக்கு நன்மைதான் ஏற்பட்டுள்ளது. நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைப்பது இதுதான்: கவலைப்படாதீர்கள்," என்று அந்த மருத்துவர் கூறினார்.

நான் அதைப் பற்றி விவாதிக்க முயன்றபோது, அவர் என்னைத் தடுத்து, "இந்தப் பரிந்துரையை உங்களால் உடனடியாகப் பின்பற்ற முடியாது என்பதை நான் உணர்கிறேன். அதனால் நான் உங்களுக்குச் சில மாத்திரைகளைத் தருகிறேன். இவற்றில் பெல்லடோனா அடங்கியுள்ளது. உங்களுக்கு எவ்வளவு தேவையோ நீங்கள் இவற்றை அவ்வளவு உட்கொள்ளலாம். இவை தீர்ந்து போய்விட்டால், என்னிடம் வாருங்கள், நான் இன்னும் தருகிறேன். அவற்றால் உங்களுக்கு எந்தத் தீங்கும் விளையாது. ஆனால் அவை உங்களை எப்போதும் ஆசுவாசப்படுத்தும்," என்று கூறினார்.

மேலும், "ஆனால் அவை உங்களுக்குத் தேவையில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் கவலைப்படுவதை நிறுத்துவதுதான்." என்று கூறினார்.

"நீங்கள் மீண்டும் கவலைப்படத் துவங்கினால், நீங்கள் திரும்பி இங்கு வந்தாக வேண்டும். நான் மீண்டும் உங்களிடம் அதிகப் பணத்தை வசூலிப்பேன். அது உங்களுக்குச் சம்மதமா?" என்று அவர் என்னிடம் கேட்டார்.

அவர் கூறியது உடனடியாக என்னுள் வேலை செய்தது, நான் கவலைப்படுவதை உடனடியாக நிறுத்தினேன் என்று கூற எனக்கு விருப்பம்தான். ஆனால் நான் மாறவில்லை. நான் கவலைப்படுவதுபோல் உணர்ந்தபோதெல்லாம் நான் அந்த மாத்திரைகளை உட்கொண்டேன். இது பல வாரங்களாகத் தொடர்ந்தது. அந்த மாத்திரைகள் வேலை செய்தன. அவற்றை உட்கொண்டவுடன் நான் சிறப்பாக உணர்ந்தேன்.

ஆனால் இவற்றை உட்கொள்வது சிறுபிள்ளைத்தனமாக எனக்குத் தோன்றியது. நான் ஒரு வளர்ந்த மனிதன். நான் கிட்டத்தட்ட ஆபிரகாம் லிங்கனைப்போல் உயரமானவன். தொண்ணூறு கிலோ எடை கொண்டவன். ஆனாலும் என்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதற்காக நான் இந்தச் சிறிய மாத்திரைகளை உட்கொள்கிறேன். நான் ஏன் அந்த

மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்கிறேன் என்று என் நண்பர்கள் கேட்கும்போது, உண்மையைக் கூற எனக்கு அவமானமாக இருக்கிறது. மெல்ல மெல்ல நான் என்னைப் பார்த்துச் சிரிக்கத் துவங்கினேன். "இதோ பார் கேமரன் ஷிப், நீ ஒரு முட்டாளைப்போல் நடந்து கொள்கிறாய். நீ உன்னையும் உன் சிறு வேலைகளையும் மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்கிறாய். பெட் டேவிஸ், ஜேம்ஸ் கேக்னி, எட்வர்ட் ஜி. ராபின்சன் ஆகியோர் நீ அவர்களது விளம்பரத்தைக் கையாள்வதற்கு முன்பாகவே பிரபலமாக இருப்பவர்கள். நீ இன்று இரவு இறந்துபோனால், வார்னர் பிரதர்ஸ் ஸ்டூடியோவும் அதன் நட்சத்திரங்களும் நீ இல்லாமல் சமாளித்துக் கொள்வார்கள். ஐசன்ஹோவர், ஜெனரல் மார்ஷல், மேக் ஆர்தர், ஜிம்மி டூலிட்டில், அட்மிரல் கிங் ஆகியோர் மாத்திரைகள் எதுவும் எடுத்துக் கொள்ளாமல் போரில் ஈடுபட்டுள்ளனர். ஆனால் திரைப்பட விளம்பர அமைப்பின் போர் நடவடிக்கைக் குழுவின் தலைவராக உன்னால் மாத்திரைகள் இன்றி வேலை செய்ய முடியவில்லை," என்று நான் கூறினேன்.

மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்ளாமல் வேலை செய்வதை நான் பெருமையாக நினைக்க ஆரம்பித்தேன். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, அந்த மாத்திரைகளைத் துற எறிந்துவிட்டு, இரவில் வீட்டிற்கு நேரத்தோடு வந்து, சாப்பாட்டிற்கு முன் ஒரு குட்டித் தூக்கம் போட்டுவிட்டு, மெல்ல மெல்ல ஓர் இயல்பான வாழ்க்கை வாழத் துவங்கினேன். அதன் பின் நான் அந்த மருத்துவரைச் சென்று பார்க்க வேண்டிய அவசியம் எழவில்லை.

அந்த நேரத்தில் அவர் என்னிடம் அதிகப் பணம் வசூலித்ததுபோல் எனக்குத் தோன்றினாலும், தான் அவருக்கு மிகவும் கடன்பட்டிருக்கிறேன். நான் என்னைப் பார்த்துச் சிரிப்பதற்கு அவர் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். நான் என் பிரச்சனைகளில் இருந்து மீள அவர் எனக்கு வழிகாட்டினார். என்னைக் குணப்படுத்தப் போவது அந்த

மாத்திரைகள் அல்ல, மாறாக என் மனப்போக்கில் ஏற்படும் மாற்றம்தான் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அதை நான் இப்போது அறிகிறேன்.

மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் மனிதர்கள் இப்புத்தகத்தின் ஏழாம் பாகத்தைப் படித்துத் தங்களை ஆசவாசப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் இந்தக் கதையில் இருந்து நமக்குக் கிடைக்கும் செய்தி.

**என் மனைவி**  
**பாத்திரம் கழுவுவதைப் பார்த்ததன்**  
**மூலம்**  
**நான் கவலைப்படுவதை நிறுத்தினேன்**  
**மறைதிரு வில்லியம் உட்**

ஒருசில வருடங்களுக்கு முன் தீவிர வயிற்றுவலியால் நான் அவதியுற்றுக் கொண்டிருந்தேன். அந்த வலியால் ஒவ்வோர் இரவும் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை எழுந்து உட்கார்ந்து, தூங்க முடியாமல் அல்லல்பட்டேன். வயிற்றுப் புற்றுநோயால் என் தந்தை இறந்ததை நான் பார்த்திருந்தேன், எனக்கும் வயிற்றுப் புற்றுநோய் வந்துவிட்டது என்று நினைத்து பயந்தேன். புற்றுநோய் இல்லாவிட்டால்கூட, வயிற்றில் புண்கள் தோன்றியுள்ளதாக நினைத்து பயந்தேன், எனவே மருத்துவப் பரிசோதனைக்காக ஒரு மருத்துவ மையத்திற்குச் சென்றேன். ஒரு பிரபல நிபுணர் என் வயிற்றை எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்தார். நான் தூங்குவதற்கு எனக்கு மருந்து கொடுத்துவிட்டு, என் வயிற்றில் புண்களும் இல்லை, புற்றுநோயும் இல்லை என்று அவர் எனக்கு உறுதியளித்தார். நான் அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுவதுதான் என் வலிகளுக்குக் காரணம் என்று அவர் கூறினார்.

நான் ஏற்கனவே அறிந்திருந்த ஒரு விஷயத்தை அவர் என்னிடம் கூறினார்: நான் அதிகமான வேலைகளைச் செய்ய முயற்சிக்கிறேன். ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் போதனை செய்வதோடு, தேவாலயத்தின் பல நடவடிக்கைகளின் பாரததையும் நான்

சுமந்து கொண்டிருந்தேன். நான் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் தலைவராகவும், கிவானிஸ் சர்வதேச நிறுவனத்தின் தலைவராகவும் இருந்தேன். ஒவ்வொரு வாரமும் இரண்டு அல்லது மூன்று ஈமச் சடங்குகளையும், இன்னும் ஏராளமான வேலைகளையும் செய்தேன்.

எப்போதும் அழுத்தத்துடனேயே நான் வேலை செய்தேன். என்னால் ஒருபோதும் ஒய்வெடுக்க முடியவில்லை. நான் எப்போதும் பதற்றத்தோடும், அவசரத்தோடும், வேகவேகமாகவும் செயல்பட்டேன். எல்லாவற்றையும் பற்றிக் கவலைப்படும் நிலையை நான் அடைந்தேன். நான் எப்போதும் ஒரு கொந்தளிப்புடனேயே வாழ்ந்து கொண்டிருந்தேன். என் வயிற்று வலி மிகவும் அதிகமாக இருந்ததால், மருத்துவரின் ஆலோசனையை நான் மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொண்டேன். ஒவ்வொரு திங்கட்கிழமையும் விடுப்பு எடுத்தேன். பல்வேறு பொறுப்புகள் மற்றும் நடவடிக்கைகளில் இருந்து விலகத் துவங்கினேன்.

ஒருநாள் என் மேசையை ஒதுங்க வைத்தபோது, எனக்கு மிகவும் உதவியாக அமைந்த ஒரு நல்ல யோசனை தோன்றியது. நான் நடத்திய பிரசங்கங்கள் பற்றியப் பழைய குறிப்புகளும், நடந்து முடிந்த விஷயங்கள் குறித்த சில குறிப்புகளும் என் மேசை டிராயரில் குவிந்திருந்தன. அவற்றையெல்லாம் கசக்கிக் குப்பைத் தொட்டியில் எறிந்தேன். பிறகு, நான் செய்து கொண்டிருந்த வேலையைத் திடீரென்று நிறுத்திவிட்டு, "இந்தப் பழைய குறிப்புகளைக் குப்பைத் தொட்டியில் தூக்கிப் போடுவதைப்போல், நேற்றையப் பிரச்சனைகள் பற்றிய உன் கவலைகளையும் நீ ஏன் கசக்கிக் குப்பைத் தொட்டியில் தூக்கி எறியக்கூடாது? " என்று என்னை நானே கேட்டுக் கொண்டேன். அந்த ஒரு யோசனை எனக்கு உடனடியான உத்வேகத்தைக் கொடுத்தது. என் தோளில் இருந்த பாரத்தை இறக்கி வைத்ததுபோல் இருந்தது. அன்றில் இருந்து இன்றுவரை, என்னால் எதுவும் செய்ய

முடியாத பிரச்சனைகளைக் குப்பைத் தொட்டியில் போடுவதை ஒரு நியதியாகவே கடைபிடித்து வருகிறேன்.

பிறகு ஒருநாள் என் மனைவி கழுவி முடித்தப் பாத்திரங்களை நான் துடைத்து வைத்துக் கொண்டிருந்தபோது, எனக்கு இன்னொரு யோசனை தோன்றியது. என் மனைவி பாடியபடியே பாத்திரம் கழுவிக் கொண்டிருந்தாள். அப்போது நான் என்னிடம், "பில், உன் மனைவி எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாள் என்று பார். உனக்குத் திருமணமாகிப் பதினெட்டு வருடங்கள் ஆகின்றன. இத்தனை வருடங்களும் அவள் பாத்திரம் கழுவிக் கொண்டிருக்கிறாள். ஒருவேளை உனக்குத் திருமணமான புதிதில், இனிவரும் வருடங்களில் தான் கழுவ வேண்டிய ஏராளமான பாத்திரங்களைப் பற்றி உன் மனைவி நினைத்துப் பார்த்திருந்தால் என்ன ஆகியிருக்கும்? அந்தப் பாத்திரக் குவியல்கள் உன் வைக்கோல் களஞ்சியத்தைவிடப் பெரிதாக இருந்திருக்கும். அந்த யோசனையே எந்தவொரு பெண்ணையும் அதிர்ச்சிக்கு ஆளாக்கியிருக்கும்," என்று மனத்திற்குள் கூறினேன்.

பிறகு நான் என்னிடம், "பாத்திரம் கழுவுவதைப் பற்றி என் மனைவி கவலைப்படாததற்குக் காரணம், அவள் ஒரு நேரத்தில் அப்போது இருக்கும் பாத்திரங்களை மட்டுமே கழுவுவதுதான்," என்று கூறினேன். என் பிரச்சனை என்ன என்பதை நான் அறிந்தேன். நான் நேற்றையப் பாத்திரங்களையும், இன்றையப் பாத்திரங்களையும், இனிமேல் பயன்படுத்தப்படவிருக்கும் பாத்திரங்களையும் கழுவிக் கொண்டிருந்தேன்.

நான் எவ்வளவு முட்டாள்தனமாக நடந்து கொண்டிருந்தேன் என்பதைப் பார்த்தேன். ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் தேவாலயத்தின் பிரசங்க மேடையில் நின்று, வாழ்க்கையை எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்று நான் மற்றவர்களுக்கு எடுத்துரைத்துக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் நான் பதற்றத்தோடும்,



கவலையோடும், அவசரத்தோடும் வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டிருந்தேன். என்மீது எனக்கே அவமானமாக இருந்தது.

கவலைகள் இப்போது என்னை ஒன்றும் செய்வதில்லை. எனக்கு வயிற்று வலியும் இல்லை. தூக்கமின்மை பிரச்சனையும் தீர்ந்துவிட்டது. நான் நேற்றையக் கவலைகளைக் கசக்கிக் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டுவிடுகிறேன். நாளைக்குக் கழுவ வேண்டிய பாத்திரங்களை இன்று கழுவுவதை நான் நிறுத்திவிட்டேன்.

முன்பு இப்புத்தகத்தில் மேற்கோள் காட்டப்பட்ட ஒரு வாக்கியம் உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? "நாளைய பாரத்தையும், நேற்றைய பாரத்தையும் சேர்த்து இன்று சுமப்பது, வலிமையானவனைக்கூடத் தடுமாறச் செய்யும்." . . . அதை ஏன் முயற்சித்துப் பார்க்க வேண்டும்?

## விடையை நான் கண்டுபிடித்தேன் டெல் ஹ்யூக்ஸ்

1943ம் ஆண்டு நியூ மெக்சிகோ மாநிலத்தில் உள்ள அல்புகெர்க் நகரில் ஒரு மருத்துவமனையில், மூன்று உடைந்த விலா எலும்புகளுடனும், சேதமான ஒரு நுரையீரலுடனும் அனுமதிக்கப்பட்டேன். ஹவாய் தீவுகளில் கப்பற்படைப் பயிற்சியில் நான் ஈடுபட்டிருந்தபோது அது நடந்தது. ஒரு படகில் இருந்து கரையில் குதிக்க நான் தயாராகிக் கொண்டிருந்தபோது, ஒரு பெரிய அலை வந்து படகை உயர்த்தி என்னை நிலைதடுமாறச் செய்து, மண்ணில் வந்து மோதும்படிச் செய்து நான் வேகமாக வந்து விழுந்ததில், உடைந்த என் விலா எலும்புகளில் ஒன்று என் நுரையீரலைத் துளையிட்டது. மூன்று மாதங்கள் மருத்துவமனையில் கழித்தப் பிறகு, ஒரு மாபெரும் அதிர்ச்சி எனக்காகக் காத்திருந்தது. என்னிடம் எந்த முன்னேற்றமும் தென்படவில்லை என்று மருத்துவர்கள் என்னிடம் கூறினர். ஆழ்ந்த யோசனைக்குப் பிறகு, என் கவலைதான் நான் நலமடைவதைத் தடுக்கிறது என்பதைக் கண்டுகொண்டேன். நான் நல்ல சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வந்துள்ளேன். மருத்துவமனையில் இருந்த மூன்று மாதங்களும் நான் இருபத்து நான்கு மணிநேரமும் படுக்கையிலேயே இருந்தேன். எனவே எப்போதும் சிந்தித்துக் கொண்டே இருந்தேன். நான் எவ்வளவு அதிகமாகச் சிந்தித்தேனோ, அவ்வளவு அதிகமாகக் கவலைப்பட்டேன். என்னால் இவ்வுலகில் நடமாட முடியுமா, என் வாழ்நாள் முழுவதும் நான் முடமாகவே இருந்துவிடுவேனா, திருமணம் செய்து

கொண்டு என்னால் ஓர் இயல்பான வாழ்க்கை வாழ முடியுமா என்றெல்லாம் நினைத்து நான் கவலைப்பட்டேன்.

பக்கத்து வார்டுக்கு என்னை மாற்றுமாறு என் மருத்துவரிடம் நான் வலியுறுத்தினேன். 'கன்ட்ரி கிளப்' என்று அழைக்கப்பட்ட அந்த வார்டில், நோயாளிகள் தாங்கள் விரும்பியதைச் செய்வதற்கு அனுமதி அளிக்கப்பட்டிருந்தனர்.

அந்த வார்டில், 'பிரிட்ஜ்' என்னும் சீட்டு விளையாட்டில் எனக்கு ஆர்வம் ஏற்பட்டது. ஆறு வாரங்களாக அந்த விளையாட்டை மற்றவர்களுடன் விளையாடியதன் மூலமும், அந்த விளையாட்டைப் பற்றிக் கல்பர்ட்சன் எழுதிய புத்தகங்களைப் படித்ததன் மூலமும் அதை நான் கற்றுக் கொண்டேன். ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு, நான் அந்த மருத்துவமனையில் தங்கியிருந்த நாட்கள் முழுவதும், கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு மாலை வேளையிலும் நான் பிரிட்ஜ் விளையாடினேன். வண்ண ஒவியங்கள் தீட்டுவதிலும் எனக்கு ஆர்வம் ஏற்பட்டது. ஒவ்வொரு மதிய வேளையிலும் மூன்று முதல் ஐந்து மணிவரை ஓர் ஒவியப் பயிற்றுவிப்பாளரிடம் நான் அந்தக் கலையைக் கற்றுக் கொண்டேன். என்னுடைய சில ஒவியங்கள் மிகவும் அழகாக இருந்தன. அவற்றைப் பார்த்த உடனேயே அவை என்ன என்பதைத் துல்லியமாக உங்களால் கூற முடியும். சோப்புத் தயாரித்தல், மரத்தில் வடிவங்களைச் செதுக்குதல் ஆகியவற்றையும் நான் முயற்சித்துப் பார்த்தேன். அவற்றைப் பற்றிய பல புத்தகங்களையும் நான் படித்தேன். அவை எனக்கு பிரமிப்பூட்டுபவையாக இருந்தன. என் உடல்நிலையைப் பற்றிக் கவலைப்பட நேரம் இல்லாத அளவுக்கு நான் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தேன். செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினர் எனக்குக் கொடுத்திருந்த உளவியல் பற்றிய புத்தகங்களைப் படிப்பதற்குக்கூட எனக்கு நேரம் கிடைத்தது. மூன்று மாதங்களின் முடிவில், நான் வியத்தகு முறையில் முன்னேறியுள்ளதாகக் கூறி, ஒட்டுமொத்த

மருத்துவர்களும்செவிலியர்களும் என்னிடம் வந்து எனக்கு வாழ்த்துத் தெரிவித்தனர். நான் பிறந்ததிலிருந்து நான் கேட்ட இனிமையான வார்த்தைகள் அவைதான். நான் மகிழ்ச்சியால் துள்ளிக் குதிக்க விரும்பினேன்.

நான் கூற விரும்பும் விஷயம் இதுதான்: செய்வதற்கு ஒரு வேலையும் இன்றி வெறுமனே படுத்துக் கிடந்து என் எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தபோது, என்னிடம் எந்த முன்னேற்றமும் ஏற்படவில்லை. நான் என் உடலில் கவலை என்னும் விஷத்தை ஏற்றிக் கொண்டிருந்தேன். உடைந்திருத்த என் விலா எலும்புகள்கூடக் குணமடையவில்லை. ஆனால் என் மனத்தைக் கவலையில் இருந்து அகற்றி, பிரிட்ஜ் விளையாடுதல், வண்ண ஒவியம் தீட்டுதல், மரத்தைச் செதுக்குதல் ஆகியவற்றின் பக்கம் திருப்பியவுடன், என்னிடம் அற்புதமான முன்னேற்றம் காணப்பட்டதாக என் மருத்துவர்கள் கூறினர்.

நான் இப்போது ஒரு சாதாரணமான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வருகிறேன். என் நுரையீரல்கள் இப்போது நன்றாக உள்ளன.

ஜார்ஜ் பெர்னார்ட் ஷா கூறியது நினைவு இருக்கிறதா?"நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்களா இல்லையா என்பது பற்றிக் கவலைப்படுவதற்கு உங்களுக்குப் பேர்துமான நேரம் இருப்பதுதான் நீங்கள் துயரமாக இருப்பதன் இரகசியம்." சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்! மும்முரமாகச் செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்!

# காலம் ஏராளமான பிரச்னைகளைத் தீர்க்கிறது

லூயிஸ் டி. மான்டன்ட் ஜூனியர்

கவலையால் நான் என் பத்து வருட வாழ்க்கையை இழந்தேன். என் பதினெட்டு வயதில் இருந்து இருபத்தெட்டு வயதுவரை நான் தொலைத்த வருடங்கள்தான் எந்தவொரு மனிதனின் வாழ்விலும் மிகவும் பயனுள்ள, செழிப்பான வருடங்களாக இருந்திருக்கும்.

நான் அந்த வருடங்களை இழந்ததற்கு நான் மட்டுமே காரணம், வேறு யாரும் அல்ல என்பதை நான் இப்போது உணர்கிறேன்.

என் வேலை, என் ஆரோக்கியம், என் குடும்பம், என் தாழ்வு மனப்பான்மை ஆகிய எல்லாவற்றைப் பற்றியும் நான் கலலைப்பட்டேன். எனக்குத் தெரிந்த நபர்கள் எனக்கு எதிரே நடந்து வரும்போது அவர்களைச் சந்திப்பதைத் தவிர்ப்பதற்காக வேகவேகமாகச் சாலையைக் கடந்து செல்லும் அளவுக்கு நான் பயந்து போயிருந்தேன். தெருவில் என் நண்பர் யாரையேனும் நான் பார்க்கும்போது, அவர் என்னை மட்டம் தட்டிப் பேசிவிடக் கூடாது என்பதற்காக அவரைக் காணாததுபோல் நடந்து கொள்வேன்.

எனக்குப் பரிச்சயமில்லாதவர்களைக் கண்டு நான் மிகவும் பயந்தேன். அவர்கள் முன்னிலையில் நான் நடுங்கினேன். இரண்டு வார இடைவெளியில் நான் மூன்று வெவ்வேறு வேலைகளை இழந்தேன். நேர்முகத் தேர்வின்போது என் சிறப்புத் தகுதிகள் என்ன என்று அவர்களிடம் கூறுவதற்குத் துணிச்சல் இல்லாமல்

போனதுதான் அந்த வேலைகள் எனக்குக் கிடைக்காமல் போனதற்குக் காரணம்.

எட்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு ஒருநாள், ஒரு மதிய வேளையில் தான் என் கவலையை வெற்றி கொண்டேன். அன்றிலிருந்து நான் கவலைப்படுவதை நிறுத்தினேன். அன்று மதியம், என்னை விட அதிகமான பிரச்சனைகளைச் சந்தித்துக் கொண்டிருந்த ஒருவரது அலுவலகத்திற்கு நான் சென்றிருந்தேன். ஆனாலும், நான் பார்த்ததிலேயே மிகவும் மகிழ்ச்சியான மனிதர் அவர்தான். 1929ம் ஆண்டு அவர் பெரும் சொத்துக்களைக் குவித்திருந்தார். பிறகு அனைத்தையும் இழந்தார். 1933ம் ஆண்டு மீண்டும் செல்வந்தரானார். மீண்டும் தன் சொத்துக்கள் முழுவதையும் இழந்தார். அவர் முற்றிலுமாக நொடிந்து போனார். அவருக்குக் கடன் கொடுத்தவர்களும், அவரது எதிரிகளும் அவரைக் காய்ச்சி எடுத்தனர். மற்றவர்களை ஊக்கமிழக்கச் செய்து, தற்கொலைக்குத் தூண்டியிருக்கக்கூடிய சக்தி வாய்ந்த பிரச்சனைகள், வாத்தின் முதுகில் இருந்து தண்ணீர் வழிந்தோடுவதைப்போல் அவரிடமிருந்து விலகி ஓடின.

எட்டு வருடங்களுக்கு முன் தான் அவரது அலுவலகத்தில் அமர்ந்திருந்தபோது, நான் அவரைக் கண்டுபொறாமைப்பட்டு, கடவுள் அவரைப்போல் என்னைப் படைக்கவில்லையே என்று நினைத்து வருந்தினேன்,

நாங்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கையில், அன்று காலை தனக்கு வந்திருந்த ஒரு கடிதத்தை அவர் என்னிடம் கொடுத்துப் படிக்கும்படி கூறினார்.

தர்மசங்கடமான பல கேள்விகள் நிறைந்த, கோபக் கனல் தெறித்திருந்த ஒரு கடிதம் அது. எனக்கு அப்படிப்பட்ட ஒரு கடிதம் வந்திருந்தால், எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்திருக்கும். நான் அவரிடம், "பில், இதற்கு நீங்கள் எப்படி விடையளிக்கப் போகிறீர்கள்?" என்று கேட்டேன்.

"நான் உங்களுக்கு ஓர் இரகசியத்தைக் கூறுகிறேன். அடுத்த முறை நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படும்போது, உங்களை கவலைக்கு உள்ளாக்கியிருக்கும் விஷயத்தை விரிவாக ஒரு காகிதத்தில் எழுதுங்கள். பிறகு உங்கள் மேசையில் வலது பக்கம் உள்ள கடைசி டிராயரில் அதைப் போட்டுவிடுங்கள். ஓரிரு வாரங்கள் காத்திருந்து, பிறகு அதை எடுத்துப் பாருங்கள். நீங்கள் எழுதியுள்ள விஷயம் நீங்கள் அதைப் படிக்கும்போது இன்னும் உங்களுக்குக் கவலையளித்தால், மீண்டும் அதை அந்த டிராயரில் போட்டுவிடுங்கள். இன்னும் இரண்டு வாரங்களுக்கு அது அங்கேயே இருக்கட்டும். அது அங்கு பத்திரமாக இருக்கும். ஆனால் இதற்கிடையில், உங்களுக்குக் கவலையளித்துக் கொண்டிருக்கும் பிரச்சனை தொடர்பாக ஏராளமானவை நிகழ்ந்திருக்கும். என்னிடம் பொறுமை மட்டும் இருந்தால், என்னை அலைக்கழித்துக் கொண்டிருக்கும் கவலை, துளையிடப்பட்ட பலூன்போல் உடைந்துபோய்விடும் என்பதை நான் கண்டிருக்கிறேன்."

அவர் கூறிய அந்த அறிவுரை என்னைப் பெரிதும் கவர்ந்தது. இப்போது பல வருடங்களாக நான் அவரது அறிவுரையைப் பின்பற்றி வருகிறேன். அதன் விளைவாக நான் எதைப் பற்றியுமே கவலைப்படுவதில்லை.

காலம் ஏராளமான பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கிறது. இன்று நீங்கள் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் விஷயத்தையும் காலம் தீர்த்து வைக்கும்.

# நான் பேசக்கூடாது என்றும், என் விரலைக்கூட அசைக்கக்கூடாது ன்றும் என்னை எச்சரித்திருந்தனர்

ஜோசப் எல். ரயன்

பல வருடங்களுக்கு முன் ஒரு வழக்கில் நான் ஒரு சாட்சியாக இருந்தேன். அது எனக்கு ஏகப்பட்ட மன உளைச்சலையும் கவலையையும் கொடுத்தது. வழக்கு முடிந்த பிறகு, இரயிலில் நான் என் வீட்டிற்குத் திரும்பிக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது திடீரென்று நிலைகுலைந்து விழுந்தேன். என் இதயத்தில் பிரச்சனை! என்னால் மூச்சுவிட முடியவில்லை.

நான் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் மருத்துவர் எனக்கு ஓர் ஊசி போட்டார். நான் படுக்கையில் இருக்கவில்லை. ஆனால் என் வீட்டு வரவேற்பறையில் இருந்த சோபாவைத் தாண்டி என்னால் காலெடுத்து வைக்க முடியவில்லை. எனக்கு நினைவு தெளிந்த பிறகு, சாவதற்கு முன் எனக்குப் பாவ மன்னிப்பு வழங்குவதற்காக ஏற்கனவே என் பாதிரியார் தயாராக அங்கு நின்று கொண்டிருந்ததை நான் பார்த்தேன்.

என் குடும்பத்தினரின் முகத்தில் தென்பட்ட அதிர்ச்சியையும் வருத்தத்தையும் நான் பார்த்தேன். மேலே செல்வதற்கு எனக்கு நேரம் வந்துவிட்டது என்பதை நான் அறிந்தேன். அந்த மருத்துவர் நான் முப்பது நிமிடங்களுக்குள் இறத்துவிடுவேன் என்று என் மனைவியிடம் கூறி, அவளை அதற்குத் தயார்படுத்தியதாகப் பின்னர் நான் தெரிந்து கொண்டேன். என் இதயம் மிகவும் பலவீனமாக இருந்ததால் நான்



பேசுவோ அல்லது என் கைவிரவைக்கூட அசைக்கவோ கூடாது என்று அவர் என்னை எச்சரித்தார்.

நான் ஒரு மகான் அல்ல. ஆனால் கடவுளுடன் விவாதிக்கக்கூடாது என்பதை நான் கற்றிருந்தேன். எனவே என் கண்களை மூடிக் கொண்டு, "உன் விருப்பப்படியே நடக்கட்டும்... நான் இப்போது இறக்க வேண்டும் என்பது உன் விருப்பம் என்றால், அதன்படியே நடக்கட்டும்," என்று பிரார்த்தித்தேன்.

அப்படிப்பட்ட சிந்தனை என்னுள் எழுந்ததும், உடனடியாக நான் ஓய்வாக உணரத் துவங்கினேன், என் பயம் மறைந்தது. அப்படி என்ன மோசமான விஷயம் இப்போது நடந்துவிடும் என்று என்னை நானே அமைதியாகக் கேட்டேன். மிஞ்சிப் போனால், என் தசைவலித் துடிப்பும், தாள முடியாத வலியும் திரும்பி வரும். பிறகு எல்லாம் முடிந்துவிடும். நான் என்னைப் படைத்தவனைச் சந்தித்து, விரைவில் அமைதி பெறுவேன்.

சோபாவில் படுத்து இவ்வாறு சிந்தித்துக் கொண்டு ஒரு மணிநேரமாகக் காத்திருந்தேன். ஆனால் வலி திரும்ப வரவில்லை. இறுதியில், நான் இப்போது இறக்கவில்லை என்றால் என் வாழ்க்கையைக் கொண்டு நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று என்னைக் கேட்கத் துவங்கினேன். என் ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெறுவதற்கு என்னாலான அனைத்து முயற்சிகளையும் மேற்கொள்வதாக நான் தீர்மானித்தேன். உளைச்சல், கவலை ஆகியவற்றால் என் உடலைத் துன்புறுத்துவதை நிறுத்திவிட்டு, மீண்டும் அதை வலிமையுடையதாக்குவேன்.

இது நடந்து நான்கு வருடங்களாயிற்று. என் முன்னேற்றத்தைக் கண்டு என் மருத்துவரே வியந்துபோகும் அளவுக்கு என் உடல் நன்றாக வலிமையடைந்தது. இப்போது நான் எதற்கும் கவலைப்படுவதில்லை. வாழ்வதற்கான ஒரு புதிய உற்சாகம் என்னுள் பிறந்துள்ளது. ஆனால் நான் சாகும்

நிலைக்குச் சென்றிருக்காவிட்டால், அங்கிருந்து முன்னேற்றம் அடைந்திருக்காவிட்டால், நான் இன்று இங்கு இருந்திருக்க மாட்டேன் என்று உறுதியாக நம்புகிறேன். எனக்கு நேர்ந்த மோசமான விஷயத்தை நான் ஏற்றுக் கொண்டிருக்காவிட்டால், என் சொந்த பயமும் பீதியும் சேர்ந்து என்னைக் கொன்றிருக்கும்.

திரு. ரயன் இன்று உயிரோடு இருப்பதற்குக் காரணம், 'மோசமானதை எதிர்கொள்வது' என்ற மாய சூத்திரத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள கொள்கையைப் பயன்படுத்தியதுதான்.

# உதறித் தள்ளுவதில் நான் வல்லவன்

ஆர்ட்வே டீ

கவலை என்பது ஒரு பழக்கம். அந்தப் பழக்கத்தை நான் நெடுநாட்களுக்கு முன் உடைத்தெறிந்தேன். நான் எதற்கும் கவலைப்படாமல் இருப்பதற்கு மூன்று முக்கியமான விஷயங்கள் பங்கு வகிப்பதாக நான் நம்புகிறேன்.

முதல் விஷயம்: நம் சொந்த அழிவுக்குக் காரணமான கவலையில் உழல்வதற்கு என்னிடம் நேரம் இல்லை. ஏனெனில் நான் பல விஷயங்களில் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறேன். நான் மூன்று முக்கியமான செயல்களில் ஈடுபட்டுள்ளேன்: ஒன்று, என் முழு நேர வேலை. கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தில் நான் பெரும் குழுக்களுக்கு முன் உரையாற்றுகிறேன். நான் நியூயார்க் நகரின் உயர்நிலைக் கல்விக் குழுமத்தின் தலைவராகவும் இருக்கிறேன். 'ஹார்ப்பர் அன்ட் பிரதர்ஸ்' பதிப்பு நிலையத்தின் சமூகப் பொருளாதாரத் துறையும் என் பொறுப்பில் இருந்தது. இந்த மூன்று வேலைகளிலும் நான் முழு மூச்சில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, புலம்புவதற்கும், கவலைப்படுவதற்கும் எனக்கு நேரம் இருப்பதில்லை.

இரண்டாவது விஷயம்: உதறித் தள்ளுவதில் நான் வல்லவன். நான் ஒரு வேலையிலிருந்து அடுத்த வேலையில் என் கவனத்தைத் திருப்பும்போது, அதற்கு முன் நான் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்த பிரச்சனைகளைப் பற்றிய எண்ணங்களை உதறித் தள்ளிவிடுவேன். ஒரு நடவடிக்கையிலிருந்து மற்றொரு நடவடிக்கைக்கு மாறுவது புத்துணர்ச்சி அளிப்பதாகவும் உத்வேகமூட்டுவதாகவும் இருப்பதை நான் காண்கிறேன். அது என்னை

ஆசுவாசப்படுத்துகிறது  
தெளிவாக்குகிறது.

என்

மனத்தைத்

மூன்றாவது விஷயம்: நான் என் அலுவலகத்தைவிட்டுக்  
கிளம்பும்போது என் மனத்தில் இருக்கும் பிரச்சனைகளை  
எல்லாம் வலுக்கட்டாயமாக உதறித் தள்ளிவிடுவதற்கு  
நான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. பிரச்சனைகள்  
எப்போதும் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன.  
ஒவ்வொரு வேலையும் தீர்க்கப்பட வேண்டிய பல  
பிரச்சனைகளைத் தன்னுள் கொண்டுள்ளது.  
ஒவ்வொன்றும் என் கவனத்தை எதிர்பார்த்துக்  
காத்திருக்கின்றன. ஒவ்வொரு இரவும் நான் இந்தப்  
பிரச்சனைகளை என்னுடன் வீட்டிற்கு எடுத்துச் சென்று,  
அவற்றைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டால், நான் என்  
ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக் கொள்வேன். அதோடு,  
அப்பிரச்சனைகளைச் சமாளிப்பதற்கான திறனையும் நான்  
அழித்துவிடுவேன்.

நான்கு நல்ல பழக்கங்களில் வல்லுனர் ஆர்ட்வே டீ.  
அந்த நான்கு பழக்கங்களும் எவை என்று உங்களுக்கு  
நினைவிருக்கிறதா? (ஏழாம் பகுதியில் அமைந்த  
இருபத்தாவது அத்தியாயத்தைப் பாருங்கள்.)

# கவலைப்படுவதை நிறுத்தியிருக்காவிட்டால், என்றோ நான் புதைக்கப்பட்டிருப்பேன்

கானி மேக்

பிரபல பேஸ்பால் வீரர் மற்றும் அணி மேலாளர்

தொழில்முறை பேஸ்பால் விளையாட்டில் நான் அறுபத்து மூன்று வருடங்களுக்கு மேலாக இருந்து வந்துள்ளேன். எண்பதுகளில் நான் விளையாடத் துவங்கியபோது, சம்பளம் இல்லாமல் விளையாடினேன். நாங்கள் வெட்ட வெளிகளில் விளையாடினோம். தகர டப்பாக்களும், தூக்கியெறியப்பட்டக் குதிரைச் சேணங்களும் எங்கள் கால்களைத் தடுக்கிவிடும். விளையாட்டு முடிந்தவுடன் நாங்கள் எங்கள் தொப்பியைக் காட்டுவோம். மக்கள் அதில் தங்களால் முடிந்ததைப் போடுவார்கள். அதில் கிடைத்தப் பணம் எனக்குப் போதுமானதாக இல்லை. ஏனெனில், என் விதவைத் தாயாருக்கும், என் சகோதர சகோதரிகளுக்கும் நான்தான் முக்கிய ஆதரவாக இருந்தேன். சில சமயங்களில் எங்கள் பேஸ்பால் அணி எங்கள் சாப்பாட்டிற்கு உதவ வேண்டியிருந்தது.

கவலைப்படுவதற்கு எனக்கு ஏராளமான விஷயங்கள் இருந்தன. தொடர்ந்து ஏழு வருடங்கள் கடைசி இடத்தைப் பிடித்த ஒரே பேஸ்பால் மேலாளர் நான்தான். எட்டு வருடங்களில் எண்ணுறு விளையாட்டுக்களில் தோற்ற ஒரே மேலாளர் நான்தான். பல தொடர்த் தோல்விகளுக்குப் பிறகு, நான் மிகவும் கவலைப்பட்டேன். அதனால் தூங்க முடியாமலும் சாப்பிட முடியாமலும் துன்பப்பட்டேன். ஆனால் இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன்பு நான் கவலைப்படுவதை நிறுத்தினேன். கவலைப்படுவதை நான்

நிறுத்தாமல் இருந்திருந்தால், நான் என்றோ புதைக்கப்பட்டிருப்பேன் என்று உண்மையாக நம்புகிறேன்.

என் நீண்ட வாழ்க்கையை நான் திரும்பிப் பார்க்கும்போது (ஆபிரகாம் லிங்கன் அதிபராக இருந்தபோது நான் பிறந்தேன்), கீழ்க்கண்ட விஷயங்களைச் செய்ததன் மூலம் கவலையை என்னால் வெற்றி கொள்ள முடிந்தது என்று நான் நம்புகிறேன்:

1. கவலைப்படுவது வீண் என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன். அது என்னை எங்கும் கூட்டிச் செல்லப் போவதில்லை என்பதையும், என் வேலைக்கு அது உலை வைத்துக் கொண்டிருந்தது என்பதை நான் கண்டறிந்தேன்.

2. அது என் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டேன்.

3. எதிர்காலத்தில் நடக்கவிருந்த போட்டிகளில் வெற்றி பெறுவதற்காகத் திட்டமிட்டு வேலை செய்வதில் நான் என்னை மும்முரமாக வைத்துக் கொண்டதால், ஏற்கனவே தோற்றுப் போன போட்டிகளைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதற்கு எனக்கு நேரம் இருக்கவில்லை.

4. போட்டி முடிந்து இருபத்து நான்கு மணிநேரத்திற்குப் பிறகே, என் அணியைச் சேர்ந்த எந்தவொரு வீரரின் தவறுகளையும் எடுத்துரைப்பது என்று எனக்கு நானே ஒரு விதியை வகுத்தேன். ஆரம்ப நாட்களில், போட்டிக்குத் தயாராகும்போதும், போட்டி முடிந்தவுடனும் நான் என் அணி வீரர்களுடனேயே உடை மாற்றினேன். என் அணி தோற்றிருந்தால், தோல்வி குறித்து அவர்களை விமர்சிப்பதும், அவர்களுடன் விவாதிப்பதும் தவிர்க்க முடியாததாக இருந்தது. அந்த விமர்சனங்களும் விவாதங்களும் என் கவலைகளை அதிகரித்ததை நான் கண்டேன். பிறர் முன்னிலையில் ஒரு வீரரை விமர்சித்தது, அவர் என்னுடன் ஒத்துழைக்காமல் இருக்க வழிவகுத்தது. அது அந்த வீரருக்கு மனக்கசப்பை ஏற்படுத்தியது. எனவே தோல்விக்குப் பின் என் உணர்ச்சிகளையும் என் நாக்கையும் என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று எனக்கு

உறுதியாகத் தோன்றாததால், போட்டியில் என் அணி தோல்லியுற்றால், போட்டி முடிந்தவுடன் அவர்களைச் சந்திப்பதில்லை என்பதை நான் ஒரு கொள்கையாகக் கொண்டுள்ளேன். அடுத்த நாள்வரை நான் அந்தத் தோல்வியைப் பற்றிப் பேசுவதில்லை. அதற்குள் நான் சற்று நிதானமாகியிருப்பேன். அப்போது பிரச்சனைகள் பெரிதாகத் தோன்றாது. அப்போது என்னால் அமைதியாகப் பேச முடியும். அவர்களும் கோபப்படாமல், தங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ள முயற்சிக்காமல் இருப்பார்கள்.

5. என் அணி வீரர்களிடம் குற்றம் கண்டுபிடித்து அவர்களை ஊக்கமிழக்கச் செய்வதற்குப் பதிலாக, அவர்களைப் பாராட்டி உத்வேகப்படுத்த நான் முயற்சித்தேன். அனைவரையும் பாராட்ட முயற்சித்தேன்.

6. நான் களைப்பாக இருந்தபோது நான் அதிகமாகக் கவலப்பட்டதைக் கண்டேன். எனவே ஒவ்வோர் இரவும் நான் பத்து மணிநேரம் தூங்கினேன். மதிய வேளையிலும் ஒரு சற்று நேரம் தூங்கினேன். ஐந்து நிமிட நேரத் தூக்கம் கூட எனக்கு மிகவும் உதவியது.

7 சுறுசுறுப்பாக இருந்து வந்துள்ளதன் மூலம் நான் கவலையைத் தவிர்த்து, என் வாழ்க்கையை நீட்டித்துள்ளதாக நான் நம்புகிறேன். எனக்கு எண்பத்தைந்து வயதாகிறது. ஆனால் ஞாபக மறதியால் நான் ஒரே கதையைத் திரும்பத் திரும்பக் கூறும்வரை நான் ஓய்வு பெறப் போவதில்லை. அவ்வாறு நான் ஒரே கதையைத் திரும்பத் திரும்பக் கூறும்போது, எனக்கு வயதாகிக் கொண்டு வருகிறது என்பதை நான் அறிந்து கொள்வேன்.

கவலைப்படுவதை நிறுத்துவது எப்படி என்பது பற்றிக் காணி மேக் எந்தவொரு புத்தகத்தையும் ஒருபோதும் படிக்கவில்லை. எனவே அவர் தனக்கென்று சொந்தமாகச் சில விதிகளை வகுத்துக் கொண்டார். கடந்தகாலத்தில்

உங்களுக்கு உதவியாக அமைந்துள்ள விதிகளை நீங்கள் ஏன் இங்கு பட்டியலிடக்கூடாது?

**கவலையைப் போக்க தான் கண்டறிந்துள்ள வழிகள்:**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....



# என் மனப்போக்கை மாற்றியதன் மூலம் நான் என் வயிற்றுப் புண்களை அகற்றினேன்

ஆர்டன் ஷார்ப்  
கிரீன் பே, விஸ்கான்சின்

ஐந்து வருடங்களுக்கு முன் நான் கவலையாகவும், நம்பிக்கை இழந்தும், நோய்வாய்ப்பட்டும் இருந்தேன். என் வயிற்றில் புண்கள் இருந்ததாக மருத்துவர்கள் தெரிவித்தனர். அவர்கள் எனக்குப் பத்திய உணவைப் பரிந்துரைத்தனர். சலிப்புத் தட்டும்வரை முட்டைகளையும் பாலையும் மட்டுமே உட்கொண்டேன். ஆனால் நான் குணமடையவில்லை. பிறகு ஒருநாள் புற்றுநோயைப் பற்றிய ஒரு கட்டுரையைப் படித்தேன். எனக்கு அதற்கான அறிகுறிகள் இருந்ததாக நான் கற்பனை செய்தேன். இப்போது நான் கவலைப்படவில்லை. மாறாக, பயந்து நடுங்கினேன். இந்த பயத்தால் என் வயிற்றில் இருந்த புண்கள் அதிகப் பிரச்சனை கொடுக்கத் துவங்கின. இருபத்து நான்கு வயதான நான், என் உடல்நலக் குறைவால் இராணுவத்தில் சேர்வதற்குத் தகுதியற்றவன் என்று இராணுவம் என்னை நிராகரித்தது எனக்குக் கிடைத்தப் பெரும் சவுக்கடி. உயர்ந்த சக்தியுடன் வாழ வேண்டிய வயதில் நான் நோயாளியாக வாழ்ந்து கொண்டிருந்தேன்.

நான் வாழ்வின் விளிம்பில் நின்று கொண்டிருந்தேன். நம்பிக்கைக் கீற்று என் கண்களுக்குத் தென்படவில்லை. பரிதவிப்பின் உச்சத்தில் இருந்த நான், எவ்வாறு என்னை நான் இந்த நிலைக்கு ஆளாக்கினேன் என்பதை ஆய்வு செய்யத் துவங்கினேன். மெதுவாக, உண்மை எனக்குப்

புலப்பட ஆரம்பித்தது. இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு நான் ஒரு மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான விற்பனையாளனாக இருந்தேன். ஆனால் போரினால் ஏற்பட்ட நெருக்கடியால், விற்பனை வேலையை விட்டுவிட்டு, ஒரு தொழிற்சாலையில் வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். தொழிற்சாலை வேலையை நான் வெறுத்தேன். போதாக் குறைக்கு, துரதிர்ஷ்டவசமாக, மிகவும் எதிர்மறையாகச் சிந்தித்த ஒரு கூட்டத்தினருடன் நான் வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தது. எல்லாவற்றைப் பற்றியும் அவர்கள் குறைகூறினர். அவர்களைப் பொறுத்தவரை எதுவுமே சரியில்லை. அவர்கள் தொடர்ந்து தங்கள் வேலை குறித்துக் கண்டனம் தெரிவித்தனர். தங்கள் சம்பளம், வேலை நேரம், முதலாளி மற்றும் அனைத்தையும் அவர்கள் பழித்துப் பேசினர். அவர்களது பழிவாங்கும் மனப்போக்கை என்னை அறியாமலேயே நான் எனக்குள் ஏற்றுக் கொண்டிருந்தேன் என்பதை நான் உணர்ந்தேன்.

என் சொந்த எதிர்மறை எண்ணங்களாலும், மோசமான உணர்ச்சிகளாலும் நானே என் வயிற்றில் புண்களை வரவழைத்துக் கொண்டிருந்தேன் என்பதை நான் மெல்ல மெல்ல உணர்ந்தேன். அதனால், எனக்கு விருப்பமான விற்பனை வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்வதென்றும், நேர்மறையான, ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகளைக் கொண்டவர்களோடு என்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளப் போவதாகவும் அப்போதே முடிவெடுத்தேன். அந்த முடிவு என் வாழ்க்கையைக் காப்பாற்றியது. முன்னேற்றச் சிந்தனை கொண்ட, மகிழ்ச்சியான, கவலைப்படாத, நன்னம்பிக்கை கொண்ட நண்பர்களையும் வியாபாரக் கூட்டாளிகளையும் நான் வலுக்கட்டாயமாகத் தேடிக் கண்டுபிடித்தேன். என் உணர்ச்சிகளை நான் மாற்றத் துவங்கியதும், என் வயிறும் சரியானது. சிறிது காலத்திற்குள், எனக்கு வயிற்றுப் புண் இருந்ததையே நான் மறந்துவிட்டேன். கவலைகள்,

கசப்புணர்வு, மற்றும் தோல்வியை நாம் எப்படி  
மற்றவர்களிடமிருந்து பிடித்துக் கொள்கிறோமோ,  
அதேபோல் ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, மற்றும்  
வெற்றியையும் நம்மால் பிறரிடமிருந்து பிடித்துக் கொள்ள  
முடியும் என்பதை நான் விரைவில் கண்டுகொண்டேன்.  
நான் கற்றுக் கொண்ட மிக முக்கியமான பாடம் அதுதான்.  
அதை நான் நெடுநாட்களுக்கு முன்பே கற்றுக்  
கொண்டிருக்க வேண்டும். அதைப் பற்றி நான்  
கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். பலமுறை படித்தும்  
இருக்கிறேன். ஆனால் சிரமப்பட்டுத்தான் நான் அதைக்  
கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. "ஒருவன் தன்  
இதயத்தில் என்ன நினைக்கிறானோ, அதுவாகவே  
ஆகிறான்." என்று இயேசு கூறியதில் உள்ள பொருளை  
நான் இப்போது உணர்கிறேன்.

## இப்போது நான் பச்சை விளக்கைத் தேடுகிறேன் ஜோசப் எம். காட்டர்

நான் சிறுவனாக இருந்த நாளில் துவங்கி வளர்ந்த பிறகும் நான் எப்போதும் கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தேன். எனக்கு ஏராளமான, பலதரப்பட்டக் கவலைகள் இருந்தன. சில கவலைகள் உண்மையானவை, பல கவலைகள் கற்பனையானவை. எப்போதாவது அரிதாக, கவலைப்படுவதற்கு எனக்கு எதுவும் இருக்காதபோது, நான் எதையேனும் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்துவிட்டேனோ என்று நினைத்துக் கவலைப்படுவேன்.

இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு, நான் ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறையை மேற்கொண்டேன். அதற்கு என் குறைகளையும், என்னிடமிருந்த சில நல்ல பண்புகளையும் நான் சுயமாக ஆய்வு செய்ய வேண்டியிருந்தது. என் கவலைகளுக்கான காரணத்தை இது வெளிக்கொணர்ந்தது.

என் பிரச்சனை என்னவென்றால், இன்று ஒரு நாளுக்காக மட்டும் என்னால் வாழ முடியாததுதான். நேற்றையத் தவறுகளைப் பற்றிப் புலம்புவதையும், எதிர்காலத்தைக் கண்டு பயப்படுவதையும் நான் வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தேன்.

"இன்று என்பது நேற்று நான் கவலைப்பட்ட நாளைய தினம்" என்று என்னிடம் பலமுறை கூறப்பட்டுள்ளது. ஆனால் அது என் காதுகளில் விழவில்லை. இருபத்து நான்கு மணிநேரத் திட்டத்தில் வாழ எனக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டிருந்தது. இன்றைய தினம் மட்டுமே என் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது என்றும், ஒவ்வொரு நாளும்

எனக்குக் கிடைக்கும் வாய்ப்புகளை நான் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்றும், நான் அவ்வாறு செய்தால், கடந்தகாலத்தைப் பற்றியும் எதிர்காலத்தைப் பற்றியும் கவலைப்படுவதற்கு எனக்கு நேரம் இருக்காது என்றும் என்னிடம் கூறப்பட்டது. அது நியாயமான அறிவுரைதான். ஆனால் அந்த யோசனைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு நான் மிகவும் சிரமப்பட்டேன்.

பிறகு திடீரென்று ஒருநாள் எனக்கு அதற்கான விடை கிடைத்தது. அது எங்கே கண்டுபிடித்தேன் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? 1945ம் ஆண்டு மே மாதம் 31ம் நாள் இரவு ஏழு மணிக்கு, வடமேற்கு இரயில்வே பிளாட்பாரத்தில் அதை நான் கண்டேன். அது எனக்கு முக்கியமான நேரம். அதனால்தான் அது தெளிவாக என் நினைவில் உள்ளது.

நாங்கள் சில நண்பர்களை இரயிலுக்கு அழைத்துச் சென்று கொண்டிருந்தோம். விடுமுறையைக் கழித்துவிட்டு அவர்கள் 'த சிட்டி ஆஃப் லாஸ் ஏஞ்சலிஸ்' என்ற இரயிலில் வீடு திரும்பிக் கொண்டிருந்தனர். போர் இன்னும் நடந்து கொண்டிருந்தது. அந்த வருடம் கூட்டம் அதிகமாக இருந்தது. என் மனைவியுடன் நான் இரயிலில் ஏறுவதற்குப் பதிலாக, பிளாட்பாரத்தில் இரயிலின் முன் பகுதியை நோக்கி நான் நடத்து சென்றேன். பளபளவென்று இருந்த பெரிய எஞ்சினை நான் பார்த்தபடி நின்று கொண்டிருந்தேன். நான்கீழே தண்டவாளத்தைப் பார்த்தபோது, ஒரு பெரிய சிக்னலைப் பார்த்தேன். அதில் மஞ்சள் நிற விளக்கு எரிந்து கொண்டிருந்தது. உடனடியாக அது பளீர்ப் பச்சை நிறத்திற்கு மாறியது. அந்தக் கணத்தில், எஞ்சினியர் ஒரு மணியை ஒலித்தார். "எல்லோரும் ஏறியாகிலிட்டது," என்ற பரிச்சயமான வார்த்தைகள் என் காதுகளில் விழுந்தன. ஒருசில நொடிகளுக்குள் அந்தப் பெரிய இரயில் தன் 2300 மைல் தூரப் பயணத்தைத் துவங்கியது.

என் மனம் சுழல ஆரம்பித்தது. ஏதோ ஒன்று எனக்குப் புரிவதுபோல் தோன்றியது. நான் ஓர் அதிசயத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தேன். திடீரென்று அது என் அறிவில் உதித்தது. நான் தேடிக் கொண்டிருந்த விடையை அந்த எஞ்சினியர் எனக்குக் கொடுத்திருந்தார். அந்த நீண்ட பயணத்தை ஒரே ஒரு பச்சை விளக்கைப் பார்த்து அவர் துலங்கினார். நான் அவரது இடத்தில் இருந்திருந்தால், அந்த ஒட்டுமொத்தப் பயணத்திற்குமான பச்சை விளக்குகளை நான் பார்க்க விரும்பியிருப்பேன். அது இயலாத காரியம்தான். ஆனாலும் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து கொண்டு, எங்கும் போகாமல் என் வாழ்க்கையோடு நான் அதைத்தான் செய்ய முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தேன். ஏனெனில் எனக்கு முன்னால் என்ன இருக்கிறது என்பதைப் பார்ப்பதற்கு தான் மிகவும் கடினமாக முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தேன்.

என் எண்ணங்கள் மீண்டும் மீண்டும் வந்து கொண்டிருந்தன. பல மைல்களுக்கு அப்பால் ஒருவேளை தான் எதிர்கொள்ளக்கூடிய பிரச்சனையைப் பற்றி அந்த எஞ்சினியர் கவலைப்படவில்லை. ஒருவேளை அவர் சில தாமதங்களையும், வேகத் தடைகளையும் சந்திக்க நேரலாம். ஆனால் அதற்குத்தானே அவர்கள் சிக்னல் அமைப்பை வைத்திருக்கிறார்கள்? மஞ்சள் விளக்கு என்றால் வேகத்தைக் குறைத்து, நிதானமாகச் செல்ல வேண்டும். சிவப்பு விளக்கு என்றால் எதிரில் ஆபத்து உள்ளது என்று அர்த்தம். அதனால் வண்டியை நிறுத்த வேண்டும். இரயில் பயணம் பாதுகாப்பாக அமைய அதுதான் உதவுகிறது. அது ஒரு நல்ல சிக்னல் அமைப்பு.

என் வாழ்க்கைக்கு ஏன் நான் ஒரு நல்ல சிக்னல் அமைப்பை வைத்துக் கொள்ளவில்லை என்று என்னை நானே கேட்டுக் கொண்டேன். என்னிடம் அப்படிப்பட்ட ஒன்று ஏற்கனவே இருக்கிறது என்பதுதான் என் விடையாகவந்தது. கடவுள் அதை எனக்குக் கொடுத்திருந்தார். அவர்தான் அதை இயக்குகிறார்.

அதனால் அதில் தவறுக்கு வாய்ப்பு இல்லை. நான் ஒரு பச்சை விளக்கைத் தேடினேன். அதை நான் எங்கு கண்டுபிடிப்பது? கடவுள்தான் பச்சை விளக்குகளைப் படைத்திருக்கிறார் என்றால், அவரிடமே ஏன் கேட்கக் கூடாது? நான் அதைத்தான் செய்தேன்.

இப்போது ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் பிராத்தித்ததன் மூலம், அன்றைய தினத்திற்கான பச்சை விளக்கு எனக்குக் கிடைத்துவிடுகிறது. என் வேகத்தைக் குறைக்கும் மஞ்சள் விளக்குகளும் அவ்வப்போது தோன்றுகின்றன. சில சமயங்களில் நான் நிலைகுலைவதற்கு முன் என்னைத் தடுத்து நிறுத்துவதற்கான சிவப்பு விளக்குகளும் எனக்குக் கிடைக்கின்றன.

இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்னால் அன்றொரு நாள் நான் அந்த உண்மையைக் கண்டறிந்ததிலிருந்து நான் கவலைப்படுவதே இல்லை. அந்த இரண்டு வருடங்களில் எனக்கு எழுநூறுக்கும் மேற்பட்டப் பச்சை விளக்குகள் கிடைத்துள்ளன. அடுத்த எந்த வண்ண விளக்கு தோன்றும் என்று கவலைப்படாமல் இருக்கும்போது வாழ்க்கைப் பயணம் சுலபமாக அமைகிறது. அது எந்த வண்ணமாக இருந்தாலும் சரி, நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நான் அறிவேன்.

## ஜான் டி. ராக்கஃபெல்லர் எவ்வாறு சாவின் விளிம்பிலிருந்து மீண்டு, இன்னும் நாற்பத்தைந்து ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்ந்தார்

ஜான் டி. ராக்கஃபெல்லர் சீனியர் தன் முப்பத்து மூன்றாவது வயதில் தன் முதல் பத்து இலட்சம் டாலர்களைச் சம்பாதித்தார். தனது நாற்பத்து மூன்றாவது வயதில், ஸ்டான்டர்டு எண்ணெய் நிறுவனம் என்ற உலக மகா சாம்ராஜ்யத்தை அவர் உருவாக்கியிருந்தார். ஆனால், ஐம்பத்து மூன்று வயதில் அவர் என்னவானார்? கவலை அவரைப் பீடித்துக் கொண்டது. கவலையும், அதிக அழுத்தம் நிறைந்த வாழ்க்கை முறையும் ஏற்கனவே அவரது ஆரோக்கியத்தைப் பாதித்திருந்தன. ஐம்பத்து மூன்று வயதில் அவர் எகிப்திய 'மம்மி'யைப்போல் இருந்ததாக அவரது வாழ்க்கை வரலாற்றை எழுதியவர்களில் ஒருவரான ஜான் கே. விங்க்லர் தெரிவித்தார்.

ராக்கஃபெல்லருக்கு ஐம்பத்து மூன்று வயதானபோது, புதிரான சில ஜீரணப் பிரச்சனைகளால் அவர் பாதிக்கப்பட்டார். அந்த நோயின் காரணமாக, அவரது தலைமுடி கொட்டியது. கண் இமைகளும் கொட்டின. லேசான புருவம் மட்டுமே எஞ்சியது. "அவரது நிலைமை மிகவும் மோசமாக இருந்தது. ஒரு சமயத்தில் அவர் உயிரோடு இருப்பதற்கு வெறும் மனிதப் பாலை மட்டுமே குடிக்க வேண்டிய நிர்பந்தத்திற்கு ஆளானார்," என்று விங்க்லர் கூறுகிறார். மருத்துவர்களைப் பொறுத்தவரை அவருக்கு அலோபீசியா என்ற ஒருவிதமான வழக்கை நோய் ஏற்பட்டிருந்தது. அவர் தனது தலையில் இருந்த



வழுக்கையை மறைப்பதற்காகத் தொப்பி அணிந்தார். பின்னாளில், தலா ஐநூறு டாலர்கள் வீதம் பொய் முடியை வாங்கி அணிந்து கொண்டார். தன் எஞ்சிய வாழ்நாள் முழுவதும் அவர் இந்த வெள்ளி முடியை அணிந்தார்.

ராக்கஃபெல்லர் இயல்பாகவே நல்ல திடகாத்திரமாகப் படைக்கப்பட்டிருந்தார். பண்ணையில் வளர்ந்த அவர், நல்ல உறுதியான தோள்களும், சுறுசுறுப்பான நடையும், ஆஜானுபாகுவான தோற்றமும் கொண்டிருந்தார்.

ஆனாலும் வெறும் ஐம்பத்து மூன்று வயதில், பிற மனிதர்கள் எல்லோரும் ஆரோக்கியமாக இருக்கையில், இவரது தோள்கள் தளர்ந்து போயிருந்தன, நடையும் தள்ளாடியது. அவரது வாழ்க்கை வரலாற்றை எழுதிய மற்றோர் எழுத்தாளரான ஜான் டி ஃப்ளின், "அவர் தன்னை ஒரு கண்ணாடியில் பார்த்தபோது ஒரு வயதான மனிதரைப் பார்த்தார். தொடர் வேலையும், முடிவில்லாக் கவலையும், தூக்கமற்ற இரவுகளும், உடற்பயிற்சியின்மையும், ஓய்வின்மையும் தங்கள் சொருபத்தை அவரிடம் காட்டி, இறுதியில் அவரை வீழ்த்தின," என்று கூறுகிறார். உலகிலேயே இப்போது அவர்தான் பெரும் பணக்காரர். ஆனால் ஒரு பிச்சைக்காரன்கூட வெறுத்து ஒதுக்கும் உணவை அவர் உண்ண வேண்டிய நிலைமையில் இருந்தார். அவரது வருமானம் அப்போது வாரத்திற்குப் பத்து இலட்சம் டாலர்கள். ஆனால் அவர் சாப்பிட்ட உணவிற்கு வாரத்திற்குவெறும் இரண்டு டாலர்களே போதுமானதாக இருந்தது. பாலும் ஒருசில பிஸ்கெட்டுகளும் உட்கொள்ள மட்டுமே மருத்துவர்கள் அவருக்கு அனுமதி அளித்திருந்தனர். அவரது தோலின் நிறம் மங்கியிருந்தது. பழைய காகிதத்தோல் அவரது எலும்புகளின் குறுக்காக இழுத்துக் கட்டப்பட்டிருந்ததுபோல் தோன்றியது. ஐம்பத்து மூன்று வயதில், பணம் கொடுத்து அவர் பெற்றுக் கொண்டிருந்த மருத்துவக் கவனிப்பு மட்டுமே அவரை உயிர் வாழச் செய்து கொண்டிருந்தது.

இது எப்படி நிகழ்ந்தது? கவலை. அதிர்ச்சி. உயர் அழுத்தமும் பதற்றமும் நிறைந்த வாழ்க்கை. அவர் கிட்டத்தட்டச் சாவின் விளிம்பிற்குச் சென்றார். ஆனால் தனது இருபத்து மூன்றாவது வயதில் அவர் தன் இலட்சியத்தை நோக்கி நடைபோடும்போது கூட தனக்கு நல்ல இலாபம் கிடைத்தால், தன் தலையில் இருந்த தொப்பியைக் கீழே போட்டு மகிழ்ச்சிக் கூத்தாடுவார். ஆனால் பணத்தை இழந்தால் நோய்வாய்ப்பட்டுவிடுவார். ஒருமுறை 40,000 டாலர்கள் மதிப்பு வாய்ந்த தானியங்களை, அவற்றுக்கு எந்தக் காப்பீடும் எடுக்காமல் கிரேட் லேக்ஸ் வழியாகக் கப்பலில் ஏற்றி அனுப்பினார். அன்றிரவு ஈரீ ஏரியில் இருந்து ஒரு பெரும் புயல் கிளம்பியது. கப்பலில் இருந்த தன் சரக்கைப் பற்றி ராக்கஃபெல்லர் மிகவும் கவலைப்பட்டார். அடுத்த நாள் காலையில் அவரது வியாபாரக் கூட்டாளி ஜார்ஜ் கார்ட்னர் அலுவலகத்திற்கு வந்தபோது, ராக்கஃபெல்லர் கவலையாக அங்குமிங்கும் நடந்து கொண்டிருந்ததைக் கண்டார்.

"சீக்கிரம். இப்போது நம் சரக்குகளுக்குக் காப்பீடு எடுக்க முடியுமா என்று பார்ப்போம்," என்று ராக்கஃபெல்லர் தன் கூட்டாளியை அவசரப்படுத்தினார். கார்ட்னர் விரைந்து சென்று காப்பீடு எடுத்தார். ஆனால் அலுவலகத்திற்குத் திரும்பி வந்தபோது, ராக்கஃபெல்லர் முன்பு இருந்ததைவிட மோசமான நிலைமையில் இருந்ததைக் கண்டார். இதற்கிடையில் சரக்கு பத்திரமாக வந்து சேர்ந்துவிட்டதாகத் தந்தி வந்தது. அதைப் படித்த ராக்கஃபெல்லர் இன்னும் கவலைப்பட்டார். வீணாக 150 டாலர்கள் செலவழித்துக் காப்பீடு வாங்கியதுதான் அந்தக் கவலைக்குக் காரணம். அது அவரை மிகவும் கவலைப்படச் செய்தது. அதன் காரணமாக, நேராக வீட்டிற்குச் சென்று தன் படுக்கையில் சரிந்தார். அதைப் பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள்! அந்த நேரத்தில் அவரது நிறுவனம், வருடத்திற்கு 500,000 டாலர்கள் வருவாய் ஈட்டிக்

கொண்டிருந்தது. ஆனால், வெறும் 150 டாலர்களுக்காகக் கவலைப்பட்டு அவர் தன் படுக்கையில் தஞ்சம் புகுந்தார்.

விளையாடுவதற்கும், மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிப்பதற்கும் அவருக்கு நேரம் இருக்கவில்லை. பணம் சம்பாதிப்பது மற்றும் ஞாயிறு மதபோதனை வகுப்புகளில் கற்றுக் கொடுப்பது ஆகியவற்றைத் தவிர அவருக்கு வேறு எதற்கும் நேரம் இருக்கவில்லை. அவரது கூட்டாளி ஜார்ஜ் கார்ட்னர் வேறு மூன்று நபர்களுடன் சேர்ந்து 2,000 டாலர்களுக்கு ஒரு பழைய உல்லாசக் கப்பல் வாங்கியதைப் பார்த்த ராக்கஃபெல்லர் அதிர்ச்சி அடைத்து, அவர்களுடன் அதில் செல்ல மறுத்தார். ஒருநாள் மதிய வேளையில் ராக்கஃபெல்லர் தனது அலுவலகத்தில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்ததைக் கண்ட கார்ட்னர், "ஜான், தயவு செய்து எங்களோடு அந்தப் கப்பலில் ஒரு சுற்று வாருங்கள். அது உங்களுக்கு நல்லதாக அமையும். வியாபாரத்தைப் பற்றிக் கொஞ்ச நேரம் மறந்துவிடுங்கள். சற்று உல்லாசமாக இருந்து வரலாம், வாருங்கள்," என்று கெஞ்சினார். ராக்கஃபெல்லர் வெறித்துப் பார்த்தார். "ஜார்ஜ் கார்ட்னர், எனக்குத் தெரிந்து, மிகவும் ஆடம்பரமாகச் செலவழிக்கும் நபர் நீங்கள்தான். வங்கிகளில் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கடன் அளவை நீங்கள் கெடுப்பதோடு, என் கடன் அளவிற்கும் பங்கம் விளைவிக்கிறீர்கள். முதலில் நீங்கள் நம் வியாபாரத்தை நாசப்படுத்திவிடுவீர்கள். நான் உங்களுடன் அந்த உல்லாசக் கப்பலில் வரப் போவதில்லை. அதை நான் பார்க்கக்கூட விரும்பவில்லை," என்று கூறினார். அந்த சனிக்கிழமை மதியம் முழுவதும் அவர் தன் அலுவலகத்திலேயே மூழ்கியிருந்தார்.

அவர் தனது வியாபார வாழ்க்கை முழுவதும் நகைச்சுவை உணர்வு இன்றியும், சரியான கண்ணோட்டம் இன்றியும் இருந்து வந்தார். பல வருடங்களுக்குப் பிறகு அவர், "என் வெற்றி தற்காலிகமானதுதான் என்று

கூறாமல் நான் ஒருநாளும் இரவில் என் தலையணையில் தலை சாய்த்ததில்லை," என்று கூறினார்.

தான் கோடீஸ்வரராக இருந்தபோதும், தன் சொத்துக்களை இழந்துவிடுவோமோ என்ற கவலையில் அவர் ஒருநாளும் நிம்மதியாகத் தூங்கவில்லை. அவரது ஆரோக்கியம் சீர்குலைந்ததில் ஆச்சரியம் இல்லை. விளையாடுவதற்கோ, கேளிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கோ அவருக்கு நேரம் இருக்கவில்லை. அவர் ஒருபோதும் நாடக அரங்குகளுக்குச் சென்றதில்லை, சீட்டு விளையாடியதில்லை. கேளிக்கை விருந்துகளுக்குச் சென்றதில்லை. மார்க் ஹானா கூறியதுபோல், அவர் பணப் பைத்தியம் பிடித்துத் திரிந்தார். "எல்லா விதத்திலும் புத்திசாலியாக இருந்த அவர், பண விஷயத்தில் மூடத்தனமாக நடந்து கொண்டார்."

ஒஹையோ மாநிலத்திலுள்ள கிளிவ்லேன்ட் நகரத்தில் இருந்த தனது அண்டைவீட்டார் ஒருவரிடம் ராக்கஃபெல்லர் ஒருமுறை, "நான் நேசிக்கப்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்." என்று கூறியிருந்தார். ஆனால் அவர் மிகவும் கறாரானவராகவும், சந்தேகிப்பவராகவும் இருந்தார். அதனால் வெகுசிலரே அவரை விரும்பினர். அவரோடு வியாபாரம் செய்யத் தனக்கு விருப்பமில்லை என்று ஜே.பி.மோர்கன் ஒருமுறை கூறினார். "எனக்கு அந்த மனிதரைப் பிடிக்கவில்லை. அவரோடு வியாபாரத் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ள எனக்கு விருப்பமில்லை," என்றார் அவர். ராக்கஃபெல்லரின் சொந்த சகோதரர் அவரை வெறுத்தார். தங்கள் குடும்ப நிலத்தில் புதைக்கப்பட்டிருந்த தனது குழந்தைகளின் உடல்களை அங்கிருந்து அகற்றும் அளவுக்கு அவர் ராக்கஃபெல்லரை வெறுத்தார். "என் இரத்த சம்பந்தம் எதுவும் ஜான் டி. ராக்கஃபெல்லரின் ஆளுமையில் உள்ள நிலத்தில் ஓய்வெடுக்காது," என்று அவர் கூறினார். ராக்கஃபெல்லரின் ஊழியர்களும் கூட்டாளிகளும் ராக்கஃபெல்லரைப் பற்றிய நிரந்தர பயத்திலேயே

வாழ்ந்தனர். இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், ராக்கஃபெல்லர் அவர்களைக் கண்டு பயந்தார். தன் நிறுவன இரகசியங்களை அவர்கள் வெளியே சென்று கூறிவிடுவார்களோ என்று அவர் பயந்தார். மனிதர்களிடத்தில் அலர் மிகக் குறைந்த விசுவாசமே வைத்திருந்தார். ஒருமுறை, தனிப்பட்ட முறையில் எண்ணெய் சுத்திகரிப்பு செய்து வந்த ஒருவருடன் பத்து வருட ஒப்பந்தம் செய்த ராக்கஃபெல்லர், அதைப் பற்றி அவர் யாரிடமும் கூறக்கூடாது, அவரது மனைவி உட்பட, என்று அந்நபரிடம் வாக்குறுதி பெற்றார். "வாயை மூடிக் கொண்டு வியாபாரத்தைக் கவனி," என்பதுதான் அவரது தாரக மந்திரமாக இருந்தது.

அவர் தன் செழிப்பின் உச்சத்தில் இருந்தபோது, வெசுவியஸ் எரிமலையில் இருந்து சூடான மஞ்சள் நிறக் குழம்பு வழிந்தோடுவதைப்போல் அவரது பணப்பெட்டிகளில் தங்கம் நிரம்பி வழிந்து கொண்டிருந்தபோது, அவரது தனிப்பட்ட உலகம் நிலைகுலைந்தது. ஸ்டான்டர்டு எண்ணெய் நிறுவனத்தின் உரிமையாளரான, கோடீஸ்வரர் ராக்கஃபெல்லரைப் பத்திரிகைகளும் புத்தகங்களும் கொள்ளைக்காரன் என்று இழித்துரைத்தன. இரயில்வே நிறுவனங்களில் அவருக்குக் கிடைத்த இரகசியத் தள்ளுபடிகள் பற்றியும், தன் எதிரிகளை மனசாட்சியின்றி வேரோடு அழித்தது பற்றியும் அவரைக் குற்றம் சாட்டின.

பென்சில்வேனியா எண்ணெய்ப் புலங்களில், மக்கள் அவரை மிகவும் வெறுத்தனர். அவரால் நொடிந்து போனவர்கள் அவரது கொடும்பாவியைத் தூக்கில் இட்டனர். அவரது கழுத்தில் கயிற்றைச் சுற்றி அவரை மரத்தில் தூக்கிலிடப் பலர் ஏங்கினர். நெருப்புக்களைக் கக்கியக் கடிதங்கள் அவரது அலுவலகத்தின் வந்து குவிந்தன. அவரது வாழ்வை அச்சுறுத்திய கடிதங்கள் அவை தன்னை யாரும் கொலை செய்துவிடாமல் இருப்பதற்காகத் தன்னுடன் பாதுகாவலர்களை வைத்துக்

கொண்டார். மக்கள் தன்மீது கொண்டிருந்த வெறுப்பை அவர் உதாசீனப்படுத்த முயற்சித்தார். அவர் ஒருமுறை மிகவும் ஏளனமாக, "நீங்கள் என்னை உதைத்தாலும் சரி, இழித்துரைத்தாலும் சரி, நான் என் சொந்த வழியில் செல்வதற்கு என்னை அனுமதிக்கும்வரை, அவற்றைப் பற்றி எனக்குக் கவலையில்லை," என்று கூறினார். ஆனால் தானும் ஒரு மனிதன்தான் என்பதை அவர் கண்டறிந்தார். தன்மீது காட்டப்பட்ட வெறுப்பையும், தன் கவலையையும் அவரால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. அவரது ஆரோக்கியம் நலிவுறத் துவங்கியது. தன் உடலுக்குள் இருந்து தன்னைத் தாக்கிய 'நோய்' என்னும் புதிய எதிரியைக் கண்டு அவர் குழம்பினார், தடுமாறினார். முதலில், எப்போதாவது தனக்கு ஏற்பட்ட உடல்நலமின்மையைப் பற்றி அவர் இரகசியமாக வைத்திருந்தார். அதைப் பற்றிய எண்ணத்தைத் தன் மனத்திலிருந்து விலக்கி வைக்க முயற்சித்தார். ஆனால் தூக்கமின்மை, ஜீரணக் கோளாறு, முடி உதிர்தல் ஆகிய, கவலையின் அனைத்து அறிகுறிகளையும் அவரால் மறுக்கமுடியவில்லை. இறுதியில், அந்த அதிர்ச்சியூட்டும் உண்மையை மருத்துவர்கள் அவரிடம் தெரிவித்தனர். அவர் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு இரண்டு விஷயங்களை அவர்கள் அவர்முன் வைத்தனர்: ஒன்று, அவரது பணம் மற்றும் கவலைகள்; மற்றொன்று அவரது வாழ்க்கை. அவர் வியாபாரத்தில் இருந்து ஓய்வு பெறவில்லை என்றால் அவர் இறந்துவிடுவார் என்று அவர்கள் அவரை எச்சரித்தனர். அவர் ஓய்வு பெற்றார். ஆனால் அதற்கு முன், கவலையும், பேராசையும், பயமும் ஏற்கனவே அவரது ஆரோக்கியத்தைச் சீரழித்திருந்தன. அமெரிக்காவின் மிகப் பிரபலமான வாழ்க்கை வரலாற்று ஆசிரியரான இடா டார்பெல் என்ற பெண்மணி ராக்கஃபெல்லரைப் பார்த்தபோது அதிர்ச்சியடைந்தார். "அவரது முகம் மிகவும் முதிர்ச்சி அடைந்திருந்தது. அவரைப்போல் வயதான மனிதரை நான் அதுவரை பார்த்ததில்லை," என்று அவர்

எழுதினார். அந்த சமயத்தில் இடா டார்பெல், ஸ்டான்டர்டு எண்ணெய் நிறுவனத்தையும், அதன் நடவடிக்கைகளையும் கண்டித்து ஒரு சக்தி வாய்ந்த புத்தகத்தை எழுதிக் கொண்டிருந்தார். இவ்வளவு பெரிய பூதத்தை உருவாக்கியிருந்த மனிதர்மீது நேசம் கொள்வதற்கு இடா டார்பெல்லிடம் எந்தக் காரணமும் இல்லை. ஆனாலும், ஞாயிறு மதபோதனைப் பள்ளியில் ராக்கஃபெல்லர் கற்பித்தவாறு தன்னைச் சுற்றி இருந்தவர்களின் முகங்களை உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருந்ததைத் தான் பார்த்தபோது, எதிர்பாராத ஓர் உணர்வு தனக்குள் எழுந்ததாகவும், அது காலப்போக்கில் தீவிரமானதாகவும் அவர் கூறினார். "நான் அவருக்காகப் பரிதாபப்பட்டேன். பயத்தைப் போன்ற கொடுமையான கூட்டாளி யாரும் இருக்க முடியாது," என்று அவர் கூறினார்.

மருத்துவர்கள் ராக்கஃபெல்லரின் உயிரைக் காப்பாற்ற முயன்றபோது, அவர்கள் அவருக்கு மூன்று கட்டளைகளை இட்டனர். அவர் தன் எஞ்சிய வாழ்நாள் முழுவதும் அவற்றைக் கடைபிடித்தார். அவை:

1. கவலையைத் தவிர்க்க வேண்டும். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் எதைப் பற்றியும் கவலைப்படக் கூடாது.
2. ஓய்வாக இருக்க வேண்டும். காற்றோட்டமான இடத்தில் ஏராளமான, லேசான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
3. உணவில் கட்டுப்பாடு வேண்டும். வயிற்றில் இன்றும் சற்றுப் பசி இருக்கும்போதே சாப்பிடுவதை நிறுத்த வேண்டும்.

ஜான் டி. ராக்கஃபெல்லர் அந்த மூன்று விதிகளுக்கும் கீழ்ப்படிந்து நடந்தார். அது அவரது வாழ்க்கையைக் காப்பாற்றியது. அவர் வியாபாரத்தில் இருந்து ஓய்வு பெற்றார். கோல்ஃப் விளையாடக் கற்றுக் கொண்டார். தோட்ட வேலையில் ஈடுபட்டார். தன் அண்டை வீட்டாருடன் உரையாடலில் ஈடுபட்டார். விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டார். பாடல்களைப் பாடினார்.

ஆனால் அவர் வேறு ஒரு காரியத்தையும் செய்தார். "கொடுமையான நாட்களையும் தூக்கமற்ற இரவுகளையும் அவர் அனுபவித்த சமயத்தில், தன் வாழ்க்கையைப் பற்றி நினைத்துப் பார்க்க அவருக்கு நேரம் கிடைத்தது," என்று விங்க்லர் கூறுகிறார். ராக்கஃபெல்லர் மற்றவர்களைப் பற்றி நினைக்கத் துவங்கினார். தனக்கு எவ்வளவு பணம் கிடைக்கும் என்று யோசிப்பதற்குப் பதிலாக, மனித மகிழ்ச்சிக்கு அந்தப் பணம் எவ்வளவு உதவும் என்று நினைக்கத் துவங்கினார்.

சுருக்கமாகக் கூறினால், ராக்கஃபெல்லர் தன் பணத்தைப் பிறருக்குக் கொடுக்கத் துவங்கியிருந்தார். சில சமயங்களில் அது அவ்வளவு சுலபமாக இருக்கவில்லை. அவர் ஒரு தேவாலயத்திற்கு நன்கொடை கொடுக்க முயன்றபோது, "அது கறைபடிந்த பணம்" என்று நாடு முழுவதிலும் இருந்த போதனை மேடைகளிலிருந்து பலத்தக் குரல்கள் எழுந்தன. ஆனால் அவர் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டே இருந்தார். அடமானம் வைக்கப்பட்டு, தவணைத் தொகை செலுத்த முடியாததால் இழுத்து மூடும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்ட, மிச்சிகன் ஏரியருகே அமைந்திருந்த ஒரு கல்லூரியைப் பற்றி அவர் கேள்விப்பட்டார். இலட்சக்கணக்கான டாலர்களை அந்தக் கல்லூரிக்குக் கொடுத்து, அதை மீட்டெடுத்து, உலகப் புகழ் பெற்ற சிக்காகோ பல்கலைக்கழகமாக அதை உருவாக்கினார். கறுப்பர் இன மக்களுக்கு உதவ அவர் முயற்சித்தார். கறுப்பர்களின் கல்லூரியான டஸ்கீஜி கல்லூரியில் ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் கார்வரின் வேலைகளைத் தொடர்வதற்குத் தேவையான பணத்தை அவர் அந்தக் கல்லூரிக்குக் கொடுத்து உதவினார். கொக்கிப்புழு நோயைக்கட்டுப்படுத்துவதற்கு அவர் உதவினார். அந்த நோயில் வல்லுனரான டாக்டர் சார்லஸ் ஸ்டைல்ஸ், "வெறும் ஐம்பது சென்ட்டுகள் பெறுமானமுள்ள மருந்துகள் இந்த நோயைக் குணப்படுத்தும். தெற்கு மாநிலங்களைச் சூறையாடிக் கொண்டிருக்கும் இந்த



வியாதியை ஒழிக்க யார் அந்தப் பணத்தைக் கொடுப்பார்கள்?" என்று கூறினார். ராக்கஃபெல்லர் அதைக் கொடுத்தார். தெற்கு மாநிலங்களை முடக்கிப் போட்ட அந்தத் தீய நோயை ஒழிக்க அவர் பல இலட்சம் டாலர்களைச் செலவழித்தார். பிறகு, உலகம் முழுவதிலும் நோயையும் அறியாமையையும் எதிர்த்துப் போராடுவதற்காக, ராக்கஃபெல்லர் அறக்கட்டளை என்னும் ஒரு மாபெரும் சர்வதேச அறக்கட்டளையை உருவாக்கினார்.

நான் இந்த அமைப்பைப் பற்றி உணர்ச்சியோடு பேசுகிறேன். அதற்குக் காரணம், நான் என் வாழ்க்கையை ராக்கஃபெல்லர் அமைப்பிற்குக் கடன்பட்டிருப்பதுதான். 1932ம் ஆண்டு நான் சீனாவில் இருந்தபோது, பீக்கிங் நகரம் முழுவதிலும் காலரா நோய் தலைவிரித்து ஆடியது. சீன விவசாயிகள் ஈக்களைப்போல் செத்து மடிந்தனர். ஆனாலும் இந்தக் கொடுமைக்கு மத்தியில், அந்த நோயிலிருந்து எங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள, ராக்கஃபெல்லர் மருத்துவக் கல்லூரிக்குச் சென்று எங்களால் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ள முடிந்தது. சீனர்களும், வெளிநாட்டவரும் அங்கு சென்று தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டனர். ராக்கஃபெல்லரின் கோடிக்கணக்கான பணம் உலகத்திற்கு ஆற்றிக் கொண்டிருந்த பணியை முதன்முதலில் நான் அப்போதுதான் புரிந்து கொண்டேன்.

வரலாற்றில் அதற்கு முன் ராக்கஃபெல்லர் அமைப்பைப்போல் ஓர் அமைப்பு ஒருபோதும் இருந்திருக்கவில்லை. அது தனித்துவமிக்கது. உலகம். முழுவதிலும், முன்னோக்குப் பார்வை கொண்ட மக்களால் பல அருமையான இயக்கங்கள் தோற்றுவிக்கப்படுவதை ராக்கஃபெல்லர் அறிந்திருந்தார். ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன; கல்லூரிகள் நிறுவப்படுகின்றன; மருத்துவர்கள் ஒரு நோயை ஒழிக்கப் போராடுகின்றனர். ஆனால் இந்த உயர்ந்த இலட்சியப்

பணிகள், பணமின்மையால் கைவிடப்படுகின்றன. எனவே இவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்று ராக்கஃபெல்லர் முடிவு செய்தார். அப்பணிகளை அவர்களிடமிருந்து பிடுங்கித் தன்கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவர வேண்டும் என்று அவர் நினைக்கவில்லை. அவர் அவர்களுக்குச் சிறிது பணத்தைக் கொடுத்து, அவர்கள் தாங்களே தங்களுக்கு உதவும்படிப் பார்த்துக் கொண்டார். பென்சிலின் மருந்தினால் ஏற்பட்டுள்ள அதிசயங்களுக்காகவும், இன்னும் பல கண்டுபிடிப்புகளுக்காகவும் இன்று நாம் அனைவரும் ஜான் டி. ராக்கஃபெல்லருக்கு நன்றி கூறலாம். ஏனெனில் அவை அனைத்தும் அவரது நிதியுதவியால்தான் சாத்தியமாயின. ஐந்தில் நாலு குழந்தைகளைப் பலி லாங்கிய ஸ்பைனல் மெனிஞ்சிட்டிஸ் நோய் ஒழிந்ததற்கும், மலேரியா, காசநோய், சளிக் காய்ச்சல், தொண்டை அடைப்பான், மற்றும் உலகை இன்னும் உலுக்கிக் கொண்டிருக்கும் பிற நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் அவரது பணம் உதவியுள்ளதற்கு நாம் அவருக்கு நன்றி கூற வேண்டும்.

இதற்கிடையில், ராக்கஃபெல்லரின் நிலை என்னவாயிற்று? அவர் தன் பணத்தைக் கொடுத்து உதவியபோது, அவருக்கு மன அமைதி கிட்டியதா? ஆம், இறுதியில் அவர் திருப்தி அடைந்தார். "1900ம் ஆண்டிற்குப் பிறகு, ஸ்டான்டர்டு எண்ணெய் நிறுவனத்தின்மீதான தாக்குதல்களைப் பற்றி அவர் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்ததாக மக்கள் நினைத்தால், அது தவறான கணிப்பாகும்," என்று ஆலன் நெவின்ஸ் கூறினார்.

ராக்கஃபெல்லர் மகிழ்ச்சியாக இருந்தார். அவர் முற்றிலும் மாறியிருந்தார். எதைப் பற்றியும் அவர் கவலைப்படவில்லை. தன் தொழில் வாழ்வில் அவர் மாபெரும் தோல்வியைச் சந்தித்தபோதுகூட, இரவு தூக்கத்தை இழக்க அவர் சம்மதிக்கவில்லை.

அவர் நிறுவிய மாபெரும் நிறுவனமான ஸ்டான்டர்டு எண்ணெய் நிறுவனம் 'வரலாறு காணாத அளவுக்குப் பெரும் அபராதம் செலுத்த வேண்டும்' என்று உத்தரவிடப்பட்டபோது, அவர் அந்த மாபெரும் தோல்வியைச் சந்தித்தார். அமெரிக்க அரசைப் பொறுத்தவரை, ஸ்டான்டர்டு எண்ணெய் நிறுவனம் ஏகபோக ஆதிக்கம் செலுத்திய ஒரு நிறுவனம். அது வியாபாரச் சட்டங்களை மறுப்பதாகும். அந்தப் போராட்டம் ஐந்து வருடங்கள் நீடித்தது. சிறந்த வழக்கறிஞர்கள் அதில் வாதிட்டனர். வரலாற்றிலேயே மிக நீளமான அந்த வழக்கில், இறுதியில், ஸ்டான்டர்டு எண்ணெய் நிறுவனம் தோற்றது.

நீதிபதி கெனிசா மெளன்டன் லேன்டிஸ் தன் முடிவை அறிவித்தபோது, ராக்கஃபெல்லர் அதைக் கடுமையாக எடுத்துக் கொள்வார் என்று அவரது சார்பில் வாதிட்ட வழக்கறிஞர்கள் பயந்தனர். ஆனால் அவர் எவ்வளவு மாறியிருந்தார் என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்கவில்லை.

அன்றிரவு ஒரு வழக்கறிஞர் ஜான் டி. ராக்கஃபெல்லரைத் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டார். நீதிபதி அறிவித்த முடிவை அவர் தன்னால் இயன்ற அளவுக்கு மென்மையாகவும் அக்கறையோடும் ராக்கஃபெல்லரிடம் எடுத்துரைத்தார். "இந்த முடிவு உங்களுக்கு ஏமாற்றத்தைக் கொடுக்க நீங்கள் அனுமதிக்க மாட்டீர்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன். இன்றிரவு நீங்கள் நன்றாகத் தூங்குவீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்," என்று அந்த வழக்கறிஞர் கூறினார்.

ராக்கஃபெல்லர் என்ன செய்தார்? "கவலைப்படாதீர்கள், திரு. ஜான்சன். நான் இன்றிரவு நன்றாகத் தூங்கப் போகிறேன். நீதிபதியின் முடிவு உங்களைத் தொந்தரவு செய்யாமல் நீங்களும் உங்களைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்," என்று கூறிவிட்டுத் தொலைபேசியைக் கீழே வைத்தார்.

முன்பொரு சமயம் வெறும் 150 டாலர்களுக்காகத் தூங்க முடியாமல் தவித்த அவர்தான் இப்போது இப்படிச் கூறினார். கவலையை வெற்றி கொள்வதற்கு ஜான் டி. ராக்கஃபெல்லருக்கு நீண்ட காலம் ஆனது. ஐம்பத்து மூன்று வயதில் அவர் இறந்து கொண்டிருந்தார். ஆனால் தொண்ணூற்று எட்டு வயதுவரை அவர் வாழ்ந்தார்.

# எப்படி ஓய்வாக இருக்க வேண்டும் என்று தெரியாததால் நான் மெதுவாகத் தற்கொலை செய்து கொண்டிருந்தேன் பால் சேம்சன்

ஆறு மாதங்களுக்கு முன்வரை நான் வேகமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தேன். நான் எப்போதும் பதற்றமாகவே இருந்தேன். ஒருபோதும் ஓய்வெடுத்ததில்லை. ஒவ்வோர் இரவும் வேலை முடிந்து நான் கவலையோடும் களைப்போடும் வீடு திரும்பினேன். ஏன்? ஏனெனில், ஒருவரும் என்னிடம், "பால், நீ உன்னைக் கொன்று கொண்டிருக்கிறாய். நீ ஏன் உன் வேகத்தைக் குறைக்கக்கூடாது? நீ என் உன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது?" என்று கேட்கவில்லை.

காலையில் நான் வேகமாக எழுந்து, வேகமாகச் சாப்பிட்டு, வேகமாக சவரம் செய்து, வேகமாக உடையணிந்து, நான் ஸ்டியரிங் வீலை இறுக்கமாகப் பிடிக்கவில்லை என்றால் அது சன்னலைவிட்டுப் பறந்துவிடும் என்று நான் பயந்ததுபோல் வேலைக்குக் காரோட்டிச் சென்றேன். நான் வேகவேகமாக வேலை செய்தேன், அவசர அவசரமாக வீடு திரும்பினேன், இரவில் வேகமாகத் தூங்க முயற்சித்தேன்.

என் நிலைமை மிகவும் மோசமடைந்ததால், டெட்ராய்ட்டில் இருந்த ஒரு பிரபல நரம்பு நிபுணரைப் பார்க்கச் சென்றேன். என்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளும்படி அவர் என்னிடம் கூறினார். ஓய்வைப் பற்றி நான் எப்போதும் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று அவர் என்னிடம் கூறினார். நான் வேலை செய்யும்போதும், கார் ஓட்டும்போதும், சாப்பிடும்போதும், தூங்க

முயற்சிக்கும்போதும் ஓய்வைப் பற்றி நினைக்கும்படி அவர் என்னிடம் கூறினார். எப்படி ஓய்வாக இருக்க வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியாததால் நான் மெதுவாகத் தற்கொலை செய்து கொண்டிருந்ததாக அவர் என்னிடம் கூறினார்.

அன்றிலிருந்து நான் ஓய்வெடுப்பதைக் கடைபிடித்து வந்துள்ளேன். இரவில் நான் படுக்கச் செல்லும்போது, என் உடலையும் என் சுவாசத்தையும் ஆசுவாசப்படுத்தாமல் நான் தூங்க முயற்சிப்பதில்லை. அதனால் காலையில் எழுந்திருக்கும்போது நான் ஓய்வாக உணர்கிறேன். இது என்னிடம் ஏற்பட்டப் பெரும் முன்னேற்றம். ஏனெனில், முன்பெல்லாம் நான் காலையில் எழுந்தபோது களைப்பாகவும் பதற்றமாகவும் உணர்ந்தேன். இப்போது நான் காரோட்டும்போதும் சாப்பிடும்போதும் ஆசுவாசமாக இருக்கிறேன். முக்கியமாக, நான் வேலை நேரத்தில் மிகவும் ஆசுவாசமாக இருக்கிறேன். ஒவ்வொரு நாளும் பலமுறை நான் செய்வது அனைத்தையும் நிறுத்திவிட்டு, நான் முற்றிலும் ஓய்வாக இருக்கிறேனா என்று நானே என்னைப்பரிசோதித்துக் கொள்வேன். இப்போது தொலைபேசி மணி ஒலிக்கும்போது, யாரோ என்னை அடிக்க வருவதுபோல் நினைத்து அவசரமாக ஓடிச் சென்று தொலைபேசியை எடுப்பதில்லை. யாரேனும் என்னிடம் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது, நான் ஒரு துங்கும் குழந்தையைப்போல் ஓய்வாக இருக்கிறேன்.

அதன் விளைவு என்னவாயிற்று? வாழ்க்கை அதிக இனிமையானதாகவும் மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும் உள்ளது. இப்போது நான் களைப்பிலிருந்து கவலையில் இருந்து முற்றிலும் விடுபட்டுவிட்டேன்.

# ஓர் உண்மையான அதிசயம் எனக்கு ஏற்பட்டது

திருமதி. ஜான் பர்கர்

கவலை என்னை முற்றிலுமாகத் தோற்கடித்திருந்தது. வாழ்வதில் எந்த மகிழ்ச்சியையும் பார்க்க முடியாத அளவுக்கு நான் மிகுந்த குழப்பத்திலும் பிரச்சனையிலும் இருந்தேன். இரவில் தாங்க முடியாதபடியும், பகலில் ஆசுவாசமாக இருக்க முடியாதபடியும் என் நரம்புகள் மிகவும் இறுக்கமடைந்திருந்தன. என் மூன்று இளம் குழந்தைகளும் தன்னந்தனியாக என் வெவ்வேறு உறவினர்களுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தனர். இராணுவத்தில் இருந்து சமீபத்தில் திரும்பி வந்திருந்த எனது கணவர் இன்னொரு நகரத்தில் தன் வழக்கறிஞர் தொழிலை நிலைப்படுத்த முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தார். போருக்குப் பின்பு இருந்த சமூகச் சூழ்நிலைகளுடன் என்னைப் பொருத்திக் கொள்வதற்கு நான் மிகவும் சிரமப்பட்டேன்.

நான் என் கணவரின் தொழிலுக்குப் பாதகமாக இருந்தேன். என் குழந்தைகளுக்கு இயல்பாகக் கிடைக்க வேண்டிய ஒரு மகிழ்ச்சியான, சாதாரணக் குடும்ப வாழ்க்கைக்கு நான் உலை வைத்துக் கொண்டிருந்தேன். என் சொந்த வாழ்வையும் நான் அச்சுறுத்திக் கொண்டிருந்தேன். என் கணவரால் வீடு தேட முடியவில்லை. இதற்கான ஒரே தீர்வு, எங்களுக்கென்று ஒரு வீட்டைக் கட்டுவதுதான். எல்லாம் தான் உடல்நலம் தேறி வருவதைச் சார்ந்திருந்தது. இதை நான் அதிகமாக உணர்ந்து, கடினமாக முயற்சி செய்யச் செய்ய, நான் தோற்றுவிடுவேனோ என்ற பயம் என்னுள் அதிகரித்தது.

அதன் பிறகு, எந்தவொரு பொறுப்பிற்கும் திட்டமிடுவதைப் பற்றிய பயம் என்னுள் உருவாகியது. என்மீது எனக்கே நம்பிக்கை இல்லாமல் போனது. நான் முற்றிலும் தோற்றுவிட்டதாக உணர்ந்தேன்.

நம்பிக்கையற்றச் சூழலில், எங்கிருந்தும் உதவி கிட்டாத நிலையில், என் தாயார் எனக்குச் செய்த ஒரு விஷயத்தை என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது, அது குறித்து நான் எப்போதும் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறேன். எதிர்த்துப் போராடும்படி அவர் என்னிடம் கூறினார். என் தோல்வி மனப்பான்மையையும், நான் மனக் கட்டுப்பாட்டை இழந்திருந்ததையும் கண்ட அவர் என்னைத் திட்டினார். படுக்கையைவிட்டு எழுந்து என்னிடம் இருந்தவற்றைக் காப்பாற்றப் போராடுமாறு அவர் எனக்குச் சவால்விட்டார். என்முன் இருந்த சூழ்நிலையை எதிர்கொள்வதற்கு மாறாக, நான் அதனிடம் அடி பணிவதாகவும், வாழ்க்கையை வாழாமல், நான் பயந்து அதிலிருந்து விலகி ஓடுவதாகவும் அவர் என்னிடம் கூறினார்.

அன்றிலிருந்து நான் போராடத் துவங்கினேன். அந்த வார இறுதியில், என் வேலைகளை நானே சமாளித்துக் கொள்வதாகக் கூறி, என் பெற்றோரை அவர்களது வீட்டிற்குச் செல்லுமாறு கேட்டுக் கொண்டேன். அந்த நேரத்தில் அது இயலாத காரியமாகத் தோன்றியது. ஆனாலும் அதை நான் செய்தேன். என் இரண்டு இளம் குழந்தைகளையும் தனியாக நானே பராமரிக்க வேண்டியிருந்தது. நான் நன்றாகத் தூங்கினேன். நன்றாகச் சாப்பிடத் துவங்கினேன். என் உற்சாகம் மேம்படத் துவங்கியது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு, என் பெற்றோர் என்னை மீண்டும் சந்திக்க வந்தபோது, துணிகளுக்கு இஸ்திரி போட்டுக் கொண்டு நான் பாடிக் கொண்டிருந்ததை அவர்கள் கண்டனர். ஒரு போராட்டத்தைத் துவங்கி, அதில் நான் வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருந்ததால், ஒரு வெற்றியுணர்வு என்னுள் எழுந்தது. என்னால் இந்தப் பாடத்தை ஒருபோதும் மறக்க



முடியாது: ஒரு சூழ்நிலை சமாளிக்க இயலாததாகத் தோன்றினால், அதை எதிர்கொள்ளுங்கள்! அதை எதிர்த்துப் போராடத்துவங்குங்கள்! அதனிடம் அடிபணிந்துவிடாதீர்கள்!

அந்த நேரத்திலிருந்து நான் வலுக்கட்டாயமாக என்னை ஒரு வேலையில் ஈடுபடுத்தினேன். அந்த வேலையில் என்னை முழுவதுமாக மறந்தேன். இறுதியில் என் குழந்தைகளை என்னுடன் அழைத்துக் கொண்டு, எங்கள் புதிய வீட்டில் என் கணவருடன் சேர்ந்து வாழத் துவங்கினேன். என் அன்பான குடும்பத்திற்கு ஒரு வலிமையான, மகிழ்ச்சியான தாயாக விளங்குவதற்கு நான் என்னை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வேன் என்று உறுதி பூண்டேன். எங்கள் வீட்டிற்கும், என் குழந்தைகளுக்கும், என் கணவருக்கும் திட்டங்கள் வகுப்பதில் மும்முரமாக ஈடுபட்டேன். என்னைப் பற்றிச் சிந்திக்க எனக்கு நேரம் இருக்கவில்லை. அப்போதுதான் அந்த உண்மையான அதிசயம் நிகழ்ந்தது.

நான் தொடர்ந்து வலிமையடைந்து கொண்டே போனேன். சிறந்த ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதில் உள்ள மகிழ்ச்சி, அடுத்து வரும் புதிய நாளுக்காகத் திட்டமிடுவதில் உள்ள மகிழ்ச்சி, மற்றும் வாழ்வதில் உள்ள மகிழ்ச்சியுடன் என்னால் காலையில் எழுத்திருக்க முடிந்தது. எப்போதாவது சில உற்சாகமற்ற நாட்கள் தலைகாட்டும்போது, குறிப்பாக நான் களைப்பாக இருந்தபோது, அந்த நாட்களில் நான் எதைப் பற்றியும் சிந்திக்கக்கூடாது அல்லது என்னுடன் விவாதிக்கக்கூடாது என்று எனக்கு நானே கூறிக் கொள்வேன். மெல்ல மெல்ல அந்த நாட்கள் குறைந்து கொண்டே வந்து, ஒரு சமயத்தில் மறைந்துவிட்டன.

இப்போது ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு, நான் ஒரு மகிழ்ச்சியான, வெற்றிகரமான கணவனையும், தினமும் பதினாறு மணிநேரங்கள் வேலை பார்க்கக்கூடிய தெம்பையும், ஓர் அழகான வீட்டையும், ஆரோக்கியமான,

மகிழ்ச்சியான மூன்று குழந்தைகளையும், மன  
அமைதியையும் பெற்றுள்ளேன்.

## பெஞ்சமின் ஃபிராங்களின் தன் கவலையை எவ்வாறு வென்றார்

இது பெஞ்சமின் ஃபிராங்களின் ஜோசப் பிரீஸ்ட்லீக்கு எழுதிய ஒரு கடிதம். ஷெல்பர்ன் பிரபுவின் நூலகராகப் பணியாற்ற ஜோசப் பிரீஸ்ட்லி அழைக்கப்பட்டிருந்தார். அது குறித்து அவர் பெஞ்சமின் ஃபிராங்களினிடம் ஆலோசனை கேட்டார். கவலைப்படாமல் பிரச்சனையை தீர்ப்பது எப்படி என்பதற்கான தனது வழிமுறையை ஃபிராங்களின் அந்தக் கடிதத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தார்.

லண்டன், செப்டம்பர் 19, 1772

அன்புள்ள ஐயா: உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு விஷயத்தில் நீங்கள் என் அறிவுரையைக் கேட்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் அந்த விஷயம் பற்றிப் போதுமான விபரங்கள் இல்லாத காரணத்தால், நீங்கள் என்ன தீர்மானிக்க வேண்டும் என்று என்னால் அறிவுரை கூற முடியாது, ஆனால் நீங்கள் விரும்பினால், அதை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று நான் உங்களுக்குக் கூறுகிறேன். இப்படிப்பட்டக் கடினமான விஷயங்கள் நிகழும்போது, அவை நமக்குக் கடினமாகத் தோன்றுவதற்குக் காரணம், நாம் அவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளும் நேரத்தில், அவற்றின் அனுகூலங்கள் மற்றும் தீமைகள் குறித்த அனைத்துக் காரணங்களும் ஒரே நேரத்தில் நம் மனத்தில் இருப்பதில்லை. ஆனால் சில சமயங்கள் அனுகூலங்கள் மட்டும் நம் மனத்தில் தோன்றும். வேறு சமயங்களில் அவற்றினால் உண்டாகும் தீமைகள் மட்டும் நம் மனத்தில் தோன்றும். எனவே பல்வேறுபட்டக் குறிக்கோள்களும் விருப்பங்களும் நம்

மனத்தில் மாற்றி மாற்றித் தோன்றும். அந்த நிச்சயமற்றத் தன்மை நம்மைக் குழப்பும்.

இதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு, நான் ஒரு காகிதத்தை எடுத்து, அதன் நடுவில் ஒரு செங்குத்துக் கோட்டிட்டு, அதை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொள்வேன். ஒரு பகுதியில் அனுசூலங்கள் என்றும், அடுத்தப் பகுதியில் பாதகங்கள் என்றும் தலைப்பிடுவேன். பிறகு மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் அதைப் பற்றி நன்றாக ஆலோசித்தப் பின், வெவ்வேறு சமயங்களில் எனக்குத் தோன்றும் வெவ்வேறு நோக்கங்களைப் பற்றிய சிறு குறிப்புகளைப் பொருத்தமான தலைப்புகளின்கீழ் நான் குறித்துக் கொள்வேன். எல்லாக் குறிப்புகளும் ஒரே இடத்தில் இருக்கும்போது, நான் அவற்றைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பேன். இரண்டு பகுதிகளிலும் ஒரு விஷயம் சமமாக இருப்பதை நான் கண்டால், அதை அடித்துவிடுவேன். ஒரு விஷயத்தில், அனுசூலத்தின் கீழ் இருக்கும் ஒரு காரணம், பாதகத்தின் கீழ் இரண்டு காரணங்களுக்குச் சமமாக இருந்தால், அந்த மூன்றையும் அடித்துவிடுவேன். அனுசூலத்தின் கீழ் இருக்கும் இரண்டு காரணங்கள், பாதகத்தின் கீழ் இருக்கும் மூன்று காரணங்களுக்குச் சமமாக இருந்தால், அந்த ஐந்தையும் அடித்துவிடுவேன். இப்படியே கடைசிவரை சென்று, முடிவில் என்ன மிஞ்சுகிறது என்று பார்ப்பேன். பிறகு ஒரே நாள்கள் ஆலோசித்தப் பிறகு, இரண்டு தலைப்பின் கீழும் வேறு முக்கியமான எந்த விஷயமும் எனக்குத் தோன்றாவிட்டால், அதில் மீதம் இருப்பவற்றைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து, அதற்கேற்றாற்போல் நான் ஒரு முடிவுக்கு வருவேன்.

சிறந்த தீர்மானம் எடுக்க உங்களுக்கு என் வாழ்த்துக்கள்.  
உங்கள் உண்மையுள்ள,

பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளின்

## 18 நாட்கள் ஒரு வாய் உணவுகூட உட்கொள்ளாத அளவுக்கு நான் மிகவும் கவலையோடு இருந்தேன் கேத்தரீன் ஹால்கோம்ப் ஃபார்மர்

மூன்று மாதங்களுக்கு முன், நான் மிகவும் கவலையோடு இருந்தேன். நான்கு நாட்கள் இரவு பகலாக என்னால் தூங்க முடியவில்லை, பதினெட்டு நாட்களாக நான் ஒரு வாய் உணவுகூடச் சாப்பிடாமல் இருந்தேன். உணவின் வாசனையே எனக்குக் குமட்டலை ஏற்படுத்தியது. நான் அனுபவித்த மன உளைச்சலை வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாது. நான் அனுபவித்தக் கொடுமைகளைவிட மோசமான கொடுமைகள் நரகத்தில் இருக்க முடியுமா என்று வியந்தேன். எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிடும் அல்லது நான் இறந்துவிடுவேன் என்பதுபோல் நான் உணர்ந்தேன். இதே நிலையில் தொடர்ந்து என்னால் வாழ முடியாது என்பதை நான் அறிந்தேன்.

இந்தப் புத்தகத்தின் முன் பிரதி என் கையில் கிடைத்த நாள்தான் என் வாழ்வில் திருப்புமுனை ஏற்பட்ட நாள். கடந்த மூன்று மாதங்களில், நான் உண்மையிலேயே இந்தப் புத்தகத்துடன் வாழ்ந்து வந்திருக்கிறேன் என்று கூறலாம். இதன் ஒவ்வொரு பக்கத்தையும் படித்து, ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறை எங்கேனும் கூறப்பட்டிருக்குமா என்று பரிதவிப்புடன் தேடினேன். என் மனப்போக்கிலும், உணர்ச்சி நிலையிலும் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல் கிட்டத்தட்ட நம்ப முடியாததுதான். இப்போது ஒவ்வொரு நாளின் சவால்களையும் என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடிகிறது. இன்றையப் பிரச்சனைகள் என்னை நிலைதடுமாறச் செய்யவில்லை, மாறாக, நேற்று நடந்த ஏதோ ஒன்றைக்

குறித்தக் கவலை அல்லது நாளைக்கு நடக்கக்கூடிய ஏதோ ஒன்றைக் குறித்த பயம் ஆகியவற்றால்தான் நான் கடந்தகாலத்தில் துன்புற்று வந்துள்ளேன் என்பதை நான் இப்போது உணர்கிறேன்.

ஆனால் இப்போது நான் எதைப் பற்றியாவது கவலைப்படுவதாக நான் உணர்ந்தால், உடனடியாக அதை நிறுத்திவிட்டு, இப்புத்தகத்தில் இருந்து நான் கற்றுக் கொண்டுள்ள சில கொள்கைகளைச் செயல்படுத்தத் துவங்குவேன். இன்று செய்ய வேண்டிய ஒரு வேலை என் மனத்தில் பதற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்தால், நான் உடனடியாக அதைச் செய்துவிட்டு, என் மனத்தில் இருந்து அதை அகற்றிவிடுவேன்.

முன்பு என்னைப் பைத்தியம்போல் நடந்து கொள்ளச் செய்த பிரச்சனைகளை இப்போது நான் எதிர்கொண்டால், இப்புத்தகத்தின் முதல் பகுதியின் இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ள மூன்று விஷயங்களை நான் நடைமுறைப்படுத்துவேன். முதலில், மோசமாக அப்படி என்ன நடந்துவிடும் என்று என்னை நானே கேட்டுக் கொள்வேன். இரண்டாவதாக, அதை நான் என் மனத்தளவில் ஏற்றுக் கொள்வேன். மூன்றாவதாக, அந்தப் பிரச்சனையில் கவனம் செலுத்தி, நான் மனத்தளவில் ஏற்றுக் கொண்டுவிட்ட அந்த மோசமான விளைவை எவ்வாறு மேம்படுத்தலாம் என்று பார்ப்பேன்.

என்னால் மாற்ற முடியாத ஒரு விஷயம் குறித்துக் கவலைப்பட்டு, அதை ஏற்றுக் கொள்ள நான் மறுப்பதாக நான் உணர்ந்தால், உடனே நான் அந்தக் கவலையைக் கைவிட்டுவிட்டு, இந்தச் சிறிய பிரார்த்தனையை மீண்டும் மீண்டும் கூறுவேன்;

இறைவா! என்னால் மாற்ற முடியாத விஷயங்களை நான் ஏற்றுக் கொள்வதற்கான அமைதியையும், என்னால் முடிந்த விஷயங்களை மாற்றுவதற்கான துணிச்சலையும், இவை இரண்டுக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்கான அறிவையும் எனக்குக் கொடு.

இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்ததில் இருந்து, உண்மையிலேயே நான் ஒரு புதிய, அமோகமான வாழ்க்கை முறையை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். கவலையின் மூலம் நான் இப்போது என் ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் பாழ்படுத்துவதில்லை. இரவில் இப்போது என்னால் ஒன்பது மணிநேரம் தூங்க முடிகிறது. என் உணவை நான் இப்போது ரசித்து உண்கிறேன். என்னிடமிருந்து ஒரு திரை விலக்கப்பட்டுவிட்டது. ஒரு புதிய கதவு திறக்கப்பட்டுள்ளது. என்னைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தின் அழகை இப்போது என்னால் பார்த்து அனுபவிக்க முடிகிறது. என் வாழ்க்கைக்காகவும், இந்த அற்புதமான உலகில் வாழும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைத்திருப்பதற்காகவும் நான் இப்போது கடவுளுக்கு நன்றி கூறுகிறேன்.

நீங்கள் இப்புத்தகத்தை மீண்டும் மீண்டும் படிக்க வேண்டும் என்று நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். இதை உங்கள் படுக்கைக்குப் பக்கத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிரச்சனைகள் தொடர்பான பகுதிகளை அடிக்கோடிடுங்கள். அதைப் படியுங்கள், பயன்படுத்துங்கள். ஏனெனில் இது வெறுமனே படிப்பதற்கான ஒரு புத்தகம் அல்ல. ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறையை வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்துவதற்காக எழுதப்பட்ட ஒரு கையேடு இது!

\*\*\*\*\*

## நாகலட்சுமி சண்முகம்

மொழிபெயர்ப்பாளர்

நாகலட்சுமி மிகச் சிறந்த ஊக்குவிப்புப் பேச்சாளர். மக்களிடம் பரிபூரண மாற்றம் கொண்டுவரும் கருத்தரங்குகளை இவர் இந்தியா முழுவதும் நடத்தி வருகிறார். அமெரிக்காவின் தலைசிறந்த வாக்குவிப்புப் பயிற்சியாளர்களில் ஒருவரும் Chicken Soup for the Soul புத்தகங்களின் இணையாசிரியருமான ஜாக் கேன்ஃபீல்ட்டும் அமெரிக்கா சென்று நேரடிப் பயிற்சி பெற்றவர். முழுநேரப் பேச்சாளராக ஆவதற்கு முன்பு, பத்து வருடங்கள் கணினித் துறையில் தலைமைப் பொறுப்பு உட்பட, பல பதவிகளை வகித்தவர்.

தமிழக நாடகத் துறையின் முன்னோடி மேதைகளான டிகேஎஸ் சகோதரர்களில் ஒருவரான திரு முத்துசாமி அவர்களின் பேத்தியான நாகலட்சுமியிடம் இருந்த இயல்பான தமிழ்ப் பற்று அவரைத் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புத் துறைக்கு இழுத்து வந்துள்ளது. அவருடைய சமீபத்திய மொழிபெயர்ப்புப் புத்தகங்களில், டேல் கார்னகியின் 'நண்பர்களை எளிதாகப் பெறுவதும் மக்களிடம் செல்வாக்குடன் விளங்குவதும் எப்படி,' டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபியின் 'ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி,' ஜான் மேக்ஸ்வெல்லின் 'உங்களுக்குள் இருக்கும் தலைமைத்துவத்தை வளர்த்தெடுக்க,' நார்மன் வின்சென்ட் பீலின் 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி போன்ற புத்தகங்களும் அடங்கும்.

தற்போது நாகலட்சுமி தனது கணவருடனும் தன் இரு குழந்தைகளுடனும் மும்பையில் வசித்து வருகிறார்.





## டேல் கார்னகி (1888-1955)

சுய முன்னேற்ற ஆசான்களின்

முன்னோடி

சுயமுன்னேற்றம், வெற்றிகரமான விற்பனையியல், பெருநிறுவன ஊழியர் பயிற்சி ஆகிய துறைகளில் முன்னோடியாக விளங்கியவர் டேல் கார்னகி. மேடைப் பேச்சு மற்றும் தனிமனித உறவுகளைத் திறம்படக் கையாளும் திறமை ஆகியவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் அளித்த அவரது பயிற்சி வகுப்புகள் சர்வதேச அளவில் அலரை மிகவும் பிரபலமாக்கின.

1888ம் ஆண்டு அமெரிக்காவிலுள்ள உள்ள மிசௌரி மாநிலத்தில் உள்ள ஒரு கிராமத்தில் ஓர் ஏழ்மையான குடும்பத்தில் இவர் பிறந்தார். வறுமையான சூழலிலும் தொடர்ந்து படித்து அரசு ஆசிரியர் பயிற்சிப் பள்ளியில் பட்டம் பெற்றார். கல்லூரிப் படிப்பு முடிந்ததும் அஞ்சல்வழிப் பாடத்திட்டங்களிள் விற்க முனைந்தார். பிறகு வேறு சில நிறுவனங்களில் விற்பனைப் பிரதிநிதியாகவும் வேலை பார்த்தார். 1912ல் ஓய்வுபெற்றதில் வயது

வந்தவர்களுக்கான மக்கள் தொடர்பு வகுப்புகளை அவர் தொடங்கினார். வணிகப் பெருமக்களிடையே அது விரைவில் பிரபலமானது. வெவ்வேறு நகரங்களிலும் அப்பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்த அவர் அழைக்கப்பட்டார். 1936ல் வெளியிடப்பட்ட அவரது How to Win Friends and Influence People புத்தகம், உடனடியாக மாபெரும் வெற்றி பெற்றது. இன்றுவரை சுமார் ஒன்றரைக் கோடிப் பிரதிகள் விற்பனையாகியுள்ள இப்புத்தகம் இன்றும் விற்பனையில் குறிப்பிடத்தக்க இடத்தில் இருந்து வருகிறது. இது கிட்டத்தட்ட உலகில் உள்ள எல்லா மொழிகளிலும் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது.

1954ல் அவர் துவக்கிய டேல் கார்னகி & அசோசியேட்ஸ் நிறுவனம் இன்று உலகெங்கிலும் இந்தியா உட்பட 80 நாடுகளில் செயல்பட்டு வருகிறது. அதனால் இலட்சக்கணக்கானோர் பயன்பெற்று வருகின்றனர்.

தற்போது                      அமோகமாக                      விற்பனையாகிக்  
கொண்டிருக்கும்

### டேல் கார்னகியின்

**நண்பர்களை எளிதாகப் பெறுவதும்**

**மக்களிடம் செல்வாக்குடன் விளங்குவதும் எப்படி**

என்ற உலகப்புகழ் பெற்றப் புத்தகத்தைப் படித்து  
விட்டீர்களா?

வெளியீடு; மஞ்சள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்

அனைத்து முக்கியப் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

1 கோடிக்கும் அதிகமாக விற்பனையாகியுள்ள புத்தகம்

நண்பர்களை  
எளிதாகப்  
பெறுவதும்  
மக்களிடம்  
செல்வாக்குடன்  
விளங்குவதும்  
எப்படி

70 வருடங்களை  
தாண்டி இரங்கும்  
புத்தகம்



Translated into  
Hindi in 1940, it  
How to Win Friends & Influence People by Dale Carnegie

டேல் கார்னகி

## கவலையை விட்டொழிக்கும் பழக்கத்தை இன்றே இப்பொழுதே கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

டேல் கார்னகியின் இந்த அற்புதமான புத்தகத்தைக் கடந்த அறுபது வருடங்களுக்கும் மேலாக உலகெங்கிலும் உள்ள அறுபது இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட மக்கள் உபயோகித்து, தங்கள் வாழ்க்கையிலிருந்து பயத்தையும் கவலையையும் அறவே நீக்கி, மனநிறைவானதொரு வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வந்துள்ளனர். உங்கள் வாழ்வில் எளிதாக நடைமுறைப்படுத்தத்தக்க சூத்திரங்களை டேல் கார்னகி இதில் வழங்குகிறார். அவற்றை நீங்கள் இன்றே இக்கணத்தில் இருந்தே பயன்படுத்தத் துவங்கலாம். அவற்றை உங்கள் வாழ்வின் பிரிக்க முடியாத அம்சங்களாக நீங்கள் சுவீகரித்துக் கொண்டால், உங்கள் வாழ்க்கை பிரகாசமானதாகவும், மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும் மலரும் என்பது உறுதி.

**இப்புத்தகத்தில் நீங்கள் கீழ்க்கண்டவற்றைக் கண்டறியலாம்:**

- பணக்கவலைகளை அறவே நீக்குவது எப்படி?
- களைப்பேயின்றி என்றென்றும் இளமையாக இருப்பது எப்படி?
- ஒவ்வொரு நாளும் கூடுதலாக ஒரு மணிநேரத்தை உங்கள் வாழ்வில் இணைத்துக் கொள்வது எப்படி?
- வேலை, தொழில், மற்றும் வியாபாரம் தொடர்பான கவலைகளில் ஐம்பது சதவீதத்தைக் களைவது எப்படி?
- உங்களது தனித்துவத்தை வளர்த்தெடுத்து அதைப் பேணிக் காப்பது எப்படி?

ஒரு நாவலைப்போல, படிக்க சுவாரசியமாகவும், அதே சமயம் வாழ்வில் எளிமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் விதத்திலும் இருக்கும் 'கவலையை விட்டொழித்து மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி' என்னும் இந்நூல், பதற்றங்களும், பயங்களும், கவலைகளும் நிறைந்த ஒரு வாழ்க்கையை நாம் வாழத் தேவையில்லை என்பதை எடுத்துரைக்கிறது.

ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான, முழு நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு உதவும் ஒரு வழிகாட்டி நூல் இது.

தன்னை ஓர் எளிமையான கிராமத்து மனிதனாக வர்ணித்துக் கொள்ளும் டேல் கார்னகி (1888—1955), சுயமுன்னேற்ற ஆசான்களின் முன்னோடியாக விளங்கினார். 1936ம் ஆண்டு, 'நண்பர்களை எளிதாகப் பெறுவதும் மக்களிடம் செல்வாக்குடன் விளங்குவதும் எப்படி' என்ற அவரது முதல் புத்தகம் வெளியானதில் இருந்து, கோடிக்கணக்கான வாசகர்கள் ஒளிமயமான வாழ்க்கை வாழ அவர் உதவி வந்துள்ளார். இன்றளவும் அது தொடர்கிறது.



www.manjulindia.com

