

1

நல்லெண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

பழக்கடையில் பழங்களை அழகாக அடுக்கி வைத்திருக்கிறார்கள். நாம் நமக்குப் பிடித்த பழங்களை வாங்கிக் கொள்கிறோம். பூக்கடையில் விதவிதமான பூக்களைக் கொட்டி வைத்திருக்கின்றனர். நாம் நமக்குப் பிடித்தமான பூக்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்கிறோம். பெரிய ஓட்டல்களில் விதவிதமான உணவுகளைச் சமைத்து அடுக்கி வைத்திருக்கின்றனர். நமக்குப் பிடித்த உணவைத் தட்டிலேற்றிக் கொள்கிறோம்.

அதேபோல உலகில் பலவகையான எண்ணங்கள் நிறைத்து வைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. சுக நினைவுகளை எழுப்பும் எண்ணங்கள், துக்கத்தை மூட்டிவிடும் எண்ணங்கள், சுறுசுறுப்பையும் உற்சாகத்தையும் தரும் எண்ணங்கள், சோகத்தையும் சோர்வையும் உண்டு பண்ணும் எண்ணங்கள், என்று உலகில் நம் கண்முன் பலவற்றை அடுக்கி வைத்திருக்கின்றனர். காற்றில் மிதக்கவிட்டிருக்கின்றனர். நாம் எதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம்?

நமக்குப் பிடித்தமானது எது?

கோபக்காரன் என்று பெயர் பெற்றவனையும் தன்னம்பிக்கை இல்லாதவன், கையாலாகாதவன், கவலைப்படுபவன் என்று அழைக்கப்படுபவனையும் பார்த்தால் அவன் உள்ளம் எந்த வகை எண்ணங்களால் நிறைக்கப் பட்டிருக்கிறது என்பது தெரியவரும். சிலரது முகத்தைப் பார்த்தாலே சொல்லிவிடலாம், துக்கம் கோடுகளைப் போட்டிருக்கிறதா, உற்சாகம் தன்னம்பிக்கையை நிலவவிடுகிறதா, என்று; அவர்கள் அழுகிய பழத்தை வாங்குபவர்கள், விலை குறைவாக, வாடிய பூவைத் தெருவிலிருந்து பொறுக்குபவர்கள், ஊசிப்போன உணவை மென்று விழுங்குபவர்கள்.

அவர்கள் எதைத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள்? துக்கத்தை, துயரத்தை, பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க முடியாத அவலத்தை.

இந்தக் கீழ்மட்ட எண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பவர்கள் அதில் ஆழ்ந்து போகிறார்கள். மாறாக மேம்பட்ட எண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பவர்கள் வாழ்க்கையின் வெற்றிப் பட்டியலில் இடம்பெறுகின்றனர்.

“எனக்கேற்பட்ட நிலை அப்படி. நான் வருத்தப்படாமல் என்ன செய்ய முடியும்?” என்று சிலர் கேட்பது காதில் விழுகிறது. வருத்தப்படுவது பிரச்சினைகளுக்கு வழி காட்டுவதில்லை. வருத்தத்தை விட்டுவிட்டு, “இது நிலைமை. இதிலிருந்து மீள நான் என்ன செய்யலாம்” என்று சிந்திக்கும்போது தான் வழி பிறக்கிறது.

வருத்தப்படுவதன் மூலம் நமக்கு நாமே தண்டனை அளித்துக் கொள்கிறோம். அப்படி தண்டனை அளித்துக் கொள்வதில் ஒருசிறு சந்தோஷம். வருத்தப்படுவதன் மூலம் பிறர் அனுதாபத்தைப் பெற முயல்கிறோம். அதில் சிறு சந்தோஷம். இவை இரண்டும் வழி தெரியாதவன் நடக்கும் தடுமாற்றப் பாதைகளே.

பயம், கோபம், பொறாமை, குற்றஉணர்வு, கவலை இவற்றைத் தாழ்த்தும் உணர்ச்சிகள் (Negative Emotion) என்று கூறுகிறார்கள். இந்தக் கீழ் உணர்வுகள் மனிதனது சிந்திக்கும் திறனை, சிந்திக்கும் அமைப்பை முடக்கிவிடுகிறது என்று கூறுகிறார்கள் மன சிகிச்சை மருத்துவர்கள். முடக்கப்பட்ட மனம் செயலற்றுப் போகிறது. முடக்கப்படுவது மட்டுமல்ல; நமக்கு நல்ல யோசனைகளையும் நம்பிக்கையையும் கொண்டு தந்து உதவக்கூடிய நமது மனத்தின் வாயிற் கதவை இவை சாத்தி விடுகின்றன.

நேற்று என் நண்பர் கூறினார். “நல்ல விஷயத்தைச் சொல்லுவோமே. அல்லாததை ஏன் சொல்ல வேண்டும்?” என்றார்.

‘கனியிருப்பக் காய் கவர்ந்தற்று’ என்று வள்ளுவர் கூறுகிறார். உண்மைதானே? கனியிருக்க, புளிக்கும் காயைக் கடிப்பானேன்? மனத்திற்குள்ளே விடும் சரியான எண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொறுப்பு நம் கையில் இருக்கிறது. பரீட்சையில் பெயிலாகிவிட்ட மாணவன் ஒருவன் தற்கொலை செய்து கொள்கிறான். பெயிலான மற்றொரு மாணவனோ, ‘கணித மேதை ராமானுஜத்தைக்கூட ஆங்கிலத்தில் கும்பகோணம் கல்லூரியில் பெயிலாக்கவில்லையா? என்ன யோக்கியதை இருக்கிறது இந்தப் பரீட்சை முறைக்கு?’ என்று எடுத்துக்கொள்கிறான். எது நல்லது என்பதை நீங்கள் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

‘என் மனைவியுடன் வாழ முடியவில்லை. ஓடிவந்து விட்டேன்’ என்று சொன்னான் ஒருவன்.

தத்துவஞானி சாக்ரடீஸ் தன் நண்பருடன் நின்றுகொண்டு உரையாடிக் கொண்டிருந்த போது சாக்ரடீஸின் மனைவி முதலில் குப்பையைக் கூட்டி

மேல்மாடியிலிருந்து அவர்தலையில் கொட்டினாள். சற்றுநேரம் கழித்து ஒருவாளி தண்ணீரைக் கொண்டுவந்து உயரே இருந்து அவர் தலையில் ஊற்றினாள். சாக்ரடீஸ் சமாதானமாகக் கூறினார், “முன்பு இடி இடித்தது, இப்போது மழை பெய்கிறது” என்று.

இந்த வெளிவிஷயம் சாக்ரடீஸின் உள்ளத்தைப் பாதிக்கவில்லை. விஷயங்களில், அதற்குள்ளாக, நன்மை தீமை ஏதும் இல்லை. நாம் அதை எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே நம் உணர்ச்சிகள் புறப்படுகின்றன.

ஒருவர் வீட்டுக்குப் போகிறீர்கள். அவர் உங்களை மதிக்கவில்லை என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நமது கௌரவம் பாழ்பட்டதாகப் புழுங்குகிறோம். கோபமடைகிறோம். அந்த மனிதரைத்திட்டிகிறோம். பழிவாங்கத்துடிக்கிறோம். அதாவது அந்த மனிதர் உரிய கௌரவத்தை உங்களுக்குத் தரவில்லை. அதனால் உங்கள் கௌரவம் திடீரென்று இறங்கிவிட்டதா? இல்லை, நீங்கள் நேற்று இருந்த அதே மனிதர்தான். அவர் கொடுப்பதனால், வருவதில்லை கௌரவம். நம்மை நாமே மதிப்பதால், புரிந்து கொண்டிருப்பதால் வருவதுதான் அது. அது ஒரு சிறு சம்பவம்; நிகழ்ச்சி. அது நம்மைப் பாதிக்க நாம் அனுமதிக்கலாம். அல்லது ஏதோ தூசு காற்றில் பறப்பதைப் போல நாம் அதைச் சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஏற்பட்ட மனவேதனை நிகழ்ந்த சம்பவத்தால் ஏற்பட்டதல்ல. அதை நாம் எப்படி எடுத்துக் கொண்டோம் என்பதைப் பொறுத்தே வருகிறது.

துறவி ஒருவர் வீட்டுக்குப் பிச்சை கேட்கப் போனார். அந்த வீட்டுக்காரன் அவரைத் திட்டினான். துறவி கூறினார்: “ஐயா, சற்று நில்லுங்கள். பிச்சை போட்டிருந்தீர் களையானால் அந்த அரிசி யாருக்குச் சொந்தம்? எனக்குத்தானே! அதேபோல நீங்கள் போட்ட பிச்சையை வாங்க மறுத்திருந்தால் அந்த அரிசி யாருக்குச் சொந்தம்? உங்களுக்குத்தானே! அதுபோல நீங்கள் போட்ட திட்டுக்களை ஏற்க மறுக்கிறேன். அவை உங்களுக்கு சொந்தம். எடுத்துச் செல்லுங்கள். நான் உங்களை - ஒரு நண்பனை - இழந்தேன்” என்று சொல்லிவிட்டு நடக்கிறார்.

துறவி அவமானப்பட்டவரா என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். எல்லாம் ஒரு சொல்லை, ஒரு சம்பவத்தை, ஒரு பிரச்சினையை எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பதையே பொறுத்து இருக்கிறது.



டாக்டர். எம். எஸ். உதயமூர்த்தி
- நெஞ்சே அஞ்சாதே நீ -

அரும்பதுங்கள்

ஊசிப்போன	-	பழுதடைந்த, கெட்டுப்போன
திட்டுக்கள்	-	ஏச்சுக்கள்
சம்பவம்	-	நிகழ்வு
கையாலாகாதவன்	-	ஒன்றும் செய்ய இயலாதவன்
குற்றவுணர்வு	-	தவறு செய்துவிட்டோம் எனும் எண்ணம்
யோக்கியதை	-	அருகதை



கிரகித்தற் பயிற்சி

பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

1. எண்ணங்களின் வகைகள் யாவை?
2. துக்கத்துடன் உற்சாகமின்றியும் தன்னம்பிக்கையற்றும் உள்ள ஒருவர் எத்தகைய எண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுத்திருப்பார்?
3. வெற்றிப் பட்டியலில் ஒருவர் இடம்பெறுவதற்கு செய்யவேண்டியன யாவை?
4. வழி தெரியாது தடுமாறுகிறவர் எவ்வகையில் சந்தோசங்களைப் பெறுகின்றார்?
5. சாக்கிரடஸ் வாழ்க்கைச் சம்பவத்தின் மூலம், கட்டுரையாசிரியர் உணர்த்த விழைவது யாது?



மேம்பட்ட எண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து வாழ்வில் வெற்றி பெற்ற முக்கிய ஆளுமைகள் பற்றிய விவரங்களைத் தொகுத்து கலந்துரையாடுங்கள்.



பெயர்ச்சொல் I

ஆகுபெயர்

ஆத்தி சூடிய ஐயனைப் பணிவோம்.

ஊர் உறங்குகின்றது.

மேற்குறிப்பிட்ட வாக்கியங்களில் **ஆத்தி**, **ஊர்** என்பன ஆத்திமரத்தையும் ஊரையும் உணர்த்தாது அவற்றோடு தொடர்புடைய பூவையும் மக்களையும் முறையே உணர்த்தி நின்றன. இவ்வாறு ஒரு பொருளுக்கு இயல்பாய் உள்ள பெயர் அதனோடு தொடர்புடைய வேறொரு பொருளுக்கு தொன்று தொட்டு ஆகி வருமாயின் அது **ஆகுபெயர்** எனப்படும்.

★ பொருளாகுபெயர்

மல்லிகை சூடினாள்.

இங்கு முதற்பொருளின் பெயர் அதன் உறுப்பாகிய மலருக்கு ஆகி வருகிறது. அதனால் இதனைப் **பொருளாகு பெயர்** எனக் கூறுவர்.

★ சினையாகுபெயர்

வெற்றிலை நட்டான்.

வெற்றிலை என்னும் சினையின் பெயர் அதன் முதலாகிய கொடியைக் குறிக்கின்றது. இதனைச் **சினையாகு பெயர்** எனக் கூறுவர்.

★ இடவாகுபெயர்

இலங்கை வென்றது.

இங்கு இலங்கை என்னும் இடப்பெயர் விளையாடிய வீரர்களுக்கு ஆகி வருதலால் இதனை **இடவாகுபெயர்** எனக் கூறுவர்.

★ காலவாகுபெயர்

கார்த்திகை பூத்தது.

இங்கு கார்த்திகை என்னும் காலத்தின் பெயர் அக்காலத்தே பூக்கும் கொடிக்கு ஆகி வந்தமையால் இதனைக் **காலவாகுபெயர்** எனக் கூறுவர்.

★ குணவாகுபெயர்

வெள்ளை பூட்டி உழுதான்.

இங்கு வெள்ளை என்னும் குணத்தின் பெயர் அந்நிறத்தை உடைய எருதைக் குறித்து வந்தமையால் இதனைக் **குணவாகுபெயர்** எனக் கூறுவர்.

★ தொழிலாகுபெயர்

பொரியல் உண்டேன்.

பொரியல் என்னும் தொழிலின் பெயர் அத்தொழிலை அடைந்த உணவைக் குறித்து வந்தமையால் இதனைத் தொழிலாகுபெயர் எனக் கூறுவர்.



ஒரு பொருள் குறித்த பல சொல்

அரசன் வந்தான்.

கொற்றவன் வந்தான்.

மன்னன் வந்தான்.

கோ வந்தான்.

காவலன் வந்தான்.

வேந்தன் வந்தான்.

மேலே உள்ள வாக்கியங்களில் அரசன் என்னும் சொல் சுட்டும் ஒரு பொருளைக் குறிக்க கொற்றவன், மன்னன், கோ, காவலன், வேந்தன் முதலான பல சொற்கள் வந்துள்ளன. இவ்வாறு தமிழ் மொழியில் ஒரு பொருளைக் குறிக்கப் பல சொற்கள் உள. இத்தகைய சொற்களைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

அருள்	: இரக்கம், கருணை, தயவு, கிருபை
அடவி	: காடு, கானகம், ஆரணியம், சுரம், கான்
அழல்	: அக்கினி, கனல், தழல், தேயு, தீ, நெருப்பு
ஆபரணம்	: ஆரம், இழை, கலன், நகை, பூண்
ஆற்றல்	: உரம், வல்லமை, வலிமை, சக்தி
இரத்தம்	: குருதி, சோரி, உதிரம், செந்நீர், கறை
குற்றம்	: ஆசு, கசடு, களங்கம், தவறு, பிழை
கூந்தல்	: குழல், கேசம், அளகம்
சுத்தம்	: புனிதம், தூய்மை, பரிசுத்தம், மாசின்மை
சினேகிதர்	: நண்பர், தோழர், கேள்வர்
துன்பம்	: அல்லல், இன்னல், இடர், துயர், இடும்பை
நித்திரை	: துயில், உறக்கம், அனந்தல், தூக்கம்
நீர்	: அப்பு, சலம், புனல், சிந்து, தீர்த்தம்
மலை	: அசலம், கிரி, பருவதம், குன்று, விலங்கல், சிகரம்



1. பின்வரும் பொருள்களைக் குறிக்க வழங்கும் வேறு மூன்று சொற்கள் தருக.

1. ஒளி
2. இகழ்தல்
3. சொல்
4. சாதல்
5. சிங்கம்
6. சோலை
7. ஞானம்
8. தடாகம்
9. பெண்
10. வாசனை

2. பின்வரும் சொற்கூட்டங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு சொல் வேறுபட்டது. அச்சொல்லினைத் தெரிவு செய்து கோடிடுக.

1. பகைவர், ஏதிலார், எதிரிகள், தெவ்வர், தீயவர்
2. பூ, மலர், படம், புஷ்பம், வீ
3. அந்திப்பொழுது, மாலை, வைகறை, சாயங்காலம், முன்னிரவு
4. போர், யுத்தம், சரம், சண்டை, அமர்
5. உவரி, கடல், சாகரம், ஆர்ப்பு, புணரி
6. மேகம், சுரும்பு, கொண்டல், கார், முகில்
7. கயவர், கீழோர், பாமரர், தீயோர், சிறியோர்
8. வயல், பழனம், செறு, தழை, கழனி