



மு.றா.மு. அப்துற்றஹீமின் படைப்புகளில் மனமேலாண்மைச் சிந்தனைகள்

நா. வெண்முகில் அ. *

அ தமிழ் உயராய்வு நடுவம், டோக் பெருமாட்டி கல்லூரி, மதுரை-625002, தமிழ்நாடு, இந்தியா

Mindfulness Thoughts in the works of M.R.M. Abthutahemin

N. Venmuhil a,*

^a Department of Tamil, Lady Doak College, Madurai-625002, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
venmuhil@ldc.edu.in

Received: 01-03-2021
Revised: 17-08-2021
Accepted: 17-09-2021
Published: 30-10-2021



ABSTRACT

Human life is full of problems, some problems are created by themselves and some problems are created for them by others. Others are formed for them due to various factors such as place, time, environment and culture where they live. When they are oppressed, negative feelings arise in them, negative stress occurs, and when they are freed from the oppressor, feelings of agreement increase, resulting in negative stress. Those who do not succumb to these emotional ups and downs, blossom into happy people. That is why coping skills are considered as one of the ten life skills listed by the World Health Organization. These skills form the core competencies for mental health. In this way, M.R.M. Abthutahemin is the forerunner of self-proclaimed texts in prose form. This review article aims to find the mindfulness thoughts found in Abthutahemin works.

Keywords: M.R.M. Abthutahemin, Mindfulness, Thoughts, Stress, Negative Feelings

முன்னுரை

மனித வாழ்க்கை சிக்கல் நிறைந்தது சில சிக்கல்களை அவர்கள் தமக்குத்தாமே உருவாக்கிக் கொள்கிறார்கள் சில சிக்கல்கள் மற்றவர்களால் அவர்களுக்கு உருவாக்கப்படுகின்றன. வேறுசிலவோ அவர்கள் வாழும் இடம், காலம், சூழல், பண்பாடு ஆகிய பல்வேறு காரணிகளால் அவர்களுக்கு உருவாகின்றன. அச்சிக்கலுக்கு அவர்கள் உள்ளாகும்பொழுது, அவர்களுக்குள் எதிர்மறை உணர்வுகள் பொங்குகின்றன எதிர்மறை மனவழுத்தம் ஏற்படுகிறது அச்சிக்கலிலிருந்து அவர்கள் விடுதலை பெறும்பொழுது, உடன்பாட்டு உணர்வுகள் பெருகுகின்றன உடன்பாட்டு மனவழுத்தம் உருவாகிறது. இந்த உணர்வெழுச்சிகளுக்கும், மனவழுத்தங்களுக்கும் ஈடுகொடுத்து மனச்சமநிலையைக் குலைத்துக்கொள்ளாதவர்களே, மகிழ்ச்சியாளர்களாக மலர்கிறார்கள். எனவேதான், உலக நலவாழ்வு மையம் பட்டியலிட்டுள்ள பத்து வாழ்க்கைத்திறன்களில் ஒரு கூறாக ஈடுகொடுக்கும் திறன்கள் கருதப்படுகின்றன. இத்திறன்கள் மனமேலாண்மைக்கான அடிப்படைத் தகுதியாக அமைகின்றன. அவ்வகையில், உரைநடை வடிவிலான தன்முன்னேற்ற நூல்களின் முன்னோடியான மு.றா.மு. அப்துற்றஹீமின் படைப்புகளில் காணலாகும் மனமேலாண்மைச் சிந்தனைகளைக் கண்டறிவதாய் இவ்வாய்வுக் கட்டுரை அமைகிறது.

மனமேலாண்மையில் ஈடுகொடுக்கும் திறன்கள்

ஈடுகொடுக்கும் திறனுக்குப் பல்வேறு வரையறைகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. அவற்றுள் சில பின்வருமாறு:

“அச்சுறுத்தலாகக் கருதப்படும் சூழல்களில், அகத்தும், புறத்தும் எழும் தேவைகளைக் கையாளும், மனித நடத்தைச் செயல்முறையே ஈடுகொடுத்தல்” என்கிறது ஆல்லிடாக். வணி. இதிலிருந்து சற்று வேறுபட்டு, ஃபோல்க்மேன், லாசரஸ் என்னும் ஆய்வாளர்கள் இருவரும், “ஓர் இடர்மிகுந்த மனிதர் - சுற்றுசூழலோடான உறவைக் கையாள (அடக்குதல், குறைத்தல் அல்லது சகித்தல்) மேற்கொள்ளும் அறிவும் நடத்தையுமே ஈடுகொடுத்தல்” என வரையறுக்கின்றனர். தேசிய புற்றுநோய் நிறுவனத்தின் புற்றுநோய்ச்சொல் அகராதியோ, “அழுத்தம் மிகுந்த சூழலைக் கையாள, ஒருவர் பயன்படுத்தும் முறைகளே ஈடுகொடுத்தல் ஆகும். அவை, ஒருவருக்கு அச்சுழலை எதிர்கொள்ள, செயல்பட, நெகிழ்ந்துகொடுக்க, சிக்கலைத்தீர்க்க, தொடர்ந்து முயல அவருக்கு உதவலாம்” என்கிறது. இவ்வரையறைகளில் கூறப்பட்டுள்ள கருத்துகள் அனைத்தையும் சுருக்கி, “சில அழுத்தங்களுக்கேற்ப துலங்கி, அவ்வழுத்தங்களிலிருந்து மீள்கிற ஆற்றலே ஈடுகொடுத்தல்” என வரையறுக்கிறது உலக நலவாழ்வு நிறுவனம். ஆக, மனவழுத்தத்தின் காரணிகளையும் விளைவுகளையும் கண்டறிந்து, பன்முக உத்திகளைப் பயன்படுத்தி, அவற்றிற்கு ஈடுகொடுக்கும் ஒருவரின் திறனே ஈடுகொடுக்கும் திறன் எனலாம். எனவேதான், உலக நலவாழ்வு நிறுவனம் பட்டியலிட்டுள்ள பத்து வாழ்க்கைத்திறன்களில் “உணர்வுகளுக்கு ஈடுகொடுத்தல்”, ‘மனவழுத்தத்திற்கு ஈடுகொடுத்தல்’ ஆகிய இருதிறன்களையும், ஈடுகொடுக்கும் திறன்கள் அல்லது உணர்வுத்திறன்கள்” என்கின்றனர் (Sadhana Parashar, 2010).

உணர்வுகள்

நகைச்சுவை, கோபம், மகிழ்ச்சி, கவலை, வியப்பு, அச்சம், பெருமிதம், இழிவு ஆகிய எட்டும் அடிப்படை உணர்வுகள் எனப்படுகின்றன. காற்றில் ஆடிக்கொண்டிருக்கும் கொடியானது, ஒரு கொம்பினைக் கண்டதும் தொற்றிக்கொள்வதைப் போல, ஒருவருக்குள் தோன்றும் உணர்வுகள், மற்றவர்களை மிக எளிதாகத் தொற்றிக்கொள்கின்றன. அதாவது, ஒருவருக்கு ஏற்படும் மகிழ்ச்சி என்னும் உணர்வு, அவரைச் சுற்றி இருப்பவர்களுக்கும் பரவுகிறது. அதுபோலவே, ஒருவருக்குக் கோப உணர்வு தோன்றினால், அவ்வுணர்வு அவரைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் மீதும் படருகிறது. நகைச்சுவை, கோபம், மகிழ்ச்சி, கவலை, வியப்பு, அச்சம், பெருமிதம், இழிவு ஆகிய எட்டு உணர்வுகளும் நாள்தோறும் மனிதருள் வந்துபோகின்றன. இவ்வுணர்வுகளைத் தொல்காப்பியர், மெய்ப்பாடுகள் என்று பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார்.

“நகையே அழுகை இளிவரல் மருட்கை

அச்சம் பெருமிதம் வெகுளி உவகை என்று

அப் பால் எட்டே மெய்ப்பாடு என்ப”

இவ்வுணர்வுகளால், சில விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. சில உணர்வுகள் நன்மைகளையும், சில உணர்வுகள் தீமைகளையும் விளைவிக்கின்றன (Ilampuranar, 2005). இந்த “உணர்வுகளைக் கையாள்வதற்கான உள்மனக்கட்டுப்பாட்டைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் திறனே உணர்வுகளுக்கு ஈடுகொடுக்கும் திறன்” ஆகும் (Sadhana Parashar, 2010).

உணர்வுகள் - வகைகள்

மகிழ்ச்சி, நகைச்சுவை, வியப்பு, பெருமிதம் ஆகிய நான்கும், தீமை தராத உணர்வுகளாகும். எனவேதான், இவை உடன்பாட்டு உணர்வுகள் (POSITIVE FEELINGS) எனப்படுகின்றன. இவ்வுணர்வுகளைத் தனியாக வெளிப்படுத்துவதைவிட, மற்றொருவரிடம் பகிரும்பொழுது சுவை மிகுந்தவையாக மாறுகின்றன. கோபம், அச்சம், இழிவு, கவலை ஆகிய உணர்வுகள் கவனமாகக் கையாளப்படாதிருக்கும்

பொழுது அவற்றால் தீமைகள் நேருகின்றன. எனவே, அவை எதிர்மறை உணர்வுகள் (NEGATIVE FEELINGS) எனப்படுகின்றன. ஒருவரின் உடல், உள்ளம் இரண்டையும் பாதிக்கும் இவ்வுணர்வுகளைக் குறித்து, “நாம் உடலை நலப்படுத்த வேண்டுமானால், மனத்தைக் குணப்படுத்தியாக வேண்டும். மனத்தை மாசுபடுத்துபவை, நாசப்படுத்துபவை, நசிக்கச் செய்பவை கவலை, சினம், அச்சம், அழுக்காறு என்னும் தீய இழிந்த உணர்ச்சிகள்தான்” என்று மு.றா.மு. அப்துர் றஹீம் வரையறை செய்கிறார் (Abdur Raheem, 2008).

கோபம் - விளைவுகள்

எதிர்மறை உணர்வுகளில் உடனடியாக வெளிப்பட்டுத் தீமையை விளைவிப்பது கோபம். கோபம் வருகிறபொழுது, இதயம் வேகமாகத் துடிக்கிறது கண்கள் சிவக்கின்றன தாடைகள் இறுகுகின்றன தசைகள் முறுக்கு ஏறுகின்றன இக்கோபம் அடியாக, வசவாக வெளிப்படுகிறது. அதனால், கோபத்திற்கு உள்ளாவோரின் உடலும், உள்ளமும் நோகுகின்றன. இங்ஙனம் கோபத்தினால், ஒருவரின் உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படும் பாதிப்புகளை “அடிக்கடிச் சினம் ஏற்படின் அதனால் ஏற்படும் அதிர்ச்சியையும், நரம்புத் தளர்ச்சியையும் தாங்கி நிற்க உலகில் எந்த மனிதனாலும் இயலாது. ஒருவன் சினம் கொள்ளும் ஒவ்வொரு தடவையும், அவன் தன் உடல், மூளை ஆகியவை பற்றிய வரையில் பெரும் குழப்பத்தை உண்டு பண்ணி, அவை ஒழுங்காகச் செயலாற்றிக் கொண்டிருப்பதில் முறையற்ற முறையில் தலையிட்டுப் பெரும் கலகம் செய்கிறான். அவனுடைய உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு அணுவும் தன்னுடைய ஆற்றல்களையெல்லாம் வீணே விரயமாக்கி அவனை எதிர்த்துக் கலகம்தான் செய்கிறது. மூளையும், நரம்புகளும் மென்மையான முறையில் பயன்படுத்தப்பட்டால்தான் அவை திறமையாக செயலாற்றவும் உடல்நலம், தெம்பு, மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றை நல்கவும் செய்யுமேயன்றி, கண்முடித்தனமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டால் எண்ணெய் இலாது ஓட்டப்படும் பொறி, வெகுவிரையில் தேய்ந்து நாசமடைவது போன்று நசித்தொழிந்து விடும்” என்று விளக்குகிறார் (Abdur Raheem, 1955).

கோபத்தைக் கையாளுதல்

தமக்கும் பிறருக்கும் தீராக் கேடுகளைக் கொண்டுவரும் கோபத்தினை அடக்கி அதனைக் கையாளாவிடில் அது மனதில் ஆழமான வெறுப்புணர்வையும் பகைமையுணர்வையும் ஏற்படுத்தும் ஆபத்து நேரக்கூடும். எனவே, கோபத்தினைக் கையாளுவதற்கு அக்கோபத்திற்கான காரணங்களை ஆய்வது அவசியமாகும். அதுவே அறிவார்ந்த அணுகுமுறையாகும் என்பதை “சினம் என்பது தவறான பெருமையினாலும், தன்னலத்தினாலும் ஏற்படும் தன்மையேயாகும். மனிதன் என்னும் அடைமொழிக்கு இலக்கான எவனும் அதனை அடக்கி ஆள்வானேயன்றி அதற்கு அடங்கி ஒருபோதும் இருக்கமாட்டான். தனக்குச் சினம் ஏற்படும்பொழுது அதனைத் தன்னுடைய மனோதிடம் என்ற அங்குசத்தால் அடக்கி வெற்றி கொள்வான்” என்றும், கோபம் கண்ணியமாக வெளிப்பட வேண்டும். கோபம் மேலிடும்போது, அதற்கான காரணத்தை, மற்றவர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டும் (Abdur Raheem, 1958). மாறாக, அவர்களைக் காயப்படுத்திவிடக் கூடாது. அவ்வாறு காயப்படுத்தினால், கோபத்திற்கான காரணம் மறைந்து மனக்காயம் மட்டுமே வடுவாக நிற்கும். கோபத்தை அடக்குதல் அல்லது கட்டுப்படுத்துதல் என்பது மனதை மழுங்கடித்தல் அன்று. மாறாக, கோபத்தின் வெளிப்பாட்டை முறைப்படுத்துதல் என்பதனை “கோபத்தைப் பழிக்குப்பழி வாங்குவதற்கான ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்தாமல் நியாயம் வழங்குவதற்கான ஆயுதமாகப் பயன்படுத்துவது மிகவும் மேலானதாகும்” என்றும் விளக்குகிறார் (Abdur Raheem, 1953).

கவலை - விளைவுகள்

கவலை சோர்வடைய வைக்கிறது. செயற்திறனை முடக்குகிறது. சிந்தனையைத் தடுக்கிறது. அதனால், எந்த வேலையையும் முழுமையாகச் செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. பொதுவாகக் கவலை உணர்வானது, அழுகையாகவும் புலம்பலாகவும் வெளிப்படுகிறது. அல்லது மனதிற்குள்ளேயே

புழுங்கும் நிலையாகக் காணப்படுகிறது. அழுது புலம்புகிற பொழுது, மனதிலிருக்கிற துயரம் வடிந்துவிடுகிறது. மாறாக, மனதிற்குள்ளேயே புதைக்கப்படும் கவலையானது, ஒரு பலூனிற்குள் அது கொள்ளும் அளவிற்கு அதிகமான அளவு காற்றை நிரப்பும்பொழுது, வெடித்துச் சிதறுவதைப் போல, நாளும் வளர்ந்து விரிந்து பெருகி ஒரு நாள் வெடிக்கிறது. அப்பொழுது, ஏற்படக்கூடிய இழப்பு பெரியதாக இருக்கிறது.

உலகில் தனக்கு மட்டுமே இடர்களும் இன்னல்களும் ஏற்படுகின்றன என்னும் எண்ணம் கவலைக்கான காரணங்களுள் ஒன்றாக இருப்பதை “உன்னைப் போலத் துன்பப்பட்டவர்களோ, துன்பப்படுகின்றவர்களோ உலகிலேயே ஒருவரும் இல்லை என்று நீ எண்ணிக் கொள்வாய்! ஆனால் மற்றவர்கள் அனுபவிக்கும், அனுபவித்த துன்பங்களில் அனுபவித்ததை கூட நீ அனுபவிக்கவில்லை என்பதை அறிந்தாயில்லை!” என்னும் கூற்றின்வழி மு.றா.மு. அப்துர் றஹீம் எடுத்துரைக்கிறார் (Abdur Raheem, 1953).

கவலையைக் கையாளுதல்

மனச்சுமையை நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரிடம் கூறுகிற பொழுது, கவலைக்கான காரணத்தையும், அதனைத் தீர்ப்பதற்கான வழிகளையும் அறிந்துகொள்ள முடியும். அதையும் தாண்டி பகிர்தலின் வழியாக, மனச்சுமையை இறக்கிவைத்து மன ஆறுதலைப் பெறமுடியும் என்பதை “நம்முடைய மனப்புண்ணை ஆறச் செய்வதற்குச் சிறந்த வழி, நம்முடைய நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரிடம் நம்முடைய துன்பங்களை எடுத்துரைப்பதாகும். அவ்விதம் செய்யின், நம்முடைய மனவேதனை அகன்று நமக்குப் பெரும் ஆற்றல் ஏற்படும்” (Abdur Raheem, 1953) என்றும் அதே வேளையில் துன்பங்களையும், இன்னல்களையும் எதிர்ப்படும் எல்லோரிடமும் பகிர்தல் அறிவுடைமையாகாது என்பதை “கவலையைக் கண்ட கண்டவர்களிடமெல்லாம் கூறி நமக்கே நாம் கேடுவிளைவித்துக் கொள்ளவும், நம்மைக் கண்டு பிறர் வெருண்டோடவும் செய்து கொள்ளக்கூடாது” என்றும் எடுத்துரைக்கிறார் (Abdur Raheem, 1953). “இருள் செறிந்த இடத்தில் விளக்கொன்றைத் கொண்டு சென்றால் எவ்வாறு இருள் வெருண்டோடுகின்றதோ அதே போன்று இன்ப எண்ணங்களை ஆர்வமிக்க எண்ணங்களை, நல்ல எண்ணங்களை எண்ணுவாயாயின் கவலை இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்துவிடும்” என்னும் கூற்றின்வழி எதிர்மறை உணர்வான கவலையை உடன்பாட்டு எண்ணங்களின் வழியாகக் கையாள முடியும் என்பதை விளக்குகிறார் (Abdur Raheem, 1955).

அச்சம் - விளைவுகள்

அச்சம் வருகிற பொழுது இதயம் வேகமாகத் துடிக்கிறது உடல் வெப்பமாகிறது உடல் நடுங்குகிறது வியர்க்கிறது நாக்கு வறண்டு விடுகிறது சிந்தனை வேலை செய்ய மறுக்கிறது. அதனால் தவறான முடிவுகளை எடுக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. அதன் விளைவாக, துயரத்திற்கு உள்ளாக நேரிடுகிறது. ஏதேனும் தீமை ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற எண்ணமே அச்சத்தின் காரணம். தீமை ஏற்படுவதற்கு முன்னர், எதையாவது செய்து அதிலிருந்து தப்பிவிட வேண்டுமென்று எண்ணம் எழுகிறது. அதனால், பதற்றம் ஏற்பட்டு எந்த வேலையையும் முழுமையாகச் செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. எனவே, அச்சம் ஏற்படுகிற பொழுது, அதற்கான காரணத்தை ஆராய்ந்து, அதற்கேற்பச் செயல்பட வேண்டும்.

செய்த தவறை எவ்வளவுதான் மறைக்க முயன்றாலும் அது வெளிப்பட்டே தீரும். அதனை மறைக்க முயலும் பொழுது ஏற்படக்கூடிய இழப்புகளும், துயரங்களும் அதிகம். அந்தத் தவறு, எந்த நேரத்திலும் வெளிப்பட்டுவிடலாம் என்ற அச்சம் எப்பொழுதும் இருந்துகொண்டே இருக்கும். எனவே, செய்த தவறை ஒத்துக்கொண்டால் அச்சம் அகலும். அச்சம் தரும் சூழலில் பதட்டமடையாமல், அடுத்து என்ன நிகழும் என்று ஆராய்ந்து அதற்கேற்ப நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

அச்சத்திற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஆளுக்கு ஆள் அக்காரணங்கள் மாறுபடக்கூடும். அவ்வகையில் ஒருவரின் தாழ்வுமனப்பான்மை அவர் மனதில் அச்சத்தை

ஏற்படுத்துவதையும், அதன் காரணமாய் அவர்கள் சமூகத்தினின்று ஒதுங்கி வாழக்கூடிய அவலத்தினையும் “தாழ்வு மனப்பான்மையுடையவர்கள், மற்றவர்களை விடத் தாங்கள் வேறுபட்டவர்கள் என்று எண்ணுகிறார்கள். இந்த எண்ணமே அற்ப விஷயங்களுக்கும் அவர்களைப் பெரும் துயரடையச் செய்கிறது. இவ்வித நிலை ஏற்படாமல் தங்களைத் தற்காத்துக் கொண்டு மக்களுடன் சேர்ந்து வாழாமல் ஒதுங்கி வாழவே இவர்கள் விரும்புகிறார்கள். இன்னும் சிலர், மற்றவர்களுடன் அளவளாவுவதற்கு அஞ்சி நடுங்குகிறார்கள். பிறரின் நல்லெண்ணத்தைப் பெறுவதற்குப் படாதபாடுகின்றனர். மற்றவர்கள் தங்களைப் பற்றி என்ன எண்ணிக் கொள்வார்களோ என்னும் எண்ணமானது, இவர்களை மற்றவர்களை விட்டும் வெருண்டோடச் செய்கிறது. இன்னும் சிலரோ, மற்றவர்களை நேசித்த போதிலும் தம்முடைய குறைகளை அவர்கள் அறிந்தால் தம்மை இழிவாய்க் கருத நேரும் என்று எண்ணி, மற்றவர்களுடன் நெருங்கிப் பழக அஞ்சுகின்றனர்” என்னும் படைப்பாளன் கூற்றின்வழி அறியமுடிகிறது (Abdur Raheem, 1955).

அச்சம் ஒருவரின் சிந்தனையையும் செயலையும் தடுத்து இயங்கவிடாது செய்கிறது. அச்சத்தினால் தம்மைத்தாமே தகுதியற்றவர்களாகவும், பலமற்றவர்களாகவும் உணரும் நிலையை உருவாக்குகிறது. திறமையிருந்தும் செயலாற்ற இயலாத அவலநிலைக்கு இட்டுச்செல்கிறது. இதனை விளக்கும் முகமாக, “அச்சம் என்னும் பேய் ஒருவனைக் கோழையாய், தவறான கூச்சமுள்ளவனாய் ஆக்கி, அவனை வேலை செய்யத் தகுதியற்றவனாயும் ஆக்கி விடுகிறது. அவனுடைய திறமை, செயலாற்றப்படாமல் நசித்தொழுகின்றது (Abdur Raheem, 1953).” என்றும், மேலும் அச்சமானது ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குப் பரவக் கூடிய நோய் என்பதை “கோழைகள் ஒரு போதும் உண்மை மனதர்களாக மாட்டார்கள். அவர்கள் தாங்கள் மட்டும் அஞ்சி நடுங்குவதல்லாது தங்களைச் சூழ உள்ளவர்களையும் கோழைகளாக்கிவிடுவார்கள். ஏனெனில் அச்சத்தைப் போல் விரைவில் பரவக்கூடிய தொத்து நோய் இவ்வுலகில் வேறொன்றுமில்லை” என்றும் எடுத்துரைக்கிறார் (Abdur Raheem, 1953).

அச்சத்தைக் கையாளுதல்

பாரதியார் மனித குலத்திற்குத் தான் வற்புறுத்த நினைக்கும் முதல் அறமாக, அச்சத்தைத் தவிர்க்கச் சொல்கிறார். ‘அச்சம் தவிர்’ என்றுரைத்த பாரதியார், “அஞ்சாமை கொள்ள வேண்டும் என்னும் நோக்கில் கீழோர்க்கும்(16), தீயோர்க்கும்(45), பேய்களுக்கும்(72), சாவதற்கும்(26) அஞ்சக் கூடாது என்றும், கேடும் கொடுமையும் வந்துற்றவிடத்து எவ்வாறு துணிந்து நிற்கவேண்டும் என்பதைக் கேட்டிலும் துணிந்து நில்(20), கொடுமையை எதிர்த்து நில்(22), குன்றென நிமிர்ந்து நில்(17), சிதையா நெஞ்சு கொள்(27), செய்வது துணிந்து செய்(31), நெற்றி சுருக்கிடேல்(60)”²⁸ என்றும், அஞ்சாமை உணர்வை ஊட்டியுள்ளார்.

மு.றா.மு. அப்துர் றஹீமும் துணிவாலும் தன்னம்பிக்கையாலும் மனவறுதியாலும் அச்சத்தினைத் தடுத்தொழிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை “அச்சத்தால் பீடிக்கப்பட்ட மனிதன் உண்மையான மனிதனேயல்லன். அவனால் எச்செயலையும் திறம்பட ஆற்ற இயலாது. வாழ்க்கையையும் வாழ்வாங்கு வாழ இயலாது. அவனை அச்சத்தின் அடிமை, கைப்பொம்மை, போலி மனிதன் என்றே நான் கூறுவேன். உண்மையான மனிதன் எவனெனில், துணிவு, தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றைத் தன்னுடைய தலையாய அணியாகக் கொண்டு வைரம் பாய்ந்த மனிதனாக உள்ளானோ அவன்தான் இடுக்கண் விளைவிக்கும் அந்த வீரன் தான் தோல்வியிலிருந்து வெற்றியைப் பிய்த்தெடுக்கும் அந்த தீரன்தான்” என்று வலியுறுத்துகிறார் (Abdur Raheem, 1955). இதன்வழி தன்னம்பிக்கை, துணிவு ஆகிய இரண்டனையும் துணையாகக்கொள்வதன்வழி அச்சத்தைக் கையாள இயலும் என்பதை அறியமுடிகிறது.

இழிவு - விளைவுகள்

தன்னைப் பற்றித் தானே தாழ்வாகவும் குறைவாகவும் மட்டமாகவும் உணர்வதே இழிவு எனப்படுகிறது. சான்றாக, பலரின் முன்னிலையில் ஆசிரியர் திட்டும்பொழுதும் மற்றவர்கள் அதனைப்

பார்த்துச் சிரிக்கும்பொழுதும் ஏற்படும் உணர்வை இழிவு என்று சொல்லலாம். பொதுவாக நிறம், உருவம், பெருத்த அல்லது சிறுத்த உடலமைப்பு போன்ற ஒருவரின் உடலமைப்பைப் பார்த்துப் பிறர் கேலி செய்கிற பொழுதும், ஒருவரின் குடும்பச் சூழ்நிலையை மற்றவர்கள் கிண்டல் செய்கிற பொழுதும், மற்றவர்கள் முன்னிலையில் அடிக்கப்படுகிற பொழுதும், திட்டப்படுகிற பொழுதும் இழிவுணர்வு மேலிடுகிறது. இவ்வுணர்வானது, மனச்சோர்வினை ஏற்படுத்துவதோடு, இயக்கத்தினையும் தடைசெய்யுமாற்றை “தன்னுடைய சக மாணவர்களால் நகையாடப்படுவதன் காரணமாகவும், கேலி செய்யப்படுவதன் காரணமாகவும், மற்ற மாணவர்களுடன் பொருளாதாரத் துறையில் சரிநிகர் சமமாக இல்லாததாலும், சிலருக்குத் தோல்வி மனப்பான்மை ஏற்படுகின்றது” என்னும் வரிகளின்வழி விளக்கியுள்ளார் (Abdur Raheem, 1953).

இழிவுணர்வைக் கையாளுதல்

தன்னைப் பற்றித் தானே இழிவாக உணர்ந்தால், உணர்த்தப்பட்டால் அவ்வாறு உணர்பவரின் தன்னம்பிக்கை தளர்ந்துவிடுகிறது செயல்கள் முடங்கிவிடுகின்றன முயற்சிகள் குறைந்துவிடுகின்றன முன்னேற்றம் தடைபட்டுவிடுகிறது மற்றவர்களை இழிவுபடுத்தும்பொழுது இழிவுபடுத்தப்பட்டவர் குன்றிப் போய்விடுகிறார். மனம் நொந்துபோய்விடுகிறார். அவரின் செயல்கள் முடங்கிவிடுகின்றன. எனவே, தம்மையும் பிறரையும் பற்றி நாம் எப்பொழுதும் இழிவாக எண்ணக் கூடாது. மற்றவர்களை எவ்வகையிலும் இழிவுபடுத்தக் கூடாது.

இழிவுணர்வு ஏற்படுகிற பொழுது மனதில் ஏற்படும் வேதனைகளை நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களிடம் பகிர்ந்து மனதை ஆற்றிக்கொள்ள வேண்டும். இழிவுணர்வைக் கையாள்வதற்கான வழியினைப் பின்வருமாறு மு.றா.மு. அப்துர் றஹீம் எடுத்துரைக்கிறார். “இதனைத் தொலைப்பதற்குச் சிறந்த வழி, வாழ்க்கைத் தோல்விகளையும், திடுக்கங்களையும் புன்முறுவலுடன் ஏற்றுக் கொள்வதுதான், பிறர் நம்மைப் பார்த்துச் சிரிப்பின், அவர்களோடு சேர்ந்து நாமும் சிரித்துவிடுவதுதான்.” இதன்வழி, உணர்வுகளைக் கையாளுவதற்கான மிகச்சிறந்த மருந்தாக சிரிப்பு இருக்குமாற்றை அப்துர் றஹீம் வலியுறுத்துவதை அறியமுடிகிறது (Abdur Raheem, 1953).

முடிவுரை

உணர்வுகளும் அவற்றால் ஏற்படும் மனவழுத்தமும் மனிதர்களை இயங்கச் செய்யும் ஆற்றலாய்த் திகழ்கின்றன. ஒருவர் வாழும் இடம், சூழல், காலம், பண்பாடு ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப, அவருக்குச் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. சிக்கலுக்கு உள்ளாகும் பொழுது, எதிர்மறை உணர்வுகளும், எதிர்மறை மனவழுத்தமும் ஏற்படுகின்றன. சிக்கலிலிருந்து விடுபடுகையில் உடன்பாட்டு உணர்வுகளும், உடன்பாட்டு மனவழுத்தமும் ஏற்படுகின்றன. உணர்வெழுச்சிகளுக்கான காரணிகளையும் விளைவுகளையும் கண்டறிந்து, பன்முக உத்திகளைப் பயன்படுத்தி, அவற்றிற்கு ஈடுகொடுக்கும் ஒருவரின் திறனே ஈடுகொடுக்கும் திறன் எனப்படுகிறது. எதிர்மறை உணர்வுகளினால் ஏற்படும் விளைவுகளும், அவற்றைக் கையாளுவதற்கான வழிமுறைகளும் மு.றா.மு. அப்துர் றஹீமின் எழுத்துகளில் காணலாகின்றன. அவை, எதிர்மறை உணர்வுகளான கோபம், கவலை, அச்சம், இழிவு ஆகிய நான்கும் ஒருவரின் உடல், உள்ளம் இரண்டையும் பாதிக்கின்றன. கோபமானது, சரிமானச் சிக்கலை ஏற்படுத்தி உடலின் உள்ளுறுப்புகளையும், முகப்பொலிவைக் கெடுத்து உடலின் புறத்தோற்றத்தையும் கெடுப்பதோடு, நரம்பு தொடர்பான நோய்களை ஏற்படுத்தி, மனிதர்களின் இயக்கத்தைத் தடுக்கின்றது. மனோதிடத்தாலும், உடன்பாட்டு எண்ணங்களாலும் கோபத்தைக் கையாள் வேண்டும். கோபத்தை ஆக்கசக்தியாக மடைமாற்றம் செய்ய வேண்டும். கவலையுணர்னால் நரம்புத்தளர்ச்சி, உறக்கமின்மை, மனப்பிறழ்வு உள்ளிட்ட, உடல், உள்ளம் சார்ந்த சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. மனச்சுமையை, நம்பிக்கைக்கு உரியவரிடம் பகிர்தல், புலம்பலைத் தவிர்த்தல், உடன்பாட்டு எண்ணங்களை வளர்த்தல், இன்னல்கள் எல்லாருக்கும் பொதுவானவை என உணர்தல் ஆகியவற்றின்வழி கவலையுணர்வினைக் கையாளலாம். அச்சத்தினை ஏற்படுத்தும் அழுத்தமான காரணிகளுள் ஒன்று தாழ்வுமனப்பான்மை. இதனால், பிறரோடு பழகாமல், ஒதுங்கி வாழும் நிலைக்கு

ஒருவர் தள்ளப்படுகிறார். அச்சம், ஒருவரைக் கோழையாகவும், கூச்சமுள்ளவராகவும் மாற்றி, அவரின் இயக்கத்தைத் தடைசெய்கிறது. துணிவும், தன்னம்பிக்கையும் அச்சத்தைக் கையாளுவதற்கான ஆகச்சிறந்த கருவிகளாகும். தன்னைத்தானே குறைவாக மதிப்பிட்டுக் கொள்ளும் பொழுதும், பிறரால் குறைவாக மதிப்பிடப்பட்டு ஏளனம், கிண்டல், கேலி ஆகியவற்றுக்கு ஆளாகும் பொழுதும் இழிவுணர்வு மேலிடுகிறது. பிறரால் நகையாடப்படும் பொழுது, தோல்வி மனப்பான்மை ஏற்பட்டு, ஒடுங்கிப்போகும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார். தன்னுடைய தகுதியை உணர்தலும், நகையாடப்படும் பொழுது அதனைப் பொருட்படுத்தாதிருத்தலும், நகையாடி எதிர்வினையாற்றலும் இழிவுணர்வைக் கையாளுவதற்கான வழிகளாகும். இங்ஙனம், கோபம், கவலை, அச்சம், இழிவு ஆகிய எதிர்மறை உணர்வுகள் நான்மும் மனித மனங்களில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகளும், அவ்வுணர்வுகளைக் கையாள்வதற்கான வழிகளும் மு.றா.மு. அப்துர் றஹீமின் படைப்புகளில் பதிவாகியுள்ளமையை இவ்வாய்வுக் கட்டுரையின்வழி அறியமுடிகிறது.

References

- Abdur Raheem, M.R.M. (1953) Valvathu Oru Kalai, Universal Publishers, Chennai, India.
- Abdur Raheem, M.R.M. (1955) Enname Valvu, Universal Publishers, Chennai, India.
- Abdur Raheem, M.R.M. (1958) Vaazhvin Olippaathai, Universal Publishers, Chennai, India.
- Abdur Raheem, M.R.M. (2008) Nedunkaalam Vaazhavadhu Eppadi, Universal Publishers, Chennai, India.
- Ilampuranar, (2005) Tholkappiyam Ezhuthadhigaram, First Edition, Saradha pathippagam, Chennai, Tamil Nadu, India.
- Sadhana Parashar, (2010) Teacher's Manual on Life Skills: Classes IX – X, Central Board of Secondary Education, New Delhi, India.

Funding: No funding was received for conducting this study.

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

About the License:



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