இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்

(நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி நிர்வாகம் **SEED Money Cycle II** ஆய்வுத்திட்டத்தின் கீழ் வழங்கிய நிதியுதவியுடன் ஆய்வு செய்யப்பட்டு கல்லூரி நிர்வாகத்திற்கு ஒப்படைக்கப்படும் இறுதிநிலை ஆய்வறிக்கை)

ஆய்வாளர்

செ.மகேஸ்வரி M.Com.,B.Ed.,M.A.,(Yoga)

உதவிப்பேராசிரியர், மனிதவள மாண்புத்துறை

மனிதவள மாண்புத்துறை

நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி (தன்னாட்சி)

90, பாலக்காடு சாலை, பொள்ளாச்சி – 642 001.

அக்டோபர் - 2022

ஆய்வுச்சான்றிதழ்

"இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்" என்னும் தலைப்பில் அமைந்த இவ்வாய்வு பொள்ளாச்சி நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, மனிதவள மாண்புத்துறை, உதவிப்பேராசிரியர், **செ.மகேஸ்வரி** அவர்களால் **கல்லூரி நிர்வாகம் SEED Money Cycle II ஆய்வுத்திட்டத்தின் கீழ்** வழங்கிய நிதியுதவியுடன் (ஏப்ரல்-2022 – அக்டோபர்-2022) செய்யப்பட்டது எனச் சான்றளிக்கப்படுகிறது.

இடம் - பொள்ளாச்சி

நாள் - 01/11/2022

ஆராய்ச்சி முதன்மையர்
Dr. S. UMAPATHY
Dean Research
NGM College
Palghat Road, Pollachi
Tamilnadu - 642 001.

கல்விப்புல முதன்மையர்
Dr. S. Saravana Babu
Dean (SF)
NGM College
Palghat Road, Pollachi
Tamilnadu - 642 001.

மேலொப்பம்

துறைத்தலைவர்

முதல்வர்
Dr. R. MUTHUKUMARAN M.A.,M.Phil.,B.Ed.,Ph.D.,
Principal
Nallamuthu Gounder Mahalingam College,
Pollachi - 642 001.

ஆய்வாளர் உறுதிமொழி

செ.மகேஸ்வரி M.Com.,B.Ed.,M.A.,(Yoga)

உதவிப்பேராசிரியர்,

மனிதவள மாண்புத்துறை,

நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி

பொள்ளாச்சி - 642 001.

"இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்" என்னும் தலைப்பில் அமைந்த இவ்வாய்வு பொள்ளாச்சி நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, மனிதவள மாண்புத்துறை, உதவிப்பேராசிரியர், **செ.மகேஸ்வரி** ஆகிய என்னால் **கல்லூரி நிர்வாகம் SEED Money Cycle II ஆய்வுத்திட்டத்தின் கீழ்** வழங்கிய நிதியுதவியுடன் (ஏப்ரல்-2022 – அக்டோபர்-2022) தன் முயற்சியால் செய்யப்பட்டது என்றும் இதற்குமுன் இப்பொருள் குறித்து எந்த ஆய்வாளருக்கும் எந்தப் பல்கலைக்கழகத்திலும் எவ்வகைப் பட்டமும் வழங்கப்படவில்லை என்றும் உறுதியளிக்கிறேன்.

S Maheswari

இடம் - பொள்ளாச்சி

ஒப்புதல் கையொப்பம்

நாள் - 01/11/2022

நன்றியுரை

"இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்" என்னும் தலைப்பில் ஆய்வு மேற்கொள்ள அனுமதியும் நிதியுதவியும் வழங்கிய கல்லூரி நிர்வாகத்தினருக்கும், கல்லூரியின் ஆட்சிக்குழுவிற்கும் என் நன்றி. **கல்லூரித்தலைவர் டாக்டர்.பி.கே.கிருஷ்ணராஜ் வாணவராயர்** ஐயா அவர்களுக்கும் **கல்லூரிச்செயலர் ம.பாலசுப்பிரமணியம்** அவர்களுக்கும் நன்றிகள்.

இவ்வாய்வைச் சிறப்பாகச் செவ்வனே செய்ய உறுதுணையாக இருந்த **கல்லூரி** முதல்வர் **டாக்டர்.எம்.முத்துக்குமரன்** அவர்களுக்கும், சுயநிதிக் கல்விப்புல முதன்மையர் **டாக்டர்.எஸ்.சரவணபாபு** அவர்களுக்கும், சுயநிதி ஆராய்ச்சிப்புல முதன்மையர் **டாக்டர்.எஸ்.உமாபதி** அவர்களுக்கும், மேலாளர் **திரு.ப.ரகுநாதன்** அவர்களுக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

என்னுடன் பணியாற்றுகின்ற மனிதவள மாண்புத்துறைப் பேராசிரியர்கள் அனைவருக்கும் மற்றும் என் குடும்பத்தார்க்கும் நன்றிகள்.

செ.மகேஸ்வரி

சுருக்கக்குறியீட்டு விளக்கம்

ஞா.க 1	- ஞானக் களஞ்சியம் ஒன்று
ஞா.க 2	- ஞானக் களஞ்சியம் இரண்டு
ப.யோ.சூ	- பதஞ்சலியோக சூத்திரம்
ம.பா.க	- மகாகவி பாரதியார் கவிதைகள்
ஞா.வா.	- ஞானமும் வாழ்வும்
சு.வி.வ.உ	- சுவாமி விவேகானந்தர் வரலாறும் உபதேசங்களும்
எழு.ஊ.எண்ண	- எழுச்சி ஊட்டும் எண்ணங்கள்
பக்	- பக்கம்

பொருளடக்கம்

ஆய்வுச்சான்றிதழ்

ஆய்வாளர் உறுதிமொழி

சுருக்கக்குறியீட்டு விளக்கம்

நன்றியுரை

இயல்.எண்	தலைப்பு	பக்க.எண்
	முன்னுரை	1
1	நல்ல எண்ணங்களும் நலமிக்கவாழ்வும்	5
2	தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும்	26
3	இளைஞர் மேம்பாடும் தேசமேம்பாடும்	41
	முடிவுரை	58
	துணைநூற்பட்டியல்	
	பின்னிணைப்புகள்	

இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்

முன்னுரை

உலகம் முழுவதும் பல்வேறு வகையான அறநெறிகள், நீதிகள், ஆச்சாரங்கள் மற்றும் கோட்பாடுகள் கடைபிடிக்கப்படுகின்றன. இவற்றை இன்றைய தலைமுறையினர் முழுமையாக அறிந்து செம்மையாகக் கடைபிடித்து வாழக்கூடிய முறையே விழுமியமாகக் கருதப்படுகிறது. இத்தலைமுறையினர் இந்நெறிகளை கடைபிடித்து வாழ்வதற்கு நம்நாட்டின் பெரியோர்கள் முன்னோடியாகத் திகழ்கின்றனர். விழுமியம் என்பது தனிநபர், சமூகம் மற்றும் வாழ்க்கையை வளப்படுத்துகின்ற மனிதகுணப் பண்பாகும். சமுதாயத்தில் தன்னுடைய தேவைகளை நிறைவேற்றவும் வாழ்க்கையை வாழவும் சமுதாயத்தோடு இணைந்து வாழவும் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க மதிப்புகள் தேவைப்படுகின்றன. அந்த வகையில் நம்பிக்கைகள், கொள்கைகள், எண்ணங்கள், நற்பண்புகள் பற்றிய கருத்துக்கள் இவற்றின் அடிப்படையில் அமைவதே விழுமியம் எனப்படுகின்றது.

வேகமாக வளர்ந்து வருகின்ற அறிவுப்பெருக்கம் அறிவியல் ஆராய்ச்சி வளர்ச்சி முழுமையான சாதனைகள் படைக்கப்பட்டுள்ளனவா என்று ஆராய்ந்தால் இன்றைய வாழ்வியலில் பல்வேறு பிரச்சனைகள் சுயநலப் போக்குகள் ஆரோக்கியமற்ற நடத்தைகள் மிகுந்து காணப்படுகின்றன. அந்த அளவிற்கு மனிதனுடைய மனங்கள் மாசுபட்டுக் காணப்படுகின்றது. இவற்றிக்கு மாறாக மகிழ்ச்சியான மனங்கள், புரிந்துணர்வு, சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுத்தல், அச்சமின்மை, ஒருவரைஒருவர் நேசித்தல், மதிப்பளித்தல், இயற்கையை நேசித்தல் போன்ற நல்ல மனிதநேய விழுமியங்கள் மறைந்து கொண்டே செல்வதைக் காண்கின்றோம். இவற்றை வளர்ப்பதற்கு வாழ்க்கையில் நல்ல நற்ப்பண்புகளைக் கடைபிடித்தல் அவசியம்.

வாழ்வியல் விழுமியங்கள் என்னும் நற்ப்பண்புகள் நாம் அன்றாடம் காணும், படிக்கும், கேட்கும் அறிந்து கொள்ளும் செயற்பாடுகள் இவற்றில் காணமுடிகின்றன. இவற்றில் பண்பாடு மற்றும் நற்ப்பண்புகளில் உள்ள வாழ்வியல் விழுமியங்களை ஆராய்வதாக இவ்வாய்வு அமைகிறது.

ஆய்வுப் தலைப்பு

"இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்" என்பது இவ்வாய்வின் தலைப்பாக அமைகிறது.

ஆய்வு நோக்கம்

ஆய்வுக்கு முதன்மை ஆதாரமாக திகழும் வேதாத்திரி மகரிஷி மற்றும் பல்வேறு மகான்களின் பாடல் வகைகளில் உள்ளதை ஆராய்வதாக இவ்வாய்வு அமைகிறது.

ஆய்வு எல்லை

வேதாத்திரி மகரிஷியின் தத்துவங்கள் மற்றும் விவேகானந்தர், அப்துல் கலாம் போன்ற அறிஞர் மகான்களின் நூல்கள் ஆய்வுக்கு எல்லையாக அமைகிறது.

ஆய்வுக் கருதுகோள்

பண்பாட்டுக்கல்வியின் அடிப்படையில் உள்ள நற்பண்புகளை கடைப்பிடிப்பதின் மூலம் இன்றைய மாணவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களின் வாழ்க்கைத்தரம் மேம்படும் என்பதை வேதாத்திரி மகரிஷியின் வழிநின்று ஆராய்ந்து நிறுவுவதே இவ் ஆய்வின் கருதுகோளாக அமைகின்றது.

ஆய்வு ஆதாரங்கள்

ஆய்வுக்கு அடிப்படையாக அமையும் ஆதாரங்கள் முதன்மை ஆதாரங்கள் துணைமை ஆதாரங்கள் என இருவகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

முதன்மை ஆதாரங்கள்

இவ்வாய்வுக்கு முதன்மை ஆதாரமாக வேதாத்திரி மகரிஷியின் நூல்கள் அமைகின்றது.

துணைமை ஆதாரங்கள்

இவ்வாய்வேடு குறித்த ஆய்வு நூல்கள், ஆய்வேடுகள், ஆய்வுக்கோவைகள், அகராதிகள், நாளிதழ்கள், இதழ்கள், இணையதளத்தரவுகள் மற்றும் வரைபடங்கள் போன்றவை துணைமை ஆதாரங்களாக அமைகின்றன.

ஆய்வுப் பயன்

இன்றைய இளைய தலைமுறையினரிடையே உடல் ஆரோக்கியம், மனவளம் இவற்றை மேம்படுத்தி வாழ்வின் மதிப்புகளை உணரச் செய்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி மேம்பட்ட சமுதாயத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்ற அடிப்படையில் ஆய்வு அமைகிறது.

இயல் பகுப்பு

இவ்வாய்வு ஆய்வு முன்னுரை முடிவுரை நீங்கலாக மூன்று இயல்களாகப் பகுக்கப்பட்டடுள்ளது. அவை

முன்னுரை

இப்பகுதியில் ஆய்வுப் தலைப்பு, ஆய்வு நோக்கம், ஆய்வு எல்லை, ஆய்வுக் கருதுகோள், ஆய்வு ஆதாரங்கள் முதன்மை ஆதாரங்கள், துணைமை ஆதாரங்கள், ஆய்வுப் பயன், ஆய்வுப் பகுப்புமுறை ஆகியவை இடம்பெறுகின்றன.

இயல் 1 : நல்ல எண்ணங்களும் நலமிக்க வாழ்வும்

மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை ஆராய்ந்து அவற்றை சீரமைத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகளை அறியமுடிகிறது. இவற்றை எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியின் மூலம் நல்ல எண்ணங்கள் தீய எண்ணங்களைக் கண்டறிந்து தவத்தின் மூலம் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது. மனதை வளப்படுத்தும் பயிற்சியைக் கடைபிடிப்பதால் எண்ணங்கள் சரிசெய்யப்படுகின்றுது என்பது ஆராயப்பட்டுள்ளது.

இயல் 2 : தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும்

ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வில் தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும் எவ்வளவு முக்கியம் என்பது ஆராயப்பட்டுள்ளது. தன்னம்பிக்கைக்குத் தேவையான ஒழுக்கம், மனஆற்றல், அன்பு, தியாகம், சேவை, இயற்கையை நேசித்தல் போன்ற வாழ்வியல் விழுமியங்கள் அறியமுடிகிறது. மேலும் விடாமுயற்சிக்கான நேர்மை, அச்சமின்மை, ஈடுபாடு, கொள்கைப்பிடிப்பு, ஆராய்ச்சித்திறன், உயர்வு போன்றவை அறியமுடிகிறது.

இயல் 3 : இளைஞர் மேம்பாடும் தேச மேம்பாடும்

இளைஞர்களின் பொறுப்பு முன்மாதிரிகளை தேர்ந்து கொள்ளுங்கள் பெண்களுக்கான உரிமை, கலாச்சாரம், கலைகள் இலக்கியம் விளையாட்டுக்கள், உலக அமைதி இளைஞர்கள் நம் இணையற்ற வலிமை, இளைஞர்கள் கையில் இந்தியா, ஒற்றுமை உணர்வு, தொழில், வறுமையின்மை, இளைஞர்கள் நம் இணையற்ற வலிமை, இளைஞர்களின் ஆற்றலை மேம்படுத்துதல், நன்றியுணர்வு, இளைஞர்களின் வளர்ச்சி, விழிப்பு நிலை, வலிமையே தேவை, சமுதாய மாற்றம், நாம் சுதந்திரமானவர்கள்:, உலக அமைதி, வெற்றி மனோபாவம், வாழ்க்கையில் வெற்றி இவற்றின் மூலம் இளைஞர் மேம்பாடு பெற்று தேச மேம்பாடு அடைய முடியும்.

முடிவுரை

மேற்கண்ட இயலில் கண்டறிந்த முடிவுகள் அனைத்தும் இப்பகுதியில் தொகுத்தளிக்கப்பட்டுள்ளன.

இயல் 1 : நல்ல எண்ணங்களும் நலமிக்க வாழ்வும்

மனதில் எண்ணம் தோன்றுவதற்கானக் காரணங்களை அறிய முடிகிறது. அவற்றின் மூலம் எண்ணத்தை ஆய்வு செய்யும் வழிமுறைகளை அறியமுடிகிறது. எண்ணத்தின் ஆற்றல் மற்றும் அவை எவ்வாறு செயல்பாட்டிற்கு வருகின்றது என்பது ஆராயப்படுகிறது. மனதில் தோன்றும் நல்ல எண்ணங்கள் தீய எண்ணங்கள் இவற்றால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளை உணர்ந்து செயல் திருத்தம் மேற்கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் ஆராயப்படுகின்றன. வேதாத்திரி மகரிஷியின் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியை அடிப்படையாகக்கொண்டு மனதில் ஏற்படும் தேவையற்ற எண்ணங்களை கட்டுப்படுத்த தவத்தின் அவசியம், மனதை வளப்படுத்தும் பயிற்சி முறைகள் எடுத்தாளப்படுகின்றன. மேலும் குறிப்பிட்ட மாணவர்களிடம் எண்ணங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட வினாநிரல் அளிக்கப்பட்டு அவற்றின் மூலம் அவர்களின் எண்ணங்கள் ஆராயப்படுகின்றன. நாம் சிந்திக்கக்கூடிய செயல்படக்கூடிய அனைத்திற்குமே எண்ணங்கள் அடிப்படையாக இருக்கின்ற காரணத்தினால் மாணவர்களின் எண்ண ஒழுங்கை ஆராய்வதாக இவ் இயல் அமைகின்றது.

எண்ணம் - விளக்கம்

எண்ணம் என்பதை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் கூறுகையில் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார். **“மனம் வெளிநிகழ்ச்சிகளோடும் பொருட்களோடும் தொடர்பு கொண்டு ஏற்கனவே பெற்றுள்ள அனுபவத்தோடு ஒப்பிட்டுக் கணித்தலை எண்ணம் என்கிறோம்” (மனிதவளமாண்புத்துறை, தனிமனிதவிழுமியங்கள், ப-21)** மனிதர்கள் அனைவருக்கும் எண்ணங்கள் ஒன்றுபோல் அமைவதில்லை. சிலருடைய எண்ணங்கள் உலக நன்மையை ஒட்டியிருக்கும் இன்னும் சிலருடைய எண்ணங்கள் புலன் இன்பத்தை பெரிதாக எண்ணிக் கொண்டு அவற்றில் மூழ்கி இருக்கும். நம்முடைய மனம் விரிந்து இருக்கும்பொழுது உலகத்திற்கு பயன்படக்கூடிய உயர்ந்த எண்ணங்களும் மனம், குறுகிய நிலையில் சிந்திக்கும் பொழுதும் தீய எண்ணங்களும் தோன்றும்.

எண்ணம் எழக்காரணம்

நமக்குத் தோன்றக்கூடிய எண்ணங்கள் எந்தக் காரணத்தினால் தோன்றின என்பதை ஆராய்ந்து அவற்றைச் சரி செய்ய வேண்டும். ஆறு காரணங்களினால் எண்ணம் தோன்றுகிறது என்பதை மகரிஷி குறிப்பிடுகையில்

“தேவை பழக்கம் சூழ்நிலை,

பிறர் மனத் தூண்டுதல் மற்றும்,

தேவையால் எழுந்த ஒரு கருவமைப்பு,

தெய்வீகம் என்ற ஆறும்,

தேவைகளாம் எண்ணமாய் மலர்தல்

கண்டு, சிந்தித்துத்

தேவைகளை அளவுமுறை அறிந்துகொள்வோம்''

சீராக வாழ்வோம்" (வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க 2, ப-581)

நாம் நினைக்கக்கூடிய முறையற்ற எண்ணங்களினால்தான் நமக்குத் தீமை உண்டாகிறது. அவை ஆறு தீய குணங்களாக மாறிவிடுகிறது. அவை தேவையில்லாத ஆசை பேராசையாகவும் வஞ்சம், கவலை, வெறுப்பு போன்றவைகளாக மாறிவிடுகிறது. இவ்வாறு தீய எண்ணங்களை பதிவுகளாக வைத்திருந்தால் அவை நமது கருமையத்தில் பதிந்து பெற்றோர்களின் குணாதிசியங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தொடர்வதை ஆராய்ந்து அறியலாம். எனவே தீய எண்ணங்களை மனதில் தேக்கி வைக்காமல் நம் வருங்கால சந்ததிகளையும் பாதிக்காமல் நல்ல எண்ணங்களை மட்டுமே மனதில் நிறுத்தி வைக்க வேண்டுமென்ற தத்துவம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இவற்றை யோகத்தில் மனம் ஒருமுகப்படும் என்றும் அதனை ஒரே நிலையில் இருக்க உதவும் பயிற்சியும் எனலாம். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வது மிகவும் முக்கியம்.

எண்ண அலைகள்

மனம் ஒரு குளம் போன்றது. அதில் எண்ணற்ற நீரலைகள் எண்ணங்களாக இருக்கும். குளத்தின் மேற்பரப்பு கலங்கியிருந்தால் அதன் அடிப்பகுதியைக் காண முடியாது. அதுபோல நமது மனம் குழப்பத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும்பொழுது ஆழ்மனதில் இருக்கக்கூடிய எண்ணங்களை அறிய முடியாது. ஆகவே மனதை அமைதியாக வைத்து எண்ண அலைகளைக் குறைத்து தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும். எண்ண அலைகளை கட்டுப்படுத்துவது பற்றி பதஞ்சலி முனிவர் கூறுகையில் மேலோட்டமான கட்டுப்பாட்டைப் பற்றிக் கூறவில்லை. மனதை காலியாக வைத்திருப்பது யோகம் என்று நினைக்கின்றார்கள். அது சரியான நிலைதான். ஆனால் அது அவ்வளவு எளிதான காரியமல்ல என்கின்றார்.

"யோக சித்தவிருத்தி நிரோத" (பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, ப.யோ.சூ. ப-12)

மனதில் எண்ண அலைகளை கட்டுப்படுத்துவது யோகம். மனதில் தோன்றக்கூடிய எண்ண அலைகளை வடமொழியில் சமஸ்காரங்கள் என்று குறிப்பிடுவர். அதாவது

அன்பு அலைகள் அன்பையும், கோப அலைகள் கோபத்தையும் அன்றாட வாழ்வில் பிரதிபலிக்கின்றன. மனதுக்குள் வேறுவிதமான அலைகளை ஓட விடும்பொழுது பழைய எண்ண அலைகளை மாற்ற முடியும் என்கின்றார் பதஞ்சலி மகான். இவற்றையே மகரிஷியும்

“நினைவை அடக்க நினைத்தால் நிலையா

நினைவை அறிய நினைத்தால் நிலைக்கும் ”(வேதாத்திரி மகரிஷி,ஞா.க 2,ப-581)

என்று குறிப்பிடுகிறார். நம் மனதில் தோன்றக்கூடிய ஓர் எண்ணத்தை அது எவ்வாறு தோன்றியது? மூலம் என்ன என்பதை ஆராய்ந்து தெளிந்து அவற்றைச் சரி செய்ய வேண்டும். எண்ணத்தை ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டுமென்றால் எண்ணத்தை எண்ணத்தால்தான் ஆராய வேண்டும். நம்முடைய எண்ணத்திற்கு நமது எண்ணமே நீதிபதியாகும். தீய எண்ணம் மீண்டும் எழாமல் காக்க வேறு ஒரு மாற்று எண்ணத்தை மனதில் ஓடவிட வேண்டும் என்கின்றார். **முள்ளை முள்ளால் எடுப்பது போல்** எண்ணங்களைக் கொண்டு எண்ணங்களை வெல்ல வேண்டும்.

நம்முடைய எண்ணத்தை சரியானப் பயிற்சி மற்றும் பற்றின்மையின் மூலம் மட்டுமே அடக்க முடியும் என்று பதஞ்சலி முனிவர் பாடலில் குறிப்பிடுகின்றார். அவை

“அப்யாஸ வைராக்யாப்யாம் தன்னிரோத” (பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, ப.யோ.சூ. ப-27)

மனப்பதிவுகள் நம்முடைய குணத்தை தீர்மானிக்கின்றன. நல்ல எண்ணங்கள் மேலோங்கி இருந்தால் நல்லவர்களாக இருக்கிறோம். தீய எண்ணங்கள் மேலோங்கி இருந்தால் தீயவர்களாக இருக்கிறோம். நம்முடைய மனம் நினைவு அலைகளை பதிவு செய்கின்றது. தீய எண்ணங்களை வெல்வது எப்படி? அதிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி? என்று அறிந்து நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொண்டால் தீய எண்ணங்கள் காணாமல் போய்விடும். நல்ல எண்ணங்களின் வலிமை தீய எண்ணங்களின் வீழ்ச்சியாக அமையும். தொடர்ந்து நல்ல பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தால் அவை நல்ல குணமாக மாறிவிடும். பழக்கத்தின் மூலம் குணங்களை மாற்றியமைக்க முடியும். அதற்கு, தொடர்ப்பயிற்சி மற்றும் பற்றின்மை தேவைப்படுகிறது. மனதில் நல்ல வைராக்கியம் இருந்தால் பற்றின்மையோடு பயிற்சியையும் மேற்கொண்டால் தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட முடியும் என்பது வலியுறுத்தப்படுகிறது.

எண்ணத்தை ஆய்வு செய்தல்

நம்மோடு செயல்படும் மனம் அடிக்கடி தேவையில்லாத எண்ணங்களால் தொல்லைப்படுகிறது. இறந்தகால நினைவுகள் வாசனைகளால் உள்ளிருந்து நம்மை

செலுத்துகின்றன. என் மனம் என்று நாம் அழைப்பது நம் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டு போகிறது. தேவையில்லாத எண்ணங்களை நம்மால் விளக்க முடியவில்லை. எண்ண வலையில் மாட்டிக் கொள்கிறோம். ஆகவே மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த வழிகள் தேடப்படுகின்றன. எண்ணங்களை நோக்கி அவற்றை அடக்குவதால் மனம் கட்டுப்படும் என்று தவறாக நினைத்தால் அது உரிய விளைவைத் தராது. எல்லா எண்ணங்களும் யாருக்கு? எண்ணுபவனுக்கே. எனவே எண்ணத்தின் மையம் எண்ணுபவனே. ஓர் எண்ணத்திலிருந்து மற்றொரு எண்ணத்திற்குக் கவனத்தை மாற்றினால் மேலும் எண்ணங்களின் இயக்கம்தான் உண்டாகும். எண்ணங்கள் தனித்து இல்லை, வேறு எண்ணத்திற்கு நினைப்பவன் மாறும்போது அவை மனவெளியில் இருந்து அகலும். ரமணர் ஒரு சமயம் இதை தெளிவுபடுத்தினார். மதிப்பு வரிசையில் எண்ணங்களை அடுக்கினால் நான் என்ற எண்ணமே மிக முக்கியமானது. நம் ஆளுமை பற்றிய எண்ணம் அதிலிருந்து உதிக்கிறது. மற்ற எல்லா எண்ணங்களுக்கும் அதுவே வேர். எல்லா எண்ணங்களும் ஒருவரிடத்தேதான் உதிக்கின்றன.

எண்ணங்களை குறைப்பதோ அல்லது சிறிது நேரம் அவற்றை அடக்கி வைப்பதோ சரியான அஸ்திவாரம் இல்லாத மார்க்கம் ஆகிவிடுகிறது. பலவந்தமாக எண்ணங்களை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு கட்டுப்படுத்துவது என்பது சிறிது நேரம் வலி போக்கும் வலிநிவாரணி போன்றது. அவை ஒருமுகப்படுத்துதல் என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டவையே தவிர கவனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை அல்ல. ஒருமுகப்படுத்துதல் குறையும்போது பலவந்தமாக கட்டுப்பட்ட மனம் கட்டுப்பாடு நீங்கி பழைய எண்ணங்கள் புதுப்பித்த வீரியத்தோடு வெளிப்படும். நீண்டகால ஆதாயம் ஏதும் இருக்காது.

"நாள்தோறும் செய்தவற்றைப் பயனை நீங்கள்

நல்லுறக்கம் கொள்வதன்முன் கணித்துக்கொள்வீர்

மீள்வதில்லை போயினவை எனினும் நீயோ

மேம்பட்டாய் அனுபவத்தில் அதுவே இலாபம் "

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞான.க 2, ப-580) இரவு உறங்குவதற்கு முன்பாக நாள்தோறும் நாம் எண்ணிய எண்ணங்களை எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். அதுமட்டுமல்லாமல் தீய எண்ணங்களை எண்ணி இருந்தால் அவற்றைச் சரி செய்வது அவசியம். சரி செய்யும்பொழுது கெட்ட எண்ணங்களில் இருந்து மீண்டு வர முடியும். இவற்றையே அகத்தாய்வு என்றும் எண்ணம் ஆராய்தல் என்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

“எதனாலே உந்தனுக்கு இன்பவாழ்வு கிடைக்குமெனில்

விதவிதமாக அலங்காரம் வீண்பேச்சு இவையொழித்து

மிதமான உழைப்பு உணவு மேலான எண்ணம்

நிதநிதமும் பழக்கத்தில் நீ கொள்ள அது கிட்டும் ”

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞான.க 2, ப-479) வெறும் பேச்சுக்கள் பேசுவதோடு இல்லாமல் இன்பம் நிலைக்க வேண்டுமென்றால் மிதமான உழைப்பு, உணவு, எண்ணம் இவற்றை நம் பழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும் என்று மகரிஷி வலியுறுத்தியுள்ளார். எண்ணத்தில் அளவு முறையைப் பின்பற்றுவதில் கட்டாயம் கவனம் தேவை. அளவு முறையில்லாமல் மனதில் எண்ணிக் கொண்டே இருந்தால் அவை தேவையற்ற தீய விளைவுகளை உண்டாக்கும். இதனால் மனத்திற்கும் களங்கம் ஏற்படும்.

“தஸ்ய பிரசாந்த வாஹிதாஸம்ஸ்காராத” (பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, ப.யோ.சூ,ப-205)

தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும்பொழுது எண்ணம் தோன்றக் காரணமாயிருந்த மன எழுச்சியை அறிந்து அவற்றைச் சரி செய்ய வேண்டும். தொடர்ந்து எண்ணங்களை கண்காணித்து சீரமைத்தால் மனம் நல்ல ஒருமைப்பாட்டைப் பெறும். சாதாரண மனிதர்கள் எண்ணத்தைச் சரி செய்யும்பொழுது அவர்கள் வாழ்க்கையில் நல்ல நிலைக்கு உயரமுடியும். யோகிகள், ஞானிகள் இவர்களுக்கு மனதில் எழக்கூடிய எண்ண அடக்கமோ அவரை ஞானி சித்தன் ஆக மாற்றிவிடும்.

எண்ணங்கள் இல்லாது போனால் என்னவாகும் என்ற பயத்தை விட வேண்டும். எண்ணங்களையே தொடர்ந்து பற்றி நிற்கக்கூடாது என்று ரமண மகரிஷி குறிப்பிடுகின்றார். எண்ணங்கள் இல்லாமல் இருக்க முடியுமா என்ற பயம் தேவையில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் நாம் எண்ணங்கள் இல்லாமல் இருக்கும் நேரமும் உண்டு. எப்படி? ஒவ்வொருநாளும் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் எண்ணங்கள் இருப்பதில்லை. தூக்கத்தில் அவை மறைந்து விடுகின்றன. எண்ணங்கள் அற்ற நிலையே சுதந்திரம் அதுவே ஓய்வு. எண்ணங்களை எவ்வாறு விலக்குவது? ஓய்விற்கு அடுத்த நாள் வேலையை சுறுசுறுப்பாகச் செய்ய தூண்டுகிறது. எண்ணங்களோ எண்ணிக்கையில் அதிகம் பல்வேறுபட்டவை. ஆனால் அவை சீட்டுக்கட்டைப் போன்றவை. அவற்றுக்கு அஸ்திவாரம் இல்லை நிற்க கால்களும் இல்லை. நாம் கவனிக்கும் வரை எண்ணங்கள் இருக்கும். கவனிக்காதபோது மறைந்து போகும். இது ஒரு தற்காலிக மரணமே. மீண்டும் கவனம் பதியும் போது அவை உயிர்த்தெழும். அப்போது அவற்றின் மீது கவனம் செலுத்த வேண்டாம். கவனித்தால் அவை நம்மைப் பற்றிக் கொள்ளும்.

எண்ணங்கள் அற்ற நிலையில் நம்மால் தொடர்ந்து இருக்க முடிவதில்லை. இது நமது பலவீனம். இதைப் போக்கவே ரமணர் நமக்கு ஒரு வலிமையான ஆயுதத்தை அருளியிருக்கிறார் அதுவே நான் யார் என்ற விசாரம். இந்த எண்ணங்கள் நம்முடையவையே ஆனால் நாம் இந்த எண்ணங்கள் இல்லை. நாம் எண்ணங்களை சார்ந்து இல்லை. ஆனால் அவை நம்மைச் சார்ந்து இருக்கின்றன. இதை உணர்ந்தால் நாம் இணைய மாட்டோம். எண்ணங்கள் வருவதும் போவதும் நம் கையில்தான் இருக்கின்றன என்பதை அறிவோம். நம் மீது அவற்றின் ஆதிக்கம் முடிந்துவிடும்.

முதல்படி

உள்நோக்கிச் செல்லும் பயணம்

இரண்டாம் படி

பயிற்சிக்கான வேகத்தைக் கண்டறிதல். மனத்தின் அப்போதைய நிலையை வைத்து வேகமும் நிதானமும் அமைதல் வேண்டும். சில சமயத்தில் மனநிலை சரியாக இருக்கும். சில சமயம் சோம்பேறித்தனம் காணப்படும். மனத்தைப் பரிவு காட்டி இழுக்க வேண்டியிருக்கும். இல்லையேல் அதில் கொந்தளிப்பு காணப்படும். சூழ்நிலைக்கு தக்கபடி மனத்தைச் சமாளித்தல் அவசியம். மன அலைகளை நம் சாமர்த்தியத்தால் சமாளிக்க வேண்டும்.

மூன்றாவது படி

சீக்கிரம் பயன் தருவது போல் உள்ள வழிகளில் கவனத்தைச் சிதற விடாதீர்கள். எண்ணங்களிலிருந்து விடுதலை என்பது பாதையின் ஒரு நிலை. மனத்தை லயப்படுத்த அறிவுரை கிடைக்கலாம். தற்காலிகமாகத்தான் சில ரொட்டித் துண்டுகள் கிடைக்கலாம் ஆனால் அதையே முழுமையான ஆனந்தம் என்றோ ஆத்மானுபவம் என்றோ தவறாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்று ரமணர் ஒரு பக்தரிடம் கூறியிருக்கிறார். ஆயிரம் ஆண்டுகள் சமாதியில் ஆழ்ந்த ஒரு முனிவரின் கதையைப் பற்றிக் கூறுவார் ரமணர் சமாதிக்குச் செல்லும் முன் அவரது கடைசி எண்ணம் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விரும்பியது. சமாதியில் இருந்து எழுந்ததும் வெளிப்பட்ட முதல் எண்ணம் தாகம் தீர்ப்பதே. ஓர் எண்ணத்திற்கு இத்தனை வலிமை உண்டு எனில் பல்லாயிரக்கணக்கான வாசனைகளால் எழும் எண்ணங்கள் பற்றி என்ன சொல்வது? தவறான நிம்மதியை உண்மையான அமைதி என்று நினைத்து மயங்கி விடக்கூடாது என்கின்றார் ரமண மகரிஷி. **(ஏ.ஆர்.நடராஜன், ரமணர் புதிய விடியல், ப-15)** எண்ணம் தோன்றும் போதே இந்த எண்ணம் தேவையா தேவை இல்லையா என்று ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும்.

1. இந்த எண்ணம் தேவையா தேவையில்லையா?
2. நிறைவேற்றுவதற்கு வாய்ப்பு வசதி இருக்கின்றதா இல்லையா?
3. நிறைவேற்றினால் விளைவு நன்மையா தீமையா?

என்பதையெல்லாம் முன்கூட்டியே ஆராய்ந்து அவ்வெண்ணத்தை சீர்செய்தல் அவசியம். தீமை தரக்கூடிய எண்ணம் என்றால் அவற்றை விட்டுவிடலாம். அவ்வெண்ணம் எழாமல் மனதில் உறுதியாக இருப்பேன் என்று சங்கல்பம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வேதாத்திரி மகரிஷியின் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியானது எண்ணம் தோன்றுவதற்க்கான காரணங்களை அறிந்து ஆய்வு செய்வதற்கான பயிற்சியாக அமைகின்றது.

எண்ணத்தின் ஆற்றல்

“எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப எண்ணியார்

திண்ணியர் ஆகப் பெறின் ” (பொற்கோ, திருக்குறள் 2, ப-464)

நாம் நினைக்கக்கூடிய எண்ணத்தில் உறுதியும் ஒழுங்கும் அமைந்திருந்தால் நாம் நினைத்தபடியே நடக்கும் என்று திருவள்ளுவர் குறிப்பிட்டுள்ளார். இவற்றையே பாரதியும் சிந்தித்துள்ளார்.

“மனதில் உறுதி வேண்டும்

வாக்கினிலே தெளிவு வேண்டும்

தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்..... ” (வை.கோவிந்தன், ம.பா.க,ப-208)

என்று பாடியுள்ளார். இவ்வாறு இளைஞர்கள் மனதில் நல்ல எண்ணங்களை வைத்து தெளிந்த அறிவோடு சிந்தனை செய்ய வேண்டும். மகரிஷி இதனையே எண்ணம், சொல், செயல் இவை மூன்றிலும் விழிப்புநிலையோடு இருக்க வேண்டும் என்கின்றார்.

“எண்ணியவெல்லாம் எண்ணியபடியே யாகும்.

எண்ணத்தில் உறுதியும் ஒழுங்கும் அமைந்திடில் ”

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க 2,ப-579) எண்ணத்தின் ஆற்றலையும் உறுதியையும் பற்றி வேதாத்திரி மகரிஷி குறிப்பிட்டுள்ளார். தூய எண்ணத்தின் மூலம் மட்டுமே மனம் ஆரோக்கியமாகவும் உறுதியாகவும் இருக்க முடியும் என்பதை அறிய முடிகிறது.

எண்ணத்தின் செயல்பாடுகள்

மனதில் தோன்றும் எண்ணத்தின் வெயல்பாடுகளை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவை எண்ணத்தினால் ஏற்படக்கூடிய நற்பயன் எண்ணத்தினால் ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவு ஆகும்.

எண்ணத்தின் நற்பயன்

மனதில் நல்ல எண்ணங்களையே ஓட விட வேண்டும். நமது விழிப்புநிலை தவறும் பட்சத்தில் தீய எண்ணங்கள் தோன்றுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அவற்றை கவனித்துச் சீர் செய்துகொள்ள வேண்டும். தீய எண்ணங்களுக்கு மனதில் இடம் கொடுக்கக்கூடாது அதற்காகத்தான் நல்ல எண்ணங்களையே மனதில் சிந்திப்பது அவசியம். மகாத்மா காந்தியடிகள் நல்லதையே காணுங்கள் நல்லதையே கேளுங்கள் நல்லதையே பேசுங்கள் என்று கூறியிருந்தார். எண்ணத்தின் உயர்வை ஒட்டியே மனிதனுடைய மனமும் தரமும் அமைந்துள்ளது. ஆகவே விவசாயம் செய்வதற்கு முன்பாக நிலத்தைப் பண்படுத்துவது போல நம்முடைய மனதையும் பண்படுத்த வேண்டும். தீய எண்ணங்களை மனதில் எண்ணக்கூடாது. மனதில் தானே எண்ணினோம் செயலில் இறங்கி விட்டோமா என்ன? என்று சாதாரணமாக நினைக்கக்கூடாது. எண்ணிவிட்டு செயல்படுத்தாமல் விட்டாலும் அவ்வெண்ணத்தின் ஆற்றல் ஒத்த தரம் உடைய இன்னொருவர் உள்ளத்தில் புகுந்து செயலுக்கு வந்துவிடும். மேலும் தீய எண்ணங்களை நம் மனதிற்குள் வைத்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது நமது உடற்செல்கள் அவற்றைச் செய்யத் தூண்டும் இதைத்தான்,

“உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே பிறன்பொருளைக்

கள்ளத்தால் கள்வேம் எனல் ” (பொற்கோ,திருக்குறள், ப-200)

என்கிறார் வள்ளுவர். எந்த எண்ணங்கள் அமைதியைத் தருகின்றனவோ அந்த எண்ணங்களை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அமைதியை குலைக்கக்கூடிய எண்ணத்தில் இருந்து விலகிச் செல்லுங்கள் அவற்றை விட்டுவிடுங்கள். அதுவே நம் உள்ளத்திற்கு நன்மை அளிக்கும்.

“உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசினால்

உள்ளொளி தீயாகி உடலைக் கெடுத்திடும் ”(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க2,ப-579)

மனதிற்குள்ளாக ஒன்றை நினைத்துக் கொண்டு வெளியே ஒன்றை பேசுவதுமாக நம்முடைய வாழ்க்கையும் நம்முடைய செயல்பாடுகளும் இருந்தால் மனதுக்குள் இருக்கக்கூடிய எண்ணமே குற்ற உணர்ச்சியாக மாறி நம்மைக் கொன்றுவிடும். தீய

எண்ணங்களை மனதுக்குள் வைத்திருக்கும்பொழுது அவை உடல் ரீதியான குடல்புண், வயிற்றுப்புண், அல்சர், மலச்சிக்கல், மூலநோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோயையும் துன்பங்களையும் உருவாக்கும். உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசுவார் உறவு கலவாமை வேண்டும் என்று வள்ளலார் குறிப்பிடுகையில் அவ்வாறு இருப்போர் இடையே நாம் நட்புக் கொள்ள வேண்டாம் என்றே அவர் தெளிவாகக் கூறுகின்றார். நற்குணங்கள் எதனையும் கடைப்பிடிக்காது விட்டு விடுதல்கூடாது என்று ஔவையார் குணமது கைவிடேல் என்று ஆத்திச்சூடியில் எடுத்துரைக்கின்றார். எண்ணங்கள் எங்கோ தொடங்கி எங்கோ முடிகின்றன. அவற்றை நம்மால் தீர்மானிக்க இயலாது. துன்பத்தில் தொடங்கும் எண்ணம் இன்பத்தில் முடிவதும் இன்பத்தில் தொடங்குவது துன்பத்தில் முடிவதும் வாழ்வில் அனுபவம் ஆகிறவைதான். எல்லை மீறினால் எதுவும் கெடுதல் செய்வதாகிவிடும்.

“விருத்தி ஸாரூப்ய மிதரத்ர” (பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, ப.யோ.சூ, ப-4)

தீ அழகானதுதான் ஆனால் தீண்டி விடின் துன்பம்தான் என்கின்றார். அடுத்தவர் நலத்தில் அக்கறை காட்டுங்கள். அதிலேயே உங்கள் நலமும் அடங்கியிருக்கிறது. மழை எல்லோருக்கும்தான் பொதுவாக பெய்கிறது. ஒருவருக்கு மட்டும் தனியாக பெய்வதில்லை. எண்ணங்களின் இயல்பைக் கண்டு கொண்டு அதில் கவனமாய் இருக்க வேண்டும்.

“எண்ணத்தை எண்ணத்தால் எண்ணி எண்ணி

எண்ணத்தின் இருப்பிடமும் இயல்பும் கண்டு

எண்ணத்தை எண்ணத்தில் நிலைக்கச் செய்தால்

எண்ணமே பழக்கத்தால் தெளிந்து போகும்

எண்ணமது எழும்போதே இது ஏன்? என்று

எண்ணத்தால் ஆராய்ந்தால் சுலபமாக

எண்ணத்தின் காரணமும் விளைவும் காணும்

எழும் எண்ணம் யாவும் நற்பயனாய் மாறும்”

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க2, ப-576) எண்ணத்தை எண்ணத்தால் எண்ணி அதன் இயல்பும் இருப்பிடமும் கண்டு ஆராய்ந்து சரி செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாமல் எண்ண அலையில் சிக்கிக்கொண்டால் கடல் அலையில் சிக்கிக் கொள்வதைப்போல்

நாம் துன்பப்பட நேரிடும். தன்னை அறிவது உட்பட அனைத்தையும் எண்ணத்தால்தான் எண்ணி அறிய வேண்டும்.

தீய எண்ணங்கள்

மனவளம் என்பது அதிகமாக நல்ல எண்ணங்களையே எண்ணுவது, இனிய சொற்களையே பேசுவது, நல்ல செயல்களையே செய்வது. அதாவது பிறருக்குத் துன்பம் தராத செயல்களை செய்வது என்பதாகும். இவை நல்ல பதிவுகளாக ஜீவ காந்தத்தில் முடிவாக கருமையத்தில் பதிவாகின்றன. உடலில் இராசாயன மாற்றம் ஏற்படுவதில் நமது எண்ணம் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. நல்ல எண்ணங்கள் ஒரு விதமான மாற்றத்தையும் தீய எண்ணங்கள் வேறு விதமான இராசாயன மாற்றங்களையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. முன்னவை ஆரோக்கியத்திற்கும் பின்னவை நோய்க்கும் காரணமாகின்றன. தூய்மையான எண்ணம் மனதிற்கு எப்படி அமைதி தருகின்றதோ அது போல உடலுக்கும் அமைதி தருகின்றது. தீய எண்ணங்கள் உள்ளத்தைக் கெடுப்பது போலவே உடலையும் கெடுக்கின்றன.

"உண்மையில் எதிரி உனக்கு உண்டு எனில்

உள்ளத்தி லெழும் ஒழுங்கற்ற எண்ணமே"(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க2, ப-581)

கோபத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், அது உடனடியாக உடலில் எத்தகைய மாற்றத்தைக் கொடுத்து விடுகிறது என்று நிதர்சனமாகத் தெரிகிறது இதன் பின்விளைவாக நோய்களை உண்டு பண்ணுகிறது. அதுபோல

- துணிவு ஒருவகையான மாற்றத்தையும்,
- பயம் வேறு விதமான மாற்றத்தையும் உடலுக்கு கொடுப்பது தெரியவரும்.
- அதிக பயம் அடிக்கடி வயிற்றை கலக்கும். மூக்கிலும் வாயிலும் இரத்தம் வரச்செய்யும். சிறுவர்கள் குழந்தைகளிடத்தில் சிறுநீரை வெளியேற்றும்.
- பெருத்த ஏமாற்றம், வயிற்றில் புளியைக் கரைப்பது போல உணர்ச்சியைத் தரும். எண்ணத்தைப் போலவே செயலும் உடல் ரசாயன மாற்றத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.

எந்த ஒரு எண்ணமும் அது எடுக்கக்கூடிய உருவத்தைக் கற்பனை என்று சொல்வதுண்டு. உதாரணமாக ஒரு நண்பனை நினைத்தோமானால் நமக்கு இனிமையான உணர்வு வரும். ஆனால் ஒரு பகைவனை நினைக்கிறோம் மனத்தினாலே உருவம் எடுக்கிறோம் என்றால் வெறுப்புணர்ச்சி விருவிருவென ஏறுகிறது. அந்த இடத்தில் நம்முடைய உயிர்ச்சக்தி காந்தசக்தி வாரி இறைக்கப்படுகிறது. உயிர்ச்சக்தி

மாற்றத்தினால் அந்த அலைநீளம் அதிகமாகி ஆற்றல் வெளியேறுகிறது. அவ்வாறே ஒருவருக்கு பெரிய அச்சம் ஏற்பட்டதென்றால் மூக்கிலே வாயிலே இரத்தம் வந்து இறந்துவிட்டார் என்கிறோம். அந்த பயத்தினால் ஏற்பட்ட ஒரு உணர்ச்சி அவ்வளவு வேகமாக காந்த சக்தியானது திடீர் மாற்றம் அடையும்பொழுது உடலுக்கும் உயிருக்கும் உள்ள ஒத்த தன்மை நீங்கி விடுகிறது. அதுபோல திடீரென்று அளவுக்கு மீறிய மகிழ்ச்சி விளைந்தால்கூட அந்த மாதிரி ஆகிவிடும். ஆபத்தில்லா முறை வெறுப்பு, அச்சம், இவற்றையெல்லாம் விட்டுவிட்டு கவலையில்லாமல், சினம் இல்லாமல், கடுஞ்சொல் இல்லாமல், இப்படி பார்த்துக்கொண்டே வரவர எண்ணம் எப்பொழுதும் அமைதியாக இருக்குமானால், இதன் மூலமாக நம்முடைய ஜீவகாந்தச்சக்தி சேமிக்கப்படும்.

உணர்ச்சி என்ற உயிர்சக்தி புலன்கள் மூலமாக பிற இயக்கத்தோடு தொடர்பு கொள்ளும்போது, தனது நிலையில் எழுச்சி அடைந்து, உடல் இயக்கத்திற்கும் தொடர்பு கொள்ளும் பொருளுக்கும் அல்லது நிகழ்ச்சிக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடுகளை அழுத்தமாக, ஒலியாக, ஒளியாக, சுவையாக, மணமாக உணர்கின்றது. இந்த உணர்ச்சிகளை உவமையால் காலம், தூரம், பருமன், வேகம் என்ற நான்கு வகையால் கணிக்கின்றது. எண்ணுதல் என்ற செயல், குறிப்பாக அதுவே எண்ணம் என்று வழங்கப் பெறுகின்றது. பிரபஞ்ச இயக்கங்கள் அனைத்திலும் எண்ணம்தான் உயர்வானது முடிவானது இன்பமோ துன்பமோ எண்ணத்துக்கு அப்பால் இல்லை.

“எண்ணத்தின் குறைபாடே மீண்டும் மீண்டும்
எண்ணமாய் எழுந்து அதை முடிக்க மீற
எண்ணமது அமைதியற்று நிலை பிறழ்ந்து
எழும்வேகம் சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு
எண்ணமே பேராசை கவலை வஞ்சம்
இழுக்கான கடும்பற்று பொறாமை ஆகும்
எண்ணம் இவ்விதம் மாறி செயலாற்ற
எழும் விளைவே ஐந்து பெரும்பழி செயல்கள் ”

(வேதாத்திரி மகரிஷி,ஞா.க2, ப-579) மனதில் தீய எண்ணங்களை நினைக்கும்பொழுது அவற்றைச் சரி செய்வது அவசியம். இல்லையெனில் அவ்வெண்ணம் மனதில் அமைதி பெறாமல் சூழ்நிலைகள் ஏற்படும்பொழுது திரும்பவும் அவை எழுந்து பேராசை, கவலை, சினம், வஞ்சம் போன்ற பழிச்செயல்களாக மாறிவிடும். எண்ணம் உணர்ச்சி வயப்படும்போது அது ஆசை, சினம், கடும்பற்று, பால் கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு

மனப்பான்மை, வஞ்சம் ஆகிய ஆறு குணங்களாக மாற்றமடைகின்றது. எண்ணம் தனது நிலை உணர்ந்து முழுமை பெறும்போது நிறைமனம், சகிப்புத்தன்மை, கற்பு, சமநோக்கு, மன்னிப்பு, அன்பு, அருள் என்ற நற்குணங்களாக பரிணமிக்கின்றது.

"எண்ணத்தை ஆராய்ச்சியிலும் தூய்மையிலும் வைத்திருப்பவன் அறிஞன் ஞானி "

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.வா, பக்-66) என்றெல்லாம் அழைக்கப்படுகிறான். எண்ணம் என்பது எப்படி இயங்குகிறது அதிலிருந்து பல்வேறு அகக்காட்சிகள் எப்படித் தோன்றுகின்றன என்று அடிக்கடி ஆராய்ந்து பாருங்கள். சில நாட்களுக்குள் நீங்களும் அறிஞர்களாக திகழலாம். உயர்ந்த பயனளிக்கும் நேரத்தில் எண்ணத்தைப் பயிற்றுவிப்பது சிறந்தது. பல களங்கங்களைப் போக்கி நல்ல நிலையில் எண்ணத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க அப்பயிற்சி உதவும். தன் உருவநினைவு அறிவில் தெளிந்த பெரியோரின் உருவ நினைவு, இவை எண்ணத்தில் நிலை பெறப் பழகுவது மனிதனை வாழ்வில் சிறப்படையச் செய்யும்.

எண்ணம் உயிர்ச் சக்தியிலிருந்து பிறக்கின்றது. அது பிரபஞ்சம் முழுமையும் நிறைந்து விடுகின்றது. அதற்கு இடத்தாலும் காலத்தாலும் முடிவே கிடையாது. பல வருடங்களில் செய்து முடிக்கக்கூடிய செயல் திட்டங்களை ஒரு நிமிடத்தில் எண்ணிவிடலாம். எப்போதும் எதிர்காலத்தைப் பற்றி திட்டமிட்டுக் கொண்டே காலத்தை வீணாக்காதீர்கள். தேவையானபோது சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப எண்ணி செயலாற்றிக் கொள்ளலாம். ஒளி ஒன்று தான் அது ஆற்றிய செயல்களும் விளைவுகளும் பலப்பல. அதுபோல எண்ணம் ஒன்றுதான். ஆனால் அது ஆற்றிய செயல்களும் விளைவுகளும் கணக்கிட முடியாது. எண்ணத்தின் விளைவு அறியாது எண்ணி எண்ணி அது விளைவு செயலாக மலரும்போது மனிதன் திணறுகிறான். அவனே வலையும் விரித்து அதற்குள் அவனே சிக்கிக் கொள்கிறான். அவரவர் வாழ்வை சீரமைக்கும் அற்புத சிற்பி அவரவர் எண்ணமே.

எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்:

நான்கு வித கருத்துக்கள் நம்மிடம் இருக்க வேண்டும்: அவை அனைவரிடமும் நட்புக் கொள்ள வேண்டும், அவர் நமக்கு எதிரியாக இருந்தாலும் நட்பு கொள்ள வேண்டும். துன்பப்படுபவர்களிடம் இரக்கம் காட்ட வேண்டும். அவர்கள் தீயவர்களாக இருந்தாலும் சரி, இரக்கம் காட்ட வேண்டும் . பிறர் அல்லது ஒருவர் நம்முன் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்தால் நாமும் மகிழ வேண்டும் எதற்கு நாமும் மகிழ வேண்டும் என்றால் பிறர் துன்பம் தன் துன்பம் போல பிறர் மகிழ்ந்தால் நமக்கும் மகிழ்ச்சிதான். தீயவர்களிடம் அலட்சியமாக இருக்க வேண்டும். தீயவர்கள் நம்மை மிகவும்

காயப்படுத்தினால் நாமும் காயப்படுத்தக் கூடாது, அதை நாம் அலட்சியமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய கருத்துகளை நாம் எடுத்துக் கொண்டால் நம் மனம் மிகவும் அமைதியாக இருக்கும். வெறுப்பு மற்றும் தீய செயல்களை வெளிப்படுத்தினால் மனதிற்கு அமைதி கிடைக்காது.

செயல் விளைவு

நாம் எண்ணுகின்ற எண்ணம் தான் சொல்லாக செயலாக மாறுகிறது. அவற்றினுடைய விளைவு நன்மையாக இருக்க வேண்டுமென்றால் நல்ல எண்ணங்களை எண்ண வேண்டும். தீய எண்ணங்களை எண்ணினால் தீயவிளைவுதான் தோன்றும். நாம் எந்த எண்ணங்களை எண்ணுகின்றோமோ அந்த எண்ணத்திற்கு ஏற்ப விளைவு நிச்சயம் உண்டு. ஆகவே நல்ல எண்ணங்களை எண்ணி நல்ல விளைவுகளைப் பெற வேண்டும்.

"எண்ணத்தால் எண்ணிஎண்ணி இயற்கை வேக
இயல்பறிந்து நிகழ்ச்சிகளின் முன்னும் பின்னும்
எண்ணி அறிந்து அதன்பின்னே எண்ணம்
தன்னை இயற்கைக்கு ஏற்றபடி இணைத்து ஒத்து
எண்ணி எண்ணிச் செயலாற்றும் பண்பு கொண்டால்
இன்பதுன்பம் என்றசுழல் வேகம் குன்றும்
எண்ணத்தில் இயற்கையிலே அமைந்திருக்கும்
இன்பமே மாறாது அளவும் மீறா"

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க2, ப-576) எப்பொழுதும் ஏதாவது செய்துகொண்டிருக்கும் நமக்கு மனம் கட்டுப்படாத வரை வாழ்வில் ஆனந்தமும் விலகியே ஓடும். வாழ்வும் சுமையாக இருக்கும். ஒரு சிறிய துளையிலிருந்து சிறு பூச்சி வெளிவந்ததைக் காணலாம். சிறிது நேரத்திலேயே அது ஆகாயம் முழுதும் பல பூச்சிகளாகப் பெருகிவிடுகிறது. முதல் எண்ணத்தை கவனிக்காது போனால் எண்ணங்கள் இவ்வாறுதான் பல்கிப் பெருகும். ஒரு சிறு எண்ணம் நமக்குள் வந்தால் போதும் மனத்தில் அது பல எண்ணங்களாகப் பெருகிவிடும் பருவக்காற்றுபோல மனத்தோடு நாம் ஓடுவோம். மனத்தின் இந்தச் சூழலிலிருந்து விடுபட ஒரே வழி அதைப் பற்றி விசாரித்து அதன் இயல்பை கண்டறிதல் மட்டுமே.

மனித வாழ்வில் இருந்து கொண்டே தியானத்திலிருந்து விலகாது வாழ ஓர் புதிய மார்க்கத்தை மகரிஷி அருளியிருக்கிறார். எண்ணங்களாலும் செயலாலும் கடவுள் விழிப்புணர்வு ஒருபோதும் நீங்காத மார்க்கம் அது. உறுதியான இம்மார்க்கத்தை

நம்புவது நமக்கு கடினமாக இருக்கிறது. நம் மனதில் தோன்றக்கூடிய எண்ணம்தான் அனைத்து செயல்களுக்கும் காரணமாக அமைகின்றது. வாழ்க்கையில் அடையக்கூடிய இன்பம், துன்பம், விருப்பு-வெறுப்பு, உயர்வுதாழ்வு, மனப்பான்மை போன்ற எல்லா செயல்பாட்டிற்கும் அடிப்படையாக அமைவது மனதில் தோன்றக்கூடிய எண்ணம்.

“எண்ணம் சொல் செயல் எல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று
இணைந்துள்ள தன்மையதைக் காணும்போது
எண்ணமே அனைத்துக்கும் மூலமாகும்
இன்ப துன்பம் விருப்பு-வெறுப்பு உயர்வுதாழ்வு
எண்ணத்தின் நாடகமே இப்பிரபஞ்சத்தின்
ரகசியங்கள் அனைத்துக்கும் ஈதே பெட்டி
எண்ணமே இல்லையெனில் ஏதுமில்லை
எண்ணத்துக் கப்பாலும் ஒன்றுமில்லை”

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க2, ப-577) நாம் மனதில் நினைத்தவற்றை பேசுகிறோம் செயலாக செய்கிறோம். மனம் எதை உருவாக்கி நம்புகிறதோ அதுவாகவே மாறுகிறது என்கின்றார் மகரிஷி. நீ எதை நினைக்கின்றாயோ அதுவாகவே ஆகின்றாய். உன் எண்ணத்திற்குத் தகுந்தபடியே நீ உருவாகிறாய். எண்ணம் போல் வாழ்வு. உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளல் என்பன போன்ற மகான்களின் வாக்கியங்கள் அனைத்தும் எண்ணத்தில் நாம் எவ்வாறு விழிப்பு நிலையோடு இருக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தி நிற்கின்றன.

தவத்தின் அவசியம்

தினந்தோறும் நாம் நம்முடைய வாழ்க்கையிலே மனதை அலையவிட்டுக் கொண்டு அதனாலே உடலையும் மனதையும் மேலும் வாழ்க்கையில் உள்ள நலன்களையும் குழப்பம் செய்து கலக்கம் செய்து கொள்கிறோம். அந்தக் கலக்கத்தை தினந்தோறும் மாற்றி அதன் நட்டத்தை ஈடு செய்து நாம் திரும்பவும் மனதை சரியான நிலைக்குக் கொண்டுவந்து வைப்பதற்கு தவம் அவசியம். அப்துல் கலாம் குறிப்பிடுகையில்

“கனவு,- எண்ணம்,- செயல், ” (எழு.ஊ.எண்ண, ப-7)

இன்றைய இளைஞர்களாகிய மாணவச் செல்வங்கள் நல்ல கனவின் மூலமே நல்ல எண்ணங்கள் உதயமாகி செயலாக மாற்றமுடியும். எண்ணங்களை குறைப்பதோ அல்லது சிறிது நேரம் அவற்றை அடக்கி வைப்பதோ சரியானது அல்ல. பலவந்தமாக

எண்ணங்களை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு கட்டுப்படுத்துவது என்பது சிறிது நேரம் வலி போக்கும் வலி நிவாரணி போன்றது. அவை ஒருமுகப்படுத்துதல் என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டவையே தவிர கவனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை அல்ல. ஒருமுகப்படுத்துதல் குறையும்போது பலவந்தமாக கட்டுப்பட்ட மனம் கட்டுப்பாடு நீங்கி பழைய எண்ணங்கள் புதுப்பித்த வீரியத்தோடு வெளிப்படும். நீண்டகால ஆதாயம் ஏதும் இருக்காது. ஆகவே எண்ணங்களை சீர்படுத்த தவம் தேவைப்படுகிறது. மனிதனுக்கு சிந்தனை ஆற்றல் பெற்ற உடனேயே தவம் அவசியம். எப்போதெல்லாம் அவசியம் என்றால் நாள்தோறும் அவசியம். தினந்தோறும் சமையலறையில் பாத்திரத்தை உபயோகிக்கின்றோம் அவற்றைச் சுத்தம் செய்து வைத்தால்தானே மறு நாளைக்கு நன்றாக இருக்கும். இதே போல மனத்தையும் கூட நாம் தினந்தோறும் தூய்மை செய்து அதன் நிலைக்குக் கொண்டு தூய்மையாக வைக்கவேண்டும்.

தவமும் எண்ண அலைகளும்

புகைவண்டி ஓடிக்கொண்டு இருக்கையில் கதவு திறந்து இருந்தாலும் அவ்வழியே போவோர் வருவோர் யாருமில்லை. ஓர் இடத்தில் நிற்கும் போதுதான் பலபேர் இறங்குவார்கள் ஏறுவார்கள். அதுபோல நாம் ஏதாகிலும் ஒன்றை நினைத்துக் கொண்டு ஆராய்ச்சியில் இருக்கும்போதும் உள் எண்ணம் தீவிரமாக வேலை செய்யும் போதும் நம்முடன் தொடர்பு கொள்ளும் சமுதாய மக்களின் எண்ணங்கள் நம்மை அசைக்காது. நாம் தவம் செய்ய அறிவை நிறுத்திப் பழகும்போது ஓர்மை நிலை எய்த பழகும்போது தொடர்புடைய பல பேருடைய எண்ணங்கள் அறிவில் மோதும். இவற்றை ஆராய்ந்து அறிந்து ஒதுக்கிவைத்துவிட்டு நிலைக்கப் பழக வேண்டும். கால அளவில் படிப்படியாக சுலபமாக இந்தச் சாதனை பயனளிக்கும்.

தியானிக்கும்போது எண்ணங்கள் எழுவது இயல்புதான் அவ்வாறு எழும்போது இந்த எண்ணம் யாருக்கு? என்று விசாரிக்க வேண்டும் என்கின்றார் ரமணர். இந்த கேள்விக்கு ஒரே பதில்தான் உண்டு, எனக்கு என்பது தான் அது. அந்த எண்ணம் அறியும் மற்றொரு எண்ணம் அடுத்து எழுமுன் ஓர் இடைவெளி அங்கே இருக்கும். எண்ணங்கள் தொடர்ந்து வந்துகொண்டே இருக்கும். தனிமனிதன் கவனிக்காது போனால் எண்ணங்கள் தானே அழிந்து போகும். ஆழ்ந்து தூங்கும்போது அது எங்கே போயிற்று? எண்ணங்கள் இருப்பதால்தான் தூக்கம் நீங்கி விழிப்பு உண்டாகிறது. விழிப்பில் மட்டுமே நான் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது. தூக்கத்தில் அன்று. கனவில் அது வேறு மாதிரி இருக்கிறது ஆனால் கனவு, நனவு, தூக்கம் ஆகிய மூன்று நிலைகளிலும் நாம் இருக்கிறோம். தூக்கத்தில் நான் செயல்படுவதில்லை. தினமும் நான் என்பது எங்கிருந்து எழுகிறதோ அங்கேயே ஒடுங்குகிறது. கோழி தனது

சிறகுகளில் குஞ்சுகளை ஒடுக்குவது போன்று ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் மனமற்ற எண்ணங்களை தனக்குள் ஒடுக்குகிறது. நான் என்பது எங்கிருந்து எழுகிறது என்பதே சந்தேகம்.

விழிப்புணர்வை தடுப்பது எது?

தொடர்ந்து வரும் எண்ணங்களே தடை. இதயத்தில் தேங்கிக்கிடக்கும் எண்ணக் குவியலுக்கு வாசனை என்று பெயர். அவற்றின் முதல் எண்ணம் நான் என்பது. அது எழுந்ததும் உடனே மனவெளியில் பல எண்ணங்கள் எழும். எண்ணங்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகம். அவை ஒன்றினோடு மற்றொன்று பின்னிப் பிணையும். அவற்றை நம்மால் செய்ய இயலாது. அவற்றில் நாம் புதைந்து போவோம்.

இந்த எண்ணங்களாலான உலகை சமாளிக்க ஒரே வழி இந்த எண்ணம் யாருக்கு என்று விசாரிப்பதே. ஓர் எண்ணம் எழுந்த உடனேயே இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். ஏனெனில் எல்லா எண்ணங்களும் நம் கவனத்தையே சார்ந்திருக்கின்றன. எண்ண உலகின் மையம் நான் என்ற எண்ணமே. தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும்போது மனத்தின் செயல்பாடு குறையும்.

களிமண் தளத்தில் விளையாட மிகவும் பொறுமை தேவை. அங்கு பந்து மிக வேகமாக திரும்பி வரும். இங்கு பந்து என்பதற்கு பதிலாக எண்ணம் என்ற சொல்லை இடலாம். அவை எல்லை இல்லாமல் தொடர்ந்து திரும்பிவந்து கொண்டே இருக்கும். ஏனெனில் நமக்குள் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் இறந்த கால அனுபவங்கள் அவை. உறவு செயல் ஆகியவற்றால் வெளிப்படுகின்றன. இறந்தகாலச் சாம்பலை அடிக்கடிக் கிளறுகிறோம். எண்ணங்கள் தோன்றி வெளிப்படுதலைக் கவனியாது போவதே இதற்குக் காரணம். நான் என்ற எண்ணத்தை பற்றிக்கொண்டு மூலத்தில் சென்றால் மட்டுமே எண்ணங்கள் வெளிப்பட்டு ஆக்கிரமிப்பதை தடுக்க முடியும்.

எண்ணங்கள் நம்மை சிறைப்படுத்தும்போது இந்த எண்ணங்கள் யாருக்கு? என்று கேட்பதே அவற்றை நீக்க ஒரே வழி. இதனால் கவனம் எண்ணங்களிலிருந்து மாறி அவற்றை நினைப்பவன் மீது பதிகிறது. இது மட்டுமே வெற்றியைத் தரும் கருவி. இது ஒருபோதும் தோற்பதில்லை.

“யானற்று இயல்வது தேரின் அதுதான் நல்தவம் ”. (ஏ.ஆர்.நடராஜன், உபதேச உந்தியார், ப-25)

எண்ணப் பொதி எண்ணுபவனாள் பற்று வைக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் விழிப்பிலும் கனவிலும் நாம் பல்லாயிரக்கணக்கான எண்ணங்களை நினைக்கிறோம்.

எண்ணங்களோடு வாழ்வதே இயல்பானது என்று நினைக்கிறோம். ஆனால் பிரச்சனை எண்ணங்களில் இல்லை. அவை தடையின்றி செல்வன. சுகமானவை என்று குரதம் எண்ணங்களில்தான் இருக்கிறது பிரச்சனை. அத்தகைய எண்ணங்கள் திரும்பத் திரும்ப கவனிக்கப்படுகின்றன அதுபோலவே சுகமற்றவை என்று கருதும் எண்ணங்களிலிருந்து விலகி வாழக் கருதுகிறோம். இச்செயலில் வெற்றி பெறுகிறோமா என்றால் உண்மையில் இல்லை. ஓர் எண்ணத்தோடு இருப்பதா வேண்டாமா என்பதே மனதில் தீர்மானமாகிறது. அவ்வாறு ஒரே எண்ணத்தைப் பற்றி நிற்க முடிவதில்லை எனவே தீர்மானம் மீறப்படுகிறது. நினைப்பவனும் நினைவுகளும் முழுமையாக கலந்து நிற்கின்றன. வேண்டும் எண்ணம் வேண்டாத எண்ணம் ஆகிய இரண்டிலிருந்தும் விடுதலைப் பெற்ற மனத்தை நம்மால் புரிந்துகொள்ள முடிவதில்லை. அத்தகைய மனமே வெற்றியைத் தரும். சுக துக்க அடிப்படையில் அமைந்த எண்ணங்களால் ஆன வாழ்விலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்வதே ரமணர் உபதேசத்தின் சாரம். மனம் என்ற ஒன்று உண்டு என நாம் நினைக்கிறோம். எண்ணங்களை எடுத்துவிட்டால் மனம் என்பது எங்கே இருக்கிறது என்று கேட்கிறார் ரமணர். எண்ணங்கள் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. அவை வேகமாக நிகழ்கின்றன. எனவே அவற்றை இணைக்கும் பொது மையம் ஒன்று இருக்க வேண்டும். அதுவே மனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது என்பதே இதன் பொருள்.

எண்ணம் பிறக்கும் போதே அதை விழிப்போடு கவனிக்க வேண்டும் என்பதே ரமணரின் தீர்வு. அத்தகைய கவனிப்பால் அந்த எண்ணத்தை நிறுத்துவது மட்டுமின்றி அது மற்ற எண்ணங்களிலும் ஊடுருவதையும் தவிர்க்க முடியும். ஆத்மாவை கவனிப்பதால் இந்தப்பயிற்சி ஆத்ம விசாரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. நான் என்ற எண்ணத்தை விழிப்போடு கவனிப்பதில் இப்பயிற்சி தொடங்குகிறது. கவனம் குறையும் போது எண்ணம் இடையூறாய் இடையில் சேரும் கவனிப்பால் எண்ணத்தை இயக்கம் சீர்படும். இதனால் மனம் விசாலமாகும். இந்தச் சுதந்திரம் வளரும் ஒன்று. தொடர்ந்த பயிற்சியால் இது விளையும். எண்ணங்களையே பற்றி நிற்கும் போக்கும் நீங்கும். தேவைக்கு ஏற்ப எண்ணம் எழும் இயல்பாகவே நீங்கிவிடும். எண்ணச்சுமை நீங்கும்போது இதுவரை புரியாத புதிய வாழ்வு வெளிப்படும்.

எண்ணங்களின் நெருக்கடியால் உண்டாகும் பயம் சில சமயம் நம்மை செயலற்றுவிடச் செய்கிறது. எண்ணங்களை நாம் சமாளிக்க இயலாமைக்கு அன்றாட வாழ்வில் இருந்து சில எடுத்துக்காட்டுகளைத் தரலாம். தேவையான சில எண்ணங்களோடு இருக்கலாம் என்று நினைத்தால் தேவையில்லாத எண்ணங்களோடும் வசிக்க நேரிடும். என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும். விழிப்பின்மை காரணமாக

மனத்தில் ஏதாவது எண்ணத்தை அனுமதித்தால் கஷ்டம் வருகிறது என்று பொருள். தேவையற்றவை என்ற எண்ணங்களும் நாம் கவனிக்காத போது உள்ளே நுழைந்து முழுவதும் நம்மை ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளும். நம்மைச் சுற்றி நாமே வலைவிரித்து கொள்வோம். இறந்தகாலம் என்று ஒன்று இருக்கிறதா என்று வியக்கத் தோன்றுகிறது. இருப்பினும் இறந்தகாலம் இதுவரை பெற்ற அனுபவத்தின் வாசனை காரணமாக நம்முடனேயே இருக்கிறது. இறந்தகால அனுபவமே நம் நிகழ்கால செயல்களுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் உந்து சக்தியாக விளங்குகிறது. மனத்தின் உண்மை இயல்பை அறியும் வரை அதை விட்டு நீங்க முடியாது. விழிப்புத் தன்மை இல்லாதபோது எண்ணங்கள் குவியும். குழம்பிய மனதோடு இவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தது போதும் அமைதியான மௌனம் மிக்க புனித மனமே நமது இயல்பான சொத்து என்பதை ஒருபோதும் மறக்க வேண்டாம்.

எண்ண இறுக்கங்களால் ஏற்படும் தேக நோய்கள்

எண்ணங்களை வெளியிடாது இறுக்கிப் புதைத்து வைத்தல். கண்டவைகளும் கேட்டவைகளும் உள்ளே எழுச்சியைத் தோற்றுவிக்க அதை அழுத்தி வெளியே கிளம்பாது புதைத்து வைத்தல், கொண்டவைகள் கொடுப்பவைகளைத் தாங்க முடியாது, வெளியே சொல்லவும் முடியாது உள்ளே வைக்கவும் முடியாது தவித்தல். முரண்பட்ட வாழ்க்கை முறைகள், முரண்பட்ட கருத்து பேதங்கள், முரண்பட்ட உறவுகள், முரண்பட்ட கோலங்கள், முரண்பட்ட கற்பனைகள், முரண்பட்ட பகைகள், நட்புகள் பேதமை, கொடுந்துன்பங்கள், வெறுப்பும் விரக்தியும் இன்னும் பல. இத்தகையவைகளை மருந்தினாலோ அறுவை சிகிச்சையின் மூலமோ குணப்படுத்த இயலாது. இதை கவனிக்காது உதாசீனப்படுத்திக்காலம் தாழ்த்தி விட்டால் முற்றிவிடும். இது முற்றி விட்டால் வாழ்க்கை முடிந்துவிடும்.

மனதை வளப்படுத்தும் பயிற்சி

மன அலைச் சுழலை நாம் விரும்பும் அளவிற்கு குறைத்து அந்த நிலையில் நின்று மனம் செயல்படுவதற்கானப் பயிற்சியே அகத்தவம் எனப்படுகிறது. இந்தப் பயிற்சி தியானம், தவம், ஜபம், யோகம், தொழுகை, அகம் நோக்குதல், ஆன்ம தரிசனம் என பலவாறாக அழைக்கப்படுகிறது. எந்தச் செயல் எந்த எண்ணம் எந்த மனஅலைச்சுழல் நிலையைக் கொண்டு வருகின்றது என்பதை அறிந்து அதே எண்ணத்தை மீண்டும் மீண்டும் பழகி பயிற்சியின் மூலமாக வேண்டும்போது வேண்டிய மன அலைச்சுழல் விரைவைப் பெற முடியும்.

நாம் எண்ணுகின்ற எண்ணத்தை நல்லவை தீயவை என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். துன்பம் தராத எண்ணங்கள் நல்லவை. துன்பம் தரக்கூடிய எண்ணங்கள் தீயவை. நல்ல எண்ணங்கள் நல்ல நன்மையை தருவதால் நல்ல பதிவாகிறது. தீய எண்ணங்கள் தீமை தருவதாக பதிவாகிறது. நல்ல சொற்களைப் பேசுவது, நல்ல செயல்களை செய்வது நல்ல பதிவாகிறது. தீய சொற்களைப் பேசுவது, தீய செயல்களை செய்வது தீய பதிவாகிறது. நல்லவற்றை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு, தீயவற்றை நீக்கி விடுதல் வேண்டும் இதைத்தான் தூய்மைப்படுத்துவது என்று கூறுகிறோம்.

மனத்தூய்மை, வினைத்தூய்மை, கருமையத்தூய்மை எல்லாமே எண்ணத்தின் தூய்மை செயலில் என்பதைப் பொறுத்தே அமைகின்றது. ஆகவே மனவளம் எல்லோருக்கும் அவசியம் என்பது புரிகின்றது. அதனால் தான் எண்ணத்தில் விழிப்பு நிலையோடு அளவுமுறை காக்க வேண்டும் என்கின்றார் மகரிஷி அவர்கள். இன்றைய தலைமுறையினர் இவற்றைப் பின்பற்றினால் எண்ணம், சொல், செயல் அனைத்திலும் தூய்மையாக இருந்து வாழ்வை வளமாக்குவது சாத்தியமாகும்.

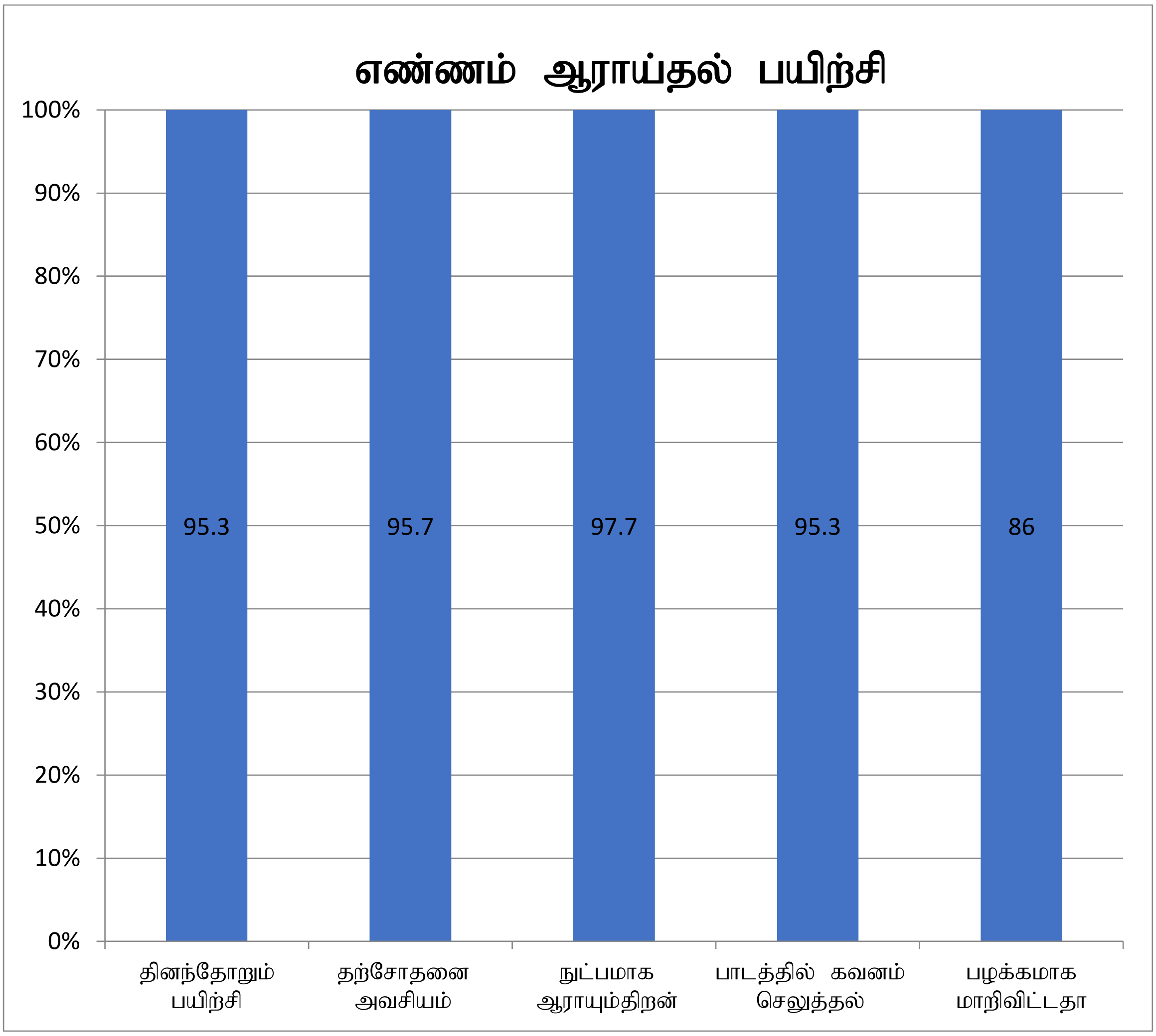
எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி மற்றும் தீர்வு

முதலாமாண்டு (2021-2022 ஆம் வருடம்) கணிதத்துறை மாணவர்களுக்கு வினா நிரல் மூலம் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சிகள் அடங்கிய கேள்விகள் அளிக்கப்பட்டு அதன்மூலம் அவர்களின் எண்ணங்கள் எவ்வாறு சீரமைக்கப்பட்டுள்ளது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியின் மூலம் மாணவர்களின் சிந்தனையை நல்ல வகையில் மேம்படுத்த வேண்டும் என்ற அடிப்படையில் வினாக்கள் அளிக்கப்பட்டு தரவுகள் எடுக்கப்பட்டுள்ளன. எண்ணம் என்பது நம் மனதில் தோன்றும் அலைகளே. எண்ணங்கள் எண்ணுவதோடு மட்டுமல்லாமல் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதும் அவசியம்.

வினாக்கள்	**ஆம்**	**இல்லை**
1.எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியை தினந்தோறும் மேற்கொள்கிறீர்களா?	95.3	4.7
2.தற்சோதனை செய்வதின் அவசியத்தை உணர்ந்து இருக்கிறீர்களா?	95.7	4.3

3.எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியால் நுட்பமாக ஆராயும் திறன் வளர்கிறதா?	97.7	2.3
4.பாடத்தில் கவனம் செலுத்துவதற்கு எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி உதவியாக இருக்கிறதா?	95.3	4.7
5.வீட்டில் தினந்தோறும் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி செய்கிறீர்களா?	86	14



தீர்வு

தினந்தோறும் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி செய்வதாக 95.3% மாணவர்களும், தற்சோதனையின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்துள்ளதாக 95.7% மாணவர்களும், எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி செய்வதால் நுட்பமாக ஆராயும் திறன் வளர்வதாக 97.7% மாணவர்களும், இவற்றால் பாடத்தில் கவனம் செலுத்த முடிகிறது என 95.3% மாணவர்களும், மேலும் அன்றாடம் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி செய்கிறோம் என 86% மாணவர்களிடம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

தினந்தோறும் தவம் செய்வதால் எண்ணங்கள் சீரமைக்கப்படுகின்றன என்றும், தேவையற்ற எண்ணங்களிலிருந்து விடபட முடிகிறது எனவும், இவற்றால் பாடத்தில் கவனம் செலுத்துவதற்கான நுட்மான எண்ணம் ஏற்பட்டுள்ளது என்றும் மாணவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட வினாக்களின் மூலமாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தற்சோதனை என்பது நம்மை நாமே ஆராய்ச்சி செய்து மனம் தூய்மை அடைவதை உணரமுடிகிறது. மேலும் பயிற்சியை தினந்தோறும் செய்வதால் நல்ல சிந்தனை மேம்படுகிறது எனவும் ஆய்வின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நாம் எண்ணும் எண்ணங்கள் நம்மை பாதிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் நம்மைச் சார்ந்தவர்களையும் பாதிக்கிறது. நாம் எண்ணும் எண்ணங்களே நம்மை தீர்மானிக்கின்றது என்பதை அறிய முடிகிறது இக்கட்டுரையின் மூலம் எண்ணங்களே நம் வாழ்வில் பெரும் பங்காற்றுகிறது எனபதும், எண்ணங்களை ஒருநிலைப்படுத்தி வாழ்வில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்பது ஆராயப்பட்டுள்ளது.

தொகுப்புரை

- எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியால் எண்ணங்கள் சீரமைக்கப்படுகின்றன.
- நமக்கு நாமே நீதிபதியாக இருந்து எண்ணங்களைக் கண்டறிய முடிகிறது.
- நல்ல எண்ணம் தீய எண்ணம் இவற்றை பிரித்தறிந்து சரி செய்ய முடிகிறது.
- எண்ணத்தை எண்ணத்தால் ஆராய்ச்சி செய்து முறைப்படுத்தப்படுகிறது.
- மனதை வளப்படுத்தும் பயிற்சி கண்டறியப்படுகிறது.
- தவம் செய்வதின் அவசியத்தை உணர்ந்து மன அலைச்சுழல் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

இயல் 2 : தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும்

இளைஞர்கள் தங்களுடைய அக பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அன்பு, கருணை, ஈகை, தியாகம், ஒழுக்கம், வீரம், கொடை போன்ற பண்புகளை வளர்க்கும்போது தன்னம்பிக்கை தானாக கிடைக்கின்றது. தன்னை உயர்த்திக் கொள்வதற்கு சுயமதிப்பீடு செய்து சுய முன்னேற்றத்தை வளர்த்துக் கொள்ளும் போதும் தன்னம்பிக்கை வளரும். தன்னம்பிக்கையோடு நேர்மை, அச்சமின்மை, செயல்களை துணிந்து செய்தல், ஈடுபாடு, கொள்கைப் பிடிப்பு ஆராய்ச்சித்திறன் இவை அனைத்தையும் விடாமுயற்சியுடன் பின்பற்றினால் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியும் என்பதை ஆராய்வதாக இவ் இயல் அமைகின்றது.

தன்னம்பிக்கை

உலகத்தின் வரலாறு சிலரின் தன்னம்பிக்கை சிலரின் வரலாறு. நம் ஆற்றல் வெளிப்படும் அளவுக்கு நாம் முயலாத போது தோல்வி அடைவோம். நாம் தன்னம்பிக்கையை இழக்கின்றபோது அந்த ஒரு கணமே அழிவு. தெய்வத்திடம் நம்பிக்கையை வைத்து நம் வேலையில் நமக்கே நம்பிக்கை இல்லை என்றால் நமக்கு கதி மோட்சம் இல்லை. நாம் எதை நினைக்கிறோமோ அதுவாகவே ஆகிறோம். **(விவேகானந்தர், உன் எதிர்காலம் உன் கையில் ப-1)**

நம்மை வலிமையானவர் என்று நினைத்தால் வலிமை மிக்கவராகவும் சுதந்திரமாகவும் இருப்போம். எவரிடமிருந்தும் எதையும் எதிர்பார்த்தல் கூடாது. நாம் கடந்த வாழ்க்கையை சிறிது நினைத்துப் பார்த்தால் நமக்கு கிடைக்காத உதவியை அடுத்தவர்களிடம் இருந்து எதிர்பார்த்து ஏமாந்ததே. நமக்கு நினைவில் வரும் நம்மால் முடியாது வராது என சொல்லாதீர்கள். நம்மால் எதையும் செய்ய முடியும் நாம் வல்லவர்கள் .போராட்டம் நம் வாழ்க்கையில் வேண்டும். போராட்டம் இல்லாத வாழ்க்கை வாழ்க்கையே இல்லை. அப்படி ஒரு வாழ்க்கையில் என்ன இருக்கிறது! ஒரு பசு பொய் சொல்வதை நாம் கேட்டதில்லை, ஏனென்றால் அது வெறும் பசுதான். ஆயிரம் தடவை லட்சியத்தில் தோற்றாலும் திரும்பத் திரும்ப போராடுங்கள். நம் திறமையை வெளியே கொண்டு வாருங்கள். வலிமை பெறுங்கள்.

வாழ்வில் வெற்றி பெற்ற மனிதர்களின் வரலாறுகளைப் புரட்டிப் பார்த்தால் வெற்றிக்கு மூலதனமாக இருப்பது அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கை மட்டுமே. உங்களின் மீதும் உங்களின் செயல்களின் மீதும் வைப்பதே தன்னம்பிக்கையாகும். எந்த ஒரு செயலிலும் தன்னம்பிக்கை உடைய மனிதன் எளிமையாக வெற்றி பெறுவான். எந்த ஒரு செயலையும் தொடங்குவதற்கு முன்னரே இவை சரியாக அமையாது இருக்காது

என்று எதிர்மறையாக பேசிக்கொண்டு நினைத்துக்கொண்டு இருந்தால் இலக்கை அடைய முடியாது. நம்மால் சாதிக்க முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொண்டால் எடுத்த காரியத்தை சுலபமாக வெற்றி கொள்ள முடியும்.

தனக்கு பிடித்த செயலை தன்னம்பிக்கையோடு தாழ்வு மனப்பான்மையின்றி செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிய முடிகிறது. (வி.எஸ். ரோமா, வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற, ப-9)

நம்மிடம் தன்னம்பிக்கை நிறைந்து காணப்பட்டால் சுயக்கட்டுப்பாடு நிறைந்த ஒழுக்கம் தானாகவே வந்து அமைகிறது. மனதில் தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் அதிகமான தேவையற்ற சிந்தனை செய்யும் மனம் கொண்டவர்களாகவும் அவற்றால் பாதிப்பு ஏற்பட அதிகமாக வாய்ப்பு உள்ளது.

குறிப்பாக உடல் ஒத்துழைப்புக்கு சரியான யோகப்பயிற்சிப் உணவுப்பழக்கம், சரியான தூக்கம் போன்ற நல்ல செயல்களை நாம் நடைமுறைக்கு கொண்டு வந்தால் உடலானது ஆரோக்கியத்துடனும் கலைப்பு இல்லாமல் புத்துணர்ச்சியுடனும் மனதில் எப்போதும் தன்னம்பிக்கை நிறைந்தும் காணப்படுவார்கள். அதனால் மண்ணில் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் நமக்கு நாமே தைரியம் கூறி வாழ்க்கையை தன்னம்பிக்கையுடன் கடந்துசெல்ல முற்படுவோம். தன்னம்பிக்கை உடையவர்கள் மட்டும் தான் மற்றவர்களை மனம் திறந்து பாராட்டுவார்கள். ஏனெனில் அவர்கள் அடுத்தவரின் வெற்றியைக் கண்டு அஞ்சுவதில்லை. நம்மிடம் அளவற்ற நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் மட்டுமே பிறருக்கு நம்பிக்கையை அளிக்க முடியும் என்பதை அறிய முடிகின்றது. இந்தியா வல்லரசாக உருவாக மாணவர்களிடையே தன்னம்பிக்கை மிகவும் அவசியம் என்பதை உணர வேண்டும்.

“கற்றல் கற்பனைச் சக்தியை வளர்க்கிறது

கற்பனைச் சக்தி சிந்திக்கும் திறமையைத் தூண்டுகிறது”

(சிந்தனைக் கவிஞர் கவிதாசன், உலக உத்தமர் கலாம், ப-74)

ஒழுக்கம்

ஒழுக்கம் என்பது நம்மை யாருமே கவனிக்காத போதும் கூட நம் நடத்தை சரியாக இருப்பதாகும். ஒரு மனிதனுக்கு கல்வியை விட மிக முக்கியமானது ஒழுக்கமே ஆகும். பெரியவர்களை மதித்தல், நல்வழியில் செல்லுதல் போன்ற ஒழுக்கங்களை மாணவர்கள் பின்பற்ற வேண்டும். நம்மை பிறர் மதிக்க வேண்டும் எனில் சிறந்த ஒழுக்கத்துடன் இருத்தல் அவசியம். நம் உயிரை விட மேலானதாக

ஒழுக்கத்தைக் கருதவேண்டும். ஒருவனுடைய ஒழுக்கத்தை வைத்தே அவன் எப்படிப்பட்ட குணம் உடையவன் என அறியலாம். ஒழுக்கத்தைப் பின்பற்றாதவன் துன்பம் அடைவான். அறிவும் ஆற்றலும் திறமையும் இருந்தாலும் ஒழுக்கம் இல்லை என்றால் அவனால் சிகரத்தைத் தொட முடியாது. இத்தகைய உயரிய ஒழுக்கத்தை திருவள்ளுவர் ஒழுக்கம் உடைமை என்னும் அதிகாரத்தில் ஒரு மனிதனுடைய பண்பு நலன்களை வரையறுக்கின்றார்.

“ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்

உயிரினும் ஓம்பப் படும் ” (பொற்கோ, திருக்குறள் 1, ப-86)

சுயக்கட்டுப்பாட்டுடன் விடாமுயற்சி இருக்கும்பொழுது சுய ஒழுக்கத்தை மேம்படுத்தலாம். இழந்த அனைத்தையும் மீட்டெடுப்பதற்கு சுயக்கட்டுப்பாடு ஒழுக்கம் என்பது அவசியமாகும். ஒழுக்கத்தை இழப்பது உயிரை இழப்பதற்குச் சமமாகும். ஒழுக்கம் என்ற ஒரு பண்பை வைத்தே ஓராயிரம் படிகள் வாழ்வில் உயர்ந்து செல்ல முடியும்.

“தன்னம்பிக்கை கொண்டிருந்த ஒரு சிலருடைய வரலாறே உலக சரித்திரமாகும். சுயநலமே ஒழுக்கக்கேடு சுயநலமின்மையே நல்லொழுக்கம் இதுதான் நாம் ஒழுக்கத்திற்கு கொடுக்கக்கூடிய ஒரே இலக்கணமாகும்” (புலவர்.சா.குருசாமி, சு.வி.வ.உ, ப-71)

உண்மைக்காக எதையும் துறக்கலாம் எதன் பொருட்டும் உண்மையைத் துறக்கக்கூடாது. ஆச்சாரம் என்ற சொல் அகத்தூய்மையைக் குறிக்கும். புறந்தூய்மையை நீராலும் சாத்திரங்களினாலும் பெறமுடியும். பொய் கூறாமல் மது அருந்தாமை தீய நெறியில் செல்லாமை பிறருக்கு நன்மை செய்தல் ஆகியவற்றால் தான் அகத்தூய்மை ஏற்படும்.

மன ஆற்றல்

நீங்கள் பலமானவர்கள் என்பதை மட்டும் ஒருபோதும் மறந்துவிடாதீர்கள். உங்கள் எண்ணங்களுக்கு மாபெரும் சக்தி இருக்கிறது. இளைஞர்களாகிய நீங்கள் என்னும் எண்ணங்களால் ஒரு புதிய எதிர்காலத்தை உருவாக்கலாம். ஒரு மனிதனை உருவாக்குவது எது? அவனுடைய எண்ணங்கள் ஒவ்வொரு மனிதனையும் உருவாக்குவதில் அவரவருடைய எண்ணங்கள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. எண்ணங்கள் தான் எல்லாவற்றுக்கும் ஆணிவேர் அது வலிமை மிக்கது மகத்தான சக்தி கொண்டது. அவரவர் எண்ணங்களை அவரவர் வாழ்க்கையின் சிற்பி ஆகும்.

எந்த மாற்றமும் எண்ணங்களில் இருந்து தான் துவங்குகிறது. எண்ணியவர் உறங்கி விடலாம் ஆனால் எண்ணங்கள் உறங்குவதில்லை.

"உள்ளுவ தெல்லாம் உயர்வுள்ளல் மற்றது

தள்ளினுந் தள்ளாமை நீர்த்து" (பொற்கோ, திருக்குறள் 2, ப-416)

நம் எண்ணங்களில் அதீதமான சக்தி புதைந்து கிடக்கிறது. நாம் நல்ல எண்ணங்களை வலுப்படுத்தினால் அது மாபெரும் சக்தியாக பரிணமித்து நல்ல வழியைக் காட்டும். நம்முடைய வாழ்க்கையை உருவாக்கும் கருவி நம் மனதில் உதிக்கும் எண்ணங்களையாகும். முடியாது என்று எல்லோரும் சொல்வதை என்னால் செய்ய முடியும் என்ற மனஉறுதி கொண்டவர்களாக இன்றைய இளைஞர்கள் மன உறுதியுடன் இருப்பது அவசியமாகிறது. வாழ்க்கையில் வெற்றியாளர்களாக மாற வேண்டும் என்று நினைத்தால் சந்தர்ப்பங்களை வெற்றிகளாக மாற்றிக் கொள்ளும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்

இன்றைய மாணவர்களாகிய இளைஞர்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற பின்பற்ற வேண்டியவை என நான்கு அடிப்படையான செய்திகளை குறிப்பிடுகின்றார்.

1. வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய லட்சியம் வேண்டும் சிறு அலட்சியம் கூடாது.
2. அறிவை தேடித் தேடிப் பெற வேண்டும்
3. இலட்சியத்தை அடைய கடுமையாக உழைக்க வேண்டும்
4. விடாமுயற்சி வேண்டும் அதாவது தோல்வி மனப்பான்மைக்கு தோல்வி கொடுத்து வெற்றி பெறவேண்டும். **(சிந்தனைக் கவிஞர் கவிதாசன், உலக உத்தமர் கலாம், ப-166)**

இந்த நான்கு குணங்கங்களைப் பின்பற்றினால் எண்ணிய லட்சியத்தை கண்டிப்பாக அடையலாம். இவற்றை இன்றைய மாணவர்கள் கடைப்பிடித்தால் பெரும் வெற்றியை பெறலாம் என்று கலாம் இன்றைய மாணவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய செய்திகளாக குறிப்பிடுகின்றார். கலாம் அவர்களின் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நாம் படிக்க வேண்டியவை

- உயர்ந்த எண்ணம்
- எண்ணியதை அடைய எந்த தியாகத்தையும் செய்யும் மனம்
- தொடர்ந்து கற்றுக் கொண்டே இருக்கும் அறிவு
- தேசமே முதன்மை என்கிற உயர்ந்த லட்சியம்
- சுறுசுறுப்போடும் ஈடுபாட்டோடும் பணி செய்யும் பாங்கு.

எண்ணங்களின் வலிமை

எண்ணங்களுக்கு வலிமை இருக்கிறது என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். மேலும் காந்த சக்தியும் இருக்கின்றது என்பதை நிருபித்துள்ளனர். நம்பிக்கை, அன்பு, ஆனந்தம் ஆகிய உணர்வுகளுடன் நீங்கள் இருந்தால் அத்தகைய உணர்வுடைய மனிதர்களினால் நீங்கள் ஈர்க்கப்படுவீர்கள். வாழ்க்கையில் பயம், தோல்வி, துன்பம், எண்ணத்தோடு இருந்தால் அதே தன்மையுடைய நபர்களால் ஈர்க்கப்படுவீர்கள் ஆகவே எண்ணங்களுக்கு மாபெரும் வலிமை இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளவும். **(உதய சான்றோன், எண்ணங்கள் தரும் அபார வெற்றி, ப-51)** எண்ணங்கள் சீரானால் எல்லாமும் சீராகும் என்று ஒரு வாசகம் உள்ளது. தினமும் கண்ணாடி முன் நின்று உங்கள் முகத்தைப் பார்த்து நீங்களே உணர்வுப் பூர்வமாய் நம்பிக்கையுடன் கூறுங்கள்.

- நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன்
- நான் வலிமையோடு இருக்கிறேன்
- நான் நல்ல எண்ணங்களோடு இருக்கிறேன்
- நான் சாதித்துக் கொண்டு இருக்கிறேன்
- நான் என்னை மிகவும் மதிக்கிறேன்
- நான் என்னை பாராட்டுகிறேன்
- நான் இந்த உலகத்திற்கு வந்ததற்கு நல்ல காரணம் இருக்கிறது என் லட்சிய பயணத்தில் சென்று கொண்டிருக்கிறேன்
- நான் நல்லதையே நினைக்கிறேன் அதனால் எனக்கு நல்லதே நடக்கிறது
- நான் வெற்றியாளன்
- நான் உற்சாகமாக இருக்கிறேன்
- நான் தன்னம்பிக்கை உள்ளவன்
- நான் சக்தி மிக்கவன்
- நான் சுறுசுறுப்பானவன்
- நான் மகிழ்ச்சியானவன்
- நான் சாதனையாளன்
- நான் அன்பு மிக்கவன்
- நான் செயல் வீரன்
- நான் பண்பானவன்

- நான் உற்சாகத்தோடு இருக்கிறேன்

இந்த உலகத்தில் அவ நம்பிக்கையில் நம்பிக்கை வைப்பவர்கள் அதிகம். ஆனால் நம்பிக்கையில் நம்பிக்கை வைப்பவர்கள் மிகக்குறைவு. நம்பிக்கை தரும் எண்ணங்களை நல்ல எதிர்காலம் பற்றிய எண்ணங்களைக் கொண்டு இருந்தால் எதிர்காலம் பிரகாசமாக இருக்கப் போவதை உணர முடியும்.

அன்பு

மனிதநேயம், இரக்கம், பாசம், கருணை போன்ற நற்பண்புகளைக் குறிக்கும் நல்லொழுக்கம் அன்பு எனப்படும். மனிதன் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கு அன்பு பாராட்டுதல் அவசியம் ஆகும். வசதியாக வாழ்வதற்கு பணம் தேவை ஆனால் அந்த வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாகவும் நிறைவாகவும் வாழ்வதற்கு அன்பு மட்டுமே சாத்தியமாகும்.

பிறரை நேசிக்கும் பொழுதும் பிறரிடம் அன்பு பாராட்டும் பொழுதும் ஒற்றுமை மேம்படும். அன்பினால் சாதிக்க முடியாது இவ்வுலகில் ஒன்றுமில்லை என்பதே உண்மை. மதம், ஜாதி, இனம் என்ற எல்லா வேறுபாடுகளையும் கடந்து ஒருவர் மீது ஒருவா் இரக்கத்தையும் நேசத்தையும் உண்டுபண்ணக்கூடிய சக்தி உண்மையான அன்பிற்கு உண்டு. மனிதர்களிடம் மட்டுமின்றி விலங்கினங்கள் பறவைகள் போன்ற உயிரினங்கள் இடத்திலும் அன்பு செலுத்த வேண்டும். அன்பிற்குக் கட்டுப்படாத உயிர் எதுவும் இல்லை. உயிர்களிடத்தில் எவ்வாறு அன்பு செலுத்த வேண்டுமோ அதுபோல இயற்கை மீதும் அன்பு செலுத்த வேண்டும். எனவே இத்தகைய உயரிய அன்பினை எல்லா உயிர்களிடத்தும் இயற்கை இடத்தும் செலுத்தி மகிழ்வான வாழ்வை வாழ்ந்து அன்பு நிறைந்த அமைதியான உலகை உருவாக்குவோம்.

ஈகை

ஈகை என்பது பிறருக்கு கொடுத்து உதவும் கொடைவள்ளல் குணமாகும். ஒன்றை வேண்டுபவருக்கு அவர் தேவையை அறிந்து இல்லை என்று கூறாமல் கொடுப்பது ஈகை பண்பாகும். தன்னலம் பாராமல் பிறர் நலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு பிறருக்கு மனமுவந்து இன்முகத்தோடு செய்வதே நற்குணம் ஆகும். அனைத்து மதங்களும் மகான்களும் ஞானிகளும் உயரிய பண்பினை வலியுறுத்துகின்றனர். மகிழ்ச்சியாக இன்புற்று வாழ்வதற்கு இவை உறுதுணையாக அமையும். இன்றைய இளைஞர்கள் பிறருக்கு கொடுத்து உதவக்கூடிய ஈகை மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் மிகவும் அவசியமாகும். பிறருடைய

கல்விக்கு உதவி செய்யலாம். பிறருடைய பசியை போக்கலாம். பிறர் துன்பத்தில் இருக்கும்பொழுது நம்மால் முடிந்த உதவியைச் செய்ய வேண்டும்.

தியாகம்

நாடு, இனம், சமூகம், மொழி மற்றும் கலாச்சாரம் போன்றவற்றின் உரிமைக்காக போராட்டத்தில் தன்னுடல் பொருள் உயிர் இழந்தவர்களின் வாழ்க்கையின் மூலம் தியாகத்தின் இன்றியமையாமையை நம்மால் உணர முடிகிறது. எதையும் செய்து முடிக்க வேண்டும் படிக்க வேண்டும் என்ற துடிப்பும் துணிவும் கொண்ட ஒரு இளைஞன் தன் வளர்ச்சிப் பாதைக்காக தியாகம் என்ற கடமை கடலைக் கடந்தாக வேண்டும். அந்த கடமை கடலைக் கடக்க முயற்சிக்கும் இளைஞனே தனது வாழ்வில் சிறப்புற்று திகழ்வான். ஒருவனுக்கு விதிக்கப்பட்ட செயலைத் தானே செய்து முடிக்க வேண்டும் என்ற ஈடுபாட்டுடன் அதனின் பலனை எதிர்பாராமல் செய்து முடித்தால் அது சாத்வீகத் தியாகம் என்றழைப்பர். தன்னலம் இல்லாமல் தியாக மனப்பான்மையுடன் செயல்படும் இளைஞர்களால் மட்டுமே சமுதாயம் வளமான சமுதாயமாக உருவாக முடியும். அத்தகைய இளைஞர்களுடைய சிந்தனை நாட்டளவில் உலக அளவில் மக்களைப் பற்றிய உயரிய சிந்தனையாக இருக்கும். தன்னை உயர்த்திக் கொண்டு அதன்மூலம் சமுதாயத்தையும் உயர்த்த வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கம் கொண்ட இளைஞர்களால் மட்டுமே தியாகத்தின் வெளிப்பாடு மலரும்.

சேவை

உலகம் தோன்றிய காலத்திலிருந்து இன்று வரை எத்தனையோ கோடி மக்கள் பிறந்து வாழ்ந்து மறைந்து இருக்கிறார்கள். இவர்களில் எத்தனை பேர் உலக அளவில் மக்கள் போற்றுகின்றவர்களாகவும் மறைந்த பின்னரும் வாழ்கிறார்கள் என்றால் சில நூறு பேர்கள்தான் இருப்பார்கள். இவர்கள் அனைவரும் பொது நலத்தோடு மக்களுக்கு முழுமையாக அர்ப்பணித்துச் சேவை மனப்பான்மையோடு செயல்பட்டவர்கள்.

போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து என்பது போல செல்வம் சேர்ப்பது மட்டும் குறிக்கோளாக இல்லாமல் தேவைக்கு மிஞ்சி இருக்கும் செல்வத்தை பிறருக்கு கொடுத்து உதவும் நல்ல மனப்பான்மை ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டும். பிறருக்குச் செய்யும் சேவையில் வேறுபாடு பார்க்காமல் அனைவருக்கும் சமமாக சேவை செய்ய வேண்டும். ஏழை எளிய மக்களுக்காக தன்னையே அர்ப்பணித்து வாழ்ந்தவர்களை உலக அளவில் விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். அவர்களில் ஒருவர் முதன்மையானவராக கருதப்படுபவர் அன்னை தெரசா. சேவை என்றாலே நம் மனதில் இடம்பெறும் தியாகச் செம்மல் அன்னை. சேவை மனப்பான்மையை இளம் வயதிலேயே

மாணவர்களுக்கு மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும். சேவை செய்ய முழு அர்ப்பணிப்பு வேண்டும். செய்யும் உதவியை சுட்டிக்காட்டாமல் இன்முகத்தோடு பிரதிபலன் எதுவும் எதிர்பார்க்காமல் மகிழ்ச்சியுடன் பிறருக்குச் சேவை செய்வதே உண்மையான சேவையாகும்.

சேவை செய்வதற்காக பல்வேறு தொண்டு நிறுவனங்கள் உலக அளவில் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இன்றைய இளைஞர்கள் சிறுவயதிலிருந்தே தங்களை அவற்றுடன் இணைத்துக்கொண்டு சமுதாயத்திற்கு உதவிட வேண்டும். பிறருக்குச் சேவை செய்பவன் தெய்வத்தின் அருகில் இருக்கின்றான் என்று மகான்கள் சொல்வார்கள். மக்களுக்குச் செய்யும் சேவையே மகேசனுக்குச் செய்யும் சேவை என்று அழைப்பர். மக்களுக்கு செய்யக்கூடிய உதவியானது இறைவனுக்கே செய்யக்கூடிய உதவியாக அமையும் என்கின்ற உண்மையை புரிந்து கொண்டு சேவை செய்தல் அவசியமாகும்.

இயற்கையை நேசித்தல்

மரம் நம் வாழ்க்கையின் குறியீடு. நாம் மரங்களை நடுகிறோம் அதன் குளிர்ந்த நிழலில் அடுத்த தலைமுறையினர் இளைப்பாறுவார்கள். அடுத்த தலைமுறையைப் பற்றி சிறிதும் கவலை இல்லாதவர்கள்தான் இயற்கையை அழிக்கின்றனர்.

இயற்கையை நேசிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் அவற்றை பாதுகாப்பதும் இன்றைய தலைமுறையினருக்கு மிகப்பெரிய கடமையாக இருக்கின்றது. மனித வாழ்க்கை அமைப்பு சரியாக நடைபெறுவது மற்றும் இயற்கை வளங்களை பாதுகாப்பது அவசியம் ஆகியவை குறித்த புரிதல்களை இன்றைய மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர்கள் தொடர்ந்து எடுத்துரைக்க வேண்டும். இயற்கை வளங்கள் ஆகிய மண், நீர், காற்று போன்றவற்றை தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ள விழிப்புணர்வு அவசியம் வேண்டும். நீரை வீணாக்கக் கூடாது நீர் உயிரினங்களின் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத ஒன்று என்ற அடிப்படையை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மண்வளத்தை பாதுகாத்தல் வேண்டும். இயற்கை முறையில் நில அமைப்பை மாற்றி இயற்கையைப் பாதுகாத்தல் முக்கியமாகும். பாலித்தீன் பிளாஸ்டிக் போன்ற செயற்கையைத் தவிர்த்து இயற்கையான இன்றைய சூழல் அவசியமாகிறது. மரங்களை வெட்டுவதை தடுத்து நிறுத்துவதோடு ஒவ்வொருவரும் தங்களால் இயன்ற அளவு மரங்களை வளர்த்து இப்பூமியைப் பசுமையானதாக மாற்ற வேண்டும். இயற்கையை பேணிப் பாதுகாத்து ஒவ்வொருவரும் நலவாழ்வு வாழ்வோம்.

வாழ்வியல் விழுமியங்கள்

அண்மைக்காலத்தில் பொருள் ஈட்டுவதற்கான வல்லமையைத் தருவதே கல்வி என்ற அடிப்படையிலிருந்து தடம் மாறிய எண்ணத்தினால் நல்ல கருத்துக்களை உயர்ந்த மதிப்புகளை மாணவர்களுக்கு தரவேண்டும் என்ற அக்கறை அவ்வளவாக கொள்வதில்லை. மனிதன் எந்த அளவுக்கு அறிவை பெருக்குகிறானோ அந்த அளவிற்கு அறநெஞ்சத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவில்லையெனில் மிகப் பெரியதுன்ப பெருக்கத்தில் தான் போய்முடியும். எத்தகைய கல்வி நல்ல ஒழுக்கத்தை உருவாக்க முடியுமோ, மனவலிமையை வளர்க்கச் செய்யுமோ, விரிந்த அறிவைத் தருமோ, ஒருவனை தன்னுடைய சுய வலிமையை கொண்டு நிற்கச் செய்யுமோ அத்தகைய கல்வி தான் நமக்கு தேவை.

"கல்வியிலே உயர்ந்த அருட்கல்வியில்லையானால்

கற்றபெற்ற அத்தனையும் சுயநலமாம் அன்புக்

கல்வியெனும் சமநோக்கு நேர்நிறை உணர்வு

கருத்தினிலே உருவாகா..." (வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க 1, ப-166)

என்ற வேதாத்திரி மகரிஷியின் பாடல் வரிகள் சிறந்த கல்விமுறைக்கு வழிகாட்டுவதாக அமைகின்றது. எல்லாக் காலத்திற்கும் பொருந்தக்கூடிய எளிமை, பொறுமை, உண்மை, அன்பு, அறிவு போன்ற உயர்ந்த தனிமனித மதிப்புகளையும் வரக்கூடிய கல்வியே உண்மையான கல்வியாகும். அத்தகைய கல்வியை இளைஞர்கள் படிக்கும்பொழுது சிறந்த பண்பாடான சமுதாயம் உருவாகி அவர்களுடைய வாழ்வு மேம்படும்.

"சிந்தனையுடன் செயலும், செயலுடன் சிந்தனையும்,

சிந்தித்து நிற்கப் பழகுதல் நற்பண்பு" (வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க1, ப-230)

நம்முடைய செயல்பாடுகள் அனைத்தும் சொல் ஒன்று செயல் ஒன்று என்று இல்லாமல் எண்ணம், சொல், செயல் இவற்றின் விழிப்புநிலையோடு செயல்படும் பொழுது நற்பண்பு தானாக அமைந்துவிடும்.

"வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்

உள்ளத் தனையது உயர்வு" (பொற்கோ, திருக்குறள் 2, ப-415)

நீரின் ஆழத்திற்கு ஏற்ப மலரின் உயரம் அமைவதுபோல் மனிதனின் எண்ணத்திற்கு தக்கவாறு உயர்வாக மதிக்கப்படுகிறான். ஒரு மனிதனின் எண்ணத்தின் உயர்வோடு அவரின் வாழ்க்கை பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை வள்ளுவர் குறிப்பிடுகின்றார்.

“நன்றே தரினும் நடுவிகந்தாம் ஆக்கத்தை

அன்றே ஒழிய விடல்” **(பொற்கோ, திருக்குறள் 1, ப-73)**

நமக்கு மலையளவு நன்மை வந்தாலும்கூட நேர்மையற்ற செயலை செய்யவே கூடாது. ஏனெனில் அவை நன்மை தருவது போல தோன்றி உண்மையில் தீய விளைவுகளாக மாறிவிடும்.

விடாமுயற்சி

முயன்றால் முடியாதது எதுவும் இல்லை என்று சொல்வார்கள். முடியாது என்று என்னும் கடினமான காரியங்களைக்கூட திரும்பத்திரும்ப விடாமுயற்சியுடன் செய்தால் கட்டாயம் வெற்றி அடைய முடியும். எந்தக் காரியமும் தொடங்கும் போதே மலைப்பாகத்தான் தோன்றும். குழந்தைகள் கூட நடப்பதற்கு முன்பாக தொடர்ந்து கீழே விழுந்து தான் நடக்கின்றது. பெரும்பாலானோர் கீழே விழுந்து விடுவோமோ என்றே பயந்து முயற்சியைக் கை விடுகின்றனர். விடாமுயற்சி மட்டுமே பல சாதனைகளை நிகழ்த்த வாய்ப்பாக அமையும். நாம் எல்லாம் படித்து முடித்து விட்டோம் என்று எண்ணுவது சுலபம். கற்றது கைமண்ணளவு கல்லாதது உலகளவு என்று நினைக்கும்போது மட்டுமே விடா முயற்சி தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

“நல்ல எண்ணமும் நம்பிக்கையும் இல்லாதபோது பயம் பிடித்துக் கொள்கிறது. தாழ்வு மனப்பான்மையைத் தகர்த்தெரிவோம்” (சிவ சூரியன், நல்லன எண்ணங்கள், ப-106)

வெற்றிகள் வந்து சேர்வதற்கான நேரம் என்று எதுவும் கிடையாது. தொடர் முயற்சி விடாமுயற்சியோடு செயல்படுகின்றவர்களிடத்தில் எந்த நேரத்திலும் வெற்றிகள் வந்து சேர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

நேர்மை

நாட்டின் எதிர்காலம் குழந்தைகளின் கையிலே உள்ளது. அதுபோல இளைஞர்கள் நேர்மையுடன் இருத்தலே இளைஞர் மேம்பாட்டிற்கு அடிப்படையாக அமையும். மனித குலத்தின் மாண்புகளை பாதுகாக்கவும் சிறந்த பண்பாடுகளை போற்றிப் பாதுகாக்கவும் மேலும் உயர்வு அடைவதற்கு வழிகளை செயல்படுத்தவும் உலக நாடுகள் கூட்டாக இணைந்து முயற்சித்து வருகின்றன. இதற்கு நேர்மையும் ஒரு

பங்காகும். தன்னலம் மேம்பாடு மற்றும் நாளைய உலகத்தின் வளர்ச்சி போன்றவை அனைத்தும் இளைஞர்கள் கையில் தான் இருக்கின்றது. இளைஞர்கள் நேர்மையுடன் வல்லவர்களாகவும் திறன் படைத்தவர்களாகவும் இருந்தால்தான் ஒவ்வொரு நாடும் வளர்ச்சி அடைய முடியும். திறமைகள் மலர வேண்டும் **(டாக்டர்.எம்.எஸ்.உதயமூர்த்தி, உயர் மனிதனை உருவாக்கும் குணங்கள், ப-35)** நேர்மை என்பது ஒருவர் உண்மைக்கு மாறாக இல்லாமல் நேர்வழியில் நடந்துகொள்ளும் செயல்படும் தன்மையை வெளிப்படுத்தும் மனிதக் குணவியல் பண்பாகும். அதே வகையில் ஒரு இளைஞர் இடத்தில் நேர்மை கடுமையான உழைப்பு உறுதியான இட்சியம் அஞ்சாமை போன்ற குணநலன்களை ஒவ்வொரு இளைஞர்களும் பெற்றிருத்தல் மிகவும் அவசியமாகும்.

அச்சமின்மை

அச்சமில்லாமல் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சியும் வெற்றிப்பாதையை உருவாக்கும். தோல்வி என்பது இயல்பானது என்பதை புரிந்து கொண்டாலே வெற்றிக்கான முதல் கதவைத் திறந்து விடலாம். அச்சம் என்பது வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கும் மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கும் ஒரு பெரிய தடையாக அமைகிறது. வாழ்க்கையில் அச்சம் கொள்ளும்பொழுது ஒருவருடைய திறமைகள் அறிவு மற்றும் ஆற்றல்கள் இவை அனைத்தையும் முழுமையாக செயல்படுத்த முடியாமல் போகிறது.

உச்சிமீது வானிடிந்து வீழுகின்ற போதிலும் அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சமென்பதில்லையே என்ற பாரதியின் வரிகள் மனதிற்கு ஒரு உத்வேகத்தையும் ஆற்றலையும் அளிக்கிறது. மனித வாழ்க்கை என்பது பல சலுகைகளைக் கொண்டது பல ஆபத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது எதிர்பாராத ஏமாற்றங்கள் நிறைந்தது. ஆகையால் இவை எவற்றையும் கண்டு அச்சப்படாமல் நாம் வாழப் பழகுவதே வாழ்க்கையை முன்னேற்றப்பாதையில் கொண்டு செல்வதற்குச் சிறப்பாக வழிவகுக்கும்.

ஈடுபாடு

ஈடுபாடு என்பது உங்களை அதிகமாக மூழ்கடிக்கும் மனப்போக்கை குறிக்கும். எந்தவொரு செயலையும் முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்யும்பொழுது அவற்றின் முழுப்பயனையும் நாம் அடைய முடியும். தான் எடுத்துக்கொண்ட காரியத்தை மனம் தளராமல் சோம்பலில்லாமல் இறுதிவரை போராடி அவற்றை வெற்றிகரமாக முடிக்கும் ஈடுபாட்டை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

விவேகானந்தரின் உயரிய கோட்பாடான இளைஞர்களுக்காக வலியுறுத்தப்பட்ட மகா வாக்கியங்களை மனதில் வைத்துக் கொண்டு தொடர்ந்து முயற்சித்து வெற்றியை அடைய வேண்டும்.

- மனிதா நீ மகத்தானவன்
- நீ எதுவாக நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆவாய்
- அனைத்து திறனும் உன்னுள் ஏற்கனவே உள்ளது
- உன் மீது நம்பிக்கை வை
- முயன்றால் முடியாதது எதுவுமில்லை

வாழ்க்கையில் தோல்வியை சந்திக்காமல் யாரும் உயர்ந்ததாக சரித்திரமே இல்லை. எந்தத் துறையாக இருந்தாலும் தோல்வி அடைந்த போதும் விடாமுயற்சியுடன் சிகரத்தை தொடவேண்டும் என்ற எண்ணம் உழைப்பு முயற்சி இருக்க வேண்டும்.

வித்தியாசமாகச் சிந்தித்து துணிச்சலோடு செயல்பட்டு செயற்கரிய காரியங்களை செய்து சரித்திரம் படைத்து இனி ஓராயிரம் ஆண்டுகள் என் பெயர் விளங்கும்படி வாழ்வேன், பெற்றோருக்காக உழைப்பேன் இவ்வாறு மாணவர்கள் தங்களுக்குள் ஒரு வைராக்கியத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டு இவற்றைப் பின்பற்றி வாழும் பொழுது இளைஞர்களும் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்று உயர்ந்து நாட்டையும் உயர்த்துவது நிச்சயம். நல்ல கல்வியின் மூலமாகத் தன்னை உயர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் ஒவ்வொரு இளைஞர்களும் தன்னைச் சார்ந்த சமுதாயத்தையும் நாட்டையும் உயர்த்த வேண்டும். உங்களின் மீது உங்களுக்கே நம்பிக்கை வேண்டும். மனிதன் மனது வைத்தால் முடியாத காரியம் எதுவும் இல்லை எதையும் சாதிக்கலாம் என்ற மன தைரியத்தை வளர்த்துக் கொண்டு முன்னேறுதல் அவசியமாகும். அப்துல் கலாம் கூறியதுபோல் ஒருநாடு வளர்ச்சி பெறுவதற்கு நாட்டிற்கு முழுமையான மாற்றத்தைக் கொண்டுவர வேண்டும் என்ற துடிப்பு மிக்க இளைய மனங்கள் தான் தேவை.

நாட்டில் இளைஞர்கள் அடைய விரும்பும் குறிக்கோள் மிகப்பெரியதாக இருக்கவேண்டும். நாட்டினுடைய மாற்றத்துக்கும் நல்ல வளர்ச்சிக்காகவும் உழைக்க வேண்டும் குறிக்கோள் இல்லாதவர்கள் வெறும் கனவாகவே அவர்களுடைய வாழ்க்கை முடிந்து விடுகிறது. வருங்கால தலைமுறையினர் எல்லாத் துறைகளிலும் தங்கள் பங்களிப்பை வழங்க தீர்மானிக்க வேண்டும். உடல் சார்ந்த பங்களிப்பு அறிவு சார்ந்த பங்களிப்பு என்று மாணவப் பருவத்திலிருந்தே எவ்வளவு தடைகள் வந்தாலும்

கட்டுப்பாடுகள் இருந்தாலும் நாட்டின் வளர்ச்சிக்காக தங்களுடைய பங்களிப்பை அளித்து கொண்டே இருப்பது அவசியமாகும்.

“சேவை செய்வதில் ஆனந்தம் கொள்ளுங்கள் அதுதான் தெய்வத்திற்கு பூஜை, ஜெபம், தீபாராதனை எனலாம் ” (சிவரஞ்சன், சேவையின் தேவதை தெரசா ப-113)

சேவைக்கு தேவை மகத்தான அன்பே சேவை செய்ய பணம் தேவையில்லை நல்ல மனம் தான் தேவை.

கூட்டு முயற்சி

மாணவர்களிடையே ஒன்றிணைந்து செயல்படக்கூடிய கூட்டு மனப்பான்மையை வளர்க்க வேண்டும். மாணவர்களுடைய ஒவ்வொரு சிறிய முயற்சிகளையும் பாராட்டுவதும் ஊக்குவிப்பதின் மூலமாகவும் அவர்களின் வேகமும் விவேகமும் உயர்வடையும். கூரை வீட்டில் இருந்து கொண்டு இந்நாட்டை கோபுரமாய் உயரச் செய்ய இன்றைய இளைஞர்களின் பங்களிப்பு மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

ஆசிரியர்கள் மாணவர்களின் சிந்தனைகளை செயலாக மாற்றிக் கொள்ளும் வகையில் அவர்களுக்கு உறுதுணையாக இருப்பது மிகவும் அவசியமாக கருதப்படுகிறது. மாணவர்களிடையே கூட்டு முயற்சி என்பதை புகுத்துவதன் மூலம் அவர்களின் அந்த முயற்சியால் நாட்டை உயர்ந்த நிலைக்கு கொண்டு செல்ல முடியும் என்பது சாத்தியமாகும்.

கொள்கைப் பிடிப்பு

இளைஞர்கள்தான் நம் நாட்டின் தூண்கள். இன்றைய இளைஞர்கள் அனைவரும் நன்கு உயரிய கொள்கைப் பிடிப்போடு இருக்க வேண்டும். இளைஞர்கள் அனைவரும் ஒரு குறிக்கோளைக் கொண்டு அவற்றை அடைய முயற்சிக்க வேண்டும். முதலில் வாழ்க்கையில் எந்த இலக்கை நோக்கிச் செல்ல வேண்டும் என்பதையும் தனக்குள் உள்ள ஆற்றலையும் அறிந்து இலக்கை அடைவதற்கான வழிமுறைகளையும் அதற்கான பயணத்தையும் கொண்டு செல்லுதல் அவசியம். இதற்குக்கடினமாக உழைக்க வேண்டும். கொள்கைப் பிடிப்புடன் வாழ இளைஞர்கள் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் அன்பு, அறிவு, ஆற்றல், உழைப்பு, நல்லெண்ணம், உயர்ந்த சிந்தனை போன்ற நற்பண்புகளைக் கொண்டு திகழுதல் அவசியம் ஆகும். ஆகவே கொள்கைப்பிடிப்பு என்பது இளைஞர்களின் வாழ்விற்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்ற காரணத்தினால் அவற்றை மேற்கண்ட நற்பண்புகளின் மூலம் தம்முடைய கொள்கையை நிறைவேற்றப் பாடுபட வேண்டும். வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவரும் ஏதோ

ஒரு குறிக்கோளுடன் தான் வாழ்கிறோம். சிலர் மட்டுமே அவர்கள் நினைத்த குறிக்கோளை அடைகின்றார்கள். எனவே ஒவ்வொரு இளைஞர்களும் கொள்கைப் பிடிப்பை அடைய அயராது பாடுபட்டு தம்மையும் நம்மைச் சார்ந்த நாட்டையும் உயர்த்துவோம் நாமும் உயர்வோம்.

ஆராய்ச்சித் திறன்

- அறிவு மற்றும் தகவல்களைக் கொண்டு சேர்க்கும் திறன்
- கண்டுபிடிப்பு மற்றும் புதியனவற்றைப் படைக்கும் திறன்
- தொழில் முனைவுக்கான தலைமைப்பண்பை வளர்த்தல்
- ஒழுக்க முறைமையோடு கூடிய தலைமைப்பண்பை வளர்த்தல்

கல்வித் திட்டங்களில் இத்தகைய தொலைநோக்குத் திட்டங்களை உருவாக்கி இளைஞர்களை மேம்பட்டவர்களாகத் திகழச் செய்ய வேண்டும்.

“புத்தகங்கள் கனவுகளை வளர்க்கும்

கனவுகள் எண்ணங்களை உருவாக்கும்

எண்ணங்கள் செயல்களை உருவாக்கும் கலாம்”

(விஞ்ஞானம் விவேகம், டாக்டர் ஏபிஜே அப்துல் கலாம், ப-50) நமது வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி நிறைவு என்பது அனைத்தும் நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் சரியான முடிவுகளையும் வெற்றிகளையும் பொருத்தே அமைகின்றது. ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையிலும் சாதகமும் பாதகமும் இருக்கும். இவற்றில் இருக்கக்கூடிய நிறை குறைகளை ஆராய்ந்து தீயதை ஒதுக்கி நல்லனவற்றை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியமானதாகும்.

வாழ்வில் உயர்வு

உங்கள் எண்ணம் உயர்ந்ததாயிருந்தால்தான் நீங்கள் வாழ்வில் உயர முடியும் கடுமையான உழைப்பு, உறுதியான லட்சியம், அஞ்சாமை போன்ற மூன்றும் உங்களிடம் இருந்தாக வேண்டும். பிரச்சனை ஏற்படும் பொழுது பின்வாங்காமல் அவற்றை எதிர்த்துக் கடுமையாக போராடுங்கள். பிரச்சனையை உங்கள் பிடியில் வைத்துக் கொள்ளப் பழகுங்கள். அதுவே வெற்றிக்கான முதல்படியாக அமையும் என்பதில் மாற்றுக்கருத்து கிடையாது. உங்களுடைய சிந்தனையும் உணர்வும் எழுச்சி பெற வேண்டும். குளத்தில் மலரும் தாமரை நீர்மட்டத்திற்கு உயர்ந்து தன்னை உயர்த்திக் கொண்டு அவருக்கு தன் முகம் காட்டுவது போல் சிந்தனையை

உயர்த்துவது வளர்ச்சிக்கான உந்துதலாகும். **(சி.எஸ். தேவநாத், எழுச்சியின் வடிவம், ஏபிஜே ப-21)**

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற முயலும்போது தடைகள் உண்டு போராட்டங்கள் உண்டு தயக்கம் பிரச்சனைகள் உண்டு இவற்றையெல்லாம் தகர்த்தெறிந்து உங்கள் உணர்வு இவற்றையெல்லாம் வெல்கிறதாய் இருக்க வேண்டும். இன்றைய இளைஞர்களுக்கு நேர்மை என்பது உயரிய குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும் என்று கலாம் வலியுறுத்துகின்றார். நாம் சிந்திக்கக்கூடிய செய்யக்கூடிய செயல்கள் அனைத்தும் நாட்டு நலனை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகவும் தொலைநோக்குச் சிந்தனை உடையதாகவும் இருப்பதுவே நாட்டின் உயர்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

வாழ்வில் முன்னேற்றம் வேண்டுமெனில் தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும் இணைந்து செயல்பட வேண்டும். தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தவை ஆகும். சரியான அளவுக்கு உணவு, தூக்கம், உழைப்பு, அதிகாலையில் எழுந்து தவறாமல் உடற்பயிற்சி தியானம் செய்ய வேண்டும். நாம் எடுத்துக்கொண்ட செயல்களை செவ்வனே செய்து முடிக்க தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும் உறுதுணை புரியும் என்பது உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.

தொகுப்புரை

- தன்னம்பிக்கையோடு வாழ்வதற்கு மன ஆற்றல் அவசியம் உணர முடிகிறது.
- ஒழுக்கம் கடமை உணர்வு ஈகை அன்பு தியாகம் போன்ற நற்ப்பண்புகளை அறிய முடிகிறது.
- இயற்கையை நேசித்து வாழ்வியல் விழுமியங்களைக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்பது ஆராயப்பட்டுள்ளது.
- விடாமுயற்சியுடன் கொள்கைப்பிடிப்பு நேர்மை அச்சமின்மை ஈடுபாடு ஆராய்ச்சிதிறன் போன்றவற்றை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று வலியுறுத்தப்படுகிறது.

இயல் 3 : இளைஞர் மேம்பாடும் தேச மேம்பாடும்

இளைஞர்கள் தங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ள சரியான முன்மாதிரிகளை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இளைஞர்கள் நம் இணையற்ற வலிமை இளைஞர்களின் ஆற்றலை மேம்படுத்துதல் கல்வி, பொருளாதாரம், விஞ்ஞானம், கலைகள், இலக்கியம் விளையாட்டுக்கள் போன்ற பல்துறை முன்னேற்றம் காணச்செய்தல். சமுதாயத்தில் பெண்களுக்கு முன்னுரிமையும் பாதுகாப்பும் வழங்கப்பட வேண்டும் என்பதை ஆராய்கிறது. நல்ல சமுதாய மாற்றம் இளைஞர்களால் மட்டுமே ஏற்படும் இவற்றால் உலக அமைதி அடைய முடியும் இளைஞர்களின் வெற்றியின் மனோபாவம் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற செயல் திட்டங்கள் போன்றவை ஆராயப்படுகின்றன.

முன் மாதிரிகளை தேர்ந்து கொள்ளுங்கள்

சிறந்த ஒருவரை முன்மாதிரியாகக் கொண்டு உங்கள் எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். வாழ்வில் நாம் உயர்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். அவற்றுக்கு ஐந்து விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். அவை உணவு உற்பத்தி, கல்வி, மருத்துவம், தகவல் தொடர்பு, தொழில்நுட்ப மேம்பாடு ஆகும்.

நாம் செய்யக்கூடிய புதிய கருத்துக்களுக்கு எப்போதும் தடைகள் கடுமையான எதிர்ப்புகள் இருந்து கொண்டே தான் இருக்கும். பூமி சூரியனைச் சுற்றுகிறது என்று கூறிய கலிலியோவைக் கொலை செய்வதற்குக்கூட அன்றைய சமுதாயம் தயங்கவில்லை. இவற்றை அனைத்தையும் மீறி செயல்படக்கூடிய சூழ்நிலை இருக்கும். துணிவுடன் செயல்பட்டு தோல்வி என்ற சொல்லையே தோல்வி காணச் செய்யுங்கள்.

பெண்களுக்கான உரிமைகள்

பெண்களுக்கான முன்னுரிமைகள் அழிக்கப்பட்டு பாதுகாப்புகள் வழங்குவதோடு எல்லாத் துறைகளிலும் பெண்களை ஈடுபடுத்த வேண்டும் என்பதை அனைவரும் புரிந்து கொள்வது அவசியமாகிறது. வளர்ந்து வரும் இந்தியாவில் பெண்களுக்கு முக்கியத்துவமும் பாதுகாப்பு அளிப்பது அவசியம். பெண்களுக்கான அதிகாரங்களை வழங்கும்பொழுது ஒரு சமுதாயம் நிலையாக உருவாவதற்கு அடிப்படையாக அமைகின்றது. நாட்டில் உள்ள அரசியல் தலைவர்கள் மக்களுக்கான திட்டங்களை தொலைநோக்குச் சிந்தனையுடன் கூடிய கொள்கைகளாக உருவாக்குவது அவசியமாகும்.

பெண்களுக்கு முறையாய் உரிமைகள் வழங்கப்பட்டால் அவர்கள் நாட்டின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சிக்கும் தங்களுடைய பங்களிப்பை ஆற்றல்மிக்க விதத்தில்

வழங்குவார்கள். அனைத்து துறைகளிலும் பெண்களின் பங்களிப்பை அதிகரிக்கச் செய்வது நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாததாகும். மேலும் பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமைகள் அவர்களுக்கு இழைக்கப்படும் சமூக அநீதிகள் ஆகியவற்றுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க வேண்டியது அரசாங்கமும் சமுதாயமும் இணைந்து செயல்பட வேண்டிய கடமையாகத் திகழ்கிறது.

கல்வியே வழி

இன்றைய கல்வித் திட்டத்தில் வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்வதற்கானப் பயிற்சியும் அளிக்க வேண்டும். முதல் பிரச்சினையாக வருவது ஒழுக்கம், நற்பண்புகள் தெரிந்து கொள்வதால் ஒருவன் நல்லவனாக வாழ முடியாது. பல இடங்களில் பண்பாட்டுக்கல்வி குழந்தைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. இந்தப் பண்புகளை வாழ்க்கையில் எப்படிக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று கற்றுக்கொடுக்காமல் பயனில்லை. மாணவர்களிடம் இருக்கக்கூடிய பயத்தை முதலில் நீக்க வேண்டும். நல்லொழுக்க வாழ்க்கை வாழவும் மனித குலத்திற்குச் சேவை செய்யும் கல்வி ஒருவனை தகுதி உடையவனாக்க வேண்டும்.

“பள்ளிகளும் கல்லூரிகளும் தீர்க்கதரிசிகள் உருவாவதற்கான பயிற்சிக் கூடங்கள் ஆகவேண்டும்...ஒவ்வொருவரும் தீர்க்கதரிசியாக வேண்டும் என்றே நாம் இப்போது செயல்பட வேண்டும்....தீர்க்கதரிசிகளை உருவாக்குவதுதான் நம்முன் உள்ள பெரிய பணி” (சுவாமி பஜனானந்தர், கல்வியே வழி, ப-137)

கல்வி என்பது பண்பாட்டின் தொடர்ச்சியாக வரவேண்டும். தொடர்ந்து புதுமைகள் சேர்க்கப்பட்டு படைப்பாற்றலுடன் மிளிர்கின்ற தொடர்ச்சியாக அமைதல் அவசியம். ஆசிரியர் தான் கற்ற கல்வியோடு அனுபவங்களையும் சேர்த்து கற்றலும் கற்பித்தலும் இணைந்ததே கல்வி. கல்வியின் முக்கியமான மூன்று அம்சங்கள்

1) இயல்பான ஆற்றலை வளரச் செய்வது

தீ சுடும். இது ஓர் உண்மை. இதனை அனுபவத்தின் மூலம் ஒரு குழந்தை உணரும் போது அது அவனுக்கு ஓர் அறிவு ஆகிறது. இந்த அறிவைப் பயன்படுத்தி மேலும் தீயினால் துன்பம் வராமல் அவன் தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ளும்போது அறிவு அவனது வாழ்க்கையின் இயல்பான ஓர் ஆற்றலாக வெளிப்படும்.

2) பயிற்சி

நமது திறமையை வளர்த்துக் கொண்டு அவற்றோடு தகுந்த பயிற்சிகளை எடுத்துக் கொள்வது இன்றியமையாததாகும்.

3) வழிகாட்டுதல்

வழிகாட்டுதல் என்பது வாழ்க்கையின் எல்லாக் கட்டங்களிலும் தேவைப்படக் கூடிய ஒன்றாகும். மனப்போராட்டம் குடும்பத்துடன் சமுதாயத்துடன் எழுகின்ற பிரச்சனைகள் போன்றவற்றை சமாளிப்பதற்கு வழிகாட்டுதல் தேவைப்படுகிறது. தனிநபர், பள்ளி, தனியார் நிறுவனம், அரசாங்கம் எதுவானாலும் சரி, கல்வி என்றால் அதில் இந்த மூன்று அம்சங்களும் இருக்க வேண்டும்.

நமது வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி நிறைவு என்ற அனைத்தும் நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் சரியான முடிவுகளையும் வெற்றிகளையும் பொருத்தே அமைகின்றது. ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையிலும் சாதகமும் பாதகமும் இருக்கும். இவற்றில் இருக்கக்கூடிய நிறை குறைகளை ஆராய்ந்து தீயதை ஒதுக்கி நல்லனவற்றை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியமானதாகும். விமானத்தில் பறக்கும் போது கீழே பார்த்தால் எல்லாமே ஒரே மாதிரியான நிலப்பரப்பாக தோன்றுவது போன்று மாணவர்களின் சிந்தனைகளை தூரத்தில் காணும்போது அவர்களின் எண்ணங்களை சீரமைத்து நல்வழியில் கொண்டு செல்லும் போதும் நாட்டின் வளர்ச்சி என்பது நிச்சயம் அமையும்.

இன்றைய இளைஞர்களுக்கு நேர்மை என்பது உயரிய குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும் என்று கலாம் வலியுறுத்துகின்றார். நாம் சிந்திக்கக்கூடிய செய்யக்கூடிய செயல்கள் அனைத்தும் நாட்டு நலனை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகவும் தொலைநோக்குச் சிந்தனை உடையதாகவும் இருப்பதுவே நாட்டின் உயர்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

இளைஞர்கள் அனைத்து துறைகளிலும் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். கல்வி, பொறியியல், தகவல் தொழிநுட்பம், மருத்துவம் போன்ற அனைத்து துறைகளிலும் இளைஞர்களை பெரும் பங்கு வகிக்கின்றனர். இளைஞர்கள் கல்வி கற்றால்தான் தலைமுறைகள் வளர உதவியாக இருக்கும். இளைஞர்களின் கையில் தான் வருங்கால இந்தியாவின் வளமை அடங்கியிருக்கிறது. இளைஞர்களின் வளர்ச்சியில் தான் ஒட்டுமொத்த இந்தியாவின் வளர்ச்சியும் அடங்கியிருக்கிறது. இந்தியாவின் வளர்ச்சிக்கு முட்டுக்கட்டையாக இருந்த படிப்பறிவின்மை இன்றைய இளைஞர்களின் பங்களிப்பால் இந்தியா முன்னேறி வருகிறது.

கல்வி நிறுவனங்களில் பயின்ற முன்னால் மாணவர்கள் தற்போது பயின்றுவரும் மாணவர்களுக்குச் சரியான வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஊக்கப்படுத்துதல் வேண்டும். கல்வி வளர்ச்சி பெறாத குழந்தைகளை இளைஞர்கள் கண்டெடுத்து அவர்களுக்கு கல்வி

பெறச் செய்வது அவசியமாகும். நாட்டின் வளர்ச்சியை முன்னெடுத்துச் செல்லும் வளர்ச்சி தூதுவர்களாக இளைஞர்கள் செயல்படுகின்றனர். எதிர்காலத்தில் மட்டுமல்லாமல் நிகழ்காலத்திலும் இளைஞர்கள் தன்னார்வலர்களாக முன்வந்து அனைத்து சேவைகளையும் செய்ய வேண்டும்.

ஒருவரின் தன்மையை எல்லாவகையிலும் விரும்பத்தக்க முறையில் எந்த அறிவு உரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறதோ அந்த அறிவு தருவதே கல்வியாகும். அத்தகைய கல்வி மாணவர்களின் உள்ளார்ந்த நற்ப்பண்புகளை வெளிக்கொணர்வதாக அமையவேண்டும். நற்குணங்களைப் பெற்று சிறந்து வாழ்வதற்குப் பண்பாடு மிகவும் அவசியம் ஆகும்.

“முழுமையான கல்வி என்பது நுண்ணறிவு பயிற்சியோடு, மனத் தூய்மையையும் ஆன்மீக நெறிகளையும் கற்பிப்பதாக இருக்கவேண்டும்” (வேதாத்திரி மகரிஷி, வாழ்வியல் விழுமியங்கள், ப-5)

என்றார் டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன். அகிம்சை, உண்மை, நேர்மை, பொறுமை, நடுநிலை, தன்னடக்கம், பணிவு, விடாமுயற்சி, பொறாமையின்மை, தற்பெருமையின்மை, நல்லதையேகாணுதல் போன்ற நற்பண்புகளை மாணவர்களிடமும் இளைஞர்கள் தன்னிடத்தே கொண்டிருக்கும் பொழுது அவர்களிடையே மனிதநேயப் பண்பு வெளிப்பட்டு பண்பட்ட சமுதாயம் உருவாகும்.

மனிதன் பழக்கத்திற்கும் விளக்கத்திற்கும் போராடிக் கொண்டிருக்கிறான் என்று மகரிஷி அவர்கள் குறிப்பிடுவார். அதுபோல் நாம் வாழ்க்கையில் பின்பற்றும் பழக்கத்திலிருந்து சரியான விளக்கத்திற்கு மாறுவதற்கு சிறிதுசிரமம் இருக்கலாம். ஆனால் அவற்றையும் தாண்டி நம்முடைய பழக்கங்களை நற்ப்பழக்கங்களாக மாற்றிக்கொள்ளும்பொழுது வாழ்வு இனிமையாக அமையும்.

“பழக்கத்திற்கும் கூர்ந்த விளக்கத்திற்கும் இடையே

பாருலகில் மனிதரெல்லாம் போராடு கின்றார்:

பழக்கத்தை வளர்ந்தமக்கள் மாற்றுவது கடினம்.

பாலர்களின் நற்பழக்கம் பலன்விளைக்கும் எளிது”.

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க 1, ப-230) பெரியவர்களுடைய பழக்கங்களை மாற்றுவதைவிட இளைஞர்களுக்கு சிறுவயது முதலே நல்ல பழக்கவழக்கங்களையும்

நற்ப்பண்புகளையும் கற்றுக் கொடுத்தால் அவை எளிதாக அவர்களுடைய வாழ்வில் இயற்கையாக அமைந்துவிடும் என்பதை மகரிஷி வலியுறுத்துகின்றார்.

மகாத்மா காந்தியடிகள் அரசியல் தேர்தலோடு நின்றுவிடாமல் சமுதாயம் மற்றும் அதை வழிநடத்த சாத்வீகமான ஒழுக்கத்தை உண்டாக்குவதில் அவர் மிகவும் முனைந்து செயல்பட்டார். உலகெங்கிலும் காணப்பட்ட தன்னலநோக்கம், அதிகாரவெறி மற்றும் குறைபாடுகள் உள்ள அரசியலை முற்றிலும் தவிர்த்தார்.

"நேர்மை, தூய உள்ளம், அஹிம்சை, தியாகம், எளிமை, அன்பு, கருணை, விடாமுயற்சி, வாய்மை போன்ற நற்பண்புகளை தன்னகத்தே கொண்டு வாழ்ந்துகாட்டினார்" (https://quotesloop.com)

எந்தவித சுயநலமும் இல்லாமல் பொதுநலம் ஒன்றையே தன்னுடைய வாழ்வின் லட்சியமாகக் கொண்டு வாழ்ந்துகாட்டினார். அத்தகைய மகான்களின் கொள்கை வழி நிற்றலே இன்றைய சமுதாயம்படும் துன்பத்திற்குத் தீர்வாக அமையும்.

ஒற்றுமை உணர்வு

சாதி சமயம் இன்றி அனைவரும் இவ்வுலகில் ஒன்று என்ற சிந்தனை அனைவரின் மனதில் இருக்க வேண்டும். கல்வியில் அனைத்து மாணவர்களும் சிறந்த முறையில் விளங்க அடித்தளமாக பள்ளிகள் சிறந்ததாக இருப்பது அவசியம் எனக் கருதவேண்டும். தன்னலம் இன்றி பொது நலமாக இருப்பதன் மூலம் நாடு உயர்ந்த நிலைக்கு செல்லும் என்பதை இன்றைய இளைஞர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அஹிம்சை முறையில் இந்தியாவை சிறந்த வழியில் உயர்த்த வேண்டும். இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் இணைந்து இந்தியாவை ஒரு வளர்ந்த இந்தியாவாக உருவாக்கக் காரணமாகவும் அடிப்படையாகவும் அமைவது சிறப்பு வாய்ந்ததாக கருதப்படும். ஒவ்வொரு நபரின் வெற்றியும் ஒரு சகாப்தமாக அமைந்து இந்த உலகையே படிக்க வைப்பது உங்கள் கைகளில் தான் உள்ளது என்பது இளைய தலைமுறையினர் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு இளைஞன் தான் பெற்ற கல்வியை தனது வாழ்வாதாரத்திற்கு மட்டும் பயன்படுத்தாமல் அக்கல்வியின் மூலம் பெற்ற அறிவை சமூக முன்னேற்றத்திற்கும் பயன்படுத்துவது அவசியமாகும். நம் நாட்டில் உயர்கல்வியைப் பெறுவது என்பது மதிப்பு மிக்கதாகக் கருதப்படுகிறது. இன்றைய காலங்களில் உயர் கல்வி நிறுவனங்களில் படிக்கும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை உயர்ந்து கொண்டே வருகிறது. இவை ஒட்டுமொத்த நாட்டின் வளர்ச்சியை குறிப்பதாக அமைகின்றது. ஒரு சமுதாயம்

கல்வி வளர்ச்சி அடைய வேண்டும் என்றால் அது இளைஞர்களின் கையில்தான் இருக்கிறது இன்றைய இளைஞர்களே நாட்டின் நாளைய தலைவர்களாக முடியும்.

சமுதாயத்தில் உள்ள மக்கள் அனைவருக்கும் உண்மைக் கல்வியை அளிப்பதே முக்கிய கடமையாகும். அந்தக் கல்வி மூலமாக அவர்கள் நல்லது எது கெட்டது எது நல்லது என்பதை பிரித்தறிந்து கொள்வார்கள். கெட்டதை நீக்கிவிட்டு நல்லதை பின்பற்றக்கூடிய நல்ல சமுதாயம் உருவாவதற்கு இதுவே அடிப்படைக் காரணமாக அமையும். ஆகவே ஒரு நாட்டின் முன்னேற்றம் என்பது அந்த நாட்டு மக்கள் பெற்றிருக்கும் கல்வி அறிவாற்றல் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே அமைகிறது. ஆகவே நாடு முன்னேற வேண்டுமென்றால் ஆரோக்கியமான கல்வியைக் கொண்டு செலுத்த வேண்டும் என்பது அவசியமாகிறது. நாம் அமைத்துக் கொடுக்கும் கல்வி நாடு முழுவதற்கும் ஏற்றதாகவும் ஆன்மீகத்தைக் கொண்டதாகும் உலக நடைமுறைக்கு ஏற்றதாகவும் இருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். தேசிய பண்பாட்டிற்கும் ஏற்றதாகவும் வாழ்க்கையில் அனைவரும் கடைபிடிக்கக்கூடிய பண்பாட்டுக் கல்வியாகவும் இருப்பது மிகவும் அவசியமாக கருதப்படுகிறது.

தொழில்

எதை நாம் விதைக்கிறோமோ அதையே நாம் அறுவடை செய்கிறோம். அதுபோல இளைஞர்களின் வளர்ச்சியால் நாட்டின் பொருளாதாரம் வளர்கிறது. சிறுவயதில் நாம் கற்ற கல்வியின் மூலம் பெற்ற அறிவை எதிர்காலத்தில் புதுபுது கண்டுபிடிப்புகளை கண்டுபிடித்து இளைஞர்கள் தொழில் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. இன்றைய இளைஞர்களின் கையில் தான் நாட்டின் எதிர்காலம் உள்ளது என்று இளைஞர்களின் சக்தியை நாட்டிற்கு உணர்த்தினார் சுவாமி விவேகானந்தர். அவர் கூற்றுக்கு இணங்க இளைஞர்களின் வளர்ச்சியால் தொழில்நுட்பம் வளர்கிறது தொழில்நுட்பத்தின் வளர்ச்சியால் நாடு வளர்கிறது.

“விருப்பமில்லாமல் செய்யும் எந்த தொழிலிலும் நிலைக்க முடியாது” (ம.லெனின், வெற்றிக்கு வேண்டும் தன்னம்பிக்கை, ப-96)

பழம்பெருமை மிக்க நம் நாட்டில் இன்றைய மக்கள் தொகையில் 50 சதவீதத்திற்கு மேல் இருப்பவர்கள் நவீன உத்தி, புதுமைகள் செய்தல், தளரா முயற்சி இவை அனைத்தும் கொண்ட இளைஞர்களே நாட்டின் தொழில் வளர்ச்சிக்கு முதுகெலும்பாக அமைகின்றனர்.

கலாச்சாரம்

முதியோர்கள் இளைஞர்களுக்கு ஒவ்வொரு கலாச்சாரத்தையும் கற்றுக் கொடுத்து வளர்த்தால் ஒவ்வொரு இளைஞர்களிடமும் கலாச்சாரம் சென்று சேர்ந்து அதை வளர்ப்பதற்குச் சிந்திப்பார்கள். சிறுவயதிலிருந்தே கலாச்சாரம் பண்பாடுகளை வலியுறுத்த வேண்டும். தமிழ்க் கலாச்சாரம் என்பது பாரம்பரியத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. உணவு, மருத்துவம், கல்வெட்டு, திருவிழாக்கள் என்று பல்வேறு அம்சங்களையும் கொண்டதாக அமைந்துள்ளது. பிற மாநிலத்தவரிடம் நமது கலாச்சார செழுமையை வெளிப்படுத்துவதில் பெருமை கொள்ள வேண்டிய நிலையில் நமது பாரம்பரியம் மற்றும் கலாச்சாரம் குறித்து இளைஞர்கள் முன்னோடியாக அமைய வேண்டும். இன்றைய இளைஞர்கள் கலாச்சாரத்தை மேம்படுத்துவதற்காக மிக கனிவோடும் நம்பிக்கையோடும் உள்ளனர் என்பதை மறுக்க முடியாது.

கலைகள் இலக்கியம் விளையாட்டுக்கள்

நம் நாட்டில் வேறுபட்ட மொழிகள், பண்பாடுகள், மதங்கள், கலாச்சாரம் இவ்வாறு வேறுபட்டு இருந்தாலும் அவை அனைத்தும் ஓர் ஒப்பற்ற பரிணாமத்தையே வெளிப்படுத்துகின்றன. இசை, இலக்கியம், கலைகள், பண்பாடு, கைவினைத்திறன், மதக் கோட்பாடுகள் போன்றவற்றை வளர்க்கவேண்டியது அவசியமாகும்.

உலகத்தில் அதிக இளைஞர்களைக் கொண்ட நாடாக இந்தியா காணப்படுகிறது. இளமைப்பருவத்தில் எத்தனை அசாதாரணமான வேலைகளையும் இலகுவாக செய்துவிடக்கூடிய திறன் இளைஞர்களிடத்தில் உள்ளது. லட்சியத்தைப் பற்றி கனவு காணுங்கள் நிச்சயம் ஒருநாள் அது நிகழ்வாகும் என்று கூறிய அப்துல்கலாம் நாளைய இந்தியா இளைஞர்கள் கையில் என்று கூறியுள்ளார். ஒரு நாட்டின் தலையெழுத்தை மாற்றக்கூடிய சக்தி இளைஞர்களுக்கு உண்டு. இன்றைய இளைஞர்கள் அறிவிலும் திறமையிலும் சிறப்பு மிக்கவர்களாக உள்ளனர்.

வறுமையின்மை

சாதனைகளையும் சரித்திரமாய் மாற்றுவதற்கு வறுமை என்பது ஒரு தடை அன்று. இந்திய இளைஞர்களின் நெஞ்சங்களில் நாட்டின் முன்னேற்றம் எனும் நல் வீரிய விதைகளை விதைக்க வேண்டும். வேலைவாய்ப்பின்மை வறுமை ஒழிப்பு போன்றவற்றை லட்சியமாகக் கொண்டு வேகமான வளர்ச்சியுடன் தேசப்பாதுகாப்பையும் ஒவ்வொரு இந்தியனும் உணரும்படியாகச் செய்தல் அவசியம்.

“சமூகம், பொருளாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகிய துறைகளில் தன்னிறைவைப் பெற்றதாகவும் வலிமைமிக்க நாடாகவும் செய்வதே நமது நாட்டிற்கும் நமக்கும் நமது சந்ததியினர்க்கும் நாம் செய்யும் தலையாயக் கடமையாகும்” (சிந்தனைக் கவிஞர் கவிதாசன், உலக உத்தமர் கலாம், ப-89)

வளர்ந்து வரும் இந்தியாவில் பெண்களுக்கு முக்கியத்துவமும் பாதுகாப்பு அளிப்பது அவசியம். பெண்களுக்கான அதிகாரங்களை வழங்கும் பொழுது ஒரு சமுதாயம் நிலையாக உருவாவதற்கு அடிப்படையாக அமைகின்றது. நாட்டில் உள்ள அரசியல் தலைவர்கள் மக்களுக்கான திட்டங்களை தொலைநோக்குச் சிந்தனையுடன் கூடிய கொள்கைகளாக உருவாக்குவது அவசியமாகும். இவ்வாறு பல்வேறு நிலைகளில் அறிவு ஆற்றலை வழங்கும்போது இந்தியா வளர்ச்சி பெற்ற நாடாக மாறுவதை காணமுடியும்.

இளைய தலைமுறைக்கு

இன்றைய தலைமுறைக்கு அப்துல் கலாம் குறிப்பிடுகையில் தனி மனிதர்களை விட நாடே முக்கியம் என்ற சிந்தனையை உங்கள் மனதில் நிலைநிறுத்தி அதன்படி நீங்கள் அனைவரும் வளர வேண்டும் என்று இன்றைய மாணவர்களைப் பார்த்து வாழ்த்தியதை நினைவு கூற முடிகிறது.

தேடல்

உங்கள் மனதில் உள்ள ஆர்வத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பெரியவர்கள் காட்டும் வழியில் நடக்க வேண்டும் . நீங்க எதைச் செய்தாலும் நாட்டு நலனை பற்றி சிந்தித்து செயல்படுங்கள். நேர்மை என்பது மக்கள் மனதில் மேம்போக்காக மட்டுமல்லாமல் அவர்களுடைய உயர்ந்த குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும்.

போராடுங்கள்

பிரச்சனைகள் வரும்போது எதிர்கொள்ள தயங்காதீர்கள். அதை எதிர்த்து போராடுங்கள். பிரச்சினைகளில் சிக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். அது உங்கள் கையில் இருக்கும் படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதுவே பிரச்சனைகளைச் சரி செய்ய உதவும் சிறந்த ஆயுதம்.

புனிதப்பணி

பாடம் கற்றுக் கொடுக்கும் ஆசிரியர்களை பெரிதும் நேசிக்க வேண்டும். ஆசிரியர்கள்தான் இளைய தலைமுறையினரின் வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டுபவர்கள்.

எண்ணற்ற. மாணவர்களின் வாழ்க்கையில் விளக்கேற்றி வைப்பவர்கள். **(சி.எஸ். தேவநாத், எழுச்சியின் வடிவம் ஏ.பி.ஜே.அப்துல்கலாம் கனவுகள் சிந்தனைகள், பக்-21-22)**

இளைஞர்களின் பொறுப்பாக ஏபிஜே குறிப்பிடுவது

உங்களுடைய வேலையை அல்லது தொழிலை நேசித்து செயல்படுங்கள் . சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு அடிப்படைக் கல்வியைப் பெற உதவுங்கள். நாம் சுற்றுப்புறத்தை பசுமையாக வைத்திருக்க மரக்கன்றுகளை நடுங்கள். போதைக்கு அடிமையானவர்களை திருத்துதல் வேண்டும். நேர்மை, வெளிப்படைத்தன்மை, ஊழலற்ற செயல்களைக் கொண்ட உயர்வான வாழ்க்கையை நடத்துங்கள் . இந்தியா மற்றும் இந்தியர்களின் வெற்றியைக் கொண்டாடுங்கள்.

இளைஞர்களின் பொறுப்பு

- உங்களுடைய வேலை அல்லது தொழிலை நேசியுங்கள் அதில் மேம்பட்டிருங்கள்.
- சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு அடிப்படைக் கல்வியை வழங்குங்கள்.
- சுற்றுப்புறத்தை பசுமையாய் வைத்திருக்க மரக்கன்றுகளை நட்டு அவற்றை பராமரியுங்கள்.
- கிராமத்திலும் நகர்ப் புறத்திலும் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமைப்பட்டு கிடப்பவர்களை திருத்த வேண்டும்.
- துன்பத்தில் இருப்பவர்களின் துயர்களை நீக்குவது.
- பொருளாதார வலிமை என்னும் குறிக்கோளை அடையும் முயற்சியில் பங்கு பெறுவது.
- இன மொழி வேறுபாடுகளை எவ்வகையிலும் ஆதரிக்காதிருப்பது.
- நேர்மை வெளிப்படைத்தன்மை ஊழலற்ற நடவடிக்கைகள் கொண்ட உயர்வான வாழ்க்கை நடத்துவது.
- வித்தியாசமான திறன் படைத்தவர்களுக்கு ஆக்கபூர்வமான விதத்தில் உதவுவது.
- இந்தியா மற்றும் இந்தியர்களின் வெற்றியைக் கொண்டாடுவது.

((சி.எஸ். தேவநாத், எழுச்சியின் வடிவம் ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாம் கனவுகள் சிந்தனைகள், ப-65) இளைஞர்களை மேம்படுத்துவதற்கும் நல்ல வழி காட்டுவதற்கும் ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் முன்மாதிரியாகத் திகழவேண்டும்.

இளைஞர்களின் கையில் இந்தியா

ஒரு புதிய இந்திய சமூக அமைப்பை உருவாக்குவதற்கு இளம் தலைவர்கள் தேவைப்படுகிறார்கள். இளைஞர்கள் ஆபத்து வரும் நிலைகளிலும்கூட அஞ்சுவதில்லை. கனவு காண்பது என்பது குறிப்பாக இளைஞர்களின் நெஞ்சங்களில் தீயாய் பற்றிக்கொண்டு விடுகிறது.

புதிய இந்திய சமூக அமைப்பை உருவாக்குவதற்கு ஆக்கத்திறன் அறிவுத் தெளிவும் கொண்ட இளம் தலைவர்கள் நமக்கு தேவைப்படுகிறார்கள். இன்றைய இளைஞர்களே நாட்டின் நாளைய எதிர்காலத்தின் நல்ல தலைவர்களாக மாறமுடியும். வருங்கால இளைய தலைமுறையினர் எல்லாத் துறைகளிலும் தங்கள் பங்களிப்பை வழங்க வேண்டும். இதற்கு உடல் சார்ந்த பங்களிப்பும் அறிவுமே சாதனமாக அமைகின்றது.

இளைஞர்கள் நம் இணையற்ற வலிமை

நம்முடைய தேசம் தொன்மையானது மற்றும் இளமையானதும் ஆகும் . நம் சமுதாயத்தில் இளைஞர்களின் எண்ணிக்கை பெருமளவில் உள்ளது. நம் நாட்டின் மிகப் பெரும் சொத்து நம் இளைஞர்கள் ஆவர். அவர்களே தன்னம்பிக்கை நாயகர்கள் ஆவார்.

நம் பாரத தேசம் தொன்மையான நாடு. பழமையான நாடாக இருந்தாலும் இளமையானதும் கூட. ஏனெனில் நம் சமுதாயத்தில் இளைஞர்களின் சதவிகிதம் பெருமளவில் காணப்படுகிறது இத்தகைய சூழ்நிலையில் இளைஞர்களுக்கு ஊக்குவிக்கவும் போற்றி வளர்க்கவும் வேண்டும். நம் நாட்டின் மிகப்பெரிய சொத்து நம் இளைஞர்கள் ஆவார்கள். அவர்களே நம்பிக்கைக் கோட்பாட்டில் வற்றாத ஊற்றாய் இருக்கின்றார்கள். இன்றைய இளைஞர்களை பயனுள்ள குடிமக்களாகவும் போட்டி நிறைந்த இவ்வுலகில் வாய்ப்புகளுடன் உருவெடுக்க இயலும் படி செய்ய வேண்டும். இளைஞர்களுக்கான விளையாட்டு வீர தீரச் செயல்கள் கண்டுபிடிப்புகள் புதுமைகளை புகுத்துதல் ஆகியவற்றை மீட்டெடுத்தல் அவசியம். இளைஞர்களுக்கு உள்ளாக தேசிய உணர்வை வளர்க்கச் செய்வது அவை தேச சக்தியாக உருவெடுக்கும்.

இந்திய பண்பாட்டின் மரபுரிமை உலகப்பொது உணர்வின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டது. இந்தியா எப்போதும் நட்பு பாராட்டுவதில் உலகை நோக்கி நேசக்கரம் நீட்டுவதிலும் எப்போதும் பின்தங்கியது இல்லை. இத்தகைய தேச

உணர்வை இந்திய இளைஞர்களுக்கு வலியுறுத்துவதின் மூலம் உலக அளவில் வல்லமை படைத்த நாடாக இந்தியா திகழும் என்பதில் மாற்றுக் கருத்து இல்லை. ஏனெனில் நம் நாடு ஆன்மீகமும் கலாச்சாரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. மேலும் இயற்கை வளங்கள் துடிப்புமிக்க மக்கள் பாரம்பரிய மதிப்புகள் ஆகியவற்றை கொண்டதாகும். ஒரு மனிதன் தன்னுடைய வாழ்க்கையை எப்படி வடிவமைத்துக் கொள்கிறான் என்பது அவனுடைய விருப்பத்தையும் ரசனையையும் பொருத்தது. நாம் இப்போது இருக்கின்ற நிலையிலிருந்து மேலும் உயர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்ற மன உறுதியை தெளிவை கொண்டிருப்பது அவசியம். நாளுக்கு நாள் பயிற்சிகளின் மூலமாக முன்னேறி தங்களைப் பக்குவப்படுத்திக் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கையில் சவால்களை ஒரு பொருட்டாக எண்ணி அதற்காகக் கவலைப்படாமல் அவற்றை எல்லாம் கண்டு அஞ்சாமல் முயன்று முன்னேற வேண்டும். பிரகாசமான எதிர்காலத்தை நாம் உருவாக்க வேண்டும் என்ற லட்சிய வெறியை ஒவ்வொருவரும் நெஞ்சில் ஏற்றுக் கொண்டாக வேண்டும். நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்தால் தனது மக்களுக்கு முழுமையான ஆரோக்கிய வாழ்வு வழங்கும் திறனை வைத்தே எந்த ஒரு சமுதாயமும் மதிப்பிடப் பெறும்.

இளைஞர்களை விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும் என்று கலாம் குறிப்பிடுகையில் அன்னிய கலாச்சாரங்கள் தொலைக்காட்சி மற்றும் செய்தித்தாள் மூலம் ஆக்கிரமிக்கும் போது நீங்கள் உன்னதமான தூய்மையான நாகரீகத்தின் குழந்தைகள் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள் என்று குறிப்பிடுகின்றார். **(சபீதா ஜோசப், கனவு நாயகர் கலாம் வாழ்வும் வாக்கும், ப-82)**

நாடு முன்னேற இளைய சமுதாயம் அறிவுப்புரட்சி செய்ய வேண்டும். மனிதனுடைய வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள் தேவை. நல்ல மாற்றங்கள் கிடைத்தால்தான் சிறப்பாகப் பணியாற்றி உயர வாய்ப்பாக அமையும்.

வளர்ச்சியடைந்த இந்தியா என்பது பொருளாதார வளர்ச்சியை மட்டும் குறிக்காது. இந்தியக் கலை இலக்கியம் மனித நேயம் மாண்புமிக்க சிந்தனைகள் எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நம் நாட்டின் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கான வளமான பாரம்பரியம் இவை அனைத்தின் ஒன்றுபட்ட வளர்ச்சியையும் அது குறிக்கும் என்று தினமலரில் கலாம் குறிப்பிடுகின்றார்.

இளைஞர்களின் ஆற்றலை மேம்படுத்துதல்

நம் நாட்டில் இளைஞர்களின் சதவீதம் பெருமளவில் உள்ளது. இவை அனைத்தையும் ஆக்கப்பூர்வமாய் பல்துறை முன்னேற்றத்திற்குப் பயன்படுத்தி நாட்டை உயர்த்த வேண்டும். இளைஞர்களை அடிப்படையாகக் கொண்டே ஒவ்வொரு செயல் திட்டமும் தீட்டப்படுகிறது. அத்தகு இளைஞர்களுக்கு தேவையான நல்ல ஊட்டச்சத்து, ஆரோக்கியம், சுகாதாரம், தரமான கல்வி போன்றவற்றை வழங்குவதற்கு மேம்படுத்துதல் அவசியமாகும். இளைஞர்களுக்கு விளையாட்டு புதிய கண்டுபிடிப்புகள் புதுமைகளை புகுத்துதல் போன்றவற்றை ஊக்குவித்தல் வேண்டும். நம் நாட்டின் மிகப்பெரிய சொத்தாகிய இளைஞர்களுக்கு தேசிய உணர்வை ஊட்டி நம்பிக்கை அளித்து வாழ்வை வளம் பெறச் செய்தல் தலையாய கடமையாக இருக்கின்றது. அப்போது தான் நாட்டின் எதிர்காலம் நம்பிக்கையுள்ள மக்களுடன் வளர்ச்சியுற்ற நாடாகத் திகழ முடியும்.

ஒரு மனிதன் தன்னுடைய வாழ்க்கையை எப்படி வடிவமைத்துக் கொள்கிறான் என்பது கூட அவருடைய விருப்பத்தையும் ரசனையைப் பொருத்து அமைகிறது.வளர்ச்சி என்பது பாதுகாப்பை மையமாகக் கொண்ட நிகழ்வாகும். வறுமையிலிருந்து பாதுகாப்பு சமுதாயம் சார்ந்த பாதுகாப்பு அதன்பிறகு தேசத்தின் பாதுகாப்பு. ஆற்றல்மிக்க நிர்வாக அமைப்பு வளர்ச்சியைத் துரிதப்படுத்தும்.

வெற்றி மனோபாவம்

எல்லா ஆற்றல்களும் உன்னுள் குடிகொண்டிருக்கின்றன உன்னால் எதையும் சாதிக்க முடியும் சுவாமி விவேகானந்தர் **(உதய சான்றோன், எண்ணங்கள் தரும் அபார வெற்றி, ப-61)**

வெற்றி கிடைக்கும் வரை பயணம் செய்யுங்கள். முயற்சி செய்தேன் நடக்கவில்லை என்னும் மனோபாவத்தை மாற்றி, முடியும் வரை முயற்சிப்பேன் என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவும். உண்மையைக் கூற வேண்டுமானால் லட்சியம் இல்லாமல் இருப்பதைவிட லட்சியத்தோடு இருக்கும்போது பல வெற்றிகளை சுலபமாக அடைய முடியும்.

நன்றியுணர்வு

மனித குணப்பாகிய நன்றியுணர்வை அனைவருக்கும் எந்த பாரபட்சமின்றி செலுத்த வேண்டும். **நன்றியுணர்வு நன்மை செய்தவனுக்கு நன்றிக்கடன் ஆற்றுவதுதான்**

இயல்பான மனிதகுணப் பண்பாகும். (தமிழருவி மணியன், வாழ்வை வசப்படுத்தும் வழிகள். ப-27) நன்றியுணர்வு என்ப துநற்ப்பண்புகளின் தாயாக விளங்குகிறது.

இளைஞர்களின் வளர்ச்சி

இளமை என்பது வேகமானது ஆற்றல் மிக்கது திறமை வாய்ந்தது. அதுவே ஒரு உந்துசக்தி. தற்கால சூழ்நிலையாலும் தகுந்த வழிகாட்டல் குறைபாட்டாலும் தற்போதைய இளைஞர் சமுதாயம் மற்றும் குறிக்கோள் இன்றியும் வெறுப்புற்ற நிலையிலும் கவனிக்கப்படாமலும் வாழ்வில் உரிய பங்கோ பொறுப்போ மதிப்போ அளிக்கப்படாமலும் சென்று கொண்டிருக்கிறது. இளமைப் பருவத்தின் அளப்பெரிய மேன்மை விவரிக்க முடியாது. இளமைக் காலம் தான் வாழ்வில் பொற்காலம். இதனை எவ்வாறு ஒருவர் பயன் கொள்கிறார் என்பதை பொறுத்துதான் அவருடைய எதிர்காலம் மகிழ்ச்சி வெற்றி மதிப்பு நற்பெயர் ஆகியனவும் அமைகின்றன. இளமைக்காலம் மண்பாண்டம் செய்பவருடைய கைகளில் உள்ள பதமான களிமண் போன்றது. அவர் தன் விருப்பப்படி சரியான உருவமும் வடிவமும் அதற்கு தருகிறார். அதுபோல் ஒரு இளைஞன் தனது மனதில் உறுதியுடன் ஏற்றுக்கொள்ளும் கருத்துக்கள் மற்றும் கொள்கைகளுக்கேற்ப தனது வாழ்க்கைமுறை, குணஇயல்பு, உடல்நலம் மற்றும் மனவளம் ஆகியன மட்டுமல்லாது தனது முழு வாழ்க்கையே வடிவமைத்துக் கொள்ளலாம். வள்ளல் பெருமான் தன் சன்மார்க்க நெறியில் நற்பண்புகள் பற்றி குறிப்பிடுகையில் இந்திரிய ஒழுக்கமாக நல்ல நூல்களைப் படித்தல் இனிய வார்த்தையாடுதல் பொய் சொல்லாது இருத்தல் பிற உயிர்களுக்கு துன்பம் அளிக்காமல் இருத்தல் போன்ற அறநெறி ஒழுக்க நெறிகளை குறிப்பிடுகின்றார். **(சிவஞானம், ம.பொ. வள்ளலார் கண்ட ஒருமைப்பாடு, ப-348)**

ஆகவே வள்ளல் பெருதகை கூறியதுபோல் **"பசித்திரு தனித்திரு விழித்திரு"** என்னும் தாரக மந்திரத்தைப் இளைய தலைமுறையினர் பயன்படுத்தி வாழ்வின் சிந்தனையையும் வாழ்க்கையும் உயர்த்த வேண்டும்.

விழிப்பு நிலை

இன்றைய இளைஞர்களில் ஒரு சாரார் சினிமா சமூக வலைதளங்கள் போன்றவற்றில் மூழ்கி தங்கள் நேரத்தை வீணடித்துக் கொண்டு இருப்பதை காணமுடியும். நேரத்தை வீணாக்குவதோடு உடல் ரீதியாக மன ரீதியாக துன்பங்களை அனுபவிக்கின்றனர். இதனால் எவ்வித வளர்ச்சியும் ஏற்படப்போவதில்லை பாதிப்புகளே மிஞ்சியுள்ளது. நல்ல அறிவாற்றல் படைப்புத்திறன் இருந்தும் தங்களுடைய வாழ்க்கையை திட்டமிட்டு சரியான முறைப்படி வாழத் தெரியாமல் வீணடித்துக்

கொண்டிருக்கின்றனர். இவற்றால் சமூகத்திற்கு எவ்வித பயனும் கிடைக்கப்போவதில்லை. இத்தகைய இளைஞர்கள் தங்களையும் கெடுத்துக்கொண்டு தன்னைச் சார்ந்தவர்களையும் கெடுக்கின்றனர். இவ்வாறு இல்லாமல் இவர்களுக்கு சரியான ஆலொசனை வழிகாட்டுதல் போன்றவற்றின் மூலமாக இவர்களுடைய வாழ்க்கையை செவ்வனே கொண்டு செல்ல வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

இளைஞர்களை கனவு காணுங்கள் என்று அப்துல் கலாம் கூறியுள்ளார். அது தூக்கத்தில் காணும் கனவு அல்ல நாட்டை முன்னேற்றப்பாதையில் அழைத்துச் செல்லும் லட்சியக் கனவாக இருக்க வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார். இதற்காகத் தான் என்னவோ ஐக்கிய நாடுகள் சபை ஆற்றிவரும் பணிகளில் இளைஞர்களின் நலனும் பணியும் மிக முக்கிய அங்கமாக இருந்து வருகிறது.

நூாட்டின் பொன்னான எதிர்காலம் உங்களைத்தான் நம்பியிருக்கிறது. நாட்டின் வருங்கால நம்பிக்கைகள் உங்களையே எதிர்நோக்கியுள்ளனர். ஆகவே சோம்பேறித்தனத்தை எந்த வகையிலும் வென்றாக வேண்டும். எல்லாத் தீமைகளையும் எதிர்த்துப் போராடும் எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படி எதிர்ப்பதில் வெற்றி பெற்ற பின் தான் அமைதி உன்னை தேடி வரும். **(சுவாமி விவேகானந்தர் வரலாறும் உபதேசங்களும், ப-66)**

உடல் பலவீனத்தையோ மன பலவீனத்தையோ உண்டாக்கும் எதையும் நீங்கள் அணுகக்கூடாது என்பதை நான் உங்களுக்கு போதிக்க விரும்பும் முதன்மையான உபதேசமாகும் என்று விவேகானந்தர் குறிப்பிடுகின்றார்.

வலிமையே தேவை

எல்லாவற்றுக்கும் பிறரை எதிர்பார்க்கும் வாழ்க்கைமுறை கூடாது. உடலை வலிமையாக ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை அறிந்து கொண்டால் வெற்றி பெறுவது எளிதாகும். இந்த வகையான கல்வி முறை தான் இன்றைய மாணவர்களுக்கு அவசியம் வேண்டும் என்பதை அறியமுடிகின்றது.

சமுதாய மாற்றம்

சமுதாய மாற்றம் என்பது நல்ல வளர்ச்சியோடு திகழ வேண்டும். தொழில் சார்ந்த சமுதாயம் உயர் தொழில்நுட்பத்துடன் பொருட்களை உற்பத்தி செய்தல் உணவு தானியங்கள் தாதுக்கள் உலோகங்கள் இவற்றை உற்பத்தி செய்ய வேண்டும்.

அறிவைத் தோற்றுவிக்கவும் பயன்படுத்தவும் பாதுகாக்கவும் ஒரு கூட்டமைப்பு அவசியமாகிறது. ஒரு நாடு அறிவார்ந்த சமுதாயத்தை பெற்றுள்ளதா என்பதை அது

எவ்வாறு அறிவை வளர்க்க தோற்றுவிக்கிறது என்கின்ற முறையில் இருந்தே தீர்மானிக்க முடியும்.

நாம் சுதந்திரமானவர்கள்:

நாம் அனைவரும் சமம் என்பதை உணர்ந்து தெரிந்துகொள். முற்ற தேவையற்ற சிந்தனைகளை எல்லாம் காற்றில் பறக்கவிடுதல். நுற்செயல், தீய செயல் ஆகியவற்றை புறக்கணித்து அவற்றை மீண்டும் நினைக்காமல் இருக்க வேண்டும். நடந்தது நடந்ததுதான் மீண்டும் மாற்றி அமைக்க இயலாது. மூடநம்பிக்கையை விட்டுவிட்டு மரணமே எதிர்த்து வந்தாலும் பயப்படாதே. நுடந்து முடிந்ததை எண்ணி எப்பொழுதும் வருந்திக் கொண்டு இருக்காதே. பலவீனனாக, பயந்தவனாக, முட்டாளாக இருப்பவன் எவராயினும் அவன் ஆன்மாவை அடையவே முடியாது. எதையும் தன்னம்பிக்கையுடன் தைரியத்துடனும் எதிர்கொள்ள வேண்டும். எல்லாச் செயல்களையும் இறைவனிடம் ஒப்படைத்து விடு, அது நல்லவையாக இருந்தாலும் சரி தீயவையாக இருந்தாலும் சரி இறைவனிடம் ஒப்படைத்து விடு. நுன்மை தீமை என்ற வேறுபாட்டை உருவாக்குவதே சுயநலம்தான். இன்பத்தையும் துன்பத்தையும், வெற்றியையும், தோல்வியையும் ஒன்றாகப் பார்க்கும் நிலை முதிர முதிர, மனமே முக்தி நிலையை நெருங்குகிறது என்பதே பொருள்.

உலக அமைதி

உலகத்தில் அமைதி நிலவ ஒவ்வொரு தனி மனிதனுடைய மனதிலும் நல்ல சிந்தனைகள் எழ வேண்டும். தனி மனிதனுடைய நற்சிந்தனை அமைதி போன்றவை வீட்டில் இருக்கக்கூடிய சூழ்நிலையை மாற்றும். நேர்மையான வழியில் நடந்து மற்றவர்களும் நேர்மையாக நடந்து கொள்வதற்கு உதவ வேண்டும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் நல்லவர்களாக இருந்து நற்பணி செய்து நம் வாழ்வையே மற்றவர்களுக்குச் சிறந்த உதாரணமாய்த் திகழச் செய்வது எடுத்துக்காட்டாக அமையும். சாதி, மதம், இனம், மொழி ஆகியவற்றின் பெயரால் நடக்கும் தீவிரவாத செயல்களுக்கு ஒருபோதும் துணை போகக்கூடாது. நம்மிடையே இருக்கும் ஏற்றத்தாழ்வுகளை மறந்து நாட்டின் நலனுக்காகவும் உயர்வுக்காகவும் ஒற்றுமையுடன் ஒன்றுபட வேண்டும் என்று இன்றைய இளைஞர்கள் தங்களுடைய ஒற்றுமையையும் ஆற்றலையும் வெளிப்படுத்துவது அவசியமாகும். தரமான மனிதனை உருவாக்குவதற்கு கல்வி என்பது கொள்கை வழிமுறைகளை கொண்டதாயும் மதங்கள் ஆன்மீக உணர்வை தருவதாகவும் தேசம் வறுமை நீங்கி பொருளாதார ரீதியில் வலிமை பெற்றதாகவும் இருப்பது முக்கியம்.

வாழ்க்கையில் வெற்றி

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற முதன்மையான ஒன்று முயற்சி. முயற்சி திருவினையாக்கும் முயன்றால் சாதிக்க முடியும் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதற்கு நம்பிக்கையும் தன்னம்பிக்கையும் மிக மிக அவசியம். ஒவ்வொரு மனிதருக்குள்ளும் ஏராளமான ஆற்றல் ஒளிந்திருக்கும். அவற்றை அறிந்து உணர்ந்து இருந்தால் மட்டுமே வாழ்வில் வெற்றி பெறுவது சாத்தியமாகும். ஊங்களுடைய முயற்சிகள் வெற்றி பெறவில்லை என்று சோர்ந்து போகக்கூடாது தொடர்ந்து முயற்சி செய்து வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற நேர்மறையான எண்ணத்தோடு இருக்க வேண்டும். உங்கள் சாதனைகளை உலகம் வரவேற்கவில்லை என்று எண்ணி உங்களுடைய முயற்சி எண்ணத்தை மாற்றக்கூடாது. உங்களுடைய உயரிய நல்லெண்ணம் சாதிக்கும் வகையில் இருந்தால் அனைவரும் உங்களுடைய முயற்சியும் வெற்றியும் கொண்டாடுவார்கள்.

தன்னம்பிக்கை விடாமுயற்சி 56ழைக்கும் ஆர்வம் போன்ற அனைத்தும் மனிதன் வாழ்வில் வெற்றி பெறுவதற்கு வேண்டிய அடிப்படைக் கூறுகளாக அமைகின்றன. வாழ்க்கையில் எதை அடையவேண்டும் என்று நினைக்கின்றோமோ அவற்றைப் பற்றிய முழுமையான சிந்தனையில் ஈடுபட்டால் நிச்சயமாக அடைய முடியும். உங்கள் எதிர்காலம் உங்கள் முன் தான் நின்றுகொண்டிருக்கிறது முயற்சி செய்தால் எதிர்காலத்தில் வெற்றி பெறலாம்.

ஓவ்வொரு நிமிடமும் ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள் அதை எவ்வாறு உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தே உங்கள் வாழ்வின் வெற்றி தீர்மானிக்கப்படுகிறது. சாதனைகளை சரித்திரமாய் மாற்றுவதற்கு வறுமை என்பது ஒரு தடை அன்று. இந்திய இளைஞர்களின் நெஞ்சங்களில் நாட்டின் முன்னேற்றம் எனும் நல் வீரிய விதைகளை விதைக்க வேண்டும். வேலைவாய்ப்பின்மை, வறுமை ஒழிப்பு போன்றவற்றை லட்சியமாகக் கொண்டு வேகமான வளர்ச்சியுடன் தேசப்பாதுகாப்பையும் ஒவ்வொரு இந்தியனும் உணரும்படியாகச் செய்தல் அவசியம்.

தேசத்தின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சியும் இன்றைய இளைஞர்களின் கையில் தான் உள்ளது. இவ்வாறு பல்வேறு நிலைகளில் அறிவு ஆற்றலை வழங்கும்போது இந்தியா வளர்ச்சி பெற்ற நாடாக மாறுவதை காணமுடியும்.

நாட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் மதிப்புமிக்க சொத்து இன்றைய இளைஞர்களே. நுற் பண்புகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட பண்பாட்டுக் கல்வியின் அடித்தளத்தில் மற்ற

கல்விகள் அமைந்தால் மட்டுமே இன்றைய இளைஞர்களின் எதிர்காலமும் நாட்டின் எதிர்காலம் உயர்வும் சிறப்பும் உடையதாக அமையும். இதன் மூலம் அனைத்து துறைகளிலும் ஒழுக்கம், நேர்மை, கடமைஉணர்வு, மனப்பான்மை போன்ற உயர்ந்த பண்புகள் வளர வாய்ப்பாக அமையும். இளைஞர்கள் அனைவரும் வெற்றியும் சாதனையும் படைத்தவர்களாக ஆவார்கள். துனி மனிதனுடைய வளர்ச்சி குடும்பத்தின் வளர்ச்சியாக அமையும். குடும்பத்தின் வளர்ச்சி சமுதாயத்தின் வளர்ச்சியாக அமையும். சமுதாயம் உயரும்போது ஒட்டுமொத்தமாக நாடும் தேசமும் முன்னேற்றம் அடைந்தே தீரும் என்பது இவ் இயலின் வாயிலாக எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

மகாத்மா காந்தி, புத்தர், இயேசு கிறிஸ்து, நபிகள் நாயகம், அன்னை தெரஸா போன்ற ஆன்றோர்களின் வாழ்க்கையைப் படித்து அவர்கள் கூறும் கொள்கையின் படி நடக்க வேண்டும். வளரும் இந்தியா புதமையைப் படைக்கும் ஆனால் அந்தப் புதமையில் இந்தியாவின் பாரம்பரியம், கலாச்சாரம் கண்டிப்பாக இருக்கும். அவர்கள் ஒரு அமைதியான, நீயுள்ள, தன் நிறைவுபெற்ற பொருளாதாரமுள்ள இந்தியாவை மாற்றியமைக்கும் ஆற்றலுடையவர்களாக உள்ளார்கள். இந்திய இளைஞர்கள் கண்டிப்பாக ஒரு வல்லரசான அமைதி இந்தியாவை உருவாக்குவார்கள் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமில்லை.

இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் தங்களுடைய சிந்தனைகளையும் எண்ணங்களையும் சீரமைத்துக்கொள்ள நற்பண்புகளைப் பின்பற்றுவதற்கு ஏதுவாக இவ் ஆய்வு உறுதுணையாக அமையும் என்பது திண்ணம்.

தொகுப்புரை

- இளைஞர்கள் நம் இணையற்ற வலிமை என்பதை அறியமுடிகிறது.
- இன்றைய இளைஞர்களே நாளைய நாட்டின் முதுகெலும்பு என்பது உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.
- சரியான முன் மாதிரிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு செயல்பட வேண்டும் என்பதை அறியமுடிகிறது.
- கல்வி, தொழில், கலை, இலக்கியம், விளையாட்டு போன்ற அனைத்து துறைகளிலும் மேம்பாடு அடைய வேண்டும் என்பது உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.
- ஒட்டுமொத்த தேசத்தின் வளர்ச்சி இளைஞர்களின் வளர்ச்சியில் அடங்கியுள்ளது என்று உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.

முடிவுரை

- மனிதனுடைய வாழ்வின் உயர்வுக்கும் தாழ்வுக்கும் இன்பம் துன்பம் போன்றவற்றிற்கு காரணமாக அமையும் எண்ணங்களை சீரமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிய முடிகிறது.
- மன அலைச்சுழலைக் குறைத்து நம்மிடையே ஏற்படும் எண்ணங்களை ஆராயும்போது நன்மை தீமைகளை உணர்ந்து செயல்களை சரியாகச் செய்ய முடியும் என்பது உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.
- நாம் நல்ல எண்ணங்களை எண்ணுவதன் மூலம் நன்மை கிடைக்கின்றது தீய எண்ணங்களை எண்ணுவதால் தீமையே கிடைக்கும் என்பதை அறிய முடிகின்றது.
- செயல்களைச் சீரமைத்துக் கொள்வதற்கு வேதாத்திரி மகரிஷியின் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி முறை உதவிகரமாக அமைகின்றது.
- தவம் செய்யும் பொழுது மன அலைச்சுழல் குறைந்து மனம் அமைதி பெற்று எண்ணங்களை சீரமைத்துக் கொள்ள முடியும் என்பது உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.
- தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்கும்பொழுது எந்தச் செயலையும் சிறப்பாகச் செய்து முடிக்க முடியும் என்பதை அறியமுடிகிறது.
- சுய முன்னேற்றம் அடைவதற்கு தன்னம்பிக்கை விடாமுயற்சி மிகவும் உறுதுணையாக அமையும்.
- தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும் ஒரு மனிதனை வாழ்வில் உயர்த்தும் நற்பண்புகளாக அமையும் என்பதை அறிய முடிகிறது.
- நாட்டின் தூண்களாக இருக்கின்ற இளைஞர்கள் தங்களுடைய ஆற்றலை மேம்படுத்த பல்துறை முன்னேற்றம் அவசியம் என்பதை அறிய முடிகிறது.
- இளைஞர்களுக்கான வாய்ப்புகள் வழங்கும் பொழுது அனைத்து துறைகளிலும் அவர்கள் தங்களுடைய சாதனைகளை அளிப்பார்கள் என்பது அறியமுடிகின்றது.
- இளைஞர்களின் வளர்ச்சியே தேசத்தின் வளர்ச்சியாக அமையும் என்பதை இதன் மூலம் அறிய முடிகிறது.
- தேசத்தின் முன்னேற்றத்தில் இளைஞர்களின் பங்கினையும் அதற்காக அவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய முயற்சிகளையும் தங்களை அதற்காக எவ்வாறு அவர்கள் தயார்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் அறிய முடிகின்றது. இவ்வழியைப் பின்பற்றி நாமும் நம் தேசத்தைக் காப்போம்.

THE VIRTUES OF YOUNG PEOPLE CREATING THE FUTURE

Ms.S.Maheswari., Assistant Professor Department of Human Excellence Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi, Coimbatore (DT)

Abstract

Youth are the pillars of our country. All of today's youth must be well versed in high policy. It is important for the youth to know the potential within themselves and to take the steps to achieve the goal and the journey to it. You have to work hard for this. It is essential that every young person live with the principles of love, knowledge, energy, hard work, goodwill and high thinking virtues. Therefore, since policy making plays an important role in the lives of the youth, they should strive to fulfil their policy through the above virtues. Therefore, this article is a study towards the goal that every youth should work tirelessly to achieve the policy and uplift themselves and our country.
Keywords: Self-confidence, love, diligence, compassion, virtue.

Introduction

The future of the country is in the hands of the youth. Similarly, being honest with the youth is the basis for youth development. The nations of the world are working together to protect the dignity of mankind, to cherish the best of cultures, and to pave the way for further advancement. Honesty also plays a role in this. The development of selfishness and the development of the world of tomorrow are all in the hands of the youth. Every country can prosper only if the youth are honest, strong and capable.

Self-confidence

Turning to the histories of men who have succeeded in life, the only capital for success is their self-confidence. Self-confidence is what you put on yourself and your actions. A man who is confident in any action will easily succeed. The goal cannot be achieved if one thinks and speaks negatively that these will not be right before starting any action.

"World history is the history of a few self-confident people" (Kurusami. P. 69)

The thing we have taken can easily succeed if we develop the self-confidence that we can achieve. People who lack self-confidence are more likely to be affected by unwanted thinking.

Fearlessness

Every effort taken without fear will pave the way for success. Only by understanding that failure is natural can the first door to success be opened. Fear is a major obstacle to progress and a happy life. When we fear in life our abilities knowledge and energies are going to be unable to fully implement all of these. Human life is full of many privileges, many dangers and many unexpected disappointments. Therefore, we can live our lives without fear of any of these, which will lead to a better way of life.

Diligence

They will say that nothing is impossible if tried. Forced success can be achieved if even the difficult things that are not possible are done with repeated diligence. It just seems like a mountain when anything starts. Most people give up trying for fear of falling down. Perseverance alone is the opportunity to perform many feats. It is easy to assume that we have finished reading everything. Vida's endeavour will continue only when he thinks that what he has learned is universal.

"Believe firmly that you can" (M. Lenin, p. 27)

There is no such thing as a time for victories to come and go. Success will always come along with those who work diligently with continuous effort. Only those who are self-confident will open their minds and praise others. Because they are not afraid to see the success of the next.

The power of thoughts

Knows that thoughts have strength. Have also been shown to have magnetic force.

"If you have feelings of hope, love and joy, you will be inspired by such sensible people. Fear of failure in life will be by those who have the same thoughts as suffering. Realize that thoughts have great power" (Udaya Chandron, p. No. 51)

Stand in front of the mirror every day and look at your face and tell yourself emotionally confident. I am healthy I am strong I am with good intentions I am achieving. There is an immense power buried in our thoughts. If we strengthen good thoughts it can evolve into a great power and we can realize that the future is going to be brighter if we have hopeful thoughts and thoughts about a better future.

Mental energy

Never forget that you are only strong. Your thoughts have tremendous power. Thoughts of you as young people can create a new future.

What makes a man? His Thoughts His thoughts play a major role in shaping every human being. Thoughts are the root of everything and it has immense power. His thoughts are the sculptor of his life.

Love

Humanity Virtue that refers to virtues such as compassion affection is called love. Love and appreciation are essential for man to live happily ever after. It takes money to live comfortably but only love is possible to live that life happily and fulfilling.Unity is enhanced when we love and appreciate others. The truth is that there is nothing in this world that cannot be achieved by love. True love has the power to transcend all differences of religion and caste and to inflict compassion and love on one another. Animals should love not only humans but also creatures like birds. There is no life without love. We must love nature as much as we love life.

Service

Millions of people have been born, lived and died since the world began. If there were only a few hundred of these people living after the disappearance of the world's most admired people. All of them are people who are fully committed to the common good and serve the people with a service mindset.

"Take pleasure in serving, that is worship, supplication, and departing to the deity" (Sivaranjan. P. No. 113)

Need for service Great love does not need money to serve Only good mind is needed. Various charities have been established worldwide to serve. Today's youth need to connect with them from an early age and help the society. The saints will say that he who serves others is near to the deity. The service rendered to the people is called the service rendered to Mahesan. It is necessary to serve by understanding the fact that the help that can be given to the people will be the help that can be given to the Lord Himself.

Discipline

Discipline means that our behaviour is right even when no one is paying attention to us. Morality is more important to a man than education. Students should follow disciplines such as respecting adults and moving in the right direction. We must have good morals if we are to be respected by others. We must consider morality as superior to our life. Only by one's discipline can one know what kind of character he is. He who does not follow discipline will suffer. He cannot touch the peak if he does not have discipline despite his knowledge, energy and talent.

The word etiquette refers to purity. Purity can be obtained by water and sacraments. Immorality is caused by not drinking alcohol without lying and by not doing evil and doing good to others. Anything can be renounced for the sake of truth and there can be no truth for any reason.

"Selfishness is immorality Unselfishness is virtue This is the only grammar we can give to morality" (Kurusami. Page 71)

Self-discipline can improve when there is perseverance with self-control Self-discipline is essential to regain all that has been lost. Losing discipline is tantamount to losing life. One can climb a thousand steps in life with just one attribute of discipline.

Involvement

Involvement refers to the mindset that overwhelms you the most. We can achieve their full potential when we do any action with full commitment. He must not give up on what he has taken and must fight tirelessly to the end and develop the commitment to complete them successfully.

Vivekananda's lofty principle is to keep trying with the majestic sentences emphasized for the youth in mind and achieve success.

- Manitha you are immense
- You become what you think you are
- All the potential is already within you
- Trust in yourself
- Nothing is impossible if tried

There is no history of anyone being superior without experiencing failure in life. The idea of diligently reaching the peak of failure in any field should be a laborious endeavour.

Loving nature

The tree is the symbol of our life. We plant trees and the next generation will rest in its cool shade. Only those who have the slightest concern for the next generation are destroying nature.

Not only loving nature but also protecting it is the greatest duty of today's generation. Teachers need to continue to impart to today's students an understanding of the proper functioning of the human life system and the need to conserve natural resources. Awareness is needed to keep natural resources such as soil water air clean. Water should not be wasted We need to realize the principle that water is something that is essential for the life of living beings. To protect the soil. It is important to conserve nature by changing the landscape in a natural way. With the exception of synthetics like polythene plastic, nature needs it in today's environment. Everyone should stop cutting down trees and grow as many trees as they can and make the earth greener. We will protect the nature and live well for everyone.

The unparalleled strength of youth

The percentage of youth in our country is huge. We have to use all these creatively for multifaceted development and uplift the country. Every action plan is based on the youth. Improvements are needed to provide such young people with the good nutrition, health, and quality education they need.

"A Powerful Management System Accelerates Growth" (CS Devnath, p. 36)

The sport should encourage young people to innovate and innovate. It is the chief duty of the youth, the greatest asset of our country, to nurture a sense of nationalism, hope and enrich their lives. Only then can the future of the country become a developed country with hopeful people.

Success in life

Trying to be the primary one to succeed in life. Hope and self-confidence are very essential for success in life which can be achieved if one tries to make the effort worthwhile. There is a lot of energy hidden within every human being. Success in life is possible only if you know and realize them. Do not be discouraged that your efforts are not successful and keep trying and have a positive attitude to succeed in life. Do not change your mind that your achievements are not welcomed by the world. Everyone will celebrate your effort and success if you are in a position to achieve your

highest goodwill. The success of your life is determined by how you control what you think every minute and every day.

Conclusion

It is necessary to progress by developing the mental courage that man can achieve anything, nothing is impossible with the mind. Future generations who work for the change and better development of the country must be determined to make their contribution in all fields. Physical contribution is the contribution of knowledge that is essential to continue to make their contribution to the development of the country no matter how many obstacles and restrictions come from the student age. To elevate himself through good education. Through this every youth should uplift his own society and country.

Acknowledge:

I acknowledge the management of Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi for Financial assistance through SEED Money support.

Bibliography:

1) C.S. Devanath, Form of Uprising ABJ Abdul Kalam Thoughts on Marriages, Mathi Nilayam, Fourth Edition, May 2010.
2) Shivaranjan, Mercury Sun's Angel of Service, Mercury Publication, Kaurivakkam Chennai 600073. Edition 2009.
3) A.S. Kurusami, History and Teachings of Swami Vivekananda, Puluvar Vivek Enterprises, Gopalapuram Chennai, 86 Third Edition, May 2010.
4) Udaya Chandron, Thought-provoking hit, Narmada Publishing, Thiyagaraya Nagar, Chennai 600017. September 2020
5) M. Lenin, Confidence for Success, Sixth Sense Publication, Chennai, edition January 2018.

RABINDRA BHARATI
JOURNAL OF PHILOSOPHY

UGC CARE Group I Journal
ISSN No: 09730087

CERTIFICATE OF PUBLICATION

This is to certify that the article entitled

THE VIRTUES OF YOUNG PEOPLE CREATING THE FUTURE

Authored By

Ms.S.Maheswari.,
Assistant Professor Department of Human Excellence Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi, Coimbatore (DT)

Published in

Department of Philosophy: Rabindra Bharati University

ISSN : 0973-0087

Vol. : XXIII, No:09, 2022

UGC CARE Approved, Peer Reviewed and Referred Journal

UGC
University Grants Commission

Editor
Sarbani Banerjee