

தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?

ஸ்ரீ பகவத்

Pravaagam Publications

Salem

2 தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?

- நூலின் பெயர் : **தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?**
ஆசிரியர் : **ஸ்ரீ பகவத்**
வெளியீட்டாளர் : **திருமதி. T. கோமதி**
ப்ரவாகம் பப்ளிகேசன்ஸ்
31, இராமலிங்கசாமி தெரு, அம்மாப்பேட்டை.
சேலம் - 636 003.
Cell : 99942 05880, 97891 65555
- விலை : **₹ 10/-**
வடிவும் - அச்சம் : ஸ்நேகா பிரிண்ட்ஸ்,
2/2, தீபம் காம்பிளக்ஸ், மெயின் ரோடு,
சாத்தூர். Cell : 94430 12170

Pages : 20 ■ Price : Rs. 10/-

■ Deeya Palakkangalai Vida Mudiyyuma ? -

in Tamil By Sri Bagavath © ■ Published by Mrs. T. Gomathi,
Pravaagam Publications, Salem - 636 003.

■ Printed at Sneha Prints, Sattur.

Copyright Warning :

No part of this book shall be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying or recording or by any information storage and retrieval system without permission in writing from

PRAVAAGAM PUBLICATIONS SALEM.

தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?

மதுபானம் அருந்துதல், போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தல், சூதாட்டம், காமக் களியாட்டம் போன்ற தீய பழக்கவழக்கங்களில் பலர் சிக்கித் தவிக்கின்றனர்.

வேடிக்கையாக ஒரு கதையைக் கூறுவார்கள்.

ஒருவர் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசித்தார். நூறு வயது வரை வாழ்ந்திடுவதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவர் மருத்துவரைக் கேட்டார்.

மருத்துவர், அவரைப்பற்றிய ஒவ்வொரு விவரங்களையும் கேட்டார்.

“மது அருந்துவது உண்டா?”

“எங்கள் பரம்பரையில் எவரும் மது அருந்துவது இல்லை.”

“என்ன சுவையுடைய உணவை அதிகமாக சாப்பிடுவீர்கள்?”

“சுவைக்காக எதையும் சாப்பிடுவதில்லை.”

“பெண் தொடர்பு உண்டா?”

“எனக்கு அதில் ஆர்வம் கிடையாது.”

“புகை பிடிப்பீர்களா?”

4 தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?

“பிடிப்பதில்லை.”

“லாகிரி வஸ்துக்கள் எவற்றையாவது உபயோகிப்பீர்களா ?”

“அப்படி ஒரு பழக்கம் எங்கள் பரம்பரையிலேயே கிடையாது”

இப்போது மருத்துவர் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு மிக அமைதியாகக் கேட்டார் - “பிறகு நீங்கள் நூறு வயது வாழ்ந்து அப்படி என்னதான் செய்யப்போகிறீர்கள் ?”

ஏதாவது ஒரு தீய பழக்கத்தோடு இருப்பது சர்வசாதாரணமான செய்தியாகிவிட்டது. அதனால் பலர் தங்களது தீய பழக்கங்களைக் கண்டு கொள்வதில்லை.

எங்கோ ஒரு சிலர் தான் தங்களுடைய தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட முயற்சிக்கிறார்கள். அப்படி முயற்சிக்கும் போதுதான் தெரிகிறது, தாங்கள் அந்தத்தீய பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிவிட்டோம் என்று.

தீய பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிவிட்டோம் எனத் தெரிந்ததும், அதிலிருந்து விடுபடவும் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர்.

ஆனால் முடியவில்லை. புதைச்சேற்றில் சிக்கியநிலைதான். அதிலிருந்து விடுபட முயற்சிக்கும் தோறும் புதைச்சேறு ஒருவரை மேலும் உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளுகிறது.

தீய பழக்கங்களை ஆதரிப்பவர்களைப் பற்றி நமக்குக் கவலையில்லை. ஆனால் அதிலிருந்து விடுபட நினைப்பவர்களுக்கு நாம் எவ்வாறு உதவுவது?

தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட முடியாமல்

போராடுகிறவர்களுக்கு நமது தெளிவு நிலை, புரிதல், எவ்வாறு உதவுகிறது?

தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட, இந்தத் தெளிவு நிலையால் மட்டுமே - இந்தப் புரிதலால் மட்டுமே, உதவி செய்ய முடியும். மற்றைய வழிகள் அனைத்தும் நிச்சயமற்ற வழிமுறைகளே ஆகும்.

தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட, முதலில் அந்தத் தீய பழக்கத்தின் தன்மை, செயல்பாடு ஆகியவற்றைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

ஒவ்வொரு பழக்கமும் ஒவ்வொரு தன்மையில் இருந்தாலும்,

அவற்றின் அடிப்படைச் செயல்பாடு ஒரே தன்மையில் தான் உள்ளது.

ஆகவே, ஏதாவது ஒரு தீய பழக்கத்தைப் பற்றி ஆய்வு செய்தாலும்,

அது எல்லாவிதமான தீய பழக்கங்களையும் ஆய்வு செய்ததைப் போன்றதே ஆகும்.

ஆகவே எல்லாவிதமான தீய பழக்கங்களின் சார்பாக ஏதோ ஒன்றை நமது ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்வோம்.

புகை பிடித்தல் என்பது, பலரும் அறிந்த ஒரு தீய பழக்கம். புகைபிடித்தலை நிறுத்தப் பலரும் போராடி வருகின்றனர். ஆனால் முடியவில்லை.

ஆற்றங்கரையில் நின்றுகொண்டிருந்த நண்பர்கள் இருவர், ஆற்றில் பிரவசித்து ஓடும் புது வெள்ளத்தை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர்.

அந்த வெள்ளத்தினூடே கம்பளியால் சுற்றப்பட்ட மூட்டை ஒன்று மிதந்து வந்தது.

6 தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?

அந்த மூட்டையைப் பார்த்த நண்பர்கள் ஆர்வமடைந்தனர். கம்பளி புத்தம் புதியதாகத் தோன்றியதால், விலைமதிப்பற்ற பொருட்களை வைத்து மூட்டையாகக் கட்டியிருக்கலாம் எனக் கருதினார்கள்.

நண்பர்களில் ஒருவன் நீச்சல் வீரன். அவன் அந்த மூட்டையை எடுத்து வர நீரில் குதித்து நீந்தினான். மூட்டையை அடைந்ததுந்தான் தெரிந்தது, அது மூட்டையல்ல, வெள்ளத்தில் அடித்துவரப்பட்ட ஒரு கரடியென்று. வெள்ளத்தின் வேகத்திலிருந்து விடுபடுவதற்காக அந்தக் கரடி அவனைக் கண்டதும், அவனை உபாயமாகப் பிடித்துக்கொண்டது. நீச்சல் வீரனான அவன் நீச்சலடிக்க முடியாமல் திணற ஆரம்பித்தான்.

கரையிலிருந்த நண்பன் கத்தினான்; “மூட்டையைக் கொண்டு வர முடியாவிட்டால் பரவாயில்லை; நீ வந்துவிடு !”

நீச்சல் வீரன் பதில் கூறினான். “நான் மூட்டையை வைத்திருக்கவில்லை. மூட்டைதான் என்னை வைத்திருக்கிறது.”

முதலில் நாம் தீய பழக்கத்தைப் பிடித்தோம். இப்போது தீயபழக்கந்தான் நம்மைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உடைய ஒருவர் அதனை மறக்கும் நோக்கத்துடன்,

அதற்குப் பதிலாக புகையிலைப் பாக்கை மெல்ல ஆரம்பித்தார்.

பிறகு புகையிலைப் பாக்கு அவரைப் பிடித்துக் கொண்டது. புகைபிடித்தல் கூட பரவாயில்லை என்று சொல்லும் படியாக ஆகிவிட்டது.

தீய பழக்கங்கள் ஏன் இவ்வாறு ஆட்டிப்
படைக்கின்றன?

அதன் செயல்பாடுதான் என்ன ?

தீய பழக்கம் என்று நாம் அதற்கு முத்திரை
குத்தினாலும்,

உண்மையில்,

தீய பழக்கம் என்று எதுவும் கிடையாது.

அனைத்து இன்பங்களும், அவற்றின் மீது கொள்ளும்
ஆர்வமும்,

- இயற்கையானதே .

அவற்றில் எவ்விதத் தவறும் கிடையாது. ஆனால்,
எப்போது, அவை நமது கட்டுப்பாட்டையும், எல்லையையும்
மீறுகிறதோ அப்போது தான் -

அவை தீய பழக்கங்களாகின்றன.

அவற்றிலிருந்து விடுபட வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு
நாம் வருகின்றோம்.

ஒருவர் சுவையான உணவைச் சாப்பிட விரும்புகிறார்
என்றால்,

அதில் தவறு எதுவும் இல்லை.

ஆனால் சுவைகளுக்கு அடிமைப்பட்டு போவதுதான்
தவறு.

எல்லாவிதமான தீய பழக்கங்களுக்கும்
அடிப்படையாக இருக்கக்கூடிய அம்சம், இன்ப நுகர்ச்சியே.

இன்ப நுகர்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டே,
நமது பழக்கங்கள் அனைத்தும் உருவாகின்றன.

8 தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?

இன்பங்கள் அனைத்தும், நமக்கு ஒருவித சுகத்தையும், ஒருவித தன்னை மறந்த தன்மையையும், ஒருவித ஓய்வையும் (Relaxation) கொடுக்கின்றன.

இதனால், சலிப்பிலிருந்தும் மன இறுக்கத்திலிருந்தும் நாம் விடுபடுகிறோம். அன்றாட வாழ்க்கை இனிமை நிறைந்ததாக மாறி விடுகின்றது.

ஆகவே, நாம் முரட்டுத்தனமாக இன்பங்களைக் கைப்பற்றுவதும்,

இன்ப நுகர்ச்சிகள் நம்மை அடிமைப்படுத்துவதுமாக, தீய பழக்கங்கள் உருவாகிவிடுகின்றன.

லாகிரி வஸ்துக்கள், மதுபானம் போன்றவை ஆரோக்கியத்திற்கு ஊறு விளைவிப்பவை. அவை இன்பத்தைக் கொடுக்கின்றன என்றாலும், அவை அடிப்படையிலேயே தவறானவை.

சில போதைப் பொருட்கள் ஆரம்ப காலத்தில் ஊறு செய்வதில்லை. ஆனால் காலப்போக்கில்தான் அவற்றின் தீய விளைவுகள் தெரியவருகின்றன. ஆனால், அதற்குள் நாம் அவற்றின் அடிமையாகிவிடுகின்றோம்.

அதன்பிறகு அவற்றிலிருந்து விடுபடுவது என்பது, சாத்தியமில்லாத ஒன்றாகப் போய்விடுகிறது.

சூதாட்டத்தில் மோகங்கொண்ட ஒருவனைப்பற்றி வேடிக்கையாகக் கூறுவதுண்டு.

அவன் சூதாட்டத்தில் மோகங்கொண்டு தனது சொத்துக்களையெல்லாம் இழந்து கடனாளியாகி விட்டான்.

மனம் உடைந்த அவன், தற்கொலை செய்யும் நோக்கத்துடன், மலை உச்சிக்குச் சென்றான். பாறையின்

விளிம்புக்குச் சென்று குதிக்க முயற்சிக்கும் போது, அவன் மீது பரிதாபம் கொண்ட தேவதை ஒன்று தோன்றியது.

“நீ இழந்த சொத்துக்களையெல்லாம் மீட்டுத் தருகின்றேன்,” என்று அவனுக்கு உறுதி கூறி அவனை தற்கொலை செய்யாமல் காப்பற்றியது.

“நீ சீட்டாடும் போது நான் ஒருவருக்கும் தெரியாமல் உனக்கருகில் நின்று உனக்கு வழிகாட்டுகிறேன்” என்று கூறி அவனை மீண்டும் சூதாட்ட விடுதிக் கே அனுப்பி வைத்தது.

தேவதை அவனுடைய காதில் எந்தச் சீட்டை எடுக்க வேண்டும், எந்தச் சீட்டை கழிக்க வேண்டும் என ஆலோசனை கூறியது. அவனும் அந்த ஆலோசனையின்படி நடந்து வெற்றிமேல் வெற்றி பெற்றான்.

அவனுடைய கடனெல்லாம் தீர்ந்து, இழந்த சொத்துக்களையும் திரும்பப் பெற்று விட்டான். பழைய மகிழ்ச்சியும், உற்சாகமும் அவனுக்குத் திரும்பி வந்துவிட்டன.

உற்சாகத்துடன் அவன் தொடர்ந்து சீட்டை ஆட ஆரம்பித்தான்.

தேவதை அவனது காதோரம் நின்று கிசுகிசுத்தது. “நீ இழந்ததை எல்லாம் பெற்றுவிட்டாய். சூதாட்டத்தை இத்துடன் நிறுத்திக் கொள். இனிமேல் ஆட்டத்தைத் தொடராதே”, என்று கூறியது.

ஆனால் அவன் கேட்பதாக இல்லை.

“நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்” என்று சொல்லி தொடர்ந்து ஆடி அந்த ஆட்டத்தையும் ஜெயித்துக் காட்டினான்.

10 தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?

தேவதை தொடர்ந்து அவனை ஆடவேண்டாம் என்று கேட்டுக்கொண்டது. ஆனால் அவன் கேட்பதாக இல்லை.

தொடர்ந்து ஆடினான். ஒவ்வொரு ஆட்டமாகத் தோற்றான். மீண்டும் தனது சொத்துக்களையெல்லாம் இழந்தான். மீண்டும் கடனாளியானான். அதன்பிறகு வெறும் கடனாளியான அவனை எவரும் சூதாட்டத்திற்குச் சேர்த்துக் கொள்ளத் தயாராக இல்லை.

“அடுத்ததாக என்ன செய்வது?” என்று, இப்போது தான் அவன் தேவதையிடம் கேட்டான்.

“இனிமேல் தாராளமாக நீ அந்த மலை முகட்டுக்குச் செல்லலாம்!” என்று கூறிவிட்டு அந்தத் தேவதை மறைந்து விட்டது.

இப்படித்தான்,

தீய பழக்கங்கள் அனைத்தும், புதைச் சேற்றைப்போல் நம்மை முழுகடித்து விடுகின்றன.

தீய பழக்கம் என்றால் என்ன, அதன் நடைமுறை செயல்பாடு எவ்வாறு அமைந்துள்ளது என்பதை நாம் ஆய்ந்து வருகின்றோம். உதாரணத்துக்காக, புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை ஆய்ந்து வருகிறோம்.

புகை பிடிக்கும் போது, புகையிலையின் சக்தி நமது நரம்பு மண்டலங்களில் ஒருவிதமான உற்சாகத் தன்மையை ஏற்படுத்துகின்றது.

அந்த உற்சாகத் தன்மையானது, நாம் விரும்பும் படியாக உள்ளது; நமக்கு இன்பம் தருவதாக உள்ளது.

ஆனால், அந்தப் புகையிலையின் வேகம் வெகுநேரத்திற்கு நீடிப்பதில்லை. வெகுவிரைவில் அது மறைந்து விடுகின்றது.

அதன்பிறகு தான் நமக்குத் தோன்றுகின்றது, 'அட்டா, கணநேர இன்பத்துக்காக இப்படி நம்முடைய மருத்துவருடைய ஆலோசனையையும் மீறி புகை பிடித்து விட்டோமே' என்று.

இனி மீண்டும் புகை பிடிக்கக் கூடாது என்ற உறுதியை மேற்கொள்கிறோம்.

நம்முடைய முயற்சியின் பலனாக இரண்டு நாட்கள் கட்டுப்பாடாக இருக்கிறோம்.

மூன்றாவது நாள், எவராவது புகை பிடிப்பதைப் பார்த்தால், நமக்கும் அது பற்றிய சிந்தனை ஏற்படுகிறது.

குடிக்கக்கூடாது என்ற சிந்தனையும் ஏற்படுகிறது. இன்று ஒரு நாள் மட்டும் குடிக்கலாமா என்ற சிந்தனையும் ஏற்படுகின்றது.

குடிப்பதற்குச் சாதகமான சிந்தனை ஏற்பட்ட கணத்திலேயே, நமது நரம்பு மண்டலம் கிளர்ச்சியடைய ஆரம்பிக்கின்றது.

புகைப் பிடிப்பதால் ஏற்படும் சுக உணர்வை, நம்மையறியாமல் நமக்குள் உணர்ந்து (Visualize) பார்க்கிறோம்.

அந்தக் கற்பனையான கற்பித உணர்வு, நமது நரம்பு மண்டலத்தை மேலும் தூண்ட ஆரம்பிக்கின்றது.

நாம் நமது முடிவுகளை மறுபரிசீலனை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றோம்.

“ஒருமுறை புகை பிடித்து விடுவதால் ஆரோக்கியம் ஒன்றும் கெட்டுவிடாது”.

“இன்று மட்டும் ஒருமுறை குடித்துவிட்டு, பிறகு குடிப்பதை நிரந்தரமாகத் தலைமுழுகி விடுவோம்.”

12 தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?

- இப்படிச் சிந்தித்து நாமே நமது முடிவை மாற்றிக் கொள்கிறோம்.

ஒரு சிகரெட்டைப் பற்றவைத்துக் குடித்து விடுகிறோம். குடித்து முடித்த பிறகுதான் தோன்றுகிறது,

‘ஏன் இப்படி அவசரப்பட்டுக் குடித்து விட்டோம்?’ என்று .

ஆனால் சில மணி நேரம் கழித்து வேறு ஒருவர் புகை பிடிப்பதைப் பார்க்கிறோம்.

அந்நிலையில் நாம் மீண்டும் சிந்திக்கிறோம். ‘எப்படியோ இன்று நாம் ஒரு சிகரெட்டைக் குடித்துவிட்டோம். குடித்தது குடித்ததுதான். ஒன்று குடித்தாலும் ஒன்றுதான், இரண்டு குடித்தாலும் ஒன்றுதான். இன்று மட்டும் குடித்துக் கொள்வோம். நாளையிலிருந்து முழுக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்து கொள்வோம்.’

வழக்கமாக நாலு அல்லது ஐந்து சிகரெட்டுகள் புகைத்திடும் நாம், அன்று மட்டும் ஏழு சிகரெட்டுகளைப் புகைத்து விடுகிறோம்.

ஏனெனில் புகைப்பிடிப்பது ‘இன்றே கடைசி’; நாளையிலிருந்துதான் நாம் குடிக்க மாட்டோமே. அதனால் இன்று சற்று தாராளமாகவே நடந்து கொள்ளலாம்.

- இப்படித்தான் நடைமுறை உள்ளது.

மறுநாள் படுக்கையிலிருந்து எழும்போது மிகவும் சோர்வாக உள்ளது. அந்தச் சோர்வின் காரணமாக நாம் ஒரு முடிவுக்கு வருகிறோம்.

“இன்று சோர்வாக இருப்பதால் இன்று மட்டும் வழக்கம்போல் புகைத்துக் கொள்வோம். நாளையிலிருந்து நமது கட்டுப்பாடுகளை அமல்படுத்திக் கொள்ளுவோம்.”

-இப்படி நமது புகைப்பிடிக்கும் சதை, ஒரு தொடர்கதையாகி விடுகின்றது.

ஏன் நம்மை நாமே வெற்றி கொள்ளமுடியவில்லை?

நமது முயற்சியில் ஏன் நாம் தோல்வியடைகிறோம்?

நம்முடைய தீய பழக்கங்கள் அனைத்தும் இன்பத்தை நாடியே உள்ளன. இன்ப நுகர்ச்சி தான் இத்தகைய பழக்கங்களின் அடிப்படையாக அமைந்துள்ளது.

லாகிரி வஸ்துக்களை நாம் உபயோகிக்கிறோம் என்றால்,

அவை நமக்குக் கொடுக்கும் சுகம் நமக்குப் பிடித்திருக்கிறது.

அந்த இன்பநுகர்ச்சியின் காரணமாகவே நாம் அவற்றை நாடுகிறோம்.

நமது பழக்கங்களின் பலம் அதிகமாகி, அவை நம்மை அடிமைப்படுத்தி விடும்போது,

நாம் அவற்றிலிருந்து விடுபட முயல்கின்றோம்; முடியவில்லை.

ஏன் அவற்றை நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடிவதில்லை ?

நமது செயல்பாடுகள் அனைத்தும்,

நாம் ஏற்கெனவே தெரிந்து கொண்டது போல்,

இன்ப நுகர்ச்சியின் அடிப்படையிலேயே அமைந்துள்ளன.

நமது தீய பழக்கங்களுக்கு நாம் ஆட்பட்டதற்கான காரணமாக நமது இன்ப நுகர்ச்சி இருப்பதைப் போல்,

14 தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?

தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபடப் போராடுவதற்கான காரணமும் இன்பநுகர்ச்சியே.

அதெப்படி?

தீய பழக்கத்தை வெற்றி கொள்வதால் நமக்கு மகிழ்ச்சி கிடைக்கும் என நாம் கருதுகின்றோம்.

நமது மகிழ்ச்சிக்காகவே தீய பழக்கங்களை நாடினோம்.

இப்போது, அதனை வெற்றி காண்பது தான் மகிழ்ச்சி எனக்கருதுகிறோம்.

மகிழ்ச்சி தான் நமக்கு இன்பமாக உள்ளது.

தீய பழக்கம் நிகழ்வதற்கும் இன்ப நாட்டந்தான் காரணமாக உள்ளது.

தீய பழக்கத்தை எதிர்த்துப் போராடவும் இன்ப நாட்டந்தான் காரணமாக உள்ளது.

தீய பழக்கத்தில் ஈடுபடும்போது அதுவும் இன்பமாக உள்ளது.

அதைக் கட்டுப்படுத்துவதும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருப்பது வருத்தமளிப்பதாக உள்ளது.

பழக்கத்தைக் கைக் கொள்ளுவதற்கும், அதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் இன்ப நாட்டமே காரணமாக உள்ளது.

இன்ப நாட்டத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் மன நிலைதான்,

நமது தீய பழக்கத்துக்கும் காரணமாக அமைந்துள்ளது.

இன்ப நாட்டத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் மனநிலை செயல்படுத்தோறும்,

தீய பழக்கமும் நம்மையறியாமல் முக்கியத்துவம் பெற்று விடுகிறது.

இராமாயணம் எனும் இதிகாச காவியத்தில், வாலி எனும் வானர அரசனைப்பற்றி விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

வாலியை எவரும் எதிர்த்துச் சண்டையிட்டு வெற்றி கொள்ள முடியாது எனக் கூறப்படுகிறது.

வாலிக்கு அப்படி ஒரு வரம் கிடைத்துள்ளது. வாலியை நேருக்கு நேராக எதிர்த்து நின்று எவர் சண்டையிட்டாலும், எதிர்த்து சண்டையிடுபவரின் பாதி பலம், வாலிக்குச் சென்றுவிடும்.

இப்போது வாலிக்கு $1+1/2 = 1 1/2$ அளவு பலம் கிடைத்து விடும். எதிராளிக்கு வெறும் $1/2$ அளவு பலமே இருக்கும். அதாவது வாலியின் பலத்தை விடவும் மூன்றில் ஒரு பகுதி பலம் மட்டுமே எதிராளிக்கு இருக்கும்.

இந்நிலையில், வாலியால் தனது எதிரியை வெகு சுலபமாக முறியடித்துவிட முடியும்.

தீய பழக்கத்தை வெற்றி பெறப் போராடுவது என்பது, வாலியை எதிர்த்துப் போராடுவதைப் போன்றது தான்.

அப்படிப் போராடுவதால் அந்தத் தீய பழக்கந்தான் மேலும் பலம் பெற்று விடுகின்றது.

போராடுவதன் நோக்கம் வெற்றி பெறுவதே. வெற்றியின் நோக்கம் இன்ப நாட்டமே.

16 தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?

இன்பநாட்டம் பலம் பெறும் வரையில், தீய பழக்கத்தின் மீதுள்ள பிடிப்புதான் பலமடைந்து விடுகின்றது.

போராடி வெற்றி பெற முடியாது என்ற நிலையில்,
நாம் என்னதான் செய்வது?

நாம்மால் எதுவும் செய்ய முடியாது.

ஏனெனில் நமக்குத் தெரிந்தது அனைத்தும் போராட்டமும் முயற்சியுமே.

ஆனால் இவை அனைத்தும் இன்ப நாட்டமாகவே உள்ளதால்,

இதனால் தீய பழக்கமே பலம் பெறுகின்றது.

முயற்சிகளுக்கும், போராட்டத்துக்கும் காரணம், வெற்றிபெற வேண்டுமென்ற எதிர்பார்ப்பே ஆகும்;

- வெற்றிபெற வேண்டுமென்ற இன்பநாட்டமே ஆகும்.

நம்முடைய எதிர்பார்ப்புகள் தாம் நம்முடைய போராட்டத்தைத் தூண்டிக் கொண்டிருக்கின்றன.

நம்முடைய எதிர்பார்ப்புகள் இருக்கும் வரை,

நாம் நம்மை நாமே ஏமாற்றிக்கொள்ளும் நிலைதான், தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும்.

நாம் நேருக்கு நேராக எதிர்கொண்டு நமது வீட்டு முன் வாசலிலேயே வெற்றிவாகை சூட வேண்டுமென விரும்புகின்றோம்.

நமது வெற்றி,

நமது முன்வாசலில் கிடைப்பதற்குச் சாத்தியமே கிடையாது.

நமது முயற்சியையும், போராட்டத்தையும்
கைவிடுவதன் மூலம்,

நாம் நம் வீட்டு முன் வாசலைப் புறக்கணித்து
விடுகிறோம்.

அந்நிலையில்,

வெற்றி,

பின் வாசல் வழியாக நமது வீட்டுக்குள் நுழைந்து
விடுகின்றது.

நமது வெற்றி,

நமக்குத் தெரியும்படியாக நேருக்கு நேர்
வருவதில்லை.

தோல்வி மட்டும் தான் நமக்கு தெரியும்படியாக,

நேருக்கு நேராக,

முன்வாசல் வழியாக வருகின்றது.

வெற்றிகள் அனைத்தும் நம்மையறியாமல்
ஏற்படுகின்றது; பின் வாசல் வழியாகவே ஏற்படுகின்றது.

முயற்சிகள் அனைத்தையும் கைவிட்ட நிலையில்,

எதிர்பார்ப்புக்கள் அனைத்தையும் கைவிட்ட
நிலையில்,

வெற்றி அடையும் பொறுப்பைச் சுமக்காத நிலையில்,

நமது தீய பழக்கங்களின் பிடி,

- தாமாகத் தளர்வடைகின்றது.

- நம்மையறியால் நிகழுகின்றது.

எதனால் இப்படி நிகழுகின்றது?

முயற்சியினால் சாதிக்க முடியாத ஒன்று,

எப்படி, முயற்சிகளைக் கைவிட்ட நிலையில்
சாத்தியமாகின்றது?

முயற்சிகளைக் கைவிட்ட நிலையில்,

-நாம் அடைவதற்கு எதுவும் இல்லை.

எதிர்பார்ப்புக்களைக் கைவிட்ட நிலையில்,

- நாம் அடைவதற்கு எதுவும் இல்லை.

நமது இயலாமையை உணர்ந்து,

நமது முயற்சிகள் அனைத்தையும் கைவிடும் போது -
நிகழ்வுகள் அனைத்தையும்,

எதிர்ப்பின்றி ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

“தீய பழக்கம் தொடர்ந்தாலும் நமக்கு ஒன்றுதான்,

அது நம்மை விட்டுப் போனாலும் நமக்கு
ஒன்றுதான்”.

- இத்தகைய மனநிலை நமக்கு ஏற்படுகின்றது.

இரண்டையும் சமமாகப் பார்த்திடுவதன் மூலம்,

உண்மையில் நாம் இன்ப நாட்டத்தையே
புறக்கணித்து விடுகிறோம்.

இன்ப நாட்டத்தின் மீது கொண்ட அக்கறை
பலமிழந்த நிலையில்,

- அதனால் உருவான அத்தனை தீய பழக்கங்களும்,

பலமிழந்து விடுகின்றன.

இன்ப நாட்டத்தில் அக்கறை கொள்ளாத ,

அகத்துறவுதான்,

தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமைப்பட்டிருக்கும் நமது பிரச்சினையைத் தீர்வு செய்கிறது.

நாம் ஏதாவது செய்தால்,

பிரச்சினை தான் சிக்கலாகின்றது.

நாம் எதுவுமே செய்யாத நிலையில் பிரச்சினைகள் அனைத்தும் தாமாகவே தீர்வு பெற்று விடுகின்றன.

நமது அகப்பிரச்சினைகள் அனைத்துக்கும் ஆணியேவர் இன்ப நாட்டந்தான்.

அந்த அடிப்படை ஆணியேவர் பலமிழந்த நிலையில்,

அனைத்துப் பிரச்சினைகளும்,

வேரற்ற மரமாகக் கீழே சரிந்து விழுந்திடுகின்றன.

யோக வாசிஸ்டம் என்று ஓர் ஆன்மிக நூல் உள்ளது. இராம பிரானுக்கு வசிஷ்ட மகரிஷி செய்த உபதேசங்களைத் தொகுத்துக் கூறுவது தான் அந்த நூல் .

அந்த நூலில் துறவு என்றால் என்ன என்பதற்கான அருமையான விளக்கம் ஒன்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

“உலகிலுள்ள அனைத்தையும் சமமாகப் பார்ப்பதன் மூலம் உலகைத் துறந்தவனே உண்மையான ஆச்சாரியன்”

- என்று வசிஷ்டர் கூறுவதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

எல்லாவற்றையும் விட்டு விட்டு ஓடுவது துறவல்ல.

எல்லாவற்றையும் சமமாகப் பார்ப்பதே துறவு.

அகநிகழ்வுகளான இன்பம் -துன்பம், வெற்றி -தோல்வி,

- ஆகியவற்றைச் சமமாகப் பார்ப்பதன் மூலம்,

20 தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?

நமக்கு அகத்துறவு ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

அகத்துறவுதான் நமது இன்பநாட்டத்தைச் சீரமைக்கும் மருந்தாக செயல்படுகின்றது.

நமது இயலாமையைப் புரிந்து கொண்ட நிலையில் தான்,

நிகழ்வுகள் அனைத்தையும் சமமாகப் பார்த்திடும் தகைமை நமக்கு ஏற்படுகின்றது.

மற்றபடி,

சமமாகப் பார்க்க வேண்டும் என முயற்சிப் போமாயின்,

அதுவும் ஓர் இன்பநாட்டத்துக்கான முயற்சியாகி விடும்.

நமது இயலாமையைப் புரிந்து, நிகழ்வுகளை ஏற்றுக் கொள்வது மட்டுமே,

- நமது கையில் உள்ளது.

நம்மைப் புரிந்து கொண்டு நம்மை நாமே கைவிடும் போதுதான்,

நமக்கு வேண்டிய தீர்வு,

தாமாக மலர்ந்திடுகின்றது.

