



NGM COLLEGE

(AUTONOMOUS)

Re-Accredited with 'A' Grade by NAAC

An ISO 9001 : 2015 Certified Institution

POLLACHI - 642 001



மனையியல் மகத்துவம்

(சான்றிதழ் பாடத்திட்டம்)

(Certificate Course)



குடும்பப் பண்பாடும்
பாரம்பரியமும்

இரண்டாம் தாள்

Empower the Youth to Enrich the Nation

மனையியல் மகத்துவம்
சான்றிதழ் பாடத்திட்டம்
(Certificate Course)

முனைவர் க. தனலட்சுமி
உதவிப்பேராசிரியர்
தமிழ்த்துறை
என்.ஜி.எம். கல்லூரி, பொள்ளாச்சி.



குடும்ப பண்பாடும் பாரம்பரியமும்
இரண்டாம் தாள்

பதிப்பு
என்.ஜி.எம்.கல்லூரி
பொள்ளாச்சி

பாட நூல் : மனையியல் மகத்துவம்
பதிப்பு : முதற்பதிப்பு - 2018
வெளியீடு : என்.ஜி.எம் கல்லூரி, பொள்ளாச்சி.

ஆலோசனைக் குழு

டாக்டர் பி.கே.கிருஷ்ணராஜ் வாணவராயர்
தலைவர், என்.ஜி.எம் கல்லூரி, பொள்ளாச்சி.

முனைவர் வாசுகி ராஜா

புலமுதன்மையர், மனையியல் கல்வித் துறைகள்
அவினாசிலிங்கம் உயர்நிலைக் கல்வி கோவை.

முனைவர் மணிமொழி

இணைப் பேராசிரியர்,
அவினாசிலிங்கம் மனையியல் மற்றும் மகளிர் உயர்கல்வி நிறுவனம் -
நிகர்நிலைப்பல்கலைக்கழகம், கோவை.

முனைவர் அ.லோகநாயகி

உதவிப் பேராசிரியர், அவினாசிலிங்கம் பல்கலைக்கழகம், கோவை.

திருமதி சுமதி முத்துசாமி

ஆசிரியர் மற்றும் தலைவர், கிராமப்புற தத்தெடுப்புத் திட்டம்
அறிவுத் திருக்கோவில், பொள்ளாச்சி.

நூல் ஆக்கக் குழு

தலைவர்

முனைவர் பொ.மா.பழனிசாமி, முதல்வர்

தொகுப்பாசிரியர்

முனைவர் ப. பிருந்தா, தலைவர் வணிகவியல்துறை

துணை தொகுப்பாசிரியர்கள்

பேராசிரியர் என்.இராதா, தலைவர் ஆங்கிலத்துறை (சுயநிதி)

முனைவர் ஜி.அகிலாண்டேஸ்வரி, தலைவர் வணிக நிதியியல்துறை (சுயநிதி)

முனைவர் எம்.வி.சத்தியபாமா, தலைவர் மின்னணு வணிகவியல் துறை (சுயநிதி)

முனைவர் க.தனலட்சுமி, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை

பேராசிரியர் எஸ்.ஜெயலட்சுமி, தலைவர் மனிதவள மாண்புத்துறை (சுயநிதி)

முனைவர் ஆ.மகாலட்சுமி, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை

முனைவர் ப.வடிவேல், இணைப்பேராசிரியர் (ப.நி), தமிழ்த்துறை

அச்சிட்டோர் : ருக்மணி ஆப்செட் பிரஸ், சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட், கோவை - 6
போன் : 0422-2672789, 2672435. ஈமெயில் : office.rukmaniop@gmail

பொருளடக்கம்

அணிந்துரை
வாய்ந்தரை
ஆசிரியர்உரை
நோக்கங்கள்
பாடத்திட்டம்

1. சகிப்புத்தன்மையே வெற்றிக் கு வழி முனைவர் ப.பிருந்தா	1
2. சகிப்புத்தன்மைக்குச் சான்றுகள் முனைவர் எம்.வி.சத்தியபாமா	8
3. அனுசரணையும் 'அரவணைப்பும் முனைவர் ஆ. லோகமாதேவி	16
4. அனுசரணையின் பயன்கள் முனைவர் க.அகிலாண்டேஸ்வரி	22
5. பொறுமை பெண்ணின் பெருமை பேராசிரியர் பி.நாகராஜன்	27
6. பொறுத்தார் பூமி ஆள்வார் பேராசிரியர் பி.நாகராஜன்	32
7. குடும்ப கௌரவம் பேராசிரியர் நா.ராதா	37
8. பெண்கள் கௌரவத்தின் நாற்றங்கால்கள் முனைவர் எஸ். மாரியம்மாள்	44
9. மறப்போம் மன்னிப்போம் முனைவர் ப.வடிவேல்	47
10. மறப்பதும் மன்னிப்பதும் மங்கையரின் மாண்பு முனைவர் ப.வடிவேல்	51

மாதிரி வினாத்தாள்

பகுதி - III பொறுமை

3.1 பொறுமை பெண்ணின் பெருமை

பேரா.பி.நாகராஜன்
துணைத் தேர்வுக்கட்டுப்பாட்டு அலுவலர்

அகழ்வாரைத் தாங்கும் நிலம்போலத் தம்மை
இகழ்வார்ப் பொறுத்தல் தலை - திருவள்ளுவர்

1. பொறுமை விளக்கம்

பிறர் தமக்குச் செய்யும் தீங்குகள், இன்னல்கள், கடுஞ்சொற்களைப் பொறுத்துக் கொண்டு சினம் கொள்ளாமல், பழிவாங்கும் (தண்டிக்கும்) செயல்களைச் செய்யாமல் அமையும் பண்பே பொறுமை ஆகும்.

நம்மையும் மீறி நம்முடைய வாழ்க்கையில் இயற்கையில் சில செயல்கள் நிகழும் பொழுது அவைகளை அமைதியுடன் ஏற்றுக் கொள்வதும் பொறுமையாகும்.

சில சமயங்களில் நாம் எது நடக்க வேண்டும் என்று எண்ணுகின்றமோ அது நடக்காமல் நம் எண்ணத்திற்கு மாறாக நிகழும் போது மனஉளைச்சல் உண்டாகின்றது. அவ்வாறு ஏற்படாமல் சகித்துக் கொள்வதும் பொறுமையின் பண்பாகும்.

இந்த உலகத்திலுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கை பற்றி, உலக விஷயங்கள் குறித்து ஒரு கருத்தைக் கொண்டிருப்பார்கள். தன்னுடைய கருத்துதான் சிறந்தது. அடுத்தவருடைய எண்ணம் தவறு என்று தன்னை ஒரு முழுமை பெற்றவராக நினைத்துச் செயல்பட்டால் வாழ்க்கை நரகமாக மாறிவிடும். ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து அடுத்தவருடைய கருத்துக்கு மதிப்புக் கொடுத்துச் செயல்படுவது பொறுமையின் பெருமையாகும்.

“பொறுமை கடலினும் பெரிது!”, “பொறுத்தார் பூமி ஆள்வார்” போன்ற பழமொழிகள் பொறுமையின் பெருமையைப் பறைசாற்றுகின்றன. எந்த சூழ்நிலையிலும் யார் ஒருவர் பொறுமையை இழக்காமல் இருக்கின்றாரோ அவரை மனிதருள் மாணிக்கமாக போற்றுவார்கள்.

ஒரு சிலர் “பொறுமைக்கும் எல்லை உண்டு” என்று சொல்வார்கள். உண்மையில் பொறுமைக்கு எந்த எல்லைகளும் கிடையாது. அதனால் தான் அதை நாம் பொறுமை என்று அழைக்கின்றோம்.

2. பொறுமையின் முக்கியத்துவம்

பொறுமை என்னும் குணம் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவருக்கும் முக்கியமான ஒன்றாக கருதப்படுகிறது. "ஒருவர் பொறை இருவர் நட்பு" என்ற பழமொழி உண்டு. நண்பர்கள் இருவரிடம் நட்பு நீடிக்க வேண்டுமென்றால் அவர்களில் ஒருவரிடம் பொறுமை இருந்தால் தான் நட்பு தொடரும். இல்லையென்றால் ஒருவருக்கொருவர் சண்டையிட்டு நட்பு முறிந்து விடும். இந்தப் பழமொழி நண்பர்களுக்கு மட்டுமல்ல. குடும்பத்தில் கணவன், மனைவிக்கு, பொருந்தும். இருவரும் ஒருவர் பொறுத்துச் சென்றால் குடும்ப அமைதி நீடிக்கும். தான் சொல்லும் கருத்தே சரியானது என்ற அகங்காரத்துடன் விட்டுக் கொடுக்கும் தன்மையில்லாமல், பொறுமையைக் கடைபிடிக்காமல் இருந்தால் குடும்பத்தில் விரிசல் ஏற்பட்டு பின்னர் விவாகரத்து, தற்கொலை போன்ற தீய செயலுக்கு இட்டுச் செல்லும்.

கணவன், மனைவிக்கு மட்டுமல்லாமல் குடும்பத்தில் உள்ள அனைத்து நபர்களுக்கும் பொறுமையின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்தால் குடும்பம் ஒரு கோவிலாக மாறும். மாமியார் - மருமகள், மனைவி - நாத்தனார், அப்பா அம்மா - குழந்தைகள், தாத்தா பாட்டி - மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் சொந்தங்கள், நண்பர்களிடையே பொறுமையிருந்தால் தான் வாழ்க்கை நிம்மதியாகப் பயணிக்கும்.

பொறுமையை இழப்பதால் பல நேரங்களில் தேவையில்லாத சண்டை, சச்சரவுகள் எழுகின்றன. வீட்டில், அலுவலகங்களில் மற்றும் பொதுஇடங்களில் பொறுமை இல்லாத காரணத்தினால் தேவையில்லாத பிரச்சனைகள் எழுந்து மனநிம்மதியை இழக்கச் செய்கின்றன. ஒருவருக்கொருவர் இணக்கமாக இருந்து பொறுமை காத்து செல்லும் பொழுது அலுவலகப் பணிகள் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தப்படுகின்றன. பேருந்திலோ அல்லது எந்தப் பயணத்திலோ பயணிக்கும் பொழுதும் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்துப் பொறுமையுடன் செல்லும் பொழுது பயணம் இனிமையாக அமைகின்றது.

3. பொறுமை என்னும் அணிகலன்

பொதுவாகப் பெண்கள் அணியும் அணிகலன்கள் அவர்களின் அழகை மெருகூட்டிப் பயன்படுகின்றன. எத்தனை அணிகலன்களை அணிந்தாலும் பொறுமை என்னும் அணிகலன் தான் அவர்களின் அழகையும், மனதையும் மேம்படுத்துகின்றது. பொறுமையுடன் மற்றவர்களுடன் நல்லிணக்கமாகச் செல்லும் பொழுது பெண்கள் எல்லோராலும் போற்றப்படுகின்றார்கள். வறுமையின் பொழுது ஒரு பெண் அணிகலன்களை இழந்துவிட்டாலும் பொறுமை என்னும் அணிகலன் அவளை சமுதாயத்தில் ஒரு மதிப்புமிக்க இடத்தில் நிலை கொள்ளச் செய்கிறது.

திருமணம் மற்றும் திருவிழாக்களில் பெண்கள் அணிகலன்களை அணிந்து கலந்து கொள்ளும் பொழுது தேவதைகள் போல் காட்சி தருகின்றார்கள். ஆனால், அதேசமயம், அந்த பெண்கள் பொறுமையில்லாமல் ஆணவமாக இருந்தால் எத்தனை அணிகலன்களை அணிந்திருந்தாலும் அவை பயன்படாது.

4. பொறுமையாக இருக்க கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள்

மௌனம் என்னும் ஆயுதம் பொறுமையைக் கடைபிடிக்க உதவுகின்றது. குறிப்பாக, பெண்களின் மௌனம் பல இக்கட்டான சூழ்நிலைகளிலிருந்து அவர்களைக் காக்க உதவுகின்றது. கருத்து வேறுபாடுகள், கணவன் மனைவியிடமோ அல்லது குடும்பத்திலுள்ளவர்களிடமோ வருவது நிதர்சனமான ஒன்று அந்தச் சூழ்நிலையில் எதுவும் பேசாமல் மௌனத்தைக் கடைபிடிக்கும் பொழுது நம்முடன் கருத்து வேறுபாடுகள் கொண்டவர்கள் சாந்தமாகச் சென்று நம்முடைய எண்ணங்களுக்கு ஒத்துழைப்பார்கள். வார்த்தைக்கு வார்த்தை எதிராகப் பேசும் பொழுது சண்டை எழுகின்றது. ஒருவருக்கொருவர் மனஸ்தாபம் ஏற்பட்டு தேவையில்லா சூழ்நிலைக்கு கொண்டு செல்லுகின்றது. எனவே, மௌனத்தின் மூலம் குடும்ப அமைதியைக் கொண்டுவரமுடியும்.

வாழ்க்கை என்பது நம்பிக்கை என்ற அஸ்திவாரத்தின் மேல் கட்டப்படுகின்றது. நம்பிக்கையிருந்தால் உலகத்தில் எந்தவொரு காரியத்தையும் சாதிக்க முடியும். வாழ்க்கையில் எதிலும் நம்பிக்கையுள்ளவர்களுக்கு பொறுமை இயற்கையாகவே அமைந்திருக்கும். எப்பொழுது ஒருவர் நம்பிக்கையை இழக்கின்றாரோ அவரிடம் கோபம், பதட்டம், வன்மம், எரிச்சல் போன்ற வேண்டாத குணங்கள் பீறிட்டு வரும். இவைகள் நம் வாழ்க்கையை அழிப்பதுடன் நம்முடன் சேர்ந்திருக்கும் குடும்ப உறுப்பினர்களை, சொந்தங்களை, நண்பர்களை நம்மை விட்டு விலகி ஓடச் செய்யும்.

நாம் எதிர்பார்க்கும் செயலோ, எண்ணமோ ஈடேறாத பொழுது மற்றவர்களின் மேல் கோபம் எழுகின்றது. கோபம் பல குடும்பங்களின் அமைதியைக் கெடுத்துவிடுகின்றது. மனைவி சரியாக சமையல் செய்யாத பொழுது, கணவன் வேலைக்குச் செல்லாமல் குடித்துவிட்டு உதவாக்கரையாக இருக்கும் பொழுது, குழந்தைகள் எதிர்பார்க்கும் வகையில் வாழ்க்கையில் முன்னேறாமல் இருப்பது, மாமியார் மருமகளிடையே கருத்து வேறுபாடு எழும்பொழுது, உறவுகளிடமிருந்து சுமுகமான உடன்பாடு இல்லாத பொழுது சினம் எழுகின்றது.

இவ்வாறாக எழும் சினத்தினால் குடும்ப அமைதி உடைந்து நிம்மதி இல்லாமல் போகும் நிலைமை உண்டாகின்றது. பொறுமையின் மூலமே சினத்தைத் தவிர்க்கமுடியும். சினம் எழும் பொழுதெல்லாம் அதனால் விளையும் தீமைகளை எண்ணி மனதை அமைதிப்படுத்துவதால் பொறுமை உண்டாகும். சில நேரங்களில் சினம் கொண்டால்தான் மற்றவர்களை நல்வழிப்படுத்த முடியும் என்கின்ற நிலையில் சினம் வந்தவர்கள் போல நாம் நடிக்க வேண்டும்.

மற்றவர்கள் செய்யும் தவறுக்கு நாம் சினம் கொண்டால் உண்மையில் அவர்களை தண்டிப்பதற்குப் பதிலாக நம்மை நாமே தண்டித்துக் கொள்வதாகத்தான் அர்த்தம். உயர்ந்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், குடல்புண் மற்றும் அனைத்து நோய்களும் சினத்தினால்தான் வருகின்றது என்று நினைத்தால் நாம் சினம் கொள்ளாமல் மற்றவர்களுடன் பொறுமையாகச் செல்ல முயல்வோம்.

குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு ஆசை இருக்கும். இந்த ஆசைகளை சுயக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம் ஒழுங்குபடுத்தலாம். ஆசைகள் அளவின்றிச் சென்று அது நடக்காவிட்டால் ஏமாற்றம் வருகின்றது. சுயக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம் பொறுமையை நாம் கடைப்பிடிக்கலாம். பொதுவாக, பெண்கள் தங்கள் குடும்பத்தை மற்றொரு குடும்பத்துடன் ஒப்பிடும் பொழுது, அந்த அளவிற்கு இல்லையே என்ற எண்ணம் வரும் பொழுது, ஏமாற்றம் வரும். ஏமாற்றம் கோபமாக மாறும். கோபம் சண்டை சச்சரவுகளைத் தாண்டும். இந்த நிலைமை வராமல் இருக்க வேண்டுமென்றால் சுயக்கட்டுப்பாடு வேண்டும். யார் ஒருவர் தன்னை வெல்கின்றாரோ, அவரே பொறுமையின் சிகரமாக மாறி வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவார்.

ஒருவர் பொறுமையைக் கடைபிடிக்க வேண்டுமென்றால் தனக்கு மற்றொருவர் செய்த தீமையை மறக்க வேண்டும். அதிலும் அவர் வெட்கம்படி நன்மையை செய்துவிட்டால் மனவருத்தம் நீங்கிவிடும். குடும்பங்களில் உறவினர்களிடையே பிணக்குகள், ஒருவருக்கொருவர் தீமை செய்தல் என்பது மிகவும் பொதுவான ஒன்றாகும். குகுற்றம்பார்க்கில் சுற்றம் இல்லை என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப பிறர் நமக்குச் செய்யும் தீமையை மறப்பதற்கு பொறுமை என்னும் நற்குணம் தேவைப்படுகின்றது.

5. பொறுமையின் பயன்கள்

குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் பொறுமையைக் கடைப்பிடித்தால் அந்தக் குடும்பம் கோவிலாக மாறிவிடும். குறிப்பாக கணவன், மனைவி இருவரும் ஒருவரையொருவர் அனுசரித்துச் சென்றால் மகிழ்ச்சியின் இருப்பிடமாக இல்லம் திகழும். அற்ப விஷயங்களுக்கு எல்லாம் கோபப்படுவதால் பொறுமையை இழந்து வீண் விவாதங்களில் ஈடுபடும் நிலைக்கு நம்மை இட்டு செல்கின்றது. சமையலில் உப்பு இல்லை என்பதால் கணவன் பொறுமையிழந்து மனைவியைத் திட்டுவதால் மனைவியின் மனநிலை பாதிக்கப்படுகின்றது. அதேநேரத்தில் தன்னுடைய மனைவிதானே என்ற எண்ணம் வந்தால் பொறுமை தானாகவே வரும்.

கணவன் மனைவி திருமண பந்தம் என்பது இருவரின் வாழ்நாட்களின் கடைசிவரை வருவது. வாழ்க்கை என்பது ஒரு சில மணிநேரங்கள் பயணம் செய்கின்ற புகைவண்டியோ, பேருந்தோ அல்ல. எப்படியிருந்தாலும் 24 மணிநேரமும் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்க்க வேண்டிய சூழ்நிலையில் இருக்கின்றார்கள். அப்படியிருக்கும் பொழுது பொறுமையாகச் சென்றுவிட்டால் வாழ்க்கை சந்தோஷத்துடன் கூடிய பயணமாக அமையும்.

பொறுமையற்ற நிலையின் மூலமாக விவாதங்கள், விவாகரத்துக்கள், கொலைகள், அபிப்பிராய பேதங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒருவருக்கொருவரிடையே புரிதல் நிலைமை, விட்டுக்கொடுக்கும் குணம், சகிப்புத்தன்மை, மனஅமைதிபெறுதல், அன்பு அதிகரித்தல், கோபம் குறைதல் போன்ற நற்குணங்கள் பொறுமையாக இருப்பவர்களுக்கு அமைகின்றது.

6. பொறுமை எனும் நிறைகுணம்

பொறுமையுடையவர்கள் என்றைக்கும் போற்றத்தகுந்தவர்கள். இந்தக் குணம் பெற்றவர்கள் உண்மையில் பேறுபெற்றவர்கள். ஒரு நிகழ்ச்சியில் வேதாத்திரி மகரிஷி

பேசிக் கொண்டிருந்தார். அதாவது இல்லற வாழ்க்கை சிறப்பாக அமைய விட்டுக் கொடுப்பது, அனுசரித்துப் பேசுவது, பொறுமையாகப் போவது ஆகிய மூன்று பண்புகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்றார். அப்பொழுது ஒரு பெண் எழுந்து “விட்டுக் கொடுப்பது என்று பொதுவாக சொல்கிறீர்கள். யார் பொறுமையுடன் போவது கணவனா? அல்லது மனைவியா? பிரச்சனை அங்குதானே ஆரம்பிக்கிறது” என்று கேட்டார். அதற்கு வேதாத்திரி மகரிஷி பதிலளிக்கையில், “யாரிடம் அன்பு அதிகமாக இருக்கிறதோ, யார் அறிவாளியோ அவர்கள்தான் முதலில் பொறுமையாக இருப்பார்கள். அவர்கள்தான் அனுசரித்துச் செல்வார்கள்” என்று கூறினார். கணவன், மனைவியிடையேயோ அல்லது குடும்பத்திலுள்ள உறுப்பினர்களிடையேயோ அன்பு செலுத்துபவர்கள் உண்மையிலேயே பொறுமையாகச் செல்வார்கள்.

பண்புகளிலேயே சிறந்த பண்பு பொறுமை. மனிதனை எப்பேற்பட்ட நிலையிலிருந்தும் உயர்த்தும். உண்மையில், பொறுமையாக இருப்பவர்கள் நீண்ட நாள் வாழ்கிறார்கள். மரத்தின் கிளைகளை வெட்ட வெட்ட வளரும். வேர்களை எதுவும் பாதிக்காத நிலை இருக்கும் வரை மரங்களை அழிக்கமுடியாது. அதேபோல், பொறுமையாக இருப்பவர்களை எதுவும் அழிக்க முடியாது. இதற்குக் காரணம் பொறுமையாக இருப்பவர்களுக்கு இதயநோய், சர்க்கரை நோய் மற்றும் கொடிய நோய்கள் வருவதில்லை.





மங்கையராகப் பிறப்பதற்கே நல்ல மாதவம்செய்திட வேண்டும் அம்மா !
மங்கையக் கை நலம் பார்த்தல்லவோ பாரில் அறங்கள் வளரும், அம்மா ! - கவிமணி

ISBN 978 93 87009 37-0



9 789387 009370 >