என்.ஜி.எம். கல்லூரி

பொள்ளாச்சி

Department of Human Excellence

குடும்ப விழுமியங்கள்

மனிதவள மாண்புத் துறை

பொருளடக்கம்

			பக்கம்
1.	வாழ்த்தும் பயனும்	.....	7
2.	வாழ்க்கை நெறிக்கல்வி	.....	19
3.	யோக செயல்பாட்டில் தடைகளும் தீர்வுகளும்	.....	24
4.	பாலின சமத்துவம்	....	29
5.	இல்லறமே நல்லறம்	.....	37
6.	குடும்ப அமைதி	.....	46
7.	அன்பும் கருணையும்	.....	54
8.	உணவே மருந்து	.....	59
9.	கர்மயோகம்	.....	69
10.(A)	தவம்	.....	76
10.(B)	எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி II	.....	76

5. இல்லறமே நல்லறம்

முனைவர். K. விஸ்வநாதன்
இணைப்பேராசிரியர்
கணிதத்துறை,
என்.ஜி.எம். கல்லூரி,
பொள்ளாச்சி.

முனைவர். R. கனகராஜ்
இயற்பியல் துறைதலைவர்,
என்.ஜி.எம். கல்லூரி,
பொள்ளாச்சி.

M. குப்புசாமி
உதவிப்பேராசிரியர்
மனிதவளமாண்புத்துறை,
என்.ஜி.எம். கல்லூரி,
பொள்ளாச்சி.

இல்லறம்

இல்லறம் = இல்+அறம். இல் = வீடு, அறம்=தர்மம், அதாவது இல்லற தர்மம். இல்லறத்தின் மூலம்தான் நல்லறம் காக்க முடியுமென்ற கருத்தைப் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, ‘‘ இல்லறம் அல்லது நல்லறம் அன்று ’’ என்று ஔவையார் கூறியுள்ளார்.

வாழ்க்கையின் முக்கியக் கட்டமாகவும், மானுட வாழ்க்கையின் முழுப்பொருளையும் உணர்ந்து கொள்ளும் அற்புதப்பகுதியாகவும் விளங்குவது இல்லற வாழ்க்கை. இந்த இல்லற வாழ்க்கையின் இனிய தொடக்கமே திருமணம். இந்த இல்லறம் எனும் இனிய உறவில் பூத்துச் சொரியும் அன்பின் பூந்தோட்டம்தான் வாழ்க்கை.

வாழ்க்கைத் தரம் என்பது பொருகளின் பெருக்கத்தில் இல்லை. தரமான வாழ்க்கையானது மனநிறைவுடன் இருப்பதுதான். ‘‘போதுமென்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து ’’ என்பதற்கேற்ப இருப்பதை வைத்து இன்பம் கொள்ளும் வாழ்க்கையே புனிதமானது. நம்முடைய அன்றாட வாழ்வில் நாம் செய்கின்ற செயல்களில் சரியனவை எனவ? தவறானவை எவை? என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு சரியானவைகளைச் சரியாகச் செயல்படுத்த வேண்டும்; தவறானவைகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

இல்லறத்தின் தேவை

‘‘ஆற்றின் ஒழுக்கிஅறன் இழுக்கா இல்வாழ்க்கை
நோற்பாரின் நோன்மை உடைத்து’’ (குறள் - 48)

தன்னை அண்டி இருப்போரை நன்னெறிப்படுத்தி, அறம் தவறாமல் நடத்தப்படும் மனையறம், தவம்புரிவோரின் ஆற்றலைவிட வலிமை மிக்கதாகும் என்று உலகப் பொதுமறை கூறுகிறது. ‘நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்’ என்று சொல்வார்கள். ‘‘ கோவில் இல்லா ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம்’’ என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள். குடும்பத்தையே கோயிலாக்கிக் கொண்டால் அதைப் போல இன்பம் வேறொன்றும் இல்லை. குடும்பம் கோவிலாகப் பரிணமிக்க கணவனும் மனைவியும் நடத்திடும் இல்லற வாழ்க்கை செம்மையானதாக அமைய வேண்டும்.

அறத்துப்பாலில் இல்லறத்துக்கு முதலிடம் கொடுத்துள்ள திருவள்ளுவர் அதிகார வைப்பு முறையில் இல்வாழ்க்கை, வாழ்க்கைத்துணை நலம், மக்கட்பேறு, அன்புடைமை, விருந்தோம்பல் என்றெல்லாம் வரிசைப்படுத்திச் சொல்கிறார். நமது வாழ்வியல் முறையைப் பொருத்தவரையில் குடும்பத்தில் தோன்றும் அன்பானது பரந்து விரிந்து உலகத்தைத் தழுவுகிறபாங்கில் அமைவதாகும். மனித இனத்தையே குடும்பமாகக் காணும் உயர்வு நம்முடையது. குடும்பத்தில் வேரூன்றி உலக நலனைச் சிந்திப்பது நமது பண்பாடு.

இல்லறத்தில் பெண்கள்

குடும்பத்தின் பெருமை,மதிப்பு, நாட்டின் உயர்வு எல்லாமே இல்லாளின் கையில்தான் உள்ளன. நம்முன்னோர்கள் உடலைப் பேண, உயிரை வளர்க்க, அறிவு மேம்பாடுபெற உடற்பயிற்சி, தவம், ஆன்மிகக் கருத்துக்கள் இவற்றின் மூலம் வாழ்வு வளம்பெற வழிகாட்டியுள்ளனர். இவ்வழிமுறைகளை ஒரு பெண் பின்பற்றும்போது அவள் மட்டும் அல்லாது அவளது வயிற்றில் வளரும் குழந்தையும் உடல்நலம், மனவளத்துடன் விளங்கும். எனவே உடல்நலம் மேன்மை அடைதலை,ஆண்,பெண் இருபாலரும் பெற்றோர் வழியாகத்தான் அடைய முடியும் என்பதை உணரமுடிகிறது.

வள்ளுவர் தனது வாழ்க்கைத் துணைநலம் எனும் அதிகாரத்தில் மனைவியின் இலக்கணத்தை அழகாகக் கூறியுள்ளார்.

''இல்லதென் இல்லவள் மாண்பானால் உள்ளதென்
இல்லவள் மாணாக் கடை '' (குறள்- 53)

குடும்பத்தலைவி மாண்புமிக்கவளாக இருந்தால் அவ்வில்லத்தில் இல்லாதது எதுவும் இல்லை. அவள் பண்பில் குன்றியிருந்தால் அங்கு மதிப்புள்ளது எதுவும் இல்லை.

'' இல்லாள் அகத்திருக்க இல்லாத தொன்றில்லை
இல்லாளும் இல்லாளே ஆமாயின் - இல்லாள்
வலிகிடந்த மாற்றம் உரைக்குமேல் அவ்வில்
புலி கிடந்த துாறாய் விடும் '' - ஔவையார்.

இது ஔவைத்தாயின் அருள்மொழி.'' இல்லாள் என்பவள் இல்லத்தை ஆள்பவள். அவள் அன்பில்லாளாக, அடக்கமில்லாளாக, பண்பில்லாளாக, பத்தினித் தன்மை இல்லாளாக இருந்துவிட்டால், உன் வீடு புலி வசிக்கும் குகைபோல் ஆகிவிடும்'' என்று ஔவையார் நமக்கு எச்சரிக்கை விடுப்பதைக் காணமுடிகிறது.

குடும்பச்சக்கரம் நல்லவிதமாய்ச் சுழல அச்சாணியாய் இருப்பவள் பெண். பெண்கள் இயற்கையிலேயே தியாகிகள். பிறந்து வளர்ந்த வீட்டை, சுற்றத்தை விட்டுக் கணவனின் கைபிடித்துக் கணவனின் வீட்டிற்கு வருகிறாள். இத்தகைய குடும்பப்பெண் ஒரே சமயத்தில் அந்தக் குடும்பத்தில் தாயாகவும் தலைவியாகவும் இயங்குகிறாள்.

இல்லறம் சிறக்க சில சிந்தனைத் துளிகள்

- இயற்கையின் அற்புதப் படைப்புகளில் ஒன்று குடும்பம்.
- இனிய குடும்பம் முன்னதாகவே நமக்குக் கிட்டும் சொர்க்கம்.
- கட்டுப்பாட்டைப் போதிக்கச் சிறந்த பள்ளி வீடு. இளைஞர்களைப் பயிற்றுவிக்க இறைவனே தந்தவழி குடும்ப வாழ்க்கை.
- இனிய குடும்ப வாழ்க்கை தற்செயலாய் ஏற்படும் தேர்வு அல்ல. அதில் பகிர்ந்து கொள்வோர் அனைவரும் சேர்ந்து உருவாக்க வேண்டிய ஒரு சாதனை.
- குடும்ப அமைதியே உலக அமைதி. கணவன் -மனைவி உறவுக்கு இணை, உலகில் வேறு எதுவும் இல்லை.
- குடும்பம் நிகழ்த்த உதவுவது அறிவாகத்தான் இருக்க வேண்டும் - உணர்ச்சிகள் அல்ல.
- வருமானத்திற்கு மீறிய வீண்செலவு குடும்ப அமைதியைக் குலைக்கும்.
- கணவன்-மனைவிக்குள் ஒளிவு மறைவு இருப்பின் தெய்வீக உறவு மலராது.
- குடும்ப அமைதி நிலவ சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுத்தல், தியாகம் என்ற மூன்றையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- பிறர் குற்றத்தைப் பெரிதுபடுத்தாமையும், பொறுத்தலும், மறத்தலும் அமைதிக்கு வழிவகுக்கும்.
- பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்த குடும்ப அமைதியே இன்றியமையாதது.

குடும்ப நலத்திற்கான ஒழுக்கம்

வீடு என்பது மண்ணாலும் கற்களாலும் கட்டப்படுவது. ஆனால் ஒரு குடும்பம் என்பது அன்பாலும் பாசத்தாலும் உருவாக்கப்படுவது. இதனை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மேலை நாடுகளில் குற்றங்கள் பெருகி, சட்டம் மீறப்பட்டு, ஒழுங்கு குறைந்துள்ளதற்கு முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்று, குடும்ப வாழ்வின் சீர்குலைவுதான். குடும்ப ஒழுக்கத்தில் மிக முக்கியமானது கணவன் மனைவி உறவுதான். நமது புராணங்களும் இதிகாசங்களும் கூட குடும்ப ஒழுக்கத்தை மையமாகக் கொண்டு எழுதப்பட்டவைகள்தாம்.

திருமணம் என்பது நமது கலாச்சார மரபுப்படி புனிதமானது. இது மேலைநாடுகளில், நடைபெறுவது போல ஒப்பந்த வாழ்க்கை அல்ல. ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் முடிந்தவுடன் ஒப்பந்தம் புதுப்பிக்கப்படுவதோ அல்லது வேறு ஒப்பந்தம் செய்து கொள்வதோ ஒழுக்கத்திற்கு மாறுபட்ட செயல் ஆகும். கணவன் மனைவி என்கின்ற தெய்வீக உறவு சீரழிந்துவிடாமல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

கணவன் மனைவி உறவில் நெறிமுறைகள்

குடும்பம் என்னும் ஆலயத்தை அமைத்திடும் புனிதமான பொறுப்பினை திருமணத்தில் இணையும் ஆணும் பெண்ணும் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் இருவரும் வாழ்ந்து காட்டும் அன்பு நெறியாலும், பண்பு நெறியாலும் மிகப் பெரிய சமுதாயச் சாதனை ஒன்றைச் செய்து முடிக்கிறார்கள். '' இல்லம் என்கிற தேவாலயத்தில் எல்லா விதமான அன்புகளும் ஒருங்கிணைந்து சங்கமிக்கின்றன'' என்கிறார் **வாஷிங்கடன் இர்விங்**. மனைவியிடம் காட்டும் காதல், மக்களிடம் காட்டும் அன்பு, பொற்றோர்களிடம் பிள்ளைகள் காட்டும் உரிமை கலந்த மரியாதை, கணவனிடம் மனைவி செலுத்திடும் ஆன்மநேய உறவு இப்படிப் பல வகையான அன்புநிலைகளும் உருப்பெற்றுச் செழிக்கும் இடமாகக் குடும்பம் விளங்க வேண்டும்.

குடும்ப உறவுகளில் தலையாயது கணவன் மனைவி உறவேயாகும். சமுதாயமும், பெற்றோர்களும் சம்மதித்து, திருமணம் என்ற ஒப்பந்தத்துடன் இந்த உறவு துவங்குகிறது. இங்கு ஒருவர் மற்றவருக்காக வாழும் தியாகம் முதன்மையானது. ஒருவர் தன்னுடைய விருப்பங்களையும், தேவைகளையும் விட்டுக் கொடுத்து, மற்றவரின் விருப்பங்களுக்கும், தேவைகளுக்கும் மதிப்பளித்து பூர்த்தி செய்யும்போது உண்டாகும் மகிழ்ச்சியை இருவரும் பகிர்ந்து கொள்ளும் அற்புத அனுபலம் குடும்பத்தில் உண்டாகிறது.

''கற்பு ஒன்றைத் தவிர மற்ற அனைத்தையும் வாழ்க்கைத் துணைக்காகத் தம்பதியர் தியாகம் செய்யலாம்'' என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள். இந்தத் தெய்வீக உறவில் உண்மையான அன்பு இருவரிடமும் இருக்க வேண்டும். கணவன் மனைவி இடையே எவ்விதமான ஒளிவு மறைவும் இருக்கக்கூடாது. வறுமை இருந்தாலும் செம்மையான வாழ்வு வாழ வேண்டும். பொருளாதாரத்தில் வறுமை இருக்கலாம். ஆனால் அன்பில், அறவாழ்வு வாழ்வதில், இனிய சொற்கள் பேசுவதில் இல்லறத்தில் வறுமை வரவே கூடாது.

இல்லறத்தை முழுமையாக வாழ்ந்த வள்ளுவர் - வாசுகி ஆகியோர் மூலம்தான் இந்த உலகுக்கு உலகப் பொதுமறையாம் திருக்குறள் கிடைத்துள்ளது.

ஆயிரம் பிறை கண்டு அற்புத வாழ்வு வாழ்ந்த பின்னும் கணவனுக்குத் தன் மனைவியிடத்தில் உள்ள அன்புபற்றி **பாரதிதாசன்** கூறியிருப்பதைப் படிக்கும்போது, முதிர்ந்த வயதிலும் அந்தத் தெய்வீக உறவு வெளிப்படுகிறது. இதோ அந்தப் பாடல் வரிகள்:

புதுமலர் அல்ல; காய்ந்த
புற்கட்டே அவள் உடம்பு!
சதிராடும் நடையாள் அல்லள்
தள்ளாடி விழும் மூதாட்டி
மதியல்ல முகம் அவட்கு
வறள்நிலம் ! குழிகள் கண்கள் !
எது எனக்கின்பம் நல்கும்
'' இருக்கின்றாள்'' என்ப தொன்றே !

இதுதான் நமது குடும்பக் கலாச்சாரத்தின் உயரிய வெளிப்பாடு.

குழந்தைகளை வளர்க்கும் முறை

ஒரு குடும்பம் நலம்பெற வேண்டுமானால் அந்தக் குடும்பத்தில் நல்ல குழந்தைகள் பிறக்கவேண்டும்.

'' மங்கலம் என்ப மனைமாட்சி மற்று அதன்
நன்கலம் நன்மக்கட்பேறு '' (- குறள் - 60)

என்கிறது திருக்குறள். பிறக்கின்ற குழந்தை அறிவுடையதாகவும் சமுதாயத்தில் பொறுப்புள்ள பிரஜையாகவும் வாழவேண்டும். குழந்தைகள் குடும்பத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கவேண்டும் என்று எல்லோரும் விரும்புகிறோம். அப்படியானால் அந்தக் குழந்தைப் பேற்றுக்கு பொறுப்பான ஆண் பெண் இருவருமே சமஉரிமை உடையவர்களாக இருக்கவேண்டும். சமஉரிமைகள் மறுக்கப்பட்ட சமுதாயத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளும் அப்படித்தான் இருக்கும். இந்த ஏற்றதாழ்வுகள் இல்லாத குடும்பங்களே ஏற்றத்தாழ்வற்ற இனிய சமுதாயத்தை உருவாக்கும்.

'' குருகுலங்கள் ஆங்காங்கு ஏற்படுத்தி
குழந்தைகளை நன்முறையில் வளர்ப்பதற்கும்
பருவமதற் கேற்ற உணவுடற் பயிற்சி
பண்பாட்டுக் குகந்த செயல், மனோபழக்கம்
தருவதற்கும், சுகாதார முடன் விஞ்ஞானத்
தத்துவங்கள் அறிந்தோரை நியமித்து, ஆண்பெண்
இருபாலரும் பத்து வயது தாண்டில்,
எக்கலையும் கற்க ஆண்பெண் பிரிவமைப்போம் ''

-வேதாத்திரி மகரிஷி

பரவலாக ஆங்காங்கே குருகுலங்கள் ஏற்படுத்தி, குழந்தைகள் வயதிற்கு ஏற்றபடி ஆகாரம், எண்ணத்தில் ஒழுங்கும் உறுதியும் அடைய தகுந்த மனோப்பழக்கம், செயல்பழக்கம் இவைகளைத் தரவேண்டும். அதற்குச் சுகாதார, மனோதத்துவ விஞ்ஞான நிபுணர்களின் பொறுப்பில் திட்டம் வகுத்து எல்லாக் குழந்தைகளையும் நல்ல முறையில் வளர்க்க வேண்டும்.

பத்துவயது தாண்டியதும் குழந்தைகள் வளர ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தனித்தனியே **இளமைநோன்பு விடுதிகளை** ஏற்படுத்தி, தொழிற்கல்விக் காலத்தை இருபிரிவாக வாழ்ந்து கழிக்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். ஆண், பெண், நட்பில் ஒழுக்கம் ஏற்பட இது மிகவும் அவசியம். எந்தத் திட்டம் வகுத்தாலும், ஆண் பெண் நட்பில் ஒழுக்கத்தை மிக அக்கறையுடன் பாதுகாக்க வேண்டும். இவ்வொழுக்கம் மனிதகுலத்திற்கு வாழ்வின் இன்பத்திற்கு அடிப்படையான செல்வமாகும்.

விடலைப் பருவத்தைக் கையாள வேண்டிய நெறிமுறைகள்

பெற்றோர்கள் விடலைப் பருவத்துப் பிள்ளைகளிடம் அதிகமாக நெருங்கிப் பேசி தெளிவான கருத்துக்களை, நல்ல செய்திகளை அதிகமாக அவர்கள் அறிந்து கொள்ள

உதவவேண்டும். இவர்கள் இந்தப் பருவத்தில் பெரியவர்களைபோல சிந்தனை செயவார்கள். ஆனால் அனுபவம் இன்னையால் நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு ஒத்துவருமாறு அந்த சிந்தனைகனளச் செயல்படுத்த முடியாமல் திணறுவார்கள். அப்பொழுது பெற்றோர் உதவவேண்டும். நீங்கள் அவர்களை நேசிப்பதை அவர்கள் புரிந்துக் கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். உங்கள் பிள்ளைகள் மிகவும் சிறந்தவர்கள்; தனித்தன்மை பெற்றவர்களே; அந்த தனித்தன்மை என்ன என்பதை அறிந்துக்கொள்ள அவர்களுக்கு உதவவேண்டும். மற்ற பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

விடலைப் பருவத்தினருக்குச் சில பொறுப்புகளைத் தந்து அவற்றை அவர்கள் சுயமாகச் சிந்தித்து செயல்படுத்த ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். பொதுநலம் கருதி பள்ளி, கல்லூரிகளில் உள்ள நாட்டுநல சேவைத் திட்டங்களான NSS, NCC போன்றவற்றில் அவர்கள் பங்குபெறச் செய்யலாம்.

Parents are second teachers and Teachers are Second parents என்பதற்கு ஏற்ப, பெற்றோர்களே ஆசிரியர்களாகவும் இருந்து நற்பண்புகளை வளர்க்கும் பண்பாட்டுக்கல்வியை பின்பற்றுவதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு எடுத்துக் காட்டாக வாழ்ந்து காட்டவேண்டும். அவர்கள் ஓய்வு நேரத்தை எவ்வாறு செலவழிக்கிறார்கள் என்பதையும் அவர்களுக்கென தரப்படும் பணத்தை எதற்காக செலவிடுகின்றனர் என்பதையும் அவர்களின் உணவுப்பழக்கம், உடை, நடை, பாவனை, அவர்களின் சம வயதுடைய பிறருடன் பழகும் விதம் ஆகியவற்றையும் பெற்றோர் கவனிக்கத் தவறக்கூடாது.

உண்மையான நட்பு அரிதாகிவிட்ட இந்தக் காலத்தில் கூடா ஒழுக்கத்தால் இவர்கள் பாதிப்பு அடையாமல் காக்க வேண்டும். ‘சகோதர, சகோதரிகளும் பெற்றோர்களும் தங்களின் விருப்பங்களுக்கு எதிரானவர்கள்’ என்று அவர்கள் நினைக்கும் பருவம் இது. உண்மை அதுவல்ல என்பதைப் பக்குவமாகப் பேசிப் புரியவைக்க வேண்டும்.

குடும்ப உறவுகளின் மேன்மை

குடும்பம் என்கின்ற அங்கம் செழிக்கும்போது உலகம் என்கின்ற அதனுடைய பெருக்கமும் செழித்துச் சிறக்கிறது. குடும்பத்தைக் கோவிலாக்கி வாழத் தெரிந்தவன்தான் சந்நியாச நிலையில் ஞானியாகப் பரிணமிக்கிறான். வெறுத்து ஒதுக்குவது ஒரு வாழ்க்கைச் சித்தாந்தமாகிவிட முடியாது. அது ஓர் எதிர்மறைப் போக்காகும். துறவு என்பது பற்றற்ற நிலையே தவிர அன்பில்லாத நிலையல்ல. குடும்ப வாழ்க்கை என்பது மனிதனுக்கு மட்டுமே உள்ள அதிசயம். மனிதப்பிறவி ஓர் அற்புதம். அதில் குடும்ப வாழ்வு மிக அற்புதம்.

இல்லறத்தில் பின்பற்றப்படும் நெறிகளான அன்புநெறி, அறநெறி, கற்புநெறி, விருந்தோம்பல் நெறி இவற்றின் மூலமாகக் குடும்ப உறவுகளை மேன்மையடையச் செய்யலாம். இல்லறத்தில் கூறப்படும் இந்த நெறிமுறைகள் துறவறத்தில் இல்லை எனலாம். ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை நெறிமுறையைக் குடும்பத்தில் இருந்துகொண்டுதான் பின்பற்ற அன்புநெறி முடியும் என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

திருவள்ளுவர் கூறும் குடும்பநெறிமுறைகள்

உலகப்பொதுமறையான திருக்குறள் தமிழர்கள் மட்டுமின்றி உலகம் முழுவதும் உள்ள பல நாட்டு மக்களாலும் சிறப்பாக போற்றப்படுகிறது. அறத்துப்பால், பொருட்பால், காமத்துப்பால், என மூன்று பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்ட திருக்குறளில் மொத்தம் 133 அதிகாரங்கள் உள்ளன. அதிகாரத்திற்கு பத்து குறட்பாக்களாக மொத்தம் 1330 குறள்கள் உள்ளன. திருவள்ளுவர் கூறும் குடும்ப நெறிமுறைகளான அன்பு நெறி அறநெறி, கற்புநெறி, மற்றும் விருந்தோம்பல் நெறி பற்றிய கருத்துக்களை காண்போம்.

அன்புநெறி :

அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது (குறள் 45)

இல்வாழ்வு இனிமையாக அமைய அன்பு நெறியும், அற உணர்வும் மிகவும் இன்றியமையாதவை ஆகும். அன்பு இன்றி எந்த உயிரும் வளமாகவும் நலமாகவும் வாழ்வது அரிது. அன்புநெறி தழைத்தோங்கும் சமுதாயத்தில்தான் அறம் தழைத்தோங்கும், பண்பாடு ஓங்கும். கணவன மனைவி குழந்தைகள் மற்றும் உற்றார் உறவினர்களிடையே எதையும் எதிர்பார்க்காது அன்பு செலுத்தும் பண்பு இயல்பாகி விட்டால் குடும்ப அமைதி என்பது அங்கே இயல்பாகி விடும். அன்புணர்வு இன்றி வளரும் குழந்தைகளிடம் சரியான மனநிலை அமைவதில்லை இதன் விளைவாக பொய், திருட்டு,கொலை, சூது, மானபங்கம் போன்ற ஐந்து பழிசெயல்களும் வெளிப்பட்டு, சமுதாயத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்களுக்கும், குழப்பங்களுக்கும் காரணமாகிவிடுகின்றனர். எனவே இல்லறம் இனிமையாக அமைய அன்பும் அறனும் மிக மிக அவசியம் என திருவள்ளுவர் மூலம் அன்பை வலியுறுத்துகின்றார்.

அறநெறி:

அழுக்காறு அவாவெகுளி இன்னாச்சொல் நான்கும்

இழுக்கா இயன்றது அறம். (குறள்35)

பொறாமை, ஆசை, சினம், கடுஞ்சொல் ஆகிய இந்த நான்கு குற்றங்களுக்கும் இடங்கொடுக்காமல் அவற்றைக் கடிந்து ஒழுகுவதே அறமாகும். இனிய சொற்களின் மூலம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் கொடுக்காது வாழ்வதே அறவாழ்க்கையாகும்.ஆசைகளை சீரமைத்தும் சிக்கனத்தோடும் சீர்திருத்தத்தோடும் வாழப் பழக வேண்டும். தனி மனித அமைதி மற்றும் குடும்ப அமைதியை கெடுக்கும் சினத்தை பொறுமை மற்றும் மன்னிப்பால் வெல்லும் வல்லமை பெற்று வாழ்வதே அறவாழ்வாகும். இவ்வாறு அறநெறி வாழ்க்கையின் அவசியத்தை உணர்ந்து ஞானத்தோடு விளக்குகிறார் வள்ளுவர்.

கற்பு நெறி :

பெண்ணின் பெருந்தக்க யாவுள கற்பென்னும்

திண்மைஉண் டாகப் பெறின். (குறள் 54)

கற்பு நெறி என்பது இந்தியப் பண்பாட்டு கலாச்சாரத்தின் அடையாளம் ஆகும். உலகமக்கள்அனைவருக்கும் வாழவழிகாட்டியாக அமைந்த வாழ்க்கைக் கோட்பாடு இது. ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற குடும்பபெருமையை கணவன் மனைவி ஆகிய இருவரும் போற்றி மதித்து வாழ்வதே கற்புணர்வாகும். பிரம்மச்சர்யம் இல்லறம் துறவறம் என்று வாழ்க்கையின் பல பரிமானங்களை அனுபவித்து ஒருவர் வாழும் போதுதான் மனமானது தன்னிறைவு பெற்று முழுமையை நோக்கிச் செல்கிறது. இத்தகைய கற்பு நெறியை தன்அகத்தே கொண்ட பெண்ணிற்கு மதிப்பும் பெருமையையும் சேர்ப்பது வேறு எதுவும் இல்லை என்பதை குறள் மூலமாக வலியுறுத்துகின்றார்.

விருந்தோம்பல் நெறி:

அகனமர்ந்து செய்யாள் உறையும் முகனமர்ந்து

நல்விருந்து ஓம்புவான் இல். (குறள் எண்: 84)

இனிய முகத்தோடு தக்க விருந்தினரைப் பேணுபவரின் வீட்டில் திருமகள் மனம் மகிழ்ந்து குடி இருப்பாள்.உண்ணும் உணவு உடலை வளர்த்து உயிரை காக்கிறது. விருந்து உபசரித்தல் என்பது தமிழ் கலாச்சாரத்தில் ஒரு சிறப்பு வாய்ந்ததாக கருதப்படுகிறது. உணவு கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே என்ற மகா வாக்கியம் பிறந்தது இங்கே ஆகும். முகன் அமர்ந்து அன்புணர்வோடு உணவு பரிமாறும் முறையே விருந்தோம்பல் ஆகும். தன் இன்னுயிர் காத்து பாராட்டி சீராட்டி வளர்க்கும் பெற்றோரை தனது கடைசி காலம் வரை உணவு அளித்து பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பு பிள்ளைகளுக்கு உள்ளது. பசியோடிருப்போர் ஞானிகள் மற்றும் உற்றார் உறவினர்களை அன்போடு விருந்து உபசரிப்பதின் மூலம் நல்லுறவும் வாழ்க்கையில் முழுமையும் ஏற்பட இந்நெறி வழிவகுக்கும்.

நிறைவுரை:

நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம் என்பார்கள் திருவள்ளுவர் கூறும் இந்நெறிகள் மனித வாழ்க்கையை பல்கலைக்கழகமாக்குகிறது. குடும்ப வாழ்வில் அமைதி, மகிழ்ச்சி மனநிறைவு, வாழ்க்கை வளங்களை அனுபவிக்கும் நல்ல உடல் மற்றும் மனம் இவைகளெல்லாம் இந்நெறிகளில் உண்டாகும். அன்பு நெறி அறநெறி, கற்பு நெறி, மற்றும் விருந்தோம்பல் நெறி இவற்றை உள்ளடக்கிய வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொண்டஒருவரது குடும்பம் எல்லா நிலைகளிலும் முழுமை பெற்று விளங்கும் என்பது உண்மையாகும்.

மேன்மையடைய நல்நெறிகளைப் பின்பற்றுவோம்

வாழ்க்கையில் என்னென்ன நெறிகளைப் பின்பற்றி வாழ்ந்து வருகிறோம் என்பதைப் பொறுத்து நம்முடிவுகள் அமைகின்றன. ஒரு சமயம் மகாத்மா காந்தி அவர்களிடம் பொது நிகழ்ச்சி ஒன்றில் பாராட்டி, சில தங்கச் சங்கிலிகள் வழங்கப்பட்டன. அந்த சங்கிலிகளில் சிலவற்றைத் தனக்கு அளிக்குமாறு அன்னை கஸ்தூரிபாய் மகாத்மாவிடம் கேட்டார்கள். காந்தியடிகளோ, '' நான் செய்த பொதுத் தொண்டை மெச்சித்தான் இந்தத் தங்கச் சங்கிலிகளை எனக்குப்பரிசாகக் கொடுத்தார்கள். நீ என் மனைவியாக எனக்குப் பணிசெய்வததன் மூலம் அந்தத் தங்கச் சங்கிலி உனக்கு உரிமை உடையது என்று வாதாடுகிறாய். இந்தத் தங்கச் சங்கிலி பொதுப்பணம். பொதுமக்கள் வாழ்க்கைக்காகத்தான் செலவழிக்கப்பட வேண்டும். என் சொந்த வாழ்க்கைக்காக அல்ல ''என்றார். அவர் எடுத்த முடிவை அவர் வாழ்ந்து காட்டிய நெறிகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

கோடீசுவர வியாபாரியான பட்டினத்தாருக்கு 'காதற்ற ஊசியும் வாராதுகாண் உன் கடை வழிக்கே!' என்ற வைர வரிகள் திருப்புமுனையாகிவிட்டன.

''நல்நெறிகளுடன் உள்மனிதனை வளருங்கள், அதன் வலிமை பதர்களை எல்லாம் நீக்கிவிடுகிறது.''

- நல்நெறிகளைக் குடும்பத்தில் கடைப்பிடியுங்கள். குடும்பம் செழிப்புடன் வளரும்.
- நல்நெறிகளைச் சமுதாயத்தில் கடைப்பிடியுங்கள். சமுதாயம் நிலைத்து நிற்கும்.
- நல்நெறிகளை ஒரு நிறுவனத்தில் கடைப்பிடியுங்கள். அந்த நிறுவனத்தின் புகழ் பரவும்.
- நல்நெறிகளை உலகில் பரப்புங்கள். உலகம் ஒரு குடையின் கீழ்வரும்.

''ஊருக்கு உழைத்திடல் யோகம்'' - என்பார் பாரதி. உள்நோக்கிப் பார்ப்பதன் மூலம்தான் (தியானம்) தன்னை அறியும் அறிவைப் பெறுகிறோம். மனோத்துவப் பேராசிரியர் **மாஸ்லோ** கூறும்போது ''மனிதன் தன் முழுத் திறமையும் வெளிக்கொண்டு வருவதுதான் வாழ்க்கை '' என்கிறார்.

'' அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தலரிது'' எனும் ஔவையாரின் கூற்றிற்கேற்ப ஒப்பற்ற பிறவியாம் மானுடப் பிறவியை நாம் எடுத்திருக்கின்றோம். எல்லா உயிரினங்களுக்கும் இல்லாத பகுத்தறிவை மனிதனுக்கு இறைவன் கொடுத்திருக்கின்றான். குழந்தையாய் இருந்து முதுமையடைந்து இறையடியைத் தொடும்வரை வயதுக்கேற்ற வாழ்க்கை முறைகளை வகுத்துக் கொடுத்திருக்கிறார்கள் நம்முடைய முன்னோர்கள். அவர்கள் வகுத்துக்கொடுத்த வாழ்க்கைமுறைகளை நாம் பின்பற்றினால் நாமும் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வாழ்க்கையில் உயர்ந்து நிற்கலாம்.

"An individual is a unit of a family. A family is a unit of a community. If the individual is transformed, then the family transforms and in turn the community is transformed. A nation constituted of such strong communities naturally becomes a power to reckon with."

- Swami Chinmayananda

ISBN 978-93-87009-31-8

9 789387 009318 >

எ.ன்.ஜி.எம். கல்லூரி

பொள்ளாச்சி

✆ 0422 2672789