

## நன்றியுடைமையை தேர்வுசெய்தல் (Choosing Thankfulness)

நான் கலந்துகொண்ட ஒரு மாநாட்டில், வழக்கத்திற்கும் அதிகமான எண்ணிக்கையிலான மக்கள், தங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு ஊதாநிற பிளாஸ்டிக் (நெகிழி) பட்டையை அணிந்திருந்தார்கள். நான் அதற்கான காரணம் குறித்து அதிகம் யோசிக்கவில்லை; மாறாக, அது ஏதோ ஒரு முக்கியமான நோக்கத்திற்காக இருக்கும் என்று நானே கற்பனை செய்துகொண்டேன்.

அந்த மாநாட்டிலிருந்து நான் வீட்டிற்கு திரும்புகையில், என் கவனம் வீட்டிற்கு அருகேயிருந்த ஒரு புத்தகக் கடையின் மீது திரும்பவே, அங்கே நின்றேன். கடைக்குள்ளிருந்து வெளியேறும் இடத்தில், ஒரு வாளி முழுவதும் அந்த ஊதா நிறப் பட்டைகள் நிறைந்து காணப்பட்டன. ஆனால், எதற்காக அவை என்ற எந்த காரணமும் இல்லாமல். அதேசமயம், நான் சற்று கூர்மையாக ஆராய்ந்தபோதுதான், அந்தப் பட்டையில் கொட்டை எழுத்தில் ஒரு வாசகம் எழுதப்பட்டிருந்ததை கவனித்தேன். A ComplaintFreeWorld.org என்பதுதான் அது.

குற்றச்சாட்டு இல்லாத உலகம் என்ற அந்தக் கருத்தாக்கம் எனக்கு சிரிப்பைத்தான் வரவழைத்தது. "அப்படிப்பட்ட உலகம் நன்றாகவா இருக்கும்?" என்று புத்தகக் கடைக்காரரிடம் கூறினேன்.

"முன்னால் உள்ள மேசையில் ஒரு விளக்க கையேடு இருக்கிறது" என்று அவர் கூறினார்.

என்னால் புத்தகத்தை வாங்காமல் இருக்க முடியவில்லை. மிசோரியின் கன்சாஸ் நகர 'கிரைஸ்ட் சர்ச் யூனிட்டி' என்ற திருச்சபையின் பாதிரியார் வில் பொவென், தனது திருச்சபையின் உறுப்பினர்களுக்கு ஒரு சவாலை முன்வைத்திருந்தார். அதாவது, அடுத்துவரும் 21 நாட்களை அவர்கள் எந்தவித குற்றச்சாட்டும் இல்லாமல் கழிக்க வேண்டும் என்பதே அது. எனவே, இந்த சவாலில் கலந்துகொண்டவர்கள் தங்களுக்கானப் போட்டியை மறந்துவிடக்கூடாது என்பதற்காக, பாதிரியார் பொவென் செய்த ஏற்பாடுதான் இது. பொவெனுடைய உதவியாளர், இந்த ஊதாநிற மணிக்கட்டுப் பட்டையின் சிறப்பைப் பற்றி கேள்விப்படவே, அந்த சவாலான விளையாட்டு இப்போது நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.

அந்த விளையாட்டு எப்படிப்பட்டது? ஒவ்வொருமுறையும் நீங்கள் குற்றச்சாட்டை எழுப்பும்போதெல்லாம், நீங்கள் அணிந்திருக்கும் பட்டையை, அந்தக் கையிலிருந்து இன்னொரு கைக்கு மாற்றிவிட வேண்டும். அப்படி நீங்கள் தோற்கும்போது, அந்த விளையாட்டை நீங்கள் மீண்டும் முதல் நாளிலிருந்து தொடங்க வேண்டும். அதாவது, 20 நாட்களை குற்றச்சாட்டுகள் எதுவுமில்லாமல் வெற்றிகரமாக கடத்தியும், கடைசி நாளான 21ம் நாளில் சிக்கிவிட்டால் அவ்வளவுதான். மீண்டும் முதலிலிருந்துதான்.

தன்னை ஒரு ஆக்கப்பூர்வ மற்றும் நேர்மறை சிந்தனைக்கொண்ட மனிதனாக எண்ணிக்கொள்ளும் பாதிரியார் பொவென், தன்னால் 21 நாட்களை, குற்றச்சாட்டு, விமர்சனம் மற்றும் வீண்பேச்சுக்கள் இன்றி எளிதாக கடந்து செல்ல முடியும் என நினைத்தார். ஆனால், இரண்டு வாரங்கள் கழித்து, அவர் சொன்னது, "என்னால் தொடர்ச்சியாக 6 மணிநேரங்கள் குற்றச்சாட்டுகள் இல்லாமல் போக்க முடிந்தது" என்பதை. பின்னர் 1 மாதம் கழிந்த நிலையில், அவர் தனது குழுவினரிடம், தன்னால் தொடர்ச்சியாக 3 நாட்கள் வரை குற்றச்சாட்டு இல்லாமல் கழிக்க முடிந்தது என்று பகிர்ந்து கொண்டார்.

பாதிரியார் பொவெனின் திருச்சபைக் குழுவினர், யாரெல்லாம் அந்தப் பட்டையைக் கேட்கிறார்களோ, அவர்களுக்கெல்லாம் இலவசமாக வழங்கும் பணியை செய்துகொண்டுள்ளனர். ஒரு நாளைக்கு 1000 -க்கும் மேற்பட்டோருக்கு பட்டைகள் வழங்கிவரும் நிலையில், தற்போதுவரை 1 கோடியே 10 லட்சத்திற்கும் அதிகமான பட்டைகளை வழங்கியுள்ளார்கள்.

குற்றச்சாட்டு, விமர்சனங்கள் மற்றும் வீண்பேச்சு ஆகியவை இல்லாத சிந்தனை ஒருவருக்கு இருந்தால், அவருக்கு சில எதிர்பாராத நன்மைகள் வந்தடைகின்றன. இந்த ஊதாநிறப் பட்டை அணிந்து அந்த விளையாட்டில் பங்கேற்கும் பல நபர்கள் தெரிவிப்பது என்னவெனில், பிறருடனான அவர்களுடைய உறவும் நட்பும் மேம்பட்டுள்ளது, நாள்பட்ட வியாதிகளின் தீவிரம் குறைந்துள்ளது அல்லது முற்றிலும் நீங்கியுள்ளது மற்றும் இதற்குமுன் சாத்தியமேயில்லை என்று எண்ணிய ஒரு வாழ்க்கையும் இப்போது கிடைத்துள்ளது என்பதுதான். 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன் ரோமப் பேரரசில், மார்கஸ் அவுரேலியஸ் எழுதிய 'மெடிடேஷன்ஸ்' (Meditations) என்ற புத்தகத்தில் உள்ளதை அவர்கள் கண்டறிந்துள்ளதாய் கூறுகின்றனர். அந்தப் புத்தகத்தில் இருக்கும் முக்கிய கருத்து, "இந்த உலகம் மாறுகிறது; நமது எண்ணங்களால் உருவாவதுதான் நம் வாழ்க்கை".

நேர்மறையானதோ அல்லது எதிர்மறையானதோ, நமது எண்ணங்களை நாமே தேர்வுசெய்கிறோம். சிலருக்கு குற்றச்சாட்டு இல்லாத மனநிலைக்கு வருவதற்கு 4 முதல் 8 மாதங்கள் வரை எடுத்துக்கொள்வதாக பொவென் கூறுகிறார். இந்த உலகு குறித்த நமது கருத்தை மாற்றும் வகையில், இது நம்முள் வேலைசெய்கிறது.

சிறுவயதில் நாங்கள் விளையாடும்போது, எங்களின் ஆப்பிள் ரதம் கவிழ்ந்து, அதனால் நாங்கள் மனமுடைந்து துன்பப்படுகையில், அந்தச் சூழலைக் கையாள என் தந்தை, தனக்கான ஒரு தனி வழியை வைத்திருந்தார். நான் வளர்ந்து ஆளான பின்னர், அந்தப் பருவத்தில் எனது தாங்கமுடியாத சில துன்ப நேரங்களில் என் தந்தையின் ஆறுதலை நாடியிருக்கிறேன். அப்போதெல்லாம், அவர் என்னை கட்டிப்பிடித்து தேற்றி, அவருடைய கைக்கடிகாரத்தைப் பார்த்து, 'சரி, இப்போது நாம் ஒரு 15 நிமிடம் 'இரக்க விருந்தை' கொண்டாடிவிட்டு, பின்னர் மறுபடியும் நம் வேலையைப் பார்க்க போகலாம்' என்பார்.

இந்த ஆண்டு பொருளாதாரம் மற்றும் அரசியல்ரீதியாக மிகவும் கொந்தளிப்பான ஒன்றாக இருக்கிறது. எனவே, மிக நீண்ட 'இரக்க விருந்து' (pity party) களில் கலந்துகொள்வதற்கான தேவை எழுகிறது. இதன்மூலம் மறக்க வேண்டியவற்றை மறந்து, இந்தப் புதியவகை விருந்து கலாச்சாரத்திற்கு நன்றியுடையவர்களாய் இருப்போம்.

நமது குழந்தைகளின் எதிர்காலம் மற்றும் நலன் கருதி, நமது 'இரக்க விருந்து' களை முடித்துக்கொண்டு, குற்றச்சாட்டுகள் இல்லாத உலகை உருவாக்க உழைப்போம். 'இந்தக் குடுவையில் பாதியளவுதான் நீர் இருக்கிறது என்ற குற்றச்சாட்டு' அல்லது 'அந்த பாதியளவு நீருக்காக நன்றி செலுத்துதல்' - இவற்றில் எதை நாம் தேர்வு செய்யப்போகிறோம்?

நன்றியுடையவர்களாய் இருப்பதற்கான சவாலை நாம் ஏற்போம்.

\*\*\*\*\*

மூல ஆங்கிலக் கட்டுரை: *Maren Schmidt* (மாண்டிசோரி ஆய்வாளர்)

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு: சொ.பிரசன்ன பாரதி (ரிலீஃப் ஃபவுண்டேஷன், சென்னை)

மேலதிக விபரங்களுக்கு: [www.relieffoundation.in](http://www.relieffoundation.in)