

கொரோனா தொற்றுநோய் சூழ்நிலையை கையாளுதல்

உலகம் முழுவதும் பரவி மக்களை அச்சுறுத்தும் கோவிட்-19 தொற்றுநோய் காரணமாகத் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு இருக்கும் நாம், தனிமையின் கொடுமையில் இருந்து எப்படி நம்மை விடுவித்துக் கொள்வது என்பது பற்றிச் சிந்திப்பது நல்லது.

இந்தியாவில் ஏற்பட்டுள்ள இந்த அச்சுறுத்தலிலிருந்து நம்மை நாமே விடுவித்துக் கொள்ளும் சில வழிமுறைகளை நான் இங்குப் பரிந்துரைக்க விரும்புகிறேன். ஆன்மீகம், உளவியல், உடலியல் ஆகிய மூன்று நிலைகளில் இதனை அணுகலாம்.

ஆன்மீக அணுகுமுறை

ஊரடங்கு உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்ட இக்காலத்தில் கடவுள் மீது நமக்குள்ள பற்று இன்னும் ஆழப்பட வேண்டும். என்ன நேர்ந்தாலும் கடவுள் என்னோடு இருக்கிறார்; அவரது திருவுளமோ அனுமதியோ இன்றி என்னை எதுவும் நெருங்காது; அவரே என்னைக் காக்கிறார்; என்மீது அக்கறை கொண்டு அவரே என்னை வழிநடத்துகிறார் என்ற எண்ணம் நம் உள்ளத்தின் ஆழத்தில் குடிகொள்ள வேண்டும்.

கடவுளை நாம் அனுபவித்து அறிந்திருந்தால் அல்லது கடவுளோடு நல்லுறவு கொண்டிருந்தால், கடவுள் மீதுள்ள இந்த உறுதியான நம்பிக்கை நம்முள் ஊட்டம் பெறும். கடவுளோடு உள்ள உறவைக் கண்டு கொள்ளவும் அந்த உறவுக்குள் நுழையவும் தற்போதைய நெருக்கடி நிலைமை நமக்கு ஓர் அருமையான வாய்ப்பாக அமையும். நாம் கடவுளின் கரங்களில் இருக்கிறோம் என்ற உணர்வு வந்துவிட்டால், நாம் யார் என்பதைக் கண்டு கொள்வோம். நான் கடவுளின் தலை சிறந்த படைப்பு; கடவுளின் படைப்பில் நான் ஒரு முக்கியமான ஆள்; கடவுளால் சிறந்ததொரு படைப்பாகப் படைக்கப்பட்டிருப்பதால் என்னையே நான் மெச்சிக் கொள்கிறேன். நான் கடவுளின் சாயலில் படைக்கப்பட்டுள்ளேன். என்னைப் போல் இவ்வுலகில் வேறு எதுவும் கிடையாது, வேறு யாரும் கிடையாது. இத்தகைய எண்ணங்கள் கடவுள் நம்பிக்கையில் வேரூன்ற நமக்கு உதவும்.

உளவியல் அணுகுமுறை

நான் ஒப்புமை இல்லாதவன்; பிறரிடம் இருந்து நான் வேறுபட்டவன்; நான் நானாக இருக்கிறேன்; எனது நலனில் எனக்கு அக்கறை உண்டு; நான் பிறருக்கு உதவுகிறேன்; நான் என்னை அன்பு செய்கிறேன்; நான் அழகானவன்; நான் அன்பானவன்; நான் இருப்பது போலவே என்னை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்.

நான் நானாக இருப்பது குறித்து மற்றவர்கள் தங்கள் எண்ணத்தை என்னுள் திணிக்க முடியாது. என்னை யாரோடும் ஒப்பிடவோ யாரைப்போலும் என்னை மாற்றிக் கொள்ளவோ நான் விரும்பவில்லை. ஆனால் பிறருக்கு நலம் பயக்கும் எனில் எவ்வித மாற்றத்தையும் மேற்கொள்ள நான் திறந்தமனதோடு இருக்கிறேன். நோயின் தாக்குதலால் உலகமே அச்சத்தில் மூழ்கியிருக்கும் இக்காலத்தில், நான் இருப்பது போலவே என்னை நான் ஏற்றுக் கொள்ளும் இந்தப் பக்குவம் மிக மிக இன்றியமையாததாகும். இதுவே மகிழ்ச்சியான, நலமான வாழ்வுக்கு வழிகோலுவதோடு, குடும்ப உறவுகளுக்கும் நட்புறவுகளுக்கும் அர்த்தம் கொடுத்துத் தக்கவைக்க உதவும்.

நலவாழ்வும் அர்த்தமிகு வாழ்வும்

சமய வாழ்வில் ஆழமாக வேரூன்றி இருப்பதால் மனதளவில் நலமுடன் இருக்கிறேன்; உடல் அளவில் நான் வலுவற்றவனாய் இருப்பதால் இக்கட்டான இச்சூழ்நிலையை நான் எப்படி எதிர்கொள்ளப் போகிறேன்? இப்படி ஒருவர் கேட்கலாம். கடவுள் என்னோடு இருக்கிறார்; ஆனால் நான் ஏழையாகவும் நோயாளியாகவும் இருக்கிறேனே! எனக்கு யார் உணவளிப்பார்? என் உடல் நலனில் யார் அக்கறை கொள்வார்? இப்படி இன்னொருவர் கேட்கலாம். இவை மிகவும் அடிப்படையான கேள்விகள். ஏழைகளாலும் நோயாளிகளாலும் இக்கேள்விகள் எழுப்பப்படுகின்றன. நான் உடல் அளவில் வலுவற்று இருந்தால் உடல் வலிமையை நான் எப்படிப் பெறுவது? வாழ்க்கையின் எதார்த்தத்தைக் கேள்விக்குட்படுத்துவது யாருக்கும் இயல்பானதுதான்.

ஏழை எளிய மக்களின் உடல் நலனில் அக்கறை கொண்டு பணமும் உணவுப்பொருட்களும் வழங்கி அரசு சில நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கிறது. சில தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்கள் பாதையோரங்களில் வசிப்பவர்களின் துயரைப் போக்க உணவளித்து வருகின்றன. கொரோனா நோய்க்கிருமியின் அச்சுறுத்தலை எதிர்கொள்ளும் ஏழைகளுக்கு இந்த உதவிகள் போதுமானவை அல்ல. செல்வந்தரோ ஆன்மீகவாதியோ யாராக இருந்தாலும் இத்தகைய வெளியரங்க ஆதரவுச் செயல்களால் உள்ளத்தின் அந்தரங்கத்திற்கு உரம் ஊட்டிட முடியாது. அதற்குப் பதிலாக தன்னிலையே ஒவ்வொருவரையும் தாங்கி நிற்கும் மனதின் ஆற்றலை வலுப்படுத்தும் வழிபற்றி அனைவரும் சிந்திக்க வேண்டும். இதுவே நாம் இப்போது எதிர்கொண்டிருக்கும் கொடிய நோய்த் தாக்குதலில் இருந்து காப்பாற்றப்படவும் அதிலிருந்து விடுபடவும் வேண்டிய நேர்கொண்ட பார்வையைப் பெற நமக்கு உதவும்.

இந்த நோயின் தாக்குதல் முடிவுக்கு வரும் வரை, இருக்கிற சூழ்நிலையைச் சமாளிக்கும் திறன் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. துன்பத்தை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலை ஒவ்வொருவரும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தற்போதைய நிலைமை படிப்படியாகச் சீரடையும். மனஅழுத்தம், வாழ்வில் பற்றின்மை ஆகிய தடங்கல்கள் நிச்சயம் வரும். அச்சத்தையும் கவலையையும் தரும் தற்போதைய நெருக்கடியான நிலைமையை மேற்கொள்ளும் மனதின்வலிமையை ஒவ்வொருவரும் கண்டுபிடித்தாக வேண்டும். குழப்பமான சூழ்நிலையைத் தாக்குப்பிடிக்கும் மனதின் இயல்பான ஆற்றலைக் கண்டுபிடித்து ஆற்றுப்படுத்த வேண்டும். 'வாழத் துடிக்கும் மனம்' என்பது ஒவ்வொரு மனிதரிலும் எப்பொழுதும் உண்டு (ட்ராட்மன் & டௌசன், 2012). அதிர்ச்சியுட்டும் ஒரு நிகழ்வுக்கு முன்பும், அந்நிகழ்வின் போதும், அந்நிகழ்வுக்குப் பின்பும் இந்த 'வாழத் துடிக்கும் மனம்' தொடர்ந்து இருக்கும் என்பது அவர்கள் கருத்து. கோவிட்-19 எனும் இப்போதைய சூழலுக்கும் இது பொருந்தும்.

எவ்வித இக்கட்டான சூழலையும் மேற்கொள்வதில் மனதுக்கு முக்கியப் பங்கு உண்டு என்பதைக் கூறிக் கொள்ள விழைகிறேன். கோவிட்-19 எனும் கொடிய நோயை எதிர்கொள்வதற்குச் சமநிலையிலுள்ள மனம் தேவை. ஏனெனில் மனதிலிருந்து தான் எதுவும் தொடங்குகிறது. நலமான வாழ்வுக்கு நலமான உடலில் நலமான மனம் இருக்க வேண்டும். பிறரிடமிருந்து விலகித் தனித்திருப்பது யாருக்கும் எளிதான காரியம் அன்று. விலகியிருக்கும் புதுவகையான இந்நடைமுறைக்கு நம்மில் பலர் பழக்கப்பட்டிருக்கவில்லை. திருமணமே செய்து கொள்ளாத ஒருவர் இப்படித் தனியாக இருப்பதாய் நினைத்துப் பாருங்கள். தனிமனிதரின் சுதந்திரத்தை இது முழுமையாக முடக்கி விடும்.

சமநிலை கொண்ட மனிதராக உருவெடுக்க உணர்ச்சிவசப்பட்டுச் செயல்படும் பழக்கவழக்கங்களிலிருந்து நாம் விடுபட வேண்டும். நேரிய எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்வோம்.

தற்போதைய ஊரடங்கு போன்ற மிகக் கடுமையான தருணங்களில் நேரிய வழிகளை நோக்கி நம் மன ஆற்றலை ஆற்றுப்படுத்துவோம். சூழ்நிலைக்குத் தக்கவாறு தகவமைத்துக்கொள்ளும் ஒரு புதுவிதமான வாழ்க்கை முறையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தகவமைத்துக்கொள்ள பழகிக் கொள்வது நம் வாழ்வுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

ஆக, நமது சரியான இந்த மனநிலை உளவியல் பக்குவத்திற்கு நம்மை இட்டுச்செல்லும். இதன் மூலம் மகிழ்ச்சியான சமநிலையான வாழ்வு கிட்டும் என எதிர்பார்க்கலாம். இந்தச் சமநிலையை நாம் அடைந்து விட்டால், வாழ்வின் மாண்பைக் கண்டுகொள்ளலாம். இதனால் ஊரடங்கு போன்ற துன்பத்தின் அர்த்தம் விளங்கும். ஊரடங்கு எனும் துன்பத்தில் ஓர் அர்த்தம் இருப்பதைக் கண்டுகொள்வது நம்மைப் பொறுப்புள்ள குடிமக்களாக உருவாக வழிகாட்டும். ஆகையால் இந்த ஊரடங்கைப் பயன்படுத்தி நம் வாழ்வுக்கு மறுஉரு கொடுப்போம். இந்த ஊரடங்கினால் நமக்குக் கிடைத்துள்ள இந்தச் சமநிலை அனுபவம், எதிர்காலத்தில் வாழ்வில் எதிர்ப்படும் எத்தகைய சூழ்நிலைகளையும் எதிர்கொண்டு சமாளிக்கும் ஆற்றலை நமக்கு அளித்திடும்.

முனைவர் V. கில்பர்ட் கமில்லஸ், S.J.

மாணவர் ஆற்றுப்படுத்துநர்

தூய வளனார் கல்லூரி, திருச்சி