

ஒழுக்கமும், சுகவாழ்வும்

“ஒழுக்கம் விழுப்பந்தருதலால், அது உயிரினும் சிறந்ததென்கிறார் திருவள்ளுவர்”.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது அனைவருக்கும் கிடைக்கப்பெற வேண்டுமானால் ஒழுக்கம் என்பது ஆணியே போன்றது.

அன்பு - கருணை - சமத்துவம் - சகோதரத்துவம் - உண்மையை உணர்தல். இது போன்ற நற்செயல்களினாலேயே ஒருவருக்கு நல்லொழுக்கம் கைகூடும் என்பது நமது முன்னோர்களின் அறிவுரைகளாகும்.

“யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்
தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா
நோதலும் தணிதலும் அவற்றோ ரண்ண
சாதலும் புதுவது அன்றே வாழ்தல்
இனிது என மகிழ்ந்தன்று மிலமே முனிவின்
இன்னா தென்றலும் இலமே”

என்று புறநானூற்றுப் பாடல் கூறும் கருத்துக்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு ஒரு நல்ல வழிகாட்டியாகும்.

யோகம், தியானம் என்பவைகள் அமைதியான மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அடித்தளமாகும். ஆதேபோல எதிலும் புலனடக்கம் மேற்கொள்ளத் சிறந்த வழி என்பதைச் சித்தர் தத்துவம் நன்கு காட்டுகிறது.

அதேபோல கோபம், பேராசை என்பவைகள் மன-உளைச்சலுக்கும் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்விற்கும் மனிதனின் அழிவிற்கும் ஒரு காரணிகளாக உள்ளன என்பதை புறநானூறு நன்கு விளக்குகிறது.

அக்கால இலக்கியங்களும் கோபத்தை தணிக்கும்படி போதிக்கின்றன. கோபத்தை எவர் ஒருவர் விட்டுவிடுகிறாரோ அவருக்கு இன்னலே அணுகாது என்கிறது திருமுருகாற்றுப்படைப் பாடல்.

“காமமொடு கடுஞ்சினங் கடிந்த
காட்சிய ரிடும்பை யாவது
முறியா வியல்பினர்” என்கிறது திருமுருகாற்றுப்படை.

எவர் ஒருவர் தன்னளவில் மட்டுமின்றிச் சமூக நோக்கத்திலும் நல்ல செயல்களை செய்யும்போது நற்செயல்களை செய்வதற்கான முயற்சிகளை எடுக்கும்போதும் அவருக்கும் அவரைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் ஆரோக்கிய வாழ்வு கிடைக்கப்பெறுகின்றது.

“நல்லது செய்த லாற்றீ ராயினும்
அல்லது செய்த லோம்புமின்”

அதேபோல “தீதும் நன்றும் பிறந்தர வாரா” என்று கணியன் பூங்குன்றனார் பாடுவதும் மக்களினுடைய நல்வாழ்வினைப் பற்றிய சிந்தனைகளும், ஆரோக்கிய வாழ்வில் வழிகாட்டியாகவும் உள்ளன என்பதை அனைவரும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவருடைய மனம், வாக்கு, காயம், போன்றவைகளில் எவர் ஒருவர் மற்றவர்களுக்கு தீங்கான செயல்கள் செய்யாதிருத்தல் வேண்டும். உண்மை மட்டுமே பேசுதல் வேண்டும். அதேபோல உயர்ந்த பண்புகளையும் பெற்றவராய் இருத்தல் வேண்டும். அனைவருக்கும் பகிர்ந்து அளித்தல் போன்ற மனப்பான்மை அனைத்து தரப்பினருக்கும் இயல்பாகவே இருத்தல் வேண்டும். தனக்கு கிடைக்கும் செல்வத்தை மற்றவர்களுக்கு பகிர்ந்தளித்தல் வேண்டும்.