தி இந்து
வெளியீடு

மனசு போல வாழ்க்கை

‘தி இந்து’ தமிழ் நாளிதழில் வெளியான கட்டுரைகளின் தொகுப்பு

டாக்டர். ஆர். கார்த்திகேயன்

மனசு போல வாழ்க்கை

நூலாசிரியர் டாக்டர். ஆர். கார்த்திகேயன், மருத்துவ உளவியலில் முனைவர் பட்டம், மனித வளத்துறையில் கார்ப்பரேட் பணி, பின் நிர்வாக ஆலோசகர், பயிற்சியாளர், உளவியலாளர், எழுத்தாளர், திரைப்பட ஆய்வாளர் எனப் பன்முகம் கொண்ட ஆளுமை.

உலகளாவிய தமிழர் மத்தியில் கனமான விஷயங்களை எளிய மொழியில் சுவையோடு சொல்வதால் இவர் எழுத்துகள் சமீப காலங்களில் மிகப் பிரபலம்.

மேற்கத்திய மன சிகிச்சை முதல் கிழக்கத்திய தத்துவம் வரை வசீகரமான உதாரணங்களால் கடைசி வாசகனும் புரிந்து கொள்ளும் அளவிற்கு சுவையாக எடுத்துரைக்கும் கதை சொல்லி.

நூற்றுக்கணக்கான மலர்களில் அமர்ந்து அதி சுவையான தேனை உறிஞ்சித் தனது தேன் கூட்டில் சேர்த்துவைக்கும் உற்சாகத் தேனீ போல் இவர் தான் படித்த நூற்றுக்கணக்கான புத்தகங்களில் இருந்து மிகச் சிறந்த புத்தகங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அறிமுகம் செய்திருக்கிறார். இது புத்தகமல்ல. பொக்கிஷங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு பெரிய நூலகம். உங்களை அடியோடு புரட்டிப்போட்டு மாற்றியமைப்பது மட்டுமே இதன் ஒரே குறிக்கோள்.

தன்னை உணர்ந்து, தன் வாழ்வை செழுமைப்படுத்திக் கொள்ள நினைக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் இவரின் எழுத்துகள் பயன்படும்.

ஆர்.கார்த்திகேயன்

மருத்துவ உளவியலாளர்

தொடர்புக்கு : **gemba.karthikeyan@gmail.com**

மனசு போல வாழ்க்கை

பாகம் - 01

முடியும், முடியாது இரண்டும் நிஜம்தான்!

ஓட்டமாய் ஓடுவது தான் இன்றைய வாழ்க்கை முறை. எதற்கு இந்த ஓட்டம்? வெற்றியைத் தேடித்தான்!

- படிப்பில் செண்டம்,
- முதல் இடம்,
- கேட்ட கோர்ஸ்,
- கேம்பஸில் நல்ல வேலை,
- வாகனப் பிராப்தி,
- காதலில் சுபம்,
- வீடு வாங்கிய பின் கல்யாணம்,
- வெளிநாட்டு வாய்ப்பு,
- சொத்து,
- பூரண ஆரோக்கியம்,
- பிள்ளைகளால் சுகம்..
- பிறகு பிள்ளைகளின் படிப்பு, வேலை, கல்யாணம்...

– இந்த ஓட்டம் தான் வாழ்க்கையா?

மன அமைப்பு

நினைப்பது கிடைப்பது தான் வெற்றி. ஆசைப்பட்டதை அடைய வேண்டும். அதற்கு எதையும் செய்யத் தயாராக உள்ளனர் நம் மக்கள். நவீனச் சந்தைப் பொருளாதாரமும் அதை ஊக்குவிக்கிறது.

உங்கள் பிள்ளைக்கு படிப்பில் கவனமில்லையா?

இதைச் சாப்பிடக் கொடுங்கள்.

கல்லூரி வளாகத்திலேயே வேலை கிடைக்க எங்கள் கல்லூரி தான் கியாரண்டி.

திருமணத் தடையா இந்தக் கோயிலுக்குச் செல்லுங்கள்.

இடுப்பு வலியா எங்கள் ஆஸ்ரமம் நடத்தும் யோகா கிளாஸ் வாருங்கள்.

மன அசதியா?

இந்தப் புத்தகம் படியுங்கள். எங்கள் பயிற்சிக்கு வாருங்கள்.

அதிர்ஷ்டம் வேண்டுமா?

இந்தக் கல்லில் மோதிரம் போடுங்கள்!

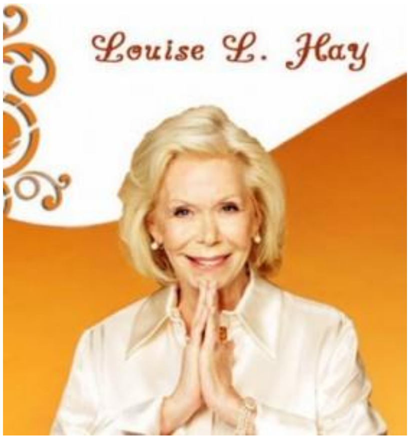
எனும் குரல்களை நாடிப் போகிறவர்கள் அனைவருக்கும் கேட்டது கிடைக்கிறதா?

நிச்சயம் இல்லை.

என்ன காரணம்?

தருகிறவர் மன அமைப்பை விடப் பெறுகிறவர் மன அமைப்பு இங்கு முக்கியமாகிறது.

சுடுதண்ணீர் சிகிச்சை



ஒரு உளவியல் சிகிச்சையாளனாய் இதை நான் அடிக்கடி பார்த்திருக்கிறேன். ஒரே சிகிச்சை முறையை மேற்கொள்ளும் இருவருக்கு மிகுந்த மாறுபட்ட பலன்கள் கிடைப்பது உண்டு. ஒருவர் முழு பலனையும் ஒருவர் மிகக்குறைவான பலனையும் அடைவர்.

அது போலப் பல சமயங்களில் என் வார்த்தைகளும் வழிமுறைகளும் எனக்குப் பயன்படுவதை விட என்னிடம் வருபவர்களுக்கு அதிகம் பயன்படும். ஒரு முறை தீராத தலைவலிக்குச் சிகிச்சைக்கு என்னிடம் வருபவர் ஒருவருக்கு **லூயிஸ் ஹேயின் அஃபர்மேஷன்** முறை கொண்டு ஒரு சிகிச்சை அளித்தேன்.

நம்ப முடியாத அளவுக்கு வேகமாக முழுமையாகக் குணமானார். என் தலைவலிக்கு நான் முதல் முறையாக அந்த வழிமுறையைப் பயன்படுத்திய போது கூட ஏற்படாத மகத்தான மாறுதல் அது.

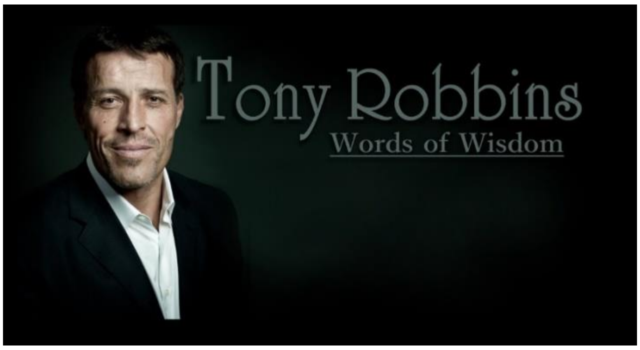
ஒரு வேளை இது வெறும் நம்பிக்கை சம்பந்தப்பட்ட விஷயமா?

வீரிய மருந்து என்று சொல்லிச் சுடுதண்ணீரைச் ஊசி மூலம் செலுத்தினால் கூடச் சிலருக்குப் பலன் ஏற்படும். இதை **Placebo Effect** என ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். ராசியான டாக்டர் என்று சொல்வது கூட நம்பிக்கை சிகிச்சையின் ஒரு பகுதி தான். கிறிஸ்துவ மதத்தில் **Faith Healing** மிகப்பிரபலம்.

பெரும் கண்டுபிடிப்பு

நம் கிராமங்களில் அம்மனுக்காகத் தீமிதி சென்று காயம் படாமல் வருவது எப்படி முடிகிறது?

தீக்குச்சி நுனி பட்டால் விரல் தீய்ந்து போகுமே!



இது பக்தி அல்ல ஆழ்மனச் சக்தி என்று சொல்லும் **ஆண்டனி ராப்பின்ஸ்** போன்றோர் அமெரிக்காவில் நடத்தும் **என்.எல்.பி (Neuro Linguistic Programming)** பயிற்சியில் கலந்து கொள்ளும் பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரும் நெருப்பில் நடக்கிறார்கள்.

கடவுள் சக்தியோ மனித ஆற்றலோ நம்பிக்கையால் பெரிய மாற்றத்தை நிகழ்த்த முடியும் என்றால் ஏன் இதை இளைஞர்களுக்குப் பள்ளியிலிருந்தே சொல்லித்தரக் கூடாது?

உண்மை என்னவென்றால் படித்தவர்கள் தான் படிக்காதவர்களை விட நம்பிக்கை குலைந்து கிடக்கிறார்கள் இங்கு.

மனிதக் குலத்தின் மிகப் பெரிய கண்டுபிடிப்புகளில் மிக முக்கியமானது: நம் எண்ணத்தை மாற்றினால் நம் வாழ்க்கையை மாற்றலாம் என்பது தான். மனித மனம் ஒன்றை நினைக்க முடிந்தால் அதைச் சாதிக்க முடியும் என்பதுதான் மனிதக் குல வரலாறு. வேளாண்மை முதல் வாட்ஸ்அப் வரை யாரோ ஒருவர் நினைத்து இல்லாததை உருவாக்கியது தான்.

இரண்டும் நிஜங்கள் தான்

- பிளேடைத் தின்பது,
- விமானத்தைப் பற்களில் இழுப்பது,
- தேனீக்களை முகத்தில் வளர்ப்பது,
- அரிசிக்குள் சித்திரம் வரைவது,
- பார்வையற்றோர் மலை ஏறுவது,

என நிறையச் செய்திகள் படிக்கிறோம். இவை அனைத்தும் எண்ணம் செயலாகிய சாதனைகள் தான்.

இது தவிர மரணத்தை மனப் பலத்தால் வென்றவர்கள் கதைகள் நிறைய நமக்குத் தெரியும். வாழ்க்கையில் சகலத்தையும் இழந்து பின் தன்னம்பிக்கையோடு போராடி ஜெயித்த பலரின் வரலாற்றைப் பாடமாகவே படித்திருக்கிறோம். இருந்தும் **எண்ணம் தான் வாழ்க்கை என்பதை நமக்குப் பிரச்சினை வரும்போதெல்லாம் மறந்து விடுகிறோம்.**

"எங்க குடும்ப நிலமை மோசம் சார். ஒண்ணுமே பண்ண முடியலை."

"எங்க அப்பா சரியில்லை. இவ்வளவு தான் முடிஞ்சது."

"இந்தக் கோர்ஸ் படிச்சா இது தான் சார் கதி."

"நம்ம நாட்டுல இதுவே ஜாஸ்தி".

"நம்ம ராசி அப்படி. சாண் ஏறுனா முழம் சறுக்கும்."

"தலை கீழா நின்னு தண்ணி குடிச்சாலும் இதுக்கு மேல முடியாது!"

இவை எல்லாம் சத்திய வார்த்தைகள். சொன்னவர் வாழ்க்கையில் அவை பலிக்கும். இந்த எண்ணங்களுக்கு ஏற்ற நிகழ்வுகள் ஏற்படும். இந்த எண்ணங்கள் மீண்டும் வலுப்படும்.

"என்னால் முடியும்" என்று சொன்னாலும் "என்னால் முடியாது" என்று சொன்னாலும் இரண்டும் தனி நபர் நிஜங்கள். இரண்டும் பலிக்கும்.

எண்ணமே வாழ்வு

நம் உள்ளே உள்ள நோக்கமே நம் வாழ்வின் சகல நிகழ்வுக்கும் விதை என்கின்றன நவீன ஆராய்ச்சிகள். அனைத்து மதங்களும் அனைத்துக் கோட்பாடுகளும் இதையே வலியுறுத்துகின்றன.

"என் வாழ்க்கை தந்த அனுபவத்தில் வந்தவை தான் இந்த எண்ணங்கள். அதை எப்படி மாற்றுவது?" என்று கேட்கலாம்.

உங்கள் எண்ணங்கள் தான் வாழ்க்கை அனுபவங்களையே ஏற்படுத்துகின்றன என்று சொன்னால் நம்புவீர்களா?

நம் எண்ணம் எப்படி நம் செயல்பாட்டை மாற்றும் என்பதற்கு ஒரு கிரிக்கெட் உதாரணம் சொல்லலாம். தோற்கக்கூடாது என்ற எண்ணத்தில் ஆடுவதும் ஜெயிக்கணும் என்ற எண்ணத்தில் ஆடுவதும் வேறு வேறு முடிவைத்தரும்!

எல்லாருக்கும் வெற்றி வேண்டும். ஆனால் உங்கள் மனதில் தோல்வியைத் தடுக்கும் வழி முறைகளை யோசிக்கிறீர்களா அல்லது ஜெயிக்கும் உத்திகளை யோசிக்கிறீர்களா?

உங்கள் படிப்பு, வேலை, காதல், திருமணம், தொழில், செல்வம், குடும்ப வாழ்க்கை என அனைத்தையும் உறுதிப்படுத்துவது உங்கள் எண்ணங்கள்.

கவிஞர் கண்ணதாசன் அனாயசமாக இவை அனைத்தையும் ஒரு சினிமாப் பாடல் வரியில் சொல்லிவிட்டார்:

"பூமியில் இருப்பதும் வானத்தில் பறப்பதும் அவரவர் எண்ணங்களே!"

பாகம் - 02

எத்தனை விதமாய் எண்ணங்கள்!

நம் அனுபவங்கள் தான் எண்ணங்களைத் தீர்மானிக்கின்றன என்பது எவ்வளவு தவறான கருத்து என்பதை முதலில் பார்ப்போம்.

10 ஆயிரம் ரூபாய் பணத்தைக் கையாடல் செய்து பிடிபட்டதால் வங்கி ஊழியர் தற்கொலை என்று படிக்கிறோம். கோடிக்கணக்கில் கையாடல் செய்ததாக குற்றஞ்சாட்டப்படும் மந்திரி சாதாரணமாகப் பேட்டி கொடுப்பார்.

சாலையில் வாகனம் செல்லும் தடத்துக்கு மிக அருகில் ஓரமாகப் படுத்து, எப்போதும் ஆபத்தை எதிர்நோக்கும் உணர்விலும் நன்றாக உறங்குவோர் பலர் நம் நாட்டில். இதே நாட்டில் தான் மிக வசதியான இடத்தில் படுத்தும் தூக்கம் வராமல் தூக்க மாத்திரை உபயோகிப்போர் எண்ணிக்கை மிக மிக அதிகம்.

1100 மதிப்பெண்கள் எதிர்பார்த்து அது குறைந்ததால் மன அழுத்தத்தில் சிகிச்சைக்கு என்னிடம் வரும் மாணவர்களும் உண்டு. இரு முறை தோல்வி அடைந்தும் பதற்றப்படாமல் இருக்கிறானே என்று மன அழுத்தத்தில் என்னிடம் வரும் பெற்றோர்களும் உண்டு.

பணம் இருந்தால் கடன் அடைக்கலாம் என்பார்கள். நிரந்தர வருமானம் இல்லாதவர்கள் மைக்ரோ ஃபினான்ஸில் வாங்கிய கடனைச் சரியாகத் திருப்பித் தருவதாகப் புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

பெரும் நிறுவனங்கள் அரசிடம் வாங்கிய கடனைத் திருப்பித் தருவதில் தாமதம். சிக்கல். ஏன்?

எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் மனசு தான்.

இரண்டு எண்ணங்கள்

விற்பனைப் பயிற்சியில் அதிகம் சொல்லப்பட்ட கதை இது:

காலணி தயாரிக்கும் நிறுவனம் ஒன்று ஒரு புதிய தீவில் கிளை பரப்ப எண்ணி **50** ஜோடி காலணிகளுடன் ஒரு விற்பனைக்காரனை அனுப்பியது. சென்றவன் அதே வேகத்தில் திரும்பினானாம். "அங்கு காலணி அணியும் பழக்கம் யாருக்கும் இல்லை. அதனால் கிளை திறக்கும் எண்ணத்தைக் கைவிடலாம். இங்கு விற்பனை சாத்தியமில்லை."

இரண்டாம் ஆளை அனுப்பினார்கள். அவன் மறு நாளே செய்தி அனுப்பினானாம்: "யாருமே காலணி அணியவில்லை. உண்மை தான். அதனால் இதை விற்கப் போட்டியும் இல்லை. முழு சந்தையையும் நாமே பிடித்துவிடலாம். இன்னும் **200** ஜோடி காலணிகள் அனுப்புங்கள். விரைவில் கிளை திறக்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள்!"

வாய்ப்புகளில் பிரச்சினைகளைப் பார்ப்பதும் பிரச்சினைகளில் வாய்ப்புகளைப் பார்ப்பதும் அவரவர் மன நிலையைப் பொறுத்ததே!

- எண்ணம் தான் விதை.
- உணர்வு தளிர்.
- செயல் விருட்சம்.

இதைப் புரிந்து கொண்டால் அனைத்தும் எளிதாக விளங்கும்.

செயலின் விதை

"ஏன் இப்படிச் செய்யறான்?" என்று கேட்பதற்கு முன் அந்தச் செயலுக்கு விதையான எண்ணம் என்னவாக இருக்கும் என்று யோசியுங்கள்.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன், ஒரு பிரபலப் பத்திரிகையின் கேள்வி – பதில் பகுதியில் இதைப் படித்தேன்:

கேள்வி: "நடிகை ரோஜாவைக் கட்டிப் பிடிக்க ஆசை! ஒரு வழி சொல்லுங்கள்?"

பதில்: "ரோஜாவைக் கட்டிப்பிடிக்க நினைத்தால் முள் குத்தும்!"

அருகே நடிகை ரோஜாவின் படமும் ரோஜாப்பூவின் படமும் இணைந்ததாய் ஒரு கேலிச்சித்திரம்.

என்ன அரிய கருத்து!

சரி, இதை ஏன் ஒரு வாசகர் கர்மச் சிரத்தையாய்க் கார்டு வாங்கி எழுதி அனுப்புகிறார்?

ஆயிரம் கேள்விகளில் ஏன் இதைப் பொறுக்கி எடுத்து அந்த உதவி ஆசிரியர் பதில் எழுதிப் பிரசுரிக்கிறார்?

இதை ஏன் மெனக்கெட்டுப் படித்து ஞாபகம் வைத்து நான் இப்போது எழுதுகிறேன்?

ஒவ்வொருவர் எண்ணத்தை அறியவும் முயற்சி செய்யுங்கள். மூவரின் செயலுக்கும் உந்துசக்திக்கும் செயலுக்கும் விளக்கம் கிடைக்கும்.

எண்ணமே ஆதாரம்

“ஏன் முகம் கொடுத்துப் பேச மாட்டேன் என்கிறாள்?”

“ஏன் எவ்வளவு கொடுத்தாலும் திருப்தியாக இல்லை?

“ஏன் இவர் செய்கின்ற எல்லாத் தொழிலும் தோல்வியில் முடிகிறது?”

“ஏன் இவர் எங்குச் சென்றாலும் பிரபலமாகிறார்?”

“எந்த வேலையையும் இவரால் மட்டும் எப்படி சரியான நேரத்தில் செய்ய முடிகிறது?”

“இவரால் மட்டும் எப்படி எப்பொழுதுமே மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடிகிறது?”

“இவன் எல்லோரிடமும் சணடை போடுகிறானே, ஏன்?”

இப்படி நம்மைச் சுற்றிய மனிதர்களின் செயல்களுக்கு ஆதாரமான எண்ணங்களை ஆராயுங்கள். அவர்களின் செயல்களின் காரணங்கள் புரியும்.

எதிராளியின் எண்ணம் புரியாத போது நாம் நம் உறவுகளைச் சீர் குலைய விடுகிறோம்.

அவர் எண்ணத்தைப் புரிந்து நாம் எடுக்கும் முடிவுக்கும் அடிப்படை நம் எண்ணம் தாம். என்ன விசு பட வசனம் மாதிரி இருக்கா? சரி, கொஞ்சம் எளிமை படுத்தலாம் வாங்க…!

ப்ரமோஷன் வேண்டாம் என்று எழுதிக் கொடுத்துவிட்டார். மேலதிகாரியான உங்களுக்குக் குழப்பமாக உள்ளது. “எந்தக் கிறுக்கனாவது பணமும் பவரும் வேண்டாம்னு சொல்வானா? என்ன ஆள் இவன்?” என்று யோசிக்கிறீர்கள். பின்பு, விசாரித்ததில் புரிகிறது. தொழிற்சங்க உறுப்பினர் தகுதி ப்ரமோஷனால் பறி போகும். பதவி உயர்வை விடத் தொழிற்சங்க அடையாளம் பெரிது என்று எண்ணி அவர் இந்த முடிவை எடுத்திருக்கிறார்.

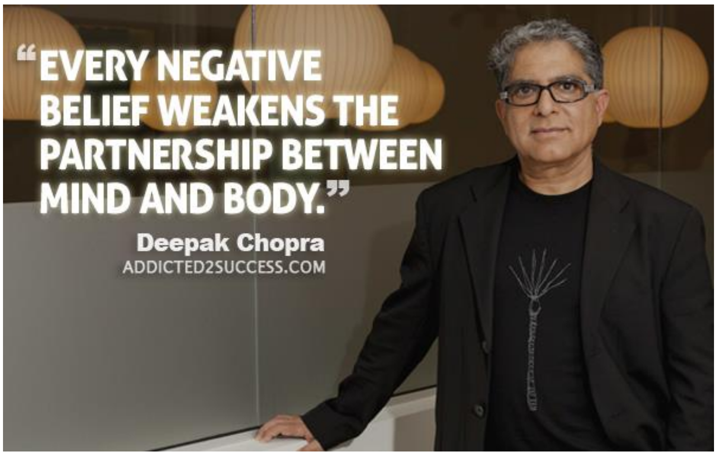
இப்போது இந்த அறிதல் உங்கள் எண்ணத்தை இப்படி மாற்றலாம். “சரியான அரசியல்வாதி போல. இங்கேயே இருந்து என்னென்ன பிரச்சினை செய்வானோ? கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையா டீல் பண்ணணும்!”

அல்லது இப்படி ஓர் எண்ணம் தோன்றலாம்: "என்ன ஒரு கொள்கைப்பிடிப்பு. அவ்வளவு தீவிரமான ஈடுபாடா? நாமெல்லாம் காசு கிடைச்சா போதும்னு நினைக்கறப்ப இப்படிப் பொதுக் காரணத்துக்கு உழைக்கும் ஆளைப் பாக்கறதே பெரிய விஷயம். அந்த ஆளைப் பாத்து இன்னும் நிறைய தெரிஞ்சக்கணும்!"

எந்த எண்ணத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கிறீகளோ அது அவருடனான உங்கள் உறவை தீர்மானிக்கும்.

ஆம். நீங்கள் உங்கள் எண்ணத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள்!

"நீங்கள் உங்கள் வியாதியைத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள்!" என்பார் **தீபக் சோப்ரா.**



உங்கள் எண்ணம்தான் உங்களை நோய்வாய்ப்படுத்தும் என்றால் நம்புவீர்களா?

"அப்படியா ஆச்சர்யமாக இருக்கே.!" என்பதும் "ரொம்ப கதை விடறார்!" என்பதும் இரு எண்ணங்கள். எந்த எண்ணத்தை இப்பொழுது தேர்ந்தெடுத்தீர்கள் என்று பாருங்கள்.

உங்கள் தேர்வு உங்கள் தேடலை நிச்சயிக்கும்!

பாகம் - 03

நல்ல எண்ணங்களைப் பயிலலாமே!

நல்ல சிந்தனை வேண்டும் என்பதைத் திரும்பத் திரும்ப சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. கெட்ட சிந்தனை எளிதில் வருகிறது.

ஒரு கண் பார்வையற்ற மனிதன் மலை ஏறி சிகரத்தைத் தொட்டான் என்று செய்தி வந்தால் கூடப் பெரிய ஊக்கம் தோன்றுவதில்லை. சாதிச் சண்டையில் சதக் சதக் என்று குத்தினான் என்றால் ஆர்வமாய்ப் படிக்கிறோம்.

டி.வி நிகழ்ச்சியில் ஒரு பொருளாதார நிபுணர் பேசினால் அலுப்பு வருகிறது. ஆனால், அதிலேயே ஒரு மாமியார் மருமகளைக் கொடுமைப்படுத்தினால் கண் இமைக்காமல் பார்க்கிறோம்.

ஒருவரைப் பயமுறுத்துதல் எளிது. பெரிய அறிவு ஏதும் வேண்டியதில்லை. ஒரு பொய்த் தகவல் கூடப் போதும். ஆனால் ஒருவரை மகிழ்விப்பது பெரும் பணி. நிறையத் திறன் தேவைப்படுகிறது.

“உங்கள் அலுவலகத்தில் வெடிகுண்டு மிரட்டல் உள்ளது” என்று பதற்றமாக யாராவது சொன்னால், “எனக்கு ஏதும் மின்னஞ்சல் வரவில்லையே! வெடி குண்டு வைத்ததற்கு ஏதும் சாட்சி உண்டா? ” என்று எந்த அறிவுஜீவியும் கேட்கமாட்டார். முதல் வேலையாக வெளியே எழுந்து ஓடுவார்.

அதே போல, கோபப்படுத்துவதும் எளிது. ஒரு சிறு கொசு கூட அதைச் செய்ய முடியும். உங்களுக்கு வேண்டாதவர் பற்றிய சிறு எண்ணம் கூடப் போதும். அதனால்தான் மிகச்சிறிய தூண்டுதலில் கூடப் பெரும் வன்முறைகள் நடந்துவிடுகின்றன.

ஏன் இப்படி?

நம் மூளை அப்படி உருவாகியுள்ளது. அதுதான் காரணம். அடிப்படையில் நம் மனித மூளை இன்னமும் பிரதானமாக ஒரு மிருக மூளை தான். முதுகுத் தண்டின் மேற்பகுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ள மூளையின் பின் பகுதிதான் புலனறிவுகளின் செயலகம்.

மிருகத்தின் முக்கியத் தேவைகள் தன் உயிர் காப்பதும், இரை தேடுவதும், இனப்பெருக்க உணர்வும்தான். அதற்குத் தேவையான செயல்பாடுகள் அடிப்படையான ஆதார உணர்வுகளைச் சார்ந்தவை. அச்சம்தான் நம் முதல் உணர்ச்சி. கோபம் கூட அடுத்த கட்டத்தில்தான் தோன்றுகிறது. அதனால்தான் அச்சத்தை நம் மூளை தேடிப் பிடித்து உள்வாங்கிக்கொள்கிறது.

"உங்கள் குழந்தையின் உணவில் போதிய போஷாக்கு இருக்குதா?

உங்கள் டூத் பேஸ்ட்டில் உப்பு இருக்குதா?

உங்களுக்குக் கொஞ்சமாவது துப்பு இருக்குதா?"

என்றெல்லாம் கேட்கும் விளம்பரங்கள் அடிப்படையில் அச்சத்தை உருவாக்கி அதன் மூலம் விற்பனையை வளர்க்க நினைக்கின்றன. காரணம் அச்சம் நமக்குச் சுலபமாக வரும்.

மூளையின் முன்பகுதி நவீனமானது. பல ஆயிர வருடங்களின் பரிணாமத்தில் வந்த நிர்வாக மூளை அது. சிந்தனை, பகுத்தறிவு, திட்டமிடுதல், செயலாக்கம் என மனிதனின் முன்னேற்றத்துக்கு ஆதாரமான அனைத்தும் இங்குதான் செயல்படுத்தப்படுகின்றன. அதனால் கூர்ந்து நோக்குவது, யோசிப்பது, புதிதாகப் படைப்பது, நகைச்சுவை, நம்பிக்கை எல்லாம் சற்று பக்குவமான மனநிலையில் மட்டுமே ஏற்படுபவை.

அடிப்படை உணர்ச்சிகள் எதிர்மறையான கெட்ட எண்ணங்களை வளர்க்கும். பக்குவப்பட்ட உணர்ச்சிகள் நேர்மறையான நல்ல எண்ணங்களை வளர்க்கும்.

இது இரு வழிப்பாதையும் கூட. எதிர்மறை எண்ணங்கள் அச்சம், கோபம் போன்ற அடிப்படை உணர்ச்சிகளை வளர்க்கும். நேர்மறை எண்ணங்கள் மகிழ்ச்சி, நம்பிக்கை போன்ற பக்குவப்பட்ட உணர்ச்சிகளை வளர்க்கும்!

இன்னொரு விஷயமும் உள்ளது. நெருக்கடியான நிலையில் பின் மூளை உடனடியாகச் செயல்படும். முன் மூளை சற்று நேர மெடுக்கும்.

நீங்கள் உங்கள் மனைவியிடம் சின்ன வாக்குவாதம் செய்கிறீர்கள். அவர் சொன்ன ஒரு வார்த்தையில் சற்று நிதானமிழந்து நீங்கள் பதிலுக்கு அவர் குடும்பத்தையும் சேர்த்துத் திட்டிவிடுகிறீர்கள். பின் சில நொடிகளில் செய்த பாதகமும் அதன் பின் விளைவுகளும் புரிகின்றன.

உங்கள் மனைவி ஒத்துழையாமை இயக்கம் நடத்தலாம். பதிலுக்கு நம் குடும்பத்தினரின் மொத்த வரலாறும் வரிசை மாறாமல் வரலாம். குறைந்த பட்சம் அன்றைய நிம்மதியும் தூக்கமும் போகலாம். இதெல்லாம் புரிந்து, "நான் அந்த அர்த்தத்தில் சொல்லவில்லை..!" என்றெல்லாம் சொல்லிச் சமாளிக்கிறீர்கள்.

ஆனால் உங்கள் பின் மூளை செயல்பாட்டின் தாக்குதல் உங்கள் மனைவியின் பின் மூளையைத் தாக்க, "எல்லாம் சொல்லிட்டீங்க. உங்க புத்தி தெரியாதா?" என்று கோபத்தில் எழுந்து போகிறார். பின் அவரின் முன் மூளை சற்று பகுத்தறிவுடன் யோசித்து, "குழந்தைங்க முன்னாடி சண்டை போட்டா அது அவங்களை பாதிக்கும். ஹூம்.. அவர் எப்பவும் இப்படித்தான் புதுசா என்ன?" என்று சமாதானமாகிறார்.

ஒரு உறவில் ஏற்படும் உரசலின் அனாடமி இது.

அதனால்தான் சொன்னேன். அச்சம், கோபம், போன்ற நெகட்டிவ் எண்ணங்கள் எல்லாம் முந்திக் கொண்டு வருகின்றன. அமைதி, மகிழ்ச்சி, நம்பிக்கை, போன்ற பாஸிட்டிவ் எண்ணங்கள் அவ்வளவு இயல்பாக வருவதில்லை. அதற்கு நிறைய முயற்சியும் பயிற்சியும் தேவைப்படுகின்றன.

இந்திய கிரிக்கெட் அணி ஆஸ்திரேலியாவிடம் தோற்றதும் என்னென்ன கருத்துகள் வந்தன? "கோலி சரியில்லை. எல்லாம் அனுஷ்கா ஷர்மா ராசி". "தோனியே சொதப்பிட்டார்" இப்படி வந்தவைதான் அதிகம். "அன்று ஆஸ்திரேலியா நம்மை விட நன்றாக விளையாடியது" என்று சொல்லியவர்கள் எத்தனை பேர்?

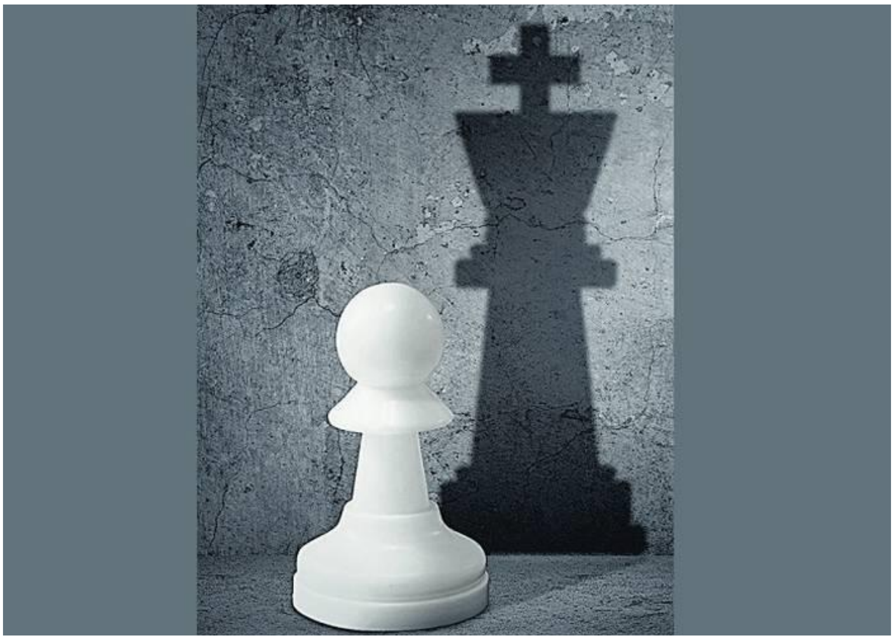
வாழ்க்கையில் சிக்கல்கள் இல்லை. அதை நாம் பார்க்கும் கண்ணோட்டத்தில்தான் சிக்கல்கள் உள்ளன. நம் வாழ்க்கையில் நடப்பவை நம்மை துன்புறுத்துவதில்லை. அதைப் பற்றி நாம் எண்ணும் எண்ணங்கள்தான் நம்மை துன்புறுத்துகின்றன.

நம்மால் நம் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் மாற்ற முடியும். மூளையும் மனமும் இசைந்து அற்புதங்கள் நிகழ்த்தலாம்!

இதுதான் உலகின் அத்தனை மதங்களும் ஒரே குரலில் சொல்லும் மந்திரம்!

பாகம் - 04

எல்லாம் எண்ணத்தின் உருவாக்கமே!



நேர்மறை எண்ணம் எது?

அதை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

அதே போல எதிர்மறை எண்ணம் வருகிறது என்பதை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

மிக எளிய வழி ஒன்று உள்ளது. எண்ணத்தைக் கண்காணிப்பதைவிட உணர்ச்சியைக் கண்காணிப்பது சுலபம். நேர்மறை உணர்வுகள் நேர்மறை எண்ணங்களின் விளைவு. எதிர்மறை உணர்வுகள் எதிர்மறை எண்ணங்களின் விளைவு.

பதற்றமும் உற்சாகமும்

மேடைப் பேச்சுக்குத் தயார் செய்கிறார் ஓர் இளைஞர். அவர் மனம் படபடப்பாக இருக்கிறது. "என்னால் மேடையில் பேச முடியுமா? சொதப்பினா கேவலமாயிடும்" என்ற எண்ணம் பின்னணியில் படபடப்பை இயக்குகிறது.

அதே மேடைப் பேச்சுக்கு இன்னோர் இளைஞரும் தயார் செய்கிறார். அவர் மனம் உற்சாகமாக இருக்கிறது. "கடைசியில் அந்த ஜோக்கைச் சொல்லி ஒரு பெரிய அப்ளாஸ் வாங்கணும்" என்று எண்ணுகிறார். அந்த எண்ணம் அவருக்கு உற்சாகம் தருகிறது.

“ஏற்கெனவே ஒரு தோல்வியை அடைந்திருந்தால் எதிர்மறை எண்ணம் தானே வரும்? நிறைய ஜெயித்தால் நேர்மறை எண்ணம் தானாக வரும்” என்று நீங்கள் வாதிடலாம்.

அப்படியானால் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் நம் செயல்களின் விளைவுகளா?

இது பாதி நிஜம்.

எண்ணம் – உணர்வு – செயல்

எண்ணம் – உணர்வு – செயல் மூன்றும் ஒன்றை ஒன்று பாதிக்கக் கூடியவை. “என்னால் முடியாது” என்ற எண்ணம் பதற்றம் என்ற உணர்வைக் கொடுக்கிறது. பதற்றம் என்ற உணர்வு வாய் குழறுதல் என்ற செயலை நிகழ்த்துகிறது. அதே போல வாய் குழறும் போது பதற்றம் வரும். பதற்றம் வந்தால் ‘நம்மால் முடியாது’ என்ற எண்ணம் வருகிறது.

இதே போல நேர்மறையாகவும் நடக்கலாம். “என்னால் முடியும்” என்ற எண்ணம் நிதானம் என்ற உணர்வைக் கொடுக்கிறது. நிதானம் கணீரென்ற குரலில் பேச வைக்கும். அதே போலக் கணீரென்று பேசும் போது நிதானம் வரும். நிதானம் நம்மால் முடியும் என்ற எண்ணத்தைக் கொடுக்கும். இந்த எண்ணம் – உணர்வு – செயல் என ஒரு வளையம் போலச் சுற்றிச் சுற்றி வருவதுதான் நம் வாழ்க்கையில் அனைத்தையும் நிகழ்த்துகிறது.

உங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்த அனைத்து முக்கிய நிகழ்வுகளிலும் இந்த மூன்று விஷயங்களையும் அலசுங்கள். எது அதிகம் பாதித்தது என்று யோசியுங்கள். பெரும்பாலும் எண்ணம்தான் பிரதான காரணமாக இருக்கும்.

எண்ணத்தின் உருவாக்கமே

உலகில் உருவாக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொன்றும் முதலில் யாரோ ஒருவர் தன் உள்ளத்தில் உருவாக்கியதே. நாடுகள், எல்லைகள், கட்சிகள், கட்டிடங்கள், கொள்கைகள், பதவிகள், சாதிகள், குற்றங்கள் என அனைத்தும் யார் எண்ணத்திலோ தோன்றியவை தான்.

நம் செயல்கள் அனைத்துக்கும் நம் எண்ணங்கள் தான் காரணம் என்று ஒப்புக்கொள்வதில் நம்மில் பலருக்குச் சிக்கல் இருக்கிறது. நம் முடிவுகளும் செயல்களும் தானே வாழ்க்கை?

அப்படியானால் நம் வாழ்க்கையைப் பெரிதும் நிர்ணயிப்பது நம் எண்ணங்கள் தானே? “என் வாழ்க்கை இப்படி இருக்க என் எண்ணங்கள் தான் காரணமா?” என்று நம்ப முடியாமல் கேட்பவர்களுக்கு என் பதில்: ஆம்.

எந்த மனநிலை?

எண்ணம் போலத் தான் எல்லாம் நடக்கும் என்று பெரியவர்கள் சொல்வது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. அப்படி என்றால் **தோல்வி அடைபவர்கள் தோல்வி வேண்டும் என்றா எண்ணுகிறார்கள்?** அவர்கள் தோல்வி வேண்டும் என்று எண்ணுவதில்லை. ஆனால் தோற்கக்கூடாது என்ற எண்ணத்தில் தோல்வியின் விளைவுகள் பற்றி அதிகம் யோசித்திருப்பார்கள். வெற்றி பற்றி யோசிப்பதை விடத் தோல்வி அடையக்கூடாது என்று அதிகம் யோசித்திருப்பார்கள். நம் மனம் எந்த மன நிலையில் இருக்கிறதோ அதற்கேற்ற நிகழ்வுகள்தான் நம்மைத் தொடரும்.

அப்பாவும் மகனும்

ஒரு சின்ன உதாரணத்தைப் பார்ப்போம். அப்பாவுக்குத் தன் மகனின் திறமை மேல் நம்பிக்கை இல்லை. பொறுப்பில்லாதவன் என்ற எண்ணம். நண்பரிடம் குறைபடுகிறார். "ஒரு வேலையைக் கூடச் சரியா செய்ய மாட்டான்!" கடைக்குப் போகும் வேலை வருகிறது. "நீங்க வேணா பாருங்க, எப்படி சொதப்புவான்னு" என்று மகனின் முன்பாகவே சொல்லி நூறு ரூபாய் கொடுத்துச் சில பொருட்கள் வாங்கி வரச்சொல்கிறார்.

அப்பாவின் எண்ணமும் மனப்பான்மையும் மகனின் தன்னம்பிக்கையைக் குறைக்கிறது. பயம் வருகிறது. சொதப்பக் கூடாது என்ற எண்ணம் வலுவடைகிறது. எரிச்சலும் வருகிறது. பயந்தது போலவே மீதம் தரப்பட்ட சில்லறையில் ஒரு ரூபாயைக் குறைத்து வாங்கி வருகிறான். எண்ணிப் பார்த்த அப்பா தன் நண்பரிடம், "நான் சொன்னேன்ல சொதப்புவான்னு. சரியாத்தானே சொன்னேன். பாருங்க ஒரு சில்லறையைக்கூட சரியா எண்ணி வாங்க முடியலை! இவன் எல்லாம் என்ன பண்ணப் போறானோ?"

இப்பொழுது அப்பாவுக்கு இருக்கிற தன் மகன் பற்றிய எண்ணம் சான்றோடு ஊர்ஜிதப்படுகிறது. மகனும் அதை மெல்ல நம்ப ஆரம்பிக்கிறான். "சரி தான். நான் மற்றவர்கள் போலச் சாமர்த்தியம் குறைவு தான்!"

பெரும் பிரச்சினை

முன்கூட்டியே தீர்மானிக்கும் எண்ணங்கள் நாம் நம்பும் விளைவுகளைத் தந்து அந்த எண்ணங்களை வலுப்படுத்தும். காலப்போக்கில் அந்த எண்ணங்கள் அனுபவத்தால் வந்தால் அபிப்பிராயங்களாய் மனம் பதிவு செய்து கொள்ளும். இது தான் மனம் செய்யும் தந்திரம்.

நம் வாழ்க்கையின் சகல விஷயங்களிலும் இது தான் நடக்கிறது. ஆங்கிலத்தில் **Self Fulfilling Prophecy** என்று ஒன்று உண்டு. அதை விரிவாக விவாதிப்பதற்குள் உங்கள் வாழ்க்கையின் பெரும் பிரச்சினை எது என்று யோசியுங்கள் . அது பற்றிய

உங்கள் எண்ணங்களை எழுதுங்கள். அவற்றில் ஏதாவது **Pattern** (முறை) தெரிகிறதா என்று பாருங்கள்.

உங்கள் வாழ்வைத் திருப்பிப் போடும் விசையில் நீங்கள் கை வைத்து விட்டீர்கள்!

பாகம் - 05

எதை நினைத்தோமோ அதுவே நடந்தது!

"எது நடக்கக் கூடாதுன்னு நினைச்சேனோ அது அப்படியே நடந்தது!" என்று பலர் சொல்வதைக் கேட்டிருக்கிறோம்.

ஏன் இப்படி நடக்கிறது?

காரணம் அது நடக்கக் கூடாதுன்னு அதையே நினைத்ததால் அதுவே நடந்தது!

பெரிய கண்ணாடி டம்ளரில் வழிய வழிய தண்ணீரைக் குழந்தை கொண்டு சென்றால், "கீழே போடப் போறே... ஜாக்கிரதை!" என்று அலறியவுடன் அது கை நழுவிப் போட, அங்கிருந்து அம்மா சொல்வாள்: "எனக்குத் தெரியும். நீ கீழே போடுவேன்னு. அதனாலதான் கத்தினேன்!" அவருக்குத் தெரியாதது, அவர் குழந்தை கீழே போடுவதை எண்ணிப் பயத்தில் கத்தியதால்தான் குழந்தை மிரண்டு போய்க் கீழே போட்டது என்று.

நம்பிக்கையும் நிகழ்வும்

இதுதான் **Self Fulfilling Prophecy** எனும் உளவியல் கோட்பாட்டின் சாரம். நம் நம்பிக்கைகளுக்கு ஏற்ப நிகழ்வுகள் நடந்து அவை நம் நம்பிக்கைகளை வலுப்படுத்தும்.

“அவன் ஒரு ஆள் போதும் சார். அத்தனையும் தானா முடிப்பான்!” என்று பாஸ் நம்பிக்கை வைக்கும்போது அந்தப் பணியாளரின் வேலைத்திறன் தானாகவே உயர்கிறது. தன்னம்பிக்கை, திறமை, முயற்சி, பெருமை என அனைத்தும் இசைந்து ஒரு அற்புதம் நிகழும். பின் பாஸ் சொல்வார்: “நான் சொல்லலை? அவன் கிட்ட விட்டால். பிரமாதப்படுத்துவான்னு!”

நிர்வாகம் முழு மனதாகத் தொழிலாளர்களை மதித்து, நம்பிக்கை வைத்துப் பொறுப்புகள் கொடுக்கும் போது நல்லுறவு மட்டுமல்ல, உற்பத்தித்திறனும் பன்மடங்கு பெருகும் என்பது ஆயிரக்கணக்கான நிறுவனங்கள் ஆவணப்படுத்தியுள்ள உண்மை. இருந்தும், “இவனுங்க பேச்சை எல்லா விஷயங்களிலும் கேட்டா எதிர்பார்ப்பு அதிகமாயிடும். உடனே சரின்னு எதையும் சொல்லக் கூடாது. எப்பவும் கொஞ்சம் இழுத்துப் பிடிக்கணும். இல்லேன்னா, பிரச்சினை பண்ணுவாங்க!” என்று நினைக்கும் நிர்வாகங்கள் அனைத்தும் தொழிலாளர் பிரச்சினைகளைக் கண்டிப்பாகச் சந்திக்கும். நிர்வாகத்திடம் உள்ள தொழிலாளர் பற்றிய ஆதார நம்பிக்கைகள்தான் தொழிலாளர்களை அப்படி நடந்து கொள்ள வைக்கிறது என்பதைப் பெரும்பாலும் நிர்வாகத்தினர் அறிவதில்லை.

நடக்காது என்பார் நடந்துவிடும்

“நடக்கக் கூடாது” என்று நினைக்கும் போது அந்த எதிர்மறை எண்ணம் வலுப்படும். அச்சமும் பதற்றமும் ஏற்படும். தற்காப்பு நடவடிக்கைகள் எடுப்போமே தவிர இயல்பான முயற்சியை மகிழ்ச்சியான முறையில் எடுக்க முடியாது. அது தவறுகளுக்கும் அபிப்பிராயப் பேதங்களுக்கும் வழி வகுக்கும். எதிராளி இருந்தாலும் அவரிடமும் அச்சத்தையும் நம்பிக்கையின்மையை வளர்க்கும். பின் பயந்தது போலவே தோல்வி நிகழும்.

‘சின்ன தம்பி’ படத்தில் யாரையும் தங்கை காதலித்துக் கல்யாணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது என்பதில் மூன்று சகோதரர்களும் படு தீவிரமாக இருக்க, கடைசியில் அதுவே நிகழும். அவர்கள் தங்கையைத் தனிமைப்படுத்தி, ஆண்கள் சகவாசம் கிடைக்காமல் செய்ய, கிடைத்த முதல் தொடர்பிலேயே காதல் கொள்வாள் நாயகி. இது பல வீடுகளில் நடக்கும் உண்மைச் சம்பவம்.

இதிகாசங்களும் இதை மீண்டும் மீண்டும் உணர்த்துகின்றன. தன் மகன் இடிபஸ் தன்னைக் கொல்வான் என்பதால் அவனுடைய அப்பா அவனைக் குழந்தையிலேயே தள்ளி வைக்கிறார். வளர்ப்புப் பெற்றோரிடம் வளர்வான் மகன். தன் அப்பா என்று தெரியாமலேயே அவரை வென்று கொல்வான். இதுதான் கிரேக்க இதிகாசத்தில் உள்ள இடிபஸின் கதை. மகன் பற்றிய அப்பாவின் எண்ணம் தான் இதன் ஆரம்பம்.

ஊத்திக்கொள்பவர்கள்

தொடர்ந்து வியாபாரத்தில் தோற்பவர்கள் எனக்குப் பல பேரைத் தெரியும். ஒவ்வொரு முறை ஒவ்வொரு காரணம் சொல்வார்கள். அடிப்படையில் அவர்கள் தோல்வியை எதிர்பார்த்தே வியாபாரத்தில் இறங்குவார்கள். **“இந்த வாட்டியும் நஷ்டம் ஆகக் கூடாதுன்னு எல்லாம் பாத்து பாத்து செஞ்சேன். நம்ம ராசி இதுவும் ஊத்திக்கிச்சு!”** என்பார்கள்.

அதே போலச் சிலர் திருமண வாழ்வில் தொடர்ந்து தோல்விகளைச் சந்திப்பார்கள். ஆள் மாறினாலும் பிரச்சினை மாறாது. காரணம் பிரச்சினை துணையிடம் இல்லை. தங்களிடம்தான் உள்ளது என்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை.

எந்த வேலையிலும் நிலையாகத் தங்காதவர்கள், எல்லாரிடமும் சீர்குலைந்த உறவு கொண்டிருப்போர், தொடர்ந்து நோய்வாய்ப்பட்டுக் கொண்டே இருப்பவர்கள், எப்போதும் பணத் தட்டுப்பாட்டில் இருப்பவர்கள் என அனைவருமே ஏதோ சில ஆதார எண்ணங்களில் குறைபட்டவர்கள். அந்த எண்ணம் தரும் உணர்வும் செயல்பாடும் அவர்களுக்கு அவர்கள் வெறுக்கும் அதே முடிவுகளைத்தான் தருகின்றன.

பட்டியலிடுங்கள்

நமக்குப் பிரச்சினை என்று நாம் நினைக்கும் விஷயங்களில் நம் ஆதார எண்ணங்கள் என்னென்ன என்று பட்டியல் போடுங்கள். அது பிடிபடவில்லை என்றால் உங்களிடம் அதிகம் பழகும் நண்பரிடமோ, வாழ்க்கைத் துணையிடமோ, சக பணியாளர்களிடமோ கேளுங்கள். உங்கள் பேச்சு, உங்கள் எண்ணங்களை அவர்களுக்குக் காட்டிக் கொடுத்திருக்கும். அவர்கள் மிக எளிமையாக உங்கள் எண்ணங்களைச் சொல்லுவார்கள்.

உங்கள் நம்பிக்கைகளை நேர்மறையாக மாற்றுவது எப்படி என்று மிக விரிவாக, நவீன உத்திகளுடன் சொல்லித் தருகிறேன். ஆனால் அதற்கு முன் உங்களிடமுள்ள எண்ணங்களை முழுவதும் ஆராயுங்கள்.

வெறும் எண்ணத்தை மாற்றினால் எல்லாம் சரியாகிவிடுமா?

வெளியிலிருந்து வரும் பிரச்சினைகளை என்ன செய்வது?

முதலில் உங்கள் எண்ணங்களை மாற்ற வேண்டும் என்று முடிவு செய்யுங்கள். வெளியிலிருந்து வரும் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கத் தேவையான அளவு பலமான எண்ணங்கள் தானாகத் தோன்றும்.

“நீ என்ன நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆகிவிடுவாய்” என்றார் புத்தர். நீங்கள் ஒரு நாளில் அதிக நேரம் சிந்திப்பவை என்று கணக்கிடுங்கள். அவற்றில் எவையெல்லாம் நேர்மறை, எவையெல்லாம் எதிர்மறை என்று கணக்கிடுங்கள்.

ஒரு அதிர்ச்சிகரமான உளவியல் உண்மை சொல்லட்டுமா?

சமீபத்திய ஆய்வில் சொல்லியிருக்கிறார்கள். சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 35 ஆயிரம் எண்ணங்கள் நமக்கு வருகின்றனவாம். இது உங்கள் மனோபாவத்துக்கும் வேலைக்கும் ஏற்ப, கூடும், குறையும். அது முக்கியமில்லை. ஆனால் அவற்றில் 80 சதவீதம் எதிர்மறையானவை. அதுவும் ஒன்று அல்லது இரண்டு விஷயங்களைப் பற்றித்தான் முழு நேரமும் யோசிக்கிறோமாம்!

ஆக, நாள் முழுவதும் ஏதாவது ஒரு விஷயத்தை நினைத்துக் கவலையோ, பயமோ, கோபமோ கொண்டிருக்கிறோம். அதன் விளைவுகளை நம் உடலில், வேலையில், வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து அனுபவித்து வருகிறோம்.

உங்கள் வாழ்க்கையின் எந்தெந்த விஷயத்துக்காக, என்ன என்ன எண்ணங்களைத் தற்போது வைத்துள்ளீர்கள் என்று பாருங்கள்.

இந்த ஆய்வின் முடிவில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் இந்தத் தொடரைத் தொடர்ந்து படிக்காவிட்டலும் பரவாயில்லை. ஆய்வின் முடிவு அதிருப்தியைக் கொடுத்தால் உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் விரும்புவது போல மாற்ற இந்தத் தொடரைத் தொடர்ந்து படியுங்கள்!

பாகம் - 06

அதிகமான நேர்மறை எண்ணங்கள் தேவை!

“எதை வேண்டாம்னு நினைக்கிறோமோ அது அப்படியே நடக்கும்!” என்று பார்த்தோம். பொதுவாக, நாம் அனைவருமே நல்ல நோக்கத்தோடுதான் பேசுகிறோம். ஆனால், அச்சம் பல எதிர்மறை எண்ணங்களை வரவழைத்துவிடுகிறது. இது மனதின் இயல்பு. இதற்குக் குற்ற உணர்ச்சி கொள்ளத் தேவையில்லை.

நல்ல உள்நோக்கத்தை, நேர்மறை எண்ணங்களில், நல்ல சொற்களில் எப்படி தெரிவிப்பது என்பதுதான் சூட்சுமம். அதற்கு முன்பாக, நல்ல உள் நோக்கத்துடன் ‘எதை வேண்டும்’ என்று எண்ணுகிறோமோ, அது எப்படி நடக்கிறது என்பதை நம் மூளையின் செயல்பாட்டை வைத்துப் புரிந்து கொள்வோம்.

மூளையின் பயணம்

நாம் பேசும் மொழியைப் படங்களாய்த்தான் நம் மூளை உள்வாங்கிக் கொள்ளும். எழுத்துக்களாய் அல்ல.

“நான் சென்ற முறை சிக்கிம் போனபோது ஒரு சிலிர்ப்பான அனுபவம் நிகழ்ந்தது. குறுகிய சாலையில் எங்கள் வண்டி போகிறது. நானும் ஓட்டுநரும்தான். ஒரு புறம் திரும்பினால் பள்ளத்தாக்கு. இன்னொரு புறம் மலை மேடுகள். இடையில் ஆபத்தான முறையில் நாங்கள் சென்று கொண்டிருக்கிறோம்.

இருட்டிக் கொண்டு மழை வேறு வரும் போல இருந்தது. ஆனால், வழியெங்கும் பல நிறங்கள் கலந்த மலர்க் கூட்டங்கள் மனதைக் கொள்ளை கொண்டன.

இவற்றையெல்லாம் ரசித்துப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தபோதே திடீரென எதிரில் ஒரு லாரி வேகமாக வந்தது...”

இப்போது உங்கள் மனத்தில் என்ன காட்சிகள் வந்தன?

நான் சென்ற வண்டி எது?

எந்த நிறத்தில் பூக்களைப் பார்த்தீர்கள்?

எந்தப் பக்கம் பள்ளத்தாக்கு? எந்தப் பக்கம் மலைமேடு?

எதிரில் வந்த லாரி எப்படி இருந்தது?

என் ஓட்டுநர் பக்கத்தில் நான் அமர்ந்திருந்தேனா அல்லது பின் சீட்டில் இருந்தேனா?

எதிரில் வந்த லாரி என்ன செய்திருக்கும்?

இவை அனைத்துக்கும் உங்கள் மூளை தானாக விடையைத் தேடி நிரப்பிக்கொள்ளும். நிஜத்தில் உங்கள் மூளை உங்களை சிக்கிம் பயணத்துக்குக் கொண்டு சென்றுவிட்டது. இந்த அச்சு வரிகள் நினைவில் இருக்காது. ஆனால் ஒரு மலைப் பிரதேசக் காட்சியை உங்கள் மூளை வடிவமைத்துக் கொள்ளும்.

நிஜத்தின் பாவனை

நிஜமாகவே நான் சிக்கிம் போனேனோ அல்லது கதை விடுகிறேனோ, எதுவாக இருந்தாலும் உங்கள் மூளை தரும் உங்கள் அனுபவம் நிஜம். அதை விபத்து என்றோ சாகஸம் என்றோ நீங்கள் கூடுதலாகக் கற்பனை செய்யும்போது உங்கள் உணர்வு நிலையும் அந்தக் காட்சியை மேன்மைப்படுத்தும்.

காணாததை இப்படிக் காட்சிப்படுத்தி, அதற்கு ஏற்ப எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் உருவாக்கி, அதை நிஜம் போலப் பாவிப்பது நம் மன இயல்பு. அதனால்தான் இத்தனை கற்பனை சந்தோஷங்களும், கற்பனை பயங்களும்!

இதில் ஒன்று முக்கியமானது. நீங்கள் காட்சிப்படுத்துவது நிஜமா, பொய்யா, நேர்மறையா, எதிர்மறையா என்றெல்லாம் மூளை கவலைப்படாது. அது செய்ய வேண்டிய வேலையைச் செய்யும்.

கிறக்கத்தின் காரணம்

அந்தக் காலத்தில் எம்.ஜி.ஆரின் பின்னாலிருந்து நம்பியார் தாக்க வந்தால் பார்வையாளர்கள் உணர்ச்சிவசப்பட்டு, “வாத்தியாரே... பின்னால பாரு!” என்று கத்துவது இதனால்தான். அதே போல மல்லிகா ஷெராவத்தைப் பார்த்துக் கிறங்குவதும் இதனால்தான். படத்திலிருப்பதையும் தாண்டி, உங்கள் கற்பனைகள் உங்களை உணர்ச்சிவசப்பட வைக்கும்.

உங்களுக்குப் பிடித்த கோதுமை அல்வாவை அவசர அவசரமாய் விழுங்குகையில் ஒருவர் ஓடி வந்து, “சர்க்கரைப் பாகில் ஒரு பல்லி விழுந்துடுச்சாம். சமையல்காரர் சொல்லிட்டிருந்ததை இப்பத்தான் கேட்டேன்!” என்கிறார்.

இப்போது உங்களால் தொடர்ந்து அல்வாவை ரசிக்க முடியுமா? பல்லி விழுந்த காட்சி மனதில் வரும். அதன் விஷம் உங்களைத் தாக்கி நீங்கள் வாந்தி எடுப்பதாகக் காட்சி வரும். பிறகு நிஜத்தில் வாந்தி வரும் உணர்வு வரும்.

கற்பனையின் கத்தல்

பொய்யா, நிஜமா என்று மூளை கேள்வி கேட்காது. கொடுத்த காட்சிக்கு ஏற்ற உணர்வுகளையும் உடல் நிலை மாற்றங்களையும் உடனே கொண்டு வரும்.

இதேபோலத்தான் கண்ணாடி டம்ளரைக் குழந்தை எடுத்துப் போகும்போது, அது கீழே போடுவதை மனம் கற்பனை செய்யும். உடைந்து கையில் குத்துவதைக் கற்பனை செய்யும். உங்கள் கத்தலில் பதற்றப்பட்டு குழந்தை டம்ளரைக் கீழே போடும்.

இதேபோலத்தான் எல்லா உறவுகளிலும். “அவன் அப்படி இருக்கக் கூடாது” என்று எண்ணுகையில் அவனை நம் எண்ணத்துக்கு ஏற்ப மாற்ற ஆரம்பித்து விடுகிறோம்.

வன்முறையின் ஆதாரமே இதுதான். “அவன் நம்மைத் தாக்கக் கூடாது!” என்ற எண்ணம்தான் நம்மைத் தற்காப்புத் தாக்குதலுக்குத் தயார் செய்கிறது. அதன் முனைப்பை எதிராளி உணர்ந்ததும் அவனும் தற்காப்புக்குத் தயாராக, அதை ஆரம்பமாக நினைத்துக் கொண்டு, “பயந்த மாதிரியே நடக்குது” என்று முதல் அடியை (தற்காப்பாக நினைத்து) கொடுக்க... பின் யுத்த மயம் தான். இருவரும் எதிராளி தான் யுத்தம் துவங்கியதாக நினைத்துக் கொள்வார்கள்.

நேர்மறையின் சப்ளை

சரி, டம்ளரைக் கீழே போடாமல் குழந்தை போவதற்கு எப்படிச் சொல்லலாம்?

“பாப்பா... ஒரு கையைக் கீழே கொடுத்து டம்ளரைப் பத்திரமா எடுத்திட்டுப் போ! ஆ... அப்படித்தான் சபாஷ்!” என்றால் அதைக் குழந்தை நன்றாகக் கற்கும்.

ஆனால், இதைச் சொல்லத் தெளிவான மனமும், நேர்மறையான கற்பனை வளமும், உற்சாகமும், நம்பிக்கையும் அதிக அளவில் தொடர்ந்து மனதுக்குத் தேவைப்படுகிறது.

தினசரி அவ்வளவு எண்ணங்களை நாம் சப்ளை செய்கிறோமா? அத்தகைய அளவில், நேர்மறை எண்ணங்கள் தொடர்ந்து வர என்ன செய்யலாம்?

பாகம் - 07

பிரச்சினையை என்ன செய்யலாம்?

ஒரு அன்பர் என்னிடம் கேட்டார்.

“நல்லது நினைச்சா நல்லது நடக்கும்னு எங்களுக்கும் தெரியும். ஆனா எதைப் பாத்தாலும் நல்லதே தோண மாட்டேங்குதே?

டி.வியைப் போட்டா டென்ஷன், பேப்பரை விரிச்சா பகீர்னு செய்தி, ஆபீஸ் போனா டார்ச்சர், ரோடுல போனாகூட நல்லதா என்ன நடக்குது?

எப்படி நேர்மறையா யோசிக்கறது?

சொல்லுங்க!” என்று கொந்தளித்தார்.

“உலகம் இப்படி இருக்கையில் நான் மட்டும் வேறெப்படி இருக்க முடியும்” என்பதுதான் சாரம்.

வெளிச்சூழலும் அனுபவமும்

உண்மைதான். தொலைக்காட்சித் தொடரில் வன்மம். பத்திரிகைகள் வன்முறைகள் அனைத்தையும் படம் பிடித்து நம் கைக்குக் கொடுக்கின்றன. வீடு, அலுவலகம் என்று எங்கு சென்றாலும் மனிதர்கள் பற்றிய சுவாரஸ்யக் கதைகள் அனைத்தும் எதிர்மறை எண்ணங்களில்தான் முடிகின்றன. சாலை, அரசியல், நாடு, பூமி என்று எதை யோசித்தாலும் நம்பிக்கையைத் தரும் எண்ணங்கள் மிகக் குறைவுதான் மறுப்பதற்கில்லை.

வெளிச்சூழல் நம் எண்ணங்களைப் பாதிக்கும் என்பது உண்மை. நம் அனுபவங்கள் நம் எண்ணங்களைக் கூர்மைப்படுத்தும் என்பதும் உண்மைதான். ஆனால் வெளிச்சூழல்களையும் அது தரும் அனுபவங்களையும் நம் மனதுக்கேற்ப திரித்துக்கொள்பவை நம் எண்ணங்கள். அதனால்தான் ஒரே சூழலில் வளரும் இருவர் வெவ்வேறு விதமாக வாழ்கிறார்கள். காரணம், அவர்கள் வாழ்க்கையைத் தங்கள் எண்ணத்துக்கேற்ப புரிந்து கொள்கிறார்கள். அதற்கேற்ப வாழ்க்கையின் முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள்.

தள்ளி இருத்தல்

எண்ணங்கள்தான் அனுபவங்களை நினைவுகளாக்கி, அபிப்பிராயங்களாய் மாற்றி காலம் முழுவதும் கூட்டிச் செல்கின்றன. சாதி, மதம், மொழி, இனம், தொழில், ஊர் என எல்லாவற்றைப் பற்றியும் நாம் அபிப்பிராயம் வைக்கக் காரணம் நம் முதல் அனுபவத்துக்குப் பிறகு நமக்குத் தோன்றும் எண்ணங்கள்தான்.

ஒரு அனுபவத்திலிருந்து வரும் கற்றலை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு, அந்த அனுபவத்தை விருப்பு – வெறுப்பு இல்லாமல் நோக்கும் பக்குவம்தான் வாழ்க்கையை மேல் நிலைக்கு இட்டுச்செல்லும்.

இதற்கு அனுபவம் தரும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் எதிர்மறை உணர்வுகளிலிருந்து விடுதலை பெற வேண்டும். இதற்கு முதல் வழி எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தோற்றுவிக்கக்கூடிய விஷயங்களிலிருந்து தள்ளி இருத்தல். இது முழுத் தீர்வு அல்ல. வெளிக் காரணங்களை முழுமையாகத் தள்ளிவிட முடியாது. ஆனால், நம் சூழலைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் எதிர்மறை எண்ணங்களிலிருந்து தள்ளியிருக்க முடியும்.

யார் ரிமோட்?

தொலைக்காட்சி ரிமோட்டை நீங்கள் இயக்குவதாக நம்பிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் ரிமோட்தான் உங்களை இயக்கிக்கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் எப்போது சாப்பிட வேண்டும், எங்கு உட்கார வேண்டும், எப்போது பேச வேண்டும். என்னென்ன பார்க்க வேண்டும் என்பதைத் தொலைக்காட்சி தான் முடிவு செய்கிறது. இந்தப் போதையைக் கையாள மிதமிஞ்சிய சுயக் கட்டுப்பாடு தேவை.

ஒரு தட்டு நிறைய முந்திரிப் பருப்பை எதிரில் வைத்துக்கொண்டு இரண்டே இரண்டு பருப்பைச் சாப்பிட்டுவிட்டு நிறுத்த முடியுமா? அது போலத்தான் அளவாக டி.வி பார்ப்பது. குழந்தைகள் மட்டுமல்ல பெரியவர்களாலும் முடியாது. அதனால் டி.வியை விட்டுப் போவதும் டி.வியைப் போடாததும்தான் தீர்வுகள்.

“டி.வியில் சில நல்ல நிகழ்ச்சிகளை மட்டும் பார்ப்பேன்!” என்று யாராவது உத்தரவாதம் தர முடியுமா?

எதிர்மறை எண்ணங்களைத் துறந்தாக வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருப்பவர்கள் கட்டுப்படுத்த முடியாத அந்தப் போதையைக் கைவிடுவதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

டி.வியைத் துறந்தால் எதிர்மறை எண்ணங்களின் ஒரு மிகப்பெரிய ஊற்றிலிருந்து தப்பிக்கிறீர்கள். உங்கள் உறவுகளுடனான நேரத்தை அதிகரித்துக் கொள்கிறீர்கள்.

குறை மனிதர்கள்

அடுத்த வழி, எல்லாவற்றையும் குறை கூறும் மனிதர்களின் தாக்கத்திலிருந்து தள்ளி இருங்கள். பல நேரங்களில் குறைகூறும் மனிதர்களின் கூற்றுகளில் நியாயம் இருக்கும். மறுப்பதற்கில்லை. ஆனால் தீர்வைப் பேசாமல், அதற்கு ஒரு துரும்பையும் கிள்ளிப் போடாமல் உலகத்தைக் குறை கூறிக்கொண்டிருப்பது ஒரு வகை மனோ விகாரம்.

அந்த மனிதர்களிடம் தள்ளியிருங்கள். அவர்களின் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பஞ்சு போல உறிஞ்சிக்கொள்ளாதீர்கள். காந்தியும் காரல் மார்க்ஸும் பார்க்காத குறைகளையா நாம் உலகத்தில் பார்த்துவிடப் போகிறோம்? அதற்குப் பதிலாக ஏதாவது சிறிய அளவிலாவது ஏதாவது உருப்படியான செயலைச் செய்து பார்க்கலாம். அதுதான் வழி.

வெறும் குறைகூறுதல் வாழ்வின் நம்பிக்கையைப் போக்கடித்துவிடும்.

உங்கள் நண்பர் **"எதுவுமே சரியில்லை...."** என்று ஆரம்பித்தால், **"நாம் என்ன செய்யலாம்"** என்று பேச ஆரம்பியுங்கள்.

"எதுவும் முடியாது..." என்று பதில் வந்தால் அந்த உரையாடலை அங்கேயே ரத்து செய்துவிட்டு அடுத்த வேலையைப் பாருங்கள்.

நல்ல செயல்கள்

கண்ணைத் திறந்து உற்றுப் பார்த்தால் சுற்றியுள்ள எல்லாவற்றிலும் குறை தெரியும். அதில், நம்பிக்கை இழந்து தவறான எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்வதைவிட மிகச் சிறிய நல்ல செயல்கள் புரியுங்கள். அது உங்கள் நம்பிக்கையையும் சுய மதிப்பையும் கூட்டும்.

"பூமிக்கு ஆபத்து. பூகம்பமும் சுனாமியும் வெள்ளமும் சகஜமாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது." "சரி, சுற்றுப்புறப் பாதுகாப்புக்கு நீங்கள் உங்கள் அளவில் என்ன செய்யலாம் என்று யோசியுங்கள்!"

“திரைப்படங்களில் வன்முறை பெருகிவிட்டது” என்று புலம்புவதற்கு பதில் “நல்ல படங்களை தியேட்டரில் பார்த்து ஆதரவளிக்கலாமே நாம்!”

“அரசியல்வாதிகள் எல்லாவற்றையும் சுரண்டுகிறார்கள்.” “அடுத்த தேர்தலில் மாற்று அரசியல்வாதிகளுக்கு ஓட்டுப்போட்டு ஊழல்வாதிகளைத் தோற்கடியுங்கள்! அல்லது நீங்களே ஒரு மாற்றாக மாறுங்கள்!”

“இந்த ஆபீஸ் வேலைக்கே ஆகாது. நாம தெரியாம வந்து மாட்டிக்கிட்டோம்!” “வேறு வேலை கிடைக்கும்வரை, இங்கு சிறப்பாக எப்படிப் பணியாற்றுவது என்று யோசியுங்கள்.”

உங்களை நச்சுப்படுத்தும் பிற மனிதர்களின் எண்ணங்களிலிருந்து தள்ளி இருங்கள். ஒரு பிரச்சினை வந்தால் என்ன செய்யலாம் என்று மட்டும் யோசியுங்கள்.

பாகம் - 08

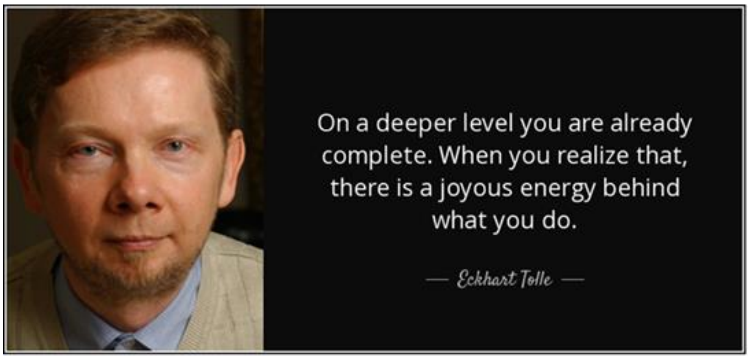
பூதக்கண்ணாடி எண்ணங்கள் எதற்கு?

மூன்று வழிகள்

பிரபல தத்துவ எழுத்தாளர் எக்கார்ட் டாலே பிரச்சினைகளைச் சந்திக்க மூன்று வழிகள் சொல்கிறார்:

1. பிரச்சினையிலிருந்து தப்பி ஓடு.
2. பிரச்சினையை மாற்றப் பார்.
3. பிரச்சினையை ஏற்றுக்கொள்!

வருத்தப்படுவதோ, கோபப்படுவதோ நிச்சயமாக உதவாது. மூன்றில் ஏதாவது ஒன்றைச் செயல்படுத்திப் பாருங்கள்.



எந்தப் பிரச்சினையையும் எக்கார்ட் டாலே சொன்னது போல, மூன்று வழிகளில் கையாளலாம். பிரச்சினையிலிருந்து விலகலாம். பிரச்சினையை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளலாம். பிரச்சினையை மாற்றலாம், சரி செய்யலாம். இவற்றைத் தவிர எதைச் செய்தாலும் பலன் இல்லை.

நீங்கள் அதிகம் கவலைப்படும் ஒரு விஷயத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கவலையைத் தவிர கோபம், பயம், சுயப் பரிதாபம், வெறுப்பு, பொறாமை, பதற்றம், சந்தேகம் என்று எந்தவிதமான எதிர்மறை உணர்வுகள் வந்தாலும் அவை பிரச்சினையை இம்மி அளவு கூட மாற்றப்போவதில்லை. மாறாகப் பிரச்சினை பற்றிய பிம்பம் தான் பெரிதாகிக் கொண்டே இருக்கும்.

தொலைக்காட்சி

தொலைக்காட்சி பார்ப்பது பற்றி நான் எழுதியிருந்த கருத்தைப் பலமாக ஆமோதித்த வாசகர் ஒருவர் **எக்கார்ட் டாலே** சொன்ன வழிகளைப் பின்பற்றியதாய் கூறினார்.

“டி.வி பார்ப்பதை முழுவதுமாக கைவிடுவது சாத்தியமில்லை. அதனால், ‘அதிகம் டி.வி பார்ப்பது’ என்பது நம் வீட்டில் இருக்கும் பிரச்சினை என்பதை முதலில் ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டேன்.

தொலைக்காட்சியில் வருகிற நெடுந்தொடர்களை அதிகம் பார்க்க வேண்டாம் என்று குடும்பத்தினர் எல்லோரும் பேசி இரண்டு சீரியல்கள் மட்டும் தான் பார்க்கலாம் என்று முடிவு செய்துள்ளோம்.

அதிகாலை நேரம் என்றால் பக்திப் பாடல்கள், இரவு என்றால் மெல்லிசை என வீடு முழுதும் இசையை ஒலிக்கத் திட்டமிட்டுள்ளோம். இது டி.வியிலிருந்து மெல்ல விலகச் செய்து எங்களை மற்ற காரியங்களைச் செய்ய வைக்கும்” என அபாரமாய் சொன்னார் அந்த வாசகர்.

நிஜமான பக்குவம்

இன்னொரு நண்பர் கேட்டார்,

“சுயக் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் பிரச்சினையிலிருந்து தப்பித்தல் நிரந்தரமான தீர்வாகுமா?

எது நடந்தாலும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் வராமல் இருக்க வழி கிடையாதா?”

சுயக் கட்டுப்பாடுதான் தீர்வு. சந்தேகமில்லை.

நமக்கு வெளியில் என்ன நடந்தாலும் ஒரே மாதிரியான மனநிலையில் இருப்பது தான் நிஜமான பக்குவம். ஆன்மிகம் கற்றுத்தருவதும் இதைத் தான். ஆனால், எடுத்தவுடனே அந்த நிலையை அடைவது கடினம். அதனால் தான் ஆரம்பத்திலேயே முக்தி நிலை என்று எந்த மார்க்கமும் சொல்வதில்லை. படிப்படியாகத் தான் பழக்குவார்கள். அது போலத்தான் இதுவும்.

சூழலைத் தேர்வு செய்தல்

மது குடிப்பதை விட்டுவிட நினைப்பவர்கள் முதலில் அதைக் குடிக்கும் நண்பர்களிடமிருந்து சற்று விலகியிருப்பது புத்திசாலித்தனம். சூழலைத் தேர்வு செய்தல் ஆரம்ப நிலைக் கட்டுப்பாடு. முடிந்தவரை இதைச் செய்வதில் தவறில்லை. பல கேடுகளுக்கு நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்களின் பண்புகளும் காரணமாகின்றன. ஒரு பிரச்சினையிலிருந்து மீள அந்தச் சூழலை விட்டு விலக நினைப்பது விவேகம்.

ஆனால், பல சமயங்களில் இது இயலாததாய் இருக்கலாம். உங்கள் குடும்ப மனிதர்களை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க முடியாது. திருமணத்திலிருந்து விலகுவது அவ்வளவு எளிதானதல்ல. உங்கள் படிப்பு, தொழில் போன்றவை தரும் சூழல்களைத் தேர்வு செய்வதும் அல்லது விலகிச் செல்லுதலும் கடினமானவை தான்.

கிடைத்ததை விரும்பு

பிரச்சினையாக இருப்பதைச் சீர்படுத்துவதும், மாற்றம் செய்வதும் அடுத்த வழி முறை.

எக்ஸ்னோரா அமைப்பை நிறுவியவர் எம்.பி. நிர்மல். தன் புது வீட்டுக்குக் குடியேறியபோது சுற்றுப்புறம் மிகவும் தூய்மைக்கேடாய் இருப்பது கண்டு மனம் பதறினார். “நல்ல சுற்றுப்புறத்தில் என்னால் வீடு வாங்க முடியவில்லை. ஆனால், கிடைத்த வீட்டின் சுற்றுப்புறத்தை நல்ல விதமாக மாற்ற முடியும்” என்று அப்போது நினைத்துக் கொண்டாராம். அந்தச் சிந்தனை விதையில் துளிர்த்தது தான் எக்ஸ்னோரா அமைப்பு.

எம்.பி. நிர்மல்

“விரும்பியது கிடைக்காத போது கிடைத்ததை விரும்பு” என்பது ஒரு பிரபலமான வாசகம். காதலித்தவர் வாழ்க்கைத் துணையாகக் கிடைக்கவில்லை. ஆனால், மணந்தவரைக் காதலிப்பதில் என்ன தடை?

ஏற்றால்தான் மாற்றம்

துல்லியமாகப் பார்த்தால் ‘ஏற்றுக்கொள்ளுதல்’ ஏற்பட்டால் தான் ‘மாற்றம்’ பிறக்கும். பிரச்சினையை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் தான் அதை மாற்றுவதற்கான மன வலிமையையும் தரும்.

"ஆங்கிலம் பேசத் தெரியவில்லையே" என்று தாழ்வு மனப்பான்மை கொள்வதற்குப் பதில் முதலில் அந்த உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். நமக்குக் கிடைத்த சூழலுக்கும் வாய்ப்புக்கும் ஆங்கிலம் வசப்படவில்லை. அவ்வளவு தான். அதனால், நாம் நம்மைக் குறைவாக எண்ணத் தேவையில்லை. இப்படி ஏற்றுக்கொண்டால் 'எப்படி ஆங்கிலம் பேசக் கற்கலாம்?' என்று நம்பிக்கையோடு யோசிக்க முடியும்.

ஆக, சூட்சுமம் இது தான். முதலில் தேவை இல்லாத எதிர்மறை எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் விலக்குங்கள். பிரச்சினையின் நிதர்சனத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். மாற்ற முயற்சி செய்யுங்கள். மாறுதல் வெற்றி பெற்றால் மகிழ்ச்சி. வெற்றி பெறாவிட்டாலும் அதையும் ஏற்று மீண்டும் மாறுதலுக்கு உட்படுத்துங்கள். இந்தத் தொடர் முயற்சி தான் வாழ்க்கை. இதை விருப்பு, வெறுப்பு இல்லாமல் செய்வது தான் பக்குவம்.

பூதக்கண்ணாடி எண்ணங்கள்

ஒரு செய்கையை விட அந்தச் செய்கை தொடர்பான எண்ணம் தான் உங்களின் உணர்வுகளைத் தீர்மானிக்கிறது.

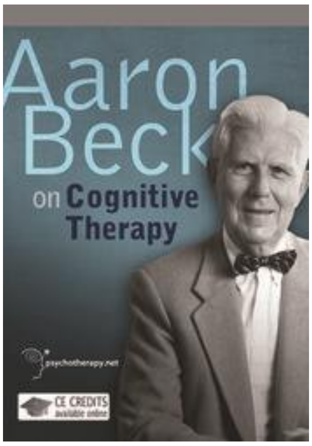
காதலிக்குக் காத்திருக்கையில் கால் வலிக்கவில்லை. அவளே மனைவியான பின் காத்திருந்தால் கால் வலிக்கிறது. யாருக்குச் சமைக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்து ருசியே மாறுகிறது. பொய் சொல்லி வாங்கிப் போனார் என்று தெரிந்ததும் கொடுத்த நூறு ரூபாய் பெரிய நஷ்டமாகத் தெரிகிறது.

நம்பிக்கையுடன் பூஜைக்குப் பணம் தருகையில் பெருமைப்படுகிறோம். பெரிய மருத்துவமனையில் இதய நோய்க்கு சிகிச்சை செய்தால் பெருமையாக உறவினர்கள் அனைவரிடமும் சொல்வோம். மனச்சிதைவு வந்தால் மூன்றாம் மனிதருக்கு அறியாமல் சிகிச்சை தருவோம்.

பிரச்சினைகளைச் சமாளிப்பதற்கு முன் அவற்றைப் பற்றிய எண்ணங்களைச் சமாளிப்போம். பிரச்சினைகளைப் பார்க்கும் சில பூதக்கண்ணாடி எண்ணங்கள் நம்மிடம் உள்ளன. அவற்றைக் கையாண்டால் நம் பிரச்சினைகள் பாதிக்கு மேல் காணாமல் போயிருக்கும்!

பாகம் - 09

பழுப்பு வண்ணச் சிந்தனைகள் தேவை!



சிந்தனைச் சீர்கேடுகள்தான் நம் வாழ்க்கையைச் சிதைக்கிறது என்று புரிகிறது. சிந்தனைகளைச் சீர்படுத்தினால் அது துக்க நோயைக் குணப்படுத்தும் என்று ஏரோன் பெக் எனும் உளவியல் நிபுணர் அறிவியல் பூர்வமாக **1970**-களில் நிரூபித்தார். சிந்தனையின் திரிபுகள் **(Cognitive Distortions)** பற்றி மிக விரிவான பங்களிப்பு செய்தவர் இவர்.

சிந்தனையின் திரிபுகள்

துக்க நோய் மட்டுமின்றி தற்கொலை நடத்தைகள், உறவுச் சிக்கல்கள், உண்ணும் குறைபாடுகள், பாலியல் குறைகள், போதை அடிமைத்தனத்தின் நிலைகள் என்று பல விஷயங்களுக்கு ஏரோன் பெக் முறைகளை இன்றும் உளவியலாளர்கள் சிந்தனை நடத்தை சிகிச்சை **(Cognitive Behaviour Therapy)** மூலமாகக் கையாள்கிறார்கள். எந்தக் குறையும் இல்லை என்று நினைக்கும் நம்மில் பலரின் வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் பெக்கின் வழிமுறைகள் பெரிதும் உதவும்.

சிந்தனையின் திரிபுகள் நம் எல்லோருக்கும் உண்டு. பிரச்சினைகளின்போது வந்து போகும். சிலருக்கு அது உறைந்து போய் மிகவும் சகஜமாக எதிர்மறையாக யோசிக்க வைக்கும். அவை, தவறான முடிவுகளையும் உறவுச் சிக்கல்களயும் ஏற்படுத்தும்.

கறுப்பு – வெள்ளை சிந்தனை

தர்க்கரீதியில் பிழையானவை எனச் சற்று யோசித்தால் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கே தெரியும். இருந்தும் அதற்குள் அது உணர்வுகளில் கலந்து உறவுகளைப் பாதித்திருக்கும்.

நம் வீடுகளில் நடக்கும் சிறு சிறு சண்டைகளில் எழும் உரையாடல்களை வைத்தே அனைத்துவிதமான சிந்தனைத் திரிபுகளையும் கண்டு கொள்ளலாம்.

"ஒண்ணு அவங்க அம்மா சொல்றதைக் கேக்கணும். இல்ல நான் சொல்றதை கேக்கணும். ரெண்டுல ஒண்ணு முடிவு பண்ணச் சொல்லுங்க..!"

இதை **Dichotomous Reasoning** என்று சொல்கிறார் **பெக்.** அதாவது கறுப்பு, வெள்ளை வாதம். "ஒண்ணு அது. இல்லாட்டி இது" என்று ஏதாவது ஒரு துருவத்தைத் தேர்வு செய்ய யோசிப்பது. நிஜ வாழ்க்கையில் இப்படிக் கறுப்பு – வெள்ளை சிந்தனை உதவாது.

பழுப்பு வண்ணச் சிந்தனைகள் நிறைய தேவைப்படுகின்றன.

அம்மாவும் வேண்டும். மனைவியும் வேண்டும். முதலீடும் செய்யணும். சிக்கனமாகவும் இருக்கணும். பிள்ளைகளுக்கு சுதந்திரமும் கொடுக்கணும். பொறுப்பும் கட்டுப்பாடும் வளர்க்கணும். இப்படியாக, இரண்டும் கலந்த வாழ்வுதான் நம்முடையது. ஏதாவது ஒன்றுதான் என்று தட்டையாக முடிவு எடுக்க வைக்கும் சிந்தனை தான் மிக மிக ஆபத்தானது.

இதுவும் அதுவும்

இந்தச் சிந்தனைக்கு இன்னொரு பெயரும் உண்டு. **All or none thinking.** "நான் சொன்னதைக் கேட்டா எல்லாம் கிடைக்கும். இல்லாவிட்டால் எதுவும் கிடைக்காது!"

தலைமுறைகளாகப் பேசிக்கொள்ளாத குடும்பங்கள் நமக்கெல்லாம் தெரியும். அடிப்படையில் இது போன்ற ஒரு சின்னச் சிந்தனைத் திரிபுதான் இருந்திருக்கும். அது ஒரு தீவிரமான முடிவை எடுக்க வைத்திருக்கும். காரணம் கூடத் தெரியாமல் பெரிய பகையைப் பாதுகாத்து வைத்திருப்பார்கள். "இது அல்லது அது என்பதற்குப் பதில் இதுவும் அதுவும்" என்று யோசிக்க இடம் கொடுத்தால் பிரச்சினை அடுத்த கட்டத் தீர்வை நோக்கி நகரும்!

"அவனை என்னால் நம்ப முடியாதுப்பா. கண்டிப்பா மறுபடியும் உன்னைக் கழுத்தறுப்பான்!"

வைத்த நம்பிக்கைக்கு ஒரே ஒரு முறை குந்தகம் விளைவித்ததுக்குக் காலம் பூராவும் **'கழுத்தறுப்பவன்'** என்று பட்டம் தருவது அதீதப் பொதுமைப்படுத்துதல். **Over Generalization.** இது நம் மனதின் இயல்பு. கவனமாக இல்லாவிட்டால் இது மிக இயல்பாக நம் எல்லோருக்கும் வந்துவிடும். ஒரு முறை ஒரு ஓட்டலில் காபி

சரியில்லை என்றால் அந்த ஓட்டல் சரியில்லை என்றுதான் முடிவு கட்டுவோம். 30 முறை போய்ப் புள்ளியியல் ரீதியாகத் தர்க்க ஆராய்ச்சி செய்து மனம் முடிவு செய்யாது. உடனடியாக ஒரு பொது முடிவு எடுக்கத் துடிக்கும் மனம். ஒரே ஒரு அனுபவத்தை வைத்துப் பெரிய அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்தும். மனைவின்னாலே இப்படித்தான். இந்த ஊர்க்காரரிடம் ஜாக்கிரதையாக இரு. அந்தச் சாதிக்காரர் ரொம்ப கெட்டி. இந்தத் தொழில்னா இப்படித்தான் இருக்கும். ஃபாரின் போனா இப்படித் தான் இருப்பாங்க. பணம் வந்தா இப்படித்தான் ஆவாங்க என்று பல பொது முடிவுகள் நம்மிடம் உண்டு.

இந்த எண்ணங்கள் போதிய அனுபவத்தில் வந்தவையா என்று ஆராய வேண்டும். பல அபிப்பிராயங்கள் கால ஓட்டத்தில் மாறும். மாற்று எண்ணங்களும் மாற்று அனுபவங்களும் ஏற்படும்போது பல பொதுமைப்படுத்தல்கள் காணாமல் போகும். ஆனால், மனதின் ஓட்டத்தில் இப்படிப்பட்ட வேகமான முடிவுகளை இந்தத் திரிபுகள் நம்மை எடுக்க வைக்கின்றன.

உணர்வுகளின் தாக்கம்

ஒரு பொதுமைப்படுத்தலில் உணர்வுகளின் பங்கு மிக அதிகம். மனம் காயம் பட்டால் தர்க்கம் செய்யாமல் ஒரு அபிப்பிராயத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும். அதனால்தான் உணர்வுகளின் ஆதிக்கம் இல்லாமல் இந்தச் சிந்தனைகளை ஆராய்தல் அவசியம். முதல் முறையாக, மும்பை செல்கையில் உங்களின் பெட்டி காணாமல் போனால், மும்பை மீதோ, மும்பை எக்ஸ்பிரஸ் மீதோ தவறான அபிப்பிராயம் கொள்ளத் தேவையில்லை. இது எந்த ரயிலிலும் நிகழலாம்.

நாம் பத்திரமாக பெட்டியைக் கொண்டு சென்றோமா என்பதுதான் கேள்வி. அதை விட்டுவிட்டு மும்பை மீது வெறுப்பு கொள்ளுதல் பயன் தராது. ஆனால், மனதில் உள்ள விரக்தி மும்பைக்காரர்கள் மேல் கோபமாகவும் அவர்களைத் திருடர்களாகப் பார்க்கும் மனோபாவத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

இன்னும் இதுபோன்ற நிறைய சிந்தனைத் திரிபுகள் உள்ளன, ஒவ்வொன்றாய் நம் வாழ்க்கையில் பொருத்திப் பார்க்கலாம்.

யோசியுங்களேன்! நம்மிடம் உள்ள தவறான சிந்தனைகள் பெரும்பாலும் ஒரு சில அனுபவங்களால் ஏற்பட்டவை தாம். அவற்றைக் காலம் தாழ்த்தி உணர்வுகளின் தாக்கம் இல்லாமல் ஆராய்ந்தால் அவை காலாவதியான கருத்துகள் என நமக்கே தெரியும்!

பாகம் - 10

வடிகட்டியா நீங்கள்?

வாசகர்களின் கடிதங்கள் "எங்க வீட்டில நடக்கறதை அப்படியே கேமராவில பார்த்துட்டு நீங்க எழுதுன மாதிரி இருக்கு!" என்கின்றன. வீட்டுக்கு வீடு வாசப்படி!

எல்லாரும் செய்வதைத்தான் எழுதியிருந்தேன். "இதெல்லாம் தெரிந்ததால் நீங்க ரொம்பத் தெளிவாக யோசிப்பீங்க இல்ல டாக்டர்?" என்று அப்பாவியாய் கேட்டார் சிகிச்சைக்கு வந்தவர்.

டாக்டருக்கும் மருத்துவம்

நான் எடுத்த பல தவறான முடிவுகளுக்கும் சிந்தனைத் திரிபுகள்தான் காரணம். ஒரு சுவாரஸ்யமான தொடர் எழுதும் அளவு என்னிடம் அத்தகைய சம்பவங்கள் குவிந்து உள்ளன. அவரிடம் பதமாக விளக்கினேன்.

"உங்க லாஜிக் படி பார்த்தால் இதய நோய் நிபுணருக்கு மாரடைப்பே வரக் கூடாது. கார் மெக்கானிக் விபத்தே செய்யக் கூடாது. வக்கீலுக்குச் சட்டச் சிக்கலே இருக்கக் கூடாது. இதெல்லாம் சாத்தியமா? இல்லை தானே... அது போலத்தான் சைக்காலஜிஸ்ட் எப்பவுமே தெளிவாகவே சிந்திக்கணும்னு எதிர்பார்க்கிறது!."

ஒரு விஷயத்தின் இயக்கத்தைத் தெரிந்துகொள்வது என்பது அதை முழுவதுமாக மாற்றி அமைக்கும் சக்தியை உடனே தந்துவிடாது. ஆனால், இந்தப் புரிதலோடு படிப்படியாக முயன்றால் ஓரளவு மாற்றங்கள் கொண்டுவரலாம். உண்மை தெரிந்ததால் எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்றால் பூமியில் முக்கால் வாசி பிரச்சினைகள் தீர்ந்து போயிருக்கும்!

வளரும் பட்டியல்

சிந்தனைத் திரிபுகள் வேறு என்னென்ன உள்ளன? **பெக்** ஆரம்பித்து வைத்த பட்டியல் இன்று வளர்ந்து கொண்டே வருகிறது. அவருக்குப் பிறகு வந்த **ரால்ஃப் டொபலி, நசீம் நிக்கோலஸ் தலெப்** போன்றவர்கள் தங்கள் புத்தகங்கள் மூலம் **Cognitive Psychology** யின் சாரத்தை எடுத்து நிஜ வாழ்க்கையில் பல சிந்தனைத் திரிபுகளைப் பிரபலப்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

நான் சொல்வதைவிட நீங்களாகவும் இத்தகைய திரிபுகளை நிறைய கண்டுபிடிப்பீர்கள்.

வடிகட்டல் சிந்தனை

பெக் முதலில் சொன்ன சில கிளாசிக்கல் திரிபுகள் பற்றி முதலில் பார்க்கலாம்.

‘வடிகட்டி யோசித்தல்’ (Filtering)

நாம் அனைவரும் தவறாமல் செய்வது. நம் தவறான நம்பிக்கைகளுக்கும், எதிர்மறைச் சிந்தனைக்கும் ஏற்றவாறு புற நிகழ்வுகளில் உள்ள நேர்மறை விஷயங்களை வடித்து வெளியே தள்ளிவிட்டு யோசிப்பது.

“அவனுக்கு அவன் அண்ணன் எவ்வளவோ மேல். குடிச்சாக் கூட இவ்வளவு மோசமா பேசமாட்டான். இவன் பணங்காசு கொடுத்துட்டா போதுமா? புள்ளைங்கள நல்லா பாத்துக்கறான். அதுக்காக இவனோட எல்லா டார்ச்சரையும் ஏத்துக்கணுமா? இவன் எல்லாம் ஒரு மனுசன்?”

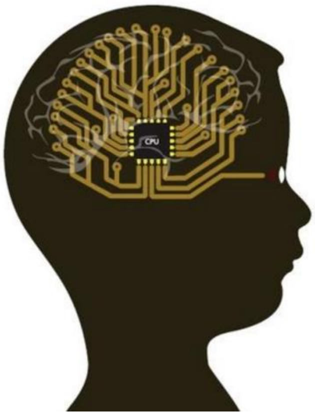
தன் மகளை மருமகன் திட்டிவிட்டார். அதை ஒருவர் எப்படி வெளிப்படுத்துகிறார் பாருங்கள். மருமகனின் குடிகார அண்ணனே பரவாயில்லை என்ற அளவுக்குப் போகிறது. குடும்பத்தைச் சரியாகப் பராமரிக்கிறார், எந்தக் கெட்ட பழக்கமும் இல்லை என்பதையெல்லாம் வடித்து விட்டுப் பேசுவது இதுதான். இது தான் வடிகட்டி யோசிப்பது. அந்த அண்ணன் வீட்டுக்குப் பைசா தர மாட்டான். பெண்டாட்டி காசையும் எடுத்துட்டுப் போய்க் குடிப்பவன். ஊமையாக வீட்டில் இருப்பவன். ஆனால், வெளியே ரகளை செய்வான் என்பதெல்லாம் தெரியும். ஆனால், இந்தச் சண்டையில் அவை எல்லாமும் வடிகட்டப்படும். “அண்ணனே தேவலாமே!” என்று பேச வைக்கும்!

நல்லவற்றைப் பார்க்கும், ஆனால், ஒப்புக்கொள்ளும் மனம் வராது. அவற்றை வடிகட்டி விட்டுப் பிரச்சினைகளைத் தேடி ஓட வைக்கும் சிந்தனைத் திரிபுதான் வடிகட்டல் முறை.

பூதாகரம்

இன்னொன்று, ஒரு பிரச்சினையை அளவுக்கு மீறி பூதாகரமாகக் காண்பிப்பது. **Magnification** என்று பெயர்.

"அவன் பட்ட கஷ்டம் இந்த உலகத்துல ஒருத்தரும் பட்டிருக்க முடியாது!"



என்னமோ, எல்லாருடைய கஷ்டங்கள் பற்றிய தகவல் களஞ்சியம் ஒன்று உள்ளதைப் போலவும், அதில், இத்தனை சதவீதம் கஷ்டங்கள் அனுபவித்து முதல் இடத்தைப் பிடித்தவர் அவன் தான் என்பது போலவும் அவ்வளவு ஆணித்தரமாகப் பேசுவார்கள். இதுதான் பூதாகரப்படுத்துவது.

"நான் அவளைக் காதலிச்ச மாதிரி யாருமே லவ் பண்ணியிருக்க முடியாது!" என்பதும் இது போன்றதுதான். அப்படிப் பார்த்தால் எதையும் பேச முடியாதே என்று தோன்றுகிறதா? வாஸ்தவம்தான். ஆனால், பிரச்சினை என்னவென்றால் பூதாகரப்படுத்தும் சிந்தனை எதிராளியின் புரிதலைச் சிக்கல் படுத்தும். இதில் எவ்வளவு உண்மை என்று யோசிக்காமல் அதை, அப்படியே ஏற்று அதன் அடிப்படையில் நடக்கும்போது உறவுச் சிக்கல்கள் ஏற்படும்.

"உங்கிட்ட எந்த மனுசனாவது பேச முடியுமா?" என்று கோபப்படுகிறான் கணவன். சொல்ல நினைத்த பொருள் இதுதான்: **"உன்னுடன் பேசி இதை எப்படிப் புரிய வைக்க முடியுமென்று தெரியவில்லை!"**

அதற்கு மனைவி சொல்வாள்: "யார் பேசச் சொன்னாங்க? போங்களேன் எங்காவது முடிஞ்சா!" பொருள் இதுதான்: "நான் உங்களை என்ன சொல்லிக் கட்டுப்படுத்தி விட்டேன்?"

ஆனால், சிந்தனைத் திரிபால் அதீத வார்த்தைகள் பயன்படுத்தப்பட்டுச் சண்டை இப்படிப் போகும்:

"போக்கிடம் இல்லேன்னு சொல்லிக் காமிக்கறயா? இப்படிச் சொல்லிக் காமிக்கறவ கிட்டக் கேவலமா வாழ்றதுக்கு நாண்டுட்டு சாகலாம்!"

"நீங்க ஏன் சாகணும்?, இப்படித் தினம் தினம் மல்லு கட்டறதுக்கு நானே சாகிறேன்!"

சின்னச் சிந்தனை மீறல்கள் பயத்தாலும் கோபத்தாலும் வார்த்தைகளைத் தடிக்க வைத்துப் பெரிய சண்டையில் கொண்டு போய் விடும்.

வார்த்தைகள்தான்

சொல்ல வரும் விஷயத்தைப் பூதாகரப்படுத்தாமல், எதிராளியைக் கலவரப்படுத்தாமல் உணர்ச்சிவசப்படாமல் உங்கள் நிலையைச் சாதாரணமாகச் சொல்ல முடிந்தால் பாதிப் பிரச்சினைகள் சரியாகும்.

நல்ல விஷயத்தைச் சற்று அதிகரித்துச் சொல்வதால் பெரிய பாதகம் இல்லை. ஆனால், மோசமான மன நிலையில், எதிர்மறை சிந்தனையில், பூதாகரப்படுத்துதல் பெரிய பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்!

உங்களிடம் உள்ள சிந்தனைத் திரிபுகளை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது? நீங்கள் பேசும் வார்த்தைகளை வைத்துத்தான்!

பாகம் - 11

தவறான முடிவும் சிந்தனைத் திரிபும்

நமது எண்ணங்கள் பிரச்சினைகளைத் திரித்துப் பார்ப்பதன் மூலம் நம்மைப் பற்றிய எண்ணத்தையும் பிறரைப் பற்றிய எண்ணத்தையும் அதற்கேற்ப மாற்றி யோசிக்கலாம்.

காரணங்கள்

மகனின் நடத்தை சரியில்லை என்று பள்ளியில் பெற்றோரை அழைக்கின்றனர். மகன் செய்த காரியங்களைக் கேட்டுப் பதைக்கிறாள் தாய். உடனே இப்படி நினைத்துக் கொள்கிறாள். "ஒரு அம்மா என்ற முறையில் நான் தோல்வி அடைந்துவிட்டேன். இதற்கெல்லாம் நான்தான் காரணம். என்னால் யாரையும் எதையும் செய்ய வைக்க முடியாது. எல்லாம் என் தலைவிதி!" இதை **Personification** என்பார்கள். "எது நடந்தாலும் அதற்கு நான் மட்டும் காரணம்" என்று அர்த்தப்படுத்திக் கொள்வது.

மகன் செய்த காரியங்களைக் கேட்ட தந்தை இப்படிப் பேசுகிறார்: "எல்லாரும் சேர்ந்து குட்டிச்சுவராக ஆக்கிட்டீங்க. ஒரு பக்கம் பாட்டி செல்லம், இன்னொரு பக்கம் அம்மா செல்லம். உருப்படுமா? நான் வேலையா இருந்துட்டேன். உங்க யாருக்காவது பொறுப்பு வேண்டாம்? எல்லாம் உங்களாலதான்!" எது நடந்தாலும் அது பிறராலே என்று எண்ணுதல். பிறரைக் குற்றம் சொல்லும் ஒரு சிந்தனைத் திரிபு.

இரண்டு திரிபுகள்

தன்னைக் குற்றவாளியாகப் பார்ப்பவர்கள் **"நான் சரியில்லை. நீங்கள் சரி"** என்ற மனநிலைக்கு எளிதில் சென்று தங்கிவிடுவர். இந்த நிலைப்பாட்டில்தான் எல்லாவற்றையும் நோக்குவார்கள். இவர்களை **துக்க நோய்** எளிதில் தாக்கும்.

பிறரை குற்றவாளியாகப் பார்ப்பவர்கள் **"நான் சரி; நீங்கள் சரியில்லை"**என்ற மன நிலையில் அழுத்தமாகத் தங்கி விடுவார்கள். அந்த நிலைப்பாடு அவர்களைக் குற்ற உணர்வின்றித் தவறிழைக்க வைக்கும். பிறர் மீது வன்முறை செலுத்த நியாயம் கற்பிக்கும்.

இரண்டும் சிந்தனை திரிபுகள்தான். குற்றப்படுத்துதல்தான் மையக்கரு. யாரையும் குற்றம் சொல்லப் பார்க்காமல் தர்க்கரீதியாகப் பிரச்சினையை அணுகுவதுதான் மனப்பக்குவம்.

மாறும் மதிப்பீடுகள்

நம்மை மிகவும் வருத்தும் இன்னொரு சிந்தனைச் சிக்கல் **"இது இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்"** என்று நினைப்பது. **Shoulds and Musts** என்பார்கள். இவைதான் உறவுகளை நசுக்கும் எதிர்பார்ப்பு ஆயுதங்கள். மேம்போக்காகப் பார்த்தால் மிக இயல்பாகவும் சரியாகவும் தோன்றும் இந்த எதிர்பார்ப்புகள்தான் உறவில் பெரிய விரிசல்களை ஏற்படுத்தும்.

நம் குடும்பம், சமூகம், கல்வி, கலாச்சாரம் போன்றவை **'ஒழுங்கு'** என்ற பெயரில் சில எதிர்பார்ப்புகளை வளர்க்கின்றன. ஆனால், அவை அனைத்தும் காலப்போக்கில் மாறிக்கொண்டே வருபவை. கடந்த கால மதிப்பீடுகளை வைத்துக்கொண்டு இறுக்கமாக எதிர்நோக்கும் போது அங்கு உறவுகள் பாதிக்கப் படுகின்றன.

விளக்கு வைத்த பிறகு பெண்கள் வெளியே செல்லக் கூடாது என்றார்கள் ஒரு காலத்தில். இன்று அலுவலகத்தில் இரவு நேரத்தில் பணியாற்ற வீட்டிலேயே அனுப்பி வைக்கும் இயல்பு நிலை வந்துவிட்டது. இப்படி நிறையச் சொல்லலாம்.

மூலகாரணம்

டாக்டர்கள் விளம்பரம் செய்யக் கூடாது. பிராமணர்கள் அசைவம் சாப்பிடக் கூடாது. ஆண்மகன் அழக் கூடாது. இதில் சரி, சரியில்லை என்று விவாதிப்பதைவிட மாற்றங்களை எப்படிக் கையாள்கிறோம் என்பதுதான் விஷயம்.

"ஆயிரம் இருந்தாலும் அவன் ஆம்பளை. சம்பாதிக்கிறாள் என்பதற்காக ஒரு பெண் இப்படி எல்லாம் திருப்பிப் பேசக் கூடாது!"

இதில் யார் என்ன பேசினார்கள் என்ன பிரச்சினை என்பது போய்விட்டது. பாலின அரசியல் வந்துவிட்டது. அதற்குக் காரணம் பெண் பற்றிய "இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்!" என்ற எண்ணம்.

விவாதத்துக்கு உட்படுத்தக்கூட மனமில்லாத வகையிலான இறுக்கமான சிந்தனைகள்தான் எல்லா விரிசலான உறவுகளின் பிரச்சினையில் மூலகாரணங்கள்.

எழுதுங்கள்

சரி, உங்களுக்கு என்னவெல்லாம் சிந்தனைத் திரிபுகள் உள்ளன என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமா? யாரிடமும் பேசக்கூட வேண்டாம். உங்களின் பிரதானப் பிரச்சினைகள் மூன்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் உங்களுக்குத் தோன்றும் எண்ணங்களை, **'பிரச்சினைக்கு இரண்டு பக்கங்கள்'** என்ற விகிதத்தில் ஆறு பக்கங்கள் எழுதுங்கள். மொழி நடை முக்கியமில்லை. இலக்கணப் பிழைகள் பரவாயில்லை. கையெழுத்து சரியில்லை என்றால் பாவமில்லை. எது முக்கியம் என்றால் மனதுக்கு வருவதைத் தடையில்லாமல் எழுதுங்கள். ஒரே மூச்சில் எழுத முடியாவிட்டாலும் தவணை முறையில் எழுதுங்கள். எழுதி முடித்தவுடன் ஆராயாதீர்கள்.

மறுநாள் யாரோ எழுதிய கடிதம் போலப் படியுங்கள். பின் எந்தெந்த வாக்கியங்களில் இப்படிப்பட்ட சிந்தனைத் திரிபுகள் உள்ளன என்று பாருங்கள். அடுத்த கட்டமாக, உணர்வு மிகுதியான வார்த்தைகள் எவை என ஆராயுங்கள். அதன் உள்நோக்கம் என்ன என்று பார்த்துத் தர்க்கரீதியான அறிவுபூர்வமான வாக்கியங்களாக மாற்றுங்கள். நிச்சயம் தெளிவு பிறக்கும்.

திரிபுகளின் விதி

எல்லா மாற்றங்களுக்கும் பொதுவாக உள்ள விதியை நினைவுபடுத்துகிறேன். எதையும் தெரிந்து பயனில்லை. முயற்சிப்பது முக்கியம். நீச்சல் அடிப்பது எப்படி என்று படித்துத் தெரிந்துகொண்டு பயனில்லை, நீரில் இறங்க வேண்டும்.

நாம் செய்த பல தவறான முடிவுகளுக்கு விதை ஒரு சின்னச் சிந்தனைத் திரிபு தான். நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் அடுத்தவர் பிரச்சினையை ஆராய்ந்தாலே ஆயிரம் கோணல் சிந்தனைகள் தெரியும்.

"படம் படு மோசம். இடைவேளை வரை கூட உட்கார முடியலை. ஒரே தலைவலி."

"அப்போ இடைவேளையோட வந்திட்டீங்களா?"

"நீங்க வேற.... பணத்தைக் கொடுத்தாச்சுன்னு முழு படத்தைப் பாக்க வச்சுட்டார் எங்க வீட்டுக்காரர்.... இப்ப அவருக்கு தலைவலி, காய்ச்சல். டாக்டர்க்கு தண்டம் பண்ணது வேற எக்ஸ்ட்ரா!"

சுற்றி நடக்கும் உரையாடல்களில் இப்படி நிறைய சுவையான சிந்தனைத் திரிபுகள் கிடைக்கும்.

பட்டுக்கோட்டை கல்யாணசுந்தரம் *இத்தகைய திரிபுகளுக்கான உளவியலின் ஆதார விதியை அழகாகச் சொல்லிவிட்டார்.*

"சிந்தித்துப் பார்த்து

செய்கையை மாத்து.

சிறுசா இருக்கையில் திருத்திக்கோ– தவறு

சிறுசா இருக்கையில் திருத்திக்கோ!"

பாகம் - 12

குணம் தரும் நேர்மறைச் சிந்தனை!

எண்ணம்தான் வாழ்க்கை என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், அதில் நல்ல செய்தி என்னவென்றால் எண்ணம் மாறக்கூடியது. மாற்றக்கூடியது. அதனால், எண்ணத்தில் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளும் மாறக்கூடியவை. மாற்றக்கூடியவை. சுருக்கமாகச் சொன்னால் வாழ்க்கை மாறக்கூடியது. மாற்றக்கூடியது.

விதைகளாய் எண்ணங்கள்

நம் சித்தாந்தங்களும் நம்பிக்கைகளும் சில எண்ணங்களில் உருவானவை தானே?

ஜெர்மானிய இனம் தான் உலகை ஆளத்தக்க இனம் என்ற ஹிட்லரின் எண்ணம்தான் இரண்டாம் உலகப் போர் நடைபெற முக்கியமான காரணமானது.

இஸ்லாமியர்களுக்குத் தனி நாடு வேண்டும் என்ற ஜின்னாவின் எண்ணம் பாகிஸ்தானை உருவாக்கியது.

தேர்தல் அரசியலில் பகுத்தறிவுக் கொள்கைகளிலிருந்து கட்சி நுழைந்தால் திசை திரும்பிவிடும் என்ற ஈ.வெ.ரா.வின் எண்ணம் தான் திராவிடர் கழகத்தை அதிகாரத்தில் ஏற்றாமல் வைத்திருந்தது.

அதற்கு மாறாக, தேர்தல் அரசியல் தான் திராவிடக் கொள்கைகளைச் செயல்முறைப்படுத்த உதவும் என்ற அண்ணாவின் எண்ணம் தான் தி.மு.க.வை அரியணையில் ஏற்றியது.

பெரிய நட்சத்திரங்களை நாடாமல் புது நடிகர்களை வைத்து நல்ல கதைகளை இயக்கினால் மக்கள் ஏற்பார்கள் என்ற கே.பாலச்சந்தரின் எண்ணம்தான் பல புதிய நடிகர்களை அறிமுகப்படுத்த வைத்தது. (பின்னாளில் அவர்களில் பலர் அவரே பயன்படுத்த முடியாத அளவுக்குப் பெரிய நடிகர்கள் ஆனார்கள் என்பது தனிக் கதை!)

சிலரின் முக்கியமான எண்ணங்களே வரலாற்றின் விதைகள்.

திருப்புமுனைகளாய்...

அதே போல, பலரின் மன மாற்றங்கள் வரலாற்றின் திருப்புமுனைகள். உலக வரலாறு மட்டுமல்ல, உங்கள் வரலாற்றையே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். மாறிய எண்ணம்தான் வாழ்க்கைப் போக்கையே திருப்பியிருக்கும். ஒவ்வொரு முடிவும் ஒவ்வொரு எண்ணத்தின் பிரதிபலிப்புதான்.

உங்கள் எண்ணம் உங்கள் உணர்வையும், உங்கள் நடத்தையையும், உங்கள் உறவையும், உங்கள் உடலையும் பாதிக்கிறது என்றால் அந்த எண்ணத்தை நீங்கள் மாற்றினால், மற்ற அனைத்தையும் மாற்ற முடியும் அல்லவா?

முடியும் என்று எனக்கு முழுவதுமாக புரிய வைத்தவர் **லூயிஸ் ஹே.**

வெற்றிச் சின்னமாய் லூயிஸ்

லூயிஸ் ஹே

ஒன்றரை வயதில் தந்தை, தாயைப் பிரிகிறார். தாயை மணந்தவரும் கடுமையாக நடந்து கொள்கிறார். ஐந்து வயதில் பக்கத்து வீட்டுக் கிழவன் பாலியல் பலாத்காரம் செய்கிறான். 15 வயதில் கர்ப்பம். பிள்ளையில்லா தம்பதியிடம் தான் பெற்ற குழந்தையை கொடுத்துக் குற்ற உணர்ச்சியுடன் பிரிகிறார். படிக்காததால், கிடைத்த வேலைகளைச் செய்கிறார். மெல்ல மெல்ல ஒரு மாடல் நடிகை ஆகிறார். தாயை விட்டுப்பிரிகிறார்.

புகை, மது, பல ஆண்களுடன் உறவு எனச் செல்லும் வாழ்க்கை ஒருவருடன் திருமணம் என்ற திருப்புமுனையை அடைகிறது. 14 ஆண்டுகள் திருமண வாழ்க்கையில் உலகம் சுற்றி வருகிறார். வாழ்க்கை வசப்படுகையில் இன்னொரு பெண்ணை மணக்க ஆசைப்பட்டு இவரைப் பிரிகிறார் கணவர்.

இறைவழியில் கிறிஸ்துவப் பாடங்கள் அவரை வழி மாற்றுகின்றன. தேவாலயத்திலேயே பாடம் எடுக்கும் அளவு வளர்கிறார். மனதுக்கும் நோய்களுக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்ந்து புத்தகம் எழுதுகிறார். இணை மருத்துவ முறைகளைக் கற்கிறார். மருத்துவப் பரிசோதனையில் அவருக்குப் புற்றுநோய் என்று தெரியவருகிறது. மருத்துவர்கள் கையை விரிக்கின்றனர்.

உடைந்து போகிறார். பின் தான் கற்றதையும் எழுதியதையும் போதித்ததையும் தன் வாழ்க்கையில் நடைமுறைப்படுத்துகிறார். தன் மனதில் உள்ள இறுகிப்போன எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் வெளியேற்றுகிறார். தாயைத் தேடிச் சென்று மீண்டும் இணைகிறார். தாயையும் சுகப்படுத்துகிறார். இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் ஏற்றுக்கொண்டு பரிபூரண அமைதியை உணர்கிறார்கள்.

புற்று நோய் குணமாகிறது. தொடர்ந்து புத்தகங்களும் கருத்தரங்குகளும் உலகின் நூற்றுக்கணக்கான மொழிகளில் வெற்றி பெறுகின்றன. தாய் மனநிறைவுடன் இயற்கை எய்துவதற்கு விடை கொடுக்கிறார்.

80 வயது கடந்தும் இன்றும் மிகுந்த ஆரோக்கியத்துடனும், துள்ளலும், நகைச் சுவையுடனும், தெளிவான அறிவுடனும் ஆற்றலுடனும் செயல்பட்டு வருகிறார் **லூயிஸ் ஹே!**

எண்ணமும் நோயும்

அவரின் எழுத்துக்கள் பலரின் வாழ்க்கையைப் புரட்டிப் போட்டிருக்கின்றன. அப்படிப் பயனடைந்தவர்களில் நானும் ஒருவன்.

எனக்கு **ரெய்கி** சொல்லித்தந்த ஆசான் **அஃபர்மேஷன்ஸ்.** ஒரு நேர்மறை சிந்தனை முறை கொண்டு உடல் சார்ந்த எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்தலாம், கட்டுப்படுத்தலாம் என்று கூறியபோது முழுவதுமாக நம்ப முடியவில்லை.

அது எப்படி எண்ணத்தை மாற்றியே நோயைக் குணப்படுத்துவது?

அப்படி என்றால் எல்லாரும் எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாமே?

அப்படி என்றால் டாக்டர் எதற்கு, ஆஸ்பத்திரி எதற்கு?

இப்படித்தான் எனது எண்ணங்கள் இருந்தன.

நான் லூயிஸ் ஹேயின் புத்தகங்கள் படித்தேன். அவரின் சிகிச்சை உத்திகள் எவ்வளவு அறிவியல் பூர்வமானவை என்று உணர்ந்தேன். முதலில், எனக்கும் என் குடும்பத்தினருக்கும் பயன்படுத்தினேன். பிறகு, இதை என் மற்ற வழிமுறைகளுடன் சேர்த்து மற்றவர்களுக்கும் அளித்தேன்.

பிறகு பயிற்சி வகுப்புகளிலும் உளச் சிகிச்சைகளுக்கும் தீவிரமாகப் பயன்படுத்தினேன். இதைப் பயன்படுத்தியவர்கள் தந்த குறிப்புகளும் செய்திகளும் என்னை மேலும் நிபுணத்துவம் பெற வைத்தன.

தீராத பல உடல் உபாதைகளை நேர்மறைச் சிந்தனை மூலம் குணமாக்க முடிந்தது. **Metaphysical Medicine, Mind - Body Medicine, Quantum Healing** எனப் பல சிகிச்சை முறைகளுக்கு **Affirmations** களுக்கு உள்ள தொடர்பு புரிந்தது.

உங்கள் உடல் சுகவீனங்களை உங்கள் எண்ணங்கள் மூலம் மாற்றிச் சுகமளிக்கும் வழிமுறை என்ன என்று விளக்கப் போகிறேன். திறந்த மனதுடன் தயாராகுங்கள்!

பாகம் - 13

மன அடிமையை வேலை வாங்குங்கள்

எதிர்மறை எண்ணங்கள் நோய்களையும் பிரச்சினைகளையும் உண்டாக்குவது உண்மை என்றால் நேர்மறை எண்ணங்கள் அதைச் சரி செய்யும் சக்தி கொண்டவை என்பதும் உண்மை தான்.

பலர் என்னிடம் "நான் பணக்காரன் ஆவேன். நான் பெரிய ஆள் ஆவேன்" என்றெல்லாம் சொல்லிப் பார்த்தேன், ஒரு பயனும் இல்லை" என்பார்கள். நேர்மறை எண்ணங்களுக்கான பயிற்சியிலும் பலருக்கு வெற்றி கிடைக்காததன் காரணத்தையும் பிறகுதான் நான் தெரிந்துகொண்டேன்.

மூன்று விதிகள்

அஃபர்மேஷன் என்பதை நேர்மறை சுய வாக்கியங்கள் எனலாம். அவற்றை அமைக்க மூன்று அடிப்படையான விதிகள் உள்ளன:

- "நான்" அல்லது "என்" என்று தன்னிலை அவசியம் இருக்க வேண்டும்.
- நேர்மறை வினைச்சொல் ஒன்றோ அதற்கு மேலோ இருக்க வேண்டும். "ஏற்றுக்கொண்டு", "உறுதிகொண்டு" என்பதைப் போல.
- முக்கியமான விதி: நிகழ்காலத்தில் அமைய வேண்டும். "இருக்கிறேன்", "செய்கிறேன்", "ஆகிறேன்" என்று முடிய வேண்டும்.

சரி, உங்கள் வாழ்க்கையின் முதல் அஃபர்மேஷனை எழுதுங்கள். வலது கைக்காரர்கள் என்றால் இடது கையாலும், இடது கைக்காரர்கள் என்றால் வலது கையாலும் எழுதுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனப் பதிவுக்கு இது உதவும்.

"நான் என்னை விரும்பி ஏற்றுக்கொள்கிறேன்!"

இதில் மூன்று விதிகளும் கடைப் பிடிக்கப்பட்டுள்ளதைப் பாருங்கள்.

நொடியில் செயல்

"நான் எனும்போது செயலும் பொறுப்பும் உங்களுடையது என்பதை மனம் புரிந்துகொள்ளும். விரும்புதல் மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளுதலில் தான் நேர்மறைச் செயல்பாடுகள் நடக்கின்றன. தன்னை நிந்திப்பதையும், தான் நினைத்ததை எண்ணி வருந்துவதையும் இந்தச் செயல்பாடுகள் நேரடியாகக் கையாள்கின்றன.

முக்கியமான விதி நிகழ்காலத்தில் உள்ளது. **"ஏற்றுக்கொள்கிறேன்"** எனும்போது நிகழ வேண்டிய காலம் இந்த நொடி என்பதை உணர்ந்து உங்கள் ஆழ் மனது அதற்கு இசைந்து கொடுக்கிறது. இந்த வாக்கியத்தைச் சொன்ன நொடியே செயல்பாடு தொடங்கிவிடுகிறது.

பணக்காரன் ஆவேன் என்றால் எதிர்காலம். அது **Post dated cheque** போல. நல்லது. ஆனால், உடனே செய்ய எதுவுமில்லை என்று உணர்ந்து மனம் இந்த செயல்பாட்டைத் தள்ளிப் போடுகிறது. இதனால், பணக்காரன் ஆவேன் ஆவேன் என்று சொல்பவர்கள் தொடர்ந்து சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், பணக்காரர்கள் ஆவதில்லை.

வருமா, வராதா?

நெப்போலியன் ஹில்லும் இதைத்தான் சொல்கிறார். "நான் பண வரவைத் தொடர்ந்து பெற்று வருகிறேன்" என்றால் அது நல்ல அஃப்ர்மேஷன் எனலாம். காரணம் பண வரவுக்கான வேலையை, பணத்தைக் கவரும் வேலையை, பண வரவை முடக்கும் சிந்தனையை எதிர்க்கும் வேலையை உங்கள் ஆழ்மனம் உடனே செய்ய ஆரம்பிக்கிறது.

தொடர்ந்து சொன்னால் பணம் வருமா என்ற சிந்தனை வருகிறதா? இதை புரட்டிப் போட்டு யோசிக்கலாம். முதலில் பணம் தொலைத்தவர்கள் எல்லாரிடமும் ஒரு பொதுச் சிந்தனை இருக்கும். அது பணம் பற்றிய ஏதோ ஒரு முரணான, தவறான சிந்தனை. அது தொடர்ந்து பேச்சிலும் செயலிலும் தொடரும்.

"நம்ம ராசிங்க. சாண் ஏறுனா முழம் சறுக்கும்."

"நமக்குன்னு ஏதாவது ஒண்ணு கரக்டா வந்து சொதப்பிடும்".

"பணம் வந்தா நிம்மதி போயிடும். நான் இப்ப நிம்மதியா இருக்கேன்".

"பணம் வரும், போகும். அதுவா முக்கியம்?"

இப்படி இறுகிய எண்ணங்களைத் தொடர்ந்து வைத்திருக்கும்போது அவை தவறான முடிவுகளையும் தவறான சூழ்நிலைகளையும் கவர்ந்து இழுத்து வரும்.

நடக்கும், நடக்காது

வாரன் பஃபே உலகின் தலை சிறந்த முதலீட்டாளர். தன் முழு வாழ்க்கையையும் முதலீடு செய்வதையே முழு நேரத் தொழிலாகச் செய்தவர். மிக அழகாக ஒரு உளவியல் கூற்றைப் போகிற போக்கில் சொல்கிறார். தவறான முதலீட்டு முடிவுகளை எடுப்பவர்கள் பயம், பேராசை என்கிற இரண்டு எதிர்மறை உணர்வுகளால் அத்தகைய முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள்.

இது போல ஆராய்ந்தால் எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் விதை ஒரு சில அடிப்படையான சிந்தனைகளும் உணர்வுகளும்தான். அஃபர்மேஷன் முறையில் இரண்டையும் திருப்ப முடியும். "ஹூம்.. இதெல்லாம் இனிமே சொல்லி என்னத்தை செய்ய.. இதெல்லாம் நடக்காது!" என்று நினைத்தால் உங்கள் ஆழ்மனம் அதை அப்படியே ஏற்று அஃபர்மேஷனுக்கு எதிராக வேலை செய்யும்.

அனாயாசமான தாண்டல்

"என்னால் முடிகிறது", "என்னால் முடியாது" என்று இரண்டு வாக்கியங்களில் எந்த ஒன்றையும் உணர்வுபூர்வமாக நம்பிச் சொல்லும் போது அது பலிக்கிறது. அதனால் தான் ஒரே வேலையை, ஒரே சவாலை இரண்டு பேர் முயலும்போது ஒருவரால் செய்ய முடிகிறது. இன்னொருவரால் செய்ய முடியாது. **மனம் ஒரு அடிமை. உங்கள் நம்பிக்கைக்கு ஏற்ப அது செயல்படும்.**

ஆறு அடி தாண்ட முடியுமா என்று கேட்டால் 'கஷ்டம்தான்' என்று பதில் வரும். தாண்டிப் பார்த்தால் கூட முடியாது. ஆனால், இரவில் ஒரு நாய் துரத்துகையில் அதே ஆறு அடி அளவுள்ள பள்ளத்தை "தப்பிக்கிறேன், தாண்டுகிறேன்" என்று எண்ணங்கள் தருகிற வலிமையில் அனாயாசமாகத் தாண்டுவீர்கள்.

சாதாரண மனிதர்கள் அசாதாரண செயல்களைச் செய்வது இந்த நம்பிக்கையில்தான். உங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதுங்கள். வாக்கியங்களைப் படித்து அதில் உள்ள எதிர்மறைச் சிந்தனையை நேர்மறை சுய வாக்கியங்களாக மூன்று விதிகளை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு மாற்றி எழுதுங்கள். அவற்றை ஒரு வாரம் மந்திரம் போல ஜபித்து வாருங்களேன்.

மாற்றத்தை நீங்களே உணர்வீர்கள்!

பாகம் - 14

எல்லாம் நன்மைக்கே!

என் வாழ்வில் அஃப்பர்மேஷன் முறை முதன் முறையில் பெரிதாக உதவியதே ஒரு சுவாரசியமான கதை. பத்து வருடங்களுக்கு முன் நிகழ்ந்தது அது.

புதிதாகக் கட்டிக்கொண்டிருந்த அடுக்கு மாடிக் குடியிருப்பில் ஒன்றை பதிவு செய்தேன். தங்கியிருந்த வாடகை வீட்டில் சொல்லி விட்டு புதுமனைப் புகுவிழாவுக்கு பத்திரிகை அடித்தபோதுதான் எனக்கு அந்தச் செய்தி தெரிந்தது.

நான் முன்பணம் கொடுத்திருந்த குடியிருப்புக்கு இன்னும் அரசு ஒப்புதல் வாங்கப்படவில்லை என்று. ஐந்து லட்ச ரூபாய் கொடுத்தாயிற்று. நான் தங்கியிருக்கும் வீட்டுக்கும் வேறு ஆளிடம் முன்பணம் வாங்கிவிட்டார் வீட்டு உரிமையாளர்.

யானை வாய் கரும்பு

அதனால், எது வந்தாலும் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று நான் சொன்னதை என் அப்பா ஒப்புக்கொள்ளவில்லை. "முன்பணத்தைத் திருப்பிக் கேள், பதிவு செய்ததை ரத்துசெய், வேறு வீடு பார்!" என்றார். நான் தங்கியிருந்த வாடகை வீட்டின் சொந்தக்காரரோ கறாரானவர். இது தவிர, புதுமனைப் புகுவிழாவுக்கு ஊருக்கே தகவல் சொல்லிவிட்டேன். இன்னும் 3 வாரங்கள்தான் இருந்தன.

என் நண்பன் வேறு பயமுறுத்தினான். "ரியல் எஸ்டேட் பிஸினஸ்ல எல்லாம் பணம் கொடுத்தா யானை வாயில போன கரும்பு தான். எல்லா வேலையையும்

விட்டுட்டு தினம் அந்தக் கட்டுமான நிறுவனத்துக்குப் போய் கண்டிப்புடன் பேசு. அலைஞ்சாத்தான் ஏதாவது தேறும்!" என்பான்.

மீண்ட கரும்பு

திக்குத் தெரியாமல் நின்றபோது எனக்கு ரெய்கி, மலர் மருத்துவம், அஃபர்மெஷன் எல்லாம் கற்றுத்தந்த ஆசிரியர் பாலகுமாரிடம் சென்றேன். **"பயம் வேண்டாம். நம்பிக்கையோடு இதைச் சொல். போதும்"** என்று ஒரு அஃபர்மேஷன் தந்தார்.

அதைச் சொல்லியபடி வண்டி ஓட்டிக்கொண்டு வந்தேன். நேராக வீட்டுக்காரரிடம் சென்று என் நிலையைச் சொன்னேன். அவரோ "அந்த ஃப்ளாட் வேண்டாம். ரிஸ்க். பரவாயில்லை, நம் வீட்டிலேயே இருங்கள், அடுத்த வீடு கிடைத்து செட்டில் ஆகும் வரை!" என்றார். பாதி வெற்றி கிடைத்தது.

அடுத்த நாள் அந்தப் பெரிய கட்டுமானக் கம்பனியின் முதலாளியைப் பார்த்தேன். எனக்கு வீடு வேண்டாம் என்று கடிதம் கொடுத்தேன். முதலில் நெருக்கடியாகப் பேச ஆரம்பித்தவர், பின்னர் "10 ஆயிரம் ரூபாய் பிடித்தம் போக மிச்சப் பணம் உங்கள் ஃப்ளாட்டை அடுத்த ஆள் வாங்கும்போது தருகிறேன்" என்றார். நானும் அதோடு விட்டு விட்டு மற்ற வீடுகளைப் பார்த்தேன். அவர் சொன்ன தொகை காசோலையாக வீட்டுக்கு வந்திருந்தது. நம்ப முடியவில்லை. ஆனந்தத்தில் ஸ்தம்பித்துப்போனோம்.

மாறு! மாறும்!

கதை இன்னும் முடியவில்லை. அடுத்த வாரமே நண்பரைப் பார்க்கப் போகும்போது வழி மாறி நந்தனத்தில் சுற்றியபோது முடிந்த நிலையில் ஒரே ஒரு ஃப்ளாட் நல்ல விலைக்குத் தயாராக இருந்ததைப் பார்த்தேன். குறைந்த விலையில் நல்ல சூழலில் இருந்தது. உடனே முடித்து விட்டோம். சொன்ன நாளில் புதுமனை புகுந்தோம். அனைத்தும் சுபமாக முடிந்தன.

எனக்கு அவர் சொன்ன அஃபர்மேஷன் இது தான். **I trust the process of life. *(நான் வாழ்க்கையின் வழிமுறையை நம்புகிறேன்!)***

என் சந்தேகமும் பயமும் பதற்றமும் என்னை விட்டு விலகின. என் நம்பிக்கையும் அமைதியும் எதிராளிகளைப் பாதித்திருக்கின்றன. வீட்டுக்காரர் சிரமம் பார்க்காமல் உதவினார். அதே போல, கட்டுமான நிறுவன உரிமையாளரும் என் நியாயத்தையும் நம்பிக்கையையும் உணர்ந்து, அவர் சொன்ன தொகையை (நான் பலமுறை பேசவேண்டிய அவசியம் இல்லாமல்) காசோலையை வீட்டுக்கே அனுப்பி வைத்தார்.

எல்லாம் நன்மைக்கே என்ற அடிப்படையிலான என் ஆழ்மன மாறுதல்கள், என் உடல் நிலை, மன நிலை, என் பேச்சு, என் முடிவு எடுக்கும் திறன், எதிராளியைக் கையாளும் திறன், நெருக்கடியைக் கையாளும்போது விலகாத அமைதி என்று சகலத்தையும் எனக்குள் மாற்றியிருந்தன. அதன் சிறு வெளிப்பாடுகள் தான் புற உலகின் மாற்றங்கள்.

இது நடந்தபோது பலர் பலவிதமாக இந்த நிகழ்வைப் புரிந்துகொண்டார்கள். நான் புரிந்துகொண்டது ஒன்றே ஒன்றைத்தான். நாம் மாறினால் நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழல் மாறும்!

சங்கிலிப் பின்னல்

பிறகு, ஒவ்வொரு உடல் வலிக்கும் வாழ்வின் சிக்கல்களுக்கும் இந்த நேர்மறை வாக்கியங்களின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி பல வெற்றிகள் கண்டிருக்கிறேன். என்னை விடப் பிறருக்கு அதிகமாக வெற்றிகள் கொடுப்பது என்னை மிகவும் யோசிக்கவும் வைத்தது. இந்த வழிமுறை எந்த மனதுக்கு எப்படி வேலை செய்கிறது என்றெல்லாம் நிறைய ஆராய்ச்சிகள் செய்ய வைத்தது.

மொத்தத்தில் சிந்தனை – உணர்வு – உடல் நிலை – செயல் – விளைவுகள் எனும் சங்கிலி எவ்வளவு பலமாகப் பின்னப்பட்டிருக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொண்டேன்.

அற்புதங்கள் என்பது என்ன?

நம்ப முடியாதவை நடக்கும்போது அவற்றை அற்புதங்கள் என்று கூறுகிறோம். அப்படிப் பார்த்தால் **"முடியாது" என்று இருந்த நிலை உங்களாலேயே நம்ப முடியாத தருணத்தில் "முடியும்" என்று மாறினால்? அது தான் அற்புதம்!**

ஆன்மிகமும் அறிவியலும்

உங்கள் தர்க்க அறிவை விட மிகவும் சக்தி வாய்ந்த உள்ளுணர்வு சக்தி ஆழ்மனதுக்கு இந்தச் சிந்தனைகளைக் கொண்டு செல்கிறது. அதன் தாக்கம் உங்களுக்குள்ளும் வெளியிலும் மெல்லப் பரவும்.

இது அறிவியலா அல்லது ஆன்மிகமா என்று சிலர் கேட்பர். நான் கூறுகின்ற விஷயங்களில் அடிப்பகுதி ஆன்மிகம். மேல் பகுதி அறிவியல்.

மருத்துவத்துக்கும் ஆன்மிகத்துக்கும் இடையில் உளவியல் துறை பயணிப்பதால் இரு பக்கத் தாக்கங்களும் என்றும் அதற்கு உண்டு!

உங்கள் மனதைக் கூர்ந்து நோக்குங்கள். அதன் செயல்பாடுகள்தான் உங்கள் வாழ்க்கையில் சகலத்தையும் தீர்மானிப்பவை!

பாகம் - 15

நம்பிக்கை பலிக்கும்

நம் வாழ்வில் அஃபர்மேஷன் வாக்கியங்களின் மூலம் வியக்கத் தகுந்த மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியும். கிட்டத்தட்ட மாயாஜாலம் என்று சொல்லுமளவுக்கு அந்த மாற்றங்கள் இருக்கவும்கூடும். அதற்கு ஒரு உதாரணத்தைப் பார்ப்போம்.

உடல் நலமும் தொழில் நலமும்

ஓசூரில் ஒரு பெரிய தொழிற்சாலையில் நிர்வாகத்துக்கும் தொழிலாளிகளுக்கும் இணக்கமில்லாத சூழலில் ஒரு பயிற்சி வகுப்பு நடத்த வேண்டியிருந்தது. தொழிற்சங்கத்துக்கு இந்த வகுப்பில் நம்பிக்கையில்லை. இந்த வகுப்பை எப்படிக் கொண்டுபோவது என்று மனிதவளத் துறைக்கும் புரியவில்லை.

நிர்வாகத்தினரிடம் "முதல் வகுப்பில் சங்க நிர்வாகிகள் மட்டும் உட்காரட்டும். நிர்வாகத்தைச் சேர்ந்த யாரும் இரண்டு நாட்களுக்கு வர வேண்டாம். இந்தப் பயிற்சி பயன் தரும் என்று சங்கத்தினர் சொன்னால் மற்றவர்களுக்குத் தொடரலாம்" என்று நான் சொன்னேன். எனது யோசனை ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. ஒரு பள்ளிக்கூடத்தில் இந்தப் பயிற்சி வகுப்பைத் தொடங்கினேன்.

வந்திருந்தவர்களின் உடல் நலப் பாதிப்புகளுக்கான அஃபர்மேஷன் வாக்கியங்களைத் தமிழில் முதல் முறையாகக் கொடுத்தேன். எப்படிச் செயல்படுகிறது என்று அறிவியல்பூர்வமாக விளக்கி அவர்களின் தொழிலகத்தின் உறவுச் சிக்கல்

வரை இதில் தீர்க்க முடியும் என்று புரிய வைத்தேன். சங்கம் பரிந்துரைத்ததால் எல்லாத் தொழிலாளிகளும் பயிற்சி வகுப்பில் கலந்துகொண்டார்கள்.

மாதக் கணக்கில் இழுபறியாக இருந்த சிக்கல் தீர்ந்தது. அந்தத் தொழிலாளர் குடியிருப்பில் அஃபர்மேஷன் அவ்வளவு பிரபலமானது. இந்த அனுபவத்துக்குப் பிறகுதான் தேவைப்படும் எல்லா இடங்களிலும் இந்த முறையை முழுவதுமாகப் பயன்படுத்த ஆரம்பித்தேன்!

கடிகளும் எண்ணங்களும்

ஒரு வகுப்பில் இருந்தவருக்குப் பூச்சிக்கடியால் கைகளில் தடிப்பு தடிப்பாக வீக்கம் இருந்தது. "நீங்கள்தான் எல்லாவற்றையும் நாம் கவர்கிறோம் என்று சொல்வீர்களே? இப்போது அஃபர்மேஷன் முறையில் இவரைச் சரிப்படுத்துங்கள்" என்று சவால் விடுவதுபோல, அவருக்குப் பக்கத்தில் இருப்பவர் கேட்டார்.

விஷக்கடிகள் பற்றியும் அவற்றைக் கவரும் உள்மனச் சிந்தனைகளையும் உணர்வுகளையும் பற்றி நான் அதிகம் அறிந்திராத காலகட்டம் அது. எனினும் இந்த அணுகுமுறையின் அடிப்படை அம்சங்களில் எனக்கு உறுதியான நம்பிக்கை இருந்தது.

"எனக்கு ஏன் என்று தெரியவில்லை. ஆனால், நீங்கள் அனைவரும் சென்ற பாதையில் இவர் ஒருத்தருக்கு மட்டும் இது ஏற்பட்டுள்ளது என்றால் நிச்சயம் இவர் இதைக் கவர்ந்துள்ளார். இது எதனால் என்று தெரியாவிட்டாலும் ஒரு பொதுப்படையான வாக்கியம் மூலம் இதைச் சரிசெய்ய முயலலாம்!" என்றேன். "பூச்சிக்கடிக்குக் காரணமான என் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் நான் முற்றிலுமாக வெளியேற்றுகிறேன்!" என்று ஒரு பக்கம் முழுதும் எழுதச் சொன்னேன்.

முழு நம்பிக்கையுடன் மனப்பூர்வமாக இதை எழுதினால் அதற்கான பலன்களை அடையலாம் என்பதுதானே அஃபர்மேஷன் வாக்கியங்களின் வலிமை?

எழுதியவரின் கைகளில் இருந்த தடிப்புகள் மெல்ல நீங்கின. அவருக்கும் அதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவர்களுக்கும் ஆச்சரியம் தாங்கவில்லை.

"பாம்பு கடிச்சா இது போல எழுதினா சரியாகுமா?" என்று குறும்பாகக் கேட்டார் அதே நண்பர்.

"நான் பயன்படுத்தவில்லை. ஆனால், கடிபட்டவருக்கு பாடம் போட்டு மந்திரம் சொல்லி விஷம் இறக்கும் ஆட்கள் இன்றும் கிராமங்களில் உள்ளனர். அவர்களின் வழிமுறைகளும் உடலைத் தாண்டிய மருத்துவம் தானே?" என்றேன் நான்.

நான் சொல்ல வருவது மந்திர சக்தி பற்றி அல்ல. ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுடன் அஃபர்மேஷன் வாக்கியங்களைச் சொல்லும்போது அங்கே நம் மனமே சிகிச்சைக்கான வேலைகளைச் செய்கிறது. மனதின் அளப்பரிய ஆற்றல்களில் ஒன்று அது. அதை வெளிக்கொணர உதவுவதே அஃபர்மேஷன் வாக்கியங்களின் வேலை.

ஆழ்மனத் தியானம், அஃபர்மேஷன் முறைகள், ஹிப்னாஸிஸ் போன்றவை மருத்துவ முறைகளுக்கு எதிரானவை அல்ல. எனக்குத் தெரிந்து சில மருத்துவர்கள் கூட இத்தகைய மாற்று சிகிச்சைகளைச் சிபாரிசு செய்வது உண்டு. உடலை மட்டும் குணப்படுத்த முயலாமல் மொத்த உயிரையும் குணப்படுத்த நினைப்பவை இந்த வழிமுறைகள்.

ஒரு தவறான எண்ணம் கூட அதன் பாதிப்பை உடலில் காட்டிவிடும். எது விதை என்று தெரியாமல் மரமாகி வளர்ந்து நிற்கும்போதுதான் அதைக் கட்டுப்படுத்த நினைக்கிறோம். இதனால் தான் இத்தனை நோய்கள், இத்தனை பிரச்சினைகள், இத்தனை சேதங்கள்!

நேர்மறை மனம்

ஒவ்வொரு வலியும் நமது தவறான சிந்தனை ஒன்றை நமக்குக் காட்டிக் கொடுக்கிறது. வலி ஞானத்துக்கு வழி செய்கிறது.

ஒவ்வொரு உடல் உபாதையையும் உள் நோக்கிப் புரிந்துகொண்டு அதன் விதையான சிந்தனையை எதிர்கொண்டால் தான் முழுமையாக அதிலிருந்து விடுபட முடியும். அதனால்தான் இன்று யோகாவையும் ஹிப்னாஸிஸ் போன்ற வழிமுறைகளையும் மெல்ல மெல்ல அனுசரணையாக அனைத்து மருத்துவமும் பார்க்க ஆரம்பித்துள்ளது.

அஃபர்மேஷன் முறை எந்த மருத்துவ முறைக்கும் எதிரானது அல்ல. உங்கள் மனதை நேர்மறையாகத் திருப்பும் முயற்சி. அவ்வளவுதான்.

விடை உங்களுக்குள்ளே

பல நோய்களுக்கான காரணம் மனதில்தான் உள்ளது. மனதின் கோளாறு உடல் கோளாறாக வெளிப்பட முடியும்.

தீராத மூல நோயால் அறுவைச் சிகிச்சை வரை சென்ற பெண்மணி தன் நோயின் உளவியல் காரணம் புரிந்து அஃபர்மேஷன் முறையில் பயிற்சி எடுத்தபோது மருத்துவர்கள் வியக்கும் வண்ணம் பூரணமான சுகம் பெற்றார்.

முட்டு வலியை இனி ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்று ஒரு தலைமைச் செயல் அதிகாரி நினைத்தார். தன் பெற்றோர்களுக்கும் தனக்குமான உறவு முறைதான் அந்த வலிக்கான காரணம் என்று தெரிந்துகொண்டார். அதன் பிறகு அஃப்ர்மேஷன் மூலம் மீண்டும் ஓட முடியும் அளவுக்கு குணமானார்.

அளவில்லாத கடன் சுமையில் இருந்தவர் ஒரு வருடத்தில் தன் நிதிநிலையைச் சீர் செய்தார். தன் எண்ணங்களால்தான் அத்தனை நஷ்டமும் என்று புரிந்ததும், அவர் அஃபர்மேஷன் எழுத ஆரம்பித்தார். எழுதும்போதே நிலைமை சரியாவதை உணர்ந்தார்.

விவாகரத்து வரை சென்ற தம்பதியினர் தங்கள் நிலைக்குக் காரணம் பொதுவான ஒரு எண்ணம்தான் எனப் புரிந்துகொண்டு அதை அஃப்ர்மேஷனில் மாற்றி ஒன்று சேர்ந்தனர்.

நிறைய நிஜ நிகழ்வுகள் ஆழ் மன அற்புதச் சக்தியை நமக்கு உணர்த்துகின்றன. ***உங்கள் பிரச்சினைக்கான விடை உங்கள் பிரச்சினைகளுக்குள்ளேதான் ஒளிந்துள்ளது. வெளியே இல்லை. அதை வெளிக்கொண்டுவந்து அதன் திசையை மாற்றும் அற்புத வழிமுறை தான் அஃபர்மேஷன் முறை.***

நம்பினார் கெடுவதில்லை என்பது சத்திய வாக்கு. அந்த நம்பிக்கை ஆண்டவன் மீது இருந்தாலும் சரி. அல்லது அந்த ஆண்டவனே உங்களுக்குள்தான் என்று நினைத்து உங்களையே நம்பினாலும் சரி. நம்பிக்கை பலிக்கும்!

பாகம் - 16

சந்தோஷப்படு! சந்தோஷப்படுத்துவாய்!

நம் எண்ணம்தான் பேச்சைத் தீர்மானிக்கிறது. பேச்சும் செயலும்தான் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்கின்றன. இது உலகம் ஒப்புக்கொள்ளும் உண்மை.

வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கு பேச்சும் செயலும் மாற வேண்டும் என்றால் முதலில் எண்ணம் மாற வேண்டும். எப்படி மாற்றுவது என்று சொல்லித்தருவதுதான் அஃபர்மேஷன் முறை.

*தமிழர்கள் மத்தியில் **லூயிஸ் ஹேயையும்** அஃபர்மேஷனையும் கொண்டு சேர்த்த திருப்தி, வந்து குவிந்த மின்னஞ்சல்களைக் கண்டதும் ஏற்பட்டது. தீராத வலி, பிடிவாதம் பிடிக்கும் மகன், மண முறிவு, கடன் தொல்லை, ஐ.ஏ.எஸ். தேர்வில் வெற்றி, வேலை உயர்வு என எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் அஃபர்மேஷன் கேட்டு எழுதியிருந்தனர்.*

நம் மனசு மாறினால் எல்லாம் மாறும் என்று நம்புகிறவர்கள் இத்தனை பேரா?

என்ன எழுத வேண்டும்?

எத்தனை முறை எழுத வேண்டும்?

மற்றவர்களுக்காக நான் எழுத முடியுமா?

எல்லாருக்கும் வேலை செய்யுமா?

இதனுடன் மற்ற சிகிச்சைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாமா?

எல்லா விஷயங்களுக்கும் இது உதவுமா?

குடும்பத்தில் அனைவரும் எழுத முடியுமா?

எந்தப் பிரச்சினைக்கு என்ன எழுத வேண்டும் என்று எப்படிக் கற்றுக்கொள்வது?

என்று பல கேள்விகளை எழுப்பியுள்ளனர்.

மன நிலைகள்

அஃபர்மேஷன் என்பது நேர்மறை வாக்கியம். உங்களுக்குள் நீங்கள் பேசிக்கொள்ளும் உரையாடல் இது. ஆழ்மனதில் தர்க்கச் சிக்கல்கள் இல்லாமல் ஒரு தியானம் போலத் தொடர்ந்து ஒரு நேர்மறை எண்ணம் ஓதப்பட அது வலுப்பெறுகிறது. இது நாள் வரை பீடித்திருந்த எதிர்மறை எண்ணத்தின் தாக்கத்தைத் தகர்க்கிறது. வேரூன்றியிருக்கும் எதிர்மறை எண்ணத்தைப் பலவீனப்படுத்துகிறது. இவை அனைத்தும் சூட்சுமமாக அளவிட முடியாத வடிவில் நிகழ்கின்றன. அதனால்தான் இறுதியில் ஏற்படும் மாற்றம் மாயாஜாலம் போலத் தெரிகிறது!

இது தியானம், ஜபம், ஆழ்நிலை மனோவசியம் போலத்தான்! ருத்திராட்ச மாலை உருட்டும்போதும், ஸ்ரீராம ஜெயம் எழுதும்போதும், கூட்டுப் பிரார்த்தனை செய்யும்போதும், மவுன விரதம், உண்ணா விரதம் இருக்கும்போதும், மனம் உருகிப் பிரார்த்திக்கும் போதும், தன்னிலை மறந்து இசையில், நடனத்தில், பக்தியில் கரையும் போதும், தன்னலம் கருதாச் சேவையில் உள்ள போதும் ஏற்படும் மனநிலைகள் அஃபர்மேஷன் எழுதும் போதும் ஏற்படும் மன நிலைக்கு ஒப்பானவை!

சுய அன்பு

லூயிஸ் ஹே போன்றவர்கள் எந்தப் பிரச்சினைக்கு, எந்த நோய்க்கு எதெல்லாம் ஆதாரச் சிந்தனைகள் என்பதை ஆராய்ந்திருக்கிறார்கள். அதன் அடிப்படையில் அஃபர்மேஷன்கள் அமைத்தார்கள். மொழி பேதமில்லாமல் இவை வேலை செய்தன. தவிர, இந்த வழிமுறையைப் பல பெயர்களில் பல யுத்திகளாகப் பிரபலப்படுத்தினார்கள் பலர். **கவர்ச்சி விதி, மனக்காட்சி அமைத்தல், ஆழ் நிலை ஆலோசனை** என்று பல பெயர்களில் பயன்படுத்தப்படுவது அஃபர்மேஷன் முறை தான்.

உங்கள் எண்ண ஓட்டத்தை அறிந்து, உறைந்து கிடக்கும் எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கண்டுபிடித்து அதற்கேற்ப நேர்மறை வாக்கியங்கள் அமைத்துக் கொடுப்பது அவசியம். மாற்றுக் கரத்தால் எழுதும்போது அதுவும் ஒரு தியான

அனுபவமாகிறது. தவிர, உங்களை உள்நோக்கிப் பார்க்க வைக்கிறது. இப்படித்தான் வேலை செய்கிறது அஃபர்மேஷன்.

எல்லோருக்கும் பயன்படும் வாக்கியம் ஒன்றைக் கொடுங்கள் என்று என்னைக் கேட்டால் நான் பரிந்துரைப்பது இதைத்தான்:

"நான் என் மீது அன்பு செலுத்தி என்னை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்!" **(I love and accept myself).** என் பயிலரங்குகளில் இதை **Basic Affirmation** என்று குறிப்பிடக் காரணம் இது எல்லோருக்கும் தேவை. நீங்கள் முதன்முதலில் ஒரு அஃபர்மேஷன் எழுத வேண்டும் என்றால் இதிலிருந்து ஆரம்பியுங்கள்.

தன்னிறைவு, தன்னம்பிக்கை, உறவுகள் சீராகுதல், தலைவலியிலிருந்து நிவாரணம் எனப் பல நன்மைகள் அளிக்க வல்லது இது.

அன்பும் ஏற்றுக்கொள்ளுதலும்

நாம் நம் மீதும் பிறர் மீதும் செலுத்தும் வன்முறைக்கு ஆதாரமான காரணம் அன்பு பற்றாக்குறைதான். பிறரைக் குற்றம் சொல்வோர் முதலில் தங்களையே கடிந்துகொள்கின்றனர். குறைபட்ட சுய மதிப்பு உள்ளவர்கள்தான் பிறரின் மதிப்பைக் குறைத்து மதிப்பிட்டு வந்தனர். உள்ளே அவமானப்படும்போது பிறரை அவமானப்படுத்துவார்கள்.

பிறரை சந்தோஷமாக வைத்திருக்கத் தெரியாதவர் தன்னை முதலில் சந்தோஷமாக வைத்திருக்கத் தெரிந்திருக்க மாட்டார். பிறரின் தன்னம்பிக்கையை நசுக்குபவர்கள் தன்னம்பிக்கை குறைந்தவர்களாகத் தான் இருப்பர். ஆதலால், இந்த வாக்கியம் உங்களை நீங்கள் பரிவுடன் அன்புடன் நடத்த வழி செய்யும்.

ஏற்றுக்கொள்ளுதல்தான் உறவுகளின் சாரம். சொல்லப்போனால் வாழ்க்கையின் சாரம். நம் எதிர்பார்ப்புகளும் நிதர்சனங்களும் வேறுபடும்போதுதான் மனம் ஏமாற்றம் அடைகிறது. பின் எதிர்மறையான எல்லாக் குப்பைகளையும் உள்ளே கொட்ட ஆரம்பிக்கிறது. தன்னைச் சார்ந்த மனிதர்களையும் சூழலையும்கூடச் சீர் கெட வைக்கிறது. தன்னை விரும்பி ஏற்றுக்கொள்ளும் மனிதர் அடுத்த கட்ட உள்மனப் பரிமாணத்துக்குத் தயாராகிறார்.

அன்பும் ஏற்றுக்கொள்ளுதலும் கொண்ட வாழ்க்கையில் தோல்வியில்லை. ஏமாற்றமில்லை. இதைத் தர்க்கரீதியாகப் பேசிப் புரிய வைப்பதை விட இந்த ஆழ் நிலை சுய வாக்கியங்கள் அமைதியாக இந்த அற்புதத்தை நிகழ்த்துகின்றன.

90 சதவீதப் பிரச்சினைகள் நாமே ஏற்படுத்திக் கொண்டவை. வெளிக் காரணங்களால் ஏற்பட்ட மிச்சம் 10 சதவீதப் பிரச்சினைகளிலும் நம் முடிவுகள் சார்ந்துதான் அமைதியும் வெற்றியும் கிடைக்கின்றன.

குரங்கின் பிடி

ஆப்பிரிக்காவில் குரங்குகளைப் பிடிக்க ஒரு வழிமுறையைக் கையாளுவார்கள். அகன்ற அடித்தளமும் குறுகிய திறப்பும் கொண்ட கண்ணாடிக் குடுவையில் பாதிக்கு மேல் வேர்க்கடலையைக் கொட்டி வைப்பார்களாம். கடலை தின்னும் ஆசையில் கையை உள்ளே குறுக்கிவிட்டுக் கடலையை அள்ளியவுடன் முஷ்டி பெருத்துக் கையை வெளியே எடுக்க முடியாமல் போகும்.

கையில் உள்ள கடலையைக் கொட்டி விட்டால் கையை எடுத்துவிடலாம். ஆனால் கடலை ஆசை தடுக்கும். கடலையோடு எவ்வளவு முயன்றாலும் வலிதான் மிஞ்சும். கடலையும் கிடைக்காது. கையும் வெளியே வராது. இப்படிச் சிக்கித் தவிக்கையில் வேட்டைக்காரர்கள் வந்து குரங்குகளைப் பிடித்துச் செல்வார்களாம்!

நம் வாழ்க்கையிலும் இப்படிக் கையை வைத்துவிட்டு, எடுக்க மனம் இல்லாமல் வலியோடும் நிராசையோடும் எத்தனை போராட்டங்களை இறுதி வரை நடத்துகிறோம்?

பாகம் - 17

கடந்த காலத்தை வெளியேற்றுங்கள்!

வேண்டும் என்பதற்காகப் போராடுவதை விட, வேண்டாம் என்பதற்குத்தான் நாம் வாழ்வில் அதிகம் போராடுகிறோம். கடன் வேண்டாம், நோய் வேண்டாம், மனக்கஷ்டம் வேண்டாம், பிரச்சினை வேண்டாம்... இப்படி நிறைய 'வேண்டாம்'கள் உண்டு. நமது அத்தனை சக்தியையும் திரட்டி எதை வேண்டாம் என்று எண்ணுகிறோமோ அதில் செலுத்துகிறோம்.

பிறகு சொல்வோம்: "எது வேணாம்னு நினைச்சோமோ அது அப்படியே நடந்தது!" வேண்டாம் என்று நினைப்பதையும் நம் மனதின் சக்தி கவர்ந்து இழுத்து வரும்!

வேண்டாத வெளிநாடு

என் உறவினர் ஒருவர் தன் ஒரே பெண்ணுக்கு மாப்பிள்ளை தேடும் போது ஒரே நிபந்தனை தான் வைத்தார்: "பையன் வெளிநாடு போகக் கூடாது. உள்ளூரிலேயே வேலை இருக்கணும்." காரணம், கடைசிக் காலத்தில் தன் பெண் தன்னுடன் இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம். நல்ல பணக்காரரான அவர் அமெரிக்க மாப்பிளைகள் பலரை நிராகரித்தார். கடைசியில் ஒரு உள்ளூர் பையனாகப் பார்த்து மணம் முடித்தார்.

சில ஆண்டுகளிலேயே எதேச்சையாக ஒரு பெரிய வேலை அமெரிக்காவில் கிடைக்க, அவரது மாப்பிள்ளை மனைவியுடன் பிடிவாதமாய் அமெரிக்கா போய்விட்டார். 15 ஆண்டுகள் ஆகியும் இன்னும் திரும்பவில்லை. **"எது நடக்கக் கூடாதுன்னு காலம் பூரா பிரார்த்தனை பண்ணினேனோ அதையே இறைவன் எனக்கு கொடுத்துட்டான்!"** என்பார் விரக்தியாக.

அருகிலேயே மகள் இருக்க வேண்டும் என நினைத்து வேண்டியிருந்தால் பலித்திருக்கும். ஆனால், மகள் அமெரிக்கா போகக் கூடாது என்றே அவர் வேண்டியுள்ளார். அவரின் உள்மனப் பிரார்த்தனையில் அமெரிக்கா மட்டும்தான் வலிமையாக இருந்திருக்கிறது.

நேற்றைய சங்கிலி

கடவுள் என்பது உள் மனம்தான். பிரார்த்தனை என்பது உங்கள் எண்ணங்கள் தான். நம்பிக்கை எப்போதும் நேர்மறை சக்தி. நம்பிக்கையுடன் ஒன்றைச் செய்தால் அது பலிக்கிறது. காரணம், நம்பிக்கை எண்ணங்களும் ஊக்க உணர்வுகளும் அதற்கான மனிதர்களையும் நிகழ்வுகளையும் அழைத்து வரும்.

அதனால் கடன் வேண்டாம் என்று எண்ணுவதைவிட செல்வம் வருகிறது என்று நம்புவது முக்கியம். நோய் வேண்டாம் என்று எண்ணுவதைவிட ஆரோக்கியம் திளைக்கிறது என்று நம்புவது முக்கியம். சண்டை வேண்டாம் என்று எண்ணுவதை விட சமரசம் ஏற்படுகிறது என்று நம்புவது முக்கியம்.

"கடங்காரன் நாளை அஞ்சு லட்சம் கேட்டு கழுத்தை நெறிப்பான். எப்படி செல்வம் வரும் என நம்புவது?" என்று கேட்கலாம்.

"எந்த மருந்துக்கும் கட்டுப்படவில்லை. எப்படி ஆரோக்கியம் திளைக்கிறது என்று நம்புவது?" என்பதும் நியாயமான கேள்வி.

"என்ன பேசினாலும் சண்டையில்தான் முடிகிறது. எப்படி சமரசம் ஏற்படுகிறது என்று நம்புவது?" வாஸ்தவம்தான்.

எல்லாமே சரியான கேள்விகள்தான்

உங்கள் நேற்றைய எதிர்மறை சக்தியின் விளைவு இன்றைய நிலை. அதைச் சான்றாக வைத்து இன்று நேர்மறையாக யோசிக்க மறுத்தால் இந்தச் சங்கிலி தொடரும். எனவே, தர்க்க சிந்தனையில் மாட்டிக் கொள்ளாமல் நம்பிக்கையோடு நல்லதை நினையுங்கள்.

பட்டியலிடுங்கள்

அம்பேத்கர், பாரதியார், மார்க்ஸ் என யாருடைய செயல்பாட்டை வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தன்னைச் சுற்றி நடக்கும்

நிதர்சனங்களில் நீர்த்துவிடாமல் அதற்கு மாற்றான செயல்பாடுகளில் நம்பிக்கையோடு செயல்பட்டதால்தான் அவர்கள் சரித்திர நாயகர்கள் ஆனார்கள்.

நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை விட நீங்கள் வலிமையானவர் என்று நம்புகிறீர்களா? அப்படி என்றால் நம்பிக்கையோடு எதிர்வினையைத் துவங்குங்கள்.

எங்கிருந்து துவங்கலாம்? இப்படி ஆரம்பிக்கலாம்... உங்கள் பிரச்சினை எதுவாக இருந்தாலும் அதற்கு நீங்களும் ஒரு முக்கியமான காரணம் அல்லவா? உங்கள் எண்ணங்கள், உணர்வுகள், செயல்கள் என உங்களால் நிகழ்ந்தவை என்னென்ன என்று யோசித்துப் பட்டியலிடுங்கள்.

ரிலீஸ் செய்யுங்கள்

குற்ற உணர்ச்சியில்லாமல், அவற்றுக்காக வருந்தாமல் அவற்றை வெளியேற்றுங்கள். **“இந்த கடனுக்குக் காரணமான என் அனைத்து எண்ணங்களையும் உணர்வு களையும் நான் முழுமையாக வெளியேற்றுகிறேன்!”**

இதைத் தொடர்ந்து ஜபிக்கும்போது, எழுதும்போது உங்கள் எண்ணம் – செயல் – பிரச்சினை என்ற முறையில் நீங்கள் வடித்துள்ள வடிவம் உடையத் தொடங்கும். இதற்கு **“Release technique”** என்று பெயர்.

“இந்த வலிக்குக் காரணமான என் அனைத்து எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் நான் முழுமையாக வெளியேற்றுகிறேன்!”

‘வேண்டாம்’ என்று நினைக்கிற விஷயங்கள் அனைத்துக்கும் இந்த ரிலீஸ் டெக்னிக்குடன் கூடிய அஃபர்மேஷனைப் பயன்படுத்தலாம்.

இதில் முக்கியமான விஷயம்:

நடந்ததற்கு வருத்தம் அல்லது குற்ற உணர்வு கொள்ளத் தேவையில்லை. அது நடந்தபோது உங்களுக்குத் தெரிந்ததை, உங்களுக்கு முடிந்ததைச் செய்தீர்கள். இன்று இந்தப் புதிய கற்றல் மூலம் புதிய எண்ணத்தோடு புதிய செயல் புரிய நினைக்கிறீர்கள். அவ்வளவு தான்.

நாமே மாற்றலாம்

எண்ணம் மாறக்கூடியது என்றால் செயலும் மாறக்கூடியது. நம் விதியும் மாறக்கூடியது. **விதியை மதியால் வெல்லலாம் என்று சொல்வது இதைத்தான்.**

நீங்கள் உருவாக்கிய நோயையும், நீங்கள் உருவாக்கிய உறவுப் பிரச்சினையையும், நீங்கள் உருவாக்கிய நிதிப் பிரச்சினையையும், நீங்கள் உருவாக்கிய மனக் கஷ்டங்களையும் நீங்களே சரி செய்துகொள்ளலாம் என்பதை விட வேறு நல்ல செய்தி இருக்கிறதா?

பாகம் - 18

வேண்டாம் எதிர்பார்ப்புகளின் பாரம்!

நம் ஏமாற்றங்களுக்குக் காரணம் நம் எதிர்பார்ப்புகள் தான். நாம் எதிர்பார்ப்பது நிறைவேறாதபோது அந்த நிராசை உறவுச் சிக்கல்களாய், குடும்பப் பிரச்சினைகளாய், பின் மெல்ல மெல்ல நோய்களாய் மாறும்.

எதிர்பார்ப்புகள் வருவது இயற்கை. எந்த நிலையிலும் நமக்கு எதிர்பார்ப்புகள் உண்டு. நினைத்தது நடந்தால் சந்தோஷப்படும் நாம், பொய்த்தால் எதிராளியைக் குறை கூறுகிறோம்.

மோசமான உறவு

திருமணங்களில் என்ன முக்கியமான சிக்கல்? எதிர்பார்ப்புகளின் ஒவ்வாமை தான். என்னிடம் சிகிச்சைக்கு வரும் தம்பதியினரிடம் இதை அடிக்கடி சொல்வதுண்டு: மோசமான கணவன், மோசமான மனைவின்னு சொல்றதைவிட மோசமான உறவுனு சொல்றது தான் பல நேரத்துல பொருந்தும். தனித்தனியாகப் பார்த்தால் நல்ல மனிதர்களாக இருக்கிற இரண்டு பேர், திருமணம் எனும் பந்தத்தில் எதிர்பார்ப்புகளின் ஒவ்வாமையில் தோற்றுப் போகிறார்கள்.

இந்த எதிர்பார்ப்புகள் மாறக்கூடியவை. காலத்தால் அழியக்கூடியவை. அனுபவத்தால் சமரசம் செய்யக்கூடியவை என்பதை உணர்ந்து விட்டால் பல உறவுச் சிக்கல்கள் சீராகிவிடும். **நம் எதிர்பார்ப்புகள் அம்மா, அப்பா, குடும்பம், சாதி, மதம், ஊர், சினிமா, அக்கம் பக்கத்து நண்பர்களால் வளர்க்கப்பட்டவை.** அவை மட்டுமேதான் சரி என்பதைப் போலக் காலப்போக்கில் இறுகிப் போவதுதான் பிரச்சினையின் அடி நாதம். பற்றாக்குறைக்கு ஒப்பீடுகள் வேறு.

“என் அப்பா போல நீ இல்லை.”

“என் அம்மா போல நீ இல்லை.”

வளரும் பருவத்தில் பல பாலியல் குழப்பங்கள் வர இந்த எதிர்பார்ப்புகள்தான் காரணம். முன்னொரு காலத்தில் தகவல் பற்றாக்குறையால் அறியாமையில் குழப்பம் வந்தது. இன்று தகவல் யுகத்தில் கொட்டிக் கிடக்கும் தகவல்களில் எது சரி, எது சரியில்லை என்று தெரியாததால் வருகிறது குழப்பம். ஊடகத் தாக்கம் அதை உச்சத்துக்குக் கொண்டுசென்றுவிட்டது.

தன் மீது எதிர்பார்ப்பு

காதல், காமம், குடும்பம், வாழ்வு முறை எனப் பல விஷயங்களில் நிஜத்தோடு தொடர்பில்லாத எதிர்பார்ப்புகளால் பலர் தங்கள் வாழ்க்கையில் தவறான முடிவுக்கு வருகின்றனர்.

“ஒரு ஸ்மார்ட் ஃபோனும் பைக்கும் இல்லேன்னா அப்புறம் காலேஜ் ஸ்டூடண்டுங்கிறதுக்கு என்ன கெத்து?”

“எங்கப்பா வேண்டாம்னா மறு பேச்சு பேச மாட்டோம்; இன்னைக்கி இருக்கிற பசங்க வார்த்தைக்கு வார்த்தை விவாதம் பண்றாங்க! வயசுக்குக் கொஞ்சம் கூட மதிப்பு கிடையாது!”

“எவ்வளவு சம்பாதிச்சா என்னப்பா, பொம்பள வீட்டைக் கவனிக்காட்டி எப்படி?”

எதிர்பார்ப்புகள் பல சமயங்களில் வார்த்தைகளில் சொல்லாமல் செயலில் எதிர்பார்க்கப்படுவதும் உண்டு. **“சொன்னாதான் தெரியுமா?”** என்பார்கள்.

பிறர் மீது உள்ள எதிர்பார்ப்புகளை விடத் தன் மேலுள்ள எதிர்பார்ப்புகளின் கனம் எப்போதும் சற்று அதிகமாகத்தான் இருக்கும். தன்னை நொந்துகொள்ளும் தன்மையும், தன்னைக் குறைவாக மதிப்பிடுதலும் இதன் காரணமாகத்தான்.

பூஜ்ய எதிர்பார்ப்புகள்

உங்களுக்கு உங்கள் மகனுடன் பிரச்சினையா? உங்களுக்கான அஃபர்மேஷன் இதுதான்: “நான் என் மகன் பற்றிய எல்லா எதிர்பார்ப்புகளையும் வெளியேற்றுகிறேன்.” **(I release all my expectations about my son).**

“எதிர்பார்ப்பே இல்லை என்றால் அவன் இஷ்டத்துக்குத் தறிகெட்டுப் போக மாட்டானா?” என்று நினைக்கிறீர்களா? இல்லை! நீங்கள் உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை வெளியேற்றினால், அவனை முழுவதுமாக ஏற்றுக்கொள்ள ஆரம்பிப்பீர்கள். நீங்கள் எதிர்பார்ப்பில்லாமல் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளும் போது

அவன் உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளைப் பூர்த்தி செய்ய முயலுவான். உங்களுக்கும் அவன் எதிர்பார்ப்புகள் புரிய ஆரம்பிக்கும்.

உங்களின் எல்லாச் சிக்கலான உறவிலும் இதை முயற்சி செய்து பாருங்கள். **"நான் ------------- பற்றிய எல்லா எதிர்பார்ப்புகளையும் வெளியேற்றுகிறேன்." (I release all my expectations about -------------).**

எதிர்பார்ப்புகளைப் பூஜ்ஜியத்துக்குக் கொண்டுவருதல் நலம். மனைவி காபியை ஸ்ட்ராங்காகத் தான் போட வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பு உள்ளபோது என்ன செய்வோம்? ஸ்ட்ராங்காகக் காபி கிடைத்தால் பேசாமல் குடிப்போம். லைட்டாக வந்தால் கதறுவோம். எதிர்பார்ப்புகளை நீக்கிப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு ஸ்ட்ராங்கான காபியையும் நன்றியோடு ருசித்துக் குடிப்பீர்கள். லைட்டான காபி வரும்போது அதை லைட்டாக எடுத்துக்கொள்வீர்கள்.

இயல்பாய் மலரட்டும்!

உங்கள் எதிர்பார்ப்புகள் குறையும்போது வாழ்க்கை கனமில்லாமல் அழகாக மாறும். எதிராளியின் எதிர்பார்ப்புகள் புரிய ஆரம்பிக்கும். அது புரிதலை எளிமைப்படுத்தும்.

யோசித்துப் பாருங்களேன். பெரும்பாலான வீடுகளில் பிள்ளைகள் மேல் பெற்றோர்களுக்கான எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் காரணம் எதிர்பார்ப்புகள்தானே?

குறிக்கோள்கள் இருக்கலாம். கடமைகளைச் செய்யலாம். உங்கள் எண்ணத்தைச் சொல்லலாம். ஆனால், அவை தீவிரமான எதிர்பார்ப்புகளாக மாறி அவர்கள் கழுத்தை நெறிக்க வேண்டாம். இன்று மாணவர்கள் தோல்வியின்போது துவண்டுபோவதன் முக்கியமான காரணம் ஒன்றுதான். தங்களால் பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்பைப் பூர்த்தி செய்ய முடியவில்லையே என்பதுதான்.

என்ன படிக்கிறான் என்று பெற்றோருக்குத் தெரியாத பல கிராமத்துக் குழந்தைகள் இயல்பாக வளர்வதற்கும், எல்லாம் கொடுத்தும் சிறு தோல்வியில் நகரக் குழந்தைகள் நொறுங்கிப் போவதற்கும் காரணம் இந்த எதிர்பார்ப்புகள்தாம்!

"என் பிள்ளையை நிபந்தனையில்லாமல் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்" (I accept my child unconditionally) என்று சொல்லிக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கான நேரமும் இடமும் கிடைக்கும். அவர்களுக்குச் சுதந்திரமாய்ச் சிந்தித்து வாழ்க்கையைக் கற்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்

எதிர்பார்ப்புகளின் பாரம் இல்லாமல் அவர்களை இயல்பாய் மலர விடுங்கள்!

பாகம் - 19

பணக்கஷ்டம் தரும் பாடங்கள்!

யாருக்கு இல்லை பணம் சம்பாதிக்கும் ஆசை?

எல்லோரும் தான் பணம் பண்ண நினைக்கிறார்கள். ஆனால் சிலருக்கு மட்டுமே செல்வம் கொழிக்கிறது. பலருக்கு நிராசையாகத் தானே இருக்கிறது?

நினைப்பது தான் நடக்கும் என்றால் எல்லாரும் பணக்காரர்கள் ஆகியிருக்க வேண்டுமே!

ஏன் நம்மில் பலருக்கு பணப்பற்றாக்குறை உள்ளது?

ஆழ்மனச் சக்தி, அஃபர்மேஷன், நேர்மறை சிந்தனை எல்லாம் வேலை செய்யவில்லையா பண விஷயத்தில்?

இதற்குப் பதில் சொல்வதற்கு முன் பணம் இல்லை என்று குறை சொல்பவர்களைக் கொஞ்சம் அலசலாமா?

பண பயம்

"பணம் என்ன மரத்திலயா காய்க்குது!,

"பணம் சம்பாதிக்க நாய் படாத பாடு படணும்."

"பணம் வந்தா நிம்மதி போயிடும்",

"நம்ம ராசி சாண் ஏறுனா முழம் சறுக்கும்",

“பண விஷயத்தில யாரையும் நம்ப முடியாது”

“அளவுக்கு அதிகமா ஆசைப்படக்கூடாது”,

“ஒரு செலவு போனா அடுத்த செலவு கரெக்ட்டா வந்திரும்”

“நம்மளுக்கு கை கொடுக்க ஆளில்லை”,

“நமக்கு இதுவே ஜாஸ்தி”,

“ஒரு ஜாக்பாட் அடிச்சா எல்லாம் சரியாயிடும்”

“கடனைக் கடன் வாங்கித்தான் அடைக்க வேண்டியிருக்கு”

– இப்படி அதிகமாக அவர்கள் பேசும் எண்ணங்கள் என்ன என்று கூர்ந்து நோக்குங்கள். காரணம் புரியும்.

பணம் சம்பாதிக்கும் லட்சியத்தை விடப் பணம் பற்றிய பயமும் பேராசையும்தான் தவறான முடிவுகளை எடுக்கவைக்கும்.

தடால் தீர்வு

பணச்சிக்கலில் இருப்பவர்கள் பெரும்பாலும் எந்தப் பணத்தேவையையும் ஏதாவது ஒன்றைத் தடாலெனச் செய்து தீர்க்க நினைப்பார்கள். பணம் தேவையா? எங்காவது கடன் வாங்கு அல்லது அடகு வை அல்லது எதையாவது விற்று ஏற்பாடு பண்ணு. எதையாவது செய்து பணம் புரட்டு. இந்த அவசரமும், எதையும் அலசி ஆராயாமல் எடுக்கும் முடிவுக்குக் காரணமான எண்ணம்: “இதை இப்போது சமாளிக்கலாம். பிறகு வருவதைப் பிறகு பார்த்துக் கொள்ளலாம்!” என்பதுதான்.

இந்த எண்ணமும் செயலும் காலம் காலமாய்த் தொடரும். பிறகு இது வாழ்க்கை முறை ஆகும்.

ஒரு நண்பர் சொன்னார்: “எனக்கு வர வேண்டிய கடன் தொகை 16 லட்சம். கொடுக்க வேண்டிய கடன் 12 லட்சம் தான். ஆனால் வர வேண்டியது நேரத்துல வராததால் சொத்தை வச்சு கடன் வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டிய கடனை அடைக்கிறேன்..”

ரொட்டேஷன் என்பது தமிழ்ச்சொல் போலவே ஆகிவிட்டது. இது நாயர் பிடித்த புலி வால் கதைதான். முதலில் வாங்கிய கடனை அடைக்க இன்னொரு புது ஆளிடம் கடன் வாங்குவது. எந்தக் காலத்திலும் செலவும் குறையாது. கடனும் முடியாது. கடனால் மூழ்கிய குடும்பங்கள் பல எனக்குத் தெரியும்.

பணக் கண்ணோட்டம்

வரவுக்கும் மேலே செலவு செய்வது, தெரியாத தொழிலில் முதலீடு செய்வது, பணம் இல்லை என்பதற்காக எந்தச் செலவையும் குறைத்துக் கொள்ளாதது, எப்படியாவது கடன் வாங்கலாம் என்ற துணிச்சல், தவறான பொருளாதார முடிவுகள் எடுப்பது, பிறர் கடனுக்கு ஜாமீன் கையெழுத்து போடுவது என்று ஏராளமான தவறான முடிவுகளுக்குக் காரணம் பணம் பற்றிய பிசகான எண்ணங்களே. பண ஆசை இருந்தும் பணம் பற்றிய பிழையான எண்ணங்கள் தவறான முடிவுகளையே எடுக்க வைக்கும்.

உலகின் பணம் கொழிக்கும் மக்கள் கூட்டத்தைப் பாருங்கள். அவர்கள் யூதர்களாக இருந்தாலும் சரி, மார்வாடிகளாக இருந்தாலும் சரி, செட்டியார்களாக இருந்தாலும் சரி. அவர்களுக்குப் பணம் பற்றிய சில அடிப்படையான கண்ணோட்டங்கள் உண்டு.

வேலை, தொழில் தரும் பணம்

சிக்கனம் முக்கியம். சின்ன வரவு செலவுக்கும் கணக்கு வேண்டும். உறவு என்றாலும் பண விஷயத்தில் சரியாக இருக்க வேண்டும். வீணான பகட்டுச் செலவை விடக் கையிருப்பு சொத்தே சமூக மதிப்பு. எல்லா வயதிலும் உழைக்க வேண்டும். **எளிய வாழ்க்கை வாழ வேண்டும்.** உத்தரவாதம் தராத தொழில்களில் முதலீடுகள் கூடாது. எல்லாவற்றையும் விட "பணம் சம்பாதிப்பது மிக முக்கியம். அதைத் திறன்படச் செய்வது தான் உயர்வுக்கு வழி" என்பதை உணர்ந்தவர்கள்.

மீட்டர் வட்டி, சீட்டுக்கம்பெனி மோசடி என அனைத்துப் பொருளாதார மோசடிகளிலும் பாதிக்கப்படுபவர்கள் சாதாரணக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் தான். **"எதையாவது செய்து சீக்கிரம் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும்"** எனும் எண்ணம் தான் அவர்களைப் புதைகுழியில் தள்ளுகிறது.

நல்ல வேலையில், நல்ல தொழிலில்தான் பணம் சம்பாதிக்க முடியும் என்று எண்ணுபவர்கள் பணத்தை எண்ணுவதை விட அதன் காரணமான வேலையையும் தொழிலையும் பற்றி அதிகம் எண்ணுவர். தொழில் மேம்படும்போது செல்வம் கொழிக்கும்.

பற்றாக்குறை மனநிலை

பிடித்ததை நம்பிக்கையுடன் செய்யும்போதும் பணம் வரும். இதுதான் உண்மை. பணம் பற்றிய பயம் இல்லாதபோது பணம் வரும். பணம் பற்றிய எண்ணத்துடன் கோபம், வெறுப்பு, பொறாமை போன்றவை உள்ளபோது செல்வம் சேராது.

பற்றாக்குறை மன நிலையில் பணத்துக்காகப் போராடுகையில் பணம் என்றும் பற்றாக்குறையாகவே இருக்கும்.

பணம் கொடுக்கும்போதும், வாங்கும்போதும் மகிழ்ச்சியுடனும் நன்றியுடனும் இருங்கள். லக்ஷ்மி வரும் போது வரவேற்பது போல, போகும்போதும் வாழ்த்தி, நன்றி சொல்லி, மீண்டும் வர வேண்டும் என பிரார்த்தியுங்கள்.

பணம் தரும் பாடங்கள்

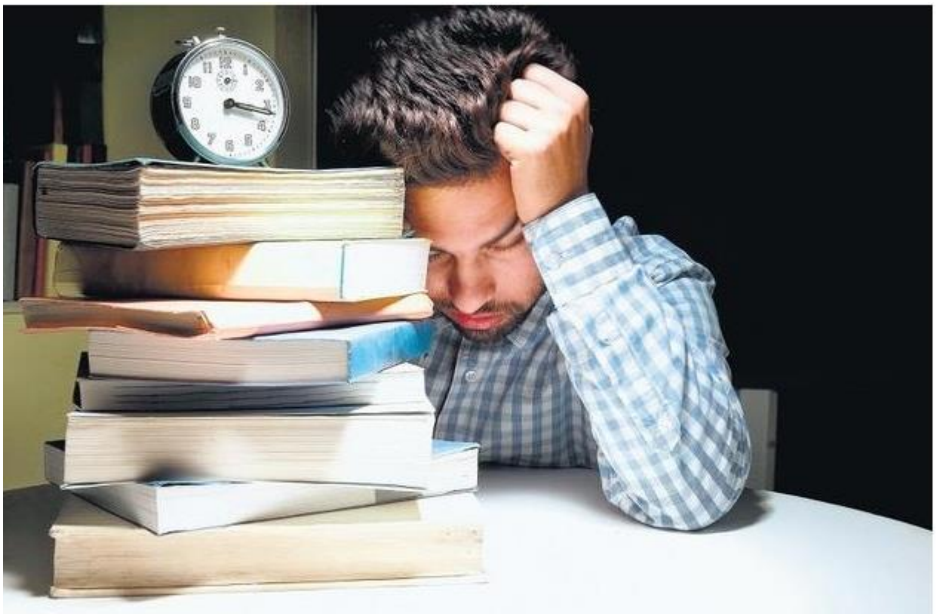
"எனக்குப் பணம் பெரிசில்லை...!" என்று பேசிவிட்டுப் பணம் இல்லை என்று புலம்பாதீர்கள். பணம் உங்கள் வாழ்க்கைத் தேவைகளை, லட்சியங்களை அடையவும் உதவுகிறது. அதை முறையாகப் பெறவும், சிறப்பாகச் சேமிக்கவும், முதலீடு செய்யவும், சரியான பொருளாதார முடிவுகள் எடுக்கவும் பணம் பற்றிய சுகாதாரமான எண்ணங்கள் வேண்டும்.

பணம் சேர வேண்டுமா? **"எனக்குத் தேவையான செல்வம் எனக்கு என்றும் கிடைக்கிறது!" என்று சொல்லி வாருங்கள்.** பணப்பெட்டி முதல் பர்ஸ் வரை சுத்தமாக வையுங்கள். கடன் வாங்குவதிலும் குறுக்கு வழியில் பணம் பண்ணுவதிலும் உங்கள் சிந்தனையைச் செலவிடாமல் உங்கள் திறமைகளைப் பற்றி அதிகம் சிந்தியுங்கள்.

பணக்கஷ்டம் பற்றி அன்னியருடன் புலம்புவதை நிறுத்தி, அதன் பாடங்களை மட்டும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். பணத் தட்டுப்பாடு சில பாடங்களை உங்களுக்கு வழங்க முயல்கிறது. அந்த பாடங்களை நீங்கள் கற்கும் வரை அவை உங்களைத் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும்!

பாகம் - 20

கற்கண்டுச் சுவைதானே கல்வி!



படிப்பது மாணவர்களுக்குப் பெரும் பிரச்சினையாக இருப்பது, படிப்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்வதும் அதைச் சிறப்பாக தேர்வில் எழுதுவதும்தான்.

அறிவுத்திறன் அபாரமாக உள்ள பல பிள்ளைகள்கூட தேர்வுகளில் சிறப்பாகச் செய்வதில்லை. பல பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகள் படிப்பில் கவனம் செலுத்தவே சிரமப்படுவதாகக் குறைபடுகின்றனர். என்ன படித்தாலும் தேர்வு நேரத்தில் பதற்றப்படுவதாகச் சொல்லும் மாணவர்களை நிறைய இருக்கிறார்கள். ஒரு தேர்வில் சற்று மதிப்பெண்கள் குறைந்தாலே வாழ்க்கையே முடிந்துவிட்டதாக மாணவர்கள் நினைப்பதும் தெரிகிறது. பல பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் வேறு எந்த மாதிரி நினைக்க வைக்கின்றனர். மாணவர்கள் சிறப்பாகப் படிக்க, தேர்வெழுத நம் நேர்மறை சிந்தனை முறையான அஃபர்மேஷனை எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் என்று பார்க்கலாம்!

உளவியல் வன்முறை

இன்று மாணவர்களைப் பந்தயக் குதிரைகள் போல ஆக்கிக்கொண்டிருக்கிறோம். பெற்றோரின் பெருமை காக்கவும், பள்ளியின் 'ரிசல்ட்' காக்கவும், நண்பர்கள் மத்தியில் மானம் காக்கவும் அவர்கள் தொடர்ந்து மன உளைச்சலில் துடிக்கிறார்கள். சுதந்திரமான போக்கில் படிக்கும், தேர்வெழுதும் நிலை இன்று இல்லை. அவர்கள் சுய மதிப்பு தொடர்ந்து காயப்பட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது.

பல பள்ளிகளில் பேதப்படுத்துவதையும் அவமானப்படுத்துவதையும் தண்டிப்பதையும் படிப்பதற்கான கிரியா ஊக்கிகளாக பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். மின்சாரக் கம்பிக்குப் பயந்து சொன்னதைச் செய்யும் சர்க்கஸ் மிருகம் போலத் தண்டனையிலிருந்தும் அவமானத்திலிருந்தும் தப்பிக்க மாணவர்கள் படிக்கிறார்கள். மதிப்பெண்களுக்குத் தக்கவாறு செக்‌ஷன் பிரிப்பது, பெஞ்சுகள் அமைப்பது, மரியாதை கொடுப்பது எனச் செய்வதாகப் பல பெற்றோர்கள் புகார் கொடுக்கிறார்கள். **உடல்ரீதியான தாக்குதல்கள் வகுப்பறைகளில் குறைந்திருந்தாலும், உளவியல் வன்முறைக்குக் குறைவில்லை.**

பொய்ச் சமூகங்கள்

பல ஆசிரியர்கள், படிக்காத மாணவர்கள் என்றால் அவர்களை மட்டமாக நடத்துகிறார்கள். பெற்றோர்– ஆசிரியர் கூட்டங்களில் பெற்றோர்கள் கூனிக் குறுகி நிற்பதைப் பார்க்கிறோம். **தான் ஒன்றுக்கும் லாயக்கில்லை என்ற எண்ணத்தை ஒரு மாணவனுக்கு மிக எளிமையாக ஒரு ஆசிரியரால் ஏற்படுத்த முடியும்.** அவ்வளவு வலிமையான ஆயுதம் ஆசிரியர்களிடம் உள்ளது. திட்டுவதை விடப் புறக்கணித்தல் மிக மோசமானது. ஒப்பிட்டுப் பேசுவது, படிக்காததால் பெற்றோருக்கு அவமானம் எனச் சொல்லி மறுக வைப்பது எனும் அணுகுமுறைகள் மாணவர்கள் மன நிலையை முழுவதுமாக எதிர்மறையாகத் திருப்பி விடுகின்றன.

தொழில்நுட்பத்தால் கவனக்குறைவு இன்று எல்லா வயதினருக்கும் வந்துவிட்டது. ஸ்மார்ட் ஃபோனைக் கைக்குழந்தையைப் பார்ப்பது போலச் சதா அதையே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். விக்கினால் கூட வாட்ஸ் அப்பில் வீடியோ எடுத்து அனுப்பிவிடுகிறார்கள். ஃபேஸ்புக்கும் ட்விட்டரும் இன்ஸ்டாகிராமும் பல பொய் சமூகங்களை வடிவமைத்துவருகின்றன. டி.வியில் சதா சர்வ காலமும் ஏதோ ஒரு சினிமா ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. தேர்வு நேரத்தில்தான் 20-20 விளையாடுவார்கள் அல்லது மோட்டோ ஜி.பி. ரேஸில் பைக் ஓட்டுகிறார்கள். **படிப்பிலிருந்து கவனத்தை சிதற வைக்கக் கோடிக் காரணங்கள் உண்டு.** நம் காலத்தில் இவை இருந்ததில்லை. ஆதலால் ஆதரவோடும் புரிதலோடும் நம் பிள்ளைகளை அணுகுவது முக்கியம்.

ஆசையோடு படித்தல் என்பது மிக முக்கியம். ஆனால் பிடிக்காத பாடம் அல்லது பிடிக்காத குரூப் எனும்போது ஆசையை விடப் பயமும் வெறுப்பும்தான் மிஞ்சுகிறது. கணக்குப் படிக்காவிட்டால் குடி முழுகிப் போய்விடும் என்று சொல்லி வராத பாடத்தில் போட்டு வாழ்க்கையைக் கெடுத்த பல பெற்றோர்களை எனக்குத் தெரியும்.

சம்மதிக்காமல்

கற்றல் இங்கு அயர்ச்சியையும் மன உளைச்சலையும் தருவதால் மாணவர்களுக்கு நம்பிக்கையும் ஊக்கமும் குறைந்து தோல்வி பயமும் மன

நெருக்கடியும் இயல்பாக வந்து விடுகின்றன. இந்தப் பின்னணியில் தான் மாணவர்களின் தற்கொலை முயற்சிகளைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மாணவர்களுக்கு என் நேரடி விண்ணப்பம் இதுதான்:

உங்கள் வாழ்க்கையில் கல்வி ஒரு அங்கம். அதை ரசித்துச் செய்ய முடியும். அதன் வெற்றி தோல்விகள் நீங்கள் நினைக்கும் அளவுக்கு வாழ்க்கையை மாற்றிப் போடாது. உங்களுக்கான படிப்பை, வேலையை, துறையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது நீங்கள் சிறப்பாகச் செய்வீர்கள். உங்களுக்கு யாரும் போட்டி அல்ல. நீங்கள் சம்மதிக்காமல் யாரும் உங்களை அவமானப்படுத்த முடியாது. உங்களால் எதையும் செய்ய முடியும். அதை நீங்கள் எக்காலத்திலும் மறக்கக் கூடாது.

பயமில்லாமல் ஆசையோடு எந்தக் கட்டாயமுமின்றிப் படிப்பது காலத்துக்கும் நிலைக்கும். புரிந்து படிக்கவும் உதவும். படித்ததைச் செயல்படுத்தவும் நம்பிக்கை தரும். பிறருக்காகப் படிப்பதை விடுத்துத் தனக்காகப் படிக்கையில் ஊக்கம் தானாக வரும்.

படிப்பது தியானம் போல. அது உள்ளுக்குள் நிகழும் ரசவாதம். அதை உணர்ந்து ரசித்து அனுபவித்துச் செய்ய முடியும்.

விடுமுறை நாளில் படுத்தவாறு கையில் காபியுடன் பிடித்த கதைப் புத்தகத்தை ஆழ்ந்து படிப்பது போலப் பாடப் புத்தகத்தையும் மனம் லயித்துப் படிக்க முடியும்.

‘கற்பது கல்லை உடைப்பது போலல்ல; கற்கண்டு சுவைப்பது போல’ என்பதை மனம் நம்பும்போது கற்றல் அனுபவம் ஒரு சுக அனுபவமே!

மாணவர்கள் கீழ்க்கண்ட அஃபர்மேஷன்களை பயன்படுத்தலாம்:

“நான் முழு ஆர்வத்துடனும் கவனத்துடனும் கற்கிறேன்.”

“நான் என் மீது பூரண சுய மதிப்பும் நம்பிக்கையும் கொள்கிறேன்.”

“நான் எல்லாத் தேர்வுகளிலும் என் அதிகபட்சத் திறமையை வெளிப்படுத்துகிறேன்.”

“நான் விரும்பிய துறையை ஏற்று, அதில் சிறப்பாகக் கற்கிறேன்.”

“நான் படிப்பது தொடர்பான அனைத்து எதிர்மறை எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளியேற்றுகிறேன்.”

பாகம் - 21

வெற்றியை உருவாக்கும் எண்ணங்கள்!

வியாபாரத்தில் ஜெயித்தவர்கள் பெரும்பாலும் பல தோல்விகளுக்குப் பிறகுதான் தலையெடுத்திருப்பார்கள். குறிப்பாக, முதல் முறையாகத் தொழில் செய்பவர்கள் நிறைய தோல்விகளையும் தடைகளையும் சந்திப்பது இயல்பு.

ஒரு முறை தோல்வி வந்ததும் நம்மால் முடியாது என்று விலகிச் செல்பவர்கள் ஏராளம்.

நம்மைச் சுற்றிப் பார்த்தாலே சொந்தத் தொழில் பரிசோதனையைச் செய்து பார்த்துவிட்டு வந்தவர்கள் நிறைய பேர் இருப்பார்கள். தங்களின் தோல்விகள் பற்றி அவர்கள் சொல்லும்போதே அவர்களின் எண்ண ஓட்டங்களைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

வலிமையான எண்ணங்கள்

"அந்தத் தொழில் மோசமான தொழில், தெரியாம மாட்டிக்கிட்டேன்",

"கூட்டாளிகளை நம்பி ஏமாந்தேன்!",

"நம்ம குணத்துக்கு அந்தத் தொழில் ஆகாது",

"நிலையான வருமானம் இல்லாட்டி ரொம்பக் கஷ்டம்",

"நம்ம குடும்பத்துக்கெல்லாம் பிஸினஸ் ஆகாது",

"இந்த தொழில்னாலே வேறெங்கும் நகர முடியாது. எதுவும் செய்ய முடியாது. இதே கதின்னு கிடக்கணும்!"

நீங்கள் எதை நினைத்தாலும் அதுதான் சரி என்று உணர்த்துவது போல உங்கள் வாழ்க்கையில் அனுபவங்கள் கிடைக்கும். உங்கள் எண்ணத்தைக் கவர்ந்துவரும் மனிதர்களும் சம்பவங்களும் அதைத் தொடர்ந்து நிரூபிப்பார்கள். அதுதான் எண்ணங்களின் வலிமை.

அனுபவத்தால் எண்ணங்கள் தோன்றுவதில்லை. எண்ணத்தால் அனுபவங்கள் தோன்றுகின்றன. *தொழிலில் தோற்பவர்கள் 95 சதவீதம். ஜெயிப்பவர்கள் 5 சதவீதம்தான். காரணம் அவர்களின் எண்ணங்கள். அதனால் எடுக்கும் முடிவுகள். அந்த முடிவுகள் தூண்டும் செயல்பாடுகள். அந்தச் செயல்பாட்டின் மூலம் வலிமை பெறும் நேர்மறையான எண்ணங்கள். இந்தச் சுழற்சிதான் வெற்றியை தீர்மானிக்கிறது.*

தொழில் செய்வதை, பிடித்த விளையாட்டை விளையாடுவது போல அணுகுபவர்கள் அதை ரசித்துச் செய்வார்கள். விளையாட்டில் வெற்றி தோல்வி எப்படி என்பதை விட, விளையாட்டை விளையாட்டுக்காகவே எப்படி ரசிக்கிறோமோ அப்படித் தொழிலை ரசிக்க வேண்டும். அதுதான் நம்மை அந்தத் தொழிலில் நிலைக்க வைக்கும்.

தோல்வியால் கற்கும் பாடங்கள் நமது தொழில் திறனைக் கூர்மையாக்கும் என்று நம்ப வேண்டும். *எப்படியாவது ஜெயிக்க வேண்டும் என்பதைவிட எப்படி ஜெயிப்பது என்பதைத் தோல்வியில்தான் ஆராய்ந்து கற்க முடியும். பிறரின் தோல்விகளிலிருந்து பாடம் கற்பவர்கள் புத்திசாலிகள்.*

தோல்விக் கதைகள்

வெற்றி பெற்றவர்களைப் பார்த்து ஆசை மட்டும் படுவதுதான் இங்கு பிரச்சினையே. *அவர்களின் தொழில் திறனைப் புரிந்துகொள்ளாமல் அவர்களின் வெற்றியின் பளபளப்பில் மயங்கிப் போவது.* ***அவர்கள் செய்யும் தொழிலைச் செய்தாலே அதே வெற்றியைப் பெற முடியும் என்று நம்புவது.***

“ஒரு ஆன்லைன் சைட் வைத்தே **5** *ஆயிரம் கோடி சம்பாதிச்சிட்டாங்க!”,*

“கோழி முட்டை வியாபாரத்துல இன்னிக்கு ஒரு பன்னாட்டு கம்பெனி மாதிரி வளந்துட்டாங்க!”,

“ஒரே படம் எடுத்தாங்க; எங்கேயோ போயிட்டாங்க!”,

“சும்மா ஆரம்பிச்சாங்க இந்த பியூட்டி பிஸினஸ. இன்னிக்கு முன்னணி நடிகைங்க எல்லா பிராண்டுகளுக்கும் அம்பாசடர் ஆகும் அளவு வளர்ந்துட்டாங்க!”,

“ஒரே ஒரு ஆப் டெவலப் பண்ணி இன்னிக்கு கம்பனில பெரிய பெரிய முதலீட்டாளர்களைக் கொண்டாந்துட்டாங்க!”...

இதெல்லாம் பனிக்கட்டியின் நுனி போல. ஒவ்வொரு வெற்றிக் கதைக்குப் பின்னும் நூறு மடங்கு தோல்விக் கதைகள் உள்ளன. அவை வெளியே தெரியாது. வெற்றியாளர்கள் பின்னும் ஏராளமான தோல்விக் கதைகள் உண்டு. ஆனால் அதைவிட அவர்கள் வெற்றியின் பிரகாசம் நம் கண்களை மறைக்கும்.

இதுவே ஆதாரம்

தோல்விகளையும் பார்த்து, அதன் பாடங்களைக் கற்று, அதன் பின்னும் அந்த தொழிலை ரசித்துச் செய்ய முடியுமா?

அப்படி என்றால் நீங்கள் இந்த தொழிலுக்குத் தயார். தொழில் செய்ய வேண்டும், அதில் தொடர்ந்து பணம் பண்ண வேண்டும், எது வந்தாலும் கற்று மேலே போக வேண்டும் என்ற எண்ணங்கள் கொண்டவர்கள்தான் தொழிலில் வெற்றி பெறுகிறார்கள்.

நேரம், சூழ்நிலை, பிறர் ஆதரவு எல்லாம் தொழிலை பாதிக்கும்தான். உண்மைதான். ஆனால் தொழிலில் நிலைக்க ஆதாரமானது தொழில் பற்றிய எண்ணங்கள்தான்.

அரைக்காசு அரசு வேலை

ஒரு மார்வாடி நண்பரிடம் பேசிக்கொண்டிருந்தபோது அவர் சொன்னார்: "இந்தத் தொழில் நிலையில்லாதது. பேசாமல் படித்து வேலைக்குப் போகலாம்னு அப்பாவிடம் சொன்னேன். அதற்கு அவர் சொன்னார்: 'ஒரு வேலைக்காரனா இருந்தா யார் உனக்கு பொண்ணு தருவா? சின்னதா இருந்தாலும் உனக்குன்னு எப்பவும் ஒரு தொழில் இருக்கணும்!".

நான் நினைத்துப் பார்த்தேன். 'அரைக்காசு உத்தியோகம்னாலும் அரசாங்க உத்தியோகம்' என்பதைக் கேட்டுத்தான் நான் வளர்ந்தேன். தெரிந்தவர்கள் எவ்வளவு பெரிய தொழில் பண்ணினாலும், "ஏதோ பிஸினஸ் பிஸினஸ்னு சொல்றாங்க... என்ன வருதோ தெரியலை" என்பார்கள்.

தொழில் பற்றிய நம் எண்ணங்கள் தான் படிப்பு, திருமணம், வாழ்க்கை பற்றிய எண்ணங்களைத் தீர்மானிக்கும். கடனை நிர்வாகம் செய்வது, தொழிலாளிகளை நிர்வாகம் பண்ணுவது, சந்தையை எடை போடுவது, விலையை நிர்ணயம் செய்வது என அனைத்துக்கும் நம் எண்ணங்கள்தான் விதைகள்.

'வீடு, குடும்பம் எதையும் கவனிக்க நேரமில்லை, எப்பவும் பிஸினஸ் தான்' என்று சொல்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். **வீடு, குடும்பம் மட்டுமல்ல, பிடித்த எல்லாவற்றையும் செய்ய முடிகிறது இந்த பிசினஸ் வெற்றிகளால் என்று சொல்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்.**

பாகம் - 22

மன வளத்தால் மண் வளமும் மாறும்!

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு நண்பருக்கு உடல் நலம் பற்றிய பயம்தான் பிரதான எண்ணம். உடல் நலம் பற்றி வருவது அனைத்தையும் விடாமல் படிப்பார். பெரும்பாலும் உடல் நலம் என்றால் வியாதிகள் பற்றிய செய்திகள்தானே? **"அது சாப்பிட்டால் அது வரும்; இது சாப்பிட்டால் இது வரும்"** என்று நிறைய கட்டுப்பாடுகள் வைத்திருப்பார். அலுவலகத்துக்கு உணவு கட்டிச் செல்வார். மூலிகை வைத்தியரே பொறாமைப்படுமளவுக்கு அத்தனை அயிட்டங்கள் இருக்கும். சத்து மாவு, மோர், வேக வைத்த கடலை, கீரை என அனைத்தும் கொண்டுசெல்வார். கொதிக்காத தண்ணீர் குடிக்க மாட்டார்.

பயம் எனும் வியாதி

ஆனால், அவருக்கென்று ஏதாவது உடம்புக்கு வந்துகொண்டே இருக்கும். வருவதற்கெல்லாம் வைத்தியம் வைத்திருப்பார். "உங்களுக்கு எப்படி இதெல்லாம்?" என்று கேட்டால் சொல்வார்: "தவறுதலாக ஒரு நாள் வெளியே சாப்பிட்டாலோ தண்ணீர் குடித்தாலோ இதுதான் நிலை. கட்டுப்பாடாய் இருக்கணும். இப்போ தெரியுதா நான் ஏன் இவ்வளவு பயப்படறேன்னு?" என்பார்.

என்ன நடக்கிறது நிஜத்தில்?

உடல் நலத்தில் அவரது கவனம் இல்லை. வியாதிகள் தவிர்ப்பில்தான் கவனம். காரணம், பயம் வியாதிகளை நினைக்க வைக்கும். நம்பிக்கையுடன் நலத்தை நினைக்க வைக்காது. வியாதிகளைத் தடுக்க வேண்டும் என்றால் வியாதிகளையே நினைக்க வேண்டும். எண்ணம், உணர்வு அனைத்திலும் வியாதி, வியாதி தடுப்புதான். ஆரோக்கியம் சுகம் என்பதை விட வியாதி தரும் வலியைத் தடுக்க வேண்டும். இதில்தான் கவனம்.

உள்ளத்தின் ஆற்றல்

கவர்ச்சி விதியின்படி அவர் செய்கைகள் வியாதிகளை இழுத்து வரும். வியாதிகள் தடுக்கப்படுவதற்கான **நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு (Immunity)** மனம் ஒரு மிகப் பெரிய காரணம் என்று மருத்துவ உலகம் கூறத் தொடங்கிவிட்டது. **உளவியல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி (Psycho-Immunity)** பற்றியெல்லாம் இன்று நிறைய ஆராய்ச்சிகள் நடக்கின்றன.

இன்னமும் சாதாரணமாக விளக்குவதென்றால் இவர் எவ்வளவு கால தாமதம் ஆனாலும் வெளியில் தண்ணீர் குடிக்க மாட்டார். அதனால் வயிற்றுக் கடுப்பு வரும். அலுவலகத்தில் ஏற்படும் மன உளைச்சலில் வயிற்றுப் புண்ணை ஏற்படுத்தும். அதற்கு நன்கு சாப்பிட வேண்டும். எவ்வளவு ஆசையிருந்தாலும் கடையில் போட்ட வடையைச் சாப்பிட மாட்டார்.

வெளிவேலை என்றால் கொலைப் பட்டினியாய்த்தான் வீட்டுக்கு வருவார். இப்படி ஒவ்வொரு கட்டுப்பாட்டையும் ராணுவ ஒழுங்கில் கண்காணித்து உபாதைகளை வரவழைத்துக்கொள்கிறார். எதற்குப் பயந்தாரோ அதுவே நடக்கும். ஆனால் தன் பயத்துக்குக் காரணம் தன் உடல் நிலை என்று அவர் கூறுவதுதான் வேடிக்கையாக இருக்கும்.

இது எல்லா மனநிலைகளுக்குப் பொருந்தும். **உங்கள் வாழ்வில் உங்களுக்கு அதிகம் வரும் எண்ணம் என்ன, உணர்வு என்ன என்று பாருங்கள். அவைதான் அத்தனை நிகழ்வுக்கும் காரணங்கள்.** ஆனால், தங்கள் வாழ்வின் அனுபவங்களால் தான் அப்படி நினைப்பதாக, உணர்வதாக அவர்கள் சொல்வார்கள். அதுதான் மனம் செய்யும் மாயம்!

சந்தேகப்படுபவருக்கு அவர் சந்தேகிப்பது சரி என்பது போன்ற சாட்சியங்கள் கிடைக்கும். அது அவர் சந்தேகத்தை உறுதி செய்யும்.

கோபம் கொள்பவரைக் கோபப்படுத்துவது போன்ற சம்பவங்கள் நடக்கும். தான் கோபம் கொள்வது இவற்றால்தான் என்று நியாயம் சொல்வார் அவர்.

கிழக்கும் மேற்கும்

தமிழ்நாட்டின் இரு பகுதிகளை ஒப்பிட்டால் இந்த உண்மை புரியும். கிழக்குப் பகுதியான காவிரி டெல்டா பகுதியில் கடந்த 25 வருடங்கள் முன்பு வரை செழிப்பு இருந்தது. மேற்குப் பகுதியான கொங்கு மண்டலத்தில் என்றும் அந்த அளவுக்குச் செழிப்பு இருந்ததில்லை. கிணறு வெட்டுவது என்றால் சொத்தை விற்றுத்தான் செய்யணும். அவ்வளவு கடுமையான பூமி.

ஆனால், விவசாயம் முழுவதுமாகப் பொய்த்த பின்னும் கோழிப்பண்ணை, லாரித் தொழில், பால் வியாபாரம், நெசவுத் தொழில், கல்வி நிறுவனங்கள், ஃபவுண்டரி, நூற்பாலைகள் என கொடி கட்டிப் பறக்கிறார்கள். எவ்வளவு வசதிக்

குறைவு என்றாலும் சொந்தமாக ஒரு லேத்தாவது வைத்துப் பிழைக்கப் பார்ப்பார்கள். மேற்கின் வளர்ச்சிக்குக் காரணம் அவர்கள் முயற்சி.

ஆனால், கலை, இலக்கியம், பண்பாடு என்ற பெரும் பாரம்பரியம் கொண்டது கிழக்கு. வெளிநாட்டு மோகத்தில் அங்கு சென்று கடை நிலை பணி செய்பவர்களும் கிழக்கின் மக்களே. பணம் கொடுத்தோ, சிபாரிசு பிடித்தோ ஒரு வேலையை வாங்கி வெளியே சென்றுவிட வேண்டும் என்பது இந்தப் பகுதி இளைஞர்களின் எண்ணம். சொந்தத் தொழில் செய்யும் எண்ணம் குறைவு. கிழக்கில் கொஞ்சம் தளர்ச்சி காணப்படுகிறது.

ஏன் இந்த ஒப்பீடு?

இன்று கிழக்கு, மேற்கு இரண்டிலும் விவசாயம் லாபகரமான தொழில் இல்லை. இரண்டிலும் வறண்ட ஆறுகள்தான், அழியும் கிராமங்கள்தாம். ஆனால் கிழக்கில் மக்கள் மாறுதலுக்குக் காத்திருக்கின்றனர். மேற்கில் மக்கள் மாறுதலை ஏற்படுத்தியுள்ளனர்.

மண் வளத்தையும் தீர்மானிப்பது மன வளம் என்றால் நீங்கள் ஒப்புக்கொள்வீர்களா?

பாகம் - 23

மனம் லயித்துச் செய்யும் காரியமே மனதின் சிக்கலுக்கு சிகிச்சை!

*மன வளம்தான் மண் வளத்தை தீர்மானிக்கிறது. இயற்கையை வணங்கும் மனம் இயற்கையோடு இசைந்த வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுக்கும். இயற்கையைப் பயன்படுத்த நினைக்கும் மனம் இயற்கையை விலக்கி செயற்கையான வாழ்க்கையை நாடிச்செல்லும். **காடுகள் அழிந்ததும் கட்டடங்கள் பெருகியதும் மனிதரின் மன மாற்றங்களினால்தானே!***

மன விகாரம்

புற உலகில் நீங்கள் காணும் மாற்றங்கள் யாவும் அக உலகில் நிகழ்ந்த மாற்றங்களினால்தான். நீங்கள் பார்க்கும் அனைத்தும் நீங்கள் உருவாக்கியவை. அல்லது பிறர் உருவாக்கும்போது நீங்கள் சம்மதம் தெரிவித்தவை. நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ உங்கள் பங்கு உள்ளதை உணருங்கள். அதனால் எதையும் குறை சொல்வதில் பயன் இல்லை.

__“எல்லாம் மோசம்; எதுவும் சரியில்லை”__ என்று சொல்வதும் ஒரு மன விகாரம்தான். உலகில் அனைத்தும் உள்ளது. எதைப் பார்ப்பது, என்ன செய்வது என்பதெல்லாம் நம்மிடம்தானே உள்ளது?

மாற்றி யோசி

என் நண்பர் ஒருவர் இளையராஜாவின் தீவிர ரசிகர், என்னைப் போலவே. இளையராஜாவின் அதிகம் பிரபலமாகாத அற்புத பாடல்கள் நிறைய உள்ளன என்று ஒருநாள் பேசினோம். பின் ஒரு **20, 25** பாடல்களை பட்டியல் போட ஆரம்பித்தோம். ஒரு பத்து நிமிடத்தில் இளையராஜாவின் இசை சாம்ராஜ்யத்தில் முழுவதுமாக நனைந்தோம். எல்லாம் கற்பனையில் தான். எல்லா பாடல்களையும் கேட்ட திருப்தி.

ஒரு பிரச்சினை பற்றி விவாதிக்க வந்தவர் எழுந்து போகும்போதும் அந்தப் பிரச்சினை எள்ளளவும் குறைவில்லை. ஆனாலும் உற்சாகமாக கிளம்பிப்போனார் அவர். இது தான் மனதின் செயல்பாடு.

மிக மோசமான மன நிலையிலும் எண்ணத்தை திசை திருப்பி ஆசுவாசப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். உற்சாகப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். மாற்றி யோசிக்க முடியும். முயற்சிதான் முக்கியம்.

பிரச்சினை முடிந்த பின்தான் ஆறுதல் கிடைக்க வேண்டும் என்றால் இந்த உலகில் யார் நிம்மதியாக நடமாட முடியும்?

அப்படியே ஒரு பிரச்சினை முடிந்தாலும் அடுத்தது வராமல் போய்விடுமா என்ன?

இசையும் கவிதையும் ஓவியமும் விளையாட்டும் மனிதனை எந்த நேரத்திலும் இளக வைக்க உதவுகின்றன. மனம் ஒன்றிச் செய்யும் எந்த செயலும் மனக்கவலையிலிருந்து விடுதலை அளிக்கக் கூடியவை.

இதை இப்படிக் கூட புரிந்துகொள்ளலாம்:

மனக் கவலையிலிருந்து விடுதலை பெற ஏதாவது ஒரு செயலை மனம் ஒன்றிச் செய்தாலே போதும்! இதைத் தான் **'Mindfulness'** என்று புத்த மதம் சொல்கிறது. மனம் லயித்துச் செய்யும் காரியம் மனதின் சிக்கலுக்கு சிகிச்சை!

உழைப்பின் பயன்

ஒரு பிரச்சினை மனதை எதிர்மறையாகக் குவிக்கிறது. அதைச் சிதறடிக்க ஒரு சிறு நேர்மறை விஷயம் போதும். ஒரு குழந்தையின் சிரிப்போ, நகைச்சுவை துணுக்கோ, அந்நியரின் அர்த்தமற்ற செய்கையோ கூட போதும். அது பிரச்சினையிலிருந்து உங்கள் மனதை நொடிப்பொழுதில் வெளியே கொண்டு வந்து விடும்.

ஒரு கணவனும் மனைவியும் பெரிதாக சண்டை போட்டுக் கொண்டிருக்க, அழைப்பு மணி கேட்கிறது. கணவன் முகத்தை சரி செய்து கொண்டு போய் பார்க்கிறான். அடுத்த வீட்டு தம்பதி பொழுது போகாமல், அரட்டை அடிக்க இங்கு உரிமையாக கதவைத் தட்டுகிறார்கள். முகம் கழுவி வந்த மனைவி பிரமாதமாக

உபசரிக்கிறாள். கணவனும் எதுவும் நடக்காதது போல மிக உற்சாகமாக நடந்து கொள்கிறான். சில நிமிடங்களில் சமூக உறவுகளுக்காக சொந்த சோகம் கிடப்பில் போடப்படுகிறது. இதுதான் நிஜம்.

இதில் இன்னொரு உண்மையும் பொதிந்துள்ளது. **சமூக உறவுகள் நிறைய உள்ளவர்களுக்கு சொந்த சோகங்களை கையாள்வது எளிமையாகிறது.** அதே போல உடல் உழைப்பு அதிகம் இருந்தாலும் மன உளைச்சல் அதிகம் தங்காது.

சந்தோஷமாக நடி

ஒரு இந்திப் படத்தில் வந்த உரையாடல் இது.

"நான் என் கணவனை பிரிய முடிவு செய்து பெட்டியைக் கட்டி வைத்து விட்டு அவனிடம் சொல்லிவிட்டுப் போகத் தயாராக இருந்தேன்"

"அப்புறம் என்னாயிற்று?"

"அவன் வருவதற்குள் தூங்கி விட்டேன். மறு நாள் எழுகையில் மனம் மாறிவிட்டது!"

இப்படித்தான் பல தீவிர முடிவுகள் கூட அற்பக் காரணங்களால் கலைக்க கூடியவை. கோபத்தில், பயத்தில், அவசரத்தில் நாம் எடுக்க நினைக்கும் முடிவுகளைச் சற்று தள்ளிப் போட்டால் பக்குவமான முடிவுகள் எடுக்க முடியும்.

சரியான மன நிலையில் இல்லாத போது முடிவுகள் எடுக்காமல் இருப்பது புத்திசாலித்தனம். அந்த மன நிலையிலிருந்து தற்காலிகமாக வெளியே வர எடுக்கும் முயற்சிகள் கூட நல்ல பலன் தரும்.

சந்தோஷமாக இருக்க வழி சந்தோஷமாக இருப்பது போல நடிப்பது கூடத்தான். Fake it till you Make it!

பெரும் பிரச்சினையா?

அதே எண்ணமாக இருக்கிறதா?

ஏதாவது செய்ய முடியுமா என்று பாருங்கள். முடிந்தால் செய்யுங்கள். செய்வதற்கு எதுவுமில்லை; என்ன நடக்கப்போகிறது என்று பார்ப்பது மட்டும்தான் வேலை என்றால் முதலில் மனதை திசை திருப்புங்கள்.

மனமும் நிலா போலதான்

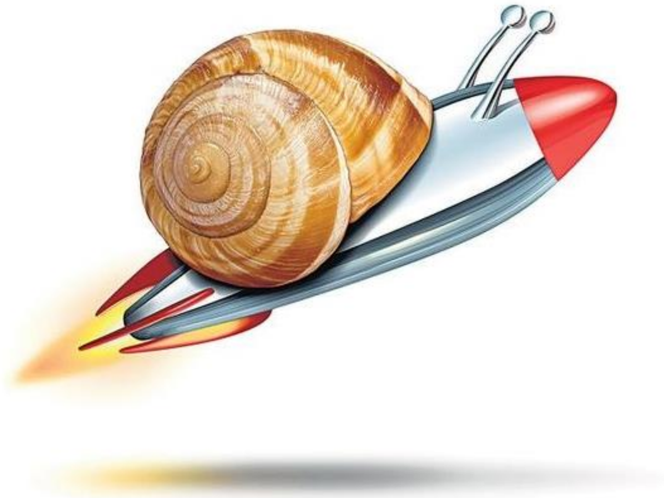
பெரிதாக எதுவும் செய்ய முடியாவிட்டாலும் பிடித்ததைச் செய்யுங்கள். பழைய அலமாரியை சுத்தம் செய்யுங்கள். முடி வெட்டிக்கொள்ளுங்கள். நிறைய நேரம் நிதானமாக குளியுங்கள். வண்டி ஓட்டும் போது பாட்டு பாடிக்கொண்டே செல்லுங்கள். காமெடி சீன் பாருங்கள். நீண்ட நாட்கள் பேசாத நண்பரிடம்

பேசுங்கள். யூ டியூப் அல்லது டெட் வீடியோ பாருங்கள். தனி வாகனத்தில் செல்வோர் பொது வாகனத்தில் சென்று வாருங்கள். சுடோகு போடுங்கள். இது வரை செய்யாத ஏதாவது செய்யப்பாருங்கள். மனம் மாறும்.

மதி என்றால் நிலா என்றும் பொருள். மனம் என்றும் பொருள். மனமும் நிலா போலத்தான். வளரும். தேயும். முழுதாக இருக்கும். ஒன்றுமில்லாமல் போகும். ஒரு நாள் இருப்பது போல மறு நாள் இருப்பதில்லை. இந்த நிலையில்லாத தன்மையை புரிந்து கொண்டால் விதியை மதியால் வெல்வது சாத்தியமே!

பாகம் - 24

மாறட்டும் மனம்!



பெற்றோர்களுக்கு எப்போதும் தங்கள் குழந்தைகள் மீது அளவற்ற அன்பு உண்டு. அதனால் விரைவில் **"சுற்றியுள்ள உலகம் மோசமாகி வருகிறது. நம் காலம் போல எதுவும் இல்லை. இவர்கள் என்ன ஆவார்களோ?"** என்ற எண்ணத்துக்குப் போய்விடுவார்கள்.

"இந்தக் காலத்துல குழந்தை வளத்தறது பெரிய வேலை!" என்பார்கள். என்ன பிரச்சினை என்று கேட்பதற்கு முன்னே பெரிய பட்டியல் வந்து விழும்.

மாற்றத்தின் தெளிவு

"நேரத்துக்கு எழுந்துக்கறது கிடையாது. சதா செல்போன் நோண்டறது. பெரியவங்ககிட்ட பயமோ மரியாதையோ கிடையாது. சொந்தக்காரங்க பத்தின எண்ணமும் கிடையாது. எல்லாத்துலயும் ஆயிரம் சாய்ஸ் வேணும். எதுலயும் திருப்தி கிடையாது. சாப்பிடறது எல்லாம் ஜங்க் ஃபுட் தான். செலவு பத்தி கவலையே கிடையாது.

ஒரு அஞ்சு நிமிஷம் முகம் கொடுத்துப் பேச முடியாது. நினைச்ச மாதிரிதான் எல்லாம் நடக்கணும்னு நினைக்கிறாங்க. சின்ன விஷயத்துக்குக் கூட இடிஞ்சு போயிடறாங்க. இவங்கெல்லாம் நாளைக்கு எப்படி அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் குடும்பம் நடத்துவாங்களோ? நினைச்சாலே பயமா இருக்கு!"

இந்தக் கவலையில் நிறைய நிஜங்களும் நியாயங்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆனால், காலத்தின் மாற்றம் பற்றிய தெளிவு முதலில் வேண்டும்.

எல்லாக் காலத்திலும் பிள்ளைகள் பொறுப்பற்றவர்களாகப் பக்குவமற்றவர்களாகத் தான் பெற்றோர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் தெரிவார்கள். அதே போல உலகில் வரும் மாற்றங்களைப் பயத்தோடும் சந்தேகத்தோடும் அணுகுவது வயதானவர்களின் இயல்பு. உலகில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் எதுவும் நல்லதல்ல என்று வயதானவர்கள் நினைக்கக் காரணம் தங்கள் அறிவும் அதிகாரமும் ஆட்டம் கண்டு விடுமோ என்ற அச்சம்தான்.

மாற்றத்தின் பயம்

மாற்றம் வெளியிலிருந்து வருகையில் எதிர்ப்பதும், அவை நல்லதில்லை, நிலைக்காது என்று ஆருடம் சொல்வதும் என்றும் நடந்து வருபவை தான்.

“உலகில் கம்ப்யூட்டர்கள் கொஞ்சம்தான் பயன்படும்” என்று சில ஆண்டுகளுக்கு முன் பேசினார்கள்.

பேசுகிற முதல் திரைப்படம் வந்த போது, **“இந்த நடிகர்களை யார் பேசச் சொன்னது, நடித்தால் போதாது?”** என்றார்கள்.

ரயில் வண்டியைப் பார்த்துப் பயந்து ஏற மறுத்தவர்கள் நம் ஆட்கள்.

கிரஹாம் பெல் தொலைபேசிக்கான தனது காப்புரிமையை விற்க நினைத்த போது, **“ஒலியைக் கடத்தும் இந்தக் கருவியால் எந்த வியாபாரப் பலனும் இல்லை”** என்று மறுத்தன பிரபல நிறுவனங்கள்.

தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் எதிர்ப்புகளையும், வழக்குகளையும், துரோகங்களையும், தோல்விகளையும் கண்டவர்.

இவற்றிற்கு அடிப்படைக் காரணம், எல்லா மாற்றங்களையும் உலகத்தினர் என்றும் பயத்தோடு எதிர்த்ததுதான்.

சாதகங்கள் பாதகங்கள் இரண்டையும் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தும். ஒன்றை அனுபவிக்கும்போது இலவச இணைப்பாய் மற்றதும் கூடவே வரும். கால்குலேட்டர் வந்தது. பெரிய கணக்குகள் சுலபமாய்த் தவறில்லாமல் கைக்குள் வந்தது. மனக் கணக்கு போய்விட்டது. என் பாட்டி காலத்தில் அனைவருக்கும் மனக் கணக்கு தெரியும். என் பெற்றோர் காலத்திலேயே அது வழக்கொழிந்துவிட்டது.

இந்தத் தொடர்ச்சியில் தான் இன்றைய தொழில்நுட்பத்தையும் அது ஏற்படுத்திய வாழ்வியல் மாற்றங்களைப் பார்க்க வேண்டும்.

கொடுத்தது நாம்தானே!

ரயில் டிக்கெட் வாங்க அரை நாள் லீவு போட்டுவிட்டுக் கியூவில் நின்ற பெற்றோருக்கு இன்று உட்கார்ந்த இடத்தில் செல்போனில் இருக்கைகள் பதிவு செய்யப்படுகின்றன. தொழில்நுட்பம் என்பது பூதம் போல. நீங்கள் சொல்வதையும்

செய்யும். சொல்லாததையும் செய்யும். எல்லாப் பரிமாற்றங்களும் செல்போனில் நடக்க ஆரம்பித்தால், அப்புறம் நேரத்துக்கு வெளியில் போய்க் காத்திருப்பது குறையத்தானே செய்யும்?

எல்லாக் கியூவிலும் நின்று நின்று பொறுமையும் சகிப்புத்தன்மையும் வந்தது முன்பு. கேட்டது அனைத்தும் உடனே கிடைக்கையில் காத்திருத்தல் எப்படிச் சாத்தியமாகும்?

பொறுமையும் மனப்பக்குவமும் எப்படிக் கிடைக்கும்?

பிறரிடம் கை நீட்டி கடன் வாங்குவது கேவலம் என்று இருந்த சமூகம் கடன் அட்டையில் காலம் தள்ளுகையில் எப்படிப் பழைய நல்ல பண்புகளைத் தூக்கிப் பிடிக்க முடியும்?

இன்று நம் பிள்ளைகள் வாழும் வாழ்க்கை முறை அனைத்தும் நாம் அருளியவை. எல்லாவற்றையும் கொடுத்துவிட்டுப் பிள்ளைகளை நோவதால் என்ன பலன்?

ஒவ்வொரு அறைக்கும் ஒரு டி.வி, பீட்சா, மாத தவணையில் வண்டி, வீடியோ விளையாட்டுக்கள், விலை உயர்ந்த உடைகள், டி.வியில் பார்த்து, வீட்டுக்குப் பயன்படாப் பொருட்களையும் கூட தருவித்தது நாம். அவர்கள் அனுபவிக்கையில் ஏற்படும் எதிர்மறை விளைவுகளுக்கும் நாம் தானே பொறுப்பேற்க வேண்டும்!

நாம் அவர்களிடம் எதிர்பார்க்கும் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் ஒன்றுக்கு ஒன்று முரணான விஷயத்தை எதிர்பார்க்கிறோம். அதை நீங்களே புரிந்து கொள்ளாத போது எப்படி உங்கள் பிள்ளைகள் புரிந்து கொள்ள முடியும்?

ஒப்படைத்தலே வழி!

முன்பெல்லாம் மாமியார்– மருமகள் சண்டைகள் பிரதானமாக இருந்தது. அடுத்த தலைமுறையில் கணவன் மனைவி சண்டை தான் பிரதானம். இன்று பெற்றோர்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் சண்டை. ஆக, உறவுச்சிக்கல்கள் என்றும் இல்லாமல் இல்லை.

என்ன செய்யலாம்?

உங்களின் நேற்றைய கனவுகளை அவர்களின் நாளைய கற்பனைகள் மேல் திணிக்காதீர்கள். அவர்களுக்கான நேரத்தையும் இடைவெளியையும் கொடுத்து விட்டு, கண்ணியமாக விலகியிருங்கள். அவர்கள் வாழ்க்கையை அவர்கள் மட்டும் தான் தீர்மானிக்கப் போகிறார்கள். தடுமாறுகையில் பின்னாலிருந்து தாங்குவதற்கு நான் இருக்கிறேன் என்று மட்டும் உணர்த்துங்கள். உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை முழுவதுமாக வெளியேற்றுங்கள். இதனால் உங்களுக்கு ஏற்படும் மன

நெருக்கடிகளை என்றாவது சாவகாசமாகப் பேசுங்கள். **புரிய வையுங்கள். பணிய வைக்க நினைக்காதீர்கள்.**

அவர்கள் மாறணும் என்றால் அதற்கு நீங்கள் முன் மாதிரியாக இருங்கள். கோபப்படாதே என்று அறிவுரை சொல்வதற்குப் பதில் நீங்கள் கோபப்படாமலிருங்கள்.

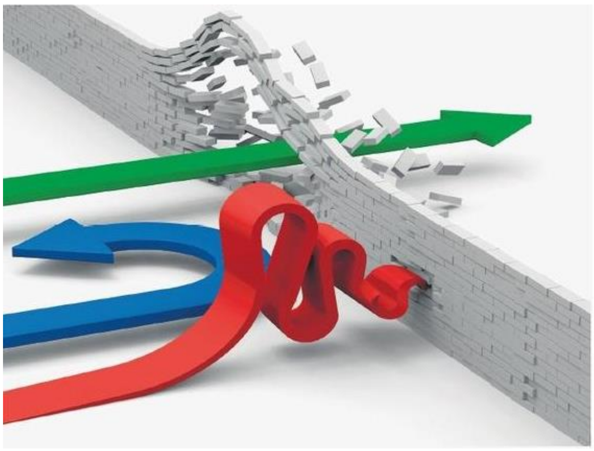
"யோகா செய்" என்று அறிவுரை செய்வதை விட நீங்கள் செய்து காட்டுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் மட்டும் தான் காக்க வேண்டும் என்ற மமதையிலிருந்து வெளியே வாருங்கள். உங்கள் பிள்ளையை உண்மையில் காக்கும் சக்தி ஒன்று உண்டு. அதனிடம் ஒப்படைப்பதுதான் சிறந்த வழி.

நம்புபவர்கள் அதை இறைமை என்பர். மற்றவர்கள் அதை இயற்கை என்பர்.

பாகம் - 25

தோல்விகளுக்கு நன்றி!



தோல்விகள் நமக்கான பாடங்கள் என்று தெரிந்தும் தோல்விகளைப் பற்றி நாம் அதிகம் நினைப்பதில்லை. வெற்றியைக் கொண்டாட நினைக்கிறோம். தோல்வியை மறக்க நினைக்கிறோம். அதற்கு தோல்வி தரும் வலிதான் காரணம். தோல்வியை நினைக்கையில் நம்மையும் அறியாமல் சிறுமைப்பட்டுப் போகிறோம். வெளியில் சொல்லாவிட்டாலும் குறுகிப்போகிறோம். இது எனக்கு நடந்திருக்க வேண்டாம் என்று நினைக்கிறோம்.

மூடி மறைத்தல்

காரணம் இல்லாமல் காரியம் இல்லை. தோல்வி வருவது நமக்கு ஒரு பாடம் புகட்டத்தான். அந்தப் பாடத்தை வலிமையாகக் கற்றுத்தரத் தோல்வியால் தான் முடியும். வெற்றியால் வரும் பாடங்கள் அகந்தையை வளர்க்கும். தோல்வி தரும் பாடங்கள் அகந்தையை அழிக்கும்.

நம் அகந்தை அழிய அவ்வளவு சீக்கிரம் நாம் அனுமதிப்போமா?

பொய்யான காரணங்களை அகந்தை உற்பத்தி செய்யும். ஒரு தற்காலிக அமைதியை உருவாக்கி அதில் தோல்வி அனுபவத்தை மூடி வைக்கும். அந்த மூடி மறைத்தலில் தோல்வி நமக்குக் கற்பிக்கும் பாடங்களும் மனதில் ஏறாமல் போய்விடும்.

தோல்வி நிலையானதா?

வெற்றியாளர்களின் சாகசங்களைக் கேட்பதில் 100-ல் ஒரு பங்கு கூடத் தோல்வியாளர்களின் அனுபவங்களை நாம் கேட்பதில்லை. வெற்றி பெற்றவர்களின் பழைய தோல்வி அனுபவங்கள்கூட சாகசங்களாகத்தான் பார்க்கப்படும். நிறைய

தோல்விகளைச் சந்தித்தவர்களின் அனுபவங்கள் வளமான வாழ்க்கைப் பாடங்கள். அனைத்துத் **தோல்விகளையும் நாமே பெற்றுக் கற்றுக்கொள்வதைவிடப் பிறர் தோல்விகளில் பாடம் கற்பது புத்திசாலித்தனம்.**

தோல்வியடைந்தவர்களை உடனே உதாசீனப்படுத்துவது போன்ற மடத்தனம் வேறெதுவுமில்லை. முதலில், வெற்றி, தோல்வியை வைத்து மனிதர்களை மதிப்பிடுவது மலிவான செயல். இரண்டாவது, தோல்வி என்பது நிரந்தர நிலையில்லை. ஒரு வெற்றி கூடச் சமயத்தில் வாழ்க்கையின் உச்சத்துக்கு இட்டுச் செல்லலாம். மூன்று, தோல்வியாளர்கள் தங்கள் பாடங்களைப் பகிரத் தயாராக இருப்பார்கள். ஆறுதல் கிடைக்கக் கூடப் பகிரலாம். ஆனால், வெற்றி பெற்றவர்கள் பலர் தங்கள் தோல்வி அனுபவங்களைப் பகிர மாட்டார்கள். ஆதலால் தோல்விகள் பாடங்கள் என்றால் தோல்வி அடைந்தவர்கள் ஆசிரியர்கள்.

நாம் ஏன் தோல்விகளைக் கண்டு இப்படிப் பயந்து நடுங்குகிறோம்?

சிறு வயது முதலே தவறுகளையும் தோல்விகளையும் ஒதுக்கத்தான் சொல்லித் தந்திருக்கிறார்கள்.

வெற்றியின் மீதான வெறி

சரியும் தவறும் கலந்ததுதான் வாழ்க்கை. வெற்றியும் தோல்வியும் இணைந்திருப்பது தான் இயல்பு. ஒன்றை மட்டும் கொண்டவர்கள் யாரும் இல்லை. நம் தெய்வங்கள் கூட இதற்கு விதி விலக்கல்ல.

வாழ்க்கையில் வெற்றியை மட்டும் தனியாகப் பிரித்து முழுமையாக உரிமை கொண்டாடிவிடலாம் என்று நினைப்பதினால் தான் இன்று வெற்றியை விற்கும் சந்தைகள் பெருகி விட்டன. **இதைப் படி, இதைக் குடி, இதைச் செய், இதை வாங்கு, இங்கு செல், இவரிடம் போ** என்றெல்லாம் பிரித்துப் பிரித்துச் சந்தையைப் பிடித்துக் கொண்டதன் காரணம் நமக்கு வெற்றியின் மீது இருக்கிற வெறி தான்.

படிக்காதவர்கள், நல்ல மதிப்பெண்கள் வாங்காதவர்கள், நல்ல வேலை கிடைக்காதவர்கள், பணம் சம்பாதிக்காதவர்கள், சொத்து சேர்க்காதவர்கள் போன்றோர்களை எல்லாம் தோல்வியடைந்தவர்கள் என்று நம்ப ஆரம்பித்து விட்டோம்.

அப்படி என்றால் படிப்பு, வேலை, சொத்து சேர்த்தவர்கள் முழுமையான வெற்றியாளர்களா?

பின் ஏன் இவர்களில் பலரிடம் இத்தனை வியாதிகள், விவாகரத்துகள், விவகாரங்கள்?

இவையெல்லாம் தோல்விகள் இல்லையா?

நம்பிக்கையே மருந்து

யோசித்துப் பார்த்தால், வெற்றியும் தோல்வியும் அவரவர் மதிப்பீடு சார்ந்தவை. வாழ்க்கையில் எதை தேடுகிறோமோ அது கிடைத்தால் வெற்றி. அது கிடைக்கத் தவறினாலோ அல்லது தாமதமானாலோ அதைத் தோல்வி என்று சொல்கிறோம். அவ்வளவு தான்.

எந்தத் தோல்வியும் பெரிதல்ல. அதைப் பூதாகரமாக ஆக்கி விடுவது நம் எண்ணங்கள் தான். ***அந்தந்தப் பருவத்தில் பெரிதாகத் தெரியும் தோல்விகள் காலமும் தூரமும் கடந்து நோக்குகையில் அற்ப விஷயமாகத் தெரியும்.***

மதிப்பெண்கள் குறைவதும், காதல் கை கூடாததும் அந்தந்தக் காலத்தில் வாழ்க்கையே ஸ்தம்பிக்க வைப்பவை. ஆனால் அதைக் கடந்தும் வாழ்க்கை ஓடும். அதை விடச் சிறப்பான நிகழ்வுகளும் வாய்ப்புகளும் வாய்க்கும். நாளை பற்றிய நம்பிக்கைதான் நேற்றைய காயங்களுக்கு மருந்து.

தோல்விகளுக்கு நன்றி

மரணம் நிகழ்ந்த வீட்டிலும் காபி குடிக்கிறார்கள். விபத்து நடந்த இடத்தில் சில நிமிடங்களில் போக்குவரத்து சகஜமாகிறது. இயற்கை சீற்றம் நிகழ்ந்த இடம் சுற்றுலா மையம் ஆகிறது. இப்படி எல்லா இழப்புகளும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் ஈடு செய்யப்படுகின்றன.

உங்களுக்கு முன்பாக மலையேறுபவர் தடுக்கி விழும் போது, ***"அங்கு வழுக்கல் அதிகம். பார்த்துப் போ!"*** *என்று சொல்லாமல் சொல்கிறார். உங்கள் விபத்தைத் தடுக்கிறார்.*

உங்களுக்குக் கிடைத்த அனைத்துத் தோல்விகளுக்கும் நன்றி செலுத்துங்கள். உங்கள் தோல்விக்குக் காரணமான அனைவரையும் மனதாரப் பாராட்டி நன்றி சொல்லுங்கள். நீங்கள் செல்லும் பாதையில் உங்களுக்கு முன்பாக சென்று தோற்றவர்கள் அனைவரையும் நினைவு கூறுங்கள்.

வெற்றியைத் தலைக்கு மேலே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். தோல்வியை மனதுக்குள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். இரவும் பகலும் போல வெற்றியும் தோல்வியும் மாறி மாறி வரும் வாழ்க்கையை ரசிக்கக் கற்றுக்கொள்வோம்!

பாகம் - 26

உங்களுக்கு நன்றி!

நன்றி கூறுதல் ஒரு நல்ல பழக்கம் என்று மட்டும் நினைத்துக் கொள்கிறோம். "தேங்க்ஸ்" என்பதை மேலோட்டமாக உதிர்த்துவிட்டு அடுத்த வேலையைப் பார்க்கிறோம். அதற்கும் மேலாக, ***நன்றி பாராட்டுதல் எவ்வளவு பெரிய உளவியல் சிகிச்சை தெரியுமா?***

நீங்கள் இதைப் படிக்கிறீர்கள் என்றால் நீங்கள் பிறந்து, வளர்ந்து, படிப்பறிவு, வசதி பெற எவ்வளவு பேர் உதவியிருப்பார்கள் என்று பட்டியல் போடுங்கள். பெற்றெடுத்த அம்மா, அப்பா, வளர்த்த பாட்டி, தாத்தா, மருத்துவர்கள், எழுத்தறிவித்த ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், காதல் கொண்டவர்கள், அக்கம்பக்கத்தினர், வேலைக்குத் தேர்ந்தெடுத்தவர், பயிற்சி கொடுத்தவர், திருமணம் முடிக்க உதவியவர், உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை, பிள்ளைகள், தூர இருந்து ஆறுதலும், அறிவும், அன்பையும் தரும் எண்ணற்றவர்கள்…!

இவர்கள் இல்லை என்றால் இன்று நீங்கள் இந்த கட்டுரையை வாசிக்க முடியாது. இவர்களை எத்தனை முறை நாம் நன்றியோடு நினைக்கிறோம்? மாறாக பல நேரங்களில் இவர்களில் பலரை குற்றம் சொல்கிறோம். எப்படிப்பட்ட நன்றியில்லாத செயல் பாருங்கள்!

பெத்த மனம் பித்து

குறிப்பாக பெற்றவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் மேலதிகாரிகள். அதிகமாக தூற்றப்படும் உறவுகள் இவர்கள் எனலாம். ஒரு தாய் படும் வலியும் வேதனையும் எந்த உறவும் பட முடியாது. ஆனாலும் தாயிடம் தான் ஆயிரம் குறைகள்

கண்டுபிடிப்போம். நமக்கு அள்ளித் தரும் கைகளைத்தான் அதிகம் கடிக்கிறோம். 'பெத்த மனம் பித்து. பிள்ளை மனம் கல்லு' என்ற பழமொழி எவ்வளவு செறிவானது என்று உட்கார்ந்து யோசித்தால் புரியும்.

"எனக்கு பெரிசா எதுவும் எங்கப்பா செய்யலை!" என்று பேசத் துவங்குவதற்கு முன் அப்பா இல்லை என்றால் இந்த உயிரே இல்லை என்பதை உணர வேண்டும். ஒவ்வொரு தகப்பனும் தனக்குத் தெரிந்ததைத் தன்னால் முடிந்ததைத் தன் பிள்ளைக்கு செய்கிறான். தந்தையின் பொருள் உதவி இல்லாமல் யாரும் பிழைத்திருக்க முடியாது.

அதே போல ஆசிரியர்கள். ஒரே நேரத்தில் **50** குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோராகவும் போதகராகவும் செயல்படுகிறார்கள். அவர்கள் அறிவில் குறை இருக்கலாம். வழிமுறைகளில் தவறுகள் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் பங்களிப்பில்லாமல் யாரும் ஒரு பைசா சம்பாதித்திருக்க முடியாது. உங்கள் விரல் பிடித்து முதல் எழுத்து எழுதிய ஆசிரியர், முதல் வேலை சொல்லித்தந்த ஆசிரியர் வரை எத்தனை ஆசிரியர்கள் நம்மைச் செதுக்கியிருப்பார்கள்?

ஆசிரியர்களை கேலி செய்த அளவுக்கு நன்றி கூறியிருக்கிறோமா?

மறைமுக உதவி

செய்கிற வேலை தப்பு என்று எடுத்துரைக்கிற போது வருகின்ற கோபம் இயல்பானதுதான். ஆனால் உங்கள் திறனை நுட்பமாக வடிவமைக்க, உங்கள் தொழிலில் நீங்கள் பிரகாசிக்க உங்கள் மேலதிகாரி தரும் நெருக்கடிகள் அனைத்தும் பாடங்கள்தானே? உங்களை உயரத்துக்கு இட்டுச் செல்லும் முதலாளிகள், மேலாளர்கள், மேலதிகாரிகள் என எத்தனை பேர்? அத்தனை பேரை நினைவுகூருகிறோமா?

பிரிவிலும் மறைவிலும் மட்டும் உணரும் வாழ்க்கைத் துணையின் அருமையை வாழ்கின்ற காலத்தில் உணர்ந்து நன்றி பாராட்டுபவர்கள் எத்தனை பேர்?

இவர்களைத் தவிர நம் வாழ்க்கையில் முகம் தெரியாத பலர் நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ நமக்கு உதவியிருப்பார்கள். பிரசவ நேரத்தில் உதவுவார் ஆட்டோக்காரர். வேலை கிடைத்தும் ஒருவர் சேராததால் **'வெயிட்டிங் லிஸ்ட்'**டில் அந்த வேலை உங்களுக்கு கிடைக்கிறது. இப்படி நிறைய நடந்திருக்கும்.

அது மட்டுமா?

உங்களை ஒவ்வொரு நாளும் பத்திரமாக ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்துக்கு கொண்டு சேர்க்கும் ஒவ்வொரு ஓட்டுநருக்கும் நன்றி சொல்ல வேண்டுமே? ஒரு விபத்து நடக்க இருக்கையில் அதைத் தடுத்த ஓட்டுநருக்கு நன்றி சொல்வோம். ஆனால், தினம் ஒழுங்காக ஓட்டிச்சொல்லும் ஓட்டுநருக்கு சொல்வோமா?

பட்டியல் நீண்டுகொண்டே இருக்கும். எங்கோ வளர்ந்த கீரை உங்கள் தட்டுக்கு வரும் வழியில் எத்தனை கைகளை கடந்து வந்திருக்கிறது?

உங்கள் பத்து ரூபாயையும் மீறி எத்தனை பேரின் உழைப்பால் அது உங்களுக்கு கிடைக்கிறது?

உங்கள் உணவுக்கு உழைத்த அத்தனை பேருக்கும் நன்றி சொல்ல வேண்டும் என்றால் எத்தனை பேர் இருப்பார்கள் யோசியுங்கள்!

உங்கள் பட்டுப்புடவைக்காக உயிர் தந்த பட்டு பூச்சிகள் முதல் உங்களின் அழகு சாதனங்களைத் தயாரிப்பதற்காகச் செய்யப்படுகிற சோதனைக்காக உயிர் விட்ட எண்ணற்ற பறவைகள், மிருகங்களுக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

நன்றி சொல்லுங்கள்

நீங்கள் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு பொருளிலும் பல மனிதர்களின் பங்களிப்பு உள்ளது. உங்கள் சொகுசு வாழ்க்கைக்காக பலர் வலியையும் வேதனையையும் அனுபவிக்கிறார்கள். அவர்களை ஒரு முறையாவது நினைக்கிறோமா?

இன்று இந்த பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்: உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு உதவிய அனைவரையும் பட்டியலிட்டு ஒவ்வொருவருக்கும் மானசீகமாக நன்றி சொல்லுங்கள். இத்தனை நாள் நினைக்காததற்கு மன்னிப்பு கேளுங்கள்.

அதன் பிறகு உங்கள் உடலுக்கு நன்றி செலுத்துங்கள்.

நன்றி கூறுகையில் நீங்கள் கொடுத்தது எவ்வளவு, எடுத்தது எவ்வளவு என்று புரியும். இந்த உலகில் நீங்கள் மட்டுமே தனியாக எதையும் செய்து விட முடியாது என்று தெரியவரும். பணிவும் அன்பும் பெருகும். அகந்தை அழியும்.

கடைசியாக இத்தனை பேரை உங்கள் வாழ்க்கையில் இணையச் செய்த அந்த மகா சக்திக்கு நன்றி கூறுவீர்கள்.

பெருங்கடலில் சிறு துளி நாம். கடலை உணர்கையில் துளி தொலைந்து போகும். ஆழ்கடலாய் மனம் அமைதி கொள்ளும்.

பாகம் - 27

மன்னிப்பே சுகத்தின் வழி!

உலகின் தீமைகள் ஒரு எதிர்மறை எண்ணத்தில் தான் தோன்றுகின்றன. அதற்கு நியாயமான காரணங்கள் கூட இருக்கலாம். ஆனால் தீமைகள் கண்டிப்பாக ஒரு ஆரோக்கியமற்ற சிந்தனையில் தான் உருவாகின்றன. ஒரு மனதில் வரும் ஒரே எண்ணம்தான் விதை. அது வெளியில் சொல்லாய்ச் செயலாய் மாறுகையில் பலரைப் பாதிக்கிறது. பின் அது சங்கிலித் தொடராகிச் சரித்திரமாய் மாறுகிறது. ஆரம்ப எண்ணம் மட்டும் மட்டுப்பட்டிருந்தால் பல எதிர்வினைகள் நிகழாமல் மட்டுப்பட்டிருக்கும்.

உறவுச் சிக்கல்கள்

வெறுப்பு, நிராகரிப்பு, அச்சம், சந்தேகம், ஆத்திரம், பொறாமை என ஏதோ ஒரு எதிர்மறை உணர்வுடன் தான் முதல் எண்ணம் பிறக்கிறது. உங்கள் உணர்வு எதிர்மறையாக இருந்தால் எண்ணம் நிச்சயம் எதிர்மறையாகத்தான் இருக்கும்.

கடுங்கோபத்திலோ அல்லது துக்கத்திலோ நேர்மறை எண்ணங்கள் வர முடியுமா என்ன?

ஒருவர் உணர்வும் சிந்தனையும் இன்னொருவரைத் தீவிரமாகப் பாதிக்கிறது. இதனால்தான் நம் உறவுகள் நம் உணர்வுகளைப் பல சமயம் தீர்மானிக்கின்றன. உறவுகளில் காயங்களும் விரிசல்களும் பிளவுகளும் நிகழ்வதற்கும் ஆயிரம் நிகழ்ச்சிகளைக் காரணமாகச் சொல்லலாம். ஆனால், அத்தனைக்கும் மூலக் காரணம் சில ஆதார எதிர்மறை உணர்வுகளும் எண்ணங்களும்தான்.

இன்றைய சந்ததியினரிடம் உறவுச் சிக்கல்கள் ஏராளமாக உள்ளன. பெற்றோர்கள், வாழ்க்கைத் துணை, பிள்ளைகள், உறவினர்கள், பணியிடத் தோழர்கள் என அனைவரிடமும் கருத்து வேறுபாடுகளும் ஒவ்வாமைகளும் பெருகி வருகின்றன.

குடும்ப வாழ்க்கை பெரிதும் மாறிவிட்டது. மனிதர்களின் எண்ணிக்கையை விட அறைகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாகி விட்டது. நாமே சுவர்களை எழுப்பிக்கொண்டு நாமே தனிமையில் வாடுவதாகப் புலம்புகிறோம். எல்லா மனிதர்களின் மேலும் புகார் பட்டியல் இருக்கிறது. நீங்கள் யாருடனும் நிம்மதியாய், அமைதியாய் இல்லை என்பது உண்மை என்றால் ஒன்று தான் நிஜம். நீங்கள் உங்களிடம் மனதளவில் நிம்மதியாய், அமைதியாய் இல்லை!

உறவுகள் யாரையும் தனியாகக் குற்றம் சொல்ல முடியாது. உங்களைப் போலவே உங்கள் எதிராளியும் அமைதி கெட்டுப்போய்ப் புகார் பட்டியலோடு சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறார் என்பதுதான் பல நேரங்களில் நிஜம். யாரோடு பிரச்சினையோ அவரிடம் பேசினால் அவர் தரப்பு நியாயங்களைப் புட்டு புட்டு வைப்பார். யாராவது அதை முதலில் தனியாகக் கேட்டிருந்தால் உங்களைத் தான் குற்றவாளியாகப் பார்ப்பார்கள்.

உறவுகளைப் புரிந்து கொள்ளப் பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்க்கும் திறன் வேண்டும். இதை ஆங்கிலத்தில் **எம்பதி** என்பார்கள். **அலோபதி, ஹோமியோபதியை விட உங்கள் உறவைக் காப்பது இந்த எம்பதியாகத் தான் இருக்கும்!**

உறவுச் சிக்கல் வரும் நேரத்தில் அடுத்தவர் நிலையில் நம்மை நிறுத்திப் பார்ப்பது தான் புரிதலை ஏற்படுத்தும். இது சுலபமல்ல. ஆனால் சற்று முயன்றால் சாத்தியப்படும்.

அதற்கு முதலில் சில பாலபாடங்கள் அவசியம்.

பார்வைக் கோணம்

எந்த விஷயத்திலும் ஒருவர் மட்டும் சரி, மற்றொருவர் தான் தவறு என்ற நிலையிலிருந்து விலகி வர வேண்டும். இருவரும் சரியாகவோ அல்லது இருவரும் தவறாகவோ கூட இருக்கலாம். அதனால் குற்றத்தை யார் மீது திணிக்கலாம் என்ற பார்வையை விடுத்து நடுநிலைக்கு வாருங்கள்.

எங்கிருந்து பார்க்கிறோமோ அங்கிருந்து உண்மைகள் மாறும். நமக்குப் பகத் சிங் விடுதலை வீரர். பிரிட்டிஷ் அரசாங்கத்துக்கு தீவிரவாதி. அதே போல நாம் தீவிரவாதி என்று கருதுபவர்களை வேறு பலர் விடுதலை வீரர்களாகக் கொண்டாடுவார்கள். இது பார்வைக் கோணம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினை.

பிறரைக் குற்றம் சொல்லுமுன் அந்த நிலையில் நாம் இருந்தால் என்ன செய்வோம் என்று கற்பனை செய்து பார்ப்பது இந்த எம்பதியை வளர்க்கும்.

லஞ்சம் பற்றிப் புலம்புபவர்கள் **'அவ்வளவு பெரும் பணம் உங்களைத் தேடி வந்தால் கண்டிப்பாக மாட்டேன் என்று சொல்வீர்களா?'** என்று யோசியுங்கள். அரசு இலவசங்கள் பற்றிக் குறை சொல்பவர்கள், 'உங்கள் ரேஷன் கார்டில் இலவசமாகக் கார் கிடைத்தால் என்ன செய்வீர்கள்' என்று யோசியுங்கள். 'அந்த ஆள் கேரக்டர் சரியில்லை' என்று குற்றம் சொல்லுமுன் அந்த வாய்ப்பும் வசதியும் வந்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்று யோசியுங்கள்.

இது பிறர் குற்றங்களை நியாயப்படுத்தும் செயலில்லை. பிறர் சூழலைப் புரிந்து கொள்ளும் முயற்சி. அவ்வளவு தான்.

எல்லா மனிதர்களும் தங்களுக்கு அந்த நேரத்தில் சரி என்று படும் விஷயங்களைச் செய்கிறார்கள். அந்த நேர அறிவுக்குத் தக்க முடிவுகள் எடுக்கிறார்கள்.

மன்னிப்பு

பிறர் செய்த தீங்கால் மனதில் வரும் வன்ம எண்ணம் கூட மிகவும் தீமையானது என்று சொல்கிறார் புத்த மகான்.

வெறுப்பு அன்பை வளர்க்காது. பழி உறவைச் சரி செய்யாது. ஒன்று மட்டும் தான் உறவைச் சுகப்படுத்தும் வழி. **அது மன்னிப்பு.**

மன்னிப்பவர்கள் திடமானவர்கள். அன்பு மயமானவர்கள். அறிவாளிகள். வெறுப்பும் கோபமும் எதிராளியைவிட தன்னை அதிகமாக அழிக்கும் என்று உணர்ந்தவர்கள். சிக்கல் சங்கிலியைத் தங்கள் பக்கத்திலிருந்து அறுக்கத் தெரிந்தவர்கள்.

மன்னிப்பவர்கள் தாழ்ந்து போவதில்லை. மாறாகப் பெரும் ஆன்மப் பலம் பெறுகிறார்கள். உறவுகளில் குற்றம் பார்த்தால் நீங்கள் தனிமைப்பட்டுப் போவீர்கள். எதிராளியின் பலவீனத்தை உணர்ந்து, அந்த நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்து, மன்னித்து விடும்போது மீண்டும் உறவு பலப்படும்.

மன்னிக்க முடியாத தவறு என்று ஒன்று இல்லை. அதை உங்கள் எதிராளி மட்டும் செய்யவில்லை. அதே போல நீங்களும் தவறே செய்யாத பிறவி அல்ல. பிறர் தவறை மன்னிக்கையில் நீங்கள் உங்கள் தவறுகளுக்கு உங்களை மன்னிக்கிறீர்கள். அன்பும், மன்னிப்பும், கருணையும் தான் இந்தப் பூமியை வாழ்விக்க வல்ல சக்திகள்.

'என் வாழ்க்கையில் என்னைக் காயப்படுத்திய அனைவரையும் மனமாற மன்னிக்கிறேன்!' என்ற அஃபர்மேஷன் உங்களுக்கு அமைதி தரும். பல உடல் உபாதைகளிலிருந்தும் காப்பாற்றும்.

பாகம் - 28

காட்சிகள் காட்டும் பிம்பங்கள்!

ஒரு முறை கிடைக்கும் தகவலை வைத்துக்கொண்டே "இது இப்படித் தான்!" என்று முடிவு கட்டுவது மனதின் முக்கியமான தன்மை. ஒரே முறை ஒரு ஓட்டலில் சாப்பாடு சரியில்லை என்றால் அந்த ஓட்டல் சரியில்லை என்று முடிவு கட்டும். முதல் முறை பார்க்கும்போது சரியாக முகம் கொடுத்துப் பேசாத உறவினரை மண்டைக் கனம் பிடிச்சவன் என்று எண்ண வைக்கும். முதல் முறையாகத் தோன்றும் அபிப்பிராயத்தை எப்படியாவது தக்க வைக்கத் துடிப்பதும் மனதின் இயல்புதான்.

நாடு, மதம், இனம், மொழி, ஊர், தொழில் இப்படி எல்லாவற்றைப் பற்றியும் கருத்து வைத்திருக்கிறோம். இந்தக் கருத்தைப் பெரும்பாலும் பத்திரமாக வளர்த்து வருகிறோம்.

தோற்றத்தின் உள்ளே...

டி.வியில் அறிவுசார்ந்த நிகழ்ச்சிகளை நடத்துபவரைப் பெரிய அறிவாளியாக நினைக்கிறோம். அவர் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் பின்னால் ஒருவர் சொல்ல **'டாக் பேக்கில்'** *உள்வாங்கி ஏற்ற இறக்கமாக பேசுகிறார் என்பதையும் தெரிந்துகொண்டால், அவ்வாறு நினைப்போமா?*

சினிமாவில் கதாநாயக நடிகர்களைப் பெரிய வீரர்கள் என்று நினைப்போம். அவர்கள் தங்கள் படம் வெளிவரவும் அதை ஓட வைக்கவும் எந்த அளவுக்கும்

பணிந்து போகிறார்கள் என்ற செய்திகளும் வரத்தானே செய்கின்றன. அதற்குப் பிறகும் அவர்களை மாவீரர்கள் என கருதுவீர்களா?

டாக்டர் என்றாலே அவர் எல்லா வியாதிகளுக்கும் தீர்வு தெரிந்தவர் என்று நினைக்கிறோம். அவரது மருத்துவத் துறையைத் தவிர மற்ற மருத்துவத் துறைகளில் நிபுணர் அல்ல என்று ஒரு மறுபக்கம் இருக்கிறதே. அதை நம்ப மறுக்கவும் ஆட்கள் இருக்கிறார்கள்.

ஏட்டுப்படிப்பு அதிகமாக இல்லாதவரை அறிவுஜீவியாக ஏற்றுக்கொள்ளத் தயங்குகிறோம். அதேபோல நிறைய பட்டங்கள் படித்தவர் என்பதாலே அவரை அறிவுஜீவி என்று நம்புகிறோம். ஏராளமான எழுத்தாளர்கள் பெரிய கல்வித் தகுதிகள் இல்லாதவர்கள். முனைவர் பட்டம் பெற்ற பலருக்கு பாடப்புத்தகமும், வாரப்பத்திரிகையும் தவிர மற்ற வாசிப்பு இல்லை. இருந்தும் படித்தவர்கள் பற்றிய அபிப்பிராயத்தை அப்படியேதான் வைத்திருப்போம்.

கொட்டுமா, உதிருமா?

அதே போல காசுக்காக எதையும் செய்பவர்கள் வியாபாரிகள் என்று நினைக்கிறோம். விளம்பரம் இல்லாமல் சேவை புரியும் நிறைய வியாபாரிகள் இருக்கிறார்கள். மிக நாணயமாக, மக்களுக்குத் தீங்கு வரக்கூடாது என்று செயல்படுகிற பல வியாபாரிகள் இருக்கிறார்கள். சேவை செய்பவர்களில் பலர் மிகுந்த வியாபார நோக்குடனும் மக்கள் விரோதமாகச் செயல்படுபவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

இப்படி நம் கற்பிதங்களுக்கு நேர்மாறாகப் பலர் பல திறமைகளுடனும் ஆளுமைகளுடனும் இருக்கிறார்கள்.

முரடானது காவல்துறை. அதன் அதிகாரியாக இருந்த **திலகவதி ஐ.பி.எஸ்** மென்மையாக எழுதுகிறார். அதேபோல **இறையன்பு ஐ.ஏ.எஸ்.** ஜென் துறவி போலத் தத்துவம் பேசுகிறார். அரசியல்வாதியான வைகோ வரலாற்றுப் பேராசிரியர்களுக்குச் சவால் விடும் வகையில் பேசுகிறார்.

என் நண்பர் டாக்டர் விஜயராகவன் அற்புதமாகத் தமிழில் செய்யுள் இயற்றுவார். அதை விட அபாரமான நகைச்சுவைத் திறனும் அவருக்கு உண்டு. சிகிச்சை அளித்தாலும் நம்பிக்கையும் நகைச்சுவையும் குறையாமல் செயல்படுவார். “முடி கொட்டுமா டாக்டர்?” என்பார்கள். “தேள்தான் கொட்டும். முடி உதிரும்!” என்று இலக்கணமும் நகைச்சுவையும் பேசி வைத்தியம் பார்ப்பார்.

அதே போல, சிவ ஆலயங்களைச் சுத்தம் செய்யும் உழவாரப் பணியில் ஈடுபடும் ஐ.டி. பணியாளர்களை எனக்குத் தெரியும். தங்கள் சொற்பமான சம்பளத்தின் பெரும்பங்கை கம்யூனிஸ்ட் கட்சியின் பணிகளுக்குச் செலவு செய்யும் தம்பதியை எனக்குத் தெரியும்.

அதே போல, கார்ப்பரேட் நிறுவனங்கள் போலச் செயல்படும் கட்சிகளும் மடங்களும் மதச் சார்பு நிறுவனங்கள் உண்டு. அரசியல் தலைவரை மிஞ்சுகிற கவர்ச்சி மிக்க சாமியார்கள் இருக்கிறார்கள். துறவிகளாக வாழும் அரசியல்வாதிகளும் இருக்கிறார்கள்.

வேண்டாம் பிம்பங்கள்

ஆனாலும் நம் மனம் சில அபிப்பிராயங்களை அப்படியே தக்க வைக்கத் துடிக்கிறது. "இவர்கள் இப்படித்தான்" எனும் அபிப்பிராயமே நமது சிந்தனையைக் கட்டிவைக்கும் ஒரு சங்கிலி. அதை உடைத்துவிட்டுச் சுதந்திரமாகப் பார்க்கும் பொழுது உலகம் இன்னமும் நிஜமாகவும் தெளிவாகவும் புரியும்.

எனக்குத் தமிழில் எழுத வராது. சில "ஆவி எழுத்தாளர்களை" பணித்துத் தான் கட்டுரைகளைச் சகட்டு மேனிக்கு எழுதித்தள்ளுகிறேன் என்று ஒரு பேராசிரியர் பேசிவந்தார். ஆவிக்குத் தரும் அங்கீகாரத்தை இந்தப் பாவிக்குத் தர அவர் மனம் மறுக்கப் பல காரணங்கள். "நீங்கள் சொல்வதை நிருபர்கள் எழுதுவார்கள் அல்லவா?" என்று பல முறை என் தொழில் முறை நண்பர்கள் கேட்பார்கள். "எழுத ஏது நேரம்?" என்பார்கள். "பேச்சு முழுதும் ஆங்கிலத்தில், எழுத்து மட்டும் எப்படி தமிழில்?" என்று லாஜிக்கலாக மடக்குவார்கள் சிலர்.

இவர்களின் பிரச்சினை நானல்ல. அவர்கள் என்னைப் பற்றி உருவாக்கி வைத்திருக்கும் பிம்பங்கள் தான்!

நான் கோபப்படுகையில் என் நண்பர்கள், "நீங்களே கோபப்படலாமா?" என்று என் உளவியல் பின்னணியை இணைத்துக் கருத்து சொல்வார்கள். உளவியல் படித்தவர்கள் எல்லாம் மனதை வென்ற மகான்கள் அல்ல என்று சொல்வேன். படைப்புகளை வைத்துப் படைப்பாளி பற்றிய அபிப்பிராயம் வளர்த்தல் ஆபத்தானவை.

இப்படித்தான் நடிகர்களிடம் நாட்டைக் கொடுக்கிறோம். அதிகம் தெரியாத சாமியார் காலில் குடும்பமாகச் சென்று காலில் விழுகிறோம். நன்கு பேசுகிறார் என்றால் உடனே அறிவுஜீவியாக உயர்த்திவிடுகிறோம். கூட்டத்தை வைத்துப் பிரபல்யத்தைக் கணக்கிடுகிறோம்.

இவை மனதின் செயல்பாடுகள் என்பதை மட்டும் புரிந்துகொள்வோம். வண்ணம் பூசாத கண்ணாடி கொண்டு வாழ்க்கையைப் பார்ப்போம். அதுதான் அழகு. அது தான் ஆரோக்கியம்!

பாகம் - 29

கோபத்தைக் கரைக்கலாமே!

கோபம் ஒரு பலவீனமான உணர்ச்சி. இயலாமையின் வெளிப்பாடுதான் கோபம். எரிச்சல், ஆத்திரம், கொந்தளிப்பு என எந்த உருவத்தில் வந்தாலும் கோபம் ஒரு வலிமையில்லாதவர்களின் ஆயுதம். ஆனால், நாம் கோபத்தை வீரமாகப் பார்க்க பழகியிருக்கிறோம்.

நமது **Action** ஹீரோக்கள் அனைவரும் கோபப்படுவார்கள். அதனால் கோபத்தை நாயக அடையாளமாக பார்க்க ஆரம்பித்தோம். வீட்டிலும் கோபப்படும் பெற்றோரைக் கண்டு அதிகம் பயந்தோம். கோபப்பட்டால்தான் காரியம் ஆகும் என்று அர்த்தப்படுத்திக் கொண்டோம். மீட்டிங்கில் பாஸ் கோபப்பட்டு கடிந்து கொண்டால் அதுதான் அதிகார தோரணை என்று வியந்தோம். போட்டியும் பொறாமையும் இயல்பு என்று ஆகிவிட்ட புது உலக நியதியில் கோபத்தை சகஜமாகப் பார்க்க ஆரம்பித்துவிட்டோம்.

பெண் கோபம்

கோபத்தில் கொலை செய்வதும் தற்கொலை செய்வதும் செய்திகளாக வரும் போது மரத்துப்போய் வேறு சிந்தனையில்லாமல் அடுத்த பக்கம் திருப்புகிறோம். “இந்த வயசிலேயே என்ன கோபம் தெரியுமா என் பாப்பாவுக்கு?” என்று பெருமை பேசும் தாய் விரைவிலேயே அந்த குழந்தைக்குத்தான் அடிமை ஆவதை உணர ஆரம்பிக்கிறாள்.

"அவன் கேட்டது கிடைக்கலேன்னா வீட்டை இரண்டு பண்ணிடுவான். அவ்வளவு கோபம். அவ்வளவு பிடிவாதம்!" என்று பெற்றோர்கள் சொல்லக் கேட்பது சாதாரணமாகிவிட்டது.

என்னிடம் மன சிகிச்சைக்கு வரும் பலர் கோபத்தில் செல்போனை வீசி உடைப்பதாக சொல்கிறார்கள். கோபத்தில் நம்மிடம் சிக்கி சீரழிவது பொருட்கள் மட்டுமல்ல, மனிதர்களும் தான்.

கோபத்தின் வெளிப்பாடுகள் மாறுகின்றன. கோபத்தை மனதில் வைத்துக்கொண்டு அழகாய் சண்டையை ஆரம்பிப்பதில் பெண்கள் கில்லாடிகள். ஆண்கள் இந்த விஷயத்தில் புத்திசாலித்தனம் குறைந்தவர்கள். பேச்சில் ஜெயிக்க முடியாததால் இயலாமையை மறைக்க கையை ஓங்குவான். உள்ளத்தின் வன்முறையை உடல் வன் முறையாக மாற்றி விடுகிறார்கள்.

கோபத்தின் நோய்

உடலின் உள்ளே காலகாலமாய் அழுத்தி வைக்கப்படும் கோபம்தான் நோயாக மாறுகிறது என்பது **லூயிஸ் ஹேயின்** கூற்று. குறிப்பாக பெண்களின் மார்பக, கர்ப்பப்பை போன்ற பகுதிகளில் ஏற்படும் நோய்கள் எல்லாம் ஆண்கள் மேலுள்ள தீராத கோபத்தில் ஏற்படுபவை என்கிறார். தன் பெண்மைச் சின்னங்களை அழிப்பதை தன் வாழ்வில் தன்னைக் காயப்படுத்திய ஆண் அல்லது ஆண்களுக்கு தரும் தண்டனையாக உள் மனதில் அவள் பாவிக்கிறாள் என்று லூயிஸ் ஹே சொல்வது ஆராய்ச்சிக்கு உரிய விஷயம்.

கோபம் என்பது பலவீனம் என்பதை உணரும் போதே பாதி வேகம் குறைகிறது. இடம் பார்த்து வரும் கோபம் வெற்றுக் கோபம் தானே? ஒரு பக்கத்து கோபத்தை இன்னொரு பக்கத்தில் காண்பிப்பது என்ன வீரம்?

பின் **"ரௌத்திரம் பழகு"** என்றானே மகாகவி பாரதி? அவன் சொல்ல விரும்பியது இதுதான்:

"சமூக அநீதிகளைக் கண்டால் தைரியமாகத் தட்டிக்கேள்!" **கண்டவர்களிடம் எல்லாம் எரிந்து விழுவது ரௌத்திரம் அல்ல.** சமூகக் கொடுமைகளை எதிர்க்கையில் கூட கண்ணியத்தையும் நயத்தையும் கையாள்பவர்கள் ஞானிகள். நம்மிடையே வாழும் நல்லகண்ணு போல.

கருத்தில் எதிர்நிலையில் இருந்தாலும், நடப்பவைக்கு சம்மதம் இல்லாவிட்டாலும், அதற்கு எதிராக போராடினாலும் அதை பக்குவமாகக் கையாளத் தெரிந்தவர்கள்தான் நிஜமான வெற்றியாளர்கள். காந்தி மகானுக்கு கடைசிவரை ஆங்கிலேயர்களிடம் பகையில்லை. அவர்களிடம் பேசுகையிலும் நகைச்சுவை உணர்வுக்கு குறைவில்லை.

உறவுகளில் வரும் கோபம், எதிர்பார்ப்புகள் பொய்ப்பதினால் வருபவை. சுய நலமான கோபம். **“இதை உன்னை செய்ய வைக்க என்னால் முடியவில்லையே?”** என்பதுதான் கரு. எல்லாவற்றையும், எல்லாரையும் தன் கட்டுக்குள் கொண்டு வர நினைப்பவர்கள் அதிகம் கோபப்படுவார்கள். வாழ்க்கையை அதன் இயல்பில் ஏற்று வாழ்பவர்கள் கோபத்தைக் கரைத்துக்கொள்கிறார்கள்.

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சிகிச்சைகள் மேலை நாடுகளில் பிரபலமாகி வருகின்றன. ஒரு உள சிகிச்சையாளன் என்பதை விட கோபத்தால் வெல்ல நினைப்பவனின் அனுபவரீதியான ஆலோசனைகள் இதோ:

கோபம் இயலாமையின் வடிவம் என்பதைத் திரும்ப திரும்பச் சொல்லிக்கொள்ளுங்கள். முடிந்ததைச் செய்யலாம். முடியாததை ஏற்றுக்கொள்ளலாம். இயலாமை உணர்வை நேரடியாக எதிர்கொள்ளும் போது கோபம் கரைந்து போகும்.

கோபம் எனும் வெடிகுண்டு

கோபம் நமக்குள் நாமே பொத்தி வைத்திருக்கும் ரகசிய வெடிகுண்டு. தூர (யார் மீதும் படாது) எறிந்து விடுதல்தான் உடல் நலத்துக்கு நல்லது. கோபத்தினால் ஏற்படும் வியாதிகளின் பட்டியல் மிக நீண்டது.

கோபம் உறவுகளைச் சீர்குலைக்கும். எவ்வளவு பெரிய ஒழுக்கசீலராக இருந்தாலும் எல்லா நேரமும் பிறாண்டிக் கொண்டிருப்பவரை சொந்த குழந்தைகளே அண்ட பயப்படுவார்கள். சொல்வதைக் கோபப்படாமல் சொல்லத் தெரிந்துகொள்ளுதல் மனிதர்களைச் சம்பாதித்துக் கொடுக்கும்.

எல்லாவற்றையும் மாற்ற நினைப்பதை விட எல்லாவற்றையும் ஏற்க நினைப்பது தான் மனநலத்தை பேணும். உங்கள் வாழ்க்கையை, உங்கள் உறவுகளை, உங்களை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். கோபம் இடம் தெரியாமல் காணாமல் போகும்.

“கோபத்தால் என் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள அனைத்து பாதிப்புகளையும் வெளியேற்றுகிறேன்” என்று அஃபர்மேஷன் கூறுங்கள். உங்களை முதலில் மன்னித்து ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். பிறகு மற்றவர்களை மன்னித்து ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். எல்லாவிதமான கோபங்களும் காலத்தால் அடித்துச் செல்லப்படுபவை என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆன்மிகப் பயணத்தில் கோபத்தை முழுமையாகக் கரைத்தல் ஒரு முக்கியமான மைல் கல். அதனால்தான் பேருண்மையை கண்ட ஞானிகள் தவக்கோலத்திலும் ஒரு புன்னகை சிந்திக்கொண்டிருப்பார்கள்.

புத்தரின் புன்னகையை விட ஒரு செறிவான புன்னகை எங்காவது உண்டோ?

பாகம் - 30

அன்பும் ஆக்கிரமிப்பு உணர்வும்!

நாம் அன்பு செலுத்தும் மனிதர்கள் மீதே தொடர்ந்து வன்முறை நிகழ்த்திக் கொண்டிருப்பது வாழ்க்கையின் வினோதங்களில் ஒன்று.

"தெரிந்தே கெடுப்பது பகையாகும்; தெரியாமல் கெடுப்பது உறவாகும்!" என்ற கண்ணதாசன் வரிகள் இதை மிகவும் எளிமையாகச் சொல்லிவிடுகின்றன

நல்ல உள்நோக்கம்

நாம் நல்லது செய்வதாக நினைத்துச் செய்யும் பல விஷயங்களால் பாதகம் நிகழ்ந்திருக்கின்றன. **"உன் நல்லதுக்குத் தான் சொல்றேன்"** என்று ஆரம்பித்து பெற்றோர் செய்த பல காரியங்களில் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுவது இயற்கை.

"பொண்ணு கம்ப்யூட்டர்தான் படிக்க ஆசைப்பட்டா. ஐ.டி கம்பெனிக்கு வேலைக்குப் போனால் என்ன செய்யறாங்கன்னுதான் சினிமாலயும் பத்திரிகையிலயும் காட்டறாங்களே. அதான் ஒரே மனசா வேண்டாம்னு சொல்லிட்டேன். வேற எந்த வேலைக்கு வேணா போம்மான்னுட்டேன்" என்று பேசிக் கொண்டிருந்த தகப்பனைப் பார்த்தேன்.

தன் மகள் மீது வைத்துள்ள மிதமிஞ்சிய அன்பினாலும் பாதுகாப்பு உணர்வாலும், தனக்குக் கிடைத்த தகவல் அறிவை வைத்துக்கொண்டு, மகள் வாழ்க்கைக்கு உதவும் என்று தான் இந்த முடிவை எடுக்கிறார். அவரின் உள் நோக்கம் உன்னதமானது. ஆனால் பாதிப்பு மகளுக்கு நிகழ்கிறது.

அறியாமையாலும் தவறான தகவலாலும் எடுக்கப்படும் பல முடிவுகளுக்குப் பின்னும் ஒரு நல்ல உள் நோக்கம் கண்டிப்பாக இருக்கும்.

ஆக்கிரமிப்பு உணர்வு

தீவிரவாதியின் செயல் தீமை செய்கிறது. ஆனால் மீட்சிக்கு அதுதான் வழி என்று நம்புகிறான் அவன். அதுதான் அவனுக்குப் போதிக்கப்பட்டுள்ளது. தன் உயிரையே தியாகம் செய்கிறான். உள் நோக்கம் சிறந்தது. ஆனால் செயல் தீங்கானது.

குழந்தையை அடித்து விளாசும் ஒரு தாய் ஒழுக்கத்துடன் வளர அடி அவசியம் என நம்புகிறாள். உள்நோக்கம் சிறந்தது. ஆனால் உடலாலும் மனதாலும் காயப்படும் அந்தக் குழந்தையின் வலி அந்த உள் நோக்கத்தால் மாறிவிடாது. வளர்கையில் அந்த குழந்தை அதை எப்படி எடுத்துக் கொள்ளும் எனவும் தீர்மானிக்க முடியாது.

நாம் யாரை அதிகம் துன்பப்படுத்தியிருக்கிறோம்?

தாயை.

காதல் வசப்பட்டவரை.

வாழ்க்கைத்துணையை.

குழந்தையை.

உற்ற தோழரை.

இவர்களைத் தான். அளவற்ற அன்பு ஆக்கிரமிப்பு உணர்வைத் தருகிறது. என் காதலி எனக்கு மட்டும் தான் என்ற ஆக்கிரமிப்பு வந்தவுடன், **“அவனுடன் அதிகம் பேசாதே”** என்று தடை போட வைக்கிறது. பொறாமை கொள்ள வைக்கிறது.

விலங்கின் நியாயம்

நாம் நினைப்பது கிடைக்காதபோது சந்தேகப்பட வைக்கிறது. கோபம் வருகையில் தகாத வார்த்தைகள் பேச வைக்கிறது. என்னுடன் பேசாதே என்று தள்ளிப்போக வைக்கிறது. அன்பை வைத்துக் கொண்டு வெறுப்பைக் காட்ட வைக்கிறது. பொய் பேசத் தூண்டுகிறது. உறவுகளில் நாடகம் துவங்குகிறது.

“இவனுக்கு எவ்வளவு செய்தேன் நன்றி இருக்கா?” என்ற கணக்கு பார்ப்பது இதன் தொடர்ச்சியில்தான்.

“உங்களுக்கு மனசாட்சியே கிடையாது” என்று நீதிபதியாகத் தீர்ப்பு கூற வைக்கும். “என் எதிரிக்குக் கூட இந்த நிலை வரக்கூடாது” என்று போலி தத்துவம் பேச வைக்கும்.

தன் உயிரைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளப் பயத்தால் நம்மைத் தாக்கும் விலங்கின் நியாயம் புரிந்தாலும் அது விளைவை எள்ளளவும் மாற்ற முடியாது. வாழ்க்கையின் எல்லாச் சம்பவங்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

இதன் நீதி:

"உங்கள் நெருங்கிய உறவுகளுக்கு நீங்கள் இழைக்கும் வலிகளுக்கும் வேதனைகளுக்கும் உங்கள் உள் நோக்கத்தைக் காரணமாகக் காட்டி நீங்கள் தப்பித்துக் கொள்ள முடியாது!"

பல வருஷ பழங்கதை

எவ்வளவுதான் அன்பு இருந்தாலும் அவரிடம் ஆக்கிரமிப்பு உணர்வு இருந்தால் அது கூண்டுக்குள் சிக்கியிருக்கும் உணர்வைத் தரும். எவ்வளவு நன்மைகள் செய்தாலும் நன்மை செய்தவர் சுடு சொற்கள் பேசினால் அது காயங்களைத்தான் தரும். மிகவும் சரியான நோக்கத்துக்காகத்தான் பிடிவாதம் பிடிக்கிறார் என்றபோதும் அந்த பிடிவாதம் ஒரு இறுக்கத்தைத்தான் தரும்.

"நான் சென்னை வந்த போது காசில்லை.

எப்படி கஷ்டப்பட்டேன் தெரியுமா?

உனக்கு என் கஷ்டம் ஏதாவது உண்டா?

படிக்கறத தவிர என்ன வேலை..?"

என்று கண்ணீர் மல்கப் பேசிக் கொண்டிருந்த அப்பாவின் பேச்சை இடைமறித்துச் சீரியஸாகக் கேட்டான் மகன்: **"பீட்சாவை ஆர்டர் பண்றோமா? இல்லப் போய்ச் சாபிடறோமா?"**

நொந்து போய் என்னிடம் மீண்டும் அந்தச் சம்பவத்தை வாழ்ந்து பார்த்து மனம் உடைந்து சொன்னார் அவர். **"என் அக்கறையே அவனுக்குப் புரியலை. நீங்க தான் பேசிப் புரிய வைக்கணும்!"**

மகன் பளிச்சென்று பதில் சொன்னான்: "இந்தக் கதையைப் பத்து வருஷமா கேக்கறேன். புதுசா கேக்கற மாதிரி எப்படிக் கேக்க முடியும்? வெளிய போலாம்னு சொல்லிப் பேச ஆரம்பிச்சு ஒன்பது மணி ஆச்சு. ஒரே பசி. அதான் பொறுக்கமுடியாமல் அவ்வாறு கூறினேன்!"

நம் நோக்கங்கள் நம் செயல்களை நியாயப்படுத்தலாம். ஆனால் செயல்களின் விளைவுகளை அவை மாற்றுவதில்லை.

எவ்வளவு நியாயமான காரணத்துக்காகப் போட்டு உடைத்தாலும் கண்ணாடிக் கிண்ணம் உடையாமல் இருக்குமா என்ன?

பாகம் - 31

பாராட்டு எனும் மூலதனம்!

நல்ல வார்த்தைகளுக்கு நாம் எல்லோரும் ஏங்குகிறோம் என்றால் நீங்கள் நம்புவீர்களா?

நீங்கள் எவ்வளவு பெரிய ஆளாக இருந்தாலும் சரி, உங்களுக்கு வந்து சேரும் ஒரு சின்னப் பாராட்டுக் கூட உங்களை ஒரு நொடியாவது சிறு ஆனந்தத்தில் ஆழ்த்துகிறது என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறீர்களா?

'முதல் மரியாதை' படத்தில் "பா.. ரா.. ட்ட, மடியில் வச்சு தா.. லாட்ட, எனக்கொரு தாய்மடி கிடைக்குமா..?" என்று நடிகர் சிவாஜி பாடும்போது உங்கள் கண்களும் கலங்கியிருந்தால் நீங்களும் பாராட்டுக்கும் ஆதரவுக்கும் காத்திருக்கிறீர்கள் என்று பொருள்.

தொடுதலும் உணவே

சிசு வளர்வது சுவாசத்தாலும் உணவாலும் மட்டுமா? தாயின் ஸ்பரிசம் தரும் வெப்பத்தினாலும் தான் அது வளர்கிறது. உளவியல் ஆய்வாளர்கள் பல ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு திரும்பத் திரும்பச் சொல்லும் செய்தி இதுதான். உணவை விட ஆதரவும் பாராட்டும்தான் தொடர்ந்து பிள்ளையை வளர்க்கிறது. தாயிடமிருந்து தனிமைப்படுத்தப்படும் விலங்கினங்களின் குட்டிகள் தொடுதல் இல்லாதபோது குறைந்த ஆயுட்காலத்தில் இறந்து போகின்றன.

மொழியறிவு வளரும் வரை வார்த்தைகள் தரும் நம்பிக்கையும் பாராட்டும் தொடுதல் மூலமாகவே முழுமையாக நிகழ்கிறது. பிறகு வார்த்தைகள் அதைச் செய்ய வேண்டும். ஆனால் வளர்ந்த பின்னாலும் கூட ஆயிரம் வார்த்தைகள் சொல்ல முடியாத செய்தியை ஒரு தொடுதல் சொல்லிவிடும் என்பதுதான் உண்மை.

தொடுதலுக்கு இசைந்து வெளிவரும் வார்த்தைகள் பிடிப்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன. மடியில் போட்டு முதுகை நீவிக்கொடுக்கும் தாய் பாதுகாப்பு உணர்வைத் தருகிறாள். விரல் பிடித்து அழைத்துச் செல்லும் அப்பா பாதி ஆசிரியர் ஆகிறார். தட்டிக்கொடுத்துக் கதை சொல்லும் பாட்டி கற்பனையை வளர்க்கிறாள். தோளில் கை போட்டு ரகசியம் பேசும் சகோதரன் உலகைச் சொல்லிக்கொடுக்கிறான். வாரி அணைக்கும் காதலி ஆசையை அள்ளித் தெளிக்கிறாள். முதுகில் ஏறும் பிள்ளை உங்கள் பொறுப்பை உணர்த்துகிறான். உடல் மொழி சொல்லாததை வாய் மொழி சொல்வது கடினம்.

பேச்சுகளின் பெருக்கம்

நாம் வளர்கையில் தொடுமொழி குறைந்து வாய் மொழி ஆதிக்கம் பெருகுகிறது. வார்த்தைகள் மூலம் தான் பெரும்பாலான செய்திகள் செல்கின்றன. அதனால் வார்த்தைகள் பெரும் முக்கியத்துவம் பெற்று விட்டன.

உறவுகள் இயந்திரத்தனமாக இயங்குகையில் தேவைகள் கருதி மட்டுமே வார்த்தைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நேரம் தான் செல்வம் என்று இயங்குகின்ற உலகில் பொருள் ஈட்ட வழியில்லாத வார்த்தைகள் குறைந்து போகின்றன. பிரச்சினை என்றால் பேசுகிறோம். காரியம் என்றால் பேசுகிறோம். பரஸ்பர அன்புக்கும் நட்புக்கும் அபிமானத்துக்கும் பேசும் பேச்சுகள் குறைந்துவருகின்றன.

இதனால் மனதார ஒருவரைப் பாராட்டுவது என்பதே அரிதான செயலாகிறது. ஒருவர் பாராட்டினாலே 'இவர் எதற்காக இப்படிப் பாராட்டுகிறார்? இவருக்கு என்ன வேண்டும்?' என்று சந்தேகப்படுகிறோம்!

எதையும் எதிர்பார்க்காமல் ஒருவரை மனதாரப் பாராட்டுதல் என்பது பாராட்டுபவரின் மன வளத்தைக் காட்டுகிறது. அது ஒரு பரிமாண வளர்ச்சி. அதனால் தான் பலருக்கு மனதாரப் பாராட்டும் மன விசாலம் இருப்பதில்லை.

ஆனால் நாம் அனைவரும் பாராட்டுக்கு ஏங்குகிறோம்.

எங்கிருந்து பாராட்டு வரும்? கொடுத்தால்தானே திரும்பப்பெற?

நல்ல சாப்பாடு என்றால் வார்த்தை பேசாமல் மிச்சம் வைக்காமல் சாப்பிடுபவரில் எத்தனை பேர் மனதாரச் சமைத்தவரை பாராட்டுகின்றனர்? சரியில்லை என்றால் திட்டித் தீர்க்க யோசிப்பதில்லை.

"ஒரு நாளில் எத்தனை பேரிடம் பாராட்டு வாங்குகிறோமோ அவ்வளவு நல்ல சேவையைச் செய்கிறோம்!" என்பது சேவை நிறுவனங்கள் தங்கள் பணியாளர்களுக்குச் சொல்லித் தரும் பாடம். இதை நான் சற்றுத் திருப்பிப்போட்டுச் சொல்வேன். "ஒரு நாளில் எத்தனை பேரைப் பாராட்டுகிறீர்களோ அவ்வளவு நல்ல வாழ்க்கை வாழ்கிறீர்கள் என்று பொருள்."

பாராட்டுவதற்காக பாராட்டு

பாராட்டுவதற்குப் பாராட்டப்படும் பொருளோ மனிதரோ அருகதையாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. பாராட்டுபவரின் அருகதைதான் முக்கியம்.

நம் வாழ்க்கையை மெலிதாகத் தொட்டுச் செல்லும் மனிதர்கள் செய்யும் சிறு காரியங்களைப் பாராட்டுங்கள். அவர்கள் நாள் அன்று நிச்சயம் சிறப்பாக இருக்கும். உங்களுடன் வாழும் மனிதர்களின் நல்ல பண்புகளை, நல்ல செயல்களைப் பாராட்டுங்கள். அது அவர்களின் வாழ்க்கையையே சிறப்பானதாக மாற்றும்.

வீட்டுக்குள் தேவைக்கு அதிகமான பாராட்டு அவசியமா என்று வாதாடுவார்கள். அது வீண் வாதம். பாராட்டுகள் அதிகமானால் பாதகமில்லை. குறைவானால் தான் பாதகம். முடியாதவரிடம் முடியும் என்று சொல்லிச் சற்று அதிகப்படியாகப் பாராட்டினால் பிழையில்லை. ஆனால் முடியும் என்பவரையும் பாராட்டாமல் விடும் பொழுது பலர் தங்கள் திறமைகளின் மேல் நம்பிக்கை வைக்கத் தவறுகிறார்கள்.

பெரும் குடும்பத்தில் வாழும் சூழலில் கூடப் பெரிய பாராட்டுகள் அவசியப்படவில்லை. நல்ல வார்த்தைகள் வந்து விழுந்து கொண்டிருக்கும். இன்று மூன்று பேராய், நான்கு பேராய் சிறுத்துள்ள குடும்பங்களில் வாய் மொழியே குறைந்து வருகிறது.

அவசர யுகத்தில் பாராட்டுக்கு ஏது நேரம்?

ஒரு நாள் முயற்சி செய்யுங்கள். ஒரு பத்துப் பேரை இன்று மனதார, பிரதி பலன் எதிர்பார்க்காமல் அவர்கள் நல்ல செயல்களுக்குப் பாராட்டுங்கள். சங்கிலித் தொடர்ச்சியாக நல்ல நிகழ்வுகளை நடத்துவீர்கள்.

ஒருவரைப் பாராட்ட வேண்டும் என்று தோன்றிவிட்டால் அவரிடம் பாராட்டத்தக்கவல்ல பண்புகளைத் தேட ஆரம்பிப்பீர்கள். அது நல்ல உறவுக்கான வீரிய விதைகளைத் தூவும்.

பாராட்ட நினைத்தும் பிறகு செய்யலாம் என்று ஒத்திப் போடுபவர்கள் பலர் இருப்பார்கள். பாராட்டை இன்றே செய்யுங்கள். உறவுகளில் குறைகள் சொல்வதைத் தள்ளிப்போடுங்கள்.

உங்களைத் தொட்டுச் செல்லும் உறவுகளில்; மனிதர்களில் யாரையெல்லாம் பாராட்டலாம் என்று பட்டியல் போடுங்கள். இன்றே செயல்படுத்துங்கள்.

பாராட்டு ஒரு மூலதனம். அது பன்மடங்கு பெருகி உங்களிடம் திரும்ப வந்து சேரும் என்பது உறுதி.

பாகம் - 32

அமைதி உன் நெஞ்சில் நிலைக்கட்டுமே!

இரவு நேரம் ஒரு அற்புதமான பொழுது.

பகல்நேரம் செயல்படுவதற்கான பொழுது என்றால் இரவுநேரம் ஓய்வுக்கும் உறக்கத்துக்குமானது. பகல்நேரம் உலகுக்கானது என்றால் இரவுப் பொழுது நமக்கும் நமது குடும்பத்தினருக்குமானது. ஒவ்வொரு இரவுத் தூக்கமும் தற்காலிக மரணம் போலத்தான். ஒரு பகலின் பரபரப்பு எல்லாம் முடிந்து மற்றுமொரு பகல் புதிதாய்ப் பிறப்பதற்கு இந்த மோனநிலை நமக்குத் தேவைப்படுகிறது.

நல்ல தூக்கம் இல்லாதபோது உடலும் மனமும் சீர்கெட்டுவிடுகின்றன. இதைக் கண்டுபிடிக்க மருத்துவ அறிவியல் தெரிய வேண்டாம். முதாதையரின் பாரம்பரிய அறிவே போதும்.

போலிப் பகலாகும் இரவு

இன்றைய தலைமுறையினர் படும் பல அவதிகளுக்குக் காரணம் தூக்கமின்மைதான். வேகமான வாழ்க்கை இரவை விழுங்கிவிட்டது. பகல் முடிந்தும் இரவை ஒரு போலிப் பகலாக உருவாக்குகிறது.

ஐந்து மணிக்கு வேலையை முடித்து ஆறு மணிக்கு வீடு வந்தால் குடும்பத்துடன் உறவாடி உணவருந்தி இரவு பத்துக்குத் தூங்கச்சென்றால் மறு நாள் பனிச்சென்று விடியும்.

இன்று வேலையும் சாலையின் நெரிசலும் எட்டு மணிக்கு முன்பாக வீடு திரும்ப விடுவதில்லை. ஒரு காபி குடித்துவிட்டு டி.வி. சீரியல்களில் உட்கார்ந்தால் பத்து மணிக்குத்தான் தாமதமான, ஆனால் கனமான சாப்பாடு. பிறகு வாட்ஸ் அப் செய்திகளும் கிரிக்கெட்டும் பார்க்கிறோம். ஆடல், பாடல், கேம் ஷோக்களைப் பார்த்து அயர்ந்துபோகிறோம். அதற்குப் பிறகு படுப்பதற்கு செல்கையில் நடுஇரவு ஆகிவிடுகிறது.

படுக்கையில்தான் எல்லா வலிகளும் பெரிதாகத் தெரிகின்றன. சாலை வெளிச்சங்களும் இரைச்சல்களும், அண்டை வீடுகளின் டி.வி சத்தங்களும் தூங்க விடாது. அப்போதுதான் பாக்கி உள்ள அனைத்து வேலைகளையும் மனம் பட்டியல் போடும். கண்ணை மூடியபின் வரும் ஒவ்வொரு எஸ்.எம்.எஸ் செய்தியையும் பார்க்கத் தூண்டும். வெட்டிச் செய்தி என்று தெரிந்த பின்னும் பதில் போட வைக்கும். பின்பு ஃபேஸ்புக் போகத் தூண்டும். ஃப்ரிட்ஜில் தண்ணீர் குடித்துவிட்டு வருகையில் 'தூக்கம்தான் வரவில்லையே? ஏதாவது வேலை பார்த்தால் என்ன?" என்று லேப்டாபை எடுக்க வைக்கும். பின் அயர்ச்சியில் படுக்கையில் விழும்போது 'சீக்கிரம் எழுந்திருக்க வேண்டுமே!' என்ற எண்ணம்தான் மேலோங்கி நிற்கும்.

சிந்தனைகளைக் கழட்டுங்கள்

வாழும் முறையில் மாறுதல்களை ஏற்படுத்தாமல் உடலையும் மனதையும் சீராக வைத்துக்கொள்ள முடியாது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

என் பரிந்துரைகள் இதோ:

ஏ.ஆர். ரஹ்மான் மாதிரியான பிஸியான பிரமுகர்களில் ஒருவராக நீங்கள் இல்லாதவரை பகல் பொழுது வேலைக்கும் இரவுப் பொழுது ஓய்வுக்கும் உறக்கத்துக்கும் என்பதை முதலில் உங்களுக்குச் சொல்லிக்கொள்ளுங்கள். வீட்டுக்கு வந்து செருப்பைக் கழட்டும்போது உங்கள் வேலை பற்றிய சிந்தனைகளையும் கழட்டி வைக்க வேண்டும் என்று உங்களுக்கு நீங்களே எச்சரிக்கை கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தாமதமானால் டீ, காபிக்குப் பதிலாக நேராக உணவுக்குச் செல்லுங்கள். நல்ல குளியலுக்கு பிறகு உண்ணும் மென்மையான இரவுச் சாப்பாடு உங்களுக்கு இளைப்பாறுதல் தரும். டி.வியைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மன நலம் காக்கப்படும். வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் பேசுங்கள். அவசியச் செய்திகள், அழைப்புகள் முடிந்தபின் கைபேசியை தள்ளி வையுங்கள்.

தூக்கத்துக்குத் தயார் செய்தல் முக்கியம். படுத்த பிறகு குடும்பம், அலுவலகம், அக்கம் பக்கம் என செய்திகள் பகிர்வது உங்களை நல்ல உணர்வுகளுடன் தூங்க வைக்காது. குறிப்பாக, தீராத பிரச்சினைகளை விவாதிக்க வேண்டாம். இயலாமை, எரிச்சல், குழப்பம் போன்ற உணர்வுகள் சிந்தனைகளைப் பெருக்கி மனதை அமைதி

இழக்கச் செய்யும். மனதைக் காலி செய்து, கழுவித் துடைத்து தூக்கத்துக்குத் தயார் செய்தல் அவசியம்.

எந்த சிந்தனையும் இல்லாது வரும் அந்த உறக்கம் அவ்வளவு நார்மலமாக இருக்கும்!

கடவுள் நம்பிக்கை இருந்தால் பிரார்த்தனை நல்லது. அல்லது நல்ல இசை போதும். நன்றி கூறுதல், தியானம், அஃபர்மேஷன் என எது உங்கள் மனதுக்குப் பிடித்ததோ அதைச் செய்து மற்ற சிந்தனைகளை ஒட்டிவிடுங்கள். நீங்கள் எந்த நேரம் தூங்க ஆரம்பித்தீர்கள் என்று தெரியாத அளவுக்கு உறக்கத்துக்குள்ளே நழுவியிருப்பீர்கள்.

நல்ல தூக்கம் மறு நாள் எழும்போது ஒரு சாதனை உணர்வைத் தரும். எழுந்தவுடன் பசியும் புத்துணர்ச்சியும் வர வேண்டும். மனித அத்துமீறல்கள் இல்லாத வனப்பகுதிகளில் வாழும் விலங்குகளில் அவற்றைப் பார்க்கலாம்.

அலாரத்தைப் பார்த்து அலறி எழுந்து, அவசரத்தில், வேகத்தில், கோபத்தில் ஓடும் அட்ரினல் வாழ்க்கை முறை உங்களை விரைவில் வயோதிகத்தில் தள்ளிவிடும். எதிர்மறை எண்ணங்களை எளிதில் கொண்டு வந்துவிடும். வேகம் விவேகம் அல்ல என்பது சாலைகளுக்கு மட்டுமல்ல. நம் வாழ்க்கைக்கும்தான்.

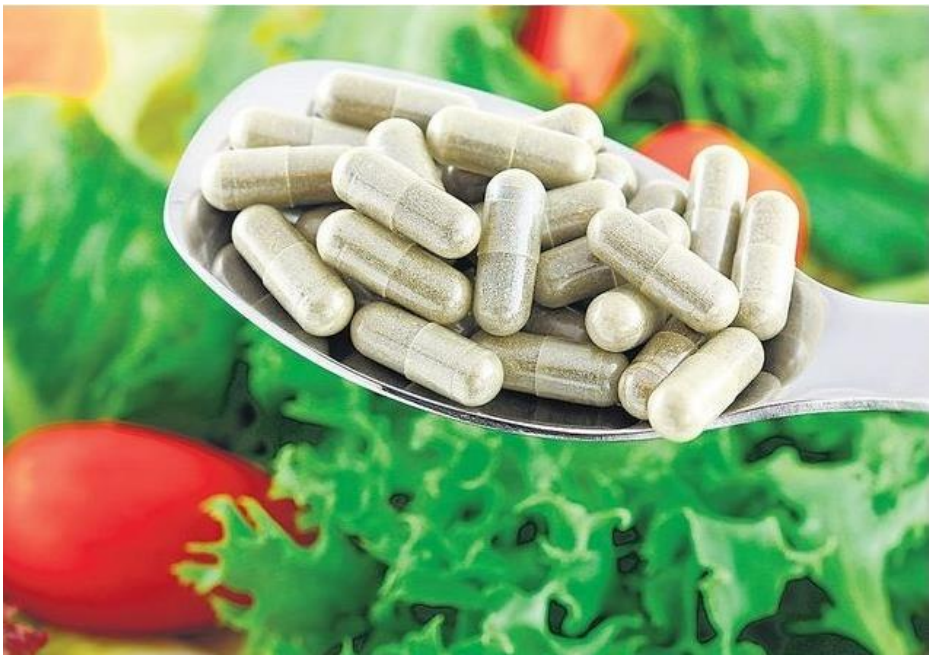
வேகத்தை மட்டுப்படுத்த நம் இரவுகளை சமன்படுத்துவோம். ஆறு முதல் எட்டு மணி நேர அமைதியான இரவுத்தூக்கம் அவசியம். வளர்ந்த நாடுகளை பின்பற்றும் நாம் ஒன்றை மறந்துவிடுகிறோம். தூக்க மாத்திரைகள் அதிகம் நுகரப்படும் தேசங்கள் அவை. ரசாயன மருந்துகளின் துணை இல்லாமல் தூங்க முடியாத நிலைக்குத் தள்ளப்படும் அபாயம் வருங்காலத்தில் நம் பிள்ளைகளுக்கும் வரலாம். மறந்துவிட வேண்டாம்.

என் சிறு பிராயத்தில் சிலோன் ரேடியோ மிகப் பிரபலம். அதில் வரும் **'இரவின் மடியில்'** நிகழ்ச்சியை நாங்கள் தவற விட மாட்டோம் அதில் அடிக்கடி ஒலிபரப்பாகும் பாடல், "தூக்கம் உன் கண்களைத் தழுவட்டுமே... அமைதி உன் நெஞ்சில் நிலைக்கட்டுமே..!" ஒவ்வொரு முறையும் அந்த பாடல் முடிகையில் தூங்கிப்போன நிலையில் இருக்கும் உடலும் மனமும். இப்படி ஒரு தலைமுறையையே அமைதிப்படுத்தி தூங்க வைத்த பாடல்கள் உண்டு.

நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்குத் தரும் பெரு வரம் நல்ல தூக்கம். அதற்கான இடையூறுகளைக் களைந்து, நல்ல சூழலை அமைத்து, நல்ல முன்மாதிரிகளாய் நீங்கள் தூங்க ஆரம்பித்தால் உங்கள் பிள்ளைகள் உங்களைப் பின்பற்ற மாட்டார்களா என்ன?

பாகம் - 33

உங்களை உண்ணும் உணவு!



நீ எதை உண்கிறாயோ அதுவாக ஆகிறாய் என்கிறது **கடோபநிஷத்.**

மனதைப் பக்குவப்படுத்த உடலைப் பக்குவப்படுத்த வேண்டும் என்றுதான் ஒவ்வொரு மதமும் முதலில் உணவுக்கட்டுப்பாட்டை விதிக்கிறது. எல்லா மதங்களும் உண்ணாவிரதத்தைப் பரிந்துரைக்கின்றன. எந்த நாளில், எந்த நேரத்தில், எப்படிப்பட்ட முறையில் என்பதில்தான் வேறுபாடுகள். பிரார்த்தனை செய்து கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லிவிட்டு உண்பதும் எல்லாச் சமயங்களும் பரிந்துரைப்பதே. பிறரோடு பகிர்ந்து உண்பதும் பொதுவாக மதங்கள் வலியுறுத்தும் கருத்து.

உணவின் தேர்வு

உண்ணுதல் புனிதமான செயல். உடல் வளர்ப்பது உயிர் வளர்ப்பது. அது இறைமையைப் போற்றும் செயல். கடவுள் வாழும் ஆலயமே உடல். உணவு சமைப்பதும், பரிமாறுவதும், உண்பதும், பகிர்வதும் தெய்வீகச் செயல்கள். அதனால்தான் சிந்தையை முழுவதுமாக இந்தச் செயல்களில் செலுத்துவது அவசியம்.

அறம் சார்ந்த வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதே சமய நம்பிக்கை. பிற சமய அன்பர்களின் உணவுப் பழக்கத்தில் அத்து மீறல் செய்வது அராஜகம். யார் உணவையும் பறிப்பதோ தடுப்பதோ மிருகச்செயல். உணவு என்பது தனி நபர் உரிமை. தங்கள் அறிவுக்கும் நம்பிக்கைக்கும் வசதிக்கும் ஏற்ப உண்ணுதல் அவரவர் தேர்வு.

இது மட்டும்தான் சிறந்த உணவு என்று எண்ணுதல் பேதமை. காரணம் உணவுகள் தட்ப வெப்ப நிலை, வேலை, உடல் உழைப்பு, கலாச்சாரம் சார்ந்தவை. அதனால்தான் ஒரு உணவைச் சிறந்த உணவு என்று யார் மீதும் திணிப்பது அறியாமை என்கிறேன்.

ஒரே உணவு சரியா?

நாம் இப்போது உண்ணும் பல உணவுகள் நம் பாரம்பரியத்தில் இல்லாதவை. நம் வாழ்வு முறைக்கு ஒவ்வாதவை. அவற்றை ஜீரணிக்க நாம் சிரமப்படுகிறோம்.

அவரவருக்கான உணவு எது என்பதைத் தீர்மானிப்பது அவரவர் கடமை. ஒரு அலுவலகத்திலோ ஒரு குடும்பத்திலோ அனைவருக்கும் ஒரே உணவு என்பதே அடிப்படையில் ஒரு குறைபாடுதான். எல்லோருக்கும் ஒரே உணவு என்பது அலுவலகத்துக்கும் வீட்டுக்கும் ஒரு நிர்வாகக் கண்ணோட்டத்தில் எளிதானது. அதனால் நிறைய நேரமும் மனித உழைப்பும் மிச்சமாகிறது. ஆனால், தனி நபர் ஆரோக்கியத்துக்கு இது நன்மை பயக்காது.

உடலின் உணவுமொழி

உணவு விடுதிகளில் புதுப் புது உணவுகள் படையெடுப்பது சந்தையின் அசுர வளர்ச்சியால். மெனு கார்டு முன்பு ஒரு அட்டையாக இருந்தது. இன்று அது டெலிபோன் டைரக்டரி போல வீங்கி வருகிறது. உலக நாடுகளில் உள்ள அனைத்து உணவுகளையும் இங்கேயே உட்கார்ந்துகொண்டு ருசி பார்க்கத் தயாராகிவிட்டோம்.

ஆனால் ஒவ்வொரு உணவின் தன்மை பற்றியும் அது நம் உடலையும் மனதையும் என்ன செய்யும் என்பதைப் பற்றியும் யோசிக்கிறோமா?

ஒரு உணவின் தயாரிப்பில் என்னவெல்லாம் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்று தெரிந்து கொள்கிறோமா?

இதற்குப் பெரிதாக ஒன்றும் செய்ய வேண்டாம். உங்கள் உடலோடு சற்று உறவாடினால் போதும்.

ஒவ்வொரு உணவுக்கும் பிறகு ஏற்படும் உணர்வு, எண்ணம், உடல் மாறுதல்கள் என்று கூர்ந்து கவனியுங்கள். உடல் உங்களோடு பேசத் தயாராக இருக்கிறது. அதை புரிந்துகொள்ள நீங்கள் தயாரா?

தேவாமிர்த ருசி

நட்சத்திர விடுதியில் தட்டை ஏந்தி ஒரு **50** அயிட்டங்களை அரையும் குறையுமாக அள்ளித் தின்றுவிட்டு வீடு வந்திருப்பீர்கள். சாப்பிடும் போது நன்றாக இருக்கும். வீடு வந்து படுக்கும்போது கொஞ்சம் ரசம் சாதம் சாப்பிட்டால் பரவாயில்லை என்று தோன்றும்.

இது உங்களுக்கு நிகழ்ந்திருக்கிறதா? அப்படி என்றால் ஏன் என்று யோசியுங்கள்.

வேலை செய்யும்போது அலுவலகத்தின் சமாச்சாரங்களைப் பேசியே என்ன உண்கிறோம் என்று உணராமலே மதிய உணவு எடுத்துக் கொள்வோம். எல்லா உணவுகளும் சரியாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் பெரிய திருப்தி இருக்காது. ஆனால், ஒரு நாள் சுற்றுலாவின் போது, அருவியில் நீண்ட நேரம் குளித்துவிட்டு உண்ணும் ஒரு சாதாரணக் கடையின் உணவு தேவாமிர்தமாக ருசிக்கும். ருசியைக்கூட விடுங்கள். பசித்துக் காத்திருக்கும்போது வரும் சமையல் நறுமணம் எவ்வளவு தூண்டுதலாக இருக்கும்!

இதை எத்தனை நாட்கள் நாம் முகர்ந்திருக்கிறோம்?

நீங்கள் உண்ணும் உணவால் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்களையும் மன மாற்றங்களையும் ஒரு வாரத்துக்கு கூர்ந்து நோக்குங்கள். உங்கள் உடல் பற்றிய அறிவும், உணவு பற்றிய விழிப்புணர்வும் அதிகரிக்கும்.

உணவே மருந்து; வாழ்க்கைமுறையே தீர்வு!

நம் கலாச்சாரம், மரபணுக்கள், கற்றல் மூலமாக நம்மிடம் உள்ள சில ஆதார உணவுகள் உண்டபின் வயிற்றுக்கும் மனதுக்கும் பெரிய திருப்தி தருபவை. அவற்றைக் கண்டறிந்து வகைப்படுத்தி உண்பதுதான் புத்திசாலித்தனம். உங்களுக்கான உணவை உங்கள் உடலே தேர்வு செய்யும். அதன் மொழி கேட்டு நடப்பதுதான் உத்தமம்.

நம் பாட்டி, தாத்தாக்களின் தெம்பு நம் பெற்றோர்களுக்கு இல்லை.

நம் பெற்றோர்களின் தெம்பு நமக்கு இல்லை.

நம் தெம்பாவது நம் பிள்ளைகளுக்கு இருக்குமா?

மருத்துவம் வளர்ந்த அளவு ஆரோக்கியம் வளர்ந்துள்ளதா?

யோசியுங்கள்.

நாம் கோட்டை விடும் இடம் உணவு மற்றும் வாழ்க்கைமுறை என்று புரியவரும். உணவில் மற்றும் வாழ்க்கைமுறையில் எல்லா அத்துமீறல்களையும் செய்கிறோம்.

சந்தை, அரசியல், சமூகம் அவற்றை செய்ய வைக்கிறது.

ஆனால் நோய்வாய்ப்படுகையில் அவதிப்படுபவர் நீங்கள் மட்டும் தானே!

உலகின் எல்லா மனப்பயிற்சி மையங்களும், சமயங்களும், சோதனைகளும் உணவில்தான் தொடங்குகின்றன.

உடல் பயிற்சிகூட அடுத்ததுதான்.

- ❖ பேசாமல், பிற செயல்களில் ஈடுபடாமல் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

- ❖ சரியான நேரத்தில் (அதாவது பசி எடுக்கும்போது) சாப்பிடுங்கள்.

- ❖ டி.வியும் செல்போனும் சாப்பிடும் இடத்திலேயே இருக்க வேண்டாம்.

- ❖ கிடைக்கின்ற உணவில் உங்களுக்கு ஏற்றதாய், அளவாய் உண்ணுங்கள்.

- ❖ உண்ணும் அளவுக்கு உடல் உழைப்பு உள்ளதா என்று பாருங்கள்.

- ❖ பாரம்பரிய உணவுகள், வீட்டில் சமைத்த உணவுகளுக்கு முன்னுரிமை தாருங்கள்.

- ❖ வெளி உணவு என்றால் லேபிள் பாருங்கள்.

- ❖ டப்பாவில் அடைத்த உணவுகளைத் தவிர்க்கப் பாருங்கள்.

- ❖ ஆனால் எந்தக் காரணம் கொண்டும் எந்த உணவின் மீதும் வெறுப்பும் விரோதமும் வேண்டாம்.

- ❖ இந்த உணவை உண்ணும் வாய்ப்பைத் தந்த இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்துங்கள்.

- ❖ உங்கள் உணவு உடல் திடமும் மன நிறைவும் அளிக்கும் மாமருந்து என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம்!.

பாகம் - 34

அறிவுரைகளும் அனுபவங்களும்

பெற்றோர்களின் வாழ்க்கையைப் பிள்ளைகள் வாழ்கிறார்கள். கொஞ்சம் கூட்டல் கழித்தலோடு. சிற்சில மாறுதல்களோடு. கொஞ்சம் வேறுபாடுகளுடன். ஆனால் ஆதார வாழ்க்கை நம் பெற்றோர்களுடையதுதான். யோசித்துப் பார்த்தால் நம் வாழ்க்கையின் பெரும் பகுதியைப் பெற்றோர்களிலிருந்து தொடங்கி நம் முன்னோர்கள் வரை பலரிடமிருந்து பெற்றிருக்கிறோம்.

இதை விஞ்ஞானம் மரபணுக்களின் காரணம் என்கிறது. முன்னோர் செய்த வினை என்று ஆன்மிகம் சொல்கிறது. குறிப்பாக, இந்து மதம் பூர்வ ஜென்மம் என்றும் ஜென்மங்கள் என்றும் சொல்லும். உளவியலாளர்களில் ஒரு சாரார் தட்டையாக நாம் எல்லாவற்றையுமே பெற்றோரைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்கிறோம் என்று சொல்கிறார்கள்.

இதில் உங்கள் நம்பிக்கைகளும் சார்பு நிலைகளும் மாறுபடலாம். ஆனால், பெற்றோர்களின் வாழ்க்கையை ஆதாரமாக வைத்துத்தான் குழந்தைகள் வாழத் தொடங்குகிறார்கள் என்பதைப் பொதுவாக யாரும் மறுக்க மாட்டார்கள்.

யாரோட ஜெராக்ஸ்?

அப்பா, அம்மா, தாத்தாக்கள், பாட்டிகள் என நிறைய மனிதர்களின் பங்களிப்பு இருப்பதால் நாம் ஒரு கார்பன் காப்பியாகயாகவோ ஜெராக்ஸ் நகலாகவோ மட்டும் இல்லாமல் ரசமான கலவையாக இருக்கிறோம். ஒவ்வொருவரிடமிருந்தும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் வாங்கியிருக்கிறோம். சில பண்புகள் தூக்கலாகத் தெரியும். பல

உள்ளார்ந்து இருக்கும். மிகச் சில பண்புகள் நமக்கே தெரியாமல் என்றோ ஒரு நாள் பீறிட்டுக்கொண்டு வரும்.

இந்த ஒற்றுமைகளைப் பலர் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். பிறந்த குழந்தையின் உருவ ஒற்றுமைகளில் இது ஆரம்பமாகும்.

“அப்படியே அம்மா தான்”,

“நெத்தி மட்டும் தாத்தா. மத்தபடி அவங்க பக்கம்தான்”,

“அப்படியே டிட்டோவா பொள்ளாச்சி ஃபீச்சர்ஸ்”,

“மீசையை ஒட்ட வச்சா அப்படியே அவன் அவங்கப்பாதான். அப்படியேதான் வருவா.”

என்று குழந்தையைப் பார்த்து அடிக்கப்படும் டயலாக்குகள் நமக்குத் தெரியும்தானே!

உருவ ஒற்றுமைகளுக்குப் பிறகு சுபாவங்கள் அலசப்படும்.

“அப்படியே அப்பனை உரிச்சு வச்சிருக்கு. என்ன கோபம் பாரு!”

“என்னா அழுத்தம் பாரு. அவ அம்மாவே தான்.”

“எப்படி மழுப்பறா பாரு. அவ அத்தை இப்படித்தான் நழுவுவா எதைக் கேட்டாலும்!”

வாழ்க்கையை கூர்ந்து நோக்கினால் வாழ்வின் நிகழ்ச்சிகள் மீண்டும் மீண்டும் நடப்பதையும் உணரலாம். தாயின் அதே துயரம் மகள் வாழ்விலும் நடக்கும். தந்தை செய்த அதே தவறை மகனும் செய்வார். வாழ்வின் நிகழ்வுகளை வரிசைப்படுத்தினால் இப்படிப்பட்ட பல ஒற்றுமைகளைக் பார்ப்பீர்கள். இவை யதேச்சையானவை அல்ல.

அறிவுரைகளும் அனுபவங்களும்

பாஸ்ட் லைஃப் ஹீலிங் **Past Life Healing** என்று ஒன்று உண்டு. கடந்த காலத்தின் கர்ம வினைகளைக் களைவதற்கான சிகிச்சை முறை.

மதங்கள் அனைத்துமே கர்மவினைகளைப் போக்கத்தானே முயல்கின்றன?

கர்ம வினை என்பதை முதலில் எளிமைப்படுத்துவோம். ஒரு செயலைச் செய்து அதிலிருந்து கற்றுக்கொண்ட பிறகு அதைத் தொடர்வதா வேண்டாமா என்று முடிவு செய்கிறோம். ஆனால் செயல் ஏற்படுத்திய பாதிப்பு நமக்கு வந்து விடுகிறது. அந்த பாதிப்பைப் பிறகு குறைக்கப் பார்க்கிறோம். அதன்பின் அந்த அனுபவத்தால் மற்றவர்களுக்கு, குறிப்பாக குழந்தைகளிடம் அதைச் செய். இதைச் செய்யாதே. இது பாவம். அது புண்ணியம் என்று அறிவுரை சொல்கிறோம்.

ஆனால் அறிவுரைகளை விட அனுபவங்கள்தான் சக்தி வாய்ந்தவை. அப்பாவின் தவறு மகனுக்குப் புரியாது, பட்டுத் தெரியும் வரை. படுவதற்கு முன் தெரிந்து கொள்ள முடியாதா என்பதுதான் ஒவ்வொரு தகப்பனின் ஏக்கமும். ஆனால் **தீ சுடும் என்று எவ்வளவு சொன்னாலும் தொட்டால் தானே தீயின் குணம் தெரியும்?** இதனால் தான் எவ்வளவு சொல்லியும் தவிர்க்க இயலாமல் பெற்றோர்களின் தவறுகள் பிள்ளைகளால் மீண்டும் செய்யப்படுகின்றன.

அறிவுரைகள் எந்தக் காலத்திலும் பெரிய பலனை அளித்ததில்லை. அறிவுரைகள் சொல்வதை விட நம் வாழ்க்கையைச் சீராக அமைத்துக் கொள்வதுதான் முக்கியம்.

பிள்ளைகள் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்கின்றன. கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வதல்ல. பெற்றோர்கள் சொல்வது முக்கியமில்லை. செய்வது தான் முக்கியம்.

“பொய் சொன்ன வாய்க்குப் போஜனம் கிடைக்காது” என்று சொல்லிவிட்டு போன் வரும் போது “நான் வீட்டில் இல்லைன்னு சொல்லு” என்று சொல்லும் அப்பாவிடம் குழந்தை எதைக் கற்றுக்கொள்ளும்?

“பொய் சொல்லலாம்; ஆனால் பொய் சொல்லக் கூடாது என்று பேசிக்கொள்ள வேண்டும்!” என்றுதான் குழந்தை கற்றுக்கொள்ளும்.

மோசமான கருத்துள்ள திரைப்படத்தையோ தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியையோ எந்த மறுப்பும் விமர்சனமும் இல்லாமல் பெற்றோர்கள் பார்க்கும்போது குழந்தைகள் அதை சம்மதமாகவே என எடுத்துக்கொள்வார்கள்.

தேர்வு அவர்கள் கையில்

நம் பழக்கங்கள், நாம் பயன்படுத்தும் சொற்கள், நாம் வாழ்வில் எடுக்கும் முடிவுகள் எனக் குழந்தைகள் நம்மை நகல் எடுக்கின்றன.

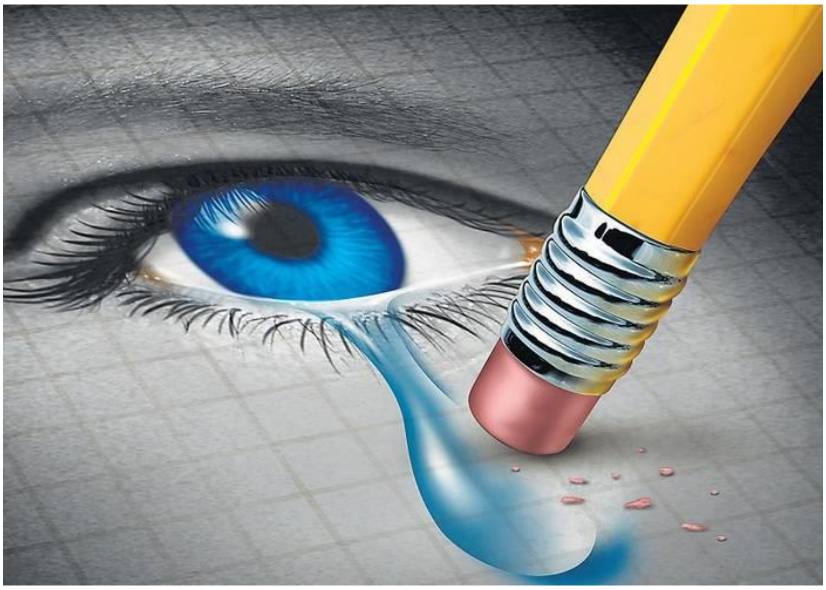
“நான் அதிகாலை எழுந்திருக்கிறேன். அவன் அப்படி இல்லையே. இதையெல்லாம் ஏன் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது?” என்று நீங்கள் கேட்கலாம். உங்களிடமிருந்து இதைத்தான் குழந்தைகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்க முடியாது. தேர்வு செய்வது அவர்கள் கையில். ஆனால் உங்கள் வாழ்க்கையை ஆதாரமாக வைத்துத்தான் நேர்மறையாகவோ அல்லது எதிர்மறையோ அவர்கள் தங்களின் வாழ்க்கையைத் தொடங்குகிறார்கள். நீங்கள் காட்டும் உலகம் தான் அவர்களுக்கு முதல் உலகம். பிறகுதான் அவர்கள் வாழ்வில் நண்பர்கள், ஊடகம், பயணங்கள் என மற்ற வகையான தாக்கங்கள் நிகழ்கின்றன.

பெற்றோர்களின் வாழ்வுக்கு நன்றி செலுத்திவிட்டு, உங்கள் வாழ்வைச் சீராக்குங்கள். அவைதான் அடுத்த சந்ததிக்கு நீங்கள் செய்யும் மூலதனம். என் வாழ்க்கையை என் பிள்ளை அப்படியே பெறட்டும் என்று சொல்ல முடிந்தால் நல்ல வாழ்க்கை வாழ்கிறீர்கள் என்று பொருள்.

உங்கள் வாழ்வைச் செப்பனிடும்போது உங்கள் பிள்ளைகள் வாழ்வு சீராகும். அதனால் மனசு போல வாழ்க்கை என்பது உங்களுக்கு மட்டுமல்ல. உங்கள் மனசு தான் உங்கள் பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையையும் தீர்மானிக்கின்றன.

பாகம் - 35

மன நலம் காக்கும் மருந்து எது?



“வாழ்க்கை வெறுத்து விட்டது. வாழ்வதில் எந்தப் பயனும் தெரியவில்லை. எதுவும் மாறும் என்ற நம்பிக்கை இல்லை. எந்தப் பிடிமானமும் தெரியவில்லை. சாவதைப் பற்றி யோசிக்கிறேன்.”

இப்படி எண்ணுவோர் எண்ணிக்கை பெருகிவருவது கவலை அளிக்கிறது. வாழ்வில் நம்பிக்கை இழந்து, பிடிமானம் தெரியாமல், ஒரு விளிம்பு நிலையில் மக்கள் யோசிப்பது பெருகிவரும் நுகர்வுக் கலாச்சாரத்தின் பின்விளைவு என்றும் சொல்லலாம்.

பொருட்களின் மதிப்பு உயர்ந்தும் மனிதர்களின் மதிப்பு குறைந்தும் ஒரு அசுர வேகத்தில் பொருட் குவிப்பில் மக்கள் ஓடுவதில் முதலில் நசுங்கிப்போவது மனித உறவுகளே.

இல்லாமையில் வாழும் மக்கள் கூட்டங்கள் மரணத்தை யோசிப்பதில்லை. சாலையில் தூங்கும் மனிதர்கள் கூட நாளையைப் பற்றிய நம்பிக்கையில்தான் ஆழ்ந்து உறங்குகிறார்கள். பொருள் வசதியும் தனிமையும் கொண்டோர்தான் அதிகம் மரணம் பற்றி யோசிக்கிறார்கள்.

துக்கமும் மனமும்

தற்கொலைக்குப் பல காரணங்கள். துக்க நோய், மனச்சிதைவு, ஆளுமைக் குறைபாடுகள் போன்ற மனநோய்கள், குடி, போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல், குடும்பப் பிரச்சினைகள் என நிறைய உள்ளன. ஆனால் இந்த

சமூகக் காரணிகளில் நகர வாழ்வின் அன்னியத்தன்மை கொண்ட வாழ்முறை முக்கியமானது.

சமூக உறவுகள் இற்றுப்போய், குடும்ப உறவுகளிலும் இடைவெளி வந்து, வேலை சார்ந்த உறவுகள் இயந்திரகதியாக இயங்கும்போது, துக்கப்படும் மனம் பிடிமானம் இன்றி தவிக்கிறது.

இருத்தலியல் தத்துவத்தின் படி வாழ்க்கைக்கு என்று பெரிய அர்த்தமில்லை. நாம்தான் அதற்கு அர்த்தம் கொடுக்கிறோம். வாழ்வில் சலிப்புத்தன்மை வரும்போது குறிக்கோள் இல்லாமல் திரியும் மனம். வாழ்க்கையின் சகலத்தையும் துப்பிவிட்டு எங்காவது போகலாம் என்று தோன்றும். இதைக் குமட்டல் என்று சொல்வார்கள் இருத்தலியல் தத்துவத்தின் ஆதரவாளர்கள்.

எழுத்தாளர் அம்பை **'வீட்டின் மூலையில் ஒரு சமையல் அறை'** என்ற சிறுகதையில் அந்த மார்வாடிப் பெண் தான் வாழ்க்கை முழுவதும் எத்தனை ரொட்டிகள் சுட்டிருப்போம் என்று கணக்கிடுவார். அது போல நம் வாழ்க்கை கூட இயந்திர கதியாக, அர்த்தம் இல்லாமல் தோன்றும்.

கொடுப்பதுதான் மருந்து

"நான் வாழ்ந்து யாருக்கு என்ன லாபம்?" என்று கேட்போர் உண்டு. வேலை, குடும்பப் பொறுப்புகள் முடிந்துவிட்டால் அடுத்து என்ன செய்ய என்று தெரியாத பல பெரியவர்களைப் பார்க்கிறோம். எந்த வயதிலும் வாழ்க்கை அசதியாகவும் அர்த்தமில்லாததாகவும் தோன்றலாம்.

ஆனால் மனித வாழ்க்கை எவ்வளவு மகத்தானது?

பல லட்சம் ஆண்டுகள் பரிணாம வளர்ச்சியில் நமக்குக் கிடைத்த அற்புத வாய்ப்பு. நம் உடலும் மனமும் கொண்டுள்ள சக்தி தான் மனித இனத்தை இந்த உலகத்தின் தலைமையாக ஆக்கி உள்ளது.

நம்மால் என்ன செய்ய முடியாது?

மனம் நினைக்கின்ற அனைத்தையும் செய்து முடிக்க வல்லவர்கள் நாம்.

"என்னவெல்லாம் இல்லை என்னிடம்" என்று பட்டியல் இடுவதற்குப் பதில் "என்னவெல்லாம் என்னிடம் இருக்கிறது" என்று பட்டியல் போட்டால் அது வாழ்க்கையின் கண்ணோட்டத்தையே மாற்றிவிடும்.

உங்கள் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் கொடுக்க ஒன்று செய்யலாம். உங்களால் பிறருக்கு என்னவெல்லாம் செய்ய முடியும் என்று யோசியுங்கள். கொடுப்பது தான் மன நலத்தைக் காக்கும் பெருமருந்து.

சோகத்தை ஒழிக்கும் வழி

என்ன கொடுக்கலாம்?

ஒவ்வொருவரிடமும் கொடுக்க நிறைய உள்ளது. பெரிதாகப் பணம் இருக்க வேண்டும் என்று அவசியமே இல்லை.

- பார்வையற்றவருக்குப் படித்துக் காட்டுங்கள்.
- உங்கள் பணியாளர் குழந்தைகளுக்குப் பாடம் எடுங்கள்.
- நீங்கள் பயன்படுத்தாத பல பொருட்களை நல்ல நிலையில் இல்லாதவருக்குக் கொடுக்கலாம்.
- ஆலயத்தைச் சுத்தப்படுத்தலாம்.
- முதியோர் இல்லத்தில் சென்று அவர்களுடன் அன்பு பாராட்டலாம்.
- தேர்வுப் பணம் கட்ட முடியாதவருக்குப் பணம் கட்டலாம்.
- மனம் சோர்ந்தவர்களிடம் உற்சாக வார்த்தைகள் பேசலாம். ஆலோசனை சொல்லலாம்.
- வசதி உள்ளவர்கள் சேவை மனப்பான்மை கொண்டவர்களுக்கு நிறைய செய்யலாம்.

கொடுப்பது என்பது தான் முக்கியம். யாருக்கு எதைக் கொடுப்பது என்பது அவரவர் தேர்வுகள். கொடுப்பது துக்க நிலையை மாற்றும். துக்கம் சுய நலமான உணர்வு. எனக்கு இது இல்லையே என்ற சுய பரிதாபம் தரும் சோகம் தான் துக்கத்தில் பிரதான பகுதி.

தன் மேலுள்ள சிந்தனையை மாற்றப் பிறருக்கு உதவ ஆரம்பியுங்கள். துக்கம் விலகும். புதிய நம்பிக்கைகள் பிறக்கும். பல பிடிமானங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ளது தெரியும்.

சொந்த வாழ்வில் சோகங்கள் இல்லாதவர்கள் யார்?

ஆனால் பிறரின் சோகத்தைத் துடைக்கத் துணிகையில் சொந்த சோகம் இடம் தெரியாமல் போகும்.

எல்லா உலகத் தலைவர்களும் இதை உணர்ந்தவர்கள் தான். டால்ஸ்டாய் மோசமான தாம்பத்திய வாழ்க்கையை அனுபவித்தவர். ஆனால் இலக்கியம் அவரை இளைப்பாற்றியது. தேசத்துக்கே பிதாவான காந்திஜியின் புதல்வர் ஹரிலால். அவருக்கும் காந்திக்கும் ஒரே மோதலும் முரண்பாடும்தான். ஆனால் தேசப்பணி காந்திஜியைச் சோகத்தில் ஆழ்ந்து விடாமல் பார்த்துக் கொண்டது.

தற்கொலை தீர்வா?

படிப்பில்லை. பணமில்லை. சொந்த பந்த ஆதரவில்லை. பிள்ளைகள் சரியில்லை. நோய்கள். பணியில் பிரச்சினைகள்.

யாருக்குத் தான் சோகமில்லை?

ஆனால் மரணம் அதற்குத் தீர்வில்லை.

தற்கொலை செய்தவரின் குடும்பம் எத்தனை காலம் அந்த ரணத்தைச் சுமக்க வேண்டியிருக்கும்?

வாழ்க்கையில் நம்பிக்கைகள் முக்கியம். நமக்கேற்ற பிடிமானங்களைத் தேர்வு செய்து கொள்வது மிக முக்கியம். அது மதமோ, விளையாட்டோ, அரசியலோ, சினிமாவோ, இலக்கியமோ, சமூகச் சேவையோ, வேலையோ …ஏதோ ஒன்று இருக்கட்டும்.

வாழ்வின் இன்பங்கள் விரைவில் திகட்டி விடும். துக்கங்கள் என்றும் தொடர்ந்து வரும். ஆனால், வாழ்வில் நாம் வைத்துள்ள குறிக்கோள் நம்மைச் சீராக இயக்கிச் செல்லும். சொந்த வாழ்வின் சோகங்களையும் புறந்தள்ள வைக்கும்.

உங்கள் வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்ன என்று யோசியுங்களேன்!

பாகம் - 36

நேசித்துப் பெறும் தோல்வி

உலகை இயக்கும் மாபெரும் சக்தி எது என்று என்னைக் கேட்டால் அன்புதான் என்பேன்.

உள் மன அமைதி முதல் உலக அமைதி வரை அனைத்தும் அன்பினால் மட்டுமே சாத்தியம்.

அன்பு குறையும்போது மனதில் வன்மம் வளர்கிறது. அன்பு வற்றிய மனம் தான் பிறர் துயரைப் பார்க்க மறுக்கிறது. அன்பு போதாமைதான் குற்றங்கள் செய்யத் தூண்டுகிறது.

நம் எல்லோரிடத்திலும் அன்பு இருக்கிறது. ஆனால் அது மிகக் குறுகிய வட்டத்தில் பலகீனமாக இயங்குகிறது. அதுவும் நிபந்தனைகளுடன் அளிக்கப்படுகிறது. நம் அன்பு ஏற்றுக்கொள்ளப்படாவிட்டால் அது வெறுப்பாக மாறுகிறது. நமக்கு வரும் அன்பு பகிரப்பட்டால் நாம் கொடுக்கும் அன்பு குறைகிறது. ஒரு பக்கம் உள்ள அன்பு இன்னொரு பக்கம் செல்கிறது.

சக்தியின் அடையாளம்

அன்பை நிரூபிக்க மனம் பல விளையாட்டுக்கள் புரிகிறது. அன்பைப் பெறவும் பல வித்தைகள் புரிகிறது. பாதகங்கள் செய்யும்போதெல்லாம் அன்பினால் என்று வசனம் பேச வைக்கிறது. எந்த அன்பு நிஜம் என்று தெரியாமல் பல நேரங்களில் குழம்புகிறது மனம்.

தன்னலம் கருதாமல் பிரதிபலன் எண்ணாமல் பிறர் மீது செலுத்தும் உணர்வுதான் அன்பு. அது பெறுபவரின் தகுதி அல்ல. கொடுப்பவரின் தகுதி. அது கொடுக்கல் வாங்கல் வியாபாரம் அல்ல. அள்ளித் தரும் அளவற்ற சக்தியின் அடையாளம்.

பிள்ளை மீது தாய் உயிரையே வைக்கிறாள்.

காதலியைக் காதலன் உயிரே என்று அழைக்கிறான்.

நட்பு தான் உயிரைவிடப் பெரிது என்கிறான்.

கொள்கைக்கு உயிரைக் கொடுப்பேன் என்று பறைசாற்றுகிறான் தொண்டன்.

அடிப்படையில் அனைத்தும் அன்பு தானே?

ஆள் பார்த்துதான்

இவ்வளவு சக்தி மிகுந்த அன்பு ஏன் தடைபட்டுப் போகிறது?

இரண்டாம் பிள்ளை வந்தவுடன் முதல் பிள்ளை தனிமையை உணர்கிறது.

மகன் மணந்தவுடன் தாய் தனிமைப்படுகிறாள்.

ஒருதலைக் காதல் என்றால் காதலனோ காதலியோ தனிமையைத் தழுவுகிறார்கள்.

அன்பைப் பெறும் போராட்டத்தில்தான் வலிகள் ஏற்படுகின்றன.

ஆனால், அன்பைக் கொடுப்பவர்களுக்கு என்றுமே தோல்வியில்லை. நம் அன்பு எத்தனை பரந்து விரிந்துள்ளது என்பதில்தான் நம் மன வளம் அடங்கியுள்ளது.

நம் குழந்தை மீது கொண்டுள்ள அதே அன்பை பிற குழந்தைகள் மீது நம்மால் கொள்ள முடிந்தால் அது தான் அளவற்ற அன்பு.

இது யதார்த்தத்தில் நடக்குமா?

சாலையில் யாரோ ஒரு பெண் அடிபட்டுக் கிடக்கிறாள் என்றால் அதை ஒரு செய்தியாக மட்டும் உள்வாங்குகிறது மனம். ஆனால், அது தன் பெண் என்று தெரிந்தவுடன் பதைபதைக்கிறது. ஏன் என்றால் ஆள் பார்த்துதான் அன்பு வருகிறது!

ஆனால், சாலையில் அடிபட்டிருக்கும் பெண்ணைத் தன் பெண்ணாக நினைக்க முடிந்தால், அங்கு நிபந்தனையில்லா அளவற்ற அன்பு சுரக்கிறது என்று பொருள். நம் பிள்ளை சாப்பிடாமல் படுத்தால் மனம் பதைபதைக்கிறது. ஆனால், நம் தெருவிலேயே எத்தனை பிள்ளைகள் பசியோடு உறங்குகிறார்கள் என்று நினைத்துப் பார்க்கிறதா மனம்? இப்படிப் பிறர் மீது நிஜமான அன்பும் அக்கறையும் கொண்டால் நம்மால் குற்றங்கள் செய்ய இயலாது.

அன்பைத் தின்னும் சுயநலம்

மக்கள் மீது அன்பு கொண்ட அரசியல் தலைவர்கள் மக்கள் பணத்தில் ஊழல் செய்ய மாட்டார்கள். மக்கள் வரிப்பணத்தில் மக்கள் விரோதத் திட்டங்களைச் செயல்படுத்த மாட்டார்கள்.

ரசிகர்கள் மீது நிஜமான அன்பிருந்தால் சினிமாக்காரர்கள் தாங்களே தங்கள் குடும்பத்துடன் உட்கார்ந்து பார்க்க முடியாத வன்முறையான ஆபாசமான சினிமாக்கள் எடுக்க மாட்டார்கள்.

துன்பம் இழைக்கப்பட்டவர் மீது உண்மையான அன்பிருக்கும் ஊடகக்காரர்கள் துன்புறுத்தும் கேள்விகள் கேட்டு, அவற்றை எழுதி, படமாகக் காட்டி பாதிக்கப்பட்டவர்களைக் காயப்படுத்த மாட்டார்கள்.

வாடிக்கையாளர்கள் மீது நிஜமான அன்பிருந்தால் வியாபாரிகள் மோசமான பொருட்களை அநியாயமான விலைக்கு விற்க மாட்டார்கள்.

பிற மனிதர்கள் மீது அன்பிருந்தால் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் வறுமையில் தவிக்கையில் நம்மால் குற்ற உணர்வில்லாமல் மிதமிஞ்சிய சுகபோகங்களை அனுபவிக்க இயலாது.

பிறர் உணர்வுகளைக் கண்டு கொள்ளாமல் செல்வதற்குப் பழகுகையில் அன்பு வற்றத் தொடங்குகிறது. அது அதிக பட்சம் ஓரிருவர்மீதுகூடச் செலுத்த முடியாவண்ணம் பற்றாக்குறை ஆகிறது. சுயநலம் அன்பைத் தின்ன ஆரம்பிக்கிறது. இதுதான் நம்மைச் சமூகத்துக்கு எதிரான மனிதர்களாக மாற்றுகிறது.

'யாருக்கு என்ன நடந்தாலும் நம் வேலை நடந்தால் சரி' என்பது பொது விதியாகிறது, பிழைக்கச் சொல்லித்தரும் கல்வி, அன்பைப் போதிக்கத் தவறுகிறது. பிறரை மிதித்துப் பெறும் வெற்றியைவிடப் பிறரை நேசித்துப் பெறும் தோல்வி மகத்தானது என்று அடுத்த தலைமுறைக்காவது சொல்லித் தர வேண்டும். அன்பை அள்ளித் தரும் மனம் விரிவடையும். உறுதி பெறும். பொலிவு பெறும்.

அன்பு காட்டுபவர்கள் முகத்தில் உள்ள பரவசக்களிப்பை பாருங்கள். அது ஆயிரம் பாடங்கள் சொல்லும்.

செடிக்கு நீர் ஊற்றும்போதோ,

நாய்க்குச் சோறிடும் போதோ,

பிள்ளைக்குப் பாலூட்டும்போதோ,

ஆர்வத்துடன் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கும் போதோ,

ரசிகர்களுக்காகப் பாடகர் குழைந்து பாடும்போதோ,

அன்புடன் கொடுக்கும் எல்லாத் தருணங்களிலும் மனிதர்கள் அழகாய்த் தெரிவார்கள்!

பெரிய அறிவும் சிறிய அன்பும் கொண்ட மனிதர்கள் வாழும் சமூகம் ஆபத்தானது. அன்பு கலக்காத அறிவு, நாசத்தை மட்டுமே நடத்திக் காட்டும்.

எல்லா உயிரும் ஒருயிரே என்று உணர்ந்து அன்பு செலுத்துவதுதான் பேரன்பு. அது தான் பேரறிவு. அழியாத அன்பைத் தர ஆயிரம் வழிகள் உள்ளன!

பேரன்பைப் பொழிவதே பேரானந்தம் என்று உணர்கையில் நம் மனம் சுகம் பெறும். வாழ்க்கை வளம் பெறும்!

(முற்றும்)