புகைப் பிடிப்பதை விட்டுவிடுவது சாத்தியமே !

இராம. கார்த்திக் லெட்சுமணன்
உளவியல் ஆலோசகர்
GNUஅன்வர்

மின் நூல் பங்களிப்பு

மின் நூல் உருவாக்கம் GNU அன்வர்

மின்னஞ்சல் gnuanwar@gmail.com

அட்டை படம் மனோஜ் குமார்

மின்னஞ்சல் — socrates1857@gmail.com

எங்களுரை

Global Adult Tobacco Survey (2009) கணக்கெடுப்பு படி, இந்தியாவில் இருக்கும் *85%* பேருக்கு புகைப்பதால் நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படும் என்பது தெரிந்திருக்கிறது. மேலும் பெரும்பான்மையினருக்கு சிகரெட் பிடிப்பதால் பல நோய்கள் ஏற்படும் என்றும் தெரிந்திருக்கிறது. சிகரெட் பிடிப்பவர்கள் யாரும் தான் நோய்வாய்ப்பட்டு தன் உடல் நலனை இழக்க வேண்டும் என நினைப்பதில்லை. ஏதோ ஒரு காரணத்தால் பழகி, விட்டு விட முடியாமல் தவிக்கிறார்கள்.

சிகரெட் பிடிப்பவர்கள் பலரும் "விட்டுவிட வேண்டும் என்றுதான் நினைக்கிறோம் ஆனால் எப்படி என்றுதான் தெரியவில்லை" என்கிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு வழிகாட்டவே இந்த நூலை எழுதியிருக்கிறோம். ஓர் உளவியல் ஆலோசகர் மட்டும் இதை எழுதினால், "உங்களுக்கு என்ன தெரியும், படித்து விட்டால், ஆராய்ச்சி

செய்து விட்டால் மட்டும் போதுமா? எங்கள் கஷ்டம் உங்களுக்கு தெரியாது" என சிகரெட்டை விட முயற்சிப்பவர்கள் சொல்லலாம் என்பதை கருத்தில் கொண்டு, சிகரெட் பழக்கத்தை பல வருடங்களாக கொண்டு, பின்னர் தன் விடா முயற்சியால் வென்று காட்டிய ஒருவரும் தான் செய்த முயற்சிகளையும், அனுபவங்களையும் பகிர்ந்து கொள்வது மிகச்சரியாக இருக்கும் என்பதை உணர்ந்து புகை பிடிப்பதை விட்டுவிடுவதற்கான அறிவியல் பூர்வமான முறைகளையும், அனுபவங்களையும் சரியான விகிதத்தில் கலந்து சிகரெட்டே சொல்வது போல அளித்திருக்கிறோம்.

நீங்கள் சிகரெட் பிடிப்பவராக இல்லாவிட்டாலும், உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் சிகரெட் பிடிக்கலாம், விட வேண்டும் என முயற்சி செய்யலாம். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு இந்த புத்தகத்தை பரிசாக அளித்து அவர்களை சிகரெட்டுக்கு பலியாகாமல் தடுக்க உங்களால் முடியும்.

நீங்கள் சிகரெட் பிடிப்பவராக இருந்தால், இந்த

புத்தகத்தை வாங்கியதன் மூலம் சிகரெட்டை வெல்ல ஒரு முக்கியமான படியை எடுத்துவைத்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் வெகு சீக்கிரமாக சிகரெட்டை வென்று, வெற்றிக் கதை சொல்ல உங்களை வாழ்த்துகிறோம். இந்த புத்தகத்தை எப்போதும் கையில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுக்கு தெரியாமல் இருக்க வேண்டுமானால் ஒரு அட்டை போட்டு கூட வைத்துக்கொள்ளலாம்.

எங்கள் இருவருக்கும் புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கான உளவியல் ஆலோசனைகளை அறிமுகப்படுத்திய அடையாறு கேன்சர் இன்ஸிடியூட்-க்கும், மிக முக்கியமாக புற்றுநோய் உளவியல் துறைத்தலைவர் முனைவர். விதுபாலா அவர்களுக்கும் எங்களது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். மேலும் இந்த புத்தகத்தை எழுதியதற்கு ஒத்துழைத்த எங்கள் குடும்பத்தினருக்கும், நலம்விரும்பிகளுக்கும் குறிப்பாக திரு. இராம. இராஜேந்திரன் அவர்களுக்கும், அழகாக அச்சிட்டு உங்கள் கைகளில் தவழ வைத்த மணிமேகலை பிரசுரத்தாருக்கும், எங்களது

நன்றிகள்! இந்த புத்தகம் மேலும் சிறக்க உங்கள் கருத்துக்களையும், சிகரெட்டை வென்ற உங்களின் வெற்றிக்கதைகளையும் எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறோம். *www.facebook.com/quittobaccoccs* என்ற ஃபேஸ்புக் முகவரியிலும் எங்களை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

— இராம. கார்த்திக் லெக்ஷ்மணன், உளவியல் ஆலோசகர் — *karthik.psychologist@ymail.com*

அன்வர், சிகரெட்டை வென்றவர் — *gnuanwar@gmail.com*

வாழ்த்துரை

Dr. Anbumani Ramadoss M.B.,B.S., No.10, Thilak Street, T. Nagar

Former Union Minister for Health & Family Welfare Chennai — 600 017, Tamilnadu

Phone: 044-2834 6464

நாள்: *20-09-2013*

புகை பழக்கம் இல்லாத எதிர்காலத்தை

உருவாக்க உறுதியேற்போம்!

புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிடுவதற்கு உதவும் 'புகைபிடிப்பதை விட்டுவிடுவது சாத்தியமே!' நூல்

ஒரு காலத்திற்கேற்ற தேவை ஆகும். பீடி, சிகரெட், குட்கா, கைனி உள்ளிட்ட புகையிலைப் பொருட்கள் மிகக்கொடிய நச்சுப் பொருட்களாகும். இவற்றில் 4000 கொடிய நச்சு வேதிப்பொருட்கள் உள்ளன.

புகையிலைப் பொருட்களை பயன்படுத்துவோர் இரண்டு பேரில் ஒருவர் வீதம் கொடிய நோயால் தாக்கப்பட்டு உரிய வயதாகும் முன்பே பலியாவார்' என்கிறது உலக சுகாதார அமைப்பு. இந்தியா முழுவதும் சுமார் 30 கோடி பேர் புகையிலைப் பொருட்களை பயன்படுத்துகின்றனர்.

உலக அளவில் ஆண்டுக்கும் 60 லட்சம் பேரையும்,இந்தியாவில் 12 லட்சம் பேரையும் கொலை செய்யும் உலகின் மிகப்பெரிய கொலைகாரனாக இருப்பது புகையிலைப் பழக்கம்தான். அதாவது இந்தியாவில் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் 136 பேர் புகையிலையால் இறக்கின்றனர். ஒவ்வொரு நிமிடத்திற்கும் இரண்டு பேர் அநியாயமாய் புகையிலையால் மாண்டு போகின்றனர்.

அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின்படி ‘ புகையிலையால் இறப்போர் எண்ணிக்கை 2020 வாக்கில் உலகளவில் ஆண்டுக்கு 80 லட்சம் பேராகவும், இந்தியாவில் 15 லட்சம் பேராகவும் அதிகரிக்கும்’ என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

புகையிலைப் பொருட்கள் தமிழ்நாட்டில் மிகப்பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. குறிப்பாக சிறுவர்கள், இளைஞர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உலக சுகாதார அமைப்பு தமிழ்நாட்டில் நடத்திய கணக்கெடுப்பில் பள்ளிக்குழந்தைகள் புகையிலைப் பொருட்களை பயன்படுத்தும் பழக்கம் 2000-2009 ஆகிய பத்தே ஆண்டுகளில் இரண்டு மடங்காக அதிகரித்துள்ளது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இது மிக மிக ஆபத்தான போக்காகும்.

நான் இந்திய சுகாதார அமைச்சராக இருந்த காலத்தில் புகையிலைத் தீமையை ஒழித்துக்கட்டுவதில் உலகிற்கே வழிகாட்டியாக இந்திய அரசு செயல்பட்டது. பொது இடங்களில் புகைப்பிடிப்பது சட்டவிரோதமாக ஆக்கப்பட்டது.

சிகரெட், குட்கா, பீடி உள்ளிட்ட அனைத்து புகையிலைப் பொருட்களின் உறைகள் மீதும் அவற்றின் கொடுமையான கேடுகளை விளக்கும் எச்சரிக்கை படங்களை வெளியிட வேண்டும் என்ற விதி செயல்பாட்டுக்கு வந்தது.

சினிமா, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் புகையிலைப் பொருட்களோ, புகைபிடிக்கும் காட்சியோ இடம்பெறுவதற்கு கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்பட்டன. திரைப்படம் தொடங்குவதற்கு முன்னர் எச்சரிக்கை படக்காட்சி, எச்சரிக்கை விளம்பரம், புகைப்பிடிக்கும் காட்சி வரும்போதெல்லாம் எச்சரிக்கை வாசகம் என எல்லாவிதமான கட்டுப்பாடுகளும் அப்போது உருவாக்கப்பட்டன. உலகிலேயே சினிமா காட்சிகளில் புகைபிடிப்பதைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரே நாடு என்ற சிறப்பினை இந்தியா பெற்றது.

குட்கா-பான்மசாலா தடை செய்யப்பட வழிசெய்யப்பட்டது. உணவுப் பாதுகாப்பு சட்டத்தின் கீழ் — உணவுபொருட்களில் புகையிலை இருக்கக் கூடாது என்கிற திருத்தம்

கொண்டுவரப்பட்டது. அதன் மூலம் குட்காவுக்கு தடை ஏற்பட்டது. ‘தேசிய புகையிலை கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம்’ எனும் ஒரு சிறப்புத் திட்டம் வடிவமைத்து செயல்படுத்தபட்டது.

இப்படி கடுமையான நடவடிக்கைகள் தொடங்கப்பட்டு இந்திய அளவில் புகையிலை ஒழிப்பு வேகமாக முன்னெடுக்கப்பட்டது. அதற்கேற்ற புகையிலைப் பொருட்கள் விற்பனையும் பயன்பாடும் கணிசமாக குறைந்துள்ளது. அதாவது, அதனால் ஏற்படும் அழிவின் வேகம் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த விதிமுறைகள் முழுமுச்சில் செயல்படுத்தப்பட்டால் — இந்தியாவிலிருந்து புகையிலைப் பொருள் தீமையை பெருமளவு ஒழித்துவிட முடியும்.

ஒரு புறம் புகையிலைப் பொருட்களையும், புகைப்பிடிப்பதையும் கட்டுப்படுத்தும் அதே நேரத்தில், மறுபுறத்தில் ஏற்கனவே புகைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகியுள்ளவர்களை மீட்டெடுக்க வேண்டியது மிக முக்கியமான தேவை ஆகும். புகையிலை அடிமைகளை மீட்பதற்கான

அறிவியல் பூர்வமான மீட்பு மையங்கள் *(Tobacco Cessation Clinics)* பெருமளவு தொடங்கப்பட வேண்டும். மேலை நாடுகளில் புகையிலை மீட்பு மையங்கள் ஊருக்கு ஊர் வைக்கப்பட்டு புகைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானோர் மீட்கப்படுகின்றனர். ஆனால் நம் நாட்டில் ஒட்டுமொத்த தமிழ்நாட்டிற்குமே ஒன்றிரண்டு மையங்கள் மட்டுமே உள்ளன. இந்த நிலை மாற வேண்டும்.

இந்நிலையில் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிட விரும்புவோர்க்கு பேருதவியாக இருக்கும் வகையில் வெளியிடப்பட்டுள்ள ‘புகைபிடிப்பதை விட்டுவிடுவது சாத்தியமே!’ என்கிற இந்த நூல் ஒரு காலத்தின் தேவை ஆகும்.

இந்த நூலின் ஆசிரியர்கள் உளவியல் ஆலோசகர் இராம. கார்த்திக், புகைப்பழக்கத்தை வென்ற அன்வர் ஆகியோரின் பெரும்பணியை பாராட்டுகிறேன். புகைபிடிப்பவர்கள் மட்டுமன்றி, தனது நண்பர்களிலோ, உறவினர்களிலோ புகைபிடிப்போர் உள்ள ஒவ்வொரும் இந்த நூலைப்

படித்து பயனடைய வேண்டும்.

Dr. Anbumani Ramadoss M.B.,B.S.,
Former Union Minister for Health & Family Welfare
Government of India

No.10, Thilak Street, T.Nagar,
Chennai- 600 017. Tamilnadu.
Phone: 044- 2834 6464.

முழுமூச்சில் செயல்படுத்தப்பட்டால் - இந்தியாவிலிருந்து புகையிலைப் பொருள் தீமையை பெருமளவு ஒழித்துவிட முடியும்.

ஒருபுறம் புகையிலைப் பொருட்களையும், புகைபிடிப்பதையும் கட்டுப்படுத்தும் அதே நேரத்தில், மறுபுறத்தில் ஏற்கெனவே புகைபழக்கத்திற்கு அடிமையாகியுள்ளவர்களை மீட்டெடுக்க வேண்டியது மிக முக்கியமான தேவை ஆகும். புகையிலை அடிமைகளை மீட்பதற்கான அறிவியல்பூர்வமான மீட்பு மையங்கள் (Tobacco Cessation Clinics) பெருமளவில் தொடங்கப்பட வேண்டும். மேலை நாடுகளில் புகையிலை மீட்பு மையங்கள் ஊருக்கு ஊர் வைக்கப்பட்டு புகைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானோர் மீட்கப்படுகின்றனர். ஆனால், நம்நாட்டில் ஒட்டுமொத்த தமிழ்நாட்டிற்குமே ஒன்றிரண்டு மையங்கள் மட்டுமே உள்ளன. இந்த நிலை மாற வேண்டும்.

இந்நிலையில் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தைக் கைவிட விரும்புவோருக்கு பேருதவியாக இருக்கும் வகையில் வெளியிடப்பட்டுள்ள **'புகைபிடிப்பதை விட்டுவிடுவது சாத்தியமே!'** என்கிற இந்த நூல் ஒரு காலத்தின் தேவை ஆகும்.

இந்த நூலின் ஆசிரியர்கள் உளவியல் ஆலோசகர் **இராம.கார்த்திக்,** புகைப்பழக்கத்தை வென்ற **அன்வர் லத்தீஃப்** ஆகியோரின் பெரும்பணியை பாராட்டுகிறேன். புகைபிடிப்பவர்கள் மட்டுமின்றி, தனது நண்பர்களிலோ, உறவினர்களிலோ புகைபிடிப்போர் உள்ள ஒவ்வொருவரும் இந்த நூலைப் படித்து பயனடைய வேண்டும்.

புகை பழக்கம் இல்லாத எதிர்காலத்தை உருவாக்க உறுதியேற்போம்!

(மருத்துவர் அன்புமணி இராமதாசு)
நடுவண் நலவாழ்வு மற்றும் குடும்பநலத்துறை
முன்னாள் அமைச்சர்

புகைப்பழக்கம் இல்லாத எதிர்காலத்தை உருவாக்க உறுதியேற்போம்!

இந்தப் புத்தகத்தின் ஆசிரியர்கள் பற்றி....

இராம. கார்த்திக் லெக்ஷ்மணன் அவர்கள் ஓர் உளவியல் ஆலோசகர் மற்றும் புகையிலை பழக்க மீட்பு நிபுணர். அடையாறு புற்றுநோய் மருத்துவமனை புற்றுநோய் உளவியல் துறையில், புகையிலை பழக்கத்திலிருந்து மீட்டெடுத்தல் தொடர்பாக ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை சமர்பித்து தனது முதுநிலை ஆய்வியல் — எம்.ஃபில். பட்டத்தை பெற்றிருக்கிறார். தனது முதுநிலை அறிவியல் பட்டத்தை, உளவியல் ஆலோசனை பாடத்தில், சென்னை சமூகப்பணிக் கல்லூரியில்

படித்திருக்கிறார்.

தற்போது சென்னை கவுன்சலிங் சர்வீஸஸ் என்ற பெயரில் கோடம்பாக்கத்தில், ஓர் உளவியல் ஆலோசனை மையத்தையும் நடத்தி வருகிறார். மேலும் வணிக நிறுவனங்களுக்கும், கல்வி நிறுவனங்களுக்கும் உளவியல் ஆலோசகராகப் பணிபுரிகிறார். பயிற்சி பட்டறைகள் நடத்தி வருகிறார்.

சிகரெட்/புகையிலை பழக்கத்திலிருந்து மீண்டு வரவும், என்ன பாடங்கள்/ வேலைகள் தங்களுக்குப் பொருத்தமானவை என்பதைக் கண்டுபிடிக்கவும், மன அழுத்தம்/மனச்சோர்வு/பதற்றம் போன்ற பிரச்சனைகளை சரி செய்யவும் கணவன்-மனைவி உறவு மேம்படவும் உளவியல் ஆலோசனை அளித்து வருகிறார்.

உளவியல் தொடர்பான கட்டுரைகளை எழுதியும், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்றும் எளிய தமிழில் உளவியலை மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்க முயன்று வருகிறார்.

மின்னஞ்சல் முகவரி: karthik.psychologist@ymail.com

இணையதள முகவரி: www.counselingchennai.com

GNUஅன்வர் அவர்கள் தனது விடாமுயற்சியால் உளவியல் ஆலோசகர்களின் உதவியுடன் தனது பல வருட சிகரெட் பழக்கத்தை ஒரேடியாக கை விட்டவர், ஒரு வலைப்பூ எழுத்தாளர். 2008-ம் ஆண்டு முதல் www.gnunanban.blogspot.in என்ற வலைப்பூவில் GNUஅன்வர் என்ற பெயரில் 200-க்கும் மேற்பட்ட கட்டுரைகளை எழுதி இருக்கிறார். மேலும் ஆனந்த விகடன் இதழ் இவரது வலைப்பூவை சிறந்த வலைப்பூவாக தேர்ந்தெடுத்து வெளியிட்டுள்ளது. மேலும் இவர் ஒரு கட்டற்ற மென்பொருள் கருத்தியளாளர் (ம) ஆதரவாளர். சென்னை லினக்ஸ் குழுவின் உறுப்பினராகவும் freetamilebooks.com திட்டத்தின்கொள்கைப் பரப்பு, எழுத்தாளர்களை அணுகி, ஆக்கங்களை கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமையில் வெளியிடக் கோருதல், மின்னூலாக்கப் பயிற்சிப் பட்டறைகள்

நடத்துகிறார். புகைப் பழக்கத்தால் தான் அடைந்த ஒரே பயனாக இந்த புத்தகத்தை எழுதியதைக் குறிப்பிடுகிறார்.

மின்னஞ்சல் முகவரி: GNUanwar@gmail.com

1

நீங்களா? நானா?

நான் சிகரெட் பேசுகிறேன். என்னை வெல்ல வேண்டும் என்று நினைக்கும் உங்களுக்கு ஒரு பெரிய சல்யூட்! நன்றாகக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள், என்னை வெல்வது அவ்வளவு சுலபம் அல்ல! அதற்கு நீங்கள் என்னை பற்றியும், என் பலம், பலவீனம் பற்றியும் புரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். இதோ நானே சொல்கிறேன், என்னை பற்றி! தெரிந்து கொண்டு, புரிந்து கொண்டு என்னை வெல்ல நானே உதவுகிறேன்.

யாராவது தன்னை வெல்லத் தன் எதிரிக்குத் தன்னைப்பற்றி தானே சொல்லிக்கொடுப்பார்களா என்ன? ஏன் நீ அவ்வாறு செய்கிறாய் என நீங்கள்

என்னிடம் கேட்கலாம். இதோ சொல்கிறேன் அதற்கான பதிலை! 1964-க்கு முன் உலகத்தில் பெரும்பாலானவர்களுக்குத் தெரியாது நான் ஓர் உயிர்க்கொல்லி என்று, எனக்கும் தான்! 1964-ம் ஆண்டு அமெரிக்கச் சர்ஜன் ஜெனரல் என் தந்தையான புகையிலையைப் பற்றிய ஆய்வறிக்கையை வெளியிட்ட பின்பு தான் என்னை பற்றி எல்லோருக்கும் பரவலாய் தெரியவந்தது. சமீபத்திய புள்ளி விபரப்படி, நானும் என் சகோதரர்களான மற்ற புகையிலை பொருட்களும் இந்தியாவில் மட்டும், ஒரு வருடத்திற்குக் கிட்டத்தட்ட 10 லட்சம் உயிர்களைக் காவு வாங்குகிறோம். ஒரு நாளைக்குச் சராசரியாக 2500 பேராம். இவ்வளவு பேர் என்னால் கொல்லப்பட்டால் உங்கள் இந்திய நாடு டாக்டர் அப்துல் கலாம் ஆசைப்படி எப்படி வல்லரசாகும்? நடிகர் சந்தானம் சொல்வது போல் டல்லரசாகத்தான் ஆகும்.

சரி, அதை விடுங்கள்! நான் ஏன் உங்களுக்கு என்னை விட்டுவிட உதவி புரிகிறேன் என்று சொல்கிறேன். 1964-ஆம் ஆண்டில் ஓர் உயிர்க்கொல்லி எனத் தெரிய வந்தவுடன், எனக்கே ஒரு குற்ற உணர்வு ஏற்பட்டுவிட்டது. அந்த வருடம் முதல் நானே இந்த உலகத்தை விட்டே போய் விடலாம் என எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறேன் ஆனால் இந்த உலக மக்களான நீங்கள்தான் என்னை விட மாட்டேன் என்கிறீர்கள். அதனால் வேறு வழியில்லாமல், என்னை வெல்ல நானே உங்களுக்கு உதவி புரிந்து இந்த உலகத்தை விட்டு முற்றிலுமாக ஒழிந்து போய் விடலாம் என்று முடிவு செய்திருக்கிறேன்.

என் முடிவின் முதல் பகுதியாக தமிழில் உங்களுடன் பேசி தமிழ்நாட்டை விட்டு ஒழிந்து போக வந்திருக்கிறேன். மற்ற இந்திய மொழிகளும், இந்திய ஆங்கிலமும் தெரிந்தவர்கள் எனக்கு உதவி புரிந்தீர்களானால், அந்தந்த மொழிகளிலும் நான் பேசி, இந்தியர்கள் அனைவருக்கும் உதவி செய்து மொத்தமாக இந்தியாவை விட்டே சென்று விடுவேன். அப்புறம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மற்ற

நாடுகளுக்கும் சென்று என்னைப் பற்றி சொல்லி ஒரேடியாக ஓடிப்போய் விடுவேன்.

ஒரு முக்கியமான விஷயம், இவ்வாறு என்னை பற்றி நானே சொல்வதால், அவற்றை வைத்துக்கொண்டு என்னை எளிதில் வென்று விடலாம் என்று மட்டும் நினைக்காதீர்கள். நான் சாதாரணமாகத் தோற்றுப்போக மாட்டேன். உண்மையிலேயே நீங்கள் வீரராக இருந்து, விடா முயற்சியுடன் என்னுடன் போராடினால், உங்களிடம் நான் பெருமையாகத் தோற்றுப்போவேன். மாறாக நீங்கள் முயற்சியைக் கைவிட்டீர்களானால், என் அடிமையாகத் தொடர்ந்து இருப்பீர்கள். என்ன சரிதானே?

பார்க்கலாமா! நீங்களா நானா என்று!

2

வரலாறு முக்கியம் அமைச்சரே!

நீங்கள் என்னை வெல்ல வேண்டுமானால், நீங்கள் என் வரலாற்றைப் பற்றி கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

என்னுள் இருக்கும் புகையிலைக்கு இந்தியாவில் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டு கால வரலாறு இருந்தாலும், நீங்கள் இப்போது பயன்படுத்தும் என் மேம்படுத்தப்பட்ட சிகரெட் வடிவத்தின் வரலாறு என்னை ஒரு வெளி நாட்டுக்காரன் என்கிறது. ஆம்! நான் அமெரிக்காவிலிருந்து வந்தவன். வியாபாரத்திற்காகப் பெரிய அளவில் முதன் முதலாக அமெரிக்கன் டொபேக்கோ கம்பெனி என்ற பெயரில் 1880-களில் என்னை உற்பத்தி

செய்ய ஆரம்பித்தார்கள். அதனைத் தொடர்ந்து அங்கும் இங்கும் சிறிய பெரிய அளவுகளில் என்னை அமெரிக்காவிலும், ஐரோப்பாவிலும் உற்பத்தி செய்யத் தொடங்கினார்கள். 1901-ம் ஆண்டு இம்பீரியல் டொபேக்கோ கம்பெனி என்ற பெயரில் பிரிட்டிஷ்-ல் என்னை வியாபாரம் செய்ய, பிறகு 1910-ஆம் ஆண்டு இந்தியாவில் இம்பீரியல் டொபேக்கோ கம்பெனி ஆஃப் இந்தியா என்ற பெயரில் என் இந்திய வரலாறு தொடங்கியது. இம்பீரியல் டொபேக்கோ கம்பெனி ஆஃப் இந்தியா 1970ம் ஆண்டு இந்தியன் டொபேக்கோ கம்பெனி (Indian Tobacco Company) எனப் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டு இப்போது ஐடிசி (ITC) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

கோல்ட் ஃபேளேக், நேவி கட், கிங்ஸ், கிளாசிக், 555, சிசர்ஸ், பெர்க்லே, பிர்ஸ்டால் போன்ற பிரபலமான என் வடிவங்களை இந்த ஐடிசி நிறுவனமே உற்பத்தி செய்து விற்கிறது. இந்த ஐடிசியின் கணிசமான பங்குகள் வெளி நாட்டினரிடம் உள்ளது. ஆகவே இப்போதும் கூட என்னை பயன்படுத்தும் உங்களின் பணம் வெளி

நாட்டுக்குச் செல்கிறது.

என்னை உற்பத்தி செய்யும் மற்ற முக்கிய கம்பெனிகளும், அவர்களின் பிராண்ட் பெயர்களும் இங்கே:

- காட்ஃப்ரே ஃபிலிப்ஸ் — எஃ எஸ் 1, ஃபோர் ஸ்கொயர், ரெட் அண்ட் வைட், கேவென்டர்ஸ், டிப்பர் மற்றும் நார்த் போல்
- முன்னர் விசிர் சுல்தான் டொபேக்கோ கம்பெனியாக இருந்த விஎஸ்டி (VST)- சா(ர்)ம்ஸ், சா(ர்)மினார், கோல்ட்
- கோல்டன் டொபேக்கோ- பனாமா
- என்டிசி (NTC) — ரிஜென்ட்

மேற்குறிப்பிட்ட கம்பெனிகள் இப்போது பன்னாட்டு கம்பெனிகளாகிக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்தக் கம்பெனிகளை நடத்துபவர்களெல்லாம், மக்களை நோயாளி ஆக்கி, கொன்று விட்டு மாபெரும் பணக்காரர்கள் ஆகிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

எடுத்துக்காட்டாக, இந்தியாவில் என் உற்பத்தியில் முதலிடம் வகிக்கும் ஐடிசியை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், புகையிலையின் தீமைகள்

பற்றிய விழிப்புணர்வு பரவத்தொடங்கியவுடன், உலகின் பெரும்பான்மையான சிகரெட் கம்பெனிகள் தங்களது பெயரிலிருந்து புகையிலையின் ஆங்கில இணையான 'டொபேக்கோ' என்ற சொல்லை நீக்கி விட்டன. தாங்கள் ஒரு புகையிலை கம்பெனி என மக்கள் தெரிந்து கொள்ளாமல் இருக்க, இந்தியன் டொபேக்கோ கம்பெனி ஐ.டி.சி. *(I.T.C)* லிமிடட் எனப் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டு *2001*-ம் ஆண்டு ஐடிசி *(ITC)* என்று ஆனது. *1975*-ம் ஆண்டு வரை என்னையும் புகையிலையையும் மட்டுமே வியாபாரம் செய்து வந்த ஐடிசி, *1975*-ம் ஆண்டில் உங்களது சென்னையில் ஒரு பெரிய ஹோட்டலை வாங்கித் தனது ஹோட்டல் வணிகத்தைத் தொடங்கியது. யோசித்துப்பாருங்கள் *1970*-களில் ஒரு பெரிய ஹோட்டலை வாங்க வேண்டுமானால் எந்த அளவுக்கு லாபம் அந்தக் கம்பெனிக்கு வந்திருக்க வேண்டும். இன்று பேப்பர், நோட்டு புத்தகம், அழகு பொருட்கள், உணவு பொருட்கள், ஹோட்டல் என்று மிகக்குறைந்த காலத்தில் பல மடங்கு வளர்ந்திருக்கும் ஐடிசி என்னை உற்பத்தி செய்து பல உயிர்களைக் காவு வாங்கி வளர்ந்த கம்பெனி என்று சொன்னால் அது

மிகையல்ல. உங்கள் சென்னையில் இருக்கும் அடையாறு புற்றுநோய் மருத்துவமனையில் இந்த ஐடிசி போன்ற புகையிலை கம்பெனிகளின் பொருட்களை வாங்குவதில்லை கோட்பாடாகக் கொண்டுள்ளார்களாம்.

பலருக்கு ஐடிசி என்னை தயாரிக்கும் கம்பெனி என்று தெரியாது, ஏதோ மக்களுக்கு நன்மை தரும் உணவு பொருட்களையும், தரமான நோட்டு புத்தகங்களைத் தயாரிக்கும் கம்பெனியாகத்தான் தெரியும். ஆகவே நீங்கள் இன்னும் ஏமாந்து

கொண்டிருக்காமல், என் கம்பெனிகளை பணக்கார கம்பெனிகளாக்காமல் இருக்க, என்னை விட்டொழிப்பது என்ற உங்கள் முடிவில் உறுதியாய் இருங்கள்.

3

ரஜினியும் நானும்!

இப்படிச் சொன்ன சூப்பர் ஸ்டார் அவர்கள் என்னை வைத்துத்தான் பல காலம் ஸ்டைல் செய்து கொண்டிருந்தார். பாவம், என்னால்

நோய்வாய்ப்பட்டு, பல மாதத் தீவிரச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு உயிர் பிழைத்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார். ஆனால் அவரை பார்த்து, அவரைப்போல் ஸ்டைல் செய்ய என்னை பிடித்து உயிர் விட்டவர்கள் ஏராளம், தாராளம்! அவர் இவ்வாறு சொன்ன பின்னாலும், என்னை விட முடியாது பலர் என்னிடம் சிக்கிச் சின்னாபின்னம் ஆகிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவருக்கு வெளிநாட்டில் சிகிச்சை செய்து கொள்ளப் பணமும், பிரார்த்தனை செய்யப் பல இலட்சம் ரசிகர்களும் இருக்கிறார்கள்.

உங்களிடம் அவ்வளவு பணம் இருக்கிறதா?? உங்களுக்குப் பிரார்த்தனை செய்ய அவ்வளவு பேர் இருக்கிறார்களா?? இல்லை தானே! ⏊

நானும் சூப்பர் ஸ்டார் தான், நடிப்பில் அல்ல! உங்களையெல்லாம் நோய்வாய்ப்பட வைப்பதில்! கொல்வதில்! நல்லா கேட்டுக்கோங்க! நானும் சொல்வேன் “ நா ஒரு தடவ சொன்னா நூறு தடவ சொன்ன மாதிரி!”

நான் ஒரு ‘ஸ்லோ பாய்சன்’.
உடனடியாகவெல்லாம் யாரையும் கொன்று விட மாட்டேன். அவரவர் ஜீன்களுக்கு ஏற்றவாறு கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உடல் உறுப்புகளைப் பாதித்துப் பிறகு பல வகையான கேன்சர்கள், ஹார்ட் அட்டாக், டி.பி என வரவைத்துக் கொன்று விடுகிறேன். ஆனால் உங்கள் இந்தியத் திருநாட்டின் ‘சைக்கோ’ கொலைகாரனான என்னை பற்றி யாரும் போலீஸ் ஸ்டேஷனில் புகார் கொடுப்பதில்லை. போலீஸாக முன்வந்து, என் பெயரில் ஒரு ஃஎப்.ஐ.ஆர். கூடப் போட்டதில்லை. ஓரிருவர் கொல்லப்படும் விபத்துகள் பற்றிக்கூடச் செய்தி வெளியிடும் ஊடகங்கள் என்னை பற்றி பெரிதாகப் பேசி ஓரிரு நாட்கள் கூடப் பரபரப்பு ஏற்படுத்தமாட்டார்கள். ஏனெனில் யாருக்கும் தெரியாது நான் தான் அவர்களையெல்லாம் கொல்கிறேன் என்று. அவர்களெல்லாம் இறப்பதற்குக் காரணம் அந்தந்த நோய்களே என நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள், பாவம் உண்மை தெரியாதவர்கள்!

ஆனால் அமெரிக்க ஐரோப்பிய நாடுகளில்

அப்படியல்ல, நான் வரவழைத்த நோய்கள் காரணமான பாதிக்கப்பட்ட பலர் என்னை உற்பத்தி செய்த நிறுவனங்களுக்கு எதிராக வழக்குகள் பல பதிவு செய்து, வெற்றி பெற்றுத் தகுந்த இழப்பீடு பெற்றுள்ளார்கள்.

எப்படி இப்படி இவ்வளவு இறப்புகள் நடக்கிறது என்று யோசிக்கிறீர்களா? நீங்கள் என்னை உள்ளிழுத்த 10-15 நொடிகளில், என்னில் உள்ள நிக்கோட்டின் நுரையீரலிலிருந்து, இரத்த நாளங்கள் வழியாக மூளைக்கு சென்றடைகிறது. மூளைக்கு சென்றடைந்தவுடன், என்னுள் உள்ள நிக்கோட்டின், அட்ரீனலின் என்னும் ஹார்மோனை சுரக்க வைக்க மூளைக்கு கட்டளையிடுகிறது. அட்ரீனல் சுரப்பி அட்ரீனலின்-ஐ சுரந்து உங்களை ஊக்கப்படுத்துவது போல் உணர வைக்கிறேன்.

பொதுவாக இந்த அட்ரீனலின் பிரச்சனைக் காலங்களில் மட்டும் உங்களை ஊக்கப்படுத்த சுரக்கும் ஹார்மோனாகும். ஆனால் இந்த நிக்கோட்டினானது, அட்ரீனலினை அடிக்கடி சுரக்கவைத்து, உங்கள் இதயத்துடிப்பைக் கூட்டி,

இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரித்து, மூச்சினை வேகப்படுத்தி உங்கள் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் எனப்படும் சர்க்கரையின் அளவை கூட்டி, உங்கள் உடல் செல்களை வழக்கத்தை விட அதிகமாக குளுக்கோஸை இரத்தத்திலிருந்து எடுத்துக்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்துகிறது.

இப்படி செய்வதன் மூலம் என்னை உள்ளிழுத்ததால்தான், நீங்கள் நன்றாக உணர்வதாக உங்களை ஏமாற்றுகிறேன். இதன் மூலம் நீங்கள் என்னை பயன்படுத்தினால் மட்டுமே மிக விரைவில் நன்றாக உணர முடியும் என்று உங்களை சிந்திக்க வைக்கிறேன். அதன் மூலம் என்னை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று உங்களுக்கு அறிவுறுத்தி உங்களை என் அடிமையாக்குகிறேன்.

வழக்கத்தை விட அதிகமாக குளுக்கோஸ் இரத்தத்தில் இருப்பதால், பசி என்பது தேவையில்லை என்று மூளைக்கு தகவல் சொல்லப்படுகிறது. மேலும் இதனால் இன்சுலின் சுரப்பது தடைபடுகிறது. இவ்வளவு விஷயங்களும்

நடக்க, அதிக கலோரிகள் எரிக்கப்படுகின்றன. பசியும் எடுக்காமல், இன்சுலினும் சுரக்காமல், அதிக கலோரிகள் எரிக்கப்படுவதை தவறாக புரிந்து கொண்டுள்ளவர்கள், நான் என்னவோ எடையை குறைக்கிறேன் என்று தம்பட்டம் அடித்துவருகிறார்கள்.

மேலும் அசிட்டைல்குளோனைன், க்ளட்டமேட், என்டார்ஃபின் போன்ற இரசயானங்களை மூளையில் சுரக்கவைக்கிறது என்னுள் உள்ல நிக்கோட்டின். இதன் மூலம் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகவும், ஊக்கத்துடன் செயல்பட ஆற்றல் கிடைப்பதாகவும் போலியாக உங்களை உணரவைக்கிறேன். அது போக என்னுள் இருக்கும் பல நச்சுப் பொருட்களால், சங்கிலித்தொடர் விளைவுகளாக பற்பல நோய்களுக்கு உங்களை ஆளாக்குக்கிறேன். உங்கள் உடல் உறுப்புகளைப் பாதிப்படையச் செய்து வேலை செய்யும் திறனைக் குறைக்கிறேன். என்னை மீண்டும் மீண்டும் வாங்கச்செய்து உங்களைப் பொருளாதார ரீதியாக முன்னேற விடமாட்டேன். உங்கள் அருகில் வருபவர்களை என் துர்நாற்றத்தால் விலகி இருக்கச்

செய்கிறேன். குழந்தைச்செல்வம் வேண்டுமென்று பிரார்த்தனை செய்யும், பல இலட்சங்கள் செலவழித்துச் சிகிச்சை பெறும் ஆண்மகன்கள் பலரின் ஆண்மையை இழக்கச்செய்தது நான்தான்.

என்னைப் பிடித்து இறந்து போனாலாவது பரவாயில்லை எனலாம். என்னை பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது அருகில் இருந்த காரணத்தால் நான் பலரைக் கொன்று வருகிறேன். இவ்வாறு என்னால் கொல்லப்பட்டவர்கள் பலர் அப்பாவிப் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள். என்னை பிடிப்பவர்களின் நுரையீரல் வேண்டவே

வேண்டாம் என வெளியே தள்ளிய நச்சு வாயுவைச் சுவாசித்து, நுரையீரல் கேன்சரால் பல பெண்கள் இறந்து போனார்கள். ஆம்னியாட்டிக் ஃப்ளுயிட் எனப்படும் பனிக்குட நீரில் என் நச்சு புகை படிந்து பல குழந்தைகளுக்கு கருவிலேயே கல்லறை கட்டப்பட்டது, மேலும் பல குழந்தைகள் சடன் டெத் சின்ட்ரோம் என்ற பெயரில், பிறந்த சில நாட்களில் காரணம் ஏதும் அறியாது செத்து விழுந்தார்கள்.

எனக்குப் பெண்கள், குழந்தைகள் என்றெல்லாம் இரக்கம் காட்டத் தெரியாது. நான் ஓர் அரக்கன். என்னை சேர்த்துக்கொண்டவர்களையெல்லாம் கொன்று குவிப்பேன்.

நான் என்ன செய்ய? என் அட்டைப்பெட்டி மேலேயே எழுதிவைக்க அனுமதித்து விட்டேன். நான் ஓர் உயிர்க்கொல்லி என்றும், என்னை பயன்படுத்தினால் கேன்சருக்கு ஆளாவீர்கள் என்றும், படிக்காதவர்களுக்குப் புரிய வேண்டும் என்று கோரமான படங்களைப் போட்டும் சொல்லிவிட்டேன். என்னை வாங்கும் போது

அட்டைப்பெட்டியில் உள்ள இந்த வாசகங்களை மக்கள் பார்ப்பதே இல்லை. அட்டைப்பெட்டியாக வாங்காமல் தனித்தனியாக என்னை வாங்குகிறார்கள். அப்படியே அந்த அட்டை பெட்டிகளை பார்த்தாலும், தங்களுக்கு இப்படியெல்லாம் நடக்காது என்று சப்பைக்கட்டு கட்டிக்கொண்டு என்னை தொடர்ந்து பயன்படுத்துகிறார்கள். இப்போது ஞாபகப்படுத்துகிறேன்! என்னால் தன் உயிரை மாய்த்துக்கொண்ட பலரும், தனது பொருளாதார முன்னேற்றத்தைக் குறைத்துக் கொண்ட பலரும், தங்கள் மனைவி, குழந்தைகளை எனக்கு உயிர் பலி கொடுத்த பலரும், தங்களது ஆண்மையை இழந்து தவிக்கும் பலரும் இப்படித்தான் நினைத்துக்கொண்டிருந்தார்கள்.

ஆகவே கண்கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் செய்யாமல், என்னை விட்டுவிட முடிவு செய்திருக்கும் நீங்கள் அந்த முடிவில் உறுதியாக இருங்கள்.

4

செத்து செத்து விளையாடுவோமா ?

நான் என்ன உங்களுடைய தனிப்பட்ட பிரச்சனை மட்டுமில்லை. என்னை பார்த்துப் பல உலக நாடுகளே பயப்படுகின்றன. உலகின் பல நாடுகளிலுள்ள பல லட்சம் பேருடன் நான் "செத்து செத்து விளையாடுவோமா?" என்று மிகப் பணிவுடன் கேட்டுக்கொண்டு சாகடித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

பல நாடுகளின் அரசுகள் என்னால் வரும் வரும் லாபத்தை விட, பல மடங்கு பணத்தை என்னால் ஏற்படும் நோய்களுக்கான சிகிச்சைக்காகச் செலவழித்து நஷ்டம் அடைகின்றன. இந்தக்

கேவலமான நிலையைப் பொருளாதாரத் தற்கொலை என்று வல்லுநர்கள் வர்ணிக்கிறார்கள்.

என்னை என்ன செய்வது என தெரியாமல் பல நாடுகள் விழிபிதுங்கிக் கொண்டிருப்பதால், உலக நாடுகள் பல உலகச் சுகாதார நிறுவனத்தில் <u>என்னைப் பற்றி</u> விவாதித்துப் புகையிலை கட்டுப்பாட்டிற்கான சட்டப்பூர்வமான ஒப்பந்தம் (Framework Convention for Tobacco Control) ஒன்றைக் கொண்டுவந்திருக்கிறார்கள். முன் எப்போதும் இல்லாத வகையில் பொதுச் சுகாதாரத்திற்காகவே, உலக நாடுகள் இணைந்து சட்டப்பூர்வமாகக் கொண்டு வந்திருக்கும் முதல் ஒப்பந்தமாம் இது. இந்த ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட்டால், அதன் ஷரத்துக்களைப் பின்பற்றியே ஆக வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார்கள்.

இந்தச் சட்டப்பூர்வமான ஒப்பந்தம் பற்றிய பேச்சுகள் 1996 ஆம் ஆண்டு தொடங்கி, உலகச் சுகாதார நிறுவன அவையில் 2003 ஆம் ஆண்டு அறிமுகம் செய்யப்பட்டு உலக நாடுகளின்

கையெழுத்துக்காகத் திறந்து வைக்கப்பட்டதாம். 2005 ஆம் ஆண்டு 40 நாடுகள் கையெழுத்திட்டதால், இந்த ஒப்பந்தம் செயல்பாட்டிற்கு வந்து விட்டதாகச் சொல்லிக்கொள்கிறார்கள்.

FCTC
WHO FRAMEWORK CONVENTION
ON TOBACCO CONTROL

2011 ஆண்டின் புள்ளி விவரப்படி, இந்த ஒப்பந்தத்தில் 172 உலக நாடுகள் கையெழுத்து இட்டு இருக்கின்றனவாம். உங்களது இந்திய நாடு 2004 ஆண்டிலேயே இந்த ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்து இட்டு விட்டதாம்.

மானாவாரியாக மக்களைக் கொல்லும் என்னையும், என் சகோதரர்களான மெல்லும் வகை புகையிலை பொருட்கள், பீடி, மூக்குப்பொடி போன்றோரைக் கட்டுப்படுத்த இந்திய அரசு என்ன செய்கிறது என்று பலரும் கேள்வி கேட்கிறார்களாம். என்னை

முழுவதுமாகத் தடை செய்து விட வேண்டியது தானே என்றும் சொல்கிறார்களாம். அப்படியெல்லாம் நினைத்த பொழுதில் எங்களை ஒழித்துவிட முடியாது.

என்ன நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள் எங்களைப்பற்றி? பின்வரும் அட்டவணை நானும் என் சகோதரர்களும் எந்த அளவுக்கு பவர் ஃபுல்லான ஆட்கள் என்பதை காட்டுகிறது. பாருங்கள்!

**2009-ம் ஆண்டு புள்ளி விபரப்படி, இந்தியாவில் இருக்கும்*

நிர்ணய அளவீடு	*சதவீதத்தினர்*
15 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில்	*கிட்டத்தட்ட 35% பே எனக்கும், என் சகோதரர்களுக்கும் வாடிக்கையாளர்கள்*

எனக்கும் என் சகோதரர்களுக்கும் வாடிக்கையாளர்களான 38 கோடியே 50 லட்சம் பேரில்	கிட்டத்தட்ட 75% பே என்னையும், என் <u>சகோதரர்களையும்</u> தி பயன்படுத்துகிறார்கள்
என்னையும் என் சகோதரர்களையும், பயன்படுத்தும் 28 கோடியே 87 லட்சத்து 50 ஆயிரம் பேரில்	கிட்டத்தட்ட 60% பே காலையில் எழுந்த மு நிமிடங்களுக்குள் <u>என்னையோ</u> அல்லது <u>சகோதரர்களையோ</u> பயன்படுத்தி விடுகிறார்களாம். அப்படியானால் அவர் எனக்கு அடிமைகள்

**- GATS (Global Adult Tobacco Survey- India)*

ஆக இவ்வளவு எங்களை பயன்படுத்துபவர்களாகவும், தினசரி வாடிக்கையாளர்களாகவும், முழு அடிமைகளாகவும் இருந்தால், என்னையும், என் <u>சகோதரர்களையும்</u> எப்படி முழுமையாக தடை செய்ய முடியும்?!

வேண்டுமானால் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

அதன் மூலம் புதிதாய் யாரும் எங்களைப் பயன்படுத்தத் தொடங்காமல் இருக்க வைக்கலாம். அதைத்தான் உங்கள் அரசு செய்ய முடியும். அதன் ஒரு பகுதியாக உலகச் சுகாதார நிறுவன ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட்ட படி, 2020 ஆண்டுக்குள் உங்கள் இந்தியா தனது புகையிலை பயிரிடும் பரப்பளவில் 30% குறைத்துக் கொள்வதாக உறுதி கூறியுள்ளதாம். ஒவ்வொரு வருடமும் என் பிராண்டுகளின் குறிப்பிடத்தகுந்த அளவில் விலை ஏற்றம் செய்து என்னைப் பயன்படுத்துபவர்களின் எண்ணிக்கையை குறைக்க நடவடிக்கை எடுக்கிறார்களாம்.

மேலும் எங்களைக் கட்டுப்படுத்தக் கட்டுப்பாடு சட்டத்தை (Cigarette and Other Tobacco Products Act — COTPA) 2003 ஆம் ஆண்டு கொண்டு வந்திருக்கிறதாமே! உங்களுக்குத் தெரியுமா?. கோட்பா 2003-படி, எங்களை ஊடகங்களிலும், விளம்பரப் பலகைகள், போஸ்டர்கள் போன்றவற்றின் மூலமாகவும் விளம்பரம் செய்வது தடை செய்யப்பட்டுள்ளதாம்.

எங்களின் அட்டைப்பெட்டியில் மீது “புகையிலை புற்றுநோயை உண்டாக்கும்” என்ற எச்சரிக்கை வாசகமும், புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட உடலுறுப்புகளின் கோரமான, பயமுறுத்தும் படங்களும் இருக்க வேண்டியது கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளதாம்.

கடைகளில் எங்களை மற்றவர்களுக்குத் தெரியும் வகையில் வெளியில் வைக்கவோ, தொங்க விடவோ கூடாதாம். பற்ற வைக்கத் தீக்குச்சி, தீப்பட்டி, லைட்டர், மண்ணெய் விளக்கு போன்றவற்றை வைக்கக்கூடாதாம்.

18 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் எங்களை வாங்கவோ விற்கவோ கூடாதாம். இது பற்றி வாசகம் எழுதப்பட்டுப் பலகைகள் தொங்க வைக்கப்பட்டு இருக்க வேண்டுமாம்.

புகைபிடிப்பதால், அருகில் இருப்பவர்களுக்கும் புற்றுநோய் போன்ற பல்வேறு விதமான நோய்கள் ஏற்படும் என்ற அறிவியல் உண்மையைக் கருத்தில் கொண்டு, பொது இடங்களில் புகைபிடிப்பதும், புகையிலை பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதும் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளதாம். மீறினால் பயன்படுத்தியவருக்கும், அந்த இடத்தின் பொறுப்பாளருக்கும் அபராதம் அல்லது சிறைத்தண்டனை விதிக்கப்படுமாம்.

இவ்வாறு கடுமையான சட்டங்கள் இருந்தும், என்னையும், என் சகோதரர்களையும் பயன்படுத்துபவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டேதான் இருக்கிறது. இதற்கு இருக்கும் மிக முக்கிய காரணங்கள் இரண்டு.

முதல் காரணம், என்னைக் கட்டுப்படுத்த சட்டங்கள் போட்டவர்களால், அதை முழுவதுமாக அமல்படுத்த முடியாமல் போய் விட்டது. பாவம் அவர்கள் என்ன செய்வார்கள்? எனக்கும் என் சகோதரர்களுக்கும் அடிமையானவர்கள் என்ன கொஞ்சம் நஞ்சமா? கிட்டத்தட்ட 17 கோடியே 32 லட்சத்து 50 ஆயிரம் பேர்! இத்தனை பேரைச் சமாளிக்க வேண்டுமானால், இதற்காக மத்திய அரசிலும், மாநில அரசிலும் ஒரு தனித் துறையையே உருவாக்க வேண்டியிருக்கும். உங்களின் உடல், மன நலன் மீது உங்களுக்கே அக்கறை இல்லையெனில், அரசு என்ன செய்ய முடியும்? உங்கள் மக்களாட்சியில் அரசு என்பது உங்களுடையது. மக்களாகிய உங்களில் பெரும்பான்மையோர் என்னை ஒழித்துக்கட்ட வேண்டும் என்று நினைத்து அதற்கான நடவடிக்கைகளில் இறங்கினால், அரசு என்னை தடை செய்ய ஏதாவது செய்யலாம்.

“திட்டம் போட்டுத் திருடற கூட்டம்
திருடிக்கொண்டே இருக்குது

அத சட்டம் போட்டுத் தடுக்குற கூட்டம்

தடுத்துக்கொண்டே இருக்குது

திருடனாய்ப் பார்த்துத் திருந்தாவிட்டால் திருட்டை ஒழிக்க முடியாது."

இந்தப் பாட்டில் சொல்லியுள்ளது போல் என்னை பயன்படுத்தும் 38 கோடியே சொச்சம் பேர் தாங்களாக என்னை கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று நினைத்தால் மட்டுமே இந்தச் சட்டங்கள் உண்மையில் அமலுக்கு வரும். நீங்கள் எல்லோரும் என்னையும், என் சகோதரர்களையும் வாங்க மாட்டோம் என்று சொல்லுங்கள். எங்கள் கம்பெனிகள் எங்களை உற்பத்தி செய்வதை நிறுத்திக்கொள்வார்கள். வியாபாரம் ஆகும் மற்ற பொருட்களை உற்பத்தி செய்ய போய் விடுவார்கள். நீங்கள் என்னை விட மாட்டேன் என்கிறீர்கள். அவர்கள் அதை வைத்து கல்லாக்கட்டுகிறார்கள். நானும் பலரை எனக்கு தொடர்ந்து அடிமையாகிக் கொண்டே இருக்கிறேன், வருத்தப்பட்டுக் கொண்டே அவர்களை கொன்று குவித்துகொண்டே இருக்கிறேன்.

இரண்டாவது காரணம், என் நிறுவனங்கள் தங்கள் பொருட்களை அதிக அளவில் விற்பனை செய்வதற்காகப் புதுப் புது யுக்திகளைக் கையாண்டு வருவது. அவை என்னென்னவென்று இப்போது சொல்கிறேன்.

5

நாங்களும் ஆராய்ச்சி செய்வோம்ல!

என்னாலும், என் சகோதரர்களாலும் ஒரு நாளைக்குச் சராசரியாக 2500 பேர் கொல்லப்படுகிறார்கள் என்று சொன்னது ஞாபகம் இருக்கிறது இல்லையா? அப்படியானால், என் நிறுவனங்களின் வாடிக்கையாளர் எண்ணிக்கையில் ஒவ்வொரு நாளும் 2500 சரிந்து போகிறது. அது போகப் புகையிலை கட்டுப்பாட்டு சட்டங்கள் எனச் சொல்லி அரசு முடிந்த இடங்களிலெல்லாம் என் நிறுவனங்களுக்கு ஆப்பு வைக்கிறது. இது போதாது என்று பல தொண்டு நிறுவனங்கள் வேறு வரிந்து கட்டிக்கொண்டு வந்து விட்டன.

இவற்றையெல்லாம் சமாளித்து எப்படி லாபம்

கொழிக்கும் பன்னாட்டு பணக்கார நிறுவனங்களாகவே என் நிறுவனங்களை வைக்க முடியும் என ஆராய்ச்சிகள் பல செய்து, அதனை பல 'வல்லுநர்கள்' விவாதித்து, பின்வரும் விஷயங்கள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

1. திரைப்படங்களில், கதையின் கதாபாத்திரங்கள், குறிப்பாக ஹீரோக்கள் என்னை பயன்படுத்துவது போல் காண்பித்து அதன் மூலம் இளைஞர்களிடம் என்னை பயன்படுத்துவது என்பது 'பெண்களுக்குப் பிடித்தது', 'இளமையின் சின்னம்' என்பது போன்ற மாயத் தோற்றத்தை என் நிறுவனங்கள் ஏற்படுத்தி வருகின்றன.

உண்மையில் என்னை பயன்படுத்தினால், தமிழ் நாட்டுப் பெண்கள் உங்கள் அருகில் கூட வரத் தயங்குவார்கள். அப்புறம் எப்படிக் காதலித்து, கல்யாணம் பண்ணிக்கொள்வது? மேலும் என்னை பயன்படுத்துபவர்கள் பலரும் இளமை வயதிலேயே முதுமைத் தோற்றம் பெறுகிறார்கள். ஆனால் திரைப்படங்களில் காண்பிப்பது எல்லாம் இதற்கு நேர்மாறானது!

நன்றாக உற்றுக் கவனித்தீர்களானால், தேவையே இல்லாமல், பல காட்சிகளில் என்னை பிடிப்பது போன்ற காட்சிகள் திணிக்கப்பட்டிருக்கும். பல திரைப்படங்களில் உங்கள் <u>ஆதர்சன</u> ஹீரோக்கள் என்னை பயன்படுத்துவதை அடிக்கடி பார்ப்பதன் மூலம், உங்களை அறியாமல் உங்கள் ஆழ்மனதிற்குச் சென்று என்னை நீங்கள் விரும்பத் தொடங்கி விடுவீர்கள்.

என்னை இப்படி அடிக்கடி திரைப்படங்களில் காண்பிப்பதன் மூலம், என்னை பயன்படுத்துவது என்பது சமுதாயத்தில் உள்ள பரவலான அங்கீகரிக்கப்பட்ட பழக்கம் என்பது போன்ற மாயத் <u>தோற்றத்தை</u> ஏற்படுத்தி உங்களைப் போன்ற பல

அப்பாவிகளை என் வலையில் என் நிறுவனங்கள் விழவைக்கின்றன.

இப்போதெல்லாம் மாப்பிள்ளை பார்க்கும் பெண் வீட்டார் “ஸ்மோக் <u>பண்றதெல்லாம்</u> <u>இப்போ</u> பெரிய விஷயமே இல்லை, அதுக்கெல்லாம் <u>மாப்பிள்ளைய</u> <u>ரிஜெக்ட்</u> பண்ணா மாப்பிள்ளையே கிடைக்காது” என்று சொல்ல ஆரம்பித்து விட்டார்கள் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்! அப்படியானால், என் நிறுவனங்கள் ஜெயித்துவிட்டன! பாவம்! என்னை பிடிப்பவர்கள் தோற்றுவிட்டார்கள்!

2. இந்தியப் பெண்கள், தாராளமான (!) இந்திய ஆண்கள் அளவுக்கு என்னை பயன்படுத்துவதில்லை என்பது என் நிறுவனங்கள் செய்த ஆராய்ச்சிகளில் தெரிய வந்தது. அப்படியானால், பெண்களை என்னை பரவலாகப் பயன்படுத்த வைத்தால் என் நிறுவனங்களின் வாடிக்கையாளர் இழப்பை சரிகட்டலாம், வியாபாரமும் பன்மடங்கு உயரும், இன்னும் பணக்கார நிறுவனங்கள் ஆகலாம் என்று என் நிறுவனங்களுக்கு புரிந்தது.

ஆகவே பெண்களைக் கவர, எடையைக் கட்டுக்குள் வைக்க உதவும் என் புது அவதாரமான ‘ஸ்லிம் சிகெரெட்டை’ அறிமுகப்படுனார்கள். மேலும் ஆண்களுக்கு நிகராகப் பெண்களும் இந்தச் சமுதாயத்தில் உயர்ந்திருக்கிறார்கள் என்று நிரூபிக்க என்னை பயன்படுத்திக் கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தினார்கள்.

என் நிறுவனங்கள் செய்த பல ஆராய்ச்சிகளில் எடையைக் கட்டுக்குள் வைக்க நான் பயன்படுகிறேன் எனப் பெண்களும், ஆண்களும் சொல்லியிருக்கிறார்கள். உண்மைதான்! ஆனால்

எப்படி நான் எடையைக் கட்டுக்குள் வைக்கிறேன் என்று தெரியாமல் உயிரையும், உடலையும் என்னிடம் அடமானம் வைக்கிறார்கள்.

என்னை பயன்படுத்துவதால், ஏற்கனவே சொன்னது போல், பசி ஏற்படாத ஒரு மந்த நிலையைத் தற்காலிகமாக ஏற்படுத்துகிறேன். பசியை உணரச் செய்யும் அறிவை என் போதையால் செயலிழக்கச் செய்கிறேன். அதன் விளைவாக ஓரளவுக்குச் செயல்படத் தேவையான உணவைக் கூட உட்கொள்ளாமல், முறையான ஊட்டச்சத்து பெறாமல், பல ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டு நோய்களுக்கு உள்ளாகி உடல் நலத்தை இழக்கிறார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு நீடித்த சோர்வு ஏற்பட்டுச் செயல்திறன் குறைந்து போகிறது. இறுதியில் என்னால் ஈவு இரக்கமற்றுக் கொல்லவும் படுகிறார்கள்.

இப்படித்தான் என்னை பயன்படுத்துபவர்களின் எடை ‘கட்டுக்குள்*(!)*’ இருக்கிறது. எடையைக் கட்டுக்குள் வைக்க வேறு எவ்வளவோ நல்ல வழிகள் இருக்கின்றன, அவற்றையெல்லாம் விட்டு

விட்டு என்னை வந்து பிடித்துக் கொண்டால், நானும் உங்களை இறுகப் பிடித்துக் கொண்டு இறக்க வைத்து விடுவேன். பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்!

3. மேலும் என்னை பெரும்பாலோனோர் பயன்படுத்தத் தொடங்குவது பதின்பருவம் என்று அழைக்கப்படும் 11 வயது முதல் 19 வயதில்தான் என்று என் நிறுவனங்கள் செய்த ஆராய்ச்சியின் புள்ளி விபரங்கள் கூறுகின்றன. ஆகவே அவர்களைக் கவரும் வகையில் தரமான நோட்டுப்புத்தகம், பிஸ்கட், ச்சிப்ஸ், நூடுல்ஸ் போன்றவற்றின் மூலம் என் நிறுவனங்ளை அறிமுகப்படுத்தி அவர்களை எங்கள் வலையில் விழ வைக்கிறார்கள்.

4. அதே போல் பெண்களைக் கவர, அவர்கள் பயன்படுத்தும் அழகு சாதனப் பொருட்களான சோப்பு, சிகப்பழகு க்ரீம், ஷாம்பு போன்ற பொருட்களைத் தயாரித்து அவற்றை விளம்பரப்படுத்ததி, என் நிறுவனங்கள் விளம்பரம் தேடிக்கொள்கின்றன.

அந்த விளம்பரங்கள் மூலம், இவ்வாறு பல தரமான பொருட்களைத் தயாரிக்கும் என் நிறுவனத்தின் தயாரிப்பான நானும் நல்லவன், தரமானவன், எந்த நோயையும் ஏற்படுத்த மாட்டேன் என்று பெண்களும், பதின்பருவத்தினரும் நம்ப வைக்கப்படுகிறார்கள்.

5. என்னை விளம்பரப்படுத்துவது சட்டத்தால் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது என்ற உண்மை அறியாத வணிகர்களைப் பயன்படுத்தி, என் நிறுவனங்கள் என்னை விளம்பரப்படுத்தி வருகின்றன. என்னை அதிகமாக விற்றால் கமிஷன் தருவது, அலங்காரப் பொருட்கள் தருவது, என்னை வண்ண மயமாக காண்பிக்கச் செய்வது, என்னுடைய விளம்பரப் பலகையில் அவர்களின் கடைப்பெயரை அச்சிட்டு தருவது, போஸ்டர்கள் தருவது போன்ற பல்வேறு வியாபார உத்திகளைக் கையாண்டு என் விற்பனையை அமோகமாக நடக்கச்செய்கிறார்கள். விளம்பரப் பலகையில் மிகச் சிறியதாக கடைப்பெயரை எழுதி, மிகப் பெரியாதாக என் பிராண்ட் (Brand) பெயர்களை எழுதி வைத்து எனக்கு விளம்பரம் தர, கரண்ட் பில்லை

வணிகர்கள் தலையில் கட்டுகிறார்கள்.

இப்போது தெரிகிறதா? எந்த அளவுக்கு நீங்கள் திட்டமிட்டு ஏமாற்றப்படுகிறீர்கள் என்று! இன்னுமும் என்னை விட்டு விடாமல் பிடித்துக் கொண்டிருந்தீர்களானால், உங்களை என்ன சொல்வதென்றே எனக்குத் தெரியவில்லை. தவறாக நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்! இப்படி சொல்வதற்கு என்னை மன்னித்து விடுங்கள். என்னை நீங்கள் இப்படி பயன்படுத்திக் கொண்டே இருந்தால், உங்கள் உடல் உறுப்புகளை பாதிப்படையச் செய்து உங்கள் வாழ்க்கைத்தரத்தை குறைப்பத்தை தவிர எனக்கு வேறு வழியில்லை. உங்கள் ஜீன்கள் நோய்களுக்கு ஏற்றாற்போல் இருந்தால், சிலப் பல நோய்களை வர வழைத்து உங்களை கொல்லவும் என்னால் முடியும்.

6

கடவுள் கொஞ்சம்! மிருகம் அதிகம்!!

உங்களுக்குப் போதை தரும் என்னுள் என்னென்ன பொருட்கள் இருக்கிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஒரு ரூபாய் சாக்லேட்டில் கூட என்ன வேதிப்பொருட்கள் இருக்கிறது எனப் போட்டிருக்கிறார்கள் ஆனால் சராசரியாக ஐந்து ரூபாய் விலை உள்ள என் உட்பொருட்களை என் நிறுவனங்கள் போடமாட்டார்கள். ஏனெனில் அது தெரிந்தால், நான் ஒரு விஷப்பொருள் என்று மக்களுக்கு தெரிந்துவிடுமே! யாருமே பயன்படுத்தமாட்டார்களே!

நீங்கள் என்னை விட

வேண்டுமென்று நினைத்திருப்பதால், இப்போது சொல்கிறேன், என் உட்பொருட்கள் என்னென்னவென்று! கேட்டுவிட்டு என்னை விட்டுவிடுங்கள்.

என்னுள், உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் கிட்டத்தட்ட 4000 நச்சுப்பொருட்களும், கிட்டத்தட்ட 56 கார்சினோஜன் எனப்படும் புற்றுநோய் உருவாக்கும் வேதிப்பொருட்களும் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. வெகுநாட்கள் கெடாமல், வெகு தூரம் பயணம் செய்யவும், பூச்சிகளால் அரிக்கப்படாமல் இருக்க வேண்டியும் பல

பூச்சிக்கொல்லிகளும், விஷப்பொருட்களும், அதிக வெப்ப நிலையில் குப்-என பற்றி எரியாமல் இருக்க என்னுள் தார்-ம் என்னுள் சேர்க்கப்படுகிறது. ஆமாம்! ரோடு போடப் பயன்படும் கருப்பு நிறமான தார்! இன்னும் பல பல காரணங்களுக்காகப் பற்பல வேதிப்பொருட்கள் என்னுள் சேர்க்கப்படுகின்றன. மேலும் எரிக்கப்படும் போது பலவிதமான வேதிமாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, அதன் காரணமாக பல்வேறு நச்சு பொருட்கள் உருவாகின்றன. என்னுள் இருக்கும், எரிக்கும் போது உண்டாகும் பின்வரும் வேதிப்பொருட்கள் ஒரு சாம்பிள்தான். பாருங்கள் அவை பொதுவாக எதற்கெல்லாம் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்று.

வேதிப்பொருள்	பெ ப
<u>நிக்கோட்டின்</u>	பூச்சிக்கெ
<u>கெரசால்</u>	தொழிற்ச ஓட்டவை

	உட்பொரு
பைரின்	ரோடு பே தார்-ன் மு
டி.டி.டி *(DDT)*	களைக்கெ
கார்பன் மோனோ ஆக்ஸைடு	வாகனங்க வெளிவரு
அம்மோனியா	டாய்லட்– பயன்படுத்
ஹைட்ரஜன் சையனைட்	தடைசெய்
அசிட்டோன்	நகப்பூச்சை இரசாயன
மெத்தனால்	ராக்கெட்டு பயன்படுத்
ஃபார்மால்டிஹைட்	பிணத்தை
பியூட்டேன்	சிகரெட்டை லைட்டரி
நாஃப்தலீன்	அந்துருண்

	பூச்சி விர
<u>ஆர்சனிக்</u>	எலிகளை
<u>காட்மியம்</u>	<u>பாட்டெரி</u>
<u>டொலூவீன்</u>	தொழிற்ச கரைப்பா
<u>பென்சீன்</u>	டை*(Dye)* செய்யவும்
<u>லெட்</u> *(காரீயம்)*	பெட்ரோ விஷம்

இவ்வளவு நச்சுப்பொருட்கள் கொண்ட என்னை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம் என்று நீங்கள் நினைத்தாலே என்னை எளிதில் விட்டு விடுவீர்கள். என்னைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டதால் புற்றுநோயோ அல்லது இருதய நோயோ அல்லது பக்கவாதமோ எற்பட்டு பாதிக்கபட்ட பின் "உன்னிடம் தெரியாமல் மாட்டிக் கொண்டேன்" என்று சொன்னால் அது ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கதல்ல. ஒரு குழந்தை ஒரு

குறிப்பிட்ட தவறு செய்த பின்பு "தெரியாமல் செய்து விட்டேன்" என்று சொன்னால் ஏற்றுக்கொள்ளலாம். ஏனெனில் அந்தக் குழந்தை, குறிப்பிட்ட தவறின் விளைவுகளை தெரியாமல், அறியாமையில் செய்து இருக்க வேண்டும். ஆனால் வயது வந்தவர்கள் அனைவருக்கும் என்னை பயன்படுத்துவது தவறு என்று தெரிந்திருந்தும், அதன் விளைவுகளை அறியாது இல்லை இல்லை உணராது அறியாமையில் வீழ்ந்து கிடப்பது தான் இங்கு பிரச்சனையே! சரி விடுங்கள்! போனது போகட்டும்!

நீங்கள் என்னை வெல்ல தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதால், இவற்றப்பற்றி மேலதிக தகவல் தந்து உங்களை குற்ற உணர்வுக்கு ஆளாக்காமல், என்னை விட்டுவிட என்ன செய்ய வேண்டுமென்று அடுத்ததாக சொல்லப்போகிறேன்.

7

சுஜாதாவின் காதல்கள்

ப்ளேயர்ஸ், கோல்டு ப்ளேக், வில்ஸ் ஃபில்டர் என

என் மூன்று வடிவங்களை அடுத்தடுத்து காதல் செய்த எழுத்தாளர் சுஜாதா அவர்கள் என்னை பிரேக்-அப், அதாங்க கழட்டி விட்டதன் இரகசியம் பற்றி என்ன கூறி இருக்கிறார் என பாருங்கள். "பற்ற வைப்பதற்கு முன் ஒரு நிமிஷம்...!" என்ற தலைப்போடு, கற்றதும் பெற்றதும் பகுதியில் 29.12.2002 ஆனந்தவிகடனில் எழுதி இருக்கிறாராம். பாருங்கள் அவர் என்ன எழுதியிருக்கிறார் என்று! நீங்கள் என்னை விட்டு விட உங்களுக்கு மிகவும் உதவிகரமாய் இருக்கும்.

"மூச்சு ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (ரெஸ்பிரேட்டரி ரிசர்ச் ஃபவுண்டேஷன்) சென்னை வடகிழக்கு ரோட்டரி சங்கத்துடன் இணைந்து ஏற்பாடு செய்திருந்த கூட்டத்தில், டாக்டர் நரசிம்மன் அவர்கள் கிரானிக் அப்ஸ்ட்ரக்டிவ் பல்மனரி டிசீஸ் (C.O.P.D- பிடிவாதமான சுவாசத்தடை வியாதி) மனிதனைக் கொல்வதில், மூன்றாவது இடத்திற்கு வந்திருக்கிறது என்று சொன்னார். இதய நோய், புற்றுநோய் போன்றவை மெள்ள மெள்ள குறைந்து வரும்போது ஸி.ஒ.பி.டி முதலிடத்தை நோக்கி விரைந்து கொண்டிருக்கிறதாம்.

இந்தக் கூட்டத்தில் புகைப்பதை கைவிடுவது எப்படி என்கிற தலைப்பில் உரையாற்ற அழைத்திருந்தார்கள். இதற்கு நான் தகுதியான ஆள்தான். 1986 வரை ஒரு நாளைக்கு பாக்கெட் சிகரெட் — ப்ளேயர்ஸ், பிறகு கோல்டு ப்ளேக், இறுதியாக வில்ஸ் ஃபில்டர் பிடித்தவன். அதை ஒரே நாளில் கைவிட்டவன்.

சிகரெட் பழக்கம் தற்செயலாகத்தான் ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக வீட்டில் கட்டுப்பாடாக வளர்ந்த இளைஞர்கள் அதை ஒருவிதமான defiance (எதிர்ப்பு காட்டும் மனப்பான்மை) ஆகப் பழகிக்கொள்கிறார்கள். ஸ்ரீரங்கத்தில் குடுமி வைத்துக்கொண்டு பிரபந்தம் சொல்லிக்கொண்டிருந்த நண்பன் வேலை கிடைத்து, டெல்லி வந்து குடுமியை நறுக்கிய கையோடு மகாவிஷ்ணு சங்கு சக்கரம் போல் கையில் ‘பனாமா’ பற்றவைத்துக்கொண்டான். ரிட்டயர் ஆனப்புறம்தான் நிறுத்தினான்.

இக்கால இளைஞர்கள் பெண் சிநேகிதிகள் முன்னால் ஸ்டைலாக சிகரெட் பற்றவைத்து ஒரு

இழுத்து இழுத்து விட்டுப் பேசிக் கொண்டே வார்த்தை வார்த்தையாக புகையை வெளிவிடுவது ரொம்ப ஸ்டைலாக இருக்கும். சில காதலிகளும் இதைக் கல்யாணம் வரை விரும்புவார்கள். பிள்ளை பிறந்ததும் அதன் தலைமேல் சிகரெட் புகை வாசனை வரும்போது பழக்கத்தை கைவிட்டே ஆகவேண்டும். இல்லையேல் சுளுக்கு.

என் சிகரெட் பழக்கம்... எம்.ஐ.டி. *(M.I.T)* ஹாஸ்டலில் வெள்ளிக்கிழமை மெஸ்ஸில் டின்னர் கொடுக்கும் போது ஒரு 555 சிகரெட் தருவார்கள். அப்போதெல்லாம் அதன் விலை நாலணா. அதை நண்பனிடம் கொடுத்து அவன் புகை வளையம் விடுவதை வேடிக்கை பார்ப்பேன். ஒரு நாள் நாமே குடித்துப் பார்க்கலாமே என்று தோன்றியதில் பழக்கம் ‘பச்சக்’ என்று ஒட்டிக்கொண்டது.

சிகரெட் பழக்கம் ஒரு சனியன். லேசில் நம்மை விடாது. ஏறத்தாழ முப்பது ஆண்டுகள் என்னுடன் அது இருந்தது. சில சமயம் சிகரெட் பிடிப்பதற்காகவே எதையாவது சாப்பிடுவேன். கொல்லைப்புறம் போவதற்கு சிகரெட் பிடித்தாக

வேண்டும்.

சாப்பிட்டவுடன் கட்டாயம் பிடிப்பேன். சிந்தனா சக்தி வேண்டும் என்று வெத்து காரணம் சொல்லி பற்றவைத்து விரலிடுக்கில் வைத்து சாம்பலை சொடுக்குவேன். இதனால் பல சுவைகளை, வாசனைகளை இழந்தேன். இவ்வாறு அது என்னை கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருந்த போது அவ்வபோது 'ச்சே' என்று தோன்றி நிறுத்திவிடத் தீர்மானிப்பேன். ஒவ்வொரு புதுவருஷமும் தவறாத வைராக்கியமாக சிகரெட்டை நிறுத்துவேன். அது சில சமயம் பிப்ரவரி வரி நீடிக்கும். சில சமயம் ஜனவரி 2ம் தேதி வரை.

பெங்களூரில் ஒரு முறை செக்கப்புக்கு போனபோது டாக்டர் பரமேஸ்வரன் "ரங்கராஜன், நீ சிகரெட் பழக்கத்தை கைவிட வேண்டும்" என்றார்.

"ஏன்?' என்றேன். 'உன் ஹார்ட் சரியில்லை" என்றார்.

"எப்போதிலிருந்து விட வேண்டும்? என்று கேட்டதற்கு 'நேற்றிலிருந்து" என்றார்.

“கைவிடாவிட்டால் என்ன ஆகும்?” என்றேன். “ஹார்ட் அட்டாக்… லங் கேன்சர்.. யூ ச்சூஸ்.. நீதான் எத்தனையோ படிக்கிறாயே… உனக்கு சொல்ல வேண்டுமா?”

இந்த முறை பயம் வந்து விட்டது. ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வதற்குத் தோதாக ஆகஸ்ட் பதினைந்தைத் தேர்ந்தெடுத்து பெல்காலனி தெருநாய் ஜிம்மி உள்பட அனைத்து நண்பர்களிடமும், “நான் சிகரெட்டை நிறுத்திவிட்டேன்” என்று அறிவித்தேன். இது முக்கியம். யாராவது நான் புகைபிடிப்பதை பார்த்தால் உடனே உலகத்துக்கும் மனைவி மக்களுக்கும் தகவல் சொல்லிவிடும் தர்மசங்கடத்தை ஏற்படுத்தினேன்.

சிகரெட் பழக்கம் என்பது பைனரி இதைத் தெளிவாக உணரவேண்டும். ஜாதிகள் இரண்டொழிய வேறில்லை. — சிகரெட் பிடிப்பவர், பிடிக்காதவர், அவ்வளவுதான். குறைவாக பிடிப்பவர்… எப்போதாவது பிடிப்பவர்… இதெல்லாம் ஏமாற்று வேலை. கைவிடுவதாக

இருந்தால் முழுவதும் கைவிட வேண்டும். இருபது சிகரெட்டிலிருந்து பத்து, பத்திலிருந்து 8 என்று குறைப்பதெல்லாம் தன்னைத்தானே ஏமாற்றிக்கொள்வது. முதல் தினம் நரகம். முதல் வாரம் உபநரகம். சிகரெட் இல்லாமல் உலகமே பாழாகி இருக்கும்... இந்த இம்சை தேவையா என்ற ஏக்கத்தைச் சமாளிக்க நிறைய ஐஸ்வாட்டர் குடிக்க வேண்டும். சிகரெட்டுக்கு பதிலாக பாக்கு, பான்பராக் என்று புகையிலையின் எந்த வடிவமும் கூடாது. வேறு ஏதாவது வேலையில் கவனம் செலுத்துவது உத்தமமானது. நீங்கள் விட்டுவைத்த புல்புல்தாரா வாசிப்பது, இயற்கை காட்சிகளை வரைவது, கவிதை எழுதுவது போன்ற பயனுள்ள பொழுது போக்குகளைத் தொடரலாம்.

உதடுகளில் லேசாக நடுக்கம் ஏற்படும் போதெல்லாம் குளிர்ந்த தண்ணீர் குடித்துவிட்டு "யார் தெச்ச சட்டை... எங்க தாத்தா தெச்ச சட்டை... தாத்த தெச்ச சட்டைப்பைல பாத்தா ரெண்டு முட்டை" என்று தொடர்ந்து சொல்ல வேண்டும். பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் புகார் செய்தால், "ஒரு வாரம் அப்படித்தான் இருக்கும்"

என்று அவர்கள் மேல் பாயலாம். யாரையாவது அடிக்க வேண்டும் போல இருக்கும். அதற்கு வசதியில்லையென்றால் ஒரு மேளம் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்... கூடவே உதைப்பதற்கு ஒரு கால்பந்தும், சுழற்ற ஒரு சாவிச் சங்கிலியும் வைத்துக் கொள்ளலாம். (கண் ஜாக்கிரதை) ஒரு வாரமானதும் பழக்கம் லேசாக வாலைச் சுருட்டிக் கொள்ளும். நாட்களை எண்ணத் துவங்கலாம். தமிழ்ப்படங்கள் போல வெற்றிகரமான பத்தாவது நாள்... இன்று பதினைந்தாவது நாள்.. சூப்பர்ஹிட் ஐந்தாவது வாரம்.. இப்படி, மெள்ள மெள்ள நண்பர்களிடம், மனைவியிடம் பீற்றிக் கொள்ளத் துவங்கலாம். போஸ்டர் கூட ஒட்டலாம். ஆனால், இந்தக் கட்டத்தில் சிகரெட் குடிக்கும் நண்பர்கள் அருகே செல்வதும் மிதப்புக்காகப் பையில் குடிக்காமல் சிகரெட் வைத்துக் கொள்வதும் விஷப் பரீட்சைகள்.

பழக்கத்தை விட்ட நாற்பத்தெட்டாவது நாள் முதல் மைல்கல் தாண்டி விட்டீர்கள். ஒரு சிகரெட்டை எடுத்து அதைப் பற்ற வைக்காமல் மூக்கில் ஒட்டிப்பார்த்து விட்டு 'ச்சீ நாயே' என்று சொல்ல

முடிந்து, அழுகை வராவிட்டால் பரீட்சையில் பாஸ். இனியெல்லாம் சுகமே.

சிகரெட் பழக்கம் நம்முடன் அஞ்சு வருஷம் தேங்குகிறது என்று டைம் பத்திரிக்கையில் படித்தேன். அதாவது சிகரெட்டை நிறுத்துன அஞ்சு வருஷத்துக்குள் ஒரு சிகரெட் பிடித்தாலும் மறுதினமே பழைய ஞாபகம் உசுப்பப்பட்டு பத்தோ, இருபதோ வழக்கமான கோட்டாவுக்கு போய்விடுவீர்கள். அஞ்சு வருஷம் தாண்டிவிட்டால் பழக்கம் போய்விடுகிறது." நன்றி: ஆனந்த விகடன்

மனுஷன் பெரிய ஆளுதான். எல்லாவற்றையும் சரியாக ஆராய்ச்சி செய்து கனக்கச்சிதமாய் எழுதியிருக்கிறார். அவர் சொன்னதையெல்லாம் இன்னும் விரிவாகச் சொல்லி உங்களுக்கு உதவப்போகிறேன், அவ்வளவுதான்! என்னையும், தன்னையும் உணர்ந்த மனிதர்!

8

ஒரு தடவ முடிவு பண்ணிட்டா, ஒங்க பேச்ச நீங்களே கேக்க கூடாது...

நான் உங்களை விட்டு போக வேண்டும் என முடிவு செய்வதற்கு முன்னால், நீங்கள் என்னை விட்டு போக வேண்டும் என உண்மையிலே முடிவு எடுத்துவிட்டீர்களா? இதை நீங்களும், நானும் தெரிந்து கொள்ள பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளியுங்கள்.

இவற்றை கவனமாக படித்து, திறந்த மனதுடனும், நேர்மையாகவும், உங்களுடைய விடைகளை டிக் (ㅂ) அடித்து தெரிவிக்கவும். அதன் மூலம் நீங்கள்

எவ்வளவு தூரம் என்னை விட்டுவிட உறுதியாக இருக்கிறீர்கள் என்று நீங்களே தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

வ. எண்	வாக்கியங்கள்	முழுவதுமாக ஏற்று கொள்கிறேன்	ஏ
1	நீ எனக்கு தீங்கு செய்கிறாய் என எனக்கு நன்றாகத் தெரியும்.		
2	உன்னை பயன்படுத்துவதை நிறுத்துவதற்கான வழிகளை தேடிக்கொண்டிருக்கிறேன்		
3	என்னால் முடிந்த வழிகளிலெல்லாம் உன்னை பயன்படுத்துவதை நிறுத்த முயற்சி செய்கிறேன்.		

நீ எனக்கு தீங்கு செய்ய
4 மாட்டாய் என நான்
நம்புகிறேன்.

உன்னால் ஏற்படும்
5 கெட்ட விளைவுகளைப்
பற்றி நான்
கவலைப்படுகிறேன்

உன்னைப்
பயன்படுத்துவதை
6 நிறுத்துவதற்கான
வழிகளைப் பற்றி
பலரிடமும் அடிக்கடி
ஆலோசிக்கிறேன்.

கடந்த ஆறு மாதங்களில்,
உன் பயன்பாட்டை
7 குறைத்திருக்கிறேன் (அ)
முழுவதுமாக நிறுத்தி
இருக்கிறேன்.

உன்னைப் பயன்படுத்த
8 தூண்டும்
சூழ்நிலைகளிலிருந்து,

என்னை என்னால்
கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள
முடியும்.

உன்னைப்
பயன்படுத்துவதை
9 நிறுத்துவதற்கென்று எந்த
ஒரு காரணமும் எனக்கு
இல்லை.

உன்னைப்
பயன்படுத்துவதை விட
10 உன்னை நிறுத்துவதே,
அதிக நன்மைகள்
தருகிறது என நான்
நினைக்கிறேன்.

எப்படி நான் உன்னைப்
பயன்படுத்துவதை
11 நிறுத்தவேண்டும் என்பது
பற்றிய தெளிவான
திட்டம் என்னிடம்
இருக்கிறது.

உன்னை பயன்படுத்தச்
12 செய்யும் சூழ்நிலைகளை
நான் மனதார
தவிர்க்கிறேன்

உன்னைப்
<u>பயன்படுத்துவதை</u>
13 என்னால் நிறுத்த
முடியாது என எனக்குத்
தெரியும்

கடந்த சில
மாதங்களாகவே
உன்னைப்
14 பயன்படுத்துவதை நிறுத்த
வேண்டுமென்று நான்
நினைத்துக்
கொண்டிருக்கிறேன்.

நான் திட்டமிட்ட
வழிகளில் என்னால் உன்
15 பயன்பாட்டை நிறுத்த
முடியவில்லை எனில்,
இதற்காகவே இருக்கும்

நிபுணர்களை நான்
அணுகுவேன்.

உன்னைப்
16 பயன்படுத்துவதை நிறுத்த
வேண்டுமென நான் ஒரு
போதும் நினைத்ததில்லை.

உன்னைப்
பயன்படுத்துவதை
17 அதிகபட்சம் அடுத்த ஆறு
மாதங்களில் நிறுத்த
வேண்டுமென நான்
நினைக்கிறேன்

உன்னை
பயன்படுத்துவதை
18 வெற்றிகரமாக நிறுத்த
மற்றவர்களிடமிருந்து
உதவி பெற்றுக்
கொள்வேன்

வாக்கியங்களுக்கு நேர்மையாக விடையளித்து விட்டீர்கள் என நம்புகிறேன். இப்போது

பார்க்கலாம், நீங்கள் என்னை உண்மையிலேயே விட வேண்டும் என நினைக்கிறீகளா என்று!

அதற்கு முன், என்னை விட்டுவிட முயற்சி செய்பவர்களை ஆராய்ச்சி செய்த ப்ரோச்சஸ்கா & டிகிளமண்ட் ஆகிய புகழ் பெற்ற உளவியலாளர்கள் நடத்தை மாற்றம் பற்றி என்ன கூறுகிறார்கள் என்று பாருங்கள்.

நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றம் திடீரென உடனடியாக நிகழ்வது இல்லை. நடத்தை மாற்றம் என்பது 5 படி நிலைகளில் நடக்கிறது.

வ. எண்	நடத்தை மாற்ற நிலை	
1	சிந்தனைக்கு முந்திய நிலை	நடத்ை இல்ை
2	சிந்தனை நிலை	நடத்ை இருக்(

3	தயார்செய்யும் நிலை	நடத்தை தானே
4	மாற்றம் செய்யும் நிலை	நடத்தை நிலை
5	மாற்றத்தை தக்க வைத்துக்கொள்ளும் நிலை	செய்த <u>முழுவ</u> நிலை

ஆகவே நீங்கள் என்னை விட்டுவிட துடிக்கும் நடத்தை மாற்றம் என்பது இந்த நிலைகளை கடக்க வேண்டியுள்ளது.

என்னை விட்டுவிட முயற்சிக்கும் நீங்கள் உண்மையில் எந்த நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை மேலே கொடுக்கப்பட்டிருந்த வினா நிரலுக்கு நீங்கள் அளித்த விடைகளின் மூலம் கண்டறியலாம். இந்த வினா நிரல், அறிவியல் பூர்வமாக ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு இதன் முடிவுகள் உண்மையானவை என

நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

வரிசை எண்கள் 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18 ஆகியவற்றிற்கு பின்வருமாறு மதிப்பெண்கள் இடுங்கள்.

முழுவதுமாக ஏற்றுக்கொள்கிறேன் — 3

ஏற்றுக்கொள்கிறேன் — 2

மறுக்கிறேன் — 1

முழுவதுமாக மறுக்கிறேன் — 0

வரிசை எண்கள் 1, 9, 13, 16 ஆகியவற்றிற்கு பின்வருமாறு மதிப்பெண்கள் இடுங்கள்.

முழுவதுமாக ஏற்றுக்கொள்கிறேன் — 0

ஏற்றுக்கொள்கிறேன் — 1

மறுக்கிறேன் — 2

முழுவதுமாக மறுக்கிறேன் — 3

பின்வரும் அட்டவணையில் முதல் நெடுவரிசையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வரிசை எண்களுக்கான மதிப்பெண்களை கூட்டி, இரண்டாவது நெடுவரிசையில் போடவும். பிறகு மூன்றாவது நெடுவரிசையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள எண்ணுடன் பெருக்கி நான்காவது நெடுவரிசையில் உள்ள கட்டங்களில் எழுதவும்.

வரிசை எண்கள்	மதிப்பெண்களின் கூட்டுத்தொகை	எண்ணுடன் பெருக்கவும்	பெரு
1, 4		16.6	
10, 14, 16, 17		6.6	

2, 5, 6, 9, 15, 18	*5.5*
3, 7, 8, 11, 12, 13	*5.5*

எந்த நடத்தை மாற்ற நிலையில் அதிகமான மதிப்பெண் இருக்கிறதோ அதுவே உங்களின் நடத்தை மாற்ற நிலை. ஒரு வேளை இரு நடத்தை மாற்ற நிலைகளுக்கு ஒரே மதிப்பெண் வந்திருந்தால், வரிசையில் முதலில் இருக்கும் நடத்தை மாற்ற நிலையை உங்களுடையது என எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் சிந்தனைக்கு முந்திய நிலை தவிர, எந்த நிலையில் இருந்தாலும், அடுத்தடுத்த நிலைக்கு செல்ல வேண்டுமானால், "ஒரு தடவ நான் முடிவு பண்ணிட்டேனா என் பேச்ச நானே கேக்க மாட்டேன்" என்று உங்களுக்கு சொல்லிக்கொண்டு என்னை உங்களிடமிருந்து விலக்கி வையுங்கள்.

ஒவ்வொரு நடத்தை மாற்ற நிலைக்கும் உள்ள விஷயங்களை தனித்தனியாக சொல்லப்போகிறேன் என்றாலும், உங்களுடைய நடத்தை மாற்ற நிலைக்காக விஷயங்களை நேராக படிக்கச் செல்லாமல், வரிசையாகவே படியுங்கள். நீங்கள் இருக்கும் நிலையிலேயே உங்களைத் தொடர்ந்து இருக்க வைக்கவும், அடுத்தடுத்த நிலைகளுக்கு செல்லவும் எல்லாவற்றையும் தொடர்ச்சியாக படியுங்கள்.

9

நீங்கள் சிந்தனைக்கு முந்தைய நிலையில் இருந்தால்....

நீங்கள் என்னை விட்டுவிட வேண்டும் என்ற நினைப்பே உங்களுக்கு இல்லாதது போல் இருக்கிறது. நீங்கள் இன்னுமும் நான் எவ்வளவு பெரிய கொலைகாரன், திருடன் என்று தெரியாமல் இருக்கிறீர்கள் என்று நினைக்கிறேன்.

உலகில் ஏற்படும் தடுக்கக்கூடிய அதிக பட்ச இறப்புகளுக்கு காரணமாய் இருப்பது நானும் என் சகோதரர்களும்தான் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் அறிக்கை வெளியிட்டுள்ளது. நான் இந்தியாவில் மட்டும் ஒரு வருடத்திற்கு கிட்டத்தட்ட பத்து லட்சம் உயிர்களை காவு வாங்குகிறேன். ஒரு

நாளைக்கு சராசரியாக 2500 பேர் என்று ஏற்கனவே சொல்லிவிட்டேன்.

வாய் புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய், குரல்வளை புற்றுநோய், கருப்பைவாய் புற்றுநோய் போன்ற பல வகையான புற்றுநோய்கள் என்னுடனும், என் சகோதரர்களுடனும் சம்பந்தப்பட்டவை. உங்கள் சென்னை அடையாறு புற்றுநோய் மருத்துவமனையின் கணக்கெடுப்பு படி, கிட்டத்தட்ட 45% புற்றுநோய்கள் என்னாலும், என்

சகோதரர்களாலும் ஏற்படுகிறதாம்.

ஆக எங்களால் புற்றுநோய் மருத்துவர்களுக்கு பணி 'ஓஹோ, ஆஹா' என்று நடக்கிறது. (எவ்வளவு நாள்தான் 'ஆஹா, ஓஹோ' என்று சொல்வது. கொஞ்சம் மாற்றி சொல்லிப் பார்ப்போமே!)

புற்றுநோய் பற்றி பேசும் போது, புற்றுநோய்க்கு பல மணி நேரங்கள் கவனமாக அறுவை சிகிச்சை செய்யும் ஒரு மகத்தான மருத்துவர் என்னைப் பற்றி சொன்ன கதை ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. அவரின் முக்கால்வாசி வாழ்க்கை ஆப்பரேஷன் தியேட்டரிலேயே போகிறது என்று சொன்னால் அவர் அதனை மார்தட்டி ஏற்றுக் கொள்வார். சரி கதைக்கு வா என்கிறீர்களா? இதோ வருகிறேன்!

ஒரு வெள்ளம் போகும் ஆற்றின் கரையில் நின்று, ஒரு மருத்துவர் அமைதியாக நின்று வேடிக்கை பார்த்து கொண்டிருந்தார். அப்போது 'தொப்' என ஒருவர் விழுந்து, வெள்ளத்தில் அடித்து செல்வதை பார்த்த மருத்துவர், தானும் வெள்ளத்தில் குதித்து, கஷ்டப்பட்டு நீந்தி அவனை காப்பாற்றி கரைக்கு

கொண்டுவந்து முதலுதவி செய்து காப்பாற்றுகிறார். அவனை காப்பாற்றிய அடுத்த நொடியில் மீண்டும் ஒருவர் 'தொப்' என வெள்ளத்தினுள் விழும் சத்தம் கேட்கிறது. மீண்டும் ஓடிப்போய் கஷ்டப்பட்டு இரண்டாவதாக விழுந்த அவரையும் காப்பாற்றுகிறார். தற்போது காப்பாற்றப்பட்டவருக்கு முதலுதவி செய்து கொண்டிருக்கும் போதே மூன்றாவதாக இன்னொருவர் வெள்ளத்தில் விழுகிறார். வெள்ளத்தில் விழுந்த அந்த நபரை காப்பாற்ற இந்த மருத்துவர் ஓடுகிறார். இப்படி ஒவ்வொருவராக வெள்ளத்தில் விழ விழ மருத்துவர் காப்பாற்றுகிறார். 'ஏன் இவ்வாறு ஒவ்வொருவராக வெள்ளத்திற்குள் விழுகிறார்கள்?' என்று யோசித்த மருத்துவர் கொஞ்ச தூரம் சென்று பார்த்தால், அங்கு ஒருவன் வரிசையாக பலரை நிற்க வைத்து, ஒவ்வொருவராக வெள்ளத்திற்குள் தள்ளி விட்டு கொண்டிருக்கிறான். தள்ளி விட்டவன் பெரிய பயில்வானாக இருக்கிறான்.

மருத்துவருக்கோ 'அவனைப் போய் தடுத்துவிடலாமா? பெரிய பயில்வானாக

இருக்கிறானே! அவனை எதிர்த்து நிற்க முடியுமா?' என்ற கேள்விகள் எழுந்தது. ஆனால் தன்னால் முடிந்தது வெள்ளத்திற்குள் விழுபவர்களை காப்பாற்றுவது மட்டும்தான், தனக்கு அந்த திறமை மட்டும்தான் இருக்கிறது என்ற உண்மையை உணர்ந்து, அதை மட்டும் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருந்தார்.

ஒரு தருணத்தில், எப்படியோ தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு சரி அவனிடம் போய் "ஏன் இப்படி செய்கிறீர்கள் சார்?" என்று மிகப் பணிவாக கேட்டார். அதற்கு அவன் "இவர்கள் அனைவரும் என் அடிமைகள், அவர்களை நான் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்வேன். நான் ஒரு கொலைகாரன் என்றும், நோய்களை தருபவன் என்றும் பல முறை தெரியப்படுத்திய பிறகும், என்னை விட்டு ஓடி விடுங்கள் என எச்சரிக்கைகள் பல செய்தும் அவர்கள் என் அடிமைகளாகவே இருந்தார்கள். இப்போது அவர்களை கொல்ல வேண்டும் என்று எனக்கு தோன்றியது, அதனால் வெள்ளத்தினுள் தள்ளி விட்டு கொண்டிருக்கிறேன், முடிந்தால்

காப்பாற்றிக்கொள்!" என்று கூறினானாம் அந்த <u>கொலைகாரப்</u> பாவி!

இந்த கதையில், வெள்ளத்திற்குள் தள்ளி விட்டு அவர்களை கொலை செய்வது யாரென்றால் அது நான்தான். மருத்துவரால் என்ன செய்ய முடியும்? அவருக்கு என்னால் நோய்<u>வாய் பட்டவரை</u> காப்பாற்றத்தான் முடியும். "ஐயோ! இப்படி செத்து செத்து விழுகிறார்களே!, என்னால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லையே!" என்று அவர் அங்கலாய்த்தால், ஒன்றும் நடக்காது.

என்னை பயன்படுத்துபவர்கள், என்னை தானாக நிறுத்திவிட்டால் ஒழிய, மருத்துவரோ, அரசோ, தொண்டு நிறுவனங்களோ, மற்ற எவருமோ என்னை வந்து ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

பலர் நினைத்துக்கொள்கிறார்கள், என்னை பயன்படுத்தினால் புற்றுநோய் மட்டுமே வருமென்று! இன்னும் பல நோய்கள் இருக்கின்றன! உங்கள் நாட்டில் ஏற்படும் கிட்டத்தட்ட 40% காசநோய் இறப்புகளுக்கு, நான்தான் காரணம்

என்று கூற ஆதாரங்கள் உண்டு. காச நோய் ஏற்படுத்தும் கிருமியை அழிக்க எவ்வளவு நல்ல சிகிச்சை இருந்தாலும், என்னை பயன்படுத்துவதால், நான் அந்த சிகிச்சைகளை செயலிழக்க செய்கிறேன். என்னை என்ன செய்வது என்று அறியாமல், காசநோய்க்கு சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவர்களும் திணறிவருகிறார்கள்.

நானே பல வகையான இருதய-இரத்த நாள நோய்களுக்கு காரணமாய் இருக்கிறேன். மாரடைப்பு/நெஞ்சு வலி, பக்கவாதம், கால் விளிம்புகள் அழுகிப்போதல், சிறுநீரகத்திற்கு செல்லும் இரத்தம் குறைந்து போதல், நுரையீரல் சரியாக வேலை செய்யாமை போன்ற பல நோய்கள் என் தான தர்மங்கள்.

2020ம் ஆண்டில், இருதய-இரத்த நாள நோய்களால் உங்கள் நாட்டில் ஏற்படப்போகும் 42% இறப்புகளுக்கு நானும், என் சகோதரர்களுமே காரணமாய் இருக்கப்போகிறோம் என்று ஓர் ஆராய்ச்சி கணக்கிட்டுள்ளது.

என்னை பயன்படுத்துவதால் மட்டுமே இந்தியாவில் ஏற்படும் 82% நீடித்த சுவாச கோளாறு நோய்கள் (COPD) ஏற்படுகின்றன.

இதைச் சொன்னாலாவது, பயப்படுகிறீர்களா என்று பார்ப்போம்! என்னை பயன்படுத்தும் ஆண்களின் விந்தணுக்கள் குறைவாக இருப்பதையும், அவர்களின் விந்தணுக்களின் தரமும் குறைவாக இருப்பதும் பல ஆராய்ச்சிகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. என்னை பயன்படுத்தி விட்டு பிறகு குழந்தைச் செல்வம் வேண்டும் என பல ஆண்கள் அங்கலாய்ப்பதை நான் நக்கலாக பார்த்து சிரித்துக்கொண்டிருக்கிறேன். ஏனெனில் ஆண் உறுப்புக்கு இரத்தம் செல்லாது ஏற்படும் ஆண்மைக்குறைவு என்னால் ஏற்படுத்தப்படும் நோய்களுள் ஒன்று!

என்னையும், என் சகோதரர்களையும் பயன்படுத்தும் தாய்மார்கள், கர்ப்பமாய் இருக்கும் போதும், பிரசவத்தின் போதும், பிரசவித்து 7 நாட்களுக்குள்ளும் அவர்களின் குழந்தைகள் 57% இறந்து போவதாக ஓர் ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

உங்களுக்கு உங்கள் மேல்தான் அக்கறை இல்லை என்றாலும் கூட, உங்கள் மனைவி மீதும், குழந்தைகள் <u>மீதுமா</u> அக்கறை இல்லை?

பாருங்கள் அவர்கள் என் அருகில் இருந்தால், என்ன செய்கிறேன் என்று!

அடுத்தவர் என்னை பயன்படுத்தும் போது, அருகில் இருக்கும் கர்ப்பிணி தாய்மார்களின் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைகளின் எடை குறைவாக பிறப்பதற்கும், தகுந்த முதிர்ச்சி அடையாமல் பிறப்பதற்கும் அதிக அளவு வாய்ப்புள்ளது. உங்கள் தமிழ் நாட்டின் வேலூர் மாவட்டத்தில் நடத்தப்பட்ட ஓர் ஆய்வில், அடுத்தவர் புகைபிடிக்கும் போது

அருகில் இருக்கும் கர்ப்பிணிகள் பிரசவிக்கும் குழந்தைகளின் எடை, அவ்வாறு இல்லாத கர்ப்பிணிகள் பிரசவிக்கும் குழந்தைகளின் எடையை விட சராசரியாக 63 கிராம் குறைவாக இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அப்படி எடை குறைந்து, தகுந்த முதிர்ச்சி அடையாமல் பிறக்கும் குழந்தைகள் கொஞ்ச நாட்களில் இறந்துவிடவும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

உங்களின் '<u>பர்சனாலிட்டியை</u>' காண்பிக்கும் உங்கள் புன்சிரிப்புக்கு காரணமாக இருக்கும் உங்கள் பற்களை என்ன செய்கிறேன் என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்!

என்னை பயன்படுத்தினால், எவ்வளவு நல்ல <u>பிரஷ்ஷால்</u> பல் தேய்த்தாலும், உங்கள் பற்களில் கறை ஏற்படத்தான் செய்யும். எவ்வளவு உயர் தரமான சோப்பு போட்டு தேய்த்தாலும், உதட்டின் நிறம் மாறத்தான் செய்யும். பெண்களை ஈர்ப்பதாக விளம்பரம் செய்யப்படும் வெளிநாட்டு <u>ஸ்பேரேக்களை</u> அடித்தாலும், '<u>மவுத் ஃபிரஷ்னர்</u>" பயன்படுத்தினாலும், உங்கள் அருகில் வந்தால் '<u>குப்</u>'

என துர்நாற்றம் அடிக்கத்தான் செய்யும். உங்கள் அருகில் நீங்கள் எப்போதுமே இருப்பதால், உங்களுக்கு வேண்டுமானால் பழகிப்போய் அந்த துற்நாற்றம் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் எப்படியும் மற்றவர்களுக்கு தெரிந்துவிடும்.

மேலும் வாய்க்குழியில், பற்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் பலவற்றிற்கும், நானும் என் சகோதரர்களும் காரணமாய் இருப்பது பலரும் அறிந்திராதது. லூக்கோபிளேக்கியா எனும் வெள்ளைத்திட்டுக்கள் நோயையும், எரித்திரோபிளேக்கியா எனும் சிகப்புத்திட்டுக்கள் நோயையும் ஏற்படுகின்றன. இந்த இரண்டு பிரச்சனைகளும் கவனிக்கப்படாது விட்டால், வாய் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுத்து விடும். ஆகவே தான் இந்த இரு பிரச்சனைகளையும், புற்றுநோய்க்கு முந்தய நிலைகள் என்று மருத்துவர்களால் அழைக்கப்படுகின்றன. அதிகமாக இளைஞர்களில் காணப்படும் ஓரல் சப்—மியூக்கஸ் ஃபைப்ராஸிஸ் எனப்படும் வாய் திறக்க முடியா நிலையும் என்னாலும் என் சகோதரர்களாலும் ஏற்படுவதே.

பற்களில் ஏற்படும் நோய்களுக்கெல்லாம் என்னதான் சிகிச்சை செய்தாலும், என்னை பயன்படுத்தியதால், அந்த சிகிச்சைகளை ஒழுங்காக வேலை செய்ய விடமாட்டேன். இது போக என்னை பயன்படுத்துவதால், சர்க்கரை நோய் என சொல்லப்படும் நீரிழிவு நோய் எளிதில் ஏற்படும் எனவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளதாம். இன்னும் பற்பல ஆராய்ச்சிகளில், பற்பல நோய்களுடன் நான் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறேன் என்று சொல்கிறார்கள்.

நானே எமனின் தூதுவன்! பற்பல வடிவங்களில் உங்களைக் கொல்ல காத்திருக்கிறேன்! கொல்ல முடியாமல் போனாலும், உங்கள் வாழ்க்கைத்தரத்தையும், ஆயுட்காலத்தையும் என்னால் முடிந்த வகைகளிலெல்லாம், வெவ்வேறு நோய்களின் பெயரைச் சொல்லி பாதிப்பேன் என்று கங்கணம் கட்டிக்கொண்டு அலைகிறேன், ஜாக்கிரதை! பிற்சேர்க்கை-1 ல் என்னைப்பற்றி பரவலாக இருக்கும் தவறான கருத்துக்கள் இருக்கின்றன. அவற்றை படித்து தெளிவு பெறுங்கள்.

இதுவரை என் கெட்டகுணத்தை காட்டிவிட்டேன். ஆனால் நீங்கள் என்னை விட்டுவிட துணிந்து விட்டால், உங்கள் உடலிலும், மனதிலும் பல நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்படும். அவற்றை நான் எந்த வகையிலும் தடுக்க மாட்டேன். இது என் நல்ல குணம். என்னை விட்டுவிட்ட முதல் 20 நிமிடங்களிலேயே உங்கள் உடலில் நல்லவைகள் நடக்க ஆரம்பித்து விடும்.

நிறுத்திய முதல் 20 நிமிடங்களில்	இரத்த அழுத்தம், நாடி துடிப்பு, இயல்பு நிலைக்கு திரும்புகின்றன
12 மணி நேரத்தில்	இரத்தத்தில் உள்ள ஆக்ஸிஜன் கார்பன் மோனாக்ஸைடு
48 மணி நேரத்தில்	நரம்புகள் விளிம்புகள், மணம், நிலைக்கு திரும்புகின்றன
3 மாதங்களில்	நுரையீரலின் செயல்திறன் போன்ற பிரச்சனைகள்
9 மாதங்களில்	மூச்சு பிரச்சனைகளும், இருமல்
1 வருடத்தில்	இதய பிரச்சனைகள் ஏற்படும்

5 வருடங்களில் பக்கவாதம் ஏற்படும் வாய்ப்பு
ஏற்படும் வாய்ப்புகளும்

ஆகவே என்னை விட்டுவிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளையும், என்னை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீமைகளையும் கருத்தில் இருத்தி என்னை விட்டுவிட முயற்சி செய்யுங்கள்.

10

நீங்கள் சிந்தனை நிலையில் இருந்தால்....

உங்களுக்கு ஓரளவுக்கு என்னை விட வேண்டும் என்ற சிந்தனை உள்ளது. நல்லது. இப்போது நான் சொல்வதை செய்யுங்கள். (தயார்படுத்திக்கொள்ளும் நிலையில் அல்லது செயல்பாட்டு நிலையில் இருந்தாலும், இங்கு சொல்லப்போவதை செய்யுங்கள்)

இங்கு அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கட்டங்களில், என்னை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நல்ல, கெட்ட விஷயங்கள் பற்றியும், என்னை விட்டுவிடுவதால் ஏற்படும் நல்ல, கெட்ட விஷயங்கள் பற்றியும் எழுதுங்கள்.

என்னை பயன்ப(

நல்ல விஷயங்கள்	மதிப் பெண்கள்	
1.		1.
2.		2.
3.		3.
4.		4.
5.		5.
6.		6.
7.		7.
8		8

என்னை விட்டுவ

நல்ல விஷயங்கள்	மதிப்
1.	பெண்கள் 1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8	8

நேர்மையாக மனம் திறந்து எழுதுங்கள். என்னை

பயன்படுத்துவதால், உங்களுக்கு, நன்றாக கவனம் செலுத்த முடியலாம், டென்ஷன் குறையலாம். என்னை பயன்படுத்தினால்தான் டீ குடித்த, சாப்பிட்ட திருப்தி இருக்கலாம். இது போன்றவற்றை என்னை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நல்ல விஷயங்களில் எழுதுங்கள்.

என்னை பயன்படுத்துவது, உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது பிடிக்காமல் இருக்கலாம், நீங்கள் அடிக்கடி எனக்காக நேரம் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கலாம். பணம் நிறைய செலவாகலாம். பல விதமான நச்சுப் பொருட்களை நீங்கள் உள்வாங்குவது உங்களை மிகுந்த கவலையும், குற்ற உணர்வும் அடையச் செய்யலாம். இது போன்றவற்றை என்னை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் கெட்ட விஷயங்களில் எழுதுங்கள்.

என்னை விட்டு விட்டால், உங்கள் உடல் நலம் பற்றி கவலைப்பட தேவையில்லாமல் இருக்கலாம். உங்கள் மீது அடிக்கும் என் நாற்றம் போய் எல்லோரும் உங்கள் அருகில் தயங்காமல் வரலாம். உங்கள் உடன் வேலை செய்பவர்கள் மத்தியில்

உங்களுக்கு இருந்த கெட்ட பெயர் நீங்கலாம். இது போன்றவற்றை என்னை விட்டுவிடுவதால் ஏற்படும் நல்ல விஷயங்களில் எழுதுங்கள்.

என்னை விட்டுவிட்டால், உங்களுடன் சேர்ந்து புகை பிடிக்கும் நண்பர் வட்டத்திலிருந்து நீங்கள் விலகி இருக்க நேரலாம். ஏதோ ஒரு நெருங்கிய நண்பரை இழந்துவிட்ட சோகம் உங்களை ஆட்கொள்ளலாம். என்னை சட்டென நிறுத்துவதால் உடல் உபாதைகள் பல ஏற்படும் என நீங்கள் கவலைப்படலாம். இது போன்றவற்றை என்னை விட்டுவிடுவதால் ஏற்படும் கெட்ட விஷயங்களில் எழுதுங்கள்.

எதையும் விட்டு விடாதீர்கள். சின்ன சின்ன விஷயங்களையும் நன்றாக யோசித்து எழுதுங்கள்.

எழுதி முடித்த பின்னர், என்னை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நல்ல விஷயங்களில் உள்ளவை ஏதாவது என்னை விட்டுவிடுவதால் ஏற்படும் கெட்ட விஷயங்களில் திரும்ப வந்திருக்கிறதா என பாருங்கள். அப்படி ஏதாவது

இருந்தால், எங்கு மிகச்சரியாக பொருந்துமோ அங்கு அந்த பாயிண்ட்—ஐ வைத்து விட்டு, மற்றொரு இடத்தில் அந்த பாயிண்ட்—ஐ எடுத்து விடுங்கள். அதே போல், என்னை விட்டுவிடுவதால் ஏற்படும் நல்ல விஷயங்களில் உள்ளவை ஏதாவது என்னை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் கெட்ட விஷயங்களில் திரும்ப வந்திருக்கிறதா எனப் பாருங்கள். அப்படி ஏதாவது இருந்தால், எங்கு மிகச்சரியாக பொருந்துமோ அங்கு அந்த பாயிண்ட்—ஐ வைத்து விட்டு, மற்றொரு இடத்தில் அந்த பாயிண்ட்—ஐ எடுத்து விடுங்கள்.

நீங்கள் எழுதியிருக்கும் ஒவ்வொரு பாயிண்ட்-ம் மற்றவற்றிலிருந்து வேறுபட்டவை, தனித்தனியானவை என்று உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். ஒரே விஷயத்தையே வெவ்வேறு வார்த்தைகளில், வெவ்வேறு பாயிண்ட்-ஆக எழுதியிருக்கிறீர்கள் என்றால், அந்த குறிப்பிட்ட பாயிண்ட்-களை இணைத்து விடுங்கள்.

இப்போது, நீங்கள் நான்கு கட்டங்களில் தனித்தனியாக எழுதியிருக்கும் ஒவ்வொரு

பாயிண்ட்-க்கும், 1 முதல் 10 வரை உள்ள எண்களில் ஒரு மதிப்பெண் தர வேண்டும். நல்ல விஷயங்களில் உள்ள ஒவ்வொரு பாயிண்ட்-க்கும் எந்த அளவுக்கு நல்ல விஷயம் என்பதை உங்கள் மதிப்பெண் மூலம் தெரியப்படுத்துங்கள். 10 என்று மதிப்பெண் போடுகிறீர்கள் என்றால் அந்த குறிப்பிட்ட பாயிண்ட் மிக அதிக அளவுக்கு நல்ல விஷயம், 1 என்று மதிப்பெண் போடுகிறீர்கள் எஎன்றால், அந்த குறிப்பிட்ட பாயிண்ட் மிக குறைந்த அளவுக்கே நல்ல விஷயம். உங்கள் மதிப்பெண் 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 என்ற எண்களில் ஒன்றாக இருக்கலாம். அதிகம் யோசிக்க வேண்டாம். அவ்வபோது உங்களுக்கு என்ன தோன்றுகிறதோ உடனே அந்த எண்ணை எழுதி விடுங்கள்.

அதே போல், கெட்ட விஷயங்களில் உள்ள ஒவ்வொரு பாயிண்ட்-க்கும் எந்த அளவுக்கு கெட்ட விஷயம் என்பதை உங்கள் மதிப்பெண் மூலம் தெரியப்படுத்துங்கள். கெட்ட விஷயங்களில் உள்ள ஒரு பாயிண்ட்-க்கு 1 என்று மதிப்பெண் போடுகிறீர்கள் என்றால் மிகக் குறைந்த அளவே

கெட்ட விஷயம், 10 என்று போடுகிறீர்கள் என்றால் மிக அதிக அளவு கெட்ட விஷயம். ஆகவே 1 முதல் 10 வரை உள்ள எண்களில் எந்த எண் உங்கள் எண்ணத்தை சரியாக பிரதிபலிக்குமோ அந்த எண்ணை மதிப்பெண்ணாக ஒவ்வொரு பாயிண்ட்-க்கும் அளியுங்கள்.

ஆக நான்கு கட்டங்களிலும் உள்ள பாயிண்ட்-களுக்கு மதிப்பெண் கொடுத்தாகி விட்டதா?

ஒரு ஹோட்டலுக்கு 11 மணிக்கு போகிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். ஏன் இப்படி திடீரென சம்பந்தம் இல்லாமல் ஹோட்டல் பற்றி பேசுகிறேன் என்கிறீர்களா? சம்பந்தம் இருக்கிறது. பொறுமையாக நான் சொல்லப்போவதை கவனியுங்கள். ஹோட்டலில் சப்பாத்தி, தோசை இந்த இரண்டு மட்டுமே இருக்கிறது. நீங்கள் சப்பாத்தி ஆர்டர் செய்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அப்படியானால் அதற்கு காரணம் இந்த இரண்டில் ஒன்றாக இருக்கலாம்,

1. தோசையை விட உங்களுக்கு சப்பாத்தி

பிடித்திருக்கலாம் அல்லது

2. தோசை சாப்பிட பிடிக்காமல் சப்பாத்தி வேண்டுமெனலாம்.

எனவே இரு செயல்களில், ஒரு குறிப்பிட்ட செயலை செய்ய வேண்டும் என தேர்ந்தெடுப்பதற்கு, அந்த முதல் செயலில் அதிக நன்மைகள்/ நல்ல விஷயங்கள் இருக்கலாம் அல்லது அந்த மற்றொன்றாக இருக்கும் இரண்டாவது செயலில் உள்ள அதிக கெட்ட விஷயங்கள் இருக்கலாம்.

அதே போல், நீங்கள் என்னை பயன்படுத்துவதற்கு காரணமாக இருப்பவை

(அ) என்னை பயன்படுத்துவதில் உள்ள நல்ல விஷயங்கள்

(ஆ) என்னை பயன்படுத்துவதை விட்டுவிட்டால் ஏற்படும் கெட்ட விஷயங்கள்

ஆகவே இந்த இரண்டையும் தலைப்புகளாகக்

கொண்ட கட்டங்களில் உள்ள பாயிண்ட்-களை மொத்தமாகக் கூட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இதுதான், என்னை பயன்படுத்துவதற்கான பாயிண்ட்-களில் மொத்த மதிப்பெண்கள்.

நீங்கள் என்னை விட்டுவிடுவதற்குக் காரணமாக இருப்பவை

(அ) என்னை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் கெட்ட விஷயங்கள்

(ஆ) என்னை பயன்படுத்துவதை விட்டுவிட்டால் ஏற்படும் நல்ல விஷயங்கள்.

ஆகவே இந்த இரண்டையும் தலைப்புகளாகக் கொண்ட கட்டங்களில் உள்ள பாயிண்ட்-களை மொத்தமாகக் கூட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இதுதான், என்னை பயன்படுத்துவதை விட்டுவிடுவதற்கான பாயிண்ட்—களின் மொத்த மதிப்பெண்கள்.

இப்போது பாருங்கள், எதற்கு மதிப்பெண்கள் அதிகமாக இருக்கிறது என்று! என்னை

பயன்படுத்துவதற்கா? அல்லது என்னை விட்டு விடுவதற்கா?

என்னை பயன்படுத்துவதற்கு அதிக மதிப்பெண்கள் இருந்தால், இதற்கு முன்னர் நான் சொல்லியவை அனைத்தையும், புத்தகத்தின் முதல் பக்கத்திலிருந்து மீண்டும் ஒரு முறை படித்துவிட்டு, அவற்றில் கூறியுள்ளவற்றை உங்கள் மனதில் நிலைநிறுத்திக் கொண்டு, தொடருங்கள். என்னை விட்டுவிடுவதற்கு அதிக மதிப்பெண்கள் இருந்தால், நல்லது. தொடர்ந்து படியுங்கள். நிரப்பப்பட்ட அந்த அட்டவணையிலிருந்து, என்னை விட்டுவிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள், என்னை பயன்படுத்தினால் ஏற்படும் தீமைகள் ஆகியவற்றை தனியாக எழுதி, லாமினேட்(laminate) செய்து, நீங்கள் அடிக்கடி பார்க்கும் இடத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது உங்கள் பாக்கெட்டிலோ, பர்ஸிலோ வைத்துக்கொள்ளுங்கள் நீங்கள் என்னை பயன்படுத்தியே ஆக வேண்டும் என்ற நினைப்பு வரும் போதெல்லாம் என்னை ஏன் விட்டொழிக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் எழுதிய காரணங்களை பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். வேண்டுமானால், உங்கள்

குரலிலேயே அவற்றை பதிவு செய்து அவ்வபோது கேட்டுவாருங்கள்.

11

நீங்கள் தயார்படுத்திக்கொள்ளும் நிலையில் இருந்தால்....

இப்போது நீங்கள் என்னை நிறுத்தியே ஆக வேண்டும் என்ற நினைப்பில் இருக்கிறீர்கள். சூப்பர்! நீங்கள் இப்போது என்ன செய்ய வேண்டுமென்று வழிகாட்டுகிறேன்.

பலர் என்னிடம் சொல்கிறார்கள், "உன்னை நிறுத்த வேண்டுமானால், எப்போது வேண்டுமானாலும் என்னால் உன்னை நிறுத்த முடியும்". நான் அவர்களைப் பார்த்துக் கேட்கிறேன். "அப்படியானால் நிறுத்த வேண்டியதுதானே? ஏன் இன்னும் தாமதிக்கிறீர்கள்?"

எனக்குப் புரிகிறது. என்னை நிறுத்த வேண்டுமானால், வெறும் நினைப்பு மட்டும் போதாது. உங்களை நீங்கள் தயார்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். என்னை நிறுத்திவிட்ட பிறகு உங்களுக்கு என்னவெல்லாம் சவால்கள் இருக்கப் போகின்றன என்பனவற்றை அறிந்து கொண்டு, அவற்றைச் சமாளிக்க உங்களை நீங்களே தயார்படுத்திக் கொள்ள உங்களுக்கு ஒரு திட்டமும், இரண்டு மூன்று மாற்றுத் திட்டங்களும் இருக்க வேண்டும். அந்த திட்டங்களில் எவை உங்களுக்கு பயனுள்ளவையாக இருக்கும் என்று கண்டுபிடிக்க ஒரு சோதனை ஓட்டம் அதாவது '<u>ட்ரயல்</u>' *(Trail)* பார்க்க வேண்டும்.

ஒரு வேளை நீங்கள் போட்ட திட்டம் சரியாக வர உங்களுக்கு உதவாமல் போனால், மாற்று திட்டங்களாகக் குறைந்த பட்சம் இரண்டு திட்டங்கள் வேண்டும். மேலும் நீங்கள் போட்ட திட்டம், நன்றாகச் செயல்படுகிறதா என்று செய்து பார்க்கக் கொஞ்சம் கால அவகாசமும் வேண்டும்.

தேவைப்பட்டால், பொது மருத்துவரையோ, பல்

மருத்துவரையோ, உளவியல் ஆலோசகரையோ, மன நல மருத்துவரையோ சந்திக்க நீங்கள் தயாராக இருப்பது அவசியம். அவர்கள் என்னை வெல்ல உங்களுக்கு உதவுவார்கள். இதற்காக அவர்கள் உரிய பயிற்சியும் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

நீங்கள் என்னை பயன்படுத்துவதை விட்டுவிட வேண்டும் என்ற நினைப்பு உங்களுக்கு அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனால் அந்த எண்ணத்தை செயல்படுத்த என்னை விட்டுவிட்டவுடன் ஏற்படப்போவதாக நீங்களே எழுதியுள்ள கெட்ட விஷயங்களை எதிர்கொள்ளப் போகிறீர்கள். அதே போல் என்னை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நல்ல விஷயங்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்காது. இவற்றைச் சமாளிக்கத் திட்டங்களும், உரிய முன்னேற்பாடுகளும் செய்து கொண்டால், என்னை நீங்கள் வெல்வது எளிது!

அதற்காகக் கொஞ்சம் நீங்களே யோசியுங்கள். உங்களுக்கு மேலும் உதவ "என்னை தொடர்ந்து உங்களுடன் வைத்திருப்பதற்காக பலர் சொல்லும் காரணங்கள்" பற்றி சொல்கிறேன். இதற்காக

நீங்கள் மீண்டும் சில கேள்விகளுக்கு விடையளிக்க வேண்டும். உங்கள் பதில்கள் நேர்மையானதாகவும், உண்மையானதாகவும் இருக்கட்டும். நீங்கள் வேறு யாரோ ஒருவருக்காக இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கவில்லை. நீங்கள் என்னை விட்டொழிக்கும் வழியைக் கண்டுபிடிக்கவே இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கிறீர்கள், அப்படித்தானே?

வ. எண்	வாக்கியங்கள்	இல்லவே எட இல்லை
1	காலையில் எழுந்த 30 நிமிடங்களுக்குள் நான் உன்னைப் பயன்படுத்தி விடுகிறேன்.	
2	உன்னைப் பயன்படுத்தத் தடை செய்யப்பட்டுள்ள பொது இடங்களில், உன்னைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது எனக்குச் சிரமமாக இருக்கிறது.	

எனக்கு உடல் நிலை
3 சரியில்லை என்றால் கூட
உன்னைப் பயன்படுத்தி
விடுகிறேன்.

குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு
உன்னைப் பயன்படுத்தாமல்
4 இருந்தால் எனக்கு உன்னைப்
பயன்படுத்தியே ஆக
வேண்டும் என்ற ‘பசி’
எடுக்கிறது.

வெகு நேரத்திற்கு உன்னைப்
5 பயன்படுத்தாமல் இருந்தால்,
உடலிலும், மனதிலும் பல
தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன.

ஒரு நாளைக்கு எத்தனை
முறை உன்னைப்
6 பயன்படுத்துகிறேன் என்பது
என் கட்டுக்குள் இல்லாமல்
போகிறது.

சில காலத்திற்கு முன்னால்
7 நான் உன்னைப்

பயன்படுத்திய
எண்ணிக்கையுடன்
ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது,
உன்னைப் பயன்படுத்திய
‘கிக்’ *(kick)* — ஐ
வரவழைக்க வேண்டி
இப்போது நான் உன்னைப்
பயன்படுத்தும் எண்ணிக்கை
அதிகரித்திருக்கிறது.

உன்னைப் பயன்படுத்த
வேண்டுமென்று எனக்குத்
8 தோன்றிவிட்டால், என்ன
வேலை இருந்தாலும், அதனை
விட்டு விட்டு உன்னைப்
பயன்படுத்துகிறேன்

நீ என் உடலை, மனதை,
குடும்ப உறவுகளை,
வேலையைப் பாதிக்கிறாய்
9 என்று தெரிந்தும் உன்னைப்
பயன்படுத்துவதை ஒரு
குறிப்பிடத்தகுந்த அளவில்
குறைக்க முடியாமல்

இருக்கிறேன்.

உன்னை எடுப்பது, வாயில்
வைப்பது, பற்ற வைப்பது,
உள் இழுத்து வெளியில்
விடுவது போன்ற உன்னைப்
10 பயன்படுத்தும் செயல்கள்
அனிச்சை செயலாக, மிகுந்த
விழிப்புணர்வில்லாமல்,
என்னை அறியாமல்
நடக்கின்றன

என் சந்தோஷங்களைக்
11 கொண்டாட உன்னைப்
பயன்படுத்துகிறேன்.

உன்னைப் பயன்படுத்தும்
12 போது மிகுந்த மகிழ்ச்சி
அடைகிறேன்.

என்னை நானே
13 <u>ஊக்கப்படுத்தி கொள்ள</u>
உன்னைப்
பயன்படுத்துகிறேன்.

‘போர்’ *(Boar)* அடிக்காமல்
14 இருக்க உன்னைப்
பயன்படுத்துகிறேன்.

தூக்கம் வராமல் இருக்க,
வேலையில் என் வேகம்
15 குறையாமல் இருக்க, கவனம்
செலுத்த உன்னைப்
பயன்படுத்துகிறேன்

என் எடை அதிகரிக்காமல்
இருக்க/ பசியைக்
16 கட்டுப்படுத்த நான்
உன்னைப்
பயன்படுத்துகிறேன்,

உன்னைப்
பயன்படுத்துவதால் நான்
பிரபலமான, எல்லோரையும்
கவர்ந்திழுக்க கூடியவனாக,
17 எதைப்பற்றியும் பெரிதாக
எடுத்துக்கொள்ளாமல்
இருப்பவனாக
மற்றவர்களுக்குத்

தெரிகிறேன்.

உன்னைக் கையில் ஸ்டைல்
-ஆக வைத்திருப்பது, பற்ற
வைப்பது, உள்ளே இழுப்பது,
18 *புகை விடுவது போன்ற*
உன்னைப் பயன்படுத்தும்
செயல்களை நான் இரசித்துச்
செய்கிறேன்.

என் குறைகளைத் தீர்க்கும்
19 *ஒரு நண்பனாக உன்னைப்*
பார்க்கிறேன்.

நான் கோபமாக இருக்கும்
போதோ அல்லது
பதற்றப்படும் போதோ
20 *எதைப்பற்றியாவது*
கவலைப்படும் போதோ
ரிலாக்ஸ் செய்ய உன்னைப்
பயன்படுத்துகிறேன்.

என் பிரச்சனைகளைப் பற்றி
21 *சிந்திப்பதை நிறுத்த*
வேண்டுமென்பதற்காகவோ

அல்லது வருத்தமாக இருக்கும்
<u>போதோ</u> உன்னைப்
பயன்படுத்துகிறேன்.

நான் குறிப்பிட்ட சில
விஷயங்களைச் செய்யும்
22 போது (எடுத்துக்காட்டாக, டீ
அருந்தியவுடன், சாப்பாடு
சாப்பிட்டவுடன்), உன்னைப்
பயன்படுத்துகிறேன்.

நான் குறிப்பிட்ட சில
இடங்களில் இருக்கும் போது
(எடுத்துக்காட்டாக,
23 கழிவறையில்,
அலுவலகத்திற்குள் நுழையும்
முன்) உன்னைப்
பயன்படுத்துகிறேன்.

<u>என்னைச் சுற்றி</u>
இருப்பவர்கள் உன்னைப்
பயன்படுத்தும் போது
24 (எடுத்துக்காட்டாக
நண்பர்களுடன் இருப்பது,

மது அருந்தும் போது) நானும்
உன்னைப் பயன்படுத்த
வேண்டியதாகிறது

இப்போது உங்கள் விடைகளுக்குப் பின்வருமாறு மதிப்பெண்கள் அளியுங்கள்.

இல்லவே இல்லை — 0

எப்போதாவது — 1

அடிக்கடி — 2

எப்போதுமே — 3

பின்வரும் அட்டவணையில் முதல் நெடுவரிசையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வரிசை எண்களுக்கான மதிப்பெண்களைக் கூட்டி, இரண்டாவது நெடுவரிசையில் போடவும். பிறகு மூன்றாவது நெடுவரிசையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள எண்ணுடன் பெருக்கி நான்காவது நெடுவரிசையில் உள்ள கட்டங்களில் எழுதவும்.

வரிசை எண்கள்	மதிப்பெண்களின் கூட்டுத்தொகை	எண்ணுடன் பெருக்கவும்
1 முதல் 10		*3.3*
11 முதல் 17 வரை		*4.76*
18		*33.33*
19 முதல் 21		*11.11*

22 முதல் 24

11.11

நீங்கள் இங்கு பெறும் மதிப்பெண்களைப் பொறுத்துதான், என்னை வெல்ல உங்களுக்கு எவ்வாறான உதவி தேவைப்படும் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். நீங்கள் ஒவ்வொரு பரிமாணத்திலும் எந்த அளவுக்கு மதிப்பெண் பெற்றிருந்தாலும், ஒவ்வொரு பரிமாணத்திற்கும் தனித்தனியாக கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளை தொடர்ச்சியாகவும் கவனமாகவும் படித்து, என்னை வெல்ல உங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

12

அடிமைப்பழக்க பரிமாணத்தில் உங்கள் மதிப்பெண் 50க்கு மேல் இருந்தால்....

அடிமைப்பழக்க பரிமாணத்தில் உங்கள் மதிப்பெண் 50க்கு மேல் இருந்தால், எனக்கு நீங்கள் அடிமை ஆகி இருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். உங்களுக்கு நான் அளிக்கப்போகும் ஆலோசனையோடு, முதலில் மன நல மருந்துகளோ அல்லது 4 மில்லி கிராம் நிக்கோடின் ச்சூயிங் கம்மோ என்னை வெல்லத் தேவைப்படும். என்னை நீங்கள் பயன்படுத்துவது உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை எனவே உங்களை மன நல மருத்துவரிடமும், உளவியல் ஆலோசகரிடமும் ஒப்படைத்து விடுங்கள். நீங்கள்

என்ன செய்ய வேண்டுமென்று அவர்கள் கூறக் கூற, அவற்றைத் தொடர்ந்து <u>சின்சியராக</u> செய்து வாருங்கள். நிச்சயம் என்னை வென்று விட முடியும்.

மன நல மருந்துகள் என்றால் கவலை கொள்ள வேண்டாம். இப்போது தரப்படும் மன நல மருந்துகள் பாதுகாப்பானவை. உங்களுக்கு அதிகம் தூக்கம் வரவெல்லாம் செய்யாது. பக்க விளைவுகள் பற்றி பெரிதாகக் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. இன்று சந்தையில் இருக்கும் எல்லா மன நல மருந்துகளும் முறையாக ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு, பயனுள்ளவை என நிரூபிக்கப்பட்ட

பிறகே பயன்பாட்டுக்கு வருகின்றன.

ஆகவே மனநல மருத்துவரைச் சந்தித்து உங்கள் பிரச்சனையைக் கூறுங்கள். உங்களுக்கு 4 மில்லி கிராம் நிக்கோட்டின் ச்சூயிங் கம் வேண்டுமா அல்லது மன நல மருந்துகள் வேண்டுமா அல்லது இரண்டும் வேண்டுமா என அவர் உங்களின் உடல், மன நிலையை ஆய்வு செய்து முடிவெடுப்பார்.

உங்களுக்கு அருகிலுள்ள மன நல மருத்துவரைச் சந்தியுங்கள், அல்லது பிற சேர்க்கைப் பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சிகிச்சை மையங்களை அணுகுங்கள்.

ஒரு வேளை மருத்துவர் உங்களுக்கு 4 மில்லி கிராம் நிக்கோட்டின் ச்சூயிங் கம்மை பயன்படுத்த பரிந்துரைத்தாரானால், அவரின் பரிந்துரை சீட்டை காண்பித்து மட்டுமே அவற்றை நீங்கள் வாங்க முடியும். நீங்களாக சென்று 4 மில்லி கிராம் நிக்கோட்டின் ச்சூயிங் கம்மை மருந்து கடைகளில் வாங்க கூடாது. ஏனெனில் இந்த ச்சூயிங் கம்மை பயன்படுத்த சில முன் நிபந்தனைகள் உண்டு,

எனவே அந்த முன் நிபந்தனைகளை ஆராய்ந்து, உங்கள் உடல் ஒத்துழைக்குமா என பார்த்தே மருத்துவர் இந்த ச்சூயிங் கம்மை வாங்கச் சொல்லி பரிந்துரைப்பார்.

இந்த நிக்கோட்டின் ச்சூயிங் கம் நிக்கோரைட், நிக்கோகம் வெவ்வேறு விதமான பிராண்ட் (Brand) பெயர்களில் கிடைக்கின்றன. சராசரியாக ஒரு ச்சூயிங் கம்மின் விலை ரூ.5 மட்டுமே. கிட்டத்தட்ட நீங்கள் என்னை வாங்க பயன்படுத்தும் அதே விலைதான்! ஒரு பாக்கெட்டில் 4 அல்லது 10 ச்சூயிங் கம் இருக்குமாறு கிடைக்கின்றன. சிகரெட் பயன்படுத்தி அதனை விட நினைப்பவர்களுக்கு, மின்ட் (Mint) சுவையிலும் — அதாங்க சூட மிட்டாய் சுவை, மெல்லும் வகை புகையிலைப் பொருட்களை பயன்படுத்தி விட நினைப்பவர்களுக்கு குட்கா சுவையிலும் கிடைக்கின்றன.

பலர் இந்த நிக்கோட்டின் ச்சூயிங் கம்மை அப்படியே சாதாரண ச்சூயிங் கம் போலக் கடித்து மென்று, வாய் முழுக்கக் காரம் சார்ந்து எரிச்சல்

ஏற்பட்டு மீண்டும் என்னிடமே வந்து சரணடைந்து விடுகிறார்கள். ஆகவே நீங்களும் இந்த ச்சூயிங் கம்மை வழக்கம் போல மென்றீர்களானால் உங்களுக்கும் அப்படிதான் வாய்/தொண்டை எரிச்சல் ஏற்படும்.

நிக்கோட்டின் ச்சூயிங் கம் பாக்கெட்டிலேயே ஒரு வழிமுறை கேயேடு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். ஆனால் அவற்றை யாருமே படிப்பதில்லை. அதில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் வழிமுறையை சரியாக பின்பற்றினால், நீங்கள் என்னை வெல்லும் வாய்ப்பு 50% உயருகிறது என பலவிதமான அறிவியல் ஆராய்ச்சிகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆகவே நிக்கோட்டின் ச்சூயிங் கம்மை எப்படி மெல்ல வேண்டும் என்கிற வழிமுறை இதோ!

1. பல் இடுக்கில் வைத்து, கடித்து, மிக மிக மெதுவாக மெல்ல வேண்டும்.
2. கொஞ்ச நேரத்திற்கு <u>மின்ட்</u> சுவை வந்து கொண்டிருக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத்தில், காரமான ஒரு சுவை உங்கள் நாக்கில்

தோன்றும், அப்போது மெல்லுவதை உடனடியாக நிறுத்திவிட்டு, <u>வாய்ச்சுவரின்</u> பக்கம் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

3. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக <u>நிக்கோடின்</u> உங்கள் வாயின் உட்புறத்திலேயே, உமிழ் நீர் சுரப்பிகளுக்கான துளைகளில் உறிஞ்சப்பட்டு, நேரடியாக இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து, நீங்கள் புகையிலை பொருளைப் பயன்படுத்தும் போது, என்ன மாதிரி இருக்குமோ அதே உணர்வை உருவாக்குகிறது. கொஞ்சம் மெதுவாகதான் இது நடக்கும். அதனால் உடனே போதை வர வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்க வேண்டாம்.
4. போதை குறைந்தவுடன், மீண்டும் மெதுவாக அதனை மெல்லலாம், காரச் <u>சுவை</u> வந்தவுடன் நிறுத்தி விடலாம். இவ்வாறு ஒரு <u>ச்சூயிங் கம்மில்</u> 3 — 4 முறை செய்யலாம்.

அப்புறம் மிக முக்கியமான விஷயம், இந்த <u>ச்சூயிங் கம்மை</u> பயன்படுத்தும் போது, என்னை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும். அப்படி பயன்படுத்துவது உங்களுக்கு கிடைக்கும் நிக்கோட்டின் அளவினை அதிகப்படுத்தும், என்னை விட்டுவிட வேண்டும் என்ற முயற்சிக்கு

பலனில்லாமல் போய்விடலாம்.

அதே போல் இந்த ச்சூயிங் கம்மையும் ஒரே அளவில் பயன்படுத்தி வரக்கூடாது. படிப்படியாகக் குறைத்து, கடைசியாக குறிப்பிட்ட நாளில் நிறுத்தி விட வேண்டும். எப்போது இந்த ச்சூயிங் கம்மை சாப்பிட வேண்டும், எப்படி படிப்படியாக குறைக்க வேண்டும், கடைசியாக எந்த நாளில் முழுவதுமாக நிறுத்தி விட வேண்டும் என்பதையெல்லாம் பற்றி உங்கள் மருத்துவரோடு ஆலோசித்து முடிவெடுத்து சிகிச்சையைத் தொடங்குங்கள்.

ஆகவே இந்தச் சிகிச்சை உங்கள் பழக்கத்தை நிறுத்தும் முயற்சியை எளிதாக்குமே தவிர, மேஜிக் செய்து நிறுத்தச் செய்யாது. இந்தப் ச்சூயிங் கம் சிகிச்சையை *Nicotine Replacement Therapy (NRT)* என்று கூறுகிறோம். முள்ளை முள்ளால் எடுப்பது போல, இந்தச் சிகிச்சை வேலை பார்க்கிறது. நிக்கோட்டினுக்கு அடிமையான உடலுக்கும், மனதுக்கும் சிகரெட்டில் உள்ள வேறு எந்த ஒரு விஷத்தன்மை உள்ள பொருட்களும் இல்லாது நிக்கோட்டினை மட்டும் தருவது தான் இதற்குப்

பின்னால் உள்ள தத்துவம்.

மன நல மருந்துகள் அளிக்கப்பட்டால், அந்தக் குறிப்பிட்ட மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட கால இடைவெளிகளில் முறையாக சாப்பிட்டு வாருங்கள். நீங்களாக மருந்தைக் குறைப்பது, விட்டு விட்டு சாப்பிடுவது, ஒரேடியாக நிறுத்திவிடுவது போன்றவற்றை, மருத்துவரின் அறிவுறுத்துதல் இல்லாமல் அறவே செய்யக்கூடாது.

மன நல மருந்துகள் சரியாக வேலை செய்கிறதா என்று பார்க்க, கொஞ்ச நாட்கள் தேவை. எனவே மன நல மருத்துவர் குறிப்பிட்ட காலம் கழித்து அவரை வந்து பார்க்கச் சொல்வார். ஒரு வேளை எதிர்பார்த்த அளவுக்கு, மருந்து வேலை செய்யவில்லை எனில், மருந்தின் அளவையோ அல்லது வேறு ஒரு மருந்தையோ உங்கள் வயது, உடல் நலம் போன்றவற்றை மனதில் வைத்துப் பரிந்துரைப்பார். மருந்து சாப்பிட்டுச் சரியாகி வரும் போது, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மருந்தின் அளவை குறைத்து நிறுத்தச் சொல்வார்.

எனக்கு அடிமையாவது என்பது ஓர் உளவியல் பூர்வமான பிரச்சனை. ஆகவே மனநல மருந்துகள்/ 4 மில்லி கிராம் நிக்கோட்டின் ச்சூயிங் கம்-உடன் சேர்த்து உளவியல் ஆலோசனைகளையும் தொடர்ந்து பெற்றுவருவது அவசியம். உளவியல் ஆலோசனைகளுக்காக தனியாக உளவியல் ஆலோசகரையும் நீங்கள் சந்திக்கலாம்.

இதற்கு நான் அடுத்து சொல்லப்போகும் ஆலோசனைகளையும், மூட நம்பிக்கை பழக்கம், கையாளும் பழக்கம், சமாளிப்புத் திறன் பழக்கம், சூழ்நிலைப் பழக்கம் ஆகியவற்றிற்கு நான் தனித்தனியாக அளிக்கப்போகும் ஆலோசனைகளையும் செயல்படுத்தி வாருங்கள். ஏனெனில் அடிமைப்பழக்க பரிமாணம் மட்டும் தனியாக இருக்காது, மற்ற பழக்க பரிமாணங்களுடன் சேர்த்தே அடிமைப்பழக்க பரிமாணம் உருவாகி இருக்கும். ஆகவே உங்கள் பழக்க பரிமாணங்களுக்கு பொருத்தமான ஆலோசனைகளை கடைபிடித்து வந்தீர்களானால், சில தடவைகளில் நான் வெற்றிபெற்றாலும், விடாமுயற்சியுடன் என்னுடன் போராடும் நீங்களே

வெற்றி வாகை சூடுவீர்கள்!

13

எதையும் பிளா...ன் பண்ணிச் செய்யணும்

என்னை நிறுத்த வேண்டும் என்றால் அது கொஞ்சம் கடினம் என்று நானே சொல்லிவிட்டேன். உங்களுக்கு அது எளிது என்று பட்டால் நான் ஒன்றும் சொல்லமாட்டேன். எது எப்படி இருந்தாலும், என்னை விட்டுவிட நீங்கள் 'பிளா...ன்” பண்ண வேண்டும்.

என்னை நிறுத்த ஒரு நாளை குறித்துக்கொள்ளுங்கள். சுஜாதா செய்தது போல ஒரு நல்ல நாளுக்காகக் காத்திருக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. ஒரு மிகப்பெரிய நல்ல காரியத்தைச் செய்யப்போகிறீர்கள்! ஆகவே அந்தக்

குறிப்பிட்ட நாள் நல்ல நாளே! இன்றிலிருந்து குறைந்தபட்சம் 10 நாட்கள், அதிகப் பட்சம் 15 நாட்களுக்குள் அந்த நல்ல நாளை குறியுங்கள்.

என்னை விட்டு விட உங்களைத் தயார்படுத்த இந்த 10-15 நாட்கள் மிகவும் உதவியாய் இருக்கும். கிரிக்கெட் வீரர்கள், போட்டி நடக்கப் போகும் இடத்திற்கு 1 வாரம் வரை முன்னரே சென்று வலைப்பயிற்சியில் ஈடுபட்டுத் தங்களை முறையாகத் தயார்படுத்திக் கொள்வார்கள் அல்லவா? அது போலத்தான்! அந்த 10-15 நாட்களில் என்னை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைக்க முயற்சி செய்யலாம்.

அந்தக் குறிப்பிட்ட நாளில் நீங்கள் என்னை விட்டொழிக்கப்போகும் விஷயத்தை உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைவருக்கும், என்னை விட்டு விட வேண்டும் என்று முடிவு செய்த அதே நாளில் தெரியப்படுத்துங்கள். ஒருவரையும் விட வேண்டாம். உடன் வேலை பார்ப்பவர், நண்பர்கள், அக்கம் பக்கத்தினர், சொந்தக்காரர்கள், பங்காளிகள், குடும்பத்தினர், மிக முக்கியமாக உங்கள் வீட்டில்

உள்ள குழந்தைகள் என நீங்கள் சந்திக்கும் எல்லோருக்கும் தெரியப்படுத்துங்கள். மேலும் நீங்கள் என்னை வாங்கும் கடைக்காரர்கள். அப்போது தான் நீங்கள் வரும் போது, அவர்களாகவே என்னை எடுத்து உங்கள் முன் வைக்கமாட்டார்கள். ஃபேஸ் புக், ட்விட்டர் போன்ற சமூக வலைத்தளங்களில் அக்கவுண்ட் வைத்திருந்தீர்களானால், ஸ்டேட்டஸ் மெசேஜ்-ஆக இதனை அப்டேட் செய்யுங்கள். வாழ்த்தாக பல 'கமெண்ட்டுகள்' வந்து குவிவதை கண் கூடாக பார்ப்பீர்கள். யாராவது உங்களால், அதெல்லாம் முடியாது என்று கமெண்ட் போட்டார்களானால், அவர்களுக்கு பதில் சொல்லிக்கொண்டிருக்க வேண்டாம். நீங்கள் என்னை முழுவதுமாக நிறுத்திய பின்னர் அவர்களே உங்களை புரிந்து கொள்வார்கள்.

ஏன் உங்களைத் தெரிவிக்கச் சொல்கிறேன் என்றால், அதற்குக் காரணங்கள்

1. உங்களை ஊக்குவித்து, உங்கள் போராட்டத்திற்கு ஆதரவு அளிக்க

2. ஒரு வேளை சொல்லிய நாளில் நீங்கள் என்னை நிறுத்தாமல் போனால், உங்களைப் பொறுப்புணர்வோடு கேள்வி கேட்க, இப்படி ஏதாவது ஒன்றை அவர்கள் செய்ய — நல்லதொரு குடும்பத்தில் இரண்டு நாட்கள் மனைவி, குழந்தைகள், தாத்தா, பாட்டி, நாய்க்குட்டி என எல்லோரும் சாப்பிடாமல் இருந்து அந்தக் குடும்பத் தலைவரை என்னிடமிருந்து மீட்டு சென்றுவிட்டார்கள். வேறு ஒரு குடும்பத்தில், குடும்பத்தலைவரின் செல்லப் பெண் தனது அப்பாவிடம் தொடர்ந்து 10 நாட்கள் பேசாமல் இருந்து, அவரை என்னை விட்டொழிக்க செய்து விட்டாள்.

நீங்கள் என்னை பயன்படுத்தும் நேரங்களை ஒரு அட்டவணையாக எழுதுங்கள். அந்த நேரங்களில் என்னைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது எப்படி என்பதற்கான உங்களுக்கு பொருந்தும் திட்டங்களையும், பின்வரும் பகுதிகளில் படித்து அந்த அட்டவணையில் எழுதுங்கள்.
எடுத்துக்காட்டாக ஒருவர் தினமும் சராசரியாக என்னை 10 முறை பயன்படுத்துகிறார் என்றால்,

வரிசை எண்	நேரம்	பயன் இரு தி
1	*காலை 6 மணி/கழிப்பிடம் போகும் போது*	
2	*காலை 9 மணி/அலுவலத்திற்கு செல்லும் வழியில்*	
3	*காலை 11 மணி/ இடைவேளையின் போது உடன் வேலைபார்ப்பவர்களுடன்*	
4	*மதியம் 1 மணி/ சாப்பாட்டுக்கு பின்*	
5	*மதியம் 3.30 மணி/ இடைவேளையின் போது உடன் வேலைபார்ப்பவர்களுடன்*	

6 டென்ஷனாக இருந்தால்

7 நண்பனை பார்த்துவிட்டால்

8 மாலை 6 மணிக்கு டீயுடன் சேர்த்து

9 பஸ் வரவில்லை/’போர்’ அடிக்கிறது என்றால்

10 துங்கப் போகும் முன்/11 மணிக்கு

14

நாலு டி!

என்னை விட்டு விட இரண்டு வழிகள் உண்டு.

1. ஒரேடியாய் நிறுத்திவிடுவது (Cold Turkey)

2. படிப்படியாய் அளவை குறைத்து, கடைசியில் நிறுத்திவிடுவது. (Tapering)

அறிவியல் பூர்வமாக செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளில், என்னை விட்டுவிட ஒரேடியாய் நிறுத்தி விடுவதே மிகச் சிறந்த முறை என கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஏனென்றால், என்னை படிப்படியாக விட முயற்சி செய்தால், மிக விரைவில் தோல்வி அடைந்து விட வாய்ப்புகள் அதிகம். உங்களுக்கு தெரியுமா? உலகிலேயே மிக அதிக அடிமைப்படுத்தும் சக்தி

கொண்ட வேதிப்பொருட்களுள் ஒன்றான நிக்கோட்டின் என்னுள் உள்ளது. அதனால் நீங்கள் எவ்வளவு பெரிய 'அப்பாடக்கராக' இருந்தாலும், என்னை பயன்படுத்த தொடங்கிவிட்டால், அவ்வளவு சீக்கிரம் உங்களை விட்டு சென்றுவிட மாட்டேன். நானே சென்றுவிட வேண்டும் என நினைத்தாலும், என்னில் உள்ள நிக்கோட்டின் உங்களை விடுவதில்லை.

ஆகவே ஒரேடியாக நிறுத்தும் வழி முறைகளை இப்போது சொல்லித்தருகிறேன்.

என்னை அடிக்க, நாலு டி (4D) எனும் உளவியல் கோட்பாட்டை பயன்படுத்துங்கள். அவை முதல் D — Delay, இரண்டாவது D — Distract,

மூன்றாவது D — Drink Water மற்றும் நான்காவது D — Deep Breath.

என்னை பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் வந்தவுடன் எண்ணத்தை 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை தள்ளிப்போடுங்கள். தள்ளிப்போட்டவுடன், உங்கள் சிந்தனை முழுவதும் அதைப்பற்றியே இருக்கும். ஆனால் கொஞ்ச நேரத்தில் அந்த எண்ணம் மறைந்து விடும். ஒரு சின்ன குழந்தை சாக்லேட் கேட்கிறது என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள், அம்மா வாங்கி கொடுக்க மாட்டேன் என்கிறார். குழந்தை என்ன செய்யும்? தன்னால் முடிந்த வரை அடம் பிடித்து பார்க்கும், கொஞ்சி பார்க்கும், கெஞ்சி பார்க்கும், வீரிட்டு அழும், சத்தம் போடும். எதற்கும் அம்மா மசியவில்லை எனில் கடைசியில் 'டயர்ட்'-ஆகி விட்டுவிடும் அல்லது தூங்கி விடும். அதே போல் தான் நமது எண்ணங்களும். தள்ளிப்போட தள்ளிப்போட எண்ணங்களின் வலு குறைந்து விடும்.

மேலும், அந்த எண்ணத்திற்கு அவ்வளவு தூரம்

முக்கியத்துவம் கொடுத்து சிந்திப்பதை தவிருங்கள். 15 வது மாடியிலிருந்து கீழே எட்டி பார்க்கிறோம் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சாதாரணமாக உங்களுக்கு என்ன தோன்றும்?
விழுந்துவிடுவோமோ என்றுதானே, ஆனால் அந்த எண்ணத்திற்கு நீங்கள் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறீர்களா? இல்லைதானே! அதே போல் என்னை பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் வந்தவுடன் அதனை கண்டுகொள்ளாதது போல், நடிக்க தொடங்குங்கள். நாளடைவில் நடிப்பு நிஜம் ஆகி விடும். கண்டுகொள்ளாமல் தள்ளிப்போடுவதே முதல் D.

இரண்டாவது D என்பது Distract-கவனத்தை திசை திருப்பி வேறு எண்ணங்களில் செலுத்துங்கள். உங்கள் ஃபோனில் ரேடியோ அல்லது பாட்டு கேட்கலாம். யாராவது ஒருவருக்கு ஃபோன் செய்து பேசலாம், அந்த இடத்திலிருந்து வெளியேறி கொஞ்ச தூரம் நடந்து செல்லலாம். இதைத்தான் செய்ய வேண்டுமென்று இல்லை. உங்கள் கவனத்தை திசை திருப்பும் எதையும் செய்யலாம். இவ்வாறு 10 நிமிடங்களுக்கு உங்கள் கவனத்தை

திசை திருப்ப முடிந்தால், என்னை பற்றிய எண்ணம் தானாக மறைந்து விடும்.

மூன்றாவது D — *Drink Water* மற்றும் நான்காவது D — *Deep Breath*. என்னைப் பற்றிய எண்ணம் வந்தவுடன் 'மெதுவாக', 'விழிப்புணர்வுடன்' தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ஆகவே எப்போதும் தண்ணீரை அருகிலேயோ அல்லது கைப்பையிலோ வைத்திருக்க வேண்டும். எப்போதுமே அரை லிட்டர் அல்லது கால் லிட்டர் பாட்டிலில் தண்ணீர் நிரப்பி, உங்கள் கைப்பையில், மேஜையில், பேண்ட் பாக்கெட்டில், உங்கள் கைகளுக்கு எட்டும் படி

வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எங்காவது வெளியில் போகிறீர்கள் என்றால், பாட்டிலை எடுத்து பாக்கெட்டில் போட்டுக்கொள்ளுங்கள். தண்ணீர் தீரத் தீர மீண்டும் நிரப்பி கொண்டே இருங்கள்.

மெதுவாக, பொறுமையாக, அடக்காமல் 8 முதல் 10 முறை மூச்சை மெதுவாக மூக்கின் வழியாக இழுத்து, மெதுவாக வாயின் வழியாக விடுவதும் நல்ல பலனை தரும். மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது, நுரையீரலின் அடிப்பகுதி நன்றாக காற்றால் நிரப்பப்பட்டு, உதரவிதானத்தை தட்டி, வயிறு வெளியில் வரும். மூச்சை வெளியே விடும்போது, வயிறு உள்ளே போகும். இவ்வாறு சரியாக உங்கள் சுவாசம் இருக்கிறதா என்று பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

இவற்றை செய்வதால், என்னை பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற 'பசி' இல்லாது போகும். இவற்றை பயன்படுத்தி பலர் என்னிடமிருந்து விடுதலை பெற்றிருக்கிறார்கள். ஆகவே என்னை அடித்து துரத்த வேண்டுமானால் இந்த 'நாலு டி' — க்களை பயன்படுத்துங்கள்.

15

உலகத்தில எத்தனையோ நல்ல பழக்கம் இருக்க நீங்க என்ன லவ் பண்ணா இப்படித்தான்!

என்னை பயன்படுத்துவது பற்றிய எண்ணம் வரும்போதெல்லாம், என்னால் ஏற்படப்போகும் தீய விளைவுகளை கற்பனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் ஏதாவது ஒரு நோயால் பாதிக்கப்பட்டால் என்ன ஆகும் என நினைத்துப் பாருங்கள். நீங்களே, உங்கள் கற்பனைக் குதிரையை தட்டி விட்டு, உங்களுக்கு பல பாதிப்புகள் ஏற்படுவதை உங்கள் <u>மனக்கண்</u> முன் நிறுத்தி பாருங்கள். இவ்வாறு கற்பனை செய்ய பயப்படாதீர்கள். "நீர் என்ற சொல் சிந்தி விடுமா?, நெருப்பு என்ற சொல்

என்ன சுட்டுவிடுமா?” சும்மா செய்து பாருங்கள். இவ்வாறு செய்து அவ்வபோது பார்ப்பது உங்கள் ஆழ்மனதில் பதிந்து என்னை வெல்ல பெரிய அளவில் உதவும் என உளவியல் ஆராய்ச்சிகள் சொல்கின்றனவாம்.

ஓர் எடுத்துக்காட்டுக்கு, என்னை லவ் பண்ண ஒருவரின் உண்மைக் கதையை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

அந்த லவ்வர் அரசுத்துறையில் ஒரு நல்ல பதவியில்

இருந்து, நேர்மையாக பணியாற்றி, சென்ற ஆண்டுதான் ஓய்வு பெற்றார். அன்பான மனைவி. அறிவான ஒரு மகன், அழகான ஒரு மகள் என நல்ல குடும்பம் இல்லை இல்லை பல்கலைக்கழகம் அவருடையது. மகனை சென்னையின் ஓர் உயர்ந்த பொறியியல் கல்லூரியில் சேர்த்திருந்தார். மகளுக்கு திருமணம் செய்ய வரன் பார்த்துக்கொண்டிருந்தார். ஒரு நாள் திடீரென நுரையீரல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட, சென்னை மாநகரின் ஒரு சிறந்த மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். மருத்துவமனைக்கு செல்லும் போது, அவரின் மனைவி நிறைய நகைகள் அணிந்திருந்தார். சிகிச்சை செய்ய செய்ய அவரின் ஒவ்வொரு நகையும் குறைந்து கொண்டே போய் கடைசியில் தாலிச் செயின் மட்டுமே மிஞ்சியது. எப்படியாவது அவரை காப்பாற்றியே ஆக வேண்டும் என்ற முனைப்பில் அவர் மனைவி தன் மகனின் மேல் படிப்புக்காக சேர்த்து வைத்திருந்த பணத்தையும், மகளின் திருமணத்திற்காக சேர்த்து வைத்திருந்த பணத்தையும் செலவழித்து, அவரின் உடலை பரிசோதனை சாலையாக்கினார்கள்.

கடைசியில் அவரது தாலிச் செயினும் பறிபோனது, அதாவது அவர் இறந்து போனார். அவர் அத்தனை வருடமாக சேர்த்து வைத்த எல்லாவற்றையும் "ஸ்வாஹா" செய்து விட்டேன், அவரையும் சேர்த்து! இப்போது அவரின் குடும்பத்தை பார்த்தால், எனக்கே பரிதாபமாய் இருக்கிறது. என்ன செய்வது, நான் எச்சரிக்கைகள் பல முன்னரே கொடுத்துப் பார்த்து விட்டேன். கேட்கவில்லை என என்னை நானே சமாதானம் செய்து கொண்டேன்.

சரி அவரை விடுங்கள்! உங்கள் பிரச்சனைக்கு வருவோம். இவருக்கு நிகழ்ந்தது போல உங்களுக்கு நிகழ்ந்து விடாது, ஏனெனில் நீங்கள்தான் என்னை விட்டுவிட போகிறீர்களே! அப்படித்தானே?

நீங்கள் என்னைப் பயன்படுத்துவதால் என்ன கெட்ட விஷயங்கள் நடக்கின்றன, என்னை விட்டுவிட்டால் என்ன நல்ல விஷயங்கள் நடக்கும் என ஏற்கனவே எழுதியிருக்கிறீர்கள் அல்லவா? அவற்றை எடுத்து பார்த்து, " நீங்கள் என்னை ஏன் பயன்படுத்தக்கூடாது?" என்று

பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். மேலும் அந்த பட்டியலில் "என்னை பயன்படுத்துவதால் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள/ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கும் உடலில், மனதில், குடும்பத்தில், வேலையில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்னென்ன?" என்று தொடர்ந்து எழுதி அந்த பட்டியலை பெரிதாக்கி கொண்டே வாருங்கள்.

நிறுத்துதலால் உந்தப்பட்ட உபாதைகள் எனப்படும், என்னை நிறுத்தியவுடன் உடல் மனத் தொல்லைகள் எல்லாம் இங்கு மேற்கூறிய வழிமுறைகளை செய்து வந்தாலே படிப்படியாக குறைந்துவிடும். என்னை முழுவதுமாக விட்டுவிட்ட 2, 3 நாட்களுக்கு மிக அதிகமாக இருக்கலாம். அவற்றையெல்லாம் பல்லைக்கடித்துக் கொண்டு தாங்கிவிட்டீர்களானால், அதற்கு பிறகு நீங்கள் அந்த தொல்லைகள் பற்றி கவலைப்படத் தேவையே இல்லை. நிக்கோட்டின் இல்லாமல் இருக்க உங்கள் உடல் கொஞ்சம் கொஞ்மாக பழகிக்கொள்ளும். அதன் காரணமாக அந்த தொல்லைகள் படிப்படியாய் குறைந்து ஒரு நாளில் நீங்கள் எந்த தொல்லைகளும் இல்லாது மகிழ்ச்சியுடன்

இருப்பீர்கள்.

ஒரு வேளை அந்த தொல்லைகளை உங்களால் தாங்க முடியாமல் கூட போகலாம். அப்படி நடந்தால், உடல் தன்னை நிக்கோட்டின் இல்லாமல் இருக்க, மிகக் கடுமையாக தயார்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது எனப் பொருள். அந்த நிலையில் என்னை திரும்பவும் நாடி என்னிடம் மீண்டும் அடிமையாகாது, 2 மில்லி கிராம் அளவுள்ள நிக்கோட்டின் ச்சூயிங் கம்மை எடுத்துக் கொள்ளலாம். அது பற்றி அடுத்த அத்யாயத்தில் விரிவாக விளக்கி உள்ளேன். மேலும் உடனடியாக அருகிலுள்ள உளவியல் ஆலோசகரை/மன நல மருத்துவரை/பல் மருத்துவரை/பொது மருத்துவரை அணுகுங்கள். அவர்கள் உங்களிடம் குறைகாணாது உங்களுக்கு உரிய ஆலோசனையும், தேவைப்பட்டால் அறிகுறிகளுக்கு ஏற்ப மருந்துகளும் அளிப்பார்கள்.

16

மெல்லுங்க.. என்னை வெல்லுங்க...

ஓரேடியாய் நிறுத்த முடியவில்லையெனில், படிப்படியாய் அளவைக் குறைத்து கடைசியில் நிறுத்துவதற்கான வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள். படிப்படியாய் குறைப்பது என்றால் பத்திலிருந்து, ஏழாக, ஐந்தாக, பின்னர் இரண்டாக குறைத்து விட்டுவிடுவது கிடையாது. உங்கள் தலைவர், ரோல் மாடல் எழுத்தாளர் சுஜாதா அவர்கள் என்ன சொல்லியிருக்கிறார்? சிகரெட் பழக்கம் என்பது பைனரி. 0 அல்லது 1 — புகை பிடிப்பவர் அல்லது புகை பிடிக்காதவர். கொஞ்சம் பிடிப்பவர், எப்போதாவது பிடிப்பவர், குறைவாக பிடிப்பவர், அதிகமாக பிடிப்பவர் என்றெல்லாம் கிடையவே

கிடையாது.

படிப்படியாய் விட்டு விடுவது எப்படி என்று நான் சொல்லப்போகும், இந்த முறையிலும், நீங்கள் என்னை முழுதாகத்தான் நிறுத்தப்போகிறீர்கள். என்னை விட்டுவிடும் சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாக, உங்களுக்கு போதை கொடுத்து ரிலாக்ஸ் செய்ய வைக்கும் என்னுள் இருக்கும் நிக்கோடினை 2 மில்லி கிராம் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள போகிறீர்கள்.

2 மில்லி கிராம் நிக்கோட்டின் ச்சூயிங் கம்மை பரிந்துரை சீட்டு இல்லாமல், நீங்களே மருந்து கடைக்கு சென்று வாங்கிக்கொள்ளலாம். இதனை எப்படி மெல்ல வேண்டும் என்பது பற்றி ஏற்கனவே "எனக்கு வாய்த்திருக்கும் அடிமைகள் மிகவும் திறமைசாலிகள், ஆனால்..." என்ற அத்தியாத்தில் சொல்லியிருக்கிறேன். பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு வேளை சாதாரண ச்சூயிங் கம்மைப் போன்று மென்றீர்களானால், வாய் முதல் தொண்டை வரை எரிச்சல் ஏற்பட்டு மிகவும் கஷ்டப்படுவீர்கள்.

இருதய இரத்த நாள நோய்கள், நீரிழிவு நோய், தைராய்டு, கிட்னி, கல்லீரல் பிரச்சனைகள் போன்றவை இருந்தாலோ அல்லது பெண்களாய் இருந்து கருவுற்றிருந்தாலோ, இதனை பயன்படுத்தும் போதே புகையிலை பொருட்களை எடுத்துக்கொண்டாலோ மருத்துவர் அறிவுரையுடன் மட்டுமே இந்த 2 மில்லி கிராம் ச்சூயிங் கம்மை பயன்படுத்த வேண்டும். 12 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் இதனை பயன்படுத்தக்கூடாது.

இந்த முறையிலும் முழுமையாய் என்னை நிறுத்த போகும் நாளை குறித்துக்கொண்டு அனைவருக்கும் தெரிவியுங்கள். என்னை விட்டுவிட்ட முதல் 3 நாட்களுக்கு 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை தொடர்ந்து இந்த 2 மில்லி கிராம் நிக்கோட்டின் ச்சூயிங்கம்மை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

3 நாட்களுக்கு பிறகு நான் ஏற்கனவே கூறியுள்ள 4D வழிமுறைகளை பயன்படுத்துங்கள். முடியவே இல்லையெனில், ஒரு ச்சூயிங் கம்மை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

அதிலும் 3 மணி நேரத்திற்கு அதிக பட்சம் ஒரு ச்சூயிங் கம்மை மட்டுமே பயன்படுத்தலாம். அதாவது, ஒரு ச்சூயிங் கம்மை வாயில் போட்டு 3 அல்லது 4 முறை நிறுத்தி மென்று விட்டால், அடுத்த 3 மணி நேரத்திற்கு எப்படியாவது கஷ்டப்பட்டு 4D கோட்பாட்டை பயன்படுத்தி என்னை வெல்ல வேண்டும். 3 மணி நேரத்திற்கு பின்தான், அடுத்த ச்சூயிங் கம்மை எடுத்துக்கொள்ளலாம். இப்படி செய்து வந்தால் ஒரு நாளைக்கு அதிக பட்சம் 6 ச்சூயிங் கம் தேவைப்படும்.

இதே போன்று 4 மணி நேரத்திற்கு ஒன்று, 5 மணி நேரத்திற்கு ஒன்று என கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைத்து பொதுவாக இவ்வாறு 12 — 18 நாட்களில் இந்த 2 மில்லி கிராம் ச்சூயிங்

கம்மையும் உங்களால் நிறுத்தி விட முடியும். என்னை பயன்படுத்திய பலர் இங்கு கிழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறையை பயன்படுத்தி என்னை வென்றிருக்கிறார்கள்.

வ.எண்	நாள்	எத்தனை மண நேரத்திற்கு ஒரு ச கம் எடுத்துக்கொள்ள
1	முதல் மூன்று நாட்கள் (1-3)	2 மணி நேரத்தி ஒன்று
2	இரண்டாவது மூன்று நாட்கள் (4-6)	3 மணி நேரத்தி ஒன்று
3	மூன்றாவது மூன்று	4 மணி நேரத்தி

	நாட்கள்(7-9)	ஒன்று
4	நான்காவது மூன்று நாட்கள் (10-12)	5 மணி நேரத்தி ஒன்று
5	ஐந்தாவது மூன்று நாட்கள் (13-15)	6 மணி நேரத்தி ஒன்று
6	ஆறாவது மூன்று நாட்கள் (16-18)	8 மணி நேரத்தி ஒன்று
7	19 வது நாள் முதல்	—

இந்த ச்சூயிங் கம்மை பயன்படுத்தும் போது, உங்களுக்கு ஏதாவது சிரமம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக ஒரு பொது மருத்துவரை/ பல்

மருத்துவரை/ மன நல மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள 18 நாட்களுக்குள் என்னை விட்டுவிட முடியாமல் போனால் பரவாயில்லை, குற்ற உணர்வு கொள்ளாதீர்கள். அதிக பட்சம் 12 வாரங்கள் வரை இந்த ச்சூயிங் கம்மை பயன்படுத்தி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைத்து என்னை நீங்கள் விட்டுவிட முடியும். அப்படி முடியாமல் போனாலும் கூட, 4 மில்லி கிராம் நிக்கோட்டின் ச்சூயிங் கம், மன நல மருந்து ஆகியவற்றில் ஒன்றையோ அல்லது இரண்டையுமோ மனநல மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி எடுத்துக்கொண்டு, உளவியல் ஆலோசகரின் உதவியுடன் நீங்கள் என்னை விட்டொழிக்க முடியும். ஆகவே மனம் தளராதீர்கள்!

\

17

மூட நம்பிக்கை பழக்கத்திற்கான உளவியல் ஆலோசனை

என்னை பயன்படுத்தும் போது மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைவது, ஊக்கப்படுத்திக் கொள்ள என்னை பயன்படுத்துவது போன்றவை உண்மையில் மூட நம்பிக்கைகள். அடிப்படையில் என்னுள் இருக்கும் நிக்கோட்டின் உங்களை நன்றாக மூளைச் சலவை செய்து வைத்திருக்கிறது. தற்காலிகமாக உங்கள் மூளையில் இரசாயன மாற்றங்களை நடக்க வைத்து உங்களை மகிழ்ச்சிக்கு உள்ளாக்குகிறேன், அதனால் நீங்கள் ஊக்கமடைவது போல உணருகிறீர்கள். உண்மையில் நான் உங்களை ஊக்கம் அடையச்செய்வதில்லை. செயற்கையான, மாயையான உலகில் உங்களை உங்களை வைத்து,

உங்களை ஏமாற்றி, உங்கள் உடல் நலனையும், மன நலனையும் கெட வைக்கிறேன். என்னை தொடர்ந்த கால இடைவெளிகளில் பயன்படுத்தினால்தான் சாதாரணமாகக்கூட செயல்பட முடியும் என்ற இழிநிலைக்கு உங்களைத் தள்ளி நன்றாக ஏமாற்றுகிறேன். ஆகவே என்னால் ஏமாற்றப்படாமல் இருக்க வேண்டுமானால், நீங்கள் ஏமாறாமல் உண்மையை அறிந்து விழிப்புணர்வுடன் செயல்பட வேண்டும்.

உங்களின் சந்தோஷங்களை கொண்டாட என்னை விடுத்து, வேறு நல்ல வழிகளை ஏற்படுத்தி கொள்ளுங்கள். உங்கள் சந்தோஷத்தை கொண்டாட, என்னை பயன்படுத்துவதற்கு பதிலாக, சாக்லேட், ஐஸ்கீரிம், பிரியாணி என விருப்பப்பட்டவற்றை வாங்கி சாப்பிடுங்கள், மற்றவர்களுக்கும் வாங்கிக்கொடுத்து 'ட்ரீட்' வையுங்கள். என்னை பயன்படுத்த தொடங்கும் முன் சிறு வயதில் சந்தோஷங்களை கொண்டாட என்ன செய்தீர்கள் என்று நினைவுபடுத்தி பார்த்து, அவற்றை செய்யுங்கள்.

‘போர்’ *(Boar)* அடிக்காமல் இருக்க என்னை பயன்படுவதாய் இருந்தால், உங்கள் பொழுதை நல்ல முறையில் போக்க, நாவல், நியூஸ் பேப்பர், வாரப் பத்திரிக்கைகள் போன்றவற்றை படிக்கலாம், டிவியிலோ அல்லது டிவிடி வாங்கியோ உங்கள் அபிமான திரைப்படங்களை பார்க்கலாம். (திருட்டு டிவிடி-யில் அல்ல!) எஃப்.எம் ரேடியோவில் அல்லது உங்கள் ஃபோனில் உங்களை மயக்கும் பாடல்களை பதிவு செய்து கேட்கலாம். உங்கள் நண்பருக்கு/ காதலிக்கு / மனைவிக்கு/ காதலருக்கு/ கணவருக்கு ஃபோன் போட்டு கடலை போடலாம். கம்ப்யூட்டரிலோ அல்லது ஃபோனிலோ கேம் விளையாடலாம். வலைப்பூவில் *(Blog)* எழுதலாம். புதிதாக ஒரு மொழியை, இசைக்கருவியை கற்றுக்கொள்ளலாம். இப்படி பல நல்ல விஷயங்கள் இருக்கும் போது என்னை பிடித்துக் கொண்டு பொழுதை போக்க வேண்டுமா என்ன? நல்ல விதத்தில் பொழுதை போக்க ஒரு சில வழிமுறைகளை உங்களுக்கு ஏற்றவாறு வகுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

தூக்கம் வராமல் இருக்க, வேலையில் வேகம்

குறையாமல் இருக்க, கவனம் செலுத்த என்னை பயன்படுத்துகிறேன் என்று நீங்கள் கூறினால், சூடான தண்ணீரை ஃபிளாஸ்கில் ஊற்றி வைத்துக்கொண்டு அவ்வபோது குடித்து வாருங்கள். தூக்கம் வரும்போது முகத்தை கழுவுங்கள். இரண்டு வேறுபட்ட வேலைகளை செய்து, ஒரு வேலையில் வேகம் குறையும்போது, அடுத்த வேலையை செய்து விட்டு முதலில் செய்த வேலைக்கு மீண்டும் வாருங்கள்.

எடை அதிகரிக்காமல் இருக்க/ பசியை கட்டுப்படுத்த என்னை நீங்கள் பயன்படுத்தினால், நன்றாக உங்கள் உடலை ஏமாற்றி, தேவையான அளவு ஊட்டச்சத்தினை உங்களுக்கு தராமல் இருந்திருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். பசி என்ற ஒன்றின் மூலம்தான், நீங்கள் செயல்படுவதற்கான பெரும்பாலான சக்தியை உங்கள் உடலும். மனமும் பெறுகின்றன, அப்படிப்பட்ட அத்யாவசியமான பசி இருப்பதை தெரிவிக்க உடல் உங்களுக்கு சமிஞ்சை அதாங்க சிக்னல் அனுப்புகிறது. அந்த சமிஞ்சையை நீங்கள் தவிர்த்து விட்டீர்களானால், பாவம் அது என்ன செய்யும்? ஏற்கனவே எப்படி நான்

எடையை கட்டுக்குள் வைக்க உதவி புரிகிறேன் என்று “நாங்களும் ஆராய்ச்சி செய்வோம்ல” என்ற அத்யாயத்தில் சொல்லியிருக்கிறேன்! ஞாபகம் இல்லையென்றால் ஒரு முறை அங்கு சென்று பார்த்துவாருங்கள்.

எடை அதிகரிக்காமல் இருக்க வேண்டுமானால், முறையாக உடற்பயிற்சி, நடைபயிற்சி, யோகா, விளையாட்டு, கராத்தே, குங்ஃபு என எதையாவது ஒன்றை செய்ய வேண்டும். சத்தான சரிவிகித உணவை சாப்பிட வேண்டும். இதெல்லாம் எனக்கு தெரியாது என்றால், ஓர் ஊட்டச்சத்து நிபுணரை அணுகி அவர் அளிக்கும் ஆலோசனைகளை பின்பற்றி வாருங்கள்.

எடை பற்றிய கவலை இல்லாமல் இருந்தாலும் கூட, நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யலாமே! காலையில்/மாலையில் 20 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது உங்கள் உடலுக்கு நல்லதே! ஏனெனில், என்னிடமுள்ள நிக்கோட்டின் மூலம் போலித்தனமாக உங்கள் மூளையில் சுரக்க வைக்கும் — மகிழ்ச்சி தரும் என்டார்ஃபின்

இரசாயனத்தை இயற்கையாக எந்த ஒரு பக்க விளைவுகளும் இல்லாது குறைந்த பட்சம் அரை மணி நேரம் ஒவ்வாரு நாளும் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி சுரக்க வைப்பதாக அறிவியல் ஆராய்ச்சிகளில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகவே தொடர்ந்து, ஒரு நாளும் விட்டுவிடாது முறையாக நேரம் ஒதுக்கி உடற்பயிற்சி செய்து வாருங்கள்.

ஜிம்/மைதானத்திற்குதான் போக வேண்டும் என்று இல்லை. நீங்கள் எங்கு இருந்தாலும், உங்களுக்கு பிடித்த, பொருத்தமான ஏதாவது ஒரு உடற்பயிற்சியை செய்யுங்கள். ஸ்கிப்பிங், நடனம், தண்டால், வீட்டுக்குள்ளேயே 4,5 ரவுண்டுகள் நடப்பது போன்றவற்றை செய்யுங்களேன். மேலும்

என்னை ஒழித்துக் கட்டுவதற்கான சிகிச்சையாக உடற்பயிற்சி அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

நான் கடுமையாக உழைக்கிறேன். எனக்கு உடற்பயிற்சி தேவையில்லை என்றெல்லாம் நீங்கள் சொல்லக்கூடாது. நீங்கள் எவ்வளவு கடுமையாக உழைத்தாலும், உங்கள் எல்லா உடல் பாகங்களுக்கும் நீங்கள் வேலை கொடுத்திருக்க முடியாது. உடற்பயிற்சி என்பது எல்லா உடல் பாகங்களுக்கும் வேலை கொடுப்பது. அதே போல் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை இதற்காக ஒதுக்கி

செய்ய வேண்டும்.

நான் தினமும் 20 நிமிடம் அலுவலகத்திற்கு நடந்து செல்கிறேன். அது போதாதா என்று நீங்கள் கேட்டால், நிச்சயம் போதாது. ஏனெனில் நீங்கள் நடப்பது அலுவலகத்திற்கு செல்வதற்காகவே ஒழிய உடற்பயிற்சி செய்ய இல்லையே! உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, தான் உடற்பயிற்சி செய்கிறோம் என்ற நினைப்பில் செய்ய வேண்டும். அலுவக நினைப்புகளோ அல்லது மற்ற நினைப்புகளோ

இருக்கக் கூடாது.

சரி அடுத்த விஷயத்திற்கு வாருங்கள்! என்னை பயன்படுத்துவதால் நீங்கள் பிரபலமாக, எல்லோரையும் கவர்ந்திழுக்க கூடியவராக, எதைப்பற்றியும் பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பவராக மற்றவர்களுக்கு தெரிவதாக நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டால், 'சார்ரி' — கிடையவே கிடையாது! உண்மையில் என்னால் உங்கள் இமேஜ் 'டாமேஜ்' தான் ஆகும். நீங்கள் பிரபலமாக ஆக வேண்டுமானால், வேறு வழிகள் எவ்வளவோ இருக்கின்றன, அவற்றை விடுத்து என்னை பயன்படுத்துவதால் உங்கள் இமேஜ் உயரும் என நினைத்தால், 'குறைந்த தன் மதிப்பீடு' *(Low Self Esteem)* கொண்டவராக நீங்கள் இருக்கலாம். உங்கள் தன் மதிப்பீட்டை உயர்த்த வேண்டுமானால், நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேற செய்ய வேண்டியவற்றை செய்யத் தொடங்குங்கள். எனக்கு அடிமையாய் இருப்பதே உங்கள் தன்மதிப்பீட்டை முக்கியமாக குறைக்கிறது. ஆகவே என்னை விட்டுவிடுவதைச் செய்தாலே உங்கள் தன்மதிப்பு தானாக உயரும்.

பொதுவாக நல்ல உடைகளை அணிவதும், வாரத்திற்கு குறைந்தது இரு முறை ஷேவிங் செய்வதும், மாதம் ஒரு முறை அழகாக முடி வெட்டி வருவதும், காலையில் சீக்கிரமாய் எழுவதும், முறையாக குளிப்பதும், குறைந்த பட்சம் அரை மணி நேரம் உடற்பயிற்சிகள் செய்வதும், காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள் ஆகியவற்றை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதும், ஞாபகக் குறிப்பு எழுதிவைத்து, சரியாக வேலைகளை செய்து முடிப்பதும், சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுவதும், 7-8 மணி நேரம் தூங்குவதும், உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பதும், நல்ல புத்தகங்களை படிப்பதும், சான்றோரோரோடு உரையாடுவதும், மற்றவருக்கு உதவிகள் செய்வதும், புதிய இடங்களுக்கு பயணம் செய்வதும், உங்களுக்கு தெரிந்தவற்றை தேவைப்படுபவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுப்பதும், உங்கள் தன் மதீப்பீட்டை உயர்த்தும். எனவே இவற்றில் உங்கள் முடிந்ததைவை, பொருத்தமானவை செய்து உங்கள் தன் மதிப்பீட்டை உயர்த்தி என்னை விட்டொழியுங்கள்.

உங்கள் வாழ்வில் மாற்றமுடியாதவைகள் என்று சில இருக்கும். உங்களது தோலின் நிறம், உயரம், குடும்பத்தினர், உடல் வாகு போன்றவை நீங்கள் மாற்றக்கூடியவை அல்ல. அதே போல் வேறு சில விஷயங்கள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமல் இருக்கலாம். அவை உங்கள் தன்மதீப்பீட்டை குறைக்கலாம். அப்படி இருக்கும் பட்சத்தில், அந்த விஷயங்களை அப்படியே உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக ஏற்றுக்கொள்வதும், எந்த ஒரு நிபந்தனைகளும் இல்லாது உங்களை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்வதுமே தன்மதீப்பீட்டை உயர்த்துவதற்கான வழி ஆகும். அமைதிப் பிரார்த்தனை என்று சொல்லப்படும் பின்வரும் வாக்கியங்களை தினந்தோறும் காலையில் எழுந்தவுடனும், இரவு தூங்கப் போவதற்கு முன்னும் சொல்லிவாருங்கள்.

“இறைவா! எங்களால் மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவமும், மாற்றக்கூடியதை மாற்றும் துணிவும், இவற்றை பாகுபடுத்தி அறிய ஞானமும் தந்தருள்வாய்!”

18

கையாளும் பழக்கத்திற்கான உளவியல் ஆலோசனை

கையில் ஸ்டைல் -ஆக வைத்திருப்பது, பற்ற வைப்பது, உள்ளே இழுப்பது, புகை விடுவது போன்ற என்னை பயன்படுத்தும் செயல்களை இரசித்து செய்கிறேன் என்று நீங்கள் சொன்னால், ஒரு பேனாவையோ அல்லது சிகரெட் போல இருக்கும் கீ செயினையோ வாங்கி எப்போதும் உங்கள் கைகளில் வைத்துக் கொண்டு, என்னை பயன்படுத்தும் போது என்னவெல்லாம் செய்வீர்களோ அவை அனைத்தையும் செய்யுங்கள். உங்கள் மனதை ஏமாற்றுங்கள். கொஞ்ச நாட்களுக்கு பிறகு, அந்த <u>கீச்செயினோ</u> அல்லது பேனாவோ உங்களுக்கு தேவைப்படாமல்

போய்விடும்.

ஆனால் உண்மை என்னவெனில் நீங்கள் சிகரெட்டை ஸ்டைல் என நினைப்பது உங்கள் உடல்/ மன நலனையும், சமூக அந்தஸ்தையும் எந்த வகையிலும் கூட்டாது. குறைக்கவே செய்யும். ஆகவே சிகரெட் ஸ்டைல் தருகிறது என்ற எண்ணத்தை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். சிகரெட் வாங்கும் பணத்தை சேமித்து நல்ல ஸ்டைலான ஆடைகள் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு கூலிங் கிளாஸ், ஷூ, வாட்ச் போன்றவற்றை கூட வாங்கிக்கொள்ளுங்கள். என்னை வைத்து ஸ்டைல் செய்த சூப்பர் ஸ்டார் அவர்களின் சோகக்கதையை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

நிறைய சினிமாக்காரர்கள் விளம்பரத்திற்காக ஸ்டைலாக சிகரெட் பிடிக்கிறார்கள். உங்களை கவருகிறார்கள். அவர்கள் சினிமாவில் செய்வதெல்லாம் உங்கள் வாழ்வில் நடப்பதில்லை. ஆகவே உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் வாழ உங்களுக்கென ஒரு பாதையை வகுத்துக்கொண்டு என்னை விட்டொழிப்பதே உண்மையான ஸ்டைல்

என்பதை உணருங்கள்.

19

சமாளிப்புத் திறன் பழக்கத்திற்கான உளவியல் ஆலோசனை

பிரச்சனைகளை சமாளிக்க, அவற்றிலிருந்து ஒரு விடுதலை பெற, அவற்றை தீர்க்க என்னை பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்று சொல்கிறீர்கள். "உண்மையிலேயே பிரச்சனைகள் சமாளிக்கப்பட்டனவா? நீங்கள் விடுதலை பெற்றீர்களா? அவை தீர்க்கப்பட்டனவா?" என்று கேட்டால், நிச்சயம் இல்லை. இல்லவே இல்லை!

பிரச்சனைகளிலிருந்து 'எஸ்கேப்' ஆக என்னை பயன்படுத்துகிறீர்கள். அதுவும் என்னை பயன்படுத்தும் நேரத்தில் தற்காலிகமாக எஸ்கேப் ஆகிறீர்கள், என்னை பயன்படுத்தி முடித்தவுடன்

மீண்டும் பிரச்சனைகளை சந்திக்கத்தானே வேண்டும். அவ்வாறு சந்திக்காமல், தொடர்ந்து என்னை பயன்படுத்துவதன் மூலம் எஸ்கேப் ஆகிக்கொண்டே இருந்தால், பிரச்சனைகள் தானாக சரியாகிப் போய் விடுமா என்ன? இல்லை தானே?

அப்படியானால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? பிரச்சனைகளை நல்ல முறையில் எதிர்கொள்ள, சமாளிக்க, தீர்க்க பழக வேண்டும். இல்லையெனில் பிரச்சனைகள் உங்களின் வாழ்க்கைத்தரத்தை குறைத்துவிடும். பிரச்சனைகள் பற்றி கவலைப்படுவது முட்டாள்தனம். நன்றாக கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்!

"கவலைப்படாதீர்கள் என்று சொல்கிறேன், எல்லாம் தானாக சரியாகி விடும் என்பதற்காக அல்ல! கவலைப்படுவதால் ஒரு பயனும் இல்லை என்பதால்!"

உண்மையில் உங்களுக்கு தேவை, பிரச்சனைகளை தீர்ப்பது பற்றி சிந்திக்க ஓர் அமைதியான மனநிலை. அந்த அமைதியான மனநிலையை பெற பலர்

என்னை பயன்படுத்துவதாக சொல்கிறார்கள். நீங்கள் உடனடி மன அமைதி பெற ஓர் எளிய பயிற்சியான "ஜேக்கப்சன் ரிலாக்ஸ்சேஷன் *(Jacobson's Relaxation)* பயிற்சியை' கற்றுத்தருகிறேன். தொடர்ந்து இதனை பயிற்சி செய்து வந்தீர்களானால், பதற்றம், கோபம் போன்ற குணங்கள் உங்களை அண்டவே அண்டாது. நீங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் செய்து வரலாம்.

குறிப்பு: இதனை ஓர் உளவியல் ஆலோசகரிடம் நேரடியாக கற்றுத் தேர்வதே சிறந்தது. மனச்சிதைவு நோய், இருதய நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்றவை இருந்தால், இந்த பயிற்சியை மருத்துவரின் சம்மதம் அவசியம்.

20

ரிலாக்ஸ்... ரிலாக்ஸ்... ரிலாக்ஸ்....

படுத்துக்கொள்ளுங்கள் அல்லது சாய்வாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். உடலில் இறுக்கமாக இருக்கும் வாட்ச், பெல்ட் போன்றவற்றை தளர்த்தி விடுங்கள். உடலில் எந்த இறுக்கமும் இல்லாமல், ரிலாக்ஸ்-ஆக உடலை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சத்தம் வராமல் மூச்சை அடக்காது மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் இழுத்து விடுங்கள். அவசரம் வேண்டாம். முடிந்தால் கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். மூச்சிலேயே முழு கவனமும் இருக்கட்டும். (3 நிமிடம் இவ்வாறு மூச்சை இழுத்து விட்டு கொண்டிருக்க வேண்டும்) மூச்சை இழுக்கும் போது, நுரையீரல் முழுவதும் நிறைந்து, வயிறு வெளியில் வர வேண்டும். மூச்சை வெளியில்

விடும்போது வயிறு உள்ளே செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு மூச்சு இருக்கிறதா என்று பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இல்லையெனில் நுரையீரலின் அடிப்பகுதியில் மூச்சு நிறையவில்லை என்று அர்த்தம். ஆகவே

நிறைய மூச்சு உள்ளே இழுத்து நுரையீரலின் அடிப்பகுதி வரை நிறைந்து வயிறு வெளியில் வருமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும்.

1. 8 நொடிகளுக்கு உங்கள் கை விரல்களை மடித்து இறுக்கி பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். 8 நொடிகளுக்கு பிறகு, மெதுவாக தளர்த்தி, இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். ஓர் ஆழமான பெரு

மூச்சு விட்டு 15 நொடிகளுக்கு நன்கு ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள். (இவ்வாறு இரண்டு முறை செய்யுங்கள்)

2. 8 நொடிகளுக்கு உங்கள் கைகளை தோள்பட்டை மீது இறுக்கி பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். 8 நொடிகளுக்கு பிறகு, மெதுவாக தளர்த்தி, இயல்பு நிலைக்கு <u>கொண்டு வாருங்கள்</u>. ஓர் ஆழமான பெரு மூச்சு விட்டு 15 நொடிகளுக்கு நன்கு ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள். (இவ்வாறு இரண்டு முறை செய்யுங்கள்)

3. 8 நொடிகளுக்கு உங்கள் கைகளை கீழ் நோக்கி இழுத்து பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். 8 நொடிகளுக்கு பிறகு, மெதுவாக தளர்த்தி, இயல்பு நிலைக்கு <u>கொண்டு வாருங்கள்</u>. ஓர் ஆழமான பெரு மூச்சு விட்டு நன்கு 15 நொடிகளுக்கு ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள். (இவ்வாறு இரண்டு முறை செய்யுங்கள்)

4. 8 நொடிகளுக்கு உங்கள் கண்களை இறுக்க மூடி பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். 8 நொடிகளுக்கு பிறகு,

மெதுவாக தளர்த்தி, இயல்பு நிலைக்கு <u>கொண்டு வாருங்கள்</u>. ஓர் ஆழமான பெரு மூச்சு விட்டு நன்கு 15 நொடிகளுக்கு ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள். (இவ்வாறு 2 முறை செய்யுங்கள்)

5. 8 நொடிகளுக்கு உங்கள் உதடுகளை உட்புறமாக இழுத்து, தாடையை இறுக்கி பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். 8 நொடிகளுக்கு பிறகு, மெதுவாக தளர்த்தி, இயல்பு நிலைக்கு <u>கொண்டு வாருங்கள்</u>. ஓர் ஆழமான பெரு மூச்சு விட்டு 15 நொடிகளுக்கு நன்கு ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள். (இவ்வாறு 2 முறை செய்யுங்கள்)

6. 8 நொடிகளுக்கு உங்கள் தலையை படுக்கையின் மீது அழுத்தி/தானாக இறுக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். 8 நொடிகளுக்கு பிறகு, மெதுவாக தளர்த்தி, இயல்பு நிலைக்கு <u>கொண்டு வாருங்கள்</u>. ஓர் ஆழமான பெரு மூச்சு விட்டு 15 நொடிகளுக்கு நன்கு ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள். (இவ்வாறு 2 முறை செய்யுங்கள்)

7. 8 நொடிகளுக்கு மூச்சை நன்கு உள் இழுத்து

நுரையீரல்களை முழுவதுமாக நிரப்பி பிடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். 8 நொடிகளுக்கு பிறகு, மெதுவாக தளர்த்தி, இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். ஓர் ஆழமான பெரு மூச்சு விட்டு 15 நொடிகளுக்கு நன்கு ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள். *(இவ்வாறு 2 முறை செய்யுங்கள்)*

8. 8 நொடிகளுக்கு உங்கள் வயிற்று பகுதியை உள் நோக்கி இழுத்து பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். 8 நொடிகளுக்கு பிறகு, மெதுவாக தளர்த்தி, இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். ஓர் ஆழமான பெரு மூச்சு விட்டு 15 நொடிகளுக்கு நன்கு ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள். *(இவ்வாறு 2 முறை செய்யுங்கள்)*

9. 8 நொடிகளுக்கு உங்கள் கால் முழுவதையும் படுக்கையின்/தரையின் மேல் அழுத்தி பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். 8 நொடிகளுக்கு பிறகு, மெதுவாக தளர்த்தி, இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். ஓர் ஆழமான பெரு மூச்சு விட்டு 15 நொடிகளுக்கு நன்கு ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள். *(இவ்வாறு 2 முறை செய்யுங்கள்)*

10. 8 நொடிகளுக்கு கைவிரல்கள், கண்கள், தாடை, தலை, மூச்சு, வயிறு உட்புறம், கால் ஆகிய அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் இறுக்கி பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். 8 நொடிகளுக்கு பிறகு, அனைத்து பகுதிகளையும் மெதுவாக தளர்த்தி, இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். ஓர் ஆழமான பெரு மூச்சு விட்டு 15 நொடிகளுக்கு நன்கு ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள். (இவ்வாறு 2 முறை செய்யுங்கள்)

இப்போது உங்கள் உடல் முழுவதையும் இறுக்கி தளர்த்தியுள்ளீர்கள். உங்கள் உடல் முழுவதும் ரிலாக்ஸ்-ஆக இருக்கிறது. உங்கள் உடல் ரிலாக்ஸ் ஆக இருப்பதால், மனமும் ரிலாக்ஸ் ஆக இருக்கிறது. இந்த அற்புத நிலையை கண்களை மூடி, உடலை அசைக்காமல் அனுபவியுங்கள். கவனம் முழுவதும் உடலிலேயே இருக்கட்டும். மனம் அலைபாய்ந்தால், ஓர் ஆழமான மூச்சை இழுத்து விட்டு, மீண்டும் உடலிலேயே கவனம் செலுத்தவும். இப்படியே 3 நிமிடங்களுக்கு இருக்கவும்.

மூன்று நிமிடங்களுக்கு பிறகு, மெதுவாக கை

கால்களை, தலையை, உடல் பகுதிகளை அசைத்து, கண்களை திறந்து மெதுவாக எழுந்திரியுங்கள்.

சராசரியாக 20 நிமிடம் ஆகும் இந்த பயிற்சியை குறைந்தது 2 முறையாவது, ஒரு மாதத்திற்கு தினமும் செய்து வந்தால் மட்டுமே குறிப்பிட்டத் தகுந்த மாற்றத்தை காண முடியும்.

இந்த தளர்த்தல் பயிற்சி எவ்வாறு உங்களை எப்படி அமைதியாக, டென்ஷனாகாமல் வைத்திருக்கும் என்ற கேள்வி எழுகிறதா? இதோ பதில் அளிக்கிறேன்.

உடலுக்கும், மனதுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு. உடலில் ஏதாவது பிரச்சனை ஏற்பட்டால் அது மனதிலும், மனதில் ஏதாவது பிரச்சனை ஏற்பட்டால் அது உடலிலும் பிரதிபலிக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக உங்கள் உடலுக்கு காய்ச்சல் வருகிறது என்றால், மனம் குதூகலமாக இருக்குமா, என்ன? மனம் டென்ஷனாகிறது என்றால், உடலில் உள்ள இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கிறது, வியர்க்கிறது, ஒரே இடத்தில் இறுக்கமாக முகத்தை வைத்துக்கொண்டு

இருக்கிறீர்கள் இல்லையா?

இன்னும் குறிப்பிட்டு சொல்ல வேண்டுமானால், மனதில் பதற்றம் ஏற்படும் போது, உடலில் இறுக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டு, உங்கள் உடல் பாகங்களில் செயற்கையாக இறுக்கங்களை 8 நொடிகள் மட்டுமே வர வைத்து, அதனைத் தொடர்ந்து, அவற்றை ரிலாக்ஸ் செய்ய வைப்பதே இந்த தளர்த்தல் பயிற்சியாகும். இவ்வாறு இந்த பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்து வந்தால், உங்கள் உடல் அதிகபட்சம் 8 நொடிகளுக்கு மட்டுமே இறுக்கமாக இருந்து, அதற்கு மேல் தானாக தளர்ந்து விடும் வகையில் பழக்கப்பட்டுவிடும். உடல் தளர்ந்து அமைதியாகி விட்டால், மனதுக்கும் வேறு வழியில்லை. அமைதியாகி விடும். ஏனெனில் உடலும் மனமும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புடையவை. மனமின்றி உடலில்லை, உடலின்றி மனமில்லை.

இதனை சாப்பிட்ட ½ மணி நேரத்திற்குள்ளும், பசியாய் இருக்கும் போதும் செய்யாதீர்கள்.

ஏனெனில் அப்போது உங்கள் உடல் நீங்கள் சொன்ன பேச்சை கேட்காது. மற்றபடி எல்லா நேரங்களிலும் செய்யலாம். எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

தினமும் காலை, மாலை, இரவு வேளைகளில் இதனை அனைத்து படிகளுடன் முறையாக செய்வது போக, எப்போதெல்லாம் என்னை பயன்படுத்த வேண்டும் என்று உங்களுக்கு தோன்றுகிறதோ அப்போதெல்லாம் இந்த பயிற்சியை முழுவதுமாகவோ அல்லது ஒரு சில பகுதிகளை மட்டுமோ செய்யலாம். அதன் மூலம் என்னை பயன்படுத்தாமல் இருப்பதால் வரும் எரிச்சல் உணர்வை சமாளிக் முடியும். எடுத்துக்காட்டாக, கைகளை மட்டும் இறுக்கி பின்னர் ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள், கண்களை மட்டும் இறுக்க மூடி தளர்த்தி விடுங்கள்.

இதனை தொடர்ந்து செய்து வருவதன் மூலம் பூரணமான மன அமைதி பெற்று உங்கள் பிரச்சனைகளை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது, சமாளிப்பது, தீர்ப்பது என்பது பற்றி சிந்தியுங்கள்.

மேலும் உங்களுக்கு உதவி செய்ய உளவியல் ஆலோசகர்கள்/மன நல மருத்துவர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களை சென்று பாருங்கள். உங்களை தவறாக நினைக்காது, பொறுமையாக உங்களுடைய பிரச்சனைகளை கவனித்துக்கேட்டு, உரிய சிகிச்சை அளிப்பார்கள்.

நீங்கள் என்னை வெற்றிகரமாக விட்டுவிட்ட பிறகும், இந்தப் பயிற்சியை தொடர்ந்து வாழ்நாள் முழுவதும் செய்துவாருங்கள். இந்தப் பயிற்சியை பிரச்சனைகள் இருந்தால் மட்டுமே செய்ய வேண்டும் என்று இல்லை. தினசரி வாழ்க்கையில் நடக்கும் நிகழ்வுகளை நீங்கள் பிரச்சனைகளாய் பார்க்காமல் இருக்க, உங்களை உண்மையில் ‘கூல்’ ஆக வைக்க இந்தப் பயிற்சி உதவும். மன அழுத்தம் தரும் ந(க)ரக வாழ்க்கையில் வாழ்பவர்களுக்கு, தினசரி வாழ்வை மகிழ்ச்சியாக்கும் இந்த பயிற்சி ஒரு பெரும் வரப்பிரசாதம்.

21

சூழ்நிலைப் பழக்கத்திற்கான உளவியல் ஆலோசனை

டீ/காஃபி அருந்தியவுடன், என்னை பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், டீக்கடைக்கு செல்லாதீர்கள். வேண்டுமானால் வீட்டிலேயே டீ/காஃபி போட்டு ஃபிளாஸ்கில் எடுத்துக்கொண்டு போய் விடுங்கள். அல்லது முழுமையாக என்னை நிறுத்தும் வரை, டீ/காஃபி சாப்பிடுவதையும் நிறுத்தி வையுங்கள். முடிந்தால் இந்த சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்தி அப்படியே விட்டுவிடுங்கள். ஏனெனில் டீ/காஃபி ஆகியவை கூட உங்களை அடிமைப்படுத்தும் சக்தி கொண்டவையே!

என் பயன்பாட்டை திடீரென நிறுத்துவதால்,

உங்கள் உயிருக்கு எந்த பாதகமும் வராது. கொஞ்சம் தலை வலிக்கலாம். எரிச்சல் ஏற்படலாம். வேறு சில பிரச்சனைகள் வரலாம். என்னால் ஏற்படும் பற்பல நோய்கள் வந்து நீங்கள் அவஸ்தை படுவதை விட இந்த பிரச்சனைகள் எவ்வளவோ மேல்! ஆகவே பொறுத்துக்கொள்ளுங்கள். எல்லாம் அதிகபட்சம் சில வாரங்கள்தான், அதற்குள் உங்கள் உடல் புதிய விஷயங்களுக்கு பழக்கப்பட்டு விடும். பொறுக்கவே முடியவில்லை எனில், ஒரு பொது மருத்துவரைப் பார்த்து, நிலைமையை விளக்கி, உடலில் இருக்கும் பிரச்சனைகளுக்கு/அறிகுறிகளுக்கு ஏற்றவாறு சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சாப்பாடு சாப்பிட்டவுடன், 'கொள்ளிக்கட்டையான' என்னை பிடித்தால்தான், ஜீரணம் ஆகும் என்று உங்களுக்கு தோன்றினால், ஜீரணமாக இரண்டு வாழைப்பழங்களை சாப்பாடு சாப்பிட்டவுடன் சாப்பிடுங்கள்.

கழிவறையில் என்னை பயன்படுத்தினால்தான், மலம் கழிக்க முடியும் என்று இருந்தால், காலையில் எழுந்த உடன் 2 டம்ளர் இளஞ்சூடான தண்ணீரை

குடித்துவிட்டு இங்கும் அங்கும் உங்கள் வீட்டிற்குள்ளேயே கொஞ்ச நேரம் இங்குமங்கும் நடங்கள். அல்லது முந்தின நாள் இரவு 2 வாழைப்பழங்களோ அல்லது நார்ச்சத்து உள்ள காய்கறிகளையோ, கீரைகளையோ சாப்பிடுங்கள். அப்படியும் முடியாது என்றால், பொது மருத்துவரை சந்தித்து அவர் பரிந்துரைக்கும் மலமிளக்கி மாத்திரைகளை வாங்கி சாப்பிடுங்கள்.

என்னைப் பயன்படுத்தியே பழக்கப்பட்டிருப்பதால், வாயில் நான் இல்லாதது உங்களுக்கு 'ஒரு மாதிரியாக' இருக்கலாம். அப்படி தோன்றும் போது கேரட், வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி போன்றவற்றை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ரெடியாக

வைத்திருந்து வாயில் போட்டுக்கொள்ளுங்கள். இல்லையெனில் கிராம்பு, ஏலக்காய் போன்றவற்றை வாயில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் அல்லது சீரகம், சோம்பு, கோதுமை போன்றவற்றையும் மடித்து வைத்துக்கொண்டு, அவ்வபோது வாயில் போட்டு மென்று வாருங்கள்.

எந்தெந்த இடங்களுடன், பொருட்களுடன், நபர்களுடன் நான் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறேனோ அவற்றையெல்லாம், அவர்களையெல்லாம் தவிர்த்து விடுங்கள். அவர்கள் உங்கள் உயிர் நண்பர்கள் என்று சொன்னீர்களானால், நான் சொல்வேன் — "இல்லவே இல்லை". உங்களுக்கு ஏதாவது பிரச்சனை எனில், தன் உயிரைக்கொடுத்து காப்பாற்றுபவனே உயிர் நண்பன் — உண்மை நண்பன். என்னைப் பயன்படுத்த ஊக்கப்படுத்தும் நண்பர்கள் உங்கள் உயிரை எடுக்கப்பார்க்கிறார்கள். ஆகவே அவர்கள் உயிர்ப் பகைவர்கள். அவர்கள் என்னைப் பயன்படுத்தும் போது, குற்ற உணர்வில்லாமல் இருக்க, அவர்களைச் சுற்றி உள்ள உங்களையும் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொடுத்து பாழுங்கிணற்றான

என்னில் அவர்கள் விழுந்தது போதாது என உங்களையும் தள்ளி விட்டுவிட்டார்கள். ஆகவே உங்களின் உண்மையான உயிர் நண்பர்கள் யாரென்றால், யார் உங்களை என்னிடமிருந்து மீட்டெடுக்க உதவி செய்கிறார்களோ, அவர்கள்தான்! உங்கள் நண்பர் வட்டத்தை சீர் செய்து கொள்ள, நண்பர்கள் என்ற பெயரில் இருக்கும் உயிர்ப் பகைவர்களை இனம் கண்டு கொள்ள, என்னை விட்டொழிக்க நீங்கள் முயற்சிக்கும் தருணத்தை பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இன்னொரு புறம் பார்த்தால், அவர்களும் உயிர் நண்பர்கள் என்ற பெயரில் பலரின் வலைகளில் விழுந்து சிக்கிச் சின்னாப்பின்னம் ஆனவர்கள். என்னால் ஏற்படும் விளைவுகளை அறியாது, தான் சிக்கிக்கொண்டது போதாது என உங்களையும் என்னிடம் சிக்க வைத்துவிட்டார்கள்.

நீங்கள் என்னை விட்டொழித்தபின், ஓர் உண்மையான உயிரான நண்பனாய் நீங்கள் அவர்களுக்கு, என்னை விட்டுவிட உதவி செய்யப்

போகலாம். அது வரை அவர்களை விட்டு முழுவதுமாக விலகி இருத்தல் அவசியம். எப்படி அவர்களை விட்டு விலகி இருக்க போகிறீர்கள் என்று நீங்கள்தான் திட்டம் போட வேண்டும். நேரடியாக சொல்லிப் பிரியலாம். வேண்டுமென்றே ஏதாவது ஒரு உப்பு பெறாத விஷயத்திற்கு ஒரு சண்டை போட்டு பிரியலாம். காரணமே சொல்லாமல் திடீரென விலகி விடலாம். உங்கள் பகைவர் கூட்டம் இல்லை இல்லை உங்கள் உயிர் நண்பர் கூட்டம் எப்படி என்று உங்களுக்கு தெரியுமில்லையா! உங்கள் நண்பர் அல்லது பகைவர் கூட்டத்தில் இருக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்றாற்போல் சரியான திட்டம் தீட்டி அவர்களிடமிருந்து விலகி வந்து விடுங்கள்.

அவர்களை நீங்கள் செல்லும் வழியில் என்னை பயன்படுத்தும் நபர்கள் இருக்கும் இடம் அல்லது நீங்கள் வழக்கமாக என்னை வாங்கும் கடை இருக்கிறது என்றால், வேறு ஒரு வழியில் வந்து செல்லுங்கள். இதில் ஒரு விஷயம் இருக்கிறது. நீங்கள் எந்த வழியில் போனாலும், அந்த வழியில் ஏதாவது என்னை விற்கும் கடை இருக்கும்.

யாராவது ஒருவர் என்னைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருப்பதை நீங்கள் நிச்சயம் பார்ப்பீர்கள். நீங்கள் என்னை விட்டுவிட வேண்டும் என்று உறுதியாக நினைத்திருந்தால் மட்டுமே, இப்படிப்பட்ட விஷயங்களை காட்டி உங்களை என்னால் மயக்க முடியாது. ஒரு வேளை என்னைப் பயன்படுத்தும் மிச்சச் சொச்ச ஆசைகளை நீங்கள் வைத்திருந்தீர்களானால், நான் ஒன்றும் சொல்வதற்கில்லை.

என் ஒன்று விட்ட அண்ணனான மதுவை நீங்கள் பயன்படுத்தும் போது என்னை பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், அவனை அறவே பயன்படுத்தாதீர்கள். நான் ஒரு சைக்கோ கொலைகாரன் என்றால் அவன் ஒன்றும் எனக்கு சளைத்தவன் அல்ல. அவனையும் விட்டொழிக்க ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பமாக, என்னை விட்டொழிக்கும் முயற்சியை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அவனைப் பற்றி பேச வேண்டுமானால், தனியாக ஒரு புத்தகம்தான் எழுத வேண்டும். அவனைப் பற்றி நீங்கள் விவரமாக தெரிந்து கொள்ள நான் எழுதியுள்ளது போல் ஒரு புத்தகம் எழுதச் சொல்லி

ஒரு வேண்டுகோளை அவனிடம் உங்கள் சார்பாக சொல்லி வைக்கிறேன்.

இப்போது சொன்னவையெல்லாம் என்னை பயன்படுத்துவதை நிறுத்த பொதுவாக இருக்கும் பிரச்சனைகளுக்கான பொதுவான ஆலோசனைகளே! உங்களுக்கு இவற்றில் எவை ஒத்துவரும் என்று எனக்கு தெரியாது. ஆகவே நீங்களே உங்கள் நிறைகுறைகளை அலசி ஆராய்ந்து, உங்களுக்கு ஒத்துவரும் ஆலோசனைகளை எடுத்துக்கொண்டு செயல்படுத்தி பாருங்கள். பிற்சேர்க்கை-3ல் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் இணையதளங்களில் இருக்கும் வழிமுறைகளை படித்து அவற்றையும் செயல்படுத்தி பாருங்கள்.

22

மாற்றம் செய்யும் நிலையில் இருந்தால்...

இப்போது மேற்சொன்ன விஷயங்களை மனதில் கொண்டு, விடாமுயற்சியுடன் என்னை வென்று நூறு வருடங்கள் என்ன அதற்கு மேலும் வாழ உங்களை நான் ஆசிர்வதிக்கிறேன். உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் செய்த பல நல்ல காரியங்கள் இருக்கும். அவற்றையெல்லாம் ஒரு பட்டியல் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்களின் தன்னம்பிக்கை குறையும் போதெல்லாம், அவற்றை பார்த்து உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள் "எவ்வளவோ செஞ்சிட்டோம், இதச் செய்ய மாட்டோமா?".

என்னை

பிடிப்பதால், என்னென்ன கெட்ட விஷயங்கள் நடக்கும் என ஏற்கனவே பல நோய்களை பட்டியலிட்டு சொல்லியிருக்கிறேன். என்னை விட்டுவிடுவதால் என்னென்ன நன்மைகள் நடக்கும் எனவும் ஏற்கனவே சொல்லியிருக்கிறேன்.

ஆகவே எந்த வயதில் நீங்கள் என்னை விட்டுவிட்டாலும், உங்களுக்கு பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. அதனால், “இத்தனை வருடம் பயன்படுத்தாகி விட்டது, இப்போது விட்டு என்ன பயன்?” என்றெல்லாம் கேட்காதீர்கள்.

என்னை விட்டுவிடட்தால் ஏற்படும்

பிரச்சனைகளை சந்திக்கும் போது, இதனால் உங்களுக்கு ஏற்படப்போகும் நன்மைகளையெல்லாம் நினைத்து உங்களை தேற்றிக்கொள்ளுங்கள். அவற்றுள் ஒன்றை சொல்ல வேண்டுமென்றால், உங்கள் பணச்செலவுகள் குறைந்து, சேமிப்பு அதிகரிக்கிறது. நீங்கள் சிகரெட்டிற்காக முன்னர் செலவழித்த பணத்தை ஒவ்வொரு நாளும் ஓர் உண்டியலில் போட்டு வாருங்கள். அதனை ஒரு நல்ல காரியத்திற்கு பயன்படுத்துங்கள். வேண்டுமானால், அந்தப் பணத்தில் புதிய உடைகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அந்த புதிய உடைகளை அவ்வபோது அணிந்து உங்களை என்னை விட்டு விடுவதற்கான போராட்டத்தில் நீங்கள் இறங்கியதற்காக உங்களை நீங்களே பெருமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

என்னை பயன்படுத்த சொல்லொ யாராவது வற்புறுத்தினார்களானால், “எனக்கு வேண்டாம்” என்று உறுதியான குரலில் சொல்லிவிட்டு அந்த இடத்தை காலி செய்துவிடுங்கள். அங்கேயே நின்றுகொண்டு, “நான் சிகெரெட்டை நிறுத்திவிட்டேன்” என்று தொடங்கி காரணங்களை

அடுக்கி விளக்கிக் கொண்டுருக்கக்கூடாது. நீங்கள் காரணம் சொல்லத்தொடங்கினால், அந்த மற்றவர் தொடர்ந்து உங்களுடன் பேச வாய்ப்பளிக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். அப்படி செய்வதால், அவர் உங்களை ஏதாவது சொல்லி என்னை மீண்டும் தொடவைத்துவிடலாம். ஆகவே சொல்ல வேண்டியது "எனக்கு வேண்டாம்" என்பது மட்டுமே!

சுஜாதா என்னை விட்டுவிட என்னென்ன செய்தார் என்பதை அவ்வபோது படித்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் என்னை வெல்ல போராடி கொண்டிருப்பதை இருப்பதை ஃபேஸ் புக்கில்/ட்விட்டரில் தெரிவித்துக்கொண்டே இருங்கள். உங்களை நீங்களே பாராட்டிக்கொள்ளுங்கள்.

என்னை குறைத்து/முழுவதுமாக விட்டுக் கொண்டிருக்கும் இந்த நடத்தை நிலையில் நீங்கள் இருக்கும் போது, உங்களுக்கு உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவு அவசியம். ஆகவே அவர்களிடம் அவ்வபோது உங்கள் நிலையைப்

பற்றி பேசி, அவர்களின் ஆலோசனைகளை, ஊக்கங்களை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். மேலும் ஓர் உளவியல் ஆலோசகரை/மன நல மருத்துவரை/பல் மருத்துவரை/பொது மருத்துவரை சென்று பார்த்து, அவர்களின் உதவியை பெறுவது என்பது அதிகத் தெம்பினை அளிக்கும்.

23

எதுவானாலும் கம்பெனி தேவை பாஸ்!

என்னை வெற்றிகரமாக விட்டவர்களும், என்னை விட போராடிக்கொண்டிருக்கும் உங்களைப் போன்றவர்களும், ஆதரவுக் குழுக்கள் என்ற பெயரில் சந்தித்துப் பேசுகிறார்கள். என்னை வென்றவர்கள் அவர்களின் வெற்றிக் கதையைச் சொல்லும் போது, உங்களுக்கும் என்னை வெல்ல முடியும் என்ற நம்பிக்கை ஏற்படும். மேலும் என்னை வெல்வதில், உங்களுக்கு இருக்கும் பிரச்சனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் போது, அவர்கள் உங்களை சரியாக புரிந்து கொண்டு உரிய வழிமுறைகளை சொல்வார்கள். அப்படிப்பட்ட ஆதரவுக் குழுக்களின் விபரங்கள் பிற்சேர்க்கை 4-ல்

கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அங்குச் செல்ல முடியுமா என்று பாருங்கள். இல்லையெனில் நீங்களே ஒரு ஆதரவுக் குழுவை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்களின் நட்பு/உறவு வட்டத்தில், நிறைய பேர் என்னை பயன்படுத்திக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்கள் அனைவரின் பெயரையும், ஒரு பேப்பரில் எழுதுங்கள். அவர்களில் பலர் என்னை விட்டுவிட நினைத்துக் கொண்டிருக்கலாம், முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கலாம்.

ஆகவே அவர்கள் அனைவரையும் எஸ்.எம்.எஸ்/ இ-மெயில் / ஃபேஸ் புக்/ ஃபோன் மூலமோ நேரில் சென்று பார்த்தோ, நீங்களும் விட முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள், ஒருவருக்கு ஒருவர் ஆதரவு

அளிக்க வாரம் ஒரு முறை சந்தித்துப் பேசலாம் என்று சொல்லுங்கள். நிச்சயம் சிலராவது முன்வருவார்கள். அவர்களை உங்களுடன் சேர்த்துக் கொண்டு என்னை ஒரு குழுவாக அடித்து துவம்சம் செய்யுங்கள். கல்வி நிறுவனங்கள், வழிபாட்டுதலங்களில் உங்கள் ஆதரவுக்குழுக்களுக்கு நிச்சயம் இடம் தருவார்கள். இல்லையெனில் யாராவது ஒருவர் வீட்டின் மொட்டை மாடியிலோ, பீச், பார்க், மைதானம் போன்ற பொது இடங்களிலோ கூட சந்தித்து பேசமுடியும் அல்லவா! உங்களுக்கு விருப்பம் வந்துவிட்டால் நிச்சயம் வழிபிறக்கும்.

என்னை விட்டுவிட்ட ஒரிருவருடனுமோ அல்லது என்னை வெல்ல போராடிக்கொண்டிருக்கும் சகபோராளிகளுடனோ எப்போதும் தொடர்பில் இருங்கள். அவர்களுடன் தினமும் ஒரு முறையாவது நேரிலோ, ஃபோனிலோ என்னை வெல்வது பற்றி பேசி வாருங்கள்.

ஆதரவு குழுவில் பங்கேற்பது, நீங்கள் என்னைப் பயன்படுத்தும் அளவை நிச்சயம் குறைக்கும்.

என்னை வென்றுகாட்டவும், உங்களை அடுத்தடுத்த நடத்தை மாற்ற நிலைக்கு கொண்டு செல்லவும் பயனுள்ளதாய் இருக்கும். மிக விரைவில் என்னை முழுவதுமாய் விட்டுவிட இவை உங்களுக்கு நிச்சயம் உதவி புரியும். இங்குதான் உங்களின் உயிர் காக்கும் உயிர் நண்பர்களை உங்களால் பார்க்க முடியும்.

இந்த முயற்சியில் தோல்வி ஏற்பட்டால், சோர்ந்து விடாதீர்கள். "அது போன வாரம், இது இந்த வாரம்", "அரசியல் வாழ்க்கைல இதெல்லாம் சாதரணமப்பா!" என்று தட்டி விட்டுக்கொண்டு, மீண்டும் உங்கள் விடா முயற்சியைத் தொடருங்கள். மீண்டும் சரியாகத் திட்டமிட்டு, தகுந்த முன்னேற்பாடுகள் செய்து என்னை வெல்லுங்கள். நீங்கள் என்னை விட்டுவிட முயற்சி செய்தீர்கள் என்பதற்காக உங்களை நீங்களே பாராட்டிக்கொள்ளுங்கள்.

என்னை விட்டொழிப்பதில் அவ்வபோது தோல்வி ஏற்படுவது பலருக்கும் நடப்பதே. அப்படி தோல்வி ஏற்படுவதற்கு காரணம் என்னுள் உள்ள

நிக்கோட்டினே, நிச்சயமாக நீங்கள் இல்லை! முன்னரே நான் சொன்னது போல், உலகத்திலேயே மிக அதிகமாக அடிமைப்படுத்தும் சக்தி கொண்டுள்ள இரசாயனங்களுள் ஒன்று நிக்கோட்டின். ஆகவே உங்கள் தோல்வி என்பது நீங்கள் ஏற்கனவே எடுத்து இருக்கும் முயற்சிகளுடன் சேர்த்து இன்னும் கொஞ்சம் நீங்கள் முயற்சியுடன் போராட வேண்டும் என்பதையே காட்டுகிறது, எனவே மனம் தளாராதீர்கள்! உங்கள் முயற்சியை தொடர்ந்து கொண்டே இருங்கள், என்னை வெல்லும் வரை அல்லது நான் உங்களை கொல்லும் வரை!

24

சொன்னவற்றையெல்லாம் செய்தும் என்னை விட முடியாமல் போனால்?

இப்போது சொன்னவற்றையெல்லாம் செய்தும், உங்களால் என்னை விட முடியாமல் போனால், இந்த புத்தகத்தை கையோடு எடுத்துக் கொண்டு, பிற்சேர்க்கை-2 ல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சிகிச்சை மையங்களையோ அல்லது உங்களுக்கு அருகில் இருக்கும் மன நல மருத்துவரையோ/ பல் மருத்துவரையோ/ பொது மருத்துவரையோ/ உளவியல் ஆலோசகரையோ உடனே சென்று பாருங்கள்.

அவ்வாறு நீங்கள் செல்லும் போது, நீங்கள் என்னை உங்களிடமிருந்து விரட்டி அடிக்க உங்களுக்கு உதவி செய்ய தயாராய் இருக்கும் ஒரு குடும்ப உறுப்பினரையோ அல்லது நண்பரையோ உடன் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

முந்தைய அத்யாயங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினா நிரலில் உங்களுக்கு கிடைத்த முடிவுகளை காண்பித்து எந்த வகையான பழக்க பரிமாணங்கள் உங்களுக்கு இருக்கின்றன, எந்த நடத்தை மாற்ற நிலையில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்ற விபரங்களை உங்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பவருக்கு எடுத்துக் கூறுங்கள். இவற்றை அவர்களுக்கு கூறுவது உங்களுக்கு சரியான முறையில் சிகிச்சை

அளிக்க உதவியாய் அவர்களுக்கு உதவியாய் இருக்கும்.

அடிக்கடி மருத்துவரை/உளவியல் ஆலோசகரை மாற்றாது, ஒரே மருத்துவரிடம்/உளவியல் ஆலோசகரிடம் நம்பிக்கையாக தொடர்ந்து சென்று, அவர் கூறும் ஆலோசனைகளை முறையாக கடைபிடித்து, மருந்துகளை உட்கொண்டு, ஆதரவுக் குழுக்களுக்கு சென்று வந்தீர்களானால் உங்களால் நிச்சயம் என்னை விட்டொழிக்க முடியும். வேண்டுமானால் ஒரு வாரத்திற்கு மருத்துமனையில் அட்மிட் ஆகி படுத்து நன்றாக ரெஸ்ட் எடுத்து என்னை பயன்படுத்தாமல் இருக்க உங்களை நீங்களே கட்டாயப்படுத்தி கொள்ளலாம்.

மருத்துவரிடம்/உளவியல் ஆலோசகரிடம் சென்றவுடனேயே, எல்லாம் சரியாகி விட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். உங்களைப் பற்றி அவர்கள் புரிந்து கொள்ளவே குறைந்தபட்சம் 2 சந்திப்புகள் தேவைப்படும். அதற்கு பிறகு உங்களுக்கு பொருந்தும் சிகிச்சைகளை/உளவியல் ஆலோசனைகளை கண்டுபிடித்து கொடுத்து, அவை

உங்களுக்கு சரியாக வேலை பார்க்கிறதா என பார்க்க இன்னும் 2 சந்திப்புகள் தேவைப்படும். ஆகவே 4-5 சந்திப்புகளுக்கு பின்னரே நீங்கள் உங்கள் நிலையில் ஒரு குறிப்பிட தகுந்த முன்னேற்றத்தை காண முடியும். அப்படி எதுவும் ஏற்படாமல் போனாலும், அவர்கள் மீதும், உங்கள் மீதும் நம்பிக்கை வைத்து தொடந்து சென்று அவர்களை சந்தித்து வாருங்கள்.

ஒரு வேளை உங்கள் மருத்துவரால், உங்களுக்கு தேவையான உளவியல் ஆலோசனைகளை கொடுக்க நேரமில்லாமல் போனால், மருந்துகளை மருத்துவரிடமிருந்தும், உளவியல் ஆலோசனையை ஒரு உளவியலாளரிடமிருந்தும் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் என்னை நீங்கள் பற்றிக்கொண்டிருப்பது என்பது ஓர் உளவியல் பிரச்சனை. அதற்கு உளவியல் ஆலோசனைகள் இல்லாது, மருந்துகள் மட்டுமே உதவி செய்து விடாது. உளவியல் ஆலோசனை என்பது நீங்கள் என்னை விட்டுவிட மட்டுமல்லாது, உங்கள் தன்னம்பிக்கையை உயர்த்தவும், நீங்கள் செய்யும் வேலைகளை சிறப்பாக செய்யவும்,

உங்களின் மற்ற மனப் பிரச்சனைகளை சரி செய்து கொள்ளவும் மிகவும் உதவிகரமாய் இருக்கும்.

அவர்கள் கூறியவற்றை உங்களால் கடைபிடிக்க முடியாமல் போனாலோ அல்லது நீங்கள் கொடுத்த உறுதியை காப்பாற்ற முடியாமல் போனாலோ, அவர்களை மீண்டும் எப்படி சந்திப்பது என்றெல்லாம் யோசிக்காதீர்கள். குற்ற உணர்வு கொள்ளாதீர்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு உதவவே இருக்கிறார்கள். உங்களை தவறாக நினைக்காது, உங்களுக்கு உதவும் மேம்பட்ட உளவியல்/மருத்துவ சிகிச்சைகளை உங்களுக்கு அளிப்பார்கள். நீங்கள் அவர்களை மீண்டும் சந்திக்க செல்லாமல் இருந்தால், நீங்கள் எனக்கு மீண்டும் அடிமையாகி என்னிடம் தோல்வி அடைவீர்கள். நீங்கள் ஒரு வீரர் என்பது எனக்குத் தெரியும். ஆகவே மனதைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு மீண்டும் அவர்களை சந்தித்து உதவி பெறுங்கள்.

மேலும் ஆதரவுக்குழு ஒன்றிற்கு அவ்வபோது சென்று வருவதும், என்னால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை நீங்கள் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து

கொள்வதும், மற்றவர்கள் என்னை விட்டுவிட பயன்படுத்திய நுட்பங்களையும் தெரிந்துகொளவதும் உங்களுக்கு மிகவும் உதவிகரமாய் இருக்கும். ஆதரவுக்குழு எதுவும் உங்கள் அருகில் செயல்படவில்லை எனில் ஏற்கனவே சொன்னது போல் ஒன்றை நீங்களே தொடங்குங்கள். என்னை முழுவதுமாக விட்டுவிட்ட பிறகுதான் ஆதரவுக்குழு தொடங்க வேண்டும் என்று இல்லை. என்னை வெல்ல போராடிக்கொண்டிருப்பவர்கள் இணைந்துகூட ஆதரவுக்குழுக்களை உருவாக்கலாம்! நீங்களோ அல்லது உங்கள் குழுவில் உள்ள ஒருவரோ ஒரு நாள் இல்லை ஒரு நாள் நிச்சயம் வெற்றி பெற்று சரித்திரம் படைப்பீர்கள். அவ்வாறு வெற்றிபெறுவது உங்களுக்கு மட்டுமல்லாது உங்கள் குழுவில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் மிகப்பெரிய தெம்பினை அளிக்கும்.

நான் இங்கு சொல்லியுள்ள ஆலோசனைகள் மட்டுமே என்னை விட்டுவிடுவதற்கான ஆலோசனைகள் என்று இல்லை. ஆகவே உங்களுக்கு ஏற்ற ஆலோசனைகளைப் பற்றி நீங்களே சிந்திக்க தொடங்குங்கள். மருத்துவ

சிகிச்சைக்கு/உளவியல் ஆலோசனைகளுக்கு மேற்பட்டு உங்களிடமிருந்து என்னை பிரிப்பதற்கான வழிமுறைகளை பற்றி சிந்தியுங்கள். நீங்கள், ஒரு ஆதரவுக்குழு நண்பர், ஒரு குடும்ப உறுப்பினர், என்னை விட்டொழிக்க உதவும் ஒரு நிபுணர் என்று நால்வர் ஒரு டீம் *(Team)* — ஆக இணைந்தால் என்னை விரட்டி அடிப்பதில் எளிதில் உங்களால் வெற்றிபெற முடியும் என பல ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன,

எத்தனை முறை தோல்வி அடைந்தாலும், சென்ற முயற்சியில் எதில் தவறு செய்தீர்கள் என ஆராய்ந்து அந்த தவறுகளை மீண்டும் செய்யாது முயற்சிகளை தொடருங்கள்! வெற்றி நிச்சயம்! வெற்றி அடையும் வரை உங்கள் முயற்சிகள் தொடரட்டும்! உங்கள் முயற்சிகளை நீங்கள் நிறுத்தாதவரை, தோல்விகள் தற்காலிகமானவையே!

25

என்னை விட்டுவிட்ட பிறகு...

என்னை விட்டு விட்ட பிறகும் கூட, ஒவ்வொரு நாளும் என்னால் நீங்கள் அவ்வபோது ஈர்க்கப்படலாம். நான்தான் எங்கும் நிறைந்திருக்கிறேனே! நீங்கள் டீக்கடைக்கு சென்றாலும், மளிகை கடைக்கு சென்றாலும், பெட்டிக்கடைக்கு சென்றாலும், சூப்பர் மார்க்கெட்-க்கு சென்றாலும் அங்கு உங்களைப் பார்த்து பல் இளித்துக் கொண்டு இருப்பேன். உங்களை “வா! வா” என்று வாஞ்சையுடன் கூப்பிடுவேன்.

அப்புறம் என்ன! என்னை நீங்கள் வாங்கி, உங்கள் வாயில் ஒரு முறை வைத்துவிட்டால் போதும்!

சுஜாதா சொன்னது போல், மீண்டும் பழைய மாதிரி எனக்கு உங்களை அடிமையாக்கி, பழைய கோட்டாவுக்கு வர வைத்துவிடுவேன். பிறகு எல்லாவற்றையும் முதலிலிருந்து தொடங்கவேண்டியதுதான்!

ஆகவே நிக்கோடின் அனானிமஸ் ஆதரவு குழுக்களில் சொல்வது போல் ஒவ்வொரு நாளும், காலையில் எழுந்ததும், "இன்று ஒரு நாள் மட்டும் சிகரெட்டைத் தொடமாட்டேன்" என்று சங்கல்பம் செய்து கொண்டு அன்றைய நாளை தொடங்குங்கள். இவ்வாறு சொல்வதை உங்கள் மூச்சு நிற்கும் வரை ஒவ்வொரு நாளும் தவறாமல் செய்து வாருங்கள்.

என்னை முழுவதுமாக வாழ்க்கை முழுவதும் பயன்படுத்தாமல் இருக்க,

1. நீங்கள் மட்டும் என்னிடம் இருந்து தப்பித்தால் போதுமா? உங்கள் அனுபவத்தையும், அறிவையும் பயன்படுத்தி என்னை விட்டுவிட முயல்பவர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள்.

யாரையும் என்னை விட்டுவிட வேண்டுமென்று கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள். அந்தக் குறிப்பிட்ட நபர் எந்த நடத்தை மாற்ற நிலையில் இருக்கிறார் என்பதை அறிந்து அதற்கேற்றவாறு ஆலோசனைகள் சொல்லுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக என்னை விட வேண்டுமென்ற நினைப்பே இல்லாத ஒருவர் சிந்தனைக்கு முந்தைய நிலையில் இருக்கிறார் என்றால், அவரிடம் போய் என்னை விட்டுவிடுவதற்கான வழிமுறைகளைப் பற்றி சொல்லக்கூடாது. அவருக்குத் தேவை, என்னை ஏன் விட்டுவிட வேண்டும் என்பதற்கான ஆலோசனைகளே! அவற்றை மட்டும் அளியுங்கள். யாரும் யாரையும் மாற்ற முடியாது. யாராவது மாற வேண்டும் என நினைத்தால் மட்டுமே, தன்னைத் தானே மாற்றம் செய்து கொள்வதற்கு நீங்கள் உதவ முடியும். நீங்கள் என்னை விட்டுவிட வேண்டும் என நினைத்தீர்கள், நான் உங்களுக்கு உதவி செய்தேன். நீங்கள் எனது உதவியை பயன்படுத்திக்கொண்டீர்கள். உதவி கேட்பவர்கள் மட்டுமே உங்களது உதவியின் மகத்துவம் அறிந்து அவற்றை பெற்றுக்கொள்வார்கள். ஆகவே உதவி கேட்காதவர்களிடம் வலியச் சென்று உங்கள்

பொன்னான நேரத்தை வீணடிக்காதீர்கள்.

2. பள்ளி, கல்லூரிகள், வேலையிடங்களுக்குச் சென்று நான் ஒரு கொடிய அரக்கன் என்பதைப் பவர் பாயிண்ட் ஸ்லைட் (Power Point Slide) / அட்டைப் படங்களை காண்பித்து, என்னால் பாதிக்கபட்டவர்களின் சோகக் கதைகளைச் சொல்லி தெரியப்படுத்துங்கள்.

3. ஆதரவுக் குழுக்களில் உங்கள் வெற்றியைப் பதிவு செய்து, என்னை விட்டு விட துடிக்கும் மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருங்கள். என்னை விட்டுவிட்ட பிறகும், நீங்கள் ஆதரவுக்குழுக்களுக்கு தொடர்ந்து செல்வது, நீங்கள் என்னை மீண்டும் சீண்டாமல் இருக்க பெரிதும் உதவி புரியும். ஆதரவுக்குழுக்களுக்கு தொடர்ந்து செல்லும் பலரும் என்னை தொட்டுவிடாமல் இருப்பதற்காகவே அங்கு செல்கிறார்கள்.

4. தொடர்ந்து ஜேக்கப்ஸன் ரிலாக்சேஷன் பயிற்சியையும் ஏதோ ஒரு உடற்பயிற்சியை தினசரி செய்து வாருங்கள். உங்கள் தன்மதீப்பிட்டை

கூட்டிக்கொள்ளும் வகையில் தொடர்ந்து செயல்படுங்கள். உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்விலும், சமூக வாழ்விலும் முன்னேற்றங்கள் தொடர்ந்து நடக்கட்டும். ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் வாழ்வில் முன்னேறவில்லை எனில் நீங்கள் இறந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்ற ஒரு உளவியல் கூற்று உண்டு. வாழ்வில் தாரக மந்திரமே முன்னேற்றம்தான். முன்னேற்றம்தான் உங்கள் வாழ்வை உயிர்ப்பிக்கிறது. ஆகவே தொடர்ந்து முன்னேறுங்கள்.

5. மனப்பிரச்சனைகள் உங்களை அண்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். அப்படி ஏதாவது மனப்பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால், உடனே உளவியல் ஆலோசகர்களை சந்தியுங்கள். எந்த நிலையிலும் என்னைத் திரும்பவும் தொட்டுவிடாதீர்கள். அப்படி ஏதாவது நடந்து விட்டால், அதனை ஒரு கெட்ட கனவாக நினைத்து மறந்து விட்டு, குற்ற உணர்வு கொள்ளாமல் மீண்டும் என்னை விட்டுவிட தயார் செய்து கொண்டு, நிபுணர்களையோ அல்லது ஆதரவுக்குழு நண்பர்களையோ தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

6. உங்கள் தமிழ் நாடு முழுவதும் ஆதரவு குழுக்களை தொடங்கி. விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளும் நடத்தி, என்னிடமிருந்து பலரை மீட்டு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆதரவுக்குழுக்களை தொடங்குவதற்கான உதவி வேண்டுமானால், பிற்சேர்க்கை-4ல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆதரவுக்குழுக்களுக்கு சென்று அங்கு இருப்பவர்களை சந்தித்து உதவிபெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு நீங்கள் செய்யச் செய்ய, நான் உங்கள் தமிழ் நாட்டை விட்ட மெல்ல அகன்று காணாமல் போய் விடுவேன். தமிழ் நாட்டில் மட்டுமல்லாது, மற்ற இந்திய மொழிகளும், இந்திய ஆங்கிலமும் தெரிந்தவர்கள் எனக்கு உதவி புரிந்தீர்களானால், அந்தந்த மொழிகளிலும் பேசி, இந்தியர்கள் அனைவருக்கும் உதவி செய்து மொத்தமாக இந்தியாவை விட்டே சென்று விடுவேன். பார்க்கலாம் என்ன செய்கிறீர்கள் என்று!

உங்கள் ஒத்துழைப்பிற்கு நன்றி! ஆல் த பெஸ்ட்!
ஃ

THE
END

26

பிற்சேர்க்கை-1 சிகரெட் பற்றி பரவலாக உள்ள தவறான கருத்துக்கள்

சிகரெட் பற்றி பரவலாக உள்ள தவறான கருத்துக்கள்

1. *மென்த்தால் / ஃபில்டர் இருக்கும் / தரமான—விலையுயர்ந்த சிகரெட் பயன்படுத்தினால், நோய் எதுவும் வராது.*

எல்லா வகை சிகரெட்டுகளிலும் கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரியான இரசயானக் கலவைகளே இருக்கின்றன. அறிவியல் பூர்வமாக செய்யப்பட்ட எந்த ஒரு ஆராய்ச்சியிலும் மென்த்தால்/ஃபில்டர்

இருக்கும்/தரமான-விலையுயர்ந்த சிகரெட்டை பயன்படுத்துவதால் நோய்கள் ஏற்படுவது குறைகிறது என்றோ அல்லது எந்த தீமையும் ஏற்படாது எனவோ நீருபிக்கபடவில்லை. ஆகவே எந்த வகை சிகரெட்டை பயன்படுத்தினாலும் நோய்கள் ஏற்பட சமமான வாய்ப்பு உண்டு.

2. சிகரெட் பழக்கத்தை கைவிட வேறு புகையிலை பொருட்களுக்கு மாறி விடலாம்.

சிகரெட்-ல் இருக்கும் அதே நிக்கோட்டின்தான் மற்ற புகையிலை பொருட்களிலும் உள்ளன. மற்ற புகையிலை பொருட்களிலும் நோய்களை ஏற்படுத்தும் பல விதமான நச்சு பொருட்கள் இருக்கின்றன. ஆகவே சிகரெட்டை விட்டுவிட்டு மற்ற புகையிலை பொருளுக்கு மாறுவது என்பது எந்த வகையிலும் பெரியதொரு மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தாது.

3. ஆங்கில மருத்துவத்தில், சிகரெட் பழக்கத்தை உடனடியாய் நிறுத்த மருந்து ஒன்று உள்ளது. அதை எடுத்துக் கொண்டால், உளவியல் ஆலோசனை இல்லாமல் சிகரெட் பழக்கத்தை

நிறுத்திவிடலாம்

சிகரெட் பழக்கம் என்பது ஓர் உளவியல் பூர்வமான பிரச்சனை. ஆகவே மனதை சரிபடுத்த உளவியல் ஆலோசனை என்பது மிக அவசியம். சிகரெட்டை விட முயற்சிப்பவர்களுக்கு உதவ சில ஆங்கில மருந்துகள் இருக்கின்றன. அவை உளவியல் ஆலோசனையோடு சேர்த்து தரப்படும் போது மட்டுமே சிறந்த பலனளிக்கின்றன.

4. சித்த மருத்துவம் போன்ற பல மாற்று மருத்துவ சிகிச்சைகளில் சிகரெட் பற்றிய நினைப்பே வராமல் இருக்க மருந்துகள் தந்து அவற்றை சிகரெட் பிடிப்பவர்களுக்கு தெரியாமலேயே தந்து அவர்களை குணப்படுத்தலாம்.

இதுவரை அப்படி எந்த ஒரு மருந்தும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. அவ்வாறு சொல்லித்தரப்படும் மருந்துகளை பயன்படுத்தி உங்கள் அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவரின் உடலை பரிசோதனை சாலையாக்காதீர்கள். பணத்தை இழக்காதீர்கள்.

5. *சிகரெட் பிடிப்பதை ஒரேடியாக நிறுத்தக்கூடாது. அப்படி நிறுத்தினால் ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்படலாம்.*

சிகரெட் பிடிப்பதை ஒரேடியாக நிறுத்தலாம். உயிருக்கு பாதகம் ஏற்படும் வகையில் நிச்சயம் எதுவும் நடந்து விடாது. லேசான தலைவலி, எரிச்சல், தூக்கமின்மை போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். அவையும் சில வாரங்களுக்கு மேல் நீடிக்காது. சிகரெட் பிடிப்பதால் ஏற்படும் நோய்கள் வந்து நீங்கள் அவஸ்தை படுவதை விட இந்த பிரச்சனைகள் எவ்வளவோ மேல்! அவசியமானால், ஒரு பொது மருத்துவரை சந்தித்து, அறிகுறிகளுக்கு ஏற்ப சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

6. *கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைத்து நிறுத்துவதே சிகரெட்டை நிறுத்த சிறந்த வழி.*

ஒரேடியாய் நிறுத்துவதே சிகரெட்டை நிறுத்த சிறந்த வழியாகும் என்பது பல ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அடிமைப்படுத்தும் சக்தி அதிகம் கொண்டுள்ள பொருட்களுள் ஒன்றான நிக்கோட்டின் என்ற இரசாயனம்

சிகரெட்டில் இருப்பதால், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைத்து நிறுத்துவது பலருக்கு சாத்தியமில்லை. மிக விரைவில் தோல்வி அடைந்து விடவே வாய்ப்புகள் அதிகம்.

7. எலக்ட்ரானிக் சிகரெட்—ஐ பயன்படுத்தி சிகரெட் பழக்கத்தை விட்டுவிட முடியும்.

எலக்ட்ரானிக் சிகரெட்-ஐ சிகரெட் பழக்கத்தை விட்டுவிட உதவும் ஒரு கருவியாக இந்திய மருத்துவ கவுன்சில் உட்பட எந்த நாட்டு மருத்துவ கவுன்சில்களும் அங்கீகரிக்கவில்லை.

8. எப்போவதாவதோ அல்லது ஒரு நாளைக்கு ஒன்றிரண்டு சிகரெட்டுகள் பயன்படுத்தினாலோ எந்த நோயும் வராது.

சிகரெட்-ன் எண்ணிக்கைக்கும் அல்லது பயன்படுத்தப்படும் கால அளவுக்கும் நோய்களின் தன்மைக்கும் எந்த ஒரு தொடர்பும் கிடையாது. அவரவர் ஜீன்களுக்கு ஏற்ப, சிகரெட்டை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

எந்த வகை ஜீன்கள் புற்றுநோய்களையும், மற்ற நோய்களையும் உண்டாக்குகின்றன என்று ஓரளவுக்கு கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் ஆராய்ச்சிகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. தங்கள் உடலில் அந்த குறிப்பிட்ட வகை ஜீன்கள் இருக்கின்றவா என்று யாரும் கண்டுபிடித்தபின் சிகரெட் பழக்கத்தை தொடங்குவதில்லை. ஆகவே சிகரெட் பழக்கத்தை தொடங்காமல் இருப்பதே நல்லது. விவரம் தெரியாமல் தொடங்கி விட்டால், உடனடியாக விட்டு விடுவதன் மூலம் நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகளை குறைக்கலாம்.

9. பல வருடங்கள் சிகரெட் பயன்படுத்திய பிறகு, வயதான காலத்தில் சிகரெட் பிடிப்பதை நிறுத்துவதால் எந்த பயனும் இல்லை.

இல்லை. எந்த வயதில் சிகரெட் பழக்கத்தை கைவிட்டாலும், நிச்சயமாக பல நன்மைகள் உண்டு. ஆகவே எந்த வயதாய் இருந்தாலும், அதையெல்லாம் மனதில் கொள்ளாது, உடனடியாக, ஒரேடியாக சிகரெட் பழக்கத்தை நிறுத்துங்கள்.

10. என் தாத்தா கடுமையாக உழைத்தார். வாழ் நாள் முழுவதும், இறக்கும் வரை புகை பிடித்தார். அவருக்கு எதுவுமே ஆகவில்லை. எந்த நோயும் வரவில்லை

சிகரெட் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நோய்கள் ஒரே நாளில் திடீரென ஏற்படுபவை இல்லை. சில பல ஆண்டுகள் படிப்படியாக உடல் பாதிக்கப்பட்டு, பின்னரே நோய்கள் வெளியில் தெரியவருகின்றன. நோய்கள் எதுவும் வெளிப்படவில்லை என்றாலும் கூட, சிகரெட் பிடிப்பவரின் செயல்திறனை, வாழ்க்கைத் தரத்தை சிகரெட் குறைத்து விடுகிறது. ஆகவே உங்கள் தாத்தாவுக்கு நோய்கள் வெளிப்படாமல் இருந்திருக்கலாம், ஆனால் அவர் சிகரெட் பழக்கத்தால் ஏதோ ஒரு வகையில் நிச்சயம் பாதிக்கப்பட்டிருப்பார். அவர் சிகரெட்டுடன் சம்பந்தப்பட்ட கிட்டத்தட்ட 55 நோய்களில் ஏதாவது ஒரு நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இறந்திருக்கலாம் அல்லது அவர் இன்னும் கொஞ்ச நாள் உயிரோடு இருப்பதை தடுத்து சிகரெட் அவரின் ஆயுட்காலத்தை குறைத்திருக்க வேண்டும்.

11. சிகரெட் பிடிப்பதால் கேன்சர் எனப்படும் புற்றுநோய் மட்டுமே ஏற்படும்.

சிகரெட் பிடிப்பதால் வாய் புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய், குரல்வளை புற்றுநோய், கருப்பைவாய் புற்றுநோய் போன்ற பல வகையான புற்றுநோய்கள் மட்டுமல்லாது வேறு பல நோய்களும் ஏற்படலாம். மாரடைப்பு/நெஞ்சு வலி, பக்கவாதம், கால் விளிம்புகள் அழுகிப்போதல், சிறுநீரகத்திற்கு செல்லும் இரத்தம் குறைந்து போதல், நுரையீரல் சரியாக வேலை செய்யாமை, ஆண் உறுப்புக்கு இரத்தம் செல்லாது ஏற்படும் ஆண்மைக்குறைவு ஆகியவை சிகரெட் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நோய்களுள் சில மட்டுமே! இன்னும் பற்பல நோய்கள் இந்தப் பட்டியலில் இருக்கின்றன.

12. சிகரெட் பிடிப்பது டென்ஷனை குறைக்கிறது. எடையை கட்டுக்குள் வைக்கிறது.

சிகரெட்-ல் உள்ள நிக்கோட்டின், தற்காலிகமாக மூளையில் இரசாயன மாற்றங்களை நடக்க வைக்கிறது. நரம்பு மண்டலத்தை தூண்டி,

செயற்கையான, மாயையான உலகில் சிகரெட் பிடிப்பவரை வைத்து, நன்றாக ஏமாற்றி, உடல் நலனையும், மன நலனையும் கெடவைத்து டென்ஷனை குறைப்பது போல காட்டுகிறது.

அதே போல் பசி ஏற்படாத ஒரு மந்த நிலையை தற்காலிகமாக ஏற்படுத்தி பசியை உணரச் செய்யும் அறிவை நிக்கோட்டின் செயலிழக்கச் செய்கிறது. அதனால் உடலுக்கு தேவையான உணவை கூட உண்ணாமல் சிகரெட் பிடிப்பவரின் எடை கட்டுக்குள் (?!) இருக்கிறது.

13. நான் செய்யும் உடற்பயிற்சிகள், உண்ணும் சத்தான சரிவிகித உணவுகள் என் சிகரெட் பழக்கத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை சரிகட்டிவிடும்.

சிகரெட்டை பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் போது, உடற்பயிற்சி செய்வதனாலோ, சத்தான சரிவிகித உணவுகளை உண்பதாலோ, சிகரெட் பழக்கத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை சரி கட்டி

விட முடியும் என்று எந்த ஒரு அறிவியல் பூர்வமான ஆராய்ச்சியிலும் நிரூபிக்கப்படவில்லை. ஆகவே உடற்பயிற்சி, சத்தான சரிவிகித உணவு ஆகிய நல்ல விஷயங்களை கடைபிடிக்கும் நீங்கள் சிகரெட்டையும் விட்டுவிடலாமே!

14. புகையிலைக்கு சிகரெட், பீடி, குட்கா ஆகிய வடிவங்கள் மட்டுமே உண்டு.

புகையிலைக்கு சிகரெட், பீடி, குட்கா ஆகிய வடிவங்கள் மட்டுமல்லாது மூக்குப்பொடி, ஹூக்கா, வெற்றிலை பாக்குடன் சேர்த்து போடும் புகையிலைத்தூள், சுருட்டு, பீடி, மாவா, பேஸ்ட் *(paste)* என பற்பல வடிவங்கள் உண்டு.

15. சிகரெட்டை பயன்படுத்துவதால், பயன்படுத்தும் எனக்கு மட்டுமே தீங்கு ஏற்படும்.

சிகரெட் பயன்படுத்துவதால், *passive smoking/second hand smoking* என்ற வகையில் அருகில் உள்ளோரும் சிகரெட்டால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். சிகரெட்

பிடிப்பவர்களுக்கு என்னென்ன நோய்கள் வருமோ அதே நோய்கள் அருகில் இருந்து சுவாசிப்பவர்களுக்கும் வரலாம் . *Third Hand smoking* என்ற வகையில் சிகரெட் புகைக்கப்பட்ட இடங்களில் உள்ள பொருட்களில் சிகரெட் புகை படிந்து, அந்த இடத்தை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் அந்த புகை துகள்களை சுவாசிப்பதால், அந்த இடத்தை பயன்படுத்தும் பலருக்கும் உடல் நல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

27

பிற்சேர்க்கை- 2

சிகரெட்/புகையிலை பழக்கத்தை விட்டுவிடுவதற்கான ஆலோசனை/சிகிச்சை கிடைக்கும் இடங்கள்

1. சென்னை கவுன்சலிங் சர்வீஸஸ்,

ஸ்ரீநிவாசா மருத்துவமனை, #47, ரயில்வே பார்டர் ரோடு,

கோடம்பாக்கம் இரயில் நிலையம் அருகில், கோடம்பாக்கம்,

சென்னை–24

பஸ் ஸ்டாப்: லிபர்ட்டி தியேட்டர்/மீனாட்சி கல்லூரி

www.counselingchennai.com

karthik.psychologist@ymail.com

முன்பதிவிற்கு: 9362 99 4035

2. புகையிலை கட்டுப்பாட்டு வள ஆதார மையம்,

பகவான் மகாவீர் விஷ்ராந்தி கிரஹா, 3வது மாடி (கேண்டின்/ஆந்திரா வங்கி மேல் மாடி), கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட், சர்தார் படேல் ரோடு, அடையாறு, சென்னை- 20

பஸ் ஸ்டாப்: சி.எல்.ஆர்.ஐ / ஐ.ஐ.ட்டி

தொலைபேசி: 044- 22351615

திங்கள்-சனி (காலை 9 மணி முதல் 4 மணி வரை)

3. அரசு பல் மருத்துவக்கல்லூரி (ம) மருத்துவமனை,

பிராட்வே — பாரீஸ் பஸ் நிலையம் அருகில்,

சென்னை

4. தரு கிளினிக், 8, 3வது கடல் நோக்கு சாலை, வால்மிகி நகர், திருவான்மியூர், சென்னை

தொலைபேசி: 044 — 65556415, 9500116099

5. ராகா பல் மருத்துவக் கல்லூரி (ம) மருத்துவமனை, கிழக்கு கடற்கரை சாலை, உத்தண்டி பெருங்குடி, சென்னை

தொலைபேசி: 044-24530002, 044-24530003, 044-24530004

6. மீனாட்சி அம்மாள் பல் மருத்துவக் கல்லூரி (ம) மருத்துவமனை, ஆலப்பாக்கம் மெயின் ரோடு, மதுரவாயில், சென்னை

தொலைபேசி:044 23782566/ 23780177

7. ஸ்ரீ பாலாஜி பல் மருத்துவக்கல்லூரி (ம) மருத்துவமனை, வேளச்சேரி மெயின் ரோடு, பள்ளிக்கரணை, சென்னை-100

தொலைபேசி: 044 — 2246 1883 / 0623 / 2179

8. நிக்கோரைட் தொலைபேசி வழி ஆலோசனைகள் 1800-22-7787/1800-22-8111 (கட்டணமில்லா எண்)/ SMS Quitplan to 56677

9. டாக்டர். தீப், மனநல மருத்துவர், 10, கற்பக நகர், கே.புதூர், மதுரை-7 தொலை பேசி எண் 0452- 4225220

10. ஆத்மா மன நல ஆலோசனை மையம், 12B, 10வது குறுக்கு (கிழக்கு), தில்லை நகர், திருச்சராப்பள்ளி- 600 018. தொலைபேசி எண்கள்: 0431 — 2740452, 2740929

11. அனுகிரஹா மன நல ஆலோசனை மையம், நொச்சியோடைபட்டி, திண்டுக்கல் — 624003 தொலைபேசி எண்கள்: 0451 — 2550100, 2550839

12. தஞ்சாவூர் கேன்சர் சென்டர் 165/16, பை-பாஸ் சாலை, மத்தக்கோட்டை, துளுக்கம்பட்டி, தஞ்சாவூர்- 613005. தொலபேசி: 04362-324355

13. TCC, இராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை, 395, சரோஜினி சாலை, சித்தபுதூர், கோவை-641044. தொலைபேசி எண்: 0422 450 0000

14. முனைவர். வேதகிரி கணேசன், 2B, 3வது தெரு, பெரியார் நகர், வட வள்ளி, கோவை-641041 தொலைபேசி: 0422-2422909

15. மன நல மருத்துவ துறை, நியுரோ ஃபௌண்டேஷன், மூன்று சாலைகள், சேலம்-636009. தொலைபேசி: 0427-2333838/48, 233870/71/72,

28

பிற்சேர்க்கை-3 சிகரெட்டை விட்டுவிட உதவும் வழிகாட்டி இணையதளங்கள்

1. *www.nicotine-anonymous.org*
2. *www.tii.org.in*
3. *www.nicorette.in*
4. *www.whyquit.com*
5. *www.quitsmoking.about.com*
6. *www.stopsmokingcentre.net*
7. *www.quitter.webs.com*
8. *www.becomeanex.org*

29

பிற்சேர்க்கை-4 சிகரெட்டை விட்டுவிட உதவும் ஆதரவுக் குழுக்கள் நடக்குமிடங்கள்

1. சென்னை கவுன்சலிங் சர்வீஸஸ்,

ஸ்ரீநிவாசா மருத்துவமனை, #47, ரயில்வே பார்டர் ரோடு,

கோடம்பாக்கம் இரயில் நிலையம் அருகில், கோடம்பாக்கம்,

சென்னை-24

விபரங்களுக்கு: 9362 99 4035 (காலை 9 மணி

முதல் மாலை 9 மணி வரை)

2. புகையிலை கட்டுப்பாட்டு வள ஆதார மையம்,

கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட், சர்தார் படேல் ரோடு, அடையாறு,

சென்னை-20

தொலைபேசி எண்: 044- 22351615

பிரதி மாதம் முதல் சனிக்கிழமை மதியம் 2.00 மணிக்கு

3. நிக்கோட்டின் அனானிமஸ், சென்னை

விபரங்களுக்கு: திரு. மாதவன், 988404051 (காலை 9 மணி முதல் மாலை 9 மணி வரை)

பிற்சேர்க்கை-5 இந்தப் புத்தகம் எழுதிய உதவியவை

1. *Reddy K. S. & Gupta P. C., (2004). Report on Tobacco Control in India. Ministry of Health and Family Welfare, Government of India, New Delhi.*
2. *Ministry of Health and Family Welfare. (2005). Manual for Tobacco Cessation, National Cancer Control Programme, Government of India.*
3. *International Institute for Population Sciences. (2010). Global Adult Tobacco Survey GATS India 2009-2010. Ministry of Health and Family Welfare, Mumbai, India.*
4. *National Cancer Institute, U.S. Department of Health and Human Services (2011), Clearing*

the Air — Quit Smoking Today

5. *American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed., Text Rev.)*
6. *World Health Organization. (1992). International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*
7. *Karthik Lakshmanan R M & E. Vidhubala (2012), Validation of Readiness to Quit Scale, Unpublished Thesis, Submitted to University of Madras*