

முத்தாகும் வித்துக்கள்

கலாநிதி டெவிற் வி. பற்றிக் அ. ம. தி.

Oblate Publication
Jaffna.



முத்தாகும் வித்துக்கள்

கலாந்தி டெவிற் வி.பற்றிக் அ.ம.தி.

தலைப்பு : முத்தாகும் வித்துக்கள்
 ஆசிரியர் : கலாநிதி டேவின் வி பற்றிக், அ.ம.தி.
 வசந்தகம், கொழும்புத்துறை.
 பக்கங்கள் : 104
 முதற்பதிப்பு : ஜப்பசி – 2015
 புதிப்புரிமை : ஆசிரியர்
 வெளியீடு : அமலமரித் தியாகிகள் சபை, யாழ்ப்பாணம்.
 அச்சகம் : மதி கலர்ஸ் பிரின்டர்ஸ், நல்லூர்.
 விலை : 200 ரூபா
 ISBN : 978-955-7706-011-6
 பொருள் : உளா-சமூகவியல்
 சிதறிய முத்துக்கள் கோர்க்கப்பட்டு பெறுமதியிக்க
 மாலையாக்கப்படுவது போல மனித வாழ்வினைப்
 பெறுமதியாகக் “முத்தாகும் வித்துக்கள்” உதவும் என்பது
 எனது நம்பிக்கை. பல உளா-சமூக நோய்களுக்கு
 மருந்தாகவும் நல்வாழ்வுக்கு விருந்தாகவும் இந்நூல்
 அமைகின்றது.

Title : Muttakum Vithukkal
 Author : Dr. David V. Patrick, omi
 Vasanthagam, Colombuthurai.
 Pages : 100
 First Edition : October - 2015
 Copy Right : Author
 Publisher : Oblate Publication, Jaffna Province
 Press : Mathi Colours Printers, Nallur
 Price : Rs. 200/=
 ISBN : 978-955-7706-011-6
 Content : Psycho-sociology
 As precious pearls are collected and made a valuable
 ornament, this book will make human life worth
 living. It will be a medicine to many psycho-social
 illnesses and remain a banquet to good life.

உள்ளே ...

1. புதிய பாதை!
2. மதிப்பீடுகள்
3. நிகழ்காலத்தை நிஜமாக்குங்கள்!
4. மனமும் தூாய்மையும்
5. மனமும் அழகும்
6. அழகும் இரசனையும்
7. மனமும் இலட்சியமும்
8. தியானம்
9. முயற்சி
10. உறுதிப்படுத்தல்
11. ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல்
12. ஆற்றுப்படுத்தல்
13. இருவழித் தொடர்பாடல்
14. குழந்தை உருவாக்கம்
15. குமரப் பருவம்
16. கூட்டுப்பொறுப்பு
17. பகிர்தல்
18. செவிமுடுத்தல்.
19. உணர்வுகளை அறிந்துகொள்வது எப்படி?
20. மனஅழுத்தத்திலிருந்து விடுபடுவது எப்படி?
21. கவலையைக் கலைப்பது எப்படி?
22. தோல்வியைத் தோற்கடிப்பது எப்படி?
23. பரீட்சையில் சித்தியடைவது எப்படி?
24. நிபந்தனையில்லாமல் அன்புசெய்வது எப்படி?
25. படைப்பாற்றல் தீறன்
26. ஆற்றலில் ஏற்றம் பெறுங்கள்
27. அன்பு செய்யுங்கள்
28. ஆளுமை

29. உந்தல்

30. தேவைகளும் தூண்டிகளும்

31. பசி

32. பாலுணர்வு

33. தாகம்

34. நோவு

35. உளப்பகுப்பாய்வுக் கோட்பாடு

36. உள்ளத்தின் உணர்வலைகள்

37. உங்களால் ஆகுமே!

38. உள்ளதை உள்ளவாறே பேசாங்கள்!

39. நல் என்ன உணர்வலைகள்

40. நல்லோராய் வாழுங்கள்!

41. நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள்!

42. ஆள்மைய ஆற்றுப்படுத்தல்

43. கோபத்தை வெல்லுங்கள்

44. கொடுங்கள்

45. மன்னியுங்கள்

46. இதயத்தில் இடம்கொடுங்கள்

47. உள்ளகச் சக்தியை அதிகரியுங்கள்

48. உறவுப் பரிமாற்ற ஆய்வு

49. நல் என்ன விளைவுகள்

50. உள்ளம் ஒரு கண்ணாடி

51. உணர்ச்சிகளுக்கு அப்பால்

52. இனியும் புகைப்பீர்களா?

53. மது போதை வதை தேவைதானா?

54. குழுச் சிகிச்சைமுறைகள்

55. சிறப்புமிக்க குழுக்கள்

56. திருமணம்

57. தாம்பத்திய உறவு

58. குடும்ப வாழ்வு

59. நடுத்தரவயதினர்

60. முதிர் பருவத்தினர்

61. எல்லோரும் நல்லவரே!
62. தவறு தவறட்டும்!
63. பொறுப்புணர்வு
64. உளச் சக்தியின் உச்சம்
65. அறப்போருக்கு அழைப்பிதழ்
66. மனச் சஞ்சலம்
67. விளங்கின மனிதர்கள்
68. பழிவாங்கல்
69. நுண்ணறிவு
70. அமைதி
71. நம்பிக்கை
72. துணிச்சல்
73. புன்னகை
74. சமயம்
75. உறவு
76. மனித நடத்தை
77. நட்பு
78. சூதாட்டம்
79. புதிய வார்ப்புக்கள்
80. உதவாக்கரை
81. அம்மணம்
82. சுயசிந்தனை
83. தியாகம்
84. மாற்றம்
85. விழித்தெழுங்கள்!
86. வெளிவேடம்
87. தானம்
88. வழிகாட்டிகள்
89. மகிழ்வின் மலர்வு
90. அனுசரித்துப் போதல்

அண்ணாவின் நினைவில்



மன்னகம்
1935.04.27

வின்னகம்.எ
2014.06.19

டேவிற் அத்தனாஸ்

அண்ணாவின் நினைவில்



மன்றாகம்

1945.05.03

வின்றாகம்

2001.08.29

**திரு.டேவிற் சிலுவை
பெர்னாண்டோ**

என்னுரை

காலத்திற்கு முன்வரும் நான்கு முறையில் சொல்லப்படுவதை என்னுரை என்று அழைகின்றோம்.

இல்லாம்பு என்பதை எல்லோரதும் நல்வாழ்வாக ஆக்குவதே எனது இலக்காகும். இப்புவியினில் வாழ்வோர் எவரையும் “பொல்லாதவர்” எனப் புறநீங்கல் செய்யாது, வாழ்வோரின் கூட்டத்தில் அவர்கள் இடம்பெறுவதற்கு நல்லோர் எல்லோரும் இணைந்து செயற்படுதல். நேர்நோக்கில் சமூக இயைபாக்கத்தை முன்னெடுத்தல், விழுமியக் கல்வியை வலுவானமுறையில் பரவலாக்கல் போன்றன செயல்வடிவம் பெறவேண்டும்.

இரு கதை. சிறை பிழக்கப்பட்ட அழகான இளவரசியிடன் இணைந்து வாழ்ந்து வந்தாள் கிழவி ஒருத்தி. இளவரசியின் அழகினைப் பொறுக்க மாட்டாத அக்கிழவி, இளவரசியைக் காணும்போதல்லாம் “நீ அசிங்கம்” என்று மீண்டும் மீண்டும் கூறி மனவசியம் செய்து, இளவரசியின் ஆழ்மனத்தில் “அசிங்கம்” என்ற உணர்வைப் பதியவைத்தாள். இளவரசியைச் சிறைமிட்ட இளவரசனோ இளவரசியை அந்தத் தாழ்வங்கிக்கலிலிருந்து விடுவிக்கப் பெரிதும் பாடுபடலானான். இளவரசியின் மனத்தில் புதைந்து ஆழப் பதிந்துவிட்ட தவறான மனப்பதிவுகளை நீக்குவதில் துரித நடவடிக்கை எடுத்தான் இளவரசன். வினைவாக காலப்போக்கில், இளவரசி தனது இயல்புநிலைக்குத் திரும்பினாள்.

உளவளர்ச்சிக்குத் தடையான முடநம்பிக்கைகளை, தவறான கோட்பாடுகளை, மனித மாண்பை நலிவறுத்தும் போலிச் சட்டங்களை, மனத்தை அசிங்கப்படுத்தும் அவலங்களை அடுத்தவர் அடிமனங்களில் பதித்துவிடும் கூனிகளின் தீனிபோடலை நீக்கிவிடுவதே எனது நோக்க மாகும். அத்தவறை நானும் நீங்களும் மேற்கொள்ளக்கூடாது என்பதே எனது ஆசையாகும். மேலும், எம் மனதில் மலை மலையாய் புதைந்திருக்கும் ஆற்றல்களையும் சக்திகளையும் பயன்படுத்தி, நம்மையே ஒடுக்கும் பல கோடுகளைப் போட்டு சிறைப்படுத்தும் முயற்சிகளைக் கைவிட்டுவிடுவோம். தன் தலைமயிரயே பிழித்து இழுத்து வீரிட்டு அழும் குழந்தையைப் போன்று நாம் போடும் கண்மூழித்தனமான வகைகளில் நாமே சிக்குண்டு எம்

நன்மைத்தனத்தைச் சிதறுடிக்காது, சிந்தனைச் சிற்பிகளாய் புது உலகம் படைப்போம்.

அக மனதில் பிறக்கும் ஆனந்தம் ஒருவருக்கு மட்டும் சொந்தமான தல்ல. தவறான தடங்கல்களிருந்தும் உள்ளகச் சிறைகளிலிருந்தும் விடுபட்டு, “நான் அசிங்கம், இயலாதவன் (ா), நான் அடிமை” என்ற சுலோகங்களைச் சொல்லி, எரிந்துவிழும் விட்டல்புச்சிகள் நிலையிலிருந்து மாறுபடுவோம். மாற்றக்கிற்குத் தீணிபோடுவோம்.

“என் கண்ணின் கருவிழிகளில் உன்னைப் பார்” என்று அன்புறவிலும் நட்புறவிலும் அடுத்தவரின் வளர்ச்சிக்கு புது மெருகூட்டும் இளவரசர்களைத் தேடிடுவோம். மேலும், சிறப்புற ஆசியுரை வழங்கிய மன்னார் ஆயர் மேதகு இராயப்பு யோசேப்பு ஆண்டகை அவர்களுக்கும் நல்வாழ்த்துக்கள் நல்கிய பாகில்தான், குவெற்றா ஆயர் மேதகு விக்ரர் ஞானப்பிரகாசம் ஆண்டகை அவர்களுக்கும் எனது உளங்களின்த நன்றிகள். “முத்தாகும் வித்துக்கள்” எனும் இந்நாலை வாசித்து, ரூசித்து, கவிதை வழித்த அருட்பணி மா. ரேஜில் இராசநாயகம் அடிகளாருக்கு எனது மனப் பூர்வமான நன்றிகள். எனது ஆக்க முயற்சிகளில் ஊக்கம் தந்துவந்த வசந்தக முதல்வர் அருட்பணி S.டேமியன், அ.ம.தி. அவர்களுக்கும் உருவாக்குனர்கள் அருட்பணி செலஸ்ரின் மஸ்கிறின்ன, அ.ம.தி., அருட்பணி P.P. பிலிப் அ.ம.தி., ஆகியோருக்கும் வசந்தக அருட்சகோதரர்கள் அனைவருக்கும் எனது மனம் நிறைந்த நன்றிகள்! அண்ணி திருமதி மொனிக்கா அத்தனாஸ், பிள்ளைகள் பீற்றர் போல், நோபட், கனிஸ்டர், ஜெனிப்ட், ஜெபராஜ் டேவிற், அண்ணி திருமதி யசிந்தா பெர்னான்டோ, பிள்ளைகள் வெஸ்லி, ஸ்ரெபானி, மக்சி ஆகியோருக்கும் அன்பர்கள், வாசகநேயர்கள் ஆகியோர்களுக்கும் எனது இதுய நன்றிகள்!

டேவிற் வி. பற்றிக், அ.ம.தி. என்க ஒரு நிலைய முதலாவது மதுபாலகத் தலைவர் வரசந்தகம், இது சமீபத்திரிகையை மூலமேகிட்டு முழுமொழியை வெளியானும் புத்துறை, மூலமேகிட்டு முழுமொழியை வெளியானும் புத்துறை, மூலமேகிட்டு முழுமொழியை வெளியானும் புத்துறை, மூலமேகிட்டு முழுமொழியை வெளியானும் புத்துறை.



Most Rev. Dr. Rayappu Joseph, D.C.L. Rome
Bishop of Mannar, Bishop's House, Mannar, Sri Lanka.

Tel- 023-2222503; 0718428055; 023-2222710; Fax: 0232222709
e-mail: bishop.rayappu@gmail.com



மன்னார் ஆயர்ன் ஆசியுரை

நாளாந்த வாழ்க்கைக்கு நல்வழிகாட்டும் பல நயமான கருத்துக்களைத் தாங்கியதாக இந்நால் வெளி வருகின்றது. சிந்தனைத் தெளிவுடன், உயரிய இலட்சியத்துடன், நேர்மையான வழியில் வாழ்வோர் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக்கிக் கொள்கின்றனர். இவர்கள் தமக்கும் தம்மைச் சூழவுள்ளவர்களுக்கும் பயனுள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். வாழ்க்கையில் எந்த இலட்சியமும் இன்றி, மனம்போன போக்கில், கால்போன திசையில் வாழ்வோர் வாழ்க்கையைச் சீரழித்துக் கொள்கின்றனர். இவர்கள் தமது வாழ்வை அழித்துக் கொள்வதோடு தம்மைச் சூழவுள்ளவர்களுக்கும் பெரும் தலையிழியாக மாறுகின்றனர். வாழ்க்கையை அழுகுள்ளதாக, அர்த்தமுள்ள தாக மாற்ற முனையும் ஒவ்வொருவருக்கும் இந்நால் வழிகாட்டும் ஒளி விளக்காக அமைந்துள்ளது.

நம்மைப் புரிந்துகொள்ள, நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகைக் கூர்ந்து அறிந்து கொள்ள, நேர்வழிச் சிந்தனையோடு வாழ்வில் வெற்றிபெற, சமூகத் தோடு இனிய உறவுகளை வளர்த்து மகிழ நாம் எல்லோரும் விரும்புகிறோம். அதற்கான உளவிளால் சார்ந்த எளிய வழிகளை, சிந்திக்கத் தூண்டும் அழுக தமிழில், சிறிய கட்டுரைகளாக விண்சன் பற்றிக் அ.ம.தி அடிகளார் இந்நாலில் வழித்துத் தந்துள்ளார்.

வாழ்வில் வெற்றிபெறுவதே ஒவ்வொரு மனிதனின் இலட்சியமாக உள்ளது. அந்த இலட்சியத்தை அடையாச் சரியான வழிமுறைகள் அவசியம்.

முன்னேற்றம் காண அறிவியல் பூர்வமான திட்டமிடலும், நேர்மறைச் சிந்தனைகளும், உணர்வும், விடாமுயற்சியும் தொடர் உழைப்பும் தேவை. அதற்குரிய தூண்டுதலை இந்நால் வழங்குகின்றது.

சத்து மாத்திரைகள், நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கக்கூடிய மாத்திரைகள், காயங்களை ஆற்றக்கூடிய மாத்திரைகள் என்று பலவகைப்பட்ட மாத்திரைகள் உண்டு. இவை உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவியாக உள்ளன. அதேபோல் மன ஆரோக்கியத்திற்கு எழுத்துக்கள், எழுத்துக்களால் கட்டி எழுப்பப்படக்கூடிய சிந்தனை மாத்திரைகள் மனிதனுக்கு தேவை. அத்தகைய சிந்தனை மாத்திரைகளை வழங்குவதாக இந்நால் அமைந்துள்ளது.

அருட்பணியாளர் விண்சன் பற்றிக் க.அ.ம.தி. அடிகளாரை நான் நன்கு அறிவேன். அவர் மன்னார் மறைமாவட்டத்தில் பல ஆண்டுகள் அன்புப் பணி புரிந்து மக்களின் மனங்களில் நிறைந்து வாழ்வார். அவர் ஓர் எழுத்தாளர், கல்வியாளர், நேர்மறைச் சிந்தனையாளர். அனைத்திற்கும் மேலாக அவர் ஒரு மனிதநேயவாதி. இப்படிப்பட்ட ஒரு உயர்ந்த துறவியிடமிருந்து பயனுள்ள ஒரு நால் வருவதையிட்டு மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

அவருடைய இந்த நூலாக்கம் பலருக்கு பயனுடையதாக அமைந்து பலருடைய வாழ்வில் எழுச்சியை, மலர்ச்சியை ஏற்படுத்த வேண்டும் என ஆசிக்கிறேன். இறையாசிவேண்டுகிறேன்.

அன்புடன் கிறிஸ்துவின் பணியில், பொய்க்காலை விழுடும் நூலை பொய்க்காலை விழுடும் மன்னார் ஆயர்


+ க. வெளி
17-11-AD 1981
Mannar, Sri Lanka

கன்னிமூர்த்தியின் புதுவரவுகள்

அண்ண்துரை



வித்துக்கள் முத்தாகும் விந்தை இது!

தொலைந்து போன மனிதத்தைத் தேடி,

மனித மனங்களின் ஆழங்களில் முத்துக் குளிக்க

ஒர் அழைப்பு!

– நின்றையே

– நின்றையே

– நின்றையே

மனிதம் என்னும் புனிதம், பூ கோளத்தின் புதுவரவுகளான,

நவீனங்களுக்குள் நசங்குண்டுபோன நிலையில்

அதனை மீட்டுப் புத்துயிருட்ட,

ஒரு விருந்தான மருந்து!

“யான் பெற்ற இன்பம்

பெறுக இவ் வையம்” என்று

சுயநலம் களைந்து –

பொதுநலம் நிறைந்து

வாழுவேண்டிய மனிதனில்,

மனிதத்தின் இருப்பில்

அடியோடு வரண்டு போன நிலையில்,

அவனது இதயங்களை விளை நிலங்களாக்கி,

முத்து விளையும் வித்துக்களை விதைக்கும்

புனிதப் பணி!

எல்லோரும் நல்லோராய் வாழ்வதும் –

எல்லோரையும் நல்லோராய் வாழுவைப்பதும்

படைப்பின் அடிப்படைத் தக்துவும்.

இதுவே, மனித மனங்களில் இயல்பாகச் சுரக்கும்

ஈரமும் – இனிமையும் கூட.

அந்த ஈரம் காய்ந்துபோய் – இனிமை கசந்துபோய் –

அதுவே இன்று வாழ்வாகிப் போனதால்,

உண்மையின் இருப்பியல் தொலைந்து போனதை
உணர்ந்தும் உணராமல் வாழும் மனிதரை
வழிநடத்த வரும் விண்மீன்!

இலட்சியங்களை அலட்சியங்களாக்கி –

பாதைகளை பாதாளங்களாக்கி –

பயணங்களை பரிதாபகரமாக்கி –

திசை மாறித் தடுமாறிப் போனவர்க்கு –

இந் நூல் ஒரு கலங்கரை விளக்கு!

ஆம்!

இவை முத்தாகும் வித்துக்கள் என்பதை விட
எம் சொத்தான முத்துக்கள் என்பதே தகும்!

நம் இதயங்களில் இதனை விதைப்பவர்,

வாழ்வென்னும் ஆழ்க்டலில் சுழியோடி – குழியோடி,

மனிதம் என்னும் முத்தெடுத்து மனிதருக்கு அளிப்பதில்

ஆண்டுபல ஆண்டுகளாய் கரைகண்ட வித்தகர்!

கல்லாகிப்போன கடின இதயங்களுக்குள்

மெல்லெனப் பாடும் நீர்ச்சுனைகளை சுரக்க வைப்பதில்

தன் அருட் பொழிவை அர்ப்பணித்து

பயணித்தவர் – பயணிப்பவர்.

இலக்கியக் கடலில் இயல்பாக நீந்துவதால்,

இவரது மொழி வீச்சு, பேரலை வீச்சாகி,

நம் மூச்சக்களைத் தொடுவதை

நூலில் முத்துக்குளிப்போர் புரிந்துகொள்ளலாம்.

அருட்பணிப் பயணத்தில் பல்துறைப் பணித்தளங்களை

நெருப்பாறாய்க் கடந்ததினால் பெற்ற காப்பை சிரைகாலை தினை கலைக்

முத்தான அனுபவங்களுடாக,

மனிதத்தின் புனிதத்தை மூலிகைகளுக்கு – மூலிகையாக யானதும்

பூரணமாகப் புரிந்து கொண்டவர் ஆசிரியர்.

கல்லினுள் இருக்கும் சிற்பத்தை
உளிகள் கொண்டு செதுக்குவதுபோல,
மனிதனுள் இருக்கும் மனிதத்தை செதுக்கி
உயிர்நட்டும் உளிகளாய்
பல்வேறு தலைப்புக்கள் வாசகரின் இதயத்தை செதுக்குவது பிழைய
நாலில் குளிப்பவர்களுக்குப் புரியும்! எடுத்து விடுவது முழுமீதுமியலை
ஒன்று கூடாத நாலிலிலை சிற்பை கிடையவது யாரா கூற்றாலம்
எனவே, மனத கால நாலிலிலில்தோல் கூறியோப்ப மூலமாக நாலிலிலை
பார்வைகளைத் தெளிவாக்கி – ஏ யாழ்வி பிழையல்லாத கூலை ராகாவிடாத
பாதைகளை செம்மையாக்கி – ஏ நூல்கை கூட்டிலையுடைய பறியெப்பியை
பயணங்களைத் தொடர்ந்து – ஏ சிறையை பிழையாய பிழு சிறையில் கூத்தாலம்

தொலைந்து போன மனிதத்தை மீட்டெடுத்து –

நாம் நாமாகி – ஏ நூல்கை கூட்டிலையில் கூலை கூலை நாலிலை

பிறர் வாழ வழியாகி – ஏ நூல்கை வாழுவிலை பிழைய பிழக்காய பிழக்காய

மனிதத்தில் புனிதம் பரிணமிக்க – ஏ நூல்கை நூல்கை நூல்கை நூல்கை நூல்கை

முத்தாகும் வித்துக்களை விதைக்கும்

ஆசிரியருடன் இணைந்து

முத்துக் குளிக்க வாரீங்களா...?

முத்துக் குளிக்க வாரீங்களா... கூலை கூலைப்பியு

முத்துக் குளித்து முழுமை பெறுவோம்!

முத்தாக ஓளி பெறுவோம்!!

உலகுக்கு ஓளி கொடுப்போம்!!!

மா. ரேஜில் இராசநாயகம்,

புனித மடுத்தீளார் குருமதம்,

மிரதான வீதி,

யாழ்ப்பானம்.

நீங்களிப்பியு . ५

நூலை நூலை பிழையலை நூல் பிழையலை நூலை நூலை
நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை
நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை நூலை

1. புதிய பாதை

புதியதொரு நாள் பிறந்துவிட்டது. புன்னகை பூக்கின்ற முகங்கள் அகமகிழ்கின்றன. புதிய புதிய திட்டங்களும் சீர்திருத்தச் சிந்தனைகளும் வாழ்க்கை எனும் பூங்காவில் பறக்கவிடப்படுகின்றன. என்னை நானே தேடுகின்றேன். எனக்குள் பயணிக்க ஆரம்பிக்கின்றேன். நான் சென்ற பாதை சரிதானா? எனது வாழ்க்கையில் திருப்பம் தேவைதானா? சிந்தித்தலை பல பாதியிலேயே சிதைந்துவிட்டன என்பது உண்மைதானா? பழையதைப் பார்த்தது போதும். புதிய பாதையில் பயணிக்கலாமா?

என்னை, என்னைச் சூழ உள்ளவர்களைப் புதிதாகப் பார்க்கின்றேன். பார்த்துப் பார்த்துப் பழகிய எல்லோரும் எம்மவரே என்பது புலனாகின்றது. எவரையும் புறக்கணிக்கக்கூடாது என்ற என்னம் எழுகின்றது. வாழுகின்ற பாதையினை எல்லோருக்கும் வெளிக்காட்ட வேண்டும் என்ற ஆசை தெளிவாகின்றது.

புதியதொரு உறவை ஆரம்பிக்கின்றேன். புதியதொரு உலகை உருவாக்கும் முயற்சியில் நானும் ஒரு பங்காளியாக முன்றிற்கின்றேன். எனது சிந்தனையில் புதியதொரு உணர்வு மீண்டும் அரும்புகின்றது. ஓன்றன் பின் ஒன்றாக, சிறு சிறு முயற்சிகளாக நிறைவெசய்யும் என்னத்தோடு, வாழ்வித்து வளரும் நோக்கத்தோடு, மகிழ்வித்து மகிழும் மனப்பாங்கோடு, சமுதாய மறுமலர்ச்சிப் பயணத்தை நான் தொடர்கின்றேன்.

காண்போம் புதுஉலகை, களைவோம் குறைமுறையை!

வளர்வோம் நிறைவெறியில், வாழ்வோம் புது ஒளிபிள்ளை!

2. மதிப்பீடுகள்

இவ்வொரு மனிதனும் தான் எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்பதனை, அவன் கொண்டுள்ள மதிப்பீடுகளிலிருந்து அறிந்து கொள்ளுவான். நேர்மையைத் தனது விழுமியமாகக் கொண்டு வாழ்பவன், தான் காணும் யாவற்றிலும் நேர்மையை முதன்மையானதாகக் காணுவான். நீங்கள்

உங்கள் வாழ்வில் கைக்கொண்டுள்ள விழுமியங்கள் உங்களது மனோ பாவத்தினைப் பிரதிபலிப்பனவாக அமையும். உங்கள் சிந்தனைகள், உணர்வுகள், செயற்பாடுகள் போன்றவற்றில் மதிப்பீடுகள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் பிரதான பங்கினை மதிப்பீடுகள் கொண்டுள்ளன.

பிழையான வாழ்க்கை முறையிலிருந்து பொருத்தமான சீரான வாழ்க்கை முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு காலம், இடம், சூழல் போன்ற வற்றிற்கு ஏற்ப மதிப்பீடுகளை மாற்றிக்கொள்ளல் அவசியமாகின்றது. நல்ல வாழ்க்கைக்கு இயைபுடையதாக மதிப்பீடுகளை சீராக்கம் செய்தல், நல்ல இலக்குகளை முன்வைத்து மதிப்பீடுகளை மறு பரிசீலனை செய்தல், தப்பான கருவுலங்களைத் திருத்துதல் போன்றன உயர்ந்தோராய் உலகில் நீங்கள் உயர்த்தப்பட உதவுகின்றன.

மதிப்பீடுகளைத் தேடும் முயற்சியின்போது, மதிப்பீடுகளில் முரண் பாடுகள் எழுதல் இயல்பாகும். அவ்வாறான முரண்பாடுகள் எழும்போது எவ்வாறு எதிர் கொள்ளலாம்? உதாரணமாக, உங்கள் முதற் சம்பளத்தை ஆதரவற்ற சிறுவர் இல்லத்திற்கு கொடுக்க வேண்டும் என விரும்புகின்றீர்கள். அதே வேளை, பெற்றோர், உங்களிடம் தரமான ஆடைகள் இருந்தும், ஆடம்பரமான ஆடைகள் வாங்கத் தூண்டுகின்றார்கள். இங்கு இலட்சிய தாகம், வாழ்விற்கான அர்த்தம் தேடல் போன்றன தெளிவாக இருப்பது அவசியம்.

உங்கள் நண்பர் பிழையான பழக்கத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் படம் பார்க்கத் தூண்டுகின்றார். ஆனால் நீங்களோ பயனுள்ள முறையிலான பொழுது போக்கி ணைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றீர்கள். உங்கள் நண்பர் புகைத்தலுக்கு அடிமையாகியுள்ளார். நீங்கள் உங்கள் பழக்கத்தை மாற்றி விடுவங்கள். இல்லையேல் நாம் இனி தொடர்ந்து நண்பர்களாக இருக்க முடியாது என்கிறீர்கள். உங்கள் நண்பருக்கு இசை ஆர்வமுண்டு. நீங்களோ நட்பை இழந்து விடாதிருப்பதற்காக சிறிது, சிறிதாக இசையைக் கேட்பதற்குப் பழக்கப்படுகின்றீர்கள்.

நல்ல வாழ்க்கைக்கு இயைபுடையதாக யதிப்ரீடுகளை சீராக்கம் செய்தல்,
நல்ல இலக்குகளை முன்வைத்து யதிப்ரீடுகளை மறு பரிசீலனை செய்தல்,
தப்பான கருவுலங்களைத் திருத்துதல் போன்றன
உயர்ந்தோராய் உலகில் நீங்கள் உயர்த்தப்பட உதவுகின்றன.

3. நிகழ்காலத்தை நிஜமாக்குங்கள்!

உங்களால் நிகழ்காலத்தில் எதனை இலகுவாகச் செய்யமுடியுமோ

அதனை முதலில் ஆரம்பியுங்கள். கடினம் எனக் கருதுவதை கட்டமாக, பகுதி பகுதியாக ஆரம்பியுங்கள். தொடர்ந்து சலிப்படையாமல் ஈடுபடுங்கள். ஈற்றில், நீங்கள் மிகவும் கஸ்டமானது என எண்ணியது இலகுவாக நிறைவேறியதைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

உங்கள் நிகழ்காலவாழ்வு நிறைவானதாய் அமைய கடந்தகால கச்பான நினைவுகளால் உள்ளத்தைப் பாதிக்கவிடாதீர்கள். எதிர்கால ஏக்கங்களால் வருத்தத்தைக் கூட்டாதீர்கள்.

“யதார்த்த உலகில் நேரிய உணர்வோடு வாழுப்பட்ட நிகழ்காலமே என்னை மகிழ்ச்சியுடையவனாக்குகின்றது. எனது தூய மனநிலையே மகிழ்ச்சியின் அளவீடாகும். இறந்தகாலத்தில் செய்யப்பட்ட எனது எளிமையான தொழில் நல்லதாயிருக்கலாம். இன்று செய்யப்படுகின்ற எனது எளிமையான பணியே மிகவும் உசிதமானது. ஏனெனில், அது எனது ஆளுமைக்கு உட்பட்டது” என்று வூாயிஸ் மாறி பாறன்ற அ.ம.தி. உறுதிப்படுத்தினார்.

எய்யப்பட்ட அம்பு, பேசப்பட்ட வார்த்தை, இழக்கப்பட்ட சந்தர்ப்பம் திரும்பிவராதவை. வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்காகக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்களை நழுவவிடாது, பெருமனத்தோடு ஏற்று, நிகழ்கால ஆற்றலை அதிகரியுங்கள்.

தகவைர்கள் உருவாக்கப்படுகின்றார்கள்.

இதையறைகாய்களாய் இருந்துகொண்டு

இதயான உகைப் படைக்கின்றார்கள்.

4. மனமும் தூய்மையும்

மனிதன் தன் மனதை எப்பொழுதும் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில், மனத் தூய்மை இழக்கப்படும்பொழுது மனம் விசினத்திற்கும் வேதனைக்கும் உள்ளாகும். உடல் அழுக்கை நீரினால் அல்லது வாசனைத் திரவியங்களால் மாற்றுவது சுலபம். ஆனால் மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்துவது கடினம்.

அறிஞர் அண்ணா கூறுகின்றார்:

“பாலை வளத்தில் பயிரேது? மலர் ஏது? அதுபோல் பாழ்ப்பட்ட மனத்தில் சிந்தனைக்கு இடமேது? உரிமை உணர்ச்சி ஏது? எதுவும் கூறமுடியாது.” மனச் சிந்தனை குன்றும்பொழுது சிந்தனையின் வேகம் குறைக்கப்பட்டு, உற்சாகம் தீர்ந்துவிடும்.

சிறி இராம கிருஸ்னர் கூறுகின்றார்:

“நெல்லைக் குற்றும்பொழுது அவ்வப்போது குற்றுவதை நிறுத்தி விட்டு உமி போயிற்றா என்று பார்ப்பது போல் மனதினையும் இடையிடையே சோதித்தல் வேண்டும். எடுத்த தீர்மானம் சரியா என்று அடிக்கடி சீர்தூக்கிப் பார்த்தல்வேண்டும்.

உள்த தூய்மையும் புறத் தூய்மையும் இணைந்திருக்கும்பொழுது மனத்தூய்மை பளிங்குபோல் விளங்கும். அப்போது பேச்சும் வீச்சும் சேர்ந்தி ருக்கும். உறவும் உத்தடசைவும் இணைந்திருக்கும். மனத்தில் மகிழ்வு பொங்கி வழிந்தோடும்.

தூய்மையுள்ளம் கொண்டோர் தீமையை முற்றுமுதாகத் தகாப்பர். துணிச்சலோடு நன்மைத்தனத் தீன் பக்கம் சார்ந்துகொண்டு ஓயாத அலைகளாய் தூய அன்புக்குச் சான்று பகர்வர். உள்ளத்தால் பொய்யாது ஒழுகும் உத்தமர்கள் இவர்களே!

தூய்மை தோய்ந்த மனத்தில் தீமையில்கலை!

5. மனமும் அழகும்

புதிய உளவியல் சிந்தனைகளின்படி, அழகு அல்லது அழகில்லை என்பது எமது கண்ணோட்ட த்தில்தான் தங்கியுள்ளது. அதாவது, எந்தவொரு பொருளையும் அது அழகானது என நினைத்தால் அது அழகானதாகவும் அழகற்றது என நினைத்தால் அது அழகற்றதாகவும் காட்சி அளிக்கும். இதனையே கொதம புத்தர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:

“எமது சிந்தனைகளே பொருட்களை அழகாகக் காட்டுகின்றன. எமது சிந்தனைகளே பொருட்களை அழகற்றவையாகக் காட்டுகின்றன. முழு உலகும் எங்கள் மனதிலேதான் உள்ளது.”

எனவே, புத்தரின் கண்ணோட்டப்படி, அழகானவற்றை அவை அழகானவை என்ற மனநிலையில் நோக்கினால் அவை அழகாகவே தோன்றும். அவை அழகற்றவை என்ற மனநிலையில் நோக்கினால் அவை அழகற்றவையாகவே தோன்றும். சுபாஸ் சந்திரபோஸ், “நம்முடைய மனப்பான்மையே துன்பத்தை இன்பமாகவும் இன்பத்தைத் துன்பமாகவும் எடுத்துக்கொள்கின்றது” என்று கூறி மனப்பான்மையின் மக்துவத்தைப் புரியவைக்கின்றார்.

எனவே, அழகியற்றிறன்களை மனதில் பதித்தவர்களாய், எம்வாழ்வினில் இன்பம் காண இனிதே முயல்வோம். இதய இராகங்களை இசைத்து, இதயத்தில் களிபேருவகை கொள்வோம். வாழ்வியற் கல்விக்கு விளக்கம் கொடுக்க எம்மை நாமாக ஏற்றுக்கொள்வோம்.

நேர் மனப்பான்மை எம்மில் நல்ல மாற்றத்தையே தோற்றுவிக்கும். எம்மில் நிலவும் அழகை நிறைவோடு ஏற்றுக்கொள்வோம். எம்மில் வலம்வரும் நற்பண்புகளை இனம்கண்டு, எமது ஆற்றல்களை வளர்த்து, எமது அழகினை மெருகூட்டுவோம்.

அழகுக்கு விகலை பேசி ஆனை யூங்துவிடாதே!

6. அழகும் ரைசனையும்

ஒரு வீட்டில் தனித்திருந்த மனைவியைப் பார்த்து கணவன் கூறுகின்றான்:

“என் அன்றை! ஒருவிழை!

உன் அழகில் மயங்குகின்றேன்.

நீ ஒல்வாயல் நான் ஒல்கலை.

என் வாழ்வின் முழுமை நீயேதான்.”

அவரை நோல்கள் நோல்களை கூடாக சொல்லி போன மேலே நோல்கள் அதே பெண் வெளியே வருகின்றாள். பக்கத்தே நடந்துபோன ஒருவன் அவளது தோற்றத்தைச் சுகித்துக்கொள்ள முடியாமல் தன் நன்பனிடன் கதறுகின்றான்:

“இஞ்ச பாரு, மலை மாதிரி ஓர் உருவம் நடந்து போகுது. இதுகளெல்லாம் வீட்டுக்குள் முடங்கிக் கிடக்காமத் தெருவில் திரியுதுகள். அவல்சனம்!”

ஒரே பெண் இருவருக்கு வெவ்வேறாகப் புலப்படுகின்றாள். ஒருவரால் “அழகி” என வர்ணிக்கப்படுவள் இன்னொருவரால் “அவல்சனம்” என அழைக்கப்படுகின்றாள். அழகின் இரசனை வெறும் கண்களில் அல்ல, அவய அமைப்புக்களில் அல்ல, மாறாக, ஆழமான உறவில், உள்ளத்துத் தூய்மையில், ஆத்மீக நெருக்கத்தில் தங்கியுள்ளது. ஒருமறை ஒரு மாணவன் மொட்டை அடித்துவிட்டு, “எனது முடிவெட்டு நன்றாயுள் எதா?” என்று கேட்டான். “பரவாயில்லை” என்று பதில் சொன்னேன். பக்கத்தில் நிற்பவன் புன்னகையுடன் பேசினான்: “இப்ப இதுதான் ஸ்ரைல் சத்தியா கட்”

அழகின் இரசனை கண்களில் அல்ல,

இதயத்திலேயே உதயமாகின்றது!

7. மனமும் கிள்சியமும்

“இடக்கை நோக்கியும் நடவாதே. வலக்கை நோக்கியும் நடவாதே. இலக்கை நோக்கியே நடப்பாயாக” என்று எம்மை இலட்சியப் பாதையில் நகர்த்துகின்றார் சுவாமி விவேகானந்தர்.

ஒரு தனிமனிதன் எல்லோரையும் திருப்திப்படுத்த முடியாதவனாகவே காணப்படுகின்றான். அப்படி வாழ முற்படுபவன் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக் கொள்ள முனைகின்றான். தனக்கென்று ஒரு திடமான கொள்கையை வகுத்து, அதைத் தன்வாழ்நாளில் கடைப்பிடிக்க முயற்சிப்பவன் என்றுமே மகிழ்ச்சியாக இருப்பான்.

இப்படியானவர்களுக்குச் சமுதாயம் பல இடைஞ்சல்களை ஏற்படுத்தி, அவர்களுக்கு எதிராகச் செயற்படலாம். இச்சந்தரப்பங்களில் மனத் தைரியமும் மனத்தூய்மையும் அவசியமாகின்றது. இந்த இலட்சிய வாழ்வில் இறந்தாலும் அவன் சமூகத்திலிருந்து ஒரு நிலைக்கு உயர்த்தப் பட்டு, தானும் சமூகத்தில் சங்கமமாகி சமூகத்தினைத் தன்வயப்படுத்துகின்றான். இப்படியாக இலட்சிய தீர்மானம் எடுத்தவர்கள் அற்ப ஆசைகளுக்கும் அற்ப விடயங்களுக்கும் இடமளிக்காது மனதினை உயர்நிலையில் வைத்துக்கொள்வார்கள்.

இலட்சியதாகத்தோடு இயங்குபவர்கள் தூரநோக்கோடு மனித நேயத்தை மலரவைப்பார்கள். மனம்போல வாழ்வு மலர, உயர்ந்த மதிப்பீடுகளைச் சமுதாயத்தில் தோற்றுவிக்க, இலட்சியம் தோய்ந்த மனமே ஈடு செய்யும். வெற்றியைத் தழுவிட வீரத்துடன் செயற்படுவோம்.

இப்படித்தான் வாழ்நூற் என்பதற்கு
எதுந்துக்காட்டாய் திகழுங்கன்.

8. தியானம்

இன்று பல இலட்சக்கணக்கான மக்கள் தியானத்தில் ஈடுபெട்டு பயனடைந்து வருகிறார்கள் தமது சிந்தனைகளை ஒருமுகப்படுத்தி வாழ்வினில் பெரும் மாற்றத்தைத் தியானத்தின் மூலம் தோற்றுவித்து வருகிறார்கள். மேலாக, சாதாரணமாக வாழ்வோரினதும் பாதிக்கப்பட்டோரி நிதும் புதுவாழ்வுப் பயணத்திற்குத் தியானம் பயனுள்ள முறையாக அமைகின்றது. மனத்தெளிவையும் உணர்வுகளின் ஸ்திரத்தன்மையையும் இது வலிதாக்குகின்றது. தியானம் மனக் கொந்தளிப்புக்களை நீக்கி, மனத்தை இலகுபடுத்தி, உணர்வுகளை இதமாக்குகின்றது.

தியானத்தின் பலாபலன்கள் நான்காகும். அவையாவன:

- பெளதிக் டட்டை இலகுபடுத்தி உள்சோர்வின் உடல்வெளிப்பாடுகளை தியானம் தளர்வுறச்செய்கின்றது.
- ஓர் ஆளின் சுபாவத்தின் புலன்சார் அம்சங்களை அமைதிப்படுத்த தியானம் உதவுகிறது.
- தெளிவான மனப்படிவத்தையும் சிந்தனைகளைக் குவியப்படுத்துவதற் கான திறனையும் தியானம் தருகிறது.
- துணைநாடுளரின் உணர்திறன் ஆன்மீக விழிப்புணர்வு மட்டத்தைத் தியானம் அதிகரிக்கின்றது.

உயர்ந்த ஏண்ணாங்களால் உங்கள்

உள்ளத்தை நிரப்பிஞ்கள்.

அமைதி உங்களை அவங்களிக்கும்!

9. முயற்சி

சிறிய சிறிய முறையில் ஆரம்பத்தில் முட்டை விற்றவர்கள் திட்டமிட்டே காலகட்டத்தில் பெரும் வியாபாரிகளாகத் தம்மை மாற்றிக் கொண்டார்கள். குத்தகைக் காணிகளில் ஆரம்பத்தில் கமம் செய்தவர்கள் காலப்போக்கில் தம்மைப் பெரும் கமக்காரர்களாக ஆக்கிக்கொண்டார்கள்.

தெருவெளிச்சத்தில் படித்துத் தோற்றம் நலிந்தவர்கள் நாட்டின் தலைவர்களாக ஏற்றம் பெற்றார்கள். அவர்கள் போதாமையை நினைத்துப் பின்வாங்கவில்லை. இருப்பதை இறுக்கிப் பிடித்துக்கொண்டே மனஉறுதி யோடு முன்னோக்கி நடந்தார்கள். அதில்டம் இல்லை என்று அலட்டிக் கொள்ளாமல் முன்னேறுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கிக்கொண்டு முயற்சியில் உயர்ச்சியடைந்தார்கள்.

மகிழ்வான வாழ்வை ஆரம்பிப்பதற்கும் தொடர்ந்து அந்நிலையைத் தக்கவைப்பதற்கும் மனஉறுதியும் தொடர்முயற்சியும் அவசியம் என்பதை உணர்ந்து செயற்படுவ்கள். இம்முயற்சிகளின் பயனாக அமைவதே வாழ்வின் வெற்றியாகும்.

ஒவ்வொரு நாளையும் மகிழ்வின் நாளாக, ஒவ்வொரு மணித் துளியையும் மகிழ்வின் மணித்துளியாக, ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் மகிழ்வின் நிமிடமாக, வாழ்வின் நேர் அலைகளைப் படரவிட்டு, முயற்சி வெள்ளாத்தில் மூழ்கி இன்பம் காணுங்கள்.

**இனியநல் வார்த்தை ஈந்து திற்திக்கும்
முத்தம் தங்திட நித்தலும் முந்துங்கள்!**

10. உறுதிப்படுத்தல்

மனுவர் எவ்வாறு நாம் சிந்திக்கின்றோமோ அவ்வாறே உள்ளோம். எம்மைப்பற்றி எழுதிய வாக்கியங்கள் பெரிய வார்த்தைகள் எல்லாவற்றிலும் பெரும் சக்தி அடங்கியுள்ளதை அவதானிக்கலாம். எமது எண்ணங்களைக் கொண்டே எமக்கே உரித்தான் உலகை உருவாக்குகின்றோம் என்பது தற்கால ஆய்விலிருந்து தெளிவாகின்றது.

நல்ல எண்ணங்கள், நல்ல உணர்வுகள், நல்ல மனோபாங்குகள் ஆரோக்கியமான வாழ்வியற்றிற்றன அதிகரிக்கும். ஆரோக்கியமான வாழ்வியற்றிற்றன அதிகரிப்பு தனியாள் அபிவிருத்திக்கும் சமூக அபிவிருத்திக்கும் இட்டுச்செல்லும்.

உறுதிப்படுத்தலுக்கான வாக்கியங்கள் வருமாறு:

- உறுதிப்படுத்தல்கள் நேரானவையாக அமைதல்வேண்டும்.
- அவை எளிதானவையாய், ஆற்றல் மிக்கவையாய் அமைதல்வேண்டும்.
- அவை நிகழ்காலத்தைப் பிரதிபலிக்க வேண்டும்.
- அவை ஒருவர் விரும்புவதையே உறுதிப்படுத்துகின்றன.
- அவை நல்ல விளைவுகளையே தருகின்றன.

எமது சிந்தனைகள் நேர்நோக்கில் அமையும்பொழுது எமது வாழ்வு எழுச்சியிரும். நாம் விரும்பியவாறு எமது வாழ்வு ஏற்றம்பெறும்.

நல்ல எண்ணங்களை நல்ல உணர்வுகளுக்கிடையே நல்ல வாழ்வை நல்ல உணர்வுகளுக்கு வித்திகுகின்றன.

11. ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல்

சிந்திப்பதும் கற்பனை செய்வதுமே மனிதனின் இயல்பாகும். விரும்பத்தக்க விளைச்சலைப் பெறுவதற்கு கற்பனையை உணர்வுரீதியாக வழிப்படுத்துதலே ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தலாகும். நாம் எப்படியாக இருக்கக் கனவு காண்போமோ அப்படியாகவே இருப்போம். என்னாங்களே சக்தியாக மாற்றம் அடைகின்றன. என்னாங்கள் மீள்நெறிப்படுத்தப்பட்டு எதிரான சிந்தனைகள் நீக்கப்படும்பொழுது நேர்காட்சிப்படுத்தல் சாத்திய மாகின்றது. ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல் தொடர்பான பாடுமறைகள் பின்வருமாறு: விரும்பத்தகு இலக்கினைப் பற்றித் தெளிவான என்னக் கருவைக் கொண்டிருத்தல், விரும்பத்தகு இலக்கினை மனத்தினில் படம் எடுத்தல், இலக்கினை அடிக்கடி முதன்மைப்படுத்தல், இருக்கும் நேரான சக்தி யினை வெளிக்காட்டல் போன்றனவாகும்.

- எனவே, ஆக்கபூர்வமானமுறையில் பயனிக்க,
- உள்ளத்தை இலகுபடுத்தும் சுவாசப் பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள்.
 - நோவினை அனுபவிக்கும் உங்கள் உடல்பகுதியைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
 - அப்பகுதியை நோக்கி உங்கள் சிந்தனையைப் படரவிடுங்கள்.
 - மெதுமெதுவாக நோவு நீங்குவதை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
 - சிறிது ஓய்வெடுத்துக்கொண்டு, மீண்டும் சுவாசப் பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள்.
 - மனம் இலகுபடுத்தப்பட்டதை உணருங்கள்.

நல்லதையே காணல், நல்லதையே கேட்டல், நல்லதையே பேசுதல் போன்ற மனப்படிமங்கள் ஒன்றான்பின் ஒன்றாக முன்வைக்கப்படும்பொழுது மனதில் ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல் சாத்தியமாகின்றது.

ஆக்கமதை ஊக்கத்தோறு முன்னொருங்கள்!

12. ஆற்றுப்படுத்தல்

கான்பி ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது எமது அன்றாட வாழ்விலே இயல்பான முறையில் நடைபெறும் இருவழித் தொடர்பாட லாகும். பெற்றோர், ஆசிரியர், குருக்கள், சமூகப் பணியாளர்கள், நல்ல நண்பர்கள் ஆகியோர் இத்துறையில் ஈடுபடலாம். இத்துறை சார்ந்த சில நுட்பங்களைத் தெரிந்துகொண்டவர்களாய், மாணிட அன்பு, மதிப்பு நம்பிக்கையோடு வாழுமினார்கள் இத்துறையில் ஈடுபடுவார்கள்.

இன்றைய தொழில் நுட்பக்கணனி உலகிலே பல்வேறுபட்ட தாக்கங்களுக்குத் தனிமனிதன் உள்ளாக்கப்படுகின்றான். அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவெச்ய முடியாதநிலையிலே பலர் காணப்படுகின்றார்கள். ஏக்கம், ஏமாற்றம், அதிர்ச்சி, அறியாமை, வறுமை, விரக்தி, வெறுப்பு, போட்டி, பொறாமை போன்ற பல்வேறுபட்ட தொடர்தாக்குதல்களி விருந்து விடுபடமுடியாத நிலையிலே பலர் தத்தளிக்கின்றார்கள். இவ்வாறு பாதிப்புற்றுக் காணப்படுவோரை நேரில் கண்டு, அவர்களது உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு, அவர்களாகவே தத்தம் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண, முடிவு எடுக்க, ஆற்றல்களை வளப்படுத்தி, மகிழ்வடையத் துணைபுரியும் வாழ்வுக்கடலையே ஆற்றுப்படுத்தலாகும்.

“உளவியலாளராக இருந்தாலும் சரி, ஆசிரியராக இருந்தாலும் சரி அவர் மனிதனுடைய ஆளுமையின் ஒழுங்கினைப்பிற்தான் அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டும். பிரச்சினைகளை அல்ல, மனிதனையே மையமாகக் கொள்ளவேண்டும்” என்று கார்ஸ் ஹோயர்ஸ் வலியுறுத்துகின்றார். ஆற்றுப் படுத்துனர்கள் சாதாரண மனிதரோடு தொடர்புகொண்டு அவர்களுடைய ஆளுமையை முழுமையடையச் செய்வதில், வளர்ப்பதில், துல்லியமாக்குவதில், மேம்படுத்துவதில் அதிக சிரத்தையடையவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள்.

ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது நம்பிக்கை, பாதுகாப்பு, மாற்றம்

பொன்றவற்றை உள்ளடக்கும் உறவுப் பரிமாற்றமாகும்.

13. இருவழித் தொடர்பாடல்

ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது இறந்தகால, நிகழ்கால உணர்வுகள், சிந்தனைகள், செயற்பாடுகள் போன்றவற்றோடு எழும் இருவழித் தொடர்பாடலாகும். இது உள்ள உதவியாளருக்கும் துணைநாடுளருக்கு மிடையே இடம்பெறும் ஆரோக்கியமான, உணர்வு ரீதியான உரையாடலாகும். ஒருங்கிணைந்த பலதரப்பட்ட செயற்பாடுகளைக் கொண்டமைந்த தொடர்முயற்சியே ஆற்றுப்படுத்தலாகும். அவை வருமாறு:

01. துணைநாடுனருக்கு உதவி தேவைவப்படுகின்றது என்பதை அவர்களே கோவைப்படுத்திச் செயற்பட உதவுவதல்
02. சிகிச்சைக்கான இலக்குகளையும் தேவைகளையும் வகைப்படுத்தல்
03. ஆற்றுப்படுத்தலின் அனுகூலங்களை துணைநாடுனர்கள் கண்டுணரக் கற்றுக்கொடுத்தல்
04. நம்பிக்கையையும் மாற்றத்திற்கான ஆர்வத்தையும் அதிகரித்தல்
05. குணக் கோளாறுகளை இனம்காணுதல்
06. துணைநாடுனரின் நியாயத்துறை ஆய்வுசெய்தல்
07. துணைநாடுனரின் பண்பாட்டுப் பின்னணியையும் குடும்பப் பின்னணி யையும் ஆராய்து, புரிதல்
08. துணைநாடுனரின் சிந்தனை, நடத்தை தொடர்பான உறுதியற் தன்மை களை எதிர்கொள்ளல்
09. துணைநாடுனர் வாழ்விற்கான பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள ஊக்குவித்தல்
10. ஆக்கபூர்வமான மீளாய்வினைத் துணைநாடுனர் மேற்கொள்ள உதவுவதல்
11. புதியமுறையில் வாழ்வதற்கான வாய்ப்புக்களைத் திட்டமிட்டு அமைத்துக் கொள்ளல்
12. ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான பொருத்தமான இடத்தையும் நேரத்தையும் தேர்ந்துகொள்ளல்.

ஆற்றுப்படுத்தல் தொடர்முயற்சிகளின் ஒருங்கிணைதலாகும்.

14. குழந்தை உள் உருவாக்கம்

இயல்பு ஆரம்பத்தில் குழந்தைகள் இயல்பாகவே நல்லவர்களாகவே உள்ளனர். கள்ளாம் கபடம் இல்லாதள்ளப் பண்பு அவர்களது இயல்பாகின்றது. குழந்தைகள் காலப்போக்கில், குடும்பம், சமூகச் சூழல் இவற்றின் விளைவாக, பாதிப்புக்குள்ளாகாமல் இருக்க, குழந்தைகளை நல்ல மனநிலையில் வளர்க்க, பெற்றோர் கவனம் எடுத்தல் அவசியமாகும்.

குழந்தைகளைப் பயமுறுத்தாது, கேவலப்படுத்தாது, தண்டக்காது, அவர்களுக்கு அதிகளவு செல்லம்கொடுக்காது, அதிகளவு பொறுப்புக்களைச் சுமத்தாது பெற்றோர் நடந்துகொள்ளவேண்டும். குழந்தைகளை அன்பு செய்தல், அவர்களுக்கு நன்மாதிரியாக வாழ்ந்துகாட்டுதல், அவர்களது இயல்பான தேடவுக்கு ஊக்கம் கொடுத்தல், அவர்களின் ஆர்வத்தையும் நாட்டத்தையும் கண்டுபிடித்தல். அவர்களுக்கு அடிக்கடி பரிசுகொடுத்து நேர் நோக்கில் வளர்த்தல், அவர்கள் நல்லமுறையில் கல்வி கற்பதற்கு, இயல்பான முறையில் வீட்டுச் சூழலை உகந்ததாய் அமைத்தல், அவர்கள் மனீதியாக வலுவுட்டம் பெறுவதற்கு பொருத்தமான விளையாட்டுக்கள், உற்சாகமூட்டும் பயிற்சிகளை முன்வைத்தல் போன்ற குழந்தை உள் உருவாக்கத்தில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய சிறப்பான நுட்பங்களாகும்.

குழந்தை உருவாக்கத்தில் பெற்றோரின் அன்பும் அரவனைப்பும் பரிவும் பாதுகாவலும் தேவை. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து ஒருவரது நற்குணங்கள், திறமைகள், எந்தளவிற்கு கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வலியுறுத்தப் பட்டு வளர்க்கப்படுகின்றனவோ அந்தளவிற்கு தீயகுணங்களும் அவற்றின் விழுதுகளும் புதைக்கப்படும். தீய குணங்களின் தேய்வ நற்குணங்களின் வளர்ச்சியோகும்.

குழந்தைகளைப் பிறர் முன்கிணையில் ஒழிவாகப் போய்விடுதல் நிலைமை
பேசாது, கறிச்சையான முறையில் திருத்துங்கள்.

15. குமரப் பருவம்

பருவம் எய்திய காலத்திலிருந்து பதினெட்டு வயதுவரை உள்ள பருவம் குமரப் பருவமாகும். இப்பருவத்திலுள்ளவர்கள் சரியானமுறையில் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க மாட்டார்கள். இவர்கள் புரியாத கையாடை, வார்த்தைகள், குறியீடுகள்மூலம் பிறருக்குத் தம்மை வெளிப்படுத்துவார். இவர்கள் அவநம்பிக்கை, கவலை, எதிர்நோக்கு, சுயஉணர்வு, அர்த்தமற்ற தன்மை, ஒழுங்கற்றதன்மை போன்ற குணக்குறிகளால் சமுதாயத்தில் அந்தியப்படுத்தப்பட்டு காணப்படுவார்கள்.

குமரப்பருவத்தில் ஏற்படும் போராட்டம் நான் யார்? என் நிலை என்ன? என்பவற்றிற்கு இடையில் இருக்கும் குழப்பமே காரணம் என்று உளவியலாளர் எரிக் எறிக்கன் கூறுகின்றார். நான் யார்? நான் ஆற்ற வேண்டிய பணிகள் எவை? என்பவை பற்றி முடிவு செய்ய இயலாத நிலையில் இவர்கள் இருப்பார்கள்.

இவர்கள் தனிமனித குறிக்கோள் பற்றி அக்கறையில்லாமல் வாழ்க்கையின் இலக்கினை அடைவதற்கு முயற்சி எடுக்கமாட்டார்கள். எனிமையான கருத்துக்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் பண்பு, அறிவைப் பயன்படுத்துகின்றமுறை, பொதுவான கருத்துக்களைக் கொண்டு தனிப்பட்ட கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் பண்பு, கணிதம், பொருளியல், அறிவியல், சமூக காரியங்கள் போன்றவற்றைக் கற்கும் திறன் போன்றவை இப்பருவத்தில் இலகுவில் உருவாகின்றன. உயர்ந்த இலட்சியங்களை எட்டிப் பிடிக்கும் எண்ணம் படிப்படியாக எழுகின்றது. மேலும், இவர்கள் மறுமலர்ச்சியாளர்களாய், புதுயுகம் படைக்கும் சிற்பிகளாய் புடமிடப்படுவார்கள். கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தவும் வழிகாட்டவும் இப்பருவத்தினருக்கு மிகவும் அவசியம். கல்லூரி ஆசிரியர்களும் சீர்மியர்களும் சரியான வழிகளில் ஈடுபட்டு உயர்கல்வி தொடர்பான வழிகாட்டல்களை முன்வைக்கவேண்டும்.

**தவறிகளுத் தவிர்ந்து, நிறைவிகிள் மஹர்ந்து,
உறவிகிள் உயர்ந்து, கைம்தனிள் மகிழ்ந்திவாய்!**

16. கூட்டுப் பொறுப்பு

குழுவாகச் செயற்படுதல், கேட்டல், கிரகித்தல், மதித்தல் என்பன இதில் அடங்கும்.

- குழுவாகச் சந்திக்க, கிரகிக்க, தெளிவுபடுத்தவும்
- கரிசனையுடன் துல்லியமாகக் கேட்கவும்
- தனிப்பட்ட முறையில் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும்
- மற்றவர்களின், மனோபாவம், மதிப்பீடுகள் போன்றன வளம்பெறவும் உதவுகின்றன.

சிறு சிறு குழுக்களாக இணைந்து நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்ற நோக்கோடு செயற்படும்பொழுது கூட்டுப் பொறுப்பு தெளிவான முறையில் புலப்படும். நல்ல நோக்கோடு இணைந்து செயற்படு பவர்கள் நற்சமூக உருவாக்கத்திற்கு வித்திட்டவர்களாக விளங்குவார்கள். ஒருமித்தநிலையில் நற்சிந்தனையாளர்கள் சேர்ந்து செயற்படும்பொழுது ஆக்கக்கதியின் அளவு அளப்பரியதாகும்.

எந்தவொரு சமுதாயமும் நல்லமுறையில் உருவாக்கப்படுவதற்கு அங்கு வாழும் நல்லவர்கள் ஒன்றுசேர வேண்டும். அவர்கள் சேர்ந்து செயற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்களைக் கண்டுபிடித்து, வளங்களை இனம்காண வேண்டும். இலகுவில் வெற்றிகாணுவதற்கான திட்டங்களை முன்னெடுக்க வேண்டும். நேர்நோக்கில் எல்லோரும் நல்லோராக வாழுகின்ற குழுலை உருவாக்க, சவால்களைத் துணிச்சலோடு எதிர்கொண்டு முன்னோக்கிப் பாய்ச்சலை முன்னெடுக்கவேண்டும்.

**குறுவாகச் செயற்படுதல், கேட்டல், கிரகித்தல், மதித்தல்
பொறுப்பு கூட்டுப் பொறுப்பாகும்.**

17. பகிர்தல்

பகிர்தலுக்கான படிமுறைகள் ஒன்பது:

1. உங்களைப் பற்றிப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
2. அறிவுரீதியாக அல்லாமல் அனுபவரீதியாகப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
3. உங்களைப்பற்றியே பேசுதல் பொதுவாக அல்ல.
4. உங்களது மதிப்பீடுகள், நம்பிக்கை, ஆசைகள், கனவுகள் என்பன முதன்மையானவை.
5. அவை தரும் உள்சுத்தம் போன்றனவற்றை உளர்தியாகப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
6. இலகுவான முறையில் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
7. திறந்த மனதுடனும் நேர்மையான உள்ளத்துடனும் நீங்கள் சேர்ந்துள்ள குழுவினருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
8. தெளிவாகவும் சுருக்கமாகவும் எனிய மொழியிலும் பேசுதல்.
9. கண்ணும், கண்ணும் பேசும் வண்ணமாக கதைப்பவரை உற்று நோக்குதல்.

உயர்ந்த என்னங்களை உங்களுக்குள்ளேயே வைத்துக்கொண்டு முடக்கப்பட்டுக் கிடப்பதற்கு முற்றுப்புள்ளி வையுங்கள். அவற்றை ஆரோக்கியமான முறையில் வார்த்தை வடிவில் வெளிக்காட்ட முன்வருதல் வலுவான வாழ்வின் ஆரம்பமாகும். வலுவான வார்த்தைப் பிரயோகம் வளமான வாழ்வுக்கு இட்டுச்செல்லும். “உள்ளத்தின் நிறைவினின்றே வாய் பேசும்” என்ற இயேசுவின் கூற்றிற்கொப்ப உங்கள் உள்ளம் நன்றாய் இருக்கும்பொழுது உங்கள் வாயிலிருந்து வரும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் நல்லதாகவே வெளிப்படும். நல்ல வார்த்தைப் பிரயோகம் உள்ளங்களின் புரிந்துணர்வை மேம்படுத்தும்.

வலுவான வார்த்தைப் பிரயோகசீல
வளமான வாழ்விற்கு வழியாகும்!

18. செவிமடுத்தல்

ஆர்வத்தோடு செவிமடுத்தலுக்கான படிமுறைகள் பதினொன்று:

1. தீர்ப்பு, தீர்வு வழங்காமல் ஆலோசனை கொடுத்தல்.
 2. புரிந்துணர்வுடனும் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மையுடனும் செவி யீ மடுத்தல்.
 3. பிறருக்காக பேசுவதை விட்டு, பிறர் தாமாகவே உணர்ந்து செயற்படத் துாண்டுவித்தல்.
 4. ஒத்துணர்வுடன் செவிமடுத்தல்.
 5. கண்களை உற்று நோக்கிய வண்ணம் செவிமடுத்தல்.
 6. இதயத்தினுடாக செவிமடுத்தல்.
 7. சொற்களின் பின்னணியில் வழிந்துள்ள உணர்ச்சிகளுக்கு செவிமடுத்தல்.
 8. உங்களது குழு உறுப்பினர்களுக்கு மதிப்பளித்து சவாலாய் இருந்து கொள்ளுதல்.
 9. நம்பகத்தன்மையை நிலை நாட்டுதல்.
 10. உங்களது குழுவுக்கு நீங்கள் ஒரு கொடை என்று உணரும் வண்ணம் நடந்து கொள்ளுதல்.
 11. பிறரும் உங்களது குழுவுக்கு கொடை என்பதை ஏற்கும் வண்ணம் மதிப்பளித்தல்.
- ஏனோதானோநிலையில் செவிமடுத்தல் மனளிச்சலைத் தோற்று விக்கும். இதயஅன்போடும் கரிசனையோடும் செவிமடுத்தல் ஆரோக்கிய மான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். பேசுவோரின் உள்ளங்களை, உணர்வுகளை மதித்து செவிமடுக்க முற்படும்பொழுது ஜனநாயக ரீதியான உறவுப் பரிமாற்றம், கரிசனையான கருத்துருவாக்கம் சாத்தியமாகும்.

கரிசனையோடு சேர்ந்த ஏதாட்பாடலில் சீரான செவிமறுத்தல்

நூரான உறவுப்பரியாற்றத்திற்கு வித்திகும்.

இதய அன்போடும் கரிசனையோடும் செவிமறுங்கள்!

கிழங்காலை கிழங்காலை

19. உணர்வுகளை அறிந்து கொள்வது எப்படி?

உணர்வுகள் பலவகை. அவை ஆரோக்கியமான உணர்வுகளாயும் ஆரோக்கியமற்ற உணர்வுகளாயும் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப அமைவதை அவதானிக்கலாம். எந்த உணர்வும் எமக்குச் சொந்தமானது என்று சொல்லு மளவிற்கு அது எம்மில் தொடர்ந்து நிலைத்து நிற்பதில்லை. எனினும் சில உணர்வுகள் எம்மால் உடன்அறிந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். சிரது நிலைப்பாட்டை எம்மால் குறிப்பிட்டுக் கூறுமுடியும். ஒருவர் முகவாட்டமாய் இருப்பதை அவதானித்ததும், “நீங்க கவலையாயிருக்கின்றீர்கள்” என்று சொல்கிறோம். இன்னொரு சந்தர்ப்பத்தில் அதே நபர் மிகவும் குதூகவிப் பாய் இருப்பதை அவதானித்துவிட்டு, “நீங்க ரொம்ப சந்தோசமாயிருக்கிறீர்கள்” என்று மெய்மறந்து கூறுகின்றோம். கதவைக் கடுமையாக உதைத்து விட்டு வரும் தந்தையைக்கண்டு, “அப்பா கோபத்தோடு வருகின்றார்” என்று புத்தப்படுகின்றோம்.

எமக்குள் இருக்கும் ஆக்கபூர்வமான உணர்வுகளை நாம் ஒழுங்கான முறையில் அறிந்துகொள்ளும் பொழுது எமது ஆற்றல்களை இலகுவில் வளர்த்துக் கொள்ளமுடியும். “ஒருவர் தன் உடல், உள், சமூக, ஆத்மீகம் சார்ந்து அடையக்கூடிய அதியுயர்ந்த நன்னிலையே உளநலம்” என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் வரையறைசெய்கின்றது. நிறையுணவு, சுறு சுறுப்பு, வயதிற்கேற்ப தோற்றும், சீரான நிறை, நோயற்றநிலை போன்றவை உடல்சார்ந்த நன்னிலைகளாகும். மகிழ்ச்சி, அன்பு, நம்பிக்கை போன்றவை உளம்சார்ந்னன்னிலைகளாகும். புரிந்துணர்வு, ஒற்றுமை, சமாதானம், பாதுகாப்புணர்வு போன்றவை சமூகம் சார் நன்னிலைகளாகும். இறைபக்தி, இரக்கம், ஒழுக்கம், நன்நடத்தை போன்றவை ஆத்மீகம் சார் நன்னிலைகளாகும்.

உடல், உள், சமூக, ஆத்மீகர்த்தியாக அடையும் அதியுயர் நன்னிலையே உளநலமாகும்!

20. மனமுத்தத்திலிருந்து விடுபடுவது எப்படி?

எந்த ஒரு தனிமனிதனும் தான் மகிழ்வோடு வாழுவேண்டும் என்றே விரும்புகின்றான். அவன் தன் அன்றாட வாழ்வினை மகிழ்வுடன் வாழுவேண்டும் என்றே ஆசைப்படுகின்றான். ஆயினும், அவன் எதிர்பாராவிதமாக எதிர்ப்புக்களுக்கு, ஏமாற்றங்களுக்கு, உறவுமுறிவுகளுக்கு, உதாசீனப் படுத்தல்களுக்கு உள்ளாகின்றான். வினைவாக மனமுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றான்.

மூன்றாக்டர் விக்ரர் பிறாங்கிள் பலவகைப்பட்ட பாதிப்புக்களால் வருந்துகின்ற தனது நோயாளிகளைப் பார்த்து, “ஏன் நீங்கள் தற்காலை செய்துகொள்ளவில்லை?” என்பார். அவர்களின் பதில்களிலிருந்து உளவளச் சிகிச்சைக்கான வழிகாட்டிக் குறியீட்டினைக் கண்டுபிடிப்பார். ஒருவர் தனது பிள்ளைகள் கைக்கொள்வதற்கான அன்பினைக் கொண்டிருப்பார். இன்னொருவர் தனது ஆற்றலினைப் பயன்படுத்துவார். மூன்றாமவர் மறக்க முடியாத நினைவுகளில் சஞ்சிப்பார். முறிவுபட்ட வாழ்வின் நூலிலைழகளை அர்த்தத்தினதும் பொறுப்புணர்வினதும் வடிவத்துள் நெய்தலே அர்த்தம் காணும் சிகிச்சையின் நோக்கமாகும்.

“மனித வாழ்வின் அர்த்தம் தேடல்” நூலில் டாக்டர் விக்ரர் பிறாங்கிள் அர்த்தம்காணும் உளச்சிகிச்சைமுறைக்கு இட்டுச்சென்று தனது அனுபவத்தை விளக்குகின்றார். மிலேச்சத்தனமான அடிமைத்துவமுகாம்களில் நீண்டகாலக் கைதியாக இருந்த அவர் வாழ்வின் நிர்வாணநிலைக்குத் தள்ளப்பட்டதைக் கண்டார். அவரது ஒரு சகோதரியைத் தவிர அவரது குடும்பமே முகாம்களில் அழிக்கப்பட்டது. எனினும் அவரது வாழ்வினைத் தக்கவைக்க முடிந்தது. காரணம், தனது வாழ்விற்கு அர்த்தம் உண்டு என்பதை அவர் முழுமையாக நம்பினார்.

மகாயுத்தத்தை வென்று மகிழ்வோகு வாழு,

- ஒருசிலரையாவது அன்புசெய்ய ஆரம்பியுங்கள்.
- உங்களால் எது முடியுமோ அதையே செய்யுங்கள்.
- வாழ்வின் பெருமகிழ்ச்சி சிறு சிறு வெற்றிகளிலிருந்தே ஆரம்பமாகின் றது என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.
- வாழ்வின் ஆசீர்வாதங்களையே அடிக்கடி உங்கள் மனக்கண்மூன் கொண்டு வாருங்கள்.
- வாழ்வில் எழும் சிறு சிறு பிரச்சினைகளுக்கு அதிகநேரம் செலவிட்டு அலட்டிக்கொள்ளாதீர்கள்.
- உங்களுடைய மதிப்பீடுகளைத் தெரிந்து, புரிந்து, ஏற்று, அவற்றிற்கமைய வாழுங்கள்.
- வாழ்வியல் திட்டத்தை முன்வைத்து, மீளாய்வு செய்து, முன்னுரிமைப் படுத்தி, தினமும் ஒழுங்கானமுறையில் அனுசரியுங்கள்.

1977 பங்குனி மாதம் பத்திரிகை நிருபர் ஒருவர் பிரபல உளவியலாளர் சொலமியிடம் மனஅமுத்தம் பற்றிப் பேட்டி கண்டார். “மனஅமுத்தம் பற்றி மக்களுக்கு ஒரு வரியில் சொல்லுங்கள்.” பதிலாகச் சொலமி கூறினார்: “விஞ்ஞானிகளும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பைபிள் ஞானத்தையே நான் சொல்வேன். அயலவனின் அன்பைச் சம்பாதித்துக்கொள்.”

மகிழ்ச்சியோடு வாழுவதற்கு முதலில் நாம் ஆசைப்படவேண்டும். நல்லோர் வாழும் சூழலை உருவாக்கவேண்டும். நல்லோராய் வாழும் வழிகளை இனம்கண்டு, நல்லோர் உருவாக்கத்தில் ஆர்வத்தோடு ஈடுபட வேண்டும். நேர்வழியில் வாழ்ந்து, நல் உள்ளங்களோடு ஒன்றிணைந்து, நல்ல திட்டங்களை நடத்தமுறைப்படுத்த நாம் முன்வரவேண்டும்.

ஓராண பார்கவயில் சீரான பார்கவ டட

கொகாத வாழ்வு மறைட்டும்!

21. கவலையைக் கலைப்பது எப்படி?

“நீங்கள் சாப்பிடும் எந்த உணவும் உங்களுக்கு குடற்புண்ணைக் கொணர்வதில்லை. மாறாக, உங்களை உண்ணும் கவலைதான் குடற்புண்ணைக் கொண்டுவருகின்றது” என்று மொழிந்தார் ஒரு பிரபல மருத்துவர்.

நடக்காததை நடக்கும் என்று அங்கலாய்ப்படைவதும் நடந்ததை இவ்வாறு நடந்துவிட்டதே என்று வருந்துவதும் ஒருவகை கவலையாகும். சமறிலை இல்லாத இடத்து கவலை இலகுவில் குடிகொள்ளும். இருதய நோய், இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்மா, கடுங்கோபம், குடற்புண் போன்ற நோய் களுக்கான ஆரம்பநிலை கவலையாகும்.

ஒரு பையன் தனக்கு செருப்பு இல்லையே என்று அழுது கொண்டிருந்தான். அப்பொழுது, காவில்லாதவன் நொண்டி நொண்டி ஒரு கோவில் உதவியுடன் பத்திரிகை விற்றுக்கொண்டு, மகிழ்ச்சியுடன் வந்து கொண்டிருந்தான். பையன் தனது கவலை அற்ப்பத்தனமானது என்று சிந்த வேண்டிய மாற்றிக்கொண்டு பேப்பர் பாக் செய்யும் முயற்சியை ஆரம்பித்து தனக்கென்று ஒருசோடி செருப்பை வாங்கி, மகிழ்வோடு வாழுப் பழகினான்.

“நேற்று என்பது நடந்துவிட்ட ஒன்று. நானை என்பது வரவிருக்கும் ஒன்று. இரண்டிற்கும்மேல் நமக்குக் கட்டுப்பாடு இல்லை. இன்று என்பதே நம் கையில். இதைவிட்டு நேற்றைய நாளில் மூழ்கியிருப்பதோ அன்றேல் நானைய நாளைப் பற்றி ஏக்கத்தோடிருப்பதோ அவசியமற்றது. அன்றன்றைக் குள்ள தொல்லை அன்றன்றைக்கே போதுமென்றிருப்போம். இன்றே இப்பொழுதே நாம் நன்றாக வாழுக் கற்றுக்கொள்வோம். நிச்சயமாகி விட்ட இனிய நிகழ்காலத்தில் நிறைவாக வாழுவோம்.”

**நம்முடைய சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட துக்ஸம்
நமக்கு வராது என்ற நம்பிக்கை வளர்ட்டும்!**

22. தோல்வியைத் தோற்கழப்பது எப்படி?

ஆபிரகாம் லிங்கன் தனது 22 வயதிலிருந்து 50 வயதுவரை தொடர்ந்து தோல்விகளையே அனுபவித்தார். எனினும் அவர் தனது 51ம் வயதில் ஜனாதிபதி தேர்தலில் வெற்றிபெற்று, அமெரிக்க ஜனாதிபதி யானார். அவர் தொடர்ந்து தோல்விகளைச் சந்தித்தாலும் ஈற்றில் தோல்வி களை வெற்றிப் படிகளாக மாற்றி, உலகசாதனை செய்தார்.

199 தடவைகள் மின்குமிழ் உருவாக்கத்தில் தோல்விகண்ட தோமாஸ் அல்வா எடிஸன் 100ம் தடவை வெற்றி கண்டார். பின்னடைவுகள் நிலையானவையல்ல. அவற்றை வெல்லுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் எமது தளரா நம்பிக்கையில் தங்கியுள்ளன.

“முடியாது” என்பது என் அகராதியில் இல்லை என்று இயலாமை யைத் தோற்கடித்தார் நெப்போலியன். தொடர்முயற்சிகளின் பயனே வெற்றி யாகும். மனத்தளர்ச்சியின்றி ஆர்வத்துடன் முன்னெடுத்துச் செல்லும் எப்பணியும் வெற்றியையே நிச்சயமாக்குகின்றது. சிறுசிறு தோல்விகளை யும் தாங்கிக்கொள்ள முடியாதவர்களே வாழ்க்கையைத் தோல்வி ஆக்கு கின்றார்கள். சிறிய சிறிய காரியங்களையும் மனத் துணிச்சலோடு முன்னெடுத்துச் செயற்படும்பொழுது எமது வாழ்வின் வெற்றி நிச்சயமாக்கப் படுகின்றது.

அரசியலில், போரில், வியாபாரத்தில், ஏன் மனிதனின் அத்தனை செயற்பாடுகளிலும் வெற்றியின் இரகசியம் என்பது ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனையே என்று வரையறை செய்கின்றார் எமர்ஸன். வரலாற்றில் வெற்றிபெற்றவர்களின் வாழ்க்கையை அலசின் உண்மை புலப்படும்.

**முடியும் என்பதை முதன்மார்க்க கொண்டு
முயற்சி ஏற்று முன்னேறாவக்கள்!**

23. பார்ட்சையில் சித்தியடைவது எப்படி?

பார்ட்சையில் சித்தியடைவதற்கான உத்திகள்:

1. ஆர்வம் காட்டுதல்
2. முன்தயாரிப்பு
3. திட்டமிட்டு செயற்படல்
4. குறிப்பெடுத்தல்
5. கடினாட்டுப்படி
6. ஆரோக்கியமான உடல்நிலையும் மனநிலையும் தனது திறனுக்கேற்ப இலகுவில் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளும் விதத்தில் குறிப்பெடுத்தல்
7. இயற்கையோடும் இறைவனோடும் இணைதல்
8. தோற்றிடுவேன் என்ற பயத்தை முன்கூட்டியே தோற்காட்டுத்தல்
தோற்றிடுவேன் என்ற முன்கூட்டிய பயம், வளங்களைப் பயன்படுத்தாமை, தொடர்முயற்சிக் குறைவு போன்றவை தோல்விக்கான தோற்று வாய்களாகும்.

உயர்க்கொள்கைகளைத் தேர்க்கிறதுத்து

உவகசயுடன் செயற்படுவ்கள்!

24. நிபந்தனையில்லாமல் அன்பு செய்வது எப்படி?

அன்பு என்பது அர்ப்பணத்தையும் தீர்மானத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. “நான் எல்லோரையும் அன்புசெய்கின்றேன்” என்று கூறுவதைவிட்டு ஒரு சிலரையாவது உண்மையாக அன்புசெய்ய ஆயத்த மாயுள்ளேன் என்று கூறவேண்டும்.

“நான் உன்னை அன்புசெய்கின்றேன். நீ என்னை அன்பு செய்கின் றாய்” என்ற நிலைப்பாடு சுதந்திரமான சூழலில்தான் சாத்தியமாகும். இது நிபந்தனையில்லா அன்புப் பரிமாற்றமாகும். எதிர்பார்ப்பின்றி, அன்பு செய்வதே உண்மையான அன்பின் சிறப்பாகும். இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் வளமையிலும் வறுமையிலும் ஒருவர் மற்றவரை அப்பட்டமாக அன்புசெய்கின்றார் என்றால் அது நிபந்தனையில்லா அன்பாகும்.

உண்மையான நிபந்தனையில்லா அன்பு இருவர் சார்ந்ததாகவே இருக்கின்றது. ஒருவர் மற்றவரை மையப்படுத்தவதாய், மற்றவரது இன்பதுன் பங்களை மதிப்பவராய், அன்புக் கலாச்சாரத்தை மேம்படுத்துவார். உண்மையான அன்பு எப்பொழுதும் சுதந்திரமாகக் கொடுக்கக்கூடிய கொடையாக இருக்கின்றது. என்னிடமுள்ள நல்லவற்றையெல்லாம் உன்னோடு பங்கிக்குடுக் கொள்ள விரும்புகிறேன். நீயும் உன்னிடமுள்ள நல்லவற்றையெல்லாம் என்னுடன் பகிர்ந்திட முன்வந்துவிட்டாய். உனது அன்புக் கொடைகளை எனக்குக் கொடுக்க என்னைத் தேர்ந்து எடுத்துவிட்டாய். உனது வளர்ச்சியிலும் மகிழ்ச்சியிலும் நான் அக்கறை காட்டுகின்றேன்.

25. படைப்பாற்றல் திறன்

நினைத்ததெல்லாம் நடக்கவில்லை. உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் எதிர்பார்த்தவை எல்லாம் நிறைவாக்கப்படவில்லை, விளைவாக மனமுடை ந்து கவலையில் மூழ்கிக் கிடக்கின்றீர்களா? வேண்டவே வேண்டாம். நடக்காத ஒரு சம்பவத்தைக் கட்டாயம் நடக்கும் என்று என்னி ஒரு பக்கச் சார்பாக நடந்துகொள்வது கவலையை அளிக்கும் செயலாகும். உங்களுள் இருக்கும் ஆக்க சக்திகளை, நீங்கள் அன்றாடம் ஆற்றி வரும் நிறைவான செயற்பாடுகளை, நினைவிற்கொள்ளுங்கள்.

இயலாமையையே சுதா நினைத்து ஏக்கம் கொள்வதால் ஏற்படுவது கவலையே அன்றி வேறு எதுவாக இருக்கும்? இல்லாதவை பற்றி என்னி ஏன் வீணாகக் குழப்பம் அடைகின்றீர்கள்? உங்களிடம் உள்ளனவற்றில் மட்டுமே கருத்தாயிருங்கள், கற்பனை செய்யுங்கள். உங்களுள் மறைந்து கிடக்கும் ஆற்றல்களை வெளிக்கொண்ட முற்படுங்கள்.

உங்கள் ஆற்றல்திறனை அதிகரிக்க,

- ஒருநேரத்தில் ஒருவேலை என்ற கணக்கில் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- எது அவசியமானதோ அதை முதலில் செய்யுங்கள்..
- திட்டமிட்டு ஒழுங்குக் கிரமமாக செயற்படுங்கள்.
- உங்களுள் மறைந்துகிடக்கும் ஆற்றல்களை வெளிக்கொண்டுங்கள்.
- உங்களதும் பிறரதும் வளர்ச்சியில் மகிழ்ச்சியை அனுபவியுங்கள்.

உங்கள் புதைந்துகிடக்கும் ஆற்றல்களை உடனடியாக வெளிக்காட்டுங்கள்!

26. ஆற்றலில் ஏற்றம் பெறுவ்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து தோல்வியை அனுபவித்து வருகின்றிர்களா? பயப்படாதீர்கள். மனம் சோர்வடையாதீர்கள். ஆரம்பித்த தோல்விகள் அனைத்தும் வெற்றிக்கான படிக்கற்களே! இதுதான் இறுதித் தோல்வியாக இருக்கலாம். எனவே அடுத்த முயற்சி வெற்றிதான். மோட்டார் மெக்கானிக் துறையில் மேதையான சார்லஸ் கெட்டரிங் கூறுகின்றார்: ஒவ்வொரு கண்டுபிடிப்பாளனும் எப்பொழுதும் தோற்றுவன்றை இருக்கின்றான். ஆயிரம் தடவைகள் அவனது முயற்சிகள் தோல்வியில் முடிகின்றன. தோற்பதில் புத்திசாலித்தனமாகத் தோற்பது எப்படி என்று கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

முயற்சி செய்து தோற்க, தோற்ற பின் முயல, நாம் சலிப்புக் காட்டக்கூடாது. தோல்வி மனப்பான்மையில் துவண்டு வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து இழக்காமல் இருக்கச் சொல்கிறார் சார்லஸ் கெட்டரிங். முயற்சி செய்யுவ்கள், தோல்வி அடைந்தால், தோல்விக்குப் பின் முயற்சி செய்யுவ்கள், தொடர்ந்து தோல்வியுற்றாலும் உங்களால் முடியாது என்று மனம் தளர்ந்து போகாதீர்கள்.

நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகின்றிர்களோ அப்படியான ஆளாக மாறுவதாகக் கற்பனை செய்யுவ்கள்.

நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகிறீர்களோ அப்படியான ஆளாகச் சிந்தனை செய்யுவ்கள்.

நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகிறீர்களோ அப்படியான ஆளாகும் வண்ணம் செயற்படுவ்கள்.

**உங்களாருவாழ்வின் வெற்றி, கற்பனை,
சிந்தனை, செயல் ஆகிய மூன்றினாலும்
சமுங்கினைப்பிடிக்கை தங்கியுள்ளது.**

27. அன்பு செய்யுங்கள்!

அன்பு செய்தலும் அன்பு செய்யப்படுதலும் மனிதனின் இயல்பான எதிர்பார்ப்புக்களோ. அன்பு அனுபவத்திற்கு முதற்படி நீங்கள் மற்றவர்களை அன்புசெய்ய ஆரம்பிப்பதேயாகும். பிறர் உங்களை அன்புசெய்யவேண்டும் என்பதை முதன்மைப்படுத்தி வாழ்ந்தால் நீங்கள் அன்பற்ற நிலைக்கு உள்ளாக்கப்படுவீர்கள்.

தூய அன்பே வாழ்வின் தரத்தை நிர்ணயிக்கின்றது. அது இதயங்களின் ஆழத்தை அளவிடுகின்றது. உலகினதும் முழுமனித சமூகத்தினதும் ஆதாரம் அன்பேயாகும். அது எல்லா மனித வளங்களையும் எதுவித பாரப்பசமுமின்றி ஒருங்கிணைக்க வல்லதாகும்.

அன்பற்ற மனிதர்களின் ஆத்திரமான வார்த்தை, ஆக்கிரமிப்பு, அதிகாரமிரட்டுதல், ஒடுக்குமுறைகள் போன்றன மனித மனங்களைச் சின்னா பின்னமாக்குகின்றன. தூங்காத கண்களும் துயரால் துடிக்கின்ற இதயங்களும் ஆங்காங்கு தொனிக்கின்ற அழுகுரல்களும் அன்பின் அஸ்தமிப்பையே அரகேற்றுகின்றன.

மனித மனங்கள் கலங்குவது அனுக்குண்டுகளால் அல்ல. மாறாக, அன்பற்ற மனிதர்களின் சொல்லடிகளால்தான். திண்ணிய நெஞ்சமும் தெளிந்த நல் அறிவும் கொண்டு அன்பு செய்துவாழுங்கள். அதிசயப்படுவீர்கள். உங்களைச் சுற்றிலும் ஆட்கள் நிறையக் காணப்படுவார்கள்.

உங்களை அன்பு செய்பவர்களையே நீங்கள் அன்புசெய்வது இலகு வானது. எனினும் தூய்மையான அன்பு நிபந்தனை அற்றது. மனிதத்துவத்தின் மரணிக்காத தன்மை அன்பையாகும்!

| 28. ஆங்கம் |

உணர்வு, உடற்பாங்கானதன்மை, மனம், மனச்சான்று போன்றவை ஒருங்கிணையப்பெற்ற தொகுப்பே ஆங்கமையாகும். இவை ஒன்றோ டொன்று நெருங்கிய தொடர்புடையவை. ஒருவரது மனத்தில் வெளிப்படாத வாறு மறைந்து கிடக்கும் உணர்வுகள், உள்ளக் கிடக்கைகள், ஆசைகள் போன்றவற்றின் தொகுப்பே ஆழ்மனமாகும். உறங்கிக் கிடக்கும் உள்ள ணர்வுகளை வெளிக்கொணரச் செய்து, காயப்பட்ட உணர்வுகளுக்கும் நடத்தைக்கும் இடையே காரணகாரியத் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதே உள்ப பகுப்பாய்வின் நோக்கமாகும். சிறுவயதில் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்கள் பிற்காலத் தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக அமையலாம். சிறு வயதில் தனது தங்கை பாம்பினால் கடியுண்டு இந்தத்தைக் கண்ட மலரவன் பெரியவளான பின்ன ரும் ஓடுகின்ற பாம்பைக் கண்டதும் பயானர்வை அனுபவிக்கின்றான்.

உளவியலாளர் எரிக் பேர்ஸ் மனக்கறுகளை பெற்றோர்நிலை, தெளியோன் நிலை, குழந்தைநிலை என மூவகைப்படுத்துகின்றார். பெற்றோர்நிலை தண்டிப்பதாக அல் லது கரிசனைகாட்டுவதாக அமையலாம். சாபம் போடுதல், திட்டுதல், எரிந்துவிழுதல் போன்றன தண்டிக்கும் பெற்றோர் நிலையின் அம்சங்களாகும். இவை ஆரோக்கியமற்ற ஆங்கமைக் கறுகளாகும். தட்டிக்கொடுத்தல், பாராட்டுதல், பரிசுகொடுத்தல் போன்றன கரிசனைகாட்டும் பெற்றோர்நிலையின் அம்சங்களாகும். இவை ஆரோக்கிய மான ஆங்கமைக் கறுகளாகும்.

நல்ல காரியாங்களைச் செய்வதற்கு, பொருத்தமான காரண-காரியத் தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்கு தெளியோன்னிலை உதவுகின்றது. ஏன்? எப்படி? போன்ற கேள்விகளுக்குப் பொருத்தமான பதில் அளித்து விணைத் தொடர்பாடலைத் தூண்டுதல் இம்மனக்கூறின் சிறப்பாகும். தெரிந்து கொண்டு கேள்விகேட்டல், கேளியாகக் கேள்வி கேட்டல் போன்றவை இதன் பிறழ்வுநிலைகளாகும்.

குழந்தைநிலை இயற்கைக் குழந்தைநிலை, அநாதைக் குழந்தைநிலை என இருவகைப்படும். உள்ளதை உள்ளவாரே, உணர்ந்ததை உணர்ந்தவாரே வெளிப்படுத்துவது இயற்கைக் குழந்தைநிலையாகும். உதாரணமாக, “உன்னை எனக்குப் பிழத்திருக்கு”, “உன்னோடு பேசுவதில் எனக்கு நிறையச் சந்தோஸம்” போன்றவை. இங்கு சுதந்திரமான உறவுப் பரிமாற்றம் காணப்படும். அதேவேளை, ஒதுங்குதல், பயம், பத்டம் போன்றவை அநாதைக் குழந்தைநிலை அம்சங்களாகும். உதாரணமாக, “உனது பெயர் என்ன?“ கேள்விக்கு வளர்ந்த ஒரு பிள்ளையின் பதில் நீண்ட நேரமென்றும்.

என்னை என்னால் புரிந்துகொள்ளமுடிகின்றதா? எனது நிஜ “நான்“ இற்கும் நான் விரும்புகின்ற “நான்“இற்கும் இடையே இடைவெளி இருப்பதை என்னால் உணரமுடிகின்றதா? என்னை நான் புரிந்துகொள்ள முனைகின் ரேன். எனது பயம், பத்டம் படிப்படியாகக் குறைந்து வருவதை உணர்கின் ரேன். எனது வாழ்விற்கான அர்த்தத்தைக் கண்டுகொள்கின்றேன். எனது இலட்சியம் எது என்பதை அறிய, நடைமுறைப்படுத்த ஆர்வம் காட்டுகின் ரேன். என்னைப் பற்றிய பிறரது கருத்துக்கள் எனக்கு உற்சாக்த்தைத் தருகின்றன. எனது நல்ல எண்ணாங்கள், நல்ல உணர்வுகள் வலுவடைவதை உணர்கின்றேன். என்னை நானாக ஏற்றுக் கொள்வதில், எனக்குள் மற்றவர்களைக் கண்டுணர்வதில் தீவிரமான ஆர்வம் காட்ட ஆரம்பித்துவிட்டேன்.

எனது நாளாந்த வாழ்க்கை நல் எண்ணாங்களால் உருவாக்கப்பட நான் நல்ல இட்சியங்களோடு இயைபாக்கம் பெற்றுவருவதை உணர்கின்றேன். எனது வளர்ச்சியில் பிறர் வளருவதை, எனது மகிழ்ச்சியில் பிறர் மகிழ்வறுவதை, எனது எழுச்சியில் பிறர் எழுச்சியடைவதை என்னால் கண்டுணர முடிகின்றது. எனது ஆற்றல் அபிவிருத்தி எல்லோருக்கும் மகிழ்வ தரும் விருந்தாகவே அமைகின்றது. நான் வாழு, பிறர் வாழு, நான் மகிழு, பிறர் மகிழு நாம் வாழும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பமும் நல்வாழ்வின் வித்தாகவே விளாங்குகின்றது.

ஆனதையின் அம்சங்கள் நல்ல ஆற்றல்களே!

கால்பிரா-விழுது கீழ்க்கண்ட நூல்களில் கால்பிரா-விழுது

29. உந்தல்

கால்பிரா-விழுது கீழ்க்கண்ட நூல்களில் கால்பிரா-விழுது சம்பந்தமாக விளையல் செய்யப்படுகிறது.

அப்பா : பாடு, பாட்சையில் நன்றாகப் பாஸ் பண்ணிட்ட. பாராட்டுக்கள்!

மகன் : ரொம்ப தாங்ஸ் டடி! நீங்க எப்பவும் என்னெப் பற்றி நன்றாய் பேசுவீங்க, நானும் நன்றாய் படிச்சன். பாஸ் பண்ணிட்டன்.

டொக்டர் : இப்ப சுகமாயிருக்கிற்களா?

நோயாளி : ஆமாங்க டொக்டர், உங்க கைராசி நல்லது. நீங்க தந்த மருந்து அந்த மாதிரி!

இருவர் வாழ்வில் பெறும் வெற்றி அவர் எதிர்கொள்ளும் ஆட்களிட மிருந்து பெறும் உற்சாகமான வார்த்தைகள், செயற்பாடுகள் மூலமே உரம் பெறுகின்றது. மேலும் அவன் குதாகலிப்புதனும் குன்றா மகிழ்வடனும் காணப்படும் பொழுது அவனது தொடர்ச்சியான மகிழ்விற்கான உந்துசக்தி அவனது வாழ்வியல் வளங்களில் உதயமாகின்றது.

எந்தவொரு காரியமும் காரணம் இல்லாமல் நிகழ்மாட்டாது. அந்தவகையில் ஒருவர் மகிழ்வடையவராய் அல்லது வெற்றியாளராய் காணப்படுகின்றார் எனின், அதற்கான காரணிகளாக, ஒன்றில் அவர் நேரிய வாழ்க்கை விழுமியங்களை, திறந்த மனப்பான்மையினை, நல்ல அனுபவங்களை மீண்டும் மீண்டும் தனது சிந்தனைக்கு உட்படுத்தி வருகின்றார் அன்றேல் அவரோடு கூடிவாழும் நன்பர்கள், உறவினர்கள் அனைவரும் உற்சாகமூட்டிப் பாராட்டி வருகின்றார்கள். அன்றேல் மேற்படி கூறிய இரண்டு காரணிகளும் இணைந்து செயற்படுகின்றன என்பதே பொருத்தமாகும்.

ஆலம் விழுதுகள் போல ஆளை ஆள் தாங்கி, உற்சாகப்படுத்தி, ஊக்கத்தோடு ஆக்கத்தை மேற்கொள்ள முனைந்திடுவோம்.

இனிய இதயத்திலிருந்து உதயமாவதே நல்வாழ்வாகும்!

30. தேவைகளும் தூண்டிகளும்

மனித வாழ்வில் தேவைகள் கணக்கின்றியே காணப்படுகின்றன. அவற்றை நிறைவு செய்வதற்கான வாய்ப்புக்கள் அருகியே காணப்படுகின்றன. சாதாரணமாக, ஒருதேவை நிறைவுசெய்யப்பட்டதும் இன்னொரு தேவை எழுகின்றது.

மனிதனின் இயல்புக்கச் செயற்பாடுகளை விளக்குவதாய் அமைந்த இயல்புக்கக் கோட்பாடு 1920ம் ஆண்டு, தூண்டித் துலங்கல் கோட்பாட்டி னால் பிரதியீடு செய்யப்பட்டது. உயிரியல் தேவையின் பொருட்டு தூண்டியே மனிதனின் சகல செயற்பாடுகளையும் விளக்குவதாய் சிறப்புப் பெற்றது உதாரணமாக, பசியைப் போக்குதல், தாகத்தைத் தணித்தல், துயரினைக் களைதல் போன்ற தேவைகளை நிறைவுசெய்வதற்குத் தனி மனிதன் பொருத்தமான செயற்பாடுகளுக்குத் தூண்டுவிக்கப்படுகின்றான்.

ஆரோக்கியமான உடல்நிலையில் வாழ்பவரது உடல்வெப்பநிலை சடுதியான மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகாமல் சிறிய வீச்சிலே மாற்றத்திற்கு உள்ளாகி, சிறிய மாற்றம் ஏற்பட்ட உடலியல் இயந்திரம் இயல்பான முறையில் செயற்படுவதன் மூலம் உடற் சமநிலை சீராக்கப்படும். குளிரான காலங்களில் இரத்தக் கலங்களில் இரத்தம் சேமித்து வைக்கப்பட உடலைவயங்களும் தசைநார்களும் நடுக்கத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுவதன் மூலம் வெப்பம் வெளியிடப்படுகின்றது. சுடான் நாட்களில் இரத்தக்கலங்களிலிருந்து வெளியாகும் வெப்பம் வியர்வையைத் தோற்றுவிக்க அது இதமான குளிர்ச்சியை உடலுக்குக் கொடுக்கின்றது. இவ்வாறே இரத்தத்தில் சீனி, ஓட்சிசன் அளவுநிலை போன்றனவும் உடலியற் தொழிற்பாட்டின்மூலம் தொடர்ந்து பேணப்படுகின்றது.

ஆரோக்கியமான தூண்டிகள் ஆரோக்கியமான வினாவுகளையே தரும்!

31. பசி

உடலின் இயக்கத்திற்குத் தேவையான சக்தி உணவின்மூலம் தரப்படுகின்றது. ஒரு குறிப்பிட நேரத்தின் பின்னர் உணவு உடலைச் சென்றடையாவிடின் சோர்வு ஏற்படுகின்றது. பசி ஏற்படுகின்றது. ஏதாவது உணவு கிடையாதா என்ற தவிப்பு ஏற்படுகின்றது.

வயிரார உணவுண்ட மனிதனுக்கு உடனடியாக உணவில் நாட்டம் ஏற்படமாட்டாது. எவ்வளவு நேரத்தின் முன்னர் அவன் இறுதியாக உணவு உண்டது, அவனது உடல்நிலை என்பவற்றைப் பொறுத்தே அவனது நிகழ்காலப் பசி கணிக்கப்படவேண்டும். அதேவேளை வயிறு நிறைய உணவு உண்ட பின்னர், சுவையான ஜஸ்கிரீம் கிடைத்ததும் அதைச் சாப்பிட ஏதுவாய் உள்ளது. அதாவது, சில உணவுப் பதார்த்தங்களைப் பார்த்ததும் அவற்றின் அமைப்பு, நிறம், மணம் போன்றவை நாவினில் உமிழு நீர் சுரக்கச் செய்து அவ்வணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிடவேண்டும் என்ற உணர்வினைத் தூண்டுகின்றன.

சிலர் சில உணவுப் பதார்த்தங்களைப் பார்த்ததும் வெறுப்படைகின் றார்கள். உதாரணமாக, சிலருக்கு மாட்டிறைச்சியைக் கண்டால் பிடிக்காது. அப்படிக் கட்டாயப்படுத்திச் சாப்பிட்டாலும் அவர்களுக்கு வீக்கம், வலி, கடி, சொறி போன்ற உடற் பாதிப்புக்கள் ஏற்படும். குடும்பத்தில் அல்லது சமூக சூழலில் ஒரு குறிப்பட்ட உணவைத் தவிர்த்துவந்தால் அக்குறிப்பிட்ட உணவு தனக்கு ஒத்துவராது என்ற உணர்வு வலுப்படுத்தப்பட்டு இந்நிலை தோன்றுகின்றது.

**நான் தோறும் சத்துணவு, யறக்கறி, கீரை போன்றவற்றை
உணவுப் பட்டியிலில் ஒசுருங்கள்!**

32. பாலுணர்வு

ஈடுணா உயிரினம் வாழ்வதற்குப் பாலுணர்வு அவசியமில்லை. எனினும் சகல உயிரினங்களும் இனப்பிவிருத்தி செய்வதற்குப் பாலுணர்வு அவசியம். பாலியற் சுரப்பிகளின் இயங்குதிறன், மூனைச் செயற்பாடு போன்ற அகக் காரணிகளில் மட்டுமன்றி சமூகத்திலிருந்து பெற்ற சூழற்காரணிகளிலும் பாலியற் செயற்பாடு தங்கியுள்ளது. பெண்களில் பாலியற் சுரப்பி எஸ் ரோஜன், புறைஜஸ்ரோன் ஓர்மோன்களைச் சுரக்கின்றது. ஆண்களில் பாலியற் சுரப்பி அன்றோஜன்ஸ், ரெஸ்ரோஹோன் ஓர்மோன்களைச் சுரக்கின்றது.

பெண்களில் 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை கருக்கட்டல் நிகழ்கின்றது. மந்திக் குரங்குகளில் 36 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதமும் எலிகளில் 5 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதமும் கருக்கட்டல் நிகழ்கின்றது. எனினும், பொதுவாகப் பெண்களில் பாலியற் செயற்பாடு ஓர்மோன் சுரத்தவில் மட்டுமன்றி சமூகக் காரணிகளிலும் உணவுக் காரணிகளிலும் தங்கியுள்ளது.

சிகக்களில் ஆணா பெண்ணா என்பதை நிறமூர்த்தங்களே நிரணயிக்கின்றன. சிச 2 அல்லது 3 மாத வளர்ச்சியுற்றுக் காணப்படும் பொழுதே ஆண் அல்லது பெண் என்ற நிலைப்பாடு ஆரம்பிக்கின்றது. ஆணின் நிறமூர்த்தங்களிலேயே ஆண், பெண் பாகுபாடு தங்கியுள்ளது, நிறமூர்த் தங்களின் சேர்க்கை XY எனின் சிச ஆணாகவும் நிறமூர்த்தங்களின் சேர்க்கை XX எனின் சிச பெண்ணாகவும் தோற்றும் பெறும். பெண்ணின் ஒவ்வொரு முட்டைக் கலமும் XX தன்மை நிறமூர்த்தங்களைக் கொண்டது. ஆணின் ஒவ்வொரு விந்துக் கலமும் XY தன்மை நிறமூர்த்தங்களை உடையது. ஆண்தன்மை கூடியவர்களாய் சில பெண்களும் பெண்தன்மை கூடியவர்களாய் சில ஆண்களும் காணப்படுவது நிறமூர்த்தங்களின் சேர்க்கையிலேயே தங்கியுள்ளது.

இரு பாலாரும் ஒத்தை விழிப்போக வாழ்ந்திருங்கள்!

33. தாகம்

ஒர் உயிரி பல வாரங்கள் உணவின்றி உயிர் வாழலாம். ஆனால் சில நாட்கள் நீரின்றி உயிர்பிழைக்கமுடியாது. ஓர் உயிரி உயிர் பிழைப்பதற்கு உணவும் நீரும் ஒழுங்காகக் கிடைப்பது அவசியமாகும்.

ஒரு உயிரின்றில் இருந்து வாழும் மிகவும் கிழவிலைகள் உடலில் நீர் குறைதலை உயிரி இரு வழிகளில் நிவர்த்தி செய்யலாம். அதிலை
அ. நீர் குடித்தல்
ஆ. சிறுநீர்கங்களில் சேகரிக்கப்பட்ட நீரைப் பயன் படுத்தல்.

சிறுநீர்கங்களில் சுரக்கும் அன்கிடியுமெற்றிக் ஓர்மோனே சிறுநீர்கங்களிலுள்ள நீர் மீளாவும் இரத்த ஓட்டத்தோடு சேரத் துணைபுரிகின் றது. விளைவாக மிகவும் செறிவான சிறுநீர் வெளியேறுகின்றது. மேலும், X இரவ நித்திரையின் பின்னர் காலையில் சிறுநீர் செறிவுமிக்கதாய், கருமையான நிறமுடையதாய், துர்மணத்துடன் வெளியேறுவதை அவதானிக்கலாம். இவ்வாறு சமநிலைப்படுத்தல் ஒரு குறிப்பிட்டநிலை வருமே சாத்தியமாகும்.

நீர் குறைதல் தீவிரப்படுத்தப்பட்டு, தாகம் தணிக்கமுடியாது நிலை ஏற்படும் பொழுது நீரை நேரடியாகக் குடித்தல் இன்றியமையாததாகின்றது.

நீர்நிலை குறைவடைதல் ஓர் உயிரியிலுள்ள இரத்த அளவு, உடற்கலங்களைச் சூழவுள்ள பாய்ப்பொருட்களின் அளவைக் குறைவடையச் செய்வதோடு, இப் பாய்ப்பொருட்களின் இரசாயனங்களை செறிவையும் கூட்டுகின்றது. கடின வேலை செய்வன் வியர்வைமூலம் உப்பையும் நீரையும் இழந்து, அதிகளவு நீரைக் குடிப்பதற்கு உந்தப்படுவான்.

நீர்நிலை மானால் X மதுரை குறைவு நூற்றுக்கணக்காக குடித்து வருவது எது தண்ணீர் குடிப்பதற்கு உத்திரவு நல்லது. ஆயுதம் நீர்நிலை குடிப்பதை ஏற்காது கூடாது என்று நீர்நிலை குடிப்பதற்காக நீர்நிலை குடிப்பதற்கு உத்திரவு நல்லது.

34. நோவ் பங்கம் .38

ஓர் உயிரியின் கலங்கள் உடைதலைத் தவிர்த்தல் அவ்வயிரி உயிர் வாழுவதற்கு அவசியமாகின்றது. ஓர் உயிரியின் உடம்பில் நோவ் ஏற்பட்ட தும் அந்நோவினைத் தவிர்ப்பதற்கான, அசெளாகரியத்தைப் போக்குவதற் கான முயற்சி மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. உதாரணமாக, சூடான அடுப்பில் கை பட்டவுடன் அவசரப்பட்டு கையை எடுத்தல், அணிந்திருக்கும் சப்பாத்து வருத்தத்தைத் தரும்பொழுது அதனைக் கழற்றிவிடுதல், தலையிடி வந்ததும் பன்னோல் மாத்திரரகளை உட்கொள்ளல்.

ஓருவரது சாதாரண வளர்ச்சி அனுபவத்திலேயே நோவினைத் தவிர்ப்பதற்கான தூண்டுதல் தங்கியுள்ளது. பிறப்பிலிருந்தே கடுமையான புலன் தூண்டலுக்கு உட்பட்ட மிருகங்கள் துன்புறுத்தப்படும்பொழுது எதுவித தாக்கமுமின்றிக் காணப்படுகின்றன. சூடான பாத்திரங்களைச் சுடச்சுடத் தூக்கிவைத்த பெண்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியின் பின்னர், சூடு சுரணையின்றிச் சூடான பாத்திரங்களைத் தூக்கிவைப்பார்கள். அவர்களது கரங்களிலுள்ள தொடுகை உணர்கலங்கள் படிப்படியாக மரத்துப்போய் உயிரற்றுக் காணப்படுவதே இந்நிலைக்குக் காரணமாகும்.

தொடர்ந்து தமது வாழ்வில் நிகழும் மனக்கசப்பான நிகழ்வுகள் தரும் நோவினைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத ஒரு சிலர் தற்காலிக நோவத் தடுப்பாக மதுவுக்கு அன்றேல் போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாகின்றார்கள். காலப்போக்கில் மது அல்லது போதைப் பொருள் இல்லாமல் வாழுதல் இயலாத காரியமாகிவிடுகின்றது. வினைவாக, அவர்கள் வாழ்வில் வேதனையை அதிகரிக்கின்றார்கள்.

**நோவ் நீக்கி தீழரான
இன்பும் பொங்கி வழியட்டும்!**

35. உள்பகுப்பாய்வுக் கோட்பாடு

1990ம் ஆண்டில், சிக்மக்ட் புறொயிட் “கனவுகளின் விமர்சனம்” எனும் வெளியீடில் உள்பகுப்பாய்வுக் கோட்பாட்டை முன்வைத்தார். எல்லா மனித நடத்தைகளும் இரு முரண்பட்ட இயல்புக்கக் கூற்றுக்களிலிருந்து அரும்புகின்றன என புறொயிட் நம்பினார். ஒருவரின் வளர்ச்சியினை அதிகரிக்கும் வாழ்க்கை இயல்புக்கங்கள், அழிவினை நோக்கித் தள்ளுகின்ற இறப்பு இயல்புக்கங்கள் ஆகியவையே இவ்வியல்புக்கங்களாகும். வாழ்க்கை இயல்புக்கங்களின் சக்தி லிபிடோ எனும் உணர்ச்சியாகும்.

இறப்பு இயல்புக்கங்கள் எதிர்ப்புணர்வு வடிவத்தில் அழிவுக்கு இட்டுச்செல்வதாகக் காணப்படுகின்றன. எனவே, மனிதநடத்தையின் இரு அடிப்படைக் காரணிகளாக பாலுணர்வு, எதிர்ப்புணர்வு ஆகியவற்றை புறொயிட் முதன்மைப்படுத்தினார். இவை மனிதனின் குழந்தைப் பருவத்தி லேயே கூர்மையாக வெளிக் காட்டப்படுகின்றன. உணர்ச்சிப் பகுதிகளின் தூண்டுகையினால் பெறப்படும் இன்பத்தில் பாலுணர்வு துல்லியமாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது.

நனவிலி மனிதைத் தடைகளை முதலில் கண்டுணர்ந்து, நனவிலி உந்துதல்கள் மனித நடத்தையில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களின் விபரணத்தைத் தந்தமை புறொயிட்டையே சாரும். நனவிலி உந்துதல்கள் தரும் மனித நடத்தை வடிவங்கள் பின்வருமாறு:

1. நனவிலி மனக்கிளர்ச்சிகள் கனவுகளில் வெளிப்படுகின்றன.
2. நனவிலி மனக்கருவுலங்கள் மறைக்கப்பட்ட தூண்டுதல்களாக வெளிப் படுத்தப்படுகின்றன.
3. அடிமனதில் புதைக்கப்பட்ட தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படுவதில் நோய்க்கான அறிகுறிகள் தொடர்பாகின்றன.

ஓமுங்கான இயல்புக்கம் வாழ்விற்கான ஆர்வத்தினைக் கூட்டும்!

36. உள்ளத்தின் உணர்வுகளைப்

உன்னுள் இருக்கும் என்னோடு நீ பேசுவேண்டும். உன்னைக் காணும் முயற்சியில் நானும் தொடர்வதை நீ உணர்ந்தே ஆகவேண்டும். “நீ வேறு, நான் வேறு” என்று உனக்குள்ளேயே உன்னை மாட்டிக்கொண்டால் உன் வாழ்வு என்றும் சோகத் தொடர்க்கதைதானே! உன்னுள் இருக்கும் என்னைக் காணாது நீ தனியே போனால் உன் வாழ்வு எவ்வாறு விடியலைத் தரிசிக்கும்?

உனக்காக நான் கூறுவது நீ கூறுவது நீ கூறுவது
எனக்காக நீ கூறுவது நீ கூறுவது நீ கூறுவது
என்பதை உணர்ந்து நீ கூறுவது நீ கூறுவது நீ கூறுவது
இருவரும் ஒருவர் ஒருவரை நாடும்பொழுது நீ கூறுவது நீ கூறுவது
எம் வாழ்வு இனிதே மலரும்.

ஒருமுறை அழகுராணி ஒருவர் அறிஞர் பேர்னாட்சாவிடம் பேரம் பேசினார்: “நாம் இருவரும் திருமணத்தில் இணைந்துகொண்டால் எவ்வளவு சிறப்பாயிருக்கும்! எனது அழகும் உனது அறிவும் சேர்ந்து பின்னை பிறக்கும் அல்லவா?”

“வேண்டாம் அம்மா, வேண்டாம். எனது அழகின்மையும் உனது அறிவின்மையும் இணைந்து பின்னை பிறந்தால் மிகவும் மோசமாயிடுமே” என்று மறுத்தார் பேணாட்சா.

மனித வாழ்க்கையின் பக்கங்கள் ஓவ்வொன்றையும் புரட்டிப் பார்த்தால் அங்கு அறிந்த பகுதியும் அறியாப்பகுதியும் இணைந்திருப்பதைக் காணலாம். எம்மை எந்த அளவிற்குப் புரிந்துகொள்கின்றோமோ அந்த அளவிற்குப் புரியாமை புரையோடியிருப்பதைப் பார்க்கலாம்.

உங்களுக்குள் இருக்கும் நற்கணவுகளை

வெளிக்கொண்டுவதற்கு நீங்களை முதலில் முயற்சி ஏற்கக்கூடும்.

37. உங்களால் ஆகுமே!

ஏந்தக் காரியத்தை எடுத்தாலும் அது உங்களால் முடியும் என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். “உங்களால் முடியும் என்ற எண்ணம் அதைச் செய்து முடிப்பதற்கான ஆரம்பசக்தியாகவும் ஆக்கசக்தி யாகவும் அமைகின்றது.

“முடியாது என்ற சொல் என் அகராதியில் ‘இல்லை’ என்று வீராப்புடன் பேசிய மன்னன் நெப்போலியன் எடுத்த முயற்சிகள் எல்லாம் வெற்றிகரமாக முடிந்ததிற்குக் காரணம் திட்டமிட்டமுறையில் துணிச்சலான மனப்பான்மையோடு காரியங்களை மேற்கொண்டதாகும்.

எகுத்த காரியங்கள் வெற்றிகரமாக அமைவதற்குக் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை:

1. எந்தவொரு காரியத்தையும் முன்கூட்டியே திட்டமிடல்
2. ஏதுவான காரணிகளை முதன்மைப்படுத்தி, செயல்வாடுவும் கொடுத்தல்
3. எந்தவொரு காரியத்தையும் அநாவசியமாகப் பின்போடுவதைத் தவிர்த்தல்
4. சிறு சிறு பகுதிகளாகப் பிரித்து படிப்படியாகக் காரியத்தை ஆற்றுதல்
5. தோல்விகளைச் சுந்திக்கும் சுந்தரப்பங்களில் மனம் தளராதிருத்தல்
6. உங்கள் காரியத்தை நிறைவேற்றுவதற்குப் பிறர் உதவி தேவைப்படும் பொழுது அதனை ஏற்றுக்கொள்ளல்
7. உற்சாகத்தோடும் மனத்தையியத்தோடும் காரியத்தை நிறைவேற்றல்.

முடியும் என்பதை முறைகளில் முறைப்படி முறை முறைப்படி முறைப்படி முறை முறையாக முடியாது என்பது முட்டான்தனம்!

38. உள்ளதை உள்ளவாறு பேசங்கள்!

“உள்ளத்தின் நிறைவினின்றே வாய் பேசும்” என்று மொழிந்தார் இயேசு. உள்ளதை உள்ளவாறு பேசுதல் உள்ளத்தின் உண்மைத்தன்மையையே காட்டும். உள் ஒன்று வைத்துப் புறம் ஒன்று பேசுதல் முரணானது. நீங்கள் எதையாவது பேசவேண்டும் என்பதற்காகப் பேசாதீர்கள். பேசவேண்டும் என்ற அவசியம் வரும்பொழுது மட்டுமே மகிழ்ச்சியுடன் பேசங்கள்.

எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு உங்கள் பேச்சைக் குறைக்கின்றீர்களோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு உங்களது ஆற்றல் அதிகரித்துக்கொண்டே போகும். அதிகமாகப் பேசபவர்கள் தொடர்ந்து பேசிக்கொண்டேயிருப்பார்கள். அவர்களுக்குச் சலிப்பே எழாது. கேட்பவர்களுக்கே பெரும் தொல்லையாயிருக்கும். அளவுக்கு அதிகமாக வளவளவுடன் பேசகின்ற மனநிலை உங்களுக்கு எழாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது பேச்சுக்கள் ஆக்கபூர்வமானதாக அமையத்டும்! உள்ளத்தில் அன்பு, அமைதி, தெளிவு இருக்கும்பொழுது வெளிப்படும் வார்த்தைகள் வசீகர மானவையாய் பேசவோருக்கும் கேட்போருக்கும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

“இன்னும் கொஞ்சம் பேசங்களேன். உங்களது பேச்சைத் தொடர்ந்து கேட்டுக்கொண்டே இருக்கவேண்டும்” என்று உங்களது பேச்சில் பலர் மயங்குகின்றார்கள் எனின் உள்ளத்தால் உயர்ந்தவர்களே!

உள்ளதை உள்ளவாறு பேசகின்ற ஆற்றலை வளர்த்திருங்கள்!

39. நல் எண்ண உணர்வுகள் 38

பென்சில்வேனியாவில் பிறந்த அல்பேர்ட் எலிஸ் ஆரம்பத்தில் மேடைப் பேச்சுக்குப் பயந்து நடுங்கிக் காணப்பட்டார். காலப்போக்கில் தொடர்பயிற்சியின் பயனாகத் தன்னை ஒரு சிறந்த மேடைப் பேச்சாளானாக உருவாக்கிக்கொண்டார். தான் அனுபவர்தியாகத் தனது பிரச்சினைக்குக் கண்ட தீர்வை பொதுமையாக்கம் செய்து, நல்லன்ன உணர்வு ஆற்றுப் படுத்தல் கோட்பாட்டைக் கண்டுபிடித்தார்.

உணர்வுகள் சிந்தனையிலிருந்து பிரிக்கமுடியாதவை. சிந்தனையின்றி உணர்வுகள் உருவாகுவதில்லை. உணர்வுச் சிதறல்கள் எல்லாம் தொடர்ந்து உள்ளத்தின் ஆழத்திலிருந்து வருகின்ற எண்ண அலைகளால் ஏற்ப்படுத்தப்படுகின்றன என்று எண்ணாங்களுக்கும் உணர்வுளுக்குமிடையேயுள்ள தொடர்பினை வர்ணிக்கின்றார் அல்பேர்ட் எலிஸ்.

இருவர் ஓர் அழகான பூங்காவைப் பார்க்கின்றார்கள். ஆரோக்கியமான எண்ணம் ஒருவரை ஆட்கொள்ள அவர் மகிழ்ச்சியோடு கூறுகின்றார்: “ஆகா, என்னே அழகான பூங்கா! இங்கே மெய்மறந்து பல மணித்தியாலங் கள் இருக்கலாம்.” மற்றவர் ஆரோக்கியமற்ற எண்ணத்தினால் ஆட்கொள்ளப் பட்டு, எரிச்சலுடன் கூறுகின்றார்: “ஜயோ! இப்படியான ஒரு பூங்காவை என்னால் உருவாக்கவே முடியாது.”

எண்ணாங்களை ஆரோக்கியமான எண்ணாங்கள், ஆரோக்கியமற்ற எண்ணாங்கள் என இருவகைப்படுத்தலாம். ஆரோக்கியமான எண்ணாங்கள் ஆரோக்கியமான உணர்வுகளைத் தருவதாயும் ஆரோக்கியமற்ற எண்ணாங்கள் ஆரோக்கியமற்ற உணர்வுகளைத் தருவதாயும் அமைகின்றன.

நல்ல எண்ணாங்கள் நல்ல உணர்வுகளைசொல்ய தோற்றுவிக்கும்.

40. நல்லோராய் வாழுங்கள்!

ஒருவரைப் பார்த்து, “நீ 100க்கு 100 நல்லவன்” என்றோ அல்லது இன்னொருவரைப் பார்த்து, “நீ 100க்கு 100 பொல்லாதவன்” என்றோ தூற்றிக்கொள்வது பொருத்தமற்றதாகும்.

உளவியல் ஆய்வின்படி 50%-60% நன்மைத்தனத்தைக் கொண்டிப் போர் சராசரி மனிதர். 60%-70% நன்மைத்தனத்தைக் கொண்டிப்போர் நல்ல மனிதர். 70%-80% நன்மைத்தனத்தைக் கொண்டிப்போர் மிகநல்ல மனிதர்.

நல்லோர் பட்டியலில் உங்கள் பெயர் இடம்பெறவேண்டும் எனின் நன்மைத்தன விகிதாசாரத்தை அதிகரியுங்கள். உங்களிலுள்ள இயல்பான நல்லதன்மைகளை இனம்கண்டு, அவை வளருவதற்கான வாய்ப்புக்களைக் கூட்டிக்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, ஒரு செச்சியை நடுவதற்கு பண்பட்ட, பச்சை போட்டப்பட்ட தரை, போதியாவு தண்ணீர், கூரிய வெளிச்சும் போன்றவை பொருத்தமாக அமைதல்வேண்டும். அவ்வப்போது களை பிடுங்கப்படல் வேண்டும். இவ்வாறே நல்லோராய் வாழுவதற்கு ஏதுவானபடி சூழல் இயை பாக்கம் பெறல்வேண்டும். உங்களிலுள்ள இயல்பான நல்ல தன்மைகளைக் கீற்றுக்கொண்டு அவற்றிற்கு ஆதாரமாயிருப்பவற்றை ஆதரிக்க வேண்டும்.

ஒருமுறை மகாத்மா காந்தியின் ஆச்சிரமத்தில் ஒருவன் திருடி விட்டு ஓடிக்கொண்டிருந்தான். அப்பொழுது காவலர்கள் அவனைப் பிடித்து மரத்தோடு கட்டினார்கள். பொழுது விழந்தது. செபம் முடிந்தது. காவலர் காந்தியிடம் நடந்ததை எடுத்துக்கூறினார்கள். மகாத்மா காந்தி கேட்ட முதற்கேள்வி, “அவனுக்கு உணவு கொடுத்தீர்களா?”

காவலரின் பதில், “உணவு திருடனுக்கா?”

மகாத்மா மீண்டும், “திருடனுக்கு வயிறு இல்லையா? அவனுக்குப் பசி உண்டு. முதலில் அவனுக்கு உணவு கொடுங்கள்” என்று கரிசனன்யோடு கூறினார்.

மனிதர் நல்லவர்களாக வாழுவதற்கான சூழலை உருவாக்குங்கள்!

41. நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள்!

நீங்கள் நீங்களாகவே இருக்க முயலுங்கள். ஒவ்வொரு தனிமனிதனதும் இருப்புநிலை தான் இருக்கவேண்டியநிலையிலும் சற்றுக் குறைவாக இருப்பதையே அவதானிக்கின்றான். அவன் அவனாக வாழ்வதற் கும் வளர்வதற்கும் நிபந்தனையில்லாமல் அன்புசெய்வதற்கும் அன்பு செய்யப்படுவதற்கும் அவசியமானது “நீங்கள் நீங்களாகவே இருப்பதாகும். இது இன்னொருவரைப்போல இருப்பதற்கு வேடம் போடுவது அல்ல. மாறாக, நீங்கள் நீங்களாகவே இருக்க முற்படுவதேயாகும்.

எத்தகையதொரு ஆளாக நீங்கள் முயலுகின்றீர்களோ அத்தகைய தொரு ஆளோ “முழுமையாக இயங்கும் ஆள்” என்று அழைக்கின்றார் கார்ஸ் ரோயர்ஸ். ஆனாலும் வளர்ச்சியை அதன் இயக்கப்பாட்டைக் கொண்டே புரிந்துகொள்ள முடியும். நீங்கள் வளர்ந்துவிட்டிர்கள் என்று சிந்திப்பது வளர்ச்சிப் படிநிலைக்குப் புறம்பானதேயாகும்.

நீங்கள் வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றீர்கள். நீங்கள் இயக்கப்படும் நிலையில் உங்களது ஆக்கபூர்வமான சக்தியை உணருகின்றீர்கள், நீங்கள் உங்களது நிகழ்கால இருப்புநிலையில் உளப்புரிப்பற்றுக் காணப்படுகின்றீர்கள் எனின் உங்களது ஆனாலும் வளர்ச்சியில் நீங்கள் ஆர்வம் காட்டுகின்றார்கள் எனலாம். இந்நிலையில் உங்களைச் சூழ பல அன்பு நெஞ்சங்கள் காணப்படுவார்கள். உங்களோடு பேசுவதற்கும் சேர்ந்து விளையாடுவதற்கும் பல குழந்தைகள் ஓடிவருவார்கள். உங்களது அசைவாடல் மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்பதாய் அமையும்.

உங்களது தனித்துவத்தின் மகத்துவம் வளர்ச்சியின் இரகசியம்!

42. ஆள்மைய சூற்றுப்படுத்தல்

தேடுவாரற்றுத் தெருவில் கிடக்கும் மனிதர்களைத் தேடி, தூக்கி வந்து, அவர்களை அரவணைத்து அன்புசெய்து தேற்றுவது அன்னை திரேசாவின் பணிகளில் ஒன்றாகும். ஒருநாள் அன்னை திரேசா வழிமையான பணிப்பயணத்தை மேற்கொள்கையில் இயலாத ஒருவர் சாகும் தருவாயில் கிடப்பதைக் கண்ணுற்றார். உடனே அவரைத் தூக்கி வாகனத்தில் ஏற்றி, தன் மனைக்குக் கூட்டிச் சென்று, விலையுயர்ந்த மருந்தை ஊட்டினார். புது வாழ்வு பெற்ற அவர் உற்சாகத்தோடு பேசினார்: “அம்மா, நான் இன்று வரை அன்பை அனுபவிக்காமல் வாழ்ந்து வந்தேன். ஆனால் இப்பொழுது அந்த அன்பைச் சுவைக்கும் பாக்கியிம் பெற்றுவிட்டேன்.”

தாக்டர் மாக்ஸ்வெல் மால்டஸ் எனும் அறுவைச் சிகிச்சையாளர் நோயாளரின் அருவருப்பான உடற்தோற்றுத்தினை மாற்றி, அழகான உடற்தோற்றுத்தைக் கொடுப்பதற்கு தான் செய்த அறுவைச் சிகிச்சை உடலில் மட்டுமல்லாது அவர்களது ஆளுமையிலும் மாற்றம் உண்டாக்கியது என்று கண்டுபிடித்தார். ஒருவர் தன்னைப்பற்றிக் கொண்டுள்ள கீழான சிந்தனை வடிவமே அவரது சோம்பல், சோகம், உற்சாகமின்மை, தளர்ச்சி, தோல்வி போன்றவற்றுக்குக் காரணமாகும். நீங்கள் குறையுடையவர் என்று எடைபோடும் பொழுது உங்களையே நீங்கள் திட்டம் போட்டு மட்டம் தட்டு கின்றிர்கள். தன்னலம், தப்பெண்ணம், வெறுப்பு, வெறி, விரக்தி, கேவி செய்தல், கொடுமைப்படுத்தல், காரணமில்லாமல் கோபித்தல் போன்றன முதிர்ச்சியற்ற மன்றிலைகளாகும்.

அன்பை அனுபவித்து வாழுதல், இலட்சியவாழ்வை இலகுவாக்கிக் கொள்ளல், மதிப்பீடுகளுக்கு இசைவாக்கம் பெறுதல், நம்பகத்தன்மையை வவுவுட்டல் போன்றன உளமுதிர்ச்சியின் அடையாளங்களாகும்.

அன்பு என்பது அனுபவித்து உணர்க்கூடியது! அது அதைப்பற்றுவது இதயத்துால் மட்டுமே புரிந்துவரகாள்ளக்கூடியது!

43. உறவுப் பரிமாற்ற ஆய்வு

உளவியல் நிபுணரும் கலிபோனிய நாட்டவருமான எரிக்பேர்ன் என்பவரே உறவுப் பரிமாற்ற ஆய்வின் காரணகர்த்தா ஆவார். இது பணம், பொருள் போன்றவற்றிடையே நிகழும் தொடர்புப் பரிமாற்றத்தை அவதானிப்பதைப் போன்று மனிதநடத்தையினை உளவியல் ரீதியில் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதேயாகும்.

இவ்வொரு மனிதனும் மூன்று வகையான சக்திகளைக் கூட்டாகத் தேவையான கொண்டுள்ளான். அவையாவன: 1. பெற்றோர் 2. தெளியோன் 3. குழந்தை.

1. பெற்றோர் மனசக்தி:

இது கரிசனை காட்டும் பெற்றோர், கட்டுப்படுத்தும் பெற்றோர் என இருவகைப்படும்.

கரிசனைகாட்டும் பெற்றோர்:

பெற்றோர் மனநிலையில் அன்பைப் பொழிந்து சீராட்டி தாலாட்டித் தேவைகளை நிறைவேற்றும் பகுதி கரிசனை காட்டும் பெற்றோர் என அழைக்கப்படுகின்றது. இவர்கள் தாராள உள்ளம், தியாக சிந்தனை, பிறர்களிசனை என்பவற்றில் மிகுந்த அக்கறை எடுத்து, ஆபத்திலிருப்பவர் களுக்கு பாதுகாப்பும் துயரப்படுவர்களுக்கு ஆறுதல் கொடுத்தும் சிற்புறுவார்கள்.

கட்டுப்பகுத்தும் பெற்றோர்:

எது சரி, எது பிழை என்ற வகையில் மனித நடத்தையை நியமப்படுத்தும், ஒழுங்குபடுத்தும் ஆளுமைப்பகுதியே கட்டுப்படுத்தும் பெற்றோர் ஆகும். மற்றவர்கள் தங்களில் தங்கிவாழ வேண்டும் என்ற நோக்கோடு அடக்கு முறையைக் கையாளுவார்கள். மற்றவர்களில் குறை குற்றம் காண்பதில் கூடுதலான ஈடுபாடுடையவர்களாய் இருப்பார்கள்.

2. தெளியோன்:

தெளியோன் மனசக்தி நிலையை நம்மிலுள்ள கொம்பியூட்டர் எனலாம். தரவுகள் சேகரிப்பதும் ஆராய்ந்து பார்ப்பதுவும் நடக்கவிருப்பதைக்

கவனிப்பதுமான ஆளுமைப்பகுதியே தெளியோனாகும். ஏன்? எப்படி? எப்பொழுது? போன்ற சொற்களே இவர்களது பேச்சுத்தொனியாகவிருக்கும். காரண காரியரீதியாகத் தொடர்பை அனுமானித்தலே இவ்வானுமைப்பகுதியின் நோக்காகும்.

3. குழந்தை:

குழந்தை மனசுக்தியின் சிறப்பம்சம் உணர்வுகளும் உணர்வு வெளிப்பாடுகளுமேயாகும். ஓருவன் உணர்சியற்றவனாய் உற்சாகமின்றிக் காணப்படுகின்றான் எனின் அவனில் குழந்தை மனசுக்தி தடைப்பட்டுள்ளது என்பதாகும். குழந்தை மனசுக்தி இருவகைப்பட்டது.

அ. சுதந்திரக் குழந்தை:

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது பல்வேறுபட்ட ஆசைகள், தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படும்பொழுது அவன் மகிழ்வினை அனுபவிப்பான். இவ்வானுமைப் பகுதி உணர்வினை மேலோங்கிக் காட்டும். இது கரிசனை காட்டும் பெற்றோர் மனசுக்தியைச் சார்ந்தது. சந்தோசமாக வாழ்ந்து, சந்தோசமாக வாழுவைப்பார்கள்.

ஆ. ஆறுங்கிய குழந்தை:

இக்குறில், நகம் கடிப்பது, ஒதுங்கி வாழ்வது, அச்ச உணர்வுகள் போன்றவை மேலோங்கிக் காணப்படும். இது கட்டுப்படுத்தும் பெற்றோர் மனசுக்தியைச் சார்ந்தது. ஆரோக்கியமான மனம் தேங்கிய குட்டை போலல்லாது மாறி மாறிச் செயற்படும்.

மாற்றத்தின் தோற்றம் ஏற்றமாகும்.

கடுமை கடந்துபோகக் கணிவுடன்

குழந்தையுள்ளம் கொண்டோராய் வாழுங்கள்.

ஆரோக்கியமாக அசைவற்று ஆனந்தமாக வாழுங்கள்!

44. கோபத்தை வெல்லுங்கள்!

இந்த உலகில் பல்வேறுபட்ட உணர்வுகளால் மனிதன் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகிவருகின்றான். அதிலும் கோபம் எனும் உணர்விற்கு அடிமையாகும் பொழுது அன்றேல் கட்டாயமாக அடக்கமுற்படும்பொழுது ஏற்படும் விளைவுகள் விபரீதமானவை. “அறியாமையில் தொடர்க்கும் சினம் வருத்தத்தில் முடிகின்றது” என்கின்றார் கிரேக்கரூனி பிதாகரஸ்.

கோபம் ஏவ்வாறு ஏற்படுகின்றது?

அளவுக்கு அதிகமான பொறுப்புக்கள், சுமைகள் காணப்படும் பொழுது கோபம் ஏற்படுகின்றது. இலகுவில் கோபத்தை ஏற்படுத்தும் தொழில்கள் கோபத்தை அரும்பவைக்கின்றது. இவ்வாறு ஏற்படும் கோபத்தை அடக்க முற்படுவது ஆபத்தானது. கோபம் அடக்கப்படும் பொழுது பக்க விளைவுகளாக அல்ஸர், அஸ்மா, ஒரு பக்கத் தலையிழி, வாதம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. கோபம் நெறிப்படுத்தப்பட்டு வெளிப்படுத்தப்படு வதே ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அவசியமாகும்.

கோபத்தை ஆற்றுப்பகுத்தவது ஏப்படி?

கோபத்திற்கான காரணிகளைக் கண்டுணர்தல், கோபமுட்டக்கூடிய சூழலை மாற்றியமைத்தல், மேலதிகமான சுமைகளைக் குறைத்தல், கோபத்தை ஏற்படுத்தியோரை மன்னித்து மறந்தல் போன்றன மனத்தை இலகுபடுத்த உதவும். கோபம் வந்ததும் கோபம் ஆறும்வரை தொடர்ந்து 1ல் இருந்து 100 வரை எண்ணிக் கொண்டேயிருங்கள். கண்ணாடி முன் உங்களைக் கவனியுங்கள். கோபம் வந்ததும் ஓரிடத்தில் நிற்காதீர்கள். அந்த இடத்தை விட்டு நகருங்கள். அன்றேல் நீட்டிச் சரிந்து படுத்துக் கொள்ளுங்கள். தண்ணீர் நிறையக் குடியுங்கள். பிறஞடகங்கள் மூலம் உங்களது உளத்தாக்கத்தை வெளிப்படுத்திக் கோப உணர்வைத் தணியுங்கள்.

கோபத்தை நீக்கி தாக்கத்தைப் போக்குங்கள்!

45. கொடுங்கள்

நலமான, வளமான வாழ்விற்கு ஒரேயொரு வழி கொடுப்பதும் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதுமேயாகும். நல்ல மனத்தோடும் தாராள மனப் பான்மையோடும் உங்களை, உங்களிடம் உள்ளவற்றைக் கொடுக்கமுயல் வது உங்களது ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியையே வெளிக்காட்டுகின்றது.

உங்களது சுயநலனோக்கிற்காகப் புதைத்து வைக்கப்படும் ஒவ்வொன்றும் இழந்துபோன பொருளுக்குச் சமமானது. உங்களது சொந்த நலனுக்காகச் சேர்த்துவைக்கப்பட்டவை அனைத்தும் இறுதியில் பறிக்கப்படும் அன்றேல் பயனற்றாக்கப்படும்.

இறைக்க இறைக்க ஊறும் கிணறுபோல, உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி வெள்ளம் பொங்கி எழும். கொடுத்து வாழும் பண்பில் நீங்கள் வளரும் பொழுது வாழ்வ வளமாகும். உள்ளன்போடு கொடுத்தல், உவகையோடு கொடுத்தல், கொடுக்கவேண்டும் என்ற உணர்வு தோன்றியவுடன் உடனடி யாகக் கொடுத்தல், ஏழ்மைப்படுத்தும் பரிதாப உணர்வைக் கடந்து கொடுத்தல், எதிர்பார்ப்பின்றிக் கொடுத்தல் போன்றன தூய கொடுத்தலின் சிறப்பம்சங்களாகும்.

எப்படியும் நீங்கள் நல்லதைச் செய்யவேண்டும். நீங்கள் நல்லதைச் செய்தும் சிலவேளாகளில் சிலர் உங்களைக் குறைக்குவார்கள். எப்படியும் நல்லதையே செய்யுங்கள். இன்று நீங்கள் செய்த நன்மைகள் நானை மறக்கப்படலாம். எப்படியும் நல்லதையே செய்யுங்கள்.

மிகப்பெரிய எண்ணங்கள் கொண்ட மிகப்பெரிய மனிதர்கள் மிகச்சிறிய எண்ணங்கள் கொண்ட மிகச்சிறிய மனிதர்களால் வீழ்த்தப் படலாம். எப்படியும் நல்லதையே செய்யுங்கள்.

இறைரைத்துவிப்பதில் தோற்றுப்போகாதீர்கள்.

மாற்றம் தோற்றுவிப்பதில் மனம் தனராதீர்கள்.

46. மன்னியுங்கள்

1941ம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் 13ம் திகதி புனித பேதுருவானவர் சதுக்கத்தில் பொதுக்கூட்டம் நடந்து கொண்டிருந்தபொழுது திருத்தந்தை 2ம் யோன் பவல் மொகமட் அவி அக்கவால் சுடப்பட்டார். ஆறு மணித்தியால் அறுவைச் சிகிச்சையின் பின்னர், நடந்துசெல்லும் நிலையாவு சுகமடைந் தார். உடனே திருத்தந்தை ரோமாபுரியின் ரப்பியா சிறைச்சாலையில் கடும்காவலில் வைக்கப்பட்ட கைதியைச் சந்திக்கச் சென்றார். தன்னைக் கொல்வதற்காகத் துப்பாக்கி ஏந்திய கைகளை அன்புடன் தாங்கிக்கொண்டு, திருத்தந்தை திருவாய் மலர்ந்தார்:

“முகமது அவி அக்க! நீ என் அன்புச்சகோதரன்.

உன்னை என் இதயத்தின் அடியிலிருந்து மன்னித்துவிட்டேன்.”

“மன்னிக்கத் தெரிந்த மனிதனின் உள்ளம் மாணிக்கக் கோவில்பொ”

என்பது ஒரு கவிஞரின் கூற்று. மனம் கருணை, கரிசனை, கனிவு, தியாகம், பரிவன்பு போன்ற பண்புகளால் நிறைந்து காணப்படும்பொழுது, அங்கு பேரின்பம் பெருக்கெடுத்தோடும்.

அங்கள் மகிழ்ச்சியின் அளவுகோல் நீங்கள் மகிழ்ச்சி சார்பாக

எடுக்கும் தீர்மானமேயாகும். மகிழ்கின்ற மனங்கள் மன்னிப்பதில், தூய அன்பை அனுபவிப்பதில் ஒருபோதும் தோற்பதில்லை. “வில்லிக்கஞ்சும் ரோஜாக்கஞ்சும்” நூலில் அமரர் அருட்கலாநிதி பப்ளிஸ்ற் குருஸ் மன்னிப்பு புதுவாழ்விற்கு இட்டுச்செல்கின்றது“ என்ற தத்துவத்தைப் பின்வரும் அனுபவத்தினுடோக விளக்குகின்றார்.

ஆன்மாரி ஸ்மித்ஸ் புதிய இங்கிலாந்தின் மனித பண்பியல் சேவைக் குழுவில் ஓர் அங்கத்தவராகப் பணியாற்றினார். அவர் இரண்டாவது உலக யுத்தத்தின்பொழுது (1939 - 1945) தனது தாய் நாடாகிய செகோசெல் வேக்கியாவின் யுத்தழுமியில் காயப்பட்ட படைவீரர்களுக்குச் சேவை செய்துகொண்டிருந்தபோது ஏற்பட்ட அனுபவத்தைக் கூறினார்.

“ஓவ்வொரு நாளும் காவலர் மிகச்சிறிய பாண்துண்டு ஒன்றைத் தருவார். சமையற்காரன் மாவுக்குள் மரத்துாலைக் கலந்து அதை மேலும் கெடவைப்பான். அதைச் சாப்பிட்டதனால் அநேக கைதிகள் சுகவீன் முற்றனர். பாண் புதிதாக இருக்கும்பொழுது அது மென்மையும் இழுபடும் தன்மையும் கொண்டதாயிருக்கும். ஆனால் சில மணித்தியாலங்கள் சென்றதும் அது மிகவும் கடுமையாகிவிடும். நாங்கள் அதிலே செபமாலையின் மணிகள் செய்வது வழக்கம்.

இரு காவலன் கொடுமைக்காரன் ஒரு கிழமையில் இருவரைக் கொலைசெய்யாவிட்டால் அவன் சீவிப்பதற்குத் தகுதியற்றவன் போலாகிடுவான். அவன் என்னை அநேக தடவைகள் அடித்தான். இந்த மனிதனை மன்னிப்பதற்காக இறைவேண்டுதல் செய்தேன் ஏனெனில், நான் இவனை மன்னிக்காவிடில் வெறுப்பு முற்றி நஞ்சாகிவிடும் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டேன். “நான் உன்னை மன்னிக்கிறேன், உன்னை அன்புசெய்கிறேன். ஏனெனில், இயேசு உனக்காகவும் எனக்காகவும் சிலுவையில் மரித்தார்” என்று இறைவேண்டுதல் செய்தேன்.

கடடசியாகக் காவலன் அடிக்கும்பொழுது நான் நினைத்தேன் இறந்துவிடுவேன் என்று. விளைவாக நான் அதிக நாட்கள் கோமாநிலையில் இருந்தேன். எனக்குச் சுயஉணர்வு வந்தபோது அந்தக் காவலன் எனக்குப் பக்கத்திலுள்ள வைக்கோல் கட்டின்மேல் இருப்பதைக் கண்டேன். தெள்ளு களும் உண்ணிகளும் நிறைந்த எங்கள் கூடத்திற்குச் சிறைக் காவலர்கள் ஒருபோதும் வருவதில்லை. நான் ஆச்சியிப்பட்டேன்.

“உன்னுடைய காதலன் யார்? எனக்குச் சொல்” என்று அவன் கேட்க, “நீ என்னத்தைப் பற்றிக் கேட்கின்றாய்?” என்று நான் கேட்டேன்.

“உன்னுடைய காதலன் இயேசு, அவரைப் பற்றி அறியவேண்டும்” என்று அவன் சொன்னான். கடவுள் அவனது கல்லான இதயத்தை மென்மையாக்கிவிட்டார் என்பதை உணர்ந்தேன். நான் அழ ஆரம்பித்து விட்டேன். “ஏன் அழகின்றாய்? பெண்களுக்கு அழுவதுதான் வேலை. இன்னும் உனக்கு அடி வேண்டுமா?” என்று கேட்டான். ஆனால் அதன்பின்னர்

அவன் ஒவ்வொரு நாளும் வந்து கிறிஸ்துவின் பிறப்பிலிருந்து அவர் எகிப்திற்குச் சென்றது, அவரது இறப்பு, உயிர்ப்பு போன்ற வேதாகமக் கதைகளை எல்லாம் கேட்டுக் கொண்டிருப்பான்.

ஓருநாள் அந்தக் காவலன் என்னிடம், “உங்களுடைய கடவுள் என்னை அன்புசெய்வார் என்று நீ நினைக்கிறாயா? நான் செய்தவற்றை எல்லாம் மன்னிப்பார் என்று நீ நினைக்கிறாயா?” என்று கேட்டான்.

“ஆம். ஆம். ஏனென்றால், உங்களுடைய கடவுள் என்னை அங்புசெய்வார் என்று நீ நினைக்கிறாயா? என்று கேட்கும் அருளைக் கடவுள் உனக்கு அளித்திருக்கின்றாரே என்று சொன்னேன். அந்த சொற்களைக் கேட்க அவனுக்குத் தேவை இருக்கின்றது. முழு உலகமும் அந்த சொற்களைக் கேட்கும் தேவை இருக்கின்றது.

1946ம் ஆண்டு, அந்தக் காவலன் இரவு நடுச்சாமத்தில் வந்து என்னை எழுப்பினான். அவன் என்னிடம் ஓர் அத்தாட்சி அடையாள அட்டையைத் தந்து, வெளியில் நின்ற ஒரு பற்க வண்டியைக் காட்டி, “போ, ஒன்றும் சொல்லாதே, உடனே போ” என்றான்.

“யுத்தத்தின் பின்பு சிறையிலிருந்து விடுதலையாக்கப்பட்ட முதலாவது கைதிகளில் நானும் ஒருத்தி என்பதை அறிந்துகொண்டேன். மற்றுமொரு பெண் போகவேண்டியவள். ஆனால் கடவுள் அன்றிரவு அவளைத் தன் வீட்டிற்கு அழைத்துக்கொண்டார். அந்தக் காவலன் அவளது அத்தாட்சி அடையாள அட்டையை எனக்குத் தந்து, தனது உயிரைப் பணயம் வைத்து முயன்றுள்ளான். அவனை நான் மறுபடியும் பார்க்கவில்லை.”

மன்னித்து மகிழ்வறுவதே மனித வாழ்வின் மகத்துவம்!

47. இதயத்தில் இடங்கொடுங்கள்

“இரண்டு விடயங்கள் இதயத்திற்கு கூடாது. மலை மேலே ஓடுவது மனிதர்களைத் தரங்குறைப்பது.” இப்படிக் கூறுகிறது ஒர் அறிவியல் பழமொழி. நீங்கள் மகிழ்வுடன் வாழ வேண்டும் எனின் பிறரில் குறை காணு வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பிறர் முரண்பட்டு நிற்கும் பெழுது பெரிது படுத்தாதீர்கள். பிறர் உள்ளங்களை வெல்ல வேண்டும் என்று பிடிவாதம் பிடித்து செயற்படும்பொழுது சாதுரியமாகப் பின்வாங்கி விடுங்கள்.

பிறர் உங்கள் மேல் இல்லாதது பொல்லாதது சொல்லித்திட்டும் பொழுது அவர்களை மட்டும் திட்ட வேண்டும் என்ற மனப்பான்மையை விட்டுவிடுங்கள். பிறரில் எப்பொழுதும் நல்லெண்ணாம் வைத்துச் செயற்படுங்கள். பிறரை ஏற்றுவிப்பதில் தோற்றுப் போகாதீர்கள். பிறருக்கு உங்கள் இதயத்தில் அன்போடு இடங்கொடுங்கள்.

1913ம் ஆண்டு இலக்கியத்திற்கான நோபல் பரிசினைப் பெற்று கௌரவிக்கப்பட்ட இரவீந்திரநாத் தாகூர் கீதாஞ்சலி நூலில் கூறுகின்றார் :

“நான் பெருமையடையலாம் என்று கடவுளிடம் பலத்தைக் கேட்டேன். ஆனால் நான் கீழ்ப்படியத் தாழ்மையை கற்கும்படி பலவீன மாக்கப்பட்டேன்.” நான் பெரிய காரியங்களைச் செய்ய கடவுளிடம் சுக்த்தைக் கேட்டேன். நான் நல்லவைகளைச் செய்ய அசௌக்கரியத்தைக் தந்தார். நான் சந்தோமாக இருக்க செல்வத்தை வேண்டினேன். நான் அறிவாளியாக இருக்க வறுமையைத் தந்தார். நான் மனிதருடைய புகழைப் பெறுவதற்காக கடவுளிடம் சுக்தியைக் கேட்டேன் ஆனால் கடவுளின் தேவையை உனர் எனக்குப் பலவீனத்தைத் தந்தார். நான் வாழுக்கையில் எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்க எனக்கு வாழுக்கையைத் தந்தார். நான் கேட்ட எதுவும் எனக்கு கிடைக்கவில்லை. ஆனால் நான் நம்பியதெல்லாம் கிடைத்தது. முற்றிலும் எனக்காக நான் பேசாத வேண்டுதல்கள் எல்லாம் கேட்கப்பட்டுள்ளன.

ஸாரஸ்சநின்றிப் பறைய் மகிழ்வறும் ஒன்றைச் சீயமாகும்.

48. உள்ளகச் சக்தியை அதிகரியுங்கள்

அகக்காரணிகளும் புறக்காரணிகளும் இணைந்து ஒரு மனிதனின் ஆளுமை வளர்ச்சியில் பங்களிப்புசெய்வதை, உள்ளகச்சக்தியை அதிகரிக்க முனைவதை அவதானிக்கலாம். உள்ளதை உள்ளவாரே வெளிப்படுத்தும் உணர்திறன், உயர்வித்து உயர்வுறும் உளப்பக்குவம், மகிழ்வித்து மகிழ்வுறும் மனப்பான்மை, நல்லவனாக வாழுவேண்டும் என்ற ஆர்வம், பாரபட்சமில்லா அன்பு, பிறரைப் பற்றியும் தன்னைப்பற்றியும் கொண்ட நல்லெண்ணம் போன்றவை அகக்காரணிகளாகும். பரஸ்பரம் அன்புசெய்யும் குடும்ப அங்கத்தவர்களைக் கொண்டிருத்தல், உயர்நோக்குடைய நல்ல நண்பர்கள், உற்சாகப்படுத்தி நல்வழிகாட்டும் பெரியோர்கள், நல்ல நூல்களை வாசித்தல், நல்ல காட்சிகளைக் காணுதல், நல்லோர் வாழும் கூழலில் வாழுதல் போன்றவை புறக்காரணிகளாகும்.

ஆளுமை வளர்ச்சியடைந்தநிலையில் ஒருவர் அகக்காரணிகளா வும் புறக்காரணிகளாவும் பாதிப்படையாத நிலையில் காணப்படுவார். இது, ஆள் ஆளாக வளர்தல், அறிவு, உணர்வு, சித்தம் ஆகியவற்றை இணைக்கின்ற தொடர்நிகழ்வாகவே அமைகின்றது. வளர்ச்சியை நோக்கிய பயிற்சி தொடர்பயிற்சியாக அமைகின்றது.

பாக்டர் விக்ரர் பிராங்கின் “மனிதம் தேடும் அர்த்தம்” நூலில், டாக்காவ் எனும் இடத்தில், நாசிகளின் கூடாரங்களிலிருந்த தனது தோழமைக் கைதிகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றார். நாசிச்சிறைக் கூடாரங்களிலிருந்து கைதிகள் தங்களுடைய விடுதலைக்காக ஆவலோடு காத்திருந்தனர். அவர்களில் சிலர் கைதிகளாக நீண்ட காலமாக அடைக்கப் பட்டிருந்தனர். அவர்கள் இறுதியாக விடுபட்டு வெளியே கூரியங்களியில் நடந்தபொழுது அவர்களுக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லை. மீண்டும் அவர்கள் அமைதியாக பழக்கப்பட்ட சிறைச்சாலை இருட்டிற்குத் திரும்பி வந்தனர். விரும்பியும் பழக்கப்பட்ட கூழலிலிருந்து விடுபட முடியவில்லை.

அகப்புறச் சக்தியனின் இணையமே அனுமதியின் சிகரமாகும்!

49. நல் எண்ண விளைவுகள்

“நல்ல எண்ணங்கள் நல்ல விளைவுகளையே தரும். எண்ணங்களில் விருந்தே வாழ்வு பிறக்கின்றது. உயர்ந்த எண்ணங்களோடு வாழ்ந்தவர்களே உயர்ந்தவர்களாக, உத்தமர்களாகப் பிரகாசிக்கின்றார்கள். உலகில் உயர்ந்த வர்கள், சமூகத்தில் சரித்திரம் படைத்தவர்கள், சாதனையாளர்கள் எனப் பெயர்பெற்றவர்கள் எல்லோரும் உயர்ந்த எண்ணங்களைக் கொண்டோ ராய் திகழ்ந்தனர் என்பதே உண்மையாகும்.

உயர்ந்த எண்ணங்களைக் கொண்டு மனிதமான்புக்கு மறுவழிவும் கொடுத்து வாழ்ந்த திருத்தந்தை 2ம் யோன் பவுல், திருத்தந்தை 23ம் அருளாப்பர், அன்னை திரேசா போன்றோர் நடப்புக்காலத்தில் புனிதர்களாகத் திருச்சபையினால் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டார்கள். சமத்துவத்திற்காகப் போராடி, பல தடவைகள் சிறைச்சாலை சென்று, ஈற்றில் நல்லாட்சி செய்து, வரலாற்றில் தடம் பதித்தார் நெல்சன் மண்டோ. இந்தியாவில் தீண்டாமையை எதிர்த்துப் போராடிய மகாத்மா காந்தி துப்பாக்கிக்கு இரையாகி, நீங்காப் பேரின்பம் துய்த்தார்.

ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்கள் ஆரோக்கியமற்ற விளைவுகளையே தரும். உதாரணமாக, குடற்புண், குடல் இறக்கம், இரத்த உயர் அழுத்தம், உடல்-உளநோய் போன்றவற்றை ஆரோக்கியமற்ற சிந்தனைகளின் பயனாக எழும் விளைவுகள் எனலாம். மேலும் பொறாமையினால் மற்றவர்களை வருத்தி அழுவைத்தல், மற்றவர்களின் நற்பெயரைக் கெடுத்தல், பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்தைத் தடுத்தல், குறைகளையே கூறி மற்றவர்களுக்கு எரிச்சலுடைய போன்றவை ஆரோக்கியமற்ற விளைவுகளாகும். ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்கள் தன்னையும் பிறரையும் அழிக்கும் நிலைக்கே இட்டுச் செல்லும்.

ஒரு கதை. ஒரு வேடன் வழுமைபோல் ஓர் அடர்ந்த காட்டினுள் வேட்டையாடச் சென்றான். அப்பொழுது ஒரு முனிவர் தென்பட்டார். “எங்கே

போற்கள்?" என்று வேடன் அவரிடம் கேட்டான். "நான் கடவுளைக் காணப் போகின்றேன்" என்றார்

முனிவர். "ஜயோ வேண்டாம். இந்த இடத்தைவிட்டுப் போக்கள். கரடி. புலி, சிங்கம் போன்ற விலங்குகள் வந்து உங்களைத் தின்றுவிடும்" என்று வேடன் கெஞ்சினான்.

முனிவரோ காட்டை விட்டு வெளியேறப் பின்வாங்கினார். "கடவுளே தயவுசெய்து காட்சிகொடுக்கள். எனக்காக அல்ல இந்த முனிவருக்காக வெளியே வாருங்கள்" என்று வேடன் வேண்டுதல் செய்தான்.

உடனே கடவுள் காட்சி கொடுத்தார். முனிவர் வேடனின் துணிச்சலான பக்தியைப் பாராட்டி, கடவுளுக்கு நன்றி கூறினார். மற்றவர்களின் நன்மைக்காகச் சிந்திப்பது, செயற்படுவது எப்பொழுதும் நல்ல விளைவுகளையே தோற்றுவிக்கும். மற்றவர்களின் நன்மைக்காகச் சிந்தித்தித்து, செயற்படும் நல்ல உள்ளங்கள் அழியாத கோலங்களாக மனித மனங்களில் நிலைத்து, குன்றா மகிழ்வடன் குவலயத்தில் குதுாகலித்து நிற்பார்கள். கொடுத்துக் கொடுத்துக் குறையாத வள்ளல்கள் இவர்களே!

மற்றவர்களை மையப்படுத்தி வாழ்பவர்கள்

வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படுவார்கள்.

அவர்கள் அழியாத ஓவியங்களாய் மனித மனங்களில் வழிக்கப்படுவார்கள்.

அவர்கள் வரலாற்றில் என்றும் இடம்பிடிப்பார்கள்.

மேலும், நம்பிக்கையீந்த்தை நலிவறங் செய்ய நாளாந்தம் முயற்சியெடுத்து, எம் உள்ளங்களில் நல் விளைவுகளைத் தோற்றுவிப்போம்.

மற்றவர்களின் நன்மைக்காகச் சிந்தித்து,

செயற்படும் நல்வர்கள் என்றும் வல்வர்களே!

நினைவுக் குருப்புக் கூட சொல்லுவது ஒரு முதல் முதல் கவிச்சார் பாட்பாலுடும் நினைவு முதல் குருப்புக்கு நானும்பதி ஒரு முதல்

50. உள்ளம் ஒரு கண்ணாடி

கான்னாடி அழுக்குக் கண்ணாடியில் பட்டு விட்டால் நாம் கண்ணாடி முன் நின்றாலும் எம் உடலைத் தெளிவாகக் காணமுடியாது. அவ்வாறே எமது உள்ளம் என்ற கண்ணாடியில் கறைபட்டு விட்டால் எம்மை முழுமையாகக் காணமுடியாது. எம்மைத் தெளிவாகக் காண்பது கடினம்.

நாம் புதுமை நிறைவேண்டிய நிறுமிழை

மாண்பு அழுகு. அன்பு, அமைதி எம்மில் குடிகொண்டிருக்கும்போது உள்ளம் குதாகவிக்கும். நான்யமும் நம்பிக்கையும் உரியவர்களாய் நாம் வாழ்கின்றோம் என்று எம் அனுபவங்கள் கூறும்போது உள்ளம் மகிழ்வால் பொங்கிவழியும். அதற்கு மாறாக, “யாரைத்தான் நம்புவதோ பேதை நெஞ்சம்!” என்று அங்கலாய்க்கும் வண்ணம் சம்பவங்கள் நிகழும்போது உள்ளம் வெம்பி அழுகிறது: மருந்து ஒரு நோய் ஆக மாறுகிறது.

காத்தி முறையைப்படி முறையைப்படி நிறுமிழையைப்படி

அழுவதற்கு என்று பிறந்துவிட்டோம் என்று சிலர் வருந்துகிறார்கள். அப்படித் தொடர்ச்சியாக அழுவது அழுகல்ல. அழுகையும் சிரிப்பும் அனைவருக்கும் உரியது. உள்ளப்பக்குவத்தோடும் உவகையோடும் நாளாந்தம் வாழுதலை இலட்சியமாகக் கொள்ளுதலே சிறப்பாகும். காத்தி முறையைப்படி முறையைப்படி காத்தி முறையைப்படி காத்தி முறையைப்படி கறைபட்ட கண்ணாடி குறைவாகசே எம்மைக் காட்கும்! காத்தி முறையைப்படி நிறைவான வாழ்வைக் காட்கும் நிறைகுடம் தழும்பாது!

புதுமை நாம் நிறுமிழை

நிறுமிழை நீரைப் புதைசூத ஸாவீரி ஸாபர்ஸ ரூபி
பத்தி காலங்குதூயாட துக்காடி ஸாவீரி புதைசூத செய்யபவி
மதுவாடுத குஷ்டி யரிசி காலங்குதி ரீபரிசேஷனிஸ்டர்ஸ

புதுமை நிறைவான வாழ்வைக் காட்கும் நிறைகுடம் தழும்பாது

51. உணர்ச்சிகளுக்கு அப்பால்

இரு தோறு ஒரு சிலர் மற்றவர்களை உணர்ச்சியற்ற வெறும் உருவங்களாக நினைத்து செயற்படுவார்கள். அவர்களும் தங்களைப்போல் மனிதர்கள் என்பதை முற்றாக மறந்திடுவார்கள்.

பனையிலிருந்து விழுந்தவனை மாடேறி மிதித்தது போல, “நொந்து போயிருப்பவர்களை இன்னும் கொஞ்சம் நோக்கப்பண்ணினால் அவர்கள் என்ன செத்துப்போயிடுவார்களா?” என்று பிறரது உணர்வுகளை சிதைவுறுத்துவார்கள்.

தன்மனம் மட்டும்தான் கரும்பு, மற்றவர்களின் உள்மனமோ இரும்பு என்ற எண்ணத்தோடு இழகிய இரும்பைக் கொல்லன் அடிப்பது போன்று மற்றவர்களின் உள்ளங்களையும் உணர்வுகளையும் நோக வைப்பது அவர்களது கைவந்த கலையாகிவிடுகிறது.

பிறர் சார்பான கரிசனை, கனிவான பார்வை, பரந்த தேடுதல் போன்றவை ஒருவரை மேலான நிலைக்கு உயர்த்துகின்றன. இதய உணர்வுகளின் வெளிப்பாடே இதமான இனிய பேச்சிற்கு ஆதாரமாகும்!

உணர்ச்சிகளின் கூட்டு உந்துகையால் உயர்வாற்று ரிறக்கட்டும்!

52. இனியும் புகைப்பீர்களா?

- இலங்கையில் புகைப்பதனால் நாளிற்கு 60 பேர் இறக்கின்றார்கள். ஆனால் 70 பேர் புகைத்தலுக்கு அறிமுகமாகிறார்கள்.
- 2010ல் 5.1 மில்லியன் என்ற மிகப்பெரிய இலாபத்தை வடகிழக்கில் பெற்றோம் என இலங்கை புகையிலைக் கம்பனியின் ஆண்டு அறிக்கை கூறுகின்றது.
- புற்றுநோய், மாரடைப்பு, இருதயநோய், மனநோய் போன்ற பல நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு புகைத்தலே காரணமாகும்.
- ஒருவர் புகைக்கும் பொழுது வீட்டிலிருப்போரும் பெருமளவு பாதிப்புக்கள்ளாகின்றனர்.
- முகம் விரக்தியின் தோற்றப்பாட்டிற்கு ஆளாகி அவலடசனமடைகின்றது.
- பற்களில் காவி பிடிக்கின்றது.
- பாலியல் பலவீனம் ஏற்படுகின்றது.
- புகைபொருட்கள் நிக்கோட்டின் எனும் நஞ்சை உள்ளீடாகக் கொண்டன. அது இதயத்துடிப்பு வீத்தைக் கூட்டி, படிப்படியாக சாக்கவைக்கின்றது.
- உலகில் புகைத்தலினால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 4,34,000 பேர் இறக்கிறார்கள்.
- புகைக்கப்படும் ஒவ்வொரு சிகரட்டும் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் 07 நிமிடங்களாகக் குறைக்கின்றது.

எனவே, புகைத்தல் பழக்கத்தை முறியடிக்கத் தொடர்ச்சியாக ஏழ நாட்கள் புகைப்பதைத் தவிருங்கள். புகைப்பவர்களோடு சேருவதைத் தவிருங்கள். தண்ணீரில் அல்லது வெந்நீரில் அடிக்கடி குளியுங்கள். தேநீர் அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை அடிக்கடி குடியுங்கள். பழவகை, மரக்கறி, கீரை போன்றவற்றை நாள்தோறும் உண்ணுங்கள். தனித்திருப்பதைத் தவிருங்கள். இவர்கள் தொடர்பாக எமது அனுகுமுறையை மாற்றியமைப் போம். இவர்களோடு அன்பாக உரையாடி, உறவாடி, இவர்களது நல்வாழ்வில் எமக்கும் பங்குண்டு என்பதை உணர்வுரீதியாக அவ்வப்போது வெளிப் படுத்தி சமூக மாற்றத்திற்கு வித்திடுவோம்.

பொனியான வேவிகள் காலியாகட்டும்!

53. மது போதை வதை தேவைதானா?

மதுபோதைப் பழக்கம் மது அருந்துபவனை மட்டுமன்றி மனைவி, பிள்ளைகளையும் அளவுக்கு அதிகமாக வாதைப்படுத்துகின்றது.

“மாண்டவனும் குடித்தவனும் ஒன்று — சிலர் மன்றையிலே ஏற்கையே இன்று” என்று ஓர் கவிஞர் பாடுகின்றான்.

தம் நன்பர்களை மகிழ்விக்க என்று மது அருந்த ஆரம்பிப்பவர்கள் ஈற்றில் மதுப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி, இரண்டு கால் மிருகங்களாக, மானம், மரியாதையின்றித் தெருவிலே புரளி பண்ணுவார்கள். இன்று குடிப் பழக்கத்தினால் சீரழிந்துபோகும் குடும்பங்களின் எண்ணிக்கை கூடுகின்றது. காசைக் கொடுத்துக் கடைசியில் மது தம்மையே குடிக்குமாறு விட்டு விடுகின்றார்கள்.

மது வெறியர்களைச் சமுதாயம் மதிப்பதில்லை. இவர்கள் வேண்டப் படாதவர்களாய் வீட்டாராலும் சமுதாயத்தினராலும் விரட்டியடிக்கப்படுகின்றார்கள். விளைவாக, “குடிகாரன் மனைவி” அல்லது “குடிகாரன் பிள்ளைகள்” என்ற அவப்பெயரை மனைவி, பிள்ளைகள் பெறுகின்றார்கள். குடிப்பவனைப் பார்த்து, “நீ குடிக்காதே, என்று கூறுவதன் மூலம் குடிப்பழக்கத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க முடியாது. மாறாக, குடிப்பதற்கான காரணிகளை அறிந்து, அவற்றிற்கொப்ப வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வை வழங்குவதன் மூலம் விடுதலைக்கான வாய்ப்பைக் கொடுக்கலாம். அன்புப் பரிமாற்றமே நோய்களுக்கு மருந்தாகும்.

குடிப்பவர் சிந்திக்க மாட்டார்

சிந்திப்பவர் குடிக்க யாட்டார்.

54. குழச்சிகிச்சை முறைகள்

ஆரம்பநிலை: நோக்கம் இடம்பெற, நோக்கம் நிர்மாணிக்கப்பட்டு, தளைமுங்குகள் நிர்ணயிக்கப்பட்டு, நம்பிக்கை அம்சங்கள் ஆய்வு செய்யப்படும். குழு அங்கத் தவர்கள் மத்தியில் பரஸ்பர ஒத்துணர்வும் ஒருவர் ஒருவரை “நல்லவர்கள்” என மதித்து ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவமும் சீர்தூக்கிப் பார்க்கப்படும்.

கடந்தெருநிலை: ஒருவர் ஒருவரை அறிய, ஒருநிலைப்பாட்டை நோக்கி நகர ஆரம்பித்ததும் கடந்தேகுநிலை தோன்றும். பிரச்சினைகளை ஆக்க பூர்வமானநிலையில் செவ்வனே அணுகும்பொழுது, அற்புதமான விடயங்கள் அடிக்கடி நிகழும். ஒரு குறிப்பட்ட குழுவின் மனோபாங்கு அக்குழுவிலுள்ள அனைவரது மனோபாங்கையும் மாற்றும்.

செயற்பாட்டுநிலை:

ஆரோக்கியமான அறிவினைத்திறன்மிக்க குழுவில் ஆழமான அம்சங்களைக் குவியப்படுத்தி, புதியவழிகளில் முன்னேறுவது இலகுவாய மையும். குழு அங்கத்தவர்கள் ஒத்தநோக்கோடு செயற்பட்டு, தலைவரில் தங்கியிராது, பங்குதாரர்களாக இயங்கி, மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவார்.

நிதறவாக்கற்றிலை:

குழு அங்கத்தவர்கள் தாங்கள் கற்றுக்கொண்டதைக் கணிப்பீடு செய்து மாற்றத்தினை நோக்கி நகர்வார். அனுபவப் பின்னணியில் உணர்வுகளை ஆய்வுசெய்து தீர்வுகாணாப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாண முற்படுவார்.

விறர்கள் வாழ்வின் தூரண்டிகளாய் திகழுங்கள்!

55. சிறப்புமிக்க குழுக்கள்

சிறப்பானமுறையில் குழுக்கள் இயங்குகின்றன என்பதை எவ்வாறு இனம்காணலாம்?

சில அடையாளங்கள் ரின்வருமாறு:

1. சமூகப்பயன்பாடுள்ள தூரநோக்குடனான பணிகளுக்கு முன்னுரிமை அளித்தல்.
2. அங்கத்தவர்கள் பாதுகாப்பை உணர்ந்து கொள்ளலும் பொறுப்பேற்றலும்.
3. வேறுபாடுகள் மத்தியிலும் தேடலுடனான உலகத்திசனம் மதிக்கப்படல்.
4. ஆக்கப்பர்வமான நியதிகள் வகுக்கப்பட்டு எல்லைகளை வரையறை செய்தல்.
5. பிரச்சினைகளை தந்திரோபாய முறையிலும் ஆரோக்கியமான முறையிலும் திட்டமிடல்.
6. தாங்கள் தங்கள் குழுவின் முக்கியமான உறுப்புக்கள் என உணர்தல்.
7. தவறுபவர்களைக் கொச்சைப்படுத்தாது மீன் நெறிப்படுத்தி, சீராக்கலுக்குக் கொணர்தல்.
8. தொடர்செயற்பாட்டை முன்னெடுத்து அவர்களில் நம்பிக்கையை மீன்கட்டியெழுப்பல்.

இவ்வாறு சிறப்பானமுறையில் இயங்கும் குழுக்கள் தம்முள் முரண்படாமல், ஒருவரை ஒருவர் தாங்கிவாழ்வர். வினைத்திறன் மிக்க செவிமடுத்தல், பொழிப்புரைத்தல், சுருக்கமான விபரிப்பு, கேள்வி கேட்டல், விளாக்கவரை, எதிர்கொள்ளல், ஆதரவு நல்கல், எளிதாக்குதல், துவக்கி வைத்தல், குறிவைத்தல், பின்னுாட்டல், யோசனை கூறுதல், பாதுகாத்தல், வெளிப் படுத்தல், இணங்கவைத்தல் போன்ற குழுத் தலைமைக்குவத் திறன்களைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்துவார்கள்.

சௌர்க்கு வாழ்வதில் சௌர்க்கு போகாதீர்கள்!

56. திருமணம்

ஆண்கள், பெண்கள் திருமணம் பற்றித் தவறான கருத்துக்கள், மனோபாவங்கள், எதிர்பார்ப்புக்கள் போன்றவற்றுடன் திருமணத்தில் நுழையும்போது அவர்கள் பல்வேறுபட்ட பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாக்கப்படு கின்றார்கள். எனவே இவற்றைத் தெளிவுபடுத்தி வாழ்க்கை நிலையை தேர்ந்தெடுத்தல் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற முயற்சி எடுக்கல்.

பின்வரும் வாக்கியங்களை ஏற்றுக்கொண்டால் A எனவும் முரண்பட்டால் C எனவும், நிச்சயிக்க முடியாவிட்டால் U எனவும் குறிப்பிடுக்கள்.

1. திருமணங்கள் சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகின்றன.
2. உங்கள் நட்சத்திரத்திலேயே நல்ல திருமணங்கள் தங்கியுள்ளன.
3. வீட்டின் தலை கணவன், வீட்டின் இதயம் மனைவி.
4. திருமணத்தின் முக்கிய இலக்கு பிர்ளை பெறுதல் ஆகும்.
5. பெண்ணின் பெருமை வீட்டிலேயே.
6. மனைவி கணவனுக்கு எப்போதும் கீழ்ப்பிழந்து நடக்க வேண்டும்.
7. அன்பு வெறும் உணர்வு அல்ல மாறாக அது தீர்மானம்.
8. மகிழ்வான குடும்ப வாழ்க்கையில் முரண்பாடுகள் இருப்பதில்லை.
9. ஆண்கள் உடல் ரீதியாகவும் பெண்கள் உள் ரீதியாகவும் வளிமை கூடியவர்கள்.
10. இல்லற கற்புநெறியின் இயல்பு பரஸ்பர அன்பும் மன்னித்தலும் ஆகும்.

உற்படி வாக்கியங்கள் ஏதாட்பான உங்கள் கருத்துப் பரிமாற்ற தகை சாக்ஞோஹாகு பகிர்ந்து, திருமணம் பற்றிய உங்கள் கருத்தைச் சீர்த்தாக்கிப்பாருங்கள்.

உற்படி வாக்கியங்கள் மாட மலைகுடி பகிருத விரும்பு நிலைய நிலைய பாக்ஞையூப்ரைடி புவாஷ்பா கல்ராக கிப்ரகூபுரை நிலை வீராகவையூப்ரைடி கெர்மா கிப்ரிச்கைப்பரிபுரி

57. தாம்பத்திய உறவு

கணவன், மனைவி இருவரும் ஒருமித்த மனநிலையில் ஒருவர் ஒருவரது மனநிலையை மதித்து உறவை மேற்கொள்ளும்பொழுது அது சீரானதாக அமையும்.

உறவு பாதிப்படைவதற்கான காரணிகள்:

1. ஒருவர் தன்னை வலுப்படுத்தியவராய் தனது துணைவரது மனநிலையை மதியாது செயற்படல்.
2. இருவரும் போதியளவு ஆயத்தமின்றி பாலுறவுச் செயற்பாட்டில் அவசரப் பட்டு ஈடுபடல். ஆனாலும் கோளாறு அல்லது பாலியற் கோளாறின் விளைவாக திருப்தியான பாலுறவை மேற்கொள்ள முடியாமை.
3. அளவிற்கு அதிகமான நேரத்தை உழைப்பில் செலவிடல், ஓய்வுநேரத்தை வீட்டிற்கு வெளியே செலவிடல், துணைவர்மீது அக்கறை காட்டாமை.
4. எத்தனை குழந்தைகள்? ஒவ்வொரு குழந்தைக்குமிடையே எவ்வளவு கால இடைவெளி? குழந்தைகளோடு செலவிடும் நேரம் எவ்வளவு? எவ்வாறு நன்நடத்தையில் குழந்தைகளைப் பயிற்றுவிப்பது? போன்ற கேள்விகளுக்குப் பொருத்தமான விடைகளைத் தேர்ந்தெடுக்காமை.
5. கணவன்,- மனைவி இருவருரிடையே தொடர்ந்து அந்தரங்கம் பேணப் படாமை. பிள்ளைகள் வளர்ந்ததும் அடிக்கடி குறுக்கிடல், மூன்றாவது நபரின் அதிரடிப் பிரவேசம், பின்னால் விடையிடுவது நிலைமை.
6. இருவரில் ஒருவர் அடிமையாகப் பயன்படுத்தப்படல்.
7. பொருளாதார அபிவிருத்தி, குடும்ப அபிவிருத்தி, தனியார்நலன், பிள்ளைகளின் கல்வி வளர்ச்சி, தொழில்தேர்வு போன்றவற்றை இருவரும் திட்டமிட்டு முன்னெடுக்கப் பின்வாங்கல்.
8. மதுபோதை, சுதாட்டம், சந்தேகம், ஆபாசப்போக்கு போன்றவற்றிற்கு அடிமையாகுதல்.

கணவன், மனைவி ஆகிய இருவரும் தாம் பெற்றெடுக்கும் பிள்ளைகளை நல்லமுறையில் வளர்க்க, வாழ்வியற் திருப்புமுனைகளாய் விழுமியக்கல்வியில் வார்க்க முன்வரவேண்டும்.

இரு பாதிகள் ஒன்றை ஒன்றாகி உருவாக்குவதே குறுப்பமாகும்!

58. கடுமீப் வாழ்வு

குறும்பவாழ்வு வளர்ப்புத்துறை காரணிகள்:

1. துணைவரில் குறைபாடுகள் காணப்படுமிடத்து, பரிசுக்காது, பெரிதுபடுத்தாது, பெருமனத்தோடு அனுசரித்துப் போதல்
2. ஒருவர் மற்றவரை 100க்கு 100 வீதம் நிறைவானவராக இருக்கவேண்டும் என எதிர்பார்க்காது, குறைகளோடும் நிறைவுகளோடும் அவரது இருப்புநிலையில் ஏற்றுக்கொள்ளல்
3. துணைவரின் விருப்புக்களை முதன்மைப்படுத்தி தன்னிச்சையான சுயதேடல்களைக் குறைக்கல்
4. துணைவர் அன்புசெய்யும் ஆட்களை அன்புசெய்து அவர்களுடன் தோழுமையோடு நட்புறவுகொள்ளல்
5. எதற்கும் எவருக்கும் அடிமையாகாமல் நல்ல பழக்க வழக்கங்களில் வேரூன்றல்
6. இனிமையாகவும் கனிவாகவும் பேசி மற்றவரின் பேச்சுக்குக் கரிசனை யுடன் செவிமடுத்தல்
7. அனாவசியமான, ஆடம்பரச் செலவீனங்களைத் தவிர்த்து, எளிமையாக வாழுதல்
8. அனைத்துக் காரியங்களிலும் இருவரும் இணைந்து திட்டமிடல், தீர்மானித்தல், செயற்படல்
9. நாள்தோறும் இருபது நிமிடங்கள் இருவரும் தனித்திருந்து கலந்துரை யாடல், ஓய்வெடுத்தல்
10. ஒருவர் ஒருவரை ஏற்றுவாழும் நுட்பத்தை வேகத்தோடும் விவேகத்தோடும் வளர்த்தல்
11. இதயமும் இதயமும் இணைந்தநிலையில் இல்லறவாழ்வு அமைத்தல். இரண்டு கண்கள் ஒரே காட்சியைக் காணப்பது போன்று இரண்டு இதயங்கள் இணைந்து ஒரே அன்பினைப் பகிருதல் இல்லறத்தை நல்லறமாக்கும். சேர்ந்து சிரிக்கும் குடும்பத்தினர் சேர்ந்தே வாழ்வார்கள். நல் நகைச்சுவை உணர்வு முரண்பாடுகளைத் தவிர்த்து, குடும்ப ஒற்றுமையைப் பலப்படுத்தி, பாச்த்தை வளர்க்கும்.

ஸ்ராவுகள் பாவகனாக்கு, ஆட்கள் அன்புசெய்யப்படுவதற்கிடக்!

59. நடைக்கர வயதினர்

நாற்பது வயதிற்கும் அறுபது வயதிற்கும் இடைப்பட்டோரே நடுத்தர வயதினராவர். தொழில்சாதனங்களும் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமும் மனத்திருப்பியும் இப்பருவத்தினரின் சிறப்பாகும். எனினும் நடுமுதிர்ப்பருவம் (40-45 வயது) பலருக்கு சிக்கல்நிறைந்த பருவம் எனக் கூறுகின்றார் வேவன்சன். இக்காலகட்டத்தில் ஒருவர் தான் ஏற்கெனவே உருவாக்கியுள்ள பழைய கட்டுப்பாடுகளிலிருந்து விடுபட்டு, பழைய பஞ்சாங்கங்களைத் துறந்து புதியவளர்ச்சி வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுத் தருகின்ற பல்வேறு செயல்களில் கவனம் செலுத்துவார். இந்த நடுமுதிர்ப்பருவத்தை “வளர்ச்சி சார்ந்த திருப்புமுனை” என அழைக்கலாம். இப்பருவத்தின் இறுதிக் கட்டத்தில் வாழ்வோர் ஆற்றல் இழப்பிற்கு உள்ளாக்கப்படுவர். உணர்வுச்சிதைவு, சமூகஉறவிலிருந்து விடுபட்டு ஒதுங்கியிருக்கல், விரக்கி போன்ற குணக்குறிகள் இவர்களில் காணப்படும். ஆற்றல் இழப்பின் அறிகுறிகளை ஆரம்பத்திலேயே ஆராய்ந்து, முனையிலேயே கிள்ளிவிட முனையை வேண்டும். ஆற்றுப்படுத்துஞர், ஆன்மீக வழிகாட்டிகள், உளவியல் நிபுணர்கள் போன்றோரின் உதவியை நாடவேண்டும்.

எனவே, ஆற்றுப்படுத்துனர்கள் நடுத்தரவயதினரிடம் இயற்கையாகப் புதைந்துள்ள சாதிக்கவேண்டும் என்ற உணர்விற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவேண்டும். “எனக்கு உலகில் வாழுத் தகுதி உண்டு. என்னால் சாதிக்க முடியும்” என்ற மன்னிறைவு ஒருவருக்கு முக்கியமானதாகும். இவ்வாறு நிகழ்காலத்தில் மன்னிறைவு பெறுவதோடு எதிர்காலத்திலும் திறம்படச் செய்வதற்கான ஆக்கக் சக்தியினைக் கேமித்து நலம்பெறவேண்டும்.

60. முதிர் பருவத்தினர்

அறுபது வயதிற்கு மேற்பட்டோர் முதிர்பருவத்தினர் ஆவர். இவர்களில் கடந்த காலத்தை நினைவுக்கும் பழக்கம் அதிகமாயுள்ளது. இவர்கள் ஒருமுகப்பண்பும் முரண்பாடும் விரக்தியும் கொண்டவர்களாய் உணர்ச்சிச் சிக்கல்களைச் சந்திப்பர். தங்களது நாளாந்த வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக உற்று நோக்குவதே இவர்களது இலக்காகும். இது அருகிக் காணப்படும் பொழுது இவர்கள் விரக்தியறுவர். இப்பருவம் மூன்று கூறுகளைக் கொண்டுள்ளது என்று நொபட் பெக் கணித்துள்ளார். அவை பின்வருமாறு:

1. தண்முகனப்பு ஒவருபாகு - வேலை பற்றிய முன்சார்வெண்ணம்

ஓய்வுபெறும் காலத்தில் ஓய்வுபெறுபவர் தனது இயல்பானதிறனை முனைப்போடு முன்னெடுத்தல் அவரது குறிப்பான மதிப்பீடாகும். ஓய்வுபெறுபவர் ஒருவர் தன்னை, தன் வேலையை வைத்துத் தன் மதிப்பைக் கணிப்பார். அவர் புது வேலையைத் தொடரும் ஆர்வம்கொண்டு செயற் படுவார் எனின் மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பார்.

2. உடல் கடப்பு - உடல் முன்சார்வெண்ணம்

இப்பருவத்தில் நோய் வந்தால் எதிர்ப்புச் சக்தியும் மீண்டும் குணம்பெறும் வாய்ப்பும் குறைந்துவிடுகின்றது. இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில், முதியவர் அறிவாற்றலுடன் சமுதாயம் சார்ந்த காரியங்களில் இரசனையுடன் செயற்படுவார் எனின் நிறைவான வாழ்வை எய்துவார்.

3. தண்முகனப்புகடப்பு - தண்முகனப்பு முன்சார்பு

இறப்பின் பயம் முதியோரை அதிகம் பாதிப்பிற்குள்ளாக்குகின்றது. சுதா சாவைப் பற்றிய எண்ணைத்தோடு காணப்படுவார்கள். எனவே, இறப்பைச் சந்திக்கத் தயார்நிலையில் இருக்கக் கற்றுக்கொள்வதே இவர்களது தேவையாகும். தம் எதிர்காலத்தை ஒளிமயமான காலமாக மாற்றி, எதிர்கால சந்ததியினரை மகிழ்விப்பார்கள்.

எதிர்காலம் ஒளிமயமாகிட எதிர்காலசந்ததியினரை யகிழ்வாக்குங்கள்!

61. எல்லோரும் நல்லவரே!

மனித வாழ்க்கையை அழகிய ரோஜாச் செடிக்கு ஒப்பிடலாம். அது வளரும் நிலத்தை பண்படுத்தி, பசளையிட்டு, காலத்திற்கு காலம் அதன் தேவையற்ற கிளைகளை வெட்டி, பக்குவமாய் பராமரித்து வந்தால் அது அழகிய மலர்களைத் தரும். மனித வாழ்க்கை பயன்தரும் வாழ்வாக அமைந்திட அது பண்போடு பராமரிக்கப்பட வேண்டும். ஒருமுகப்படுத்தப் படாத சிந்தனைகளும் ஒழுங்கீனமான செயற்பாடுகளும் நெறிப்படுத்தப்பட, அமைதியின்மை, நெறிபிறழ்வு முரண்பட்ட செயற்பாடுகள் போன்றவை நீங்கட்டும்!

“எப்பொழுதும் நிர்ணயிக்கப்பட முடியாதவையே மனித செயற்பாடு கள். ஏனெனில் அவை சுதந்திரமானவை” என்கின்றார் அறிஞர் ஜோன் பவுல். ஒருவனது மாறுபட்ட செயற்பாடுகளைக் கொண்டு அவனைப் புறக் கணிக்காது, என்னிலையில் வாழ்பவனையும் நல்நிலையில் வாழவைப்பதே எமது இலட்சியமாகட்டும்! “எல்லோரும் நல்லவரே” என்று உலகம் பூரிப்படைய, புரிந்துணர்வுச் செயற்பாடுகளால் புது உலகம் படைப்போமா?

உயர்ந்த எண்ணாங்களோடும் உயர்ந்த கொள்கைகளோடும் வாழுப் பழக்கப்பட்டவர்கள் நற்சமுக உருவாக்கலில் சேர்ந்து செயற்பட முன் வருவார்கள். இவ்வாறு இவர்கள் தமது ஆற்றலை வளப்படுத்துவதற்கு நலன்விரும்பிகளின் வலைப் பின்னலை வலுப்படுத்தவேண்டியுள்ளார்கள். எல்லோரும் நல்லவர்களாக வாழ்வதின் ஆரம்பக்கட்டமாக ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் நல்லவனாக வாழ எத்தனிக்கவேண்டும். நல்லது செய்யவேண்டும் என்ற தனியாத ஆர்வம் ஆறாய் பெருக்கெடுத்து ஓடவேண்டும்.

**சந்தி சிரிக்காஸவிருத்கச் சிந்திக்கும் திறன் சந்தோச-யான
வாழ்வின் ஆரம்பமாகும்.**

62. தவறு தவறட்டும்!

“உலகில் கடன் வாங்காது வாழ்ந்த மனிதன் யாருமில்லை” என்று கூறுவார்கள். அவ்வாரே “எந்த மனிதனும் தவறு செய்யாது வாழ்ந்ததில்லை” என்று கூறுவது பொருத்தமானதல்ல. தவறு, தப்பு ஆகிய எதிர்மாறான செயல்களைச் செய்யும் மனிதர்களில் சிலர் அவற்றைத் தொடர்வதில் இன்பம் காணுகிறார்கள். ஒரு சிலர் மாத்திரமே அச்செயற்பாட்டின் மூலம் ஒரு படிப்பினையைப் பெற்று நல்வாழ்க்கைக்கு வித்திகுறிரார்கள். இவர்கள் வளர்ச்சியை நோக்கி அசைகின்றார்கள்.

தவறு செய்வது இயற்கை. அது மனிதனோடு ஒட்டிப்பிறந்துவிட்டது. அதற்காகத் தவறு செய்தவனை சமுதாயம் தள்ளி வைப்பதும் அல்லது தவறு செய்தவன் தன்னைத்தானே வெறுப்பதும் மேலும் பல தவறுகளுக்கு வழிவகுப்பதாகுமல்லவா?

தவறு என்ற பதத்தில் பொதிந்து கிடக்கும் உண்மை என்ன? தவறு என்பது வேண்டுமென்று செய்த ஒன்றல்ல. ஏதாவது எதிர்பாராத ஒன்று நடந்து விட்டது என்றே பொருள்படுகின்றது. எனவே, தவறு செய்தவன், “ஏதோ நடந்தது நடந்து விட்டது. இனியாவது அவதானமாக இருப்பேன்” என்று முடிவுக்கு வரவேண்டும். தவறுகள் தவறிட, உறவுகள் மலரட்டும்!

தவறுகள் திருத்தப்பட, உறவுகள் வளர்க்கப்பட்டும்!

63. பொறுப்புணர்வு

பெரிய ஒரு திருட்டில் அகப்பட்டு சிறைவாசம் செய்து கொண்டிருந்த மகனைப் பார்க்க வந்தாள் அவனது தாய். அவளை யன்னலருகே அழைப்பித்து, ஆத்திரம் தீரும்வரை அவளது கையைக் கடித்துவிட்டு மகன் கூறினான்:

“அம்மா ஆரம்பத்தில் சிறு ஊசி ஒன்றைக் களவுடுத்துத் தந்தபோது என்னை இந்தக் கையினால் அடித்துத் திருத்தியிருந்தால் நான் இந்திலைக்கு ஆளாகியிருக்கமாட்டேன். நான் பெரும் திருடனாகியதற்கு நீங்களே பொறுப்பு.”

ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிலும் காரணிகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. அக்காரணிகளில் சில அடிப்படையானவையாகவும் சில இரண்டாம் நிலையுள்ளவையாகவும் அமைகின்றன. எம்மை முழுமைப்படுத்துவதில் அல்லது எமது உள்செக்கியைச் சாதகமாக்குவதில் நாமே கூடுதலான கவனம் எடுக்கவேண்டும். எனினும்,

“ஆவதும் பெண்ணாலே அழிவதும் பெண்ணாலே” என்ற பழமொழி மறைய, “ஆவதும் எம்மாலே அழிவதும் எம்மாலே” என்ற புதுமொழி பிறக்கிறது. அதாவது, வாழுவதற்கும் அன்றேல் மாஞ்சவதற்கும் நாமே பொறுப்பு. எமது ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகள் எமது சொந்த விருப்பத்திலேயே அரும்புகின்றன.

வாழுவைக்க விரும்பும் மகிழ்ச்சினே, வாருங்கன்! ஒன்றுசேருங்கன்!

64. உள்சுக்தியின் உச்சம்!

மனிதன் புரிந்து கொள்ளமுடியாத விசித்திரப் படைப்பாவான். இருதயத்தையும் பரிமாற்றம் செய்யக்கூடிய அளவுக்கு விஞ்ஞானம் வளர்ச்சியுற்றாலும் நுண்கருவிகளைக் கண்டுபிடித்து மனிதனை வியப்புற வைக்கும் விதமாக நுட்பக்கலை ஓங்கினாலும் மனிதன் என்றும் ஒரு விசித்திரமான படைப்பு என்று நிருபித்துக்கொண்டே போகின்றான்.

அவனது உள்ளத்தின் ஆழத்தில் புதைந்து கிடக்கும் சுக்திகளை அவன் முற்றாகப் புரிந்துகொள்ள முடியாதவனாக இருக்கிறான். பூகோளத்தில் வியாபித்துக் கிடக்கும் சுக்திகள் பூகம்பங்களாக, இடிமுழுக்கங்களாக பல வடிவங்களில் தோன்றுவதைப்போல மனிதனது உடலில் வியாபித்துக் கிடக்கும் உள்சுக்தி ஒருங்கிணைந்து பல வடிவங்களில் பல விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. உதாரணமாக ஒருவர் பலமுள்ளவராய் பாரிய வேலைகளையும் அதிசயிக்கக்கூடிய முறையில் செய்வார். யானை யைக் கட்டும் சங்கிலியைகூட கைகளால் சுக்குநாராக்குவார். புவியிர்ப்பை எதிர்த்து அந்தரத்தில் உலாவுவார். உள்சுக்தி எல்லோரிடமும் இருப்பினும் அது ஒரு சிலரிடம் மட்டுமே விசேடமுறையில் வெளிப்படுகின்றது.

உள்ளகச் சுக்தி ஒருங்கிணைந்தநிலையில் வெளிப்படும்பொழுது, அவர் சகலகலா வல்லவனாக செய்வதனைத்திலும் வெற்றிபெறுவார். அவரது இருப்புநிலையின் விசேட அர்த்தம் புலப்படும்.

இயற்கையோடு ஒத்தை இதயத்தில் ஒன்றும் அமைப்போல்!

65. அறப்போருக்கு அழைப்பிதழ்!

“அச்சம் உள்ளடக்கி அறிவு அகத்து இல்லாக மானாலுமிருந்து கொச்சை மக்களைப் பெறுதலின் அக்குடி முழுமூலமாக எச்சம் அற்று ஏமாந்து இருக்கை நன்றே!” என்பதை ஒரு நூலில் கீழ்க்கண்ட வேற்றுப்பாடு என்று முழுமொத்தமாக இருக்கிறது.

இது வெற்றிவேட்கையில் அதிவீரராமபாண்டியனின் கூற்று. அதாவது, பயந்தாங்கொள்ளியாகவும் பயன்றதுமான பிள்ளைகளைப் பெறுவதைக் காட்டிலும் அக்குடும்பத்தினர் பிள்ளைப்பேறு இல்லாது வாழ்வது நன்று. வீரமான, தீரமான இளம் சமுதாயத்தைப் படைக்கும் பொறுப்பு பெற்றோரிலேயே தங்கியுள்ளது.

ஒரு நூலில் கீழ்க்கண்ட வேற்றுப்பாடு என்று முழுமொத்தமாக இருக்கிற அன்புக் கணவன் போரிலே இறந்துவிட்டான் என்பதைத் கேள்வி யுற்றுதும் மனந்தளர்ச்சியறாது தன் ஒரே பாலகனை போருக்கு அனுப்பி வைக்கிறாள் வீரத்தாய். தன் மைந்தனும் இறந்துவிட்டதை அறிகிறாள். ஆயினும், “அவன் புறமுதுகில் அல்ல மார்பிலே அம்பு தைத்து மாண்டான்” எனக் கண்டதும் ஆனந்தக்கண்ணீர் வாடக்கிறாள் பாசத்தை வீரத்தால் வென்ற இம் மங்கை. அச்சத்திற்கும் அறியாமைக்கும் அநீதிக்கும் அகந்தைக்கும் அடிமையாகி வாழும் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இப் பெண் ஓர் அரிய பாடமாய் விளங்குகின்றாள்.

அடிமைநிலை ஒழிய வேண்டும் அழிவுநிலை மறைய வேண்டும். அச்சமின்றி அன்பு, துணிவு போன்றவற்றை ஆயுதங்களாகக்கொண்டு போர்ப்புறியும் சமுதாயம் மலர, மனிதனுக்கு மனிதன் பயந்து ஒழித்து வாழும் நிலை மாறவேண்டும்.

வீரத்தோகும் தீரத்தோகும் தூராய வாழ்விகைஞ் தூய்த்திழு!

66. மனச் சஞ்சலம்

பார்த்துக்கொடுத்த நிலையில் நிராமியமாக வேண்டும்.

மனச் சஞ்சலமுடையோர் தம்மில் நம்பிக்கை குன்றியவர்களாய், குழப்பம் கொண்டோராய் திகழ்வார்கள். பிடிப்பற்ற தன்மை இவர்களில் மேலோங்கி நிற்கும். அல்பேர்ட் எலிஸ் மனச் சஞ்சலமுடையோரின் அடையாளங்களைப் பின்வருமாறு நிறைப்படுத்துகின்றார்:

1. எனது சமூகத்தினுள்ள எல்லோராலும் நான் அன்புசெய்யப்படவேண்டும் என ஏங்குதல் (விளைவு – விரக்தி).
2. எனது மதிப்பீட்டைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் முன்னரே நான் பூரண வெற்றி யாளனாக வரவேண்டும் என ஆசைப்படுதல்.
3. என்னுடைய மகிழ்ச்சி பிறகாரணிகளிலேயே முற்றிலும் தங்கியுள்ளது. அதற்கு நான் பொறுப்பல்ல.
4. எனது நிகழ்கால வாழ்வினையும் நிலைப்பாட்டினையும் இறந்தகால அனுபவங்களே நிர்ணயிக்கின்றன.
5. எனது பிரச்சினைகள் ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு சரியான தீர்வே உண்டு. அதனைக் கண்டுபிடிக்காவிட்டால் அழிவுதான்.
6. நிகழ்க்கூடிய போராட்டங்களையும் பயங்கர அழிவுகளையும் எதிர் கொள்ள, சதா ஏக்கத்தோடு காணப்படுகின்றேன்.
7. நான் மற்றவர்களில் தங்கியிருத்தல் வேண்டும் (விளைவு – தன்சிதைவு).
8. நான் திட்டமிட்ட வடிவத்தில் எனது வாழ்க்கைமுறை அமையாதபொழுது, அது மிகவும் மோசமானது. எனது எதிர்பார்ப்புக்கள் எல்லாம் ஏமாற்றத்தி லேயே முடிகின்றன (விளைவு – குடற்புண்).

9. சில கஸ்டாங்களையும் பொறுப்புக்களையும் எதிர்கொள்ளுவதைவிட அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதே சிறப்பானது.

10. சில ஆட்கள் பொல்லாதவர்கள். அவர்கள் கட்டாயமாகத் தண்டிக்கப்பட வேண்டியவர்கள்.

11. மற்றவர்களது பிரச்சினைகளைக் கண்டு நான் மிகவும் அவதிப்படு கின்றேன்.

பொதுவாக மேற்படி மனஅரிப்புக்களை மூன்று வகைகளுக்குள் அடக்கலாம். அவையாவன:

1. நான் பாவம். நான் பிரபல்யமான திறமைசாலியாக இருந்திருக்க வேண்டும். ஆனால் நான் அவ்வாறில்லை. நான் பயனற்றவன்.

2. புத்தியில்லாத மற்றவர்கள் பாவம். அவர்கள் அழிய வேண்டியவர்கள்.

3. முடத்தனவாழ்க்கையும் உலகமும் பாழ்! துன்பத்திற்குப் பதிலாக இன்பத்தைத்தான் நான் அனுபவித்திருக்கவேண்டும். நான் அல்லபடு கின்றேன். ஆக உலகமே பாழ்! பாதிக்கும் மனநிலையை மோதியே வென்றிடுங்கள்! ஆதாரமில்லா மனச் சஞ்சலங்களை நீக்குவதில் உற்சாக்த்துடன் ஈடுபடுங்கள்.

எனவே, மனச் சஞ்சலமுடையவர்கள் மாறாட்டமுடையவர்களாய், அங்கலாய்த்தவண்ணம் அமைதியின்றிக் காணப்படுவார்கள். அவர்கள் மனஉறுதி எனும் கவசத்தை அணிந்து எதிராந்திசல் போடக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

நம்பிக்கை உணர்வு நம்மில் மறைக்கும்!

67. விலங்கின மனிதர்கள்!

விலங்கின மனிதர்களே நீங்கள் திருந்திட வாருங்கள். தென்னை மரமொன்றில் மூன்று குரங்குகள் குந்தியவாறு கூறின: கேளுங்கள், நன்பர்களே! கேவலம் நமக்கிது! நம்மிடமிருந்துதான் மனிதர்கள் வந்தார்களாம். கட்டுக் கதையிது. நம் கௌரவமே போகுது! குரங்குகள் ஒருபோதும் தம் மனைவியைப் பிரிவதில்லை. பட்டினி போட்டுப் பிள்ளைகளைக் கொல்வதில்லை. சேய்களைப் பிரிந்த அன்னையர் எம்மிடமில்லை. இரவின் இருளில் வெளியிர் சென்று, கத்தியோ கம்போ துவக்கோ கொண்டு, பிறர் உயிரைக் குடிப்பதில்லை. ஆமாம், மனிதன் உதித்தது ஏதோவொரு இனத்திலிருந்துதான். ஆனால் நம்மோடு அவன் சொந்தம் கொண்டாட நாம் இனி விடக்கூடாது. தலைக்கனம் பிழித்த மனிதர்கள் தரக்குறைவானவர்களே! எனினும், மனிதம் மதிக்கப்பட்டநிலையில் மனிதர் வாழ முன்வரும்பொழுது அவர்கள் விலங்ககளையும்விட மேலானவர்கள் என்பது உறுதியாகின்றது. மனிதத்தை மதித்து, மனித நேயத்தை விதித்து, உயர்ந்தோராய் அவனியில் மகிழ்ந்திடுவோம்.

மனிதன் மனிதனாக வாழுவதின்தான் மனிதனின் மகத்துவம் தங்கியுள்ளது,

68. பழிவாங்கல்

பழிவாங்கல் என்பது ஒரு மனிதனின் உள்ளத்தில் உறவுகிக் கிடக்கும் ஆற்றலை வீறுகொண்டு எழுச் செய்யும் ஓர் ஊக்கியாகக் கருதப் படுகின்றது.

“இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல் அவர்நாண நன்னயம் செய்துவிடல்” என்று திருவள்ளுவர் கூறி, புதிய முறையில் உணர்வுகளைச் சாந்தப்படுத்தும் திட்டத்தை முன்வைத்தார்.

“மனிதனிடத்தில் இயல்பாகவே ஒரு சக்தி நிலவுகின்றது. அது தனித் தனியான குறிக்கோள்களைக் கொண்ட இயல்புக்காங்களின் வழியாக நிறைவெய்துகின்றது” என்று மக்ஞூகல் மொழிந்தார். மக்ஞூகலின் இயல்புக்கக் கொள்கை மனிதனின் உள்ளத்தைப் பற்றி ஆய்வுகூடத்தில் சோதனை செய்தும் உளக்கோளாறுள்ளோரை ஆய்வுசெய்தும் வெளியிடப்பட்ட ஒன்றாகும். இயல்புக்காங்களின் அடிப்படையில்தான் மனிதனின் நடத்தை தங்கியுள்ளது. சிக்மன்ட் புறொயிட, அட்லர், கார்ஸ் யுங் போன்றோர் பழிவாங்கல் பாலுணர்விலிருந்து வேறுபடுகின்றது என்பர். பிற்றின் அழிவினை வேண்டி நிற்பது பழிவாங்களின் ஒரு பக்கமாகும்.

பிறரை வேதனைப்படுத்தி வேடிக்கை காணும் வாடிக்கையைக் கைவிட்டுவிட்டு, பிறருக்கு உதவும் மனப்பான்மையில் வளர்ந்திடுவோம்.

**நல்லோராயாய் வாழ்ந்திடத்
ராண்டிகளாய் துவங்குவோம்.**

69. நுண்ணறிவு

திறமையும் நுண்ணறிவும் ஆனாக்கு ஆள் வேறுபடுவது கண்கூடு. ஒரு குறிப்பிட்ட ஒரு தொழிலுக்குத் தகுந்த ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு, அவரிடம் பொதிந்துள்ள திறன்களை மதிப்பீடு செய்வதற்கு நுண்ணறிவு அளவீடு பயன்படுகின்றது. நுண்ணறிவு அளவீடு என்பது பொதுவாக, ஒருவரின் மனவயதிற்கும் நிகழ்கால வயதிற்கும் இடையிலான விகிதாசாரத் தொடர்பினால் கணிப்பிடப்படுகின்றது. அதாவது,

$$IQ = \frac{\text{மனவயது (mental age)}}{\text{நிகழ்கால வயது (current age)}} \times 100$$

எனவே, ஒருவரது மனவளர்ச்சி அவரது நிகழ்கால வயதிற்குச் சமமாகக் காணப்படின் அவரது நுண்ணறிவுத்திறன் 100 ஆகவிருக்கும். ஒருவரது மனவளர்ச்சி குறைந்து காணப்படின் அவர் மனவளர்ச்சி குறை வயவராய் காணப்படுவார். ஒருவரது மனவளர்ச்சி அதிகரித்துக் காணப்படின் அவர் மனவளர்ச்சி கூடியவராய் சுடர்விட்டுப் பிரகாசிப்பார்.

அதீத மனவளர்ச்சியுடையோர் கூடுதலான நுண்ணறிவு படைத்தவர் களாய் திகழ்வார்கள். இவர்கள் உடல், உள் ஆரோக்கியமுடையவர்களாக விளங்குவார்கள். இவர்களது முகங்களில் வெற்றிப்புன்னகை ஒளிரும்.

ஒருவரில் நுண்ணறிவும் இதய உணர்வும் ஒருங்கே அதிகரித்துக் காணப்படும்பொழுது, அவர் தலைமைத்துவப் பண்புடையவராய் பலரால் விரும்பப்படுவார். அவர் சகலவிதமான நெருக்கீடுகளையும் இலகுவில் உடைத்தெறிந்து, இனிதே வாழும் சாமர்த்தியம் படைத்தவராய் சிறந்து விளங்குவார்.

மனவளர்ச்சியின் அநிகரிப்பு மகிழ்விற்கே!

70. அமைதி

அமைதியை அனைவரும் விரும்புகின்றனர். ஆனால் அமைதியை எப்படிப் பெறுவது, யார்மூலம் பெறுவது, ஏன் பெறவேண்டும் போன்ற கேள்விகளுக்குப் பொருத்தமான பதில் தெரியாது பலர் தத்தளிக்கின்றனர். அமைதி என்பது வேறு எங்கோ இருந்து தமக்குக் கொடையாகக் கிடைக்க வேண்டும் என்றும் அமைதியை வேறு யாரோ தங்கத் தட்டில் வைத்துக் கொடுத்து, “அனுபவி” என்று சொல்வார்கள் என்றும் பலர் நினைத்துக் கொள்கின்றனர்.

தனிமனிதனில் ஏற்படும் அமைதிதான் சமுதாய அமைதிக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. மனித இதயங்களில் அன்பை, சகோதரத்துவத்தை, சமதர்மத்தை, சமபகிர்தலை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் அமைதிக்கான நிரந்தரமான பாதைகளை நாம் வகுத்துக்கொள்ளமுடியும்.

எனவே, அமைதிக்கான இலட்சிய தாகம் கொண்டவர்கள் அமைதிக்கான விதைகளை தனிமனிதர்களில், கிராமங்களில், விதைக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். அவ்விதைகளை ஆக்கவழிப்பட்ட முறைகள்மூலம் ஆக்கவழிப்பட்ட சிந்தனைகள் மூலமும் வளப்படுத்தல் அவசியமாகும். அமைதியில் நாட்டம், நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் அமைதியை ஏற்படுத்தல் என்பது கல்லில் நார் உரிப்பது போன்றதாகும்.

அமைதி என்பது கற்பனையில் எழும் ஒன்றல்ல. அது உடல்-உள்சக சமநிலையில் சாத்தியமாகின்றது. அக-புற அமைதியைக் கெடுக்கும் காரணிகளைத் திட்டமிட்டு முறியடிப்போம். தீவிரமான முறையில் தொடர்ச்சியாக அமைதிகான் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவோம்.

**மனங்களைப் பண்படுத்தி, அங்பு விதைகளைப்
சரவிக்கவாம். கெட்ட குணங்களை வேற்றாத ஸிருங்கிவிட்டு,
அமைதிப் பயிரினை வளர்த்திக்கவாம்!**

71. நம்பிக்கை

கடல் நடுவே விடப்பட்ட காகிதக் கப்பல் இலகுவில் அதன் உருவை இழந்துவிடும். மழையில் நனையவிடப்பட்ட மண்வீடோ எளிதில் கரைந்து விடும். இவ்வரிசையில் மனித வாழ்க்கை நீர்க்குமிழிக்கு ஒப்பாகின்றது. ஒரு சில நிமிடங்களே நிலைத்துநிற்கும் நீர்க்குமிழி போன்று மனித வாழ்க்கை நிலையில்லாதது.

தன்னில், தன்னகத்தேயுள்ள சக்திகளில், தனது ஆற்றல்களில் சதா சந்தேகம்கொள்பவன் தன்னையே நம்பமாட்டான். தனது சொந்த ஆற்றல் களில் அவநும்பிக்கை கொண்டு வாழ்பவன் வாழ்வின் பிடிப்பைக் குறைத்துக் கொள்வான். இவ்விதமாகத் தன்னம்பிக்கை இழந்த தனிமனிதன் படிப் படியாக மற்றவர்களை நம்ப மறுப்பதன் நிமித்தம் விரக்தியினால் ஆட்கொள்ளப்படும் அவலனிலைக்கு உள்ளாகின்றான்.

ஒருமுறை துரியோதனது தேவியும் கர்ணனும் விளையாடிக் கொண்டிருக்கையில், தேவி கணவன் வரவணர்ந்து எழுந்தோட, கர்ணன் அவனது வல்திரம் பற்றி இழுக்க, மேலாபரணம் அறுந்து மனிகள் சிதறின. பெரும் பிழை செய்ததாக என்னி, அம்மனிகளைக் கர்ணன் பொறுக்கிக் கோர்க்கலானான். பின்புறமாக வந்த துரியோதனன் முன்னே வந்து, “எடுக்கவா அல்லது கோர்க்கவா” என்று கூறி, எடுத்துக் கோர்த்து, மாலை கட்டுவதற்கு பொறுமையோடும் பரிவன்போடும் உதவினான். இவ்வாறு துரியோதனன் தான் பொறுப்புள்ள கணவன் என்பதையும் நம்பிக்கைக்குரிய நண்பன் என்பதையும் நிரூபித் தான்.

நல்வாழ்விற்கான வழி நம்பிக்கையே!

இல்வாழ்க்கையில் ஒசியதும் அதுவே!

72. துணிச்சல்

“உச்சிமீது வானிடிந்து வீழுகின்றபோதிலும் அச்சமில்லை, அச்சமில்லை, அச்சம் என்பதில்லையே” என்று முழங்கினார் பாரதியார்.

“கொலை வாளினை எட்டா, அந்தக் கொடியோர் செயல் அறவே” என்று வீர முழுக்கமிட்டார் பாரதிதாசன். எனவே, அச்சத்தை முறியடிக்க,

- எதனைக் கொண்டு அச்சம் கொண்டோமோ அதனையே செய்ய ஆரம்பிப்போம்.
- எதிர்நீச்சல் போடுவோம்.
- உள்ளத்தில் துணிச்சலான சிந்தனைகளை வளர்ப்போம்.
- உள்ளச் சமைகளைக் கணவோம்.
- நிகழ்காலத்தில் நடமாடுவோம்.
- நிரந்திரமாக வாழுவோம்.

அன்றாடப் பிரச்சினைகளை அன்றன்றே தீர்த்துவைப்போம். “நானை என்றோ அல்லது பிறகு என்றோ” கூறிப் பின்வாங்குவதைத் தவிர்த்து, நிகழ்காலத்தில் வாழக் கற்றுக்கொள்வோம். எப்பொழுதும் உறுதியான சிந்தனைகளை உள்ளத்தில் பதிப்போம். வீரம் தெறிக்கும் வார்த்தைகளைப் பேசுவோம். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் எல்லாவகைப் பிரச்சினைகளுக்கும் சரியானமுறையில் ஈடுகொடுத்து, “வாழுவேண்டும்” என்ற தணியாத தாக உந்துகையின் மூலம் உறுதிபெறுவோம்.

எனக்கு நிகர் நானே என்றும் வாழ அச்சுமேனா!

என்னை நானாக ஏற்று வாழ இன்றும் தயக்கம்தானா?

73. புன்னகை

“புன்மறுவல் அகத்திலே தெரியும் ஒரு வளைகோடு. ஆனால், அது வாழ்க்கையில் எத்தனையோ காரியங்களை நேராக்குகின்றது” என்று வரைகின்றார் ஓர் ஆங்கில எழுத்தாளர். புன்னகை பூத்தமுகம் பிற மனங்களில் மகிழ்ச்சியை விளைவிக்கும்.

பொருளில்லாத புன்னகை போவியானது. பொவிவில்லாத புன்னகை சோம்பலானது. இரண்டையும் விஞ்சிப் பூரித்துநிற்கும் புன்னகையோ புத்தொளியாகும். போதிமாதவனின் புன்னகையும் காந்தியழகனின் புன்னகையும் இத்தகையதே!

பழைய உறவுகளைப் புதுப்பிக்கவும் புதிய உறவுகளைத் தோற்று விக்கவும் புன்னகை உதவுகின்றது. சின்னாஞ் சிறுசுகளின் கபடற் ற புன்னகை போன்று நல்ல மனம்படைத்தோரின் புன்னகை புனிதமானது. “சிரிப்பது போல முகமிருக்கும், சிரிப்புக்குள் நாகம் மறைந்திருக்கும்” போன்ற போவித்தன்மை களங்கமற்ற புன்னகையில் இருக்கமாட்டாது.

உறவுகளில் உச்சப்பயன்பெற புன்னகை பூத்த முகத்தினை மலர விடுவது அவசியமாகும். பிறரோடு சேர்ந்து சிரிப்பதும் பிறரது சிரிப்புப் பொருளாக மாறாதிருப்பதும் மகிழ்ச்சியான வாழ்விற்கு அவசியம்.

புதிய உயர்வுக்கைகளில் மிகுந்தவர்களாய், புன்னகையை பூக்கவிடுங்கள்!

74. சமயம்

இறைவன் என்ற இலக்கை நோக்கி, நம்பிக்கையோடு மனிதரை அழைத்துச் செல்வதே சமயமாகும். ஒழுக்கநெரிக் கோட்பாட்டைத் தருவதோடு சமயம் மனிதனை இறையுணர்வில் வளர்க்கின்றது. “சக்திகள் யாவும் கொண்ட பரம்பொருள் ஒன்றுண்டு என்ற எண்ணம் எல்லா நாடுகளிலும் நிவுகின்றது. இது வெளிமனநிலையில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படவில்லை என்றாலும் நன்னிலையில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றது. வெளிமனநிலையில் இறைவனை ஏற்றுக்கொள்வதை அறிவுடைய செயல் எனக் கருதுகின்றேன். இல்லையென்றால் வேறொரு பொருளை அல்லது நப்பரை நாம் இறைவனாக கீக் கொள்கின்றோம். இது மிகவும் தவறானதும் மடறமயானதுமாகும்” என்று சிந்திக்க வைக்கின்றார்கள் கார்ஸ் யுங்.

நாம் உள்ளத்தின் ஆழத்திலே இறைவனைக் கண்டுணரலாம் என்று இந்து, கிறிஸ்தவ ஞானிகள் உணர்வுப்படியிருக்கின்றார்கள். மூடநம்பிக்கையினால், “விதி” என்ற நிர்ணயிக்கப்பட்ட கொள்கையினால் கட்டப்பட்டு வாழும் மனிதனுக்கு விடுதலை உணர்வைச் சமயம் வழங்குகின்றது. விதியை முறியிடத்து மதியோடு மனிதன்வாழு, மகிழ்வில் நிலைத்துறிற்கச் சமயம் உதவுகின்றது.

இறைவனுக்கும் யனிதனுக்குமிடையே உரவு மறைகளினால்
உரவாக்கப்படுகின்றது.

75. உறவு

வீட்டுத் தலைவன் ஒருவன் பட்டணத்திற்குச் சென்று புத்தாண்டு கொண்டாட்டத்திற்கான பொருட்களை வாங்கிக் கலைப்புடன் வீட்டிற்கு வந்தான். பல மணித்தியாலங்கள் செலவிட்டு அனைத்து கலண்டர்களிலும் மிகச் சிறந்தது எனத் தெரிவு செய்து வாங்கிய கலண்டரை மனைவியிடம் கொடுத்தான். “போயும் போயும் இந்தக் குரங்குப் படத்தையா (அவன் வாங்கியது குழந்தை ஒன்றின் படம்) வாங்கி வந்தீங்க” என்று மனைவி வசைமாரி பொழுந்தாள். எதை, எப்பொழுது, எப்படிக் கூறவேண்டும் என்பதை ஓவ்வொருவரும் புரிந்துகொள்ளல் அவசியம்.

ஒருவரது தன்மானம் இழுக்கப்படுதல் குடும்பப் பிளவிற்குக் காரணமாகின்றது. குடும்பத் தலைவன் ஒருவன் தனது மனைவியைப் பலவிதமான சித்திரவதைகளுக்கு ஆளாக்கிய பின்னரே அவனோடு உறவுகொள்வான். ஆபாசத் திரைப்படங்களில் பார்த்தவற்றை, மஞ்சள் புத்தகங்களில் படித்த வற்றை அவளில் பரிசீலனை செய்யமுனைவான். இத்தகைய பலாத்கார செயற்பாடுகளை எல்லாம் அவள் பத்து ஆண்டுகளாகப் பொறுமையோடு சகித்துக்கொண்டாள். ஆனால் அன்மையில் அவன் இதனைப் பலருக்கும் பகிரங்கப்படுத்தி அவளைத் தலைகுனிய வைத்தான். தன்மானத்தை இழுந்து, அவனோடு வாழ்முடியாத நிலையில் விவாகரத்து செய்தாள்.

ஒருவர் தனது உணர்வுகளையும் பிறரது உணர்வுகளையும் மதித்து வாழுவது மனித உறவில் மிகவும் அவசியமானது. மனக் காயங்களை மாற்றும் மருந்தாக நல்லுறவு அமைகின்றது.

உறவு ஒரு தொடர்க்கதை!

76. மனித நடத்தை

மனிதனின் சிந்தனைகள், சுய உணர்வுகள், உறவாடல்கள், உரையாடல்கள் போன்றவற்றின் விளைவாக தனியளாக அல்லது கூட்டாக ஏற்படும் வினைத் தொகுப்பே மனித நடத்தையாகும். குழந்தை பசி எடுத்ததும் அழுகின்றது. அழுகை என்ற குழந்தையின் நடத்தை அதன் உள்தேவை ஒன்று பூர்த்தி செய்யப்படவேண்டும் என்பதைத் தாய்க்கு வெளிப்படுத்துகின்றது.

மனித நடத்தையை பரம்பரைத்துவம், கூழல் ஆகிய காரணிகள் நிர்ணயிக்கின்றன. ஒருவனைப் பார்த்து, “இவனது குணம் இவனது தகப்பனையே பிரதிபலிக்கின்றது” என்று கூறுவது பரம்பரைத்துவப் பண்பையே என்பிக்கின்றது. அதேவேளை, பெற்றோருக்கு எதிர்மாறான விதத்தில் சில பிள்ளைகளின் நடத்தை அமைந்திருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

மனித வாழ்க்கை பயன்தரும் வாழ்வாக அமைந்திட அது திட்டமிட்ட முறையில் முன்னெடுக்கப்படவேண்டும். ஒருமுகப்படுத்தப்படாத சிந்தனை களும் ஒழுங்கீனமான செயற்பாடுகளும் களையப்பட வேண்டும். அமைதி, அன்பு, பணிவு, பகிர்தல், விருந்தோம்பல் போன்ற நற்பண்புகள் தொடர்ந்து மனதில் தூவப்படவேண்டும்.

தேவைகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக நிறைவுசெய்யப்படும் நிலையில் மனித நடத்தை தொடர்கின்றது. நேரிய சிந்தனையில் எழும் மனித நடத்தை பலராலும் விரும்பப்படுகின்றது. அன்பில்லாமல் கொடுக்கலாம். ஆனால் கொடுக்காமல் அன்புசெய்ய முடியாது.

நல் நடத்தைக் கூறுகள் என்றும் நம்பிக்கைக்குரியவையே!
ஸ்ரீம்சுசி மஹரவிப்பதவு மனிதத்தை மதிக்கும் செயற்பாக்கன!

77. நட்பு

இருவரது உள்ளக் குழறல்களை, எதிர்பாராது எழுந்த ஏமாற்றங்களை, தொடர்ந்து வந்த தோல்விகளை உள்ளம் தீர்ந்து பேச, உள்ளச்சுமைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள நல்ல நண்பர்களே தேவை. தொடர்புகளில் ஏற்படும் தெளிவின்மைக்கும் அனுபவங்களில் அரும்பும் அறியாமைக்கும் நல்ல நண்பனே விளக்கம் தருவான். நொந்துபோன வேலையில் மேலும் வெந்துபோகாமல் காப்பவனும் துன்புறு வாழும் இதயத்தை இன்புற்று வாழுச் செய்பவனும் வாடுகின்ற மக்களுக்கு வாழும் பாதையினைக் காட்டு பவனும் தேடுகின்ற உறவிலே தென்றல்வீச் செய்பவனும் உண்மையுள்ள நம்பிக்கைக்குரிய நண்பனேயாவான்.

“நாய்கள் நேசிக்கப்படுகின்றன. அவற்றிற்கு நண்பர்கள் சுலபமாகக் கிடைத்து விடுகின்றார்கள். காரணம் அவை வாலை ஆட்டுகின்றனவே தவிர நாக்கை அல்ல. மென்மையுடன் பேசக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். எப்போதும் அன்பான சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள். நண்பர்கள் பெருகுவார்கள்” என்று சிந்திக்க வைக்கின்றார் சின்மையானந்தர். இதமாகவும் இனிதாவும் பேசி, நல்வாழ்வை நல்கிட முன்வாருங்கள்.

உண்மையான நட்பு இருவழிப் பாதைப் பயணம். அது இருவர் சார்பானது. அன்பு செய்வதும் அன்புசெய்யப்படுவதும் அள்ளிக் கொடுப்பதும் அதிகம் பெறுவதும் நட்பின் அரிய பண்புகளாகும். இல்லாமை இல்லாத நிலைவேண்டி, எல்லோரும் எல்லாம் பெறும் நிலை தூய நட்புறவில் சாத்தியமாகும்.

நல்ல நட்பு பரய்ந்தோகும் நதிக்கு ஓப்பானது.
அவ்கு புதுப்பித்தல் சீராக இடம்பெறும்.

78. சுதாட்டம்

ஒரு சங்கிலியில் பல வகையல்கள் ஒன்றோடொன்று கோர்க்கப் பட்டிருப்பது போல் நம் வாழ்க்கையும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புள்ள பல பிரச்சினைகளைக் கொண்டதாய் இருக்கின்றது. பிரச்சினைகள் ஒன்றுபோக ஒன்று புதிது புதிதாக முளைத்துக்கொண்டேயிருக்கின்றன. இவற்றைச் சாதுர்யமான முறையில், சாதனைநோக்கோடு எதிர்கொள்வது அவசியமாகும்.

“வாழ்க்கை என்பது சுதாட்டம். அதன் வெற்றியும் தோல்வியும் நம் திறமையிலே” என்கின்றார் டாக்டர் ராதா கிருஸ்ணன். வாழ்க்கை எனும் சுதாட்டத்தில் நாம் வெல்வதற்கு அதில்டம் மட்டுமல்ல ஆற்றல்களும் அவசியம். “அதில்டம் இல்லை” எனத் தன்னையே நொந்துகொள்பவன் அதில்டத்தை மட்டுமல்ல தன் ஆற்றலையும் இழந்துவிடுகின்றான். “வானத்து விண்மீன்களில்லை, எம்மிலேயே எம் தலைவிதி தங்கியுள்ளது” என்று சேக்ஸ்பியர் சொன்னார்.

மனம் ஒத்த வாழ்க்கையை அமைத்து, இனிதான் உயர் எண்ணாக்களால் நிரப்பி, நாள்தோறும் மகிழ்பவர்கள் விதிமேல் பழி போடமாட்டார்கள். அத்தோடு அவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்கள் எஜமானர்களாகத் திகழ்வார்கள். அவர்கள் பிரச்சினைகளைக் கண்டு தப்பி ஓடமுற்படாது, அவற்றை எதிர்கொண்டு முறியடிக்க முற்படுவார்கள். அவர்கள் மனத் துணிச்சலோடு பலரும் மகிழ்வறும்வண்ணம் வாழுத் துடிப்பார்கள்.

விதி செய்த சதியைத் தோற்கடிக்க

மதியினைப் பயன்படுத்துவங்கள்!

79. புதிய வார்ப்புக்கள்

புதிய உருவங்களை அமைப்பதற்கு புது மெழுகு மட்டும் போதாது. மெழுகின் மூலம் உருவங்களைப் பெற, மெழுகு உருகுநிலையில் இருக்க வேண்டும். மனிதர்கள் புதிய வார்ப்புக்களாக உருவாக்கப்பட அவர்களது உள்ளாங்கள் நல்ல கொள்கைகளால் நிரப்பப்பட வேண்டும். மனித வாழ்வு அர்த்தம் பெற்றநிலையில் அமையும்பொழுது, அன்பு, அமைதி, அருள், ஆளுந்தம் ஆறாய் பெருக்கெடுத்தோடும்.

உளியைச் சந்திக்காத பாறை சிற்பப்மாக மாற வாய்ப்பில்லை. உளியைக் கொண்டு சிற்பி பாறையைச் செதுக்குகின்ற பொழுது பாறை அழுகிய சிற்பமாக உருவாக்கம் பெறுகின்றது. சிற்பியின் மனதில் இருக்கும் சிந்தனை வழிவும் நிஜ ஓவியமாக வார்க்கப்படுகின்றது. சவால்களைச் சந்திக்காத எந்த மனிதனும் சாதனை படைத்ததாக சரித்திரம் இல்லை.

பெற்றோரும் பெரியோரும் சிறந்த உருவாக்குனர்களாக இயங்கும் பொழுது, சிறுவர்களும் இளைஞர்களும் இன்று உயர்ந்த பிரஜைகளாக உருவாக்கப்படுவது சாத்தியமே! எல்லை கடந்த நேர் எண்ணாங்கள் வல்லமை மிக்க நல்வாழ்வை நல்கும் என்பது அச்சமின்றி வாழ்ந்த சான்றோர் விட்டுச் சென்ற எச்சமாகும்.

புதிய சமுதாய உருவாக்கல் என்பது தூரத்துப் பச்சையல்ல. பல நல்ல உள்ளாங்கள் சமுதாயத்தில் இணைந்து புதிய வார்ப்புகளாகப் பரிணமிக்கும்பொழுது இது சாத்தியமாகும். புதிய சமுதாய உருவாக்கலில் ஆளை ஆள் ஊக்குவித்தல், உள உதவி நல்கி உற்சாகப்படுத்தல், நேரிய பார்வையைத் தூண்டுவித்தல் போன்றன நல்வாழ்விற்கான வித்துக்களாகும்.

தூரத்துப் பச்சைகளை ஞாக்கி நகர்ந்தது போறும்.

தீராத ஞாய்கள் நீங்கிட, வாழ்விற்குப் புது வழிவும் கொடுப்போற்!

80. உதவாக்கரை

ஒரு மாணவனைப் பார்த்து ஓர் ஆசிரியர் “நீ ஓர் உதவாக்கரை, நீ ஒரு மக்கு. உன்ற மண்டடக்குள்ள களிமன்தான் இருக்கு” என்று நொந்து கொள்கின்றார். அவன் கூனிக் குறுகி நிற்கின்றான். உருவாக்க வேண்டிய ஆசிரியரே மட்டம் தட்டி அவனை உருக்குலைத்து விடுகின்றார். “உதவாக்கரை” என்ற நெருப்பான் வார்த்தையை உதிர்த்து, வாழ்வினில் திருப்பத்தை ஏற்படுத்தக் குறுகின்றார். அறிவிற் குறைந்தவர்களை மனம் தளர்வுறச் செய்யாது, ஆர்வமுட்டி, அரவணைத்து வாழும் பெற்றோர், பெரியோர், ஆசிரியர் போன்றோர் இந்த உருவாக்கர் பணியினை தீவிரமான முறையில் தூராநோக்கோடு முன்னெடுக்க ஊக்கவிப்பு நல்குவோம்.

எப்பொழுதும் குறைகளையும் குறைகளையும் நிறைவுகாணும் நோக்குடனேயே நாம் செயற்படவேண்டும். அப்படி நிறைவேற்றும் தைரியம் எம்மிடம் இல்லை என்றால் நாம் பேசாதிருப்பதே நன்று. எனவே, அனைவரையும் உற்சாகப்படுத்தி, உயர்ந்த ஒரு சமூகத்தை உருவாக்க முனைவோம்.

உங்கள் வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றும் நல்ல மனிதர்களை உருவாக்குவதுடன் உங்கள் வாழ்விலும் பிறருக்கான பாராட்டுதல்களால் மகிழ்வைக் காண்பீர்கள். உங்களைச் சுற்றி நல்ல நட்புகள் வளர, உங்களால் புதிய உலகம் உருவாக்கப்படும்.

உயர்ந்த இலட்சியங்கள் உருவாக்கும்! மாந்த மாந்த மாந்த மாந்த உருவாக்கல் பயிற்சியில் பாராட்டிப் பரிசுபறுங்கள்! மாந்த மாந்த மாந்த மாந்த உருவாக்கல் பயிற்சியில் பாராட்டிப் பரிசுபறுங்கள்!

*அதோடு குறைக்க விரைவிட வேண்டும் பூத்துவாடு
பிறவிக்கும் கூறுத் தூ பூத்துவாடு, கிளி கூறுவது கூடு*

81. அம்மணம்

செம்பியன் செல்வன் எழுதிய “குறுங்கதை நூறு”ல் இருந்து ஒன்று இதோ! தங்கள் தங்கள் பொம்மைகளை வைத்துக் கொண்டு விளையடிக் கொண்டிருந்தனர் சிறுமிகள். திடீரென இருவருடிடமும் ஒரு போட்டி மனப்பான்மை தோன்றியது. மூன்றாவது மூன்றாவது மூன்றாவது “என்ற பொம்மைதான் வடிவு.” மூன்றாவது போட்டி மூன்றாவது மூன்றாவது “இல்ல, என்ற பொம்மைதான்...” மூன்றாவது போட்டி மூன்றாவது மூன்றாவது “ஐய, உன்ற பொம்மைக்குக் காலில்லை.” “உன்ற பொம்மை ஒரே கறுப்பு. ஊத்த. உவ்வே...” மூன்றாவது போட்டி மூன்றாவது மூன்றாவது “ஐய, என்ற பொம்மை கண்ணை மூடித் திறக்கும்.” மூன்றாவது மூன்றாவது “ஆனா, உன்ற சட்டையே போடல்லையே. வெட்கம்” என்று ஒரு குழந்தை சொல்ல மற்றக் குழந்தை அழுத் தொடங்கியது.

குழந்தையின் அழுகுரல் கேட்டு இரு தாயாரும் ஓடிவந்தனர். “ஏய, இரெண்டும் இங்க வாங்க. குளிச்ச கையேடா சட்டை போடாம, அம்மணமாக தெருவுக்கு வந்து சண்டையா போடுறீங்க?” இரண்டும் குடுகுடு எனத் தாய்மாரிடம் ஓடின.

எமது நிர்வாணநிலையை, எமது இயலாத்தன்மைகளைக் கண்டுணர்ந்து, ஏற்று, நிறைவாக்கல் முறைமைகளை முனைப்போடு முன்னெடுக்கும்பொழுது எமது வாழ்வு வலிமைபெறும். எமது வாழ்வியற் திட்டங்களை அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.

ஊழியாகிவிட்ட உண்மைகளைப் பேசச் செய்ய உசாராகுங்கள்!

82. சுயசிந்தனை

இன்று எமது சமூகங்களில் புரையோடியிருக்கும் பிரதான பிரச்சினை எமக்காக ஏனையோர் முடிவெடுப்பதாகும். பிள்ளைகள் வயது வந்த பின்னரும் பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளுக்குத் தாமே தீர்வுகாண வேண்டும் என்று பெற்றோர் பிடிவாதமாயிருப்பார்கள். தமது வாழ்வின் பெரும் பகுதி முடிவெடுந்து விட்டது. இனி வாழுவேண்டியவர்கள் அவர்களே என்பதை மறந்தவர்களாய், அவர்களது விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு கிண்சித்தும் இடம்கொடாமல் தமது சித்தத்தையே நிறைவெச்யவேண்டும் என்று பலவந்தம் செய்வது அவர்களது காட்டுமிராண்டித்தனத்தையே அப்பட்டமாக வெளிக்காட்டுகின்றது.

எனவே, இளைஞர்களே! வயது வந்த பின்னர் பெற்றோருக்கும் பெரியோருக்கும் வால் பிடிக்காதீர்கள். பால் குடிப் பருவம் போய்விட்டது. உங்கள் கால்களே உங்களுக்குப் பலம் என்பதை உணர்ந்தவர்களாய், சுயமாகச் சிந்தித்து, பொறுப்போடு தீர்மானம் எடுத்து வெற்றி நடை போடுங்கள்!

உங்களது இயல்பான நன்மைத்தனங்களுக்குச் செயல்வடிவம் கொடுக்க, நீங்கள்தான் முதற் காலடி எடுத்துவைக்கவேண்டும். உங்களது சுயநிந்தனை வலுப்படுத்தப்பட்டநிலையில் உங்களது நாளாந்த வாழ்வு நலன்பயக்கும். கடந்து வந்தவை அனுபவங்களாக, கற்க வேண்டியவை எமது தேவைகளாகக் காத்திருக்கின்றன. நல்லதைச் செய்ய நாலு நண்பர்களைச் சேருங்கள்.

சுயமாகச் சிந்தித்துத் தீர்மானம் எடுங்கள். நிஜமாக வெற்றி உங்களுடே!

83. தியாகம்

வசந்த காலக் கோலங்கள் வானில் விழுந்த கோடுகள் அல்ல: வறண்ட காலக் கீறல்கள் அல்ல. வாழ்க்கையில் வசந்தம் வேண்டும். வாழ்க்கையை வசந்தமாக்கும் ஆற்றல் உங்களிடமே உள்ளது. உங்களது வாழ்வின் உயர்வு என்னாங்களின் வசீகரத்தில், கராங்களின் செயற்றிறனில், மற்ற மனங்களோடு உள்ள ஒருங்கிசைவில், இதுய உணர்திறனில் தங்கி யுள்ளது.

அதேவேளை உங்களை ஏமாற்றவென்று எத்தனையோ காரணிகள் காத்திருக்கின்றன. நாணயமில்லாத நண்பர்கள், காத்திரமில்லாத கருத்துக்கள், போலியான கொள்ளைகள், தெளிவற்ற இலட்சியங்கள், முரண்பட்ட சமுதாய அமைப்புக்கள் போன்றவை மகத்துவமான மனித வாழ்வினை நிர்முலமாக்கும் காரணிகளாக அமைகின்றன.

நவீன மெய்யியலாளர் கார்ஸ் பொப்பர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்: “தெளிவற்ற இலட்சியங்களுக்காக நிகழ்கால வாழ்வை மக்கள் தியாகம் செய்யவேண் டும் என வற்புறுத்துவது தவறாகும்.”

நல்லவர்கள் நால்வர் நமக்கென்ன என மௌனித்திருப்பது தீமைக்குத் துணைபோவதேயாகும். இயல்பானமுறையில் தியாகங்கள் முன்னெடுக்கப்பட சமுதாயக் கட்டமைப்புகள் சீராக்கப்பட்டும்! பரந்த பார்வையில் தியாகம் நோக்கப்பட, தியாக வேள்வியில் சுயநலம் ஏரிந்து சாம்பலாக்டும்!

தியாகங்கள் திணிக்கப்பட்டுவண்டாம்!

84. மாற்றம்

வாழ்க்கையில் மாற்றம் வேண்டும். மாற்றம் என்றதும் சிலருக்கு ஏக்கம் பிழத்துவிடும். மாற்றம் என்றதும் சிலருக்குத் தூக்கம் நின்றுவிடும்.

மாற்றம் இல்லா வாழ்க்கை ஏற்றமில்லா வாழ்க்கையாகும். வளமான வாழ்க்கையின் தோற்றம் மாற்றத்திலேயே மினிர்கின்றது. மாற்றமில்லா வாழ்க்கை நாற்றம் மிக்கதாகும்.

எனது நன்பன் ஒருவன் இடமாற்றம் வேண்டும் என பல ஆண்டுகளாகத் தனது மேலதிகாரிகளிடம் விண்ணப்பித்து வந்தான். தொடக்கத்தில் தான் இருக்கும் அறையையாவது மாற்றித்தரும்படி வேண்டினான். அதுவும் கிடைக்கவில்லை. இப்பொழுது அவனில் பெரிய மாற்றம். முகம் மலரக் காணப்பட்டான். காரணம் அவன் அறையிலுள்ளவற்றை மாதாந்தம் மாற்றி வந்தான். ஓய்வநேர ஈடுபாடுகளிலும் சில மாற்றங்களை மேற்கொண்டான். இப்பொழுது அவனுக்கு வாழ்க்கையில் பெரும் பிழப்பு ஏற்பட்டது.

எனவே மாற்றத்தைத் தோற்றுவிக்க.

- உயர்வான எண்ணங்களால் மனத்தை நிரப்புங்கள்
- உங்களில் இயல்பாக வியாபித்திருக்கும் நற்குணங்களில் இலித்திருங்கள்
- உள்ளன்போடு உங்களைச் சந்தியங்கள்.
- உங்களையே நீங்கள் எதிரியாக்கிடும் போக்கிலிருந்து விடுபடுங்கள்.

காலுக்கு அனவாகச் செருப்பைத் தேடுவங்கள். செருப்புக்கு அனவாகக் காலைக் குறைப்பதா?

85. விழித்தெழுங்கள்!

“கண்ணுக்கு அழகாய்ப் பெண்ணைப் படைத்தான். பெண்ணுக்குத் துணையாய் ஆணைப் படைத்தான். ஒண்ணுக்குப் பத்தாய் செல்வத்தைப் படைத்தான். என்னைப் போல பலரையும் படைத்து, இதுக்கும் அதுக்கும் ராங்க வைத்தான். ஏழையைக் கடவுள் ஏன் படைச்சான்?” என்று சிந்திக்க வைக்கின்றார் கவிஞர் பட்டுக்கோட்டை கல்யாணசுந்தரம்.

என்னில்லாத தேவைகள் மனித வாழ்வில் எழுவது இயல்லே. இது தொடர்பாக எழும் ஏக்கங்கள், தேவைகள் நிறைவுசெய்யப்படாததால் எழும் ஏமாற்றங்கள் எளிதானவையல்ல. எனினும், அவசரப்பட்டு தற்கொலை முயற்சியில் இறங்காதீர்கள். பிரச்சினைகளை நேருக்கு நேர் எதிர்கொள்ளத் தயங்காதீர்கள். ஏக்கங்களால், தாக்கங்களால் அல்லப்பட்டாலும் அவற்றி விருந்து விடுதலை பெறுவதற்கான வழி தப்பி ஓடுவது அல்ல, எதிர்நீச்சல் போடுவதேயாகும். அவற்றை முறியிடக்கும் திறன் உங்களிடம் நிச்சயமாக உள்ளது. உங்களுக்கே நீங்கள் எதிரியாகவிருக்கும் போக்கிலிருந்து விடுபடங்கள்.

உறங்கியது போதும் விழித்தெழுங்கள்! உறங்கியதும் உறங்கும் உற்சாகம் பீறிட்டெழுவுப்போடு செயற்படுங்கள்! உறங்கியதும் உண்மைக்கு உருவம்கொடுக்க உணர்வுதீயாகச் சிந்தியுங்கள்!

86. வெளிவேடம்

பேச்சோ பல்லக்கு, தம்பி கால்நடை! வஞ்சம் மிகு மனிதர்களின் தீவினைகள், நெஞ்சம் கல்லானோரின் சொல்லம்புகள். கஞ்சி தராவிடினும் குந்தியிருக்கக் கொஞ்ச இடமாவது தாருங்கோ எனக் கெஞ்சம் மனிதக் குரல்கள்..... “தேவை எங்கோ சேவை அங்கே! அயலவரை அன்புசெய்யுங்கள். இடம் பெயர்ந்தோரை ஆதரியுங்கள். அல்லல்படுவோருக்கு ஆறுதல் அளியுங்கள்” என்பார்கள்.

சொத்தனையிலோ புள்ளிகள் 100,
சொத்தனையிலோ புள்ளி பூச்சியம்!

இந்நிலை மாற நீங்களே தொடர்ந்து முயற்சி எடுங்கள். போதனையிலும் சாதனையிலும் நூறு புள்ளிகள் பெறும் காலம் அண்மித்துவிட்டது. அடிமைத்துவத்தை முறியடிக்க உங்களனயே தயார் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கட்டிடங்களைக் கட்டிக் காவல்போடும் மனிதர்களே! மனிதம் மரத்துப்போன நிலையில் புனிதம் பேசும் கயவர்களே! உயிர்ப்பிச்சை கேட்ட போரைத் தெருப்பிச்சை எடுக்கத் தூரத்துவதுதானா உங்கள் தியாகம்? வெளிவேடம் எந்த வடிவத்திலும் வேண்டாம்.

தமையால் அன்று காலால் நடவுங்கள்.
அதுர்மல்களை அழிக்க, அதிகாரத் திமிரை
உடைக்க ஒடிவாருங்கள்!

87. தானம்

“சமுதாய விடுதலையையும் தனிமனித விடுதலையையும் இணைக்காததே கடந்தகாலப் புரட்சிகளின் தோல்விக்குக் காரணமாகும். பேரின சமூக, சிற்றின சமூக சக்திகள் ஒன்றிணையும்போதே உள்ளகம், வெளியகம் இணைந்துநிலையிலே புதுயுகம் புரட்சிப்பொருள் உள்ளதாய மையும்” என்று கூறுகின்றார் டேவிற் கூப்பர்.

ஒரு பிச்சைக்காரனுக்கு இருபத்தெந்து அல்லது ஜம்பது சதநாணயத்தைக் கொடுத்து சமூகப் பார்வையிலிருந்து தப்பித்துவிடலாம். அல்லது புனித அந்தோனியார் பெயரால் பசியில்லாமல் இருப்போருக்கு பணில் வாங்கிக் கொடுக்கலாம். அல்லது உயிரோடிருந்தபொழுது ஒழுங்காக உணவு கொடுக்காமல் சமூக அந்தஸ்தை நிலைநாட்டுவதற்காக, இறந்த பின்னர் 7 என்றும் 31 என்றும் ஊராருக்குக் காய்ச்சிக் கொட்டலாம். விளைவாக, பாரம்பரியம், அடிமைத்துவம் எனும் சங்கிலியில் ஒரு வளையத்தைச் சேர்த்து விடுகின்றோம்.

கொடுப்பதன் மூலம்தான் நிறைவாழ்வைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். சுயநலத்தில் மடிவதன் மூலம்தான் முடிவில்லா வாழ்வு சாத்திய மாகிளின்றது. இறைக்க இறைக்க ஊறும் கிணறு போன்று கொடுக்கக் கொடுக்கக் கூடுவதே ஈகையாகும்.

**சுத்தியத்தின் நியமிடை நித்தியமும் வராஜ முற்போக்குச்
சமுதாயத்தைக் கட்டி ஏழப்புவாச!**

88. வழிகாட்டிகள்

இளைஞர்களே, நான் உங்களைத் தேடுகின்றேன். காட்டிக் கொடுப்பதற்காக அல்ல, தண்டனை தருவதற்காக அல்ல. மாறாக, மனம் திறந்து பேசுவதற்காக, உங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்தக் களம் அமைத்துக் கொடுப்பதற்காக, வழிகாட்டிகளாக உருவாக்கம் பெறுவதற்காக வாருங்கள். புது வாழ்வுப் பயணத்தைத் தொடருங்கள்!

கல்லுாரியின் படிப்புடன் கடமை முடிந்தது என சிலர் தூாங்குகின்றார்கள். பரீட்சைக்கு மட்டும்தான் படிப்பு, வாழ்க்கைக்கு அல்ல என்று சிலர் தடுமாறுகின்றார்கள். வாலிப் வயதை வயோதிப் நிலைக்கு மாற்றிவருபவ ரோடு இணைந்து உங்களைத் தொலைத்து விடாதீர்கள். உணவுக்காக மட்டும் உயிர்வாழாது, பொன்னான நேரத்தை மண்ணாக்காது, திறன்களை இனம் கண்டு, உங்கள் ஆற்றல்களை இரட்டிப்பாக்குவார்கள்.

இளைஞர்களே! உலக ஈர்ப்புகளுக்கு இரையாகாது, மனிதத்தை நேசிக்க முன்வாருங்கள்! அன்பில்லாமைக்கு அஸ்தமிப்புக் கொடுக்க உண்மை வெளிச்சத்தில் உசாராகுங்கள்! நாளை செய்யலாம் எனப் பின்போடுவதைவிட்டு, இன்றே நன்றாய் வாழ முன்வாருங்கள்!

வழிமூல் விழி வைத்து,
ஒந்த வழியில் நடந்திட,
நல்ல ஶயாழி பேசி மகிழ்ந்திட,
வாருங்கள்! வாழ்ந்துபாருங்கள்!

89. மகிழ்வின் மலர்வு

இங்கிரிட் பொக்மேன் சுவீடன் நாட்டு நடிகையாவார். நாற்பதாண்டு களுக்கு மேலாக சர்வதேச நட்சத்திரமாகப் பிரகாசித்த இவர் வாங்காத பரிசுகள் இல்லை, குவிக்காத செல்வமில்லை, ஓல்கார் விருது மட்டும் மூன்றுமுறை வாங்கியிருக்கின்றார்.

பெண்மையின் கண்ணியத்துடனும் சுய மரியாதையுடனும் இங்கிரிட் வாழ்ந்து வந்தார். எதற்காகவும் எவருக்காகவும் தன்மானத்தை இழக்கவில்லை. இவரது ஜம்பது வயதில் மார்புப் புற்றுநோய் பற்றிக் கொண்டது. 1974ல் மார்பு அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்பட்டது.

1985ல், டெலிவிசன் காட்சியில், இஸ்ராயேல் பிரதமர் கோல்டா மேயராக நடிக்க வேண்டும் என்று கூப்பிட்டார்கள். “மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி என்றால் அது எனக்கும் மகிழ்ச்சியே” என்று ஒத்துக் கொண்டு, வாழ்வில் வெற்றி கண்டார் இங்கிரிட்.

“இயலாது” என்று பின்நோக்கிப் பாயாமல், “இயலும்” என்று முன்நோக்கி நகருவதே மகிழ்வின் படிக் கல்லாகும். மகத்துவமான எண்ணாங்களின் எச்சமாக மகிழ்வே எஞ்சிநிங்கின்றது.

**தமக்காக யட்டும் வாழும் தனி தரங்கள்
என்றும் கணி தரமாட்டா. நமக்காக யட்டும் வாழுங்கதறு
போதும். நன்மை செய்வது நம்பணியாகட்டும்!**

90. அனுசரித்துப் போதல்

இன்று எமது வாழ்வில் நாணயம் அவசியமாகத் தேவைப்படுகின் ரது. உள்ளத்தில் கள்ளமின்றி உள்ளனபோடு வாழுதல், நாணயமான உறவுப் பரிமாற்றம், ஒருவர் மற்றவர் சார்பாக, சிந்தித்தல், செயற்படுதல், அனுசரித்துப் போதல் போன்றவை மனித மேம்பாட்டிற்கு இட்டுச் செல்லுபவையாகும்.

மன்னர் ஒருவர் மூல்லாவிற்கு தனது மேல்மாடியின் கீழ்ப்பகுதி யையும் மேல்ப்பகுதியை படைத்தளபதிக்கும் அன்பளிப்பாகக் கொடுத்தார். மாடியிலிருக்கும் படைத்தளபதியின் மனைவி அடிக்கடி கல்லூரலில் மாவு இடிப்பாள். மாவு இடிக்கும்பொழுது வீடே அதிரும். எனவே, மூல்லா படைத்தளபதியை அணுகி, மெல்லமாக மாவு இடிக்குமாறு அவரது மனைவியிடம் கூறுமாறு பணித்தார். ஆனால், படைத்தளபதியோ கோபம் கொண்டு, “இது எனது வீடு. எனது வீட்டில் எனது மனைவி எப்படி வேண்டுமானாலும் மாவு இடிப்பாள்” என்று ஏசி மூல்லாவை எச்சரித்தார்.

மறுநாள் மூல்லா தனது வீட்டுப்பகுதியை அலவாங்கு கொண்டு உடைக்கலானார். “கீழே என்ன செய்கின்றாய்?” என்றார் படைத்தளபதி. “என்ற வீட்டில் நான் எதையும் செய்யலாம். என்ற வீட்டை உடைத்துப் புதுவீடு கட்டப்போகின்றேன்” என்றார் மூல்லா. உடனே படைத்தளபதி கீழிறங்கி வந்து, “நாமிருவரும் அனுசரித்துப் போவோம். நண்பர்களாக இருப்போம்” என்று சமரசம் பேசலானார். “நான் எப்போதுமே எல்லோருக்கும் நண்பன்தான்” என்று மூல்லா சிரித்தார்.

நல்ல நட்ரின் அகடையாளம் அனுசரித்துப் போதலாகும்



வெற்றிக்கான வித்து

பல நூல்களை வழந்து, மக்களின் மனங்களைக் கவர்ந்து, அவர்களின் வாழ்க்கையிலே திருப்பத்தைக் கொணர்ந்த அருட்பனி டேவிற் வி. பற்றிக், அ.ம.தி. “முத்தாகும் வித்துக்கள்” என்ற ஒப்புதிய நூலில் புதிய சாதனையைச் சாதித்துள்ளார். இந்நூலின் வழியாக மனிதனை மனிதனாக்கும் தகுதியுள்ள பல கருத்துக்களை ஒலை தமிழில் மொழிந்துள்ளார். சிந்தனைகளைக் கிளரிவிடும் கோரது கருத்துக்கள் பலரின் வாழ்வின் வெற்றிக்கு வித்திடும். அடிகளாரின் பணி வழிப்பை கைவளை வேண்டுகின்றேன்.

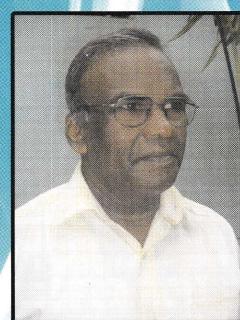
பெருட் கலாந்த வ்க்ரீர் ஞானப்பர்காசம் ஆண்டகை, குவெற்றா, பாதஸ்தான்.



பூத்துக்குலுங்கும் நந்தவனம்

தொன்னாறு வகையான முத்துக்கள் விதைக்கப்பட்டுள்ளன. வாழ்வை வளமாக்கும் வித்துக்கள் வளமான கருத்துக்களாக வடிவமைக்கப்பட்டு பூத்துக் குலுங்கும் நந்தவளமாக இந்நால் ஆசிரியரின் திறமைக்கு எடுத்துக்காட்டாக அமைந்துள்ளது.

அப்பிராசன், வளன்பூம்.



தெய்வநரூடல்

யதார்த்த நிகழ்வுகளால் கீதய நெருடலைச் சிறு சிறு சிந்தனைச் சுடர்மூலம் தூண்டித் துலங்கவைக்கும் அருட்கலாநிதி வி.பி. அடிகளாரின் வித்தியாசமான அனுகுழறை சொல்லோவியங்களால் மனதைப் பற்றிக்கொள்ள வைக்கிறது. சிறுதுளி யருவெள்ளமாக சுய மீட்டலுக்குள் எம்மை கிணைக்கிறது.

எஸ். ஜோசப்பாலா, மாழிப்பாணம்.

9 789557 706016