



நானே

உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Psychological Magazine

நல்லதையே காண்போம்!

நல்லதையே பேசுவோம்!

நல்லதையே கேட்போம்!

நல்லதையே உணர்வோம்!

மலர் 41

சித்திரை - ஆனி

2016

“நான்”

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர் : 41

இதழ்: சித்திரை - ஆனி 2016

தனிப்பிரதி விலை 50/-

ஆசிரியர்:

D.வினீசன் பற்றிக் O.M.I., Ph.D

இணையாசிரியர்:

S.டேமியன் O.M.I., M.A

S.யோசப் பாலா

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்:

சகோ.சூ.ஜீவரட்ணம் O.M.I

சகோ.க.பெனற் சிங்கர் O.M.I

நிதி முகாமையாளர்:

A.செலவீரன் மல்கறிஞ்சூ O.M.I

சகோ.ச.வினீசன் O.M.I

வடிவமைப்பு:

சகோ.சே.ஐஸ்ரீ ராஜா, O.M.I

உதவிப்பு: ச.சந்திரதாஸ் O.M.I

V.அனுசியல் O.M.I

ஆலோசனைக்குழு:

செல்வரட்ணம் O.M.I, Ph.D

பேராசிரியர் சண்முகலிங்கன் Ph.D

ஜீவனதாஸ் O.M.I, B.A. (Hons) Dip.in.Ed

ஸ்ரீலின் B.Th (Rome), M.Sc (Manila)

ஜீவாபோல் O.M.I, M.Ph.

நீனா H.C Dip. in Counseling

“NANN”

Psychological Magazine

“Vasanthaham”, Swamiyar Road,

Colombuthurai, Jaffna.

Sri Lanka

Tel. 021- 222 - 5359

Email: naanscholasticate@gmail.com

உள்ளே

பக்கம்

▶ நல் எண்ணங்கள்...	02
▶ சமூக மேம்பாட்டில்...	05
▶ எதிர்மறை சிந்தனை...	09
▶ நேர்மறையான...	14
▶ நேர்மையான...	16
▶ எண்ணத்தில் உயர்வு	21
▶ மகிழ்ச்சியாக வாழ...	23
▶ உணம் ஒரு தடையல்ல	26
▶ நான் அழகா...	28
▶ நேர்சிந்தனையே	31
▶ பாதை மறிச்சென்ற	34
▶ வாழ்க்கைப்பாதையில்	35
▶ Positive	36
▶ சுய மதிப்பு...	38
▶ நேர்மறை சிந்தனைகள்	42
▶ நேர்ச்சிந்தனையின்	43
▶ நேர்சிந்தனையற்ற...	46

அன்பான எழுத்தாளர்களே,
வாசகர்களே!

‘நான்’ சஞ்சிகைக்கான
உங்களது ஆக்கபூர்வமான
விமர்சனங்களையும்
இதர ஆக்கங்களையும்
எழுதி ஆவணி 15ம் திகதிக்கு
முன்னர் எமது முகவரிக்கு
அனுப்பி வைப்புங்கள்.
நன்றி.

“நான்”

உளவியல் சஞ்சிகை

“வசந்தகம்”, சுவாமியார் வீதி,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

தொ. பேசி. 021 - 222 - 5359

மின் அஞ்சல்: naanscholasticate@gmail.com



ஆற்றலில் ஏற்றம் பெறுங்கள்!

உயர்வித்து உயருதல்.

வாழ்வித்து வாழுதல்.

வளர்வித்து வளருதல்.

மகிழ்வித்து மகிழுதல்

போன்ற உத்திகள் ஆற்றலில் ஏற்றம் பெறுவதற்கான தொடர் வினைகளாகும். மனிதன் தனக்குள் இருக்கும் ஆற்றல்களை இனம் கண்டு வெளிக் கொணர்தலும் அவற்றைத் தோற்றுவிக்கத் தொடர் முயற்சி எடுத்தலும் வாழ் விற்கான வெற்றியின் அடிப்படை யாகும்.

“கஸ்ரப்பட்டு முயற்சி செய்யுங்கள், நிச்சயமாக

நீங்கள் வெற்றியடைவீர்கள். தோல்வியைத்

தோற்கடித்து முயற்சியில் முன்னேறுங்கள்.

கவலைகளைக் கலைத்துவிட்டு முயற்சியில் மகிழ்சியடை யுங்கள்.

திரும்பவும் முயற்சி எடுப்பதிலேயே உங்களது

உயர்வு தங்கியுள்ளது என்று

எண்ணி ஏற்றம் பெறுங்கள்”

என்கிறார் கோடெஸ்வரர் கோபால் ரெட்டி.

உங்களது வாழ்வில் வெற்றி பெற உங்களது கற்பனை, சிந்தனை, செயல் மூன்றினையும் இணைத்து, உங்களுள் இருக்கக் கூடிய பிளவுபட்ட மனநிலையை முற்றாகக் களைந்துவிடுங்கள். உங்களது உள்மனக் காட்சிகள், கற்பனைகள், எண்ணங்களே வாழ்வின் வெற்றிக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. நீங்கள் எப்படி எல்லாம் சிந்திப்பீர்களோ அப்படியே உங்கள் வாழ்வின் நிறைவேற்றுவதற்கான சக்தி அமைவதை, உந்து சக்தியாகச் செயற்படுவதை அவதானிப்பீர்கள்.



“நம்மில் ஒவ்வொருவரையும் நமது மனக் காட்சி தொடர்ந்து ஆட்கொள்கின்றது.

மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களும் கருத்துக்களும் (மனக் காட்சிகளும்) தொடர்ந்து ஆட்சி செய்யும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத சக்தி” என்று உள்மனச் சக்தியின் ஆற்றலை உணர வைத்தார் ஜொனாதன் எட்வர்ஸ்.

- * உங்களது வாழ்வில் எழும் தோல்விகளைக் கண்டு மனம் தளராது, உற்சாகமாக உங்களது வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடருங்கள்!
- * உண்மையாகவே நன்மை செய்ய முயலும்பொழுது “ஓரம் போ! ஓரம் போ!” எனச் சவால்கள் எழுந்தால் மனச் சலிப்படையாது, உங்களைத் தட்டி எழுப்ப வல்ல நல்ல நண்பர்கள், உறவினர், வழிகாட்டிகள் அருகிலிருப்பதை அவதானித்து, அமைதியடைபுங்கள்!
- * உதட்டில் ஒன்று, உள்ளத்தில் இன்னொன்று என்பதைத் தவிருங்கள்!
- * உங்களைப் பற்றிய, பிறரைப் பற்றிய தவறான சிந்தனைகள், கடினமான மனப் போக்குகள், பிறரைக் காயப்படுத்தும் கடினமான தொடர்பாடல்கள், மற்றவர்களை மட்டம் தட்டி இன்புறுதல், சுயநல வேட்கை போன்றவற்றிலிருந்து விடுதலை பெற முற்படுங்கள்!
- * உங்களது எதிர்மறைச் சிந்தனைகளுக்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்து விட்டு, நேர் நோக்கில் நடைபயிலுங்கள்!
- * உறவு விரிசலுக்கு வித்திடும் பாரபட்சப் போக்கினை விட்டு, தீய சக்திகளுக்குத் தீனிபோடும் நச்சு வலயத்திலிருந்து விடுபட எத்தனியுங்கள்!
- * உண்மைக்குப் புறம்பாக, பிறரன்பிற்குப் புறம்பாக ஆவலாதி, அவதூறு பேசி, பிறரது நற்பெயரைக் கெடுக்கும் ஈனச் செயல்களைத் தவிருங்கள்!



எனவே, ஆற்றலில் ஏற்றம் பெற பின்வரும் கட்டளைகளை அன்றாடம் அனுசரியுங்கள்:

1. உங்களுள் புதைந்து கிடக்கும் திறன்களை இனம் கண்டு அவற்றைத் தோற்றுவிப்பதற்கான சூழலைக் கண்டுபிடிங்கள்.
2. உங்களது வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரியும் அன்பு நெஞ்சாங்களுடனான தோழமை உறவைப் பலப்படுத்துங்கள்.
3. உண்மையே பேசி நன்மையே செய்யுங்கள்.
4. உங்களது வளர்ச்சியில் அக்கறை காட்டும் அனைவர் சார்பாகவும் பெரும் தன்மையோடு நடந்து கொள்ளுங்கள்.
5. “இயலாது என்று இயங்காதிருப்பது முட்டாள்தனம், முடியும் என்பதே மூல தனம்” என ஏற்று அன்றாடம் இயங்குங்கள்.
6. இன்சொல் பேசி இனிதே வாழுங்கள்.
7. இலக்கை நோக்கிய பயணத்தை இடைவிடாது தொடருங்கள்.
8. இழிவான, மனிதத்தை நோகடிக்கும் தொழில்களை மேற்கொள்ளாதீர்கள்.
9. ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலை என்ற கணக்கில் திட்டமிட்டு உங்களதும் பிறரதும் வளர்ச்சியில் மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பீர்கள்.
10. ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனைகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு உங்களது மனோசக்தியை வலுப்படுத்துங்கள்.

வெற்றி உங்களதே!

முன்கூட்டியே வாழ்த்துக்கள்!

ஆசிரியர்



நல் ஏண்ணங்கள் வாழ்வை வளமாக்கும்

சிந்தனை மனிதனை ஒரு முழு நிறைவை நோக்கி பயணிக்கத் தூண்டுகத் தரும் ஒரு செயற்பாடாகும். சிந்தனை செய் மனமே என உள்மன செயற்பாட்டிற்கு ஊக்கம் அளித்து மனித ஆளுமை விருத்தி அல்லது மாற்றங்கள் ஊடாக மதிப்பீடுகளை மாற்றியமைத்து புத்துணர்வு பெற்று சமூக விழுமியங்களில் செயற்பாடுகளின் ஒரு தனித்துவத்தை வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க இந்த நேர்மய சிந்தனை துணை தரும்.

ஏண்ணமே வாழ்க்கை என்பார்கள். எண்ணிய கருமம் சிதறாது இருக்க உன்னால் முடியும் என்ற செயற்பாட்டை தூண்டும், காரணியாக ஏண்ணமே அமைகின்றது. “நல்லெண்ணம் கொள்ளுங்கள்” என்று கூறும் போது நேர்மயகாகக் சிந்தியுங்கள் என்று பொருள் கொள்ளலாம். என்ன யோசனை? என்ன சிந்தனை? என்று ஒருவரிடம் வினவுகின்றபோது ‘ஒன்றுமில்லை’ என்று உடனே பதில் தருவர். பின்பு சிறிது நேரத்தில் தம் உள்ளத்தில் வருத்துகின்ற சம்பவத்தை பகிர்ந்து கொள்வார்கள். துயரம் தரும் விடயத்தை யோசனை என்றும், ஆக்க செயற்பாட்டுக்கான எதிர்கால விடயங்களை சிந்தனை என்றும் அன்றாட வாழ்வில் அர்த்தம் கொள்கின்றனர்.

ஏண்ணங்கள் எதிர்மறையாக இருப்பதற்குச் சில காரணிகள் உள்.

முற்கற்பீதம்: ஒருவரைப்பற்றி நாம் பெற்றுக்கொண்ட தகவல்கள் இதை அடிப்படையாக கொண்டு ஒருவரைப்பற்றி தப்பாகவோ, இயல்பாகவோ மதிப்பீடு செய்து கொள்கின்றோம். இது பொருத்தப்பாடு உடைய ஒன்று அல்ல. நாம் பெற்றுக் கொண்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் ஒருவரைப்பற்றிய மதிப்பீடுகளை செய்வது நல்லுறவிற்குக் குந்தகமாகும்.

அன்பைப் பெறாத நிலை: அன்பைப் பெறாத ஒருவர் எப்போதும் கோபமாகவும் விமர்சிப்பவராகவும் இருப்பின் அவரை யாரும் அன்பு செய்ய முடியாது.

இதனால் கோபம், துக்கம், மன இறுக்கம், மனச்சோர்வு, அங்கலாய்ப்பு போன்ற நிலைகள் தோன்றும். இத்தகைய காரணிகள் தாழ்வு மனப்பான்மையைத் தோற்றுவித்து தாழ்வாகவே தங்களைப்பற்றிக் கணிப்பிடுவார்கள். என்னால் இந்தக் காரியத்தைச் செய்ய முடியாது, இது சரிவராது, என்னாலாகாது, நான் திறமையற்றவன், என்று எதிர்மறை எண்ணங்கள் சிந்தனை சிக்கல்களை தோற்றுவிக்கும் ஈற்றில் நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்படும்.

வாழும் சூழல்: ஒருவருடைய சூழல் அவருடைய எண்ணத்திலே, சிந்தனையிலே பல தாக்கங்களை ஏற்படுத்த வல்லது. அவருடைய குடும்பத்தினுடைய வரலாறு, சமூக பொருளாதார நிலை தொழில், உறவு முறைகள், குடும்ப வாழ்வின் நிலை, இவையெல்லாம் எண்ணத்தில், சிந்தனையில் மாற்றங்களைத் தோற்றுவிக்கும் என்பது ஆய்வு. அடிப்படைத் தேவைகள், நிறைவேற்றப்படாத அபிலாசைகள், பாதுகாப்பு உணர்வு, மதிப்பு, கரிசனை, நம்பிக்கையின்மை, பயம் போன்ற உணர்வுகளிற்கு நெருக்கீட்டைத் தோற்றுவித்து சிந்தனையில் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

குழந்தைப் பருவம்: குடும்பத்தில் மனித உருவாக்கத்தில் பொதுவாக எதிர்மறையான வார்த்தைப் பிரயோகங்களையே சிறுவர்கள் செவிமடுக்கின்றார்கள். “மேசையில் ஏறாதே, கதவில் அடிக்காதே, சத்தம் போடாதே, மரத்தில் ஏறாதே, வீட்டுக்குள் ஓடாதே” இப்படியாக அவர்களுடைய உருவாக்கத்தில் எதிர்மறை வார்த்தைகள் ஆட்சிபுரிகின்றன. உளவியலாளர் யோண்பவல் என்பவருடைய ஆய்வின் படி 5 வயதுடைய குழந்தைகள் நாள் ஒன்றுக்கு 300 தொடக்கம் 400 வரை எதிர்மறைச் சொற்களையே கற்றுக்கொள்கின்றார்கள். ஆதலால் எதிர்மறை பிரயோகங்கள் மனித வாழ்வில் கூடிய செல்வாக்குச் செலுத்த சிறுவயது உருவாக்கல் நிலையும் பெரும்பங்களிப்பு செய்கின்றது. மனித எண்ணத்தில் நேர்மறை, எதிர்மறை சிந்தனைகள் மாறிமாறி ஆட்சிபுரிகின்றன. ஒரு மனிதனில் 10 எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றதென்றால் அதில் 7 எண்ணங்கள் எதிர்மறையாகவே இருக்கின்றன என உள் ஆய்வியலாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

கோப உணர்வு: நிறைவு செய்யப்படாத தேவைகளின் வெளிப்பாடு. இவ்வுணர்வு மனித வாழ்வில் அதிகமாக செல்வாக்கோடு செயற்படும் ஒரு உணர்வு நிலையாகின்றது. இது எதிர்மறையான எண்ணப்பாடுகளிற்கு நான்

ஊக்கமருந்தாட்டும் ஒரு நிலையாகும் . இது மனித வாழ்வின் உறவு நிலைகளை சின்னாபின்னப்படுத்தி, மாணிட மதிப்பீடுகளை வீழ்த்தி, தீமையான செயற்பாடுகளுக்கு ஆதரவுட்டி மனிதனை அழிவுப்பாதையில் வழிநடத்துகின்றது.

பாதுகாப்பின்மை உணர்வு :

குழந்தை தாயிடத்திலேயே தனது பாதுகாப்பை பெற்றுக்கொள்வதால் நிறைவு காண்கின்றது. இந்த நிலைக்கு இடையூறு ஏற்படும் போது பிள்ளையின் எதிர்காலமே கேள்விக்குறியாகின்றது. இவ்வுணர்வு குழந்தையிலிருந்து வளர்ச்சியடையும் ஒவ்வொரு மனிதனுக்குமுரிய அத்தியாவசிய உணர்வு நிலையாகும். பாதுகாப்பின்மை எதிர்காலத்தை இருள்மயமாக்கவல்லது. எப்போது ஒரு தனிமனிதன், குடும்பம், சமூகம், இனம், நாடு, பாதுகாப்பு நிலையைப் பெறுகின்றார்களோ அப்போது எழுச்சிமயமான மனநிலையோடு நிறைவு நிலை உணர்வு ஏற்படும். இந்நிலை வாழ்வில் நேர்மறையான சிந்தனையைத் தோற்றுவிக்கும்.

சேர் ஐசாக் நியூட்டன் பூங்காவில் இருந்த அப்பில் மரத்தின் கீழ் இருந்த போது தலையில் விழுந்த அப்பிள் அவரது எண்ணத்தை விரிவுபடுத்தியது. அப்பிள் ஏன் கீழே விழ வேண்டும்? என்று சிந்தித்தார். இச்சிந்தனை புவியீர்ப்புச் சக்தியைக் கண்டுபிடிக்க உதவியது. அடுப்பில் இருந்த வெந்நீர் கொதிக்கும் பாணையின் மூடியைக் கவனித்த ஜேம்ஸ் வோட் சிந்தனையை விரிவுபடுத்தி நீராவிவின் சக்தியால் இயங்கக்கூடிய புகையிரத வண்டியையும் மற்ற இயந்திரங்களையும் கண்டுபிடிக்க உதவினார். இவை விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளாகும். மனித சிந்தனையின் ஆய்வுகள் நல்லுறவுகளை ஏற்படுத்தி வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சி உள்ளதாக ஆக்கும்போது மனிதன் மனநிறைவான வாழ்வைக் காண்கின்றான். மனித வாழ்விற்கு அவசியமான அன்பு, நம்பிக்கை, மகிழ்ச்சி நிறைவாக இருக்கும்போது அதிசயிக்கத்தக்க சிந்தனையுடையவனாக இருப்பான். எம்மை எதிர்மறை உணர்வுகள் ஆளுமை செய்யாமல் மகிழ்ச்சி, நிறைவு, நம்பிக்கை, அன்பு போன்றவற்றால் நிறைவடையும் போது மனிதன் அதிசயிக்கத்தக்கவனாக இருப்பான் நம் எண்ணங்களே வாழ்வை வளமாக்கும். நேர்மய சிந்தனை உலகில் புதிய வாழ்வுச் சூழலை உருவாக்கி மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் உள்ள மாணிடத்தை தோற்றுவிக்கும்.

அ. செலஸ்ரீன் மஸ்கறிஞ்சு அ.ம.தி

சமூக மேம்பாட்டில் நேர்சிந்தனை

நேர்சிந்தனை (Positive thinking) ஓர் உளவியல் பார்வை. ஒரு மனித செயற்பாட்டில் அல்லது நிகழ்வில் அல்லது தகவலில் அல்லது ஒரு விடயம் தொடர்பாக நம்பிக்கையுணர்வும் தன்னம்பிக்கையும் கொள்ளச் செய்யும் வகையில் ஒரு சூழல் குறித்து பெரும்பாலும் நல்வாய்ப்புக்களைச் சிந்திக்கின்ற அல்லது பேசுகின்ற ஆக்கபூர்வமான அணுகுமுறை ஆகும்.

நேர் சிந்தனை உறுதிப்பாடு உடையதாக, ஐயறவுகொள்ளாததாக, தெளிவானதாக, சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாததாக, வெளிப்படையானதாக இருப்பதால் சம்மந்தப்பட்ட எல்லாத் தரத்தினரையும் வெற்றி என்ற நிலைப்பாட்டினை நோக்கி வழிநடாத்தும்.

நேர் சிந்தனை உளவியல் மனப்பாங்கு என்ற நோக்கில் பரம்பரை வழியின் செல்வாக்கு உட்பட்டதாக இருப்பினும் கரு உருவாக்கம் முதல் பிறப்பு வரை சூழலின் செல்வாக்கில் கட்டுப்படக் கூடியதாக இருக்கின்றது. கரு ஒன்று உருவாகியது முதல் குழந்தை பிறந்து வளரும் சூழலில் எதிர்கொள்ளும் சூழ்நிலைகள், சிந்தனைகள், கருத்து நிலைகள் நேர்சிந்தனையை உருவாக்க முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. குறிப்பாக, பிள்ளைகளுக்கான பாதுகாப்பு, பெற்றோரின் அரவணைப்பு, பெறும் ஊட்டச்சத்தான உணவு, அனுபவிக்கும் வசதி வாய்ப்புக்கள், சேர்ந்துபழகும் உறவுகள், ஒத்த குழுவினரின் சேர்க்கைகள் என்பன நேர்சிந்தனை உருவாக்கத்தில் கூடிய பங்கு வகிக்கின்றன. மேலும் முன் பள்ளியில் சிறுவர் பெறும் அனுபவங்கள், பயிற்சிகள், தந்துணியு முனைப்புக்கள், சவால்கள் என்பனவும் நேர்சிந்தனையின் முனைப்பு தொடர்பாகக் கூடிய பங்கு வகிக்கின்றன.

மேற்பார்த்த நிலைப்பாட்டில் இருந்து அவதானிக்கின்றபோது ஒரு சமூகத்தில் பின்தள்ளப்பட்ட, ஒதுக்கப்பட்ட, எல்லைப்படுத்தப்பட்ட, வருமானத்தில் கீழ் மட்டத்தில் தங்கியவர்கள் நேர்சிந்தனைக்கு எதிரான முரண்சிந்தனைக்கு (Negative thinking) உட்பட்டவர்களாகப் பெரும்பாலும் காணப்படுகின்றனர். உண்மையில் இத்தகையவர்கள் நேர்சிந்தனைக்கு மீண்டு எழுவதற்குத் தடையாக சமூகச் சூழ்நிலைகள் காணப்படுகின்றன. மேற்பார்த்த சந்தர்ப்பங்களில் நேர்சிந்தனையை ஏற்று வளர்ப்பதற்குரிய சந்தர்ப்பங்களும் சவால்களும் இச் சமூகங்களிலேயே அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. இன்று வரலாற்று நாயகர்களாகப் போற்றப்படுகின்ற பலர் இத்தகைய பின்னணியிலேயே உருவாகினர் என்பது முக்கிய குறிப்பாகும். இன்று உலகின் பணக்காரனாகக் கணிப்பிடப்படும் பில்கேட்ஸ் இத்தகைய சாதாரணநிலையிலிருந்தே வளர்ந்தார் என்பது குறிப்பிடக்கூடியது.

மனித சமூகவரலாற்றின் ஆரம்பகாலம் முதல் அடக்கிஆளும் ஒரு சமூகம் தலைப்பட்டு ஏனைய பின்தள்ளப்பட்ட எல்லைப்படுத்தப்பட்ட சமூகத்தினர் மேல் எழுதவாறு தடைகளை, பொருத்தமான தந்திரோபாயங்களைத் திட்டமிட்டுபிரயோகித்தனர். இதில் இச் சமூகத்தினர் நேர்சிந்தனையைப் பெறுவதற்கு எதிரான பல வடிவங்கள் மறைமுகமாகப் பிரயோகிக்கப்பட்டன என்பது ஒரு கசப்பான உண்மையே.

இந்தப் பின்னணியில் முரண்சிந்தனைக்கு உட்பட்ட அல்லது நேர்சிந்தனை கொண்டிராத சமூகத்தினரின் பின்னடைவுகளுக்கு இவையே முக்கியமான காரணம் என வலியுறுத்தப்படுகின்றது. ஏனெனில் நேர்சிந்தனை மனப்பாங்கு நடைமுறைச் சாத்தியமாவதை நோக்கிய சக்தியை உருவாக்கி இடமாற்றம் செய்கின்றது. தவிர சிந்தனை குறித்த சூழலில் நல்லதையும் மகிழ்வையும் சந்தோஷமான முடிவையும் தக்கவைப்பதனால் அபிவிருத்திக்கான மேம்படுத்தலுக்கான ஒருமுன் முனைப்பாகவே கொள்ளத்தக்கது.

கடந்த மூன்று தசாப்த அடக்குமுறைகளுக்கும் போராட்டத்திற்கும் உள்ளான எமது தமிழர் சமூகம் தொடர்ந்து அழுத்தப்பட்ட நிலையில் திட்டமிடப்

பட்ட முனைப்பில் முரண்சிந்தனை மனப்பாங்கிற்குள் தள்ளப்பட்டிருக்கின்றது. முடியாது, இயலாது, வழியில்லை, வலுவில்லை, சக்தியில்லை என்ற பின்வாங்கும் மனப்பாங்கு வளர்க்கப்பட்டுள்ளது அல்லது இணக்கப்பாடு அல்லது இணக்க அரசியல் என்ற நியாயப்படுத்தலில் இயலாமையை நியாயப்படுத்துகின்றது. இதனால் தங்கிவாழ்தல் தொடருகின்ற ஒரு அபாயத்துடன் பொறுப் பேற்காத, தன்னலம் மிக்க தலைமைகள் நிலைமையைச் சாதகமாக்குகின்ற அபாயமும் தென்படுகின்றது.

முரண்சிந்தனைகள் மேம்படுத்தலை அல்லது அபிவிருத்தியைத் தடைப்படுத்தும், நேர்சிந்தனைகள் மேம்படுத்தலை அல்லது அபிவிருத்தியை ஊக்குவிக்கும். நேர்சிந்தனை தனிநபர் நோக்கிலும் குடும்ப சமூக நோக்கிலும் தூண்டப்படுவது இன்றைய தமிழர் சமூக நோக்கில் மிக அவசியமானதாகும். ஏனெனில் நேர்சிந்தனை பின்வரும் நன்மைத்தனங்களைக் கொண்டுவரக் கூடியன:

1. நாளாந்த மன அழுத்தங்கள் குறைக்கப்படும்.
2. உடல் நலம் மேம்படுத்தப்படும்.
3. திடமான நம்பிக்கை வளர்க்கப்படும்.
4. நீண்ட ஆயுளைச் சாத்தியமாக்கும்.
5. வாழ்வை மகிழ்ச்சியாக்கும்.
6. கூடிய நண்பர்களைக் கொண்டுவரும்.
7. முக்கிய தீர்மானங்களில் நல்ல முகாமைத்துவம் கைக்கொள்ளப்படும்.
8. நம்பிக்கைக்குரியவராக ஏற்கப்படுவர்.

எனவே, தனிமனித நோக்கிலும் சமூக நோக்கிலும் நேர்சிந்தனையை வளர்த்துக் கொள்ளப் பின்வரும் 10 நியமங்களைக் கடைப்பிடிக்க ஆய்வுகள் சிபாரிசு செய்கின்றன.

1. கதைக்கும்போது நேர் வார்த்தைகளைப் பிரயோகியுங்கள்.
2. நேர் விளைவுகளுக்கு மாறான உணர்வு நிலைகளைத் தவிருங்கள்.
3. வலுவையும் வெற்றியையும் தரக் கூடியவார்த்தைகளைச் சிபாரிசு செய்யுங்கள்.
4. நேர் விளைவுகளை நடைமுறைப்படுத்த உறுதி எடுங்கள்.

5. உங்களது எண்ணங்களை மீள் வழிப்படுத்துங்கள்.
6. இலக்கை அடையமுடியும் என சிந்திக்கத் தொடங்குங்கள்
7. எது தவறாயிற்று என ஆராயுங்கள்
8. உங்களை மன்னியுங்கள்.
9. தோல்விகளைச் சந்தர்ப்பமாக எடுங்கள்
10. உங்கள் கற்பனையில் அல்லது புலக்காட்சியில் வேலை செய்யுங்கள்; மறவாதீர்கள்.

இன்று உங்களின் வாழ்வு நேற்றைய எண்ணத்தின் பெறுபேறு.

நாளைய உங்களது வாழ்வு உங்களது இன்றைய பெறுபேறு.

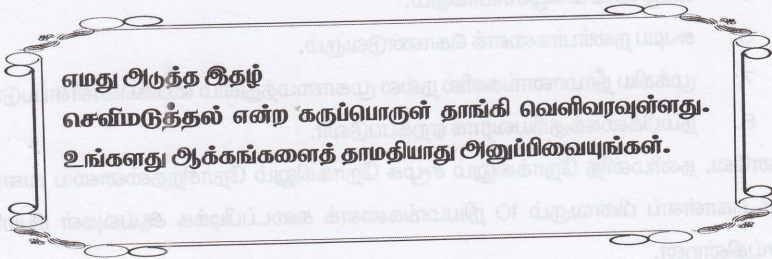
நேர்சிந்தனையாளர்

பார்க்கமுடியாததைக் காண்கின்றனர்.

தொடமுடியாததை உணர்கின்றனர்.

இயலாததை அடைகின்றனர்.

-திலக் -



எதிர்மறை சிந்தனைகளை நேர்மறை சிந்தனைகளாக மாற்றுதற்கான உளவியல் ஆலோசனைகள்

ஒரு மனிதன் பெறக்கூடிய ஆற்றல்களிலேயே மிக வலுவானதும் மற்றும் பயனுள்ளதுமாகக் காணப்படுவது மனதின் ஆற்றலே ஆகும். இந்த ஆற்றல் எண்ணங்களிலிருந்து வருகிறது என்பது தான் உண்மை. நம் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களே நமது வாழ்க்கையில் நடக்கும் அனைத்திற்கும் காரணம். விதியோ ஜாதகமோ அல்ல. நம் மனதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் எண்ணங்களே நமது நடத்தை மற்றும் மனப்பான்மை மீது பாதிப்பை ஏற்படுத்தி நமது செயலையும், அதன் பின்விளைவுகளையும் தீர்மானிக்கின்றன. எனவே, நமது எண்ணங்கள் எப்படியோ நமது வாழ்க்கையும் அப்படியே.

உள்ளத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களை பல்வேறு விதமாக பகுத்து ஆராயலாம். எனினும், அடிப்படையில் எண்ணங்களை நேர்மறை சிந்தனை என்றும், எதிர்மறை சிந்தனை என்றும் பகுத்து நோக்கலாம். நேர்மறை சிந்தனை என்பது எந்தவொரு பொருளையும், செயற்பாட்டையும் பற்றி சிந்திக்கும்போது நேரானதாக, உடன்பாடாக, முடியுமானதாக சிந்திப்பதாகும். எதிர்மறை சிந்தனை என்பது எந்தவொரு பொருளையும், செயற்பாட்டையும் பற்றிச் சிந்திக்கும்போது எதிர் மறையாக, இல்லாததொன்றாக, முடியாததாக சிந்திப்பதாகும்.

நல்ல எண்ணங்கள் நம் உடல் நலத்தை மேம்படச் செய்து ஆயுளை நீடிக்கின்றன. இதை உறுதிப்படுத்த பல ஆராய்ச்சிகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. யேல் பல்கலைக்கழகத்தில் நடத்திய ஆராய்ச்சியில், தனது உடல் நலத்தைப் பற்றி நல்ல எண்ணங்களைக் கொண்டவர்கள் மகிழ்ச்சியாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் மற்றும் நல்ல ஞாபக சக்தியோடும் வாழ்கின்றனர் என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இதைப்போலவே, ரோபர்ட் கிரம் லிங் என்பவர் நடத்திய

ஆராய்ச்சியின் படி, நேர்மறை எண்ணங்கள் கொண்ட இருதய நோயாளிகள், சிகிச்சைக்குப் பிறகு 15 வருடங்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றனர் எனக் கூறியுள்ளார். அதுமட்டுமின்றி, நேர்மறை எண்ணங்கள் நம் சுய மகிழ்ச்சியை மேம்படுத்த உதவுகின்றன. நல்ல எண்ணத்தோடு பிறருக்கு உதவுதல், நன்றி உணர்வை வெளிப்படுத்துதல், தியானித்தல் போன்றவை அதிகம் நன்மை தரக் கூடியதாய் உள்ளன. இவை நல்ல உணர்வை வலுப்படச் செய்வதோடு, கவலையையும் போக்கச் செய்கின்றன. இவை நம் வாழ்க்கையை இன்பமாக நகர்த்த உறுதி செய்கின்றன.

தங்களுடைய திறமைகள் மீது நேர்மறை அணுகுமுறைகள் உள்ளவர்கள் எளிதில் விரக்தியடைவதில்லை. எதிர் காலத்தின் மீது நம்பிக்கையுடன் இருப்பார்கள். எதையும் விடாமுயற்சியுடன் தொடர்வார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களால் மன அழுத்தத்தை வெற்றிகொள்ள முடிகிறது. மாறாக, தங்களைப் பற்றிய கீழான மதிப்பீட்டினையும், எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கையற்ற எதிர்மறை அணுகுமுறையையும் கொண்டவர்கள் அவர்களுக்குச் சாதகமான சூழ்நிலைகள் நிலவுப்போது கூட, மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகிவிடுவார்கள் என ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். நாம் எதை நினைக்கிறோமோ அதுவாகவே ஆகிவிடுகிறோம் என்று உளவியல் நிபுணர்கள் கூறுவது இதைத்தான்.

மனிதன் தான் விரும்பியது கிடைத்தால்தான் சந்தோஷம் அடைய முடியும் என்று தன் மனதில் வரையறை வகுக்கிறான். இது ஒரு தவறான எண்ணம். நாம் விரும்பியது கிடைக்கவில்லை என்பது எதிர்மறை எண்ணம். எதிர்மறை எண்ணம் நமது சக்தியைக் குறைத்து நம்மைப் பலவீனப்படுத்தும். நேர்மறையான எண்ணம் நமது சக்தியை அதிகப்படுத்தும்.

நேர் சிந்தனையை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கான உளவியல் ஆலோசனைகள்

நான் நேர்மறை சிந்தனையுள்ளவனா, எதிர்மறை சிந்தனையுள்ளவனா என்பதை முதலில் இனங்காண வேண்டும். எந்தெந்த விடயங்களில் எதிர்மறை சிந்தனை எனக்கு ஏற்படுகின்றது என்பதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அந்தந்த இடங்களை மனக்கண் முன் நிறுத்தி அவற்றுக்கு

நேர்மறை சிந்தனையைப் பொருத்த வேண்டும். உதாரணமாக, கிண்ணத்தில் அரைவாசி வெற்றிடமாக உள்ளது என்பதற்குப் பதிலாக கிண்ணத்தில் அரை வாசி நிரம்பி உள்ளது என்று எண்ணங்களை நேர்மறை எண்ணங்களாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

எதிர்மறைச் சிந்தனைகளையும், அவை எந்தளவுக்கு அவரை கவலைக்குள்ளாக்குகின்றது என்பது குறித்தும் விழிப்புடன் இருப்பதற்கு அவருக்குக் கற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும். அவர் தனக்குத்தானே “நான் நம்பிக் கொண்டிருப்பது உண்மைதானா?” எனக் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இதற்குப் பதிலளிக்கும் முகமாக தனக்கு நம்பகமான உறவினருடன் அல்து நண்பர் களுடன் இது சம்பந்தமாக பேச வேண்டும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பிறரும் தன்னைப் போன்றா சிந்திக்கின்றனர் எனத் தன்னிடமே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

அதாவது, தினமும் இரவு உறங்கும் முன்பு கண்களை மூடி அமர்ந்து கொள்ளவும். உங்களிடம் உள்ள நேர்மறை எண்ணங்களை ஒவ்வொன்றாக மனதிற்குள்ளேயே பட்டியலிடுங்கள். உதாரணமாக, நேர்மறைப் பட்டியலில் அடிப்படைத் தேவையான உணவு, உடை, தங்கும் இடம் (அது வாடகை வீடாகவும் இருக்கலாம், சொந்த வீடாகவும் இருக்கலாம்) இந்த அடிப்படைத் தேவைகளைப் பெற்றிருப்பதை மனதிற்குள்ளேயே நினைத்து சந்தோஷப்படலாம். ஏனென்றால், அடிப்படைத் தேவை பூர்த்தி அடைந்தால்தான் ஒரு மனிதன் மற்ற வேலைகளில் கவனம் செலுத்த முடியும்.

அடிப்படைத் தேவைகள் நிறைவேறாது இருக்கும் மக்களின் மன நிலையையும், உங்களின் மனநிலையையும் அந்த நிமிடத்தில் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு உள்ள பொருள் வளம், செல்வாக்கு, உங்கள் அந்தஸ்து, மதிப்பு, கல்வி, அனுபவம் இப்படி உங்களுக்குள்ள உள்ள நேர் எண்ணங்களை ஒளிவுமறைவு இல்லாமல் பட்டியலிடுங்கள்.

அடுத்தபடியாக, நம்மிடம் இருக்கும் சில கெட்ட சம்பவங்கள், சில வேண்டாத குணங்கள், நம்மால் முடியாதவைகள் என்பவை நேர் எண்ணங்

களின் பட்டியலுக்கு எதிர்மறையானவை. ஆகையால், இந்தப் பட்டியலை நாம் மனதால் நினைக்கவே வேண்டாம். வாழ்க்கையில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் நமக்கு மட்டும் இல்லை. எல்லோருக்கும்தான் இருக்கின்றன. நம்மிடம் இல்லாததை நாம் ஏன் நினைக்க வேண்டும்? ஏன் பட்டியலிட வேண்டும்? எதிர்மறைப் பட்டியல்களை மறைத்துவிட்டு நேர்மறைப் பட்டியல்களைப் புரட்டிப் பார்ப்போம். இதனால், நமது நேர்மறை எண்ணங்கள் படிப்படியாக வளர்ச்சியடைவதைப் பார்க்கலாம்.

இறைவன் படைப்பில் நல்லவை, தீயவை இரண்டுமே இருப்பது இயற்கை. நல்லதையே காணும் பார்வையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மற்றவர் இடத்தில் நம்மை வைத்து அவர்களின் பார்வையில் பார்க்கும் பழக்கத்தை நாம் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

நேர்மறையான சுயமதிப்பீட்டை வலிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தீய எண்ணங்களை, தீயவர்களை ஒதுக்கி நல்ல எண்ணங்களையும், நல்லவர் நட்பையும் நாடிப் பெறவேண்டும். எதிர்மறையாக பேசுபவர்களிடம் இருந்து விலகியே இருங்கள். அவர்களால் உங்களுக்கு ஆகப்போவது ஒன்றுமில்லை. உன்னால் முடியாது, உனக்குத் தகுதியில்லை, என்னால் உதவ முடியுமா என்று தெரியவில்லை போன்ற சொற்களைப் பேசுபவர்களைவிட உன்னால் முடியும், உன்னைத் தவிர வேறு யாருக்கும் தகுதியில்லை, என்னால் நிச்சயம் உதவ முடியும் போன்றவர்களை உங்கள் நட்பு வட்டத்தில் வைத்திருங்கள்.

எப்போதுமே வெள்ளம் என்பது எதிர்பாராமல் வருவது. நமக்கு பிரச்சினைகள் என்பதும் அப்படித் தான். அப்படி பிரச்சினைகள் வரும்போது நாம் அவற்றை எப்படி எதிர்கொள்கிறோமோ அதைப் பொறுத்தே நமது உயர்வும் இருக்கிறது என்கிறார் வள்ளுவர். ஒருவன் எந்தளவு உயர்கிறானோ அந்தளவு பிரச்சினைகளையும், சவால்களையும் சந்தித்தே தீரவேண்டும் என்று சுவாமி விவேகானந்தரும் ஒரு கருத்தைக் கூறியிருக்கிறார்.

நீங்கள் இப்போதுள்ள நிலைமைக்கு, அது நல்ல நிலைமையோ அல்லது மோசமான நிலைமையோ காரணம் யார் தெரியுமா? அது நீங்கள் தான்! நீங்கள் மறுத்தாலும் உங்கள் மனசாட்சி இதை மறுக்காது. ஜோதிட கட்டடங்களை ஆராய்ந்து கொண்டு ஜாதகத்தின் மீதும், கிரகங்களின் மீதும் பழியைப் போட்டுக்கொண்டு திரிபவர்கள் என்றுமே வெற்றி கொள்ள முடியாது.

இவ்வாறான எதிர்மறைச் சிந்தனையுடையவர்களை மாற்றமாகச் சிந்திப்பதற்கு ஊக்குவிக்க வேண்டும். அவர்களது எதிர்மறைச் சிந்தனைகளையும், அத்தகைய சம்பவங்களையும் நேர்மறையாகச் சிந்திக்க வைப்பதன் மூலம் அவர்களுடைய மனப்பாங்குகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வைக்கலாம்.

எல்.ரி. முகம்மட் இயால்
உளவள ஆலோசகர்
பிரதேச செயலகம்
சாய்ந்தமருது

உங்களது ஆக்கபூர்வமான விமர்சனங்களை ஆவணி 15ம் திகதிக்கு முன்னர் அனுப்பிவைங்கள். உங்களது நண்பர்களுக்கு “நான்” உளவியல் சஞ்சிகையை அறிமுகப்படுத்துங்கள். அவர்களும் “நான்” வட்டத்தில் இணைந்துகொள்ள ஆதரவு அளியுங்கள்!

“நான்” வளர்ந்தால் நாம் வளர்வோம்!

நேர்மறையான சிந்தனைகள்

ஆக்கபூர்வ அணுகுமுறையை வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்து அன்றாட வாழ்க்கையை அனுபவமாக்கிக் கொள்கின்றவர்கள் அதிகமாக இருப்பதில்லை. ஆக்கபூர்வமான நேர்மறையான சிந்தனைகள் தான் சரியான நடைமுறை வாழ்க்கையுமாகும். தேர்ந்தெடுப்பதற்கு எத்தனையோ விடயங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் பயனைத் தந்து நிறைவை அளிக்கக்கூடியது ஆக்கபூர்வமான நேர்மறையான சிந்தனை மட்டுமே.

நீங்கள் எப்படி சிந்திக்கின்றீர்கள் என்பது தான் உங்களுடைய வெற்றிக்குத் திறவுகோலாக அமைகின்றது. உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் உறவுகளைப் பற்றியும் உங்கள் இலக்கு பற்றியும் நீங்கள் வாழ்கின்ற உலகம் பற்றியும் உங்கள் எண்ணங்கள், சிந்தனைகளை நேர்மறையானதாக மாற்றிக் கொள்ளும்போது உங்களுடைய வாழ்க்கையும் மாற்றம் பெறத் தொடங்குகின்றது. உங்களுடைய சிந்தனைகளின் தரத்தை நேர்மறையானதாக நீங்கள் உயர்த்திக்கொள்ளும்போது உங்கள் வாழ்க்கையின் தரத்தையும் உயர்த்திக் கொண்டு விடுகின்றீர்கள்.

உங்களுடைய நேர்மறையான எண்ணங்களும் சிந்தனைகளும் தான் நீங்கள் வாழும் வாழ்வுக்கு ஓர் அர்த்தத்தைக் கொடுக்கின்றன. “உங்களுடைய எண்ணங்களின்படிதான் நீங்கள் உருவாகிறீர்கள்” என்கிறார் ஏர்ல ஹைட்டிங்கேல். இவர் கல்வியாளரும் ஒளிபரப்பாளரும் ஆவார். இதே கருத்தைத்தான் வரலாற்றின் மிகப்பெரிய ஞானிகளும் சொல்லியிருக்கிறார்கள். “எதை ஒருவன் மனதால் சிந்திக்கின்றானோ அதுவாகவே அவன் இருக்கின்றான்” என்பது யைபிள் வாசகம். உங்களுடைய வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்கின்ற உங்களுடைய திறமை, உங்களுடைய சிந்திக்கும் ஆற்றலைப் பொறுத்தே அமைகின்றது. மாறுபட்ட எதிர்மறையான வழியிலும் உங்களால் சிந்திக்க முடியும். வெற்றிபெற்ற மனிதர்கள் அறிந்தோ, அறியாமலோ இந்த

உண்மையைத்தான் தங்களுடைய சொல்லிலும் செயலிலும் தொடர்ந்து வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

வாழ்க்கை என்பதே சிந்திப்பதுதான். உடலும் மனமும் சேர்ந்த ஒரு அமைப்புத்தான் நீங்கள். உங்களுடைய தசை, எலும்பு, இரத்தம் அனைத்தும் 80% நீரால் ஆனது. இதில் மிகக்குறைந்த அளவில் இரசாயணப்பொருட்களும் உண்டு. ஆனால் உங்கள் மனமும் சிந்தனையும் தான் நீங்கள் என்ன என்பதையும் நீங்கள் யார் என்பதையும் தீர்மானிக்கின்றன. நீங்கள் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது கூட உங்களுடைய ஆழ்மனதில் புயல்வேகம் கொண்ட சிந்தனை இருக்கலாம். சிந்திப்பதை நீங்கள் நிறுத்தும்போது உங்களுடைய வாழ்க்கையும் நின்றுபோகின்றது.

ஆகவே நீங்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும். அதுவும் மகிழ்ச்சியான உற்சாகம் நிறைந்த வாழ்க்கையாக வாழவேண்டும். ஆகவே உங்கள் சிந்தனைகள், எண்ணங்கள் எப்போதுமே உங்கள் வாழ்வுக்குப் பயன்தரக்கூடியதாகச் சிந்தியுங்கள். எல்லாவற்றையும் நேர்மறையாகவே எண்ணுங்கள், சிந்தியுங்கள். உங்கள் வாழ்வும் உங்களுக்கும் பிறருக்கும் பயன்தருவதாகவே அமையும்.

வளவாளர் L.மேரி
வளர்பிறை நிறுவனம்.

உங்களது வாழ்க்கையை மாற்றிக்கொள்ளும் திறமை
உங்களுடைய சிந்திக்கும் ஆற்றலைப் பொறுத்தே அமைகின்றது.
உங்களது நேர்மறையான எண்ணங்களே வாழ்விற்கு அர்த்தத்தைக்
கொடுக்கின்றன.

நேர்மறையான எண்ணங்கள்

“தேடிச்சோறு நிதம் நின்று - பல

சின்னஞ்சிறு கதைகள் பேசி

வாழத் துன்பமிக உழுன்று - பிறர்

வாடப் பல செயல்கள் செய்து தரை

கூடிக் கிழப்பருவ மெய்தி - கொடுங்

கூற்றுக்கிரை எனப் பின்மாயும் பல

வேடிக்கை மனிதரைப் போல நானும் - இங்கு

வீழ்வேன் என்று நினைத்தாயோ”

-மகாகவி சுப்பிரமணிய பாரதியார்.

இந்தப் பாடல் வரிகள் ஒருவரிடத்தில் காணப்பட வேண்டிய நேர்மயமான எண்ணத்தினை வெளிப்படையாக எடுத்துக்காட்டி நிற்கின்றன. வாழ்வில் எவ்வாறான தோல்விகள் வந்தபோதிலும், அத்தோல்விகள் வந்துவிடுமோ என ஏங்கித் துவண்டுவிடாமல் வாழ்வை நேர்மயமான எண்ணத்துடன் எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்ற வைராக்கியத்தைத் தர இப்பாடல்களை விட வேறெதுவும் இங்கு பொருத்தமாக அமைந்து விடாது. வாழ்விற்கு மிகவும் தேவையானது நாம் கொண்டிருக்கவேண்டிய நேர்மறையான எண்ணங்கள் ஆகும்.

மகிழ்ச்சி, ஆரோக்கியம் மற்றும் வெற்றிகரமான முடிவுகளை எதிர்பார்க்கும் சிறந்த அணுகுமுறையே நேர்மறை எனப்படும். நேர்மறை எண்ணங்கள் பிரகாசமான வாழ்க்கைக்கு உதவுகின்றன. நேர்மறையான எண்ணங்கள் எப்பொழுதும் சாதகமான முடிவுகளையே எதிர்பார்க்கின்றன. நேர்மறை எண்ணமானது ஓர் உணர்வுரீதியான அணுகுமுறை ஆகும்.

ஆனால் வாழ்வில் எல்லோரும் நேர்மறையான எண்ணங்களைக் கொண்டிருப்பதில்லை. சிலர் எதிர்ப்பறையான எண்ணங்களையும் கொண்டிருப்பர். தொடர்ச்சியாக எதிர்ப்பறையான எண்ணங்களைக் கொண்டிருப்போர்

வாழ்வில் தமக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளை சமாளிக்க முடியாமல் திணறுவர். பிரச்சினைகள் பலவற்றிற்கு முகங்கொடுப்பர், பிரச்சினைகளை தீர்க்க வாழ்வில் துவண்டு விடுவர்.

ஆனால் நேர்மறை எண்ணங்கள் ஒருவரின் வாழ்வில் பேருதவி புரிகின்றன. பல நல்ல விடயங்கள் வாழ்க்கையில் நடைபெற இந்நேர்மறை எண்ணங்கள் துணைபுரிகின்றன. நம்பிக்கையை ஆதாரமாகப் பயன்படுத்தி மன அழுத்தத்தைப் போக்க உதவுகின்றன. ஆயுட்காலம் அதிகரிக்கின்றது. துன்பங்களைத் தாங்கும் உந்து சக்தியைக் கொடுக்கின்றது. நல்ல வாழ்க்கையை அமைக்கின்றது. இதய நோயினால் ஏற்படும் இறப்பு, ஆபத்து குறைகின்றது. கஷ்டகாலத்தில் கஷ்டங்களைத் தாங்கும் திறனை அளிக்கின்றது. இவை நேர்மறை எண்ணங்களால் ஏற்படக்கூடிய சாதகங்களாகும்.

எனவே ஒவ்வொருவரும் தத்தமது வாழ்வில் நேர்மறை எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்ளுதல் அவசியமான ஒரு விடயமாகும். நேர்மறை எண்ணங்களை எம் வாழ்வில் எவ்வாறு கட்டியெழுப்பலாம் எனச் சற்று நோக்குவோம்.

1. நகைச்சுவை உணர்வை வெளிக்கொணர்தல்.
ஒருவன் தன்னில் நேர்மயமான எண்ணத்தைக் கொண்டுவர வேண்டுமாயின் தமக்குள் நகைச்சுவை விடயத்தை கொண்டுவருதல் வேண்டும். நகைச்சுவையான விடயத்தை நாட வேண்டும். “வாய் விட்டுச் சிரித்தால் நோய் விட்டுப்போகும்” என்பதற்கிணங்க முடிந்தளவு சிரிக்க வேண்டும். நகைச்சுவை உணர்வு, சிரிப்பு என்பன மனதை இளமையாக வைத்திருப்பதுடன் நேரான சிந்தனையைத் தூண்டும். இதன் காரணமாக ஒருவனிடத்தில் நேர்மறையான எண்ணங்கள் தோற்றம் பெற வாய்ப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன.
2. நேர்மறை எண்ணங்களைக் கொண்ட மனிதர்களை அமைத்துக் கொள்ளல்.

எம்மைச்சுற்றி நேர்மறையான எண்ணங்களைக் கொண்ட மனிதர்களை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எமது வாழ்வில் எமது உயர்விற்கு ஆதாரமாக இருந்து ஆதரவுடன் பல அறிவுரைகளைத்

தந்து எமது கருத்துக்களுக்கு காதுகொடுத்து கேட்பவருடன் உறவினை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நேர்மறையான எண்ணம் கொண்ட வர்களைச் சூழ கொண்டு அவர்களுடன் உறவினை வளர்க்கும் போது எமது எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் நேரானதாக மாற்றம் பெறும்.

3. சுயசிந்தனை மூலம் நேர்மறை எண்ணங்களை சிந்திக்க சில வழிகளைப் பின்பற்றல்.

“இதற்கு முன் நான் இந்த செயலை செய்ததே இல்லை” என்று யோசிப்பது எதிர்மறையான எண்ணத்தை ஏற்படுத்தும். அவ்வாறு சிந்திப்பதனை விட “புதிதாக ஒரு விடயத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளது” என்ற எண்ணப்பாங்கு நேர்மறையான எண்ணத்தை வளர்க்க உதவும். அதே போன்று “இது மிகக் கடினமான செயல்” என்று எண்ணாமல், “நான் எந்த வழியிலாவது இதை அணுகி சமாளிப்பேன்” என்று நேரான முறையில் எண்ணுதல் வேண்டும். இவ்வாறான எண்ணப்பாங்குகள் மூலம் தன்னம்பிக்கை வளர்ந்து நேரான எண்ணம் வளரக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு.

4. மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்

மனதி வாழ்வில் எதிர்மறை விடயங்கள் நிகழ்வது இயல்பானதும் தவிர்க்கமுடியாததுமாகும். ஆனபோதிலும் அத்தகைய எதிர்மறை விடயத்தைப் பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிராமல் அதிலிருந்து விடுபட முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதற்காக நமது விடயங்களில் திசைதிருப்பல் வேண்டும். அதில் ஒரு வழியாக மற்றவர்களுக்கு ஏதாவது நன்மை செய்ய முயற்சி செய்யலாம். இதன்மூலம் மனதில் காணப்படும் எதிர்மறையான எண்ணங்களில் இருந்து கவனத்தை வேறு நல்ல விடயத்தில் திசைதிருப்ப முடிவதுடன் மற்றவர்களுக்கு தெரியும் நன்மையில் மனத்திருப்தியும் உருவாகும். அத்துடன் நல்ல எண்ணங்கள் மனதில் உருவாகும் வாய்ப்புக்கிடும்.

5. நேர்மறையான மேற்கோள்களைப் படித்தல்

எப்பொழுதும் உங்கள் கண்களில் படக்கூடிய வகையில் நேர்மறையான தன்னம்பிக்கை ஊட்டக்கூடிய மேற்கோள்களை

எழுதி ஒட்டிவைக்கவும். அடிக்கடி அவற்றைப் பார்க்கும்போது அவற்றைப் படித்து நல்ல எண்ணங்களை மனதில் விதைக்கலாம். இதன் மூலம் நேர்மறை எண்ணங்கள் வளரக்கூடியவாறு இருக்கும்.

6. தியானம் செய்தல்

மனதை ஒருநிலைப் படுத்தி நல்ல எண்ணங்களை உருவாக்கும் தியான முறையைப் பின்பற்றலாம். அதற்கு அமைதியாகக் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒருமணி நேரம் எந்தக் கவலை தரும் விடயங்களைப் பற்றியும் சிந்திக்காமல் ஒரு விடயத்தை நேர்மறையாக சிந்திக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் கடினமானதாக இருக்கும். ஆனால் தொடர்ந்து செய்துவர நேர்மறையான எண்ணங்களால் மனம் சூழப்பட்டு எப்போதும் மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் வாழலாம்.

இவ்வாறான வழிமுறைகள் மூலமாக ஒருவரிடத்தில் நேர்மறையான எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். இந்த வழிகளைப் பின்பற்றி தமக்குள் நேர்மறை எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்ள முயலும் ஒருவனுடைய வாழ்வு இன்பமானதாகவும் வெற்றி நிறைந்ததாகவும் மலரும்.

ஒருவனுடைய வாழ்வில் அவன் அடையும் இன்பம், மகிழ்ச்சி என்பன அவன் மனநிலையிலேயே தங்கியிருக்கும். எதிர்மறையான மனநிலையைக் கொண்டிருக்கும் ஒருவனின் வாழ்வு இருள் நிறைந்ததாகக் காணப்படும். அவன் குறுகிய பார்வையும் குறுகிய சிந்தனையும் கொண்டவனாக இருப்பான். தோல்வியைத் தனது வாழ்வின் முடிவாக எடுத்துக்கொள்வான். அவனுக்கு மகிழ்ச்சி என்பது எட்டமுடியாத ஒரு பொருள்.

ஆனால் நேர்மறையான மனநிலையைக் கொண்ட ஒருவன் பரந்துபட்ட பார்வையும் பரந்த சிந்தனையும் கொண்டவனாக இருப்பான். தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்வான். தோல்வியை வெற்றிக்கான படிக்கட்டாக ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம் காணப்படும். இவ்வாறானவர்கள் மகிழ்ச்சியை வெளியே தேடமாட்டார்கள். தமக்குள்ளேயே மகிழ்வின் ஊற்று உள்ளது என்ற எண்ணத்துடன் மகிழ்வினை தமது எண்ணங்கள், நடத்தைகள்

மூலம் உருவாக்கிக் கொள்வார்கள். மகிழ்ச்சி இவர்களைத்தேடித் தானாகவே வரும். வெற்றிக்கான சந்தர்ப்பத்தை தாமாகவே உருவாக்கிக் கொள்வார்கள்.

வாழ்வில் நேரானவற்றைப் பார்க்கவும் நேரானவற்றைப் பேசவும் நேரானவற்றைச் செய்யவும் நேரானவற்றைச் சாதிக்கவும் வேண்டுமானால் நேரானவற்றைச் சிந்திக்கப் பழகுவோம். நேர்மறை எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்வோம்.

G.M.யூப்நேசியா
B.A. (Hons)
வளர்பிறை.

நேர்நோக்கிச் சிந்தியுங்கள்!
அதில் தினம் பயிலுங்கள்!
நேர்மையாக உழையுங்கள்!
ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்!
ஆன்மீகத்தில் வளருங்கள்!
அதிகமாகப் பரபரப்படையாதீர்கள்!
வலிதுடன் வாழுங்கள்!
வாசிப்புத்திறனை அதிகரியுங்கள்!
வளமுடன் மகிழ்வாய் வாழுங்கள்!
எங்கள் மூளையைத் திறந்தால்
எங்கள் சிந்தனைக்குள் நுழைந்தால்
எங்கள் தலைக்குள் உள்ள எண்ணங்கள்
வாடகை இல்லாமல் கிடப்பது இல்லை என்பதை உணரலாம்.
வளங்களையும் சக்தியையும் நிச்சயமாக உள்வாங்கும் உங்கள்
தனித்துவ
வளர்ச்சிக்கு அவை நேரானவையாகவும் நன்மை
பயிற்றுவிப்பவையாகவும் இருப்பின்
அவற்றையே சிந்தியுங்கள்.
அவை இல்லையேல், எண்ணங்கள் பற்றிய ஆய்வு அவசியமாகின்றது.
குறிப்பிட்ட வடிவத்திற்கு உங்கள் சிந்தனையை வடிவமைக்கும் வலு
உங்களிடமே உள்ளது.

எண்ணத்தின் உயர்வு

மானிடப் பிறவியின் மகத்துவம் மிகவும் உன்னதமானது. மனிதனின் சக்தி அளவிடமுடியாத ஒரு பொக்கிஷம் ஆகும். இறைவன் படைத்த உயிரினங்கள் அனைத்திலும் மனிதனே சிந்திக்கும் திறன் உடையவனாவான். மனிதனுடைய வாழ்க்கைக்கு சிந்தனை என்பது மிகவும் முக்கியமான தொன்றாகும். அவன் முன்னேற்றமடைவதற்கு, வாழ்வில் உயர்வதற்கு, சிந்தனையே முதன்மையானதாகும்.

எண்ணம் அல்லது சிந்தனை என்பது வாழ்க்கையை உருவாக்குகின்ற பூரணப்படுத்துகின்ற ஒரு கருவியாகும். எண்ணம், சொல், செயல் என்பன எல்லாம் சிறப்பானதாக, தூய்மையுள்ளதாக இருக்கவேண்டும். அப்போது தான் நல்ல சிறப்பான வாழ்க்கை அமையும் என்பு புத்தபெருமான் கூறியிருக்கிறார். “எண்ணம் போல் வாழ்க்கை” என்பது ஒரு பொன்மொழியாகும். அது போல் நாம் எப்போதும் உயர்வான சிந்தனைகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

வித்து இல்லாது ஒரு மரம் முளைப்பதில்லை. அதுபோல் சிந்தனை இல்லாது செயல் பிறப்பதில்லை. சிந்தனை என்பது ஆக்கத்திற்கும் அழிவிற்கும் கொண்டு செல்லக்கூடியதொன்றாகும். சிந்தனையை நாம் இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று நேரான சிந்தனை; மற்றையது எதிர்ப்பறையான சிந்தனை. நாம் நேரான சிந்தனைகளை சிந்தித்து ஆக்கப்பாதையில் செல்ல முன்செய வேண்டும். எதிர்ப்பறையான சிந்தனைகளைச் சிந்தித்து அழிவுப்பாதைக்கு செல்லக்கூடாது.

நம் சிந்தனைகள் எப்போதும் முன்னோக்கி உயர்வான நேரான சிந்தனைகளை சிந்தித்து வாழ்வில் நன்மதிப்புள்ள சிறந்த நிலையை

அடையவேண்டும். எம்மை நாம் உயர்வாக நினைக்க வேண்டும். எமது குணவியல்பு, ஆற்றல்கள், அறிவு, திறமைகளுக்கு மதிப்புக்கொடுத்து வாழ்வில் உயர், வெற்றிபெற, நேரான சிறந்த சிந்தனைகளைச் சிந்தித்து மேன்மையான வாழ்வை வாழ, “எண்ணித் துணிக் கருமம்” என்பது போல் துணிந்து ஒரு செயலில் இறங்க, நேரான சிந்தனையை சிந்திக்க முனைய வேண்டும்.

“உன் எண்ணமே

உன் வாழ்வின் - உயர்வுக்கு

வழிவகுக்கும்”

A.நிளோமி

சுகவாழ்வு நிலையம்.

நான் அபிமானிகள் கவனத்திற்கு!

- ❖ எழுத்தாளர்களையும், வளர்ந்துவரும் எழுத்தாளர்களையும் ஊக்குவிக்கும் பயிற்சிப்பட்டறை.
- ❖ புதிய சிந்தனைகளுடன் புதுயுகம் படைக்கும் முயற்சியில் இணைய உங்களை அன்போடு அழைக்கின்றோம்.
- ❖ இலை மறைகாய்களாய் இருக்கும் திறமைகள் வெளித் துலங்க, படைப்பாற்றல் அதிகரிக்க, இனிதான வாழ்க்கைத் திறன்களை வளப்படுத்த, பயிற்சியில் இணையுங்கள்.

காலை : 27.08.2016 (சனிக்கிழமை)

நேரம் : காலை 09.00 - 3.00 மணி

இடம் : “நான்” பணியகம்

16 மசனட் இறையியலகம்,

சுவாமியார் வீதி,

கொழும்புத்துறை.

மகிழ்ச்சியாக வாழ உதவும்

10 நேர் மறை உணர்வுகள்

பல வருடங்களாக உளவியலாளர்கள் எதிர்மறை உணர்வுகளையே தங்களின் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தி வந்தனர். எதிர்மறை உணர்வுகளான மனச்சோர்வு, துக்கம், சோகம், கோபம், மனஇறுக்கம், பதகளிப்பு என்பன குறிப்பிடத்தக்கவையாகும். எதிர்மறை உணர்வுகளை ஆய்வு செய்ததன் வழியாக அவற்றின் விளைவுகளை “உளவியல் கோளாறு”களாகக் கண்டு பிடித்து நோய் நிதானம் செய்ய அவை உதவியாக இருந்தன.

அண்மைக்காலமாக நேர்மறை உளவியலாளரின் முன்னோடியான பார்பரா பிரெட்விக்சன் (Dr.Barbara Fredrickson) 1998ம் ஆண்டிலிருந்து தன்னுடைய ஆய்வுகூடத்தில் நேர்மறை உணர்வுகள் பற்றி விஞ்ஞான ரீதியான ஆய்வுகளைச் செய்திருந்தார். அவரின் கருத்துப்படி எதிர்மறை உணர்வுகள் ஒருவரின் செயற்பாட்டில் எதிர்விளைவுகளைக் கொணரும் என்பதாகும். உதாரணமாக பயம் என்ற உணர்வை எடுத்தால் தப்பி ஓடுவதா? அன்றேல் போராடுவதா? என்ற உணர்வு. நேர்மறை உணர்வானது ஒருவர்தான் முன்னேறிச்சென்று தன் வாழ்வை மேம்படுத்த உதவுகின்றது.

அன்பு என்ற உணர்வு மனித வாழ்வை செழிப்படையச் செய்கின்றது. பயம் என்ற உணர்வு நம்பிக்கையை இழக்கச் செய்கின்றது. நேர்மறை உணர்வை எவ்வளவிற்கு எங்கள் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கின்றோமோ அவ்வளவிற்கு எங்கள் வாழ்வில் மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

பிரெட்விக்சன் 10 நேர்மறை உணர்வுகளை பட்டியலிடுகின்றார்: மகிழ்ச்சி, நன்றியுணர்வு, அமைதி, ஆர்வம், நம்பிக்கை, பெருமை, நகைச்சுவை, எழுச்சி, வியத்தல், அன்பு ஆகியவையாகும்.

மகிழ்ச்சி :- வாழ்க்கை ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு எல்லாம் நன்றாக போய்க் கொண்டிருக்கும் நிலை. உதாரணம் : வாழ்க்கையில் என்னென்ன சம்பவங்கள் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தந்திருக்கின்றன என மீட்டுப்பாருங்கள்.

நன்றியுணர்வு :- நாங்கள் அறியாமலே பலர் நன்மையான நற்காரியங்களை எங்களுக்கு செய்திருக்கலாம். அவற்றை எண்ணி நன்றியுணர்வுடன் நாடும் இருத்தல்.

அமைதி :- தளர்வுற்று சலனமற்ற நிலையாகும். நாம் ஒன்றும் செய்யாமலிருக்க தன்னாலேயே எங்களுக்குள் தோன்றும் உணர்வு. எல்லா எண்ணங்களையும் தீர்ப்பிடாமல் பார்த்துக்கொண்டிருப்பது.

ஆர்வம் :- புதிதாக ஒரு விடயத்தை செய்யவேண்டும் என்ற துடிப்பு.

நம்பிக்கை :- கலங்கரை விளக்கம் போன்றது. என்றோ ஒரு நாள் வாழ்க்கை நன்றாக அமையும் என்ற ஆழமான நம்பிக்கையாகும். எங்கள் வாழ்க்கைக்கு உந்துசக்தியாகவும் தாங்கியிருப்பதுவும் இந்த நம்பிக்கையில் தான்.

பெருமை :- தலைக்கனம், பிடிவாதம் அல்ல. அடையமுடியாது என்ற இலக்கை அடைந்துவிட்டேன். சமூகத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு உணர்வு.

நகைச்சுவை :- சிரிப்பு, பகிடி எதிர்பாராத விதத்தில் திடீரென ஒருவரை மகிழ்வித்த நிகழ்வு.

எழுச்சியூட்டல் :- ஒருவருடைய அபார நற்செயல்களைப் பார்த்து வியந்து நின்று என்னுடைய வாழ்வையும் மாற்றலாம் என்ற உணர்வு.

வியப்பு :- அதிசயம், அழகு, நன்மைத்தன்மை, இயற்கை என்பவற்றைக் கண்டு வியந்து நின்றல்.

அன்பு :- அன்பு என்ற உணர்வு ஏனைய உணர்வுகள் எல்லாவற்றிற்கும் மேலானதாகவும் ஆழமானதாகவும் இருக்கின்றது. ஒருவரோடொருவர் தொடர்பை ஏற்படுத்த வல்லது.

எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் பெரும்பான்மையானவை எதிர்மறை உணர்வுகளால் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டுக்கொண்டிருப்பதை எம்மை ஆராய்ந்து பார்த்தால் எமக்கு விளங்கும்.

மேலே குறிப்பிட்ட 10 நேர் உணர்வுகளையும் நாளொன்றுக்கு அன்றேல் சில வாரங்களுக்கு பயிற்சிசெய்து பார்த்தால் அதன் விளைவுகள், தாக்கங்கள் எங்களின் வாழ்க்கைக்கு செழிப்புட்டி மலரச்செய்வதை அனுபவிக்க முடியும்.

மேற்கூறிய நேர் உணர்வுகள் ஒருவரின் இதயத்தையும் மனதையும் திறந்து மற்றவர்களின் மீது ஒரு தொடர்பை ஏற்படுத்துகின்றது. படைப்பாக்கத் திறனை உருவாக்குகின்றது. கற்றலில் சிறந்த பெறு பேறுகளைத் தரவல்லதாக இருக்கின்றது என்பது விஞ்ஞானம் அளிக்கும் விளக்கமாகும்.

S. டேமியன்
அமதி

அன்பு, அமைதி, ஆர்வம் உள்ள இதயத்தில் நம்பிக்கை, நகைச்சுவை, நன்றியுணர்வு ஆகியவை இணைந்த நிலையில் மகிழ்ச்சிவெள்ளம் ஆறாய்ம் பெருக்கெடுத்து ஓடும்

ஊனம் ஒரு தடையல்ல [யாழ்ப்பாணம் கற்பனையல்ல]

அது ஒரு பூந்தோட்டம் நிறைந்த கிராமம். அக்கிராமத்தில் ஒரு சிறிய குடிசைவீடு. அவ்வீட்டில் தரம் 9ல் கல்வி கற்கும் ஒரு மாணவனும் அவனது பெற்றோரும் இருந்தனர்.

பிறப்பிலேயே இருகைகளும் ஊனமாகப் பிறந்ததால் பெற்றோர் அவனை வளர்க்கக் கஸ்ரப்பட்டனர். அவனுடைய பெயர் நிக். தரம் 9 வரை பெரும் கஸ்ரப்பட்டு கல்வி கற்றான். தனது வாழ்க்கையை நினைத்து பெரிதும் துக்கமடைவான் நிக். பெற்றோர் நிக்மீது பெரிதும் அன்பு, பாசம் காட்டினர். தனது எதிர்காலம் எப்படிவந்து விடுமோ என்று கலங்க ஆரம்பித்தான்.

நிக் தனது வேலைகளைத் தானே செய்வான். ஆனாலும் பெற்றோரின் உதவி பெரிதும் பாங்களிப்புச் செய்தது. கல்வியிலாவது தான் முன்னிலைக்கு வர வேண்டும் என முடிவுசெய்தான். தன் ஊனம் தனக்குத் தடையென்று முன்பு நினைத்த அவன் பின்பு அவனுக்கு அது தடையாகத் தெரியவில்லை.

வாழ்க்கையைத் தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ வேண்டும் என முடிவு செய்தான். பாடசாலையில் ஆசிரியர் கற்பிக்கும் போது நிக் மிகவும் ஆர்வமாகவும் கவனமாகவும் கேட்டுக் கற்றுக் கொள்ளுவான்.

தன் வாழ்வில் ஒளிவீசவேண்டும் என அவன் நினைத்தான். O2 வருடங்கள் கழிந்து சென்றன. (O/L) பரீட்சைக்குத் தயாரான நிக் தான் சித்தியடைவேன் என்று தன்னம்பிக்கையுடன் பரீட்சை எழுதினான்.

அவனது கனவுகள் நனவாகியது. (O/L) பரீட்சையில் 9 பாடங்களும் சித்தியடைந்து (A/L) பரீட்சை எழுதி ஒரு சட்டத்தரணியாக வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் (A/L) பரீட்சைப் பெறுபேறுகளுக்காகக் காத்திருந்தான்

2 பாடங்கள் மட்டுமே சித்தியடைந்தான் நிக். தன்னுடைய பலவீனமே இந்த இழப்பிற்குக் காரணம் என நினைத்து விடாமுயற்சியுடன் மறுபடியும் கல்வியைத் தொடர்ந்தான். கல்வி கற்கும் காலங்களில் தனது தலைமைத்துவச் செயற்பாட்டை பொறுப்புடன் செய்தான் நிக். அதிபராலும் ஆசிரியராலும் சிறந்த மாணவத்தலைவன் என்ற பெயரைப்பெற்றுக் கொண்டான்.

மறுபடியும் (A/L) பரீட்சை எழுதி 3பாடமும் சித்தியடைந்து தனது இலட்சியத்தை அடைந்து ஒரு சட்டத்தரணியாக வந்தான் நிக். சட்டதரணி பதவியிலும் சிறந்த சட்டத்தரணி என்று மக்களால் போற்றப்பட்டான் நிக். அவன் வளர்ந்து பெரிய நிலை அடைந்தான். ஒருமுறை பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிக்குப் பிரதம அதிதியாக நிக்கை அழைத்திருந்தனர். நிக் உரையாற்றும் போது தனது வெற்றி எப்படிப்பட்டதெனவும் தனது வெற்றிக்குக் காரணம் கூறினார். கடைசியில் அவர் சொன்ன விடயம் பாடசாலையின் தலைமைத் துவத்தினால்தான் தான் இந்த நிலைக்குவந்தேன் எனக் கூறினார். “எனது ஊனம் மட்டுமல்ல எல்லோருடைய ஊனமும் யாருக்கும் தடைஅல்ல” எனக்கூறி முடிவு செய்தார். இவ்வாறு நிக் தனது ஏணிப்படியில் ஏற ஆரம்பித்தார்.

சு.மேரி கலிஸ்ரா
கிளி/புனித பற்றிமா நோ.க.த.க பாடசாலை

உள்ளம் ஊனப்படாவிடில்
உலகில் உயர்வது சாத்தியமே!
உங்களை நீங்கள் வலுப்படுத்த
உங்களிடமே மீண்டும் வாருங்கள்!

நான் அடிகா இருக்கிறேனா?

நேர் சிந்தனைகளை நம்மிலிருந்து ஆரம்பிக்கலாமே!

எப்பொழுதும் வாழ்க்கையில் நேர்ப்பக்கத்தையே காணுங்கள்! பிழை கண்டுபிடிப்பதும், குற்றம் காண்பதும், பிறர் நம்மைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என அறிவதும் நம் வழக்கமாகிவிட்டது. நேர்சிந்தனை என்பது பிழைகளைக் காணாது இருப்பது அல்ல. மாறாக, நீங்கள் உங்களை அபிவிருத்தி செய்து வளர்த்தெடுப்பதில் நேரத்தைச் செலவு செய்வதாகும்.

இதற்கு, நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் சொற்களை நேர்சிந்தனைச் சொற்களாக மாற்ற வேண்டும். இதற்கான சிறந்தவழி வணக்கம் செலுத்து தலாகும். வணக்கம் செலுத்துதல் ஒரு மனப்பயிற்சியாகும்.

உங்கள் கவலை மற்றவர்கள் உங்களைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதா?

உங்களை அடுத்தவர் ரசிக்க வேண்டும், கவனிக்க வேண்டும், உங்கள் சிறப்பியல்புகளை, உங்கள் தனித்துவங்களை அடையாளங்கண்டு பாராட்ட வேண்டும் என்று நீங்கள் ஆசைப்படுவது உண்மை என்றால் அதை “உங்களில் இருந்து நீங்கள்தானே தொடங்க வேண்டும்.” பேராசிரியர் சாலமன் பாப்பையாவைப் பார்த்து “இவ்வளவு கருப்பா இருக்கிற நீ எந்தக் கலேச்சில படிக்கிற?” என்று கிண்டல் செய்தார்களாம். “நான் கருப்பாய் இருப்பது எனக் கொரு குறையாய்ப்படவில்லை. அதனால் அந்தக் கருத்து என்னைப் பாதிக்கவில்லை” என்றார். அவர் “இந்த உலகம் உங்களை எப்படிப் பார்க்க வேண்டும் என்பதன் முதல் புள்ளி உங்களிடமிருந்துதான் தொடங்குகிறது. முதலில் நீங்கள் உங்களைக் கவனமாகப் பாருங்கள், ரசியுங்கள், ஆராதியுங்கள்” என்றார்.

1. என்றைக்காவது உங்களை நீங்களே கொஞ்சியிருக்கின்றீர்களா?
2. உங்கள் மன அழகையும், புற அழகையும் எந்த சந்தர்ப்பத்திலாவது நீங்கள் ரசித்ததுண்டா?

3. கடைசியாகக் கண்ணாடி முன்னின்று உங்களை நீங்களே ரசித்தது எப்போது?
4. உங்களின் சிறப்பம்சமாக நீங்கள் நினைப்பது எதை?
5. உங்கள் பலம், பலவீனம் எது என்பதைப் பரிசோதித்துத் தெரிந்ததுண்டா?

நமது அழகையும் தனித்தன்மையையும் என்றைக்காவது ரசித்திருக்கின்றோமா? எல்லோரையும் அப்படி சொல்லிவிட முடியாதுதான். என்றாலும் பலருக்கு “சுயரசிப்புத் தன்மை” என்பது கிடையாது. உங்களோடு சேர்ந்து இயங்கப்போகின்ற முதல்வட்ட சமூகத்தினர், இவர்களிடம் நீங்கள் உங்களை எப்படி வெளிப்படுத்திக்கொள்ளப் போகிறீர்கள்? என்பதைப் பற்றி அலசுவதுதான் சுயரசிப்புத்தன்மை. நீங்கள், உங்கள் மனதையும் உடலையும் தரக்குறைவாக நினைக்கிறபோது அடுத்தவர்கள் அப்படி நினைப்பதில் ஆச்சரியம் என்ன?

இவை அனைத்தும் உங்கள் மூளையில் ஏற்பட்ட சிந்தனைகளின் விளைவே. நோபல் பரிசு பெற்ற விஞ்ஞானி அல்பர்ட் ஜன்ஸ்ரீன் “அறிவை விடக் கற்பனை பலமானது” என்றார்.

உங்கள் கற்பனை நேர்சிந்தனையாக அமையும்போது, அது உங்களை அழகாக்கும். மனபலத்தை உருவாக்கும், சந்தோசத்தைப் பெருக்கும். உங்கள் திறனை உங்களுக்கே அறிமுகப்படுத்தும்.

நீங்கள் குண்டா இருக்கின்றீர்களா? “தொந்தியும், தொப்பையுமாக என்னைப் பார்க்க எனக்கே பிடிக்கவில்லை” என்று நினைத்துக்கொண்டால் உங்களைப் பார்க்க யாருக்குமே பிடிக்காது.

நேரிய சிந்தனைகளை உண்டுபண்ணுங்கள், உங்கள் எடையைக் குறைக்க வழிகள் என்ன வென்று உடனடியாக ஆராயுங்கள், அது ஒருபக்கம் இருக்கட்டும். அதற்காக இருக்கிற உடம்பை ஏன் கேவலப்படுத்திக்கொள்கிறீர்கள்? இந்த குண்டு உடம்பும் கொழுக்கொழுன்னு அழகாகத்தான் இருக்கிறது. அதை மேலும் அழகாகவும், ஆரோக்கியமாக்கவும்தான் என் உடம்பைக் குறைக்க போகிறேன் என்ற நல் எண்ணம் கொள்ளும் மனோபாங்கே இங்கு அவசியம்.

நான் அழகா இருக்கிறேனா? என்று இனி யாரிடமும் நீங்கள் கேட்க வேண்டாம். உள்ளூர் உங்களை நீங்களே ரசிக்க ஆரம்பித்து விட்டபிறகு இனி எப்போதுமே நீங்கள் கொள்ளை அழகுதான். உங்கள் கோலத்திற்கான முதற்புள்ளி உங்களிடமிருந்து இவ்வுலகிற்குக் கிடைக்கின்றது.

ஜெயிக்கும் போதெல்லாம் உங்களை நீங்களே தட்டிக் கொடுங்கள். நீங்களே கூர்ந்து கவனியுங்கள். அப்போதுதான் உங்கள் அழகு, உடல் திறன் இப்படி ஒவ்வொன்றின் மீதும் உங்களுக்கு ஒரு தனி அபிப்பிராயம் ஏற்படுகிறது. இந்த அபிப்பிராயம் உங்களைப் பற்றிய நிறை குறைகளை அலசி ஆராந்து பார்க்கச் செய்து, உங்களுக்கே உங்கள் மேல் ஓர் அபிமானத்தை நிறைவாக ஏற்படுத்துகிறது.

பிரபஞ்சம் ஒருவட்டத்தில் செயல்படுகிறது என்பது உண்மையானால், நம் எண்ணச்சக்தி புறப்பட்ட இடத்திற்கு மீண்டும் வந்து சேர்ந்துதான் ஆக வேண்டும். உங்களைப் பற்றிய உங்களின் சொந்த வடிவத்தைத்தான் நீங்கள் வெளியே பிரதிபலிக்கிறீர்கள். இதைப் பொறுத்துத்தான் உங்களை பற்றிய அடுத்தவரின் அபிமானம் அமைகிறது. நல்லதை விரும்பும்போது நமக்கு நன்மை விளைவதும் பிறப்பற்றி தீமை செய்ய எண்ணும்போது அது எண்ணிய வரை வந்தடைவதும் உண்மையே.

நல்லதையே சிந்தியுங்கள், நல்லவற்றையே செய்யுங்கள். நல்ல தையே எதிர்பாருங்கள். பழைய தவறுகளை மறந்து விடுங்கள். எதிர்கால நலன்களுக்கான சந்தர்ப்பங்களை எதிர்பாருங்கள், எல்லாம் நன்மைக்கே என்று நினைப்பவர்களே நேர்சிந்தனையாளர்கள்.

நேர்சிந்தனைகள் அபார வலிமையிக்கது. அவற்றைக் கொண்டு உங்களை அழகுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாக்கத்தினை வரைய நல்ல எண்ணம் அளித்த இறைவனுக்கு எனது நன்றிகள்.

நஜீபா NML,
பள்ளிக்குடியிருப்பு,
அக்கரைப்பற்று.

நேர் சிந்தனையே நம் ஖ாழ்வு!

அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது? இவ்வலகில் எம் ஒவ்வொருவருடைய பிறப்புக்களும் ஒவ்வொரு சம்பவங்களாகி இருக்கின்றன. இச்சம்பவங்கள் சரித்திரங்களாக மாறவேண்டுமெனில் இச்சிந்தனை மிகவும் இன்றியமையாததாகும். இவ் நேர்மறைச் சிந்தனையானது எம்மை ஆற்றல் பெறச்செய்து வலிமையுடையவராக்கியும், அதிக நம்பிகை உடையவராகவும் உணரும்படி செய்கிறது. இதனால் நாம் எடுக்கும் முயற்சிகள் பயிற்சிகளின் மூலமாக எங்கள் முழு ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி வெற்றிகளைக் குவித்து சாதனைகளைப் படைக்க முடியும் என்பதோடு நாம் உயர்ச்சியில் மகிழ்ச்சி கொள்வோம் என்பதில் எதுவித ஐயமுமில்லை.

எங்களுடைய வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி இருக்கவேண்டும், அமைதி இருக்கவேண்டும், நன்மதிப்பு இருக்க வேண்டும், துன்பதுயரங்கள் வேண்டாம் என்று எண்ணியவாறு எமது பயணம் தொடர்கிறது. இவ்வாறு தொடர்கிற போது எமக்கு சவால்கள், பிரச்சினைகள், தடைகள் தவிர்க்க முடியாதவையாகி விடுகின்றன. இச்சந்தர்ப்பங்களின்போது நாம் நெருக்கீடுகளைச் சந்திக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது. இதன்போது எங்கள் எண்ணங்களினை விரிவுபடுத்தி, உயர்வாக்குவதன் மூலமாக இந் நெருக்கீடுகளை எம்மால் முகாமைசெய்ய முடியும், இவற்றிற்கு நான் ஈடுகொடுப்பேன், இவற்றை தீர்க்கும் சக்தி எம்மிடம் உண்டு, ஆற்றல்கள் உண்டு. அவற்றைப் பயன்படுத்தி வென்றிட முடியும் என நாம் எமக்குள்ளே ஆழமாக நேர் சிந்தனைகளை விதைப்பதன் மூலம், அவற்றிற்கு ஆக்கபூர்வமான வடிவங்களை வழங்குகின்றபோது வாழ்வில் மலர்ச்சி, மகிழ்ச்சி, புத்துணர்ச்சி ஏற்பட்டு எம் வாழ்க்கையினை வளமான பாதைக்குக் கொண்டு செல்ல முடியும்.

வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள், தடைகள், சவால்கள் போன்றவற்றைச் சந்திக்காமல் வெற்றியடைந்த சாதனையாளர்களை நாம் இவ்வலகில் நான்—

பார்த்துவிட முடியாது. எல்லோருடைய வாழ்விலும் இவை வந்து தான் இருக்கின்றன. வாழ்க்கையில் ஆயிரம் தடைகள் வந்தாலும் அவற்றைத் தாண்டி வெற்றியாளர்களாய் நிமிர்ந்து நிற்கும் சாதனையாளர்கள் ஒரு சிலரை இவ்விடத்தில் சுட்டிக்காட்டுவது எம்முடைய ஆளுமையைப் புடமிட்டு, சிந்தனைகள் நேர் சிந்தனைகளாக வளர்க்கத் தூண்டும் எனக் கருதுகின்றேன்.

- ❖ பில்கேட்ஸ் - கல்லூரிப் படிப்பைக் கூட முடிக்காது உலகின் முதலாவது கோடிஸ்வரராகத் திகழ்பவர்.
- ❖ நரேந்திரமோடி - தேர்தல் கடையில் வேலை பார்த்து தற்போது இந்நியாவின் பிரதமரானவர்.
- ❖ ஆபிரகாம் லிங்கன் - பாதணி தைக்கும் தொழிலாளியாக இருந்து அமெரிக்க அதிபரானவர்.
- ❖ சர்ச்சின் டென்டுல்கர் - பத்தாம் வகுப்பு கூடத் தேர்ச்சி பெறாதவர்
- ❖ AR. ரகூம்மாண் - படிப்பைப் பாதியில் கைவிட்டவர்; இன்று உலகில் பிரபல இசையமைப்பாளராகத் திகழ்பவர்

எண்ணம் எப்படியோ மனிதன் அப்படியே ஆகிவிடுகின்றான். எண்ணம்போல் வாழ்க்கை, நல்லெண்ணம், நல்லுயர்வு தரும் என்றெல்லாம் அறிஞர்கள் கூறிவைத்ததற்கமைவாக மேற்குறிப்பிட்ட தங்கள் சிந்தனைகளை உயர்வாக்கி, அறிவு நேர் நோக்கில் பயணித்தமையால் உலகம் இவர்களைச் சாதனையாளர்களாகப் பார்ப்பதற்கு. வியந்து நிற்கின்றது.

சிலர் சாதனையாளர்களாக மலருவதற்குத் தடையாக அவர்களுடைய எதிர்மறைச் சிந்தனைகள் அமைவதை அவதானிக்கலாம். அவை பற்றி ஆராய் வோம்;

முற்சார்பு எண்ணங்கள்,

பிறரைப் பற்றிய தவறான பார்வை,

பிழையான தீர்ப்புகள்,

முடநம்பிக்கைகள்,

நம்பிக்கையின்றிக் குறைகூறுகின்ற நண்பர்கள்,

சமூகத் தொடர்புச்சாதனங்கள் வாயிலாக வரும் விலகலான சிந்தனைகள், விழுமிய மாற்றங்கள்.

ஆளுமையில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துபவர்கள்,

ஒருவரின் நியாயமான தேவைகள் நிறைவேறாத சந்தர்ப்பங்கள்.

மேற்குறிப்பிட்ட தடையான காரணிகள் தகர்த்தெறியப்படுவதற்கு நல்லதை நினைக்கவும், நினைத்ததை சிறந்த வழியில் செயற்படுத்தவும், செயற்படுத்தியதில் வெற்றிகாணவும், பெற்ற வெற்றியினைப் பாராட்டவும் நேரான சிந்தனையை வளர்க்கவும் பழகிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். இதன் மூலம் ஒவ்வொருவரின் ஆளுமையையும் சிறந்த முறையில் வளர்த்தெடுக்க முடியும், குடும்ப மட்ட கலந்துரையாடல்களில் கடந்த காலங்களில் எமக்கு ஏற்பட்ட தோல்விகளை, தவறுகளை மட்டும் சிந்தித்து, கலந்துரையாடாது, கடந்த காலங்களில் எமக்கு நடந்த மகிழ்ச்சியான, வெற்றியான சம்பவங்கள் அல்லது சூழ்நிலைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

நான் யார்? எனது பலங்கள் எவை? பலவீனங்கள் எவை? இவற்றை இனங்கண்டு, சுய ஆய்வு செய்து என்னுடைய நிறைகளை ஏற்றுக் கொண்டு பலங்களாக மாற்றுவதற்கு வழிகளைத் தேடி முயற்சி செய்கின்றபோது சிறந்த ஆளுமையுள்ளவர்களாக, சாதனையாளர்களாக மாற முடியும். இவ் வாறு எல்லோரும்செயற்பட ஆரம்பிக்கின்றபோது ஆரோக்கியமான சமூகம்மலரும்.

புறப்படுவோம், ஒளிமயமான உலகை நோக்கி! இன்றைய சிறுவர் நாம் நாளை தலைவர்கள். எமக்குள்ள மாண்புமிகு பண்பு தலைமைத்துவம், கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாடு இவைதாம் எமது சுவாசம். இலக்கினிலே பற்று வைத்து விசுவாசத்துடன் செயற்படுவோம். தலைவர் என்ற சொல்லை வடிக்கும் சிற்பிகள் நாங்கள் தான்.

தலைவர் என்றாலே வழிகாட்டுபவர், அன்பு, செய்பவர், மட்டுமல்ல துன்பங்கள் வரும் போதெல்லாம் துவண்டு போகாது தன்னம்பிக்கையுடன் முன்னேற வழிகாட்டுபவர். கீழ்படிவு, பணிவு, நேர்மை போன்றவற்றிற்கு அவரன்றோ எடுத்துக்காட்டு. கற்களாய் இருக்கும் எம்மைச் சிற்பங்களாய் வடித்து ஒளிதரும் உன்னத தியாகி தலைவர். நாம் துன்பம் வந்து துவண்டு போகும் போது தட்டிக்கொடுத்து ஊக்குவிப்பவர் தலைவர். தலைவரையே நம்பி இவ்வுலகு அமைந்துள்ளது. இவர்களை நம்பியே பொறுப்புக்கள் பகிரப்பட்டுள்ளன. நாங்கள் சாதாரணமானவர்கள் அல்ல. மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் தலைவர்கள்.

M.P. நொனி
சுகவாழ்வு நிலையம்
யாழ்ப்பாணம்.

பாதை மாற்சி சென்ற பயணங்களை நனைத்துப் பாருங்கள் அன்பு நெஞ்சங்களே!

நேரங்கள் ஓடி நாட்கள் பல நகர்ந்து
 மாதங்களாகி, வருடங்களாகி,
 காலங்கள் பல கடந்தாலும்
 சில பிரிவுகளையும்
 சில இடப்பெயர்வுகளையும்
 சில நிகழ்வுகளையும் - நம்மால்
 மறக்க முடியாது
 வார்த்தைகளால் சொல்லப்படாத
 எழுத்துக்களால் எழுதப்படாத
 நம் இடப்பெயர்வு!
 எவ்வளவு கஸ்டம் எவ்வளவு துன்பம்
 எத்தனை அவலங்கள் அத்தனையும்
 ஒரே வருடத்தில் ஒரே நாளில்
 ஒரே நிமிடத்தில் - நம்மால்
 மறக்கப்படுகின்றது ஏனோ----?
 எத்தனை வருடங்கள் கடந்தாலும்
 வழிமாறிப் போன காலங்களை
 ஒரு சில நிமிடங்கள் சற்று
 நினைத்துப் பாருங்கள் நெஞ்சங்களே!

அண்ணாத்துரை டிலானி A/L 2017
 பாரதிபுரம், கிளிநொச்சி.

வாழ்க்கைப் பாதையில்...

வாழ்க்கையை விரிவுபடுத்துபவை நேரான சிந்தனைகளாகும். அவை ஆற்றல்களை பெருகச்செய்து வலிமையுடையவராகவும் அதிக நம்பிக்கை உடையவராகவும் மாற்றுகின்றது. நேரான சிந்தனை என்பது வெறுமனே ஊக்குவிக்கும் கருத்து அல்ல. மாறாக, அது ஒவ்வொருவருடைய ஆளுமை, படைப்புத்திறன் ஆற்றல், அளவுகள் ஆகியவற்றின் மீது ஆக்க ரீதியான ஒரு தாக்கத்தை நிகழ்த்தக்கூடிய ஓர் அளவீடாக உள்ளது. எந்தளவிற்கு நாம் நேரான கண்ணோட்டத்தையும் நம்பிக்கை உணர்வையும் உடையவராக இருக்கின்றோமோ அந்த அளவிற்கு எங்களுடைய வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நாம் இன்னும் அதிகமான அளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம்.

எதிர்மறைச் சிந்தனைகள் எதிரான விளைவுகளைத் தரக்கூடியவை. அவை ஆற்றலை இழக்கும்படியும் பலவீனம் உள்ளவராகவும் நம்பிக்கை இழந்தவராகவும் உணரச்செய்கின்றது. எதிர்மறையாகச் சிந்திக்கும்போது அல்லது சொல்லும்போது நாம் எங்களுடைய ஆற்றலையும் நிறைவான தன்மையையும் இழந்துவிடுகின்றோம். இதன் விளைவாக கோபம், பயம், பதட்டம், கவலை போன்ற உணர்வுகளுக்குள் சிக்கித் தவிக்கின்றோம். இதனால் ஏமாற்றம் அடைந்தவராகவும் மகிழ்ச்சி இழந்தவராகவும் உணர்ந்து காலப்போக்கில் உடல், உள நோய்களுக்கு உள்ளாகி உறவுகளை இழந்த நிலையிலும் ஆதரவற்ற நிலையிலும் எம்மைத் தள்ளி விடுகின்றோம்.

நேரான கண்ணோட்டம் மனநலத்திற்கும் உயர்தரமான செயலுக்கும் இட்டுச்செல்லுகின்றது. எதிர்மறையான கண்ணோட்டம் மனநோய்க்கும் குறைந்தளவான செயல்திறனுக்கும் இட்டுச்செல்கின்றது. ஆகவே நாம் எம்முடைய இலக்கினை அடைய வியத்தகு வாழ்வை வாழ விரும்பினால் எமக்கிடையே நேரான கண்ணோட்டத்தை வளர்த்து வாழ்வில் என்றும் உயர்வை நோக்கி நடந்திடுவோம்.

கு.சாந்தமேரி,
சுகவாழ்வு நிலையம்,
யாழ்ப்பாணம்.

Positive Thinking Quotes

- ★ Did I offer peace today? Did I bring a smile to someone's face? Did I say words of healing? Did I let go of my anger and resentment? Did I forgive? Did I love? These are the real questions. I must trust that the little bit of love that I sow now will bear many fruits, here in this world and the life to come.
Henri Nouwen
- ★ Your smile will give you a positive countenance that will make people feel comfortable around you. Les Brown
- ★ You're going to go through tough times - that's life. But I say, 'Nothing happens to you, it happens for you.' See the positive in negative events. Joel Osteen
- ★ Always Do Your Best. Your best is going to change from moment to moment; it will be different when you are healthy as opposed to sick. Under any circumstance, simply do your best, and you will avoid self-judgment, self-abuse and regret.
Don Miguel Ruiz
- ★ The most difficult thing is the decision to act, the rest is merely tenacity. The fears are paper tigers. You can do anything you decide to do. You can act to change and control your life; and the procedure, the process is its own reward.
Amelia Earhart

- ★ The only journey is the one within. Rainer Maria Rilke
- ★ Think twice before you speak, because your words and influence will plant the seed of either success or failure in the mind of another. Napoleon Hill
- ★ If you cannot do great things, do small things in a great way. Napoleon Hill
- ★ There is only one corner of the universe you can be certain of improving, and that's your own self. Aldous Huxley
- ★ Experience is not what happens to you; it's what you do with what happens to you. Aldous Huxley
- ★ The journey of a thousand miles begins with one step. Lao Tzu
- ★ I have just three things to teach: simplicity, patience, compassion. These three are your greatest treasures. Lao Tzu
- ★ When you are content to be simply yourself and don't compare or compete, everybody will respect you. Lao Tzu
- ★ In dwelling, live close to the ground. In thinking, keep to the simple. In conflict, be fair and generous. In governing, don't try to control. In work, do what you enjoy. In family life, be completely present. Lao Tzu
- ★ Always remember that you are absolutely unique. Just like everyone else. Margaret Mead
- ★ Never do things others can do and will do if there are things others cannot do or will not do. Amelia Earha

சுயமதிப்பு (Self-esteem)

சுயமரியாதை என்பது நாம் எம்மைப்பற்றியும் எமக்கு இருக்கும் திறன்கள் பற்றியும் எமக்கு உள்ள மதிப்பு அல்லது எண்ணக்கரு எனலாம். சுயமதிப்பென்பது மற்றவர்கள் எங்களைப்பற்றி நினைத்திருப்பதோ, தற்புகழ்ச்சியோ, சுயநலமோ, மற்றவர்களைவிட நாம் உயர்ந்தவர்களாக காண்பிப்பதாக அர்த்தப்படாது மாறாக எம்மைப்பற்றி எமக்கு இருக்கும் உருவமாகவோ அல்லது கருத்தாகவே உள்ளது. அத்துடன் எமது சுய விழிப்புணர்விற்கும் இது பெரும் பங்காற்றுகின்றது. இதில் உயர்ந்த சுயமதிப்பு, தாழ்ந்த சுயமதிப்பு என இருவகையான சுயமதிப்பை நாம் கொண்டிருக்கின்றோம். இந்த சுயமதிப்பானது உயர்ந்ததாக அமையும் பொழுது நாமும் நமது செயல்களும் சமூகத்தில் உயர்ந்துவிடும் மாறாக தாழ்ந்த சுயமதிப்பாக இருக்குமாயின் அது எமது வாழ்வைத் தாழ்த்திவிடும்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் பிறக்கின்றபொழுதே நல்ல பண்புகளையும் திறமைகளையும் தம்மகத்தே கொண்டிருப்பர் ஆனால் அவற்றை அறியாமல் இருப்பதும் சுயமதிப்பின்றி வாழ்வதனாலுமே தவறான பண்புகளையும் இயலாமைகளையும் தலைதூக்க அனுமதிக்கின்றனர்.

குறைவான சுயமதிப்பு

குறைவான அல்லது தாழ்வான சுயமதிப்பு எமது வாழ்வில் ஒருதிருப்தியற்ற தன்மையை தோற்றுவிக்கும், மற்றவர்கள் நம்மைப்பற்றி குறைகூறுவர், விமர்சிப்பார்கள், நாமும் அடிக்கடி தனிமையை நாடிசிந்தனையில் ஆழ்பவர்களாக இருப்போம், பிறர் நம்மீதுவைக்கும் நம்பிக்கை குறை வடையும், எப்பொழுதும் கவலையுடனும் எதனையும் வெற்றிகரமாக செய்ய இயலாதவராகவும் இருப்போம்.

குறைந்த சுயமதிப்பிற்கான அறிகுறிகள்

- ★ உறுதியற்ற விதத்தில் முடிவுகளை எடுத்தல்
- ★ வெட்கம்/முன்னின்று செய்வதற்குத் தயக்கம்
- ★ விமர்சனங்களை ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்ளவோ கையாளவோ முடியாதிருத்தல்.
- ★ பரிபூரணத்துவத்தை எதிர்பார்ப்பதால் தவறுகள் விடும் பொழுது மன முடைதல்.
- ★ எப்பொழுதும் எதிர்மறையான சிந்தனைகளால் ஆக்கிரமிக்கப்படல்.
- ★ எப்பொழுதும் மற்றவர்களைக் குறை கூறுதல்.
- ★ எதிர்காலம் தொடர்பாக அடிக்கடி கவலை கொள்ளுதல்.
- ★ உடற் தோற்றத்தில் சுயகவனிப்பின்றி இருத்தல்.
- ★ எம்மைப்பற்றிய மிகைப்படுத்தல் சிந்தனைகள் தோன்றும்.
- ★ எல்லாவற்றிற்கும் மன்னிப்புக் கேட்டல்.
- ★ உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தமுடியாமல் இருத்தல்.
- ★ மற்றவர்களில் தங்கிவாழ்வார்கள்.
- ★ எதிலும் எல்லைகளை வரையறுக்க முடியாதநிலை.
- ★ அவ நம்பிக்கை மேலோங்கி நிற்கும்.
- ★ மனம்விட்டுச் சிரிக்கமுடியாதவர்கள்.
- ★ பிறரிடமிருந்து தனிமைப்படுத்தப்படல்.
- ★ அவர்களை மாற்றிக்கொள்ளவும் புதிய அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் பயம்கொள்ளல்.

சுயமதிப்பை விருத்திசெய்தல்

எமது சுயமதிப்பை விருத்திசெய்ய சில வழிமுறைகளை நாம் பின்பற்றவேண்டும். அவை எமக்குள் இருக்கக்கூடிய திறன்கள், இயலுமைகள், முயற்சிகள் என்பவற்றை அறிந்துகொள்ளவும் விருத்திசெய்யவும் பயன்படுவ தோடு சுய விழிப்புணர்வையும் எமக்குள் ஏற்படுத்துகின்றது.

எமது சுயமதிப்பை உயர்த்தும் வழிகள்.

- ★ உறுதியாக இருக்க கற்றுக்கொள்வது அவசியம்.
- ★ இல்லை என்று சொல்வதற்கு குற்ற உணர்வு தேவையில்லை.
- ★ சாதகமாகச் சிந்திக்க வேண்டும்.

- ★ எங்களை நாங்களே நம்பவேண்டும்.
- ★ எதிர்காலத்திற்காக திட்டமிட வேண்டும்.
- ★ இலக்கைத் தீர்மானிப்பதோடு அதை அடைவதற்கு முயற்சிக்கவேண்டும்.
- ★ தினம்தோறும் சவாலாக சிலவற்றைச் செய்யவேண்டும்.
- ★ எங்களுக்குள் சிறந்த பண்புகளையும் திறமைகளையும் அவதானிக்க வேண்டும்.
- ★ புதிதாகக் கற்றுக்கொள்ளும் திறனை வளர்க்கவேண்டும்.
- ★ ஒருசமயத்தில் ஒரு விடயத்தை மட்டும் செய்யவேண்டும்.
- ★ ஆக்கபூர்வமான விமர்சனங்களை ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- ★ உதவி கேட்பதும் கற்றுக் கொள்வதற்குமான சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தல்.
- ★ நாளாந்தம் எம்மை வளர்த்துக்கொள்ள நேரமெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் எம்மைப்பற்றிய தவறான கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதை தவிர்த்தல்.
- ★ அடிக்கடி எம்மை நாமே வெகுமதியாக்குவதும் ஊக்கப்படுத்துவதும் அவசியம்.
- ★ நாளாந்தம் மாலையில் உங்கள் சாதனைகளை நினைத்துப் பாருங்கள்.
- ★ எமது திறன்களை நாங்களாகவே மற்றவர்களுக்கு பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

சுயமதிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

- ★ நாம் செய்கின்ற பயனுள்ள வேலைகள்.
- ★ மற்றவர்கள் எமது செயலை மதித்தல்.
- ★ நாங்கள் எங்களை ஒரு வெற்றிகரமானவர்களாக நினைத்துக் கொள்ளல்.
- ★ நாம் எம்மை எப்படிப் பார்க்கின்றோம் என்பது எமது தன்னம்பிக்கைக்கு ஊக்குவிப்பாக அமையும்.
- ★ எமதுபலம் பலவீனம் தொடர்பான பொது விழிப்புணர்வு.
- ★ சமூகத்தில் எமது நிலையை எப்படி உணர்கின்றோம்.
- ★ எப்படி மற்றவர்களை தொடர்புகொள்கின்றோம்.
- ★ சுயமாக முடிவெடுக்கும் திறன்.

உயர் சுயமதிப்பு

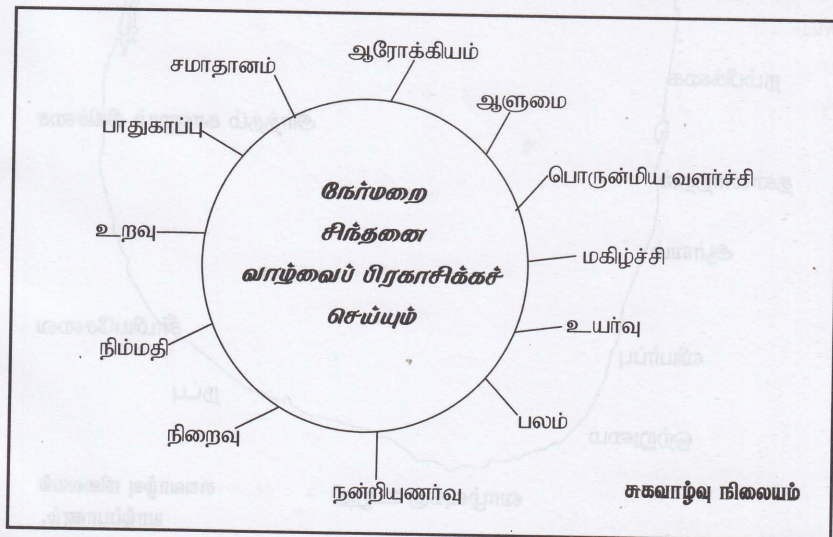
உயர் சுயமதிப்பை உடையவர்கள் எப்பொழுதும் தம்மைப்பற்றிய பிறரது அபிப்பிராயம் அல்லது தீர்மானங்களை நினைத்து கவலைப்பட மாட்டார்

கள், தம்மை வெளிக்காட்டும் தைரியமுடையவர்களாக இருப்பர், அவர்கள் மற்றவர்களிடம் இனிமையாக இருப்பார்கள், அவர்களது ஆலோசனைகள் சிறப்பானதாகவும் மற்றவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாகவும் இருக்கும். அத்துடன் அவர்களுக்கு சாதகமான சந்தர்ப்பங்கள் அமையும்.

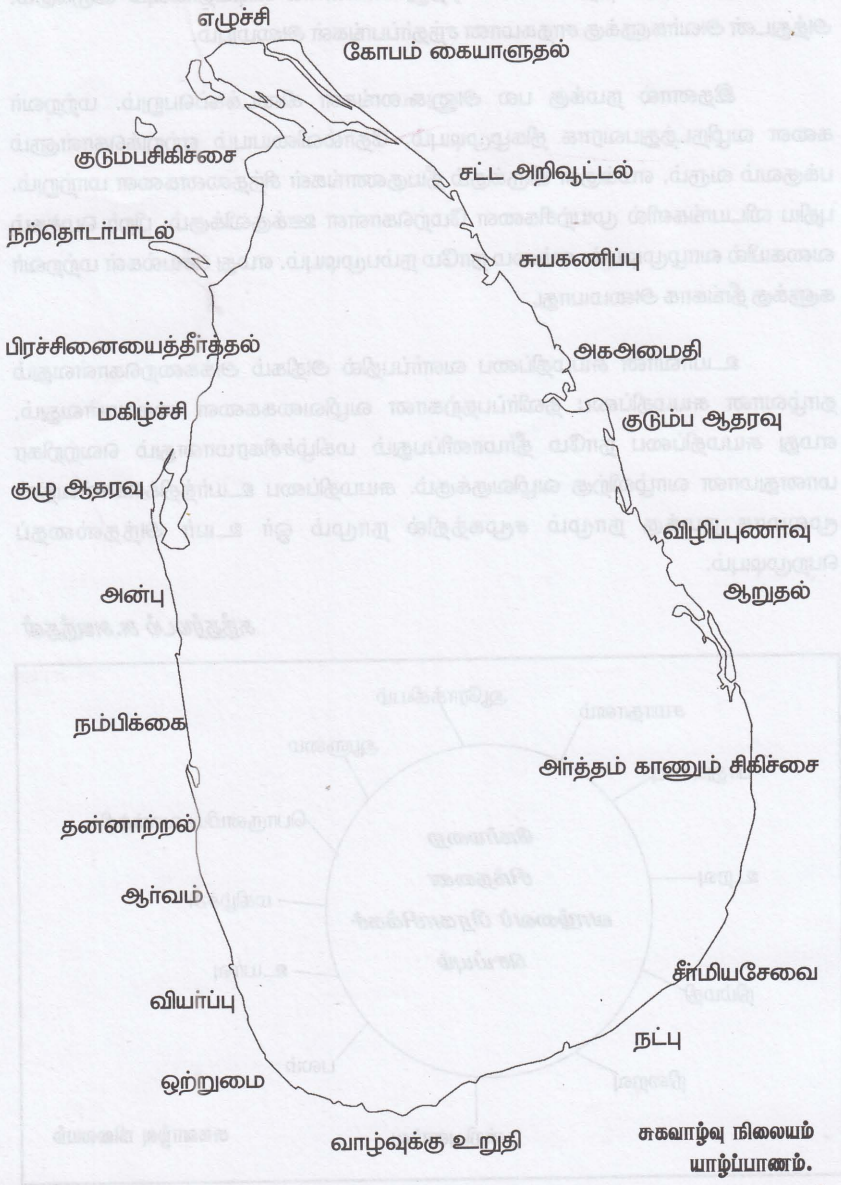
இதனால் நமக்கு பல அனுகூலங்கள் கிடைக்கப்பெறும். மற்றவர்களை வழிநடத்துபவராக திகழமுடியும், தோல்வியையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம் வரும், எமக்குள் இருக்கும் தீயகுணங்கள் சிந்தனைகளை மாற்றும், புதிய விடயங்களில் முயற்சிகளை மேற்கொள்ள ஊக்குவிக்கும், பிறர் மெச்சும் வகையில் வாழமுடியும், எம்மை நாமே நம்பமுடியும், எமது செயல்கள் மற்றவர்களுக்கு தீங்காக அமையாது.

உயர்வான சுயமதிப்பை வளர்ப்பதில் அதிகம் அக்கறைகொள்வதும் தாழ்வான சுயமதிப்பை தவிர்ப்பதற்கான வழிவகைகளை கையாள்வதும், எமது சுயமதிப்பை நாமே தீர்மானிப்பதும் மகிழ்ச்சிகரமானதும் வெற்றிகரமானதுமான வாழ்விற்கு வழிவகுக்கும். சுயமதிப்பை உயர்த்திக்கொள்வதன் மூலமாக நமக்கு நாமும் சமூகத்தில் நாமும் ஓர் உயர் அந்தஸ்தைப் பெறமுடியும்.

கந்தர்மம் ௮. அஜந்தன்



நேர்மறை சிந்தனையில் தற்கொலையற்ற நாட்டைக் கட்டுவோம்



நேர்ச்சிந்தனையின் முன்மாதீர்களா நீங்கள்?

“வராத நலிவுகள் பற்றி கற்பனை செய்தவையைக்காட்டிலும் நேரில் நம்மை வாட்டும் நலிவுகளைத் தாங்கிக்கொள்ள போதுமான மன உறுதி நம் அனைவருக்கும் உள்ளது” என்பார் லாஃரோகூப் புக்சேஷா என்ற அறிஞர்.

எமது வாழ்வில் ஏற்பட்ட பல சவால்களுக்கு நாமே விடை தேடி வெற்றி கொண்ட சம்பவங்களை மீட்டுப்பாருங்கள். இன்றைய இருப்புக்கு யாரும் காரணமல்ல. எமது முயற்சியில் ஏற்பட்ட விளைவுகளே விடையாக இருக்கும். வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் உங்கள் முயற்சிகளே காரணமாயிருக்கும்.

உங்களுக்கு மட்டும் தான் சவால்கள் ஏற்படவில்லை. ஒவ்வொரு வரது வாழ்வும் பிறரோடு ஒப்பிட்டு தன்னைத் தாழ்த்தி நினைப்பதால்தான் எமது மதிப்பீட்டின் உயர்வைக் காணமுடியாது திண்டாட காரணமாகிறது. “மனிதர் அனைவரையும் உற்றுநோக்குதல் தப்பில்லை. ஆனால் எல்லோருக்கும் மேலாக உன்னை நீயே உற்றுநோக்கு” என்பார் பெஞ்சமீன் பிராங்க்ளின் என்ற பேரறிஞர்.

எம்மிடம் உள்ள ஆற்றல் திறன் பண்புகள் நல்லவையாக, உயர் வூட்டும் சிந்தை உடையவைகளாக மனதில் நேர்ச்சிந்தனைகளை தினமும் மீட்டுக்கொள்ளும் ஒருவர் பிறரது நற்பண்புகளை மதிக்க முன்வருவார். இன்றைய சமூக உறவுகள் மட்டில் பிறரது நல்ல, தீயபண்புகளை குறிப்பிட முனையும் தகுதி தன்னைப் பற்றிய மதிப்பீட்டினை செய்ய முயலாததால் தான் பிறர் மீது தவறான சிந்தனை காழ்ப்புணர்வு ஏற்படுகிறது.

“மாற்றான் தோட்டத்து மல்லிகையிலும் வாசம் உண்டு” என கூறிய அறிஞர் அண்ணாவின் கூற்று பிறர்மீது உள்ள நல்லசெயல்களை ஏற்கும்

நான்

மனப்பக்குவத்தையே தூண்டவல்லது. பகையாளி, எதிரி, மாற்றான் என்றமன உணர்வுடன் ஒருவரை அணுகும் மனநிலையில் எல்லாம் தவறாக எதிர் மறையான சிந்தனைகளையே தீர்ப்பாகபார்க்க தோன்றுவதால் தான் பகைமை உணர்வு எமது சிந்தனைகளை குழப்பி தவறுகளே எமது பார்வைக்கு பெரிதாகத்தெரிகிறது.

நேர்ச் சிந்தனையாளர் என்பது பார்வையில் உயர்வானவராக, உரையாடலில் நம்பிக்கையூட்டுபவராக செயற்பாடுகளில் முன்நின்று செய்யும் உறுதிப்பாடு உடையவராக, தன் தவறுகளைக் குற்றங்களை இனங்கண்டு ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் உடையவராக தூரநோக்கு எண்ணங்களை விருத்திசெய்பவராக மாறும் ஒவ்வொருசெயலும் புதுப்பிக்கும் தினங்களாக மாற்றம் பெறும் முன்மாதிரிகளே நீங்களாக வேண்டும்.

பரீட்சையைஎதிர்கொள்ளும் மாணவர் தன்னைத்தயார்ப்படுத்தும் போதே தோற்று விடுவேன் என்றமனஉணர்வோடு முயன்றால் முன்னேற்றம் அடையமுடியாது. இன்றைய மாணவர்களை கற்பிக்கும் ஆசான்களும் இவர்கள் முன்னேறமாட்டார்கள் என்ற முன்சார்பு தீர்மானத்துடன் கற்பித்தால் விடைகளும் தவறாகவே அமைந்துவிடும். தமதுபொறுப்புக்கள்ஒன்றும் தெரியாதவர்களாக இருந்தாலும் தன்னிடம் உள்ளதிறமையை இம் மாணவர்கள் மூலம் வெளிப்படுத்துவேன் என்றநேர்ச்சிந்தனையில் ஈடுபட்ட ஆசான்களால் பல மாணவர்கள் முன்னேறியதை சுட்டிசொல்லவும் முடியும். இதனை முயலும் பொழுது ஏற்படும் சவால்களை எதிர்கொண்டு வெல்வதே சாதனைக்கு வழியாகும்.

எமது குடும்பம், பிள்ளைகளில் எதிர்பார்க்கும் நேர் சிந்தனையான முயற்சிகள் எம் சமூகப் பொறுப்புடன் முயலும் பணிகளிலும் நமது நேரம், காலம் அர்ப்பணத்துக்கான அறுவடையாக சுட்டிக்காட்டமுடியும். இன்று நாம் உயர்வாகச்சொல்லும் பெரும் தலைவர்கள் வழிகாட்டினார்கள். சவால்களை வென்று, தான் சாதனைபடைத்தார்கள் என்ற சரித்திரம் எல்லோருக்கும் சிறந்த வழிகாட்டல் பாடமாகும். ஓட்டப்போட்டிக்கு முன்வந்த ஒருவர் தான் முத

விடத்தை அடையமாட்டேன் என எண்ணினால் அதன் இறுதி முடிவும் சறுக்கலாகவே அமைந்துவிடும். பலவித முயற்சியுடன் விவசாயி முயலும் போது அவரது நம்பிக்கை நிறைந்த முயற்சி தூரநோக்காக நேர் சிந்தையுடன் தன் அடைவைக்காணும்போது ஏற்படும் மகிழ்ச்சிக்கு நிகரில்லை பல முதல்போட்ட வியாபாரியும் தனது எதிர்நோக்கு தவறானால் அறுவடை கடனாளியாக வியாபார நிலையம் மூடு விழாவையே எதிர்கொள்ளும் இவைகளே போதைக்கும் தற்கொலைக்கும் காரணமாகிறது.

இளையோர் தமது ஆற்றல் திறன்களையும் சுய ஆய்வுடன் நேர் சிந்தையுடன் தூரநோக்கை நோக்கியபயணம் செய்யும் போது அவனுக்கு ஏற்படும் சவால்களை வெல்லும் மனப்பக்குவம் அனுபவத்தின் ஊடாக கற்றுக் கொண்ட பாடங்களும், உயர்வான நேர் சிந்தனை கொண்டவர்களும் தோல்விகளை வெற்றியின் முதல்படியாக வெல்லும் போது ஏற்படும் மகிழ்ச்சிக்கு நிகரேதும் இல்லை.

கோள்களே தாழ்வுச்சிக்கலாகி தவறான வழிக்கு காரணமாகிறார்கள். இவர்களின் எதிர்காலம் சமூகச்சீர்கேட்டின் கதாநாயகர்களாக குறுக்கு வழியில் சிந்தனைகளை செயற்படுத்தமுனைவர். இவர்களின் செயல்களை ஊக்கப்படுத்தும் போதைப்பொருள் விற்பனைமுகவர்களுக்கு இவர்களே அடிமையாகி கூலிப்படையாக தூரநோக்கற்ற சமூக விரோதிகளாக மாறிவிடுவதால் சுயசிந்தனையற்ற போலிவாழ்வுக்குத் தம்மை அழித்துவிடுவார்கள்.

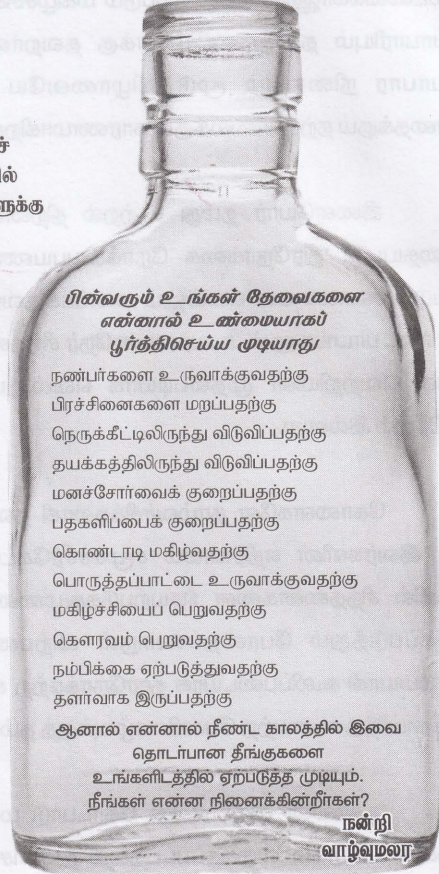
“தன்னை அறி” என்ற கோட்பாடு மனிதனின் பெருமையை தவிர்ப்பதற்காக மட்டுமே வகுக்கப்பட்டதல்ல நம் சொந்த மதிப்பை நாம் உணர்ந்து கொள்வதற்காகவும்தான் வகுக்கப்பட்டது என்ற ஸிஸ ரோவின் கூற்று ஒவ்வொருவர் நேர்ச்சிந்தனைவாழ்வின் உயர்ச்சிக்கும் மதிப்பைத் தூண்டும் கருத்தாகும்.

S.யோசப்பாலா

நோர்ச்ந்தனையற்ற குறுக்குவழிப் பயணம்

அன்புடன் உங்களுக்கு
என்னால் செய்யமுடியாததைச்
செய்ய முடியும் என்று என்னில்
வேட்கை கொள்ளும் உங்களுக்கு

பெருங்குழமக்கள் நாம்
1ம் இடம் யாழ்ப்பாணம்
2ம் இடம் நுவரேலியா
3ம் இடம் மட்டக்களப்பு



அன்பான பெற்றோர்களே, ஆசிரியர்களே

- ❖ ஒழுங்குமுறைகளை ஏற்படுத்தி அவற்றினைப் பின்பற்றுவோம்.
- ❖ பிள்ளைகளுடன் ஆதரவாக நடந்து நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களாக இருப்போம்.
- ❖ நல்ல முன்னுதாரணமாக நடந்துகொள்வோம்.
- ❖ எங்கள் பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகளைக் கவனிப்போம்.
- ❖ பிள்ளைகளின் நடத்தை மாற்றங்களை அறிவதுடன் உரிய நடவடிக்கைகளையும் உடன் எடுப்போம்.

“தான்”

முன்று மாதங்களுக்கு ஒரு இதழாக
வருடத்திற்கு நான்கு தடவைகள்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

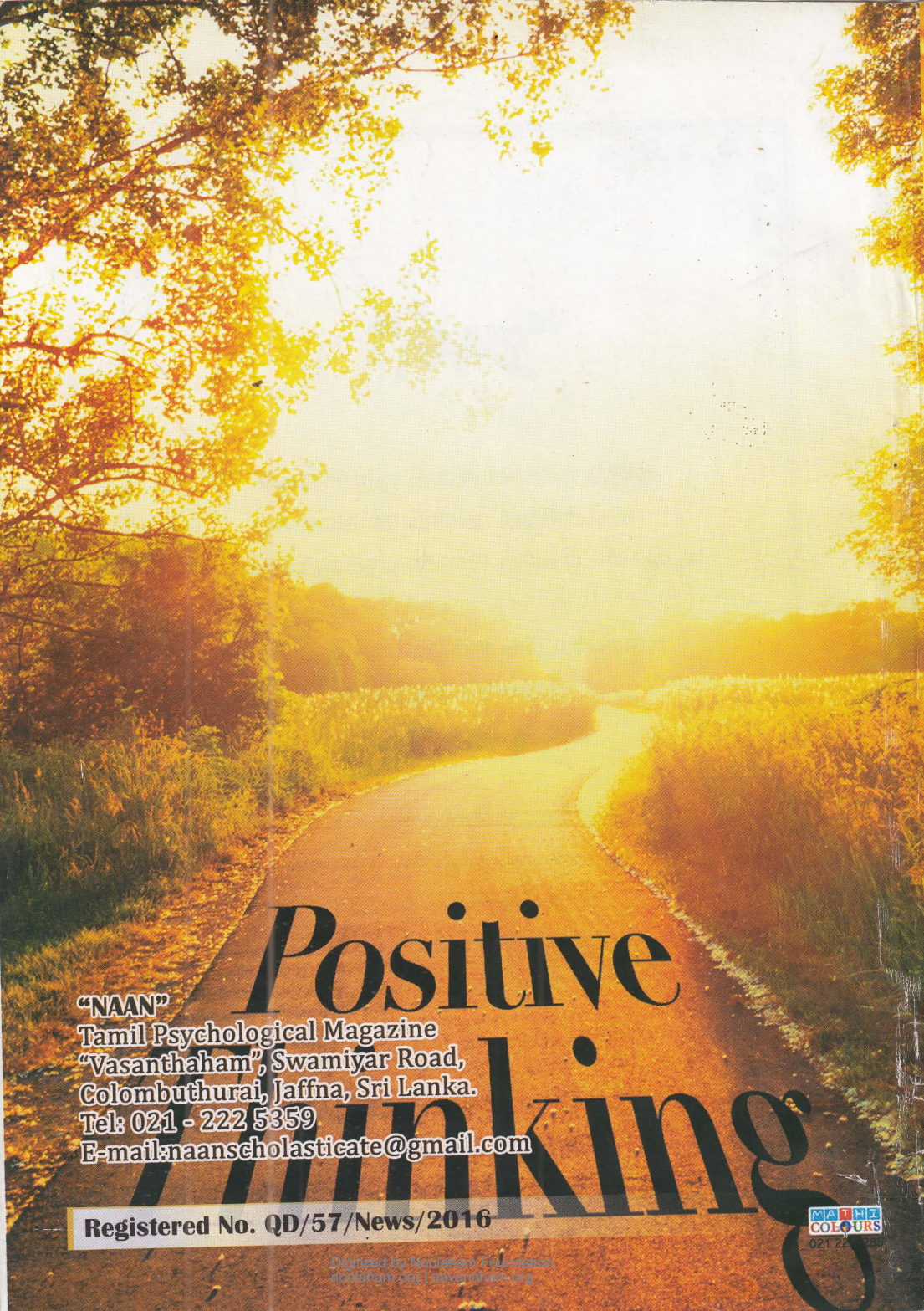
என்னில் உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியற் கருத்துக்கள்
குவிர்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி - 50/=

என்னுடைய ஆண்டு சந்தா

உள்ளூரில் - 250/=

வெளியூரில் - 6 Euro



“NAAN”

Tamil Psychological Magazine

“Vasanthaham”, Swamiyar Road,
Colombuthurai, Jaffna, Sri Lanka.

Tel: 021 - 222 5359

E-mail: naanscholasticate@gmail.com

Positive

Thinking

Registered No. QD/57/News/2016



021 222 5359