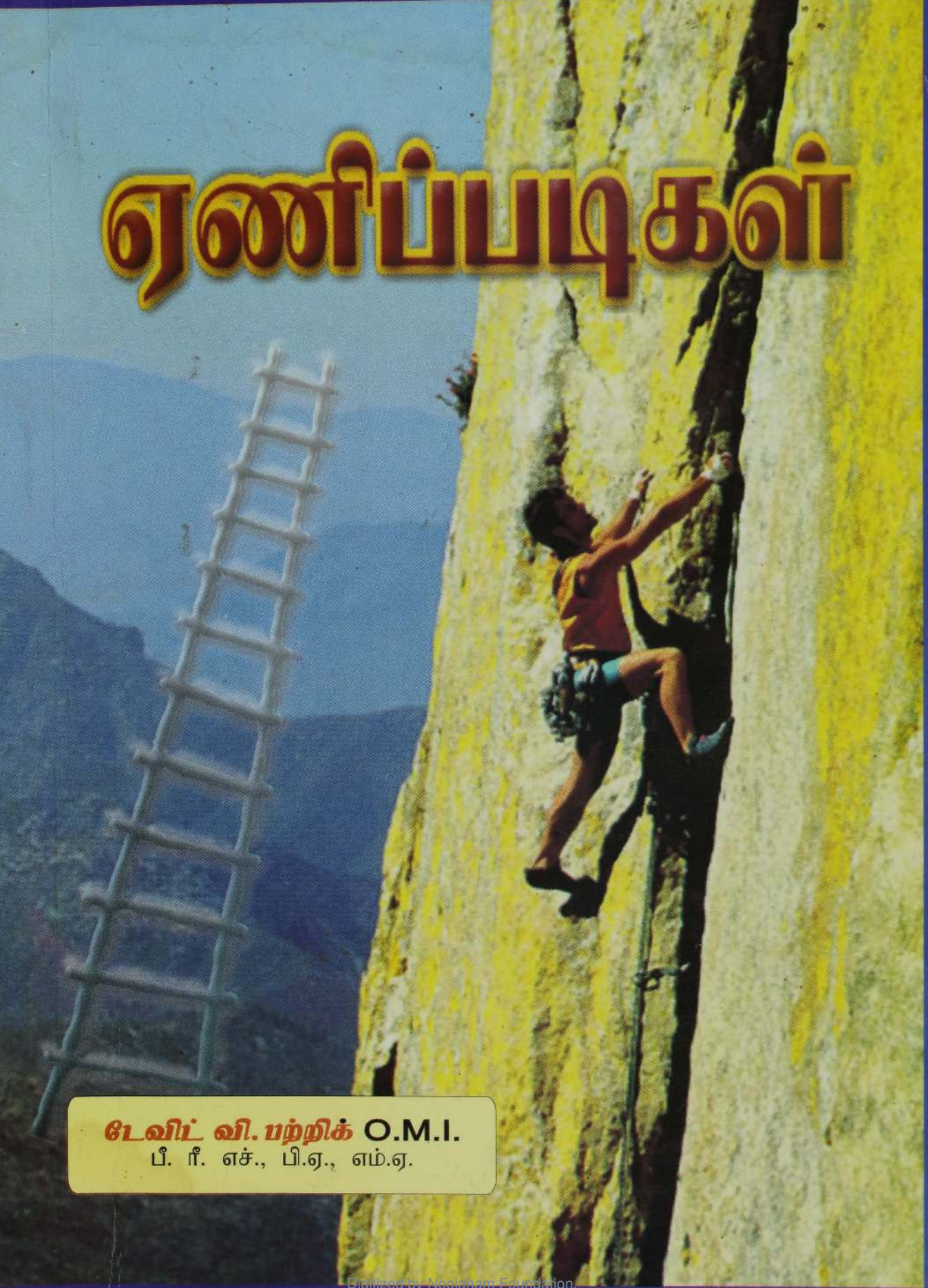
ஏணிப்படிகள்



டேவிட் வி. பற்றிக் O.M.I.
பீ. ரீ. எச்., பி.ஏ., எம்.ஏ.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

ஏணிப்படிகள்

டேவிட் வி. பற்றிக் O.M.I.
பீ. ரீ. எச்., பி.ஏ., ஏம்.ஏ.

அ.ம.தி. வெளியீடு
யாழ்மாகாணம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நூல் : ஏனிப்படிகள்

ஆசிரியர் : டேவிட் வி. பற்றிக் அ. ம. தி. பீ. ரீ. எச்., பி.ஏ., எம்.ஏ.

முகவரி : புனித வெற்றிநாயகி ஆலயம், பேசாலை.

பதிப்பு : 21–05–2005

வெளியீடு : அ. ம. தி. வெளியீடு யாழ்மாகாணம்

விலை : 75/=

Title : **AENEEPADIKAL**

Author : David V. Patrick, **O.M.I**, B.T.h., B.A., M.A.

Address : Church of Our Lady of Victory, Pesalai.

1st. Edition : 21-05-2005

Publication : Oblate Publication,
Jaffna Province.

Content : Human Life is Integral.
it involves the network of human relationships having other -centered approach.

Printed by : Transcend Printers (Private) Limited
Colombo 14. Tel/Fax: +94 11 2331404

Price : 75/=

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆசியுரை

இன்றைய நவீன உலகிலே மனிதம் சீரழிந்து அறம் கொண்ட நேர் வழிகள் திசைமாறி, ஆத்மீகம் அவலமடைந்து மானிடம் தடுமாறி நிற்பதையே நாம் காண்கின்றோம்.

"அண்ணனுக்குத் தம்பி பகை, அப்பனுக்குப் பிள்ளை பகை" என்ற பயங்கர நிலையே இன்றைய உலகின் நிலைப்பாடாகும். அன்பு செத்துவிட்டது. அவலம்தான் மிஞ்சி நிற்கின்றது.

இந்த அவலத்திலிருந்து மானிடத்தைக் காத்து உயர்த்தி வைக்க **'ஏணிப்படிகள்'** என்ற இந்த வெளியீடு மிகவும் சிறந்த பங்கு வகிக்கின்றது.

மானிடத்தின் இயற்கை மனப் போக்கு அதை எவ்விதம் நெறிப்படுத்தினால் மானிடம் வெல்லும், அன்பு ஆட்சி செய்ய வழிபிறக்கும் என்று, ஆசிரியர் அவர்கள், மனோதத்துவக் கோட்பாடுகளின் கண்ணோட்டத்தோடு ஆய்ந்து ஆக்கம் செய்துள்ளது, போற்றுதற்குரியதாகும்.

மானிட வாழ்வின் நெறிமுறைகளையும் பருவப்படி முறைகளையும் கருத்திற் கொண்டு, அதற்கேற்ப ஆராய்ந்து அமைத்திருப்பது பாராட்டுதற்குரியதாகும்.

அழகான தமிழில் மிகவும் சிறந்த மனோதத்துவ நிபுணர்களின், மேற்கோள்களுடனும், எடுத்துக்காட்டுகளுடனும், நிரூபணங்களுடனும், நிறைவாக்கியுள்ளது இவ்வாக்கத்தின் உயர்விற்கு மெருகூட்டுவதாய் அமைந்துள்ளது.

இந்த **'ஏணிப்படிகளின்'** ஆசிரியரின் முயற்சி மிகவும் பாராட்டற்குரியதாகும். இவ்வாசிரியர் மேலும் மேலும் பல ஆக்கங்களை ஆக்குவித்து மானிடத்தைப் புனிதப்படுத்த முயல்வாராக. மக்கள் யாவரும் இதனை நன்கு கற்றுத் தெளிந்து, பலன்பெற்று உயர்வடைவார்களாக.

J.E.A. குலாஸ்
ஓய்வு. பாட. அதிபர்,
பேசாலை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அன்புரை

ஏலத்தில் விட்டு நின்ற
கோலத்தின் வித்தைகளை
ஞானத்தாற் கரைகண்டு
சீலத்திற் சிறந்தோராக்கி
காலத்தின் போக்கிற்கேற்ப
ஞாலத்தில் வாழ்வதற்கு
சாலத்திற் சிறந்ததே இவ் **'ஏணிப்படிகள்.'**

அன்புதனில் ஊற்றெடுத்து
இன்பம் எனும் அருவியாகி
உறவு எனும் ஆற்றினிலே
சங்கமித்த சிந்தனைகள்
ஆழம் காணவே முடியாது நூலாசிரியரின் ஆற்றல்தனை.

மிக்கதோர் எடுகோள்தனை
தக்கதோர் கருத்திடை பொதிந்து
தம் சிந்தனையால் எமை நெறிப்படுத்தி
எம் சிந்தையிலே புதைத்து விட்டார்.

உணர்வலைகள் பொங்கியெழ
உள்ளன்போடு படைத்திட்ட
நூலாசிரியரின் இவ் **'ஏணிப்படிகள்'**
எம் வாழ்க்கைப் படிகளாய் மிளிரட்டும்.

திருமதி. ராணி எதுக்ஸ் பீரிஸ்
ஆசிரியை.
பேசாலை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

என்னுரை

வணக்கம். அன்பு நெஞ்சங்களே!

வாசகர்களாகிய நீங்கள் இந்நூலுக்குள் நுழையும் முன்னர் உங்களோடு சில வார்த்தைகளை உள்ளன்போடு பகிர விரும்புகிறேன்.

வாழ்க்கை என்னும் பூங்காவில் பலர் எம்மைச் சுற்றி சந்திக்கின்றார்கள். சிலர் வானவில் போல் மறைந்து விடுகின்றார்கள், சிலர் நெருஞ்சி முள்போல் தொடர்ந்து குத்திக் கொண்டேயிருப்பார்கள், சிலர் நல் எண்ணங்களாலும் நல்ல சிந்தனைப் பரிமாற்றங்களாலும் இதயத்தில் நீங்கா இடம் பிடித்து விடுவார்கள். நல் எண்ணங்களால் மனதை தொட வைத்து உயர்ந்த உள்ளங்களை உருவாக்குவதே எனது இலக்காகும்.

எழுதியதை ஏட்டில் தருவதற்கும், என் எழுச்சிக் கருத்துக்களை வெளி உலகுக்குக் கொணருவதற்கும் ஏணிப்படியாக இந்திய வானிலிருந்து இறங்கி வந்தார் இயேசு சபைக் குரவர் அருட்தந்தை அந்தோனி சிறில் அடிகளார். வார்த்தைக்கு வாழ்வியல் வடிவம் கொடுப்பதை நோக்காகக் கொண்டு இயங்கும் வைகறைப் பதிப்பக இயக்குனர் அவர்களோடு ஏற்பட்ட தொடர்பே இந்நூல் இவ்வாறு புதுப்பொலிவோடு வெளிவருவதற்குக் காரணமாகும். அவருக்கு என் இதயத்திலிருந்து நன்றிகளும் பாராட்டுகளும்.

ஈழமண்ணில் எமது இருபது வருட இனப்போராட்டம் ஓய்ந்திருக்கும் இவ்வேளையில் அகிலம் எங்கும் பரந்து வாழும் தமிழ் மக்களின் உள்ளங்களில் நிறைவான அமைதி நிலைத் திடவும், மனித உறவுகளை, மனித உணர்வுகளை மதிக்கும் அன்புக் கலாச்சாரங்கள் வளம் பெறவும் இந்நூலை எழுதுகின்றேன். தூய அன்பினால் ஒருவரை ஒருவர் தாங்கிக் கொண்டு, நேரிய சிந்தனைகளோடு நாம் ஒவ்வொருவரும் புதுயுகம் படைக்க முன்வர வேண்டும் என்பதையே எனது இந்த **"ஏணிப்படிகள்"** உணர்த்தி நிற்கின்றது.

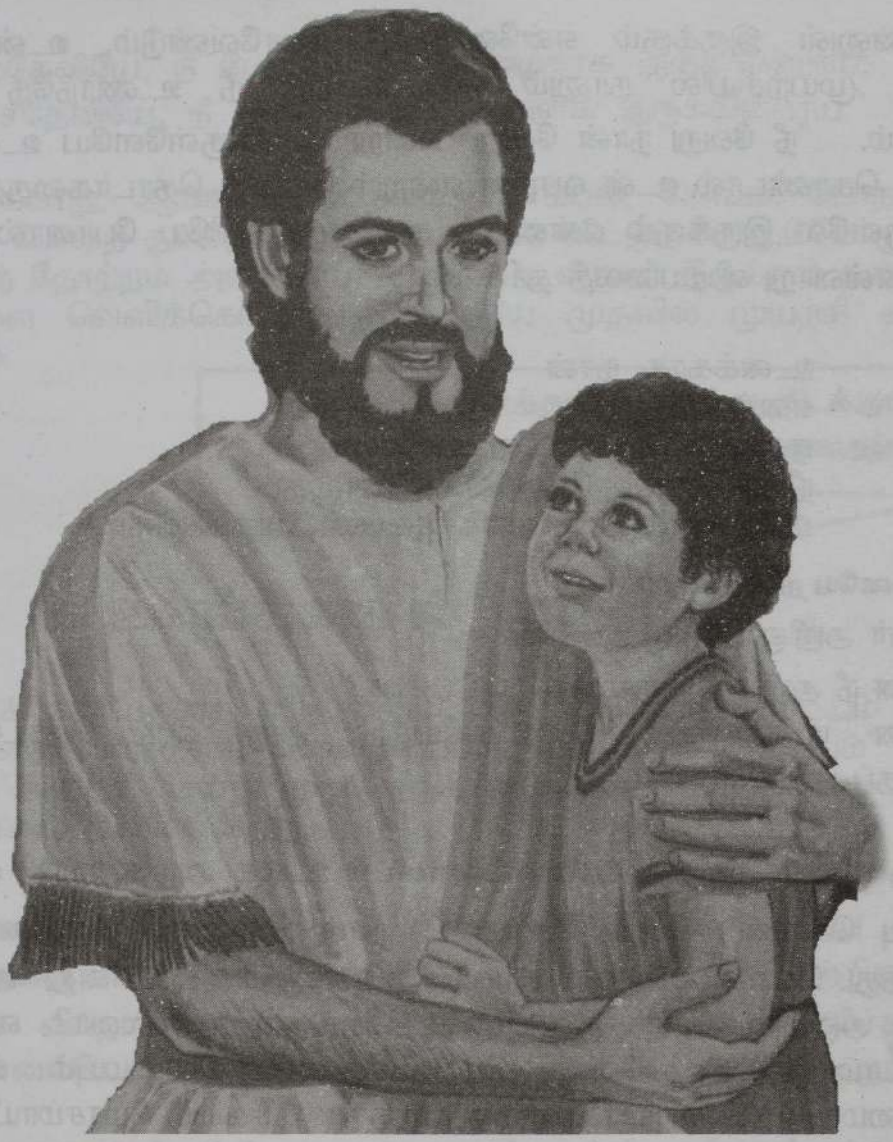
ஈற்றில், எழுத்துத் துறையில் எனது பாதச் சுவடுகளைத் தொடர்ந்து பதியவைப்பதற்கு ஊக்கமும் உற்சாகமும் அளித்து வரும் யாழ் மாகாண அமல மரித் தியாகிகள் சபை முதல்வர் அருட் தந்தை ஜீவேந்திரா போல் அ.ம.தி. அடிகளாருக்கும் வாசக நேயர்களுக்கும் என் உள்ளத்திலிருந்து நன்றிகள்.

வாழ்வித்து வாழ்வோம்!
மகிழ்வித்துமகிழ்வோம்.!!

புனித வெற்றிநாயகி ஆலயம்,
பேசாலை, இலங்கை.
21.05.2005

அன்புடன் வி.பி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



தூய அன்பினால் ஒருவரை ஒருவர்
தாங்கிச் கொள்வோம்
மாய உலகினைப் புதுயுகமாக
மாற்றியமைக்க முன்வருவோம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1. உள்ளத்தின் உணர்வலைகள்

உன்னுள் இருக்கும் என்னோடு நீ பேசவேண்டும். உன்னைக் காணும் முயற்சியில் நானும் தொடர்வதை நீ உணர்ந்தே ஆக வேண்டும். "நீ வேறு நான் வேறு" என்று உனக்குள்ளேயே உன்னை மாட்டிக் கொண்டால் உன் வாழ்வு என்றும் சோகத் தொடர்கதைதானே. உனக்குள்ளே இருக்கும் என்னைக் காணாது தனியே போனால் உன் வாழ்வு எவ்வாறு விடியலைத் தரிசிக்கும்?

உனக்காக நான்
எனக்காக நீ
என்பதை உணர்ந்து
நீ என்னைத் தேடி வரும்பொழுது
உன் வாழ்வின் அனர்த்தங்கள் அருகிவிடும்.

"உன்னையே நீ அறிவாய்"

என்கிறார் அறிஞர் **சோக்கிறடீஸ்.**

உன்னை நீ அறியத் தொடங்கி விட்டாயா?
உன்னை நீ அறியத் தொடங்கியதும் அது ஒரு தொடர்கதை என்பதைப் புரிந்திடுவாய்.

ஒரு முறை அறிஞர் **பேர்னாட்ஷாவிடம்** உலக அழகு ராணி ஒருவர் தொடர்பு கொண்டு பேரம் பேசினார்: "நாம் இருவரும் திருமணத்தில் இணைந்து கொண்டால் எவ்வளவு சிறப்பாயிருக்கும்? எனது அழகும் உனது அறிவும் சேர்ந்து பிள்ளை பிறக்கும் அல்லவா? என்றார். "வேண்டாம் அம்மா வேண்டாம். எனது அழகின்மையும் உனது அறியாமையும் இணைந்து பிள்ளை பிறந்தால் மிகவும் மோசமாயிடுமே" என்றார் ஷா.

மனித வாழ்க்கையின் பக்கங்கள் ஒவ்வொன்றையும் புரட்டிப் பார்த்தால் அங்கு அறிந்த பகுதியும் அறியாத பகுதியும் எனப் பிரிந்திருப்பதைக் காணலாம். உன்னை எவ்வளவிற்கு புரிந்து கொள்கின்றாயோ அவ்வளவிற்கு புரியாமையும் புரையோடியிருப்பதைப் பார்க்கலாம்.

ஒரு முறை, தான் பெரும் அழகி என்ற மமதையில் வாழ்ந்த மூதேவியும் அழகின் நிறைவிலே அமைதியோடு காணப்பட்ட சீதேவியும் திருமாலிடம் வந்து கேள்வி கேட்டார்கள்:

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"எம் இருவருள் யார் பெரிய அழகி?"
பதிலாக திருமால் கூறினார்.

"மூதேவியே, நீ போகும் போது அழகாக இருக்கின்றாய்."
"சீதேவியே, நீ வரும் போது அழகாக இருக்கின்றாய்."

அழுக்காறு, ஆணவம், சுயநலம், சோம்பல், கோபம், பொறாமை, பெருமை போன்ற துர்க்குணங்கள் உன்னை விட்டுப் போகும்பொழுது நீ அழகாகத் தோற்றம் அளிப்பாய். எனவே, உன்னுள் இருக்கும் நன்மைத் தனங்களை வெளிக்கொணர்வதற்கு நீயே முதலில் முயற்சி எடுக்க வேண்டும்.

உனது உள்ளத்துள் புதைந்து கிடக்கும் நற்குணங்களை வெளிக் கொணருவதற்கு ஏன் இன்னும் தாமதம்?

2. உங்களால் ஆகுமே!

எந்தக் காரியத்தை எடுத்தாலும் அது உங்களால் முடியும் என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். "உங்களால் முடியும்" என்ற எண்ணம் அதைச் செய்து முடிப்பதற்கான ஆரம்ப சக்தியாகவும் ஆக்க சக்தியாகவும் அமைகின்றது.

"முடியாது என்ற சொல் என் அகராதியில் இல்லை" என்று கூறிய **நெப்போலியன்** எடுத்த முயற்சிகள் ஒவ்வொன்றும் வெற்றிகரமாக முடிந்தன என்றால் காரணம் திட்டமிட்ட முறையில் துணிச்சலான மனப்பான்மையோடு காரியங்களை மேற்கொண்டார் என்பதே ஆகும்.

எடுத்த காரியம் சிறப்பாக அமைவதற்கு பின்வரும் அம்சங்களைக் கவனியுங்கள்.

1. எந்தவொரு காரியத்தையும் முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்.

2. ஏதுவான, சாதகமான காரணிகளை முதன்மைப்படுத்தி செயல் வடிவம் கொடுங்கள்.

3. அனாவசியமாக எந்தவொரு காரியத்தையும் பின் போடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. சிறு, சிறு பகுதிகளாகப் பிரித்து படிப்படியாக காரியத்தை ஆற்றுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

5. தோல்விகளைச் சில சந்தர்ப்பங்களில் சந்திக்க நேரிட்டால், மனம் தளர்ந்து விடாதீர்கள்.

6. உங்கள் காரியத்தை நிறைவேற்றுவதற்குப் பிறர் உதவிதேவைப் படும் பொழுது, அதனை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்காதீர்கள்.

7. உற்சாகத்தோடும் மனத்தைரியத்தோடும் காரியத்தை ஆரம்பியுங்கள்.

உங்களால் முடியும் என்ற எண்ணமே ஒரு காரியத்தைச் செய்துமுடிப்பதற்கான ஆரம்ப சக்தியாகவும் ஆக்க சக்தியாகவும் அமைகின்றது

3. நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள்

நீங்கள் நீங்களாகவே இருக்க முயலுங்கள். ஒவ்வொரு தனிமனிதனதும் இருப்பு நிலை, தான் இருக்க வேண்டிய இயல்பான நிலையிலும் சற்றுக் குறைவாக இருப்பதையே அவன் அவதானிக்கின்றான். அவன் அவனாக வாழ்வதற்கும் வளர்வதற்கும் நிபந்தனை இல்லாமல் அன்பு செய்வதற்கும் அன்பு செய்யப்படுவதற்குமான சூழல் உருவாக்கப்படுவதே "நீங்கள் நீங்களாக" ஆவதற்கு இன்றியமையாதது. இது நீங்கள் இன்னொருவரைப் போல மாற வேண்டும் என எண்ணி வேடம் போடுவது அல்ல. மாறாக, நீங்கள் நீங்களாக வாழ, வளர முற்படுவதேயாகும்.

எத்தகையதொரு ஆளாக நீங்கள் முயலுகின்றீர்களோ, அத்தகைய தொரு ஆளே "முழுமையாக இயங்கும் ஆள்" என்று அழைக்கின்றார் **கார்ள்றோயர்ஸ்.** ஆளுமை வளர்ச்சியை அதன் இயக்கப்பயன்பாட்டைக் கொண்டே விளங்கிக் கொள்ள முடியும். நீங்கள் வளர்ந்துவிட்டீர்கள் என்ற தோரணையில் சிந்திப்பதும் செயற்படுவதும் வளர்ச்சிப்படி நிலைக்குப் புறம்பானதேயாகும்.

நீங்கள் வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றீர்கள், நீங்கள் நீங்களாக வாழ முயற்சி எடுத்துக்கொள்கின்றீர்கள், நீங்கள் இயக்கப்படுகின்ற நிலையில் உங்களது ஆக்கபூர்வமான சக்தியினை உணருகின்றீர்கள், நீங்கள் உங்களது நிகழ்கால இருப்பு நிலையில் உளப்பூரிப்புற்றுக் காணப்படுகின்றீர்கள் போன்றவற்றை வெளிக்காட்டும் மனப்பாங்கு உள்ளது எனின், நீங்கள் உங்களது ஆளுமை வளர்ச்சியில் ஆர்வம் காட்டுகின்றீர்கள், எனலாம். இயங்கு நிலையில் வளர்ந்து கொண்டி ருக்கும் ஆளாக நீங்கள் காணப்படும் பொழுது உங்களைச் சூழப் பல

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அன்பு நெஞ்சங்கள் காணப்படுவார்கள். உங்களோடு பேசுவதற்கும் சேர்ந்து விளையாடுவதற்கும் பல குழந்தைகள், சிறுவர்கள் ஓடி வருவார்கள். உங்களது அசைவாடல் அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்பதாய் அமையும். உங்களது குரல் இனிமையானதாய் பல உள்ளங்களில் எதிரொலிக்கும்.

"அன்பு செய்யப்பட வேண்டும்" என்னும் அடிப்படைத் தேவையிலிருந்து அன்பை வழங்க முழுமையாகத் தயாராவதற்குப் பரிணமிப்பதே உண்மையான மனித வளர்ச்சியின் பரிணாமம் என்றார் மனோதத்துவ நிபுணர் டாக்டர் **கீர்ல் ஸ்டெர்ன்.**

"எதிலாவது ஆர்வம் கொண்டிருங்கள், எதையாவது செய்யுங்கள், உங்களையும் விட மேலான ஒன்றில் உங்களை இழந்து விடும் பொழுது மேலதிகமான சக்தியை பெற்றுக்கொள்வீர்கள்" என்கிறார் வின்சன் நோர்மன் பீல்.

4. உள்ளகச் சக்தியை அதிகரியுங்கள்

ஆளுமை வளர்ச்சிக்கான உள்ளகச் சக்தியை அதிகரிப்பதில் அகக் காரணிகளும், புறக்காரணிகளும் ஆதிக்கம் செலுத்துவதை அவதானிக்கலாம்.

அகக்காரணிகள் பின்வருமாறு :

- உள்ளதை உள்ளவாறே வெளிப்படுத்தும் உணர்திறன், உயர்வித்து உயர்வுறும் உள்ளம்,
- நல்லவனாக வாழ வேண்டும் என்கின்ற ஆர்வம், மகிழ்வித்து மகிழ்வுறும் மனப்பான்மை,
- பாரபட்சம் இல்லாமல் அன்புசெய்யும் ஆற்றல்,
- பிறரைப் பற்றியும் தன்னைப் பற்றியும் தான் கொண்ட நல்லெண்ணம்.

புறக்காரணிகள் பின்வருமாறு :

- உயர் நோக்குடைய நல்ல நண்பர்களை தட்டிக் கொடுத்தல்,
- உள்ளன்போடு செயற்படுவது, பெரியோரின் பேச்சுக்கு செவிமடுத்தல்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- நல்ல நூல்களை வாசித்தல், நல்லோர் வாழும் சூழலில் வாழுதல்,
- நல்ல காட்சிகளைக் காணுதல்,
- ஆளை ஆள் மதித்து, சுதந்திரமான முறையில் அன்பு செய்து வாழும் குடும்ப உறுப்பினர்களைக் கொண்டிருத்தல்.

"முழுதும் வளர்ச்சியடைந்த ஆட்களின் நடத்தையை முன்கூட்டியே வரையறுக்க முடியாது. ஏனெனில், அவர்கள் முழுதும் சுதந்திரமாக இருக்கின்றார்கள்" என்கிறார் அறிஞர் **ஜான் பவல்.** அதாவது ஆளுமை முழு வளர்ச்சி அடைந்த நிலையில் ஒருவர் அகக்காரணிகளாலும், புறக்காரணிகளாலும் பாதிப்படையாத நிலையில் காணப்படுவார் என்பது பொருள். ஆனால் இது முற்றுமுழுதாகச் சாத்தியமா? இல்லை. ஏனெனில் ஆள் ஆளாக வளர்தல், அறிவு, சித்தம், உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றை இணைக்கின்ற தொடர் நிகழ்வாகவே அமைகின்றது. வளர்ச்சியை நோக்கிய முயற்சி தொடர்பயிற்சியாக இடம்பெறுவது ஆள்ஆளாக ஆவதற்கு அவசியமாகின்றது.

நீங்கள் உங்களையும் ஏனையோரையும் அறிந்துள்ளது கூடுதலான அளவிற்குச் சரியாக உள்ளது. நீங்கள் நிகழ்காலத்தில் எடுக்கும் முடிவுகள் உங்களது சுய சித்தத்தை நிறைவேற்றுபவையாக உள்ளன. நீங்கள் உங்களது உணர்வுகளைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு அப்பட்டமாக வெளிப்படுத்துகின்றீர்கள் எனின், நீங்கள் அறிவு, சித்தம், உணர்வு ஆகியவற்றை சிறப்பான முறையில் இணைப்பதில் வெற்றி காணுகின்றீர்கள் எனலாம்.

விக்டர் பிராங்கிள், மனிதன் தேடும் அர்த்தம் எனும் நூலில், டாக்காவ் எனும் இடத்தில், நாசிகளின் சிறைக் கூடாரங்களில் இருந்து தனது தோழமைக் கைதிகளைப் பற்றிக் கூறுகின்றார். நாசிஸ் சிறைக் கூடாரங்களில் இருந்து கைதிகள் தங்களுடைய விடுதலைக்காக ஆவலோடு ஏங்கிக் கொண்டிருந்தனர். அவர்களில் சிலர் அதிக காலம் கைதிகளாக அடைக்கப்பட்டு இருந்தனர். அவர்கள் இறுதியாக விடுவிக்கப்பட்ட பொழுது, வெளியே சூரிய ஒளியில் நடந்த பொழுது, அவர்களுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. மீண்டும் அவர்கள் அமைதியாகத் தாங்கள் இருந்து பழக்கப்பட்ட சிறைச்சாலையின் இருட்டுக்குத் திரும்பி வந்துவிட்டனர். பழக்கப்பட்ட சூழலில் இருந்து அவர்களால் வெளியேற முடியவில்லை.

நீங்கள் இவ்வாறு பல்வேறுபட்ட சூழலில் இருந்து வெளியேறாத நிலையில், ஒரு குறிக்கப்பட்ட அமைப்பு வாழ்க்கைக்கு அடிமைப்பட்ட

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நிலையில், புதிய சந்தர்ப்பங்கள், ஆட்கள், காலம், சூழலுக்கு ஏற்ப தீர்மானம் எடுக்க முடியாத நிலையில் தத்தளிக்க நேரிடலாம். சுயநலச் சிறையில் இருட்டறையில் அடைபட்டு, நீங்கள் உங்களோடு, ஏனையோரோடு, இயற்கையோடு, இறைவனோடு நல்லுறவு கொள்ள முடியாத நிலையில் காணப்படலாம். உள்ளக சக்தியை அதிகரிப்பதில் பிறரோடு கொண்டுள்ள தொடர்பு ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றது என்பதை அறிந்துக் கொள்ளுங்கள்.

தொடர்பு கொள்ளல் நிலைகள் பின்வருமாறு :

வெறுஞ் சொல் உரையாடல் நிலை :

சொல்லளவில் மட்டும் பேசிவிட்டுச் செல்கின்ற நிலை, ஆளுமை பகிரப் படாநிலை, பேருந்துப் பயணத்தின் பொழுது மனம்தொடாமல் பேசுகின்ற நிலை.

பிறரைப் பற்றிய தகவல்களை அறிக்கையிடுதல் நிலை :

உங்களை வெளிப்படுத்துவதில் மிகவும் கவனமாக இருந்துகொண்டு பிறரைப் பற்றிய தகவல்களைச் சொல்லிவிட்டுத் தப்பித்தல்.

கருத்து பரிமாற்ற நிலை :

உங்களது கருத்துக்களை ஓரளவிற்கே வெளிப்படுத்த முயலுதல், பிறர் பேசும் பொழுது கொட்டாவி விடுதல், அடிக்கடி கடிகாரத்தைப் பார்த்தல் போன்றன உங்களை நீங்களே சிறைப்படுத்திக் கொள்வதாய் அமையும்.

உணர்வு நிலை :

நீங்கள் யார் என்பதை அறிவதற்கு உங்களது உணர்வு வெளிப்பாடு உதவுகின்றது. நீங்கள் சிறந்த சமூக சேவையாளர் என நினைக்கின்றீர்கள். அப்பொழுது உங்களது உணர்ச்சி வெளிப்பாடு என்ன?

நீங்கள் எனது நண்பனாக இருப்பதையிட்டுப் பெருமைப் படுகின்றீர்கள், மகிழ்வடைகின்றீர்கள் அல்லது பொறாமைப்பட்டு, எரிச்சற்பட்டு மேலும் மற்றவர்கள் முன்னேறக் கூடாது எனத் திட்டம் தீட்டுகின்றீர்கள். அல்லது தாழ்ந்தவன் என எண்ணி பிறரிடமிருந்து விலக வேண்டும் என உணர்கின்றீர்கள். மேலும், உணர்வுகளை அடக்கிவைத்தல் அபாயகரமானது. அது ஆளின் சாவிற்கே இட்டுச் செல்லும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இரு உள்ளங்களிடையே சமநிலையில், சுதந்திரமான நிலையில் தோற்றுவிக்கப்படும் ஆளை ஆள் அன்பு செய்யும் தொடர்பே இது வாகும். உணர்வு ரீதியாக இருவர் தம்மை ஓரளவிற்கு முழுமையாக வெளிப்படுத்த முனைகையில் நம்பகத் தன்மையும் புரிந்துணர்வும் கூடுதலாகக் காணப்படும். ஒருவர் தம்மை மையப்படுத்தாது மற்றவரை மையப்படுத்தி மகிழும் மனோபாவம் பெரிதாகத் துலங்கும்.

உள்ளதை உள்ளவாறே வெளிப்படுத்துங்கள்
உள்ளன்போடு நேரான தொடர்புகளை உருவாக்குங்கள்

5. ஆற்றுப்படுத்தல் வரலாற்றுப் பார்வை

ஆற்றுப்படுத்தல் என்றால் என்ன?

ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது எமது அன்றாட வாழ்விலே இயல்பான முறையில் நடைபெறும் ஒன்றாகும். பெற்றோர், ஆசிரியர், குருக்கள், சமூகப் பணியாளர்கள், நல்ல நண்பர்கள் ஆகியோர் இத்துறையில் ஈடுபட்டு வருகின்றார்கள் என்றே கூறலாம். இத்துறை சார்ந்த சில நுட்பங்களைத் தெரிந்து கொண்டவர்களாய், மானிட அன்பு, மதிப்பு, நம்பிக்கையோடு வாழும் அன்பு நெஞ்சங்கள் இலகுவாய் இத்துறையில் ஈடுபடலாம்.

இன்றைய தொழில் நுட்பக் கணணி உலகிலே பல்வேறுபட்ட தாக்கங்களுக்குத் தனிமனிதன் உள்ளாக்கப்படுகின்றான். அடிப்படைத் தேவைகளையும் நிறைவுசெய்ய முடியாத நிலையிலே பலர் காணப்ப டுகின்றார்கள். ஏக்கம், ஏமாற்றம், அதிர்ச்சி, அறியாமை, வறுமை, விரக்தி, வெறுப்பு, போட்டி, பொறாமை போன்ற பல்வேறுபட்ட தொடர்த்தாக்குதல்களிலிருந்து விடுபடமுடியாத நிலையிலே பலர் தத்தளிக்கின்றார்கள். இவ்வாறு பாதிப்புற்றுக் காணப்படுவோரை நேரில் கண்டு, அவர்களது உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு, அவர்களாகவே தத்தம் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண, முடிவு எடுக்க, ஆற்றல்களை வளப்படுத்தி, மகிழ்வடையத் துணைபுரியும் வாழ்வுக்கலையே ஆற்றுப்படுத்தலாகும்.

ஆற்றுப்படுத்தற் துறைக்கு விசேட பங்களிப்புச் செய்த நூலாக **கார்ள் றோயர்ஸ்** எழுதிய ஆற்றுப்படுத்தலும் குணப்படுத்தலும் என்ற

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நூல் விளங்குகின்றது. "உளவியலாளராக இருந்தாலும் சரி, ஆசிரிய ராக இருந்தாலும் சரி அவர் மனிதனுடைய ஆளமையின் ஒழுங்கி ணைப்பிற்தான் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்றும், பிரச்சினைகளை அல்ல, என்றும் அதில் கூறப்படுகிறது. மனிதனையே மையமாகக் கொள்ள வேண்டும்" என்றும், அவர் வலியுறுத்துகின்றார். ஆற்றுப்படுத்தும் உளவியலாளர்கள் சாதாரண மனிதரோடு தொடர்பு கொண்டு அவர்களுடைய ஆளுமையை முழுமையடையச் செய்வதில், வளர்ப்பதில், துல்லியமாக்குவதில், மேம்படுத்துவதில் அதிக சிரத்தை யுடையவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள். மனிதனின் முழுமையான நலனிலேயே அக்கறையுடையவர்களாகக் செயற்படுகிறார்கள். இத்துறையின் வளர்ச்சியில் நோய்க்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து வந்த மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

ஆற்றுப்படுத்தல் துறையில் ஆற்றுப்படுத்துனர், ஆற்றுப்ப டுத்தப்படுபவர் என இரு பிரிவினரைக் காணலாம். ஆற்றுப்படுத்துனர் ஆற்றுப்படுத்தலில் புலமை மிக்கவராகவும், மனித உறவுகளில் கற்றோரைக் கவர்ந்திழுப்பவராகவும் பிறரது நம்பிக்கைக்கு உரிய வராகவும் இருக்க வேண்டும் என்று ஆய்வாளர் **ஸ்ரோங்** கூறுகின்றார். ஆற்றுப்படுத்துனர் தனிமனித குணாதிசயங்களையும் கல்வியையும் கோட்பாட்டுப் பிடிப்பையும் கட்டாயமாக விரிவு படுத்துதல் வேண்டும். ஆற்றுப்படுத்துனர் ஆற்றுப்படுத்தப்படுபவரோடு நல்லுறவை வளர்ப் பதிலும், அவரை அவரது நிலையில் ஏற்றுக்கொள்வதிலும் நேர்மை யோடு தன்னை வெளிப்படுத்துவதிலும் உணர்வுக்குள் நுழைந்து புரிந்து கொள்வதிலும், சிறப்புற்று விளங்க வேண்டும்.

ஆற்றுப்படுத்தப்படுபவர் தானாக வருபவராகவோ அன்றேல் தள்ளிவிடப் பட்டவராகவோ எதிர்ப்பினைக்கிளப்புபவராகவோ இருப் பார். இரு சாராருக்கும் இடையே நிலவும் நல்லுறவே நல்விளைவைத் தோற்றுவிக்கும்.

துணை நாடி வருபவரோடு ஆற்றுப்படுத்துனர் கொண்டுள்ள உறவுகளின் தன்மையைப் பொறுத்தே நல்ல விளைவுகளைப் பெறலாம் என **கார்ள் றோயர்ஸ், சார்கப், கிரேமர்** ஆகியோரின் ஆய்வுகள் சான்று பகர்கின்றன.

ஆற்றுப்படுத்துனருக்கான பண்புகள்:

ஆற்றுப்படுத்துனர் ஆற்றுப்படுத்துதலில் புலமை பெற்றவராகவும் மனித உறவுகளில் பிறரைக் கவர்ந்து இழுப்பவராகவும் மேலான நம்பிக்கைக்கு உரியவராகவும் செயற்பட வேண்டும். உணர்வுகள், மனநிலைகள், மதிப்பீடுகள், தொடர்புகள், தேவைகள் பற்றி தெளி வுள்ளவராக இருத்தல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆற்றுப்படுத்துனருக்கான பொதுவான பண்புகள் வருமாறு:

1. உணர்வோடு கூடிய புரிந்து கொள்ளல்

உதவி நாடி வந்திருப்பவரின் அக உலகத்துக்குள் நுழைவதையே இப்பண்பு குறிக்கின்றது. அவர் எவ்வாறு, தன்னை, உலகை, வாழ்வை, கடவுளை காண்கின்றார் என்பதைக் கண்டுகொள்வதேயாகும்..

2. மனிதர்களை மதிக்கும் பண்பு

மனிதன் தன்னுள் அளவிடற்கரிய ஆற்றல்களைக் கொண்டுள்ளான் என்பதை ஆற்றுப்படுத்துனர் நம்ப வேண்டும். துணை நாடி வந்திருப்ப வரை அவருடைய நிலையில் ஏற்றுக்கொள்வதிலும், அவரைச் சுதந்திர மாகத் தீர்மானித்து இயங்க விடுவதிலும் அவரைக் குணமாக்குகின்ற சக்தி அவரிடமே உள்ளது என்பதைத் தெளிவாக்குவதிலும் ஆற்றுப்படுத்துனரின் மாண்பு தெளிவாகின்றது.

3. *உண்மையாக நடந்து கொள்ளல்*

அனுபவம், விழிப்புணர்வு, வெளிப்பாடு ஆகியவை ஒன்றோடு ஒன்று இணைவுற்று இருக்க வேண்டும் என்பதையே இப்பண்பு குறிக்கின்றது. "நீ ஏன் இவ்வாறு கோபப்படுகின்றாய்?" என்று ஒருவரிடம் கேட்கும் பொழுது "நான் கோபப்படவில்லையே" என்று அவர் சொன்னால் அது பொருத்தமற்ற வெளிப்பாடாகும்.

4. *திட்டவட்டமாகச் செயற்படல்*

துணைநாடி வந்தவர் பிரச்சினையில் இருந்து நழுவிச் செல்வதையோ பாதுகாப்புக் கவசங்களைப் பயன்படுத்துவதையோ தவிர்த்துக்கொள்ள உதவவேண்டும். பல சிக்கல்களோடு துணைநாடி வந்திருப்பவர் காணப்படின், எப்பிரச்சினையை முதலில் ஆரம்பிப்பது எனத் திட்டவட்டமாகத் தீர்மானித்துச் செயற்பட உதவி நல்க வேண்டும்.

5. *சுயநலப் பயன்பாடு தவிர்க்கப்படல்*

சுய விளம்பரத்துக்காக ஆற்றுப்படுத்துதல், நேரத்தை வீணாக்கல், உதவி நாடி வந்திருப்பவரைத் தனது சொந்த நலனுக்காகப் பயன்படுத்துதல், பாலியல் வல்லுறவு, ஆற்றுப்படுத்தலின் போது பெற்ற தகவல்களைப் பகிரங்கமாக்கல் போன்றவற்றை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

6. அறிவுத் தெளிவு

ஆற்றுப்படுத்துனர் ஆற்றுப்படுத்தற் துறையிற் காணப்படும் அனைத்துக் கோட்பாடுகளையும் நுணுக்கங்களையும் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். இத்துறையிற் தேர்ச்சி பெற்றவர்களோடு தொடர்பு கொள்வ தன் ஊடாகவும், அனுபவங்களின் ஊடாகவும் ஆய்வினை ஆழப்படுத் துவதன் மூலமாகவும் ஆற்றுப்படுத்தப்படுபவருக்குப் பேருதவி புரியலாம்.

7. நட்புறவு

ஆற்றுப்படுத்துனருக்கும் துணைநாடி வந்தவருக்கும் இடையே நல்லுறவும், நட்புறவும், நீடிப்பது அவசியமாகும். தனது வாழ்க்கையிலே ஏற்பட்ட சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதற்கு ஆற்றுப்படுத்துனரோடு உதவிநாடி மேற்கொள்ளும் புதிய உறவு சாதகமாக அமைகின்றது.

8. உதவியளித்தல்

உளநல உதவி பெறுபவர் தானே முடிவுகள் எடுக்கும்படியாக ஆற்றுப்படுத்துனர் உதவியளிக்க வேண்டும். உதவி பெறுபவர் தொடர்ந்து தன்னிலேயே தங்கியிருக்க வேண்டும் என்ற ஆசையை, ஆற்றுப்படுத்துனர் அகற்றிவிடல் வேண்டும்.

9. இயைபாக்கம்

இறுக்கமாக இராது உதவி நாடி வந்தவரின் தேவையை முன்வைத்து ஆற்றுப்படுத்துனர் இயைபாக்கம் உடையவராய் இருத்தல் வேண்டும். அவர் தனது கருத்தையே முரண்டு பிடித்துக் கூறுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

நல்ல ஆற்றுப்படுத்துனருக்கான மனநிலைகள் பின்வருமாறு:

* பிறரில் ஆர்வம் உடையவராய் இருத்தல்,
* பிறரை அறிந்து கொள்வதில் ஆர்வமும், அவர்களது மகிழ்ச்சியில் ஈடுபாடும் காட்டுதல்,
* "பிறரோடு ஆழமான உறவை மேற்கொள்ளல்".
* பிறரது உணர்ச்சிகளை புரிந்து கொள்ளல்,
* நம்பகத் தன்மை உடையவராகக் காணப்படுதல்,
* அவர்களை அவர்களாகவே இருக்க அனுமதித்தல்,
* இலகுவில் பிறர் அணுகும்படியான மனநிலையைக் கொண்டிருத்தல்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

* அன்புள்ளம் கொண்டவராக விளங்குதல்,
* பரந்த, திறந்த மனப்பான்மை உடையவராய் விளங்குதல்,
* பிறரை அவர்கள் காலிலேயே நிற்பதற்கு உதவுதல்,
* புதிய வழிமுறைகளுக்கு வழிவிடுதல்.

**வாழ்க்கை என்பது ஒரு சூதாட்டம்.
அதன் வெற்றியும் தோல்வியும் எம்முடைய
திறமையிலேயே தங்கி உள்ளது.**

6. உள்ளதை உள்ளவாறே பேசுங்கள்

'உள்ளத்தின் நிறைவினின்றே வாய் பேசும்' என்பது இயேசுக் கிறிஸ்துவின் கூற்றாகும். உள்ளதை உள்ளவாறே பேசுதல், உங்கள் உண்மைத் தன்மையைக் காட்டி நிற்கும். உள் ஒன்று வைத்துப் புறம் ஒன்று பேசுதல் இதற்கு முரணானது. நீங்கள் எதையாவது பேச வேண்டும் என்பதற்காகப் பேசாதீர்கள். சொல்ல வேண்டிய அவசியம் வரும் போது மட்டுமே, பொருத்தமாகப் பேசுங்கள். சொல்வதையும் அழுத்தமாக அர்த்தமுடன் மகிழ்ச்சியைக் கலந்து பேசுங்கள்.

எவ்வளவிற்கு எவ்வளவு உங்களது பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்கின்றீர்களோ அவ்வளவிற்கு உங்களது ஆற்றல்கள் பெருகும். அதிகமாகப் பேசுபவர்கள் தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டே இருப்பார்கள். பேசுவதில் அவர்களுக்குச் சலிப்பே வராது. வாசிப்பதற்கோ அன்றேல் யோசிப்பதற்கோ அவர்களுக்கு மனமே வராது. அளவிற்கு அதிகமாக வளவள என்று பேசுகின்ற மனநிலை உங்களுக்கு எழாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது பேச்சுக்களை ஆக்க பூர்வமான நடவடிக்கைகளாக மாற்றிட முயலுங்கள். உள்ளத்தில் அன்பு, அமைதி இருக்கும் பொழுது வெளிப்படும் வார்த்தைகள், வசீகரமானவையாகப் பேசுவோருக்கும் கேட்போருக்கும் பெரும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்பதாய் அமையும். "நல்லார் சொற் கேட்பதுவும் நன்றே" என்று நீங்கள் பெருமைப்படும் அளவிற்கு உங்களை உயர்த்தும்.

"இன்னும் கொஞ்சம் பேசுங்களேன். உங்களது பேச்சைத் தொடர்ந்து கேட்டுக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்" என்று உங்களது பேச்சில் பலர் மயங்குகின்றார்கள் எனின், உள்ளத்தால் நீங்கள் உயர்ந்தவர்களே .

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிறரின் மகத்துவத்தைப் பிறரின் நன்மைத்தனத்தைப் பாராட்டித் தட்டிக் கொடுத்து வாழும் மனப்பான்மையில் வளருகின்ற பொழுது, உள்ளதை உள்ளவாறே பேசுகின்ற ஆற்றல் அதிகரிக்கின்றது. தட்டிக்கொடுத்தல், **நிபந்தனை உள்ள தட்டிக்கொடுத்தல், நிபந்தனையற்ற தட்டிக்கொடுத்தல்** என வகைப்படுத்தி விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

நிபந்தனையுள்ள தட்டிக்கொடுத்தல் ஓர் எதிர்பார்ப்பை முன் வைத்து மேற்கொள்வதாகும்.

உதாரணம்

1. நீ சிறப்பாகப் பரீட்சையில் சித்தியெய்துவதுதான் எனக்குப் பெருமை.

உதாரணம்

2. நீ அப்படிச் செய்தது எனக்குப் பெரும் மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.

நிபந்தனையற்ற தட்டிக்கொடுத்தல் என்பது ஒருவரை உள்ளவாறே ஏற்றுக்கொள்வதால் வெளிப்படுவதாகும்.

உதாரணம்

1. உன்னை எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு.
2. நீ என்னோடு இருப்பது எனக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கின்றது.

உள்ளதை உள்ளவாறே பேசுகின்ற ஆற்றல்
உள்ளதை உள்ளவாறே சிந்திக்கின்ற ஆற்றலிலேயே,
அரும்புகின்றது.

7. நல்லோராய் வாழுங்கள்

ஒருவரைப் பார்த்து "நீ 100%க்கு 100% நல்லவன்" என்று போற்றிக் கொள்வதோ அன்றேல் "நீ 100%க்கு 100% பொல்லாதவன்" என்று தூற்றிக் கொள்வதோ பொருத்தமற்றதாகும். இந்த வகையில் நீங்கள் சராசரி மனிதரா? நல்ல மனிதரா? அன்றேல் மிக நல்ல மனிதரா?

உளவியல் ஆய்வின் படி 50% - 60% நன்மைத் தனத்தை கொண்டிருப்போர் சராசரி மனிதர். 60% -70% நன்மைத்தனத்தைக் கொண்டிருப்போர் நல்ல மனிதர். 70% -80% நன்மைத்தனத்தை கொண்டிருப்போர் மிகநல்ல மனிதர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நல்லோர் பட்டியலில் உங்கள் பெயர் இடம் பெற வேண்டும் எனின் உங்களது நன்மைத்தன விகிதாசாரத்தை அதிகரியுங்கள். உங்களில் உள்ள இயல்பான நல்ல தன்மைகளை இனங்கண்டு அவை வளர்வதற்கான வாய்ப்புக்களைக் கூட்டிக்கொள்ளுங்கள். உ+ம், ஒரு செடியை வளர்ப்பதற்கு அதை வெயில் படக்கூடிய இடத்தில், பண்படுத்திய மண்ணில் நட வேண்டும். பொருத்தமான நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். அடிக்கடி களை பிடுங்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான், செடி வளர்வதற்கு ஏதுவானதொரு சூழலை மாற்றியமைக்கலாம்.

இவ்வாறே நீங்கள் நல்லோராய் வாழுவதற்கு ஏதுவானபடி சூழலை இயைபாக்கம் செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களது இயல்பான நல்ல தன்மைகளைக் கண்டு ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றிற்கு ஆதாரமாய் இருப்ப வற்றை ஆதரியுங்கள்.

மாற்றக்கூடியவற்றை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். மாற்ற முடியா தவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். இறந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் ஆகிய மூன்றையும் ஒருங்கிணைத்துச் செயற்படுங்கள். முரண்பட்ட நிலையில் வாழும் முறைக்கு முற்றுப்புள்ளி வையுங்கள். பிறரிடம் நல்ல பெயரைப் பெறவேண்டும் என்ற நோக்கோடு முகமூடி போட்டு வாழும் போக்கினைத் திருத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் நல்லவர்கள் என்பதை அனுமானிப்பதற்கான அடையாளங்கள் பின்வருமாறு:

- பக்குவப்பட்ட மனநிலையில் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றீர்கள்.
- பிளவுபடா மனப்பான்மையுடன் காணப்படுகின்றீர்கள்.
- பண்புடன் பிறரது கருத்துகளுக்கு மதிப்பளிக்கின்றீர்கள்.
- பரந்த மனப்பான்மையோடும் நேரிய நோக்கோடும் செயற்படுகின்றீர்கள்.
- உங்களில், இயற்கையில், ஏனையோரில் அமைதியை அனுபவிக்கின்றீர்கள்.
- பாரபட்சமில்லாது பெரும் அளவிற்கு எல்லோரையும் அன்பு செய்கின்றீர்கள்.

நீங்கள் நல்லவர்கள் என்பது, ஆரோக்கியமான வசீகரமான ஆளுமையுடையவராய் வாழுகின்றீர்கள், என்பதையே வெளிப்படுத்து கின்றது. அதாவது அதிகப்படியானோர் தூய அன்போடு உங்களை அணுகுதல், நிபந்தனையில்லா அன்புகாட்டுதல், குழந்தைகளுடன் இலகுவில் சேருதல், முதியோரை மதித்து மகிழ்வுறுதல், போன்றன நீங்கள் நல்லவர்கள் என்பதற்கு அடையாளங்களாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நல்லவர்கள் வாழும் சூழல், அன்பு, நட்பு, பரஸ்பர நம்பிக்கை, தியாகம், மகிழ்வு, விருந்தோம்பல், ஆளை ஆள் தாங்கிக் கொள்ளுதல், ஒருவரை ஒருவர் குறைகளோடும் நிறைகளோடும் ஏற்றுக் கொள்ளுதல், சுதந்திரம், சமத்துவம், சகோதரத்துவம், புரிந்துணர்வு, பொறுப்புணர்வு போன்ற மதிப்பீடுகளை விழுதுகளாகக் கொண்டு விளங்கி, இத்தகைய நற்சூழலுக்கு வித்திடும் வித்தியாசமான மனிதர்களாகத் திகழுங்கள்.

ஒருமுறை **மகாத்மா காந்தியின்** ஆச்சிரமத்தில் ஒருவன் திருடிவிட்டு ஓடிக்கொண்டிருந்தான். அப்பொழுது காவலர்கள் அவனைக் கையோடு பிடித்து, மரத்தில் கட்டினார்கள். பொழுது விடிந்தது, செபம் முடிந்தது. காவலர் காந்தியிடம் நடந்ததை எடுத்துக் கூறினார்கள். **மகாத்மா காந்தி** கேட்ட முதற் கேள்வி

"அவனுக்குக் காலை உணவு கொடுத்தீர்களா?"

காவலரின் பதில்,

"உணவு திருடனுக்கா?"

மகாத்மா மீண்டும்,

"ஏன், திருடனுக்கு வயிறு இல்லையா? அவனுக்கும் பசி உண்டு. முதலில் அவனுக்கு உணவு கொடுங்கள்."

மனிதர்கள் நல்ல மனிதர்களாக வாழக்கூடிய சூழல் உருவாக்கப்படுவதே உங்கள் நோக்காக அமையட்டும். தவறுபவர்களைத் தண்டிப்பதைத் தவிர்த்து அவர்கள் திருந்துவதற்கான புதிய சந்தர்ப்பங்களைக் கொடுங்கள்.

"சிந்தியதைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல் சிதறியதைச் சேகரிக்கப் பாடுபடுங்கள்" என்று அறிவுறுத்துகின்றார் எங்கள் **அறிஞர் அண்ணா.** **1961இல்** நக்கலகோமாவில் உலக அழகு ராணிப் போட்டி ஒன்று இடம் பெற்றது. **பார்பரா** என்னும் பெண் 2 ஆம் பரிசு பெற்றாள். **1964இல்** அவளது காலில் புற்றுநோய் காணப்படக் கால் துண்டிக்கப்பட்டது. எனினும், ஊனமுற்றோர் இல்லத்தைத் தனது இல்லமாக்கிக் கொண்டு அவள் அங்கு ஆசிரியராகப் பணியாற்றினாள்.

"காலைத் தான் இழந்தேன் என் வாழ்வையல்ல, என் வாழ்வு என்னோடு இருக்கும் வரை மற்றவர்களை வாழவைப்பேன்" என்று அவள் அடிக்கடி சொல்லிக்கொள்வாள்.

பிறரின் நல்வாழ்வுக்காக அனுதினமும்
உங்களையே அர்ப்பணியுங்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

8. முயலுங்கள்! முன்னேறுங்கள்!!

"நாள்தோறும் ஊற்றெடுக்கும் கிணறுகளின் தண்ணீரே பயன்படுகின்றது. இடையீடில்லாது ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஆறே ஜீவ நதி. அதுவே மனுக்குலத்திற்குப் பயன்படுவது. தேங்குவன எல்லாம் குட்டை..குட்டையில்கிடைக்கும் தண்ணீர் பயன்படாது" என்கின்றார் தவத்திரு **குன்றக்குடி அடிகளார்**. முன்னேற்றத்திற்கான வாயிற்கதவு தானாகத் திறப்பதில்லை. தொடர்ச்சியான முயற்சியின் பயனாகவே முன்னேற்றத்தை அடைய முடியும்.

"உயரத்திற்குச் செல்ல வேண்டும் என்ற நோக்கில் தவறில்லை. அதை அடைவதற்காக வேண்டிய தயாரிப்புக்களைச் செய்து கொள்ளாமல் நேராக அங்கே போய் உட்கார்ந்து விடவேண்டும் என்று நினைப்பது தான் தவறு"

- அப்துல் றகீம்.

இலக்கை முன்வைத்துப் பயிற்சி எடுத்தலும் தொடர்ந்து முயற்சி எடுத்தலும், வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கே இட்டுச்செல்லும். "உங்களின் ஒவ்வொரு நாட்பயிற்சியும், உழைப்பும் தான், உங்களை உயர்த்தப் போகின்றன. நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய உற்சாகமிக்க உழைப்பும் முயற்சியும் தான், உங்களை உயர்த்தப் போகின்றன என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்" **- சுவாமி விவேகானந்தர்.**

"வெற்றியடைந்தே தீருவது என்று கங்கணம் கட்டிக்கொண்டிருப்பவர்கள் நேரத்தை வீணாக்காமல் எதிலாவது பயிற்சி எடுத்து அதைப் பின்னால் உபயோகித்துக் கொள்வார்கள். பொருளாதாரத் தேவை தான் ஒருவரை முன்னேறத்தூண்டும் என்பதில்லை. பலருக்கு எதையாவது சாதிக்க வேண்டும் என்கின்ற எண்ணமே உந்துதல்"

- எழுத்தாளர் **வாஸந்தி.**

உங்கள் வாழ்வில் முன்னேற வேண்டும் என்கின்ற உற்சாகமான எண்ணம், இரவும் பகலும் இலக்கை அடைய வேண்டும் என்கின்ற தீவிரமான செயற்பாடு, எதிர்பார்க்கப்பட்டதை நியாயமான முறையில் நிறைவேற்ற வேண்டும் என்ற ஆர்வம் போன்றன, உங்களை உயர்வுப்படிகளில் இட்டுச் செல்லும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. அக்கறையோடும் ஆர்வத்தோடும் வாழ்விற்கான முன்னேற்ற முயற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள், பின்னர் செய்யலாம் என்று பின் போடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"பெரிய மனிதர்கள் உச்ச நிலையை அடைந்தார்கள் என்றால், அவர்கள் திடீரென்று தாவிக் குதிக்கவில்லை. மாறாக, மற்றவர்கள் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, அவர்கள் ஓய்வின்றி உழைத்து முன்னேறினார்கள்" **- லாங் பெல்லோ.**

"உன்னால் செய்ய முடிந்ததை, கரைகாண முடிந்ததை, உடனே தொடங்கு. தொடர்ந்த முயற்சியே வெற்றிதரும்" **-கதே.**

"ஒவ்வொரு விநாடியும் முன்னேற வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் இறைவன் மனிதனுடைய கால்களை முன்னோக்கி நடக்கும் விதத்தில் அமைத்திருக்கின்றான்" **- எட்வின் ஆஸ்கார்.**

மனித வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சமும் முன்னேற்றத்தை, மறு மலர்ச்சியை நோக்கிய அசைவாகவே அமைதல் வேண்டும். உங்கள் வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்தின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் இறைவன், இயற்கை, உறவினர், நல்ல நண்பர்கள் என்று பல சக்திகள் ஒருங்கிணைந்து துணை நின்றதை நீங்கள் உய்த்துணரலாம்.

"சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் இரக்க குணமுள்ள நண்பன் ஒருவனை நீங்கள் அடைந்தால் உங்கள் திறமைகள் இரட்டிப்பாகும். மற்றுமொரு புத்திசாலியான ஒத்துழைக்கும் நண்பன் ஒருவன் கிடைத்தால், உங்கள் திறமை மும் மடங்காகும். இப்படி நூறு நண்பர்கள் கிடைக்கும் போதே உங்கள் திறமைகள் பிரமிட் போல வளரும். செல்வாக்கு உயரும், சக்தி நூறு மடங்காகும்" **-றொபர்ட்ஷறால்.**

முன்னேற்றத்திற்கான பயிற்சி, நல்ல நண்பர்களின் கூட்டு முயற்சியிலேயே தங்கியுள்ளது. நீங்கள் முன்னேற வேண்டும் எனின், "நான் மட்டும் முன்னேற வேண்டும்" என்ற சுயநலப் போக்கைக் கொண்டிராதீர்கள். உங்கள் முன்னேற்றத்திற்கான இன்றியமையாக் காரணியாகப் பிறரை முன்னேற்றுவிக்க வேண்டும் என்ற தூண்டுகையே அமைகின்றது. ஏணியாக நீங்கள் விளங்குகின்ற பொழுது உங்கள் முன்னேற்றம் இரட்டிப்பாகும்.

மனிதர் மத்தியில் பிரபல்யமாக வெற்றியடைய, முன்னேற்றம் எய்ய, மூன்று வழிகளை **டாக்டர் காப்மேயர்** பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:

எப்போதும் நன்றி செலுத்துங்கள்;
எப்பொழுதும் நல்லெண்ணத்தைத் தெரியப்படுத்துங்கள்;
நல்வாழ்த்துக்களை எப்பொழுதும் கூறிய வண்ணம் இருங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கவிஞர் இ. பதுருதீன் கூறுகிறார்:

நீ நிராகரிக்கப்பட முடியாதவன்;
நீ தான் வைரம் உன்னைக்
கண்டெடுத்துக் கொண்டால்,
நீதான் வானம் உன்னை
விசாலப்படுத்திக் கொண்டால்,
இளைஞனே!
உன் புஜங்களில்
நிஜங்களை நிறுத்து!
உன் பார்வைகளில்
நேர்மையைப் பொருத்து!
உன் செயல்களில்
துணிவுகளைச் செலுத்து!
வரலாறு உன்னைத்
தோள்களில் சுமந்து கொண்டு
சுற்றுலா வரும்.

உங்கள் வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்கு நிகர் நீங்களே! நேர்மையான பார்வையும் துணிச்சலான செயற்பாடும் உங்களது முன்னேற்றத்திற்கான நிஜமான படிகளே.

> **தொடருகின்ற முயற்சிகள் தோல்வியில்**
> **முடங்குவதில்லை வாழப்படும் வாழ்க்கையில்**
> **வளர்வதே வெற்றியாகும்.**

9. கொடுத்துக் கொண்டேயிருங்கள்

நலமான வாழ்விற்கு, வளமான வாழ்விற்கு ஒரேயொரு வழி, கொடுப்பதுவும் கொடுத்துக் கொண்டேயிருப்பதுவுமாகும். நல்மனத் தோடு தாராள மனப்பான்மையோடு உங்களை, உங்களிடம் உள்ளவற்றைக் கொடுக்க முற்படுவது உங்களது ஆளுமையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியையே வெளிக்காட்டுகின்றது.

உங்கள் சுயநல நோக்கிற்காகப் புதைத்து வைக்கப்படும் ஒவ்வொன்றும் இழந்து போன பொருளுக்குச் சமமானதே. உங்கள் சொந்த மகிமைக்காகக் கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டு இருப்பவை அனைத்தும், காலகட்டத்தில் பறிக்கப்படும் அன்றேல் பயனற்ற தாக்கப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இறைக்க இறைக்க ஊறும் கிணறு போல, கொடுக்கக் கொடுக்க உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி வெள்ளம் பொங்கி எழும். கொடுத்து வாழும் பண்பில் நீங்கள் வளரும் பொழுது, உங்களை அறியாமலேயே உள்ளத்தால் உயர்ந்தோராகுவீர்கள்.

கொடுத்தலின் போது கவனிக்கப்பட வேண்டியவை:

- உள்ளன்போடு கொடுங்கள்.
- உவகையோடு கொடுங்கள்.
- உடனடியாகக் (கொடுக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு தோன்றியவுடன்) கொடுங்கள்.
- உங்களிடம் உள்ளதையே கொடுங்கள்.
- ஏழ்மைப்படுத்தும் பரிதாப உணர்வின்றிக் கொடுங்கள்.
- எதிர்பார்ப்பின்றிக் கொடுங்கள்.

எப்படியும் நீங்கள் நல்ல வாழ்வைக் கொடுக்க வேண்டும். மனி தர்கள் அசாதாரணமானவர்கள், முரண்பாடும் தற்புகழ்ச்சியும் உள்ள வர்கள், எப்படியும் அவர்களை அன்பு செய்யுங்கள்.

நீங்கள் நல்லது செய்தால் மனிதர்கள் நல்ல மனப்பான்மையோடு ஏற்றுக் கொள்ளாமல் உங்களைக் குறைகூறுவார்கள். எப்படியும் நல்லதையே செய்யுங்கள்.

இன்று நீங்கள் செய்த நன்மைகள் நாளை மறக்கப்படும். எப்படியும் நன்மையையே செய்யுங்கள்.

மிகப் பெரிய எண்ணங்கள் கொண்ட மிகப் பெரிய மனிதர்கள் மிகச் சிறிய எண்ணம் கொண்ட மிகச் சிறிய மனிதர்களால் வீழ்த்தப்படலாம். எப்படியும் பெரியவற்றையே எண்ணுங்கள்.

உங்களிடமுள்ள நல்லவற்றை உலகிற்குக் கொடுங்கள். கொடுத்து வாழுவதன் சிறப்பு, உங்களிடம் உள்ள நற்பண்புகளைப் பிறருக்கு வெளிப்படுத்துவதிலேயே தங்கியுள்ளது. உங்களிடமுள்ள நல்லவற்றைக் கொடுப்பதற்கு உங்கள் உள்ளம் இயைபாக்கம் அடைதல் வேண்டும்.

கொடுப்பதன் மகத்துவத்தை, **புனித பிரான்சீஸ் அசீசியாரின்** செபம் பின்வருமாறு விளக்குகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இறைவா! சமாதானத்தின் கருவியாக என்னை ஆக்கும்.

எங்கே வெறுப்பு உண்டோ அங்கே என் அன்பைப் பரவச் செய்யும்.

எங்கே கெடுதியுண்டோ அங்கே மன்னிப்பைப் பரவச் செய்யும்.

எங்கே அவ நம்பிக்கை உண்டோ அங்கே நம்பிக்கையைப் பரவச் செய்யும்.

எங்கே துக்கம் உண்டோ அங்கே மகிழ்ச்சியைப் பரவச் செய்யும்.

எங்கே இருள் உண்டோ அங்கே வெளிச்சத்தைப் பரவச் செய்யும்.

ஓ பரிசுத்த தந்தையே!

ஆறுதல் வேண்டி, அதிகம் அதைத் தேடி அலையாது ஆறுதல் அளிக்கவும், விளங்காமல் இருப்பதிலிருந்து, விளங்கிக்கொள்ளவும், அன்பு செய்யப்படுவதை விட அன்பு செய்யவும், வரம் அருளும். ஏனெனில்,

கொடுப்பதனால் நாம் பெறுகின்றோம்.

மன்னிப்பதனால் நாம் மன்னிக்கப்படுகின்றோம்.

இறப்பதனால் நாம் மீண்டும் அழியா வாழ்விற்குள் பிறக்கின்றோம்.

ஆமென்.

ஒருவர் விரும்புகின்றதைச் செய்ய வைப்பதற்கான சுலபமான வழிகளை **டாக்டர் எம். ஆர். காப்மேயர்** கூறுகின்றார்:

- அடுத்தவரின் கவனம் எதில் இருக்கிறது என்று கண்டுபிடியுங்கள், அவரிடம் சென்று உரையாடுங்கள்.
- அடுத்தவரின் ஆர்வம் எதில் இருக்கிறது என்று கண்டுபிடியுங்கள். நீங்களும் அதே நம்பிக்கையுடன் செல்லுங்கள்.
- அடுத்தவரின் ஆசை எங்கே இருக்கிறது என்று கண்டு பிடியுங்கள். அதே ஆசையைப் பூர்த்தி செய்யும் திருப்தியுடன் அவரிடம் செல் லுங்கள்.
- பெறுவதற்கு முன் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். இவற்றை நீங்கள் கடைப்பிடித்தால் வாழ்வில் வெற்றி நிட்சயமே!

பிறரை ஏற்றுவிப்பதில் தோற்றுப் போகாதீர்கள்.
பிறருக்கு உங்கள் இதயத்தில் இடம் கொடுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

10. மன்னித்து இன்புறுங்கள்

13.05.1981 மாலை வேளையில் **திருத்தந்தை 2ம் அருள் சின்னப்பர்** உரோமாபுரி புனித பேதுருவானவர் சதுக்கத்தில் ஒரு பொதுச் சபை நடை பெற்றுக் கொண்டிருக்கையில், சுடப்பட்டார். 6 மணித்தியால நீண்ட அறுவைச் சிகிச்சையின் பின்னர் ஓரளவு குணமடைந்து, நடந்து செல்லும் நிலையளவு குணமடைந்தார். உடனே இவர் உரோமாபுரியின் றெப்பியா சிறைச்சாலையில் கடுமையான பாதுகாப்பில் வைக்கப்பட்ட கொலையாளி மொகமட் அலி அக்கவைச் சந்திக்கச் சென்றார். தன்னைக் கொல்லுவதற்காகத் துப்பாக்கி ஏந்திய கைகளை அன்புடன் பற்றிக்கொண்டு திருத்தந்தை அருள் மொழி பேசினார்:

"முகமது அலி அக்க",
நீ எனது சகோதரன், உன்னை என் இதயத்தின் அடியிலிருந்து மன்னித்து விட்டேன்."

"மன்னிக்கத் தெரிந்த மனிதனின் உள்ளம் மாணிக்கக் கோயில் அப்பா" என்பது ஒரு கவிஞனின் கூற்று. மனம் இறைவன் வாழும் இல்லமாக விளங்குவதால் அங்கு கருணை, கரிசனை, இன்பம், இதய நிறைவு போன்ற பண்புகள் உயிர்த்துடிப்புடன் செறிவுற்றுக் காணப்படும்.

"ஒரு மனிதன் எந்த அளவிற்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்று மனதில் தீர்மானித்துக் கொள்கின்றானோ, அந்த அளவிற்குத் தான் அவன் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்" **- லிங்கன்.**

உங்கள் மகிழ்ச்சியின் அளவுகோல் நீங்கள் மகிழ்ச்சி சார்பாக மனதில் எடுக்கும் தீர்மானமேயாகும். மகிழுகின்ற மனங்கள் மன்னிப்பை, தூய அன்பை அனுபவிக்கின்ற தன்மையில் ஒரு போதும், குறைவதில்லை.

"லில்லிகளும் ரோஜாக்களும்" என்னும் நூலில் **சகோ. பப்டிஸ்ற் குருஸ்** "மன்னிப்பு, புதுவாழ்விற்கு இட்டுச் செல்கின்றது" என்ற தத்து வத்தைப் பின்வரும் அனுபவத்தினூடாக விளக்குகின்றார்.

ஆன் மாரி ஸ்மித்ஸ் தற்பொழுது புதிய இங்கிலாந்தின் மனிதப்பண்பியல் சேவைக் குழுவில் ஒரு அங்கத்தவராக இருக் கின்றார். இரண்டாவது உலக யுத்தத்தின் போது (1939 - 1945) தனது தாய் நாடாகிய செக்கோஸ் லெவேக்கியாவின் யுத்தபூமியில் காயப்பட்ட படைவீரர்களுக்குச் சேவை செய்து கொண்டிருக்கும் அவளே, கூறுகின்றாள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒவ்வொரு நாளும் காவலர் மிகச்சிறிய பாண்துண்டு ஒன்றைத் தருவார்கள். சமையற்காரன் மாவுக்குள் மரத்தூளைக் கலந்து அதை மேலும் கெடுபட வைப்பான். அதைச் சாப்பிட்டதினால் அநேக கைதிகள் சுகவீன முற்றனர். பாண் புதிதாக இருக்கும் பொழுது மெதுமையும் இழுபடும் தன்மையும் கொண்டதாக இருக்கும். ஆனால் சில மணித்தியாலங்கள் சென்றதும் அது மிகக் கடுமையாகி விடும். நாங்கள் அதிலே ஜெபமாலையின் மணிகளைச் செய்வது வழக்கம்.

ஒரு காவற்காரன், குறிப்பிடத்தக்க கொடுமைக்காரன். ஒரு கிழமையில் இருவரைக் கொலை செய்யாவிட்டால், அவன் சீவிப்ப தற்குத் தகுதி அற்றவன் போல் ஆகிவிடுவான். அவன் என்னை அநேக முறை அடித்தான்.

இந்த மனிதனை மன்னிக்கும் வரத்துக்காக இறைவனை மன்றாடினேன். ஏனென்றால், எனக்குத் தெரியும், நான் இவனை மன்னிக் காவிடில் வெறுப்பு முற்றி ஆன்மாவை நஞ்சாக்கி விடும். **"நான் உன்னை மன்னிக்கிறேன், உன்னை அன்பு செய்கிறேன். ஏனென்றால், யேசு உனக்காகவும் எனக்காகவும் சிலுவையில் மரித்தார்"** என்று சொல்லி, மன்னிக்கும்படி இறைவனிடம் மன்றாடினேன்.

கடைசியாக காவலன் என்னை அடிக்கும் பொழுது நான் நினைத்தேன் நான் இறந்து விடுவேன் என்று. விளைவாக, நான் அநேக நாட்கள் கோமா நிலையில் இருந்தேன். கடைசியாக எனக்குச் சுய உணர்வு வரும்பொழுது, அந்தக் காவலன் எனக்குப் பக்கத்தில் உள்ள வைக்கோல் கட்டின் மேல் இருப்பதைக் கண்டேன். தெள்ளுக்களும், உண்ணிகளும், நிறைந்த எங்கள் கூடத்துக்குச் சிறைக் காவலர்கள் ஒரு போதும் வருவதில்லை. நான் ஆச்சரியப்பட்டேன்.

"உன்னுடைய காதலன் யார் எனக்குச் சொல்" என்று அவன் கேட்டான். "நீ என்னத்தைப் பற்றி கேட்கிறாய்" என்று நான் கேட்டேன். "உன்னுடைய காதலன், யேசு. அவரைப்பற்றி நான் அறிய வேண்டும்" என்று அவன் சொன்னான்.

கடவுள் அவனுடைய கல்லான இதயத்தை மென்மையாக்கி விட்டார் என்பதை நான் உணர்ந்து கொண்டேன். நான் அழ ஆரம்பித் தேன். "ஏன் அழுகிறாய்? பெண்களுக்கு எப்பொழுதும் அழுவதுதான் வேலை, இன்னும் உனக்கு அடி வேண்டுமா" என்று கேட்டான். ஆனால் அதன் பின்னர் அவன் ஒவ்வொரு நாளும் வந்து கிறீஸ்துவின் பிறப்பில் இருந்து அவர் எகிப்துக்குச் சென்றது, அவருடைய இறப்பு, உயிர்ப்பு போன்ற எனது வேதாகமக் கதைகளை எல்லாம் கேட்டுக் கொண்டி ருப்பான்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒரு நாள் அந்தக் காவலன் கேட்டான், "உங்களுடைய கடவுள் என்னை அன்பு செய்வார் என்று நீ நினைக்கிறாயா? நான் செய்தவற்றை எல்லாம் மன்னிப்பார் என்று நீ நினைக்கிறாயா?"

"ஆம், ஆம் ஏனென்றால்? உங்களுடைய கடவுள் என்னை நிச்சயமாக மன்னிப்பாரா என்று வந்து கேட்கும் அருளை கடவுள் உனக்கு அளித்திருக்கின்றாரே" என்று நான் சொன்னேன். அந்தச் சொற்களைக் கேட்க அவனுக்குத் தேவை இருக்கின்றது. முழு உலகமும் அந்த சொற்களைக் கேட்கும் தேவை இருக்கின்றது.

1946 ஆம் ஆண்டு இரவு நடுச் சாமத்தில் அந்தக் காவலன் வந்து என்னை எழுப்பினான். அவன் என்னிடம் ஒரு அத்தாட்சி அடையாளத்தைத் தந்து வெளியில் நின்ற ஒரு ட்றக் வண்டியைக்காட்டி "போ, ஒன்றும் சொல்லாதே, உடனே போ" என்றான்.

யுத்தத்தின் பின்பு சிறையில் இருந்து விடுதலையாக்கப்பட்ட முதலாவது கைதிகளின் தொகுதியில் நானும் ஒருத்தி என்பதை அறிந்து கொண்டேன். மற்றுமொரு பெண் போக வேண்டியவள். ஆனால், கடவுள் அன்றிரவு அவளைத் தனது வீட்டிற்கு அழைத்துக் கொண்டார். அந்தக் காவலன் அவளுடைய அத்தாட்சி அடையாளத்தை எனக்குத் தர, தனது உயிரைப் பணயம் வைத்து முயன்றுள்ளான். அவனை நான் மறுபடியும் பார்க்கவில்லை.

மன்னித்து மகிழ்வுறுவதே
மனிது வாழ்வின் மகத்துவம்

11. இதயத்தில் இடம் கொடுங்கள்

நான் உன்னை மாற்றத் தேவையில்லை, உனக்கு எது நல்லது என்று என்னை விட மிக நன்றாக உனக்குத் தெரியும்.

நீ என்னை மாற்றத் தேவையில்லை எனக்கு வேண்டியது என்னை நீ ஏற்றுக்கொண்டு நான் இருப்பது போல என்னை மதிப்பது.

வீண் கனவு காண்பதை விட உண்மையின் அடிப்படையில் இப்படியான வழியிலே, எனக்கு ஒரு பலமான சொந்தத்தைக் கட்டியெழுப்ப முடியும் **-ஆசான் பொலிஸ் சூட்ஸ்.**

இரண்டு விடயங்கள் இதயத்திற்குக் கூடாது. "மலை மேலே ஓடுவதும் மனிதர்களைத் தரம் குறைப்பதும்" இப்படிக் கூறுகிறது ஓர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அறிவியல் பழமொழி. நீங்கள் மகிழ்வுடன் வாழ வேண்டும் எனின், பிறரில் குறை காணுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பிறர் முரண்பட்டு நிற்கும் பொழுது பெரிது படுத்தாதீர்கள். பிறர் உங்களை வெல்ல வேண்டும் என்று பிடிவாதம் பிடித்து செயற்படும் பொழுது சாதுரியமாகப் பின்வாங்கிவிடுங்கள்.

பிறர் உங்கள் மேல் இல்லாதது பொல்லாதது சொல்லித் திட்டும் பொழுது அவர்களை மட்டம் தட்ட வேண்டும் என்ற மனப்பான்மையை விட்டுவிடுங்கள்.

☞ பிறரில் எப்பொழுதும் நல்லெண்ணம் வைத்துச் செயற்படுங்கள் .
☞ பிறரை ஏற்றுவிப்பதில் தோற்றுப் போகாதீர்கள்.
☞ பிறருக்கு உங்கள் இதயத்தில் அன்போடு இடங்கொடுங்கள்.

1913ம் ஆண்டு இலக்கியத்துக்கான நோபல் பரிசினைப் பெற்று கௌரவிக்கப்பட்ட **இரவீந்திரநாத் தாகூர்,** "கீதாஞ்சலி" நூலில் கூறுகின்றார்:

நான் பெருமையடையலாம் என்று கடவுளிடம் பலத்தைக் கேட்டேன். ஆனால் நான் கீழ்ப்படியத் தாழ்மையைக் கற்கும்படி பலவீன மாக்கப்பட்டேன். நான் பெரிய காரியங்களைச் செய்யக் கடவுளிடம் சுகத்தைக் கேட்டேன், நான் நல்லவைகளைச் செய்ய அசௌக் கியத்தைத் தந்தார். நான் சந்தோஷமாக இருக்கச் செல்வத்தை வேண்டினேன். நான் அறிவாளியாக இருக்க எனக்கு வறுமையைத் தந்தார். நான் மனிதருடைய புகழைப் பெறுவதற்காகக் கடவுளிடம் சக்தியைக் கேட்டேன். ஆனால் கடவுளின் தேவையை உணர எனக் குப் பலவீனத்தைத் தந்தார். நான் வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்கக் கடவுளிடம் வேண்டினேன், ஆனால் நான் எல்லா வற்றை யும் அனுபவிக்க எனக்கு வாழ்க்கையைத் தந்தார். நான் கேட்ட எதுவும் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை, ஆனால் நான் நம்பியதெல்லாம் கிடைத் தது. முற்றிலும் எனக்காக நான் பேசாத வேண்டுதல்கள் எல்லாம் கேட்கப்பட்டுள்ளன.

"மனிதர்களுக்குள்ளே நான் மேலாக ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவன்" என்று எழுத்தாளர் **ஜெரி, வெப்பமுடன்** நூலில் எழுதுகின்றார்: இப்போது இந்தக் கதையைக் கேளுங்கள். சர்வமதக் கடவுள்களும் ஒன்றாகக் கூடி ஒரு மாநாடு நடத்தினார்கள். அதாவது, கடவுள்களுக்கான யூனியன்.

நோக்கம்:

கடவுள் என்ற சூப்பர் அந்தஸ்தில் இருக்கும் தாங்கள் அவ்வளவு சுலபமாகப் புலப்படாதபடி ஓர் இடத்தில் ஒழிந்து கொள்ள வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனிதன் அலையட்டும்.....
தேடட்டும்.....கண்டுபிடிக்கட்டும்.....

"காட்டில் ஒழிந்து கொண்டால்
கண்டுபிடிக்கமாட்டார்கள்"
என்றார் ஒரு கடவுள்.
"மலைக் குகையில் நாம் ஒன்றாக மறைந்திருக்கலாம் . . . ."
இது இன்னொரு கடவுள்.

மூன்றாவது கடவுள் மலர்ந்தருளினார் . . .
"கடலடி ஆழத்திற்குள்
பதுங்கிக் கொண்டால்,
இந்த மானிடப் பக்தர்கள்
அங்கே வரவா போகிறார்கள் . . . . . ?"

சீனியர் கடவுள் சிரித்துவிட்டு
சிந்தனையோடு சொன்னார்.
"இன்றைய மனிதர்கள் ஆராயவோ
அணுகவோ முடியாத இடமும்
விரும்பாத இடமும் அது ஒன்றுதான்.
அவர்களது விஞ்ஞானம் அதை என்றும் எட்டாது.
அதற்கு மெய்ஞானம் வேண்டும்.
இன்றைய தலைமுறையினருக்கு
இந்த வார்த்தையே புரியாது
இதயங்களில் குடியேறுவோம்."

மனிதன் அவர் தம் இதயத்திலேயே பதுங்கிக் கொண்டிருக்கும் நம்மை கண்டுபிடிக்கின்றானா . . . . எனப் பார்ப்போமே . . .! பார்ப்போமே!

சிந்தனைக்காக கூறப்பட்ட இந்தக் கற்பனைக் கதையின் கருத்தினை மட்டும் கவனியுங்கள்.

உறவுக் கோலமாக இருக்கும் உங்கள் இதயத்தில் இறைவன் இருப்பதை, உங்கள் அன்புக்குரியவர் இருப்பதை நீங்கள் கண்டுணராவிடில் வாழ்க்கை பாலைவனமாகவே காணப்படும். உங்கள் இதயத்தில் ஈரம் சுரக்க வேண்டுமா? உங்கள் இதயத்தில் இன்ப உணர்வுகள் எழவேண்டுமா? எனின் உங்கள் இதயக் கதவினைத் திறந்துவிடுங்கள், உங்கள் இதயத்தில் இறைவனுக்கு, அயலவருக்கு, அன்புக்குரியவருக்கு இடம் கொடுங்கள்.

பிறரை ஏற்றுவிப்பதில் தோற்றுப்போகாதீர்கள்
பிறருக்கு உங்கள் இதயத்தில்
இடம்கொடுங்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

12. தம்பதியினரே! கரிசனை காட்டுங்கள்

ஓர் ஆணும் ஒரு பெண்ணும் ஒரு மனதோடு ஒருவரை ஒருவர் பங்கீடு செய்வதற்காக, ஆள் - ஆள் வளர்ச்சிக்காக, இதயம் - இதயம் மகிழ்ச்சிக்காக இணைந்து வாழ முன்வருதலே திருமணமாகும். ஒருவர் ஒருவருக்காக ஓர் ஆணும் ஒரு பெண்ணும் சுதந்திரமாக இணைந்து மேற் கொள்ளும் உடன்படிக்கையின், தியாகத்தின், தூய அன்பின் வெளிப்பாடே தாம்பத்தியத்தின் தார்ப்பரியமாகும். அவனது/அவளது நலனே தனது நலனென்றும் அவனது/அவளது வளர்ச்சியே தனது வளர்ச்சி என்றும் இருவரும் தமது துணைவரை மையமாக வைத்து வாழும் பொழுது திருமண வாழ்க்கை இனிமைபயக்கும்.

தம்பதியினரே கவனியுங்கள்

தம்பதியினராகிய நீங்கள் உங்களில் காணப்படும் இயல்பான நல்ல தன்மைகளை இனம் கண்டு அவற்றை வளப்படுத்த வாய்ப்புக்களைக் கூட்டுங்கள்.

* துணைவரில் குறைபாடுகள் காணப்படுமிடத்து, பரிகசிக்காமல், பெரிது படுத்தாமல் பெருமனத்தோடு அனுசரித்துப் போங்கள்.
* ஒருவர் மற்றவரின் பூரணத்துவத்தை எதிர்பார்க்காது, கட்டாயப்படுத்தாது, குறைகளோடும், நிறைவுகளோடும் அவரை அவராக, அவளை அவளாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
* துணைவரின் விருப்பு வெறுப்புக்களை முதன்மைப்படுத்தி தன்னிச்சையான சுயதேடல் முயற்சிகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
* துணைவர் அன்பு செய்யும் ஆட்களை அன்பு செய்து அவர்களுடன் தோழமையோடு நட்புறவு கொள்ளுங்கள்.
* எதற்கும் எவருக்கும் அடிமையாகாமல் நல்ல பழக்க வழக்கங்களில் வேரூன்றுங்கள்.
* இனிமையோடும் கனிவோடும் பேசி மற்றவரின் பேச்சுக்கு அவதானிப்புடன் செவிமடுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

* அனாவசிய ஆடம்பர செலவினங்களைத் தவிர்த்து வரவுக்கேற்ற செலவு செய்து எளிமையாக வாழுங்கள்.

* பெரிய விடயங்களில், கொடுக்கல் வாங்கல்களில் இருவரும் இணைந்து திட்டமிடுங்கள், தீர்மானியுங்கள், செயற்படுங்கள்.

* நாள்தோறும் 20நிமிடமாவது இருவரும் தனித்திருந்து கலந்துரை யாடுங்கள், தீர்மானியுங்கள், ஓய்வு எடுங்கள்.

* ஒருவர் ஒருவரிடையே விளங்கும் தன்மையையும், புரிந்துணர்வையும், வேகத்தோடும், விவேகத்தோடும் வளருங்கள்.

* இதயமும் இதயமும் இணைந்த நிலையில் இல்லற வாழ்வை அமைத்திருங்கள்.

இரண்டு கண்கள் சேர்ந்து ஒரே காட்சியைக் காண்பது போன்று இரண்டு இதயங்களும் இணைந்து, ஒரே அன்பினைப் பகிர்ந்து, ஒரே இன்பத்தினை அனுபவிக்கும் பொழுது இல்லறம் நல்லறமாகி இறையாட்சி மாட்சி பெறும்.

அறிஞர் **ஜோன் பவல்** "நான் யார் என்று சொல்ல ஏன் அஞ்சுகின்றேன்?" எனும் நூலில் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

புவியீர்ப்பைப் போல உண்மையின் உண்மை என்னவென்றால் முழுமையாக மனிதனாக வாழவும் மனிதனை அன்பு செய்யவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பொருட்களை அன்பு செய்யவும் ஆட்களைப் பயன்படுத்தவும் அல்ல.

டாக்டர் காப்மேயர் கூறுகிறார்: சேர்ந்து சிரிக்கும் குடும்பத்தினர் சேர்ந்தே வாழ்வார்கள். நல்ல நகைச்சுவை உணர்வு, குடும்ப ஒற்றுமை யைப் பலப்படுத்தும். முரண்பாடுகளைத் தவிர்க்கும். குடும்ப வாழ்க்கை யில் பாசம் மிக்க நகைச்சுவை உணர்வும், மகிழ்ச்சி கலந்த சிரிப்பும் நிரம்பி வந்தால் அது நன்றாக இருக்கும்.

குடும்ப அங்கத்தினர்கள் ஒருவரை ஒருவர் நேசிக்க வேண்டும். அந்த நேசத்தை வெளிக்காட்டவும் வேண்டும். குடும்பத்தினர் சேர்ந்து மகிழ வேண்டும்.

இதய இணைப்பினில் அன்பு பகிர்ப்படும்பொழுதே இல்லறம் நல்லறமாகி மாட்சிபெறும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

13. குழந்தை உள உருவாக்கம்

அன்புள்ள கணவரும் அன்புள்ள மனைவியுமாக வாழ்பவர்களே அன்புள்ள, பொறுப்புள்ள பெற்றோராக விளங்குவார்கள். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் செய்யக் கூடிய பெரிய தொண்டு, முதன் முதலில் நீங்கள் இருவரும் அன்புள்ள கணவனும் அன்புள்ள மனை வியுமாக வாழ்வதேயாகும். அன்பின் விளைவாகப் பெற்றெடுத்த உங் கள் பிள்ளைகளைப் பொறுப்பான முறையில் வளர்த்து வாழவைப்பதே உங்களின் பிரதானமான பணியாகும்..

பிள்ளைகளைத் திருத்தும் பொழுது கவனியுங்கள்:

- பிள்ளைகள் தவறு செய்யும் போது 'நீ எப்போதும் இப்படித்தான். நீ ஒரு போதும் உருப்படமாட்டாய், நீ ஓர் உதவாக்கரை' என்று எரிந்து விழாதீர்கள்.
- பிள்ளைகள் ஐந்து வயதிற்குக் குறைவானவர்களாய் இருக்கும் போது அவர்களை அடித்து வெருட்டி பயமுறுத்திக் கண்டிக்காதீர்கள்.
- பிள்ளைகள் முன்னால் நாணயமாகவும், நேர்மையாகவும் நடந்து கொள்ளுங்கள்.
- பிள்ளைகள் சிறப்பாக செயற்படும்பொழுது, பாராட்டி உற்சாகப்படுத்துங்கள்.
- பிள்ளைகள் முதிர்ச்சி அடைந்த பின்னர் தமது வாழ்க்கை நிலையைப் பற்றித் தீர்மானிக்க, அன்றேல் சுயாதீனமாய்த் தமது வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கச் சந்தர்ப்பங்கள் வழங்குங்கள்.
- பிள்ளைகள் கேள்வி கேட்கும் பொழுது, அலட்சியப்படுத்தாது கண்களை உற்று நோக்கிய வண்ணம் பதில் கொடுங்கள்.
- பிள்ளைகளைத் திருத்தும் பொழுது, கரிசனையான மனப்பான்மை
- பிள்ளைகள் தமது நிலையான தேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்ள வாய்ப்பு அளியுங்கள்.
- பிள்ளைகள் தவறு செய்யும் பொழுது நியாயப்படுத்தாமல் உங்கள் பிள்ளைகளும் தவறு செய்யலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- பிள்ளைகள் சிறு சிறு காரியங்களில் கூட விசுவாசமானவர்களாய் நடந்து கொள்வதற்கு ஊக்கம் அளியுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளைகளின் உருவாக்கம் அவர்கள் வாழும் சூழலிலேயே தங்கியுள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பின்வரும் கூற்றுக்களைக் கவனியுங்கள்:

- குற்றம் கண்டுபிடிக்கும் சூழலில் வாழ்பவன் குறைகூறக் கற்றுக் கொள்வான்.
- கோழைகள் மத்தியில் வாழ்பவன் சவாலை எதிர்கொள்ளத் தயங்குவான்.
- அங்கலாய்ப்பு மிக்க சூழலில் வாழ்பவன் அடிக்கடி தளம்புவான்.
- அதிக பாதுகாப்பில் வாழ்பவன் பயந்த சுபாவத்தின் வடிவமாவான்.
- அடிக்கடி பிறர் நகைப்பிற்குட்படுகிறவன் அதிக வெட்கத்திற்கு உள்ளாவான்.
- அவனை அவனாக ஏற்றுக்கொள்ளும் சமூகத்தில் வாழ்பவன் அன்பில் தன்னை வளர்த்துக் கொள்வான்.
- உற்சாகமூட்டும் சமூகத்தில் வாழ்பவன் நம்பிக்கையின் அடையாளமாய்ப் பிரகாசிப்பவன் ஆவான்.
- சகிப்புத் தன்மை கொண்ட கூட்டத்தில் வாழ்பவன் பொறுமையின் இலக்கணமாகத் திகழ்வான்.
- சமத்துவ சமூக அமைப்பில் சஞ்சரிப்பவன் நீதியின்உறை விடமாய் உயருவான்.

பெற்றோரே, உங்கள் பிள்ளைகளின் படிப்படியான வளர்ச்சியை, தொடர்ச்சியான முதிர்ச்சியைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். ஆரம்பத்தில் உங்களில் தங்கி வாழ்ந்தவர்கள் காலப்போக்கில் தனித்து இயங்குவதைக் கண்டு தத்தளித்துப் பதட்டம் கொள்ளாதீர்கள். இத்திருப்பத்தைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளும் பொழுது உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் இடையே பெரும் இடைவெளி ஏற்படுவதை அவதானிப்பீர்கள். எனவே,

- உங்கள் பிள்ளைகளுடன் அன்புடன் பேசுங்கள். உங்கள் கண்கள் அவர்களை நோக்கியே இருக்கட்டும்.
- உங்கள் பிள்ளைகளை அமைதியாகவும் பரபரப்பில்லாமலும் வாழப்பயிற்றுவியுங்கள்.
- எதிர்பாராத சவால்களைத் துணிச்சலோடு எதிர்கொள்ளக் கற்றுக் கொடுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளைகளிடம் இருந்து அளவுக்கு அதிகமாக எதிர்பாராதீர்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

❋ பாரபட்சமான மனநிலையில் உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசாதீர்கள்.

❋ உங்கள் பிள்ளைகள் கேட்பதெல்லாம் கொடுக்க வேண்டும் என்று எண்ணாதீர்கள்.

> உற்சாகமூடைய வார்த்தைகளே
> உள்ளங்களை வலுவூட்டும்.

14. உறவுப் பரிமாற்ற ஆய்வு

உளவியல் நிபுணரும் கலிபோனிய நாட்டவருமான **எரிக்பேர்ன்** என்பவரே உறவுப் பரிமாற்ற ஆய்வு முறையின் காரணகர்த்தா ஆவார். இது பணம், பொருள் போன்றவற்றிடையே நிகழும் தொடர்புநிலைப் பரிமாற்றத்தை அவதானிப்பதைப் போன்று, மனித நடத்தையினை உளவியல் ரீதியில் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதேயாகும்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் மூன்று வகையான மன சக்திகளைத் தன்னகத்தே கொண்டு செயற்படுபவனாய் காணப்படுகின்றான். அவையாவன:-

1. பெற்றோர் 2. தெளிந்தோன் 3. குழந்தை

பெற்றோர் :–

ஒருவர் பயன்படுத்தும் சொற்கள், குரல், சைகை, அமர்ந்திருக்கும் நிலை, முகபாவனைகள் ஆகியவற்றைக்கொண்டு அவனது மனநிலையை அறிந்து கொள்ளலாம். அவன் பெற்றோரின் மனநிலையில் செயற்படும் பொழுது அவனிடன் குழந்தையின் துடிதுடிப்பு, குதூகலிப்பு, தெளிந்தோன் வெளிக்காட்டும் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் தன்மை, தீர்மானம் எடுத்தல் போன்ற குணாதிசயங்கள் காணப்படா. "கட்டாயம்","கண்டிப்பாக" "எப்போது பார்த்தாலும்" "இதைத்தான் செய்யணும்", இப்படித்தான் இருக்கணும் "கண்ணே" போன்றவை பெற்றோர் மனநிலையில் செயற்படும் பொழுது பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் வார்த்தைகளாகும்.

பெற்றோர் மனச்சக்தி நிலை இருவகையினதாக வகுக்கப்படலாம். அவையாவன:-

கரிசனை காட்டும் பெற்றோர் கட்டுப்படுத்தும் பெற்றோர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கரிசனை காட்டும் பெற்றோர் :–

பெற்றோர் மனநிலையில் அன்பைப் பொழிந்து, சீராட்டித் தாலாட்டி, தேவைகளை நிறைவேற்றும் பகுதி, கரிசனை காட்டும் பெற்றோர் என அழைக்கப்படுகின்றது. இவர்கள் தாராள உள்ளம், தியாக சிந்தனை, பிறர் கரிசனை என்பனவற்றில் மிகுந்து காணப்படுவார்கள். பிறரின் எதிர்கால முன்னேற்றத்தில் அக்கறை எடுத்து முழுமூச்சுடன் பிரயாசைப்படுவார்கள். ஆபத்திலிருப்பவர்களுக்குப் பாதுகாப்பும், துயரப்படுபவர்களுக்கு ஆறுதலும் கொடுத்து சமுதாய சீர்திருத்த வாதிகளாய் விளங்குவார்கள்.

கட்டுப்படுத்தும் பெற்றோர்:–

எதுசரி, எதுபிழை என்ற வகையில் மனிதநடத்தையை நியமப்படுத்தும், ஒழுங்குபடுத்தும், ஆளுமைப்பகுதியே கட்டுப்படுத்தும் பெற்றோர் ஆகும். மற்றவர்கள் தங்களில் தங்கிவாழ வேண்டும் என்ற நோக்கோடு அடக்கு முறையை கையாளுவார்கள். மற்றவர்களில் குறை, குற்றம் காண்பதில் கூடுதலாக ஈடுபாடுடையவர்களாய் இருப் பார்கள்.

தெளிந்தோன் :–

தெளிந்தோன் மனச்சக்தி நிலையை நம்மிலுள்ள கம்பியூட்டர் இயந்திரம் என அழைக்கலாம். தரவுகள் சேகரிப்பதும், ஆராய்ந்து பார்ப்பதும் நடக்க விருப்பதைக் கவனிப்பதுமான ஆளுமைப் பகுதியே இதுவாகும். அழுவாரோடு அழுவது மகிழ்வாரோடு மகிழ்வது இவர்களால் இயலாத காரியங்கள். எடுத்துக்காட்டாக ஒரு சிறுமி எனக்குச் சரியாக தலையிடிக்குது அண்ணா என்பாளாயின் அவன் "ஏன் வந்தது?" என்று கேட்டுவிட்டு (தெளிந்தோன் மனநிலைச் செயற்பாடு) இது சார்பாக எந்தவொரு முயற்சியும் மேற்கொள்ள வில்லை என வைத்துக்கொள்வோம். இச்சந்தர்ப்பத்தில் அத்தங்கை, அவனிடமிருந்து எதிர்பார்ப்பது என்ன?

"நல்லாவாம்மா தலையிடிக்குது? போன்ற பேச்சுத்தொனி, அன்பாக நெற்றியை தடவுதல் ஆகிய கரிசணைகாட்டும் பெற்றோரின் செயற்பாட்டினையே அவள் எதிர்பார்த்ததால், அண்ணனின் தெளிந் தோன் மனநிலைச்செயற்பாடு தங்கையின் தலையிடியைக் கூட்டியிருக்கும்.

ஏன்? எப்படி? எப்பொழுது? போன்ற சொற்களே இவர்களது பேச்சில் பொதுவாகத்தொனிக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழந்தை :–

குழந்தை மனநிலை வெளிப்பாடுகளாக மற்றவர்களில் தங்கி வாழும் தன்மை, தனித்து இயங்க முடியாமை, சுயபொறுப்பில்லாமை, உணர்ச்சி வசப்படும்தன்மை போன்றவை பொதுவாகக்காணப்படும். ஐயையே, ஆ, சீச்சீ, பிரம்மாதம், ஷய்யா, என்ர, எனக்குப் பிடிச்சிருக்கு போன்ற கூற்றுக்களும் நகம் கடிப்பது, விரல் சூப்புவது, வளவள என்று பேசுவது, பகிடி விடுவது, களி பேருவகை கொள்வது போன்ற செயற்பாடுகளும் குழந்தை மனநிலையைக் காட்டுகின்றன.

குழந்தை மனநிலையின் சிறப்பம்சம் உணர்ச்சிகளும் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளுமேயாகும். ஒருவன் உணர்ச்சியற்றவனாய் எதுவித உற்சாகமும் இன்றி காணப்படுகின்றான் என்றால் அவனில் குழந்தை மனநிலை தடைப்பட்டுள்ளது என்பதே பொருத்தமாகும். குழந்தை மனசக்தி நிலை இருவகைப்பட்டது. அவையாவன: சுதந்திரக்குழந்தை, ஒடுங்கிய குழந்தை

சுதந்திரக் குழந்தை :–

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது பல்வேறுபட்ட ஆசைகள், தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படும் பொழுது மகிழ்வுணர்வையும், தடைப்படும் பொழுது கோப உணர்வையும் வெளிப்படுத்துவான். இத்தகைய ஆளுமைப் பகுதியே சுதந்திரக் குழந்தையாகும். இது கரிசனை காட்டும் பெற்றோர் மனநிலையைச் சார்ந்தது.

ஒடுங்கிய குழந்தை :–

ஒருவன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலை ஆபத்து நிறைந்தது என்று எண்ணினால், அதிலிருந்து எப்படியாவது தப்பிவாழ வேண்டும் என்று விரும்புகின்றான். இத்தகைய ஆளுமைப் பகுதியே ஒடுங்கிய குழந்தையாகும். பண்பட்ட மனப்பாங்கு இல்லாமை ஒடுங்கிய குழந்தை மன நிலையோடு தொடர்புடையதாகும். இது கட்டுப்படுத்தும் பெற்றோர் மனநிலை சார்ந்ததாகும்.

தொடர்நிலைப் பரிமாற்றம் :–

இவ்விதமாக ஒவ்வொருவரிலும் மூன்று வகையான மனநிலைகள் மாறி, மாறிச் செயற்படுகின்றன. சிலவேளைகளில் நாம் தெளிந்தோ ராகச் செயற் படுகின்றோம். வேறு சில சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தையாக அன்றேல் பெற்றோராகச் செயற்படுகின்றோம். ஓர் இளைஞனுக்கும், ஓர் இளம் யுவதிக்கும் இடையே பேருந்து ஒன்றில் நடந்த உரையாடலைக் கவனிப்போம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆண்: உங்களது பிறந்த தினம் நாளைக்கு (புன்னகைக்கின்றான்)

பெண்: எப்படித் தெரியும்? (முகத்தைச் சுழிக்கிறாள்)

ஆண்: எனது பிறந்த தினமும் உங்களின் பிறந்த தினமும் ஒரே நாளில் தான்.

பெண்: உங்களின் பிறந்த தினத்தை நீங்களே சொல்லுகிறீர்கள்.
(ஆணின் முகம் வெளிறிவிட்டது.)
உரையாடல் முறிவுற்றது.

இவ்வுரையாடல் ஆணின் "குழந்தை" மனம் ஆரம்பித்தது. பெண் "தெளிந்தோன்" தொனியில் பதிலளித்தாள். தொடர்ந்து ஆணின் குழந்தை மனம் பேசியது. பெண்ணோ இறுதியாக, கண்டிக்கும் "பெற்றோர்" தொனியில் அவனை இழிவுபடுத்துகிறாள். மாறாக,

ஆண் : உங்களது பிறந்த தினம் நாளைக்கு (புன்னகைக்கிறான்)

பெண் : ரொம்பச் சந்தோசம். நீங்கள் மறக்கவில்லை. (புன்னகைக்கிறாள்)

இவ்விதம் அமைந்திருந்தால் உரையாடல் இனிதாய் இருக்கும். தூண்டலுக்கேற்ப விளைவு அமையும் பொழுது முறிவு தோன்றாது.

எரிக்பேர்னின் கூற்றுப்படி, அதிர்ச்சியின் விளைவாகவே சிலர் நிரந்தர பெற்றோராக அல்லது குழந்தையாகச் செயல்படுகின்றார்கள். இந்நிலையில் அவர்கள், மாறுபட்ட தூண்டலுக்கேற்ப விளைவுகளை மேற்கொள்ள மாட்டார்கள். அவர்களது உணர்வலைத் தாக்கங்களின் பொழுது ஒரே மாதிரியாகச் செயற்படுவாராயின், உதாரணமாக எப் பொழுதும் சிரித்துக் கொண்டே இருப்பவராயின் அது உளப் பிறழ்வையே எடுத்துக் காட்டும். எனவே, ஒருவரது உரையாடல், உறவாடல் அர்த்தமுள்ளதாய் இருக்க, எந்த நிலையில் செயற் படுகின்றார் என்பதை அறிவது அவசியமாக இருக்கின்றது. எம் ஒவ்வொருவரிலும் இம் மனநிலைகள் மாறி மாறிச் செயற்படும் பொழுது உறவுச் செயல்கள் சுமூகமானதாய் அமையும், வாழ்வு சுவையானதாய் வளரும்.

ஆரோக்கியமான ஆளுமை வளர்ச்சியுடையவர்களது மனம் தேங்கிய குட்டை போல் அல்லாது பெற்றோர், தெளிந்தோன், குழந்தை ஆகிய மூன்று நிலைகளிலும் முறையே 4: 7: 9 என்ற விகிதாசாரத்தில் மாறிமாறிச் செயற்படும் ஓர் அரங்காக விளங்கும்.

வளமான வாழ்வின் விழிகளாய் மாறுவோம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

15. ஆள்மைய ஆற்றுப்படுத்தல்

தேடுவாரற்றுத் தெருவில் வருத்தமுற்றுக் கிடக்கும் மனிதர்களைத் தேடி அணைத்துத் தேற்றுவது அன்னை **தீரேசாவின்** மகத்துவமான பணிகளுள் ஒன்றாகும்.

ஒருநாள் வழமைபோலப் பணி நோக்கிய பயணத்தை மேற்கொள் கையில், இயலாத ஒருவர் அரை உயிராய்த் தெருவோரத்தில் கிடந்தார். உடனே அவரை வாகனத்தில் ஏற்றித் தனது மனைக்குக் கூட்டிச் சென்று மிகவும் விலையுயர்ந்த மருந்தை அவருக்குக் ஊட்டுவித்தார். அந்த இயலாதவர் உணர்வூட்டம் பெற்றவராய்ப் பேசத் தொடங்கினார்.

"அம்மா, நான் இது வரை அன்பு என்றால் என்ன என்று உண ராமல், அன்பை அனுபவிக்காமல் வாழும் அபாக்கியசாலியாக இருந்து வந்தேன். ஆனால் இப்பொழுதோ அந்த அன்பை அனுபவித்துச் சுவைக்கும் பாக்கியம் பெற்றுவிட்டேன். இனி நான் அமைதியாகச் சாவை எதிர்கொள்வேன்."

உங்களுள் பல்வேறு முரண்பட்ட சக்திகள் உங்கள் மனநிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். குழம்பிய மனநிலையில் பலரது நல்வாழ் வினைக் குழப்புகின்ற தன்மை உங்களில் காணப்படலாம். எனினும் உங்கள் உளச் சமநிலையைத் தோற்றுவிப்பதற்கு முதல் அடி எடுத்து வைக்க வேண்டியவர்கள் நீங்களே!

"மனித வாழ்வை எதிர்நோக்கியுள்ள அடிப்படையான சவால், தன்னைப் புரிந்துக் கொள்ளலும் தன்னை ஏற்றுக் கொள்ளலுமே" என்று உளவியலாளர் **கார்ள்ரோயர்ஸ்** கருத்துரைக்கின்றார். பிறரைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் ஏற்றுக் கொள்வதற்கும் முன்னிடையாக அமைவது நீங்கள் உங்களைப் புரிந்து கொள்ளுதலும் ஏற்றுக்கொள்ளுதலுமே யாகும்.

டாக்டர் மாக்ஸ் வெல் மால்டஸ் என்னும் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர், நோயாளிகளின் அருவருப்பான உடற்தோற்றத்தை மாற்றி அழகான உடற் தோற்றத்தைக் கொடுப்பதற்குத் தான் செய்த அறுவைச் சிகிச்சை உடலில் மட்டுமல்லாது அவர்களது ஆளுமை யிலும் மாற்றங்கள் உண்டாக்கியது என்று கண்டுபிடித்தார். ஒருவர் தன்னைப் பற்றிக் கொண்டுள்ள கீழான சிந்தனை வடிவமே அவரது சோம்பல், சோகம், உற்சாகமின்மை, தோல்வி போன்றனவற்றுக்குக் காரணமாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நீங்கள் குறையுள்ளவர் அல்லது அருவருப்புடையவர் என்று எடை போடுவது உங்களையே நீங்கள் திட்டம் போட்டு மட்டம் தட்டுவதாய் அமையும்.

எந்த அளவுக்குப் பதட்டம், குற்றப்பழி உணர்வு, தாழ்வு மனப் பான்மை கூடுகின்றதோ அந்த அளவுக்கு உங்களது முகமூடிகளின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்தே காணப்படும். கவசங்களும் கபட நாட கங்களும் ஆளுமை வளர்ச்சிக்குத் தடைக் கற்களே என்பதை நினை விற் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் நீங்களாகவே வாழ முடியாமை, வளர முடியாமை, ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமை போன்றவை மன முதிர்ச்சிக்கு முட்டுக்கட்டை களாக அமைகின்றன.

தன்னலம், தப்பெண்ணம், வெறுப்பு, விரக்தி, வெறி, பிறரைச்சார்ந் திருத்தல், கேலி செய்தல், மட்டரகமாகப் பேசுதல், கொடுமைப் படுத்துதல், காரணமில்லாமல் கோபித்தல் போன்றன முதிர்ச்சியற்ற மனநிலையின் அடையாளங்களாகும்.

அதே வேளை அன்பை அனுபவித்து வாழுதல், இலட்சிய வாழ்வை இலகுவாக்கிக் கொள்ளுதல், உங்களது நிஜமான விருப்புரிமையை வெளிப்படுத்துதல், வாழ்வில் முக்கியமானவற்றை வேறுபடுத்தி இனம் காணுதல், நல்ல மதிப்பீடுகளுக்கு இயைபாக்கம் பெறுதல், உணர்வூட்டம் பெற்ற நிலையில் உறுதியாக இருத்தல். போன்றன உளமுதிர்ச்சியின் அடையாளங்களாகும்.

"நீங்கள் யாராவது ஒருவரை அன்பு செய்யாதவரை உங்களுக்கு எதுவுமே அர்த்தம் தருவதாக இருக்காது" என்று வாழ்வின் அர்த்தத் திற்கு விளக்கம் தருகின்றார் **கூம்மிங்ஸ்.**

உங்கள் வாழ்வின் அர்த்தம் நீங்கள் ஒருவரையாவது அன்பு செய்து வாழுகின்றீர்கள் என்பதில் தான் தங்கியுள்ளது. "குழந்தை களுடன் இருப்பதை குழந்தைகளுடன் பேசுவதை, எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக குழந்தைகளுடன் விளையாடுவதையே நான் விரும்புகின்றேன்" எனப் பாரதப் பிரதமர் **நேருஜி** மொழிந்தார். கள்ளமில்லா வெள்ளை யுள்ளம் கொண்ட குழந்தைகள் நல்ல நிலையில் வளர்க்கப்படும் பொழுதுதான், அவர்கள் நல்லவர்களாக, உயர்ந்தவர்களாக, உத்தமர் களாகச் சமுதாயத்தில் மிளிரமுடியும். குழந்தைகளோடு நெருங்கிய முறையில் உறவு கொள்பவர்கள் அனைவரும் தங்களது உள்ளங் களைப் புனிதமாக்கிக் கொள்கின்றார்கள். குழந்தைகளோடு பழகப் பயப்படுகின்றார்கள், குழந்தைகளை அருவருப்போடு வெறுத்து ஒதுக்கு பவர்கள் ஒருவகை மனநோயாளர்களேயாவர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"குழந்தையும் தெய்வமும் குணத்தால் ஒன்று, குற்றங்களை மறந்து விடும் மனத்தால் ஒன்று" என்று **கவிஞர் கண்ணதாசன்** குரல் எழுப்புகின்றார். கள்ளம், கபடம், வர்மம், வைராக்கியம் எதுவுமின்றி, எல்லோரையும் தன் உடன்பிறப்புக்களாகக் கருதி, அளவளாவிப் பழகுவது அவர்களது இயல்பாகும். எவரையும் புறக்கணிக்காது எல்லோரையும் சேர்த்துச் செயற்படுகின்றதிறன் இவர்களதேயாகும்.

குறும்பு செய்த ஒரு குழந்தையினை அதன் அம்மா, அடிக்கின்றாள் என வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அடியை வாங்கிக் கொண்டு அது எங்கே ஓடும்? அது அம்மாவின் மடியைத்தான் தேடி ஓடும். "அடிக்கின்ற கைதான் அணைக்கும்" என்று குழந்தைக்கு எவரும் சொல்லிக் கொடுக்கவில்லை. அது அனுபவத்தால் அறிந்த ஒன்று. குழந்தையின் இச் செயற்பாட்டினைக் கண்டு கொஞ்ச நேரத்திலேயே கோபத்தை வென்றவளாய் குழந்தையினைத் தூக்கிக் கொஞ்சுவாள் அந்த அன்புத் தாய்.

ஓர் இளைஞன் களவு ஒன்றிலே பிடிபட்டு மூன்று வருடங்கள் சிறைச் சாலையில் இருந்து பின்னர் விடுதலை பெற்று வீட்டுக்கு வருகின்றான். அங்கு அவனது தாய் இல்லை. அவள் இறந்து விட்டாள். அவன் சவக்காலைக்குச் சென்று, தாயைப் புதைத்த இடத்தில் நின்று புலம்புகின்றான். பிள்ளைப்பருவத்தில் **என் துடுக்கை அடக்கிப் பள்ளிக்கு அனுப்பாத பாதகியே** என்று ஏசுகின்றான்.

"பிறப்பிலே ஒவ்வொரு குழந்தையும் களங்கமற்றுத் தூய்மையாக உலகில் தவழ்கின்றது. ஆனால் தவறான வளர்ப்புமுறை அக்குழந்தையை அலகையாக மாற்றுகின்றது" என்று சரியான குழந்தை வளர்ப்பு முறையின் அவசியத்தை உணர வைக்கின்றார் உளவியல் அறிஞர் **எறிக் பேர்ண்.**

மனித ஆளுமை உருவாக்கத்தில் சூழலும் மரபுக் காரணிகளும் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. அதே வேளை குழந்தை உருவாக்கத்தில் பெற்றோரின் அன்பும், அரவணைப்பும், பரிவும், பாதுகாவலும் சிறப்பம் சங்களாக அமைகின்றன.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து ஒருவரது நற்குணங்கள், திறமைகள் எவ்வளவிற்கு எவ்வளவு கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வலியுறுத்தப்பட்டு வளர்க்கப்படுகின்றதோ, அவ்வளவிற்கு அவ்வளவு தீய குணங்கள் புதைக்கப்பட, மறுபுறத்தில் நற்குணங்கள் வளர்க்கப்படும். தீய குணங்களின் தேய்வு நற் குணங்களின் வளர்ச்சியினையே எண்பிக் கின்றது. எனவே, குழந்தைகளின் நற்குணங்கள் வளர்வதற்கான சூழலை வீட்டிலும் சுற்றாடலிலும் ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது பெற்றோரின் கடமையாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அடிப்படையில் குழந்தையின் ஆளுமைக் கருவூலங்களும் வளர்ச்சியும் வீட்டுச் சூழலாலேயே நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. பெற்றோரே குழந்தையின் ஆரம்ப ஆசிரியர்கள் என்பதை உணர்ந்து செயற்படுங்கள். பலவந்தமான குற்றச்சாட்டுக்களை நல்ல முறையில் ஏற்கவும் எதிர்பாராச் சவால்களை நிதானமாக எதிர்கொள்ளவும் பிள்ளைகளுக்குப் பயிற்றுவியுங்கள்.

பிள்ளைகள் தவறு செய்யும் பொழுது திருத்தாமல் இருப்பது தவறு, ஒரே தவறை திரும்பவும், திரும்பவும் சொல்லி ஏளனப் படுத்துவதும் தவறு, சகோதர சகோதரிகளோடு ஒப்பிட்டு "நீ எப்போதும் பிந்தித் தான் எழும்புற, உன்ர தங்கச்சி வேளைக்கு எழும்பி வீட்டைக் கூட்டி ஸ்கூலுக்கு வெளிக்கிட்டா" என்று பேசுவதும் தவறு.

குழந்தைகளைப் பிறர் முன்னிலையில் இழிவுபடுத்தாதீர்கள். தனிமையில் இரகசியமாகத் திருத்துங்கள். குழந்தைகள் தூசண வார்த்தைகளைப் பேசும்பொழுது அவர்களைக் கடுமையாகத் திட்டா தீர்கள். எங்கிருந்து யாரிடமிருந்து இப்பழக்கத்தை கற்றுக்கொண்டது என்பதைக் கண்டு பிடித்து கரிசனையான முறையில் திருத்த முற் படுங்கள்.

தண்டிப்பதைவிட தட்டிக்கொடுப்பதே மேலானது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். பிள்ளைகள் சரியாகச் செய்யும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உற்சாகப்படுத்திப் பாராட்டிப் பரிசு கொடுங்கள்.

அன்பு என்பது அனுபவித்தே உணரக்கூடியது.
அடுக்கு மொழிகள் அல்ல,
அனுபவமே அன்பைப் புரிவதற்குத் தேவைப்படுகின்றது.

16. கோபத்தை வெல்லுங்கள்

இந்த உலகில் பல்வேறுபட்ட உணர்வுகளால் மனிதன் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிவருவதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அதிலும் கோபம் எனும் உணர்வுக்கு அடிமையாகும் பொழுது அன்றேல் அடக்க முற்படும்பொழுது ஏற்படும் விளைவுகளே விபரீதமானவை என்பது உங்களுக்குத் தெரியாதது அல்ல. "அறியாமையில் தொடங்கும் சினம் வருத்தத்தில் முடிகிறது" என்கிறார் கிரேக்க ஞானி **பிதாகரஸ்.**

கோபம் எப்பொழுது ஏற்படுகிறது?

அளவுக்கு அதிகமாகப் பொறுப்புக்கள், சுமைகள் காணப்படும் பொழுது கோபம் ஏற்படுகிறது. இலகுவில் கோபத்தை ஏற்படுத்தும் தொழில்களை மேற்கொள்ளும்பொழுது கோபம் ஏற்படுகிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவ்வாறு ஏற்படும் கோபத்தை ஒழுங்கான முறையில் நெறிப்படுத்தாமல் அடக்க முற்படுவது ஆபத்தானது. கோபம் அடக்கப் படும் பொழுது, பக்க விளைவுகளாக அல்ஸர், அஸ்மா, வாதம், ஒரு பக்கத் தலையிடி, மனநோய் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறு கோபத்தை அடக்குவதால் அது உளரீதியாகப் பல பாதிப்புக்களைத் தோற்றுவிக்கும். கோபம் நெறிப்படுத்தப்பட்டு வெளிப்படுத்தப்படுவதே ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அவசியமானது.

"கோபம் மற்றவர்களை விட உங்களைத் தான் அதிகம் பாதிக் கிறது" என்று எச்சரிக்கை விடுக்கின்றார் **டாக்டர் எம். ஆர். காப்மேயர்.** எனவே கோபத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை எவ்வாறு குறைக்கலாம் என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளக் கவனியுங்கள்.

கோபத்தை ஆற்றுவது எப்படி?

கோபத்திற்கான காரணிகளைக் கண்டுணருங்கள். கோபத்தை ஏற்படுத்தியோரை மன்னித்து மறந்து விடுங்கள். கோபம் கொள்ளும் பொழுது நீங்களே உங்களுக்கு எதிராகச் செயற்படுகிறீர்கள்.

கோபம் வந்தால் 1 முதல் 10 வரை எண்ணுங்கள். தொடர்ந்து கோபம் வந்தால் தொடர்ந்து 100 வரை எண்ணிக்கொண்டே இருங்கள். கோபம் வந்தவுடன் ஓரிடத்தில் நிற்காதீர்கள். நடந்துகொண்டே இருங்கள் அன்றேல் நீட்டிச் சரிந்து படுத்துக் கொள்ளுங்கள். தண்ணீரை நிறையக் குடியுங்கள். பிற ஊடகங்கள் மூலம் உங்கள் உளத்தாக்கத்தை வெளிப்படுத்தித் தாமதமாக்கிக் கோப உணர்வு களைத் தணியச் செய்யுங்கள்.

அன்பு செய்யும் மனமே அமைதியை அனுபவிக்கும்

17. முயற்சியில் மகிழ்ச்சி அடையுங்கள்!

நினைத்ததெல்லாம் நடக்கவில்லை. உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் எதிர்பார்த்தவை எல்லாம் நிறைவாக்கப்படவில்லை, விளைவாக மனமுடைந்து கவலையில் மூழ்கிக் கிடக்கின்றீர்களா? வேண்டவே வேண்டாம்.

நடக்காத ஒரு சம்பவத்தைக் கட்டாயம் நடக்கும் என்று எண்ணி ஒரு பக்கச் சார்பாக நடந்துகொள்வது கவலையை அளிக்கும் செயலாகும். உங்களுள் இருக்கும் ஆக்க சக்திகளை, நீங்கள் அன்றாடம் ஆற்றி வரும் நிறைவான செயற்பாடுகளை, நினைவிற்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கொள்ளுங்கள். இயலாமையையே சதா நினைத்து ஏக்கம் கொள்வ தால் ஏற்படுவது கவலையே அன்றி வேறு எதுவாக இருக்கும்?

இல்லாதவை பற்றி எண்ணி ஏன் வீணாகக் குழப்பம் அடைகின்றீர்கள்? உங்களிடம் உள்ளனவற்றில் மட்டுமே கருத்தாயிருங்கள், கற்பனை செய்யுங்கள்.

உங்களுள் மறைந்து கிடக்கும் ஆற்றல்களை வெளிக்கொணர முற்படுங்கள்.

உங்கள் ஆற்றல்திறனை அதிகரிப்பதற்கான உத்திகள் :

* ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலை என்ற கணக்கில் முயற்சிகளை மேற் கொள்ளுங்கள்.
* எது அவசியமானதோ அதையே முதலில் தேர்ந்தெடுத்துச் செயற்படுங்கள்.
* திட்டமிட்டு ஒழுங்குக் கிரமமாகச் செயற்படுவதில் ஊக்கம் காட்டுங்கள்.
* உங்களுள் புதைந்துகிடக்கும் ஆற்றல்களைக் கண்டுணர்ந்து அவற்றிற்குச் செயல்வடிவம் கொடுங்கள்.
* பிறர் சிறப்பாக செயற்படுவதைக் கண்ணுற்று எரிச்சலோ, அன்றேல் மன வருத்தமோ அடையாதீர்கள்.
* உங்களதும் பிறரதும் வளர்ச்சியில், முன்னேற்றத்தில் மகிழ்ச்சியை அனுபவியுங்கள்.

மனோதத்துவ நிபுணர் **வில்லியம் ஜேம்ஸ்** கூறுகின்றார்:
முடிவு பற்றிப் போதுமான அளவு சிரத்தை கொண்டாலே நீங்கள் அந்த முடிவை அடைவீர்கள்.

நீங்கள் பணக்காரராக விரும்பினால் பணக்காரர் ஆவீர்கள். படிப்பாளியாக விரும்பினால் படிப்பாளியாவீர்கள். ஆனால் நீங்கள் உண்மையில் இந்த விஷயங்களுக்கு ஆசைப்பட வேண்டும்.

உலகிலேயே பெரும் பணக்காரரான **கோடீஸ்வரர் ஜே. பால்கெட்டி** தரும் வெற்றிக்கான இரகசியம் பின்வருமாறு :

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கஸ்டப்பட்டு முயற்சி செய்யுங்கள், நிச்சயமாக நீங்கள் வெற்றியடைவீர்கள். தோல்வியைத் தோற்கடித்து முயற்சியில் முன்னே றுங்கள். கவலையைக் கலைத்துவிட்டு முயற்சியில் மகிழ்ச்சி யடையுங்கள்.

திரும்பவும் முயற்சி எடுப்பதிலேயே உங்களது உயர்ச்சி தங்கியுள்ளது என்று எண்ணி ஏற்றம் பெறுங்கள்.

இலக்கை முன்வைத்து முயற்சி எடுங்கள்.
அதை அடைய ஆசைப்படுங்கள்.
அதில் வெற்றி நிட்சயமே!

18. நிகழ்காலத்தை நிஜமாக்குங்கள்!

நீங்கள் என்ன செய்ய நினைக்கின்றீர்களோ அது மிகச் சுலபம் என்று எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். அது நிஜமாகவே சுலபமாகிவிடும் என்கின்றார் **டாக்டர் எமிலிகூ.**

எப்படி நினைத்துக்கொள்ளுகின்றீர்களோ அப்படித்தான் உங்கள் வாழ்க்கை அமையப்போகின்றது. உயர்ந்த இலட்சியங்களைக் கொண்டு வாழவேண்டும் என்று விரும்புகின்றீர்களா? உளப் பூரிப்புடனும், முகமலர்ச்சியுடனும் வாழ்வின் வெற்றியாளனாகத் திகழ விரும்பு கின்றீர்களா?

உங்கள் விருப்பத்தை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் முடியும் என உங்களது உள்ளத்திற்குச் சொல்லுங்கள். உங்களால் வெற்றியடைய முடியும் என நம்புங்கள். உங்களது இலக்கை ஒட்டியே முயற்சியில் ஆர்வத்தைக் காட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களால் எது இலகுவாகச் செய்ய முடியுமோ அதனையே முதலில் செய்யுங்கள். கடினம் எனக் கருதுவதைக் கட்டம் கட்ட மாகப், பகுதி பகுதியாகச் செய்ய ஆரம்பியுங்கள். தொடர்ந்து சலிப் படையாமல் ஈடுபடுங்கள். ஈற்றில் நீங்கள் மிகவும் கஸ்ரமானது என எண்ணியது இலகுவாக நிறைவேறுவதைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

நல்ல காரியங்களை ஆற்றுவதற்கும் நல்ல மனப்பான்மையை வளர்ப் பதற்கும் ஏற்ற சிறப்பான உத்திகளை **டாக்டர் எம். ஆர். காப்மேயர்** பின்வரு மாறு விளக்குகின்றார்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எதிர்காலத்தில் நடக்கப்போவதை நினைத்துக் கவலையுறுவது அபத்தம். கடந்த காலத்தை நினைத்து ஒரு நிமிடம் வருந்துவது அபத்தம். கடந்த காலம் சென்று ஒழிந்தது. அதை மாற்ற முடியாது. யாரையும் விமர்சிப்பது அபத்தம். ஏனெனில் விமர்சனம் எச்சரிக்கை யிலேயே உருவாகின்றது. சரியான விடயங்களைக் கற்றுத்தர வேறு சிறப்பான மனோதத்துவ வழிகள் இருக்கின்றன.

கெட்ட பழக்கங்களில் தொடர்ந்து ஈடுபடுவது அபத்தம். ஒரு கெட்ட பழக்கம் நிறுத்தப்படாத போது வேறு கெட்ட பழக்கங்களும் தம் வலையில் உங்களைச் சிக்க வைக்கலாம். நாளை செய்ய வேண்டிய பணிகளின் பொறுப்பையும் இன்றைய பொறுப்புக்களுடன் சேர்த்துக்கொள்வது அபத்தம். நாளைய கடமைகள் நாளை செய்யப் படட்டும். இன்றைய சுமைகளையே இன்று சுமவுங்கள். உங்களுக்குப் பிடிக்காத நபர் பற்றி ஒரு நிமிடம் சிந்திப்பது கூட அபத்தம்.

எனவே, உங்கள் நிகழ்கால வாழ்வு நிறைவானதாய் அமைய நிகழ் காலத்தை நிஜமாக்குங்கள். கடந்தகாலக் கசப்பு நினைவுகளால் உங்கள் உள்ளத்தைப் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்காதீர்கள். எதிர்கால ஏக்கங்களால் நிகழ்காலத்தில் வருத்தங்களைக் கூட்டாதீர்கள்.

"யதார்த்த உலகில் நேரிய உணர்வோடு வாழப்பட்ட நிகழ்காலமே என்னை மகிழ்ச்சியுடையவன் ஆக்குகின்றது. எனது தூய மனநிலையே எனது மகிழ்வின் அளவீடாகும். இறந்த காலத்தில் செய்யப்பட்ட எனது எளிமையான தொழில் நல்லதாய் இருக்கலாம். இன்று செய்யப் படுகின்ற எனது எளிமையான பணியே மிகவும் உசிதமானது. ஏனெனில் அது எனது ஆளுமைக்கு உட்பட்டது" என்கின்றார்

லூயிஸ் மாறி பாறன்ற்.

இன்று, இப்பொழுது, நடப்பவற்றையே திறந்த மனத்தோடு எதிர் கொள்ளுங்கள். நிகழ்காலத்தில் வாழ முற்படுவதோடு, உங்களைச் சூழவுள்ள புறஉலகு சார்பாக உணர்வூட்டம் உள்ளவர்களா யிருங்கள்.

"உள்ளவாறே, உலகை எதிர்கொள்ளின் அது உம்மை அன்பாக ஏற்றுக்கொள்ளும்" என்கின்றது **அயர்லாந்துப் பழமொழி.**

எய்யப்பட்ட அம்பு, பேசப்பட்ட வார்த்தை, இழக்கப்பட்ட சந்தர்ப்பம் ஆகியவை திரும்பி வராதவை என்று சொல்லப் படுகின்றது. வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்காகப் பல சந்தர்ப்பங்கள் கிடைத்திருக்கும். அவற்றை இழந்து விட்டு அழுது புலம்புவது நிகழ்காலத்தில் வாழ மறுப்ப தேயாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்காக கிடைக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப் பத்தையும் பெருமனதோடு ஏற்று நிகழ்கால ஆற்றலை அதிகரியுங்கள்.

சிறிய முறையில் ஆரம்பத்தில் முட்டைகள் விற்றவர்கள் திட்டமிட்டே காலகட்டத்தில் பெரும் வியாபாரிகளாகத் தங்களை மாற்றிக்கொண்டார்கள். குத்தகைக் காணியில் ஆரம்பத்தில் கமம் செய்தவர்கள் காலப் போக்கில் பெரும் கமக்காரர்களாகத் தம்மை மாற்றிக்கொண்டார்கள்.

தெரு வெளிச்சத்தில் படித்துத் தோற்றம் நலிந்தவர்கள் நாட்டின் தலைவர்களாக ஏற்றம் பெற்றார்கள். அவர்கள் இல்லாமையை நினைத்துப் பின் வாங்கவில்லை. இருப்பதை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொண்டே நிகழ்காலத்தில் முன்நடந்தார்கள். அதிஷ்டம் இல்லை யென்று அலட்டிக்கொள்ளாமல் முன்னேற்றுவதற்கான சந்தர்ப் பங்களை தாங்களாகவே உருவாக்கிக் கொண்டு நிகழ்காலத்தை நிறைவான காலமாக ஆக்கினார்கள்.

மகிழ்வான வாழ்வை ஆரம்பிப்பதற்கும் தொடர்ந்து அந்நிலையில் இயங்குவதற்கும் மனஉறுதியும் கடின உழைப்பும் அவசியம் என்பதை உணர்ந்து செயற்படுங்கள். இம்முயற்சிகளுக்கெல்லாம் பயனாக அமைவது வாழ்வின் வெற்றியாகும்.

நிகழ்கால வாழ்வை நிறைவாக்குவதற்கு எப்படிச் செயற்பட வேண் டும் என்பதற்கு தமிழ் இலக்கியம் பின்வருமாறு விளக்கம் தருகின்றது.

"இன்சொல் விளைநிலமாய் ஈதலே வித்தாக வன்சொல் களை கட்டி வாய்மை எருவிட்டு அன்பு நீர் பாய்ச்சி அறக்கதிர் ஈனவோர் பைங்கூழ் சிறு காலைச்செய்"

அதாவது (ஆரோக்கியமான மனதில்) இன்சொல்லை விளைநிலமாக்கி அதில் ஈதல் என்ற வித்தையிட்டு வன்சொல் என்ற களைகளை நீக்கி வாய்மை என்ற எருவை இட்டு விளைந்த அறம் என்ற கதிரைக் கொண்டு இனிய பசுமையான வாழ்வுணவைத் தயாரி என்பது பொருளாகும்.

நிகழ்கால வாழ்க்கையை இனிமையானதாக ஆக்கிக் கொள்ள **மயான யோகியார்** கூறுகின்றார்:

வாழ்க்கையில் கசப்பையும் இனிமையானதாய் ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். நட்டத்தையும் இலாபமாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். எந்த செய்தியையும் அமைதியாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். உடம் பையும் உள்ளத்தையும் அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். அனைத்தையும் பகவானிடத்தில் ஒப்படையுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இனிய நிகழ்கால நல்வாழ்வு என்பது இலகுவில் மலரும் ஒன்றல்ல. முட்கள் மத்தியில் மலரும் ரோஜா மலரை ஒத்தது. வேதனையையும், சோதனையையும் சாதனையாக்க வல்ல உள்ளங்களிலேயே இது சாத்தியமாகும். நிகழ்கால வாழ்வில் மகிழ்வு என்பது நிலையாயி ருக்கும் ஒன்றல்ல; தொடர்ந்து புதிப்பிக்கப்படுவதால் விளைவதே இதுவாகும்.

ஒவ்வொரு நாளையும் மகிழ்வின் நாளாக, ஒவ்வொரு மணித்துளியையும் மகிழ்வின் மணித்துளியாக, ஒவ்வொரு நிமிடத் தையும் மகிழ்வின் நிமிடமாக வாழ்வின் அலைகளைப் படரவிடுங்கள். மகிழ்வின் அசைவினில் மூழ்கி விடுங்கள்.

ஸ்பானிய வயலின் வித்துவான் **பபிலோ காசல்ஸ்** தனது 93வது பிறந்த நாளில் கூறினார்: எனது நீண்ட நாள் வாழ்வின் இரகசியம் இலகுவானது. நிகழ்காலத்தில் வாழுவதையே நிஜமாக்கினேன்; எனக்கு ஒவ்வொரு நாளும் நீண்ட ஒரு புதிய பிறப்பு என்ற அர்த்தத்தையே தருகின்றது.

நிகழ்கால வாழ்க்கையை நிஜமாக மாற்றுங்கள்.

19. உந்தலும் உணர்தலும்

அப்பா: : "பாபு, நீ நன்றாய் பரீட்சையில் பாஸ் பண்ணிட்ட. என்ர பாராட்டுக்கள்.

மகன் : ரொம்ப தாங்ஸ் டாடி. நீங்க எப்பவும் என்னைப்பற்றி நல்லாப் பேசுவீங்க. அதனால நானும் நல்லாப் படிச்சன். பாஸ் பண்ணிட்டன்.

வாங்கி : இந்தப் பொம்பர் அடிக்குள்ளேயும் உங்கட உற்சாகம் கொஞ்சமும் குறையவில்லை.

வியாபாரி : புன்னகை செய்யத் தெரியாதவங்கள் வியாபாரம் செய்யக் கூடாது என்று கூறுவாங்க. அதுதான் சந்தோசமாக வந்து வாங்கிப் போறாங்க.

மருத்துவர் : என்ன சிரிக்கிறீங்க? நான் தொட்டவுடன் உங்கட நோயெல்லாம் மாறிட்டுப் போல இருக்குது."

நோயாளி : ஆமாங்க டொக்டர், உங்கட கைராசி நல்லா இருக்குது."

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

ஒருவரின் வாழ்வில் வெற்றி அவர் எதிர் கொள்ளும் ஆட்களிட மிருந்து பெறும் உற்சாகமான வார்த்தைகள், செயற்பாடுகள் மூலமே உரம் பெறுகின்றது. மேலும் அவர் குதூகலிப்புடனும் குன்றா மகிழ்ச்சி யுடனும் காணப்படும் பொழுது அவரது தொடர்ச்சியான மகிழ்விற்கான உந்து சக்தி அவரது வாழ்க்கை நிகழ்திறனிலே உதயமாகின்றது.

எந்தவொரு காரியமும் காரணமில்லாமல் நிகழப்படமாட்டாது. அந்த வகையில் ஒருவர் மகிழ்ச்சியுடையவராய் அல்லது வாழ்வின் வெற்றியாளராகக் காணப்படுகின்றார் எனின், அதற்கான காரணிகளாக, ஒன்றில், அவர் நேரிய வாழ்க்கை விழுமியங்களை, திறந்த மனப்பான்மையினை, வாழ்வில், சுவைக்கும் நல்ல அனுபவங்களை மீண்டும், மீண்டும் தனது சிந்தனைக்கு உட்படுத்தி வருகின்றார். அன் றேல், அவரோடு கூடிவாழும் அன்பர்கள், உறவினர்கள் அனைவரும் உற்சாகமூட்டி பாராட்டி வருகின்றார்கள். அன்றேல், மேற்படி கூறிய இரண்டு காரணிகளும் இணைந்து செயற்படுகின்றன என்பதே பொருத் தமாகும்.

தேவைகளும் தூண்டிகளும்

மனித வாழ்வில் தேவைகள் எண்ணிறைந்தவையாகக் காணப்படுகின்றன. அதே வேளை, அவற்றை நிறைவு செய்வதற்கான வாய்ப்புக்கள் அருகியே காணப்படுகின்றன. மேலும் ஒரு தேவை நிறைவு செய்யப்பட்டதும் இன்னொரு தேவை எழுகின்றது என்ற வகையில் தேவையும் தேவையை நிறைவு செய்வதற்கான தூண்டி, பொருத்தமான செயற்பாட்டை தோற்றுவிப்பதும் மனித வாழ்வின் இயல்பான தன்மையினை விளக்குவதாக அமைகின்றது.

மனிதனின் செயற்பாடுகளை விளக்குவதாய் அமைந்த இயல்பூக்கக் கோட்பாடு 1920ல் தூண்டி துலங்கல் கோட்பாட்டினால் பிரதியீடு செய்யப்பட்டது. உயிரியல் தேவையின் பொருட்டு எழுந்த தூண்டியே மனிதனின் சகலசெயற்பாடுகளையும் விளங்குவதாய்ச் சிறப்புப் பெற்றது. உதாரணமாக, பசியினைப் போக்குதல், தாகத்தைத் தணித்தல், துயரினைக் களைதல் போன்ற தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்குத் தனிமனிதன், அவ்வப்போது பொருத்தமாகச் செயற் பாடுகளுக்குத் தூண்டுவிக்கப்படுகின்றான்.

ஆரோக்கியமான உடல் நிலையில் வாழ்பவரது உடல்வெப்பநிலை சடுதியான மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகாமல், சிறிய வீச்சிலே மாற்றத்திற்கு உள்ளாகி, சிறிய மாற்றம் ஏற்பட்ட உடலியல் இயந்திரம் இயல்பான முறையில் செயற்படுவதன் மூலம் உடற்சமநிலை சீராக்கப்படும். குளிரான காலங்களில் இரத்தக் களங்களில் வெப்பம் சேமித்து வைக்கப்பட உடலவயவங்களும் தசை நார்களும் நடுக்கத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுவதன் மூலம் வெப்பம் வெளியிடப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

படுகின்றது. சூடான நாட்களில் இரத்தக் கலங்களில் இருந்து வெளியாகும் வெப்பம் வியர்வையை தோற்றுவிக்க அது இதமான குளிர்ச்சியை உடலுக்குத் தருகின்றது.

இவ்வாறே இரத்தத்தில் சீனி, ஒட்சிசன் அளவுநிலை, கலங்களில் தண்ணீர் சமநிலை போன்றனவும் உடலியற் தொழிற்பாட்டின் மூலம் தொடர்ந்து பேணப்படுகின்றது. உடல் சமநிலை பாதிப்புக்குள்ளாகும் போது உடலியற் காரணிகள் செயற்பட்டு இயல்பான முறையில் சீராக்கல் இடம் பெறும். அதேவேளை உடலியற் காரணிகளோடு உளக்காரணிகளும் இணைந்த நிலையிலேயே உடல் உளச் சமத்துவம் பேணப்படும் என உளவியலாளர்கள் உறுதிப்படுத்துகின்றார்கள்.

பசி

உடலின் இயக்கத்திற்குத் தேவையான சக்தி உணவின் மூலம் தரப்படுகின்றது. ஒரு குறிப்பிட்ட நேர இடைவெளியின் பின்னர் உணவு உடலைச் சென்றடையாவிடின் சோர்வு ஏற்படுகின்றது. பசி உணர்வு தோன்றுகின்றது. ஏதாவது உணவு கிடைக்காதா? என்ற தவிப்பு ஏற்படுகின்றது.

வயிறார உணவுண்ட பிராணிக்கு உடனடியாக உணவில் நாட்டம் ஏற்பட மாட்டாது. எவ்வளவு நேரத்தின் முன்னர் அப்பிராணி இறுதியாக உணவுண்டது, அதன் உடல்நிலை என்பவற்றைப் பொறுத்தே அதனது நிகழ்காலப் பசி கணிக்கப்பட வேண்டியுள்ளது. மேலும், வயிறு நிரம்ப உணவு உண்ட பின்னர் சுவையான ஐஸ்கிறீம் கிடைத்ததும் சாப்பிட ஏதுவாய் உள்ளது. அதாவது சில உணவுப் பதார்த்தங்களைப் பார்த்ததும் அவற்றின் அமைப்பு, நிறம், மணம் போன்றவை நாவினில் நீர் சுரக்கச் செய்து அவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற உணர்வைத் தோற்றுவிக்கின்றது. சிலர் சில உணவுப் பதார்த்தங்களைப் பார்த்ததும் வெறுப்படைகின்றார்கள். உதாரணமாக சிலருக்கு மாட்டிறைச்சியைக் கண்டால் பிடிக்காது. அப்படி வில்லங்கப்படுத்தி அவர்களைச் சாப்பிடச் செய்தாலும் உடனடியாக அவர்கள் ஏதாவது ஒரு நோயின் (உடல் வீக்கம், சொறி,வலி) பாதிப்பிற்கு உள்ளாவார்கள். குடும்பச் சூழலில் அல்லது சமூகச் சூழலில் குறிப்பிட்ட உணவை தொடர்ச்சியாகத் தவிர்த்து வந்தால் அக்குறிப்பிட்ட உணவு தனக்கு ஒத்துவராது என்ற உணர்வு வலுப்படுத்தப்பட்டு இன்நிலை தோன்றுகின்றது.

பாலுறவு

உயிரினம் வாழ்வதற்கு பாலுறவு அவசியமில்லை. எனினும், சகல உயிரினங்களும் இனப்பெருக்கம் அடைவதற்குப் பாலுறவு இன்றியமையாத காரணியாக அமைகின்றது. பாலியற் சுரப்பிகளின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இயங்குதிறன், மூளைச் செயற்பாடு போன்ற அகக் காரணிகளில் மட்டுமன்றி சமூகத்திலிருந்து பெற்ற சூழல் காரணிகளிலும் பாலியல் நடத்தை தங்கியுள்ளது.

பெண்களில் பாலியற் சுரப்பி எஸ்ரோஜென், புறொஜெஸ்ரோன் கோர்மோன்களைச் சுரக்கின்றது. ஆண்களின் பாலியற் சுரப்பி அன்றோஜன்ஸ், ரெஸ்ரோறொன் கோர்மோன்களைச் சுரக்கின்றது. பெண்களில் 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை கருக்கட்டல் நிகழ்கின்றது. அதேவேளை மந்திக்குரங்குளில் 36 நாட்களில் ஒருமுறை வீதமும் எலிகளில் 5 நாட்களில் ஒரு முறை வீதமும் கருக்கட்டல் நிகழ்கின்றது. எனினும் பொதுவாகப் பெண்களில் பாலியற் செயற்பாடு கோர்மோன் சுரத்தலில் மட்டுமன்றி கூடுதலாக சமூகக் காரணிகளிலும் உணவுக் காரணிகளிலும் தங்கியுள்ளது.

சிசுக்கள் ஆணா, பெண்ணா என்பதை நிறமூர்தங்களே நிர்ணயிக் கின்றன. சிசு 2 அல்லது 3 மாத வளர்ச்சியுற்று காணப்படும்போதே அது ஆண் அல்லது பெண் என்ற நிலைப்பாடு ஆரம்பிக்கும். ஆணின் நிறமூர்த்தங்களிலேயே ஆண், பெண் பாகுபாடு தங்கியுள்ளது. நிறமூர்த்தங்களின் சேர்க்கை XY காணப்படும்போது ஆண் ஆகவும் XX காணப்படும் பொழுது பெண் ஆகவும் தோற்றம் பெறும். ஏனெனில் பெண்ணின் ஒவ்வொரு முட்டைக் கலமும் 23 XX தன்மை நிறமூர்த் தங்களை உடையதாய் காணப்படுகின்றது. அதேவேளை ஆணின் ஒவ்வொரு விந்துக் கலமும் 23 X அல்லது Y தன்மை நிறமூர்த் தங்களை உடையதாகக் காணப்படுகின்றது. ஆண்தன்மை கூடியவர் களாய்ச் சில பெண்களும், பெண் தன்மை கூடியவர்களாய்ச் சில ஆண்களும் காணப்படுவது நிற மூர்த்தங்களின் சேர்க்கையிலேயே பெரும்பாலும் தங்கியுள்ளது. இம்மாறுபட்ட நடத்தைக்குப் பெற்றோரின் வீட்டுவளர்ப்பு முறைமையும் கணிசமான அளவு காரணமாய் உள்ளது.

மனித வர்க்கத்தில் பாலியல் நடத்தை பெரும்பாலும் சமூக கலாச்சார பண்புகளாலேயே நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு சமூகமும் இது சார்பாகப் பல்வேறு தடைகளை, நியதிகளை விதிக்கின்றது. திருமணத்திற்கு முன்னர் பாலுறவு மேற்கத்திய நாட்டினரில் சாதாரணமாகக் கருதப்படுகின்றது. விரும்பிய வயதில் விரும்பியவர்களைக் காதலிக்கவும் திருமணம் செய்யாமலேயே கூடி வாழவும் விரும்பியவர்களைத் திருமணம் செய்யவும் போதிய அளவு சுதந்திரம் உண்டு. அதேவேளை, எமது சமுதாயத்தில் திருமணம் பிள்ளைகளின் விருப்புவெறுப்புக்களில் அல்ல, பெற்றோரின் விருப்பு வெறுப்புக்களிலேயே கூடுதலாகத் தங்கியுள்ளது. பிள்ளைகள் தமது விருப்பத்தைத் தெரிவித்தாலும் அது பலாத்காரமாக மறுக்கப்படு வதைச் சில குடும்பங்களில் அவதானிக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆபிரிக்காவிலுள்ள சீவாப் பகுதியினர் சிறு பருவத்தினர் பாலியல் தொடர்புகளை மேற்கொள்வதை அனுமதிக்கின்றார்கள். இல்லை யெனில் அவர்கள் பிற்காலத்தில் பெற்றோராய் மாறுகின்ற வாய்ப்பை இழந்து விடக்கூடும் என்ற தப்பான எண்ணத்தைக் கொண்டுள்ளார்கள்.

இதற்கு முரணாக, தென் அமெரிக்காவிலுள்ள கூனா பகுதியினர் திருமணம் ஆகும் வரை பிள்ளைகள் பாலுறவு பற்றிய விபரத்தைச் சிறிதேனும் அறியாதபடி மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்கின்றார்கள். ஆபிரிக்காவிலுள்ள அசான்றிப் பகுதியினர் பூப்பெய்த முன்னர் சிறுமி பாலியற் செயற்பாட்டிற்கு உட்படுத்தப்பட்டால் இருவரும் மரணதண் டனைக்கு உள்ளாக்கப்படுவார்கள். நாகரீகமடையாத, வளர்ச்சியுறாத சில சமூகங்களில் தன்னினச் சேர்க்கை இயல்பானதாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேறு சில சமூகங்களில் மரண தண்டனைக்குரிய குற்றமாக கருதப்படுகின்றது.

தாகம்

ஓர் உயிரி பல வாரங்கள் உணவின்றி உயிர் வாழலாம், ஆனால் சில நாட்கள் நீர் இன்றி உயிர் பிழைக்க முடியாது. ஓர் உயிரி உயிர் பிழைப்பதற்கு உணவும் நீரும் பெறுதலை ஒழுங்குபடுத்துதல் அவசிய மாகும்.

நீர் குறைதலை ஓர் உயிரி இரு வழிகளில் நிவர்த்தி செய்யலாம்.

அ. நீர் குடித்தல்
ஆ. ஏற்கெனவே சீறுநீரகங்களில் சேமிக்கப்பட்ட நீரைப் பயன்படுத்துதல்.

சிறு நீரகங்களில் சுரக்கும் அன்கிடியுறெற்றிக் கோர்மோனே சிறுநீர கங்களில் உள்ள நீர் மீளவும் இரத்த ஓட்டத்தோடு சேரத் துணை புரிகின்றது. விளைவாக மிகவும் செறிவான சிறுநீர் வெளியேறுகின்றது. இதனால் தான் இரவு நித்திரையின் பின்னர் காலையில் சிறுநீர். செறிவு மிக்கதாய் கருமையான நிறத்துடனும் துர்மணத்துடனும் வெளி யேற்றப்படுவதை அவதானிக்கின்றோம். இவ்வாறு சமநிலைப்படுத்தல் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைவரையுமே சாதகமாகும்.

நீர் குறைதல் தீவிரப்படுத்தப்பட்டுத் தாகம் தணிக்கப்பட முடியாத நிலை ஏற்படும் பொழுது நீரை நேரடியாகக் குடித்தல் இன்றியமையாத தாகின்றது.

நீர் நிலை குறைவடைதல் ஓர் உயிரிலுள்ள இரத்த அளவு, உடற்க லங்களைச் சூழவுள்ள பாய்பொருட்களின் அளவைக் குறைவடையச் செய்வதோடு இப்பாய்பொருட்களில் இரசாயனப் பதார்த்தங்களின் செறிவையும் கூட்டுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இரத்தம் வெளியேறுதல் உடலில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். காயப்பட்டவன் இரத்தத்தை இழந்த சோர்வோடு பெரும் தாகத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுவான். கடின வேலை செய்கையில் வியர்வை மூலம் உப்பையும் நீரையும் இழந்து மீண்டும் அதிக அளவு நீரைக் குடிப்ப தற்கு உந்தப்படுவான்.

நோவு

ஓர் உயிரியின் கலங்கள் உடைதலைத் தவிர்த்தல் அவ்வுயிரி உயிர் வாழ்வதற்கு அவசியமாகின்றது. ஓர் உயிரியின் உடம்பில் நோவு ஏற்பட்டதும் அந்நோவினைத் தவிர்ப்பதற்கான, அசௌகரி யத்தைப் போக்குவதற்கான முயற்சி மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. உதாரணமாக, சூடான அடுப்பில் கையை வைத்துப்பார்த்தவுடன் அவசரப்பட்டுக் கையை எடுத்தல், அணிந்திருக்கும் சப்பாத்து வருத் தத்தைத் தரும் பொழுது அதனை கழற்றி விடுதல், தலையிடி வந்த தும் பனடோல் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளல்.

ஒருவரின் சாதாரண வளர்ச்சி அனுபவத்திலேயே நோவினை தவிர்ப்பதற்கான தூண்டுதல் தங்கியுள்ளது. பிறப்பிலிருந்தே கடுமை யான புலன் தூண்டலுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட மிருகங்கள் துன்புறுத்தப்படும் பொழுது எதுவித தாக்கமுமின்றி காணப்படுகின்றன. சூடான பாத்திரங்களைச் சுடச் சுடத் தூக்கிவைத்த பெண்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடை வெளியின் பின்னர் சூடு சுறணை இன்றிச் சூடான பாத்திரங்களைத் தூக்கி வைப்பார்கள். அவர்களது கரங்களில் உள்ள தொடுகை உணர்க்கலங்கள் படிப்படியாக மரத்துப்போய் உயிரற்றுக் காணப்படுவதே இன்நிலைக்குக் காரணமாகும்.

தொடர்ந்து தமது வாழ்வில் நிகழும் மனக் கசப்பான நிகழ்வுகள் தரும் நோவினைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாத ஒரு சிலர் தற்காலிக நோவுத் தடுப்பினை முன்வைத்து மதுவிற்கு அன்றேல் போதை வஸ்துவுக்கு அடிமையாகின்றார்கள். காலப்போக்கில் மது இல்லாமல் அன்றேல் போதைவஸ்து இல்லாமல் வாழுதல் இயலாத காரியமாகி விடுகின்றது. விளைவாக, வாழ்வில் மேலும் வேதனையை கூட்டிக் கொள்கின்றார்கள்.

நல்ல உணர்வுகள், நல்ல சிந்தனைகள்
நல்ல செயற்பாடுகளையே
தோற்றுவிக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

20. உளப்பகுப்பாய்வுக் கோட்பாடு

1900இல் **சிக்மன்ட் புறொயிட்** "கனவுகளின் விமர்சனம்" என்ற வெளியீட்டில் உளப்பகுப்பாய்வுக் கோட்பாட்டை முன் வைத்தார். இக் கோட்பாடு, உளப்பிறள்வுகளுக்கான சிகிச்சை முறையாக மட்டுமன்றி மனித உந்துதலை விளக்கும் கொள்கையாகவும் காணப்படுகின்றது.

எல்லா மனித நடத்தையும் முரண்பட்ட இரு இயல்பாக்கக் கூற்றுக்களிலிருந்து அரும்புகின்றன என புறொயிட் நம்பினார். ஒருவரின் வளர்ச்சியினை அதிகரிக்கும் வாழ்க்கை இயல்புக்கள், அழிவை நோக்கி ஒருவரை தள்ளுகின்ற இறப்பு இயல்புக்கள் ஆகியவையே இவ்வியல்பூக்கங்களாகும். வாழ்க்கை இயல்பூக்கங்களின் சக்தி லிபிடோ எனும் உணர்ச்சியாகும். இது பாலியல் செயற்பாடுகளை மையமாகக் கொண்டது.

இறப்பு இயல்பாக்கங்கள் எதிர்ப்புணர்வு வடிவத்தில் அழிவுக்கு இட்டுச் செல்வதாகக் காணப்படுகின்றன. எனவே **பிறொயிட்** மனித நடத்தையின் இரு அடிப்படைக் காரணிகளாகப் பாலுணர்வு, எதிர்ப் புணர்வு ஆகியவற்றை வலியுறுத்தினார்.

பாலுணர்வு, எதிர்ப்புணர்வு நடத்தைகள் மனிதனின் குழந்தைப் பருவத்தின் ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே வெளிக்காட்டப்படுகின்றன என்பது புறொயிட்டின் நம்பிக்கையாகும். உணர்ச்சிப் பகுதிகளின் தூண்டுகையினால் பெறப்படும் இன்பத்தில் பாலுணர்வு வெளிப்படுத் தப்படுகின்றது. பாலுணர்வு அல்லது எதிர்ப்புணர்வு சார்பாகப் பெற்றோர் தடைவிதிக்கும் போது இவ்வுந்தல்களின் சுதந்திரமான வெளிப் படுத்தல் தடைப்படுத்தப்படுகின்றது. அவை நனவிலி மனநிலையின் செயற்றிறன்மிக்கவையாகக் காணப்படுகின்றன.

மனித நடத்தையில் நனவிலி மனநிலை தடைகளை முதன் முதலில் கண்டுணர்ந்து, நனவிலி மனநிலை உந்துதல்கள் மனித நடத்தையில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களின் விபரணத்தைத் தந்தமை புறொயிட்டையே சாரும். நனவிலி உந்துதல்கள் வெளிப்படுத்தும் மனித நடத்தை வடிவங்கள் வருமாறு:

1. நனவிலி மனக்கிளர்ச்சிகளும் விருப்புக்களும் கனவுகளில் வெளிப்படுகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. நனவிலி மனநடத்தைக் கருவூலங்கள் மறைக்கப்பட்ட தூண்டு தல்களாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.

3. ஒரு மனிதனின் அடிமனதில் புதைக்கப்பட்ட தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படுவதில் நோய்க்கான அறிகுறிகள் தொடர்புபடுத்தப் படுகின்றன.

பல உளவியலாளர்கள் புறொயிட்டின் நனவிலி மனஉந்தல் கோட் பாட்டை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. எனினும் நனவிலி மன உந்துதல்களின் இருப்பினை அவர்கள் ஏற்றுள்ளார்கள். உதாரணமாகப் பிறர் மீது ஆதிக்கம் செலுத்த வேண்டும் என்ற உணர்வு அடிமனதில் புதைந்துள்ளதாயின் அவ்வுணர்வினை ஓரளவுக்காவது அறிந்திருப்பர். அதேவேளை அவ்வுணர்வு எவ்வடிவத்தில் தத்தம் நடத்தையில் வெளிப்படும் என்பதை அறியாதிருக்கலாம்.

வாழ்க்கை இயல்பூக்கம் வாழ்விற்கான ஆர்வத்தினை அதிகரிக்கும்.

21. நல் எண்ண உணர்வு ஆற்றுப்படுத்தல்

நல்ல எண்ண உணர்வு ஆற்றுப்படுத்தல் கோட்பாடானது பென்சில் வேனியாவில் பிறந்த **அல்பட் எலிஸ்** என்பவரால் முன்வைக்கப்பட்டது. தான் அனுபவ ரீதியாகத் தனது பிரச்சினைக்குக் கண்ட தீர்வைப் பொதுமையாக்கம் செய்து இக்கோட்பாட்டைக் கண்டுபிடித்தார். மேடைப் பேச்சுக்குப் பயந்து நடுங்கி காணப்பட்ட இவர் காலப்போக்கில் சிறந்த மேடைப் பேச்சாளராகத் தன்னை உருவாக்கிக் கொண்டார்.

உணர்ச்சிகள் சிந்தனையில் இருந்து பிரிக்கமுடியாதவை. சிந்த னையின்றி உணர்வுகள் உருவாகுவதில்லை. உணர்ச்சிச்சிதறல்கள் எல்லாம் தொடர்ந்து உள்ளத்தின் ஆழத்தில் இருந்து எழுகின்ற எண்ண அலைகளால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன என்று எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் இடையே உள்ளத் தொடர்பினை வர்ணிக்கின்றார் எலிஸ்.

எண்ண உணர்ச்சி ஆற்றுப்படுத்தல் முறைப்படி, மனிதருக்குள் நடை பெறுகின்ற எண்ணங்கள், உணர்வுகளிடையே இடம்பெறும் உரை யாடலின் பிரதிபலிப்பே மனித செயற்பாடுகளாகும். இந்த உரையாடல்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கருத்துக் கண்ணோட்டப் பின்னணியில் எண்ணங்களாகிய உணர்வு களைத் தூண்டியிருக்கின்றன, உதாரணமாக ஓர் அழகான தோட்டத் தினை இருவர் பார்க்கின்றனர்.

ஒருவர் மகிழ்ச்சியோடு சொல்கின்றார்:

"அழகான தோட்டம் இங்கு சில மணிநேரம் மெய்மறந்து இருக்கலாம்."

மற்றவரோ,"என்னால் இப்படியெல்லாம் அழகாக வைக்கமுடியாது".

எண்ணங்களை ஆரோக்கியமான எண்ணங்கள், ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்கள் என இருவகைப்படுத்தலாம். ஆரோக்கியமான எண் ணங்கள் ஆரோக்கியமான உணர்ச்சிகளைத் தருவதாயும், ஆரோக் கியமற்ற எண்ணங்கள் ஆரோக்கியமற்ற உணர்ச்சிகளைத் தருவதாயும் காணப்படுகின்றன.

சில ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்கள் பின்வருமாறு :

நான் எல்லோராலும் அன்புசெய்யப்பட வேண்டும், புரிந்து கொள் ளப் படவேண்டும், நான் எல்லாவற்றையும் திறமையாகச் செய்வேன், என்னால் முடியாதது ஒன்றும் இல்லை.

எனது மகிழ்ச்சி என்னிடம் இல்லை. பிறரது தலையீடுகள் எனது மகிழ்ச்சியைப் பாதிப்படையச் செய்கின்றது. எனது பழைய வாழ்க் கையே எனது இன்றைய நிலைக்குக் காரணம். இதை என்னால் மாற்ற முடியாது. எனது வாழ்வு நான் நினைத்தபடியே இருக்க வேண்டும்.

அவ்வாறான ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்களை நீக்கிவிட்டு, நேரிய சிந்தனைகளால் உள்ளத்தைப் பக்குவப்படுத்த முயற்சி எடுப்பதே ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு அவசியமாகும். ஆரோக்கியமான உணர் வுகள் ஆரோக்கியமான வாழ்வை மலரச்செய்யும்.

நல்ல எண்ணங்கள் நல்ல விளைவுகளையே தரும், நல்வாழ்விற்கான ஆதாரம் நல்ல எண்ணங்களே!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

22. நடத்தை மாற்று மருத்துவம்

நடத்தை மாற்றுக் கொள்கையினரான **இவான் பவுலாவ், தார்ண்டைக், ஸ்கினர், வாட்சன், கார்ள் கோக்லர்** போன்றோர் மனிதனுக்கு வெளியேயிருக்கும் புறக்காரணிகளின் தூண்டுதலின் விளைவுகளாக மனிதசெயற்பாடுகளை விளக்குகின்றார்கள். இவர் களின் கருத்துப்படி புதிய சூழலை உருவாக்கிக் கொள்ளலே விரும்பிய பொருத்தமான ஆளுமைச் செயல்களை உருவாக்கும் வழியாகும்.

நடத்தை மாற்றுக் கொள்கையின்படி, மனிதனின் சமூக நடத்தைகள் இயல்பாகவே உருவானவையல்ல. அவை சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை, அச்சூழ்நிலையை நோக்கும் கண்ணோட்டம், மனிதனில் ஏற்படும் எதிர்விளைவுகள் போன்றவற்றைப் பொறுத்தே உருவாகின்றன.

மனிதனின் செயற்பாடுகள் தாமாகவே உருவாகின்ற செயல்கள் அல்ல. வெளியே ஏற்படும் தூண்டுதல்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் பதில்களே செயல்களாகும். பயிற்சி மூலம் அல்லது அனுபவவாயி லாக ஏற்படும் கொள்கை மாற்றமே அறிவாற்றலுக்குத் துணை புரிகின்றது. நடத்தை உளவியலாளர் **பி. எவ். ஸ்கினரின்** பரிசோத னையைக் கவனியுங்கள். பசியினால் வாடுகின்ற ஓர் எலியை "ஸ்கினர் பெட்டி" அதாவது தாட்பாளை அழுத்தியதும் உணவு கிடைக்கக் கூடிய வகையில் செய்யப்பட்ட பெட்டியினுள் விட்டு அடைத்து வையுங்கள். ஆரம்பத்தில் எலி அங்கும் இங்கும் பாய்ந்து அலைக்கழிந்து காணப் பட்டது. சடுதியாகத் தாழ்ப்பாழை அழுத்தியதும் உணவு பெட்டிக்குள் விழுந்தது. அப்பொழுது எலி தேவையற்ற செயற்பாடுகள் அனைத் தையும் தவிர்த்துத் தேவைக்கேற்ப தாட்பாளை அழுத்துவதைக் காணலாம். இப்பரிசோதனையின் முடிவுகள் பின்வருமாறு:

1வது - பிராணியை செயற்பாட்டிற்கு தூண்டிவிடுதல்
2வது - பொருத்தமான உத்தரவாதத்தை தேர்ந்தெடுத்தல்
3வது - தேவையற்ற உத்தரவாதங்களைத் தவிர்த்தல்
4வது - வெற்றி தரும் செயற்பாட்டினை உறுதிப்படுத்தல்.

மேற்கூறிய பரிசோதனை முடிவுகளை மனித வாழ்க்கையோடு தொடர்பு படுத்திப் பார்க்கும்போது மனித செயற்பாடுகள் தூண்டுதற் காரணிகளின் விளைவாக அமைவதை அவதானிக்கலாம். அனுபவ வாயிலான மனிதன் தன்நடத்தைகளில் எத்தகையவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என அறிந்து கொள்கின்றான்.

உதாரணமாக, ஓர் இளைஞன் தன் காதலியோடு சுவாரசியமாக உரையாடிக்கொண்டிருந்தான். இடையில் அவன் குழம்பியவனாய்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவளது ஏழ்மையைப் பற்றி இழிவாகக் கதைக்கின்றான். உடனே அவளது முகம் கறுக்கின்றது. சோகம் அவளது கண்களை நனைக்கின்றது. இதிலிருந்து அவ்விளைஞன் தன் காதலியோடு கதைக்கும் பொழுது தான் எத்தகையவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று உணர்ந்திருப்பான்.

இவ்வகை மருத்துவத்தில், மருத்துவர் நோயாளியின் நடத்தைக் குறைபாடுகளை நேரடியாகக் கண்டறிகின்றார். நோயாளி தன்னைப் பற்றி என்ன எண்ணம் கொண்டுள்ளார் என்பதைக் கேட்டு அறிவதன் மூலம் மருத்துவர் நோயாளியின் நடத்தையை, குறைபாட்டின் காரணத்தை கண்டறிகின்றார். பின் நோயாளி தன் தேவையற்ற நடத்தையை உணர்ந்து, கதைத்து நடை முறைக்குப் பொருந்தும் நடத்தையைக் கற்க ஊக்குவிக்கப்படுகின்றார். நோயாளி படிப்படியாக வலுவூட்டம் பெற்று நோயிலிருந்தும், மனஅழுத்தத்திலிருந்தும் விடுவிக்கப்படுகின்றார்.

நேர்த்தியான காரணங்கள்,
நிறைவாய் நேர்த்தியான
விளைவுகளையே தருகின்றன.

23. அன்பு செய்யப் பழக்கப்படுங்கள்

அன்பு செய்தலும் அன்பு செய்யப்படுதலும் மனித வாழ்வின் இயல்பான எதிர்பார்ப்புக்களே. அன்பு அனுபவத்திற்கு முதற் படி, நீங்கள் மற்றவர்களை அன்பு செய்ய ஆரம்பிப்பதேயாகும். பிறர் உங்களை அன்பு செய்ய வேண்டும் என்பதை முதன்மைப்படுத்தி வாழ்ந்தால் அன்றேல் உங்களை, உங்கள் தேவைகளை மட்டுமே மையப்படுத்தி வாழ்ந்தால் அன்பற்ற நிலைக்கு, அமைதியற்ற நிலைக்கு உள்ளாக்கப்படுவீர்கள். மாறாக, நீங்கள் உண்மையாகவே பிறரை அன்பு செய்து வாழ முற்பட்டால் நீங்கள் அன்பு செய்யப்படுகின்றீர்கள் என்பது வெளிப்படையான உண்மையாகும். நீங்கள் பிறர் மீது அக்கறை காட்டி அன்பு செய்ய அக்கறை எடுக்கிறீர்கள் என்றால் அவர்களும் நீங்கள் அறியாமலேயே உங்களை அன்பு செய்ய ஆரம்பிப்பார்கள்.

"அக்கறை கொள்ளும் திறனே வாழ்க்கைக்கு ஆழமான அர்த்தத்தைக் கொடுக்கின்றது என நான் உணர்கின்றேன்" என்றார் **பாப்லேஸ்காஸல்ஸ்.** அன்பு செய்யும் ஆற்றல் சிலருக்கு இயல்பானதாக இருக்கலாம். எனினும் அது தொடர் பயிற்சியினாலே வளர்க்கப்பட வேண்டியது என்பதை அடிக்கடி மனக்கண் முன் வைத்துச் செயற்படுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

நல்ல மனங்களின் இயல்பான வெளிப்பாடு அன்பாகும். ஆரோக்கியமான ஆளுமைத்திறனே அன்பின் அடிப்படையாகும். நீங்கள் உங்களில் மகிழ்ச்சியாய் உள்ளீர்கள் எனின், நீங்கள் அன்பு செய்யும் ஆற்றல் உடையவராய் காணப்படுகிறீர்கள் என்பது வெளிப்படை.

"மனிதன் அன்பு இன்றி வாழமுடியாது. அன்பு அவனுக்கு வெளிபடுத்தப்படாவிடின், அன்பை அவன் எதிர்கொள்ளாவிடின், அதனை அவன் அனுபவிக்காவிடின், அதில் அவன் பங்குபெறாவிடின், அவன் தனக்கே ஒரு புதிராகவும் அவனது வாழ்க்கை உணர்வற்றதாகவும் காணப்படும்" என்று மனித அன்பின் இன்றியமையாப் பண்பைத் தெளிவாக்குகின்றார். **திருத்தந்தை 2ம் அருள் பவுல்.**

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

"அன்பினையே மனித வாழ்வு மையப்படுத்துகின்றது. மனித வரலாறு என்பது அன்பிற்கான முடிவில்லாத் தேடலாகும். பெரும் வெற்றியாலும் படுதோல்வியாலும் தீட்டப்பட்ட அது வரலாறாகி வாசிக்கப்படும். அன்பு செய்தலும் அன்பு செய்யப்படலுமே ஒவ்வொரு மனிதனதும் முயற்சியின் இலக்காகும்". என்று அன்பின் முக்கியத்துவத்தை வரலாற்றில் வடிக்கின்றார் **மைக்கல் குவொயிற்ஸ்.**

இறைவனை, மனிதனை, அன்பு நிலையில் எதுவித நிபந்தனையும் இன்றி ஏற்றுக்கொள்பவனே உண்மையான இறை பக்தன் ஆவான். உண்மையான விசுவாசி யார்? என்ற கேள்விக்கு **இரவீந்திரநாத் தாகூர்** கூறும் பதில் மொழியாவது:

"பாவியென்று கருதப்படுகின்ற ஒருவரையும் இன்னொரு மனிதரையும் அழைத்து வாருங்கள். அவர் பாவி என்று கருதப்படுபவரை கனிவாகப் பார்த்து இன்முகத்தோடு பேசி இயல்பாக பழகினார் எனின் அவர் உண்மையான விசுவாசி ஆவார். மாறாக பாவி என்று கருதப்படுபவரைக் கண்டதும் இகழ்ச்சியோடு முகத்தைச் சுழித்துக் கொண்டார் எனின் நிச்சயம் அவர் உண்மையான விசுவாசி அல்ல."

"அன்புக்காகவே அன்பு செலுத்தி வாழ வல்ல நல்லவர்கள் எந்த ஊரிலும் இருப்பார்கள். அவர்களுடைய உறவு கிடைத்துவிட்டால் போதும், வேறு எதுவும் தேவையில்லை. அவர்களுடைய சூழலிற் செத்து மடிவதே மகிழ்ச்சி" என்று அன்பின் நிறைவான தன்மையினை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நிரூபிக்கின்றார் டாக்டர் **மு. வரதராசனார்.** சமூக உணர்வூட்டத்திற்குத் தேவையானதும் மனித ஜீவன்களுக்குத் தனித்துவமானதுமான ஒன்று அன்பே அகும். அன்பே மனித தத்துவத்தின் மரணிக்காத தன்மை யாகும்.

உடல், பொருள், ஆவி எல்லாம் அழிந்தாலும் என்றும் அழியாதது அன்பேயாகும். "எதைக் கண்டாலும் கைகூப்பி வணங்க வேண்டும் என்ற அதிசயமான துடிப்பு எழும். தெம்பு வழங்கும் மோனச் சிரிப்பிலே மோதிக் கிளம்பும் அர்த்த பாவனைகளுடன் கண்பார்வையிலே உறவை இழக்கும் மோனத்துடன் நளின அசைவிலே காலமெல்லாம் சொல்லத் துடிக்கின்ற பரபரப்புடன் அன்னியொன்னியத்தை, நெருக்கத்தை வெளிக்காட்டும் அன்பு இருவரிடையே மலர்ந்துவிட்டாற் போன்ற சொர்க் கம் வேறு இராது" என்று அன்பின் இயக்கப்பாட்டினை மொழிகின்றார் **மகரிங்.**

ஏற்றத்தாழ்வு இன்றி சமத்துவமான முறையில் மனித மனங்களிடையே ஏற்படுகின்ற உண்மையான அன்பே மனித சமுதாயத்தின் உயிர்நாடி யாகும்.

ஆண்டான் – அடிமை
பெரியோன் – சிறியோன்
உயர்த்தப்பட்டோன் – தாழ்த்தப்பட்டோன்

என்ற வேறுபாடு எதுவுமின்றி வெளிக்காட்டப்படும் தூய அன்பே மனிதத்துவத்தின் அடிப்படையும் ஆதாரமும் ஆகும்.

மனித மனங்கள் கலங்குவது அணுகுண்டுகளாலும் அல்ல, செல்ல டிகளாலும் அல்ல, அன்பற்ற இதயங்களின் சொல்லடிகளால் தான். திண்ணிய நெஞ்சமும் தெளிந்த நல் அறிவும் கொண்டு அன்பு செய்து வாழுங்கள். அதிசயப்படுவீர்கள். உங்களைச் சுற்றிலும் ஆட்கள் நிறையக் காணப்படுவார்கள்.

அன்பற்ற மனிதர்களின் ஆத்திரமான வார்த்தை, அதிகாரம், மிரட்டுதல், ஆக்கிரமிப்பு, ஒடுக்கு முறைகள் மனித மனங்களைச் சின்னா பின்னமாக்குகின்றன. தூங்காத கண்களும் துயரால் துடிக்கின்ற இதயங்களும் ஆங்காங்கு தொனிக்கின்ற அழுகுரல்களும் அன்பின் அஸ்தமிப்பையே அரங்கேற்றுகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எனவே, இந்நிலையை மாற்றியமைக்க, முயற்சி எடுங்கள்.

எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் அன்பு செய்யுங்கள்.

உங்களை அன்பு செய்பவர்களையே நீங்களும் அன்பு செய்வது இலகுவானது. எதிர்பார்ப்போடும் நிபந்தனையோடும் அன்பு செய்வது சாதாரணமானது. எனினும் தூய்மையான அன்பு நிபந்தனை அற்றது. எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் அன்பு செய்வது கடினமானது. எனினும் நீங்கள் பண்புள்ள மனிதராகத் திகழ்வதற்குக் கட்டாயமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒன்றாகவே இது விளங்குகின்றது.

இதயத்தில் நல்லதுதான் செய்ய வேண்டும்
என்ற வைராக்கியம் வளரட்டும்!
மகிழ்ந்து, மகிழ்விக்கும் மனோபாங்கு மலரட்டும்!

24. ஆற்றலில் ஏற்றம் பெறுங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து தோல்வியை அனுபவித்து வருகின்றீர்களா? பயப்படாதீர்கள் மனம் சோர்வடையாதீர்கள். ஆரம்பித்த தோல்விகள் அனைத்தும் வெற்றிக்கான படிக்கற்களே! இதுதான் இறுதித் தோல்வியாக இருக்கலாம். எனவே அடுத்த முயற்சி வெற்றிதான். மோட்டார் மெக்கானிக் துறையில் மேதையான **சார்லஸ் கெட்டரிங்** கூறுகின்றார்: ஒவ்வொரு கண்டு பிடிப்பாளனும் எப்பொழுதும் தோற்ற வண்ணம் இருக்கின்றான். ஆயிரம் தடவைகள் அவனது முயற்சிகள் தோல்வியில் முடிகின்றன. தோற்பதில் புத்திசாலித் தனமாகத் தோற்பது எப்படி என்று கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

முயற்சி செய்து தோற்க, தோற்ற பின் முயல, நாம் சலிப்புக் காட்டக் கூடாது. தோல்வி மனப்பான்மையில் துவண்டு வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து இழக்காமல் இருக்கச் சொல்கிறார் **சார்லஸ் கெட்டரிங்.**

முயற்சி செய்யுங்கள், தோல்வி அடைந்தால், தோல்விக்குப் பின் முயற்சி செய்யுங்கள், தொடர்ந்து தோல்வியுற்றாலும் உங்களால் முடியாது என்று மனம் தளர்ந்து போகாதீர்கள்.

உங்களது வாழ்வின் வெற்றி,
உங்களது கற்பனை,
உங்களது சிந்தனை,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உங்களது செயல், ஆகிய மூன்றினதும் ஒருங்கிணைப்பிலேயே தங்கியுள்ளது. நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகின்றீர்களோ அப்படியான ஆளாக மாறுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகிறீர்களோ அப்படியான ஆளாகச் சிந்தனை செய்யுங்கள்.

நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகிறீர்களோ அப்படியான ஆளாக மாறும் வண்ணம் செயற்படுங்கள்.

கற்பனை எனும் கருவின் உருவாக்கமே உங்கள் எதிர்காலம் என்பதை **டாக்டர் காப்மேயர்** பின்வருமாறு விளக்குகின்றார்.

உங்கள் மனம் ஒரு தொடர் திரைப்படம். உங்கள் மனத் திரைப் படம் உள் மனத்திரையில் ஓடும் காட்சி.

உங்கள் மனக்காட்சிகள். உள் மனதில் நிரந்தரமாகத் தங்கி நிற் பவை, உங்கள் உள்மனப் படங்களை வாழ்வின் நடைமுறையாக்கி விடுகின்றன;

உங்கள் வாழ்க்கையின் பொருளாதாரம், தொடர்பு, வாய்ப்பு, போன்ற வைகளை நிலைநிறுத்தி வாழ்க்கையில் இலட்சியத்தை அடையும் உங்கள் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன. உங்கள் உள் மனக்காட்சிகளே உங்கள் எதிர்காலமாகின்றன. அதை அடைய உதவி செய்கின்றன.

"நாம் என்ன நினைத்தோமோ அப்படித்தான் நாம் எல்லோரும் இருக்கிறோம"

-புத்தர்.

நம் எண்ணங்கள் போலவே நம் வாழ்க்கை அமைகின்றது"

-சோழ ராஜ்ய ராஜரிஷி.

"நினைப்பதைத்தான் வெளியில் சொல்லி, செய்து முடிக்கின்றான் மனிதன்"

-வில்லியம் எல்லரி சானிங்.

"உள்மனச் சக்தி பலம் பெறும் போது மனக்காட்சி நிஜமாக மாறுகின்றது. அப்போது எண்ணம் மறைந்து ஒரு சக்தியாக மாறுகிறது"

-எமர்ஸன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உங்களது உள்மனக் காட்சிகள், கற்பனைகள், எண்ணங்களே உங்களது வாழ்வின் வெற்றிக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. நீங்கள் எப்படி எப்படி எல்லாம் அடிக்கடி சிந்திக்கின்றீர்களோ அப்படி அப்படியே உங்கள் வாழ்க்கையின் நிஜவெற்றிக்கான ஆக்கப்பாட்டுச் சக்தி அமைவதை, உந்து சக்தியாகச் செயற்படுவதை அவதானிப்பீர்கள்.

"நம்மில் ஒவ்வொருவரையும் நமது மனச்சாட்சி தொடர்ந்து ஆட் கொள்கிறது. மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களும் கருத்துக்களும் (மனக் காட்சிகளும்) நம்மைத் தொடர்ந்து ஆட்சிசெய்யும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத சக்தி" என்று உள்மனச் சக்தியின் ஆற்றலை உணர வைக்கிறார் **ஜோனாதன் எட்வர்ஸ்.**

மனோதத்துவ வழிமுறையின் மூலம் ஆழ்மனச் சக்தியின் அற்புதமான ஆற்றலை உணரவைத்து, மனித வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கான செயற்றிறனை மனோதத்துவ நிபுணர் **வில்லியம் ஜேம்ஸ்** தெளிவாக்குகின்றார். அவரது கூற்றுப்படி, நம்பிக்கையே (மனச்சித் திரங்கள் மூலம் உருவாக்கப்படும் தொடர் எண்ணங்கள்) உண்மையான வடிவமாக உருப்பெறுகின்றது.

ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையின் ஆற்றலை அறிய விரும்புகிறீர்களா? நீங்களே உங்கள் சிந்தனா சக்திக்குச் செயல்வடிவம் கொடுக்க விரும்புகிறீர்களா? மனோதத்துவ நிபுணர் **டாக்டர் நோர்மன் வின்சன்ற் பீல்** கூறுகின்றார் :

வெற்றியைச் சிந்தியுங்கள் வெற்றியை கண்ணுக்குள் உருவகப் படுத்திப்பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அடையக் கூடிய விருப்பத்தை நோக்கி உங்கள் ஆற்றலை அடைந்தவர்கள் ஆவீர்கள்.

"ஒரு விஷயத்தை உணர்ந்த பின் செயலில் இறங்குகின்றீர்கள். ஆனால் உணர்வும், செயலும் ஒன்றாகவே இயங்குகின்றன. மனத்தின் நேரடிக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்கும் செயலை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலம் மனத்தின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்காத உணர்வை மறைமுகமாக ஒழுங்குபடுத்தலாம்" -**வில்லியம் ஜேம்ஸ்.**

எனவே நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் தொடருகின்ற தோல்விகளைத் தோற்கடிக்க விரும்புகிறீர்களா? நீங்கள் உங்கள் முயற்சியில் வெற்றியடைவீர்கள் என நம்புகின்றீர்களா? அப்படி எனின், உடனே ஆரம்பியுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

☆ எந்த இலக்கை அடைய வேண்டும் என விரும்புகிறீர்களோ அதனையே அடிக்கடி உங்கள் மனக் கண் முன் வையுங்கள்.

☆ உங்களால் இயலும், நீங்கள் வெற்றி காண்பீர்கள் என்பதை உணர்வுரீதியாக அனுபவியுங்கள்.

☆ உங்களது இலக்கைச் சரியான முறையில் அடையாளம் காணுங்கள்.

☆ உங்களது இலக்கை ஒத்த இலக்குகளை முன்வைத்து வெற்றி கண்டோரின் வாழ்க்கை முறைகளை அவர்களின் கற்பனை, சிந்தனை, செயற்பாட்டுத் திறன்களை உங்கள் மனதில் பதியுங்கள்.

☆ உயர்ந்த வாழ்க்கைத் தத்துவங்களை உங்களது கொள்கைகள் எனும் அளவிற்குப் பரிச்சயமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

☆ உங்களது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு அவற்றை வளர்ப்பதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள்.

☆ உங்களது இலக்குகளை ஒத்திருக்கும் நல்ல உள்ளங்களை நண்பராக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

☆ உங்களது திறமைகளை முன்வைத்து உங்களையே பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

☆ உணர்திறன்மிக்க நிலையில் உங்களையே நீங்கள் இயங்கு நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் எவ்வாறு ஆக வேண்டுமோ அவ்வாறே கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் எவ்வாறு ஆக வேண்டுமோ அவ்வாறே சிந்தியுங்கள். நீங்கள் எவ்வாறு ஆக வேண்டுமோ அவ்வாறே செயற்படுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வளர்வித்து வளர்வோம் !
வாழ்வித்து வாழ்வோம்!!
மகிழ்வித்து மகிழ்வோம்!!!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எனது ஏனைய நூல்கள்

உறவுகளின் இராகங்கள்

இதயத்தேன்

80யிலிருந்து 88வரை

அளவையியல்

விஞ்ஞானிகள்

விடுதலை இறையியல்

விழுதுகள்

வித்தியாசமானவர்கள்

புதையல்

Life With Love

Being Human

உயிர்வு உங்களதே

இறை தேடல்

அன்புமயம் சர்வமத சஞ்சிகை

Printed by Transcend Printers (Private) Limited. Tel/Fax: 2331404

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org