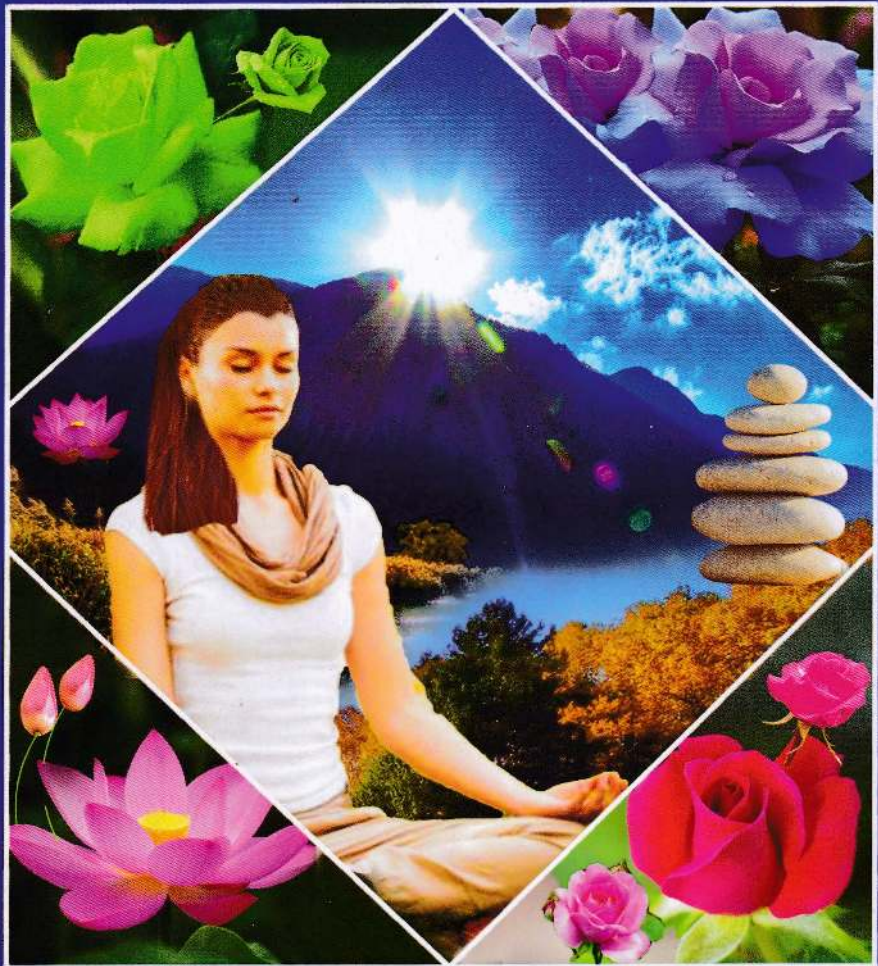


கோகிலா மகேந்திரன்
சீர்மயத்தில் சிறப்பு முறைகள்



சோலைக்குயில் அவைக்காற்றுக்கள் வெளியீடு

சீர்மயத்தல் சீறப்பு முறைகள் (உளவியல் சிகிச்சைகள்)

கோகிலா மகேந்திரன்

சோலைக்குயில் அவைக்காற்றுக்கள வெளியீடு

● Seermiyathil Sirappu Muraikal

Advanced Psycho social therapies in Tamil, target readers
not only counsellors, but all Educated people.

● By Kohila Mahendran

● Copy right : Dr. M. Piraveenan

● First edition : October 2020

● Published by : Solaikkuyil Avaikkattu Kalam,
Tellippalai.

● Printers : Amma Printers, Inuvil

● Pages : 203 + xii

● Price : 1000/=

● ISBN : 978-624-5407-01-9


நுழைவாயில்....

முன்னுரை	iii
பதிப்புரை	v
அணிந்துரை	ix
சீர்மியம் என்றால்....	01
விசேட சிகிச்சை முறைகள்	52
1. அறிகைச் சிகிச்சை	53
2. ஏற்றுக்கொண்டு பொறுப்புடனிருத்தல் சிகிச்சை	96
3. தர்க்க முறையுடன் கூடிய நடத்தைச் சிகிச்சை	113
4. உன்னிப்பாயிருத்தலை அடியொற்றிய அறிகைச் சிகிச்சை	154

முன்னுரை

கலாபூஷணம் திருமதி கோகிலா மகேந்திரன் அவர்கள் விழிசிட்டியில் சிவசுப்பிரமணியம் - செல்லமுத்து தம்பதியினருக்கு மகளாகப் பிறந்தார். இவர் இளமைக் கல்வியை யா/தெல்லிப்பழை மகாஜனக் கல்லூரியில் பயின்றார். அப்போது கல்வியிலும், நாடக நடிப்பிலும், குறுநாவல் எழுதுவதிலும் சிறந்து விளங்கினார். இவர் பின்னர் மகாஜனாவில் விஞ்ஞான ஆசிரியராகக் கடமை புரிந்த காலத்தில் நானும் அங்கு கல்வி பயின்றேன் என்பதையிட்டு மகிழ்வடைகின்றேன்.

இவர் ஆசிரியராகப் பணிபுரிந்த காலத்தில் விஞ்ஞானக் கல்வி கற்பிப்பதுடன் நின்றுவிடாது கலை, இலக்கியத்துறை சார்ந்த செயற்பாடுகளிலும் தன்னை ஈடுபடுத்தியிருந்தார். நாடகம், சிறுகதை, கவிதை, நாவல் என்பன அவரின் எழுத்தாற்றலைக் காட்டி நின்றன. இவரின் கலை, இலக்கியச் செயற்பாடு களுக்காகப் பல விருதுகளும், கௌரவங்கள், பட்டங்களும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. எமது நாட்டிலும், வெளிநாடுகளிலும் இவரது திறமைகள் வெளிக்கொணரப்பட்டுள்ளன. இவரின் அகவை எழுபது பூர்த்தியையிட்டு வெளிவரும் “பூங்குயில்” மலரில் தொகுப்பாசிரியர்கள் அவர் சார்ந்த பல விடயங்களைத் தொகுத்துத் தந்திருக்கிறார்கள்.

மனித வாழ்வை மேம்படுத்தும் நோக்குடன் வரும் மனம் சார்ந்த உளநூல்கள் அவசியமானவையே. மனிதம், மனம், சமூகம் சார்ந்த வாழ்வியல் அறிவுசார் உளநூல்கள் என்றும் வரவேற்கத்தக்கவையே. தெளிவான முறையில் ஆலோசனை கூறும் உளவியல் நூல்கள் மக்களுக்குத் தேவை என்பதை உணர்ந்த ஆசிரியரின் சேவை பயனுள்ளது. நுட்பமான பல விடயங்கள் வாசிப்பவரின் மனதில் மாற்றத்தை உருவாக்கும் வகையில் “சீர்மியத்தில் சிறப்பு முறைகள்” என்ற இந்த நூல்



அமைந்துள்ளது. உளவியல் என்பது அறிவியல் படிப்பின் ஒரு பகுதி என்பதை எமக்கு உணர்த்தியுள்ளது. உளநூல்கள் பல வெளிவந்துள்ள போதிலும் ஆசிரியரின் இந்நூல் பல வழிகளிலும் சிறப்புற்று உலகம் முழுவதும் பயன்படும் நூலாக மிளிரும் என்பதில் சிறிதும் ஐயம் இல்லை. அது எனது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையும் கூட!.

ஆசிரியர் இன்னும் பல நூல்களின் மூலம் மனித சமூகத்தை மேம்படுத்த வேண்டி இறைவனிடம் பிரார்த்தித்து நிற்கிறேன்.

வைத்தியகலாநிதி
தம்பிப்பிள்ளை பேரானந்தராஜா
பொது வைத்திய நிபுணர்,
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

பதிப்புரை

எண்பதுகளிலிருந்து எமது பிரதேசத்தில் ஏற்பட்ட யுத்த அனர்த்தமும் சுனாமி ஏற்படுத்திய தாக்கங்களும் எமது மக்களிடம் உடல் ரீதியாக, பொருளாதார ரீதியாக மட்டுமல்லாமல் உளவியல் ரீதியிலும் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளன. சுனாமி பேரனர்த்த காலத்தின்போது உள சமூக உதவுகைகள் ஓரளவிற்குச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளப்பட்டன. ஆனால் யுத்தம் நிறைவுக்கு வந்த பின்பும் கடந்த பதினொரு வருடங்களில் யுத்தப் பாதிப்பிலிருந்து மீளுவதற்கான உளவுதவிச் செயற்பாடுகள் பெருமளவில் இடம்பெறவில்லை. இதனால் யுத்தத்தின் நேரடிப் பாதிப்புக்களை அனுபவித்தவர்களும் பாதிப்பை எதிர் கொண்டவர்களுடன் சேர்ந்து வாழ்பவர்களும் தொடர் நெருக்கீடுகளைச் சந்தித்து அவலப்பட்டு வருகின்றனர். யுத்தத்தின் நேரடி உளவியற் பாதிப்புக்களான இழப்புகள், பாரிய நெருக்கீடுகள், பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு போன்ற பல உளநலப் பிரச்சினைகளிற்கு முகம் கொடுப்பது மட்டுமல்லாது, யுத்தத்தை நீண்டகாலம் அனுபவிக்கும் சமூகங்களில் ஏற்படக்கூடிய உள சமூகப் பிரச்சினைகளான குடும்ப வன்முறை, சித்திரவதை, காணாமற்போனோர் பிரச்சினை, மதுவுக்கு அடிமையாதல், தற்கொலை, பாலியல் துஷ்பிரயோகம், போதைவஸ்து பாவனை போன்ற சமூக ஆரோக்கியக் குறைவின் விளைவுகளையும் எமது சமூகம் வெளிக்காட்டி வருவது வெளிப்படையானது.

உளநல ஆரோக்கியக் குறைவிலிருந்து விடுபடுவதற்கான உளவுதவி வழங்கல் என்பதன் இலக்கு மிக நீளமானது. ஆழமானது, விசாலமானது. அதேவேளை நல்ல தெளிவுடன் உதவுவோர் செயற்பட்டால் இதன் இலக்கு மிக அருமையானது. இந்த இலக்கின் பயணம் சிறுவர் முதல் வளர்ந்தோர் வரை அமைவதால் இதன் பரப்பு மிக விரிந்தது. மக்கள் சந்தித்த தொடர் நெருக்கீடுகள் உள்பிரச்சினைகளாகக் கூர்ப்படைந்து உளநலத்தை மோசமாகப் பாதிக்கும் நிலை ஏற்பட்டுள்ள வேளையில் இத்தகையவர்களை அடிப்படைச் சீர்மிய அறிவை மட்டும் கொண்டிருப்பவர்கள் கையாள்வது கடினமானது. மிதமான



உள்பிரச்சினைகளையும், சில ஆளுமைக் குறைபாடுகளையும் கையாள்வதற்குத் தேவையான அறிவு உள்சிகிச்சை மேற்கொள்பவராலேயே சாத்தியமாகுமென்பதால் நியமனம் பெற்றுள்ள பல சீர்மியர்களுடன், தாமே விரும்பி அடிப்படைச் சீர்மியத்தில் பயிற்சி பெற்றவர்களையும், திறன்மிக்க சக்தி மிக்கவர்களாக உள்சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் திறன் விருத்தியை அடையச் செய்யும் நிலைக்குத் தரமுயர்த்த வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.

இத்தேவையை நிறைவு செய்வது யார் என்ற வினாவுக்குப் பலரும் மௌனம் சாதித்த வேளையில் நூலாசிரியர் கோகிலா மகேந்திரன் தானே முன்வந்துள்ளார். அதன் விளைவாகவே சீர்மியத்தில் சிறப்பு முறைகள் பிறப்பெடுத்துள்ளது. இதன் பிறப்புப் பற்றியும், இது உருவான பின்னணி பற்றியும் குறிப்பிடுதல் முக்கியமானது.

சமைத்த சமையலின் பெருமையை சமைத்தவரே விபரிப்பது பண்பாடல்ல. ஆயினும் இலக்கிய கர்த்தாவுடன் கூட இருந்து மாணவனாக விடயத்தைச் சுவைத்தவன் என்ற ரீதியில் எனது கருத்தை முன்வைக்கிறேன். ஒரு நூலானது சமூகத்தின் காலத்தேவையை ஒட்டி எழுதப்படுமானால் அது அக்காலத்திற்கான சமூகப் பொறுப்பை நிலைநிறுத்த உதவும். அவ்வகையில் நூலாசிரியர் அதன் நோக்கத்தை எட்டியிருக்கிறார் என்பதனை இந்நூலை நன்கு வாசிக்கும் உளவியல் கண்ணோட்டமுள்ள எவரும் கண்டுகொள்வர்.

சீர்மியத்தில் சிறப்பு முறைகளாக இங்கு முன்வைக்கப்பட்ட உள்சிகிச்சை முறைகள் பற்றிய படைப்புக்கு நூலாசிரியரின் பன்முக ஆளுமையினால் கிடைத்த அனுபவமும், விஞ்ஞான அறிவுசார் வளர்ச்சிப் பார்வையும், மருத்துவபீட மாணவியாக இருந்த அனுபவமும், அடிப்படைச் சீர்மிய அறிவுடன், ஜேர்மனியின் VIVO அணியின் மருத்துவ உளவியலாளருடன் இணைந்து செயற்பட்ட அனுபவமும், இத்தாலி நாட்டில் நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு தொடர்பில் பெற்ற கல்வியும்,



அவுஸ்திரேலிய மண்ணில் பெற்ற அறிவும் தனது கருத்தைத் துணிந்து எழுதுவதிலும் அவற்றைப் பேசுவதிலும் அரங்கத்தில் வெளிப்படுத்துவதிலும் உள்ள ஆற்றலும் பின்புலமாகவுள்ளன.

இத்தகைய ஆற்றலினால் அடிப்படைச் சீர்மிய அறிவைப் பெற்ற சீர்மியர்களுக்கு உளச்சிகிச்சை முறைகளைக் கற்பித்தார். அத்துடன் தன்னை நாடி வந்த சீர்மியநாடிகளுக்கும் பிரயோகித்துள்ளார். அது மட்டுமல்லாது தன்னிடம் உளச்சிகிச்சை வடிவங்களைப் பயின்ற சீர்மியர்களுக்கு மேற்பார்வையும் செய்து வருகின்றார்.

இத்தகைய அனுபவங்களின் விளைவாக அடிப்படைச் சீர்மியம் பற்றியும், உளச்சிகிச்சை வடிவங்களான அறிகைச் சிகிச்சை (CT) ஏற்றுக்கொண்டு பொறுப்புடனிருத்தல் சிகிச்சை (ACT), தர்க்க முறைமையுடன் கூடிய நடத்தைச் சிகிச்சை (DBT), உன்னிப்பாய் இருத்தலை அடியொற்றிய அறிகைச் சிகிச்சை (MBCT) ஆகிய நான்கு சிகிச்சை வடிவங்களைக் கொண்டதான “சீர்மியத்தில் சிறப்பு முறைகள்” என்ற உளச்சிகிச்சை வடிவங்களுக்கான நூல் தமிழிலே முதன்முதலாக வெளிவருவது தமிழ் அறிவியல் நூல் மரபிலே ஒரு புதிய பாய்ச்சலாகும். இந்நூல் மொழிபெயர்ப்பு நூல் அல்ல என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சோலைக்குயில் அவைக்காற்றுக் களத்தின் பணிகளில் உளவியல் அறிவூட்டுதல், நூல் வெளியீடு, முதியோருக்கான ஆதரவு வழங்குதல் என்பன முக்கியமானவை ஆகும். ‘சீர்மியத்தில் சிறப்பு முறைகள்’ என்ற இந்நூல் சோலைக்குயில் அவைக்காற்றுக் களத்தின் முதல் உளவியல் நூலாகும். இக்களத்தின் செயலாளராக இருந்து பதிப்பாசிரியராக இந்நூலை வெளியிடுவதில் நான் பெருமையடைகிறேன். அத்துடன் சீர்மியராக இந்நான்கு உளச்சிகிச்சை வடிவங்களையும் நூலாசிரியரிடம் பயின்றவன் என்ற ரீதியில் குருவின் நூலிற்குப் பதிப்புரை எழுதுவதற்கு எனக்குப் பெரும் பாக்கியம் கிடைத்ததாக எண்ணுகிறேன். இக் களத்தின் வெளியீடாக மேலும் பல உளவியல் நூல்கள் வெளிவர வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறேன்.



இந்நூல் அடிப்படைச் சீர்மிய அறிவைப் பெற்றவர்கள் தம்மை மேலும் வளர்த்துக் கொள்வதற்கான உசாத்துணையாகவும், உளச்சிகிச்சை வடிவங்களைப் பயின்றவர்கள் சீர்மிய நாடிகளுக்குப் பிரயோகிப்பதற்கு ஓர் ஆதார அடிச்சுவடாகவும், உளவியல் ஈடுபாடு கொண்ட அனைவரும் வாசித்துப் பயன்பெறுவதற்கு உரிய கையேடாகவும் அமையும் என்று நம்புகிறேன்.

இத்தகைய ஒரு புதிய உளச்சிகிச்சை நூலை எமது களத்தினூடு வெளியீடு செய்து தமிழ் கூறும் நல்லுலகிற்குச் சமர்ப்பித்த எழுத்தாளர், சீர்மியர், இலக்கிய வித்தகர், நாடக கலாவித்தகர், கலாபூஷணம் திருமதி கோகிலா மகேந்திரன் அவர்களுக்கு எமது சமூகத்தின் நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

ச.கருணாகரன்

செயலாளர்,

சோலைக்குயில் அவைக்காற்றுக்களம்.

17.09.2020

அணிந்துரை

“தலை குனிந்து என்னைப்பார் தலை நிமிர்ந்து
உன்னை நடக்க வைக்கின்றேன்” - புத்தகம்

நூல்களைப் படைத்தல் என்பது தலை நிமிரும் சமூகத்தின் புதியதொரு புரட்சி என்றே கூறவேண்டும். படைப் புலகின் பல பரிமாணங்களின் இன்னோர் எல்லைக் கல்லாய் மிளிருகின்றது சீர்மியத்தில் விசேட சிகிச்சை முறைகளை விரிவுற உள்ளடக்கிய “சீர்மியத்தில் சிறப்பு முறைகள்” என்ற இந்நூல். எழுத்துலகில் நெடுந்தாரம் பயணித்துத் தனக்கென்றொரு இடத்தினைத் தக்கவைத்த எழுத்து ஆளுமையாகவும், சீர்மியத்தில் ஆழ்ந்த அனுபவமும், எல்லையற்ற தேடலின் தேக்கமாகவும் திகழ்கின்ற திருமதி. கோகிலா மகேந்திரன் அவர்களின் ஊக்கத்தின் ஊற்றாக உருவானதே இந்நூல் என்பது இந்த நூலின் மகுடம். சொல்லிக் கொடுப்பது மட்டும் ஒரு நல்ல ஆசானின் கடமையல்ல. சொல்லிக் கொடுத்தவற்றை ஆவணமாகக் கையளிப்பதும், பாதுகாப்பதும் ஆசானின் அதியுயர் பண்பென்பதை இந்நூலின் வாயிலாகச் செய்து காண்பித்துள்ளார் நூலாசிரியர்.

மனதிற்கு அமைதிதரும் காலைநேரத் தியானமும், வேறுபட்ட அளவிலும் உருவிலும் சிதறிக் கிடக்கும் எம் எண்ணங்களை ஒழுங்குபடுத்தும் விதமாக வான் நோக்கி அடுக்கப்பட்ட கற்கோபுரமும், அதன் மீதான உன்னிப்பும், உணர்வோடு தொடர் புறும் மகிழ்வூட்டும் பல வண்ண நோஜா மலர்களும் அவற்றுடன் ஆன்மிகத்தின் சின்னமாய்த் தாமரை மலரும் அட்டைப் படத்திலேயே நூலின் உள்ளடக்கத்தை ஒப்புவித்துவிட்டன. போர், இயற்கை அனர்த்தங்களின் பிடியில் சிக்குண்ட சமூகத்தின் மீட்சிக்கான உளவியல்சார் அறிவூட்டல் பணியில் முன்னின்று உழைக்கும் சோலைக்குயில் அவைக்காற்றுக்கள வெளியீடாக வெளிவரும் இந்நூல் சீர்மியச் சேவையில் ஈடுபடுவோர், ஆர்வமுள்ளோருக்கான ஒரு கொடை. தற்கொலைகளாலும், மதுபாவனையாலும், சமூகச் சீர்கேட்டின் விளைவுகளாலும்



துயருறும் எமது பிரதேசத்தின் சமகாலத் தேவை கருதிய பொருத்தமான நூலாகவே இதனை நாம் பார்க்க வேண்டியுள்ளது.

சீர்மியம், சீர்மியர், சீர்மிய ஒழுக்கநெறி, சீர்மிய ஆளுமை, சீர்மிய அமர்வுகள், சீர்மிய அறை, சீர்மியத்துக்கான நேரம், சீர்மியரின் நுண்திறன்கள் என்று ஒழுங்கான கட்டமைப்போடு இந்நூலின் கட்டுரை ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்நூலினை நுகரும் சீர்மியர்களை அல்லது வாசகரை இறுகப் பற்றிச் செல்லும் ஒரு நுட்பத்தோடும் போதிய தகவல்களோடும் ஆரம்பிக்கும் முதல் பாகம் நூலாசிரியரின் ஒழுக்கமுறை வாழ்வையும், பூரணத்து வத்தையும் காண்பித்து நிற்கின்றது. ஒரு சீர்மியர் சிகிச்சை முறைகளைச் சீர்மிய நாடிகளுக்குப் பயன்படுத்த முன்பு தன்னைச் சீர் செய்யவேண்டிய அத்தனை நுட்பங்களையும் விரித்துரைத்துள்ளார் நூலாசிரியர்.

“எமது எண்ணங்களை நாம் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய தில்லை. அவை எம்மைக் கட்டுப்படுத்துவதை நிறுத்தினால் போதும்” என்பதைச் சீர்மியர்கள் அறிந்து கொள்வது சீர்மிய அமர்வுகளை முறையாகத் திட்டமிட உதவும் என்பது போன்ற தெளிவூட்டல் சீர்மியர்களிற்குச் சிறந்த வழிகாட்டி நூலாக இது அமையும் என்பதை உறுதிப்படுத்திச் செல்கின்றது.

“ஒரு மனிதர் தனது மனதில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவதன் மூலம் தனது வாழ்வில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வரலாம் என்பதே மனிதரது மிகப் பெரிய கண்டுபிடிப்பாகும்” போன்ற மனமாற்றத்திற்கான வரிகள் சீர்மிய அறையில் ஆற்றும் மௌனமான ஆற்றுப்படுத்தலை நுணுக்கமாக எடுத்தியம்பிய முறை நூலை நுகரும் சீர்மியர்களின் சிந்தையில் பல விந்தையான சீர்மிய நுணுக்கங்களை விட்டுச் செல்கின்றது.

“எண்ணித் துணிக கருமம் துணிந்தபின் எண்ணுவம் என்பது இழுக்கு” என்ற வள்ளுவரின் வாக்கின் மூலம் எண்ணத்திற்கும் நடத்தைக்குமான தொடர்பினைக் கூறி விசேட சிகிச்சை முறைகள் என்ற விடயப் பரப்பிற்குள் பிரவேசிக்கின்றார்



சீர்மியம் என்றால்...

எமது எதிர்காலத்தை அறிந்து கொள்வதற்கான மிகச் சிறந்த முறை, அதை உருவாக்கிக் கொள்வதுதான்!

நல்ல மனைவியை அல்லது கணவரை வறுமையிலும், சிறந்த நண்பரைக் கஷ்ட காலத்திலும், சுற்றத்தவரைத் துன்பத்திலும் தெரிந்து கொள்ளலாம் என்று ஒரு பழமொழி உள்ளது.

“ஈயும் எறும்பும் கூட இனிப்பான, இன்பமான காலத்தில் தேடி வரும். ஆகவே துன்பத்தில் உதவுபவரைத் தேடு” என்று எழுத்தாளர் மு.வ அவர்கள் தனது நாவல் ஒன்றில் குறிப்பிடுவார்.

ஆழ்ந்த விருப்பங்கள், ஆசைகள், உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு - குறிப்பாகக் கஷ்டமான காலத்தில் அவற்றை மனம் திறந்து பகிர்ந்து கொள்வதற்கு - வாழ்வில் ஓரிருவர் இருப்பது மிக அவசியம். எல்லாவற்றையும் ஒருவரோடு பகிர்ந்து கொள்ளாவிட்டாலும் சிலவற்றைச் சிலரோடு தெரிவு செய்து பகிரலாம்.

குடும்ப அங்கத்தவர்களில் நெருக்கமானவர்களோடு சிலர் அவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்வதுண்டு. இன்னும் சிலர் நெருங்கிய நண்பர்களோடு கலந்து பேசிக் கொள்வார்கள். அவை மிகச் சரியான, மிக ஆரோக்கியமான விடயங்களேயாகும். சென்ற தலைமுறைவரை எமது கலாசாரத்தில் நாட்டு வைத்தியம் செய்கிற குடும்ப வைத்தியர் ஒருவர் இருந்தார். அவரைக் கிராமத்திலே ‘பரியாரியார்’ என்று அழைப்பார்கள். அவருக்கு ஒரு குடும்பத்தின் கஷ்ட நஷ்டங்கள், இன்ப துன்பங்கள் யாவும் தெரியும். அவரிடம் உடல் நோய்க்கு மருந்து எடுக்கப் போகும் சந்தர்ப்பங்களில், மனதில் உள்ள பிரச்சினைகளைப் பற்றியும் ஆற அமரப் பேசிக் கொள்ளலாம். அவர் ஆறுதல் வார்த்தைகள் கூறி, மருந்தும் கொடுப்பார். அதுவும் ஒரு வகையில் நல்ல முறையாகவே இருந்தது.



சம காலத்தில் உலகம் முழுவதிலும் விஞ்ஞான முறையில் அமைந்த மருத்துவ முறைகள் பிரபலம் பெற்று விட்டன. “குடும்ப வைத்தியர்” என்ற வகிபாகம் எமது நாட்டில் பெரும்பாலும் இல்லாமல் போய்விட்டது. வைத்திய நிபுணத்துவத்துறைகள் ஒவ்வொரு தொகுதிக்கும், ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் என்று பல்கிப் பெருகி விட்டதால், எந்த வைத்திய நிபுணருடனும் முழுமையான உடல், உள நலம் பற்றிப் பேச முடியாமல் போய்விட்டது. அவர்களும் முற்றாகவே நேரம் இல்லாதவர்களாக ஆகிவிட்டார்கள்.

இத்தகைய ஒரு நிலையிலும் உளநலம், நலமின்மை தொடர்பாகச் சீர்மிய உளவியல் அறிவும், அநுபவமும், நம்பகத்தன்மையும் கொண்ட ஒருவரோடு மனச் சுவையைப் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடிய விஞ்ஞான முறை உலகம் முழுவதும் பரவியுள்ளது. எமது நாட்டிலும் சீர்மியர்கள் பலர் இருக்கிறார்கள். மொட்டாக இருப்பதில் உள்ள வலி, பூவாக விரிவதில் உள்ள வலியை விட அதிகமாக இருக்கும்போது சீர்மியர் முன்னே மனதை விரிக்கலாம்.

சீர்மியம் என்பது தொடர்பாடல் வழியாக மனதை வளப்படுத்தும் ஒரு சிகிச்சை. ஒருவரின் பிரச்சினைகளைக் கேட்பதன் வழியாகவும், சீர்மிய நாடிகள் தங்களைப் பற்றியும் தங்கள் மனதின் உணர்வுகளைப் பற்றியும் கதைக்க வழி சமைப்பதன் மூலமாகவும் சீர்மியர் சீர்மிய நாடிக்கு உதவி கொடுக்கிறார். ஆயினும் சீர்மியம் என்பது ஆலோசனை கொடுப்பது போலவோ அல்லது வழிமுறைகளைக் காட்டிக் கொடுப்பது போலவோ அமைவதில்லை என்பது குறிப்பாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியதாகும்.

யாருக்கு ஒரு சீர்மியர் சீர்மியம் செய்யலாம் என்று கேட்டால், உணர்ச்சிகள், நடத்தை அல்லது உளநலத்தில் கஷ்டம் இருப்பதாகச் சொல்பவர்களுக்குச் சீர்மியம் வழங்கலாம். புறச் சூழலை எங்களால் எந்த வகையிலும் மாற்ற முடியாதபோது எம்மை நாமே மாற்றிக் கொள்ளும் சவாலுக்கு உட்படுகிறோம். அப்போது சீர்மியர் உதவலாம்.



சீர்மியர் ஒருவர் தனது தொழிலுக்குத் தேவையான பல நுண் திறன்களையும் பல உளவியல் சிகிச்சை முறைகளையும் பயின்றிருப்பார். அவர் தொழிற்படும்போது அவற்றில் சில கூறுகளோ அல்லது பல கூறுகளோ தேவைக்கேற்றபடி இணைந்து கொள்ளும்.

அதே நேரத்தில் திறன்களும் சிகிச்சை முறைகளும் மட்டும் ஒருவரை நல்ல சீர்மியர் ஆக்கிவிடுவதில்லை. சீர்மியருக்குரிய ஒழுக்க நெறியைப் பின்பற்றுபவராகவும், அதற்குரிய ஆளுமைக் கூறுகளுடன் மற்றவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக வாழ்ந்து காட்டுபவராகவும் அவர் அமைவது அவசியம்.

சீர்மியர் ஒரு நாடிக்கு உதவுவதன் மூலம் உலகம் முழுவதையும் மாற்றியமைக்க முடியாமல் போகலாம். ஆயினும் அந்த ஒருவருக்கு உலகமே மாறிப் போகலாம்.

யாருக்குத் தனிநபர் உதவி தேவைப்படுகிறது, யாருக்குக் குடும்ப ரீதியான சீர்மியம் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது, யாருக்கு எந்தச் சிகிச்சை முறையைக் கையாள்வது என்ற முடிவுகளைச் சிலவேளை சீர்மியர் எடுக்க நேரலாம். சிலவேளை சிகிச்சைமுறை வைத்திய நிபுணரால் குறித்து அனுப்பப்படலாம்.

(i) சீர்மியர் ஒழுக்க நெறி:-

இயற்கையின் படைப்பில் எல்லா இடங்களிலும் ஒரு ஒழுங்கு இருக்கிறது. முற்றுப்புள்ளி இல்லாத வசனம் போல முடிவே இன்றிப் பரந்து கிடக்கிறது இந்த ஒழுங்கு. சூரியன், சந்திரன், பூமி, நட்சத்திரங்கள் எல்லாம் தமது அசைவில் எப்போதுமே ஓர் ஒழுங்கைக் காட்டுகின்றன. அவை எப்போது எங்கே காணப்படும் என்று மனிதர்களால் நிச்சயமாகச் சொல்ல முடிகிறது. சூரியனுக்குத் தான் எப்போது எங்கே என்ன செய்வேன் என்று தெரியாவிட்டால் பூமி முற்றாக அழிந்துவிடும். அது திடீரென்று ஒரு மாதம் “பகிஷ்கரிப்பு” என்று உதிக்காமல் விட்டுவிட்டது என்று வைப்போம். என்ன நடக்கும்?



மனிதனைத் தவிர்த்த ஏனைய உயிர்களான தாவரங்கள், விலங்குகள் கூட ஒழுங்கைப் பேணுகின்றன என்பதற்குப் பல உதாரணங்கள் கூறலாம். மல்லிகை இரவிலேதான் சுகந்தம் பரப்பி மலரும். சில வகை எறும்புகள் முட்டை காவிக்கொண்டு வரிசை தவறாமல்தான் போகும். புலம்பெயர் பறவைகள் சில 'V' வடிவத்தில் பறந்தேதான் தீரும். 'மனிதர்' ஆகிய நாங்கள் - மிக உயர்ந்த கூர்ப்பு நிலையில் உள்ள நாங்கள் - எமது நடத்தைக் கோலத்தில் ஓர் ஒழுங்கைப் பேணுவது அவசியம் இல்லையா?

அதிலும் ஒரு மனிதர் செய்கின்ற சிறப்பான, குறிப்பான வேலை, அதற்குப் பொருத்தமான சில ஒழுக்க விதிகளை வேண்டி நிற்பது உலகப் பொதுவான விடயம். சீர்மியர் ஒருவர் பின்வருவனவற்றைக் கடைப்பிடிப்பார்:-

- a) தன்னிடம் சீர்மிய உதவி நாடி வருகின்ற சீர்மிய நாடிகள் மத்தியில் சாதி, மத, இன, சமய, பால்நிலை வேறுபாடுகள் பாராட்டாது செயற்படுவார்.
- b) குறித்த சீர்மிய நாடி பொருளாதார நிலையில், கல்வி நிலையில் அல்லது சமூக அந்தஸ்து நிலையில் மேம்பட்டவர் என்பதாலோ அல்லது வளர்ச்சி அடைந்த நாட்டுப் பிரஜை என்பதாலோ அதிக கவனம் கொடுக்க மாட்டார்.
- c) முறையான சீர்மிய அமர்வுகள் தொடங்கும் நாளுக்கு முன்னதாகவே அமர்வுகளில் என்ன நடைபெறும் என்பது தொடர்பான தகவல்களை முழுமையாகச் சீர்மிய நாடிக்குத் தெரிவித்து அவரது சம்மதத்துக்கான ஒப்புத்தைப் பெற்றுக் கொள்வார்.
- d) சீர்மியருக்கும் சீர்மிய நாடிக்கும் இடையே நல்லதோர் உறவு கட்டி எழுப்பப்படுமாயினும் அது சீர்மிய உறவு மட்டுந்தான். அது வேறு வகை உறவாக மாறிவிடாதிருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வார்.
- e) சீர்மியநாடி உடல் ரீதியாகவோ, உணர்வு ரீதியாகவோ, அறிவு ரீதியாகவோ பலமற்ற நிலையில் இருக்கலாம். அதைச் சீர்மியர் தனது நன்மைக்குப் பாவித்தால் அது 'துஷ்பிரயோகம்' எனக் கருதப்படும் எனச் சீர்மியர் அறிவார். அவர் அவ்வாறு சீர்மிய நாடியைப் பாவிக்க மாட்டார்.



- f) சீர்மிய அறிவு சீர்மியருக்குக் கூடுதலாக இருக்கலாம். ஆயினும் தனது சுயம் பற்றிய அறிவு சீர்மிய நாடிக்கே அதிகமாக இருக்கும். ஆகவே சீர்மியம் தொடர்பான சில முக்கிய முடிவுகள் எடுக்கும் உரிமை சீர்மிய நாடிக்கு வழங்கப்படலாம் என்பதில் சீர்மியர் அக்கறை கொள்ள வேண்டும்.
- g) சீர்மியரின் செயற்பாடுகள் சீர்மிய நாடியின் முன்னேற்றம் சார்பாகவே எப்போதும் அமைந்திருக்கும். அவர் சீர்மிய நாடியை நடுவில் அல்லது கையறு நிலையில் விட்டுவிட மாட்டார். அமர்வு ஒன்றைச் செய்ய முடியாதபோது அதுபற்றிச் சீர்மிய நாடிக்கு முன் அறிவிப்பு வழங்குவார்.
- h) தேவைப்படும்போது சீர்மிய நாடியை வேறொரு சீர்மியரிடம் அல்லது மருத்துவ நிபுணரிடம் அனுப்பும் பொறுப்பைச் சீர்மியர் எப்போதும் ஏற்றுக்கொள்வார்.
- i) இவ்வாறு மற்றொருவரிடம் சீர்மிய நாடியைப் பாரப்படுத்தும் போது, அவர் தொடர்பான அறிக்கையைக் கையளிக்க வேண்டி நேரலாம். ஆயினும் பின்னர் அது தொடர்பாகப் பேசுவது, விமர்சிப்பது ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து இரகசியம் பேணுவது முக்கியம் என்பது சீர்மியருக்குத் தெரியும்.
- j) சீர்மியர் தனது அறிவையும் திறனையும் தொடர்ந்து வளர்த்துக் கொள்வதுடன் பொருத்தமான திறன் மேற்பார்வைக்கும் செல்வார்.
- k) எல்லாவற்றுக்கும் மேலாகச் சீர்மிய நாடியின் நம்பிக்கைக் குரியவராகச் சீர்மியர் இருப்பார்.

(ii) சீர்மிய ஆளுமை:-

நல்ல ஆளுமை உள்ள மனிதர்கள் நல்ல இடங்களை உலகில் உருவாக்குகிறார்கள்.

ஆளுமை என்பது ஒருவரது உணர்வுகள், எண்ணங்கள், நடத்தைக் கோலங்கள் ஆகிய அனைத்தும் சேர்ந்த முழுமையான இயல்புகளையும் தோற்றத்தையும் குறிக்கும் ஒரு சொல். ஒவ்வொரு மனிதரும் தனித்துவமான ஆளுமையோடு படைக்கப்படுகிறார்கள். பின்னர் அவர்கள் வளர வளரச் சில ஆளுமைக் கூறுகள் வளரவும் செய்கின்றன.



உண்மை, நேர்மை, அஹிம்சை ஆகியவற்றை நேசித்து வாழ்ந்த ஒரு வாழ்க்கை காந்தியை மகாத்மா ஆக்கி இன்றுவரை உலக மக்களின் மனதில் நிலைக்க வைத்தது. நேரம், பணம், சக்தி ஆகியவற்றை ஒரு சிறந்த உலகுக்காகத் தியாகம் செய்த அன்னை திரேசா, புனிதராகப் போற்றப்படும் ஆளுமைக்குரிய வரானார்.

சீர்மியம் தொடர்பான அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு ஆகியவற்றைக் கற்றுத் தேறி வந்த ஒருவர்தான் சீர்மியர் எனப்படுகிறார். ஆயினும் அவர் மனிதர்களின் மனங்களோடு வேலை செய்பவர் என்பதால் அவரது ஆளுமைக் கூறுகள் பல ஒப்பீட்டு ரீதியில் சிறப்பாக இருக்கும், இருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இன்றோ, நாளையோ தங்களால் முடியும் என நினைப்பவர்களே வெற்றி அடைகிறார்கள்.

ஒரு சிறந்த சீர்மியர் தனது சொந்த உடல், உளம், அறிகை, சமூக உணர்வு, ஆன்மிக வளர்ச்சி ஆகியவற்றில் ஈடுபாடு கொண்டவராய் இருப்பார். ஏனெனில் அவர் தன்னால் செய்ய முடியாத ஒன்றைத் தன்னை நாடி வரும் சீர்மியநாடி செய்வார் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. ஆகவே ஒரு வகையில் அவர் மற்றைய மனிதர்களுக்கு முன் மாதிரியாய் விளங்குவார். உடல்நலம் உள்ளத்திற்கு வலுவூட்டும் என்பதால் தமது உடல் தமக்கு ஆதரவாகச் செயற்படும் நிலையில் எப்போதும் உன்னிப்பாகச் செயற்படுவார்.

சீர்மியர் பொதுவாகச் சராசரி மனிதர்களைவிட உயர்ந்த நுண்மதி உடையவர்களாய் இருப்பது விரும்பத்தக்கது. அதே நேரத்தில் விஞ்ஞானம் காலம்தோறும் தருகின்ற ஆய்வு முடிவுகளுக்கு மதிப்புத் தருபவர்களாயும் சமகாலத்தில் வெளிப்படுத்தப்படுகிற சீர்மிய உளவியல் தொடர்பான தகவல்களை உடனுக்குடன் வாசித்து அறியும் ஆற்றல் மிக்கவர்களாயும் பொது வாசிப்பில் நாட்டம் உடையவர்களாயும் மற்றைய சீர்மியர்கள், மருத்துவர்களோடு கலந்துரையாடி விடயங்களைத் தெளிவு படுத்திக் கொள்பவர்களாயும் இருப்பதும் விரும்பத்தக்கது.



அவர்கள் யதார்த்த நிலையிலும் யதார்த்த விரோத நிலையிலும் கலைத்துவப் பண்பு கொண்ட பல மொழி இலக்கியங்களையும் விரும்பி வாசிப்பவர்களாயும் கலைகளை ஆழ்ந்து இரசிப்பவர்களாயும் இருப்பர். இவ்வாறு தாம் வாசித்த, பார்த்த, கேட்ட, அநுபவித்த விடயங்கள் பலவற்றையும் தமது பணிக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதோடு, தமது பணியைத் தாமே உரிய முறையில் மதிப்பீடு செய்பவர்களாயும் இருப்பர்.

விஞ்ஞான முறையில் எடுத்து விளக்கப்படுகின்ற மனிதத் தேவைகள், வசதிகள், ஆடம்பரங்கள் ஆகியவற்றை நல்ல முறையில் புரிந்து கொள்ளக் கூடியவர்களாயும் இவர்கள் இருப்பர். அதே நேரத்தில் தங்களுடைய அல்லது தாங்கள் உதவுகிற சீர்மிய நாடிகளுடைய ஆழ்ந்த அல்லது கடுமையான உணர்ச்சிகள் குறித்து இவர்கள் அஞ்சுவதில்லை. ஏனெனில் உணர்வுகளும், உணர்ச்சிகளும் இயல்பானவை, அநுபவிக்கப் படக் கூடியவை என்பது இவர்களுக்குத் தெரியும்.

மனிதர்களின் உணர்ச்சிக் குழப்ப நேரங்களில் உதவி புரிவதும் உளச்சிகிச்சைகளை வழங்குவதும் கடினமான விடயங்கள் என்பதை இவர்கள் அறிவர். கடுமையாகவும் விவேகமாகவும் உழைப்பது முக்கியம் என்பதையும் அறிவர். ஆயினும் சீர்மிய நாடிகளின் முன்னேற்றம் தொடர்பான வெற்றியில் இவர்கள் கருத்தாயிருப்பர். ஏனெனில் சீர்மியத்துக்கும் ஒரு சரியான இலக்கும் சாதனை நோக்கும் உள்ளன. சீர்மிய நாடியின் பிரச்சினைகள் எல்லாவற்றையும் தீர்க்கலாம் என்று இவர்கள் உறுதியளிக்க முடியாவிடினும், சீர்மியநாடி அவற்றைத் தனியாகச் சுமக்க வேண்டியதில்லை என்று உறுதி தரக்கூடியவர்களாய் இருப்பர்.

சீர்மிய நாடிகளைப் புரிந்துகொள்ள இவர்கள் மனப்பூர்வமாக முயலுவார்கள். அவர்கள்பால் இருக்கும் உண்மையான அக்கறை காரணமாக அவர்களைப் பற்றித்



தீர்ப்பிடாது உரையாடுவதன் மூலமும் அவர்களின் வாய்மொழிக்கு இடையில் வரும் மறைந்த கருத்துக்களை உள்வாங்குவதன் மூலமும் அவர்களது நேரான உளச் சக்தியை நம்புவதன் மூலமும் அவர்களை மதிப்பர். கருத்துச் செறிவுடன் சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கும் சீர்மியரது உரையாடலில் தேவையானபோது சொந்த அநுபவங்கள் பொருத்தமாகப் பகிரப்படும்.

வினைத்திறனுள்ள சீர்மியர் கற்பனை ஆற்றல் உள்ளவராய் இருப்பர் என்பதால் சீர்மியநாடியின் கற்பனை ஆற்றலையும் அகவளங்களையும் தேவையானபோது தட்டி எழுப்ப அவரால் முடியும். சீர்மியநாடி பொருத்தமான நேரத்தில் பொருத்தமான பயன் உள்ள நூல்களை வாசிக்க அவர் உதவுவார். பல சந்தர்ப்பங்களில் தானே அவற்றைத் தெரிவு செய்து கொடுப்பார்.

சீர்மியர் சீர்மியம் செய்யும்போது விரிவான துணை புரியும் முறை ஒன்றைப் பல அமர்வுகளில் தொடர்ந்து கடைப்பிடிப்பார். ஆயினும் அந்த முறையை விடவும் சீர்மியநாடியே முக்கியமானவர் என்பதால் தேவையானபோது நெகிழ்ந்து கொடுக்கவும் தனது சொந்த உளச் சக்தியைப் பாவிக்கவும் அவர் பின்னிற்க மாட்டார்.

தனிப்படவும் குழுக்களிலும் மனிதர்களுடன் இலகுவில் பழகத் தக்க சீர்மியர் தனது வாழ்வில் பிரச்சினைகள் எதுவுமற்ற மனிதராக இருக்க முடியாது. அவருக்கும் மறை உணர்வுகள், மறை எண்ணங்கள் வரும். வேறு மனிதர்களோடு அவருக்கும் முரண்பாடுகள் தோன்றலாம். ஆயினும் அவற்றைப் பற்றி அவர் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதோடு அவற்றைப் பொருத்தமாகக் கையாளத் தவறமாட்டார்.

சீர்மியரிடமும் சில குறைகள் இருக்கலாம். அவற்றை நிறைவாக்க அவர் முயன்று கொண்டிருப்பார் என்பதே முக்கியமானது.



(iii) சீர்மிய அமர்வுகள்:-

சீர்மியர் ஒருவர் சீர்மியநாடி ஒருவரைச் சந்தித்து உரையாடும் நிகழ்வு ஓர் அமர்வு எனப்படும்.

எமது எண்ணங்களை நாம் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய தில்லை. அவை எம்மைக் கட்டுப்படுத்துவதை நிறுத்தினால் போதும் என்று தெரிந்த சீர்மியர் சீர்மிய அமர்வுகளை முறையாகத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்துவார்.

பொதுவாகச் சீர்மியநாடி ஒருவரே சீர்மியரைத் தேடிப் போவார். அனர்த்த காலத்திலும் ஒருவர் தற்கொலை முயற்சிக்குத் தயாராகிற சந்தர்ப்பத்திலும் சீர்மியர் ஒருவர் சீர்மிய நாடியைத் தேடிச் சென்றால் தவறில்லை எனக் கொள்ளலாம்.

உறவினர் ஒருவரோ அல்லது முன்னரே தெரிந்த குடும்ப நண்பர் ஒருவரோ சீர்மியநாடியாக வருமிடத்து, முதல் அமர்விலேயே சீர்மியர் அவரை இன்னொரு சீர்மியரிடம் பார்ப்படுத்துவதே பொருத்தமானது. ஏனெனில் சீர்மியநாடி பற்றிய சீர்மியரின் மனப்பதிவுகள், முற்கற்பிதங்கள் ஒழுங்கான சீர்மிய அமர்வைப் பாதிக்கலாம்.

இரண்டு சீர்மிய அமர்வுகளுக்கிடையேயான இடைவெளி பொதுவாக ஒரு வாரம் இருப்பதே பொருத்தமானது. சீர்மியரதும் சீர்மிய நாடியினதும் வசதிக்கமைய ஒரு நாள் இருநாள் கூடுவது குறைவது பாதகமில்லை. அடுத்த சந்திப்புக்கான நாள், நேரம், இடம் ஆகியவற்றை முதல் அமர்வில் கலந்துரையாடித் தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். சீர்மியரது சுகமீனம் அல்லது மிக அவசியமான சூழ்நிலை ஒன்றினால் தீர்மானித்த நாளில் அமர்வை நடத்த முடியாமல் போகுமானால், அது குறித்துச் சீர்மியநாடிக்கு முன்னறிவித்தல் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

மற்றொருவரது உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய நடத்தை அல்லது தற்கொலை எண்ணம் சீர்மியநாடிக்கு இருக்கும்போது அமர்வுக்கான இடைவெளி குறைக்கப்படலாம். அதேநேரம் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையும் பெறப்பட வேண்டும். சில சமயம் அவரை வைத்தியசாலையில் அனுமதிப்பது சிறந்தது என வைத்தியர் முடிவு செய்யக்கூடும்.



இதற்கு மாறாக ஒரு சீர்மியநாடிக்குப் பல அமர்வுகள் செய்து வரும் காலத்தில் அவரிடம் நிறைய முன்னேற்றம் இருப்பது அவதானிக்கப்பட்டு, இன்னும் ஓரிரு அமர்வுகளோடு நிறைவு செய்யலாம் என்ற நிலையில் அமர்வுகளுக்கு இடையேயான காலம் கூட்டப்படலாம்.

நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடுவுக்கான விசேட சிகிச்சை முறைகளில் ஒன்றாகிய சம்பவ விபரிப்புச் சிகிச்சையின் போது இடைவெளி ஒன்றுவிட்ட ஒரு நாளாக இருப்பது சிறந்தது என்று கூறப்படும். இவை எல்லாம் சீர்மியருக்கே தெரியும் என்பதால் அமர்வுகளுக்கிடையேயான இடைவெளி தொடர்பான இறுதித் தீர்மானத்தைச் சீர்மியரே எடுப்பது பொருத்தமானது.

ஓர் அமர்வுக்கான நாளும், நேரமும் தீர்மானிக்கப்பட்ட பின் சீர்மியநாடி வருவதற்கு முன் சீர்மியர் அவ்விடத்தில் இருப்பதே பொருத்தமானது. அப்படிச் செய்யாதபோது, சீர்மியர் தன்மீது உண்மையான அக்கறையுடன் இருக்கிறார் என்ற சீர்மியநாடியின் நம்பிக்கை சீர்குலையக்கூடும். அது சீர்மியர் கட்டி எழுப்பும் சீர்மிய உறவைப் பாதித்து அதன் மூலம் சிகிச்சையின் தரத்தையும் பாதிக்கலாம்.

(iv) சீர்மிய அறை:-

அமர்வு நடைபெறும் இடம் பாதுகாப்பானது என்பதைச் சீர்மியர் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். சீர்மியர், சீர்மியநாடி ஆகிய இருவரது பாதுகாப்பும் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும். அதே நேரத்தில் சீர்மியம் நடைபெறுமிடத்தில் உள்ளவர்களை வெளியே இலகுவில் அவதானிக்க முடிவதும் அவர்கள் கதைப்பதைச் சுலபமாகக் கேட்க முடிவதும் நல்லதில்லை என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

இவற்றை மனதில் கொண்டு சீர்மிய அறை அமைக்கப்படலாம். தனிநபர் சீர்மியத்துக்கான அறை ஒரே மாதிரியான இரண்டு சாதாரண இருக்கைகளைக் கொண்ட அமைதியான, ஆடம்பரமற்ற அறையாக இருக்கலாம்.

எந்த ஒரு வாழ்வின் அம்சத்திலும் நாம் நூறு வீதம் இலட்சியத் தன்மையுடன் இயங்குவது சாத்தியமில்லையாதலின்



சீர்மிய அறை அமைவது அல்லது அமைப்பதிலும் அது அப்படி இருக்கலாம். எம்மிடம் கற்கள் இருக்கின்றன என்றால், அதை மற்றவர் மேல் எறியப் பாவிக்கப் போகிறோமா, அதற்கு மேல் ஏறி இடறி விழப் பாவிக்கப் போகிறோமா, உயரமாகக் குவித்துவிட்டு ஏறி நிற்கப் போகிறோமா அல்லது அவற்றை உபயோகித்துச் செம்மையாக ஒன்றைக் கட்டிக்கொள்ளப் போகிறோமா என்பது எங்களைப் பொறுத்தது. அதேபோலவே சீர்மிய அறை பற்றியும் கருதிக் கொள்ளலாம்.

ஆயினும் சீர்மிய அறையின் அமைப்பில் சில முடிவுகளை எடுப்பது சீர்மியரின் கையில் இருக்குமாயின் பின்வரும் சில விடயங்களையாவது கவனத்தில் கொள்ளலாம்.

சீர்மியரும், சீர்மியநாடியும் ஒழுங்காகச் சந்திக்கப்போகும் அந்த அறை மனதுக்கு வசதியானதாயும், விருப்பமானதாயும், அறையுடன் நட்புத் தன்மை கொள்ளக்கூடியதாயும் அமைதல் நல்லது. அந்த அறையின் வெளியுடன் உடனிருத்தலும், அதை எம்முடையதாக்கலும் - மனதளவில்தான், உறுதி எழுதி அல்ல - இலகுவாய் இருத்தல் வேண்டும். முகத்தில் சில்லென்ற இயற்கைக் காற்று வந்து தழுவும் வகை சாளரம் அமைந்தால் மிக நன்று.





சீர்மியநாடி வரும்போது சீர்மியர் அவரை வரவேற்பார். அதைப் பற்றிப் பின்னர் பார்க்க இருக்கிறோம். அதற்குச் சமாந்தரமாக இந்த அறையும் சீர்மியநாடியை வரவேற்க வேண்டும். அந்த அறையில் ஒரு நீல நிறம் மையல் கொண்டிருக்கிறபோது - அது இயற்கையின் நிறம், வானத்தின் நிறம், கடலின் நிறம் - சந்தோஷமான, தளர்வான, அமைதியான, மனோரதிய உணர்வுக்குள் வருவது சுலபமாக இருக்கலாம். இடைத்தரச் செறிவு கொண்ட பச்சை அல்லது கரும்பச்சை நிறம் அந்தச் சூழலில் உள்வாங்கப்படும்போது - பச்சை நிறம் தாவரங்களின் நிறம், காடு, மலை, தோட்டம், புவ்வெளி இவற்றின் நிறம் - அக உணர்வுகள் சக்தியுடன் இருப்பதும், நெருக்கீடு இல்லாமல் ஓரளவு துடிப்புடன் இருப்பதும் சாத்தியப்படும்.

அதே நேரத்தில் அந்த அறை எமது விழுமியங்களுடன் முரண்பாதிருப்பது முக்கியம். அரைகுறை ஆடையுடன் ஒரு பெண்ணின் படம் அங்கு இருந்தால் எப்படி இருக்கும்? அறையில் ஒரு சுத்தமான மணம் - பலருக்கும் பிடித்த மணம் - மல்லிகை, முல்லை அல்லது ஊதுபத்தி - வருவது விரும்பத்தக்கது. மெல்லிய சத்தத்தில் ஒரு இனிய இசை அல்லது தளர்வுக்கான இசை கேட்பதும் நல்லதாக இருக்கலாம். அமர்வு ஆரம்பிக்கும்போது இசை இடைஞ்சல் தருகிறதாயின் நிறுத்தி விடலாம். சூழல், எமது உணர்வு, நடத்தை, ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றில் கணிசமான செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது என்பதால் கண்ணுக்கு விருந்து தரும் ஒரு கலைப் படைப்பு - ஓவியம் - அல்லது புகைப்படம் இருக்கலாம். பூச்சாடி கூட ஒன்று இருக்கலாம்.

உள்ளே வருபவர்களுக்கெல்லாம் ஏதோ கொடுக்கப் போகிற அறையாக அது இருக்கப்போகிறது என்பதால், பொருத்தமான ஓரிரு வசனங்கள் கண்ணில் படும்படி இருக்கலாம்.

“இந்த அறை கடவுளைப் போன்றது! உங்களுக்குப் பதில் சொல்லாவிட்டாலும், நீங்கள் சொல்பவற்றை எல்லாம் தன்னுடன் வைத்திருக்கும்”.



“ஒரு மனிதர் தனது மனதில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவதன் மூலம் தனது வாழ்வில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வரலாம் என்பதே மனிதரது மிகப் பெரிய கண்டுபிடிப்பாகும்”.

“உங்களால் முடியாது என்று நீங்கள் நினைப்பவற்றை நீங்கள் செய்ய வேண்டும்”.

போன்றவையாக அந்த வசனங்கள் அமையலாம். அவற்றைச் சீர்மியர் தீர்மானிக்கலாம்.

இருவரது கதிரைகளுக்கும் இடையில் ஒரு பெரிய மேசை இருப்பது ஒரு தடுப்புச் சுவர் போல அமையலாம் என்பதால், ஒரு சிறிய மேசை கதிரைகளுக்கு முன்னே இருக்கலாம். அல்லது இரண்டு சிறிய ‘ரீப்போக்கள்’ கதிரைகளின் பக்கத்தில் இருக்கலாம். மேசை முன்னால் வைக்கப்படுமாயின் அதில் ‘குஷன்’ ஒன்று, பலூன், வரைதலுக்குத் தேவையான கடதாசி, கலர் போன்றவை அன்றைய தேவையைப் பொறுத்து வைக்கப்படலாம். பக்கத்தில் இருக்கும்போது ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு நீர்ப்போத்தல், முகம் துடைக்கும் ரிசு போன்றவை இருக்கலாம்.

அறையில் ஒரு சிறு அலுமாரி இருப்பதில் தவறில்லை. அங்கு சீர்மியநாடிகளின் கோவைகள் பூட்டப்பட்ட நிலையில் பேணப்படலாம். அத்துடன் சிகிச்சைக்குத் தேவைப்படக்கூடிய பொம்மைகள், விரல் அசைவுப் பொம்மைகள், கற்கள், களி, சிறு தலையணை (குஷன்), நிறங்கள், கடதாசிகள் சேமிப்பில் இருக்கலாம். வாசிப்புச் சிகிச்சைக்கு உதவக்கூடிய நூல்கள் அலுமாரியிலும் இருக்கலாம். அல்லது ஒரு சிறு புத்தக ராக்கையில் அடுக்கப்படும் இருக்கலாம்.

சீர்மியருக்கும் சீர்மியநாடிக்கும் இடையில் ஒரு விரிகோணம் அமையும்படி கதிரைகள் இருப்பது பொருத்தமானது. கதிரைக்கு இடையில் உள்ள தூரத்தைச் சீர்மியநாடி தனது விருப்பத்திற்குச் சிறிது மாற்றிக்கொள்ள இடமளிக்கலாம். பொதுவாக இரண்டு அடி தூரம் பொருத்தமாக இருக்கும்.



அறையிலே நல்ல வெளிச்சமும் காற்றோட்டமும் இருப்பது நல்லது. அவை இயற்கையாக இருப்பது இன்னும் நல்லது. வெப்ப நிலைக் கட்டுப்பாடு (A.C) எமது நாட்டிற்கு அவசியமில்லை. எமது பிரதேசங்களில் இரவு நேரத்தில் சீர்மிய அமர்வு நடைபெறுவது குறைவு. அப்படியான தேவை ஏற்பட்டால் பாவிக்கப்படும் மின் ஒளி சீர்மிய நாடியின் முக உணர்வுகளைப் பார்க்கக்கூடிய வகையில் அமையப் பெறுவது உகந்தது.

சீர்மிய அறைக் கதவு திறந்திருக்க வேண்டுமா பூட்டப்பட வேண்டுமா என்பதை அவ்வப்போது தீர்மானிக்கலாம். பொதுவாக இலேசாகத் திறந்திருப்பதே எமது கலாசாரத்துக்குப் பொருத்தமாக அமையும். ஆணாதிக்க நிலைச் சமூகமாக இன்னும் நாங்கள் இருப்பதால், சீர்மியர் ஆணாகவும் சீர்மியநாடி பெண்ணாகவும் இருக்கிற போது, கட்டாயம் கதவு திறந்திருப்பது விரும்பத்தக்கது. சீர்மியநாடி மிகவும் ஆக்ரோஷமாகக் காணப்பட்டால் அல்லது அவரது நோய் நிதானம் இருதுருவக் கோளாறாக இருந்து இப்போது அவர் உயர் நிலையில் இருக்கும் சந்தர்ப்பம் இருந்தால், கதவு திறந்திருப்பது சீர்மியருக்கான பாதுகாப்பாகவும் இருக்கலாம்.

அமர்வு முடிந்து சீர்மியநாடியை அனுப்பிய பிறகு ஒரு பத்து நிமிடம் செலவழித்து அன்றைய அமர்வில் நடைபெற்ற முக்கிய அவதானங்களையும் சீர்மியநாடி கூறிய முக்கிய விடயங்களையும் அவரது கோவையில் குறித்து அதனை அலுமாரியில் வைத்துப் பூட்டி விடலாம். (மனவடுவுக்கான சம்பவ விபரிப்புச் சிகிச்சையின்போது உரையாடல் முழுவதையும் எழுத வேண்டியிருக்கும் என்பதால், சீர்மியம் நடைபெறும்போதே குறிக்க வேண்டியிருக்கும் போன்ற நிலைமைகள் விதிவிலக்குகள்).

நடைபெறப்போவது குடும்பச் சீர்மியமாயின் அன்றைய தேவைக்கேற்பக் கதிரைகளின் எண்ணிக்கை மாறவேண்டி இருக்கலாம்.

நடைபெறப்போவது குழுச்சிகிச்சையாயின் சீர்மிய நாடிகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப மண்டபமும் ஏனைய ஒழுங்குகளும் செய்யப்பட வேண்டும்.



(v) சீர்மியத்துக்கான நேரம்:-

பொதுவாக ஒரு சீர்மிய அமர்வு 45-50 நிமிடங்கள் நீடிக்கும். சீர்மியநாடியின் மொழி ஓட்டத்தையும் கவனத்தையும் குழப்பாமல் நேரத்தை அவதானிக்கக்கூடிய ஓர் ஏற்பாடு சீர்மியரிடம் இருப்பது சிறந்தது. மனவடுவுக்குரிய சம்பவ விபரிப்புச் சிகிச்சை போன்ற சில விசேட சிகிச்சை முறைகளில் நேரம் கூடுதலாகத் தேவைப்படலாம். அதிக பட்சம் இரண்டு மணி நேரத்துக்கு அது போகலாம். சீர்மிய அமர்வைப் பொருத்தமான இடத்தில் கொண்டுவந்து நிறுத்தும் அதே நேரத்தில் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன் சீர்மியரிடம் இருக்க வேண்டும்.

(vi) சீர்மியரின் நுண்திறன்கள்:-

“கடவுள் ஒரு நாள் உலகைக் காணத் தனியே வந்தாராம்
கண்ணில் கண்ட மனிதரை எல்லாம் நலமா என்றாராம்
ஒரு மனிதன் வாழ்வை இனிமை என்றான்
ஒரு மனிதன் அதுவே கொடுமை என்றான்”

என்பது ஒரு பழைய சினிமாப் பாடல். வாழ்வு கொடுமை என்று சொல்கிற ஒரு மனிதரை “அது இனிமை” என்று நினைக்க வைக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையோடு தனது நுண்திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு சீர்மியருக்கு அந்த நுண்திறன்கள் எல்லாமே தொடர்பாடல் திறன்களாக இருக்கும்.

தொடர்பாடல் ஒரு கலை. சிறப்பான தொடர்பாடல் முறைகளை ஒருவர் கற்றுக்கொள்ள முடியும். நல்ல மனித உறவுகளை வளர்த்தெடுப்பவர்கள் சந்தோஷமாக வாழ்கிறார்கள்.

ஆலோசனை சொல்வது ஒருபோதும் சீர்மியரின் நுண்திறன் என்று கருதப்படுவதில்லை. “யாருக்கும் ஆலோசனை சொல்லாதீர்கள். உங்களுக்கு ஆலோசனை தேவைப்பட்டால் எல்லோரும் உதவுவார்கள். ஆனால் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும்போது எல்லோரும் ஆலோசனைதான் சொல்வார்கள்.”



சீர்மியருடைய நுண்திறன்கள் சீர்மியநாடியின் ஆழ்மன எண்ணங்களை அவர் இனங்காண உதவவேண்டும். அவரது எதிர்காலக் கனவுகளை அவர் தெளிவுபடுத்த உதவவேண்டும். தான் செல்ல வேண்டிய பாதை மலர்கள் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்று அவர் இதுவரை எண்ணியிருந்தால் அந்தப் பாதையை மலர்கள் நிறைந்ததாக மாற்றுவதற்கு என்ன செய்யவேண்டும் என்று இனி எண்ண வைக்கச் சீர்மியரின் நுண்திறன்கள் உதவவேண்டும்.

நெஞ்சம் ஆலயமாவதும் அற்பப் பொருளாவதும் நாம் அதில் போட்டு வைத்திருக்கும் எண்ணங்களைப் பொறுத்தது. இல்லையா? புதிய நடத்தை ஒன்றுக்கான வழியைத் தேடுவதை விடப் புதிய எண்ணங்களை நோக்கி நடப்பது வெற்றியைத் தரும்.

சீர்மியர் ஒருவர் தனது நுண்திறன்களை ஆரம்பத்திலிருந்து வளர்த்து வரும்போது அவர் நாலு படிநிலைகளுக்கடாகப் போவார்.

1. பிரக்ஞை அற்ற நிலையில் உள்ள திறமையின்மை
2. திறமையின்மை பிரக்ஞை பூர்வமாதல்
3. பிரக்ஞை பூர்வமாகத் திறமை வளர்த்தல்
4. திறமை பிரக்ஞையற்ற நிலையிலும் தொழிற்படல்

சீர்மியர் ஒருவர் திறன்களைக் கற்கத் தொடங்கி அந்தப் பாதையில் பயணம் செய்யும்போதுதான், நுண்திறன்களைக் கற்பதற்கு ஒருவரது வாழ்வுக் காலமே போதாது என்பது புரியும். இருந்தாலும் நீண்ட பல வருடக் கற்றலின் பின் ஒரு சீர்மியர் முறைகளில் அதிக கவனம் செலுத்தாமலே இயல்பாகவும், சுலபமாகவும் தன் வேலையைச் செய்வார்.

சீர்மியநாடியை வரவேற்றல்:-

சீர்மியநாடி வரமுதலே சீர்மியர் அவ்விடத்தில் இருப்பார் என்பதை முன்னரே நாம் பார்த்துள்ளோம். சீர்மியநாடியைக் கண்டவுடன் அவரை நோக்கி ஓரிரு அடி எடுத்து வைத்து, முகமலர்ந்து, சிறு புன்னகையுடன் கைகூப்பி 'வணக்கம்' தெரிவிக்கலாம். சீர்மியநாடி பதில் வணக்கம் சொல்கிறாரா?



எப்படிச் சொல்கிறார்? அந்த நேரத்தில் அவர் வெளிப்படுத்தும் உடல்மொழி எப்படி இருந்தது? இந்த விடயங்களைச் சீர்மியர் அவதானிக்கலாம்.

சீர்மியநாடி குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு முன் வருகை தந்திருந்தால், 'வணக்கம்' கூறிய பின் குறிப்பிட்ட நேரம் வரை அவர் வரவேற்பறையில் அமர்ந்திருக்க அநுமதிக்கலாம். சரியான நேரத்திற்கு அறையினுள் அழைக்கலாம்.

அவர் நேரத்திற்குப் பிந்தி வந்திருந்தால், அதைப் பற்றிய 'ஏமாற்றம்' தொடர்பாக எந்தவித முகக்குறிப்பும் காட்டாமல், உள்ளே அழைத்து முடிய வேண்டிய நேரத்தில் (குறைந்த நேரமாய் இருக்கும்) முடிக்கலாம்.

வரவேற்பறையில் இருந்து சீர்மிய அறைக்கு அழைத்து வரும் போது ஏதாவது கதைக்க நேர்ந்தால் "இன்று நல்ல வெயில்", "உங்களை இங்கே காண்பது நல்லது" போன்ற நேரான பொதுவிடயங்கள் ஒன்றிரண்டு கூறலாம்.

"எப்படி இருக்கிறீர்கள்?" என்ற கேள்வியை அறைக்குள் வந்து உரிய இடத்தில் அமர்ந்த பிறகு கேட்பதே நல்லது.

அறைக்குள் சென்றவுடன் சீர்மியநாடியின் கதிரையில் அவரை முதலில் அமரச் செய்து அதன் பின் சீர்மியர் அமரலாம்.

முதல் அமர்வில் வாயுவாகச் செய்ய வேண்டியவை :

சீர்மியருக்கும் சீர்மியநாடிக்கும் இடையில் ஏற்படப் போகும் ஒப்பந்தத்தை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வதே முதல் அமர்வின் சாராம்சமாக இருக்கும்.

சீர்மியர் தனது பெயர், தொழில்நிலை ஆகியவற்றைக் கூறி, அறிமுகம் செய்து கொள்ளலாம்.

"எனது பெயர் பசுந்தி. நான் ஒரு சீர்மியர்."

சீர்மியர்நாடியின் பெயர் முன்னரே அறிவிக்கப்பட்டிருந்தால், அதை இப்போது கூறி அழைக்கலாம். தெரியாவிட்டால், "உங்கள் பெயர்?" என்று கேட்டு அறிந்து கொள்ளலாம்.



வைத்தியர் ஒருவர் இந்தச் சீர்மியநாடியை அனுப்பியிருந்தால், “டொக்டர் பதுமலாஞ்சனன் உங்களை அனுப்பினார் என்று உங்களுக்குத் தெரியும் என்று நினைக்கிறேன்.” என்று கூறலாம். அது பற்றிய ஓர் உணர்வு விசாரிப்பை, “நீங்கள் இங்கை வந்தது உங்களுக்கு எப்படி இருக்கு?” என்று கேட்டு அறியலாம். அதற்குச் சீர்மியநாடி தரும் பதிலுக்குத் தவறாமல் ஒத்துணர்வு வழங்க வேண்டும்.

அடுத்து, சீர்மியர் தனது ஒழுக்க நெறியில் முக்கியமான ஒரு விடயத்தைத் தகவலாகக் கூறலாம்.

“இங்கை நீங்கள் சொல்கிற விஷயங்கள் எல்லாம் இரகசியமாகத்தான் இருக்கும். உங்கடை குடும்ப அங்கத்தவருக்குக் கூட அவசியமில்லாமல் சொல்லமாட்டம்.”

இதற்குச் சீர்மியநாடி எதிர்வினை ஆற்றுகிறாரோ என்று பார்த்துத் தொடரலாம்.

“உங்கடை தனிப்பட்ட கோவை இந்த அலுமாரியிலை பூட்டின படி இருக்கும். உங்கடை அமர்வுகள் முடிஞ்ச ஆறு மாதத்துக்குப் பிறகு அதை எரிச்சிடுவம். இதுக்கு விதிவிலக்கான சந்தர்ப்பங்கள் மிக அருமையா வரும். வைத்தியருக்கு உங்கடை முன்னேற்றம் பற்றிச் சொல்ல வேண்டி வரலாம். உங்கடை உயிருக்கு ஆபத்து இருக்கெண்டா ஒரு குடும்ப உறுப்பினருக்குச் சொல்ல வேண்டி வரலாம். சட்டப் பிரச்சினை ஏதும் வந்தால் நீதிபதி கேட்டால் உண்மை சொல்ல வேண்டி வரலாம். இவை மிக அரிதான சந்தர்ப்பங்கள். பெரும்பாலும் நீங்கள் சொல்கிறதெல்லாம் உங்களுக்கும் எனக்கும் இடையிலைதான் இருக்கும்.”

இந்த விடயத்தில் சீர்மியநாடி ஏதும் கேள்வி கேட்டால் பொருத்தமான விடை தரலாம்.

சீர்மியநாடியால் வேறு யாராவது ஒருவரின் உயிருக்கு ஆபத்து, யாராவது துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படும் நிலை, அல்லது வேறு சட்ட விரோத செயற்பாடுகளில் சீர்மியநாடி தொடர்ந்து ஈடுபடும் அவதானம் ஆகியவை இருந்தாலும் பொருத்தமான



இடத்திற்கு அறிவிக்க வேண்டும் என்பதும் சீர்மியருக்குத் தெரிந்திருக்கும்.

சீர்மியநாடியின் வயது, முகவரி, தொலைபேசி எண், தொழில், சுருக்கமான குடும்ப விபரம் போன்ற அவசியமான தகவல்கள் முன்னரே சீர்மியருக்கு அனுப்பப்பட்டிருக்கலாம். இல்லையெனில் இப்போது கேட்டு எழுதிக் கொள்ளலாம். அவை கேள்விகளாக இருக்கும் என்பதால் ஆறுதலாகவும் அமைதியாகவும் அந்த விபரங்கள் எதற்குத் தேவை என்பதைக் கூறிக் கேட்கலாம்.

“இந்தத் தகவல்கள் எனது அடுத்தடுத்த அமர்வுகளுக்கு உதவும். சிலவேளை அமர்வு மாற்றம் பற்றி உங்களுக்கு அறிவிக்க உதவும். இந்த விபரங்கள் வேறு யாருக்கும் கொடுக்கப்பட மாட்டாது.”

இதன் பின்னர் சீர்மிய அமர்வின் பாதுகாப்பு, நேரம், எல்லைகள் தொடர்பாகவும் ஒரு சில வசனங்களைச் சீர்மியர் கூறலாம். அதன் பின் சீர்மியநாடியின் பிரச்சினையை மிகச் சுருக்கமாகக் கூறும்படி கேட்கலாம்.

“அடுத்தடுத்த சந்திப்புகளில் நீங்கள் மிக விபரமாகக் கூற விரும்பின் கூறலாம்” என்பதையும் கூறி வைக்கலாம்.

“நாங்கள் உங்களோடு வாய்மொழி உரையாடலும், சிலவேளை சில தளர்வுப் பயிற்சிகளும் மட்டுந்தான் செய்வம்” என்பதையும் இடையில் சீர்மியர் கூறிக்கொள்ளலாம்.

சீர்மியநாடி முதல் அமர்வில் கூறியதில் இருந்து அல்லது வைத்தியர் அறிக்கையில் இருந்து அல்லது வைத்தியரோடு கலந்துரையாடியதில் இருந்து என்ன வகைச் சிகிச்சை முறையைச் சீர்மியர் பயன்படுத்தப் போகிறார் என்பதைச் சீர்மியர் நிச்சயப்படுத்தியிருந்தால் அதையும் சீர்மியநாடியிடம் கூறலாம்.

“நாங்கள் உங்களுக்கு அறிகைச் சிகிச்சை செய்யப்போறம். அப்பிடி எண்டால், உங்கடை எண்ணங்கள்,



உணர்வுகளோடே அதிகம் வேலை செய்வம். சிலவேளை சில சின்னச் சின்ன வீட்டு வேலையள் தருவம்...”

இந்த இடத்திலும் சீர்மியநாடிக்கு ஏதாவது விளக்கம் தேவைப்பட்டால் அதைக் கொடுக்கலாம்.

“ஒரு ஏழெட்டு முறை, வாரம் ஒரு தடவை, நீங்கள் என்னைச் சந்திக்க வேண்டி வரலாம். உங்கடே ஒத்துழைப்பு, முன்னேற்றம் இவற்றைப் பொறுத்து இந்த எண்ணிக்கை கூடலாம் அல்லது குறையலாம்.”

இந்தச் சிகிச்சை வெற்றிகரமாக அமைந்தால், அவரது குணங் குறிகளில் எத்தகைய முன்னேற்றம் தெரியும் என்பதையும், அந்த முன்னேற்றத்தை அவரே தனது இலக்காக அமைத்து வெற்றியடைய முடியும் என்பதையும் கூறி முதல் அமர்வை நிறைவு செய்யலாம்.

முதல் அமர்விலே, சீர்மியநாடிக்குச் சீர்மியம் தொடர்பாக இருக்கக்கூடிய பதற்றத்தை நீக்கி நம்பிக்கையைக் கொடுப்பது சீர்மியரின் திறமையாகும்.

அடுத்து வரும் அமர்வுகள்:-

அடுத்து வரும் அமர்வுகளில் நாம் குறித்த சீர்மியநாடியுடன் என்ன செய்யப்போகிறோம் என்பது நாம் என்ன சிகிச்சை முறையைப் பாவிக்கப் போகிறோம் என்பதைப் பொறுத்து மாறும். ஆயினும் இரண்டாவது அமர்வுக்குச் சீர்மியநாடி வரும்போது அவரைப் பற்றி முதல் அமர்வில் நாம் எழுதி வைத்த குறிப்புகளைப் பார்த்து அவரைப் பற்றிய விபரங்களை ஞாபகப் படுத்திச் சீர்மியர் ஆயத்தமாக இருப்பதோடு இரண்டாவது அமர்வில் நடைபெறப் போகும் நிகழ்ச்சி நிரல் தொடர்பாகவும் ஆயத்தம் செய்து கொள்வது நல்லது. இம்முறை ‘வணக்கம்’ கூறியபின், “நாங்கள் குறிப்பிட்ட நாளில், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் நீங்கள் திரும்பவும் நம்பிக்கையுடன் வந்திருப்பது நல்ல விடயம்” என்று சொல்வது நல்லதோர் தொடக்கமாக அமையலாம். “சென்ற முறை நான் உங்களைப் பார்த்ததைவிட இன்று கொஞ்சம்



தளர்வாக இருக்கிறீர்கள் என்று எனக்குப் படுகிறது” என்று சொல்லி ஆரம்பித்தாலும் தவறாக இருக்காது.

தொடர்ந்து, “இந்த வாரம் உங்களுக்கு எப்படியான வாரமாக இருந்தது?” என்று ஒரு திறந்த கேள்வி கேட்டாலும் பரவாயில்லை. சீர்மியநாடி இன்று தனது பிரச்சினையை விபரமாகச் சொல்வதற்குரிய ஒரு முன்திட்டத்துடன் வந்திருப்பார். அவரோடு உடனிருந்து, உற்றுக் கேட்டு, ஒத்துணர்வு வழங்குவதே இன்று பிரதான பணியாக இருக்கும். அவர் சொல்ல வந்த விடயத்தை அதே போக்கில் சொல்வதைக் குழப்பமல்ல இருக்கும்படியும் சீர்மியர் தன்னைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முன்றாவது அமர்விலே சந்திக்கும்போது கடந்த இரண்டு அமர்வுகளில் சீர்மியநாடியிடம் அவதானித்த ஒரு நல்ல பண்பைக் குறிப்பாகப் பாராட்டித் தொடங்கலாம்.

“பொதுவாக எல்லா இடத்திற்கும் நீங்கள் நேரத்துக்கு முன்னதாகவே போய்விடுகிற கவனம் உடையவர் என்று நினைக்கிறேன்.”

“நீங்கள் கதைக்கும் முறை மிகத் தெளிவானது.”

இப்படி ஏதாவது ஒரு அவதானமாக அது இருக்கலாம்.

அதனைத் தொடர்ந்து “சென்ற வாரம் எப்படி இருந்தது?” என்று பார்ப்பதற்காக, “நாங்கள் போன வாரம் இங்கே கதைத்த விடயங்கள் தொடர்பாக நீங்கள் வீட்டிலே மீண்டும் சிந்தித்திருப்பீர்கள். சிலவேளை ஏதாவது செய்திருப்பீர்கள்.” என்று ஒரு அதீத ஒத்துணர்வுடன் தொடங்கிப் பார்க்கலாம். அல்லது “இந்தக் கணத்தில் நீங்கள் தளர்வாக இருக்கிறீர்கள் என்று நம்புகிறேன்” என அவரது உடல்மொழியில் இருந்து ஊகித்துத் தொடங்கலாம். அல்லது எளிமையாக “சொல்லுங்கோ” என்றும் தொடங்கலாம்.



அமர்வுகள் இப்படியே தொடர்ந்து ஒரு நிறைவை நோக்கிச் செல்லும். “அமர்வுகளை நிறைவு செய்தல்” என்பது ஒரு தனி நுண்திறனாகப் பின்னர் பார்க்கப்படும்.

உடனிருத்தல் திறன்:-



வரப்போகின்ற சீர்மிய அமர்வுகள் எல்லாவற்றிலும் சீர்மியர் சீர்மியநாடியுடன் உடல் ரீதியாகவும் உளரீதியாகவும் அருகில் அமர்ந்திருக்கும் முறையே உடனிருத்தல் திறன் எனப்படும்.

மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு. அவனால் தனித்து வாழ முடியாது. நாறு நாற்றைம்பது பேர் ஒன்றாக வாழ்ந்து, பல்வேறு மனித வளர்ச்சி, விருத்தி நிலைகளிலும் (குழந்தை பிறப்பு, பால் பருக்குதல், காது குத்துதல், ஏடு தொடக்குதல், பருவமடைதல், திருமணம், இறப்பு.....) ஒருமித்து நின்ற சமூகங்கள் மனமகிழ்வு கொண்டவையாக அமைந்திருந்தன. எமது நாட்டின் கிராமிய அமைப்பில் இந்தப் பண்பு ஓரளவு பேணப்பட்டது. கிராமிய அமைப்புக்களில் கூட்டுக் குடும்ப வாழ்வு என்பது விதிவிலக்காக அன்றி விதியாக இருந்தது. இன்று உலக மயமாதல் போக்கில் ‘தனிநபர் வாதம்’ தலைதூக்கியிருக்கிறது. ஆனாலும் மனித மனம் மற்றைய சில மனிதர்களின் உடனிருத்தலால் பெரிய ஆறுதலை அடைகிறது.



ஒருவர் நோய்வாய்ப்பு படுகிறபோது ஆஸ்பத்திரியிலும் வீட்டிலும் உடனிருத்தலும், இறப்பு நடைபெறும்போது எட்டு நாள் அந்த வீட்டிலேயே படுத்துறங்கி, ஒன்றாக உணவுண்டு உடனிருத்தலும் இன்னும் எமது கிராமங்களிலிருந்து முற்றாக மறையவில்லை. எமது கலாசாரத்தின் நல்ல கூறுகளான இத்தகைய நடைமுறைகளைத் தொடர்ந்து பேணி வருவது சிறந்தது.

சீர்மிய உடனிருத்தல் திறன்களை 'SHOVELER' என்ற நினைவி மூலம் சீர்மியர் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கலாம்.

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| S - Sit squarely | - ஒழுங்கான முறையில் அமர்தல் |
| H - Head nods | - தலை அசைப்பு |
| O - Open | - மனம் திறந்து அமர்தல் |
| V - Verbal following | - பேசுவதைக் கேட்டல் |
| E - Speech | - சுருக்கமாகப் பேசுதல் |
| L - Lean forwards | - முன்சாய்ந்து அமருதல் |
| E - Eye contact | - கண்தொடர்பு பேணுதல் |
| R - Relax | - தளர்வாய் இருத்தல் |

சீர்மியர்கள் தமது நாட்டின் கலாசாரப் பின்னணியில் ஒழுங்கான இருக்கை எனக் கருதப்படும் முறையில் அமர்ந்திருப்பது சிறப்பு. காலுக்கு மேல் கால் போட்டு அமருதல், கதிரைக்கு மேல் முற்றாக ஏறி அமருதல் போன்றவை எமது கலாசாரத்தில் மரியாதை தரும் இருக்கை முறை எனக் கருதப்படுவதில்லை.

சீர்மியநாடி கதைக்கிறபோது அதைக் கேட்டு, 'ஆம்' என்ற முறையிலோ அல்லது 'விளங்குது' என்ற வகையிலோ தலை அசைப்பது முக்கியமாகும். அந்தத் தலை அசைப்புத்தான் "உங்களை நான் பின் தொடர்கிறேன்" என்ற புரிதலைச் சீர்மியநாடிக்குத் தரும். "நீங்கள் எதையும் தயங்காமல் சொல்லலாம்" என்ற முகக் குறிப்பைத் தரும் வகையில் மனத் திறந்து உட்காரும்போது, முகத்தில் ஓர் அமைதி இருக்கும். முகம் இறுகி இருந்தால், அல்லது கோபத்தையோ பயத்தையோ வெளிப்படுத்தினால் சீர்மியநாடி சில விடயங்களைச் சொல்லத் தயங்குவார்.



அமர்வுகள் முழுவதிலுமே சீர்மியர் பேசவேண்டும் என்றாலும் அது தெளிவாகவும் சுருக்கமாகவும் அமைதல் வேண்டும். “ஓ”, “ஆ”, “ஆஹா”, “சரி”, “ம்...” போன்ற ஒலிகளைப் பயன்படுத்தலாம். வசனங்கள், சொற்றொடர்கள், சொற்கள் கூட முடிந்தவரை சுருக்கமாக அமையலாம்.

சீர்மியர் சீர்மியநாடியை நோக்கி மெதுவாக முன்சாய்ந்து அமருவது “நான் உங்கள்மீது அக்கறையாக இருக்கிறேன்” அல்லது “நீங்கள் சொல்வதை நான் உற்றுக் கேட்கிறேன்” போன்ற செய்திகளைச் சீர்மியநாடிக்கு வழங்கும்.

அதேபோல அமர்வு முழுவதும் கண்தொடர்பைப் பேணிக் கொண்டால் “என் சிந்தனை உங்களுடனேயே வருகிறது” என்ற செய்தி சீர்மியநாடிக்குப் போய்ச்சேர உதவும். ஆயினும் சீர்மியநாடியைத் தொடர்ந்து உற்றுப் பார்த்தல் (விழுங்கி விடுவதுபோல்), ஒரு கணமும் இமைக்காது பார்த்தல் என்று செயற்கையாகச் செய்ய முனைந்தால், அந்த உடல்மொழிகள் சீர்மியநாடிக்கு அச்சுறுத்தலாக அமையலாம்.

இவை எல்லாவற்றையும் செய்து கொண்டும் சீர்மியர் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் தளர்வாய் இருப்பார்.

சீர்மியரின் உடனிருத்தல் தரத்தைச் சீர்மியநாடிகள் விளங்கிக் கொள்வார்கள். உடனிருத்தல் சிறப்பாக அமைந்தால்தான் சீர்மியநாடி ஒரு நம்பிக்கையான உறவுக்குள் வருவார். எதையும் மறைக்காது பேசுவார்.

உற்றுக் கேட்டல்:-

சிலசமயம் வெறுமனே பிரச்சினையைச் சொல்வது மட்டுமே உதவியாக இருக்கும். மனதை எந்தவிதத் தடையும் இல்லாமல் வெளிப்படுத்துவதற்குச் சீர்மிய அறை ஒரு பாதுகாப்பான இடமாக இருக்கலாம். சீர்மியநாடி தனது வீட்டில் அல்லது வேறு இடங்களில் சொல்லமுடியாத அல்லது சொன்னால் புண்படுத்தப்படக் கூடிய விடயங்களை சீர்மிய அறையில் சீர்மியர் கேட்கும்படி கூறலாம்.



ஆகவேதான் சீர்மியருக்கும் சீர்மியநாடிக்குமிடையில் நேரானதும், ஆரோக்கியமானதுமான சீர்மிய உறவு கட்டி யெழுப்பப்படுவதற்குச் சீர்மியரின் உற்றுக் கேட்டல் திறன் மிக முக்கியமானது. சீர்மியநாடி தனது அநுபவங்களை, உணர்வு களை அல்லது எண்ணங்களைச் சொல்ல முயலும்போது சீர்மியர் அதை உற்றுக் கேட்கிறார் அல்லது கேட்க விரும்புகிறார் என்று தெரிகிறபோது சீர்மியநாடி மனம் திறந்து முழுவதுமாகக் கதைக்கத் தூண்டப்படுவார்.

தனி அமர்விலும் சரி, குடும்ப உளவளத் துணையிலும் சரி, குழுச் சிகிச்சையிலும் சரி ஒருவர் என்ன சொல்கிறார் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள உற்றுக் கேட்டல் அவசியம்.

நல்ல முறையில் பேசக்கூடிய கூர்ப்படைந்த ஒரேயொரு விலங்கு 'மனிதர்'தான். ஆயினும் நாம் மற்றவர்களை அதிகம் கேட்க வேண்டும், குறைவாகப் பேசவேண்டும் என்பதற்காகவே இயற்கை எமக்கு இரண்டு காதுகளையும் ஒரு வாயையும் தந்திருக்கின்றது என்கிறார்கள். இந்து சமயக் கடவுளாகிய விநாயகப் பெருமானின் காதுகள் மிகப் பெரிதாக இருப்பதற்குக் காரணம், அவர் பக்தர்கள் சொல்லும் அனைத்து விடயங்களையும் உன்னிப்பாகக் கேட்பதற்கு என்று கூறப்படுகிறது.



சீர்மியநாடி சொல்கிற விடயங்களுக்குச் சீர்மியர் ஒத்துணர்வுப் பதில் வழங்கப் போகிறார் - அந்த விடயங்களில்



தெளிவு இல்லையெனில் பின்னர் கேள்வி கேட்கப் போகிறார் - அதற்காகவும் அவர் உற்றுக் கேட்க வேண்டும் என்பது உண்மைதான். ஆயினும் சீர்மியநாடி பேசுகிற போது சீர்மியர் தான் என்ன சொல்லப் போகிறேன், என்ன கேட்கப் போகிறேன் என்ற விடயங்கள் தொடர்பாக அதிகம் சிந்திப்பாராயின் அவரது கேட்டல் முழுமையாக இராது. ஆகவே கேட்கும்போது வடிகட்டாமலும் தீர்ப்பிடாமலும் கேட்க வேண்டும். சீர்மியர் தான் பேசுவது பற்றிச் சிந்திக்க வேறு நேரம் வரும். அல்லது திறன் அதிகரிக்க, அதிகரிக்க அது இயல்பாகச் சரியாக வரும். அல்லது மிகக் குறைந்த நேரத்தில் தான் பேசுவது பற்றி முடிவு செய்யக்கூடியதாக இருக்கும்.

“உங்கள் உடல்மொழியே நீங்கள் யார் என்பதை வடிவமைக்கிறது. அது சொற்களைவிட உண்மையானது, வலிமையானது” என்று கூறுவார்கள். சீர்மியநாடி கதைக்கிற போதும் மொழிக்கு மேலதிகமாக உடல்மொழிச் செய்திகள் வரும். அவற்றைச் சீர்மியர் தவற விடக்கூடாது. சீர்மியநாடியின் கைகள் என்ன செய்கின்றன, கால்கள் என்ன செய்கின்றன, முகத்தில் தோன்றும் உணர்வை ஊகிக்க முடிகின்றதா என்பதிலும் சீர்மியர் ஓர் உற்றுக் கேட்டலைச் செய்வார். உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் அவை எப்போது ஏற்பட்டன என்பதையும் கவனிக்கலாம்.

சீர்மியநாடி பேசுகின்ற வேளையில் இடையிடை மௌனமாக இருக்கிறார் என்றால் சீர்மியர் அந்த மௌன விநாடிகளைக் குழப்ப வேண்டியதில்லை. மௌனமாக இருப்பதன் மூலம் சீர்மியநாடி தனது பிரச்சினையை இன்னும் ஆழமாகச் சிந்திக்கிறாராக இருக்கலாம்.

“நீங்கள் இந்த நாற்பத்தைந்து நிமிஷத்துக்குள்ளே உங்கடை பிரச்சினையைச் சொல்லி முடிக்க வேணும்” என்று அவசரப்படுத்த வேண்டியதில்லை. “ஓரிரு அமர்வில் சொல்லி முடித்தால் நல்லது. இல்லாவிட்டாலும் பின்னர் அவற்றைத் தெளிவுபடுத்தவும்.



சீர்மியநாடி ஒருவர் தனது கஷ்டங்களைப் பற்றிக் கூறிக் கொண்டிருந்தார். “முதல் செய்து கொண்டிருந்த வேலையை விட்டுவிட்டேன். இப்போது வேறு வேலைக்கு நேர் முகப் பரீட்சைக்குப் போனேன்” என்று கூறிக்கொண்டிருந்தபோது, சீர்மியநாடி தனது காலை இடம் மாற்றி வைத்துக்கொண்டதைச் சீர்மியர் கவனித்தார். சீர்மியநாடி தொடர்ந்து பல வேறு கஷ்டங்கள் பற்றியும் உணர்வுகள் எண்ணங்கள் பற்றியும் கூறிக்கொண்டிருந்தார். சற்று நேரத்தின் பின் சீர்மியர், “இப்போது போன நேர்முகப் பரீட்சையின்போது முந்திய வேலை இழப்புப் பற்றிக் கேட்டார்களா?” என்று கேட்டார். அதற்குச் சீர்மியநாடி, “கேட்டார்கள். கொரோனா காரணமாக அவர்கள் வேலையாட்களைக் குறைத்து விட்டார்கள். அத்துடன் எனக்கு அங்கே பதவியுயர்வுக்கு வாய்ப்புக் குறைவு என்று சொன்னேன்” எனப் பதிலளித்தார். அப்படிப் பதிலளிக்கும்போதும் அவர் தனது காலை இடம் மாற்றி வைத்துக் கொண்டதைச் சீர்மியர் அவதானித்தார். அது சீர்மியரின் கவனத்தை அதிகம் ஈர்த்தது.

விபரிக்கவும் நேரம் வரும்” என்று சீர்மியர் கூறலாம்.

சீர்மியநாடி மிகவும் உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையில் இருக்கலாம். சீர்மியரின் உற்றுக் கேட்டல் அந்த உணர்ச்சியின் செறிவைக் குறைக்கும். சீர்மியர் சீர்மியநாடியின் உணர்ச்சியைப் பெயரிடும்போது இவர் என்னை நன்கு கேட்கிறார் என்று அவருக்குப் புரியும். ஆகவே அவர் தனது அறிவு பூர்வமான சிந்தனைகளைத் தேடத் தொடங்குவார்.

மிகச் சவாலான ஒரு நிலையை இணைந்து செயற்படும் நிலைமையாக மாற்றுவதிலே உற்றுக் கேட்டலுக்கு முக்கிய பங்குண்டு.

ஒருவேளை சீர்மியநாடி சீர்மியரை விமர்சித்தால் அதையும் சீர்மியர் கேட்கத்தான் வேண்டும்.



சீர்மியநாடி கூறிவரும் கதைக்கு ஏற்றபடி சீர்மியர் தனது முகத்தில் பொருத்தமான பிரதிபலிப்பை ஏற்படுத்தலாம். சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாகப் படங்கள் வரைய, கவிதை, சிறுகதை எழுத நேர்ந்தால், அவற்றினூடாகவும் ஒரு கேட்டல் நடைபெறும். அதன் ஊடாகச் சீர்மியநாடி என்ன சொல்ல வருகிறார் என்று கேட்க வேண்டும்.

தனது உற்றுக் கேட்கும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளும் ஒருவர் பொது வாழ்விலும் உறவுகளை ஆழப்படுத்துவதிலும் ஸ்திரப் படுத்துவதிலும் வெற்றி காண்கிறார் என்பதை நாம் பல முறை அவதானித்திருப்போம்.

ஒத்துணர்வு:-

“அறிவின் உச்சி என்பது ஒத்துணர்வாகும்”.

சீர்மியநாடியின் தனிப்பட்ட மன உலகில் இருந்து அவரது உணர்வுகள், மனப்பாங்குகள், அவர் வகிக்கும் பாத்திரங்கள், அவரது பார்வைகள் போன்றவற்றைப் புரிந்து கொள்ளும் திறனை ஒத்துணர்வு என ஒரு வகையில் வரைவிலக்கணப் படுத்தலாம். அவ்வாறு புரிந்துகொண்ட சீர்மியர் தனது சொந்த விழுமியங்கள், பார்வைகள் ஆகியவற்றை ஒரு புறம் வைத்துவிட்டுத் தனது ஒத்துணர்வைச் சீர்மியநாடிக்குக் காட்டுவதன் மூலம் சீர்மியநாடிமீது தான் வைத்திருக்கும் மரியாதையையும் உணர்த்த முடியும்.

சீர்மியநாடியின் அநுபவங்கள் முற்றிலும் வேறானதாக இருந்தாலும் சீர்மியர் காட்டும் ஒத்துணர்வு அவர் மீதான உயர்மட்ட நம்பிக்கையைச் சீர்மியநாடிக்கு ஏற்படுத்தும். அதே நேரம் சீர்மிய நாடியின் சுயபுரிதலும் சந்தோஷமும் பாதுகாப்புணர்வும் கூட அதிகரிக்கும். சீர்மியநாடியிடம் குறைவாக இருந்திருக்கக் கூடிய சுய முக்கியத்துவம் இப்போது அதிகரிப்பதால் தான் மதிக்கப்படுவதாகவும் கரிசனை காட்டப்படுவதாகவும் அவர் உணர்வார். இதன் மூலம் சீர்மிய நாடி தனது மனதின் சுய உரையாடலைத் தெளிவாகக் கேட்பார். தன்மீது தான் அதிக அக்கறையும் அன்பும் உள்ளவராகவும் சுய ஒத்துணர்வு கொண்டவராகவும் மாறுவார்.



சீர்மியநாடியின் சப்பாத்துக்குள் தனது காலை வைத்து அதன் உணர்வுகளையும் வலிகளையும் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய சீர்மியர் மறை உணர்வுகளுக்கும் மறை எண்ணங்களுக்குந்தான் ஒத்துணர்வுப் பதில் வழங்கலாம் என்று கூறமுடியாது. பல சந்தர்ப்பங்களில் சீர்மியநாடி வெளிப்படுத்தும் நேரான உணர்வுகள், கற்பனைகள், நேரான வாழ்வின் அநுபவ மீட்டல்கள், அவதானங்கள் ஆகியவற்றுக்கும் ஒத்துணர்வு வழங்கலாம்.

சீர்மியநாடி:- நான் இங்கை வரேக்கை அந்தப் பள்ளிக் கூடத்திலை பிள்ளையள் நல்ல சந்தோஷமா நிண்டு விளையாடுதுகள்.

சீர்மியர்:- அந்தப் பிள்ளையள் சந்தோஷமா விளையாடுறதை நீங்கள் அவதானிச்சிருக்கிறியள்.

ஒத்துணர்வை நாங்கள் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. அறிகை ரீதியான ஒத்துணர்வு
2. உணர்வு ரீதியான ஒத்துணர்வு
3. கருணையுடன் கூடிய ஒத்துணர்வு

அறிகை ரீதியான ஒத்துணர்வு பெரும்பாலும் பிரக்கை பூர்வமாக வெளிப்படுத்தப்படுவது. உணர்வு பூர்வமான ஒத்துணர்வு சிலவேளை பிரக்கை பூர்வமாக இல்லாமல் தானாக நிகழ்வது. ஒத்துணர்வைச் செயலில் போடும்போது அது கருணையுடன் கூடியதாக அமையலாம். சீர்மியத்தில் அறிகை ரீதியான ஒத்துணர்வே பெரும்பாலும் காட்டப்படும் என்றாலும் ஏனையவை வந்தால் தவறு இல்லை.

“எமது கடவுள் கருணை நிரம்பியவர்” என்று பைபிள் கூறும். சரஸ்வதி “கருணை வாசகத்துட் பொருள் ஆவாள்” என்று இந்து சமயம் கூறும்.

சீர்மியநாடி கூறியதைத் திருப்பிக் கூறுதல், தான் விளங்கியபடி தனது மொழியில் கூறுதல், பதவுரை போலக் கூறுதல், பொழிப்புக் கூறுதல் ஆகிய பல விடயங்களை உள்ளடக்கியது சீர்மியரின் ஒத்துணர்வுப் பதில்.



சீர்மியநாடி:- “எனக்குத் தலை விறைக்குது...”

சீர்மியர்:- “ம்... உங்களுக்குத் தலை விறைக்குது...”
சொல்லுங்கோ...”

சிலவேளைகளில் மிக அத்தமாய் அல்லது செயற்கையாய்த் திருப்பிக் கூறுதல் சீர்மியநாடியைக் கிண்டல் செய்வது போல அமையாமல் பார்த்துக்கொள்வது அவசியம்.

சீர்மியநாடி:- என்றை பிள்ளையள் நாலு பேர் வெளிநாட்டில் நல்லாயிருக்கினம். எனக்கும் கேட்டாக் காச அனுப்புவினம். எனக்கு ஒரு குறையு மில்லாமல் வைச்சிருக்கிறம் தாங்கள் எண்டு அவை நினைக்கினம். உண்மைதான்... நான் தனிச்சுப் போனன்...

சீர்மியர்:- உங்கடை பிள்ளையள் வெளிநாட்டில் இருக்கிறதும் காச அனுப்புறதும் நல்ல விஷயம்தான். எண்டாலும் உங்கடை தனிமை உங்களைக் கஷ்டப்படுத்துது.

பதவுரை போலக் கூறுதல் சிலவேளை இவ்வாறும் அமையலாம்.

சீர்மியநாடி:- தீயினால் சுட்ட புண் உள்ளாறும் ஆறாதே நாவினால் சுட்ட வடு.

சீர்மியர்:- அவர் சொன்ன சொற்கள் சில உங்களை நல்லாப் பாதிச்சிருக்கு.

பொழிப்புரை கூறுவது ஓர் அமர்வின் நிறைவில் அவசியமாயினும் தேவையைப் பொறுத்து இடையிலும் அமையலாம்.



சீர்மியநாடி:- அவரிட்டை எல்லாக் கெட்ட பழக்கமும் இருக்கு. குடிக்கிறது, பீடி புகைக்கிறது, என்னை அடிக்கிறது, காசைக் கண்டபடி கரியாக்கிறது, பிள்ளையளைப் பேசிறது... இப்ப கொரனாவும் பரவேக்கை இந்தாள் வீட்டிலை நிண்டு பத்துப் பன்னிரண்டு எண்டு புகைச்சுத் தள்ளப் பிள்ளையளின்ரை நெஞ்செல்லே அழுகப் போது...!

சீர்மியர்:- அவரிட்டை மாற வேண்டிய நடத்தைகள் பல இருந்தாலும் வீட்டிலை புகைக்கிறது பிள்ளையளின்ரை நுரையீரலுக்குக் கெடுதி என்பது உங்களுக்கு முக்கிய பிரச்சினையா யிருக்கு....

சீர்மியநாடி கூறும் விடயம் ஒருவேளை விஞ்ஞான பூர்வமாகச் சரியாக இல்லாவிட்டாலும் அல்லது கருத்து நிலையில் சீர்மியர் சீர்மியநாடியின் கூற்றுடன் ஒத்துப் போகாவிட்டாலும் கூட ஒத்துணர்வுப் பதில் வழங்க முடியும்.

சீர்மியநாடி:- எங்களுக்கு ஆரோ செய்வினை செய்திட்டினம். இல்லாட்டி இவ்வளவு பிரச்சினையும் ஒண்டா வராது.

சீர்மியர்:- உங்களுக்கு ஆரோ செய்வினை செய்திருக்கலாம் எண்டு நீங்கள் நினைக்கிறீங்கள். அதைப் பற்றி இன்னும் கொஞ்சம் சொல்லுங்கோ.

விஞ்ஞான பூர்வமாக உண்மையில்லாத விடயத்திற்குச் சீர்மியர் ஒத்துணர்வுப் பதில் வழங்கும்போது அவ்விடயம் பற்றிய சீர்மியநாடியின் எண்ணங்களையும் சில தகவல்களையும் மேலும் அறியலாம். அந்த விடயத்தில் சீர்மியநாடியின் தேவை என்ன, பயம் என்ன என்று அறியலாம். அந்தப் பிரச்சினை பற்றி சீர்மியநாடி இன்னும் ஆழமாகச் சிந்திக்க உதவலாம். அதன் மூலம் சீர்மியநாடி சுயதெளிவு பெறவும் உதவலாம்.



வினைத்திறன் மிக்க சீர்மியர் அதி ஒத்துணர்வு காட்டக் கூடியவராகவும் இருப்பார். சீர்மியநாடியின் நிலைமைமீது ஒளியைப் பாய்ச்சி அவருக்கு அதிகம் நிச்சயமில்லாமல் இருக்கும் விடயத்தையும் எடுத்துக் கொடுத்துக் கூற உதவுவது அதி ஒத்துணர்வு எனப்படும். சீர்மியநாடியின் மனதிலுள்ள கரும்புள்ளிகளை அவரே அடையாளம் காண இந்தத் திறன் உதவும்.

சீர்மியரின் நுண்திறன்களில் ஒத்துணர்வு மிக முக்கியமானது. அதுவே பல சந்தர்ப்பங்களில் நோய் தீர்க்கும் வல்லமை உள்ளது. ஒத்துணர்வின் தரத்தைப் பொறுத்து அதை

சீர்மியநாடி:- ஒண்டும் நடக்கேல்லை. நோட்டுச் சரியான அமைதியாயிருந்தது. எனக்குத் திடீரெண்டு சரியான பயமா இருந்தது.

சீர்மியர்:- அசாதாரண அமைதி வெளியே நிலவிய போது முன்னர் நடந்த ஏதோ ஒரு சம்பவம் உங்களுக்குத் தானாக நினைவு வந்திருக்கலாம்.

சீர்மியநாடி:- ஓமோம். நீங்கள் சொல்லிறது சரி. எங்கடை வீட்டிலை அந்த மோசமான சம்பவம் நடக்கேக்கையும் உப்பிடித்தான் எண்டு நினைச்சன்.

ஐந்து படிநிலைகளுடு வளர்த்தெடுக்கலாம் என்று கூறப் படுகிறது. சிறந்த சீர்மியர்கள் மிக உயர்ந்த படிநிலைகளில் தங்களை வைத்திருக்க எப்போதும் விரும்புவார்கள்.

பார்வை மாற்றம் செய்தல் :-

“நாங்கள் புரிந்து கொள்ளும் சட்டக வரைபுகுள்ளிருந்து ஒரு பிரச்சினையைத் தீர்க்க முடியாதாயின் சட்டகத்தை மாற்றிக் கொள்வதே அதற்கான தீர்வாகும்” என்று சொல்வார்கள்.

ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்சினையை, நிகழ்வை அல்லது மனிதரைச் சீர்மியநாடி பார்க்கும் பார்வையைச் சற்றுத் திசை



திருப்புதல் அல்லது நகர்த்துதலே பார்வை மாற்றும் செய்யும் திறனாகும். இவ்வாறு ஒரு விடயத்தைச் சீர்மியநாடியால் இன்னொரு வகையில் பார்க்க முடிகிற போது பிரச்சினைக்கான ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய தீர்வு காண்பது இலகுவாகும். ஆயினும் இது வெறும் அறிகை ரீதியான பார்வை மாற்றத்திற்கு அப்பாற்பட்டதாக வேண்டும்.

தமது வாழ்வில் அதிகளவு பிரச்சினைகளையும் முரண்பாடுகளையும் நெருக்கீடுகளையும் எதிர்கொள்கின்றவர்கள், பொதுவாக உலகை மிக மறையாக நோக்குகிறவர்களாகவே இருப்பர். தம்மைப் பற்றியும் இவர்களுக்குக் குறைந்த சுய மதிப்பீடு இருக்கலாம். அப்படிப்பட்டவர்களே அதிகளவுக்குச் சீர்மியநாடிகளாக வருகின்ற வாய்ப்பும் உண்டு.

சீர்மியநாடி தனது கஷ்டங்களை முன்வைக்கிறபோது அவரது கோணத்திலிருந்து அதைப் புரிந்துகொள்ள முடிந்தவரை சீர்மியர் முயற்சி செய்வார் என்பது சரியானதே. அதே நேரத்தில் சீர்மியநாடியை இன்னும் விரிந்த நோக்கில் உலகைப் பார்க்கச் செய்வதற்கும் பல வழிகளில் உதவலாம்.

ரவியும் ராஜாவும் நல்ல நண்பர்கள். ஒரு நாள் காலையில் ரவி அலுவலகத்திற்குப் புறப்படும்போது மனைவியுடன் வாக்குவாதம் பட்டுச் சாப்பிடவில்லை. அந்தப் பதற்றத்தில் பேர்ஸ்சையும் எடுத்துக் கொள்ளாமல் அலுவலகம் வந்துவிட்டான். பசியோடு வந்தவன் அலுவலகத்திலும் பலரோடும் எரிந்து விழுந்து கொண்டிருந்தான். இதை அவதானித்த ராஜா அவனைச் சிற்றுண்டிச் சாலைக்கு அழைத்தான். தன்னிடம் காசு இல்லை என்று கூறி ரவி மறுத்தான். “பரவாயில்லை வா. நான் காசு கொடுப்பேன்” என்று கூறி ராஜா அவனை அழைத்துச் சென்றான். பசியோடு வந்த ரவி நன்றாகவே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தான். அப்போது பல விடயங்களையும் கதைத்து வந்த ராஜா ஒரு சந்தர்ப்பத்தில், “நீ வாயைக் கட்டுப்படுத்துவது நல்லது” என்று கூறினான். தான் அதிகம் சாப்பிடுவதைத்தான் அவன் குறிப்பிடுகிறான் என்று சந்தேகித்த ரவி பாதியிலேயே சாப்பிடாமல் எழுந்து விட்டான்.



இத்தகைய ஒரு சந்தர்ப்பத்தை ரவி சீர்மியரிடம் கூறும்போது, “உங்கள் நண்பர் ஒருவேளை நீங்கள் அலுவலகத்தில் மற்றவர்களுடன் பேசுவதைப் பற்றிக் கூறியிருப்பார் என்று நினைக்கிறீர்களா?” என்று கேட்பதன் மூலம் அவருக்குப் பார்வை மாற்றம் செய்யலாம்.

சீர்மியரின் பார்வை மாற்றக் கருத்துக்கள் சிலவேளை சீர்மியநாடியின் மனதில் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

சீர்மியநாடி:- எனக்கு இப்போது இருபது வயதுதானே. இந்த வயதில் நான் பெற்றோர் இருவரையும் இழந்திருப்பது எனது வாழ்வில் பல பிரச்சினைகளைக் கொண்டு வருகிறது.

சீர்மியர்:- பெற்றோரை இழப்பது கஷ்டந்தான். கட்டிளமைப் பருவத்தில் பெற்றோரை இழந்த ஒருவர் பெற்றோர் இருப்பவர்களை விட அதிகம் வெற்றி பெற்றவராக ஆக முடியும் என்று நிறுவ இந்த நிலையை ஒரு சவாலாக எடுத்துக்கொண்டால்...?”

சீர்மியநாடியோடு முரண்படுபவரை ஒரு நேரிய வெளிச்சத்தில் பார்க்க வைத்தால் சில சமயம் ஒரு பெரிய பார்வை மாற்றம் ஏற்பட்டுப் பிரச்சினை இலகுவாகும்.

உண்மையில் என்ன நடந்தது, என்ன நடக்கிறது

சீர்மியநாடி:- அவர் எனது பணத்தைத் தருவதற்கு இவ்வளவு முறை ஏமாற்றக்கூடாது. நான் கடுமையாகப் புண்பட்டுள்ளேன்.

சீர்மியர்:- அவர் பணத்தைத் தராதது உங்களைப் புண்படுத்தி உள்ளது. ஒருவேளை அவரும் பல வழிகளில் முயன்றும் உங்கள் பணத்தைத் தரமுடியாத நிலையில் இருக்கலாம் என்று நினைக்கலாமா?



என்பதைவிட ஒவ்வொருவரும் அதற்கு எப்படிச் சட்டகம் போட்டுக் கொள்கிறார்கள் என்பதுதான் மனதைப் பாதிப்பது.

நிகழ்பவை நல்லவையா கெட்டவையா என்பதைவிட அதை நாங்கள் நல்லதாகப் பார்க்கிறோமா, கெட்டதாகப் பார்க்கிறோமா என்பது முக்கியமானது.

சில மனிதர்கள் உலகில் நடைபெறும் மிக மோசமான சம்பவங்களில் இருந்தும் சில நல்ல அம்சங்களைத் தூக்கி எடுத்துக் கொள்வார்கள். வேறு சிலர் மிக நல்ல விடயங்களிலும் ஏதாவது சிறு குறையை மட்டுமே கண்டு கொள்வார்கள். நிகழ்வுகளுக்கு நாம் என்ன சட்டகம் போடுகிறோம் என்பதை எமது உணர்வுகள் தீர்மானிக்கும். ஆகவேதான் சீர்மியர் சீர்மியநாடியிடம் சில கபடமற்ற கேள்விகள், அவதானங்கள், உண்மைகள் போன்றவற்றை முன்வைத்து ஒரு பார்வை மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முனையலாம்.

சீர்மியநாடி:- எனக்குத்தான் இப்பிடிச் சின்னச் சின்ன விஷயத்துக்கெல்லாம் பயமாக்கிடக்கு.

சீர்மியர்:- சின்ன விஷயமும் உங்களைப் பயப் பிடுத்துது எண்டு நினைக்கிறியள். அச்ச நோய், பீதிநோய், பதகளிப்பு இதுகளாலை பாதிக்கப்படுற பல பேரை நான் ஒவ்வொரு நாளும் பாக்கிறன்.

வேறு பலரும் தன்னைப் போன்ற பிரச்சினைகளோடு வாழ்கிறார்கள் என்ற பிரக்ஞை சிலவேளை சீர்மியநாடியின் சட்டகத்தை மாற்றி அமைக்கலாம். ஆயினும் பார்வை மாற்றம் செய்யும்போது சீர்மியநாடியின் உணர்வைச் சீர்மியர் புறந்தள்ளுகிறார் என்ற நினைப்பு வராமல் பார்ப்பதும் முக்கியம்.

தான் இதுவரை நினைத்ததைவிட இந்த உலகம் கொஞ்சம் சிறந்ததுதான் என்ற தெளிவு சீர்மியநாடி அமைதி அடைவதில் பெரிதும் உதவலாம்.



குவியப்படுத்தல்:-

மிகப் பெரிய பிரச்சினைப் பரப்பில், உணர்ச்சிப் பரப்பில் ஒரு பகுதியைக் குறிப்பாகத் தெரிவு செய்து அதனை விரிவாகப் பார்க்கச் செய்யும் திறனைக் குவியப்படுத்தல் எனலாம்.

கணினியிலே ஒரு மிகப்பெரிய நிலப்பரப்பைத் தெரிவு செய்து பின்னர் மெது மெதுவாக ஒரு குறிப்பிட்ட இடம் நோக்கி வந்து அதனைப் பெரிது படுத்தி அதன் விபரங்களைப் பார்க்கும் வசதியைத் தொழில் நுட்பம் எமக்குத் தந்திருக்கிறது. மனதிலே அவ்வளவு இலகுவாக, அவ்வளவு விரைவாக ஒரு 'கிளிக்' உடன் அதைச் செய்ய முடியாவிட்டாலும் சீர்மியநாடி ஒரு குறிப்பிட்ட உணர்ச்சிமீது குவியப் படுத்தச் சீர்மியர் உதவலாம். தனது உணர்ச்சிகளை இன்னும் ஆழமாகப் போய்த் தேடுவதற்கும், துருவி ஆராய்வதற்கும் குவியப் படுத்தல் உதவும்.

தனது கஷ்டங்களைக் கூறிவரும் போது சீர்மியநாடி பல்வேறு பிரச்சினைகளைத் தொட்டுச் சென்றிருக்கலாம். அவற்றில் மிக முக்கியத்துவம் குறைந்த விடயங்களை அல்லது வாழ்வின் அமைதியை மிகக் கடுமையாகப் பாதிக்காத விடயங்களை முதலில் ஒவ்வொன்றாக மெது மெதுவாக அகற்றி உள்ளே செல்லச் சீர்மியர் உதவலாம்.

சீர்மியர்:- நீங்கள் உங்கள் பிரச்சினைகளைச் சொல்லி வரும்போது ஒருநாள் கடைக்கு ஒரு முக்கிய பொருள் வாங்கப் போன இடத்தில் அது கிடைக்கவில்லை என்று கதையோடு கதையாகச் சொன்னீர்கள். அந்த விடயத்தின் விபரங்கள் பற்றி நாங்கள் இனியும் கதைக்க வேண்டி வருமா அல்லது...?

சீர்மியநாடி:- அதை விட்டு விடலாம். உலகம் முழுக்க எனக்குப் பிரச்சினை போலத் தெரியுது எண்டு சொன்னேன். அது அவ்வளவு முக்கிய பிரச்சினை இல்லை.

சீர்மியர்:- நீங்கள் உங்கள் மனதை வடிவாகக் குவியப்படுத்தத் தொடங்கி உள்ளீர்கள். சரி, நாங்கள் அதை விட்டு விடலாம்.



எந்தப் பிரச்சினை பற்றி அல்லது உணர்ச்சி பற்றி முக்கியமாகச் சீர்மியநாடி கதைக்க விரும்புகிறார் என்பது தொடர்பான முடிவுகளை எடுப்பதில் குவியப்படுத்தல் உதவும்.

வேறு பல பிரச்சினைகள் உருவாவதற்குக் காரணமாக இருக்கின்ற, பிரச்சினைகளுக்கெல்லாம் மையமாக இருக்கின்ற முக்கிய பிரச்சினையீது சீர்மியநாடியைக் கவனம் கொள்ள வைத்தல் நல்லது.

இந்த நடைமுறையின்போது சீர்மியநாடி இதுவரை கூறிய விடயங்கள் எல்லாம் தனக்கு முழுமையாகப் புரிந்துவிட்டது என்று சீர்மியர் நடிக்க வேண்டியதுமில்லை. தனக்குப் புரியாத விடயத்தைக் கேட்கலாம் அல்லது சீர்மியருக்குப் புரியவில்லை என்று சீர்மியநாடி நினைக்கும்போது அவர் தானாகவே அதைத் திருப்பிச் சொல்ல அநுமதிக்கலாம்.

எந்த ஒரு பிரச்சினையையோ, உணர்ச்சியையோ முன்னுரிமைப் படுத்தும்படி சீர்மியர் தூண்ட மாட்டார். ஏனெனில் தனது மனம் பற்றிச் சீர்மியநாடியே செம்மையாக அறிவார்.

சீர்மியநாடி:- நான் எங்கடை ஊரைவிட்டு வெளிக் கிடேக்கை எல்லாமே பாழ்பட்டுப் போகப் போகுது எண்டு நினைச்சன். ஏனெண்டால் நான் எப்படியும் திரும்பி வரப்போறதில்லை எண்டு எனக்குத் தெரியும்.

சீர்மியர்:- உங்கடை உணர்ச்சியளும் அழிஞ்சு பாழ்பட்டுப் போயிருந்த ஒரு நேரத்தைப் பற்றி நீங்கள் சொன்னது எனக்குப் புரியுது.

குவியப்படுத்தல் என்பது சீர்மியநாடி தனது கருத்தான்றலில் அதிக கவனம் கொள்ள வைப்பது என்று தவறாகப் புரிந்துகொள்ளக் கூடாது. ஆனால் குவியப்படுத்தலுக்குத் தேவையான கவனத்தைச் சீர்மியநாடி பெறுவதற்கு முன்னைய அமர்வுகளில் சீர்மியர் கவனம் செலுத்தியிருந்தால் அது சிறப்பாக அமையும்.



“ஒருவருடைய குவியப்படுத்தல் எந்தத் திசையில் இருக்கிறதோ அந்தத் திசையை நோக்கி வாழ்க்கை நகரும்.”

துருவி ஆராய்தலும் வினாக் கேட்டலும்:-

வாழ்க்கை என்பதே விடயங்களைத் துருவி ஆராய்வதுதான். துருவி ஆராயும் விடயங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்போது அறிவு அதிகரிக்கிறது.

சீர்மிய அமர்வுகளின் ஒரு கட்டத்தில் துருவி ஆராய்தலும் வினாக் கேட்டலும் அவசியமாகலாம். அமர்வுகளின் ஆரம்பத்தில் சீர்மிய நாடி பற்றிய சில முக்கிய தகவல்களை அறிய வினாக்கேட்டல் தேவைப்பட்டிருக்கலாம்.

சீர்மியர்:-	உங்கடை வீட்டிலை எத்தினை பேர் இருக்கிறீங்க? என்னென்ன செய்யிறீங்க?
சீர்மியநாடி:-	நாங்கள் மூண்டு பேர் இருக்கிறம். நானும் கணவரும் வைத்தியர்களா வேலை செய்யிறம். மகள் நாலாம் வகுப்புப் படிக்கிறா.

அந்தப் பகுதியைத் துருவி ஆராய்தல் என்று கூறுவதில்லை. அமர்வுகள் சென்று கொண்டிருக்கிறபோது சீர்மியநாடி தான் சொல்ல விரும்புகிற, சொல்ல வேண்டிய விடயங்களைச் சுதந்திரமாயும், தன் முனைப்போடும் சொல்லி வருவாராயின் துருவி ஆராய்தலுக்கும் வினாக் கேட்டலுக்குமான தேவை மிகக் குறைவாக இருக்கலாம். வினாக் கேட்பதை முடிந்தவரை குறைத்துக் கொள்வதே சீர்மியரின் இலக்காகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஆயினும் சீர்மியநாடியுடைய அநுபவங்கள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நடத்தைகள் ஆகியவற்றில் தெளிவு இல்லாதபோது துருவி ஆராய்தல் அவசியமாகும். துருவி ஆராய்தல் மூலம் பெறப்படும் தகவல்கள் சீர்மியத்திற்கு மட்டுமே பயன்படுத்தப்படும் என்பதும் வேறு எங்கேயும் வழங்கப்பட மாட்டாது என்பதும்



சீர்மியநாடிக்குத் தெரிந்திருப்பதும் அதை அவர் நம்புவதும் அவசியம்.

துருவி ஆராய்தலுக்குச் சொற்கள், சொற்றொடர்கள், வசனங்கள், வினாக்கள் பாவிக்கப்படலாம். வினாக்கள் மூடிய வினாக்களாகவோ திறந்த வினாக்களாகவோ இருக்கலாம். எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் “இது ஒரு விசாரணை” என்ற எண்ணம் சீர்மியநாடியின் மனதில் வராதிருக்குமாறு சீர்மியர் பார்த்துக் கொண்டால்தான் சீர்மியநாடி மனத்திறந்து உண்மை கூறுவார். அதே சமயத்தில் துருவி ஆராய்தல் திறனைப் பாவிக்கும்போது அது சீர்மியநாடியின் மனதில் ஓடுகின்ற சிந்தனை ஓட்டத்தைக் குழப்பாதிருப்பதும் அவர் பேசி வந்த விடயத்தை அல்லது விடயத் தலைப்பை மாற்றாதிருப்பதும் அவசியம்.

தான் கேட்கின்ற கேள்வி சீர்மிய நன்மைக்கு மிக அவசியந்தானா என்பதை ஒன்றுக்கு இரண்டு முறை சீர்மியர் சிந்தித்துச் செயற்படுவது சிறந்தது.

ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கைக் கொண்டு, சீர்மியநாடியை மேலும் சிந்திக்கத் தூண்டும் திறந்த வினாக்கள் உகந்தவை.

சீர்மியர்:- ஏதாவது ஒரு அதிசயம் நிகழ்ந்து உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதுமாகத் திசை திரும்பி நீங்கள் வலு மகிழ்வாக இருப்பீர்கள் என்றால், அந்த அதிசயம் எதுவாக இருக்கும்?

சீர்மியநாடி:- எனக்கு ஒரு பொம்பிளைப் பிள்ளை கிடைப்பது.

ஆயினும் ஒரு குறிப்பிட்ட மிக முக்கிய தகவலை மட்டும் பெறுவது சீர்மியரின் நோக்கமாயின் மூடிய கேள்வி கேட்கலாம்.



சீர்மியர்:- நீங்கள் அறிய உங்கடை குடும்ப அங்கத்தவர், இரத்த உறவினர், சொந்தக் காரர் யாரும் தற்கொலை செய்திருக்கினமா? அல்லது தற்கொலை முயற்சி செய்திருக்கினமா?

சீர்மியநாடி:- என்னுடைய மாமா ஓராள் தற்கொலை செய்து செத்தார், கனகாலத்துக்கு முதல்...

சீர்மியர் கேட்கும் வினாக்களுக்குச் சீர்மியநாடி என்ன பதிலைச் சொன்னாலும் அதைச் சீர்மியர் விமர்சிக்கமாட்டார். சீர்மியநாடியைக் குறை சொல்லமாட்டார். மாறாக அவர் பதில்களை உற்றுக்கேட்டு ஒத்துணர்வுப் பதில் வழங்க வேண்டும்.

பரந்து வரும் சீர்மிய அமர்வுகளில் சீர்மியர் கேட்கக்கூடிய சில வினாக்கள்:-

“எந்த விஷயம் உங்களை என்னிடத்திலை கொண்டு வந்திருக்கு?”

“இதுக்கு முந்தி ஒரு உளவைத்திய நிபுணரை அல்லது சீர்மியரைப் பாத்தனீங்களா?”

“உங்கடை விளக்கத்தின்படி பிரச்சினை என்ன எண்டு நினைக்கிறியள்?”

“இந்தப் பிரச்சினை, கூடுதலான நேரங்களிலை உங்கடை மனதிலை ஏற்படுத்திற் உணர்வு அல்லது உணர்ச்சி எது எண்டு தெரியுமா?”

“அத்தகைய ஒரு கடுமையான உணர்ச்சி வரமுதல், மனதிலை வந்த எண்ணங்கள் என்ன எண்டு தெரியுமா?”

“என்ன நடந்தால் இந்தப் பிரச்சினை கொஞ்சம் குறையும் எண்டு நினக்கிறீங்கள்?”

துருவி ஆராய்தலுக்கு எப்போதும் கேள்விதான் கேட்க வேண்டும் என்ற அவசியமும் கிடையாது. சில வேளைகளில் ஒரு வசனம் போதுமானதாக இருக்கும்.



சீர்மியர்:- உங்கடை முகத்திலை பயம் வலு
கடுமையாத் தெரிது. ஏனெண்டுதான்
எனக்குத் தெரியேல்லை.
சீர்மியநாடி:- உயிருக்கான பயமாய் இருக்கும்.

சில சமயங்களில் வெறும் எளிமையான சொற்கள்
மட்டுமே போதுமாக இருக்கும்.

சீர்மியநாடி:- ஒவ்வொரு நாளும் விடியேக்கை எனக்குச்
சரியான களைப்பா இருக்கு.
சீர்மியர்:- களைப்பா...?
சீர்மியநாடி:- உடம்பு களைக்குதா மனம் களைக்குதா,
இரண்டுமா எண்டு தெரியேல்லை.

துருவி ஆராய்தல் அல்லது வினாக் கேட்டலின் எந்த ஒரு
சந்தர்ப்பத்திலும் சீர்மியநாடியை மாற்றுதல், அவருக்கு
ஆலோசனை கூறுதல் ஆகியவைதான் சீர்மியரின் நோக்கம் என்ற
தொனி அமைந்து விடாது பார்த்தல் மிகவும் தேவையாகும்.

வினைத்திறனுள்ள வினாக்கள் உள்ளுணர்வைத் தட்டி
எழுப்பிச் சுதந்திர மனப்பாங்கை வளர்த்தெடுக்கின்றன.

எதிர்கொள்ளல்:-

“சவால்கள் வாழ்க்கையைச் சுவாரசியமாக்குகின்றன.
அந்தச் சவால்களை வெற்றி கொள்ளும்போது வாழ்க்கை
அர்த்தமுள்ளதாகிறது” சீர்மியநாடி சிலவேளை பார்க்கத் தவறிய
அல்லது மனம் பிரக்கை நிலையில் கடந்து போய்விட்ட ஒரு
விடயம் அல்லது சில விடயங்கள் தொடர்பாகச் சீர்மியநாடிக்கு
விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் ஒரு திறனே எதிர்கொள்ளல்
எனலாம். எதிர்கொள்ளலைத் திறமையாகக் கையாளும் போது
சீர்மியநாடி தனது மனதின் இருண்ட புள்ளிகளைப் பார்ப்பார்.
ஆயினும் சீர்மியநாடிகள் அனைவருக்கும் எதிர்கொள்ளல்
திறனைப் பாவிக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லாமல்



இருக்கலாம். அவரது எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்குமிடையில், எண்ணங்களுக்கும் நடத்தைகளுக்குமிடையில், உணர்வுகளுக்கும் நடத்தைகளுக்குமிடையில் வேறுபாடுகள் காணப்படும்போது எதிர்கொள்ளல் செய்யலாம். எதிர்கொள்ளலை ஆரம்பிக்கு முன் சீர்மியருக்கும் சீர்மியநாடிக்குமிடையில் போதிய நல்லுறவு ஏற்பட்டு விட்டதா என்பதைச் சீர்மியர் உறுதி செய்து கொள்வார். இல்லாவிட்டால் எதிர்கொள்ளல் ஆரம்பித்தவுடன் அடுத்து வரும் அமர்வுக்குச் சீர்மியநாடி வராமல் விட்டு விடவும் கூடும்.

சீர்மியர்:- உங்கள் சொற்கள் இப்படிக் கூறுகின்றன. ஆனால் உங்கள் நடத்தை அப்படி இல்லை என்று கூறுகிறது.
சீர்மியநாடி:- அப்ப... நான் இன்னும் வடிவா யோசிக்க வேணுமா?

எதிர்கொள்ளலுக்குப் பல வகையான கேள்விகளைப் பாவிக்கலாம். எந்த வகையான கேள்வியை எந்தச் சீர்மிய நாடியிடம் பாவிக்கப் போகிறோம் என்பது சீர்மியர் சீர்மியநாடி உறவின் வலிமையில் தங்கியுள்ளது.

1. புனல் வகையான கேள்விகள்

ஆரம்பத்தில் அகலமாக இருக்கும் விடயத்தில் இருந்து குறித்த இடத்திற்கு ஒடுக்கி ஒடுக்கி எடுத்துச் செல்லும் வகையில் கேள்விகளை அமைப்பது இந்த வகையில் அடங்கும்.

2. பிரச்சினை மையக் கேள்விகள்

சீர்மியநாடியின் பிரச்சினை தொடர்பாகக் குறிப்பாக மையப்படுத்திய கேள்விகளாக இவை அமையும்.

சீர்மியர்:- இதற்கான தீர்வுகளைக் காண்பதற்காக இந்தப் பிரச்சினையை இன்னும் ஆழமாகப் பார்த்தால் அது எப்படி இருக்கும்?
சீர்மியநாடி:- தீர்வைத் தேட உதவியா இருக்கும்.



3. வழி நடத்தும் கேள்விகள்

சீர்மியநாடியைக் குறிப்பிட்ட திசையில் சிந்திக்க வைக்கவும், சரியான திசையில் திருப்புவதற்கும் உருவாக்கப்படும் கேள்விகள் இவை. சிலவேளை சீர்மியர் எதிர்பார்க்கும் விடை வினாவிலேயே இருக்கும்.

சீர்மியர்:- உங்கள் மேலதிகாரியுடனான பிரச்சினைக்கும் வீட்டில் நீங்கள் மனைவியுடன் கோபப்படுவதற்கும் தொடர்பு இருக்கலாம் என்று நினைக்கிறீர்களா?

சீர்மியநாடி:- சிலவேளை இருக்கலாம். மனைவி சிறிய தவறு செய்தாலும் எனக்குப் பெரிய கோபம் வருகிறது.

4. உந்துதல் கேள்விகள்

நல்ல விடயங்களை நோக்கியும் சீர்மியநாடியின் இலக்குகளை நோக்கியும் உந்தித் தள்ளக்கூடிய கேள்விகள் இவை.

சீர்மியர்:- என்ன மாற்றத்தை நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்?

சீர்மியநாடி:- இந்த வேலையிலை இருந்து நான் மாற வேணும்.

சீர்மியர்:- அவ்வாறு செய்வதால் வரக்கூடிய நன்மைகள் எவை?

சீர்மியநாடி:- எனக்கு நெருக்கீடு குறையும். எனது ஆக்கத்திறன் அதிகரிக்க அதிக வாய்ப்பு ஏற்படும். மனம் திருப்தி அடையும்.

5. அறிவுறுத்தல் கேள்விகள்

சீர்மியநாடி சில விடயங்களைச் செய்வது அவரது உளத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது என்று தெரிகிறபோது அதைச் சீர்மியர் வினாவாக்கலாம்.



சீர்மியர்:- புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டு
விடுவதற்கு ஏதாவது வழி இருக்கிறது என்று
நினைக்கிறீர்களா?

சீர்மியநாடி:- இருக்கிறது. பலர் விட்டிருக்கிறார்கள்.
எனக்குத் தான் கஷ்டமாக இருக்கிறது.
முயற்சி செய்ய வேணும்.

எப்படி இருப்பினும் எதிர்கொள்ளல் மிக அதிக அளவு
ஒத்துணர்வுடன் செய்யப்பட வேண்டும். மென்மையாகச்
செய்யப்பட வேண்டும். குரலில் கனிவு இருத்தல் வேண்டும்.
சீர்மியநாடியின் நன்மைக்காக இல்லாமல் தனது சொந்தத்
தேவைகளை ஈடு செய்வதற்காக ஒருபோதும் எதிர் கொள்ளல்
செய்யப்படக் கூடாது.

எப்படித்தான் எதிர்கொள்ளல் செய்தாலும் முடிவு
எடுக்கும் சந்தர்ப்பம் சீர்மியநாடியிடமே இருக்க வேண்டும்.
எதிர்கொள்ளல் முடிவடையும் நேரத்தில் ஒரு பொழிப்புரை
வழங்கலாம். சீர்மியரின் நீண்ட கால அநுபவமும் ஆற்றலும்
சிறப்பான எதிர்கொள்ளலுக்கு உதவும்.

இலக்கு நிர்ணயம் செய்தல்:-

“பெரிய விடயங்களைச் சாதித்தவர்கள் எல்லாம் பெரிய
இலக்குகளைக் கொண்டிருந்தார்கள். பொதுவாக முடியாது என்று
கருதப்பட்ட மிகப் பெரிய இலக்குகள் அவை...”.

சீர்மியர் சீர்மியநாடியை மதிப்பீடு செய்வதன் நீட்சியாக
இலக்கு நிர்ணயம் செய்தல் அமையும். சீர்மியநாடி தனது
வாழ்வின் இலக்குகளிலேயே குழப்பங்களைக் கொண்டிருக்கக்
கூடும். வாழ்வு தொடர்பான சீர்மியநாடியின் குறுகிய கால
இலக்குகளும் நீண்ட கால இலக்குகளும் தெளிவாக
இருக்கின்றனவா என்று சீர்மியர் பார்த்துக் கொள்ளலாம். இலக்கு
நிச்சயமாகவும் தெளிவாகவும் அமைகின்றபோது வாழ்வு
நம்பிக்கை மிகுந்ததாகும். இன்னொரு வகையில் சொல்வதானால்
நாம் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டுமானால் ஏராளமான



எண்ணங்களை வேண்டி நிற்கிற, நிறையச் சக்தியை வெளி விடுகிற, நம்பிக்கையைத் தூண்டக்கூடிய இலக்குகள் அமைய வேண்டும்.

அதே நேரத்தில் சீர்மிய அமர்வுகளின்போது சீர்மியநாடி எய்த இருக்கும் இலக்குகளைச் சீர்மியரும் சீர்மியநாடியும் சேர்ந்து குறிப்பாக வரையறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த இலக்குகள் எப்போதும்,

1. குறிப்பாகச் சொல்லப்படக் கூடியதாய் இருக்க வேண்டும். எதைச் செய்யப்போகிறோம் அல்லது எதை அடையப் போகிறோம் என்பதற்கு ஒரு வரைவிலக்கணம் இருக்க வேண்டும்.
2. அளக்கத் தக்கதாக இருக்க வேண்டும். இலக்கு நோக்கி நடக்கும் பாதை தோறும் அளவிடக்கூடிய சோதனைத் தரிப்பிடங்கள் இருக்க வேண்டும். இப்போது நான் இலக்கின் கால்வாசியை அடைந்துவிட்டேன் என்பது போல!
3. அடையத் தக்கவையாக இருக்க வேண்டும். “நான் வானத்தைத் தொடப்போகிறேன்”, “சூரியனை மறைக்கப் போகிறேன்” என்பதைப் போல, அடையமுடியாத, யதார்த்தமற்ற இலக்குகள் பயனற்றவை.
4. பொருத்தமாக அமைய வேண்டும். சீர்மியநாடியின் வயது, பால், குடும்ப நிலை, கல்வி, கலாசாரம் ஆகியவற்றுக்குப் பொருத்தமானதா, சட்டபூர்வமானதா என்பதையும் பார்க்கலாம். பதினாறு வயதுப் பிள்ளை “நான் படிப்பை நிறுத்திவிட்டுத் திருமணம் செய்யப்போகிறேன்” என்று இலக்கு நிர்ணயம் செய்வது குறிப்பானதாக, அளக்கக் கூடியதாக, அடையக் கூடியதாக இருந்தாலும் பொருத்தமானதாக இல்லை.
5. கால வரையறையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். எப்போது இந்த இலக்கு அடையப்படும் என்பது சீர்மியநாடிக்குத் தெளிவாகத் தெரியும் என்பது சீர்மியருக்குத் தெரிந்திருக்கும்.

சீர்மியநாடியின் வாழ்வு சார்ந்த இலக்குகளைத் தனிநபர் சார்ந்தவை, குடும்பம் சார்ந்தவை, தொழில் சார்ந்தவை, சமூகம்



சார்ந்தவை, ஆன்மிகம் சார்ந்தவை என்றும் பிரித்து எழுதும்படி சீர்மியர் தூண்டலாம்.

இலக்குகள் சரியாக நிர்ணயிக்கப்பட்ட காலத்தில் இருந்தே வாழ்வு முன்னேறத் தொடங்கும். பொறுப்பு எடுத்துக்கொள்ளும் தன்மை ஏற்படும். சவால்களை எதிர்கொண்டு வாழ்வில் சிலவற்றைச் சாதிப்பதற்கான பாதை தெரியத் தொடங்கும்.

சீர்மிய அமர்வுகளில் எய்துவதற்குத் தீர்மானிக்கப்படக் கூடிய சில இலக்குகளாவன:-

1. சீர்மியநாடி தன்னிடத்தில் ஏற்படுத்த விரும்பும் நடத்தை மாற்றம்.
2. மனித உறவுகளைப் பலப்படுத்திக் கொள்வதற்குச் சீர்மியநாடி போகும் முன்னேற்றகரமான வழி முறைகள்.
3. வாழ்வின் நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளத் தேவையான வினைத்திறனையும் தாங்குதிறனையும் அதிகரிக்கும் வழிகள்.
4. சீர்மியநாடியின் உடல், உள நலன்.
5. தீர்மானங்களை எடுப்பதற்குத் தேவையான வலிமையைக் கூட்டுதல்.

சீர்மியநாடி தனது இலக்குகளைத் தெரிவு செய்து நகர்ந்து கொண்டிருக்கும்போது, வாழ்வில் நன்மையைக் கொண்டு வருவதற்கான மாற்றத்தின் பாதையில் நெருக்கீடுகள் இருக்கும் என்பதை விளங்கிக் கொள்கிறாரா என்று பார்க்கலாம். தனக்கு வருகின்ற சந்தர்ப்பங்களை முறையாக அவதானித்து அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறாரா என்று பார்க்கலாம். தவிர்க்க முடியாத மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்கிறாரா என்று பார்க்கலாம். என்ன நடந்தாலும், தொடர்ந்து போய்க்கொண்டிருக்கிறாரா என்று பார்க்கலாம்.

இலக்குகள் வெற்றி அடையும்போதும் தோல்வி அடையும் போதும் அதற்கான பின்னூட்டலைச் சீர்மியநாடியே சுயமாக வழங்கிக் கொள்ளலாம். அமர்வு நடைபெறும் காலத்தில் ஒரு சிறு



இலக்கு அல்லது பெரிய இலக்கின் ஒரு படிநிலை வெற்றி பெறுமாயின் சீர்மியரும் அதைப் பாராட்டலாம். அமர்வுகள் நிறைவு பெற்றபின் அடையப்படும் வெற்றிகளுக்குச் சுய பரிசு வழங்கல், சுய பாராட்டு வழங்கல் ஆகியவற்றை எப்படிச் செய்யலாம் என்பது பற்றியும் சீர்மியர் கலந்துரையாடலாம்.

சுய வெளிப்படுத்தல்:-

சீர்மியநாடியின் நன்மை கருதிப் பொருத்தமான இடத்தில், பொருத்தமான தான் சார்ந்த விடயங்களை வெளிப்படுத்தும் திறன் என இதனை வரைவிலக்கணப்படுத்தலாம். அவை சுய எண்ணங்களாக, உணர்ச்சிகளாக, விருப்பங்களாக, இலக்குகளாக, வெற்றிகளாக, தோல்விகளாக, பயங்களாக, கனவுகளாக, பிடிக்காதவையாக இருக்கலாம். தனது கருத்துக்களையும் அநுபவங்களையும் கூடச் சீர்மியர் கூறலாம். ஆயினும் அந்த வெளிப்படுத்தலின் நோக்கம் முழுக்க முழுக்கச் சீர்மியநாடியின் உணர்ச்சிகளையோ அல்லது உளநலத்தையோ மேம்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டுமே தவிரச் சீர்மியரின் தேவையாக அமையக்கூடாது. எந்தக் காரணம் கொண்டும் சீர்மியர் தனது உணர்ச்சிகளை இறக்கி வைக்கும் இடமாகச் சீர்மியநாடியைக் கொள்வதோ அல்லது தனது சொந்தப் பிரச்சினைகளை அவரோடு கதைப்பதோ தேவையற்றது, பொருத்தமற்றது. அது சீர்மியர் மீதான நம்பிக்கையைக் குறைப்பது மட்டுமன்றிச் சீர்மியநாடியின் மனச்சுமையைக் கூட்டவும் கூடும்.

“நீங்கள் இலகுவில் காயப்படத்தக்கவர் என்பதை இன்னொருவருக்கு வெளிப்படுத்தும்போது, உங்கள் பலம் புலப்படுகிறது.”

செல்வாக்கும் பிரயோகித்தல்:-

சீர்மியநாடி ஒரு மாற்றத்தை எதிர்பார்த்தே சீர்மியரிடம் வருகிறார். அந்த மாற்றத்துக்கான பல்வேறு பாதைகளைத் தேடி நடவடிக்கைகளில் இறங்குவதிலேயே சீர்மியரின் செல்வாக்கும் இருப்பது சிலவேளை தவிர்க்க முடியாததாகும். அப்படிச்



செய்யப்படும் அந்த மாற்றங்கள் வேகமாக நடைபெறுவதாயும் அதிகளவு நிரந்தரமானதாயும் இருக்கும்.

சீர்மியநாடி சொல்வதை மனப்பூர்வமாகச் செவி மடுக்கும்போதே இந்தச் செல்வாக்கு ஆரம்பமாகிவிடும். பார்வை மாற்றம் செய்தல், குவியப்படுத்தல், எதிர்கொள்ளல் போன்ற பல்வேறு திறன்களைப் பாவிக்கும்போதும் சீர்மியரின் செல்வாக்கு இருக்கலாம்.

சீர்மியநாடி:- எங்கள் வீட்டிலிருந்து புறப்படவேண்டி இருக்கிற போது, எத்தனை விடயங்களை நான் இழக்க வேண்டி வரும் என்பது என்னைப் பயமுறுத்துகிறது.

சீர்மியர்:- இழப்புக்கள் கஷ்டமானவைதான். அதேநேரம் புதிய இடம், புதிய அனுபவங்களையும், கற்றலையும், வளர்ச்சியையும் தரும் என்பதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

தீர்வுகளைத் தேட ஆரம்பிக்கும் சீர்மியநாடி சிலவேளை நகரமுடியாமல் தடைபட்டு நிற்கலாம். “நீங்கள் முன் செல்வதற்கான வழிகள் எல்லாவற்றையும் எழுதிக் கொள்வோமா? அவை எவை?” என்று கேட்டுச் சீர்மியர்நாடியின் மனதில் வரும் வழிகளை எழுத வைக்கலாம். அவற்றில் முற்றிலும் நடைமுறைப் படுத்த முடியாதவற்றைக் கைவிடலாம்.

ஒவ்வொரு பாதையிலும் வரக்கூடிய லாப நட்டங்கள் பற்றிச் சீர்மியநாடியை விரிவாகப் பேச வைக்கலாம். தீர்வாக அமைவதற்குச் சந்தர்ப்பம் குறைந்த வழிமுறை பற்றி முதலில் பேச வைக்கலாம். நன்மை தீமைகளுக்கான புள்ளித் திட்டம் ஒன்று பற்றியும் பேசி அதைப் பக்கத்தில் போட வைக்கலாம். தீர்வு முறை ஒவ்வொன்றிலும் உணர்வு எவ்வளவு பெறுமதி உள்ளதாய் இருக்கிறது என்பதைக் குறிப்பதும் முக்கியம். ஏனெனில் சிலவேளைகளில் அறிவு பூர்வமாக எடுக்கும் முடிவுகளோடு உணர்வு முற்றாகவே ஒத்துப்போக மறுத்தால் அந்த முடிவுடன் இறுதி வரையில் நிலைப்பது கடினமாகலாம்.



ஒவ்வொரு பாதையிலும் வரக்கூடிய இழப்புக்களையும் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும். இதுவரை வாழ்வில் இருந்து வந்த விடயம் ஒன்று இல்லாமல் போகிற போது அதைச் சந்தோஷமாக ஏற்றுக்கொள்வது மனதுக்குக் கஷ்டமானதே.

இவ்வாறு பல்வேறு வழிகளுக்கும் புள்ளி போட்ட பிறகும் ஒரு முடிவுக்கு வந்து செயற்பட முடியாமல் சீர்மியநாடி திணறினாலும், ஒரு வாரம் அவகாசம் கொடுத்து மீண்டும் அதைப்பற்றிக் கதைக்கலாம். ஆயினும் சீர்மியர் அளவுக்கு அதிகமான செல்வாக்கைப் பிரயோகித்துத் தள்ளினால் சீர்மியநாடி மன அழுத்தத்திற்கு உட்படவும் கூடும் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது.

புதிய பாதை ஒன்றில் செல்லத் தொடங்கும்போது அதன் விளைவுகள் எதிர்வு கூற முடியாதவை. அந்த அநுபவம் கஷ்டமானது என்பதையும் சீர்மியர் மனதில் கொண்டு தனது முடிவின் முதற்படியை எடுத்து வைக்க உதவலாம். முதல் படியில் வெற்றி பெற்று இரண்டாவது படிக்குச் செல்ல ஆயத்தமாகும் போது சீர்மியர் நேர் மீளவலியுறுத்தல் செய்யலாம். தனது செயற்பாடுகளைச் சீர்மியநாடி தானே மதிப்பிடவும் மீளாய்வு செய்யவும் ஊக்கப்படுத்தலாம். பொருத்தமான பாதையில் செல்லத் தொடங்கிவிட்டோமானால் இன்றோ நாளையோ அல்லது பல காலம் கழித்தோ இலக்கை அடையலாம் என்பது சீர்மிய நாடிக்குப் புரியத் தொடங்கும்.

தீர்மானம் எடுத்தலிலும், உறவுகளை வளர்ப்பதிலும், நடத்தை மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதிலும் சீர்மியரின் செல்வாக்குக் கொஞ்சம் இருப்பதில் தவறில்லை எனக் கொள்ளலாம்.

சீர்மியர் மட்டுமல்ல, யாருமே கதைப்பதற்கு முதல் இரு தடவை யோசிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் ஒருவருடைய சொற்கள் மற்றவர் மனதில் வெற்றிக்கான வித்துக்களையும் நாட்டலாம். தோல்விக்கான வித்துக்களையும் ஊன்றலாம்.



நிறைவு செய்தல்:-

சீர்மியருக்கும் சீர்மியநாடிக்கும் இடையில் இருந்து வரும் உறவு ஒரு நாள் நிறைவடைய வேண்டி வரும். சீர்மியர் சரியானதைச் சரியான நேரத்தில் செய்து வந்திருந்தால் இந்த நிறைவு ஆச்சரியம் எதையும் தராது. வேறு அத்தீத உணர்வுகளையும் ஏற்படுத்தாது.

சீர்மிய உறவு கட்டி எழுப்பப்படும் தொடக்க காலம் எவ்வளவு முக்கியமோ அதே அளவுக்கு அதன் நிறைவுக் காலமும் மிக முக்கியமாகும். இருவரும் சீர்மிய அமர்வுக்காக நிர்ணயித்த சிகிச்சை இலக்குகள் அடையப்பட்டுள்ளன அல்லது போதியளவு முன்னேற்றம் காணப்பட்டுள்ளது என அறியப்படும்போது இந்தச் சிகிச்சைத் தேவை அல்லது சேவை இனியும் தேவை இல்லை எனச் சீர்மியர் தீர்மானித்து அந்த நிறைவுத் திகதியை முன்னரே சீர்மியநாடிக்குக் கூறலாம். அதற்காகச் சீர்மியநாடியை ஆயத்தமாக்கியும் வரலாம்.

“இனிமேல் வரும் பிரச்சினைகளையும் நான் சிறப்பாகக் கையாளுவேன்” என்று சீர்மியநாடி நம்புகிற நிலையில் இது நிகழும்.

சீர்மியர்:- நாம் வரித்த இலக்கை ஓரளவு அடைந்திருப்பதால் இன்றைய அமர்வுடன் இந்தத் தொடரை நிறைவு செய்கிறோம். ஆயினும் ஒருவேளை ஏதும் அவசரமாயின் நீங்கள் என்னுடன் தொலைபேசி ஊடாகத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

சீர்மியநாடி:- நீங்கள் செய்த பெரிய உதவிக்கு நன்றி. இனி ஒரு தேவை இப்பிடி வரக்கூடாது என்று நான் கடவுளைக் கும்பிடுவன்.

சீர்மிய அமர்வு எப்போதும் வெற்றிகரமாகத்தான் நிறைவு பெறும் என்றும் சொல்ல முடியாது. சீர்மிய அமர்வுகள் சீர்மிய நாடிக்கு நன்மை தரவில்லை என்று சீர்மியர் உணருகிறபோது, அல்லது சீர்மிய அமர்வுகள் அவரது மன அழுத்தத்தைக்



கூட்டுகிறது என்று நம்புகிறபோது சீர்மிய அமர்வுகளை நிறுத்தலாம்.

இந்தச் சீர்மிய அமர்வை நல்ல முறையில் கொண்டு செல்ல முடியாதிருக்கிறது அல்லது தனது இயலுமைக்கு அது சவாலாக இருக்கிறது என்று சீர்மியர் நினைக்கும்போது, இன்னொரு சீர்மியரிடம் அல்லது வைத்தியரிடம் அவரைப் பாரப்படுத்தலாம்.

மொத்தமாகச் சீர்மிய அமர்வுகளை நிறைவு செய்தல் என்பதற்கு மேலாக ஒவ்வொரு அமர்வையும் வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்தலும் ஒரு திறன்தான். ஒவ்வொரு அமர்வுக்குமான இலக்குச் சரியாக நிர்ணயம் செய்யப்பட்டிருந்தால், அன்றைய நாளில் நடைபெற்ற விடயத்தைத் தொகுத்துக் கூறி நிறைவு செய்வது அவ்வளவு கடினமாக இருக்காது.

“இனிமேல் சீர்மிய உதவி கிடைக்காது” என்ற மறை எண்ணம் சீர்மியநாடியை ஆட்கொள்ளாமலும், “இனிமேல் இந்தச் சீர்மிய நாடியுடனான அநுபவம் எனக்குக் கிடைக்காது” என்ற மறை எண்ணம் சீர்மியரைப் பாதிக்காமலும் இருக்கும் நிலையில் சீர்மிய அமர்வுகளை நிறைவு செய்யும் திறனைச் சீர்மியர் கொண்டிருப்பார்.



விசேட சிகிச்சை முறைகள்

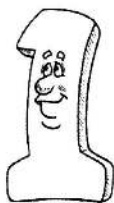
முன்னர் நாங்கள் குறிப்பிட்ட விசேட திறன்களுடன் கூடிய உரையாடல் மட்டுமே பல சந்தர்ப்பங்களில் சீர்மியநாடியில் முன்னேற்றம் ஏற்படப் போதுமானதாய் இருக்கலாம். ஆயினும் அது அவ்வாறு இல்லாதபோது அல்லது சீர்மியநாடி ஒரு தெளிவான நோய் நிதானத்தைக் காட்டுகிறபோது விசேட உளவியல் சிகிச்சை முறைகளைச் சீர்மியர் பாவிப்பது உகந்ததாகும்.

ஏனைய அறிகைப் புலங்களைப் போலவே உளவியல் விஞ்ஞானமும் வளர்ந்து வரும் நிலையில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ள விசேட சிகிச்சை முறைகள் பல, எண்ணங்கள் சார்ந்து, வடிவமைக்கப்பட்டவை.

“எண்ணித் துணிக கருமம் துணிந்தபின்
எண்ணுவம் என்பது இழுக்கு”

என்பது எமது வள்ளுவர் எப்போதோ சொன்ன விடயம். “நன்றாக எண்ணிய பின்னரே ஒரு செயலைச் செய்யத்துணிய வேண்டும். துணிந்த பின் எண்ணுவோம் என்று எதையும் நினைப்பது குற்றமாகும்” என எண்ணத்துக்கும் நடத்தைக்கும் இருக்க வேண்டிய தொடர்பை எந்த அறிகைச் சிகிச்சை முறைகளும் அறிமுகமாக முன்னரே எடுத்தியம்பியது தமிழ் இலக்கியம்.

இந்த நாற்றாண்டில் விஞ்ஞான உலகு அறிமுகம் செய்துள்ள சில சிகிச்சை முறைகளை ஒவ்வொன்றாக நோக்குவோம்.



அறிகைச் சிகிச்சை (CT)

உளநல முன்னேற்றத்தில் அறிகைச் சிகிச்சைகளை மிக வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்தலாம் என்ற கருத்து 1950களில் அல்பேர்ட் எலிஸ் என்பவரால் முன்வைக்கப்பட்டது. பகுத்தறிவுடன் கூடிய உணர்ச்சி சார் நடத்தைச் சிகிச்சை என்ற பெயருடன் அது முன்வைக்கப்பட்டபோது (RET) பகுத்தறிவற்ற நம்பிக்கைகள், மறை எண்ணக் கோலங்கள் ஆகியவற்றை இனம் கண்டு அதன் மூலம் வரும் உணர்ச்சி சார் மற்றும் நடத்தை சார் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதே இதன் நோக்கமாக இருந்தது. 2007இல் அவர் மரணமடைந்த போது அவர் அறிமுகம் செய்த சிகிச்சை அறிகைச் சிகிச்சையாக நல்ல முறையில் வளரத் தொடங்கியிருந்தது.

“மற்றவர்கள் என்னைப் பாராட்டக்கூடிய அளவுக்கு நான் விடயங்களைச் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நான் நல்லவரில்லை” என்பது ஒரு முக்கியமான தோல்வி தருகின்ற, பகுத்தறிவற்ற எண்ணம் என்று எலிஸ் கருதினார். பிரக்ஞை பூர்வமாகவும் பிரக்ஞையற்றும் உருவாக்கப்படுகின்ற சுயகுற்ற உணர்வு, சுயபரிதாபம், தொழிற்படாநிலைக் கோபம், வெட்கம், மனவேதனை, மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு போன்றவையும் தவிர்த்தல், விலகல், அடிமையாதல், வற்புறுத்தல், காலம் தாழ்த்தல் போன்ற நடத்தைகளும் வாழ்வைப் பாதுகாக்கக் கூடிய இசைவாக்கமுள்ள, ஆரோக்கியமான விடயங்களாக மாற்றப்பட்டால் உளநலம் சிறக்கும் என்பது அவரது அடிப்படை எண்ணக்கருவாகும்.

எலிசும் ஆரன்.ரி.பெக்கும் தமது கருத்துக்களை ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக் கொண்ட நிலையில் 1960களில் ஆரன்.ரி.பெக் அறிகைச் சிகிச்சையை வளர்த்தெடுத்தார்.

எலிசின் மாதிரியும் ஆரன்.ரி.பெக்கின் மாதிரியும் பல ஒற்றுமைகளையும் சில வேற்றுமைகளையும் கொண்டவை.



இரண்டுக்கும் இடையில் உள்ள முக்கிய ஒற்றுமையானது, “மனிதர்கள் குழப்பமடைவது சம்பவங்களால் இல்லை, அதை அவர்கள் புரிந்துகொள்ளும் அல்லது அர்த்தப்படுத்தும் முறைமையால்...” என்பதாகும்.

எலிசின் மாதிரி
 $A \rightarrow B \rightarrow C$

என்ற வடிவமைப்பைக் கொண்டது. இங்கே 'A' என்பது 'தூண்டும் சம்பவம்' எனப்படும். அதுதான் மனதில் சில மறை எண்ணங்களை, உணர்ச்சிகளை அல்லது குறிப்பிட்ட சில நடத்தைக் கோலங்களைத் தூண்டியுள்ளது. அந்தச் சம்பவம் கடந்த காலத்தில் நடந்த ஒரு சம்பவமாய் இருக்கலாம். பல சம்பவங்களாயும் இருக்கலாம். நிகழ் காலத்தில் நடைபெறுகின்ற சம்பவமாய் இருக்கலாம். அல்லது எதிர்காலத்தில் நிகழும் என்று மனம் நினைக்கின்ற சம்பவமாயோ சம்பவங்களாகவோ கூட இருக்கலாம்.

'C' என்பது விளைவு. அந்த விளைவு குறிப்பிட்ட சம்பவத்தோடு அல்லது சம்பவங்களோடு தொடர்புடைய உணர்வு, உணர்ச்சி, நடத்தை, தூண்டும் நிலை, விருப்பம் போன்ற பல விடயங்களை உள்ளடக்கி இருக்கலாம். அல்லது அவற்றில் ஒன்றாக இருக்கலாம்.

$A \rightarrow B \rightarrow C$ மாதிரியின் முக்கிய கூறு B. அது A, C ஆகியவை தொடர்பான எண்ணம், எண்ணங்கள் அல்லது அறிகையாகும்.

சீரமியநாடி இவை எல்லாவற்றையும் ஒரு கலவையாகவே அநுபவிப்பாராயினும், அதைக் கலவையாகவே சொல்ல முற்படுவாராயினும் அதன் பகுதிகளை அவர் இனம் காணக் கூடியதாக இருத்தல் சிறப்பாகும்.



ஆரன்.ரி.வயக்கின் அறிகை மாதிரி:-

மனிதருடைய அநுபவங்கள் எல்லாமே ஏராளமான எண்ணங்களில் தான் நிறைவடைகின்றன. இந்த அறிகை முறைமை அவர்கள் ஒவ்வொருவரினதும் மனதின் ஆழத்தில் உள்ள மைய நம்பிக்கைகளில் தங்கியுள்ளது. மிகச் சிறு பராயத்திலேயே ஏற்படுத்தப்படும் இந்த மைய நம்பிக்கைகள் உலகம் பற்றிய எமது பார்வையைத் தீர்மானிப்பதுடன் எமது உணர்ச்சிகளையும் நடத்தைகளையும் கூட வரையறை செய்கிறது என்று இவரது மாதிரி விளக்கம் தருகிறது.

அறிகைக் குழப்பம், மறையான சுய அறிகைத்திட்டம், மறை முக்கூட்டு ஆகிய மூன்று விடயங்களை மையப்படுத்தியதாக இவருடைய அறிகை மாதிரி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. உலகத்தைப் பெரும்பாலும் மறையாக நோக்குகிற மனிதர்கள் ஒரு நிலைமையினுடைய மறையான பக்கங்களிலேயே அதிகம் மனதைக் குவிய விடுகிறார்கள். அதே நிலைமையின் சாதகமான விடயங்கள் அவர்களின் கண்களில் படுவதில்லை.

எங்களைச் சுற்றியிருக்கிற உலகைப் பற்றியும் எங்களைப் பற்றியும் நாம் வைத்திருக்கும் எண்ணங்களும் சேர்த்து வைத்திருக்கும் தகவல்களுமே சுய அறிகைத்திட்டம் எனப்படும். மிகச் சிறு வயதில் இருந்து பெற்றோர், ஆசிரியர், மற்றும் சகபாடிகள் போன்றோர்களால் தரப்படும் மறையான கருத்துக்களும் விமர்சனங்களும் ஒருவரது சுய அறிகைத்திட்டம் ஆரோக்கியமின்றி இருப்பதில் பெரும் செல்வாக்குச் செலுத்தலாம்.

இந்தப் பின்னணியில் மனிதர்களின் மனதில் ஒரு மறையான முக்கூட்டு மிக நீண்ட காலமாகப் பரிபாலிக்கப்பட்டு வருகிறது. அது எங்களைப் பற்றியும், எங்கள் எதிர்காலம் பற்றியும், இந்த உலகத்தைப் பற்றியும் எல்லாம் மறையான பகுத்தறிவுற்ற பார்வை ஒன்றைத் தானியங்கி மறை எண்ணங்களாக (NAT) வைத்திருக்கும். உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள் ஏற்படுகின்றபோது இந்தத் தானியங்கி மறை எண்ணங்கள் தன்னாட்சி முறையில் மனித மனங்களை ஊடுருவுகின்றன.



தானியங்கி மறை எண்ணம்:-

“நான் இப்போட்டியில் தோல்வி அடைவேன்”.

“என்னால் மற்றவர்கள் பாராட்டும்படி பாட முடியாது”.

“என்னை இவர்கள் நண்பராக ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள்”.

அநுபவங்களின்போது வரும் இந்த மறை எண்ணங்கள் மனதின் சற்று ஆழமான பகுதியில் உள்ள தொழிற்படாநிலை ஊகங்களாக அவ்வப்போது உறுதிப்படுத்தப்படும்.

தொழிற்படா நிலை ஊகம்:-

“நான் இப்போட்டியில் தோல்வி அடைந்தால் வாழ்வில் தோல்வி அடைவேன்”.

“மற்றவர்கள் பாராட்டாவிட்டால் சந்தோஷமாய் இருக்க முடியாது”.

“நான் புது நண்பர்களைத் தேடுவது கஷ்டமாய் இருக்கப் போகிறது”.

மனதின் இன்னும் ஆழமான பகுதிகளில் மறையான மைய நம்பிக்கைகள் இருக்கும். ஊகங்கள் உண்மையாகிறபோது அந்த மைய நம்பிக்கைகள் இன்னும் வலுப்பெறும்.

மைய நம்பிக்கைகள்:-

“நான் வாழ்வில் தோல்வி”.

“என்னை ஒருநாளும் ஒருவரும் பாராட்ட மாட்டினம்”.

“நான் தனியாக விடப்படப் போறன்”.

மைய நம்பிக்கைகள் வெளிச் சூழலாலோ அல்லது அகத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களாலோ தூண்டப்படலாம். ஒரு முறை தூண்டப்பட்டால் அது தானியங்கி நச்சு வட்டமாகத் தொடரக் கூடும்.



மறையான முக்கூட்டுச் சுழற்சி:- I

உலகம் சார்ந்த எண்ணம்
 “என்னாலை பிரயோசனமில்லை என்பதாலை
 எல்லாரும் எனக்கெதிரா இருக்கினம்”.

எதிர்காலம் சார்ந்த எண்ணம்
 “நான் ஒருபோதும் ஒரு
 விடயத்திலையும் நல்லதாய்
 இருக்கப் போறதில்லை”.

சுயம் சார்ந்த எண்ணம்
 “என்னுடைய திறமையள்
 போதாது. நான் பிரயோசன
 மில்லாத ஆள்”.

மறையான முக்கூட்டுச் சுழற்சி:- II

சுயம் சார்ந்த எண்ணம்
 “ஒருவருக்கும் என்னிலை
 அன்பு இல்லை”.

உலகு சார்ந்த எண்ணம்
 “உலகம் அந்தியான ஒரு
 இடம்”.

எதிர்காலம் பற்றிய எண்ணம்
 “என்றை வாழ்வு மோசமாவே
 இருக்கப் போகுது”.

இந்த அடிப்படையில் இயங்குகிற அறிகைச் சிகிச்சை சில இயல்புகளைக் கொண்டிருக்கும்.

- ❖ ஒரு சுழற்சி முறையில் தொடர்ந்து வருகின்ற சீர்மிய நாடியினுடைய பிரச்சினைகளை அறிகை முறைமையில் அணுகும்.
- ❖ சிறந்த சீர்மியர், சீர்மியநாடி உறவு இந்தச் சிகிச்சை நல்ல முறையில் வேலை செய்வதற்கு உதவும்.
- ❖ சீர்மியர், சீர்மியநாடி ஆகிய இருவருடைய ஒத்துழைப்பையும் வினைத்திறனுள்ள பங்களிப்பையும் இந்தச் சிகிச்சை வேண்டி நிற்கும்.
- ❖ பிரச்சினைத் தீர்வைக் குவியப்படுத்தி இலக்கு ஒன்றை நோக்கித் தெளிவாக நகரும்.
- ❖ ஆரம்ப அமர்வுகளில் அமர்வு முறைமையில் அதிக கவனம் செலுத்தும்.



- ❖ சீர்மியநாடிக்கு அறிவூட்டுவதால், எதிர்வரும் காலங்களில் அவரே தனக்குச் சீர்மியராகும் நிலைமையை உருவாக்கி நோய் மீள வரும் சாத்தியத்தைக் குறைத்து விடும்.
- ❖ ஒரு மணினேரம் என்ற குறித்த நேர வரையறை கொண்டது.
- ❖ சீர்மியநாடிகள் தங்களுடைய தானியங்கி மறை எண்ணங்கள், தொழிற்படா நிலை ஊகங்கள், மைய நம்பிக்கைகள் ஆகியவற்றை இனம் காணவும் மதிப்பீடு செய்து எதிர்வினை காட்டவும் கற்றுத்தரும்.
- ❖ சீர்மியநாடியின் எண்ணங்கள், மனநிலை, நடத்தை ஆகியவற்றை மாற்றப் பல வேறு வழிமுறைகளைக் கையாளும்.

மனிதர்கள் எப்படி இந்த முக்கூட்டுச் சுழற்சிக்குள் அகப்பட்டுக் கொள்கிறார்கள்? அறிகைச் சிகிச்சையில் எப்படி அதைக் கையாளலாம் என்பதை இப்போது பார்க்கலாம்.

மனிதர்கள் யாவரும் பின்வரும் பொது இலக்குகளைக் கொண்டவர்கள் என எலிசம் பெக்கும் கருதினர்.

1. வாழ்தல்.
2. வாழ்வதற்கான இசைவாக்கங்களைப் பெறுதல்.
3. இனப்பெருக்கம் செய்தல்.
4. மற்றைய மனிதர்களுடன் தொடர்பாடல்.
5. வாழ்வதற்காய் வேலை செய்தல்.
6. வாழ்வில் சாதனைகள் செய்தல்.
7. வாழ்வில் அதிகளவு நேரம் சந்தோஷமாய் இருத்தல்.

இவர்களுக்குப் பின் வந்த உளவியலாளர்கள் இந்த இலக்குகளை இன்னும் விரித்துப் பின்வருமாறு வரிசைப் படுத்தினர்.

1. திருமணமும் அமைதியான குடும்ப வாழ்வும்.
2. சமநிலை பேணக்கூடிய ஆரோக்கிய மனநிலை.
3. நல்ல நிலையில் உள்ள உடல் ஆரோக்கியம்.
4. சுய வாழ்வியல் திருப்தியும் கருணையும்.
5. ஒத்துணர்வையும் மென்மையான அணுகுமுறைகளையும் வளர்த்தெடுத்தல்.



6. பொருளாதார ஸ்திர நிலை.
7. சமூகப் பொறுப்புணர்வும் சேவையும்.
8. நெருக்கீடுகளைக் கையாளக்கூடிய பொழுதுபோக்குகள்.
9. எப்போதும் தொடரும் கல்வி.
10. வளர்ந்து விரிந்து வரும் நம்பிக்கை.
11. மேலே சொன்னவற்றின் மொத்த விளைவாக வரும் சந்தோஷம்.

வாழ்க்கை என்பது இயல்பாகவும் இலகுவாகவும் இந்த இலக்குகளை அடைய உதவும் என்று கூறமுடியாது. இந்த இலக்குகளை நோக்கிப் பயணிக்கும்போது ஏற்படும் சவால்கள் ஆரோக்கியமற்ற மறை உணர்வுகளைக் கொண்டு வரலாம். மறை உணர்வுகளும் எண்ணங்களும் எல்லாருக்கும் வருமாயினும் சிலருக்கு இவை உளம் சார் பிரச்சினைகளைக் கொண்டு வரக்கூடும்.

A → B → C என்ற தொடர்பை மீண்டும் நோக்குவோம். A என்பது தூண்டும் சம்பவம் எனப் பார்த்தோம். சூழலையும் மற்றைய மனிதர்களையும் மாற்றினால் A மாறும் என்று சொல்லலாம். ஆயினும் அது அவ்வளவு இலகுவான விடயமில்லை.

தளர்வுப் பயிற்சிகள், தியானம், சுவாசப் பயிற்சிகள், உன்னிப்பாயிருத்தல் பயிற்சிகள் போன்ற நடைமுறைகள் மூலம் C யைக் கொஞ்சம் மாற்றலாம். ஆயினும் C என்ற விளைவு ஒரு புதிய A யாக மாறி நச்சு வட்டத்தை நீண்ட காலம் நிலைக்க வைக்கலாம். C எனும் விளைவாக வந்த உணர்ச்சிகளும் நடத்தைகளும் ஒருவரிடம் நீண்ட காலத்தில் நீரிழிவு நோயை ஏற்படுத்துகிறது என்று வைத்தால், “எனக்கு நீரிழிவு நோய் வந்துவிட்டது” என்ற எண்ணம் ஒரு புதிய வலிமையான A யாக மாறக்கூடும்.

ஆகவே B யில் மாற்றம் ஏற்படுத்துவதே நன்மை தரும். அது பற்றியே அறிகைச் சிகிச்சை பேசுகிறது.



இந்த இடத்தில் மனித உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் பற்றிக் கொஞ்சம் பார்ப்பது அறிகைச் சிகிச்சையை மேலும் விளங்கிக் கொள்ள உதவக்கூடும்.

மனித உணர்ச்சிகள் :

மனித மனம் பல உணர்வுகளை அனுபவிக்கக் கூடியது. உணர்வுகள், உடற்றொழிலியல் மாற்றங்களோடு சேர்ந்து கொஞ்சம் பெரிதாக அநுபவிக்கப்படும்போது உணர்ச்சிகள் எனப் படுகின்றன. உணர்ச்சிகள் நீண்ட நேரம் நிலைத்திருக்கும்போது அது ஒரு மனநிலை ஆகிறது. உணர்வுகள் பல வகை. அவை ஒவ்வொன்றும் ஒரு வகை.

ஆக்ரோஷம் பதற்றம் நம்பிக்கை தீர்மானிக்கும் நிலை
 உருசியற்ற நிலை
 வேதனை ஆனந்தம் கர்வம்
 மன்னிப்புக் கோரும் கூச்சம் சலிப்பு ஆட்சேபம்
 உணர்வு கருத்து முனைப்பு வெறுப்பு பொறாமை
 ஜாக்கிரதை சிரத்தை அற்ற தாமதிக்க விரும்பும் அந்த கோபம்
 உணர்வு தன்மை ஏமாற்றப்பட்ட உணர்வு
 தெரிந்துகொள்ள விருப்பம் தன்னலமற்ற நிலை குற்ற உணர்வு
 அவநம்பிக்கை ஒட்டுக்கேட்டல் எரிச்சல் சிரத்தையுள்ள தன்மை
 சோர்வு கபடமற்ற தன்மை பயம் உல்லாசம்
 விரக்தி தியானம் வருத்தம்
 கொதிப்பு சோகம் நோ அலட்சியம் சந்தேகம்
 கவலை திகில் குழப்படி
 முட்டாள்தனமான அதிர்ச்சி துர்ப்பாக்கியம் சுமை
 உணர்வு தனிமை குழப்பம் பிடிவாதம்
 கவலை மூர்ச்சையான நிலை பாக்கியம்
 கருகடுப்பு முன்னெச்சரிக்கை பதற்றம் கலவரம்
 சங்கடம் விடுவிக்கப்பட்ட நிலை திருப்தி
 தீர்மானம் அற்ற தன்மை விவேகமில்லாத நிலை ஆச்சரியம்
 சினம் அநுதாபம் பரவசம் சந்தேகம் ஒதுங்கும் நிலை



மேலே பெட்டகத்தில் காட்டப்பட்ட உணர்வுகள், உணர்ச்சிகளில் பதகளிப்பும், கோபமும் மிக வேகமாகத் தோன்றக் கூடியன.

உணர்ச்சிகள் தொழிற்படு நிலையிலும் தோன்றலாம். தொழிற்படா நிலையிலும் தோன்றலாம்.

ஆரோக்கியமற்ற தொழிற்படாநிலை உணர்வுகளில் ஒரு சிறு மாற்றம் செய்யப்படுகிறபோது அது ஆரோக்கியமான தொழிற்படு நிலை உணர்வாகலாம்.

தொழிற்படாநிலை

பதகளிப்பு

மனச்சோர்வு

தொழிற்படாநிலைக் கோபம்

புண்படல்

வெட்கமடைதல்

குற்றப்பழி உணர்வு

தீங்கு செய்யும் பொறாமை

தொழிற்படுநிலை

→ கவனம்

→ கவலை

→ தொழிற்படுநிலைக் கோபம்

→ மனவேதனை

→ ஏமாற்றம்

→ தீங்கற்ற பச்சாதாயம்

→ தீங்கற்ற பொறாமை

சீர்மியநாடி தனது தொழிற்படாநிலை உணர்வைக் கண்டு பிடித்து அதைத் தொழிற்படுநிலை உணர்வாக மாற்றிக் கொள்வதற்குச் சீர்மியர் இந்த அமர்வுகளின் நடுவே உதவ வேண்டியிருக்கும்.

அறிகைக் குழப்பங்கள்:-

உங்கள் வாழ்க்கை ஏராளமான தூர் அதிர்ஷ்டங்கள் நிறைந்தது; உண்மைதான். ஆயினும் அவற்றில் பெரும்பாலானவை ஒருபோதும் நடந்ததில்லை.

யதார்த்தத்தில் பெருமளவு உண்மையற்ற சில விடயங்களை மனம் உண்மையென நம்பவைக்க முனையும் சில எளிய வழி முறைகளே அறிகைக் குழப்பங்கள் எனப்



பெயரிடப்பட்டுள்ளன. சீர்மிய நாடிகள் தங்களையும் மற்றைய மனிதர்களையும், சூழலையும் மிக மோசமானவை என நம்புவதற்கும் மறை உணர்ச்சிகளை அநுபவிப்பதற்கும் தேவையான தீனியை இந்த அறிகைக் குழப்பங்கள் கொடுக்கின்றன. அவை வருமாறு:-

1. இரு கிளைச் சிந்தனை, இரு துருவச் சிந்தனை அல்லது கறுப்பு வெள்ளைச் சிந்தனை:- (இந்த எல்லையில் அல்லது அந்த எல்லையில் சிந்தித்தல்)
உ+ம்:- “சோமநாதன் கெட்டவன்”.
“வெள்ளைத் தோல் மனிதர்கள் புத்திசாலிகள்”.
“கட்டையரை நம்ப முடியாது”.

விஞ்ஞான ரீதியாக மனிதர்களை Rh⁺ குருதி உள்ளவர்கள் Rh⁻ குருதி உள்ளவர்கள் என்று இருவகையாகப் பிரிக்கலாம். ஆனால் நல்லவர், கெட்டவர், நம்பக்கூடியவர், நம்பமுடியாதவர் என்ற வகையில் பிரிக்க முடியாது என்று எமது மூளை தெளிவாக நம்புவதில்லை. இலக்கியங்களில் துரியோதனன் கெட்டவன், தருமன் நல்லவன் என்று நாங்கள் படைத்திருப்பதும் பின்னர் அதைப் படித்திருப்பதும் இந்தக் குழப்பத்தோடு தொடர்புடைய விடயங்கள் எனப் பார்க்கலாம்.

2. அதீத பொதுமைப்படுத்தல்:- (வாழ்வில் அநுபவித்த ஒரு உதாரணத்தை மனம் பெரிய பரப்புக்கு விஸ்தரித்துக் கொள்ளல்).
உ+ம்:- “காகம் எப்பவும் என்றை தலையிலைதான் எச்சம் போடும்”.
“நான் ஒருநாளும் மேடையிலை ஒழுங்காப் பேச மாட்டன்”.
“எல்லாரும் என்னை வெறுக்கினம்”.

காகம் எனது தலையில் ஒருநாள் எச்சம் போட்டது உண்மைதான். அது வேறு பல மனிதர்களின் தலையிலும் போட்டிருக்கும். நிச்சயமாக அது என்னைத் தேடி வந்து எச்சம் போட்டிருக்க முடியாது என்ற உண்மையை மனம் புறந்தள்ளி விடுகிறது.



மேடையில் ஒருநாள் தவறு விட்டது உண்மையாகலாம். அது பற்றி யாராவது விமர்சித்ததும் நடந்திருக்கலாம். ஆயினும் நல்ல பேச்சாளர்கள் எல்லோருமே ஆரம்பத்தில் தவறு விட்டவர்கள், தடக்கி நின்றவர்கள் என்பதே வரலாறு.

வாழ்வில் நாம் முக்கியம் என்று நினைத்த யாரோ ஒருவரின் வெறுப்பு உணரப்பட்டிருக்கலாம். அது நிச்சயமாக 'எல்லோரையும்' குறிக்க முடியாது.

3. மனதால் வடிகட்டல்:-

உ+ம்:- “நான் பத்துக் கேள்வி பிழை விட்டிட்டன்”.

இவருக்கு நூறு வினாக்கள் கொடுக்கப்பட்டன. தொண்ணூறு வினாக்களுக்குச் சரியான விடை எழுதியுள்ளார். அந்தப் பரீட்சையில் அவரே மிக அதிக புள்ளி பெற்றவராகவும் அமைகிறார். அந்த நல்ல விடயங்களை மனம் வடிகட்டி 'பன்னாடை'யாகத் தொழிற்படப் பார்க்கிறது.

“எனது பிரசங்கம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது ஒருவர் எழுந்து வெளியே போனார்”.

வெளியே போனவருக்கு என்ன அவசர தேவை இருந்தது என்பது அவருக்கு மட்டுந்தான் தெரியும். எனது பிரசங்கம் பிடிக்காமல் அவர் எழுந்து போனார் என்பதற்கு எந்த ஆதாரமும் இல்லை. அதே நேரம் பிரசங்கம் முடிந்த பின் பலர் நேரே வந்து அதைப் பாராட்டினார்கள், தாம் நன்மை பெற்றதாகக் கூறினார்கள் என்பதை மனம் ஏன் வடிகட்டிவிட்டது?

4. நேரான விடயங்களைத் தகைமையற்றதாக்குதல்:-

உ+ம்:- ஒருவர்:- “இன்று உங்கள் உடை அழகாக இருக்கிறது”.

மற்றவர்:- “சீ... இதையே வடிவெண்டு சொல்லுறியள்? அடிப் பெட்டியிலை கிடந்தது”.



ஒருவர் மன்பூர்வமாகத் தெரிவித்த நேரான தகைமை ஒன்றை மற்றவரது மனம் சந்தோஷமாக ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பது ஏன்? தன்னைப் பற்றி எப்போதுமே குறைந்த சுய கணிப்புக் கொள்ள விரும்புவது ஏன்?

5. முடிவுகளை நோக்கிப் பாய்தல்:-

உ+ம்:- “அவர் எனக்குக் காலை வணக்கம் சொல்லேல்லை. ஆனபடியால் ஏதோ கோபம் போலை இருக்கு”.

“நான் வேலை நேரத்திலை கத்திப்போட்டன். என்னை வேலையாலை நிப்பாட்டப் போயினம்”.

“என்னைக் கால்பந்து அணியிலை இருந்து தட்டிப் போட்டினம். நான் விளையாடினா அணி தோற்கும் எண்டு நினைக்கினம்”.

இங்கு கூறப்பட்ட உதாரணங்களில் முதல் வசனங்கள் உண்மையான புலக்காட்சிகளாகவோ அல்லது யதார்த்தமாகவோ இருக்கலாம். அதற்கான காரணத்தைக் கற்பனையில் தேடப் போய் மனம் பெற்றுக்கொண்ட விஞ்ஞான பூர்வமற்ற வசனங்களே இரண்டாவதாக வருபவை.

6. பெரிதாக்குதல்:-

உ+ம்:- “நான் செய்த பிழையைக் கடவுள் கூட மன்னிக்க மாட்டார்”.

“நான் அந்தப் புதுக் காரோடை தட்டுப்பட்டிட்டன். இனி வாழ்க்கையிலை என்னாலை வாகனம் ஓட முடியாது”.

மன்னிக்கும் இயல்பு கொண்டவராக இருப்பதால்தான் அவரைக் கடவுள் என்கிறோம் என்ற உண்மையையும், தட்டுப்பட்ட மற்ற வாகனம் புதியதா பழையதா என்பதற்கும் தொடர்ந்து வாகனம் ஓடுவதற்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை என்ற தர்க்கத்தையும் மனம் பார்க்க மறுக்கிறது.

7. சிறிதாக்குதல்:-

உ+ம்:- “நான் வாழ்க்கையிலை ஆக ஓராளைத்தான் கொலை செய்தனான்”.



மற்ற மனிதர்கள் சிலர் பல கொலைகள் செய்திருப்பதால், நீங்கள் கொலை செய்த அந்த ஒரு உயிர் பெறுமதி அற்றது ஆகுமா?

ஒருவர்:- “உங்களுக்குப் பரிசு கிடைச்சதாம், பாராட்டுக்கள்”.

மற்றவர்:- “அது வகுப்பு மட்டப்பரிசு. தேசிய மட்டப்பரிசு இல்லை”.

வகுப்பு மட்டப் பரிசு பாராட்டுக்குரியதல்ல என்று எங்காவது எழுதப் பட்டிருக்கிறதா?

8. உணர்வைக் காரணமாக்குதல்:-

உ+ம:- “அவரே கோபப்பட்டிடார் எண்டால், இவர் செய்தது பெரிய பிழையாத்தான் இருக்கும்”.

“நான் வாழ்க்கையிலை அப்பிடிப் பயந்ததில்லை. அவ்வளவு பெரிய சத்தம்”.

உணர்ச்சிகள் பல்வேறு காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. ஆகவே ஒருவருடைய உணர்ச்சியின் அளவைக் கொண்டு சரி, பிழையோ அல்லது விடயங்களின் கனதியோ தீர்மானிக்கப்பட முடியாது.

9. சுயபட்டம் சூட்டுதல்:-

உ+ம:- “நான் மாடு மாதிரி உழைக்கிறன். ஒருத்தருக்கும் நன்றி இல்லை”.

“நான் பிறப்பிலையே அதிர்ஷ்டக்கட்டை. எது செய்தாலும் தோல்விதான் வரும்”.

இவற்றின் பின்னாலுள்ள தர்க்க சிந்தனையைப் பார்க்கிறபோது, ஒரு வகையில் இவை பொதுமைப்படுத்தலின் அத்த எல்லை என்று கொள்ளலாம். அதே சமயம் அவர் தனக்குத் தானே ஒரு பட்டத்தைச் சூட்டிக் கொள்வதால் மட்டும் மற்றவர்களின் நடத்தையில், உணர்வில் அல்லது எண்ணத்தில் மாற்றம் வரும் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது.



10. பிறர்மீது பட்டம் சூட்டி மதிப்பிடல்:-

உ+ம்:- “அவன் ஒரு சகுனி”.

“எங்கட வீட்டை எண்டு வந்திது ஒரு செக்கு”.

மற்றவர்களுக்குப் பட்டம் சூட்டி அவர்களை நாங்கள் புண்படுத்திக் குறைத்து மதிப்பிடுவது எங்களது மன நலத்தைப் பாதிக்குமே தவிர அவர்கள் தொடர்பான மற்றவர்களின் பார்வையில் அல்லது அவர்கள் தொடர்பான அவர்களின் பார்வையில் அதிக மாற்றத்தை ஏற்படுத்தாது.

11. ஆள்மயமாக்கல்:-

எமது கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பாற்பட்ட விடயங்களுக்கும் நாமே பொறுப்பு என்று நினைக்கும்போது இந்த அறிகைக் குழப்பம் ஏற்படுகிறது.

உ+ம்:- “நான் நல்ல வைத்தியரில்லை”.

“நான் போதிய உதவி செய்திருந்தால் எனது தந்தை இறந்திருக்க மாட்டார்”.

“என்னைப் பற்றித்தான் கதைச்சவை போல. அதுதான் நான் வர நிறுத்திப்போட்டினம்”.

12. காலத்தின் பின் நோக்கிய பார்வை:-

உ+ம்:- “இது அந்த நேரம் எனக்குத் தெரிஞ்சிருக்க வேணும். தெரிஞ்சிருந்தால் நான் இந்தக் கலியாணம் செய்திருக்க மாட்டன்”.

இப்போது தெரிகிற விடயம் எல்லாம் முன்னரே தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்பது யாருக்கும் சாத்தியமற்ற ஒன்று. வேறு ஒரு கல்யாணம் செய்திருந்தாலும் அதில் வேறு ஏதாவது தெரியாமல் இருந்திருக்கும்.

13. நேர்மை உலகுவாதம்:-

உ+ம்:- “உலகம் எப்போதும் நேர்மையாக இருக்க வேண்டும்”.

“தவறு செய்தவர் கட்டாயம் தண்டிக்கப்பட வேண்டும்”.



உலகம் எப்போதுமே முழுமையாக நேர்மையாக இருந்ததில்லை. இனிமேலும் இருக்காது என்ற யதார்த்தத்தை ஏற்க வேண்டும். நாட்டுக்கு நாடு, இடத்துக்கிடம் சட்டங்கள் வேறுபடும். சட்டத்தின்படி பிழை செய்தவர் தப்பிக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பமும், பிழை செய்யாதவர் தண்டிக்கப்படுதலும் இருக்கத்தான் செய்யும்.

14. கட்டுப்பாட்டு வாதம்:-

உ+ம்:- “அண்டைக்கு நல்ல மழை எண்டதலைதான் நான் செய்யேல்லை. இல்லாட்டி அந்தச் சோதினை நான் பாஸ் பண்ணியிருப்பன்...”.

“அது அவன்ரை விதி”.

“எட்டு எண் வந்தால் என்னை விழுத்திடும்”.

காலநிலை, விதி, இலக்கங்கள் போன்ற விடயங்கள் வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன என்ற அறிகைக் குழப்பம் ஒப்பீட்டளவில் மிக அதிகமான மனிதர்களைப் பாதிக்கிறது.

15. கட்டாய வாக்கியம்:-

உ+ம்:- “வயதுக்கு மூத்தவை சொன்னால் கேட்கவேணும்”.

“பொம்பிளைப் பிள்ளைக்குக் கட்டாயம் சீதனம் குடுக்க வேணும்”.

“அட்டமி, நவமியிலை வேலை ஒண்டும் தொடங்கப்பிடாது”.

விஞ்ஞான பூர்வமற்ற இத்தகைய பல கட்டாய வாக்கியங்கள் எங்கள் மனங்களை நிரப்பி எமது வினைத்திறனைக் குறைக்கின்றன.

16. மாற்று உலகுவாதம்:-

உ+ம்:- “இண்டைக்கு அடிக்கிற அடியோடை இனிமேல் கணக்குப் பிழை விடமாட்டான்”.



கணக்கைச் சரியாகச் செய்வதும் உடல் ரீதியான தண்டனையும் தொடர்பற்ற விடயங்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் உலகைத் தர்க்க ரீதியற்ற முறையில் மாற்ற முயலும் சிந்தனை.

17. சொர்க்கத்தின் பரிசுவாதம்:-

உ+ம்:- “இவ்வளவு சித்திர வதையையும் நான் தாங்கிற படியால் கடவுள் என்னைச் சொர்க்கத்திலைதான் விடுவார்”.

சொர்க்கம் என்று ஒன்று இருக்குமாயின் அதை இந்த வாழ்வில் தேடுவதே பொருத்தம் என்பதுதான் அறிவு பூர்வமான சிந்தனையாகும்.

மனச்சோர்வு, பதகளிப்புப் பிரச்சினைகள் போன்ற உளசமூகப் பிரச்சினைகள் சார்ந்து வரும் உளநலக் குறைவு நிலைகளில் அறிகைக் குழப்பங்கள் மிகச் சாதாரணமாய்க் காணப்படும்.

மறையான முக்கூட்டுச் சுழற்சியில் பிரதம பங்கு வகிக்கின்ற மைய நம்பிக்கைகள் பற்றி இப்போது இன்னும் கொஞ்சம் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

மைய நம்பிக்கைகள்:-

$A \rightarrow B \rightarrow C$ மாதிரியில் முக்கிய பகுதியான 'B' என்கிற எண்ணம் B_1, B_2 என இரண்டு பிரிவுகளைக் கொண்டது என விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

மனித மனங்களில் உருவாகிற B_1 என்கிற தொழிற்படா நிலை ஊகங்களில் இருந்து B_2 என்கிற மதிப்பீடுகள் உருவாகின்றன. தொழிற்படாநிலை ஊகங்களை விட மதிப்பீடுகள் மனதின் கூடிய ஆழத்திற்குச் செல்கின்றன என்று கருதலாம்.

தொழிற்படா நிலை ஊகம் என்பது விஞ்ஞான பூர்வமான தரவுகளுக்கு அப்பால் செய்யப்படும் மனத்தீர்ப்பு என



வரைவிலக்கணப் படுத்தலாம். ஆயினும் அவை அறிகைக் குழப்பம் எனச் சொல்லுமளவுக்கு வலுப் பெறுவதில்லை.

உ+ம்:- “அவருக்கு என்னிலை விருப்பமில்லை”.

“அப்பிடியெண்டால்”, “அதனாலை” போன்ற சொற்களை வைத்து மனம் உருவாக்கிக் கொள்கிற வாழ்வுக்கான விதிமுறை வசனங்களே தொழிற்படா நிலை ஊகங்கள் ஆகின்றன எனவும் கொள்ளலாம்.

தொழிற்படா நிலை ஊகங்கள் விரிந்து, பரந்து, பல முறை நினைக்கப்பட்டு, ஆராயப்பட்டு, அவற்றில் இருந்து படிப்படியாக மதிப்பீடுகளும் மைய நம்பிக்கைகளும் உருவாகி மனதின் ஆழ்கிணறுகளில் சேர்ந்துகொள்கின்றன. பின்னர் அந்த மைய நம்பிக்கைகளில் இருந்து புதிய ஊகங்கள் தோற்றம் பெறலாம்.

இப்படி ஏற்படுத்தப்பட்ட மனக்குளங்களில் தற்காலிகமாக ஏற்படும் ஆழம் குறைந்த அலைகள் போன்ற குழப்பங்களே சுயாதீன மறை எண்ணங்கள் (NAT) ஆகும். இந்தத் தற்காலிக அலைகள் காலம் மாறும்போது அடங்கி விடலாம். குளங்கள் சில காலங்களில் வற்றி விடவும் கூடும். ஆயினும் கிணறுகள் வாழ்வு முழுமையும் இருக்கப் போகின்றன. குளங்களிலும் கிணறுகளிலும் சிறு மாற்றங்களையாவது ஏற்படுத்த முனைவதே அறிகைச் சிகிச்சையின் பிரதான நோக்கமாகும்.

தொழிற்படாநிலை ஊகங்கள் பற்றி இன்னும் சிறிது விரிவாகப் பார்ப்போம். மனித வாழ்வின் யதார்த்தமான அநுபவங்களைப் பிரதிபலிக்காத இறுக்கமான எல்லைகளில் இருந்து எழும் தொழிற்படா நிலை ஊகங்கள் மனிதர்களின் இலக்குகளை அடைவதை ஊக்குவிப்பதை விட அவற்றைத் தடை செய்யவே உதவும். அத்துடன் அவை அதிகமாக அதீத உணர்ச்சிகளுடன் சம்பந்தப்படுகின்றன. அதுவே தீமை பயப்பதாக அல்லது நெருக்கீட்டைத் தருவதாக இருக்கிறது.



சில உதாரணங்கள் பார்க்கலாம்:-

“என்னாலை இதைச் சரியாகச் செய்ய முடியாட்டி, செய்யிறதிலை பிரயோசனமில்லை”.

“மிக உயர்ந்த தரத்திலை நான் என்னை வைச்சுக் கொள்ளாட்டி, நான் ஒருநாளும் எதையும் நல்லாச் செய்யப் போறதில்லை”.

“அவர் என்னைவிட நல்லாச் செய்யிறவர் எண்டா, அவர் என்னை விட உயர்ந்தவர் எண்டுதானே அர்த்தம்”.

“நான் அவரைக் குழப்பினால் அல்லது அவர் சொல்றதை மறுத்தால் அவர் என்னைப் புறக்கணிப்பார்”.

“அவருக்கு என்னைப் பிடிக் கேல்லை எண்டா, என்னிலை ஏதோ பிழை இருக்க வேணும்”.

“என்னை அவள்/அவன் விரும்பாவிட்டால் நான் சந்தோஷமாய் இருக்க முடியாது”.

“எல்லா நேரத்திலையும் எனது உணர்வுகளிலை ஒரு கட்டும் கட்டுப்பாட்டை நான் பேண வேணும். இல்லாட்டில் நான் ஒரு குப்பை”.

“மற்றவைட்டை உதவி கேக்கிறது பலவீனத்தின் அடையாளம்”.

“மற்றவைன்றை கருத்து என்னிலை ஆதிக்கம் செலுத்த நான் அனுமதிச்சால் என்றை சுதந்திரம் பறி போயிடும்”.

உளப் பிரச்சினைகளை அல்லது உள நோய்களை ஒரு ‘கேக்’ என்று எடுத்துக்கொண்டால், அதைச் செய்யத் தேவைப் படும் பொருள்களை இந்தத் தொழிற்படாநிலை ஊகங்கள் (B_1) என எடுத்துக் கொள்ளலாம். ‘கேக்’ தயாரிப்பதற்குத் தேவையான வெப்பமே மதிப்பீடுகள் அல்லது மைய நம்பிக்கைகள் எனப்படும் (B_2). ஆகவே மறை எண்ணங்களை (NAT) B_1 இல் இருந்து B_2 வுக்குப் போக அனுமதிக்காவிட்டால் உளப்பிரச்சினைகளின் நிகழ்தகவு குறையும். B_2 வலிமையாகும் போது உணர்ச்சிகளின் செறிவு அதிகரிக்கிறது. இன்னொரு வகையில் சொன்னால் B_2 இன் வலிமைக்கும் உணர்ச்சிகளின் செறிவுக்கும் நேர் விகித சமமான தொடர்பு உண்டு.



மைய நம்பிக்கைகள் மிகப் பலவாக இருக்கலாம். ஆயினும் அவற்றைப் பின்வரும் ஐந்து பிரிவுகளுக்குள் பிரித்து நோக்குவது சற்று இலகுவாக இருக்கலாம்.

1. கட்டாய வாக்கியங்கள்.
2. 'மிக மோசமான நிலை' என்று கருதப்படுபவை.
3. 'இதற்கு மேல் தாங்க முடியாது' என்று நம்பப்படுபவை.
4. 'இனி ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை' என்று நினைக்கப்படுபவை.
5. அறிகைக் குழப்பங்கள் தொடர்பான ஆழமான நம்பிக்கைகள்.

எப்போது அறிகைச் சிகிச்சை செய்யலாம்?

சீர்மியநாடி ஒருவருக்கு எப்போது அறிகைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கலாம் என்பதைப் பின்வரும் நிலைமைகளைக் கொண்டு சீர்மியர் முடிவு செய்யலாம்.

1. சீர்மியநாடி குழப்பமாக இருக்கிறார்; தொழிற்படா நிலையில் இயங்குகிறார். அதனால் அவரது நாளாந்த வாழ்வின் தரம் பாதிக்கப்படுகிறது என்ற நிலையில்.
2. அவரது ஆரோக்கியமற்ற உணர்ச்சி மற்றும் நடத்தை ஆகியன புறச் சூழலால் அல்லது அகச் சூழலால் தூண்டப்படுகிறதே தவிர அவருக்குச் சேதனப் பாதிப்பு எதுவும் இல்லை என்ற நிலையில்.
3. அறிகைச் சிகிச்சை அவருக்கு உதவும் என்ற கணிப்பு சீர்மியருக்கு இருக்கும் நிலையில்.
4. மனச்சோர்வு, பதகளிப்புச் சார்ந்த பிரச்சினைகள், மது மற்றும் போதைப் பாவனை, சாப்பிடுதல் கோளாறுகள், உறவுப் பிரச்சினைகள் போன்றவை இனம் காணப்படும்போது.
5. சீர்மியநாடி குணமடைதலில் மிகுந்த அக்கறை காட்டும் நிலையில்.



சிகிச்சையின் போது:-

சிகிச்சையின்போது சீர்மியர் என்ன செய்வார் என்பதை இப்போது சற்று விரிவாகப் பார்ப்போம்.

சிகிச்சையின் ஆரம்பத்தில் வழக்கம்போல ஒரு மதிப்பீடு செய்து கொள்ளலாம். சீர்மியரோடு இருப்பதும், கதைப்பதும் பாதுகாப்பானது, சீர்மியர் (மிக அவசியம் ஏற்பட்டாலன்றி) இரகசியத் தன்மை பேணுவார் என்று சீர்மியநாடி உணர்ந்து கொள்ளும்படி முதலில் இருந்தே நடந்து கொள்ளலாம். தனக்கு வழங்கப்படுவது அறிகைச் சிகிச்சை என்பதும் அறிகைச் சிகிச்சை என்றால் என்ன என்பதும் சீர்மியநாடிக்குத் தெரிய வேண்டும். அதே நேரத்தில் சீர்மியருக்கும் சீர்மியநாடிக்குமுள்ள உறவு சிகிச்சை தொடர்பான உறவு மட்டுமே என்பதும் தெளிவு படுத்தப்படுவது நல்லது.

சீர்மியர் அமர்வுகளை ஆரம்பித்த பின்னர் சீர்மியநாடியுடன் உடனிருந்து, உற்றுக்கேட்டு, ஒத்துணர்வுப் பதில் வழங்கி வரும்போது,

$A \rightarrow B \rightarrow C$

மாதிரியில் சீர்மியநாடியின் A, C ஆகியவற்றை விரிவாக அறிந்து கொள்ளவும் புரிந்து கொள்ளவும் வாய்ப்பு ஏற்படும். அதற்கான பொதுவான திறன்களைச் சீர்மியர் கொண்டிருப்பார் என்பதை இந்நூலின் முற்பகுதியில் பார்த்துள்ளோம். அவர் தனக்கு நடந்த சம்பவங்கள் பற்றி (A) அதிகம் கூறினால், அவரது உணர்ச்சிகள், நடத்தைகள் (C) பற்றிக் கேட்டு அறியலாம். C பற்றி அதிகம் கூறினால் அந்த உணர்ச்சிகள், நடத்தைகளைத் தூண்டிய சம்பவங்கள் பற்றிக் (A) கேட்டு அறியலாம்.

பொருத்தமான நுண்திறன்களைப் பாவித்து A என்பது Cக்கான தூண்டி மட்டுமே, A மட்டுந்தான் Cக்கான காரணம் இல்லை என்பதைச் சீர்மியநாடிக்கு மெதுவாகப் புரியச் செய்யலாம். ஒரே மாதிரியான Aக்கள் பலருக்கு நடைபெறுகிற



போதும் எல்லோரது Cயும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை என்பதைச் சீர்மியநாடிக்குச் சுட்டிக்காட்டலாம்.

இந்த இடத்தில் சீர்மிய அமர்வுகளின்போது சீர்மியநாடி தனது உணர்ச்சிகள், நடத்தைகள் தொடர்பாக என்ன இலக்குகளைக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதைக் கேட்டு இது போன்ற ஒரு அட்டவணையைச் சீர்மியர் நிரப்பிக் கொள்வதும் சீர்மிய அமர்வுகள் நிறைவடைய முதல் இந்த இலக்குகள் அடையப்பட்டதாக உறுதி செய்வதும் உசிதமாகும்.

A பற்றிய விபரம்	C பற்றிய விபரம்
	C தொடர்பான இலக்கு

அட்டவணைகளை நிரப்பும் வேலைகளைப் பொதுவாகச் சீர்மியநாடி போனபிறகும் சீர்மியர் செய்து, அடுத்த அமர்வில் சீர்மியநாடிக்குக் காட்டலாம்.

சீர்மியநாடிக்குரிய முதலாவது வீட்டு வேலை :-

வாழ்வின் பல்வேறு நிலைமைகளில் அவர் எத்தகைய உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள், மனநிலைகள் நடத்தைகளுக்குச் சென்றுள்ளார் என்பதை ஞாபகப்படுத்தி அட்டவணைப்படுத்தி வருதல்.

ஒவ்வொரு அமர்விலும் சீர்மியநாடியின் ஆளுமை பற்றிய மேலதிக தகவல்கள் சீர்மியருக்குக் கிடைக்கும் அதே சமயம்



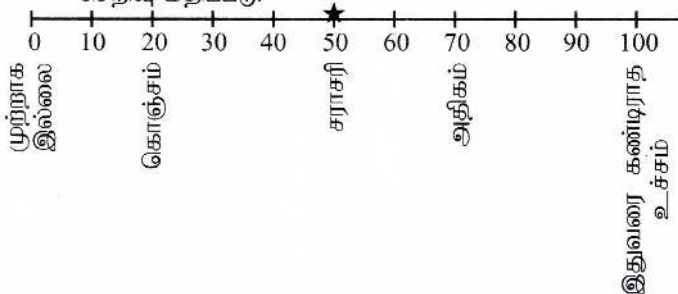
அந்த வாரத்தில் குறிப்பாக என்ன நடந்தது, உணர்வுகள், நடத்தைகள் எப்படி இருந்தன, என்ன முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது போன்ற விபரங்களும் கிடைக்கலாம். சீர்மியநாடியின் முன்னேற்ற கரமான நடத்தைக்குச் சீர்மியர் உடனடியாகவே நேர்மீள் வலியுறுத்தல் செய்யலாம்.

இரண்டாவது வீட்டு வேலை கொடுப்பதற்கு முன்னர், ஒரு மனநிலையை எப்படி மதிப்பிடுவது? எப்படி அதனை ஒரு புள்ளித் திட்டத்தில் கொண்டுவருவது என்பன போன்ற விடயங்கள் தொடர்பாக ஒரு சிறு விளக்கம் கொடுக்கலாம்.

உ+ம்:- சம்பவம்:- திடீரென ஊரடங்கு உத்தரவு அறிவிக்கப் பட்டது.

மனநிலை:- பயம்.

செறிவு மதிப்பீடு:-

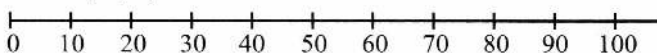


சீர்மியநாடிக்குரிய இரண்டாவது வீட்டு வேலை:-

1. சம்பவம்:-

மனநிலை :-

செறிவு மதிப்பீடு:-

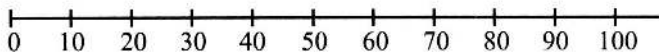




2. சம்பவம்:-

மனநிலை :-

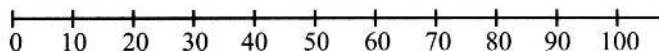
செறிவு மதிப்பீடு:-



3. சம்பவம்:-

மனநிலை :-

செறிவு மதிப்பீடு:-



சீர்மியநாடிக்குப் பல பிரச்சினைகள் இருக்கலாம். அப்படியாயின் அவரைப் பிரச்சினைகள் எல்லாவற்றையும் அவற்றின் முக்கியத்துவத்தின் அடிப்படையில் ஒழுங்கு படுத்துமாறு கூறலாம். மிக முக்கியமானதொரு பிரச்சினை தொடர்பான சீர்மியநாடியின் அவதானத்தைச் சீர்மியர் பூரணப்படுத்தலாம். இது அமர்வு நேரத்தில் செய்யப்படலாம்.

அதற்கடுத்த அமர்விலே “A யை எப்போதும் மாற்ற முடியுமா?” என்று சீர்மியநாடியிடம் கேட்கலாம். அது முடியாது என்ற புரிதல் சீர்மிய நாடிக்கு ஏற்பட்டிருக்கும்போது, அது தொடர்பான எண்ணங்களை, அது தொடர்பான சீர்மியநாடியின் பார்வையை (B) அறிமுகம் செய்யலாம். உண்மை அல்லது யதார்த்தம் அல்லது தர்க்கரீதியான சிந்தனை மற்றும் தொழிற்படாநிலை ஊகங்கள், மைய நம்பிக்கை ஆகிய விடயங்கள் தொடர்பான ஓர் அடிப்படை உளவியல் கல்வியையும் சீர்மியநாடிக்கு வழங்கலாம்.



A பற்றிய விபரம்	C பற்றிய விபரம்
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ கோபம் ❖ கவலை ❖ படிக்க விருப்பமில்லை
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ பயம் ❖ பாடசாலை போக விருப்பமில்லை ❖ நித்திரை குறைவு
	C தொடர்பான இலக்கு
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ கோபம், பயம், கவலை ஆகியவற்றின் செறிவு குறைதல் ❖ பாடசாலை போகத் தொடங்குதல் ❖ படிக்க விருப்பம் வருதல் ❖ நித்திரை இயல்புக்கு வருதல்

சீர்மியநாடியின் மூன்றாவது வீட்டு வேலை:-

C தொடர்பான இலக்குகளை அடைவதனாலும் அடையாமல் போவதாலும் ஏற்படக்கூடிய நன்மை, தீமைகளை அட்டவணைப் படுத்தி வருதல்.

	இலக்கு அடைவதால்	அடையாமல் போவதால்
நன்மைகள்		
தீமைகள்		

சீர்மிய அமர்வு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்போதே சீர்மியநாடியிடம் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கீழே காணப்படுவது போன்றதொரு சரிபார்த்தல் சுட்டியில் சீர்மியர் அவ்வப்போது குறித்து வருவாராயின் அமர்வு முடியும் நிறைவுக் காலப் பகுதியில் இருவருக்குமே பெரும் திருப்தியாக இருக்கலாம்.

நித்திரையில் முன்னேற்றம்

மனிதர்களுடனான உறவில் முன்னேற்றம்

அதிகம் தளர்வான உணர்வு



- ☑ முன்னரை விட அதிக சிரிப்பு
- ☑ வேலைகள் செய்வதில் முன்னேற்றம்
- ☑ குறித்த நேரத்தில் படுக்கையால் எழுதல்
- ☑ முன்னர் தவிர்ந்து வந்த சில விடயங்களைச் செய்தல்
- ☑ மற்றவர்களுடனான கருத்து வேறுபாட்டைச் சிறந்த முறையில் கையாளல்
- ☑ கோபம் குறைந்திருத்தல்
- ☑ முகம் நன்றாக இருப்பதாக மற்றவர்கள் கூறுதல்
- ☑ அதிக நம்பிக்கை தோன்றுதல்
- ☑ சொந்தக் காலில் நிற்க முடிதல்
- ☑ எதிர்காலம் பிரகாசமாய்த் தெரிதல்
- ☑ ஒவ்வொரு நாளையும் இரசிக்க முடிதல்
- ☑ மனிதர்களை நன்றியுடன் நினைத்தல்
- ☑ மனிதர்களுடன் அதிகம் கதைத்தல்
- ☑ உயிர்களில் அன்பும் கருணையும் காட்டுதல்

ஒவ்வொரு விடயத்திலும் எவ்வளவு முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை $\frac{?}{10}$ என்ற சுட்டி மூலம் குறிக்க முயலலாம்.

தொடர்ந்து வரும் அமர்வுகளில் சீர்மியநாடியின் எண்ணங்கள் இனம் காணப்படும் சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும். ஆகவே பின்வரும் அட்டவணையை அடுத்த வீட்டு வேலையாகச் செய்து வருமாறு சீர்மிய நாடி கேட்கப்படலாம். அதை அவரது இயலுமைக்குள் செய்ய முடியாது என்று சீர்மியர் கருதினால் எண்ணங்களைக் கூற வைத்துப் பொருத்தமான நேரங்களில் தானே நிரப்பிக் கொள்ளலாம்.



A பற்றிய விபரம்	B மனதில் வரும் எண்ணத்தொடர்	C பற்றிய விபரம்
முன்னர் எழுதப்பட்டது.		<ul style="list-style-type: none"> ❖ கோபம் ❖ கவலை ❖ படிக்க விருப்பமில்லை ❖ பயம் ❖ பாடசாலை போக விருப்பமில்லை ❖ நித்திரை குறைவு
		<p style="text-align: center;">C தொடர்பான இலக்கு</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ கோபம், பயம், கவலை ஆகியவற்றின் செறிவு குறைதல் ❖ பாடசாலை போகத் தொடங்குதல் ❖ படிக்க விருப்பம் வருதல் ❖ நித்திரை இயல்புக்கு வருதல்

இந்த அட்டவணையில் A பற்றிய விபரமும், C பற்றிய விபரமும் C தொடர்பான இலக்குகளும் முன்னரே எழுதப்பட்டவையினும் அவற்றில் சேர்த்தல்கள் மாற்றங்கள் இருக்கிறதெனச் சீர்மியநாடி கூறுவாராயின் அவற்றைச் செய்ய அநுமதிக்கலாம். ஆயினும் நெருக்கீடு தரும் எண்ண அலைகளை இனம் காண்பதே முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

சீர்மியநாடி குறித்து வந்த அல்லது சீர்மியர் அடையாளங்கண்ட எண்ணத் தொகுதிக்கான ஓர் உதாரணம் இப்படி அமையலாம்.

“எனக்குத் தரப்பட்ட வேலையை நான் முழுதாச் செய்து முடிக்கேல்லை”.

“கொஞ்சம் செய்தனான்தான். அது காணாது”.



“நான் தோல்வி அடைஞ்சு மாதிரி உணர்றன்”.

“என்னை வேலையாலை நிப்பாட்டப் போயினம்”.

“உலகத்திலை இந்தக் கொரனாக் காலத்திலை, கெட்டிக்காரர்களே பேருக்கே வேலை போயிட்டுதாம். எனக்குக் கட்டாயம் போயிடும்”.

“எனக்கு வேலை போயிட்டுதெண்டு வீட்டிலை போய்ச் சொல்லிறது சரியான அவமானமாயிருக்கப் போகுது”.

எண்ண ஓட்டங்களைச் சரியாக அடையாளங்காணக் கூடிய ஒரு சீர்மியநாடி தொடர்பான அவதானம் இது. இவரிடம் இன்னும் கொஞ்சம் ‘குவியப்படுத்தல்’, ‘கிளறுதல்’ அல்லது இரண்டும் செய்யும்போது

“வேலை போனாப் பிறகு, மனிசி, பிள்ளையள் என்னை எப்பிடிப் பாப்பினம் - அதை என்னாலை தாங்க ஏலாது”.

“அதுக்குப் பிறகு வாழ்க்கை எப்பிடி இருக்கும்? அது மிக மோசமான ஒரு நிலைமையாயிருக்கும்” போன்ற வசனங்களையும் அவர் அடையாளம் காணக்கூடும்.

ஒரு சாதாரண மறை எண்ணத்தில் தொடங்கி மைய நம்பிக்கையில் போய் தொட்டு நிற்கும் மற்றொரு உதாரணம் இப்படி இருக்கலாம்.

“எனக்கு இண்டைக்குப் பள்ளிக்கூடம் போக விருப்பமில்லை”.

“என்னை உதைபந்துக் குழுவிலை இருந்து தட்டிப் போட்டினம்”.

“என்னாலை விளையாட ஏலாது எண்டு நினைக்கினம்”.

“நான் விளையாடினா ரீம் தோற்கும் எண்டு நினைக்கினம்”.

“என்னாலைதான் தோல்வி வரும்”.

“என்றை வாழ்க்கையே தோல்விதான்”.

இந்த உதாரணத்திலும் இரண்டாவது வசனத்துக்குப் பிறகு தொழிற்படாநிலை ஊகங்களும் மைய நம்பிக்கைகளும் வந்து அமைவதைப் பார்க்கலாம்.



ஆயினும் பல சீர்மியநாடிகள் - பல மனிதர்கள் - எண்ண ஓட்டத்தை இலகுவில் அடையாளம் காண்பதில்லை என்பதும், சம்பவம், எண்ணம், உணர்ச்சி ஆகியவற்றின் கலவையையே அவர்கள் வெளிப்படுத்துவர் என்பதும் நிதர்சனம். அப்படியான ஒரு சீர்மியநாடிக்குச் சம்பவம், எண்ணம், உணர்வு ஆகியவற்றைப் பிரித்தெழுதும் வீட்டு வேலை ஒன்று கொடுக்கப்படலாம்.

வீட்டுவேலை நாலு:- (சிலருக்குத் தேவையில்லை)

	சம்பவம்	எண்ணம்	உணர்வு
1. பதற்றமாயிருந்தது.			✓
2. வீட்டிலைதான் இருந்தனான்.	✓		
3. நான் வாழ்க்கையை இழந்து போன ஓரான்.		✓	
4. நான் பிழையான மனுசன்தான். அதுக்காக...			
5. ஒரு பின்னேரம் இரண்டு மணி இருக்கும்...			
6. ஏதோ பிழையா நடக்கப் போகுதெண்டு தெரிஞ்சது.			
7. சரியான எரிச்சலாயிருந்தது.			
8. கதைச்சுக் கொண்டதான் இருந்தனான்.			
9. இருட்டிக் கொண்டு வந்திது - தலை சுத்திச்சது.			
10. நான் இதிலை இருந்து மீளப் போறதில்லை.			
11. ஒண்டுமே சரிவருதில்லை.			
12. நான் முந்தி இப்பிடி இல்லை.			
13.			
14.			
15.			

எண்ண ஓட்டங்களைச் சரியாக இனம் கண்ட பின்னர் அவற்றைத் தொழிற்படாநிலை ஊகங்கள் (B₁) மதிப்பீடுகள் அல்லது மைய நம்பிக்கைகள் (B₂) எனப் பிரித்து அட்டவணைப் படுத்தச் சீர்மியநாடிக்கு உதவலாம். அல்லது அவை பற்றி அமர்விலே கலந்துரையாடிச் சீர்மியர் அட்டவணைப்படுத்தலாம்.



A	B ₁	B ₂	C
முன்னர் எழுதப்பட்டது.			முன்னர் எழுதப்பட்டது.
			C தொடர்பான இலக்கு
			முன்னர் எழுதப்பட்டது.

சீர்மியநாடியுடன் கலந்துரையாடும்போது அவரது C தொடர்பான இலக்குகளை அடிக்கடி ஞாபகப்படுத்துவதும் இலக்கை அடைய என்ன செய்யலாம் என்பது தொடர்பான அவரது கருத்துக்களைக் கேட்பதும் கூடப் பெருமளவு உதவி செய்யும்.

சீர்மியநாடியின் மனதை அதிகளவு பயமுறுத்துப்பவை, சகிக்க முடியாது அல்லது தாங்க முடியாது என்று அவர் நினைக்கும் எண்ணங்கள், அல்லது சுய மரியாதையை அல்லது சுய கணிப்பை இழக்கச் செய்யும் என்று அவர் நினைப்பவை, மற்றைய மனிதர்கள் பற்றிய மிக மோசமான எண்ணங்கள், வாழ்வு பற்றிய மிக மோசமான எண்ணங்கள், அறிகைக் குழப்பங்கள் போன்றவற்றை B₂ க்குள் வகைப்படுத்தலாம். ஏனைய அவரது தர்க்க ரீதியற்ற மறை எண்ணங்களை B₁ இல் போட்டு வைக்கலாம்.

சீர்மியநாடி எண்ணங்களை அடையாளம் காண்பதில் திணறும் போது, சீர்மியர் அவ்வப்போது கேட்கக்கூடிய சில கேள்விகள் என்று இவற்றை அடையாளப்படுத்தலாம்.

1. நீங்கள் இப்பிடி உணரிறுதுக்குக் கொஞ்சம் முதல் உங்கடை மனதுக்குள்ளாலை போன எண்ணங்கள் என்ன?
2. அந்தச் சந்தர்ப்பத்திலை உங்கடை மனதிலை வந்த படிமங்கள் அல்லது ஞாபகங்கள் என்ன?
3. இந்த நிலைமை உங்களைப் பற்றி என்ன முடிவைச் சொல்லுது?
உங்கடை வாழ்க்கை பற்றி? எதிர்காலம் பற்றி?
4. என்ன நடக்கலாம் எண்டு நீங்கள் பயப்பிடுறீங்கள்?



5. நடக்கக் கூடியவற்றில் மிக மோசமானது எது?
6. மற்றவை உங்களைப் பற்றி என்ன நினைப்பினம் எண்டு யோசிக்கிறீங்கள்?
7. நீங்கள் மற்ற மனிசரைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீங்கள்?
8. நீங்கள் செய்திருக்க வேண்டியது எதையாவது செய்யேல்லை எண்டு நினைக்கிறீங்களா?

எண்ணங்களை மாற்றி அமைத்தல்:-

சீர்மியநாடியின் மைய நம்பிக்கையில் முக்கியமானவற்றை அடையாளம் கண்ட பிறகு அவற்றில் மிக முக்கியமான ஒன்றைச் சிறிது மாற்றியமைக்கச் சீர்மியர் உதவ வேண்டும். ஒன்றில் மாற்றம் வரச் சீர்மியர் உதவுவாராயின் ஏனையவற்றிலான மாற்றங்களை அவரது மனம் தானாகச் செய்து கொள்ளப் பழகும்.

பிரயோசனம் இல்லை என்பதில் சிறிதளவு பிரயோசனம் காண்பது, கட்டாய வாக்கியங்களை விதிவிலக்குக்கு உள்ளாக்குவது, மோசமான நிலை என்பதை அவ்வளவு மோசமில்லை என ஆக்குவது, தாங்க முடியாது என்பதை, 'கஷ்டந்தான். தாங்கலாம்' என மாற்றுவது, தம்மையோ, பிறரையோ, சூழலையோ தாழ்வுபடுத்தி வைத்திருக்கும் எண்ணங்களைக் கொஞ்சம் செறிவு குறைத்து ஏற்றுக்கொள்வது, அறிகைக் குழப்பங்களை அறிவு பூர்வமாக நோக்குவது எனச் சீர்மியர் இந்த மாற்றத்துக்கான இலக்கை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த மாற்றம் என்பது மிக மென்மையான விவாதம் அல்லது எதிர்கொள்ளல் அல்லது கலந்துரையாடல் ஊடாக மேற்கொள்ளப் படலாம்.

குறிப்பிட்ட எண்ணத்தின் உண்மைத் தன்மை அல்லது தர்க்க ரீதியான பண்பு பற்றிக் கேட்டுக் கலந்துரையாடுவது ஒரு வழி.

சில பரிசோதனைகளைச் செய்து காட்டிச் சீர்மியநாடியின் மனதை நம்பவைப்பது இன்னொரு வழி.



“இதுவே இன்னொருவராக இருந்தால் எப்படி நினைத்திருப்பார்?” என்று கேட்பதனூடாக மற்றவர்கள் இத்தகைய பிரச்சினைகளை எப்படிக்கையாளுகிறார்கள் என்று காட்ட முனைவது மற்றொரு வழி.

“இந்த எண்ணத்தை நீங்கள் வைத்திருப்பதால் ஏற்படும் பயன் என்ன?” என்று கேட்டுக் கலந்துரையாடுவது வேறொரு வழி.

இவற்றில் ஏதோ ஒன்றை அல்லது பல சேர்ந்த ஒரு கலவையைச் சீர்மியர் பயன்படுத்தலாம்.

மாற்றம் நடைபெறும் அமர்வுகளில் தளர்வுப் பயிற்சிகள், சுவாசப் பயிற்சிகள் வழங்கலாம். சீர்மியநாடியின் மனதில் உள்ள ஊகங்கள், மனப்படிமங்கள் ஆகியவற்றை மாற்றுவதற்குத் தியானப் பயிற்சிகளையும் பாவிக்கலாம்.

சீர்மியநாடியின் தொழிற்படாநிலை மைய நம்பிக்கை களைத் தொழிற்படுநிலைக்கு மாற்றுவதிலே மேலே சொன்ன வழிமுறைகள் சில பொருத்தமான முறையில் பயன்படலாம். சில வகையான ஆளுமை உள்ளவர்களுக்குச் சில வழிகள் மிகப் பொருத்தமாக அமையும். அது இலகுவில் வெற்றியைக் கொண்டு வரும். அதைக் கண்டுகொள்வது சீர்மியரின் திறமை எனலாம்.

அவ்வப்போது வரும் எண்ண ஓட்டங்களைப் பதிவு செய்யவும் அவற்றுடன் வேலை செய்யவும் ஒரு டயரியைப் பேணுமாறு சீர்மிய நாடியைக் கேட்கலாம். சீர்மியநாடியின் அநுமதியுடன் அந்த டயரியைச் சீர்மியர் இடையிடை பார்வையிடலாம். அதில் காணப்படும் முன்னேற்றங்கள் தொடர்பில் பாராட்டு வழங்கலாம்.

சீர்மியநாடி கூறும் வசனம் ஒன்று உண்மையா அல்லது ஊகமா என்பது தொடர்பான தெளிவை ஏற்படுத்துவது கடினமாக இருந்தால், அதற்கு ஒரு பயிற்சி கொடுக்கலாம். அந்தப் பயிற்சியைச் செய்து விட்டுப் பின்னர் அந்த வசனம் பற்றி உரையாடலாம்.



- சீர்மியநாடி :- என்னிலை ஒருத்தருக்கும் விருப்பமில்லை
 சீர்மியர் :- ஆராவது சிலருக்கு விருப்பமெண்டால், நீங்கள் அவையைக் காணும்போது என்ன செய்வீங்கள்?
 சீர்மியநாடி :- சிரித்து, வணக்கம் சொல்லுவன்.
 சீர்மியர்:- அதைச் சில பேரோடை இப்பவே செய்து பாப்பமா?

வசனம்	உண்மை	ஊகம்
1. அவன் என்னைப் பார்க்கும் பார்வை சரியில்லை		✓
2. அவளின்ரை முக உணர்வு மாறினதைப் பாத்தன்	✓	
3. எனக்குச் சரியான கோபமாயிருக்கு	✓	
4. இந்தளவு பயத்தை என்னாலை தாங்க ஏலாது		✓
5. நாங்கள் இன்னும் விவாகரத்துச் செய்யேல்லை	✓	
6. நான் அழுதது பற்றி ஒருத்தருக்கும் கவலையில்லை		✓

“கிரகண நேரத்திலை நான் சாப்பிட்டனான். சாகப்போறன்” என்று கூறும் சீர்மியநாடியிடம், மற்றொரு கிரகண நேரத்தில் சீர்மியர் சாப்பிட்டு அல்லது இன்னொருவரைச் சாப்பிட வைத்து அவர் இறக்கவில்லை என்ற பரிசோதனையைச் செய்து காட்டலாம்.

“எட்டாம் இலக்கத்திலை சுட்டிலக்கம் வந்தால் நான் சோதனை எழுதமாட்டன்” என்று கூறும் சீர்மியநாடியிடம் “அந்த எண்ணம் உங்களிடம் இருப்பதால் உங்களுக்கு வரும் பயன் யாது?” என்று கேட்கலாம்.

“நான் சமைக்கிறதில்லை. ஏனெண்டால் எனக்கு நெருப்பாலை தான் மரணம் எண்டு சாதகத்திலை இருக்கு” என்று சொல்பவரிடம்,



“ஒவ்வொரு நாளும் சமைக்கிற ஒரு பெண்ணுக்கு நெருப்பு மூலம் ஒரு விபத்து ஏற்படக்கூடிய நிகழ்தகவு எவ்வளவு இருக்கும்?” என்று கேட்கலாம். (சீர்மியநாடி நிகழ்தகவு பற்றிய தெளிவு அற்றவராயின் ஒரு நாணயத்தில் தலை விழுவதற்கான நிகழ்தகவு போன்ற எளிமையான விடயங்களைச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம்). அதைவிடப் பெரிய நிகழ்தகவு உள்ள தீமையான விடயங்களில் நாங்கள் பலர் ஈடுபடுவதை நினைவு படுத்தலாம்.

இத்தகைய ஓரிரு அமர்வுகளின் பின்னர் முக்கியமான சில B_2 களை மாற்றுவது தொடர்பான பின்வரும் அட்டவணையை இருவரும் சேர்ந்து பூர்த்தி செய்யலாம். அல்லது சீர்மியநாடி வினைத்திறன் மிக்கவர் எனில் வீட்டு வேலையாகக் கொடுத்து விடலாம்.

வீட்டுவேலை 5:- (சிலரால் முடியாது)

A	B_1	B_2	உண்மையா?	தர்க்கரீதியானதா?	பயன் என்ன?	C
முன்னர் எழுதப்பட்டது	முன்னர் எழுதப்பட்டது	என்றை வாழ்வு தோல்வி	இல்லை	இல்லை	ஒன்றும் இல்லை	முன்னர் எழுதப்பட்டது

இதற்குப் பின்னர் முக்கியமான சில B_2 வசனங்களைப் பின்வரும் வகையில் பிரித்து அவை எப்படி மாற்றப்படலாம் எனக் குறித்துக் கொள்ளலாம். இதுவே சீர்மியநாடி செய்யும் கடைசி வீட்டு வேலையாக இருக்கும். சீர்மியநாடிக்கு முடியாவிட்டால் அமர்வு நேரத்தில் இருவரும் சேர்ந்து செய்யலாம்.

வீட்டுவேலை 6:- (சிலரால் முடியாது)

A	B_1	B_2	மாற்றப்பட்ட B_2	C
எழுதியது	எழுதியது	கட்டாய வாக்கியங்கள்		எழுதியது
		வாழ்வு பிரயோசனமில்லை		
		மிக மோசமான நிலை		



A	B ₁	B ₂	மாற்றப்பட்ட B ₂	C
எழுதியது	எழுதியது	தாங்க முடியாது		எழுதியது
		மற்றவர் பற்றிய மிகத்தாழ்வான எண்ணம்		
		தன்னைப் பற்றிய தாழ்வான எண்ணம்		
		உலகு பற்றிய தாழ்வான எண்ணம்		
		அறிகைக் குழப்பங்கள்		

உ+ம்:-

B ₂	மாற்றப்பட்ட B ₂
கட்டாய வாக்கியம்:- “கடைசி வரையும் அப்பிடி நடக்கப்பிடுவது”.	“அப்பிடி நடக்காமல் இருக்க வேணும் என்பது எனது விருப்பம். அதற்கு என்னால் முடிந்த முயற்சி செய்வேன். ஆயினும் சிலவேளை அப்பிடி நடக்கலாம். நடந்தால் கஷ்டந்தான். ஆயினும் தாங்க முடியும்.

எண்ண மாற்றம் நடைபெறும் அமர்வுகளில் கடுமையான உணர்ச்சிகளுக்குள் சீர்மியநாடி செல்லக்கூடும். அதேநேரம் சீர்மியர் பல வினாக்களைத் தொடுக்க வேண்டியும் இருக்கலாம். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் சீர்மியர் சோக்கிரட்டீஸ் உரையாடல் முறையைப் பின்பற்றலாம்.

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளும் பற்றி இன்னும் சில விடயங்களையும் நோக்கலாம்.

உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளும்:-

உணர்ச்சிகள் விலங்குகளிலும் காணப்படுபவைதான். ஆயினும் கூர்ப்பின் உச்சியில் உள்ள மனிதனின் உணர்ச்சிகள் பொதுவில் மிகவும் சிக்கலானவை. முதல் நிலை உணர்ச்சி ஒன்று தான் தோன்றித் தொண்ணூறு செக்கன்கள் வரை நீடிக்கலாம்.



உணர்ச்சிகள் தன்னாட்சி உடையவை. தம்மைத்தாம் காதலிப்பவை. ஏறியும் இறங்கியும் அலை போலத் திரும்பி வரும் இயல்பு கொண்டவை. உலகப் பொதுவானவை. திடீரெனத் தோன்றும். உடலியல், உடற்றொழிலியல், அறிகைக் கூறுகளைக் கொண்டமையும்.

கோபம், வெறுப்பு, பயம், குற்ற உணர்வு, சந்தோஷம், எரிச்சல், பொறாமை, கவலை, வெட்கம், ஆச்சரியம், ஈடுபாடு, அன்பு என்பன உலகம் முழுவதும் மனிதரில் காணப்படும் பொதுவான உணர்ச்சிகள்.

முன்னர் சொல்லப்பட்ட வேறு பல உணர்ச்சிகள் இடத்துக்கிடம், கலாசாரத்துக்குக் கலாசாரம் வித்தியாசப் படலாம். ஏனென்றால் அவை மற்றைய மனிதர்களைப் பார்த்துப் பழகி அல்லது கற்று வரலாம். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உணர்ச்சிகளின் கலவைக்கு நாட்டுக்கு நாடு, மொழிக்கு மொழி வெவ்வேறு பெயர்களும் இருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு உணர்ச்சிகளுக்கும் வேறு வேறான மூளை நரம்புச் சுற்றுக்கள் உள்ளன. இவை எவ்வளவு தூரம் பழக்கப்படுத்தப்பட்டுள்ளன என்பது முக்கியமானது. அடிக்கடி ஒரு குறிப்பிட்ட உணர்ச்சிக்குள் சென்று வரும்போது அந்தப் பாதை மிகப் பழக்கப்பட்டுப்போன ஒன்றாக மாறுகிறது. பிறகு அந்த உணர்ச்சிக்குள் மிக இலகுவாயும் மிக வேகமாயும் செல்லும் நிலை உருவாகிறது.

உணர்ச்சிகள் முகத் தசைகள் மூலம் அதிகளவில் மற்றவர்களுக்கு உணர்த்தப்படுகின்றன. அதேநேரம் உடல் மொழி மூலமும், சொற்கள், குரல் மூலமும், நடத்தை மூலமும் உணர்த்தப் படலாம்.

இப்போது வீரியம் மிக்க மறை உணர்வுகள் சிலவற்றைக் குறிப்பாகப் பார்க்கலாம்.



கோபம்:-

கோபமும் பதகளிப்பும் நாம் சண்டையிட அல்லது தப்பியோட உதவும் இயல்பான உணர்ச்சிகள். கோபம் வரும்போது வன்முறைச் செயல்களில் ஈடுபட, அழித்தொழிக்க, தண்டிக்க, சத்தம்போட, கண்டபடி பேச அல்லது தன்னிடம் உள்ளவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ள ஒருவர் தூண்டப்படலாம்.

புறத்தே நடக்கும் நிகழ்வுகள் கோபத்தைத் தூண்டலாம். அதே சமயத்தில் உடலில் தோன்றும் வலி, வேதனை போன்ற அக நிகழ்வுகளாலும் அது வரலாம். எமது சொந்த இலக்கு அல்லது இலக்குகள் குழப்பப்படும்போது குழப்பியவர் மீது கோபம் வரலாம். கோபத்தைத் தொடர்ந்து குற்ற உணர்வு, வெட்கம், சோர்வு, பதகளிப்பு ஆகிய மறை உணர்வுகள் காணப்படலாம்.

கோபம் ஆரோக்கியமானதாகத் தொழிற்படு நிலையில் இருக்கும் போது பயனுள்ள செயற்பாடுகளை ஒருவர் செய்யக் கூடும். அதேநேரம் ஆரோக்கியமற்ற தொழிற்படாநிலைக் கோபம் சுயத்தையும், மற்றவர்களையும், நிலைமைகளையும் தாழ்த்தும் எண்ணங்களை உருவாக்கும். ஒருவரது வேதனை தாங்கும் தன்மையைக் குறைக்கும் மோசமான நடத்தைகளுக்குக் கட்டளையிடப் பார்க்கும்.

மாறாக ஆரோக்கியமான கோபம் தன்னையும், மற்றவர்களையும் நிபந்தனையின்றி ஏற்றுக்கொள்ள முயலும். மதிப்பீடுகளைத் தெரிவுகளாக்கும். வேதனை தாங்கும் தன்மையை அதிகரிக்கும்.

ஆரோக்கியமான கோபம் வந்தபின் காணப்படக் கூடிய எண்ண ஓட்டம் பின்வருமாறு அமையலாம்.

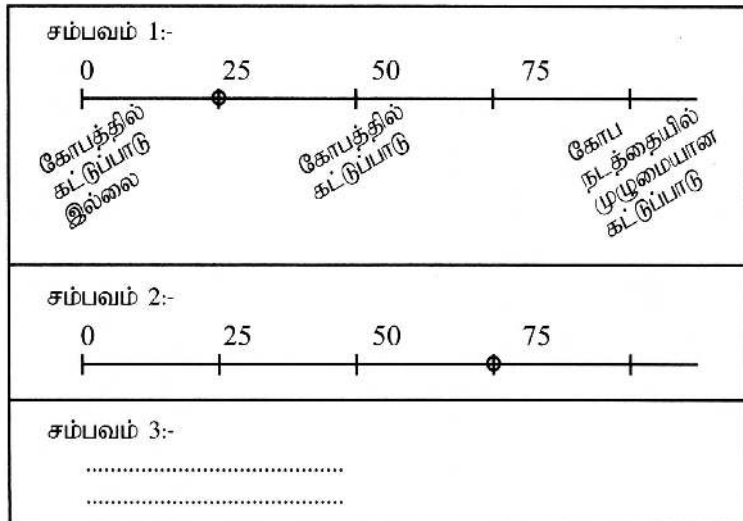
கட்டாய வாக்கியம்:- “அவர் என்னை மதிக்க வேண்டும்”.
மதிப்பீடு (B₂):- “அவர் என்னை மதிப்பதில்லை (சான்று உண்டு).
தெரிவு:- “அவர் என்னை மதிக்காவிட்டாலும் என்னால் அதைத் தாங்க முடியும். அது என் சுயத்தை எந்த வகையிலும் பாதிக்காது”.



சீர்மியநாடியுடனான அமர்வின்போது, சம்பவம் ஒன்றில் (A) அவர் அநுபவித்தது தொழிற்படாநிலைக் கோபம் என்று சீர்மியருக்கு நன்கு தெரிந்தால், “உங்களுக்கு வந்த ஏமாற்றத்தினால் நீங்கள் தொழிற்படா நிலைக் கோபத்தை வெளிப்படுத்தியிருக்கிறீர்கள்.” போன்ற வசனங்களைக் கூறலாம். “இந்தக் கோபம் உருவாக்கிய நடத்தைகள் உங்கள் இலக்கை அடைய உதவியதா?” என்று கேட்கலாம். “நீங்கள் காட்டிய வன்முறை நடத்தை காரணமாக உங்கள்மீது மரியாதை ஏற்பட்டதா?” என்றும் கேட்கலாம்.



கோபத்தால் ஏற்படும் நடத்தை காரணமாக உறவுச் சிக்கலுக்குள் அகப்படும் சீர்மியநாடிகள் இவ்வாறான ஒரு நடத்தைச் செறிவுப் புள்ளித்திட்டத்தைப் பேண உதவலாம்.





“ஒரு நிமிடக் கோபத்தின் போது பொறுமை காக்க முடிந்தால், நாறு நாள் துன்பத்தில் இருந்து விடுதலை பெறலாம்”.

குற்ற உணர்வும் வெள்கமும்:-

“நாங்கள் செய்து முடித்துவிட்ட செயற்பாடு ஒன்றை மாற்ற முடியாது என்பது உண்மைதான். ஆயினும் திருப்பிப் பார்க்கலாம். அதைப்பற்றி அதிகம் புரிந்துகொள்ள முயலலாம். ஒவ்வொரு புதிய கணமும் குற்ற உணர்விலும் பயத்திலும், கோபத்திலும் கழிய வேண்டியதில்லை. திரும்பிப் பார்ப்பதன் மூலம் எதிர்கால வாழ்வை இன்னும் சுதந்திரம் மிக்கதாயும், விளக்கம் கொண்டதாயும், அன்பு நிறைந்ததாயும் மாற்றலாம். இதுவே வாழ்வின் மிகப் பெரிய அழகு”.

மனச்சோர்வு, சமூகப் பதகளிப்பு, எண்ணச்சுழல் நிர்ப்பந்தம் போன்ற உளநலக் குறைபாடுகளால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்போது குற்ற உணர்வு காணப்படலாம்.



தனது உடல்நிறை அதிகமாக இருத்தல், உயரம் குறைவாக இருத்தல், மற்றவர் அறியாமல் செய்த ஒரு பிழை ஆகியவற்றில் அளவுக்கு மிஞ்சிய பொறுப்புத்தன்மில் இருப்பதாக ஒருவர் நினைக்கலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் தனக்குச் சுயதண்டனை வழங்க விரும்புதல், மறுதலித்தல், திரும்பவும் செய்யமாட்டேன் என உத்தரவாதம் கொடுத்தல், மது, போதை, புகைத்தல் போன்ற பழக்கங்களால் குற்ற உணர்வைக் குறைக்க முயலுதல் ஆகியவை காணப்படலாம். சில வேளை மற்றவர்கள் தாம் செய்த பிழையைக் கண்டு பிடித்து விடுவார்கள் என்ற பதற்றம் வரலாம். விழுமியங்களுக்கு எதிராக நடந்தமை, அன்புள்ளவர்களைப் புண்படுத்தியமை போன்ற சந்தர்ப்பங்கள் மனதில் திரும்பத் திரும்ப வந்து அலைக்கழிக்கலாம்.



இவர்களிடம் காணப்படக்கூடிய தொழிற்படா நிலை ஊகங்கள் (B_1) சில பின்வருமாறு அமையலாம்.

“பிழை விட்டா மற்றவை குறை நினைப்பினம்”.

“என்னாலை இதைச் சரியாச் செய்ய முடியாதெண்டு அவை நினைக்கிறது சரிதான்”.

“என்றை பிழையை மற்றவை கண்டு கொள்ளுது எனக்குப் பிடிக்கேல்லை”.

“மற்றவை என்றை பிழையைக் கண்டுபிடிக்க முடியாதபடி நடந்துகொள்ளுது என்றை பொறுப்பு”.

இவற்றின் தொடர்ச்சியாக வரக்கூடிய அல்லது முன்னரே ஆழ் மனதில் இருந்து இப்போது எழுந்து மேலே வரக்கூடிய ஒரு மைய நம்பிக்கை (B_2) இப்படி அமையலாம்.

“நான் பலவீனமானவர்”, “நான் கூடாதாள்”, “நான் மற்றவர்களால் விரும்பப்படாதாள்”

மேலே உள்ளவை போன்ற எண்ணங்கள் ஒரு சீர்மியநாடியிடம் காணப்படுமாயின் சீர்மியர் அதை இவ்வாறு அணுகலாம்.

“வேறே எந்த வகையிலை நீங்கள் இதைப் பாக்கலாம் என்று நினைக்கிறியள்?”

“குற்ற உணர்வு உங்களுக்கு எந்த வகையிலை உதவப் போகுது?”

“மனிதர்கள் செயற்படுவதிலை வரையறைகள் இருக்கும் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறியள்?”

ஆயினும் இத்தகையதொரு கலந்துரையாடலில் சீர்மிய நாடி தனது சொந்த விழுமியப் பண்புகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தால் அதனைக் குறைக்க முனையாதிருப்பது நல்லது.



‘குற்ற உணர்வு’ என்ற ஆரோக்கியமற்ற உணர்ச்சியின் ஆரோக்கியமான மாற்றீடு ‘ஏமாற்றம்’ ஆகும். ஆகவே “நீங்கள் அப்பிடிச் செய்தது உங்களுக்கே ஏமாற்றமாயிருக்கு. எதிர்காலத்திலை அப்பிடிச் செய்ய மாட்டீங்கள்” என்றும் பார்வை மாற்றம் செய்யலாம்.

புண்பட்ட உணர்வு:-

மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பொதுவாகக் காணப்படும் மற்றொரு உணர்ச்சி இது. வலி மிகுந்த இந்த உணர்ச்சி பொதுவாக மற்றவர்களால் அவதானிக்கப்படுவதில்லை. இதைப் பற்றிக் கதைக்கத் தொடங்கு முன்னரே கூடச் சீர்மியநாடியிடம் கண்ணீர் வெளிப்படலாம்.

மற்றொருவரால் அல்லது பலரால் தவிர்க்கப்படல், ஒதுக்கப்படல், அல்லது கண்டு கொள்ளப்படாதிருத்தல் இதற்கான காரணமாகலாம். சில வேளை சீர்மியநாடி தனக்குக் குழப்பமாய் உள்ளது எனக் கூறலாம். ஒதுங்குவதும், அதிகளவு அமைதியாய் இருப்பதும் இந்த உணர்ச்சியைத் தொடர்ந்து வரும் நடத்தைகளாகலாம். இந்த நடத்தையானது மற்றவர்களுடனான தொடர்பாடலை மேலும் குறைத்துச் சுயதோல்விக்கு வழிவிடலாம்.

மற்றவர்களின் கவனத்தை அதிகம் பெறுவதே இந்த நடத்தையின் நோக்கமாக இருக்கலாம். மற்றவர் மன்னிப்புக் கேட்பார் எனச் சீர்மியநாடி எதிர்பார்க்கக் கூடும். ஆயினும் மற்றவர்கள் பொதுவாக ஒதுங்குபவர்களை அதிகம் கண்டு கொள்வதில்லை என்பதே உண்மையாகும்.

ஒருவர் மோசமான விமர்சனத்துக்குள்ளாக்கப்படல், துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தப்படல், கவனியாது விடப்படல், காட்டிக் கொடுக்கப்படல், ஏமாற்றப்படுதல், நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்யப்படல் போன்ற காரணங்களே புண்பட்ட உணர்வின் பின்னணியில் இருக்கும்.

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் சீர்மியநாடி ஒருவரின் மனதில் வரக்கூடிய எண்ணங்கள் பின்வருமாறு அமையலாம்.



“மற்றவர்களால் ஒரு மனிதர் இவ்வாறு நடத்தப்படக் கூடாது”.
“இது நீதியானதில்லை. இதைத் தாங்க முடியாது”.
“நான் நல்ல மனிதர் இல்லைப் போலிருக்கிறது. அதனால்தான் எனக்கு ஒரு பெறுமதியும் இல்லை”.
“அவர்கள் என்னைப் புறக்கணிக்கிறார்கள்”.
“நான் புறக்கணிக்கப்படக் கூடாது”.
“என்னால் இனிமேலும் இதைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது”.
“என்னால் ஒரு பயனும் இல்லை என்று அவர்கள் நினைப்பது சரிதான்”.

சீர்மியநாடியின் புண்பட்ட உணர்வு பல சந்தர்ப்பங்களில் கோபமாகவும் வெளிப்படலாம்.

புண்பட்ட உணர்வுக்கு மாற்றீடான தொழிந்படுநிலை உணர்வு கவலை ஆகும். ஆகவே சீர்மியநாடியின் அநுபவங்கள் கவலையாக வெளிப்படச் சீர்மியர் உதவலாம். ஆயினும் சீர்மியர் “நடந்த சம்பவம் மிகச் சிறியது. பெறுமதியற்றது.” என்று உணர்த்த முற்படக்கூடாது. அதைக் குறைத்து மதிப்பிடக் கூடாது. சீர்மியநாடியைப் புண்படுத்தியவர் பக்கத்தில் இருந்திருக்கக் கூடிய நியாயங்களை எடுத்துக் கூற முனையக் கூடாது. ஆயினும் சீர்மியநாடியின் நடத்தை சுயதோல்விக்கு வழி வகுக்கக் கூடுமாயின் அதைச் சுட்டிக் காட்டலாம். சம்பவங்களிலும் மனிதர்களிலும் மாற்ற முடியாத பகுதிகளை ஏற்றுக்கொள்ள வழிப்படுத்தலாம். கடந்த கால நினைவுகளில் இருந்து மீண்டு நிகழ் காலத்தில் வாழ உதவலாம். மற்றவர்கள் எங்களைப் புண்படுத்த முயலும்போது எம்மிடத்தில் எந்த மாற்றமும் வரவேண்டியதில்லை என்பதை உணரச் செய்யலாம்.

“உங்களை ஒருவர் மிக மோசமாகப் புண்படுத்தும்வரை உங்கள் வலு உங்களுக்குத் தெரியாது” என்பது ஒரு முதுமொழி.

வாறாமை:-

“உங்களோடு ஒருவர் சந்தோஷமாக இல்லை. உங்களைப் பற்றிப் பொறாமைப் படுகிறார் என்பது பற்றிக் கவலைப்பட



வேண்டாம். ஏனெனில் அவர் தன்னுடனேயே சந்தோஷமாக இல்லை.”

மனச் சோர்வில் பொதுவாகக் காணப்படும் மற்றொரு உணர்ச்சி பொறாமை ஆகும். மறைந்திருக்கும் பொறாமையும் பல சந்தர்ப்பங்களில் கோபமாக வெளிப்படலாம். பொறாமை இருப்பதாக ஏற்றுக்கொள்வது சில சீர்மியநாடிகளுக்குக் கடினமாக இருக்கலாம். தொழிற்படு நிலையில் பொறாமை எம்மைக் கடுமையாக உழைக்க வைத்து நாம் விரும்பியதை அடைய உதவக்கூடியது என்பதைச் சீர்மியநாடி அறியச் செய்யலாம். அதே பொறாமை தொழிற்படா நிலையில் இயங்குமாயின் எம்மைச் சந்தோஷமற்ற உணர்வில் வைத்து “எமக்கு அதிர்ஷ்டமில்லை” என்று நினைக்க வைத்துச் சுய பச்சாதாபத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். உணர்வு வலியைத் தந்து எம்மை நாமே கீழிறக்க வைத்துவிடும் என்பதையும் பொருத்தமான சந்தர்ப்பத்தில் கூறலாம்.

பொறாமையைக் கடுமையாக அநுபவிக்கும் சீர்மிய நாடிகளிடம் பின்வரும் வசனங்கள் தோன்றலாம்.

“மற்றவர்கள் இதை இலகுவில் பெறும்போது நான் மட்டும் ஏன் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும்?”

“அவர்கள் என்னைவிட அதிர்ஷ்டசாலிகள். அவர்களின் வாழ்வு எனது வாழ்வைவிடச் சிறந்தது”. (அடுத்தாத்து அம்புஜத்தைப் பார்த்தேனா? என்ற சினிமாப் பாடல் நினைவு வருகிறதா?)

“எனக்கும் அது கிடைத்தால் நானும் சந்தோஷமாக இருப்பேன்”.

“அது இல்லாமல் நான் வாழக்கூடாது”. (அது என்பது எதுவாகவும் இருக்கலாம்.)

“நான் முழுமையற்றவர்”.

சீர்மியநாடியின் அமர்வுகள் ஓரளவு முடிந்து அவரது அறிகைச் சிகிச்சையை நிறைவு செய்ய முன் இப்படி ஓர் அட்டவணை சீர்மிய நாடியின் மனதிலும் நிறைவு செய்யப் பட்டுள்ளதா என்று பார்த்துக் கொள்ளலாம். C சார்ந்த இலக்குகள் அடையப்பட்டதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



A	B ₁	B ₂	C
	1	1	
	2	2	
	3	3	
	4	4	
	மாற்றப்பட்ட B ₁	மாற்றப்பட்ட B ₂	இலக்குகள்
	1	1	
	2	2	
	3	3	
	4	4	

நிறைவு செய்தல்:-

நிறைவு செய்தல் என்ற சீர்மியரின் திறன் தொடர்பாக முன்னரும் பார்த்திருந்தோம். அறிகைச் சிகிச்சை அமர்வு ஆரம்பித்த நாளில் இருந்தே மெல்ல மெல்லச் சீர்மியநாடியை நிறைவு செய்ய ஆயத்தம் செய்து வரலாம். பிரச்சினைகள் எதிர்காலத்திலும் வரக்கூடுமாயினும் இதே முறையில் அவற்றைக் கையாள முடியும் என்ற நம்பிக்கையை வளர்த்து வரலாம். பிரச்சினைகளை முன்கூட்டியே ஊகிக்கவும் நேரத்தோடு தீர்த்துக் கொள்ளவும் கூடிய திறன்களையும் மேம்படுத்தலாம்.

நிறைவு செய்தலுக்கு உடன்படச் சீர்மியநாடி கஷ்டப்படுகிறார் என்றால் ஓரிரு அமர்வுகள் கூடவே எடுக்கலாம். அல்லது அமர்வுகளுக்கு இடையிலான இடைவெளிக் காலத்தை ஒரு வாரம், இரண்டு வாரம் பின்னர் மூன்று வாரம் என அதிகரித்து மெல்ல நிறைவு செய்யலாம்.

“நாங்கள் எந்த இலக்கை அடைய நினைத்தோமோ அதை ஏறத் தாழ அடைந்துவிட்டோம். ஆகவே இத் தொடரை நிறைவு செய்வோம். ஆயினும் எனது கதவு உங்களுக்காகத் திறந்திருக்கும். தேவைப்பட்டால் நீங்கள் வரலாம்” என்ற நம்பிக்கையைக் கொடுத்து நிறைவு செய்யலாம்.

மற்றொரு சந்தர்ப்பத்தில் உண்மையாகவே அதே சீர்மியநாடி திரும்ப வருவாராயின் அவரை இன்னொரு உளவளத் துணையாளரிடம் அனுப்புவதே சிறந்ததாகும்.



ஏற்றுக்கொண்டு பொறுப்புடன்ருத்தல் சீக்க்சை

Acceptance Commitment Therapy (ACT)

“LDAற்றக் கூடியதை மாற்றவும்,

மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக்கொள்ளவும்,

இரண்டுக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை அறிந்து கொள்ளவும்
இறைவனே எனக்கு வரம் கொடு”.

மனித நடத்தை தொடர்பான ஆய்வுகளை உட்புகுத்தித்
தயாரிக்கப்பட்ட அறிகை நடத்தைச் சிகிச்சையின் உன்னத
வடிவம் என “ஏற்றுக்கொண்டு பொறுப்புடன்ருத்தலை”க்
கருதலாம். இதன் பெயரில் அடங்கியுள்ளபடியே இதன் முக்கிய
கூறுகளாக,

- i) ஏற்றுக்கொள்ளல்
- ii) பொறுப்புடன் வாழ்தல்

ஆகியவை அமையும். வாழ்க்கை முழுவதும் அர்ப்பணிப்புடன்
செயற்படுதல், நடத்தை மாற்ற உத்திகளுடன் வாழ்தல்,
உன்னிப்பாயிருத்தல் ஆகிய கூறுகளும் இதனுடன் சேர்ந்துள்ளன.
ஆரம்பத்தில் இது “விசாலமான விலகல் முறை” (Comprehensive
distancing) என்று அழைக்கப்பட்டது.

1982ம் ஆண்டில் இச்சிகிச்சை முறை ஸ்ரீபன். சி. ஹெயிஸ்
என்பவரால் முன்மொழியப்பட்டு 1985 இல் நொபேட் செந்
என்பவரால் பரிசோதிக்கப்பட்டதால் இவர்கள் இருவரையும்
இச்சிகிச்சையின் மூலவர்கள் எனலாம்.

2015ம் ஆண்டில் செய்யப்பட்ட பல ஆய்வுகளின்படி
புத்தகளிப்பு, மனச்சோர்வு, பதார்த்தங்களுக்கு அடிமையாதல்
போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு உலகில் இதுவரை பாவிக்கப்பட்டு
வந்த ஏனைய சிகிச்சை முறைகள் எல்லாவற்றையும் விட இது
மிகச் சிறந்தது என அறியப்பட்டிருப்பதால், வளர்ச்சி அடைந்த



நாடுகளின் உளவியல் சிகிச்சை நிபுணர்கள் பலரும் இப்போது இம்முறைக்கு மாறிவிட்டார்கள்.

இச்சிகிச்சை முறையில் நோக்கங்களாகப் பின்வருவன வற்றைக் கருதலாம்.

1. கடினமான மறை உணர்வுகளை அகற்றாதிருத்தல்.
2. விழுமிய நடத்தை, விழுமிய வாழ்வு ஆகியவற்றை நோக்கி நகருதல்.
3. சந்தோஷம் தராத உணர்வுகளுக்கும் முகம் கொடுத்துப் பழகுதல்.
4. அளவுக்கு அதிகமாக எதிர்த்தாக்கம் காட்டாதிருத்தல்.
5. யதார்த்த நிலைமைகளைத் தவிர்க்காதிருத்தல்.

இதை ஒரு மேலெழும் சுருளி வாழ்வு முறை என்றும் கூறலாம். வாழ்வு நகர்ந்து செல்லும்போது உணர்வு சிறிதளவு சிறக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் வாழ்வின் உண்மைகள் சில புரியும். உண்மைகள் புரியத் தொடங்கும்போது வாழ்வு இன்னும் சிறக்கும் என்றவாறாக இந்தச் சுருளி செயற்படும்.



நாம் எல்லோரும் ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்வு வாழவே விரும்புகிறோம். “எனது வாழ்வு தோல்வியாக வேண்டும்” என்று எந்த உயிரியும் விரும்புவதில்லை. ஆயினும் “வெற்றிகரமான வாழ்வு என்றால் என்ன?” என்ற கேள்விக்கு ஒரு தெளிவான விடை எமது மனங்களில் இருக்கிறதோ என்பது நிச்சயமில்லை.

பின்வரும் வரைவிலக்கணம் பொருந்தி வருகிறதா என நாம் ஒவ்வொருவரும் பார்த்துக்கொள்ளலாம். “அடிக்கடியும் அதிக நேரமும் சந்தோஷமாய் இருத்தல், புத்திசாலிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல், சிறு பிள்ளைகளின் அன்பைப் பெற்றுக்கொள்ளல், நேர்மையான விமர்சகர்களின் பாராட்டைப் பெறுதல், போலி நண்பர்களின் மறையான, கேடு விளைவிக்கின்ற விமர்சனங்களைத் தாங்கிக்கொள்ளல், அழகை எப்போதும் ஆராதித்தல், மற்ற மனிதர்களின் நல்ல பக்கத்தை எப்போதும்



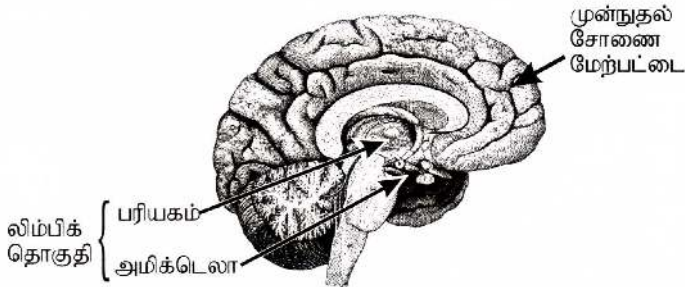
பார்த்தல், ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள், பயனுள்ள தோட்டம், முன்னேற்றமான மாற்றம் கண்ட சமூகக் குழு போன்ற விடயங்களால் இந்த உலகைச் சற்றுச் சிறந்ததாக விட்டுச் செல்லல், - மிக முக்கியமாக நாம் வாழ்ந்ததால் எத்தனை பேர் நிம்மதியாக மூச்சு விட்டார்கள் என அறிதல் ஆகியவற்றின் கூட்டு மொத்தமே ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்வு எனலாம்”.

இத்தகைய ஒரு வாழ்வை வாழ்வதற்கான வழியை இந்தச் சிகிச்சை முறை சீர்மியநாடிகளுக்குக் கற்றுத்தரும்.

உணர்ச்சிகள்:-

மனித உணர்ச்சிகள் தொடர்பாக இதற்கு முன்னர் இரண்டு தடவை இந்த நூலில் சில விடயங்களைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறோம். உளநலத்தோடு மிக நெருக்கமாகத் தொடர்புபடும் இந்த உணர்ச்சிகள் தொடர்பாக இன்னும் சில விடயங்களை இப்போது பார்ப்போம்.

எமது மூளையின் கீழ்ப் பகுதியில் ஆழமாக இருப்பது “லிம்பிக் தொகுதி”. அதுவே உணர்ச்சிகளுக்குப் பொறுப்பானது. உயிரியல் உந்தல்களுக்கும் துலங்கல்களுக்கும் பொறுப்பான மூளையின் ஆதியான பகுதியும் இதுதான்.



“அமிக்டெலா” என்ற லிம்பிக் தொகுதியின் பகுதியும் இருக்கிறது. இது மூளையின் நடுப்பகுதியில் சமச்சீர்க்கோட்டின் இரு பக்கத்திலும் அமைந்துள்ள வாதுமை வித்து வடிவமான



கூறு. உயிர் வாழ்வுக்கு அவசியமான உணர்வுகள், உந்தல் களுடன் இப்பகுதியும் தொடர்புடையது. உயிர் அச்சுறுத்தல் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படும் அலார விளைவுகளுக்குப் பொறுப்பான பகுதி இதுதான். பரியகம் (Thalamus) என்ற பகுதி மூளையின் மையத்தில் இருக்கிறது. புலன் அங்கங்களில் இருந்து வரும் தகவல்களை மூளைய மேற்பட்டையின் முன்னுதல் சோணைக்கு அனுப்பும் முக்கிய படலையாகத் தொழிற்படுவது இது. பாரிய நெருக்கீடுகளின்போது உணர்ச்சிகள் உச்சத்தைத் தொடுமாயின் பரியகம் தான் அனுப்ப வேண்டிய செய்திகளை முன்னுதல் சோணைக்கு அனுப்பாமல் அதைக் கடந்து 'அமிக்டெலா'வுக்கு அனுப்பி விடும். இந்தத் திசை மாற்றல் தொடர்பாகப் பிற்பாடு அது வருத்தப்பட நேரலாம்.

முன் நுதல் சோணைக்குத் தெரியாமல் அமிக்டெலாவை அடைந்த செய்திகள் திரும்பவும் முன்னுதல் சோணைக்குத் தெரியவர ஏறத்தாழ இருபது நிமிடம் எடுக்கலாம். இந்த இடை வெளியில் எமக்குப் பல கெடுதிகளை நாமே ஏற்படுத்தி யிருப்போம்.

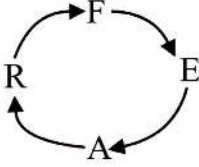
கோபம், பயம், கவலை, மகிழ்ச்சி ஆகியவை மனிதரில் ஏற்படுகிற நாலு முக்கிய உணர்ச்சிகள். கோபம் ஒரு வகையில் சுதந்திரத்தைத் தருவதாக நாம் உணர்ந்தாலும், பிழையாகிப் போன கோபம் வன்முறையாக வெளிப்படலாம். அமர்வுகளின் போது சீர்மியநாடி கோபத்தை வெளிப்படுத்தினால், "எந்த விடயம் என்னைக் கோபப்படுத்துகிறது? அது யார் மீதான கோபம்?" என்பதை உறுதியாகவும் தெளிவாகவும் கூறச் சீர்மியர் உதவலாம். "கைபிடி போட்ட கோபம்" விழுந்து புரளுதலாகக் குழந்தைகளிலும் அடித்து உடைத்தலாகப் பெரியவர்களிலும் வெளிப்படுகிறது.

இழப்பினால் வரும் கஷ்டத்தைத் துடைத்தெறிவதில் கவலை உதவுகிறது. அழும்போது, 'எண்டோர்.பீன்' என்ற நரம்பிணைப்புப் பதார்த்தம் சுரக்கப்படுவதால் அழுத பின் ஓர் ஆறுதல் தெரிகிறது. ஒருவரை மற்றவருடன் கதைக்காமல் இருக்கத் தூண்டுவது 'கைபிடி போட்ட கவலையாக' இருக்கலாம்.



இப்போது பயம் என்ற உணர்ச்சியைப் பார்ப்போம். அது எம்மைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கிறது. மெதுவாக அவசரப்படாமல் செயற்பட வைக்கிறது. 'கைபிடி போட்ட பயம்' வெட்கமாக வெளித் தெரிகிறது.

பயம் எப்படி மீள் சுழற்சி பெறுகிறது என்பதை இவ்வாறு இலகுவில் நினைவு படுத்தலாம்.



F - தொழிற்படா நிலை எண்ணங்களைப் பிணைக்கப்படுதல்.

E - அநுபவங்களின் மதிப்பீடு.

A - முன்னைய அநுபவங்களினால் சந்தோஷமற்ற நிலைமைகளைத் தவிர்க்க முற்படல்.

R - எமது நடத்தைகளுக்குக் காரணம் காட்டுதல்.

பயம் என்ற உணர்ச்சி இவ்வாறு மீள் சுழற்சிக்கு உட்படும்போது அந்த விஷவட்டத்தை உடைப்பதில் ஏற்றுக்கொண்டு பொறுப்புடனிருத்தல் சிகிச்சை முக்கிய இடம் வகிக்கும்.

இதற்காகப் பின்வரும் மூன்று விடயங்களில் கவனம் செலுத்துதல் முக்கியமாகும்.

1. எமது நினைக்கும் சுயம் எண்ணங்களை உருவாக்குகிறது. அவதானிக்கும் சுயம் (Observing self) எண்ணங்களைப் பார்க்கிறது. எப்படியும் அந்த எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நடத்தைகளை முதலில் ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றுடன் கடுமையாகப் போராடாமல் சேர்ந்து வாழக் கற்றுக் கொள்ளல் முதல் தேவையாகும்.
2. வாழ்வதற்கான விழுமியப் பாதை ஒன்றைத் தெளிவாகத் தெரிவு செய்து கொள்ளலாம்.
3. இதற்குப் பின்னர் விழுமியப் பாதையில் நடப்பதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளைச் செய்யத் தொடங்கலாம்.

இந்தச் சிகிச்சை முறையைச் சீர்மியர், சீர்மியநாடி ஒருவருக்குப் பிரயோகிக்கும்போது அவரை ஆறு



படிநிலைகளுடாக அழைத்துச் செல்ல வேண்டியிருக்கும்.
அவையாவன:-

1. அறிகைப்பரவல்
2. ஏற்றுக்கொள்ளல்
3. உன்னிப்பாயிருத்தல்
4. அவதானிக்கும் சுயத்தை வளர்த்தல்
5. எமது வாழ்வுக்குத் தேவையான முக்கிய விழுமியங்களைத் தேடிப் பிடித்தல்
6. அர்ப்பணிப்புடனும் பொறுப்புடனும் செயற்படுதல்

அறிகைப்பரவல்:-

மீள மீள வருகின்ற எண்ணங்கள், படிமங்கள், உணர்வுகள், ஞாபகங்கள் ஆகியவற்றை அடையாளம் காண்பது தொடர்பாக அறிகைச் சிகிச்சையின்போது அறிந்துள்ளோம். அவை வருகின்ற வேகத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிகளைச் சீர்மியநாடிக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பதே அறிகைப் பரவலின்போது செய்யப்படும்.

வேதனை தருகின்ற, சந்தோஷமற்ற, எண்ணங்களைப் பரவலாக்கக் கற்றுக் கொள்ளும்போது அவை சீர்மியநாடியைப் பயப்படுத்தும், குழப்பும் அல்லது சோர்வடையச் செய்யும் வலிமை குறைந்து போகும்.

தொழிற் படாநிலை எண்ணங்கள், சுயத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆழ்மன மைய நம்பிக்கைகள், சுய மறை விமர்சனங்கள் ஆகியவை பரவலாக்கப்படும்போது நடத்தை மீதான அவற்றின் செல்வாக்குக் குறைவடையும்.

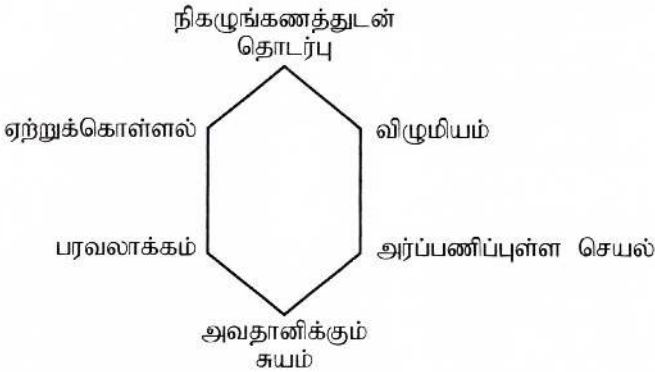
எண்ணங்களைப் பரவலாக்கம் செய்ய முதல் எண்ணங்கள் பற்றிய சில உண்மைகளைப் பார்க்கலாம்.

“எங்களிடத்திலே நல்ல எண்ணங்கள் இருக்குமாயின் அவை சூரியக் கதிர்களைப் போல முகத்தில் பிரகாசிக்கும். நாங்கள் எப்போதும் மிக அழகாக இருப்போம்.”

எண்ணங்கள் பெரும்பாலும் யதார்த்தமானவையாக இருப்பதில்லை. அவை உண்மைகளாக இருப்பதை விடப்



பயங்களாக, சந்தேகங்களாக இருப்பதே அதிகம். அதனால் எண்ணங்கள் பெரிய அளவுக்கு முக்கியமானவை இல்லை எனக் கருதலாம். எண்ணங்கள் எமக்கான கட்டளைகள் இல்லை.



ஆகவே எண்ணங்களைச் செயற்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இருப்பதாக நாம் கருத வேண்டியதில்லை. எந்தப் பெரிய மனிதருடைய எண்ணங்களும் எப்போதும் புத்திசாலித் தனமானவையாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. சிலவேளை ஓர் எண்ணம் மிக முட்டாள்தனமானதாக இருக்கலாம்.

இன்னொரு வகையில் சொல்லப் போனால் எண்ணங்கள் என்பவை வெறும் சத்தங்கள், சொற்கள், கதைகள் அல்லது மொழி மட்டுமே. அவை சிலவேளை உண்மையாக இருக்கலாம். சிலவேளை இல்லாமலும் இருக்கலாம். எமது மனதில் வரும் எண்ணங்கள் எமது வாழ்வை முன்னோக்கி நகர்த்த உதவலாம். உதவாமலும் போகலாம். நிச்சயமாக அவை எமக்கான கட்டளைகளாக இருக்க முடியாது. சிலவேளை புத்திசாலித்தனமானதாக இருக்கலாம். இல்லாமலும் இருக்கலாம். எமது எண்ணங்கள் ஒருபோதும் எம்மைப் பயமுறுத்த முடியாது. அவை மாற்றப்படக் கூடியவை. நாம் விரும்பினால் மாற்றாமலும் விடலாம்.

உளவியல் ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் பார்த்தால், இந்த எண்ணங்கள் என்பவை வெறும் ஊகங்கள், மதிப்பீடுகள் அல்லது



மைய நம்பிக்கைகள். இவற்றில் மைய நம்பிக்கைகளாக இருப்பவையே எமது உணர்ச்சிகளைக் கடுமையாகத் தூண்டு கின்றன.

ஒருவரில் ஏற்படக்கூடிய நேர் எண்ணங்களும் மறை எண்ணங்களும் தொற்றக் கூடியவை. பறவைகளிடம் கூட இதை இயல்பாக அவதானிக்கலாம். ஒருவருடைய மனநிலை, முகபாவம், உடல்மொழி ஆகியவை இந்தத் தொற்றலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். தளவாடி நரம்புக்கலங்கள் இந்தச் செயன்முறையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. ஆழ்மனதில் தன்னியக்க நிலையில் இத் தொற்றல் நடைபெறுமாயினும் உணர்வுச் செறிவு கூடும்போது தொற்றல் அதிகமாகும். ஆகவேதான் நட்பு வட்டத்தைத் தெரிவு செய்யும்போது மிகுந்த அவதானம் தேவைப்படுகிறது.

எண்ணாய்வுவலாக்கம் செய்யும் வழிகள்:-

அறிகைச் சிகிச்சையில் செய்தது போன்ற சில முதல் அமர்வுகளில் சீர்மியநாடி, “.....” என்ற எண்ணம் தனக்கு அடிக்கடி வருகிறது என்பதை முதலில் அடையாளம் காணவேண்டும். பல எண்ணங்களை அவர் இனம் காணுவாராயின் அதில் முக்கியமான ஒரு மைய நம்பிக்கையை (B₂)க் கண்டு கொள்ளச் சீர்மியர் உதவ வேண்டும்.

பரவலாக்கம் செய்யும் ஒரு வழிமுறையாக அந்த எண்ணத்திற்கு இசையமைத்துப் பாடி வரலாம். அந்த இசை மிக மெதுவாகப் பாடப்படுகிற, மனதுக்கு இதமான இசையாக இருக்க வேண்டும்.



“என்னால் இதைத் தாங்க முடியாது” என்பதே எண்ணமாக இருந்தால், “என்னாலை இதைத் தாங்க முடியாதுதானே” என்றோ அல்லது வேறு வகையிலோ இசைக்கு ஏற்றபடி அந்த வசனத்தை மாற்றிச் சிரித்துச் சிரித்துப் பல முறை பாட அந்த எண்ணம் பரவலாகி விடும். பிறகு இடையிடை அதே



இசையுடன், “என்னாலை இதைத் தாங்க முடியுந்தானே” என்று பாடிப் பார்க்கலாம். அப்படிப் பாடும்போது உணர்வு எப்படி மாறுகிறது என்றும் பார்க்கலாம்.

பரவலாக்கம் செய்யும் மற்றொரு வழியாக அந்த எண்ணத்திற்கு ஒரு பெயர் வைத்து அழைக்கச் சீர்மியநாடிக்கு உதவலாம். அதன் மூலம் அந்த எண்ணத்தோடு ஒரு தமாசான உறவை வளர்த்துக் கொள்ள முனையலாம். “என்னாலை இதைத் தாங்க முடியாது” என்ற எண்ணத்திற்குத்.....“தாங்க....” “இல்லை, இல்லை தங்க...” “ஆ... தங்கம் என்று பெயர் வைப்பம்” என்று நினைத்துக் கொண்டால், அந்த எண்ணம் மனதில் வருவதை அவதானிக்கிற போதெல்லாம், “ஆ... இப்ப என்ன எண்ணம் வந்தது?” “அது... தங்கம் வந்தது...” என்று நினைத்து அதை ஒரு சிறு சிரிப்பாக்கிக் கொள்ளலாம். “இப்போது வந்த எண்ணம் என்ன? இப்போது வந்த உணர்ச்சி என்ன?” என்று கண்டு பிடிக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் கண்டு பிடித்த “அவதானிக்கும் சுயத்திற்கு” நன்றி கூறிக் கொள்ளலாம்.

மிக முக்கியமான எண்ணம் ஒன்றைக் கண்டு பிடிக்கிறபோது அதைப் பரவலாக்கம் செய்யும் இன்னொரு வழியாக, ஒரு பகிடியான குரலை, காகம் கரைவது போன்ற குரலை அல்லது நரி ஊளையிடுவது போன்ற குரலை அல்லது நாய் குரைப்பது போன்ற குரலைப் பாவித்து அதைக் கூறி வரலாம்.



“வவ்... வவ்... வவ்...
என்னாலை இதைத் தாங்க ஏலாது வவ்...”

“ஊ ஊ ஊ... என்னாலை
தாங்க ஏலாது ஊ...” என்றெல்லாம் கூறிப்
பார்க்க, மிக இறுக்கமாக இருந்த உணர்வு
இலேசாகி விடும்.

எண்ணத்தைப் பரவலாக்கம் செய்யும் மற்றொரு வழியாக அந்த எண்ணத்தைக் கடதாசி அட்டை ஒன்றில் எழுதி அதை



வீட்டின் பல்வேறு இடங்களிலும் காட்சிப்படுத்தலாம். எழுதப்படும் முறையில் ஓர் அதீத அழகு இருக்கலாம் அல்லது கேலி இருக்கலாம். உண்மையில் எழுதாவிட்டாலும் அவ்வாறு எழுதப்பட்டிருப்பதான ஒரு படிமத்தை மனதில் உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

ஓர் எண்ணம் தொடர் சங்கிலியாகப் பல நிலைகளுக்கும் போவதைச் சரியாக அவதானித்தால், ஒவ்வொரு நிலையிலும் அதற்கு ஒரு நகைச்சுவை சேர்ந்த உபதலைப்பு வைத்துக் கொள்ளலாம்.

நான் பிழை செய்திட்டன், பேசப்போறார்

↓
கூடாத விஷயங்கள் எனக்குத்தான் நடக்கும்

↓
எல்லாரும் எனக்கு எதிர்தான்

↓
உலகம் மிகமிகப் பொல்லாதது

↓
வாழ்றதிலை ஒரு பயனும் இல்லை

என்ற எண்ணச் சுழலியை எடுத்துக் கொண்டால், இது ஐந்து தெளிவான நிலைகளைக் கொண்டிருக்கிறது.

முதலாம் படிநிலை உபதலைப்பு → பிழைவீடல் படலம்

இரண்டாம் படிநிலை உபதலைப்பு → “எப்பவும் எனக்கு” எனும் படலம்

மூன்றாம் படிநிலை உபதலைப்பு → எதிர்நிலைக் காண்டம்

நாலாம் படிநிலை உபதலைப்பு → பொல்லாத காண்டம்

ஐந்தாம் படிநிலை உபதலைப்பு → பயனிலிக் காண்டம்

என்றவாறு அமைத்துக் கொண்டால், அந்த எண்ணம் வருகிறபோது “நான் இப்போது ‘சுயசரிதை’ என்ற காப்பியத்தில் ‘எதிர்நிலைக் காண்டம்’ படிக்கிறேன். அது கஷ்டமான காண்டம்.



படிக்கிறவருக்கும் புரியாது. பயன் சொல்கிறவருக்கும் விளங்காது. படித்து முடிய நிறைய நாள் எடுக்காது. கேட்டுப் பாருங்கோவன் விருப்பமான ரசிகர்கள்” என்று சீர்மியநாடி தனக்குள் சொல்லிப் பரவலாக்கம் செய்யச் சீர்மியர் உதவலாம்.

அமைத்தலாகும்.

எண்ணங்களைப் பரவலாக்கும் மற்றொரு வழி எண்ணம் இருப்பதாக நினைக்கும் இடத்தை - உள்ளேயும் வெளியேயும் - மாற்றி

“என்னாலை தாங்க ஏலாது” என்ற எண்ணம் மூளையில் நெற்றிப் பொட்டுக்கு நேரே உள்ளே இருக்கிறது என்று முதலில் கற்பனை பண்ணிக் கொள்ளலாம். அடுத்த நாள் அதை எடுத்துத் தலையின் மேற்பக்கத்தில் உச்சிக்கு நேரே கீழே இருக்கிறது என்ற கற்பனைக் காட்சி ஒன்றை ஏற்படுத்தலாம். அடுத்த நாள் அவரை வேறு ஓர் இடத்துக்கு மாற்றலாம். இப்படியே அவரை ஓர் இடத்தில் நிலை கொள்ள விடாமல் அவரோடு விளையாடிக் கொண்டுவரக் காலப்போக்கில் அவர் பலவீனமடைந்து காணாமல் போய்விடுவார்.



அதேபோல அந்த எண்ணத்தை வெளியிலும் ஒட்டிப் பார்க்கலாம். ஒரு நாள் தேநீர் அருந்தும் கோப்பையில் இருக்க விடலாம். அடுத்த நாள் யன்னலில் இருந்து எட்டிப் பார்க்க விடலாம். அடுத்த நாள் றோட்டில் எறிந்து விடலாம். இன்னொரு நாள் மலசலக்கூடக் குழியிலும் எறிந்து பார்க்கலாம். “அவர் எப்படி இருக்கிறார்? நலமாக இருக்க முடியாதே?” என்று எண்ணித் திருப்திப்படலாம்.

இந்த எண்ணப் பரவலாக்கலைச் சீர்மியநாடி செய்கிற போது அதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்கு ஒரு நல்ல துணையாகச் சீர்மியர் இருப்பார். அமர்வுகள் நிறைவு



செய்யப்பட்ட பின், வாழ்வின் வேறொரு காலப் பகுதியிலும் சீர்மியநாடி தானாக இதைச் செய்யக் கூடும். செய்வது நல்லது. அதற்காகவும், எண்ணங்கள் தொற்றக் கூடியவை என்பதாலும் நல்ல நண்பர் கூட்டம் ஒன்று எப்போதும் எம்மைச் சுற்றி அமைந்திருப்பது நல்லது என்ற கருத்தையும் சீர்மியநாடியோடு பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

ஏற்றுக்கொள்ளல்:-

“சில வேளைகளில் நாம் வசிக்கக்கூடிய மிக மோசமான இடம் எமது தலைதான் என்று தோன்றும்.”

எமது மூளையின் மிக முக்கியமான தலைமைப்பீடம் மூளையின் மேற்பட்டையின் முன்னுதல் சோணை. இது மூளையின் முன்பக்கத்தில் நெற்றிப்பொட்டின் உள்ளே அமைந்திருப்பது. இதுவே தீர்ப்பிடல், சிந்தித்தல், காரணம் காணல், மதிப்பிடல், தீர்மானம் எடுத்தல், திட்டமிடல், ஒழுங்கு படுத்தல் போன்ற பல உயர் தொழிற்பாடுகளுக்கும் பொறுப்பானது.

இதன் உதவியோடு நாம் வாழ்வின் சில பகுதிகளை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாகக் கடந்த காலத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் அது எவ்வகையிலும் மாற்றப்பட முடியாதது. நிகழ்காலத்திலும் மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எமது சொந்தக் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விடயங்களை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

எண்ணங்களைக் கூர்ந்து அவதானிக்கலாம். அவதானிக்கும் சுயத்தை வளர்த்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். அதுவே உண்மையான ‘நான்’ எனப்படுவது. பிரக்கூயின் தொடர்ச்சி ஒன்று எம்மிடத்தில் மாறாமல் உள்ளது. கூர்ப்பின் ஊடு அது தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கிறது. அதை மறுக்காமல் ஏற்றுக்கொள்ளலாம்.

எண்ணங்களை அவதானிக்கும் அதேநேரம் அவை வந்து போக அநுமதிக்கலாம். அவற்றோடு கடுமையாகப் போராட வேண்டியதில்லை. போராட்ட ஆளியை நிறுத்தியே விடலாமே!



அவதானிக்கப்படும் எண்ணங்கள் அகத்தில் விரிய இடம் தேடலாம். சுய உரையாடலை ஏற்றுக்கொள்ளும் அதேசமயம் அதற்கு ஒரு நேர் முடிவிடம் எப்போதும் தேடிக்கொள்வது நல்லது. சுய கற்பனைக் காட்சிகளையும் முடிந்தவரை நேராக வைத்துக்கொண்டு அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளலாம். சொந்த உணர்வுகளையும் வரவேற்று, ஏற்றுக் கொண்டு, விழுமிய வழியில் இலக்குகளை அடைய அவற்றைப் பாவிக்கலாம். சீர்மியநாடி தனது எண்ணங்களை ஏற்றுக்கொண்டு பரவலாக்கம் செய்யச் சீர்மியர் வழிகாட்ட வேண்டும்.

விழுமியங்கள்:-

நல்லவை, விரும்பத்தக்கவை, பொருத்தமானவை என்று மனிதர்கள் கூட்டாக ஏற்றுக்கொள்கிற கொள்கைகள், நடத்தைகளின் தொகுதியே விழுமியங்கள் எனப்படுகின்றன. மனித குலத்தின் நீண்ட காலத் தொடர் இருப்புக்கு அவை அவசியம் ஆகின்றன.

எமது வாழ்வின் முக்கிய விழுமியங்களை நாமே கண்டுகொள்ள வேண்டும். எமது ஆசைகளை அவதானிக்கலாம். ஆழ்ந்த சுவாசம் எடுத்து ஆசைகள் மீது எண்ணத்தைக் குவியப் படுத்தலாம். அவை எமது விழுமியத்தோடு பொருந்துகிறதா என்று பார்த்துச் செயற்படுத்த வேண்டும். ஒருவர் தான் விரும்பும் ஆளுமை உள்ள மனிதராக முகிழ்த்து எழுவதற்கு இந்த ஆசை இடம் தருமா என்று பார்க்க வேண்டும். விருப்பங்கள் அதன் உச்சத்தை அடைந்து மீண்டும் கீழிறங்க அநுமதிக்கலாம். அதே நேரத்தில் ஆசை அல்லது விருப்பம் தொழிற்படு நிலையில் உள்ளதா என்றும் பார்க்க வேண்டும்.

விழுமியப் பாதை என்பது ஒரு வகையில் ஒரு குறிப்பிட்ட திசையில் - மேற்கு நோக்கி - பயணிப்பது போன்றது. எவ்வளவு தூரம் போனாலும் இன்னும் போகும் திசை இருந்து கொண்டே இருக்கும். உதாரணமாக உண்மை பேசுதல் என்று எடுத்துக் கொண்டால் யாருக்கும் ஒரு சிறிய பொய்யும் கூறாமல் வாழ்வது என்ற எமது முயற்சி (அரிச்சந்திரன் போல) மரணபரியந்தம் இருந்து கொண்டதான் இருக்கும். ஆயினும் நாள்தோறும் முன்னேற்றம் காண்பது சாத்தியமே. இலக்கு என்பது இந்தத்



திசையில் நாம் பயணம் செய்யும்போது சந்திக்கும் ஆறு போன்றது. அதைக் கடந்து அதே திசையில் பயணம் செய்யலாம். ஆகவே சீர்மியநாடியும் தனது விழுமியங்களுக்கு அமைவாக இலக்குகளை நிர்ணயித்துப் பொறுப்புடன் செயலாற்றச் சீர்மியர் உதவ வேண்டும். விழுமியத் திசையில் செல்வதற்குச் சீர்மியநாடியாரிடமும் எந்தப் பரிசையும் எதிர்பார்க்க வேண்டியதில்லை என்பதைக் கூறலாம். ஏனெனில் விழுமியங்களைக் கடைப்பிடித்தலேதான் அதற்கான பரிசாகவும் இருக்கும்.

மகாத்மா காந்தியின் எண்ணங்கள் :

1. என் உபதேசம்:- என் வாழ்வில் அனுஷ்டித்துப் பார்க்காத ஒன்றை மற்றவர்களைச் செய்யும்படி நான் சொன்னதே கிடையாது.
2. என் கருத்து:- நான் அந்தக் கணத்தில் சொல்லும் கருத்துச் சரி என்பதில் எப்போதும் எனக்கு அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை உண்டு.
3. என் கல்வி:- புதிது புதிதாக விடயங்களைக் கற்றுக் கொள்ள முடியாதபடி எந்தக் காலத்திலும் என் வயது அதிகமாகி விடவில்லை.
4. என் பராயம்:- என்னை நான் கிழவன் என்று எண்ணியதே கிடையாது.
5. என் புன்மை:- நெஞ்சிலே கொந்தளிப்பு இருந்தாலும் வெளியே புன்னகை செய்ய என் மனதைப் பழக்கியிருக்கிறேன்.
6. என் வாக்குறுதி:- என் குடும்ப வாழ்விலும்சரி சமூக வாழ் விலும்சரி ஒரு தடவையாவது வாக்குறுதி கொடுத்த பின் அதை மீறியதில்லை.

விழுமியங்களைப் பின்வரும் தலைப்புகளில் பிரிக்கலாம். அவற்றில் எவை தமக்கு முக்கியம் என்பதைச் சீர்மியநாடிகள் முடிவு செய்து பின்பற்றலாம்.



- i) வேலை
iii) பெற்றோரியம்
v) சுய வளர்ச்சி
vii) சமூக வாழ்வு
ix) விரிந்த குடும்பம்
xi) ஓய்வுநேரம் அல்லது பொழுதுபோக்கு
- ii) முக்கிய உறவுகள்
iv) கற்றல்
vi) நண்பன்
viii) உடல் உளநலம்
x) ஆன்மீகம்/சூழல்/இயற்கை

ஒவ்வொரு தலைப்பின் கீழும் எவ்வகை விழுமியம் தனது ஒழுக்கமாக இருக்கும் என்பதைச் சீர்மியநாடி தீர்மானிப்பதற்கு உதவியாக இது போன்றதொரு அட்டவணையையும் வழங்கலாம்.

1. சரியாய் இருத்தல்
2. சரியாய்ச் செய்தல்
3. நம்பத்தகுந்தவராதல்
4. புதிதாகச் செய்தல்
5. வாண்மையுடனிருத்தல்
6. அழகுணர்வு
7. ஒத்துழைத்தல்
8. இரக்கம்
9. கருணை
10. வலுவூட்டல்
11. சுதந்திரம்
12. வளைந்து கொடுத்தல்
13. உன்னதம்
14. நகைச்சுவை உணர்வு
15. ஆனந்தம்
16. புதிதாகக் கற்றல்
17. ஒழுங்கு
18. சுயவலு
19. மரியாதை
20. வெற்றி
21. உண்மை
22. ஏற்றுக்கொள்ளல்
23. புண்ணியம் அல்லது தர்மம்
24. விழிப்புணர்வு
25. சவாலாக எடுத்துக்கொள்ளல்
26. தொடர்பு கொள்ளல்
27. பங்களிப்புச் செய்தல்
28. கற்பனை
29. நீதி
30. குவியப்படுத்தல்
31. நட்பு
32. சுயாதீனம்
33. தெளிவு
34. நேர்மை
35. பொறுமை
36. இலேசாக இருத்தல்
37. பொறுப்பு
38. சேவை
39. தெரிவு
40. ஆக்கத்திறன்



- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 41. சமத்துவம் | 42. தலைமை ஏற்றல் |
| 43. அன்பு அல்லது பிரேமை | 44. நேர்ப்பண்பு |
| 45. ஆன்மிகம் | 46. சுயவளர்ச்சி |
| 47. கம்பீரம் | 48. நேர்த்தி |
| 49. காப்பாற்றுதல் | 50. வளர்த்தெடுத்தல் |
| 51. விளைதிறன் | 52. வினைத்திறனுடன்
செயற்படுதல் |
| 53. அறிந்தவராதல் | 54. உயிர்ப்பு |
| 55. உற்சாகம் | 56. ஒத்துணர்வு |
| 57. சமூக அக்கறை | 58. ஒற்றுமை |
| 59. ஆர்வம் | 60. சாந்தி |
| 61. அஹிம்சை | |

“விழுமியங்களின் பெறுமதி கலண்டரோடு மாறுவதில்லை”.

இந்தக் கணத்தில் வாழ்தல்:-

இந்தக் கணத்தில் வாழ்தல் அல்லது உன்னிப்பாயிருத்தல் என்பது சமகால உளவியல் சிகிச்சை முறைகளில் மிகுந்த அவதானத்தைப் பெறுகின்ற ஒரு விடயமாகும்.

ஒவ்வொரு கணத்திலும் நாம் என்ன செய்து கொண்டிருந்தாலும் அதனை மனம் திறந்து ஏற்றுக்கொள்வதும், ஆர்வத்துடன் இரசித்து வாழ்வதும் முக்கியமாகும்.

அடிக்கடி ஆழமாகச் சுவாசம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இப்போது என்ன நடைபெறுகிறது என்பதைத் தொடர்ந்து கவனித்துக் கொண்டேயிருக்கலாம். போராட்டம் இன்றி, பிரச்சினை இன்றி தீர்ப்பிடல் இன்றித் தவிர்த்தல் இன்றித் தொடர்ந்து செல்லலாம்.

இந்தக் கணத்தில் வாழ்தல் தொடர்பான மேலதிக விபரங்கள் இந் நூலின் பிற்பகுதியில் உன்னிப்பாயிருத்தலுடன் கூடிய அறிகைச் சிகிச்சைப் பகுதியில் வரும்.



சீர்மியநாடி அதிக நேரம் சந்தோஷமாய் இருப்பதற்கு 'உன்னிப்பாயிருத்தல்' உதவும். சந்தோஷம் ஒரு நேரான உணர்ச்சி. உலகிலேயே மிக மகிழ்ச்சி கூடிய நாடாகப் பின்லாந்து கணிக்கப்படுகிறது. சந்தோஷத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளில் ஐம்பது வீதம் பாரம்பரியக் காரணிகளாக இருப்பதால் அதை - அந்த ஐம்பது வீதத்தை - மாற்றுவது கடினம் என்பது உண்மைதான். மீதியாக உள்ள ஐம்பது வீதச் சூழல் காரணிகளிலும் பத்து வீதம் வயது, இனம், நாடு, பால், திருமணநிலை, வேலை, வருமானம் போன்ற காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இவற்றில் சில மாற்றப்படக் கூடியவை. சில மாற்ற முடியாதவை. எப்படி இருப்பினும் மீதமுள்ள நாற்பது வீதம் இன்னும் மாற்றப்படக் கூடியதாக எமது கைகளில் இருக்கிறது. அர்த்தமுள்ள இலக்குகள், உடல் உழைப்பு, மற்றும் வாழ்வைத் தரிசிக்கும் முறை ஆகியவற்றில் இந்த நாற்பது வீதம் நிலை கொள்வதால் பாதுகாப்பான வரவு செலவு முறை ஒன்றைப் பின்பற்றுதல், ஆரோமு நல்ல நண்பர்களுடன் எப்போதும் தொடர்பில் இருத்தல், வாழ்வில் வரக்கூடிய நேர் அநுபவங்களை அதிகரித்துக் கொள்ளல், மற்றவர்களுக்கு உதவுவதை அதிகரித்தல், நாளாந்த நேர ஒழுங்கு ஒன்றைப் பின்பற்றி வருதல், இலக்குகளை மேலும் மேலும் அதிகரித்து வாழ்வை நிறைத்துக் கொள்ளுதல், மிக ரசித்துச் செய்கிற விருப்பமான சிறு சிறு விடயங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்தல் போன்றவற்றைச் செய்வதன் மூலம் அந்த நாற்பது வீத மகிழ்வை முற்றாகவே அநுபவிக்க முடியும் என்பதையும் சீர்மியநாடி புரிந்து கொள்ள உதவலாம்.

இப்போது சீர்மியநாடி தனது பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதற்கு எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் அவதானித்தல், எண்ணங்களைப் பரவலாக்கம் செய்தல், எண்ணங்களை ஏற்றுக் கொள்ளல், விழுமியங்கள் தவறாது வாழ்தல், உன்னிப்பாய் இருத்தல் ஆகிய திறன்களைப் பாவிக்கும் வல்லமை பெற்று விட்டாரெனின் சீர்மியர் அவரை நிறைவு செய்யலாம்.



தர்க்க முறையுடன் கூடிய நடத்தைச் சிகிச்சை

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

1980களின் பிற்பகுதியில் மார்சா. எம். லினகன் (Marsha. M. Linehan) என்ற உளவியலாளரால் உருவாக்கப்பட்ட விசேட அறிகை நடத்தைச் சிகிச்சை இதுவாகும்.

எல்லை கடந்த ஆளுமைக் குறைபாட்டுக்கான (Border Line Personality Disorder) சிகிச்சையாகவே இது முதலில் பயன்பட்டது. இப்போது பலவகை உள்பிரச்சினைகளிலும் இம்முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. குறிப்பாக எல்லை கடந்த ஆளுமைக் குறைபாடு, சில சாப்பிடுதல் கோளாறுகள், இரு துருவக் கோளாறு, நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவரு, போதைக்கு அடிமையாதல், மனச் சோர்வு போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு இது சிறந்த சிகிச்சையாகும்.

இந்தச் சிகிச்சை முறை நாலு அலகுகளைக் கொண்டது.

1. உன்னிப்பாயிருத்தல் - 2 வாரம்
2. வினைத்திறனுள்ள உறவாடல் - 6 வாரம்
3. வேதனைகளைத் தாங்குதல் - 6 வாரம்
4. உணர்ச்சிகளைச் சமப்படுத்துதல் - 6 வாரம்

என ஒரு சீர்மியர் இம் முறையைச் சீர்மியநாடிக்குப் பிரயோகிக்கும்போது, தனி நபர் சீர்மியம் இருபது வாரங்கள் எடுக்கும் மிக நீண்ட சிகிச்சை முறையாக இது அமையும். குழுச் சிகிச்சை முறையாகக் கையாளும் போது ஒரு குறிப்பிட்ட குழுவுடன் ஏறத்தாழ ஆறு மாதங்கள் செலவு செய்ய வேண்டி ஏற்படலாம். குழு அமர்வுகள் ஒரு வாரத்தில் இரண்டு முறை இடம்பெறும். ஒரு குழு அமர்வுக்கு இரண்டு முதல் இரண்டரை மணி நேரம் எடுக்கலாம். குழு ஒன்றில் ஆகக் கூடியது இருபது பேரை இணைத்துக் கொள்ளலாம். குழுவுக்கு வீட்டு வேலைகள் வழங்கப்படலாம். அடுத்த அமர்வின் முதல் முணி நேரத்தில் வீட்டு வேலை கலந்துரையாடப்படும். மீதி நேரத்தில் புதிய திறன்களைக்



கற்றல் நடைபெறும். பின்னர் புதிய வீட்டு வேலை வழங்கப்படும். இச் சிகிச்சை முறையில் சம்பந்தப்படும் நாலு அலகுகளையும் பின்வருமாறு சுருக்கமாக வரைவிலக்கணப்படுத்தலாம்.

1. உன்னிப்பாயிருத்தல்

கடந்த கால நிகழ்வுகளையும், மாற்ற முடியாத நிகழ்வுகளையும் ஏற்றுக்கொண்டு அந்தக் கணத்தில் வாழ்தல். (மேலதிக விரிவு நூலின் பிற்பகுதியில் வரும்.)

2. வினைத்திறனுள்ள உறவாடல்

மற்றைய மனிதர்களுடன் உறுதியான வெளிப்பாட்டு முறையில் தொடர்பாடும் திறன்களை வளர்த்தலும் சுய மரியாதையைக் காப்பாற்றிக் கொண்டு உறவுகளை வலுப்படுத்தலும் என இதனை வரைவிலக்கணப் படுத்தலாம்.

3. வேதனைகளைத் தாங்குதல்

அதீத மறை உணர்வுகளில் இருந்து தப்பிப்பதற்குப் பதிலாக அவற்றைத் தாங்கும் திறனை அதிகரித்தல் என இதனைப் பார்க்கலாம்.

4. உணர்ச்சிகளைச் சமப்படுத்தல்

உணர்ச்சிகள் எல்லை மீறாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளும் திறன் என இதனைக் கருதலாம்.

வினைத்திறனுள்ள உறவாடல்:-

சராசரியாக ஒருவர் ஒரு நிமிடத்தில் நூற்றைம்பது சொற்களைப் பேசுகிறார். நாங்கள் ஒரு நிமிடத்தில் ஆயிரம் சொற்களைக் கேட்கும் திறன் உள்ளவர்கள். “ஆகவே மிகுதி நேரத்தில் என்ன செய்கிறோம்?” என்பது நல்ல கேள்வி.

மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு. ஆகவே சூழலில் உள்ள ஏனைய மனிதர்களோடு ஊடாட்டம் செய்யாமல் தனித்திருப்பது சாத்தியமில்லை. வேறு மனிதர்களோடு தொடர்பாடும் போது



வாழ்வு நிறைவு பெறுகிறதா? அல்லது இந்தத் தொடர்பாடல் பல பிரச்சினைகளைக் கொண்டு வருகிறதா? தொடர்பாடல் ஒரு திறன் என்று சொல்லுகிறார்கள். ஒரு கலை என்று சொல்லுகிறார்கள். நல்ல தொடர்பாடல் திறன் உள்ளவர்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவது சலபமாக இருக்கிறது.

எறும்பு, தேனீ, கறையான் போன்ற விலங்குகள் கூட்டு வாழ்க்கை நடத்துகின்றன. அவற்றுக்குள்ளே ஒரு வேலைப் பங்கீடு இருக்கிறது. எல்லோரும் தத்தமது வேலைகளைச் சிறப்பாகச் செய்யும் ஒரு தொடர்பாடல் அந்த விலங்குச் சமூகத்தை வெற்றியுடன் வாழ வைக்கிறது. அதே போலவே நாங்களும் எமக்கென ஒதுக்கப்பட்ட வகிபங்குகளை வினைத் திறனுடன் செய்யும்போது மற்றவர்களுடன் தொடர்புறுவது இலகுவாக இருக்கிறது.

மனித சமூகத்தை ஒரு வலையுடன் ஒப்பிடலாம். அதிலுள்ள ஒவ்வொரு கணுவும் ஒரு மனிதன். வலையில் குழப்பம் ஏற்படுகிறபோது கணுவிலும் குழப்பம் ஏற்படும். ஆகவே பிரச்சினைகளைச் சமூக மட்டத்தில் தீர்ப்பது பலரின் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளையும் துன்பங்களையும் போக்கிவிடும். இதற்காக ஒரு சமூகத்தில் ஒத்த பிரச்சினை உள்ளவர்கள் தமக்குள் ஆதரவுக் குழுக்களை உருவாக்கி ஒரு தொடர்பாடலைப் பேணிக்கொள்வது மிகவும் நன்மை தரும். உதாரணமாக மதுப்பாவனையில் இருந்து விடுபட விரும்புவோர் ஏற்கனவே குடித்துப் பின்னர் அதனை முற்றாக விட்ட சிலருடன் சேர்ந்து ஒரு குழுவை அமைத்துக்கொண்டு ஒழுங்காகத் தொடர்பாடுவது மிகுந்த பயனைத் தரும்.

எந்த ஒரு தனி நபருடனும் தொடர்பு கொள்கிறபோது சில திறன்களைப் பாவித்துக் கொள்ளலாம். முதலில் ஒருவரோடு மனம் திறந்து உண்மையைக் கதைக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நாம் பேசுகின்ற விடயங்கள் உண்மையற்றவை, ஏதோ ஒரு நோக்கத்தோடு மாற்றப்பட்டவை என்று தெரிகிறபோது யாரும் எம்மோடு பேசுவதற்கு அல்லது தொடர்பு கொள்வதற்கு விரும்புவதில்லை.



இன்னொருவரோடு நாம் பேசுகிறபோது, முடிந்தவரை நாம் பேசுவதைக் குறைத்துக்கொண்டு அவர் பேச ஊக்குவிப்பதோடு, அவர் கூறுவதை உற்றுக் கேட்கவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த உற்றுக் கேட்டலுக்காக ஒரு சீர்மியர் செய்வது போல, எமது உடலைச் சற்று அவரை நோக்கிச் சரித்து, தளர்வாக இருந்து முகம் பார்த்துக் கேட்க வேண்டும். தான் பேசுவதை உற்றுக் கேட்கின்ற மனிதர்களையே பேசுபவர் விரும்புகிறார். ஒருவர் எங்களோடு பேசுகிறபோது, மொழி சார்ந்து வருகிற செய்திகள் 30% மும், உடல்மொழி சார்ந்து வருகிற செய்திகள் 70% மும் இருக்கின்றன. ஆகவே நாங்கள் எங்களோடு தொடர்பு கொள்கிறவர் தருகிற முக உணர்வுகளையும் உடல் அசைவுகளையும் மொழி இல்லாத ஒலிக் குறிப்புகளையும் கூட நல்ல முறையில் உள்வாங்கிக் கொள்கிறபோதுதான் தொடர்பாடல் சிறக்கும்.

சில வேளைகளில் பேசிக் கொண்டிருப்பவரின் வாய்மொழியும் உடல்மொழியும் ஒன்றுக்கொன்று வேறுபடும். “நான் எங்கே கோபப் பட்டேன்?” என்று கூறுகிற ஒருவரின் முகத்தில் எள்ளும் கொள்ளும் வெடித்து அவரது குரலும் உயர்ந்து இருந்தால், அவரது உடல்மொழியே சரியானது என்று நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தொடர்பாடல் திறன்களில் முக்கியமான மற்றொன்று ஒத்துணர்வுடன் கேட்டல் ஆகும். ஒருவர் பேசும்போது அவரை அவராகவே ஏற்றுக்கொண்டு அவரது நிலையில் எங்களை வைத்துப் பார்த்து (அவரது சப்பாத்தில் எங்கள் காலை வைத்து) அவர் சொல்வதை ஒத்த உணர்வோடு கேட்பவரை யாரும் விரும்புவர். வரிக்கு வரி எதிர்த்து விவாதிப்பவர்களை யாரும் விரும்புவதில்லை. ஒத்துணர்வுடன் கேட்டல் என்பது அவரது கருத்தை ஏற்றுக்கொள்வது என்று கொள்ளப்பட வேண்டியதில்லை. “நீங்கள் சொல்வதை நான் விளங்கிக் கொள்கிறேன்” என்ற செய்தி பேசுபவருக்குக் கொடுக்கப்பட்டால் போதும், தொடர்பு சிறக்கும்.

இருவரோ, மூவரோ அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்களோ பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது அவர்களுக்கிடையில் உள்ள



தளம் சம நிலையில் இருக்க வேண்டும். மற்றவருக்கு மரியாதை கொடுப்பதும் தான் மேல் என்று காட்டாதிருப்பதும் மிக முக்கியமான விடயங்கள் ஆகும்.

ரஷ்ய எழுத்தாளர் 'ரோல்ஸ்ரோய்' பணக்காரரும் கூடத்தான்! இரக்க குணம் வேறு உடையவர். கேட்பவர்களுக்குத் தயங்காமல் பொருள் உதவி செய்யக் கூடியவர். ஒரு நாள் அவர் வீதியால் நடந்து கொண்டிருந்தபோது ஏழை ஒருவர் அவர் அருகில் வந்து, "ஏதாவது கொடுங்கள்" என்று கையை நீட்டினார். ரோல்ஸ்ரோய் தனது உடையின் 'பொக்கற்'றைத் தடவிப் பார்த்தார். தான் பணம் ஏதும் எடுத்து வராதது தெரிந்தது. அவர் மனம் மிக வருந்தி, "சகோதரரே, இன்று என்னிடம் எதுவும் இல்லை. நாளை வீட்டுக்கு வாருங்கள்" என்றார். "எனது வாழ் நாளில் என்னை இதுவரை யாரும் சகோதரரே என்று அழைத்ததில்லை. நீங்கள் பணம் கொடுத்திருந்தால் கூட நான் இவ்வளவு மகிழ்ந்திருக்க மாட்டேன்" என்று அந்தப் பிச்சைக்காரன் கூறினான். பாருங்கள்! மனிதனை மனிதனாக மதிப்பது ஒருவரது உணர்வில் எவ்வளவு பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது? மதிப்புக் கொடுப்பது என்பது அவ்வளவு கடினமா? இல்லை.

இன்னொருவரோடு பேசுகிறபோது எங்களுக்குள் கருத்து வேறுபாடு இருக்கலாம். ஆயினும் அதனைக் கட்டாயம் விவாதிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. மற்றவரைப் புரிந்து கொள்ள முயலுவதே நல்லது.

ஒருவரோடு நாம் பேச ஆரம்பிக்கிறபோதே, அது பேசுவதற்குப் பொருத்தமான நேரந்தானா, அவர் என்ன உணர்வோடு இருக்கிறார் ஆகிய விடயங்களைக் கவனித்துப் பேச வேண்டும். எங்களுக்கு மிக வேண்டிய ஒருவர் மிகப் பெரிய தவறு செய்கிறார் அல்லது மனித வாழ்வுக்குப் பொருத்தமற்ற வழியில் போகிறார் என்றால் அதனை அன்புடன் அவருக்கு எடுத்துரைப்பது நல்லது. அன்பு என்பது அவரது வளர்ச்சி, விருத்தி, மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றில் நாம் காட்டும் அக்கறையே ஆகும். வளர்ச்சி, விருத்தி, மகிழ்ச்சி தொடர்பாகவும் எமக்குத்



தெளிவான அறிவு இருப்பது அவசியம். ஏனெனில் ஒருவரை மகிழ்ச்சிப் படுத்துகிறேன் என்று அவருக்கு 'மது' வாங்கிக் கொடுக்கும் பலரை நாம் அறிவோம்.

அன்புள்ளவர் மீதான அக்கறை தொனிக்கும்படி எப்போதும் உரையாடுவது நல்லது. மற்றைய மனிதர்களோடு தொடர்பு கொள்கையில் எப்போதுமே நாம் குறைகளைப் பேசுபவர்களாய் இருக்க வேண்டியதில்லை. ஒருவேளை குறையைப் பற்றிப் பேசினால் கூட, நன்கு திட்டமிட்டு அவரை எந்த விதத்திலும் புண்படுத்தாமல் பேச வேண்டும். "தீயினாற் சுட்ட புண் உள்ளாரும், ஆறாதே நாவினாற் சுட்ட வடு" என்பதுதான் வள்ளுவர், மற்றவர் மனம் புண்படப் பேசக் கூடியவர்களுக்குக் கூறிய அறிவுரை. தெரிந்தோ, தெரியாமலோ, கோபத்திலோ, பயத்திலோ ஒருவரைக் காயப்படுத்தி விட்டோம் என்றால் அவர்கள் அதைச் சீவிய காலம் முழுவதும் நினைவில் வைத்திருக்கிறார்கள். உச்சரிக்கப்பட்ட சொல், தவறவிடப்பட்ட வாய்ப்பு, கடந்து போன நேரம் ஆகியவை ஒருபோதும் திரும்பி வருவதில்லை என்று கூறுவார்கள். ஆகவே நாம் எமது நாக்குக் குறித்து அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

நாம் அதிக நேரம் பேசினாற்றான் எமது கருத்தை மற்றவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வார்கள், எம்மை மதிப்பார்கள் என்ற தவறான கருத்தும் எம்மில் பலரிடம் இருக்கிறது. உண்மை அதுவல்ல. நாம் மிகக் குறைவாகப் பேசுகிறபோதுதான் அது ஆழமாகக் கவனிக்கப்படுகிறது. ஆபிரகாம் லிங்கனுடைய மிகவும் புகழ்பெற்ற "கெற்றிஸ் பேக்" பேச்சு நடித்த நேரம் மூன்று நிமிடங்கள் மட்டுமே. சுருக்கமாகப் பேசுவதும் தெளிவாகப் பேசுவதும் முக்கியம்.

எமது மேடைகளில் தலைமை வகிப்பவர்கள் பலர் மற்றப் பேச்சாளர்களின் நேரத்தைக் கடுமையாகக் கட்டுப்படுத்திவிட்டுத் தாம் மணிக்கணக்கில் விளாசித் தள்ளுவதைப் பார்த்துப் பல தடவை நாம் எரிச்சல் பட்டுக் கொண்டதில்லையா?

வாழ்க்கையில் சிலரோடுதான் எங்களால் நெருங்கிய தொடர்பு கொள்ளமுடியும். கூடிய அளவு நல்ல இயல்புகள்



கொண்ட ஆரோக்கியமான மனிதர்களுடன் அதிக நேரம் செலவு செய்யலாம். ஆயினும் தெரிந்தவர்கள் யாரைக் கண்டாலும் சிரித்தல், நலம் விசாரித்தல் ஆகியவை பேணப்பட வேண்டும். பேசுவவரோடு எப்போதுமே நல்ல கண் தொடர்பைப் பேணிக் கொள்ளலாம். சிநேகித உணர்வு தொனிக்கும் குரல் ஒன்றை எமதாக்கிக் கொள்வது மிகப் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் நன்மை செய்யும்.

ஒருவருடைய தேவை அறிந்து உதவுதலும் எமக்கு அவசிய தேவை ஏற்படும்போது உதவி பெறுவதும் கூடத் தொடர்பாடலை விருத்தி செய்யும் விடயங்களே.

தொடர்பாடல் என்பது எப்போதும் மற்றவர்களோடுதான் இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. சுய தொடர்பாடல் என்றொரு விடயம் இருக்கிறது. சுய உரையாடல் ஒன்று எமக்குள்ளே எப்போதும் நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது. எங்களுடைய எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நடத்தை, சுய உரையாடல் ஆகியவற்றை நாங்களே ஒரு மூன்றாவது நபராக நின்று அவதானித்துக் கொள்வதும், அவை சிறப்பாக இருக்கும்போது நாமே நம்மைப் பாராட்டிப் பரிசு கொடுத்துக் கொள்வதும் அல்லது குறை நேரும்போது திருத்திக் கொள்வதும் எமது ஆளுமையை மேல்நோக்கி உயர்த்துகிறது.

நல்ல நூல்களை வாசித்தல் என்பது நல்ல எழுத்தாளருடன் நாம் கொள்ளும் தொடர்பைக் குறிப்பதே. அவர் சொல்வதை நாம் கேட்கப் போகிறோம் என்றாலும் அவருக்கான பதிலை நாம் எமக்குள்ளே சொல்லிக் கொள்ளலாம். கடவுள் போல அவர் எமது மனம் புண்படும்படி எதுவும் சொல்ல மாட்டார் (மனதில் நினைத்ததற்கு) என்பது சர்வ நிச்சயம். மறைந்துவிட்ட எழுத்தாளர் என்றால், (வள்ளுவர், மணிவாசகர்) நாம் மேடையில் நின்று உரத்துச் சொன்னால்கூட அவர்கள் எங்களைப் புண்படுத்த மாட்டார்கள். அவர்களுக்கு நாங்கள் சொல்வது தெரியாது. உலகம் போற்றும் பண்பட்ட எழுத்தாளர்கள் சொன்னது பெரும்பாலும் சரியானது என்பதை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளும் காலம் வரும்.



வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் என்ற விடயம் ஒரு புதியமொழி போல இப்போது உலகு எங்கும் பரவி வருகிறது. வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மொழி நான்கு முக்கிய பகுதிகளைக் கொண்டது.

1. செம்மையான அவதானம்
2. உணர்வுகளை விளங்கிக் கொள்ளலும் வெளிப்படுத்தலும்
3. தேவைகளை விளங்கிக் கொள்ளலும் வெளிப்படுத்தலும்
4. எதையும் கட்டளையாக முன்வைக்காது வேண்டுதலாக முன் வைத்தல்

வன்முறையற்ற தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளும்போது எமது புலன்களால் அறியப்பட்ட விடயங்களை மட்டும் உண்மையாகவும் விஞ்ஞான பூர்வமாகவும் கூறுதல் வேண்டும். எமது சொந்த அபிப்பிராயங்களையும் ஊகங்களையும் முடிந்தவரை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். “உங்களுக்குச் சரியான தலைக்கனம்” என்று சொல்தை விட “உங்கள் அறைக்கு நான் வந்தபோது நீங்கள் காலை வந்தனம் சொல்லவில்லை” என்று கூறுவது ஏற்கப்படத்தக்கது.

அடுத்து, உணர்வுகளைக் கண்டு கொள்ளும் ஆற்றல் எமக்கு இருக்க வேண்டும். சில உணர்வுகள் கண்டு பிடிக்க மிக எளிதாக மேற்பரப்பில் இருக்கும். வேறு சில ஆழமாக இருக்கும். ஆழமாக இருப்பவற்றையும் கண்டு ஏற்றுக்கொள்ளல் பற்றி முன்னரே பார்த்திருக்கிறோம். உணர்வு என்ற பெயரில் மற்றவர் பற்றிய ஊகங்களைச் செய்யக் கூடாது. “நான் கவலையாக இருக்கிறேன்” என்பது சரியான உணர்வுக் கூற்று. “நீ என்னைக் கவலைப்பட வைத்தாய்” என்பது உணர்வுக் கூற்றில்லை. அது ஊகங்களின் கலப்பைக் கொண்டது. எமது உணர்வுகளுக்கு நாமே பொறுப்பானவர்கள் என்பதையும் மறந்து விடக்கூடாது. எமது அநுமதியின்றி மற்றவர்கள் எம்மிடத்தில் எந்த உணர்வையும் தூண்ட முடியாது என்பதே உண்மை.

உணர்வுகள் எப்போதும் எமது தேவைகளாலேயே ஏற்படுகின்றன. அதைப் புரிந்துகொண்டு தேவைக் கூற்றுக்களை முன்வைக்கலாம். தேவைகளின் அளவும் செறிவும் ஆளுக்காள்



வேறுபடலாம். எமது தேவைகளை நேராகச் சொல்லும்போது மற்றவர்களுக்கு எம்மைப் புரிந்து கொள்வது இலகுவாகும். “நீங்கள் எனது பிறந்த நாளுக்குக் கட்டாயம் வரவேண்டும்” என்று சொல்வதை விட, “எனக்கு உங்கள் அன்பும் உறவும் தேவை. ஆகவே நீங்கள் வருவதை நான் விரும்புகிறேன்” என்று சொல்வது நல்லது.

எமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் உத்தியாகவே எமது வேண்டுதல் கூற்றுக்கள் அமைய வேண்டும். உதாரணமாக “காலையில் நீங்கள் கட்டாயம் நேரத்துக்கு வரவேண்டும்” என்பதைவிட “காலையில் நீங்கள் நேரத்துக்கு வருவது தொடர்பாகக் கதைப்போமா?” என்பது சிறந்த வேண்டுதல் கூற்றாக அமையும். கட்டளைகளுக்குப் பதிலாக வேண்டுதல் கூற்றுக்களை விடுக்கப் பழகுவது ஒரு பெரிய சவாலாயினும் பயனுள்ள சவால். அந்தப் பழக்கம் நாம் விரும்பும் வாழ்வை எமக்குத் தருவதில் மிகவும் உதவும்.

வினைத்திறனுள்ள உறவாடல் திறன்களை DEAR MAN, FAST மற்றும் GIVE ஆகிய சொற்கள் மூலம் சீர்மியநாடி நினைவில் வைத்திருக்கச் சீர்மியர் உதவலாம்.

ஒருவர் தனக்குத் தேவையானதைப் பெறுவதற்கு 'DEAR MAN' திறன்களை உபயோகிக்கலாம். அவர் அந்தத் தேவையைச் சரியாகவும் நேர்மையாகவும் விபரிக்க வேண்டும். தனது உணர்வைச் சரியாக இனம் கண்டு வெளிப்படுத்த வேண்டும். தனது விருப்பம் நேரத்துக்கு நேரம் மாறும் விருப்பமல்ல, உறுதியான விருப்பம் என உணர்த்த வேண்டும். செய்யும் விடயத்தில் எப்போதும் உன்னிப்பாயிருந்து தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நேர்மீள வலியுறுத்தல்செய்து கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் நம்பிக்கை தரும் தோற்றம் கொண்டு பொருத்தமான பேரம் பேசுதலைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தேவையானதைப் பெறுவதற்காகவோ அல்லது வேறு எந்தத் தேவைக்காகவோ ஒருவர் தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளும் போது அவரது சுய கௌரவம் பேணப்பட வேண்டும்.



தேவையானதைப் பெறுதல்:-

- D - விபரிப்பு
- E - உணர்வை வெளிப்படுத்தல்
- A - உறுதியான விருப்பம்
- R - நேர் மீள வலியுறுத்தல்
- M - உன்னிப்பாயிருத்தல்
- A - நம்பிக்கையுள்ள தோற்றம்
- N - பேரம் பேசுதல்

ஒருவரது சுய கௌரவம் பேணப்பட வேண்டுமாயின் அவர் தான் உண்மையாக வாழ்வதோடு விழுமியங்களைப் பேணி நடப்பவராதலும் வேண்டும். மற்றவர்களையும், தன்னை யும், உலகத்தையும் பார்ப்பதில் நடுநிலையாக இருப்பவரையும் இருந்தால் அவரது நடத்தை முடிந்த

வரை யாரிடமும் மன்னிப்புக் கேட்கத் தேவையில்லாததாயும் அவரது சுய கௌரவத்தை எப்போதும் பேணுவதாயும் இருக்கும். அதற்கான ஒரு நினைவியாக 'FAST' என்பதை மனதில் வைத்திருக்குமாறு சீர்மியநாடிகளைக் கோரலாம்.

சுய கௌரவம் பேணல்:-

- F - நடுநிலையான பார்வை
- A - முடிந்தவரை மன்னிப்புக் கேட்காத நடத்தை
- S - விழுமியம் பேணல்
- T - உண்மையாக, நேர்மையாக வாழ்தல்

ஒருவர் தனது நியாயமான தேவைகளைப் பெறக் கூடியவராக இருக்கிறார். அவரது சுய கௌரவம் பேணப் படுகிறது. அதே நேரத்தில் அவர் மற்றவர்களோடு பொதுவாக நல்ல உறவைப் பேணுவதற்கு மென்மையான பேச்சும், மென்மையான அசைவும், மென்மையான நடத்தையும் கொண்டமைதல் வேண்டும். ஆக்ரோஷ நடத்தையும், தோற்றமும், பேச்சும் கொண்டவர்களுக்கு மற்றவர்கள் பயந்து பணிந்து நடக்கக்கூடும். ஆனால் மென்மையாக நடந்து கொள்பவர்களாலேயே நல்ல உறவுகளை நீண்ட காலம் பேண முடியும். மற்றவர்கள் மீது உண்மையான அக்கறை காட்டுபவர்களாகும் போது உறவு தானாகவே பேணப்படும். ஒருவரோடு யாரும் இலகுவில் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய நிலை இருக்க வேண்டும். உறவு அடிக்கடி



ஊர்ஜிதம் செய்யப்பட வேண்டும். அப்போது நல்ல உறவுகளைப் பேணுவது சுலபமாகும். இதனை 'GIVE' என்ற நினைவி மூலம் ஞாபகப் படுத்தச் சீர்மியநாடிக்கு உதவலாம்.

உறவைப் பேணுதல்:-

G - மென்மையாக இருத்தல்

I - அக்கறை காட்டுதல்

V - ஊர்ஜிதம் செய்தல்

E - இலகுவில் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய நிலையில் இருத்தல்

இரண்டு மனிதர்களுக்கிடையில் ஏற்படக்கூடிய நட்புத் தொடர்பாகச் சில விடயங்களைப் பார்க்கலாம். பொதுவாக இருவருக்கிடையில் இருக்கக்கூடிய ஒத்த இயல்புகள் நட்பைத் தூண்டும். நட்புத் தொடரும்போது ஒத்த இயல்புகளும் அதிகரிக்கும். அடிக்கடி சந்தித்துக் கொள்வது நட்பின் தரத்தை உயர்த்துவதில் பெரும் பங்களிப்புச் செய்யும். ஒருவருடைய எண்ணம், உணர்வு, நடத்தை தொடர்பான ஊகங்கள் மற்றவர் மனதிலிருந்து நீக்கப்பட வேண்டும். ஏதாவது தெரியவில்லை, புரியவில்லை என்றால் கேட்டு அறிந்து கொள்வதே நல்லது. என்னதான் சிறந்த நண்பராக இருந்தாலும் மிகத் தெளிவாகத் தெரியாத ஒரு விடயத்திற்காக, உண்மையாகத் தெரியாத ஒரு விடயத்திற்காக அல்லது இல்லாத ஒன்றுக்காக நண்பரைப் பராட்டுவது அவசியமில்லை. நண்பர் மீது மிகப் பெருமளவு நம்பிக்கை இருக்கலாம். ஆயினும் அது நூறு வீதமாக இருக்க வேண்டியதில்லை. நட்பு என்பது இருவருக்குள் மட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டியதுமில்லை. ஒரே வகையான அக்கறை கொண்ட குழுக்கள் அடிக்கடி சந்திக்கலாம். ஒரு நட்பு வட்டமாகக் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம்.

வினைத்திறனுள்ள உறவாடலுக்காக ஒரு சீர்மியநாடியுடன் சீர்மியர் ஒதுக்கும் காலம் ஆறு வாரங்களாகும். குறிப்பிட்ட சீர்மிய நாடியிடம் எவ்வகையான உறவாடல் திறன்கள் வளரத் தெடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதைச் சீர்மியர் இனம் கண்டு தனது சீர்மிய நுண்திறன்களினூடு அவற்றை வளர்த்தெடுக்க



முனையலாம். பொருத்தமான வீட்டு வேலைகளையும் வழங்கலாம்.

வீட்டுவேலை:-

ஒவ்வொரு நாளும் படுக்கைக்குச் செல்லும்போது, இன்று நான் உண்மையில் அக்கறை காட்டிய நபர்கள் யார் என்பதை (குறைந்தது 3 பேர்) நினைவுபடுத்தி டயரியில் எழுதிக் கொள்ளல். அந்த அக்கறையை நான் எப்படிக் காண்பித்தேன் என்பதைச் சீர்மியருடன் கலந்துரையாடக் கூடியதாக இருத்தல்.

“தொடர்பாடலில் மிக முக்கியமானது என்னவெனில் சொல்லப்படாத செய்திகளைக் கேட்பது”.

வேதனைகளைத் தாங்குதல்:-

“மரக்கொப்பில் உட்கார்ந்திருக்கும் பறவை கொப்பு முறிந்து விடும் என்று ஒருபோதும் வேதனைப்படுவதில்லை. ஏனெனில் அது மரக் கொப்பை ஒருபோதும் நம்பியிருக்கவில்லை. தனது சொந்த இறக்கைகளையே நம்பி இருந்தது”.

வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவரும் தமது இலக்குகளை நோக்கி முன்னேறும்போது, அது மலர்ப்படுக்கை நிறைந்த பாதையாக எப்போதும் இருக்கும் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. பாதையில் கல்லும் முள்ளும் அகப்படலாம். அவை சிலவேளைகளில் குத்தவும் செய்யலாம். அதையும் தாங்கிக் கொண்டு உறுதியாக உழைத்தபடி நகருவதே நல்ல வாழ்க்கையாக அமையும்.

“என்ன இடையூறு வந்தாலும் தளராமல், என்ன வரினும் வருக என்று அஞ்சாமல் வாழ்வதே வாழ்க்கை” என்று மகாத்மா காந்தி அவர்களின் வாழ்க்கை பற்றி எழுதும்போது டாக்டர் மு.வரதராஜனார் அவர்கள் குறிப்பிடுவார்.

மிகக் கஷ்டமான நிலைமை ஒன்றில் - அனர்த்த நிலைமையாக இருக்கலாம் - மிகப் பெரிய நெருக்கீடாக



இருக்கலாம் - வேதனைகளைத் தாங்குவதற்கு நாலு முதலுதவி முறைகளைப் பாவிக்கலாம். அதை உள்ளத்தில் நிலை நிறுத்த 'TIPP' என்ற நினைவியைச் சீர்மியர் சீர்மியநாடிக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

வேதனைகளைத் தாங்கும் முதலுதவி முறைகள்:-

- T - உடல் வெப்பநிலையைக் குறைத்தல்
- I - உடலுக்கு அதிக பயிற்சி அல்லது வேலை கொடுத்தல்
- P - கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சுவாசப் பயிற்சிகளைச் செய்தல்
- P - தசைகளை இறுக்கித் தளர்த்தும் பயிற்சிகள் செய்தல்

எமது வாழ்க்கைப் பாதையில் முன்னேறும்போது மனதின் 'தாங்கு திறன்' என்பது முக்கியமாகும். தாங்குதிறனை அதிகரிப்பதற்கு பல வழிகள் உள்ளன. குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில் பெரியதொரு வேதனையில் சிக்கியிருக்கக்கூடிய சீர்மியநாடி தனக்குள் சொல்லிக் கொள்ளக்கூடிய வசனங்களாக இவற்றைப் பார்க்கலாம். இவற்றைச் சீர்மியநாடிக்கு உளவியல் கல்வியாகச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

1. இப்போது நான் பாதுகாப்பாக இருக்கிறேன் என்று எனக்குத் தெரியும்.
2. இந்த நிலைமை மாறும் என்று எனக்குத் தெரியும்.
3. எனக்குள் இப்போது நடப்பது மிக இயல்பான எதிர்த்தாக்கமாகும்.
4. எனது உயிருக்கு எந்த ஆபத்தும் இப்போது இல்லை என அறிவேன்.
5. ஒரு அச்சநிலை அல்லது பீதி நிலை என்னைத் தாக்க வாய்ப்பு இல்லை.
6. நான் சுவாசிப்பதற்குப் போதிய வளி இருக்கிறது.
7. நான் தளர்வடையத் தொடங்குவது எனக்குத் தெரிகிறது.
8. எனது உணர்வுகள் சமநிலைக்கு வருகின்றன.
9. இன்னும் சிறிது நேரத்தில் நான் சாதாரண நிலைக்கு வந்துவிடுவேன்.
10. இந்தச் சூழ்நிலையிலும் எனக்கு வாழ்வின் அர்த்தம் தெரிகிறது.



இந்த வசனங்களில் பொருத்தமானவற்றை மந்திரம் போல் சொல்லி வர நிலைமை பெரிய அளவுக்கு முன்னேறும்.

தாங்கு திறனை வளர்க்கும் பயிற்சிகளில் அர்த்தப் பயிற்சி முக்கியமானது, நாள்தோறும் காலையில் கண்விழிக்கும்போது அன்றைய நாளின் அர்த்தம் முதல் எண்ணமாக மனதில் வரும்படி பழகிக் கொள்ளுதல் இந்தப் பயிற்சியின் நோக்கமாகும். ஒருவருக்கு விருப்பமான, பயனுள்ள, விழுமியம் சார்ந்த ஓர் அர்த்தமாக அது அமைய வேண்டும். “இன்று நான் செய்ய வேண்டிய மேடைப் பேச்சில் தளர்வாகவும் சிறப்பாகவும் செயற்படுவேன்” என்பது ஒரு நாளுக்குரிய அர்த்தமாக இருக்கலாம். “வைத்தியசாலையில் இருக்கும் பாட்டியை நான் இன்று பார்வையிடச் செல்லும்போது அவர் வாசிக்கும் நூல் ஒன்றைக் கொண்டுபோய்க் கொடுப்பேன்” என்பது இன்னொரு நாளுக்குரிய அர்த்தமாக அமையலாம். இத்தகைய பழக்கம் வாழ்வின் இறுதிக் காலம் வரை தொடரும்போது உளநலம் பாதுகாக்கப்படும்.

தவிர்க்க முடியாமல் ஏற்படும் நெருக்கீட்டில் ஒரு நல்ல அம்சத்தைக் காணப் பழகுதல் இன்னொரு வழியாகும். இதனைத் “தலைகீழ் நெருக்கீட்டுச் செயற்பாடு” என்பர். பிள்ளைக்குக் காய்ச்சல் என்று வைப்போம். நோய் தொடர்பான நெருக்கீட்டு எண்ணங்களைப் பிள்ளை வெளிப்படுத்தலாம். “எனக்குக் காய்ச்சல் வரப்பிடாது. மருந்து கசக்கும். நான் குடிக்க மாட்டன்” என்று பிள்ளை கூறலாம். “காய்ச்சல் வாறது நல்லதில்லைத்தான். எண்டாலும் காய்ச்சல் எண்டபடியாத்தானே நீங்கள் பள்ளிக்கூடம் போகாமல் வீட்டிலை நிக்கிறீங்கள். அம்மா உங்களோடை அதிக நேரம் செலவழிக்கலாம். நீங்கள் அதிக நேரம் படுக்கையிலை இருந்தபடி விளையாடலாம்.” என்று பதிலளிப்பதன் மூலம் எந்த நெருக்கீட்டிலும் நல்ல அம்சங்களைக் காணும் பழக்கத்தைப் பிள்ளைக்கு ஏற்படுத்தலாம். அந்தப் பழக்கத்தினுள் நாமும் வரலாம்.

கடந்தகால நெருக்கீட்டுக் கதைகளை ஆரோக்கியக் கதைகளாக மாற்றிக் கூறவும் நினைவில் வைத்திருக்கவும் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். “போன முறை காய்ச்சல் வந்தபோது,



நேர்ஸம்மா ஊசி போட்டவ. சரியா நொந்தது” என்று பிள்ளை நினைவு கூரும் கதையை, “நேர்ஸம்மா ஊசி போட்டது லேசா நொந்ததுதான் ஆனாலும் காய்ச்சல் மூண்டு நாளோடை மாறிட்டுது” என்று கூறி நினைவு கொள்ளச் செய்வது பயன் தரும்.

மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர்கள். எங்களிடம் இயல்பாகவே வரும் நல்ல பண்புகள், பழக்க வழக்கங்கள், திறமைகள் ஆகியவை நியாயமான பலங்களாக இனம் காணப்பட்டு மற்றைய மனிதர்களால் பாராட்டப்பட்டிருக்கலாம். சிறு வயதில் சில இயல்புகளைப் பெற்றோர், ஆசிரியர் இனம் கண்டு ஊக்குவித்திருக்கலாம். தேடல், ஆக்கத்திறன், நடுநிலைமை, ஒன்று சேர்த்தல், தலைமைத்துவம், சுய ஒழுங்கு, தொடங்கியதை நிறைவு செய்தல் போன்ற விடயங்களில் மற்றவர்களின் அவதானம் எம்மைப் பற்றி எதுவாக இருந்தது என்பதை அவதானித்து அதிலிருந்து அவற்றை நாங்கள் மேலும் வளர்த்து வர முயற்சி செய்வது பயனுடையது.

“அன்பே சிவம்” என்கிறது சைவ சமயம். “அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார்” என்பார் திருமுலர். ஆயினும் அன்பு, கருணை, இரக்கம் போன்ற உயரிய பண்புகள் கடவுளுக்கு மட்டும் உரியவை இல்லை. மனிதர்களிடமும் அதைக் காணலாம். மனிதரிடம் அவை காணப்படும்போது மனிதர்கள் கடவுள் பண்பைப் பெறுகிறார்கள். நாய்க்குட்டி ஒன்றுக்கு ஒரு பிஸ்கட் கொடுத்தல், ஆட்டுக் குட்டிக்குக் குழை கொடுத்தல், தெரியாத ஒருவர் மருந்து வாங்கப் பணம் கொடுத்தல், கண் பார்வையற்ற ஒருவர் வீதியைக் கடக்க உதவுதல் போன்ற கருணைச் செயற்பாடுகளை அதிகரிப்பது எமது தாங்கு திறனை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

மனதில் அதிக நன்றியுணர்வைக் கொண்டிருப்பவர்கள் நல்ல உளநலத்துடன் இருக்கிறார்கள் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. வெறும் “தாங்க்பூ” என்று வாய்ப்பாடு போலச் சொல்வது மட்டுமில்லை. எமது வாழ்வின் ஆரம்ப காலத்தில் இருந்து எமக்குச் சிறு உதவியேனும் செய்தவர்களை ஒவ்வொருவராக நினைவு கூர்ந்து அவர்களைச் சந்தித்து உணர்வு



பூர்வமாக நன்றி கூறலாம். கடிதமாக எழுதலாம். 'ஈமெயில்' போடலாம். தொலைபேசியூடாகத் தெரிவிக்கலாம். நாள்தோறும் இதைச் செய்து வரலாம்.

நல்லதும் தீயதும், இருளும் ஒளியும், இன்பமும் துன்பமும் என்று இருமை சேர்ந்து வருவதே வாழ்க்கை என்றால் ஒவ்வொரு நாளிலும் கூட அதைத் தரிசிக்க முடியும். ஆகவே ஒரு நாளில் நித்திரைக்குப் போகு முன் அன்று நடந்த மூன்று நல்ல விடயங்களை எழுதி வைத்துவிட்டு உறங்கப் போகப் பழகிக் கொள்ளலாம். அந்தப் பழக்கம் இறப்பு வரை தொடர்ந்து நன்மை தரும்.

“அந்த வேலையிலை நான் அப்படியே முழுகிப் போய் இருந்திட்டன். எப்பிடி நேரம் போனதெண்டே தெரியாது” என்று நாம் சில வேளை சொல்வதுண்டு, எழுதுதல், வாசித்தல், நடித்தல், பாடுதல், ஆடுதல், கீறுதல், ஆரோக்கியமாக விளையாடுதல் என்று பல விடயங்கள் அவரவரை நேரம் போவது தெரியாமல் ஈர்த்து வைத்திருக்கும். ஒவ்வொருவரும் தன்னை ஈர்க்கும் விடயம் எது என்பதைக் கண்டு பிடித்து அதிலே நேரம் செலவிடுவது நல்லது.

யாரையும் புண்படுத்தாத “நகைச்சுவை” ஒன்றிரண்டைக் கூறிச் சிரிக்கப் பழகிக் கொள்வதும் நல்லதுதான். அதே வேளையில் “நான் ஒவ்வொரு நாளும் ஏதோ ஒரு வகையில் முன்னேறுகிறேன்” என்ற வசனத்தை நாள்தோறும் ஓரிரு முறை உச்சாடனம் செய்து கொள்வதும் நல்லது.

உடலை 'ஸ்கான்' செய்தல், உன்னிப்பாகச் சுவாசித்தல், உன்னிப்பாக நடத்தல், உன்னிப்பாகச் சாப்பிடுதல் போன்றவற்றை நாள்தோறும் செய்து வரலாம். இவை பற்றிய விரிவான செய்திகள் பின்னால் விபரிக்கப்படுகின்றன.

“எனது வேலைகள்” என்ற அட்டவணையை அடிக்கடி எழுதுமாறு சீர்மியநாடியைக் கேட்கலாம். நாங்களும் எழுதிக் கொள்ளலாம். வீட்டில், வேலைத்தலத்தில் மற்றும் பொது



இடங்களில் சீர்மியநாடி தனது வேலைகளை எழுதிக் கொள்ளலாம். அந்த அட்டவணையை அடிக்கடி பார்த்துக் கொண்டு, அவரவர் தமது உளநலத்துக்கு ஏற்ற வகையில் சில விடயங்களைக் கூட்டலாம், குறைக்கலாம் அல்லது மாற்றலாம்.

“நான் வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழ்பவராக இருந்தால்...?” என்ற கற்பனையில் வாரத்துக்கு ஒரு முறை ஒரு கஷ்டத்தை அநுபவித்துப் பழகவும் எங்களை வழிப்படுத்தலாம். ஒரு நாள் ஒரு நேரம் (மதியமாயின் நன்று) சாப்பிடாமல் விரதம் இருக்கலாம். ஒரு நாள் நிலத்தில் படுத்துத் தூங்கலாம். வெளியே ஒரு மரத்தின் அடியில் தூங்கிப் பார்த்தால் இன்னும் நன்று. ஒரு நாள் எமது வீட்டு உற்பத்திப் பொருள் ஒன்றைச் சந்தையில் விற்றுப் பார்த்தல் என்றவாறு இந்தப் பழக்கத்தை விஸ்தரிக்கலாம்.

எங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் உறவினர், நண்பர் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஒவ்வொருவருடனும் உறவைப் பலப்படுத்தும் வழிகளைக் கண்டு பிடித்து எழுதி வைப்பதும் முடிந்தவரை கடைப்பிடிப்பதும் நல்லது. “தம்பியின் சைக்கிளைத் துடைத்து வைப்பேன்”, “நண்பரின் பிறந்த நாளுக்கு நேரில் சென்று வாழ்த்தப் போகிறேன்”, “அம்மா நான் உங்களுக்குப் பிள்ளையாகப் பிறந்தது நான் செய்த பாக்கியம்” என்று அம்மாவிடம் சொல்லப் போகிறேன் என்றவாறு இந்த வழிகள் தொடரலாம்.

எங்களைப் பற்றிய சுய காட்சியை மனதில் உருவாக்கி அதை நாள்தோறும் மெல்ல மெல்ல மேம்படுத்தி வரலாம். எங்களை நாங்களே இன்னும் அழகானவராக, இன்னும் அறிவுடனும் அர்த்தத்துடனும் பேசுபவராக, இன்னும் ஆளுமை மிக்கவராக அந்தச் சுய காட்சி மாறி வருவதை உறுதிப் படுத்தலாம்.

தாங்கு திறனை அதிகரிக்கும்போது பிரச்சினைகளைக் கையாள்வது இலகுவாகும். அதே நேரத்தில் பலர் பிரச்சினை களைக் கையாள்வதில் ஆரோக்கியமற்ற வழிமுறைகளைக் கையாளுகின்றனர் என்பதும் எமக்கும் சீர்மியநாடிக்கும்



தெரிந்திருக்க வேண்டும். உளவியல் கல்வி மூலம் இந்த ஆரோக்கியமற்ற வழிமுறைகள் பற்றிச் சீர்மிய நாடிக்குக் கற்பிக்கலாம்.

பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதில் ஆரோக்கியமற்ற வழி முறைகள்:-

1. மது, போதைப் பொருள், புகைத்தல், தேவையற்ற மருந்துகள் பாவித்தல்
2. சுய ஊறு செய்தல், அல்லது சுய தண்டனை வழங்குதல்.
3. வாய் மூல அல்லது உடல் ரீதியான தண்டனை வழங்குதல்.
4. அத்த சமூக ஊடகங்களின் பாவனைக்குள் அகப் பட்டிருத்தல்.
5. நேர்மையினமாகச் செயற்படுதல் அல்லது மற்றவர்களைத் தமது தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல்.
6. தனக்குத் தேவையானதைப் பெறவேண்டும் அல்லது மற்றவர்களால் விரும்பப்பட வேண்டும் என்பதற்காக விழுமியங்களை அடகு வைத்தல்.
7. தேவையின்றி மற்றவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டல்.
8. மற்றவர்களின் உணர்வுகளையும் கருத்துக்களையும் மதியாது நடந்து கொள்ளல்.
9. மற்றவர்களை அச்சுறுத்தல், தாக்குதல் அல்லது அவர்கள் மீது பொய்யான விமர்சனங்களை முன்வைத்தல்.
10. மற்றைய மனிதர்களுக்குச் சமநீதி வழங்காதிருத்தல். (மனிதனை விடக் கூர்ப்பின் கீழ்நிலையில் உள்ள குரங்கு சமநீதி வழங்கும்.)

மேலே கூறப்பட்ட விடயங்களை மனதிலே கொண்டு மேலும் ஆறு வாரங்களுக்குச் சீர்மியநாடியின் தாங்குதிறன் அதிகரிப்புக்காகச் சீர்மியர் தனது நுண்திறன்களைப் பாவிக்கலாம். பொருத்தமான வீட்டு வேலைகளும் தரலாம்.



வீட்டுவேலை 1:-

உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட முக்கிய நெருக்கீடுகள் சிலவற்றைப் பட்டியலிடுங்கள். அவை ஒவ்வொன்றையும் சுருக்கமாகத் தலைகீழ் நெருக்கீட்டுச் செயற்பாடாக முன்வைங்கள்.

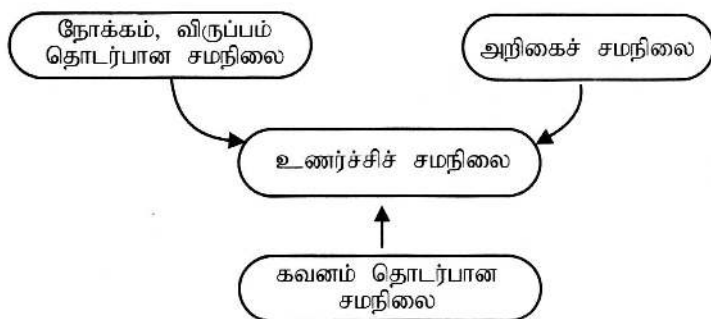
நெருக்கீடு	தலைகீழ் நெருக்கீட்டுச் செயற்பாடு - சுருக்கமாக
1.	1.
2.	2.

வீட்டுவேலை 2:-

பிரச்சினைகளைக் கையாள இப்போது நீங்கள் பின்பற்றும் ஆரோக்கியமற்ற வழிமுறைகளைத் தேடிக் குறியுங்கள். அவற்றை எப்போது எப்படி மாற்றப்போகிறீர்கள் என்று இலக்கு அமையுங்கள்.

ஆரோக்கியமற்ற வழிமுறைகள்	இலக்குகள்	காலம்
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

உணர்ச்சிகளைச் சமப்படுத்தல்:-



உணர்ச்சிகள் தொடர்பான சில விடயங்களை நாம் முன்னர் பார்த்துள்ளோம். இந்த உணர்ச்சிகளைச் சமப்படுத்தலில் வேறு



மூன்று விடயங்கள் செல்வாக்குச் செலுத்துவதை மேலுள்ள படம் காட்டுகிறது. அவற்றில் அறிகைச் சமநிலை தொடர்பான விடயங்கள் முன்னர் பார்க்கப்பட்டுள்ளன.

நோக்கம், விருப்பம் தொடர்பான சமநிலை என்று பார்க்கிறபோது விருப்பு நுண்மதி (conative intelligence) பற்றி அறிவியல் பேசுகிறது. ஒருவர் தனது வாழ்வில் புத்திசாலித் தனமான விருப்பங்களைக் கொண்டிருக்கும் திறன் மிக முக்கியமானது. விழுமிய வாழ்வுடன் அது அதிகம் தொடர்புபட்டதுந்தான். உதாரணமாக ஒருவர் ஆரோக்கியமான சமநிலை உணவு எனக்குக் கிடைக்க வேண்டும் என்று விரும்புவதும் பணப்பெறுமதி கூடிய மிகச் சுவையான உணவு கிடைக்க வேண்டும் என்று விரும்புவதும் வேறு வேறான விடயங்கள். விருப்பு நுண்மதி கூடியவர் முதலாவது வகை விருப்பம் கொள்வார்.

அதே போலக் கவனம் தொடர்பான சமநிலையும் முக்கியமானது. (attentional balance) சூழலை நோக்கிக் கவனம் மிகக் கூடுதலாக இருப்பதும் ஒரு பிரச்சினை. மனம் அப்போது அதீதமாகத் தூண்டப்பட்டிருக்கும். இலகுவில் எரிச்சல் அடையும். தூங்கவும், தளரவும் மறுக்கும். கவனம் மிகக் குறைவாக இருந்தால் பல இடங்களுக்கும் அலையப் பார்க்கும். ஆகவே கவனத்தையும் ஒரு சமநிலையில் பேண வேண்டும்.

உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் தொடர்பாகப் பார்க்கிறபோது உணர்வு நேர்மை என ஒரு விடயம் இருக்கிறது. (Emotional honesty) எமக்கு வருகிற உணர்வுகளை நேரம் செலவு செய்து அருபவிக்கலாம். உணர்வை அவதானிக்கிற அதே நேரம் அப்போது தோன்றுகிற உடலியல் மாற்றங்களையும் அவதானிக்கலாம். அவை வருவதையும் போவதையும் அவதானித்து ஏற்றுக் கொள்கிற அதே சமயம், “உணர்வு என்பது உண்மை இல்லை. உணர்வு என்பது நான் இல்லை” என்றும் நினைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் மது, மருந்து, போதை, தவறான உணவுகள், பானங்கள் போன்றவற்றைப் பாவித்து எப்போதும் சந்தோஷமாக இருப்பது போலத் தவறான முறையில் காட்ட முனைவது ஆரோக்கியமானதில்லை.



அதிகளவு நேரம் சந்தோஷமாய் இருப்பதற்கான வழி முறைகளைக் கைக்கொள்ளும்போது உணர்வுச் சமநிலையைப் பேணுவதும் சுலபமாகும்.

சமூக மயமாதலில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடல் சந்தோஷமாய் இருப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழியாகும். சமூக சேவையில் ஈடுபடும் மனிதர்களின் வாழ்வுக் காலம் அதிகரிக்கிறது என்பதற்குக் கூட ஆய்வு முடிவுகள் சாதகமாக இருக்கின்றன. எமது வாழ்வில் நெருக்கமான உறவுகள் என்று சிலர் இருப்பார்கள். அந்த உறவுகளை இன்னும் பலப்படுத்துவதற்கான வழிகளைத் தேடிச் செய்யத் தொடங்கலாம். எமது ஆளுமையில் வெளிப்படையான நேரிய பண்புகளைப் பார்த்து இன்னும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். எங்கள் மீது நாங்கள் காட்டுகிற சுய கருணையுடன் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு முயலலாம்.

எதிர்பார்ப்புக்களையும் ஆசைகளையும் குறைத்து இலக்குகள் விழுமியங்களுடன் ஒத்துப் போகும்படி வாழும்போது மகிழ்வு தானாக வரும். வாழ்வில் கஷ்ட நஷ்டங்கள் வரும். நல்ல விஷயங்களும் இருக்கும். வாழ்வின் மீதான நேரான பார்வையை வளர்த்துக் கொண்டு வாழப் பழகுவது ஒரு கலை. நன்றியுடன் இருத்தலுடாக மகிழ்வைப் பேணுவது பற்றி முன்னரும் பார்த்திருந்தோம்.

மனிதனுடைய சந்தோஷத்தில் எண்டோபின், பி.டி.என். எ.ப் (BDNF) செறரோனின் போன்ற சில நரம்பிணைப்புப் பதார்த்தங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன என்று கூறப்படுகிறது. சுறுசுறுப்பான ஒரு வாழ்வு முறையைப் பேணுவதன் மூலம் பொதுவாக இச் சுரப்புகள் நன்கு சுரக்கப்படும். குறிப்பாக பி.டி.என்.எப் உடனான மூளைத் தொழிற்பாட்டைச் சிறப்பிக்க உடற்பயிற்சி, சீனி தவிர்ப்பு, இடையிடை விரதமிருத்தல், குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து வாழ்தல், நண்பர்களுடன் நல்ல தொடர்பில் இருத்தல், வாழ்வின் கூறுகளை இலேசாகப் பார்த்தல், அதிக காய்கறி, சிவப்பு முந்திரிகை, நாவல்பழம், மஞ்சள் போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளல் ஆகிய செயற்பாடுகள் உதவும்.



பொதுவாகவே அதிகம் திட்டமிடப்பட்ட, ஒழுங்கமைக்கப் பட்ட வாழ்வு முறையில் அர்த்தமுடன் வேலை செய்வதில் கவனம் செலுத்தும்போது வாழ்வில் மகிழ்ச்சி இருக்கும். இவை எல்லாவற்றையும் விடவும் எமது புறத்தோற்றத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். எமது உடை, நாம் நடக்கும் முறை, கதைக்கும் முறை ஆகியவற்றில் ஒரு கவர்ச்சி இருக்குமாயின் மற்றைய மனிதர்களுடனான தொடர்பாடல் சிறக்கும். அப்போது நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்போம்.

உணர்ச்சிகள் எமக்கு இயல்பானவை. இயல்பானவை எல்லாமே பயனுள்ளவையாகத்தான் இருக்கும். எமது செயற்பாட்டை ஊக்குவிப்பது உணர்ச்சிகளின் பிரதான பயன். நேர் உணர்வுகள் மாத்திரமல்ல, தொழிற்படுநிலை மறை உணர்வுகளும் எமது செயற்பாட்டை ஊக்குவிக்கும். தொடர்பாடலில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது உணர்ச்சி. மற்றவர்களுடனான தொடர்பாடல் மட்டுமல்ல, தன்னுடனான தொடர்பாடலிலும் அது மிகவும் பயனுள்ளது. சுய அன்பும், சுய கருணையும் கொண்ட தொடர்பாடல், எமது உடல், உளநலனில் முக்கியமானது.

ஆயினும் உணர்ச்சிகள் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவை ஒழுங்கு படுத்தப்படாவிட்டால், அவற்றால் ஏற்படும் தீமைகளும், ஆபத்தும் கூட மிக அதிகமே. ஆகவே உணர்ச்சிகளை ஒழுங்கு படுத்தும் படிநிலைகள் சிலவற்றை இப்போது பார்க்கலாம்.

❖ உணர்ச்சிகள் இயல்பாக வரும். வரும்போது, வருவதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்குச் சரியான பெயரிடத் தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

உ+ம:- கோபமும் பயமும் கலந்த ஓர் உணர்வினும் இப்போது நான் இருக்கிறேன்

❖ சரியான தகவலுடனும் அறிவுடனும் உணர்ச்சிகள் பொருந்தி வரும் போது அவற்றை உடலாலும் முகத்தாலும் பொருத்தமான அளவில் வெளிப்படுத்துவது நல்லது.

உ+ம:- விஷப்பாம்பைக் கண்டு பயத்தை வெளிப்படுத்தல். பின்னர் அதனை அடித்து அல்லது அதிலிருந்து விலகிப் பயம் குறைந்த அல்லது அகன்ற நிலையை வெளிப்படுத்தல்.



- ❖ பொருத்தமான உணர்ச்சிகளைப் பொருத்தமான இடத்தில் மறைப்பது நல்லதில்லை.
- ❖ முகத்தில் உணர்ச்சியைச் சரியாக வெளிப்படுத்த முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் சொற்களால் வெளிப்படுத்தலாம்.
உ+ம்:- நான் இப்போது ஏமாற்றமடைந்துள்ளேன்.
- ❖ உணர்ச்சிக்குப் பின்னால் உள்ள எண்ணத்தை அவதானித்து அறிகைச் சிகிச்சையில் நாங்கள் பார்த்தது போல அதன் உண்மைத் தன்மையைப் பரிசீலனை செய்து கொள்ள வேண்டும். எங்கள் எண்ணத்திற்கு எந்த ஆதாரமும் இல்லை என்று தெரிந்தால் அல்லது அதன் நிகழ்தகவு மிகவும் குறைவு என்று தெரிந்தால் உணர்ச்சியில் மாற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஏற்படுத்த முனைவதும் நல்லது.
- ❖ வந்திருக்கும் உணர்ச்சி நிகழ்வுக்கும் எண்ணத்துக்கும் பொருத்தமற்றது என்று தெரிந்தால், வலிந்து ஓர் எதிர்ச் செயற்பாடு செய்யலாம். எமக்கு வேண்டிய ஒருவர் இறந்து விட்டார் என்று வைப்போம். கவலை வருவது பொருத்தம். கோபம் வருகிறது. கடைசியாக உணவு கொண்டுசென்ற உறவினர் மீது கோபம் வருகிறது. அவர் வந்து, “இறக்கப் போகிறார்” எனச் சொல்லவில்லை என்று கோபப்படுகிறீர்கள் என்றால் பெரும்பாலும் அந்தக் கோபம் பொருத்தமற்றது. இவர் இறக்கப் போகிறார் என்பது அவருக்குத் தெரியாமல் இருந்திருக்கும். அல்லது தெரிந்திருந்தாலும் அவ்வாறு சொல்வதில் கடும் தயக்கம் இருந்திருக்கும். அத்தகைய ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் வலிந்து சென்று அவருக்கு “நன்றி” சொல்வது ஓர் எதிர்ச் செயற்பாடு. “கடைசி நேரத்தில் உங்கள் உதவி பெரியது” என்று சொல்லலாம்.
- ❖ உடலிலும், முகத்திலும், சொற்களிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் போது உணர்ச்சி மாறும். உடலைத் தளர்த்தி, சிரித்து, சொற்களாலும் குரலாலும் மென்மையைக் கொண்டு வரும்போது உணர்ச்சி இலேசில் நேரானதாக மாறும்.
- ❖ செறிவு மிக்க உணர்ச்சிகள், எமது எண்ணங்கள், ஞாபகம், நடத்தை, உடலியக்கம், தெளிவாகச் சிந்திக்கும் ஆற்றல் போன்ற பல விடயங்களைப் பாதிக்கலாம். எண்ணத்துக்கும்



உணர்வுக்கும் பொருத்தமான நடத்தை காணப்படும்போது எம்மிடத்திலும் நாம் அதை ஊக்கப்படுத்தலாம். சீர்மியநாடிகளிடத்திலும் சீர்மியர் ஊக்கப்படுத்தலாம்.

உ+:- கொரோனா வைரஸ் வரும் என்ற பயம் காரணமாக ஒருவர் முகக்கவசம் அணிந்து கொள்கிறார். எல்லாரிடத்திலுமிருந்து ஒன்றரை மீற்றர் தூரம் விலகி நிற்கிறார் என்றால் அந்த நடத்தை ஊக்குவிக்கப்படலாம்.

- ❖ உணர்ச்சிகள் தம்மைத் தாம் காதலிப்பவை. பயத்துடன் இருக்கும் போது கயிறும் பாம்பு போலத் தெரிவதும், நிழலும் கள்வன் போலத் தெரிவதும் சகஜம். ஆகவே அது அசாதாரண உளப் பிறழ்வுக் குணங்குறி என்று கொள்ள வேண்டியதில்லை. காதலில் மூழ்கியிருக்கும் போது காதலர் மீது குறை ஒன்றும் தெரியாதிருப்பது இதற்கான நேர் உதாரணம்.
- ❖ இரண்டாம் நிலை உணர்ச்சிகள் சில சமயங்களில் முதல் நிலை உணர்ச்சிகளை அடையாளப்படுத்துவதைக் கடினமாக்கலாம். கோபம், பயத்தின் இரண்டாம் நிலை உணர்ச்சி ஆகவும், பயம், கோபத்தின் இரண்டாம் நிலை உணர்ச்சி ஆகவும் அமைவது சாதாரணம். எப்படியும் “நானும் எனது உணர்ச்சியும் ஒன்றில்லை” என்று பிரித்து வைப்பது மிகவும் அவசியம்.
- ❖ பல சந்தர்ப்பங்களில் உணர்ச்சிகள் தனியாக வராமல் ஒரு கலவையாகவே வரும் என்பது முக்கியமாகும். ஒரு புதிய இடத்திற்குப் போகும்போது ஆர்வம், சந்தோஷம், பயம், பதற்றம் கலந்திருப்பது சாதாரணம். எப்படியிருப்பினும் அவ்வப்போது நேர் உணர்வுகள் வரும். வருகின்ற நேர் உணர்வுகளைத் தேக்கி வைத்து அவற்றை அநுபவிக்கும் காலத்தையும் அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

தனக்கோ தன்னைச் சார்ந்த ஒருவருக்கோ அல்லது தனது அன்புக்குரிய ஒருவருக்கோ நல்ல பரீட்சைப் பெறுபேறு வருகிறது என்றால் அந்த மகிழ்வை ஐந்து பத்து நிமிடத்துடன் மறந்துவிட வேண்டியதில்லை. அதை அடிக்கடி நினைத்துப் பார்க்கலாம். அந்தப் பெறுபேறு வரக்



காரணமானவர்களுக்கு - ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு நாளாக - நன்றி கூறலாம். அப்படிச் செய்வதால் அந்த மகிழ்வு பல காலம் இழுத்துச் செல்லப்படும்.

- ❖ மனிதத் தேவைகளில் மிக அடிப்படை விடயங்களான உணவு, நீர், வளி, நித்திரை ஆகியவற்றில் கூடிய கவனம் எடுத்து, உடல் நலத்தில் கவனம் செலுத்தும்போது மனத்தை மகிழ்வாக வைத்திருப்பதும் உணர்ச்சிகளை ஒழுங்கு படுத்துவதும் இலகுவாகும்.
- ❖ அளவுக்கு அதிகமாக உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது எவ்வளவு நல்லதில்லையோ அதே அளவுக்கு அதனை அளவுக்கு அதிகமாக அடக்குவதும் நல்லதில்லை. உணர்ச்சிகள் எவையும் தீயவை இல்லை என எண்ணலாம். பொதுவாகவே உணர்வு மனம் தலைகாட்ட முனைவதைக் குறைத்து அறிவு மனத்தைத் தூக்கி நிமிர்த்தலாம். ஆயினும் சம நேரத்தில் வரும் உணர்ச்சிகளுக்கு உன்னிப்பாயிருத்தல் முக்கியம். அதனை முழுமையாக அநுபவித்தலும் முக்கியந்தான்.
- ❖ தேவையற்ற உணர்ச்சிகள் அதிகமாக வருவதை அவதானித்தால் அவற்றின் நிகழ்தகவைக் குறைக்க முயற்சி செய்யலாம். அட்டையைக் காணுகிறபோது பயம் வருகிறதென்றால் அது தேவையற்ற உணர்ச்சி என்று அறிவு கூறும். அப்படிப் புரிகிறபோது, “அட்டை ஒன்றும் செய்யாது” “அட்டை கடிக்காது” என்ற எண்ணங்களைக் கொண்டு வந்து, சொல்லிப் பார்த்து, பாடலாக்கி அந்த வசனத்தோடு விளையாடிப் பின்னர் அட்டைக்குக் கிட்டச் சென்று தடியால் தொட்டுப் பார்த்து, பின்னர் அதை ரசித்து... இப்படிச் செய்கிறபோது அட்டைக்குப் பயம் வரும் நிகழ்தகவைக் குறைக்கலாம்.
- ❖ உணர்ச்சிகள் தோன்றுகிற ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அதன் செறிவை 0 ↔ 100 என்ற அளவிடையில் அளந்து பழகுவதும் மறை உணர்வுகளின் செறிவு காலப் போக்கில் குறைவதையும், நேர் உணர்வின் செறிவு அதிகரிப்பதையும் அவதானிப்பதும் அந்த முன்னேற்றம் குறித்து மகிழ்வதும் நல்லது.



- ❖ எண்ணங்கள் ஞாபகங்கள் ஊடாக உணர்ச்சிகள் வலுவடைவது பொதுவான விடயம். தாயின் உடல், மனம், தாயின் குரல் ஆகியவை ஒரு பிள்ளைக்கு எப்போதுமே ஆறுதல் தருவது என்பதும் சிவப்பு நிறம் பதற்றம் தருவது என்பதும் கவனத்திற்குரியது. பயம் எம்மைப் பாதுகாக்கிறது. கோபம் எதிரியிடமிருந்து காப்பாற்றுகிறது. குற்ற உணர்வு நேர்மையினத்தைத் தவிர்க்கிறது. பதகளிப்பு ஆயத்தம் செய்ய உதவுகிறது. ஆகவே உணர்ச்சிகள் எல்லாமே பயனுள்ளவைதான் என்ற எண்ணத்தை அடிக்கடி மனதில் வரவழைத்துக் கொள்ளலாம்.
- ❖ உணர்ச்சி நியாயமானது. தொழிற்படு நிலையில் வருகிறது. ஆயினும் வினைத்திறன் அற்றதாக இருக்கிறது என்றால் பிரச்சினையை அல்லது முரண்பாட்டைத் தீர்க்கப் பார்ப்பது நல்லது.

கொரோனா வைரஸ் பரவுகிற காலம். வாடிக்கையாளர் பலர் வந்து போகிற இடத்தில் வேலை செய்யும் ஒருவரை வேலைத் தலத்திற்கு வருமாறு மேலதிகாரி வற்புறுத்துகிறார். ஆயினும் போகப் போகப் பயமாக இருக்கிறது. மேலதிகாரி வற்புறுத்தும்போது கோபம் வருகிறது. கோபம் நியாயமான தாயினும் கோபத்தை மேலதிகாரி மீது காட்டுவது வினைத் திறன் அற்றதாகவே அமையும். ஏனெனில் வாழ்வைச் சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வர முயலுகிற மேலதி காரியின் கோரிக்கையிலும் ஒரு நியாயம் இருக்கிறது. இப்படியான சந்தர்ப்பத்தில் அவருடன் பேசி, அந்த வேலையை விட்டுவிட்டு, வீட்டில் இருந்து வேலை செய்யக்கூடிய ஒரு வேலைக்கு மாறுவதோ அல்லது சில மாதகாலம் விடுமுறையில் நிற்பதோ அல்லது சில காலம் சேமிப்புகளில் சீவித்துப் பின்னர் வேறு வேலை தேட முயற்சி செய்வதோ என்று ஒரு முடிவுக்கு வந்து பிரச்சினையைத் தீர்ப்பது நல்லது.

- ❖ பொருத்தமற்ற பயம் வருகிறபோது குறித்த விடயத்தை அணுகுதல், பொருத்தமற்ற கோபம் வரும்போது சிரித்துவிட்டுச் செல்லுதல், பொருத்தமற்ற வெறுப்பு வரும்போது குறித்த நபரை அல்லது குழுவை அணுகுதல், பொருத்தமற்ற பொறாமை வரும்போது எமது வாழ்வின்



கொடுப்பனவுகளை எழுதிக் கொள்ளல் அல்லது நினைவு படுத்திக் கொள்ளல், பொருத்தமற்ற அன்பு வந்தால் நடத்தையில் காட்டாது தவிர்த்துக் கொள்ளல், பொருத்தமற்ற சோர்வு அல்லது கவலை வரும்போது சுறுசுறுப்படைதலும் நாளாந்த வேலைக்கு முடிந்தவரை விரைவாகத் திரும்புதலும் பொருத்தமற்ற வெட்கம் அல்லது குற்ற உணர்வு வரும்போது அவ்விடயத்தைத் திரும்பச் செய்தல் ஆகிய நடத்தைகளைப் பழகிக் கொள்வது பயன் தரும்.

- ❖ உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்தும் படிநிலைகளைக் கொஞ்சம் அதீதமாகவே செயற்படுத்தும்போது அது தன்னாட்சி பெற்று இயல்பாகிவிடும். அதன் பின் வாழ்வு மகிழ்வாக இருக்கும்.
- ❖ உணர்ச்சிகள் தொடர்பான அறிவார்ந்த தகவல்களைப் போதிய அளவு அறிந்து கொள்வதும் ஒரு வகையில் அந்தத் துறையில் நிபுணத்துவத்தைக் கட்டி வளர்த்தலும் கூடப் பெருமளவு உதவும்.

பொருத்தமான உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துவதால் மட்டும் வினைத்திறனுள்ள விளைவு வராதெனில் பிரச்சினைத் தீர்வு அல்லது முரண்பாட்டுத் தீர்வு செய்யப்பட வேண்டும் என்றும் முன்னர் பார்த்திருந்தோம்.

வேதனையான உணர்வுகளைத் தூண்டும் நபர்கள் குடும்பத்தில் இருந்தால் அதனை ஒரு நீண்ட காலம் தொடரும் பிரச்சினைக்குரிய சந்தர்ப்பமாக அநுபவிக்க நேரலாம். மது அருந்தும் பழக்கமுள்ள கணவருடன் அந்த நேரங்களில் கோபத்தைக் காட்டும் மனைவி இதற்கு ஓர் உதாரணம். அந்தக் கோபம் பொருத்தமானதாயினும் அது பெரும்பாலும் வினைத்திறனுள்ளதாக இருக்காது. ஆகவே பிரச்சினை தீர் வேண்டுமாயின், மதுப் பாவனையாளரை வைத்தியரிடம் அல்லது சீர்மியரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

தோல்விகள் தொடர்ந்து வரும்போதும், அடிமையாதல் நிலை அமைகின்றபோதும் கவலை பொருத்தமான உணர்வாக



இருந்தாலும் தொடர்ந்து அழுவது மனச்சோர்வுக்கு இட்டுச் செல்லலாம். அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் தோல்வியை வெற்றியாக்குகின்ற பிரச்சினைத் தீர்வுமுறை ஒன்றைக் கையாள வேண்டும்.

பயம் என்ற உணர்வு காரணமாகக் குறிப்பிட்ட மனிதர்களை அல்லது சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்து வருதல் இதற்கான இன்னோர் உதாரணமாகும். அங்கேயும் பயம் பொருத்தமான உணர்வுதான். ஆயினும் ஏதோ ஒரு வகையில் பிரச்சினையைத் தீர்த்துக் கொண்டு அந்த மனிதர்களை அல்லது சந்தர்ப்பங்களை அணுகுவதே சிறந்தது.

பிரச்சினைகள் தனி மனிதர்களுக்குத் தக்கபடி மாறக்கூடும். சூழலுக்குத் தகுந்தபடியும் மாறலாம். ஆகவே உணர்ச்சிகளை ஒழுங்கு படுத்தும்போது பல தடைகள் வரலாம். இயல்பான உயிரியல் பண்பும் பாரம்பரியக் காரணிகளும் கூடத் தடையாக இருக்கலாம். அவற்றிலே பெரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவது கொஞ்சம் கடினந்தான். ஆனால் உணர்ச்சி ஒழுங்குபடுத்தல் திறன்களில் போதிய பரிசயமின்மை ஒரு தடையாக இருக்குமாயின் அதைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

ஒருவருடைய உணர்ச்சிசார் நடத்தைகள் அவராலேயோ அல்லது மற்றவர்களாலேயோ ஊக்குவிக்கப்படுதல் உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்தலில் ஒரு பிரதான தடையாக அமையலாம். குடும்பத் தலைவர்கள், சமூகத் தலைவர்கள், நிறுவனத் தலைவர்கள் அல்லது நாட்டின் தலைவர்களிடமிருந்து வரும் உணர்ச்சிசார் நடத்தை சிலவேளை பலராலும் ஊக்கு விக்கப்படலாம். “அந்தக் காணிச் சண்டையிலை நாங்கள் பயந்து பின்வாங்கப்பிடாது. திருப்பிக் கதைக்க வேணும். திருப்பி அடிக்க வேணும்.” என்று குடும்ப அங்கத்தவர் பலரும் கூறலாம். அது குறிப்பிட்ட தலைவரின் உணர்ச்சி ஒழுங்குபடுத்தலுக்கு ஒரு தடையாகவே இருக்கும்.



ஒருவருடைய வாழ்விலே உணர்ச்சிகள் அளவுக்கு மீறி வரும் சந்தர்ப்பங்கள் பல ஏற்படுதலும் ஒரு தடையாகலாம். அனர்த்தங்கள் எல்லோருக்கும் ஒரே அளவு ஏற்படுவதில்லை. வாழ்நாளில் அடிக்கடி பல அனர்த்தங்களை, இழப்புக்களைச் சந்திக்க நேரும் சந்தர்ப்பங்கள் உணர்ச்சிகளை ஒழுங்கு படுத்தலில் கடினத் தன்மையைக் கொண்டு வரலாம்.

சில சமூகங்களில், சில நாடுகளில், சில கலாசாரங்களில் உணர்ச்சிகள் தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகள் பல இருக்கலாம். “நிறையச் சிரித்தால் அழ வேண்டி வரும்.” “பொம்பிளையன் பெரிசாச் சிரிக்கப்பிடுவது.” போன்ற உணர்ச்சிசார் மூட நம்பிக்கைகள் எமது சமூகத்தில் உள்ளன. அவை மூட நம்பிக்கைகள் என்ற தெளிவு இல்லாவிட்டால் அந்த எண்ணங்களும் தடையாகலாம்.

சிலர் ஓர் உணர்ச்சியில் இருந்து மற்றொரு உணர்ச்சிக்கு இலேசில் மாறத்தக்கவர்களாக இருக்க, வேறு சிலருக்கு ஓர் உணர்ச்சியினுள் நீண்ட நேரம் அமிழும் பழக்கம் இருக்கலாம். அந்தப் பழக்கம் ஒரு தடையாக அமையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மொத்தத்தில் சீர்மியர் சீர்மியநாடிக்குப் பின்வரும் திறன்களைக் கற்றுத்தர வேண்டும் என்று சுருக்கமாகக் கூறலாம்.

1. உணர்ச்சியை அடையாளம் காணவும் பெயரிடவும் பழகுதல்.
2. உணர்ச்சியை மாற்ற முனையும்போது ஏற்படும் தடைகளை அடையாளம் காணப் பழகுதல்.
3. உணர்வு மனத்தின் பாதிக்கப்படும் இயல்பைக் குறைத்தல்.
4. நேரான உணர்வுகளைத் தரக்கூடிய சம்பவங்களை அதிகரித்தல்.
5. சமகால உணர்வுகளுடன் அந்தக் கணத்தில் வாழப் பழகுதல்.
6. மறை உணர்வுகளுக்கு எதிரான நல்ல செயல்களைச் செய்யப் பழகுதல்.
7. வேதனை தாங்கும் திறன்களைப் பாவிக்கப் பழகுதல்.



நுண்மதி ஈவும் உணர்வு நுண்மதியும்:-

மனிதர்களின் நுண்மதி பற்றிய பொதுவான அறிவு பலருக்கும் உண்டு. அந்த நுண்மதி பற்றி ஏராளமான வரைவிலக்கணங்கள் இருந்தாலும், காரணம் காணும் திறன், பிரச்சினை தீர்க்கும் ஆற்றல் ஆகியவற்றுக்கும் நுண்மதிக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு என்பது உளவியலாளர் கருத்து. உலகத்தில் இதுவரை பதியப்பட்ட நுண்மதிக் கணப்பீடுகள் '263'வரை உச்சங்கள் பலவற்றைத் தொட்டிருக்கிறது. அவ்வாறான உச்ச நுண்மதி கொண்டமைந்தோரில் பலர் விஞ்ஞானிகள், எழுத்தாளர்கள், சங்கீத விற்பன்னர்கள் என்றவாறு அமையும்.

தர்க்க ரீதியாகச் சிந்திக்கும் தன்மை, மொழியைப் பாவிக்கும் திறன், வெளி தொடர்பான விளக்கம், உடலை உச்சமாகப் பாவிக்கும் தன்மை, இயற்கையுடன் வினைத்திறன் மிக்க தொடர்பு, தன்னை அறியும் ஆற்றல், ஏனைய உயிர்களுடன் உறவு கொள்ளும் பண்பு, சங்கீதத்தைப் புரிந்து கொள்ளும் அல்லது பாவிக்கும் திறன் போன்ற பல விடயங்கள் நுண்மதியோடு தொடர்புபடும்.

நாங்கள் பொதுவாகப் பேசுகிற இந்த நுண்மதிக்கு வேறாக உணர்வு நுண்மதி (E.Q) என்ற விடயமே ஒருவரது வாழ்வின் வெற்றிக்கு மிக அவசியமானது என உளவியல் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மனிதர்களின் உணர்வு நுண்மதிக்கு ஒரு தற்சார்புக் கூறும், சமூகம்சார் கூறும் இருக்கின்றன. அந்த இரண்டு நிலையிலும் அடையாளம் காணலும் சமப்படுத்தலும் முக்கியமாகின்றன. ஆகவே உணர்வு நுண்மதி யன்னல் ஒன்று இவ்வாறு அமையும்.



	சுயம்	சமூகம்
	சுய விழிப்புணர்வு	சமூக விழிப்புணர்வு
அடையாளம் காணல்	1. உணர்வை இனம் காணல் 2. செம்மையான சுய மதிப்பீடு 3. சுய நம்பிக்கை	1. ஒத்துணர்வு 2. நிறுவனங்கள் சார் விழிப்புணர்வு 3. சேவை மனப்பாங்கு
	சுய முகாமை	உறவுகளின் முகாமை
சீராக்கல்	1. சுய கட்டுப்பாடு 2. வெளிப்படைத் தன்மை 3. இசைவாக்கம் 4. சாதனை உந்தல் 5. புதிதாகத் தொடங்கும் தன்மை	1. ஊக்கமளிக்கும் தலை மைத்துவம் 2. மற்றவர்களை வளர்த்தெடுத்தல் 3. மற்றவர்களில் தாக்கம் செலுத்தல் 4. மற்றவர்கள் கொண்டு வரும் ஊக்கி 5. முரண்பாட்டு முகாமை 6. உறவுகளைக் கட்டி எழுப்பல் 7. குழு வேலையும் ஒத் துழைப்பும்

எமது மனதில் தோன்றும் உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் இனம் கண்டு பெயரிடுதல் அவ்வளவு இலகுவானதில்லை என்று முன்னரும் பார்த்திருந்தோம். உலகில் 30% ஆன வளர்ந்தோரால் மட்டுமே இதனைச் செய்ய முடிகிறது. ஆகவேதான் எமது சீர்மிய நாடிகளுக்கும் தமது உணர்ச்சிகளை இனம் கண்டு பெயரிடவும் அந்த உணர்ச்சிக்குள் தாம் இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்ளவும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். கோபம், வெறுப்பு, பயம், குற்ற உணர்வு, சந்தோஷம், எரிச்சல், பொறாமை, கவலை, வெட்கம், ஆச்சரியம், ஈடுபாடு, அன்பு போன்ற உலகப் பொதுவான செறிவு கூடிய உணர்ச்சிகளை அடையாளம் காண முதலில் கற்றுத் தரலாம். காலப்போக்கில் மனநலம்



அதிகரிக்கும்போது ஏனைய சிக்கலான உணர்வுகளை அல்லது உணர்வுக் கலவைகளை இனம் காண முடியும்.

எமது உணர்ச்சிகளை அடையாளம் காண முடியும்போது மற்றவர்களின் உணர்வுகளை விளங்கிக் கொள்வதும் அவர்களுக்கு ஒத்துணர்வு காட்டுவதும் இலகுவாகிறது. மற்றவர்களுக்கு ஒத்துணர்வு காட்டச் சீர்மியநாடி பழகும்போது அவர்களது சொந்த உளநலம் சிறக்கும்.

வாழ்வில் மாற்றம் ஒன்றே மாறாத விதி என்று சொல்வார்கள். எம்மைச் சுற்றி உள்ள சூழல் மாறிக் கொண்டேயிருக்கும். மனிதர்கள் மாறுவார்கள். பழக்க வழக்கங்கள் மாறும். இந்த மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஆயினும் அந்த மாற்றத்துக்கு முகம் கொடுக்கக் கூடிய திட்டம் ஒன்றுடன் மாற்றங்களை அரவணைக்க முற்பட்டால் உணர்ச்சிகளைச் சமநிலையில் பேணுவது எளிதாகும் என்பதைச் சீர்மியநாடிகளுக்கும் பழக்க வேண்டும்.

சுய விழிப்புணர்வு என்ற தொடரில் அடுத்ததாகச் சீர்மியநாடி தன்னைத் தானே செம்மையாக மதிப்பீடு செய்யக் கூடிய நிலைமை எப்போதும் இருக்க வேண்டும். மற்றவர்கள் எம்மைப்பற்றி என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதை விட நாம் எம்மைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறோம் என்பது உளநலத்தில் மிக முக்கியமான விடயம். சுய நம்பிக்கையுடன் சீர்மியநாடிகள் தமது சொந்தப் பலங்களையும் பலவீனங்களையும் அறியச் செய்ய வேண்டும்.

நாள்தோறும் நாங்கள் பல்வேறு தரப்பட்ட மனிதர்களுடன் பழக வேண்டி நேரலாம். இவர்கள் ஒவ்வொருவரும் என்னென்ன நோக்கங்களுடன் எம்மை அணுகுகின்றனர் என்பதைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முயல வேண்டும். அதே நேரம் வெளிப்படாத தன்மையுடன் செயற்பட்டு மற்றவர்களால் சீண்டப்படக் கடினமானவர் ஆகவேண்டும். இதற்கும் சீர்மியநாடிக்கு நீண்ட காலப் பயிற்சி அவசியமாகும்.



வீட்டிலும், வேலைத் தலங்களிலும், பொது இடங்களிலும் நாங்கள் மனிதர்களுடன் பழகும்போது பலரிடமிருந்து பல்வேறு வேண்டுகோள்கள், கட்டளைகளை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். “வயதிலை கூடின ஆக்கள் சொன்னால், பணிஞ்சு நடக்க வேணும்.” “எதிர்த்துக் கதைக்கப் படாது.” என்பதை ஒரு பொது அறிவுறுத்தலாக நாம் பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்தே சொல்லி வருவதால், வயதில் கூடியவர்கள் கேட்பதை, “இல்லை” என்று சொல்ல முடியாமல் இருக்கலாம். அந்தஸ்தில் கூடியவர்கள், வேலைத் தலத்தில் அதிகார நிலையில் கூடியவர்கள் எது சொன்னாலும் மறுக்க முடியாமல் இருக்கலாம். வீட்டிலே பெண்களுக்கு ஆண்கள் சொல்வதைத் தட்ட முடியாமல் போகலாம். யார் என்ன கேட்டாலும், யார் என்ன கட்டளை இட்டாலும், “நான் செய்வது பொருத்தமானதா? என்னால் முடியுமா? எனது மனச்சாட்சிக்குச் சரியா?” ஆகிய விடயங்களை ஆராய்ந்து, “ஆம்” சொல்லச் சீர்மியநாடிகளுக்குக் கற்றுத் தரவேண்டும். பொருத்தமான இடங்களில் “இல்லை” என்று மறுக்கத் தெரிகிற சீர்மிய நாடிகள் உளநலத்துடன் இருக்கும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.

எங்களைப் பிழையான வழிகளில் இழுத்துச் செல்ல முனையும் நச்சு மனிதர்கள் எந்தச் சமூகத்திலும் இருப்பார்கள்தான். அவர்களை இனம் காண்பதும் சற்றுத் தொலைவில் அவர்களை வைத்துக் கொள்வதும் அவசியம் என்பது சீர்மியநாடிக்குத் தெரியவேண்டும்.

மனிதர்கள் வளர்ந்து வரும்போது, பல விடயங்களையும் கற்றுக் கொள்ள முனையும்போது தவறுகள் விட நேரிடலாம். தெரிந்தும் செய்யப் படலாம். தெரியாமலும் செய்யப்படலாம். அவை எமது பிரக்ஞைக்கு வரும்போது அந்தத் தவறை ஏற்றுக்கொள்ளலாம். மீண்டும் ஒரு முறை அந்தத் தவறைச் செய்யாதிருக்க முனையலாம். ஆயினும் அவசியமற்ற குற்ற உணர்வுக்குள் போக வேண்டியதில்லை. இதையும் சீர்மியநாடிகள் பழக வேண்டும். நூறு வீதச் செம்மையை நாம் எம்மிடமும் எதிர்பார்க்க வேண்டியதில்லை. பிறரிடமும் எதிர்பார்க்க முடியாது. முடிந்தவரை திறமையாகவும் செம்மையாகவும் செயற்படல் என்ற இலக்கே வெற்றி தருவது.



“ஈவது விலக்கேல்” என்பது ஓளவை மொழி. தமிழ் இலக்கியத்தில், “கர்ணன்” என்ற சிறப்புப் பாத்திரம் ஈகையின் சிறப்பை வலியுறுத்த மிக அழகாகப் படைக்கப்பட்டது. கொடுப்பது நல்ல பழக்கம் என்பதைச் சீர்மியநாடிகள் பிள்ளைப் பருவத்திலேயே அறிந்திருப்பார்கள். கொடுக்கும்போது எதையும் திருப்பி எதிர்பார்க்காமல் கொடுத்தல் என்பது மிக முக்கியம் என்பதை அவர்களை அறிய வைக்கலாம். எமது நண்பர்களின் பிறந்த தினத்திற்கு அல்லது திருமணத்திற்கு நாம் கொடுக்கும் பரிசுப் பொருள்கள் எமது உணர்வு நுண்மதியை அதிகரிக்க உதவும் என்று கொள்ள முடியாது. ஏனெனில் அங்கே ஒரு எதிர்பார்ப்பு இருக்கலாம்.

கோபம் எல்லோருக்கும் வரும். வரலாம். அந்தக் கோபத்தின் பின் புலத்தில் ஒரு நீதிக்கான போராட்டம் இருக்கிறபோது அதைத் “தார்மிகக் கோபம்” என்பர். உளவியல் அதைத் ‘தொழிற்படு நிலைக் கோபம்’ என்று சொல்லும். அந்தக் கோபம் காரணமாக எழும் செயற்பாடுகள் மனிதகுல நன்மை சார்ந்து இருக்கும். ஆயினும் கோபம் நீண்ட நாள் நிலைத்திருப்பதும் பழி வாங்கும் எண்ணத்தை நோக்கி நகர்வதும் எப்போதும் ஆபத்தானவை, உணர்வு நுண்மதி வளர்ச்சியைப் பாதிப்பவை என்பதைச் சீர்மியநாடிகளுக்கு அறியத் தரவேண்டும்.

பக்கத்தில் இருப்பவரோடு, எம்மோடு படிப்பவரோடு, சம வயதினரோடு, எம்மோடு வேலை செய்பவரோடு எம்மை ஒப்பிட்டுக் கொள்வது மனதின் சகஜமான பழக்கந்தான். அந்த ஒப்பீடு தேவையில்லையென்றாலும் நாம் அதைச் செய்து, “எம்மிடம் என்ன இல்லை” என்பதை வரிசைப்படுத்திக் கொள்வது வழமை. இதற்கு மறுதலையாக “எம்மிடம் என்ன எல்லாம் இருக்கிறது?” என்று எப்போது எண்ணிப் பார்த்தோம்? எமது வரப்பிரசாதங்களை எப்போது பட்டியற் படுத்தினோம்? “எமக்கு இரண்டு கண்ணும் இருக்கிறது” என்பது முதல், “மூன்று வேளையும் சாப்பாடு கிடைக்கிறது” என்பது வரை எமது கொடுப்பனவுகளை எண்ணிப் பார்க்கவும், அது பற்றிப் பேசவும் எழுதவும் சீர்மியநாடிகள் பழகிக்கொள்வது உணர்வு நுண்மதி விருத்திக்குப் பெரிதும் உதவும். அந்த வரப்பிரசாதங்களை நாம் பெறுவதற்குக்



காரணமாக இருந்தவர்களுக்கு நன்றி கூறுதல், நன்றிக் கடிதம் எழுதுதல், அவர்களைப் பற்றி நினைத்தலும், பேசலும், எழுதலும் ஆகியவை அடுத்த படிநிலையில் எமக்கு உதவும். இவ்வாறு நேரான சுய உரையாடல்களை ஊக்குவிக்கும் செயற்பாடுகளில் பழக்கத்தை அதிகரிக்கும்போது மறையான சுய உரையாடல் பெருமளவு குறைந்து விடும்.

தொழில்நுட்பச் சாதனங்களின் வளர்ச்சி இந்த நூற்றாண்டில் உச்சத்துக்கு வந்து கொண்டிருக்கிறது. இன்னும் அது வளரும். தொழிற்பு நிலையில் நாம் அதை அறிய வேண்டும். பயன்படுத்தத் தெரிய வேண்டும் என்பதில் எந்த மாற்றுக் கருத்தும் கிடையாது. ஆயினும் அதன் பாவனையை மட்டுப்படுத்தல் எமது உளநலனுக்கு மிக அவசியம். இரவு நித்திரைக்குச் செல்வதற்கு அரைமணி நேரத்துக்கு முன்னதாகவே தொழில்நுட்பச் சாதனங்கள் அனைத்தையும் நிறுத்திவிட வேண்டும். படுக்கையில் அது எமக்கு அருகில் தொழிற்புடுக் கொண்டிருப்பது அவசியமில்லை. முடிந்தவரை மனிதர்களுடன் நேரடித் தொடர்பைப் பேணுவதே நன்மையானது.

குறிப்பாக நரம்புத் தொகுதியின் செயற்பாட்டுக்கும் பொதுவாக உடல், உள நலத்துக்கும் போதிய ஆழமான நித்திரை அவசியம். வளர்ந்தோருக்கான நித்திரை ஏழு மணி நேரம் முதல் ஒன்பது மணி நேரம் வரை மாறலாம். இரவு வேளையில் தொடர்ச்சியான தூக்கமாக அது அமைவது அவசியம். சீர்மியநாடிகளுக்கு அவர்களின் வயதைப் பொறுத்து நித்திரையின் தேவையைக் குறிப்பாகக் கூறலாம். மாணவர்களின் தேவை இன்னும் அதிகமாகவே இருக்கும். ஆழ்ந்த தூக்கத்தின் பின்வரும் பகல் பொழுதுகளில் உணர்ச்சிகளைச் சீராக வைத்திருத்தல் இலகுவானது. ஆகவே அநாவசியமாக நித்திரையைக் குழப்பும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடாதிருப்பதே நன்மையாகும். இரவு நேரத்தில் சினிமா பார்த்தல் கட்டாயம் தவிர்க்கப்படலாம்.

உடலின் செயற்பாட்டுக்கு நீர் மிக அவசியமானது. எமது நீர்த் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யப் பானங்களை அருந்துவதும் தவறில்லை. அவை போஷணை மிக்க பானங்களாயின் சிறப்பு.



வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் பழச் சாறுகள், மோர், இளநீர் போன்றவை சிறந்த பானங்களுக்கான உதாரணங்களாகும். ஆயினும் நாம் அருந்தும் சில பானங்கள் 'கபீன்' என்னும் பதார்த்தம் கொண்டவை. தேநீர், கோப்பி ஆகியவை இதற்கான சில உதாரணங்களாகும். கடையில் விற்கப்படும் சில தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட பானங்களில் 'கபீன்' மிக அதிகமான செறிவில் உள்ளது. 'கபீன்' பாவனையைக் குறைத்துக் கொள்வதே உணர்வு நுண்மதி விருத்திக்கு உகந்ததாகும்.

எமது மகிழ்வை எல்லைப்படுத்த நாம் யாரையும் எதையும் அநுமதிக்க வேண்டியதில்லை. மேற்கூறிய விடயங்களை யெல்லாம் சீர்மியநாடி உணர்ந்து கொள்கிறபோது அவரது உணர்வு நுண்மதி மெல்ல அதிகரிக்கத் தொடங்கும்.

சீர்மியநாடியின் உணர்ச்சிகளைச் சமப்படுத்துவதற்கு மேலும் ஓர் ஆறு வாரங்களைச் செலவிடும்போது பொருத்தமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதும் பயனுள்ள வீட்டு வேலைகளைத் திட்டமிடுவதும் சீர்மியரின் பொறுப்பாகும்.

வீட்டு வேலை 1:-	
எனக்கு வந்த கலவை உணர்ச்சிகளும் சந்தர்ப்பங்களும்:-	
கலவை உணர்ச்சிகள்	அவை ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள்
1.	1.
2.	2.
3.	3.

வீட்டு வேலை 2:-	
எனக்கு வந்த பொருத்தமற்ற உணர்ச்சிகளும் நான் செய்த செயற்பாடும்:-	
பொருத்தமற்ற உணர்ச்சி	எதிர்ச் செயற்பாடு
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.



தர்க்க முறைமையுடன் கூடிய நடத்தைச் சிகிச்சையில் ஏற்கனவே குறிப்பிடப்பட்ட உன்னிப்பாயிருத்தல், வேதனைகளைத் தாங்குதல், வினைத்திறனுள்ள உறவாடல், உணர்ச்சிகளைச் சமப்படுத்தல் ஆகிய நாலு கூறுகளுடன் நடத்தைச் சிகிச்சை என்ற கூறும் இருக்கிறது. ஆகவே சீர்மியநாடியிடம் பிரயோகிக்கக் கூடிய நடத்தை மாற்று முறைகள் எவை என்று பார்க்கலாம்.

ஒருவருடைய நடத்தை அவருக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ தீமை தருவதாய் அமையும்போது அது மாற்றப்படுவது நல்லது. பின்வரும் முறைமைகளில் ஒன்றையோ அல்லது பலவற்றையோ சீர்மியநாடி தன் மீது பிரயோகிக்கச் சீர்மியர் உதவலாம். சீர்மியரும் பிரயோகிக்கலாம்.

1. நேர் மீள வலியுறுத்தல்:-

சீர்மியநாடியிடம் பொருத்தமான சிறந்த நடத்தை அவதானிக்கப்படும் போது சீர்மியர் சிரித்து, தலையசைத்து, பாராட்டிப் பரிசு வழங்கி அந்த நடத்தையை ஊக்குவிக்கலாம். அல்லது சீர்மியநாடி சுய பாராட்டு, சுய பரிசு வழங்கல் செய்ய ஊக்குவிக்கலாம். நித்திரையில் பிரச்சினை உள்ள ஒரு சீர்மியநாடி ஓர் இரவில் தொடர்ச்சியான எட்டு மணிநேர ஆழ்ந்த உறக்கம் கொள்கிறபோது அடுத்த நாள் பகல் அவர் தானே தனக்குப் பரிசு வழங்கலாம்.

2. எதிர் மீள வலியுறுத்தல்:-

பரீட்சையில் குறைந்த புள்ளி எடுக்காதிருப்பதற்குப் படித்தல் எதிர் மீள வலியுறுத்தலுக்கான ஓர் உதாரணமாகும். பரீட்சை தொடர்பான பதகளிப்பு உள்ள ஒரு சீர்மியநாடி தான் பரீட்சைக்குப் போகாதிருக்கப் போகிறேன் என்று சொல்வாராயின் அவர் படிப்பதற்கும், படித்ததை நினைவில் வைத்திருப்பதற்கும் பிரயோகிக்கக் கூடிய விஞ்ஞான பூர்வமான வழிகளைக் கூறி மேலே கூறப்பட்ட எதிர் மீள வலியுறுத்தல் நடத்தையை அவர் செய்யும்போது அதற்கு நேர் மீள வலியுறுத்தல் செய்யலாம். அதாவது அவர் ஒரு சில நாட்கள் நம்பிக்கையுடன் படிப்பாராயின் அதற்குப் பாராட்டலாம்.



3. வடிவமைத்தல்:-

பெரியதோர் விடயத்தைப் பல்வேறு படிநிலைகளுடு கொண்டு செல்லல் வடிவமைத்தல் எனப்படும்.

சீர்மியநாடி ஒரு கடன் பிரச்சினையில் சிக்கியிருக்கிறார் என்றால் அந்தக் கடன் பிரச்சினையில் இருந்து மீண்டு வருதல் என்ற பெரிய விடயத்தைப் பல படிகளாகப் பிரித்து அமைக்க முதலில் உதவலாம்.

- 1) முதலும் வட்டியுமாக எவ்வளவு கடன் இருக்கிறதென்று பார்த்தல்.
- 2) எவ்வளவு காலத்தில் இதைத் தீர்க்கப் போகிறேன் என்று முடிவெடுத்தல்.
- 3) தீர்க்கும் வழிமுறைகள் பலவற்றைத் தேடுதல்.
- 4) பிரயோகிக்கும் வழிமுறையை முடிவு செய்தல்.
- 5) வழிமுறையைச் செயற்படுத்தத் தொடங்குதல்.
- 6) சிறிது காலத்தின் பின் முன்னேற்றத்தை மீள மதிப்பீடு செய்தல்.
- 7) தொடர்ந்து செயற்படுத்தல்.
- 8) குறித்த காலத்தில் நிறைவு செய்தல்.

அவர் அமைத்த படிநிலைகளுடாகச் செல்லும் போது அடையும் வெற்றிகளுக்கு நேர் மீள வலியுறுத்தல் செய்தல்.

4. இல்லாமையாக்குதல்:-

குறித்த ஒரு நடத்தையைக் கவனிக்காதுவிடல் இல்லாமையாக்குதல் எனப்படும். சிறிய பிள்ளைகள், மாணவரிடத்தில் விரும்பத்தகாத சொற்பிரயோகங்கள் காணப்படுமாயின் பெற்றோர், ஆசிரியர் கவனிக்காது விடலாம். சிறிது காலத்தில் அது தானாக மறைந்து போகும். பெரியவரிடத்தில் காணப்படும் மதுப்பாவனை பொதுவாக நண்பர்களால் கவனித்துப் பாராட்டப்படுவதாக இருக்கும். “நீ இண்டைக்கு இரண்டு கிளாஸ் எடுத்தும் நிதானம் தவறேல்லை” என்பது ஒரு பாராட்டாக அமையும். இந்தக் கவனிப்பு அற்றுப்போனால் மதுப்பாவனையை நிறுத்துவது சுலபமாகலாம். நண்பர்களைக் கொண்டு அந்த நடத்தையைக் காண்பிக்க வைப்பது கடினம்.



சீர்மிய நாடி நண்பர்களின் கூட்டத்திற்குள் போகாமல் இருப்பதன் மூலம் மறைமுகமாக இந்த இல்லாமையாக்கலைச் செய்யலாம்.

5. தண்டனை:-

இது மிக வலுவற்ற ஒரு முறையாயினும் சிறுவர்கள், மாணவர்கள் மீது சில சந்தர்ப்பங்களில் பிரயோகிக்கப்படலாம். எந்தக் காரணம் கொண்டும் அது உடல் தண்டனையாக அமையக் கூடாது. ஆயினும் சிறிது நேரம் தனியே அமரவிடல், அமைதி மூலையில் இருக்க விடல், சிறிது நேரம் அவரோடு பேசுவதைத் தவிர்த்தல் போன்றவற்றைப் பிரயோகிக்கலாம். ஆயினும் தண்டனை குறிப்பானதாக, பொருத்தமான நேர வரையறையுடன் கூடியதாக, செய்த தவறுக்குப் பொருத்தமானதாக அமைய வேண்டும்.

வகுப்பறையிலே பொருத்தமற்ற நடத்தையைக் காண்பிக்கிற ஒரு மாணவருக்குக் கண்பார்வையை அவரைவிட்டு விலக்கிக் கொள்ளல், எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று சைகை காட்டுதல், அவருக்குக் கொஞ்சம் அருகில் போய் நின்றல், அப்படிச் செய்ய வேண்டாம் என்று கூறுதல், அவரோடு சிறிது நேரம் கதைக்காமல் இருத்தல், அவரது பெயரைக் கூறி அழைத்தல், “அமைதி” போன்ற எச்சரிக்கை அட்டையைக் காட்டுதல் போன்றவை சிறு தண்டனைகள் ஆகலாம்.

இரண்டாவது எச்சரிக்கை அட்டை காண்பித்தல், சுட்டு விரலைக் காட்டுதல், அமைதி மூலைக்கு அனுப்புதல், நீண்ட நேரம் கண் தொடர்பை விலக்குதல், “என்னோடு இன்று கதைக்க வேண்டாம்” என்று கூறுதல், விளையாட்டு நேரத்தைக் குறைத்தல், ஓய்வு நேரத்தைக் குறைத்தல் போன்றவை இடைத்தரத் தண்டனைகள் ஆகலாம்.

பெற்றோருக்குக் கடிதம் அனுப்புதல், பெற்றோரை அழைத்தல், அதிபரிடம் அனுப்புதல், வகுப்புக்கு வெளியே அனுப்புதல், அதிக வீட்டு வேலை கொடுத்தல், “இனிமேல் செய்ய மாட்டேன்” என்று எழுதிக் கையெழுத்திட வைத்தல் போன்றவை கொஞ்சம் பெரிய தண்டனையாகலாம்.



இந்த முறைமையை வீட்டின் அங்கத்தவர்களாய் உள்ள புகைத்தல், மது, போதைப் பாவனையாளரிடமும் வயதுக்கேற்ற முறையில் பிரயோகிக்கலாம். அன்று அவரோடு கதைக்காதிருத்தல், சாப்பாடு போட்டுக் கொடுக்காதிருத்தல், இனிமேல் செய்ய மாட்டேன் என்று எழுதிக் கையெழுத்திட வைத்தல் போன்ற முறைகளை முடிந்தவரை செய்யலாம்.

6. மாதிரியாய் அமைதல்:-

நடத்தை மாற்று முறைகளில் மிகச் சிறந்த முறை இதுதான். பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோரதும், ஆசிரியரதும் நடத்தை மாதிரியாய் அமைய வேண்டும். சீர்மியநாடிகளுக்குச் சீர்மியர் மாதிரியாய் அமைதல் வேண்டும்.

7. அதீத திருத்தம் செய்தல்:-

ஒருவர் செய்கிற தவறுக்கான திருத்தத்தைக் கொஞ்சம் அதிகப் படியாகவே செய்யும்படி விடுதல் இந்த முறையாகும். ஒரு பிள்ளை தனது அறையில் மண் கொட்டி அதைத் துப்பரவு செய்யாதிருந்தால் அவர் வீடு முழுவதையும் கூட்டவேண்டும் என்று கேட்கப்படலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட சொல்லின் எழுத்துக் கூட்டலில் பல முறை தவறு வருவதை அவதானித்தால், அந்தச் சொல்லைப் பத்து முறை சரியாக எழுதுமாறு கேட்கலாம். சீர்மியநாடி அமர்வுக்கு எப்போதும் பிந்தி வருகிறார் என்றால் அடுத்த முறை குறித்த நேரத்திற்கு பத்து நிமிடம் முந்தி வரவேண்டும் என்று கூறலாம்.

8. திகட்டச் செய்தல்:-

ஒருவர் எதிர்வினை காட்ட முதலே தேவையைப் பூர்த்தி செய்தல் இந்த முறையின்பாற் படும்.

சிறிய பிள்ளை அழ முதலே பால் கொடுப்பது சிறந்தது. சற்று வளர்ந்த பிள்ளை கவனம் பெறுவதற்காகக் கோபப்படப் போகிறார் என்றால், கோபம் வெளிப்பட முதலே அன்பு காட்டலாம். அவரைத் தூக்கிக் கொள்ளலாம் அல்லது அணைத்துக் கொள்ளலாம். கணவர் வரும் நேரம் சமையல்



முடிந்திருக்கா விட்டால் கோப்படுவார் என்று மனைவிக்குத் தெரிந்தால், அவர் அதை அவதானிக்க முதலே “இதோ இன்னும் ஒரு நிமிடத்தில் முடிந்துவிடும்” என்று முந்திக் கொள்ளலாம்.

தனி அமர்வுகளிலோ, குழு அமர்வுகளிலோ இந்தத் திறன்களில் பொருத்தமானதைப் பிரயோகித்துத் தர்க்க முறைமையுடன் கூடிய நடத்தைச் சிகிச்சையை நிறைவு செய்யலாம்.



உன்னிப்பாயிருத்தலை அடியொற்றிய அறிகைச் சிகிச்சை

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)

“எமது வாழ்வு என்பது எமது எண்ணங்களால் ஆக்கப்படுவதே”
என்று மார்க்கஸ் ஓரேலியஸ் கூறுவார்.

உன்னிப்பாயிருத்தலை அடியொற்றிய அறிகைச் சிகிச்சை
என்பது உன்னிப்பாயிருத்தல், தியான முறைமைகள் மற்றும் அது
போன்ற உளவியல் உத்திகளைப் பயன்படுத்தி வடிவமைக்கப்
பட்ட அறிகைச் சிகிச்சையாகும்.

தீவிர மனச்சோர்வு மீளமீள வருதலைத் தடுக்கும்
நோக்கிலேயே இச்சிகிச்சை முறை முதலில் உருவாக்கப்பட்டது.
ஆயினும் இப்போது நெருக்கீட்டைக் குறைத்தல், பதகளிப்பு,
இருதுருவக் கோளாறு, கவனக் குறைவுடன் கூடிய அதீத
செயற்பாடு, அடிமையாதல் நிலைமைகளும் சுயதீங்கு
முறைமைகளும், குருதிக் குழாய்களுடன் தொடர்புடைய நாட்பட்ட
உடல்நோய்கள் ஆகியவற்றில் சிறப்பாகவும் ஏனைய பல உள,
உடல் பிரச்சினைகளில் பொதுவாகவும் பயன்படுகிறது.

இச்சிகிச்சை முறையின் பிதாமகர்கள் எனச் சின்டெல்
சீகல், மார்க் வில்லியம்ஸ், ஜோன் ரியஸ்டேல் ஆகியோரைக்
குறிப்பிடலாம்.

இந்தச் சிகிச்சை முறைபற்றிச் சுருக்கமாகக் கூறுவதாயின்
சகல எண்ணங்கள், உணர்வுகளுக்கும் ஒருவரைப்
பிரக்ஞையடையச் செய்தல், அவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளல்,
அதேநேரம் அவற்றோடு கடுமையாக ஒட்டிக் கொள்ளாதிருத்தல்,
அவற்றுக்கு எதிர்வினை காட்டாதிருத்தல் ஆகிய விடயங்களை
இம்முறை பயன்படுத்துகிறது எனலாம்.

உன்னிப்பாயிருத்தலை நாள் முழுவதும் - ஏன் வாழ்நாள்
முழுவதும் - செய்யலாம் என இச்சிகிச்சை அறிவுறுத்துகிறது.



இதனைச் சரியான முறையில் செயற்படுத்தும்போது ஒருவரின் நரம்பியல் இணக்கத் தன்மை (Neuro plasticity) அதிகரிக்கிறது. மனம் முதுமையடைதல் குறைகிறது. கருத்தூன்றலும் ஞாபகமும் அதிகரிக்கின்றன. மூளைய மேற்பட்டையின் முன்னுதல் சோணையின் மொத்தச் செயற்பாடும் அதிகரிக்கிறது.

சீர்மிய நாடிகளுக்கு உளவியல் கல்வி வழங்குவது இச்சிகிச்சை முறையில் முக்கியமான படியாகும்.

இப்போது நடைமுறைப்படுத்தப்படும் இச்சிகிச்சையின் வடிவம் ஒப்பீட்டளவில் புதியது. இச்சிகிச்சை தொடர்பான முதலாவது மருத்துவ ஆய்வறிக்கை 2000ம் ஆண்டு வெளியானது.

மறை உணர்வு நிலை ஒன்றிலிருந்து கஷ்டமான பழைய நினைவுகளுக்குள் அமிழ்ந்து, சுருளியாக மனதின் ஆழத்திற்குச் சென்று படுத்துக் கிடப்பதை இந்த முறை தடுக்கிறது. ஆகவே இச்சிகிச்சை முறையூடு கடினமான உணர்வுகளைக் கையாள்வது இலகுவானதாக இருக்கிறது.

நெருக்கீட்டைக் குறைப்பதற்கு இம்முறையைக் குழு நிலையில் பயன்படுத்தப் போகிறோமெனில் எட்டு நாளில் இரண்டு மணி நேரமாக மொத்தம் பதினாறு மணி நேரம் தேவைப்படும். ஏனைய உளநலப் பிரச்சினைகளுக்குத் தேவையைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

தனிநபர் சீர்மியமாக வழங்கப்பட்டாலும் சரி, குழுச் சிகிச்சையாக வழங்கப்பட்டாலும் சரி உளவியல் கல்வி பின்வரும் விடயங்களைக் கொண்டிருக்கும்.

- ❖ எங்களைச் சுற்றி நடைபெறும் விடயங்கள் மீது குறிப்பான நெருக்கமான கவனம் செலுத்துவோம்.
- ❖ சுய பிரக்ஞை அதிகமின்றிக் காரியமாற்றுவோம். “எனது உடை இன்று எப்படி இருக்கிறது? எனது அழகு பற்றி இவர் என்ன நினைத்திருப்பார்? எனது திறமை பற்றி அலுவலகத்தில் என்ன அபிப்பிராயம் இருக்கிறது?” என்பன போன்ற



கேள்விகளுக்கு விடை தேடுவதில் அதிக நேரம் செலவு செய்ய வேண்டியதில்லை.

- ❖ முடிந்தவரை விடயங்கள் மீது தீர்ப்பிடாத நிலை எடுப்போம். மனிதர்களைப் புரிந்துகொள்ளும் முயற்சியில் விடயங்களை நடு நிலையில் நின்று பார்க்கும் வகையில் நிற்போம்.
- ❖ எந்த ஒரு விடயத்திலும் எம்மால் நடைமுறைப் படுத்தக் கூடியதைச் செய்வோம். இரண்டாவது தெரிவைப் பற்றி அதிகம் சிந்திக்காமல் இருப்போம்.
- ❖ வாழ்க்கையில் மகிழ்வு வருவதற்கு ஏதோ பெரிதாக நடக்க வேண்டுமென்பதில்லை. ஒரு மல்லிகைப் பூ மணம், ஒரு இனிமையான பாடல், ஒரு சுவையான உணவு, ஓர் அன்பான சொல், ஒரு நன்றி நிறைந்த பார்வை என்று சிறு சிறு விடயங்களில் வாழ்வின் மகிழ்வைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- ❖ சிறந்த நித்திரைப் பழக்கம் ஒன்றை உறுதியாக எடுத்துக் கொள்வோம். இருட்டான, அமைதியான, காற்றோட்டமான அறை, ஒவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உறங்கிக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எழும் பழக்கம், ஏழு எட்டு மணி நேரத்துக்குக் குறையாத தொடர்ச்சியான தூக்கம், படுக்கைக்குப் போகும் நேரத்தில் நெருக்கீடான எண்ணங்களைத் தவிர்க்கும் பழக்கம், படுக்கைக்குப் போக அரை மணி நேரம் முன்பதாகவே தொழில்நுட்ப சாதனங்கள் எல்லாவற்றையும் நிறுத்தி ஒரு பொருத்தமான புத்தகம் வாசித்தல், விருப்பமான ஒருவருடன் நேரில் கதைத்தல் அல்லது சிறந்த விடயம் ஒன்றை எழுதுதல் அல்லது ஒரு நல்ல பாட்டுப் பாடுதல், மந்திர உச்சாடனம் செய்தல் போன்ற ஒரு பழக்கத்திற்கு வருதல், தேநீர், கோப்பி, சொக்கலேற்ற, போன்றவற்றை இரவில் எடுக்காதிருத்தல், காலை அல்லது மாலையில் நாஸ்தோறும் குரிய ஒளி கொஞ்சம் தோலில் படுமாறு நடத்தல் போன்ற பழக்கங்கள் சிறந்த தூக்கத்தில் பங்களிப்புச் செய்யக்கூடிய காரணிகளாக அமையும்.
- ❖ காலை, மாலை நடத்தல் அல்லது சைக்கிள் ஓடுதல் செயற்பாட்டில் நண்பர் ஒருவரை இணைத்துக் கொள்ளலாம். கொரோனா வைரஸ் தொற்று இருக்கும் காலங்களில்



ஒருவரோடு மற்றவர் ஒரு மீற்றர் இடைவெளி விட்டுக் கதைக்காமல் நடக்கலாம். நடை முடிய ஓரிரு வசனம் கதைக்கலாம்.

- ❖ நாள்தோறும் குறைந்தது பத்து நிமிட நேரம் தளர்வுப் பயிற்சி, செய்வோம். அது சுவாசப் பயிற்சியாகவோ, தியானமாகவோ, தசைத் தளர்வுப் பயிற்சியாகவோ இருக்கலாம்.
- ❖ மதுப் பாவனை, போதைப் பொருள் பாவனை, புகைத்தல் பழக்கம் ஆகியவற்றை முற்றாகவே நிறுத்தி விடுவோம்.
- ❖ வெள்ளைச் சீனி, மற்றும் வெள்ளைநிற உணவுகள் (கோதுமை மா, வெள்ளைப் பாண்), உப்பு ஆகியவற்றை முடிந்தவரை குறைப்போம்.
- ❖ தயிர், பருப்புகள், அவரை இன உணவுகள், பச்சை இலைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை உணவில் அதிகரிப்போம்.
- ❖ எங்களுக்கு வருமானம் எதுவும் கொடுக்காத தன்னார்வச் செயற்பாடுகளில் அதிகம் ஈடுபடுவோம்.
- ❖ எங்கள் பலங்கள் அனைத்தையும் முழுமையாக அறிந்து கொள்வோம்.

நெருக்கீடுகளைக் கையாள்வதில் இந்தச் சிகிச்சை முறை குறிப்பாகப் பாவிக்கப்படுகிறது என்பதால், நெருக்கீடு தொடர்பான சில விடயங்களைச் சீர்மியநாடியும் நாங்களும் அறிந்திருப்பது நன்மை தரும்.

நெருக்கீடு:-

ஒரு புதிய சூழல் அல்லது பிரச்சினைக்கு முகம் கொடுக்கிறபோது எங்கள் உள்ளத்திலும் உடலிலும் ஏற்படும் மாறுதல்களே நெருக்கீடாக உணரப்படுகிறது. எங்களுக்கு ஏற்படுகிற பிரச்சினைகள் அல்லது நிலைமைகளுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாதபோது நெருக்கீடு உருவாகின்றது. என்ன செய்வது என்று தெரியாத அல்லது விடயங்கள் கைமீறிப் போய்க் கொண்டிருப்பதான நிலையில் பயமும், பதகளிப்பும் உருவாகின்றன. நெருக்கீட்டின் பின்னணியில் எமது உடலில் ஒரு நெருக்கீட்டு விஷ வட்டம் உண்டாவது வழமை.



நெருக்கீட்டின் மூலம் ஏற்படும் கவலை, பயம், பதற்றம், கோபம் போன்ற உணர்வுகளால் தசை இறுக்கம் உண்டாகிறது. தன்னியக்க நரம்புத் தொகுதியின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் தசை இயக்கம் தொடர்ந்து இருப்பதன் காரணமாக உடம்பின் பல பகுதிகளிலும் தசை நோ உண்டாகிறது. தலையிடி, நெஞ்சு நோ, நாரிப்பிடிப்பு போன்ற தசை நோவுகளால் கவலையும், பதற்றமும் மேலும் அதிகரிக்கிறது. இது தசை இறுக்கத்தை இன்னும் கூட்டுகிறது. இவ்வாறு ஏற்படும் நெருக்கீட்டு விஷ வட்டம் உடைக்கப்பட முடியாத ஒன்றாகப் பயம் காட்டுகிறது.

மனிதன் கூர்ப்படைந்த ஆதிகாலத்தில் - காட்டில், குகைகளில் வாழ்ந்த காலத்தில் - காட்டு விலங்குகளுடனான பிரச்சினை - அவற்றை எதிர்கொள்வது தான் அவனுக்கான பெரிய நெருக்கீடாக இருந்தது. ஆயினும் இது குறுங்கால நெருக்கீடுதான். விலங்கோடு சண்டையிட்டு வெற்றி பெற்றாலென்ன, தப்பியோடினாலென்ன, காயப்பட்டாலென்ன அந்த விடயம் குறுங்காலத்தில் முடிந்து போகும். அதனாலேயோ என்னவோ, குறுங்கால நெருக்கீடுகளுக்குத்தான் எமது நரம்புத் தொகுதி பழக்கப்பட்டதாக இருக்கிறது.

நெருக்கீடு ஒன்று உணரப்பட்டவுடன்,

- ❖ அதிரினலின் அல்லது எப்பி நெப்ரின் அதிரீனல் மைய விழையத்திலிருந்தும், மைய நரம்புத் தொகுதியின் சில கலங்களில் இருந்தும் உருவாக்கப்படும்.
- ❖ கோட்டிசோல் அதிரீனல் மேற்பட்டையில் இருந்து சுரக்கப்படும்.
- ❖ பரிவு நரம்புத் தொகுதி தூண்டப்படும்

நெருக்கீடு விலகியவுடன்,

- ❖ செறரோனின் - உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதி, மைய நரம்புத் தொகுதி, குருதிச் சிறுதட்டு போன்ற இடங்களில் இருந்து சுரக்கப்படும்.
- ❖ டோபமீன் - முன் மூளைய மேற்பட்டை, பரியகக்கீழ் ஆகிய இடங்களில் சுரக்கும்.
- ❖ பரபரிவு நரம்புத் தொகுதி தூண்டப்படும்.



நீண்ட கால நெருக்கீடுகளுக்கு மனிதர் முகம் கொடுக்கும்போது நெருக்கீடு விலகியவுடன் ஏற்படும் விளைவுகள் வராமலே போகின்றன. இதனால் உடல் சார்ந்த நோய்களும் ஏற்படலாம்.

நீண்ட கால நெருக்கீட்டினால் வரக்கூடிய சில விளைவுகளை இந்த அட்டவணை காட்டுகிறது.

நெருக்கீடு மறுதாக்கம்	நோக்கம்	நீண்ட கால விளைவு
1. இதயத் துடிப்பு விதம் அதிகரித்தல்	உடலுக்கு அதிக அளவு குருதி வழங்கல்	உயர் குருதி அழுக்கம்
2. சுவாச வேகம் அதிகரித்தல்	குருதியில் ஓட்சிசன் அளவை அதிகரித்தல்	களைத்துப்போன பிரிமென்தகடு காரணமான, நெஞ்சுவலி
3. உள்ளங்கை, கால் பாதம், தலை ஆகிய இடங்களில் குருதி குறைதல்	குருதியைத் தேவையான தசைகளுக்கு அனுப்புதல்	கை, கால் குளிர்நதல், மிக்ரேன் தலையிடி
4. உணவுச் சமிபாடு நிறுத்தப்பட்டல்	குருதி தேவையான தசைகளுக்குத் திருப்பப்படுதல்	வயிற்றுப் புண், குடற்புண்
5. குருதி உறையும் சந்தர்ப்பம் அதிகரித்தல்	காயப்பட்டால் குருதி வெளியேறுவது குறைதல்	பாரிசவாதம், மாரடைப்பு
6. மேலதிக குளுக்கோஸ் பாவிக்கப்பட்டல்	உடலின் சக்தி மட்டம் அதிகரித்தல்	குருதிக் குளுக்கோஸ் மட்டம் குறைதல், களைப்பு
7. தசைகளுக்கு நெருக்கீடு தொடர்பான செய்தி அனுப்பப்பட்டல்	தசைகளைத் தயார் செய்தல்	தசைக் களைப்பு

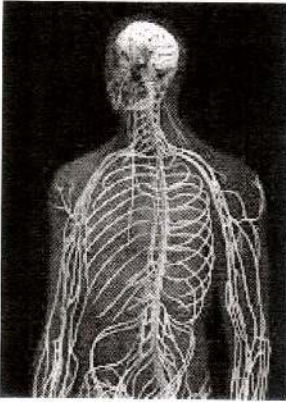
உலகில் ஏற்படும் சில அனர்த்தங்கள் தொடர்பான நெருக்கீடுகள் நீண்ட காலம் தொடரக்கூடியவை. அவை



ஏற்படுத்தும் நீண்ட கால விளைவுகளினால் மனிதர்களில் பல நடத்தை மாற்றங்களும் ஏற்படலாம். உடல் சார்ந்த மேற்சொன்ன நோய்கள் உண்டாவதால் அல்லது அதிகரிப்பதால் ஒரு வேதனையும் எரிச்சலும் உண்டாகும். அவை சில வேளை காலப் போக்கில் பதகளிப்பு, சோர்வு சார்ந்த உளப் பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தலாம்.

உடல்நலம் குறைகிறபோது, உறவுப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதால் கோபம், பயம் போன்ற உணர்ச்சிகள் அதிகரிக்கலாம். இவை சார்ந்து நிறையவே மறை எண்ணங்கள் உருவாகலாம். நடத்தைகள் உணர்ச்சிச் செறிவு மிக்கவையாக மாறுவதால் பொருத்தமற்ற பழக்க வழக்கங்களுக்கு அடிமையாகலாம். இவை எல்லாவற்றுடனும் போராடுகிறபோது உடல், உள சக்தி தீய்ந்து போகும் நிலையும் அது சார்ந்த செயற்பாடுகளும் காணப்படலாம்.

நரம்புத்தொகுதி:-



எமது உடலில் உள்ள தொகுதிகளில் மிக முக்கியமானது நரம்புத் தொகுதி. ஏனெனில் அதுதான் ஏனைய தொகுதிகளிலும் செல்வாக்குச் செலுத்தும் கட்டுப்பாட்டு மையம்.

நரம்புத் தொகுதியை மைய நரம்புத் தொகுதி, சுற்றயல் நரம்புத் தொகுதி என அடிப்படையில் இரண்டு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம் என்பது எமக்குத் தெரியும். அது அமைப்புச் சார்ந்த பிரிப்பு. அதேநேரம் தொழிற்பாட்டு ரீதியாகப் பார்த்தால்,

எமது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமல் தானாக இயங்கும் நரம்புத் தொகுதியின் பகுதி “தன்னாட்சி நரம்புத் தொகுதி” எனப்படும். இது “பரிவு நரம்புத் தொகுதி”, “பரபரிவு நரம்புத் தொகுதி” என இரு பிரிவுகளைக் கொண்டது. நாம் விழிப்பாயிருக்கிற, நித்திரையாய் இருக்கிற, மயக்கத்தில் இருக்கிற, கோமா நிலையில்



இருக்கிற எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தன்னாட்சி நரம்புத் தொகுதி தொழிற்படும். இச்சையின்றி இயங்கு தசைகள் யாவும் தன்னாட்சி நரம்புத் தொகுதியின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். இதயம், நுரையீரல், சிறுநீரகம், உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதி, கானில் சுரப்பிகள் போன்ற உறுப்புகளின் செயற்பாட்டிலும் இந்த நரம்புத் தொகுதியின் கட்டுப்பாடு இருக்கிறது. பொதுவாகத் தன்னாட்சி நரம்புத் தொகுதி எமது பிரக்ஞையின் கட்டுப்பாட்டில் வராதாயினும் ஆழ்ந்த சுவாசம், உன்னிப்பாயிருத்தல், தியானம் போன்ற நிலைமைகளில் சிறிதளவாயினும் கட்டுப்பாட்டில் வரலாம்.

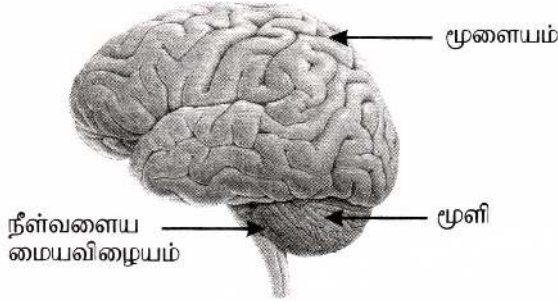
பொதுவாக ஒரு நெருக்கீடு வருகிறபோது பரிவு நரம்புத் தொகுதி தூண்டப்படுகிறது. உடனேயே உடலுக்குத் தப்பிக்கவோ அல்லது சண்டையிடவோ அதீத சக்தி கிடைக்கிறது. மனிதகுலக் கூர்ப்பின் ஆரம்பத்தில் உயிர் வாழத் தேவையாக இருந்த பொறிமுறை இது. நவீன உலகில் எமது மனம் உண்மையான உயிர் ஆபத்து நிலை என்பதைவிட எண்ணங்களால் தூண்டப்பட்டு நெருக்கீட்டுக்குள்ளாவதே அதிகமாக இருக்கிறது.



நெருக்கீடு முடிந்ததாக நரம்புத்தொகுதி உணர்ந்தவுடன், உடலைப் பழைய அமைதியான நிலைக்குக் கொண்டு வருவதையும், உள் உறுப்புக்களையும் மனத்தையும் சமநிலையிலும் கட்டுப்பாட்டிலும் வைத்திருந்தலையும் பரபரிவு நரம்புத்தொகுதி செய்யும். எண்ணங்களால் கட்டி எழுப்பப்படும் நெருக்கீடு மிக நீண்ட காலத்திற்கு உணரப்படும் போது இந்தப் பொறிமுறை பயனற்றுப் போகிறது என்பதே சமகாலப் பிரச்சினையாக இருக்கிறது.



மூளையின் சில பகுதிகளும் அவற்றின் தொழில்களும்:-



மனித மூளை என்பது பூரணமாக விளங்கிக்கொள்ள முடியாத மிகவும் சிக்கலான அமைப்பு. மூளைய மேற்பட்டை, மூளி, நீள்வளைய மையவிழையும் போன்ற அதன் பிரதான பகுதிகள் பற்றி நாம் அனைவரும் பாடசாலையில் விஞ்ஞான பாடத்தில் படித்திருக்கிறோம்.

இப்போது எமது உணர்ச்சிகளோடும் உளநலத்தோடும் சம்பந்தப்படுகிற சில முக்கிய பகுதிகள், அவற்றின் தொழில்கள் ஆகியவற்றை மட்டும் பார்ப்போம்.

1. மூளைய மேற்பட்டையின் முன்நுதல் சோணை

இப்பகுதியை மூளையின் 'நடத்துநர்' எனலாம். மிகச் சிக்கலான திட்டமிடல், ஆளுமை வெளிப்பாடு, முடிவெடுத்தல், சமூக நடத்தையில் காணப்படும் தன்மை போன்ற விடயங்களுக்குப் பொறுப்பான பகுதி இது எனலாம். பொதுவாக நெருக்கீடு உள்ள போதும், சிறப்பாக மனச்சோர்வு கவனக்குறைவுடன் கூடிய அதீத செயற்பாடு போன்ற நிலைமைகள் உள்ளபோதும் இதன் செயற்பாடு குறையும். உன்னிப்பாயிருத்தல் இதன் செயற்பாட்டை அதிகரிக்கும்.

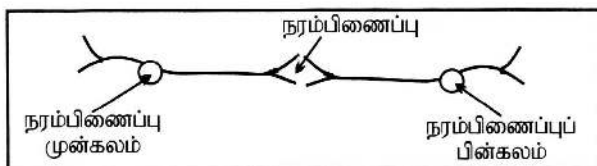
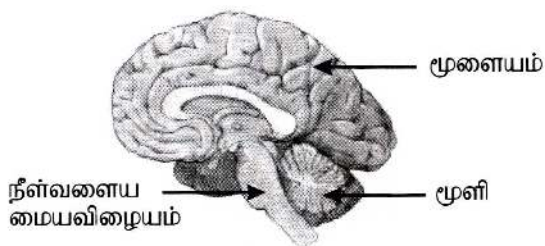
2. அமிக்டலா

இரண்டு வாகுமை வித்துக்கள் இருப்பது போன்றதொரு வடிவத்தில் மூளையின் நடுப்பகுதியில் காணப்படும் பகுதி



இது. அமிக்டெலாவும், ஹிப்போகம்பசும் மூளையின் லிம்பிக் பகுதிக்குச் சொந்தமானவை. ஆபத்து நேரத்தில் ஓமோன்களைச் சுரத்தல், உயிர் வாழ்வதற்கான பொறிமுறைகளைக் கவனித்தல், உணர்வுகள் தொடர்பான முன்னெடுப்புகள் ஆகியவற்றுக்குப் பொறுப்பான இப்பகுதியை 'மூளையின் பாதுகாப்பு அதிகாரி' எனலாம்.

3. இன்சலா



உடல்நிலை பற்றிய பிரக்ஞை, உடலின் அசைவுகள், சுய அடையாளப்படுத்தல், சத்தம், இசை ஆகியவற்றின் உருவாக்கம், நேரம் தொடர்பான உள்வாங்கல், சுய உணர்ச்சி பற்றிய விழிப்புணர்வு போன்ற விடயங்களுக்குப் பொறுப்பான இப்பகுதியை 'மூளையின் பயிற்றுநர்' எனலாம். உன்னிப்பாயிருத்தல் செயற்பாடுகள் இன்சலாவின் தடிப்பை அதிகரிப்பது ஆய்வுகளில் தெரிய வந்துள்ளது.

எமது மூளையில் ஏறத்தாழ நூறு பில்லியன் நரம்புக் கலங்கள் உள்ளன. இது இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள நட்சத்திரங்களின் எண்ணிக்கையை விட அதிகமானது. ஒரு நரம்புக்கலம் இன்னொரு நரம்புக் கலத்துடன் மின் இரசாயன முறையில் தொடர்பு கொள்கிறது. நரம்பிணைப்புகளில் நரம்

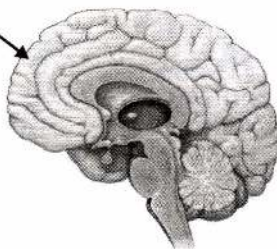


பிணைப்புப் பதார்த்தங்கள் சுரக்கப்படும் அந்தப் புள்ளிகளில் தூண்டலும் நடக்கலாம். தடங்கலும் நடக்கலாம். SSRI மருந்துகள் (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors) செறரோனின் மீள் உறிஞ்சலைத் தடுத்துப் பாவனைக்கு அதிகம் கிடைக்கும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்தும் என நம்பப்படுகிறது. ஆயினும் அத்தகைய மருந்துகளைப் பொதுவில் எடுக்காதிருப்பதே நல்லது.

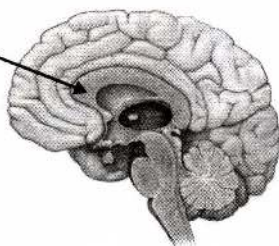
‘டோபமீன்’ ஒரு பயனுள்ள நரம்பிணைப்புப் பதார்த்தம். வாழைப் பழம், பாதாம் பருப்பு, அவகாடோ, அவரை, முட்டை போன்ற உணவுகளை உண்பதாலும் உடற்பயிற்சி, தியானம் ஆகியவற்றைச் செய்வதாலும், போதிய நித்திரை கொள்வதாலும், நல்ல இசை கேட்பதாலும், எமது தசைகளை நாமே பிடித்து விடுவதாலும் “டோபமீன்” சுரப்பை அதிகரிக்கலாம்.

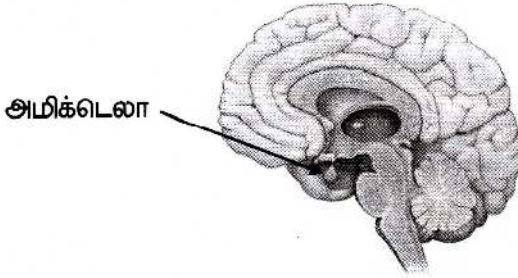
மூளையின் நெடுக்கு வெட்டு முகம்

முன்னுதல் சோணை
மேற்பட்டை



இன்சலா





பிரக்ஞை வகை:-

நரம்புத் தொகுதியே பிரக்ஞைக்குப் பொறுப்பானது என்பது வெள்ளிடை மலை. பிரக்ஞை வகையை மூன்று பிரிவாகப் பிரிக்கலாம்.

1. நனவு மனம்

“மற்றவர் தமது அழுக்கான கால்களைக் கொண்டு எனது மனப்பாதையில் நடப்பதை என்னால் அநுமதிக்க முடியாது.” எமக்கு இலகுவில் ஞாபகத்திற்கு வருகிற எல்லா எண்ணங்களும், ஞாபகங்களும் நாங்கள் முன் வைக்கும் காரணங்களும் விவாதங்களும் நனவு மனத்தின் தொழிற்பாட்டுக்குள் வருபவை ஆகும்.

2. ஆழ்மனம்

“எங்கள் வாழ்க்கை முழுவதற்குமான வழிகாட்டும் விசை எங்கள் ஆழ்மனந்தான்.”

உடனே ஞாபகம் வரக் கடினமான விடயங்கள் ஆழ்மனதில் இருக்கும். அதிக முயற்சி செய்து அல்லது கருத்தாற்றி அவற்றை ஞாபகப்படுத்த முடியும்.

3. நனவிலி மனம்

“மனதின் நனவிலிச் செயற்பாடுகளைப் புரிந்து கொள்வதற்கான ராஜ பாதையே கனவுகளின் விளக்கம்.”



ஞாபகத்திற்கு வராத பழைய நினைவுகள், எங்களுக்கே தெரியாமல் எங்களுக்குள் இருக்கிற மனப்பாங்குகள், மைய நம்பிக்கைகள் ஆகியவை நனவிலி மனத்தின் தொழிற்பாட்டுக்குள் வரும்.

ஞாபகம்:-

ஞாபகத்தை உள்ளுறை ஞாபகம் என்றும் வெளிப்படா ஞாபகம் என்றும் இரண்டு பெரும் பிரிவில் அடக்கலாம்.

மிக நன்கு பழக்கப்பட்ட 'நடத்தல்', 'சைக்கிள் ஓடுதல்', 'சமைத்தல்' போன்றவற்றை நாம் செய்யும்போது உள்ளுறை ஞாபகம் பெரும்பாலும் பயன்படும்.

சுயசரிதை ஞாபகம் என்பது மனித வாழ்வில் முக்கியமானது. மிகவும் கடுமையான உணர்ச்சிகள் அநுபவிக்கப்படும்போது வெளிப்படா ஞாபகக் கோட்டில் அவை சேர்த்து வைக்கப்படுவதைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு, 'ஹிப்போ கம்பஸ்' என்ற மூளைப்பகுதி மூடிவிடும். மனவடுச் சிகிச்சையின்போது இந்த ஞாபக சக்தியை மீட்டெடுத்தல் மிக முக்கியமான விடயமாகும். வெளிப்படா ஞாபகத்தைப் பாவிக்கும் திறனை உயர்த்தி எமது சக்தியை அதிகரிப்பதில் உன்னிப்பாயிருத்தல் உதவுகிறது.

வழமையாக நித்திரை நேரத்தில் மூளை தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொள்கிறது. ஆயினும் உன்னிப்பாயிருத்தல் மூலம் மூளையின் கட்டமைப்பு, அது செயற்படும் விதம் ஆகியவற்றை மாற்றி இன்னும் சிறப்பான சக்தி மட்டத்தை அடையலாம்.

எம்மிடம் காணப்படும் மொத்த சக்தி நாலு வகையாகப் பிரியும். அவையாவன:-

1. உடல் சக்தி
2. உணர்வு மூலம் வரும் சக்தி



3. உள சக்தி
4. உன்னிப்பாயிருத்தலால் வரும் சக்தி

மூளையின் ஒரு சீர்த்திட நிலை:-

விடயங்கள் எப்போதும் ஒரு சமநிலையில் இருத்தல் வேண்டும். கூடினாலும் பிரச்சினை. குறைந்தாலும் பிரச்சினை. உயிர் அங்கிகள் எல்லாவற்றிலும் இந்த ஒரு சீர்த்திட நிலை காணப்படும்.

மனித உடல் ஒரு சீர்த்திட நிலையில் இருப்பதற்குப் பல ஏற்பாடுகள் இருக்கின்றன. உடல் வெப்பநிலை, குருதிக் குளுக்கோசு மட்டம், இதயத்துடிப்பு வீதம் என்று ஒவ்வொன்றும் பார்த்துப் பார்த்துச் சமநிலையில் வைக்கப்பட நடைபெறும் விடயங்கள் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளச் சிரமமானவை. மூளையின் தொழிற்பாடும் பொதுவாக ஒரு நிலைப் படுத்தப்பட்டிருக்கும். ஒரு விடயம் அதீதமாக இருந்தால் என்ன பிரச்சினை ஏற்படும் என்பதற்கான சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம்.

- ❖ உள்ளுணர்வு அதீதமாகச் செயற்படுதல் - இந்த நிலையில் ஒருவர் தன்னைப் பற்றியும் தனது தீர்மானங்கள் பற்றியும் எல்லையின்றிக் கேள்வி கேட்பார். அது அவருக்குள்ளேயே கேட்கப்படும் என்றாலும் அமைதியைக் குலைக்கும்.
- ❖ நுண்மதி அதீதமாகச் செயற்படல் - ஆதாரமில்லாமல் எந்த ஒரு தீர்மானத்திற்கும் வரமுடியாதிருக்கும். தீர்மானத்தைச் செயற்படுத்த முடியாதிருக்கும்.
- ❖ உணர்ச்சி அதீதமாக இருத்தல் - உணர்ச்சிகள் கையை மீறிப் போவதால் அதிக பரபரப்பும் பதகளிப்பும் ஏற்படும். அல்லது அதிக சோர்வு ஏற்படும்.
- ❖ உந்தல் அதீதமாக இருத்தல் - சிந்திக்காமலே செயற்பட்டுச் சிக்கலில் மாட்ட நேரலாம்.



உன்னிப்பாயிருத்தல் பயிற்சிகள் மூளை மீண்டும் சமநிலையில் இயங்க உதவும். உன்னிப்பாயிருத்தல் என்ற நீண்ட பயணத்தில் ஒரு நாளில் தோன்றும் அறுபதாயிரம், எழுபதாயிரம் எண்ணங்களில் இருந்து அந்தக் கணத்துக்கான எண்ணத்துடன் மட்டும் தொடுகையில் இருத்தல் என்ற நிலைக்கு வரமுடியும்.

இணக்கப்பாடு:-

மூளையின் பல்வேறு பகுதிகளும் சிறந்த முறையில் இணைக்கப் பட்டிருப்பதால் இந்த இணக்கப்பாடு ஏற்படுகிறது. இந்த இணைப்புகள் பலவீனமாக இருந்தாலும் சரி அல்லது மிகப் பலமாக இருந்தாலும் சரி பிரச்சினை ஏற்படலாம்.

உதாரணமாகப் பேச்சுக்குப் பொறுப்பான பகுதியும் மொழிக்கு அர்த்தம் காணும் பகுதியும் மிக இறுக்கமாக இணைக்கப்பட்டிருந்தால் பேச்சுப் பிறழ்வுகள் ஏற்படலாம்.

மிரமை:-

நரம்புக் கலங்கள் ஒவ்வொன்றிலுமிருந்து ஒரு மின் துலங்கல் வெளிவரும். உடம்பில் உள்ள அனைத்து நரம்புக் கலங்களிலுமிருந்து வெளிவரும் துலங்கல்கள் அனைத்தும் சேர்ந்து ஒரு மின்காந்தப் புலம் உருவாகும். ஏனைய தொகுதிகளில் உள்ள கலங்களும் மிகச் சிறிய அளவில் ஒரு புலத்தை உருவாக்கும். இவை அனைத்தும் பின்னிப் பிணைந்து வரும் மின்காந்தப் புலம் ஒருவரது உடலுக்குச் சற்று வெளியேயும் நீடிக்கலாம். அன்பு, கருணை போன்ற உணர்வுகள் மனதிலே தோற்றம் பெறும்போது இந்தப் பிரபை அதிகரிக்கும். கோபம், பயம் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும்போது குழம்பிப் போகின்ற மூளையின் இணக்கப்பாடு என்பது தளர்வு, தியானம் ஆகியவற்றால் வரும் நல்ல விளைவுகளை விட வலிமையானது என்பது முக்கியமாகும்.

பிரபையை அதிகரிப்பதில் உன்னிப்பாயிருத்தலும் முக்கியமானது. உன்னிப்பாயிருத்தல் தொடர்பான மூன்று அடிப்படைத் திறன்கள் பின்வருமாறு:-



1. நோக்கத்தை நிலைநிறுத்தல்

- i) உன்னிப்பாயிருத்தல் தொடர்பாக என்ன செய்யப்போகிறோம், எவ்வளவு நேரம் செய்யப்போகிறோம் என்பதைத் தீர்மானித்தல்.
- ii) உன்னிப்பாயிருத்தலைச் செய்யத் தொடங்குதல்.
- iii) எமது கவனத்தை அந்த உன்னிப்பாயிருத்தல் செயற்பாட்டினுள் வைத்திருத்தல்.
- iv) வேறு எண்ணம், உணர்வு, கவனம் திசை திரும்புதல் ஆகியவற்றில் ஏதோ ஒன்றைக் கவனித்தவுடன் நோக்கத்தை நினைவுபடுத்தல்.
- v) கவனம் ஒரே இடத்தில் இருப்பதை இடையிடை அவதானித்துக் கொள்ளல்.

2. விழிப்பாயிருக்கும் நிலையை வளர்த்தெடுத்தல்

- i) ஒரு கணம் நின்று அவதானித்தல்.
- ii) மனதில் எழும் எண்ணம், உணர்வு, உடல்சார் உணர்ச்சி, சூழல் தொடர்பான அவதானிப்பு ஆகியவற்றை அவை எழும்போதே அவதானித்தல்.
- iii) எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் மாற்றுவதற்குக் கடுமையாக முனையாமல் அது பற்றி விழிப்பாயிருத்தல்.

3. ஒழுங்குபடுத்தல்

- i) மனதில் எழும் எண்ணம், படிமம் போன்றவற்றின் சிறு சிறு விபரங்களையும் அவதானித்தல்.
- ii) அந்த எண்ணம் அல்லது காட்சி கொண்டுவரும் உணர்வை அவதானித்தல்.

முளையின் அலைகள்:-

முளையின் மின்னியக்கம் அலை வடிவத்தில் வெளிவிடப்படுகிறது. அதனுடைய வோல்ற்றளவு மொத்தமாக $\frac{1}{50,000,000}$ v கூடத் தேறாது என்பது உண்மையே. ஆயினும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வெளியிடப்படும் அலைகளை அவற்றின் அதிர்வெண், வீச்சம் ஆகியவை தொடர்பில் ஐந்து முக்கிய பிரிவில் அடக்கலாம்.



i) டெல்ரா அலை - δ - (1 - 3 Hz)

எமது மூளையால் வெளியிடப்படுகிற மிகக் குறைந்த அதிர்வெண்ணும் மிகக் கூடிய வீச்சமும் கொண்ட அலை இது. பொதுவாக இரவில் கனவு வராத மிக ஆழமான நித்திரையின் போது உருவாகும். மூளை தன்னை ஆசுவாசப் படுத்தி, ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளும் முக்கிய நேரம் இது.

ii) தீற்றா அலை - θ - (3 - 8 Hz)

டெல்ரா அலையை விட வீச்சம் குறைந்த, அதிர்வெண் சற்றுக்கூடிய இந்த அலை, ஆழமற்ற கனவு காணும் நித்திரையின் போது ஏற்படுகிறது. அதேநேரம் மிக ஆழமான தியானத்தின் போதும், பகற்கனவு காணும்போதும் கூட ஏற்படலாம். மிக நன்றாக இரசித்துக் குளிக்கிற நேரம் போன்ற உன்னிப்பாயிருக்கும் நேரங்களிலும், எந்தவிதக் கவனமும் தேவையற்ற உள்ளுறை ஞாபகத்தோடு செயற்படுகிற பின்னுதல் போன்ற தளர்வான வேலைகளிலும் கூட இந்த அலை ஏற்படலாம். ஆக்கத்திறன் கொண்டவர்களுக்கு மிகச் சிறந்த எண்ணங்கள், கற்பனைகள் வரும் நேரமும் இதுதான். தன்னைச் சுற்றி என்ன நடைபெறுகிறது என்று தெரியாமல் ஒரு விடயத்தில் ஆழ்ந்து போய் இருக்கிறவர் தீற்றா அலையோடு இருக்கிறார்.

iii) அல்ஃபா அலை - α - (8 - 12 Hz)

அமைதியான சிந்தனைகள் மனதில் ஓடுகிற நேரத்திலும் தியானத்தின் ஆரம்ப நிலையிலும், ஒரு பெரிய வேலையை முடித்து விட்டு அமைதியாகின்ற போதும், தோட்டத்தில் ஆறுதலாக நடக்கின்ற போதும் உருவாகும் அலை இது. மூளை இந்நேரத்தில் கடுமையாகத் தூண்டப்பட்டிருக்காது.

iv) பீற்றா அலை - β - (12 - 38 Hz)

பொதுவாகப் பகல் பொழுதில் எமது மூளை தூண்டப்பட்டுப் பல் வேறு செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுகிறபோது உருவாகும்



அலை இது. கனதியான உரையாடல் ஒன்றில் ஈடுபட்டிருக்கிற போதும், பாடம் ஒன்றைக் கற்பிக்கிற போதும், மேடையில் பேசுகிற போதும், விவாதிக்கிற போதும் வெளிவரும் அலை இதுதான்.

v) காமா அலை - δ - (38 - 42 Hz)

மிக அதிக கவனக் குவிப்புத் தேவைப்படும் இடங்களிலும் மிக உன்னத ஞாபகம் தேவைப்படும் இடங்களிலும் மூளையின் பல்வேறு பகுதிகளிலுமிருந்து தகவல்களைச் சேர்த்து எடுக்க வேண்டிய நேரங்களிலும் மிக அருமையாகத் தோன்றும் அலை இது. நல்ல தியானப் பயிற்சி உள்ளவர்களுக்கு இதன் அதிர்வெண் 100 Hz க்கு மேலும் செல்லக்கூடும்.

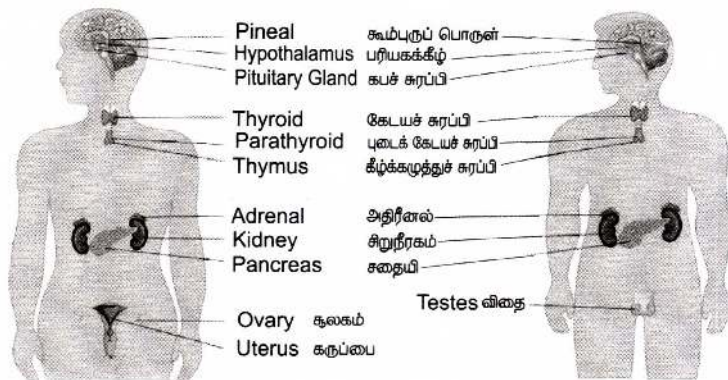
இந்த ஐந்து வகை அலைகளிலும் குறிப்பாகத் தீற்றா அலையின் பண்புகளை இன்னும் சற்று விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

மூளையில் இருந்து இந்த அலைகள் வெளியேறும்போது நேரம் மிக மெதுவாக நகர்வதான உணர்வு இருக்கும். மனதின் தொழிற்பாடு மிக ஆறுதலாகி மனம் தனது சுய உரையாடலை நிறுத்திக்கொள்ளும். நோயில் இருந்து குணமடைவேன் என்ற உணர்வு ஏற்படும். உடல் பற்றிய பிரக்ஞையும் நோ தொடர்பான புலன் உணர்வும் அற்றுப் போகும் நிலை இது. வாழ்வின் சாத்தியப்பாட்டு எல்லைகள் தொடர்பான மைய நம்பிக்கைகள் மிக நேராக வரம்பு மீறித் தோன்றுதல் மிகச் சிறப்பான ஒரு நிலையைக் காண்பிக்கும். பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்குமான தனித்துவமான தீர்வுகள் இந்த அலை தோன்றும் காலத்தில் உதயமாகலாம். 'பயம்' என்ற உணர்வு அணைந்து போதல் மிக முக்கியமான ஒரு விடயமாகும். திடீரெனத் தோன்றும் உள்ளுணர்வுகளால் வழி நடத்தப்பட்டுக் கடினமான பிரச்சினைக்கான தீர்வுகளும் தீர்மானம் எடுத்தல்களும் நடைபெறுதல் சாதாரணமாகும். தாண்ட முடியாத பிரச்சினைகள் எனத் தோன்றியவை சுவாரஸ்யமான கண்டுபிடிப்புகளாக மாற்றமடையக் கூடும். ஆக்கத்திறன் மிக்க கலைத்துவமான கருத்துக்கள் தோன்றும். தீர்க்கப்படாதிருந்த உணர்ச்சிசார் பிரச்சினைகள் குணப்படும். தேவைப்படும் மருந்துகளின் அளவு



குறைவடைந்து உடல், உள நலம் சிறக்கும். ஆகவே இந்த அலைகள் தோன்றும் காலத்தை நீடிக்கப் பழகாதல் நல்ல பயன் தரும்.

அகஞ் சுரக்கும் சுரப்பிகளின் தொகுதி:-



அகஞ் சுரக்கும் சுரப்பிகள் ஓமோன்களைச் சுரக்கின்றன. ஓமோன்கள் நேரடியாகக் குருதியில் கலக்கும் என்பது நாங்கள் அறிந்ததே. எமக்கு நெருக்கீடு தொடர்பாகப் புரிந்து கொள்ளத் தேவையான சில சுரப்பிகள் பற்றிய மிகக் குறைந்த அளவு தகவல்களை இப்போது பார்ப்போம்.

அகஞ் சுரக்கும் சுரப்பிகளின் அதிபர் போல் விளங்குவது கபச் சுரப்பி. அதற்கு ஏனைய சுரப்பிகள்மேல் ஒரு கட்டுப்பாடு உண்டு. அது சுரக்கும் சுரப்புகள் ACTH, TSH உட்படப் பலவாகும். இவற்றில் ACTH (Adreno Cortico Trophic Hormone) அதிரீனல் மேற்பட்டையின் சுரப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். TSH (Thyroid Stimulating Hormone) தைரோயிட் சுரப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும்.

சதைமி என்ற சுரப்பி உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதியின் முன்சிறு குடல் பகுதிக்கு அண்மித்துக் காணப்படுவது. இன்சலின்,



குளுக்காகொன் ஆகிய இரு ஓமோன்களைச் சுரப்பது. குருதிக் குளுக்கோஸ் அளவின் கட்டுப்பாடு சதையியில் தங்கி உள்ளது.

கேடயச் சுரப்பி முன் கழுத்தின் அடிப் பகுதியில் காணப்படுவது. தைரொட்சின் என்ற ஓமோனைச் சுரப்பது. அது உடலின் சேர்க்கை ஏறிகை முழுவதற்கும் பொறுப்பானது.

அதிரீனல் சுரப்பி சிறுநீரகத்திற்குத் தொப்பி போட்டது போல் காணப்படுவது. அதிரீனல் மேற்பட்டை கோட்டிசோல் என்ற ஓமோனையும் அதிரீனல் மையவிழையம் அதிரீனலின், நோர் அதிரீனலின் ஆகியவற்றையும் சுரக்கும்.

கபச் சுரப்பி உணர்ச்சிகளுக்குப் பொறுப்பான பரியகக் கீழுடன் (hypothalamus) ஒரு காம்பினால் இணைக்கப் பட்டுள்ளது. இதுதான் மனதையும் உடலையும் இணைக்கும் பிரதான இணைப்பு எனக் கொள்ளலாம். ஆகவேதான் ஓர் அனர்த்த நிலைமையை அல்லது நெருக்கீட்டு நிலைமையை ஏற்றுக் கொள்ளும்போது அதற்கான தாங்குதிறன் அதிகரிக்கிறது என்று கூறப்படுகிறது.

நோய் எதிர்ப்புத் தொகுதி:-

சுயத்திற்கும் சுயம் அல்லாததற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டைச் சொல்லும் உடலின் முறையிலேயே நோய் எதிர்ப்புத் தொகுதி இயங்குகிறது. இம்முறை மூலம் அது சுயத்தைப் பாதுகாத்துச் சுயம் அல்லாதவற்றை அழிக்க முனைகிறது. இந்தச் சுயம் பற்றிய உடல் சார்ந்த உணர்வுக்கும் மனம் சார்ந்த உணர்வுக்கும் ஒரு தொடர்பு உண்டு. மனம் சார்ந்த உணர்வு சமநிலையில் வலிமையாக இல்லாத போது உடலின் நேரடியான தாக்கம் ஏற்படுகிறது.

நோய் எதிர்ப்புத் தொகுதி என்பது புற்றுநோய்க் கலங்கள், பற்றீரியா, வைரஸ், ஒட்டுண்ணிகள் போன்றவற்றோடு போராடும் என்பது எமக்குத் தெரியும். அதேநேரம் அது நுண்ணங்கிகளுக்கு எதிரான முற்பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளையும் நஞ்சுகளுக்கு எதிரான தொழிற்பாடுகளையும் கூடச் செய்யும்.



முதலாவது பாதுகாப்பு அரணில் நோய் எதிர்ப்புத் தொகுதி நுண்ணங்கிகளைத் தும்மியும் இருமியும் அகற்றப் பார்க்கும். சுவாசத் தொகுதியில் உள்ள பிசிர்களின் அசைவும், சளியுமும் கூட அவற்றை வெளியேற்றுவதில் உதவும். காதில் சுரக்கும் குடுமி காதினூடாக நுழைபவர்களை அகற்ற உதவும். கண்ணீரில் உள்ள நொதியங்கள் கண்ணுக்கூடாக உள் நுழைபவர்களை அநுமதிக்காது. உமிழ்நீரில் உள்ள இரசாயனங்களும், இரைப்பையில் உள்ள ஐதரோ குளோரிக் அமிலமும் உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதியூடு உட்செல்பவர்களைத் தடுப்பதில் பங்கு பற்றும். குருதியில் உள்ள நடுநிலைநாடி என்கிற வெண்குருதிக் கலமும் இந்த முதல் நிலைப் போராட்டத்தில் உதவி செய்யும்.

தொட்சின் எதிரிகள், B லிம்போசைற்றுகள், T லிம்போசைற்றுகள் ஆகியவையும் இரண்டாம் நிலைக் காவல் அரணாகத் தொழிற்படும்.

மனம் சார்ந்து பார்க்கிறபோது எமது சுயம் இல்லாத ஒன்று எமது உடலுக்குள்ளே நுழைகின்றது என்பது முதலில் ஞாபகத்திற்கு வரும். அப்போது பிரச்சினை ஒன்று அடையாளம் காணப்படுகிறது. அந்தச் செய்தி உடலின் ஏனைய கலங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்படும். அதன் பிறகு மூளையின் கட்டளையின் பேரில் பொருத்தமான பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் உரிய இடங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். அவ்வாறு அனுப்பப் படுபவை சுயம் அல்லாத கலங்களை அழித்துவிடும். இந்தச் செயற்பாடு செம்மையாக நடைபெற வேண்டுமானால், “செய்தி அனுப்புதல்” மிக முக்கியம், இந்தச் செய்தி அனுப்பும் வேலை கூடுதலாக நடந்தாலும் பிரச்சினை. குறைவாக நடந்தாலும் பிரச்சினை. இந்த இடத்தில்தான் மனமும், உணர்வுகள், மனநிலை, எண்ணங்கள் ஆகியவையும் முக்கியம் பெறுகின்றன.

நெருக்கீடு ஒன்று ஏற்படும்போது நோயெதிர்ப்புத் தொகுதி பாதிக்கப்படுகிறது. நோயெதிர்ப்புத் தொகுதி அதீதமாயும் தொழிற்படலாம். குறைவாகவும் தொழிற்படலாம். அதீதமாய்த் தொழிற்படும்போது கீல்வாதம், மல்ரிபிள் ஸ்கெலரோசிஸ் போன்ற



நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. குறைவாகத் தொழிற்படும்போது புற்றுநோய், எயிட்ஸ் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படுகின்றன.

வகை - 2 நீரிழிவுக்கும் நெருக்கீட்டுக்கும் கூடத் தொடர் புண்டு. கடுந்தாகம், கண்பார்வை மங்கல், களைப்பு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், கை கால் விறைப்பு, மாறாத காயங்களும் புண்களும், அதீத பசி, பங்கசு தொற்றுகள் ஏற்படுதல், நிறை குறைதல், எரிச்சலும் கோபமும் ஏற்படல் ஆகியவை வகை - 2 நீரிழிவின் அறிகுறிகளாகும்.

ஒருவருடைய வாழ்விலே ஏற்படக்கூடிய இழப்புத்துயர், விவாகரத்து, பிரிந்து வாழ்தல், கருச்சிதைவு, குறைப்பிரசவம், குழந்தை தங்காமை, வேலை இன்மை, ஓய்வு பெறுதல், நோயாளி பராமரிப்பு, ஆபத்தான இடத்தில் வாழும் நிலைமை, பரீட்சை, சமூக ஆதரவின்மை, தனிமை, பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, பயம், குறைந்த சுயகணிப்பு, அடக்கப்பட்ட கோபம், மறுத்தல் போன்ற பாதுகாப்புக் கவசங்களை நீண்ட காலம் அணிதல், நித்திரையின்மை போன்ற விடயங்கள் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியைப் பாதிக்கக்கூடிய நிகழ்வுகளாகும்.

ஒரு விடயம் உண்மையில் நடைபெறுவதால் நெருக்கீடு வருகிறதா அல்லது ஓர் எண்ணத்தினால் நெருக்கீடு வருகிறதா என்று மூளை பிரித்துப் பார்ப்பதில்லை. நெருக்கீட்டின் பின் சுரக்கப்படும் 'கோட்டிசோல்' என்ற ஓமோன் காரணமாக 'அமிலோயிட்' புரதம் தயாரிக்கப்படும். தீமை செய்யும் அமிலோயிட் புரதம் குருதிக் குழாய்களில் சேர்வதால் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்றவை ஏற்படலாம்.

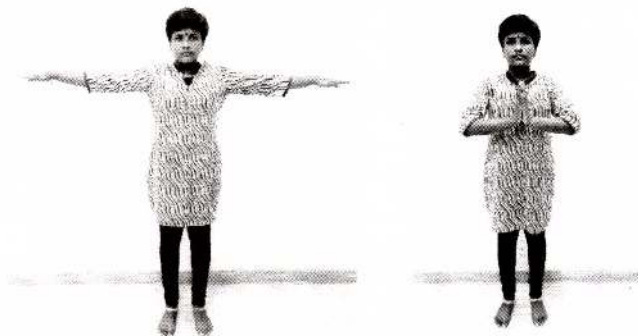
மனதில் தோன்றும் மிக அமைதியான எண்ணங்களால் புற்றுநோய்க் கட்டியையும் சுருங்கச் செய்யலாம் என்று கூறப்படுகிறது. 'ஹிப்னோசிஸ்' 'தியானம்' போன்ற விடயங்கள் மிகப் பெரிய வலி நிவாரணிகளாகும். மனச்சோர்வு போன்ற



உளப் பிரச்சினைகளில் மருந்துப் போலிகளின் விளைவுகள் உண்மையான மருந்துகளை விடவும் சிறப்பாக வேலை செய்கின்றன என்பது ஊன்றி நோக்கத்தக்கது. உன்னிப்பாய் இருத்தல் சிகிச்சையின் அடிப்படையே இந்த மன, உடல் தொடர்புதான்.

சீர்மியநாடி நாள்தோறும் செய்வதற்குச் சீர்மியர் வழிகாட்டக் கூடிய உன்னிப்பாயிருத்தல் செயற்பாடுகள் சிலவற்றை இப்போது பார்க்கலாம்.

i) புதியதொரு உடல்நிலையில் ஆழ்ந்த சுவாசம்:-



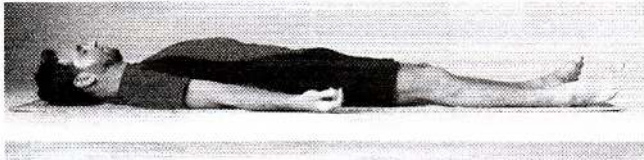
கைகளைப் பக்கத்திற்கு விரித்து உட்கவாசமும் கைகளைக் கும்பிடு நிலைக்குக் கொண்டு வந்து வெளிச் சுவாசமும் ஆக மூன்று முறை, ஐந்து முறை அல்லது ஏழு முறை செய்யலாம். செய்யும் போது உள்ளே வந்த எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் அவதானிக்கலாம். அவற்றை அவதானித்து ஏற்றுக் கொண்டு மறுபடியும் கவனத்தைச் சுவாசிக்கும் செயற் பாட்டுக்குக் கொண்டு வரலாம்.

ii) இங்கே காட்டப்பட்ட உடல் நிலைகளில் மூன்று முறை உட்கவாசமும் மூன்று முறை வெளிச்சுவாசமும் செய்யலாம். எண்ணங்கள், உணர்வுகள், உடல்சார் அல்லது புலன்சார்



வீடியங்கள் எழும்போது அவதானிக்கலாம். ஆயினும் அது பற்றி அதிகம் அக்கறைப் படாமல் மீண்டும் கவனத்தை இந்தச் சுவாச முறையினுள் கொண்டு வரலாம்.

iii) தசைத் தளர்வு:-



தரையில் படுக்கை விரிப்பு ஒன்றை விரித்து மல்லாக்காக நிமிர்ந்து படுத்துக் கொள்ளலாம். கண்களை மெதுவாக மூடிக் கொள்ளலாம். கைகளை மூடி இறுக்கிப் பார்த்துப் பின்னர் தளர்விட்டுப் பார்த்துத் தசைகள் இறுக்கமாக இருப்பதற்கும் தளர்ந்து போவதற்கும் இடையில் உள்ள வேறு பாட்டை உணர முடிகிறதா என்று பார்க்க வேண்டும்.

இனி உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பாகத் தளர்விடலாம். “எனது வலது கால் பெருவிரல் இப்போது தளர்ந்து கொள்கிறது” என்று தொடங்கலாம். பின்னர் வலது காலின் ஏனைய விரல்கள், பாதம், கணுக்கால், கணுக்காலுக்கும் முழங் காலுக்கும் இடையில் உள்ள தசை என ஒவ்வொரு



பகுதியாகத் தளரவிடலாம். கவனம் முழுவதையும் அந்தத் தசைகளில் செலுத்தி அது முழுமையாகத் தளர்வதை நினைத்து, ஏனைய நேரங்களில் அந்த உறுப்பு எமக்குத் செய்த வேலைகளுக்கும் சேவைகளுக்கும் நன்றி கூறலாம். இந்தக் கணத்தில் முழுமையாகத் தளருமாறு அந்த உறுப்புக்கு உத்தரவிடலாம். அந்தத் தசைகள் முழுமையாகத் தளர்ந்து பாரம் குறைந்து இலேசாகி இருப்பதை உணரும்போது “சாந்தி” என்று நினைத்துக் கொண்டு அடுத்த பகுதிக்கு நகரலாம். இந்த நகர்வு முழங்கால், தொடை எனப் போய் ஒரு கால் முற்றாகத் தளர்ந்த பின் அதே போல இடது காலுக்குச் செய்யலாம். பின்னர் வயிற்றறையின் முன்பக்கத் தசைகள், பின்பக்கத் தசைகள், நெஞ்சறை, கழுத்து என்று நகர்ந்து வலது தோள் ஊடாக வலது கையைத் தளர்த்தலாம். அதே போல இடது கையும் தளரும். அதன் பின் நாடி, கன்னங்கள், வாய், மூக்கு, கண்கள் என்று முகத்தின் முன்பகுதியைத் தளர்த்தித் தலையின் பின்பக்கத் தசைகள், உச்சித் தசைகள், முன்பக்கத் தசைகள், நெற்றி என வந்து புருவ மத்தியில் மனதை நிறுத்தலாம். பின்னர் உடல் முழுமையாகத் தளர்ந்திருப்பதை உன்னிப்பாக அவதானித்து, இடையில் வந்த எண்ணங்களையும் கவனித்து, மெதுவாகக் கண்களைத் திறந்து கொள்ளலாம்.

iv) உன்னிப்பாய் நடத்தல்:-



எழுந்து நின்று உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கண்களை மெதுவாக மூடிச் சுவாசத்தை அவதானிக்கலாம். பின் கண்களைத் திறந்து மன ஒருமைப் பாட்டுடன் நடக்கத் தொடங்கலாம். எங்கள் சிந்தனை முழுவதும் நடத்தலில்தான் இருக்கப் போகிறது. வலது கால் பாதத்தைக் கவனிக்கிறோம். அதனை உயர்த்துகிறோம். மெதுவாகப் பதிக் கிறோம். குதிக்கால் நிலத்தில் படுவது தெரிகிறது. இப்போது கால் விரல்கள் படுகின்றன. வலது காலை ஊன்றியபடி



இடது பாதத்தைத் தூக்குகிறோம். உடலின் நிறை வலது காலில் இருப்பதை அவதானிக்கிறோம். இடது குதிக்கால் இப்போது நிலத்தில் படுகிறது. நிலத்தின் குளிர்மை உணரப்படுகிறது. நடத்தல் தவிர வேறு விடயங்கள் தொடர்பான எண்ணங்கள் வருகிறதா என்று அவதானிக்கிறோம். மீண்டும் கவனத்தை நடத்தலுக்குக் கொண்டு வருகிறோம். வேறு வேறு விதமாக நடந்து நடத்தலை இரசிக்கிறோம்.

v) உன்னிப்பாய்த் தலை சீவுதல்:-



சுவாசத்தை ஆழமாக உள் ளெடுத்து வெளியே விடலாம். சீப்பைக் கையில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். சீப்பின் மீது பார்வையைத் திருப்பி அதன் நிறம், வடிவம், அழகு, பருமன் ஆகியவற்றை உற்று நோக் கலாம். சீப்பைத் தொடுகின்ற போது அது கையில் என்ன உணர்வைத் தருகின்றது என்று அவதானிக்கலாம். இப்போது

வலது கையினால் சீப்பைத் தலையின் வலது பக்கத்திற்குக் கொண்டு போகிறோம். முன் நெற்றிப் பக்கத் தலையில் சீப்பினால் தொடுகிறோம். தொடுகையை உணருகிறோம். இன்னும் கொஞ்சம் அழுத்தித் தொடுகிறோம். எமக்குப் பிடித்தமான அழுத்த அளவைத் தெரிவு செய்து வாருகிறோம். ஆறுதலாகச் செய்யும்போது தலைக்குக் கிடைக்கும் அன்பை உணருகிறோம். கவனமாக ஒரு முறை செய்த பின் அதே போல இடது பக்கத்திற்கும் செய்கிறோம். பின்னர் தலையின் உச்சிப் பகுதியையும் பின்புறத்தையும் சீவுகிறோம். சீவும்போது எவ்விடத்திலேனும் வலி அல்லது நோ உணரப்படுகிறதா என்று கவனிக்கிறோம். கண்ணாடி பார்க்காமலே தலை அழகாக இருப்பதாக உணருகிறோம். சீப்பை இப்போது மீண்டும் கையில் எடுத்துப் பார்க்கிறோம். எவ்வளவு மயிர் தலையில் இருந்து அகன்றிருக்கிறது என்று அவதானிக்கிறோம். தலை சீவும்போது இடையில் புகுந்த வேறு எண்ணங்கள் உணர்வுகளை



அடையாளம் காண முயலுகிறோம். திரும்பவும் சீப்பை வழக்கமாக வைக்கும் இடத்தில் வைக்கிறோம்.

vi) உன்னிப்பான உச்சாடனம்:-



பின்வரும் உச்சாடனத்தைச் சாதகமாகச் சொல்லுகிறோம். கவனம் முழுவதும் அந்த உச்சாடனத்திலேயே இருக்க விடுகிறோம். உச்சாடனத்தின் சொற்கள், அர்த்தம், எமது குரல், எமது ஒலி ஏறி இறங்கும் முறை, உரப்பு ஆகியவற்றைக் கவனிக்கிறோம். ஏழு முறை அல்லது ஒன்பது முறை திருப்பிக் கூறுகிறோம். எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் வேறு

எங்காவது செல்லுகிறதா என்று அவதானிக்கிறோம். சென்றாலும் கவனத்தைத் திரும்பவும் உச்சாடனத்தை நோக்கிக் கொண்டு வருகிறோம்.

“குறை ஒன்று மில்லை பிரபஞ்சத் தாயே
நிறை வாழ்வு தந்தாய் நீயே - எமக்கு
நிறை வாழ்வு தந்தாய் நீயே.”

வேறு பொருத்தமான உச்சாடனங்கள் எதையும் அதே போல உச்சரிக்கலாம்.

- i) சர்வ மங்களம் ஆகட்டும் - இங்கு சகல மனங்களும் ஆறட்டும்.
- ii) சந்தோஷமாக இருப்போம் சந்தோஷம் கொடுப்போம்.
- iii) எங்கும் அமைதி நிலவி வருக எங்கும் சாந்தி மணமே மலர்க.
- iv) நேர்மையும் அன்பும் வெற்றியைத் தரும் - (2 முறை)
- v) அன்பே உருவான ஆண்டவா போற்றி ஆதார இன்பம் அருளும் மலை போற்றி.
- vi) வாழ்வு நமது கையில் வாழும் காலம் வரை வாழ்ந்து பார்த்திடலாம் வாருங்கள்



vii) உன்னிப்பான அகப் பயணம்:-



பின்வருமாறு சிந்தித்தபடி இந்த அகப் பயணத்தைச் செய்யலாம். செய்யும்போது மனம் வேறு எங்காவது போகிறதா என்று அவதானிக்கலாம். போனாலும் திரும்பவும் அந்தப் பயணத்திற்குத் திரும்பலாம்.

“முள்ளந்தண்டு நேராக இருக்கும்படி அமர்ந்திருக்கிறோம். கண்களை மெதுவாக மூடிக் கொள்கிறோம். ஆழமாகச் சுவாசத்தை உள்ளெடுத்து வெளியே விடுகிறோம். இப்போது எமது உடல் பஞ்சு போல மெதுவாக, இலேசாக மாறி

யிருப்பதை உணருகிறோம். உடல் பாரமற்று மெதுவாகக் காற்றில் மிதக்க ஆரம்பிக்கிறது. நாம் மிதந்து கொண்டே இவ்விடத்திலிருந்து உயர உயரச் செல்கிறோம். கீழே உள்ள இயற்கைக் காட்சியை இரசித்துக் கொண்டே வானத்தில் பறந்து செல்கிறோம். சற்றுத் தூரத்தில் கோயில் ஒன்று தெரிகிறது. அதனை நோக்கிச் சென்று கோபுர வாசல் ஊடாக உள்ளே செல்கிறோம். இருளாக இருக்கிறது. தேடிப் பார்க்கும்போது ஒரு மூலையில் ஒரு சிட்டி விளக்கு எரிகிறது. மெதுவாக அதை எடுத்து வந்து ஆலயத்தின் மத்தியில் வைக்கிறோம். இப்போது ஆலயம் கொஞ்சம் வெளிச்சமாக உள்ளது. அந்த விளக்கின் ஒளியில் ஒளிராத பல விளக்குகள் தெரிகின்றன. அந்த விளக்குகளை ஒவ்வொன்றாக ஏற்றுகிறோம். அதற்கு முதலில் எரிந்து கொண்டிருக்கும் சிட்டி விளக்குப் பயன்படுகிறது. இப்போது எம்மைச் சுற்றிப் போதிய வெளிச்சம் உள்ளது. அங்குள்ள இறைவனை மனமார வணங்குகிறோம். எல்லோரும் உடல், உள ஆரோக்கியத்துடன் மகிழ்வாக வாழ வேண்டும் என வேண்டிக்கொள்கிறோம். மன நிறைவுடன் ஆலயத்தைவிட்டு வெளியே வந்து மீண்டும் எமது வான் பயணத்தை ஆரம்பிக்கிறோம். வானில் பறந்து கீழே உள்ள இயற்கையை இரசித்தவாறு மெதுவாக ஆரம்ப இடத்தை வந்தடைகிறோம். எமது இருப்பிடத்திற்கு மீண்டு கண்களை மெதுவாகத் திறந்துகொள்கிறோம்.



viii) உன்னிப்பான சுவைத்தல்:-



வசதியாக அமர்ந்து சுவாசத்தை ஓரிரு முறை ஆழமாக எடுத்து விட்டுக் கொள்கிறோம். கையில் ஒரு பேரிச்சம் பழத்தை எடுத்துக் கொள்கிறோம். அதனை உள்ளங் கையில் வைத்து கவனமாக உற்று நோக்குகிறோம். அதனை அசைத்து அதன் வடிவம், நிறம், பருமன், தோல், மூடி ஆகியவற்றை மிக உன்னிப்பாக நோக்குகிறோம். அதனை இப்போது மெதுவாக வாய்க்கு அருகில் கொண்டு போகிறோம். சொண்டில் தொட்டுப் பார்க்கிறோம். சுவை ஏதும் சொண்டுக்குத் தெரிகிறதா என்று பார்க்கிறோம். பின்னர் நாக்கு நுனியில் அதைத் தொட்டுப் பார்க்கிறோம். இப்போது சுவையில் ஏதாவது வித்தியாசம் தெரிகிறதா என்று பார்க்கிறோம். பின்னர் மெதுவாக அதை நாக்கிலே போட்டுக் கொள்கிறோம். நாக்கினால் வாயின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் கொண்டு கொண்டு சென்று பார்க்கிறோம். மனத்தின் கருத்தூன்றல் முழுமையாகக் குறித்த பொருளின் சுவை மீது இருக்கிறது. இப்போது மெது மெதுவாக அதைக் கடித்துப் பார்க்கிறோம். கடிப்பதற்கு எந்தப் பற்களைப் பாவித்தோம் என்று அவதானிக்கிறோம். உள்ளே வித்து அகப்படுகிறபோது எழுந்து போய் அதைத் துப்பிவிட்டு வந்து மறுபடியும் அமர்ந்து கொள்கிறோம். எழுந்தமை, நடந்தமை, துப்பியமை ஆகியவற்றிலும் எமது கவனம் முழுமையாக



இருந்தது. இப்போது வாயில் உள்ள பழம் முழுவதும் கடித்து அரைத்து முடித்தபின் இரசித்து விழுங்கிக் கொள்கிறோம். எல்லாம் முடிந்த பின் மனத்தின் உள்ளே வந்த எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் எவை என்று ஒருமுறை மீட்டல் செய்து பார்த்துக் கொள்கிறோம்.

ix) உன்னிப்பாய் எழுதுதல்



நாங்கள் கதிரையில் அமர்ந்திருக்கிறோம். கதிரையின் தொடுகையைக் கவனிக்கிறோம். கடதாசி ஒன்றை எடுத்துக் கொள்கிறோம். அதன் நிறம், வடிவம் ஆகியவற்றை உற்று அவதானிக்கிறோம். கடதாசியை வலது கைவிரல்களால் தொட்டுப் பார்த்துத் தொடுகைக்கு அது எப்படி இருக்கிறது என்று கவனித்துக் கொள்கிறோம். இப்போது எழுது பேனாவை எடுத்துக் கொள்கிறோம். பேனாவின் நிறம், வடிவம், நீளம் ஆகியவற்றையும் அதில் வேறு ஏதாவது எழுத்துக்கள் உள்ளனவா என்பதையும் அவதானிக்கிறோம். பேனா மூடியைத் திறக்கிறோம். மூடியைப் பேனாவின் அடியில் பொருத்துகிறோம். பேனாவில் எவ்வளவு மை இன்னும் இருக்கிறது என்று பார்க்க முடிந்தால் பார்த்துக் கொள்கிறோம். கடதாசியை மேசையில் வைத்துப் பேனா முனையைக் கடதாசியில் வைக்கிறோம். எவ்வளவு அழுத்தமாக வைக்கிறோம் என்று கவனித்துக் கொள்கிறோம். எங்கள்



வாழ்வில் எங்களுக்கு மிகவும் நம்பிக்கையூட்டிய விமர்சனம் ஒன்றை நினைவுக்குக் கொண்டு வருகிறோம். அந்த வசனத்தை எழுதுகிறோம். ஒவ்வொரு எழுத்தும் சரியாகவும் அழகாகவும் இருக்கும்படி எழுதுகிறோம். எழுதியதை மெளனமாக வாசிக்கிறோம். எழுதப்பட்ட வசனம் அப்போது என்ன எண்ணத்தைக் கொண்டு வந்தது, என்ன உணர்வைக் கொண்டு வந்தது இப்போது என்ன உணர்வைக் கொண்டு வருகிறது என்று கவனிக்கிறோம். இப்போது பேனா மூடியால் பேனாவை மூடி மேசையில் வைக்கிறோம். திரும்பவும் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொள்கிறோம்.

x) உன்னிப்பான ஆக்கச் செயற்பாடு:-

ஒரு மேசை, ஒரு கதிரை ஆகியவற்றுக்கு அண்மையில் போகிறோம். ஆழமாக ஓரிரு முறை சுவாசத்தை உள்ளே எடுத்து வெளியே விட்டுக் கொள்கிறோம். மேசையில் உள்ள பொருள்களை அகற்றி மேசையை வெறுமை ஆக்குகிறோம். அவை தேவையான பொருள்களாயின் திருப்பி எடுக்கக் கூடிய இடத்தில் வைத்துக் கொள்கிறோம். இப்பொழுது கவனம் கலையாமல் வெளியே சென்று சில இலைகள், பூக்கள், சிறுதடிகள், கற்கள், எறியப்பட்ட கடதாசிகள் போன்ற பொருள்கள் ஏறத்தாழப் பத்து எடுத்து வருகிறோம். கொண்டு வந்த பொருள்களைப் பயன்படுத்திக் கருத்தாற்றி மேசையில் ஒரு கோலம் அமைக்கிறோம். கதிரையில் அமர்ந்து மிக உன்னிப்பான கவனத்தோடு கலைத்துவரும் ஆக்கத் திறனும் மிக்கதாய் அந்தக் கோலத்தை அமைத்து அதன் அழகை இரசிக்கிறோம். இடையில் வந்த வேறு எண்ணங்கள், உணர்வுகள் ஆகியவற்றை அவதானிக்கிறோம். பின்னர் கோலத்தை அகற்றி அந்தப் பொருள்களை வெளியில் போட்டு மீண்டும் முன்னர் மேசையில் இருந்த பொருள்களைத் திரும்பவும் மேசைக்குக் கொண்டு வருகிறோம்.

xi) உன்னிப்பான வரைதல்:-

கதிரை ஒன்றில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கண்களை மெதுவாக மூடிக் கொள்கிறோம். சுவாசத்தை அவதானிக்கிறோம்.



எமது வாழ்விலே - எமது வளர்ச்சியிலும் விருத்தியிலும் மகிழ்ச்சியிலும் - பலர் பல விதமாக உதவியிருப்பார்கள். அவர்களில் எமது மிகுந்த நன்றிக்குரிய ஒருவரை நினைத்துக் கொள்கிறோம். அவர் எமக்குச் செய்த உதவிகளையும் அந்தச் சந்தர்ப்பங்களையும் மனதில் காட்சிப் படுத்துகிறோம். அவரது உருவம் எமது கண்ணில் தெரிகிறது. மிகத் தெளிவாகவே அவரது உருவத்தை மனக் காட்சியில் கொண்டு வருகிறோம். பின்னர் மெதுவாகக் கண்ணைத் திறந்து ஒரு வரைதல் கடதாசியும் நிறச் சோக்குகளும் கொண்டு வருகிறோம். அவரது உருவத்தை அல்லது அவரது உருவத்தின் ஒரு குறியீட்டை (உ+ம:- மலர்) வரைகிறோம். கவனம் முழுவதும் அந்த வரைதலில் இருக்கிறது. அந்த உருவத்திற்கு நிறம் தீட்டுகிறோம். தீட்டப்பட்ட நிறமே அவர் ஆற்றிய செயல், அல்லது நிறங்களே செயல்கள் என்று நினைத்துக் கொள்கிறோம்.

செயற்பாட்டின் நடுவில் வந்த எண்ணங்கள், உணர்வுகள் ஆகியவற்றைக் கவனித்துக் கொள்கிறோம். ஆயினும் திரும்பவும் திரும்பவும் எண்ணத்தை அந்த வரைதலுக்கும், நிறந்தீட்டலுக்கும் கொண்டு வருகிறோம்.

xii) உன்னிப்பான நிறந்தீட்டல்:-

முன்பள்ளிச் சிறுவர்களுக்கு வழங்கப்படுகிற நிறம் தீட்டுவதற்குரிய கோட்டுப் படம் கொண்ட கடதாசி ஒன்றையும் நிறங்களையும் எடுத்துக் கொண்டு எமது மேசை கதிரையடிக்கு வருகிறோம். மேசையில் கடதாசியையும் நிறங்களையும் வைத்து விட்டுக் கதிரையில் அமர்கிறோம். இது முன்னர் பல தடவை நாங்கள் நிறந்தீட்டிய அச்சப் படம். நன்றாக ஓரிரு முறை மூச்சை உள்ளே இழுத்து விட்டுக்கொண்டு இந்தப் படத்தை மீண்டும் ஒரு தடவை அவதானிக்கிறோம். இன்று இதற்கு முன்னர் ஒருநாளும் செய்யாதவாறு வித்தியாசமாக நிறம் தீட்டப் போகிறோம் என்று நினைத்துக் கொள்கிறோம். நிறங்களைப் பார்த்து முடிவுக்கு வருகிறோம். பின்னர் ஒவ்வொரு நிறமாக எடுத்து மிக ஆறுதலாக அழகாக நிறம் தீட்டுகிறோம். ஏதாவது வேறு எண்ணங்கள், உணர்வுகள் வருவதை அவதானித்தால், திரும்பவும் கவனத்தை



நிறந் தீட்டலுக்குக் கொண்டு வருகிறோம். புதிய ஆக்கபூர்வமான முறையில் நிறந் தீட்டப்பட்ட படத்தின் அழகை இரசிக்கிறோம். நிறங்களைத் திரும்பப் பழைய இடத்தில் வைக்கிறோம். நிறந்தீட்டப்பட்ட படம் எங்களுக்கு ஓர் அமைதியைத் தருவதை உணருகிறோம்.

நிறம் தீட்டும்போது நாம் தெரிவு செய்யும் நிறங்கள் பின்வரும் வகையில் எமது உணர்வுகளுடன் தொடர்பு படக்கூடும்.

1. வெள்ளை - விரக்தி, குழப்பம், சலிப்பு
2. கறுப்பு - பதற்றம், அதிகவேலை, துன்புறுத்தப்பட்ட நிலை
3. சாம்பல் - கலவரநிலை, அதிகம் இழுபட்ட உணர்வு
4. கருநீலம் - மகிழ்வு, உணர்ச்சி மிக்க நிலை, மனோரதிய நிலை
5. நீலம் - தளர்வு, அமைதி, இலகுவான நிலை, அன்பு
6. மென்சிவப்பு - பயம், நிச்சயமற்ற நிலை, கேள்வி உள்ள மனம்
7. ஊதா - தெளிவு, நோக்கமுள்ள நிலை, புலன் அங்கம் அல்லது உடல் மகிழ்வாகும் நிலை
8. சிவப்பு - சக்திமிக்க, தொடங்க ஆயத்தமான, புதிய கண்டுபிடிப்புக்கு ஆயத்தமான, கிளர்ச்சி அல்லது கோபமுடக்கூடிய நிலை
9. செம்மஞ்சள் - தேவை உள்ள நிலை, தூண்டும் எண்ணங்கள் வரும் நிலை, நேசிக்கப்படும் நிலை
10. மண்ணிறம் - அமைதியற்ற எண்ணங்கள், எதிர்பார்த்திருக்கும் நிலை
11. கரும்பச்சை - ஓரளவு தளர்வு, சக்திமிக்க அக உணர்ச்சி
12. பச்சை - நெருக்கீடற்ற, சாதாரணமான, ஓரளவு உற்சாகமான நிலை
13. மென்பச்சை - உணர்வுக் கலவையுள்ள, குளிர்ந்த, ஒரு நிலைக்கு வராத தன்மை
14. மஞ்சள் - கற்பனை மிக்க, அலைபாயும் எண்ணங்களுடன் கூடிய, சாதாரண உணர்வு.



xiii) உன்னிப்பான கேட்டல்:-

நிலத்தில் சப்பாணி கொட்டி அமர்ந்திருக்கிறோம். கண்களை மெதுவாக மூடிக் கொள்கிறோம். நாம் இருக்கும் வீட்டிற்கு வெளியே கேட்கின்ற சத்தங்களை உன்னிப்பாகக் கவனிக்கிறோம். சுவாசத்தை ஆழமாக்கிக் கொள்கிறோம். இப்போது வீட்டின் உள்ளே அதே சமயம் நாம் இருக்கும் அறைக்கு வெளியே கேட்கும் சத்தங்களை இனம் கண்டு சற்று நேரம் புதிதாகக் கேட்பது போல் அவதானிக்கிறோம். அடுத்து நாங்கள் அமர்ந்திருக்கும் அறைக்குள் இருந்து வரும் சத்தங்களைக் கூர்ந்து அவதானிக்கிறோம். நிறைவாக எமது உடலுக்குள்ளே கேட்கின்ற சத்தங்களை - குறிப்பாக எமது சுவாசத்தின் ஒலி - முடிந்தால் எமது இதயத்தின் ஒலி ஆகியவற்றைக் கேட்க முனைகிறோம். சிலவேளை வயிறு போன்ற ஏனைய இடங்களிலும் ஒலி கேட்கலாம். எல்லாவற்றையும் அவதானிக்கும்போது எண்ணங்கள், உணர்வுகள் வேறு இடங்களுக்குச் செல்லுமாயின் திருப்பி அவற்றை இழுத்துப் பழைய இடத்திற்கு - பழைய ஒலிக்குக் கொண்டு வருகிறோம். இப்போது மெதுவாகக் கண்களைத் திறந்து கொள்கிறோம்.

xiv) உன்னிப்பான தொடுகை:-



வெளியே சென்று எமக்குப் பிடித்தமான ஒரு பூவைப் பறித்து வருகிறோம். கொண்டு வந்த பூவை வலது கையில் ஏந்தியபடி நிலத்தில் சப்பாணி கொட்டி அமருகிறோம். நிலத்தின் தொடுகையை எமது உடல் ஊடாக உணர்ந்து கொள்கிறோம். முள்ளந்தண்டு நேராக இருக்கும்படி அமர்ந்து சுவாசத்தை ஒரு முறை ஆழமாக உள்ளெடுத்து வெளி விட்டுக் கொள்கிறோம். இப்போது கவனமாக அந்தப் பூவைப் பார்க்கிறோம். அதன் நிறம், வடிவம், மேற்பரப்பு ஆகிய விடயங்களைப் பார்த்துவிட்டு மெதுவாகக் கண்களை மூடிக் கொள்கிறோம். இப்போது இடது கைவிரல்களால் இந்தப் பூவின் இதழ்களைத் தொட்டுப்



பார்க்கிறோம். தொடுகைக்கு அதன் வடிவம் எப்படி இருக்கிறது, தொடுகைக்கு அதன் மேற்பரப்பு எப்படி இருக்கிறது, அதன் பருமன் எவ்வளவு, காம்பு, புல்லி போன்ற பகுதிகள் தொடுகைக்கு எப்படி இருக்கின்றன என்று மிக ஆறுதலாக, உன்னிப்பாகத் தொட்டுப் பார்க்கிறோம். முடிந்தால் அதன் கேசரங்கள், பெண்ணகம் போன்றவற்றையும் தொட்டுப் பார்க்கிறோம். தொடுகைக்கு அதன் எந்தப் பகுதி மிக மென்மையாக உள்ளது என்று வேறு பிரித்து அறிந்து கொள்கிறோம். அதன் மென்மையை இரசிக்கிறோம். மெதுவாகக் கண்களைத் திறந்து மீண்டும் கண்களால் அந்தப் பூவைப் பார்த்து இரசிக்கிறோம். இந்தச் செயற்பாட்டின் போது உள்ளே வந்த எண்ணங்கள், உணர்வுகள் ஆகியவற்றையும் கவனித்துக் கொள்கிறோம்.

xv) உன்னிப்பாகச் சிற்பம் செய்தல்:-

முன்பள்ளிப் பருவப் பிள்ளைகள் பயன்படுத்தும் களியில் (clay) சிறு பகுதி எடுத்துக்கொண்டு ஒரு கதிரையில் நிமிர்ந்து உட்காருகிறோம். மூச்சை ஓரிரு முறை ஆழமாக உள்ளெடுத்து வெளியே விட்டுக் கொள்கிறோம். கையில் வைத்திருக்கும் களியை அவதானிக்கிறோம். “நேரான நல்ல இயல்புகள் கொண்ட நான்” என்ற தலைப்பில் இந்தக் களியை வடிவமைக்கப் போகிறேன் என்று நினைத்தவாறு அந்தக் களியில் ஒரு சிற்பம் செய்கிறோம். இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தி மிக உன்னிப்பாக அந்தச் சிற்பத்தைச் செய்கிறோம். எந்தச் சிறப்பான இயல்பு இந்த வடிவத்தில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பது பற்றி அவதானித்தவாறே எங்களுக்கு மனத்திருப்தி வரும் வரை அதைச் செதுக்குவோம். அதன் வடிவத்தை இரசிப்போம். தொடுகையை இரசிப்போம். இந்தச் செயற்பாட்டின்போது மனதில் வந்த எண்ணங்கள், உணர்வுகளை அவதானிப்போம்.

xvi) உடலை உன்னிப்பாக ஆராய்தல்:-

எழுந்து நின்று முள்ளந்தண்டை நேராக வைத்துச் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துவோம். தசைத் தளர்வுப் பயிற்சியில் செய்தது போலக் காலில் இருந்து தலைவரை ஒவ்வொரு உறுப்புகளாகக்



கவனம் செலுத்தி அவற்றுக்கு நன்றி கூறுவோம். “கால் பாதமே! என்னை எல்லா இடமும் காவிச் செல்வதற்கு நன்றி. எப்படி நலமாக இருக்கிறாயா?” என்றவாறு பார்த்து வரும்போது ஏதாவது ஓர் உறுப்பில் நோ அல்லது விறைப்பு அல்லது உளைவு காணப்படுமாயின் அந்த இடத்தில் எமது பிரக்ஞை பூர்வமான அன்பையும் கருணையையும் செலுத்துவோம். உன்னிப்பாக அவ்வாறு செய்கிறபோது அந்த வலி குறைவதை அவதானிக்கிறோம். மிக ஆறுதலாக உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் பார்த்து வரும்போது வேறு எண்ணங்கள், உணர்வுகள் வருகிறதா எனப் பார்த்து அப்படி வந்தாலும் அதை விட்டுத் திரும்பவும் பழைய இடத்தில் விட்ட உறுப்புக்கு வருகிறோம். இறுதியாக மனத்தையும் பார்த்து மனத்துக்கும் நன்றி சொல்லி அமைகிறோம்.

xvii) உன்னிப்பாக மணத்தல்:-



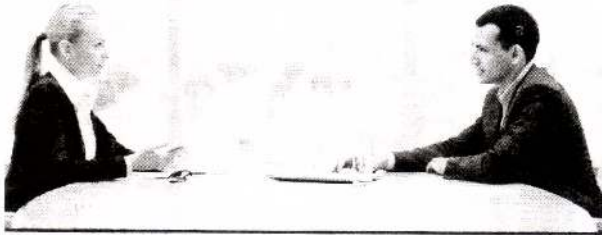
சப்பாணி கொட்டி அமர்ந்து கொள்கிறோம். ஆழமாக ஓரிரு முறை சுவாசத்தை உள்ளே எடுத்து வெளிவிட்டுக் கொள்கிறோம். கையிலே ஒரு மல்லிகை அல்லது முல்லை மலர் வைத்திருக்கிறோம். அதன் நிறம், வடிவம், அழகு ஆகியவற்றை நன்கு கவனித்தபடி மெதுவாக அதை மூக்குக்கு அருகே கொண்டு வருகிறோம். மூக்கிற்கு எவ்வளவு தூரத்தில் வரும்போது அதன் நறுமணம் தெரியத் தொடங்குகிறது என்று அவதானிக்கிறோம். மூக்கிற்குக் கிட்ட வரவர அதன் மணம் அதிகமாகத் தெரியத் தொடங்குகிறது என்று கவனிக்கிறோம்.

அதை நன்கு அநுபவிக்கிறோம். வலது மூக்குத் துவாரமா அல்லது இடது மூக்குத் துவாரமா அந்தச் சுகந்தத்தை அதிகம் அநுபவிக்கிறது என்று அவதானிக்கிறோம். பல முறை அந்த நறுமணத்தை உள்ளேடுத்து இரசித்து மகிழ்கிறோம். வேறு ஏதாவது எண்ணங்கள், உணர்வுகள் உள்ளே வருகிறதா என்று அவதானிக்கிறோம். வந்தாலும் அதைக் கவனிக்காமல்



திரும்பவும் நறுமணத்தை இரசிக்கிறோம். சுவாசம் தானாகவே ஆழமாக இருப்பதையும் அவதானிக்கிறோம்.

xviii) உன்னிப்பான இணைதல்:-



இன்னொருவரோடு சோடி சேர்ந்து கொண்டு (உறவினர் அல்லது நண்பர்) ஒரு மேசையின் இரு புறத்திலும் இரண்டு கதிரைகள் போட்டு அமர்ந்து கொள்கிறோம். இருவரும் சேர்ந்து ஓர் ஆக்கச் செயற்பாடு செய்யப் போகிறோம் என்ற புரிதலை முன்னரே ஏற்படுத்தியிருப்போம். இப்போது இருவரும் மூச்சை ஆழமாக உள்ளெடுத்து வெளியே விட்டுக் கொள்கிறோம். ஒருவரோடு ஒருவர் பேசிக் கொள்ளாமலே எழுந்து வெளியே சென்று சிறு பூக்கள், சிறு இலைகள், சிறு கற்கள், சிறு தடிகள், இறகுகள் போன்ற பொருள்களைச் சேர்த்து வருகிறோம். அதே கதிரையில் அமர்ந்து, கொண்டு வந்த பொருள்களைப் பக்கத்தில் இன்னொரு கதிரையில் வைத்துக் கொள்கிறோம். பின்னர் இருவரும் அப்பொருள்களைத் தனித்தனியாக எடுத்து ஒரு கோலம் அமைக்க முனைவோம். கோலம் இருவரும் சேர்ந்து அமைப்பதாக இருக்கிறது. மற்றவர் தனது பொருள்களைக் கொண்டு என்ன செய்ய முனைகிறார் என்று புரிந்துகொண்டு அவரோடு பேசிக் கொள்ளாமலே கோலம் அமைக்கிறோம். முழுமையான அமைதியான சூழலில் உன்னிப்பாக இச் செயற்பாடு நடைபெறும். இடையில் மனதில் வரும் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் அவதானிக்கிறோம். திரும்பவும் எமது



முழுக் கவனத்தையும் கோலத்தின் மீதே கொண்டு வருகிறோம். அது எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது என்பதையும் இரசித்து மகிழ்கிறோம். ஒருவேளை எமது உடல்மொழி ஊடாக அந்த மகிழ்வை எமது சோடியுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

xix) உன்னிப்பான தசை நீட்டலும் பிடித்துவிடலும்:-

நாம் கதிரையில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொள்கிறோம். முள்ளந்தண்டு நேராக இருக்கிறது. இரண்டு கால் பாதங்களும் நிலத்தைத் தொடுகின்றன. கால்களுக்கு இடையில் ஒரு சிறு இடைவெளி (ஒரு கால் பாதம் அளவு) இருக்கிறது. கண்களை மெதுவாக மூடிக் கொள்கிறோம். இப்போது வலது உள்ளங்கையை இடது தோளின் மீது போடுகிறோம். இடது கை தளர்வாக இருக்கிறது. வலது கையின் முழங்கை உடலுக்குச் செங்குத்தாக வரும் வரை மெதுவாக உயர்த்தி, உள்ளங்கையினால் மெல்ல மெல்ல முதுகின் கீழே கீழே தொட முனைகிறோம். சிறிதளவு வலி வலது மேற்கைப் பகுதியில் ஏற்பட இந்தச் செய்கையை நிறுத்தி மெதுவாகக் கையைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறோம். இதே போல இடது உள்ளங்கையை வலது தோளுக்கு மேலே போடுவோம். இவ்வாறு மும்முன்று தடவை செய்வோம். இடையில் என்னென்ன எண்ணங்கள், உணர்வுகள் வந்தன என்று அவதானிக்கிறோம். இப்போது நோகும் தசைகளுக்கு வாசனை மிக்க எண்ணெய் ஒன்று தடவி எமது மறு கையினால் அன்புடன் பிடித்து விடுவோம். “கொஞ்ச நேரத்திலை இந்த நோ மாறிடும்” என்று தசைகளுக்கு ஆறுதல் சொல்வோம்.

xx) உன்னிப்பான பந்து விளையாடல்:-

முள்ளந்தண்டு நேராக இருக்கும்படி நின்று கொள்கிறோம். ஆழமாக ஓரிரு முறை சுவாசத்தை உள்ளெடுத்து வெளியே விட்டுக் கொள்கிறோம். கையில் ஒரு சிறு பந்து எடுத்துக் கொள்கிறோம். அதனைத் தடவிப் பார்த்துக் கொள்கிறோம். கையில் ஏந்திப் பார்த்து அதன் நிறையை உணர்ந்து



கொள்கிறோம். அதனை உற்றுப் பார்த்து அதன் அழகை இரசிக்கிறோம். பின்னர் அதனை வைத்து விளையாடுகிறோம். உருட்டி விளையாடுகிறோம், எறிந்து விளையாடுகிறோம், தட்டி



விளையாடுகிறோம். மனம் முழுதும் பந்துடன் இருக்கிறது. இப்போது பந்தை மேசையில் வைத்து விட்டு, அந்தப் பந்து கையில் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்கிறோம். பந்து உண்மையில் கையில் இல்லை. ஆயினும் அதன் தொடுகை, அதன் நிறை ஆகியவற்றை உணருகிறோம். அதை வைத்து முன்னர் போல விளையாடுகிறோம். உருட்டி விளையாடு

கிறோம். எறிந்து விளையாடுகிறோம். அது போகும் உயரம் மனக்கண்ணில் தெரிகிறது. தட்டி விளையாடுகிறோம். அதன் தொடுகை கைக்குத் தெரிகிறது. மிகவும் உன்னிப்பாக இந்த விளையாட்டை இரசித்து விளையாடுகிறோம். மனதில் வரும் எண்ணங்கள், உணர்வுகளைக் கவனித்தாலும் அது பற்றி அதிக அக்கறை கொள்ளாமல் மீண்டும் விளையாட்டில் கவனம் செலுத்துகிறோம்.

xxi) உன்னிப்பான ஞாபகப்படுத்தல்:-

நிலத்திலே சப்பாணி கொட்டி அமர்ந்திருக்கிறோம். முள்ளந்தண்டு நேராக இருக்கிறது. கண்கள் மூக்கு நுனியைப் பார்க்கின்றன. பின்னர் மெதுவாக மூடிக்கொள்கின்றன. எமது வழமையான, இயல்பான சுவாசத்தை அவதானிக்கிறோம். நாம் அவதானிக்கும் போது அது ஆழமடைகிறது. அப்படியே எமது வாழ்வுப் பாதையின் சுயசரிதை ஞாபகத்தைப் புரட்டுகிறோம். எமது வாழ்வில் நடந்த சந்தோஷமான சம்பவங்கள் பல ஞாபகத்துக்கு வருகின்றன. அவற்றில் மிக மிகச் சந்தோஷமான ஒரு நாளை ஒரு நேரத்தை நினைவுக்குக் கொண்டு வருகிறோம். அது இப்போது இந்தக் கணத்தில் எமக்கு முன்னே நடப்பது



போல அதை அணு அணுவாக நினைத்துப் பார்த்து அருபவிக்கிறோம். இப்போதும் அந்த மகிழ்ச்சியை முற்றாக அருபவிக்க முடிகிறது. அந்தச் சந்தோஷமான நிகழ்வோடு சம்பந்தப்பட்ட நிறங்கள், மனிதர்கள், இடம், நேரம், மணம், சுவை, ஒலி எல்லாமே துல்லியமாக நினைவுக்கு வருகின்றன. எம்மை அறியாமலே எமது முகத்தில் ஒரு புன்னகை தோன்றுகிறது. வேறு எண்ணங்கள், உணர்வுகள் ஏதாவது உட்புகுந்ததா என்று அவதானிக்கிறோம். முகத்தில் மலர்ந்த அந்தப் புன்னகையை அப்படியே தக்கவைத்தபடி கண்களை மெதுவாகத் திறந்து கொள்கிறோம்.

xxii) உன்னிப்பான தளவாடி விம்ப அசைவு:-

இன்னொருவரைச் சோடி சேர்த்துக்கொண்டு ஒருவரை ஒருவர் முகம் பார்த்தவாறு இரண்டு மூன்று அடி இடைவெளியில் நிமிர்ந்து நின்று கொள்கிறோம். ஓரிரு முறை சுவாசத்தை ஆழமாக உள்ளெடுத்து வெளியே விட்டுக் கொள்கிறோம். எமது சோடி தனது கைகளை எவ்வாறு அசைக்கிறார் என்பதைப் பார்த்து அதன் தளவாடி விம்பம் எவ்வாறு அசையுமோ அதேபோல நாம் அசைந்து கொள்கிறோம். என்ன எண்ணங்கள், உணர்வுகள் வருகின்றன என்பதை அவதானிக்கும் சுயம் கவனித்துக் கொள்ள வழிப்படுத்துகிறோம். நாம் எமது கவனத்தை முடிந்தளவு சிறப்பாக்கி மற்றவர் செய்வதைப் போல மிகச் சரியாகச் செய்ய முனைகிறோம். குறிப்பிட்டளவு நேரம் நிறைவுற்றதும் நாங்கள் எமது கைகளை விரும்பியபடி அசைக்கும் போது எமது சோடி தான் ஒரு விம்பம் போல அசைவார். அதனை மகிழ்ந்து இரசிக்கிறோம்.

xxiii) உன்னிப்பான பாதம் பிடித்தல்:-

கதிரையில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்திருக்கிறோம். சுவாசத்தை அவதானிக்கிறோம். அது தானாகவே ஆழமாகிறது. சுவாசத்தின்



ஒலி எமக்குக் கேட்கிறது. இப்போது நாம் எமது கால் பாதங்களைப் பிடித்து விடப் போகிறோம். பாதத் தசைகளுக்குக் கருணை காட்டப் போகிறோம், நன்றி சொல்லப் போகிறோம். இடது காலைத் தூக்கி வலது காலின் மேல் வைத்துப் பாதங்களை எட்டும் இடத்திற்குக் கொண்டு வருகிறோம். எமது கைகளால் பாதத்தை மெதுவாக ஒவ்வொரு பகுதியாகப் பிடித்து விடுகிறோம். தசைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் நன்றி சொல்கிறோம். “எமது உடலை நீங்கள் காவிச் செல்வது பெரிய விடயம்” என்று சொல்கிறோம். சில நிமிடங்களின் பின் அதேபோல வலது கால் பாதத்திற்குச் செய்கிறோம். மனதின் உள்ளே வரும் எண்ணங்கள், உணர்வுகளைக் கவனிக்கிறோம். கால் பாதத்தின் உருவம், அழகு ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தி “பாதங்களே உங்களை எனக்குப் பிடிக்கும்” என்று நினைத்துக் கொள்கிறோம்.

xxiv) உன்னிப்பான உருவத்தியானம்:-

நிலத்தில் சப்பாணி கொட்டி அரைப் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கொள்கிறோம். முள்ளந்தண்டு நேராக இருக்கிறது. கண்கள் சற்று நேரம் மூக்கு நுனியைப் பார்த்துப் பின்னர் மெதுவாக மூடிக் கொள்கின்றன. எமது சுவாசத்தைச் சற்று நேரம் அவதானிக்கிறோம். நாம் அவதானிக்கும்போதே அது ஆழப்படுகிறது. இப்போது எமது மனதில் எமது வழிபாட்டுக்குரிய, எமக்கு மிகவும் விருப்பமான கடவுளின் உருவத்தை நினைத்துக் கொள்கிறோம். எமது மனத்திரையில் அது மிகவும் தெளிவாகத் தெரிகிறது. அந்த உருவத்தை மட்டும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அதன் ஒவ்வொரு பகுதியையும் மிகவும் இரசித்து இரசித்துப் பார்க்கிறோம். மனம் விலகி வேறு எங்கேயும் சென்றாலும் திரும்பவும் அந்த உருவத்துக்குக் கொண்டு வருகிறோம். அப்படி ஒரே நினைவில் இருப்பது மிக ஆறுதலாக, மிக அமைதியாக இருக்கிறது. அந்த உருவத்தின் அருள் எமக்குள் நிறைவதும், அந்த உருவத்தின் இயல்புகள் எமக்குள் மெல்ல மெல்ல வருவதும் எமக்குப் பிரக்கை பூர்வமாகத் தெரிகிறது. இந்த நேரம் இப்படியே இருப்பது மிகத் திருப்தியாக இருக்கிறது. மிகவும் ஆறுதலாகக் கண்களைத் திறந்து கொள்கிறோம்.



சக்தி முகாமை:-

எமது மொத்தச் சக்தியானது நாலு பிரிவுகளில் பார்க்கப்படலாம் என்று இந்நூலின் முற்பகுதியில் குறிப்பிடப்பட்டது. அதனை இப்பொழுது சற்று விரிவாகப் பார்ப்போம்.

1. உடல் சக்தி

இதைப் பற்றிய நிறைய விடயங்களை வேறு நூல்களில் நாம் பார்க்கலாம். ஆயினும் அளவில் குறைந்த ஆரோக்கியமான உணவைக் குறித்த நேரங்களில் சாப்பிடுதல், ஆரோக்கியமான ஏழு, எட்டு மணி நேர நித்திரைப் பழக்கம், போதிய உடற்பயிற்சி ஆகியவை உடல் சக்தியைப் பேணுவதற்கு நாங்கள் பல தடவை முக்கியப்படுத்திய விடயங்கள் ஆகும்.

2. உணர்ச்சி சார் சக்தி

பல்வேறு உடல் நிலைகளில் உன்னிப்பான ஆழ்ந்த சுவாசம் செய்வது பற்றி முன்னர் குறிப்பிட்டோம். சுவாசப் பயிற்சிகள் அனைத்தும் உணர்ச்சி சார் சக்தியை அதிகரிப்பதில் முக்கியமானவை. “நான் நினைப்பதை, சொல்வதை, செய்வதை மட்டுமே என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியும்” என்று அடிக்கடி உறுதியாக நினைப்பதும், சொல்வதும் கூட முக்கியமானதுதான்.

முரண்பாடுகள் ஏற்படும்போது மற்றவரின் கோணத்தில் இருந்து பார்க்கப் பழகுவதல் உணர்ச்சி சார் சக்தியைக் சேமிக்கும். “சில வருடங்களுக்குப் பின் இந்தப் பிரச்சினை எப்படித் தெரியும்?” என்று பார்ப்பது அதன் உண்மையான முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும். “இதிலிருந்து நான் என்ன பாடம் படித்தேன்?” என்று சிந்திப்பதும் உபயோகமானது. வாழ்வின் ஒவ்வொரு அநுபவங்களும் எமக்கு மிக உன்னதமான பாடங்களைக் கற்றுத் தருகின்றன. அவை எமது நடத்தையில் விரும்பத்தக்க மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். உறவினர், நண்பர்களோடு நல்ல நகைச்சுவைகளைப் பரிமாறிச் சிரித்தல் இன்னொரு பயனுள்ள வழியாகும். இதனால் ‘எண்டோபின்’ சுரப்பு அதிகரிக்கப்படும் என்று கூறப்படுகிறது. ஒரு நேரத்திலே நாம் தீர்க்க வேண்டிய பல பிரச்சினைகள் வாழ்வில் இருக்கலாம்.



அவை எல்லாவற்றையும் நாம் இனம் கண்டிருக்கலாம். ஆயினும் அவற்றில் மிக முக்கியமான ஒரு பிரச்சினையை இனம் கண்டு - ஒரு நேரத்தில் ஒன்று என்ற வகையில் - அதனை முதலில் தீர்க்க முனைவதே சிறப்பாக இருக்கும். ஏனையவற்றை அப்போதைக்கு ஏற்றுக்கொள்ளலாம். எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் ஒரே நேரத்தில் தீர்க்க முயன்றால் ஒரே குழப்பமாகப் போய்விடும். “நான் அமைதியாகவும் தளர்வாகவும் உள்ளேன்” என்று அடிக்கடி நினைத்தலும் சொல்லுதலும் கூட உணர்ச்சி சார் சக்தியை அதிகரிப்பதற்கான சிறந்த வழிமுறையாகும்.

“பல சந்தர்ப்பங்களில் சிறிய உணர்ச்சிகளே எமது வாழ்வின் பெரிய தலைவர்களாவர்.”

3. உளசக்தி

“இந்த உலகம் உண்மையில் சிறியதாயினும், பிரபஞ்சத்தில் உலகம் என்பது இது மட்டுமல்ல என்று உணர்ந்தவர்களுக்கு அது பெரியது”

ஒரு நேரத்தில் ஒரு விடயத்தில் உன்னிப்பாகக் கவனம் செலுத்துதல்தான் உள சக்தியை மிக வினைத்திறனுடன் பாவிப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழி. கொரோனாத் தொற்று இருக்கும் காலத்தில் தொழில்நுட்ப சாதனங்களை அதிக அளவில் பாவிக்க வேண்டி இருப்பது உண்மைதான். இருந்தாலும் அதிலும் ஓர் ஒழுங்கைப் பேணுவது நல்லது. உதாரணமாக மின்னஞ்சலை ஒரு நாளில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டும் பார்த்தல் என்று ஓர் ஒழுங்கைப் பின்பற்ற முனையலாம். அடுத்த நாளில் வரக்கூடிய வேலைகள், சவால்கள் எல்லாவற்றையும் ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு அவற்றில் கடினமானதை முதலில் செய்து பழகலாம். (Eat the frog first)

4. உன்னிப்பாய்த் தொழிற்படல் சார் சக்தி

இதைப் பற்றித்தான் இந்தச் சிகிச்சை முறை மிக முக்கியத்துவம் தந்து பேசுகிறது. உன்னிப்பாகச் செய்யக் கூடிய இருபத்து நாலு வித்தியாசமான விடயங்கள் பற்றிச் சற்று முன்னர்



பார்த்திருந்தோம். நாம் செய்யும் அனைத்து விடயங்களையும் உன்னிப்பாய்ச் செய்து பழகினால் வாழ்வே உன்னிப்பானதாய் மாறிவிடும். உங்கள் பலங்கள் எவை, நீங்கள் எந்த விடயத்தில் மிகத் திறமைசாலி என்பது இதுவரை உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். எந்த விடயத்தில் ஈடுபடுவது உங்களுக்கு அதிக மகிழ்வைத் தருகிறது என்பதும் தெரிந்திருக்கும். அந்த இரு வகை விடயங்களிலும் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவது நல்லது. ஆயினும் உங்களது தொழில், உங்கள் குடும்பம், உங்கள் உடல்நலம், உங்கள் உளநலம், சமூகசேவை ஆகிய விடயங்களுக்கு முக்கியம் தந்து அவற்றுக்கு அதிக நேரம் ஒதுக்குவது பற்றியும் கவனம் கொள்ள வேண்டும். இவற்றுக்கெல்லாம் நேரம் ஒதுக்கினாலும் கூட அதிக நேரத்தை எங்களுக்கு விருப்பமான விடயத்திற்கு, நாங்கள் திறமையாகச் செய்கிற விடயத்திற்குச் செலவு செய்கிறபோது நாங்கள் சந்தோஷமாக இருக்கும் நேரம் அதிகரிக்கும். அதைக் கைநழுவ விட்டு விடக்கூடாது. அதே நேரத்தில் நாம் ஒவ்வொருவரும் மனதளவில் ஏற்றுக் கொண்ட எங்கள் சொந்த விழுமியங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றை எமது நாளாந்தச் செயற்பாடுகள் அனைத்திலும் இணைத்துச் செயற்படுவதும் மிக அவசியமானது.

சீர்மியநாடி என்ன செய்வதற்குச் சீர்மியர் உதவ வேண்டும்?

இவ்வளவு நேரமும் நாங்கள் பார்த்து வந்த விடயங்களில் இருந்து இந்தச் சிகிச்சை முறையில் சீர்மியநாடி எவ்வாறு செயற்படுவதற்குச் சீர்மியர் உதவுவார் என்பதை இப்போது தொகுத்துப் பார்க்கலாம்.

சீர்மியநாடி தனது உடல்நலம் தொடர்பாக முடிந்தளவு அதிக தகவல்களைச் சரியாகப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதிலிருந்து தனிப்பட்ட வாழ்க்கை முறை, பழக்க வழக்கங்கள், உறவுகள், வேலை, குழல் ஆகியவற்றில் என்ன மாற்றங்கள் தேவை என்பதைச் சீர்மியநாடி நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக இருதய நோய் உள்ள ஒருவர் அதிக ஆபத்து நிறைந்த நெருக்கீடு மிக்க வேலை ஒன்றில் இருந்தால் அந்த வேலையை மாற்றிக் கொள்வது நல்லது.



சீர்மியநாடியின் உடல் நிறை சரியாக இருக்கிறதா? போதிய ஓய்வும் நித்திரையும் இருக்கிறதா? ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்கிறாரா? இந்தக் கேள்விகளுக்கான விடையை அறிந்து உரிய தீர்வைப் பெற்றுக்கொள்ள உதவ வேண்டும்.

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்க எடுக்கப்படும் உணவுகளோ அல்லது மருந்துகளோ அவை வைரஸ், கான்சர் போன்றவற்றுக்கானதா அல்லது பற்றீரியாவுக்கானதா என்று கவனித்து எடுக்க வேண்டும் என்பது சீர்மியநாடிக்குத் தெரியுமா என்று பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடம்பின் ஒரு சீர்த்திடநிலை நீண்ட காலம் பாதிக்கப்படும்போது நீண்டகால நோய்கள் வரலாம் என்பதை அவருக்குக் கூறவேண்டும்.

எமது எல்லாப் பிரச்சினைகளையுமே சுமுகமாக ஓட்டக் கூடிய ஒரு விடயம் சுய நம்பிக்கை ஆகும். “இந்த உலகில் நான் நானாக எழுந்து நிற்க முடியும்” என்ற நம்பிக்கை மிக முக்கியமானதாகும். அந்த நம்பிக்கை சீர்மியநாடியின் மனதில் ஏற்பட உதவ வேண்டும். இதற்காகக் கடந்த காலத்தில் நாங்கள் மிக நம்பிக்கை உள்ளவர்களாக உணர்ந்த ஐந்து சந்தர்ப்பங்களைக் குறித்துக் கொள்ளலாம். அவற்றிலும் அதிகூடிய நம்பிக்கை தந்த அநுபவம் எது என்று பார்த்துக் கொள்ளலாம். அந்தச் சம்பவத்தை அடிக்கடி நினைத்துக் கொள்ளலாம். எமக்கு மிகப் பழக்கமான உன்னிப்பான நிறந்தீட்டலைச் செய்து கொண்டு அந்த அநுபவத்தை மீட்டுப் பார்க்கலாம். அப்போது எங்கள் உடல் எந்த நிலையில் வைக்கப்பட்டிருந்தது (நின்று, இருந்து, படுத்து?) என்று நினைவு கூரலாம். அந்த அநுபவத்தில் “என்னால் முடியும்” என்று நினைத்த கணத்தைக் குறிப்பாக நினைவு படுத்தலாம். “என்னால் முடியும்” என்ற எண்ணத்துக்கு ஒரு வடிவமும் நிறமும் கொடுக்கலாம். வடிவத்தை இன்னும் பெரிதாக்கி, நிறத்தை இன்னும் பிரகாசமாக்கலாம். மனத்தின் எண்ணத்தையும் வலிமையாக்கலாம். அந்த வடிவத்தினுள்ளே உடல் முழுவதையும் அடக்கிக் கொள்ளலாம். நெஞ்சிலே தட்டி “என்னால் முடியும்” என்று பலமாகச் சொல்லிக் கொள்ளலாம்.



எங்களுக்குள்ளே “என்னால் முடியும்” என்று நினைக்கிற பகுதி ஒன்று இருக்கிறது. இப்போது அது எவ்வளவு பலவீனமாக இருந்தாலும் அதைக் கண்டு பிடித்துத் தட்டி எழுப்பிப் பழக்கப்படுத்தி வைத்திருந்தால், தேவையான போது நெஞ்சை ஒரு முறை தட்டி அந்த எண்ணத்தை மீள எடுத்துக் கொள்ளலாம். நிலைமை எவ்வளவு கஷ்டமாக இருந்தாலும் அதை நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்கிறபோது ஒரு சீர்த்திடநிலை திரும்ப வந்து விடுகிறது. அது நோய் எதிர்ப்பைக் கட்டி வளர்க்கிறது.

சீர்மியநாடி தனது எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் அடையாளம் கண்டு தேவையானபடி மாற்றி உரிய முறையில் வெளிப்படுத்த அறிந்திருப்பதோடு மற்றவர்களின் நடத்தையைப் புரிந்து கொள்ளவும் முடியும். அவர் தனது ஆழ்மனதோடும் தனித்துவப் பண்புகளோடும் எப்போதும் தொடர்பில் இருப்பது நல்லது. அவற்றுக்கும் அவரை வழிப்படுத்தலாம்.

சீர்மியநாடி தனது சொற்களுக்குத் தானே மதிப்புக் கொடுக்கவும், செய்வேன் என்று சொன்னதைச் செய்யவும், மற்றவர்கள் சொல்வதை நூறு வீதம் கவனம் கொடுத்துக் கேட்கவும் உதவலாம்.

எங்கள் நண்பர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் நாங்கள் அவர்கள் மீது எவ்வளவு அக்கறையாக இருக்கிறோம் என்று தெரியும் என நாங்கள் நினைக்கிறோம். உண்மையில் அது அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்காது. நாங்கள்தான் அடிக்கடி சொல்ல வேண்டும் என்பதைச் சீர்மியநாடிக்குக் கூறலாம்.

மற்றவர்களின் தேவையை நாங்கள் புரிந்து கொள்வதோ அல்லது புரிந்துகொள்ள முயலுவதோ முக்கியமானது. சிலவேளை அவர்களுக்கு அருகில் இல்லாமல் விலகுவதே அவர்களோடு ஒத்துப் போவதற்கான மிகச் சிறந்த வழியாக இருக்கலாம் என்பதைப் பற்றியும் சீர்மியநாடிகள் அறியச் செய்யலாம்.

எதற்குப் பாராட்டுகிறோம் என்ற விபரத்தோடு மற்றவர்களைப் பாராட்டுவதே நேர் உணர்வுகளைத் தொற்றவைக்கும்



மிகச் சிறந்த முறையாகும். கொடுப்பவருக்கும் பெறுபவருக்கும் நன்மை செய்வது இதுவே. மற்றவர்களோடு உரையாடும்போது அவர்களிடமிருந்து எமக்கு என்ன தேவை என்பதையும் நேரடியாகச் சொல்லி விடலாம். கோபம் அதிகம் காட்டுபவர்களிடத்தில் உண்மைகள் வேலை செய்வதில்லை. அவர்கள் மீது அக்கறை கொள்வது, மதிப்புத் தருவது, அவர்கள் கூறுவதை உற்றுக் கேட்பது, ஒத்துணர்வுப் பதில் தருவது ஆகிய விடயங்களே அதிகம் உதவும் என்பதைச் சீர்மியநாடிகள் புரிந்து கொள்ளச் செய்யலாம்.

பொதுவாக மற்றவர்களுடன் உரையாடும்போது நாங்கள் அதிகம் பேசுவதை விட அவர்களிடம் கேள்வி கேட்டு அவர்களைப் பேச வைப்பது நல்லது. இன்னொருவருடன் கருத்து வேறுபாடு வரும்போது அவர் நினைப்பதைச் செய்ய விடுவது நல்லது. “நீங்கள் பிழை” என்று சொல்லுவதைவிட, “எனது கருத்து வித்தியாசமானது” என்று கூறலாம். தரக்குறைவான விமர்சனங்களை முன்வைப்பவர்கள் எப்போதுமே சிறியவர்கள் என்று நாங்கள் நம்பலாம். விமர்சனம் செய்பவர்களைப் பழி வாங்கும் இயல்பு கொண்டவர்களும் சிறுமையானவர்கள். நாங்கள் எப்போதும் பெருமை உடையவர்கள் ஆகலாமே! அந்த வழியில் சீர்மியநாடிகளைச் சிந்திக்கத் தூண்டலாம்.

நாங்கள் எதிர்பார்த்த ஒன்று கிடைக்காத போதுதான் எமக்குக் கோபம் வருகிறது. அந்த எதிர்பார்ப்பு யதார்த்தமானதா என்று சிந்திக்கலாம். மற்றவர்களின் கோணத்தில் இருந்தும் பிரச்சினையைப் பார்க்கலாம். நாங்கள் எவ்வளவு செய்தோம், என்ன செய்தோம் என்பதைப் பொறுத்துத்தான் மற்றவர்கள் எங்களை மதிக்கிறார்கள். நாங்கள் எவ்வளவு கத்தினோம் என்பதைப் பொறுத்தல்ல என்பதை மனங்கொள்ள வேண்டும். சந்தேகம் ஒன்று இருக்கிறபோது நல்ல பக்கத்தை மற்றவர் பக்கம் திருப்புவதே நல்லது. சிலவேளை அவர்கள் எங்களைப் பாவிக்கலாம் அல்லது கீழ்நோக்கித் தள்ள முனையலாம். ஆயினும் அவர்களை விமர்சிப்பதை விடப் பிரச்சினையைத் தீர்க்கப் பார்ப்பதே நல்லது. கடந்த கால நிகழ்வுகள் தொடர்பாக ஒருவரை விமர்சிப்பதை விட எதிர்காலம் தொடர்பாகச் சிந்திப்பது



நல்லது. மனித உறவு என்பது ஒரு வியாபாரம். வரவரச் சிறக்கும் அல்லது தேயும். அது வரவரச் சிறக்கவில்லை என்றால் நாங்கள் இதுவரை இந்த வாழ்வில் இருந்து எதையும் கற்றுக் கொள்ளவில்லை என்பதே அர்த்தமாகும் என்பன போன்ற விடயங்களையும் சீர்மியநாடி உணரச் செய்யலாம்.

வாழ்வில் வரும் நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்வதற்குத் திடமான ஆளுமை அவசியம். இந்த ஆளுமை மூன்று கூறுகளைக் கொண்டது.

1. எதிர்கொள்ளல்
2. பொறுப்பெடுத்தல்
3. கட்டுப்பாடு

வாழ்விலே பல சம்பவங்கள் நடைபெறலாம். என்ன சம்பவம் நடைபெறுகிறது என்பது அவ்வளவு முக்கியமில்லை. அதற்கு நாம் எப்படி எதிர்வினையாற்றுகிறோம் என்பதே பார்க்கப்பட வேண்டிது.

வாழ்விலே முக்கியமான பலர் எம்மை விமர்சித்திருக்கலாம், புறந்தள்ளியிருக்கலாம், புண்படுத்தியிருக்கலாம். அது எதற்கான அடையாளம் என நாங்கள் எடுத்துக் கொண்டோம்? நாங்கள் நல்லவர்கள் இல்லை என்பதா? எங்கள் வாழ்வு அர்த்தமற்றது என்பதா? “இந்த முக்கியமான நபர்கள் இல்லாமலும் எமது வாழ்வு சிறப்பாகவே இருக்கும்” என்ற திடம் எம்மிடம் இருக்கிறது என்பதா? “கடந்த காலத்தில் அதிக துன்பங்களை நாம் கடந்து வந்திருக்கிறோம்” என்றால் எம்மிடம் அதனைக் கடந்து வரக்கூடிய உறுதியான ஆளுமை இருந்திருக்கிறது என்பதே அர்த்தமாகும்.

“வாழ்க்கை மிக இலகுவாக இருக்கிறது. எந்த இலக்கையும் அடையக் கடும் முயற்சி தேவையில்லை” என்றால் வாழ்வு சந்தோஷமாக இருக்காதே! “ஏதாவது சிலவற்றை அடைய வேண்டும்” என்ற உறுதியான விருப்பமே வளர்ச்சி ஓமோனை (G.H) அதிகம் சுரக்கச் செய்யும்.



“நான் இன்று இந்த விடயத்தைச் செய்து முடிக்க வேண்டும்” என்ற ஆர்வத்தினால் நேரத்தோடு நித்திரை விட்டெழுந்த நாள்களை நினைப்போம். அதே போல ஒன்றை இப்போது செய்ய முனைவோமே!

“எப்படியாவது நான் இதைச் செய்து முடிப்பேன்” என்று நினைத்து நாங்கள் செய்து முடித்த காரியங்கள் (எப்படிச் செய்வது என்று அப்போது தெரியவில்லை) சிலவற்றை நினைத்துப் பார்ப்போம். இப்போதும் சிலவற்றை அவ்வாறு செய்ய முடியும் என்று நம்புவோம்.

‘விசை’ ஒன்று செய்வது போல சிலவற்றைத் தொடங்க, சிலவற்றை நிறுத்த, சிலவற்றின் திசையை மாற்ற எங்களால் முடிந்ததல்லவா? அவை பற்றி நினைத்துப் பார்ப்போம். இன்னும் அது முடியும் என்று நம்புவோம். “இப்போது வாழ்வு எங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை” என்று நினைக்கிறோமா? எமது கண்களைத் திறத்தல், மூடுதல், பேசுதல் போன்ற கட்டுப்பாட்டில் உள்ள சிறு சிறு விடயங்கள் அனைத்தையும் எழுதிப் பார்ப்போமே!

‘வாழ்வின் சவால்’ ஒன்றை எதிர்கொண்ட சம்பவம் ஒன்றை நினைத்துப் பார்த்து, “இப்போதும் அதைப் போலச் செய்ய என்னால் முடியும்” என்று நினைத்துக் கொள்வோம். வாழ்விலே நாங்கள் முற்றாகப் பொறுப்பு எடுத்துக் கொண்ட சம்பவம் ஒன்றை நினைத்துப் பார்த்து, “இன்றும் என்னால் முடியும்” என்று பெரிதாக்கிக் கொள்வோம். “வாழ்வு என் கட்டுப்பாட்டில்” இருந்தது என்று நாங்கள் நம்பிய சம்பவம் ஒன்றை நினைத்துப் பார்த்து “இப்போதும் வாழ்வின் பெரும்பகுதி என் கட்டுப் பாட்டிலேயே இருக்கிறது” என்று உறுதிப் படுத்திக் கொள்வோம்.

நம்பிக்கையும் சந்தோஷமும் நிறைந்த எதிர்கால இலக்குகளை உருவாக்குதல் மிக முக்கியமானது. அந்த இலக்குகளை அடைவதிலே ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட ஆசையும் ஆர்வமும் இருக்க வேண்டும்.

எமக்கு விருப்பமான சுவை, விருப்பமான மணம், விருப்பமான இசை, எம்மை மிக இரசிக்க வைத்த விடயங்கள்,



சிரிக்க வைத்த விடயங்கள் - இவற்றைத் திரும்பவும் பெற்றுக் கொள்ள முயல்வோமே!

வீட்டிலும் அலுவலகத்திலும் நீண்ட காலமாக உள்ள சில பொருள்களை அகற்றுவோம். சிலவற்றை மாற்றுவோம். சில புதிய விடயங்களை உள்ளே கொண்டு வருவோம்.

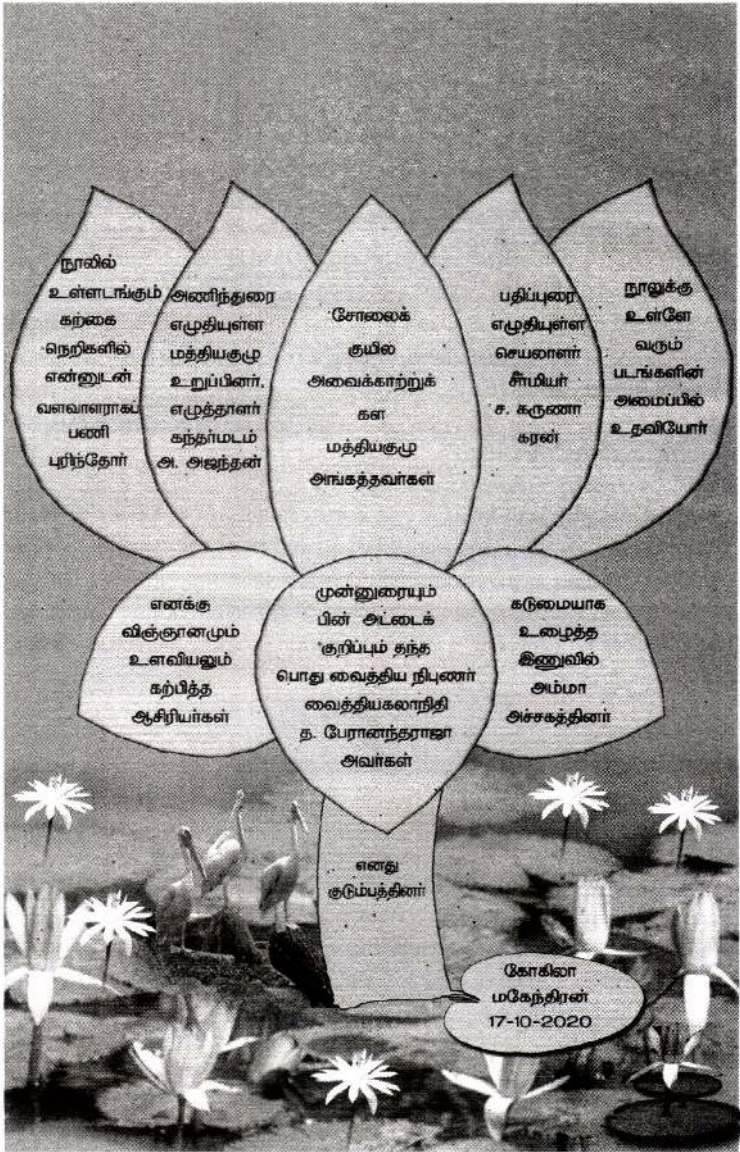
வாழ்விலே எமக்கு விருப்பமில்லாத இருபது விடயங்களை எழுதிக் கொள்வோம். இப்போது அதற்கு மறுதலையாக விருப்பமான இருபது விடயங்களை எழுதுவோம். விருப்பமான விடயங்கள் இருபதைக் கண்டு கொள்வது கடினமாக உள்ளதா? எங்களுக்கு விருப்பமானதை நாங்கள் எழுதும்போது உடலில் ஒரு நேரான மாற்றம் வந்ததை அவதானித்தோமா? எண்ணமே அந்த மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்ததென்றால் அது செயலில் வந்தால் எப்படி இருக்கும்?

உடலும் மனமும் வெவ்வேறு கருத்துக்களைச் சொல்லுமாயின் உடல் சொல்வதே சரியாக இருக்கும். எதைச் செய்கிறபோது எங்கள் முகம் மலர்கிறதோ அதுவே எமக்கு விருப்பமானது. அதை எமது இலக்காக்குவோம். எங்கள் வாழ்வின் மிகப் பெரிய இலக்கு எது? அதன் முதல் படையை இன்றே செய்வோம்.

நாங்கள் இருக்கும் இடத்தின் அழகை இரசிக்கத் தொடங்குவோம். இரசிக்கும் இடத்தின் பரப்பை மெல்ல மெல்ல அதிகரித்துப் பிரபஞ்சம் முழுவதையும் இரசிக்கும் நிலைக்கு வருவோம்.

இவை எல்லாவற்றையும் செய்யக்கூடிய நிலை வரும்போது ஏறத்தாழ வாழ்வு முழுவதும் உன்னிப்பானதாய் மாறும். உளநலம் சிறக்கும். வாழ்வு அமைதியும் மகிழ்வும் நிறைந்ததாகும். மேற்கூறிய அனைத்து விடயங்கள் தொடர்பாகவும் சீர்மியநாடிகளுடன் கலந்துரையாடலாம்.

செயல்முறையில் உன்னிப்பாயிருத்தல் செயற்பாடுகளையும் செய்யக்கூடியவர்களாக அவர்களை ஆக்கும்போது சிகிச்சை வெற்றி பெறும்.





கலாபூஷணம் திருமதி. கோகிலா மகேந்திரன் அவர்கள் யா/மகாஜனக் கல்லூரியின் விஞ்ஞான ஆசிரியராக எமக்கு அறிமுகமானவர். இவர் பாடசாலையில் விஞ்ஞானக் கல்வியைக் கற்பிப்பதுடன் மட்டும் நின்று விடாது கலை இலக்கியத் துறைசார்ந்த செயற்பாடுகளிலும் தன்னை ஈடுபடுத்தி இருந்தார்.

பிரபல எழுத்தாளராக வளர்ந்த இவர் தமது நூல்களுக்காகவும் வேறு திறமைகளுக்காகவும் எமது நாட்டிலும், வெளிநாடுகளிலும் பல விருதுகள், கௌரவங்கள், பட்டங்கள் பெற்றவர் ஆவார்.

மனிதம், மனம், சமூகம் சார்ந்த வாழ்வியல் அறிவுசார் உள நூல்கள் என்றும் வரவேற்கத்தக்கவை. நுட்பமான பல விடயங்கள் வாசிப்பவரின் மனதில் மாற்றத்தை உருவாக்கும் வகையில் “சீர்மியத்தில் சிறப்பு முறைகள்” எனும் இந்நூல் அமைந்துள்ளது. உள நூல்கள் பல வெளிவந்துள்ள போதிலும் இந்நூல் பல வழிகளிலும் சிறப்புற்று உலகம் முழுவதும் பயன் மிக்க நூலாக மிளிரும் என்பதில் சிறிதும் ஐயம் இல்லை.



வைத்திய கலாநிதி
தம்பிப்பிள்ளை பேரானந்தராஜா
பொது வைத்திய நிபுணர்,
யாழ்ப்போதனா வைத்தியசாலை.