

# கூலகுவில் விடுதலை

வி.பி.

Sponsored by:



Implemented by:





மதுவைப் பார்த்து, "இந்த இரசத்தின் சிவப்பென்ன? பாத்திரத்தில் அதன் பளபளப்பென்ன?" எனச் சொல்லி மகிழாதீர். அது தொண்டைக்குள் செல்லும்போது இனிமையாயிருக்கும்: பிறகோ அது பாம்புபோலக் கடிக்கும். விரியனைப் போலத் தீண்டும். உன் கண் என்னென்னவோ வகையான காட்சிகளைக் காணும்: உன் உள்ளத்திலிருந்து ஏறு மாறான சொற்கள் வெளிப்படும் (நீதி 18:31,32).



ஒருவர் தன்னைப் பக்தன் என்று கூறுவதற்கு அல்லது எண்ணுவதற்கு நான்கு பெரும் பாவங்களினைத் தவிர்த்து வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். 1). மாமிசம் உண்ணக்கூடாது. மற்றையது 2). மதுபோதைப் பொருட்கள் பாவிக்கக்கூடாது 3). சூதாடக்கூடாது 4). தவறான பாலுறவுகள் வைக்கக்கூடாது (பகவத்கீதை 18-66).



நிச்சயமாக ஷைத்தான் விரும்புவதெல்லாம், மதுபானத்தைக் கொண்டும், சூதாட்டத்தைக் கொண்டும் உங்களிடையே பகைமையையும், வெறுப்பையும் உண்டு பண்ணி அல்லாஹ்வின் நினைவிலிருந்தும், தொழுகையிலிருந்தும் உங்களைத் தடுத்து விடத் தான். எனவே, அவற்றை விட்டு நீங்கள் விலகிக்கொள்ள மாட்டீர்களா? (குரான் 5:91).



போதைப் பொருட்களிலிருந்து விலகாதல் பௌத்த நடைமுறைக்கு மையமாகவுள்ளது. புத்த மதம் என்பது எமது அன்றாட வாழ்வில் தெளிவுபடுத்தப்படுவதை தக்கவைத்துக் கொள்வதுடன் ஒவ்வொரு செயலிலும் சிந்தனையிலும் பேசும் வார்த்தையிலும் இடை விடாமல் கவனத்தைத் திசைதிருப்புகின்றது (பௌத்தமத சிந்தனை).

## உட்புகழன்...

இன்று எம் நாட்டில் முன்பொருபோதும் இல்லாதவாறு எம்மவர் குறிப்பாக இளம் சந்ததியினர் மதுவுக்கும் போதைப் பொருட்களுக்கும் அடிமையாகி அவதிப்படுவதை அவதானிக்கலாம். இது தொடர்பாக சமூக நலனில் அக்கறையுடைய மதத் தலைவர்களில் சிலரும் சமூகத் தலைவர்களில் சிலரும் அலட்சியமாக நடந்துகொள்வது வேதனைக்குரியதே! பாதிப்புற்றோரை சிகிச்சைக்குத் தூண்டுவதும் மதுபோதை நுகர்வில் ஆரம்பநிலையில் இருப்போரையும் நல்நிலையில் இருப்போரையும் மதுபோதை தீண்டாவண்ணம் தடைசெய்வதும் உயர்ந்த உள்ளங்களின் பாரிய கடமையாகும்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் மது போதைக்கு அடிமையாகாத புதியதொரு சமூகத்தை உருவாக்குவதே எமது இலக்காகட்டும்! எல்லா வீட்டுக் கொண்டாட்டங்களுக்கும் மதுபானத்தை அறிமுகப்படுத்துவதும் 'சியர்ஸ்' சொல்லி உற்சாகப்படுத்துவதும் மனிதத்தை நலிவுறச் செய்யும் இழிதான செயலாகும்.

உடல், உள்ளம், ஆன்மா மூன்றையும் ஒருங்கே பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்கும் மதுபோதைப் பாவனைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்போம்!

இந்நூலுக்கு ஆக்கப்பூர்வமான மதிப்பீட்டுரையை வழங்கிய யாழ்ப்ப. அரசு அதிபர் உயர்திரு நா.வேதநாயகன் அவர்களுக்கும் வாழ்த்துரை வழங்கிய பேராசிரியர் கஜவிந்தன் அவர்களுக்கும் அமுகுற வடிவமைத்த இளங்கலைஞன் அல்பேட் பெஸ்ரியன் அவர்களுக்கும் எனது நெஞ்சார்ந்த நன்றிகள்.

மனிதத்தை மலரவைக்க முழுமூச்சாக இயங்குவோம்!

- டேவிற்கு வி. பற்றிக், OMI

## மதிப்பீட்டுரை:

வணக்கத்துக்குரிய கலாநிதி டேவிற் வின்சன் பற்றிக், அ.ம.தி. அவர்களின் 'இலகுவில் விடுதலை' என்ற மதுபோதை தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தக்கூடிய இந்நூலுக்கு மதிப்பீட்டுரையை வழங்குவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலாலும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களாலும் பல்வேறுபட்ட உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்கள் தோற்றம்பெற்றுக் காணப்படுகின்றன.

இவ்வாறான உளநெருக்கீட்டு மாற்றங்கள் பல்வகைப்பட்ட உள சமூகப் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவித்துள்ளன. பொதுவாக வறுமை, வளங்கள் முறையாக பகிரப்படாமை, மதுபோதைப் பாவனை, கலாச்சார சீர்கேடுகள், கல்விப் பிரச்சனை, காதல், விபத்து, கடன்தொல்லை, தற்கொலை, பெற்றோரின் பொறுப்பின்மை, குடும்ப வன்முறை, குடும்ப உறவுநிலை முரண்பாடு, சிறுவர் துன்பிரயோகம், வேலையின்மை, வெளிநாட்டு மோகம், தொழில்சார் நெருக்கீடு, நோய், தனிமை, முதுமை போன்ற பல வடிவங்களில் உளசமூகப் பிரச்சனைகளை இனங்காணலாம். இவற்றுள் மதுபோதைப் பிரச்சனையானது இன்று எமது சமூகமட்டத்தில் அச்சுறுத்தும் பிரச்சனையாக மட்டுமல்லாமல் இளைய சமூகத்தை அழிவிற்கு இட்டுச் செல்லும் காரணியாகவும் தனிநபர், குடும்ப, சமூக மட்டத்தைப் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்கி, வேண்டாத விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் நவீனப் பொறியாக வும் காணப்படுகின்றது.

இந்நூலின் தொடக்கமாக 'மது அருந்தியபின் என்ன நடக்கிறது?' என்ற விடயமும் மது அருந்தியபின் உடலியல்சார், உளவியல்சார் செயற்பாடுகள் எவ்வாறு இடம்பெறுகின்றன என்பதும் ஒருவர் எளிதில் வாசித்து, புரிந்துகொள்ளக்கூடிய வகையில் காணப்படுகின்றது. அத்துடன் 'மதுப்பழக்கக் கேடுகள்' என்ற விடயமானது

படவிளக்கத்தினூடாக பார்ப்பவர்களுக்கு மிகத் தெளிவானமுறையில் விழிப்புணர்வு செய்யக்கூடிய வகையில் அமைந்திருப்பதும் சிறப்பம்சமாகும். 'மதுவைப் பற்றிய உண்மைகள்' இன்றைய சமூகமட்டத்தில் மது பற்றிய தவறான முற்கற்பிதங்களுக்கு சரியான புரிந்துணர்வைக் கொடுப்பதுடன் மதுபாவனையால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை இந்நூல் எடுத்தியம்புகின்றது.

மேலும் புகைப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைச் சிந்தனையைத் தூண்டும் படவிளக்கங்களுடன் தந்திருப்பதுடன் 'இனியும் புகைப்பீர்களா?' என்ற தலைப்பில் பல்வேறுபட்ட தரவுகளும் இடம்பெற்றிருப்பது சிறப்பாகும். இறுதியாக, தியானம், ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல், குழுச்சிகிச்சை படிமுறைகள் தொடர்பான விளக்கங்கள், ஒருவர் மதுபோதையிலிருந்து விடுபடுவதற்கான நுட்பங்கள் போன்றவை இந்நூலை மெருகூட்டுகின்றன.

ஈற்றில், இந்நூலானது 28 பக்கங்களில் வண்ண அச்சுப்பதிப்பு செய்யப்பட்டுள்ளதுடன் இன்றைய காலகட்டத்தில் எமது இளம் சமூகத்தைக் கவரக்கூடிய வகையில், அனைவருக்கும் தேவையான ஒன்றாக வெளிவந்திருப்பது சிறப்பாகும். தங்களது முயற்சி தொடர மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்!

## **நா. வேதநாயகன்,**

அரசாங்க அதிபர்,

மாவட்டச் செயலகம்,

யாழ்ப்பாணம்.

## வாழ்த்துரை

நூலாசிரியர், வணக்கத்திற்குரிய டேவிற் வின்சன் பற்றிக், அ.ம.தி. அடிகளார் எழுதிய 'இலகுவில் விடுதலை' எனும் நூலானது காலத்தின் தேவையைக் கருதி வெளிவருவது மகிழ்ச்சிக்குரியதாகும். சமகால சமுதாயம் பல சவால்களை எதிர்கொண்டுவருகின்றது. இதனால் சமூகத்தில் பல பிறழ்வு நடத்தைகளும் சமுதாயத்திற்கு எதிரான முரண்பாட்டு நகர்வுகளும் இடம்பெறுவதை அவதானிக்கலாம். இந்தவகையில் சமூகப் பிரச்சனையை அதிகரிப்பதில் மதுபாவனையும் போதைப் பொருள்பாவனையும் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் பெரும் செல்வாக்கைச் செலுத்துகின்றது. சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள்வரை வயதுவேறுபாடின்றி இவற்றுக்கு அடிமைகளாக்கப்பட்டு பாதிப்பிற்கு உள்ளாகி அவதியுறுகின்றனர்.

இவற்றையெல்லாம் மனதில்கொண்டு வணக்கத்திற்குரிய வின்சன் பற்றிக் அடிகளார் எழுதிய இந்நூலானது மது, போதைப்பொருள் பாவனையின் பிரச்சனைகள் பற்றியும் அவற்றின் பாதிப்புகள் பற்றியும் சமூகத்தில் அனைத்து மட்டத்திலுள்ள மக்களும் இலகுவில் வாசித்து அறியக்கூடிய வகையில் எளிமையாக வடிவமைக்கப்பட்டது இந்நூலின் சிறப்பம்சமாகும். மேலும், இந்நூல் மது, போதைப் பொருட்பாவனை பற்றி மக்களுக்கு உடனடி விழிப்புணர்வைத் தூண்டிவிடப்பதாக அமையும் என்பது எனது எதிர்பார்ப்பாகும்.

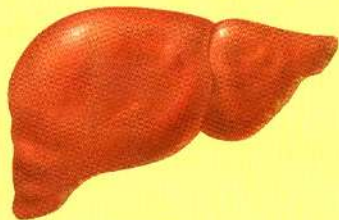
இது போன்ற பல நூல்களைப் படைத்து, சமுதாயம் பயன்பெறத்தக்க வகையில் பணியாற்றும் வணக்கத்திற்குரிய அடிகளாருக்கு எம் சமுதாயம் என்றும் கடமைப்பட்டதாகும். அவர் பணி சிறக்க எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

**கலாநிதி K. கஜவிந்தன்,**

சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், மெய்யியல், உளவியல் துறை, யாழ். பல்கலைக்கழகம், யாழ்ப்பாணம்.

# 1. மது அருந்தியபின் என்ன நடக்கிறது?

பாதிப்புக்கு முன்



பாதிப்புக்குப் பின்



தொடர்சியாக குடிப்பதால் ஈரலின் இடர்பாடுகள் குறைவடைந்து ஈரல் கரைதல், ஈரல் இல்லாமல் போதல் இடம்பெறுகிறது

- ❖ மது அருந்தியவுடன் மது வயிற்றுக்குள் செல்கிறது.
- ❖ அது இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து மூளை செயற்படும் விதத்தைக் குறைக்கின்றது.
- ❖ அது பேச்சில், உணர்வில், நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.
- ❖ கல்லீரல் ஒரு போத்தல் சாராயத்தை ஜீரணிக்க 24 மணித்தியாலம் தேவைப் படுகின்றது.
- ❖ தொடர்ந்து மதுவை அருந்தும்பொழுது கல்லீரல் இயங்கும் சக்தியை இழக்கின்றது.

**நாளை என்பது நிச்சயமற்ற ஒன்று!  
எனவே, இன்றே மதுவிற்கு விடைகொடுங்கள்!**



## 2. அடிமைப்படுத்தும் காரணிகள்:

மது, போதைப்பாவனைக்கு அடிமைப்படுத்தும் காரணிகள் பின்வருமாறு:

### 1. தவறான சிந்தனை

சிந்திப்பவன் குடிக்க மாட்டான், குடிப்பவன் சிந்திக்க மாட்டான். போலிச்சாட்டுகளைச் சொல்லி தாங்கள் குடிக்காமல் இருக்க முடியாது என்று நியாயப்படுத்துதல்.

### 2. சமச்சீரற்ற குடும்பகூழல்

குடும்ப உறவில் சீரற்றதன்மை ஒருவரை மதுப்பிரியராக மாற்றுகின்றது.

### 3. தவறான வழிக்கு இட்டுச்செல்லும் நண்பர்கள்

இவர்கள் தமது சொந்த இலாபத்திற்காக பிறரைத் தீயவழிக்கு இட்டுச்செல்வார்கள்.

### 4. சமுதாயச் சீர்கேடுகள்

ஏற்றத் தாழ்வுகள், வறுமை, நேர்மையீனம், கலாச்சாரப் பாய்ச்சல் போன்றவை.

### 5. ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பேணாமை

எப்படியும் வாழலாம் என்பதை இலக்காகக்கொண்டு ஆன்மீக தாகமின்றி வாழ்தல், வாழ்க்கை நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றாமை.

### 6. அறியாமை, யதார்த்தமற்ற எதிர்பார்ப்பு

மாணவர்கள் கல்வியில் ஆர்வம் குறைந்து காணப்படுதல்.



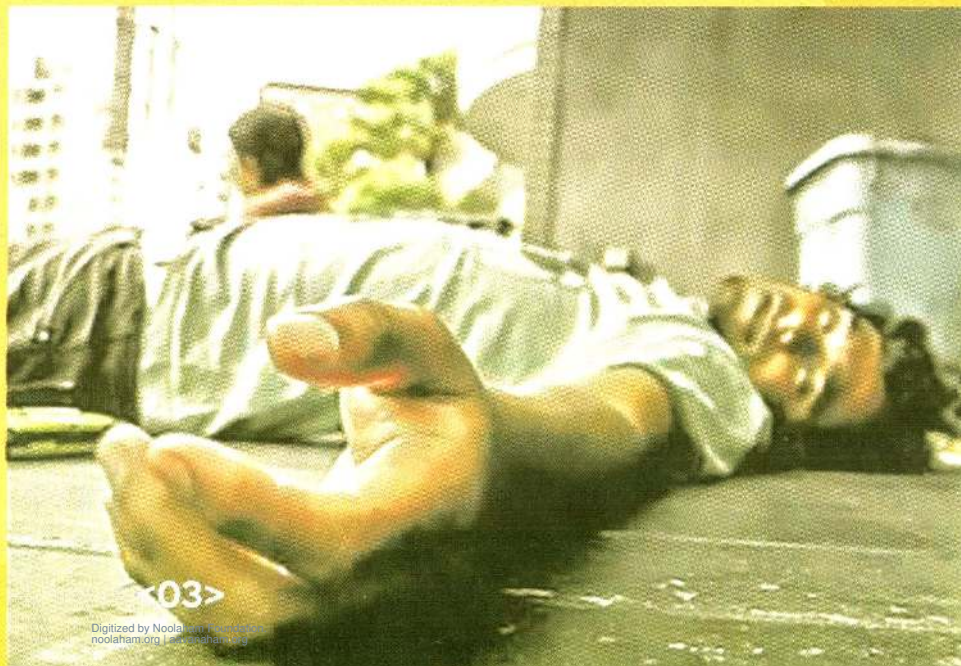
எந்தவொரு மனிதனும் மனவிருப்போடு அடிமைநிலையைத் தோந்தெடுப்பது இல்லை. அப்படி இருந்தும் தற்போதைய நெருக்கடியான வாழ்க்கைச் சூழலில் பலர் மது மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனைக்கும் வேகமாக அடிமையாகி வருகின்றார்கள். சீரான உறவுகள் சிதைவுற்றுவரும் சமகாலத்தில் இயந்திர மயமாக்கப்பட்ட மனித வாழ்வை சுகமான வாழ்வாக ஆக்குதல் அவசியமாகும்.

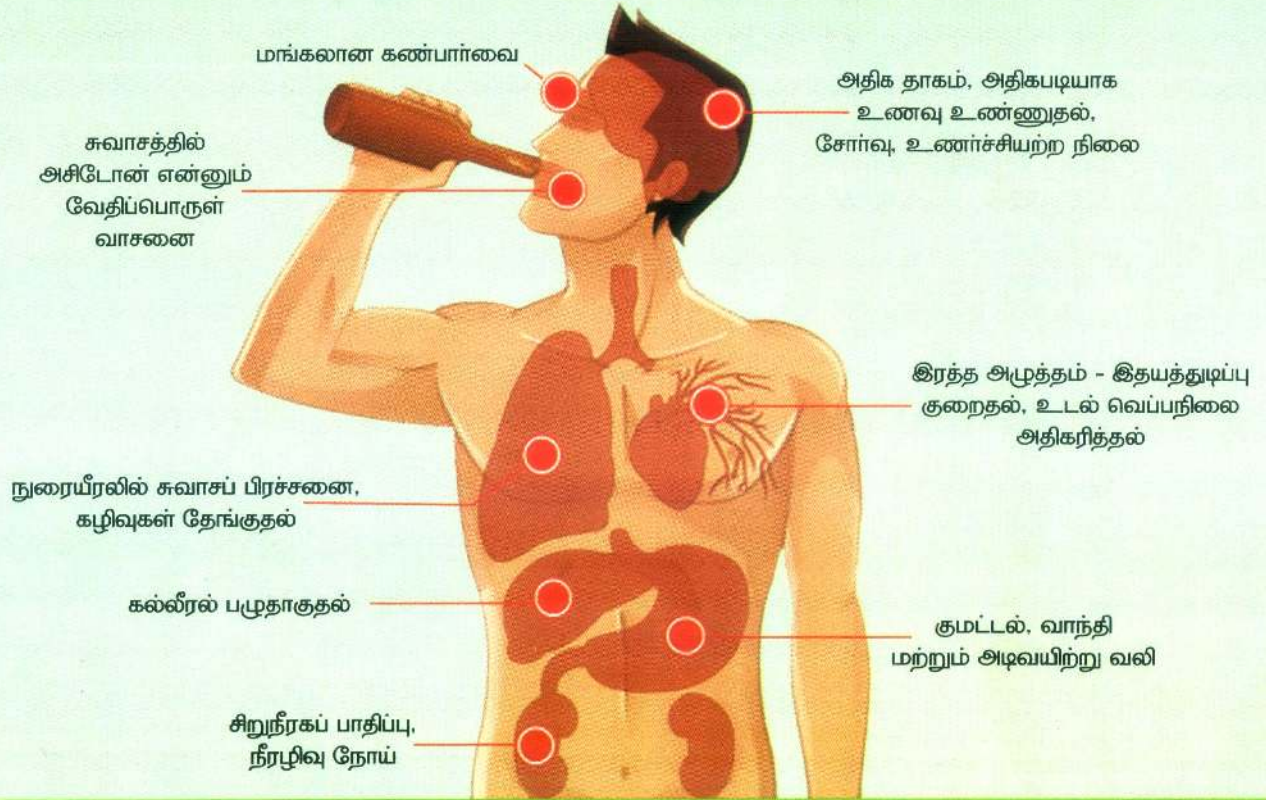


### 3. மதுவைப் பற்றிய உண்மைகள்:

மது அருந்துவதால்,

- ⦿ உடல் பலம் அதிகரிப்பதில்லை
- ⦿ உளக் கவலை தீர்வதில்லை
- ⦿ உளச் சோர்வு குறைவதில்லை
- ⦿ உள அமைதி கூடுவதில்லை
- ⦿ மன மகிழ்வு கிடைப்பதில்லை
- ⦿ மரியாதை இல்லாமல் போகிறது
- ⦿ நரம்புத்தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது
- ⦿ வாத நோய்கள் ஏற்படுகின்றன
- ⦿ மறதி, மூளைக்குழப்பம்
- ⦿ ஈரல் சிதைவு
- ⦿ சுவாசித்தலில் ஒழுங்கீனம்
- ⦿ கரும் கோபம்
- ⦿ பேச்சு மாறாட்டம்





#### 4. அதிக அளவு மது அருந்துவதால்...

- ✦ உடலுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது - உடல் நோய்கள்
- ✦ உள்ளத்திற்குப் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது - உள நோய்கள்
- ✦ ஆன்மாவிற்கும் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது - ஆன்மீக விலகல்
- ✦ குடும்பத்திற்குப் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது - குடும்பம் சிதைவுறல்
- ✦ சமூகத்திற்குப் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது - சமூகம் சீர்கெடுதல்

**வாழ்வா? சாவா?**

தேர்வு உங்கள் கரங்களில்!  
வாழும் வழிதனைத் தேர்வதே  
இயல்பாகும்!



## 5. சிலர் மது அருந்துவதைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்!

- மது நோயாளிகள்
- 21 வயதிற்குட்பட்டோர்
- மஞ்சள் காமாளை நோயாளர்கள்
- கல்லீரல் பாதிப்படைந்தவர்கள்
- கர்ப்பிணிகள்
- மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மது அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டியவர்கள்



மது உடல், உள்ளம், ஆன்மா மூன்றையும் ஒருங்கே பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்குகின்றது. தவறான சிந்தனைகள், தப்பான உணர்வுகள் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபட முடியாமல் தத்தளிப்பார்கள். மதுநோய் ஒரு மனநோய்!

**நேரான சிந்தனைகளினால் ஒருங்கிணைதலும் நேரான ஆள்வழுவத்தை மீள்கட்டுதலுமே குணமாக்கற் தொடர்ச்சையற்பாட்டின் சிறப்பம்சங்களாகும்.**

## 6. குடியைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்:



- ★ குடிப்பதைக் குறைப்பதனால் ஏற்படும் நன்மைகளைப் பற்றி சிந்தித்தல்.
- ★ குடிகார நண்பர்கள். குடியைத் தூண்டுவிக்கும் சூழல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- ★ வீட்டு கொண்டாட்டங்களில் மது அருந்தும் சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- ★ குடிப்பதில் ஏற்படும் செலவீனத்தைக் கணக்கிடுதல்.

உதாரணம்: ஒரு நாளைக்கு ரூபா 500.00 படி.

ஒரு மாதத்திற்கு ரூபா 500.00 X 30 நாட்கள் = ரூபா 15,000.00

ஒரு வருடத்திற்கு ரூபா 500.00 X 30 நாட்கள் X 12 மாதங்கள் = ரூபா 180,000

**உங்களை அழிப்பதற்கு இவ்வளவு அவசரமா? நீங்களாகவே குடியைக் குறைக்க முயற்சி எடுங்கள்!  
நல்ல நண்பர்களிடம் சேர்ந்து புதிய சூழலை உருவாக்குங்கள்.**

## 7. மதுவின்றி மகிழ்வுடன் வாழ முடியும்!

- மதுவின்றி மகிழ்வுடன் வாழ இன்றே ஆரம்பியுங்கள்.
- மது அருந்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.
- மது அருந்த வேண்டும் என்ற ஆர்வம் எழும் முன்னரே இதர நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- முன்கூட்டியே ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- மது அருந்துதலைவிட்டு மகிழ்வோடு வாழ்வோரை நண்பர்களாகக் கொள்ளுங்கள்.

நம் வீடுகளைக் குடி நலிவுகொடுக்கவே நான் அடிக்கடி டீசுக் கீட்டுவேன்.  
நாளைகளில் என்னை உச்சுகூப்பிட்டுத் தந்திரமாய் உச்சுகூப்பிட்டுக் கொடுவேன்.



முடியாது என்பது முட்டாள்தனம்! முடியும் என்பது மூலதனம்!

## 8. வீட்டு வன்முறையிலிருந்து தப்பிக்க

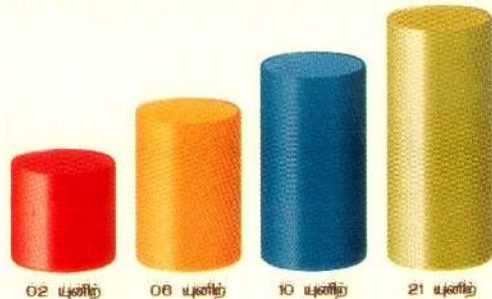
- ★ மதுபோதையில் இருப்பவரோடு அவ்வேளை பேசுவதைத் தவிருங்கள்.
- ★ தற்காப்பை முன்வைத்து தடுத்தலை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- ★ பாதுகாப்பான இடத்திற்கு நகர்ந்து செல்லுங்கள்.
- ★ மதுபோதையில் இருக்கும்பொழுது புத்திமதி கூறாதீர்கள்.
- ★ மதுபோதையிலீனா வேளைகளில் அன்பால் வென்றிட முயலுங்கள்.
- ★ இயலாக்கட்டங்களில் சட்டநடவடிக்கை எடுக்கப் பின்வாங்காதீர்கள்.
- ★ ஆற்றுப்படுத்தினரின் உதவியை நாடுங்கள்.

வாதை தரும் தீமையிலிருந்து வாழ்நாள் முழுவதும் விடுதலை பெறுங்கள்.



## 9. மது அருந்தும் பழக்கம் பற்றி யோசனை செய்யுங்கள்

- ◆ நாள்தோறும் மது அருந்துகின்றீர்களா?
- ◆ ஒரு சில குறிப்பிட்ட நாட்களில் மட்டும் மது அருந்துகின்றீர்களா?
- ◆ எந்த வகை மது? எந்த அளவு?
- ◆ 1 போத்தல் பியர் அல்லது 1 போத்தல் கள் 02 யுனிற்.
- ◆ 1/4 போத்தல் சாராயம் 06 யுனிட்.
- ◆ 1/4 போத்தல் கசிப்பு (வடிசாராயம்) 10 யுனிட்.
- ◆ ஒரு வாரத்திற்கு 21 யுனிட்டிற்கு மேல் குடித்தால் மதுநோயாளராகும் வாய்ப்பு அதிகம்.
- ◆ ஒருவர் தானாகவே விரும்பி மதுவை விடமுடியாத நிலைக்கு உள்ளாகும்பொழுது அவர் மதுநோயாளியாக மாறுகிறார்.



**தாமதியாது சிகிச்சைபெற முனையுங்கள். திருப்பத்தை ஏற்படுத்த முற்படுங்கள்.  
திடீர் மரணத்தைத் தடுத்த வாய்வில் வெற்றிபெறுங்கள்.**

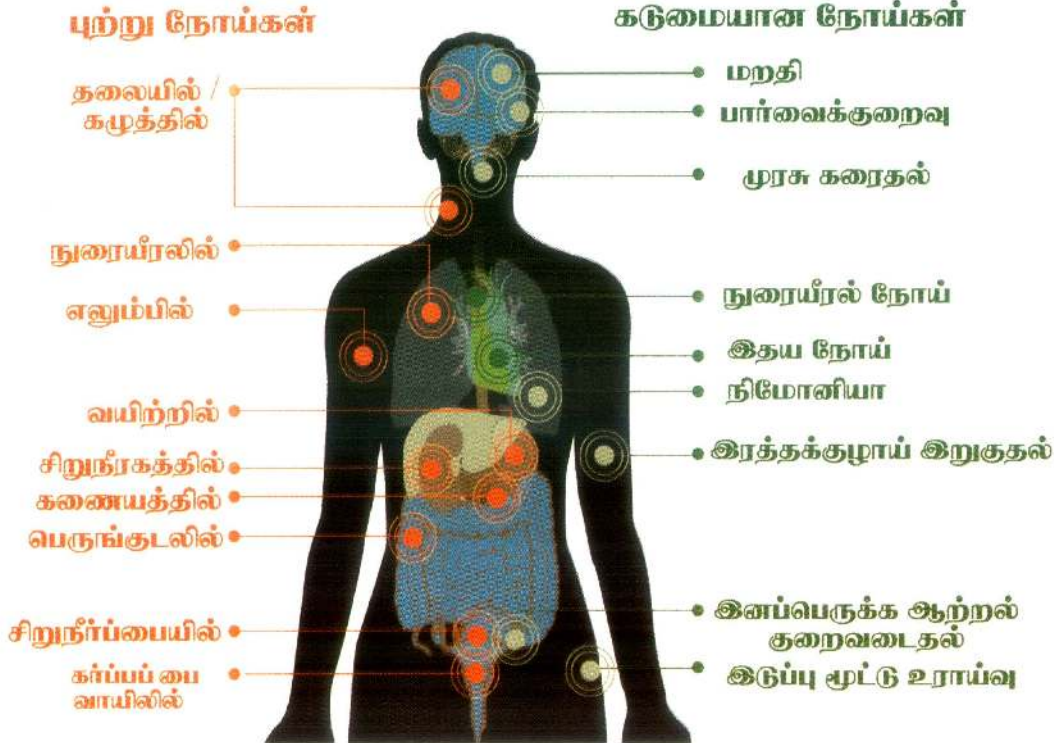


## 10. இலகுவில் போதைப்பாவனையிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி?

1. இனிய வாழ்வை ஆரம்பிக்க வேண்டும், உடனே போதையை விடவேண்டும் என்ற எண்ணத்தை, ஆசையை விருப்போடு ஏற்படுத்துங்கள்.
2. இயலாது என்று பின்போட முயலாதீர்கள்.
3. இறைசக்தியை உள்வாங்கிப் போதைச் சக்திக்கு விடைகொடுங்கள்.
4. இன்றே புது வாழ்வு நோக்கிப் பயணியுங்கள்.
5. இது தொடர்பாகத் துறைசார் நிபுணர்களை நாடுங்கள்.
6. இதயபூர்வமான தொடர்பாடலை ஏற்படுத்தி, முழுவாரியான வளர்ச்சிக்கு வித்திடுங்கள்.
7. உங்களது ஆக்கபூர்வமான வாழ்வியல் திட்டத்தைக் கண்டுபிடித்து, நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.
8. உங்களோடு, உறவுகளோடு, இயற்கையோடு, அயலவரோடு அன்பாக, ஆனந்தமாக, உண்மையாக, ஈகை மனத்தோடு நடந்துகொள்ள முற்படுங்கள்.
9. உயர்வு உங்களதே, வாழ்வு உங்களதே என்பதை மறவாதீர்கள்.
10. எதிர்காலச் சந்ததியினரின் நல்வாழ்வினை முன்வைத்து, உங்களது நிகழ்கால வாழ்வியல் திட்டத்தைக் கூர்மையாக்கி, விடிவெள்ளியாகப் பிரகாசியுங்கள்.

**சிந்தியுங்கள்! சிரியுங்கள்! வாழுங்கள்! வாழ்வியுங்கள்! வாழ்வியுங்கள்!**

## 11. புகைப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்:





என்கின்ற தணலில் உங்களை எரித்தது போதும்.  
அழிவிற்கு வழிசெய்யும் போதைப்பொருளை எரித்து நிர்மூலமாக்கங்கள்.

<13>

## 12. சிகரெட்டிலுள்ள மூலப் பொருட்கள்:

1. நிகொட்டின் (புகையிலை நஞ்சு)
2. பென்சொபரின் (பூச்சிகொல் மருந்து)
3. ஆர்செனிக் (நஞ்சு)
4. அசிட்டோன் (படிகநீர்மம்) மூளை, சிறுநீரகங்களைப் பாதிப்பிற்குள்ளாக்குகின்றது.
5. லெட் (ஈயம்)
6. பார்மல்டிசைட் (இறந்த உடலைப் பாதுகாக்கும் மருந்து)
7. ரேர்பன்ரைன் (கற்பூரத் தைலம்)
8. புரொபிலென் கிளைக்கோல் (நுரையீரலைப் பாதிப்படையச் செய்கின்றது)
9. பியுரேன் (புற்றுநோயைத் தோற்றுவின்றது)
10. கட்மியம் (உலோகம்)
11. அமோனியா (மூளையில் நிகொட்டின் தாக்கத்தைத் துரிதப்படுத்துகின்றது)
12. பென்சின் (ஆவியாகும் நீர்மப்பொருள்) புற்றுநோயைத் தோற்றுவின்றது.



### 13. இனியும் புகைப்பீர்களா?

- ❖ இலங்கையில் நாள்தோறும் புகைப்பதனால் 70 பேர் இறக்கின்றார்கள். ஆனால் 80 பேர் புகைத்தலுக்கு அறிமுகமாகிறார்கள்.
- ❖ 2016ல் புகையிலைக் கொம்பனி அறிக்கையின்படி, வருமானம் 121 கோடி ரூபாய், இலாபம் 52 கோடி ரூபாய் எனும் மிகப்பெரிய இலாபத்தை இலங்கையில் பெற்றுள்ளது.
- ❖ புற்றுநோய், மாரடைப்பு, இருதயநோய், மனநோய் போன்ற பல நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு புகைத்தலே காரணமாகும்.
- ❖ ஒருவர் புகைக்கும்பொழுது வீட்டிலிருப்போரும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர்.
- ❖ முகம் விரக்தியின் தோற்றப்பாட்டிற்கு ஆளாகி அவைசணமடைகின்றது.
- ❖ பற்களில் காவி பிடிக்கின்றது.
- ❖ பாலியல் பலவீனம் ஏற்படுகின்றது.
- ❖ எல்லாவகைப் புகைப்பொருட்களும் நிக்கொட்டின் எனும் நஞ்சை உள்ளீடாகக் கொண்டதே!
- ❖ புகைப்பொருளினுள்ள நிக்கொட்டின் ஒருவரை உடனடியாகக் கொல்வதில்லை. மாறாக அது இதயத்துடிப்பு வீதத்தைக் கூட்டி, படிப்படியாக சாவிற்ரு உள்ளாக்குகின்றது.
- ❖ உலகில் புகைத்தலினால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 4,34,000 பேர் இறக்கிறார்கள்.
- ❖ புகைக்கப்படும் ஒவ்வொரு சிகரட்டும் புகைப்பவர்களின் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் 07 நிமிடங்களைக் குறைக்கின்றது.



**போலியான வேலிகள் காலியாகட்டும்!**

## 14. குழுச் சிகிச்சைமுறையில் 04 படிமுறைகள்

### ஆரம்ப நிலை:

அறிமுகம் இடம்பெற, நோக்கம் நிர்மாணிக்கப்பட்டு, தளஒழுங்குகள் நிர்ணயிக்கப்பட்டு, நம்பிக்கை அம்சங்கள் ஆய்வு செய்யப்படும். குழு அங்கத்தவர்கள் மத்தியில் பரஸ்பர ஒத்துணர்வு, ஒருவர் ஒருவரை “நல்லவர்கள்” என மதித்து ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம்.

### கடந்தேகு நிலை:

ஒருவர் ஒருவரை அறிய, ஒருநிலைப்பாட்டை நோக்கி நகர ஆரம்பித்ததும் கடந்தேகுநிலை தோன்றும். ஒரு குறிப்பிட்ட குழுவின் மனோபாங்கு அக்குழுவிலுள்ள ஒவ்வொருவரது மனோபாங்கையும் மாற்றி, ஆக்கபூர்வமான முறையில் எதிர்நீச்சல் போடவைக்கும்.

### செயற்பாட்டு நிலை:

ஆரோக்கியமான அதிவினைத்திறன்மிக்க குழுவில் ஆழமான அம்சங்களைக் குவியப்படுத்தி, புதிய வழிகளில் முன்னேற முயற்சிசெய் வேண்டும். குழு அங்கத்தவர்கள் ஒத்தநோக்கோடு செயற்பட்டு, குழுவிலுள்ள எல்லா அங்கத்தவர்களும் பங்குதாரர்களாக இயங்கும்பொழுது, தலைவரில் தங்கியிராது அமைப்புரீதியாக மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

### நிறைவாக்கல் நிலை:

குழு அங்கத்தவர்கள் மாற்றத்திற்கான திட்டம் பற்றிக் கலந்துரையாடுவர். அனுபவப் பின்னணியில் உணர்வுகளை ஆய்வுசெய்து தீர்வுகாணாய் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாணமுற்படுவர். குழுவின் செயற்பாடுகளை மீளாய்வு செய்து குழு அங்கத்தவர்கள் தங்களை வலுப்படுத்திக் கொள்வர். மற்றவர்களது வளர்ச்சியிலும் மகிழ்ச்சியிலும் தூண்டுதலாயிருந்து ஒருவரையொருவர் தூக்கிவிடுவர்.

## 15. சிறப்பான முறையில் இயங்கும் குழுக்கள்

**சிறப்பான முறையில் குழுக்கள் இயங்குகின்றன என்பதை எவ்வாறு இனம் காணலாம்? சில அடையாளங்கள் பின்வருமாறு:**

1. அங்கத்தவர்கள் பாதுகாப்பை உணர்ந்துகொள்ளலும் அவர்களுக்குப் போதுமான அளவு உதவி கிடைத்தலும்.
2. அங்கத்தவர்களின் வேறுபாடுகள் மத்தியிலும் வித்தியாசமான உலகதரிசனம் மதிக்கப்படல்.
3. ஆக்கபூர்வமான நியதிகள் நிலைநாட்டப்பட்டு எல்லைகள் வரையறை செய்யப்படல்.
4. பிரச்சனைகளைக் கண்டு தப்பியோடாமல் அவற்றை ஆரோக்கியமானமுறையில் எதிர்கொண்டு, பின்னணியில் உள்ள அம்சங்களைக் கையாளல்.
5. வளங்கள் பகிரப்பட்டு, தாங்கள் தமது குழுவின் அம்சம் என உணரும்வகையில் செயற்படுதல்.
6. தவறு செய்பவர்களைக் கொச்சைப்படுத்தாமல் அவர்களை மீள்நெறிப்படுத்தி, சீரான வாழ்வியலுக்குக் கொண்டுவரல்.
7. தொடர்செயற்பாட்டை முன்னெடுத்து அவர்களில் நம்பிக்கையை மீள்கட்டியெழுப்பல்.
8. புதுவாழ்வில் பயணிக்க ஊக்குவிப்பை நல்குதல்.

**சேர்ந்து வாழ்வதில் சேர்ந்து போகாதீர்கள்! தலைவர்கள் உருவாக்கப்படுகின்றார்கள்!  
இலைமறை காய்களாய் இருந்துகொண்டு இதமான உலகைப் படைக்கின்றார்கள்!**

## 16. தியானம்

இன்று பல இலட்சக்கணக்கான மக்கள் தியானத்தில் ஈடுபட்டுப் பயனடைந்து வருகிறார்கள். தமது சிந்தனைகளை ஒருமுகப்படுத்தி வாழ்வினில் பெரும் மாற்றத்தைத் தோற்றுவித்து வருகிறார்கள். மேலாக, மது நோயாளரின் புதுவாழ்வு பயணத்திற்குத் தியானம் பயனுள்ள முறையாக அமைகின்றது. மனத்தெளிவையும் உணர்வுகளின் ஸ்திரத்தன்மையையும் இது வலிதாக்குகின்றது.



**தியானத்தின் பண்பணிகள் நான்காகும். அவையாவன:**

- பௌதிக உடலை ஆழமான முறையில் இலகுவடுத்தி உள்ள சோர்வின் உடல்வெளிப்பாடுகளை தியானம் தளர்வுறச் செய்கின்றது.
- ஒருவரின் சுவாவத்தின் புலன்சார் அம்சங்களை அமைதிப்படுத்த தியானம் உதவுகிறது.
- தெளிவான மனப்படிவத்தையும் சிந்தனைகளைக் குவியப்படுத்துவதற்கான திறனையும் தியானம் தருகிறது.
- துணைநாடியின் உணர்திறன், ஆன்மீக விழிப்புணர்வு மட்டத்தைத் தியானம் அதிகரிக்கின்றது.

**உயர்ந்த எண்ணங்களால் உங்கள் உள்ளத்தை நிரப்பிடுங்கள்!**



## 17. ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல்

சிந்திப்பதும் கற்பனை செய்வதுமே மனிதனின் இயல்பாகும். விரும்பத்தக்க விளைச்சலைப் பெறுவதற்கு கற்பனையை உணர்வுரீதியாக வழிப்படுத்துதலே ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தலாகும்.

ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல் என்பது நீங்கள் மதுநோயாளிக்குக் கொடுக்கக்கூடிய சிறந்த ஓளடதமாகும். நாம் எப்படியாக இருக்கக் கனவு காண்போமோ அப்படியாகவே இருப்போம். எண்ணங்களே சக்தியாக மாற்றம் அடைகின்றது. எண்ணங்கள் மீள்நெறிப்படுத்தப்பட்டு எதிரான சிந்தனைகள் நீக்கப்படும் பொழுது நேர்காட்சிப்படுத்தல் சாத்தியமாகின்றது.

### ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல் தொடர்பான படிமுறைகள் பின்வருமாறு:

1. விரும்பத்தகுந்த இலக்கினைப்பற்றிப் தெளிவான எண்ணக்கருவைக் கொண்டிருத்தல்.
2. விரும்பத்தகுந்த இலக்கினை மனதில் படம் எடுத்தல்.
3. இலக்கினை அடிக்கடி முதன்மைப்படுத்தல்.
4. இருக்கும் நேரான சக்தியினை வெளிக்காட்டல்.

எனவே, ஆக்கபூர்வமான முறையில் நீங்களாகவே பயணிக்க,

- உள்ளத்தை இலகுவடுத்தும் சுவாசப் பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள்.
- இலகுவாகவும் மெதுவாகவும் தொடர்ந்து சுவாசியுங்கள்.
- நீங்கள் சுவாசித்துக்கொண்டிருப்பதை உங்கள் கவனத்திற்கு எடுங்கள்.



- நோவினை அனுபவிக்கும் உங்கள் உடல்பகுதியைக் கண்டுபிடிங்கள்.
- அப்பகுதியை நோக்கி உங்கள் சிந்தனையைப் படரவிடுங்கள்.
- மெதுமெதுவாக நோவு நீங்குவதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- சிறிது ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மீண்டும் மெதுவாகச் சுவாசப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- மனம் இலகுவடுத்தப்பட்டிருப்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- மெதுவாகக் கண்களைத் திறவுங்கள்.
- ஏற்பட்ட வெற்றியினைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

**ஆக்கமதை ஊக்கத்தோடு தூக்கம் நீக்கி முன்னெடுங்கள்!  
ஆளை ஆள் மதித்தால் இத்தரைதனில் வாழ்வு தித்திக்கும்!**

**இனிப் புதுவாழ்வு காண்போம்!  
இதமான சுகம் பெற்று நிதம் மகிழ்வோம்!**

<20>

## 18. 12 விதிகள்

1. மதுவைப் பொறுத்தவரை நாங்கள் வலுக்குறைந்தவர்கள் என்பதை ஒப்புக்கொண்டோம். எனவே, எங்களது வாழ்க்கையை ஒழுங்காக நடத்த முடியவில்லை.
2. மதுவைவிட வலிமைபொருந்திய சக்தி எமக்கு மனத் தெளிவைத் தரும் என்ற நம்பிக்கைக்கு வந்தோம்.
3. அந்த மேலான இறை சக்தியிடம் சரணடைந்து எம்மைக் கையளிக்க முடிவுசெய்தோம்.
4. அச்சமின்றிக் குறை நிறைகளுடன் ஆழ்ந்த குணப்பட்டியல் தயாரித்தோம்.
5. இறைவனிடமும் எங்களிடமும் ஏனையோரிடமும் எமது தவறுகளின் உண்மைத்தன்மையை ஒப்புக்கொண்டோம்.
6. இறைவன் எமது எல்லாக் குணக்கோளாறுகளையும் அகற்ற முழுமனத்தோடு தயார்படுத்திக் கொண்டோம்.
7. இறைவன் எமது குறைகளை நீக்கும்படி பணிவோடு வேண்டுகல் செய்தோம்.
8. நாங்கள் பிறருக்கு எதிராகச் செய்த தீமைகளைப் பட்டியல் போட்டு அவற்றிற்கு ஏற்ப பரிகாரம் மேற்கொள்ளத் தயாரானோம்.
9. எங்களால் பாதிப்படைந்தவர்களுக்குத் தீங்கு இழைக்காமல் நேரடியாகப் பரிகாரம் செய்ய முன்வந்தோம்.
10. தொடர்ந்து சுயபரிசோதனை செய்தோம். தவறு செய்தபோதெல்லாம் உடனடியாக ஒப்புக்கொண்டோம்.
11. தியானத்தின் மூலம் நாங்கள் புரிந்துகொண்ட தெய்வத்திடம் உள்ளார்ந்த தொடர்பை ஏற்படுத்த முனைந்தோம். எமக்காக அவரது சித்தம் என்ன என்று அறிந்துகொள்ள வேண்டி, அதை நிறைவேற்றும் சக்தியைக் கோரிப் பிரார்த்தித்தோம்.
12. இவ்வழிமுறைகளைப் பின்பற்றியதன் பயனாக ஆன்மீக விழிப்புணர்வு பெற்றோம். அதனை ஏனைய மது நோயாளருக்கு அறிமுகப்படுத்தினோம். இப்படிமுறைகளை வாழ்வின் ஏனைய கட்டங்களிலும் பயன்படுத்த முயற்சித்தோம்.

## வாழ்க, வளமுடன்!

- இலக்கினைத் தேர்ந்தெடுத்துத் திட்டமிடுங்கள்.
- அவற்றை நாள்தோறும் நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.
- நேர்நோக்கில் நாட்களை நகர்த்துங்கள்.
- யாராட்டும் பயிற்சி எடுத்து வெற்றிப் பாதையில் நடவடிக்ங்கள்.
- கரிசனையோடு திருத்துவதில் அக்கறை காட்டுங்கள்.
- நிகழ்காலத்தில் வாழ்வதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ISBN 978-955-3463-00-5



Author & Copyright : Dr. David V. Patrick OMI, 657/1, Hospital Road, Jaffna, 077 9819 355

2nd Revised Edition, Dec 2018

Design & layout By : Best Works, 021 222 6854, 077 7044 566

Printed By : Mathi colors, Jaffna, 021 222 9285