

மன ஊர்வலம்



கலாநிதி டீடவிற் வி. பற்றிக் அ. ம. தி.

Oblate Publication
Jaffna.

மன ஊர்வலம்

கலாநிதி டீவிற் வி.பற்றிக் அ.ம.தி.

தலைப்பு	: மனஊர்வலம்
ஆசிரியர்	: கலாநிதி டேவிற் வி பற்றிக், அ.ம.தி. வசந்தகம், கொழும்புத்துறை.
பக்கங்கள்	: 136
முதற்பதிப்பு	: மார்சுழி 2014.
புதிப்புரிமை	: ஆசிரியர்
வெளியீடு	: அமலமரித் தியாகிகள் சபை, யாழ்ப்பாணம்.
அச்சகம்	: மதி கலர்ஸ் பிறிண்டர்ஸ், நல்லூர்.
விலை	: 250 ரூபா.
பொருள்	: உளவியல்

இந்நூல் மனத்தின் அசைவுகளைத் துல்லியமாக விளக்கி, உணர்வு, எண்ணம், எழுச்சி, மகிழ்ச்சி போன்ற நல்வாழ்விற் கான அடிப்படை அம்சங்களைத் தெளிவாக விளக்குகின்றது. எல்லோரும் பாரபட்சமின்றித் தூய அன்பைச் சுவைத்து, நேர்நோக்கில் இன்புற்று வாழ இந்நூல் ஆக்கசக்தியாக விளங்குகின்றது.

Title	: Mana Urvalam
Author	: Dr. David V. Patrick, omi Vasanthagam, Colombuthurai.
Pages	: 136
First Edition	: December, 2014
Copy Right	: Author
Publisher	: Oblate Publication, Jaffna Province
Press	: Mathi Colours Printers, Nallur
Price	: Rs. 250/=
Content	: Psychology

This book brilliantly explores the movements of the mind and the basic concepts to good life such as thought, renewal and happiness. It remains as a motivational power to all to taste true love without any discriminations and to enjoy life positively

உள்ளே ...

மனஉள்வலம்

பக்கம்

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| 1. வாழத் துடிக்கும் மனிதன் | 01 - 16 |
| 2. உணர்வுகள் | 17 - 30 |
| 3. கனவுகள் | 31-36 |
| 4. ஆற்றுப்படுத்தல் | 37-51 |
| 5. பருவ அடிப்படையில் ஆற்றுப்படுத்தல் | 52-67 |
| 6. புகைத்தலுக்குப் புதைகுழி | 68-73 |
| 7. மனிதனின் மறுபக்கம் | 74-92 |
| 8. விழுமியக்கல்வி | 93-114 |
| 9. மனிதம் | 115-129 |
| 10. மகிழ்வியல் | 130-136 |

அம்மாவின் நினைவில்



மன்னகம்
1914.07.15

விண்ணகம்
2001.10.16

திருமதி. டேவிர் ஆனாசி

அக்காவின் நினைவில்



மண்ணகம்
1938.10.01

விண்ணகம்
1993.02.25

திருமதி. மங்களநாயகம் மேரின் ஜோச்

ஆசீயுரை

அருட்கலாநிதி வின்சன் பற்றிக், அ.ம.தி. அடிகளாரின் “மன ஊர்வலம்” எனும் நூலுக்கு ஆசிச்செய்தி வழங்குவதில் பெருமகிழ்வடை கின்றேன். அருட்தந்தையை எனது சிறுவப்பராயந்தொட்டு நான் நன்கு அறிவேன். அவர் எனது சிறுவப்பராயத்தில் எனக்கு கல்வி புகட்டிய ஆசானா கவும், எனது இளமைப் பருவத்தில் என்னை வழிப்படுத்திய உருவாக்குனரா கவும், இக்காலத்தில் எனது தலைமைத்துவப் பணியை நலமே ஆற்ற எனக்கு ஊக்கமும் உற்சாகமும் தருகின்ற சகோதர குருவாகவும் உள்ளார்.

அருட்தந்தையின் பன்முகப்படுத்தப்பட்ட பணிகளில் எழுத்துரைப்புப் பணியும் ஒன்றாகும். அவர் தான் எழுதுவதோடு மட்டும் நின்றுவிடாது மற்றவர்களையும் இப்பணியிலே ஈடுபட தூண்டுவது அவரின் இயல்பு. அத்தோடு அவர் தனது எழுத்துரைப்புப் பணிக்கென தனியான நேரம் என்று ஒதுக்குவதில்லை. மாறாக, தனது மற்றைய கடின பணிகள் மத்தியிலும் இதை இலகுவாகவும் சிறப்பாகவும் செய்து முடிப்பவர்.

அருட்தந்தையின் நூல்களைப் படிக்கும் பல வாசகர்களில் நானும் ஒருவன். அவரின் நூல்களில் காணப்படும் எளிமையான எழுத்தோட்டமும் சிந்தனையைத் தூண்டும் எண்ணக்கருக்களும் வாசகர்கள் பலரை அவரின் நூலைப் படிப்பதற்கு கவர்ந்திழுப்பது வழமை. இந்தவகையிலே “மனஊர்வலம்” எனும் சிந்தனையைத் தூண்டும் சிறப்பான தலைப்பினைத் தாங்கிவரும் இந்நூலானது மக்களின் (ஊர்) எண்ணங்களில் (மன) சிறந்த பல நல்ல தாக்கங்களை ஏற்படுத்த வழிசமைக்கும் (வலம்) என்பதும் பலரு டைய சிந்தனைகளில் (மன) இவருடைய கருத்துக்கள் பவனி (ஊர்வலம்) வரும் என்பதும் உண்மையாகும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை.

அருட்தந்தையின் “மனஊர்வலம்” எனும் இந்நூலுக்கு ஆசி கூறுவதில் நான் பெரு மகிழ்ச்சியடைவதோடு அவரின் இவ்வெழுத்துரைப்புப் பணி வருங்காலத்தில் வளமுற வளரவும் இறையாசீரை வேண்டுகின்றேன்.

செ. எட்வின் வசந்தராஜா, அ.ம.தி.

நனைவோடை தரும் “மனஉள்வலம்”

வி.பி. என்று அன்புடன் அழைக்கப்படும் அருட்கலாநிதி வின்சன் பற்றிக் அ.ம.தி. அவர்களின் “மனஉள்வலம்” எனும் இந்நூல் என் நனைவோடைகளில் சலசலப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. நனைவுகள் தரும் உணர்வுகள் பேசும் வார்த்தைகளைவிட உண்மையானவை. வி.பி. உடனான ஆரம்பகால சந்திப்பு எண்பதுகளின் நடுப்பகுதியில் ஆரம்பித்தது. “நான்” என்ற உளவியல் சஞ்சிகை மூலம்தான் இத்தொடர்பு ஏற்பட்டது. ஒருநாள் எனது கல்லூரியின் நூலகத்தில் வாசிப்பில் இருந்தபொழுது “நான்” உளவியல் சஞ்சிகையைக் கண்டேன். பரியோவான் கல்லூரி நூலகம் எனது வாசிப்பின் வளர்ச்சியில் ஆரம்பகாலத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய முக்கியமான ஒன்றாகும். இந்த நூலின் ஊடாக வி.பி.யின் தொடர்பு கிடைக்கப்பெற்றது. அந்தக் காலப்பகுதியில் அவரது பங்களிப்பில் உருவான “அமல அன்னை அன்பகம்” சுண்டிக்குளிப் பகுதியில் ஒரு வீட்டில் இயங்கிக் கொண்டிருந்தது. அங்கு சென்று, ஜோசப்பாலா, வி.பி. ஆகியோரைச் சந்தித்தேன். வெளிநாட்டு சஞ்சிகைகளை வழக்கமாக வாசிக்கும் பழக்கமுடைய நான் யாழ் மண்ணிலிருந்து வருகின்ற “நான்” சஞ்சிகையை வாசிக்க ஆரம்பித்தேன். அதன் தாக்கம் என்னுள் பல மாற்றங்களுக்கு வித்திட்டது. அந்த சஞ்சிகையின் வாசிப்பும் அதனோடு தொடங்கிய தேடலும் தொடர்புகளும் என்னை உளமருத்துவத்துறை நோக்கி பயணிப்பதற்கு உதவிகோலியது என்றால் அது மிகையாகாது.

“வி.பி.” என்ற அற்புதமான மனிதரின் நட்பு கிடைத்தற்கரிய ஒன்றாகவே கருதுகின்றேன். அவரது சாந்தமான சுபாவமும் மற்றவர்களைக் கனம்பண்ணுகின்ற மனித நேயமும் இன்றும் எனக்கு வியப்பினைத் தருகின்றன. அதன் விளைவாகவே அவரது சில நூல்களை வாசிக்கத் தலைப் பட்டேன். அவருக்குள் இருக்கும் “மனிதம்” எங்கும் பிரகாசித்திருந்ததை உணர்ந்தேன். எமது பிரதேசத்தில் வாழ்ந்துகொண்டு, எமது தாய்மொழியில் அவர் மனிதம் பற்றி அழகாகச் சொல்கின்றார். மனிதத்துடன் பணியினைச் செவ்வனே செய்கின்றார். என்னுடைய நண்பர்களுடன் ஆரம்பித்த “ஜீவசக்தி”

இதழின் முதற்பதிப்பிற்கு நாம் எல்லோரும் 31 மே 1988 அன்று அப்போது அரியாலையில் இயங்கிக்கொண்டிருந்த அமல அன்னை அன்பகத்திற்குச் சென்று, வி.பி. அவர்களைச் சந்தித்து செய்திகள் சேகரித்தோம். அன்று அவர் கூறிய வார்த்தைகள் பிரதானமானவை: "மதமாற்றத்தையல்ல, மனமாற்றத்தையே நான் எதிர்பார்க்கின்றேன்." அந்தச் சந்திப்பின்பின்னர், அவருடன் கருத்துக்களைக் கிரமமாகப் பரிமாறுதலும் சிறுவர் இல்லத்திற்குச் சென்று வருவதும் என்னுடைய நினைவோடையில் மனஊர்வலமாக இன்றும் வருகின்றன.

1995ல் இடப்பெயர்வினைத் தொடர்ந்து அன்பகம் முழங்காவிலுக்கு இடமாற்றம்பெற்றது. வி.பி. அவர்கள் மன்னாருக்குச் சென்றதும் பின்னர் கிரமமான சந்திப்பு இல்லாமல் போய்விட்டது. அந்த இடப்பெயர்வுடன் நானும் கொழும்பு சென்றுவிட்டேன். ஆனாலும் "நான்" சஞ்சிகைகளை அவ்வப்போது வாசிப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தேன்.

சுனாமியின் பாதிப்பிற்குப் பின்னரும் வன்னிப்போரின் பின்னரும் நான் அந்தப் பகுதிகளுக்குச் சென்றபொழுது வி.பி. அவர்களை நான் மீண்டும் சந்தித்தேன். அதே ஆர்வத்துடன் சபாவம் மாறாமல் அவர் தன் பணிகளை அங்கு செய்துகொண்டேயிருந்தார்.

ஒருநாள் 2013 மேயில் அவரது 'திருப்புமுனை' புதுவாழ்வு மையத்திற்கு ஒரு பயிலரங்கத்திற்குச் சென்றேன். இந்த மறுவாழ்வுமையம் மன்னார் பிரதேசத்தில் தோட்டவெளி கிராமத்தில், வி.பி. அவர்களால் 2006ல், மன்னார் ஆயரின் ஆசீருடன் மதுபானம் மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களின் புனர்வாழ்வுவிரகாகத் தொடங்கப்பட்டது. அன்று அந்த நிலையத்தில் தங்கினேன். அப்போது தென்பகுதியிலிருந்து வந்து தங்கியிருந்த பௌத்த மதகுருவையும் சந்திக்கநேர்ந்தது. நாம் மூவருமாக பேசாலை வெற்றிஅன்னை ஆலயத்திற்குச் சென்றோம். அவரது கைவண்ணத்தில் உருவாக்கப்பட்ட மிகப் பிரமாண்டமான தேவாலயம் அது. கடற்கரையில் அமைந்துள்ள அந்தத் தேவாலயம் யாழ்ப்பாணத்திலிருந்து கொழும்பிற்கு விமானத்தில் செல்லும்பொழுது கண்கொள்ளாக் காட்சியாகத் தெரியும். அந்த பயணத்தில் நான் வி.பி. அவர்களை நினைத்துப் பெருமைப்பட்டேன். மறுநாள் நாம் மூவரும் திருக்கேதீஸ்வரக்

கோவிலுக்குச் சென்று தியானத்தில் கலந்துகொண்டோம். அவர் 25 வருடங் களுக்கு முன்னர் “ஜீவசக்தி” இதழில் குறிப்பிட்டதுபோல “மத மாற்றத்தை யல்ல, மனமாற்றத்தையே நான் எதிர்பார்க்கின்றேன்” என்பதை வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதை நான் நிதர்சனமாக உணர்ந்தேன். ஒரு மனிதனின் எழுத்துக்கள் மாத்திரமல்ல அவனது வாழ்க்கையும் அந்த எழுத்துக்களைப் பிரதிபலிப்பதாக அமைந்தால் மட்டுமே அந்த மனிதனை உன்னதமான இடத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். இந்த விடயம்தான் வி.பி. என்ற மனிதனில் ஏற்படுகின்ற நேசிப்பிற்குக் காரணமாக அமைகின்றது. எளிமையாகச் சிந்தித்தல், புரிதல், வாழ்தல், சொல்லுதல், செயலில் ஈடுபடல் என்பன அவருடைய வாழ்க்கையின் பன்முகத்தன்மைக்கும் ஆளுமைவீச்சிற்கும் அடிப்படையாக அமைகின்றன.

அடுத்து அவரது “மனணர்வலம்” நூல் பற்றிப் பார்ப்போமானால் அவரது வாழ்வு அதில் பிரதிபலிப்பதை அவதானிக்கலாம். அவரது எண்ணங்களும் ஏக்கங்களும் இந்நூல் அமையப் பெற்றிருக்கின்றது. அவரது எளிமை நூலில் இளையோடுகின்றது. அவரது மனிதம் நூலுக்கு மெருகூட்டியுள்ளது. அவரது ஆதங்கங்கள் வாசிக்கும் எம்முள் வினாக்க ளைத் தொடுக்கின்றன. அவரது பேசாப்பொருள் எம்மனவானில் அதிருகின்றது. ஒரு வாசகனை உலுப்பி எடுத்து சலன மனிதனை நெகிழ்ச் செய்தலே உன்னதமான எழுத்துக்கு அழகு. அது இந்நூலில் வெற்றிகரமாக வெளிக்கொணரப்பட்டுள்ளது.

அவர் சொல்லவருகின்ற முக்கியமான விடயம் “மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்து உதவுதல்” என்பதாகும். மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்துதவுதல் மிகப்பெரிய வாழ்க்கைத் தத்துவம் ஆகும். கொடுத்தலும் பெறுதலும் (give and take) மிகமுக்கியமான வாழ்க்கைநெறியாகும். சகமனிதனுடன் இணைந்து வாழ்வதால் இது பெரிதும் அடிப்படையாக அமைகின்றது. இதுவே அவனை சகமனிதனுடன் இணைப்பதற்கு வழிவகுக்கின்றது. இந்த இணைப்பே அவனது மகிழ்ச்சிக்குக் காரணமாகின்றது. இதனை இன்றைய பல ஆய்வுகள் தெள்ளத்தெளிவாக நிரூபணமாக்கியுள்ளன.

அடுத்து மிகமுக்கியமான விடயமாக அவர் விதந்துரைப்பது “இந்தக் கணத்தில் வாழ்தல்” (living at present context) என்பதாகும். இதை ஒரு

தத்துவமாக பல மதங்கள் உரைக்கத் தலைப்பட்டுள்ளன. அந்தத் தத்துவ நிலையிருந்து வாழ்க்கைமுறையாக்க முற்படுகின்றார் எங்கள் வி.பி. இறந்தகாலம், எதிர்காலம் என்பவற்றிற்கிடையே நாம் நிகழ்காலத்தில் வாழ்தல் என்பது ஆரோக்கியமானதே! அத்துடன் அதுவே எமது கவனக்குறிப்பிற்கு வழிகோலி மனஅமைதிக்கு வித்திடுகின்றது. ஆனால் அதனை அடைவது என்பது எளிதானதல்ல. அந்த இலக்கை அடைவது என்பது இமாலயச் சாதனையாகும். அதனை நெடுகவே வலியுறுத்தும்பொழுது அதன் முக்கியத்துவம் விளங்கிக் கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தாலும் இது இடர்மிக்கதே! அதிலும் பலர் காணாமல்போனவர்களையே எண்ணிக் கலங்கிப் போயிருக்கும் காலப்பகுதி இது. எனவே, இதனை யதார்த்த நிலையில் அணுகவேண்டியது காலத்தின் தேவையாகும். எனவேதான் இதனை வாழ்க்கைநெறியாகக் கொள்ளாது, இதனை மூன்று தளங்களில் கையாளவேண்டும் என்பதே எனது தாழ்மையான கருத்தாகும்.

முதலாவதாக, இறந்தகாலத்தையும் இழந்தகாலத்தையும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியினுள், ஒரு குறிப்பிட்ட வரையறைக்குள் நினைந்து மறத்தல். அந்த மறத்தலின் பின்னான தேறல் எமக்கு முக்கியமானது.

இரண்டாவது, வாழ்க்கையை யதார்த்தமாக அணுகி, அன்றாடக் கடமைகளை ஆற்றி ஆரோக்கியமான இணைப்பினைப் பேணுதல். இது தேறலுக்குப் பின்னான பலத்தினைத் தருவதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றது.

மூன்றாவதாக, எதிர்காலத்தின் சாத்தியமாகக்கூடிய இலக்கினை நோக்கி நம்பிக்கையுடன் நகர்த்துவது என்ற நிலைப்பாடாகும். அதுவே எமது வளர்ச்சிக்கு, எமது வாழ்வின் வளர்ச்சிக்கு இட்டுச் செல்லும். இந்த முப்பரிமாணநோக்கில் எம் வாழ்வை இட்டுச்செல்வதே பொருத்தமானதாகும்.

இன்னொரு விடயமாக அவர் குறிப்பிடுகின்ற "நானும் மற்றவர்களும் ஒருமித்து வாழக்கூடிய, வளரக்கூடிய வலைப்பின்னலை எவ்வாறு ஏற்படுத்துவது" என்பது எமது பிரதேசத்தின் தற்போதைய சூழ்நிலையில் மிக முக்கியமாக அமைகின்றது. அது எமக்கு, போருக்குப் பிந்திய சூழ்நிலையில் மிகஅத்தியாவசியமான ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது. அதுவே போரின்

வடுக்களிலிருந்து எம்மை விடுவித்துக்கொள்வதற்கு ஏதுவாக அமைகின்றது. இதற்கு முக்கிய தடைக்கல்லாக அமையக்கூடியது நம்பிக்கையின்மே! எம்மிடம் நம்பிக்கையீனம் ஒரு தொற்றுநோயாகப் பரவிக் கொண்டிருக்கின்றது. முன்னர் வதந்திகள் காட்டுத் தீயாகப் பரவிய காலம் கடந்து, இது பெரும் நோயாகப் பரிணமிக்கின்றது. சகமனிதரில் நம்பிக்கையின்மை, சமூகக் கட்டமைப்பில் நம்பிக்கையின்மை, எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையின்மை என அது பல பரிணாமங்களைக் கொண்டதாக வேர்விட்டுள்ளது. இதனை இன்னும் விளக்குவதற்கு பல அக, புறக் காரணிகள் முன்னின்று உழைக்கின்றன. இப்பொழுது நடந்துகொண்டிருப்பது அதனை அழிப்பதற்கு அல்லது அகற்று வதற்கு முற்படுபவர்களுக்கும் அதனை வளர்ப்பதற்கு அல்லது பாதுகாப்ப தற்கு முற்படுபவர்களுக்கும் இடையிலான மறைமுகப் போராகும்.

இதனை வெற்றி கொள்வதற்கு உள்ள ஒரே பொறிமுறை நம்பிக்கையை விதைத்தலேயாகும். நம்பிக்கையூட்டல் என்பது இலகுவான காரியமல்ல. இது குடும்பங்களைக்கூட பாதித்துவருகின்ற ஒரு பாரிய நோயாகும். குடும்பத்தவர்களிடையே நம்பிக்கையின்மை காணப்படுகின்ற நிலையே போருக்குப் பிந்திய எமது சமூகத்தின் மிகப்பெரிய அவலமாகும். இந்த நம்பிக்கையூட்டலை வெறுமனே சில தனிமனிதர்கள் மட்டும் ஏற்படுத்திவிடமுடியாது. அதனை ஓர் இயக்கமாக ஒட்டுமொத்த சமூகத்திலும் பதிப்பினை ஏற்படுத்தக்கூடியவாறு பலர் உழைக்கத் தலைப்படிள் மாத்திரமே சாத்தியமாகும். அதனை அவ்வாறு செய்தலை நோக்கி கருமையாக உழைக்க வேண்டிய காலத்தில் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். இந்தப்பணி செவ்வனே செய்யப்படும் பட்சத்தில் மட்டுமே வி.பி. அவர்கள் கனவு காண்கின்ற "நற்சமூகம்" உருவாகமுடியும். நாம் போரிலே தொலைத்தது வெறும் பெறுமதிமிக்க உடமைகளும் விலைமதிப்பில்லா உயிர்களும் மட்டும்ல்ல. ஆரோக்கியமான இணைப்புடன்கூடிய நற்சமூகமாக வாழ்ந்து வருவதற்குரிய பொறிமுறையும்தான். இந்த இழப்பு ஈடுசெய்யப்பட்டால் மாத்திரமே நாம் முன்னோக்கிச் செல்லமுடியும்.

எமது சமூகம் புனிதர்களை உருவாக்கப் புறப்பட்டு நல்ல மனிதர்களையும் தொலைத்த பரிதாபத்திற்குரிய சமூகமாகும். கறுப்பு-வெள்ளை இருமுனைகளாக்கப்பட்ட சிந்தனைப் பிறழ்வு எம்முள் விதைக்கப்பட்டுள்ளது. செய் அல்லது செத்துமடி, தியாகி அல்லது துரோகி

என்ற பரிணாமங்களின் வளர்ச்சி இதனையே காட்டுகின்றது. இதன் அடிப்படை மனிதத்தை அல்லது மற்றவர்களின் நேசிப்பை இழந்துவிட்டோம். வெறுமனே தப்பிப்பிழைப்பதற்கான பொறிமுறையைக் கொண்டுவிட்டோம். போயின்போது அதன் தேவை ஓரளவிற்கு உணரப்பட்டபோதும் அதன்பின்பும் அதனையே ஆயுதமாகக் கொண்டுவாழ்கின்ற துர்ப்பாக்கியசாலிகளாகப் போய்விட்டோம். நேசிப்பு என்பது ஒருவித ஒவ்வாமை தருகின்ற விடயமாகக் கருதுகின்ற நிலமை வளர்ந்துவருகின்றது. அதனை ஒரு பலவீனத்தின் அடையாளமாகக் கொள்கின்ற நிலமை இன்னும் ஓரளவு தூண்டுகின்ற விடயமாக அமைந்துள்ளது. சகமனிதனை நேசித்தல் ஒரு தோல்வியின் அல்லது ஏமாற்றத்தின் அடையாளமாகக் கொள்கின்ற நிலமை எந்த விதத்திலும் ஆரோக்கியமானதல்ல. மனிதனை நேசித்து, மனித மாண்பினை மதிக்கும் ஒரு மனோபாவத்தை வளர்க்கவேண்டியது மிக முக்கியமானதாகும். அதற்கான சரியான பொறிமுறையை உருவாக்க வேண்டிய கடமை எம் எல்லோரையும் சார்ந்தது. அதில் வி.பி. தன்னார்வத் துடன் முன்வந்து அது நோக்கிய பயணத்தில் தனது மனஉயர்வலத்தை இணைத்துள்ளார் என்பதே எனது கருத்து. அந்த முயற்சியில் இந்த நூல் சிறுபங்கினையாவது அளிக்கும் என்பது திண்ணம்!

எஸ். சிவநாள்,

மனநல மருத்துவர்,

வன்னி.

28.09.2014.

என்னுரை

நான் யார்? நான் இலகுவானமுறையில் எவ்வாறு எனது இயற் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளமுடியும்? நானும் மற்றவர்களும் ஒருங்கிணைந்து வாழக்கூடிய, வளரக்கூடிய வலைப்பின்னலை எவ்வாறு ஏற்படுத்தமுடியும்? மகிழ்வித்து மகிழ்க்கூடிய சூழலை உருவாக்குவதற்கான காரணிகள் எவை? நற்சமூக உருவாக்கலில் பங்கெடுக்கவேண்டியவர்கள் யார்? நல்லதையே பேசி, நல்லதையே கேட்டு, நல்லதையே செய்து இன்புறும் மக்கள்கூட்டத்தின் மேம்பாட்டிற்கு காத்திரமானமுறையில் நாம் என்ன செய்யலாம்? மனிதத்தை நேசிக்கும், மனித மாண்பினை மதிக்கும் புதிய பொறிமுறை என்ன? போன்ற கேள்விகளுக்கு பொருத்தமான விடை கொடுத்து விளக்கம் தருவதே மனஉள்வலம் நூலின் நோக்கமாகும். இந் நூல் எனது அகப்பயண விபரங்களையும் சமூக மட்டத்தில் மனமாற்றம் பெற்ற நல்லுள்ளங்களின் அகப்பயண விபரங்களையும் உள்ளடக்கியதாய் அமைகின்றது.

இனிய நல்ல காரியங்களை ஆற்றுவதற்கும் நல்ல மனப்பான் மையை வளர்ப்பதற்கும் ஏற்ற சிறப்பான உத்திகளை டாக்டர் எம். ஆர். காப்மேயர் பின்வருமாறு விளக்கினார்: “எதிர்காலத்தில் நடக்கப்போவதை நினைத்துக் கவலையுறுவது அபத்தம். கடந்த காலத்தை நினைத்து ஒரு நிமிடம் வருந்துவது அபத்தம். கடந்த காலம் சென்றொழிந்தது. அதை மாற்ற முடியாது. யாரையும் விமர்சிப்பது அபத்தம். ஏனெனில் விமர்சனம் எச்சரிக்கையிலேயே உருவாகின்றது. சரியான விடயங்களைக் கற்றுத்தர வேறு மனோதத்துவ வழிகள் இருக்கின்றன. உங்கள் நிகழ்கால வாழ்வு நிறைவானதாய் அமைய நிகழ்காலத்தை நிஜமாக்குங்கள்.”

இன்று, இப்பொழுது நடப்பவற்றையே திறந்த மனத்தோடு எதிர் கொள்ளுங்கள். யதார்த்த உலகில் நிஜமாக வாழமுற்படுவதோடு உங்களைச் சூழவுள்ள புறஉலகு சார்பாக உணர்வூட்டம் உள்ளவர்களாயிருங்கள். மனிதம் மரணிக்காதிருக்க, மரத்துப்போன உணர்வுகளுக்கு மறுவடிவம் கொடுத்து பதுவாழ்வுப் பயணிகளாய்த் திகழுங்கள்.

“யதார்த்த உலகில் நேரிய உணர்வோடு வாழப்பட்ட நிகழ்காலமே என்னை மகிழ்ச்சியுடையவன் ஆக்குகின்றது. எனது தூய மனநிலையே எனது மகிழ்வின் அளவீடாகும். இறந்தகாலத்தில் செய்யப்பட்ட எனது எளிமையான தொழில் நல்லதாய் இருக்கலாம். இன்று செய்யப்படுகின்ற எனது எளிமையான பணியே மிகவும் உசிதமானது. ஏனெனில் அது ஆளுமைக்கு உட்பட்டது” என்று நிகழ்காலத்தின் நிறைவாக்கற்தன்மையினை நிச்சயப்படுத்தினார் லூயிஸ் மாறி பாறன்ர் அ.ம.தி. அடிகளார்.

எய்யப்பட்ட அம்பு, பேசப்பட்ட வார்த்தை, இழக்கப்பட்ட சந்தர்ப்பம் ஆகியவை திரும்பிவராதவை. வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்காகப் பல சந்தர்ப்பங்கள் கிடைத்துக் கொண்டேயிருக்கும். அவற்றை இழந்துவிட்டு அழுது புலம்புவது நிகழ்காலத்தில் வாழ மறுப்பதேயாகும். வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்காகக் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் பெருமனத்தோடு ஏற்று நிகழ்கால ஆற்றலைத் திட்டமிட்டு அதிகரியுங்கள். மகிழ்வான வாழ்வை வாழ்வதற்கும் தொடர்ந்து அந்நிலையில் இயங்கு வதற்கும் மனஉறுதியும் கடின உழைப்பும் அவசியம் என்பதை உணர்ந்து செயற்படுங்கள்.

இனிய நிகழ்கால நல்வாழ்வு என்பது இலகுவில் மலரும் ஒன்றல்ல. முட்கள் மத்தியில் மலரும் ரோசாச் செடியை ஒத்தது. வேதனைகளையும் சோதனைகளையும் சாதனையாக்கவல்ல உள்ளங்களிலேயே இது சாத்தியமாகும். நிகழ்கால வாழ்வில் மகிழ்வு என்பது நிலையாயிருக்கும் ஒன்றல்ல. தொடர்ந்து புதுப்பிக்கப்படுவதால் விளைவதே மகிழ்வாகும்.

ஒவ்வொரு நாளையும் மகிழ்வின் நாளாக, ஒவ்வொரு மணித் துளியையும் மகிழ்வின் மணித் துளியாக, ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் மகிழ்வின் நிமிடமாக, வாழ்வின் அலைகளைப் படர விடுங்கள். மகிழ்வின் அசைவினில் மூழ்கி நனைபவர்கள். அவ்வப்போது கிடைக்கும் வாழ்விற்கான வாய்ப்புக்களை நல்லமுறையில் வாழ்ந்துகாட்டுங்கள்.

எந்தக் காரியத்தை எடுத்தாலும் அது உங்களால் முடியும் என்ற எண்ணத்தை எப்பொழுதும் வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். “உங்களால் முடியும்” என்ற எண்ணம் அதைச் செய்துமுடிப்பதற்கான ஆரம்பசக்தியாகவும் ஆக்க சக்தியாகவும் அமைகின்றது. இன்றே, இப்பொழுதே, புதிய உலகைப் படைக்கும் சிற்பியாக வாழ அழைக்கப்படுகின்றீர்கள் என்பதை நினைந்து மகிழ்வறுங்கள்.

ஈற்றில்,

- உயர்நீந், நலமான, வளமான வாழ்விற்கு ஒரேயொரு வழி கொடுப்பதும் கொடுத்துக்கொண்டே இருப்பதுமாகும் என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்!
- உங்களை, உங்களிடம் உள்ளவற்றை உள்ளன்போடு கொடுக்க முற்படுவது உங்களது ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியையே வெளிக்காட்டுகின்றது என்பதை மறவாதீர்கள்!
- உங்களது சொந்தநலனுக்காகக் கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் அனைத்தும் காலகட்டத்தில் பறிக்கப்படும் அன்றேல் பயனற்றதாக்கப்படும் என்பதால் எச்சரிக்கையாய் இருந்துகொள்ளுங்கள்!
- உடனடியாகக் கொடுக்கவேண்டும் என்ற உணர்வு தோன்றியவுடன் கொடுங்கள்.
- உங்கள் காரியத்தை நிறைவேற்றுவதற்குப் பிறர் உதவி தேவைப்படும் பொழுது அதனை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயங்காதீர்கள்!
- உற்சாகத்தோடும் மனத்தையத்தோடும் நாளாந்தம் வாழ்வில் வெற்றி நிச்சயம் என்ற நம்பிக்கையோடும் வாழ ஆரம்பியுங்கள்!

இந்நூலிற்கு ஆசியுரை வழங்கிய அமலமரித்தியாகிகள்சபையின் வடமாகாண முதல்வர் அருட்கலாநிதி எட்வின் வசந்தராசா, அ.ம.தி. அவர்களுக்கும் அணிந்துரை வழங்கிய மருத்துவக் கலாநிதி எஸ். சிவதாஸ் அவர்களுக்கும் ஊக்கச்சத்தியாயிருந்து உதவிநல்கிய சாதனைச் செம்மல் யோசப் பாலா அவர்களுக்கும் புதுவாழ்வுப் பயணிகளாக மாறவிருக்கும் வாசக நேயர்கள் அனைவருக்கும் எனது உள்ளம் நிறைந்த நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்! எனது அன்பு அம்மாவினதும் அக்காவினதும் நினைவாக இந்நூல் வெளிவருகின்றது. மேலும், அண்ணன் டேவிற் அன்றுப் பற்றிக் அவர்களுக்கும் அத்தார் எம்.எம். நாயகம் அவர்களுக்கும் மருமக்கள் யெராட் டேவிற், லெயோனால்ட் டேவிற், பொனிபஸ் அமறைஞ்சினி, ரெயி னோல்ட் டேவிற், சசிசகாயநிர்மல றஞ்சினி, இதய றஞ்சினி ஆகியோருக்கும் எனது வாழ்த்துக்கள்!

ஆக்கபூர்வமான வாழ்வு அனைவருக்கும் அமைய நல்வாழ்த்துக்கள்!

அன்புடன்,

டேவிற் வி. பற்றிக், அ.ம.தி.

1. வாழத் தூடிக்கும் மனிதன்

நான் வாழ, மற்றவர்களை வாழவைக்க வேண்டும். நான் வளர, மற்றவர்களை வளர வைக்கவேண்டும். நான் மகிழ, மற்றவர்களை மகிழ வைக்க வேண்டும். நான் மனம் குளிர, மற்றவர்களின் மனங்களைக் குளிர வைக்கவேண்டும். இந்த எனது எனது அனுபவத் துளிகள் எல்லோரினும் தளிர்விடவேண்டும் என்பதே எனது அசையா நம்பிக்கையாகும்.

5 பாகங்களை, மொத்தம் 1500 பக்கங்களைக் கொண்ட எழுத்தாளர் கல்கியின் "பொன்னியின் செல்வன்" வரலாற்று நூலை, உணர்வுக் கொந்தளிப்பில் மிதக்கவைக்கும் நாவலை நான் 3 தடவைகள் முழுமையாக, வரி வரியாக வாசித்து, இலக்கியத் தேனைச் சுவைத்து இன்புற்றேன். பொன்னான அந்நூலை 4வது தடவையாக வாசிக்கத் திட்டம் தீட்டிவிட்டேன். கல்கியின் கருத்தாழம் மிக்க எழுத்தாற்றலைப் பாராட்டுவது பொருத்தமானதே!

உடல் என்றும் ஊடல் என்றும் காதல் என்றும் சாதல் என்றும், தாய் என்றும் சேய் என்றும், வேதனை என்றும் சாதனை என்றும் கவிதை மழை பொழிந்த கவிஞர் கண்ணதாசன் ஈற்றில், "இயேசுகாவியம்" எழுதி அழியா ஓவியமாய் மனித மனங்களில் நீங்காப் பதிவு வைத்துள்ளார்.

வாழ நினைத்தால் வாழலாம். நேர் வழிகள் பல உள பூமியில். வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் ஓடிக்கொண்டிருக்கையில் பல படகுகள், தோணிகள் எம்மைத் தேடி ஓடிவந்துகொண்டேயிருக்கும். நாம் ஏறுவதற்கு ஆயத்தமா? நாம் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நின்றுகொண்டிருக்கும்பொழுது பல ஏணிகள் நாம் தாங்கி ஏறிட நின்றுகொண்டேயிருக்கும். நாம் புதுவாழ்வு பெற்றிட ஆயத்தமா?

எல்லோரும் நலம் வாழ நான் எழுதுகின்றேன். ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுள் இருக்கும் திறன்களை வெளிப்படுத்தி மகிழவே

விரும்புகின்றான். மறைந்து கிடக்கும் ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தும் பொழுது நிறைந்த வாழ்வை மனிதன் எய்துகின்றான். நினைத்ததெல்லாம் நடக்க வில்லை என்பதால் மனிதன் மனமுடைந்து கவலையில் மூழ்கிக் கிடக்கின்றானா? வேண்டவே வேண்டாம்.

நடக்காத ஒரு சம்பவத்தைக் கட்டாயம் நடக்கும் என்று எண்ணி ஒரு பக்கச் சார்பாக நடந்துகொள்வது கவலையை அளிப்பதாகும். உங்களுள் இருக்கும் ஆக்க சக்திகளை, அன்றாடம் ஆற்றி வரும் நிறைவான செயற் பாடுகளை, நினைவிற் கொள்ளுங்கள். இயலாமையையே சதா நினைத்து ஏக்கம் கொள்வதால் ஏற்படுவது கவலையேயாகும். இல்லாதவை பற்றி எண்ணி ஏன் வீணாகக் குழப்பம் அடைகின்றீர்கள்? உங்களிடம் உள்ள வற்றில் மட்டுமே கருத்தாயிருங்கள், கற்பனை செய்யுங்கள். உங்களுள் மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்களை வெளிக்காட்டுங்கள்.

உங்கள் ஆற்றல்திறனை அதிகரிப்பதற்கான உத்திகள்:

- ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலை என்ற கணக்கில் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- எது அவசியமானதோ அதையே முதலில் தேர்ந்தெடுத்துச் செயற்படுங்கள்.
- திட்டமிட்டு ஒழுங்குக் கிரமமாகச் செயற்படுவதில் ஊக்கம் காட்டுங்கள்.
- உங்களுள் இருக்கும் திறன்களை இனம்கண்டு, செயல்வடிவம் கொடுங்கள்.
- பிறர் சிறப்பாக செயற்படுவதைக் கண்ணுற்று எரிச்சல் அடையாதீர்கள்.
- உங்களதும் பிறரதும் வளர்ச்சியில் மகிழ்ச்சியை அனுபவியுங்கள்.

மனோதத்துவ நிபுணர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறுகின்றார்:

“முடிவு பற்றிப் போதுமான அளவு சிரத்தை கொண்டாலே நீங்கள் அந்த முடிவை அடைவீர்கள்.

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

உலகிலேயே பெரும் பணக்காரரான கோல்ட்வார் ஜே.பால்கெட்டி தரும் வெற்றிக்கான இரகசியம் பின்வருமாறு:

“கஸ்ரப்பட்டு முயற்சி செய்யுங்கள், நிச்சயமாக நீங்கள் வெற்றியடைவீர்கள். தோல்வியை தோற்கடித்து முயற்சியில் முன்னேறுங்கள். கவலையைக் கலைத்துவிட்டு முயற்சியில் மகிழ்ச்சியடையுங்கள்.

திரும்பவும் முயற்சி எடுப்பதிலேயே உங்களது உயர்வு தங்கியுள்ளது என்று எண்ணி ஏற்றம் பெறுங்கள்.”

ஆற்றலில் ஏற்றம் பெறுங்கள்

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

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

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

உங்களது வாழ்வின் வெற்றி,

உங்களது கற்பனை, உங்களது சிந்தனை, உங்களது செயல்

ஆகிய மூன்றினதும் ஒருங்கிணையிலேயே தங்கியுள்ளது.

நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகின்றீர்களோ அப்படியான ஆளாக மாறுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகிறீர்களோ அப்படியான ஆளாகச் சிந்தனை செய்யுங்கள்.

நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகிறீர்களோ அப்படியான ஆளாக மாறும்வண்ணம் செயற்படுங்கள்.

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

உங்கள் மனம் ஒரு தொடர் திரைப்படம். உங்கள் மனத் திரைப்படம் உள்மனதிரையில் ஓடும் காட்சி. உங்கள் மனக்காட்சிகள். உள் மனதில் நிரந்தரமாகத் தங்கி நிற்பவை, உங்கள் உள்மனப் படங்களை வாழ்வின் நடைமுறையாக்கிவிடுகின்றன. அவை உங்கள் வாழ்க்கையின் பொருளாதாரம், தொடர்பு, வாய்ப்பு போன்றவைகளை நிலைநிறுத்தி வாழ்க்கையில் இலட்சியத்தையடையும் உங்கள் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன. அவை அதையடைய உதவி செய்கின்றன.

“நாம் என்ன நினைத்தோமோ அப்படித்தான் நாம் எல்லோரும் இருக்கிறோம்”

என்று புத்தர் மொழிந்தார்.

“நம் எண்ணங்கள் போலவே நம் வாழ்க்கை அமைகின்றது”

என்று சோழ ராஜ்ய ராஜரி சொன்னார்.

“நினைப்பதைத்தான் வெளியில் சொல்லி, செய்து முடிக்கின்றான் மனிதன்”

என்று எடுத்தியம்பினார் வில்லியம் எல்லரி சானிங்.

“உள்மனச் சக்தி பலம் பெறும்போது மனக்காட்சி நிஜமாக மாறுகின்றது, அப்போது எண்ணம் மறைந்து ஒரு சக்தியாக மாறுகிறது”

என்று எதிர்வுகூறினார் எம்ர்ஸன்.

உங்களது உள்மனக்காட்சிகள், கற்பனைகள், எண்ணங்களே உங்களது வாழ்வினை வெற்றிக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. நீங்கள் எப்படி எல்லாம் அடிக்கடி சிந்திக்கின்றீர்களோ அப்படியே உங்கள் வாழ்க்கையின் நிஜவெற்றிக்கான ஆக்கப்பாட்டுச் சக்தி அமைவதை, உந்து சக்தியாகச் செயற்படுவதை அவதானிப்பீர்கள். “நம்மில் ஒவ்வொருவரையும் நமது மனக்காட்சி தொடர்ந்து ஆட்கொள்ளுகின்றது. மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களும் கருத்துக்களும் (மனக் காட்சிகளும்) நம்மைத் தொடர்ந்து ஆட்சி செய்யும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத சக்தி” என்று உள்மனச் சக்தியின்

ஆற்றலை உணர வைக்கின்றார். ஜோனாதன் எட்வர்ஸ்.

மனோதத்துவ வழிமுறையின்மூலம் ஆழ்மனச் சக்தியின் அற்புதமான ஆற்றலை உணரவைத்து, மனித வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கான செயற்றிறனை மனோதத்துவ நிபுணர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் தெளிவாக்குகின்றார். அவரது கூற்றுப்படி, நம்பிக்கையே (மனச்சித்திரங்கள் மூலம் உருவாக்கப்படும் தொடர் எண்ணங்கள்) உண்மையான வடிவமாக உருப்பெறுகின்றது. ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையின் ஆற்றலை அறிய விரும்புகிறீர்களா? நீங்களே உங்கள் சிந்தனா சக்திக்குச் செயல்வடிவம் கொடுக்க விரும்புகிறீர்களா?

மனோதத்துவ நிபுணர் டாக்டர் நோர்மன் வின்சன்ரீப் கூறுகின்றார்:

எனவே, நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் தொடருகின்ற தோல்விகளைத் தோற்கடிக்க விரும்புகிறீர்களா? நீங்கள் உங்கள் முயற்சியில் வெற்றியடைவீர்கள் என நம்புகிறீர்களா?

அப்படியெனின்,

உடனே ஆரம்பியுங்கள். எந்த இலக்கை அடைய வேண்டும் என விரும்புகிறீர்களோ அதனையே அடிக்கடி உங்கள் மனக் கண்முன் வைப்புகள்.

உங்களால் இயலும் என்பதை உணர்வுரீதியாக அனுபவிப்புகள்.

உங்களது இலக்கைச் சரியானமுறையில் அடையாளம் காணுங்கள்.

உங்களது இலக்கை ஒத்த இலக்குகளை முன்வைத்து வெற்றிகண்டோரின் வாழ்க்கைமுறைகளை அவர்களின் செயற்பாட்டுத் திறன்களை மனதில் பதியுங்கள்.

உயர்ந்த வாழ்க்கைத் தத்துவங்களை உங்களது கொள்கையெனும் அளவிற்குப் பரிச்சயமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு அவற்றை வளர்ப்பதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள்.

உங்களது இலக்குகளை ஒத்திருக்கும் நல்ல உள்ளங்களை நண்பராக்குங்கள்.

உங்களது திறமைகளை முன்வைத்து உங்களையே பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

உணர்திறன்மிக்கநிலையில் உங்களை இயங்குநிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

● நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகின்றீர்களோ
அப்படியான ஆளாக மாறுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்!
● நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகிறீர்களோ
அப்படியான ஆளாகச் சிந்தனை செய்யுங்கள்!
● நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகிறீர்களோ
அப்படியான ஆளாக மாறும்வண்ணம் செயற்படுங்கள்!

உயர்ந்த சிந்தனைகளிலிருந்தே உருவாக்கம் உதயமாகின்றது.

ஆரம்பத்தில் சிறியமுறையில் முட்டைகளை விற்றவர்கள் காலகட்டத்தில் பெரும் வியாபாரிகளாகத் தம்மை மாற்றிக்கொண்டார்கள்.

ஆரம்பத்தில் குக்கைக்காணிகளில் கமம் செய்தவர்கள் காலப்போக்கில் பெரும் கமக்காரராகத் தம்மை ஆக்கிக்கொண்டார்கள்.

தெருவெளிச்சத்தில் துன்புற்றுப் படித்தவர்கள் தொடர்முயற்சியினால் தலைவர்களாகத் திகழ்ந்தார்கள்.

இல்லாமையை நினைத்து அவர்கள் பின்வாங்கவில்லை. இயற்றிறன்களைத் தாமாகவே இனமகண்டு ஆற்றலில் ஏற்றம் பெற்றார்கள்.

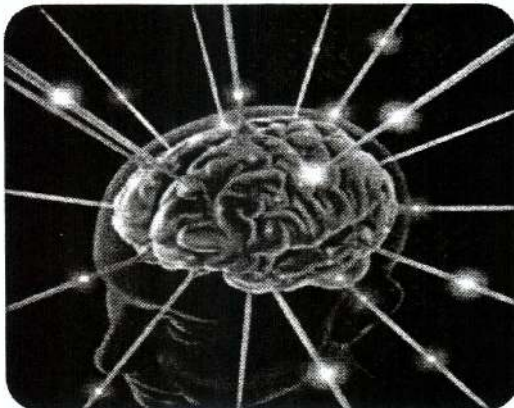
மகிழ்வான வாழ்வை ஆரம்பிப்பதற்கும் அந்நிலையைத் தக்கவைப்பதற்கும் மனஉறுதியும் கடின உழைப்பும் அவசியம்.

உங்களது விருப்பத்தை உறுதிப்படுத்துங்கள்!

உங்களால் முடியும் என உங்களது உள்ளத்திற்குச் சொல்லுங்கள்!

உங்களது இலக்கை ஒட்டிய முயற்சிகளில் ஆர்வம் காட்டுங்கள்!

உங்களால் எது இலகுவாக முடியுமோ அதை முதலில் ஆரம்பியுங்கள்!



2. உணர்வுகள்

உணர்வு, மனம், உடல் ஆகிய மூன்றும் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்புடையவை. இவை மூன்றும் சீரான தொடர்பில் காணப்படும்பொழுது எல்லாம் நலமாயிருக்கும். உளவியலாளர் சிக்மன்ட் புறொயிட் மனத்தை மூவகைப்படுத்துகின்றார். வெளிமனம், இடைமனம், ஆழ்மனம் என்பவையே அக்கூறுகளாகும். புற உலகுடன் தொடர்புடையதாய் எனது உள்ளார்ந்தநிலையை அப்பட்டமாக வெளிக்காட்டுவதே வெளி மனமாகும். உதாரணமாக, எனது அப்பா சிரித்தமுகத்தோடு வீடு வருவதை அவதானித்த நான் அப்பா சந்தோசமாக உள்ளார் என்பதைத் தெரிந்து கொள்கின்றேன். சாதாரணநிலையில் இலகுவில் புரிந்துகொள்ளப்படும் ஒன்றாகவே வெளிமனம் விளங்குகின்றது.

ஆழ்மனத்தோடு வெளிமனம் தொடர்பு ஏற்படுத்துவதால் எழுவதே இடைமனமாகும். ஆழ்மனத்தில் புதைந்துள்ள சில உணர்வுகளை மீள் உணர்வுக்குக் கொண்டு வருவது இடைமனமாகும்.

ஒருவரது மனத்தில் வெளிப்படாதவாறு மறைந்து கிடக்கும் உணர்வுகள், உள்ளக் கிடக்கைகள், ஆசைகள் போன்றவற்றின் தொகுப்பே ஆழ்மனமாகும். உறங்கிக் கிடக்கும் உள்ளுணர்வுகளை வெளிக்கொணரச் செய்து, காயப்பட்ட உணர்வுகளுக்கும் நடத்தைக்கும் இடையே காரண காரியத் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதே உள்பகுப்பாய்வின் நோக்கமாகும். சிறுவயதில் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் பிற்காலத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக அமையலாம். சிறு வயதில் தனது தங்கை பாம்பினால் கடியுண்டு இறந்ததைக் கண்ட மலரவன் பெரியவனான பின்னரும் ஓடுகின்ற பாம்பைக் கண்டதும் பயத்தை அனுபவிக்கின்றான்.

உளவியலாளர் எரிக் பேர்ண் மனக்கூறுகளை பெற்றோர்நிலை, தெளியோன் நிலை, குழந்தைநிலை என மூவகைப்படுத்துகின்றார். பெற்றோர்நிலை தண்டிப்பதாக அல்லது கரிசனைகாட்டுவதாக அமையலாம்.

சாபம் போடுதல், திட்டிடுதல், எரிந்துவிழுதல் போன்றன தண்டிக்கும் பெற்றோர் நிலையின் அம்சங்களாகும். இவை ஆரோக்கியமற்ற ஆளுமைக் கூறுகளாகும். தட்டிக்கொடுத்தல், பாராட்டுதல், பரிசுகொடுத்தல் போன்றன கரிசனை காட்டும் பெற்றோர்நிலையின் அம்சங்களாகும். இவை ஆரோக்கியமான ஆளுமைக்கூறுகளாகும்.

நல்ல காரியங்களைச் செய்வதற்கு, பொருத்தமான காரண-காரியத் தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்கு தெளியோன்றிலை உதவுகின்றது. ஏன்? எப்படி? போன்ற கேள்விகளுக்குப் பொருத்தமான பதில் அளித்து வினைத் தொடர்பாடலைத் தூண்டுதல் இம்மனக்கூறின் சிறப்பாகும். தெரிந்துகொண்டு கேள்விகேட்டல், கேலியாகக் கேள்வி கேட்டல் போன்றவை இதன் பிறழ்வுநிலைகளாகும்.

குழந்தைநிலை இயற்கைக் குழந்தைநிலை, அநாதைக் குழந்தைநிலை என இருவகைப்படும். உள்ளதை உள்ளவாறே, உணர்ந்ததை உணர்ந்தவாறே வெளிப்படுத்துவது இயற்கைக் குழந்தைநிலையாகும். உதாரணமாக, "உன்னை எனக்குப் பிடித்திருக்கு", "உன்னோடு பேசுவதில் எனக்கு நிறையச் சந்தோசம்" போன்றவை. இங்கு சுதந்திரமான உறவுப் பரிமாற்றம் காணப்படும். அதேவேளை, ஒதுங்குதல், பயம், பதட்டம் போன்றவை அநாதைக் குழந்தைநிலை அம்சங்களாகும். உதாரணமாக, "உனது பெயர் என்ன?" கேள்விக்கு வளர்ந்த ஒரு பிள்ளையின் பதில் நீண்ட நேரமெனாம்.

என்னை என்னால் புரிந்துகொள்ளமுடிகின்றதா? எனது நிஜ "நான்" இற்கும் நான் விரும்புகின்ற "நான்" இற்கும் இடையே இடைவெளி இருப்பதை என்னால் உணரமுடிகின்றதா? என்னை நான் புரிந்துகொள்ள முனைகின்றேன். எனது பயம், பதட்டம் படிப்படியாகக் குறைந்துவருவதை உணர்கின்றேன். எனது வாழ்விற்கான அர்த்தத்தைக் கண்டுகொள்கின்றேன். எனது இலட்சியம் எது என்பதை (உதாரணமாக, பிறருக்கு உதவுதல், நல்லதொரு சமூகத்தை உருவாக்குதல்) அறிய, நடைமுறைப்படுத்த ஆர்வம் காட்டுகின்றேன். என்னைப் பற்றிய பிறரது கருத்துக்கள் எனக்கு உற்சாகத்தைத் தருகின்றன. எனது நல்ல எண்ணங்கள், நல்ல உணர்வுகள் வலுவடைவதை உணர்கின்றேன். என்னை நானாக ஏற்றுக் கொள்வதில், எனக்குள் மற்றவர்களைக் கண்டுணர்வதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றேன். பல

உணர்வுகள் மனித மனத்தோடு தொடர்புபட்டிருக்கும் வேளையில் ஒரு சில உணர்வுகளின் நெறியாழ்கையைத் துல்லியமாகக் கவனிப்போம்.

- 2.1. உணர்வுகளை அறிந்துகொள்வது எப்படி?
- 2.2. மனஅழுத்தத்திலிருந்து விடுபட்டு மகிழ்வறுவது எப்படி?
- 2.3. கவலையைக் கலைப்பது எப்படி?
- 2.4. தோல்வியைத் தோற்கடிப்பது எப்படி?
- 2.5. பரீட்சையில் சித்தியடைவது எப்படி?
- 2.6. நிபந்தனையில்லாமல் அன்புசெய்வது எப்படி?

2.1. உணர்வுகளை அறிந்துகொள்வது எப்படி?

உணர்வுகள் பலவகை. அவை ஆரோக்கியமான உணர்வுகளாயும் ஆரோக்கியமற்ற உணர்வுகளாயும் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப அமைவதை அவதானிக்கலாம். எந்த உணர்வும் எனக்குச் சொந்தமானது என்று சொல்லு மளவிற்கு அது என்னில் தொடர்ந்து நிலைத்து நிற்பதில்லை. எனினும் சில உணர்வுகள் எம்மால் உடன்பிறந்துகொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். சிலரது நிலைப்பாட்டை உங்களால் குறிப்பிட்டுக் கூறமுடிவதை நீங்களே அறிந்திருப்பீர்கள். ஒருவர் முகவாட்டமாய் இருப்பதை அவதானித்ததும், "நீங்க கவலையாயிருக்கின்றீர்கள்" என்று சொல்கிறீர்கள். இன்னொரு சந்தர்ப்பத்தில் அதே நபர் மிகவும் குதூகலிப்பாய் இருப்பதை அவதானித்து விட்டு, "நீங்க ரொம்ப சந்தோசமாயிருக்கிறீர்கள்" என்று மெய்மறந்து சொல்கிறீர்கள். கதவைக் கடுமையாக உதைத்துவிட்டு தந்தையார் வருவதைக் கண்ட நீங்கள், "அப்பா கோபத்தோடு வருகின்றார்" என்று பதட்டப்படுகின்றீர்கள். இவ்வாறு உணர்வு பல்வேறு வடிவங்கள் எடுப்பதை அனுபவரீதியாக அறிந்திருக்கின்றீர்கள்.

எனக்குள் இருக்கும் ஆக்கபூர்வமான உணர்வுகளை நான் ஒழுங்கான முறையில் அறிந்துகொள்ளும்பொழுது எனது ஆற்றல்களை இலகுவில் வளர்த்துக் கொள்ளமுடியும். "ஒருவர் தன் உடல், உள, சமூக, ஆத்மா சார்ந்த அடையக்கூடிய அதியுயர்ந்த நன்னிலையே உளநலம்" என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் வரையறைசெய்கின்றது. நிறையுணவு, சுறுசுறுப்பு, வயதிற்கேற்ப தோற்றம், சீரான நிறை, நோயற்றநிலை போன்றவை உடல்சார்ந்த நன்னிலைகளாகும். மகிழ்ச்சி, அன்பு, நம்பிக்கை போன்றவை

உளம்சார்நன்னிலைகளாகும். புரிந்துணர்வு, ஒற்றுமை, சமாதானம், பாதுகாப்புணர்வு போன்றவை சமூகம்சார் நன்னிலைகளாகும். இறைபக்தி, இரக்கம், ஒழுக்கம், நன்நடத்தை போன்றவை ஆத்மீகம்சார் நன்னிலைகளாகும்.

நிறையுணவு, சுறுசுறுப்பு, வயதிற்கேற்ப தோற்றம், சீரான நிறை, நோயற்ற நிலை போன்றவை உடல்சார்ந்த நன்னிலைகளாகும். மகிழ்ச்சி, அன்பு, நம்பிக்கை போன்றவை உளம்சார் நன்னிலைகளாகும்.

2.2. மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட்டு மகிழ்வறுவது எப்படி?

எந்த ஒரு தனிமனிதனும் தான் மகிழ்வோடு வாழவேண்டும் என்றே விரும்புகின்றான் அவன் தன் அன்றாட வாழ்வினைத் தெளிவுடனும் மன அழுத்தமின்றி மகிழ்வுடனும் வாழவேண்டும் என்றே ஆசைப்படுகின்றான். ஆயினும், அவன் எதிர்பாராவிதமாக பல எதிர்ப்புக்களுக்கு, ஏமாற்றங்களுக்கு, உறவுமுறிவுகளுக்கு, உதாசீப்படுத்தல்களுக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றான். விளைவாக மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்டு அவஸ்தைப்படுகின்றான்.

உளமருத்துவரான விக்ரர் பிறாங்கிள் பலவகைப்பட்ட பாதிப்புக்களால் வருந்துகின்ற தனது நோயாளிகளைப் பார்த்து, “ஏன் நீங்கள் தற்கொலை செய்துகொள்ளவில்லை?” எனக் கேட்பார். அவர்களின் பதில்களிலிருந்து உளவளச் சிகிச்சைக்கான வழிகாட்டிக் குறியீட்டினைக் கண்டுபிடிப்பார். ஒருவர் தனது வாழ்வில் தனது வழிமரபினர் கைக்கொள்வ தற்கான அன்பினைக் கொண்டிருப்பார். இன்னொருவர் தனது ஆற்றலினைப் பயன்படுத்துவார். மூன்றாமவர் மறக்கமுடியாத நினைவுகளில் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருப்பார். முறிவுபட்ட வாழ்வின் நூலிழைகளை அர்த்தத்தினதும் பொறுப்புணர்வினதும் வடிவத்துள் நெய்தலே அர்த்தம்காணும் உளச் சிகிச்சையின் நோக்கமும் சவாலுமாகும்.

“மனித வாழ்வின் அர்த்தம் தேடல்” எனும் நூலில் டாக்டர் விக்ரர் பிறாங்கிள் அர்த்தம்காணும் உளச்சிகிச்சைமுறைக்கு இட்டுச்சென்று தனது அனுபவத்தை விளக்குகின்றார். மிலேச்சத் தனமான அடிமொத்துவ முகாம்களில் நீண்டகாலக் கைதியாக இருந்த அவர் வாழ்வின் நிர்வாண நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டதைக் கண்டார். அவரது தந்தை, தாய், சகோதரன்,

மனைவி ஆகியோர் முகாம்களில் இறந்தார்கள். அவரது இன்னொரு சகோதரியைத் தவிர அவரது குடும்பமே முகாம்களில் அழிக்கப்பட்டது. எல்லா உடமைகளும் இழக்கப்பட்டன. பசி, குளிர், மிருகத்தனம் போன்ற வற்றால் வருத்தமுற அழிவையே ஒவ்வொரு மணித்துளியும் எதிர்கொண்ட போதும் அவரால் அவரது வாழ்வினைத் தக்கவைக்க முடிந்தது. காரணம், வாழ்வின் உச்ச அபாயவேளையிலும் தனது வாழ்விற்கு அர்த்தம் உண்டு என்பதை அவர் முழுமையாக நம்பினார்.

2.3. மனஅழுத்தத்திற்கான அடையாளங்கள்:

- உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு
- நடுக்கமும் நரம்புத் தளர்ச்சியும்
- தூக்கமின்மை
- எரிந்துவிழும் தன்மை
- அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு
- அடிக்கடி தலைவலி
- அதிகமாகப் புகைபிடித்தல், மதுபாவனை
- அகீரணம்.

2.4. மனஅழுத்தத்திற்கான காரணங்கள்:

- ஆளுமைக் குறைபாடுகள்
- இழப்புக்கள்
- உறவுமுறிவுகள்
- பொருளாதார நெருக்கடி
- பொருத்தமான வேலையின்மை
- குற்றப்பழி உணர்வு
- தகுதிக் குறைவு
- தொடர்ச்சியான தோல்விகள்.

2.5. மனஅழுத்தத்தை வென்று மகிழ்ச்சிவாடு வாறு,

எல்லோரையும் அன்புசெய்யவேண்டும் என்ற ஏக்கத்தை விட்டு,

- ஒருசிலரையாவது அன்புசெய்ய ஆரம்பியுங்கள்.
- உங்களால் எது முடியுமோ அதையே செய்யுங்கள். உங்களிடம் நூறு காசு தந்துவிட்டுக் கடவுள் ஆயிரம் காசிற்குக் கணக்கு கேட்கமாட்டார்.

- வாழ்வின் பெருமகிழ்ச்சி சிறு சிறு வெற்றிகளிலிருந்தே ஆரம்பமாகின்றது என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.
- வாழ்வின் ஆசீர்வாதங்களை அல்லது பின்டைவுகளை ஒழுங்காக ஆய்வுசெய்த பின்னரே போராடுவதா அல்லது பின்வாங்குவதா என்பதைத் தீர்மானியுங்கள்.
- வாழ்வின் ஆசீர்வாதங்களையே அடிக்கடி உங்கள் மனக்கண்முன் கொண்டுவாருங்கள். அப்பொழுது வாழ்விற்கான சக்தி அதிகரித்துக் காணப்படும்.
- வாழ்வில் எழும் சிறு சிறு பிரச்சினைகளுக்கு அதிகநேரம் செலவிட்டு அலட்டிக்கொள்ளாதீர்கள்.
- உங்களுடைய மதிப்பீடுகளைத் தெரிந்து, புரிந்து, ஏற்று, அவற்றிற்கு மைய வாழுங்கள்.

1977ம் ஆண்டு பங்குனி மாதம், பத்திரிகை நிருபர் பிரபல உளவியலாளர் சொலமியிடம் மனஅழுத்தம் பற்றிப் பேட்டி கண்டார். “மன அழுத்தத்திற்கு மக்களுக்கு ஏதாவதொரு வரியில் சொல்வதென்றால் என்ன சொல்வீர்கள்?”

“விஞ்ஞானிகளும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பைபிள் ஞானத்தையே நான் சொல்வேன். அயலானின் அன்பைச் சம்பாதித்துக்கொள்” என்றார் சொலமி.

**நேரான பார்வையில் சீரான பார்வையட
நோகாத வாழ்வு மறைக்கும்!**

2.2. கவலையைக் கலைப்பது எப்படி?

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

நடக்காததை நடக்கும் என்று அங்கலாய்ப்படைவதும் நடந்ததை இவ்வாறு நடந்துவிட்டதே என்று வருந்துவதும் ஒருவகை கவலையாகும். சமநிலை இல்லாத இடத்து கவலை இலகுவில் குடிக்கொள்ளும். இருதய நோய், இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்மா, கடுங்கோபம், குடற்புண் போன்ற நோய்களுக்கான ஆரம்பநிலை கவலையேயாகும்.

ஒரு பையன் தனக்கு செருப்பு இல்லையே என்று அழுது கொண்டிருந்தான். அப்பொழுது, காலில்லாதவன் நொண்டி நொண்டி ஒரு கோலின் உதவியுடன் பத்தரிகை விற்றுக்கொண்டு, மகிழ்ச்சியுடன் வந்து கொண்டிருந்தான். பையன் தனது கவலை அற்பபத்தனமானது என்று சிந்தனையை மாற்றிக்கொண்டு கச்சான் விற்கும் ஒரு சிறு தொழில் முயற்சியை ஆரம்பித்து தனக்கென்று ஒருசோடி செருப்பை வாங்கிக் கொண்டு மகிழ்வோடு வாழப் பழகிக் கொண்டான்.

“நேற்று என்பது நடந்துவிட்ட ஒன்று. நாளை என்பது வரவிருக்கும் ஒன்று. இரண்டின்மேலும் நமக்குக் கட்டுப்பாடு இல்லை. இன்று என்பதே நம் கையில். இதைவிட்டு நேற்றைய நாளில் மூழ்கியிருப்பதோ அன்றேல் நாளைய நாளைப் பற்றி ஏக்கத்தோடிருப்பதோ அவசிமற்ற அங்கலாய் பாகும். அன்றன்றைக்குள்ள தொல்லை அன்றன்றைக்கே போதும் என்றிருப்போம்.

“இன்றைய நாளைப் பற்றிய கவலை நம்மைக் கீழே தள்ளிவிடாது. இன்றைய கவலைகளைத் தாங்கிக்கொள்ள கடவுள் எமக்குப் போதுமான சக்தியைத் தந்துள்ளார். நம்முடைய சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட துன்பம் நமக்கு வராது என்ற நம்பிக்கை நமக்கு அவசியம்” என்று எடுத்தியம்பினார் அறிஞர் மெக்டோனல்ட். இன்றே இப்பொழுதே நாம் நன்றாக வாழக் கற்றுக் கொள்வோம். நிச்சயமாகிவிட்ட இனிய நிகழ்காலத்தில் நாம் நிறைவாக வாழ முற்படுவோம்.

நம்முடைய சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட துன்பம்
நமக்கு வராது என்ற நம்பிக்கை வளரட்டும்!

2.3. தோல்வியைத் தோற்கடிப்பது எப்படி?

- 22 வயதில் வியாபாரத்தில் தோல்வி.
- 23 வயதில் சட்டசபைத் தேர்தலில் தோல்வி.
- 24 வயதில் மறுபடியும் வியாபாரத்தில் தோல்வி.
- 25 வயதில் சட்டசபைத் தேர்தலில் தோல்வி.
- 26 வயதில் மனைவி மரணம்.
- 27 வயதில் நரம்புத் தளர்ச்சிநோய்.

- 29 வயதில் சபாநாயகர் தேர்வில் தோல்வி.
 31 வயதில் சட்டசபைத் தேர்தலில் தோல்வி.
 34 வயதில் சட்டசபைத் தேர்தலில் தோல்வி.
 37 வயதில் சட்டசபைத் தேர்தலில் தோல்வி.
 39 வயதில் சட்டசபைத் தேர்தலில் தோல்வி.
 46 வயதில் மேல்சபைத் தேர்தலில் தோல்வி.
 47 வயதில் உப ஜனாதிபதித் தேர்தலில் தோல்வி.
 49 வயதில் மேல்சபைத் தேர்தலில் தோல்வி.
 51 வயதில் ஜனாதிபதித் தேர்தலில் வெற்றி.

தொடர்ந்து தோல்விகளைச் சந்தித்தாலும் ஆபிரகாம் லிங்கன் தோல்விகளை வெற்றிப்படிகளாக மாற்றி, உலகசாதனையை நிலை நாட்டினார்.

999 தடவைகள் மின்குமிழ் உருவாக்கத்தில் தோல்விகண்ட தோமாஸ் அல்வா எடிஸன் 1000ம் தடவை வெற்றி கண்டார். பின்னடைவுகள் எல்லாம் நிலையானவையல்ல. அவற்றை வெல்லுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் எமது நம்பிக்கையில் உள்ளன.

“முடியாது” என்பது என் அகராதியில் இல்லை என்று இயலாமையைத் தோற்கடித்தார் நெப்போலியன். தொடர்முயற்சிகளின் பயனே வெற்றியாகும். மனத்தளர்ச்சியின்றி ஆர்வத்துடன் முன்னெடுத்துச் செல்லும் எப்பணியும் வெற்றியையே நிச்சயமாக்குகின்றது. சிறுசிறு தோல்விகளையும் தாங்கிக்கொள்ள முடியாதவர்களே வாழ்க்கையைத் தோல்வி ஆக்கிக் கொள்கின்றார்கள்.

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

**முடியும் என்பதை மூலதனமாகக் கொண்டு
 முயற்சி எடுத்து முன்னேறுங்கள்**

2.4. பரீட்சையில் சித்தியடைவது எப்படி?

பரீட்சையில் சித்தியடைவதற்கான உத்திகள் பின்வருமாறு:

1. ஆர்வம் காட்டுதல்

தேர்வுக்கான பாடங்கள் அனைத்திலும் சமஆர்வம் காட்டுதல் வேண்டும்.

2. முன்தயாரிப்பு

பரீட்சைக்குத் தேவையான சில ஆயத்தங்களை முன்கூட்டியே மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

3. திட்டமிட்டு செயற்படல்

பரீட்சைக்கு ஆயத்தம் செய்யும்பொழுது எந்தப் பாடத்திற்கு எவ்வளவு நேரம் செலவிடவேண்டும் என்று முன்கூட்டியே திட்டமிடல்வேண்டும்.

4. குறிப்பெடுத்தல்

ஒவ்வொரு மாணவனும் தனது திறனுக்கேற்ப குறிப்பெடுத்தலை மேற்கொள்ளலாம். இலகுவில் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளும் விதமாக சில வித்தியாசமான நுட்பங்களை அனுசரிக்கலாம். ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் தனித்தனி குறிப்பேடு இருத்தல் நல்லது.

5. எழுதிப்படித்தல்

படித்தவற்றை மீள்படித்தலுக்கு எழுதிப்படித்தல் உதவுகின்றது. படித்த விடயங்களை மீண்டும் எழுதும் பொழுது அவை ஆழமாக ஞாபகத்தில் பதிக்கின்றன.

6. கடின உழைப்பு

படித்தவற்றை மீளவும் மீளவும் படித்தல் பாடம் பற்றிய தெளிவை மாணவர்களுக்கு வழங்குகின்றது. ஒவ்வொரு மாணவரும் தத்தம் ஞாபகசக்தித்திறனுக்கு ஏற்ப மீள்கற்றலின் எண்ணிக் கையை அதிகரிக்கலாம். பரீட்சையில் மிகவும் திறமையாகச் சித்தியடைவதற்கு கடின உழைப்பு அவசியமாகின்றது.

7. ஆரோக்கியமான உடல்நிலையும் மனநிலையும்

தேர்வுக்குத் தயார்படுத்தும் நாட்களில் மாணவர்கள் உடலையும் மனத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல்வேண்டும். ஒழுங்கானமுறையில் உணவு உண்பது, உறங்குவது போன்ற வற்றை முன்னெடுத்து, சீரான முறையில் வாழ்வின் நிகழ்வு களை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

8. இயற்கையோடும் இறைவனோடும் இணைதல்

இயற்கையிடமிருந்தும் இறைவனிடமிருந்தும் கிடைக்கும் இலவச சக்தியைப் பெறுவதற்கு ஏற்படையதாக மனம் இருத்தல் வேண்டும். இயற்கையோடும் இறைவனோடும் மனம் இரண்டறக் கலக்கும்பொழுது மனம் இலகுவாகின்றது. காற்றில் பறப்பது போன்ற உணர்வு, மெய்மறந்து இயற்கையின், இறைவனின் கரங்களில் தவழ்வது போன்ற உணர்வு இங்கு மேலோங்கிக் காணப்படும்.

9. தோற்றிடுவேன் என்ற பயத்தை முன்கூட்டியே தோற்கடித்தல்
தோற்றிடுவேன் என்ற முன்கூட்டிய பயம், கிடைக்கப் பெறும் வளங்களைப் பொருத்தமானமுறையில் பயன்படுத்தாமையே, தொடர்முயற்சிக் குறைவு போன்றவை தோல்விக்கான தோற்று வாய்களாகும்.

எனவே, வாழ்வின் வெற்றியை நோக்கிப் பயணிக்க,

- உடனே ஆரம்பியுங்கள்.
- உவகையுடன் செயற்படுங்கள்
- உயர்ந்த கொள்கைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்
- நாளை செய்யலாம் எனப் பிற்போடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்
- நாளுக்கு நாள் வெற்றிகண்டவர்களை அடிக்கடி நினைவிற் கொள்ளுங்கள்
- சாதகமான வாய்ப்புக்களுக்கு நன்றிகூறுங்கள்
- சாதனையாளர் நீங்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

2.5. நிபந்தனையில்லாமல் அன்புசெய்வது எப்படி?

அன்பு என்பது அர்ப்பணத்தையும் தீர்மானத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. நான் எல்லோரையும் அன்புசெய்கின்றேன் என்று மேலெழுந்தவாரியாகக் கூறுவதைவிட்டு ஒரு சிலரையாவது உண்மையாக அன்புசெய்ய ஆயத்தமாயுள்ளேன் என்ற அர்ப்பணத்தையும் தீர்மானத்தையும் நான் வெளிக்காட்டவேண்டும்.

“நான் உன்னை அன்பு செய்கின்றேன்.

நீ என்னை அன்பு செய்கின்றாய்” என்ற நிலைப்பாடு

சுதந்திரமான சூழலில்தான் சாத்தியமாகும். சுதந்திரமான சூழலில் நாம் ஒருவரை ஒருவர் அன்பு செய்கின்றோம் என்பது நிபந்தனையில்லா அன்புப் பரிமாற்றமாகும். எதிர்பார்ப்பின்றி, எதுவித நிபந்தனையுமின்றி அன்பு செய்வதே உண்மையான அன்பின் சிறப்பாகும். இதுவே தியாக, தெய்வீக அன்பாகும். இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் வளமையிலும் வறுமையிலும் அடித்தாலும் அணைத்தாலும் ஒருவர் மற்றவரை அப்பட்டமாக அன்பு செய்கின்றார் என்றால் அது நிபந்தனையில்லா அன்பாகும்.

எனது அன்பு உண்மையானதாக இருக்கும்பொழுது நான் உனது வேண்டுகோளுக்கு எப்பொழுதும் “ஆம்” என்று சொல்லத் தேவையில்லை. சில வேளைகளில் “இல்லை” என்ற பதிலே பொருத்தமானதாக இருக்கலாம். நீ என்னை அன்புசெய்கின்றாய் என்பது உண்மை எனின் “நான் பியர் குடித்தே ஆகவேண்டும்” என்று நீ வற்புறுத்தும்பொழுது நான் “இல்லை” என்று பதில் அளிப்பது உண்மையான அன்பின் வெளிப்பாடாகும். எறிக் புறொம் நிபந்தனையான அன்பு பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:

“ஒருவருடைய தகுதிக்காக அவன் அன்பு செய்யப்படுவது எப்போதும் சந்தேகத்தையே தருகின்றது. என்னை யார் அன்புசெய்ய வேண்டும் என்று விரும்புகின்றேனோ அவரை நான் திருப்திப்படுத்தாமல் இருக்கலாம். அல்லது அன்பு மறைந்துவிடும் என்ற பயம் எப்போதும் இருக்கின்றது. எல்லா வற்றிற்கும் மேலாக தகுதியினால் பெறப்பட்ட அன்பு அவனுக்கு எளிதில் கசப்புணர்ச்சியைத் தந்துவிடுகின்றது. நான் எனக்காக அன்பு செய்யப்படவில்லை. நான் அவனைத் திருப்தி செய்ததால் நான் அன்பு செய்யப்படுகின்றேன். இறுதியாக நான் அன்புசெய்யப்படவில்லை. மாறாக, நான் பயன்படுத்தப்பட்டேன். இது போன்ற கசப்புணர்வுகளை நிபந்தனை அன்பு தந்து விடுகின்றது.”

நிபந்தனையான அன்பு சுயநலம் சார்ந்தது. கோபத்தை, கவலையை, ஏக்கத்தை, எதிர்பார்ப்பை, பாதிப்பை, பழிவாங்கலை, வெளிக்காட்டுவதாய் அது அமையும். இங்கு நான் விரும்புகின்றவர்களை மட்டும் அன்புசெய்து கொண்டு என்னை மையப்படுத்தி குறுகிய வட்டத்துள் அசைந்து கொண்டிருப்பதை அவதானிக்கலாம். “வாழ்க்கை ஒருமுறை. எனவே, நீ அனுபவிக்க வேண்டியதை அனுபவித்தே ஆகவேண்டும். குறைந்த செலவில் நிறைந்த இன்பத்தை அனுபவிக்க முயற்சி எடு” என்ற மனோபாங்கு நுகர்வுக் கலாச்சார

த்தை, தன்னிறைவுக் கோட்பாட்டை வலியுறுத்துவதாய் அமைகின்றது. உண்மையான நிபந்தனையில்லா அன்பு இருவர் சார்ந்ததாகவே இருக்கின்றது. ஒருவர் மற்றவரை மையப்படுத்துவதாய், மற்றவரது இன்பதுன்பங்களைப் புரிந்துகொள்பவராய், மற்றவரது உணர்வுகளை மதிப்பவராய், அன்புக் கலாச்சாரத்தை மேம்படுத்துவார். உண்மையான அன்பு எப்பொழுதும் சுதந்திரமாகக் கொடுக்கக்கூடிய கொடையாக இருக்கின்றது. என்னிடமுள்ள நல்லவற்றையெல்லாம் உன்னோடு பங்கிட்டுக் கொள்ள விரும்புகிறேன். இதற்கு எந்தவித போட்டியும் தேவையில்லை. நிபந்தனையும் தேவையில்லை. இவ்வாறு உன்னிடமுள்ள நல்லவற்றையெல்லாம் என்னுடன் பகிர்ந்துகொள்ள முன்வந்துவிட்டாய். இந்த இணக்கப் பாடே உண்மையான அன்பின் அடிப்படையாக அமைகின்றது. உனது அன்புக் கொடைகளை எனக்குக் கொடுக்க என்னைத் தேர்ந்து எடுத்துவிட்டாய். உனது வளர்ச்சியிலும் மகிழ்ச்சியிலும் நான் அக்கறை காட்டுகின்றேன். உன்னை நான் எப்பொழுதும் அன்பு செய்கின்றேன். என்னை நீ எப்பொழுதும் அன்பு செய்கின்றாய். இதில்தான் எமது அன்பிற்கான அர்ப்பணம் நிறைவாக்கப்படுகின்றது.

“அன்பு பொறுமையுள்ளது. நன்மை செய்யும். பொறாமைப்படாது. தற்குழ்ச்சிகொள்ளாது. அன்பு இழிவானதைச் செய்யாது. தன்னமை நாடாது. எரிச்சலுக்கு இடம்கொடாது. தீங்கு நினையாது. தீவினையில் மகிழ்வறாது. மாறாக, உண்மையில் அது அகமகிழும். அன்பு அனைத்தையும் தாங்கிக் கொள்ளும். அனைத்தையும் நம்பும். அனைத்தையும் எதிர்நோக்கியிருக்கும். அனைத்திலும் மனஉறுதியாயிருக்கும். அன்பு ஒருபோதும் அழியாது” (1 கொரி. 13).

“உண்மையான அன்பை நான் என் வாழ்நாளில் முதன்முறையாகக் கண்டுகொண்டேன். அன்பு என்பது மனிதன் விரும்பித் தேடக்கூடிய இறுதியான உயர்ந்த குறிக்கோள் என்பதே அந்த உண்மை. கவிதையும் மனித சிந்தனையும் நம்பிக்கையும் எடுத்துரைக்கவேண்டிய மிக உன்னத இரகசியத்தின் பொருளை அப்போது உணர்ந்து கொண்டேன். மனிதனின் மீட்பு அன்பின் வழியாகவும் அன்பிலும்தான் கிடைக்கும் என்பதே அந்த இரகசியம்” என்கின்றார் டாக்டர் விக்ரர் பிறாங்கிள். அன்பு குணப்படுத்துகின்றது. அது கொடுப்போரையும் பெறுவோரையும் குணப்படுத்துகின்றது.

எனலே, நான் அன்பு செய்யவிரும்புகின்றேன் எனின்,

- என்னை மையப்படுத்தியிருக்கும் உள்மனச் சிறையை உடைக்க நான் தீர்மானம் எடுத்துவிட்டேன்.
- ஏனையோரது உயர்விற்காக அர்ப்பணிக்கக் கற்றுக் கொண்டேன்.
- ஏனையோரது உணர்வுகளுக்கு கரிசனையுடன் செவிமடுக்க ஆரம்பித்துவிட்டேன்.
- என்னைப் பற்றிய நேர்மையான விமர்சனங்களை ஏற்றுக்கொள்ள முன்வருகின்றேன்.
- எனது உண்மை "நான்" ஐ அச்சமின்றி வெளிக்காட்ட ஆர்வம் காட்டுகின்றேன்.
- எல்லையின்றிக் கொடுப்பதில் தீவிரம்காட்டுகின்றேன்.
- என்னை நான் அன்பு செய்வதில் அர்த்தம் காணுகின்றேன்.
- என்னைப் பற்றிய போலியான எண்ணங்களைத் தகர்த்தெறிந்து விட்டேன்.

**"மனிதன் அன்பு இன்றி வாழமுடியாது.
அன்பு அவனுக்கு வெளிப்படுத்தப்படாவிடின்,
அன்பை அவன் ஏற்றுக்கொள்ளாவிடின்,
அதில் அவன் பாங்குபொறாவிடின்,
அவன் தனக்கே ஒரு புதிராகவும்
அவனது வாழ்க்கை உணர்வற்றதாகவும் காணப்படும்"
- புனித 2ம் யோான் பவுல்.**

- சீடன் : எனக்கு இப்ப சரியான கோபம் வருகுது. எனது அம்மாவைக் கண்டாலே அவைவப் பிடிக்கல்ல.
- குரு : எப்பொழுதுமா அல்லது இப்பதானா?
- சீடன் : இப்ப மூன்று மாதமாகக் கடுங் கோபம் வருது. எனது அம்மா என்ற தங்கச்சி சார்பாக செல்லம் காட்டி என்னைப் புறக்கணிக்கிறா. என்னோடு முகம் கொடுத்து பேசிறாங்க இல்லை. ஒருநாள் அம்மா சரியான காய்ச்சலால் வருத்தமாகியிருந்தா. நான் தேத்தண்ணி வைத்துக் கொடுத்தன் அம்மா குடிக்காமல் அதைத் தூக்கி ஊத்திற்றா.

- குரு : உங்களால உங்கட அம்மாவைப் புரிஞ்சிக்க முடியல்ல. அவ கடுங்கோபக்காரிபோல இருக்கு?
- சீடன் : இல்லையங்க. நான்தான் எல்லாவற்றுக்கும் காரணம். அம்மாவைப் புரிஞ்சுக்காம அவமீது பாயுறது. கடுமையாகத் திட்டிறது, பொறுப்பில்லாமல் பேசுவது. அவ ஒதுங்கிப் போனாலும் நான் விடமாட்டேன். அவவை அழவைக்காமல் என் பொழுது போகாது.
- குரு : அப்ப, அம்மா நல்லவங்க என்று சொல்லுறீங்க.
- சீடன் : ஆமா, என்ர அம்மா நல்லவ. அவவிடம் மன்னிப்புக் கேட்டு நான் புதுப் பிள்ளையாக வாழப்போறன். அம்மாவிடம் எவ்வளவோ நல்ல குணங்கள் உள. அவ எனக்காகச் செய்த தியாகங்கள் எத்தனை? அம்மாவின் நல்ல பக்கத்தை நான் பார்க்கத் தொடங்கிற்றன். இனி நான் கோபப் படமாட்டேன்.
- குரு : தம்பி, நீ நல்ல பிள்ளை. அம்மாவின் செல்லப்பிள்ளை. நல்லபடி வாழ நல்வாழ்த்துக்கள்!

3. கனவுகள்

ஆழ்மனதில் புதைந்துகிடக்கும் உணர்வுகள், உண்மைகளின் ஒருவகை வெளிப்பாடே கனவாகும். உளவியலாளர் சிக்மன்ட் புரொயிட் 1900ல் வெளியிட்ட “கனவுகளின் விமர்சனம்” எனும் நூலின் வழியாக கனவின் சரித்திரத்தில் ஒரு புரட்சியைத் தோற்றுவித்தார். இவரது கருத்துப் படி, கனவு என்பது ஆழ்மனத்தைப் படம்பிடித்துக் காட்டும் கண்ணாடி ஆகும். மேலும், அமூக்கிப் புதைக்கப்பட்ட ஆசைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு கையாளும் ஒரு வழியே கனவு என்று புரொயிட் கூறுகின்றார்.

கிப்போகிறெட்டஸ் கனவு ஆவியின் செயற்பாடு எனக் கண்டார். உடலுக்குள் இருக்கும் செயலாற்றுதிறன் மனிதர் எல்லோருக்கும் இருக்கின்றது. மனிதன் உடல் தூக்கநிலையில் இருக்கும்பொழுது அவனுடைய ஆவி துடிதுடிப்பாகச் செயற்படுகின்றது. அவன் விழித்திருக்கும் பொழுது அவனது உடல் செல்கின்ற இடங்கள், பார்க்கின்ற பொருட்கள், அனைத்தும் மனிதனின் ஆவிக்கு வெளிச்சமாய் புலப்படுகின்றது.

பிளேட்டோ, சோக்ரட்டீஸ் போன்ற பண்டைய அறிஞர்களும் அவர்களது மாணவர்களும் கனவு ஒரு கலை என நம்பினர். கெட்ட கனவுகள் மனிதனிலிருக்கும் கீழ்த்தரமான பண்புகளில் தோன்றுகின்றன எனப் பிளேட்டோ கருதினார். படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் நல்ல சிந்தனைகளை மனதில் தோற்றுவித்து ஒருமுகப்படுத்துவது கெட்ட கனவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு ஏதுவாகின்றது.

கனவுகள் உளவியலானவை எனப் புனித அகுஸ்தீனார் வலியுறுத்தினார். ஏனெனில் அவை மனிதனின் மனநிலையைப் பிரதிபலிப்பதாக அமைகின்றன. புனித தோமாவஸ் அக்வைனஸ் பொதுவாக நான்கு காரணிகளால் கனவு உண்டாகின்றது என்கின்றார். அவையாவன:

1. ஆன்மீகக் காரணிகள்
2. உள்ளார்ந்த உடல் சம்பந்தப்பட்ட காரணிகள்

3. சூழ்நிலை

4. வெளியார்ந்த ஆன்மீக காரணிகள் (கடவுள், வானதூதர், பசாசு).

உளரீதியான காரணிகளே கனவுகளை உருவாக்கின்றன என சில உளவியாளர்கள் கருதுகின்றார்கள். மனக் கிளர்ச்சியினால் வெளிப்படுத்தப் படுவதே கனவு என்கின்றார் தோமாஸ் பாப்ஸ். தூங்கும்பொழுது எம்மில் ஏற்படும் வெவ்வேறு மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப பலதரப்பட்ட கனவுகள் தோன்றுகின்றன.

முதன்முதலாகக் கனவுகளை வரிசைப்படுத்தி பகுப்பாய்வுசெய்தவர் கால் யுங் ஆவார். இவரது ஆய்வுப்படி, கனவுகள் அமூக்கிப் புதைக்கப்பட்ட ஆசைகள் மட்டுமல்ல முழு ஆளுமைக்கும் உதவும் நல்ல, தீய காரியங்களைச் சுட்டும் நிகழ்வே கனவாகும். கனவுகளுக்கு இழப்பீடு செய்யக்கூடிய ஒருதனிப் பண்பு இருப்பதையும் கால் யுங் சுட்டிக்காட்டினார்.

அல்பிறட் அட்வர் கனவு என்பது ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கைப் பண்பை வெளிப்படுத்துவது என்கின்றார். கடந்தகால அனுபவங்களைப் புரிந்துகொள்ளல், தற்போதுள்ள பிரச்சினைகளைக் கண்டுணர்தல், எதிர்காலத் திட்டங்களை அறிந்து கொள்ளல் போன்றன கனவினால் சாத்தியமாகின்றன.

1959ம் ஆண்டு பீற்றர் டிரிப் தொடர்ந்து இருநூறு மணி நேரம் தூங்காமலிருந்து சாதனை நிலைநாட்டினார். ஆரம்பத்தில் ரொம்ப ஆர்வமாக இருந்தார். எனினும் இறுதிநேரத்தில் பேச்சில் தெளிவின்மையும் தொடர்பின்மையும் மனமுதிர்நோய்க்குத் தள்ளப்பட்டதன்மையும் காணப்பட்டதாகத் தெரியப்படுத்தினார்.

நூண்டா கார்ட்னர் இருநூற்று அறுபத்தி நான்கு மணி நேரம் தூங்காமலிருந்து சாதனைசெய்தார். இவர் தொண்ணூற்றி ஆறாவது மணி நேரத்தில் எரிச்சல் அடைந்ததாகவும் கவனம் செலுத்த இயலாதவராகவும் ஞாபகசக்தி குறைந்தவராகவும் காணப்பட்டார். ஒன்பதாவது நாளில் ஒரு வாக்கியம்கூட முழுக்க முடிக்க முடியாமல் கஸ்ரப்பட்டார். மேலும் புன்சிரிப்பின்றி உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தமுடியாமல் வேதனைப்பட்டார்.

இறுதிநாட்களில் நரம்பியல் மாற்றங்களையும் பார்வைக் குறைவையும் வலதுகண் பக்கவாட்டில் இழுக்கப்படுவதையும் இதயத் துடிப்பு அதிகரிப்பதையும் உடல்வெப்பநிலை குறைவடைவதையும் அனுபவித்தார்.

இரவு முழுவதும் ஒவ்வொரு தொண்ணூறு நிமிடத்திற்கும் கனவு வருகின்றதாம். எட்டு மணிநேரத் தூக்கத்தில் இரண்டு மணி நேரம் கனவு கண்டதாகத் தூக்கத்தை ஆராய்ந்தவர்கள் கூறுகின்றார்கள். பொதுவாக வீட்டுக்கு விருந்தாளியாக வந்த ஒருவர் இரவுத் தூக்கத்தின்பின்னர் காலை எழும்பியதும் முதற்கேள்வி “இரவு நன்றாகத் தூங்கினீர்களா” என்பதுதான். தூக்கம் மனிதனுக்கு நல்ல மருந்து. அன்றாடப் பிரச்சினைகளைச் சிறிது நேரம் மறக்கச் செய்யும் ஒரு நிவாரணியாகவும் உடல்நலத்தையும் மன நலத்தையும் ஒருங்கே பிரதிபலிக்கும் ஒரு கருவியாகவும் அது விளங்குகின்றது.

தூங்குகின்ற மனிதனுக்கு விருந்தளிக்கும் கோர்வையாக காட்சிகள், சித்திரங்கள் அல்லது நிகழ்ச்சிகளைக் “கனவு” என ஒக்ஸ்போர்ட் அகராதி வரையறுக்கின்றது. “கனவு ஆளுமையை ஒருங்கிணைக்க இட்டுச் செல்லும் ராஜபாதை” என்கின்றார் பிறெட்ரிக் கோல்ஸ். நாம் இருக்கின்ற நிலையை அப்படியே உள்ளவாறே நமக்குப் படம் பிடித்துக் காட்டுவதே கனவு ஆகும்.

புறொயிட்டிடம் சிகிச்சைபெற்ற ஓர் இளம்பெண்ணின் கனவு பின்வருமாறு:

“நான் படியில் நடந்து மேலே சென்றுகொண்டிருக்கின்றேன். என்னுடன் எனது அம்மா, சகோதரி உடன்வருகின்றார்கள். இறுதிப்படியை அடைந்ததும் என் சகோதரி குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கின்றாள்.” இக்கனவைப் புறொயிட் இவ்வாறு விளக்குகின்றார்.

படி - வெற்றிக்கு அடையாளம்

தாய் - பணியின் குறியீடு

குழந்தை - புதுவாழ்வின் அடையாளம்

படி ஏறுதல் - வாழ்வின் உணர்வை அடைதல்.

விளக்கம்:

அவள் வாழ்க்கை எனும் படியில் ஏறி வாழ்க்கையின் உயர்வை அடைவாள். நல்ல வேலை கிடைக்கும் (அம்மா என்பது வேலையைக் குறிக்கின்றது). சகோதரி என்பது எதிர்பார்க்கப்படும் அன்பும் காதலுமாகும். அவள் ஈன்ற குழந்தை பதுவாழ்வு மலந்துவிட்டது என்பதைக் காட்டுகின்றது.

பிரெட்ரிக் முன்வைக்கும் கனவு பின்வருமாறு:

“கனவில் நான் ஓர் உலர்ந்த ஏரியைப் பார்க்கின்றேன். ஏரியின் மத்தியில் ஒரு தீவு இருக்கின்றது. மேலும் அங்கு சிறிய திமிங்கலம் போன்ற பிராணிகளைப் பார்க்கின்றேன். அவை வட்ட வடிவாகக் காட்டிநிற்கின்றன. அதைப் பார்க்கும்பொழுது ஏதோ ஒரு மதச்சடங்கு நடப்பதுபோல் தோன்றுகின்றது அவற்றைப் பார்த்து நான் கவலைப்படுகின்றேன். அவை சுவாசிக்கின்றன. ஆனால் அந்த ஏரியில் தண்ணீர் வற்றிக்கொண்டு போகின்றது. அவற்றுள் பெரும்பாலான திமிங்கலங்கள் ஆண் திமிங் கலங்கள். ஆனால் அவை சிறிது நேரத்தில் இறந்துவிடும். என் அருகே ஒரு திமிங்கலம் இருந்தது. அதன் வயிற்றுப்பகுதி முள்ளம் பன்றியின்மேல் உள்ள முட்கள் போல் காணப்பட்டது. தண்ணீர் குறைவதற்கு ஒரு நன்மை இருக்கிறது என நான் நினைத்தேன். தண்ணீர் முழுவதும் குறைந்துபோனால் ஏரியில் காசு, பொருட்கள் முதலியன விழுந்திருந்தால் அவற்றை எடுக்கலாம் என நான் நினைத்தேன். அங்கு பழைய அனுமதிச் சீட்டு மட்டுமே கிடைத்தது.

- பெர்ல்ஸ் : அனுமதிச் சீட்டாக நடித்துக் காட்டுவீர்களா?
கனவு கண்டவர் : ஒரு பழைய அனுமதிச் சீட்டு என்னால் எந்தப் பயனுமில்லை. மதிப்புமில்லை. அதனால் நான் வீசப்பட்டேன். அதையே நான் கனவில் செய்தேன்.
பெர்ல்ஸ் : இதைப் பற்றிய உங்கள் உணர்வு என்ன?
கனவு கண்டவர் : இதை நான் விரும்பவில்லை. பிரயோசனமில்லாதது.
பெர்ல்ஸ் : இந்த அனுமதிச் சீட்டு பற்றி ஏதாவது சொல்வீர்களா? இந்த அனுமதிச்சீட்டைப் பார்ப்பதற்கு முன்னால் பல நிகழ்வுகள் நடந்துள்ளன. எனவே முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என நான் நினைக்கின்றேன்.

- கனவு கண்டவர் : (பெருமூச்சுடன்) பிரயோசனமில்லாதது. பழையது. நான் அந்த அனுமதிச் சீட்டு. அதனால் இப்பொழுது எந்தப் பயனுமில்லை.
- பெர்ல்ஸ் : இப்பொழுது ஓர் ஏரியாக இருந்து பேசுங்கள்.
- கனவு கண்டவர் : நான் ஓர் ஏரி... நான் உலர்ந்து கொண்டிருக்கின்றேன். நான் காணாமல்போகின்றேன். தண்ணீர் வற்றிப் போகின்றது. ஆனாலும் நான்வற்றித் திரும்பவும் புவியுடன் ஒன்றுசேருகின்றேன் அந்த ஏரியில் செடிகள் வளரும். என்னால் பயனுண்டு.
- பெர்ல்ஸ் : இதிலுள்ள நிகழ்கால அர்த்தத்தை நீ புரிந்து கொண்டீரா?
- கனவு கண்டவர் : ஆம் என்னால் உருவாக்கமுடியும். நான் உணவாக இருக்கின்றேன். பூமியை வளப்படுத்துகின்றேன். உயி ளுட்டுகின்றேன். செடி. கொடிகள், மிருகங்கள், மனிதர் கள் போன்றோர் என்னால் பயன் பெறுகின்றனர்.
- பெர்ல்ஸ் : நீர் இதிலுள்ள முரண்பாட்டைக் கவனித்தீரா? மேலோட்டமாக நீ பார்த்தது பயனில்லாத அனுமதிச் சீட்டு. ஆனால் ஆழமாகச் சிந்திக்கும்பொழுது ஏரி வலிமையைக் குறிக்கின்றது.
- கனவு கண்டவர் : எனக்கு அனுமதிச் சீட்டு தேவையில்லை. பொருட் களை உருவாக்குவதற்கும் உயிளுட்டுவதற்கும் அனுமதிச் சீட்டு தேவையில்லை.

இவ்வாறு பெர்ல்ஸ் உயிளுட்டமான மனநிலையை உருவாக்க முனைகின்றார். நமது ஆளுமையை முழுமையடையச் செய்யவும் கனவுகள் பெரிதும் உதவுகின்றன.

**இனிய நல்வாழ்வின் வெளிப்பாடே இனிய உறக்கம்
இதில் இனியவை கனியாக ஆய்விடல் ஆய்லாமே!**

- மாணவன் : ரீச்சர், என்னால் படிக்கமுடியவில்லை.
- ஆசிரியை : ஏன் தம்பி? வீட்டில் ஏதேன் பிரச்சினையா?
- மாணவன் : அப்பாவும் அம்மாவும் ஒரே சண்டை.. வீட்டில் நிம்மதியாகப் படிக்க, அமைதியாகத் தூங்க விடுறாங்க இல்லை.
- ஆசிரியை : நீங்க ரொம்ப கெட்டிக்காரன். வீட்டுவேலை எல்லாம் ஒழுங்காகச் செய்திற்றுவாநீங்க. படிக்கவேண்டும் என்ற ஆசை உங்கட்ட நிறைய இருக்கு. நீங்க சந்தோசமாகப் படிப்பதோடு வீட்டுச்சூழலையும் மாற்றுவீங்க என்பதை நம்புங்க.
- மாணவன் : உண்மையாகவா ரீச்சர்? இது கனவு இல்லை என்பதை உணருகின்றன்.
நானும் மாறி வீட்டையும் மாற்றும் ஆற்றல் என்னிடம் உண்டு. நான் இனிமேல் நல்லாப் படிப்பன் ரீச்சர். சரியானநேரத்தில் என்னைப் புரிஞ்சுகொண்டு என்னை உற்சாகப்படுத்தியதிற்கு நன்றி, ரீச்சர்!

4. ஆற்றுப்படுத்தல்

4.1. ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான வரைவிக்கணம்

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

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

ஆற்றுப்படுத்தல் துறைக்கு விசேட பங்களிப்புச் செய்த நூலாக கார்ள் நோயர்ஸ் எழுதிய ஆற்றுப்படுத்தலும் குணப்பத்தலும் என்ற நூல் விளங்குகின்றது. “உளவியலாளராக இருந்தாலும் சரி, ஆசிரியராக இருந்தாலும் சரி அவர் மனிதனுடைய ஆளுமையின் ஒழுங்கிணைப்பிற்கு அளவற்ற கவனம் செலுத்தவேண்டும் என்றும் பிரச்சினைகளை அல்ல, மனிதனையே மையமாகக் கொள்ளவேண்டும்” என்றும் கார்ள் நோயர்ஸ் வலியுறுத்துகின்றார். ஆற்றுப்படுத்துனர்கள் சாதாரண மனிதரோடு தொடர்புகொண்டு அவர்களுடைய ஆளுமையை முழுமையடையச் செய்வதில், வளர்ப்பதில், துல்லியமாக்குவதில், மேம்படுத்துவதில் அதிக

சிரத்தையுடையவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள். மனிதனின் முழுமையான நலனில் அக்கறையுடையவர்களாகச் செயற்படுகிறார்கள். இத்துறையின் வளர்ச்சியில் நோய்க்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துவந்த மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

ஆற்றுப்படுத்தல் துறையில் ஆற்றுப்படுத்துனர், துணைநாடுனர் என இரு பிரிவினரைக் காணலாம். ஆற்றுப்படுத்துனர் ஆற்றுப்படுத்தலில் புலமைமிக்கவராகவும், மனித உறவுகளில் கற்றோரைக் கவர்ந்திழுப்பவராகவும் பிறரது நம்பிக்கைக்கு உரியவராகவும் இருக்க வேண்டும் என்று ஆய்வாளர் ஸ்ரோங் கூறுகின்றார். ஆற்றுப்படுத்துனர் தனிமனித குணாதிசயங்களையும் கல்வியையும் கோட்பாட்டுப் பிடிப்பையும் கட்டாயமாக விரிவுபடுத்தல்வேண்டும். ஆற்றுப்படுத்துனர் துணைநாடுளரோடு நல்லுறவை வளர்ப்பதிலும், அவரை அவரது நிலையில் ஏற்றுக்கொள்வதிலும் நேர்மையோடு தன்னை வெளிப்படுத்துவதிலும் உணர்வுக்குள் நுழைந்து புரிந்துகொள்வதிலும் சிறப்புற்று விளங்கவேண்டும். துணைநாடுளரோடு சீர்மியர் கொண்டுள்ள உறவுகளின் இயல்பைப் பொறுத்தே நல்ல விளைவுகளைப் பெறலாம் என கார்ள் நோயர்ஸ், சார்க்ப், கிரேமர் ஆகியோரின் ஆய்வுகள் சான்றுபகருகின்றன.

ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது உணர்வுரீதியான பிரச்சினைகளுக்கு பொருத்தமான தீர்வு காணும் ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடாகும். ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது நம்பிக்கை, பாதுகாப்பு, மாற்றம் போன்றவற்றை உள்ளடக்கும் தனித்து அல்லது குழுவாக அல்லது குடும்பமாக மேற்கொள்ளப்படும் ஒருவகையான உறவாகும்.

ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது இறந்தகால, நிகழ்கால, எதிர்கால உணர்வுகள், சிந்தனைகள், செயற்பாடுகள் போன்றவற்றோடு எழும் இருவழித் தொடர்பாடலாகும். இது உளநல உதவியாளருக்கும் துணைநாடுளருக்கு மிடையே இடம்பெறும் ஆரோக்கியமான, பரஸ்பர உணர்வுரீதியான உரையாடலாகும்.

ஒருங்கிணைந்த பலதரப்பட்ட செயற்பாடுகளைக் கொண்டமைந்த தொடர்முயற்சியே ஆற்றுப்படுத்தலாகும். அவை வருமாறு

01. துணைநாடுளர்களுக்கு உதவி தேவைவப்படுகின்றது என்பதை அவர்களே கோவைப்படுத்திச் செயற்பட உதவுதல்
02. சிகிச்சைக்கான இலக்குகளையும் தேவைகளையும் வகைப்படுத்தல்
03. ஆற்றுப்படுத்தலின் அனுகூலங்களை துணைநாடுளர் கண்டுணரக் கற்றுக்கொடுத்தல்
04. நம்பிக்கையையும் மாற்றத்திற்கான ஆர்வத்தையும் அதிகரித்தல்
05. குணக் கோளாறுகளை இனம்காணுதல்
06. துணைநாடுளரின் நிய உலகினை ஆய்வுசெய்தல்
07. துணைநாடுளரின் பண்பாட்டுப் பின்னணியைப் புரிந்துகொள்ளல்
08. குடும்பப் பின்னணியை ஆராய்தல்
09. துணைநாடுளரின் சிந்தனை, பேச்சு, நடத்தை தொடர்பான எந்திரமற்ற தன்மைகளை எதிர்கொள்ளல்
10. துணைநாடுளர் வாழ்விற்கான பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள ஊக்கு வித்தல்
11. ஆக்கபூர்வமான மீளாய்வினை துணைநாடுளர் மேற்கொள்ள உதவுதல்.
12. புதியமுறையில் வாழ்வதற்கான வாய்ப்புக்களைத் திட்டமிட்டு அமைத்துக் கொள்ளல்
13. ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான பொருத்தமான இடத்தையும் நேரத்தையும் தேர்ந்து கொள்ளல்.

4.2. ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான திறன்களும் இலக்குகளும்

- 4.2.1. ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான திறன்கள்
 - 4.2.1.1 இனம்காணுவதற்கான திறன்கள் – கேள்வி கேட்டு, மதிப்பீடு செய்து, துணைநாடுளரின் நிலைப்பாட்டினை அறிந்துகொள்ளல்.
 - 4.2.1.2 ஆய்வுசெய்வதற்கான திறன்கள் – தற்சார்பற்றமுறையில் ஆய்விற்கான அணுகுமுறைகளைக் கையாளுதல்.
 - 4.2.1.3 துணைநாடுளரோடு நல்லுறவுகொள்வதற்கான திறன்கள் துணைநாடுளர் தானாகவே தீர்வு காணுவதற்கும் தீர்மானம் எடுப்பதற்கும் பரஸ்பர நம்பிக்கை நிறைந்த திறந்த மனப்பான்மை உருவாக்கத்திற்கும் உதவிநல்குதல்.
 - 4.2.1.4 கருத்துருவாக்கத் திறன்கள் – சுய விழிப்புணர்வையும் துணைநாடுளரின் ஆழமான உள்மன வெளிப்பாடுகளையும் உய்த்துணர உதவிநல்கல்.

- 4.2.1.5. செயற்பாட்டிற்கான திறன்கள் - துணைநாடுனர் சரியான செயற்பாட்டை முன்னெடுக்க உட்குவிப்பு நல்கல்.
- 4.2.1.6. குழுச்செயற்பாட்டு திறன்கள் - துணைநாடுனர் தானாகவே முரண்பாடுகளுக்கு பொருத்தமான தீர்வுகளை அடைவதற்கு குடும்ப ரீதியாக, குழுவீதியாக கீழமைவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
- 4.2.1.7. மதிப்பீட்டுத் திறன்கள் - மாற்றத்திற்கான செயற்பாடுகளில் இறங்கும் பொழுது ஏற்படும் மாற்றங்களைத் துல்லியமாக அளவிடத் துணைபுரிதல்.

இவை துணைநாடுகளின் மத்தியில் சிகிச்சை தொடர்பாக பொருத்தமான தொடர்புகளை உட்குவிப்பதோடு சீரான மாற்றங்களையும் அவர்களில் தோற்றுவிக்கின்றன. மேலும், துணைநாடுகளின் மனங்களில் வாழ்வதற்கான நம்பிக்கை துளிர்விட ஏதுவாகின்றன.

4.2.2 ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான இலக்குகள்

ஆக்கபூர்வமான வாழ்வியல்திட்டத்தை முன்வைத்தலே ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான இலக்குகளாகும். அவை பின்வருமாறு:

- 4.2.2.1. உளஅபிவிருத்தி தொடர்பாகவும் மாற்றப்பாடு தொடர்பாகவும் முன் கூட்டியே திட்டமிடலும் படைப்பாற்றல் திறனுடன் கேள்விகேட்டலும்.
- 4.2.2.2. எண்ணம், உணர்வு, நடத்தை ஆகிய மூன்றையும் ஆளுமையோடு ஒருங்கிணைப்பைச் செய்தல்
- 4.2.2.3. நெருக்கீடு தொடர்பாக செயற்றிறன்மிக்கநிலையில் ஆக்கபூர்வமாகப் பதிலளித்தலும் நிகழ்காலவாழ்வில் எதிர்மறையான தாக்கத்தைக் குறைத்தலும்.
- 4.2.2.4. ஒத்தகுழுவினர், குடும்பத்தினர், உறவினர், நண்பர்கள் போன்றோரோடு சீரான, பரஸ்பரரீதியான உறவாடலைத் தோற்றுவித்தல்.
- 4.2.2.5. இயலாதவைகளை இனங்கண்டு, ஆற்றல்களை வலுவூட்டி, தன்னுணர்வுட்டம் பெறுதல்.
- 4.2.2.6. வாழ்வின் முழுமையான இயல்புபற்றி ஈர்ப்புக்கொண்டு வாழ்வியல் அம்சங்களை ஒருங்கிணைத்தல்.
- 4.2.2.7. துணைநாடுனர் வாழ்வில் சீரான தெரிவுகளை உடனுக்குடன் மேற்கொள்ள, ஆரோக்கியமான தீர்மானங்களைத் தாங்களே எடுக்கப் பயிற்றுவித்தல்.

4.3. உறவின் அவசியமும் ஆற்றுப்படுத்துனருக்கான பண்புகளும்

4.3.1. உறவின் அவசியம்:

ஆற்றுப்படுத்துனரும் துணைநாடுனரும் கொண்டிருக்கக்கூடிய உறவு பற்றிப் பின்வருமாறு விளக்கலாம்:

- 4.3.1.1. நேர்மாற்றம் ஏற்படுவதற்கான தளம் ஆற்றுப்படுத்துனரும் துணை நாடுனரும் தம்மகத்தே உருவாக்கிக்கொள்ளும் சீரான உறவாகும்.
- 4.3.1.2. இந்த உறவு வெளிப்படையான இலக்கை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இலக்கு நிறைவேறியதும் உறவிற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கப்படும்.
- 4.3.1.3. துணைநாடுனர் தனது பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு தனது கட்டுப் பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க ஆற்றுப்படுத்துனர் உதவிநல்குவார்.
- 4.3.1.4. துணைநாடுனர் நேர்மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கு பரஸ்பர உறவின் அடிப்படையில் ஆற்றுப்படுத்துனர் தூண்டியாக இயங்குவார்.
- 4.3.1.5. இனம், மறை, பால்நிலை, கலாச்சாரப் பின்னணி போன்றவை மதிக்கப்பட்டநிலையில் ஆற்றுப்படுத்தும் உறவு பேணப்பட வேண்டும்.
- 4.3.1.6. உறவில் உண்மை, ஏற்றுக்கொள்ளுதல், ஒத்துணர்வு, நம்பிக்கை, சுதந்திரம், ஆக்கபூர்வமான செயற்பாட்டிற்கான தூண்டுதல் போன்றவை ஆழமான மாற்றங்கள் அரும்புவதற்கு ஆதாரமாக அமைகின்றன.
- 4.3.1.7. இலக்குகள் தொடர்பான இணக்கப்பாடு, முறைகள் தொடர்பான இசைவுடைமை, திறந்த தொடர்பாடல், இருவழித்தொடர்பான பங்கு டமை போன்றவையே ஆற்றல்மிக்க உறவாடலை உறுதிப்படுத்து கின்றன.
- 4.3.1.8. இவ்வறவானது இயக்கப்பண்டையதாய் இலகுவில் மாற்றத்தை வேண்டி நிற்கின்றது.

4.4 ஆற்றுப்படுத்துனருக்கான பண்புகள்

ஆற்றுப்படுத்துனர் ஆற்றுப்படுத்துதலில் புலமைமிக்கவராயும் மனித உறவுகளில் பிறரைக் கவர்ந்திழுப்பவராயும் மேலான நம்பிக்கைக்குரியவராயும் செயற்படுவார். உணர்வுகள், மனநிலைகள், மதிப்பீடுகள், தொடர்புகள், தேவைகள் பற்றித் தெளிவுள்ளவராயும் கரிசனையுடையவராகவும் இருப்பார்.

ஆற்றுப்படுத்துனருக்கான பொதுவான பண்புகள் பின்வருமாறு:

- 4.3.2. அர்ப்பணம்: ஆற்றுப்படுத்துனர் துயைநாடுகளின் மனமாற்றம் தொடர்பாக ஈடுபாடுடையவராய் ஆர்வத்தோடும் அர்ப்பணத்தோடும் செயற்பட்டு, துணைநாடுகளின் மகிழ்சியை இரட்டிப்பாக்குதல்.
- 4.3.3. நம்பகத்தன்மை: துணைநாடுகளின் நம்பகத்தன்மைக்கு உரித்தானவராக, அவரது உள்ளரங்கங்களை அம்பலப்படுத்தாது இரகசியம்பேணி, ஆற்றுப்படுத்துனர் இயங்க முன்வருதல்.
- 4.3.4. ஒத்துணர்வு: துணைநாடி வருபவரின் அக உலகிற்குள் ஆற்றுப்படுத்துனர் உள்நுழைவதையே இது குறிப்பிடுகின்றது. அவர் எவ்வாறு தன்னை, பிறரை, உலகை, இறைவனைக் காண்கின்றார் என்பதைக் கண்டுகொள்வதாகும். ஆற்றுப்படுத்துனருக்கும் துணைநாடுளருக்குமிடையே நல்லுறவும் நட்பும் நீடிப்பது குணமாக்கலை இலகுபடுத்தும்.
- 4.3.5. குணமாக்கும் சக்தி: ஆற்றுப்படுத்துனர் வலு, ஈர்ப்பு, புலமை போன்றவற்றைக் கொண்டிருந்து ஆக்கபூர்வமான மாற்றத்தைத் தூண்டுவிக்க முன்வருகின்றார். துணைநாடுனர் தனக்குள்ளே பல ஆற்றல்களைக் கொண்டுள்ளார் என்பதை ஆற்றுப்படுத்துனர் நம்பவேண்டும். துணைநாடுனர் தானாகவே சிந்தித்து தீர்மானம் எடுக்கும் தகமையுடையவர் என்பதையும் குணமாக்கும் சக்தியைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளார் என்பதையும் தெளிவுபடுத்தும் ஆற்றலை ஆற்றுப்படுத்துனர் கொண்டிருப்பார்.
- 4.3.6. உண்மையாக நடந்துகொள்ளல்: அனுபவம், விழிப்புணர்வு, வெளிப்பாடு ஆகியவை ஒன்றோடொன்று இணைவற்று இருக்கவேண்டும் என்பதையே இப்பண்பு குறிக்கின்றது. கோபப்பட்ட நபரிடம் “நீர் ஏன் கோபப்படுகின்றீர்?” எனக் கேட்டபொழுது, “நான் கோபப்படவில்லையே” எனப் பதில் சொல்லப்பட்டால் அது பொருத்தமற்ற வெளிப்பாடாகும்.
- 4.3.7. திட்டவட்டமாகச் செயற்படுதல்: துணைநாடுனர் பிரச்சினையை விருந்து நழுவிச் செல்வதையோ அல்லது பாதுகாப்புக் கவசங்களைப் பயன்படுத்துவதையோ தவிர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். பல பிரச்சினைகளோடு துணைநாடுனர் வந்திருப்பின், எப் பிரச்சினையை முதலில் ஆரம்பிப்பது எனத் திட்டவட்டமாகத்

தீர்மானித்துச் செயற்பட ஆற்றுப்படுத்துனர் உதவி நல்குதல் வேண்டும்.

- 4.3.8. தங்கியிருக்கும் நிலைப்பாட்டை சுயவிருப்போடு தவிர்த்துக்கொள்ளல்: துணைநாடுகள் தானே முடிவுகள் எடுக்கும்படியாக ஆற்றுப்படுத்துனர் தூண்டுவிக்க வேண்டும். துணைநாடு தொடர்ந்து தன்னிலே தங்கியிருக்கவேண்டும் என்ற ஆசையை அகற்றிவிட வேண்டும்.
- 4.3.9. சுயநலப் பண்பாடு தவிர்க்கப்படல்: சுயவிளம்பரத்திற்காக ஆற்றுப்படுத்தல், நேரத்தை வீணாக்கல், துணைநாடுரைத் தனது சொந்த நலனுக்காகப் பயன்படுத்தல், பாலியற் பிரயோகம் போன்ற வற்றை முற்றுமுமுதாகத் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- 4.3.10. அறிவுத் தெளிவு: ஆற்றுப்படுத்துனர் ஆற்றுப்படுத்துதல் துறையில் காணப்படும் கோட்பாடுகளையும் நுணுக்கங்களையும் தெரிந்து தெளிவு பெற்றிருத்தல்வேண்டும். இத்துறையில் தேர்ச்சிபெற்றவரோடு தொடர்புகொள்வதன் மூலமாகவும் துறைசார் அனுபவங்களின் ஊடாகவும் ஆய்வினை ஆழப்படுத்துவதன் மூலமாகவும் துணைநாடுரைத் துரிதமானமுறையில் குணப்படுத்தலாம்.
- 4.3.11. இயைபாக்கம்: இறுக்கமாக இராது துணைநாடுளின் தேவையை முன் வைத்து ஆற்றுப்படுத்துனர் இயைபாக்கமுடையவராக இருத்தல் வேண்டும். அவர் தனது கருத்தையே முரண்டுபட்டுக் கூறுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். திறந்த மனப்பான்மையோடு புதிய வழிமுறைகளுக்கு வழிவகுத்து துணைநாடுளர் இயல்பான முறையில் குணம்பெறுவதற்கு ஆற்றுப்படுத்துனர் உதவிநல்க வேண்டும்.

5. அறிகைசார் ஆற்றுப்படுத்தல்

இந்த அணுகுமுறை தொடர்பான பொதுவான அம்சங்கள் பின்வருமாறு:

1. இறந்தகாலத்தையும்விட நிகழ்காலத்தை முதன்மைப்படுத்துவது
2. குறிக்கப்பட்ட குறைகாண் நடத்தைகளை மாற்றுவதில் கவனம் செலுத்துவது
3. சிகிச்சைக்கான நடவடிக்கைகளைப் பரிசோதித்தலும் வளப்படுத்தலும்
4. சிகிச்சை வெளிப்பாடுகளை நுணுக்கமாக அளவிடுவதற்கான தேவை

5. பிரச்சினைகளுக்குப் பொருத்தமான சிகிச்சைமுறைகளை தேவைக் கேற்ப நடைமுறைப்படுத்தல்.

இது தொடர்பாக பெக் அறிகைசார் நடத்தை மாற்று சிகிச்சைமுறை (CBT) யினையும் அல்பேர்ட் எலிஸ் நியாயத்துவ புலன்சார் நடத்தை மாற்றுசிகிச்சைமுறை (REBT) யினையும் முன்வைத்தார்கள். இவர்கள் இருவரும் பொருத்தப்பாடில்லா, நியாயமற்ற சிந்தனைகளையே வலியுறுத்தினார்கள். இவர்கள் காயப்பட்ட உணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை எனச் சிலர் வாதிடுவார்கள். எனினும், நியாயமற்ற சிந்தனைகளை மாற்றுவதன்மூலம் காயப்பட்ட உணர்வுகளுக்கான சிகிச்சை சாத்தியமாகும் என்பதே இக்கோட்பாடுகளின் உட்கிடையாகும். உதாரணமாக, ரவியின் தாயார் நாள்தோறும் கூறுவார்: “நீ, எல்லாப் பாடங்களிலும் 90ற்குக் குறையாமல் புள்ளிகள் எடுக்கவேண்டும்.” ஆனால், ஒவ்வொரு முறையும் ஆங்கிலத்தில் 60 புள்ளிகளே ரவிக்குக் கிடைத்தது. எனவே, தன்னைப் பற்றித் தவறான சிந்தனைக்கு ரவி வருகின்றான்: “நான் அதிஸ்ட மில்லாதவன்.” விளைவாக, ரவி மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றான்.

REBT ஆற்றுப்படுத்துனர் கூறுவார்: “உங்களுடைய நம்பிக்கைகளும் நடப்பு நிகழ்வு பற்றிய எதிர்மறையான வியாக்கியானங்களும் உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தைத் தோற்றுவித்தன. “எல்லாம் என்னுடைய தவறே,” “நான் எப்பொழுதும் அதிஸ்டமில்லாதவன்” போன்ற கூற்றுக்கள் அளவியற் போலிகளே!” சரியான முறையில் நியாயிக்கும்பொழுது, நீங்கள் சுக உணர்வுகளை அனுபவிக்க ஆரம்பிப்பீர்கள்.”

எலிஸ் உணர்வுகளுக்கான நடத்தை மாற்றுசிகிச்சைமுறையை முன் வைத்தார். அதாவது, தவறான நம்பிக்கைகள் எதிர்மறையான உணர்வுகளையே தரும் என்பதும் நேரான நம்பிக்கைகள் நேரான உணர்வுகளையே தரும் என்பதுமாகும்.

5.1 உணர்வுகளுக்கான மாற்றுச் சிகிச்சைமுறை (REBT)

- A. தூண்டக்கூடிய புலன் அனுபவம்
- B. நம்பிக்கை அல்லது அனுபவம் பற்றிய வியாக்கியானம்

“நான் ஒரு முட்டாள்தான் என உணர்கின்றேன். ஏனெனில் நான் ஆங்கில பாடத்தில் குறைந்த புள்ளிகள் எடுத்துவிட்டேன்.”

“இது ஒரு பயங்கரமான சூழல். நான் ஒருபோதும் வெல்லமாட்டேன். ஏனெனில் நான் பயந்த சபாவமுடையவன்.”

C. விளைவுகள்

பயம், பதகளிப்பு, கோபம், விரக்தி.

D. நியாயமற்ற நம்பிக்கைகளை நிராகரித்தல்

“நான் ஒரு முட்டாள்தான் அல்ல. ஏனெனில் ஆங்கிலம் தவிர மற்றெல்லாப் பாடங்களிலும் சிந்தியடைந்துவிட்டேன்.”

“இது ஒரு பயங்கரமான சூழல் அல்ல. மாறாக, இது கஸ்டமானதும் ஓரளவிற்கு அசௌகரியமிக்கதுமாகும்,

E. புலன்சார் காரியம்

அமைதிபெறல், மெதுவான பரபரப்பு, மெதுவான வருத்தமுறல்.

5.2. அறிகைசார் நடத்தை மாற்றுச் சிகிச்சைமுறை (CBT)

தவறான உடனடிச் சிந்தனையை திருத்தியமைப்பதற்கான சான்று தேடலை உள்ளீடாகக் கொண்ட சிந்தனை-உணர்வு-நடத்தை ஆகிய மூன்றிற்குமிடையே ஏற்படுத்தப்படும் சுமுகமான தொடர்வினையே அறிகைசார் நடத்தை மாற்று சிகிச்சைமுறையாகும். உதாரணமாக, டெனி தனது உதைபந்தாட்டக்குழு தோல்வியுற்றதை அறிந்ததும் தானே அதற்கு முழுக் காரணம் என நொந்துகொள்கின்றான். தோல்விக்கான முழுப் பலியையும் தன்மேல் போட்டுவிட்டு விரக்தியுணர்வை அனுபவித்தான். தோல்விக்கான ஒவ்வொரு காரணத்தையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்தபொழுது தோல்விக்குக் காரணம் தான் அல்ல என்பதைப் புரிந்துகொண்டான். இப்பொழுது டெனி மகிழ்வோடுள்ளான்.

சீர்மியருக்கான சில திறன்கள் பின்வருமாறு:

1. அறிவுசார் வழக்கங்கள் பற்றித் துணைநாடுனருக்குக் கற்றுக்கொடுத்தல்.
2. சிந்தனையறிவை உருவாக்குதல்.
3. துணைநாடுனரின் தவறான உடனடிச் சிந்தனையை எதிர்த்து தர்க்க ரீதியாக விவாதித்தல்.
4. ஆதாரங்களைப் பரிசீலனைசெய்தல்.

5. பெரிய பிரச்சினைகளைச் சிறிது சிறிதாக உடைத்து தீர்வுகாண முற்படுதல்.
6. நடத்தை தொடர்பான பயிற்சிகளை, தளர்வுப் பயிற்சிகளை நடைமுறைப் படுத்துதல்.

பேர்காணலில் மூன்வகைப்படும் சில கேள்விகள்:

- பிரச்சினை என்ன?
- எதனை எதிர்பார்த்து இங்கு வந்திருக்கிறீர்?
- இது எந்த வகையில் பிரச்சினையாயிருக்கின்றது?
- எங்கே, எப்பொழுது, யாருடன் பிரச்சினை அரும்பியுள்ளது?
- பிரச்சினையாக அதை அனுபவித்தபொழுது என்னென்ன விலகல்களை நீர் கண்டீர்?
- பிரச்சினையில்லாமல் காலையில் நீர் எழும்பினால் எதை வித்தியாசமாகக் காண்பீர்?
- பிரச்சினை அதிசயமாகத் தீர்க்கப்பட்டால் அது என்ன வடிவத்தை எடுக்கும்?
- தீர்க்கப்படாப் பிரச்சினைகள் சார்பாக, கையாண்ட முறைகள் எவை?
- எப்பொழுது பிரச்சினை பிரச்சினையில்லாமல் தெரிகின்றது?
- எப்பொழுது பிரச்சினை மிகவும் மோசமாகியது?
- அசாதாரண சந்தர்ப்பங்களில் பிரச்சினையை எவ்வாறு கையாண்டீர்?

5.3. குழு ஆற்றுப்படுத்தல்

5.3.1. குழுஆற்றுப்படுத்தலுக்கான இலக்குகள்

குழு ஆற்றுப்படுத்தலில் நிலவும் சில இலக்குகள் பின்வருமாறு:

1. உள்பகுப்பாய்வுச் சிகிச்சைமுறைப்படி: ஆரம்பகால குடும்ப உறவுகளை மீள் அனுபவிப்பதற்கான சூழலைத் துணைநாடுநருக்கு ஏற்படுத்தல்.
2. அடலரின் சிகிச்சைமுறைப்படி: துணைநாடுனர் தொடர்பாக உளக்குணமாக்கலை ஆர்வத்துடன் ஏற்படுத்தி, விரிவான புரிந்துணர்வை மேற்கொள்ளல்.
3. ஆள்மைய ஆற்றுப்படுத்தல்முறைப்படி: துணைநாடுனர் தனது உணர்வுகளை வெளிக்காட்டும் பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்கலும் திறந்த மனப்பான்மை, நேர்மை, இயல்பானதன்மை போன்ற வற்றை அபிவிருத்திசெய்தலும்.

4. ஜெஸ்ரோலர் ஆற்றுப்படுத்தல்முறைப்படி: நேரத்திற்கு நேரம் நிகழும் அனுபவங்களைக் கவனத்திற்கு எடுத்தலும் வாழ்வில் நேரடியாகப் பொறுப்பெடுக்காத அம்சங்களைக் கண்டுணர்ந்து ஒருங்கிணைத்தலும்.
5. உறவுப்பரிமாற்ற சிகிச்சைமுறைப்படி: துணைநாடுனர் தனது ஆரம்பகாலத் தீர்மானங்களை மீளாய்வு செய்ய உதவுதலும் தன்னுணர்வின் அடிப்படையில் புதுத் தீர்மானங்களை எடுக்கத் தூண்டுவித்தலும்.
6. நடத்தைவாத சிகிச்சைமுறைப்படி: துணைநாடுனர் பிறழ்வு நடத்தைகளை விலக்கிக் கொள்ளவும் புதிய வினைத்திறன்மிக்க பல நடத்தைப் படிவங்களைத் தோற்றுவிக்கவும் உதவுதல்.
7. அறிகைசார் நடத்தைச் சிகிச்சைமுறைப்படி: தனது புலன்சார் குழப்பநிலைக்குத் தானே பொறுப்பெனக் கற்றுக்கொடுத்தலும் குழப்பத்தைத் தக்கவைத்திருக்கும் காரணிகளைக் களைந்தெறித்தலும்.
8. யதார்த்த ஆற்றுப்படுத்தல்முறைப்படி: துணைநாடுனர் தனது நடத்தையினை மீளாய்வுசெய்ய உதவுதலும் மாற்றத்திற்கான செயற்பாட்டுத் திட்டத்தைத் தீர்மானித்தலும்.

குழுச் சிகிச்சைமுறையில் முரண்பாடுகளைத் தீர்த்தல், தன்னுணர்வை மேம்படுத்தல், தோல்வியுறு நடத்தைகளில் வெற்றிகாணத் தூண்டுவித்தல் போன்றவற்றின்மூலம் துணைநாடுனர்களுக்கு ஆக்கபூர்வமான முறையில் உதவி வழங்கப்படுகின்றது. பல்வேறுபட்ட மனநோய்களின் அடையாளங்களைப் பல துணைநாடுனர்கள் வெளிக்காட்டி நிற்பார்கள். குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தில் சிறப்பானமுறையில் எளிதான திறன்களைக் கொண்டு உள்பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாணவே இச்சிகிச்சைமுறையின் சிறப்பம்சமாகும். இது இறந்த காலத்தையும்விட நிகழ்காலத்தையே முதன்மைப்படுத்தி இயங்கி வருகின்றது. தாமாகவே விரைவில் குணம் பெறவேண்டும் என்ற ஒருமித்த இலக்கு, கூட்டுச் செயற்பாடு, பரஸ்பரப் புரிந்துணர்வு, வலுவான வளப்படுத்தல் போன்றவற்றின் மூலம் பாதிப்புற்ற துணைநாடுனர்கள் புதுவாழ்வில் பயணிக்க ஆரம்பிக்கின்றார்கள்.

5.3.2. குழுச்சிசிச்சை முறையில் பின்பற்றும் படிநிலைகள்

குழுச்சிசிச்சை முறையில் பின்பற்றும் படிநிலைகளை அவதானிக்கலாம்:

● ஆரம்பநிலை:

ஆரம்பநிலை என்பது அறிமுகங்கள் இடம்பெறும் நேரமாகும். இந்நிலையில் நோக்கம் நிர்மாணிக்கப்பட்டு, தளஒழுங்குகள் நிர்ணயிக்கப்பட்டு, நம்பிக்கை அம்சங்கள் ஆய்வுசெய்யப்படும். குழு அங்கத்தவர்கள் மத்தியில் பரஸ்பர ஒத்துணர்வும் ஒருவர் ஒருவரை "நல்லவர்கள்" என மதித்து ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவமும் துல்லியமாக வெளிப்படத் தொடங்கும்.

● கடந்தேகுநிலை:

ஒருவர் ஒருவரை அறிய, ஒருநிலைப்பாட்டை நோக்கி நகர ஆரம்பித்ததும் கடந்தேகுநிலை தோன்றும். பிரச்சினைகளை ஆக்கபூர்வமான நிலையில் செவ்வனே அணுகும்பொழுது, தங்களது பயங்களைச் சொந்தமாக்கிக் கொள்ளவும் வெளிப்படுத்தவும் கையாளவும் பழக்கப்பட்டிருக்கும்பொழுது, அற்புதமான விடயங்கள் அடிக்கடி நிகழும். ஒரு குறிப்பிட்ட குழுவின் மனோபாங்கு அக்குழுவிலுள்ள ஒவ்வொருவரது மனோபாங்கையும் மாற்றி, மதிப்புணர்வோடு வேறுபடவும் ஆக்கபூர்வமான முறையில் எதிர்நீச்சல்போடவும் உள்ளக சுதந்திரத்தையும் நெகிழ்வுத் தன்மையையும் அனுபவிக்கவும் ஆவனசெய்யும்.

● செயற்பாட்டுநிலை:

ஆரோக்கியமான அதிவினைத்திறன்மிக்க குழுவில் ஆழமான அம்சங்களைக் குவியப்படுத்துவதும் புதியவழிகளில் முன்னேறுவதும் இலகுவாயமையும். இப்படிநிலையில், குழு அங்கத்தவர்கள் குறிப்பிட்ட விடயங்கள் தொடர்பாகச் செயற்படுவதும் ஒவ்வாதவைகளை எதிர்கொள்வதும் தனிப்பட்ட ஆளுமைச் சொத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதும் சாத்தியமாகும். குழு அங்கத்தவர்கள் ஒவ்வொருவரும் குழுவினால் மையப்படுத்தப்படுவதைக் குழுத் தலைவர் புரிந்தகொள்ள வேண்டும். குழுவிலுள்ள எல்லா அங்கத்தவர்களும் பங்குதாரர்களாக இயங்கும்பொழுது, தலைவரில் தங்கியிராது அமைப்புரீதியாக மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்பொழுது, தனிப்பட்ட இலக்குகளைத் தனிநபர்கள் அடைந்துகொள்ளும் பொழுது, நெருக்கம், நம்பிக்கை நிலையான நிலையில் உயர்ந்திருக்கும்பொழுது, குழு நல்லமுறையில் இயங்குவதற்கான அடையாளங்கள் துல்லியமாகப் புலப்படும்.

● நிறைவாக்கல்நிலை:

இந்த இறுதிப்படிநிலையில், குழு அங்கத்தவர்கள் தாங்கள் கற்றுக் கொண்டதை கணிப்பீடு செய்யவும் மாற்றத்திற்கான திட்டம் பற்றிக் கலந்துரையாடவும் அனுபவப் பின்னணியில் உணர்வுகளை ஆய்வு செய்யவும் முன்வருகின்றார்கள். மேலும், அவர்கள் தீர்வுகாணாப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாணமுற்படுவதோடு குழுவின் செயற்பாடுகளை மீளாய்வுசெய்து அவற்றோடு இயைபாக்கம் பெறுகின்றார்கள். குழு அங்கத்தவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்களை வலுப்படுத்திக் கொள்வதோடு மற்றவர்களது வளர்ச்சியிலும் மகிழ்ச்சியிலும் தூண்டுதலாயிருந்து உற்சாகத்தோடு ஆளை ஆள் தூக்கிவிடுகின்றார்கள்.

5.3.3. 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 தெளிவான எல்லைகள் வரையறை செய்யப்படல்.
4. பிரச்சினைகளைக் கண்டு தப்பியோடாமல் அவற்றைச் சாதகமானதும் ஆரோக்கியமான முறையிலும் எதிர்கொண்டு, பின்னணியிலுள்ள அம்சங்களைக் கையாளல்.
5. வளங்கள் பகிரப்பட்டு, தாங்கள் தமது குழுவின் அம்சம் என உணரும் வகையில் செயற்படுதல்.
6. தவறுசெய்பவர்களைக் கீழ்ப்படுத்தாமல் அவர்களை மீள்நெறிப்படுத்தி, சீரான வாழ்வியலுக்குக் கொண்டுவரல்.
7. தொடர்செயற்பாட்டை முன்னெடுத்து அவர்களில் நம்பிக்கையை மீள்கட்டி எழுப்பல்.

5.3.4. குழுச் செயற்பாட்டிற்கான திறன்கள்

பொதுவான சில குழுத் தலைமைத்துவத் திறன்கள் பின்வருமாறு:

1. வினைத்திறன்மிக்க செவிமடுத்தல்

2. பொழிப்புரை செய்தல்
3. சுருக்கமான விபரிப்பு
4. கேள்வி கேட்டல்
5. விளக்கவுரை
6. எதிர்கொள்ளல்
7. ஆதரவு நல்கல்
8. எளிதாக்குதல்
9. துவக்கிவைத்தல்
10. இலக்குவைத்தல்
11. பின்னூட்டல் செய்தல்
12. யோசனைகூறுதல்
13. பாதுகாத்தல்
14. வெளிப்படுத்தல்
15. இணங்கவைத்தல்.

ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது எமது அன்றாட வாழ்வில் இயல்பானமுறையில் நடைபெறும் ஒரு வாழ்வுக்கலையாகும்.

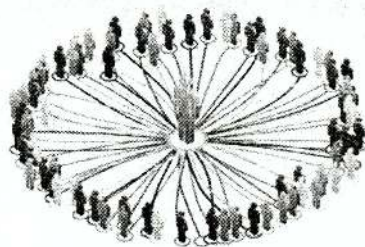
ஆற்றுப்படுத்துனர், துணைநாடுனர் இருசாராரும் நல்லுறவுக் கோட்பாட்டை ஏற்றுக்கொண்டு சீரான வலைப்பின்னலை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

இத்துறை சார்ந்த நுட்பங்களைத் தெரிந்து கொண்டவர்களாய், மானிடஅன்பு, மதிப்பு, நம்பிக்கையோடு வாழும் அன்பு நெஞ்சங்கள் இலகுவாய் இத்துறையில் ஈடுபடலாம்.

இத்துறையில் ஈடுபடுபவர்கள் மனித மாண்பை மதித்தவர்களாய், மனிதத்தை நேசிப்பவர்களாய், பாரபட்சமற்ற அன்பைப் பகிர்பவர்களாய்த், துறவு நிலையில் துணிச்சலோடு இயங்கவேண்டும்.

ஏக்கம், ஏமாற்றம், அதிர்ச்சி, அறியாமை, போட்டி, பொறாமை போன்ற பல்வேறுபட்ட தாக்கங்களால் பாதிப்புற்றிருப்போரை நோல்கண்டு, அவர்களது உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு, அவர்களாகவே தத்தம் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாண, தீர்மானம் எடுக்க, ஆற்றல்களை வளப்படுத்தி மகிழ்வடையத் துணைபுரிய வேண்டும்.

- அப்பா : இன்று நீங்க சமைத்த மீன்கறி நல்ல ருசியாயிருக்கு. இப்படி ருசியாச் சமைக்கிறது உங்கட கைராசிதான். நான் நல்லாச் சாப்பிடுறேன்.
- அம்மா : நல்லாச் சாப்பிடுங்க. கொலஸ்ரோல் வராது. இறைச்சி, எண்ணெய், பொரியல் எல்லாம் விட்டிற்றேன். நீங்க சந்தோசமாகச் சாப்பிடுறது, சந்தோசமாகப் பேசுவது, சந்தோசமாகச் செயற்படுவது - இதில்தான் என்ர சந்தோசம் இருக்கு.
- அப்பா : எனக்கு நீ சொந்தம், உனக்கு நான் சொந்தம். நாம் இருவரும் ஒருவர் ஒருவருக்காக வாழும்பொழுது நமக்குப் பிறக்கும் நாலு பிள்ளைகளும் நல்லவர்களாக வாழ, வளர ஏதுவாயிருக்கும்.
- அம்மா : நம்மட பிள்ளைகள் நல்லா வாழ்வதற்கு நாமே நல்ல சூழலை உருவாக்கிக் கொடுக்கவேண்டும். அவங்களை "நல்லவங்க" என்று அடிக்கடி பாராட்டிப் பரிசு அளிக்கும்பொழுது அவங்க மேலும் நல்லவங்களாக வளருவாங்க.
- அப்பா : நல்ல சமூகத்தை உருவாக்குவது நம்மடகையில்தான் இருக்கு.
- அம்மா : உங்களோடு தொடர்ந்து பேசிக்கொண்டேயிருக்கலாம். நேரம் போறதே தெரியல்ல. வேலைக்கு நேரமாயிற்று.
- அப்பா : நான் போயிற்று வாறன்.



5. பருவ அடிப்படையில் ஆற்றுப்படுத்தல்

- 5.1. குழந்தைகளை ஆற்றுப்படுத்துதல்
- 5.2. குமரப்பருவத்தினரை ஆற்றுப்படுத்தல்
- 5.3. இளம்முதிர்்பருவத்தினரை ஆற்றுப்படுத்தல்
- 5.4. நடுத்தரவயதினரை ஆற்றுப்படுத்தல்
- 5.5. முதிர்்பருவத்தினரை ஆற்றுப்படுத்தல்

5.1. குழந்தைகளை ஆற்றுப்படுத்துதல்

பெற்றோரே, உங்கள் குழந்தைகள் ஏன் மனப்பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்றனர்? அவர்களின் நிகழ்கால நிலைப்பாட்டை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடிகின்றதா?

அவர்களின் அழகைக்குரல் செவிடன் காதில் ஊதிய சங்குபோல் எதிரொலிக்கின்றதா?

5.1.1. குழந்தைகளின் மனப்பாதிப்பிற்கான காரணிகள்:

- குடும்பப் பிரச்சனை
அன்றாட அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாத குடும்ப ஏழ்மை குழந்தையின் மனப்பாதிப்பிற்கான அடிப்படைக் காரணியாக அமைகின்றது. மேலும் சில குழந்தைகள் பெற்றோரினால் சுமையாகக் கருதப்படுவது குழந்தைகளைப் பெரும் பாதிப்பிற்கு இட்டுச்செல்கின்றது.
- எதிர்பாரா நிகழ்வுகள்
குடும்பத்தில் எதிர்பாரா நிகழ்வுகள் ஏற்படும்பொழுது உதாரணமாக, வீட்டின் முக்கிய அங்கத்தவரின் திடீர் மரணம் அல்லது நிதிநிலையில் திடீர் சரிவு ஏற்படும்பொழுது குழந்தைகள் சரியான முறையில் கவனிக் கப்படாமல் விடப்படுவார்கள். இதனால் குழந்தைகள் மனரீதியாகப் பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்படுவார்கள்.
- பிரதிபலிப்பு
பெற்றோர் தாம் தம் வாழ்க்கையில் அனுபவித்த தாக்கங்களை, எதிர்பாராது தாம் வாங்கிய அடிகளைப் பிள்ளைகளில் பிரதிபலித்துக் காட்டும் பொழுது பிள்ளைகள் பாதிப்படைகின்றார்கள்.

- நியாயமற்ற எதிர்பார்ப்புக்கள்
பிள்ளைகளின் இயல்பான விருப்பு வெறுப்புக்களைப் பற்றிச் சிறிதேனும் சிந்திக்காது தமது சொந்த நாட்டத்தையே பிள்ளைகள் பின்பற்றவேண்டும் எனக் கட்டாயப்படுத்துவது, தமது விருப்பத்தைச் சார்ந்து பிள்ளைகள் கல்வித்துறையில், சிறப்புத் தேர்ச்சியினை மேற்கொள்ளவேண்டும் என்று பெற்றோர் திணிப்பது பிள்ளைகளின் இயல்பான வளர்ச்சியினைத் துண்டிக்கின்றது.
- பிறரால் வஞ்சிக்கப்பட்ட பெற்றோர்
பிறரால் வஞ்சிக்கப்பட்ட பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளின் மனோநிலையைப் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்குகின்றார்கள். இவ்வாறு பிள்ளைகள் சீரழிக் கப்படுவது கூட்டுக் குடும்பங்களில் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது.
- குறைவான ஆளுமை வளர்ச்சி
குறைவான ஆளுமை வளர்ச்சியுடைய பெற்றோர் தம் பிள்ளைகள் மேல் அதே குறைபாட்டைச் சுமத்துகின்றார்கள். நேரடியாகவோ அல்லது மறை முகமாகவோ பிள்ளைகளின் சீரான வளர்ச்சிக்குக் குந்தகம் விளை விக்கின்றார்கள்.
- மாற்றாற்றல் உள்ள குழந்தைகள் கைவிடப்பட்ட நிலை
மாற்றாற்றல் உள்ள குழந்தைகள் ஒழுங்காகக் கவனிக்கப்படாதவிடத்து அவர்கள் மேலும் மனப்பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றார்கள். உடல் சார்ந்த ஊனம், உள்ளம் சார்ந்த ஊனத்திற்கு இட்டுச்செல்லும்பொழுது பிள்ளைகள் மனமுடைந்து விரக்தி நிலைக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றார் கள். அத்தோடு அவர்களது இருப்புநிலை பெரிதும் பாதிப்புக்கு உள்ளாக் கப்படுகின்றது.

5.1.2. குழந்தைகளை ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான திறன்கள்:

குழந்தைகளை ஆற்றுப்படுத்துவது இலகுவானது அல்ல. எனினும் இது தொடர்பான சில திறன்களை ஆராய்வோம்.

01. குழந்தை நம்பிக்கையை மீள்பெறதல்
ஆற்றுப்படுத்துனர் பொருத்தமான திறன்களைப் பயன்படுத்தி குழந்தைகள் நம்பிக்கையை மீள்பெற முயற்சிக்க வேண்டும். குழம்பிய குழந்தைகள் மேலும் குழப்பமடையாமல் இருப்பதற்கு அவர்களது நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்துவது ஆற்றுப்படுத்துனரின் சிறப்பான பணியாகும்.

02. மாற்றாற்றல் உள்ள குழந்தைகளைக் கையாளுதல்
 மாற்றாற்றல் உள்ள குழந்தைகளின் இருப்பு நிலைக்கு ஏற்ப உளநல மருத்துவரைச் சந்திக்க ஏற்பாடு செய்து அவர்களின் நிலையை மாற்ற முயற்சி செய்யவேண்டும்.
03. விளையாட்டுக்களின் வழியாக
 ஆற்றுப்படுத்துனர் குழந்தைகளுக்கு குடும்ப நபர்களையும், நண்பர்களையும் குறிக்கும் பொம்மைகளைக் கொடுத்து விளையாட வைக்கலாம். இவ்வாறு விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே குழந்தைகள் தம் உள்ளுணர்வுகளை இயல்பான முறையில் வெளிக்காட்டுவார்கள். பெற்றோர், நண்பர் போன்றோரின் நடத்தைக் கோலங்கள் பிள்ளைகளின் மனதில் எத்தகைய நேர்த்தாக்கத்தை அல்லது எதிர்த்தாக்கத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன என்பதை தமது உணர்வலைகளால் பிரதிபலித்துக் காட்டுவார்கள். குழந்தைகளுடன் சுமுகமான உறவை ஏற்படுத்துதல், குறை நிறைகளோடு ஏற்றுக் கொள்ளுதல், உணர்வுகளைச் சுதந்திரமாக வெளிக்கொணர உதவுதல், பிரச்சினையில் புதுத்தெளிவு கிடைக்கும் வகையில் உணர்வுகளை எடுத்துக் கூறுதல், குழந்தையே தன் பிரச்சினைக்குத் தீர்வுகாண இயலும் என மதித்தல் முதலியவற்றை சீர்மியர் நடைமுறைப்படுத்த முற்படுவது சிறப்பாகும்.
04. நடத்தையில் மாற்றத்தைத் தோற்றுவித்தல்
 ஆற்றுப்படுத்துனர் விளையாட்டின் மூலம் குறிப்பிட்ட நோக்கத்தை நிறைவேற்றியதைத் தொடர்ந்து, அக்குழந்தையின் செயற்பாடுகளை ஊக்குவிக்கும் வண்ணம் பாராட்டுதல், பரிசளித்தல் போன்றன குழந்தையின் நடத்தையில் பெரும் மாற்றத்தைத் தோற்றுவிக்கும்.
05. நடித்தல் அல்லது கதைசொல்லுதல்
 சீர்மியர் பெற்றோருடன் இணைந்து குழந்தையை நடிக்க அழைக்கலாம், சிலவேளை குழந்தை பின்வாங்கலாம். அவ்வேளை, பொம்மைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளை நடிப்பு, விளையாட்டு போன்றவற்றிற்கு ஊக்குவிக்கலாம். அல்லது கதைகள் சொல்லிக் குழந்தைகளின் கவனத்தை ஈர்க்கலாம். இவ்வாறு குழந்தைகளின் உள்மனதில் உள்ளவற்றை வெளிக்கொணரும் முயற்சிகள் அதன் மனவலுவை வளப்படுத்தும்.

குழந்தைகளின் உளநல விருத்தியில் பெற்றோர் கூடிய அக்கறை காட்டுதல் வேண்டும். ஆரோக்கியமான முறையில் குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்கு பெற்றோரே ஒன்றிணைந்து செயற்பட வேண்டியவர்கள் ஆவர். பெற்றோர் தட்டிக் கொடுத்தல், உற்சாகமூட்டுதல், பாராட்டுதல், பரிசளித்தல் போன்றன அவ்வப்போது உரிய நேரத்தில் உண்மையான முறையில் வெளிக்காட்டப்படும்பொழுது குழந்தையின் ஆற்றல் திறன், இயல்புநிலை, உண்மைத்தன்மை அதிகரித்துக் காணப்படும். ஆரோக்கியமான குழந்தை உருவாக்கமே நல்ல குடும்ப உருவாக்கத் திற்கு, நல்ல சமூக உருவாக்கத்திற்கு ஆதாரமாகும்.

5.1.3. குழந்தை உள உருவாக்கம்

ஆரம்பத்தில் குழந்தைகள் இயல்பாகவே நல்லவர்களாவே காணப்படுகின்றனர். கள்ளம் கபடம் இல்லா வெள்ளை உள்ளப் பண்பு குழந்தைகளைத் தெய்வத்தோடு தொடர்வுபடுத்தி நிற்கின்றது. குழந்தைகள் காலப்போக்கில், குடும்பப் பின்னணி, சமூகச் சூழல் இவற்றின் விளைவாக, பாதிப்புக்கு உள்ளாகாமல் இருக்க, குழந்தைகளை நல்ல மனநிலையில் வளர்க்க, பெற்றோர் கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

நலிர்க்கீழ்வண்டியவை:

- குழந்தைகளைப் பயமுறுத்தல்
- குழந்தைகளைக் கேவலப்படுத்துதல்
- குழந்தைகளைத் தண்டித்தல்
- குழந்தைகளை மட்டம் தட்டுதல்
- குழந்தைகளைப் பயன்படுத்தல்
- குழந்தைகளுக்கு அதிகளவு செல்லம்கொடுத்தல்
- குழந்தைகளுக்கு அதிகளவு பொறுப்புகளைச் சுமத்தல்
- குழந்தைகளை அழவைத்தல்
- குழந்தைகள் நம்பிக்கை இழக்கும் அளவிற்கு நடந்து கொள்ளுதல்

செய்ய வேண்டியவை:

- குழந்தைகளை அன்பு செய்தல்
- குழந்தைகளுக்கு நன்மாதிரி காட்டுதல்
- குழந்தைகளின் தேவைகளை நிறைவுசெய்தல்

- குழந்தைகளின் இயல்பான தேடலுக்கு ஊக்கம் கொடுத்தல்
- குழந்தைகளின் ஆர்வத்தையும் நாட்டத்தையும் கண்டுபிடித்தல்
- குழந்தைகளின் திறன்களை இனம்கண்டு தேறுவதற்கான வாய்ப்புக்களை வழங்குதல்
- குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி பரிசுகொடுத்து உற்சாகப்படுத்தல்
- குழந்தைகளை நேர் நோக்கில் வளர்த்தல்
- குழந்தைகளின் உணர்வுகளை மதித்தல்

குழந்தைகள் நல்ல முறையில் கல்வி கற்பதற்கு, இயல்பான முறையில் அவர்கள் படைப்பாற்றல் திறனில் வளர்வதற்கு, வீட்டுச்சூழல் உகந்ததாய் அமைதல் வேண்டும் அவர்கள் மனரீதியாக வலுவூட்டம் பெறுவதற்கு பொருத்தமான விளையாட்டுக்கள் உற்சாகமூட்டும் பயிற்சிகள் போன்றன போதியளவு இடம்பெறுதல் வேண்டும்.

“பிறப்பிலே ஒவ்வொரு குழந்தையும் களங்கமின்றித் தூய்மையாகவே உலகில் தவழ்கின்றது. ஆனால் தவறான வளர்ப்புமுறை அக் குழந்தையை மாற்றுகின்றது” என்று சரியான குழந்தை வளர்ப்புமுறையின் அவசியத்தை உணரவைக்கின்றார். உளவியல் அறிஞர் எரிக்பேர்ன்.

குழந்தை உருவாக்கத்தில் பெற்றோரின் அன்பும் அரவணைப்பும் பரிவும் பாதுகாவலும் சிறப்பு அம்சங்களாக அமைகின்றன. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து ஒருவரது நற்குணங்கள், திறமைகள், எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வலியுறுத்தப்பட்டு வளர்க்கப்படுகின்றனவோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு தீயகுணங்களும் அவற்றின் விழுதுகளும் புதைக்கப்படும். தீய குணங்களின் தேய்வு நற்குணங்களின் வளர்ச்சியே யாகும். எனவே, குழந்தைகளின் நற்குணங்கள் வளருவதற்கான சூழலை வீட்டிலும் சுற்றாடலிலும் ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது பெற்றோரின் பாரிய கடமையாகும்.

அடிப்படையில் குழந்தைகளின் ஆளுமைக் கருவூலங்களும், வளர்ச்சியும் வீட்டுச் சூழலாலேயே நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. பெற்றோரே குழந்தைகளின் ஆரம்ப ஆசிரியர்களாவர். பலவந்தமான குற்றச்சாட்டுக்களை நல்லமுறையில் ஏற்கவும் எதிர்பாராச் சவால்களை நிதானமாக

எதிர்கொள்ளவும் குழந்தைகளை பயிற்றுவியுங்கள்.

குழந்தைகள் தவறுசெய்யும்பொழுது திருத்தாமல் இருப்பது தவறு. ஒரே தவறை திரும்பவும் திரும்பவும் சொல்லி ஏளனப்படுத்துவதும் தவறு. சகோதர சகோதரிகளோடு ஒப்பிட்டு, "நீ எப்போதும் பிந்தித்தான் எழும்புற. உளர் தங்கச்சி வேளைக்கு எழும்பி, வீட்டைக் கூட்டிற்று ஸ்கூலுக்கு வெளிக்கிட்டா" என்று பேசுவதும் தவறு.

குழந்தைகளைப் பிறர் முன்னிலையில் இல்லாதது பொல்லாதது பேசி, இழிவுபடுத்தாது, தனிமையில் இரகசியமாகத் திருத்துங்கள். குழந்தைகளைக் கரிசனையானமுறையில் திருத்த முற்படுங்கள். தண்டிப்பதைவிட தட்டிக்கொடுப்பதே மேலானது. குழந்தைகள் சரியாகச் செய்யும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உற்சாகப்படுத்தி, பாராட்டிப் பரிசுகொடுங்கள்.

5.1.4. குழந்தைகளைத் திருந்தும்பொழுது கவனியுங்கள்

- தவறு செய்யும்பொழுது நீ எப்போதும் இப்படித்தான். நீ ஒருபோதும் உருப்படமாட்டாய். நீ ஒர் உதவாக்கரை" என்று எரிந்துவிழாதீர்கள்.
- குழந்தைகள் ஐந்து வயதுக்குக் குறைவானவர்களாய் இருக்கும்பொழுது அவர்களை அடித்து, வெருட்டி, பயமுறுத்திக் கண்டிக்காதீர்கள்.
- குழந்தைகள் முன்னால் நாணயமாகவும், நேர்மையாகவும், நடந்து கொள்ளுங்கள்.
- குழந்தைகள் வெற்றிகரமாகச் செயற்படும்பொழுது அவர்களைப் பாராட்டி உற்சாகப்படுத்துங்கள்.
- குழந்தைகள் கேள்விகேட்கும்பொழுது, அலட்சியப்படுத்தாது கண்களை உற்றுநோக்கிய வண்ணம் பதில் கொடுங்கள்.
- குழந்தைகள் தத்தம் தேவைகளை நிறைவுசெய்ய வாய்ப்பு அளியுங்கள்.
- குழந்தைகள் சிறுசிறு காரியங்களில் கூட விசுவாசமாய் நடத்துகொள்வ தற்கு ஊக்கம் அளியுங்கள்.

அன்புக் குழந்தைகள் அருகிலிருப்பது

ஆனந்த வாழ்வின் ஆதாரமாகும்.

இதயத்தில் மகிழ்ந்திடும் குழந்தைகளில்

உதயமாவதே நிறை இன்பமாகும்.

5.2. குமரப்பருவத்தினரை ஆற்றுப்படுத்துதல்

பருவம் எய்திய காலத்திலிருந்து பதினெட்டு வயதுவரை உள்ள பருவம் குமரப் பருவமாகும். இப்பருவத்திலுள்ளவர்கள் சரியானமுறையில் வினாக்களுக்கு விடையளிக்கமாட்டார்கள். இவர்கள் புரியாத கையாடை, வார்த்தைகள், குறியீடுகள் மூலம் பிறருக்குத் தம்மை வெளிப்படுத்துவர். இவர்கள் அவநம்பிக்கை, கவலை, எதிர்நோக்கு, சுயஉணர்வு, அர்த்தமற்ற தன்மை, ஒழுங்கற்றதன்மை போன்ற குணக்குறிகளால் சமுதாயத்தில் அந்நியப்படுத்தப்பட்டு காணப்படுவார்கள்.

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

5.2.1. நகுதிநிலை தினக்காணல்

நான்கு வகையான தகுதிநிலை காணல் முறைகள் ஜேம்ஸ் மார்ஸியாவினால் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவை பின்வருமாறு:

அ. சாதனை உணர்வு

குமரப்பிரச்சினையில் ஏற்பட்ட பிரச்சினைக்கேற்ப வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.

ஆ. ஏற்புடமை

தமது பெற்றோரின் தனித்தன்மை அல்லது சமுதாய ஏற்புடையதான வாழ்க்கைமுறைகளை ஏற்றுக்கொண்டு பின்பற்றுதல்

இ. தீர்க்கமான முடிவுக்கு வர இயலாமை

தமது வாழ்க்கைநெறியில் நிரந்திரமான முடிவுக்கு வர இயலாமல் குழப்பத்தில் இருப்பார்கள்.

ஈ. தனித்தன்மை தளர்வுறுதல்

தனிமனித குறிக்கோள் பற்றி அக்கறையில்லாமல் இவர்கள் வாழ்க்கையில் இலக்கினை அடைவதற்கு முயற்சி எடுக்கமாட்டார்கள். எளிமையான கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் பண்பு, அறிவைப் பயன்படுத்துகின்றமுறை, பொதுவான கருத்துக்களைக்கொண்டு தனிப்பட்ட கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் பண்பு, கணிதம், பொருளியல், அறிவி

யல், சமூக காரியங்கள் போன்றவற்றைக் கற்கும் திறன் போன்றவை இப்பருவத்தில் இலகுவில் உருவாகின்றன. உயர்ந்த இலட்சியங்களை எட்டிப் பிடிக்கும் எண்ணம் படிப்படியாக எழுகின்றது. மேலும், இவர்கள் மறுமலர்ச்சியாளர்களாய், புதுயுகம் படைக்கும் சிற்பிகளாய் புடமிடப் படுவார்கள்.

5.2.2. குமரப் பருவத்தினருக்கான ஆற்றுப்படுத்தல் திறன்கள்

குமரப் பருவத்தினருக்கான ஆற்றுப்படுத்தல் திறன்கள் பின்வருமாறு:

1. கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தலும் வழிகாட்டலும்
 2. உடல்மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளல்
 3. பாலியற் தொடர்புகள்
 4. குமரப் பருவக் குற்றம்.
1. கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தலும் வழிகாட்டலும்
கல்விமுறையில் குமரப்பருவத்தினர் எல்லைக்கு உட்பட்ட கல்வி வாய்ப்புக்களைக் கண்டுகொள்ளும் விளக்கமாக ஆற்றுப்படுத்துனர் தெளிவு படுத்துவார். இதில் அவர்களுக்குப் பொருத்தமான கல்விமுறை தெரிவு செய்யப்பட்டு, அதனை எய்துவதற்குச் சரியான வழிமுறைகள் கையாளப்படும். கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தலும் வழிகாட்டலும் இப்பருவத்தினருக்கு மிகவும் அவசியம். மாணவர்களின் ஆர்வம், திறமை போன்றவற்றிற்கேற்ப அவர்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு சீர்மியர் உதவி நல்குவர். கல்லூரி ஆசிரியர்களும் சீர்மியர்களும் சரியான வழிகளில் ஈடுபட்டு உயர்கல்வி தொடர்பான தற்பொழுது நடைமுறையிலுள்ள கல்லூரிகள், தொழில்பயிற்சிக்கூடங்கள் போன்றவற்றின் விபர அறிக்கைகளை மாணவர்களுக்குக் காட்டி விளக்குவது சிறப்பானது.
 2. உடல்மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளல்
குமரப் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய உடல் மாற்றங்களை சீர்மியர் விபரமாக எடுத்துக்கூறவேண்டும். உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்ளத் துணைசெய்ய அவர்களது வயதை ஒத்தவர்களிலும் பொதுவாக ஏற்படுகின்றது என்று எடுத்துக்கூறல், சமுதாயத்திற்குப் பொருந்தாத உடை, சிகையலங்காரம் போன்றன சமுதாய மட்டத்தில் எதிர்ப்பினைத் தோற்று விக்கும் என்பதைத் தெரியவைத்தல் போன்றன சீர்மியருக்கான பொதுவான செயற்பாடுகளாகும். உடற்கூறு மாற்றங்களைச் சரி

செய்வதற்கு சரியான நடத்தைவிதிச் சிகிச்சை முறையைக் கையாள லாம். மருத்துவரைக் கலந்தாலோசித்து குமரப் பருவத்திலுள்ளவர்களு க்கு ஆற்றுப்படுத்தல் பற்றித் தெளிவாக எடுத்துக்கூறலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் குடும்பச் சிகிச்சை, குழுச் சிகிச்சைமூலம் உடல்மாற்றக் குழப்பத்தை ஈடுசெய்யலாம்.

3. பாலியற் தொடர்புகள்

குமரப் பருவத்தில் பால் உறுப்புக்கள் முழுவளர்ச்சியடைந்து பாலினச் செயற்பாட்டிற்குத் தயார்நிலையிலுள்ளன. இப்பருவத்தில் எதிர்ப் பாலின உணர்வுகளுக்கு உடல் உந்தப்படுவதால் இருபாலாரும் மீறும் பட்சத்தில் சிறுவயதில் பெண்கள் கற்பமாகின்றனர். எயிட்ஸ் மற்றும் பாலியல் தொடர்பான நோய்களைப் பெறுகின்றனர். இந்தநிலையில் குமரப் பருவத்தினர் ஆரோக்கியமானமுறையில் பாலியல்சக்தியினை நெறிப் படுத்திமாற்றீடுசெய்துகொள்வதற்குக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

4. குமரப் பருவக் குற்றம்.

மூவகையில் குமரப் பருவக் குற்றங்கள் இடம்பெறுகின்றன. அவை யாவன:

அ. சட்டத்தை மீறும் குற்றங்கள்.

கொலைசெய்தல், கொள்ளையடித்தல், கற்பழித்தல், அடிதடி, வாகனத் திருட்டு போன்றவை.

ஆ. சிறு குற்றங்கள்.

தேவையில்லாது வீதிகளில், இரவுநேரங்களில் சுற்றித் திரிதல், வீட்டிலிருந்து தப்பியோடல், மதுபாவனை, போதைப்பொருள்பாவனை, புகைத்தல், கீழ்படியமறுத்தல், கட்டுப்பாடின்மை போன்றன.

இ. வாகனங்களை அதிவேகமாக ஓட்டுதல். பழுதுபட்ட வாகனங்களை ஓட்டுதல். வழிப்போக்கர்மீது இடித்தல் போன்றவை இப்பருவ காலத்தில் பொதுவாகக் காணப்படும். இக்காலகட்டத்தில், மதுபாவனையாளர்கள் நிரந்தர அடிமைகளாக மாறும் வாய்ப்பே அதிகமானது. தனிநபர் ஆற்றுப் படுத்தல் மூலமோ அல்லது குழு ஆற்றுப்படுத்தல் மூலமோ சீர்மியர் உதவி நல்கலாம். சீர்மியர் நல்வீரர்களாகவும் நம்பத்தகுந்தவர்களாகவும் குமரப்பருவத்தினரைக் கரிசனையான மனப்பான்மையால் கவருபவர்களாகவும் இருப்பது அவசியம்.

தவறினைத் தவறிடு!
நிறைவினில் நிறைந்திடு!
உறவினில் உயர்ந்திடு!
உயர்வினில் மகிழ்ந்திடு!

5.2 இளம்முதிர்பருவத்தினரை ஆற்றுப்படுத்துதல்

18 வயதுமுதல் 40 வயதுவரையிலானோர் இளம்முதிர்பருவத்தினர் ஆவர். இவர்கள் திருமணம் செய்துகொண்டு குடும்பப் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையை அடைகின்றார்கள். தமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் வாழ்க்கைநிலையைத் தீர்மானிக்கவும் எடுக்கக்கூடிய பொறுப்புக்களைத் தீர்மானிக்கவும் வலுவூள்ளவர்களாய் இப்பருவத்தினர் விளங்குகின்றார்கள்.

எரிக் எரிக்ஸனின் கூற்றுப்படி, இளம்முதிர்பருவத்தினர் எதிர்பாலின ரோடு நெருங்கிய தொடர்புகொள்ளமுனைவர். அது தோல்வியுறும் பொழுது அவர்கள் ஒதுக்கப்பட்டவர்களாக உணர்வர் என்று எரிக்ஸன் எதிர்வுகூறுகின்றார். இப்பருவத்தில் நண்பர்களின் குழு நடவடிக்கை குமர்பருவத்தில் நிலவியதுபோலல்லாமல் வெகுவாகக் குறைந்து காணப்படும். இப்பருவத்தில் தனிமையுணர்வு மேலோங்கிநிற்கும். ஓர் ஆணினதும் ஒரு பெண்ணினதும் நெருக்கமாக உறவுகொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வம் திருமணத்தில் நிறைவுபெறுகின்றது. உயர்ந்த இலட்சியங்களுக்காகத் துறவினை மேற்கொள்வோரும் இலட்சியவாதிகளும் இலட்சியதாகத்தினால் தனிமையை வெற்றிகண்டு, வாழ்வின் மற்றுமொரு பக்கத்திற்கு அர்த்தம் கொடுக்கின்றார்கள்.

இளம்முதிர்பருவத்தினர் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் தொடர்பாகப் பின்வருமாறு ஆய்வுசெய்யலாம். அவையாவன:

5.2.1. உடல்சார்ந்த லுகைகள்

5.2.2. நொழில்சார்ந்த திட்டமிடல்

5.2.3. நிதிசார்ந்த திட்டமிடல்

5.2.4. நாய்பந்திய உறவு

5.2.1. உடல்சார்ந்த நுறைகள்

உடல்நலத்தைப் பேணிப் பாதுகாக்க சத்துள்ள உணவு, ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி, போதிய ஓய்வு, பொழுதுபோக்கு. போன்றவற்றில் ஈடுபடுதல் அவசியாகும். இவர்களுக்கு ஏற்படும் உடல் எடைக்குறைவு, மனக் கல்டம், தோற்றத்தில் குறைபாடு போன்றவற்றை ஈடுசெய்ய அவர்களது வாழ்க்கை முறையினையும் சுற்றுச்சூழலையும் நன்கு ஆராய்ந்து அவற்றைச் சீராக்குவதன்மூலம் அவர்களை ஆற்றுப்படுத்தலாம். பலர் தங்களது எடையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதற்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றைப் பின்பற்றுவர்.

5.2.2. தொழில்சார்ந்த திட்டமிடல்

தொழில்சார்ந்த திட்டமிடலில் சீர்மியர் இரண்டு இன்றியமையாச் செய்திகளைக் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். அவையாவன:

1. இதற்கு கல்வித் தகுதி, தொழில்பயிற்சி, தேவை, முன்அனுபவம் போன்றவற்றைத் தெரிந்து பிறருக்கு உதவியளித்தல்.
2. ஒவ்வொருவருடைய ஆர்வம், தொழில், திறமைகள். பொருத்தம் போன்றவற்றை ஆராய்ந்து அதற்கு உகந்த வகையில் ஆற்றப் படுத்துவது அவசியம். வேலைவாய்ப்புக்களைப் பொறுத்தவரை, சமூகப் பணியாளர்கள், விற்பனைப் பணியாளர்கள், ஊதியப் பணியாளர்கள், மேலாண்மையாளர்கள், அலுவலர்கள், நிர்வாகிகள், விவசாயிகள், மீனவர்கள் என்று நீண்டுகொண்டே போகலாம்.

5.2.3. நிதிசார்ந்த திட்டமிடல்

நிதி சார்ந்த திட்டமிடல் இளம்முதிர்்பருவத்தினரைப் பெரிதும் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்குகின்றது. சிலர் திருமண ஆரம்பகாலத்தில் ஆடம்பரப் பொருட்களை அதிகபணம் கொடுத்து வாங்கிப் பணத்தை விரயமாக்குவர். குழந்தை பிறப்புச் செலவு, மருத்துவச் செலவு போன்ற அவசரச் செலவுகளுக்குப் பணமில்லாமல் திண்டாடுவர். வரவுசெலவுத் திட்டமிடல், வாழ்க்கைக் குறிக்கோள், வாழ்க்கைமுறை போன்றவை நடவடிக்கைக்கு ஏற்றதாக இருப்பதைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கவேண்டும்.

கணவன் - மனைவி பிரச்சினையில் பொதுவாக நிதி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் கூடுதலாக எழுகின்றன. அவர்களிடையே எழும் உறவுப் பிரச்சினைகளுக்கு அடிப்படைக் காரணியாக நிதி அமைகின்றது. கணவன் - மனைவி இருவரும் கூடக் கலந்தாலோசித்து இலகுவில் பிரச்சினையைத் தீர்க்க முற்படவேண்டும். பிள்ளைகள் பொதுவான முறையில் பணத்தைச் செலவிடப் பயிற்றுவிக்கப்பட வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு வாரமொரு முறை சிறிதளவு பணம் கொடுத்து அவர்கள் சரியானமுறையில் செலவுசெய்வதற்குப் பயிற்சி அளித்தல் வேண்டும். அவ்வாறு கொடுக்கப்படும் பணத்தில் ஒரு பகுதியை அவர்களே சேமித்துக் கொள்ளப் பயிற்சி எடுப்பர்.

5.2.4. தாம்பத்திய உறவு

கணவன் - மனைவி இருவரும் ஒருமித்த மனநிலையில் ஒருவர் ஒருவரது மனநிலையை மதித்து தாம்பத்திய உறவை மேற்கொள்ளும்பொழுது அது சீரானதாக அமையும். தாம்பத்திய உறவு பாதிப்படைவதற்கான காரணிகள் பின்வருமாறு:

1. ஒருவர் தனது மனநிலையை வலுப்படுத்தியநிலையில் தனது துணைவரது மனநிலையை மதியாது செயற்படல்.
2. இருவரும் போதியளவு ஆயத்தமின்றி பாலுறவுச் செயற்பாட்டில் அவசரப்பட்டு ஈடுபடல். ஆளுமைக்கோளாறு அல்லது பாலியற்கோளாறின் விளைவாக திருப்தியான பாலுறவை மேற்கொள்ள முடியாமை.
3. அளவிற்கு அதிகமான நேரத்தை உழைப்பில் செலவிடல், ஓய்வுநேரத்தை வீட்டிற்கு வெளியே செலவிடல் போன்றவை துணைவர்மீது அக்கறை காட்டாது அவரை உதாசீனப்படுத்துவதாக முடிகின்றன.
4. எத்தனை குழந்தைகள் தேவை? ஒவ்வொரு குழந்தைக்கு மிடையே எவ்வளவு கால இடைவெளி தேவை? குழந்தைகளோடு செலவிடும் நேரம் எவ்வளவு? எவ்வாறு நன்றடத்தையில் குழந்தைகளைப் பயிற்றுவிப்பது? போன்ற கேள்விகளுக்குப் பொருத்தமான விடையை இருவரும் தேர்ந்தெடுத்து நடைமுறைப்படுத்தத் தவறுவது.

5. கணவன் - மனைவி இருவருரிடையே தொடர்ந்து அந்தரங்கம் பேணப்படாமை. பிள்ளைகள் வளர்ந்ததும் அடிக்கடி குறுக்கிடல், மூன்றாவது நபரின் அதிரடிப் பிரவேசம், (பிள்ளைகள், பெற்றோர், சகோதரர், நண்பர் போன்றோர் கணவன் - மனைவி அந்தரங்கத் துள் நுழைதல் ஆபத்தானது) போன்றவை கணவன் - மனைவி ஆகியோரது அந்நியொன்னிய உறவுக்குப் பாதகமாக அமைகின்றன.
6. பொருட்கள் பாவனைக்கு, ஆட்கள் அன்பு செய்யப்படுவதற்கு" என்ற நிலை மாறி, இருவரில் ஒருவர் அடிமையாகப் பயன்படுத்தப்படும் பொழுது அல்லது குடும்பப் பொறுப்புக்கள் ஜனநாயக ரீதியில் பகிரப்படாதபொழுது உறவில் விரிசல் தோன்றுகின்றது.
7. பொருளாதார அபிவிருத்தி, குடும்ப அபிவிருத்தி, தனியார்நலன், பிள்ளைகளின் கல்வி வளர்ச்சி, தொழில்தேர்வு போன்றவற்றை இருவரும் திட்டமிட்டு முன்னெடுக்கப் பின்வாங்கல்.
8. மதுபோதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாதல். குடிகாரர்களை சந்தர்ப்பவாதக் குடிகாரர், நாட்பட்ட குடிகாரர் என இருவகைப் படுத்தலாம். சந்தர்ப்பவாதக் குடிகாரர் இடைக்கிடையே சில நிகழ்வுகளின் நிமித்தம் குடித்தாலும் தங்களை முற்றுமுழுதாகத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பர். எனினும், இப்படி ஆரம்பித்துத்தான் அவர்கள் மது அடிமைகளாக ஆக்கப்பட்டார்கள் என்பதைச் சீர்மியர் எச்சரிக்கலாம். ஒருவர் மனம் நோகும் படியாக சந்தேகத் தொனியில் குத்துப்பேச்சு பேசுதல் தாம்பத்திய உறவைச்சீர்குலைக்கின்றது. மேலும், ஒருவர் தனது தேவைகளை, உணர்வுகளைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்தப் பின்வாங்குவது உறவுப் பின்னடைவிற்குப் பாதகமாகின்றது.

கணவன் - மனைவி அந்தரங்கத்துள் யாரும் நுழையாதபடி பாதுகாத்து, கணவன் - மனைவி இருவரும் நிபந்தனையில்லாமல் அன்புசெய்து, பிள்ளைகளின் உணர்வுகளை மதித்து உருவாக்கவில் பங்கெடுத்த, பொருளாதார அபிவிருத்திக்கு வித்திட்ட, ஒருங்கிணைந்து வளருங்கள்

5.4. நடுத்தரவயதினரை ஆற்றுப்படுத்தல்

நாற்பது வயதிற்கும் அறுபது வயதிற்கும் இடைப்பட்டோரே நடுத்தர வயதினராவர். தொழில்சாதனையும் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமும் மனத்திருப்தியும் இப்பருவத்தினரின் சிறப்பாகும். எனினும் நடுமுதிர் பருவம் (40 - 45 வயது) பலருக்கு சிக்கல்நிறைந்த பருவம் எனக் கூறுகின்றார் லேவன்சன். இக்காலகட்டத்தில் ஒருவர் தான் ஏற்கெனவே உருவாக்கியுள்ள பழைய கட்டுப்பாடுகளிலிருந்து விடுபட்டு, பழைய பஞ்சாங்கங்களைத் துறந்து புதிய வளர்ச்சி வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுத் தருகின்ற பல்வேறு செயல்களில் கவனம் செலுத்துவார். இந்த நடுமுதிர் பருவத்தை "வளர்ச்சி சார்ந்த திருப்புமுனை" என அழைக்கலாம். இப்பருவத்தின் இறுதிக் கட்டத்தில் வாழ்வேவர் ஆற்றல் இழப்பிற்கு உள்ளாக்கப்படுவர். உணர்வுச்சிதைவு, சமூகஉறவிலிருந்து விடுபட்டு ஒதுங்கியிருத்தல், விரக்தி போன்ற குணக்குறிகள் காணப்படும். ஆற்றல் இழப்பின் அறிகுறிகளை ஆரம்பத்திலேயே ஆராப்பந்து அவற்றை முளையிலேயே கிள்ளிவிட அவர்கள் முனைய வேண்டும். ஆற்றுப்படுத்தினர், ஆன்மீக வழிகாட்டிகள், உளவியல் நிபுணர்கள் போன்றோரின் உதவியை இவர்கள் நாடவேண்டும்.

எனவே, ஆற்றுப்படுத்துனர்கள் நடுத்தரவயதினரிடம் இயற்கையாகப் புதைந்துள்ள சாதிக்கவேண்டும் என்ற உணர்விற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவேண்டும். "எனக்கு உலகில் வாழத் தகுதி உண்டு. என்னால் சாதிக்கமுடியும்" என்ற மனநிறைவு ஒருவருக்கு முக்கியமானதாகும். இவ்வாறு நிகழ்காலத்தில் மனநிறைவு பெறுவதோடு எதிர்காலத்திலும் திறம்படச் செய்வதற்கான ஆக்கப்பாட்டுச் சக்தியினைச் சேமித்து நலம்பெறவேண்டும்.

இயற்கையாகப் புதைந்துள்ள சாதிக்கவேண்டும் என்ற உணர்விற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்!

5.5. முதிர் பருவத்தினரை ஆற்றுப்படுத்தல்

அறுபது வயதிற்கு மேற்பட்டோர் முதிர் பருவத்தினர் ஆவர். இவர்களில் கடந்த காலத்தை நினைவுகூரும் பழக்கம் அதிகமாகக் காணப்படும். எரிச்சலின் கருத்துப்படி, ஒருமுகப்பண்பும் முரண்பாடும்

விரக்தியும் கொண்டு உணர்ச்சிச் சிக்கல்களைச் சந்திக்க வேண்டியவர்களாய் உள்ளனர். தங்களது நாளாந்த வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக, திருப்தியானதாக உற்று நோக்குவதே ஆளுமை ஒருங்கிணைதல் ஆகும். இது அருகிக் காணப்படும்பொழுது ஒருவர் விரக்தி நிலைக்கு உள்ளாவார். இப்பருவமானது மூன்று அடிப்படை உளவியல் சமாளிப்புக்களைக் கொண்டுள்ளது என்று ரோபர்ட் பெக் கணித்துள்ளார். அவை பின்வருமாறு:

1. தன்முனைப்பு வேறுபாடு – வேலை பற்றிய முன்சார்பெண்ணம்
2. உடல் கடப்பு – உடல் முன்சார்பெண்ணம்
3. தன்முனைப்பு கடப்பு – தன்முனைப்பு முன்சார்பெண்ணம்.

1. தன்முனைப்பு வேறுபாடு – வேலை பற்றிய முன்சார்பெண்ணம்
ஓய்வுபெறும் காலத்தில் ஓய்வுபெறுபவர்முன் தலைதுாக்கிநிற்பது அவரது மதிப்பீடுகளாகும். ஓய்வுபெறுபவர் ஒருவர் தன்னை, தன் வேலையை வைத்துத் தன் மதிப்பைக் கணிப்பார். அவர் புது வேலையைத் தொடரும் ஆர்வம்கொண்டு செயற்படுவார் எனின் அவர் முதிர்ச்சியடனும் மன நிறைவுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் காலத்தை அனுபவிப்பார்.
2. உடல் கடப்பு – உடல் முன்சார்பெண்ணம்
இப்பருவத்தில் நோய் வந்தால் எதிர்ப்புச் சக்தியும் மீண்டும் குணம்பெறும் வாய்ப்பும் குறைந்துவிடுகின்றது. எனவே, உடல் மிகுந்த வேதனையை எதிர்கொள்ளுநீடுகின்றது. இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில், முதியவர் அறிவாற்றலுடன் சமுதாயம் சார்ந்த காரியங்களில் இரசனையுடன் செயற்படுவார் எனின் நிறைவான வாழ்வை எய்துவார்.
3. தன்முனைப்பு கடப்பு – தன்முனைப்பு முன்சார்பெண்ணம்.
இறப்பின் பயம் முதியோரை அதிகம் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்குகின்றது. சதா சாவைப் பற்றிய எண்ணத்தோடு அவர்கள் காணப்படுவார்கள். எனவே, இறப்பைச் சந்திக்கத் தயார்நிலையில் இருக்கக் கற்றுக் கொள்வதே அவர்களது தேவையாகும். தம் எதிர்காலத்தை ஒளிமயமான காலமாக மாற்றுவதோடு எதிர்கால சந்ததியினருக்கு மகிழ்வான நிகழ்காலத்தைத் தோற்றுவிப்பார்கள்.

**எதிர்காலத்தை ஒளிமயமான காலமாக மாற்றுவதோடு
எதிர்கால சந்ததியினருக்கு மகிழ்வான நிகழ்காலத்தைத் தோற்றுவிப்புகள்!**

- ஒருவர் : நீங்க நல்லா இருக்கிறீங்களா?
- மற்றவர் : என்னைப் பார்க்க நல்லா இருக்கிற மாதிரித் தெரியல் லையா? நான் யார் தெரியுமா? நான்தான் இந்த ஊர்ப் பெரியார்.
- ஒருவர் : நன்றி ஐயா! உங்களைச் சந்திப்பதில் ரொம்ப சந்தோசம்.
- மற்றவர் : தம்பி! நல்ல பிள்ளையாய் தெரியிற. உங்களைப்போன்ற இளைஞர்களை முன்னுக்குக் கொண்டுவரப் பெரியோர்க ளாகிய நாங்கள் முயற்சி எடுக்கவேண்டும்.
- ஒருவர் : ஐயா! நீங்க ஊர்ப் பெரியவர். உங்களிடமிருந்து நாங்க நிறையக் கற்கவேண்டியிருக்கு.
- மற்றவர் : இருங்க தம்பி. உங்களோடு நிறையப் பேசணும்போல இருக்கு. எல்லா வாலிபர்களையும் "பொல்லாதவர்கள்" என எடை போட்டது தப்பாயிற்று. உங்களைப் போன்று எத்தனையோ இளைஞர்கள் இலைமறை காய்போல இருக்கிறாங்க. இளைஞர்களுக்கு வழிகாட்டியாக வாழ நான் முன்வருகின்றேன்.
- ஒருவர் : நன்றி ஐயா! உங்கட பெரிய மனசை நான் புரிஞ்சிற்றன். மாறுவோம்! மாற்றுவோம்!
- மற்றவர் : மாறுவோம்! மாற்றுவோம்!

6. புகைத்தலுக்குப் புகைகுழி

“முட்டாளர் ஒரு முகையில்”

நெருப்பு மறுமுகையில்”

என்றார் அறிஞர் பேர்னாட்சா. எல்லாவகை புகையிலை உற்பத்திப் பொருட்களிலும் பெருமளவு நிக்கொட்டின் காணப்படுகின்றது. இது துரிதமாக நுரையீரலினால் உறிஞ்சப்படுகின்றது. நிக்கொட்டின் ஒரு போதைப்பொருளாகும். இது மனத்தையும் நடத்தையையும் பெரும் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்குகின்றது.

“புகை பிடிக்கும் பழக்கம் காட்டுமிராண்டித்தனமானது. ஆபாசமானது. தீமையை விளைவிப்பது என்று நான் எப்போதும் கருதிவந்திருக்கிறேன். உலகம் முழுவதிலுமே இவ்வளவு வெறி ஏன் இருக்கிறது என்பது எனக்கு விளங்கவேயில்லை. புகை பிடிப்பவர்கள் நிரம்பிய வண்டியில் பயணம் செய்வது எனக்குச் சகிக்கமுடிவதில்லை. எனக்கு மூச்சுத் திணறி விடுகின்றது” என்று “சத்தியசோதனை” நூலில் மகாத்மா காந்திகூறினார்.

சிகரெட், பீடி, சுருட்டு எல்லாமே புகையிலையிலிருந்தே தயாரிக்கப்படுகின்றன. புகையிலை நிக்கொட்டின் எனும் மிகக்கொடிய நச்சுப்பொருள் இரண்டு வீதத்திலிருந்து மூன்றுவீதம் வரை அடங்கியுள்ளது. மேலும் டைனக்சோபரின் என்கிற மிகவும் எரிச்சலூட்டக்கூடிய பொருளும் இதில் கலந்துள்ளது.

புகை பிடிப்பதால் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகின்றது. இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கின்றது, பசி உணர்வு குறைவடைகின்றது. நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. புகைத்தல் புற்றுநோயைத் தோற்றுவிக்கின்றது என்று பீடி உறையில் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது. புகைத்தலின்பொழுது காபனட்மொனாக்சைட்டு எனும் விசவாய்வு உள்ளிழுக்கப்படுகின்றது. புகையிலைப் பாவனையால் 20 நிமிடத்திற்கு ஒருவர் தற்கொலை செய்துகொள்கின்றார். புகைபிடித்தல் ஒரு சமூகக் குற்றமாகும். ஏனெனில் புகைப்பவர்களுக்குப்

பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் பாதிப்பிற்குள்ளாவார்கள். ஒருவர் மூன்று பீடிகள் புகைக்கும்பொழுது பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் ஆளுக்கொரு பீட புகையை உள்வாங்குவார்கள். அத்தோடு புகைக்கப்படும் ஒவ்வொரு பீடியும் புகைப்ப வரது வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் எட்டு நிமிடங்களைக் குறைத்துவிடுகின்றது.

புகைபிடித்தல் குடும்ப பொருளாதாரத்தைப் பாதிக்கின்றது. நு.பு. வேளாண்டெஸ்மாக்கி ஓர் அமெரிக்கர் ஒரு நாளைக்கு 30 சிகரெட் புகைப்பார். திடீரென 1953 தை 1ம் திகதி புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்திவிட்டார். அன்றிலிருந்து ஒவ்வொருநாளும் அவர் சிகரெட்டிற்குச் செலவழிக்கும் பணத்தை ஓர் உண்டியலில் போட்டுவைத்தார். 1970 தை 1ம் திகதி அவர் 2,25,028 ரூபா சேர்த்திருந்தார். 17 ஆண்டுகளாகச் சேர்த்திருந்த பணத்தை வைத்துத் தனது குடும்பத்தோடு ஐரோப்பா முழுவதும் ஐந்துவார உல்லாசப் பயணத்தை மேற்கொண்டார்.

6.1.புகைத்தலால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்:

1. உலகில் புகைத்தலால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 4,34,000 பேர் இறக்கின்றார்கள்.
2. புற்றுநோய், மாரடைப்பு, வாய்ப்புண், குடற்புண், குரல் வளைவருத்தம், கண்பார்வை குறைதல், இரத்தக்குழாய் சுருக்கம் போன்ற நோய்கள் தோன்றுகின்றன.
3. எலும்புருக்கிநோய், மலட்டுத்தன்மை, மறதி, அஜீரணம் போன்ற நோய்கள் தோன்றுகின்றன.
4. 87 வீதம் நுரையீரல் புற்றுநோய்கள் புகைத்தலால் தோற்றுவிக்கப் படுகின்றன.
5. ஒருவர் தொடர்ந்து 23 ஆண்டுகள் புகைக்கின்றார் எனின் அவர் புற்றுநோயாளியாகும் வாய்ப்பு அதிகமாகும்.
6. எயிட்ஸ், வாகனவிபத்துக்கள், போதைவஸ்துப்பாவனை போன்ற வற்றால் ஏற்படும் இறப்புக்களைவிட கூடுதலான இறப்புக்கள் புகைத்தலோடு தொடர்வுபட்டே காணப்படுகின்றன.
7. நாள்தோறும் இளம்பருவத்தினரை புகைத்தலில் வீழ்த்துவதற்காக பல மில்லியன் ரூபாக்கள் புகைத்தல் விளம்பரத்திற்காகச் செலவிடப் படுகின்றது.

8. இருமல், நெஞ்சுச்சளி, தொய்வு போன்ற நோய்கள் புகைக்கும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரில் இலகுவாகத் தொற்றிக் கொள்கின்றது.
9. கட்டிளமைப் பருவத்தில் புகைக்க ஆரம்பிப்பவர்கள் இலகுவில் புகைத்தலுக்கு அடிமையாகின்றார்கள்.
10. மதுவுக்கு அடிமையானவர்கள் விடுதலையடைவதைவிட புகைத்தலுக்கு அடிமையானவர்கள் விடுதலைபெறுவது கடினமானது.
11. புகைத்தல் பற்களைப் பழுப்புநிறமாக்கி, முகத்தில் சுருக்கங்கள் விழ்ச்செய்து, இளமையில் முதுமைத் தோற்றத்தை அடையவைத்து, வாயிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசச்செய்கின்றது.
12. வாழ்க்கையில் நாளாந்தக் கடமையான மலசலகூடத்திற்குச் செல்வதற்குக்கூட புகையிலைக் கொம்பனிக்குப் பணம் செலுத்தி அனுமதிபெறவேண்டிய நிலை பலருக்கு உண்டு.
13. இருமி இருமி, கண்ணீர் சிந்தி, மூக்குச்சளி வழிந்து, நாற்றத்தைப் பொறுத்துக்கொள்ளும் புகைத்தல் தேவைதானா?
14. புகைத்தல் பாலியல் பலவீனத்தைத் தோற்றுவிக்கின்றது.
15. சூழல் மாசடைவதற்குப் புகைத்தல் துணைபுரின்றது.
16. உலகில் புகைப்பதனால் ஒரு வருடத்திற்கு 20,000 பேர் இறக்கின்றனர்.
17. இலங்கையில் ஒரு நாளைக்கு இறக்கும் 60 நபர்களுக்குப் பதிலாக 70 நபர்கள் புதிதாகப் பழக்கப்படுகின்றனர்.
18. இலங்கைப் புகையிலைக் கம்பனி எனக் காட்டிக்கொள்ளும் அமெரிக்க - பிரித்தானிய புகையிலைக் கம்பனியானது ஒரு நாளைக்கு 1350 இலட்சம் ரூபா இலாபம் ஈட்டுகின்றது.

6.2. இலகுவில் புகைநீலிலிருந்து விடுபட,

1. புகைத்தலை விடமுடியும் என நம்புங்கள்.
2. புகைத்தலை விடுவதற்குத் தீர்மானம் எடுங்கள்.
3. குறிப்பிட்ட நாளை நிச்சயித்து, அன்றிலிருந்து விட்டுவிடுவதாகக் குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் அறிவிப்புங்கள்.
4. முதல் ஏழு நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து புகைத்தலை விட்டிருந்தல் எரிச்சல் மிகுந்ததாகவும் கடினமானதாகவும் இருப்பினும் மனத் தளர்ச்சியடையாது வெந்நீரைக் கூடுதலாகக் குடித்துக்கொண்டும் ஏதாவது சிற்றுண்டிகளைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டும் மாற்றீடு செய்யுங்கள்.

5. நாள்தோறும் வெற்றிகொள்ளும்பொழுது உங்களுையே பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள்.
6. புகைத்தலுக்கு எதிரான பிரச்சாரத்தில் தீவிரமாக ஈடுபடுங்கள்.
7. சிறுபிள்ளைகள் புகைப்பழக்கத்தை மேற்கொள்ளாதவாறு எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.
8. புகைத்தலைவிட்ட முதல் ஏழு நாட்களை மிகவும் கவனமாகவும் நிதானமாகவும் கடந்துசெல்லுங்கள்.
9. புகைத்தலை விட்ட ஒரு வாரத்துள் சுவையுணர்வு, மோப்பஉணர்வு போன்றவை சாதாரணநிலைக்குத் திரும்பிவிடும்.
10. பழம், மரக்கறி, கீரை, தானியஉணவு, போன்றவற்றைக் கூடுதலாக உட்கொள்ளுங்கள்.
11. தேநீர், கோப்பி, கோலா போன்ற பானங்களைத் தவிர்த்துவிட்டு பால், இளநீர் போன்றவற்றை அருந்துங்கள்.
12. மதுபானத்திற்கும் புகைத்தலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதால் போதை உண்டாக்கும் அனைத்துப் பானங்களையும் தவிரருங்கள்.
13. புகைத்தலால் ஏற்படும் நஞ்சை நீக்க புகைத்தலைவிட்ட ஒரு வாரத்திற்குத் தொடர்ந்து இளஞ்சூடுநீரில் குளியுங்கள்.
14. யோகாசனப் பயிற்சி, தியானச்செயற்பாடுகள் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு அதிகமான ஓட்சிசனை உட்கொள்ளுங்கள்.
15. புகைக்காத நல்ல நண்பர்களின் அல்லது உறவினரின் உதவியை நாடி, அவர்களின் ஒத்துழைப்பைப் பெறுவதில் ஆர்வம்காட்டுங்கள்.

**எரிந்துவிடும் புகையினை எறிந்துவிட்டு மென்ஆதழில்
புன்னகையைப் பூக்கவிட!**

அம்மா : தம்பி, நீயும் புகைக்க ஆரம்பித்து விட்டாயா?

மகன் : இல்லை அம்மா (வாயிலிருந்த சிகரெட்டைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு) என்ற நண்பன்

"புகைத்தால் நன்றாய் கணிதம் செய்யலாம்"

என்று நப்பாசை உண்டினான். அவன்

சொல்ல நம்பி நானும் வாயில் வைச்சன்.

அவன் சொன்னமாதிரி ஒண்ணும் நடக்கல்ல.

அம்மா : புகைக்கிறதால ஓ.எல். பரீட்சை மட்டுமல்ல வாழ்வே பாழாகி விடும். உன்ர அப்பா புகைத்துப் புகைத்து, குறைந்த வயதில், இருமி இருமி இறந்துபோனார். நீ நல்லாப் படிச்சு, உழைச்சு என்னைக் காப்பாற்றுவாய் என்று நம்பினேன்.

மகன் : அம்மா! இனிமேல் நான் புகைக்கமாட்டேன். இதைத் தொடவும் மாட்டேன். புகைக்கிறவங்க பக்கம் போகவும் மாட்டேன். என்னை நம்புங்க அம்மா.

அம்மா : என்ர செல்வம்! நான் உன்னை நம்புறன்.

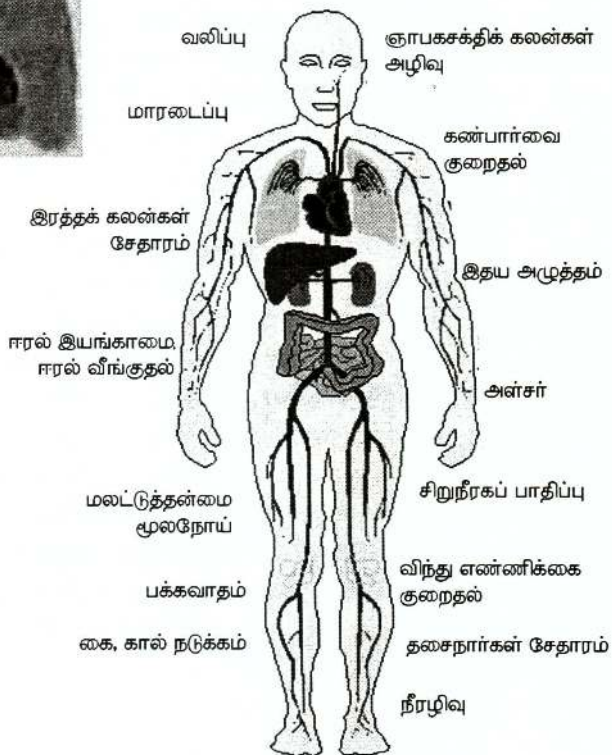
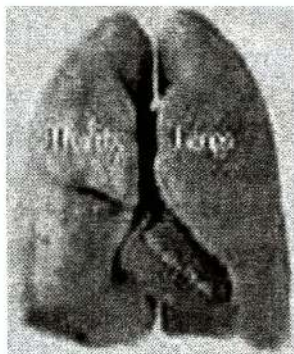
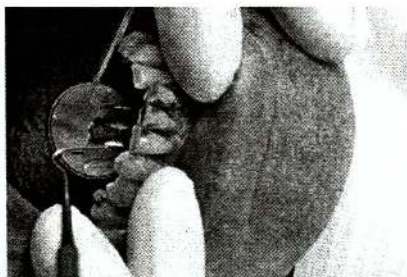
மகன் : எனக்கு எல்லாம் விளங்கிற்று. புகைத்தலுக்கும் கிரகித்தலுக்கும் தொடர்பில்லை. நல்லாப் படிக்கணும் என்ற ஆசைதான் மேலோங்கி நிற்கு. புகைத்தலுக்கு எதிராகப் பிரச்சாரம் செய்து, “போதைக்கு அடிமையாகா இளம்சமுதாயத்தை உருவாக்குவது” என்பதே எனது இலட்சியப் பயணம் ஆகும்.

அம்மா : என்ர குஞ்சு! பெத்த பயனை நான் அடைந்துவிட்டேன். நீ வாழணும்! உன்னால் பலர் வாழணும்!



Risks from Smoking





7. மனிதனின் மறுபக்கம்

ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தான் வாழுகின்ற கழலில் வலுவிழந்து காணப்படுவது எப்பொழுது? அவன், அவள் தனது இயல்பான தன்மைகளில் நிறைவு காணாது தவிப்பது எப்பொழுது? அவன், அவள் தனது சுயவிருப்பத்தை நிறைவு செய்ய முடியாது அவதிப்படுவது எப்பொழுது?

மது, போதைவஸ்து, புகைத்தல் போன்ற மூன்றிற்கும் அல்லது ஏதாவது ஒன்றிற்கு அவன், அவள் அடிமையாகும்பொழுது தனிமனிதன் இயல்புநிலையிலிருந்து இறங்கிவிடுவது தவிர்க்க முடியாதாகின்றது. தனிமனிதன் அல்லது சமூகம் வலுவிழக்கும் பிரதான காரணங்களாக மது, போதைவஸ்து, புகைத்தல் ஆகியவை காணப்படுகின்றன. இதன் பாதிப்புக்களாக உடல், உள, ஆன்மா என்ற மூப்பரிமாண நிலையில் அமைவதை அவதானிக்கலாம்.

7.1. உடல்சார்பான பாதிப்புகள்

ஈரல் கரைதல், ஈரல் அலர்சி, சிறுகுடலில் துவாரம் ஏற்படுதல், குடற்புண், நரம்புத் தளர்ச்சி, நடுக்கம், ஞாபகசக்தி குறைவு, மூளைக்கலங்கள் செயலிழத்தல், வயிற்றுழைவு, ஒருபக்கத் தலையிடி, வாதம், இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற பல்வேறுபட்ட நோய்களுக்கு, மதுவுக்கு அடிமையான ஒருவர் உள்ளாக்கப்படுகின்றார். அவர் உடற்பலம் குன்றிய நிலையில் தனது நாளாந்த கடமைகளைச் செவ்வனே செய்ய முடியாத நிலைக்கு உள்ளாக் கப்படுகின்றார். ஒழுங்காக சாப்பிடமுடியாத நிலை, ஒழுங்காக நித்திரை கொள்ளமுடியாத நிலை, திருப்தியற்ற தாம்பத்தியுறவு போன்ற இன்னல் களுக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றார். கூரைத் துவாரத்திலிருந்து துளித்துளியாய் விழும் மழைநீர் சீமெந்து நிலத்தில் பெரும்குழியை ஏற்படுத்துவது போல் தொடர்ந்து உள்வாங்கப்படும் மது மனித உடலில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

7.2. உள்ளம் சார்பான பாதிப்புகள்

அளவுக்கு அதிகமான மது பாவனை ஒருவரை உளரீதியில் பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கின்றது. மதுவுக்கு அடிமையான ஒருவர் மனதினை ஒருங்கிணைத்த நிலையில் வெளிப்படுத்தத் தவறுவார். குடிநோய் உயிர்கொல்லி நோயாகவும் மனநோயாகவும் விளங்குவதோடு குடிப்பவரை மட்டுமல்ல அவரது வாழ்க்கைத் துணைவர், பிள்ளைகளையும் கூட மன நோயாளராக மாற்றுகின்றது. பதட்டம், பதகளிப்பு, கடும்சினம், கடுமையான வார்த்தைப் பிரயோகம், வன்செயல், பழிவாங்குதல், பயமுறுத்தல், தற்கொலை மிரட்டல் போன்ற இன்னோரன்ன துன்புறுத்தல்கள் மதுநோயின் அடையாளங்களாக அமைகின்றன. தானே தனது வாழ்விற்குப் பொறுப்பு என்பதை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாதவராய் அவதிப்படுவர். எலும்பற்ற நாக்கால் வரம்பின்றி பேசுபவராய், பிறரையும் அடிக்கடி கோபத்துக்குத் தூண்டிவிட்பவராய் துலங்குவார். குடிகாரன் ஒரு பைத்தியக்காரன் என்பது பலரது வாழ்க்கையில் நிரூபணமான கூற்றாக அமைகின்றது. எப்படித்தான் சொன்னாலும் வெறிபிடித்த ஒருவரை நெறிப்படுத்துவது என்பது மிகவும் கடினமான காரியமாகவே அமைகின்றது. அடம்பிடித்த நிலையில் தொடர்ந்து குடித்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் தாம் மது அடிமைகள் என்பதை வெளிப்படையாகத் தெரியப்படுத்துகின்றார்கள்.

7.3. ஆன்மா சார்பான பாதிப்புகள்

மதுநோய்க்கு உள்ளான ஒருவர் ஆலயத்திற்கு ஒழுங்காகச் செல்லமாட்டார். குடும்பத்தோடு சேர்ந்து செயிக்கமாட்டார். ஆன்மீக காரியங்களில் ஈடுபடுவதை விட்டுவிட்டு, இறைநம்பிக்கை குன்றியவராய், சமய விழிப்புணர்வு குறைந்தவராய் இருப்பார். இறைவனின் சாயலில் படைக்கப்பட்ட மனிதனை மதியாது, மனித மாண்பு அருகிய நிலையில், இறைபக்தி மழுங்கடிக்கப்பட்ட நிலையில், உணர்வுகள் மரத்துப்போன நிலையில் மரணத்தை நாடுவார்.

கெரோயின், கஞ்சா, புகைத்தல் போன்ற போதைவஸ்துப் பழக்கத்திற்கு ஆளான ஒருவர் போதைவஸ்து உடலில் இருக்கும் வரையுமே இயங்கக் கூடியவராக இருப்பார். 24 மணித்தியாலங்களில் அது செயற்திறன் இழந்ததும் முற்றுமுழுதாக இயங்கமுடியாத நிலைக்கு உள்ளாக்கப்படுவார். சுயமாகச் சிந்தித்து தீர்மானம் எடுக்கமுடியாத நிலையில் அவதியுற்றுக்

காண்ப்படுவார். எப்படியாவது எதையாவது விற்றாவது அல்லது கொலை செய்து கொள்ளை அடித்தாவது கொடிய அந்த போதைவஸ்தை நுகருவதற்கு மிகுந்த சிரத்தை எடுத்து செயற்படுவார்.



7.4. பாதிப்பிற்கான காரணங்கள்

எல்லா மனிதரும் நல்லவர்களாக வாழ வேண்டும் என்றே விரும்புகின்றார்கள். எல்லா மனிதரும் தமது வாழ்வில் ஏதாவது ஒன்றையாவது சாதித்துவிட்டு சாக வேண்டுமென்றே விரும்புகின்றார்கள். எப்படியும் வாழலாம் என்பதை விட்டு இப்படித்தான் வாழவேண்டும் என்று வாழ்விற்கான அர்த்தத்தேடலில் அயராது முயற்சிக்கிறார்கள். அப்படியிருந்தும் வாழ்வில் பலர் திசைமாறியவர்களாய் மது, போதைவஸ்து, புகைத்தல், சூதாட்டம் போன்ற தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகி வருவதை அவதானிக்கலாம். இன்று எமது சமுதாயத்தில் இளைஞர்கள், இளம்தந்தையர்கள் இப்பாரிய நோயினால் பாதிப்புற்று வருவதை பாராதிருக்க முடியாது. இவற்றிற்கான காரணங்கள் பின்வருமாறு,

1. தவறான சிந்தனை
2. சமச்சீரற்ற குடும்ப சூழல்
3. தவறான வழிக்கு இட்டுச் செல்லும் நண்பர்கள்
4. சமுதாயச் சீர்கேடுகள்
5. ஆன்மீகத்தில் ஆர்வமின்மை
6. ஆரோக்கியமற்ற ஆளுமை

1. தவறான சிந்தனை

பொதுவாகக் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் தவறான சிந்தனை கொண்டவர்களாய் காணப்படுகின்றார்கள் என்பது பலரது அனுபவங்களில் இருந்து தெளிவாகின்றது. கடின உழைப்பினால் ஏற்பட்ட களைப்பைப் போக்குவதற்கு குடிக்க வேண்டும், கவலையைத் தணிப்பதற்கு குடிக்க வேண்டும், சந்தோசமாய் இருப்பதற்கு குடிக்க வேண்டும், நட்பை

முறிக்காமலிருக்க குடிக்க வேண்டும் போன்ற தவறான சிந்தனைகள் ஒருவரை குடிப்பழக்கத்திற்கு இட்டுச் செல்கின்றன. குடித்தால் தான் சாப்பிடலாம் அல்லது சிந்தனை செய்யலாம் அல்லது நோவினைத் தீர்க்கலாம் என்று சிலர் தவறாக சிந்திக்கின்றனர். இப்படி ஆரம்பித்த வர்கள் காலப்போக்கில் குடிக்கு அடிமையாகி சாப்பிடமுடியாமல், நித்திரை கொள்ள முடியாமல் பல வேறுபட்ட வருத்தத்திற்கு உள்ளாக் கப்பட்டவர்களாய் காணப்படுகின்றார்கள்.

2. சமச்சீரற்ற குடும்ப சூழல்

சமச்சீரற்ற உறவு குடும்பத்தில் காணப்படும்பொழுது ஒருவர் மதுப் பிரியராக மாறும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது. வேலை முடிந்து வீடு திரும்பும் கணவரை புன்முறுவலோடு எதிர்கொள்ளாது தனது வேலையி லேயே ஈடுபட்டிருப்பது, பிள்ளைகளைக் கவனிப்பதிலே முழு மூச்சாக இயங்கி கணவரை அலட்சியப்படுத்துவது, தொலைக்காட்சியில் தொடர் நாடகம் பார்ப்பது, அயல்வீட்டாரோடு அரட்டை அடிப்பது போன்ற செயற் பாடுகள் மனவெறுப்பை ஊட்டி ஒருவரை குடிக்கு அடிமையாக்குகின்றன.

3. தவறான வழிக்கு இட்டுச் செல்லும் நண்பர்கள்

நல்ல நண்பன் தன் நண்பனுக்காக தன் உயிரையும் கொடுக்கத் தயாராக இருப்பான். ஆனால், தீய நண்பனோ தனது சொந்த லாபத்திற்காக பிறரைத் தவறான வழியில் இட்டுச் சென்று தீய பழக்கங்களில் ஈடுபடுத்து வான். தீய நண்பன் கொடிய குடிப்பழக்கத்திலிருந்து தன்னால் விடுதலை பெற முடியவில்லையே என்பதை உணரமுடியாதவனாய் பிறரை அதே பழக்கத்திற்கு ஊக்கம் ஊட்டுபவனாய் காணப்படுவான்.

4. சமுதாயச் சீர்கேடுகள்

சமுதாயத்தில் நிலவும் ஏற்றத் தாழ்வுகள், வறுமை, அறியாமை, சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், நேர்மையற்ற வழி நடத்தல், தவறான பாரம்பரியம் போன்ற சமுதாயச் சீர்கேடுகள் மதுப்பிரியர்களின் அதிகரிப்பிற்குக் காரணிகளாக அமைகின்றன. குடியிலிருந்து விடுபட்ட ஒருவர் மீண்டும் குடிப்பதற்கு சமுதாயத்தின் பொறுப்பற்ற தன்மை பெரிதும் காரணமாக அமைகின்றது. அதாவது, அவரைப் பாராட்டுவதற்குப் பதிலாக, கேலி செய்து, துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாக்கி அவரை மீளவும் குடியில் விழ வைக்கின்ற செய்கை அநாகரியமானதும் வருத்தத்திற்குரியதுமாகும்.

5. ஆன்மீகத்தில் ஆர்வமின்மை

மதுப்பிரியராய் மதுவுக்கு அடிமையாகிக் காணப்படும் ஒருவர் ஆன்மீகம்

சார்ந்த விடயங்களில் ஆர்வம் குறைந்தவராய் அல்லப்படுவார். அவர் ஆன்மீகக் காரியங்களில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்தே வாழுவார். அவரது உடனடி நோக்கம் அடுத்து எப்படிக் குடிக்கலாம்? அதற்கான பணத்தை எவ்வாறு எடுக்கலாம்? போன்றவை சார்ந்ததாகவே இருக்கும். அவர் தொடர்ந்து போதைநிலையில் இருப்பதால் சுயமாகச் சிந்திப்பதோ அன்றேல் ஆன்மீகம் என்ற வாழ்வுப்பகுதிக்குள் இறங்கிவிடுவதோ அவர்களால் இயலாததாகின்றது.

6. ஆரோக்கியமற்ற ஆளுமை

உளவியலாளர் எரிக் பேர்னின் உறவுப்பரிமாற்ற ஆய்வுப்படி அடிமைக் குழந்தை, களங்கமுற்ற தெளியோன், கண்டிக்கும் பெற்றோர் ஆகிய ஆளுமைக் கூறுகள் ஆரோக்கியமற்ற ஆளுமையை விளக்குகின்றன. இவ்வாறு ஒருவர் ஆரோக்கியமற்றவராய் காணப்படும்பொழுது மது, போதைவஸ்து, புகைத்தல் போன்ற தீய சக்திகளை எதிர்த்துப் போராட வலுக்குறைந்தவராய், வாழ்க்கையில் பிடிப்பற்றவராய் விளங்குவார். அவர் வாழ்விற்கான அர்த்தம் தேடலில் ஈடுபடாது ஆர்வம் குன்றியவராய், அரைப் பைத்தியமாய் அலைந்து திரிவார் அல்லது மனச்சோர்வுடன் சோம்பிக்கிடப் பார் அல்லது அயலவரை, மனைவியை, பிள்ளைகளை மிகவும் கடினமான முறையில் துன்புறுத்தி இனபம் காண்பார்.

7.5. சிகிச்சைக்கான பன்னிரண்டு படிமுறைகள்

உலகில் மிகவும் மகிழ்ச்சியற்ற மனிதனாய் மதுப்பிரியன் காணப்படுகின்றான். மது இல்லாத வாழ்க்கையை அவனால் கற்பனை செய்துகூடப் பார்க்க முடிவதில்லை. எனினும், பெயர் சொல்லப்படா மதுப்பிரியர்களின் அமைப்பு (Alcoholic Anonymous) AA அமைப்பு உதவி புரிகின்றது. அது பலருடைய வாழ்க்கையை மாற்றி அமைத்து வருகின்றது.

போதைகையே தேடிச் செவ்வாவிட்டால் நீ யேதை!

போதைக்கு அடிமையாகி விட்டால் நீ ஒரு யேதை!

1935ல் டாக்டர் பொப், என்ஜினியர் பெல் ஆகிய இருவரால் புதிய இங்கிலாந்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இவ்வமைப்பில் ஆரம்ப இருவருட காலத்தில் எவருமே இணைந்து கொள்ளவில்லை. எனினும் தற்பொழுது இலட்சக்கணக்கான மக்கள் இவ்வமைப்பில் அங்கத்துவம் வகிப்பது சமூக

மட்டத்தில் இதன் சிறப்புத் தேவை எவ்வளவு பயன் மிக்கது என்பதைத் தெளிவாக்குகின்றது. இதில் அங்கத்துவம் பெற்றவர்கள் தாங்கள் பெற்ற அனுபவத்தை ஒழிவுமறைவின்றிப் பிறரோடு பகிர்ந்து கொள்வதில் ஆர்வமுள்ளவர்களாய் காணப்படுகின்றார்கள். மதுப்பிரியர்களைத் தேடிச் சென்று, இனம் கண்டு, அவர்களுக்குப் புதுவாழ்வைப் பெற்றுக் கொடுப்பதில் தீவிரமாய் செயற்படுவார்கள்: மருத்துவ உதவியை நாடும்படி தூண்டு விப்பார்கள். தளர்வுற்ற குடிநோயாளிகளுக்கு நம்பிக்கை ஊட்டுவார்கள். புரிந்துணர்வோடு கூடிய நட்புறவை வளர்ப்பார்கள். குடிநோயாளிகளை விரைவில் விடுவிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தோடு இயங்குவார்கள்.

- உளநல உதவிபெற்று, தேவைக்கேற்ப மருத்துவ சிகிச்சையை அவ்வவ் போது பெறுதல்,
- குழரீதியாக திட்டமிட்டு ஒழுங்கான முறையில் இயங்குதல்,
- உடல் தேவைகளை உரிய நேரத்தில் நிறைவேற்றல்,
- தியானம், செபம் மூலம் ஆன்மீக தாகத்தை தீர்த்தல்

போன்ற செயற்பாடுகள் இத்திட்டத்தின் வெற்றிக்கான அடிப்படைக் காரணிகளாகும்.

அமெரிக்க மருத்துவ சங்கம் குடிநோய் ஓர் உயிர்கொல்லி எனக் கூறுகின்றது. இருதய நோய், கசநோய், நிமோனியா போன்ற நோய்களைப் போன்று குடிநோய் பெரும்பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியது. உதாரணமாக, 36 வயதுடைய ஆறுமுகம் கடுமையான குடியினால் மருத்துவமனையில் பாதிப்புற்றுக்கிடந்தார். அவர் தான் ஒரு குடிநோயாளி என்பதை ஏற்க மறுத்து தன்னையே தான் சமாளிக்க முடியும் என முனைந்தார். விரைவாக, அவர் மேலும் விரக்தியுற்று, குடிக்கு அடிமையானார். இன்று நமது சமூகத்தில் பல ஆறுமுகங்கள் காணப்படுகின்றார்கள். இன்று மட்டும் இறுதித் தடவையாக குடித்துவிட்டு நாளைமுதல் குடிக்கமாட்டேன் என்று சத்தியம் செய்து கொள்கின்றார்கள். ஆனால் சொல்லியவாறு அவர்களால் செயல்பட முடிவதில்லை. திரும்பவும் அதே நிலைதான். எனவே இப்பாரிய குடிநோயி லிருந்து விடுபட பின்வரும் படிமுறைகள் பயன் தரும் என்பது பலரது அனுபவமாகும். அவை பின்வருமாறு:

1. மதுவைப் பொறுத்தவரை நாங்கள் வலுக்குறைந்தவர்கள் என்பதை ஒப்புக் கொண்டோம். வாழ்க்கையை எங்களால் ஒழுங்காக நடத்த முடியவில்லை.
2. எங்களைவிட வலிமை பொருந்திய சக்தி எங்களுக்கு மனத்தெளிவை அளிக்கக்கூடும் என்ற நம்பிக்கைக்கு வந்தோம்.
3. நாங்கள் புரிந்து கொண்ட இறைவனின் பொறுப்பில் எங்கள் சித்தத்தையும் வாழ்க்கையையும் ஒப்படைக்க முடிவு செய்தோம்.
4. அச்சமின்றி ஆழ்ந்த குணப்பட்டியல் தயார் செய்தோம்.
5. இறைவனிடமும் எங்களிடமும் மற்றவரிடமும் எங்கள் தவறுகளின் உண்மையான தன்மையை ஒப்புக்கொண்டோம்.
6. இறைவன் எங்களின் இந்த எல்லா குணக்கோளாறுகளையும் அகற்ற முழுமனதோடு தயார்படுத்திக் கொண்டோம்.
7. இறைவன் எங்களுடைய குறைபாடுகளை நீக்கும்படி பணிவோடு வேண்டினோம்.
8. நாங்கள் யாருக்கெல்லாம் தீமை செய்தோம் என்ற பட்டியல் தயாரித்து அவற்றுக்குப் பரிசாரம் செய்யத் தயாரானோம்.
9. எங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கோ மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு விளைவிக்கா வண்ணம் நேரடியாகப் பரிசாரம் செய்தோம்.
10. தொடர்ந்து சுய பரிசீலனை செய்தோம். தவறு செய்த போதெல்லாம் உடனடியாக ஒப்புக் கொண்டோம்.
11. பிராத்தனை மற்றும் தியானத்தின் மூலம் நாங்கள் புரிந்துகொண்ட இறைவனிடம் உள்ளார்ந்த தொடர்பை வளர்த்துக்கொள்ள முயற்சித் தோம். எங்களுக்கான அவன் சித்தம் என்னவென்று அறிந்துகொள்ள மட்டுமே வேண்டி அதை நிறைவேற்றும் சக்தியைக் கோரிப் பிராத்தித் தோம்.
12. இவ்வழிமுறைகளைப் பின்பற்றியதன் பலனாக ஆன்மீக விழிப்பைப் பெற்றோம். இந்த வழிமுறைகளை மற்றக் குடிநோயாளிகளுக்குக் கூற முயற்சித்தோம். இந்தத் தத்துவங்களை வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களிலும் கடைபிடிக்க முயற்சித்தோம்.

**நீ விழுவது மறுபடியும் எழுவதற்கே! தோல்வியைக் கண்டு மனம்
கலங்காமல் மீண்டும் முயற்சி எடு!**

1. மதுவைப் பொறுத்தவரை நான் சக்தியற்றவன் என்பதை மதுவைப் பொறுத்தவரை நாங்கள் வலுக்குறைந்தவர்கள் என்பதை ஒப்புக் கொண்டோம்.

ஒருவர் தான் குடிநோயாளி என்று ஒப்புக்கொள்கின்றபொழுது அவர் அந்நோய்க்கான சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்கின்றார் என்பதற்கு ஆரம்ப அடையாளமாக அமைகின்றது. மதுப்பழக்கத் தோடு தொடர்பு படுத்திப் பார்க்கையில் அவர் வலுக்குறைந்தவர் என்பது தெளிவாக்கப் படுகின்றது. எவ்வளவு தான் மதுவை விடவேண்டும் என்று விரும்பினாலும் அவர் அதிலிருந்து விடுபடா நிலையில் தொடர்ந்தும் குடித்துக் கொண்டு இருப்பது அவரது அடிமைத்துவத்தின் ஆதாரமாகும். இதன் விளைவாக அவர் தனது வாழ்க்கையை ஒழுங்காக நடத்த முடியாத வராய் அவதியுற்று காணப்படுவார். எனவே மதுவிலிருந்து விடுபடுவ தற்கான முதற்படி தனது இயலாமையை ஒப்புக் கொள்ளவே ஆகும்.

2. எங்களைவிட வலிமை பொருந்திய சக்தி எங்களுக்கு மனத்தெளிவை அளிக்கக்கூடும் என்ற நம்பிக்கைக்கு வந்தோம்.

உலகில் பல சக்திகள் மனித வாழ்க்கையில் ஆதிக்கம் செலுத்துவதை அவதானிக்கலாம். அழிவுக்கு உள்ளாக்கும் சக்திகளில் ஒருவர் தன்னை இழந்து நிற்கும்பொழுது வாழ்வுக்கான தத்துவங்களை, இயக்கப் பயன்பாட்டினை முறியடிக்கும் பாணியில் நடந்து கொள்வார். எனவே, ஒருவர் மதுவைவிட மேலான சக்தி உண்டு என்ற நம்பிக்கைக்கு, உணர்வு ரீதியான பதிலடி கொடுக்கவேண்டிய தேவைக்கு உள்ளாக்கப் படுவார்.

3. நாங்கள் புரிந்து கொண்ட இறைவனின் பொறுப்பில் எங்கள் சித்தத்தையும் வாழ்க்கையையும் ஒப்படைக்க முடிவு செய்தோம்.

எந்த ஒரு மனிதனும் தன்னையும்விட மேலான ஒரு சக்தி உண்டு என்பதை கொள்கை ரீதியாக அல்லது நடைமுறை ரீதியாக ஏற்றுக் கொண்டே ஆகவேண்டும். கடவுள் இல்லை என்று கூறுகின்றவன் கூட சில சந்தர்ப்பங்களில் தன்னையே மறந்து கடவுளிடம் சரணடைந்து கூக்குரலிடும் நிகழ்வுகளை சந்தித்து இருப்பான். எனவே, மதுவிடம் தன்னை இழந்துவிட்ட மனிதன் விடுதலை பெறுவதற்கு தன்னையும் விட மேலான சக்தியிடம் சரணடைவது மது அடிமைத்துவத்தை உடைத் தெறிவதற்கு அவசியமாகின்றது. ஆழமான பாடும் கிணற்றில் விழுந்து விட்ட ஒருவன் தப்புவதற்கு அவனையும்விட வலிய ஒருவன்

வெளியிலிருந்து உதவிக்கரம் கொடுப்பது நிச்சயமாக தேவைப்படுகின்றது. இவ்வாறு மது அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுதலை அடைவதற்கு இறைசக்தியிடம் சரணடைதல், மதுவிலிருந்து விடுபட்டவர்களின் தோழமைக் கூட்டு முயற்சி, மதுவிலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்ற ஆசையை வளர்த்தல், மது அடிமைத்துவத்திலிருந்து விடுபட்ட புதிய வாழ்க்கைமுறையில் நிகழ்கால நிஐ மகிழ்ச்சியை அனுபவித்தல் போன்ற காரணிகள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.

4. அச்சமின்றி, ஆழ்ந்த குணப்பட்டியல் தயாரித்தோம்.

ஒருவர் மதுவுக்கு அடிமையாகி இருக்கும்பொழுது நிலவும் குறைகளையும் நிறைவுகளையும் விடுதலை வாழ்வின்பொழுது நிலவும் குறைகளையும் நிறைவுகளையும் ஒப்பிட்டுப்பார்த்தால் மது அடிமைத்துவ காலப்பகுதியில் குறைகள் கூடுதலாகவும் விடுதலை வாழ்வு காலப்பகுதியில் நிறைவுகள் கூடுதலாகவும் காணப்படுவதை அவதானிக்கலாம். உதாரணமாக மனச்சோர்வு, சந்தேகம், ஆன்மீகத்தில் ஆர்வமின்மை, தற்கொலை உணர்வுகள், கோபம், கடுமையான வாத்தைப்பிரயோகம், பணவிரயம், நேரவிரயம், குடும்பச் சண்டைச் சச்சரவுகள், உடல்-உள நோய்கள் போன்றன மது அடிமைத்துவ குறைபாடுகளாக அமையலாம். அதே வேளை மதுஅடிமைத்துவத்திலிருந்து விடுபட்ட ஒருவர் மனஅமைதி, மனச்சந்தோசம், குடும்பக் குதுகலிப்பு, வாழ்வேண்டும் என்ற ஆர்வம், ஆன்மீக ஈடுபாடு, மதுபழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களை விடுவிக்க வேண்டும் என்ற தவிப்போடு முனைப்பான தொடர் செயற்பாடு, ஆக்க சக்தி அதிகரிப்பு, திட்டமிட்டு செயற்படும் திறனோடு சேர்ந்து அந்நியொன்னியமாக கதைக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் போன்ற நற்பண்புகளில் மேலோங்கிக்காணப்படுவான். முழுமையாகவும் நேர்மையோடும் தன்னை ஆய்ந்து பார்க்கும் தன்மையில் நிறைவுற்று விளங்குவான்.

5. இறைவனிடமும் எங்களிடமும் மற்றவரிடமும் எங்கள் தவறுகளின் உண்மையான தன்மையை ஒப்புக்கொண்டோம்.

திருந்தி வாழ்வதற்கான முதல் அடிப்படை தவறுகளின் உண்மையான தன்மையை ஒப்புக்கொள்ளலேயாகும். திருந்திய ஒரு நல்ல மனிதன் இறைவன்முன்பாகவும் பிறர்முன்பாகவும் திறக்கப்பட்ட புத்தகமாகவே புளகாங்கித்து காணப்படுவான்.

6. இறைவன் எங்களின் எல்லாக் குணக்கோளாறுகளையும் அகற்ற முழுமனதோடு எங்களைத் தயார்படுத்திக் கொண்டோம்.

ஒருவர் தனது தவறுகளிலிருந்து திருந்தி வாழ்வதற்கு தனது சொந்த முயற்சியினால் மட்டும் வெற்றிகாண முடியாது. இறைவனின் அருட் பலமும் தேவை என்பதை அவர் மனதார உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். திருந்தி வாழ்வதற்கான மனப்பக்குவத்தை எய்துவதற்கு இறைவனின் துணையை நம்பி ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

7. எமது குறைபாடுகளை நீக்கும்படி இறைவனைப் பணிவோடு வேண்டி னோம்.

குறைபாடுகளை நீக்கும்படி இறைவேண்டலை மேற்கொள்வது இதயத்தின் ஆழத்திலிருந்து எழும் உறவுச் சீராக்கலை உறு திப்படுத்துவதாகும். மனிதன் குறைகளிலிருந்தும், பாவங்களிலிருந்தும் பலவீனங்களிலிருந்தும் குறிப்பாக மது நாட்டத்திலிருந்தும் தீயபழக்கத்திலிருந்தும் விடுதலை அடைவதற்கு இறைவனை உதவிக்கு அழைப்பது அவசியமாகின்றது.

8. நாங்கள் யார் யாருக்கு எதிராக தீமை செய்தோம் என்ற பட்டியல் தயாரித்து அவற்றுக்கு பரிகாரம் செய்யத் தயாரானோம்.

மதுபோதைக்கு அடிமையான நிலையில் ஒருவர் தனக்கெதிராக, மனைவிக்கெதிராக, பிள்ளைகளுக்கெதிராக, பெற்றோருக்கெதிராக, சகோதரருக்கெதிராக, அயலவர்களுக்கெதிராக, சமுதாயத்திற்கெதிராக, இயற்கைக்கெதிராக, இறைவனுக்கெதிராகக் குற்றம் புரிந்தவராக துயருற்றுக் காணப்படுவார். எனவே, அவர் இயல்பு நிலைக்கு வருவதற்கு ஆரம்பக்கட்டமாக, தனது தீயபழக்கத்தினால் பாதிப்புற்றோரை இனங்கண்டு அவர்களோடு ஒப்புரவாகும் நிலையையும் பரிகாரம் செய்யும் மனநிலையையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

9. எங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கோ ஏனையவர்களுக்கோ தீங்கு விளைவிக்கா வண்ணம் நேரடியாகப் பரிகாரம் செய்தோம்.

நேர்மையான உள்ளத்தோடு தனது தவறினை ஏற்றுக் கொள்ளும் ஒருவர் தனது தவறான நடத்தையினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களைக் கண்டுணரும் ஆற்றலைப் பெற்றவராய் காணப்படுவார். அவர் இவ்வாறு பாதிப்புக்களையும், பாதிப்புற்றோரையும் இனங்கண்டு உரிய முறையில் நேரடியாகப் பரிகாரம் செய்ய முன்வருவார். எண்ணில்லாப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் மதுபாவனைக்கு நிரந்தரமாக முற்றுப்புள்ளி

வைக்கும் அவர், ஆர்வமிக்கவராய் பாதிப்புக்களை ஈடுசெய்யும் திட்டங்களை நிறைவேற்றுபவராய் மகிழ்வுற்று விளங்குவார்.

10. தொடர்ந்து சுயபரிசோதனை செய்தோம். தவறு செய்த போதெல்லாம் உடனடியாக ஒப்புக்கொண்டோம்.

ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தனது வாழ்க்கையை உண்மைத்தன்மையுடன் எதிர்கொள்ளுமிடத்து அவன் தவறுகளை ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றை ஒப்புக் கொள்ளத் தயாராகுவான். திறந்த மனப்பான்மையோடு வாழப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டவன் அவ்வப்பொழுது தவறுசெய்த போதெல்லாம் அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வாய்ப்பினை உருவாக்கக் கற்றுக்கொண்டவனாய் காணப்படுவான்.

11. பிராத்தனை மற்றும் தியானத்தின் மூலம் நாங்கள் புரிந்துகொண்ட இறைவனிடம் உள்ளார்ந்த தொடர்பை வளர்த்துக்கொள்ள முயற்சித்தோம். எங்களுக்கான அவர் சித்தம் என்னவென்று அறிந்துகொள்ள மட்டுமே வேண்டி அதை நிறைவேற்றும் சக்தியைக் கோரி பிராத்தித்தோம்.

தியானத்தின் மூலம் நாங்கள் புரிந்து கொண்ட இறைவனிடம் உள்ளார்ந்த தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்ள முயற்சித்தோம். எங்களுக்கான இறைவனின் சித்தம் என்னவென்று அறிந்து கொள்ளவும், அதை நிறைவேற்றும் சக்தியை வேண்டியும் பிராத்தித்தோம். ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தான் நம்புகின்ற தெய்வத்தின் அரவணைப்பில் விடுதலை வாழ்வை எய்துகொள்ள முனைகின்றான். இறைவனின் விருப்பத்தை அவன் நிறைவேற்ற எத்தனிப்பது அவனது நிகழ்கால வாழ்வின் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வாக அமைகின்றது.

12. இவ்வழிமுறைகளைப் பின்பற்றியதன் பலனாக ஆன்மீக விழிப்பைப் பெற்றோம். இந்த வழிமுறைகளை மற்றக் குடிநோயாளிகளுக்கு எடுத்துக்கூற முயற்சித்தோம். இந்த தத்துவங்களை வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களிலும் கடைப்பிடிக்க முயற்சித்தோம்.

இவ்வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் ஆன்மீக விழிப்புணர்வு சாத்தியமாகின்றது. இவ்வாறு வழிமுறைகளை ஒழுங்கான முறையில் அனுசரிக்கும் ஒருவர் தான் அனுபவிக்கும் நிறைவான வாழ்விற்கான தேடலை ஏனைய குடி நோயாளரும் நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கான தளத்தைத் தோற்றுவிப்பார். மேலும் இத்தத்துவங்களை வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களிலும் கடைப்பிடிக்க முயற்சிப்பார். உதாரணமாக,

கோப உணர்வுக்கு அடிக்கடி அடிமையாகிய அவர் விடுதலை வாழ்வுக்கான திட்டத்தை ஏற்றுக்கொண்டு செயற்படுவார்.

7.6. பன்னிரண்டு கோட்பாடுகள்

புதிய வாழ்வுக்கான ஆதாரம் புதிய வாழ்வுக்கான தத்துவத்தை அறிந்து ஏற்றுக் கொள்ளுதலாகும். மனித மாண்புக்கு, மனித மகத்துவத்திற்கு, மனித பண்பாட்டிற்கு முரணான முறையில் மது அரக்கனின் பிடியில் விழுந்து விட்ட தனி மனிதனை மீண்டும் புது மனிதனாக மாற்றும் சிந்தனைத் தொகுப்பாக பன்னிரண்டு கோட்பாடுகளும் அமைகின்றன.

மண்ணுலகில் நாமும் பொழுதும் நரக வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்த ஒருவன் மறுபிறப்பு அடைந்து மீளவும் இவ்வுலகில் சொர்க்கத்தை அனுபவிக்க முடியும் என்பதற்கு பன்னிரண்டு கோட்பாடுகளையும் பன்னிரண்டு படிமுறைகளையும் நடைமுறை வாழ்வில் அனுபவிக்கக் கற்றுக் கொண்ட ஒருவர் உயிருள்ள சாட்சியாய் விளங்குவார்.

ஒவ்வொரு குடிநோயாளியும் தான் விடுதலை அடையமுடியும் என்ற நற்செய்தியைத் தன் உள்ளத்தில் பதியச்செய்வதே ஒவ்வொரு குழவினதும் அடிப்படை நோக்கமாகும். மனமிருந்தால் இடமுண்டு, மாத்திரைகள் இல்லாமலும் மருத்துவம் உண்டு என்ற செய்தி குழவினால் தூண்டிவிக்கப்படுகின்றது.

1. நமது பொதுநலந்தான் நமக்கு முக்கியமானது. நாம் குணமடைவது நமது ஒற்றுமையைப் பொறுத்திருக்கின்றது.
2. சுயஅழிவின் ஆரம்பம் பொதுநலக் குறைவையாகும். எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு ஒருவர் சுயநலத்தைக் குறைத்து பொதுநலத்தை கட்டி எழுப்ப முற்படுகின்றாரோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு ஆற்றல்மிக்கவராய் தீவிரமான முறையில் துணிச்சலோடு மது அரக்கனின் பிடியிலிருந்து மதுப்பிரியர் களை விடுவிக்க தொடர்பயிற்சி பெற்றவராய் சிறப்பாக செயற்படுவார்.
3. நமது குழுவின் நடவடிக்கைகளுக்கு இறைவனே அதிகாரி. அவர் நமது குழுவின் மனசாட்சியின் மூலம் தீர்மானத்தை வெளிப்படுத்துகிறார் எனக் கருதுகிறோம். நமது தலைவர்கள் உண்மையில் நமது நம்பிக்கை பெற்ற தொண்டர்கள். அவர்கள் ஆதிக்கம் செலுத்துவதில்லை.
4. தண்டனை கொடுப்பது அல்ல. திருந்தி வாழ்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களை

வழங்குவதே புது வாழ்விற்கான அடிப்படை அம்சமாகும். அதிகாரம் செலுத்துவதில் அல்ல ஆளை ஆள் தூக்கி விடுவதைக் கற்பதே இக்கூட்டு வாழ்க்கையின் சிறப்பு இயல்பாகும். இறைவனே இக்குழுவின் தலைவராய் இருப்பதனால் நல்ல மனசாட்சி துல்லியமாக வெளிப்படுகின்றது.

5. குடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பமே புதுவாழ்வு அமைப்பில் உறுப்பினராவதற்கு ஒரே தகுதியாகும்.

எந்த ஒரு பெரிய மதுப்பிரியரும் சாகும்வரை குடித்தே சாவேன் என்று கங்கணம் கட்டினாலும் அவர் இந்தக் கொடிய நோயிலிருந்து குணமடைவதற்குத் தான் குடியை விடவேண்டும் என்ற ஆசையை வளர்த்திடப் பயிற்றுவிக்கப்படுவார். இன்றே, இப்பொழுதே தான் குடியை விடவேண்டும் என ஆசைப்படுவர். உடனடியாகவே இக்குழுவில் சேர்ந்து செயற்படுவதற்கு தகுதியுடையவராகின்றார். புதுவாழ்வு அமைப்பையோ மற்ற குழுக்களையோ பாதிக்காத விவரங்களில் ஒவ்வொரு குழுவும் சுயேச்சையாகச் செயற்படும்.

6. பிறரது நலனில் அக்கறை எடுத்துச் செயற்படுவது புதுவாழ்வு அமைப்பின் இயல்பாகும். தனக்காக இயங்கும் ஒருவர் இறுதியில் தன்னையே முற்று முழுவதும் இழந்து விடுகின்றார். பெயர், பொருள், பணம் போன்றன வற்றை இலக்காகக் கொண்டு இயங்குதல், அன்புக் கலாச்சாரத்தை அரும்பவிடாமல் தடுத்து விடுகின்றது. உடல் ரீதியான, உள் ரீதியான பாதிப்புக்கு ஆதாரமாகின்றது. ஒவ்வொரு குழுவும் வெளியுதவியை மறுத்து தன் சொந்த பலத்தாலேயே இயங்க வேண்டும். ஆன்மீக பலமே இங்கு பிரதானமானது.

7. புதுவாழ்வு அமைப்பு தொழில் அடிப்படையில் செயற்படக்கூடாது. ஆனால் நமது சேவை மையங்கள் சில வேலைகளுக்காகச் சிறப்புப் பணியாளர்களை நியமிக்கலாம்.

8. புதுவாழ்வு அமைப்பு கட்டுப்பாடு செய்யும் அமைப்பாக இருக்கக்கூடாது. ஆனால் தொண்டு செய்பவர்களுக்கு மட்டுமே பொறுப்பான சேவை மையம், சேவைக்குழு போன்றவற்றை உருவாக்கலாம். சேவை நோக்கே இங்கு முதன்மைப்படுத்தப்படுகின்றது. வெளி விவகாரங்களைப் பற்றி புதுவாழ்வு அமைப்பிற்கு அப்பிராயங்கள் கிடையாது. பொதுக் கருத்து வேறுபாடுகளில் அமைப்பின் பெயரை ஈடுபடுத்தக்கூடாது.

மது நோயாளிகளுக்கு விடுதலை வழங்குவதை இலக்காகக் கொண்டு இயங்கும் இந்த அமைப்பு இதர விடயங்களில் இறங்குவதில்லை.

9. நமது பொதுத் தொடர்புக்கொள்கை எடுத்துக்காட்டு மூலம் இருக்க வேண்டுமே தவிர விளம்பரங்களால் அல்ல. பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி, சினிமா போன்றவைகளில் தம்மைத் தனிப்பட்ட முறையில் இன்னாரென்று வெளிப்படுத்தலாகாது.
- சுயவிளம்பம் செய்தல், சுய கௌரவப்படுத்தல் போன்றன முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல்வேண்டும். நாம் இன்னாரென்று வெளிப்படுத்தாமலிருப்பதே நமது கோட்பாடுகளின் ஆன்மீக அத்திவாரம். இது தனிநபரை விட நமது தத்துவங்கள்தான் முக்கியமென வலியுறுத்துகின்றது.
10. ஆன்மீக தத்துவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு, புது வாழ்வினைப் பிரகடனப்படுத்துவதே புது வாழ்வு அமைப்பின் பிரதானமான வீச்சாகும்.
11. புதுவாழ்வு அமைப்பையோ மற்ற குழுக்களையோ பாதிக்காத விவரங்களில் ஒவ்வொரு குழுவும் சுயேச்சையாக செயற்படும். குடிநோயால் அவதிப்பட்டிருக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு விடிவு உண்டு என்ற செய்தியை எடுத்துச் சொல்வதே ஒவ்வொரு குழுவின் அடிப்படை நோக்கமாகும்.
12. புதுவாழ்வு அமைப்புக் குழுக்கள் தங்கள் ஆதரவு, பணம், பெயர் இவைகளை இதைப்போன்ற சம்பந்தப்பட்ட அமைப்பிற்கோ அல்லது வெளிநிறுவனங்களுக்கோ கொடுத்து உதவக்கூடாது. ஏனெனில் பணம், சொத்து, புகழ் போன்றவை நம்மை அடிப்படை நோக்கங்களிலிருந்து திருப்பிவிடலாம்.
- பணம், மகிமைதேடல் போன்றவற்றை முதன்மைப்படுத்தி இலக்கை நோக்கிய பயணத்திலிருந்து விலகிவிடாமல் எச்சரிக்கையாயிருந்து கொள்ளல்வேண்டும்.

7.7. அனுபவச் சிற்றல்கள்

ஒரு தனிமனிதன் மதுஅரக்கனின் பிடியிலிருந்து அல்லது போதைவஸ்துப் பழக்கத்திலிருந்து அல்லது புகைத்தலிலிருந்து விடுபட்டு புதுவாழ்வுப் பயணத்தை நாடப் போகும்பொழுது,

- 1வது அவன் தனக்குள் விடுதலை அடைந்து நிறை இன்பத்தை அனுபவிக்கின்றான். உண்மை அன்பின் அடிப்படையில் அவனது தூய்மையான மனமாற்றத் தூண்களில் அவன் நிச்சயம் கட்டப்பட்டு வருவதை உணருகின்றான்.

- 2வது வாழ்க்கைத்துாய்மை, பிள்ளைகள், பெற்றோர், சகோதரர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், ஆகியோர் ஆறுதலையும் அமைதியையும் அனுபவிக்கிறார்கள்.
- 3வது அயலவர், சமூகம் என்ற பெருவட்ட சமநிலையை எய்தி வலுவூட்டும் பெறுகின்றது.
- 4வது இயற்கையை அன்பு செய்யக் கற்றுக்கொள்கின்றார்.
- 5வது இறைவனைத் தலையாட்டும் நடுவராக அல்ல, மாறாக தூய அன்பினைப் பரிமாறும் தந்தையாக, தாயாக இனங்காணுகின்றான்.

இவ்வாறு சுயவிருப்பத்தோடு தொடர்பயிற்சியினூடாக மனமாற்றம் பெற்று புதுவாழ்க்கை வாழ்வோர் சிலரின் சிறப்பான அனுபவங்கள் இதோ!

20 வயது இளைஞன்

கடந்த சில வருடமாக போதைவஸ்து பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி எனது வாழ்க்கையை முற்றுமுழுதும் சிதைத்து விடும் அளவிற்கு உள்ளாக்கப்பட்டேன். எவரையும் எதிர்கொண்டு பேசமுடியாத நிலையில் வாழ்வின் அர்த்தமிழந்து சோர்வுற்றுக் காணப்பட்டேன். கடந்த இரு மாதங்களாக பேசாலை புதிய உதயத்துடன் இணைந்துள்ளேன். இதனால் நான் என்னுள் மனிதனைக் கண்டுணர ஆரம்பித்தேன். என்னாலும் வாழமுடியும் என நம்பி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

24 வயது இளம் பெண்

எனது அப்பா கடுமையாக புகைப்பவர். அவருக்கு நானும் எனது கடைசித் தம்பியும் சிகரெட் வாங்கிக் கொடுப்போம். ஒரு நாள் எமக்கு ஒரு சோதனை. "தம்பி, ராமு இன்று நாம் புகைத்துப் பார்ப்போம். முதலில் நான் அதன் பிறகு நீ" என்று சொல்லிவிட்டு ஒரு முறை புகை இழுத்தேன். சரியான இருமல் வந்திற்று தம்பியிடம் கொடுத்தேன். அவனும் புகையை ஒரு முறை இழுத்தான். அவனுக்கு சரியான இருமல் வந்தது. மூன்று மாதங்களுக்குப் பின்னர் எனது அப்பா கடுமையான இருமலால் ஆஸ்பத்திரியில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அப்பொழுது தான் நடந்த உண்மையைக் கூறினேன். "அப்பா நானும் தம்பியும் ஒருமுறை கொஞ்ச நேரம் புகைத்தபொழுது பெரிதும் இருமலுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டோம். அப்பா, காலம்முழுதும் புகைக்கிறீங்க, வருத்தம் வராமல் இருக்குமா? அப்பா, நீங்க புகைக்காதீங்க அதிக நீண்ட காலம்

எங்களோடு வாழவேண்டும்" என்று சொன்னேன். அன்றிலிருந்து அப்பா புகைப்பதில்லை.

25 வயது இளைஞன்

11ம் ஆண்டு பரிட்சைக்கு நான்கு மாணவர்கள் சேர்ந்து படித்துக்கொண்டிருந்தோம். அப்பொழுது ஒருவன் "சிகரெட் புகைத்தால் கணிதம் நன்றாகச் செய்யலாம்" எனச் சொல்ல நாங்கள் நான்குபேரும் சேர்ந்து ஒரு சிகரெட்டை மாறி மாறிப் புகைத்தோம். புகைத்த பின்னர் மீதி கணக்கைச் செய்து பார்த்தோம். கணிதம் செய்தபின் ஒருவன் சொன்னான். "நாளைக்கு ஆளுக்கு ஒரு சிகரெட் புகைத்துப் பார்ப்போம், அப்பொழுது கணிதம் நன்றாகச் செய்யலாம்." அடுத்தநாள் அவ்வாறு புகைத்தபொழுது அம்மா நிலைமையை கண்ணுற்று என்னிடம் சொன்னார்: "தம்பி, உங்க அப்பா புகைத்துத் தான் வேளைக்கு இறந்து போய்விட்டார். நீயாவது யோசிச்சு வாழவேண்டாமா?" அன்றிலிருந்து நான் புகைப்பதில்லை. என்னை புகைப்பதற்காக தூண்டியவன் சிறுவயதிலிருந்து புகைக்கப் பழக்கப்பட்டவன் என்பது பின்னரே தெரிய வந்தது.

33 வயது அப்பா

4 பிள்ளைகளுக்கு தகப்பனான நான் கடந்த 16 ஆண்டுகளாக கள், பியர், சாராயம் என்று தாராளமாக குடித்துவந்தேன். இரவு 11 மணிக்கு வீடு திரும்பும்பொழுது எனது மனைவி, பிள்ளைகள் எல்லோரும் ஓடி ஒழிந்து விடுவார்கள். நான் கடுமையான தூக்கூண வார்த்தைகளால் கத்திக்குளறி பேசிவிட்டு படுத்திடுவேன். சில வேளைகளில் சிறிது சாப்பிடுவேன். காலையில் எழும்பியதும் சரியான அசதியாயிருக்கும். உடனடியாக ஏதாவது மதுபானம் குடித்தபின்னர் தான் இயங்க முடியும். இப்படியான நரக வாழ்க்கைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து மூன்று மாதமாயிற்று, இப்பொழுதெல்லாம் வேலை முடிந்ததும் வேளைக்கே கோவிற்பக்கம் சென்று பல ஆட்களை குடியிலிருந்து விடுவித்து தாழ்வுபாடு புதுப்படைப்பில் இணைத்துவர ஈடுபாட்டுடன் முயற்சி எடுத்து வருகின்றேன்.

34 வயது வாய் பேசமுடியாதவன்

2 பிள்ளைகளுக்கு தந்தையாகிய நான் வாய் பேச முடியாதவன். 8 வருடங்களாக குடிக்கு அடிமையாக்கப்பட்டு பல துன்பங்களை அனுபவித்

தேன். வாழ்க்கையில் வெறுப்புற்று மனைவியைச் சந்தேகித்து வந்தேன். ஒரு நாள் தற்கொலை செய்யும் நோக்கோடு கழுத்தில் கயிற்றைக் கட்டித் தூங்குவதற்கு முயற்சித்தேன். அற்புதமானமுறையில் காப்பாற்றப்பட்டேன். 3 நாட்கள் மருத்துவ சிகிச்சை பெற்று தோட்டவெளியில் அமைந்துள்ள திருப்புமுனைக்குப் போய் உள வலுவூட்டல் பெற்று குடியிலிருந்து விடுபட்டேன். வாழ்வதற்கான அர்த்தத்தைப் பெற்று மகிழ்வுற்று விளங்குகின்றேன்.

16 வயது மாணவி

எனது அப்பா நான் பிறந்த நாளிலிருந்து குடி பழக்கத்திற்கு அடிமையாகியிருந்தவர். அப்பா வீட்டுக்கு வரும்போதெல்லாம் எனக்கு நடுக்கம் தானாக வந்துவிடும். பயந்து பயந்து ஒழிந்து மறைந்து வாழ்ந்த அந்தப் பழைய நாட்களை நினைத்தால் பயமாயிருக்கு. அப்பா குடியை விட்டு ஒரு வருடமாகிறது. அப்பா எப்ப குடியை விட்டாரோ அன்று தான் எங்க வீட்டுக்கு வெளிச்சம் வந்தது. நான் நிம்மதியாய் படிக்கிறேன். ரொம்ப சந்தோசமாக வாழ்கிறேன்.

48 வயது மனைவி

எனக்குத் திருமணமாகி 24 ஆண்டுகள். ஒரு நாளும் நிம்மதியாக நித்திரை கொள்ளவில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் எனக்கு நரக வாழ்க்கையாகத்தான் இருந்தது. எத்தனையோமுறை தற்கொலை செய்ய வேண்டும் என்று எண்ணினேன். ஆனால் என்ற நாலு பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தை நினைத்துத்தான் உயிர் வாழுகின்றேன். 24 நாட்களுக்கு முன்னர் நடந்த சம்பவம், எனது கணவன் குடியின் விளைவாக ஒரு பக்க கால், கை முடமாகி, வாய் முடமாகி பேசமுடியாத நிலைக்கு உள்ளாக்கப்பட்டார். அந்த நேரத்திலிருந்து இன்று வரை அவர் குடிக்கவில்லை. நான் கடந்த 24 நாட்களாக நிம்மதியாய் நித்திரை கொள்கின்றேன். அவர் இப்பொழுது உடல் ஊன முற்றிருந்தாலும் உள்ளத்தால் வலுவுற்று மது அரக்கனின் பிடியிலிருந்து விடுதலை அடைந்துள்ளார்.

42 வயது நந்தை

கடந்த 8 ஆண்டுகளாக போதைவஸ்து பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி சாவின் உச்சக்கட்டத்திற்குப் போய் வந்தேன். எனது இரத்தம் அதன் இயல்பான நிறத்தை இழந்து காணப்பட்டது. இருவரது இரத்தம் ஏற்றப்பட்டு

மன்னாரிலிருந்து அனுராதபுர ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்பப்பட்டு அங்கு ஒரு மாதம் சிகிச்சை பெற்ற பின்னர் வழமையான நிலைக்குத் திரும்ப வந்தேன். இனி நான் சாகும் வரை தூளைத் தொடமாட்டேன். புதுவாழ்வு தந்த திருப்புமுனைக்கு எனது மனம் நிறைந்த நன்றிகள்!

மதுவை நிரந்தரமாக விட்ட ஒருவர் தனது அனுபவத்திலிருந்து கூறுகின்றார்:

1. தினமும் இரண்டு தடவை குளிங்க. குளித்தபிறகு வெந்நீர் அல்லது எலுமிச்சைச் சாறு குடிங்க.
2. மது அருந்தும் இடம் அருகே செல்ல வேண்டாம். நிறைய தண்ணீர் குடிங்க.
3. சில சில இடங்களில் இருந்தால் குடிக்கலும் என்று தோணும். அப்படிப்பட்ட இடங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்க.
4. சாப்பிட்ட பிறகு கொஞ்சம் நேரம் நடந்து திரிங்க.
5. கெட்ட நண்பர்களின் சகவாசத்தை அறவே தவிர்த்து விடுங்க. அல்லது அவர்களை மறந்து விடுங்க. அப்படிப்பட்ட ஒருவரை உங்களுக்கு தெரியாது என நினையுங்க.
6. புகையிலை, வாசனைத் திரவியம், பொரித்த உணவு, சிகரெட் இவற்றையெல்லாம் தவிர்த்து விடுங்க.
7. புரதச் சத்தான உணவு, பால், பழம், தயிர், பழச்சாறு, காய்கறிகள் போன்றவற்றை அதிகமாக சாப்பிடுங்க.
8. தியானம், யோகாசனம் மூலம் இழந்த தேக பலத்தையும் மனதையியத்தையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்க.
9. விசேஷ வீடுகளுக்கு போனா குடிக்கச் சொல்வாங்க. ஆனால், முதல்வநீங்க நினையுங்க ஜெயிக்கணும்னு. கெட்ட நண்பர்கள் உங்களை மீண்டும் ஆதாள பாதத்தில் தள்ளிவிட நினைக்கலாம். எனவே, முடியாது என்ற நிலைக்கு வாங்க. அப்ப அவர்களாகவே உங்களைவிட்டு தூர விலகிடுவாங்க.

எனவே, எப்பவும் நன்மையான காரியத்தை நினைங்க, செய்யவும் பழகிக் கொள்ளுங்க என்று சொல்லி முடித்தார்.



பெண் : வாழ்க்கையில் எனது கணவர் மதுப்பிரியத்திலிருந்து விடுபடுவார் என்று நான் எதிர்பார்க்கவில்லை.

சீர்மியர் : அவருடைய மதுப்பிரியத்தினால் நீங்கள் பாதிப்படைந்தது கூடத்தான்.

பெண் : ஆமாம். அவர் மதுக்கடலில் மூழ்கிக்கிடந்தபொழுது எனக்கு நிம்மதியேயில்லை மிகவும் மோசமான காலம் நிலாக்காலம்.

சீர்மியர் : நிலாக்காலத்தில் அவர் நித்திரை கொள்ளவிடமாட்டாரா?

பெண் : ஐயோ! அதை எப்படி நான் சொல்வேன். இரவு பத்து, பதினொரு மணிக்கு நிறை வெறியில் அவர் வீட்டுக்கு வருவார். நாய் குரைக்கும் சத்தம் கேட்டதும் அவர் வருகிறார் என அறிந்து நான் ஓடி ஒழிந்திடுவேன். சத்தம் போட்டுக்கொண்டு என்னைத் தேடிவருவார்.

நிலாவெளிச்சத்தில் இலகுவில் என்னைக் கண்டுபிடித்து விடுவார். தலைமுடியில் பிடித்து இழுத்துவந்து விராந்தையில் வீழ்த்தி என்னை மாறி மாறி அடிப்பார்.

சீர்மியர் : உங்களது அழகைக்காலம் ஓய்ந்துவிட்டது.

பெண் : உங்களது தொடர்சியான ஆற்றுப்படுத்தலினால் அவர் புதுமனுசனாக மாறிவிட்டார். இந்த மாற்றத்திற்காக நான் சாகும்வரை உங்களுக்கு நன்றிகூறிக்கொண்டேயிருப்பேன்.

சீர்மியர் : உங்களுக்கும் நன்றி!

பெண் : வணக்கம் நன்றி!

சீர்மியர் : வாழ்க! வளமுடன்.

8. விழுமியக் கல்வி

எல்லோரும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வாழ்விற்கான தத்துவம் வலுவள்ள வாழ்வியலைக் கற்றுக்கொள்ளும்பொழுது இலகுவாக்கப்படுகின்றது. வாழ்ந்துவிட்டுப் போவது வேறு. சுவைத்து வாழ்வது வேறு. எத்தனை ஆண்டுகள் வாழ்ந்தார் என்பது அல்ல எப்படி வாழ்ந்தார் என்பதுதான் சுவைத்து வாழ்தலைப் பிரதிபலிக்கின்றது. இதில் மூன்று விடயங்கள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. அவை வருமாறு:-

- 1) கூட்டுப்பொறுப்பு.
- 2) பகிர்தலுக்கான படிமுறைகள்.
- 3) செவிமடுத்தலுக்கான படிமுறைகள்.

1) கூட்டுப்பொறுப்பு

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

- நாம் ஏன் குழுக்களாகச் செயற்பட வேண்டும்?
- குழுவாகச் சந்திக்கவும், கிரகிக்கவும், தெளிவுபடுத்தவும்
- கரிசனையுடன் துல்லியமாகக் கேட்கவும்,
- தனிப்பட்ட முறையில் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும்,
- மற்றவர்களின் கருத்துக்கள், மனோபாவம், மதிப்பீடுகள், அறிவு, அனுபவங்கள் வளம்பெறவும் உதவுகின்றன.

2) பகிர்தலுக்கான படிமுறைகள்

- இருவரும் ஒருவர் ஒருவரைப் பற்றி பகிர்ந்துகொள்ளுதல்.
- அறிவுரீதியாக அல்லாமல் அனுபவரீதியாக பகிர்தல்.
- உங்களைப்பற்றியே பேசுதல், பொதுவாக அல்ல.
- உங்களது மதிப்பீடுகள், நம்பிக்கை, ஆசைகள், கனவுகள் என்பன முதன்மையானவை.
- அவை தரும் உள்சூத்தம், மகிழ்ச்சி போன்றனவற்றை உள ரீதியாகப் பகிர்ந்துகொள்ளுதல்

- இலகுவான முறையில் பகிர்ந்துகொள்ளுதல்.
- திறந்த மனதுடனும் நேர்மையான உள்ளத்துடனும் நீங்கள் சேர்ந்துள்ள குழுவினருடன் பகிர்ந்துகொள்ளுதல்.
- தெளிவாகவும், சுருக்கமாகவும், எளிய மொழியிலும் பேசுதல்.
- கண்ணும், கண்ணும் பேசும் வண்ணமாக கதைப்பவரை உற்று நோக்குதல்.

3) செவிமடுத்தலுக்கான படிமுறைகள்.

- தீர்ப்பு, தீர்வு வழங்காமல் ஆலோசனை கொடுத்தல்.
- புரிந்துணர்வுடனும் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மையுடனும் செவிமடுத்தல்.
- பிறருக்காக பேசுவதை விட்டு, பிறர் தாமாகவே உணர்ந்து செயற்படத் தூண்டுவித்தல்.
- ஒத்துணர்வுடன் செவிமடுத்தல்.
- கண்களை உற்று நோக்கிய வண்ணம் செவிமடுத்தல்.
- இதயத்தினூடாக செவிமடுத்தல்.
- சொற்களின் பின்னணியில் ஒழிந்துள்ள உணர்ச்சிகளுக்கு செவிமடுத்தல்.
- உங்களது குழு உறுப்பினர்களுக்கு மதிப்பளித்து சவாலாய் இருந்து கொள்ளுதல்.
- நம்பகத்தன்மையை நிலை நாட்டுதல்.
- உங்களது குழுவுக்கு நீங்கள் ஒரு கொடை என்று உணரும் வண்ணம் நடந்து கொள்ளுதல்.
- பிறரும் உங்களது குழுவுக்கு கொடை என்பதை ஏற்கும் வண்ணம் மதிப்பளித்தல்.

8.1 மதிப்பீடுகள் - விழுமியங்கள்

மதிப்பீடுகள் என்று கூறும்போது பின்வரும் காரணிகள் அதில் செல்வாக்குச் செலுத்துவதைக் காணலாம்.

- 1) மதிப்பீடு தொடர்பான அறிமுகம்.
- 2) மதிப்பீடுகளை மாற்றிக்கொள்ளல்.
- 3) மதிப்பீடு முரண்பாடுகளை எதிர்கொள்ளல்.
- 4) தேர்ந்தெடுத்தல்.

- 5) விலகிப்போதல்.
- 6) ஒத்துப்போதல்.
- 7) மதிப்பீட்டு அகராதி.

1) மதிப்பீட்டு தொடர்பான அறிமுகம்

● மதிப்பீடுகள் எவை?

ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்பதனை அவன் கொண்டுள்ள மதிப்பீடுகளிலிருந்து அறிந்து கொள்ளுவான். நேர்மையைத் தனது விழுமியமாகக் கொண்டு வாழ்பவன், தான் செய்யும் தொழில்களில், தான் காணும் ஆட்களில், தான் எதிர் கொள்ளும் நிகழ்வுகளில், நேர்மையை முதன்மையானதாகக் காணுவான். நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் கைக்கொண்டுள்ள விழுமியங்கள் உங்களுடைய மனோபாவத்தினை, தீர்ப்புக்களை, தீர்மானங்களை, தெரிவுகளை, நடத்தைகளை, உறவுகளை பிரதிபலிப்பனவாக அமைவதை அவதானிக்கலாம்.

உங்கள் சிந்தனைகள், உணர்வுகள், செயற்பாடுகள், போன்றவற்றில் மதிப்பீடுகள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. உங்கள் ஆளுமையிலும், வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் பிரதானமான பங்கினை மதிப்பீடுகள் கொண்டுள்ளன.

2) மதிப்பீடுகளை மாற்றிக்கொள்ளல்

பிழையான வாழ்க்கை முறையிலிருந்து பொருத்தமான சீரான வாழ்க்கை முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு காலம், இடம், சூழல் போன்றவற்றிற்கு ஏற்ப மதிப்பீடுகளை மாற்றிக்கொள்ளல் அவசியமாகின்றது.

நல்ல வாழ்க்கைக்கு இயல்புடையதாக மதிப்பீடுகளை சீராக்கம் செய்தல், நல்ல இலக்குகளை முன்வைத்து மதிப்பீடுகளை மறு பரிசீலனை செய்தல், தப்பான கருவுலங்களைத் திருத்தி ஒப்பான இயக்கப்பாட்டினை பல்படுத்தல் போன்றன உயர்ந்தோராய் உலகில் நீங்கள் உயர்த்தப்பட உதவுகின்றன.

3) மதிப்பீட்டு முரண்பாடுகளை எதிர்கொள்ளல்

மதிப்பீடுகளை தேடும் முயற்சியில் ஈடுபடும்பொழுது, மதிப்பீடுகளில்

முரண்பாடுகள் எழுதல் இயல்பாகும். அவ்வாறான முரண்பாடுகள் எழும் போது எவ்வாறு எதிர்கொள்ளலாம் என்பதை அறிய முயற்சி எடுங்கள்.

உதாரணமாக - உங்கள் முதற் சம்பளத்தை ஆதரவற்ற சிறுவர் இல்லத்திற்கு கொடுக்க வேண்டும் என நீங்கள் மதிப்பீடு செய்கின்றீர்கள். அதே வேளை, உங்கள் பெற்றோர், ஏற்கெனவே உங்களிடம் தரமான ஆடைகள் இருந்தும், நீங்கள் ஆடும்பரமான ஆடைகள் வாங்க வேண்டும் என்று விரும்புகின்றார்கள். இவ்வாறு முரண்பாடுகள் எழும்போது எவ்வாறு செயற்படலாம் என்பதை சிந்தியுங்கள். இலட்சிய தாகம், வாழ்விற்கான அர்த்தம் தேடல் போன்றன தெளிவாகவும் உறுதியாகவும் இருக்கும்போது மதிப்பீட்டு முரண்பாடுகளை எதிர் கொள்ளல் இலகுவானதாக இருக்கும்.

4) தேர்ந்தெடுத்தல்

உங்கள் நண்பர் பிழையான பழக்கத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் படம் பார்க்கத் தூண்டுகின்றார். ஆனால் நீங்களோ பயனுள்ள முறையிலான பொழுதுபோக்கு முறையைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றீர்கள்.

5) விலகிப்போதல்

உங்கள் நண்பர் புகைத்தலுக்கு அடிமையாகியுள்ளார். "நீங்கள் உங்கள் பழக்கத்தை மாற்றி விடுங்கள். இல்லையேல் நாம் இனி தொடர்ந்து நண்பர்களாக இருக்க முடியாது" என்று கூறி, இந்த முரண்பாட்டிற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கின்றீர்கள்.

6) ஒத்துப்போதல்

உங்கள் நண்பருக்கு இசையில் மிக ஆர்வமுண்டு. ஆனால் உங்களுக்கோ அதில் நாட்டமில்லை. எனினும் இந்நட்பை இழந்து விடாதிருப்பதற்காக சிறிது, சிறிதாக நிங்களும் இசையைக் கேட்பதற்குப் பழக்கப்படுகின்றீர்கள்.

7) மதிப்பீட்டு அகராதி

வெற்றி

பொறுமை

துணிச்சல்

விரும்பப்படுதல்

சுய நம்பிக்கை	சுய மதிப்பு
சுய அடக்கம்.	ஆற்றல்
பாதுகாப்பு	பணிவு
முதிர்ச்சி	ஆர்வம்
கடமை	கல்வி
வளைந்துகொடுத்தல்	ஞானம்
நீதி	நேர்மை
திறமை	ஒத்துழைப்பு
படைப்பாற்றல்	சகோதரத்துவம்
பரஸ்பர மதிப்பு	விருந்தோம்பல்
அமைதி	நம்பிக்கை
நலன்	நட்பு
நன்றி	அன்பு
சுதந்திரம்	மகிழ்ச்சி
சமத்துவம்	அறநெறி
ஆனந்தம்	புரிந்துணர்வு
இரக்கம்	சாந்தம்

8.2 நனிந்நுவ மதிப்பீடுகள் - விழுமியங்கள்

பயிற்சி: 01

நீங்கள் ஒரு கொடை

1. நீங்கள் இறந்து விட்டதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். முதிர்ந்த வயதில் சந்தோசமாகவும், பயனுள்ள விதத்திலும் வாழ்ந்து அதன் பரிசாக நிம்மதியான இறப்பை அடைந்து விட்டீர்கள். உங்களது வாழ்வுக்கான வெற்றியை உங்களது நண்பர்கள் ஆய்வு செய்கின்றார்கள். மற்றவர்களின் வாழ்க்கைக்கு பாடமாக உங்கள் வாழ்க்கை அமைந்ததையுட்டு மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகின்றார்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் கைக்கொண்ட மதிப்பீடுகள், வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள், வெற்றிகள் போன்றவற்றைத் தொகுத்து பத்திரிகைகளில் வெளியிட முயற்சி எடுக்கின்றார்கள். பிறரின் நல்வாழ்வுக்கு உந்துசக்தியாய் அமைந்துள்ள உங்கள் வாழ்வின் 05 அனுபவங்களை தொகுத்து ஆச்சரியப்பட்டு நிற்கின்றார்கள். வழமைபோல் மலர்களைத் தூவுவதை விட்டு, உங்கள் நல்வாழ்வின் படிப்பினைகளை உலகறியக்காட்ட முன் வருகின்றார்கள்.

உதாரணமாக:- பிறரின் மேம்பாட்டிற்காக, ஏழை மக்களின் சுயீட்சத்திற்காக, பாமர மக்களின் உரிமைக்காக உங்கள் உயிரையே பணயம் வைத்து தியாகத்துடனும் துணிச்சலுடனும் நீங்கள் முன் வைத்த செயற்றிட்டங்களை மனக்கண்முன் வைக்கின்றார்கள்.

இல	பண்புகள்	தத்துவங்கள்	வெற்றிகள்	மதிப்பீடுகள்
01.	கரிசனை	வாழ்வித்து வாழ்வோம்	ஏழை மக்களுக்கு 100 வீடு கட்டிக் கொடுத்தல்	ஏழைகள் மட்டில் அன்பு
02.	பாரபட்சமில்லா அன்பு	மண்குடிசையிலும் தென்றல் வரும்	ஏற்றத் தாழ்வற்ற சமூகத்தை உருவாக்கல்	சமத்துவம்
03.	விடாமுயற்சி	நல்ல சிந்தனை நல்ல உணர்வுகளைத் தரும்	ஏழை மாணவர்களுக்கான மேலதிகக் கல்வி	கற்றல்
04.	தாழ்மை	பிறர் குடிக்காதிருக்க ஊக்குவிப்பு நல்குவோம்	குடிப்பழக்கத்தில் இருந்து 250 பேரை விடுவித்தல்	ஆற்றல்
05.	மகிழ்ச்சி	மகிழ்வித்து மகிழ்வோம்	தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட இருந்த 30 பேரை விடுவித்தல்.	துணிச்சல்

2. குழு ஈடுபாடு

நீங்கள் உங்களைப்பற்றி எழுதிய 05 பண்புகள், தத்துவங்கள், வெற்றிகள், மதிப்பீடுகள் ஆகியவற்றை திறந்த மனதுடன் குழுவினருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்

3. முடிவு

சிறிது நேர சிந்தனையின் பின்னர் பின்வருவனற்றை நிரப்புகள்.

மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான எனது தீர்மானம்:-

.....

.....

.....

.....

1. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் செயற்பாடு எவ்வாறு இருக்கும் என்பதை தெரிவு செய்ய.
 - a) ஒரு பரீட்சையை எதிர் கொள்ளும் நீங்கள் கூடுதலான புள்ளிகளைப் பெற விரும்புகிறீர்கள்.
 - திறமையாகப் பரீட்சை செய்பவரிடமிருந்து கொப்பியடிக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது. நீங்கள் அவ்வாறு செயற்படாமல் கொப்பியடித்தல் என்ற சவாலை முறியடிப்பீர்கள். (ஆம் / இல்லை)
 - b) உங்கள் பெற்றோர் உங்கள் நண்பர்களை விலக்கிக் கொள்ளுமாறு உங்களுக்கு கூறுகின்றார்கள்.
 - பெற்றோரின் உணர்வுகளை மதித்து அவர்கள் கோரிக்கைகளுக்கு உடன்படுவீர்கள். (ஆம் / இல்லை)
 - c) உங்கள் நண்பர்கள் உங்களை பாடசாலைக்குப் போகாமல் படம் பார்க்க அழைக்கின்றார்கள்.
 - நீங்கள் முற்றாக மறுத்துவிட்டு பாடசாலைக்குப் போவீர்கள். (ஆம் / இல்லை)
 - d) நீங்கள் விரும்பாத ஒன்றைச் செய்யுமாறு உங்கள் பெற்றோர் கூறுகின்றார்கள்.
 - நீங்கள் அவர்கள் கோரிக்கைகளுக்கு உடன்படுவீர்கள். (ஆம் / இல்லை)
 - e) உங்கள் நண்பர்கள் மது குடிப்பதற்கு உங்களை அழைக்கின்றார்கள்.
 - நீங்கள் மறுக்கின்றீர்கள். (ஆம் / இல்லை)
 - f) உங்கள் பெற்றோரின் அனுமதியில்லாமல் விருந்திற்கு சென்றுவிட்டு வீட்டிற்குப்பிந்தி வருகின்றீர்கள்.
 - மன்னிப்புக் கேட்டு உண்மையை வெளிப்படுத்துவீர்கள். (ஆம் / இல்லை)
 - g) உங்கள் குடும்பம் செபித்துக்கொண்டு இருக்கின்றது.
 - நீங்கள் ஆர்வத்துடன் பங்கெடுப்பீர்கள். (ஆம் / இல்லை)
 - h) உங்கள் ஆசிரியரைத் தவறாக விமர்சிக்கின்றீர்கள்.
 - நீங்கள் அதனை எதிர்த்து ஆசிரியரின் நன்மைத்தனங்களை எடுத்துரைப்பீர்கள். (ஆம் / இல்லை)

- i) உங்களைப்பற்றி மற்றவர்கள் தவறாக விமர்சிக்கின்றார்கள்.
 ● நீங்களோ மன்னித்து மறந்து விடுவீர்கள். (ஆம் / இல்லை)
- j) உங்களைக் காலையில் கண்ணாடியில் பார்க்கின்றீர்கள்.
 ● நீங்கள் நீங்களாகவே இருப்பதையிட்டு மகிழ்ச்சியடைகின்றீர்கள். (ஆம் / இல்லை)

2) குழு ஈடுபாடு

நீங்கள் ஆம் என்று மிகக் கூடுதலான சந்தர்ப்பங்களுக்கு பதில் கொடுத்தால் வெற்றி உங்களதே! உங்களது குழுவினருடன் உங்களது நிகழ்கால நிலைக்கான காரணங்களை ஆய்வு செய்து விளக்குங்கள்.

3) முடிவு

சிறிது நேர சிந்தனையின் பின்னர் பின்வருவனவற்றை நிரப்புங்கள்.

<p>இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டவை:-</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான எனது தீர்மானம்:-</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

பயிற்சி: 03

எனது கதாநாயகர்கள்

1. வரலாற்றில் வாழ்ந்த அல்லது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற உங்களைக் கவர்ந்த கதாநாயகர்களின் பெயர்கள், அவர்கள் உங்களைக் கவர்ந்தமைக்கான காரணிகள் மதிப்பீடுகள் ஆகியவற்றை விபரிக்கുക.
2. குழு ஈடுபாடு
 - குழுவினருடன் மேற்படி செயற்பாடுகள் குறித்து கலந்துரையாடல்.
3. முடிவு

சிறிது நேர சிந்தனையின் பின்னர் பின்வருவனவற்றை நிரப்புங்கள்.

இல	கதாநாயகர்களின் பெயர்கள்	அவர்களின் அதிசயிக்கத்தக்க செயல்கள்	மதிப்பீடுகள்
1.	உ-ம் : அன்னை திரேசா	மிகவும் பின்தங்கிய ஏழைகளுக்கு புதுவாழ்வு வழங்கியமை	பணி ஆர்வம் துணிச்சல்
2.			
3.			
4.			
5.			

இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டவை:-

.....

.....

.....

மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான எனது தீர்மானம்:-

.....

.....

.....

பயிற்சி: 04

இல்லை என்று என் வாழ்வில் இல்லை

இல	நான் செய்ய விரும்பாத காரியங்கள்	ஒரு போதும் இல்லை	அழுத்தமான காரணங்களுக்காகச் செய்யப்படலாம்	மதிப்பீடுகள்
01				
02				
03				
04				
05				

1. நீங்கள் செய்ய விரும்பாத 10 காரியங்களைக் குறிப்பிடுங்கள் சில காரியங்கள் ஒருபோதும் செய்ய விரும்பாதவை. சில அழுத்தமான காரியங்களுக்காக செய்யப்படலாம். :உதாரணம் :
 - கொலை - ஒருபோதும் செய்ய விரும்பமில்லை
 - பொய் - சில வேளைகளில் கீழ்நிலை காரணமாக பொய் சொல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்.
2. குழு ஈடுபாடு
 - குழுவினருடன் மேற்படி செயற்பாடுகள் குறித்து கலந்துரையாடல்.
3. முடிவு
 - சிறிது நேர சிந்தனையின் பின்னர் பின்வருவனவற்றை நிரப்புங்கள்.

இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டவை:-

.....

மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான எனது தீர்மானம்:-

.....

பயிற்சி: 05.

எனது கனவுகளும் ஆசைகளும்

01. உங்களது ஆசைகள் கனவுகள் தொடர்பான பட்டியலைப் பாருங்கள். அவற்றுள் முக்கியமான மூன்றினை தெரிவு செய்யுங்கள். தெரிதலுக்கான காரணத்தை தெளிவு படுத்துங்கள்.

- 1) உலகில் பெரும் செல்வந்தனாதல்.
- 2) வன்செயல் முரண்பாடுகளை உலகில் இருந்து களைதல்.
- 3) நோயாளிகளுக்கும் பாதிப்புற்றவர்களுக்கும் உதவிப்பணி நல்குதல்.

- 4) பிரசித்தி பெற்ற நட்சத்திரமாக உருவாக்கப்படல்.
- 5) வாழ்வில் அமைதியை அனுபவித்தல்.
- 6) உலகில் மிகவும் கவர்ச்சியுள்ள ஆள் ஆகுதல்.
- 7) வாழ்வில் அன்பை அனுபவித்தல்.
- 8) வாழ்வின் அர்த்தத்தை அறிந்து கொள்ளல்.
- 9) முழு உலகின் அன்பையும் பாராட்டினையும் அனுபவித்தல்.
- 10) நீதி நேர்மை சகோதரத்துவம் நிறைந்த சமூகத்தை உருவாக்கல்.
- 11) கடற்கரை அருகில் நல்லதொரு வீட்டினில் வாழுதல்.
- 12) சரியான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு தகைமை பெற்றிருத்தல்
- 13) நான் விரும்பிய ஒருவரை வாழ்க்கைத்துணைவராய் தேர்ந்தெடுத்தல்.
- 14) பாரபட்சமற்ற சமூக உருவாக்கத்தில் ஈடுபடும் சமூக சேவையாளராக என்னை உருவாக்கல்.
- 15) எல்லா மனிதரும் பொய் பேசாதிருக்கச் செய்யும் ஒரு தடுப்பூசி மருந்து ஒன்றை கண்டுபிடித்தல்.

02. முக்கியமான மூன்று கனவுகள்

- எனது முதலாவது தெரிவு
- தெரிவிற்கான காரணங்கள்
 - தொடர்பான மதிப்பீடுகள்
 - எனது இரண்டாவது தெரிவு
 - தெரிவிற்கான காரணங்கள்
 - தொடர்பான மதிப்பீடுகள்
 - எனது மூன்றாவது தெரிவு
 - தெரிவிற்கான காரணங்கள்
 - தொடர்பான மதிப்பீடுகள்

03. குழு ஈடுபாடு

- எனது வாழ்வின் கனவுகள் தெரிவுகள் தொடர்பான மதிப்பீடுகள் ஆகியவை பற்றி குழுவில் பேசுதல்.

04. முடிவு

சிறிது நேர சிந்தனையின் பின்னர் பின்வருவனவற்றை நிரப்புங்கள்.

இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டவை:-

மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான எனது தீர்மானம்:-

செயற்பாடுகள்	எனது நேரத்தை நடைமுறையில் பொதுவாக எவ்வாறு பயன்படுத்துகின்றேன் (மணித்தியாலம்)	எனது நேரம் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் என விரும்புகின்றேன் (மணித்தியாலம்)
உறக்கம்		
உணவு		
பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுதல் தொழில்		
குடும்பத்துடன் கதைத்தல் பரஸ்பர பகிர்வு		
கற்றல் பாடசாலையில், வீட்டில் வாசித்தல் நூலகத்தில், வீட்டில்		
பிறர் நல உதவிகள்		
தனித்துவ வேலைகளை நிறைவு செய்தல் (கழுவுதல் தோய்த்தல் குளித்தல் துப்பரவாக்கல்)		
செபித்தல் தியானித்தல் (தனித்து, குழுமமாக சமூகமாக)		
இதர செயற்பாடுகள்		

2. குழு ஈடுபாடு

எவ்வாறு உங்கள் நேரம் செலவிடப்படுகின்றது? எவ்வாறு நேரம் பகிரப்பட்டால் சிறப்பாயிருக்கும் போன்ற விடயங்களை குழுவில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

3. முடிவு

சிறிது நேர சிந்தனையின் பின்னர் பின்வருவனவற்றை நிரப்புங்கள்.

இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டவை:-

.....
.....
.....

மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான எனது தீர்மானம்:-

.....
.....
.....

பயிற்சி: 07

உங்கள் மகிழ்வு உங்கள் தீர்மானம்.

1. மகிழ்வான மனிதன்.

மகிழ்வாக வாழும் ஒவ்வொரு மனிதர் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். அவர்களில் காணப்படும் 05 சிறப்பியல்புகளை எழுதுங்கள்.?

.....
.....
.....
.....

2. மகிழ்வான சந்தர்ப்பம்.

அண்மையில் நிகழ்ந்த மகிழ்வான ஒரு சந்தர்ப்பத்தை நினைத்துப் பாருங்கள். எவ்வாறு அச்சந்தர்ப்பம் உங்களை மகிழ்விற்கு உள்ளாக்கியது? உங்கள் அனுபவத்தை விபரியுங்கள்?

.....
.....
.....

3. நீங்கள் மகிழ்தல்.

உங்களை மகிழ்வுறச் செய்பவை எவை? உங்களை மகிழ்ச்சிக்கு உள்ளாக்கிய சந்தர்ப்பங்களை எழுதுங்கள்?

.....
.....
.....

4. கவலையடைதல்.

உங்களை கவலையடையச் செய்பவை எவை? உங்களை கவலைக்கு உள்ளாக்கிய சந்தர்ப்பங்களை எழுதுங்கள்?

.....
.....
.....

5. குழபகிர்வு.

மேற்படி விடயம் தொடர்பாக சமூகத்தில் உங்களின் நிலை எவ்வாறு இருக்கும் என்பதை ஆய்வு செய்க.

.....
.....
.....

6. முடிவு

சிறிது நேர சிந்தனையின் பின்னர் பின்வருவனவற்றை நிரப்புங்கள்.

இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டவை:-

.....
.....
.....

மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான எனது தீர்மானம்:-

.....
.....
.....

1. அலடின் விளக்கு உங்கள் கையில் உள்ளது. எது விரும்புகின்றீர்களோ அது உங்களுக்கு கிடைக்கும். பிறருக்காக அல்லது பிறர் தேவைக்காக நீங்கள் விரும்புவது கிடைக்கும். முக்கியத்துவத்தின் அடிப்படையில் தேவைகளைத் தொரிவு செய்யுங்கள்.

a. எனக்காக நான் விரும்புவவை:-

.....

b. எனது பெற்றோர் சகோதரத்திற்காக நான் விரும்புவவை:-

.....

c. எனது நேர்த்தியான விருப்புக்கள் எனது நண்பர்களுக்காக :-

.....

d. எனது நேர்த்தியான விருப்புக்கள் எனது பாடசாலைக்காக:-

.....

e. எனது நேர்த்தியான விருப்புக்கள் எனது நாட்டிற்காக:-

.....

2. குழும் பகிர்வு.

உங்கள் தொரிதலுக்கான காரணங்களை குழுவில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

3. முடிவு.

சிறிது நேர சிந்தனையின் பின்னர் பின்வருவனவற்றை நிரப்புங்கள்.

இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டவை:-

.....
.....

மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான எனது தீர்மானம்:-

.....
.....
.....

8.3. சமூக விழுமியங்கள்

பயிற்சி:- 01

சமூக மாற்றங்கள்

உங்கள் நாட்டில் உலகில், சமூகத்தில் நீங்கள் காணும் பல நிகழ்வுகள் அதிருப்தியையும், அமைதியின்மையையும் தந்து வருவதை அவதானிக்கின்றீர்கள். எனவே நேரிய மாற்றத்தைக் காண நீங்கள் ஆசைப்படுகின்றீர்கள். பின்வரும் துறைகளில் நீங்கள் காணவிரும்பும் இரு மாற்றங்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

A- அரசியல்:-

.....
.....

b- தொழில்:-

.....
.....

c- மறை:- (சமயம்)

.....
.....

d- பெண்களின் நிலை:

.....
.....

e- கல்வி:-

.....
.....

f- குடும்ப வாழ்க்கை:-

.....
.....

g- திருமணம்:-

.....
.....

1. குழும் பகிர்வு

மேற்படி நீங்கள் காணும் சமூகத்தில் பல நிகழ்வுகள் அதிருப்தியையும் அமைதியின்மையையும் தருவதை பற்றி குழுவில் ஆய்வு செய்க.

2. முடிவு.

சிறிது நேர சிந்தனையின் பின்னர் பின்வருவனவற்றை நிரப்புங்கள்.

இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டவை:-

.....
.....
.....

மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான எனது தீர்மானம்:-

.....
.....
.....

பயிற்சி:-02

தீர்மானியுங்கள்

01. பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக நீங்கள் எடுக்கும் தீர்மானங்களை கீழுள்ளவற்றில் இருந்து தேர்ந்தெடுத்து அடையாளமிடுக.
சட்டப்படி தடை செய்யப்பட வேண்டும்.
சட்டப்படி ஒழுங்கு படுத்தப்பட வேண்டும்.
சட்ட ரீதியற்ற முறையில் ஒழுங்கு படுத்தப்பட வேண்டும்.
சட்டத் தடையின்றி சுதந்திரமாக அனுமதிக்கப்படல் வேண்டும்.
தனிப்பட்ட தீர்மானமாகக் கருதப்படல் வேண்டும்.

இல	செயற்பாடுகள்	தீர்மானங்கள்
01.	சீதனம்	
02.	விவாகரத்து	
03.	கற்பழிப்பு	
04.	ஒழுக்க சீர்கேடான கருவிகளை வெளியிடுதல்	
05.	விபச்சாரம்	
06.	சாதி	
07.	பாலியற் கல்வி	
08.	இலஞ்சம்	
09.	சிறுவர் துன்பிரயோகம்	
10.	கீழுழைப்பு	
11.	கருக்கலைப்பு	
12.	ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட திருமணங்கள்	
13.	காதல் திருமணங்கள்	
14.	கலப்புத் திருமணங்கள்	
15.	மது பாவனைகள்	
16.	போதைவஸ்துப் பழக்கம்	
17.	திருமணத்திற்கு முன் உறவு	
18.	கருத்தடை	
19.	கருணைக் கொலை	
20.	உழைப்புக்கேற்ற ஊதியம் வழங்காமை	

02. குழுச் செயற்பாடு.

குழுவினருடன் மேற்படி விடயம் தொடர்பாக கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுங்கள்.

03. முடிவு.

சிறிது நேர சிந்தனையின் பின்னர் பின்வருவனவற்றை நிரப்புங்கள்.

இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டவை:-

.....
.....
.....

மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான எனது தீர்மானம்:-

.....
.....
.....

பயிற்சி:-03.

அனுபவப் பகிர்தல்

1. 42 வயதான தகப்பன் 20 வருடங்களாக குடிவெறிக்கு அடிமையாகி நரக வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு வருகின்றார். குடித்தவுடன் அவர் பைத்தியக்காரனைப் போல எதுவித கட்டுப்பாடுமின்றிச் செயற்படுவார். மனைவியைக் கூடுதலாக அடித்துத் துன்புறுத்துவார். இரவு வேளைகளில் அளவுக்கு அதிகமாகச் சத்தம் போட்டு தூக்கூணம் பேசி அயல் வீடுகளில் அமைதியைக் குழப்பி மாணவர்கள் படிக்க முடியாத சூழ்நிலையை உருவாக்குவார். அவரது 16 வயது மகள் சொந்தத் தகப்பனால் பாலியல் வல்லுறவிற்கு உள்ளாக்கப்பட்டாள்.

1. இது தொடர்பான உங்களது உடனடி நடவடிக்கைகள் எவை?

.....
.....

2. இக்கதையில் அதிகமாக பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்பட்டவர் யார் என்று உணர்கின்றீர்கள்? காரணங்களுடன் விளக்குக?

.....
.....

3. நம் நாட்டின் வறுமைக்கான காரணங்கள் எவை?

.....
.....

4. நம் நாட்டின் பிரஜை என்ற வகையில் மேல் கூறப்பட்ட கதையின் பின்னணியில் உமது பொறுப்பை எவ்வாறு இனங்காணுவீர்?

.....
.....

5. மேற்படி குடும்பத்தில் மறுமலர்ச்சியை ஏற்படுத்த நீங்கள் முன்வைக்கும் செயற்திட்டங்கள் எவை?

.....
.....

2. குழுச் செயற்பாடு:-

மேற்படி கருத்துப் பரிமாற்றத்தை குழுவினில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

3. முடிவு:-

சிறிது நேர சிந்தனையின் பின்னர் பின்வருவனவற்றை நிரப்புங்கள்.

மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான எனது தீர்மானம்:- இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டவை:-
--

பயிற்சி:-04

திருமணங்கள் சொர்க்கத்தில்
நிச்சயிக்கப்படுகின்றன

1. ஆண்கள், பெண்கள் அன்புத் திருமணம் பற்றி தவறான கருத்துக்கள், மனோபாவங்கள், எதிர்பார்ப்புக்கள் போன்றவற்றுடன் திருமணத்தில் மக்கள் நுழையும் போது அவர்கள் பல்வேறுபட்ட பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றார்கள். எனவே இவற்றை தெளிவுபடுத்தி வாழ்க்கை நிலையை தேர்ந்தெடுத்தல் தொடர்பான விளக்கத்தை பெற முயற்சி எடுங்கள்.

பின்வரும் வாக்கியங்களை ஏற்றுக் கொண்டால் 'A' எனவும் முரண்பட்டால் 'D' எனவும் நிச்சயிக்க முடியாவிட்டால் 'U' எனவும் குறிப்பிடுங்கள்

1. திருமணங்கள் சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகின்றன.
2. உங்கள் அதிஷ்டம் அல்லது நட்சத்திரத்திலேயே நல்ல திருமணங்கள் தங்கியுள்ளன.
3. வீட்டின் "தலை" கணவன், வீட்டின் "இதயம்" மனைவி.
4. திருமணத்தின் முக்கிய இலக்கு பிள்ளை பெறுதல் ஆகும்.
5. பெண்ணின் பெருமை வீட்டிலேயே.
6. மனைவிகணவனுக்கு எப்போதும் கீழ்ப்படிந்து நடக்க வேண்டும்.
7. அன்பு வெறும் உணர்வு அல்ல மாறாக அது தீர்மானம்.
8. மகிழ்வான குடும்ப வாழ்க்கையில் ஒருபோதும் முரண்பாடுகள் இருப்பதில்லை
9. ஆண்களும், பெண்களும் சமமானவர்கள் செயற்பாட்டு ரீதியாக மட்டுமே வித்தியாசமானவர்கள்.
10. உணர்வுகள் தம்மிலே நல்லவையெல்லாம், தீயவையெல்லாம்.
11. மனைவி தொழில் செய்ய வேண்டும் ஏனெனில் அது அவளது தகைமையையும் சுதந்திரத்தையும் அதிகரிக்கும்.
12. பெண்களுக்கு கட்டாயம் திருமணம் தேவை. ஏனெனில் அதுதான் அவர்களுக்கு உரிய பாதுகாப்பு ஆகும்.
13. ஆண்கள் உடல் ரீதியாக வலிமை கூடியவர்கள், பெண்கள் உள ரீதியாக வலிமை கூடியவர்கள்.
14. ஒவ்வொரு ஆணும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் அழகானவர்களும் அன்புக்குரியவர்களுமே.
15. ஆண்கள் தம்மை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
16. தூய அன்பு நிபந்தனையற்றது.
17. அன்பின் மொழி தியாகமாகும்.
18. ஒரு ஆணின் தேவையை ஒரு பெண் ஒருபோதும் முழுமையாக அறிந்து கொள்ள மாட்டாள்.
19. இல்லற கற்புநெறியின் சிறப்பான இயல்பு பரஸ்பர அன்பும் மன்னித்தலும் ஆகும்.
20. பிறர் எவராலும் கவரப்படாது வாழ்வது கற்புநெறியின் அடையாளமாகும்

2. குழுச் செயற்பாடு:-

மேற்படி வாக்கியம் தொடர்பான உங்கள் கருத்துப் பரிமாற்றத்தை குழுவினில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

3. முடிவு:-

சிறிது நேர சிந்தனையின் பின்னர் பின்வருவனவற்றை நிரப்புகள்.

மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான எனது தீர்மானம்:- இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டவை:-
--

**நேர்மையை உங்கள் விழுமியமாகக் கொண்டு வாழுங்கள்.
நீங்கள் செய்யும் தொழில்களில், நீங்கள் காணும் ஆட்களில்,
நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் நிகழ்வுகளில்,
நேர்மையை முதன்மையானதாகக் காணுற்படுங்கள்!.**

அன்பினில் ஆரம்பமாகி,
அறநெறியில் பயணித்து,
ஆளை ஆள் வளர்க்கும்
ஆற்றலை அபிவிருத்திசெய்து,
இன்மொழி என்றும்பேசி,
உண்மையை உரமிட்டு,
ஊடுருவட்டும் உங்கள்வீரம்!
எளிமைமனம் ஊஞ்சலாட,
ஏதலிக்கும் மனநிலை மறையட்டும்!
ஐயம்நீக்கி அகப்புரட்ச்சி செய்வீர்!
ஒன்றுபட்டு சமத்துவம் காப்பீர்!
ஓடும் புயலைத் தென்றலாக்குவீர்!

9. மனிதம்

மனிதன் இயல்பாகவே அன்பில், அறநெறியில், ஆன்மீகத்தில், ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகளில், தனக்குரித்தான மதவழிபாடுகளில் ஈடுபடுபவனாய், மனிதத்தை நேசித்து மனித மாண்புடன் வாழமுனைகின்றான். இது எமது மண்ணில் நடைமுறையில் ஆன்மீக வழிபாட்டுத் தலங்களில், வாழ்வியற் கோலங்களில் அழகுறக் காணப்படுகின்றது. எந்த நிகழ்வும் மத அனுஸ்டானத்தை முதன்மைப்படுத்தி ஆரம்பிப்பது காலம்தொட்டு நடைமுறையில் வரும் வழக்கநெறியாகும். இதற்கு பரந்துபட்டுக் காணப்படும் ஆன்மீகச் சடங்குகளே சாட்சி சொல்லும். வரலாற்றுச் சிறப்பு மிக்க புராதான அடையாளங்கள் பல பதிவாகியிருப்பது எமது மண்ணிற்குப் பெருமை சேர்க்கும் விடயமாகும்.

கிரேக்கஞானி ஒருவர் பகல்வேளையில் கைவிளக்கோடு எதையோ தேடிக்கொண்டு சென்றார். அப்பொழுது எதிரே வந்த ஒருவன், “என்ன தேடுகிறீர்?” என்று கேட்டான். அதற்கு ஞானி, “நான் மனிதனைத் தேடுகின்றேன்” என்றார். உடனே அவன் கோபம்கொண்டு, “என்னைப் பார்க்க மனிதனாகத் தெரியவில்லையா?” என்று ஞானியை நையாண்டி செய்தான். பூரணமான மனிதனை, நிறைவான மனிதனைத் தேடுவது மனித வரலாற்றில் ஒரு தொடர்கதையே.

மனிதன் யார்? மனிதன் விலங்குகளிலிருந்து எவ்வாறு வேறுபடுகின்றான்? ஆதிகால மனிதனுக்கும் தற்கால மனிதனுக்கும் இடையேயுள்ள வித்தியாசம் என்ன? மனிதன் நல்லதொரு மனிதனாகத் திகழ்வதற்குத் தடையாகவுள்ள காரணிகள் எவை? போட்டி, பொறாமை, களவு, கொலை, காமம், கோபம், குடிவெறி போன்ற துர்க்குணங்கள் மனித மாண்பினைச் சிதைவுறுத்த, மனிதன் மகிழ்வின்றி வாடிநிற்பது தவறான சிந்தனையின் வெளிப்பாடாகும். அடிப்படைச் சமத்துவத்தைப் பேணி பரஸ்பர அன்புறவில் வாழும் பொழுது மனிதனது அசைவு நேரான இலக்கு நோக்கிய பயணமாக மிளிரும். சாதி, மத, மொழி பேதம் கடந்த அன்புச் சமூக உருவாக்கலில்தான் மனிதம் மலர்வது சாத்தியம்.

மேலானநிலையில் மனிதன்

ஆன்மீகரீதியாகவும் சடரீதியாகவும் மனிதன் பிரபஞ்சத்திலுள்ள எல்லா உயிரிகளிலும் மேலாக மேம்பட்டு நிற்பது மனிதனின் சிறப்பம்சமாகும். சிந்தித்தல், செயற்படுதல், உணர்தல், உறவு கொள்ளல் போன்றன சிறப்பானமுறையில் மனிதனில் காணப்படுவதால் மனிதன் விலங்குகளிலிருந்து வித்தியாசமாக விளங்குகின்றான். இவ்வாறு மனிதனில் மனிதம் செறிவுற்று செயற்படும் பொழுது மனிதவாழ்வு மகத்துவம்மிக்கதாகின்றது.

ஆனால், இன்று ஆன்மீகதளத்தினின்று மனிதன் செயற்படும் தன்மை குறைவடைந்து, சமூக தீமைகளுக்கு அடிமையாகி, தனது இயல்பான தன்மையினை இருளடித்துக் கொண்டிருக்கின்றான். விளைவாக, அவன் மதுபோதைக்கு அடிமையாகின்றான் அன்றேல் கொடுமையான முறையில் மற்றவர்களைத் துன்புறுத்துகின்றான் அன்றேல் பாலியல் பலாத்காரத்திற்கு வலுக்குறைந்தவர்களை உள்ளாக்குகின்றான் அல்லது பிரதேசவாதத்தைத் தூண்டி சமூக வளர்ச்சியினைத் துண்டிக்கமுனைகின்றான். எனவே, மனித மாண்பினை மதித்து, சமுதாயச் சமநிலையை முதன்மைப்படுத்தி, மனித ஒழுங்கை அதிகரிப்பதே புதுவாழ்விற்கான திறன்களை வலுவுள்ள முறையில் பயன்படுத்துவதாகும். அதாவது, நல்வாழ்விற்கான விழுமியங்களை இல்வாழ்வில் வலுப்படுத்தும் பாரிய பணி சமுதாய மறுமலர்ச்சியாளர்கள், நல்விருப்புடையோர், சிறப்புமிகு ஞானிகள், அனுபவம்வாய்ந்த உளவியலாளர்கள், மதிப்புமிகு சமுதாயத் தலைவர்கள் போன்றோரின் பெரும் பங்களிப்பாகவே அமைகின்றது.

சமஸ்கிருதம், கிரேக்கம், லத்தீன் போன்ற மொழிகள் புலப்படுத்தும் மனிதன் பற்றிய புதிய ஆய்வு அவன் ஒருங்கே மண்சார்ந்தவனாகவும் விண்சார்ந்தவனாகவும் விளங்குகின்றான் என்பதையே வெளிக்காட்டுகின்றது. பிற உயிரிகளோடு ஒப்பிடுகையில் மனிதனது இத்தகைய மேம்பாடு, சிறப்பியல்பு துல்லியமாகப் புலப்படுகின்றது. மனிதன் சகல உயிரிகளிலும் மேலானநிலையில் படைக்கப்பட்டு, அவற்றினீமீது ஆட்சிசெலுத்துவது இறைவன் மனிதனுக்குக் கொடுத்த வரமாகும். இயல்பாகவே மனிதன் உயர்ந்தவனாக, உத்தமனாக, நல்லவனாக, வல்லவனாக விளங்குவது அவனது மேன்மையையே எடுத்துக்காட்டுகின்றது. "யாதும் ஊரே! யாவரும் கேளிர்!" என்றவாறு மனிதன் எல்லோரையும் தனது ஊரவனாக, உறவினராக

ஏற்றுப் பேருவகை கொள்வது அவனது சிறப்பான பக்கத்தையே வெளிக் காட்டுகின்றது. “எளியோரைத் தாழ்த்தி வலியோரை வாழ்த்தும்” உகை போக்கிலிருந்து விடுபட்டு, “இன்னா செய்தாருக்கும் நன்னயம் செய்து நாணிடச் செயல்” என்ற திருவள்ளுவரின் வாக்கை நிறைவேற்றுவோம்.

மனிதன் பற்றிய வரைவிலக்கணம்

மனிதன் பற்றிய பிரதானமான வரைவிலக்கணங்கள் பின்வருமாறு:
 “எல்லாவற்றினதும் அளவீடு மனிதன் ஆவான்” என்று பைதரக்கரஸ் மொழிந்தார்.

பிளேற்றோ, மனிதன் குறிப்பாக அழிவுறாததும் நித்தியமானதுமான ஆன்மாவே என்று எடுத்தியம்பினார். மனிதனது பிரதான நோக்கம் உடல் எனும் சிறையிலிருந்து ஆன்மாவை விடுவிப்பதேயாகும்.

“உடலையும் ஆன்மாவையும் ஒருங்கே கொண்டமைந்தவனே மனிதன் ஆவான்” என்று அரிஸ்டோட்டில் விளக்கினார். அவர் “மனிதனைப் பகுத்தறியும் விலங்கு” என வர்ணிக்கின்றார். உடலிலிருந்து மனித ஆன்மா பிரிக்கப்படும் ஒன்றல்ல, மாறாக ஆன்மாவின் ஒரு பகுதியே நுண்ணறிவாகும்.

“எல்லா விலங்குகளையும்விட மனிதன் மேலான நிலையில் உள்ளபடியால் ஆன்மாவின் மேலான பகுதியை ஆவி குறிப்பிடுகின்றது” என்று புனித அகுஸ்தீனார் கூறுகின்றார்.

உடலோடு தொடர்புடைய வடிவமாய் மனித ஆன்மா இருந்தாலும் அது சடப்பொருளின் வலுவை முழுமையாகக் கடந்தே இயங்குகின்றது. எல்லாப் பிறப்புக்களுக்கும் மேலாகத் தாயுமானவர் மனித பிறப்பையே மேலானதாகக் கருதுகின்றார்:

“எண்ணரிய பிறவிதனில் மானிடப் பிறவிதான்

யாதினும் அரிது அரிதுகாண்

இப்பிறவிதப்பினால் எப்பிறவி வாய்க்குமோ

ஏது வருமோ அறிகிலேன்”(தாயுமானவர் பாடல்கள் 7.3.)

மேலும், மனிதனது ஐந்து சிறப்புக் குணங்களை இங்கு குறிப்பிடலாம்.
அவையாவன:

- அ. தொழில்நுட்பம் : வாழ்க்கைத்தரத்தைக் கூட்டுவதற்கு மனிதன் கருவிகளைக் கண்டு பிடிக்கின்றான்.
- ஆ. பாரம்பரியம் : மனிதன் தனக்கென்றொரு வரலாற்றை தகுந்த முறையில் படைக்கின்ற சிற்பியாக மாற்றம் பெறுகின்றான். புதியதொரு வானகமும் புதியதொரு வையகமும் உருவாக்கப்படுகின்றது.
- இ. முன்னேற்றம் : வாழ்வில் மனிதன் முன்னேற்றத்தை அனுபவ ரீதியாகப் பெற்றுக்கொண்டு, பிறரது வளர்ச்சியில் மகிழ்ச்சியடைகின்றான்.
- ஈ. அறிவு : மனிதன் ஆழமாகச் சிந்தித்துக்கொண்டு, அறிவார்ந்த ரீதியாக திட்டங்களைத் தீட்டி, மனிதத்தை நலிவுறச் செய்யும் காரணிகளை மாற்று கின்றான்.
- உ. தியானம் : மனிதன் மட்டுமே தன்னைப் பற்றிய கேள்விகளைப் பொருத்தமானமுறையில் எழுப்ப வாய்ப்புப் பெறுகின்றான். தனக்குள் பயணித்து தன்னைக் கண்டுணரும் முயற்சியில் ஆர்வத்தோடு ஈடுபடுகின்றான்.

“எங்களுக்குள் நுழைந்து மனித ஆளுமையின் அடிப்படைக் கருவூலத்தைக் கண்டுபிடிப்பது, சந்திரனுக்குப் போவதைவிட மிகவும் கடினமானது. குறிப்பாக உலகின் இரண்டாயிரமாண்டு காலம் பல நகரங்களை அழித்தது மட்டுமன்றி, எமது மனச்சான்றையே மழுங்கடித்து, எந்த மட்டத்திலும் ஒத்துப்போதல் இல்லாமல் கலாச்சாரக் குழப்பத்தைத் தோற்றுவித்தது. மனிதன் யார்? என்ற அர்த்தம், பயனுள்ள தூய அமைதியில் வாழ்ந்த சுதந்திரமான மனிதப் பிறவிகளின் வாழ்க்கை மதிப்பீடு போன்றன வெளிப்படுத்தப்பட்டது.”

மனிதன் சாதாரணமாகவே தனக்குள்ளே புதிராகவே இருந்து வருகின்றான். பிறரும் புரிந்து கொள்ளாதபடி சில சந்தர்ப்பங்களில் நடந்து கொள்கின்றான். எனினும் இந்த இடர்பாட்டை முறியடிப்பதற்கு தனக்குள்ளிருக்கும் உள்ளக சக்தியைப் பயன்படுத்தவும் இறைசக்தியின் பிரயோகத்தை உள்வாங்கவும் பிறரது பரஸ்பர உதவியை இறுகப்பிடிக்கவும்

வேண்டியநிலையிலுள்ளாள். மனித வளப்படுத்தலை பின்வரும் படிநிலைகளில் விளக்கலாம்:

1. மனிதன் தனது திறன்களையும் இயலாத்தன்மைகளையும் நாளாந்தம் கண்டுணர்ந்து தனது நிலைப்பாட்டை இனம்காணுதல்.
2. மகிழ்நிறைகூழலில் தனது திறன்களைத் துரிதமானமுறையில் வளர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளைக் கையாளுதல்.
3. இடையில் இணைத்துக்கொண்ட தேவையற்ற பழக்கவழக்கங்களை, இயலாத்தன்மைகளை முறியடிக்க நேர்மனத்தோடும் தாழ்மையோடும் பிறரதும் இறைசக்தியினதும் உதவியை நாடி வாழ்வில் வெற்றி காணுதல்.
4. இறைவனை, இயற்கையை, தன்னை, பிறரை நேர்நோக்கோடு காணலும் பெறப்படும் நன்மைத்தனங்களை முன்னிட்டு உடனுக்குடன் நன்றி கூறலும்.
5. சமூக நலன், சமூக நீதி, தூய அன்பு போன்றவற்றின் அடிப்படையில் குறுங்கால, நீண்டகால வாழ்க்கைத் திட்டங்களைத் தீட்டி நடைமுறைப்படுத்தல்.
6. சமத்துவ, சகோதரத்துவ, சுதந்திர சமுதாயத்தைக் கட்டியெழுப்பும் சிற்பிகளாகத் தம்மை உருவாக்கி, சமூக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்.
7. சமூக தீமைகளுக்கு வித்திடும் நண்பரிடமிருந்து, உறவினரிடமிருந்து, கூழலிலிருந்து விருப்போடு விலகிவாழல்.
8. மாற்றக்கூடியதை மாற்றுவதற்கான துணிச்சலையும் மாற்ற முடியாதவற்றை ஏற்றுக் கொள்வதற்கான மனப்பக்குவத்தையும் உருவாக்கிக் கொள்ளல்.
9. மாணவரதும் இளைஞரதும் வளர்ச்சியில் கூடுதலான அக்கறை எடுத்து, சரியானமுறையில் வழிநடத்துதல்.
10. சுயாதீனமுறையில் வாழ்வியல் திட்டங்களை மதிப்பீடு செய்தலும் பின்னூட்டலும்.

சைவசிந்தாந்நத்தில் மனிதன்

இறை, உயிர் (ஆன்மா), தளை ஆகிய மூப்பொருட்களும் அழியாதவை, நித்தியமானவை என்று சைவசிந்தாந்தம் விளக்குகின்றது. தோற்றம், அழிவு இல்லாதவரே இறைவன் ஆவார். படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், அருளல், மறைத்தல் ஆகிய ஜந்தொழில்களையும் மேற்கொள்ளும் இறைவன் மனித உயிர் சார்பாக சிறப்பான இலக்கை வைத்துள்ளார்.

தோற்றம், அழிவிற்கு உட்படும் உலகத்துச் சடப்பொருள்களுக்கு மூலப் பொருளாக "மாயை" இருக்கின்றது, நித்தியமானது என்று சைவசித்தாந்தம் கூறுகின்றது. உயிரின் அறிவு இயல்பாகத் தீமையின்பாற் செல்வது புலப்படுவதால் அதன் அறிவை மறைக்கும் பொருளை "ஆணவம்" எனவும் அது நித்தியமானது எனவும் சைவசித்தாந்தம் எடுத்தியம்புகின்றது. உயிர்களை அம்மறைப்பினின்று விடுவிப்பதற்காக அவற்றிற்கு உலகையும் உடலையும் மாயையினின்று படைத்தருளினான். உயிரினை மறைப்பிற்கு ஆளாக்கும் பற்று "மூலகன்மம்" எனப்படுகின்றது. இவ்வாறு இறை, உயிர், ஆணவம், மூலகன்மம், மாயை ஆகிய ஐந்தும் அநாதி நித்தியப்பொருட்கள் எனச் சைவசித்தாந்தம் மொழிகின்றது.

"புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழவாய் மரமாகிப்

பய்மிருக மாகி பறவையாய், பாம்பாகிச்

கல்லாய், மனிதராய், பேயாய், கணங்களாய்

வல்லசுரராகி, முனிவராய், தேவராய்,

செல்லாஅ நின்றவிந் தாவர சங்கமத்துள்

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்தினைத்தே நெம்பெருமான்"

- திருவாசகம், சிவபுராணம், 26-32.

இவ்வாறு மாணிக்கவாசகர் கர்மக் கோட்பாட்டின் விளைவாக பல்வேறுபட்ட பிறப்புக்களை ஆன்மா எய்துவதாக முன்மொழிந்தார். ஆன்மா மும்மலக்கட்டுக்களிலிருந்து விடுபட்டு சிவனோடு சேருவதையே முக்தி நிலை என்றும் இதுவே ஒவ்வொரு மனிதனதும் இறுதி இலக்கு என்றும் சைவசித்தாந்தம் உறுதிப்படுத்துகின்றது.

"முன்னுவர் ஐவர் கள்வர் புனந்திடைப் புருந்து நின்று

துன்னுவர் கூறை கொள்வர் நூநெறி வினைய ஒட்டார்,

முன்னுகை அவர்கள் தம்மை முக்கணான் பாந நிழல்

உள்ளிடை மறைந்து நின்றங்கு உணர்வினால் எய்வாமே"

என்று அப்பர் பெருமான் அருளினார். அதாவது, கண், காது, வாய், மெய், மூக்கு எனும் ஐம்புல வேடர்கள் உடலாகிய காட்டினுள் மறைந்து புருந்து கொண்டு துள்ளுகின்றனர். உயிர்கொள்ளும் நற்சிந்தனைகளை எல்லாம் கூறையாடுகின்றனர். விளைவாக, ஆன்மா செல்லவேண்டிய நேர்நெறி யைக் காட்டாமல் மறைத்துவிடுகின்றனர். எப்போதும் முன்போன்று குத்திக் கொண்டு தீமை செய்யும் அந்த ஐவரையும் இறையோன் திருவருளில்

ஒடுங்கி மறைந்துநின்று ஏகனாகி இறைபணி நின்று, சிவஞானத்தால் வெல்லவேண்டும் என்பதாகும்.

இறைப்பேரின்பத்தை அடைவதற்குரிய படிநிலைகள் பத்தாகும். அவையாவன: தத்துவரூபம், தத்துவ தரிசனம், தத்துவ சுத்தி, ஆன்மரூபம், ஆன்மதரிசனம், ஆன்மசுத்தி, சிவரூபம், சிவ தரிசனம், சிவயோகம், சிவபோகம். இப்படிநிலைகள் அருள்நிலைநின்று இறைப்பேரின்பப் பெரு வாழ்வை இம்மையிலேயே பெறுவதற்குரிய வாயில்களாக அமைகின்றன. சிவப்பேற்றின்கண் உயிர் அயரா அன்பின் அரங்கழல் அணைதலால் இவ்வுலகில் இவ்வுடலிலேயே பரமானந்தப் பேரின்பத்தை உயிர் துய்க்கின்றது. இந்நிலையைச் சீவன்முத்திநிலை என்பர். சைவசித்தாந்தத்தின்படி, இறைவன் உயிர்களுக்குப் பேரருளை அருளுகின்றார். உயிர்கள் இறைவனிடமிருந்து பேரன்பைத் துய்க்கின்றன.

உள்ளார்ந்த பக்தியையே இறைவன் விரும்புகின்றார் என்பதனைக் கண்ணப்பநாயனார் வரலாறு எடுத்தியம்புகின்றது. தின்னனார் வேட்களின் இளம் தலைவனாவான். ஒருமுறை வேட்டைக்குச் சென்றபொழுது கலாட்டிக் குன்றில் வளையப்பட்ட சிவபெருமானின் சிலையைக் கண்டு மெய்யுருக லானான். பகலில் பகவானை வழிபடுவான்: இரவிலோ கண்விழித்துக் காவல்செய்வான். தான் சுவைத்த காட்டுவிலங்குகளின் இறைச்சியைக் கடவுளுக்குக் காணிக்கையாக்குவான். வாய்க்குள் தண்ணீரைக் கொண்டு வந்து சிலையைக் குளிப்பாட்டுவான். மலர்களால் அலங்கரிப்பான். சைவாகம ஒழுங்குமுறைப்படி நாள்தோறும் பூசை செய்தவந்த அந்தணர் சிவாகோசாரியார் இதனைக் கண்ணுற்று மிகவும் வேதனையுற்றார். அவர் அசிங்கமான அனைத்தையும் அகற்றிவிட்டு வழிபாடு செய்வார். தின்னனார் தொடர்ந்து தனது காணிக்கையை அதே பாணியில் கொடுத்து இன்புறுவார். இது தொடர்ந்தது. இதனைக் கண்ணுற்ற அந்தணர் இதயத்தில் நொந்தவராய் சிவபெருமானிடம் முறையிட்டார். அன்றிரவே உமாதேவியாருடன் இறைவன் அந்தணருக்குக் காட்சியளித்துக் கூறியதாவது: “எனக்குப் பூசை செய்யும் வேடனை உதாசீனப்படுத்த வேண்டாம். அவனது வழிபாட்டு முறை என்மீது அவன் கொண்டுள்ள அன்பையே பிரதிபலிக்கின்றது. அவனது செயற்பாடுகள் எல்லாம் எனக்குப் பிடித்தவையே.”

அடுத்தநாள், வேடனது அன்பை நிரூபிப்பதற்காக சிவபெருமான் ஒரு சோதனையை முன்வைத்தார். காணிக்கைகளோடு தின்னனார் வந்ததும் சிலையின் வலது கண்ணிலிருந்து இரத்தம் வழிந்தோடுவதைக் கண்ணுற்றார். தனக்குத் தெரிந்த படிமுறைகளைக் கொண்டு ஓடுகின்ற இரத்தத்தை நிற்பாட்ட முயற்சித்தார். ஆனால் முடியவில்லை. திடீரென ஒரு யோசனை வந்து, தனது கண்களில் ஒன்றைப் பிடுங்கி சிதைவுற்ற கண்ணுக்குப் பதிலாக வைத்தார். உடனே, இரத்த ஓட்டம் நிற்க, அவர் பெரும் மகிழ்ச்சிக்குள்ளானார். அப்பொழுது கடவுள் மற்றய கண்ணிலிருந்து இரத்தம் வழிந்தோடச் செய்தார். தனது மறுகண்ணையும் தின்னனார் பிடுங்கமுற்பட்டபொழுது, கடவுளின் சத்தம் மூன்றுமுறை எதிரொலித்தது: "கண்ணப்பா! நிறுத்து!" இரத்த ஓட்டம் நின்றது. தின்னனாரும் சுகமடைந்தார்.

மேலும், பகவத்கீதை ஒருபடி மேலே சென்று அன்பின் சிறப்பியல்பையும் இறைவனுக்கான பக்தியையும் முதன்மைப்படுத்தி அவன் நட்போடும் பேரிரகத்தோடும் வாழத் தூண்டுவதோடு எல்லோரது மகிழ்விலும் பங்கெடுக்க வைக்கின்றது (பகவத்கீதை 12:4). பலனை எதிர்பாராப் பணி, தூய அன்பு போன்ற விசேட சிறப்பியல்பை பகவத்கீதை வெளிக்காட்டினும் தற்கால இந்திய சிந்தனையிலுள்ள முன்கோடல் மறைத்து நிற்கின்றது. திலக், வினோபபாவே, மகாத்மா காந்தி, பகவத்கீதையின் நவீன விமர்சகர்கள் போன்றோர் பகவத்கீதையின் தற்சார்பற்ற செயற்பாட்டின் சிறப்பியல்பினை வலியுறுத்தி நிற்கின்றார்கள். தமது வாழ்வின் பிரதானமான பண்பாக நிபந்தனையில்லா அன்பினை சைவசித்தாந்தமும் கோரி நிற்கின்றது.

கீழிஸ்நவத்தில் மனிதன்

கடவுளின் சாயலிலும் பாவனையிலும் மனிதன் படைக்கப்பட்டான் என்பது தொடக்கநூலில் தெளிவுபடுத்தப் படுகின்றது. "கடவுள், "மானிடரை நம் உருவிலும் நம் சாயலிலும் உண்டாக்குவோம்" என்றார். கடவுள் தம் உருவில் மானிடரைப் படைத்தார். கடவுளின் உருவிலேயே அவர்களைப் படைத்தார். ஆணும் பெண்ணுமாக அவர்களைப் படைத்தார்"(தொடக்கநூல் 1:26-27)

“மனிதரை நீர் நினைவில் கொள்வதற்கு அவர்கள் யார்? மனிதப்பிறவிகளை நீர் ஒருபொருட்டாக எண்ணுவதற்கு அவர்கள் எம்மாத்திரம்? ஆயினும், அவர்களைக் கடவுளாகிய உமக்குச் சற்றே சிறியவர் ஆக்கியுள்ளீர். மாட்சியையும் மேன்மையையும் அவர்களுக்கு முடியாகச் சூட்டியுள்ளீர்.” (திருப்பாடல் 8:4-6). படைப்புப்பொருட்கள் அனைத்திலும் மனிதனேமேம்பட்டநிலையிலுள்ளான்.

ஆணும் பெண்ணுமாகப் படைக்கப்பட்ட மனிதன் தொடர்பாக அடிப்படையில் பாலியல் சமத்துவமே பேணப்படவேண்டும் என்பது கிறிஸ்தவக் கண்ணோட்டமாகும். எந்தரீதியிலும் பாரபட்சம் காட்டுவது முற்றாகத் தவிர்க்கப்படவேண்டியதே! “இனி உங்களிடையே யூதர் என்றும் கிரேக்கர் என்றும், அடிமைகள் என்றும் உரிமைக் குடிமக்கள் என்றும் இல்லை ஆண் என்றும் பெண் என்றும் வேறுபாடு இல்லை. கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் இணைந்துள்ள நீங்கள் யாவரும் ஒன்றாய் இருக்கிறீர்கள்” (கலாத்தியர் 3:28) என்று புனித பவுல் பிரிவினைகள் முற்றாக நீக்கப்பட்ட தூய அன்புறவுச் சமுதாய உருவாக்கத்திற்கு வித்திட்டார்.

புனித தோமாஸ் அக்குவைனஸ் மனித ஆன்மாபற்றிய சிறப்பியல்புகளைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்துகின்றார்:

1. மனித ஆன்மாவின் வலுக்கள் அதன் உள்ளீட்டிற்குச் சமமானவையல்ல. கடவுளில் மட்டுமே வலுவும் உள்ளீடும் ஒன்றாகக் கருதப்படும்.
2. மனித ஆன்மாவின் வெவ்வேறான கூறுகள் மனிதனின் பல்வேறுபட்ட வாழ்வியற் செயற்பாடுகளையே குறிப்பிடுகின்றன. மனிதன் சடமும் ஆவியும் ஒருங்கே கொண்டவனாய் இருப்பதால் சடம்சார் வலுக்களும் ஆன்மாசார் வலுக்களும் மனித ஆன்மாவில் சந்திக்கின்றன.
3. தத்தம் செயற்பாடுகளைப் பொறுத்து மனித துறைகள் வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றன. உதாரணமாக, காணலும் கேட்டலும் வேறுபட்ட இரு துறைகளாகும். நிறத்தைக் கண்டுணர்வதற்குக் காணலும் ஒலியைப் புரிந்துணர்வதற்கு கேட்டலும் துணைபுரிகின்றன.
4. மேலெழுந்தவாரியாக எழும் சக்திகளின் தொகுப்பல்ல மனிதத் துறைகள், மாறாக, அவை தம்முள் ஓர் ஒழுங்கைக் கொண்டுள்ளன.
5. புரிந்துணர்வையும் முயற்சையும் உள்வாங்கிய நுண்ணறிவுத்துறையின் எழுவாயே ஆன்மாவாகும்.

6. உயிளுட்டமுள்ள எல்லா மனித செயற்பாடுகளும் தளத் தத்துவமாகிய ஆன்மாவிலேயே வேளுன்றியுள்ளன.
7. புலன்சார் இயக்கத்தின்மூலம் சில மனித செயற்பாடுகள் அமைந்தாலும் நுண்ணறிவே கருத்துருவாக்கத்தைத் தோற்றுவிக்கின்றது.
8. இறப்பு வரையுமே ஆன்மாவின் உணர்வியக்கப்பாடு செயற்பாட்டில் இருக்கும்.

புனித தோமாஸ் அக்குவைனஸின் கருத்துப்படி, அது எது எனத் தெரியும் பட்சத்தில் நுண்ணறிவு அகமுக ஆய்வுடையதாகவும் அது என்ன செய்யவேண்டும் எனத் தெரியும்பொழுது நுண்ணறிவு நடைமுறைச் சாத்தியமுடையதாகவும் காணப்படுகின்றது. இவை ஒரு துறையின் இரு செயற்பாடுகளாகும். சிந்தனையிலும் செயற்பாட்டிலும் மனிதனை விழிப்பூட்டி வழிப்படுத்துவது நுண்ணறிவு ஆகும். முதல் நுண்ணறிவுத் தத்துவங்கள் “நான் இருக்கின்றேன்” என்ற நேரடியான உள்ளுணர்வும் “நான் நல்லதையே விரும்புகின்றேன்” என்ற எண்ணமுமாகும். ஒழுக்கரீதியான அறநெறிசார் தத்துவங்கள் “நன்மையே செய், தீமையைத் தவிர்” என்பதாகும். அதாவது, “சரியானதும் நன்மைத்தனம் மிக்கதும் உண்டு. அத்தோடு பிழையானதும் தீமை தருவதும் உண்டு” என்ற உள்ளுணர்விலிருந்து இவை பெறப்படுகின்றன.

ஆன்மா அதன் செயற்பாட்டிலிருந்து தன்னையும் தனது இயல்பையும் அறியும். “முயற்றின் (சித்தம்) செயற்பாட்டை நுண்ணறிவு அறிந்து கொள்ளும். புலனுணர்வு, அனுபவம் போன்றவற்றைத் தூயஅறிவு ஆதாரமாகக் கொண்டது” என்று புனித தோமாஸ் அக்குவைனஸ் கருதுகின்றார். கட்புலனாகாத் திரவியங்களை மனித மனம் உள்வாங்க இயலாது.

கிறிஸ்தவ கண்ணோட்டத்தின்படி, பிறர் சார்பாக மனிதர் நடந்து கொள்ளும் வாழ்க்கை நிகழ்வுகளை அவர்களது இறுதி நிலைப் பாட்டைத் தீர்மானிப்பவையாய் அமைகின்றன. நன்மைசெய்தாருக்கு நன்மையும் தீமைசெய்தாருக்கு தீமையும் விளைபொருளாகக் கிடைப்பது தவிர்க்க முடியாததே. ஓர் உவமையின் மூலம் இயேசு இதனை விளக்குகின்றார்:

“அரியணையில் வீற்றிருக்கும் அரசர் தம் வலப்பக்கத்திலுள்ளோரைப் பார்த்து, “என் தந்தையிடமிருந்து ஆசிபெற்றவர்களே, வாருங்கள். உலகம் தோன்றியது முதல் உங்களுக்காக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கும் ஆட்சியை உரிமைப்பேறாகப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் நான் பசியாக இருந்தேன், நீங்கள் உணவு கொடுத்தீர்கள். தாகமாய் இருந்தேன், என் தாகத்தைத் தணித்தீர்கள். அன்னியனாக இருந்தேன், என்னை ஏற்றுக் கொண்டீர்கள். நான் ஆடையின்றி இருந்தேன், நீங்கள் எனக்கு ஆடை அணிவித்தீர்கள். நோயுற்றிருந்தேன். என்னைக் கவனித்துக் கொண்டீர்கள். சிறையில் இருந்தேன் என்னைத் தேடி வந்தீர்கள்” என்பார்.

அதற்கு நேர்மையாளர்கள், “ஆண்டவரே எப்பொழுது உம்மை பசியுள்ளவராகக் கண்டு உணவளித்தோம், அல்லது தாகமுள்ளவராகக் கண்டு உமது தாகத்தைத் தணித்தோம்? எப்பொழுது உம்மை அன்னியனாகக் கண்டு ஏற்றுக்கொண்டோம்? அல்லது ஆடையில்லாதவராகக் கண்டு ஆடை அணிவித்தோம்? எப்பொழுது நோயுற்றவராக அல்லது சிறையிலிருக்கக் கண்டு உம்மைத் தேடி வந்தோம்?” என்று கேட்பார்கள்? அதற்கு அரசர், “மிகச் சிறியோராகிய என் சகோதர சகோதரிகளில் ஒருவருக்கு நீங்கள் செய்த தெல்லாம் எனக்கே செய்தீர்கள்” என உறுதியாக உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன் எனப் பதிலளிப்பார்” (மத்தேயு 25: 34-41). இவ்வாறு நேர்மையாளர்கள் ஆசீர்வதிக்கப்படுவதும் தவறிழைத்தோர் தண்டிக்கப்படுவதும் தவிர்க்க முடியாததே!

தலைவர்கள் உருவாக்கப்படுகின்றார்கள்

“பார்வையற்றவராக பிறப்பதை விடவும் மோசமானது எது?” என்று பிறவியிலேயே பார்வையற்றவராக இருந்த கெலன் கெல்லரிடம் கேட்கப்பட்டது. “முன்னோக்கு இல்லாத பார்வையைக் கொண்டிருப்பதுதான்” என்று பதிலளித்தார். உலகில் பெரும் தலைவர்கள் அனைவரும் இரண்டு விடயங்களைத் தங்களிடம் கொண்டுள்ளனர். ஒன்று தாங்கள் எங்கே போய்க்கொண்டு இருக்கின்றார்கள் என்பது. மற்றது, தங்களைப் பின்தொடர மக்களை ஒப்புக்கொள்ளச் செய்வது.

மக்களின் நான்கு முன்னோக்கு நிலைகள்:

1. சில மக்கள் அதை ஒரு போதும் பார்த்ததே இல்லை.

2. சில மக்கள் அதைப்பார்க்கின்றனர். ஆனால் தன்முனைப்போடு தாமாக முயல்வதில்லை.
3. சில மக்கள் அதைப்பார்த்து அது குறித்து செயற்படுகின்றனர். அவர்களே சாதனையாளர்கள்.
4. சிலர் அதைப்பார்த்து அது குறித்து செயற்படுவதோடு பிறரும் அதைப்பார்க்க உதவுகின்றனர். அவர்களே தலைவர்கள்.

நீங்கள் எதைக்காணத் தயாராக இருக்கின்றீர்களோ அதையே காண்பீர்கள்

“நாம் அனைவரும் ஒரே வானின் கீழ்தான் வாழுகின்றோம். நம் அனைவரின் தொடுவானமும் ஒன்றல்ல” என்று காணராட் அடனோர் கூறினார்.

ஹென்றி போர்டு ஒருமுறை இயந்திரத்திற்கான புரட்சிகரமான திட்டத்தை உருவாக்கினார். அவர் சில பொறியியல் வல்லுனர்களை அழைத்து திட்டங்களை வரை படங்களாக அமைக்கும்படி பணித்தார். அந்த வரை படங்களை படித்த ஒவ்வொரு பொறியியலாளரும் “இயலாது” என்ற ஒரே முடிவுக்குத்தான் வந்தனர். “என்னவானாலும் சரி முயலுங்கள்” என்று போர்டு கூறினார். “அது இயலாத காரியம்” என்று அவர்கள் மீண்டும் பதிலளித்தார்கள். “வெற்றி கிட்டும்வரை தொடர்ந்து வேலை செய்யுங்கள். அதற்கு எவ்வளவு காலம் தேவைப்பட்டாலும் எனக்கு அதைப்பற்றி கவலையில்லை” என்று உத்தரவிட்டார். வெவ்வேறு வரைபடங்களை வரைந்து தள்ளியும் வெவ்வேறு வடிவங்களை அமைத்துப்பார்த்தும் ஆறு மாதங்களாக புதிதாக எதையும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. மேலும் ஆறு மாதங்கள் ஓடின. மீண்டும் தோல்விதான். அவர் தொடர்ந்து முயற்சி எடுக்கும்படி கூறினார். முயற்சி தொடர்ந்தது. ஈற்றில் வி-8 இயந்திரத்தை எப்படி உருவாக்குவது என்பதைக் கண்டுபிடித்தனர்.

உங்களுக்குள் பாருங்கள்: நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்?

- தியோடோர் ஹெபாக் கூறுகின்றார்: “ஒரு முன்னோக்கைக் கொண்டிருப்பதுதான் ஒரு தலைமைத்துவத்தின் சாரம்சம். ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் தெளிவாகவும் ஆற்றலுடனும் முன்னெடுக்கக்கூடிய ஒரு முன்னோக்காக அது இருக்கவேண்டும். சுருதியற்ற வீணையை உங்களால் மீட்ட முடியாது.” வெறுமனே கனவு காண்பவர்க்கும் ஒரு

முன்னோக்கைக் கொண்ட மனிதருக்கும் இடையே பல வேறுபாடுகள் உள்ளன.

- முன்னோக்கைக் கொண்டிருக்கும் ஒருவர் குறைவாகப் பேசி, அதிகமாகச் செயற்படுவார். அதேவேளை கனவு காண்பவரோ அதிகமாகப் பேசி, குறைவாகச் செயற்படுவார்.
- முன்னோக்கைக் கொண்டிருப்பவர் அகத்திருக்கும் உறுதியான நம்பிக்கையிலிருந்து வலிமைபெறுகிறார். கனவுகாண்பவரோ வெளிச் சூழ்நிலைகளிலிருந்து வலிமை பெறுகிறார்.
- முன்னோக்கைக் கொண்டிருக்கும் ஒருவர் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டாலும் தொடர்ந்து செயற்படுவார். கனவு காண்பவரோ தான் பயணிக்கும் பாதை கடினமாகும் பொழுது தன் கனவைக் கைவிட்டு விடுவார்.
- சாதனையாளர் பலர் மிகவும் ஏழ்மையானவர்களாய் பல்வேறுபட்ட அசௌகரியங்களை அனுபவித்தவர்களாக காணப்பட்டார்கள். தோமஸ் அவ்வா எடிசன் ரயில்களில் செய்தித்தாள் விற்ற ஒருவராக காணப்பட்டார். ஆபிரகாம் லிங்கன் ஆரம்பத்தில் தெரு வெளிச்சத்திலே தன் கல்வியைத் தொடர்ந்தார். சிறந்த பேச்சாளரான டெமாஸ்தனிஸ் திக்குவாயனாகத் திகழ்ந்தார். முதன் முறையாக பொது மக்களிடம் பேச முயற்சித்தபோது மக்கள் ஏளனமாகச் சிரித்து மேடையிலிருந்து அவரை வெளியேற்றினர். நெப்போலியன் சாதாரண பெற்றோருக்கு மகனாகப் பிறந்தவர். இவர் இராணுவப்பயிற்சிக் கல்லூரியில் தனது வகுப்பிலிருந்த மாணவர்களில் 46ஆம் இடத்தில் இருந்தார். பித்தோவன் காது கேளாதவர். சார்லஸ் டிக்கன்ஸ் கால்முடமானவர்.

இவ்வாறு இயலாமைகளைத் தாண்டி இயலும் என்ற எண்ணத்தோடு வெற்றிப் படிகளில் காலடி எடுத்து வைப்பதற்கு இந்த மாமேதைகளுக்கு எது உந்து சக்தியைக் கொடுத்தது? நெப்போலியன் கில் கூறுகின்றார்: “உங்கள் முன்னோக்குகளும் கனவுகளும் உங்கள் ஆன்மாவின் குழந்தைகள். அவை உங்கள் உச்சக்கட்டச் சாதனைகளுக்கான வரைபடங்கள். அவற்றை மனமாற நேசித்துப் பேணுங்கள்.”

உங்களுக்கு மீமை பாருங்கள்

“மனித வரலாற்றில் உள்ள ஒவ்வொரு பொற்காலமும் ஏதோ ஒரு தனிநபரின் அர்ப்பணிப்பிலிருந்து, நெறிசார்ந்த விருப்பத்திலிருந்துதான்

தொடங்குகின்றது. ஆக்கபூர்வமான பெரும் இயக்கங்கள் ஏதும் அங்கிருப்ப தில்லை. அது வெறுமனே அவ்வாறு தோன்றுகின்றது. தன் கடவுளைப் பற்றியும் தான் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கின்றேன் என்பதைப் பற்றியும் அறிந்துள்ள ஒரு மனிதர் எப்போதும் இருந்து கொண்டேயிருக்கிறார்” என்று ரிச்சர்டு ஈடே கூறினார்.

கடவுள் எனக்கு கொடுத்த பரிசு எனது ஆற்றல்களைக் கொண்டு நான் என்ன செய்கின்றேனோ அது தான் நான் கடவுளுக்கு திருப்பி அளிக்கும் வெகுமதி. கடவுள் எனக்கு தந்த நல்வாழ்வினை நான் ஏற்று நல்லபடி வாழ்தல் என்பது மண்பாப்பிலிருந்து விடுபட்டு விண்ணீர்ப்பு சார்ந்து செயற்படுவதே ஆகும். உயர்ந்த எண்ணங்கள், உயர்ந்த உணர்வுகளை நல்க, உயர்ந்த வாழ்வியல் நடத்தைக் கோலங்கள் என்னை அழகுபடுத்துகின்றன.

உளவியளாலர் விக்ரர் பிறாங்கிள் வாழ்வியற் சிக்கல்களுக்கு விடைகாணல் என்பது வாழ்விற்கு அர்த்தம் காணுவதேயாகும் என உரைத்து நம்பிக்கையின் அவசியத்தைப் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்.

“நான் இன்று இங்கு இருப்பதற்கு ஒரே ஒரு காரணம்தான் உள்ளது. என்னை உயிருடன் வைத்திருந்தது நீங்கள் தான். மற்றவர்கள் நம்பிக்கை இழந்தனர். விக்ரர் பிறாங்கிள் என்னும் நான் நாஜீ சித்திரவதை முகாம்களில் இருந்து எப்படி பிழைத்து வந்தேன் என்று என்றோ ஒரு நாள் உங்களிடம் கூறுவேன் என்று நான் கனவு கண்டேன். உங்களில் ஒருவரையும் நான் இதற்கு முன் பார்த்ததுமில்லை. இந்த உரையை நான் இதற்குமுன் ஒரு போதும் வழங்கியதும் இல்லை. ஆனால் என் கனவுகளில் உங்கள் முன் நின்று இந்த வார்த்தைகளை ஓராயிரம் முறை கூறியிருக்கின்றேன்.”

- எனவே, மண்பாப்பிலிருந்து விடுபட்டு விண்ணீர்ப்பு சார்ந்து செயற் படுங்கள்.
- இயலாமைகளைத் தாண்டி இயலும் என்ற எண்ணத்தோடு வெற்றிப் படிகளில் ஏறுங்கள்.
- உங்கள் சாதனை உங்களிடமிருந்தே ஆரம்பிக்கட்டும்!

தென்னை மரமதில் குரங்குகள் மூன்று குந்தியவாரே,
கூறின: நண்பரே, கேவலம் நமக்கிது!
நற்குலம் நமதில்தான் மனிதனும் உதித்தானாம்.
கட்டுக் கதையிது நம் கௌரவமே போகின்றது!

குரங்குகள் ஒருபோதும் தம்மனைவியைப் பிரிவதில்லை,
குழந்தைகளைப் பட்டினிபோட்டுக் கொல்வதுமில்லை.
சேயைப் பிரிந்த அன்னையர் எவரும்
எம்மினத்தில் என்றும் இல்லையே!

அடுத்தது நாங்கள் தென்னைகளைச் சுற்றி வேலிகள் போட்டு
தேங்காய்கள் வீணாயினும் உண்ணாது
தடுப்பதுண்டோ நம்மினத்தாரை?

இன்னொன்று இதுவும் நாம் செய்யாதது
இரவின் இருளில் வெளியில் சென்று
கத்தியோ கம்போ சுடும் துவக்கோ கொண்டு
எம்மவரின் உயிரைக் குடிப்பதில்லை.

ஆமாம் மனிதன் உதித்தது ஏதோவொரு இனத்திலிருந்துதான்.
ஆனால், எம்மினத்திலிருந்து அல்ல.
மனிதன் தன் இயல்பான பண்புகளை இழக்காமல்
மனித மாண்புடன் பரிமாறப் பழகும்பொழுது
அவன் எல்லோருக்கும் எல்லாமாவான்.

10. மகீழ்நீயல்

“வையத்துவாழ் படைப்புக்கள் அனைத்திலும் மனிதன் மாத்திரமே தனது இறுதி இலக்கின் அமைப்பாளன். தனது மனத்தின் உள்ளக மனப் போக்குகளை மாற்றுவதன் மூலம் தனது வாழ்க்கையின் வெளிப்புற அம்சங்களை மாற்றமுடியும் என்பதே எமது சந்ததியின் மிகப்பெரிய கண்டு பிடிப்பாகும்” என்று மொழிந்தார் உளவியலாளர் வில்லியம் ஜேம்ஸ்.

“அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்” என்று முதுமொழி கூறுவது போல மனிதனின் வெளிப்புறத் தோற்றம், அவனில் ஏற்படுகின்ற மாற்றம் அவனது செயற்பாடுகளில் மிளிர்கின்ற ஏற்றம், அவனது மனம் எனும் அகச் சக்தியிலே பெரிதும் தங்கியுள்ளது. மனத்தின் மாட்சியே மனிதனின் மாட்சியாகக் காணப்படுகின்றது. உள்ளம் கள்ளமின்றி வெள்ளையாயிருக்கும் பொழுது வெளிப்படும் வார்த்தைகள் வீசீகரமானவை. நெறிப்படுத்தப்படும் செயற்பாடுகள் நேர்த்தியானவை. பரிணமிக்கும் உறவுகள் பரிசுத்தமானவை.

“முழுமையாக உயிர்வாழும் மனிதனே இறைவனின் மாட்சிமையாகும்” என்று மனிதத்தை மேம்படுத்தினார் ஓர் அறிஞர்.

“ஓ, இறைவா! என் தந்தாய்! நியமாக நான் வாழவும் நான் அன்பு செய்யப்படும் முன்னர் என்னை இறக்கவிடாதேயும்” என்று தான் தினமும் செபிப்பதாக அறிஞர் ஜோன் பவல் மொழிந்தார்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் வாழவும் வளரவும் மகிழவும் மலரவும் அன்புசெய்யப்படவும் அறிந்துகொள்ளப்படவேண்டும் விரும்புகின்றான். தனது செயற்பாடுகள் நிறைவு செய்யப்படவேண்டும் என்பதில் அவன் கவனமாயிருந்து கொள்கின்றான். மற்றவரது நலனே தனது நலன் என்றும் மற்றவரது இன்பமே தனது இன்பம் என்றும் மற்றவரது வளர்ச்சியே தனது வளர்ச்சி என்றும் மற்றவர்களை மையமாக வைத்து அவன் வாழமுற்படும் பொழுது மனித வாழ்க்கை முழுமைபெறுவதை உணரலாம்.

முழுமைபெற விழைகின்ற மனித வாழ்க்கையில் நிரந்தரமாக நிம்மதி நிலைப்பதில்லை. சலனங்களும் சச்சரவுகளும் விழுகைகளும் வீக்கங்களும் ஏக்கங்களும் எதிர்பார்ப்புக்களும் தொடரத்தான் செய்கின்றன. அழுகைகளும் ஆர்ப்பாட்டங்களும் பிதற்றல்களும் பித்தலாட்டங்களும் நிகழத்தான் செய்கின்றன. நொந்துபோன உள்ளங்களுக்கும் வெந்துபோன நெஞ்சங்களுக்கும் வருந்துகின்ற வாலிபர்களுக்கும் உதிர்ந்துநிற்கும் முதியோருக்கும் ஆறுதல்கூற எண்ணற்ற அன்பு நெஞ்சங்கள், வாழ்வியல் ஆதரவாளர்கள், உளவளத் துணையாளர்கள் நல்ல நண்பர்கள் இன்று தேவைப்படுகின்றார்கள்.

காட்சி உளச்சிகிச்சை

காட்சி உளச்சிகிச்சை சுயச்சிகிச்சை அமைப்பைக் கொண்டமைந்ததாகும். இச்சிகிச்சை முறைப்படி புலன்கள் வெறுமனே காட்சிகளாகும். தவறான கருவுலத்திற்கு அறிகுறி எதிர்மறையான புலன்வெளிப்பாடே யாகும். ஆரோக்கியமான மனோபாங்குகளாலும் அனுகூலமான சிந்தனைகளாலும் தவறான கருவுலங்களைத் திருத்தி உருவாக்குவதே இதன் நோக்கமாகும். முழுமையான மனித, மகிழ்வான வாழ்க்கைத் திருப்தியினாலும் வளர்ச்சியினாலும் காட்சி உளச்சிகிச்சையின் வெற்றி கணிப்பிடப்படுகின்றது. மேலும், நான், மற்றவர்கள், வாழ்க்கை, உலகம், கடவுள் சார்பாக மேற்கொள்ளப்படுகின்ற தியாகச் செறிவான மனப்போக்குகளின் வளர்ச்சியே இதன் நிறைவான எழுச்சியை உறுதிப்படுத்துகின்றது. இம்மனநிலைகளின் தொகுப்பே ஒருவரது யதார்த்தமெய்மையின் காட்சிப் போக்காகும். காட்சி சீரானதாகவும் நலமானதாகவும் அமைந்திருப்பின் ஒருவர் உண்மையில் மகிழ்வான முழு மனித வாழ்க்கையினை அனுபவிக்கமுடியும்.

எமது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் நிகழ்வுகள் எப்படி பிழையான நம்பிக்கை அமைப்பை ஏற்படுத்துகின்றன என்றும் அதனை மாற்றி அமைத்திட எவ்வாறு காட்சி உளச்சிகிச்சை பயன்படுகின்றது என்றும் அல்போர்ட் எலிஸ் பின்வருமாறு விளக்குகின்றார்:

A. செயற்றிறன் ஊட்டும் நிகழ்ச்சி:

1. ஒருவர் தவறானமுறையில் என்மீது குற்றம் சாட்டுகின்றார்.
2. தொடர்ந்து தோல்வி என்னைத் தழுவுகின்றது.

B. நம்பிக்கை அமைப்பு:

1. நான் எல்லோராலும் அன்புசெய்யப்படவேண்டும் என்றும் எல்லோராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படவேண்டும் என்றும் தீர்மானம் எடுக்கின்றேன்.
2. தொடர்ச்சியான தோல்வி என்னால் திருத்தமுடியாத பலவீனமே யாகும்.

C. விளைவு உணர்வுகள்:

1. விரக்தி, சோகம்.
2. ஏமாற்றம், சோர்வு.

D. நம்பிக்கை அமைப்பிலுள்ள தவறான வியாக்கியானங்களை முறியடித்தல்:

1. எல்லோரையும் மகிழ்வுபடுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. என்மீது குற்றம்சாட்டியவர் மீதுதான் பிரச்சினையுண்டு, என்னிடமல்ல.
2. வெற்றிக்கு மூலைக்கல் தோல்வியே. தோல்வியிடம் நான் சரணடைய மாட்டேன். எனது முயற்சிகளில் தோல்வியடைந்தது உண்மைதான். எனினும் எனது வாழ்க்கை ஒரு தோல்வியல்ல.

E. மறுமதிப்பீட்டினால் வெற்றியை அனுபவித்தல்:

மறுமதிப்பீட்டினால், மறு வியாக்கியானத்தால் புதுத் தோற்றம்பெற்ற நிகழ்ச்சிமூலம் தவறான கருவூலத்தை முறியடித்து வாழ்விற்கான வெற்றியை அனுபவிக்கலாம்.

மாறுபட்ட புலன்தாக்கம், தொடர்ச்சியான தன்னம்பிக்கை, தன்னமைதி, குற்றம் சாட்டுவோர் மீது பரிவு, ஆர்வத்தோடும் உற்சாகத்தோடும் முயற்சிசெய்தல் போன்றன வாழ்விற்கான வெற்றியினை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

“நீ லாயக்கற்றவன், நீ மோசமானவன், நீ பிறர் வாழ்வைக் குலைப்பவன்” என மற்றவர்கள் கூறிவிட்டார்கள் என்பதற்காக அதனை விசுவாசப் பிரமாணமாக ஏற்று, மாற்றுச் சிந்தனையின்றி நாம் வாழ முற்பட்டால் எமது அழிவினை எதிர்நோக்கியே பயணிக்கின்றோம். தாழ்வுச் சிக்கலில் மூழ்கடிக்கப்படுகின்றோம். பிறரது கண்டனங்களையும் தரிசனங்களையும் விமர்சனக் கண்ணோட்டத்தோடு எதிர்கொள்வதோடு, தவறான வியாக்கியானங்களை ஈடு செய்யப் புதிய சிந்தனைகளை, அனுகூலமான எண்ணக்

கருக்களை முன்வைத்து நாம் பதிஷை கெடுக்கப் பயிற்சிபெறும் பொழுது வாழ்வின் வெற்றி நிச்சயமாகின்றது.

முழுமையான மனித வாழ்க்கையினை, உயிர்த்துடிப்புள்ள வாழ்க்கையினை எய்துவதற்கு கையாளவேண்டிய செயற்பாட்டுத் தொகுப்பை பின்வருமாறு அறிஞர் ஜோண் பவல் நிரைப்படுத்துகின்றார்.

1. திறந்தமனப்பான்மையும் மாறுபடும் தன்மையும்

உங்களது வாழ்க்கை உங்களைக் கேள்வி கேட்கின்றது. உங்களது மனச் சான்றினைத் தொடுகின்ற ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியும் ஒவ்வொரு மனிதனும் உங்களைக் கேள்வி கேட்கின்றார்கள். எங்களை நீங்கள் அன்பு செய்கின்றீர்களா? ஏற்றங்களிலே நீங்கள் மகிழ்வு கொள்கின்றீர்களா? மற்றவர்களிலுள்ள மகத்துவத்தை, தனித்துவத்தை உங்களால் கண்டுகொள்ளமுடிகின்றதா? மற்றவர்களை உங்களால் அன்பு செய்யமுடிகின்றதா? இப்படியான கேள்விகளுக்குப் பொருத்தமான பதில் உங்களது திறந்த மனப்பான்மையை, விட்டுக்கொடுத்து விளங்கிக் கொள்ளும் தன்மையினை வெளிப்படுத்துகின்றது.

2. புலன்செறிவுத் தன்னுணர்வு

புலன் தரும் தரவுகளைச் சரியாகக் கேட்கும்பொழுது எமது வாழ்க்கை சார்பாக நாம் கேட்பவற்றையும் மணப்பவற்றையும் ருசிப்பவற்றையும் தொடுபவற்றையும் சுயசிந்தையோடு எங்கள் உள்ளத்தில் பதிவுசெய்தல் அவசியமாகின்றது. புலன்செறிவுத் தன்னுணர்வுக்குத் தேவையானது உடற்பாங்கான தன்னுணர்வேயாகும். ஏனெனில், புலன் உடற்பாங்கான உளமெய்யேயாகும். உடலினில் பாதி, உள்ளத்தினில் பாதி புலனின் இருத்தலேயாகும். புதிய புலன் உணர்வுகளின் தன்னுணர்வே அனைத்து மனநோய்க் குழப்பங்களையும் தீர்ப்பதற்குப் போதுமானது என்கின்றார் உளநிபுணர் பிறிற்சு பேர்ல்ஸ். புலன்செறிவுத் தன்னுணர்வு ஆழமான உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். நாம் உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும். அவற்றை அடிமைப் படுத்தவும் கூடாது. சிந்தனைகளைச் சீராக்கி உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதன் மூலமாக எங்கள் உள்ளத்தின் வளர்ச்சிகளில் வளம் காண முடியும். மனித செயற்பாடுகள் பொதுவாக புலன்செறிவுமிக்கவையாய்

உணர்ச்சி அல்லது ஒருசீராயமைந்த உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துபவையாய் அமைகின்றன. புலன்களின் ஒருங்கமைப்பு, உணர்ச்சிகளின் ஒருசீர்மை, சிந்தனைகளின் ஒருமை போன்றவை உள்ளத்தின் அமைதியை நிலைப்படுத்தும்.

3. நம்பிக்கைக்குரிய நண்பன்

எம்மை விளங்கிக்கொள்ளவும் ஏற்றுக்கொள்ளவும் நல்ல நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதைத் தெரியும்பொழுதே எம்மை நாம் யதார்த்தமாக விளங்கிக் கொள்ளவும் ஏற்றுக்கொள்ளவும் முடியும். நம்பிக்கைக்குரிய நண்பரோடு செய்கின்ற உரையாடலும் உறவாடலும் எமது உள்ளத்தின் அடித்தளத்தில் தேங்கிக் கிடக்கும் ஏக்கங்களைத் தெரிந்து கொள்வதற்கும் புரிந்துகொள்வதற்கும் ஏதுவாயிருக்கும். பிரச்சினைக்கு வார்த்தை வடிவம் கொடுக்கவும் தீர்வுகொடுக்கும் நேரான விழுமியங்களை உள்ளத்தில் ஏற்படுத்தவும் நல்ல நண்பனால் தான் முடியும். "நீங்கள் நல்லவர்கள். உங்களால் நிச்சயமாக முடியும்" என்று எமது நண்பர்கள் அடிக்கடி நினைவூட்டுவதன்மூலம் எமது வாழ்க்கையில் உள்ள சமநிலையை ஏற்படுத்தலாம்.

4. அமைதியான மீள்ஆய்வு

புதிய நோக்கில் சிந்திப்பதற்கும் செயற்படுவதற்கும் உந்துசக்தி ஒவ்வொருநாளின் இறுதிக்கட்டத்தில் ஓய்விற்காக, மீள்ஆய்விற்காக, மீள்மதிப்பீட்டிற்காக ஒதுக்கப்படும் நேரத்திலிருந்தே கிடைக்கமுடியும். எந்நேரமும் பரபரப்புடன் இயந்திரம்போலச் செயற்படுதல் மனிதத்துவம் நலிவுற்ற, தொழிற்செறிவுள்ள மனிதனையே தோற்றுவிக்கும். திட்டமிட்டு ஒதுக்கும் நேரத்தைத் தவிர நடைமுறை வாழ்க்கையில் எதிர்பாராமல் கிடைக்கும் நேர இடைவெளிகளையும் சக்திச் சேமிப்பு நேரங்களாகப் பயன்படுத்தி புதிய சிந்தனைத் தோற்றங்களையும் புதிய காட்சிகளையும் உருவாக்க வேண்டும். பதட்டமான மனோநிலையை நீக்கி பக்குவமான மனோநிலையை நிலைப்படுத்துவதற்கு மீளாய்வு நேரங்கள். ஓய்விற்கான ஒதுக்கீடுகள் போன்றவற்றை அதிகரிப்பது அவசியமாகும்.

5. நாளாந்தப் பயிற்சி.

காட்சிச் சிகிச்சையின் பயன்பாடு நாளாந்த பயிற்சியிலேயே தங்கி

யுள்ளது. திறந்த மனப்பான்மை, புலன்செறிவுத் தன்னுணர்வு, நம்பிக்கைக் குரிய நண்பர்கள், மீளாய்வு, ஓய்வு போன்றவற்றை ஒழுங்குக் கிரமமாக வளம்பெறச் செய்வதன்மூலம் நம்பிக்கை அமைப்பு வலிதாக்கப்படுகின்றது. மேற்படி செயற்பாடுகள் தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளப்படும் பொழுது எம்மைப் பற்றி மற்றவர்கள் கொண்டுள்ள தவறான கருத்துக்கள், பிழையான புலன்தரவுகள் நீக்கப்படுவதோடு நேரிய சிந்தனைகளினால் ஊட்டம்பெற்று உள்ளம் நிறைவுபெறும்.

“இப்பொழுது சிறுவிடயங்களைச் செய். நாளடைவில் பெரிய விடயங்கள் உன்னை நாடி வந்து நிறைவேற்றி வைக்கும்படி கேட்கும்” என்று பாரசீக பழமொழி கூறுகின்றது. சிறுவிடயம்தானே என்று அலட்சியப்படுத்தாது சிறுவிடயங்களையும் சிறப்பாகச் செய்வதன்மூலம் நிறைவுபெறலாம்.

வாழ்வில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளை ஒருவர் எந்த மனநிலையில், எப்படி ஏற்றுக்கொள்கிறார் என்பதில்தான் மனமகிழ்ச்சி தங்கியுள்ளது. “வாழ்க்கையில் வெயிலில் கொஞ்சம் காய்ந்தும் மழையில் கொஞ்சம் நனைந்தும் வந்ததால் எனக்கு நன்மையே ஏற்பட்டிருக்கின்றது” என்பது லாங்பெல்லோவின் கூற்று. மாற்றங்கள், முறிவுகள் ஏற்படும் பொழுது அவற்றிலிருந்து தப்பியோட முற்படாது அவற்றை எதிர்கொண்டு வெற்றி கொள்வதே வாழ்க்கைக்குப் புதுத் தெம்பைக் கொடுக்கும், வாழ்க்கையில் பிடிப்பை ஏற்படுத்தும், பிறரன்பு, இறைசிந்தனை, கனிவு, கருணை. கரிசனை போன்றவை உள்ளத்துக்கு உரமாக அமையும்பொழுது, “நான்” உம் நீ” உம் சேர்ந்த “நாம்” என்ற சமத்துவ உறவுநிலை வளரும்பொழுது மனித மனம் மலரும். மனிதன் நிறைவான மகிழ்ச்சியை எய்துவான்.

**துணைகட்டும் நூயஅன்புப் பரிமாற்றம்!
தொடரட்டும் புதுவாழ்வுப் பயணம்!!**

மனிதம் நலிவுறக் கண்டும்
மௌனிகளாக நடமாடுவதா?
மதுப்பிரியம், சூது வாத். வேண்டாப்பழக்கங்கள்
குவலயத்தை ஆக்கிரமிப்பதா?

வாழவைக்கும் பண்புகளை வளரச்செய்வோம்!
வளமாக்கும் வாய்ப்புகளை பெருகச்செய்வோம்!
வதைபடும் மக்களின் வலியை நீக்குவோம்!
வாழ்வியலில் தினம் அரங்கம் அமைப்போம்!

வாழ்க்கை என்பது ஒருமுறைதான்
வாழ்த்தட்டும் தலைமுறை!
வீழ்த்தும் போக்கை விட்டுவிட்டு
வீறாப்புடன் வாழ்ந்துகாட்டுவோம்!

வாழவைத்து வாழ்ந்திடுவோம்!
வளரவைத்து வளர்ந்திடுவோம்!
மலரவைத்து மலர்ந்திடுவோம்!
மகிழவைத்து மகிழ்ந்திடுவோம்!

செல்போன் தொல்லைகள் தீரட்டும்!
சொல்லம்பு பாய்தல் ஓயட்டும்!
இல்லாமை இல்லாது போகட்டும்!
எல்லோரும் இன்புற வரலாறு படைப்போம்!

எனது ஏனைய நூல்கள்

1. உறவுகளின் இராகங்கள்
2. உயர்வு உங்களதே!
3. இதயத்தேன்
4. இறைதேடல்
5. விடுதலை இறையியல்
6. விழுதுகள்
7. வித்தியாசமானவர்கள்
8. விஞ்ஞானிகள்
9. அளவையியல்
10. எண்பதிலிருந்து எண்பத்தெட்டுவரை
11. ஏணிப்படிகள்
12. புதையல்
13. கிறிஸ்தவ இல்லற நல்வாழ்வு
14. LIFE WITH LOVE
15. BEING HUMAN

வெளிவரவிருக்கும் நூல்கள்...

1. முத்தாகும் வித்துக்கள்
2. ஆத்மாவின் ஆசைகள்
3. இறை ஈர்ப்புக்கள்
4. Man in Śaiva Siddhānta & Christianity
5. Causal Theories in Indian Philosophy.

