



மனம்



நம் வாழ்க்கையில் என்ன நடக்கிறது என்பது அவ்வளவு முக்கியமான விஷயமல்ல. ஆனால் அதை நம் மனம் எப்படி எதிர்கொள்கிறது என்பதைப் பொறுத்துத்தான் நம் வாழ்வின் வெற்றி அல்லது தோல்வி என்பதே அடங்கியிருக்கின்றது.

அரசர் ஒருமுறை தமது பிள்ளைகள் இருவரையும் அழைத்தார். இருவரையும் தனித்தனியாக நகர்வலம் சென்று மக்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டறிந்து வரச் சொன்னார் அதன்படி இருவரும் மாறுவேடம் பூண்டு நாட்டின் பல இடங்களுக்கும் நகர்வலம் சென்றார்கள். மறுநாள் திரும்பி வந்து அரசரை தனித்தனியாக சந்தித்தார்கள். முதலில் வந்த மூத்த மகன் சொன்னான்.

இந்த நாட்டில் ஒன்றுமே சரியில்லை, இங்குள்ள மக்கள் எல்லோரும் சுயநலமிகளாகவும், பேராசைக்காரர்களாகவும், பொறாமைக்காரர்களாகவுமே காணப்படுகிறார்கள். எவ்வளவு தான் நல்லது செய்தாலும் போதாது, போதாது என்றே குறைப்பட்டுக் கொள்கிறார்கள் இவர்களையெல்லாம் திருத்தவே முடியாது என்று.

அடுத்ததாக வந்த இளைய மகன் சொன்னார்

நம் நாட்டில் எல்லாம் நன்றாகவே இருக்கின்றன, மக்கள் அனைவரும் நிறைவான மனத்துடன் சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள் அமைதியாக வாழ்கிறார்கள், இப்படிப்பட்ட மக்களுக்காக எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம், அப்படிச் செய்தால் இவர்கள் இன்னும் சிறப்பாக வாழ்வார்கள்.

இருவரும் நகர்வலம் போன ஊர் என்னவோ ஒரே ஊர்தான். சந்தித்த மக்களும் ஒரே மாதிரியானவர்கள்தான், ஆனால் இளைய மகன் பார்வையில் எல்லாம் நல்லதாகவே தெரிகின்றது. மூத்தவனின் பார்வை எல்லாவற்றையும் கெட்டதாகவே பார்க்கின்றது.

மனம் என்ற ஒன்று மட்டும் மனிதனுக்கு இல்லாமல் இருந்திருந்தால் விலங்கு நிலையிலிருந்து அவன் ஒரே ஒரு அடிகூட முன்னேறியிருக்க மாட்டான்.

வி ல ங் கு க் கு ம் ,
ம னி த னு க் கு ம்
அடிப்படையில் என்னதான்
வேறுபாடு? விலங்குகள்
தொலைநோக்குடன்
எதையும் பார்ப்பது இல்லை,
தன் கூட்டத்தைச் சேர்ந்த
ஒரு ஆடு பலிகொடுக்க
இழுத்துச் செல்லப்பட்டால்
அதே இடத்திலுள்ள மற்ற
ஆடுகள் அது பற்றி சிறிதும்



கவலையின்றி அங்குள்ள புல்லை மேய்ந்து கொண்டிருக்கும். ஆனால் மனிதன் அப்படி அல்ல. கோடி வீட்டில் தீப்பற்றிக் கொண்டு விட்டதென்றால் உடனே ஓடோடிப் போய் தன் வீட்டுக் கூரையீது குடம், குடமாகத் தண்ணீரை ஊற்ற ஆரம்பித்து விடுவான். அங்கு பற்றிய தீ விநாடியில் தன் வீட்டு கூரையிலும் பரவி அழிவை ஏற்படுத்தும் என்பது அவனுக்கு நன்றாகவே தெரியும்.

ஒரு விலங்கு தன் துணையைக் கண்டால் நடுத்தெருவிலேயே அதனுடன் கூடிக் குலாவும், மனிதனால் அப்படி

நடந்து கொள்ள முடியாது. காரணம் சமூகப் பிரட்கை என்பது அவனுக்கு உண்டு. விலங்குகள் வரலாறு எதுவும் எழுதுவதில்லை அவற்றிற்கு நேற்று, இன்று, நாளை என்பதெல்லாம் கிடையாது. எல்லா நாளும் அவற்றிற்கு ஒன்றுதான், இரை தேடல், இன விருத்தி தவிர வேறு எதைப் பற்றியும் அவை தெரிந்துகொள்ள விரும்புவதில்லை. ஆனால் மனிதன் மற்ற ஜீவராசிகளிலிருந்தும் வேறுபட்டு நிற்கிறான்.

தொலைக்காட்சியில் நேஷனல் ஜியாகரபியில் பார்த்தீர்களானால் ஓர் உண்மைதெரியும்.

கூட்டம் கூட்டமாக காட்டு மான்கள் மேய்ந்து கொண்டிருக்கும். அந்த சமயத்தில் பசியோடு வரும் சிங்கம் அந்தக் கூட்டத்தின் மீது பாய்ந்து தன் கையில் அகப்பட்ட ஒரு காட்டுமாளை அடித்து இழுத்துச் செல்லும். சிங்கத்திற்குப் பயந்து முதலில் காட்டுமான்கள் தலைதெறிக்க ஓடும். ஆனால் சிங்கம் தன் இரையைப் பிடித்து சாப்பிட ஆரம்பித்ததும் அவை தன் பயத்தை மூட்டைக்கட்டி வைத்து விட்டு முன்போல் அங்கேயே மேய ஆரம்பித்துவிடும். சிங்கமும் தன் பசி தீர்ந்ததும் அவற்றைத் தொந்தரவு செய்வதில்லை தன் வழியே அமைதியாகப் போய் விடுகிறது.

ஆற்றிவு படைத்த மனிதனுக்கும் ஐந்தறிவு படைத்த மிருகத்திற்கும் அடிப்படையிலேயே பல வேறுபாடுகள் உண்டு.

முதலாவதாக விலங்குகளுக்கு எதிர்காலத்தைப் பற்றி பயம் என்பது கிடையாது. மனிதன் நடந்ததை, நடக்கப் போவதை நினைத்து பயப்படுவான். குறிப்பாக மரணத்தைக் கண்டு அவன் அதிகம் பயப்படுவான், மிருகங்கள் தன் உயிருக்கு ஆபத்து வரும்போது மட்டும் பயந்து அபாயம்

நீங்கியவுடன் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பி விடுகின்றன.

இரண்டாவதாக, மனிதன் தோல்விகளை சந்திக்க மிகவும் பயப்படுகிறான். வெற்றி பெறுவதையே எப்போதும் விரும்புகிறான். பரீட்சை, தேர்தல், தவறவிட்ட வாய்ப்புகள் எல்லாவற்றிற்காகவும் கவலைப்படுகிறான்.

ஒரு பூனை ஒரு எலியைத் துரத்துவதாக வைத்துக் கொள்வோம். எலி அதனிடமிருந்து தப்பித்து தன் வளைக்குள் சென்றுவிட்டால் பூனை அதற்காக இடிந்து போய் உட்கார்ந்து விடாது. சுறுசுறுப்பாக அடுத்ததாக வேறொரு எலி கண்ணுக்கு அகப்படுகிறதா என்று தேட ஆரம்பித்துவிடும்.

மூன்றாவதாக, விலங்குகள் தன் குட்டிகளை முறையாக வளர்க்கின்றன. குட்டிகளாக இருக்கும்போது அவற்றிற்கு தானே உணவைத் தேடித் தரும் வேலையைச் செய்கின்றன. ஆனால் அவை வளர்ந்தபின் வேட்டையாட, நீந்த, ஓட என்று அவற்றிக்குத் தேவையான பயிற்சிகளைத் தந்து தன் காலிலேயே அவை நிற்கப் பயிற்சியளித்து விட்டு பின் அவற்றிடமிருந்து விலகிக் கொள்கின்றன.

ஆனால் மனிதன் அடுத்த தலைமுறையின் சுயமான வளர்ச்சிக்கும் முயற்சிக்கும் முட்டுக் கட்டைப்போட்டுக் கொண்டே இருக்கிறான்.

நான்காவதாக, விலங்குகள் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய சிந்தனை என்றும் எதுவும் இல்லை. மனிதன் தன் எதிர்காலம், தன் சந்ததியினரின் எதிர்காலம் எல்லாவற்றிற்காகவும் சேர்த்து வைக்க நினைக்கிறான். அதற்காக சிந்தனை, செயல் என்று ஓயாது ஓடிக் கொண்டிருக்கிறான். சிங்கம் பசி எடுத்தால்தான் இரை தேடவே ஆரம்பிக்கும், பறவை இனங்கள்

மழைக்காலத்திற்காக ஓரளவு தானியத்தைச் சேமித்து வைப்பதுண்டு. ஆனால் அதற்கு மேல் எதைப் பற்றியுமே அவை கவலைப்படுவதில்லை.

ஐந்தாவதாக, விலங்குகளிடம் சகிப்புத் தன்மை அதிகம், அதனால் தான் அது தான் வாழ்வதோடு பிற விலங்கினத்தையும் நிம்மதியாக வாழவிடுகிறது. அது தன் எதிரி மிருகத்தையும் தன் இரைத் தேவைக்குமேல் துன்புறுத்துவதில்லை.

எல்லாம் சரி..

எல்லா ஜீவராசிகளைவிடவும் மனிதனை இப்படி மேம்பட்டவனாக்கியது எது?

அவன் மனம்தான்

சரி, இந்த மனம் எப்பேர்ப்பட்ட ஆற்றல்களை உடையது?

நாடோடியாக வந்த ஒரு ராபர்ட் கிளைவ் ஆங்கிலேய சாம்ராஜ்யத்தை நிறுவியது இந்த நுட்பமான மனது தந்த ஊக்கத்தினால்தான். மன்னனாகப் பிறந்த சித்தார்த்தர் நாடு துறந்து புத்தரானதற்கும் இந்த மனத்தின் லீலைதான் காரணம்.

இந்த மனம் என்னிடமும் உண்டு, உங்களிடமும் உண்டு. அவரிடமும் உண்டு, இவரிடமும் உண்டு. ஆனால் அதை யார் சரிவரப் பிரயோகிக்கிறார்களோ அவர்களால் மட்டுமே உன்னதங்களை எட்ட முடியும்.

ஒருவன் நினைத்ததை எல்லாம் நடத்திக்காட்ட இந்த மனதால் முடியுமா?

வாழ்வில் நாம் எதையெதையோ அடைய ஆசைப்படுகிறோம். எதையெதையோ சாதிக்க வேண்டும் என்று எண்ணுகிறோம். நாம் எண்ணியதெல்லாம் நடக்குமா?

நினைப்பதெல்லாம் நடந்துவிட்டால் தெய்வம் ஏதுமில்லை, என்று கவியரசர் கண்ணதாசனின் புகழ்பெற்ற பாடல் ஒன்று உண்டு. உண்மைநிலை அதுதானா?

இல்லவே இல்லை, உண்மையில் நீங்கள் நினைத்ததை உங்களால் நடத்திக் காட்ட முடியும். சொன்னால் உங்களுக்கு அது வேடிக்கை யாகத்தான் தோன்றும். ஆனால் இது நிஜம். உளவியல் விஞ்ஞானிகள் தீர்மானமாக அடித்துச் சொல்லும் உண்மை இது.

உங்கள் மனம் அபாரமான வலிமைபடைத்தது. நீங்கள் நினைப்பது எதுவாயினும் உங்களால் அதனை அடைய முடியுமா?

சரி, எதை நினைத்தாலும் அடைய முடியுமா?
- முடியும்.

சாதாரணமான மனிதன் எது எது நடக்கவே நடக்காது என்று எண்ணுகிறானோ அவையெல்லாம் கூட உங்கள் விஷயத்தில் சர்வ சாதாரணமாக நடக்கும். எப்படி என்கிறீர்களா? அதற்குத்தானே இவ்வளவு விவரமான பூர்வ பீடிகை எல்லாம்.

இந்த உலகில் உள்ள எல்லோருமே மகிழ்வோடும், மனநிறைவோடும் வாழ எண்ணுகிறார்கள். தாங்கள் நினைப்பது எல்லாமே நிறைவேற வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் நினைப்பவை

எல்லாம் நடப்பதில்லையே! சில விஷயங்கள் நடக்கின்றன. பல விஷயங்கள் நடப்பதில்லை, அதற்கு என்ன காரணம்?

நம் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களின் வெற்றி அல்லது தோல்வி என்பது நம்மிடம் ஏற்படும் எண்ணத்தின் அடிப்படைத் தன்மையைப் பொறுத்தே அமையும். என்ன குழப்பமாக இருக்கிறதா? கவலைப்படாதீர்கள். வேறுமாதிரி சொல்ல வேண்டுமென்றால் நம் எண்ணம் எப்படிப்பட்டது, அது நல்ல எண்ணமா? கெட்ட எண்ணமா? நடைமுறைச் சாத்தியமானதா? சாத்தியமில்லாததா? என்பதைப் பற்றியெல்லாம் முதலில் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது முதலில் நாம் நம் எண்ணங்களைப் பற்றி அறிய வேண்டும். அதற்குமுன் எண்ணங்களின் பிறப்பிடமான நம் மனம் பற்றி நாம் நன்றாக அறிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இயற்கையானது நமக்கு அளித்துள்ள பெரிய பொக்கிஷம் மனம், உடலைப் போல் இதற்கென்று தனி வடிவம் கிடையாது. உருவம் கிடையாது. ஆனால் அது ஒரு அபாரமான சக்திகளின் பெட்டகம்.

"மனதைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்து கொண்டவர்களால் மட்டும் தான் அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்தித் தனது எண்ணங்களைச் செயல் வடிவில் கொண்டுவர முடியும்". நம் எண்ணங்கள் எல்லாம் செயல்களாக மாறினாலே நாம் வாழ்வில் பெற்றி பெற்ற மனிதர்களாகி விடுவோம்.

மனம் என்ற ஒன்றோ அதிலிருந்து தோன்றும் சிந்தனை என்ற நீர் ஊற்றோ இல்லையேல் செயல்களே நடப்பது இல்லை. பயிர் செழிக்க தண்ணீர் தேவை. தண்ணீர் அடியோடு இல்லை என்றால் பயிரானது கருகிவிடும். அதே சமயம் அளவுக்கு மீறித் தண்ணீர் தேங்கினாலும் பயிர்

அழகிவிடும்.

அதே போலத்தான் ஏராளமான சிந்தனைகள், தறிகெட்ட எண்ணங்கள் இவை செயலற்ற தன்மையை ஏற்படுத்திவிடும்.

மனத்திற்கு நாம் அடிமைப்பட்டு விடக்கூடாது. அதை நம் வசப்படுத்த வேண்டும். மனத்தை உணர்ந்தவன் மட்டுமே மனதுக்கு அடிமையாக மாட்டான். தன் எண்ணங்களை உணர்ந்து, உண்மைநிலை எனப்படும் யதார்த்த நிலையுடன் ஒப்பிட்டு நோக்கி திடமான முடிவுகளை மேற்கொள்பவர்கள் மட்டுமே மனதை தன் வசப்படுத்தி வாழ்வை வெற்றிகரமாக அமைத்துக் கொள்கின்றனர்.

மனதில் சில சமயம் ஒருதலைப்பட்சமான உணர்வு அல்லது Bias எனப்படும் பாரபட்ச நிலை ஏற்படும். தான் நினைப்பது தான் சரியென்று தோன்றும். அதுவே சரியான முடிவுகளை எடுக்கத் தடையாக மாறிவிடும். இதனை கட்டுப்பாடற்ற மனம் எனலாம். மனதை நன்றாக அறிந்தவர்கள் இத்தகைய தேவையற்ற எண்ணங்களை மனதிற்குள் அதிகம் வரவிட மாட்டார்கள்.

எல்லாவிதமான செயல்களுக்கும், மனமும், எண்ணங்களும் தான் அடிப்படையாக அமைகின்றன. ஒரு நாயின் முன்பு முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி இருந்தால் அது தன் நாக்கால் அதை நக்கிப் பார்க்கும். அதைத் தின்ன முடியாது என்றறிந்ததுமே அதை விட்டு விலகிவிடும். அதன் மனமானது உணவைப் பற்றி மட்டுமே அங்கே நினைக்கின்றது. அதனுடைய சிந்தனை அதை எப்படி உண்பது என்பது பற்றியே சுழல்கின்றது. அதற்கு அப்பார்பட்ட எதுவும் அதன் மனதில் பதிவதேயில்லை.

ஆக ஒரு மனிதன் எந்த செயலையும் செய்வதும், அவனை அந்தச் செயலைச் செய்யத் தூண்டுவதும் அவனுடைய மனமும், அதில் ஏற்படும் எண்ணங்களும் தான். அந்த மனம் வலிமையற்றதாயிருந்தால் அவன் படை இல்லாத ஒரு தளபதியைப் போன்றவன் - அந்த மனம் அவனது கட்டுப்பாட்டுக்கு அடங்காமல் தன் போக்கில் போவதாயிருந்தால் அவன் படைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத ஒரு தளபதியைப் போன்றவன்.

காட்டாறு பொங்குவதால் வழியெங்கும் சேறும், சதுப்பு நிலமும் ஆகிவிடுவதுபோல் தறிகெட்ட எண்ணங்கள் எல்லாவற்றையும் சீரழித்துவிடும். அணைகட்டி மதகு வழியே பாயும் நீர்போல கட்டுப்பட்டு இலக்கு நோக்கி செல்லும் மனம்தான் வெற்றி என்ற வளம் சேர்க்கும்.



நான் யார் எனும் தேடல்



நான் யார்? என்ற தலைபைப் பார்த்ததும் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த தமிழ் சித்தர் திருமூலரின் தன்னை அறிந்திடில் தனக்கொரு கேடில்லை அல்லது கிரேக்க தத்துவ மேதை சாக்சிரடீஸ் கூறிச்சென்ற உன்னையே நீ அறிவாய் என்ற முதுமொழிகள் நினைவிற்கு வரலாம். நான் யார்? என்பது பற்றி நாம் என்றாவது அமைதியாக சிந்தித்து பார்த்திருக்கிறோமா? என்னுடைய நான் எங்கே இருக்கிறேன்? நான் என்பது என்னுடைய உணர்வா? உள்ளமா? மனசா? உடலா? எது? - என்னுடைய நான் எங்கே இருக்கிறது?

இன்று இந்த அறிதலுக்காக அநேக மக்கள் அல்லாடி அலைந்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஒருவேளை நீ யார்? என்று நம்மிடம் கேட்கப்படுமாயின் என்ன சொல்ல வேண்டும் என்று பல வகையில் யோசிக்கும் நண்பர்களும் பலர். நான் - என்ற கேள்விக்கு நாம் பல நேரங்களில், நம் சூழ்நிலையை வைத்தே பதில்கொள்கின்றோம். சமூகவாதி. ஆன்மீகவாதி, இல்லறவாதி, துறவி, படித்தவன், படிக்காதவன், ஏழை - பணக்காரன், தத்துவஞானி, அறிவாளி, பண்பாளன், பரதேசி, இன்னும் இதுபோன்றவைகள் இதற்கு முக்கிய உதாரணங்கள் ஆகும். ஆனால் நாம் என்பது வெறுமனே இவைகள்மாத்திரம் அல்ல. நமது வெளிப்புற வாழ்வின் சூழலோ, அமைப்புகளோ, அடிப்படைகளோ, நாம் யார் என்பதை நிர்ணயிப்பது கிடையாது. மாறாக அவற்றிக்கு மேலாக - நமது உள்ளார்ந்த உணர்வுகளும், தேடல்களுமே நம்மை யார் என்று நமக்கு வெளிப்படுத்தும். எனவே நாம் நம்முடைய உள்-வாழ்வை, உள்-உணர்வை, உள் தேடலை, உள்-பயணத்தை

முழுமையாக அறிந்தோமானால் உண்மையான நாம் - யார் என்பதை அறிந்து வாழலாம், தைரியமாக வெளிப்படுத்தலாம்.

இன்னும் ஒரு அழகிய ஒரு கருத்து இதில் என்னவென்றால் ஒருவருடைய உள்ளார்ந்த நிலை, நன்மைநிலையிலும், உயர்ந்த நிலையிலும் இருக்க வேண்டுமானால் அதற்கான அடிப்படை காரணிகள் பலவுண்டு; குடும்ப பின்னணி நலமானதாக இருக்க வேண்டும். நல்ல பெற்றோர்கள், தெய்வீக குடும்பப் பின்புலம், நேர்மைசிந்தனைக் கொண்ட உறவினர்கள், நண்பர்கள், அறநெறி வாழ்வு, ஆன்மீகச் செறிவு, சமூக சிந்தனை, உளவியல் மற்றும் உடலியல் முதிர்ச்சி என்று அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். எனவே பல தருணங்களில் இப்படிப்பட்ட தெளிவான சூழல்கள் இழந்த நிலையில், நம்முடைய உண்மையான “நான்” தொலைத்து பொய்யான போலியான, முகமூடி நாளை வைத்து வாழ்கின்றோம். அதனால் வாழ்க்கையில் வாடுகிறோம்.

இறைவனின் பிள்ளைகள் எனப்பெருமையோடு வாழும் நாம் இந்த அதிநவீன காலத்தில் பயணிக்கும் இவ்வேளையில் நம்மையே உற்று நோக்கி நான் யார் என்று ஆராய வேண்டும். இயேசுவின் பார்வையில் இறைவனின் மதிப்பீடுகளில் நான் யார்? என்று அறிய வேண்டும். நமக்குள்ளாக வாழும் இயேசுவோடு இணைந்திருக்கும் போது, அவரை நமது உள்ளார்ந்த தேடலின், பயணத்தின் காரணமாக மாற்றவேண்டும். அவரது படிப்பினைகளை அடித்தளமாக்க வேண்டும். அப்போது நாமும் அவரைப் போன்று, நான் கடவுளின் மகன், மகள், நான் உண்மையானவன், கனிவும் மன சாந்தமும் உடையவன் என்று தெய்வீகத்தோடு பறைசாற்றலாம். எனவே நமது சிந்தனை, சொல், செயல், அனைத்தையும் இயேசுவின் போதனையை எதிரொலிப்பதாய் ஆக்குவோம், நம்மை இயேசுவாக மாற்றுவோம், நமது மனிதத் தேடலை இறையில் கண்டடைவோம்.



இருவகை மனம்

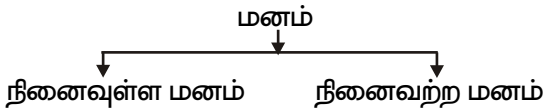


நமது மனம் இரண்டு விதமானது. நமது கவியரசர் பாடுகிறார் இரண்டு மனம் வேண்டும் இறைவனிடம் கேட்டேன் என்று ஆனால் வேடிக்கை என்னவென்றால் உண்மையில் யாரும் கேட்காமலேயே இயற்கை நமக்கு இரண்டு மனங்களை வழங்கியுள்ளது.

நினைவு மனம் என்பது Conscious mind எனப்படும், நினைவற்ற மனம் ஆழ்மனம் அதாவது புதைமனம் என்ற ஒன்றும் நம்மிடம் உண்டு. அது Unconscious எனப்படும்.

நினைவு மனம் என்பதை நாம் விழிப்பு மனம், நிகழ்வு மனம் என்று சுட்டிக்காட்டலாம். நமது அன்றாட செயல்களை நிர்வகிப்பது இதன் வேலை.

1. இதன் செயல்களை நாம் அறிய முடியும்.
2. ஐம்புலன் எனப்படும் கண், மூக்கு, வாய், செவி, உடம்பு இவற்றின் மூலம் உணரும் அனுபவங்களை நாம் நுகர இது காரணமாகிறது.

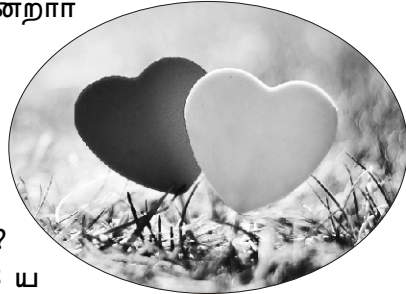


கண்ணால் காண்பதை ரசிக்கவும், காதால் கேட்பதை உள்வாங்கி மனதில் புதிய வைத்துக் கொள்ளவும், நாவின் உதவியால் உணவின் ருசியை அறிந்து கொள்ளவும், மூக்கின் உதவியால் வாசனையை உணர்ந்து அனுபவிக்கவும், கையின் துணை கொண்டு தொடு உணர்ச்சியை பெறவும் இது உதவுகிறது.

3. உடனடி செயல்களை வழி நடத்துகிறது. ஒரு நண்பனைக் கண்டதுமேசிரித்தபடி வாடா எங்கே இந்தப் பக்கம்? என்று கேட்பது இதன் தூண்டுதலாலேயே.
4. மேலெழுந்தவாரியான எண்ணங்களை அளிக்கிறது. நமது மனதில் ஆசைகளை ஏற்படுத்துகிறது. ஒரு பொருளைக் கண்டதும் அதை வாங்கத் தூண்டுகிறது. உதாரணமாக ஒரு கதையைப் படிக்கும்போது அதில் வரும் ஒரு முக்கிய கதாபாத்திரத்தைப் போல் தான் ஆக வேண்டும் என்ற ஆசையை உண்டாக்குகிறது.
5. சிந்தனை, செயல் இரண்டிற்கும் காரணமாய் அமைகிறது, சண்டை போடுவதும், சமாதானம் ஆவதும், விலகிப் போவதும் சேர்ந்து மகிழ்வதும் எல்லாம் இதன் செயலே.
6. உறக்கம் தவிர விழித்திருக்கும் நேரங்களில் செய்யும் எல்லாச் செயல்களும் இதன் மேற்பார்வையில் தான் நடக்கின்றன. நேரமாகிவிட்டது சரி போய் படுத்துக்கொள் என்று ஆணையிடுவது கூட இதன் வேலையே.

நினைவு மனம் ஆழ்மனம் இரண்டும் வேறுபோல் தோன்றினாலும் உண்மையில் இரண்டும் ஒன்றையொன்று சார்ந்தவையே. நினைவு மனம் தான் விழித்திருக்கும் உலக இயக்கங்கள் அனைத்தின் அடிப்படையாகும் மனத்தாலும், மாந்தர்க்கு உணர்ச்சி என்றார் வள்ளுவர்.

சரி, நினைவு மனம் இவற்றையெல்லாம் செய்கிறது. ஆழ்மனம் என்னதான் செய்கிறது? அதற்கு வேலையே



இல்லையே? என்றால் நினைவு மனம் நாம் விழித்திருக்கும் போது செயல்படும். ஆனால் ஆழ்மனமோ நாம் உறங்கும்போது செயல்படக் கூடியது. அறிவியலிலும் சரி, ஆன்மீகத்திலும் சரி ஆழ்மனத்தின் பங்கு அபாரமானது. விஞ்ஞானம் ஆன்மீகம் இரண்டும் இதன் மீது தீவிர கவனம் செலுத்துகின்றன.

உறங்கும்போது கனவு காணும் மனம், உடலிலிருந்து உயிர் பிரியும் வரை உறங்காமல் உடனிருக்கும் மனம் இந்த புதைமனம் மட்டுமே.

விஞ்ஞானிகள் இதை ஆழ்மனம் என்கின்றனர். புத்தர் பிரக்கை என்றார். ஆதிசங்கர் மெய்யுணர்வு என்கிறார். ஆன்மீகவாதிகளோ உள்ளே இயங்கும் அந்தகரணம் என்கின்றனர். பெயர் எதுவாயினும் சரி, புரிபடாத மகா விந்தை இது.

- ❖ இதன் செயல்களை முழுமையாய் அறிய முடியாது.
- ❖ இது அளவற்ற சக்திகள் நிரம்பிய ஒரு சக்தி கேந்திரம்
- ❖ இது ஒரு செய்தி சேகரிப்புக் கிடங்கும் கூட. நாம் ஐம்புலன்களால் அனுபவிக்கும் அனுபவங்கள் அனைத்தும் இதில் பதிக்கின்றன. அவை பத்திரமாகச் சேமித்தும் வைக்கப்படுகின்றன. நமது எண்ணங்கள் ஆசைகள் அனைத்தும் இதில் பதிவாகின்றன.
- ❖ நாம் விழித்திருக்கும்போது நமக்கு உருவாகும் எண்ணங்களையும், ஆசைகளையும் இது கவனமாகக் பதிவு செய்து வைத்துக் கொள்கிறது.
- ❖ நாம் பிறக்கும்போதே நமது முன்னோர்களின்

குணங்களான பாரம்பரிய குணங்கள் இதில் பதித்து வைக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

- ❖ நமது தனித்துவம் இதனால் உருவாக்கப்படுகிறது.
- ❖ தனி மனிதனின் குணாதிசயத்தை உருவாக்குகிறது.
- ❖ ஒருவரது மனப்பான்மையை உருவாக்குகிறது.
- ❖ தனி மனிதனின் நடத்தை முறையை உருவாக்குகிறது.
- ❖ நமது நடத்தை, குணாதிசயங்கள் இதனால் உருவாக்குகின்றன.
- ❖ நமது சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப நாம் செயல்படுவதற்குத் தேவையான தகவல்களை நம் நினைவு மனதிற்கு அளிக்கிறது.
- ❖ நம் எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் இதனாலேயே தூண்டப்படுகின்றன.
- ❖ அந்த எண்ணங்களைச் செயலாக்கிப் பணிபுரியத் தூண்டுகிறது.
- ❖ நமது செயல்களின் மறைமுக காரணகர்த்தாவாக இதுவே விளங்குகிறது.

குணத்தை மேம்படுத்த



ஒரு மனிதனுடைய சுபாவங்கள்தான் அவனுடைய செயல்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. நல்ல செயல்களோ கெட்ட செயல்களோ மனநிலைக்கேற்ப வெளிப்படுகின்றன.

மனநிலைகளை அதாவது சுபாவங்களை மனிதனால் மாற்றி அமைக்க முடியும் ஒரு சமயத்தில் கெட்டவனாக இருந்த குற்றத்திற்காக காலம் முழுவதும் அவன் கெட்டவனாகவே இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அவனால் நல்லவனாக வாழ முடியும். அவனது மனநிலையை அல்லது சுபாவங்களை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டால்.

மனிதனது மனநிலையைப் பொறுத்தே குணமும் அமைகின்றது. நல்ல குணங்களைக் கொண்ட மனிதனை அனைவரும் போற்றுவர். தீயகுணம் கொண்டவர்களை அனைவரும் தூற்றுவர். திரைப்படங்களைப் பார்க்கின்ற குழந்தைகள் கூட திரைப்பட வில்லனைப் பார்த்து கெட்டவன் என்று முகம் சுளிப்பார்கள். கெட்ட குணம் கொண்டவர்களே கொடுமைக்காரராகவும், வெறியராகவும் நயவஞ்சகர்களாகவும் தீவிரவாதியாகவும் திகழ்கின்றனர்.



அரேபிய பழமொழி ஒன்று கூறுவதைக் கவனியுங்கள். "ஒரு தயாள குணமுள்ளவன் கடவுளுக்கு அருகில் இருக்கின்றான். மனிதனுக்கு அருகில் இருக்கின்றான், சொர்க்கத்தின் நெருக்கத்தில்

இருக்கின்றான் - நரகத்திலிருந்து வெகு தொலைவில் தள்ளி இருக்கின்றான்".

நமது ஆழ்மனம் பக்குவப்பட்டால் நமது மன சுபாவங்களை மாற்றிக் கொண்டு நல்ல குணங்கொண்டவர்களாக வாழலாம். தீய குணம், கெட்ட குணம், மூர்க்க குணம், தீமிர் குணம், கயமைக் குணம் என்பனவெல்லாம் மனித சுபாவத்தைப் பொறுத்தே அமைகின்றன.

அந்தச் சுபாவங்களை மாற்றி அமைத்து நல்ல குணங்களை பெற்று வாழ முடியும். ஆழ்மனம் என்று மன இயல் அறிஞர்கள் கூறும் மனதில் எது அடிக்கடி பதிவு செய்யப்படுகிறதோ அதன்படியே மனநிலை உருவாகும்.

ஒன்றை மீண்டும் மீண்டும் உள்மனம் அல்லது ஆழ்மனம் அசை போட்டுக் கொண்டிருந்தால் அல்லது அது மனத்திரையில் படக்காட்சியாக ஓடிக்கொண்டிருந்தால் அதுதான் நடக்கும் என்கின்றனர் மனஇயல் நிபுணர்கள்.

ஏழை ஏழையாகவே இருப்பதற்கும் பணக்காரன் பணக்காரராகவே இருப்பதற்கும் இந்த மனநிலைக்கும் தொடர்பு உண்டு. பணக்காரன் பணத்தைப்பற்றியே சதா நினைத்துக் கொண்டே இருக்கின்றான். அதனை எப்படிப் பெருக்குவது என்று எண்ணிக் கொண்டே இருக்கின்றான். அதனால் பணக்காரன் மேன்மேலும் பணக்காரனாகிக் கொண்டிருக்கின்றான். ஏழை தனது ஏழ்மைநிலையை எண்ணிக் கொண்டே இருக்கின்றான். அதனால் தான் ஏழையாகவே வாழ்கின்றான்.

ஒரு எண்ணம் மனித ஆழ்மனத்தில் தொடர்ந்து

படமாக்கப்படும்போது அம்மனதில் அது ஓவியமாகப் பதிவு செய்யப்படுகிறது. திரும்பத் திரும்ப அது நினைக்கப்படும்போது மனித சபாவமாக மாறி பின்னர் செயல்களாக வெளிப்படுகிறது.

எண்ணங்கள்தான் செயல்களாக வெளிப்படுகின்றன எண்ணங்களை மாற்றி அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் செயல்களை மாற்றி அமைக்க முடியும்.

நல்ல செயல்களை வெளிப்படுத்தினால் கெட்ட செயல்கள் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும். கெட்டவன் நற்குணங்களை கொண்டால் நல்ல குணங்கள் நிறைந்தவனாக மாற முடியும். இந்த உலகம் உங்களது குணங்களை வைத்தே உங்களை எடைபோடுகிறது. நல்லகுணம் இருந்தால் நானிலம் போற்றும், கெட்ட குணங்கள் இருந்தால் தூற்றும்.

மிகவும் நல்லவனாக இருப்பது முட்டாள்தனம் என்றும் ஒரு பழமொழி உள்ளது. மிகவும் நல்லவனாக இருப்பது ஏமாளித்தனம் என்கின்றனர் சிலர். ஆனால் மனிதன் என்றாலே குறையுடையவன்தான். இதில் மாற்றுக்கருத்து இருக்க முடியாது.

அன்னை தெரேசா அன்பின் உருவம். சின்னஞ்சிறுவயது முதலே தெய்வபக்தியுடன் சமூக சேவை செய்து ஆதரவற்றவர்களுக்கு வாழ்வளித்து தன் வாழ்வை அர்ப்பணித்துக் கொண்டவர். அவரைக்கூட இந்த உலகம் கிறிஸ்தவ மதத்தைப் பரப்ப இப்படிச் செய்கின்றார் என்று குறைகூறியது.

மிகவும் நல்ல குணமுடையவராக இருப்பது ஆபத்து இதனை ஈஸ்டோனியன் பழமொழி கூறுவதாவது.

உன்னைத் தேனாக்கிக் கொள்ளாதே அவர்கள்
உன்னைச் சாப்பிட்டு விடுவார்கள்
உன்னைக் குப்பையாக்கிக் கொள்ளாதே
உன்மீது துப்பிவிடுவார்கள்.

மணி அடிப்பவன் அதன் ஓசையைக் கேட்பான்
என்பதைப் போல நல்ல குணமுடையவர்கள்
பாராட்டப்படுவார்கள். நல்ல குணங்கொண்டவர்களை இந்த
உலகம் என்றென்றும் மறக்காது.

அண்ணல் காந்தியடிகளின் பெயர் இந்த உலகம்
உள்ளவரும் இருக்கும். அன்னை தெரேசாவின்
நற்குணம் என்றும் நிலைக்கும். நல்லகுணம் உடையவர்கள்
நற்பணிகளைச் செய்வார்.

மெழுகுவர்த்தி தன்னை உருக்கிக் கொண்டு
மற்றவர்களுக்கு ஒளி கொடுப்பதைப் போல நல்ல
குணமுடையவர்கள் பிறருக்காகத் தங்களை அர்ப்பணித்துக்
கொள்வார்கள். உங்களது குணங்களை மேம்படுத்துவது
மிகவும் அவசியம். இத்தனை ஆண்டு காலம் ஆகிவிட்டது.
இனி எப்படிக் குணத்தை மாற்றுவது என்று
அஞ்சவேண்டியதில்லை. முயன்றால் வாகைகூடலாம், தொடர்
பயிற்சியின் மூலம் குணங்களை மாற்றி அமைக்க முடியும்.

ஒரு மலையானது அதனுடைய இடத்திலிருந்து
நகர்கின்றது என்று காதால் கேட்டால் அதை நீங்கள் நம்புங்கள்.
ஆனால் ஒரு மனிதன் தன்னுடைய குணங்களை
மாற்றிக்கொண்டான் என்று காதால் கேள்விப்பட்டால் அதை
நீங்கள் நம்பாதீர்கள் என்கிறது அரேபியப் பழமொழி.

குணங்களை மாற்றி அமைத்துக் கொள்வது சற்றுக்
கடினம்தான். இருந்தாலும் முயன்றால் முடியாதது

ஏதுமில்லை. வெறுப்பு, பொறாமை, கோபம், பேராசை, காமம், இச்சை, அன்பு, பரிவு இவற்றை வைத்தே உங்களது குணநலன்களை எடைபோடுவார்கள். உங்களிடமுள்ள வெறுப்பு, பொறாமை, கோபம் பேராசை, காமம், இச்சை போன்றவற்றை நீங்கள் நீக்கிவிட்டால் இனிமை, அன்பு, பொறுமை, கண்ணியம், மலர்ச்சி, இரக்கம், போன்றவை உங்களது குணத்தை அலங்கரிக்கும்.

எவ்வளவு முயன்றும், தங்களது சுபாவத்தில் எந்தவித மாற்றங்களும் ஏற்படவில்லை, தூய்மைமற்றும் தெய்வீகக் குணங்களைக் கடைப்பிடிக்க முடியவில்லை மனதின் சஞ்சலத்தன்மை நீங்கவில்லை என்று குறைப்பட்டு புலம்புபவர்கள் நம்மிடையே நிறையப் பேர்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றோம்.

உங்களது குணத்தை மேன்மையாக்க சில வழிகள் :

1. எண்ணங்களை மாற்றிக் கொள்ளப் பழக வேண்டும்:

நான் ஏழையின் மகன், நான் மிகப் பெரிய அதிகாரி, நான் குடும்பத் தலைவர், நான் உபயோகமற்றவன், நான் பலசாலி என்பதை எல்லாம் விட்டுவிட்டு நான் இறைவனின் குழந்தை என்று நினைபவர்கள். இந்த நினைப்பு உங்களுக்கு வந்துவிட்டாலே கெட்ட எண்ணங்கள் உங்களை நெருங்காது தூய்மைஒட்டிக்கொள்ளும்.

2. ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனையின் மூலமாக உங்களது குணத்தை மேன்மை அடையச் செய்யலாம்:

விமான நிலையம் செல்லவேண்டும் என்று முடிவெடுத்தபின் உங்களது எண்ணங்கள்

சிதறாமல் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டு விமானநிலையம் பற்றியே எண்ணும்போது அது சாத்தியமாவதைப் போல குணத்தை மேம்படுத்த வேண்டும் என்று ஒருமுகமாகச் சிந்தித்தால் வெற்றி காண வாய்ப்புண்டு.

3. நீங்கள் ஒரு ஆத்மா:

இதில் எவ்வித சந்தேகமும் வரக்கூடாது நாம் அனைவரும் பரமாத்மாவின் பிள்ளைகள் மனதில் உறுதியுடன் திகழுங்கள். உங்களது குணத்தை மேன்மையாக்கிக் கொள்ளலாம்.

4. இயற்கைக்குக் கூட மாறக்கூடிய குணம் இருப்பதை அறிகின்றோம்:

இயற்கை குளிர்மையாகவும், கோடையாகவும், தென்றலாகவும், புயலாகவும், பனியாகவும், வெப்பமாகவும், மென்மையாகவும், வன்மையாகவும் இருக்க முடியுமென்றால் இயற்கையை விட மேலான ஆத்மா தன்னுடைய சுவாவங்களை மாற்ற முடியும்.

5. வாழ்க்கையில் வேண்டிய மாற்றங்களை உண்டுபண்ண தெய்வீகச் சிந்தனை பெரிதும் உதவும்:

ஆன்மீகப் பண்புகளைப் பெற்றால் நற்குணங்களைப் பெற முடியும்.

6. தினசரி உங்களது நடவடிக்கைகளைக் கவனியுங்கள்:

உங்களது நடத்தையின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள். இரவு தூங்குமுன் அன்றைய இனிய நிகழ்வுகளை நினைவுத்திரைக்கு கொண்டு வர

வேண்டும். இறைவனுக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும். குறைந்தது ஐந்து நிமிடமாவது இறைவனைப் பற்றி நினைக்க, தொழ, வணங்க நேரம் ஒதுக்க வேண்டும்.

7. விழித்தவுடன்.

காலையில் எழுந்தவுடன் காலைக் கடன்களை முடித்து கடவுளிடம் மனமுருகி வேண்டிக்கொள்ள வேண்டும். படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடன் இன்றைய பகல் நடவடிக்கையையும் மனநிலையையும் முந்தைய தினத்தைவிட நன்றாக வைத்துக்கொள்வேன் என்றும், மற்றவர்களுக்கு எந்த வகையிலும் ஊறு விளைவிக்க மாட்டேன், துயரம் தரமாட்டேன் என்றும் மனதில் உறுதி செய்து கொள்ளவேண்டும்.

காலையேளையில் மனித மனம் சுறுசுறுப்புடனும் மனநிறைவுடனும் இருக்கும். அப்பொழுது நல்ல எண்ணம் கொள்வது நற்சிந்தனை செய்வது எனினும். காலை நேரம் மனோசக்திக்கு நற்பயனைத் தரவல்லது. எனவே நல்ல எண்ணங்களை மலரவிட்டுக்கொண்டே படுக்கையிலிருந்து எழுங்கள்.

தேவதை ஆக வேண்டும் என்னும் குறிக்கோளை நம்முன் வைத்துக் கொண்டால் தெய்வீக குணங்கள் வந்தே தீரும் என்பது ஆன்றோர்கள் அன்றாட வாழ்வில் கண்ட உண்மை.

8. உணவு வசிக்குமிடம் போன்றவைகளில் முழுக் கவனம்:

பசித்த பின் புசிக்க வேண்டும். அளவாக உண்ண வேண்டும், அடிக்கடி உண்ணுவதையும் உறங்குவதையும் விட்டொழிக்க வேண்டும்.

வீட்டுக்கு மிகவும் தேவையான அத்தியாவசியப் பொருட்களை மட்டுமே வாங்க வேண்டும். வீட்டில் கண்டதை வாங்கிப் போட்டு அதை பல்பொருள் அங்காடியாக மாற்றக்கூடாது. குடியிருக்கும் வீடு தெய்வீகம் நிறைந்ததாக தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். எளிமையானதாகவும், சாதகமாகவும், சுத்தமாகவும், சுயதர்மத்தை நனைவூட்டும் வகையிலும் அமைத்திருக்க வேண்டும்.

அலங்காரத்திற்கும் ஆடம்பரத்திற்கும், பகட்டுக்கும் இடமளிக்கும்போது எளிமை, இனிமைவணக்கம், நட்பு, அனுதாபம், ஒத்துழைப்பு, பொறுமை, உதவி, மரியாதை ஆகியவை நம்மிடமிருந்து கைநழுவிடத் துடிக்கின்றது.

எனவே வீட்டைப் பராமரிப்பதிலும், உணவு உட்கொள்வதிலும் கவனம் செலுத்துவது நமது குணமேம்பாட்டை உயர்த்துவதாகும்.

9. தெய்வீகத் துணையுடன் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடனும் உற்சாகத்துடனும் செயல்படவேண்டும்:

களைப்பினைக் களைய தெய்வ நனைவுதான் இனிப்பான லேகியம் ஆகும். தெய்வ சிந்தனை தொடர்ந்து இருந்தால் நற்சிந்தனை மேலோங்கும் நல்ல குணமுடையவர்களாகத் திகழலாம்.

பலமுறை முயற்சித்தும் தீய குணங்கள் மறையவில்லையே என ஏங்குபவர்களும் உண்டு. இவர்கள் எல்லாம் தைரியத்தை இழந்துவிட வேண்டாம். நம்பிக்கையுடன் செயல்படுங்கள். சிலந்தி தன் வலையைக் கட்டுவதற்கு எப்படி முயற்சி எடுத்துக் கொள்கிறது என்பதை எண்ணிப்பாருங்கள்.

முயன்றும் பலன் இல்லையே என்று மனிதன் களைப்படைந்து மனந்தளர்ந்து வேதனைப்படுகிறான். இவர்கள் இன்னும் சற்று முயலவேண்டும். தொடர் முயற்சி நிச்சயம்பலன்தரும்.

உடனடி நிவாரணம் எதிலும் இல்லை, அவசரப்படாமல் உற்சாகம் குறையாமல் முயலுங்கள், நீங்கள் நினைத்ததைச் சாதித்துக் காட்டலாம். மற்றவர்கள் சாதித்துக் காட்டியுள்ளார்கள். நீங்களும் முயன்றால் உங்களது கெட்ட குணங்களை நீக்கிவிடலாம்.

10. காலந்தாழ்த்துவது செய்ய விருப்பம் இல்லாததற்கு சமம்:

நாளை முதல் குடிக்கமாட்டேன் என்று முடிவெடுப்பது விருப்பத்தக்கது அல்ல. நாளை விடியாமலேயே போகலாம். அதனால் இன்றே இப்பொழுதே இந்த நொடியிலேயே உங்களது தீய குணங்களைத் தூக்கியெறிய முயலுங்கள்.

இப்பொழுது இல்லை என்றால் பிறகு எப்பொழுதும் இல்லை என்பது நடைமுறையில் கண்ட உண்மை. நாளைக்கு நாளைக்கு என்று தள்ளிப்போட்டுக் கொண்டே செல்லாமல் தீய குணங்களை இப்பொழுதே போக்கிவிட முயலுங்கள். சற்று கடினம்தான் தொடர் முயற்சி துணை செய்யும்.

நற்சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலமாகவும் தீயகுணங்களை நீக்கிட முடியும். சதா நல்ல எண்ணங்களை மனதில் திரைப்படமாக ஓடவிடுங்கள். தீய எண்ணங்கள் மறைந்துவிடும் நல்ல குணம் உங்களை எதிர்கொள்ளும்.

சிந்தனையைத் தூண்டிக் கொண்டே இருந்தால் (அ) பயம் அகலும்; (ஆ) தீயப்பழக்கம் நீங்கும்; (இ) மகிழ்ச்சி பெருகும்; (ஈ) இறையணர்வு, இறையன்பு கிட்டும்; (உ) மற்றவர்களின் மதிப்பு கிட்டும்; (ஊ) நற்குணத்தை பெறமுடியும்.

மனஉறுதியில் தீயகுணம் மங்கிப் போய்விடும். ஆத்மஉறுதியினால் நம் சோர்வு நீங்கிவிடும். களைப்பே இருக்காது. நம் குற்ற உணர்வுகள் அகன்றுவிடும். தீய உணர்வுகள் நம்மிடமிருந்து விடையேற்றுவிடும். அமைதி அன்பு நல்லெண்ணம் நம்மிடம் குடிகொள்ளும்.

நம்மிடம் வேறெந்த சொத்துக்கள் இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் ஒழுக்கம் என்னும் அரிய சொத்து இருந்துவிட்டால் போதும் வாகை சூடலாம். எத்தனையோ பேர்களுக்கு அவர்களது ஒழுக்கத்தையே மூலதனமாக வைத்து உயர்ந்து உள்ளார்கள். நல்லொழுக்கமுள்ளவர்கள் அனைவரும் நாடுவர். நல்லவர்கள் கூடுவர். ஆனால் ஒழுக்கம் இல்லாவிட்டால் எல்லாமே இழந்துவிட்டதாக உணர்வர்.

திருவள்ளுவர் பெருந்தகையும் ஒழுக்கம் உயர்வு தரும் என்பதை வலியுறுத்தியுள்ளார். உயிரைவிட சிறந்ததாக ஒழுக்கம் கருதப்படும் பாராட்டப்படும் என்பதை உணர்த்தி உள்ளார். அப்படிப்பட்ட ஒழுக்கத்தைச் சீராக்கிக் கொள்ளமுடியும் நீங்கள் மனது வைத்தால். மகிழ்ச்சியும், சிரிப்பும் பாவங்கள்

அல்ல, உங்களை மனிதராக அடையாளம் காட்டுபவை அவை.

ஆகவே எப்பொழுதும் உங்கள் உதடுகளில் ஒரு புன்முறுவல் ஒட்டிக் கொண்டே இருக்கட்டும் எதிர் வருவோர் எல்லோரையும் அது பற்றிக் கொள்ளும். அவர்கள் புன்னகை பூக்கும் போதும் உங்கள் முகம் மலரும். எப்பொழுதும் சிரித்த முகத்துடன் இருப்பது நீங்கள் நல்ல குணமுடையவர்கள் என்பதை வெளிப்படுத்தும் தெய்வீகம் நிறைந்த முகம் என்று பாராட்டுவார்கள்.

விருப்பு வெறுப்புகள் காலத்தால் மாறக் கூடியவை. அதனால் இப்போதுள்ள விருப்பு வெறுப்புகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். அணுவினிலிருந்து அண்டங்கள் வரை எல்லாமே மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன என்பதை நம்புங்கள். மாற்றத்திற்கு உட்படாதது எதுவுமில்லை.

நான் மாறவே மாட்டேன் என்று பிடிவாதம் பிடிப்பதில் அர்த்தமில்லை. மாறுவதற்காக வெட்கப்படவும் கூடாது. நல்லகுணம் கொண்ட மனிதனாக மாறுவதை அனைவரும் விருப்புவர். பித்தளைப் பாத்திரத்தை தினமும் தேய்க்காவிட்டால் அது மாசடையும். மனிதனும் அவ்வாறே, தன் மனதைத் தினமும் துடைத்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும் என்கின்றார் அறிஞர் ஒருவர்.

சிந்திக்க மறந்துவிடுவதால்தான் பல சிக்கல்கள் தோன்றுகின்றன. எனவே சிந்தியுங்கள் - உங்களிடம் உள்ள கர்வத்தை களைந்து விடுங்கள் - ஏனெனில் கர்வம் உங்களது வெற்றிகளை ஆழ்த்திவிடும் புதை மணல். பரந்த மனப்பான்மையோடு பழகங்கள் - ஏனென்றால் குறுகிய மனதில் நல்ல சிந்தனைகள் சீக்கிரம் சிறகிழுந்து போய்விடும்.

உங்களது தவறுகளை ஒப்புக்கொள்வது பெருந்தன்மைமட்டுமல்ல, புத்திசாலித்தனமும் ஆகும். அதன்மூலம் உங்களது உயர்ந்த குணமும் வெளிப்படும்.

நற்குணமில்லை என்றால் எவ்வளவு அறிவிருந்தும் பயனில்லை. ஒருவரும் ஒட்ட மாட்டார்கள். பயனற்ற அறிவிருந்து என்ன பயன்? ஒழுக்கத்தால் எவரும் மேம்பாட்டை அடைவர். ஒழுக்கத்திலிருந்து தவறுதலால் அடையத்தகாத பெரும் பழியை அடைவர்.

ஆனால் நன்றாக நினைவு வைத்துக் கொள்ளுங்கள் எந்த ஒரு மனிதனும் நூறு விழுக்காடு நற்குணங்களைப் பெற்றவராக இருக்க முடியாது. மனிதன் என்றாலே குறைவுடையவன் தான்!

எனவே நூறு விழுக்காடு நல்லவனாக நற்குணங்கள் கொண்டவராக வாழமுடியவில்லையே என்று கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. அதற்காக தீயவை 50% ம் நல்லவை 50% செய்பவனாகத் திகழக்கூடாது. 90% நல்லவராக நற்குணங்கள் கொண்டவர்களாக உங்களை உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

நல்லவர்களுக்கு நற்குணங்களைக் கொண்டவர்களுக்கு அவ்வுலகும் உண்டு இவ்வுலகும் உண்டு என்பதால் உங்களது குணங்களை மேம்படுத்துவது அவசியமாகின்றது. உங்கள் குணங்களை மேம்படுத்துங்கள் அது உங்களுக்கும் நல்லது உலகிற்கும் நல்லது.

குணங்களை மேம்படுத்துவது முடியாத செயல் அல்ல; முடியும் - தொடர்ந்து முயன்றால் வெற்றி நிறைந்த மாற்றம் நிச்சயம் நம் கையில்...



எண்ணங்களே நாம்



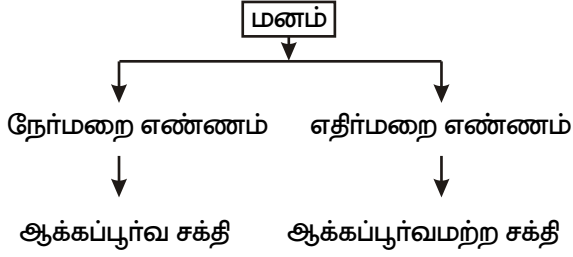
எதிர்மறை எண்ணம் எப்போதும்
பாரபட்சமான எண்ணங்களையும்
ஒருதலையான கண்ணோட்டத்தையுமே
நமக்கு அளிக்கிறது.
இதனால் நமது நிஜமான திறனையோ
கூழ்நிலைகளையோ நம்மால் சரியாக மதிப்பிட
முடியவில்லை.

உன் அடிமனதில் நீ என்னவாக இருக்கிறாயோ
அதுவாகவே நீ ஆவாய் என்பது புகழ்பெற்ற ஒரு ஆங்கிலப்
பொன்மொழி. ஆழ்மன எண்ணங்கள் மட்டுமே ஒருவனை
செலுத்தவும், அவன் செல்லும் திசையை மாற்றவும் கூடிய சக்தி
படைத்தவை. ஆழ்மனதின் குணங்கள் மற்றும் பதிந்துள்ள
தகவல்களின் அடிப்படையில்தான் ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணம்
நம் மனதில் உருவாகும்.

பொதுவாக மனதில் உதிக்கும் சிந்தனைகளை
இரண்டாகப் பிரிக்கலாம் அவை :

1. நேர்மறை எண்ணம்
2. எதிர்மறை எண்ணம்

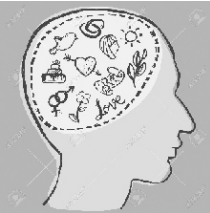
நேர்மறை எண்ணங்கள் ஆக்கப்பூர்வமாக சிந்திக்கும்
சக்தியை நமக்கே அளிக்கிறது. நம்மைப்பற்றிய சரியான
முழுமையான மதிப்பீட்டிற்கு நாம் வர உதவுகிறது.



நமக்குள்ள திறமைகள் என்ன, பலம் என்ன, பலவீனம் என்ன என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள இது உதவுகிறது. தன் சுயமான மற்றும் சூழ்நிலைகளை முழுமையாக இதனால் மதிப்பீடு செய்ய முடியும். அதனால் நம்மைப்பற்றிய உண்மையான நிலை நமது மனத்திற்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறது. நமது ஆசை, நமது நிலை, எட்ட வேண்டிய இலக்கு, கடக்க வேண்டிய தடைகள், இலக்கை அடைய முடியுமா என்ற யதார்த்தமான நிலை, இவை அனைத்தையும் எளிதாக நாம் தெரிந்து கொண்டு, அதன் மூலம் நாம் நினைத்த இலக்கை வெற்றிகரமாக அடைவதற்கான ஒரு உறுதியான செயல் திட்டம் நம் மனதில் தோன்றுகிறது.

நாம் எண்ணினால் மட்டும் போதாது நம் எண்ணத்தை வெற்றிகரமாக மாற்றிக் கொள்ளக் கூடிய தகுதி நமக்கு உள்ளதா என்பதையும் பார்க்க வேண்டும்.

ஒரு செயலின் மீதோ, ஒரு பொருளின் மீதோ நாம் நாட்டம் கொள்கிறோம். நாம் ஆசைப்படும் பொருளை அடைய முயற்சி செய்கிறோம். அதற்காக பல வகையில் செயல்படுகிறோம். நாம் விருப்பப்படும் பொருள் இந்தச் சமுதாயத்திற்குச் சொந்தமானதாக இருப்பதால் அதை அடைய நாம் செய்யும் முயற்சி சமுதாயத்தில் எந்தவிதமான பாதிப்பையும் ஏற்படுத்திவிடக்கூடாது. நாம் விரும்பும்



பொருள் நம்மிடமிருந்து விலகியுள்ளது. இனி அதை அடைய நாம் முயற்சிகள் மேற்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு நமக்கு திறன் இருக்கிறதா, அதை அடைய நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சிரமங்கள் எவை? தடைகள் எவை? இவற்றைக் கணக்கிட்டு சொல்லுவதும், நம் செயல்திறனை இதற்காக நம்மால் அதிகரிக்க இயலுமா என்பதையும் நமக்கு துல்லியமான கணக்குப்போட்டு காட்டி அதை அடைவதற்கான வழியை நமக்குக் காட்டுவதே இந்த நேர்மறை எண்ணங்கள்தான்.

இதன் விளைவாக நமக்கு ஏற்படும் தன்னம்பிக்கை மற்றும் தன் முனைப்பு ஆகியவற்றால் ஊக்கமும், சுறுசுறுப்பும் பெற்று செயலில் இறங்கி நாம் நினைத்ததை அடைந்து விடுகிறோம்.

எதிர்மறை எண்ணம் எப்போதும் பாரபட்சமான எண்ணங்களையும், ஒரு தலையான கண்ணோட்டத்தையுமே நமக்கு அளிக்கிறது. இதனால் நமது நிஜமான திறனையோ, சூழ்நிலைகளையோ நம்மால் சரியாக மதிப்பிட முடிவதில்லை என்பதோடு நம்மால் வெற்றி அடைய முடியாது என்ற தவறான நினைப்பையும் எதிர்மறையான சிந்தனைகளையும் இது நமக்கு அளித்துவிடுகிறது.

இதன்காரணமாக தவறான கணிப்பு, குறைத்து மதிப்பீடு செய்தல், சூழ்நிலையைக் கவனியாது அவசர முடிவெடுத்தல், சந்தேக மனப்பான்மை போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இவை நம்மைப் பெரும் குழப்பத்தில் ஆழ்த்திவிடுகின்றன. இதனால் நல்ல வாய்ப்புகள் தானாக நழுவி விடுகின்றன.

எண்ணிய எண்ணியாங்கெய்வது எண்ணியார்
 திண்ணிய ராகப் பெறின்
 என்ற குறள் இதனைத் துல்லியமாக அறிவுறுத்துகிறது.



சுயமதிப்பு



நாம் யார்? நாம் எந்த மாதிரி சிந்திக்கிறோம் என்பதையே சுயமதிப்பு என்கிறோம். நாம் நம்மீது முதலில் மதிப்பு வைக்க வேண்டும். நம்மிடம் உள்ள நல்ல குணங்கள் குறித்து பெருமிதம் கொள்ள வேண்டும். நான் நல்ல பண்புகளை உடையவன், நற்குணங்களை ஒருநாளும் கைவிடமாட்டேன் என்ற மன உறுதி நமக்கு வேண்டும். இந்த சுயமதிப்பில் ஒருவன் சுயமேன்மையும், சுயமரியாதையும், தன்னைத்தானே வெறுக்காமல் நேசிப்பதும் அடங்கியிருக்கும்.

ஒருவர் தன்னைப் பற்றி உருவாக்கும் மதிப்பீடுதான் இந்த சுயமதிப்பு. செல்ஃப் எஸ்டீம் (Self Esteem) என்று ஆங்கிலத்தில் அழைப்பர்!

இந்தச் சுயமதிப்பு தன்னம்பிக்கையோடு தொடர்பு கொண்டது. சுய மதிப்பு கொண்டவர் தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்பட முடியும். அதனால் தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்பட விரும்பும் எவரும் தன்னுடைய சுயமதிப்பை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

இந்தச் சுயமதிப்பு என்பது என்ன? சுயமதிப்பு எப்போது ஆரம்பமாகிறது? சுயமதிப்பு எப்படிப்பட்டது? சுயமதிப்பு எப்படிச் செயல்படுகிறது? சுய மதிப்பை வளர்க்கும் வழிகள் என்னென்ன? சுயமதிப்பின் எதிரிகள் யார்? சுயமதிப்புமிக்க ஒருவர் தனது சுயபிம்பத்தை, சுயமரியாதையை, சுய அறிவாற்றலை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம்

யாது? தன்னை அறிந்துகொள்வது எப்படி? தன்னை ஏற்றுக்கொள்வது எப்படி? என எழும் கேள்விகளுக்கான தேடலை இப்பகுதியில் காணலாம்.

சின்னஞ்சிறு குழந்தையிடம் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியைக் காண்பித்தால் அச்சிறு குழந்தை தன் உருவத்தைக் கண்ணாடியில் பார்த்து சிரிக்கும். அந்தச் சிரிப்பு அது தன்னை, தன் உருவத்தை அடையாளம் கண்டுகொண்ட தன் பிரதிபலிப்பாகும். அமும் குழந்தை, கோபத்துடன் முறைத்துப் பார்க்கும் குழந்தை, சிரிக்க மறுத்து உம்மென்று முகம் காட்டும் குழந்தை எதுவாயினும் சிறிது நேரம் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் தன் உருவத்தை, தன் முகபாவத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தால் போதும், மெல்ல மெல்ல அது தன்னை, தன் சுய உருவை ரசிக்கத் தொடங்கிவிடும். ஒரு வயது குழந்தைகூட கண்ணாடியில் முகம் பார்த்துத் தன்னை யறிந்து கொள்ள முடியும்.

அதுசரி...

ஒரு விலங்கு முகம்பார்க்கும் கண்ணாடியைப் பார்த்துத் தன்னை அறிந்துகொள்ளுமா? முகம்பார்க்கும் கண்ணாடியில் தெரிவது தன் உருவத்தின் பிரதிபலிப்பு என்பது அதற்குப் புரியாதா?

ஒரு குழந்தையால் தன்னை அறியமுடியும். ஒரு விலங்கால் தன்னை அறிந்துகொள்ள முடியாது என்பதை விளக்க ஒரு குட்டிக்கதையை நாம் ஞாபகப்படுத்திப் பார்க்கலாம்.



குழந்தைப் பருவத்தில் நாம் எல்லோரும் கேட்டு ரசித்து, இன்புற்ற கதைதான் அது! சிங்கத்தை சிறுமுயல் வென்ற கதை அது!

மரங்களும் புதர்களும் செடி கொடிகளும் அடர்ந்து படர்ந்த காடு! மான்கள் நீர்பருகி, மீன்கள் நீந்தி விளையாடும் குளம், குட்டைகளும், யானைகள் நடை பழகும் நீரோடைகளும் அதில் உண்டு. காட்டெருமைகளும் குதிரைகளும், மேய்ச்சல் வெளியில் தலைகுனிந்து நிலம் தொட, நின்றபடி தலை நிமிர்ந்து கிளைதேடி, இலைமேயும் ஒட்டகச்சிவிங்கி!

மயில் ஆடும்! குயில் ஓடும்! கிளி பாடும்! சிங்கம் இரைதேடும்!

சிங்கத்தினை பார்த்து மான்கள் மிரளும், தூரத்தில் யானைகளின் பிளிறல் ஒலிக்கும், சிங்கம் முழங்கும். அதைக் கேட்டக் குரங்குகள் எச்சரிக்கைக் குரல் எழுப்பும்! சிங்கம்தான் அந்தக் காட்டுக்கு ராஜா!

உடலில் வலு இருக்கும் காலம் வரை சிங்கம் வேட்டையாடி... வேட்டையாடி வாழ்நாளைக் கழித்தது! எஞ்சிய நாட்களில் அதன் உடலில் மிஞ்சியவை எல்லாம் முதுமையும் பலவீனமும் தான்!

ஆயினும் சிங்கராஜா வாழ்ந்தாக வேண்டும். தன்னால் வேட்டையாட முடியாவிட்டால் என்ன, விலங்குகளுக்கு ஆணையிட்டால் நாள் தோறும் ஒவ்வொன்றாய் வந்து இரையாகிப் பசி தீர்க்காதா என்ன?

சிங்கம் நினைத்தது நடந்தது! சிங்கத்தின் பசி தீர்க்க ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு விலங்கு தன்னைப் பலிகொடுக்க வேண்டும் என்ற ஆணை காடேறியது! கலங்கிப்போயின விலங்குகள் எல்லாம். ஆணையை நிறைவேற்றித்தானே ஆகவேண்டும்.

காட்டு ஆடுகளும் எருதுகளும் ஒட்டகங்களும்
மான்களும் கரடிகளும் வரிக்குதிரைகளும் என வகைக்கு
ஒன்றாய் ஒவ்வொரு நாளும் சிங்கத்தின் பசிக்கு உணவாயின.

அன்று....

முயல் பலியாக வேண்டிய நாள்!

அது புத்திசாலி முயல்...

வேண்டுமென்றே காலதாமதமாய் சிங்கத்தின்
குகைக்குச் சென்றது.

பசியால் உடல் வாடிய சிங்கம், அதிகாரத் தோரணை
யோடு காரணம் கேட்டது.

காட்டுக்கு நீதானே ராஜா! என்றது முயல்.

அதிலென்ன சந்தேகம் என்றது கம்பீரமாக சிங்கம்!

அங்கேதான் சிக்கல் என்றது முயல்

அதிர்ந்து போனது சிங்கம்.

சிங்கம் குரலைத் தாழ்த்தி. காரணம் கூறு என்றபோது
அதன் குரலில் அதிகாரத்தோனி அழிந்துபோயிருந்தது!

காட்டுவழியில் உங்களைப் போலவே இன்னொரு
ரா....

என்னது? சிங்கத்தின் முகத்தில் கோபத்தின் சாயல் பூசி
இருந்தது!

..... இன்னொரு ராஜாவைப் பார்த்தேன். அவன்
என்னை இரையாக்கிக்கொள்ள முயற்சிசெய்தான். நீங்கள்
பசியோடு இருப்பீர்களே என்று துடித்துப் போனேன். அந்த
ராஜாவின் பிடியில் சிக்காமல் தப்பித்து நான் உங்களிடம் வந்து
சேர்வதற்குள் காலதாமதமாகிவிட்டது. நீங்கள் என்னுடன்
வாருங்கள். அந்த சிங்க ராஜாவைக் காண்பிக்கிறேன் என்றது
முயல்.

என்ன... இந்தக் காட்டில் எனக்குப் போட்டியா? யார் அந்த இன்னொரு ராஜா? அவனை என்னிடம் காட்டு, வா உடனே! கிளம்பிப் போவாம்..... எங்கிருக்கிறான்?... சிங்கம் புறப்பட்டது.

பழைய ஞாபகத்தில் நடையில் கம்பீரத்தை வர வழைத்துக் கொண்டது.

அந்தக் கிழட்டுச் சிங்கத்தை காட்டுப்பகுதியில் பாழடைந்த, ஓரளவு நீர் தேங்கியிருக்கும் கிணற்று மேட்டுக்கு அழைத்துச் சென்றது முயல், எட்டிப் பார்த்தது முயல்.....

எட்டி பார்க்கச் சொன்னது சிங்கத்தை!

உள்ளே இன்னொரு சிங்கம் ஒளிந்திருப்பதாக முயல் கூறுவது சரிதானா?

எட்டிப்பார்த்துவிட வேண்டியதுதான்!

சிங்கம் எட்டிப்பார்த்தது. அதன் உருவம் நீரில் தெரிந்தது. நீரில் தெரிந்த உருவம் தன்னுடைய உருவம்தான் என்ற உண்மையை அறியாத சிங்கம் தன் எதிரியை வீழ்த்த வேண்டும் என்ற நினைப்பில் கிணற்றுக்குள் பாய்ந்தது. கிணற்றுக்குள் இருந்த சேற்றில் சிக்கியது.

புத்திசாலி முயல் வனராஜாவை கிணற்றுக்குள் விழச் செய்த கதை இது. இதில் சிங்கத்திற்குத் தன்னை அறியும் ஆற்றல் இல்லை என்பதும், தனது உருவத்தின் பிரதிபலிப்பை வேறு ஒரு விலங்காகக் கருதியது என்பதும் நமக்குத் தெரியவரும் செய்திகளாகும்!

விலங்கிற்குத் தெரியாத சுய உருவம், குழந்தைக்குத்

தெரிந்துவிடும் என்பதுதான் இங்கே நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய சேதியாகும்!

சுயமதிப்பு என்றால் என்ன?

நாம் யார்? எந்த மாதிரி சிந்திக்கிறோம் என்பதையே சுயமதிப்பு என்கிறோம்.

நாம் நம்மீது முதலில் மதிப்பு வைக்க வேண்டும். நம்மிடம் உள்ள நல்ல குணங்கள் குறித்து பெருமிதம் கொள்ள வேண்டும். நான் நல்ல பண்புகளை உடையவன், நற்குணங்களை ஒருநாளும் கைவிடமாட்டேன் என்ற மன உறுதி நமக்கு வேண்டும். இந்த சுயமதிப்பில் ஒருவன் சுயமேன்மையும், சுயமரியாதையும், தன்னைத்தானே வெறுக்காமல் நேசிப்பதும் அடங்கியிருக்கும்.

தன்னைத்தானே மதிக்காமல் வெறுக்கும் ஒருவனிடம் சுயமதிப்பு எப்படி உருவாகும்?

ஆக, ஒருவர் தன்னைப் பற்றி உருவாக்கும் மதிப்பீடே சுயமதிப்பாகும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இந்த சுயமதிப்பு, ஒருவர் பிறக்கும்போதே பிறந்தது அல்ல. முதலில் தன்னை அறிவது, பின்னர் தன்னுடைய மதிப்பை அறிவதில் ஆரம்பமாகிறது.

கிரேக்கப் பகுத்தறிவுச் சுடர் சாக்ரட்டீஸ் உன்னையே நீ அறிவாய்! என்றார்! ஒவ்வொருவரும் தன்னை அறியவேண்டும்.

உன்னை அறிந்தால் நீ

உன்னை அறிந்தால்

உலகத்தில் போராடலாம்!

உயர்ந்தாலும் தாழ்ந்தாலும் தலை

வணங்காமல் நீ வாழலாம்!
மானம் பெரியதென்று
வாழும் மனிதர்களை
மான் என்று சொல்வதில்லையா?
தன்னைத் தானும் அறிந்துகொண்டு
ஊருக்கும் சொல்பவர்கள்
தலைவர்கள் ஆவதில்லையா?

என்று கவியரசு கண்ணதாசன் எழுதினார்.

ஒருவர் தன்னை அறிந்துகொண்டு தான் யார், இந்த உலகில் தனக்குரிய இடம் எது? என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். அவர் புரிந்துகொண்டதற்கு ஏற்ப அவரது சிந்தனை அமைந்துவிடும். எண்ணம் எப்படியோ அப்படியே மனிதன் என்றார் காந்தியடிகள்.

மனிதனின் சிந்தனையைக் கொண்டே அவன் யார்? எப்படிப்பட்டவன் என்பதை நாம் அறிந்துகொள்ள முடியும். மனிதனுக்குச் சுயமதிப்பு தேவை. சுயமதிப்பீடு இல்லாமல், தின்றோம், உடல் வளர்த்தோம், காலம் வந்தால் சாவோம் என்ற வாழ்க்கை ஒரு மனிதனை வாழத் தகுதியற்றவனாக்கிவிடும். ஆகவே சுயமதிப்பு நம் எல்லோருக்கும் தேவைப்படுகிறது.



மனம் ஓர் அறை



கோவிலுக்குப் போனேன், சாமிக்கு நீராட்டு, பால், தயிர், சந்தனம், பழங்கள், இளநீர், பண்ணீர் இன்னும் பிற தீரவியப் பொருட்களால் அபிஷேகம். பின்பு அலங்காரம், பட்டாடை, பூக்கள், மாலைகள், பின்பு ஊதுபத்தி, சாம்பிராணி, சூட ஆராதனைகள், கூடியிருந்த பக்தர் கூட்டம் பஜன் செய்தது. எல்லாம் நீயே, சர்வ வல்லமைபொருந்தியவன் நீயே என்றது. உன்னால் ஆகாதது ஏதும் இல்லை என்று புகழ் பாடியது. போற்றி போற்றி என்று போற்றியது.

வெளியில் வந்தேன், அரசியல் கட்சித் தலைவர் ஒருவரின் ஊர்வலம் வந்துகொண்டிருந்தது. தெருவின் இருபக்கத்திலும் மக்கள் வெள்ளம், ஊர்வலத்திலும் பெருங்கூட்டம், நடுவில் மேற்கூரை திறந்த வேனில் கையசைத்தப்படி தலைவர். ஊர்வலத்தின் முகப்பில் தாரை தப்பட்டைகள் முழக்கம், தலைவர் வாழ்க, தலைவர் வாழ்க எனகோஷம். எங்கே பார்த்தாலும் கட்சிக்கொடிகள், தலைவர் படம் போட்ட அட்டைகள், அவரைத் தலையில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டாடாத குறைதான்.

போற்றல் புகழ்தல்களை எல்லாம் கேட்டு கடவுள் தன்னைப்பற்றி என்ன நினைத்துக்கொள்ளுவார் என்று தெரியவில்லை. ஆனால் போற்றப்படும் தலைவர் மனதில் கண்டிப்பாகப் பெருமிதம் பொங்கும். தன்னைப்பற்றிய உயர்வான எண்ணம் மேலிடும். மனது லேசாகி விண்ணில் கூட அவர் பறக்கலாம். சந்தோஷத்தில் களிக்கலாம்.

இப்படிப்பட்ட, புகழ்ப்படும் போற்றப்படும் வாய்ப்புகள் கீடைப்பது கடவுள்களுக்கும் தலைவர்களுக்கும் மட்டும்தானா? நம்மைப் போன்ற சாதாரண மனிதர்களுக்கு இல்லையா?

ஊர்வலத்தில் வந்துகொண்டிருந்த தொண்டர்களைப் பார்த்தேன். ஒரே கட்சியில் இருந்தாலும், ஒரே நிகழ்வில் கலந்துகொண்டிருந்தாலும் அவர்கள் அனைவரும் வெவ்வேறு வகையானவர்கள் தான். தலைவர் அளவிற்கு இல்லாவிட்டாலும் அவர்களுக்குப் புகழ்ப்பாடல் உண்டு. கூட்டமாக இல்லாவிட்டாலும் தனித்தனியானவர்கள், வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களுக்கும் பாராட்டுகிறார்கள், புகழ்கிறார்கள், அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள் சிலருக்கு அதிகம். வேறு சிலருக்கு பாராட்டவோ புகழ்வோப்படாதவர்கள் என்று யாரும் இல்லை.

ரொம்ப அழகாக இருக்கீங்க, உங்கள் நடையிலேயே ஒரு மிடுக்கு இருக்கிறது.

உங்கள் ஓவியமென்றால் எனக்குக் கொள்ளைப் பிரியம்.

நீங்க இன்னைக்கு ஆடின டான்ஸ் பிரமாதம்.

நீங்கள் இப்படி விளையாடியிருக்காவிட்டால் நம்ம அணி தோத்திருக்கும்.

குரலாம்மா உங்களது! தேனே தான், இன்னைக்கெல்லாம் கேட்டுக்கிட்டே இருக்கலாம் போலருக்கு.

பிரமாதமா செய்திருக்கப்பா, மேட்டர் அட்டகாசமா வந்திருக்கு.

உங்களை எதிர்த்து ஒரு பய நிக்க முடியுமா? நீங்க யாரு உங்க வசதி என்ன? உங்க செல்வாக்கே தனிதான்.

சார் உங்க சர்க்கீள் எவ்வளவு பெரிசுன்னு தெரியாதா சார்.

நீங்கன்னா எங்களுக்கெல்லாம் உசி ருப்பா.

எவருக்குத்தான் இப்படியெல்லாம் சொன்னால் பிடிக்காது? சந்தோஷம் வராது? எல்லா மனிதர்களுக்கும் மனம் என்பது ஒன்றுதான் இப்படியாக வந்து குவியும் பாராட்டுகளை அவர்களுடைய மனது பிடித்துக்கொள்ளும். அது ஒலிப்பதிவாகவோ அல்லது போட்டோ / வீடியோ பதிவு போலவோ கூட இருக்கலாம்.

செய்துகொண்ட பதிவை மனது என்ன செய்யும்?

சொல்லிய பாராட்டுகளை நினைத்துப் பார்க்கும். மீண்டும் மீண்டும் அவற்றைச் சுழலவிட்டுப் பார்க்கும்; எவர் சொன்னார் ஏன் சொன்னார் என்று எண்ணி மகிழும்: நினைத்துக் களிக்கும். பாராட்டியவர்களை அழைத்து. அதைப் பற்றியே மீண்டும் மீண்டும் கேட்க, பேச, விழையும். அந்த நினைப்பினை விட மறுக்கும். அதனை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளும், கரைய விடாமல் நெஞ்சில் இருத்திக்கொள்ள முயலும். மொத்தத்தில் அந்த சுகத்தில் மூழ்கிக் கிடக்க, சந்தோஷத்தில் தொடர்ந்து திளைக்க விருப்பப்படும்.

தீரும்ப தீரும்ப ஓடவிட்டுப் பார்ப்பது, ரசிப்பது, சிலாக்கிப்பது, இன்பம் அனுபவிப்பது எல்லாம் எந்த இடத்தில் நடக்கும்? இதெல்லாம் உடன் இருப்பவர்கள், மற்றவர்களுக்குத் தெரியுமா?

தெரியாது, காரணம், இவையெல்லாம் நடைபெறுவது மனிதர்களின் வெளித்தெரியாத மனதுக்குள்ளே, மனது ஒரு அறை, உருவமற்ற ஆனால், ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் நிச்சயமாக இருக்கும் அறை.

சிலரது அறைகள் சிறியன, வேறு சிலருடையவை பெரியவை. சிலருடைய அறைகள் வெளிச்சமாக, விசாலமாக,

சுத்தமாக இருக்கலாம். வேறு சிலரது அறைகள் கலைந்துபோய், குப்பையாக போதிய வெளிச்சமின்றியும் இருக்கலாம். இன்னும் சிலருடைய அறைகள் கும்மிருட்டாகக் கூட இருக்கலாம். உள்ளே நடந்தால் அவர்களே பல இடங்களில் தடுமாற வேண்டியிருக்கும். பொருட்கள் கலைந்து கிடக்கும். குப்பைகள் குபிந்திருக்கும்.

மனிதர்களுக்கு இடையேயான அவர்களின் மனஅறைகளின் உயரங்களிலும் வேறுபாடுகள் உண்டு. சிலருடைய அறைகளின் மேற்கூரை நல்ல உயரத்தில் இருக்கும். உயரம் குறைவான அறைகளை உடையவர்களும் உண்டு.

அறையில் சுவர்கள் இல்லாமலா? அவற்றிலும் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபாடு உண்டு. சுத்தமான சுவர்கள், காரை பெயர்ந்த சுவர்கள், அறுவருப்பான சுவர்கள், வழுவழுப்பான வெள்ளைச் சுவர்கள் என்று சிலருடைய மன அறைகளின் சுவர்களில் பல இடங்களில் ஆணிகள் அடிக்கப்பட்டிருக்கும். ஆணிகள் பழைய படங்கள், கேலண்டர்கள், அழுக்கு சட்டைகள், துவைக்காத மஞ்சள் பைகள் போன்றவை பலவும் மாட்டியிருக்கும்.

வெளி உலகம் வேறு, இந்த அறைகள் வேறு, இது தனி என்றால் மிகவும் தனியான யாரும் நுழைந்து பார்க்க முடியாத, எவருக்கும் அனுமதி கடைக்காத ரகசிய, மிகவும் பாச்சனலான அறை, அப்படிப்பட்ட அறையின் உரிமையாளர் ஒருவர்தான். அவர் தான் அந்த உடம்பிற்கு சொந்தக்காரர். இதில் எவருக்கும் பங்கு கிடையாது.

இங்கேதான் எண்ணங்கள் உருவாகின்றன. இங்கேதான் சிந்தனை பிறக்கிறது. இங்கேதான் செய்வோமா?

வேண்டாமா? சொல்வதா, கூடாதா? இவ்வளவா, அவ்வளவா? இப்போதா, பிரகா? உண்டா, இல்லையா? என்றெல்லாம் ஒருவருக்கும் நடக்கும் வாக்குவாதங்கள், கருத்து மோதல்கள் நடைபெறுகின்றன.

நம் அறைக்கு நாம்தான் உரிமையாளர். நாம்தான் அதன் மீது முழு கண்டரோல் உள்ள மாஸ்டர். நாம் சொல்லுகிறபடிதான் அங்கே எதுவுமேநடக்கும். எந்த உறவு பற்றியும் எந்த நிகழ்வு பற்றியும் நாம் முன்னோட்டம் பார்ப்பதும், முடிந்துபோன பிறகு மறு ஓட்டம் (ரீப்ளே) செய்துபார்ப்பதும் இங்கேதான்.

இங்கே நடப்பது எவருக்கும் தெரியாது. கடுப்பது காட்டும் முகம் என்று வள்ளுவர் சொன்னாலும், மனம் கடுப்பதைக் காட்டாமல் மறைக்கிற சமார்த்தியமும் நம்மில் பலருக்கு உண்டு. கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள், பெற்றோர், நட்பு, தலைவர், காதலி, ஆசிரியர், அதிகாரி, தண்டல்காரர் என்று எவருக்கும் இந்த உண்மைமுகம் தெரியாது. இங்கே நடப்பதை வெளியே (நினைப்பதை) சொல்லாமல் வெளியிடாமல் மறைக்க முடியும்.

இங்கே, இந்த அறையில்தான் எல்லாமேநடக்கின்றன. எவருக்கும் தெரியாமல், உள்ளே அழுவதும் இங்கேதான். மனதுக்குள் கெக்கலிப்பதும் இங்கேதான். தவறாக நினைப்பதும் உயர்வாக எண்ணுவதும் இங்கேதான் நடக்கிறது.

இங்கே ஏற்படும் நினைப்புகளே நாம், இவையே நமக்குச் சந்தோஷம் தருபவை, வருத்தமூட்டுபவை எல்லாம், இவைத்தான் ஊக்கத்திற்கும், சோர்ந்து போதலுக்கும், வீறுகொண்டு எழுவதற்கும், நொந்துபோவதற்கும் காரணம்.

உன்னைப் பழித்து விட்டார்கள் தவறாகச் சொல்லி விட்டார்கள் எல்லோரும் அதைத் தெரிந்துகொண்டுவிட்டார்கள், போச்சு போச்சு எல்லாம் கேவலமாகிப் போச்சு என்ற கூச்சல் எல்லாம் மனதில் ஏற்பட்ட தோற்றம். அது, மனது ஏற்படுத்தும் ஒரு விதமான மாயை என்றால், இப்போது மேலே பார்த்த, போற்றி போற்றி களும் வாழ்க வாழ்க புகழ்பாடல்களும் கூட அதே போன்ற மாயைதான். இவையும் கூட மனதால் விரிவாக்கிக் காட்டப்படும், பல பிரதிகள் எடுத்து வீசப்படும் பிம்பங்களே.

ஒருவர் ஒரு முறை பாராட்டிவிட்டார்தான். அதற்காக? அவர் தெரிந்து உணர்ந்து உண்மையாகச் சொல்லியிருக்கலாம். இல்லாமலும் இருக்கலாம். போகிற போக்கில் ஏதோ ஒன்றைச் சொல்லவேண்டுமே என்பதற்காக அல்லது நம்மிடம் அவர்களுக்கு ஏதோ காரியம் ஆகவேண்டும் என்பதற்காக, அல்லது வெற்று பார்மாலிட்டிக்காக, காரணம் எதுவாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் அந்த இரையை தூக்கிக்கொண்டு போய் தனியிடத்தில் வைத்து ரசித்து சாப்பிடும் விலங்குகளைப்போல, ஏன் மனஅறைக்குள் ஓடவிட்டு ஓடவிட்டு பார்க்கவேண்டும்? இதுவும் கூட ஒருவித தானாக காணும் இன்பம்தானோ!

மனது சில காரியங்களைச் செய்யச் சொல்லும், அதற்காகப் பெருமிதப்படும். ஆனந்தப்படும் தன்னை மற்றவர்கள் புகழ்வதை வெட்கமின்றிக் கேட்டுக்கேட்டுகளிக்கும்.

நீட்டலும் மழித்தலும் வேண்டா உலகு என்று வள்ளுவன் சொன்னது இதையும் சேர்த்துத்தானோ! எவர் எதைச் சொன்னாலும் எப்படி நாம் இப்போது இருக்கும் நிலையிலிருந்து தாழ்ந்துவிடாமோ, அதேபோல எவர்

புகழ்ச்சியாலும் நாம் கூடுதலாக உயர்ந்துவிடவும் முடியாது. நாம் யாரோ அதுதான் நாம், பூதக்கண்ணாடி வைத்து அதை விரிவாக்கமும் செய்யவேண்டாம். அதனையே தீருப்பி வைத்துச் சிறிதாக்கியும் பார்க்க வேண்டாம்.

உள்ளது உள்ளபடி, ஓரளவிற்கு மதிப்பு, ஒரு நேரம் ரசிப்பு, போதும், அத்தோடு எல்லாவற்றையும் மூடி வைத்துவிடலாம். வேண்டுமானால் கோப்புகளில் வைத்துக்கொண்டுவிடலாம். போதும், நாம் செய்யவேண்டிய விஷயங்கள் நிறைய இருக்கின்றன. நகர்தல் அவசியம். சுடு சொல்லும், பாராட்டும் எல்லாமே எவரோ தெரிந்தோ தெரியாமலோ பல காரணங்களுக்காகச் சொல்லுபவை. அவ்வளவுதான். அதற்குமேல் அதற்கு என்ன மதிப்பு?

மதிப்பைக் கூட்டுவதும் குறைப்பதும் நம் மனது செய்யும் மாயம்தான். அதை, அதன் போக்கில் விடவேண்டாம். கட்டுப்படுத்தலாம். கட்டுப்படுத்தத்தான் வேண்டும்.

பக்குவப்படுதல் என்பது இதுதான்.

மனநலம் சிகிச்சை



பிரச்சினைகளைப் பற்றி பேச நேரம் இல்லாமல், பிரச்சனைகளை உள்ளேயே அடக்கிவைக்க, அதுவே நாளடைவில் மனநோயாக மாறுகிறது... இந்த நிலையில்தான் மனநல மருத்துவரின் சிகிச்சையும், குழுவினரின் வழிகாட்டுதலும் தேவைப்படுகிறது.

மனநலக் குறைபாடு பற்றி கூறும்போது எல்லோருக்கும் நினைவில் வருவது, பைத்தியம்.... மனநல மருத்துவர் என்ற இரண்டு மட்டுமே! ஏனெனில் மனநலக் குறைபாட்டை இவர்கள் மனநோய் என்று கருதுவதே காரணம். மேலும் இதற்கு சிகிச்சையளிக்க மனநல மருத்துவரால் தான் முடியும் என்று கருதுகின்றனர்... ஆனால் மனநல மருத்துவரை தலைவராகக் கொண்டு செயல்படும் ஒரு குழுதான் சிகிச்சையளிக்கிறது... மனநல மருத்துவர், மனநோய் காரணமாக உருவாகும் உடல் இரசாயன மாற்றத்திற்கு மருந்துகள் கொடுக்கும்போது வெளிக்காரணங்கள் என்னவென்று ஆராய்ந்து ஆலோசனை சொல்ல மனநலநிபுணர் சமூகநலப் பணியாளர் என்று ஒரு குழு தேவைப்படுகிறது....

ஆரம்ப காலங்களில் ஆன்மீகத் தலைவர்கள், வயதான பெரியவர்கள் போன்றவர்களின் அறிவுரைகள் ஆலோசனை யாகப் பட்டது, காலம் செல்லச் செல்ல மக்கள் கூட்டம் அதிகமாகும் போது.... தேவைகளும் உயர்ந்து செல்லும்போது.... நினைத்ததை



அடைய முடியாத நிலை உண்டாகும்போது.....
மனமுடைந்துபோதல், அதிகமாயிற்று..

அது மட்டுமின்றி, ஆசைகளை வளர்த்துக்கொள்ளும்போது, யதார்த்தமற்ற கற்பனைகளும் நிகழ்வுகளும் கூட வளர்ந்தது. மேலும் கூட்டுக் குடும்பங்கள் சிதைந்து, தனிக் குடும்பங்கள் ஆனபோது, பிரச்சினை ஏற்பட்டால் தீர்த்துவைக்க ஆளில்லை.... மேலும் தொலைக்காட்சி (டி.வி) என்ற ஓர் பொருள், மக்களின் பொழுதுபோக்கு சாதனம் என்று நுழைந்து, பின் குடும்பத்தினிடையே உள்ள பேச்சுத் தொடர்பை மிகவும் குறைத்துவிட்டது. மாலையானால் டி.வி, போட்டால் நடு இரவு வரை ஓடும்.... அப்போது பிரச்சினைகளைப்பற்றி பேச நேரம் இல்லாமல், பிரச்சினைகளை உள்ளேயே அடக்கிவைக்க, அதுவே நாளடைவில் மனநோயாக மாறுகிறது... இந்த நிலையில்தான் மனநல மருத்துவரின் சிகிச்சையும், குழுவினரின் வழிகாட்டுதலும் தேவைப்படுகிறது.

இது பல்வேறு சிகிச்சை முறைகளை உள்ளடக்கியது...

முறையான சிகிச்சை முறைகள் 19 - ஆம் நூற்றாண்டில் மனநலத்துறை பிதாமகர் - சிக்மண்ட் ஃபிராய்டின் வரவிற்குப் பின்தான் தொடங்கியது. அவர் தனது மன அகழ்வுகள் கொள்கையின் அடிப்படையில் மன அகழ்வு சிகிச்சை முறையை வரையறை செய்தார். மன இறக்கம் காரணமாக பிரச்சினைக்கு உள்ளானவர்களுக்கு அவர் இந்த சிகிச்சை முறையைக் கையாண்டார்... இதன் அடிப்படையே, ஆழ்மனதில் மறைக்கப்பட்ட எண்ணங்களும் அதனால் உண்டான உள்மனப் போராட்டங்களும் தான்.

ஆம் மனத் தூண்டலே மனிதனின் நடத்தையை வரையறுக்கிறது என்ற கொள்கையைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்தார்... ஆரம்ப காலத்தில் மிகவும் நன்றாகத்தான்

இருந்தது.... ஆனால் இதற்கு மேற்கொண்ட கால அளவு மிகவும் நீண்டதாகும். குறைந்தபட்சம் 3-இல் இருந்து 5 ஆண்டுகள் என்பது நாளடைவில் சலிப்புணர்வை உண்டாக்கியது... இவருடைய குறிக்கோளான குறைவுபட்ட ஆளுமையை முறையாக மாற்றியமைப்பதன் மூலம் ஆழ்மனக் குழப்பங்களுக்கு முடிவு தேடுதல் சிறப்பானதாக இருந்தது. ஆனால் நோயாளிகளை இந்த சிகிச்சைமுறைக்கு ஒப்புக்கொள்ள வைப்பது சற்றே கடினமாக இருந்தது. ஏனெனில் நோயாளியின் விருப்பம், இதைப் புரிந்துக்கொள்ளக்கூடிய திறன், சிலசமயங்களில் விரக்தி ஏற்படும்போது அதை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பக்குவம் - எல்லாமே இதன் ஓர் அங்கமாக இருந்தது.... எனவேதான் இது சரிவர பயன்படுத்தப்பட முடியாமல் போனது.

அறிஞர் ஃபிராய்டு இதன் ஏழு நிலைகளைக் கூறினார்.

நோயாளியின் பிரச்சினையை ஆராயும்போது, முதலில் அவர் மனதில் உள்ள கருத்துகளை வெளிக்கொணர்தல் (interpretation) மனதில் உள்ள எண்ணங்களை வெளிக்கொண்டுவந்து தற்போதைய பிரச்சினைக்கு அது எந்த அளவு பலமாக உள்ளது என்பதை உணர்த்துவதாகும்...

அடுத்து வருவது உண்மைநிலை உரைத்தல் (Confrontation) இது நோயாளியைக் குற்றஞ்சாட்டுவது அல்ல... ஆனால் அவருடைய பிரச்சினைக்கு உண்டான காரணத்தை வெளிப்படையாக உணர்த்துவது ஆகும்.



பின்பு, ஏன் அவ்வாறு நிகழ்கிறது... என விளக்கம் அளிக்க வேண்டும். ஆழ்மன எண்ணங்கள் எவ்வாறு இன்றைய பிரச்சினைகளைத் தூண்டுகிறது என்று விளக்க

வேண்டும் (Clarification)

இதுபற்றிய அவரது கருத்தை வெளிப்படுத்த நாம் அவரை ஊக்குவிக்க வேண்டும் (encouragement to elaborate) கதை சொல்ல வேண்டாம், சுருக்கமாகக் கூறு என்று அடக்காமல், அவருடைய கருத்துகளைக் கூற அனுமதிக்க வேண்டும்.

சும்மா கண்ணைக் கசக்காதே! இந்தக் கதையெல்லாம் வேண்டாம், என்று கூறாமல், உண்மைதான்.... உங்களுடைய இந்த நிலைப்பற்றி புரிந்துகொண்டேன் என்று கூறுவதன் மூலம் (empathic Validation) நீங்கள் அவருக்கு மதிப்பளிக்கிறீர்கள் என்று எண்ணி முழுவதுமாக வெளிப்படுத்துவார்.

பின்பு நீங்கள் கூறும், ஆலோசனையும், பரஸ்பர நம்பிக்கையான வார்த்தையும் (advanced praise) அவரை செயல்படத் தூண்டும். இதன் மூலம் அவரையே முடிவெடுக்க வைக்க நீங்கள் உதவுகிறீர்கள்.

கடைசியாக, நீங்கள் அவர் கூறியதைப் புரிந்துகொண்டதை வெளிப்படுத்தவேண்டும் (affirmation)

இந்த ஏழு நிலைகளை வெற்றிகரமாகக் கையாள்வதே மன அகழ்வு சிகிச்சையின் வெற்றியை நிர்ணயம் செய்கிறது.

குழமன அகழ்வு சிகிச்சை (Group Psychotherapy)

இது தனிநபர் சிகிச்சையில் இருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது. இது ஒரேமாதிரியான மனநல மாறுபாடு உள்ள நபர்களை ஒருங்கிணைத்து பயிற்சி பெற்ற சிகிச்சையாளர் மூலம் பயிற்சி தருவதாகும்.

இதற்கு சில வரையறைகள் உள்ளன:

1. உதவியாக இருப்பது (Supportive)
2. முறைப்படுத்தப்பட்டது (Structured)
3. ஒரேமாதிரியான குறைபாடுள்ளவர்கள் (Limit Setting)
4. உணர்வும் நடத்தையும் (Cognition behaviour)
5. மற்றவருடன் உள்ள உறவு (Interpersonal)
6. குடும்பம் (Family)

இவை அனைத்தையும் உள்ளடக்கிச் செல்வதே குழு மன அகழ்வுப் பயிற்சியாகும். இதில் உள்ள இரண்டு உடனடி பலன்கள் :

அ. உடனடியாக குழுவில் உள்ளவர்களின் எண்ண மாற்றம் மற்றும் உணர்வு செயல்பாடுகளை அறிதல்.

ஆ. மற்றவர்கள் தங்கள் கருத்துகளை வெளிப்படுத்தும்போது நோயாளியின் மனம் - உணர்வு - நடத்தையில் உண்டாகும் மாற்றங்களை கவனித்து, அதற்கு தகுந்தபடி சிகிச்சை அளிப்பதாகும்.

குடும்ப சிகிச்சை (Family Therapy)

குடும்ப சிகிச்சையின் அடிப்படைக் கருத்து : கணவன் - மனைவியரிடையே உள்ள உறவுமுறையை மேம்படச் செய்வதும், தனிநபர் மேம்பாடு மற்றும் மாற்றத்தை ஊக்குவிப்பதும் ஆகும்.

பொதுவாக, குடும்பத்தில் உள்ள ஒருவர் பிரச்சினைக்குள்ளாகும்போது, அவர் நோயாளி என்ற பட்டத்துடன் தான் மருத்துவரிடம் வருகிறார். அவருக்கு ஏதோ பிரச்சினை உள்ளது... நாம் அவருக்கு உதவுவது அவசியம்.. என்ற எண்ணம் இன்றி நோயாளியாக மருத்துவரிடம் அழைத்து வரும்போது அவரது மனநல மாறுபாடு இன்னும் அதிகரிக்கிறது.

குடும்பத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு மற்றும் ஓர் காரணம் - பேச்சு வழக்கில் ஏற்படும் குறைகளும், தவறாக புரிந்துகொள்ளும் தன்மையும் எடுத்துக்காட்டு - நீங்கள் இப்போதெல்லாம் சரியாக சாப்பிடுவதில்லை... என்று மனைவி கூறும்போது ஆமாம்! நீ சமைக்கிற சாப்பாடு அந்த இலட்சணத்தில் உள்ளது.... என்று கணவன் பதில் கூறுகிறார்.

மனைவியின் கைப்பக்குவம் சரியில்லை என்பதை நிதானமாக அவர் எடுத்துக் கூறலாம்.

முதலில் மூன்று கருத்துகள் முக்கியம்:

1. கணவன் - மனைவி இருவரும் எந்த மனநிலையில் ஒருவர் மற்றவரின் உறவினரை கவனிக்கின்றனர்...
2. ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருடைய எதிர்பார்ப்புகள் என்ன?....
3. இருவருக்குமிடையே உறவு மற்றும் பேச்சுமுறை....

இந்த மூன்றையும் திறம்பட ஆலோசித்தாலே பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு கிடைக்கும்.

இன்னொன்று, தற்காலிகத் தீர்வுக்கு அடிமைப்படக்கூடாது, ஆசைப்படக்கூடாது... நிரந்தரத் தீர்வே பிரச்சினைக்கு விடைகொடுக்கும்.

அடுத்து, ஆரம்ப காலத்தில் திருமண உறவுகள் அல்லது பெற்றோருடனான உறவு எப்படி இருந்தது? எந்த நிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டது அல்லது எங்கே பிரச்சினை தொடங்கியது? பிரச்சினையின் போது ஒவ்வொருவரும் எப்படி செயல்பட்டனர்? விளைவுகள் எப்படி இருந்தது... என்பதையெல்லாம் பொறுமையாக அமர்ந்து பேசிக் பார்க்கவேண்டும்... அப்போதுதான் இருவர் பக்கமும் என்ன பிரச்சினைகள் எப்படிப்பட்ட மனோபாவம் என்று எல்லாமே புரியவரும்.

கடைசியாக...

- ❖ குடும்பத்தில் அமைதி நிலவ, அனைவரின் ஒத்துழைப்பையும் வற்புறுத்தவேண்டும்.
- ❖ பேச்சுவார்த்தைகள் முழுமையாக, புரிந்துக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.
- ❖ பிரச்சினைகள் வரும் நேரங்களில், அவசியமானால் மறுபடியும் ஆலோசனைக்கு வரச்சொல்ல வேண்டும்.

பழக்க மாற்று சிகிச்சை (Behaviour therapy)

இது கற்றல் கொள்கையை (Learning theory) அடிப்படையாகக் கொண்ட சிகிச்சை முறையாகும்.

பதட்டம் ஏற்படும்போது உண்டாகும் மனரீதியான குழப்பத்தால் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்களுக்கு இந்த சிகிச்சையே பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

இந்த சிகிச்சையில் 4 குறிக்கோள்கள் உள்ளன:

1. நீங்கள் கொடுக்கும் சிகிச்சையின் குறிக்கோள் என்ன? சரியான செயல்பாட்டை ஊக்குவித்து (adaptive behaviour) மாறுபட்ட பழக்கத்தை (maladapted behaviour) நிறுத்துவது.
2. சிகிச்சையில் கீடைக்கும் முன்னேற்றத்தை அளவிட என்ன அளவீடுகள்? நீங்கள் குறிப்பிடும் பயிற்சிகளை முறையாக செய்வது. மறுமுறை வரும்போது காலம், மாற்றங்களை உணர்வது போன்றவற்றை குறித்துவைத்து... அடுத்த முறை பயிற்சியை மாற்றியமைப்பது.....
3. பிரச்சினையைத் தூண்டவும், மாற்றவும், சூழ்நிலையின் பங்கு என்ன? சிகிச்சைக்கான திட்டம் வகுக்கும் முன், இவை இரண்டையும் கண்டறிந்து அதற்குத் தகுந்தபடி திட்டமிடுவது.

4. ஒரேமாதிரியான தீர்வுகளைப் பற்றி குறிப்பிடாமல், நோயாளி, தன்மை, நேரம் போன்றவற்றை தகுந்த முறையில் மாற்றியமைத்து, நவீன முறைகளை பயன்படுத்தலாம்.

இதில் பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன :

படிப்படியாக நோயின் தீவிரத்தன்மையைக் குறைப்பது (Systematic de-sensitization)

அ. உடல்தளர்வுப்பயிற்சி

ஆ. நோயின் தீவிரத்தை 1 -100 வரை வரையறை செய்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் குறைத்தல்

பிரச்சினையின் உள்ளேயே இருத்துவது (Flooding)

முன்னோடியாக ஒருவரை வைத்து, நம்மை மாற்றிக்கொள்வது (Modelling)

மனரீதியாக வெறுப்பை உருவாக்குவது (aversion therapy)

மனரீதியாக எண்ணங்களைச் சீரமைக்கும் சிகிச்சை (Cognitive therapy)

இது நமது சிந்தனையில் உள்ள யாதார்த்தமற்ற எண்ணச் சிதறல்களை மாற்றி, யாதார்த்தமான க்யூநிலைக்கு மாற்றுவதாகும். இதில் முக்கியமானது Rational Emotive Therapy எனப்படும் உணர்வுகளை யதார்த்தமாக ஆராயும் ஓர் முறை. இதை எல்லிஸ் என்பவர் வடிவமைத்தார். இது ஏறக்குறைய கொஞ்சம் நாடகங்களுக்கு முன் சன் தொலைக்காட்சியில் தீரு. விசு அவர்கள் நடத்திய அரட்டை அரங்கம் போன்றது! இது இன்னும் தீர்க்கமாக சிந்தித்து நமது யதார்த்தமற்ற எண்ணங்களை மாற்றியமைப்பதாகும். ஆனால் இதில் நோயாளியின் பங்களிப்பு முக்கியமானதாகும். முக்கியமாக மனத்தளர்ச்சி நோய்க்கு இந்த சிகிச்சை முறை பயன்படுகிறது.

பொதுவாக மனநல மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரை ஒரே மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்... சிறிது நாட்களுக்கு ஒரு மருத்துவர் என்று பல மருத்துவர்களிடம் செல்லும்போது மறுபடியும் சிகிச்சை முதலிலிருந்துதே தொடங்கும். ஆக சிகிச்சை பயனளிக்கும் காலத்துக்கு முன்பே நாம் சிகிச்சையை கைவிட்டுவிடுகிறோம்.... அதுவுமின்றி நாம் சிகிச்சை எனில்... மருந்துண்பது மட்டும்தான் சிகிச்சை என நினைக்கிறோம்... ஆனால் மருந்தில்லாத இம்முறைகள்கூட சிகிச்சைதான் என உணர்ந்து மருத்துவருடன் ஒத்துழைக்கும்போது கண்டிப்பாக பிரச்சினைகள் தீர்வாய்ப்புகள் அதிகம்.

எனவே மருத்துவர் மருந்தின்றி ஆலோசனை மூலமே சிகிச்சையளிக்க முற்படும்போது நீங்கள் 100% உங்கள் பங்களிப்பை அளிக்கவும்.

நோயாளியின் பிரச்சினையை ஆராயும் போது, உண்மைநிலை உரைத்தல் நோயாளியைக் குற்றச்சாட்டுவது அல்ல.... ஆனால் அவருடைய பிரச்சினைக்கு உண்டான காரணத்தை வெளிப்படையாக உணர்த்துவது ஆகும்.



மனதுக்கு வைத்தியம்



வீட்டில் தனியாக இருக்கிறோம், வேறு எவரும் அங்கு இல்லை. படுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். தூக்கமும் வரவில்லை. மனது அந்த நேரத்தில் லேசாக இருக்கிறது. அப்போது அது என்ன செய்யும்?

அன்று பகலில் நடந்த எதோ ஒன்றைப் பற்றி அசை போடலாமே என்று அது நினைக்கலாம். சும்மா இருக்கும் நேரம் ஏதோ ஒரு புத்தகத்தினைத் தேடி எடுத்துப் புரட்டிப் பார்ப்பது போலதான் இதுவும். விருப்பமான ஒன்றை, அல்லது முக்கியமான ஒன்றைப் பற்றி இன்னும் கொஞ்சம் கூடுதலாக யோசிக்கலாமே என்று மனதே நமக்கு யோசனை சொல்லும்.

புத்தகத்தைப் பிரித்து வைத்துக்கொள்ளுவது போல, நடந்த நிகழ்வை மறு ஓட்டம் (ரீப்ளே) செய்து பார்க்கும் நாம் அதனை ஒரு பார்வையாளனைப் போலப் பார்க்க ஆரம்பிப்போம். பின்பு ஒரு ரசிகனைப் போலவோ, விமரிசகனைப் போலவோ அந்த நிகழ்வினைப் பற்றிய கருத்துகள் நம் மனதிற்குள்ளே உருவாகத் துவங்கும்.

அந்த சமயத்தில் அசை போடப்படும் சம்பவம், நிகழ்வு எப்படிப்பட்டதாக இருக்கும்? எப்படிப்பட்டதாகவும் இருக்கலாம். மகிழ்ச்சி தருவதாகவோ அல்லது வருத்தம் தருவதாகவோ, ஆனால் அது நம்மைப் பாதித்தாகவே இருக்கும்.

நம்மை மற்றவர்கள் பாராட்டியது, நமக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தது, நம் மீது அன்பு காட்டியது, நமக்கு வாய்ப்புகள் உருவாக்கித் தருவதாகச் சொல்லியது, நம் நலன்

பற்றி விசாரித்தது என்பது போல நமக்கு மகிழ்ச்சி தரும் ஏதாவது ஒன்றாக அது இருக்கலாம். அல்லது, நம்மைவரும் சங்கடப்படுத்தியது, காயப்படுத்தியது, நம்மைஎதிர்த்தது, கேலி செய்தது அல்லது நமது வாய்ப்புகளைக் கெடுத்தது போன்ற மனவருத்தம் ஏற்படுத்தியவையாகவும் இருக்கலாம்.

அச்சம்பவம் நிகழ்ந்தபோது அதனைப்பற்றி அதிகம் யோசிக்க முடியாமல் போயிருக்கும். ஆனால் அதன்பின் மனது அதனின் எலும்புத்துண்டைத் தூக்கிவந்து விடாமல் கடிக்கும் செல்லப் பிராணியைப் போல மறு ஓட்டம் செய்து பார்க்கும்.

ஒவ்வொருமுறை அதை மறுபார்வை பார்க்கும் போதும் அந்த நிகழ்விற்கு, உரையாடலுக்கு அது புதுப்புது அர்த்தங்கள் கண்டுபிடிக்கும், அவற்றைப் பற்றி மேலும் சில கருத்துக்களையும் அதுவே உருவாக்கிக்கொள்ளும்.

அந்த அம்மாள்தான் எவ்வளவு நல்லவர்! எவ்வளவு பிரியமாகப் பேசினார் விடவேயில்லையே!

அவன் எப்போதும் இப்படித்தான், எதைச் சொன்னாலும் மறுத்துப் பேசுவான்... மட்டம் தட்டுவான், மோசமானவன்.

முதல்நாளே அமோக விற்பனையாக இருக்கிறதே! போகப்போக இன்னும் கூட்டம் வரும் என்றார்கள்!

பார்த்ததும் பார்க்காததுபோல போனது மட்டுமல்ல, வலிய பெயர் சொல்லிக் கூப்பிட்டதற்கும் அவன் திரும்பிப் பார்க்கவில்லையே! நாம் என்றால் அவனுக்கு அவ்வளவு இளக்காரம்!

முதல் மரியாதை நமக்குத்தானே செய்தார்கள்.

வெறும் ஆயிரம் ரூபாய் தருகிறானே, இவன் நம்மைப் பற்றி என்னதான் நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறான்!

அவ்வளவு பெரிய கூட்டத்திலும் நாம் தானே எடுப்பாகத் தெரிந்தோம் என்று அவர் சொன்னாரே, சிகப்பு பட்டுசேலை நமக்கு நன்றாகத்தான் இருக்கிறது! இவ்வாறாக

நிகழ்வுகள் மீது மனதால் உருவாக்கப்படும் கருத்துகள் மனதின் கவர்களில் அழுத்தமாக எழுதப்படுகின்றன. மீண்டும் மீண்டும் ஒரே மாதிரி எழுதப்படுவதை அதிக அழுத்தம் பெற்றுக் கல்லில் உள்ளகொண்டு ஆழமாக பொறிக்கப்பட்டது போல ஆகிவிடுகின்றன. அதனால் அவற்றை நாம் முழுவதும் நம்பத் துவங்கி விடுகிறோம்.

நம்மைப்பற்றிப் பெருமையாக மற்றவர்கள் சொல்வது குறித்தே யோசித்துக் கொண்டிருப்பது நமது ஈகோ என்கிற பலூனில் காற்றை அடைத்துக் கொண்டேயிருக்கின்றன. நான் என்ற ஈகோ பலூன் பெருத்துக் கொண்டே போகிறது. சைக்கிள் டியூபிற்கு அடிப்படி மூலம் காத்தடிப்பதுபோல புஸ், புஸ் என்று நீங்கள் இப்படி, அப்படி, உங்களைப் போல உண்டா? என்பன போல ஏற்றி விட்டுக்கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

அதே போல நம்மைப்பற்றிய குறைவான மதிப்பீடுகளும், மற்றவர்கள் சொல்லிய கருத்துகளும், செய்த அவமரியாதைகளும் கூட அப்படியே மனதால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு, அங்கு பதிவு செய்யப்பட்டால், அவையும் கூட மனதிற்குள்ளே நம்முடைய உருவத்தினை வரைகிறது. அதற்கு ஒரு வடிவம் கொடுக்கிறது. அதுவே நாளடைவில் தாழ்வுமனப்பான்மையாக உருப்பெறுகிறது.

எது தொடர்ந்து எழுதப்படுகிறதோ அதற்கு அழுத்தம் அதிகம், அதனை மாற்றுவது கடினம்.

நான் நன்றாகவே இருக்கிறேன். எனக்கு ஒரு குறையும் இல்லை.

எனக்கு எதுவும் சரியாக வாய்க்கவில்லை, நான் நிரந்தர துரதிஷ்டசாலி.
என்னால் முடியும்.
என்னால் முடியாது.

எது ஆழமாகப் பதியவைக்கப்படுகிறதோ, அதுவே அவரது வாழ்க்கை வழிகாட்டி ஆகிவிடுகிறது. அந்தக் கண்ணாடி வழியாகவே அவர் எல்லாவற்றையும் பார்க்கிறார். அதற்கு ஒப்பவே செயல்படுகிறார்.

இப்படிப் பதிய வைப்பது அவரது மனதுதான், நிகழ்வுகளின் மீது மனது உருவாக்கிக்கொள்ளும் கருத்துகளே நாளடைவில் அவரது நம்பிக்கை ஆகிவிடுகிறது.

எனக்குக் கிடைப்பது குறைவு, என்னை எல்லோரும் ஏமாற்றுகிறார்கள்.

என்னை நன்றாக வைத்திருக்கிறார்கள். நான் பெறுவது சிறப்பானது.

என் மீது எவருக்கும் அக்கறை இல்லை
நான் என்றால் அவர்களுக்கு உயிர்.

சாதாரணமாக இருக்கிற, வருகிற எண்ணங்களுக்கும் இப்படி வலு ஏற்பட்ட எண்ணங்களுக்கும் இடையே வேறுபாடுகள் உண்டு. தற்செயலாக தற்காலிகமாக ஏற்பட்ட எண்ணங்களையெல்லாம், தண்ணீரில் எழுதப்பட்டதைப் போன்றவை அவை.

தண்ணீர் மாறியதில் லேசான இருமல் வந்தால்,

பெரிய வைத்தியத்தையோ மருந்தையோ தேடவேண்டாம். உப்புக்கலந்த வெண்ணீரை ஒருமுறை கொப்பளித்தால்கூடப் போதும். ஆனால் நாள்பட்ட தொண்டைப் புண்ணுக்கு? அதற்கு மருந்துகள் வேண்டுமே. இல்லாவிட்டால் நடக்குமா?

நாள் பட்ட எண்ணங்களை மாற்றவும், இப்படிப்பட்ட தீவிர முயற்சிகள் தேவைப்படும். மனதிற்கும் வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். சும்மா வெறுமனே, இல்லை விட்டு விடு. அப்படி இல்லை நினைப்பை மாற்றிக்கொள் என்றெல்லாம் சொன்னால் போதாது. மாற்றம் வராது. கருத்துகள் மாறிவிடாது.

சில ஆழமாகப் பதிந்த எண்ணங்களை, அபிப்பிராயங்களை மாற்ற, அறுவை சிகிச்சைகூடத் தேவைப்படும். இந்த அறுவை சிகிச்சையிலும் கத்தி உண்டு, அறுப்பதும் இங்கே நடப்பது உண்டு. ஆனால் இவை எல்லாம் வார்த்தைக் கத்திகள், வாள்கள்.

ஆழமாகப் புதைந்துவிட்ட கல்லைப் பெயர்க்க கடப்பாரை கொண்டு குத்துவது போல, வார்த்தைகளால் அடிக்க வேண்டும். கூரான கேள்விக் கணைகள் தொடுக்கவேண்டும். கேட்பவரை அதிர்விக்க வேண்டும். யோசிக்க வேண்டும்.

யார் சொன்னது. உன்னை விட்டால் வேறு ஆள் கிடையாதா? உன்னைப் போ என்று சொல்லிவிட்டு வேறு ஒருவரை அந்த இடத்தில் வைக்க முடியாதா? அவர்களுக்கு ஆள் கிடைக்காதா? ஊரில் உன்னை விட்டால் இந்த வேலை செய்ய வேறு ஆள் கிடைக்காதா?

உன்னைப் பற்றி அவன் ஏன் இப்படிச் சொல்லவேண்டும்? அதனால் அவனுக்கு என்ன ஆதாயம்? அவன் இப்படிச் சொன்னான் என்று உனக்கு யார் சொல்கிறார்கள்? அவர்களின் நோக்கம் என்ன? உன் நலமா?

அல்லது உன்னிடம் நல்ல பெயர் எடுத்துக்கொண்டு அவன் இடத்தைப் பிடிக்க வேண்டும் என்கிற சூழ்ச்சியா?

நீ அழகுதான், ஆனால் நீ மட்டும்தான் அழகா? உன்னைவிட அழகானவர்கள் இல்லையா? புற அழகு மட்டும்தான் அழகா? அழகு என்ன ஒரு பெரிய சாதனையா?

அவன் உன்னை அழைக்காவிட்டால் என்ன? நீ போ. உனக்கு உரிமைஇல்லையா? நீ போனால் ஏன் வந்தாய் என்று எவரும் கேட்க முடியுமா? அவன் அழைத்துதான் நீ போக வேண்டுமா?

உன்னால் முடியாது என்று எப்படி முடிவுக்கு வந்தாய்? உன்னைவிட சாதாரணமானவர்கள் இவற்றை எல்லாம் செய்யவில்லை? நீ முயன்று பார்த்திருக்கிறாயா? தோற்றால் கேவலம் என்று எண்ணுகிறாயா? என்னதான் உன் பிரச்சனை, பேசு, வெளிப்படையாக விவாதி, செய், முடிகிறதா இல்லையா என்று பார்த்துவிடுவோம்.

சம்மட்டியால் அடிப்பதுபோல, ஆழமாகப் பதிந்துவிட்ட எண்ணங்களை அடிக்கவேண்டும். அதனுடன் மோத வேண்டும். பாசி படிந்த எண்ணங்களை அமிலம் ஊற்றித்தான் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் பஞ்சு போன்று மென்மையாக வரும் எண்ணங்கள், பின்பு ஈரம் கலந்து வலுப்பெறும், கருமேகம் போன்ற எண்ணங்கள், அடுத்து மழையாய் பொழிந்துபின், பனிக்கட்டியாகக் கூட இறுகிவிடும்.

அவரவரேயும் இதை செய்துகொள்ளலாம். நலம் விரும்பிகள் உதவியுடனும் செய்துகொள்ளலாம். இவ்வாறு நம் மனதில் பதிந்துவிட்ட தவறான அபிப்பிராயங்களை, கருத்துகளை அழிக்கத்தான் வேண்டும்.



மன சுத்தம்



வெளியில் போய்விட்டு வந்தால் என்ன செய்வோம்? கைகால் கழுவுவோம். ஏன் கழுவுவேண்டும் என்று கேட்டால், வெளியில் எவ்வளவோ இடங்களுக்குப் போகிறோம். எதை எதையோ தொடுகிறோம். அவற்றில் கிருமிகள் இருக்கலாம். அதனால் தொற்று நோய்கள் வரலாம். சுத்தம் செய்துகொள்வதுதானே சரி என்று பதில் வரும்.

சிலர் அப்படிச் செய்வதில்லைதான், ஆனால் அவர்கள் கூட, எதையாவது தெருவில் தெரியாமல் மிதித்துவிட்டால் என்ன செய்வார்கள்? அது சேறு அல்லது குப்பை அல்லது துர்நாற்றம் தரும் வேறு எதுவோ, அப்போது என்ன செய்வார்கள்? அப்படியே விட்டு விடுவார்களா? வைத்துக்கொள்வார்களா? அசுத்தத்தைக் கழுவி அகற்றுவார்கள்தானே? ஏன் அப்படிச் செய்கிறீர்கள்? விட்டுவிடலாமே! என்று அவர்களிடம் சொன்னால் என்ன பதில் சொல்வார்கள்?

பதிலா சொல்லுவார்கள்? கோபிப்பார்கள் அல்லது சிரிப்பார்கள் இல்லையா? சோப்புப் போட்டு தேய்த்து கழுவிச் சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளாமல் விடமாட்டார்கள். அது அவர்களுடைய கால், அதில் ஏன் சிரமம் தரும் ஏதோ ஒன்று ஒட்டியிருக்க வேண்டும்! என்று யோசிப்பார்கள். விடமாட்டார்கள் நியாயமான செயல்தான், இதற்கு ஒத்த நிகழ்வாக எனது வாழ்வில் நடந்த சம்பவத்தை பார்ப்போம்

நிகழ்ச்சி ஒன்றில் கலந்துகொள்ளுவதற்காக கோயம்புத்தூருக்குப் போயிருந்தேன். நண்பகலிலேயே

நிகழ்ச்சி முடிந்துவிடும் என்பதால் மாலை மூன்று இருபதுக்குக் கீளம்பும் டொரண்டோ ரயிலில் முன்பதிவு செய்திருந்தேன்.

திட்டமிட்டபடி நிகழ்ச்சி 11.30 க்கு முடிந்துவிட்டது. இடையில் ஒருவர் வந்தார். ரயிலுக்கு இன்னும் மூன்று மணி நேரத்திற்கும் மேலாக இருக்கிறது. எங்கள் அலுவலகத்திற்கு வாருங்கள் என்றார் தயங்கியபோதும் அவர் என்னை விடவில்லை. போக நாற்பது நிமிடம்தான் என்றார்.

கீளம்பிய நேரம் முதல் திரும்பக் கொண்டு வந்துவிடுகிற வரை எல்லாவற்றிலும் குளறுபடிகள். அவர் அலுவலகத்திற்குப் போய் சேரவே மதியம் மணி இரண்டு ஆகிவிட்டது, அவ்வளவு தூரம்.

அறைக்குப் போகாமல், நேரடியாக ரயில் நிலையம் போய் வண்டி ஏறுவதென்று என் பயணத் திட்டத்தை மாற்றினேன். அவர் அலுவலகத்தில் இருந்தபடியே வேறு ஒருவருக்கு போன் செய்து ஓட்டல் அறையைக் காலி செய்து என் பெட்டியை ரயில் நிலையம் எடுத்துவர ஏற்பாடு செய்தேன். வேகவேகமாய் ரயில் நிலையம் வருகையில் மணி 3.22 என்ன காரணத்தாலோ அன்று அந்த ரயில் நேரத்திற்குக் கீளம்பியிருக்கவில்லை. நான் ஏறிய பிறகு 3.30 மணிக்குத்தான் கீளம்பியது.

வருத்தம் தெரிவித்துவிட்டு அவர் போய்விட்டார். என்ன இது இவ்வளவு தடுமாறச் செய்துவிட்டாரே! அவர் வீட்டின் தூரத்தைக் கூட அவர் சரியாகத் தெரிந்து வைத்திருக்க இல்லையே, காரை இப்படி விரட்டிக்கொண்டு வருமாறு செய்துவிட்டாரே என்று வருத்தமாக இருந்தது. அந்த வருத்தம் மனதிற்குள் மெல்ல மெல்ல வியாபிக்க ஆரம்பித்தது.

உடன் ஒரு சிந்தனை, அது சரி, நடந்தது நடந்துவிட்டது, நாம்தான் ரயில் ஏறிவிட்டோமே, பிறகு என்ன! அதைப்பற்றி

இவ்வளவு சிந்திக்க வேண்டுமா என்ன? வருத்தத்தைக் கழுவிவிட்டுவிட்டால் போயிற்று என்று தோன்றியது.

உடனே அதை நடைமுறையில் செய்தேன். அட! அப்படிச் செய்து சற்று நேரம் கூட ஆகவில்லை, உடனடியாக மனம் அமைதியானது அதன் காரணமாக, அடுத்த ஆறுமணி நேர பகல்நேரப் பயணத்தில் என்ன செய்யலாம் என்று திட்டமிட்டிருந்தேனோ அதையெல்லாம் என்னால் செய்ய முடிந்தது. பயணம் பயனுள்ளதாகக் கழிந்தது.

அப்படி நான் செய்ய எனக்கு உதவியது. அந்தக் கழுவல்தான் ஆமாம், புற உறுப்புகளில் படுவற்றைக் கழுவி அகற்றுவது போல மனதில் உருவாகும் சங்கடம் தரும் எண்ணங்களையும் முயன்றால் அகற்றிவிடலாம். துடைத்துத் தூர எறிந்துவிடலாம். அதோடு போய்விடும்.

மாறாக அவற்றைத் தூக்கிச் சுமந்தால் நமக்குத்தான் பாரம், அதற்குக் கொஞ்சம் தெளிவு இருந்தால் போதும். அவர் ஏன் அப்படிச் செய்தார்? (வேறு என்ன, அன்பு மிகுதியால் தான்:) இதை யோசித்து என்ன பயன்? (ஒன்றும் இல்லை, இதே மாதிரி இன்னொருமுறை நடக்கவா போகிறது) என்றெல்லாம் புரிந்துகொண்டால் போதும் விட்டுவிடமுடியும்.

படுகிற வற்றை, ஒட்டிக் கொள்ளுபவற்றைத் துடைக்கலாம், அகற்றலாம், ஆனால், பட்டது காயம் என்றால்? சூட்டது சுடு சொல்லால் என்றால்? ஏற்பட்டிருப்பது ரணம் என்றால் என்ன செய்வது?

உடம்பில் காயம் பட்டால் துடைத்து மருந்துபோட்டு ஆற்றுகிறோம். மனதில் காயம் பட்டாலும் அப்படித்தான். வேறு வழி கிடையாது. ஆனால் அப்படிச் செய்யவேண்டும் என்பதோ, அதை எப்படிச் செய்யவேண்டும் என்பதோ எல்லோருக்கும் தெரியாது.

காயத்தைச் சரி செய்வதில் முதல் வேலை, அதைத் துடைப்பதுதான், யாரும் தொடவேண்டாம். எனக்கு வலிக்கும் என்று புண்ணைக்கைகளால் மூடிக்கொள்ளும் குழந்தைகள் போல, அதைப்பற்றி எவரிடமும் பேசாமல் இருந்தால்? அல்லது, தானே நடந்தது என்ன என்று ஆராய்ந்து பார்க்காமல் விட்டால்?

எந்த நிகழ்வைப்பற்றிய வருத்தத்திலும் கோபத்திலும் இரண்டு விஷயங்கள் கலந்திருக்கின்றன. ஒன்று நிகழ்ந்தது. அதை Fact அல்லது date அல்லது factual என்று சொல்லலாம்.

இரண்டாவது, அதைப்பற்றிய நம் எண்ணம், அது மகிழ்ச்சியோ வருத்தமோ, ஆர்வமோ, ஆசையோ, அச்சமோ எதுவாகவும் இருக்கலாம். முதலாவது நிஜம், இரண்டாவது அந்த நிகழ்வைப் பற்றி நம் மனம் கொடுக்கும் அறிக்கை, அறிக்கை எப்படியும் இருக்கலாம், ஆனால் அந்த அறிக்கையைத் தயாரிப்பது நம் மனதுதான், அதைக் கொஞ்சம் பரிசீலிக்க வேண்டும். நான் ரயிலில் செய்வதைப் போல.

அழுதுகொண்டேயிருக்கும் குழந்தையைப் பார்த்து, சரி விடு அந்தப் பிள்ளை வேண்டும் என்றா செய்தது? அழுகையை நிறுத்து, என்று அதட்டுவதைப் போல, நாமேநம் மனதை அதட்டலாம், நடந்து முடிந்ததையே நினைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டாம் என்று சொல்லிக்கொள்ளலாம்.

இப்படிப்பட்ட நம்மோடு நாமேசெய்யும் உள்மன உரையாடல் எவருக்கும் சாத்தியம்தான். தொடக்கத்தில் செயற்கையாக செய்ய முடியாததாகத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் பழகப் பழகச் சூலபமாகிவிடும். இந்த உரையாடல்தான் காயத்தைத் துடைப்பது, மருந்து போடுவது, கத்தி போட்டுக் காயத்தைக் கிளறுவதும் இப்படிப்பட்ட தனக்குத்தானே செய்துகொள்ளும் உரையாடல்கள்தான். அதனால் மனதிற்கு என்ன சொல்லுகிறோம் என்பதில்

இருக்கிறது சூட்சுமம், வீட்டில் நடந்த பெரிய துக்க சம்பவத்திற்குப் பிறகு உடனடியாகச் சிலரால் செயல்பட முடிவதற்கு இதுதான் காரணம்.

இதைச் சரியாகச் செய்த மாத்திரத்தில் கிடைக்கும் அமைதியும் நிம்மதியும் அலாதியானவை. அனுபவித்தவர்கள் விடமாட்டார்கள்.

வெளியில் சென்றுவிட்டு வீட்டிற்குள் வரும்போது கைகால் அலம்பிக்கொள்ளுவது போல, மனதில் ஆசை, ஆர்வம் இவை ஏற்படுத்துகிற காரணங்களினால் எழும் தவறான தீய எண்ணங்களை நல்ல எண்ணங்களால் கழுவி விடவேண்டும்.

குறிப்பாக எதையோ மிதித்துக்கொண்டுவிட்டால், அந்தக் குறிப்பிட்ட இடத்தைத் தேய்த்துக் கழுவுவதுபோல, அந்த நபர் அல்லது நிகழ்வு பற்றி, உணர்வு நீக்கி யோசித்து, அதை நீக்க வேண்டும்.

எவராலோ அல்லது எதனாலோ சங்கடம் ஏற்பட்டுவிட்டால் அதைப்பற்றிச் சற்று ஆழமாக, அறிவுப்பூர்வமாக ஆராய்ந்து, உணர்வு விலக்கி யோசித்துவிட்டு, அந்த வருத்தத்தைத் துடைத்து எறிய வேண்டும்.

மொத்தத்தில், மனதை விடாது சுத்தப்படுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.



மனச் சோர்வு

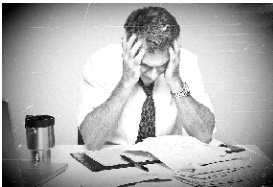


வாழ்க்கையில், ஏதோ ஒரு சமயத்தில் ஏதாவது காரணம் முன்னிட்டு சோகமாகவோ, மனத்தளர்வுடனோ, மனக்கசப்புடனோ நாம் இருக்க நேரிடும், நாமாகவோ, நண்பரிகளிடம், உறவினர்களிடம் பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலமாகவோ, இத்தகைய உணர்வுகளில் இருந்து விடுப்பட்டுவிடுவோம். ஆனால், இந்தக் கசப்பான உணர்வுகள் தொடர்ந்து பல வாரங்களோ, மாதங்களோ நீடித்து, அன்றாட வாழ்க்கையையோ பாதிக்குமானால், என்ன செய்வது? மனச்சோர்வை எப்படி கண்டுபிடிப்பது? மனச்சோர்வு வயது பாகுபாடின்றி அனைவரையும் பாதிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகளில் ஐந்து அல்லது ஆறு அறிகுறிகளாவது இருந்தால், ஒருவர் மனச்சோர்வால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்.

- ❖ ஒருநாளில் பெரும்பாலான நேரம் சோகமாகவும் துக்கமாகவும் தோன்றுதல்
- ❖ வாழ்க்கையில் பிடிப்பு இல்லாமல் இருத்தல்
- ❖ எதையும் சந்தோஷமாக அனுபவிக்க முடியாமல் இருத்தல்.
- ❖ எதுவும் பிடிக்காமல் இருத்தல்
- ❖ சக்தி இல்லாமல் களைப்பாகத் தோன்றுதல்
- ❖ சிறு வேலை செய்யக்கூட அலுப்பாகத் தோன்றுதல்
- ❖ பசியின்மையால் எடை குறைதல், சிலருக்கு அதிகப் பசியினால் எடை கூடலாம்.
- ❖ தூங்குவதற்கு அதிக நேரம் எடுத்தல்.

- ❖ இயல்பைவிடச் சீக்கிரமாகவே எழுந்து கொள்ளுதல்
- ❖ உடலுறவில் நாட்டமின்மை.
- ❖ தன்னம்பிக்கை இல்லாமை.
- ❖ மிகவும் உபயோகமற்றவராகத் தோன்றுதல்
- ❖ மன உளைச்சல்.
- ❖ எளிதான முடிவுகள் கூட எடுக்கத் திணறுதல்
- ❖ முன்பு சமாளித்த அதே விஷயங்களைத் தற்போது சமாளிக்க முடியாமல் திணறுதல்.
- ❖ வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையில்லாமல் இருத்தல்
- ❖ எளிதில் எரிச்சல் அடைதல்
- ❖ தற்கொலை பற்றிய எண்ணம் தோன்றுதல் அல்லது முயற்சித்தல்

மேற்கூறியவை ஒருவரை படிப்படியாகப் பாதித்திருக்குமானால், அவருக்கு மனச்சோர்வு இருக்கிறது என்பதை அறிந்துகொள்வது கடினம். அதனால், அவரைச் சோம்பல் உள்ளவராகவும், மனவலிமை அற்றவராகவும் கருதி மற்றவர்கள் துன்பம் கொடுக்கக்கூடும். மேற்கூறிய அறிகுறிகள் பொதுவாக இருப்பினும் வயது மற்றும் உடல்நிலைக்கேற்றபடி அறிகுறிகள் கீழ்க்கண்டவாறு வித்தியாசப்படலாம். இளம் வயதினர் (12-18 வயதுக்கு உட்பட்டோர்) சோம்பல் உள்ளவர்களாகவும், பெற்றோரின் பேச்சைக் கேட்காதவர்கள் போலவும் தோன்றும். படிப்பில் முன்பு இருந்ததைவிட குறைந்த நாட்டம், பாடங்களில் முன்பைவிட குறைந்த மதிப்பெண்கள் பெறுதல். தனிமையை விரும்புதல், நண்பர்களைப் புறக்கணித்தல், அதிகத் தூக்கம் அல்லது பசி,



குறைந்த தூக்கம் அல்லது குறைந்த பசி முன் விரும்பிச் செய்த செயல்களில் கூட விருப்பம் இல்லாமல் இருப்பது எரிச்சலடைதல், முன்பைவிடக் குறைவாகப் பேசுதல்

மற்றும் பழகுதல், தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுதல் / தன்னைத்தானே துன்புறுத்துதல், உதாரணமாகக் கைகளைக் கீழித்துக்கொள்வது, தீக்காயம் ஏற்படுத்திக்கொள்வது, ஆண்கள் - எளிதில் எரிச்சல் அதிகக் கோபம் சண்டை போடும் மனப்பான்மை கட்டுப்பாட்டை அதிகமாக இழப்பது, பெண்கள் - காரணமற்ற உடற்குறைகளுக்கு டாக்டரிடம் சிகிச்சை பெற்றும் குணமடையாமல் இருத்தல், அதிகப் பதற்றம், பயம். மகபேறு காலத்துக்குப்பின் குற்ற உணர்வு, சிறு விஷயங்களுக்கும் பதற்றம், உங்கள் குழந்தைகளைப்பற்றியோ, பிற விஷயங்களைப் பற்றியோ உற்சாகமின்மை, எளிதில் எரிச்சல் அடைவது. மிக்க சோர்வு, குழந்தை மற்றும் உங்களை சரிவரப் பார்த்துக் கொள்ள இயலாமல் தடுமாறுவது, குழந்தை பிறந்தபின் பல்வேறு காரணங்களினால் மனச்சோர்வு அடைகிறார்கள். இதற்கு சரியான காரணம் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால், இதற்கு தாய், சேய் நலம் கருதி மருத்துவரை நாடுவது மிகவும் அவசியம்.

60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில், மறதி. இந்த வயதில் மறதி ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும் மறதி மற்றும் குழப்பம் மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளில் ஒன்றாக இருக்கலாம். மிகவும் தனிமையாக உணர்வது உடல் நலமின்மை, மனச்சோர்வு ஏற்படும்போது உடல்நலம் இல்லாதது போலவோ அல்லது ஏற்கெனவே உள்ள வியாதிகள் அதிகமானது போலவோ தோன்றலாம்.

மனவலிமையற்ற நிலைதான் மனச்சோர்வா? மனச்சோர்வு என்பது மற்ற நோய்கள் போன்றுதான், யாருக்கு வேண்டுமானாலும் இந்த நோய் ஏற்படலாம். மூளையில் உள்ள குறிப்பிட்ட புரதத்தின் அளவு குறைவதால் மனச்சோர்வு வருவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. புரதக் குறைவுக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். மனவலிமையின்மை நிச்சயமாக

ஒரு காரணம் இல்லை. வின்ஸ்டன் சர்ச்சில், ஆபிரகாம் லிங்கன் போன்ற உலகின் மிகச் சிறந்த தலைவர்களும் இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். தகுந்த சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும்போது இந்த நோயையும் குணப்படுத்த முடியும். எதனால் மனச்சோர்வு ஏற்படுகிறது? மனச்சோர்வு ஏற்பட ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட காரணங்கள் உள்ளன. இது மனிதருக்கு மனிதர் மாறுபடும். வாழ்க்கையில் நடக்கும் சம்பவங்கள், வேலையிழப்பு, திருமண முறிவு, மரணம் போன்ற இழப்புகளுக்குப் பிறகு, சில நாட்களுக்கு மனச்சோர்வுடன் இருப்பது இயல்புதான். இந்த நிலை வாரம் அல்லது மாதக்கணக்கில் தொடருமானால் அது வியாதியாகிறது. சூழ்நிலை, கவலைகளையும் துக்கங்களையும் பகிர்ந்துகொள்ள நண்பர்களோ, உறவினர்களோ இல்லாமல் இருத்தல், உடல் நலக்கேடு, உயிரைப் பறிக்கும் புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய்கள், வலி மற்றும் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் நோய்களான மூட்டுவலி நோய்கள், நுரையீரல் நோய்கள் போன்றவை ஏற்படும்போது மனச்சோர்வு அடைவது இயற்கை.

இது தொடருமானால் சிகிச்சை தேவை. சிலர் இயற்கையாகவே எளிதில் மனச்சோர்வு அடைபவராக இருப்பார்கள். பெற்றோருக்கு இந்த நோய் இருக்குமானால் குழந்தைகளுக்கும் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். எப்போது டாக்டரிடம் செல்ல வேண்டும்? மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தென்பட்டால், மனநல மருத்துவரிடம் உடனடியாகத் தயக்கமின்றிச் செல்ல வேண்டும். பெரும் பாதிப்புகள் நேர்வதிலிருந்து இது நம்மைப் பாதுகாக்கும்.

சிகிச்சை : மனச்சோர்வின் வீரியத்தைப் பொறுத்து சிகிச்சை மாறுபடும். இதற்கு மருந்துகள் மட்டுமோ, அல்லது ஆலோசனைச் சிகிச்சை முறைகளோ அல்லது இரண்டும்

கலந்தோ அளிக்கப்படும். சிகிச்சை பெறுவது அவசியமா? ஐந்தில் நான்கு பேர் சிகிச்சை இல்லாமலே 4-6 மாதங்களுக்குள் சரியாகிவிடுவர். மீதம் இருக்கும் அந்த ஒரு மனிதரும் சிகிச்சை இல்லாமலே குறைந்தது இரண்டு வருடங்களில் குணமாகலாம் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அப்படியிருக்க மருத்துவ உதவி எதற்கு? ஒவ்வொருவரும் மேற்சொன்னவற்றில் எந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர் என்று கண்டுகொள்வது கடினம். ஒரு தடவை மனச்சோர்வு வியாதி வந்துவிட்டால், அது மீண்டும் வர 50 சதவீத வாய்ப்பு உள்ளது. அதைத் தடுக்க சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.



மன அழுத்தம்



இப்போதெல்லாம் மன அழுத்தத்தை நம் வாழ்வில் ஓர் அங்கமாகவே கருதத் தொடங்கிவிட்டோம். இந்த மன அழுத்தத்திற்கான காரணம் மற்றும் அதற்கான தீர்வினை பற்றி சற்று தெளிவுற பார்ப்போம்.

மன அழுத்தம் (Stress) என்றால் என்ன? ஒருவர் தன்னைச் சுற்றி நடக்கும் விஷயங்களால் அழுத்தத்தை உணரும்போது அவருடைய உடலில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த மாற்றம் அந்தச் சூழ்நிலையை மேற்கொள்ள அவருக்கு மேலும் சக்தியையும் வலிமையையும் கொடுக்கும். இந்த அதிகப்படியான சக்தியும் வலிமையும் அவருக்கு மிக உதவியாக இருக்கும். ஆனால் இந்த சூழ்நிலை அடிக்கடி அல்லது தொடர்ந்து நீடிக்குமானால் அது மன அழுத்தமாக மாறிவிடும்.

மன அழுத்தத்துக்கான பொதுவான காரணங்கள் என்னென்ன?

உடல் அல்லது உயிருக்கு ஆபத்தை உணரும்போது இந்த வகையான மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. கவலை நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வராத விஷயங்கள் குறித்துக் கவலைப்படுவது, பதட்டமும் அவசரமும் நிறைந்த வாழ்க்கை முறையால் பொதுவாக இப்படி நோக்கிறது. அதிக வேலைப்பளு, இந்த வகையான மன அழுத்தம் உடலை மிகவும் பாதிக்கும் கூடுதல் பணிச் சமையையும் ஏற்படுத்தும் போது இது நிகழ்கிறது. பணிகளை எப்படிச் சீரமைத்துக்கொள்வது. எப்படி ஓய்வுக்கு நேரம் ஒதுக்குவது என்று தெரியாதபோது இந்த வகை மன அழுத்தம் நேரும்.

மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள் என்ன?

மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள் உடல், மற்றும் மனதளவில் வெளிப்படுகிறது. மன அழுத்தத்தின் வீரியம் நபருக்கு நபர் வேறுபறும். மனதளவில் வெளிப்படும் அறிகுறிகள் பதட்டம், எரிச்சல், மனம் ஒருமுகப்படுத்த முடியாத நிலை. அதிகக் களைப்படைவது, தூக்கமின்மை, உடலளவில் வெளிப்படும் அறிகுறிகள், வாய் உலர்ந்துவிடுவது, ஁ுச்சுவிடுவதில் சிரமம், அஜீரணக் கோளாறு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது, உள்ளங்கை வேர்ப்பது, இருதயம் வேகமாகத் துடிப்பது, உடல் தசைகள் இறுகுவது

மன அழுத்தம் எப்படி நம்மைப் பாதிக்கும்?

மன அழுத்தத்துக்கான பதில் வினைகளை நம் உடலின் தானியங்கி நரம்பு மண்டலம் ஒருங்கிணைக்கிறது. இதனுடன் சேர்ந்து நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் அழுத்தத்தின்போது சுரக்கின்றன. இவை நம் உடலில் பல்வேறு ரசாயன மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால், அதிக இதயத்துடிப்பு, அதிக ரத்த அழுத்தம், வயிற்றில் அதிக அமிலம் சுரப்பது, அதிகமாகத் தசைநார்கள் விரைப்படைவது, ரத்தத்தில் சர்க்கரையும் கொழுப்பும் அதிகரிப்பது. ரத்தத்தின் தடிமன் அதிகரிப்பது மற்றும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவது போன்ற பல விளைவுகள் உடலில் ஏற்படுகின்றன. மன அழுத்தத்தின் சில விளைவுகள் கடுமையான சோர்வு, ஜீரணக் கோளாறுகள், தலைவலி மற்றும் முதுகுவலி, தொற்றுநோயை எதிர்க்கக் கூடிய ரத்த அணுக்கள் பாதிக்கப்படுவதால் கபம் மற்றும் இதர நோய்கள் அதிகம் வருவது. தொடர்ந்த மன அழுத்தமானது ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற வாய்ப்பை அதிகப்படுத்தி அதனால் வாதம் ஏற்படுவதற்கும் காரணமாகிறது. மாரடைப்பு வரக்கூடிய ஆபத்தை அதிகப்படுத்தும், ஆஸ்துமா பாதிப்பைத் தீவிரமாக்கும் புகை பிடித்தல் மது அருந்துதல், போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்துதல், அளவுக்கதிகமாக உண்ணுதல் போன்ற நடத்தைகளைத் தூண்டிவிடுவதிலும் முக்கியக்

காரணமாக இருக்கிறது. மன அழுத்தத்துக்காக யோகப் பயிற்சி செய்யும்போது ஏற்படும் பலன்கள். யோகப் பயிற்சிகள் தளர்வு நிலையை அளிப்பது மட்டுமின்றி, ஆரோக்கியமான வழியில் அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளவும் நம் உடலைத் தயார்செய்கிறது. யோகப் பயிற்சிகள் நமது தானியங்கி நரம்பு மண்டலத்தைச் சமன் செய்வதால் அழுத்தம் ஏற்படும்போது நமது உடலும் மனமும் அதை நன்றாக எதிர்கொள்கின்றன. யோகப் பயிற்சிகள் தூக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. ஓய்வு நிலையை ஏற்படுத்துகிறது. ரத்த அழுத்தத்தைச் சீர்செய்கிறது பதட்டத்தைக் குறைத்து ஓய்வு நிலையை ஏற்படுத்துகிறது. சுவாசத்தைச் சீர் செய்கிறது தவிர உடலுக்கும் மனதுக்கும் விழிப்பு நிலையை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த விழிப்பு நிலையில் இருக்கும்போது, எதிர்ப்படும் எவ்விதச் சூழ்நிலையையும் அமைதியாகவும் பதட்டமில்லாமலும் எதிர்கொள்ள முடியும். இதனால் உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஏற்படும் பாதிப்புகள் பெருமளவில் குறையும், உடல் நலம் மன நலம் இரண்டும் மலரும்! மன அழுத்தம் பற்றி சிந்திக்கையில்... நாட்டின் பிரதமரைக் கேட்டால், தான் மன அழுத்தத்தில் இருப்பதாகக் கூறுவார். அலுவலகத்தில் எளிமையான வேலைகளைச் செய்யக்கூடிய கடைநிலை ஊழியரைக் கேட்டால், அவரும் தான் மன அழுத்தத்தில் இருப்பதாகக் கூறுவார். மன அழுத்தம் என்பது நீங்கள் செய்யக்கூடிய வேலையின் தன்மையால் வருவதில்லை. உங்களை நீங்கள் சரியாகக் கையாளத் தெரியாததால்தான் மன அழுத்தம் வருகிறது. உங்கள் உடல், உங்கள் மனம், உங்கள் சக்திநிலையை எப்படி வைத்துக்கொள்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியவில்லை. எனவேதான் உங்களுக்கு மன அழுத்தம் வருகிறது. ஒருவர் தனக்குள் ஒரு தெளிவான தன்மையில் இருக்கும்போது மன அழுத்தம் என்பதே வராது. நீங்கள் உங்களை எப்போதும் தளர்வுநிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் செய்யும் பணி உங்களைப் பாதிக்கக் கூடாது. உடலளவில் நீங்கள் களைப்படையலாம் ஆனால் அது உங்கள் மன

அழுத்தத்தில் கொண்டு விடக் கூடாது. தளர்வு நிலையில் இருப்பதற்காக உங்கள் பணிகளை நீங்கள் குறைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. தீவிரமாக வேலை செய்பவராகவும், அதே நேரத்தில் தளர்வானவராகவும் இருப்பதே மிகவும் சிறந்தது. தளர்வாக இருப்பதற்காகப் பணிகளைக் குறைத்துவிட்டால் அதில் எந்த சிறப்பும் இல்லை. இதற்கு தீயானம் மிகவும் உதவு செய்யும். தீயானம் மன அழுத்தத்துக்கு மட்டும் தீர்வாக இல்லாமல், அடுத்த பரிமாணத்துக்கு நீங்கள் நகரவும் உதவி செய்யும். அந்த அடுத்த பரிமாணத்தில் மன அழுத்தம் என்பதே கிடையாது.

புதையல் கிணறு



மூளையைப் பார்க்க முடியும், ஏன் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களால் அதைத் தொட முடியும். ஆராயவும் முடியும், ஆனால் மனம் என்பது அப்படிப்பட்ட பௌதீகப் பொருள் அல்ல. அதற்கு உருவம் கிடையாது. உடம்பில் அது எங்கோ இருக்கிறது என்பதும் தெரியாது. ஆனாலும் மனம் இருக்கிறது. அதில் பல அடுக்குகள் இருக்கின்றன. அதைப் புரிந்துகொள்ளுவதற்காக அதை ஒரு கிணற்றுடன் ஒப்பிடலாம்.

மனம் என்பது பல சுற்றுகள் இருக்கிற ஒரு கிணறு போல, உதாரணத்திற்கு அதில் பத்து அடுக்குள் இருக்கின்றன என்று வைத்துக்கொள்வோம். அந்தப் பத்து அடுக்கு கிணறு, மண் மூடி பூமியில் புதைந்து இருக்கிறது. மேலிருந்து பார்த்தால் ஏதும் தெரியவில்லை. புதையுண்ட தூர்த்துப் போன கிணறு அது.

அதன் ஒவ்வொரு அடுக்கிலும் பலவிதமான செல்வங்கள், பொக்கிஷங்கள் ஏராளமாகக் குவிந்து கிடக்கின்றன. ஆனால் கிணறோ மண் தட்டி, தரையில் புதைந்து இருக்கிறது. இப்படிப்பட்ட பொக்கிஷங்கள் நிறைய இருக்கிற கிணறு போன்ற மனம் எல்லா மனிதர்களிடமும் இருக்கிறது. அது இல்லாதவர்களே இல்லை.

இப்படிப்பட்ட மனதை வைத்திருக்கும் மனிதர்கள் அதை வைத்து என்ன செய்கிறார்கள்? எல்லோருக்கும் அதன் அருமைதெரியும் என்று சொல்லமுடியாது. பலருக்கும் அப்படிப்பட்ட தங்கச்சுரங்கம் தங்களிடம் இருப்பதே தெரியாது. அதன் காரணமாக மனதை எல்லோரும் ஒரே அளவு

பயன்படுத்துவதில்லை.

சிலர் அதன் மேல் அடுக்கில் அமர்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் அதன் மேல்பரப்பை சுரண்டிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதில் கிடைப்பனவற்றை வைத்தே தீருப்தி அடைந்து, வாழ்க்கையை ஓட்டிவிடுகிறார்கள். ஒரு சிலர் மட்டும் முயன்று சில அடுக்குகள் வரை கீழே போகிறார்கள். முழு ஆழமும் போனவர்கள் இல்லை, அல்லது போனவர்கள் திரும்பி வந்து சொன்னதில்லை.

வேறு சிலர் அவர்களிடம் இருக்கிற மனம் என்ற புதையல் இருக்கிற கிணறு பற்றி ஏதும் தெரியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். அதன் காரணமாக அதில் வேலை செய்வதில்லை. அதை அகழ்வது இல்லை, அவர்கள் கடைசிவரை புதையலை எடுப்பதில்லை. இதனால் அவர்களுக்கு அவற்றின் பயன் கிடைப்பதில்லை.

அரிய படைப்பாளிகள், உருவாக்கங்கள் செய்தவர்கள், அறிஞர்கள் விஞ்ஞானிகள், கவிஞர்கள், சிந்தனையாளர்கள் எல்லாம் அந்தக் கிணற்றின் மேல் பரப்பிலேயே நிலலாமல், அங்கிருந்து சற்றுக் கீழிறங்கிப் போய்த் தேடிவார்கள் உள்ளிருந்து அள்ளி வந்து கொடுத்தவர்கள்.

இறைவனோ அல்லது இயற்கையோ எவருக்கும் வஞ்சகம் செய்யவில்லை, அனைவருக்கும் ஒரே அளவான சக்தி வாய்ந்த மூளையையும் மனதையும் கொடுத்துதான் அனுப்புகிறது. ஒன்றைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்திக்கிற செயல்தான் கிணற்றைத் தோண்டுவது மேல் அடுக்கிலேயே சுற்றிக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும், அக்கம் பக்கம் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் உள்ளே இருப்பன தெரியாது, கிடையாது.

கேடக வேண்டும், நம்மிடம் நாமேகேடக வேண்டும்,

கேட்டால் கிடைக்கும். வேறு எவரிடமும் கேட்க வேண்டாம். நம்மிடமேகேட்கலாம். கொடுக்கும் சக்தி பெற்றது நமது மனம்.

விவேகானந்தர் சொல்லுவார். 'இதுவரை உலகம் பெற்றுள்ள எல்லா அறிவும் மனதில் இருந்து வந்ததே, பிரபஞ்சத்தின் எல்லையற்ற நூற்களஞ்சியம் உங்கள் சொந்த மனதிற்குள்ளேயே இருக்கிறது'. புற உலகம், நீங்கள் உங்கள் மனதை ஆராய்வதற்காக அமைந்த வெறும் ஒரு தூண்டுகோல், ஒரு வாய்ப்பு மட்டுமே.... ரிலேட்டிவிட்டி கோட்பாட்டைச் சொன்ன ஆல்பர்ட் எயின்ஸ்டீன் சொன்னதும் இதைத்தான். நான் உங்களில் யாரைக் காட்டிலும் அதிக புத்திசாலியில்லை. எடுத்துக்கொண்டதை ஆராய, ஒரு பிரச்சனையின் தீர்வைக் கண்டறிய அதிக நேரம் செலவிடுகிறேன். அது எனக்குக் கிடைக்கிறது.

அவ்வளவுதான், ஆக எவர் செய்தாலும் கிடைக்கும், வேறுபாடு செய்பவர்களில் இல்லை, செயலின் அடர்த்தியில் இருக்கிறது. முழு ஈடுபாட்டுடன் ஆழ்ந்து ஒன்றையே தொடர்ந்து செய்பவர்களுக்கு கிடைக்கின்றன. அவர்களுக்கு எப்படிப்பட்டவை கிடைக்கின்றன? கிடைப்பதற்கு அரியன கிடைக்கின்றன. மற்றவர்கள் பார்க்காதவை கிடைக்கின்றன. யோசிக்காதவை, பலரும் புரிந்துகொள்ளவே சிரமப்படுபவை எல்லாம் அவர்களுக்குக் கிடைக்கின்றன. பூமியை வெவ்வேறு இடங்களில் பல நூறு அடி ஆழம் தோண்டத் தோண்ட தண்ணீர், பெட்ரோல், தங்கம், வைரம் என்று பலவும் கிடைப்பது போல, மனித மனதினுள் அமிழ்பவர்களுக்கும் எவ்வளவோ முத்து முத்தான விஷயங்கள் கிடைக்கின்றன.

இன்ன துறையில் இன்னவர்களுக்குத்தான் என்றில்லை, எல்லாத்துறைகளிலும் கிடைக்கும், எதில் ஆழ்ந்து செய்தாலும் அதில் மாணிக்கம் கிடைக்கும், எவர் செய்தாலும் கிடைக்கும்.

நடிகர்திலகம் பற்றி அதிசயித்துப் போய் சொல்லுவார்கள். ஒருவரை சற்று நேரம் பார்த்தால் போதும், பிறகு அவரைப் போலவே அவரால் நடந்து காட்ட முடியுமாம், நடப்பது என்பது கால்களால் மட்டும் இல்லை, பார்க்கிறவருடைய உடல் அசைவுகள் அத்தனையையும் அப்படியே செய்துவிடும் ஆற்றல் சிவாஜி கணேசன் அவர்களுக்கு இருந்திருக்கிறது. பார்ப்பதை உள்வாங்கும் திறன், அதை அப்படியே செய்துகாட்டும் திறன்.

வாழ்க்கையின் உண்மைகளை, யதார்த்தங்களை எளிய வார்த்தைகளில் மிக அழகாகச் சொல்லியவர் கண்ணதாசன், ஆயிரக்கணக்கான பாடல்கள், அத்தனையும் முத்துக்கள். நாலு வரிச் செய்யுளை மனப்பாடம் செய்ய முடியாமல் சிலர் தவிக்கையில் 3, 3 3 0 குறட்பாக்களையும் எந்த வரிசையில் கேட்டாலும் சிலரால் சொல்லமுடிகிறது, தலைகீழாகக் கூட!

பத்து நூறல்ல... பத்தாயிரத்துக்கும் அதிகமான பாடல்களை அழகு தமிழில் எழுதியவர் கம்பர், அள்ளி அள்ளிக் கொடுத்தவர். இன்றைய மிதிவண்டியையும் ஆகாய விமானத்தையும் சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பாகவே கற்பனையில் உருவாக்கி ஒவியமாக வரைந்தவர் டாவின்சி.

30 ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான திரை இசைப்பாடல்கள் பாடியவர் எஸ்.பி. பாலசுப்பிரமணியம், ஆயிரக்கணக்கான பாடல்களுக்கு வெவ்வேறு விதமான அற்புதமான இசைவடிவங்கள் கொடுத்தவர்கள் இசை ஜாம்பவான்கள் கே.வி. மகாதேவன், எம்.எஸ்.விஸ்வநாதன், இளையராஜா, ஏ.ஆர். ரெஹ்மான் ஆகியோர்.

இன்னும் எவ்வளவோ துறைகளில் உச்சம் தொட்டவர்கள், மற்றவர்கள் அதிசயிக்கும் செயல்களைச் செய்தவர்கள், ஏராளமானவர்கள் இருக்கிறார்கள். இதோ பார்

இதைப் பார் என்று எதை எதையோ எடுத்து வந்து காட்டி உலகத்தை வியப்படைய வைப்பவர்கள். இவர்கள் எல்லாம் எங்கிருந்து எடுத்து வருகிறார்கள்? இவர்கள் உள்பக்கம் திரும்புகிறார்கள், மனம் - என்ற கிணற்றுக்குள் இறங்குகிறார்கள். மேலே வருகிறார்கள், ஒவ்வொரு முறையும் அவர்கள் கைகளில் ரத்தினங்களும் வைரங்களும் கோமேதகங்களும் ஜொலிக்கின்றன.

இன்னாருக்குத்தான் என்றில்லை, எவர் எந்த ஒன்றைத் தொடர்ந்து செய்தாலும் அதில் பாண்டித்தியம் வந்துவிடுகிறது. ஒரே இடத்தில் தொடர்ந்து துளை செய்தால் கிடைக்கும். மனம் என்ற மாபெரும் புதையல் எல்லோருக்குள்ளும் கிடக்கிறது. வாழ்நாள் முழுக்க அதைக் தோண்ட வாய்ப்பும் இருக்கிறது. கோள வடிவில் இருக்கும் அதை, எந்தப் பக்கத்தில் இருந்தும் அகழலாம். துருவலாம், ஆழத் தோண்டலாம், என்ன கிடைக்கும்?

என்ன வேண்டுமானாலும் கிடைக்கும். என்னென்னவோ கிடைக்கும். எவ்வளவோ கிடைக்கும். கிடைக்கும் அத்தனையும் உங்கள் வாழ்க்கை வளமாக்க உதவும் பொக்கிஷங்கள்.

மனதால்கூட தீமை நினையாதே



'மனதால்கூடத் தீமைநினைக்காதே! அது அந்தத் தீமையைச் செய்வதற்குச் சமம்' என்று ஆன்மீகப் புத்தகத்தில் படித்தேன் மனதால் தீமைநினைத்தாலே அது பாவம் என்பது எப்படி ஆகும் என்பதை இக்கட்டுரையில் பார்ப்போம்.

செயல் என்பது நான்கு விதமாக நடக்கிறது. உடலின் செயல், மனதின் செயல், உணர்வின் செயல், சக்தியின் செயல். மற்றவற்றை ஒப்பிடும்போது, உடலின் செயலுக்குத் தாக்கம் குறைவு. அவனை அடிக்க வேண்டும், அடிக்க வேண்டும் என்று சதா மனதில் திட்டமிட்டுக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள். அது மிகப்பெரிய வினை. யார் மீதோ கோபம் கோபத்தின் தருணத்தில் அவரைப் போளேர் என்று அடித்தீர்கள். அது ஒருவிதமான வினை, ஆனால் அந்தத் தருணத்தில் சூழ்நிலை சரியாக இல்லாமலோ, தைரியம் இல்லாமலோ அடிக்காமல் விட்டுவிட்டீர்கள். மாறாக அவனை அடிக்க வேண்டும், அடிக்க வேண்டும் என்று சதாமனதில் திட்டமிட்டுக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள். அது மிகப்பெரிய வினை.

ஊரிலேயே பெரிய செல்வந்தர் அவர் குருவை நாடி வந்தார், குருவே இவ்வளவு வசதிகள் இருந்தும் மற்றவர்கள் செய்த துரோகம் நான் சந்தித்த ஏமாற்றங்கள், தோல்விகள் என்று என் மனம் முழுவதும் ரணங்கள். என்னால் நிம்மதியாகத் தூங்க முடியவில்லை, எனக்கு வழிகாட்டுங்கள். குரு அங்கு விளையாடிக்கொண்டிருந்த சேரிக் குழந்தையைக் காட்டி அதைப்போல் வாழ் என்றார். செல்வந்தர் குழம்பினார், எல்லாச் செல்வங்களையும் துறந்து ஏழையாகச் சொல்கிறீர்களா? இல்லை மகனே! இங்கிருந்தாலும்,

எங்கிருந்தாலும் குழந்தைகள் ஒன்று போலத்தான் இருக்கின்றன. அழுத் தோன்றினால் ஓவென்று அடும், சிரிக்க நனைத்தால், வாய்விட்டு சிரிக்கும், அச்சம், அழுக்காறு, ஏமாற்றம், வன்மம் என்று எதுவும் குழந்தைகளின் மனதில் நீரந்தரமாகக் குடியேறுவதில்லை. உணர்ச்சிகளை அவ்வப்போது வெளிப்படுத்திவிட்டு தங்கள் இதயங்களில் சுமை இல்லாமல், அடுத்தக்கட்ட சாகசத்துக்குத் தயாராகிவிடுவதைக் குழந்தைகளிடம் கற்றுக்கொள் என்றார் குரு ஒருவரைத் தலையில் தட்ட வேண்டும் என்று அவசியப்படும்போது கோபம் இல்லாமல் மனதில் எந்த வன்மமும் பாராட்டாமல் தட்டினால் அதற்குப் பெரிய விளைவு இல்லை, ஆனால் மனதில் அடிக்கத் திட்டமிட்டு அது செயலாக அமையும்போது, மேலோட்டமாக இல்லாமல் மிக ஆழமாகப் போகிறது. கோபம், வெறுப்பு, பழிவாங்கும் உணர்ச்சி எல்லாவற்றையும் சுமந்துகொண்டு செயலற்று உட்கார்ந்திருப்பதன் மூலம் உங்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு அடித்திருந்தால்கூட ஏற்பட்டு இருக்காது. இப்படிச் செய்வது, வீட்டில் இருந்துகொண்டு வெளியில் இருப்பவன்மீது, கண்ணை மூடிக்கொண்டு கல்லை வீசுவதைப்போல்தான். அந்தக் கல் மறுபடி மறுபடி உங்கள் வீட்டுக்குள்ளேயே விழுந்து எதையாவது உடைத்துக்கொண்டு இருக்கும். பாதிப்பு அவனுக்கா.... உங்களுக்கா? அந்தக் கல்லை வீசுவதற்கு எவ்வளவு தூரம் கவனத்தைச் செலுத்தினீர்கள்? எந்த அளவுக்கு உங்கள் சக்தியைப் பயன்படுத்தினீர்கள்? கடைசியில் அத்தனை சக்தியும் உங்களையே காயப்படுத்துவதற்கு அல்லவா பயன்பட்டுவிட்டது! உடலிலும் மனதிலும் வலு



இல்லாதவர்களுக்குத்தான் கோபமோ, வெறுப்போ, ஆத்திரமோ, பொங்கிவருகிறது. தம் சக்தியைச் சரிவரப் பயன்படுத்திக்கொள்ளத் தெரியாதவர்களுக்குச் சும்மா உணர்ச்சிவசப்படுவது மட்டுமே

சுலபமாகச் சாத்தியமாகிறது. உண்மையில், ஒரு செயலைவிட அதன் நோக்கம்தான் அதன் பலனைத் தீர்மானிக்கிறது. அந்த இளைஞன் உணவு விடுதியில் இருந்து வெளிப்பட்டான் தெருவில் 100 ரூபாய் நோட்டு ஒன்று கிடந்தது. யாரும் அதைத் தேடி வராதது கண்டு, அதை பாக்கெட்டில் போட்டுக்கொண்டான் தன் பைக்கை நிறுத்தியிருந்த இடத்துக்குப் போனான், பைக்கைக் காணவில்லை, இங்கே வண்டிகளை நிறுத்தக்கூடாது என்று போலீஸ் அதை இழுத்துக்கொண்டு போய்விட்டது இதை எல்லாம் ஒரு சாது கவனித்துக்கொண்டிருந்தார். தெருவில் கிடந்த பணம் வேறு ஒருவருடையது, அதை எடுத்ததால்தான் இப்போது செலவு வந்துவிட்டது என்று அச்சம் கொண்டான். அந்தப் பணத்தை சாதுவின் தட்டில் போட்டான், சாது சொன்னார், நீ எடுத்தது பாவம் இல்லை, கொடுத்தது புண்ணியம் இல்லை, பணத்தை இளைஞன் எடுத்தபோது யாரிடம் இருந்தும் அதைக் களவாடும் எண்ணத்தில் செய்யவில்லை, சாதுவுக்குக் கொடுத்த செயல் அச்சத்தினால் விளைந்தது, கருணையினால் நேரவில்லை. வெளியில் செய்யும் செயல் ஒரு முறையோடு முடிந்துபோகிறது. அதற்கான விளைவு ஏற்படாது என்று சொல்லவில்லை. அதையே மனதில் செய்யப் பார்க்கும்போது திருப்தியுறாமல், மறுபடி மறுபடி கற்பனையில் நிகழ்ந்து அது அங்கேயே தங்கி, வேர் விடித்துவிடுகிறது. எதிரில் இருப்பவனைச் சாகடிக்க விஷத்தை எடுத்தீர்கள், ஆனால் அதை நீங்கள் அருந்திவிட்டு அவன் சாகவேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தீர்கள் நல்லவேளையாக வாழ்க்கை அப்படி நடப்பதில்லை. அடுத்தவனுக்கானது என்று மனதில் சொல்லிவிட்டு நீங்கள் அருந்திக்கொண்டு இருக்கும் விஷம் ஒருநாள் உங்களைத்தான் கொன்றுபோடும். தந்தையும் ஆறு வயது மகனும் மலைச் சாரலில் நடந்துகொண்டு இருந்தனர். மகனை ஒரு கல் தடுக்கியது ஒழிந்துபோ என்று கோபத்தில் அதை எட்டி உதைத்தான் மகன் ஒழிந்து போ! என்று எங்கிருந்தோ பதில் குரல் வந்தது. அப்பா பக்கத்தில் இருக்கும்

தைரியத்தில் எதிரில் வந்தால் உன் முகரையைப்
 பெயர்த்துவிடுவேன் என்று கத்தினான். அதே மிரட்டல் பதிலாக
 வந்தது. பையன் இந்த முறை மிரண்டான் அப்பாவின்
 கையைப் பற்றிக்கொண்டான். என்னைக் கவனி என்றார்
 அப்பா உன்னை மிகவும் விரும்புகிறேன் என்று கத்தினார்.
 உன்னை மிகவும் விரும்புகிறேன் என்று அதே வார்த்தைகள்
 திரும்ப வந்தன. அவர் அடுத்தடுத்து அன்பாகப் பேசிய
 வார்த்தைகள் அதேபோல் திரும்ப வந்தன மகனிடம்
 சொன்னார் விஞ்ஞானத்தில் இதை எதிரொலி என்று
 சொல்வார்கள். ஆனால் உண்மையில் இதுதான் வாழ்க்கை
 அன்போ, கோபமோ, துரோகமோ, நீ மற்றவர்களுக்கு என்ன
 வழங்குகிறாயோ, அதுதான் உனக்குத் திரும்பி வரும், உனக்கு
 என்ன வேண்டுமோ, அதையே மற்றவர்களுக்கும் வழங்கக்
 கற்றுக்கொள் என்றார், உண்மையில் தங்களை
 நல்லவர்களாகக் காட்டிக்கொள்ளும் பலர் கடைசிவரை
 உள்ளுக்குள் ஒன்று வைத்து, வெளியில் வேறுவிதமாக
 நடந்துகொள்ளும் ஏமாற்றுக்காரர்களாகவே விளங்குகிறார்கள்.
 இவர்களுடைய மனதில் தந்திரங்களும் கள்ளத்தனங்களும்
 சதா உற்பத்தியாகிக்கொண்டு இருக்கின்றன.
 எல்லாவற்றையும் மனதிலேயே செய்து பார்த்துவிடுவதால்,
 இவர்கள் கர்மவினையில் இருந்து தப்பிக்க முடியும் என்று
 நினைத்திருந்தால், அது மிகத் தவறான கருத்து,
 அவர்களுடைய கர்மவினைதான் மிகத் தீவிரமானது,
 கர்மவினை என்பது உடல் செயலினால் மட்டும் ஏற்படுவது
 இல்லை, மனதின் விருப்பத்தால்தான் முக்கியமாக ஏற்படுகிறது.
 நல்ல எண்ணங்கள் கொண்டு நல்லதைச் செய்வதற்கும்,
 தகாத எண்ணங்களை மனதில் புதைத்துவிட்டு வெளியில்
 நல்ல செயல்களைச் செய்வதற்கும் வெகுவாக வித்தியாசம்
 இருக்கிறது. இதை நினைவில் கொண்டு மனதாலும்
 உடலாலும் செயல்பட்டால் வாழ்க்கை நலமாகும்.

நீயே சிகரமாய்



அவர் தொடக்கத்தில் ஒரு சாதாரண கிராமத்து பையன். ஆனால் தன் மனதுக்குள் ஒரு கருத்து மட்டும் ஆழமாக பதிந்திருந்தது. தனக்குள் ஒரு சக்தி இருக்கிறது. அது வெளிப்பட தான் ஏதாவது செய்தாக வேண்டும் என்கிற நமநமப்பு இருந்துகொண்டே இருந்தது. அந்தச்சக்தி ஓட்டப்பந்தய வீரனாவதா? அரசியல்வாதியாவதா? தெரியவில்லை. ஆனால் யோசிப்பு மட்டும் ஓயவில்லை. வாய்ப்புகள் வேண்டுமே! யார் கொடுப்பார்? எங்கே அதைப் பெறுவது? புரியவில்லை. சரி, ஏதாவது செய்ய வேண்டுமே! காவல்துறையில் சேர விண்ணப்பித்தார். படிப்பறிவு அவ்வளவு இல்லாத அவரை, அவருடைய உடல் கட்டமைப்புக்காகவும் ஓடுவதில் சிறப்பாக இருந்ததாலும் சேர்த்துக் கொண்டது காவல்துறை. அது அவருக்கு ஒரு புதிய திருப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தது. அவர் ஓட்டத்தின் வேகத்தை கண்ட அவரது நாடு அவரை 1964-ல் டோக்கியோவில் நடந்த ஒலிம்பிக்கில் கலந்து கொள்ள அனுப்பியது. ஆனால் வெற்றியொன்றும் கிட்டவில்லை. தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தார். 1968 -ல் மெக்ஸிகோவில்



ந ட க் க வி ரு ந் த ஒ லி ம் பி க் ஓட்டப்பந்தயத்தில் கலந்துகொள்ள பயிற்சி மேற்கொண்டார். ஆனால் நோயில் விழுந்து அவதிப்பட்டார். அந்தநோய் அவரை பயிற்சி செய்ய விடாது தடுத்தது. அவரது ஜெர்மன் மருத்துவர் அவரை ஓடவேண்டாம், ஓடினால் சாவுதான் என்று எச்சரித்தார். எனக்குச் சாவு என்றால் ஓடுகளம்தான்

சாவுகளம் என்று தங்கப்பதக்கம் வெல்வதில் வைத்த குறி பிசகாது உறுதியாய் நின்றார். வியாதி அவர் உடலில் சோர்வை உருவாக்கிவிட்டிருந்தது. ஒலிம்பிக் கிராமத்திலிருந்து ஓட்டப்பந்தயத்திற்குப் பேருந்தில் சென்ற அவர் வழியில் வாகன நெருக்கடியைப் பார்த்துவிட்டுப் பேருந்தைவிட்டு இறங்கி ஓடினார். அதுதான் தனது இறுதிப் பந்தயத்திற்கான தயாரிப்பு என்று இரண்டு மைல் தூரம் ஓடி ஒலிம்பிக் நடக்கிற அரங்கம் போய்ச் சேர்ந்தார். பந்தயத்தில் இரண்டு தங்கப்பதக்கம் வென்றார். அவர்தான் கென்யா நாட்டின் கிப்சோகே கெய்னோ.

ஒரு சாதாரண நிலையிலிருந்து சாதனையின் மாதிரிகையாக கிப்சோகே கெய்னோவை மாற்றியது அவரின் உயிரோட்டமான தன்னம்பிக்கையும், அவருடைய உள்ளார்ந்த சக்தியும்தான். ஒரு உயரிய சிகரத்தை நோக்கி சென்ற அவருடைய பயணமும் வாழ்வும் ஒரு சிகரமாகவே மாற்றியது அவருடைய விடாமுயற்சியும் வலிகளை சந்திந்த மனப்பக்குவமும் தான். ஒருவர் தன்னம்பிக்கையை எந்தக் காலத்திலும் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் தங்களது உடல் குறைகளை எல்லாம் பொருட்படுத்தாமல் தன்னம்பிக்கையோடு முன்னேறிய எண்ணற்ற பலரது வாழ்க்கை வரலாறுகள் நாம் தெரிந்துகொள்ளும்போதே நமக்குத் தன்னம்பிக்கையை அது ஊட்டிவிடும்.

எ.கா.

- ❖ மாபெரும் இசை மேதை பீத்தோவனின் இசை இந்த உலகையே மயக்கிவருகிறது. இந்த பீத்தோவன் தான் உருவாக்கிய அற்புதமான இசையை ரசித்திருக்கிறாரா? இல்லை, ஏன் தெரியுமா? அவர் காதுகேளாதவர்
- ❖ மாபெரும் ஆங்கிலக் கவிஞன் மில்டன் தனது மகத்தான படைப்பான Paradise Lost என்ற புத்தகத்தை எழுதிய போது அவருக்கு பார்வை கிடையாது.

- ❖ உலகப் புகழ்பெற்ற பேச்சாளன் டெமாஸ்தனிஸ் கடற்கரையில் போய் நின்றுகொண்டு, வாயில் கூழாங்கற்களை அடக்கி கொண்டு கடல் அலைகளின் இரைச்சலை மீறி உரக்கப் பேசிப் பழகினாராம். ஏனென்றால் அவருக்கு திக்குவாய் பிரச்சனை அதிகம் இருந்தது. ஆனால் இந்த குறைபாட்டை வென்று மாபெரும் பேச்சாளராக மாறினார்.
- ❖ தமது சிறிய வயதில் எதிர்பாராத விபத்தினால் தமது பார்வையை இழந்தார் லூயிஸ் பிரைல், ஆனால் தமது தளராத போராட்டத்தினால், தமது 15-ம் வயதில் பார்வையற்றோர்களுக்கான புதிய பிரைல் எழுத்து முறையை கண்டுபிடித்து இந்த உலகையே வியக்க வைத்தார்.
- ❖ 1490-ல் ஸ்பெயின் ராயல் கமிட்டி கடல்வழி கண்டுபிடிப்பது சாத்தியமே இல்லை. மேலக்கடலில் பயணம் செய்து வெற்றி பெறமுடியாது என்று கூறியது. ஆனால் அடுத்த ஒருவருடத்தில் கொலம்பஸ் அதனை தமது வீரதீர செயலால் வென்றார்.
- ❖ காது கேளாத தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் உலகம் போற்றும் விஞ்ஞானி ஆனது, கண்கள் குருடாகபோன ஹெலன் கெல்லர் மிகச் சிறந்த சமூக சேவகி ஆனது, இன்னும் இதுபோல பல உதாரணங்களை நாம் அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

இவையனைத்திற்கும் காரணம், ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மனதில் வளர்த்தெடுத்த தன்னம்பிக்கை, விடா முயற்சி, கடின உழைப்பு மற்றும் தெய்வ பக்தி. இவைகளுக்கு எல்லாம் மேலாக ஒவ்வொருவரும் தமக்குள்ளாக உணரும் ஒரு தெய்வீக சக்தி. இறைவன் மனிதனை படைக்கிறபோதே, அந்த சக்தியை உள்ளாக ஊன்றிவிட்டிருக்கிறார். அந்த சக்திதான் ஒவ்வொரு மனிதரையும் அவரவர் திறமைக்கேற்ற நிலையை உருவாக்குகிறது. எடுத்துக்காட்டாக; ஒரு மருத்துவராக, சமூக

சேவகராக, ஓவியராக, நடிகராக ஆசிரியராக அருட்பணியாளர்களாகமற்றும் பல....

இந்த தெய்வீக சக்தியை வெளிக்கொணர வேண்டும். அதற்கு சதா நாம் நம்மையே உற்று நோக்க வேண்டும். நமது செயல்பாடுகளைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். எந்த சக்தி நம்மை முழுமையாக அல்லது அதிகமாக வெளிப்படுத்துகிறது என்று சிந்திக்க வேண்டும். அதை செய்கிற போது உள்ளுக்குள் ஒரு கடினம் இராது. ஒரு நளினம் கலந்த இலகுவான இயல்பு அந்த செயல்பாட்டில் இருக்கும். அப்போது நாம் ஆ.... இதுதான் எனது ஆற்றல் என்று கண்டுகொள்வோம். அதனை அப்படியே வளப்படுத்தினோம் என்றால் விருட்சத்தை காணலாம்.

அந்த உள்ளார்ந்த சக்தியை வளப்படுத்தும் போது, நாம் நமக்குள்ளாக வளரும் தன்னம்பிக்கையை உணர்வோம் எதையும் மன உறுதியுடன் பேச, எழுத, செய்ய நமக்கு வலுவும். நாம் வாழ்கிற அந்த வாழ்க்கை முறையிலே அதன் வலிமைதெரியும். இதை நம்மை சுற்றியிருப்பவர்கள் மிகவும் எளிதாக புரிந்து கொள்வார்கள். இந்த உலகமே நம்மை மதிக்கும். நாம் பல சாதனைகளின் காரணர்களாக இருப்போம்.

இந்த வளர்ச்சியில் நிறைய துன்பங்கள், எதிர்மறையான எண்ணங்கள் தடையாக வரலாம். ஆனால் அவற்றையெல்லாம், எண்ணாது நம்பிக்கை மிகுந்த முயற்சி செய்ய வேண்டும். இந்த மனித வாழ்வு என்பது இறைவன் கொடுத்த கொடை. இந்த கொடையோடு ஒரு பொறுப்பு கூட வருகிறது. அது வென்னவன்றால், உள்ளுக்குள் உறைந்திருக்கும் சக்தியை வெளிப்படுத்துவதுதான். நம்மை எதற்காக இறைவன் படைத்திருக்கிறார் என்பதை அறிந்து, அதனை முழுமையான நிலை அடைய முயற்சிக்க வேண்டும். அப்படி செய்வதுதான் ஓர் இறைச் செயல் மற்றும் ஒரு படைப்புச் செயலாகும்.

ஒவ்வொரு படைப்பிற்குள்ளும் இறைவன் அந்தச் சக்தியின் வடிவத்தில்தான் உறைந்திருக்கிறார். ஒவ்வொரு மனிதரையும் அறிவியல் முறைப்படி பிரித்துப் பார்த்தால் கடைசியில் இருப்பது ஒரு செல்தான். ஒவ்வொரு செல்லுக்குள்ளும் கணக்கிலடங்காத அணுக்களும், துணை அணு உறுப்புகளும் மண்டிக்கிடக்கின்றன. ஒவ்வொன்றிலும் இறைவன் நமக்கு கொடுத்த சக்தி இருந்து மனிதரை உந்தித் தள்ளும். அது எதுவெனக் கண்டு கொள்ள வேண்டும். அதற்காக நம்மையே முழுமையாக அர்ப்பணித்து வாழ்வை சிகரமாக்க வேண்டும்.

இதைத்தான் எபிக்டெட்டஸ் என்ற கிரேக்க தத்துவ அறிஞர் ஒவ்வொரு மனிதப்படைப்பும் இறைவனின் ஒரு நீட்சி; ஒவ்வொரு மனிதரும் கடவுளைத் தாங்கியிருக்கிறார்கள். கடவுள் என்பதும், நீ என்பதும் வேறுவேறு எதார்த்தங்கள் அல்ல. நீயும் கடவுளும் படைப்பு சக்தியின் வழியாக ஒருவரோடொருவர் கலந்திருக்கிறீர்கள் என்று மிகவும் ஆழமாக எடுத்துரைப்பார். மேலும் இறைவன் நமக்கு கொடுத்த இந்த சக்திகளில், ஒவ்வொரு மனிதரும் மற்றவரிடமிருந்து மாறுபடுவர், வேறுபடுவர். இதனால்தான் பலவகையான அடையாளங்களும், பேரருட்கொடைகளும் இந்த தரணியில் நாம் காண்கிறோம். எனவே, நமக்குள் ஓர் ஆற்றல் உறங்கிக்கிடக்கிறது. அதை நாம் சிறந்த முறையில் வெளிப்படுத்தினால் நாம் சிகரமாக உயர்வோம், என்ற ஆழமான அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கையை நமது வாழ்வின் அடிப்படையாக்குவோம்.

கடந்துபோன காலங்களில் நமது வாழ்வு எப்படியோ சென்றுவிட்டது. பலர் சிறப்பான வாழ்வையும், வெகுமதியையும் கடந்து வந்திருப்பார்கள். சிலர் சற்று கடினமான சூழல்களையும், சவால்களையும் கடந்து வந்திருப்பார்கள். எதுவாக இருந்தாலும் சரி, இனி

வரப்போகின்ற காலங்களை இறைவனின் பாதம் அர்ப்பணித்து ஆரம்பிப்போம். இறைவன் நமக்கு கொடுத்திருக்கின்ற அந்த சக்தி அல்லது பேரருட்கொடை என்றும் நம்மைவிட்டு அகலாது. நாம்தான் ஒருவேளை அறியாமையால் துன்புறுவோம். அதை தவிர்த்து நம்மையே புதுமையாக்குவோம், பழையன, தீயன, மாண்பிழந்தன போன்றவைகளில் இருந்து மாற்றம் காண்போம் மனித நேயம் வளர்ப்போம்.

நமது மனதில் இருக்கும் வாழ்வை வெல்ல வேண்டும் என்ற நெருப்பு என்றும் தனலாக எரிந்து ஒளிவீச நமது தேடலை தெளிவுபடுத்துவோம் தளர்ச்சி போக்கும் உற்சாக உயிரூட்டலாக பாதையை தெளிவுபடுத்தும் கைகாட்டியாக, இருள்விளக்கி எல்லைகாட்டும் ஒளிவிளக்காக நமது ஆன்மீக வாழ்வை சீராக்குவோம். நமது விசுவாச சாட்சியத்தையும், உறுதிப்பாட்டையும் மேம்படுத்துவோம். நமது ஒவ்வொரு வளர்ச்சியும் வெற்றியும் நமது அடுத்திருப்பவரையும் உயர்த்தட்டும் அதன் மூலம் நமது வாழ்வும் வெற்றியும் மாண்புரட்டும்.

"நாம் சிகரத்தை அடைவது மட்டும் போதாது
நாமே சிகரமாக வேண்டும்". அதற்கு நாம் நமது வீடு,
நாடு, உலகு என்று ஒவ்வொன்றிலும் உயர வேண்டும்.

மனித நேயம்



இன்றைய தமிழக வாழ்க்கைச் சூழலில் ஒரு பக்கம் மனிதம் சிதைந்து கொண்டிருப்பதையும், மறுபக்கம் மனிதத்திற்கான போராட்டங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பதையும் பார்க்கிறோம். ஒரு தலைக் காதல்-படுகொலைகள், தற்கொலைகள், இனப்படுகொலைகள், தண்ணீர் போராட்டம், ஏழ்மை, பசி, பஞ்சம், அடிமைத்தனம், அரசியல் சூழ்ச்சி என்று மனிதனின் வாழ்க்கையானது பல்வேறு அம்புகளால் சிதைக்கப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறது. இது ஒரு புறம் இருக்க, மற்றொரு புறம், இன்றைய பெரும்பாலான இளைஞர்களுடைய நோக்கம், இனிமையான வாழ்வு வாழ்வது மட்டுமே. தானுண்டு தனது பாதுகாப்புண்டு என்று குறுகிய போக்கில் பயணிப்பதே. நாற்பது வயதில் வீடு, வாகனம் சேமிப்பு என்று செட்டில் ஆகிவிட வேண்டும். எந்தப் பிரச்சனையுமின்றி ஒவ்வொரு நாளும் பளிங்குத் தரையில் வழக்கிச் செல்லும் வண்டியைப்போல வேகமாக நகர வேண்டும். மகிழ்ச்சி, உற்சாகம், இன்பம், இனிய உரையாடல், சுவையான உணவு, தீத்திக்கும் கேளிக்கை என்று இந்த பூலோக வாழ்வு பூமெத்தையாய்ப் பூரிப்பளித்து, புல்லரிக்க வைக்க வேண்டும் என்பதே சிலரின் இடைவிடா ஏக்கங்களாகும். இதனால்தான்

"யானையைப் பார்த்ததும் யானை என்றேன்
குதிரையைப் பார்த்ததும் குதிரை என்றேன்
- ஆனால்

மனிதரைப் பார்த்தபோது, மனிதர் என்று அழைக்க முடியவில்லை" என்பார் புனித இலாரன்ஸ்

ஏதோ ஒன்று ஒருவரை மனிதராக இனம் கண்டுகொள்ள உதவுகிறது. அது குறைகின்றபோது அல்லது இல்லாத போதுதான் ஒருவர் தம் மாண்புமிக்க மனிதநிலையை இழந்து, தன்னலவாதியாகவும், தீவிரவாதியாகவும், மதவாதியாகவும், துரோகிகளாகவும் மாறுகின்றனர். தமது பிறப்பாலும், விபத்தினாலும் மிகவும் இழிநிலையில் உள்ள ஏழைகளின் மீது குறிப்பாக எனக்கென யாருமே இல்லையே என ஏங்கித் தவிக்கும் இயலாதோருக்கு இரங்கீட இதயமில்லாதவர்களாக இருப்பாகின்றனர். எனவே ஒரு மனிதனை மனிதர் என்று நெகிழ்ந்து கூறிட ஆதிமூலமாக இருப்பது என்னவென்றால் - மனித நேயம்.

மனித நேயம் - அது என்ன?

மானிடரைத் தோண்டிப் பார்த்தால், தாம் பிறரால் அன்பு செய்யப்பட வேண்டும் என்ற ஆசை, அவரின் அடி ஆழத்தில் புதைந்து கிடப்பதைக் காணமுடியும். இந்த அன்புக்கான ஏக்கம் என்பது ஒருவரை மதித்து, ஏற்று அவர் நிறைவாக வாழ்வதற்கான அனைத்தையும் செய்யும். தேவைப்பட்டால் தன்னையே அவருக்காக அன்பில் இழக்கவும், பலியாக்கவும் செய்யும் இவையனைத்தின் ஒட்டுமொத்தமே மனித நேயமாகும். இத்தகைய மனித நேயத்திற்காக மானிடர் அனைவரும் ஏங்க வேண்டும்.

இந்த இடத்தில், எங்கேயோ கேட்ட ஒரு குட்டிக்கதை ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. வெகுகாலமாக குழந்தைப் பேறு இல்லாத தம்பதியர், ஏழுவயது நிரம்பிய விநோதன் என்ற ஒரு



சிறுவனை தத்தெடுத்து வளர்த்தார்கள். அச்சிறுவன் தன் வீட்டில் நடக்கும் அனைத்தையும் மிக உன்னிப்பாக கவனித்து வந்தான்.

ஒரு நாள், வளர்ப்புத் தந்தை காந்தியின் படம் ஒன்றை தன் வீட்டில் கொண்டு மாட்டினார். இதைப்பார்த்த வினோதன், இது யாரப்பா? என்றான். இது காந்தி தாத்தா? நமது நாட்டு சுதந்திரப் போராளி, இந்தியாவின் தந்தை என அழைக்கப்படுபவர் என்று பதில் வந்தது. மறுநாள், அவர், தூய அந்தோணியார் படம் ஒன்றை கொண்டு வந்து மாட்டினார். அப்போதும் வினோதன் அப்படம் பற்றி விசாரித்தான். இது தூய அந்தோணியார். இவர் நோய்களைக் குணமாக்குவார், பேய்களை ஓட்டுவார். காணாமல் போனதை கண்டுபிடிக்க உதவுவார் என்று தந்தை பதில் சொன்னார். இதுபோன்று தொடர்ச்சியாக கவனித்து கேட்டு வந்த வினோதன், ஒருநாள் அப்பாவை பார்த்து, அப்பா, நீங்கள் செய்ததுபோல நானும் இரண்டு படங்களை மாட்ட விரும்புகிறேன். அதில் ஒன்று உங்களுக்கும் எனக்கும் முடிவெட்ட நமது வீட்டிற்கு வருகிறாரே அந்தப் பெரியவர் கந்தசாமியின் படம். நம்மவீடு தேடிவந்து நமக்கு முடிவெட்டும் அவரை நீங்கள் ஒரு நாளும உட்காரச் சொன்னதில்லை. உங்களைக் காட்டிலும் வயதில் முதிர்ந்த அவரை நீங்கள் மரியாதையாகவும் அழைப்பதில்லை. யார் யாரையல்லாமோ நம்மவீட்டிற்கு அழைத்து வந்து விருந்து கொடுக்கிறீர்கள். ஆனால் அவருக்கு ஒரு டம்ளர் நீர்கூடக் கொடுப்பதில்லை. இத்தனைக்கும் இவர் வாரம் வாரம் நமது வீடு தேடி வந்து உங்களுக்கு முகச்சவரம் செய்கிறார். மாதா மாதம் நம்மிருவருக்கும் முடிவெட்டுகிறார் என்றான். சற்று வியப்பும் அதிர்ச்சியும் அடைந்த தந்தை, இரண்டாவது படம் என்னப்பா? என்று கேட்டார். அப்பா! நம்மவீட்டு வயல்ல வேலை செய்கிற அத்தனை பேரையும் ஒரு படம் புடிச்சி நம்மவீட்டில் போடனும். ஏன்னா, அவுங்க வெயில்ல கஷ்டப்பட்டு உழைக்கிறதனாலதானே நம்மவீட்டிற்கு இவ்வளவு நெல் வருது, காய்கறி வருது, வருமானம் வருது, நமக்கு உணவு தருகிறவங்க தெய்வமில்லியா? அவுங்க எல்லாரையும் மதிச்சி வணங்குறது நமக்குக் கடமையில்லையா? என்றான் சிறுவன். இது மனித நேயம்.

ஆனால் நம்மில் பலர் இப்படிப் பார்ப்பதுமில்லை, சிந்திப்பதுமில்லை, வாழ்வதுமில்லை. மனித நேயத்திற்கான ஏக்கம் நம்மைகடந்து, பிறருடைய வாழ்வு வளம்பெற நம்மைச் செயலில் ஈடுபடுத்தும் போதுதான் அது மெய்யாகிறது, எதார்த்தமாகிறது. ஆக ஒரு வகையில் மானுட வாழ்வின் அர்த்தம் அவரைக் கடந்து அவருக்கு வெளியே இருக்கிறது என்றும் சொல்லலாம்.

இப்படிப்பட்ட மனித நேயத்தைதான் நமது தேசத்தியாகிகள், திருச்சபைப் புனிதர்கள் மற்றும் எல்லா இறைப்புத்திரர்கள் செய்தனர். எடுத்துக்காட்டாக, காந்தியின் அஹிம்சை வாழ்வு, பாரதியின் சமத்துவ வேட்கை, திருச்சபை புனிதர்களின் புண்ணிய வாழ்வு, இன்றும் அடுத்தவர்களுக்காக குரல் கொடுத்து வாழும் மாமனிதர்கள்.. இவர்களுள் முற்றிலும் மாறுபட்ட விதத்தில் அயலாரன்பு பணி புரிந்தவர் புனித லூயிஸ் குவெனெல்லா, எம் குவெனெல்லிய சபைகளின் ஸ்தாபகர். இவர் தமது மனித நேயத்தினால் மாற்றுத்திறனாளிகளை கண்டறிந்து, மறுவாழ்வளித்து சமுதாயத்தில் மாண்புள்ளவர்களாக வாழச் செய்தார். இறைவனின் எழில்மிகு முகங்களாக அவரைப் பார்க்கச் செய்தார். மேலும் அவர்வழியில் எல்லோரையும் பணிபுரிந்து மகிழ்ந்திட செய்தார்.

நம்முடைய ஒவ்வொரு மனித நேயம் மிகுந்த செயலால் சமுதாயத்தின் எல்லாவிதமான இருளும் மறையட்டும், வாழ்வினை உயர்பிக்கும் ஒளி பிறக்கட்டும் அப்போது நாம் வாழும் எல்லா நாளுமும் நமக்கு தீபாவளி திருநாளாகவே இருக்கும்.

மனித நேயத்தை மானுடமாக்குவோம்
அதன்வழி மாண்புறுவோம்

விடா முயற்சி



பீகார் மாநிலம் பாகலூர் என்ற குக்கிராமம் இங்கே இருக்கக்கூடிய மக்கள் நிலமில்லாத பரம ஏழைகள் வேலைக்குச் செல்வதாக இருந்தாலும் ஐம்பது கிலோமீட்டர் தூரம் தள்ளி இருக்கக்கூடிய பக்கத்து ஊருக்குத்தான் செல்ல வேண்டும். இதனால் மக்கள் அதிலும் குறிப்பாக பெண்கள் மிகவும் கஷ்டப்பட்டார்கள்.

ஆனால் பக்கத்துக்கு ஊருக்குச் செல்வதற்கான இன்னொரு வழியும் இருந்தது. அது இரண்டு ஊர்களுக்கும் இடையே இருக்கும் மலைக்கு உள்ளே இருந்த குறுகலான பாதை சிலநேரங்களில் இதன்வழியாக போகமுனைவோர் உடலில் சிராய்ப்புகளோடும், காயங்களோடு தான் திரும்பி வருவர். அரசாங்கத்திடம் ஊர் மக்கள் மலைப்பாதையை விரிவுப்படுத்த வேண்டும் என்று எவ்வளவோ சொல்லியும் அது செவிடன் காதில் ஊதிய சங்காய கேட்கப்படாமலே போனது இதனால் ஊர்மக்கள் பெரிதும் அவஸ்தைக்கு உள்ளானார்கள்.

இவ்வேளையில் அவ்வூரில் இருந்த தசரத் மான்ஜி என்ற மனிதன் ஒவ்வொருநாளும் வேலைக்குச் சென்றுவிட்டு உடம்பில் காயங்களோடும் சிராய்ப்புகளோடும் வந்த தன்னுடைய மனைவியின் கஷ்டத்தை உணர்ந்து ஏன் நாமே இந்த மலையை உடைத்து பாதையை உண்டாக்கக்கூடாது என்று சிந்தித்தான். ஊர் மக்களுக்காக அல்லாது தன்னுடைய மனைவிக்காகவே மலையில் முதலில் பாதையமைக்க முடிவெடுத்தான்.

1960 ஆம் ஆண்டு தன்னுடைய வேலையைத் தொடங்கினான். அப்போது ஊர் மக்களெல்லாம் அவனது செயலைப் பார்த்துக் கேலிசெய்தனர். ஆனால் அவன் தான் எடுத்த முயற்சியில் விடாமுயற்சியோடு உழைத்தான் இதற்கிடையில் ஒருநாள் அவனுடைய மனைவி மலைப்பாதையில் சென்றபோது ஒரு பாறாங்கல் அவள்மீது விழுந்து அந்த இடத்திலே அவள் இறந்துபோனாள். யாருக்காக இந்த மலையை உடைக்க ஆரம்பித்தோமோ அவளே இறந்துவிட்டாளே என்று அவன் மனம்வருந்தி அழுதான்.

ஆனால் தான்கொண்ட இலட்சியத்தில் உறுதியாக இருந்ததால் மலையை உடைத்து, பாதை அமைக்கும் வேலையில் மும்முரமாக இறங்கினான் அவனுடைய இடைவிடாத முயற்சியின் பலனால் 1982 ஆம் ஒன்றரை கிலோமீட்டர் தூரம் 30 அடி அகலமுள்ள ஒரு பாதை உருவானது தனது மனைவிக்காக தொடங்கிய முயற்சி ஊர்மக்கள் அனைவருக்கும் பயன்படுவதை எண்ணி அவன் மிகவும் சந்தோசப்பட்டான். மக்களும் தசரத் மான்ஜி என்ற அந்த மனிதனின் செயலை எண்ணி பெருமகிழ்ச்சி அமைந்தனர். விடாமுயற்சியோடு செயல்படும்போது எப்படிப்பட்ட காரியமும் சாத்தியப்படும் என்பதை இந்நிகழ்வானது நமக்கு எடுத்துக்கூறுகிறது.

நம் ஆண்டவர் இயேசுவும், விடாமுயற்சியோடு ஜெபித்தால், இறைவனிடம் வேண்டினால் அவர் நமக்கு நிச்சயம் செவிசாய்ப்பார் என்பதை கைம்பெண்ணும், நேர்மையற்ற நடுவரும் என்ற உவமையின் வாயிலாக



அழகுபட எடுத்துக் கூறுவதை நாம் விவிலியத்தில் தெளிவாக காணலாம். உவமையில் வரும் நடுவர் கடவுளுக்கு அஞ்சாதவர் மக்களையும் மதிக்காதவர் அப்படிப்பட்ட

நடுவரே, கைம்பெண்ணின் விடாமுயற்சியால் - நச்சரிப்பால் - அவருக்கு தீர்ப்பு வழங்கினார் என்று சொன்னால் கடவுள் தன்னுடைய பிள்ளைகள் தன்னை நோக்கி அல்லும், பகலும் மன்றாடும்போது அதற்கு செவிசாய்க்காமல் போவாரோ என்கிறார் இயேசு.

நாம் ஒவ்வொருமீ இடைவிடாது தொடர்ந்து இறைவனிடம் மன்றாட வேண்டும் என்பதுதான் இயேசுவின் படிப்பினையாக இருக்கின்றது ஆனால் பலநேரங்களில் ஒருமுறையோ அல்லது இரண்டு முறையோ இறைவனிடம் ஜெபித்துவிட்டு கடவுள் என்னுடைய ஜெபத்தை கேட்கவில்லை என்று வேதனைப்படுகின்றோம். தானியேல் புத்தகம் 6:16 ல் வாசிக்கின்றோம் நீ இடைவிடாது வழிபடும் கடவுள் உன்னை விடுவிப்பாராக என்று, தெச 5:17 -ல் இடைவிடாது இறைவனிடம் மன்றாடுங்கள் என்று படிக்கின்றோம்.

ஆதலால் நாம் ஒவ்வொருவரும் இறைவனிடம் இடைவிடாது மன்றாடுவோம் அதன் வழியாக இறைவனின் அருளை நிறைவாய் பெறுவோம். கடினம், உழைப்பு, நேர்மை, விடாமுயற்சி உறுதியான சிந்தனைகள் இவையே வெற்றிக்கு அடிப்படை காரணிகள் என்பதை உணர்ந்து செயல்படுவோம்.

பதற்றம் தவிர



சிலர் எப்போதாவது பதற்றமடைகின்றனர். சிலர் எடுத்ததற்கொல்லாம் பதற்றமடைகின்றனர். ஆகமொத்தத்தில் இந்த பயம், பதற்றம் ஆகியவை நம்மைக் கேழே இழுக்கும் சக்திகளாகவே எப்போதும் உள்ளன. பயத்தையும் பதற்றத்தையும் பற்றி மருத்துவரீதியாக தெரிந்துகொண்டால், அதனைக் கடப்பது சுலபமாகும் அல்லவா? இங்கே தொடர்ந்து படித்து தெரிந்துகொள்ளுங்கள்! பயமான அல்லது கஷ்டமான சூழ்நிலைகளில் இருக்கும்போது, நாம் எல்லோருமே பதற்றம் அடைந்திருப்போம் இது இயற்கை, அதே சூழ்நிலைகள் நமக்குப் பழகும்போதோ, மாறும்போதோ அல்லது அதிலிருந்து விலகும்போதோ பதற்றமும் பயமும் நம்மை விட்டுப் போய்விடுகிறது. 'கஷ்டமான சூழ்நிலையிலிருந்து விலகிய பின்னும் பதற்றம் தொடர்ந்து நீடித்தாலோ, திடீரென காரணமில்லாமல் பதற்றம் ஏற்பட்டாலோ அல்லது அதன் வீரியம் அதிகரித்தாலோ, அது அன்றாட வாழ்க்கை முறையை பெருமளவில் பாதித்து உடல் மனநலக் கேடுகளை விளைவிக்கிறது'. பலருக்கு குறிப்பாக, பெண்களுக்கு இந்தப் பிரச்சினை இருப்பினும் பெரும்பாலானோர் உதவி பெறுவதில்லை. பதற்றம் உடலுக்குக் கெடுதலா? ஓரளவு பதற்றம் நல்லது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு உபயோகமானதும் கூட! இது எதிர்பாராத ஆபத்திலிருந்தோ, தாக்குதலிலிருந்தோ நம்மைக் காப்பாற்றுவதும் மட்டுமின்றி கவனத்துடன் இருக்கச் செய்து வேலைகளைத் திறம்படச் செய்ய உதவுவதுடன், பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கத் தூண்டுகோலாகவும் இருக்கிறது. ஆனால் எல்லா நேரமும் பதற்றமாக இருக்கும்போது உடல், மனஅளவில் பல உபாதைகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். பேனிக் அட்டாக் (Panic Attack) குறுகிய கால

அவகாசத்துக்குள் (10 நீமிடங்களுக்குள்) பதற்றத்தின் அறிகுறிகள் பன்மடங்கான உச்சத்தை அடையும். மூச்சடைப்பு, மூச்சுத் திணறல் சாகப் போவது போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும். ஃபோபியா (Phobia) அதிகம் பயம் மற்றவர்கள் சாதாரணம் என்று நினைக்கக் கூடிய சூழ்நிலைகள், குறிப்பிட்ட சில இடங்கள் பொருட்கள் அல்லது மிருகங்களிடம் சிலருக்கு அளவு கடந்த பயம் இருக்கும். அதிக ஜனநெரிசல் கொண்ட இடங்களையோ அல்லது எளிதில் வெளியே செல்ல முடியாத இடங்களையோ (உதாரணமாக ரயில், பேருந்து) கூடசிலர் தவிர்க்க நினைப்பார்கள். ஆனால் இவ்வாறு தவிர்ப்பது, பயத்தையும், பதற்றத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யுமேதவிர குறைக்காது. பதற்றப்படுவோம் என்று ஒவ்வொரு சூழ்நிலையையும் தவிர்த்தால் அதிலேயே பொழுது கழிந்துவிடும். வாழ்க்கை இன்னமும் சிக்கலாகத்தான் போகும். பதற்றம் பல உடல் உபாதைகளுடன் தொடர்பு உடையது. பதற்றம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க இந்த அறிகுறிகளும் தீவிரமாகி உடலளவில் நெஞ்சு படபடப்பு, மூச்சுவாங்குதல், மயக்கம், அஜீரணம், குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், உடலில் வலி, சோர்வு, நடுக்கம், முகம் வெளிறிப் போதல், வியர்த்தல், மரத்துப் போதல், வாய் உலர்தல், தூக்கமின்மை போன்றவை ஏற்படும். எப்போதும் கவலையுடன் இருத்தல், கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம், எளிதில் எரிச்சலடைவது, மனச்சோர்வு போன்ற மன உபாதைகளும் ஏற்படும். பதற்றம் காரணமாக வரும் உடல், மன உபாதைகள் வேறு சில நோய்களுக்கும் பொதுவானவையாக இருக்கின்றன. எனவே பதற்றம் காரணமாக இந்த உபாதைகள் வரும்போது வேறு ஏதோ நோய் வந்துவிட்டதாக தவறாகக் கணிக்கக்கூடாது. பதற்றம் ஏற்படக் காரணங்கள் மரபுவழி காரணங்கள் முக்கியமானவையாகக் கூறப்படுகின்றன. குடும்பத்தினர் யாருக்காவது இது இருந்தால், மற்றவருக்கும் வரும் வாய்ப்பு அதிகம், மூளையில் உள்ள சில புரதங்கள் குறைவினாலும்

பதற்றம் ஏற்படலாம். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சில நிகழ்வுகள், உதாரணமாக விபத்து, இறப்பு போன்றவை மனதளவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி பதற்றத்தை அதிகப்படுத்தும் மன அழுத்தமும் பதற்றத்தை அதிகரிக்கும். பதற்றத்திலிருந்து எப்படி வெளிவருவது? உடலளவிலும், மனதளவிலும் ஏற்படும் பதற்றத்தின் அறிகுறிகள், எந்தவிதமான சூழ்நிலையில் ஏற்படுகிறது, எவ்வளவு நேரம் நீடிக்கிறது, எப்படிச் சரியாகிறது என்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இதை தினமும் எழுதி வைப்பதன் மூலம் உங்கள் பதற்றத்தைப் பற்றிய புரிதல் அதிகமாகும், அதை எப்படிச் சரிசெய்வது என்றும் பார்க்க முடியும். உணவுமுறை அதிகமாக காபி பருகுவது பதற்றத்தை அதிகரிக்கும் பழக்கம், புகை பிடித்தல் மது அருந்துதல் பதற்றத்தை அதிகரிக்கும், மேலும் வாழ்க்கை முறை எப்பொழுதும் தளர்வு நிலையில் இருப்பது, உங்களுக்கு ஏற்படும் மன உளைச்சல், மன அழுத்தத்தின் காரணம் அறிந்து திறம்பட சமாளிப்பது பதற்றத்தைச் சரிசெய்ய உதவும். பதற்றம் அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவரை அணுகவும். மருந்துகள் தவிர கௌன்சலிங் (Counselling) காக்கினிடீவ் பிஹேவியர் தெரபி (Cognitive Behaviour Therapy) என பலவிதமான கலந்தாய்வு சிகிச்சைகள் உள்ளன. உடற்பயிற்சி, யோகா போன்றவையும் பெரிதும் உதவும். ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடம் விகிதம் வாரத்திற்கு 5 முறையாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

அன்பு ஏமாற்றுமா?



சிறுவயது முதலே நாம் ஒருவர் மீது அன்பாக இருந்தால், அவரும் நம்மீது அன்பாக இருக்க வேண்டும் என்று நாம் எதிர்பார்க்கிறோம். அதோடு அவர் நாம் சொல்வதைக் கேட்க வேண்டும். நாம் கேட்பதை செய்ய வேண்டும், நமக்கு ஒருவரை பிடிக்கவில்லையா இவரும் அவரோடு சேரக் கூடாது. இப்படி பல கண்டிஷன்கள், இதில் எது நடக்காவிட்டாலும் மனதின் நிம்மதி அதோகதிதான் இப்படி நம்மைவாட்டும் அன்பு நமக்குத் தேவைதானா? 'அன்பு என்பது மற்றொருவர் சார்ந்த விஷயமல்ல மற்றவர் மீது நாம் வைக்கும் உணர்வல்ல. நம் உணர்வுகளை இனிமையான நிலையில் நாம் வைத்திருந்தால், அது தான் அன்பு'. இதை உணர்வதற்கு அடுத்தவரின் உதவி நமக்குத் தேவையில்லை. ஆனால் இன்று அன்பென்ற ஒன்றை நாம் உணரவேண்டுமெனில், நமக்குப் பிடித்தமான ஒருவர் நமக்குத் தேவைப்படுகிறார். அவர் இருந்தால் மட்டுமே அன்பை உணர முடியும் என்ற தவறான கருத்து நம் மனதில் வந்துவிட்டது. நீங்கள் ஒருவர் மீது அன்பாக இருந்தால், அவர் நீங்கள் விரும்பும் விதமாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும். நீங்கள் விரும்பும் வகையில் மட்டுமே நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு வந்துவிட்டது. தற்போது உங்களருகே நீங்கள் மிகவும் நேசிக்கும் ஒரு மனிதர் அமர்ந்திருக்கிறார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அவர் மீதான அன்பை நீங்கள் உங்களுக்குள் உணர்கிறீர்கள். சற்று நேரத்தில் அவர் எழுந்து சிறிது தூரம் சென்றுவிட்டால், இப்போதும் நீங்கள் இருக்குமிடத்திலிருந்தே அவர் மீது

அன்பாயிருக்க முடியும். ஆக, அவரின் பங்கு இல்லாமலே, நீங்கள் சுயமாக, அன்பாக இருக்க முடியும். அன்பு என்பது உங்களிடையே தன்மை, ஆனால் அந்தத் தன்மை உங்களுக்குள் திறக்கப்பட்ட நீங்கள் மற்றொருவரை சாவிடாக உபயோகிக்கிறீர்கள். உங்கள் அன்பு உங்களுக்குள் ஊற்றெடுக்க வேண்டுமென்றால் அதை வேறொருவருக்கு இயக்கி ஆரம்பிக்க வேண்டியிருக்கிறது. முன்காலத்தில் ஒரு கார் வாங்கினால் அதோடு சேர்த்து இரண்டு வேலையாட்களையும் நியமிக்க வேண்டும். காரை சிறிது தூரம் வேகமாகத் தள்ளினால் தான் அது ஓடத்துவங்கும் ஆனால், இன்று கார்கள் எல்லாம் தானியங்கி ஆகிவிட்டன. அதேபோல் உங்கள் அன்பு ஆனந்தம் எல்லாம் தானியங்கியாக இயல்பாக இருக்க வேண்டும். அதாவது யார் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் நாம் நம்முள் அன்பாய் இருக்க முடியும் இன்னொரு மனிதன் இருந்தால் அவரோடு அந்த அன்பை பகிர்ந்து கொள்ளலாம். யாரும் இல்லையா! நமக்குள் நாமே அன்பாயிருக்கலாமே! இன்றிருக்கும் பிரச்சினை, அன்பு என்றால் அது அடுத்தவரை எப்படி பயன்படுத்திக்கொள்வது என்று நாம் போடும் கணக்காகி விட்டது. நீங்கள் ஒருவர் மீது அன்பாக இருந்தால். அவர் நீங்கள் விரும்பும் விதமாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும். நீங்கள் விரும்பும் வகையில் மட்டுமே நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு வந்துவிட்டது. இது அன்பல்ல வியாபாரம் அடுத்தவரிடம் இருந்து தனக்குத் தேவையானதை பெற்றுக்கொள்ள, அன்பு, காதல் போன்றவற்றை சலுகைச் சீட்டாக மக்கள் பயன்படுத்தத் துவங்கிவிட்டார்கள். அலிபாபா கதையை கேட்டிருப்பீர்கள். அதில் திறந்திடு சீசேம் என்றால் ஒரு கதவு திறக்கும், அதுபோல நான் உன்னைக் காதலிக்கிறேன் என்பதும் ஆகிவிட்டது. உங்கள் தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள இது ஒரு திறவுகோலாகி விட்டது. உங்கள் தேவை உடலளவில் இருக்கலாம், மனதளவில் இருக்கலாம், உணர்வளவில்

இருக்கலாம், அது எந்நிலையில் இருந்தாலும் அத்தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்ளவே அன்பை உபயோகிக்கிறீர்கள். யார் இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் அருகில் மனிதன் இருந்தாலும் மரம் இருந்தாலும் விலங்கு இருந்தாலும் உங்கள் கண்கள் திறந்து இருந்தாலும், நீங்கள் கண்மூடி அமர்ந்திருந்தாலும், உங்கள் உணர்வுகள் இனிமையாய் இருக்குமானால், அதுதான் அன்பு

உறவுகளும் பழநிலைகளும்



தொட்டுதொடரும் தொட்டில் உறவுகள்

மனித வாழ்க்கையிலே உறவுகள் என்பது இறைவனால் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு மாபெரும் கொடையாகும். உறவுகள் இல்லாத மனிதர் எவருமில்லை எனக்கூட கூறலாம். மனிதன் தனது தாயின் கருவறையில் உருவாகும் அந்த தருணம் முதல் கல்லறையில் துயில் கொண்டு இறையுலகம் காணும் பொழுது வரை உறவுகள் அவனை சூழ்ந்து இருக்கின்றது. இந்த உறவுகள் தாம், ஒருவன் வெளியுலகத்திற்கு அவன் யார் என்று காண்பிக்கின்றது. ஒருவன் மாண்புமிக்கவனாக மாறுவதும் மாண்பு தனித்து தீயவனாகுவதும் இந்த உறவுகளாலேயே.

நம் உறவுகள் நம்மை உருவாக்குதல் பணியிலே அதிமிக அளவிற்கு நமது அறிதலுக்கு எட்டாமலே ஈடுபடுகின்றது. எனவே உறவுகள் என்பது நமது மாணுட வாழ்விற்கு மிகவும் அத்தியாவிசயமான ஒன்றாகும். இப்படி சிந்திக்கின்ற தருணத்திலே தனக்கென்று யாருமே இல்லாமல் அனைவராலும் கைவிடப்பட்டு அனாதையாய் நிற்கதியாக்கப்பட்ட நமது சகோதர சகோதரிகளுக்கு யார் உறவுகள் என்ற கேள்வி எல்லாம் எழலாம். அதற்கு பதில் கூறவேண்டுமானால் உண்மையிலேயே அவர்களுக்குத்தான் அதிகமான உறவுகள் உண்டு என அறியலாம். அவர்கள் இறைவனாலும் தம்மீது இரக்கம் கொள்ளும் மனிதர்களாலும் தம்மைப் போல தவிக்கும் சகோதர சகோதரிகளாலும் அதிகமான அளவில் அன்பையும் அரவணைப்பையும் அனுபவிப்பார்கள். ஒரு விசாலமான வாழ்வையும் பரந்த சகோதரத்துவத்தையும் காண்பார்கள்.

எனவே உறவுகளால் உருவாக்கப்பட்டு சூழப்பட்டு, சூகப்பட்டு உன்னதமான வாழ்வின் பாதைகளை கடக்கும் நாம் உறவுகளின் உன்னதமான நிலைப்பாடு என்ன? அந்த உறவுகளின் வகைகள் என்ன? உறவுகளோடு நல்ல முறையில் வாழ்வதற்கான வழிமுறைகள் என்ன? உறவுகளில் ஏற்படும் விசிசல்கள் குணப்படுத்தும் யுத்திகள் என்ன? தீமையான உறவுகளை இனம் கண்டு அதன் நிலையைத் தடுத்து இன்பமான வாழ்வு வாழ உதவிகள் யாது போன்ற முழுமையான மனிதரின் உறவுநிலைப்பற்றிய சராசரி ஐயப்பாடுகளுக்கும் முடிந்தளவு பதில் உதவிகளைக் கொடுக்க முயலும் முன்னெடுப்பே இந்த உறவுகள் பற்றிய சீரியலை. எனவே உறவுகளின் இன்றைய நிலையை உங்களோடு சேர்ந்து நானும் கற்றுக் கொள்வதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன். அதன் மூலம் உங்களுக்கு நானும் ஓர் உறவுக்காரனாக, சொந்தக்காரனாக மாறுவதில் பெருமிதம் அடைகிறேன்.

உறவுகள்

ஒவ்வொரு மனிதனும் தொப்புள் கொடி முதல் கல்லறை கோடித்துணி வரை உறவுகளில்தான் வாழ்கின்றான். ஒருவர் ஆனந்தமாக வாழ்வதும் அல்லல்பட்டு திணருவதும் உறவுகளாலே. 'ஒருவருக்கு இந்த உறவுகள் நன்முறையில் அமைந்தாலே போதும் இவ்வுலக வாழ்வே மோட்சமாக மாறிப் போகாமாம், ஒருவர் தன்னையே நல்ல உறவாக பிறரோடு உருவாக்கிக் கொள்ளும் போது அதன் உணர்வே தெய்வீகமாக இருக்குமாம்'. எனவே உறவுகள் என்பது சாதாரண நமது குடும்ப பிணைப்பையே சார்ந்தது மட்டும் அல்ல. மாறாக அது நம்மிடம் இருந்து இரு துருவங்களாக பயணிக்கும் உயிர் இழையாகும்.

முதலாவது நமக்குள்ளே நம்முடன் உறவு கொண்டு தன்னிலை அறிந்து தனிமனிதனுக்குள்ளே எல்லாவிதமான

நேர்மறையான புண்ணியாங்களுடன் கூடிய ஒரு உறுதியான மனிதத்தை மனித சாம்ராஜ்ஜியத்தை உருவாக்க ஓடும் உயிரிழை.

இரண்டாவது தனக்கு அடுத்திருப்பவர்களிடம் அல்லது நமக்கு வெளியே உள்ள மனிதர்களோடு, இயற்கையோடு, உயிர்களோடு மற்றும் செயற்கையோடு ஒரு உன்னதமான அன்பு நிலைப்பாட்டை ஏற்படுத்திக் கொள்ள பயணிக்கும் உயிரிழை, இவற்றிற்கு எல்லாம் மேலாக தனக்கு மேலாக இருக்கும் இறைவனுடன் ஓர் ஆத்மாத்தமான உறவு நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள பயணிக்கும் உயிரிழை, இவ்வாறாக இந்த உறவானது தன்னிலை, பிறர்நிலை மற்றும் இறைநிலை என்று மூன்று உயிரோட்டமான நிலைகளைக் கொண்டு நம்வாழ்விலே கலந்து இருக்கின்றது. இதனை ஓரளவிற்கு அறிந்து வாழும் மனிதர்கள் தங்கள் வாழ்வில் உள்ள உறவுநிலையின் ஒவ்வொரு படியிலும் தகுந்த முதிர்ச்சியுடன் செயல்படுகிறார்கள். அறியாதோர் கொஞ்சம் அதிகமாகவே கடினப்படுகிறார்கள்.

உறவுகளின் படிநிலை வகைகள்

நமது மனித வாழ்வானது பல படிநிலைகளைக் கொண்டு வகுக்கப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு படிநிலையும் ஒரு பருவத்தைக் கொண்டு பார்க்கப்படுகின்றது. எடுத்துக்காட்டாக.

1. பச்சிளங்குழந்தை (கரு உருவானது முதல் 1 மாதம்)
2. குழவிப் பருவம் (1 - 3 வருடங்கள்)
3. முன் பிள்ளைப் பருவம் (3 - 5 வயது வரை)
4. பின் பிள்ளைப் பருவம் (5- 12 வயது வரை)
5. வளரிளம் பருவம் (12 - 20 வயது வரை)
6. இளம்பருவம் (20 - 40 வயது வரை)
7. நடு வயது பருவம் (40-60 வயது வரை)
8. முதிர் பருவம் (60 - 80 வயதிற்கு மேல்)

இந்தப் பருவங்களைக் கொண்டு, நமது வாழ்வின் உறவு நிலைகளும் வகுக்கப்படுகிறது. இந்தப் பருவங்களுக்கு ஏற்றார்போல நமது உறவுநிலையின் முதிர்ச்சியும் முழுமையடைய வேண்டும். இந்த முதிர்ச்சி நிலை, என்பது ஒருவருடைய சிந்தனை, சொல், செயல், உணர்வு, உறவு என்று அனைத்திலும் தெளிவாக அறியப்பட்டு வெளிப்பட வேண்டும். இல்லையெனில் உறவுகளில் பல சிக்கல்கள் ஏற்பட நேரிடும். இவ்வற்றிற்கெல்லாம் காரணம். தகுந்த தன்னறிதல் இல்லாமல், பிறறிதல் இல்லாமல், தகுந்த உறவுகள் இல்லா நிலைகளாக கூட இருக்கலாம் அல்லது அதிகமான தெரிதலும், அறிதலுமாக இருக்கலாம். எனவே, இந்த (பருவ படிநிலைகளில்) உறவின் படிநிலைகளிலே பயணித்துக் கொண்டிருக்கும் நாம் எவ்வாறு பிற பருவநிலை உறவுகளோடு உறவாடுகின்றோம் என்று சிந்தித்துச் செயல்படுவோம்.

கருவறை - இறைவனின் இன்னொரு மோட்சம்

1.பச்சிளங்குழந்தை (கரு உருவானது முதல் 1 மாதம்)

தாயின் கருவறை இறைவனால் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட இன்னொரு இறைஅறை (மோட்சம்) கருவறையில் வாழும்போது எந்தவித கலக்கமும், துன்பமும், துயரமும் இல்லை என்று கூட கூறுவார்கள். தாயின் கருவறையில் இருப்பது இறைவனின் கரத்தில் தவழ்வது போலவாகும் என்று கூட வருணிப்பர். உண்மைதான், ஒரு தாயின் கருவறைதான் ஒரு குழந்தை முழுமனிதனாக உருவாக, அதற்கான முதல் அடி எடுத்து வைக்க உதவிடும் மனித பட்டறை, இந்த ஆரம்பம் இனிதாக அமைந்தால் தான், அடுத்துவரும் ஒவ்வொரு படிநிலையும் நிறைவாகத் துவங்கும்.

ஒருவர் தனது மனித வாழ்விலே, முழுமையான வளர்ச்சியுடனும், முதிர்ச்சியுடனும் இருக்க வேண்டும் என்றால், முதல் மனிதப்பட்டறையான கருவறையில் குழந்தை இருக்கும்போது தாயின் சிறப்புமிக்க அதிக

கவனமிக்க பராமரிப்பும், வாழ்வுநீலையும் அவசியமாகும். சில காலங்களுக்கு முன்பு ஒரு பிரபலமான மாணவர் விடுதியிலே, ஓர் இளம் மாணவன் தற்கொலை செய்து கொண்டார். அவர் அப்படிப்பட்ட முடிவுக்குச் செல்வார் என்று யாருமே எண்ணிப் பார்க்கவில்லை. காரணம், அறிவினும், ஆன்மீகத்திலும் அவரைப் போன்று சிறந்ததோர் மாணவன் அங்கு இல்லை என்று அனைவரும் வியக்குமளவுக்கு இருந்தவர் அவர். பின்பு அவருடைய குடும்பம் பிண்ணனியைப் பார்க்கின்றபோதுதான் தெரிய வந்தது, அவரது தாய் மிகவும் குறைந்த மனவலிமைகொண்டவர் என்று. எந்தவொரு சிறிய கடினமான சூழ்நிலையிலும், மனம் உடைந்து வாழ்வே முடிந்துவிட்டது என்று நிலைக்கு வந்துவிடுவார் போலும். இதனாலே பலமுறை தற்கொலை முயற்சிக்கு முயன்றிருக்கிறார். அப்படிப்பட்ட சூழலில் கருவுற்றுப் பிறந்த இக்குழந்தையும் இன்றைக்கு துன்பங்களையும், மன உளைச்சலையும் தாங்கிக் கொள்ள முடியாத நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு வாழ்வையே இழக்கும் அளவிற்கு ஆளாகியிருக்கிறார்.

உலகம் போற்றும் புத்தர், தனது தாயின் கருவறையில் இருந்தபோது, தனது தாய் மஹாமாயா பல ஆன்மிகப் பயிற்சிகளையும், செப, தவ தானம் செய்வதிலும் சிறந்து விளங்கினராம்.

நமது தேசம் போற்றும் மகாத்மா காந்தி, தனது தாயின் கருவில் இருந்த போது, அவரது தாயார் தனது கணவருடன், நமது நாட்டின் விடுதலையைப் பற்றியும், அமைதியான நாடாக என்று தீகமும் என்றும் கேட்டு பேசி அதற்காகச் செப்பாராம்.

உலகமேகண்டு அதிர்ந்த ஹிட்லர் தான் தனது தாயின் வயிற்றில் இருந்தபோது, அநேக முறை அவரை கருவிலிருந்து வேண்டாம் என்று கலைத்துவிட முயற்சித்தாராம். அதன்

விளைவு ஹிட்லரின் வாழ்வு எவ்வாறு அமைந்தது என்பதை உலகறியும்.

எனவே, பச்சிளங்குழந்தையானது, கருவில் இருக்கும் போது, ஒரு தாயானவள் தனது குழந்தை முழுமையான மனிதத்திற்குத் தேவையான அடிப்படை அடித்தளத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். அதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலையை உருவாக்கி கொள்ள வேண்டும். குழந்தை முழுமையான முதிர்ச்சிக்குப் பயணிக்க அதற்குத் தேவையான பாதைகளை வழிவகுத்து கொடுக்க வேண்டும் என்றால். அதற்கான அடிப்படைக்கூறுகள் ஐந்து படிநிலைகளில் உள்ளன.

1. உடல்நிலை :

தீடமான உணவு. உடல் தூய்மை, சரீர அன்பு பரிமாற்றம், தேவையான பாதுகாப்பு, பரிசோதனை, போதுமான அளவு உடற்பயிற்சி.

2. மனநிலை :

நேர்மறையான சிந்தனை, கணவனால் அதிகமான அன்பை அனுபவித்தல், குழந்தைத் தெய்வத்தின் அருள் என்று உணர்வது, குழந்தையோடு, தாயின் வயிற்றின் மூலமாக பேசுவது தமது அளவு கடந்த அன்பை வெளிப்படுத்துதல்,

3. அறிவுநிலை :

அறிவு மற்றும் ஊக்கப் பூர்வமான, விஷயங்களை, புத்தகங்களை வாசிப்பது, மனதளவில் அறிவு, மூளையைக் கிளர்ச்சிபெறச் செய்யும் விஷயங்களைப் பற்றி சிந்திப்பது, இவ்வுலகில் உள்ள சாதாரண படைப்புகளில் கூட அறிவியலான சிந்தனைகளை வைத்து அதன் அதிசயத்தை உணருவது.

4. சமூக நிலை :

தாயானவள் இறைநிலை குணங்களான அன்பு.

அரவணைப்பு, மன்னிப்பு, சகிப்புத்தன்மை, உதவி, உதாரணவாழ்வு, கருணை, தியாகம், பிறருடனான நல்உறவு போன்றவற்றைக் கொண்டு வாழ்வை மேம்படுத்தி, குழந்தைக்கு அதனை ஊட்டுவது.

5. ஆன்மீக நிலை

தனிப்பட்ட செபவாழ்வு, குடும்பத்துடன், உறவினர்களுடன், நண்பர்களுடன், இறைவனைப் பற்றிய ஆன்மீகச் சிந்தனைகள், செபங்கள், ஆன்மீக சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களைப் பற்றி சிந்தித்து செயலாற்றுவது, எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக குழந்தையைக் கடவுளின் பராமரிப்பாலும், அன்பாலும் வைத்து வளர்ப்பது.

இவ்வாறு, இந்த ஐந்து நிலைகளையும் சீராக ஒன்றமைத்து தாயும், தந்தையும் கருவில் இருக்கும் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் போது, இந்த முதிர்ச்சியான வழியில் அதனுடன் உறவாடும் போது, கருவில் உள்ள குழந்தை உண்மையிலேயே மிகவும் அருமையான, வாழ்வில் அன்பும், மன வலிமையுமிக்க மனிதனாக வளர்ந்து எல்லோரிடமும் நல்ல உறவாகத்திகழும்.

குழவி பருவம் - குழந்தைகளின் எதிர்கால முக்கிய பருவம்

ஒருநாள் சிறைப்பணிக்காக கடலூரில் உள்ள மத்திய சிறைக்கு சகோதரர்கள் குழு உன்று சென்றது. அவர்களோடு நானும் சென்றிருந்தேன். அங்கு பலவகைப்பட்ட மனிதர்களைக் கண்டோம். குற்றயுணர்வு உச்சத்தில் வாழும் சிலர், குற்றத்திற்காக தண்டனையை நேர்மறையாக ஏற்றுக் கொண்டு வாழும் சிலர், குற்ற உணர்வே இல்லாத சிலர் என்று பலவகையான சகோதரர்கள் கண்டோம். அதில் ஒரு முக்கியமான நபர் ஒருவரை சந்தித்தோம். அவரது பெயர் குணா (பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளது) அவர் ஒரு

கொலையாளி, கொலை குற்றத்தின் காரணமாக ஆயுள் தண்டனையை பெற்றவர் அவரிடம் பேசிக் கொண்டிருந்த போது அவரைப் பற்றிய சில தெளிவுகள் எங்களுக்கு கிடைத்தது.

அவர் மூன்று வயதாக இருந்தபோது குடும்பத்துடன் கும்பகோணம் மகாமகம் திருவிழாவிற்கு சென்றிருந்த போது அவரது தாயார் காணாமல் போய்விட்டார். அவர் என்ன ஆனார் என்று யாருக்கும் தகவல் இல்லை. காணாமல் போய் ஒரு வருடம் கழித்து அவரது தந்தை மறுமணம் செய்து கொண்டார். குடும்பத்திற்கு மறுமகளாக வந்த சித்தியின் கடும் சொற்களும், கொடுமையும் அதிகமானது. ஓடுகாலியின் மகன் என்று பட்டம் சூட்டி, அவரை கொடுமைபடுத்தியிருக்கிறார். அதே வார்த்தைகளை சொல்லி அவரது தந்தையும் அவரை அடிப்பதும், வீட்டைவிட்டு துரத்துவதுமாக இருந்திருக்கிறார்.

பசி, பாசம், வெறுப்பு, கொடுமைஎன்று எல்லாவிதமான கொடுமைகளும் அவரை சின்னாபின்னமாக்கியது. அந்த சிறுவயதில் அவர் அனுபவித்த அனைத்து கசப்பான அனுபவங்களும் அவர் மனதில் அப்படியே எதிர்மறையான நிலைப்பாட்டை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. அதனால் அவர் வளர்ந்த பின்பு கோபமும், வக்கிரமும் அதிகமாக மனதில் அன்பு இல்லாமல், அமைதி இல்லாமல் அனைவரும் பார்த்தால் பயப்படக்கூடிய மனிதராக மாறிவிட்டாராம். அவ்வேளையில் தனது தாயானவள் ஓடிப்போகவில்லை, கும்பகோணம் மகாமகம் திருவிழாவில் நெரிசலில் சிக்கி இறந்துபோன நூற்றுக்கணக்கான மக்களில் ஒருவராக இறந்து போனார் என்ற விஷயம் ஒரு உறவினர் மூலம் அவருக்கு தெரியவந்துள்ளது.

அதிலும் குறிப்பாக அவருடைய தந்தைக்கும், சித்திக்கும் கூட முன்னதாக தெரிந்திருக்கிறது. ஆனால் தாங்கள் இருவரும் திருமணம் செய்து கொள்ள

விரும்பியதாலும், முன்பு தனது தாய் உயிராக இருந்த போது எதிர்ப்பு தெரிவித்து சண்டையிட்டதாலும், இவை அனைத்தையும் மறைத்து தனது தாயிக்கு அசிங்கமான பெயரை சுமத்தி, தன்னையும் சமுதாயத்தில் தரக்குறைவாக பேசி, கொடுமைப்படுத்தி வந்திருக்கிறார்கள் அவர்கள். இதையெல்லாம் தெளிவுர தெரிந்த குணா தனது கல்லான நெஞ்சத்தையும், கோபம் வடிந்த மனதையும் பொறுக்க இயலாமல் வக்கீரம் அதிகமாகி இதற்கெல்லாம் காரணம் தனது சித்திதான் என்று நினைத்து பிள்ளையே இன்றி மலடியாக இருந்த அவரை கோபம் தீரும் வரை கொண்டு போட்டான். தனது மனதில் உள்ள எல்லா கசப்பான காயங்களையும், வேதனைகளையும் கொட்டித்தான்.

இதனைப் பார்த்த அவரின் தந்தை ஊரை விட்டு ஓடிவிட்டாராம். இதனால் குற்றப்பழி சுமத்தப்பட்டு ஆயுள் கைதியாக சிறையிலே இருக்கிறான். சகோதரர்கள் தங்களது இறைபணியின் மூலமாகவும், ஆன்மீக ஆலோசனை மூலமாகவும் அவரை தம் எதிர்மறையான குற்றயுணர்வு, வெற்றிட வாழ்வு நிலைப்பாட்டிலிருந்து நேர்மறையான, தூய்மையான மாண்புள்ள நிலைக்கு கொண்டுவர முயற்சிக்கிறார்கள். அவரும், தனது தவறான வளர்ப்பு முறையினையும், தன்னுடைய பாவமான, தீய எதிர்மறையான வாழ்வு கடவுளுக்கு உகந்தது அல்ல என்பதை உணர்ந்து ஒத்துழைக்கிறார்.

ஆம், அன்பிற்கினியவர்களே! இன்றைய சமுதாயத்திலே குணாவைப் போன்று பலமனிதர்கள் தங்களுடைய சிறிய வயதிலே, சரியான வளர்ப்பு இல்லாமல், சரியான பெற்றோர்கள் இல்லாமல், உண்மையான அன்பும் அரவணைப்பும் இல்லாமல் வாழ்வையே தொலைத்துவிட்டு, அலைந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். காரணம் தமது சிறுவயதில் பட்ட காயங்களும், கசப்பான அனுபவங்களும். பல

மனோத்துவ நிபுணர்கள் முக்கியமாக எரிக்கடிசன், தாமஸ் ஹல்ஸ், ஜான் லாக் போன்றோர் தங்களுடைய ஆராச்சிகளின் மூலமாக கூறியிருக்கிறார்கள். அதாவது 'ஒரு குழந்தையானது தனது குழவி பருவமான 1 வயது முதல் 5-ம் வயது வரை எப்படிப்பட்ட அனுபவத்தை பெறுகிறதோ அதுவே அதன் வாழ்வின் ஆதிக்க நிலைப்பாடாகவும் எண்ணமாறுபாடாகவும் இருக்குமாம்'. எனவே இந்த பருவமானது முக்கியமான பருவமாகும். குழந்தைகளை நன்றாக, நேரியவழியில் அதிமிக அன்புடன், அரவணைப்புடன், நேர்மறையான நிலைப்பாடுகளின் வழியாக வளர்க்க வேண்டும். குழந்தைகளின் மீது அதிகமான அன்பைப் பொழிய வேண்டும். குழந்தைகள் நான் அதிகமாக அன்பு செய்யப்படுகிறேன். நான் அன்பாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறேன். அதிகமாக கவனிக்கப்படுகிறேன். அதிகமாக அக்கறை காட்டப்படுகிறேன் என்று எண்ண வேண்டும்.

இதற்கு பெற்றோர்கள் சிறப்பாக அமைய வேண்டும். அவர்களின் வளர்ப்புமுறை சிறப்பாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு பெற்றோர்கள் நன்றாக பிள்ளைகளை வளர்ப்பதற்கான முறைகளை தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். முன்பாக கூறியது போல 1 வயது முதல் 5 வயது முடிய உள்ள குழந்தைகளின் மனது மிகவும் இளகியது. எதை, எப்படிப்பட்ட அனுபவத்தை அளிக்கின்றோமோ அப்படிப்பட்ட நிலைப்பாட்டுடன் வளரக்கூடிய பக்குவம் கொண்டது. பசுமரத்தாணி போல் அனுபவத்தை மிகவும் ஆழமாக பதித்துக் கொள்ளக்கூடியது அவசியம் ஆகும்.

எனவே பெற்றோர்கள் கவனமுடன் பிள்ளைகளை வளர்க்க வேண்டும். இவ்வேளையில் பலவகையான பெற்றோர் வளர்ப்புநிலை உள்ளது. அவைகளை தெளிவுர தெரிந்து வளர்க்க வேண்டி உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

அவைகள் பின்வருமாறு.

- 1. அதிமிக பாதுகாப்பு கொடுக்கும் பெற்றோர்கள் (Over Protective Parents)**
- 2. அதிகம் செல்லம் கொடுக்கும் பெற்றோர்கள் (Indulgent Pampering Parents)**
- 3. இயந்திரம் பெற்றோர்கள் (Machine Parents)**
- 4. மிலிட்டரி பெற்றோர்கள் (Military Parents)**
- 5. முழுமையான அன்பின் பெற்றோர்கள் (An Affirmative Wholistic Parents)**

1. அதிமிக பாதுகாப்பு கொடுக்கும் பெற்றோர்கள் (Over Protective Parents)

இவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு அளவுக்கு மீறிய பாதுகாப்பை கொடுப்பார்கள். தங்கள் குழந்தைகளுக்கான எல்லா முடிவுகளையும் அவர்களே எடுப்பார்கள். தங்கள் குழந்தைகளுக்கு அதிகமான சட்டதீட்டங்களை கொடுத்து வளர்ப்பார்கள். சுதந்திரமாக முடிவு எடுக்க விடமாட்டார்கள்.

விளைவு : இதனால் குழந்தைகள் பலவீனமுள்ள தன்னிச்சையாக செயல்பட முடியாத சாறுண்ணிகள் போலவே இருப்பார்கள். சீக்கிரமாக மனமுடைந்து போவார்கள். சிறிய காரியத்திற்குக் கூட தாழ்மையுணர்வுக்கு ஆளாவார்கள்.

2. அதிகம் செல்லம் கொடுக்கும் பெற்றோர்கள் (Indulgent Pampering Parents)

இவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான தேவைப்படாத எல்லாவற்றையும் செய்பவர்கள்.

குழந்தைகளிடம் எதற்கும் இல்லை, வேண்டாம் என்று கூறமாட்டார்கள். நல்லது கெட்டது பாராமல் குழந்தைகளை வளர்ப்பார்கள்.

விளைவு : குழந்தைகள் ஒழுக்கம் இல்லாமல் இருப்பார்கள். அதிகம் ஆதிக்கம் செய்வார்கள், அதிகம் பேசுவார்கள், தன்னலம், அகந்தை தலைக்கணம் போன்றவற்றுடன் வளர்வார்கள், மற்றவர்களால் தாங்கிக் கொள்ள முடியாத மனிதர்களாக மாறிப்போவார்கள்.

3. இயந்திரம் பெற்றோர்கள் (Machine Parents)

இவர்கள் எந்நேரமும் இயந்திரத்தை போன்று செயல்படுவார்கள், அன்பையும், பாசத்தையும் வெளிக்காட்டவே மாட்டார்கள். வேலை, பணம், பொருளாதாரம் இவற்றை நோக்கியே ஒடிக்கொண்டிருப்பார்கள்.

விளைவு : குழந்தைகள் தங்களது எதிர்காலத்தில் தங்களது விருப்பு வெறுப்புகளை, மனநிலையை வெளிப்படுத்த கஷ்டப்படுவார்கள். சமூகமான உறவை வளர்த்து கொள்ள கடினப்படுவார்கள். பொது இடங்களில் பேசுவோ, இருக்கவோ தயங்குவார்கள். இவர்கள் மற்றவர்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்து வேதனையுறுவார்கள், அன்பையும், பாசத்தையும் ஏங்கி பார்ப்பார்கள், தனிமையை அனுபவிப்பார்கள் மற்றவர்களால் ஒதுக்கி வைக்கப்படுவார்கள்.

4. மிலிட்டரி பெற்றோர்கள் (Military Parents)

இவ்வகையான பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தைகளை தங்கள் அடிமைகள் போன்று நடத்துவார்கள், அவர்களது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யமாட்டார்கள், அவர்களது மனதையும், எண்ணங்களையும் புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள். தங்கள் குழந்தைகள் தங்களுக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும், சொல்வதையெல்லாம் செய்ய வேண்டும் என்றே

நினைப்பார்கள், பயமும் மறைப்பதும் மேலோங்கி இருக்கும்.

விளைவு : குழந்தைகள் பயத்துடன் வளர்வார்கள், உள்ளார்ந்த வளர்ச்சி, மனமுதிர்ச்சியின்றி காணப்படுவார்கள். வாழ்க்கையில் குறிக்கோள்கள் இன்றி திரிவார்கள். அடிக்கடி நோய் வாய்ப்படுவார்கள், மன அழுத்தத்தால் கடினப்படுவார்கள், சில தருணம் சமுதாயத்திற்கு, எதிராக செயல்படும் சமூக விரோதியாகக் கூட செயல்படுவார்கள், வளர்ந்தபின்பு தங்கள் பெற்றோர்களை போலவே இருக்க வாய்ப்பும் தேடுவார்கள்.

5. முழுமையான அன்பின் பெற்றோர்கள் (An Affirmative Wholistic Parents)

இவர்கள் மிகவும் பாசமான, நன்மைதீமைஅறிந்து வளர்க்கும் விவேகமுள்ள, குழந்தைகளை விருப்பு வெறுப்புகளை அறிந்து, வளமான எதிர்காலத்தினை மனதில் கொண்டு வளர்த்தெடுக்கும் பெற்றோர்களாக இருப்பார்கள். குழந்தைகளை அதிகமாக அன்பு செய்து, அவர்களது நிறைகுறைகளை நலமுடன் எடுத்துக் கூறி உருவாக்குவார்கள். குழந்தைகளை வாழ்வில் உள்ள சில நிறைகுறை, விருப்பு வெறுப்பு அனைத்தையும் தகுந்த காரணங்களுடன் விளக்கி கூறுவார்கள். குழந்தைகளைக் கடமையுணர்ச்சியுடனும், சுதந்திரத்துடனும் வாழ வழிசெய்வார்கள். குழந்தைகளுக்குள் இருக்கும் போராட்டங்களை வயதிற்கு ஏற்றார்போல அறிந்து அவர்களுக்கு நன்முறையில் உதவுவார்கள், குழந்தைகளுக்கு முழுமையாக வளர்ச்சிக்கு உதவுவார்கள். குழந்தைகளின், மனம், உடல், கல்வி, சமூக அக்கறை கொண்டு முழுமையான முதிர்ச்சியை நோக்கி உருவாக்கி வழி நடத்துவார்கள்.

விளைவு : குழந்தைகள் சந்தோஷமாக வளர்வார்கள், தாங்கள் அன்பு செய்யப்படுகிறார்கள் என்பதை உணர்ந்து பெற்றோரின் நற்சொல்லைக் கேட்டு, தன்னிச்சையாகவும், சுதந்திரமாகவும், கடமையுணர்ச்சியுடனும் வளர்வார்கள், நேர்மறையான

எண்ணங்களுடனும், மகிழ்ச்சி நிறை மனதுடனும், மற்ற மனித சமூக உறவுகளுடன் வாழ்வார்கள், புதுமை குணங்களுடனும், வளமையான எண்ணங்களுடனும் வாழ்வார்கள்.

எனவே அன்பார்ந்தவர்களே! நமது குழந்தைகளை அவர்களுடைய முதல் வயது முதல் 5 வயது வரை நல்ல மனதுடனும், நன்னெறியுடனும் வளர்ப்போம். குழந்தைகளை அவர்களுடைய நல்ல அடிப்படையோடு வளர்ப்போம். குழந்தைகள் நலம் பேணுவோம், அவர்கள் எதிர்காலத்தைக் காப்போம்.

இளமைப்பருவம் - வாழ்வின் இனிமையானப் பருவம்

இன்றைய இளைஞர்கள் சமுதாயத்தின் கண்கள், நீர் உயர மலர் உயர்வது போல, இளைஞர்களின் உள்ளமும் உயரும்போது சமுதாயம் உயரும், சிறப்புறும், முக்கியமாக வளரிளம் பருவமாகிய 13 வயதிலிருந்து பக்குவ பருவமாகிய 35 வயது வரை உள்ள காலமானது மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். ஏனென்றால் அப்போதுதான் சாதாரணமாக குழந்தை நிலையிருந்த ஒருவர் தம் வாழ்வின் மற்றொரு சுவாரஸ்யம் நிறைந்த, மாற்றங்கள் நிறைந்த நிலைக்கு அடியெடுத்து வைக்கிறார். எண்ணங்களிலே மாற்றம், உடலினிலே மாற்றம், உணர்வுகளிலே, உணர்ச்சிகளிலே மாற்றம், பார்வையினிலே மாற்றம், பகுத்து அறிந்து புரிந்துகொள்வதிலே மாற்றம், இவ்வாறாக பலவகையான முதிர்ச்சிகளை அனுபவிக்கக்கூடிய பருவம் இது.

ஆனால், மாறிவரும் சமுதாயத்தில், இளைஞர்கள் பல்வேறு தாக்கங்களுக்கு இறையாகின்றனர். திரைப்பட சினிமா மோகம் அடிமைப்படுத்தும் அரசியல், போதைப்பொருட்கள், நவீன புது - வரவுகள், கவர்ச்சியை காசாக்கும் பத்திரிக்கைகள், மென்பொருட்கள், தலைவன்

வழிபாடு, வன்முறை கலாச்சாரம் என்று சமுதாயத்தின் எல்லா சூழலில் இருந்தும் அவர்களைச் சீரழிக்க கூடிய அம்புகள் அவர்கள் மீது எய்யப்பட்டுக்கொண்டே இருக்கின்றன. மேலும் இவர்கள் தங்கள் அன்றாட வாழ்வில் தங்களுக்குள்ளாகவே சந்திக்கின்ற உள்ளார்ந்த சவால்களும் பல உள்ளன. (எ.கா) தங்களுடைய கல்வி, ஆன்மீகம், மனோவியல், பாலியல் முதிர்ச்சி, உடல் வளர்ச்சி என்று அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

இவ்வாறாக, இந்த பூமிக்கு வரும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் இளமைப் பருவத்தைக் கடந்து பயணிக்கின்றபோது பல்வேறுபட்ட பாதைகளையும், மனித மற்றும் சமூக நிலைப்பாடுகளையும், சந்தித்து, போராடி, வெற்றிபெற்று, வாழ்வின் முதிர்ச்சி நிலையை அடைய வேண்டியிருக்கின்றது. இதில் சரியான, வளர்ப்பு முறையோ, புரிதலோ, தெளிவோ இல்லாமல் துன்புறும் இளைஞர்கள், திசைமாறி வாழ்வின் குறிக்கோளை இழந்து வீணாகிடும் நிலைக்குத் தள்ளப்படும் வேதனையை நமது சமூகம் இன்னும் சந்தித்து கொண்டுதான் இருக்கின்றது.

இளமைப்பருவம் மிகவும் அழகானப் பருவம், அது இறைவனை மகிமைப்படுத்தக்கூடிய பருவம், என்று புனித ஜான்போஸ்கோ கூறுவார். இளம்வயது துடிப்புகள் நிறைந்தது. யதார்த்த உலகில் அதிகமாக சஞ்சரிப்பவர்கள் இளைஞர்கள். எதையும் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளாமல், ஏன்? எதற்கு? எப்படி? போன்ற கேள்விகளைத் தொடுப்பவர்கள். இறைவன் யார்? விசுவாசம், ஆன்மீகம் அவசியமா? விவிலியம் வாசிக்க வேண்டுமா? வழிபாட்டுக்குச் செல்ல வேண்டுமா? என்று எண்ணிலடங்கா கேள்விகளைக் கேட்பார். தனக்குள்ளாகவே ஒரு புதிய உலகத்தை உருவாக்கிக் கொண்டு. அதிலே ஒரு இனம்புரியா வேட்கையோடு தனது இலட்சியத்தைத் தேடிக்கொண்டிருப்பார்கள். இந்தத் தேடலின் வெளிப்பாட்டையும், வேட்கையின் அதிர்வலையினை ஆழமாக அறிந்ததால்தான்,

மறைந்த புனிதர் இரண்டாம் அருள் சின்னப்பர், புதிய சமுதாயத்தின் வாசல்களை இளைஞர்களுக்குத் திறந்துவிடுங்கள் என்று 1993 ஆம் ஆண்டு அமெரிக்க நாட்டின் டென்வர் நகரில் நடைபெற்ற அனைத்துலக கத்தோலிக்க இளைஞர்கள் மாநாட்டில் அறைகூவல் விடுத்தார்.

ஆனால், இன்று நாம், நமது குடும்பத்தையும், நிறுவனங்களையும், சமூகத்தையும் சற்று அலசிப் பார்க்கின்றபோது, இளைஞர்களின் வாழ்க்கை முறை, அவர்களை பெற்றோர்கள் வளர்க்கும் முறை, அவர்களுடனான உறவுமுறை, அவர்களின் வாழ்க்கைப் போக்கு அனைத்தும் மிகவும் ஆபத்தான நிலையிலும், பேராபத்து நிறைந்த பாதையை நோக்கியும் இருப்பது மிகவும் வருத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. அவர்களின் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயத்தையும் உருவாக்குகின்றது. எனவே நாம் நமது சராசரி வாழ்க்கையிலே நமது வளரிளம் பிள்ளைகளை, வளரும் இளைஞர்களை எவ்வாறு உருவாக்க வேண்டும்? எவ்வாறு அவர்களுடன் உறவாட வேண்டும்? என்று மிகவும் பொறுப்புடன் சிந்தித்து செயல்படுவது காலத்தின் அவசியமாகும்.

இளம்பருவ மாற்றங்கள்

ஒரு சராசரி மனிதனின் இளம்பருவ காலத்தில், ஐந்து முக்கியமான மாற்றங்களைக் கடந்து செல்கின்றனர்.

1. **உடல் மாற்றம்** (Physical Change)
2. **மன (உள) மாற்றம்** (Emotional Change)
3. **உறவுகளில் மாற்றம்** (Relational Change)
4. **சமூகத்துடனான மாற்றம்** (Social Change)
5. **ஆன்மீக மாற்றம்** (Spiritual Change)

குடும்பமாக வாழ்கின்றபோது, பெற்றோர்கள் அனைவரும் இதனை தெளிவுடன் கவனித்து செயல்பட

வேண்டும். சிறுபிள்ளையாக இருக்கும்போது எவ்வாறு நடத்தினோமோ அதே போன்று அவர்களை நடத்தாமல், அவர்களுடைய வளர்ச்சிக்கு ஏற்றார்போல நடத்திட வேண்டும்.

1. உடல் மாற்றம் (Physical Change)

உடலின் வளர்ச்சிக்கும் வயதிற்கும் ஏற்றார்போல ஓர் இளம்பருவ பிள்ளைக்கு மாற்றங்கள் ஏற்படும். எடுத்துக்காட்டாக, குரல் மாறுதல், உடலின் மேனியில் முடி வளர்தல், உடலின் உறுப்புக்கள் வளர்ச்சியடைதல், பருவம் எய்தல், உணர்ச்சிகளைச் சந்தித்தல், புதிதாக யாராவது ஒருவரின் வார்த்தையாலோ, வாழ்க்கையினாலோ ஈர்க்கப்பட்டு, அவர்பால் நயப்படுதல், கவர்ச்சி, பாலியல், காதல், காமம் என்று அனைத்தையும் அறிய மிகவும் ஆவலாய் இருத்தல். இவ்வாறாக தங்கள் உடல்நீதியில் பல்வேறு மாற்றங்களைச் சந்திக்கின்றனர். இப்படி ஏற்படும் மாற்றங்களினால் அவர்களுக்கள்ளே புதுவேகமும், புதுமையான சிந்தனைகளும் பிறக்கும். சில நேரங்களில் சரியானப் புரிதல் இல்லாமல், தவறானப் பாதையில் சிக்கி தவிக்கின்ற சூழ்நிலையும் ஏற்படும். எனவே இந்தப் புதுமையான சந்திப்பு மற்றும் மாற்றங்களின்போது, பெற்றோர்கள் அவர்களை தெளிவுற கண்காணித்து, தந்தையர்கள் மகன்கள் எதர்கொள்ளும் மாற்றங்களையும், தாய்மார்கள் மகள்கள் சந்திக்கும் மாற்றங்களைப் பற்றியும் தெளிவுற எடுத்துக்கூறி மிகவும் செறிவு மிகுந்த அன்புடன் வார்த்தெடுக்க வேண்டும்.

2. மன (உள) மாற்றம் (Emotional Change)

வளரிளம் பருவங்களில், இளைஞர் இளம்பெண்கள் மிகவும் வலிமையான உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பர். அவர்கள் எந்த நேரத்தில் எந்த உணர்ச்சிகளோடு இருப்பார்கள் எந்த மனநிலையோடு இருப்பார்கள் என்பது எவருக்கும் தெரியாது. சில நேரங்களில் அவர்களின் மனநிலையில் உள்ள

உணர்வுகளின் ஏற்றதாழ்வினால் அவர்களுக்குள்ளே அதிகமான பிரச்சினைகளும் குடிகொள்ளும், குறிப்பாக வெளிப்புற தோற்றங்கள், வார்த்தைகள், ஐயப்பாடுகள் மற்றும் ஆள்களால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள். அதனால் அவர்களுக்குள்ளே உயர்வு மனப்பான்மை, தாழ்வு மனப்பான்மை என்று கூரிய முடிகள் அவர்களை வாட்டி வதைக்கும், அவர்கள் தங்களுக்கான சுய மரியாதையை எதற்காகவும் விட்டு கொடுக்கமாட்டார்கள். அதிகமான கவனிப்பு, பாராட்டு, நற்செயல்கள் மற்றும் வெகுமானங்களை அடிக்கடி எதிர்பார்ப்பார்கள். குறிப்பாக, தனக்கு மிகவும் நெருக்கமான உறவுகளிடமிருந்து எதிர்பார்ப்பார்கள்.

தங்களையே தாம் அடிக்கடி மதிப்பீடு செய்து பார்ப்பார்கள். தங்களின் உடல்வாகு, அழகு, சிந்தனை, செயல்திறன், திறமைகள், பலவீனங்கள் போன்றவற்றை தமது நண்பர்களையோ சக தோழர்களையோ வைத்து ஒப்பிட்டு பார்ப்பார்கள். அப்படி பார்க்கையில் குறைவைக் கண்டார்கள் என்றால் அதிகமான மன உளைச்சலுக்கும், கோபத்திற்கும் ஆளாவார்கள், தங்களுக்கு எந்தவித ஆபத்தும், அவமானமும் வரக்கூடாது. தாங்கள் மிகவும் சிறந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணுவார்கள். தாங்கள் செய்வதுதான் சரி என்று நினைத்து அதை நியாயப்படுத்தவும் செய்வார்கள். ஆனால், இப்படிப்பட்ட மாறுபாடுகளை அறியாத சில பெற்றோர்கள் இளையோர்களும், அவர்களுடைய இளம்பருவமும் மிகவும் மோசமானப் பருவம், அவர்களை மிகவும் கடினமானவர்கள் என்று நினைத்து அவர்களைச் சரியாக புரிந்து கொள்ளாமல், சரியான வளர்ப்புமுறையைக் கொடாமல் அவர்களுடைய கடின நிலைகளைக் கண்டு கலங்குவர். எனவே அனைத்து பெற்றோரும் தங்களது இளம்பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியின் பல்வேறு மாறுதல்களை உறவுகள்

3. உறவுகளில் மாற்றம் (Relational Change)

விடலைப் பருவ பிள்ளைகள் இரண்டு விதமான உறவுகளைச் சந்திப்பார்கள். முதலாவதாக குடும்பத்தில் உள்ள பெற்றோர்கள் உடன்பிறந்தோர், உற்றார் உறவினர்களுடன் கொள்ளும் உறவு, இரண்டாவது நண்பர்கள், ஒருமித்த எண்ணங்களுடைய சக தோழர்கள், காதல், தொழில், அலுவலகம் என்று குடும்பத்திற்கு வெளியே உள்ள உறவு, இந்த இரண்டு வகைகளும் அவர்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானதும் அவசியமானதும் ஆகும். குடும்ப உறவுகளில் உள்ளவர்கள் அவர்களை தொலைநோக்குப் பார்வையுடன், அவர்களுடைய எதிர்கால வாழ்வு, வேலைவாய்ப்பு, நிம்மதியான ஓய்வு, ஒழுக்கம், நன்மதிப்பீடுகள் போன்றவைப் பற்றி சிந்தனைகளையும், அதற்கான சிறப்பு ஆயத்தங்களையும் அவர்களுக்காக மேற்கொள்வார்கள். இது இளைஞர்களுக்குச் சற்று கடுமையும் வெறுமையும் கொடுப்பதாக இருக்கும். ஆனால், இரண்டாம் உறவு நிலையானது அவர்களை அன்றைய தேவைகளை அன்றாட ஆசைகளை அனுபவிக்க, பூர்த்தி செய்து கொள்ள வழிச் செய்யும். எடுத்துக்காட்டாக, நடை, உடை, களிப்பு, கொண்டாட்டம், சினிமா, விளையாட்டு என்று அவர்களை மகிழ்வுபடுத்துவார்கள். இதனால் இவர்கள் மீது இளைஞர்கள் அதிகமான ஈர்ப்பைக் கொண்டுள்ளவர்களாக இருப்பர்.

குடும்பத்தை விட நண்பர்களுடனும், பிற வட்டாரங்களுடனும் அதிக நேரம் செலவழிப்பர். அடிக்கடி வீட்டைவிட்டு வெளியேறி தங்களுடைய விருப்பங்களை நிறைவேற்றி கொள்ள வழிதேடுவர், அடிக்கடி பெற்றோருடன் சண்டையிடுவர். புரிதல் இல்லாமல் கோபமாய் நடந்து கொள்வர். அதிகமான சுதந்திரம் அனுபவிக்க ஆசைப்படுவர். இக்காரணங்களினால் அடிக்கடி குடும்பங்களில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும். ஏனென்றால் இளைஞர்களின் மனநிலையைச்

சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாத பெற்றோர்கள் அவர்களைத் தொந்தரவு செய்து கொண்டே இருப்பார்கள். மாறாக அவர்கள் தங்களின் வளரிளம் பிள்ளைகளைப் புரிந்து அவர்களின் எண்ணங்கள், சிந்தனை, கற்பனை, முதிர்ச்சி, போன்றவைகள் மாறுபட்டு வளர்ச்சியடைகிறதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களோடு நேரம் செலவழித்து அவர்களை முழுமையாக அறிந்து, அவர்களின் விருப்பு வெறுப்புகளில் உற்ற துணையாளனாக அபிமான தோழி தோழனாகச் செயல்பட வேண்டும். அவர்கள் தம்வாழ்வின் மாற்றநிலையைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் தோல்வியாலும், விரக்தியாலும் துன்புறும்போது சரியான விடைகளாக அவர்களுடன் பயணிக்கும் ஆசிரியர்களாக இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால், அவர்கள் நன்றாக வாழ்ந்து எதிர்கால விருட்சங்களாவார்கள்.

4. சமூகத்துடனான மாற்றம் (Social Change)

ஒரு மனிதன் குழந்தையாக இருக்கும் போது தமது பெற்றோர்களை போன்று இருக்க ஆசைப்படுவான். இதேநபர் வளரிளம் பருவம் எய்து இளைஞராகும்போது தனது பெற்றோரிடமிருந்து சற்று மாறுபட்டு இருந்தீட ஆசைப்படுவார்கள். இதற்குக் காரணம் பார்ப்போமானால் அவர்கள் வளர வளர தம்மிடமுள்ள சாறுண்ணிநிலை, ஓட்டுண்ணிநிலை தகர்த்து, தன்னிச்சைநிலை, அனைவரிலும் மாறுபட்டு அனைவராலும் வியந்து பார்க்கக்கூடிய மனிதராக இருக்க ஆசைப்படுவதாகும்.

இதனால் தம்முடைய வாழ்வியலில் வாழ்வுமுறைகளில் அநேக மாற்றங்களை அணிந்து கொள்வர், இதற்கான அடிப்படை காரணங்கள் பின்வருமாறு

மரபுஜீன்களின் கலை

மூளை வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும்

சுற்றுச்சூழல்

குடும்பங்களுடனான நண்பர்களுடனான அனுபவம்

சமூக, கலாச்சார படிப்பினை
பாலியல் வளர்ச்சி, அதன் சம்பந்தப்பட்ட தேடல்கள்
சமூக வலைதளங்கள், தொலைபேசிகளின்
ஆதிக்கமும் பாதிப்பும்

இதன் விளைவாக இளைஞர்கள்

தங்களுக்கென, ஒரு தனி அடையாளத்தை ஏற்படுத்த
விளைவர்

தமக்கு அதிகமான பொறுப்புகள் கொடுக்கப்பட
வேண்டும் என்று குடும்பத்திலும் பிற இடங்களிலும்
எதிர்பார்ப்பார்கள்

அ தி க ம ன , ப் ப னு ம ன ச த ந் தி ர ம்
அனுபவிக் கின்றவர்களாக இருக்க முயலுவர்.

புதிய அனுபவங்களை தேடி செல்வர் (நல்ல
வழியிலும், தீய வழியிலும்) நல்ல வழியில்
காலூன்றுவதும், தீய வழியில் தவறுவதும் அவர்களுடைய
சுய அறிவிலும், பிறர் உதவியிலும்.

5. ஆன்மீக மாற்றம் (Spiritual Change)

மிகவும் சாதாரணமாக எல்லோரைப் போல வழிபட்டு
வந்த பிள்ளைகள் ஒரு நிலை வருகின்றபோது, அநேகமான
கேள்விகளுடனும், சந்தேகத்துடனும் இருப்பர். கடவுளை நம்ப
வேண்டுமா? கடவுள் உண்மையிலேயே இருக்கின்றாரா?
இந்த விசுவாசமும், வழிபாடுகளும் உண்மையிலே
பயனுள்ளவைதானா? என்றெல்லாம் சிந்திக்க ஆரம்பிப்பர்.
இதற்கு உதவியாக இன்றைய அதிநவீன அறிவியலும்,
வளர்ச்சியும் அவர்களைத் துன்புறுத்தும். இவ்வாறாக
தங்களது வாழ்விலே ஒரு மிகப் பெரிய வெற்றிடத்தை
உணர்வார்கள். இந்தத் தருணத்தில் அவர்களுக்குத்
தெளிவான உடனிருப்பும் உறவும் தேவை, வழிகாட்டுதலும்,
வாழ்வுமுறையும் தேவை, அந்த வெற்றிடத்தை
மதிநுட்பத்துடன் கடந்திட்டால் போதும், பிறகு உண்மையான.
உயர்வான ஆன்மீகம் கிடைக்கும். அவர்கள் எதிர்கொள்ளும்

சந்தேகங்கள், சஞ்சலங்கள், மற்றும் சங்கடங்கள் போன்றவற்றிற்கு மிகவும் தெளிவான பதிலையும், அனுபவ பகீர்தலையும் அவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

எனவே, நமது வளரிளம் விடலைப்பருவ பிள்ளைகளை இந்த ஐந்து மாற்றங்களில் நேர்மையான வாழ்வு முறையிலும் நிறைவான வழியிலும் நடத்த வேண்டுமெனில் கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளை அவர்களுக்கு அளித்து நெறிப்படுத்தலாம்.

நமது உறவு வாழ்க்கையிலே (சிறப்பாக, குடும்பத்தில், நண்பர்களுடன், அலுவலகத்தில், மேலும் இதர) நாம் ஒரு முன்மாதிரிகையுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் நமது பிள்ளைகள் நாம் என்ன செய்கின்றோம் என்பதை கூர்ந்து கவனித்து பின்பற்றுகின்றனர்.

பிள்ளைகளை அன்பு செய்து அவர்களுடைய உணர்வுகளுக்குச் செவிகொடுத்து அரவணையுங்கள், அவர்களுடைய உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு கொடுங்கள். அவர்களுடைய நிலைப்பாட்டிலிருந்து அவர்களுடைய உணர்வுகளை எதிர்கொண்டு சரிசெய்யுங்கள். உங்கள் பிள்ளையிடம் இருந்து முழுமன நம்பகத்தன்மையைச் சம்பாதிப்பீர்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு மிகப்பெரிய பொக்கீஷைகள் என்பதை வெளிப்படுத்துங்கள்.

உங்கள் பிள்ளைகளுடைய நண்பர்கள், நட்பு வட்டாரம், சக தோழர்கள் போன்றவர்களை நன்கு அறிந்துவையுங்கள், அவர்களை உங்கள் இல்லத்திற்கு அழைத்து அவர்களை ஊக்குவியுங்கள். அவர்களுடன் மரியாதைக்குரிய உறவை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான வழிகாட்டுதலையும் அன்பான நெறிமுறைகளையும் சொல்லித்தாருங்கள்.

உங்களுடைய உணர்வுகள், எண்ணங்கள், எதிர்பார்ப்புகள் அவர்களைப் பற்றிய சிந்தனை அனைத்தையும் அவர்களிடம் சொல்லிவிடுங்கள். திறந்த மனதுடன் அவர்களிடம் பேசுங்கள், சுயமரியாதையுடன் நடத்துங்கள், சுதந்திரம் கொடுத்து தவறும்போது கண்ணியமாகக் கண்டித்து திருத்துங்கள்.

உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வாழ்க்கையைப் பற்றிய விஷயங்களைத் தெளிவாக எடுத்து கூறுங்கள். முக்கியமாக உடல்வளர்ச்சி, செக்ஸ், உடலுறவு, பருவ மாற்றம், அதன் நன்மைதீமை, உடல் உள பராமரிப்பு, தேவையற்ற உடல் இன்ப ஈர்ப்புகள் போன்றவற்றைப் பற்றி மனம் திறந்து பேசி, அவர்களைத் தெளிவான, சரியான பாதையில் வழிநடத்துங்கள். அந்நியரால் ஏற்படும் உடல், காம, பாலுணர்வு தொந்தரவு பிரச்சினை போன்றவை பற்றி தகுந்த படிப்பினை கொடுத்து எச்சரிக்கையோடு இருக்க உதவிடுங்கள்.

1. வியக்கக்கூடிய மனிதர்களாக ஆசீர்வாதமுள்ள இளைஞர்களாக மாற்ற

இளைஞர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வாழ்வை மேன்மையுள்ளதாக மாற்ற, ஆசீர்வாதமாக மாற்ற, தங்களின் முப்பரிமாண அன்பினை மேம்படுத்திட வேண்டும். அவையாவன, தன்னன்பு, பிறரன்பு, இறையன்பு இவை மூன்றும் தெளிவாக, ஒன்றுக்கு ஒன்று உதவி பிணைந்து நன்முறையில் செயல்படும்போது ஒருவருடைய வாழ்வு செழுமையாகும்.

தன்னன்பிலே

தன்னை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள் வேண்டும். தன்னை நன்முறையில் மதிப்பிட வேண்டும். தன்னை முழுமையாய் அன்பு செய்ய வேண்டும். தமக்குள்ளாக நேர்மறையான சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்ள

வேண்டும். தனக்குள்ளாக தாழ்வு மனப்பான்மையோ அல்லது பிறரை ஏய்க்கும் உயர்வு மனப்பான்மையோ இருக்க கூடாது. தன்னலம் துறந்து தன்னை தன் மதிப்பீட்டுடன் வாழவைக்கக்கூடிய தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ வழிசெய்ய வேண்டும் (தன்னன்பு - தன்னம்பிக்கை)

பிறரன்பு

நம் மைநாம் அன்பு செய்வது போல அடுத்திருப்பவரையும் அன்பு செய்ய வேண்டும். நம்மைநாம் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளும்போது நம்மிடையே இருக்கும் சிறு குறைகளை அதிகமாக்கி துன்புறாமல் அவைகளை நம் முன்னேற்ற படிக்கற்களாக மாற்றும்போது பிறரையும் அவர்களுடைய சில பலவீனங்களை பெரிதாக்காமல், அவர்களுடைய பலங்களையும், நன்மைதனங்களையும் கண்டு அவர்களை அன்பு செய்து வெகுமானம் பாராட்டுவோம். பிறரை நமது அன்பின் நிறைவு பாத்திரங்களாக எண்ண வேண்டும். இறையன்பின் வாய்க்கால் எனக் கருத வேண்டும். (பிறரன்பு - பிறநம்பிக்கை)

இறையன்பு

ஒரு மனிதன் எப்போது தன்னை முழுமையாக ஏற்று தன்னுடைய நிறைகுறைகளை நன்கறிந்து அவற்றின் பலவீனம் களைந்து நன்மைதனம் நோக்கி செயல்பட துணிகிறானோ அப்போது தன்னன்பு நிறைவு அடைகிறது. அதே நிறைவுடன் தமது அன்பை பிறருடன் பகிரும்போது அடுத்தவரை நம்மவர் போன்று ஏற்று அன்பு செய்கின்றபோது, அவரை நம்பிக்கையோடு ஏற்கும்போது இறையன்பிற்கான வாசலின் வாய்க்கால் அறிந்து கொள்கிறார். இறையன்பு எப்போது முழுமையடைகிறது என்றால் கண்ணுக்கு தெளிவாக காணப்படும் தம்மையும் தமக்கு அடுத்திருப்பவரிடத்தில் உள்ள தெய்வீகத்தை கண்டுணர்ந்து நேசிக்கின்றபோது, மேலும் இறைவன் நமக்காக செய்த அருட்பெரு காரியங்களை எண்ணி அவருக்கு நன்றியுணர்வோடு அன்பு செலுத்துகின்ற

போதுதான், (இறையன்பு - இறைநம்பிக்கை)

2. செல்லம் கொடுத்தல் பலவீனப்படுத்தும் அன்பு உருவாக்கும்

அன்பு காட்டப்படுவதைவிட செல்லம் கொடுக்கப்படுவதையே மக்கள் அதிகமாக விரும்புகிறார்கள். ஏனென்றால் செல்லம் தவறுகளை குறைகளை தட்டிக்கேட்கவோ, விமர்சிக்கவோ முயலாது. மாறாக உண்மையான அன்பு உரிமையுடன் மனிதனை உருவாக்கும் செல்லம் அடிமையாக்கிவிடும் அன்பு ஆக்கபூர்வமாக ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி வளர்ச்சியை கொடுக்கும். எனவே நமது வளரிளம் பிள்ளைகளை உண்மையான அன்பு கொண்டு வளர்ப்போம்.

3. வருங்காலத்தை உருவாக்குவதற்கான அறிவை அவர்களுக்கு அளிப்போம்

நமது பிள்ளைகள் அவ்வப்போது தங்களது தோல்விகளில் துவண்டு போவார்கள். அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் எல்லா தோல்விகளையும் அவர்களது முன்னேற்றப் பாதைக்கான வெற்றிப்படிகள் என்று கூறி வளர்ப்போம். நம்மால் முடிந்த அளவு நமது அனுபவம் வைத்து எதிர்கால அறிவை வளர்ப்போம். மேலும், தோல்வி என்று உலகம் சொல்வதை திருப்பு முனையாகக் கூறி அவர்களை வார்த்து எடுக்க வேண்டும். அதற்கான உயரிய எடுத்துக்காட்டுகளை கூறிவிடுவோம்.

தனது முதல் துறவற வாழ்வில் தோல்வியடைந்த ஆக்சன்ஸ் ஜோன்ஸா திருப்புமுனையால் அகிலம் போற்றும் அன்னை தெரசாவானாள்.

The National Herald என்ற பத்திரிக்கையின் ஆசிரியர் பாலகிருஷ்ணன் சுவாமி சிவானந்தாவை சந்தித்ததால் அதில் திருப்புமுனை கண்டு சுவாமி சின்மயனந்தா ஆனார்.

இவ்வாறாக பலபேர் உள்ளனர். எனவே எல்லா பலவீனங்களையும் தீர்ப்புமுனையாக ஆக்கிடுவோம்

4. என்னால் முடியும் என்ற வாழ்க்கையின் மொழியை கற்பிப்போம்

எறும்புகளைப் போல, சுமைதாங்கி மாடுகளைப் போன்று இந்த உயிர் வாழ்விலே அனைத்துவிதமான உயிரும் தனக்கென ஓர் உயரிய இலக்கைக் கொண்டு போராடி வெற்றி பெற்று மகிழ்கிறது. வாழ்வின் மொழியாம் என்னால் முடியும் என்ற ஒன்றை பின்பற்றி சாவின் மொழியாம் என்னால் முடியாது என்பதை நம் அகராதியில் இருந்து ஒழிப்போம்.

5. கடவுளோடு இணைந்து இருக்க முயற்சி எடுப்போம்.

நம்மைப் படைத்த கடவுள் நம்மையும், நம் செயல், சிந்தனை அனைத்தையும் அறிபவறாக உள்ளார். எனவே அவரைபிரிந்து நம்மால் எதுவும் செய்ய இயலாது. அவரது அன்பு இல்லாமல் நம்மால் எதுவும் சாதித்திட முடியாது. நாம் நம் வாழ்வை வெல்ல உயரிய நிலையை அடைய வேண்டுமென்றால் அவரில் தஞ்சம் கொள்ள வேண்டும்.

கடவுளை அன்பாக பாவிக்கும் நாம் அவரிடமிருந்து பெற்ற அன்பை வாழ்வாக்குவோம். அதனை பிறருக்கு அளித்து வளமாக்குவோம். ஏனெனில் உண்மையான அன்புதாம் ஒருவரது வாழ்வை உயரியதாக்கும், புதுமையாக்கும், இனிமையாக்கும். எனவே ஒருவரின் இளமைபருவம் இனிமையான பருவமாக இருக்க வேண்டும். அவரை அன்பினில் மூழ்கடித்து வளர்க்க வேண்டும். அது அவரை உயர்த்தும்.

உறவுகள் சிறக்க -ஆழமான புரிதல்



உறவுமுறைகள் என்று எடுத்துக்கொண்டால் அவற்றில் எத்தனையோ விதங்கள் உண்டு. ஒரு தனிமனிதருக்கு அவரது வாழ்க்கைத் துணைவர், குழந்தை, சொந்தப்பந்தம், பெற்றோர், பக்கத்து வீட்டுக்காரர் என்று தொடங்கி அவரது நண்பர், அவரது பகைவர் அனைவரும் அவருடைய உறவு வட்டத்திற்குள் வருபவர்தான். இத்தனை உறவுகள் எதற்காக என்ற கேள்வி எழலாம். ஒரு மனிதருக்கிருக்கும் விதம்விதமான தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்காகவே விதம்விதமான உறவுகள் உருவாகின்றன. உடல்சார்ந்து, உணர்வு சார்ந்து, சமூகம் சார்ந்து, பொருளாதாரம் சார்ந்து, உலகியல் சார்ந்து மனிதனுக்கு எவ்வளவு தேவைகள் உண்டோ அவ்வளவு உறவுகள் உருவாவது இயற்கை. ஒரு குறிப்பிட்ட உறவுமுறை அதற்குரிய தேவையை நிறைவு செய்யாத பட்சத்தில் அந்த உறவு செயலிழக்கிறது. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறவர்களோடு வாழ விரும்புவீர்களா? எப்போதும் சோகமாக இருக்கிறவர்களோடு வாழ விரும்புவீர்களா? மகிழ்ச்சியாக இருப்பவரோடுதான் வாழ விரும்புவீர்கள். மறந்துவிடாதீர்கள்! அனைவருமே அதைத்தான் விரும்புகிறார்கள். உங்கள் வாழ்வில் நிகழும் விதம்விதமான செயல்பாடுகளுக்கேற்ப விதம்விதமான உறவுகள் அமைகின்றன. இதில், ஒவ்வொரு



நாளும் உங்கள் செயல்களின் தன்மை மாறிக் கொண்டே வருகிறபோது, அந்த செயல்களுக்கேற்ப ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட உறவிடம் கூடுதல்

கவனம் செலுத்துகிறீர்கள். உங்கள் பங்குதாரரிடம் தொலைபேசியில் பேசுகிறீர்கள். அடுத்தநிமிடமே உங்கள் குழந்தையிடம் ஏதோ கேட்கிறீர்கள். அதற்கடுத்த நிமிடமே உங்கள் பக்கத்து வீட்டுக்காரருக்கு பதில் சொல்கிறீர்கள், ஒவ்வொரு உறவையும் நீங்கள் ஒவ்வொருவிதமாகக் கையாள வேண்டியிருக்கிறது. உங்கள் குழந்தையை கையாள்கிற விதத்தில் உங்கள் கணவரை கையாள முடியாது எனவே இத்தனை உறவுகளையும் ஒருசேர கையாள்பதென்பது பந்துகளை ஒரே நேரத்தில் வீசிப்பிடிப்பதைப் போன்றது. உங்கள் கைகளில் ஒரேயொரு பந்து இருக்குமென்றால் எளிதாக இருக்கும். ஒரே நேரத்தில் பந்து பந்துகளை வீசிப்பிடிக்க வேண்டும். ஒன்றைக்கூட நழுவவிடக்கூடாது என்றால் அது எவ்வளவு சிரமமானது! ஒரே நேரத்தில் பல உறவுகளைக் கையாள்வதென்பது இப்படித்தான்.

ஒரு மனிதர் ஒரே நேரத்தில் பந்து பந்துகளை வீசிப் பிடிக்கும் போது அவரால் வேறெதிலும் கவனம் செலுத்தமுடியாது. நீங்கள் உறவுகளை கையாள்கிற சூழலும் இப்படித்தான் இருக்கிறது. உங்களுடைய சில தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்காக உறவுகள் ஏற்பட்டிருக்கின்ற என்றாலும், அந்த உறவுகளின் தேவைகளை ஈடுசெய்ய வேண்டிய நிர்பந்தம் உங்களுக்கு இருக்கிறது. இன்னொரு விதமாகவும் வாழலாம். அது எவ்விதமான உறவுகளும் இல்லாமல் வாழ்வது தனக்குள்ளேயே முழுநிறைவைக் கண்டு வெளியே வேறு உறவுகளைத் தேட வேண்டிய தேவையில்லாமல் இருந்தால் அது வேறு விஷயம். ஆனால் இப்போதைய சூழலில் பிறருடன் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் உறவுகள்தான் உங்கள் வாழ்க்கையின் தன்மையையே தீர்மானிக்கின்றன. எனவே, வீட்டிலும் சரி, அலுவலகத்திலும் சரி, வெளியிலும் சரி மிகவும் மேன்மையான உறவுகளை மேற்கொள்வது எப்படி என்று பார்க்க வேண்டும். உறவுகளின் ஆதார சுருதியே தேவைகள்தான் என்பதை முதலில் பார்த்தோம்.

விதம்விதமான உறவுகளை உருவாக்கிக்கொள்வது. திருமணம் செய்து கொள்வது, குழந்தைகள் பெற்றுக்கொள்வது. தொழில் தொடங்குவது. இவையெல்லாமே மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதற்கான முயற்சிகள் தான். இதையே வேறுவிதமாக சொல்வதென்றால், மனிதர்களை கசக்கிப் பிழிந்து மகிழ்ச்சியின் சாறெடுக்க முயல்கிறீர்கள். இதைச் செய்கிறபோதுதான் உறவுகள் உங்களுக்கு தொடர்ந்து தொந்தரவுகளையே தருகின்றன.

விதம்விதமான உறவுகளை உருவாக்கிக் கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க முயல்கிறீர்கள். பெரும்பாலான மனிதர்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் உறவுகளிலேயே மிகவும் நெருக்கமானது ஆண், பெண் உறவுகள்தான். அவர்கள் சேர்ந்திருக்கும் நேரங்களில் சண்டை போட்டுக் கொள்கிறார்கள். பிரித்து வைத்தீர்கள் என்று சொன்னால் 24 மணிநேரத்திற்கு மேல் அவர்களால் பிரிந்திருக்க முடியாது. மறுபடியும் சேர்த்து வைத்தால் 10 நிமிடங்களுக்குள் சண்டையைத் தொடங்கி விடுவார்கள். அவர்களால் சேர்ந்தும் இருக்க முடியாது, பிரிந்தும் இருக்க முடியாது. பிரச்சினையே இதுதான், இது அவர்களுக்குள் இருக்கும் ஒருவிதத் தேவையின் காரணமாக ஏற்படுகிற மோதல். தங்களுக்குள் மகிழ்ச்சியையோ, ஆனந்தத்தையோ அவர்கள் உணரவில்லை. ஒருவர் இன்னொருவரிடமிருந்து மகிழ்ச்சியையோ, ஆனந்தத்தையோ பிரிந்தெடுக்கப் பார்க்கிறார். ஆனால், இதுவொரு போராட்டமாகத்தான் இருக்கும். நெருக்கமான உறவுகளில் இருக்கும் இத்தகைய இரண்டு பேர் ஒருவரையொருவர் கொலை செய்துவிடப் போவதில்லை, ஆனால் ஒருவரையொருவர் வெவ்வேறு விதங்களில் சித்ரவதை செய்து கொள்வார்கள். இது ஓர் ஒப்பந்தம், ஏனெனில் இன்னொருவரை கொலை

செய்துவிட்டால் அவருக்கு வேறு போக்கிடம் இல்லை, எனவே, மேன்மையான உறவுகள் மலர வேண்டுமென்றால், ஒரு மனிதர் உறவு கொள்வதற்காக இன்னொருவரைத் தேடுவதற்கு முன் தனக்குள் ஆழமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம்.

உங்கள் ஆனந்தத்திற்கு நீங்களே மூலமாக இருக்கும்போது, உங்கள் உறவுகள் ஆனந்தத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் வழியாக இருக்கும்போது உறவுகளைக் கசக்கிப் பிழிய வேண்டிய அவசியம் உங்களுக்கு இருக்காது. எல்லோரோடும் மிக அற்புதமான உறவுகளை உங்களால் மேற்கொள்ள முடியும் மனிதர்களுக்கு உறவுகள் வழியே சிக்கல்கள் ஏன் ஏற்படுகின்றன? அவர்கள், தங்கள் வாழ்வை மேம்படுத்திக்கொள்ள உறவுகளைப் பயன்படுத்தாமல், வாழ்க்கையிலிருக்கும் இடைவெளிகளை நிரப்புவதற்கோ உறவுகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தாலும், அதனை யாருடனாவது பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. வருத்தமாக இருந்தாலும் அதனை யாருடனாவது பகிர்ந்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. வீதிமுனைகளில் நின்று கவனிப்பீர்களேயானால், நிமிடத்திற்கு நூற்றுக்கணக்கானவர்கள் உங்களைக் கடந்து செல்கிறார்கள், அவர்களின் பெரும்பாலானவர்கள் வாடிய முகங்களுடன்தான் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு என்னாயிற்று? இத்தனைக்கும் உங்கள் முன்னோர்களைக் காட்டிலும் ஆடம்பரமான வாழ்க்கையைத்தான் வாழ்கிறீர்கள்.

இந்தியாவில் மட்டுமல்ல, ஒரு முறை பிரான்ஸ்டன் பல்கலைக்கழகத்தில் பேசுகிறபோதுகூட இதே. 30 வயதைக்



கடந்தவர்களெல்லாம் தொங்கிய முகத்துடன் திரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அது ஏன் என ஒருவர் வினவுகையில், அவருக்கு கிடைத்த பதில்,

அவர்களுக்கெல்லாம் திருமணம் ஆகிவிட்டது என்று, மனிதர்கள் தங்கள் மகிழ்ச்சியைப் பெருக்கிக்கொள்ள திருமணம் செய்துகொள்வார்களேயானால் அது மிகவும் நல்ல விஷயம், மாறாக, தங்கள் துயரங்களைப் பெருக்கிக்கொள்ள திருமணம் செய்துகொள்வது மிகவும் மோசமான சூழ்நிலை, உறவுகள் என்பவை மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் வழிமுறைகளாக விளங்கும் வரை சிக்கல் இல்லை. பிறரிடம் இருந்து எதையாவது பிடுங்கிக் கொள்வது என்பதாக இருக்கும் என்றால் எப்போதும் சிக்கல்தான். அந்தச் சூழலை நீங்கள் எவ்வளவுதான் திறன்பட நிர்வகித்தாலும் தொல்லைகள் இருந்து கொண்டதான் இருக்கும். நீங்கள் எம்.பி.ஏ படித்திருக்கலாம். தொழிலில் பெரிய நிர்வாகியாக விளங்கலாம். ஆனால் உங்கள் உறவுகளை நிர்வகிக்க அது உதவுவதில்லை. உங்கள் உறவு என்பது பக்கத்திலிருக்கும் மனிதருக்கான ஓர் அர்ப்பணிப்பாக விளங்குமென்றால் அது மிகவும் அற்புதமாக இருக்கும். உங்கள் உள்நிலையில் நீங்கள் எப்படியிருக்க வேண்டும் என்பதை, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க வேண்டுமா? வேண்டாமா என்பதை, மற்றவர்கள் யாரோ முடிவு செய்கிறார்கள் என்றால் இது அடிமைத்தனத்தை விடவும் கொடுமையான சூழல். உலகியல் சார்ந்த தேவைகளைப் பொறுத்தவரையில் அனைவருமே ஒருவரையொருவர் சார்ந்து தான் வாழ வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் உங்கள் அனுபவத்தின் தன்மையைப் பொறுத்தவரை நீங்கள் யாரையும் சார்ந்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. உங்கள் அனுபவம் உங்கள் அளவில் முழுமையானதாக இருக்கலாம். உலகமே துன்பமயமாக இருந்தாலும், உள்நிலை அனுபவத்தில் ஆனந்தமாய் இருக்கிற வாய்ப்பு எப்போதுமே இருக்கிறது. உங்கள் அனுபவங்கள் வெளிச்சூழலுக்கு அடிமையாக்கப்பட்டோ, அடகு வைக்கப்பட்டோ இருந்தால்தான் அது சாத்தியமில்லை.

1940 களில் நீங்கள் ஒரு கார் வாங்கினால், கூடவே நீங்கள் இரண்டு வேலைக்காரர்களை நியமிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் அவர்கள் தள்ளிவிட்டால்தான் கார் கிளம்பும், 1950 களில் வந்த கார்களுக்கு ஒரு வேலைக்காரர் போதும், அவர் முடுக்கிவிட்டாலே கார் கிளம்பும், இப்போது வருகிற கார்களெல்லாம் விசையைப் பொருத்தியதும் தாமாகவே கிளம்புகின்றன. உங்கள் மகிழ்ச்சி என்கிற வாகனத்திற்கோ யாராவது வந்து தள்ளிவிட வேண்டிய தேவை இருக்கிறது. உங்கள் மகிழ்ச்சியை தானியங்கியாக நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம். இல்லையென்றால் தள்ளிவிட யாருமில்லாதபோது நீங்கள் தவிர்த்துப் போவீர்கள். உங்கள் மகிழ்ச்சியும், ஆனந்தமும் உங்களைச் சார்ந்தே இருக்கும்போது உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களுடன் அருமையான உறவுகளை உங்களால் வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். உங்கள் வாழ்க்கையைப் பார்த்தே சொல்லுங்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறவர்களோடு வாழ விரும்புவீர்களா? எப்போதும் சோகமாக இருக்கிறவர்களோடு வாழ விரும்புவீர்களா? மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்களோடுதான் வாழ விரும்புவீர்கள். மறந்து விடாதீர்கள், அனைவருமே அதைத்தான் விரும்புகிறார்கள். நீங்கள் எப்போதும் ஆனந்தமாக இருந்தால் எல்லோரும் உங்களோடு உறவுகொள்ளத் தான் விரும்புவார்கள். யாரிடமாவது எதையாவது கசக்கிப் பிழிய வேண்டும் என்று நீங்கள் கருதினால், நேற்று உங்களை மிகவும் நேசிப்பதாகச் சொன்னவர்கள் கூட இன்று உங்களிடமிருந்து விலகியிருக்கவே விரும்புவார்கள்.

வாழ்க்கை பலரையும் சார்ந்திருக்கிறது என்பதால்தான் உறவுகளையே நீங்கள் உருவாக்கினீர்கள். உங்கள் வாழ்வின் எல்லா அம்சங்களையும் நீங்களே கையாள முடியாது. உங்களைச் சுற்றி மனிதர்கள் வேண்டும். அதற்காகத்தான் உறவுகள் ஆனால், எல்லோரிடமிருந்தும்

நீங்கள் எதையாவது பெற்றுக்கொண்டே இருக்க விரும்பினால் உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்கள் ஓர் அந்நியருடன் இருப்பதை விடவும் எச்சரிக்கையாக உங்களிடம் நடந்துகொள்வார்கள். இது மிகவும் துரதிர்ஷ்டவசமானது. உறவுகளை இனிமையானவையாய் வைத்துக் கொள்ள, சிக்கல் மிக்கதாய் உருவாக்கிக்கொள்ள மனத்தடைகள் உடைந்திருக்க வேண்டும். ஆனால் அந்நியர்களிடம் இயல்பாய் இருக்கீநீர்கள், நெருக்கமானவர்களிடம் எச்சரிக்கையாய் இருக்கீநீர்கள் என்றால் அது உங்கள் அத்த எதிர்பார்ப்பையே காட்டுகிறது. ஒருவரோடொருவர் நெருங்கியிருக்கும் போதே ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் தற்காத்துக் கொள்ள தேவைகள் ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய சூழலில் உங்களால் உங்களுடன் உறவுகொண்டிருப்பவர்களோடு சேர்ந்திருப்பதும், சாத்தியமில்லை, விலகியிருப்பதும் சாத்தியமில்லை.

இந்த உலகத்தில் வாழ்கிறபோது உறவுகளைப் பொறுத்தவரையில் உங்களுக்கு தேர்வுகள் ஏதும் கிடையாது. நீங்கள் திருமணம் செய்துகொள்ளாமல் இருக்கலாம் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளாமல் இருக்கலாம். ஆனால் யாருடனும் உறவுகளை வளர்த்துக்கொள்ளாமல் இருக்க சாத்தியமில்லை. ஆனால், உறவுகள் மேன்மையானவையாக இருக்க வேண்டுமா? சிக்கல் உள்ளவையாக இருக்க வேண்டுமா? என்று தேர்வு செய்வது உங்களால் முடியும். மிக அற்புதமான மனிதர்கள் கூட சிலநேரங்களில் பைத்தியக்காரத்தனமாக நடந்து கொள்வார்கள். இதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ளாவிட்டால் அவர்களை நீங்கள் இழக்க நேரிடும். நான் என்று எதை அழைக்கீநீர்கள்? உங்கள் உடல், உங்கள் உணர்வு, உங்கள் சக்திநிலையே எல்லாவற்றையும் நிகழச் செய்கிறது. உங்கள் உடல், உங்கள் மனம், உங்கள் உணர்வு, உங்கள் நோக்கத்திற்கேற்ப வாழ்க்கையை உங்களால் அமைத்துக் கொள்ளமுடியும். இப்போது இவை நான்கும் வெளிச்

சூழ்நிலைகளின் தேவைகளுக்கேற்ப இயங்கி வருகின்றன. பொதுவாக, நீங்கள் எப்போது உறங்க வேண்டும், எப்போது எழு வேண்டும், எப்போது சாப்பிட வேண்டும் என்பதை மற்றவர்கள் முடிவு செய்வார்களேயானால் அதைத்தான் அடிமைத்தனம் என்று கருதுகிறீர்கள். ஆனால் உங்கள் உள்நிலையில் நீங்கள் எப்படியிருக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க வேண்டுமா? வேண்டாமா என்பதை மற்றவர்கள் யாரோ முடிவு செய்கிறார்கள் என்றால் இது அடிமைத்தனத்தை விடவும் கொடுமையான சூழல், எனவே உங்களுக்கிருப்பவை உறவுகள் அல்ல, உங்களைப் பிணைத்திருக்கும் அடிமைச்சங்கிலிகள்தான். உங்கள் தன்மைக்கேற்ப சில சுதந்திரங்கள் தரப்பட்டால்தான் உங்களால் உறவுகளை மேற்கொள்ள முடியும் உங்கள் பந்தங்கள் நிர்பந்தங்களாகத்தான் இருக்கின்றன. உடல் சார்ந்து, உணர்வு சார்ந்து, மனம் சார்ந்து ஏற்படும் நிர்பந்தங்கள் சில உறவுகளை உருவாக்கி வருகின்றன. இந்தச் சூழலில் உங்கள் வாழ்க்கை எந்த நேரத்திலும் நொறுங்கிப் போகக் கூடிய அபாயத்தில்தான் இருக்கிறது.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு உறவுகள் ஆரம்ப நிலையில் மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றன போகப்போக பதட்டத்தைத் தருகின்றன. உங்கள் எதிரிகள் உங்களைக் கொல்வதில்லை. நீங்கள் மிகுந்த நேசத்துடன் உருவாக்கிய உறவுகள்தான் உங்களை நாள்தோறும் சித்திரவதைகளுக்கு ஆளாக்குகின்றன. உங்களை வருத்துபவர்கள் பகைவர்களாக இருந்தாலும் அந்தச் சூழல் புரிந்துகொள்ளக் கூடியதாய் இருக்கிறது. நெருங்கிய உறவுகளே உங்களை நெருக்குகிற உறவுகளானால் அந்த உறவுகள் விழிப்புணர்வுடனோ, விருப்பத்துடனோ தேர்வு செய்யப்படவில்லை என்று பொருள். இன்னொரு விசித்திரமான போக்கும் இந்த உலகத்தில் இருக்கிறது. குறிப்பாக, மேலைநாடுகளில் இது அதிகம். மனிதர்களுடன் ஒத்துப்போக முடியாதவர்கள் கடவுளுடன்

உறவை ஏற்படுத்திக்கொண்டு தங்கள் விருப்பங்களுக்கேற்ப கடவுளையே வளைக்கப் பார்க்கிறார்கள். சிலர் என்னிடம் வந்து சொல்வதுண்டு. கடவுள் என்னை மிகவும் நேசிக்கிறார் என்று. நான் அவர்களிடம் சொல்வேன் நீங்கள் இருக்கும் நிலையில் உங்களை கடவுள்தான் நேசிக்கமுடியும். வேறு யாரும் நேசிக்கமுடியாது என்று. இந்த உலகில் ஒருவர் கூட உங்களை வெறுக்கமுடியாது என்கிற தன்மையில் இருந்தால் பரவாயில்லை. ஆனால் வாழ்க்கையை வேறுவிதமாக நடத்திவிட்டு கடவுள் உங்களை நேசிப்பதாக கற்பனை செய்துகொண்டால் எந்தப் பயனும் கிடையாது. இந்த உண்மையை எதிர்கொள்கிற வரை உங்களிடம் வளர்ச்சியிருக்காது. வெறும் ஆறுதல் வேண்டுமானால் கிடைக்கலாமேதவிர விடுதலை கிடைக்காது.

நீங்கள், தனித்தன்மைமிக்க மனிதராய் இருந்தால் மட்டுமே உங்களால் நல்ல உறவுகளை மேற்கொள்ள முடியும் இல்லையென்றால் நிர்பந்தங்கள் காரணமாக வேறு யாரையாவது சார்ந்தே இருப்பீர்கள். ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொள்வதுதான் உறவுகளில் முக்கிய அம்சம். ஆனால், ஒருவர் எவ்வளவு தூரம் நெருங்கி வருகிறாரோ அந்தளவுக்கு உங்களை அவருக்குப் புரியவைக்க மிகுந்த சிரமம் மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இந்தியாவும், பாகிஸ்தானும் கூட நான்கு யுத்தங்களைத்தான் கண்டிருக்கின்றன. ஆனால் நீங்கள் மிகவும் நேசிக்கும் மனிதர்களுடன் எத்தனை யுத்தங்களை நடத்துகிறீர்கள். ஏனென்றால், இரண்டு நாடுகளுக்கு நடுவே எல்லைக்கோடுகள் இருப்பதுபோல உங்கள் இரண்டு பேரின் புரிதல்களுக்கு நடுவே கோடுகள் இருக்கின்றன. உங்கள் எல்லைக்கோட்டை அவர் கடந்தால் உங்களுக்குப் பைத்தியம் பிடிக்கிறது. அவருடைய எல்லைக்கோட்டை நீங்கள் கடந்தால் அவருக்குப் பைத்தியம் பிடிக்கிறது. அவருடைய புரிதலின் எல்லையையும் கடந்து உங்களுடைய புரிதல் விரிவடையும்

என்று சொன்னால், அவரது புரிதலை உள்ளடக்கி உங்களுடைய புரிதல் வளரும். அவர்களின் பலங்கள், பலவீனங்கள் அனைத்தையும் உங்கள் புரிதலுக்குள் ஏற்றுக் கொள்வீர்களேயானால். உங்களுக்கேற்ற விதத்தில் அவற்றை சீரமைக்கமுடியும். அப்படி முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளாத போதுதான் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன.

நான் கேட்பதெல்லாம் இதுதான், உங்கள் வாழ்வில் என்ன நிகழ்ந்தாலும் அது உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப இருக்க வேண்டும். அல்லவா? அது உறவாகட்டும், தொழிலாகட்டும், அரசியலாகட்டும் உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப அனைத்தும் நிகழ வேண்டுமென்றால் எல்லோரையும், எல்லாவற்றையும் உங்கள் புரிதலுக்குள் கொண்டு வந்துவிட வேண்டும் மற்றவர்களின் பைத்தியக்காரத்தனத்தையும் கடந்து அவர்களை உணர்ந்து கொள்ளும் அளவிற்கு உங்கள் புரிதலின் தன்மை உயர வேண்டும். வாழ்க்கை எப்போதுமே நேர்கோடாக இருப்பதில்லை. வாழ்வை நடத்துவதற்கென்று எத்தனையோ விஷயங்களை நீங்கள் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. உங்கள் புரிதலை நீங்கள் கைவிட்டால் உங்கள் செயல்திறனை நீங்கள் இழக்கிறீர்கள். தனிப்பட்ட உறவாகட்டும், தொழில்முறை நிர்வாகமாகட்டும் எல்லா இடங்களிலும் அடிப்படைத் தேவையென்னவோ ஆழமான புரிதல்தான்.

மனவாழ்க்கை சலிப்பா?



நானும் என் மனைவியும் உயிருக்கு உயிராகக் காதலித்தோம் திருமணம் செய்துகொண்டோம். பல வருடங்கள் ஆகின்றன. ஆரம்பத்தில் எங்களுக்குள் இருந்த ஆனந்தக் கிளர்ச்சி இப்போது இல்லை. ஒருவரைப் பார்த்து மற்றவருக்கு எழும் உற்சாகம் தோய்ந்துவிட்டதா. எங்களுக்குள் அன்பு குறையவில்லை. ஆனால் இயந்திரத்தமான வாழ்க்கையை வாழ்கிறோம் என்று தோன்ற ஆரம்பித்துவிட்டது. திருமணம் செய்து கொண்ட ஒரே கட்டாயத்துக்காகக் கடைசிவரை சலிப்புடன் சேர்ந்தே இருக்க வேண்டுமா? பரஸ்பரம் அன்புடன் இருக்கும்போதே விவாகரத்து வாங்கி பிரிந்துவிடலாமா? என்றெல்லாம் உங்களது குடும்ப வாழ்க்கையில் தோன்றுகிறதா? அதற்கான விடையை பார்ப்போம்

கணவனோ, மனைவியோ அடுத்தவரை வெறும் கிளர்ச்சிப் பொருளாக மட்டுமே பார்த்து உறவை ஏற்படுத்திக்கொண்டு இருந்தால், இந்தப் பிரச்சினை வரத்தான் செய்யும். உங்கள் மனைவியை வெறும் கேளிக்கைக்காக மட்டுமே சேர்த்துக்கொண்டு இருந்தீர்கள் என்றால், இந்த உறவில் இருந்து அவரை விடுவிப்பது அவருக்கு நீங்கள் செய்யும் பேருதவியாக இருக்கும். காதல் என்பது திருமணத்திற்கு முந்தின கட்டம் என்று நீங்கள் தவறாக நினைத்துவிட்டீர்கள். ஒரு பெண்ணைக் காதலிக்கும்போது அவளிடம் காட்டிய அதே நெருக்கமான, அர்ப்பணிப்பான உணர்வை, மனைவியாக அவளை ஆக்கிக்கொண்டபின் காட்டத்தேவை இல்லை என்று நீங்களாக முடிவு

செய்துவிட்டார்கள். இப்போது உங்கள் காதலில் லயிப்பு இல்லை. கடமை உணர்வுதான் இருக்கிறது. அதனால்தான் காதல் உலர்ந்துவிட்டது. காதலித்த காலம் வேறு திருமண வாழ்வில் ஈடுபட்டு இருக்கும் காலம் வேறு. நல்லதோ கெட்டதோ இருவரிடமும் சில மாற்றங்கள் நேர்ந்திருக்கும் அவற்றைப் புரிந்து ஏற்றுக்கொள்ளத் தவறியதால், இப்போது சலிப்பு, கட்டாயம் என்ற வார்த்தைகள் முளைத்துவிட்டன. உங்கள் காதலில் லயிப்பு இல்லை கடமை உணர்வுதான் இருக்கிறது. அதனால்தான், காதல் உலர்ந்துவிட்டது. ஒருமுறை குமார் என்பவர் அடிக்கடி சோர்ந்து சோர்ந்து விழுந்தார், அவருடைய மனைவி டாக்டரிடம் அழைத்துப் போனாள். அவரை பரிசோதித்த டாக்டர், அவர் மனைவியைத் தனியே அழைத்தார். உங்கள் கணவர் மன அழுத்தம் காரணமாக, மிக வித்தியாசமான உயிர்க்கொல்லி நோய்க்கு ஆளாகி இருக்கிறார். காலையில் நல்ல ஆரோக்கியமான சத்துள்ள உணவு, மதியத்தில் நிறைய பச்சைக் காய்கறிகள் சேர்த்த உணவு என்று தினமும் கொடுத்து வாருங்கள். குடிப்பதற்குக் காய்ச்சி ஆறவைத்த தண்ணீரையே கொடுங்கள், கடினமான வீட்டுவேலைகள் எதையும் அவரைச் செய்யவிடாதீர்கள், அவரிடம் கோபமேகாட்டாமல், இன்முகத்துடன் பேசுங்கள், உங்கள் பிரச்சினைகளைச் சொல்லி, அவர் மனதில் பாரத்தை ஏற்றாதீர்கள். அது அவர் இதயத்தைப் பலவீனமாக்கிவிடும். எப்போதும் காதலுடன் நடந்துகொள்ளுங்கள், குழந்தையைப் போல் அவரை பார்த்துக்கொண்டால், நோய் பூரண குணமாகிவிட வாய்ப்பு இருக்கிறது. நீங்கள் இதையெல்லாம் செய்யத் தவறினால், அவர் உயிரை யாராலும் காப்பாற்றமுடியாது. டாக்டர் சொன்னதை குமார் மனைவி மிகக் கவனமாகக் கேட்டுக்கொண்டாள். வீட்டுக்குத் திரும்பும் வழியில் குமார் கேட்டார். உன்னைத் தனியே அழைத்துப்போய் டாக்டர் என்ன சொன்னார்? மனைவி அவரைத் திரும்பி பார்த்தாள், உங்களை வித்தியாசமான உயிர்கொல்லி நோய் தாக்கியிருக்கிறது என்று ஆரம்பித்து

உங்களை யாராலும் காப்பாற்றமுடியாது என்று சொல்லி முடித்தார் என்றாள் அவள், எப்பேர்ப்பட்ட மனைவி, எப்பேர்ப்பட்ட உறவு, ஒன்றைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள், காதல் தானாகச் சாகாது. நீங்கள் வலியக் கொன்றால்தான் அது உயிர்விடும். உடல்ரீதியாக அணுகாமல், உணர்வுரீதியாக அணுகி, முறையான பராமரிப்பைக் காதலுக்கு அளித்துப் பாருங்கள், அது உயிர்ப்போடு மீண்டும் உங்களுக்குள் பூத்துக் குலுங்கும், உங்கள வாழ்க்கைத் துணையைச் சிறு இன்பங்களுக்காகவோ, கேளிக்கைக்காகவோ வந்தவர் என்று பார்க்காமல், உண்மையான அன்புடன் உங்களின் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் சேர்த்துக் கொண்டு இருந்தீர்கள் என்றால், இன்றைக்கு இந்தக் குழப்பமேவந்திருக்காது. வாழ்க்கையின் ஆழங்களுக்குச் செல்லாமல், மேலோட்டமாக நழுவிச் செல்லப் பார்க்கையில்தான், இது பூதாகாரமான பிரச்சினையாகத் தெரியும். விவாகரத்து இதற்குத் தீர்ப்பு இல்லை. இருக்கும் உறவை உடைப்பதிலோ, புதிய உறவுகளை உருவாக்கிக் கொள்வதிலோ, வாழ்க்கை மேம்பட்டுவிடாது, உடல்ரீதியான ஈர்ப்பு, உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் கிளர்ச்சி, இவற்றைத் தாண்டிப் பார்க்கவேண்டியது காதல்! சுவீடன் தேசத்தில் ஃபக்கின் (Fahkin) என்ற இடத்தில் சில வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த சம்பவம் இது அங்கே சுரங்க வேலையில் ஈடுபட்டு இருந்தவர்கள் பூமிக்குள் புதைந்துகிடந்த ஓர் உடலைக் கண்டுபிடித்தனர். கிட்டத்தட்ட 50 வருடங்களுக்கு முன்பு நேர்ந்த ஒரு நிலச்சரிவில் பூமிக்கு அடியில் சிக்கிக்கொண்ட இளைஞனுடைய உடல் அது. அங்கிருந்து குளிர்ந்த தன்மைகாரணமாக அந்த உடல் அழுகிப்போகாமல் அதே இளமையுடன் இருந்தது. அடையாளம் காண்பதற்காக, அந்த உடல் பொதுமக்கள் பார்வைக்கு வைக்கப்பட்டது. கூடிய மக்களில் 70 வயதுக் கிழவி ஒருத்தி இருந்தாள். தன் ஊன்றுகோல்களைப் போட்டுவிட்டு அவள் அந்த இளைஞனின் உடல்மீது விழுந்தாள், அணைத்துக்கொண்டு அழுதாள், இளமைமாறாமல் சிலையாகிப் போயிருந்த ஒருவனும்,

சுருக்கங்கள் விழுந்த சருமத்துடன் இருந்த கீழவியும் அரவணைத்துக் கிடந்தது எல்லோர் கவனத்தையும் கவர்ந்தது. நிலச்சரிவில் சிக்கி மறைந்த தன் காதலனை 50 வருடங்களுக்குப் பின்பு பார்த்து, அவள் உணர்ச்சிவசப்பட்டு இருந்த நிலை, இதல்லவா உண்மையான அன்பு.... இதல்லவா உண்மையான "காதல் வாழ்க்கை என்பது பல கட்டங்களைக் கொண்டது. குழந்தையாக இருந்தபோது எது உற்சாகம் தந்ததோ, அது இளமையில் தொடர்வது இல்லை. இளமையில் எது கிளர்ச்சி தந்ததோ, அது அடுத்தகட்டத்தில் பரபரப்பு ஏற்படுத்துவது இல்லை. உங்கள் உறவில் அதே பழைய கிளர்ச்சியையும், பரப்பரப்பையும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்றால், வாழ்க்கையில் நீங்கள் பயணப்படாமல் தேங்கி நின்றுவிட்டீர்கள் என்று அர்த்தம்". வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு பரிமாணங்களை அனுபவித்து உணர, ஒரு கட்டத்தில் இருந்து அடுத்த கட்டத்திற்கு ஆனந்தமாக நேர்த்தியாக, விருப்பத்துடன் பயணம் செய்யவேண்டும். அதில்தான் சந்தோஷத்தின் சூட்சுமம் இருக்கிறது. வாழ்க்கையை ரசிப்பதற்கும், கொண்டாடுவதற்கும் காதல் சாகசங்களைவிட வேறு பல அம்சங்கள் இருக்கின்றன. இருவருக்குள்ளும் அன்பு விலகவில்லை என்கிறீர்கள். பரஸ்பர உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு கொடுப்பவர்களாகவும் இருக்கிறீர்கள். அப்புறம் என்ன? உடல், மனம், உணர்ச்சி இவற்றைத் தாண்டிய ஒரு முக்கியமான பரிமாணம் வாழ்க்கைக்கு இருக்கிறது. வாழ்க்கையின் அந்த மூலத்தை உய்த்து உணர்வதையே நோக்கமாகக் கொண்டு, இருவரும் ஒன்றாக இணைந்தே பயணப்படலாம், உங்களுக்குள் இருக்கும் அந்த அடிப்படைச் சக்தியுடன் உங்களுக்குத் தொடர்பு ஏற்பட்டுவிட்டால், உயிர் உடலைப் பிரியும் கடைசித் தருணம் வரை ஒவ்வொரு கணமும் ஆனந்தம்தான்... கொண்டாட்டம்தான்... உற்சாகம்தான், சலிப்பான தருணம் என்ற பேச்சுக்கே இடம் இல்லை.

அப்பாவும் குழந்தையும்



எல்லா குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான் மண்ணில் பிறக்கையிலே, அது நல்லவராவதும், தீயவராவதும் பிள்ளை வளர்ப்பிலே, ஆம் பிறக்கும் குழந்தை மாசு மறுவின்றி ஒரு புனிதமான குழந்தையாக பிறக்கின்றது. ஆனால் அதன் வாழ்வை மாற்றுவது பெற்றோரின் வழிகாட்டுதலே. பிள்ளைவளர்ப்பு என்பதை குறிப்பிடும்போது நாம் அதை ஒரு கலையாகவே குறிப்பிடுகிறோம். அந்த கலையை நம் எல்லோரும் முழுமையாக கற்றுக் கொள்வதில்லை. முழுத் தேர்ச்சியும் அடைவதில்லை. இந்த வேளையிலே இந்த குழந்தை வளர்ப்பு கலையை தெளிவுற நமக்கு படம்பிடித்து காட்டியிருக்கின்ற "அப்பா" என்ற திரைப்படத்தை சற்றே ஆய்ந்து பார்ப்பது சாலச்சிறந்ததாகும்.

பொதுவாக, அறிவியல் ஆய்வாளர்களுக்கும், உலகளாவிய உளவியல் நியூனர்களுக்கும் இந்த கலையை பற்றி கூறுகின்றபொழுது, சர்வாதிகார முறை (Autocratic Parenting) எதற்கும் அனுமதிக்கும் முறை (Permissive Parenting) அலட்சியமான முறை, (indifferent parenting) மற்றும் ஜனநாயக முறை (Democratic Parenting) என்ற நான்கு வகைகளை குறிப்பிடுகின்றனர் பெரும்பாலும், எல்லா பெற்றோரும் இந்த வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றில் அடங்குவர். இந்த முறைகள் அனைத்தும் எல்லா குழந்தைகளுக்கும் எல்லா வேளையிலும் சமவிதத்தில் பயன்படும் என்று கூறுவதற்காக எல்லா முறை குழந்தை வளர்ப்பிலும் நன்மையுண்டு, தீமையுண்டு எதை எந்த விதத்தில் நாம்



பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில்தான் குழந்தைவளர்ப்பு கலையின் வெற்றி இருக்கின்றது.

சமீபத்தில் வெளியான, அப்பா என்ற திரைகாவியம் நமக்கு மிகவும் தெளிவாக நாடக முறையில் இந்த நான்கு முறைகளையும் மூன்று அப்பாக்கள் வடிவில் தெளிவுற படம்பிடித்து காட்டியிருக்கிறது. இந்த கலையை அந்த திரைப்படத்தோடு இணைத்து ஆய்வு செய்வோம். அப்பாக்களை பெற்றோர் என்று ஒரு கூட்டு மனப்பான்மையில் ஆய்வோம்.

முதலாவதாக, குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே அவனுடைய / அவளுடைய எதிர்காலத்தை முடிவு செய்கின்ற, அக்குழந்தை நடக்க வேண்டிய பாதை, உடுத்த வேண்டிய உடை, வாழ வேண்டிய வாழ்க்கை என எல்லாவற்றையும் முடிவு செய்து, ஏதோ அந்த பெற்றோர்தான் அனைத்தையும் அறிந்து தெரிந்தவர்கள் என்ற சிந்தனையோடு குழந்தைகளை வளர்ப்பவர்கள். இல்லை குழந்தைகளை ஆள்பவர்கள். எந்த காரணத்திற்காகவும் சமரசம் செய்யாமல் அவர்களுடைய குறிக்கோளை அந்த குழந்தை அடைய அளவு கடந்த பாசத்தை கட்டளைகளாக தீணிப்பவர்கள். இங்கே குழந்தைகளுடைய உணர்வு மதிக்கப்படுவதில்லை, அவர்களுடைய ஏக்கம் தணிக்கப்படுவதில்லை, கனவு நனவாக்க எந்த வழியும் அங்கில்லை. வீட்டுக்குள்ளே ஒரு இராணுவம், இதனால் அந்த குழந்தை தன்னால் சுயமாக சிந்திக்க முடியாமல், தனக்கான முடிவுகளை தானாக எடுக்கமுடியாமல், ஒருகட்டத்தில் வாழ்வை கண்டு பயந்து வாழ்வை முடிக்கின்ற நிலையும் வரலாம், இதைத்தான் இந்த அப்பா திரைகாவியத்தின் முடிவு காட்டுகின்றது.

ஏலேய்.... இருக்கிற இடம் தெரியாம இருந்துட்டு போயிடு.... என்று சொல்லும் இரண்டாவது அப்பா. இன்று பள்ளிகளிலும் சரி, இல்லை எந்த கருத்தரங்கிலும் சரி, ஏதாவது

ஒரு கேள்வியை கேட்டு, கைகளை உயர்த்தி சரியா? தவறா? என்று கேட்டால், முதலில் ஒன்று, இரண்டு.... என்று சற்று நேரத்தில் பல கராங்களில் உயர்வதை பார்க்கலாம். நமக்கு ஏண்டா வம்பு? என்று கூட்டத்தோடு, வாழ்ந்து, வந்த இடமும் தெரியகூடாது; போன சுவடும் தெரியாது என்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பொம்மைகளை உருவாக்கும் முறைதான் இந்த இரண்டாம் வகை குழந்தை வளர்ப்பு முறை. இந்த கூட்டத்தில் பல பல திறமைசாலிகள் மறைந்திருப்பர். அவர்கள் அனைவரும் இந்த வளர்ப்பு முறையால் மழுங்கடிக்கப்பட்டவர்கள். அமைதியாயிரு நமக்கு ஏன் வம்பு? அடுத்தவங்க என்ன நெனைப்பாங்க? என்று சமூகத்தை (இது ஒரு நேர்மறையான மையம் அல்ல) மையமாக வைத்து குழந்தை வளர்க்கும் முறை. ஒரு விதத்தில் அலட்சியமான குழந்தைவளர்ப்புமுறை என்று கூட கூறலாம். ஏனெனில் இங்கு குழந்தை மையப்படுத்தப்படவில்லை. மாறாக சமூக கண்களே மையப்படுத்தப்படுகின்றன. குழந்தைகளை சமூக கண்கள் மறைக்கின்றன. எனவே பலதிறமைகள் மூடி மறைக்கப்படுகின்றன. இந்த கண்களை தாண்டி எழுந்து நிற்கின்றவர்கள். அப்பா திரைக்காவியத்தில் காட்டப்படுகின்ற புத்தக ஆசானாக திகழ்கின்றனர்.

டேய் தம்பி உலகம் ரொம்மநல்லதுடா! நல்லவங்க நிறையபேரு இருக்கிறாங்க! நல்லத பாத்து எடுத்துக்கடா! என்று குழந்தையை தட்டிக்கொடுத்து வளர்த்தெடுக்கும், இல்லை வளரவிடும் முறைதான் ஜனநாயக குழந்தை வளர்ப்புமுறை. பெயரிலேயே முழுமையான அர்த்தமும் அடங்கியிருக்கின்றது. ஜனநாயகம் என்பது மக்களுக்காக



மக்களால் மக்களாலே நடத்தப்படும் ஆட்சி, மக்களை மையப்படுத்திய மக்களாட்சி அல்லது ஜனநாயக ஆட்சி. இதே வழியிலே குழந்தையை

மையப்படுத்தி, குழந்தைகளுக்காக உள்ள முறைதான் இந்த குழந்தை வளர்ப்புமுறை, இந்த முறையிலே குழந்தைகளுக்கு போதுமான அளவு உணர்வு சுதந்திரம், கருத்து சுதந்திரம், வாழ்வை தெரிந்து கொள்ளும் சுதந்திரம், முடிவெடுக்கும் சுதந்திரம் என்று சுதந்திரத்தின் பங்கு மேலோங்கி நிற்கின்றது. இதிலே வாழ்வை பற்றிய ஒரு நேர்மறையான சிந்தனை குழந்தையின் மனதிலே தீணிக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு வளர்க்கப்படுகின்ற குழந்தைகள் தன்னுடைய ஆளுமையிலே சிறந்து விளங்கும் செல்வங்களாக, தாங்கள் மட்டும் வாழாமல் அடுத்தவர்களையும் வாழ்வுக்கு எடுத்து செல்லும் வழிகாட்டிகளாக, ஒளிவிளக்காக வருவதையும் அப்பா நமக்கு எடுத்துக்காட்டுகிறது.

இறுதியாக அப்பாவின் ஒரு சில கருத்துகளை கேள்வியாக்கி இந்த கட்டுரையை நிறைவு செய்வோம். கவிஞன் ஒருவர் கூறுவார், "ஒவ்வொரு குழந்தைகளும் பெற்றோர் வழி வந்த உயிர்கள். அக்குழந்தைகள் எதையோ தேடுகின்றனர். முடிந்தால் பெற்றோர் உதவட்டும்; இல்லையேல் வழிவிட்டும்". பெற்றோருடைய அல்லது குழந்தைவளர்ப்பு கலையின் மையமே இதுதான். பெற்றோர் தங்கள் நம்பிக்கையை குழந்தைமேல் வைத்து அவர்கள் அடைய விரும்புகின்ற அந்த குறிக்கோளை அடைய செய்வதாகும். பெற்றோர் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக குழந்தைகளை நம்புதல் அவசியம். அதே நேரத்தில் அந்த குழந்தை எனக்கொரு பிரச்சினை என்றால் என் அப்பா வந்து நிற்பார்? என் அம்மா வந்து நிற்பார்? என் குடும்பம் காக்கும்? என்று நம்பும் அளவுக்கும் பெற்றோரின் பாசமும் குழந்தை வளர்ப்பும் இருக்கும். அவ்வாறு இருக்கையில் குழந்தை வளர்ப்பு கலை ஒரு வெற்றி கலையாகும்.

குழந்தைகளை வளர விடுவோம்!!!

அப்பாவின் தியாகம்



பத்து மாதம் கருவைச் சுமந்து ஈன்றெடுப்பதால் பெண்ணொருத்தி தாய் என்ற பதவியை அடைகிறாள், அந்தத் தாயையும் சுமக்கும் தந்தையின் கண்ணீரை யாரேனும் கண்டீரோ!

அன்று கருவுற்ற நாளில் பிள்ளையிடம் தொடங்கும் அவளன்பு தான் கண்மூடும் நாள் வரை மாறாது. என் சிறு வயதில் பலரும் என்னிடம் அதிகம் கேட்ட கேள்வி - நீ அம்மா செல்லமா? அப்பா செல்லமா? இக்கேள்விக்கு நான் சொன்ன / சொல்லும் ஒரே பதில் அம்மா செல்லம் என்பது தான். பல காலம் நிலைக்கவில்லை அப்பதிலும், அப்பா என்ற தியாகியைத் தான் உணரும் வரை! என்னைக் கேட்டால் அம்மாவின் பாசத்திற்கும் அப்பாவின் பாசத்திற்கும் ஆயிரக்கணக்கான வித்தியாசங்கள் உண்டு என்பேன். அம்மாவின் அன்பு எதையும் எதிர்பார்க்காது, பிள்ளையின் பிறப்பிலிருந்து அவர்கள் வளரும் வரை எப்பொழுதும் அம்மாக்கள் உடனிருப்பதால் அம்மாவே உலகம் என்ற நிலைப்பாடு இருக்கும். அதுவே நியதி, அதுவே உண்மை.

அப்பாக்களின் அன்பும் பாசமும் பிள்ளை வளரும்போது தேய்பிறை போல் மறைவாகத் தோன்றும் அதுவே நியதி, ஆனால் அந்நியதி உண்மையல்ல என்பது



பிள்ளை ஒரு நாளில் அப்பிள்ளை தன் மகனை வளர்க்கும்போது தான் புரியும்! அப்பா என்றாலே தீட்டுவதற்கும் அடிப்பதற்கும்தான் என்று

பிள்ளைகள் எண்ணுவதுண்டு, அப்பிள்ளைகள் தவறே செய்தாலும் கட்டியணைப்பது தாயுள்ளம். தவறைச் சுட்டிக்காட்டி அன்பையும் கண்டிப்பாய் காட்டுவது தந்தையுள்ளம்.

ஒரு தாயின் அன்பு, பிள்ளை பிறந்த நாளில் எப்படி இருந்ததோ அதே நிலைதான் அவன் வளர்ந்து, பெரியவனாகி அவனுக்குத் திருமணமான பின்பும் மாறாது. அவனுக்கென்று பெண்ணொருத்தி வந்த பின்பும் அவள் கண்களுக்கு அவன் சிறுபிள்ளையாகவே காட்சி தருவான் எனவே அம்மாவின் அன்பிலும் பாசத்திலும் வேறுபாடு காண்பதறிது. அவ்வன்பு ஈடு இணையற்றது. இத்தகு அன்னையரின் அன்பையும் பாசத்தையும் பற்றி பல்வேறான கவிதைகளும் கதைகளும் இங்குள்ளன. என்ன காரணத்தாலோ இவற்றிற்கெல்லாம் பின்புலமாக விளங்கும் நம் தந்தையரைப் பற்றிய பாடல்களும் கவிதைகளும் மிகக்குறைவே! அப்பாக்களின் அன்பும் பாசமும் காலச் சுழற்சியில் மறைந்துவிடுகின்றன.

'பிறந்த குழந்தை தன் அம்மாவின் பாலை ருசிக்கும்போது அவள் முழுமையடைவதாகச் சொல்கிறது இவ்வுலகம்'. என்ன காரணத்தினாலோ அவ்விறைவன் தந்தையருக்கு கருவறையையும் பால் சுரக்கும் பேறையும் அளிக்காமல் தானும் ஒரு ஆணாதிக்கவாதியாக நிற்கிறான். இதுவும் ஆண்களுக்குகெதிரான இறைவனின் ஓர்வஞ்சனை அல்லவா? குழந்தை தவழுத் தொடங்கும் பொழுது தரையில் விழும் நொடியில் தாங்கிக் கொள்ள முனைபவள் அம்மா, அய்யோ என செல்லத்திற்கு எங்காவது அடி பட்டுவிட்டதா என்று தேடி அழுவாள். ஆனால் எதையும் வெளிக்காட்டாமல் உடனே அப்பா சொல்வார். அவனைத் தூக்காதே இரண்டு மூன்றுதடவ விழுந்தாதான் தவழ்ந்து பழகுவான் என்று. அம்மா நினைப்பாள் என்ன மனுஷன் இவர். புள்ள கீழே விழுந்திருச்சு கொஞ்சம் கூட பாசமேஇல்லாமபேசராரு நீ அம்மா கிட்ட வாடா செல்லம் என்றழைத்துக் கட்டியணைத்துக் கொஞ்சுவது

அம்மாக்களின் இயல்பு.

இதுபோன்ற அப்பாக்களின் செயல்களுக்கு ஒரே ஒரு காரணம்தான் இருக்கும். வாழ்வில் ஒவ்வொரு நிலையிலும் துன்பங்களும் இடர்களும் மாறி மாறி வரும். எனவே இதுபோன்ற நிலைகளில் மனதை தளரவிடாமல் வலிகளைத் தாங்கித் திரும்பத் திரும்ப முயற்சி செய்தால் மட்டுமே நம் இலக்கை அடைய முடியும் என்பதை உணர்த்துவதற்காக செய்யும் செயலாக இருக்கும். அனைவரும் உறங்கிய பிறகு யாருக்கும் தெரியாமல் பிள்ளை விழுந்த இடத்தில் தடவிப்பார்த்துவிட்டு வருத்தப்படும் அவர் தான் நம் அப்பா! இதே நிலைதான் பின் மிதிவண்டி பயிலும் நாட்களில் கீழே விழுந்து கிடக்கும் பிள்ளையை பார்க்கும் அம்மா, அப்பாக்களின் செயல், அம்மாவின் அன்பு இது சரியா? தவறா? என்பதையெல்லாம் யோசிப்பதில்லை. பிள்ளைக்கு வலிக்குமே என்ற ஏக்கம் தான் இருக்கும். இப்படி ஒவ்வொரு நிலையிலும் அம்மாக்களுக்குத் தங்கள் பிள்ளையின் மேலிருக்கும் அன்பு மாறவே மாறாது. கீழே விழுந்தா பரவாயில்லை, இன்னும் கொஞ்சம் முயற்சி செய் நிச்சயம் வெற்றி பெறுவாய் என்பது தந்தையின் பாசம்.

அம்மாவிற்கு பிள்ளையிடம் ஒரே ஒரு முகம் மட்டுமே இருக்கும். ஆனால் அப்பாவிற்கு பல முகங்கள் இருக்கும். உள்ளேயிருக்கும் அன்பை வெளிக்காட்டாமல் துக்கப்படும் அப்பாக்களின் தியாகமே அப்பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்குத் துணையாய் நிற்கும். நம் அப்பாக்கள் பலரும்



உணர்ச்சியை அடக்கி அவற்றின் கலவையாய் இருப்பார். இங்குள்ள ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் அவர்களின் அப்பாதான் கதாநாயகன். அவரிடமிருந்தே பலவற்றையும் கற்கத் தொடங்குகிறோம். அப்பாவின்

முதல் எழுத்தை நம் பெயருடன் இணைத்தெழுதும் நாமனைவரும் பாக்கியசாலிகள். பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் ஆனந்தமடையும் முதல் ஜீவனும் அவரே. ஒவ்வொரு அப்பாக்களின் உழைப்பும் அவர்களின் பொருளாதாரமும் தன் பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தை நன்கு அமைப்பதிலேயே இருக்கும்.

பிள்ளைகள் வாழ்வில் பயணிக்கும்போது அவர்களின் வழி நெடுக வரும் கற்களையும் முட்களையும் அகற்றுவதில் தான் அவர்களின் வாழ்க்கையையே செலவழிக்கிறார்கள். தனக்கென்று அவர்கள் எதுவும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்வதில்லை பிள்ளைகளின் படிப்பு வளர்ச்சி என்று அவர்களின் எதிர்காலத்தைப் பற்றி நோக்கிலே தங்கள் இளமையையும் இன்பத்தையும் விட்டுக்கொடுக்கின்றனர். பிள்ளைகளின் சுதந்திரத்திற்காகவும், அவர்களின் சுகத்திற்காகவும், கல்விக்காகவும் தன் நிம்மதியைத் தொலைத்து, அவமானங்களை ஏற்று உடல் மனச்சோர்வடையும் அப்பாக்கள் போற்றப் படவேண்டியவர்கள். அம்மாவின் அன்பை அவள் முத்தத்திலும், கண்ணீரிலும் காணலாம், ஆனால் அப்பாவின் அன்பை அவரின் கண்களிலும் அவரின் கை நம் தோல்மீது வைத்து அழுத்தும்போதும் உணரலாம்.

அனைத்துத் தூங்க வைப்பவள் அம்மா, தூங்கிய பிள்ளைக்குத் தெரியாமல் பிள்ளையின் பாதத்தில் முத்தமிட்டு தன் கண்ணீரை மனதில் சிந்துபவர் அப்பா! உள்ளத்து உணர்வுகளை மறைத்து அவற்றை வெளிக்காட்டாமல் நம்முன் கண்டிப்பாய் நடக்கும் ஒரு ஜீவன்தான் நம்மஅப்பா! பிள்ளையின் ஆனந்தத்தில் தன் தூக்கத்தையும் வலிகளையும் தொலைத்து, காலைப் பேருந்தில் நிற்க இடமில்லாமல், நெடுதூரம் பயணித்து வேலை செய்துவிட்டு பிள்ளை உறங்கும் நேரத்தில் சத்தமில்லாமல் வீட்டிற்கு வந்து தூங்கும் மகனின் தலைமுடியை வருடும் தியாகிதான் நம் அப்பா!

அந்தப் பிள்ளைகள் வேலைக்குச் சேர்ந்து, நண்பர்களுடன் சந்தோசமாக சினிமாக்களிலும் பொழுதுபோக்குகளிலும் உறைந்து பெற்றோரை மறந்திருக்கும் தருணங்களில் பாவம் ரொம்ப வேலை போலிருக்கு அதனால்தான் ஃபோன் பண்ணமுடியலைன்னு உங்ககிட்ட சொல்லச் சொன்னான் என்று மனைவியிடம் பொய்யுரைப்பவரே நம் அப்பா!

வலிகளையும், வேதனைகளையும் செய்வதறியாது கண்ணீராகக் கொட்டுபவள் அம்மா, அவ்வலிகளையெல்லாம் தாங்கிக் கொண்டு வயோதிகத்தில் அமைதியாய் பிள்ளைகள் முன் எதுவும் சொல்லாமல் பாசத்திற்கும் அரவணைப்பிற்கும் ஏங்கி நிற்கும் ஒரு குழந்தைபோல நிற்பவர்தான் நம் அப்பா! இப்படி பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்காக தன் வாழ்க்கையையே அர்ப்பணித்து ஆயிரம் மைல்களுக்கு அப்பாலிருந்து வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது போன் பண்ணிப் பேசுவான் என்று வலிகளைத் தாங்கி விழி பார்த்து நிற்பவர் தான் நம் அப்பா! வாழ்வின் பல நிலைகளில் அப்பாக்கள் தான் பிள்ளைகளுக்கு ஆசானாக இருக்கிறார்கள். பிள்ளைகளின் கற்றல் என்பது அவர்கள் பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு முன்பே நம் வீட்டிலுள்ளேயே ஆரம்பமாகிறது.

பிள்ளைகள் அப்பாக்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளும் பாடங்களில் சில

1. நேர்மை
2. அமைதி
3. நியாயக் கோபம்
4. விடா முயற்சி
5. நேரம் தவறாமை
6. பிறரை துன்புறுத்தாதே
7. பயப்படாமல் தைரியமாக இருப்பது
8. பணத்திற்காக எதுவும் செய்யக்கூடாது
9. பணியை நிறைவுடன் செய்வது
10. சோர்வடையாமல்
தன்னம்பிக்கையோடு இருப்பது

11. வலிகளைத் தாங்குவது
12. தோல்வியைக் கண்டு
கலங்காமலிருப்பது
13. சகிப்புத்தன்மை
14. பழிவாங்கள் செய்யக் கூடாது
15. தவறைத் தட்டிக் கேட்க வேண்டும்.

இதனால் தான் நம் அப்பாக்கள் நமக்கு முதல் ஆசானாக இருக்கிறார்கள். அப்பாக்களின் மன அறையிலிருக்கும் பூட்டு என்றும் திறப்பதேயில்லை. அதனை திறந்து பார்ப்பதும் அவசியமற்றது அவ்வறையினுள் இருப்பது கண்ணீரும் வலிகளுமே! அப்பாவின் அன்பும் தாயின் கருவறையைப் போன்றது தான், ஆனால் ஒரே ஒரு வித்தியாசம். அக்கருவறையிலிருக்கும் அன்பு, பாசம் என்ற குழந்தை பிரசவிப்பதே இல்லை, அது தன் பிள்ளைகளின் ஆனந்தத்தைப் பார்த்துப் பார்த்து கருவறையினுள்ளே அழிந்துபோகும்.

இப்படி அப்பாவின் நிழலில் வளரும் பிள்ளைகள், பின்னாளில் பெற்றோரை முதியோர் இல்லத்தில் சேர்ப்பது எவ்வளவு கொடுமையானது. கல்வியையும், நற்பண்புகளையும் கற்றுக் கொடுத்து நாமே கதி என்றிருந்தவர்களுக்கு இதுதான் நாம் செய்யும் கடமையா? என்னவொருக் கோழைத்தனம் இது மனிதத் தன்மையற்ற செயல், இக்காரியத்தைச் செய்யும் எவரும் வெட்கித்தலை குனியவேண்டும் அவர்களுக்கு இப்பிறவியில் மட்டுமல்ல எப்பிறவியிலும் நிம்மதி வராது. அம்மாவின் கண்ணீரையும் தந்தையின் தியாகத்தையும் இம்மண்ணில் பிறந்த ஒவ்வொரு பிள்ளையும் எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும்.



அம்மா பூமியின் தெய்வம்



பிரசவிக்கப்போகும் ஒரு பெண்ணின் பிரசவத்திற்கான ஏற்பாடுகள் நடந்துக் கொண்டிருந்தன. உறவினர்கள் எல்லாம் காத்திருக்க அந்த தாய் வலியில் கதறிக் கொண்டிருந்தாள். வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தைக்கு வழக்கத்திற்கு மாறான சத்தம் ஏதேதோ கேட்டது. நமக்கு என்ன நடக்கப் போகிறதோ என்ற குழப்பம் குழந்தையின் மனதில் ஊசலாடியது. அமைதியாக ஆனந்தமாக மிதந்துக் கொண்டிருந்த நமக்கு என்ன ஆகப்போகிறது? வழக்கமாக நாம் பேசும் கடவுளையே கேட்டு விடலாம் என்று குழந்தை கடவுளை அழைத்தது.

குழந்தை :

இறைவனே என்னை எங்கு அனுப்பப் போகிறாய்? வழக்கத்துக் மாறான ஏதேதோ சத்தம் கேட்கிறதே எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லையே

கடவுள் :

குழந்தாய் இனி நீ மனிதர்களுடன் வசிக்கப் போகிறாய்

குழந்தை :

நான் இங்கு சந்தோசமாகத் தானே இருக்கிறேன் நான் ஏன் அங்கு போக வேண்டும்?

கடவுள் :

இல்லை குழந்தாய் நீ இங்கிருப்பது போலவே அங்கும் இருப்பாய் சென்று வா

குழந்தை :

என்னை நீ இங்கு பார்த்துக் கொள்வது போல் யார் என்னை அங்கு பார்த்துக் கொள்வார்?

கடவுள் :

கவலைப்படாதே குழந்தாய் அங்கு உன்னைப் பார்த்துக்கொள்ள ஒரு தேவதையை ஏற்பாடு செய்திருக்கிறேன்.

அந்த தேவதை உனக்காக பாடும், உன் மீது அன்பு செலுத்தும், அந்த அன்பை நீ உணர்வாய்.

குழந்தை :

மனிதர்களிடம் என்னை தனியாக அனுப்புகிறாய் நான் மிகச் சிறியவன் என்னால் நடக்க முடியாது என்னால் பேச முடியாது இன்னும் அவர்கள்மொழியைக் கூட புரிந்துக்கொள்ள முடியாது.

கடவுள் :

அது மிகவும் சலபம் உனக்காக நான் ஏற்பாடு செய்திருக்கும் அந்த தேவதை எல்லாவற்றையும் கவனித்துக்கொள்ளும் உனக்கு பேசக் கற்றுக் கொடுக்கும், உனக்கு நடக்க கற்றுக் கொடுக்கும் நீ பயப்படத் தேவையில்லை.

குழந்தை :

(அடுத்து என்ன கேட்பது என்று தெரியாமல் கடவுளையே பார்த்தது) ம்ம்ம்.... நான் உன்னோடு பேச வேண்டும் என்றால் என்ன செய்வேன்?

கடவுள் :

(மென்மையாக சிரித்து) நான் ஏற்பாடு செய்திருக்கும் அந்த தேவதை இதையும் உனக்கு சொல்லிக் கொடுக்கும்.

குழந்தை :

உலகில் கெட்ட மனிதர்கள் இருப்பார்கள் என்று இங்குள்ள தேவதைகள் பேசிக் கொள்கிறார்களே அவர்களிடமிருந்து என்னை யார் காப்பாற்றுவார்.

கடவுள் :

(வாஞ்சையுடன் குழந்தையை தடவி) உனக்கு நான் ஏற்பாடு செய்திருக்கும் அந்த தேவதை தன்னுயிர் போனாலும் உன்னை பாதுகாக்கும்.

குழந்தை :

(மிகவும் சோகமான முகத்துடன்) இனி நான் உன்னை பார்க்கவோ பேசவோ முடியாதா?

கடவுள் :

(குழந்தையை அன்பாக அணைத்து) உனக்காக நான் ஏற்பாடு செய்திருக்கும் அந்த தேவதையிடம் நீ போனதுமே என் பெயர்

உனக்கு சொல்லும் சதா என்னைப் பற்றி உன்னிடம் பேசும், என்னிடம் திருப்பி வரும் வழியையும் உனக்கு சொல்லித் தரும். நான் உன்னோடு தான் இருப்பேன் ஆனால் நீ என்னைப் பார்க்க மாட்டாய். உலகின் சத்தங்கள் அதிகமாக குழந்தைக்கு கேட்க தொடங்கின

குழந்தை:

(மிகவும் கடவுளைப் பிரியும் சோகத்துடன்) இறைவனே இன்னும் கொஞ்சம் நேரத்தில் உன்னை விட்டுப் பிரியப் போகிறேன் நீ எனக்காக ஏற்பாடு செய்திருக்கும் அந்த தேவதையின் பெயரையாவது சொல்.

கடவுள்:

குழந்தாய் தைரியமாக சென்று வா உனக்காக நான் ஏற்பாடு செய்திருக்கும் அந்த தேவதையின் பெயர் முக்கியமில்லை அவளை

நீ அம்மா என்று அழைப்பாய்

கடைசியாக உனக்கு ஒரு அறிவுரை, நீ வளர்ந்து பெரியவனானதும் அந்த தேவதையின் மனம் புண்படும் படி எதுவும் பேசி விடாதே!

குழந்தை வீறிட்டு அம்மா என்று அழுதபடி உலகில் பிறந்தது.... தாய்மையை போற்றுவோம்.

இல்லத்தரசிகள்



குடும்பம் ஒரு கோவில் என்றால், அதில் குலவிளக்கு இல்லத்தரசிகள் ஆவார். ஒவ்வொரு குடும்பத்தின் வளர்ச்சியையும், வீழ்ச்சியையும் சரியான முறையில் ஆய்ந்து அறிந்து அதனை தக்க பாதையில் நகர்த்தி செல்லக்கூடிய செய்பாட்டு தேவதைகள் இல்லத்தரசிகள் ஆவார்.

ஒருத்தர் ரொம்ப பெருமையா சொன்னார், என்னுடைய இவ்வாழ்க்கையிலே... என் மனைவியோடு ஒரே ஒரு தடவைத்தான் சண்டை வந்திருக்கு என்று கூறினார், எப்போது? என்று மற்றொருவர் கேட்டார். கல்யாணத்துக்கு மறுநாள் - என்றார் அவர். அதுக்கப்புறம் சண்டையே வரலையா? என்றேன்; இல்லை - என்றார் அது எப்படி? என்றேன்; அதற்கு அவர் மிகவும் சோகத்துடன், அப்போ ஆரம்பிச்ச அந்த முதல் சண்டையே இன்னும் முடியலையே - என்றார்.

இவ்வாறாக சண்டையில்லாத குடும்பம் இக்காலத்தில் பார்ப்பது மிக மிக அரிது. ஆனால் இதில் ஓர் ஆசீர்வாதம் என்னவென்றால் சண்டையை தாங்களே ஆரம்பித்தாலும், தாங்களே அநேக நேரத்தில் முன்வந்து சமாதானம் செய்து சீராக்கிடுவர். இதுவே குடும்பப் பெண்களின் மிகப்பெரிய கொடையாகும்.



ஒரு குடும்பம் நல்லா இருக்குன்னு சொன்னா அதுக்கு இந்த இல்லத்தரசிகள்தான் காரணம். இயற்கையாக பெண்களுக்கு சில சிறப்பான குணங்கள் உண்டு.

ஒரு தடவை பவேரிய நாட்டு அதிபருக்கும், ஜெர்மன் சக்ரவர்த்திக்கும் தகராறு வந்தது. ஜெர்மன் சக்கரவர்த்தி என்ன பண்ணினார் என்றால், ஒரு பெரிய படையைத் தீரட்டிக் கொண்டுபோய் பவேரியாவின் தலைநகரை கைப்பற்றினார். ஆனாலும் அவருக்கு கோபம் அடங்கவில்லை. பவேரிய தலைநகரை தரைமட்டமாக்கினும் என்று தீர்மானித்தார். அந்த சமயத்திலே அவருடைய மனசிலே ஒரு ஓரமா கொஞ்சம் இரக்கம் சுரக்க, உடனே ஓர் அறிவிப்பு கொடுத்தார்.

பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் மட்டும் விதிவிலக்கு அறிவிக்கிறேன். அவரவர்கள் முதுகுலே சுமக்கக்கூடிய அளவு பொருட்களை எடுத்துக்கொண்டு வெறியேறலாம்! என்று அறிவித்தார். அதற்கப்புறம், அவருடைய படைத்தலைவர்களைக் கூப்பிட்டார் பெண்களெல்லாம் தட்டுமுட்டுச் சாமான்களோடு ஊரைவிட்டு வெளியேறினவுடனே தலைநகரை கொளுத்திடுங்கள் என்று உத்தரவு போட்டார்.

கொஞ்ச நேரத்திலே, பவேரிய நாட்டுப் பெண்கள் எல்லாம் ஒவ்வொருத்தரா தட்டுதடுமாரி வெளியே வந்தார்கள். சக்கரவர்த்தி பார்க்கிறார். அவருக்கு அதிர்ச்சி என்ன நடந்தது தெரியுமா?

பவேரியா பெண்கள் முதுகிலே சுமந்து வந்தது வீட்டுப் பொருட்களை அல்ல; வீட்டுக்காரரை! ஆமாம் அவர்கள், தங்களுடைய கணவன்மார்களை முதுகிலே சுமந்து வந்தார்கள். கடைசியா பார்த்தா.... பவேரிய மன்னனை அவனுடைய ராணி சுமந்துகொண்டு தள்ளாடி நடந்து வந்தார்கள்.

ஜெர்மன் சக்கரவர்த்தி இதைப்பார்த்தார். அவர் மனசு நெகிழ்ந்து அந்நாட்டுக்கு மன்னிப்பு கொடுத்துவிட்டு படைகளை அழைத்துக்கொண்டு திரும்பி வந்துவிட்டார். மனைவியின்

பெருமையன்பது இதுதான். ஆனால் இந்த காலத்தில் இதைப்பற்றி யோசிப்பது சற்று கடினம்தான். அதுமாதிரி ஒருநிலைமைவந்து, உங்களால் முடிந்தளவு முதுகுமேலே சுமந்துகிட்டு போங்கள் என்றால், பலபேர் கணவனைத்தவிர மற்ற எல்லாவற்றையும் சுமந்து செல்வர். அண்மையில் மெக்சிகோவில் குடும்பத்தலைவிகள் எல்லாம் ஒண்ணு சேர்ந்து ஒரு போராட்டம் நடத்தினார்கள்; அதாவது, ஒரு நாள் வீட்டு வேலையை அடியோடு நிறுத்தினார்கள், அவைகளை தங்களது கணவன்மார்களை செய்ய வைத்து அதை ரசித்தார்களாம்; ஏன் என்று கேட்டதற்கு, குடும்பவேலை என்பது மிகவும் முக்கியம், அதனை சிறிதாக எடைபோட்டு ஆண் க ள் , பெண் க ளை அவ ம தி க் க க் கூ டா து என்பதற்காகத்தான் என்றனர்.

நம்ம ஊர்களில் எல்லாம் அந்த அளவுக்குப் போராட்டமே அவசியமில்லை. ஏனென்றால், ஏற்கெனவே பலபேர் வீட்டு வேலைகளையெல்லாம் பொறுப்பாகவே செய்கிறார்கள். இன்றைய காலத்து சில பெண்கள் தங்களது அர்ப்பணிப்பை அதிகளவில் குடும்பத்திற்காகவோ, குழந்தைகளுக்காகவோ, கணவருக்காகவோ, செலவிடுவது மிக மிகக் குறைவாக உள்ளது. மனைவிமார்கள், குடும்பத்திற்கான பொறுப்பிலிருந்து, வளர்ச்சியிலிருந்து விலகி, சற்று தன்னலம் சூழ்ந்து வாழ்வது தென்படுகிறது. தங்களது நம்பிக்கையை இழந்து நிம்மதியை துலைத்து, விவாகரத்தில் திருமண பந்தத்தை கொலை செய்துவிட்டு குற்றயுணர்வோடு கரைவது பார்க்கமுடிகிறது.

எனவே இப்படிப்பட்ட இல்லை இன்னல்களை அகற்றிட இல்லத்தரசிகள் அனைவரும் தங்களது கணவரின் ஒழுக்கமான வாழ்விற்கும், அவரது வெற்றிக்கும் பக்கபலமாக அமைய வேண்டும். கணவர்களும், தங்களது மனைவியரின் தேவைகள், உணர்வுகள், அவர்களுடைய வாழ்வு - இலக்குகள் போன்றவற்றை நன்கு அறிந்து அவற்றில்

வெற்றியடைந்து சாதனைப்பூரிந்திட துணைபுரிய வேண்டும். உற்றத்தோழனாய் உடனிருக்க வேண்டும். இருவரும் தங்களை நேசித்து பிறரை சமமாக கருதவேண்டும். அன்பிலே வெகுமானம் அடைய வேண்டும். இவருவரும் ஒருவருக்கொருவருக்கு கிடைத்த தெய்வப்பரிசாக இருக்க வேண்டும். அப்படியெனில், எல்லா மனைவிமார்களும் நல்ல கணவன் என்ற ஒரு இல்லத்து அரசனை உருவாக்கும் அச்சாரங்களாக இருப்பார்.

ஒரு குடும்பம் நல்ல குடும்பமாக திகழ சில அவசியமானவைகள் :

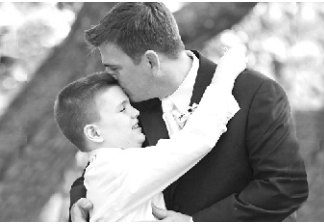
1. நாம் பெற்ற ஞானத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டிய இடம் நம் குடும்பமே.
2. கணவன் - மனைவி உறவுக்கு இணையாக உலகில் வேறெந்த உறவையும் சொல்ல முடியாது.
3. குடும்ப நிர்வாகம் செய்வது உங்கள் அறிவாகத்தான் இருக்கவேண்டும். எந்தநிலையிலும் உணர்ச்சிகள் நிர்வாகம் செய்யக்கூடாது.
4. வரவுக்குள் செலவை நிறுத்துங்கள். அது குடும்ப அமைதியைக்காக்கும். வீண் செலவுகள் செய்ய வேண்டாம். அது குடும்ப அமைதியை சீர்குலைக்கும்.
5. ஒரு குடும்பத்தில் உள்ள எல்லோருக்கும் பொருளீட்டும் திறன் வேண்டும். அல்லது பெரும்பாலானோர் பொருளீட்டும் திறன் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். சிலர் அதிகமாக சம்பாதிக்கலாம், சிலர் குறைவாக சம்பாதிக்கலாம். எப்படி இருந்தாலும் அதை காப்பது, கவர்வது, பிறருக்கு இடுவது ஆகிய செயல்களில் சமமான பொறுப்பு வேண்டும்.

6. கணவனுக்குத் தெரியாமல் மனைவியோ, மனைவிக்குத் தெரியாமல் கணவனோ சம்பாதிப்பதும், செலவு செய்வதும், சேமிப்பதும் சரியாக இருக்காது. அது பிரச்சினைகளுக்கு இடம் தரும், மனதில் ஒளிவு மறைவு வைத்துக்கொண்டிருந்தால் தெய்வீக உறவு இருக்காது.
7. குடும்பத்தில் அமைதி நிலவ வேண்டும் என்றால் சகிப்புத்தன்மை. விட்டுக்கொடுத்தல், தியாகம் ஆகியனவற்றையும் கடைப்பிடித்து வரவேண்டும்.
8. பிறர் குற்றத்தைப் பெரிதுப்படுத்தாமல் பொறுத்தலும் மறைத்தலும் அமைதிக்கு வழிவகுக்கும்.
9. தனக்கு கிடைத்த வாழ்க்கைத் துணையைப் பற்றி யாரும் குறை கொள்ளத் தேவையில்லை. அவரவர் அடிமனமேஇதை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளும்.
10. நல்ல குடும்பத்தில் நன்மக்கள் தழைப்பார்கள், பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவதற்கும் குடும்ப அமைதி அவசியம்.

குழந்தை வளர்ப்பு சவாலா?



இன்றைய நாட்களில் அதிகமாக பேசப்படும் சில விஷயங்களில் குழந்தை வளர்ப்பும் ஒன்று. பத்து பிள்ளை பெற்றாலும் குழந்தைகளை அசாதாரணமாய் வளர்த்த இந்த கலாச்சாரத்தில், இன்றோ குழந்தை வளர்ப்பு நம்மைப் பாடாய் படுத்துகிறது. குழந்தையும் படுத்துகிறது! கொஞ்சம் ஆடித்தான் போயிருக்கிறார்கள் பலர். என்ன செய்வது? லட்சிய மனிதர்களாக குழந்தைகளை உருவாக்குவது எப்படி என்கிற கேள்வி உங்களுக்குள் எழலாம். முதலில் ஒன்றை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். உங்களுக்குப் பிறந்த குழந்தைகள் உங்கள் குழந்தைகள் அல்ல, உங்கள் மூலமாக வந்திருக்கிறார்கள். அது உங்களுக்குத் தரப்பட்ட பெருமையே தவிர, அதனை ஒரு உரிமையாக நீங்கள் கருதக் கூடாது. அவர்கள் உங்கள் உடைமைகளும் அல்ல! வீட்டுக்கு உள்ளும் வெளியிலும், நாள்தோறும் கோபம், அச்சம், பரபரப்பு, பாதுகாப்பின்மை ஆகியவற்றையே குழந்தைகள் எதிர்கொண்டிருந்தால் அவர்கள் எப்படி ஆனந்தமாக வாழ முடியும்? குழந்தைகள் எதிர்கொண்டிருந்தால் பெற்றோர்கள் அவர்களுக்கு எதையாவது கற்றுத்தர வேண்டும் என்று கருதுகிறார்கள். ஆனால், உங்கள் குழந்தைகளோடு முதலில்



உங்களை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள் யார் அதிக ஆனந்தமாக இருக்கிறீர்கள். நீங்களா... உங்கள் குழந்தைகளா? உங்களைவிட உங்கள் குழந்தை ஆனந்தமாக

இருக்கிறது என்றால். வாழ்க்கைக்கு ஆலோசகராக இருக்கிற தகுதி குழந்தைகளுக்குதானே இருக்கிறது! 'ஒரு குழந்தை பிறக்கிறது என்றால், அது கற்றுக்கொடுப்பதற்கான நேரம் அல்ல, நீங்கள் கற்றுக் கொள்வதற்கான நேரம்'. நீங்கள் எப்படிச் சிரிப்பது என்பதையே மறந்துவிட்டீர்கள், எப்படி விளையாடுவது என்பதையும் மறந்துவிட்டீர்கள். ஒரு குழந்தை வருகிறபோது இவற்றை நீங்கள் மறுபடியும் கற்றுக்கொண்டு அற்புதமான மனிதராக மலரலாம். மாறாக, மனிதர்கள் குழந்தைகளைப் பெரியவர்கள்போல நடந்து கொள்ள வைப்பதற்கு முயற்சிக்கிறார்கள். வாழ்க்கையை நீங்கள் புரிந்து கொண்ட விதங்களில் உங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்க முற்படாதீர்கள் அவர்கள் என்னவாக வேண்டுமோ அப்படி ஆகட்டும்!

வாழ்க்கையைப் பற்றி உங்களுக்கு என்ன தெரியும்? ஒரு குழந்தைக்கு நீங்கள் எதைக் கற்றுக்கொடுத்துவிட முடியும்? பிழைப்புக்கு என்று சில தந்திரங்களைத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறீர்கள், உலகோடு உங்களுக்கு இருக்கும் தொடர்பு காரணமாக, அந்தத் தந்திரங்கள் உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. ஆனால், அவை உங்களை எந்த விதத்திலும் வாழ்க்கைக்கு நெருக்கமாகக் கொண்டு சேர்க்கவில்லை. உங்களைவிட உங்கள் குழந்தை வாழ்க்கைக்கு மிகவும் நெருக்கமாக இருக்கிறது. அதற்குக் கற்றுக்கொடுப்பதற்குப் பதில் நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கினால், அன்பும் ஆதரவும் கனிந்த ஒரு வலிமையான உறவை அந்தக் குழந்தையுடன் வளர்த்துக்கொண்டால் அதுவே உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிகச் சிறந்த விஷயம், நீங்கள் வளர்ந்து வந்த பருவத்தில் உங்களுக்குள் ஏதாவது சிக்கல் வந்தால், நீங்கள் உங்கள்

பெற்றோரை அணுகினீர்களா அல்லது நண்பர்களை அணுகினீர்களா? உங்களில் பெரும்பாலானவர்கள் நண்பர்களைத்தான் அணுகியிருப்பீர்கள். ஏனென்றால் உங்கள் பெற்றோருக்கு எதுவும் புரியவே இல்லை அவர்களும் அதே அபத்தங்களை 10, 20 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கடந்து வந்திருப்பார்கள். ஆனால் அவற்றை மறந்துவிட்டு ஏதோ வேறொரு கிரகத்தில் இருந்து வந்தது போல் விசித்திரமாக நடந்து கொள்வார்கள். பெற்றோர்கள் இப்படி நடந்துகொண்டால் பிள்ளைகள் வெளியில்தான் உதவி தேடிப்போவார்கள் தங்கள் நண்பர்களிடம்தான் ஆலோசனை கேட்பார்கள். அந்த நண்பர்களும் உங்கள் குழந்தை போலவே குழப்பத்தில் இருப்பதால் வழிகாட்டுதல் எந்த விதத்தில் இருக்கும் என்று உங்களால் கணிக்க முடியாது. தனக்குத் தெரிந்ததை அது சொல்லும். எனவே மிகச் சிறந்த வழி என்னவென்றால், உங்களை எளிதாக அணுகும் விதத்தில் இணக்கமான நல்லுறவை குழந்தைகளோடு வளர்த்துக்கொள்வதுதான்.

குழந்தைகளிடமிருந்து மரியாதையை எதிர்பார்க்காதீர்கள். அன்பை எதிர்பாருங்கள். குழந்தைகள் தங்களை மதித்து நடக்க வேண்டும் என்று பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் கருதுகிறார்கள். நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சில ஆண்டுகள் முன்னதாக பூமிக்கு வந்தீர்கள். உடலளவில் குழந்தையைவிட பெரிதாக இருக்கிறீர்கள். பிழைப்புக்கு சில தந்திரங்களைத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறீர்கள். இவற்றைவிட எந்த விதத்தில் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையைக் காட்டிலும் மேம்பட்டிருக்கிறீர்கள்? உங்கள் இயல்புகளை குழந்தைகளின் மீது திணிக்காமல் நட்பு ரீதியான உறவை உருவாக்கிக்கொண்டால் அவர்கள் தவறான

பாதைக்கு போக வாய்ப்புகள் மிக மிகக் குறைவு. அதே நேரம் 100% உத்தரவாதம் கிடையாது. எப்போது ஒரு குழந்தையைப் பெற்றுவிட்டீர்களோ, அப்போதே சில அபாயங்களுக்கும் நீங்கள் தயாராக வேண்டும். ஏனென்றால் உங்கள் குழந்தையின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தப் போவது நீங்கள் மட்டுமல்ல. உங்கள் வீதி தாக்கத்தை ஏற்படுத்தப் போகிறது. தொலைக்காட்சி தாக்கத்தை ஏற்படுத்தப் போகிறது. அக்கம் பக்கத்தில் இருப்பவர்களும் பள்ளியில் இருப்பவர்களும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தப் போகிறார்கள். இப்படி லட்சக்கணக்கான தாக்கங்கள் ஏற்படப் போகின்றன. அவற்றில் எந்தத் தாக்கத்தின்மீது உங்கள் குழந்தைக்கு மிகுந்த ஈர்ப்பு இருக்கிறதோ, அதை நோக்கிச் செல்லப் போகிறது.

பெற்றோருடன் இருப்பதுதான் தங்களின் மிகப் பெரிய ஈர்ப்பு என்ற உணர்வை நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும். ஆனந்தமான அறிவுப்பூர்வமான, அற்புதமான மனிதராக உங்களை வெளிப்படுத்திக் கொண்டால், உங்கள் குழந்தை வேறெந்தக் துணையையும் தேடிப் போகாது. எளிய விஷயங்களைக்கூட உங்களிடம் வந்து கேட்கத் தொடங்கும். அன்பும் ஆனந்தமும் மிக்க சூழலில் உங்கள் குழந்தைகளை நீங்கள் உருவாக்கினால், தவறுகள் நடக்க வாய்ப்பு இல்லை, வீட்டிலோ, பள்ளியிலோ, சமூகச் சூழலிலோ துயரமான சூழலில் குழந்தை வளர நேர்ந்தால்தான் தவறுகள் நடக்கின்றன. அன்புக்கும் ஆனந்தத்துக்கும் நீங்கள் உதாரணமாய் திகழ்ந்தால், நன்மைகள் தானாக நிகழும்.

பெற்றோரின் லட்சணம் குழந்தை வளர்ப்பில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அவர்களின் குணங்கள்

குழந்தைகளிடையே ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தைப் பற்றி பெற்றோர்களுக்கென்று எத்தனையோ லட்சியங்கள் உண்டு. வாழ்வில் அவர்களால் என்னவெல்லாம் ஆக முடியவில்லையோ, அப்படியெல்லாம் அவர்கள் குழந்தைகளை ஆக்கிப்பார்க்க நினைக்கிறார்கள். தங்களுடைய பெற்றோர் வழங்கிய சில அடிப்படைகளைத் துணையாகக் கொண்டு தாங்கள் ஓரளவு செயல்பட்டது போல, தாங்கள் வழங்கும் சில அடிப்படைகளின் உதவியோடு தங்கள் குழந்தைகள் செயல்பட வேண்டும் என்று பெற்றோர் கருதுவது இயற்கை. ஆனால் ஒரு சில பெற்றோர்கள் அதீத ஆர்வம் காரணமாக தாங்கள் குழந்தைகளிடம் கொடுமையாக நடந்துகொள்வது உண்டு. இன்னும் சிலரோ குழந்தைகளிடம் அன்பாக நடந்துகொள்வதாகக் கருதி அளவுக்கதிகமாகச் செல்லம் கொடுத்து குழந்தைகளை வலிமையில்லாமலும் உலகுக்குப் பயன்படாத வகையில் வளர்த்துவிடுவதும் உண்டு. குழந்தைகளுக்கு தயவுசெய்து அதீத அனுபவத்தை அறிமுகம் செய்யாதீர்கள். இது ஒரு செடிக்கு மலர்ச்சியைச் சொல்லிக்கொடுப்பது போன்றது. சொல்லப்போனால், குழந்தை வளர்ப்பில் என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன செய்யக் கூடாது என்று சொல்வதற்கு சரியான எல்லைக்கோடுகள் இல்லை. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒவ்வொரு அளவிலான கவனம் தேவைப்படுகிறது. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஏற்ப அதனிடம் செலுத்த வேண்டிய கனிவின் அளவும் கண்டிப்பின் அளவும் வேறுபடுகிறது. குழந்தைகளுக்கு விதிக்கின்ற



கட்டுப்பாடுகளுக்கும் ஏற்ப அதனிடம் செலுத்த வேண்டிய கனிவின் அளவும் கண்டிப்பின் அளவும் வேறுபடுகிறது. குழந்தைகளுக்கு விதிக்கின்ற கட்டுப்பாடுகள் மிகவும்

கொடுமையாக உள்ளன. பள்ளியிலும் வீடுகளிலும் இந்தக் கட்டுப்பாடுகள் குழந்தைகளுக்கு மிகுந்த சிரமம் தருவாய் இருக்கின்றன. பொதுவாகவே பள்ளி வாழ்க்கை குழந்தைகளிடமிருந்து குழந்தைத்தன்மையை முற்றிலும் அகற்றுவதாகவே உள்ளது. குழந்தைத்தன்மையை அகற்றிவிட்டால், பெரியவர்கள் போல் நடந்துகொள்கிற குழந்தைகள்தான் மிஞ்சுவார்கள். இதை எல்லா இடங்களிலும் பார்க்கிறீர்கள். பல பெரியவர்கள் பதின் பருவத்தினர் போல் நடந்து கொள்கிறார்கள். ஏனென்றால், அவர்கள் தங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் குழந்தைத்தன்மையை இழந்திருக்கிறார்கள். இந்நிலை மேலைநாடுகளில் அதிகம் காணப்படுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் தங்கள் குழந்தைத்தன்மையை இழந்தவர்கள் பிற்காலத்தில் குழந்தைத்தனமாக நடந்து கொள்ளத் தொடங்குகிறார்கள். ஒரு குழந்தை குழந்தையாக இருப்பது மிகவும் முக்கியம். அந்தக் குழந்தையை பெரியவர்களாக்க எந்த அவசரமும் இல்லை. ஒரு குழந்தை குழந்தைத்தனமாக நடந்து கொள்வது அற்புதமான விஷயம், ஆனால் பெரியவர்கள் குழந்தைத்தனமாக நடந்து கொள்வது. அது வளர்ச்சியின்மையின் அடையாளம்! நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை நல்லவிதமாக வளர்க்க ஆசைப்பட்டால், முதலில் உங்களுக்குள் என்னென்ன மாற்றங்களை ஏற்படுத்த இயலும் என்று பார்க்க வேண்டும்.

இதற்கு ஓர் எளிய பரிசோதனையைச் செய்து பார்த்தாலே போதும் ஓரிடத்தில் தனியாக அமர்ந்து உங்கள் வாழ்வில் எதையெல்லாம் மாற்றினால் நன்றாக இருக்கும் என்று தீவிரமாகச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். அந்த மாற்றங்களை அடுத்த மூன்று மாதங்களில் கொண்டு வர என்ன வழி என்று சிந்தியுங்கள். அந்த மாற்றங்கள் வெளியுலகைச் சார்ந்ததாக

இருக்கக் கூடாது. உங்களைச் சார்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் நடவடிக்கைகள், உங்கள் பேச்சு, உங்கள் செயல்முறைகள், உங்கள் பழக்கங்கள் ஆகியவற்றை மூன்று மாதங்களில் உங்களால் மாற்றிக்கொள்ள முடிந்தால் உங்கள் குழந்தைக்கு போதனை செய்கிற உரிமை உங்களுக்கு உண்டு குழந்தையை வளர்ப்பதில் ஆலோசனைகள் உதவாது. ஒவ்வொரு குழந்தையையும் கூர்ந்து கவனித்து அதன் வளர்ச்சிக்கு என்ன தேவை, அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன செய்யக் கூடாது என்கிற புரிதல்தான் முக்கியம் ஏனெனில் ஒவ்வொரு குழந்தையும், ஒவ்வொரு விதத்தில் அரியதோர் அற்புதம், எந்தச் செடிக்கும் ஒரு புவை எப்படி மலர் விடும் என்று சொல்லித்தர வேண்டிய அவசியம்மில்லை, அதேபோல குழந்தைகளுக்கு போதனை அவசியம் இல்லை. எந்த அடையாளத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளாத விதத்தில், உங்களோடும் கூட தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளாமல் வளர்வதற்கு உங்கள் குழந்தைக்கு வாய்ப்பு அளிக்கப்பட வேண்டும். மனதில் எந்த அடையாளமும் இல்லாமல் வளர்கிற குழந்தை பரந்த அனுபவத் தன்மையோடுதான் மலரும்.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே குறிப்பிட்ட சில விஷயங்கள் உங்கள் மேல் திணிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அந்த அடையாளங்களை இறுகப் பற்றிக்கொள்ளுமாறு பலரும் உங்களை ஊக்குவித்து வந்திருக்கிறார்கள். உங்கள் பெற்றோர்களும் உங்கள் ஆசிரியர்களும் அந்த அடையாளங்களை உங்கள் மேல் திணித்திருக்கிறார்கள். ஏனென்றால் அதுதான் அவர்களின் கல்வி முறையாக இருக்கிறது. உங்கள் தலைவர்கள் உங்கள் சாதி, இனம், நாடு ஆகிய அடையாளங்களை நீங்கள் சார்ந்திருக்க வேண்டும்

என்று விரும்புகிறார்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் இப்படி ஒவ்வொரு நோக்கம் இருக்கிறது. இவையெல்லாம் எந்தப் பொருளுமற்றவை என்று நான் சொல்லவில்லை. ஆனால் நீங்கள் செய்கிற ஒரு விஷயம் மிகவும் பயனுள்ளது என்பதற்காகவே அதனோடு உங்களை ஆழமாக அடையாளப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. எப்போது உங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறீர்களோ, அப்போதே நீங்கள் உருக்குலைந்து போகிறீர்கள். உருக்குலைந்து போனவர்களால் மக்களுக்கு நல்வாழ்க்கைக் கொண்டு வர இயலாது. உங்களுக்கு நல்ல நோக்கங்கள் இருக்கலாம், ஆனால் உங்கள் அடையாளங்களாலேயே இந்த உலகத்தை பல லட்சம் துண்டுகளாகச் சிதறடித்துவிடுகிறீர்கள். இது மனித குலத்தின் ஒட்டுமொத்த நன்மைக்கு எந்த விதத்திலும் உதவாது. எனவே உங்கள் குழந்தைகளுக்கு அவர்களது உடல் மற்றும் மன மேம்பாட்டுக்காக சில எளிய பயிற்சிகளை அவர்கள் மேற்கொள்ளலாம். அதுவே போதுமானது!

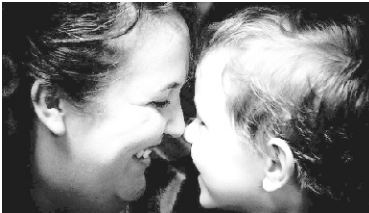
குழந்தை பராமரிப்பு



கடவுள் மனிதன்மேல் நம்பிக்கை இழக்காததன் அடையாளம் குழந்தைகள் என்பார் தாசூர். சிறந்த முறையில் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் எதிர்கால சமூகத்தின் பாதுகாவலர்கள். நமது சின்னச் சின்ன அணுகுமுறை மாற்றங்கள் குழந்தை வளர்ப்பில் மிகச் சிறந்த விளைவுகளை உருவாக்கக்கூடியவை.

1. இரண்டு முதல் மூன்று வயதுக் குழந்தையின் தேவை வேறு, ஏழெட்டு வயதுக் குழந்தையின் தேவை வேறு. பதீன்பருவத்தில் இருப்பவர்களின் தேவைகள் வேறு. எல்லா பருவங்களிலும் குழந்தைகளை ஒரே மாதிரி அன்புடனும் கண்டிப்புடனும் வளர்க்க முயல்வது தவறு. அந்தந்த வயதில் ஏற்படும் உடல், மனம் மற்றும் சமூகம் சார்ந்த விஷயங்களை ஆராய்ந்து அதற்கேற்பப் பக்குவமாக கையாள்வது முக்கியம்.

2. இரண்டு வயது வரை குழந்தைக்குக் கொஞ்சுவது தேவைப்படும். இரண்டரை வயது முதல் ஆறு வயது வரை நல்லது கெட்டதுகளை சொல்லித்தர வேண்டும். பிடிவாதம் அதிகம் இருக்கும் பருவம் இது என்பதால், கொஞ்சம் கண்டிப்புடன் நடந்துகொள்ளலாம். பொய்சொல்லும் போதும், அளவுக்கு அதிகமாகக் குறும்புத்தனம் செய்யும் போதும்



தவறை சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். செய்த தவறை திரும்பத் திரும்பச் செய்யும் குழந்தைகளிடம் கண்டிப்பைப் படிப்படியாக அதிகரிப்பதில் தவறு இல்லை.

3. சாப்பிட மறுக்கும் குழந்தைகளைத் துரத்தி துரத்தி உண்ணவைப்பது மிகவும் தவறு. அவர்களின் உணவுகளை அவர்களுக்கு எட்டும் இடத்தில் வைத்து விட்டு கண்டுகொல்லாமல் விட்டுவிடலாம். அவர்களுக்குத் தேவையானதை அவர்கள் எடுத்துச் சாப்பிடுவார்கள் வலிய போய் உணவைத் தருவது, அவர்களின் பிடிவாதக்குணத்தை அதிகரிக்கும். மேலும், குழந்தைகள் தங்களுக்குப் பிடித்தமான உணவைத் தேர்வு செய்ய ஏழு முதல் பத்து சந்தர்ப்பங்கள் தேவைப்படும் என்கிறது ஓர் ஆய்வு. எனவே ஒரு முறை குழந்தை மறுத்த உணவை வற்புறுத்தித் தருவதைவிட வேறு வகை உணவை அதனிடம் தரலாம். மீண்டும் சில நாட்கள் கழித்து அந்த உணவை வேறு வடிவிலோ ருசியிலோ மாற்றம் செய்து கொடுத்துப் பார்க்கலாம்.

4. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் உணவுத் தேவை மாறுபடுகிறது. எனவே மற்ற குழந்தைகளோடு ஒப்பிட அதிகமாகத் தருவதோ குறைப்பதோ கூடாது. அவர்களின் பசியறிந்து ஆரோக்கியமான உணவைக் கொடுப்பது நல்லது.

5. மொட்டை மாடித் தோட்டத்தில் நீர்விடுவது, வீட்டைச் சுத்தம் செய்வது போன்ற பணிகளைக் குழந்தைகளோடு சேர்ந்து செய்யுங்கள். அவர்களால் செய்ய இயன்ற வேலைகளைச் செய்ய அனுமதியுங்கள். குழந்தைகள் ஆர்வத்தோடு ஈடுபடும்போது அவர்களின் மனவலிமை அதிகரிக்கும்.

6. தினமும் இரண்டு முறை பல் துலக்குவது, தும்பல் வந்தால் கைக்குட்டையைக் கொண்டு மூக்கை மூடுவது போன்ற நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

7. ஷூவுக்கு பாலிஷ் போடுவது போன்ற அவர்களின் சின்னச்சின்ன வேலைகளை (Self care activity) அவர்களே செய்ய அனுமதியுங்கள், இது எதிர்காலத்தில் அவர்களைத்

தன்னம்பிக்கை மிக்கவர்களாகவும் சொந்தக்காலில் நிற்பவர்களாகவும் மாற்றும், அவர்களின் ஆளுமைப் பண்பினை வளர்க்க உதவும்.

8. குழந்தைகள் செய்யும் சின்னச்சின்ன நல்ல செயல்களுக்கு எளிய கிஃப்ட்களைக் கொடுத்து ஊக்குவியுங்கள். இதனால் அவர்கள் மிகுந்த உற்சாகம் அடைவார்கள். இதுபோலவே அவர்கள் தவறு செய்யும்போது, தரவேண்டிய கிட்டகளைத் தராமல் தாமதப்படுத்தலாம். இது அவர்களுக்கு கண்டிப்பின் வலுவை உணர்த்தும்.

9. மார்க்கெட்டுக்கு அழைத்துச் சென்று காய்கறிகள் எங்கிருந்து வருகின்றன எனக் குழந்தைகளுக்குக் காட்டுங்கள், அவர்களுக்குப் பிடித்தமானக் காய்கறிகளை அவர்களே தேர்ந்தெடுக்க அனுமதியுங்கள், இதனால், காய்கறிகள் போன்ற சத்தான உணவுகளை உண்ணும் பழக்கமும் ஏற்படும், சமூகத்தொடர்பும் குழந்தைக்குக் கொஞ்சம் புரியும்.

10. தினமும் படிக்கும் பழக்கத்தைக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்துங்கள், நாளிதழ்களில் வரும் செய்திகளில் சொல்லப்பட் டிருப்பவை குறித்து அவர்கள் ஏதேனும் கேட்டால் எதிர்மறை எண்ணங்கள் தோன்றாதவாறு பாசிடீவ்வான முறையில் அதற்கு விளக்கங்கள் கொடுங்கள். இது சமூகத்தில் என்ன நடக்கிறது என அவர்கள் தெரிந்துகொள்ள உதவும்.

குழந்தைக்கு சிறுவயதிலேயே கற்றுக் கொடுக்க வேண்டியவைகள் :

1. பெண் குழந்தைகள் யாருடைய மடியிலும் அமரக்கூடாது என்று சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.
2. 2 அல்லது 3 வயதுக்கு மேல் ஆன குழந்தைகள் முன்னிலையில் உடை மாற்றிக் கொள்ளுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

3. குழந்தைகளுக்கு யாரும் இது உன்னுடைய கணவன் என்றோ, மனைவியென்றோ குறிப்பிடுவதோ, மனதில் பதியவைப்பதோ தவறு.
4. குழந்தை விளையாடப் போகும்போது உங்கள் பார்வை அவர்கள் மீது இருந்து கொண்டே இருக்கட்டும். மேலும் அவர்கள் என்ன விளையாடுகிறார்கள் என்பதையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் குழந்தைகள் தங்களுக்குள்ளாகவே பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கு உள்ளாக நேரிடும்.
5. உங்கள் குழந்தையால் சரியாக பொருந்தியிருக்க முடியாத நபரை ஒரு போதும் சந்திக்க அனுமதிக்காதீர்கள் அல்லது அவரிடம் அழைத்துச் செல்லாதீர்கள்.
6. சுறுசுறுப்பாக இருக்கக் கூடிய ஒரு குழந்தை திடீரென்று கலையிழந்து விடும் போது பொறுமையாக அவர்களிடம் பல கேள்விகளைக் கேட்டு அவர்களின் பிரச்சனை என்னவென்று கேட்டறியவேண்டும்.
7. வளரும் பருவத்திலேயே உடலுறவு மற்றும் அதன் நன்மதிப்பீடுகளை பக்குவமாக கற்பியுங்கள், இல்லையென்றால், சமுதாயம் அவர்களுக்கு அதைப் பற்றிய தீய மதிப்பீடுகளைக் கற்றுக் கொடுத்துவிடும்.
8. குழந்தைகளுக்கு தேவையானவற்றை அவர்களுக்கு முன்பாக நாம் அறிந்து கொண்டு அவர்கள் கேட்பதற்கு முன்பாக நாமேவாங்கிக் கொடுத்துவிட வேண்டும்.
9. தொலைக்காட்சி சேனல்கள் மற்றும் இணையதளங்களில் குழந்தைகள் பார்க்க

அவசியமற்ற சேனல்களை பேரண்டல் கன்ட்ரோல் மூலம் செயலிழக்கச் செய்துவிட்டோமா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது நல்லது. மேலும் குழந்தைகள் அடிக்கடி செல்லும் நண்பர்களின் வீடுகளிலும் இதை செய்து வைக்க அறிவுறுத்துவது நல்லது.

10. மூன்று வயது ஆனவுடனேயே குழந்தைகளுக்கு தங்கள் உடலின் அந்தரங்கள் பகுதிகளை சுத்தம் செய்ய கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். உடலின் அந்தப் பகுதிகளை பிறர் யாரும் தொடுவதற்கு அனுமதிக்கக் கூடாது என எச்சரிக்கை செய்து வைக்க வேண்டும். நீங்களும் அந்த வேலையை செய்யக் கூடாது, ஏனென்றால் அவசியமற்ற உதவிகளை செய்யும் போக்கு வீட்டிலிருந்துதான் தொடங்குகிறது.
11. குழந்தையை அச்சுறுத்தக் கூடிய அல்லது அவர்களின் மனநிலையை பாதிக்கக் கூடியவற்றை முற்றாகத் தவிர்க்கவும், இதில் இசை, படங்கள், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பங்களும் அடங்கும்.
12. மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும் போது உங்கள் குழந்தையின் தனித்துவத்தை அல்லது தனித் திறமையைப் புரிந்து கொள்ளச் செய்யுங்கள்.
13. குழந்தை ஒருவரைப் பற்றி ஒருமுறை குற்றச்சாற்றைக் கூறினாலே, அதை கவனிக்கத் தொடங்குங்கள், கேட்டுவிட்டு அமைதியாக இருக்க வேண்டாம். நீங்கள் அதற்காக நடவடிக்கை எடுத்தீர்கள் என்பதை குழந்தைக்கு உணரச் செய்யுங்கள். மேலே சொன்னது யாவும் ஞாபகம் இருக்கட்டும்; அது நாம் பெற்றோராக இருந்தாலும்

சரி அல்லது பெற்றோராகப் போகிறவராக இருந்தாலும் சரி.

குழந்தைகள் வளர்ப்பு

அவமானப்படுத்தப்படும் குழந்தை குற்றவாளி ஆகிறது.

கேலி செய்யப்படும் குழந்தை வெட்கத்தோடு வளர்கிறது.

குறைகூறி வளர்க்கப்படும் குழந்தை வெறுக்க கற்றுக்கொள்கிறது.

அடக்கி வளர்க்கப்படும் குழந்தை சண்டையிட கற்றுக்கொள்கிறது.

பாதுகாக்கப்படும் குழந்தை நம்பிக்கை பெறுகிறது.

ஊக்குவிக்கப்படும் குழந்தை மனதீடம் பெறுகிறது.

புகழப்படும் குழந்தை பிறரை மதிக்க கற்றுக்கொள்கிறது.

நட்போடு வளரும் குழந்தை உலகத்தை நேசிக்க கற்றுக்கொள்கிறது.

நேர்மையை கண்டு வளரும் குழந்தை நியாயத்தை கற்றுக்கொள்கிறது.

4,5 வயதுகளில் குழந்தைக்கு நன்மை, தீமையை பற்றி சொல்லித்தர வேண்டும்.

தினமும் அரை மணி நேரமாவது தந்தை, குழந்தைகளிடம் நண்பனைப்போல உரையாடுங்கள்.

குழந்தைகளின் தெய்வநம்பிக்கை



வருங்காலத்தில் தன் குழந்தை நல்லொழுக்கத்துடன் விளங்கவேண்டும் என்று எந்தத் தாய்தான் விரும்பமாட்டாள்? அப்படி ஒழுக்கத்துக்கு வித்திடக் கூடிய சாதனங்களில் கடவுள் நம்பிக்கைக்கு முக்கிய இடமுண்டு. சின்ன வயதில் ஆழமான கடவுள் நம்பிக்கைக் கொண்டவர்கள் பெரியவர்கள் ஆனபிறகும் குற்றங்களைப் புரியத் தயங்குவார்கள் என்பதை மனநல நிபுணர்களே கூட ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். வன்முறை எண்ணங்களைக் குறைப்பதிலும் கடவுள் நம்பிக்கைக்குப் பாங்கு உண்டு. சக மாணவனால் அடிக்கப்பட்டால் கூட அவனை சாமி தண்டிப்பார் என்று அமைதி பெறும் குழந்தைகள் ஏராளம். கடவுளைப் புரிந்துகொள்ளும் அளவுக்குக் குழந்தைகளின் மனம் பக்குவப்பட்டிருக்குமா? கடவுளைப்பற்றி அம்மா குழந்தைக்கு எப்படி அறிமுகம் செய்யலாம்? எந்த வகையில் அறிமுகம் செய்தால் பலன் அதிகமாக இருக்கும்? இதோ சில ஆலோசனைகள்.

1. தன்னம்பிக்கை வளர்க்க தெய்வ நம்பிக்கை உதவட்டும்:

தனியாக இருக்கப் பயமாக இருக்கா? யார் சொன்னது நீ தனியாக இருப்பதாக? கடவுள் உனக்கு காவலாக



இருக்கிறாரே என்பதுபோல், குழந்தையின் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கச் செய்யும் சக்தியாக இறைவனை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

எவரெஸ்டின் உச்சியைத் தனியாகவே அடைந்த ஒருவர் சின்ன வயதிலிருந்தே கடவுள் நம்பிக்கை எனக்குள் ஊறிப் போயிருந்ததால் மலையேறும்போது நான் தனிமையை உணரவில்லை. என் கூடவே கடவுளும் வந்து கொண்டிருந்ததாக நம்பினேன் என்றிருக்கிறார்.

இருண்ட பகுதியிலும் கடவுளின் நாமத்தைக் கூறியபடி தைரியமாகச் செல்லும் சிறுவன், பலத்த இடியின்போதும் கடவுளே என்று சொல்லிக்கிட்டே இருந்தால், இடி ஒண்ணும் செய்யாதுன்னு அம்மா சொல்லியிருக்காங்க என்று கலங்காதிருக்கும் சிறுமி இவர்களெல்லாம் இறை உணர்வு தன்னம்பிக்கையையும் இளம் மனங்களில் நிச்சயம் விதைக்கின்றன என்பதற்கான எடுத்துக்காட்டுகள்.

2. இறைவன் வித்யைவிட மத்யை அதிகம் மதிக்கிறார்

கடவுள் எழுதின தலைவிதினனு ஒண்ணு இருக்கே அதை மாத்த முடியாது என்பது போன்ற எண்ணங்களை விதைக்க வேண்டாம். சொல்லப்போனால் அப்படி குழந்தைகள் எதிரே பெரியவர்கள் பேசிக் கொள்வது தவறு. என்ன படித்தாலும் எனக்கு விதித்திருக்கும் மதிப்பெண்கள்தான் கிடைக்கப் போகுது என்று தேர்வு சமயத்தில் அவர்கள் மெத்தனமாக இருந்துவிட வாய்ப்பு உண்டு. கடவுள் உனக்குக் கைகொடுப்பார், ஆனால் அதைப் பிடித்துக்கொண்டு கரையேற முதலில் உன் கையை நீ நீட்ட வேண்டுமில்லையா? என்று விளக்குங்கள். தீவிர உழைப்பாளிகளுக்குத்தான் கடவுள் அருள் உண்டு. எனவே, உன் கடமையை கவனத்துடன் செய் என்று அடிக்கோடிட்டுக் கூறுங்கள்.

3. கதைகள் நல்ல களம் :

மதம் தொடர்பான கதைகள் பல உண்டு. அவற்றில் சரித்திரமும் சுவைக்காகச் சேர்க்கப்பட்ட கற்பனையும் இணைந்திருக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். குழந்தைக்கேற்ற வகையில் எளிமையான, மனத்தைத் திசைதிருப்பாத

கதைகளை தேர்வு செய்வதில் கொஞ்சம் சாமர்த்தியம் காட்டுங்கள்.

4. எதிர்மறை இமேஜ் வேண்டாம் :

ஒன்றை வேண்டாம் என்னும்போது, அதைச் செய்ய முயற்சிப்பதுதான் மனித இயல்பு. இது என்னால் முடியும் என்ற நம்பிக்கை கொண்டவர்கள் வெற்றிகளைக் குவிப்பதும், இது என்னால் முடியுமா? என்ற சந்தேகத்தையே மனத்தில் நிரப்பிக்கொண்டவர்கள் தோல்வியைச் சந்திப்பதும் இதன் காரணமாகத்தான். நீ மற்றவர்களுக்குக் கெடுதல் செய்தால் கடவுள் தண்டிப்பார். என்பதைவிட நீ பிறருக்கு நல்லது செய்யச் செய்ய கடவுள் உனக்கு மேலும் நெருக்கமானவராவார் என்று கூறலாமே.

5. அன்புக்குக் கண்டோ அடைக்கும் தாய் :

சிறுவயதில் தெய்வத்திடம் பயபக்தி இருக்கும். வளர வளர மனம் பக்குவப்பட பயம் மறையும் பக்தி நிலைக்கும் என்றார் கிருபானந்த வாரியார்.

பாவம் செய்தால் கொதிக்கும் எண்ணெய்க் கொப்பரையில் போடுவாங்க என்பது போன்ற பயமுறுத்தலான எண்ணங்கள் தவறு செய்யவிடாமல் குழந்தைகளைத் தடுக்கும் என்பவர்கள் உண்டு. இது ஓரளவு உண்மையன்றாலும் பூப்பறிக்கக் கோடாரி எதற்கு? அன்பே சிவம், வருத்தப்பட்டு பாரம் சுமக்கிறவர்களே நான் உங்களுக்கு இறைப்பாறுதல் தருவேன் என்பதுபோன்ற வாசகங்கள் இறைவனின் மேன்மையை மென்மையான முறையில் உணர்த்துகின்றன. இறைவனை எண்ணும்போது பய உணர்வைவிட நேச உணர்வு உண்டாவதே அதிகப்பலனளிக்கும்.

6. ஆறுகள் சேர்வது கடலில் :

உங்கள் மதத்தின் அருமைகளை எடுத்துக் கூறுங்கள்.

ஆனால் பிற மதங்களை கேலி அல்லது அலட்சியத்துக்குரியவையாக ஒருபோதும் சித்தரித்து விடாதீர்கள். மனிதம் என்பதில் அடங்கியதுதான் மதம் என்பதை மறக்காமல் நினைவுப்படுத்துங்கள்.

மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் என வரிசைப்படுத்துவார்கள். குழந்தை பிறந்தபுடன் தன் தாயை அறிந்து கொள்கிறது. அவரது அறிமுகத்தால் தந்தையை அறிகிறது. பெற்றோர் அவனை குருவிடம் ஒப்படைக்க அவர் தெய்வநம்பிக்கையைக் குழந்தையிடம் வளர்க்கிறார்.

கடவுள் நம்பிக்கையை ஆசிரியர் வளர்த்தாலும் சரி, பெற்றோர் வளர்த்தாலும் சரி மேற்கூறிய கண்ணோட்டங்களை நினைவில் கொள்வது நல்லது.



குழந்தைகள் தெய்வப் பரிசுகள்



குழந்தை வளர்ப்பு ஒரு கடமைஅல்ல, அது ஒரு கலை, கலை மட்டுமல்ல, அது அறிவியலும்கூட. குழந்தைகள் உங்களால் வரவில்லை. உங்கள் மூலம் வந்தார்கள். அவர்களிடம் நன்றியோடு இருங்கள். அவர்கள் உங்கள் வாழ்வின் ஆதாரம், உங்கள் கனவுகளை அவர்களிடம் திணிக்காதீர்கள், அவர்களது அபிலாஷைகள் என்னவென்று கண்டுபிடிங்கள். உங்கள் நிறைவேறா கனவுகளை உங்கள் குழந்தைகளுக்குள் வலுக்கட்டாயமாக விதைக்க வேண்டாம். கார் மெக்கானிஸ்தீல் காதல்கொண்ட மகனை டாக்டர் ஆக்கப் போராடாதீர்கள், ஆட்டோ மொபைல் என்ஜினியரிங்குக்குப் பச்சைக்கொடி காட்டி தொடர்ந்து பக்கபலமாக இருங்கள்.

அவன் வாழ்வு ஒரு மகிழ்ச்சிப் பூங்கா ஆவதைப் பார்ப்பீர்கள், தோனியைப் பார்த்துவிட்டு, பையனை கிரிக்கெட் கோச்சிங் அனுப்பாதீர்கள், அவனுக்கு ஓவியத்தில் விருப்பம் இருக்கலாம், டென்னிஸில் காதல் கொண்ட மகளை பரதநாட்டியத்துக்கு அனுப்பிட டார்ச்சர் செய்ய வேண்டாம். அவர்கள் ஆன்மிகமும் படிக்கட்டும், அனிருத்தும் கேட்கட்டும், வீட்டுக்குள் அடைத்து, ஏ.சி. ரூமில் டி.வி. பார்த்துக்கொண்டே சிப்ஸ் கொறிக்க வைக்க வேண்டாம்.

தெருவில் இறங்கி, புழுதியில் விளையாடி, வேர்த்து விறுவிறுத்து வீடுவந்து சேரட்டும், அவர்களுக்கு கம்யூனிட்டி தெரிகிறதோ இல்லையோ இம்யூனிட்டி அதிகரிக்கும். அவர்கள் எல்லாவற்றையும் பார்க்கட்டும், கண்கள் விசாலமானால் இதயம் விசாலம் ஆகும்.

பெண் குழந்தைகளை வீரத்தோடு வளர்த்தெடுங்கள். எதிர்காலம் புதிர்காலமாகும் சூழலில், அவர்கள் எதிர்த்துப் போராட வேண்டியிருக்கலாம். ரேப்பிஸ்ட் களுக்கு உதவித்தொகையும், தையல் மெஷினும் வழங்கும் ஜனநாயகம் இது பெண்கள் அவர்களே தங்களைப் பாதுக்காத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மஞ்சள், வேம்பு, துளசி. நிலவேம்பு இவை உயரிய உடல் காக்கும் நம் மண்ணின் மூலிகைகள்.... அதை நம் பாட்டி கொடுத்தபோது வாங்கிக் குடித்தோம். நம் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்க மறந்தோம். ஃபார்மலியில் மாத்திரைகள் வாங்கி விழுங்கினோம். இனியாவது புராதானங்களை மீட்டெடுப்போம். குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமூட்டுவோம். அறிவூட்டுவோம், அன்பூட்டுவோம்,

சிறுவர் உள நல மருத்துவ ஆலோசனைகள். (இது பிள்ளைகளுக்கு அல்ல. பெற்றோருக்கு)

1. உங்கள் குழந்தைகளை உறக்கத்திலிருந்து எழுப்பாட்டுவதற்கு 5 நிமிடங்களுக்கு முன்னிருந்தே அவர்கள் அருகே அமர்ந்து அவர்களை தொட்டு எழுப்பாட்டுங்கள்.
2. அவர்கள் தூங்குமிடத்திற்கு சென்று அவர்களோடு நாளைய அவர்களது வேலைகளை ஞாபகப்படுத்தி அவர்களது உள்ளங்களை குளிர்ச் செய்து அவர்களை தூங்க வையுங்கள் அது அவர்கள் காலை வேளையில் உற்சாகமாகவும் சுறுசுறுப்புடனும் எழும்புவதற்கு துணைபுரியும்.
3. உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அருகில் அமர்ந்து அவர்களிடம் நான் உங்களை அதிகம் நேசிக்கிறேன். உன்னால் நான் அதிகம் பெருமைப்படுகிறேன். உனக்கு

ஏதாவது நான் உதவிகள் செய்து தரவேண்டுமா? நீ நல்ல ஒரு திறமைசாலி, ஆற்றல் மிக்கவன் என்று சொல்லுங்கள் அவர்களை அன்பாக அணைத்து முத்தமிடுங்கள்.

4. காலையில் நீத்திரையிலிருந்து எழும்பிய உடன் டிவி பார்ப்பதையோ ஐபேட் மொபைல் போன்ஸ் போன்றவைகள் பார்ப்பதையோ ஒருகாலமும் அனுமதித்து விடாதீர்கள். ஏனெனில் அதன் கதிர்கள் தூங்கி எழும்பிய நிலையில் இருக்கும் கண்களுக்கு பாதிப்பை உண்டுபண்ணிவிடும்.
5. உங்கள் குழந்தைகள் உறங்கும் முன் அவர்களது முதுகை தடவி விடுங்கள். அது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இடையில் ஓர் உணர்வு பூர்வமான தொடர்பை உண்டு பண்ணும். சிறந்த முறையில் குழந்தை நீத்திரை கொள்வதற்கும், சாப்பிட்ட உணவு விரைவில் செரிமானமடைவதற்கும் காரணமாய் அமைந்து விடும்.
6. குழந்தைகள் சற்று வளர்ந்து விட்டாலும் வாரத்தில் ஒரு நாளாவது குடும்பமாக கணவன் மனைவி குழந்தைகள் என்று ஒரே இடத்தில் உறங்குங்கள். அது உங்கள் குழந்தைகளின் உள்ளத்திலிருக்கும் பாரத்தை மனக்கவலைகளை நீக்கி உங்கள் மீது அவர்களையறியாத ஓர் உள்ளார்ந்த பிணைப்பை ஏற்படுத்தி விடும்.
7. குழந்தைகளின் வேண்டுகள் தேவைகள் நிறைவேறாத பொழுது அவர்கள் அழுது மன்றாடி ஒரு பொருளை அடைய முயற்சிப்பதை தடுத்து நிறுத்துங்கள். ஏனெனில் அழுதால் ஒரு பொருள் கிடைக்கும் என்ற மனப்பதிவை அது அவர்களுக்கு உண்டு பண்ணி

பிடிவாதத்தால் சாதிக்க நினைக்கின்ற எண்ணம் அவர்களிடம் உண்டாகிவிடும்.

8. உண்மை, நேர்மை, துணிவு, விட்டுக்கொடுத்தல், மன்னித்தல், அன்பு காட்டல் போன்ற நல்ல பண்புகள் மீது அவர்களுக்கு ஆர்வத்தை ஊட்டுங்கள்.
9. பொய், ஏமாற்று, தீருட்டு, அநீதியிழைத்தல், பெருமை, பொறாமை, சூழ்ச்சி செய்தல் போன்ற கெட்ட குணங்களை வளரவிடாமல் அவர்களை எச்சரித்து வையுங்கள்.
10. பாதை ஒழுங்குகளைக் கற்றுக்கொடுங்கள், பாதையில் செல்லும் போது அமைதியாகவும், நிதானமாகவும் நடந்து கொள்ளப் பழக்குங்கள். உங்கள் குழந்தைகள் உங்களை அப்படியே பின்பற்ற முயற்சிப்பர். எனவே நீங்கள் நல்ல முன்மாதிரியாக நடந்து அவர்களை வழிநடத்துங்கள்.
11. குழந்தைகளை படிக்கும் படி திணிக்காதீர்கள். கல்வியின் முக்கியத்துவம், ஏன் கற்க வேண்டும் என எடுத்துறையுங்கள்.
12. பிறருக்கு மத்தியில் குழந்தைகளை திட்டாதீர்கள். பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் குழந்தைகளுக்கு முன் சண்டை பிடிக்காதீர்கள். அது உளவியல் பிரிவினைகளை ஏற்படுத்தும்.
13. அவர்களின் விளையாட்டு, ஓய்வு நேரம், மகிழ்ச்சிகரமான நேரங்களில் நீங்களும் அவர்களுடன் பங்கெடுங்கள். அவர்கள் பூரண பாதுகாப்புடனும், அன்பான அரவணைப்பு உடனும் வாழ்கின்றனர் என்பதை அவர்கள் உணரும் வண்ணம் நடந்துகொள்ளுங்கள்.

14. பிள்ளைகளின் அறிவை கண்ணியப்படுத்துங்கள்; அவர்கள் பிரச்சனைகளை எப்படி எதிர்கொள்கின்றனர் என்பதை கவனியுங்கள்.
15. குழந்தைகள் நவீன தொழில் நுட்பத்தைக்கற்றுக்கொள்ள உதவுங்கள்; கணினி இணையப் பயன்பாட்டை அவர்கள் அறிந்துகொள்ளவும், அதன் மூலம் பயன்பெறவும் வழிகாட்டுங்கள்.
16. சிறு வயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு நீதிக்கதைகளை போதிக்க வேண்டும். அது எதிர்காலத்தில் நேர்மையானவர்களாக வாழ்வதற்கு உதவியாக இருக்கும்.
17. அவர்கள் உடல் ஆரோக்கியம் மிக்க விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.
18. இயற்கை உபாதைகளை அடக்கி வைக்ககூடாது என்பதை கற்றுக்கொடுங்கள். குறிப்பாக சிறுநீரை அடக்கி வைப்பது ஆபத்தானது (பயந்த சுவாவத்தையும் தாழ்வு மனப்பான்மையையும் உண்டுபண்ணும், சிறுநீரகத்தில் மற்றும் சிறுநீர்ப் பாதையில் கற்கள் உருவாகும்) என்பதை புரியவையுங்கள்.

இப்படி தொடர்ந்து பழுக்கப்படுத்திக் கொண்டால் பிள்ளைகளிடம் நல்லவிதமான மாற்றங்களை விரைவில் காண்பீர்கள்

குறிப்பு:

நம் தவறான வாழ்க்கை முறையால் ஏற்படும் தொந்தரவுகளுக்கு எந்த மருந்துக்களாலும் மருத்துவ முறைகளாலும் நிரந்தரமான தீர்வை தர இயலாது.

என் ஏஜ் பிள்ளைகளும் பெற்றோரும்



குழந்தையாகவும் இல்லாமல் பெரியவர்களாகவும் இல்லாமல் இடைப்பட்ட நிலையில், பருவ வயதில் இருக்கும் பிள்ளைகளை வளர்ப்பது எப்படி? என்னால் என் குழந்தையிடம் எல்லாவற்றையும் பேச முடியவில்லையே! எனக்கும் அவனுக்கும் இடையே இருக்கும் இடைவெளி பெரிதாகிக்கொண்டே போகிறதே! இப்படியே போனால், நான் என் பிள்ளையை இழந்துவிடுவேனோ எனத் தவியாய் தவிக்கும் பெற்றோருக்கு 5 குறிப்புகள்.

நண்பனாய் இருங்கள்!

பதின்மவயதுக்காரரின் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தால், ஒவ்வொரு நாளும் வாழ்க்கை வெகு வேகமாக மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. அவர்களைச் சுற்றியிருக்கும் மனிதர்களால் அதனை பார்க்க முடிகிறது. பொதுவாக, பெற்றோரைவிட அவர்களுடைய தாத்தா, பாட்டியால் சூழ்நிலையிலிருந்து சற்றே விலகியிருந்து அவர்களிடம் நேசத்துடன் இருக்க முடிகிறது. பதின்-பருவ வயதுகளில் அவர்களது ஹார்மோன் அவர்களை ஆட்கொண்டு விடுகிறது. வ யே யா தி க த்தில் ஹார்மோன்களில் இருந்து விடுவிக்கப்படுகிறீர்கள். அதனால் மூத்த தலைமுறையால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. நடுத்தர வயதில் இருப்பவர்களுக்கு ஒன்றும் புரிவதில்லை. அவர்களை கட்டுப்படுத்த நினைத்தால், பிரச்சனைதான் ஏற்படும். பதின்மவயதில் பல அம்சங்கள்



உள்ளன. அறிவினை ஹார்மோன்கள் சூழ்ந்து கொண்டதால் உலகமேவித்தியாசமாக தோன்றுகிறது. மனிதர்களாக இருந்தவர்கள் ஆணாகவும் பெண்ணாகவும்

மாறுகிறார்கள். மனிதர்களில் சரிபாதியினரிடம் மட்டும் உங்களுக்கு ஈர்ப்பு ஏற்படுகிறது. இது மிகப்பெரிய மாற்றம். இதைப் புரிந்து கொண்டு, அந்த மாற்றத்துடன் ஒத்து வாழும் சூழ்நிலைக்கு குழந்தைகள் உந்தித் தள்ளப்படுகிறார்கள். நீங்கள் உற்ற நண்பராய் இருந்தால், அவர்களுக்கு பிரச்சனை ஏற்படும்போது உங்களிடம் பேசுவார்கள், பெரும்பாலான பெற்றோர். சாதகமான நண்பனாய் இருப்பதில்லை, பெற்றோர் தன் குழந்தைகளுடன் கொண்டுள்ள சகவாசம் வேறுவிதமாக இருப்பதாலும் அவர்கள் தன் நண்பர்களிடம் பெறும் அறிவுரைகள் சுவையில்லாமல் இருப்பதாலும் குழந்தைகள் தனித்துவிடப்படுகின்றனர். உங்கள் குழந்தை தன் பிரச்சனையை உங்களிடம் சொல்வது சிறந்தது நீங்கள் அதிகாரி என்பதுபோல் அவர்கள் உணர்ந்தால் உங்களிடம் அவர்கள் வரப்போவதில்லை, அவர்கள் வாழ்க்கைமேல் உங்களுக்கு முழு உரிமை இருக்கிறது எனும் உணர்வு ஏற்படும்போது மட்டுமே வருவார்கள். நீங்கள் அந்த கொடுமையானதாக, தாயாக இருந்தால் வரமாட்டார்கள். நீங்கள் சிறந்த நண்பராய் இருந்தால் வருவார்கள். அதனால் சிறு வயதிலிருந்தே அவர்களை நல்ல நண்பர்களாக்கிக் கொள்ளப்பாருங்கள், 18,20 வயது வரை அப்படி இருப்பது அவசியம், அதனை நீங்கள் சம்பாதிக்க வேண்டும். நீங்கள் அவர்களைப் பெற்று போட்டுவிட்டதால் இது நிகழ்ந்துவிடாது. அவர்களைப் பெற்றதால் தாய், தகப்பன் ஸ்தானம் கிடைக்குமேதவிர நண்பன் எனும் ஸ்தானம் கிடைக்காது. ஒவ்வொரு நாளும் மிகுந்த பொறுப்புடன் செயல்பட்டால் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும்.

அவர்களைப் பொறுப்பாக்குங்கள்!

பதின்மவயதினரின் மேல் நடவடிக்கை எடுக்கப் பார்ப்பதை விட்டுவிட்டு அவர்கள் அணுகும் விதத்தில் நீங்கள் இருக்க, அதற்குண்டான வழிவகைகளை செய்யுங்கள். செய்யும் எல்லாவற்றிற்கும் அவர்களைப் பொறுப்பாக்குங்கள். உங்கள் ஒரு மாத ஊதியத்தை அவர்களிடம் அளிக்கும்

துணிவினை வளர்த்துக் கொண்டு, வீட்டினைப் பார்த்துக்கொள்ளச் சொல்லுங்கள், எல்லாம் மிக அற்புதமாக மாறுவதை காண்பீர்கள், குழந்தைகளிடம் ஏதோ ஒன்று செய்ய வேண்டும் என நினைத்தால், அவர்கள் வளர நீங்கள் அனுமதிக்க வேண்டும். அவர்கள் விரும்புவது இதைத்தான். அவர்களது உடல் மட்டும் வளரவில்லை, மனிதர்களாக அவர்களும் வளர்கிறார்கள். அவர்களை கட்டுப்படுத்துவதை விட்டு விட்டு, அவர்கள் வளர அனுமதியுங்கள். அவர்களை கட்டுப்படுத்த நினைத்தால், பிரச்சனைதான் ஏற்படும் ஆண்பிள்ளைகள் இருந்தால் ஒருவித பிரச்சனை, பெண் பிள்ளைகள் இருந்தால் மற்றொருவிதமான பிரச்சனை ஏற்படும். ஒருவருடைய உயிரோட்டத்தை கட்டுப்படுத்துவது சிறப்பான விஷயமல்ல, பொறுப்பு அவர்களை வழிக்கு கொண்டுவரும். லீவுக்கு செல்கிறீர்கள், பணத்தை அவர்களைக் கையாளச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் பணத்தை தெரியாமல் செலவழித்து விடுவார்கள் என பயந்தால், அவ்விடத்தில் ஏற்படும் விளைவினை அவர்களும் உங்களுடன் சேர்ந்து அனுபவிப்பார்கள். தெருவில் ஏதோ ஒரு இடத்தில் கற்றுக் கொள்வதற்குப்பதில் பாதுகாக்கப்பட்ட அக்கறையுள்ள சூழலில் அவர்கள் கற்பது சிறந்ததல்லவா?

பழித்துப் பேசுவதை நிறுத்துங்கள்!

ஒரு குறிப்பிட்ட குழந்தையை கூர்மையாக நோக்குவதன் மூலமே அந்தக் குழந்தைக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்ன செய்யக்கூடாது என்பதை சொல்ல முடியும். உங்கள் குழந்தைகள் வளர்ந்து பதின் பருவ வயதடைகின்றனர். அது ஒரு சந்தோஷமான அனுபவமாக இருக்கட்டும், ஆனால் உங்களுக்கோ அவர்கள் வளர்வது குறித்து வருத்தம், அவர்கள் சிறியவர்களாக இருந்தபோது ஒன்றும் தெரியாமல் அத்தனை செயல்களுக்கும் உங்களையே எதிர்பார்த்து இருந்தனர். அவர்கள் உதவியற்றவர்களாய் இருந்ததால் அவர்கள் அற்புதமானவர்கள் என நீங்கள் நினைத்தீர்கள். ஒருவேளை

உங்கள் மீது ஏறி விளையாடும் குழந்தை திடீரென உங்களை வசைப்பாட துவங்கினால், அந்தக் குழந்தையை உங்களுக்கு பிடிக்காது. என்ன செய்ய இந்தக் கேள்வியைக் கேட்க குழந்தைகளுக்கு 14,15 வருடங்கள் ஆகிறது. இன்னும் சொல்லப் போனால், ஒரு பதின்பருவ வயதுடைய குழந்தைக்கு உங்களிடம் குதர்க்கமாக மட்டுமேகேள்வி கேட்க முடிகிறது. உங்கள் குழந்தையுடைய குழந்தைத்தன்மையை தேவையில்லாமல் துதிப்பாடிக் கொண்டிருந்தால், அவரது இயலாமையை பெருமையடித்துக் கொண்டிருந்தால் நீங்களும் நிரந்தரமாய் உதவியற்றுப் போவீர்கள். பொதுவாக, குழந்தைகள் உதவியற்றவர்களாய், பிறரை நாடிச் செல்வராய் மாற்றுவதால்தான் பதின்பருவத்தில் அவர்கள் தன் சொந்தக் காலில் நிற்கும்போது பலருக்கும் பிடிப்பதில்லை, புதிதாய் தோன்றிய அந்த உயிருக்கு முக்கியமான ஒருவராக நீங்கள் இருக்க விரும்பினால் முதலில் நீங்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தை தவழ்ந்தபோது நீங்களும் அதனுடன் தவழ்ந்தீர்கள். இப்போது பதின்பருவத்தினர் ஊஞ்சலாட நினைக்கும்போது நீங்களும் ஊஞ்சலாடுவதுதான் பொருத்தமானது. அவனுடன் தவழ்ந்து விளையாட நீங்கள் ஆசைப்பட்டால் உங்கள் மீது அவனுக்கு ஈடுபாடு ஏற்படப் போவதில்லை, துடிப்பான, துடுக்கான வளர்இளம் பருவத்தினருக்கு தவழ்ந்து விளையாடுவதில் ஆர்வம் காட்டும் பெற்றோரைப் பார்க்க ஏளனமாக இருக்கும்.

ஆள வேண்டாம் - சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்!

குழந்தை உங்களுக்குச் சொந்தம் எனும் கருத்தை மனதிலிருந்து நீக்கிவிடுங்கள். குழந்தைகள் உங்களுக்குச் சொந்தமானவர்கள் என நீங்கள் நினைத்தால். நான் உங்களைச் சேர்ந்தவனல்ல எனும் எதிர்வினை செயல்தான் அவர்களது மனதில் நிலைக்கும். உங்களால் அப்படியொரு நிலையினை சகித்துக்கொள்ள முடியுமா என்ன? இன்னொரு உயிர் உங்களுடையதல்ல. இன்னொரு உயிர் உங்களுடன் வாழ தேர்ந்தெடுத்து வந்துள்ளது. அதனைப் போற்றி

பாதுகாக்க பாருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையோ, குழந்தையோ அந்த உயிர் உங்களுடன் வாழ தேர்வு செய்ததற்கு மதிப்பளியுங்கள். அவர்கள் எவ்விதத்திலும் உங்களுக்கு சொந்தமல்ல. இதனை நீங்கள் உணராதபோது, ஒன்று நீங்கள் இறக்கும்போதோ, அல்லது அவர்கள் இறக்கும்போதோ உணர்வீர்கள். அவர்களை நீங்கள் சொந்தம் கொண்டாடாமல், உங்களுடைய வாழ்வின் அங்கமாய் ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் மாறலாமே!

நம் குழந்தையை சிறப்பாக வளர்க்க விரும்பினால் உங்களை முதலில் சீர்படுத்திக் கொள்ளப்பாருங்கள். பெற்றோர் ஆக விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் தங்களை ஒரு சிறு சோதனைக்கு உள்ளாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஓரிடத்தில் அமர்ந்து, என்னைப் பற்றி எது சரியில்லை, என் வாழ்வில் சரியில்லாமல் என்ன நிகழ்கிறது எனப் பாருங்கள். நான் உங்களைச் சற்றி நிகழும் உலகத்துடன் உங்களுக்கு நிலவும் உறவுகளைப் பற்றி பேசவில்லை. உங்களுக்குள் என்ன நிகழ்கிறது, அதில் என்ன பிழைகள் நோக்கின்றன என உண்மையாக பாருங்கள், உங்கள் செய்கை, நடத்தை, பேச்சு, பழக்க வழக்கங்கள், இவற்றில் எதையாவது ஒன்றினை மாற்ற வேண்டுமா எனப் பாருங்கள். அப்படி பார்க்கும் பட்சத்தில் உங்கள் மகனையும் மகளையும் விவேகத்துடன் கையாள்வீர்கள். இல்லாது போனால், பிறருடைய அறிவுரைகளின்படியே செயல்படுவீர்கள். யாரும் யாருக்கும் அறிவுரை வழங்கிவிட முடியாது. ஒரு குறிப்பிட்ட குழந்தையை கூர்மையாக நோக்குவதன் மூலமே அந்தக் குழந்தைக்கு என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன செய்யக்கூடாது என்பதை சொல்ல முடியும். இது தனிப்பட்ட மனிதர் சார்ந்தது. எல்லா குழந்தைகளுக்கும் ஒரே விஷயத்தையே செய்ய முடியாது. ஏனெனில் ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனிப்பட்ட ஓர் உயிர் என்பதை நாம் உணரவேண்டும்.

இளைஞனே எழுந்தீடு



தெரிந்தீடு..... வாழ்ந்தீடு..... உயர்ந்தீடு....

தத்துவயியல் பேராசிரியர் ஒருவர் வகுப்பறைக்குள் நுழைந்து தன் மாணவர்களுக்கு முன்னாள் நின்றார். வகுப்பறையில் இருந்த மேசையின் மீது ஒரு குடுவையையும் மற்ற பொருட்களையும் வைத்தார். அந்தக் குடுவையை பெரிய கற்களால் நிரப்பிவிட்டு மாணவர்களைப் பார்த்து உங்களைப் பொறுத்தவரை இந்த குடுவை நிரம்பியிருக்கிறதா? என்றார் - மாணவர்கள் அனைவரும் ஆம், என்றனர்.

பிறகு அந்த பேராசிரியர் ஒரு பெட்டியைத் திறந்து அதில் இருந்த சிறிய கற்களை அந்தக் குடுவைக்குள் கொட்டினார். இடம் இருந்த இடத்தில் அவைகள் சென்றன. மீண்டுமாக மாணவர்களைப் பார்த்து இப்பொழுது இந்தக் குடுவை நிரம்பிவிட்டதா? என்றதும் அவர்கள் ஆம் என்றனர்.

அடுத்ததாக அந்தப் பேராசிரியர் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்திருந்த மணலை அதிலே கொட்டுகின்றார். மணலானது சந்து பொந்துகளில் சென்று நிரம்பியது. இப்பொழுது பேராசிரியர் அவருடைய மாணவர்களைப் பார்த்து இப்பொழுது சொல்லுங்கள்! இந்தக் குடுவை நிரம்பியுள்ளதா?



என்றார் அதற்கு அவர்கள் ஆம், என்றனர்.

ஆனால் இந்தப் பேராசிரியர் தன்னுடைய தோல்பையிலிருந்து இரண்டு விட்டர் தண்ணீரை

எடுத்து அந்தக் குடுவைக்குள் ஊற்றினார் அந்தத் தண்ணீரை மணலானது ஈர்த்துக் கொண்டது. மாணவர்கள் அனைவரும் சிரிக்கின்றார்கள்.

அப்பொழுது அந்தப் பேராசிரியர் மாணவர்கள் சிரிப்பை நிறுத்தியவுடன் அவர்களைப் பார்த்து பின்வருமாறு சொல்கிறார். இந்தக் குடுவை நம் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையைப் பிரதிபலிக்கின்றது. இதிலே உள்ள பெரியக் கற்கள் நம் வாழ்வுக்குத் தேவையான உயரிய மேன்மைமிக்க மதிப்பீடுகளையும், பண்புகளையும் குறிக்கின்றன. அவைகள் முறையே: நமது குடும்பம், நண்பர்கள், பிள்ளைகள் உடல்சுகம், இவைகளுக்காக மற்ற அனைத்தையும் நாம் இழக்க தயங்க கூடாது.

சிறிய கற்கள் என்பவைகள் சற்றுக் குறைவான மதிப்பீடுகள் அல்லது பண்புகள். அவைகள் முறையே நமது வேலை, வீடு, வாகனம் இவைகள் நம் வாழ்க்கைக்கு தேவையானவைகள் ஆனால் மிக முக்கியமானவைகள் அல்ல, மணல் என்பது மற்ற சிறிய மதிப்பீடுகள் அல்லது பண்புகள். உடை, செல்போன் மற்றவைகள்.

இவற்றை சொல்லிவிட்டு மாணவர்களைப் பார்த்து ஒரு வேளை நாம் இந்தக் குடுவையை முதலிலே மணால் நிரப்பி இருந்தோம் என்றால். மற்ற பெரிய, சிறிய கற்களுக்கு இடம் கிடைத்திருக்காது. அதுபோலத்தான் நம்முடைய வாழ்க்கையும் நாம் நம்முடைய நேரம், சக்தியை சிறிய மதிப்பீடுகளுக்கு செலவிட்டால் பெரிய மேன்மைமிக்க மதிப்பீடுகளுக்கு இடமிருக்காது. அதனால் எவை மிக முக்கியமோ அதற்கு முதலில் இடம் கொடுங்கள் என்றார்.

உடனே மாணவர்கள் ஒருவர் எழுந்து, அந்தக் குடுவையிலே ஊற்றியத் தண்ணீர் எதைக் குறிக்கிறது? என்றான். அப்பொழுது பேராசிரியர் சிரித்துக் கொண்டே நீ

இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டதைக் குறித்து மகிழ்ச்சியடைகிறேன். அது நம்முடைய வாழ்க்கை எவ்வளவு நிறைவாக இருந்தாலும் அதில் எப்பொழுதுமே இடமிருந்து கொண்டே இருக்கிறது என்பதை சுட்டிக்காட்டவே என்றார்.

இளைஞனே! மதிப்பீடுகள் இல்லாமல் வாழ்க்கை இல்லை. மதிப்பீடுகள் இல்லாமல் கல்வியால் எந்தப்பயனும் இல்லை. மதிப்பீடுகள் இல்லாமல் மனிதன் இல்லை.

'மதிப்பீடுகள் மட்டுமே நம் வாழ்வைச் சீர்படுத்த முடியும். வழிகாட்ட முடியும். மதிப்பீடுகள் மட்டுமே நம் வாழ்வின் அடித்தளமாக இருக்க வேண்டும்'. மதிப்பீடுகளை வாழ்விக்கும் போது மட்டுமே நாம் யார் என்பதைப் பிறருக்கு காட்ட முடியும். மதிப்பீடுகள் தான் நம் வாழ்வுக்கு சக்தி கொடுக்கின்றன. அவைகள் தான் நம் தனித்துவத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன.

இப்படிப்பட்ட மதிப்பீடுகளை அறிந்து வாழ ஆசைப்படுகின்றீர்களா? அப்படியென்றால்

இப்பொழுது நம் ஒவ்வொருடைய மதிப்பீடுகள் எவைகளாக இருக்கின்றன? (அவைகள் அன்பு, வெற்றி, சுதந்திரம், நட்பு, அதிகாரம், மகிழ்ச்சி போன்றவைகளாக இருக்கலாம்.)

நம்முடைய எதிர்மறையான உணர்வுகள் எவைகளாக இருக்கின்றன? (அவைகள் கோபம், வெறுப்பு, தனிமை, அழுத்தம், தோல்வி போன்றவைகளாக இருக்கலாம்)

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையிலே

நான் என்ன செய்கிறேன்? எதுவாக இருந்தால் என்ன? எனக்கு என்ன கவலை என்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேனா?

என்னுடைய மதிப்பீடுகளை, எதிர்மறை சிந்தனைகளை உணர்வுகளை அறிந்தும் அவைகளைப் பற்றி பொரிதுபடுத்தாமல் வாழ்கின்றேனா?

எனக்கு வலுவூட்டுபவைகள் எவை? என்னை நெறிப்படுத்துபவைகள் எவை? இளைஞனே!

உன் மதிப்பீடுகளையும், பண்புகளையும் அறிந்துகொள். அவைகளை வாழ்வதில் நிலையாய் இரு.

தெய்வீக பேழை மரியா



மூவொரு கடவுளின் ஆட்சி முடிவில்லாத ஆட்சி. அவரது ஆட்சியை தொடர்ந்தீட தொடர்ந்து கட்டியெழுப்ப, கடவுள் தம் மகன் இயேசு கிறிஸ்துவை இவ்வுலகிற்கு அனுப்பி மீட்பை மகுடமாக முடிசூட்டினார். இயேசு கிறிஸ்துவின் இறையாட்சியைத் தொடர்ந்து கட்டியெழுப்ப, வளர்த்தீட, கடவுள் தமது திட்டத்தில் பலரை தேர்ந்தெடுத்து ஆயத்தப் படுத்தினார். அதில் மிகவும் சிறப்பானவர், முக்கியமானவர் ஆண்டவரின் பேழையாம் அன்னை மரியாள். இம்மண்ணுலகை அழகானதாக, ஆற்றல் மிக்கதாக படைத்து, பேருவகைக் கொண்ட இறைவன் தம் மகனை விண்ணிலிருந்து அன்னை மரியாளின் வழியாக இம்மண்ணில் பிறக்கச் செய்த நாளே கிறிஸ்து பிறப்பு நன்னாள்.

மெசியா என்னும் மீட்பர் பிறப்பதற்கு ஒரு தாய் தேவை. புராணங்களில் வரும் தெய்வமல்ல நம் இயேசு. நம்மைப் போல பிறந்தார். மனித உருவில் மானிடத்திற்காக பிறந்தார். இயேசுவைப் பெற்றெடுப்பதற்கு ஒரு சரியான, புனிதமான, பக்தியான, நேர்மையான அன்பு செய்யும் ஒரு தாய் தேவைப்பட்டது. அப்படி கடவுளால் தேடி கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பொக்கிஷமே அன்னை மரியா.



மரியாள் தான் எந்த விதத்திலும் சிறந்தவர் அல்ல என்று அறிந்தவர். இரண்டாயிர வருட காலமாக கிறிஸ்தவ பக்தி முறைகளில் நாம் மரியாளை

அமல உற்பவியாக, இறைவனின் தாயாக, பரலோக பூலோக அரரியாக, உடன் மீட்பராக பார்க்கிறோம். ஆனால் நிஜமான வாழ்வில் மரியாள் ஒரு எரிய படிப்பறிவில்லாத இளம் கிராமத்து பெண். உழைக்கக்கூடிய ஒரு குடும்பத்துப் பெண், இயேசுவின் தாயாக மாறியது, மரியாவின் வெகுமதியல்ல மாறாக ஆண்டவரின் இரக்கம்.

மரியா ஆண்டவருடைய அழைப்பை ஏற்க, தான் எந்த விதத்திலும் தகுதியற்றவள் என்பதை நினைத்து மனம் குழம்பினார். ஆனால் ஆண்டவரின் அருளில், இறைத்திட்டத்தில் தம்மையே இணைத்து ஆண்டவர் அடிமையானார். இந்த பிரபஞ்சத்தின் இரட்சணயத்திற்கு வாய்க்காலானார். அதனால் இன்று விண்ணக மண்ணக அரரியாக வாழ்கிறார். இவ்வாறு ஆண்டவரின் அருள் தம் வாழ்வினை முழுமையாக்கிட அவர் செய்த பாக்கியம் என்ன?

கன்னி ஒருத்தி கருத்தாங்கி ஒரு மகனை பெற்றெடுப்பாள் என்ற இறைவாக்கிற்கு ஏற்ப பல யூதப் பெண்கள் கன்னிமைகாத்து தம் வயிற்றில் மீட்பர் உருவாக வேண்டும் எனக் காத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால் கன்னிமரியாவோ மற்றவர்கள்போல் வெறும் உடலால் மட்டுமே கன்னிமைக் காத்துக் கொண்டிருக்கவில்லை. மாறாக ஆன்மாவால் ஆவிக்குரிய வாழ்வால் கன்னிமைகாத்தார்.

கன்னிமை 3 வகைப்படும். 1. உடல் சார்ந்த கன்னிமை, 2. ஆன்மாவுக்கு ஏற்ற கன்னிமை. 3. ஆவிக்குரிய கன்னிமை. உடல் சார்ந்த கன்னிமையை நாம் அறிவோம். அகிலத்தை படைத்த இறைவன், படைப்புத்தொழிலை பெண்ணுக்குக் கொடுத்துவிட்டு ஓய்வு எடுத்தார். இந்த உடல்சார்ந்த கன்னிமை, தாய்மைப் பேற்றினால் புனிதமாகிறது. ஆன்மகன்னிமைத் தன்மை என்றால், அறிவின் வழி கன்னிமைக் காத்துக்

கொள்ளுதல் ஆகும். தூய ஆவி உம்மீது நிழலிடும், நீ கருத்தாங்குவீர் எனும் வானத்துதாரின் மொழிகேட்டு இதோ நான் ஆண்டவரின் அடிமைஎனத் தாழ்ச்சியுடன் மரியா இறைத்திட்டத்தை ஏற்றது இதற்கு சிறந்த உதாரணமாகும். ஆவிக்குரிய கன்னிமைஎன்பது ஆவியின் கனிகளை அப்பழுக்கின்றி பின்பற்றி இறைவனின் திட்டத்திற்கு ஏற்ப வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளுதல் ஆகும். வெறுமனே எண்ணத்தால் கூட தீயது நினைக்காதது ஆகும்.

இம்மூன்று நிலைகளிலும் கன்னிமைகாத்து புனித வாழ்க்கை வாழ்ந்துவந்த மரியாவை தேவன் தேர்ந்தெடுத்தார். மரியாவும் தான் எதிர்கொள்ள இருந்த எல்லாவிதமான சவால்களையும், கஷ்டங்களையும் முன்னே அறிந்திருந்தும் இறைவனின் அன்புத்திட்டத்திற்கு அடிப்பணிந்தார். ஏனெனில் அந்த அன்புத்திட்டமானது, தாழ்நிலையில் உள்ளவர்கள் உயர்த்தப்படுவது; செருக்குற்றோர் தாழ்த்தப்படுவது; பசித்திருப்போர் உணவுபெறுவது; ஆணவமிக்கோர் சிதறடிக்கப்படுவது போன்றவை ஆகும். இதைத்தான் மரியாளும் ஆனந்தமுடன் தமது பாடலின் வழியாக வெளிப்படுத்தினார்.

மரியாளின் பாடல் நமக்கு சொல்வதெல்லாம் என்னவென்றால், கீறிஸ்துமஸ் என்பது கீறிஸ்து பிறந்தது மட்டுமல்ல, அதைவிட மேலாக, அவர் பிறப்பு இந்த உலகத்தில் நீதி, அமைதி, அன்பு மற்றும் இறையாட்சியை நிறுவுவதே. பலநேரங்களில் இவைகளை பற்றி கரிசனைக்கொள்ளாமல் சுயநலமாகவே வாழ்ந்து வருகின்றோம். பிறருடைய பிரச்சனைகளை மறந்து விடுகின்றோம். இந்த கீறிஸ்துமஸ் காலத்தில் மரியாளின் பாடல் கூறும் கருத்துக்களைச் சிந்திப்போம். இயேசுவின் போதனைப்படி வாழ அழைக்கப்பட்டிருக்கும் நாம், தொண்டு புரிபவர்களாக வாழவும், நம் அன்பு உள்ளத்தை பிறரோடு தாராளமாக

பகிர்ந்து வாழவும், துன்பப்படுவோரின் நண்பர்களாகவும், ஏழைகளோடு இணைந்திடவும், முடிவு எடுப்போம். எனவே கிறிஸ்துவின் விழுமியங்களை உணர்ந்தவர்களாக, அவர் பிறப்பின் உண்மையான பொருளை புரிந்துக் கொண்டு இக்கிறிஸ்துமஸ் விழாவை கொண்டாடினால் இயேசுபாலன் நம் உள்ளத்தில் வந்து பிறக்க முடியும். அப்போது, நாமும் அவர்தம் அன்னையைப் போன்று தெய்வீகப் பேழையாக வாழ்ந்திடலாம்.

இறைபராமரிப்பு மரியன்னை



இறைவனின் தாயாம் அன்னை மரியாவிற்கு எண்ணற்ற நாமங்கள் உண்டு, எண்ணற்ற அன்புப் பெயர்களைக் கொண்டும் வர்ணிக்கப்படுகிறார். அதில் மிகவும் வித்தியாசமானதும், சிறப்பாக கருதப்படுவதும் யாதெனில் இறைபராமரிப்பு மரியன்னை ஆகும். இதன் அற்புதம் என்னவென்றால் இந்த சித்திரத்தில் மரியா தனது தெய்வ மகனை தனது கரத்தில் ஏந்தி, தனது நெஞ்சோடு சேர்த்து அலாதி பிரியத்துடனும், வாஞ்சையோடும் நோக்குவதும், தனது தாயின் அன்புப் பார்வையை கனிவான புன்முறுவலோடு இயேசு ரசிப்பதுமாய் அமைந்துள்ளதுதான். மேலும், இது நமக்கு தரும் மிகப்பெரும் செய்தி என்னவென்றால் தந்தையாம் கடவுள் பராமரிப்பிற்கும், பாதுகாப்பிற்கும் பேர்போனவர், தம்முடைய அன்பை எல்லா விதத்திலும் தாம் படைத்த மக்களுக்கு அள்ளிக் கொடுத்தவர். இறுதியாக தன்னுடைய ஒரே மகனை தமது பராமரிப்பின் கொடையாக கொடுத்தார். அந்த அற்புத மீட்பரை சமந்த இந்த தெய்வத்தாயும் இறைவனின் அதிமிக பராமரிப்பின், பாதுகாப்பின் சாயலை, அதிர்வுகளை தன்னகம் கொண்டவராய் எல்லோருக்கும் இறையாசீரையும் அருளையும் பெற்றுத்தரும் தேவதையாக இருக்கிறார்.



அவரது பராமரிப்பிற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள்:

- ❖ காணாவூர் திருமணத்தில் தேவையை அறிந்து தேடிச்சென்று உதவிய தெய்வகுணம்...

- ❖ தாம் பெற்ற ஒரே மகனையும், தமக்கென வைத்துக் கொள்ளாமல் தரணியின் மீட்டிக்காக தாரைவார்த்துக் கொடுத்த தியாகம்...
- ❖ இறைத்திட்டத்திற்காக, தமது மக்களவாழ்த்து அறிவிப்பு முதல் - விண்ணகம் எடுத்துச்செல்லப்பட்டது வரை ஏராளமான துன்பங்களையும் கஷ்டங்களையும், அனுபவித்தாலும் - எல்லாம் இறைவனின் மகிமைக்காகவும், தமது தூய்மைக்காகவும் அர்ப்பணித்த பொறுமை.....
- ❖ இயேசுவின் விண்ணேற்பிற்குப் பிறகு மனதில் இறை நம்பிக்கையுடனும், தமது மகன் கொடுத்த வீரத்துடனும், சீடர்களையும் முதல் திருச்சபையையும் வழிநடத்திய தலைமைத்துவம்!
- ❖ தாம் கருவுற்ற போதும், தமது உறவினரான எலிசபெத்தம்மாவிற்கு உதவிப்புரிய ஓடோடிச் சென்ற அவரது அன்புமனம்.

இவையெல்லாம் கடந்து இன்றளவும் அவர் அளிக்கும் அற்புதங்களும், தீருக்காட்சிகளும், இவ்வுலகில் வாழும் ஏழைகள், பாவிகள், கைவிடப்பட்டோர்கள் அனைவரும் ஆண்டவரின் பராமரிப்பை சுவைத்திட வாய்க்கால்களாகவே அமைந்துள்ளது. எனவே நமது கத்தோலிக்க மறைவாழ்விலே, நமக்கெல்லாம் இப்படிப்பட்ட அன்னை கிடைத்தமைக்கு நாம் உண்மையிலேயே பேறுபெற்றவர்கள். இன்னும் சற்று ஆழமாக சிந்திப்போமானால், நமது மனித வாழ்விலே, நாம் காணும் ஆறு வகையான தாய்மார்களில், அன்னை மரியே அனைவருக்கும் பாதுகாவலாக இருந்து நம்மை தூயவர்களாக கரைசேர்ப்பதில் கருத்தாய் இருக்கிறார்.

ஒவ்வொரு மனிதரின் ஆறுவகையான தாய்மார்கள்....

1. பிறப்பு கொடுக்கும் தாய் (Blood Mother)
2. பூமித் தாய் (Mother Earth)
3. பாரத தேசத்தாய் (Mother Nation)
4. திருச்சபையாத்தாய் (Mother Church)
5. விண்ணகமாகியத்தாய் (Mother Heaven)
6. இறைபராமரிப்புத்தாய் (Mother of Divine Providence)

நமது வாழ்விலே, நாம் கடந்துவரும் அல்லது நம்மைசுமந்து காத்து வரும் ஒவ்வொரு தாயும் நம்மைஓர் முழுமையான மனிதராகவும், முழுமையான இறைப்பிள்ளைகளாகவும், முழுமையான விண்ணகக் குடியரிமைபெற்றவராக உருவாக்குவதில் அதீதிக அக்கரையோடு செயல்படுகின்றனர். இவர்களில், யாதேனும் ஒருவருக்கு, நாம் பிரமாணிக்கமில்லாமல், நமது சிந்தனை, சொல், செயல்களால் துன்பங்கள் கொடுக்கின்ற போது, நமது மானுடபிறவியே அர்த்தமற்று போகிறது. ஆனால் அவையெல்லாம் நிகழாமல் இருக்க, எல்லா அன்னைகளுக்கும், பாதுகாப்பும் கேடயமுமாய் இருக்கின்ற அன்னை மரியா, நம்மை ஒவ்வொருவரையும் தமது இறைபராமரிப்பில் வைத்து பரலோகம் சேர்ப்பதில் கண்ணும் கருத்துமாய் இருந்தீடுவார். அவர் தமது கரத்தில் தாங்கியிருக்கின்ற இறைபராமரிப்பிடம் (இயேசுவிடம்) தமது ஒவ்வொரு பக்தரையும், சிறப்பாக, மனந்தீரும்புகிற பாவிமையும், மிகுந்த பரிந்துரையில் ஒப்புவிப்பார், புனிதத்தில் ஓங்கிட செய்வார்.

எனவே; அன்னையை அண்டிடுவோம்!

நிறை - அருள் மழையில் நனைந்தீடுவோம்!

மரியாவின் ஏழு அதிசயங்கள்



இறைவன் இவ்வுலகத்தை உருவாக்கி அதில் மனிதரை தம் உருவிலும் சாயலிலும் படைத்து, அனைத்தையும் மிக நல்லது எனக் கண்டார். சிறப்பாக மானுடத்திற்கு அனைத்தையும் கொடுத்து, ஆண்டு அனுபவித்திட ஆசீர் தந்தார். இதில் தான் தோன்றிய வழியில் சென்ற மனிதர், இறைவன் அளித்த மாண்பையும், சாயலையும் இழந்துபோகும் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டனர். இரக்கமும், அன்பும் நிறைந்த கடவுள் தமது மக்களை அப்படியே விட்டுவிடாமல், அவர்களை மாண்புப் பெற்றவர்களாகவும், சான்றோராகவும் உயர்த்திட சித்தம் கொண்டார். தாமேமீண்டும் அவர்களை புதுப்பிக்க உறுதி கொண்டார். விளைவு தம்முடைய எல்லையில்லாத பேரன்பை ஒரு இரக்கம் நிறைந்த தந்தையின் பாணியில் வெளிப்படுத்திட வீறு கொண்டு தம் ஒரே மகனை கடவுள் - நிலையிலிருந்து மானுட நிலைக்கு அனுப்பி வைத்தார். அவரும் இறைவிருப்பம் நிறைவேற்றுவவராகவும், கருணா மூர்த்தியாகவும், கல்வாரி காணிக்கையாகவும், ஒரு அன்புக்குரிய தந்தையின் உறவை உலகிற்கு வெளிக்காட்டினார்.

அதே வேளையில் இறைவன் தமது தாய்மையை வெளிப்படுத்த, தாய்மையின் ஈடு இணையில்லா குணங்களை வெளிப்படுத்த தமது ஒரே மகனின் தாயாகிய கன்னி மரியாளை தேர்ந்தெடுத்தார். அவரும் தன்னுடைய ஆகட்டும் என்ற ஒரு அர்ப்பணிப்பு வார்த்தையால் இறைவனின் எல்லாவிருப்பத்தையும் நிறைவேற்றி மாணிக்கத்தாரகையாக விளங்குகிறாள். இதன் பேரில், இறைவன் அன்னை

மரியாளின் வாழ்க்கையில் எண்ணிலடங்கா அதிசயங்களை அள்ளித் தெளித்திருக்கிறார். அவைகளில் ஏழு முக்கியமானவற்றை தேர்ந்தெடுத்து உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள ஆசிக்கிறேன்.

அன்னை மரியின் ஏழு அதிசயங்கள் :

1. ஜென்மபாவமில்லாமல் உற்பவித்தது
2. கன்னித்தூய்மைகெடாமல் கருவுற்றது.
3. இரண்டாம் ஏவாள்
4. இறைவனின் பேழை
5. பெண்களுள் பேறு பெற்றவள்
6. வியாகுலங்கள்
7. மண்ணக விண்ணக அரசி

1. ஜென்மபாவமில்லாமல் உற்பவித்தது:

இறைவன் தமது ஒரே மகனை கருத்தரிக்க, மிகவும் நேரத்தியான முறையில் தேர்ந்தெடுத்து உருவாக்கப்பட்டவர்தாம் மரியா. இறைவனின் திருவுருவை ஏற்க இருக்கும்பாத்திரமாக படைக்கப்பட்டவர்தாம் மரியா. ஒரு முதிர்ந்த வயதில் குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமல் இருந்த ஜோக்கியம் - அன்னம்மாள் தம்பதியருக்கு, அவர்களுடைய தபத்தாலும், ஜெபத்தாலும், இறையில் மையம் கொண்ட வாழ்வினாலும் அருளப்பட்ட தெய்வப் பரிசே மரியா. ஆனால், இன்று கருசிசுக்களுக்கு எதிரான பாவங்கள் எத்துணை? இறைவனுக்கும், இயற்கைக்கும் எதிரான முறையில் எத்துணை செயல்பாடுகள்?

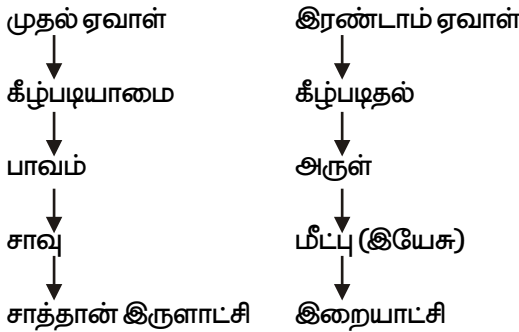
2. கன்னித்தூய்மைகெடாமல் கருவுற்றது:

பழைய ஏற்பாட்டில், மோயிசன் கண்ட தெய்வக்காட்சியான பச்சைமரம் தன்னுடைய பசுமையை இழக்காமல் எரிந்து மிகவும் அரிந்த தணலை கொடுத்து இறைவனை வெளிப்படுத்தியது போல, அன்னை மரியாவும் தன்னுடைய கன்னித்தூய்மையை இழக்காமல், ஆண்டவருடைய பரிசுத்தமான, வல்லமையுடைய ஆவியால்

நிழலிடப்பட்டதால் எந்தவொரு கரையும் இல்லாமல் பரிசுத்த பாத்திரமாக போற்றப்படுகிறார். இறைவனுக்காக முழுமையாக அர்ப்பணித்ததால், சமுதாயத்தின் சூழ்ச்சியையும், கொடூரமுறைகளையும் தாண்டி எடுத்துக்காட்டான கன்னித் தாயாக வாழ்ந்தார். இன்றுநாம் பார்த்தோமானால், கற்பு எனும் புண்ணியத்திற்கு எதிராக எத்துனை பாவச் சூழல்கள்? இந்த பகட்டு உலகிலே, நவீன தொடர்பு சாதனங்களாலே தேகத்துய்மைக்கும், மனத்துய்மைக்கும் எதிராக எழும் ஏகாரங்கள் எவ்வளவு?

3. மரியா - இரண்டாம் ஏவாள் :

முதல் ஏவாளின் கீழ்படியாமையால், பாவம் வந்தது; பாவத்தினால் சாவு வந்தது. சாவுமூலம் சாத்தானின் ஆட்சி இன்னும் வீறு கொண்டது. ஆனால் அன்னை மரியாவின் அதிமிக அர்ப்பணிப்பாலும், கீழ்படிதலாலும் - அருள் வந்தது, அந்த இறை அருளால் மீட்பு வந்தது. மீட்பினால் இறையாட்சி ஊர்ஜிதம் ஆனது. அன்னை மரியாவின் ஆகட்டும் என்ற ஒரு வார்த்தை அகிலத்தையே ஆண்டவனின் சிம்மாசனமாக்கியது. அலகையின் ஆணவம் அழிந்து போனது.



இன்று நமது கீழ்படிதல் எந்நிலையில் உள்ளது. மனதில் ஒன்று வைத்து வெளியில் வேறுமாறு

நடக்கிறோம். திருமுழுக்கில் வாக்கு கொடுத்துவிட்டு, தாறுமாறாய் வாழ்கிறோம். நானும் எனது விசுவாச சாட்சியமும் எங்கே?

4. மரியா - இறைவனின் பேழை :

பழைய ஏற்பாட்டில், உடன்படிக்கையின் பேழை, நோவாவின் பேழை, என்றெல்லாம் கேள்விப் பட்டிருப்போம் ஆனால் அன்னைமரி சற்று மாறுபட்டு சிறப்புறுகிறார். நாம் பாங்கு கொள்ளும் தினசரி திருப்பலியிலே, இரண்டுவகையான புனித நிகழ்வு நடைபெறுகின்றது. முதலாவதாக, இறைவார்த்தை வழிபாடு, இரண்டாவதாக நற்கருணை வழிபாடு, இவ்விரண்டையும் மரியா தன்சகம் கொண்டு மாண்புறுகிறார். **தமது இருதயத்தை இறைவார்த்தையின் பேழையாகவும், தமது உதிரத்தை ஆண்டவரை தாங்கிட்ட நற்கருணையின் பேழையாகவும் அலங்கரித்தார்.** இறைவார்த்தையை தம்மனதில் ஆழமாக தியானித்தும், ஆண்டவரை தாங்கி அகில மீட்பின் பாத்திரமாகவும் பேறுபெற்றார். நான் இன்று திருப்பலிக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறேன் இறைவார்த்தைக்கும், திவ்ய நற்கருணைக்கும் என்னை ஒரு தாங்கிடும் பேழையாக்குகின்றேனா? அதன் மூலம் புனிதமடைகிறேனா?

5. பெண்களின் பேறுபெற்றவள் - மரியா :

சாதாரணமாக ஒரு பெண் தம் பிறப்பின் முழுமையடைய வேண்டுமெனில் மூன்று முக்கிய நிலைகளை அடைய வேண்டும் அவை, மகள், மணவாட்டி, தாய், இந்த மூன்று நிலைகளை எந்தவித தொந்தரவும் இன்றி அடைவதே பேறுபெற்ற நிலைதான். இருப்பினும் அன்னைமரி இந்த மூன்று நிலைப்பாடுகளின் வழியாக, அகில உலக பெண்களுக்குள் அருள்நிறைப் பெற்றவராக அங்கிகரிக்கப்படுகிறார். இதனால்தான் தேவதூதர் அன்னை மரியை பார்த்து, மரியே வாழ்க என்றும்

ஆண்டவர் உம்முடனே என்றும் வாழ்த்துகிறார். இந்த சிறப்பும் அங்கீகரிப்பும் ஏனென்றால், மற்ற பெண்களைப் போல, மானுட பிறவிகளோடு இந்த மூன்று நிலைகளை கொள்ளாமல் மூவொரு தேவனோடு சங்கமிக்கிறாள்

(எ.கா)

தந்தையாம் கடவுளுக்கு - செல்வ மகளாக

- (தெய்வீக மகளாக பிறந்தார்)

ஆ வியா ம் க ட வு ளு க் கு - தெ ய் வீ க

மணவாட்டியாக (ஆவியானவர் நிழலிட்டார்)

இயேசுவாம் கடவுளுக்கு - தியாக தாயாக

(பெண்ணிடமிருந்து பிறந்தார்)

இன்று நாமும் இவ்வாறாக வாழ அழைக்கப்பட்டிருக்கிறோம். ஆன்மீக நிலையிலே, நாம் இந்த மூன்று நிலைகளை வாழ்ந்து சாட்சியம் ஆக்கிட வேண்டும்.

6. மரியன்னையும் - வியாகுலங்களும் :

அன்னை மரியா, தமது மங்கள வாழ்த்து முதல் விண்ணேற்பு வரை எண்ணிலடங்கா துயரங்களை சமந்தவராக இருக்கிறார். திருமணத்திற்கு முன்பே கருதாங்கீடும் யூதக்குல மாதுவாக, பேறுகால வேதனையில் ஏதுவான இடமில்லாமல் தவிப்பவராக குழந்தையின் உயிரை காப்பாற்ற எகிப்துக்கு ஓடிப்போகும் பச்சிளம் தாயாக; இறைமகனைத் தொலைத்துவிட்டு பரிதவித்து தேடிய பெற்றோராக; தம் ஒரே மகனை, மக்கள் பலர் பித்துபிடித்தவன் என்று கூறிடும்போது வேதனையுறும் தாயாக; கணவர் யோசேப்பையும், ஒரே மகன் இயேசுவையும் தாரைவார்த்து கொடுத்துவிட்டு, தனிமையில் நின்ற விதவையாக... இன்னும் பலவகையில் துன்புற்றார். ஆனால் எந்த ஒரு நிலையிலும் கடவுளை நிந்திக்கவே இல்லை. அனைத்தையும் கடவுளின் மகிமைக்கும், உலக மீட்புக்காகவும் அர்ப்பணித்தார். ஆனால்

நாம் நமது துன்ப வேளையில் எப்படிப்பட்ட நிலையில் ஆண்டவரையும், அடுத்திருப்பவரையும் அணுகுகிறோம்

7. மண்ணக - விண்ணக அரசி - மரியா:

அன்னைமரி ஆண்டவரிடம் கொண்ட பேரன்பினாலும் அவரது உயரிய புண்ணியங்களான தாழ்ச்சி, பொறுமை, தியாகம், கனிவு, இறைத்திட்ட வாழ்வு போன்றவற்றாலும் இறைவனின் அதிமிக நிலைக்கு உயர்த்தப்பட்டார். அவரது நிபந்தனையற்ற அர்ப்பணிப்பால் உலகம் போற்றும் தாய்மரியாக திகழ்கிறார். நமது அறநெறி வாழ்வும், அர்ப்பணிப்பும், நம்முடைய மற்றும் நமக்கு அடுத்திருப்பவரின் ஆன்மாக்களை மீட்பதுவாக இருக்கின்றதா? விண்ணக அரசில் உரிமையாகும் அளவிற்கு தகுதியாவது நம்மில் உள்ளதா?

முடிவாக:

அன்னைமரி தமது முழுமையான அர்ப்பணிப்பால் ஆண்டவரின் அதிசயமாகி மண்ணக - விண்ணக மாதரசியாக வாழ்கிறார். நாமும் அவரைப்போன்று மாந்தருள் அருள் பெற்றவராக, ஆண்டவரை நம் சொல்லாலும் செயலாலும் அவனிக்கு அளிப்பவராக; நமது ஆன்மீகம் மூலம் ஆன்மாக்களை மீட்டு இறையரசின் சேனைகளாக்கி வாழ முயற்சிப்போம். அன்னையில் ஆசீர் பெற்றவர்களாக ஆசீர் அளிப்பவராக வாழுவோம். மரியே வாழ்க

மரணமும் புனிதமும்



இறப்புதான் எல்லா பயங்களுக்கும் அடிப்படை. இறப்பு இல்லையென்றால் பயம் என்பது இருக்காது. இறப்பு, கடவுள்மீது நம்பிக்கைக் கொண்டிருப்பவர்களை கூட பயமுறுத்துகிறது. ஏனெனில் இறப்பு என்றால் பிரிவு. ஒரு மனிதனின் வாழ்வை அமைத்த ஆள்கள், பொருள்கள், அன்பு செய்தவர்கள் யாவற்றையும் விட்டுச் செல்லுதல் ஆகிறது. தன்னோடு எதுவும் இல்லை; தனியாகவே இறக்கின்ற சூழ்நிலை ஆகிறது. ஆனால் நாம் மரணத்தைப் பற்றி சற்று வித்தியாசமாக சிந்திக்க வேண்டும்.

மரணம் என்பது ஒரு அற்புதமான விஷயம். பல விஷயங்களை அது முடிவுக்கு கொண்டு வருகிறது. தற்போது நாம் இருக்கும் நிலையில் அதை ஒரு கொடுமையான விஷயம் என்று நினைக்கலாம். ஆனால் 1000 வருடங்கள் வாழக் கூடிய நிலையில் நாம் இருந்தால் மரணத்தை ஒரு விடுதலையாக நினைப்போம். நீண்ட காலம் இங்கேயே இருந்தோம் என்றால் நாம் எப்பொழுது கிளம்புவோம் என்று மற்றவர்கள் யோசிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். எனவே மரணம் என்பது ஒரு இழப்பு அல்ல, விடுதலையாகும்; முடிவல்ல மற்றொரு வாழ்விற்கான அத்தியாயமாகும்; ஆதாயமாகும்.

இருந்தாலும், இறக்கிற வேளையில் மனிதன் பயப்படுவது பற்றி வெட்கப்படத் தேவையில்லை. இயேசுவும் சிலுவையில் சாகும் வேளையில் தந்தையை கூவி அழைத்திருக்கிறார். எனவே இயேசுவோடு இணைந்து ஒவ்வொருவரும் தாம் இறக்கிற வேளையில், தந்தையை நோக்கி



அழைக்கலாம். நீர் இன்று என்னோடு பேரின்ப வீட்டில் இருப்பீர் என உறுதியாக உமக்கு சொல்கிறேன் என இயேசுவால் கூறப்பட்ட சிலுவையில் அவர் அருகில் அறையப்பட்ட, நல்ல கள்ளனைப் போல, நமது நம்பிக்கையை எல்லாம் அந்த மீட்பரில் வைப்போம். (லூக் 23/43)



இரக்கமுள்ள கடவுள், நாம் இறக்கும் வேளையில் நமது பயத்தை எல்லாம் மகிழ்ச்சியாக மாற்றுவார். கிறிஸ்துவில் அருள்நிலையில் மரிக்கிறவர்கள், அவரது இறப்பிலும், உயிர்ப்பிலும் பங்கு பெறுகின்றனர்.

நாம் இறக்கின்றபோது கடவுளை நேருக்கு நேர் சந்திப்போம் என நம்புகிறோம். சாவில் மூடப்படும் நமது கண்கள் மீண்டும் ஒருமுறை திறக்கப்படும். அப்போது கடவுள் முன்னிலையில் நிற்போம்; நமது முழு வரலாற்றுடன் நிற்போம்; நமது அன்புச் செயலோடும், பாவங்களோடும், நாம் செய்த நல்லவைகளோடும், கெட்டவைகளோடும் கடவுள்முன் நிற்போம் இந்த சந்திப்பு முடிவிலா நிலை வாழ்வுக்கான ஒரு சந்திப்பாக இருக்கும்.

இஸ்ரவேல் இறைவாக்கினர்களும், நம் ஆண்டவர் இயேசுவும் கூட இந்த சந்திப்பை ஒரு நீதித்தீர்ப்பு என்று விவரிக்கின்றனர். கடவுளின் கண்கள் நம்மைப்பற்றிய அனைத்தும் அறிந்ததாய் இருக்கின்றது. அங்கு மறைப்பதற்கோ, சாக்குப் போக்குச் சொல்வதற்கோ வழியே இராது. அனைத்தையும் அறிந்த குறைவற்ற நீதிபதியாம் கடவுள், அளவற்ற இரக்கமுடையவரான நிலையில், நாம் தாழ்ச்சியோடு நமது பாவங்களை ஏற்றுக்கொண்டு அவரது இரக்கத்தில் நமது நம்பிக்கையை வைக்கிறோமா என்று பார்க்கிறார்.

இந்தச் சந்திப்பில் நிச்சயம் ஒர் தீர்ப்பு கிடைக்கும்:

பரிசா - தண்டனையா? மகிழ்ச்சியா - துக்கமான சாபமா?, ஆபிரகாமின் மடியா - முடிவில்லா நெருப்பா?,

மகிழ்ச்சி பாடலா - அழகையும் அங்கலாய்ப்பா? மணமகனோடு மகிழ்ந்து ஆடும் விருந்து நடனமா - கதவு மூடப்பட்டபின் பயனின்றி கதவைத்தட்டிக் கொண்டிருக்கும் ஏமாற்றமா? இவையாவும் மிகச் சக்தி வாய்ந்த உருவங்கள். இவ்வலகப் பயணத்தில் இருக்கும் நாம் மனமாற்றமடைந்து, வாழ்க்கையை மாற்றி கிறிஸ்துவில் அன்பு, நம்பிக்கை, எதிர்நோக்கு கொண்டு வாழுகொடுக்கப்பட்டுள்ள உருவங்கள்.

இந்த உருவகங்களை சரியாகப் பயன்படுத்தி அநேக மனிதர்கள் இறைநிலைக்கு சென்றடைந்து, நமக்கெல்லாம் நல்லதொரு பாடத்தை கற்றுக்கொடுத்திருக்கிறார்கள். அவர்களில் சிலர் நமது எடுத்துக்காட்டுக்காக

பேராயர் ஆஸ்கர் ரொமேரோ:

1977-ல் இலத்தின் அமெரிக்க நாடுகளில் ஒன்றான சான்சால்வா தோரின் பேராயராக நியமிக்கப்பட்டார். அந்த அரசு சாமானிய மக்களை எப்படியெல்லாம் கொடுமைப்படுத்தி சித்ரவதை செய்தது என்பதையும், அநியாய முறையில் கொலை செய்தது என்பதையும் அறிந்து, மக்களின் உரிமைக்குரலுக்கு புயலாய் புறப்பட்டார். பல அச்சுறுத்தலுக்கு ஆளானார். பயமில்லாமல் இயேசுவின் பேரில் போராடினார். நீதிக்காக நிமிர்ந்து நின்றார். விளைவாக, 1980-ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 24-ம் தேதி, திருப்பலி கொண்டாடி கொண்டிருக்கும் போதே சர்வதிகார அரசால் சுட்டுக்கொள்ளப்பட்டார்.

அவர்கள் என்னைக் கொல்லலாம், ஆனால் எனது நீதிக் குரலையும், சமத்துவ போராட்டத்தையும் கொல்ல முடியாது என்றார், அவர். ஓர் மனிதர் இறந்தார். ஆனால் அவரது மகத்துவமான வாழ்வு இன்றும் மண்ணில் - விண்ணில் வாழ்கிறது.

புனித மரிய கொரற்றி:

தமது 12-ம் வயதில் 02-07-1902 அன்று

தொடர்ச்சியாக 14 முறை கத்திக்குத்து பெற்று, கற்பைக் காக்க உயிர்தீயாகம் செய்த புனிதையாவார் இவர். தன்னை கத்தியால் குத்திய 18 வயது நிரம்பிய இளைஞன் அலெக்சாண்டரை மனதார மன்னிக்கிறேன் என்று தமது புனிதத்தை வெளியிட்டவர். மேலும் அவரை மனமாற்றி அஸ்கோலி துறவு இல்லத்தில் மூன்றாம் நிலையில் சேர்ந்து இறைவனின் ஊழியராக்கிய உத்தமியாவார். சிறுவயதிலே இறந்தாலும் இன்றளவும் இறைவனிலும், மனிதரிலும் தனது தூய்மைக்கும், கற்புக்கும் பேர்போன வீரமங்கையாக வாழ்கிறார் நமது புனிதை.

புனித லூயிஸ் குவெனல்லா :

இந்த சமூகமே சாபமாகவும், வெட்கக் கேடாகவும் நினைத்து ஒதுக்கிய இயலாதோரை, மாற்றுத்திறனோரை புனிதத்தின் வாய்க்கால்களாகவும், இறைவனின் எளிய முகங்களாகவும் பாவித்து அவர்களை தமது அன்புப்பணியின் எஜமான்களாக்கிய அன்பின் திருத்தாதர் ஆவார் இவர். பல இன்னல்கள், இடர்கள், ஏமாற்றங்கள், மிரட்டல்கள் மத்தியிலும் ஏழைகளுக்காகவே இறுதிவரை உழைத்து மரித்து போனவர். இருந்தாலும் தம் ஈடுஇணையற்ற இறைபணியால் இன்று உலகமே வியக்கும் அளவு தமது சபைகளினால் (அன்பின் பணியாளர் சபை, இறைபராமரிப்பு மரியன்னை மகளீர் சபை) வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர் ஆவார் இப்புனிதர்.

அருட்சகோதரி ராணி மரியா :

கேரளாவில் பிறந்து வடஇந்தியாவில் உள்ள மகாராஷ்டிரா மாநிலத்திற்கு ஒரு துறவறசபையின் அருட்சகோதரியாக பணிபுரிய சென்று, அங்கு நடந்த பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமைகளையும், பாலியல் வியாபாரத்தையும் எதிர்த்து போராடியவர் இவர். விழிப்புணர்வை ஏழைமக்கள் மத்தியிலே விதைக்க கல்விப்பணியில் தீர்ப்பட செயல்பட்டவர். இதன் விளைவாக, ஓடும் பஸ்ஸில் 4 நயவர்களால் அநியாய முறையில் கொலை செய்யப்பட்டார். உலகமே அதிர்ந்து போனது. இருந்தாலும்

இவரது தாயும் தங்கையும், சிறையில் இருந்த கொலைக்காரர்களை சந்தித்து தங்களது மன்னிப்பை தெரிவித்து அந்த அருட்சகோதரி விட்டு சென்ற விழுமியங்களால் அவரை இன்னும் வாழவைத்துள்ளனர்.

அருட்சகோதரி வல்சா :

ஜார்கண்ட் மாநிலத்திலே மலைவாழ் மக்களின் வாழ்வாதாரத்திற்காக போராடி, அவ்வினப் பெண்களின் பாதுகாப்புக்காகவும், நீதிக்காகவும் போராடி வென்றவர். அவர்களுக்காக தம் வாழ்வையே அர்ப்பணித்து பணிசெய்தவர். கோபம் கொண்ட மேல் வர்க்கத்தினரின் சூழ்ச்சியால் ஓடும் ரயிலில் 40 ஆண்டுகளால் கொலை செய்யப்பட்டு நீதியின் விதையாக விதைக்கப்பட்டு இன்றும் தமது தியாக உள்ளத்தால் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்.

இவ்வாறாக எடுத்துக்காட்டுகளை அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். இவர்களெல்லாம் நமக்கு தரும் பெரிய படிப்பினைகள் என்னவென்றால்; மரணத்தைக் கண்டு பயம் கொள்ள கூடாது. மாறாக எப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை வாழ்ந்துவிட்டு மரிக்கிறோம் என்று சிந்திக்க வேண்டும். நாம் இறந்தபிறகு எப்படிப்பட்ட நினைவுகளாய் இவ்வுலகில் வாழ்ந்திடுவோம் என்று சிந்திக்க வேண்டும். நமது இறப்பு எப்படிப்பட்ட தாக்கத்தை விண்ணிலும் மண்ணிலும் உருவாக்கப்போகிறது என்பதை நினைத்து வாழவேண்டும். அப்போதுதான் நம் வாழ்வு அர்த்தம் பெறும், வாழ்ந்த வாழ்வு இறைவனுக்கு சிறந்த பரிசாகும். நாம் வாழ்ந்த பிறகு, நம்மைப்பற்றிய நினைவுகள் பிறரின் வழிகாட்டுதல்கள் ஆகும்; நல்லோராய் வாழ்ந்து, நல்லோராய் மரித்து நல் நினைவுகளாய் இப்புவி யில் வலம் வருவோம். வெகுமதிகளால் விண்ணில் அகமகிழ்வோம்.

**"மரணம் - முடிவல்ல
முடிவில்லா வாழ்வின் ஜனனம்"**

நிலவே நீ சாட்சி



ஒரு ஊரில் செல்வம் செழிப்பு மிகுந்த குடும்பம் ஒன்று இருந்தது. அவர்களுக்கு இரண்டு ஆண் குழந்தைகள், தாயும் தந்தையும் இறந்த பிறகு அண்ணன் குடும்பத்தை வழிநடத்தி வந்தான். அவர்களுக்கு 50 ஏக்கர் நிலமும், 4 ஆள்துளை கிணறுகளும் இருந்தன. அண்ணனுக்கு வயது 28-ஐ தாண்டியதும் தனது திருமணத்தைப் பற்றி யோசித்தான் அப்பொழுது தான் திருமணம் செய்த பிறகு தம்பிக்கு திருமணம் இருக்கும். அதன்பின் இருக்கிற சொத்துக்களையெல்லாம் இரண்டாகப் பிரித்து விடுவார்கள். அப்பொழுது பாதி சொத்துதான் கிடைக்கும் என்ற குழப்பம் ஏற்பட்டது.

நாளடைவில் இந்த குழப்பம் பேராசையாக மாறியது. ஒரு நாள் எப்படியாவது தம்பியை தீர்த்துக்கட்ட முடிவுசெய்தான். இருவரும் சேர்ந்து அப்பொழுதும் போல் இரவில் தண்ணீர் பாய்ச்ச வயலுக்குச் சென்றார்கள். வேலை செய்து கொண்டிருந்தபோது, தம்பி எதிர்பாராத நேரத்தில் அண்ணன் தன் கையில் வைத்திருந்த மண்வெட்டியால் தம்பியின் தலையில் பலமாக தாக்க. அண்ணா என்று மரண குரலெழுப்பி தம்பி தரையில் சாய்ந்தான். என்றாவது ஒருநாள் இதற்கு நீ பலன் அனுபவிப்பாய் என்று தம்பி கூற, யாரு உனக்கு சாட்சி சொல்வர், இரவு நேரம் யாரும் வரமாட்டார்கள் என்று அண்ணன் கூறினான். தம்பி மேலே பார்த்த பொழுது வானத்தின் நிலா அனைத்தையும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. தம்பியோ, நிலவே நீதான் சாட்சி என்று கூறி உயிர்விட்டான். நிலவு சாட்சி சொல்லப்போகுதா? என்ற ஏளனச்



சிரிப்போடு, ஆழமான குழிதோண்டி தம்பியைப் புதைத்தான்.

நாட்கள் கடந்து செல்ல, தம்பியைக் காணாத ஊர்மக்கள் அண்ணனிடம் கேட்டார்கள். அதற்கு அவன், தம்பி வீட்டை விட்டு சம்பாதிக்க வெளிநாடு சென்றுவிட்டான், என்னோடு சேர்ந்து வயலில் வேலை செய்ய அவனுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று கூறிவிட்டான். ஊர் மக்களிடம் கூறி அவர்களின் பரிதாபத்தைப் பெற்றுக்கொண்டான். வருடங்கள் கடந்தன. அவனுக்கு திருமணம் நடந்து பிள்ளைகள் இருந்தனர். கோடை நாட்களில் வெட்கை தாங்காமல் வெளியில் படுத்துவந்த அவன் இரவில் நிலவைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் மௌனமாகச் சிரிப்பான். பல நாட்களாக கவனித்து வந்த மனைவி என்னங்க நிலாவைப் பார்த்து இப்படி சிரிக்கிறீங்க. ஒருவேளை பாட்டி நிலாவுல வட சுறொங்கன்னு சின்ன வயசுல சொன்னது நினைத்து சிரிக்கிறீர்களா என்னு கேட்டாள்.

பல நாள் மழுப்பிய கணவன் ஒருநாள் மனைவியிடம் உண்மையைக் கூறலாம் என நினைத்து. யாரிடமும் சொல்லக்கூடாது என சத்தியம் வாங்கிக் கீட்டு நடந்த அனைத்தையும் கூறினான். இதனோடு 25 வருடம் முடிந்தது. இன்னும் நிலா சாட்சி சொல்ல கோர்ட்டுக்குப் போகலடி என மனைவியிடம் கூறி சிரித்தான். இதைக்கேட்ட மனைவி வியப்புற்று, ஏய்யா, சொத்துக்காக சொந்த தம்பியையே கொன்ன நீ என்னையும் கொல்லமாட்டேங்கிறதுக்கு என்ன நிச்சயம் எனக்கூறி விட்டு ஊர்மக்களிடமும், தலைவரிடமும் உண்மையை கூறி கொலையாளியை சிறைக்கு அனுப்பினாள்.

**அரசன் அன்று கொல்வான்,
கடவுள் நின்று கொல்வார்
மனசாட்சி தீனமும் கொல்லும்.**

ஆன்மீக வாழ்வை தொடங்க



முன்பு ஒரு காலத்தில் இளைஞன் ஒருவன் உலக வாழ்வை முற்றிலும் துறந்து துறவியாக விரும்பினான். இச்செய்தி அந்த ஊர் மக்களுக்கு மாபெரும் நற்செய்தியாயிற்று. ஆகவே அந்த இளைஞனுக்குப் பிரியா விடை கொடுக்க ஊர் மக்கள் அனைவரும் ஒன்று தீரண்டனர். ஆயினும் சிலர் கண்கள் வருந்த மிகுதியால் குளமாயின, சூரிய ஒளிக்கதிர்போல இவன் ஊர் முழுவதும் மகிழ்ச்சியைப் பரப்பி வந்தான். எனவே இவனுடைய இழப்பினால் ஏற்படும் நஷ்டத்தை வெற்றிடத்தை வேறு எவராலும் நிரப்ப இயலாது. அநேகமாக இவன் என்றுமே தம் ஊருக்குத் திரும்பியே வரப்போவதில்லை என்பதே காரணம் ஆகும். ஊர் இசைக்கருவிககள் எல்லாம் இன்னிசை எழுப்பிக் கொண்டு முன்செல்ல, ஊர் மக்கள் அவனைப் புடைசூழ, ஊர்வலமாக அந்த ஊருக்கு எல்லையாகத் திகழ்ந்த நதிக்கரை மட்டும் அனைவரும் சென்றனர். ஊரின் பெருங்குடி மக்கள் ஒருவர்பின் ஒருவராக இளைஞனுக்குப் புகழாரம் சூட்டினர். இறுதியாக இளைஞன் படகில் ஏறினான், படகும் அக்கரைக்குச் சென்றது. இசைக்கருவிகள் தொடர்ந்து ஒலித்துக் கொண்டிருக்க. மக்கள் மகிழ்ச்சி ஆரவார ஒலி முழக்கினர். படகு அக்கரையை அடைந்ததும் வாலிபன் படகைவிட்டு இறங்கி மீண்டும் கண்ணீரும் கம்பலையுமாக நின்றுகொண்டிருந்த மக்கள் கூட்டத்தைப் பார்த்து கைகளை அசைத்து பிரியாவிடை கூறிவிட்டு நீண்ட தூரம் நடந்து மலைமீது ஏறி துறவற மடத்தை அடைந்தான். துறவற மடத்தின் வாயிலில் அவன் காத்துக்கிடக்க வேண்டியதாயிற்று. அவன் வந்திருக்கும் செய்தியைக் கேட்ட தலைமைத் துறவி அவனை வரவேற்கத் தானே நேரில் வந்தார். அத்துறவி

அவ்விளைஞனைப் பார்த்து, நீ இங்கு வந்திருப்பதைப் பற்றி மட்டற்ற மகிழ்ச்சி என்றார். பின்னர் அவ்விளைஞனைப் பார்த்து பின்வருமாறு கூற ஆரம்பித்தார். நீ இந்த துறவற மடத்திற்குள் வருவதாக இருந்தால் இதற்குள் நீ மட்டும் தன்னை ந்தனியாகத்தான் வரவேண்டும் யாரையுமே உன்னுடன் அழைத்துக் கொண்டு வரக்கூடாது என்றார்.

தலைமைத்துறவி கூறியதைக் கேட்ட இளைஞன் மலைத்துப்போய் சுற்றிலும் முற்றிலும் திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்துவிட்டு நான் தன்னந்தனியாகத்தானே வந்திருக்கிறேன் என்றான். தலைமைத்துறவி இளைஞனைக் கனிவோடு நோக்கி மிகவும் மென்மையான குரலில் மகனே நான் உன் வெளித்தோற்றத்தைப்பற்றி பேசவில்லை, மாறாக, நான் உன் உள்ளத்தை ஊடுருவிப் பார்க்கிறேன். அதில் ஒரு பெரிய கூட்டத்தைக் காண்கிறேன். இசைக்கருவிகளின் இன்னிசை இன்னும் ஒலித்துக்கொண்டிருப்பதைத்தான் கேட்கின்றேன். இவை அனைத்தையும் உதறித்தள்ளி விட்டால் மட்டுமே, நீ உள்ளே நுழையலாம், மக்கள் கூட்டத்திலும், இரைச்சலிலும் நான் உன்னை துறவு வாழ்க்கையில் வழிநடத்த இயலாது. உள்ளத்தில் எவ்வித சலனமுமின்றி இருக்கும் தனிமனிதர்களிடமே, அதுவும் தனிப்பட்ட முறையிலே மட்டுமே நான் துறவற வாழ்விலே வழி நடத்த முடியும், என்று கூறினார் இவற்றையெல்லாம் கேட்ட இளைஞன் பயபக்தியோடு கண்களை மூடினான், துறவியின் சொற்களைத் தன் உள்ளத்தின் ஆழத்தில் பதியும்படிச் செய்தான் எனினும் தனக்கு அறிமுகமானவர்களின் முகச்சாயல்களும், குரல் ஒலிகளும் மனதை வட்டமிட்டு ரீங்காரம் செய்து கொண்டே இருந்தன. இதை அவன் புரிந்து கொள்ளவும் செய்தான், இளைஞன் தன் தலையைத் தாழ்த்தி தலைமைத்துறவியை வணங்கிவிட்டு, யாத்திரீகர்கள் தங்கள் மிதியடிகளைக் கழற்றி வைக்கும் இடத்திற்குச் சென்று ஒரு

மூ ளை யி ல் த ரை யி ல் அ ம ர் ந் து கெ ண் டா ன் .
தலைமைத்துறவியும் அவ்விளைஞனை அங்கேயே
விட்டுவிட்டுதன் வழியே சென்றுவிட்டார்.

துறவற இல்லத்தைக் காணவருபவர்கள்
அவ்விளைஞன் அமர்ந்த இடத்தில்தான் தங்களுடைய
மிதியடிகளை விட்டுச் செல்வது வழக்கம். எனவே அவன்
பெரும்பாலான நேரத்தை மற்றவர்களது மிதியடிகளைத்
துடைத்துச் சுத்தம் செய்வதில் கழித்தான். எஞ்சிய நேரத்தில்
தன்னந்தனியாக ஆழ்ந்த தியானத்தில் அமிழ்ந்திருந்தான்.
இவ்வாறு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தன் குடும்பத்தினரையும்,
ஊராரையும் தனக்கு அளிக்கப்பட்ட கோலாகலமான வழி
அனுப்பும் விழா நிகழ்ச்சிகளையும் முற்றிலும் மறந்தே
போய்விட்டான்.

ஒருநாள் தலைமைத்துறவி அவ்விளைஞனைத்
தனித்திருப்பதைக் கண்டார், அவனுடைய கரங்களைப்
பற்றிக் கொண்டு துறவற இல்லத்திலிருந்து
உள்ளறைகளுக்குள் அழைத்துச் சென்று தன் துறவற
குடும்பத்தில் அவனையும் சேர்த்துக் கொண்டார். இவ்வாறு
இறைவனோடு முழுசுதந்திரத்துடன் உரையாடும்
முழுமையான துறவு அவனுக்குக் கிடைத்தது.

கடவுளோடு காதல்



பஞ்சாப் மாநிலத்தில் பாட்டியாலாவில் சுந்தர் சிங் என்பவர் 1889-ல் பிறந்தார். அண்ணாரின் குடும்பம் ஒரு இந்து குடும்பத்தை சார்ந்திருந்ததால் இந்து மத பக்தனாகவே வளர்க்கப்பட்டார். அவர் தன்னுடைய 7-ம் வயதில் பகவத் கீதையை மனப்பாடம் செய்தார். அதேபோல் தன்னுடைய 16-ம் வயதில் இந்து வேதத்திலும், திருக்குறானிலும் நன்றாக கற்று தேர்ந்தார். தன்னுடைய பள்ளி படிப்பை கிறிஸ்துவப் பள்ளியில் படித்தார். ஏனோ! அவருக்கு கிறிஸ்துவத்தின் மேல் அவ்வளவு ஈடுபாடு இல்லாமல், அதற்கு எதிராகவே இருந்தார். தமது 14-ஆம் வயதில் அவரது தாயார் திடீரென இந்த உலகை எய்தினார். இந்த இழப்பை தன்னால் ஈடுகட்ட முடியாமல் சமாதானமின்றி தவித்து, இந்த உலகத்தில் எதுதான் நிலையானது என்று குழம்பி தன்னையே மாய்த்துக்கொள்ளவும் நினைக்கலானார். கிறிஸ்துவ படிப்பினைகளையோ அல்லது இயேசுவையோ அவர் தன்னுடைய இருதயத்தில் அங்கீகரிக்க முடியாமல், அது பெரிய தவறு என்ற ஒரு கொள்கையை தன் மனதில் வைத்திருந்தார். இதனால் திருவிவிலியத்தை கீழித்தும் இயேசுவை போதிப்பவரை கல்லால் எரிந்தும் தன் கோபங்களை நிவர்த்தி செய்துக்கொண்டார். இப்படியாக பாதை தடுமாறி சென்று கொண்டிருக்கையில் ஒருநாள் இரவு, அவர் கண்ட அனுபவம் அவரை மாற்ற தொடங்கியது. உண்மையான அமைதியை



காண முடியாமல் தவித்த அவர் 1903 - ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் கடும் குளிரில் லூதியானா அதி விரைவு புகை வண்டி அவருடைய வீட்டை கடந்துச் செல்லும்போது இரயில் தண்டவாளத்தில் படுத்து புகை வண்டியில் தன்னை

மாய்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று எண்ணினார். ஆகவே, அவருக்கு தூக்கம் வராமல் அங்கும் இங்கும் நடந்துக்கொண்டிருந்தார். தன்னையும் அறியாமல் அந்த இரவு வேளையில் ஓகடவுளே! உண்மைலே நீர் இருப்பாய் எனில் எனக்கு உம்மைவெளிக்காட்டும் என்று கண்ணீரோடு கதறினார். கதறிக்கொண்டே வேகமாக ஓடி இரயில் தண்டவாளங்களில் தன்னையே மாய்த்துக்கொள்ள படுத்துக்கொண்டார். இரயில் வரும் சத்தம் கேட்க மனதில் பயம் அதிகரிக்க தன்னையே வருத்திக்கொண்டு அங்கேயே கிடந்தார். தீடிவென்று இரயிலின் சத்தம் குறைவதையும் மனதில் பயம் விலகுவதையும் உணர்ந்தார். கண் விழித்து பார்க்கையில் தன்னை சுற்றிலும் பிரகாசமான வெளிச்சம் இருப்பதை பார்த்தார். அமாவாசை இருட்டில் வெளிச்சத்திற்கு ஏது வாய்ப்பு என்று சிந்திக்கையில் ஒரு மெல்லிய இறை சத்தம் அவருடைய இதயத்திலிருந்து அவருடைய செவிக்கு எட்டியது. அந்த சத்தத்தின் வார்த்தைகள் இவ்வாறு. இன்னும் எத்தனை நாட்கள் என்னை மறுதலிப்பாய்? உனக்காகத்தானே நான் மரித்தேன்! என் உயிரை உனக்காகத்தானே தந்தேன்! என்று நீ இதை உணர்வாய்? நீ என்னை வேண்டாம் என்று நீனைத்த அந்த நாளே நான் உன் இதயத்திற்குள் பிறந்துவிட்டேன். இவ்வளவு ஆண்டுகாலம் கழித்தும் இன்னும் உனக்காக காத்துக்கொண்டிருக்கிறேன். இன்னும் எவ்வளவு காலம் மறுதலிப்பாய்? என் அன்பை அனுபவித்துப்பார், வாழ்வின் அதிசயம் அறிவாய், அனுபவித்த அன்பை அயலாருக்கு அளித்துப்பார், உமது மேன்மையை உலகறியும்.

இந்த ஜீவனுள்ள வார்த்தைகள் கண்டிப்பாக இயேசு வினுடைய தே, என்பதை தெளிவாக கண்டுகொண்டார். இயேசு இன்னும் உயிரோடு என்னை அன்பு செய்துகொண்டிருக்கிறார் என்று, அந்த நேரமேதம் உள்ளதையும், வாழ்வையும் மாற்றி இயேசுவுக்காக அர்ப்பணம் செய்தார். இதனால், தமது உள்ளத்தில் இதுவரை

உணராத ஒருவித எல்லையில்லா சந்தோஷம் சமாதானத்தை அனுபவித்தார். இந்த பேரின்பத்தை தம் குடும்பத்தினருக்கு தெரிவித்தார். அவரை வீட்டை விட்டு விரட்டியடித்தனர். அவரை தீட்டி வெறுத்து ஒதுக்கினர். தனிமையில் இருந்த இவருக்கு கடவுளின் ஆசீர் நிரம்ப கிடைத்தது. திருமுழுக்கு பெற்று கிறிஸ்துவ மறைகளில் கற்றுத்தேர்ந்து, திபேத், ஹிமாலயா மற்றும் உலகில் பல இடங்களுக்கு சென்று மறைப்பணியாற்றி, புனிதமான சாதுவாக வாழ்ந்து, இந்நாடே வியக்குமளவு, இறைவனில் மறைந்து போனார்.

இவர் எழுதின புத்தகங்களும், அவற்றின் ஆழமான கருத்துக்களும், கடவுளுக்காக தம்மையே அர்ப்பணித்த எல்லா நல்ல உள்ளங்களுக்கும் ஓர் சிறந்த வழிகாட்டியாகும். இவர் கூறுகையில், மனிதர் கடவுளோடு காதல் கொள்ளவேண்டும், அந்தக் காதல் தன்னிலும், பிறரிலும் வழிந்தோட வேண்டும், மேலும் எவர் மனதில் கடவுளின் காதல் நிரம்பி வழிகிறதோ, அவரின் வாழ்வு ஆவியின் கணிகளினால் அலங்கரிக்கப்படும் என்பார்.

எனவே இப்படிப்பட்ட கடவுள் - காதலோடு வாழ்ந்து, வாழ்வின் அதிசயத்தையும், சுயத்தின் மேன்மையையும் அறிந்து, ஆண்டவர்க்கும் அயலார்க்கும் அன்பைக் காட்டி ஆனந்தம் கண்டவர்கள் பலர். இன்று, இந்த அதிநவீனமயமாக்கப்பட்ட உலகில், நாம் கடவுளோடு எவ்வாறாக காதல் கொண்டு வாழமுடியும். இதன்மூலம் எவ்வாறு நமது அர்ப்பணத்தை வெகுமதியுள்ளதாக, அர்த்தமுள்ளதாக மாற்றமுடியும் என்று சுய ஆலோசனை செய்ய வேண்டும். அப்படி பார்க்கையில் நமது வாழ்வு அன்பினால் நிறைந்திருக்க வேண்டும். அதிலும் ஆவியின் கணிகள் நிறைந்த அன்பினால் முழுமை அடைய வேண்டும்.

கிறிஸ்துவ வாழ்வின் முக்கிய குணாதிசியம் ஒன்று உண்டு என்றால், அது அன்பு என்று சொன்னால் மிகை

ஆகாது, ஆவியின் முதலாவது கனியே அன்புதான் (கலாத்தியர் 5:22), அன்புள்ளவன் இறைவனை அறிகிறான்; இறைவனால் ஒருவன் பிறந்திருக்கிறான் என்பதற்கு அன்பே அடையாளமாகும். இந்த ஆவியின் கனியாகிய அன்பு தூய ஆவியார் மூலமே ஊற்றப்படுகிறது. ஒருவன் அன்பு உடையவனாய் இருந்தால் மற்ற எல்லா காரியங்களையும் உடையவனாகவே இருப்பான் (உரோமை 5:5) இந்த அன்பு நான்கு வகைப்படும்.

1. ஈ ரோஸ் (Erose) - பால் உணர்வு சம்மந்தப்பட்ட அன்பு
2. ஸ்டோர்கே (Storge) - குடும்ப பாசத்திற்கு உண்டான அன்பு
3. ஃபிலியா (Philia) - சிநேகித பாசத்திற்கு உண்டான அன்பு
4. அகாபே (Agape) - தெய்வீக அன்பு

அகாபே அன்பை தவிர மற்ற மூன்று வகையான அன்பை நாம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும், பெருக்கிக்கொள்ளவும் முடியும் ஆனால் அகாபே அன்பை நமக்கு நாமே உருவாக்கிக்கொள்ள முடியாது. இது இறைவனிடத்திலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியது. இதன் சிறப்பு தன்பகைவரை அன்பு செய்யும்; சபிப்போரை ஆசீர்வதிக்கும்; வெறுப்பவர்களுக்கு நன்மை செய்யும்; துன்பப்படுத்துவர்களுக்காக செபம் செய்யும் (முத் 5 : 44). அகாபேவின் உச்ச கட்ட தன்மையானது தீமையை நன்மையினால் வெல்வதே ஆகும். கிறிஸ்துவர்களாக பிறந்து இல்லறத்திலும் துறவறத்திலும் அர்ப்பண வாழ்வை வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் நாம் எல்லோரும் இவ்வகை அன்பையே அணிந்திருக்கவேண்டும். இதுவே நமது அர்ப்பணத்தின் அத்தியாவசம் ஆகும்.

இதை வெறுமனே நமது மனித சக்தியால் அடைந்தீட முடியாது. மாறாக ஆண்டவரின் ஆவியின் உந்துதலினால் மட்டுமேநிகழும். உதாரணமாக ஆவியின் கணிகளான அன்பு, சந்தோஷம், சமாதானம் ஆகிய மூன்றும் நமக்கும் கடவுளுக்கும் உள்ள அன்பை ஆழப்படுத்துகின்றது; நீடிய பொறுமை, தயவு, நற்குணம் போன்றவை நமக்கும் நம் அயலாருக்கும் உள்ள அன்பை வலுப்படுத்துகின்றது ; விசுவாசம், சாந்தம் போன்றவைகள் நமக்கும் நம் ஆன்மாவிற்கும் உள்ள அன்புறவை வளர்க்கிறது. தூய ஆவியில் மையப்படுத்தப்பட்ட கீறிஸ்துவ வாழ்வு ஒவ்வொரு கீறிஸ்துவரையும் அர்ப்பணத்திலும் அன்பு வாழ்விலும் அதிமிக செழுமையுடன் இருக்கச் செய்கின்றது.

எனவே, கடவுளோடு கொண்ட காதலில் எப்படி வளர்ந்துள்ளோம் என்றும், அயலாரோடுகொண்ட அன்புபணி வாழ்வில் எந்தளவு உயர்ந்துள்ளோம் என்றும், நமது ஆத்மாவோடு கொண்ட ஆன்மீக பயணத்தில் எந்தளவு புனிதம் அடைந்துள்ளோம் என்றும் ஆய்ந்தறிவோம். நமது அன்பு பயணத்தில் நாம் அனைவரும் உயர்ந்த சாட்சியங்களாக எடுத்துக் காட்டான விருட்சங்களாக மாறிட முயற்சிப்போம்.

இரக்கத்திற்கு இறப்பா?



இன்றில் இருந்து சராசரியாக 182 வருடங்களுக்கு முன் பிரிட்டிஷ் நாட்டைச் சேர்ந்த லார்டு மெக்காலேயின் தலைமையிலான ஒரு குழு நமது நாட்டை சுற்றிப் பார்த்தது. ஐந்து வருடங்கள் குமரி முதல் இமயம் வரை சுற்றிப் பார்த்துவிட்டு பிரிட்டிஷ் நாடாளுமன்றத்தில் ஒரு அறிக்கையை சமர்ப்பித்தது. இதோ அந்த அறிக்கை, "இந்திய நாட்டின் நீள அகலங்களை சுற்றிப் பார்த்தோம். அங்கு பிச்சைக்காரரோ, ஏழையோ, திருடனோ இது போன்று எவருமே இல்லை. அந்த அளவிற்கு செல்வ செழிப்புடன் மதிப்புமிக்க நாடாக திகழ்கிறது. ஆதலால், இந்த நாட்டின் முதுகெலும்பாக திகழும் அவர்களின் ஆன்மீகம், அன்பும் ஈகையும் நிறைந்த ஒழுக்க வாழ்வு, இயற்கையன்பு, மனிதரன்பு மற்றும் இறையன்பு மையப்படுத்திய தொன்மையான பாரம்பரியம் போன்றவற்றை நம்முடைய சதியால் உடைத்து எறிந்தால் மட்டுமே, நாம் இவர்களை கைப்பற்ற முடியும்." எனவே நாங்கள் தெரிவிப்பது என்னவென்றால், இவர்களின் தொன்மையான பரிவு, இரக்கம், மனித நேயம், ஆன்மீகம் நிறைந்த பாரம்பரியத்தை உடைத்து தன்னலம், பேராசை, பொறாமை, பிரிவினை, இனவெறி மதவெறி, மொழிவெறி போன்றவற்றை அவர்களின் நெஞ்சத்தில் விதைத்தால்தான் அவர்களை நாம் அடிமைப்படுத்தி அவர்களின் வளங்களை நமதாக்கிட முடியும் என்றார். இதற்கு ஏற்றார்போல அந்த அரசும் திட்டம்தீட்டி, நம் நாட்டினர் மனதில் இருந்த மனிதநேய குணங்களை அழித்து, பகைமையும், மொழி, இன, மத



வெறியையும் விதைத்து நம்மை நமக்குள்ளாக
விரோதிகளாகவும், துரோகிகளாகவும் மாற்றினார். அதன்பிறகு
இந்த நாடு பட்டபாடும், அடிமைத்தனமும், விடுதலை
போராட்டமும், வெற்றியும் உலகம் அறிந்ததே.

ஒரு மனிதனிடம் இருக்கும் நல்ல குணங்களை
அழித்தால்போதும், அவனை எளிதில் வீழ்த்திவிடலாம்.
நம்மில் இருக்கும் இரக்கப் பண்பை அழித்தால் போதும், நாம்
நம்மைபடைத்த இறைவனிடமிருந்து விலகி சாத்தானின்
பிள்ளைகளாகிடுவோம். இதைத்தான் நமது பரமஎதிரியான
சாத்தான் ஒவ்வொரு மனித வாழ்விலும் சூழ்ச்சி செய்து
அவர்களை தமது கட்டுக்குள் கொண்டுவர முயற்சிக்கிறான்.
நாமும் நமது அறியாமையால் நமது தெய்வீக
நன்மைதனத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இழந்து
அடிமையாகிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இப்படிப்பட்ட அடிமைநிலையை போக்கிட, மக்களை
மீண்டும் மாண்புள்ளவர்களாக மாற்றிட, இறைவனுக்கு
உகந்தவர்களாக உருவாக்கிட நமக்கெல்லாம் கிடைத்த
மிகப்பெரிய பரிசுதான் இரக்க மனம். இதுதான் பாவத்தின்
கொடுக்குகளில் சிக்கித்தவிக்கும் மானுடத்தை மீட்டு
அவர்களின் இதயத்தை புனிதப்படுத்துவதற்காக
கொடுக்கப்பட்ட இறை வரமாகும். ஒரு தனிப்பட்ட மனிதராய்,
குடும்பமாய், சமூகமாய் எனது இரக்கத்தின் பயணத்தில் நான்
செய்த நன்மைகளும் கற்ற நன்னைகளும் யாது? எனது தீய
வாழ்வின் தன்னன்பு, பிறரன்பு, இறையன்பு
போன்றவற்றில் எந்தளவு உயர்ந்துள்ளேன்?
தன்னம்பிக்கை, பிறர்நம்பிக்கை, இறை நம்பிக்கை
போன்றவற்றில் வளர்ந்துள்ளோமா? இவ்வாறாக பல
வகையான கேள்விகளுக்கு நாம் பொறுப்பாகி
இருக்கின்றோம். இந்த எல்லா கேள்விகளுக்கும் நமது
வாழ்ந்த வாழ்க்கையும். வாழப்போகிற வாழ்வும்தான் பதிலாக

உள்ளது. இரக்கம் உள்ள பல நல்லோர்களால்தாம் இந்த பிரபஞ்சமே இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை நாம் அறிய வேண்டும். ஏனெனில் ஒருவரின் இதயத்தில் சுரக்கும் இரக்கமானது அவரை மாத்திரம் புனிதப்படுத்துவது கிடையாது. மாறாக அடுத்திருப்பவரையும் இறையன்பை, மனித நேயத்தை உணரச்செய்கிறது; மேலாக, இறைவனை மனிதரிடம் கொண்டுவரச்செய்கிறது. எனவே முடிந்தவரை நமது ஒவ்வொரு சொல்லாலும், செயலாலும், பாவனையாலும், இறைவனின் இரக்கத்தை வெளிப்படுத்துவோம். இறைவனின் உண்மையான பிரதிநிதிகளாக மாறுவோம். அதன்வழியில் புனிதர்களின் சங்கமத்தில் இணைந்து இறைவனை மகிமைப்படுத்துவோம்.

மனிதராக பிறந்த ஒவ்வொருவரும், தாம் ஒரு நாள் மார்க்கப்போகிறோம். அதுவரை மனித நேயத்துடனும், இறை ஆன்மீகத்திலும் வாழ்ந்து, இறந்தாலும் மற்றவர்களை நமது மதிப்பீடுகளால் நினைவு கூற வைக்க வேண்டும் என்பதே. ஏனென்றால், மனிதம் - வெறும் வார்த்தை அல்ல. இயற்கையின் உச்சகட்ட படைப்பு, பலகோடி ஆண்டு பரிமாண வளர்ச்சியின் விளைவால் இயற்கைக்கு கிடைத்த மாபெரும் பரிசு. வரம்பிலா வலிமைபெற்ற மனிதன், மனித நேயம் - ஈகை - இரக்கம் போன்ற மகுடத்தை சூடினால் மட்டுமே வைரமாய் மிளர்வார். இல்லையேல் மண்ணிலே மக்கிப்போன சருகாவார். விலைக்கு மேல் விலை விற்றாலும், மனிதனின் விலை என்ன? ஒருவர் உயிர் விட்டு விட்டால், உடல் சுட்டு விட்டால் அவர் நிலை என்ன? ஒருவரின் இறப்புக்குப் பின் அவருடன் செல்வது ஒன்றுமே இல்லை. எனவே வாழும்போதும் சரி, வாழ்ந்து முடிந்த பிறகும் சரி, நமக்குபின் வரும் சந்ததிகளின் மனதில் நிலைத்து நிற்குமாறு பயனுள்ள மனித நேய வாழ்க்கை வாழ வேண்டும்.

மனித நேயம் என்றவுடன் நம் நினைவிற்கு வருவது அன்னை தீரேசா, நெல்சன் மண்டேலா, புனித குவெனெல்லா, ஹெலன் கெல்லர் போன்ற சான்றோர்கள். இவர்கள் ஏன் பளிச்சென்று உதாரணமாகத் தெரிகிறார்கள் என்றால். தனக்குப் போகத்தான் தானமும் தர்மமும் என்ற தகைமையைத் தாண்டி தம் வாழ்வை முழுவதுமாக இரக்கப் பணிகளுக்காக அர்ப்பணித்ததுதான். அவர்கள் இறந்தாலும் அவர்களின் இரக்கம் இன்றும் வாழ்ந்து நம்மை அதுபோல வாழ அழைப்பதுதான். நாம் யாரும் அவ்வளவு உயரத்திற்கு கூட செல்ல வேண்டியதில்லை. நம் கண் முன்னே நடக்கும் அன்றாட நிகழ்வுகளில் நம் உதவி தேவைப்படுவோருக்கு நம்மால் இயன்றளவு உதவி செய்யலாமே.

இந்த இரக்கம் நிறைந்த மனித நேயத்தை நாம் நமது வாழ்க்கையிலே சற்று பரந்த மனதோடு, விரிந்த பார்வையோடு எல்லாரிடத்தும் காட்டுவது முக்கியம் ஆகும். எடுத்துக்காட்டாக

- ❖ தனிமனிதன் தன்னிடமும், மற்றொரு மனிதனின்பால் கொள்ளும் மனிதநேயம்
- ❖ இயற்கையின்பால் கொள்ளும் மனித நேயம்
- ❖ அரசு தன் மக்களின்பால் காட்டும் மனித நேயம்.

தனிமனிதன் தன்னிடமும், மற்றவரிடமும் கொள்ளும் மனித நேயம்:

ஒருவர் தம்மை முழுமையாக நேசித்து, தம்மைப்போல அடுத்தவரையும் பாவித்து. சிறப்பாக தமக்கென யாருமேஇல்லை என ஏங்கிடும் ஏழைகளிடத்தில் அன்புடன் இருந்து, ஆண்டவரை மகிழ்விக்க வேண்டும். ஏழைகளுக்கு இறைவனை கொடுக்கிறவராகவும் ஏழைகளில் இறைவனை காண்பவராகவும் மாற வேண்டும்.

இயற்கையின்பால் கொள்ளும் மனித நேயம் :

மனிதன் என்பவன் இயற்கை தாயின் படைப்பின் உச்ச வரம்பு. அவன் இயற்கை தன்னை காப்பதற்காக பெற்ற தலைமகன். பெற்ற தாயிடமே நேயம் பாராட்டாத பலர் எப்படி இயற்கைத் தாயிடம் நேயமாக இருப்பார். விஞ்ஞான வளர்ச்சியும், நவீன வாழ்வு முறையும் நம்மை இயற்கையின் மடியிலிருந்து தூரம் இழுத்துப்போட்டுவிட்டது. எனவே, நாம் மீண்டும் இயற்கை வழி வாழ்வு முறைக்கு வரவேண்டும். கதிர்வீச்சு, பிளாஸ்டிக், ரசாயன கழிவு போன்ற எதிரிகளிடமிருந்து இயற்கையை காக்க வேண்டும். அதற்கு நமது இயற்கைக்கு எதிரான பயன்பாட்டுகளை குறைக்க வேண்டும்.

அரசு தம் மக்களின் பால் காட்டும் மனித நேயம் :

இந்நாட்டில் ஏராளமான தீமைகள் மக்களை சூரையாடுகின்றன. கடத்தல், கொலை, கற்பழிப்பு, கலப்படம், இஞ்சம், கொள்ளை, தீண்டாமை, குடிவெறி என்று எண்ணிலடங்கா பாவங்கள் மானுடத்தை பலியாக்குகிறது. தவறு என்று அஞ்சப்படும் இந்த விஷயங்கள் இன்று யாரையும் பொருட்படுத்தாமல் தலைவிரித்தாடுகிறது என்றால், தட்டிக் கேட்கும் இடத்தில் உள்ள அரசும், அதிகாரிகளும் தம் மக்கள்மீது காட்ட வேண்டிய மனித நேயத்தை எப்படி நிவர்த்தி செய்வார்கள் என்று தெரியவில்லை. எரிவதை வெளியே இழுத்தால் கொதிப்பது தானே அடங்கிவிடும் என்ற ஆன்றோரின் பழமொழிக்கேற்ப நாட்டில் உள்ள தீமைகளை தடுக்க, அதன் மூலக்கூறுகளை, காரணங்களை தடுத்தி நிறுத்தினால் எல்லாம் நலமாகும்.

எனவே மனித நேயத்தையும், இரக்கமிகு வாழ்வையும், இவ்வாறு பட்டியல் போட்டுக் கொண்டே போகலாம். ஆனால் இதன் ஒவ்வொரு முயற்சியும் தனிப்பட்ட

நபரின் வாழ்விலிருந்து துவங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதரும் தாம், தெய்வ சாயலில், தெய்வ சக்தியுடன், தெய்வ காரணமாக படைக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்று உணர வேண்டும். அப்படி எண்ணும்போது எவரும், வாடும் மற்றவரை தம்மைபோல கடவுளின் சாயலாக பாவித்து இரங்கிடுவார். அப்போது உள்ளத்தில் இறைவன் வந்து தங்கிடுவார். உள்ளத்தில் நாம் உணரும் தெய்வத்தை உலகில் நாம் எங்கும் கண்டு மகிழ்ந்திடுவோம். அன்பு நமது வாழ்வு முழுவதுமாய் பிரகாசிக்க துவங்கும். நமது ஒவ்வொரு சொல்லும், செயலும் இறைவனின் இரக்கத்தையும், மீட்பையும் வெளிப்படுத்தும். நமது ஆன்மீக வறுமை ஒழிந்து போகும். அறநெறி தோல்விகள் வெற்றிபெறும். மனிதநேயப் பசி தீர்ந்து இரக்கத்தின் மழை இந்த உலகையே குளிரவைக்கும். அப்போது நாம் வாழ்ந்த வாழ்வானது மோட்சத்தின் முன் அனுபவமாகவே தோன்றும். நாம் இறந்தாலும் நமது புனிதமான வாழ்வும் இரக்கப் பணிகளும் இன்னொருவரால் இயங்கிடும்.

ஏனெனில் இரக்கத்திற்கு ஏது இறப்பு!

காணாமல் போன ஆடு



வில்லியம் ஓயிட் என்பவர் இக்கதையை எழுதியிருக்கிறார். வாழ்க்கையில் முற்றிலுமாக தோல்வியையும் ஏமாற்றத்தையும் சந்தித்த இளம் குற்றவாளி ஒருவனை வயோதிக குரு சிறையில் சந்தித்தார். இவர் குறிப்பிட்ட நாளில் சிறைக்குச் சென்று குற்றவாளிகளைச் சந்திப்பது வழக்கம். அந்த இளம் குற்றவாளி, சுவாமி தயைகூர்ந்து என்னை தொந்தரவு செய்ய வேண்டாம். நான் பாவியிலும் மிகவும் கடைகெட்ட பாவி. நான் தொட்டதையெல்லாம் பாழாக்கியிருக்கிறேன். பிறர் தீயவாழ்க்கை வாழ நான் காரணமாய் இருந்திருக்கிறேன். என்னை நேசத்தோடும் பாசத்தோடும் பராமரித்த என் அருமைத் தாயையும், அன்பு மனைவியையும் செல்ல மகனையும் குத்திக் காயப்படுத்தியிருக்கிறேன் என்றான்.

வாலிபனுடைய குற்ற உணர்வையும் மன வேதனையையும் கண்ட அருள்தந்தை சற்றுநேரம் அப்படியே வாயடைத்து நின்றார். அருள்தந்தை வாலிபனைப் பார்த்து மகனே நீ செய்த குற்றங்கள் உண்மையிலேயே மிகப்பெரிய குற்றங்கள் தான். உன் குற்றங்களால் நீ ஏற்படுத்திய காயங்கள் என்றுமே ஆறாத காயங்களாக இருக்கலாம்.



எனினும் உயிர் உள்ளவரும் நம்பிக்கைக்கு இடமுண்டு யானையின் பலம் தும்பிக்கையில், மனிதனின் பலம் நம்பிக்கையில் எனவே நீ நம்பிக்கையை மட்டும் இழந்துவிடக்கூடாது. நடந்தது நடந்ததாக இருக்கட்டும். இனி நடப்பது நல்லதாக இருக்கட்டும் கவிழ்ந்த பால்

கலயம் ஏறாது. எனவே உன் வாழ்க்கையில் ஒரு புதிய அத்தியாயத்தை தொடங்கிப் பார். இதோ நான் சொல்லப்போகும் ஒரு கதையைக் காதுகொடுத்துக்கேள் என்றார். அதற்கு அந்த வாலிபன், என்னங்கசாமி என்னுடன் விளையாடவா வந்திருக்கிறீர்கள். நான் என்ன கட்டுக்கதைகளை கேட்கும் நிலையிலா இருக்கிறேன். என்று கேலியாக பதிலளித்தான்.

அருள்தந்தை சற்றும் மனச்சோர்வு அடையாமல், பாசத்தோடு தம் கராங்களை வாலிபனின் தோள்மேல் போட்டுக்கொண்டு மகனே, ஏதோ இந்த கீழவன் சொல்லுகிறானே, கேட்டுத்தான் பார்ப்போமே என்று சற்றுப் பொறுமையாகக் கேள் என்ற பீடிகையோடு தன் கதையை ஆரம்பித்தார். வாலிபனும் மறுத்துப்பேச இயலாமல் கதையைக் கேட்க ஆரம்பித்தான்.

ஒரே ஒரு ஊரிலே பாவச் சேற்றிலே பன்றியைப் போல புரண்டு கொண்டிருந்த பாவி ஒருவன் வாழ்ந்து வந்தான். ஒருநாள் அவன் மரித்தான். மரணத்திற்குப் பிறகு கடவுளுடைய நீதியாசனத்து முன் கொண்டு போய் நிறுத்தப்பட்டான். இவனுக்கு முன்னால் முதுபெரும் தந்தை ஆபிரகாமும், தாவீது அரசரும், அப்போஸ்தலரான இராயப்பரும், நற்செய்தியாளரான லூக்காவும் நின்று கொண்டு இருந்தனர். அங்கு மயான அமைதி நிலவிற்று முன்பின் கண்டிராத கேட்டிராத ஒரு குரல் இப்பாவி யினுடைய வாழ்க்கையில் அவன் கட்டிக்கொண்ட பாவங்கள் அனைத்தையும் பலாப்பழச் சுவைகள் புட்டு வைக்கப்படுவதைப் போல புட்டுவைத்து அதோடு வாழ்நாள் முழுவதும் எந்த ஒரு நற்செயலும் அவன் செய்ததாக வாழ்க்கைப்பட்டியில் குறிப்பிடவில்லை. இல்லை என்பதற்கு எள்ளளவு கூட ஐயமில்லை, என்று முதுபெரும் தந்தை ஆபிரகாம் கூறினார். இதைக்கேட்ட பாவி தந்தை ஆபிரகாமே,

நான் என்னை தற்காத்துக்கொள்ள எந்த ஒரு ஆதாரமுமேகிடையாது. கடவுளுடைய கருணையை முன்னிட்டு எனக்கு இரங்கியருள மான்றாடுகிறேன். தந்தை ஆபிரகாமே, நீர் ஒருமுறை மரண ஆபத்திலிருந்து உம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காக உம்முடைய மனைவியை, உம்முடைய சகோதரி என்று சொல்லி, பொய் சொன்னது உமக்கு நன்றாக நினைவிருக்க வேண்டும். அவ்வாறு நீர் பொய் சொன்ன பிற்பாடும் கூட இறைவன் தம்முடைய இரக்க மிகுதியினால் உம்மைமன்னித்து எல்லா இனத்தவருக்கும் முதுபெரும் தந்தையாக நீர் ஆசீர்வாதமாகத் திகழும்படி செய்திருக்கிறாரே? என்றான்.

இவ்வாறிருக்க, தாவீது அரசரும் குறுக்கிட்டு தந்தை ஆபிரகாமின் முடிவே சரியான முடிவு. இவ்வளவு அருவெறுக்கத்தக்க பாவங்களைச் செய்தவனை ஒளியின் அரசில் நுழைய அனுமதிக்கவே கூடாது. என்று வலியுறுத்தினார். அதற்கு அந்த பாவி ஜெஸ்ஸேயின் மகனே, நான் பாவி என்பதை மறுக்காமல் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். எனினும் கடவுளிடம் எனது கருணை மனுவை சமர்ப்பிக்கின்றேன். தாவீது அரசரே! நீர் ஊரியாவின் மனைவியுடன் உறங்கிவிட்டு, அதை மூடி மறைக்க ஊரியாவைக் கொல்வதற்கும் வழிவகுத்தீர். கடவுளிடம் மன்னிப்புக் கேட்க அவரும் உம்மைமன்னித்தார். எனவே உமக்கு கடவுள் அளித்த மன்னிப்பைத்தான் நானும் நாடி நிற்கிறேன் என்றான்.

பின்னர் இராயப்பர் பேசத் தொடங்கினார். தாவீது அரசர் கடவுளை நேசித்தார். ஆனால் இப்பாவி கடவுளை நேசிக்கவில்லை. நச்சுபாம்பின் கூரிய பற்களைப் போன்ற இவனுடைய நாவின் கடுஞ்சொற்களாலும் தொடடாச்சினுங்கி போன்ற இவனது கடுஞ்சினத்தினாலும், வெந்த புண்ணில் வேல் ஊடுருவியதைப் போல் இவன் இறைவன் இயேசுவின்

மதுரமான இதயத்தைக் குத்திப்பிளந்து
காயப்படுத்தியிருக்கிறான். இவன் ஒரு வினாடி கூட இங்கு
நிற்க தகுதியற்றவன், உடனே இவனை இவ்விடத்தை விட்டு
விரட்ட வேண்டும் என்றார்.

இராயப்பர் சாற்றிய குற்றச்சாட்டுகளினால் அந்தப்பாவி
தனது குற்றங்களின் கணகனத்தை இன்னும் அதிகமாக
கண்டுபிடிக்கும் படியாகச் செய்தன. கடுஞ்சினத்தில்
சுப்பிப்பதற்காக மட்டுமே இயேசுவின் இனிய நாமத்தைப் தான்
பயன்படுத்தியதை ஏற்றுக் கொண்டான். ஆனால்
இராயப்பரின் கண்களை உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டு
யோனாவின் மகனான சீமோனே, கருணை கூர்ந்து,
அருள்தர கெஞ்சி மன்றாடுகிறேன். நீர் இயேசுவோடு
கரங்கோர்த்து, நடந்தீர் இயேசுவின் வாயிலிருந்து நேரடியாக
அவருடைய அமிர்த போதனையைக் கேட்டீர். உம்முடைய
துணை இயேசுவுக்கு மிகவும் தேவையாயிருந்தபோது, நீர்
எவ்வித கவலையுமில்லாமல் அயர்ந்து தூங்கினீர். அவருக்கு
ஆறுதல் தேவைப்பட்ட வேளையிலே ஒருமுறை அல்ல.
இருமுறையல்ல, மும்முறை இயேசுவை தெரியவே தெரியாது
என்று மறுதலித்தீர் என்று சொல்லி இராயப்பரின் வாயை
அடைத்தான்.

இறுதியாக, லூக்கா அந்தப் பாவியின் அனைத்து
மன்னிப்பு வேண்டுகோள்களையும் உதறித்தள்ளிவிட்டு, நீ
இவ்விடத்தை விட்டு போய்த்தான் ஆக வேண்டும். இறை
அரசுக்கு நீ தகுதியற்றவன் என்பது எவ்வித ஐயத்திற்கும்
இடமில்லாதபடி எண்பிக்கப்பட்டு விட்டது என்றார்.

அப்பாவி மனிதன் சோகமுகத்தோடு தலைகுனிந்து
நின்றான். திடீரென அவன் முகத்தில் ஒளிக்கதிர் தோன்றிற்று.
எனது வாழ்க்கையின் குறிப்பில் எந்த ஒரு தவறும் இல்லை.
என்மீது சுமத்தப்பட்ட குற்றங்கள் அனைத்தும் முழுக்க,

முழுக்க உண்மையே, இருப்பினும் பேறு பெற்ற விண்ணரசில் எனக்கும் இடம் உண்டு. ஆபிரகாம், தாவீது, பேதுரு மூவரும் கண்டிப்பாக எனக்காகப் பரிந்து பேசுவார்கள். மனித பலவீனம் என்பது என்ன? கடவுளுடைய கருணை எப்படிப்பட்டது? என்பதை அந்த மூவரும் தத்தம் வாழ்க்கை அனுபவத்தாலேயே நன்கு அறிவார்கள். ஆனால் பேறுபெற்ற மருத்துவரே, என்னைப் போன்ற ஊதாரிப்பிள்ளைகளுக்கு இறைவன் காட்டும் அன்பைப்பற்றி நீரே எவ்வளவு அழகாக எழுதிவைத்திருக்கின்றீர் எனவே, எனக்கு விண்ணக வாயிலைத் திறந்துவிட பரிந்து பேசும் என்னை உமக்கு இன்னமும் இனம்புரிய வில்லையா? நல்லாயன் தம் தோளில் போட்டு சுமந்து கொண்டு வந்த காணாமற்போன ஆடு நானே! நானே! நான்தான் நீர் எழுதிய ஊதாரி மைந்தனின் உவமையின் ஊதாரியாக வாழ்ந்த அந்த இளைய சகோதரன், என்றான். உடனே மோட்சத்தின் வாயில் கதவுகள் திறந்தன, லூக்காவே அந்தப்பாவியை அன்போடு அரவணைத்து வரவேற்றார், என்று அருட்தந்தை கதையை முடித்தார். இதைக்கேட்ட அந்த இளங்குற்றவாளியின் அலட்சியமும், கடின உள்ளமும் அவநம்பிக்கையும் ஆடிக்காற்றில் பறந்த அம்மியைப்போல மறைந்தன.

மீட்புக்கு விசுவாசமா? நற்செயலா?



16-ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் கத்தோலிக்க குருவாக இருந்த மார்டின் லூதர், கத்தோலிக்கத் திருச்சபையில் மறுமலர்ச்சி இயக்கத்தை ஆரம்பித்தார். அதன்படி கிறிஸ்தவர்கள் மீட்படைய விசுவாசம் (இயேசு கிறிஸ்துவின் மேல் பற்றுறுதி நம்பிக்கை) ஒன்றே போதும். நம்முடைய எந்த முயற்சிகளும் நற்செயல்களும் மனிதருக்கு மீட்பை தராது என்பது அவரது வாதம். அதற்கு ஆதாரமாக அவர் கூறிய விவிலியப் பதிப்புகள்:

உரோமையர் (3:20-22, 5:1,5 :9) கலாத்தியர் (2:16, 3:11) இன்னும் இதைப் போன்று பதிப்புகள் நிறைய உள்ளன. இந்தப் பகுதியில் பழைய ஏற்பாட்டு சட்டமும் அல்லது சட்டங்களைக் கடைப்பிடிப்பதால் நமக்கு மீட்பைத் தருவதில்லை மாறாக இயேசு கிறிஸ்துவின் மேல் உள்ள பற்றுறுதியே நம்மைகடவுளுக்கு ஏற்புடையவராக்கும் என்பதை பவுல் இப்பகுதியில் வலியுறுத்துகிறார். பின்னர் மார்டின் லூதர் விவிலியத்தை விளக்க விவிலியம் மட்டுமேபோதும், மேலும் நற்கருணையில் இறைபிரசன்னம் இல்லை, குருக்கள் மனத் துறவு காணத்தேவை இல்லை, பாப்பரசர் அப்போஸ்தலர்களின் வழிவந்தவர் அல்ல மற்றும் ஞான அதிகாரம் தவறா வரமில்லை என்று சொல்லி தனியாகப் பிரிந்து சென்றார்.

உண்மைதான், சட்டத்தை கடைப்பிடிப்பதால் மட்டுமே மீட்படைய முடியாது. இயேசு கிறிஸ்துவே இக்கருத்தை ஆழமாகச் சொல்லியிருக்கிறார். இயேசு கிறிஸ்துவின் காலத்தில் வாழ்ந்த யூதர்கள் மோயிசனின் சட்டங்களை மிக



நுணுக்கமாக கடைபிடித்து வந்தார்கள். அவ்வாறு செய்வதே மோயீசன் வழியாக இறைவன் தங்களுக்கு கொடுத்த கட்டளையாக அதை கடைபிடித்து வந்தார்கள். கோயிலில் காணிக்கை கொடுக்க வேண்டும் என்று மோயீசன் கொடுத்த கட்டளை அதை யூதர்கள் கடைபிடித்து வந்தார்கள். ஆனால் இயேசு புதிய கட்டளை கொடுக்கிறார். நீங்கள் உங்கள் காணிக்கையை பலிப்பீடத்தில் செலுத்த வரும்போது, உங்கள் சகோதரர் சகோதரிகள் எவருக்கும் உங்கள் மேல் ஏதோ மனத்தாங்கள் உண்டென அங்கே நினைவுற்றால், அங்கேயே பலிப்பீடத்தின் முன் உங்கள் காணிக்கையை வைத்து விட்டுப் போய் முதலில் அவரிடம் நல்லுறவு ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பின்பு வந்து உங்கள் காணிக்கையை செலுத்துங்கள் என்கிறார் இயேசு (மத்தேயு 5: 23-24). கடவுளுக்கு காணிக்கை செலுத்துவதை விட, சகோதாரிடம் அன்புறவே முக்கியம் என்கிறார். அன்பு, இரக்கம், பரிவு ஆகியவைகளைக் கடைப்பிடிக்காமல் சட்டத்தை மட்டுமேபோதித்த பரிசேயர்களை சதுசேயர்களை வெள்ளையடிக்கப்பட்ட கல்லரைகள் என்கிறார் இயேசு.

பின்பு அரியணையில் வீற்றிருக்கும் அரசர் தம் வலப்பக்கத்தில் உள்ளோரைப் பார்த்து என் தந்தையிடமிருந்து ஆசி பெற்றவர்களே வாருங்கள் உலகம் தோன்றியது முதல் உங்களுக்காக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கும் ஆட்சியை உரிமைப்பேராகப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் நான் பசியாய் இருந்தேன், நீங்கள் உணவு கொடுத்தீர்கள்; தாகமாய் இருந்தேன், என் தாகத்தைத் தணித்தீர்கள், அன்னியனாக இருந்தேன் என்னை ஏற்றுக்கொண்டீர்கள்; நான் ஆடையின்றி இருந்தேன் நீங்கள் ஆடை அணிவித்தீர்கள்; நோயுற்றிருந்தேன், என்னை கவனித்துக் கொண்டீர்கள்; சிறையில் இருந்தேன், என்னைத் தேடி வந்தீர்கள் என்பார் (மத்தேயு 25: 34-36). ஆக நற்செயல்கள் கட்டாயம் தேவை என்பதை நமக்கு விளக்குகிறது.

மேலும் அதே புனித பவுல் அடியார் உரோமையருக்கு எழுதிய மடலின் பின் பகுதியில் அதிகாரம் 12,13, 14 அனைத்துப் பகுதிகளிலும், நம் திருமுழுக்கின் வழியாக இறைவனுக்கு ஏற்புடையவராக்கப்பட்ட நாம், அதில் நிலைத்து வாழ என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை மிகத் தெளிவாகக் கூறுகிறார்.

புனித யாக்கோபு தம் மடலில் அறிவிலிகளே, செயலற்ற நம்பிக்கை பயனற்றது என நான் எடுத்துக்காட்ட வேண்டுமா? நம் மூதாதையர் அபிரகாமைப் பாருங்கள், தம் மகன் ஈசாக்கைப் பீடத்தின்மேல் பலிகொடுத்தபோது அவர் செய்த செயல்களினால் அல்லவோ கடவுளுக்கு ஏற்புடையவரானார்? அவரது நம்பிக்கையும் செயல்களும் இணைந்து செயல்பட்டன என்றும், செயல்கள் நம்பிக்கையை நிறைவுபெறச் செய்தன என்றும் இதீலிருந்து புலப்படுகிறது அல்லவா? அபிரகாம் ஆண்டவர்மீது நம்பிக்கை கொண்டார் அதை ஆண்டவர் அவருக்கு நீதியாகக் கருதினார் என்றும் மறைநூல் வாக்கு இவ்வாறு நிறைவேறியது மேலும் அவர் கடவுளின் நண்பர் என்றும் பெயர் பெற்றவர். எனவே மனிதர் நம்பிக்கையினால் மட்டுமல்ல செயல்களினாலும் கடவுளுக்கு ஏற்புடையவராகின்றனர் எனத் தெரிகிறது. அவ்வாறே இராகாபு என்ற விலைமகள் தூதர்களை வரவேற்று வேறு வழியாக அனுப்பியபோது செயல்களில் அல்லவா கடவுளுக்கு ஏற்புடையவரானார்! உயிர் இல்லாத உடல் போல, செயல்களில்லாத நம்பிக்கையும் செத்ததே (யாக்கோபு 2: 20 - 26)

ஆக மீட்புப் பெற இயேசுகிறிஸ்துவின் மேல் விசுவாசமும் (பற்றுறுதி) அதன் மூலம் நாம் பெற்றுக்கொண்ட அருளில் நிலைபெற்று நிற்க நற்செயல்களும் தேவை என்பதே தூய பவுலின் போதனை. அதையே கத்தோலிக்கத் திருச்சபையும் போதிக்கிறது.

சுதந்திரம்



பிரெஞ்சுப் புரட்சி நடைபெற்ற சமயம் புரட்சிப்படை ஒன்று பஸ்தில் என்கிற சிறைக்கூடத்தை உடைத்துக் கொண்டு உள்ளே பாய்ந்தது. அது ஒரு மிகப் கொடிய சிறை. அதற்குள் கொண்டு செல்லப்பட்டவர்கள் உயிரோடு வெளியே வந்ததாக வரலாறே கிடையாது. அங்குள்ள கைதிகளின் கை, கால்கள் எல்லாவற்றையும் சங்கிலிகளால் பிணைத்துப் பூட்டி சாவினை வேறு ஒரு கிணற்றில் எறிந்து விடுவார்கள். இப்படி வாழ்நாள் முழுவதும் சூரிய வெளிச்சமே படாமல் சிறை வகைக்கப்பட்டவர்கள் பலர். அந்தக் கொடிய சிறை தகர்க்கப்பட்டது. போராட்ட வீரர்கள் சங்கிலிகளை ஒடித்து கைதிகளை விடுவித்தார்கள். ஆனால், நெடுங்காலம் சங்கிலிகளுடன் பழக்கப்பட்ட கைதிகள் சங்கிலிகள் இன்றி தூங்க முடியாமல் தவித்தனர். இருட்டிலேயே இருந்துவிட்ட சிலர், வெளிச்சத்தை வெறுத்து மறுபடியும் சிறைக்கே வந்துவிட்டார்கள். உற்றார், உறவினர் என்று நேசிக்க எவரும் இன்றி எங்கும் போக முடியாது என்று மீண்டும் எங்களை சிறையிலேயே அடையுங்கள் என்று அழுது ஆர்பாட்டம் செய்தார்கள். சுதந்திரம் எங்கள் பிறப்புரிமைஎன்பதை மறந்து அடிமைத்தனம் எங்கள் வாழ்வுரிமைஎன்று வலியவந்து அடிமைப்பட்டார்கள். காரணம் என்னவென்று பார்க்கையில் அவர்களுடைய எண்ணங்கள் சிறைவாழ்விற்கு அடிமையாகி இருந்தது தெரியவந்தது. 'விலங்குகள் என்பவை இரும்பால்தான் செய்யப்பட்ட வேண்டும் என்பதில்லை, பல சமயம் எண்ணங்களாலும் அவை செய்யப்படுகின்றன. சிறைகள் என்பவை கட்டிடங்கள் மட்டுமல்ல, சிலருக்குச் சிந்தனைகளே சிறைகள், அவைகளே அவர்களை அடைத்து வைக்கும் வலிமைஉடையவை'. சிலர் உலகத்தையே

திறந்தவெளி சிறைச்சாலையாக ஆக்கிவிடுகிறார்கள்.

ஆங்கிலேயரிடமிருந்து சுதந்திரம் அடைந்து நாம், நம்முடைய ஆன்மீக, குடும்ப சமூக அரசியல் மற்றும் கலாச்சார வாழ்வில் சுதந்திரத்தை எவ்வாறாக அறிந்து அனுபவித்து செயல்படுத்தி வருகின்றோம். நமது தனிப்பட்ட வாழ்வில் சுதந்திரம் எவ்வாறாக இருக்கின்றது? சுதந்திரம் பற்றிய புரிதலும், தெளிவுகளும் எப்படிப்பட்டதாக உள்ளது என்பதை பற்றி சிந்திப்பது தற்போதைய சூழ்நிலையில் மிகவும் அவசியமாகும்.

'பல நேரங்களில் சுதந்திரம் என்றால் நான் என்ன நினைக்கிறேனோ அதை செய்வது என்றுதான் நினைத்துக் கொள்கிறோம். நம்முடைய நிர்பந்தங்களுக்கு நாம் சுதந்திரம் என்று பெயர் கொடுக்கின்றோம்'. உதாரணம் - மிகவும் சுவாரஸ்யமான டி.வி சீரியலை நீங்கள் பார்த்துக் கொண்டிருக்கையில் உங்களது மகன் ஸ்போர்ட்ஸ் சேனலுக்கு மாற்றினால்.... ச்சே இந்த வீட்டுல ஒரு டி.வி. சீரியல் பார்க்கக்கூட சுதந்திரம் இல்லையா? என்று ஆதங்கப்படுவீர்கள். அப்படித்தானே? இதுபோல, நாம் ஆசைப்படுவது, நினைப்பதையெல்லாம் செய்வதுதான் சுதந்திரம் என்று நிர்ணயத்து வாழ்கிறோம். அது நிறைவேறாமல் போனால் நாம் அடிமைப்படுத்தப்பட்டவர்களை போல கடினப்படுகின்றோம். நமக்கு பிடித்தது அல்லது பிடிக்காதது என்று வரையறைக்குள் உள்ளவைகளை நமது சுதந்திரம் என்று நினைப்பது தவறு. இப்படி செய்வதினால் நமது எதிர்மறை எண்ணங்கள் நம்மை அடிமையாக்கி நமது வாழ்வை சீர்குலைத்துவிடுகின்றன. இதனால் நமது மதிப்பீட்டு வாழ்வை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இழந்து உண்மையான சுதந்திரத்தை காணாத மாக்களாகிறோம்.

எ.கா. தனிப்பட்ட வாழ்வில், நமக்கு யரோ ஒருவரை பிடிக்கவில்லை என்றால், அந்த மனிதர் அற்புதமான ஒன்றை செய்தாலும் நம்மால் அதனை பார்க்க இயலாது. அதே வேளையில், நாம் ஒருவரை விரும்பினால், அவர் அற்பமான செயலை செய்தாலுமே நம்மால் பார்க்க முடியாது. யாரோ ஒருவரை நாம் விரும்பினால் மிகைப்படுத்துவோம். இல்லையெனில் குறைசாட்டுவோம். இதனால் நமது மதிப்பீட்டை இழக்கிறோம்.

வாலிப வயதில் தான்தோன்றித் தனமாக வாழ்வதே சுதந்திரம் என்று எண்ணுகிறோம். எண்ணங்களை, உடலின் புலன்களுக்கு இறையாக்கி, இதயத்தை இறுக்கி மிருகமாக வாழ்கிறோம். நமக்கு நன்மைகளே பயக்கும் நெறிகளைக் கூட நஞ்சுவாக எண்ணி வாழ்வின் மேன்மையை இழக்கிறோம்.

குடும்பத்தில் பெற்றோர்களை, சில நேரங்களில் பிள்ளைகள் தங்களுடைய எதிரிகளாகவே பார்க்கின்றனர். வளர்ப்பு முறையில் கண்டிப்பத்தனம் இருப்பதால் அவை நம்மை ஒழுங்குப்படுத்தும் ஆயுதம் என்பதை அறியாமல், பெற்றோர்கள் மீது வெறுப்பை வளர்த்து தண்டிக்கிறோம். பெற்றோர்களும் பிள்ளைகளுக்குரிய இடத்தை கொடுக்காமல் அவர்களை அடக்கி, ஒடுக்கி வளர்த்து கசப்பானவர்களாக மாற்றுகின்றோம். திருமண வாழ்வில் மனைவி - கணவனுக்கு அடிபணிந்து வாழவேண்டும் என்பதை மிகைப்படுத்தி அவர்களை அடிமையாக்கி ஒடுக்கி மனித மாண்பை இழக்கிறோம்.

ஆன்மீக வாழ்வில் உண்மையான வழிபாட்டிலும், இறைவார்த்தையிலும் நம்பிக்கை தளர்ந்து, மாயையான பில்லி, சூனியம், ஜோதிடம் போன்றவைகளில் எண்ணத்தை புதைத்து பொய்மைவாதிகளாக வாழ்கிறோம்.

சமுதாயத்தில் நான்தான் உயர்ந்தவன் என்றும், வர்க்கத்தாலும், சாதியினாலும், சமுதாயத்தின் பழங்கால அறியாமையால் ஏற்படுத்தப்பட்ட பிரிவுகளை உறுதிப்படுத்தி உறுதிப்படுத்தி மாண்புமிகு இருக்கின்றோம். அரசியலில் கடவுள் பணியான, காத்தல் - பராமரித்தல் போன்றவைகளை செய்யாமல் - வாழ்வில் தான் உண்டு தன் பதவியுண்டு, பணம் - சொத்தின் வளர்ச்சியுண்டு என்று எண்ணி மாண்புமிகு அழிக்கும் தீய சக்திகளாகின்றோம்.

இவ்வாறாக நமது உடைப்பட்ட சுதந்திர நிலைப்பாட்டை அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். இவையெல்லாம்தான் சுதந்திரமா? இதுதான் நாம் ஆங்கிலேயரிடமிருந்து பெற்ற விடுதலையா? அன்னியரிடம் இருந்து சுதந்திரம் பெற்று நமக்கு நாமே எதிரிகள் ஆகி, நாங்களே எங்களை அடிமையாக்கி கொள்வோம் என்று நாம் கூடிக்கொண்ட முள்முடியா? இவை மாற வேண்டும், மாற்றம் பிறக்க வேண்டும். ஒரே வழி நமது எண்ணங்கள் மாற வேண்டும். நேர்மறை மற்றும் முழுமையை நோக்கி முதிர்ச்சியடைகின்ற எண்ணங்கள் உருவாக வேண்டும். எண்ணங்கள் புலன்களுக்கு அடிமையாவதை தவிர்த்து இறைவனில் அருள்பெற்ற ஆத்மாவால் ஆட்கொள்ளப்பட வேண்டும், அடிமைப்பட்டவர்களும், அடிமைப்படுத்துவோரும் எண்ணத்தை இறையில் தூய்மையாக்கும் போது அடிமைநிலை ஒழியும். உண்மையான சுதந்திரம் அதாவது உள்ளார்ந்த சுதந்திரம் பிறக்கும் எந்தவொரு நிலையிலும், வேளையிலும் நாம் அடிமைநிலையை உணராமல் ஆனந்தமாய் வாழலாம். இந்த எண்ணங்கள் தூய்மையாக வேண்டும் என்றால் நாம் அதை அறநெறியிலும், ஆன்மீக வழியிலும் வளர்த்தெடுக்க வேண்டும் அதற்கான உணவாக, விவிலியத்திலிருந்தும் திருச்சபையின் கோட்பாட்டிலிருந்தும் நன்மைகளை பரிமாறவேண்டும், நமது ஐம்புலன்களை தீமையை விலக்கி மென்மையானவற்றை அனுபவிக்க

செய்ய வேண்டும். இதயத்தையும், எண்ணத்தையும் இறையில் புதைந்த இயேசுவால் ஆட்கொள்ளப்பட்ட ஆவியில் இணைக்கப்பட ஆத்மாவால் வழிநடத்திட செய்ய வேண்டும் அப்படிச் செய்யும்போது நாம் நமது எண்ணங்களை பரிசுத்தமாக்கி நமது தனிப்பட்ட உடல் மன சுதந்திரத்தை சுவைத்திடலாம் பிறருக்கும் உரிமையான சுதந்திரம் கொடுத்து வாழ்வை மோட்சத்தின் முன்னனுபவமாக்கிடலாம்.

சுதந்திரம்...

வெறுமனே ஒரு விழா அல்ல, அது வாழ்நாள் சாதனை அறிவிப்பு அல்ல

வெறும் வெளிப்புற அறிவிப்பு அல்ல, அது ஒரு வகை அனுபவம்

யாரோ தருவதோ பெறுவதோ அல்ல, அது ஒரு வகை மனோபாவம்

மகத்தான வாழ்க்கை முறை, எனவே எங்கும், எதிலும் சுதந்திரமாக இருப்போம்.

நீ சுதந்திரனா (ளா)?



இங்கிலாந்து நாட்டைச் சேர்ந்தவர் ஒருவரை சந்திக்க நேர்ந்தது. எங்கள் சுதந்திர இந்தியாவைப் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன என்றேன். என்ன? அன்று இங்கிலாந்து இந்தியாவை கெடுத்தது என்றீர்கள். இன்று. இந்தியாவை இந்தியாவே கெடுத்து வருகிறது அவ்வளவுதான் வித்தியாசம் சுதந்திரம் என்பதின் சுத்தமான பொருளையே அசுத்தமாக்கிவிட்டீர்களே என்று தோன்றுகிறது என்றார். அதோடு இதையும் சொல்லிமுடித்தார். தயவு செய்து நீங்கள் சுதந்திரக்காரர்கள் எனச் சொல்லாதீர்கள் என்றார். என்ன? உண்மைதானே அவர் சொல்லியதில் முழுமையாக உண்மையில்லாவிட்டாலும் அதில் கொஞ்சமென்ன நிறையவே சிந்திக்க வேண்டியும். சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டுமல்லவா, ஆம் நாம் சுதந்திரம் அடைந்து விட்டோம் என்பது சரி, ஆனால் அந்த சுதந்திரத்தை அனுபவிக்க மறந்து விட்டோம் என்பதும் சரியே, ஒரு கேள்வி கேட்டுப்பார்ப்போமே. நீ சுதந்திரனா (ளா) ? நாம் சுதந்திரர்களா?

சில நாட்களுக்கு முன்னதாக, சுதந்திரம் என்ற வார்த்தையைவிட, சுவாதி எனும் வார்த்தைதான் நம்மில் பலரால் பேசப்பட்டது. கேட்கப்பட்டது. இந்த நிகழ்வு ஒன்றே போதுமே, நாம் நமது சுதந்திரத்தை மதிக்கிறோமோ? கொண்டாடுகிறோமா? இல்லை கொலை செய்து கொண்டிருக்கிறோமா? இன்று நாம் வாழும் இச்சமகால 21 ஆம் நூற்றாண்டிலும் கூட சுதந்திரத்திற்காக போராடியவரும் நாடுகள் இன்னும் உள்ளன என்பதைப் பார்க்கிறபோது சுதந்திரம் பெற்றதால் என்ன? எனவும், சுதந்திரம் பெறாமல் இருந்தால் என்ன? எனவும் கேட்கத்தோன்றுகிறது. 28

நாடுகளை உறுப்பினர்களாகக் கொண்ட ஐரோப்பிய யூனியன் நாடுகளிலிருந்து விலகும் முதல் நாடாக வளர்ந்த நாடுகளுள் ஒன்றான இன்றைய பிரிட்டன் நாட்டு மக்கள் விடுதலை வேண்டும் எனச் சொல்லி போர்க்கொடி உயர்த்தியிருப்பது நம் அனைவரின் புருவங்களையும் உயர்த்திப்பார்க்க வைத்துள்ளதே. இதை என்னவென்று சொல்வது.

குற்றங்கள் நடக்கும் எல்லா நேரத்திலும் எல்ல இடத்திலும் காவலர்கள் இருப்பார்கள் என்று சொல்லமுடியாது உண்மையைச் சொல்லப்போனால் இந்தியாவில் நம்மதமிழகத்தில்தான் பெண்கள் முழு பாதுகாப்புடன் இருக்கிறார்கள். நம் மாநிலத்தில்தான் பெண்கள் எங்கும் எந்நேரத்திலும் சுதந்திரமாகச் சென்று வரமுடியும். இதுதான் ஆளும் அதிமுக முன்னாள் அமைச்சரும் இலக்கிய அணி செயலாளருமான பா. வளர்மதி அவர்கள் புதிய தலைமுறை பத்திரிக்கைக்கு சமீபத்தில் அளித்த பேட்டியின் ஒரு பகுதி (14 ஜூலை 2016 பக் 23) இங்கு ஆள்கிறவர்களுக்கும் ஆளப்படுகிறவர்களுக்கும் அதிகம் சுதந்திரத்தை அளிப்பதில் அனுபவிப்பதில் சரியான புரிதல் இல்லை. இதனால்தான் இன்று வரை சுதந்திரம் வார்த்தை கேள்விப்பொருளாகவும், கேளிக்கைக்குரியதாகவும் உள்ளது. கவிஞர் ஒருவரின் கவிதைகள் இதை அழகாய் சொல்கிறது.

என்ன சுதந்திரமாய் பெற்றுவிட்டோம் நாம்?
 பட்டப் பகலிலே கத்தியை கழுத்திலே வைக்கிறான்
 வெட்ட வெளியிலே பெண்மையை அபகரித்து ஓடுகிறான்
 திருடன் போலீஸ் விளையாட்டு அன்றாடம் அரங்கேற
 அரசனும் காக்கவில்லை தெய்வமும் கேட்கவில்லை
 கடடியவருக்கும் பெற்ற குழந்தைகளுக்கும் கூடவா
 வித்தியாசம் தெரியவில்லை
 விளையாட்டாய் போனது விபச்சாரமும் தானே
 இதையெல்லாமடா பகிர்வது இணையதளத்தில்
 வெறியனின் பணவெறி தினம் வழிப்பறியார் ஊரை விரட்ட

வெறியனின் காமவெறி தினம் கொடுரமாய் பெண்ணை விரட்ட
 தடுத்திட ஆளில்லாமல் தலை தனியாய் கால் தனியாய் கொலை செய்திட
 தினம் வெளி சென்று திரும்பி வர எல்லோருக்கும் வேண்டும்ய்யா
 சுதந்திரம் இன்று
 என்ன சுதந்திரமய்யா பெற்றுவிட்டோம் நாம்?

சுதந்திரம் என்றொரு ஒற்றை வார்த்தை சமூகத்தின் எல்லா தளங்களிலும் தேவைப்படுகின்ற ஒரு உரிமையாக கருதப்படுகின்றதே தவிர அதைத்தாண்டி அது கொண்டுள்ள கடமைகளை யாரும் அதிகம் பொருட்படுத்துவதாக தெரியவில்லை. ஆங்கிலேயரிடமிருந்து சுதந்திரம் வாங்கத்தான் அவசரப்பட்டோமேதவிர, அதை வாங்கிய பின் நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒரு சுதந்திரனாக(ளாக) வாழ்கிறோமா, இல்லை வாழத்தான் கற்றுக்கொண்டோமா என்பதையே இக்காலத்தின் சில பல நிதர்சனங்கள் நம் மகேடகவைக்கிறது. விவிலியத்தில் பொன்விதியொன்று உண்டு. பிறர் உங்களுக்கு என்ன செய்யவேண்டுமென்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களோ அதையே நீங்கள் மற்றவருக்கு செய்யுங்கள் (மத் 7:12) இந்த ஒரு இறைவார்த்தையே சுதந்திரத்திற்கான ஒரு சரியான வரையறையை நமக்கு தந்துவிடுகிறது. சமூகத்தின் அரசியல், பொருளாதாரம், கலாச்சாரம், பண்பாடு, கல்வி, குடும்பம், தனிமனித வாழ்வு, பொதுநல வாழ்வு மற்றும் ஆன்மீகம் என அனைத்து தளங்களிலும் சுதந்திரம் எனும் வழியில் வாழவேண்டுமென்போர் இப்பொன்மொழியை வாய்ப்பாடாகக் கொண்டு வாழ்ந்தால் நம்மிடையே ஏன் ஊழல், தீவிரவாதம், கொலை, கொள்ளை, அறநெறியற்ற வாழ்வு, சுயநலம், தான்போனபோக்கு, அநாகரீக கலாச்சாரம், சுரண்டல், கல்வியறிவின்மை, வேலைவாய்ப்பின்மை மற்றும் இயற்கை அழிப்பு? சரியானபுரிதல், சரியான வாழ்க்கைக்கு இட்டுச்செல்கிறது. நாம் நினைப்பதும் அதுவே சரியென பிடித்துக்கொள்வதிலும் நாம் நமக்கேற்றார்போல்

வரையறைத்துக்கொள்வதில்தான் சுதந்திரம் இன்று சரியாக நம்மால் அனுபவிக்க முடியாமல் போன பொருளாகவே மாறிவிட்டது. சுதந்திரம் வாங்குவதற்கு உழைத்தோமேதவிர, அதை வாழ்க்கையில் வாழ்வதற்கு நாம் ஒன்றும் உழைக்கவில்லை, ஒருவேளை அதை வாங்கிய காலத்து மக்களின் வலியையும் போராட்டத்தையும் நாம் அனுபவிக்காமல் போனதால்தானோ என எண்ணம் தோன்றுகிறது.

இதற்கெல்லாம் சரியான விடை இதுவாகத்தான் இருக்கிறது. சுதந்திரம் என்றாலே அது ஒரு சுயநல வார்த்தை என்று ஒரு பொதுவான கண்ணோட்டமும் புரிதலும் நம்மிடையே உள்ளது. இது முற்றிலும் தவறு சுதந்திரம், ஒரு பொதுநல வார்த்தை, அது சுயநலத்தை அழித்து பொதுநலத்தை போதிக்கிற நற்செய்தி, சுதந்திரம் ஒன்றும் ஒரேயொரு இந்தியனுக்கு கொடுக்கப்பட்டது அல்ல, ஒட்டுமொத்த இந்தியர்களுக்கும் கொடுக்கப்பட்ட பரிசு. நான் பாதுகாப்பாய் வாழ அல்ல, நாம் எல்லோரும் பதுகாப்பாய் வாழ எழுதப்பட்டதே சட்டம். நான் மட்டும் அனுபவிக்க கொடுக்கப்பட்டதல்ல நாம் எல்லோரும் அனுபவிக்கவே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது இந்த இயற்கை வளம். இதை விவிலியம் அழகாக சொல்லும், "பாலும், தேனும் பொழியும் ஏதேன் தோட்டத்தை உருவாக்கி, அதைத் தனிமனி ஒரு ஆணுக்கு மட்டுமல்ல, அவனோடு இன்னொரு துணையாக மற்றும் இணையாக இன்னொரு பெண்ணைப் படைத்த பிறகுதான் அத்தோட்டத்தில் இருவரையும் அனுமதிக்கிறார்". அந்த இருவரையும் ஒருசேர வைத்துதான் முதல் சுதந்திரக் கட்டளையை ஒருமையில் அல்ல பன்மையில் தருகிறார். கடவுள் அவர்களுக்கு ஆசி வழங்கி, பலுகிப்பெருகி மண்ணுலகை நிரப்புங்கள், அதை உங்கள் ஆற்றலுக்கு உட்படுத்துங்கள், நிலம் மற்றும் நீர் என அனைத்தையும் ஆளுங்கள் என்றார் (தொநூ 1:26) ஆக அடிப்படையிலேயே

சுதந்திரம் எனும் வார்த்தை ஒரு பொதுநல இயல்பைக் கொண்டதேயாகும். ஆங்கிலத்தில் அழகாகச் சொல்லாம் "Independence is living an independent life is dependant way நாம் தனியாக வாழ முடியாத ஒரு சமூகப்பிராணியென தெரிந்தும் சுயநலத்தில் வாழ்வதால்தான் நம்மால் இன்னும் சுதந்திரத்தை முழுமையாக அனுபவிக்க முடியவில்லை.

"எல்லாவற்றையும் செய்வதல்ல சுதந்திரம், எதை எதையெல்லாம் செய்யக்கூடாது என்பதை தெரிந்து வாழ்வதுதான் சுதந்திரம்", அதுதான் சுதந்திரத்தின் முதிர்ச்சி, இந்த முதிர்ச்சியை அடைந்தால் நாம் பிறரை முந்தித்தள்ள மாட்டோம். முண்டியடித்து விழமாட்டோம். காமம் மற்றும் கொலை வெறியோடு திரிய மாட்டோம், அநாகரீகமற்ற ஆபாச ஆடைகளை அணியமாட்டோம், அறிவியல் சாதனங்களை வைத்து சாதிக்கப்பயன்படுத்தாமல் பிறரை சாகடிக்கமாட்டோம். கூட்டுக்குடும்பத்தை பிரித்து தனிக்குடும்ப வாழ்க்கையை விரும்பமாட்டோம். வீணாய் உழைத்ததை மதுவுக்கு விரயமாக்கமாட்டோம், அடுத்தவர்களை அடுத்த நாட்டு மக்களை அரசியல் - பொருளாதார - பண்பாட்டு - கலாச்சார அடிமைகளாக்கமாட்டோம், மதவெறியர்களாக மாறமாட்டோம். சாதியை பேசவும், பேணவும் வெட்கப்படுவோம், சட்டங்களை மதிக்காமல் இருக்கமாட்டோம், ஊழல்வாதிகளாய் உருவாகமாட்டோம், இயற்கையை அழிக்கவும் சுரண்டவும் செய்யமாட்டோம், ஒட்டுமொத்தத்தில், சுதந்திரத்தை தந்திரமாக கையாளமாட்டோம். இப்போது, நமது முதல் தலைப்புக்கான பதிலாக நாமேமாறியிருப்போம், நீ சுதந்திரனா? நாம் சுதந்திரர்களா? ஆம் நான், எனது, எனும் சுயநலத்தை விடுத்து நாம் நமது எனும் பொதுநலத்தோடு நாம் அனைவரும் வாழ ஆரம்பித்தால் உண்மையில் நாம் அனைவரும் சுதந்திரர்களே! நீயும் நானும் சுதந்திரனே! வாழ்க சுதந்திரம்! வளர்க சுதந்திரர்கள்!

ஊனமுற்ற போர்வீரன்



வியட்நாம் போர் முடிந்த பின்னர், அமெரிக்கப் போர்வீரன் ஒருவன் வீடு திரும்பிக் கொண்டிருந்தான். சான்பிரான்சிஸ்கோ நகரிலிருந்து தொலைபேசி வழியாக, அம்மா, அப்பா, நான்தான் உங்கள் மகன் பேசுகிறேன். நான் வீட்டிற்கு வந்து கொண்டிருக்கிறேன், ஆனால் வருவதற்கு முன் நீங்கள் எனக்கு ஓர் உதவி செய்ய வேண்டும். எனக்கு ஒரு நண்பன் இருக்கின்றான், நான் அவனையும் என்னுடன் வீட்டிற்கு அழைத்துவர விரும்புகிறேன் என்றான். அதற்கு அவனுடைய பெற்றோர் மகனே உன்னுடைய நண்பனை உன்னோடு அழைத்து வருவதற்கு எந்த ஒரு தடையும் இல்லை, உன் நண்பனைக் காண்பதில் நாங்கள் பெருமகிழ்ச்சி அடைவோம், என்றனர்.

மகனும் மேலும் தொடர்ந்து, என் நண்பனின் நிலைமையை முன்கூட்டியே போட்டு உடைத்துவிடுகிறேன். என் நண்பன் சண்டையின் போது படுகாயம் அடைந்திருக்கிறான், மேலும் பூமியில் புதைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த கண்ணீர்வெடியைத் தெரியாமல் மிதித்ததால், அவனுக்கு ஒரு காலும், ஒரு கையும் போய்விட்டது, அவனுக்குப் போக எந்த ஒரு புகலிடமும் இல்லாததால், அவனையும் என்னுடன் அழைத்துவர விரும்புகிறேன். அவனும் நம்மோடு வாழவேண்டும் என்பது எனது பேரவா என்றான்.

இதைக்கேட்ட அவனுடைய பெற்றோர் நீ சொல்வதைப் கேட்க மிகவும் வருத்தமாகத்தான் இருக்கின்றது. வேண்டுமானால் வெளியே ஏதாவது ஓரிடத்தை நாம் அவனுக்கு ஏற்பாடு செய்து கொடுக்கலாம் என்றனர். அதற்கு மகன் அம்மா அப்பா நான் சொல்வதைக் கொஞ்சம் பொறுமையாகக்

காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள், அவன் நம்மோடு வாழவேண்டும் என்பதுதான் என்னுடைய ஆவல் என்றான். இதற்கு அவனுடைய தந்தை மகனே நீ என்ன கேட்கிறாய் என்பது உனக்கே தெரியவில்லை. கை கால் முடமான ஒருவன் நம்மோடு தங்குவது என்பது நம் அனைவருக்கும் தாங்கமுடியாத ஒரு பாரச்சமையாகும். நாம் நம்முடைய வாழ்க்கை வண்டியை ஓட்டுவதே நமக்குப் பெரும் சமையாக இருக்கும் போது, இப்படிப்பட்ட ஒருவனை நம் வீட்டில் கொண்டு வந்து வைத்துக் கொண்டு நாம் எப்படி வாழ்வது? சும்மா கிடந்த கோடலியை எடுத்துத் தானே தன் காலில் போட்டுக் கொண்டு, அம்மா, வலிக்குது, அப்பா வலிக்குது என்று கத்துகிற கதையாக வந்து முடியும். வீண் வம்பை நாமாக விலை கொடுத்து வாங்கலாமா? நீ என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நான் சொல்வதைக் கேள் உன் நண்பனை அடியோடு மறந்துவிட்டு நீ மட்டும் விரைவில் வீடு வந்து விடு. அவன் தன் வாழ்க்கையை ஓட்ட அவனே வேறு ஏதாவது ஒரு வழியைத் தேடிக்கொள்வான் என்றார்.

இதைக்கேட்டதும் மகன் அப்படியே தொலைபேசியை வைத்துவிட்டான், அதற்கு மேல் பெற்றோர் அவனிடமிருந்து ஒரு செய்தியையும் கேட்கவில்லை எனினும் ஒரு சில தினங்களுக்குப் பின்னர் சான் பிரான்சிஸ்கோ காவல் நிலையத்தினர் தொலைபேசி வழியாக ஐயா, உங்கள் மகன் ஓர் உயர்ந்த கட்டிடத்திலிருந்து விழுந்து இறந்து விட்டான். இச்செயல் தற்கொலையாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என நம்புகிறோம் என்ற செய்தியைத் தெரிவித்தனர். இந்தத் துக்கச் செய்தியில் மூழ்கிய பெற்றோர் விமானவழியாக சான் பிரான்சிஸ்கோ நகருக்கு விரைந்து சென்றனர். உடனே தங்கள் மகனுடைய உடலை அடையாளம் காட்ட மரித்தோர் சடலங்கள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் இடத்திற்கு அவர்கள் அழைத்துச் செல்லப்பட்டனர் மகனை அவர்கள் அடையாளம் கட்டு கொண்டனர் ஆனால் அவர்களுடைய மகனுக்கு ஒரு கால், ஒரு கை மட்டும் இருப்பதைக் கண்டு அப்படியே பதைபதைத்து, துடித்துப் போயினர்.

எனக்கே செய்தீர்கள்



ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று மறைக்கல்வி முடிந்த பின்னர் ஒரு சிறுவன் பூங்கா வழியாக வீட்டிற்கு திரும்பி வந்து கொண்டிருந்தான். அன்றைய தினம் மத்தேயு நற்செய்தியில் இருபத்தைந்தாம் அதிகாரத்தில் வரும் பொதுத்தீர்வையைப் பற்றிய பாடம் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டது. சின்னஞ்சிறிய என் சகோதரருள் ஒருவனுக்கு நீங்கள் இவற்றைச் செய்தபோதெல்லாம் எனக்கே செய்தீர்கள் (மத்தேயு 25:40) மற்றவர்களுக்கு நாம் எதையாவது கொடுக்கும்போது அதை இயேசுவுக்கு இயேசுவுக்கே கொடுக்கிறோம் என்று அழுத்தந்திருத்தமாக ஆணித்தரமாக மறைக்கல்வியில் போதிக்கப்பட்ட கருத்துகள் சிறுவன் உள்ளத்தில் பசுமரத்து ஆணிபோல் பதிந்துவிட்டது. வீடு திரும்பும்போதும் அதையே சிந்தித்துக் கொண்டு வந்தான்.

சிறுவன் பூங்கா வழியாக நடந்து வந்து கொண்டிருந்த போது வயதான பாட்டி ஒருத்தி பெஞ்சில் வருத்தத்தோடு தன்னந்தனியாக அமர்ந்திருப்பதைக் கண்டான். பாட்டியின் தோற்றம் சிறுவனின் உள்ளத்தில் இரக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. தனிமையும், பசியும் அப்பாட்டியை வருத்துவதாக எண்ணினான். சிறுவன் பாட்டியின் அருகில் சினேகத்தோடு அமர்ந்தான். பின்னர் தனக்குக் கிடைத்த சாக்கலெட்டுகளை மிகவும் பத்திரமாக வைத்திருந்தான். அவற்றில் சிலவற்றை எடுத்து பாட்டிக்குக் கொடுத்தான் பாட்டியும் மலர்ந்த முகத்தோடும் புன்னகையோடும் பெற்றுக்கொண்டாள். அப்பாட்டியின் சிரிப்பு சிறுவனுக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது. பாட்டி சாக்கலெட்டுகளை சாப்பிட்டு முடித்தபிறகு, சிறுவன் மேலும் சில சாக்கலெட்டுகளைக் கொடுத்தான்.

இப்பொழுது ஒருவரையொருவர் பார்த்து சிரித்துக் கொண்டனர். இறுதியாகப் பாட்டியிடம் சொல்லிவிட்டு எழுந்து புறப்பட்டான். சிறிது தூரம் சென்றதும், திரும்பவும் ஓடி வந்து பாட்டியைக் கட்டி அனைத்து முத்தமிட்டான். பாட்டியும் சிரித்துக்கொண்டு மிகச் சந்தோஷமாக சிறுவனிடமிருந்து விடைபெற்றாள். சிறுவன் வீட்டை அடைந்ததும் தாய் அவனைப் பார்த்து கண்மணியே! என்றுமே கண்டிராதாபடி மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க என்ன காரணம்? என்று வினாவினாள். அதற்குச் சிறுவன் என்னுடைய சாக்லெட்டை இயேசுவுக்குக் கொடுத்தேன். அதைப் பெற்றுக் கொண்டதோடு, மிகவும் பூரிப்படைந்து சிரித்தார் என்றான். சிறுவனின் வீட்டில் இப்படியிருக்க பாட்டி தன் சகோதரியின் வீட்டிற்குச் சென்றாள். சகோதரியுடன் தான் பாட்டியும் தங்கியிருந்தாள், சகோதரி பாட்டியைப் பார்த்து நான் என்றுமே கண்டிராத அளவுக்கு இன்று மிகவும் பூரிப்புடன் இருக்கக் காரணம் என்ன? என்று வினாவினாள், அதற்குப் பாட்டி நான் இன்று பூங்காவில் இயேசுவோடு சாக்லெட் சாப்பிட்டேன் ஆனால் இயேசு இவ்வளவு சிறியவராக இருப்பார் என்று நான் நினைக்கவே இல்லை என்றாள்.

வாருங்கள் என் தந்தையின் ஆசி பெற்றவர்களே. உலகம் தோன்றியது முதல் உங்களுக்காக ஏற்பாடு செய்துள்ள அரசு உங்களுக்கு உரிமையாகுக. ஏனெனில் பசியாய் இருந்தேன், எனக்கு உண்ணக்கொடுத்தீர்கள்.

மத்தேயு 25:34,35 என்ற நற்செய்தியை வாக்கீன்படி பாட்டியும் சிறுவனும் ஒருவரில் ஒருவர் இறைவனைக் கண்டனர், நாமும் ஒருவரில் ஒருவர் இறைவனைக் காண முயற்சி செய்வோமாக.

நீங்கள் நல்லவராக இருந்தால்



நல்லவனாக இருக்க வேண்டும் என்று கேட்டுக் கேட்டு நாம் வளர்ந்திருக்கிறோம். என்றாலும் இதையே நாம் தவறாகக் கொள்வதற்கும் வாய்ப்பிருப்பதை இங்கே இந்த கட்டுரையில் சிந்திப்போம்.

மனிதன் என்பது இந்த உடல்தான் என்று பார்த்தால், நமக்கும் விலங்கிற்கும் வித்தியாசம் ஏது? எல்லா விலங்கையும் போலத்தான் நமக்கும் உடல் உள்ளது. அப்படியென்றால் மனிதன் என்று எதைக் குறிப்பிடுகிறோம்? எது நம்மைவித்தியாசப்படுத்துகிறது? விழிப்புணர்வுடன் பகுத்துப்பார்க்கும் திறன், அது நம்மிடம் இருக்கிறது. விலங்குகளிடம் இல்லை, இந்த விழிப்புணர்வை வாழ்வின் ஒவ்வொரு நொடியிலும் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதுதான், நீங்கள் 100% மனிதனா அல்லது பாதி மனிதன், பாதி விலங்கா என்பதை நிர்ணயிக்கிறது. நான் மிகவும் நல்லவன், என எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் ஒருவர், இவ்வுலகில் மற்ற எவரும் சரியில்லை என்றுதான் எண்ணிக் கொண்டிருப்பார். இன்று நீங்கள் எப்படிப்பட்ட மனிதர் என்பதை வெளிப்புற சூழ்நிலைகள்தான் தீர்மானிக்கின்றன. இப்போது யாரோ ஒருவர் உங்களிடம் மோசமாக நடந்து கொண்டால் நீங்கள் அதைவிட மோசமாக நடப்பீர்கள். யாரோ ஒருவர் உங்களிடம் கோபமாக நடந்து கொண்டால் நீங்களும் அவரிடம் கோபமாக நடந்து கொள்வீர்கள். சில நேரங்களில் உடல் ரசாயனம்



உங்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது, சில நேரங்களில் உங்கள் ஹார்மோன்கள் உங்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது இப்படிப் பல

சக்திகளின் வலுக்கட்டாயத்தில் செயல்படும் போது, நீங்கள் உண்மையில் ஒரு மனிதராக இருப்பதில்லை. மனித உருவில் இருக்கும் பலவற்றின் கலவையாகத்தான் இருக்கிறீர்கள். என்ன செய்கிறேன் என்று முழு விழிப்புணர்வோடு இருக்கும் நொடிகளில்தான் நீங்கள் உண்மையான மனித உயிராக இயங்குகிறீர்கள். இந்த நொடியில் என்ன செய்கிறீர்களோ அதில் நீங்கள் முழு விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால், இந்த உலகத்தில் நீங்கள் இயங்கும் விதம், உங்களுக்குள் நீங்கள் இயங்கும் விதம் என எல்லாவும் மிகமிக வித்தியாசமாக இருக்கும். வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு செயல்முறையையும் விழிப்புணர்வுடன் உருவாக்கினால், நீங்கள் ஒரு ஆனந்தமான மனிதராக உருமாறுவீர்கள். மிகவும் மகிழ்ச்சியான ஆனந்தமான நிலையில் இருக்கும்போது, உங்களைச் சுற்றியிருப்போருக்கு நீங்கள் ஒரு அற்புதமான மனிதராகத் தெரிவீர்கள், நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இல்லாத நேரத்தில் உங்களை பிறர் சந்திக்க நேரிடும் போதுதான் அவர்கள் உங்களின் மறுபக்கத்தை பார்க்க ஆரம்பிக்கிறார்கள். விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் நொடிகளில் உங்களுக்குள் எந்த வருத்தமான சூழ்நிலையையும் நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ள மாட்டீர்கள். நீங்கள் வருத்தமாக இல்லாதபோது மற்றவருக்கும் வருத்தத்தை தரமாட்டீர்கள். தெரிந்தோ தெரியாமலோ நல்ல எண்ணங்களுடனோ அல்லது கெட்ட எண்ணங்களுடனோ நீங்கள் வருத்தமாக இருந்தால் அதே வருத்தத்தை மற்றவர் மீதும் தீணித்துவிடுவீர்கள். அதனால் நல்ல எண்ணங்களுக்கு உங்களை நீங்களே நல்லவரென்று எண்ணிக்கொள்வது மட்டும் உங்கள் வாழ்க்கையை அழகாக்கி விடாது.

உங்களை சுற்றி நடப்பதைப் பொறுத்து இல்லாமல், இயல்பாகவே நீங்கள் ஆனந்தமானவராக இருக்க வேண்டும். அப்படி நீங்கள் இருந்துவிட்டால், பின்னர்

உண்மையாகவே நீங்கள் விரும்பினால், நல்ல மனிதர் என்ற பட்டத்தையும் கூடவைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் நீங்கள் நல்லமனிதராக இருப்பதை விட ஆனந்தமான மனிதராக இருப்பதே சிறந்தது. ஒன்றை நல்லதென நீங்கள் சொல்லும் அக்கணத்திலேயே வேறொன்றை கெட்டது என்று நீங்கள் வைத்திருக்க வேண்டும் இல்லையா? ஏதோ ஒன்றை கெட்டது என நீங்கள் தீர்மானித்தால் தான், மற்றொன்றை நல்லது எனப் பார்க்க முடியும். நான் நல்லவன் என்று நீங்கள் நினைக்க நினைக்க, மற்றவர்களெல்லாம் சரியல்ல என்று பார்ப்பீர்கள். நல்லது என்பது எதன் அடிப்படையில் முத்திரை குத்தப்படுகிறது என்பதை தயவுசெய்து பாருங்கள். உலகத்தில் யாரும் சரியில்லை என நினைத்தால், அது நோயின் அறிகுறி. நல்லது எனும் சிந்தனை எப்போது வரும்? கெட்டது என்று ஒன்றை ஒதுக்கினால் தானே? கெட்டது இல்லாமல் நல்லது என்பதற்கு அர்த்தம் கிடையாது. நீங்கள் எவ்வளவுதான் பூசி மெழுகினாலும் நல்லது என்னும் சிந்தனையே ஏதோ ஒன்றை கெட்டது என்று எண்ணுவதால்தான் வந்தது. நல்லது என்பதுடன் நீங்கள் எந்த அளவு உங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறீர்களோ, அந்த அளவிற்கு கெட்டது என்பதுடன் தடையை உருவாக்கி கொள்கிறீர்கள். இந்த தடையினால், நான் நல்லவன் என்று நீங்கள் சொல்லும் அந்தக்கணமே இந்த உலகை இரண்டாகப் பிரிக்கிறீர்கள். இப்படிப் பிரிவினை செய்யும் போது சேர்த்துக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பேது? உங்களை நீங்களே விலக்கி வைத்துக் கொள்ளத்தான் முடியும்.

இன்சோமேனியா



ஒரு சோதனை செய்வோம்? கூகுளில் தூக்கத்திற்கான குறிப்புகள் (sleep tips) எனத் தேடுங்கள் அதற்கு எத்தனை எத்தனை பதிவுகள் பதில்களாகக் கிடைக்கிறதென்று பாருங்கள்! பெரும்பாலான மக்களுக்கு நல்ல தூக்கம் என்பது அரிதான விஷயமாக இருக்கிறது. தூக்கம் தூக்கமின்மை போன்றவற்றை ஆராய்ந்து மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிசெய்யும் பொருட்டு அமெரிக்காவில் நிறுவப்பட்ட (National sleep Foundation(NSF)) படி 40 மில்லியன் அமெரிக்கர்கள் சரியான தூக்கம் பெறுவதில்லை என்றும், பெரியவர்களில் 60% பேர்களுக்கு வாரத்தில் சில நாட்கள் தூக்கம் வருவதில் பிரச்சினை என்றும் சொல்கிறது. இந்தியாவிலும் நவீன வாழ்வியல் மாற்றங்கள், இப்பிரச்சனை அதிகரித்து வருகிறது. தூக்கமின்மையின் (இன்சோமனியா) அறிகுறிகள். தூக்கம் வருவதில் பிரச்சினை, இரவில் அடிக்கடி தூக்கத்திலிருந்து விழிப்பு வருதல், தூக்கம் சீக்கிரமேகலைந்து எழுந்து கொள்ளுதல் அல்லது தூங்கி எழுந்த பின் சரியான ஓய்வூதியைக் காத்தபோல் உணர்தல், இன்சோமனியாவை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு, அளவுக்கதிகமான எடை, உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிகப்படியான மன ஓட்டம், உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கை



முறை, மாதவிடாய் நின்றபொழுதும் நேரம் மற்றும் உட்கொள்ளும் மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள். நல்ல தூக்கம் ஏன் அவசியம்? நாட்பட்ட இன்சோமனியாவால்

உடற்பருமன்? மன அழுத்தம், பதற்றம், சர்க்கரை வியாதி, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய்கள்கூட உண்டாக வாய்ப்புள்ளது. நல்ல தூக்கம் என்பது நமது அன்றாட ஆரோக்கியத்திற்கும், நல்வாழ்க்கைக்கும் அத்தியாவசிய அடிப்படைத் தேவை. இன்று பலரின் உடலிற்கும் மனதிற்கும் கிடைக்கும் ஒரே ஓய்வு தூக்கம் மட்டும்தான். மனஅழுத்தம் மற்றும் UV கதிர்களால் சேதமடைந்த செல்களை மீட்டுருவாக்கம் செய்வதற்கும், சரியான மனநிலை, உடல்சக்தி, மனத்தெளிவு ஆகியவற்றை முறைபடுத்தும் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்து கொள்வதற்கும் உடலுக்குத் தூக்கம் அவசியம். அது மட்டுமல்ல, நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கும், சர்க்கரை அளவைச் சீர் செய்வதற்கும், நமது உற்பத்தியின் திறன் மேம்படுவதற்கும், ஆரோக்கியமான உறவுகளைப் பேணுவதற்கும் மனிதனுக்கு நல்ல தூக்கம் அவசியம். இது அத்துடன் முடிவதற்கூட அல்ல விழிப்பாய் இருப்பதற்கும், ஞாபகத் திறனையும் தக்க வைத்துக்கொள்ளவும் மனதிற்கும் கூட தூக்கம் தேவைப்படுகிறது. இன்சோம்னியாவிற்கு, பொதுவாக மருந்துகளும் மாத்திரைகளும் தீர்வாக வழங்கப்படுகின்றன. அல்லது மனநல சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இதைத் தவிர்த்து இதற்கான இயற்கை அணுகுமுறைகள் என்று பார்த்தால், வாழ்க்கை முறையை மாற்றுதல் அல்லது உணவு முறைகளை மாற்றுதல் மற்றும் இயற்கை மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுதல் போன்றவையும் உள்ளன. சரியான ரிதத்தைப் பெற.... மனித உடலில் உள்சுழற்சிக்கு ஒரு ரிதம்(லயம், ஒத்திசைவு) உள்ளது. அதை சொக்கேடியன் ரிதம் என்பர். நமது உடலின் தூக்கம், உணவுமுறை, ஹார்மோன் உற்பத்தி, வெப்பநிலை ஆகியவை இந்த 24 மணி நேர சொக்கேடியன் சுழற்சியினாலேயே தீர்மானிக்கப்படுகிறது. இது இயற்கையாகவே சூரிய உதயம், சூரிய அஸ்தமனம் மற்றும் உலகின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நிலவும் நேர மண்டலம் (time

zone) ஆகியவற்றைச் சார்ந்து, அவற்றுடன் ஒருங்கிணைந்து நடக்கிறது. இது சீராக நிகழும்போது, விடிந்தவுடன் எழுந்து கொள்ளவும், இருட்டும்போது வேலைகளை முடிக்கவும் உள்சுழற்சி தானியங்கியாக அறிவுறுத்துகிறது. ஆனால், இந்த ரிதம் சீர்குலையும்போது, இயல்பான தூக்க முறைகள் தடைபடுகின்றன. (இது உலகின் வேறு (time zone) பகுதிகளுக்குச் செல்வதால் நிகழும் ஜெட்-லாக் பருவகால மாற்றங்கள் மற்றும் வழக்கத்திற்கு மாறான வேலை நேரங்கள் ஆகியவற்றால் வெளிப்படுவதைக் கவனிக்கலாம்) செர்காடியன் ரிதத்தை ஒத்திசைவில் வைக்க, தினமும் குறைந்தபட்சம் 15-30 நிமிடங்களும் சூரிய ஒளியைப் பெறும்வகையில் இருக்கவும். தினமும் தோராயமாய் ஒரே நேரத்தில் தூங்கி எழும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கவும் அதாவது, சனி, ஞாயிறு உட்பட, தினமும் நீங்கள் படுக்கச் செல்லும் நேரமும், காலையில் எழும் நேரமும் ஒன்றாய் இருக்க வேண்டும். பகல் நேரத்தில் தூங்குவதைத் தவிர்க்கவும், படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் மன அமைதிக்காக சில செயல் முறைகளில் ஈடுபடவும், படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு ஒரு மணிநேரத்திற்கு முன்பாகவே டிவி, கணிப்பொறிகள், மற்றும் பிற மின்னணு சாதனங்களை அணைத்துவிடுங்கள். இவற்றின் திரையில் இருந்து வெளிப்படும் பலவர்ண படங்கள் நம் மூளை இயக்கத்தை அதிகரிப்பதோடு, இதிலிருந்து வெளிப்படும் கதிர்வீச்சு இது பகல் - இரவல்ல எனும் தவறான சமிக்ஞையை அளித்து நம் செர்கேடியன் ரிதத்தை குலைக்கின்றன. இதற்கு மாற்றாக புத்தகம் வாசிக்கவோ,



இசை கேட்கவோ அல்லது தீயானத்தில் ஈடுபடவோ செய்யலாம். நீங்கள் உண்ணும் உணவு சரிவிகித உணவாகவும், படுக்கைக்குச் செல்வதற்குக் குறைந்தது 3 மணி

நேரங்களுக்கு முன்பேனும் நீங்கள் உண்டு முடித்திருக்க வேண்டும். உடலை நிலைகுலைத்து இன்சோம்னியாவை உண்டாக்கும் உணவுப்பொருட்கள், மதுபானம், டீ, காபி, சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைடரேட், சர்க்கரை/ உப்பு அதிகமுள்ள உணவு வகைகள், மற்றும் ஜங்க் ஃபுட் (பெரும்பாலும் இவற்றில் காஃபின் கலந்திருக்கும்) இன்சோம்னியாவைக் குறைக்கும் மெக்னீசியம் அதிகமுள்ள உணவுகள், கீரை, பீன்ஸ், பருப்பு, வெண்ணெய், வாழைப்பழங்கள் மற்றும் முழு தானியங்கள், போன்றவைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். இன்சோம்னியாவிற்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் ஒரு எளிய, இயற்கைத் தீர்வு, ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான பாலில், ஒரு தேக்கரண்டி மஞ்சள் மற்றும் 1 தேக்கரண்டி தேன் சேர்க்கவும் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு 15 நிமிடங்களுக்கு முன் இதைப் பருகவும். உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறை இன்சோம்னியாவை உண்டாக்குவதில் முக்கிய காரணியாக அமைகிறது. இந்த நவீன யுகத்தில் எல்லாமே ஒரு க்ளிக்கில் நடப்பதாலும், தேவையானதெல்லாம் தடுக்கவிழும் தூரத்தில் கீடைப்பதாலும் நமது தாத்தா-பாட்டிமார்களை விட நமது உடலுழைப்பு மிகக் குறைவாக உள்ளது. 1965-ல் இருந்து 2009 க்கு இடையில் அமெரிக்காவில் மக்கள் உடலுழைப்பின்றி இருக்கும் நேரம் 40% அதிகரித்துள்ளதாம். உடலளவில் இயக்கமற்று இருப்பது இன்சோம்னியா, மனஅழுத்தம் மற்றும் பிற ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளை உண்டாக்குவதில் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. மற்றொரு ஆய்வு, உலகிலுள்ள 1.5 பில்லியன் இளைஞர்கள் (குறிப்பாக அதிக வருமானம் வரும் நாடுகளில் உள்ளவர்கள்) முற்றிலுமாக உடலுழைப்பின்றி இருப்பதாகத் தெரிவிக்கிறது. அதாவது இந்த இளைஞர்கள் ஒரு வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள் (பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு) அதாவது ஒருநாளைக்கு 20 நிமிடங்கள்கூட நடப்பதில்லை! இதே ரீதியில் நம் நாட்டிலும் உடல் உழைப்பு குறைந்துவிட்டால், தூக்கமாத்திரை

இல்லாமல் படுக்கைக்குச் செல்லமுடியாது எனும் நிலை வரும், இன்சோம்னியாவைக் குறைப்பதற்கு, நாள்தோறும் ஏதோ ஒரு வகையில் உடலளவில் செயல்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும். இதற்குச் சில குறிப்புகள் ஒரு வாரத்தில் 5 நாட்களேனும், குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் உடற்பயிற்சியை இரவு உணவிற்கு முன்னதாக முடிந்தவரை 7 மணிக்கு முன்பே செய்துவிடுங்கள். அப்போதுதான் தூங்கச் செல்வதற்கு முன் உங்கள் இதயத்துடிப்பும், உடலும் ஒரு சமநிலையை அடையும், கடைகளுக்குப் போவதற்கு வண்டியில் செல்வதற்குப் பதிலாக நடந்து செல்லலாம் அல்லது சைக்கிளில் செல்லலாம். குழந்தைகளுடன் அதிகநேரம் விளையாடலாம். வேலை இடங்களில் விஃப்ட்டுக்குப் பதிலாக படிகளில் ஏறி இறங்கலாம். சக்தியை எரிக்கும் வழிகளை அறிந்து சொர்கேடியன் ரிதத்தைச் சமநிலையாக வைத்திருக்கலாம்.