

மகிழ்ச்சியான எதிர்காலம் என் கையில்

ருக்மணி ஜெயராமன்
கௌரவ ஆலோசகர்



உள்ளே....

1. நான் கட்டுப்பாட்டுடன் சிறிதளவு ஏன் குடிக்கக் கூடாது? 1
(குடி நோய் பற்றிய உண்மைகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்)
2. மதுவின் துணையில்லாமல் நான் எப்படி வாழப்போகிறேன்? 10
(துக்கத்திலிருந்து மீண்டு வர வழிகள்)
3. எல்லோரும் தொடர்ந்து ஏன் இப்படி எனக்கு எரிச்சலூட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்? 17
(கோபமும் அதை வெளிப்படுத்தும் வழிகளும்)
4. கடன் தொல்லையும் பணப் பிரச்சனையும் தீர்ந்து எனக்கு மன நிம்மதி கிடைக்குமா? 26
(பொருளாதார நிலைமையைச் சீர்படுத்துதல்)
5. மனைவி என் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு ஆதரவுடன் செயல்படுவாளா? 34
(குடும்ப உறவுகளைப் பலப்படுத்துதல்)
6. என் குடியால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சனைகளை எப்படித் தீர்க்கப் போகிறேன்? 45
(குழந்தைகளிடம் நெருக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்)
7. என்னால் திறமையுடன் செயல்பட முடியுமா? 60
(சுய மதிப்பீட்டை உறுதியாக்கிக் கொள்ளுதல்)

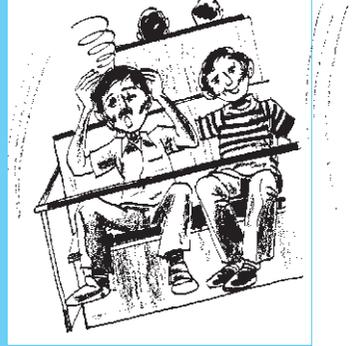
8. குடியை விட்ட பிறகும் பிரச்சனைகள் ஏன் தொடர்கின்றன? 73
(ஆரம்ப காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளும் அவற்றைச் சமாளிக்கும் வழிகளும்)
9. மறுபடியும் குடிக்க ஆரம்பித்து விடுவேனோ என்று பயமாக இருக்கிறதே! 83
(ரிலாபஸ் அறிகுறிகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்)
10. மறுபடியும் குடிக்காமல் இருக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? 96
(குடிநோயிலிருந்து குணமடைய வழி முறைகள்)
11. என் வாழ்க்கையைச் சீரமைத்துக் கொள்ளமுடியுமா? 107
(வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ளுதல்)
12. பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கத் தேவையான மன தைரியம் கிடைக்குமா? 117
(கடவுள் நம்பிக்கையால் ஏற்படும் பலன்)
13. என்னையும் என் பிரச்சனைகளையும் யாராவது முழுமையாகப் புரிந்து கொள்வார்களா? 125
(ஏ.ஏ யின் மூலம் கிடைக்கும் உதவி)
14. எச்.ஐ.வி. பற்றி நான் என்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்? 133
(எச்.ஐ.வியும் அது பரவும் விதமும்)

நான் கட்டுப்பாட்டுடன் சிறிதளவு ஏன் குடிக்கக் கூடாது?

(குடி நோய் பற்றிய உண்மைகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்)

மூன்று நண்பர்களோடு இராட்டினத்தில் சுற்றிய என் அனுபவத்தை உங்களிடம் கூற விரும்புகிறேன்.....

இராட்டினம் சுழல்வதற்கு முன் மிகுந்த எதிர்பார்ப்புடனும், ஆர்வத்துடனும் இருந்தேன். மெதுவாகச் சுற்றத் தொடங்கிய இராட்டினத்தின் வேகம் அதிகமானவுடன் என்னுள் இருந்த உற்சாகம் மறைந்து பயம் ஏற்பட்டது. கண்களை இறுக மூடிக்கொண்டேன். வாந்தி வருவது போல் இருந்தது. இராட்டினத்திலிருந்து உடனே இறங்க விரும்பினேன். நினைத்தவுடன் இராட்டினம் நிற்காது என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். அப்போது தான் அதில் ஏறியேயிருக்கக்கூடாது எனத் தோன்றியது.



ஆனால் என் நண்பர்கள் இன்னும் சிரித்துக் கொண்டும், கிண்டலடித்துக் கொண்டும் இராட்டினத்தில் சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறார்கள் . அவர்களால் மட்டும் எப்படி மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடிகிறது?

குடி அனுபவமும் இதைப் போலத்தான். நண்பர்களோடு குடிக்கப் பழகினோம். சிலர் எப்பொழுதாவது ஒருநாள் குடித்துப் பிரச்சனையில்லாமல் இருக்கின்றனர். நமக்குத் தொடக்கத்திலிருந்த மகிழ்ச்சி மாறி துன்பமும், வேதனையும் தான் மிஞ்சி இருக்கிறது. நாம் குடிப்பதை விட்டுவிட நினைத்தாலும் முடிவதில்லை. இந்தக் குடிப்பழக்கத்தை எதற்குத் தொடங்கினோம் என எத்தனை முறை வருந்தியிருக்கிறோம்?

நாம் பிறகு உதவியை ஏன் நாடவில்லை?

குடிக்கு அடிமையாகி விட்டோம் என்பதையோ, அதிலிருந்து மீண்டு வர நமக்கு உதவி தேவை என்பதையோ நாம் உணரவில்லை. இதைத் தவிர, பல தவறான அபிப்பிராயங்களும் நம்மிடம் இருந்தன.

குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் நடக்கும் பொழுது தள்ளாடுவார்கள், சாக்கடையில் விழுந்து கிடப்பார்கள், மனைவியைக் காரணமின்றி அடிப்பார்கள் எனத் தவறான

எண்ணங்கள் இருந்ததால், நாம் குடிக்கு அடிமையாகி விட்டோம் என்ற உண்மையை ஒத்துக் கொள்ள மறுத்தோம்.

குடிக்கு அடிமையாவது ஒரு நோய், அது சிகிச்சைக்குக் கட்டுப்படும் என்பதை இங்கு வந்த பிறகுதான் உணர்ந்தோம். குடிநோயிலிருந்து மீண்டு வர வாழ்நாள் முழுவதும் மிகச் சிறிய அளவில் கூட மது அருந்தாமல் இருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். இதற்குச் சிகிச்சை உதவி செய்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொண்டோம்.

‘குடிநோயாளி’ என்பவர் யார்?

ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையிலும் உடல் நலம், குடும்ப உறவு, சமூக உறவு, வேலை, பொருளாதாரம் என்ற பல பிரிவுகள் உள்ளன. நமது குடிப்பழக்கத்தின் காரணமாக, இப் பிரிவுகளில் ஏதாவது ஒன்றில் தொடர்ந்து பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டும், நாம் நிறுத்தாமல் குடித்துக்கொண்டேயிருந்தால், நம்மைக் குடி நோயாளி என்று கூறலாம்.

உதாரணமாக, அலுவலகத்திலிருந்து எச்சரிக்கை கடிதம் வந்திருக்கலாம்; நம்மை விட்டு மனைவி பிரிந்திருக்கலாம்; பலரிடம் கடன் வாங்கியிருக்கலாம். இவ்வளவு பிரச்சனைகள் இருந்தும், நாம் தொடர்ந்து குடித்துக்கொண்டேயிருந்தோமானால், நாம் குடி நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்று பொருள்.

செல்வந்தர் ஒருவர் நாய் ஒன்று வளர்த்து வந்தார். நாய்க்கு எவ்வளவு நல்ல உணவு கொடுத்தும் அதற்கு மனநிறைவு ஏற்படவில்லை. அது வீட்டை விட்டு வெளியேறியது. அந்த நாயால் தெரு நாய்களோடு போட்டியிட்டு உணவைப் பெற முடியவில்லை. பசியில் வாடி, சக்தி குறைந்து சலிப்படைந்தது.



ஒருநாள் அந்த நாய் எலும்புத்துண்டு ஒன்றைக் கண்டது. அதை உற்சாகத்தோடு கடிக்க ஆரம்பித்தது. எலும்பு காய்ந்திருந்ததால், அதை அழுத்தமாகக் கடித்தது. அதனால் எலும்பு நாக்கில் குத்தி இரத்தம் வரத்தொடங்கியது. எலும்பிலிருந்து இரத்தம் வருவதாக நினைத்த நாய், இன்னும் வலுவாகக்கடித்தது. அதைப்பார்த்த வழிப்போக்கன், “நீ சுவைத்துக்கொண்டிருப்பது உன் இரத்தமே. அது உன் நாக்கிலிருந்துதான் வருகிறது. உன் நாக்கு மறத்துப் போயிருப்பதால் இப்போது உனக்கு வலி தெரியவில்லை. ஆனால் பின்னால் வலியை உணர்வாய்” என்றான்.

“இரத்தம் எலும்பிலிருந்து தான் வருகிறது என்று எனக்குத் தீர்மானமாகத் தெரியும்” எனக் கூறி அந்நாய் எலும்பைத் தொடர்ந்து கடித்தது.

குடியால் சந்தோஷம் கிடைக்கிறது என ஆரம்பத்தில் நாம் நினைத்தோம். நம் குடிப்பழக்கத்தால் நம்மைச் சுற்றிப் பல பிரச்சனைகள் ஏற்பட்ட பொழுதும் அவை குடியால் வந்தவைதான் என்பதை நாம் உணரவில்லை. கதையில் வந்த நாயைப் போல நாமும் ‘கவலைகளாலும் பிரச்சனைகளாலும் தான் குடிக்கிறேன்’ என முட்டாள்தனமாக நம்பிக்கொண்டு இருந்தோம்.

‘குடிநோய்’ என்பது என்ன?

மதுவிற்கு அடிமையாவது ஒரு நோய். இது மன நோயின் வெளிப்பாடோ அல்லது வேறு ஏதாவது ஒரு நோயின் அறிகுறியோ அல்ல. திருமணம் செய்து கொள்வதாலோ, நம் கடனை மற்றவர்கள் அடைப்பதாலோ இந்த நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது. இந்த நோயால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் நீங்க வேண்டுமானால், குடி நோய்க்குச் சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்.

குடி நோய் மருத்துவ / மனோதத்துவ சிகிச்சைக்குக் கட்டுப்படும் ஒரு நோய். நாம் மது அருந்துவதை நிறுத்துவோமானால் நரம்புத் தளர்ச்சி, நடுக்கம், வலிப்பு, மனப்பிரமை ஆகியவை ஏற்படலாம். அதாவது, நாம் உடலளவில் மதுவிற்கு அடிமையாகி விடுகிறோம்.



இதைத் தவிர, மது நம்முடைய சிந்தனையின் மையப் பகுதியை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு விடுகிறது. மது அருந்த வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை நம்மால் தவிர்க்க முடிவதில்லை. இந்த நிலை ஏற்படுமானால், நாம் மனதளவில் மதுவிற்கு அடிமையாகி விட்டோம் என்று பொருள்.

சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளாவிட்டால், இந்நோய் மோசமாகிக் கொண்டே போகும். நோயின் அறிகுறிகள் சில சமயங்களில் வெளிப்படையாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் தொடர்ந்து குடித்துக்கொண்டேயிருந்தால், ஈரல்/ இதயக் கோளாறினாலோ அல்லது வேறு ஏதாவது உபாதையினாலோ நம் நிலைமை மோசமாகி, மரணம் கூட ஏற்படலாம்.

குடி நோய் சிகிச்சைக்குக் கட்டுப்படும் ஒரு நோய்

நாம் மது அருந்துவதைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு முழுமையாக நிறுத்த வேண்டியது அவசியம். வாழ்நாள் முழுவதும் மிகச் சிறிய அளவில்கூட மது அருந்தக் கூடாது. அருந்தினால் பழையபடி அதிக அளவில் குடிக்க ஆரம்பித்துக் குடி நோய் தீவிரமடைவது நிச்சயம்.

சிகிச்சையின் போது என்ன உதவி கிடைக்கும்?

குடிப்பதை நிறுத்தும் பொழுது ஏற்படும் உபாதைகளுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் உதவி கிடைக்கும். மனோதத்துவ சிகிச்சை, மறுபடியும் குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வராமலிருக்க உதவி புரியும்.



ஒரு குருட்டுப்பிச்சைக்காரன் மழைநாளில் ஒரு கிராமத்திற்குச் சென்றான். தொடர்ந்து மழை பெய்து கொண்டிருந்ததால் ஒரு வீட்டில் அடைக்கலம் கேட்டான். அந்த வீட்டில் வாழ்ந்த கிழவி இரக்க குணம் கொண்டவள். அந்தக் குருடனுக்கு தன் வீட்டுத் திண்ணையில் படுக்க இடம் கொடுத்தாள்.

கிழவியிடம் ஒரு நாய் இருந்தது. பிச்சைக்காரனுக்கு உதவியாக இருக்குமென்று அந்த நாயை அவனிடம் கொடுத்தாள். அந்த நாய் வழிகாட்டியதால் அவனால் பிச்சை எடுக்க முடிந்தது. ஆனால் அந்தப் பிச்சைக்காரன் நாய்க்கு உணவுகூட வாங்கித் தர மாட்டான்.

கிழவி சில நாட்களில் இறந்து விடவே நாய் பிச்சைக்காரனுக்குச் சொந்தமானது. நாய் ஓடி விடக் கூடாது என நினைத்த பிச்சைக்காரன் சங்கிலியால் அதைக் கட்டிப் போட்டான். உணவு தராமல் கொடுமைப் படுத்தினான். இதைப் பார்த்தவர்கள் அவனுக்குத் தெரியாமல் நாயை விடுவித்தனர். விடுதலை அடைந்த நாய் உற்சாகத்தோடு சுற்றித்திரிந்தது.



இரண்டு வாரங்களுக்குப்பின், தான் இல்லாமல் பிச்சைக்காரன் எப்படிக் கஷ்டப்படுகிறான் என்பதைப் பார்க்க நினைத்த நாய் அவன் வீட்டிற்கு வந்து, பழைய பழக்கத்தினால் பிச்சைக்காரனின் காலை நக்கியது. தன் நாய் திரும்பி வந்துள்ளதைப் புரிந்து கொண்ட அவன் இரட்டைச் சங்கிலியால் அதைக் கட்டினான்.

மறுநாள் சந்தைக்கு அவன் நாயோடு வருவதைப் பார்த்த மக்கள் “இந்த நாய்க்கு என்னவாயிற்று? கண் தெரியாதது நாய்க்கா அல்லது பிச்சைக்காரனுக்கா” என ஆச்சரியப்பட்டனர்.

மதுபானகடைகளுக்கும், குடிக்கும் நண்பர்களிடமும் திரும்பவும் சென்றால் மறுபடியும் குடிக்க ஆரம்பித்து விடக் கூடிய அபாயமிருக்கிறது. கதையில் வரும் நாயைப்போல ஒன்றல்ல இரண்டு சங்கிலிகள் நம்மைப் பிணைக்கும்.

குடிநோயில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நிலைக்கும் அதற்குரிய அறிகுறிகள் உள்ளன.

முதல் நிலை

மதுவின் தேவை அதிகரித்தல்

குடி நோயின் முதல் அறிகுறி இதுதான். குறிப்பிட்ட போதை நிலையை அடைய நமக்கு முன்பைவிட அதிக அளவில் மது தேவைப்பட ஆரம்பிக்கிறது. அதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு கோப்பை அருந்தினால் ஏற்பட்ட உணர்ச்சிகளை அடைய இப்பொழுது நான்கு அல்லது ஐந்து கோப்பைகள் தேவைப்படுகின்றன. போதை நிலையை விரைவில் அடைய, மதுவை வேகமாக விழுங்க ஆரம்பிக்கிறோம்.

மறதி நிலை

இது மதுவினால் ஏற்படும் மறதி நிலை ஆகும். அதாவது போதையில் நாம் பல காரியங்களைச் செய்திருக்கலாம். பின்னால் என்ன செய்தோம் என்று சுத்தமாக நினைவில் இருக்காது. மது அருந்திய நிலையில் வாகனம் ஓட்டி இருக்கலாம் அல்லது ஏதாவது ஒரு வேலையைச் செய்திருக்கலாம். மறுநாள் இதை நாம் மறந்து விடுவோம்.

ராஜ் தினமும் அலுவலகத்திற்குச் சைக்கிளில் செல்வான். ஒருநாள் தன் நண்பர்களோடு மது அருந்தச் சென்றான். குடி மயக்கத்தில் இருந்ததால் நண்பன் தன் வீட்டில் சைக்கிளை வைத்துக்கொள்வதாகவும் மறுநாள் அதை எடுத்துக் கொள்ளும்படியும் கூறினான்.

மறுநாள் ராஜ் சைக்கிளைக் காணாமல் பல இடங்களில் தேடி அலுத்துவிட்டு அலுவலகத்திற்கு நடந்தே சென்றான். எதிரில் வந்த நண்பன், “ஏன் சைக்கிளைத் திரும்ப எடுக்க வரவில்லை” எனக்கேட்டான். ராஜ்க்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. ஏனெனில் முந்திய நாளில் நடந்த எதுவுமே அவனுக்கு நினைவில் இல்லை.



எப்பொழுதும் மதுவைப் பற்றியே சிந்தனை

மது அருந்தாமல் இருக்கும் போதுகூட எப்போது, எங்கு, எப்படி மது அருந்தலாம் என்ற சிந்தனை மட்டுமே நம்மை ஆட்கொண்டிருக்கும்.

ஒரு கோவில் மரத்தில் குரங்கு ஒன்று வாழ்ந்து வந்தது. கோவிலுக்கு வருபவர்கள் விரதமிருப்பதைப் பார்த்துத் தானும் ஒரு நாள் விரதமிருக்க நினைத்தது.

இரண்டு மணி நேரமாகக் குரங்கு ஒன்றுமே சாப்பிடவில்லை. “நாளை காலை பசிக்குமே, அப்பொழுது கடைகள் ஒன்றும் திறந்திருக்காதே” என நினைத்த குரங்கு, வாழைப்பழத்தை வாங்கி வைத்துக் கொண்டது. சிறிது நேரம் கழிந்தது. “நாளைக்கு வாழைப்பழத்தோலை உரிக்கக்கூட எனக்குச் சக்தி இருக்காது. அதனால் தோலை உரித்து மட்டும் வைத்துக் கொள்கிறேன்” என்று முடிவு செய்து தோலை மட்டும் உரித்து வைத்தது. ஒரு மணிநேரம் சென்றது. அடுத்த நாள் தனக்கு மெல்லக் கூட சக்தியிருக்காது என்று எண்ணிய குரங்கு “இன்று மென்று விட்டு விழுங்காமல் நாளை விழுங்கிக் கொள்ளலாம்” என்று எண்ணிப் பழத்தை வாயில் போட்டுக் கொண்டது.



இந்தக் கதையில் வரும் குரங்கைப்போல குடிக்காத நேரங்களிலும் கூட

“குடிக்க யாரிடம் கடன் கேட்பது?
எப்பொழுது குடிப்பது?
இந்த விருந்தாளிகள் எப்பொழுது போவார்கள்?
எப்பொழுது நான் நிம்மதியாகக் குடிக்க முடியும்?”

என அதைப் பற்றியே சிந்திக்கிறோம்.

குடியைப்பற்றிய பேச்சைத் தவிர்த்தல்

குற்ற உணர்வினால் மதுவைப்பற்றிய பேச்சையே தவிரக்கிறோம். அடுத்தவர்கள் மதுவைப் பற்றிப் பேசினால்கூட நமக்கு எரிச்சலும் கோபமும் வருகிறது.

இடைக்கால அறிகுறிகள்

மதுவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமை

இப்போது நம்மால் மதுவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருக்கிறது. உதாரணமாக, வேலையில்ருந்து திரும்பும் போது ஒரு ‘கிளாஸ்’ மட்டும் குடிக்கலாம் என்று எண்ணிக் கடையில் நுழைகிறோம். குடிக்க ஆரம்பித்த பிறகு, ஒரு ‘கிளாஸ்’டன் நம்மால் நிறுத்த

முடிவதில்லை. கடை மூடும்வரை குடித்துக் கொண்டேயிருக்கிறோம்.

நாளடைவில் நோய் வளர ஆரம்பித்து, மது அருந்துமிடம், மது அருந்தும் காலம் ஆகியவை எதையுமே கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலைமை ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக, குழந்தையின் பள்ளிக்கூடம், அலுவலகம் போன்ற இடங்களுக்குக் காலை வேளையில் கூடக் குடித்துவிட்டுப் போகிறோம். இக்கட்டத்தில் குடிப்பது என்பது தவிர்க்க முடியாத சம்பவமாகி விடுகிறது.

மதுவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமை, நாம் ஒரு குடிநோயாளி என்பதைத் திட்டவாட்டமாகக் காட்டும் ஒரு அறிஞரியாகும்.

குடிப்பதை நியாயப்படுத்துதல்

குற்ற உணர்விலிருந்து விடுபடவும், தற்காப்பின் பொருட்டும், நாம் குடிப்பதற்குப் பலவிதமான காரணங்களைக் கூற ஆரம்பிக்கிறோம். காரணங்கள் மாறுகின்றனவே தவிர, குடிப்பது மாறுவதில்லை. தொடர்ந்து மது அருந்திக் கொண்டேயிருக்கிறோம்.

டாம்பீகமான நடத்தை

அதிகமாகக் குடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது நமது வேலைத்திறனும், பொருளாதாரமும் பாதிக்கப்படுகின்றன. இவை பாதிக்கப்பட்டும், நாம் டாம்பீகமான நடத்தையை மேற்கொள்கிறோம். உதாரணமாக, வேலையை இழக்கும் நிலை ஏற்பட்ட போதும், “நான் இல்லாமல் அலுவலகமே இயங்காது” என்று மற்றவரிடம் கூறினோம். வீட்டில் அரிசி வாங்கக் கூடப் பணம் இல்லாத நிலையில், கடன் வாங்கி ‘ஆட்டோ’வில் பயணம் செய்தோம்.

சிறிது காலத்திற்குக் குடிக்காமல் இருத்தல்

நம்முடைய உடல் நிலை இந்தக் கட்டத்தில் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டு, வீட்டில், அலுவலகத்தில் பல பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. இந்நிலையில், நம்மால் குடிப்பதை நிறுத்த முடியும் என்று மற்றவர்களுக்குப் புரிய வைப்பதற்காகத் தாற்காலிகமாகக் குடிப்பதை நிறுத்துகிறோம். சில சமயங்களில் முப்பதிலிருந்து நாற்பது நாட்களுக்குக் கூடக் குடிக்காமல் இருப்போம். ஆனால் அந்தக் கால வரையறை முடிந்த பிறகு மறுபடியும் நிச்சயமாக அதிக அளவில் குடிக்க ஆரம்பித்து விடுவோம். குடிநோய் உள்ளவர்களுக்குச் சிறிதளவு குடிப்பது என்பது சாத்தியமில்லை.



மது அருந்தும் முறையில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்

மதுவிற்கு அடிமையான நிலையிலிருந்து விடுபட எண்ணி, மது அருந்தும் இடங்கள், மது

பானத்தின் வகைகள், மது அருந்தும் நண்பர்கள் ஆகியவற்றில் மாற்றங்களைச் செய்கிறோம். உதாரணமாக, சாராயம் குடிப்பதை விட்டுப் பிராந்தி குடிக்க ஆரம்பிக்கிறோம். 'விஸ்கி' யிலிருந்து 'பீரு'க்கு மாறுகிறோம். மதுக் கடையை மாற்றுகிறோம். என்ன மாற்றங்கள் செய்த போதிலும், நாம் குடிக்கும் பானத்தில் 'ஆல்கஹால்' இருக்கும் பட்சத்தில் நம்மால் தொடர்ந்து குடிக்காமல் இருக்க முடிவதில்லை.

தீவிரமான இறுதிக் கட்டம்

இக்கட்டத்தில் உடலில், மனதில், மற்றும் சமூக உறவுகளில் பல விதமான பிரச்சனைகள் தோன்றுகின்றன.

கோட்பாடுகளை இழத்தல்



மதுவிற்குப் பூரண அடிமையாகி விட்ட பிறகு குடிக்காமல் இருக்க முடிவதில்லை. ஆகவே, மது வாங்க கடன் வாங்கவோ, பொய் சொல்லவோ, திருடவோ கூடத் தயங்க மாட்டோம்.

எட்வின் ஒவ்வொரு ஞாயிறும் தேவாலயத்திற்குச் செல்வான். அங்கிருக்கும் பாதிரியாருக்குக் காணிக்கைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள உதவுவதைப்போல, காணிக்கைத் தட்டிலிருந்து பணம் எடுத்துக் கொள்வான்.



ஷாமின் மனைவி பொறியியல் கல்லூரியில் தன் மகனைச் சேர்ப்பதற்காக ஒரு பெருந்தொகையை அதிக வட்டியுடன் கடன் வாங்கி வைத்திருந்தாள். ஷாமிற்கு மதுவாங்கப் பணம் தேவைப்பட்டதால் தன் மனைவி வைத்திருந்த பணத்தை எடுத்துக் குடிக்கும் இடத்தில் தொலைத்து விட்டான். அதனால் அவனுடைய மகனின் எதிர்காலமே இருண்டு விட்டது. எட்வின், ஷாம் போல நாமும் குடிக்காக என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யத் தொடங்கி விடுகிறோம்.

சந்தேகம், மனப் பிரமைகள்

நமக்கு மனைவியின் நடத்தையில் காரணம் ஏதுமில்லாமல் சந்தேகம் ஏற்படும். எல்லோரும் சதி செய்து நம்மைக் கொல்ல முயற்சிப்பதாகக் கூடத் தோன்றும். சில சமயங்களில் ராட்சஸ அளவில் சிலந்தி போன்ற பூச்சிகள் சுவற்றில் இருப்பது போலப் பிரமை ஏற்படும்.

அருகில் யாருமே இல்லாத போது, மற்றவர் திட்டுவது போலவும், பேசுவது போலவும், பாட்டுச் சத்தம் கேட்பது போலவும், உண்மைக்குப் புறம்பான மனப் பிரமைகள் ஏற்படும்.

உடல் உறுப்புகள் கட்டுப்பாட்டை இழத்தல்

கை, கால்கள் நம் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப செயல்படுவதில்லை. உடலில் நடுக்கம் ஏற்படுகிறது. காப்பி அருந்துவது, நாடா கட்டுவது, சட்டை'பட்டன்' போடுவது போன்ற சாதாரண வேலைகளைக் கூட நம்மால் செய்ய முடிவதில்லை. இவற்றைச் செய்வதற்கு முன்பு, மது அருந்தி நிலைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

இந்தக் கட்டத்தை அடைந்த பிறகும் நாம் தொடர்ந்து குடித்துக் கொண்டேயிருந்தால் இறுதியாக மன நோய் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட வேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம் அல்லது அகால மரணம் ஏற்படலாம்.

இவ்விரண்டும் நேராமல் தவிர்க்க ஒரே ஒரு வழி இருக்கிறது. நாம் குடிக்காமல் இருப்பதுதான் அந்த வழி. அதற்காகத் தகுந்த வல்லுனர்களை நாடி சிகிச்சை பெற வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.



மதுவின் துணையில்லாமல் நான் எப்படி வாழப் போகிறேன்? (துக்கத்திலிருந்து மீண்டு வர வழிகள்)

“வாழ்நாள் முழுவதும் மிகச் சிறிய அளவில் கூட மது அருந்தக் கூடாது.” இந்த நினைப்பே எனக்கு அச்சத்தைக் கொடுத்தது. மனநிம்மதியில்லையா? துக்கமாக இருக்கிறதா? உடல் அசதியா? மனச்சோர்வா? பிரச்சனை எதுவாக இருந்தாலும் என் வலி மற்றும் வேதனைகளிலிருந்து விடுபட எனக்குத் தெரிந்த ஒரே வழி குடிப்பதுதான்.

சோகமாக இருந்த நேரங்களில் மது அருந்தி சந்தோஷமடைந்தேன். நான் ஏமாற்றத்துடன், தனிமையில் தவித்த போது உற்ற துணையாக மனநிம்மதியை மது அளித்தது. அப்பொழுது என்னை முழுமையாகப் புரிந்துகொண்டு ஒரு போதும் கை விடாது ஆதரவு அளித்த நெருங்கிய நண்பன் மது மட்டும்தான். அப்படியிருந்த என் நண்பனை முழுவதுமாக இழந்து விட்டேனா? என் நண்பன் இல்லாமல் நான் வாழ்வது எப்படி? பிரச்சனைகளைச் சமாளிப்பது எப்படி? நினைக்கவே பயமாக இருந்தது.

பாலனின் அனுபவத்தைக் கேட்கலாம்

“என்னால் கட்டுப்பாட்டுடன் குடிக்க முடியும் என்று நினைத்து சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிறிதளவே குடித்தேன். இதன் விளைவு? முன்பைவிட அதிகமாகக் குடிக்க ஆரம்பித்தேன். மறுபடியும் எனக்கு உதவி தேவைப்பட்டது.

அதிலிருந்துதான் என் முதல் பாடத்தைக் கற்றுக் கொண்டேன். பல வருடங்கள் கழித்துக்கூடக் குடியை நான் தொடக் கூடாது, தொட முடியாது. சுருக்கமாகச் சொல்லப்போனால், என்னைப் பொறுத்தவரை மது இறந்து விட்டது.”

பாலன் தொடருகிறான்.

“இறப்பு என்ற வார்த்தை எனக்கு என் தந்தையை நினைவுபடுத்துகிறது. என் 10 வயதில் என் தந்தை இறந்து போனார். எனக்கு, என் தாய்க்கு, என் தம்பிகளுக்கு அனைவருக்கும் அது ஒரு பெரிய அதிர்ச்சி. அதை எங்களால் ஏற்றுக்கொள்ளவே முடியவில்லை.



என் தாயின் முகத்தில் தெரிந்தது பயமா, கவலையா, கோபமா, ஏமாற்றமா, அதிர்ச்சியா - எல்லாம் கலந்த ஓர் உணர்ச்சி.

‘இது உண்மையாக இருக்க முடியாது. என் கணவர் என்னை விட்டுப் போகமாட்டார். இது சாத்தியமில்லை. எனக்கு இப்படி ஒரு நிலைமை ஏற்படவே ஏற்படாது. அவர் இல்லாமல் நான் வாழ வேண்டுமா, என்னால் எப்படி வாழ முடியும்?’ ஏக்கத்துடனும், துக்கத்துடனுமிருந்த அவளைப் பார்க்க, துக்கம் கேட்க பலர் வந்தனர். எல்லோரும் அப்பா இறந்ததைப் பற்றித்தான் திரும்பத் திரும்பப் பேசினார்கள்.

‘அவருக்கு என்ன நேர்ந்தது? இந்தச் சின்ன வயதில் எப்படி இறந்துபோனார்? உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தாரா?’. மாறி, மாறி இதே கேள்விகளைக் கேட்டனர். என் தாய் அழுதுகொண்டே நடந்ததை விவரித்தாள். இதைப் பற்றி எவ்வளவு பேசியும் அவளுக்கு அலுக்கவில்லை.

வந்தவர்களில் சிலர் சிறு வயதில் கணவரை இழந்தவர்கள். அவர்கள் தமக்கு இந்த இழப்பு ஏற்பட்ட பொழுது, முதலில் தாங்கள் எப்படித் தாக்கப்பட்டார்கள், நம்ப முடியாமல் திகைத்து நின்றார்கள், பிறகு எப்படித் தனியாக வாழக் கற்றுக் கொண்டார்கள் என்பதை விவரமாகக் கூறினார்கள்.

எல்லோரும் வருவதும், புலம்புவதும், அழுவதுமாக நாட்கள் கழிந்தன. பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு என் அம்மாவிடம் நல்ல மாற்றம் தெரிந்தது. இப்போது அவளால் தன் கணவர் இறந்துவிட்டார் என்ற உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ள முடிந்தது. இனி அவரைப் பார்க்கவோ, உணரவோ முடியாது என்று புரிந்து கொண்டாள். அவர் இல்லாமல் வாழ்வது சாத்தியம் என்ற சிறு நம்பிக்கையும் அவளுக்கு ஏற்பட்டிருந்தது.

நாம் குடியை இழந்து படும் துன்பமும், பாலனின் தாய் கணவரை இழந்து பட்ட துன்பமும் ஒரே மாதிரியானவைதான். நம்முடைய மிகப் பெரிய இழப்பு மதுதான். இந்த ஆரம்ப காலத்தில் நமக்கும் பாலனின் தாயார் போல் கோபம் வரலாம். மதுவைப் பற்றிப் பேசினால் கூட ஆத்திரம் வரலாம்.

“குடிக்கக் கூடாது என்று உபதேசம் செய்கிறீர்கள். குடியை மறந்து விடு என்று திருப்பித் திருப்பிச் சொல்கிறீர்கள். ஆனால் குடியைப் பற்றியே பேசுகிறீர்களே. பேசுவதற்கு வேறு எதுவுமே கிடைக்கவில்லையா”? என்று கவுன்சிலரிடம் நம்மில் பலர் கோபமாகக் கேட்டிருப்போம்.

மதுவின் இழப்பை ஒத்துக்கொண்டு அது இல்லாமல் வாழ்க்கை நடத்த வேண்டுமானால், மதுவினால் ஏற்பட்ட பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேச வேண்டும். குடித்ததால் நமக்கு வாழ்க்கையில் எவ்வளவு இழப்புக்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன? நண்பர்களை, பணத்தை, சுய கௌரவத்தை, உறவுகளை, அன்பை, ஆதரவை ஒவ்வொன்றையும் இழந்து இருக்கிறோம்.

சிகிச்சை பெற்று குடியற்ற வாழ்க்கை வாழ்பவர்கள் இதே துக்கத்தை அனுபவித்தோ, அனுபவித்துக் கொண்டோ இருப்பார்கள். இவர்களுடன் மனம் விட்டு நம் பிரச்சனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம். இவ்வாறு பேசும் பொழுதுதான், குடியற்ற வாழ்க்கையின் முக்கியத்துவம் தெளிவாகப் புரியும். நம்மாலும் குடியில்லாமல் வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கையும் ஏற்படும்.

பாலன் சொல்கிறான்

“இந்தக் கட்டத்தில் மறுபடியும் என் தந்தையின் இறப்பும் என் தாயின் முன்னேற்றமும் ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன. என் தந்தை இறந்த பதிமுன்றாம் நாள் புதுத்துணி உடுத்திக் கொண்டோம். பலகாரங்கள், தின்பண்டங்கள் செய்யப்பட்டன. அன்று கோயிலுக்கும் சென்றோம். அப்பா இறந்ததைக் கொண்டாடுகிறார்களா என்று கூடத் தோன்றியது. இது போன்ற பழக்கங்கள் எதற்காக ஏற்பட்டன? ”



என் பாட்டி என்னிடம் ‘புதுத் துணி உடுத்துவதில் தவறில்லை. அதில் ஒரு அர்த்தம் இருக்கிறது. உன் தந்தை இறந்து விட்டார். இனித் திரும்பப்போவதில்லை. இது பெரும் இழப்புதான்; ஆனால் நாம் வாழ்ந்து தானே ஆக வேண்டும். அவர் பிரிந்த உண்மையை ஏற்றுக் கொண்டு, அவர் மறைவிற்குப் பின்பும், தொடர்ந்து அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை நாம் வாழ வேண்டுமானால் அதற்குரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இந்த மாற்றங்களின் ஆரம்பத்தைப் புலப்படுத்தும் வகையில்தான் புதுத் துணி உடுத்துவது, கோயிலுக்குப் போவது ஆகியவை’ என்று கூறினாள்.

வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக மாற்றிக் கொள்வது எப்படி?

ஒரு குருவிடம் முன்று மாணவர்கள் படித்து வந்தனர். அவர்களது படிப்பு முடியும் போது குருவிற்கு அவர்கள் ஏதாவது பரிசளிக்க ஆசைப்பட்டார்கள்.

குருவிடம் அவருக்கு என்ன வேண்டும் எனக் கேட்டார்கள். “ஒரு பை நிறைய காய்ந்த இலைகள் வேண்டும்” என்றார் குரு. ஆச்சரியப்பட்ட மாணவர்கள் முதலில் ஒரு விவசாயியிடம் கேட்டனர்.

அதற்கு அவரோ, “மன்னிக்க வேண்டும், காய்ந்த இலைகளைத் தரமுடியாது. அதைத்தான் நான் என் வயலுக்கு உரமாகப் பயன்படுத்துகிறேன்” என்றார். பிறகு அவர்கள் ஒரு கடைக்காரரிடம் கேட்டனர். காய்ந்த இலைகளைத் தைத்து தையல் இலையாக விற்பதால் கொடுக்க இயலாது என்றார். ஒரு கிழவியிடம் சென்று, சிறிது காய்ந்த இலை தர முடியுமா எனக்கேட்டார்கள். பாட்டியோ, “நான் இதை எரித்துத்தான் எனக்குக் கஞ்சி காய்ச்சுகிறேன்” என்றார்.

காய்ந்த இலை கிடைக்காமல் திரும்பிய மாணவர்கள் தங்கள் குருவிடம் வந்து தங்கள் அனுபவத்தைக் கூறினர். அதற்குக் குரு, “ஒரு காய்ந்த இலைக்கு இவ்வளவு மதிப்பிருக்கும் போது, உங்கள் வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு மதிப்பிருக்கும், அதனால் உங்கள் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்” என்றார்.



மனித வாழ்க்கை விலை மதிப்பற்றது. குடி அதை எப்படி அழித்து விடுகிறது என்பதை நம் அனுபவத்திலிருந்து அறிந்து கொண்டோம். கடவுள் கொடுத்த இந்தப் பிறவி என்னும் பரிசை அர்த்தமுள்ள வகையில் செலவிட வேண்டும்.

ஒரு ஓவியர் தன் தோழியைக் காண அவள் வீட்டிற்குச் சென்றார். அங்கு அவள் வருத்தத்துடன் இருப்பதைப் பார்த்துக் காரணம் கேட்டார். அந்தத்தோழி ஒரு கைக்குட்டையைக் காட்டினாள், அது மிகவும் அழகாக இருந்தது. தன் உயிருக்கு மேலாகக் கருதிய கைக்குட்டையில் கரைபட்டு விட்டதாகக் கூறினாள். அந்த அழகான கைக்குட்டையின் மூலையில் நீங்காத மைக்கறை ஒரு துளி பட்டிருந்தது. அந்த ஓவியர், அந்தக் கைக்குட்டையைத் தன்னுடன் எடுத்துச்செல்வதாகவும் சில நாட்கள் கழித்து அவளிடம் திருப்பித் தருவதாகவும் கூறினார். சில நாட்கள் கழித்து அவளிடம் அந்தக் கைக்குட்டையைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தார். அதைப் பிரித்துப் பார்த்த அவள் ஆச்சரியம் தாங்க முடியாமல் “இது என்னுடையதா?” என்றாள், “சந்தேகம் இல்லாமல் இது உன்னுடையதுதான்” என்றார் அவர்.



உற்றுப் பார்த்தப் பொழுதுதான், அந்தக் கைக்குட்டையில் அந்த மை பட்ட இடத்தைச் சுற்றி ஒரு அழகான ஓவியம் வரைந்திருப்பதை அறிந்தாள்.

கறை தெரியவில்லை. முன்பைவிட அந்தக் கைக்குட்டை இன்னும் அழகாக இருந்தது.

நம் வாழ்விலும் சில காயங்கள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். அவற்றில் சில மாற்ற முடியாத தழும்புகளாகக்கூட மாறியிருக்கலாம். அதைப் பற்றியே யோசித்துக் கொண்டு வாழ்க்கையை வீணாக்கி விடாமல், மாற்ற முடிந்தவற்றை மாற்றி வாழ்க்கையை வளமாக்கிக் கொள்ள முயற்சி செய்தல் வேண்டும்.

நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

மனிதனின் மனம் ஒரு தோட்டம் போன்றது. அங்கே நல்ல விதைகளைத் தூவினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். விதையொன்றும் தூவா விட்டால் அங்கே புல் பூண்டு தான் முளைக்கும். இதுவே இயற்கையின் நியதி.

செயல்படுத்தக்கூடிய திட்டம் ஒன்றை உருவாக்குதல்

இரண்டு வருடங்களாக மரம் வெட்டும் தொழிலைச் செய்து வந்தான் செல்வன். ஆனால் அவனுக்குச் சம்பள உயர்வு கிடைக்கவில்லை. அவனுடன் சேர்ந்த சக்திவேலுக்கு ஒரு வருடத்திற்குள் சம்பள உயர்வு கிடைத்து விட்டது. இதைப் பற்றி முதலாளியிடம் கேட்ட பொழுது. “உன்னுடைய வேலைத் திறன் உயர்ந்தால், உன் சம்பளத்தை உயர்த்துகிறேன்” என்றார்.



அதன் பிறகு செல்வன் கடினமாக உழைத்தான், அதிக நேரம் வெட்டினான். ஆனாலும் அவனால் அந்த அளவைத் தாண்ட முடியவில்லை.

சக்திவேலிடம் அவனது வெற்றிக்குக் காரணம் கேட்டபொழுது, “ஒவ்வொரு மரம் வெட்டிய பின்னும் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு என் கோடாரியைத் தீட்டிக் கொண்டு மறுபடியும் வேலையைத் தொடங்குவேன். கடைசியாக உன் கோடாரியை நீ எப்பொழுது தீட்டினாய்?” என்று கேட்டான்.

செல்வனுக்கு விடை கிடைத்தது.

நாமும் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பிரிவிலும் கவனம் செலுத்தி, திட்டமிட்டுச் செயல்பட முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

- முழு மனதுடனும், ஆர்வத்துடனும் வேலையில் ஈடுபட்டால், நம் திறமையின் மேல் நம்பிக்கை ஏற்படும்.
- முறிந்து போன குடும்ப உறவைப் புதுப்பிக்க, பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொண்டு செயல்படுத்த வேண்டும்.
- வேலையில்லாத நேரங்களில் நல்ல பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடலாம். அல்லது புதிய பொழுது போக்குகளை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

தொடர்ந்து வாழ்க்கையைச் சீரமைக்கப் பாடுபட வேண்டும். கடவுளிடம் சரணடையும் பொழுது துன்பம் வந்தால் தாங்கிக் கொள்ளும் மன தைரியம் நமக்குக் கிடைக்கிறது.

ஒரு மனிதன் இறந்த பிறகு சொர்க்கத்திற்குச் சென்று இறைவனைச் சந்தித்தான். கடவுள் இதுவரை வாழ்ந்த வாழ்க்கையை மறுபடியும் காட்டினார். அதில் அவன் வாழ்வு முழுவதும் அவனுக்குத் துணையாக இருந்த இரண்டு கால் தடங்கள் தெரிந்தன.



சோதனை மிகுந்த காலங்களில் எல்லாம் ஒரு ஜோடி கால் தடங்கள்தான் இருந்தன. ஆனால் மகிழ்ச்சி நேரங்களில் இரண்டு ஜோடி கால்தடங்கள் இருந்தன. அவன் கடவுளிடம் “இறைவா எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை, நீங்கள் எப்பொழுதும் என்னுடன் இருப்பதாக வாக்களித்தீர்கள். ஆனால் என் வாழ்வின் வேதனைக் காலங்களில், ஒரு ஜோடி கால் தடங்களைத் தான் காண்கிறேன். ஏன் என் வேதனைக் காலங்களில் என்னை விட்டுப் பிரிந்தீர்கள்?” என்றான்.

இறைவன் அவனைப்பார்த்துச் சிரித்தபடியே, “உன்னை விட்டுப் பிரிந்தேனா? என் செல்வனே! அந்தத் தடங்களை உற்றுப் பார்! உன் துன்ப காலங்களில் அந்தக் கால் தடையங்கள் ஆழமாகப் பதிந்து இருப்பது உனக்குத் தெரியும். அந்தச் சமயங்களில் நான் உன்னைத் தூக்கிக் கொண்டு நடந்தேன் ” என்றார்.

பிரச்சனைகளை எதிர் நோக்கும் தைரியம் கடவுளிடம் சரணடைவதால் மட்டுமே நமக்குக் கிடைக்கிறது.

நூறு வருடங்களுக்குமுன்பு செய்தித்தாள் படித்துக்கொண்டிருந்த ஒருவர் ‘வருந்துகிறோம்’ பகுதியில் தன் பெயர் இருப்பதைக் கண்டு அதிர்ந்து போனார். ஏனெனில் உண்மையில் இறந்தது அவரது தம்பி.

திடுக்கிட்ட அவர், “சரி நம்மைப் பற்றி மக்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் எனத் தெரிந்து கொள்ளலாம்” எனக் கருதி தொடர்ந்து படித்தார்.

“மற்றவர்களின் சாவிற்சூக் காரணமான வெடி மன்னன் இறந்து விட்டான்” என்று குறிப்பிட்டிருந்தது.

“பிற்காலத்தில் இப்படித்தான் நான் மக்கள் நினைவில் நிற்கப் போகிறேனா? பலருடைய சாவுக்கு நான்தான் காரணமா? இல்லை! என்னுடைய வாழ்க்கையை மாற்றிக்கொண்டே ஆக வேண்டும். உலக அமைதிக்காக இனிப் போராடுவேன்!” என்று தீர்மானம் எடுத்தவர் ஆல்ஃபிரட் நோபல்; இன்று நோபல் பரிசின் மூலம் நம் நினைவில் நிற்பவர்.



நோபல் எப்படித் தன்னை மாற்றிக்கொண்டாரோ அதே போல நாமும் நம்மை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

பிற்காலத்தில் என்னை எப்படி எல்லோரும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என நான் எதிர்பார்க்கிறேன்? என்னை அன்பானவன், மரியாதைக்கு உரியவன் என்று நினைப்பார்களா?

யோசிக்க இதுவே சரியான தருணம். இதுதான் முதல் எச்சரிக்கை. மறு எச்சரிக்கை கிடைக்காமலே போகலாம். இதை உணர்ந்து நம்மைச் சீர்படுத்துவதில் உடனடியாக இறங்க வேண்டும்.



எல்லோரும் தொடர்ந்து ஏன் இப்படி எனக்கு எரிச்சலூட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்?

(கோபமும் அதை வெளிப்படுத்தும் வழிகளும்)

மது அருந்துவதை நிறுத்திய பிறகும் கூட, பல சூழ்நிலைகளில் சுற்றி இருக்கும் பலரால் நமக்குக் கோபம் தொடர்ந்து ஏற்படுகிறது. இதனால் வேலையில், உறவு முறைகளில், வாழ்க்கை முன்னேற்றத்தில் பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. நம் உணர்ச்சிகளை நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்ள முடியாமல் தவிக்கிறோம்.



ஒரு கிராமத்தில் ஒரு கோபக்கார பையன் இருந்தான். சின்ன விஷயத்திற்குக் கூடக் கோபப்பட்டுக் கத்துவான். அவனுடைய தகப்பனார், அவனிடம் சில ஆணிகளையும் ஒரு சுத்தியையும் கொடுத்தார். “ஒவ்வொரு முறை உனக்குக் கோபம் வரும் பொழுதும் சுத்தியால் ஒரு ஆணியைச் சுவற்றில் அடி” என்றார். ஒவ்வொரு முறை கோபம் வந்த பொழுதும் ஒரு ஆணியை அவன் அடித்தான். அவ்வாறு செய்யும் பொழுது ஓரிரு முறை கையில் அடிபட்டது. சுவரில் அதிக அளவில் ஆணி

இருப்பதைப் பார்த்துத் தனக்கு அதிகம் கோபம் வருகிறது என்பதைப் புரிந்து கொண்டான். சில நாட்களில் முயற்சி எடுத்துக் கோபத்தைக் குறைத்துக் கொண்டான்.

அவன் தன் தந்தையிடம் ஆணி, சுத்தி இவற்றைத் திருப்பிக் கொடுத்து விட்டு, “என்னுடைய கோபம் குறைந்து விட்டது” என்றான். “நீ ஏதாவது புரிந்து கொண்டாயா” என்று தந்தை கேட்டார். அதற்கு மகன் தன்னுடைய விரலைக் காண்பித்து, “என் கோபத்தால் என்னையே காயப்படுத்திக் கொள்கிறேன்” என்றான்.

அவனுடைய தந்தை அந்த ஆணிகளை எடுக்கச் சொன்னார். “என்ன பார்த்தாய்” என்று கேட்டார். “சுவரில் ஒட்டைகள் இருப்பதைப் பார்த்தேன்” என்றான். அதற்கு அவர், “ஒவ்வொரு முறை நீ கோபப்படும் பொழுதும், உன்னை மட்டுமல்லாமல் மற்றவர்களையும் காயப்படுத்துகிறாய். அவர்களுடைய மனதில் நிறைய காயங்கள் ஏற்படுத்தி உள்ளாய்” என்றார் .

- கோபம் உறவை அழித்து விடுகிறது.
- நம்பிக்கையைத் தகர்த்து விடுகிறது.
- வன்முறையில் ஈடுபடத் தூண்டுகிறது

கோபம் வெளிப்படும் முறைகள்

கத்தும் பொழுதும், அடிக்கும் பொழுதும், பொருட்களைச் சேதம் செய்யும் பொழுதும் நாம் கோபமாக இருக்கிறோம் என்பதை ஒத்துக் கொள்வோம்.

“உன்னை வெறுக்கிறேன்... உன்னைக் கொன்று விடலாம் என்று தோன்றுகிறது.”

வெளிப்படையாகத் தெரியும் கோபம் தவிர, பல முறை கோபம் மறைந்திருக்கும். நாம் கோபத்துடன் இருக்கலாம். ஆனால் கோபமாக இருக்கிறோம் என்பதைக் கூட உணராமல் இருப்போம். இந்நிலையைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.



முருகன் கூறுகிறார் - “சிகிச்சை முடிந்து மறுபடியும் வேலைக்குப் போனேன். முன்பு எனக்கு ‘சஸ்பென்ஷன் ஆர்டர்’ கொடுத்திருந்தார்கள். சிகிச்சைக்குப் பிறகு மறுபடியும் குடிக்காமல் இருந்தால் வேலையில் சேர்த்துக்கொள்வதாகக் கூறி இருந்தார்கள். மிகுந்த நம்பிக்கையோடு சென்றேன். ‘இன்று வா! ஒரு வாரம் கழித்து வா!’ என்று அலைக்கழித்தார்கள். ஒரு மாதம் கழித்து, ‘உனக்கு வேலை இல்லை’ என்றார்கள். எனக்கு மிகுந்த ஏமாற்றமாகவும், துக்கமாகவும் இருந்தது. ‘கோபமாக இருக்கிறாயா?’ என்று நண்பன் ராமு கேட்டான் ‘இல்லை! ஒரே மனச் சோர்வாக இருக்கிறது. தற்கொலை செய்துகொண்டு விடலாம் என்று கூடத் தோன்றுகிறது’.

என் முதுகில் தட்டிக் கொடுத்த ராமு கூறினான். ‘நீ எதிர்பார்த்தபடி எதுவுமே நடக்கவில்லை. உன் எதிர்காலமே இருட்டாக இருக்கிறது. உன்னால் எதுவுமே செய்ய முடியவில்லை. உன் இயலாமையை எண்ணி, நீ உன் மீதே கோபமாக இருக்கிறாய்’,”

ராமு கூறியதைக் கேட்ட பிறகுதான், தன் ஏமாற்றத்திற்கும் சோர்வுக்கும் மூலகாரணம் தன் மீது தனக்குள்ளே கோபம் என்பது முருகனுக்குப் புரிந்தது.

சில சமயங்களில் கோபம் வரும் போது வாயே திறக்காமல், மௌனமாக இருப்போம். ஆனால் உள்ளே அமைதி இருக்காது. அப்போதைக்குக் கோபம் வெளியே தெரியாதே தவிர, இது திடீரென்று யார் மீதாவது வெடிக்கும்.

பல சமயம், கேலிச் சிரிப்பு, கேலியான விமர்சனம் மூலமாகக் கோபம் வெளிப்படலாம்.

கண்ணன் பசியுடன் வீட்டிற்கு வந்த பொழுது, அவன் மனைவி ரசமும், அப்பளமும் மட்டுமே செய்திருந்தாள்.

தட்டைப் பார்த்த கண்ணன் கேலிச் சிரிப்புடன், 'இத்தனை 'ஐட்ட'ங்களுடன் இவ்வளவு பெரிய விருந்து சமைத்திருக்கிறாய். தெரிந்திருந்தால் என் நண்பர்களையும் சாப்பிட அழைத்து வந்திருப்பேன்' என்றான்.



வெளியில் சிரித்துக் கொண்டிருந்த போதிலும், கண்ணன் கோபத்தில் கொதித்துக் கொண்டிருந்தான்.

சுயபச்சாதாபமும் கோபத்தின் ஒரு வெளிப்பாடுதான். நாம் குடிப்பதை நிறுத்தியதை மனைவிக்காகவோ, அலுவலகத்தில் உள்ள அதிகாரிகளுக்காகவோ, பெற்றோர்களுக்காகவோ செய்த பெரிய தியாகமாகக் கருதுகிறோம். அதனால் மற்றவர்கள் நம் விருப்பப்படி எல்லாம் நடக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். அப்படி நடக்காத போது, 'என்னை யாரும் புரிந்து கொள்ளவில்லை. நான் மட்டும் திண்டாடுகிறேன்' என்று சுயபச்சாதாபப்பட ஆரம்பிக்கிறோம்.

இவ்வாறு மறைமுகமாகவோ, வெளிப்படையாகவோ ஏற்படும் கோபத்தின் காரணமாகப் பல உடல் உபாதைகள் ஏற்படலாம். ஒற்றைத் தலைவலி, தூக்கமின்மை, பசியின்மை, அஜீரணம், குடல்புண், இரத்த அழுத்தம் ஆகியவை ஏற்படலாம். அடிக்கடி ஒருவர் மீதுள்ள கோபத்தை மற்றவர் மீது காட்டுவதால் அர்த்தமுள்ள உறவுகள் முறிந்து விடலாம். இதன் காரணமாகத் தனிமை உணர்வினால் பாதிக்கப்படுவோம்.

இதைத் தவிர, கோபத்துடன் ஒரு வேலையைச் செய்யும் போது பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். கோபத்தில் கதவை வேகமாக மூடுகிறோம். தேவையில்லாமல் 'ஹாரணை'யும் விடாமல் அடிக்கிறோம். சில சமயங்களில் வாகனங்களை வேகமாக ஓட்டி விபத்தில் மாட்டிக் கொள்கிறோம்.

ஒரு நாள் ‘டீவீயில் ‘கிரிக்கெட் மாட்ச்’ பார்த்துக்கொண்டிருந்தேன். என்னுடைய மனைவி ஒரு படத்தை ஆணி அடித்து உடனேயே மாட்டச் சொன்னாள். ஆணி அடிக்கும் பொழுது சுத்தியால் என் கையில் அடித்துக் கொண்டு விட்டேன். அந்த விபத்து நடந்த பொழுது இதற்குக் கோபம்தான் காரணம் என்று எனக்குப் புரியவில்லை.

மறைமுகமாக வெளிப்படும் கோபம்

உணர்ச்சிகள்	வெளிப்படும் விதம்
<p>ஏமாற்றம் / விரக்தி</p> <p>தாங்க முடியாத மனச் சோர்வு</p> <p>மௌனம்</p> <p>கேலிப்பேச்சு</p> <p>சுயபச்சாதாபம்</p>	<p>‘நான் மனம் நொந்து இருக்கிறேன்’</p> <p>“நான் செத்து ஒழிந்தால் தேவலை”</p> <p>வாயே திறக்காமல் இருத்தல்</p> <p>“நீ எவ்வளவு கெட்டிக்காரி” (எதிர்ப்பதமாக மனதில் நினைத்துக்கொண்டு கூறுதல்)</p> <p>“எனக்கு மட்டும் ஏன் இவ்வளவு கஷ்டம். என்னை மட்டும் ஏன் யாரும் புரிந்து கொள்வதில்லை”?</p>

கோபத்தின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

உடலில் அறிகுறிகள்	மனதளவில் அறிகுறிகள்	நடத்தையில் அறிகுறிகள்
<ul style="list-style-type: none"> - தலைவலி - பசியின்மை - தூக்கமின்மை - அஜீரணம் - மூட்டுவலி 	<p>தனிமை உணர்வு</p> <p>மனச்சோர்வு</p>	<p>திட்டுதல்</p> <p>வன்முறைச் செயல்களில் ஈடுபடுதல்</p> <p>தனிமையை நாடுதல்</p> <p>மறுபடியும் குடிக்க</p> <p>ஆரம்பித்தல்</p>

நமக்குத் தாங்க முடியாத கோபம் ஏன் வருகிறது?

குடியை நிறுத்திய உடனேயே எல்லோரும் நம் சொற்படி நடக்க வேண்டும். வாழ்க்கையே பிரமாதமாக மாற வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். ஆனால் நமக்கு ஏமாற்றம்தான் மிஞ்சுகிறது. குடும்பத்தில், குடும்ப அங்கத்தினர்களது நடத்தையில் பெரிய மாற்றம் எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. புண்பட்டுப் போன மனதுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அவர்கள் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும் போது பழைய சம்பவங்களை, கசப்பான அனுபவங்களைச் சொல்லிக் காட்டலாம். நாம் மாறி இருந்தும் நம்மிடம் நம்பிக்கை வைக்காமல் இருக்கலாம். இவற்றையெல்லாம் நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாததால் தாங்க முடியாத கோபம் ஏற்படுகிறது.

இரண்டாவதாக, இதுவரை நாம் கோபப்பட்ட போதெல்லாம், நமக்குப் பயந்து கொண்டு நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் நம் விருப்பப்படி செயல்பட்டுக் கொண்டு இருந்தார்கள். ஆகவே கோபத்தை வெளிப்படுத்தி நினைத்ததைச் சாதித்துக் கொண்டோம். இதுவே நாளடைவில் நமக்கு ஒரு சபாபவமாகி விட்டது. அதனால் குடியை விட்டிருந்த போதிலும் நமக்குக் கோபத்தை விடுவது கஷ்டமாக இருக்கிறது.

இவ்வாறு கோபப்படுவதால் என்ன நடக்கும்?

குடிநோயிலிருந்து மீண்டு வருவதற்குக் கோபம் பெரிய தடையாக அமையும். விரும்பியது, விரும்பிய கால கட்டத்திற்குள் நடக்காத போதெல்லாம் நாம் கோபமடைந்து, சிந்திக்காமல் மறுபடியும் மது அருந்த ஆரம்பித்து விடுவோம். ஆகவே நம் கோபத்தைப் புரிந்துகொண்டு, அதைச் சரியான முறையில் வெளிப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

கோபத்தை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துவது?

புரிந்து கொண்டு ஒப்புக்கொள்ளுதல்

முதலில், நாம் கோபமாக இருக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, நமக்குள்ளேயே ஒப்புக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். சில சமயங்களில் நமக்கு மனபாரம் இருக்கலாம். மனச் சோர்வு ஏற்படலாம். துக்கமாக இருக்கலாம். மனம் புண்பட்டுப்போய் இருக்கலாம். அவ்வாறு இருக்கும் சமயங்களில் எல்லாம் நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய கேள்விகள் - 'நான் கோபமாக இருக்கிறேனா? சூழ்நிலையைச் சமாளிக்க பயப்படுகிறேனா?' நமக்குக் காரணம் ஏதுமில்லாமல் கூடக் கோபம் வரலாம். அப்போதெல்லாம்கூட நாம் காரணமேயில்லாமல் கோபத்தால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறோம் என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

கோபத்திற்கான காரணம் என்ன?

பிறகு கோபத்திற்கான காரணத்தைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். காரணம் வெளிப்படையாகத் தெரியலாம் அல்லது மறைமுகமாக இருக்கலாம். எதுவாக இருந்தாலும் அதைப் புரிந்து கொண்டால் பிறகு சமாளிப்பது சுலபம். உதாரணமாக, கடனை அடைக்க முடியாமல் மனம் நொந்து போய் இருக்கலாம். நமக்கு உடல் வலியும், தூக்கமின்மையும் ஏற்பட்டு நாம் எரிச்சல் அடையலாம். யோசித்துப் பார்த்தால் நம் இயலாமையால் கோபம் உண்டாகிறது என்பது புரியும்.

ஒருவர் மீதுள்ள கோபம், மற்றவர் மீது திரும்புகிறதா?

பல சமயங்களில் கோபத்தை வெளிக்காட்டாமல் அடக்கி மௌனமாக இருப்போம். உள்ளே அசாத்தியக் கோபம் இருக்கும். 'ப்ரெஷர் குக்கரில்'. பாதுகாப்பு 'வால்வு' ஒன்று இருக்கும். உள்ளே அழுத்தம் அதிகமானதும் ஆவியை வெளியே அது தள்ளி விடும். அந்த 'வால்வு' வேலை செய்யாவிட்டால் என்ன நடக்கும்? 'குக்கரி'லிருந்து முதலில் சப்தமே வராது. மௌனமாக இருக்கும். பிறகு அழுத்தம் அதிகமாகி, வெளியேற இடமின்றி 'குக்கர்' வெடித்து விடும். அது போன்று அடக்கி வைத்துள்ள கோபம் வேறு யார் மீதாவது வெடிக்கும்.

மோகன் அலுவலகத்தில் அதிகாரியிடம் திட்டு வாங்கியிருந்தார். அந்தக் கோபத்தை அடக்கி வைத்துக் கொண்டிருந்து விட்டு, வீட்டில் மனைவியிடம் எரிச்சல்பட்டார். காப்பியை இரண்டு நிமிடங்கள் தாமதமாகக் கொண்டு வந்தாள் என்பதற்காக அவர் கத்தினார்.



இது போன்ற சமயங்களில் சிறிதளவே இருக்க வேண்டிய கோபம் அளவுக்கு மீறி அதிகமாக வெளிப்படும். சிந்தித்துப் பார்த்தால் ஒருவர் மீதுள்ள கோபத்தை மற்றவர் மீது காட்டுகிறோம் என்பது புரியும். இப்படி அடிக்கடி ஒருவர் மீதுள்ள கோபத்தை மற்றவரிடம் காட்டினால், உறவுகள் முறிந்து விடும்.

நம் கோபம் நியாயமானதா?

நம் கோபம் நியாயமானதா எனச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டியது அவசியம். கோபம் எப்போது நியாயமானதாகிறது? நம் எதிர்பார்ப்புக்களைத் தெளிவாகக் கூறி விட்டு, அதைச் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்து, அடுத்தவர் அதைச் செய்யாமல் இருந்தால், நியாயமானது. ஆனால் நம்முடைய எதிர்பார்ப்புக்களைத் தெளிவாகக் கூறாமல், அடுத்தவர் நம் மனதிலிருப்பதைப் புரிந்துகொண்டு செயல்பட வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்து, அது நடக்காத போது கோபப்பட்டால் அது நியாயம் இல்லாத கோபம்.

மறுநாள் நான் பம்பாய் போக வேண்டும், என்னுடைய உடைகள் எதுவுமே தயாராக இல்லை. எனக்குத் தாங்க முடியாத கோபம் வந்தது. ‘நாளைக்கு பம்பாய் போக எந்த ‘டிர்ஸ்’ஸும் தயாராக இல்லை. என்னுடைய துணிகளைத் துவைக்கக்கூட நேரம் இல்லாமல் அப்படி என்ன பெரிய வேலை செய்துக் கொண்டிருந்தாய்?’ என்று கத்தினேன்.



“நீங்கள் நாளை பம்பாய் போகும் விஷயம் எனக்கு எப்படித் தெரியும்? என்னிடம் சொல்லக்கூட இல்லை! உங்களுக்கு இப்படிக்கத்த மட்டும்தான் தெரியும்” என்று அவள் திரும்பக் கத்தினாள்.

இருவரும் மாறி மாறிக் கத்தினோம். கோபத்தில் நான் சாப்பிடாமல் வெளியில் சென்று விட்டேன். வழியில் நான் சற்று சிந்தித்துப்பார்த்தேன். என்னுடைய கோபம் நியாயமானது அல்ல என்று அப்போதுதான் புரிந்தது. நான் ஊருக்குப் போகும் விஷயத்தைச் சொல்லி விட்டுப் பிறகு தயாராக இல்லை என்று கோபப்பட்டு இருந்தால் அப்போதுதான் இந்தக் கோபம் நியாயமானதாக இருந்திருக்கும். அப்படி நான் கூறி இருந்தும் அவள் செய்யாமல் இருந்திருந்தால்கூட, நான் அதற்கான காரணத்தை அவளிடம் கேட்டிருக்க வேண்டுமே தவிர, கத்தி இருக்கக் கூடாது.

கோபத்தைக் கத்தி வெளிப்படுத்துவதால் பலன் எதுவுமே கிடைக்காது. கோபம் வந்தவுடன் கத்துவதால் வார்த்தைகள் அளவுக்கு மீறிக் கடுமையானவையாக இருக்கும். எதற்குக் கத்துகிறோம் என்று தெளிவாகச் சொல்லாமல் பல விஷயங்களைப் பற்றிப் புலம்புவோம். அதனால் நம் கோபத்திற்கான காரணம்கூட அடுத்தவருக்குப் புரியாது. ஆகவே உடனே ஆத்திரப்பட்டுக் கத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பின்பு என்ன செய்ய வேண்டும்?

கோபம் உடலிலிருந்து அளவுக்கு மீறிய சக்தியை வெளியேற்றும். ஒரு மேஜையை நகர்த்தக்கூட முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் கோபம் வரும் போது, அதே மேஜையைத் தூக்கிப் போட்டு உடைக்க முடியும். பொருட்களை விட்டுவிட்டு, குழந்தைகளை அடிப்பது, கதவை ஓங்கிச் சாத்துவது போன்ற தவறான வழிகளில் ஈடுபடாமல் இவ்வாறு வெளிப்படும் சக்தியை, ஆக்கபூர்வமாக வெளிப்படுத்துவது பலனைத் தரும். தோட்ட வேலை, துணி துவைப்பது, பாத்திரம் கழுவுவது, விளையாடுவது போன்ற வேலைகளில் ஈடுபட்டு, சக்தியை

ஆக்கபூர்வமாகச் செலவிடலாம். இவ்வாறு செய்யும் போது கோபம் சற்றே குறையும்.

அதாவது இப்பொழுது கோபத்திற்கான காரணத்தைத் தெளிவாக அடுத்தவரிடம் கூறுவதற்கான மனநிலை ஏற்பட்டு இருக்கும். இச்சமயத்தில் நம் கோபத்திற்கான காரணத்தை, யார் மேல் கோபமோ அவரிடம் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

தினசரி வாழ்க்கையில், மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தக் கூடிய பல சம்பவங்கள் நமக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்தலாம். அந்தக் கோபத்தை மற்றவர் மீது காட்டாமல், அடக்கி நமக்கும் பாதிப்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல், சரியான விதத்தில் வெளிப்படுத்த வேண்டும். நமக்குப் பிடித்த பொழுதுபோக்கில் அரை மணி நேரமாவது தினமும் ஈடுபடுவது அவசியம். அது அடக்கி வைத்துள்ள கோபத்திற்கு நல்ல வடிகாலாக அமையும்.

கோபத்திற்கான காரணத்தைக் கூறும்போது

• யாரிடம் கோபமோ அவர் தனியாக இருக்கும் நேரத்தில் அவர் எதிரில் உட்கார்ந்து அவர் கண்களைப் பார்த்துக் கூற வேண்டும். உங்கள் மகன் பரிட்சையில் குறைந்த மதிப்பெண்கள் வாங்கியிருந்தால், அவனுடைய நண்பர்களின்முன் கத்துவதைத் தவிர்க்கவும். தனிமையில் இருக்கும் பொழுது தெளிவாக உங்கள் மன வருத்தத்தைப் புரிய வைக்கவும்.

• எவ்வளவு சுருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டுமோ அவ்வளவு சுருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டும். சரியான நேரம் பார்த்துச் சொல்ல வேண்டும். மனைவியிடம் கோபமிருந்தால், மாலை வேளையில் சொல்ல வேண்டும். காலையில் வேலைக்குச் செல்லும் பொழுது பேசுவதால் கோபம்தான் அதிகரிக்கும்.



• கூட்டியோ குறைத்தோ கூறாமல், அவருடைய நடத்தைையைப் பற்றிப் பேசாமல், அவருடைய செய்கை நம்மைப் பாதித்த விதத்தைக் கூற வேண்டியது அவசியம்.

• எந்தக் காரணம் கொண்டும் யாருடனும் ஒப்பிட்டுப் பேசக் கூடாது. ஒப்பிடும் பொழுது வெறுப்புதான் மிச்சமாகும். உங்கள் மனைவி சாப்பாட்டில் அதிக உப்புப் போட்டு விட்டாளா? இதை அவளிடம் தெளிவாகச் சொல்ல வேண்டும். எந்தக் காரணம் கொண்டும் உங்களுடைய அம்மாவையோ, நண்பரின் மனைவியின் சமையலையோ ஒப்பிட்டுப் பேசக் கூடாது.

• பல தவறுகளைப் பற்றி பேசாமல், அச்சமயத்தில் உங்களுக்குக் கோபமுட்டிய அந்தச் செயலைப் பற்றி மட்டுமே பேச வேண்டும்.

• நாம் பிறரிடம் நல்ல குணங்களைப் பார்க்கும்போது, அவற்றைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பாராட்டினால்தான், நாம் குறை கூறும் போதும் அவர்கள் திறந்த மனதுடன் கேட்கத் தயாராக இருப்பார்கள்.

மற்றவர்கள் குறை கூறும் போது அதை எப்படி ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்?

- குறை சொல்பவரின் கண்ணைப் பார்த்துக் கேட்கவும்.
- நடுவில் பேசாமல் நிதானமாகக் கேட்கவும்.
- குறை சொல்பவரிடமே குறை பார்க்க வேண்டாம்.
- புத்திசாலித்தனத்தால் தவறைச் சரி என்று சாதிக்காதீர்கள்.
- பேசி முடித்தவுடன், புரிந்து விட்டது என்பதைத் தெரியப்படுத்தவும்.

மேற்கூறிய விதத்தில், ஒவ்வொரு முறை கோபம் வரும் போதும் சற்றே பொறுத்து, நம் கோபம் நியாயமானதா என்று யோசனை செய்து, சரியான வழியில் கோபத்திற்கான காரணத்தைக் கூறப் பழகிக் கொண்டால், நாளடைவில் மன அமைதி ஏற்பட்டு, நாம் புது வாழ்வு வாழ அது நல்லதொரு அஸ்திவாரமாக அமையும்.



கடன் தொல்லையும் பணப் பிரச்சனையும் தீர்ந்து எனக்கு மன நிம்மதி கிடைக்குமா?

(பொருளாதார நிலைமையைச் சீர்படுத்துதல்)

பணம் மட்டுமே வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வராது. ஆனால், பணம் இல்லாமல் ஒருவரால் நிம்மதியாக வாழ இயலாது. நம் குடிப்பழக்கத்தால் பொருளாதாரத்தில் பெரும் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. தெளிவான வாழ்க்கை வாழும் பொழுது, நம் கடன்களைத் திருப்பிச் செலுத்துவதும், வருமானத்திற்குள் வாழ்க்கையை நடத்துவதும் பிரச்சனைகளாக இருக்கும். கடன்களைத் திருப்பிச் செலுத்துவது, கடன்காரர்களை எதிர் கொள்வது, போன்ற பயங்கள் திரும்பக் குடிக்கும் நிலைமைக்கு நம்மைக் கொண்டு செல்லலாம். ஆகையால் தெளிவான வாழ்க்கை வாழத் தீட்டும் திட்டங்களில் பொருளாதாரத்தைச் சரியான முறையில் கையாளுவது மிகவும் முக்கியமான ஒரு பகுதியாகும்.



ஒரு வேனிற்காலம். பூக்கள் மலர்ந்து இருந்தன. குளுமையான காற்று வீசியது. ஒரு வெட்டுக்கிளி ஆடிப் பாடிக் கொண்டு சந்தோஷமாக இருந்தது. அப்பொழுது அது சில எறும்புகள் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்து கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தது.

“நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டு இருக்கிறீர்கள்?” எனக் கேட்டது வெட்டுக்கிளி. “நாங்கள் குளிர் காலத்திற்காக உணவைச் சேமித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்”. என்றன எறும்புகள். “உணவு நிறையவே இருக்கிறதே பிறகு சேமித்துக் கொள்ளலாமே” என்றது வெட்டுக்கிளி. “வரப் போகும் குளிர் காலம் நீண்டதாக இருக்கும். அதற்கு நாங்கள் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்” என்று கூறின எறும்புகள்.

“நீங்கள் எல்லோரும் முட்டாள்கள்! வெது வெதுப்பான சூரிய ஒளியை அனுபவிக்காமல், ஏன் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்?” என்றது வெட்டுக்கிளி. “வெட்டுக்கிளியே! மழை ஆரம்பித்தால் உணவு கிடைக்காது நீயும் எங்களுடன் சேர்ந்து உணவைச் சேகரித்துக்கொள்” என்றன எறும்புகள்.

“சந்தோஷத்தை அனுபவிக்கத் தெரியாத முடர்களே” என்று அவர்களைப் பார்த்துச் சிரித்து விட்டு வெட்டுக்கிளி பாடிக் கொண்டே பறந்தது.

பனிக்காலம் பிறந்தது. நாட்கள் செல்லச் செல்ல வெட்டுக்கிளிக்கு உணவு கிடைக்கவில்லை. குளிராலும், பசியாலும் அது அவதிப்பட்டது. ஏறும்புகளைச் சந்தித்து, “குளிர் மோசமாக உள்ளது. நீங்கள் உணவிற்கு என்ன செய்கிறீர்கள்? நான் பசியால் அவதிப்படுகிறேன்” என்றது. “எங்களுக்கு அந்தக் கவலையில்லை. நீ ஆடிப் பாடி காலத்தைக் கழித்த போது, நாங்கள் கடினமாக உழைத்து உணவைச் சேமித்தோம். அதனால் இக்குளிர் காலம் முடியும்வரை எங்களுக்குத் தேவையான உணவு இருக்கிறது” என்று பதிலளித்தன ஏறும்புகள். அதைக் கேட்ட வெட்டுக்கிளி தன் பொறுப்பற்ற தன்மைக்காக வருந்தியது. தானும் ஏறும்புகளைப்போல் உழைத்து உணவைச் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளாமல் இருந்ததற்காக வேதனைப்பட்டது.

நாமும் ஏறும்புகளைப் போல், நம் செலவுகள், எதிர்காலச் சேமிப்புகள் ஆகியவற்றைத் திட்டமிட வேண்டும். வெட்டுக் கிளியைப் போல் வாழ்க்கையில் எந்த விதமான திட்டமும் இல்லாமல் இருந்தால், பிரச்சனைகளைத் தான் எதிர் கொள்ள நேரிடும்.

கடன் பிரச்சனையைச் சமாளித்தல்

கடனை அடைக்க முடியாததால்தான் நாம் குடிக்கிறோம் என்று இது நாள்வரை நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொண்டிருந்தோம். பலரிடமிருந்து அதிக அளவில் கடன் வாங்கியிருந்தோம். குருட்டு அதிர்ஷ்டத்தில் ஏதாவது ஒரு மூலையிலிருந்து பணம் வந்து நம்மால் எல்லாக் கடன்களையும் அடைத்து விட்டு, நிம்மதியாக இருக்க முடியும் என்று நம்பினோம். நாம் வாங்கிய கடனைப் பற்றி நினைக்கும் பொழுதே, நமக்கு பயம் ஏற்படுகிறது. இயலாமையும், அவமான உணர்ச்சியும் நம்மைச் சூழ்ந்து கொள்ள, அலுவலகம் செல்வதை நிறுத்துகிறோம். நமக்குக் கடன் கொடுத்தவர்களைப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்கும் முயற்சியில் நம் உறவினர்கள், நண்பர்களைப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்க ஆரம்பிக்கிறோம்.

நாம் உணர வேண்டிய உண்மை என்னவென்றால் நாம் கடன் பட்டதன் காரணமே குடிப்பழக்கத்தினால்தான். கடன் தொல்லையைச் சமாளிக்க கீழ்க்கண்ட முறைகள் உபயோகமாக இருக்கும்.

பட்டியல் தயாரித்தல்

பிரச்சனைகளை முழுப் பரிமாணத்தையும் அறிய, நம்மையே நாம் சில கேள்விகள் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

நான் எவ்வளவு கடன் பட்டுள்ளேன்?

எவ்வளவு பேர் எனக்குக் கடன் கொடுத்துள்ளார்கள்?

நான் வாங்கிய கடனைத் திருப்பிச் செலுத்த ஏதாவது கால

வரையறை உள்ளதா?

நான் வாங்கிய கடன்களுக்கு எவ்வளவு வட்டி கட்டுகிறேன்?

நாம் உட்கார்ந்து ஒரு பட்டியல் தயார் செய்ய வேண்டும் - கடன் கொடுத்தவர்களின் பெயர்கள், கொடுக்கப்பட்ட தேதிகள், கொடுக்கப்பட்ட பணம், வட்டி விகிதம். நமக்குக் கடன் கொடுத்தவர்களில், லேவா தேவிகாரர்கள், அலுவலகத்தில் உடன் பணியாற்றுவவர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர்களும் அடங்குவர்.

நம் கடன்களை ஆராய்ந்து பார்க்கும் பொழுது அவை இரண்டு அல்லது மூன்று பிரிவுகளின் கீழ் வருவதைக் காணலாம். அவை ஒவ்வொன்றும் ஒரு தனித் தன்மை வாய்ந்ததாக இருக்கும்.

அடகுக் கடைக்காரர், அநியாய வட்டி வாங்குபவர் ஆகியோரிடமிருந்து பெற்ற கடன் மிக அதிகமான வட்டி விகிதம் உள்ளதாக இருக்கும். அதனால் நாம் கொடுக்கும் பணம் வட்டி கட்டுவதற்கு மட்டுமே போதுமானதாக இருக்குமே தவிர நாம் வாங்கிய அசல் அப்படியே இருக்கும்.

உறவினர், நண்பர்களிடம் வாங்கிய வட்டியில்லாக் கடனும் வேறு விதமான பிரச்சனைகளை உருவாக்கும். இந்தக் கடன்கள் நண்பர்கள், உறவினர்கள் மத்தியில் அவமானத்தையும், மன அழுத்தத்தையும் உண்டாக்கும்.

குடிக்கும் இடங்களில் வாங்கிய கடன்களை அடைப்பதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால் குடி சம்பந்தப்பட்ட சூழ்நிலைகளைத் தவிர்த்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாதது.

கடன்களை ஒன்றாகச் சேர்த்தல்

கடன்களை எல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்து, அவை எல்லாவற்றையும் திருப்பிச் செலுத்த ஒரே இடத்திலிருந்து கடன் தொகையை வாங்குவதுதான் சிறந்த முறை. இதனால் நாம் கடனைத் திருப்பிச் செலுத்த வேண்டியவர் ஒருவராக மட்டும் இருப்பார். நமக்குள்ள மற்றக் கடன்களை அடைக்கத் தேவையான தொகை எவ்வளவு வேண்டுமோ அதை மட்டுமே கடனாக வாங்குவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். கடன் தேவைக்குமேல் சிறு தொகை கூட அதிகமாக வாங்கக் கூடாது.

ஒரு காட்டில் ஓநாயும், கரடியும் வசித்து வந்தன. அவை இரண்டும் விவசாயம் செய்யத் தீர்மானித்தன.

கரடி, ஓநாயிடம், 'நான் உன்னுடன் சேர்ந்து விவசாயம் செய்கிறேன். ஆனால் அப்பயிர்களை இருவரும் சமமாகப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்'

என்று கூறியது.

“நாம் அப்படியே செய்வோம். நீ நிலத்திற்கு மேல் விளையும் பயிரை எடுத்துக் கொள். நான் பூமிக்கு அடியில் விளையும் பயிரை எடுத்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நீ ஒப்புக் கொள்கிறாயா?” என ஓநாய் கேட்டது “சரி” என்று ஒப்புக் கொண்டது கரடி.



கரடி பயிர் விளைச்சலுக்காகக் கடுமையாக உழைத்தது. அதனுடைய முயற்சியால் உருளைக் கிழங்குகள் நன்கு விளைந்திருந்தன. கரடி ஓநாயிடம், “வா! இருவரும் இதைப் பகிர்ந்து கொள்வோம்” என அழைத்தது.

ஓநாய், எல்லா உருளைகளையும் எடுத்துக் கொண்டது. மீதியிருந்த செடியின் தண்டை மட்டும் கரடியிடம் கொடுத்தது. கரடி மிகவும் வருத்தம் அடைந்து, “இது முறையல்ல” என்று ஓநாயிடம் கத்தியது.

ஓநாய் கரடியிடம், “கவலைப்படாதே! வரும் பருவ காலத்தில் நீ நிலத்திற்கு அடியில் விளையும் பயிர்களை எடுத்துக் கொள். நான் நிலத்திற்கு மேல் விளையும் பயிர்களை எடுத்துக் கொள்கிறேன்” எனக் கூறியது. இம் முறை நெற்பயிரிட முடிவு எடுத்தன.

விவசாயம் செய்ய வேறு எந்தக் கூட்டாளியும் இல்லாததால் கரடி இந்த ஒப்பந்தத்திற்கு அரை மனதுடன் ஒப்புக் கொண்டது. மறு முறையும், கரடி பயிர் விளைச்சலுக்குக் கடுமையாக உழைத்தது.

அறுவடை சமயத்தில் தந்திரம் மிக்க ஓநாய் நிலத்தின் மேல் விளைந்த நெல் பயிர் முழுவதையும் எடுத்துக் கொண்டது.

லேவாதேவிக்காரர்களிடமிருந்து வாங்கும் கடன், நம்மைக் கரடியின் நிலைக்குக் கொண்டு விட்டு விடும். ஆகவே அதிக வட்டிக்கு வாங்கியிருக்கும் கடன்களைக் கீழ்க்கண்ட முறைகளில் அடைக்கலாம்.

கடன் வழங்கும் நிறுவனங்களில் வீடு, நிலம், நகைகளை அடமானம் வைத்துப் பெறுதல், வருங்கால வைப்பு நிதியிலிருந்து பெறுதல் அல்லது முதலாளியிடமிருந்து பெறுதல், முறையாக நடத்தப்படும் நிதி நிறுவனங்களிலிருந்து பெறுதல்.

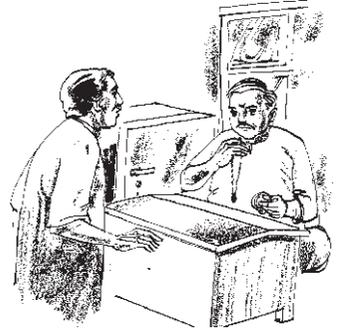
மேலே கொடுக்கப்பட்ட நிறுவனங்களிலிருந்து கடன் பெறுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

குறைவான வட்டி விகிதம்

வட்டி, அசல் இரண்டையும் குறிப்பிட்ட காலக் கெடுவிற்குள் செலுத்த முடியும். திரும்பச் செலுத்தப்படும் தொகை வருமானத்திலிருந்து ஒரு பகுதியைப் பிடித்தமாகத் தொடர்ந்து செலுத்துவதன் மூலம், வாங்கிய கடன் திருப்பிக் கொடுப்பதில் தடை ஏற்படாமல் இருக்கும். நிறுவனம் அல்லது வங்கி மூலம் கடன் பெறுவதால், தனி நபருக்கு கடமைப்பட வேண்டிய அவசியம் இருக்காது.

சொத்துக்களை ரொக்கமாக மாற்றுதல்

பணத் தேவைக்கு நகைகளை அடமானம் வைத்தல் மிகச் சலபமான வழிகளில் ஒன்று. ஆனால் அதிக வட்டி செலுத்த வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும். இதனால் கடன் வாங்கியவர் வட்டி மட்டும் கட்டும் நிலையில் இருப்பார். அவரால் வாங்கிய கடனைத் திருப்பிச் செலுத்த முடியாமல் நகையை மீட்க முடியாத நிலை ஏற்படலாம். மேலும், நகையின் மதிப்பில் ஒரு பகுதிதான் கடனாக, முன் பணமாகக் கொடுக்கப்படுகிறது.



பழைய கடன்களைத் திருப்பிச் செலுத்த நகைகளை விற்பதுதான் சிறந்த வழி. அந் நகைகள் குடும்ப சொத்தாக இருக்கும் பட்சத்தில், உணர்வு சம்பந்தமான பிரச்சனையாக மாறலாம். ஆகவே இம் மாதிரியான நகைகளைக் குடும்ப அங்கத்தினர்கள் அல்லது நம் நலனில் அக்கறையுள்ள மனிதர்களுடன் கலந்து ஆலோசனை செய்யாமல் விற்கக் கூடாது.

பொருளாதாரத்தைச் சமாளிக்க சிறந்த வழி முறைகள்

வருகிற வருமானத்திற்குள் வாழ்தல்

கிடைக்கும் வருமானத்தில் வாழ்ந்து கொண்டு, தேவைக்கு மட்டுமே செலவழித்து, சிறிது சேமிப்பையும் செய்யும் போது கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி அளவிட முடியாதது. வாழ்க்கையில் இந்தப் பிரிவில் ஏற்படும் முன்னேற்றம் மிகவும் ஊக்கத்தைக் கொடுப்பதாக இருக்கும். ஏனென்றால் நம்முடைய முன்னேற்றத்தை நாம் கண் கூடாகப் பார்க்க முடியும். ஆனால் இம் முன்னேற்றத்தை அடைய சில புதிய வழி முறைகளைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டியது அவசியம்.

ராகேஷ் ஒரு வங்கியில் வேலை செய்பவர். அவர் குடிப்பதை நிறுத்திய பிறகு, அவருடைய மாத வருமானம் அவருடைய தேவைக்கும் அதிகமாகவே இருந்தது. ஆனால் அவர், “நான் இப்பொழுது குடிப்பதில்லை. புகை பிடிப்பதும் குறைந்து விட்டது. ஆனாலும், மாதக் கடைசியில் என்னுடைய கையில் பணம் மீதியிருப்பது இல்லை. ஒன்றரை வருடங்களாகக் குடிக்காமல் இருந்தும் இன்று என் கையில் சேமிப்பு எதுவுமில்லை. ‘எல்.ஐ.சி. பிரிமியம்’ செலுத்தக் கூட கையில் பணமில்லை” என்று வருந்தினார்.

குடியற்ற வாழ்க்கை வாழும் பொழுது நானும் ராகேஷைப் போல் உணர்ந்திருக்கிறேன்.

‘நான்தான் இப்போது குடிக்காமல் இருக்கிறேனே, பஸ்ஸில் போவதற்குப் பதிலாக இப்போது ஆட்டோவில் என்னால் போக முடியும். அதற்கு 20 ரூபாய்தான் செலவாகும். குடிப்பதற்கோ தினமும் ரூபாய் 40க்கு மேல் செலவு செய்துகொண்டு இருந்தேன்’.

தெளிவாகச் சிந்தித்து பார்த்தபோது, சேமிப்பு எதுவுமே இல்லாததன் காரணம் எனக்குப் புரிந்தது.

எனக்கு அன்றாட வரவு செலவு கணக்குகளை எழுதும் பழக்கமில்லை மாத ஆரம்பித்திலேயே என்னுடைய செலவுகளைத் திட்டமிட்டதில்லை மாத சேமிப்பைத் திட்டமிடுவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக எனக்கு வருமான உயர்வு கிடைக்கும் போது ஒரே அடியாக அதிகத் தொகையைச் சேமிக்கலாம் என்று காத்திருந்தேன்.

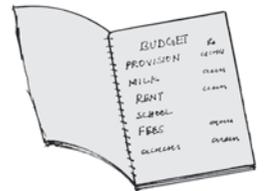
நான் என் வரவு செலவு கணக்குகளை எழுதாமல் இருந்ததன் காரணம், சிகரெட் போன்ற தேவையற்ற செலவுகளைக் குறிப்பிட்டு எழுத விரும்பவில்லை. இக்காரணங்களை இப்பொழுது என்னால் தெளிவாகப் பார்க்க முடிகிறது.

வரவு செலவுத் திட்டம்

குடும்ப அங்கத்தினர்களைக் கலந்து ஆலோசித்து வரவு செலவுத் திட்டமிட வேண்டும்.

வரவு செலவுத் திட்டம் எந்த வகையில் உதவி செய்கிறது?

இத்திட்டம் செலவுகளில் எதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை



நிர்ணயிக்கிறது. திருப்பிச் செலுத்த வேண்டிய கடன்களைத் செலுத்த திட்டமிட உதவுகிறது கற்பனையின் அடிப்படையில் இல்லாமல், இருக்கும் வருவாயை அடிப்படையாகக்கொண்டு திட்டமிடப்படுகிறது. மாதம் முழுவதற்கும் தேவையான மளிகைப் பொருள்கள், பால் அட்டை, வாடகை, படிப்புச் செலவுகள், திருப்பிச் செலுத்த வேண்டிய கடன் தொகை அல்லது சேமிக்க வேண்டிய தொகை ஆகிய அடிப்படைத் தேவைகளுக்கு மாதத்தின் முதலிலேயே தீர்மானம் செய்து பணத்தை ஒதுக்க உதவுகிறது.

தேவையற்ற செலவுகளைத் தவிர்த்தல்

சிகிச்சை முடிந்தவுடன் நாம் சில செலவுகளைச் செய்ய நேரிடலாம். எந்த ஒரு பொருளையும் வாங்குவதற்கு முன் நாம் நம்மையே பல முறை கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய கேள்விகள்.

- இந்தப் பொருளை உடனடியாக வாங்க வேண்டியது அவசியம் தானா?
- நான் இப்பொழுது இதை வாங்கும் நிலையில் உள்ளேனா?

ஒத்திப் போட வேண்டிய, தவிர்க்க வேண்டிய சில செலவுகள்.

- பொழுது போக்கிற்காக வாங்கும் அதிக மதிப்புள்ள 'டி.வி.', 'வி.சி.டி.'
- கடவுளுக்கு நன்றியைத் தெரிவிப்பதற்காக மேற் கொள்ளும் புண்ணிய ஸ்தல யாத்திரைகள். இது உணர்ச்சிகள், உணர்வுகள் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு விஷயம் என்றாலும் தற்போதுள்ள பொருளாதார நிலைமையில் இது நெருக்கடியை ஏற்படுத்தலாம். பொருளாதார நிலைமை சீரடையும்வரை இந்த யாத்திரைகளை ஒத்திப் போடுவது நல்லது. தவிர்க்க முடியாவிட்டால் செலவு செய்யும் தொகையை முடிந்த அளவு குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- குடும்பத்திற்காக ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்ற உணர்வால் அவசியமற்ற செலவுகள் (குழந்தைகளுக்கு அதிக விலையுள்ள துணிகளை வாங்குதல், அடிக்கடி ஹோட்டலில் உணவு சாப்பிடுதல்) செய்யும் எண்ணம் ஏற்படும். இதை முழுமையாகத் தவிர்க்கலாம் அல்லது குறைத்துக் கொள்ளலாம்.
- உடனடியாகப் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் லாட்டரி சீட்டுக்களை வாங்குதல், அதிக வட்டி தருவதாக வாக்களிக்கும் அனுமதி பெறாத பொருளாதார நிறுவனங்கள், சீட்டு நிறுவனங்கள் ஆகியவற்றில் பணத்தைப் போடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் போட்ட பணம் முழுவதையும் இழக்கும் நிலை ஏற்படலாம்.

‘கிரெடிட் கார்ட்’ உபயோகிப்பதைத் தவிர்த்தல்

‘கிரெடிட் கார்ட்’ நம்மிடமிருக்கும் பட்சத்தில், நாம் தேவையில்லாத பொருட்களை வாங்குவோம். தவணை முறையில் பொருட்களை வாங்கலாமே என்ற எண்ணமும் ஏற்படும். இதற்குரிய வட்டியும் அதிகம். இவை எல்லாவற்றையும் மனதில் கொண்டு, ‘கிரெடிட் கார்டை’த் திருப்பிக் கொடுத்து விட வேண்டும்.

வாங்கும் பொருள்களைப் பணம் கொடுத்துதான் பெற வேண்டுமே தவிர கடனாக அல்ல. இப்பழக்கத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ள நாம் குறைந்த அளவு தொகையையே நம்முடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, ஏ ஏ கூட்டங்களுக்குச் செல்லும் போது, பஸ் கட்டணம் மற்றும் டீ அருந்துவதற்காக ஆகும் தொகையை மட்டும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். மேலும் வீட்டிற்குத் திரும்பியதும், ‘ஆட்டோ’வில் வந்திருந்தால், நாம் செலவழித்திருக்கக்கூடிய தொகையை ஒரு சிறு உண்டியலில் சேமிக்கலாம். மாத இறுதியில் நாம் சேர்த்து வைத்துள்ள தொகையைப் பார்க்கும் போது நமக்கே ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

சேமிப்பதனால் வாழ்க்கையை நன்றாக நாம் அனுபவிக்க முடியாமல் போய் விடும் என்று நம்மில் பலர் நினைக்கலாம். இக்கருத்து முற்றிலும் தவறு. நம்முடைய சேமிப்புக் குறைவானதாக இருந்தாலும் கூட எதிர்காலத்தைச் சந்திக்க மனதாரியத்தைக் கொடுக்கும். தற்காலத்தில் அனாவசிய செலவுகளைத் தவிர்த்து சேமிப்போமானால் எதிர்காலத்தின் தேவைகளைப் பிரச்சனைகள் இல்லாமல் சமாளிக்க முடியும். சேமித்து வைக்காவிட்டால், எதிர்கால தேவைகளுக்காகக் கடன் வாங்க நேரிடலாம். இந்தக் கடன்களையும், வட்டியுடன் சேர்த்து அடைக்க வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்படும். இன்றைய சேமிப்பு, நாளை தேவைகளுக்குப் பயன்படும். அதனால் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி கூடுமே தவிர குறையாது.

புதிய வாழ்க்கையில் இரண்டு பகுதிகளில் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

- கடனைத் திருப்பிச் செல்லுதல்
- வருகிற வருமானத்திற்குள் வாழுதல்

இந்த இரண்டையும் சமாளிக்கச் செய்ய வேண்டியவை.

கடன்களை ஒன்று சேர்த்து ஒரே நிறுவனம் அல்லது வங்கி மூலம் பெறுதல் பட்டியலிட்டும், திட்டமிட்டும் செலவுகள் செய்தல்

மனைவி என் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு ஆதரவுடன் செயல்படுவாளா?

(குடும்ப உறவுகளைப் பலப்படுத்துதல்)

இப்பொழுது நாம் குடியை விட்டிருந்த போதிலும், சில நேரங்களில் நம் குடும்பத்தினர் நம்மை மதிப்பதில்லை. நம் பேச்சைக் கேட்பதில்லை. பண விஷயத்தில் நம்மை நம்புவதில்லை. நம்மைத் தவிர அனைவரையும் நம்புகிறார்கள் என்ற எண்ணமும் தோன்றுகிறது.

மதன் கூறுவதைக் கேட்போம்

“என் மனைவி மின்சாரக்கட்டணம் கட்ட என்னிடம் பணம் கொடுத்திருந்தாள். என்னால் அன்றே கட்ட இயலவில்லை. ஆயிரம் கேள்விகள் கேட்டு விட்டாள்.

அந்தப் பணத்தை வைத்து நான் குடித்து விடுவேன் என்று பயப்படுகிறாள். நான் குடியை நிறுத்தி விட்டேன், புகைபிடிப்பதையும் அடியோடு விட்டு விட்டேன். இருந்தும் என் செயல்களைக் கட்டுப்படுத்த முயல்கிறாள். குழந்தைக்கு இனிப்பு வாங்கினால்கூட தேவையில்லாமல் செலவழிப்பதாகக் குறை கூறுகிறாள்.

கடந்த காலத்தைப்பற்றியே பேசிக் கொண்டிருக்கிறாள். சில நிமிஷங்கள் கூட என்னைச் சந்தோஷமாக இருக்க விடுவதில்லை. உதாரணமாக, இந்தத் தீபாவளிக்கு அனைவருக்கும் புத்தாடை எடுத்தேன். மகிழ்ச்சியாகப் பட்டாசு வெடித்துக் கொண்டிருந்த போது என் மனைவி

வருத்தத்துடன், ‘போன தீபாவளியின் போது எப்படி நடந்து கொண்டீர்கள் என நினைவிருக்கிறதா? குடித்து விட்டு வந்து கலாட்டா செய்தீர்கள். அக்கம்பக்கத்தினர் எல்லோரும் நம்மைப் பார்த்துச் சிரித்தனர். நாங்கள் எல்லோரும் அழுது கொண்டிருந்தோம்’ எனக் கூறினாள்”.



எல்லோரும் ஏன் கடந்த காலத்தைப் பற்றி மட்டுமே பேசுகிறார்கள்?

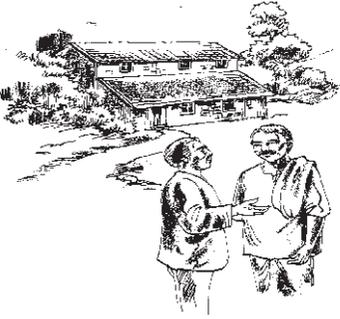
நான் இன்று படும் கஷ்டங்கள் ஏன் யாருக்குமே புரிவதில்லை?

என் வாழ்க்கை மட்டும் ஏன் இப்படி ஆகி விட்டது? நம் ஒவ்வொருவரையும் பல சமயங்களில் பாதிக்கும் கேள்விகள் இவை.

கொஞ்சம் பின் நோக்கிச் சென்று, குடித்துக் கொண்டிருந்த காலத்தில் நாம் வாழ்ந்த

வாழ்க்கையைப் பற்றி மனம் திறந்து யோசிப்போமேயானால், இந்த ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் கட்டாயம் விடை கிடைக்கும்.

ஒரு கொத்தனார் முதலாளியிடம், வேலையைவிடப்போவதாகவும் மனைவி, மக்களுடன் மீதமிருக்கும் காலத்தை ஓய்வாகக் கழிக்கப் போவதாகவும் கூறினார். முதலாளிக்கு அவர் செல்வது வருத்தமாக இருந்தது, இருந்தாலும் அவர் செல்வதற்கு முன்பாகத் தனக்கு இன்னும் ஒரு வீட்டைக் கட்டித் தரச்சொன்னார். அந்தக் கொத்தனார் அதற்கு உடன்பட்டு, மட்டமான பொருட்களை உபயோகித்து அவசர அவசரமாக ஒரு வீட்டைக் கட்டினார். வீடு கட்டி முடிந்ததும் முதலாளியிடம் ஒப்படைத்தார். அவர் அந்த வீட்டுச் சாவியை அந்தக் கொத்தனாரிடமே கொடுத்து, “இனி இது உங்களுடைய வீடு. இந்த வீட்டை உங்களுக்காகத்தான் கட்டச்சொன்னேன்” என்றார்.



நினைத்து வருந்தினார்.

கொத்தனார் அதிர்ச்சியடைந்தார், “எனக்காக இந்த வீடு கட்டப்படுகிறது என்பது முன்பே தெரிந்திருந்தால், நல்ல பொருட்களைப் பயன்படுத்திக் கட்டியிருப்பேனே” என

இந்தக் கொத்தனாரைப் போலவே நம்முடைய வாழ்க்கையையும் நாம் சரியில்லாமல் அமைத்துக்கொண்டு இருக்கிறோம்.

வேலை எதுவும் செய்யாமல், மற்றவர்களின் குறையை மட்டுமே பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். முக்கியமாகச் செயல்பட வேண்டிய நேரத்தில் எல்லாம் செயல்படாமல் குடித்துக்கொண்டேயிருந்தோம். நாமே நமக்கு அமைத்துக் கொண்ட சரியில்லாத இந்த வீட்டில் இப்பொழுது இருந்துகொண்டு, யாருக்கும் நம் கஷ்டம் புரியவில்லை என்று வருந்துகிறோம்.

இது நாள்வரை நாம் எப்படி வாழ்ந்தோம்?

குடித்து விட்டுச் சிக்கலான பல பிரச்சனைகளில் மாட்டிக் கொண்டோம். அந்தப் பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபட என்ன முயற்சி செய்தோம்? மறுபடியும் குடித்து விட்டு அப்பிரச்சனைகளிலிருந்து விலகி ஓடினோம். நாம் ஓடினோமே தவிர சமாளிக்க முடியாத அந்தப் பிரச்சனைகள் தொடர்ந்து நம்மைப் பயமுறுத்தி கொண்டுதான் இருந்தன. அவற்றைச் சமாளித்தது யார்?

நம் குடியின் விளைவாக ஒவ்வொரு முறையும் ஏற்பட்ட தாங்க முடியாத ஒவ்வொரு பிரச்சனையையும் தன்னந் தனியாக, நம்முடைய உதவி எதுவுமே இல்லாமல் நம் மனைவிதான் சமாளித்திருக்கிறாள்.

இதில் அதிகமாகக் கஷ்டப்பட்டது யார்?
பெருமளவில் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர் யார்?
இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடை சொல்வது அவ்வளவு சுலபமல்ல. ஆனால்
நாம் ஒவ்வொருவரும் மனம் திறந்து சிந்திக்க வேண்டிய விஷயம் இது.

மனைவி எப்படியெல்லாம் கஷ்டப்பட்டிருக்கிறாள்?

பிரச்சனைகள் அதிகமாக ஆக மனைவியால் அவற்றைத் தாக்குப்பிடிக்க முடியவில்லை. பல வழிகளில் நம்மைத் திருத்த முயற்சித்தாள். பணம் தர மறுத்தாள், வெளியே செல்வதைத் தடுத்தாள். ஆனால் ஒரு வெறியில் அதிகமாக நாம் குடித்தோம். இதனால் பாதிப்படைந்து தனிமையில் அழுதாள். வேறு வழியில்லாமல், அனைத்துப் பொறுப்புக்களையும் ஏற்றுக் கொண்டாள். வீட்டைக் கவனிப்பது, குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பது, குடும்பத்திற்காக முடிவெடுப்பது, நம்மைத் திருத்த முயற்சி எடுப்பது எனப் பலவற்றையும் செய்தாள். அவள் மீது மேலும் மேலும் பொறுப்புக்களைத் திணித்தோம். அவள் பொறுப்புக்களை ஒழுங்காகச் செய்தபோதிலும், அதில் குற்றம் கண்டுபிடித்துக் கொண்டேயிருந்தோம்.

அவள் தன் உணர்ச்சிகளுடன் எப்படியெல்லாம் போராடியிருக்கிறாள்?

நண்பர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் முன்னால் நாம் முறைகேடாக நடந்தது அவளுக்கு அவமானமாக இருந்தது. தானே குடித்து விட்டது போல் வெட்கப்பட்டாள். நாளாக ஆக, தன்னைப் பற்றி, தன் குடும்பத்தைப் பற்றி, தன்னைச் சுற்றியுள்ள எல்லாவற்றையும் பற்றி மிகக் கேவலமாக உணர்ந்தாள்.

குடித்து விட்டு வந்து நாம் கேவலமாகவும், ஏளனமாகவும் பேசும் பொழுது அவள் மனம் புண்பட்டது. அவளுடைய குறைகளை மட்டுமே சுட்டிக் காட்டிக் கொண்டு, அக்குறைகளே, நாம் குடிப்பதற்குக் காரணம் என்று கூறிக் கொண்டேயிருந்ததால் அவள் மனம் புண்பட்டுப் போயிருந்தது. பேசுவதற்கும், அன்பு செலுத்துவதற்கும் யாரும் இல்லாமல் இரணமான மனதுடன் பரிதவித்திருக்கிறாள்.

இது மட்டுமா! வாழ்க்கையில் மனைவி எல்லாச் சுகங்களையும் இழந்து தாங்க முடியாத துக்கத்துடன் போராடியிருக்கிறாள். சுய மதிப்பை, குடும்ப கௌரவத்தை, பணத்தை, அன்பை, நண்பர்களை, பாதுகாப்பு உணர்வை, பாசத்தை....எல்லாவற்றையும் இழந்து நிற்கதியாய் நிற்கிறாள். அவளுடைய வாழ்க்கையில் தாங்க முடியாத பல இழப்புக்கள் இருந்தும், அவளின் துக்கத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளவோ, அவளைப் புரிந்துகொண்டு ஆறுதல் சொல்லவோ யாருமே இல்லை.

குடும்பத்தில் அனுசரிப்பும், நெருக்கமும் இல்லாமல், ஒவ்வொருவரும் தனிமைப்படுத்தப்படுகிறார்கள். பிறருடன் பழகும் பொழுது தன் உணர்ச்சிகள் வெளிப்பட்டு விடுமோ, மற்றவர்கள் ஏதாவது கேட்டால் தன் கணவரது குடியைப் பற்றிக் கூற வேண்டியிருக்குமோ என்ற பயத்தால் அவள் பிறருடன் பழகுவதைத் தவிர்த்துத் தனிமையாகி நிற்கிறாள்.

நாளாக ஆக, எதற்கெடுத்தாலும் அவளுக்குப் பயம் உண்டாகிறது. எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயம், குடும்ப வாழ்க்கையைப் பற்றிய பயம், பொருளாதாரத்தைப் பற்றிய பயம், உறவு முறைகளைப் பற்றிய பயம், நமது உடல் நிலையைப் பற்றிய பயம்...பயம்... பயம்...பயம்... இதுவே அவளுடைய வாழ்க்கை வழி முறையாகி விட்டது.

தன் கஷ்டத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்குக்கூட யாரும் இல்லாத பொழுது, அவளுக்குக் கோபம் ஏற்படுகிறது. தனியாகப் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க முடிவதில்லை. இதனால் ஏற்படும் ஆற்றாமை அவளுடைய கோபத்தை மேலும் அதிகரிக்கிறது. இதனால் அவளுக்குத் தன்மேல், தன் குழந்தைகளின்மேல், சமூகத்தின்மேல், கடவுளின்மேல், பார்க்கும் எல்லாவற்றின் மேலும் காரணம் இல்லாமல் கோபம் வருகிறது. இப்படிப் பலமுறை கோபத்தைச் சரியாக வெளிப்படுத்த முடியாமல் அடக்கி வைத்துக் கொண்டதால் பல உடல் உபாதைகளுடன் திண்டாடுகிறாள்.

நான் செய்தது தியாகமா? நான் விட்டுக்கொடுத்தேனா?

இவற்றையெல்லாம் கேட்ட பிறகு நாம்,

“ஆம்! அவள் துன்பப்பட்டது உண்மைதான்.

ஆனால் அது கடந்த காலம்.

இப்பொழுதுதான் நான் குடியை விட்டு விட்டேனே!

பழசையே நினைத்துக்கொண்டு இருக்காமல், அவள் எனக்கு உதவி செய்யலாமே. அவளுக்குக்காகத் தானே நான் குடியை விட்டு விட்டுப் போராடுகிறேன். என்னை அவள் புரிந்து கொள்ளக் கூடாதா?” என்று நினைக்கிறோம்.

ஆனால் நம்மையே நாம் கேட்க வேண்டிய கேள்வி என்ன? ‘யாருக்காக இந்தப் பழக்கத்தை விடுகிறேன்? எனக்காகத்தான், என் வாழ்க்கையைச் சீரமைத்துக் கொள்வதற்காகத்தான். நான் குணமடைய நான்தான் பொறுப்பு ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். நான் எந்த வகையான தியாகமும் செய்யவில்லை. யாருக்கும் விட்டுக் கொடுக்கவில்லை.’ இந்த உண்மையை ஒத்துக்கொள்ளும் வரையில் நம்மால் குடியை முழுதாகவிட முடியாது.

குடும்ப உறவு - குடிநோயிலிருந்து மீண்டு வரும் காலத்தில் நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் பலமான ஆதரவு

நாம் எவ்வளவுதான் பிரச்சனைகளை உருவாக்கி இருந்தாலும், நம் குடும்பத்தினர் நம்மைக் கைவிடாமல் நமக்குத் துணையாக இருந்து உதவுகின்றனர். நம்மிடம் கோபமாகப் பேசினாலும், எதிர்த்தாலும் நம்மை அவர்கள் விட்டுக் கொடுப்பதேயில்லை.

மான், ஓட்டகச்சிவிங்கி, காகம், குரங்கு ஆகிய நால்வரும் நண்பர்கள். ஒரு நாள் குரங்கு ஒரு தேன் கூட்டைப் பார்த்ததும் மரத்தில் ஏறி தேனைச் சுவைத்தது. தன் நண்பர்களைத் தனக்காகக் காத்திருக்கும் படியும், அவர்களுக்கும் தேன் கொண்டு வருவதாகவும் குரங்கு கூறியது. அப்பொழுது காட்டுத்தீ பரவியது. அதைப் பார்த்த காகம், குரங்கிடம் காட்டுத் பரவுவதாகவும், உடனடியாக இறங்கி வரும்படியும் கூறியது. ஆனால் குரங்கோ, ‘தேன் இனிப்பாக இருக்கிறது. நான் இரண்டே நிமிடத்தில் கீழே வந்து விடுகிறேன்’ என்றது. கொஞ்ச நேரம் பொறுத்த காகம், தீக்குப் பயந்து பறந்து விட்டது.



அதன் பிறகு மான், குரங்கிடம் ‘தீ பரவுகிறது, வேகமாகக் கீழே வா நான் உனக்குக் கடையில் தேன் வாங்கித்தருகிறேன்’ என்றது. ஆனால் குரங்கு அதைக் கேட்கவில்லை. உடனே மானும் தன் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள ஓடிவிட்டது.

ஓட்டகச் சிவிங்கி மட்டுமே மீதம் இருந்தது. அது குரங்கிடம் கெஞ்சிக்கேட்டது ‘தயவு செய்து கீழே வா’ எனக் கதறியது. ஆனால் குரங்கு அதற்குச் செவி சாய்க்கவில்லை. ‘2 நிமிடங்களில் வருகிறேன்’ எனக்கூறியது. வேறு வழியில்லாமல் ஓட்டகச்சிவிங்கியும் ஓட நினைத்தது. ஆனால் உடனே ஓடாமல் தயங்கியது. அந்த நேரத்தில் வெப்பத்தை உணர்ந்த குரங்கு, தன்னைக் காப்பாற்றும்படி ஓட்டகச் சிவிங்கியிடம் கேட்டது. ஓட்டகச்சிவிங்கியும் தன் நீளமான கழுத்தை உடனே நீட்டி குரங்கைக் காப்பாற்றியது.

நாம் குடியின் பிடியில் இருந்த பொழுது, கதையில் வரும் காகத்தைப் போல் நம் நண்பர்கள் சென்று விட்டார்கள். நம் உறவினர்கள், மாண்புபாலச் சில காலம் அறிவுரை கூறிவிட்டு ஒதுங்கி விட்டனர். ஓட்டகச்சிவிங்கி போல் நம் மனைவி கடைசிவரையில் நம் கூட இருந்து நம்மை மீட்க உதவிசெய்தாள். இப்படிப்பட்ட அருமையான, நெருக்கமான உறவை நாம்

உறுதிபடுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்ய வேண்டாமா?

வாலிபன் ஒருவன் ஒரு சிறு பறவையை பிடித்துத் தன் பின்னால் மறைத்து வைத்துக்கொண்டு, தன் குருவிடம் “குருவே! நான் கையில் வைத்திருக்கும் பறவை உயிருடன் இருக்கிறதா? இறந்துவிட்டதா?” எனக் கேட்டான். தன் குருவை இந்தத் தந்திரத்தின் மூலம் ஏமாற்ற எண்ணி, ‘உயிருடன் இருக்கிறது’ என்று சொன்னால், பறவையை நசுக்கிக் கொன்றுவிட வேண்டும். ‘இறந்து விட்டது’ எனக் கூறினால் உயிருடன் பறக்கவிட வேண்டும் என முடிவு செய்தான். சீடனின் தந்திரம் புரிந்த குரு, “பறவை உயிருடன் இருப்பதும் இல்லாததும் உன் கையில்தான் இருக்கிறது” என்றார்.



உறவைப் பயனுள்ளதாகவும், வளமாக்கக்கூடியதாகவும் மாற்றும் ஆயுதம் நம் கையில்தான் இருக்கிறது. அதை உடைத்துச் சின்னாபின்னமாக்கி பிறகு வருந்தலாம் அல்லது சின்னச் சின்ன மாற்றங்கள் செய்து முயற்சி எடுத்து உறவை வளர்த்துக் கொண்டு அதனால் பலனடையலாம்.

இந்த உறவை நாம் எப்படி உறுதிப்படுத்துவது?

குடி நம்மை மட்டுமில்லாமல், நம் குடும்பத்தையும் பாதிக்கிறது. நம்முடைய பிரச்சனை பல நாட்கள் நீடித்ததைப் போல மனைவிக்கும் பழைய மன நிலையை அடைய சில காலம் ஆகும். நம்மைப் புரிந்து கொண்டு ஆதரவாக இருக்க சில காலம் ஆகலாம். நாம்தான் முயற்சி செய்து, இருவருக்குமிடையே ஏற்பட்ட இடைவெளியைக் குறைக்க வேண்டும். தெளிவான சிந்தனை, உற்சாகமான உழைப்பு, பொறுமை, இம்முன்றும் சேர்ந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

குடும்பத்திற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்



குழந்தைகளோடும், மனைவியோடும் ஒன்றாக இருக்க நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். ஒரு வேளையாவது குடும்பத்துடன் ஒன்றாகச் சேர்ந்து உணவு உண்ண வேண்டும். பூங்கா, கோயில், கடற்கரை என்று மாதம் ஒரு முறையாவது வெளியே செல்ல வேண்டும். பண்டிகைக்குத் துணிவாங்கச் செல்லும் போது ஒன்றாகச் செல்லலாம். முடிந்தவரை ஒன்றாக இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்தல் அவசியம்.

சமூகமாகப் பேசப் பழகுங்கள்

நாம் குணமாகிவிட்டாலும் சில பிரச்சனைகள் தொடரும். அதில் ஒன்று நம் மனைவியுடனான பேச்சு வார்த்தைகள். குடித்த காலத்தில் நாம் கோபத்துடன் இரவு முழுவதும் கத்தினோம். நம் குடும்பத்தினர் வாயைத் திறந்ததேயில்லை. மறுநாள் காலை எழுந்ததிலிருந்து அவள் கத்தினாள். நாம் வாயைத் திறந்தேதில்லை. ஒருவர் பேசுவதை மற்றவர் கேட்டதேயில்லை. பணப்பிரச்சனை, குழந்தைகளின் எதிர்காலம் போன்ற முக்கியமான விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசியிருக்கவே மாட்டோம்.

அதட்டிப் பேசுவது, எரிச்சலாகப் பேசுவது ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து, ஆதரவாக இருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். நாம் நம் குடும்பத்திற்கு ஏற்படுத்திய காயத்தை இதமான வார்த்தைகள் மூலம் மட்டுமே நீக்கமுடியும்.

பிரச்சனைகளை மனம் திறந்து கேட்டுப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்

பல பிரச்சனைகளுக்குக் காரணம் நாம் பிறர் சொல்லுவதை மனம் திறந்து கேட்காததே. கவனித்து அதற்கு ஏற்ற பதிலைச் சொன்னாலே பல பிரச்சனைகளைச் சுலபமாகத் தவிர்த்து விடலாம். சின்னச் சின்னப் பிரச்சனைகள்தான் வாழ்க்கையில் அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன. அவற்றைக் காது கொடுத்துக் கேட்பதால் உறவுகள் பலப்படும். உதாரணமாக

- வீட்டு வேலைக்காரி பற்றிய பிரச்சனைகளை மனைவி கூறினால், அதைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- சமையல் கேஸ் தீர்ந்துவிட்டது எனக்கூறினால் அக்கறையுடன் கேளுங்கள்.
- பள்ளியில் நடந்த சண்டையைப்பற்றி உங்கள் குழந்தை கூறினால் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து கவனியுங்கள்.

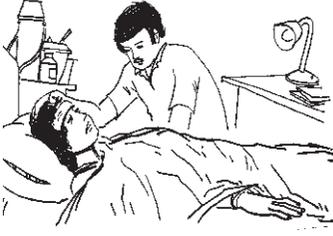
நம்மால் அவர்களது பிரச்சனையைத் தீர்த்து வைக்க முடியாவிட்டாலும் பிரச்சனைக்கான விடையைத் தேடும் அவர்களுக்கு, நம் ஆதரவு ஒரு ஆறுதலைத் தரும்.

நமது அலுவலகப்பிரச்சனையோ, வெளிப்பிரச்சனையோ, சிறிதோ, பெரிதோ அதை வீட்டில் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அப்பொழுதுதான் நம்முடைய கஷ்டங்களைக் குடும்பத்தினரால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.



அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள்



உங்கள் மனைவிக்குத் தலைவலியிருந்தால், சுடச்சுடச் தேனீர் வைத்துத் தரலாம். காலையில் மகள் பள்ளிக்குப் புறப்பட தாமதமாகிவிட்டால், பள்ளியில் கொண்டு போய் விட்டு வரலாம். தேர்வுக்காகப் படித்துக்கொண்டிருக்கும் உங்கள் மகளுடன் இரவு கண் விழித்து ஆதரவு அளிக்கலாம். அலுவலகத்திலிருந்து வீடு திரும்ப நேரமாகும் என்றால் அதை மனைவிக்குத் தொலைபேசியில் தெரிவிக்கலாம். மனைவி வீடு திரும்ப நேரமாகும் என்றால், பணி முடிந்து திரும்ப வீட்டிற்கு வருவதற்கு உதவியாக அவள் வரும் வரை காத்திருந்து பாதுகாப்பாக அழைத்து வரலாம்.

உங்கள் தாய் தந்தைக்குப் பிறந்த நாள் வாழ்த்துத் தெரிவிக்கலாம் உறவினர்கள், நண்பர்கள் திருமண விழாக்களில் கலந்து கொள்ளலாம். அலுவலகத்தில் உடன் பணி செய்பவர்களுக்குக் காலை வணக்கம் கூறலாம்.

ஆரம்பத்தில் இவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவது கஷ்டமாக இருக்கலாம். ஆனால் இந்தப் பழக்கங்களை விட்டு விடக் கூடாது. மெதுவாக ஒவ்வொன்றாய் நடை முறைக்கு கொண்டு வந்து விட்டால் இந்தச் சிறு செயல்கள் கூட உறவை உறுதி செய்ய உதவும்.

அடுத்தவர்களின் தேவைக்கு மதிப்புக் கொடுங்கள்

ஒரு கிராமத்தில் பாலன், வள்ளி என்னும் தம்பதியர் இருந்தனர். வேலையின் காரணமாக இருவரும் வேற்றுாரில் வாழ்ந்து வந்தனர்.

அவ்வூர் மக்கள் அன்பான தம்பதியர் எனப் புகழும் அளவுக்கு இருவரும் ஒற்றுமையாக இருந்தனர். பொங்கல் திருநாள் நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது. வள்ளிக்கு ஏதாவது பரிசளிக்க வேண்டும் எனப் பாலன் நினைத்தான். ஆனால் அவனிடம் பணமில்லை. கடன் வாங்கவும் மனமில்லை. தன் ஒரே சொத்தான சைக்கிளை விற்று வள்ளிக்கு ஜிமிக்கி வாங்கினான்.

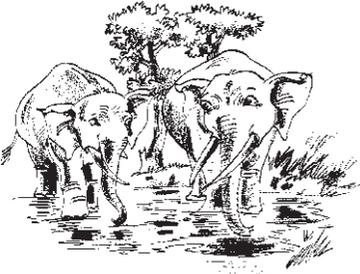


அதே போல் தனக்காக உழைக்கும் கணவனுக்கு ஏதாவது பரிசு வாங்கித்தர வள்ளி விரும்பினாள். தன்னிடம் இருந்த ஒரே காதணியை விற்றுப் பாலனின் சைக்கிளுக்கு ஒரு 'டைனமோ' வாங்கினாள். "தினமும்

வேலை முடிந்து திரும்பி வரும் பாதையில் பாம்புகளின் ஆபத்து நிறைந்திருக்கிறது. இந்தப் பரிசு பாலனுக்கு உகந்தது” எனக் கருதினாள்.

பொங்கலன்று பாலனின் சைக்கிளைக் கொண்டு வரச்சொன்னாள் வள்ளி. பாலனுக்கு என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. பாலன் வள்ளியை அவளுடைய காதணியைக் கொண்டு வரச்சொன்னான். அவளுக்கும் என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. இருவரது பரிசுகளும் பயன்படவில்லை. ஆனால் இந்தபரிசுகளுக்கு அப்பாற்பட்ட விலை மதிக்கமுடியாத ஒன்று அவர்களிடம் இருந்தது. அது ஒருவர் மேல் ஒருவர் வைத்திருந்த அன்பு.

கணவன், மனைவி ஒருவருக்கொருவர் காட்டும் அன்புதான் வாழ்வில் நாம் சேர்க்கும் உண்மையான சொத்து. குடும்பம், சொந்தம் ஆகிய உறவுதான் நம் வாழ்விற்கு ஒரு அர்த்தம் தருகிறது.



ஒரு காட்டில் இரண்டு யானைகள் மிகவும் அன்புடன் வாழ்ந்து வந்தன. ஒரு நாள் இரண்டு யானைகளும் தாகத்துடன் தண்ணீரை தேடிக் காட்டில் அலைந்தன. ஒரு குட்டையில் சிறிதளவு நீரைப்பார்த்தன.

ஆண் யானை, பெண் யானையிடம் “நீ முதலில் நீரைக் குடி” என்றது. ஆனால் பெண் யானை ஆண் யானையிடம் “நீ களைத்துப்போய் இருக்கிறாய் அதனால் நீ முதலில் குடி” என வற்புறுத்திக்கொண்டிருந்தது. இறுதியில் இருவருமே ஒன்றாக குடிப்பதற்காகத் தும்பிக்கைகளைத் தண்ணீருக்குள் விட்டன. கொஞ்சம் நேரமானது. குட்டையில் தண்ணீர் குறையவேயில்லை. ஆண் யானை தன் மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு, பெண்யானை குடிப்பதற்காகக் காத்துக்கொண்டிருந்தது. அதே போல் பெண்யானையும் ஆண் யானை குடிப்பதற்காகக் காத்துக்கொண்டிருந்தது.

அடுத்தவர்களுக்காக விட்டுக் கொடுத்தால் வாழ்க்கை அர்த்தமுள்ளதாகவும், நிறைவாகவும் அமையும்.

குடும்பத்தினர்களின் தேவைகளையும் உணர்வுகளையும் நான் புரிந்து கொள்கிறேனா? பிறர் எனக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்று காத்திருக்கிறேனா? இப்படிப் பல கேள்விகளை நமக்கு நாமே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களின் தேவைகளிலும் உணர்வுகளிலும் நாம் அக்கறை காட்டினால் நம் வாழ்வுசெழிக்கும்.

நம்பிக்கைக்கு உகந்தவராக இருங்கள்

நம் மனைவி நம்மை நம்பாததும், நம்மிடம் பொறுப்புகளைக் கொடுக்காததும் தான், நாம் இப்பொழுது எதிர் கொள்ளும் மிகப் பெரிய பிரச்சனை.

ஏன் இப்படி நேர்கிறது?

கொடுத்த வாக்கு எதையுமே நாம் முன்பு காப்பாற்றியதில்லை. நாம் குடிப்பழக்கத்தில் மூழ்கியிருந்த காலத்தில் வேலைக்குச் செல்லக்கூட யாராவது நினைவுபடுத்த வேண்டியிருந்தது. கொடுத்த பணத்தை வீணாக விரயம் செய்தோம். இதனால் நம் மேலிருந்த நம்பிக்கை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போய் விட்டது.

குடி நோயிலிருந்து குணமான பிறகு பொறுப்புகளை ஏற்றுத் திறம்பட செயல்படுத்த வேண்டும். கொடுத்த வாக்குறுதிகளைக் காப்பாற்ற வேண்டும். நம்பிக்கைக்கு உகந்தவராக நம்மை நாம் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

காயங்களை ஆற்றிக் கொள்ள முயற்சியுங்கள்

நம் காயங்கள்தான் நம்மைக் கடந்த காலத்தோடு கட்டிவைத்திருக்கும் சங்கிலி.

கீழ்வரும் சம்பவங்கள் உங்கள் வாழ்வில் நடந்து, நீங்கள் காயப்பட்டிருக்கலாம்.

உங்களுக்குப் பணம் கொடுக்க உங்கள் தம்பி மறுத்தான்.

மருத்துவமனையில் நீங்கள் இருந்தபொழுது மாமனார் உங்களைப் பார்க்க வரவில்லை. நண்பர்கள் முன் அம்மா திட்டி விட்டார்.

பிறந்த வீட்டிற்கு மனைவி சென்று விட்டான்.

இந்தக் காயங்களை எப்படி ஆற்றிக் கொள்வது?

ஒரு பாலைவனத்தின் வழியே இரண்டு நண்பர்கள் போய்க் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களுக்கிடையே சண்டை உண்டானது. ஒருவன் மற்றவனை அடித்து விட்டான். அடி வாங்கியவன் ஒன்றுமே சொல்லவில்லை. “இன்று என் நண்பன் என்னை அறைந்து விட்டான்” என மணலில் எழுதினான்.



பிறகு இருவரும் தொடர்ந்து நடந்தனர். ஒரு நீர் தடாகத்தைக் கண்டு இருவரும் குளிக்க முடிவு செய்தனர். அடி வாங்கியவன் ஒரு புதைகுழியில் சிக்கி மூழ்கத் தொடங்கினான். அடித்தவன் அவனைக் காப்பாற்றினான். உடனே “இன்று என் நெருங்கிய தோழன் என்னைக் காப்பாற்றினான்” எனக் கல்லில் எழுதினான். இதைப்பார்த்த

காப்பாற்றியவன், “உன்னை அடித்த போது மணலில் எழுதிய நீ காப்பாற்றிய போது ஏன் கல்லில் எழுதினாய்”? எனக் கேட்டான். அதற்கு அவன், “யாராவது நம்மைப் புண்படுத்தினால் நாம் மணலில் அதை எழுதி வைத்தால் மன்னிப்பு என்னும் காற்று அதை அழித்துவிடும். ஆனால் நமக்கு யாரேனும் நல்லது செய்திருந்தால் அதைக் கல்லில் செதுக்கி வைத்தால் அதை எந்தக் காற்றும் அழிக்காது” என்றான்.

நாம் புண்பட்டதை மணலிலும், நமக்குக் கிடைத்த உதவியைக் கல்லிலும் எப்படி எழுதுவது?

- முதலில் உங்களை மாற்றிக் கொள்ள நீங்கள் முயற்சி எடுங்கள்.
- உங்களைப் புண்படுத்தியவர்களின் நல்ல குணங்களைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.
- மற்றவர்களின் இடத்தில் நின்று பிரச்சனையை அலசுங்கள்.
- விட்டுக்கொடுப்பது உங்கள் நலனுக்காகத்தான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், மனைவி அனுபவிக்கும் பிரச்சனைகளைப் புரிந்து கொண்டால் குடும்ப உறவு பலப்படும். இதற்குக் கொஞ்ச காலமானாலும் இதன் பலன் மிகவும் உறுதியானது. குடும்ப உறவை வளப்படுத்துவது என்பது விதை விதைப்பதைப் போல். விதையை நல்ல இடத்தில் விதைத்து, அதன் வளர்ச்சிக்குப் பாடுபட்டால்தான் அது பெரிய ஆரோக்கியமான மரமாக வளரும். எந்தத் தாக்குதலையும் எதிர்கொள்ளும் அளவு பலம் மிக்கதாக மரம் மாறும். அதே போல் நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களிடம் நல்ல உறவை வளர்க்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஆரோக்கியமான, அர்த்தமுள்ள, என்றும் நிலைக்கக் கூடிய உறவு நமக்குக் கிடைக்கும். இந்த வகை உறவு நம் வாழ்வின் மதிப்பையும் உயர்த்தும்.



என் குடியால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சனைகளை எப்படித் தீர்க்கப் போகிறேன்?

(குழந்தைகளிடம் நெருக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்)

‘குழந்தை’ என்றதும் நமக்கு உடனே என்ன நினைவிற்கு வருகிறது? கவலையில்லாத சிரிப்பு, மகிழ்ச்சி நிறைந்த முகம், சுதந்திரமான ஆட்டம், பாட்டம், விளையாட்டுதான். இதில் ஏதாவது நம் குழந்தைகள் அனுபவித்திருக்கிறார்களா? இல்லை என்பதுதான் உண்மை.



ஒரு குளத்தில் ஒரு தவளை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தது. அது ஒரு தீவிரமான இராம பக்தன். தவளைக்கு என்ன துன்பம் நேர்ந்தாலும் இராமரை நினைத்துத் தன் கஷ்டங்களை அவரிடமே ஒப்படைத்துவிடும்.

ஒரு நாள் அக்குளத்திற்குத் தன் பாதங்களைக் கழுவுவதற்காக இராமர் வந்தார். அவர் தெரியாத்தனமாக வில்லை தவளையின் மேல் அழுத்தினார். நசுங்கிக் கொண்டிருந்த தவளை வலியால் துடித்தது. காலில் ஏதோ தட்டுப்படுவே குனிந்து பார்த்த ராமர், நசுங்கிய தவளையை பார்த்துத் திடுக்கிட்டார். தவளையைக் கண்டு வருந்தி, “நீ ஒரு குரல் கொடுத்திருக்கக் கூடாதா? இப்படி வலியைப் பொறுத்துக் கொண்டு இருப்பாயா?” என்று கேட்டார்

“எனக்குப் பிரச்சனை வரும் போதெல்லாம், ‘ராமா..ராமா..’ என்று உன்னைக் கூப்பிட்டே பழக்கமாகி விட்டது. நீயே மதிக்கும் பொழுது யாரைக் கூப்பிடுவது என்று தெரியவில்லை. அதனால்தான் பேசாமல் இருந்து விட்டேன்” என்றது தவளை.

இந்தத் தவளையைப் போலத்தான் நம் குழந்தைகளும் கஷ்டப்பட்டு இருக்கிறார்கள். குடித்துக் கொண்டிருந்த காலத்தில், எவ்வளவு முறை இரவில் காரணமேயில்லாமல் குழந்தைகளிடம் கத்தியிருக்கிறோம்? அவர்களுடைய சந்தோஷம், பிரச்சனை, வருத்தம் எதையாவது காது கொடுத்துக் கேட்டிருக்கிறோமா? அவர்கள் சாப்பிட்டார்களா என்று ஒரு நாளாவது ஆதரவுடன் விசாரித்து இருக்கிறோமா? நம்மிடம் அன்பை எதிர்பார்த்து அவர்கள் ஏமாந்து போனார்கள். அவர்களிடம் மிஞ்சியது பயம் மட்டுமே. யாரிடம் உதவி நாடுவது எனத் தெரியாமல் தவித்தனர்.

ஒவ்வொரு குழந்தையின் வாழ்விலும், முதல் 18 வருடங்கள் மிக முக்கியமானவை. உடல் வளர்ச்சி, மன வளர்ச்சி எல்லாமே இந்தச் சமயத்தில் தான் பூரணமாகிறது. பெற்றோர்களாகிய நாம், அவர்களது தேவைகளைப் புரிந்து கொண்டு, செயல்பட வேண்டிய முக்கியமான கட்டம் இது. சத்தான உணவு கொடுப்பது, நல்ல பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்ப்பது, உடலில் சிறிய குறைகள் ஏதேனும் இருந்தால் (தூக்கலான பல், மூக்குக் கண்ணாடி அணிய வேண்டிய நிலை) அதைச் சரிப்படுத்துவது ஆகிய எல்லாப் பொறுப்பும் நம்முடையதே.

ஆனால் நாம் அவர்களது தேவைகள் எதையாவது புரிந்து கொண்டோமா? குழந்தைகளின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு கொடுத்துச் செயல்பட்டோமா? இல்லவே இல்லை. வேளைக்குச் சாப்பிட்டார்களா என்று கூடக் கவனிக்கவில்லை.

நம் குழந்தைகளின் பிரச்சனைகள் தான் என்ன?

முன் மாதிரியாக யாரும் இல்லாமை

எந்த ஒரு குழந்தையும் பிறக்கும் போதே, எப்படி வளர வேண்டும், என்னென்ன கோட்பாடுகளைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டும் என்பதை எல்லாம் தெரிந்துகொண்டு பிறப்பதில்லை. தம் பெற்றோரைப் பார்த்து, சமூகத்தில் பிறரைப் பார்த்து, தாம் எப்படி வாழ வேண்டும் என்று கற்றுக் கொள்கிறார்கள். அவர்களையே முன் மாதிரியாகக் கொண்டு வாழ ஆரம்பிக்கிறார்கள். நம் குடும்பத்தில் அவர்கள் பார்ப்பதெல்லாம் கோபம், சண்டை, தவறு செய்து விட்டு நியாயப்படுத்துதல், பொறுப்பில்லாமல் நடந்து கொள்ளுதல் ஆகியவையே. நாம் ஒழுங்காக வேலைக்குப் போவதில்லை, பொறுப்புடன் செயல்படுவதில்லை, பணம் தருவதில்லை, எப்பொழுதும் கோபத்துடன் தான் இருந்தோம். ஆகவே நம் குழந்தைகளுக்குத் தாம் எப்படி நடக்கவேண்டும் என்பதிலேயே குழப்பம் ஏற்பட்டது.

உண்மையை எளிதில் சொல்லக் கூடிய தருணங்களில்கூட நம் குழந்தைகள் பொய் சொல்லுகின்றனர். பல தவறுகள் செய்துவிட்டு அதை மறைக்க நாம் பொய் சொல்லுவதைத் தொடர்ந்து கவனிக்கும் குழந்தை, தானும் பொய் சொல்ல ஆரம்பிக்கிறது. பொய் சொல்லுவது தவறு என்ற உணர்வுகூட அதற்கு ஏற்படுவதில்லை.



“அப்பா பூஜையறையில் இருக்கும் உண்டியலை உடைத்துக் காசு எடுக்கிறார். அம்மாவிடம், தான் எடுக்கவில்லை என்று பொய் சொல்லுகிறார்.

அப்பா குடித்து விட்டு வீட்டில் தூங்கும் பொழுது அம்மா அலுவலகத்திற்குப் போன் செய்து அப்பாவுக்கு உடம்பு சரியில்லை என்று பொய் சொல்லுகிறாள். அம்மா, அப்பா இருவரும் பொய் சொல்லும்பொழுது, நான் சொன்னால் என்ன தப்பு? நான் மட்டும் ஏன் சொல்லக் கூடாது?”

இந்தக் கேள்விகள், இந்தச் சிந்தனைகள் குழந்தையைக் குழப்பத்தில்தான் ஆழ்த்தும்.

தாழ்வு மனப்பான்மை

குழந்தைக்குத் தன்னைப் பற்றிய சுயமதிப்பீடு எப்படி உறுதியாகிறது? குழந்தை நல்லது செய்யும் போது பெற்றோர் தட்டிக் கொடுத்து உற்சாக மூட்டும்போதும், குழந்தையின் நல்ல குணங்களைச் சுட்டிக் காட்டும்போதும், குழந்தைக்குத் தன் திறனில் நம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. வாழ்க்கையில் ஒருவர் நிறைவுடன் இருக்க வேண்டுமானால் அவரது சுய மதிப்பீடு உறுதியாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

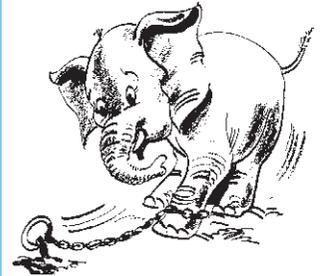
ஆனால் நம் குழந்தைக்கோ நல்லது செய்யும் போது தட்டிக் கொடுத்து ஊக்கம் அளிப்பதற்கு யாருமே இல்லை. நம் கவனம் எப்போதும் குடியில் இருந்தது. மனைவியின் கவனமோ நாம் குடித்து விட்டு என்ன செய்யப் போகிறோமோ என்ற நினைவிலேயே இருந்தது. ஆகவே குழந்தைகளுடன் உட்கார்ந்து ஊக்கப்படுத்த பெற்றோர்களுக்கு நேரம் இருந்ததில்லை.

குழந்தைகள் எடுக்கும் முயற்சிகளை யாரும் பாராட்டுவதில்லை. அதே சமயம் சிறிய தவறு செய்யும் போது சுட்டிக் காட்டித் திட்டுகிறோம். என்ன செய்தாலும் முடிவு தீட்டுதான் என்பது குழந்தையின் மனதில் பதிந்து விடுகிறது. இதனால் 'என்னால் எதையும் சரியாகச் செய்ய முடியாது, நான் எதற்கும் லாயக்கில்லை' என்ற எண்ணமும், தாழ்வுணர்ச்சியும் வளர்ந்து விடுகிறது.

பயமும், கவலையும்

நம் குழந்தைகள் தாங்க முடியாத பயத்தைச் சுமந்துகொண்டு இருக்கிறார்கள். அடிக்கடி நடக்கும் சண்டையின் காரணமாக அவர்கள் மனதில் பயம்தான் மிச்சமாகி விடுகிறது. எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயம், நமக்கு என்னவாகுமோ என்ற பயம், வீட்டில் நடக்கும் சண்டை / பிரச்சனைகளைப் பற்றிய பயம் - இப்படிப் புரியாத பல பயங்கள்.

யானையைக் காட்டிலிருந்து பிடித்து வரும் பாகன், அதன் கால்களை இரும்புச் சங்கிலியால் பிணைக்கிறான். முதல்நாள் அந்த யானை சங்கிலியிலிருந்து தன்னை விடுவித்து கொள்ள முயன்று போராடி தன்கால்களைக் காயப்படுத்திக் கொள்கிறது. மேலும் சில நாள் முயன்று பார்க்கிறது. நாளுக்கு நாள் காயம் அதிகப்படுவதைக் கண்டு, விடுவித்துக்கொள்ளும் முயற்சியைக் குறைத்துக் கொண்டு விடுகிறது. பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முயற்சியை விட்டு விடுகிறது. சில நாட்களுக்குப் பின் இரும்புச் சங்கிலியை நீக்கிவிட்டு கயிற்றில் யானையைப் பிணைக்கிறான்



பாகன். ஆனால் யானைக்குப் பழைய வலியின் நினைவு இருப்பதால் பிணைப்பிலிருந்து வெளிவர முயல்வதேயில்லை.

நம் குடியின் விளைவால் ஏற்பட்ட வலி, குழந்தையின் மனதில் நிரந்தரமாகி விடுகிறது. நாம் குடிக்காமலிருந்த பொழுதிலும், வீட்டில் அசம்பாவிதம் ஏதுவும் நிகழாமல் இருந்தாலும்கூட, குழந்தையின் மனம் பாரமாகவே இருக்கிறது.

“அப்பா வாந்தி எடுப்பாரா.....? தெருவில் விழுந்து கிடப்பாரா? இதே போல் குடித்தால் அப்பா இறந்து விடுவார் என மாமா சொன்னாரே! அப்பா நிஜமாகவே இறந்து விடுவாரா? வீட்டிற்குத் திரும்பிப்போகவே எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது. எங்கேயாவது ஓடிப் போய் விடலாம் ஆனால் எங்கே போவது?”



பள்ளிக்கூடத்தில் இருக்கும் பொழுதுகூட வீட்டில் என்ன நடக்கிறதோ என்ற சிந்தனையுடன் குழந்தை இருக்கிறது. இதனால் பாடத்தில் கவனம் செலுத்த முடிவதில்லை. மதிப்பெண்கள் குறைய ஆரம்பிக்கின்றன. குழந்தை மதிப்பெண் வாங்காத போது வீட்டில் எல்லோரும் திட்டுகிறோம். பிரச்சனைகளுக்கான காரணத்தை நாம் சிந்திப்பதேயில்லை. குழந்தையிடம் அன்பாகப் பேசுவோ, ஆதரவாக இருக்கவோ யாரும் இல்லாததால் குழந்தை தனிமை உணர்வுடன் தவிக்க ஆரம்பிக்கிறது.

மகிழ்ச்சியே இல்லாத வாழ்க்கை

நம் குழந்தைகள், பெற்றோர்கள் சிரித்துப் பேசி சந்தோஷமாக வாழ்க்கையை அனுபவித்ததைப் பார்த்திருக்கிறார்களா? அவர்கள் பார்த்ததெல்லாம் பெற்றோர்களின் சண்டை, கோபம், அழுகை, சோகம் மட்டும்தான். அவர்களைப் பொருத்தவரையில் வாழ்க்கை என்பது ஒரு சோகக் கதைதான். அதில் மகிழ்ச்சிக்கோ, விளையாட்டிற்கோ இடமில்லை. அவர்கள் சிரிக்க சந்தர்ப்பங்கள் கிடைத்தாலும் சிரிப்பது குற்றம் எனக் கருதி சிரிப்பதில்லை. ஏனெனில் சிரிப்பிற்குத் தம் வீட்டில் இடம் இல்லை என்பதே அவர்கள் அறிந்தது.

தமக்குதாமே அமைத்துக் கொண்ட விதிமுறைகள்

குழந்தைகள் வீட்டுச் சூழலுக்கேற்ப தமக்குத் தாமே சில விதிமுறைகளை அமைத்து கொள்கின்றனர். இதை யாரும் கற்றுக் கொடுப்பதில்லை. ஏமாற்றத்தையும் கஷ்டத்தையும் தவிர்க்க தாமாகவே இந்த விதிகளை பின்பற்றுகின்றனர். அவை என்ன?

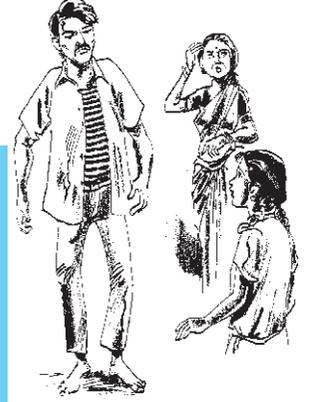


- யாருடனும் பேசாதே
- யாரையும் நம்பாதே
- யாரிடமும் உணர்ச்சிகளைக் காட்டாதே

யாருடனும் பேசாதே

மனதில் எவ்வளவு பாரம் இருந்த போதிலும், மிகவும் வேண்டியவர்களிடம் கூடத் தன் கஷ்டங்களை மனம் விட்டுச் சொல்ல முடியாமல் திண்டாடுகிறார்கள். குடும்ப கௌரவத்தைக் காப்பாற்ற, எந்தப் பிரச்சனையையும் யாரிடமும் சொல்லக் கூடாது என்பதை அனுபவ பூர்வமாகப் புரிந்து கொண்டு நடந்து கொள்கிறார்கள்.

நம் குழந்தைகள் நம்மிடம்கூட மனம் விட்டுப்பேசுவதில்லை. அவர்களின் செயல்களும் சாதனைகளும் அடுத்தவர் சொல்லித்தான் பல நேரங்களில் நமக்குத் தெரிய வருகிறது.



மீனாவின் தந்தை குடித்துவிட்டு, சைக்கிளிலிருந்து கீழே விழுந்து, காலில் காயத்துடன் வீடு வந்து சேர்ந்தார். மீனா இரவு முழுவதும் தன் தந்தையைக் கவனித்துக் கொண்டாள். அவருடைய காயத்திற்கு மருந்து போட்டு, அழுதுகொண்டே தூங்காமல் இருந்தாள்.

அடுத்த நாள் பள்ளியில் அவள் தோழி மீனாவின் சோர்விற்குக் காரணத்தைக் கேட்டாள். “நான் இரவு சரியாகத் தூங்கவில்லை. அதுதான் சோர்வாக இருக்கிறது” என்ற மீனாவிற்கு உண்மையில் தோழியைக் கட்டிக்கொண்டு கதற வேண்டும் போல் இருந்தது. “எனக்கு வீட்டில் நிறையப் பிரச்சனைகள் இருக்கின்றன..... என்ன பிரச்சனை என்று சரியாகக் கூடத் தெரியவில்லை. எனக்குக் கொஞ்சம் உதவி செய்வாயா” என்று மன்றாட வேண்டும் போல் இருந்தது. ஆனால் வாயில் வந்த வார்த்தைகளோ, “எனக்குப் பிரச்சனை ஒன்றுமில்லை” என்பது மட்டும் தான்.

மீனா எவ்வளவு முயற்சி செய்தாலும் அவளால் மனம் திறந்து தன் தோழியிடம் “எனக்குப் பிரச்சனைகள் இருக்கின்றன” என்று சொல்ல முடியாது. ஏனென்றால் “யாருடனும் பேசாதே” என்ற விதி அவள் மனதில் அவ்வளவு ஆழமாகப் பதிந்து இருக்கிறது.

யாரையும் நம்பாதே

நம் குழந்தைகள் யாரையும் நம்ப முடியாமல் கஷ்டப்படுகிறார்கள். இதற்கு என்ன காரணம்? நாம் குழந்தைகளுக்குப் பல வாக்குறுதிகளைக் கொடுக்கிறோம். ஆனால் அவற்றை நிறைவேற்றுகிறோமா?



“நாம் எல்லோரும் இரவில் வெளியில் போய்ச் சாப்பிடலாம்.....”

உங்களுக்குப் புதுத் துணி வாங்கித் தருகிறேன்.....”

உங்களை எல்லாம் ‘லீவில்’ அதை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்கிறேன்.”

குழந்தையும், அப்பா வாக்குறுதிகளைக் காப்பாற்றுவார் என்று ஆர்வத்துடன் காத்திருக்கிறது. குடித்து விட்டு வரும் போது, கொடுத்த வாக்குறுதிகளை மறந்து விடுகிறோம். ஏன் செய்யவில்லை என்று கேட்டால் இடக்காகப் பதில் கூறுகிறோம்.

“ஆமாம், நீ முதல் மார்க் வாங்கிக் கிழித்து விட்டாய்!
அத்தை வீட்டிற்குப் போவதுதான் பாக்கி”.

எதிர்பார்ப்பு இருந்த போதெல்லாம் குழந்தைக்கு ஏமாற்றம்தான் மிஞ்சுகிறது. அதனால் நாளடைவில் ஏமாற்றத்தைத் தவிர்க்க, குழந்தை ‘யாரையும் நம்பாதே’ என்று தனக்குத் தானே ஒரு விதியை அமைத்துக் கொள்கிறது.

யாரிடமும் உணர்ச்சிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளாதே

சந்தோஷம், துக்கம், கவலை, பயம் போன்ற உணர்ச்சிகளை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வதனால் மனதில் பாரம் குறைகிறது. ஆனால் நம் குழந்தைகளோ உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாமல் அடக்குவதற்குக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஏன்? நல்ல மார்க் வாங்கி சந்தோஷத்துடன் வந்த போது தன்னுடைய மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் நிலையில் வீட்டில் யாருமே இருப்பதில்லை. பிரச்சனை என்று வந்தாலோ, அதைக் கேட்கவோ, புரிந்து கொள்ளவோ யாருக்கும் நேரமிருப்பதில்லை.

பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து திரும்பிய பரத்துக்கு
ஒரே துக்கமாக இருந்தது.

“உன் அப்பா குடிகாரனா?” என்று தீபக்
கேட்கிறானப்பா!”

குழந்தையின் உணர்ச்சியைச் சற்றும் புரிந்து
கொள்ளாத அவன் தந்தை உடனே -
‘எவன்டா அவன் அப்படிக் கேட்டது? உடனே
காட்டு. அவன் மண்டையை உடைக்கிறேன்.’
என்று கத்தினார்

தன் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ள வீட்டில் ஆட்கள் இல்லாததால், குழந்தை
நாளடைவில் எந்த உணர்ச்சியையும் வெளிப்படுத்துவதை நிறுத்தி விடுகிறது. சந்தோஷமோ,
துக்கமோ, பயமோ - எல்லாவற்றையும் அடக்கி வைத்துக் கொள்ள கற்றுக் கொள்கிறது.

குழந்தைகள் வளரும் விதம்

நம் குடும்பத்தில் வளரும் குழந்தைகளை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

பொறுப்புள்ள குழந்தை
அனுசரித்துப் போகும் குழந்தை
கோமாளிக் குழந்தை
முரட்டுத்தனமான குழந்தை

பொறுப்புள்ள குழந்தை - குடும்பத் தலைவன்



அநேகமாக முதல் குழந்தை பொறுப்புள்ள குழந்தையாக
வளருகிறது. இக் குழந்தை தன் வயதிற்கு மீறிய பொறுப்புக்களை
ஏற்றுச் செயல்படும். உதாரணமாக, பத்து வயது குழந்தை வீட்டில்
சமைக்கும். அடுத்த குழந்தைக்கு ஊட்டி விடும். குடித்துவிட்டு
நாம் போதையில் வரும் போது நமக்கும் சாப்பாடு ஊட்டும். நாம்
செய்ய வேண்டிய வேலைகளை எல்லாம் ஏற்றுக் கொண்டு
செய்யும். ஏன் இந்தக் குழந்தை பொறுப்புள்ள குழந்தையாக
மாறுகிறது? நாம் பொறுப்பற்ற குழந்தைகளாக மாறி விடுகிறோம்.
வீட்டில் அமைதி நிலவ வேண்டுமானால் இக் குழந்தை பிறருடைய

பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. நாம்
முக்கியமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், முதலில் இக் குழந்தை
விருப்பப்பட்டுப் பொறுப்புக்களை ஏற்றுச் செய்ய ஆரம்பிப்பதில்லை. நிர்பந்தத்தின்
காரணமாகத் தான் செயல்பட ஆரம்பிக்கிறது. நாளடைவில் அதுவே அந்தக் குழந்தையின்
சுபாவமாக மாறி விடுகிறது.

அன்று 10 மணியிலிருந்து 1 மணிவரை பரிட்சை. ரேணு 10.30 மணிக்கு விடைத்தாளை மடித்து 'டீச்சரி'டம் கொடுத்து விட்டுச் சென்று விட்டாள்.

இதைப் பார்த்த 'டீச்சரு'க்கு அதிர்ச்சி.. "ரேணு நன்றாகப் படிப்பாளே, ஏன் எழுதாமல் சென்று விட்டாள்?" 'டீச்சரு'க்கு வியப்பாக இருந்தது.

மறு நாள் ரேணுவிடம் பரிட்சை எழுதி முடிக்காமல் போனதற்கான காரணத்தைக் கேட்டாள். தயக்கத்துடன் ரேணு "நேற்று 10.30 மணிக்கு ரூபகம் வந்தது 'டீச்சரி', ரேஷன் வாங்க கடைசி நாள் என்று! உடனே ஓடிப் போய் ரேஷன் கடை 'க்யூ'வில் நின்று எல்லாம் வாங்கி விட்டேன். எனக்கு மட்டும் ரூபகம் வந்திருக்காவிட்டால் இந்த மாதம் எப்படிச் சமாளித்து இருப்போமோ தெரியவில்லை."

பெரியவர்கள் செய்ய வேண்டிய பொறுப்புக்களைத் தொடர்ந்து சுமந்து செல்லும் இக் குழந்தைக்கு, குழந்தைப் பருவமே மறுக்கப்படுகிறது. குழந்தைப் பருவத்துக்குரிய விளையாட்டு, சந்தோஷம் ஆகியவை எதுவும் இல்லாமல் மன பாரத்துடனேயே வளரும் நிலைமை ஏற்படுவதால், நாளடைவில் மன அழுத்தம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் இக் குழந்தைக்கு ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது.

அனுசரித்துப் போகும் குழந்தை

இக் குழந்தை எந்தச் சூழ்நிலையிலும் வாயைத் திறக்காமல் அனுசரித்துப் போகும்.

இக் குழந்தைகளுக்கு எதிர்பார்ப்புக்கள் எதுவுமில்லை. தன்னுடைய அடிப்படைத் தேவைகளைக் கூட வெளிப்படுத்துவதில்லை. சாதாரண குழந்தைகள் போல எதற்குமே அடம் பிடிப்பதில்லை. எந்தச் சூழ்நிலையையும் எதிர்க்கவோ, மாற்றவோ முயற்சி எடுப்பதில்லை. பிறரிடமிருந்து முடிந்தவரை ஒதுங்கியே இருக்கின்றனர். எந்தச் சமயத்திலும் "இது ஏன் நடக்கவில்லை? அதை ஏன் செய்யவில்லை?" என்று காரணங்கள் ஏதும் கேட்பதில்லை.



என் மகனிடம் அவன் பிறந்த நாளைக்குப் புதுச்சட்டை வாங்கித்தருவதாகச் சொல்லியிருந்தேன். ஆனால் பணமில்லாததால் அவனுக்கு வாங்கி தரவில்லை. ஏன் வாங்கி வரவில்லை என்று என் மகன் கேட்கவேயில்லை. ஏனெனில் ஒத்துப்போனால் குடும்பத்தில் அமைதி நிலவும் என அவன் நினைத்தான்.

ஏற்கனவே அமைதி இல்லாத வாழ்க்கையில் இன்னும் குழப்பங்களை ஏற்படுத்த வேண்டாம் என்று தன் உணர்ச்சிகள் எதையுமே வெளிக்காட்டாமல், சிறு வயதிலிருந்து எல்லாவற்றையும்

அடக்கி வைத்துக் கொள்ள கற்றுக் கொள்கின்றனர். இதனால் நாளாவட்டத்தில் வீட்டில், அலுவலகத்தில், மற்ற இடங்களில் வெவ்வேறு பிரச்சனைகளில் மாட்டிக்கொள்கிறார்கள்.

பிறர் சந்தோஷத்திற்காகப் பாடுபடும் கோமாளிக் குழந்தை



பிரச்சனை வருவதற்கு முன்னாலேயே, பிரச்சனை வரப் போகிறது என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, குழந்தை அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என யோசனை செய்ய ஆரம்பித்து விடும். தன்னைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்று முயற்சி செய்துகொண்டு, தன் சந்தோஷத்தைப் பற்றித் துளிக்கூட நினைக்காமல் இக் குழந்தை இருக்கும். உதாரணமாக, குழந்தையைத் தந்தை வலிக்கும்படி அடித்திருப்பார், குழந்தையின் தாய் அழுது கொண்டிருப்பாள். குழந்தை “அழாதே அம்மா! எனக்கு வலிக்கவே இல்லை” என்று சமாதானப்படுத்தும். இக் குழந்தைக்குத் தன்னுடைய வலியோ, தன்னுடைய துக்கமோ ஒரு பொருட்டு இல்லை.

மற்றவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைப்பதற்காக ஒரு கோமாளி என்ற முகமூடியைப் போட்டுக் கொண்டு சுற்றி வரும். உதாரணமாக, தந்தை குடித்து விட்டு வரும் பொழுது எப்படி நடப்பாரோ, பேசுவாரோ அவ்வாறு நடத்து மற்றவர்களைச் சிரிக்க வைக்கும். ஆனால் அந்த முகமூடியின் உள்ளே பயந்து, அன்புக்காக ஏங்கும் குழந்தைதான் இருக்கும். இக் குழந்தை வெளியில் சந்தோஷமாக இருப்பதாகக் காட்டிக் கொள்ளுமே தவிர உள்ளே அன்புக்காக ஏங்கிக்கொண்டு இருக்கும்.

முரட்டுத்தனமான குழந்தை

சில குழந்தைகள் சிறு வயதிலேயே கோபக்காரர்களாகவும், பிடிவாதக்காரர்களாகவும் ஆகிவிடுகின்றனர். இவர்கள் பயந்து குழம்பிப்போனவர்கள். இந்தப் பயத்தைத்தான் இவர்கள் கோபமாக வெளிப்படுத்துகின்றனர். வீட்டில், பள்ளியில், அக்கம்பக்கத்தில் என எல்லா இடத்திலும் தேவையில்லாமல் சண்டையை இழுத்துக் கொள்கின்றனர். இவர்களின் வன்முறை, ஒழுக்கமற்ற நடத்தை, தீய சொற்களைப் பேசுதல் எனப் பல வகையில் தன் கோபத்தைக் காட்டி பள்ளியில் பல பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாகின்றனர். இக் குழந்தைகள் வெளிப்பார்வைக்கு முரட்டு சுபாவமாக இருந்த போதிலும், உள்ளே அன்பிற்காக ஏங்கும் மென்மையான இதயம் படைத்தவர்கள். சுருக்கமாகச் சொல்லப் போனால், நம் குடிப்பழக்கத்திற்கு இரையாவது நம் குழந்தைகளே. எந்தத் தவறும் செய்யாமலே வலியையும் தண்டனையையும் வேதனையையும் இவர்கள்



அனுபவிக்கின்றனர். இந்தக் குழப்பங்களிலிருந்தும், வலியிலிருந்தும் தப்பிக்க அவர்கள் போராடுகிறார்கள். இவர்களுக்குத் தேவைப்படுவது நம் அன்பும் ஆதரவும்தான்.

நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன?

முதலாவதாக நம் குடிநோயால் நம் குழந்தை பாதிப்படைந்திருக்கிறான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

- என் குழந்தையின் கண்ணீரை நான் துடைத்து நிறுத்த வேண்டும்.
- என் குழந்தையின் குழம்பிய மனதை நான் தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.
- என் குழந்தையின் மிகப் பாரமான கவலைகளை நான் குறைக்க வேண்டும்.
- என் குழந்தையின் மிருதுவான மனதை நான் அன்பாகப் பாதுகாக்க வேண்டும்.



இந்த உண்மையை ஒத்துக்கொண்டு இந்தப் பிரச்சனையைப் பொறுப்புடனும் அக்கறையுடனும் அணுக வேண்டும்.

முன்னொரு காலத்தில் ஆசாரி ஒருவர் இருந்தார். வீடு ஒன்றைப் புதுப்பிக்கும் பணியில் ஈடுபட்டிருந்தார். ஒரு நாள் சைக்கிளில் காற்று இல்லாமல் ஒரு மணி நேரம் வேலை தடைப்பட்டது. அவருடைய வேலை செய்யும் கருவி ஒன்று உடைந்து விட்டது. அவரது வண்டியும் நகர மறுத்தது. வீடு திரும்பிய உடன் இரு கைகளாலும் ஒரு மரத்தைத் தொட்டார்.



கதவைத் திறந்தவுடன் கோபத்தினால் சிவந்திருந்த அவர் முகத்தில் சிரிப்பு மலர்ந்தது. தன் இரு குழந்தைகளைக் கொஞ்சி, மனைவியிடம் புன்னகைத்தார். ஆவல் தாங்காமல் ஏன் அந்த மரத்தைத் தொட்டார் எனக் கேட்டேன்.

‘அது என் சுமைதாங்கி மரம். என்னுடைய பிரச்சனைகள், மனைவி மற்றும் குழந்தை சம்பந்தப்பட்டதில்லை என்றால் அவற்றை ஒவ்வொரு நாள் இரவிலும் வெளியே மரத்தில் தொங்கவிட்டு விடுவேன். காலையில் மறுபடியும் எடுத்துக் கொள்வேன்’ என்றார்.

“இதில் ஆச்சரியம் என்னவென்றால் காலையில் திருப்பி எடுக்கும் பொழுது முன்னிருந்த அளவு சுமையாக இருப்பதில்லை” என்றார்.

இந்தக் கதையில் வரும் தச்சனைப்போல நாமும் நம் பிரச்சனைகளைச் சமாளிப்பதற்கு ஏதாவது ஒரு வழி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவற்றால் குழந்தைகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாப்பான, மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலையை அமைத்துத் தர வேண்டும்.

பின்வரும் முறைகளில் என் குழந்தைகளின் எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவு செய்ய முடிந்தது. உங்களுக்கும் இது உதவியாக இருக்கலாம்.

குழந்தைகளோடு நேரம் செலவழியுங்கள்

உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் செலவிடும் நேரம் மிக முக்கியமானது. நீண்ட நேரம் செலவிடவேண்டும் என்று அவசியமில்லை; எப்படிச் செலவிடுகிறோம் என்பது தான் முக்கியம்.

குழந்தைகள் பள்ளியிலிருந்து வரும் போது, சொல்வதற்கு நிறையக் கதைகளுடன் வருவார்கள். அப்போது அவர்கள் முன்பு உட்கார்ந்து, அவர்கள் சொல்வதை ஆர்வத்துடன் கேட்க வேண்டியது அவசியம். அவர்களுடைய படிப்பு, விளையாட்டு, பொழுது போக்குகள் ஆகியவற்றில் ஆர்வம் செலுத்த வேண்டியது முக்கியம்.



ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுங்கள்



குடும்பம் முழுவதும் உற்சாகமாக இருக்க சந்தர்ப்பங்களை அமைத்துக் கொடுங்கள் (சினிமாவிற்குச் செல்லலாம், நண்பர்கள் வீட்டிற்குச் செல்லலாம்) இந்த நேரங்களிலே நம் பிள்ளைகளோடு நெருக்கமாகப் பழக ஒரு சந்தர்ப்பம் அமைகிறது. ஒன்றாய்ச் சாப்பிடும் போது, அன்று நடந்த விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு வாய்ப்பாக அமையும்.

உங்கள் குழந்தைகளின் நண்பர்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களை வீட்டிற்கு அழைத்து வர அனுமதி கொடுங்கள். நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உள்ள நண்பர்களுடன் நம் பிள்ளை சேர்க்கிறானா என அறிந்து கொள்ள இது எளிதான வழி.

அவர்களது உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்

நாம் குழந்தைகளைப் பார்க்கும் விதத்தில், பழகும் விதத்தில், நமது கருத்துக்களைக் கூறும் விதத்தில், முக்கியமாக அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்கும் விதத்தில், மாற்றங்கள் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். கேட்பது என்பது, காதால் வெறும் வார்த்தைகளைக் கேட்பது மட்டும் அல்ல. பேசிக் கொண்டு இருக்கும் போது, குழந்தைகள் சைகைகளால் பல உணர்ச்சிகளைத் தம்மை அறியாமலேயே வெளிப்படுத்துவார்கள். வார்த்தைகளுக்குப் பின்னால் மறைந்திருக்கும் இந்த உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்வதே கெட்டிகார பெற்றோர். கவனத்துடன் கேட்கும் பொழுதுதான் குழந்தைகளின் எண்ணங்கள், ஆசைகள், எதிர்பார்ப்புகள், வருத்தங்கள் ஆகியவை நமக்குத் தெரிய வரும்.

குழந்தைகளின் உணர்ச்சிகள் எதுவாக இருந்தாலும் அதை நாம் மதிக்க வேண்டும். ‘உன்னுடைய பிரச்சனை சிறியது’ என்றோ, ‘சின்ன விஷயத்திற்கு இவ்வளவு சந்தோஷப்படுகிறாய்’ என்றோ அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. அவர்கள் உணர்ச்சிகளை நம் உணர்ச்சிகள் போல் பாவித்து மதிக்க வேண்டும்.

நம் குழந்தைகளின் பேச்சைக் கவனித்து அவர்கள் என்ன சொல்ல முற்படுகிறார்கள் என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக நம் குழந்தை, ‘என் ஆசிரியருக்கு என்னைப் பிடிக்கவில்லை’ எனக் கூறினால் அதற்குக் காரணம், ‘என் ஆசிரியர் எனக்கு அதிக மதிப்பெண் தரவில்லை’ அல்லது ‘என் ஆசிரியர் மற்ற குழந்தைகளைப் பார்த்துச் சிரிப்பது போல என்னைப்பார்த்துச் சிரிப்பதில்லை’ என்பதாகக்கூட இருக்கலாம். பேச்சு என்பது கூறும் வார்த்தைகளுக்குப் பின்னால் மறைந்திருக்கும் உணர்வுகளையும் புரிந்து கொள்ளுதல். குழந்தைகளின் உணர்வுகளைக் குறை கூறாமல் ஏற்றுக்கொண்டு, தவறாக இருந்தால் அதை திருத்த வழி காட்ட வேண்டும்.



தவறான எண்ணங்களை அகற்றுங்கள்

தவறான நம்பிக்கைகளையும், எண்ணங்களையும் உடனே நிறுத்தாவிட்டால் அவை பெரும் அளவிற்கு வளர்ந்து அவையே உண்மையாகி விடலாம். உதாரணமாக நம் குழந்தை பள்ளியில் எல்லாப் பாடங்களிலும் நன்றாகப் படித்த போதிலும், கணக்கில் மட்டும் குறைந்த மதிப்பெண் எடுப்பதால் தன்னால் படிக்க முடியாது என நினைக்கலாம். இது தவறான எண்ணம் மட்டுமல்ல. நம்பிள்ளையின் தோல்விக்கும் இது வழி வகுக்கும். நாம் நம் பிள்ளையை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். ‘நீ நன்றாகப் படிப்பவன். மற்றப் பாடங்களில் நிறைய மதிப்பெண் எடுக்கிறாய். கணக்கில் மட்டும் கொஞ்சம் அதிக நேரம் செலவிடவேண்டும். இருவரும் சேர்ந்து படிக்கலாம்; நான் உனக்கு உதவுகிறேன்’ என

அவர்களுக்குத் துணை நிற்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பான சூழ்நிலையை அமைத்துக் கொடுங்கள்

குழந்தையின் மன வளர்ச்சிக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் பாதுகாப்பான சூழ்நிலை தேவை. வீட்டில் பெற்றோர் சண்டை போட்டுக் கொண்டிருப்பதாலோ, வேறு ஏதாவது காரணத்தாலோ பாதுகாப்பான உணர்வை இழந்த குழந்தை, மன தைரியம் இல்லாமல் வேதனைப்படும்.



ஆகவே, நம் வீட்டை அரவணைப்பும், பாதுகாப்பும் நிறைந்த இடமாக மாற்ற வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்திலோ, மற்றவர்களிடமோசூட நம் குழந்தைக்குப் பிரச்சனை ஏற்படலாம். இது போன்ற சூழ்நிலையில் நம் குழந்தைகளுக்கு உதவியாக இருந்து, பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க அவர்களுக்குக் கை கொடுக்க வேண்டியது அவசியம்.

எடுத்துக்காட்டாக இருங்கள்

உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் சரியான உதாரணமாக இருக்க வேண்டும். குழந்தை எப்படி வளர வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறீர்களோ, அப்படி வளர அந்தக் குணங்களை நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியம்.

உங்கள் பழக்க வழக்கங்கள் சரியாக இருக்கின்றனவா என யோசித்து பாருங்கள். நாம் குடித்துக் கொண்டே, நம் குழந்தை போதை அற்ற வாழ்க்கை வாழ வேண்டும் என்று நினைத்தால் ஏமாற்றம்தான் மிஞ்சும். குழந்தை மற்றவர்களிடம் அன்பாகப் பழக வேண்டும் என்று நாம் எதிர்பார்த்தால், நாம் வீட்டில் சண்டை போடாமல் இருப்பது அவசியம்.



ஒரு தாய் தன் மகனுடன் ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரை காணச்சென்றார். “என் மகன் மிக அதிக அளவில் இனிப்பு சாப்பிடுகிறான். அவனுக்கு அறிவுரை கூறி நீங்கள்தான் அவனைத் திருத்த வேண்டும்.” என்றாள் பரமஹம்சரிடம். அதற்கு அவர் அவனை 10 நாட்களுக்குப் பிறகு தன்னை வந்து பார்க்கும்படி கூறினார்.

10 நாட்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் அந்தத் தாய் தன் மகனுடன் பரமஹம்சரிடம் சென்றாள். அவரும் அவனுக்கு இனிப்பு சாப்பிடக்கூடாது என உபதேசம் கூறினார். அப்பொழுது அந்தத்தாய், “இதை ஏன் நீங்கள் முன்னமே கூறவில்லை” என்று கேட்டாள். அதற்குப் பரமஹம்சர், “நீங்கள் என்னைச் சந்தித்தபொழுது நானும் அதிகம் இனிப்புச் சாப்பிடும்

பழக்கமுடையவனாக இருந்தேன். ஆனால் இந்தப் பத்து நாட்களாக இனிப்புச் சாப்பிடாமல் இருக்க பழகிக்கொண்டேன். அதனால் இப்பொழுது என்னால் உபதேசம் பண்ணமுடிந்தது” என்றார்.

ஒரு குழந்தை விமர்சனங்களோடு வாழ்ந்தால் அது மற்றவர்களைக் குறை சொல்ல கற்றுக்கொள்கிறது

ஒரு குழந்தை கோபத்தின் மத்தியில் வாழ்ந்தால் அது சண்டை போடக் கற்றுக்கொள்கிறது

கேலிப் பேச்சின் நடுவில் வாழும் பொழுது, அவமானப்பட ஆரம்பிக்கிறது அவமானத்தின் நடுவில் வாழும் குழந்தை, குற்ற உணர்வுடன் வளருகிறது சகிப்புத்தன்மை குழந்தைக்குப் பொறுமையைக் கொடுக்கிறது

ஊக்கப்படுத்தப்படும் குழந்தை, தன்னம்பிக்கையுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்கிறது

பாராட்டின் மத்தியில் வளரும் குழந்தை, மற்றவர்களைப் பாராட்ட கற்றுக் கொள்கிறது

நியாயத்தின் நடுவில் வாழும் குழந்தை, நியாயமாக வாழக் கற்றுக் கொள்கிறது

பாதுகாப்பு உணர்வுடன் வாழும் குழந்தை பிறரிடம் நம்பிக்கை வைக்கக் கற்றுக் கொள்கிறது

மற்றவர்களின் ஒப்புதலுக்குள் வாழும் குழந்தை அன்பு செலுத்தக் கற்றுக் கொள்கிறது

தோழமைக்கும் ஒற்றுமைக்கும் நடுவில் வாழும் பிள்ளை இவ்வுலகில் அன்பையும் பாசத்தையும் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்கிறது

நம்பிக்கையை வளர்க்க உதவுங்கள்

வாழ்க்கையின் அஸ்திவாரமே நம்பிக்கையில்தான் இருக்கிறது. அது உறவுகளைப் பிணைக்கும் பசையாக அமைகிறது. செய்யக்கூடியவற்றிற்கு மட்டுமே வாக்கு கொடுங்கள். கொடுத்த வாக்கை முடிந்த வரையிலும் காப்பாற்றுங்கள். முடியவில்லை என்றால் உங்கள் குழந்தைக்கு ஏன் முடியவில்லை என்ற காரணத்தைப் புரிய வைங்கள். அது நம்பிக்கையை வளர்க்கும். நம்பிக்கையிருந்தால் மட்டுமே அவனால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழமுடியும்.

ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய விதி முறைகளை மட்டுமே அமையுங்கள்

விதிமுறைகளை உருவாக்குங்கள். அவற்றைக் குழந்தைகளுடன் கலந்து ஆலோசித்து அமையுங்கள். மீறினால் ஏற்படக் கூடிய விளைவுகளைப் பற்றியும் ஒன்றாகக் கலந்து முடிவு எடுங்கள். சூழ்நிலைக்கேற்ப நம் கட்டுப்பாடுகளைச் சற்றுத் தளர்த்திக்கொள்ளலாம்.

உங்கள் எதிர்பார்ப்புக்களைத் தெளிவாகப் புரிய வைங்கள். கடுமையான தண்டனைகள், தேவையற்ற மிரட்டல்களைத் தவிர்க்கவும்.

மேற்கூறிய வழிமுறைகள், நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். செய்ய வேண்டியவை சிறு சிறு விஷயங்கள்தான். ஆனால் அவற்றைத் தொடர்ந்து செய்யும் போது, குழந்தைகளின் பிரச்சனைகள் நீங்கி, நாமும் அவர்களும் ஒன்று சேர்ந்து சந்தோஷமாக வாழ முடியும். நம்மைக் குழந்தைகள் ஏற்றுக் கொள்ள, பாதுகாப்பாக உணர, சில காலம் ஆகலாம். குடிப் பிரச்சனை பல காலமாகத் தொடர்ந்து இருந்ததால், பிரச்சனை தீர்ந்து குழந்தைகள் நெருக்கமாக வர சிறிது அவகாசம் கொடுக்க வேண்டும். நம்முடைய தீர்மானத்துடன் கூடிய தொடர் முயற்சி எதிர்காலத்தில் குழந்தைகளுடன் மன நிறைவுடன் வாழ வழி வகுக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.



என்னால் திறமையுடன் செயல்பட முடியுமா?

(சுய மதிப்பீட்டை உறுதியாக்கிக் கொள்ளுதல்)

சுயமதிப்பீடு என்பது என்ன?

நம்மோடு பழகும் ஒவ்வொருவரையும் பற்றி நாம் ஒரு கணிப்பு அல்லது மதிப்பீடு வைத்திருக்கிறோம். அதே போல், நம்மைப் பற்றியும், நம் திறமைகளைப் பற்றியும் நாமே என்ன நினைக்கிறோம், எவ்வாறு உணருகிறோம் என்பதுதான் சுயமதிப்பீடாகும்.

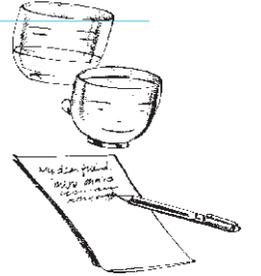
இந்தக் கணிப்பு, தன்னைத் தாழ்வுபடுத்திக் கொள்ளும் வகையில் அமைந்தாலோ, அல்லது தனது தகுதிக்கு மீறியதான வரட்டு ஜம்பமாக இருந்தாலோ அது தாழ்வு மனப்பான்மைக்கும், பிறரிடம் குறை மட்டுமே கண்டுபிடிக்கும் குணத்திற்கும் வழி வகுக்கிறது.

அதே கணிப்பு, உண்மையைச் சார்ந்ததாகவும், தன்னிடமுள்ள நல்லது, கெட்டது இரண்டையும் சரியான அளவில் உணர்ந்து அறிந்ததாகவும் அமையுமேயானால், அது நன்மை விளைவிக்கும் உறுதியான சுயமதிப்பீடு ஆகும்.

சுயமதிப்பீட்டை எதனுடன் ஒப்பிடலாம்?

ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் பாணை ஒன்று இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்வோம். இந்தப் பாணை எப்போது நிறைவாக இருக்கும்? நமக்கு நம்மைப் பற்றிய சுயமதிப்பீடு உறுதியாக இருக்கும்போது நிறைகுடமாக இருக்கும். நாட்டில் நல்ல மழை பெய்து, ஆறு, ஏரி, குளம், கிணறு இவற்றில் நீரின் நிலை உயர்ந்திருக்கும் போது அங்கு பயிர்கள் செழுமையாகவும் நாடு வளமாகவுமிருக்கும். அதனால் அந்நாட்டு மக்கள் மகிழ்வுடனும், நிறைவுடனும் இருப்பர்.

அதுபோல, நம் பாணை நிறைவாக இருக்கும் போது, நமக்கு உறுதியான சுயமதிப்பீடு ஏற்படுகிறது. நமது வாழ்க்கையை நல்ல முறையில் அமைத்துக் கொள்ளும் திறமை ஏற்படுகிறது. நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களும் சந்தோஷமாக இருக்க முடிகிறது. ஆனால் மழை இல்லாத போது நீர்நிலைகளில் வறட்சி ஏற்படும். இது போலவே, பாணை காலியாகவோ, குறைவாகவோ இருக்கும் போது நமக்கு இருக்கும் திறமைகளை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்வதில்லை. வாழ்க்கையும் சந்தோஷமாக அமைவதில்லை.



சுயமதிப்பீட்டுப் பாணை எப்படி நிறைகிறது?

ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இருக்கும் சுயமதிப்பீட்டுப் பாணை அவரவர் குழந்தைப் பருவம் முதற்கொண்டே நிரப்பப்படுகிறது. குழந்தைகளின் உணர்வுகள், எண்ணங்கள், திறமைகள், இவற்றை மதித்துப் பாராட்டி. ஊக்கமளிக்கும் போது அவர்களது சுயமதிப்பீடு உறுதியடைகிறது.

பாணை காலி ஆவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. சில மனிதர்கள் மற்றவர்களிடம் குறையையே பார்த்து அவர்களின் பாணையைக் காலி செய்து விடுவார்கள். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தையின் உணர்வுகளை நசுக்கி (“நீ எதற்கும் லாயக்கில்லை”) எண்ணங்களைச் சிறுமைப் படுத்தி (“என்ன மோசமான யோசனை”) திறமைகளைக் குறைவாக மதிப்பிடும் போது (“உன்னால் எதுவும் ஒழுங்காகச் செய்ய முடியாது”) பாணையில் உள்ள நீர் மட்டம் சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து காலியாகி விடும்.

இதைத்தவிர, வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளை ஏற்றுச் சமாளிக்கும் விதத்தைப் பொறுத்தும் சுயமதிப்பீட்டுப் பாணை நிறைகிறது அல்லது குறைகிறது.

சுரேஷ் ஒரு கம்பெனியில் புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்தான். அந்நிறுவனத்தில் சேர்ந்த ஒரு வாரத்திலேயே அதிகமான பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டது. ‘ஜெராக்ஸ்’, ‘ஸைக்லோஸ்டைலிங்’, ஆகிய பல இயந்திரங்களை இயக்க வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்பட்டது. தன்னால் இவற்றை இயக்க முடியுமா என்ற மலைப்பும் ஏற்பட்டது. வேலையை விட்டு விடலாமா என்ற எண்ணம் கூடத் தோன்றியது.



ஆனால் ‘எப்படியும் இவற்றைக் கற்றுக்கொள்வேன்’ என்று தீர்மானத்துடன் முடிவு எடுத்தான். பிறருடைய உதவியைப் பயன்படுத்திக் கொண்டான். மாலை வேளைகளில் அந்த இயந்திரங்களின் குறிப்பேடுகளைப் படித்து அறிந்து கொண்டு, இயக்கிப் பார்த்தான். சிறிது சிறிதாகச் சுலபமாக இயந்திரங்களை இயக்கும் திறமையை அடைந்தான்.

இவ்வாறு வாழ்க்கையில் பொறுப்புகளை ஏற்று, மற்றவர்களின் உதவி பெற்றுச் சரியானபடி செயல்படுத்தும் போது சுயமதிப்பீடு மேலும் உறுதியாகிறது.

நாம் இன்னொருவர் பாணையை நிரப்பினால், நம் பாணையின் நீர் மட்டம் உயருகிறதே தவிர குறைவதில்லை. ஆனால் மற்றவர்களின் பாணையில் உள்ள தண்ணீரை நாம் வெளியேற்றினால் நம் பாணை நிரம்புவதில்லை. நம் பாணையும் காலியாகிவிடுகிறது.

உறுதியான சுயமதிப்பீடு உள்ளவர்

- பொறுப்புகளை ஏற்றுச் செயல்படுவார். அவ்வாறு செய்யும்போது தோல்வி ஏற்பட்டால் அதற்கான பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்வார்.
- எப்போதும் நிதானத்துடன் சிந்தித்துச் செயல்படுவார்.
- தனக்குக் கிடைத்துள்ள எதையும் அதன் நிறை, குறைகளுடன் ஏற்றுக் கொள்வார்.
- தன் திறமைகள் மீது உறுதியான நம்பிக்கை வைத்திருப்பார்.
- சரியான முடிவெடுக்கும் திறமையுடன் இருப்பார்.
- மற்றவரை மனம் திறந்து பாராட்டுவார்.
- மற்றவரது தவறுகளை மறக்கவும், மன்னிக்கவும் கூடிய மனப்பக்குவத்துடன் இருப்பார்.

பகவான் கிருஷ்ணர், தருமனையும் துரியோதனனையும் அழைத்தார். தருமனிடம் இந்த உலகத்தைச் சுற்றி வரும்படியும், அப்படி வரும் பொழுது கொடூரமான, கெட்ட மனிதன் ஒருவனை அழைத்து வரும்படியும் கூறினார். அதே போல் துரியோதனனிடம் ஒரு நல்ல குணம் உள்ள மனிதனைக் கண்டுபிடிக்கும்படி கூறினார்.



சில நாட்களுக்குப் பிறகு, தருமன் மிகவும் சந்தோஷத்துடனும், திருப்தியுடனும் திரும்பி வந்தார். கிருஷ்ணனிடம், “என்ன ஒரு அழகான உலகத்தைப் படைத்திருக்கிறாய்? எல்லோரும் நல்லவர்களாகவும், சிநேகத்துடனும் இருக்கிறார்கள். என்னால் ஒரு கெட்ட மனிதனைக் கூடக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை” என்றார்..

துரியோதனன் மிகவும் கோபத்துடனும் வெறுப்புடனும் திரும்பி வந்தார். கிருஷ்ணனிடம், “ இந்த உலகம் ஒரு அழிவு பாதையை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறது. உலகம் முழுவதும் தேடியும் என்னால் ஒரு நல்ல மனிதனைக் கூடக் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை” என்றான்.

இந்த உலகம் என்பது நம்மையே பிரதிபலிக்கும் ஒரு கண்ணாடி போன்றது. நாம் தருமனைப் போலச் சந்தோஷமாகவும், திருப்தியாகவும் இருந்தால், இந்த உலகமும் அழகான நல்ல மனிதர்களுடன் தோற்றமளிக்கும். துரியோதனனைப் போல் கோபத்துடனும், வெறுப்புடனும் பார்க்கும்பொழுது இவ்வுலகம் மோசமான இடமாகத் தோற்றம் அளிக்கும்.

குடித்துக் கொண்டிருந்த போது நம் சுய மதிப்பீடு எப்படியிருந்தது?

தனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று மிகவும் கர்வம்கொண்ட ஒரு இளைஞன், தியானத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள குருவிடம் சென்றான்.

அவன் அவரை அணுகி, “குருவே! தியானம் என்பது என்ன?” என்று கேட்டான்.



ஒருவரைப் பார்த்ததுமே, அவரைப் பற்றிய மதிப்பீடு செய்யும் திறன் அந்தக் குருவிடம் இருந்தது. அவர் அவனைப் பார்த்தும், அமைதியாக இருந்தார். அவன் மறுமுறையும் அக்கேள்வியைக் கேட்டான். அதற்கு குரு அமைதியாக, “மகனே! இப்பொழுது தேநீர் அருந்தும் நேரம். முதலில் தேநீரை அருந்துவோம். தியானத்தைப் பற்றிப் பிறகு பேசுவோம்”, என்றார். அந்த இளைஞனின் கோப்பையின் விளிம்புவரை தேநீரை ஊற்றிய பிறகும் குரு தொடர்ந்து ஊற்றிக் கொண்டே இருந்தார்.

இளைஞன் தேநீர் நிரம்பி வழிவதைப் பார்த்தான். அதற்கு மேலும் பொறுக்க முடியாமல் “ஐயா! கோப்பை நிரம்பி வழிகிறது” என்றான். அதற்குக் குரு, “இந்தக் கோப்பையைப் போலவே நீயும் உன்னுடைய சொந்தக் கொள்கைகள், முடிவுகள், கருத்துகள், தவறான அபிப்பிராயங்கள் ஆகியவற்றை வைத்திருக்கிறாய். நீ உன் மனதைக் காலியாக வைத்துக் கொள்ளாத போது நான் உனக்குத் தியானத்தைப் பற்றி எப்படிச் கற்றுத் தருவது” என்று கேட்டார்.

இந்த இளைஞனைப் போலவே நாமும் நம்முடைய கருத்துக்களுக்கு மட்டுமே மதிப்புக் கொடுத்து, செய்த தவறுகளை நியாயப்படுத்தி, சரியில்லாத முடிவுகளை எடுத்துக் கொண்டிருந்தோம். இதன் காரணமாக மற்றவர்கள் நம்மிடமிருந்து விலக ஆரம்பித்தனர். குறைவான சுய மதிப்பீட்டோடு அவ்உறவுகளை இழந்து தனிமையில் அவதிப்பட்டோம்.

குறைவான சுயமதிப்பீட்டின் காரணமாக என்னென்ன குணக்கோளாறுகள் ஏற்பட்டன?

நம் விருப்பப்படி உடனே எல்லாம் நடக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தோம். நடக்காவிட்டால் கோபமும், வெறுப்பும் அடைந்தோம். மற்றவர்களுடைய பேச்சு, நடவடிக்கை, எல்லாவற்றையுமே தவறான கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தோம்.

சிகிச்சை நிலையத்தில் சந்திக்க வந்த மாமனார், “உங்களுடைய உடம்பு நன்றாகத் தேறியிருக்கிறது. வீட்டிற்கு வந்த பிறகும் இப்படியே குடிக்காமல் இருந்தால் சந்தோஷமாக இருக்கும்” என்று சாதாரணமாகக் கூறியதைக் கேட்ட ரவிக்கு கோபம் வந்தது. “நான் வீட்டிற்கு வந்த உடன் குடிக்கப் போகிறேன் என்பது போலல்லவா பேசுகிறார்” என்று ஆத்திரப்பட்டான்.

இவ்வாறு மற்றவர்களின் பேச்சு, நடவடிக்கை எல்லாவற்றையுமே நம்மைக் குறை சொல்லும் நோக்கத்துடனும், அவமரியாதை செய்யும் எண்ணத்துடனும் செய்கிறார்கள் என்ற தவறான கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்போம்.

சுயநலக்காரராக இருந்தோம். நம் உணர்ச்சிகள், நம் தேவைகள், நம் எண்ணங்கள் ஆகியவற்றுக்கு மட்டுமே மதிப்புக் கொடுத்தோம். மற்றவர்களது உணர்ச்சிகளை நாம் மதித்ததில்லை.

“என் கடனை அடைக்கப் பணம் வேண்டும். எனக்கு யாரும் மரியாதை கொடுப்பதில்லை” என்று நம்மைப் பற்றியே எண்ணிக் கொண்டிருந்தோம்.

மற்றவர்களிடம் குறை கண்டுபிடிப்போம். அவர்களது சிறு தவறுகளைக் கூடப் பெரிது படுத்துவோம்.

“என் மகன் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ள கற்றுக் கொள்ளட்டும். என் மனைவி, கணவனுக்கு எப்படி மரியாதை கொடுக்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளட்டும். என் குடியைக் கட்டுப்படுத்த எனக்குத் தெரியும்.”



‘எனக்கு யாரும் பொறுப்புக்களைக் கொடுப்பதில்லை’ என்று அங்கலாய்ப்போம். ஆனால் பொறுப்பைக் கொடுத்தால், அதனைச் சரியாக நிர்வகிக்க வேண்டும் என்பதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து செயல்படுத்த மாட்டோம்.

நம்மிடம் முடிவு எடுக்கும் திறமை இருக்காது. சிந்திக்காமல் பெரிய முடிவுகளை எடுத்துவிட்டு, பிறகு விளைவுகளைக் கண்டு மனம் வருந்துவோம். முடிவு எடுத்தவுடன் அதை அடைவதற்கான முயற்சியை எடுப்பதில்லை.

ராம் தொழில் ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்து ஒரு மாதம் முயற்சி செய்தார். அதில் ஒரு பிரச்சனை வந்ததால், அந்த முயற்சியைக் கைவிட்டு விட்டார். “இந்த ஊரில் ஒரு வங்கியும் உதவி செய்யத் தயாராக இல்லை. நான் குவெய்த்துக்குச் சென்று வேலை தேடப் போகிறேன்”.

என்றார். அதற்குரிய முயற்சியைச் சிறிது காலம் எடுத்தார். அதற்குள் தன் முடிவை மாற்றிக் கொண்டார். தன்னுடைய முடிவைச் செயல்படுத்த முடியாததற்கு மற்றவர்களைக் குறை கூறினாரே தவிர, தன்னுடைய முயற்சியோ, தன்னுடைய முடிவோ சரியானதா என்று சிந்தித்துப் பார்க்கவில்லை.

மற்றவர்கள் எவ்வளவோ முறை உதவி செய்திருக்கலாம். ஆனால் ஒரு முறை உதவி செய்ய மறுத்துவிட்டால், அதைச் சொல்லிக் கொண்டேயிருப்போம்.

ஸ்ரீதரனுக்கு அவருடைய நண்பர் நான்கு முறையாவது கடன் கொடுத்து உதவியிருப்பார். ஒரு முறை அவர் கொடுக்க மறுத்துவிட்டார். ஒரு முறை கொடுக்காததையே அவர் சொல்லிச் சொல்லிக் காட்டினார்.

சுயமதிப்பீட்டை உறுதியாக்க முடியுமா?

என்ன படிப்பு இருந்தாலும், சமூகத்தில் என்ன பதவியில் இருந்தாலும் எந்த வயதினராக இருந்தாலும் சுயமதிப்பீட்டை உறுதியாக்கிக் கொள்ள முடியும். விடா முயற்சியும், பொறுமையும் இதற்குத் தேவை.

மோகனா ஒரு கிராமத்தில் வசித்து வந்தாள். அவளது சுயமதிப்பீட்டுப் பாணை காலியாக இருந்தது. அவளுடைய தந்தையின் பாணையும் காலியாக இருந்தது. அவளுடைய தந்தை எப்பொழுதும் அவளை “நீ எதற்கும் லாயக்கில்லை. உனக்குச் சமையல் செய்யக் கூடத் தெரியாது. உன்னால் வீட்டு வேலைகளை ஒழுங்காகச் செய்ய முடியாது, உன்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ள எவரும் வர மாட்டார்கள்” என்று மட்டம் தட்டிப் பேசுவார்.

அந்த ஊரில் ஒரு வழக்கம் இருந்தது. திருமணத்தின் போது மணமகன் பெண்ணின் தந்தைக்குப் பசுக்களைச் சீதனமாகக் கொடுப்பார். சீதனமாகக் கொடுக்கப்படும் பசுக்களின் எண்ணிக்கை மணமகனின் பண்பு, அறிவு, ஆற்றலைப் பொறுத்து வேறுபடும்.

மோகனாவின் தந்தை அடிக்கடி, “உனக்காக ஒரு பசுவைக் கூட யாரும் சீதனமாகத் தரப் போவதில்லை. உன்னைத் திருமணம் செய்து தர நான்தான் அவர்களுக்கு இரண்டு பசுக்கள் தரவேண்டி இருக்கும்” என்று கூறிக் கொண்டே இருப்பார். இதனால் மோகனா சுயமதிப்பீட்டை இழந்து கூனிக்குறுகி, தலைகவிழ்ந்து நடந்தாள்.

செந்தில் அடுத்த கிராமத்திலிருந்த திடமான சுயமதிப்பீடு உள்ள இளைஞன். அவன் மோகனாவைத் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்பி அவளுடைய தந்தையை அணுகினான்.

செந்தில் வந்த போது மோகனாவின் தந்தை மிகவும் பேராசையுடன், “என் மகளுக்குச் சீதனமாக ஐந்து பசுக்கள் வேண்டும்” என்று கேட்டார்.

கிராமத்தில் உள்ள அனைவரும் சிரித்தனர். “என் மகளை எவரும் திருமணம் செய்து கொள்ள வரமாட்டார்கள்” என்று இதுவரை சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். இப்பொழுது ஐந்து பசுக்கள் வேண்டும் என்று கேட்கிறாரே” என்றனர். ஆனால் செந்தில், “ஐயா, உங்கள் மகளைத் திருமணம் செய்து கொள்ள நான் பதினொரு பசுக்களைச் சீதனமாகத் தருகிறேன்” என்று கூறினான்.

செந்தில் அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்ததும் மோகனாவின் தந்தை, “அவன் திரும்ப வரப் போவதில்லை. வீட்டிற்குச் சென்றதும் தான் கொடுத்த வாக்குறுதியைப் பற்றி நினைத்துப் பார்ப்பான். இந்த ஊரிலேயே உன்னுடைய திருமணம் ஒன்றுதான் கடைசி நேரத்தில் நிற்கப் போகிறது” என்றார்.

மோகனா மிகவும் வருத்தமடைந்தாள். ஆனால் செந்தில் அவன் கொடுத்த வாக்குறுதியின்படி பசுக்களுடன் வந்து அவளைத் திருமணம் செய்து கொண்டு, தன் வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்றான்.

ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு, மோகனா அவளுடைய கிராமத்திற்குத் திரும்பி வந்தபொழுது ஒருவராலும் அவளை அடையாளம் காண முடியவில்லை. அவள் மகிழ்ச்சியுடனும், தன்னம்பிக்கையுடனும் எல்லோரிடமும் பேசினாள். அவள் மிகவும் அழகாகத் தோன்றினாள். அவள் கண்களில் ஒளி வீசியது. அதைப்பார்த்த மோகனாவின் தந்தை, “என் பெண்ணுக்கு இத்தனை திறமைகள் உள்ளன என்று தெரிந்திருந்தால் நான் இன்னும் இரண்டு பசுக்களை அதிகமாகக் கேட்டிருப்பேனே!” என்றார்.

மோகனா தான் எதற்கும் தகுதி இல்லாதவள் என்று நினைத்துக் காலியான பானையுடன் சென்றாள். அவள் திரும்பி வந்தபொழுது, தன்னம்பிக்கை உள்ள பெண்ணாக இருந்தாள்.



திடமான சுயமதிப்பீடு, நம்மைத் தன்னம்பிக்கை உள்ளவர்களாக, மகிழ்ச்சி உள்ளவர்களாக, தெளிவானவர்களாக மாற்றுகிறது. ஆனால் திடமற்ற (தாழ்ந்த) சுயமதிப்பீடு நம்மைத் தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்களாக, வருத்தம் உள்ளவர்களாக மாற்றி விடுகிறது.

சுயமதிப்பீட்டின் அளவை எப்படி உயர்த்திக் கொள்வது?

சந்தோஷபுரம் என்ற ஓர் ஊர் இருந்தது. அங்கு அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் இருந்தனர். சண்டைகள் இல்லை. காவல்காரர்கள் இல்லை. அவர்களுடைய மகிழ்ச்சியின் ரகசியம் என்ன? அந்தக்



கிராமத்தில் இருந்தவர்களிடம் 'இன்பக் கனி' என்ற ஒன்று இருந்தது. அது பார்ப்பதற்குக் கடல்பஞ்சு போல மிருதுவானதாக இருக்கும். அதை அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொண்டனர். இன்பக் கனிக்கு இரண்டு குணாதிசயங்கள் உண்டு. ஒரு இன்பக் கனியை ஒருவருக்குக் கொடுத்தால் அது இரண்டாக மாறும். அதோடு மட்டுமல்லாமல், நல்ல உணர்வுகளாகிய அன்பு, பாசம், கனிவு ஆகியவை மற்றவருக்குப் போய்ச் சேரும்.

அடுத்த கிராமத்தில் ஒரு கெட்ட மனிதன் இருந்தான். அவனுக்குச் சந்தோஷபுரத்தில் உள்ளவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது பிடிக்கவில்லை. அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்குக் காரணம் , இன்பக் கனியை அவர்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் பகிர்ந்து கொள்வதுதான் என்று தெரியும்.

அதனால் அவன் அங்கு இருந்த எல்லா இன்பக்கனிகளையும் ரகசியமாக மறைத்து விட்டான். மீதி இருந்த இன்பக் கனிகளைக் கிராமத்தில் இருந்தவர்கள் பூட்டி வைத்துக் கொண்டனர்.

சில நாட்களுக்குப் பின், அதே மனிதன் கடுப்பு முள்ளை கொண்டு வந்தான். அவை பார்ப்பதற்கு இன்பக் கனியைப் போல் இருந்தாலும், கண்ணுக்குத் தெரியாத முட்கள் அதனுள் மறைந்து இருந்தன. அவன் கிராமவாசிகளிடம், "நான் உங்கள் இன்பக் கனியை விட விசேஷமான உயர்ந்த ஒன்றைக் கொண்டு வந்துள்ளேன். நீங்கள் அவற்றுள் ஒன்றை மற்றவருக்குக் கொடுத்தால் அது நான்காகப் பெருகும்" என்றான்.



கடுப்பு முட்களின் குணம், ஒன்றைக் கொடுத்தால் அது நான்காகப் பெருகுமே தவிர, அத்துடன் கோபம், பொறாமை, சுயநலம் போன்ற எதிர்மறையான உணர்வுகளும் ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவருக்குப் பரவும். எல்லோரும் அதன் உண்மையான தன்மை தெரியாமல் அவற்றுள் சிலவற்றை எடுத்துக்கொண்டு தங்களுக்குள் பரிமாற ஆரம்பித்தனர். சில நாட்களில் எங்கும் கோபம், வெறுப்பு, பொறாமை, சண்டை சச்சரவுகள் பெருகின.

அக்கிராமத்தில் இருந்த வயதில் மூத்தவர் சிலர், ஒரு துறவியை அணுகி, அவர்களுடைய பிரச்சனைக்குத் தீர்வு சொல்லுமாறு கேட்டனர். அந்தத் துறவி கடுப்பு முட்கள்தான் இந்தச் சண்டைகளுக்குக் காரணம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டார். அதனால் அவர் அவற்றையெல்லாம் யாரும் பார்க்காத இடத்தில் புதைத்து விடுமாறு சொன்னார். அவர் கிராமவாசிகளிடம் திரும்பவும் இன்பக் கனிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு கூறினார். அதன்பிறகு தான் “சந்தோஷபுரம்” பழைய நிலைமைக்குத் திரும்பியது.

‘இன்பக் கனி’ என்பது நாம் மற்றவர்களுக்குக் காட்டும் அன்பு, அக்கறை, கருணை ஆகியவை. ‘கடுப்பு முள்’ என்பது கோபம், வெறுப்பு, பொறாமை ஆகியவை. இயற்கையின் நியதி, நாம் மற்றவர்களுக்கு எதைக் கொடுக்கிறோமோ அதுதான் நமக்குத் திரும்பக் கிடைக்கும். நாம் எதை விதைக்கிறோமோ, அதைத்தான் அறுவடை செய்ய முடியும். நாம் ஒரு பலாப்பழத்தை நட்டால் சுவையுள்ள பலாப்பழங்களை எதிர்ப்பார்க்க முடியும். நாம் அன்பு, கருணை, இரக்கம், அக்கறை ஆகியவற்றை மற்றவரிடம் காட்டினால்தான், அவற்றை அவர்களிடமிருந்து திரும்பப் பெற முடியும்.

மனம் திறந்து பாராட்டுங்கள்

மற்றவர்களது செயல், உங்களுக்கு நிறைவையோ, சந்தோஷத்தையோ கொடுத்தால், அவர்களை மனமாரப் பாராட்டுங்கள். இந்தப் பாராட்டு ஒரு பெரிய சொற்பொழிவாக இருக்க வேண்டியதில்லை. பரிவான பார்வை, இதமான புன்சிரிப்பு, மெதுவாக முதுகில் தட்டிக் கொடுத்தல், கை குலுக்குவது, ஆதரவான சில வார்த்தைகள்- இவை பாராட்டுவதற்குப் போதுமானவை. மனம் திறந்து பாராட்டும்பொழுது நம்முடைய தன்னம்பிக்கையும் உயருகிறது.



கண்களைப் பார்த்துத் தெளிவான குரலில் சொல்லுங்கள்

யாரைப் பாராட்டுகிறோமோ அவரை நேருக்கு நேராக அவரின் கண்களைப் பார்த்துப் பேச வேண்டும். வேறு எங்கேயாவது பார்த்துக் கொண்டோ, ஏதாவது செயலில் ஈடுபட்டுக் கொண்டோ சொல்லும்போது நாம் மனதார உணர்ந்து சொல்லவில்லையோ என்ற சந்தேகம் மற்றவருக்கு ஏற்படலாம்.

குமாருடைய அலுவலகத்தில் அன்று ஒரு முக்கியமான மீட்டிங்.. அவருடைய மனைவி விடியற்காலையில் எழுந்து ஏழு மணிக்குள் சமையல் செய்து தயாராக வைத்திருந்தாள். அவருடைய மகள், அப்பா சொல்லாமலேயே, அவருடைய 'பாண்ட், ஷர்ட்டு'களை 'இஸ்த்திரி' செய்து வைத்திருந்தாள். அவருடைய மகன், 'அப்பா! நான் உங்களை என் 'ஸ்கூட்டரி'ல் இறக்கி விட்டு விடுகிறேன். நீங்கள் அவசரமாக பஸ்ஸில் செல்ல வேண்டாம்!' என்றான். இவற்றைப் பார்த்தபோது குமாருக்கு மனதில் ரொம்ப மகிழ்ச்சி. இதை அவர் எப்படித் தெரியப் படுத்தினார்? மனைவிக்கு ஒரு புன்னகையினாலும், மகளைத் தட்டிக்கொடுத்தும், மகனிடம் ஒரு வார்த்தை மூலமாகவும் தன் சந்தோஷத்தைத் தெரியப்படுத்தினார்.



மனம் திறந்து பாராட்டும் போது உறவுகள் பலப்படுகின்றன. நம்முள்ளே இருக்கும் பாணையும், மற்றவரது சுயமதிப்பீட்டுப் பாணையும் நிறைகின்றன.

பொய்யான பாராட்டுக்களைத் தவிருங்கள்

உள் நோக்கம் கொண்ட பொய்யான பாராட்டு முகஸ்துதியாகும். இது அறவே தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இது செல்லாக் காசுக்கு ஒப்பாகும். இவ்வாறு முகஸ்துதி செய்வதால் யார் பாராட்டுகிறாரோ, அவருடைய பேச்சில் மற்றவருக்கு நம்பிக்கை போய் விடுகிறது.

ஒரு காரியத்தைச் சாதிப்பதற்காக, சில சமயங்களில் சொல்லும் முகஸ்துதிகள் சுயமதிப்பீட்டுப் பாணையை நிரப்பாது. பாராட்டு தகுதிக்குரியதாகவும் மனப்பூர்வமானதாகவும் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

மற்றவர் பாராட்டும் போது மனதார ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

மற்றவர்கள் பாராட்டும் போது, 'இதை உண்மை என்று ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது' என்ற தவறான கண்ணோட்டத்தைச் சிறு வயதிலிருந்தே நாம் வளர்த்துக்கொண்டு இருக்கிறோம். ஆனால் செடி வளர்வதற்குத் தண்ணீர் எப்படி அவசியமோ அதுபோல் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு, பெற்ற பாராட்டுக்களை ஏற்பது அவசியம். நம் மதிப்பை உணர்ந்து

அளிக்கப்படும் விலைமதிப்பில்லாத பரிசுகள் இவை. ஆகையால் அவற்றை மதிப்பதும், மனம் உவந்து ஏற்றுக் கொள்வதும் மிகவும் அவசியமானவை. பாராட்டுக்களை ஏற்க மறுப்பது விலைமதிப்பற்ற பரிசைத் தூக்கி எறிவதற்குச் சமம். நமக்கு அளிக்கப்படும் பாராட்டுக்களை அடிக்கடி மறுப்பதால் மற்றவர் எதிர்காலத்தில் பாராட்டுவதை நிறுத்தி விடுவார்கள்.

பாராட்டுக்களை ஏற்றுக் கொள்வதும், பாதுகாப்பாக மனதில் சேமித்து வைத்துக் கொள்வதும் நமது தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க உதவும்.

ராஜா தன் மனைவியிடம், ‘உன்னுடைய சிநேகிதியின் வீட்டுக் கல்யாணத்திற்குக் கூடப் போகாமல், என் அம்மா உடல் நலமில்லாமல் இருந்து பொழுது நீ கூடவே இருந்து அவர்களை நன்றாகக் கவனித்துக் கொண்டாய். எனக்கு மிக்க மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.’ என்று கூறினான்.

ராஜாவின் மனைவி, ‘நான் என்னுடைய கடமையைத் தானே செய்தேன். இதற்கு எதற்குப் பாராட்டு’ என்றாள். இந்தப் பதிலைக் கேட்ட ராஜாவுக்கு ஆர்வம் குறைந்தது. மறுபடியும் ஏதாவது ஒரு நல்ல விஷயத்தைக் காண நேரிடும் பொழுது கூட வெளிப்படையாகப் பாராட்டுவதில் அவருக்குத் தயக்கம் ஏற்படலாம்.

பாலாஜி தன்னுடைய ‘கிரிக்கெட் டீம்’ வெற்றி அடைய வேண்டும் என்பதற்காக நன்றாகப் பயிற்சி செய்து போட்டியின் பொழுது ‘ரன்’களைக் குவித்தான். பாலாஜியின் தந்தையிடம் பயிற்சியாளர் அவனது முயற்சியைப் பெரிதும் பாராட்டிப் பேசினார்.

அதற்குப் பாலாஜியின் தந்தை, ‘என் மகனின் திறமையையும், முயற்சியையும் பாராட்டியதற்கு மிக்க மகிழ்ச்சி. இந்தச் சந்தோஷத்தை என் மகனிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்’ என்று கூறினார்.

உங்களைச் சார்ந்தது அல்லாத விமர்சனங்களைப் புறக்கணியுங்கள்

மோகன் குடிப்பதை நிறுத்திய பிறகும் அவனுடைய தந்தை அவனைப் புண்படுத்திக் கொண்டேயிருந்தார். “நீயாவது குடிக்காமல் இருப்பதாவது? எங்களுக்குத் தெரியாமல் நிச்சயமாகக் குடித்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறாய்.”

ஆரம்பத்தில் மோகனுக்கு ஆத்திரம் வந்தது. பிறகு யோசித்த அவன், அவருடைய வார்த்தைகளால் பாதிக்கப்படக் கூடாது என்று முடிவெடுத்தான்.

“நான்தான் குடிக்கவில்லையே! அவருடைய குற்றச்சாட்டு என்னை ஏன் பாதிக்கவேண்டும்?” இப்படி யோசனை செய்த பிறகு அவனுக்கு மனத்தெளிவு கிடைத்தது.

பிறகு செயலைக் கடுமையாக விமரிசித்து, இகழக்கூடாது. அதைப் போல நமக்கு உரித்தானது அல்லாத கடுமையான விமரிசனங்களை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் தவிர்த்து விடவேண்டும். ஏற்றுக் கொண்டால், நம்முடைய சுயமதிப்பீட்டுக் குடம் காலியாவதற்கு அது ஒரு காரணமாக அமையும்.



தறவி ஒருவர் தன் சீடர்களுடன் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தார். ஒரு பெண்மணி அவரை மிகவும் கேவலமாகப் பேசினாள். அத்துறவி எந்த ஒரு வார்த்தையும் கூறாமல் அங்கிருந்து சென்றுவிட்டார். அவருடைய சீடர்கள் எரிச்சல் அடைந்தனர். அவர்கள் குருவிடம், ‘அந்தப் பெண் தகாத வார்த்தைகளால் உங்களை ஏளனம் செய்கிறாளே! நீங்கள் திரும்பி ஒரு வார்த்தை கூட சொல்லாமல் மெளனமாக வருகிறீர்களே’ என்று வருத்தப்பட்டனர். அத்துறவி அதற்கு, “ஒருவர் ஒரு பொருளை உன்னிடம் கொடுத்தால், நீ அதை ஏற்றுக் கொண்டால்தான் அது உன்னைச் சாரும். அதை நீ ஏற்றுக் கொள்ளாதபோது, அதை உனக்கு யார் கொடுத்தார்களோ அவர்களிடமே தங்கிவிடும். அப்பெண்மணி கூறிய வார்த்தைகள் எதுவும் என்னைச் சார்ந்தது அல்ல. அதனால்தான் நான் அதை ஏற்கவில்லை. நான் திருப்பி அப்பெண்மணியைத் திட்டி இருந்தால் அவள் கூறிய வார்த்தைகளை நான் ஏற்றுக் கொண்டதாக ஆகிவிடும்” என்று சொன்னார்.

யாராவது ஒருவர் நம்மிடம் ஒரு குறையைக் கண்டுபிடித்தால் அந்தக் குறை நம்மிடம் இருக்கிறதா என்று யோசனை செய்து பார்க்க வேண்டும். குறை இருக்கும் பட்சத்தில் மாற்றிக் கொள்ள முயல வேண்டும். அந்தக் குறையே நம்மிடம் இல்லையென்றால் அவர் வார்த்தைகளால் மனம் புண்பட்டு பதிலடி கொடுக்கக் கூடாது.

நம்பிக்கைக்குரியவரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்

மனம் பாரமாக இருக்கும் போது, நம் நம்பிக்கைக்கு உகந்தவரிடம் மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால், பாரம் நீங்கி, மனதும் லேசாகிறது. மனக் கஷ்டத்தை ஏற்படுத்திய பிரச்சனைகளைச் சமாளிப்பதற்கு வேண்டிய தைரியமும், நம்பிக்கையும் கிடைக்கிறது.



பழனி குடியை விட்டு ஏழு மாத காலம் ஆகிவிட்டது. இன்னும் வேலை கிடைக்கவில்லை. மனைவியும் பிறந்த வீட்டிலிருந்து வந்து சேரவில்லை. வாழ்க்கையில் தனக்குச் சாதகமாக எதுவுமே நடக்கவில்லை என்ற உணர்வுடன் இருந்த பழனி, தன் நண்பன் ராமுவைச் சந்தித்தான். ராமு, பழனி வருத்தத்துடன் கூறியதைப் பொறுமையுடன் கேட்டான். “பழனி! நீ ஏழு மாதம் குடிக் காமல் இருந்ததால் உன்னால் பத்து வேலைகளுக்கு மனுப்போட முடிந்தது. நான்கு ‘இன்டர்வியூவும்’ நன்றாகச் செய்திருக்கிறாய். உன் மனைவியும் வேலை கிடைத்தவுடன் உன்னுடன் வாழத்தயாராக இருக்கிறாள்” என்று நினைவுபடுத்தினான். அதைக் கேட்ட பழனிக்கு நம்பிக்கை ஏற்பட்டது.

மனச் சுமை இருக்கும்போது , நம்பிக்கைக்கு உகந்த ஒருவரிடம் பேசினால் அவர் நம்முடைய திறமையையும், முன்பு நாம் பிரச்சனைகளைத் திறமையாகச் சமாளித்த விதத்தையும் நினைவூட்டுவார். அது நமக்கு நம்பிக்கையூட்டி, நம்மிடமும் திறமை உள்ளது என்ற தைரியத்தை ஏற்படுத்தும்.

ஆகவே, நாம் நம் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு பொறுப்புக்களை ஏற்றுச் செயல்பட்டு, மகிழ்ச்சியுடனும், மன அமைதியுடனும் தொடர்ந்து வாழ

- * பிறரை மனதாரப் பாராட்ட வேண்டும்.
- * கிடைக்கும் பாராட்டுக்களை மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- * நமக்கு உரித்தானதல்லாத விமர்சனங்களை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் தவிர்த்து விட வேண்டும்.
- * மனதில் பாரம் ஏற்படும்போது நம்பிக்கைக்கு உகந்த ஒருவரை நாடி, மனம் திறந்து பேசி, தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



குடியை விட்ட பிறகும் பிரச்சனைகள் ஏன் தொடர்கின்றன? (ஆரம்ப காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளும் அவற்றைச் சமாளிக்கும் வழிகளும்)

சுனில் என்ன கூறுகிறார் என்பதைக் கேட்போம்:
“நான் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்ட பின், இனி என் வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்ற எண்ணத்தில் வீடு திரும்பினேன். ஆனால் எனக்கு ஏமாற்றம்தான் ஏற்பட்டது. என்னால் அமைதியாகத் தூங்க முடியவில்லை. இரவில் பயமுறுத்தும் கனவுகளைக் கண்டு பல நாட்கள் நடுக்கத்துடன் எழுந்திருப்பேன். நான் எப்படி வாழ்க்கையைச் சமாளிக்கப் போகிறேன்? திரும்பவும் குடிப்பதைத் தவிர வேறு வழி எதுவுமே எனக்குத் தெரியவில்லை”.



குடியற்ற வாழ்க்கையின் ஆரம்ப காலத்தில் சுனிலைப் போல் நாமும் உணரலாம். இந்த நிலைமை ஏன் ஏற்படுகிறது?

நாம் ஏன் மறுபடியும் குடிக்க நினைக்கிறோம்?

குடி நோய் ஓர் ஆயுதம் போன்றது. அதன் இரு புறமும் கூர்மையான முனைகள் உள்ளன. முதல் முனை நாம் குடிக்கும் போது நம்மைத் தாக்குகிறது. அதாவது குடித்துக் கொண்டிருந்த காலத்தில் நமக்கு வாழ்க்கையில் பாதிப்புக்கள் ஏற்பட்டன. அந்த பாதிப்புக்களை மற்றவர்களாலும் பார்க்க முடிந்தது.

அடுத்த முனை, நாம் குடியை விட்ட ஆரம்ப காலத்தில் நம்மைத் தாக்குகிறது. இது நாம் குடிக்கு அடிமையாய் இருந்த போது ஏற்பட்ட வலியை விட அதிகமானதாகக் கூட இருக்கலாம். நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களால் நாம் எம்மாதிரியான பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளக் கூட முடியாது. இப்பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க இயலாமல் நமக்குத் தெரிந்த ஒரே வழியான குடியை நாடுகிறோம்.

குடிப்பதால் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட முடியாது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிரச்சனைகள் எல்லாமே தற்காலிகம் ஆனவை. குடியை விட்டு வாழும் போது தான் இப்பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண முடியும் என்பது தான் உண்மை.

கடவுள் ஒரு மனிதருக்கு சொர்க்கத்தைப் பார்க்க அனுமதி அளித்தார். அழகான அரண்மனையின் ஓர் அறையில் இருந்த மனிதர்கள் முன்பு சுவை மிகுந்த உணவு பரிமாறப்பட்டு இருந்தது. அவர்களுடைய தேவைக்கும் அதிகமான உணவு பரிமாறப்பட்டிருந்தும், அவர்கள் அனைவரும் இளைத்தும், உணவைப் பார்த்து புலம்பிக் கொண்டும் இருந்ததை அம் மனிதர் ஆச்சரியத்துடன் உற்றுப் பார்த்தார்.



“அவர்கள் பசியுடன் இருந்தும் ஏன் தங்களுக்கு முன் உள்ள உணவைச் சாப்பிடவில்லை” என்று அவர் சொர்க்கத்தின் வழி காட்டியிடம் கேட்டார். அதற்கு வழி காட்டி, “ஒவ்வொருவருடைய கைகளும் ஒரு கட்டையோடு சேர்த்துக் கயிற்றால் கட்டுப்பட்டு இருப்பதால் கைகளை மடக்கிச் சாப்பிடுவது என்பது இயலாத செயல்” என்றார். “அவர்கள் எவ்வளவு முயன்றாலும் தங்களுடைய உணவை வாயில் போட முடியாது” என்று கூறினார். அதற்கு அம் மனிதர், “உண்மையிலேயே இது நரகம்தான்” என்று சொல்லியபடி வெளியேறினார்.

வழிகாட்டி மற்றொரு அறைக்கு அவரை அழைத்துச் சென்றார். அங்கும் முன் அறையில் பார்த்ததைப் போல் ஒரு அழகான மேசையின் மேல் சுவை மிக்க உணவுப் பொருட்கள் நிறைய வைக்கப்பட்டிருந்தன. ஆனால் இங்கிருந்த மனிதர்கள் அனைவரும் வயிராற உண்டு, சந்தோஷத்துடன் இருப்பதைக் கண்டார். இங்கும் ஒவ்வொருவரின் கைகளும் மடக்க முடியாதபடி கயிற்றால் மரக்கட்டையுடன் சேர்த்துக் கட்டப்பட்டிருப்பதை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தார். அந்த இடம் சுத்தமாக இருந்தது. அம்மனிதர் குழப்பத்துடன் வழிகாட்டியைப் பார்த்து, “இவர்கள் அனைவரும் அவர்களாகவே சாப்பிட முடியாத நிலையில் உள்ள போதும் வயிராற உண்டு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்களே” எனக் கேட்டார்.

“நீங்களே பாருங்கள்!” என்று வழிகாட்டி சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது மதிய உணவு வேளை மணி அடித்தது. அங்கிருந்த ஒவ்வொருவரும் தங்கள் முன் அமந்திருந்தவர்களுக்கு உணவை எடுத்து ஊட்டுவதைக் கண்டார். “இந்த இடம் உண்மையாகவே சொர்க்கம்தான்” என்றார் அம்மனிதர்.

நம்மைச் சுற்றி உள்ள இடத்தைச் சொர்க்கமாகவோ, நரகமாகவோ மாற்றுவது நம் கையில்தான் உள்ளது.

குடியற்ற வாழ்க்கை நரகம் என நாம் கற்பனை செய்து கொண்டால், நாம் திரும்பவும் பழைய வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவதைத் தவிர வேறு வழி தெரியாது. இதற்கு மாறாக, குடியற்ற வாழ்க்கை சொர்க்கம் என்பதை உணர்ந்தால், அதன் மூலம் கிடைக்கும் விலை மதிப்பற்ற நன்மைகளைப் புரிந்து புதிய வாழ்க்கை வாழ முடியும். ‘எனக்கு ஏன் இப் பிரச்சனைகள் இருக்கின்றன’ என்று கேட்பதை விட்டு ‘இப்பிரச்சனைகளிலிருந்து எப்படி நான் வெளியில் வரப் போகிறேன்?’ என யோசனை செய்தால் நம் வாழ்க்கை சொர்க்கமாக மாறும்.

தெளிவான வாழ்க்கை வாழ்வது என்பது கீழே இறங்கும் ‘எஸ்கலேட்டரி’ல் மேலே செல்ல முயற்சிப்பதைப் போன்றதாகும். நாம் நிலையாக நிற்பது என்பது சாத்தியமில்லை. நாம் மேலே போவதை நிறுத்தினால் பின்னால் தள்ளப்படுவோம். அதைப் போல, தெளிவான வாழ்க்கை வாழத் தேவையான செய்கைகள் செய்யத் தவறினால், மீண்டும் பழைய வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவது நிச்சயமே.

குடியற்ற வாழ்க்கையின் ஆரம்ப காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் என்ன?

தெளிவாக சிந்திக்க இயலாமை

சில சமயம் நம் மூளை நன்றாக வேலை செய்வது போலவும், சில சமயம் வேலை செய்யாதது போலவும் தோன்றும். நம்மால் ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு மேல் எதிலும் கவனம் செலுத்த இயலாது. எந்த முடிவுகளையும் சுலபமாக எடுக்க முடியாது. அல்லது பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முடியாமல் திண்டாடுவோம்.

மற்றொரு நிலைமை, ஒரு சூழ்நிலையைச் சமாளிக்க ஒரே ஒரு சிந்தனை மட்டுமே நம் எண்ணங்களை ஆக்கிரமித்து கொள்கிறது. மற்ற வழி முறைகளைச் சிந்திக்கக் கூடிய தெளிவுத் தன்மை இருப்பதில்லை.



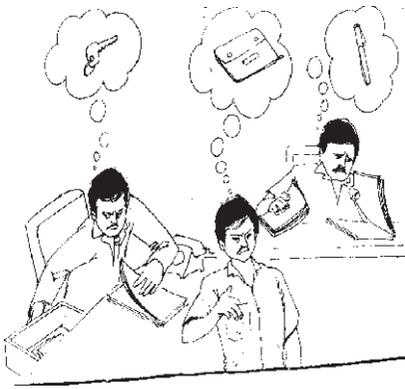
ரவி சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் செல்ல ஒரு மணி நேரமாக ‘ஆட்டோ’விற்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தான். அவன் வெகு நேரமாக நின்று கொண்டிருந்ததைக் கவனித்த ஒருவர் அவனிடம் வந்து, “நீங்கள் யாருக்காகவாவது காத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா?” என்று கேட்டார். ரவி, “நான் டி.டி.கே மருத்துவமனைக்கு செல்ல ‘ஆட்டோ’விற்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்” என்று பதிலளித்தார். அந்த மனிதர், “இன்று ‘ஆட்டோ’ வேலை நிறுத்தம். ஆகையால் உங்களுக்கு ‘ஆட்டோ’

கிடைக்காது. மருத்துவமனை மிக அருகில் தானே உள்ளது. நீங்கள் நடந்தே கூடச் சென்று விடலாமே” என்று கூறினார்.

ரவி மிகவும் தர்ம சங்கடமாக உணர்ந்தான். ஏனென்றால் இவ்வளவு நேரம் வரை அவனுடைய மனதில் ‘ஆட்டோ’வில் போக வேண்டும் என்ற எண்ணமே ஓடிக்கொண்டு இருந்தது. மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேறு விதமான வழி முறைகளும் உள்ளன என்பதைக் கூட அவனால் சிந்திக்க முடியவில்லை.

ஞாபக மறதி

நம்மால் எதையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. நாம் எல்லாவற்றையும் கேட்டு நன்றாகப் புரிந்து கொண்டாலும் சில நிமிடங்களுக்குள் பாதியை மறந்து விடுகிறோம். உயர் அதிகாரி வேலை சொல்லும் போது எல்லாம் தெளிவாக விளங்குகிறது. என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது நமக்குப் புரிகிறது. ஆனால் சிறிது நேரத்தில் கவனத்தில் சிதறல் ஏற்பட்டு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை மறந்து விடுவோம். பொருட்களை இடம் மாறி வைத்து விட்டு தேடிக் கொண்டேயிருப்போம். தொலைபேசி எண்களை மறந்து விடுவோம்.



குடி நோய்க்கான சிகிச்சை முடிந்தவுடன், உடனடியாக ஒரு புதிய வேலையை ஒப்புக் கொண்ட ஜான் மிகவும் நம்பிக்கையுடன் இருந்தான். அவனுடைய அதிகாரி, அவன் எடுத்துக் கொண்ட வேலையைப் பற்றி விளக்கிய போது, அதைப் புரிந்து கொள்வதில் அவனுக்கு எந்தச் சிரமமும் இல்லாமலிருந்தது. ஆனால் கொடுக்கப்பட்ட வேலையைத் தொடங்கும் பொழுது அவனுடைய மேலதிகாரி கூறியவற்றைத் திரும்பவும் கவனத்திற்குக் கொண்டு வர இயலவில்லை. மற்றவர்களை உதவி கேட்பதற்குத் தயக்கமாக இருந்ததால்,

என்ன செய்ய வேண்டுமென்பதைத் தானே கற்பனை செய்து கொண்டு வேலையைத் தொடங்கினான். அதனால் வேலையில் பல தவறுகள் ஏற்பட்டன.

இம் மாதிரியான நிகழ்ச்சிகள் மன அழுத்தத்தை அதிகரித்துப் பிரச்சனையை மேலும் மோசமாக்குகின்றன. ஞாபக சக்திப் பிரச்சனையால் நம்மால் புதிய திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. ஏற்கனவே கற்றவற்றை நினைவில் வைத்துக் கொள்வதும் கடினமாகிறது.

உணர்ச்சிகளைச் சரிவர வெளிப்படுத்த இயலாமை

நம்மால் நம் உணர்ச்சிகளைச் சரி வர வெளிப்படுத்த முடிவதில்லை. தேவையில்லாத சமயங்களில் அதிகஅளவில் உணர்ச்சி வசப்படுகிறோம். அதே சமயம் உண்மையாக மனபாரம் உண்டாக்கக் கூடிய விஷயங்களை அதற்குரிய கண்ணோட்டத்துடன் பார்ப்பதில்லை.

என் அலுவலகத்தில் என்னை ஒருவர் கேலி செய்தார் என்று தாங்க முடியாத கோபத்தில் கத்தினேன்.

ஒரு வாரம் கழித்து, சில பிரச்சனைகள் காரணமாக வேலையையே இழக்க நேரிட்டது. அப்போது எந்த விதமான உணர்ச்சியையும் வெளிப்படுத்தாமல், எந்த வித சம்பந்தமும் இல்லாதது போல் உட்கார்ந்திருந்தேன்.

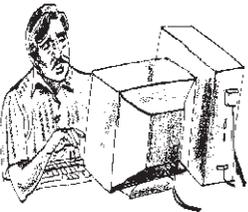
இவ்வாறு உணர்ச்சிகளை அதிகப்படுத்தியோ, குறைத்தோ வெளிப்படுத்துவதால், நமக்கும், நம் குடும்பத்தினருக்கும் அதிக கவலை ஏற்படுகிறது.

தூக்கப் பிரச்சனைகள்

நம்மில் நிறையப் பேர் தூக்கம் வராமல் சிரமப்படுகிறோம். தூக்கத்தில் கனவுகள் வந்து நம்மைப் பயமுறுத்துகின்றன. ஆழ்ந்த அமைதியான உறக்கம் எப்பொழுதாவதுதான் வருகிறது. தூக்கத்திலிருந்து விழித்து எழும் பொழுது களைப்பை உணருகிறோம். சில சமயங்களில் களைப்பினால் ஒரே நாளிலிலேயே வெவ்வேறு நேரங்களில் அதிக நேரம் தூங்குகிறோம்.

உடல் உறுப்புக்கள் சரிவர இயங்காமல் இருத்தல்

நம்முடைய கை, கால்களை நம் விருப்பப்படி உபயோகிக்க முடிவதில்லை. அதனால் வேலை செய்வதில் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. வேலை செய்ய முடியாததால், 'நான் எதற்கும் தகுதியற்றவன்' என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது.



முரளி கூறுகிறார்: “நான் ஒரு கணினியை இயக்கும் தொழிலாளி. சிகிச்சை முடிந்து திரும்பிய ஆரம்ப நாட்களில் என்னால் தட்டெழுத்து சரியாக அடிக்க விரல்கள் ஒத்துழைக்கவில்லை. குடித்துக் கொண்டிருந்த போது கூட என்னால் எந்தவித சிரமமும் இல்லாமல் அடிக்க முடிந்தது. எந்த ஒரு வேலையையும் சிறப்பாகச் செய்யும் என் திறமை எங்கே போயிற்று? என் அலுவலகத்தில்

இருந்தவர்கள் அனைவரும் நான் கணினியை மிகவும் சிரமப்பட்டு உபயோகிப்பதைப் பார்த்தனர். நான் மிகவும் குழப்பமடைந்தேன். தர்ம சங்கடமாகவும் இருந்தது”

மன அழுத்தம் அதிகரித்தல்

நாம் எடுக்க வேண்டிய முடிவுகளைச் சரியான நேரத்தில் எடுக்காததால் மன அழுத்தம் அதிகமாகிறது. அதனால் செய்யும் வேலைகளை முறையாகச் செய்ய முடிவதில்லை.

“விடுமுறைக்குப் பின் என் மகனின் பள்ளிக்கூடம் திறக்கப்போகிறது. பள்ளி செல்லத் தேவையான புதிய சீருடை, காலணிகள் வாங்கவும் மற்றும் பள்ளி சம்பந்தப்பட்ட இதர செலவுகள் செய்யவும் பணத்தை முன்கூட்டியே ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுமாறு தொடர்ந்து என்னுடைய மனைவி நினைவுபடுத்திக் கொண்டிருந்தாள். கடன் உதவி கேட்டு அலுவலகத்தில் விண்ணப்பம் செய்யுமாறு கூறிக்கொண்டேயிருந்தாள். நான் எந்தவிதமான முயற்சியும் எடுக்கவில்லை. பள்ளி திறப்பதற்கு ஒரு நாள் முன்பு அவசரத்தில் இச்செலவுகளை ஈடுகட்ட, என் மனைவியின் நகைகள் சிலவற்றை அடமானம் வைத்தேன்.”



மன அழுத்தம் அதிகமாகும் பொழுது மேலே குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகள் மிகவும் மோசமடையும். நாம் செய்யும் வேலைகள் இன்னும் கடினமானதாக அமையும். அதிகமான மன அழுத்தத்திற்கும், இப்பிரச்சனைகளின் தீவிரத்திற்கும் நேரடித் தொடர்புள்ளது. ஒன்று மற்றொன்றைத் தீவிரப்படுத்தும்.

இதனால் என்ன நேருகிறது?

சிகிச்சைக்குப் பிறகு புதிய வாழ்க்கை வாழும் போது மேலே குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகளில் ஏதாவது ஒன்று நம்மைத் தாக்கினால், அதை நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருதல் அவசியம். அதைத் திறம்பட சமாளிக்காவிட்டால், பழைய நிலைமை திரும்பி விடும். பழைய நிலைக்குத் திரும்புவதற்கான அறிகுறிகள் - நம் எண்ணங்கள், மனோபாவம், நடவடிக்கைகள், ஆகியவற்றில் எதிர்மறை மாற்றங்கள் ஏற்படும். பிறகு நாம் பழையபடி குடிக்க ஆரம்பித்து விடுவோம்.

பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கச் சில வழிகள்

- தெளிவான குடியற்ற வாழ்க்கையின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்து வாழ்தல்.
- நம்முடைய உணர்வுகளை மற்றொருவரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்
- குடும்ப அங்கத்தினர்களின் உதவியை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுதல்.
- தொடர்ந்து ஆலோசனைக்குச் செல்வதன் மூலம், ஆலோசகரின் உதவியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுதல்.
- ஏ ஏ கூட்டங்களுக்குச் செல்லுதல்
- முக்கியமான நிகழ்ச்சிகளை எழுதி வைத்துக் கொண்டு ஞாபக சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளுதல்
- ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுதல்
- பிரார்த்தனை
- உடற்பயிற்சி செய்தல்
- ஆரோக்கியமான சத்தான உணவு உட்கொள்ளுதல்



குடிக்க வேண்டும் என்ற தீவிரமான எண்ணம்

முதல் மூன்று மாதங்களில் குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் அடிக்கடி ஏற்படலாம். இந்த எண்ணம் ஆறுமாதங்கள், இரண்டு வருடங்கள் அல்லது அதற்குப் பிறகும் கூட வரலாம். இந்த எண்ணம் தீவிரமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதை நம்மால் சமாளிக்க முடியும் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்வது முக்கியம்.

இந்த எண்ணத்தைச் சீற்றுத்துடன் வரும் கடல் அலையுடன் ஒப்பிடலாம். அலை நம்மை நோக்கி வரும் போது, சமாளிக்க முடியாத வேகத்துடன் வருவது போல் தோன்றினாலும், அது சிறிது நேரத்தில் வலுவிழுந்து சீற்றம் அடங்கிப் பின் சென்று விடும். இதே போல், குடிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் சமாளிக்க முடியாதது போல் தோன்றினாலும், சிறிது நேரத்தில் தானாகவே நிச்சியமாக அடங்கி விடும். இது விஞ்ஞான பூர்வமாகக் கண்டறியப்பட்ட ஓர் உண்மை.

இந்த எண்ணம் வெளி அல்லது உள் தூண்டுதலினால் ஏற்படலாம்.

வெளித் தூண்டுதல்கள்

- குடிக்கும் இடங்களுக்குச் செல்லுதல் அல்லது குடிப்பவருடன் நேரம் செலவிடுதல்
- கையில் அதிக பண இருப்பு உள்ள நாட்கள் (உதாரணமாகச் சம்பள நாட்கள்)
- பொருளாதாரப் பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்ளுதல்.

உள் தூண்டுதல்கள்



- அமைதியின்மை, கோபம், களைப்பு, கவலை
- எந்த வேலையும் இல்லாமல் இருக்கும்பொழுது - சலிப்பு, தனிமை (வியாபார நிமித்தமாக வெளியூர்களுக்குச் செல்லுதல், விடுமுறை நாட்கள்)
- தினமும் அதிக தூரம் வேலைக்காகச் செல்ல வேண்டிய நிர்ப்பந்தம், வேலை நிமித்தமாக ஏற்படும் பிரச்சனைகள்
- உடல் நிலை சரியில்லாததால் அல்லது விபத்து ஏற்பட்டதால் ஏற்படும் உடல் ரீதியான வலிகள்.
- வீட்டில் அல்லது வேலை செய்யும் இடங்களில் ஏற்படும் சச்சரவுகள்
- அதிகப்படியான மகிழ்ச்சியால் ஏற்படும் உணர்வுகள்

குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வருவதற்கு முன் அதைத் தடுக்க முடியும்.

எண்ணத்தில் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்கள்:

- நம் வாழ்க்கையில் ஒரு மகனாக, ஒரு சகோதரனாக, ஒரு கணவனாக, ஒரு தந்தையாக என்று வயதிற்கேற்ப பல விதமான பாத்திரங்கள் வகிக்கிறோம். இப்பாத்திரங்களை வகிக்கும் போது நாம் யார், நம் பெயர் என்ன என்பதை நாம் எப்பொழுதும் மறப்பதில்லை. அதைப்போலவே எத்தனை வருடங்களானாலும், நாம் குடி நோய்க்கு அடிமைப்பட்டவர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்வதும் முக்கியம். நமக்குள் தினமும். 'இன்று ஒரு நாள் நான் குடிக்க மாட்டேன்' என்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- நமக்கு ஏற்பட்ட மோசமான நிகழ்ச்சியைத் தெளிவாக மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏற்பட்ட அவமானம், தர்மசங்கடமான நிலை, நம் குடியினால் மற்றவர்கள் நம்மை இழிவுபடுத்தியது ஆகிய நிகழ்ச்சிகளை நாம் கவனப்படுத்திக் கொண்டால், அது நம்மைப் பழைய நிலைக்குத் திரும்புவதிலிருந்து தடுக்கும். நாம் இந் நிகழ்ச்சிகளை நினைவுபடுத்திக் கொள்வதில் சிரமம் இருந்தால், ஒரு சிறிய காகிதத்தில் கடைசியாக ஏற்பட்ட மோசமான விளைவுகளை எழுதி அதை நம் 'பர்ஸி'ல் எப்பொழுதும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் எழும் பொழுது, நாம் எழுதியதை எடுத்துப் படித்தால் அது உபயோகமுள்ளதாக இருக்கும்.
- நாம் குடியை விடுவதற்கான காரணங்களை ஆராய வேண்டும். அந்தக் காரணங்களை நினைவுபடுத்திக் கொள்வதன் மூலம் குடியை விடுவதன் முக்கியத்துவம் என்ன என்பதை நாம் உறுதிப் படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

களை இழந்த முகம், குற்ற உணர்வு, உடல் ரீதியான வலிகள், சரியாக வேலைகளைச் செய்ய முடியாத நிலை, வீட்டில் ஏற்படும் சண்டை சச்சரவுகள், மோசமான பொருளாதார நிலைமை இவற்றை விரிவாக நினைவுபடுத்திக் கொண்டால், குடிக்கக் கூடாது என்ற எண்ணம் மேலும் பலப்படும்.

- தினமும் இரவுநேரங்களில் நம்முடைய தெளிவான வாழ்க்கையின் மூலம் நமக்குக் கிடைத்துள்ள இரண்டு நல்ல விஷயங்களை நினைவுபடுத்திக் கொண்டு நாம் குடியற்ற வாழ்க்கை வாழ வேண்டும் என்ற தீர்மானத்தை உறுதிப்படுத்தலாம். மனைவி சமைக்கும் உணவை ருசித்து சாப்பிடுதல், இரவில் நல்ல தூக்கம், குழந்தைகளுடன் விளையாடுதல், காலையில் தெளிவான நிலையில் எழுந்திருத்தல் போன்ற சிறுசிறு அனுபவங்கள் நம் ஊக்கத்தை அதிகரிக்கும்.
- ‘என்னால் செய்ய முடியும்’, ‘எளிய வழிமுறைகளைக் கடைப் பிடித்து செய்யலாம்’ போன்ற உறுதி மொழிகளை அடிக்கடி நினைவில் கொண்டு நம்மால் சாதிக்க முடியும் என்ற சிந்தனையை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நடத்தையில் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்கள்

- தொலை பேசி மூலம் ஆலோசகர், ஆதரவாளர், ஏ ஏ உறுப்பினர், நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருடன் பேசுதல்
- ஏ ஏ கூட்டங்களில் கலந்து கொள்ளுதல்
- ‘குடிக்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் ஏற்படும் சமயத்தில் நான் ஏ ஏ கூட்டங்களுக்குச் செல்வேன், ஆலோசகரைச் சந்திப்பேன் அல்லது அதற்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மாத்திரையை உட்கொள்ளுவேன்’ என நாம் நினைக்கலாம். ஆனால் அந்த நேரத்தில் அவ்வாறு செய்வது சாத்தியமில்லை. தொடர்ந்து நாம் மேற்கூறியவற்றைச் செய்து வந்தால், குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வரும் போது இந்த ஒவ்வொரு உதவியும் நமக்குக் கைகொடுக்கும்.



நம் செயல்பாடுகளில் மாற்றங்கள்

- தோட்ட வேலை, வீட்டைச் சுத்தம் செய்தல்
- கோவில் அல்லது எந்த இடங்களுக்குச் சென்றால் நாம் குடிக்க முடியாதோ அந்த இடங்களுக்குச் செல்லுதல்.
- உணவு அல்லது சிற்றுண்டி தயாரித்தல்



- நம்முடைய நினைவுகளையும், உணர்வுகளையும் எழுதுதல்.

வாழ்க்கையைத் திட்டமிட்டு நடத்துதல்

ஒரு கால அட்டவணையை ஏற்படுத்தி அதைக் கடைப்பிடித்தல். தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன், இன்றைய ஒருநாள் அடிப்படைக் கொள்கையை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நமக்குக் குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் எழும் போது மறுமுறையும் “இன்றைக்கு ஒரு நாள், இன்று ஒரு மணி நேரம்” என்ற வாசகத்தை நாம் நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அமைதிப் பிரார்த்தனையைத் தினமும் கூறுதல்

வாழ்க்கையில் சில விஷயங்களை நம்மால் மாற்ற முடியாது. நாம் குடிக்கு அடிமையாகி விட்டோம் என்ற உண்மை, கடந்த கால சம்பவங்கள், நம்மைச் சுற்றியுள்ள மனிதர்கள் இவற்றில் எதையும் நம்மால் மாற்ற முடியாது. ஆனால் நம்முடைய எண்ணங்கள், நம் நடத்தை, நாம் ஒவ்வொரு நாளும் வாழும் வாழ்க்கை இவற்றை நம்மால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும். மாற்ற முடியாதவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு, மாற்ற முடிந்த ஒவ்வொன்றையும் மாற்றிக் கொள்ளும் திறமையைக் கொடுக்குமாறு கடவுளைப் பிரார்த்திக்க வேண்டும்.

திருமணம், புதிய வேலை, வீடு மாற்றுதல் அல்லது புது வியாபாரத்தைத் துவங்குதல் போன்ற சூழ்நிலைகள் மனஅழுத்தத்தை உண்டு பண்ணக் கூடும். சிகிச்சைக்குப் பிறகு சில மாதங்களுக்கு இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

எதிர்பாராத விதமாகச் சில சம்பவங்கள் நேரிட்டு அவை நம் மன அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தலாம். உதாரணமாக, குடும்பத்தில் ஒருவரின் மரணம், வேலை இழப்பு, ஆகியவை எதிர்பாராத விதமாக ஏற்படலாம். அவ்வாறு ஏற்படும் சம்பவங்களையும் சமாளிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எந்த ஒரு சூழ்நிலையையும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை. அந்தச் சூழ்நிலையை நாம் பார்க்கும் விதத்தில்தான் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

நாம் செய்ய வேண்டியவை

- * குடிக்கும் எண்ணத்தை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலைகளை அறிந்து கொள்ளுதல்
- * அதிக ஆபத்து விளைவிக்கும் சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்கச் சிறந்த வழிகளைத் திட்டமிடுதல்.
- * தெளிவான வாழ்க்கை வாழ உதவும் மாற்றங்களைத் திட்டமிட்டு செயல்படுத்துதல்

மறுபடியும் குடிக்க ஆரம்பித்து விடுவேனோ என்று பயமாக இருக்கிறதே!

(ரிலாப்ஸ் அறிகுறிகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்)

குடியிலிருந்து விடுபட்டு வரும் காலத்தில் மறுபடியும் குடிக்கப் போவது அல்லது ‘ரிலாப்ஸ்’ நேரிடுவது என்பது நடக்கக் கூடிய ஒன்றே. திட்டமிட்டுச் செயல்படாவிட்டால் இந்நிலை ஏற்படலாம். தெளிவான வாழ்க்கை வாழ்வதையும், மறுபடியும் குடிக்கப் போவதையும் நாணயத்தின் இரு பகுதிகளாகப் பார்க்க வேண்டும்.

சாதாரணமாக, சிகிச்சை எடுத்து கொண்ட ஒருவர், சில காலம் குடிக்காமலிருந்து விட்டு, மறுபடியும் குடிக்க ஆரம்பித்தால், அவருக்கு ‘ரிலாப்ஸ்’ ஆகி விட்டது என்று கூறுகிறோம். ஆனால் அவர் மது அருந்துகிறாரே அந்த சம்பவமோ, அல்லது குடிக்கிறாரே அந்த நிகழ்ச்சியோ மட்டும் ‘ரிலாப்ஸ்’ அல்ல. ‘ரிலாப்ஸ்’ என்பது திடீர் என்று ஏற்பட்டு விடும் மாற்ற முடியாத செயல் அல்ல.

அப்படியானால் ‘ரிலாப்ஸ்’ என்பது என்ன?

ஒருவர் குடிக்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னால் படிப்படியாகச் சில நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த ‘ரிலாப்ஸ்’ அறிகுறிகள் தோன்றி, அவற்றின் முடிவில்தான், அவருக்குக் குடிக்க வேண்டும் என்ற கட்டுப்படுத்த முடியாத எண்ணம் ஏற்பட்டு, அவர் குடிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார். இந்த ‘ரிலாப்ஸ்’ அறிகுறிகளைப் புரிந்து கொண்டால், ஆரம்ப நிலையிலேயே அவற்றை மாற்றி, மறுபடியும் குடிக்கப் போவதைத் தடுத்து நிறுத்த முடியும்.

ரிலாப்ஸ் என்பது முதலில் மனதளவில் ஏற்படுகிறது. அதாவது நம் எண்ணங்கள், சிந்தனைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அடுத்த நிலையில் நம்முடைய செயல்களில், நாம் பேசும், பழகும் விதங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த மாற்றங்களை மாற்றவர்களால் கூடப் பார்க்க முடியும்.

குடியற்ற வறண்ட நிலை (‘டீரை டிரங்க்’) என்பது என்ன?

‘டீரை டிரங்க்’ என்ற வார்த்தை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒன்று. ஏனென்றால் புதிய வாழ்க்கை வாழும்பொழுது இந்த ‘குடியற்ற சாரமில்லாத வறண்ட நிலை’ நமக்கும் ஏற்படலாம்.

‘வறண்ட நிலை’ என்பது நாம் குடிக்காமலிருக்கும் நிலையைக் குறிக்கிறது. ஆனால் வாழ்க்கை சாரமில்லாமல் இருக்கிறது. ஏன் என்றால், நம் வாழ்க்கைத் தரம் உயரவில்லை.

முயற்சி எடுத்து எந்த ஒரு மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவில்லை. அதாவது குடிக்காமல் இருக்கிறோமே தவிர, பழைய சிந்தனை, நடத்தை தொடர்கிறது.

தீயணைப்பு சக்தியின் தத்துவம் என்ன? பற்றிக் கொள்ளக் கூடிய பொருளும், நெருப்பும், காற்றும் ஒன்று சேர்ந்தால், அங்கு தீ ஏற்படும். தீயை அணைக்க வேண்டுமானால், காற்றைத் தடுக்க வேண்டும்.

நாம் குடி நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறோம். மது எப்பொழுதும் சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடிய ஒரு பொருள். தீ அணைக்கக் காற்றைத் தடுப்பது போல, நம்முடைய எண்ணங்கள், நடத்தை, ஆகியவற்றை மாற்றிக் கொண்டு ரிலாப்ஸ் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நதியில் குளிப்பதற்காக ஒருவன் சென்றான். அது பெரிய ஆழமான நதி. திடீரென்று வெள்ளப் பெருக்கு ஏற்பட்டதால் நதியில் அலைகள் பொங்கி எழுந்தன. குளித்துக் கொண்டு இருந்த அவன், அலைகளின் வேகத்தால் இன்னும் நடுவில் தள்ளப்பட்டான். அதிர்ஷ்டவசமாக அப்பொழுதுதான் அவன் நீந்தக் கற்றுக் கொண்டு இருந்தான். அதனால் முயற்சி செய்து கரையை நோக்கி நீந்தத் தொடங்கினான். அவன் மிகவும் களைப்பு அடைந்ததால் ஒரு நிமிடம் நீந்துவதை நிறுத்தினான். அப்போது வேகமாக வந்த அலைகள் அவனை இன்னும் ஆழத்திற்குத் தள்ளின. அவன் செய்த முயற்சிகள் தோல்வியடைந்தன. அவன் தன் முயற்சிகளை இரண்டு மடங்காக மாற்றி அலைகளுக்கு எதிராகப் போராடி முன்னேறத் தொடங்கினான். சிறிது முயற்சி செய்ததில் அவன் இருந்த இடத்திலேயே இருந்தான். ஆனால் அவன் தன் வலிமையெல்லாம் திரட்டி முயற்சியையும், வேகத்தையும், இரண்டு மடங்குகளாக ஆக்கிய போது அவனால் முன்னேறிக் கரையை அடையவும் முடிந்தது.



அதே போல், குடிக்காமல் இருப்பது மட்டும் தெளிவான வாழ்க்கை ஆகாது. முயற்சி எடுத்து வாழ்க்கையில் முன்னேற்றங்கள் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். நாம் தொடர்ந்து 'ட்ரை டிரங்க்காக' இருந்தால், நம்மால் பாதுகாப்பான இடத்தை அடைய முடியாது.

‘ரிலாப்ஸ்’ அறிகுறிகளை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது?

ரிலாப்ஸ் என்பது முன் எச்சரிக்கை இல்லாமல் திடீரென்று ஏற்படும் ஒரு சம்பவம் அல்ல. இது மூன்று கட்டங்களில் ஏற்படுகிறது.

முதலில் மனதளவில் 'ரிலாப்ஸ்' ஏற்படுகிறது

நாம் எண்ணங்களில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதாவது, மனதளவில் சில 'ரிலாப்ஸ்' அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன.

மதுவைப் பற்றிய இனிய நினைவுகள்

குடியினால் ஆரம்ப காலத்தில் ஏற்பட்ட சுகங்களையும் சந்தோஷ அனுபவங்களையும் பற்றி நாம் எண்ண ஆரம்பிக்கிறோம். இந்தக் கட்டத்தில் நமக்கு மதுவினால் எந்த விதமான சுகமும் ஏற்படாது, பிரச்சனைகள் மட்டுமே ஏற்படுகின்றன என்பதை அனுபவபூர்வமாக நாம் தெரிந்து கொண்டிருந்த போதிலும், மதுவைப் பற்றிய இனிய நினைவுகளை வேரோடு கிள்ளி எறியாமல் பெரிய விஷமரமாக வளர விடுகிறோம்

யாத்திரையிலிருந்த இரண்டு துறவிகள் நதியின் கரைக்கு வந்தனர். அங்கு ஒரு பெண்மணி, நதியை எப்படிக் கடந்து செல்வது என்பது தெரியாமல் நின்று கொண்டு இருப்பதைப் பார்த்தனர். எந்த விதமான பரபரப்பும் இல்லாமல் அத் துறவிகளில் ஒருவர் அப் பெண்ணைத் தன் தோளில் ஏற்றிக் கொண்டு கரையைக் கடந்து அவளைக் கீழே இறக்கி விட்டார்.



பிறகு அத்துறவிகள் தங்கள் பயணத்தைத் தொடர்ந்தனர். ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, இன்னொரு துறவி, முதல் துறவியைப் பார்த்து, 'ஒரு பெண்ணைத் தொடுவது என்பது சரியல்ல. அது துறவி தர்மத்திற்கு எதிரானது அல்லவா? நீங்கள் எப்படி இவ்வாறு செயல்பட்டீர்கள்?' என்று புலம்பினார்.

அப்பெண்ணைச் சுமந்து சென்ற துறவி, 'நான் அப்பெண்ணை ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பாகவே கரையில் இறக்கி விட்டு விட்டேனே, நீ இன்னும் மனதில் அவளைச் சுமந்து கொண்டு இருக்கிறாயா?' என்று அமைதியாகவும், அழுத்தமாகவும் கேட்டார்.

நாம் இரண்டாவது துறவியைப் போல, குடிக்காத போதும் கூட, குடியைப் பற்றிய நினைவுகளில் மூழ்கியிருக்கிறோம். இதனால் நம்முடைய சிந்தனை தறிக்கெட்டுப் போகிறது. இதுதான் நாம் மறுபடி குடிக்கப் போவதற்கான முதல் அறிகுறி.

“குடியில்லாமல் வாழ்க்கையை எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறேன்?
பிரச்சனைகளை எப்படி அணுகப் போகிறேன்? எப்படி வாழப் போகிறேன்?”

இதுவரை எந்தப் பிரச்சனை வந்த போதும் அதிலிருந்து விடுபட நாம் என்ன செய்தோம்? குடித்தோம். உடனே பிரச்சனைகள் விலகிவிட்டது போல் தோன்றும். குடியை விட்ட ஆரம்ப காலத்தில் வாழ்க்கையே பயமுறுத்தலாக இருக்கிறது. சின்னச் சின்ன விஷயங்கள் கூடத் தாங்க முடியாத கவலையை ஏற்படுத்துகின்றன.

‘இன்று நான் எப்படி ஆபீஸ் போவது? நான் உள்ளே நுழைந்ததும் எதற்கு லீவு எடுத்தாய் என்று கேட்பார்களே! என்ன சொல்வேன்? என்னைப் பார்த்துக் கேலி செய்வார்களே..... அவர்களை எல்லாம் எப்படிச் சமாளிப்பது? அவர்களது கேள்விகளுக்கு என்ன பதில் சொல்வது?... இன்று ஆபீஸ் போகப் போவதில்லை. நாளை போகிறேன்...வேண்டாம். அடுத்த வாரம் போகிறேன். ஆபீஸ் போவதைக் கூட ஒத்திப் போடுகிறோம். சக தொழிலாளிகளைப் பார்த்து அவர்களது கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்வதற்குப் பயப்படுகிறோம்.’

இது போன்ற சின்ன விஷயங்கள் கூட பயத்தையும் கவலையையும் உண்டாக்குகின்றன. வாழ்க்கையே தாங்க முடியாத சுமையாகத் தெரிகிறது.

தனிமை உணர்வும், சோர்வும்

மனதளவில் தனிமையை உணருகிறோம். சுற்றிலும் அனைவரும் இருக்கும்போதும் கூட தனிமை உணர்வு ஏற்படுகிறது. குடித்துக் கொண்டிருந்த காலத்தில், நம்மைச் சுற்றி ஒரு சிறிய வட்டம் அமைத்துக் கொண்டிருந்தோம். அந்த வட்டத்தினுள்ளே நாமும், நமது மதுப்புட்டியும் தான். குடும்ப அங்கத்தினர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் யாரையுமே நாம் பொருட்படுத்தியது கிடையாது.



இப்போது குடியை விட்ட ஆரம்ப காலத்தில் மனம் விட்டுக் குடும்பத்தினரிடம் பேச முடிவதில்லை. புது நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. குடியில்லாமல் எந்த அனுபவமுமே சந்தோஷத்தைத் தருவதில்லை. இந்தத் தனிமை உணர்வு, தாங்க முடியாத சோர்வை ஏற்படுத்துகிறது. நாம் தனிமையை நாடுவதைப் பார்க்கும் குடும்பத்தினர், நம்மை மாற்றப் பல வழிகளில் முயற்சி செய்கிறார்கள். நம்முடன் சிரித்துப் பேச முயற்சிக்கிறார்கள். வெளியில் அழைத்துச் செல்கிறார்கள். ஆனால் எந்த முயற்சியும் பலன் அளிப்பதில்லை. நம்முடைய தனிமை உணர்வும், சோர்வும் நமக்கு தொடர்ந்து பிரச்சனை அளிக்கின்றன.

கோபம்

சாதாரணமான, சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்குக்கூட நமக்குத் தாங்க முடியாத கோபமும், ஆத்திரமும் ஏற்படுகின்றது. குடியை விட்டதை நாம் செய்த பெரிய தியாகமாக நினைக்கிறோம்.

‘என்னுடைய முதலாளிக்காகத் தானே குடியை விட்டேன்! நான் கடன் கேட்கும்போது அவர் தரக் கூடாதா?’

‘என் மனைவிக்காகத்தான் நான் குடியை விட்டேன், ஆனால் அவளோ என்னைப் புரிந்து கொள்வதேயில்லை.’



இவ்வாறு நாம் மற்றவர்களுக்காகக் குடியை விட்டதாக நினைக்கிறோம். அதனால் எல்லோரும் நமக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்க வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கிறோம். அவ்வாறு நடக்காதபோது, நமக்கு அசாத்தியக் கோபம் வருகிறது. எரிந்து விழ ஆரம்பிக்கிறோம். தவிர்க்க முடியாத இந்தக் கோபம், நம்முடைய கவலையையும், மன பாரத்தையும் அதிகமாக்குகிறது.

பொறுமையின் மை

நாம் நினைத்த உடன், எல்லாம் நடக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். எதற்குமே நாம் காத்திருக்கத் தயாராக இல்லை.



ஒரு இளைஞன் சங்கீதம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவலில் குருவை நாடினான். “குருவே! நான் உங்களிடம் சங்கீதம் கற்றுக் கொள்ள விரும்புகிறேன். எவ்வளவு காலம் ஆகும்?” என்று கேட்டான்.

“முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு ஆரம்பப் பாடங்களைக் கற்க வேண்டும். பிறகு ஏழாவது மாதத்தில் கீர்த்தனை கற்றுக் கொடுப்பேன்” என்றார் குரு.

உடனே, “மிகவும் நல்லது! அப்பொழுது ஏழாவது மாதப் பயிற்சியிலிருந்து ஆரம்பித்து எனக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்” என்றான் இளைஞன்.

நாமும் இந்த இளைஞனைப் போல் பொறுமையில்லாமல் உடனே உலகமே மாறி விட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். உதாரணமாக, இரண்டு, மூன்று மாதங்களாக வேலை இல்லாமல் இருந்திருப்போம். குடியை விட்ட உடனே வேலை கிடைக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். பல வருடங்களாகக் குடித்ததன் விளைவாகப் பல்வேறு உடல் உபாதைகள் நமக்கு ஏற்பட்டு இருக்கும். அவையெல்லாம் உடனே குணமாக வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். பல்வேறு இடங்களிலிருந்து கடன் வாங்கியிருப்போம். உடனே கடன்கள் எல்லாவற்றையும் அடைக்க வேண்டும் என்று அவசரப்படுகிறோம். இவ்வாறு பொறுமை இழந்து தவிப்பதால் நம்முடைய மனச் சுமை அதிகமாகிறது.

சுய பச்சாதாபம்

“என் நண்பர்கள் எல்லோரும் சந்தோஷமாகக் குடிக்கிறார்கள்!
நான் மட்டும் ஏன் குடிநோயாளியானேன்?... என் குடும்பத்தினர் மட்டும்
ஏன் இப்படி இருக்கிறார்கள்?”

இவ்வாறு ‘ஏன்? ஏன்? ஏன்?’ என்று ஒவ்வொரு கேள்வியாக நமக்கு நாமே கேட்டுக் கொள்கிறோம். இப்படிக்கேட்கும்போது நம்முடைய சுய பச்சாதாபம் அதிகமாகி, அதனால் நம் ஒவ்வொரு செயலையும் நியாயப்படுத்த ஆரம்பிக்கிறோம்.

குரங்கு பிடிப்பவர்கள், மேலே துளை உள்ள ஒரு பெட்டியைப் பயன்படுத்துவார்கள். அப்பெட்டியின் உள்ளே தானியங்கள் இருக்கும். குரங்கு அதனுள் கை விட்டு தானியங்களை எடுக்கும் பொழுது அதன் கை முடியிருக்கும். முடியுள்ள கையை அதனால் வெளியே எடுக்க முடியாது. கையை விரித்தால் தான் துளை வழியே அதை எடுக்க முடியும்.



குரங்கு தானியங்களை விட்டு விட்டு, கையை எடுத்து விடலாம் அல்லது தானியங்களை கையில் பிடித்துக் கொண்டு, கையை வெளியில் எடுக்க வராமல் பிடிபடலாம். குரங்கு ஒவ்வொரு முறையும் என்ன செய்கிறது? தானியங்களை விடாமல் பிடித்துக் கொண்டு அது மாட்டிக் கொள்கிறது.

நாமும் அந்தக் குரங்கைப் போலவே குடிப்பதை நியாயப்படுத்துகிறோம். ‘என் மனைவி சரியாக இல்லை.’ ‘வேலை பாரமாக இருக்கிறது. என் முதலாளி சரியில்லை’ என்று மாற்றி மாற்றிக் காரணம் கூறுகிறோம். இந்தக் காரணங்கள் ஒவ்வொன்றும் நாம் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் தானியங்கள். இவற்றை விட்டு விட்டுச் சிந்திக்க ஆரம்பித்தால்தான் மறுபடியும் குடியின் பிடியில் சிக்காமல் தப்ப முடியும்.

அடுத்த கட்டத்தில் என்ன நடக்கிறது?

நம் நடத்தையில் 'ரிலாப்ஸ்' ஏற்படுகிறது

இந்தக் கட்டத்தில் நம்மால் சிந்திப்பதோடு மட்டும் நிறுத்திக் கொள்ள முடிவதில்லை. நமது நடத்தையில், நாம் பேசும் முறையில், பிறருடன் பழகும் விதத்தில், மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த மாற்றங்கள் வெளிப்படையாக மற்றவர்களுக்கும் தெரிய ஆரம்பிக்கின்றன.

நம்முடைய வாழ்க்கை முறையில் என்னென்ன மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன?

தவிர்க்க முடியாத நடவடிக்கைகள்

நாம் தொடர்ந்து தவிர்க்க முடியாத சில நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறோம். வாழ்க்கையைச் சமாளிக்க முடியாமல், அதிலிருந்து விடுபட்டு, விலகி ஓட இந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறோம். உதாரணமாக, சீட்டு ஆடுகிறோம். மற்ற போதை மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பிக்கிறோம்.

ஒருவர் தெருவில் மண்டியிட்டு எதையோ தேடிக் கொண்டிருந்தார். அந்த வழியாகப் போன ஒருவர் அவரைப் பார்த்து 'ஐயா! நீங்கள் என்ன தேடிக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள்?' என்று கேட்டார்.

'என்னுடைய சாவியைத் தேடுகிறேன்' என்றார். அம்மனிதருடன் சேர்ந்து அவரும் குனிந்து தேடத் தொடங்கினார். சிறிது நேரம் கழித்து வழிப்போக்கர், 'நீங்கள் எந்த இடத்தில் உங்களுடைய சாவியைத் தொலைத்தீர்கள்?' என்று கேட்டார்.

'வீட்டில்' என்று பதில் வந்தது. 'அப்படியென்றால் நீங்கள் ஏன் இங்கு தேடிக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள்?'

'ஏனென்றால் இங்கு வெளிச்சமாகவும் வசதியாகவும் இருக்கிறது' என்றார் தேடுபவர்



இதைப் போன்றே நாமும் மன நிம்மதியையும், சந்தோஷத்தையும் அவை கிடைக்காத இடங்களில் எல்லாம் தேடுகிறோம். குடிப்பதாலோ, சீட்டு ஆடுவதாலோ, நாம் நிறைவான வாழ்க்கை வாழ்வது சாத்தியமில்லை.

சிந்திக்காமல் முடிவு எடுத்தல்

நாம் சிந்திக்காமல் நம் வாழ்க்கையில் முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்க ஆரம்பிக்கிறோம்.

மோகன் பலரிடம் கடன் வாங்கி இருந்தார். குடிநோயிலிருந்து குணமடைந்து கொண்டிருந்த போது, கடன் தொல்லையைச் சமாளிக்க முடியாமல் திண்டாடினார்.



எப்பொழுதும் போல் அன்று காலை மோகன் அலுவலகம் செல்லத் தயாரானார். அவருக்கு பஸ்ஸைப் பிடிக்க முடியாமல் போனதால் சில நிமிடங்கள் தாமதமாக அலுவலகம் போய்ச் சேர்ந்தார். அவருடைய மேலதிகாரி அவர் தாமதமாக வந்ததற்கான காரணத்தைக் கேட்டு கோபித்தார். அதனால் ஆத்திரம் அடைந்த மோகன் ஒரு நிமிடம் கூட யோசனை செய்யாமல் உடனே தன் வேலையை ராஜினாமா செய்தார்.

இதைப்போன்று, சிந்தனையே செய்யாமல் பெரிய, பெரிய முடிவுகளை எடுத்து, அவற்றைச் செயல்படுத்தி விட்டு, பிறகு விளைவுகளை நினைத்துக் கவலைப்படுகிறோம்.

வாழ்வில் ஒரு பிரிவிற்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் கொடுத்தல்

இந்நிலையில் நாம் வாழ்க்கையில் ஏதாவது ஒரு பிரிவிற்குத் தேவையில்லாத அளவு முக்கியத்துவம் கொடுப்போம்.

உதாரணமாக, காலையில் ஏழு மணிக்கு 'ஆபீஸ்'க்கு போவோம். இரவுவரை வேலை செய்வோம். வீட்டிற்குச் சேர்வாக வருவோம். மனைவி, குழந்தைகளுடன் பேச மாட்டோம். சரியாகச் சாப்பிடமாட்டோம். உடனே போய்ப் படுத்துக் கொள்வோம். இவ்வாறு தொடர்ந்து பல நாட்களுக்குச் செய்வோம்.

அதாவது, வாழ்க்கையில் ஒரு பிரிவிற்குத் ('ஆபீஸ்' வேலைக்கு) தேவையில்லாத அளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம். மற்ற பகுதிகளைப் பற்றி (உடல்நலம், குடும்ப உறவு, சமூக உறவு) நினைத்துக் கூடப் பார்ப்பதில்லை. இதுவும் திரும்பக் குடிக்கப் போவதற்கான ஓர் அறிகுறிதான்.

உண்மையை மறுத்தல்

நம்மைப் பற்றிய உண்மைகளை மறுக்க ஆரம்பிக்கிறோம். நமக்குப் பிரச்சனையே இல்லை என்று சாதிக்கிறோம். நம்முடைய வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை மறுக்கிறோம்.



“என் பழைய நண்பர்களைப் பார்க்கக் கூடாது என்று கூறுகிறார்கள்... வேளைக்குச் சாப்பிட வேண்டும் என்று வற்புறுத்துகிறார்கள்.... புது பொழுதுபோக்குகள் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று தொண தொணக்கிறார்கள்... ஒரு மாதமாகக் குடிக்காமல் தானே இருக்கிறேன்! எதற்காக நான் மாற வேண்டும்?”

நம் மனைவி, குழந்தைகளிடம் உறவு முறையைப் பலப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை மறுக்கிறோம். புது நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்ற உண்மையை மறுக்கிறோம். ஏ.ஏ. கூட்டங்களுக்குப் போக வேண்டியது அவசியமில்லை என்று தீர்மானிக்கிறோம். கவுன்சிலர் உதவியை நாடுவதை நிறுத்துகிறோம்.

நம் மீது அளவுக்கு மீறிய நம்பிக்கை வைத்தல்

‘நான் ஒரு பொழுதும் குடிக்க மாட்டேன்’ என்று சபதம் செய்கிறோம். நம்முடைய மன வலிமையைப் பற்றிப் பெருமையடித்துக் கொள்கிறோம். நம்முடைய பழைய குடிக்கும் நண்பர்களைப் பார்க்கச் செல்கிறோம். மதுக்கடைகளின் வெளியில் நின்று கொண்டு, உள்ளே போவார் வருவோரைப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். ‘ஓயின் கடை’க்குள் நுழைகிறோம். ஆனால் மது அருந்துவதில்லை. சோடாவோ, குளிர்பானங்களோ தான் குடிக்கிறோம்.

‘ஓயின்’ கடைக்குள் நம்மைப் பார்ப்பவர்கள் - “இங்கே வருகிறீர்களே! மறுபடியும் குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வராதா?” என்று கேட்கிறார்கள். அதற்கு, ‘எனக்கு மனவலிமை இருக்கிறது. நான் நினைத்தால் என்னால் குடிக்காமல் இருக்க முடியும்.’ என்று கூறுகிறோம். நம் மனவலிமை மீது அளவுக்கு மீறிய நம்பிக்கை வைக்கிறோம்.

குடியானவன் ஒருவன் இரண்டு செடிகளை நட்டான். அதற்குப் பாதுகாப்பாக வேலி ஒன்றைப் போட எண்ணினான். முதல் செடி குடியானவனைப் பார்த்து, “எனக்கு எந்த வேலியும் தேவையில்லை. அது என்னுடைய சுதந்திரத்தைத்தான் பாதிக்கும். நான் ஒரு பெரிய மரமாக வளர நினைக்கிறேன்” என்று கோபத்துடன் கத்தியது. குடியானவன், “இந்த வேலி உன்னுடைய சுதந்திரத்திற்குத் தடையாக



இருக்காது. வேலியில்லாமல் இருந்தால் ஆடு மாடுகள் உன்னை மேய்ந்து விடும். வளர்ந்து பெரிய மரமாக மாறி விட்டால், நானே இந்த வேலியை எடுத்து விடுவேன். ஏனென்றால், அது உனக்கு அப்பொழுது தேவைப்படாது. நீ இளம் செடியாக இருப்பதால் உன்னை ஆடு மாடுகள் தின்று விடும். அதே ஆடு, மாடுகள், நீ மரமாக மாறி விடும் போது உன் நிழலில் வந்து ஓய்வு எடுக்கும். இதைப் பார்த்து நீயே வியப்பு அடைவாய்” என்று விளக்கினான்.

அந்தச் செடி குடியானவன் சொல்லைக் கேட்காமல் மிகவும் பிடிவாதமாக இருந்தது. அதனால் குடியானவன் இரண்டாவது செடியைச் சுற்றி வேலி போட்டு விட்டுச் சென்று விட்டான். ஆடு, மாடுகள் வந்து முதல் செடியை மேய்ந்தன. இரண்டாவது செடி பாதுகாக்கப்பட்டதால், அது ஒரு அழகான நிழல் தரும் மரமாக வளர்ந்தது.

குடியை விட்ட ஆரம்ப காலத்தில், நாமும் நமக்கு ஒரு வேலி போட்டுக் கொண்டு குடி சம்பந்தப்பட்ட இடங்கள், நண்பர்கள், எண்ணங்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம்.

திட்டமிட்டுச் செயல்படுவதை நிறுத்துதல்

நாம் சரியான நேரத்திற்குத் தூங்குவது இல்லை. நேரத்திற்குச் சாப்பிடுவது இல்லை, அதிக அளவில் சாப்பிடுகிறோம் அல்லது சாப்பிடாமலேயே இருக்கிறோம். திட்டமிட்டுச் செயல்படாமல் பகல் கனவு கண்டுகொண்டு இருக்கிறோம். சுருங்கச் சொன்னால், குடியற்ற வாழ்க்கையின் முக்கியத்துவத்தை மறந்து விடுகிறோம்.

“ரிலாப்ஸி”ன் அடுத்த கட்டம் என்ன?

கட்டுப்பாட்டுடன் குடிக்க முடியும் என்ற எண்ணம்

இந்த நிலையில், சிறிது குடிப்பதால் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க முடியும் என்று நாம் நினைக்க ஆரம்பிக்கிறோம். நம்மால் கட்டுப்பாட்டுடன் குடிக்க முடியும் என்று நம்புகிறோம்.

“நான் இவ்வளவு நாட்களாகக் குடிக்காமல் இருந்திருக்கிறேன் ... ஒரே ஒரு ‘கிளாஸ்’ குடித்தால் என்ன?... என்னுடைய வேலை மிகவும் கடுமையாக இருக்கிறது... சற்று மன அமைதி பெற சிறிதளவு குடிக்கிறேன்.... ஒரே ஒரு ‘கிளாஸ்’தான் குடிப்பேன்... ஒன்றே ஒன்று... அதற்குப் பிறகு ஒரு மாதத்திற்குத் தொடவே மாட்டேன்.”

ஒரே ஒரு 'கிளாஸ்' குடிக்க வேண்டும் என்ற நினைப்புடன்தான் திரும்பவும் குடிக்க ஆரம்பிக்கிறோம். ஆனால் ஒரு 'கிளாஸ்' டன் நம்மால் நிறுத்த முடிவதில்லை. ஒன்று ... இன்னும் ஒன்றே ஒன்று ... பிறகு கட்டுப்பாடிழந்து விடுகிறோம். மறுபடியும் பிரச்சனைகளில் மாட்டிக் கொண்டு, தவிக்க ஆரம்பிக்கிறோம்.

சில ரிலாப்ஸ் அறிகுறிகள்

சிந்தனையில் மாற்றங்கள்

- குடியற்ற வாழ்க்கையின் முக்கியத்துவத்தை உணராதது இருத்தல்
- வாழ்க்கையே பிடிக்கவில்லை என்று நொந்து கொள்ளுதல்
- இவ்வளவு நாட்கள் குடிக்காமல் இருந்திருக்கிறேனே, அதனால் நான் ஒரே ஒரு 'கிளாஸ்' குடிக்கலாம் என்று எண்ணுதல்.
- வேறு போதை மருந்துகளை உபயோகிக்கலாம் என்று நினைத்தல்.
- குடிநோய் குணமாகிவிட்டது! ஆகவே மறுபடியும் குடிக்கலாம் என்று நினைத்தல்.

உணர்ச்சிகளில் மாற்றங்கள்

- மனச்சோர்வு அடைதல்/ தனிமையை விரும்புதல்
- அதிகமாகக் கோபப்படுதல்
- சுயபச்சாதாபப்படுதல்

நடத்தையில் மாற்றங்கள்

- 'ஏ.ஏ.' கூட்டங்களுக்குப் போகாமல் இருத்தல்.
- 'நான் கூறுவதைக் கேட்காவிட்டால் குடித்து விடுவேன்' என்று பயமுறுத்துதல்.
- சூதாடுதல்
- சிந்திக்காமல் முடிவெடுத்தல்
- 'டைசல்பிரம்' சாப்பிட 'மறந்து' விடுதல்.
- மதுக்கடைக்குள் நுழைந்து சோடாவோ, குளிர்பானமோ சாப்பிடுதல்
- மதுவுடன் சம்பந்தப்பட்ட சந்தோஷ நினைவுகளை அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டே இருத்தல்.
- மனபாரத்தை காட்டும் சில அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துதல் (அதிக அளவு புகை பிடித்தல்)

ஒரு இளவரசனிடம் அவனுடைய நாட்டில் ஒரு முர்க்கன் இருக்கிறான் என்றும், அவன் அழிக்கப்பட வேண்டியவன் என்றும் மக்கள் தெரிவித்தனர். இளவரசன் அவனைத் தேடிப் பறப்பட்டான். தேடிக் கண்டுபிடித்த பொழுது, அவன் ஒரு குள்ளனாக இருந்தான். 'நான் உனக்கு என்ன தீங்கு செய்தேன்? என்னை விட்டு விடு' என்று கெஞ்சினான் குள்ளன்.



அதனால் இளவரசன் அவனைக் கொல்லாமல் விட்டு விட்டு வீடு திரும்பினான். இளவரசனின் புத்திசாலியான குரு, இளவரசனை மீண்டும் அனுப்பி அக்குள்ளனை அழித்து வருமாறு கூறினார். இம் முறை, அக்குள்ளன் சிறிது உயரமாகவும், பலம் உள்ளவனாகவும் வளர்ந்து இருப்பதை இளவரசன் பார்த்தான். ஆனால் அவனைக் கொல்ல இளவரசனுக்கு அப்போதும் மனம் வரவில்லை. இரண்டாவது முறையாகவும் அக்குள்ளனுக்கு எந்தத் தீங்கும் செய்யாமல் விட்டு விட்டான்.

இளவரசனின் குரு, அவனை மூன்றாவது, நான்காவது முறையாகவும் திருப்பித் திருப்பி அனுப்பினார். ஒவ்வொரு முறையும், இளவரசன் அக்குள்ளன் உயரமாகவும், பலமுள்ளவனாகவும் வளர்ந்து கொண்டு இருப்பதைக் கண்டான்.

இளவரசனின் குரு, தன் பொறுமையை இழந்து, இளவரசனின் செயல் முட்டாள்தனமானது எனக் கடுமையாகக் கூறினார்.

இறுதியில் உண்மையை உணர்ந்த இளவரசன் அக்குள்ளனை அழித்து விட்டு வரச் சென்றான். ஆனால், இம் முறை அக்குள்ளன் மிகவும் வலிமை பொருந்திய பெரிய உருவமாக மாறி இருப்பதைக் கண்டான். இருவரும் பல மணி நேரங்கள் சண்டையிட்டனர்.

பல முறை இளவரசன் தோற்கும் நிலையில் இருந்தான். கடைசியில் தன் சக்தியெல்லாம் ஒன்று திரட்டி இளவரசன் அந்தப் பெரிய உருவத்தை ஒங்கி அறைந்தான். அம் மனிதன் கீழே இறந்து விழுந்தான். இளவரசன் வலிமை உள்ள மனிதனாக வீடு திரும்பினான்.

குடிக்க வேண்டும் என்ற தீவிரமான எண்ணத்தை இந்தக் குள்ளனுடன் ஒப்பிடலாம். அதை ஆரம்பத்திலேயே தவிர்க்காவிட்டால், நம்மை வலிமை அற்றவனாக்கித் திரும்பக் கட்டுப்பாடிழந்து குடிப்பதில் தள்ளி விடும். ஆரம்பத்திலேயே 'நான் குடிக்க மாட்டேன்'

என்ற தீர்மானத்துடன் செயல்பட்டால், குடியில்லாத மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கை அமைவது சாத்தியமாகும்.

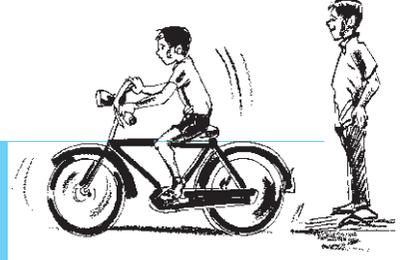
ஆகவே நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், 'ரிலாப்ஸ்' என்பது நாம் மறுபடியும் குடிக்க ஆரம்பிக்கும் சம்பவம் அல்ல. குடிக்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னால் நம் எண்ணங்களில், நடத்தையில் படிப்படியாகப் பல 'ரிலாப்ஸ்' அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன. இவற்றை உணர்ந்து, மாற்றங்கள் ஏற்படுத்திக்கொண்டால் மறுபடியும் குடிப்பதைத் தவிர்த்து, குடியற்ற வாழ்க்கை வாழ்வது சாத்தியமாகும்.



மறுபடியும் குடிக்காமல் இருக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

(குடிநோயிலிருந்து குணமடைய வழி முறைகள்)

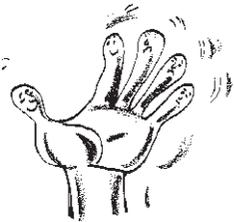
குடிநோயிலிருந்து மீண்டு வர நாம் முதலில் குடிப்பதை நிறுத்த வேண்டியது அவசியம். குடிக்காமல் இருப்பது, நம்முடைய புது வாழ்க்கைக்கு நாம் போடப் போகும் பலமான அஸ்திவாரம். அஸ்திவாரம் அமைத்து நாம் வீடு கட்டும் போது, ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் எவ்வாறு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோமோ, அதே போல நாம் புது வாழ்க்கை என்ற கட்டிடத்தை அமைக்கும் போது, நம் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பிரிவுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து, அதைத் தரமுள்ளதாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.



குடிக்காமல் புதிய வாழ்க்கை வாழ்வது என்பது புதிதாக 'சைக்கிள்' விடக் கற்றுக் கொள்வது போன்றது. நமக்குக் கற்றுக் கொடுப்பவர் எவ்வளவு திறமைசாலியாக இருந்தாலும் நாம் முயற்சி எடுத்தால் தான் நம்மால் நன்றாக ஓட்ட முடியும். ஆரம்பகாலத்தில் தடுமாறி, கட்டுப்பாடிழந்து, ஓரிருமுறை கீழே கூட விழலாம். ஆனால் நன்றாகப் பழகிய பின் நம்மால் சுலபமாக ஓட்ட முடிகிறது. இருந்தாலும் கூட ஒவ்வொரு முறை நாம் ஓட்டும் பொழுதும் கவனமாக இருக்க வேண்டியது இன்றியமையாதது.

புதிய வாழ்க்கை வாழ்வதும் அவ்வாறே. நமக்கு மற்றவர்களுடைய உதவி தேவை. மற்றவர்கள் எவ்வளவு உதவி செய்தாலும், நாம் முயற்சி எடுத்துக் குடிக்காமல் வாழப் பழக வேண்டும். வாழ்க்கையில் முன்னேற்றங்கள் செய்திருந்தாலும், ஒவ்வொரு நாளும் கவனமாக இருந்தால்தான் குடியில்லாத வாழ்க்கை நிரந்தரமாக அமையும்.

வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பிரிவிலும், முன்னேற்றம் செய்து கொள்ள வேண்டியது எவ்வளவு அவசியம் என்பதை கீழ்க்கண்ட கதை வலியுறுத்துகிறது.



ஒரு முறை கையிலுள்ள ஐந்து விரல்களுக்கும் இடையே தங்களுக்குள் யார் சிறந்தவன் என்ற வாக்குவாதம் ஏற்பட்டது. சுண்டு விரல், 'நான்தான் சிறந்தவன், ஏனென்றால் பெரியவர்களையோ, கடவுளையோ வணங்கும் போது நான்தான் முன்னால் நிற்கிறேன்' என்றது.

மோதிர விரலோ, 'எனக்குத்தான் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால் வெள்ளி, தங்கம், பிளாட்டினம் மோதிரம் கூட என் விரலில்தான் போடுகிறார்கள். எந்தத் திருமணமும் நான் இல்லாமல் நிறைவு பெறுவதில்லை' என்றது.

நடுவிரல், 'நான்தான் பெரியவன், உங்கள் அனைவரையும் விட உயரமானவன். என் விரலின் இரண்டு பக்கமும் இரண்டு காப்பாளர்கள் நிரந்தரப் பாதுகாப்பாக இருக்கிறார்கள்' என்று கூறியது.

ஆள் காட்டி விரல் பெருமையுடன், 'என்னால்தான் இந்த உலகம் சீர்குலையாமல் இயங்குகிறது. ஏனென்றால், எது நல்லது, எது கெட்டது என்று பாகுபடுத்திக் காட்டுவது நான்தான்' என்றது.

கடைசியாகக் கட்டை விரல், ஏளனமாகச் சிரித்துக் கொண்டே, 'என்னுடைய சக்தியை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லை. புரிந்திருந்தால் இவ்வாறு பேசி இருக்க மாட்டீர்கள். என்னுடைய விரல் ரேகை இல்லாமல் எதையுமே வாங்கவோ, விற்கவோ முடியாது. சட்டத்தின் முன் என் ரேகை மிகச் சக்தி வாய்ந்தது' என்றது.

இறுதியில், விரல்கள் எல்லாம் கடவுளிடம் சென்று தீர்ப்புக் கேட்கலாம் என்ற முடிவுக்கு வந்தன. அவர்கள் கூறியதைக் கேட்ட கடவுள் 'நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் தனியாக மற்ற விரல்களின் உதவி இல்லாமல் ஏதாவது ஒரு காரியத்தைச் செய்யுங்கள்' என்று கூறினார்.

ஐந்து விரல்களும் முயற்சி செய்தன. ஆனால், எந்தக் காரியத்தையும் தனி விரலால் செய்ய முடியவில்லை. எல்லா விரல்களும் முக்கியமானவையே. அவை எல்லாம் ஒன்று சேரும் போதுதான் எந்த ஒரு காரியத்தையும் திறமையாகச் செய்ய முடியும் என்று கடவுள் அவர்களுக்குப் புரிய வைத்தார்.

நம் வாழ்க்கையிலும் அதே போல் குடியை விடுவது மட்டும் போதாது. தரமான வாழ்க்கை வாழ வேண்டுமானால், வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் முயற்சி செய்து முன்னேற்றம் அமைப்பது அவசியம். அதாவது, நம் குடும்பத்தினர்களிடம் உறவைப் பலப்படுத்த வேண்டும்; வேலையில் ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட வேண்டும். நல்ல பொழுது போக்குகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நமக்கு அப்பாற்பட்ட தெய்வ சக்தியிடம் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். புதிய வாழ்க்கை என்பதை அர்த்தமுள்ளதாகவும், தரமுள்ளதாகவும் இருப்பதற்கு நாம் இவற்றைச் செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

உடலளவில் மாற்றங்கள்

- புரதச் சத்துள்ள உணவைச் சரியான நேரத்திற்குச் சாப்பிடுதல்
- உடல் உபாதைகளுக்குச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளுதல்
- சரியான நேரத்திற்குத் தூங்குதல்
- உடற்பயிற்சிகள் செய்தல்

நடத்தையில் மாற்றங்கள்

- நல்ல கோட்பாடுகளைக் கடைப்பிடித்தல்
- ஈடுபாட்டுடன் வேலை செய்தல்
- பொறுப்புக்களை ஏற்றுக்கொண்டு செயல்படுதல்
- சுயமதிப்பீட்டை உயர்த்திக்கொள்ளுதல்

சமூக உறவில் மாற்றங்கள்

- புதிய பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுதல்
- குடும்ப அங்கத்தினருடன் நேரத்தைச் செலவிடுதல்
- புது நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்

கடவுள் பக்தி

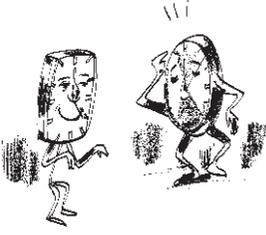
- தனக்கு அப்பாற்பட்ட சக்தியிடம் நம்பிக்கை வைத்தல்
- பிரார்த்தனை செய்தல்
- கோவிலுக்கு, திருவிழாக்களுக்குச் செல்லுதல்



மனதளவில் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்கள்

‘இன்று ஒரு நாள் குடிக்காமல் இருப்பேன்’ என்று தீர்மானித்தல்

இது நாள்வரை நாம் பல முறை ‘இனிக் குடிக்க மாட்டேன்’ என்று சத்தியம் செய்து இருக்கிறோம். குடிக்காமல் இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்த போதிலும், அவ்வாறு இருப்பது சாத்தியம் ஆகவில்லை. ஒவ்வொரு முறையும் கட்டுப்பாடிழந்து, செய்த சத்தியத்தை மீறி, அதிக அளவில் குடித்தோம். நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், ‘வாழ்நாள் முழுவதும் குடிக்காமல் இருந்து விடுவேன்’ என்று நீண்ட கால திட்டங்களை தீட்டாமல், ‘இன்று ஒரு நாள் குடிக்காமல் இருப்பேன்’ என்று திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்த வேண்டும்.



ஒரு கடையில் இரண்டு வருட உத்திரவாதத்துடன் விற்பனைக்குத் தயாராக இரு கடிகாரங்கள் இருந்தன. அதில் ஒரு கடிகாரம், மிகக் கவலையுடன் காணப்பட்டது. பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டு, “நான் இரண்டு வருடங்களில் 6,30,72,000 முறை ‘டிக்..டிக்’ என்று அடிக்க வேண்டுமே. இவ்வளவு முறை எப்படி அடிக்கப் போகிறேன். இது சாத்தியமா?” மிகவும் சோர்வுடன் சிந்தித்த அது, ‘டிக்..டிக்’ அடிப்பதையே நிறுத்தி விட்டது. பக்கத்திலிருந்த மற்றொரு கடிகாரம், “வினாடிக்கு ஒருமுறை தானே ‘டிக்’ என்று அடிக்க வேண்டும். இதைச் சுலபமாகச் செய்ய முடியுமே! நீ ஏன் சோர்வடைகிறாய்,” ஆதரவுடன் கேட்டது.

வாழ்நாள் முழுவதும் குடிக்கவே முடியாது என்று எண்ணும்போது ‘என்னால் குடிக்காமல் அவ்வளவு காலம் இருக்க முடியுமா?’ என்ற பயம் ஏற்படும். இவ்வாறு யோசனை செய்யாமல், ‘இன்று ஒரு நாள் மட்டும் குடிக்காமல் இருப்பேன்’ என்று தீர்மானிக்கும் போது அவ்வாறு இருப்பது சுலபமாகத் தெரியும். அவ்வாறு ஒரு நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து இருப்பது கூடக் கடினமாக இருந்தால், பகல் முழுவதும் குடிக்காமல் இருக்கத் திட்டமிடலாம். பிறகு இரவு நேரத்தில் குடிக்காமல் இருக்க முடிவு செய்யலாம். இவ்வாறு ஒவ்வொரு நாளாகத் திட்டமிட்டுச் செயல்படும் போது பயமும் கவலையும் குறையும்.

ஒரு சிறுவன் நதியைக் கடக்க விரும்பினான். தண்ணீரைப் பார்த்த அவனுக்கு மலைப்பாக இருந்தது. பயத்தில் உடல் வியர்க்க தண்ணீரையே பார்த்து நின்று கொண்டிருந்தான். அங்கே வந்த வயதானவர், அவன் நின்று கொண்டு இருப்பதற்கான காரணத்தைக் கேட்டார். ‘நான் நதியைக் கடக்க வேண்டும். ஆனால் பயமாக இருக்கிறது’ என்றான் சிறுவன்.

‘ஏன் பயப்படுகிறாய்? நான் உனக்கு நதியை எப்படிக் கடப்பது என்பதைக் கற்றுக் கொடுக்கிறேன்’ என்றார். ‘முதலில் ஒரு காலை ஜாக்கிரதையாகத் தண்ணீரில் எடுத்து வை. ஆழத்தைக் கணித்துக் கொண்டு, பிறகு நன்றாகப் பதியுமாறு அந்தக் காலை வைத்துக் கொண்டு, அடுத்த காலை எடுத்து வை. இவ்வாறு சிறிது சிறிதாக முன்னேறி, விரைவில் நதியின் அடுத்த கரையை நீ அடைந்து விடலாம். உன் முன்னால் செல்லும் மக்களைப் பின் தொடர்ந்து நீயும் செல். நீ எடுத்து வைக்கிறாயே அந்த அடியில் மட்டும் உன் கவனத்தைச் செலுத்து. பின்னர் என்ன செய்யப் போகிறோம் என்று குழம்பாதே’ என்றார்.

இதே போலக் குடியை விட்ட ஆரம்ப காலத்தில் நமக்கும் வாழ்க்கையைச் சமாளிப்பதிலும், பிரச்சனைகளை அணுகுவதிலும் பயமும், கவலையும் ஏற்படலாம். இக்கவலையும், பயமும் குறைய வேண்டுமானால் ஒவ்வொரு நாள் பொழுதையும் திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்த ஆரம்பிக்க வேண்டும். நீண்ட காலத்திட்டங்களைத் தீட்டினால் மலைப்பாக இருக்கும். இன்று ஒரு நாள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று திட்டமிட்டுச் செயல்பட ஆரம்பிக்கும் போது, நம்மால் அக்காரியத்தை எளிதாகச் செய்ய முடியும் என்ற தைரியம் தானாகவே வந்து விடும்.

முதல் கோப்பை மது அருந்துவதைத் தவிர்த்தல்

குடி நோய்க்கான சிகிச்சை முடிந்த பிறகு திரும்பவும் சிறிதளவு மது அருந்துவதைக் கூடத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால், அந்த முதல் கோப்பை மதுவுடன் குடிப்பதை நிறுத்தி விட முடியாது. கட்டுப்பாடிழந்து குடிக்க ஆரம்பித்து விடுவோம். இதனால் தாங்க முடியாத பிரச்சனைகள் மறுபடியும் சூழ்ந்து கொள்ளும்.

திடீரெனக் குடிக்க வேண்டும் என்ற தீவிரமான எண்ணம் ஏற்படலாம். அப்போது என்ன செய்வது? அப்படி நேரும் போது, குடிப்பதைத் தள்ளிப் போடலாம். அந்த இடத்திலிருந்து மது அருந்த முடியாத மற்றோர் இடத்திற்கு உடனே செல்ல வேண்டும். உதாரணமாக, குடும்ப அங்கத்தினரை அணுகலாம், கோயிலுக்குப் போகலாம் அல்லது மது அருந்தாத நண்பர்களைப் பார்க்கலாம்.

மதுவைப் பற்றிய இனிய நினைவுகளைத் தவிர்த்தல்

குடியற்ற வாழ்க்கை வாழும் ஆரம்ப காலத்தில் மதுவைப் பற்றிய இனிய நினைவுகள் நமக்கு ஏற்படுவது சகஜம். இந்த நினைவுகளை வேர் விட்டுப் படர விடாமல் முனையிலேயே கிள்ளி எறிய வேண்டும். குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வரும்போதெல்லாம், குடித்த போது நாம் அனுபவித்த, தாங்க முடியாத பிரச்சனைகளை ஒவ்வொன்றாக நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். வேலை பறி போன உண்மை, குழந்தைகள் நம்மிடமிருந்து விலகிச் சென்ற நிலைமை, மனைவியின் உறவில் ஏற்பட்ட விரிசல் - ஒவ்வொன்றாக நினைக்கும்போது பயம் வந்து விடும். இந்நினைவுகளால் குடியால் சந்தோஷம் ஏற்படுவது சாத்தியமில்லை என்ற உண்மை புரிந்து விடும். இதனால் குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமும் மனதிலிருந்து அகன்று விடும்.

சில சமயங்களில் திடீர் என்று குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படலாம். அப்போது பழைய பிரச்சனைகளைப் பற்றித் தெளிவாக நினைத்துப் பார்ப்பது சாத்தியமாக இருக்காது. அதனால், நாம் அனுபவித்த கஷ்டங்களை எல்லாம் ஒரு காகிதத்தில் எழுதி, அதை எப்போதும் நம்முடன் வைத்துக் கொள்வது நல்லது. குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வரும் போதெல்லாம் அந்தக் காகிதத்தை எடுத்துப் படித்துப் பார்த்தால் உண்மை தெளிவாகப் புலனாகும்.

‘என்னால் கட்டுப்பாட்டுடன் குடிக்க முடியும்’ என்ற தவறான எண்ணம்தான் நம்மை மறுபடியும் மறுபடியும் குடிக்க வைக்கிறது. கட்டுப்பாட்டுடன் குடிப்பது என்பது இயலாது என்பதை உணர்ந்து கொண்டால், குடிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தைத் தடுக்க முடியும்.

எல்லா விதமான போதைப் பொருட்களையும் தவிர்த்தல்

குடியை விட்ட ஆரம்ப காலத்தில் தூக்கம் வராமல் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். அப்படித் தூக்கம் வராதபோது மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசிக்காமல் தூக்க மாத்திரைகளைச் சாப்பிடக்கூடாது. ஏனென்றால் நாம் அந்த மாத்திரைகளுக்கு அடிமையாகிவிடுவோம். சூடான பால் அருந்துதல், வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்தல் ஆகியவை தூக்கம் வருவதற்கு உதவி புரியும். ஆனால் இப்பிரச்சனை தொடர்ந்து இருந்தால் மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டியது அவசியம்.

சரியான நேரத்திற்குச் சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிடுதல்

வயிறு காலியாக இருக்கும்போது குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படலாம். இதுவரை சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிடாததால் நம் உடலில் பல பாதிப்புக்கள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். ஆகவே குடியை விட்ட ஆரம்ப காலத்தில் சத்துள்ள உணவு சாப்பிட வேண்டியது அவசியம். இனிப்புப் பண்டங்கள், சிகரெட், காப்பி ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பதோ அல்லது குறைத்துக் கொள்வதோ நல்லது. வயிறு நிரம்பிய நிலையில் இருக்கும்போது குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் குறைந்துவிடும்.

தனிமையைத் தவிர்த்தல்

தனிமை உணர்வு குடியை விட்ட புதிதில் ஏற்படலாம். இவ்வுணர்வு மறுபடியும் குடிக்கத் தூண்டுவதால், தனிமையில் இருப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். குடும்ப அங்கத்தினர், உறவினர், மது அருந்தாத நண்பர்கள், ‘ஏ.ஏ.’ அங்கத்தினர்கள் ஆகியோருடன் நம் நேரத்தைச் செலவிடலாம். பல வழிகளில் முயன்றும் தனிமை உணர்விலிருந்து விடுபட முடியாமல் அதிகமாகச் சோர்வு ஏற்படுமானால் மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டியது அவசியம்.

நமது கோபத்தைச் சரியான முறையில் வெளிப்படுத்துதல்

இதைத் தவிர நமக்குக் கோபமும் எரிச்சலும் ஏற்படலாம். கோபத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளவோ, அது நியாயமானதா என்று சிந்திக்கவோ நாம் தயாராக இல்லை. நாம் குடிப்பதை நிறுத்தியது மற்றவர்களுக்காக அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குடியால் பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதால், நம் நலனின் பொருட்டே குடிப்பதை நிறுத்துகிறோம் என்பதைப் பூரணமாக உணர வேண்டும். அவ்வாறு உணரும் போதுதான், நம் கோபம் நியாயமானதா என்று சிந்தித்துப் பார்க்க முடியும். நியாயம் என்று தோன்றும்

போதெல்லாம், யார் மேல் கோபமோ அவரிடம் நேரடியாகக் கோபத்திற்கான காரணத்தைத் தெளிவாகக் கூற வேண்டும். கோபத்தைச் சமாளிக்கும் முறைகளும், வெளிப்படுத்தும் விதமும் ஒரு அத்தியாயத்தில் விவரமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

சுய பச்சாதாபத்திலிருந்து விடுபடுதல்

*‘எனக்கு மட்டும் ஏன் இவ்வளவு துன்பங்கள் ஏற்படுகின்றன?
நான் மட்டும் ஏன் இவ்வாறு திண்டாடுகிறேன்?’*

இது போன்ற கேள்விகளைப் பல முறை நம்மை நாமே கேட்டுக் கொண்டு சுய பச்சாதாபத்தில் மூழ்கி இருக்கிறோம். ‘ஏன்.....? ஏன்.....?’ என்ற இக்கேள்விகள் எதில் முடிகின்றன? நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் காரணம் காட்ட, பொறுப்பில்லாமல் நடந்து கொள்ளும் போது அதற்கு விளக்கம் தர, தவறை நியாயப்படுத்த மட்டுமே உதவும். இந்த ‘ஏன்’ என்ற கேள்விகள் முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாக இருக்குமே தவிர, அவற்றால் எந்தப் பலனும் இல்லை. ‘ஏன்’ என்ற இக்கேள்விகளைத் தவிர்த்து, ‘எப்படி’ என்று யோசனை செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

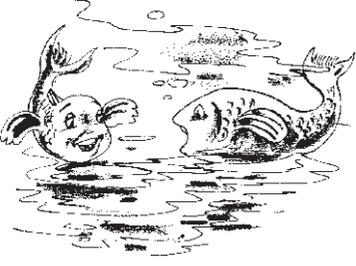
*“குடிநோயிலிருந்து மீண்டு எப்படி வாழ்க்கை நடத்துவது?
வாங்கிய கடனை எப்படி அடைப்பது?
வேலை எப்படித் தேடிக்கொள்வது?”*

‘ஏன்’ என்பது அர்த்தமற்ற கேள்வி. ‘எப்படி’ வாழ வேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்வதுதான் முக்கியம். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் துன்பங்களையும், இடையூறுகளையும் சவால்களாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டுமே தவிர, பார்த்து மலைக்கக் கூடாது. வாழ்க்கையில் கஷ்டங்களைச் சமாளிக்கும் போது நம்முடைய திறமைகள் பல வெளிப்படுகின்றன.

குடிக்கும் இடங்கள், சூழ்நிலைகள், குடிக்கும் நண்பர்களைத் தவிர்த்தல்

குடி சம்பந்தப்பட்ட இடங்கள், குடி தொடர்புள்ள மனிதர்கள், சம்பவங்கள், சூழ்நிலைகள் ஆகியவற்றை ஆரம்ப காலத்தில் நாம் தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம்.

நம் வாழ்வில் மது ஒரு காந்த சக்தி போல. அதன் முன்பு நாம் ஒரு சிறு குண்டுசி. அதன் அருகில் சென்றால் மாட்டிக் கொள்ளாமல் நம்மால் தப்பவே முடியாது. ஒவ்வொருமுறை மது அருந்தும் இடங்களுக்குச் சென்றபோதும், பழைய ‘நண்பர்’களைப் பார்க்கப் போன போதும் என்ன நடந்தது? சிறிதளவு குடித்தால் என்ன என்ற மனப்போராட்டம் ஏற்படும். முடிவில் மன வலிமையை இழந்து கட்டுப்பாடில்லாமல் குடிக்க ஆரம்பித்து விடுவோம்.



ஒரு குளத்தில் 'வருமுன் காப்போன்', 'வந்த பின் பார்ப்போம்' என்று இரண்டு மீன்கள் இருந்தன. ஒரு நாள் மீன் பிடிப்பவன் குளத்தின் அருகில் வந்து, "இந்தக் குளத்தில் நிறைய மீன்கள் இருக்கின்றன. நாளை இங்கு வந்து, மீன்களை பிடித்துப் போகலாம்" என்று கூறினான். அதைக் கேட்ட வருமுன் காப்போன், "நம்மை காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு ஒரே வழி அடுத்த

கரைக்குப் போய் விடலாம்" என்றது.

வந்த பின் பார்ப்போம் ஏளனமாக சிரித்துக் கொண்டே, "நான் உன்னைப் போல் கோழை இல்லை. மீனவர்களுக்குப் பயந்து நான் ஓட மாட்டேன். நாளை மீனவர் வராமலேயே போகலாம். அவன் கொண்டு வரும் வலையில் ஓட்டை இருக்கலாம். அவன் வந்தாலும் கூட வலை நன்றாக இருந்தாலும் கூட, என்னால் தப்பிக்க முடியும். தப்பிக்க எனக்கு ஆயிரம் வழிகள் தெரியும்" என்று கூறியது.

அதைக் கேட்ட வருமுன் காப்போன், "எனக்குத் தெரிந்தது ஒன்றே ஒன்றுதான். ஆபத்திருந்தால், அதை விட்டு விலகி, நம்மைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆகவே, நான் அக்கறைக்குப் போகிறேன்" என்று கூறி நீந்தி சென்றது. மறுநாள் வந்த மீனவரின் வலையில் வந்த பின் பார்ப்போம் மீன் சிக்கிக் கொண்டது.

தரையில் ஊர்ந்து செல்லும் நத்தை என்ன செய்கிறது? தனக்கு ஆபத்து நேரும் என்று உணரும்போதெல்லாம் எச்சரிக்கையுடன் தன் தலையை உடனே கூட்டுக்குள் இழுத்துக் கொள்கிறது. அதே போல, நாம் புது வாழ்க்கையின் ஆரம்ப காலத்தில் மது சம்பந்தப்பட்ட எண்ணங்களை, மனிதர்களை, சூழ்நிலைகளை, இடங்களைத் தவிர்த்து எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். அலுவலகத்திற்குச் செல்லும்போது, மது அருந்தும் இடம் வழியில் இருந்தால் வேறு பாதையில் செல்லலாம். திருமணங்கள், பிற விழாக்கள் ஆகியவற்றுக்கு மது அருந்தும் நேரங்களில் செல்லாமல் தவிர்ப்பது அவசியம்.

திட்டமிட்டுச் செயல்படுதல்

குடியை விட்ட உடனே நேரம் அதிகமாக இருப்பதுபோல் தோன்றும். நேரத்தை எப்படிச் செலவிடுவது என்று முன் கூட்டியே திட்டமிடாவிட்டால் மறுபடியும் குடிப்பதற்கு அதுவே ஒரு காரணமாகி விடும். ஆகவே முன்பு குடிப்பதில் செலவழித்துக் கொண்டிருந்த நேரத்தை ஏதாவது வேலைகளைத் திட்டமிட்டுச் செய்து, உபயோகமுள்ளதாக மாற்ற வேண்டும்.

உதாரணமாக, மனைவி, குழந்தைகளுடன் வெளியே செல்லுதல், ஏ.ஏ நண்பர்களைப் பார்த்தல், ஏ.ஏ 'மீட்டிங்கு'களுக்குப் போகுதல், புத்தகம் படித்தல், பாட்டுக் கேட்டல், தோட்ட வேலை செய்தல், விளையாடுதல் ஆகியவற்றில் ஈடுபடலாம்.



கவிஞர் சாமுவேல் கோல்ட்ரிட்ஜை பார்க்க ஒருவர் வந்தார். அவர், “ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் சுயமாகச் சிந்தித்து, தீர்மானம் எடுக்க, முழு சுதந்திரம் அளிக்கப்பட வேண்டும். வெளியிலிருந்து எந்த ஒரு சக்தியும் அவனுக்கு வழி காட்டவோ, அவனைக் கட்டுப்படுத்தவோ கூடாது” என்றார். இவ்வாறு அவர் கூறிக் கொண்டு இருக்கும் போது, கோல்ட்ரிட்ஜ் குறுக்கிட்டார். “என்னுடைய அழகான பூந்தோட்டத்தை உனக்குக் காட்டுகிறேன்” என்று கூறி அவரை அழைத்துச் சென்றார். அதைப் பார்த்த விருந்தாளி, “பூந்தோட்டமா, புல் பூண்டு தானே இருக்கிறது” என்றார்.

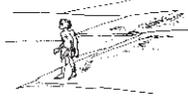
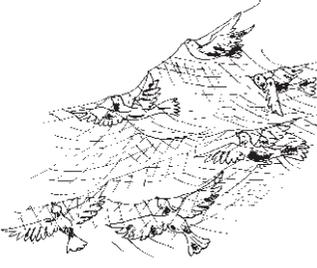
அதைக் கேட்ட கோல்ட்ரிட்ஜ், “போன வருடம் வரை ரோஜாக்கள் நிறைந்த பூந்தோட்டமாகத் தான் இருந்தது. இந்த வருடம்தான் இந்தத் தோட்டத்தைப் பார்வை இடாமல், எந்தக் கவனமும் செலுத்தாமல், அதன் போக்குப்படி வளர விட்டேன். அதன் விளைவு நீ பார்க்கும் இந்தப் புல்காடு” என்றார்.

பகல் கனவு கண்டுகொண்டு, திட்டமிட்டு வாழ்க்கையை நடத்தாமலிருந்தால், நம் வாழ்க்கையும் புல்பூண்டு நிறைந்த உபயோகமில்லாத தரிசு நிலமாக ஆகிவிடும்.

ஏ.ஏ. கூட்டங்களுக்குச் செல்லுதல்

ஏ.ஏ. கூட்டங்களுக்குத் தவறாமல் செல்ல வேண்டியது அவசியம். பிற நோயாளிகளிடம் மனம் திறந்து பேசும் போது மனபாரம் குறைவதோடு, பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க வழிகளும் புலப்படும். இதைத் தவிர, நம்மிடம் ‘ரிலாப்ஸ்’ அறிகுறிகள் ஏதாவது தென்பட்டால் அவர்கள் எடுத்துச் சொல்வார்கள். அதனால் மறுபடியும் குடித்து விடாமல் தடுத்துவிட அது ஒரு வாய்ப்பாக அமையும்.





புறாக் கூட்டம் காட்டின் வழியே வானத்தில் பறந்து சென்றது. குறிப்பிட்ட ஓரிடத்தில், நிலத்தில் அரிசி பரப்பியிருப்பதைப் பார்த்தன. “இவ்வளவு அரிசி இருக்கிறதே. அடுத்த ஒரு மாதத்திற்கு சாப்பாட்டிற்குப் பிரச்சனையே இல்லை” என்றது ஒரு புறா.

அந்தக் கூட்டத்திலிருந்த வயதில் முதிர்ந்த புறா ஒன்றுக்குச் சந்தேகம் ஏற்பட்டது. ‘காட்டின் நடுவில் இவ்வளவு அரிசியா! இதில் ஏதோ சூது இருக்கிறது. நம்மைப் பிடிப்பதற்காக விரித்த

வலையாகக் கூடியிருக்கலாம்’. இந்த வார்த்தைகளை மதிக்காத புறாக்கள், கீழே பறந்து சென்று அரிசியைச் சாப்பிட ஆரம்பித்தன. தாம் வலையில் சிக்கி விட்டன என்பதை உணர்ந்தன.

வயதான புறாவிடம், ‘நாங்கள் தவறு செய்து விட்டோம். நாம் தப்பிச் செல்ல ஒரு வழி சொல்’ என்றன. அதைக் கேட்ட வயதான புறா, ஒரு யோசனை கூறியது. ‘நம்முடைய வலிமையை உபயோகித்து, நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து, கூட்டு முயற்சியுடன், இந்த வலையைத் தூக்கிக் கொண்டு பறப்போம்.’

வலையில் சிக்கிய பறவைகளை நோக்கி வேடன் வேகமாக வந்தான். அவன் வருவதற்குள் இறக்கையைத் தட்டிக் கொண்டு, முழு சக்தியை உபயோகித்து, வலையைத் தூக்கிக் கொண்டு பறக்க ஆரம்பித்தன. முதிய புறா அவர்களிடம், ‘நாம் எல்லோரும் இப்பொழுது நம்முடைய நண்பன் எலி இருக்கும் இடத்திற்குச் செல்வோம்’ என்றது. எலியின் பொந்தை அடைந்ததும், எலி தன்னுடைய பல்லால் வலையைக் கடித்து, பறவைகளை விடுவித்தது.

நாமும் புறாக்களைப் போலக் குடி நோயினால் ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சனைகளில் மாட்டிக் கொண்டிருக்கிறோம். தனியாகப் பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபடுவது கடினம். ஏ ஏ அங்கத்தினரின் துணையுடனும், சிகிச்சை நிலையத்தின் உதவியுடனும் நாம் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க வழிகளை உணர வேண்டும்.

குடி நோயிலிருந்து விடுபட்டு வருவது என்பது தொடர் முயற்சி. அது படிப்படியாக நான்கு பிரிவுகளாக முன்னேறி நிறைவு பெறும்.

- (1) குடிக்காமல் இருத்தல் - இதற்குரிய வழி முறைகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்
- (2) குடியில்லாத வாழ்க்கை வாழ்தல் - குடியில்லாமல் வாழ்க்கையைச் சமாளிக்கப் பழகுதல்
- (3) அமைதியான வாழ்க்கை அமைத்தல் - குடியில்லாமல் வாழ்வதில் அமைதி காணுதல்
- (4) அர்த்தமுள்ள நிறைவான வாழ்க்கையை அடைதல் - வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் முன்னேற்றங்களைச் செய்துகொண்டு தரமான வாழ்க்கை வாழ்தல்



என் வாழ்க்கையைச் சீரமைத்துக் கொள்ளமுடியுமா?

(வாழ்க்கைத்தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ளுதல்)

மது அருந்தாமல் தொடர்ந்து இருப்பது சாத்தியமாக வேண்டுமானால், நம் வாழ்க்கையில் சில நல்ல மாற்றங்களைச் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அதாவது நமது வாழ்க்கைத்தரம் உயர வேண்டும்.

வாழ்க்கைத்தரம் என்பது என்ன?

நம் செயல்கள், அனுபவங்கள் ஆகியவை சேர்ந்ததுதான் வாழ்க்கை. அதை ஒரு கட்டிடத்திற்கு ஒப்பிடலாம். கட்டிடத்தின் பலம் அது கட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் செங்கற்களின் தரத்தைப் பொறுத்து அமைகிறது. அதே போல் வாழ்க்கைத் தரமும் அனுபவங்களின் நேர்த்தியைப் பொறுத்தே அமையும்.



ஒரு ஊரில் வெள்ளம் வந்தது. இதனால் இறந்து விடுவோமோ என்று பயந்த ஊர் மக்கள் கடவுளிடம் தங்களைக் காப்பாற்றும்படி வேண்டினார்கள்.

உடனே ஒரு தேவதை தோன்றியது. தான் சொல்வதைச் செய்தால் பலன் கிடைக்கும் எனக் கூறியது. கரையோரம் இருந்த கூழாங்கற்களை எவ்வளவு முடியுமோ, அவ்வளவு எடுத்துக் கொண்டு மற்றொரு கிராமத்தை அடையுமாறு தேவதை கூறியது.

புது வாழ்க்கையைத் தொடங்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் பலர் தேவதை கூறியபடி கூழாங்கற்களைப் பொறுக்கி எடுத்தார்கள். சிலர் பொறுக்கவே இல்லை, சிலரோ நடக்கும் பொழுது கஷ்டமாக இருந்ததால் கற்களைத் தூக்கி எறிந்து விட்டனர்.

புதுக் கிராமத்தை அடைந்தவுடன் கூழாங்கற்கள் எல்லாம் வைரமாக மாறின. அனைவரும் திகைத்தனர். நிறைய கூழாங்கற்கள் எடுத்துச் சென்றவர்கள் மகிழ்ந்தனர். சில கற்கள் மட்டும் எடுத்தவர்கள் தேவதை கூறியதைப் பின்பற்றியிருக்கலாமே என வருந்தினர். ஒன்று கூட எடுத்துச் செல்லாதவர்கள் மிகவும் வேதனைப்பட்டனர்.

நம் வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ள நாம் சிறு சிறு மாற்றங்களைச் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். நாம் செய்ய வேண்டிய செயல்கள் ஒவ்வொன்றும் இந்தக் கதையில் வந்த கூழாங்கற்களைப் போலப் பயனற்றதாகத் தோன்றலாம். சில நேரங்களில் 'நான் ஒழுங்காகத் தானே இருக்கிறேன், ஏன் மாற்றம் செய்ய வேண்டும்?' என்ற எண்ணம்கூட வரலாம். ஆனால் தொடர்ந்து இந்த மாற்றங்களைச் செய்துகொண்டு வரும்

போது, நம் வாழ்க்கையும் பயனுள்ள வைரமாக மாறும் என்பது நிச்சயம்.

நல்ல உடல் நிலை, பொருளாதார முன்னேற்றம், அர்த்தமுள்ள உறவுகள், நிறைவு தரும் வேலை - இவைதான் வாழ்வின் தரத்தை நிர்ணயிக்கின்றன. மதுவை நிறுத்தியவுடன் இவை அனைத்தும் நம் முயற்சியே இல்லாமல் தானாகவே கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கிறோம். இது விதையைத் தூவி விட்டு மலர் நிறைந்த தோட்டத்தை எதிர்பார்ப்பதைப் போல இருக்கிறது. நல்ல தோட்டம் அமைய வேண்டுமானால், நாம் விதை நட்டு, நீருற்றி, களையெடுத்து, அதன் வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அதேபோல் நம் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக மாற்ற வேண்டுமானால் முயற்சி எடுத்துத் தரத்தை உயர்த்த வேண்டும்.

குறிக்கோளை அமைத்துக் கொள்ளுதல்

நம் வாழ்க்கைக்குத் தேவையானது எது என்பதை அறிந்து கொள்ளுதலே முயற்சியின் முதல் படி.

என் வாழ்க்கையில் எது முக்கியமானது?

என் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் கொடுப்பது எது?

நான் என்ன செய்ய ஆசைப்படுகிறேன்?

மேலே கூறப்பட்ட கேள்விகளுக்குத் தெளிவான விடைகள் தேவை. ஏனெனில் நாம் எடுக்கும் முடிவுகள், நாம் அமைத்துக் கொள்ளும் குறிக்கோள்கள், நாம் நேரத்தைப் பயன்படுத்தும் வழிகள் ஆகிய ஒவ்வொன்றும் இதைப் பொறுத்தே இருக்கிறது.

ஒவ்வொருவரும் தனக்கென்று வாழ்க்கையில் ஒரு குறிக்கோளை அமைத்துக் கொள்வது மிக அவசியம். மது அருந்தாமல் இருப்பது ஆரம்ப காலத்தில் லட்சியமாக இருக்கலாம். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு இந்தக் குறிக்கோள் மட்டுமே இருந்தால் போதாது. வாழ்க்கை அர்த்தமுள்ளதாக மாற வேண்டுமானால், முன்னேற்ற பாதையில் அழைத்துச் செல்ல கூடிய வேறு சில குறிக்கோள்களும் தேவை. ஒருவருக்கு வேலை முக்கியமானதாக இருக்கலாம், மற்றவருக்குத் தன் பெற்றோரைப் பாதுகாப்பது முக்கியமாக இருக்கலாம். இன்னொருவருக்குத் தங்கையின் திருமணத்திற்குப் பணம் சேர்ப்பது குறிக்கோளாக இருக்கலாம்.

கிருஷ்ணன் கூறுகிறார்: "நான் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வந்த போது என் மூன்று தையல்கடைகளையும் இழந்து நின்றேன். என் கடைசி தையல் 'மிஷினை'க்கூட அடகுக் கடையில் வைத்திருந்தேன். சிகிச்சை முடிந்த பிறகு இரண்டு முடிவுகளை எடுத்தேன். இனி நான் மது அருந்த மாட்டேன், ஒரு 'மிஷினை'யாவது மீட்டு மறுபடியும்

கடையைத் திறப்பேன். நான் கூறியதை யாரும் நம்பவில்லை.

ஆனால் நான் திட்டமிட ஆரம்பித்தேன். மற்றொரு தையல்காரரிடம் வேலை பார்த்தேன். சிறிது பணம் சேர்த்து ஒரு தையல் 'மிஷினை' வாங்கினேன். அதைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு தெருத் தெருவாகச் சென்று, வீட்டு வாசலில் உட்கார்ந்து தைத்துக்கொடுக்க ஆரம்பித்தேன்.



இந்தச் சமயங்களில் பலமுறை எனக்கு மனச்சோர்வு ஏற்பட்டிருக்கிறது. இவ்வளவு கஷ்டப்பட வேண்டுமா? மறுபடியும் குடித்து விடலாமா என்று தோன்றும். ஆனால் என் குறிக்கோள் நினைவுக்கு வரும்.

கடுமையாக உழைத்துப் பணம் சேர்க்க ஆரம்பித்தேன். என் குடும்பத்தினரும் எனக்குப் பல வழிகளில் உதவி செய்தனர். ஒரு பள்ளிக்கூடத்தில் 'காண்ட்ராக்ட்' எடுத்துக் குழந்தைகளுக்கு 'யூனிபாரம்' தைத்துச் சரியான நேரத்தில் கொடுத்தேன். இதனால் எனக்கு நல்ல பெயர் கிடைத்தது. நிறையப் பணமும் சேர்ந்தது. ஒரு வருடத்தில் ஒரு கடையைத் திறந்தேன்.

குறிக்கோள் எதுவாக இருந்தாலும், அதை அடைவதில் முழு மனதாக ஈடுபடும் போது நமக்கு மனத்திருப்தி கிடைக்கிறது.

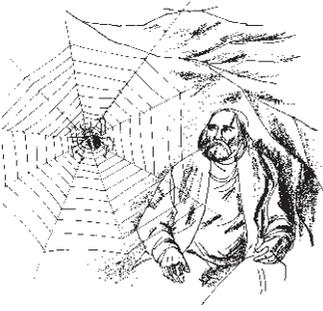
சிறிய வேலைகளைக் கொடுத்த நேரத்திற்குள் முடித்தால், நமக்கு நிறைவு ஏற்படுகிறது. பெரிய வேலைகளைப் பொறுப்பேற்க தைரியமும் வருகிறது. லட்சியம் நமக்குப் பாதையையும் பிடிப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது.

நம் குறிக்கோளை அடைய சரியான முயற்சிகள் எடுக்கிறோமா என்று கவனிக்க, நம் நலனில் அக்கறை உள்ளவர்களை அனுமதிக்க வேண்டும். அது மனைவியாகவோ, பெற்றோராகவோ, நண்பர்களாகவோ, சகோதரராகவோ இருக்கலாம்.

திட்டமிட்டுச் செயல்படுதல்

வாழ்க்கையில் குறிக்கோளை அமைத்துக் கொண்டால் மட்டும் போதாது, அதை அடைவதற்குச் சரியான முறையில் திட்டமிட்டுச் செயல்பட வேண்டியது அவசியம். இதை எப்படிச் செய்யலாம்? நம் குறிக்கோளை அடைய என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை ஒரு காகிதத்தில் எழுதி விட்டு, ஒவ்வொரு நாளும் அதை அடைய, நாம் செய்ய வேண்டிய செயல்களை வரிசைப்படுத்திச் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். இவ்வாறு திட்டமிட்டுச் செய்யும்

போது ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் ஒரு நிறைவு ஏற்படும். அது அடுத்த நாள் வேலையைச் செய்வதற்குத் தெம்பையும் கொடுக்கும்.



ஸ்காட்லேண்ட் மன்னன் ராபர்ட் ப்ரூஸை இங்கிலாந்து மன்னன் போரில் தோற்கடித்து விட்டார். தப்பி ஓடிய ப்ரூஸ் ஒரு காட்டிலிருந்த குகையில் பதுங்கி இருந்தார். பல நாள் உணவில்லாமல் சோர்ந்த அவர் ஒரு நாள் குகையின் வாயிலுக்கு வந்தார். அங்கே ஒரு சிலந்தி வலை பின்னிக் கொண்டிருந்தது.

பாதி பின்னும் பொழுது அந்த நூல் அறுந்து விழுந்தது. ஆனால் மறுபடியும் சிலந்தி வலைபின்னத் தொடங்கியது. திரும்பி நூல் அறுந்துபோகவே மறுபடியும் பின்னியது. ஒரு வழியாக வெற்றிகரமாக வலையைப் பின்னி முடித்தது. இதைக் கண்ட ப்ரூஸிற்குத் தைரியம் வந்தது. மறுபடியும் தன் படையைத் திரட்டி இங்கிலாந்து மன்னனோடு போரிட்டார். இம்முறை மன்னர் ப்ரூஸ் வெற்றி பெற்றார்.

லட்சியத்தை அடைய சில சமயங்களில் மீண்டும் மீண்டும் முயற்சி செய்ய வேண்டி இருக்கலாம். சில சமயங்களில் தேவைப்படும் நேரத்தில் உதவி கிடைக்காமல் போகலாம். பொறுமையும், விடா முயற்சியும் இதற்கு முக்கியமாகத் தேவைப்படும் குணங்கள்.

எந்த வேலையையும் உற்சாகத்துடன் செய்தல்

குடிநோயிலிருந்து மீண்டு வரும் காலத்தில், செய்யும் எந்த வேலையையும் ஆர்வத்துடனும், ஈடுபாட்டுடனும் செய்யப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

கோயில் கட்டும் பணியில் மூன்று பேர் ஈடுபட்டிருந்தனர். முதலாமவனிடம் “என்ன செய்கிறாய்” எனக் கேட்ட பொழுது “தெரியவில்லையா உனக்கு! கல் உடைக்கிறேன். என் தலைவிதி” என அலுத்துக்கொண்டான்.

இரண்டாமவன், “நான் தானே என் குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டும். அதற்காகத்தான் இந்தத் தகிக்கும் வெயிலில் இந்த வேலையைச் செய்கிறேன்” என்றான்.



மூன்றாமவனோ மிகவும் உற்சாகத்துடன், “நான் மிகவும் பாக்கியசாலி, ஏனெனில் என் இறைவனுக்குக் கோயில் கட்டும் பணி எனக்குக் கிடைத்திருக்கிறது” என்றான்

ஓரே வேலை, ஆனால் மூன்று மாறுபட்ட கண்ணோட்டங்கள் - அலுப்பு, வெறுப்பு, மகிழ்ச்சி. நாம் என்ன செய்தாலும் மகிழ்ச்சியோடும், உற்சாகத்தோடும் செய்யப் பழக வேண்டும்.

இதுவரை மகிழ்ச்சிக்குக் குடியையே நம்பினோம். ஆனால் குடிப்பழக்கம் உண்மையான மகிழ்ச்சி எதையும் நமக்குக் கொடுக்கவில்லை என்பதை உணருகிறோம். இனி வாழ்க்கையில் மற்ற விஷயங்களில் அக்கறையும் ஆர்வமும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓவியரிடம் ஒருவர் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். ஓவியர் கண்ணாடியில் ஓவியம் தீட்டுவதில் மிகுந்த வல்லுநராக இருந்தார். புதிதாகச் சேர்ந்தவன் என்னதான் முயன்றும் அவனது குருவைப் போல ஓவியம் தீட்ட வரவில்லை. அதனால் தன் குருவின் கருவிகளை உபயோகித்து வரைந்து பார்த்தான். அப்பொழுதும் சரியாக வரவில்லை. என்ன செய்வது எனக் குருவிடம் கேட்ட பொழுது “கருவி மட்டுமிருந்தால் போதாது, குருவின் மனதிடமும் ஈடுபாடும் இருக்க வேண்டும்” என்றார்.



செய்யும் வேலை ஏதுவாக இருந்தாலும் ஓவியர் போல் முழுமனதுடனும், ஈடுபாட்டுடனும் செய்யும் பொழுது நிறைவு ஏற்படுகிறது.

என்னுடைய நண்பன் ஜோஸப் கூறுகிறான்:

“குடியை விட்ட பிறகு என் அம்மா சமைக்கும் உணவு எவ்வளவு சுவையாக இருக்கிறது என்பதை நான் உணருகிறேன். இப்போதெல்லாம் நானே கடைக்குப் போய் என் மனைவிக்கு, பையனுக்கு, அம்மாவிற்குப் பிடித்த காய்கறிகளை வாங்கிக் கொண்டு வருகிறேன். மாலை வேளைகளில் என் பையனுக்கு வீட்டுப் பாடம் செய்ய உதவி செய்கிறேன். நான் செய்யும் இந்த ஒவ்வொரு வேலையும் எனக்குப் பூரண சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கிறது”.



நல்லவற்றைப் பார்க்கக் கற்றுக் கொள்ளுதல்.

மன்னனுக்கு நேரம் சரியில்லை என்றும் அதை நிவர்த்தி செய்ய அவர் பார்ப்பதெல்லாம் பச்சையாக இருக்க வேண்டும் என்றார் ஜோதிடர் ஒருவர்.

தப்பித்தவறிக் கூட வேறு நிறத்தைப் பார்க்கக் கூடாது என்றார். மன்னனும் தன்னைச் சுற்றி இருந்த எல்லாவற்றிற்கும் பச்சை வர்ணம் தீட்டச் சொன்னார். எதிரில் வரும் மக்கள் கூட பச்சை வர்ணத்துடன்தான் வர வேண்டும் என்று கட்டளையிட்டார். மீறினால் கடும் தண்டனை என்று ஆணையிட்டார்.

ஒரு நாள் அவ் வழியாக வந்த துறவி மக்கள் படும்பாட்டைப் பார்த்து, “என்னால் இந்தப் பிரச்சனையைச் சுலபமாகத் தீர்த்து வைக்க முடியும். உங்களைச் சுற்றியுள்ளவற்றிற்கெல்லாம் பச்சை நிறம் பூசுவதைவிட நீங்கள் பச்சை நிறக் கண்ணாடி அணிந்தால் எல்லாம் பச்சையாக உங்களுக்குத் தெரியும்” என்றார்.

இவ்வாறு மக்களை மாற்றுவதற்கு மாறாக மன்னனின் பார்வையை மாற்றியதும் பிரச்சனை சுலபமாகத் தீர்ந்தது.

உலகம் நமக்காக மாறாது. நம் வீடு, வேலை, முதலாளி, அக்கம் பக்கத்தினர் யாரும் மாறப்போவதில்லை. நாம்தான் மாறவேண்டும்.

அமெரிக்காவில் உள்ள பெரிய இரும்பு தொழிற்சாலையின் அதிபர் கார்னிஜி. இவருக்குக் கீழ் கிட்டத்தட்ட நாற்பத்தி மூன்று கோடீஸ்வரர்கள் வேலை செய்தார்கள். “எப்படி இவ்வளவு பேரைச் சமாளிக்கிறீர்கள்” எனக் கார்னிஜியிடம் கேட்ட பொழுது, “மக்களிடம் நல்ல உறவை அமைத்துக் கொள்வது என்பது தங்கத்தைத் தேடும் பணியைப் போன்றது. ஒரு குந்துமணி அளவு தங்கத்தை எடுக்க பல கிலோ அழுக்கையும் மண்ணையும் அப்புறப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது. நாம் தோண்டும் பொழுது, நம் கவனம் எதில் இருக்கிறது? கூடை கூடையாக வரும் அழுக்கு மண்ணில் இருப்பதில்லை. நம் முழு கவனமும் கிடைக்கப் போகும் சிறு தங்கத்தில்தான் இருக்கிறது.”

இது நாள்வரை, நாம் மற்றவர்களிடம் உள்ள குறைகளை மட்டும்தான் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தோம். இதனால் அவர்களிடமிருந்த நல்லவை எதுவுமே தெரியவில்லை. இனி நம் கண்ணோட்டத்தை மாற்றிக் கொண்டு, கார்னிஜியைப் போல் பிறரிடம் உள்ள நிறைகளைப் பார்க்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

கீழே வரும் வரிகள் நமக்குப் பலவற்றைக் கற்பிக்கிறது.

கண்ணைத் திற

என்ன பார்க்கிறாய்?

உன்னைச் சுற்றி கூட்டம் கூட்டமாக மக்கள்
நடப்பதைப் பார்க்கிறாயா? அவர்கள் முகத்தைப்
பார். கோபம், உணர்ச்சியின்மை, உற்சாகமின்மை
இவைதான் தெரிகிறதா?

உன்னைப் பார்த்துச் சிரித்தவர்களைக்
கவனித்தாயா?

மறுபடியும் பார்.

மரங்கள் உன்னைப் பார்த்துக் கை அசைக்கின்றனவே.

உன்னைச் சுற்றிவரும் சத்தத்தைக் கவனி.

எதைக் கேட்கிறாய்?

வானங்களின் இரைச்சல்கள்? வெட்டிப்பேச்சு? செல்போனில் பேசும்
ஐனங்கள்? போட்டி போட்டுக் கொண்டு அக்கம் பக்கத்திலிருந்து வரும்
வானொலி தொலைக்காட்சி இவை மட்டும்தான்கேட்கிறதா?

காலையில் உங்களை வாழ்த்திப் பாடும் பறவைகளின் பாடல்கள்
கேட்கிறதா? அல்லது இரவு நேர பூச்சிகளின் ரீங்காரத் தாலாட்டுக்
கேட்கிறதா?

காற்றை முகர்ந்து பாருங்கள்

முகம் சுளிக்க வைக்கும் நாற்றம்தான் தெரிகிறதா?

மறுபடியும் கவனமாக நுகர்ந்து பாருங்கள்.

அன்றே மலர்ந்த பூக்களின் வாசனையை உணர்வீர்கள்.

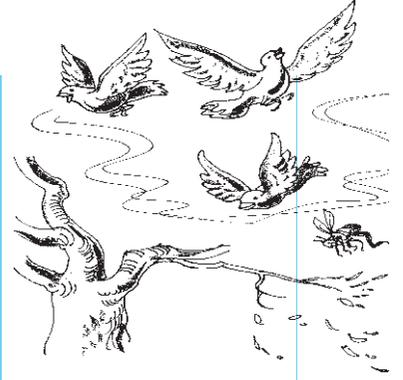
உங்கள் தோல்கள் உணருவது என்ன?

கொதிக்கும் சூரிய வெப்பம், வேர்வையின் கசகசப்பு?

மறுபடியும் உணருங்கள்.

உங்களுடன் மெதுவாக உறவாடி உங்களைக் குளிர்விக்கும்
மென்மையான காற்று தெரிகிறதா?

உங்கள் இதயம் வெளிப்படுத்தும் இதமான உணர்ச்சி உங்களைத்
தொடவில்லையா?



நம்மைச் சுற்றிப் பல நல்ல விஷயங்கள் நடக்கின்றன. நம்மால் சாப்பாட்டை அனுபவித்துச் சாப்பிட முடிகிறது. நாம் வீட்டுக்குச் சென்றால் நம் குழந்தைகள் வாசலுக்கு ஓடி வந்து சிரித்த முகத்துடன் வரவேற்கின்றனர். நம்மால் சரியான முறையில் சிந்திக்க முடிகிறது. இவ்வாறான நல்ல மாற்றங்களைப் பார்த்து, உணர்ந்து மனதில் நிறுத்திக் கொண்டு அவற்றால் பயனடைய வேண்டும்.

தெளிவான முடிவு எடுக்கும் உரிமை

மிருகங்களைப் போல் அல்லாமல் மனிதனுக்குச் சிந்திக்கும் திறமையும், அறிவும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. மிருகங்களை வழி நடத்துவது, அவற்றின் பசி, தூக்கம் போன்ற உணர்வுகள் மட்டுமே. புலி என்றால் அது இறைச்சியை மட்டும் நாடுகிறது. அது புல் வகைகளைச் சாப்பிடுவதில்லை.

தனக்குத் தேவையான நல்லதைத் தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளவும், தேவையற்றதைப் பாகுபடுத்தி ஒதுக்கவும், நமக்கு உரிமை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

அடிக்கடி நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டியது, ‘முடிவு எடுப்பது என்பது எவ்வளவு அத்தியாவசியம் என்பதை உணர்ந்து கொண்டேனா?’

நான் எடுத்த முடிவுகள் சிந்தித்து எடுக்கப்பட்டனவா அல்லது ஏனோ தானோ என்று மனம் போன போக்கில் வாழ்கிறேனா?’

அர்த்தமுள்ள உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், குடும்பத்திற்காகச் சம்பாதிக்க வேண்டும், வேலையில் முன்னேற்றத்தைக் காண வேண்டும். இந்த எல்லா வித மகிழ்ச்சியையும் இன்பத்தையும் குடி என்ற ஒரே ஒன்றை விட்டுக் கொடுப்பதன் மூலம் அடையலாம். ஆம்! விட்டு விட வேண்டியது குடிப்பதை மட்டுமே.

சாதித்துக் காட்டுவது நம் கையில்தான் இருக்கிறது. நாம் நினைத்தால் தழும்புகளைக் கூடப் பாதையாக்கி வெற்றியெனும் வானத்தைத் தொடலாம்.

உங்களுடைய இன்றைய வாழ்க்கை, நேற்று எடுத்த முடிவுகளையும், கண்ணோட்டத்தையும் பொறுத்து அமைந்து இருக்கிறது. இன்று எடுக்க போகும் முடிவும் கண்ணோட்டமும் உங்களது எதிர்காலத்தைத் தீர்மானம் செய்யும்.

நல்ல வழியில் சிந்திப்பதன் மூலம் தோல்வி கற்களை வைத்து வெற்றி எனும் வானுக்குப் பாலம் கட்டலாம்.

ஒரு குறும்புக்கார சிறுவன் குன்றின் மேல் ஏறினான். அங்கே ஒரு கூட்டிலிருந்த பருந்தின் முட்டையை எடுத்து வந்து கோழி முட்டைகளோடு வைத்தான். அது தன் முட்டை என்று எண்ணி குஞ்சு பொறிக்கும்வரை

அடைகாத்தது. குஞ்சுகள் பொறிந்தன. பருந்துக் குஞ்சும் மற்ற குஞ்சுகளைப் போலவே வளர்ந்தது.

மற்ற கோழிக் குஞ்சுகளோடு பருந்துக் குஞ்சு வளர்ந்ததால் தன்னைப் பற்றி ஆரம்பத்தில் அதற்குப் புரியவில்லை. வளர வளர அதனுள்ளேயே ஒரு மாற்றம்.

ஒரு நாள் அந்த வழியே பறந்து சென்ற பருந்தைப் பார்த்த பருந்துக் குஞ்சுக்குத் திடீரென ஒரு உற்சாகம் கிளம்பியது. தானும் அந்தப் பருந்தைப் போல வானில் பறந்து, மலைகளின் மேல் ஏறி சுற்றித்திரிய வேண்டும் என ஆசைப்பட்டது.

இதுவரை அவ்வளவு உயரே பறக்காத அந்தக்குஞ்சு தன்னுள் இருந்த சக்தியெல்லாம் திரட்டிக் கொண்டு தன் சிறகுகளை விரித்து உயரே பறந்தது. மகிழ்ச்சியுடன் மலைகளின்மேல் சுற்றித் திரிந்தது.



முயற்சி எடுத்தால் நம்மாலும் சாதிக்க முடியும். இதை நாம் ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும். கோழியாக இருக்கப் போகிறோமா, அல்லது பருந்தாக உயரப் பறக்கப் போகிறோமா என்ற முடிவு எடுப்பதும் நம் கையில்தான் இருக்கிறது.

குறைகளை நிறைகளாக மாற்றுதல்

வாழ்க்கைப் பயணத்தில் பல தடைகளை நாம் சந்திக்கலாம். இவற்றால் சோர்வு அடைந்து விடாமல், தேவையான முயற்சி எடுத்து, செயல்பட்டால் நம்மால் அவற்றைத் தாண்ட முடியும்.

வெற்றி பெற்ற பலரின் வாழ்க்கையை ஆராய்ந்து பார்த்தால் அவர்களின் வெற்றி, தோல்வியிலிருந்துதான் ஆரம்பமாகியிருப்பது புரியும். அந்தத் தோல்வியே பல வெற்றிகளுக்கு அடிப்படையாக அமைந்தது என்றால் மிகையாகாது.



மில்ட்டன் எழுத்துலகின் உச்சியை அடைந்தது அவர் தனது கண்பார்வை இழந்த பின்தான். பீத்தோவன் உலகப்புகழ் பெற்ற இசை அமைத்தபொழுது அவர் காது கேட்கும் திறனை இழந்திருந்தார். ஹெலன் கெல்லர் தன் ஊனங்களையும் தாண்டி சாதித்தார். சிறுவயதில் திக்கித் திக்கிப் பேசிய டெமோஸ்தேனீஸ் கூழாங்கற்களை வாயில் வைத்துப் பயிற்சி செய்து உலகப்புகழ் பெற்ற பேச்சாளர் ஆனார்.

தெளிவான சிந்தனை, எதையும் சாதனையாக மாற்றும் கண்ணோட்டம், முயற்சி இவை அனைத்தும் அவர்களது உயர்வுக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளது.

திறமைகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

நம்முடைய திறமைகளில் நம்பிக்கை வைக்காமல், சிறிய குறைகளைப் பெரிதுபடுத்தி மற்றவர்களுடன் நம்மை ஒப்பிட்டுக் கொண்டு 'என்னால் எதையுமே சாதிக்க முடியாது' என்று பல முறை வருந்தி இருக்கிறோம்.

பிரகாஷ், “ சிகிச்சையில் இருந்த பொழுது 'நான் எதற்கும் லாயக்கில்லை' என்று பல முறை வருத்தப்பட்டிருக்கிறேன். ஒரு மாதம் கழிந்தன. சுய மதிப்பீடு என்ற விளையாட்டு விளையாடினோம். அந்த விளையாட்டில் ஒருவரிடம் உள்ள நல்ல குணங்களை மற்றவர்கள் சுட்டிக் காட்ட வேண்டும்.

சிலர் என்னை அன்பானவன் என்றனர். ஒருவன் தான் மனம் உடைந்திருந்த பொழுது அவனுக்கு நான் ஆறுதலாக இருந்ததைப் பற்றிக் கூறினான். எனக்கும் பல நல்ல குணங்கள் இருப்பதை அன்றுதான் உணர்ந்தேன்.”

நம் ஒவ்வொருவரிடமும் பல திறமைகள் இருக்கின்றன. நம் திறமைகளைப் புரிந்து கொண்டு, சிறிய குறைகளைப் பெரிதுபடுத்தாமல், இடைவிடா முயற்சியுடன் பாடுபட்டு, செயல்படும் பொழுது குறிக்கோள்களை அடைய முடிகிறது. வாழ்க்கையும் அர்த்தமுள்ளதாக மாறுகிறது.

வாழ்க்கையில் நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் அர்த்தமுள்ள மாற்றங்களே நம் வெற்றிக்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

வெற்றி என்பது என்ன?

அர்த்தமுள்ள குறிக்கோளை உணர்ந்து, படிப்படியாக அடைவதுதான் வெற்றி. வாழ்க்கை என்பது ஒரு பயணம்.

அந்தப் பயணம் ஒரே ஒரு குறிக்கோளோடு முடிவதில்லை, ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்று, அதிலிருந்து மற்றொன்று, இப்படிப் போய்க் கொண்டே இருக்கிறோம். இந்தப் பயணத்தில் நாம் எதிர் நோக்கும் ஒவ்வொன்றும், நாமே பார்த்து, உணர்ந்து, ரசித்த அனுபவங்கள். அதாவது நான் வெற்றி அடைய வேண்டுமானால் அதை நானேதான் உணர வேண்டும். வெளியிலிருந்து யாரும் எனக்கு உணர்த்த முடியாது. வெற்றியும், மகிழ்ச்சியும் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்ததே. வெற்றி என்பது நாம் எதை விரும்புகிறோமோ அதைப் பெறுவது. மகிழ்ச்சி என்பது நாம் எதைப் பெறுகிறோமோ, அதை விரும்புவது.

பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கத் தேவையான மன தைரியம் கிடைக்குமா?

(கடவுள் நம்பிக்கையால் ஏற்படும் பலன்)

குடித்துக் கொண்டிருந்த காலத்தில் நாம் சிறிது சிறிதாகக் கடவுளிடம் வைத்திருந்த நம்பிக்கையை இழந்தோம். நம்மால் எல்லாக் கஷ்டங்களையும் தனியாகச் சமாளிக்க முடியும் என்று நம்பினோம். ஆனால் ஏற்பட்டது என்ன? தாங்க முடியாத கவலை, பயம், கோபம், வெறுப்பு, குற்ற உணர்வு. இவ்வணர்ச்சிகளைச் சமாளிக்க முடியாமல் தவித்து, அந்த வேதனையிலிருந்து விடுபட என்ன செய்தோம்? மறுபடியும் குடித்தோம். பிரச்சனைகளில் மறுபடியும் மாட்டிக் கொண்டோம்.

நாளாவட்டத்தில் நாம் சிறிது சிறிதாக நமக்குப் பிரச்சனை இருக்கிறது என்று ஒத்துக் கொள்ளத் தயாரானோம். ஒத்துக் கொள்வதால் மட்டும் கஷ்டங்களுக்கு முடிவு ஏற்படுகிறதா? இல்லை. பிறகு என்ன செய்கிறோம்? நமக்குக் குடியை விட உதவி வேண்டும் என்று கேட்கிறோம். மற்றவர்கள் உதவி செய்யத் தயாராக இருக்கிறார்கள். மற்றவர் கொடுக்கும் உதவியை நாம் முழு மனதுடன் ஏற்றுக் கொண்டு, முயற்சி செய்து, மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளத் தயாராக இருக்க வேண்டியிருக்கிறது.

சுருங்கச் சொன்னால், நமக்குப் பிரச்சனை இருக்கிறது என்று ஒத்துக்கொண்டு, சரியான உதவி கிடைத்ததும், அந்த உதவியை முழு மனதுடன் ஏற்றுக்கொண்டு, நாம் முயற்சி செய்து, குடிநோயிலிருந்து மீண்டு வர நமக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு சக்தி நமக்கு அவசியம் தேவையாக இருக்கிறது.

அந்த சக்திதான் என்ன?

ஒரு வயதான ராஜாவிற்குக் கடவுள் மேல் அதிக பக்தி. அவர் இறந்த பிறகு அவரது மகன் ராஜாவானார். அவருக்குக் கடவுள் நம்பிக்கை இல்லை. அவர் மந்திரியைக் கூப்பிட்டு, “எனக்குக் கடவுளைப் பற்றி மூன்று கேள்விகள் இருக்கின்றன. ஒரு மாதத்திற்குள், அந்த மூன்று கேள்விக்கும் சரியான பதில் கூறினால், நான் கடவுளை நம்பத் தயாராக இருக்கிறேன்” என்றார்.



மந்திரி, பண்டிதர்களைக் கூப்பிட்டு, சரியான பதிலைக் கொடுக்குமாறு ஆணையிட்டார். 29 நாட்கள் முடிந்து விட்டன, சரியான பதில் கிடைக்கவில்லை. ராஜா கொடுத்த கெடுவின் கடைசி நாள் என்பதால் பதட்டமாக இருந்தார். இதைக் கவனித்த மந்திரியின் சமையல்காரர், “என்னை அரசரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள், நான் அதற்குரிய பதிலைக் கூறுகிறேன்” என்றார்.

சமையல்காரர் நல்ல துணி உடுத்திக் கொண்டு, ராஜாவின் தர்பாருக்குச் சென்றார். ராஜா வெள்ளி சிம்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து இருந்தார். சமையல்காரருக்குச் சின்ன முக்காலி கொடுக்கப்பட்டது. சமையல்காரர், ராஜாவைப் பார்த்து “நம்முடைய கலாசாரத்தின்படி ஆசிரியர் மேலேயும், மாணவர் கீழேயும் உட்காருவது வழக்கம். இப்பொழுது நான் உங்களுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க வந்துள்ளதால், எனக்குரிய இடம் வெள்ளி சிம்மாசனமே” என்றார். ராஜாவிற்குக் கோபம் வந்தாலும், அவர் சொல்வதில் நியாயம் இருந்ததால் ஒப்புக்கொண்டு முக்காலியில் உட்கார்ந்தார்.

ராஜா “கடவுள் யார்”? என்ற முதல் கேள்வியைக் கேட்டார். அதற்கு, சமையல்காரர் ஒரு கருப்பு மாட்டை கொண்டு வரச் சொன்னார். அதற்குப் புல்லைச் சாப்பிட கொடுத்து, பால் கறக்கப்பட்டது. ராஜாவிடம் “கருப்பு மாடு, பச்சைப் புல்லைத் தின்று வெண்மையாகப் பால் கொடுக்கிறதே, அது நீங்கள் செய்த மாயமா” என்று சமையல்காரர் கேட்டார். அவர் ‘இல்லை’ என்று சொன்னவுடன், “இவ்வகத்தில் சந்திரன், சூரியன், சமுத்திரம், இவற்றை நாம் எவரும் படைக்கவில்லை. இவற்றைப் படைத்த நம்மை விட சக்தியானவரே கடவுள்” என்றார். ராஜாவிற்கு பதில் திருப்தியாக இருந்தது.

ராஜா “கடவுள் எங்கிருக்கிறார்?” என்று இரண்டாவது கேள்வியைக் கேட்டார். சமையல்காரர் ஒரு மெழுகுவர்த்தியை இருட்டான அறைக்குள் ஏற்றி வைத்தார். அந்த ஒளி, அறையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும், இடுக்கிலேயும் பரவியிருந்தது.” இந்த ஒளியைப் போல் கடவுள் எல்லா இடங்களிலும் உள்ளார்” என்றார்.

கடைசிக் கேள்வியான, “கடவுள் தற்பொழுது என்ன செய்கிறார்?” என்று ராஜா கேட்டார். அதற்குச் சமையல்காரர், “நீங்களோ பெரிய அரசர். தற்பொழுது நீங்கள் இந்த முக்காலியில் உட்கார்ந்திருக்கிறீர்கள். ஆனால் நான் உங்கள் மந்திரியின் சமையல்காரர். நான் இப்பொழுது இந்த வெள்ளி சிம்மாசனத்தில் அமர்ந்து இருக்கிறேன். இதைத்தான் இப்பொழுது கடவுள் செய்தார்” என்று கூறினார்.

இறைவன் மின்சாரத்தைப் போன்ற ஒரு சக்தி. அவர் யார், எங்கே இருக்கிறார் என்று நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமில்லை. இருட்டு அறையில் நுழையும் போது என்ன செய்கிறோம்? யோசனை செய்யாமல் 'ஸ்விட்சை'ப் போடுகிறோம். விளக்கு எரிகிறது. மின்சாரம் எப்படிச் செயல்படுகிறது என்று அறிந்து கொள்ள ஆசைப்படுகிறோமா? இல்லை. அதே போல, இறைவன் என்ற சக்தியிடம் நம்மை முழுமையாக ஒப்படைக்கும் போது இறந்த காலத்தில் ஏற்பட்ட வருத்தங்கள் குறைந்து, வருங்காலத்தில் ஏற்படக் கூடிய வருத்தம், கோபம், வெறுப்பு, பொறாமை போன்ற உணர்ச்சிகளைச் சமாளிப்பதற்குத் தேவையான மனப்பக்குவம் ஏற்படுகிறது.

பிரார்த்தனையின் மூலம் கடவுளின் சக்தியை உணருதல்

பிரார்த்தனை என்பது நாம் கடவுளுடன் நமக்குத் தெரிந்த வழியில் வழிபட்டு சக்தியைப் பெறுவதே. கடவுளை ஒரு குழந்தையாகவோ, நண்பராகவோ, முதிர்ந்த பெரியவராகவோ கற்பனை செய்யலாம். குடியை விட்ட சிறிது காலத்திற்குக் கடவுளிடம் நம்பிக்கை வைப்பது கடினமாக இருக்கலாம். பிரார்த்தனையைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருந்தால் அந்த நம்பிக்கை உறுதியாகிவிடும்.

ஒரு விவசாயி வழக்கமாகக் கொண்டு வரும் பிரார்த்தனைப் புத்தகத்தைக் கொண்டு வர மறந்து விட்டார். அந்தச் சமயத்தில் வண்டியின் அச்ச முறிந்து விட்டது. பிரார்த்தனை சொல்லக் கூட புத்தகம் இல்லையே என்று அங்கலாய்த்தார்.

கடவுளிடம்; "இன்று அவசரத்தில் பிரார்த்தனைப் புத்தகம் கொண்டு வர மறந்து விட்டேன். எனக்கு ஒரு பிரார்த்தனையும் ஞாபகத்தில் இல்லை. எனவே எழுத்துக்களை அ முதல் ஃ வரை ஐந்து முறை மெதுவாக சொல்கிறேன். அந்த எழுத்துக்களை வரிசைப்படுத்தி என் பிரார்த்தனையாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்" என்று கூறினார்.

கடவுள் தேவதைகளிடம், "இந்த விவசாயியின் உள்ளத்திலிருந்து வந்த இந்தப் பிரார்த்தனையே எனக்கு மிகப் பிடித்தமானதாக இருந்தது" என்றார்.



நாம் எப்படி பிரார்த்தனை செய்கிறோம் என்பது முக்கியமல்ல. மனதார உண்மையான உள்ளத்துடன் ஆடம்பரமின்றி நமக்குமேல் உள்ள ஒரு சக்தியுடன் உறவு அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் காலையிலும், இரவிலும் நம்முடைய அமைதிப் பிரார்த்தனையைக் கூறலாம்.

இறைவா

மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவமும்
மாற்றக் கூடியதை மாற்றியமைக்கும் மன தைரியமும்
இவ்விரண்டையும் பாகுபடுத்தி அறிய ஞானமும் தருவாயாக

பலகாலமாகக் கடவுள் நம்பிக்கையை இழந்து விட்டதால், மறுபடியும் தொடங்குவது கஷ்டமாக இருக்கலாம். இருந்தாலும் கூட, தினமும் சில நிமிடங்களை ஒதுக்கி வழிபாடு செய்வதை ஒரு பழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும். கஷ்டங்களை மனம் திறந்து பகிர்ந்து கொள்ளும் போது கடவுள் நமக்கு ஒரு நண்பராகி விடுகிறார். அதனால் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கத் தேவையான மனத் தெம்பும், தெளிவும் நமக்கு ஏற்படுகின்றன.

சாதாரண மூங்கிலால் செய்யப்பட்ட புல்லாங்குழலை ஊதும் போது, காற்று எவ்வாறு வெளி வருகிறது? அழகான இசையாக வெளி வருகிறது. அதைப் போல, நம்முடைய பயம், கோபம் ஆகிய உணர்ச்சிகள், கடவுள் நம்பிக்கை என்ற குழலின் வழியே வெளி வரும் போது, பயம் நீங்கி நம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. சுய பச்சாதாபம், பிறரிடம் காட்டும் அன்பாக மாறுகிறது. வெறுப்பு, மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப் பக்குவமாக மாறுகிறது.



“கடவுளே! இன்று ஒரு நாள் கோபப்படாமல்,
என் மனைவி, மகனிடம் பாசத்துடன் இருக்க சக்தியைக்
கொடுங்கள்! நான் வேலை செய்யுமிடத்தில், பொறுமையை
இழக்காமல் மற்றவர்களுடன் ஒத்துப் போகும்
மனப்பான்மையை அளியுங்கள்.”

புதிய வாழ்க்கையில் நம்மிடம் நிறைய மாற்றங்கள் செய்து கொள்ளலாம். நம் கண்ணோட்டத்தை மாற்றிக் கொள்ளலாம். முன்பு செய்த தவறுகளுக்கு மன்னிப்புக் கேட்டு மற்றவர்களுக்கு ஏற்படுத்திய காயத்தைக் குணமாக்கலாம். கடவுளுடைய சக்தியை உபயோகப்படுத்தி இந்த மாற்றங்களை அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

நான் குடித்துக் கொண்டிருந்த காலத்தில் எனக்கு அதிகப் பிரச்சனைகள் இருந்தன. குடியை விட எத்தனையோ முயற்சிகள் எடுத்தும் என்னால் விட முடியவில்லை. அன்று எனக்கு வேலை நீக்கத்திற்கான கடிதம் கொடுக்கப்பட்டது. பிரச்சனையைச் சமாளிக்க வழி தெரியவில்லை. வழக்கம் போல் அன்றும் குடிக்கச் சென்றேன். குடிக்கும் போது கடலை, பட்டாணி சாப்பிடும் வழக்கமுண்டு. என்ன செய்யப் போகிறோம் என்று கலங்கியிருந்த பொழுது ஒரு அதிசயம் ஏற்பட்டது. அந்தக் கடலை, பட்டாணி சுற்றிய காகிதத்தில் “குடி உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சனையா? அதற்குச் சிகிச்சை உண்டு.” என்று ஒரு சிகிச்சை நிலையத்தைப் பற்றி எழுதியிருந்தது.

அப்படியே அந்தப் 'பேப்பரை'க் கையில் எடுத்துக்கொண்டு சிகிச்சை நிலையத்தை அடைந்தேன். கடவுள் எனக்கு அந்தக் காகிதத்தின் மூலமாக ஒரு வழி அமைத்துக் கொடுத்தார்.



நம்முடைய கடமைகளை ஏற்று நடத்துதல்

கடவுள் கொடுக்கும் சந்தர்ப்பங்களை உபயோகப்படுத்தி, முயற்சி எடுத்து நம் கடமைகளை நிறைவேற்றுவது அவசியம்.

ஒரு பெண்மணி கடைத் தெருவில் ஒரு புதிய கடை திறந்து இருப்பதைப் பார்த்தாள். அந்தக் கடையைக் கடவுள் நிர்வகித்துக் கொண்டிருந்தார். "நீங்கள் என்ன விற்கிறீர்கள்" என்று கேட்ட பொழுது "உங்களுக்கு என்ன வேண்டுமோ அதைக் கொடுப்பேன்" என்றார் கடவுள்.

நம்ப முடியாமல் அந்தப் பெண், "எனக்கு நிம்மதி, அன்பு, சந்தோஷம், பயம் இல்லாத வாழ்க்கை வேண்டும்" என்றாள். கடவுள் புன்சிரிப்புடன், "நீங்கள் என்னைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. நாங்கள் பழங்களை விற்பதில்லை. விதைகளைத்தான் கொடுப்போம்" என்றார்.

கடவுளிடம் நம்பிக்கையை வைத்து, 'நீயே எல்லாவற்றையும் செய்து விடு' என்று நாம் முயற்சியே எடுக்காமலிருந்தால் வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியாது. நாம் என்னவெல்லாம் வேண்டும் என்று கேட்கிறோமோ, அவற்றை அடைவதற்கான முயற்சியை எடுத்தோமானால், கடவுள் நமக்குத் துணையிருப்பார்.

கிடைப்பதை நிறைவுடன் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனத் தெளிவு

நாம் பிரச்சனையற்ற வாழ்க்கை வேண்டும் என்று ஆசைப்படலாம். எல்லாப் பிரச்சனைகளும் உடனே தீர்ந்து, வாழ்க்கை சந்தோஷமாக மாற வேண்டும் என்று அவசரப்படலாம். பிரச்சனை இல்லாத வாழ்க்கை யாருக்குமே சாத்தியமில்லை. நல்ல விஷயங்களை எப்படி மனநிறைவுடன் ஏற்றுக் கொள்கிறோமோ, அதே போல பிரச்சனைகளையும் கடவுள் நமக்குக்

கொடுத்துள்ள பிரசாதமாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கோயிலில் கிடைக்கும் பிரசாதம் வாடிய பூவானாலும் நாம் அதை என்ன செய்கிறோம்? எடுத்துக் கண்களில் ஒற்றிக் கொள்கிறோம். அதே போல் பிரச்சனைகளையும் கடவுள் நம் முன்னேற்றத்திற்காகக் கொடுத்த வாய்ப்புகளாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டுமே தவிர, பார்த்து மலைக்கக் கூடாது. வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கும் போது மன முதிர்ச்சியும், பொறுப்புக்களை ஏற்றுச் செயல்படும் திறனும் ஏற்படுகின்றன.

சக்கரத்தில் உட்கார்ந்துள்ள ஒரு பறவை சக்கரம் சுற்றும் போது, மேலும் கீழும் போய்க் கொண்டேதான் இருக்கும். மேலே உட்கார்ந்து சந்தோஷத்தை மட்டும் அனுபவிக்க வேண்டும் என்று அந்தப் பறவை நினைத்தால் அது சாத்தியமாகாது. சமத்துவம் அடைய வேண்டுமானால் (மிகுந்த மகிழ்ச்சியோ, துக்கமோ எதுவுமே இல்லாமல் இருக்கவேண்டுமானால்) அப்பறவை, அச்சாணியில் உட்கார வேண்டுமே தவிர சக்கரத்தின்மேல் உட்காரக் கூடாது. அதுபோல, நமக்கு அமைதி தேவை என்றால் பிரச்சனைகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருக்க வேண்டும். இதையே ‘பிரசாத புத்தி’ என்று கூறுகிறோம்.

இது போன்ற சமயங்களில் பலனை எதிர்பார்த்து, அது கிடைக்காமல் போகும் போது வருத்தமும் ஏமாற்றமும் அடையாமல், அதுவும் கடவுளுடைய செயல் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, பொறுமையுடன் காத்திருக்கத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

கடவுள் கொடுக்கும் வாய்ப்புக்களை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுதல்

சமுத்திரத்திலிருந்த ஒரு சின்ன மீன், பெரிய மீனிடம் “நான் சமுத்திரத்தைப் பார்க்க வேண்டும். அது எங்கே இருக்கிறது?” என்று கேட்டது-
“நீ இருப்பதுதான் சமுத்திரம்” என்றது பெரிய மீன்.

“அம்மா, இது தண்ணீர். எனக்குச் சமுத்திரத்தைப் பார்க்க வேண்டும்” என்ற சின்ன மீன், சமுத்திரத்தைத் தேட ஆரம்பித்தது.

இந்த மீனைப் போலக் கடவுளைத் தேடுவதை விட, நல்ல வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கும் பொழுது கடவுள் அருள் என்று புரிந்து வாழ வேண்டும்.

நம் முன்னால் கடவுள் வந்து நிற்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தால் அது சாத்தியமாகாது. கடவுள் நமக்கு வாய்ப்புக்களைக் கொடுப்பார். அந்த வாய்ப்புக்களைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்வது நம் கையில்தான் இருக்கிறது.

ஒரு மனிதன் நீரில் மூழ்கிக் கொண்டு இருந்தான், “கடவுளே! என்னைக் காப்பாற்று” என்று கூறினான். சிறிது நேரத்தில் ஒரு படகு வந்தது. “இதில்

ஏறிக் கொள்!” என்றான் படகோட்டி. மூழ்கிக் கொண்டிருந்தவன், “எனக்கு உன் படகு வேண்டாம். கடவுள் என்னைக் காப்பாற்றுவார்” என்று கூறினான்.

சிறிது நேரத்தில் அங்கு ஒரு விசைப் படகு வந்தது. அதை ஓட்டி வந்தவன் கூறினான், “உடனே படகில் ஏறிக் கொள்! இல்லாவிட்டால் நீ நீரில் மூழ்கி இறந்து விடுவாய்.” அவன் மறுபடியும் அதே பதிலைக் கூறினான். “எனக்கு இப்படகு வேண்டாம். என்னைக் கடவுள் வந்து காப்பாற்றுவார்”



பிறகு ஒரு ‘ஹெலிகாப்டர்’ வந்தது. ஒரு கயிற்றைப் போட்டு, “இதைப் பிடித்துக் கொண்டு ஏறிவா! உன்னைக் காப்பாற்றுகிறோம்!” என்றார்கள். அதற்கும் அவன், “உங்கள் உதவி தேவையில்லை. என்னைக் கடவுள் காப்பாற்றுவார்!” என்றான்.

சிறிது நேரத்தில் அவன் நீரில் மூழ்கி இறந்து விட்டான். கடவுளிடம் சென்ற அவன் கோபத்துடன், “நான் எவ்வளவு முறை உங்களைக் கூப்பிட்டேன்! நீங்கள் ஏன் வந்து என்னைக் காப்பாற்றவில்லை?” என்று கேட்டான்.

கடவுள், “நான் முதலில் ஒரு படகை அனுப்பினேன். பிறகு ஒரு விசைப் படகை அனுப்பினேன். பின்பு ஒரு ‘ஹெலிகாப்டரை’ அனுப்பினேன். நீ தான் எந்த உதவியும் தேவையில்லை என்று திருப்பி அனுப்பி விட்டாய் ” என்றார்.

கடவுள் நமக்கு வாய்ப்புக்களைத் தான் கொடுப்பார். உதாரணமாக, ஏ.ஏ. சிகிச்சை நிலையம், கவுன்சிலர், டாக்டர் இவர்கள் எல்லோரும் உதவி செய்யத் தயாராக இருக்கிறார்கள். ஆனால் அந்த உதவியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது நம் கையில்தான் இருக்கிறது.



ஒரு விவசாயி காலையில் தன் ஜன்னல் வழியாகத் தோட்டத்தில் அழகாக மலர்ந்த பூக்களைப் பார்த்தார். “எவ்வளவு அற்புதமாக இருக்கிறது. இந்தத் தோட்டத்தில் சிறிது நேரம் உலாவி இந்தப் பூக்களின் அழகை அனுபவிக்க வேண்டும்” என்று நினைத்தார் . களைப்பாக இருந்ததால் மாலையில் சென்று பார்க்கிறேன் என்று இருந்து விட்டார். மாலையில் சென்ற பொழுது மலர்கள் அனைத்தும் வாடி இறந்து விட்டன.

அடுத்த நாள், இரண்டு குயில்கள் மரத்தில் அமர்ந்து அழகாகப் பாடின. மரத்தின் அடியில் உட்கார்ந்து இப்பாட்டை அனுபவிக்க வேண்டும் என்று நினைத்தார். ஆனால் உடனடியாகச் செல்லாமல் சிறிது நேரம் கழித்து அவர் சென்ற பொழுது பறவைகள் பறந்து விட்டன. மற்றொரு நாள், ஓர் அழகான வெண் குதிரை தோட்டத்தில் நின்று கொண்டிருந்தது. அதன் மேல் அமர்ந்து சவாரி செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணமிருந்தது. தேனீரைக் குடித்து விட்டு நிதானமாகச் சென்ற பொழுது அந்தக் குதிரை தோட்டத்திலிருந்து சென்று விட்டது.

விவசாயி இயற்கையை அனுபவிக்க வேண்டும் என்று நினைத்தும், உடனே செய்யாமல் தள்ளிப் போட்டார். அதனால் அவருக்கு அனுபவிக்க முடியாமலேயே போய் விட்டது. இந்த விவசாயைப் போல் இல்லாமல், ஒவ்வொரு முறை வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போதும், அதை உடனே பயன்படுத்திக்கொண்டு வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும்.

வறண்ட பாலைவனத்தில் மாட்டிக் கொண்டிருப்பவருக்கு அகப்படும் நீர் ஊற்றைப் போல, தவித்துக் கொண்டிருந்த நமக்குப் பிடித்துக் கொள்ள இறைவன் என்ற ஒரு சக்தி கிடைத்துள்ளது. இருட்டான பாதையில் நடக்கும் போது ஒரு கை விளக்கை வைத்துக் கொண்டு, அது தரும் ஒளியில் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்தைக் கடக்க முடிகிறது. பிறகு அதே ஒளியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, நிதானமாக இருட்டைத் தைரியத்துடன் கடக்க முடிகிறது. அதே போல், துன்பம் ஏற்படும் போது, கடவுள் நம்பிக்கை என்ற வெளிச்சத்துடன் சிறிது சிறிதாகப் பிரச்சனைகளை நம்மால் நிச்சயமாகச் சமாளிக்க முடியும்.



என்னையும் என் பிரச்சனைகளையும் யாராவது
முழுமையாகப் புரிந்து கொள்வார்களா?
(ஏ.ஏ யின் மூலம் கிடைக்கும் உதவி)

ஏ.ஏ. என்பது என்ன? அவர்களால் எப்படி உதவ முடியும்?

காட்டில் வழி தவறிய ஒருவன் பல நாட்கள் அலைந்தான். ஒரு நாள் அங்கே இன்னொருவன் வருவதைக் கண்டான்.

மற்றவன் அருகில் வந்தவுடன், “நண்பனே! பல நாட்களாக வழி தெரியாமல் இந்தக் காட்டில் அலைகிறேன். ஊருக்குள் செல்ல எனக்கு நீ வழி காட்டு” என்றான்.

மற்றவன், “நானும் சில நாட்களுக்குமுன் உன்னைப் போல் இந்தக் காட்டுக்குள் தொலைந்து போனவன்தான். வெளியேற முடியாமல் பல தவறான வழிகளில் சென்ற என்னால் இப்பொழுது எளிதாக வெளியே செல்ல முடியும். அந்தச் சரியான பாதையைக் காட்டி என்னால் உன் குழப்பத்தைத் தீர்க்க முடியும்” என்றான்.

காட்டில் தொலைந்து போனவனுக்கு நண்பன் கிடைத்ததைப் போல் நம் பிரச்சனைகளை முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டு நமக்கு உதவி செய்ய ஏ.ஏ. நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள்.

குடி நோயாளிகள் தங்களுடைய அனுபவங்கள், நம்பிக்கை ஆகியவற்றை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொண்டு, தங்கள் குடிப்பிரச்சனைக்குத் தீர்வுகாண முயற்சி எடுப்பதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்ட ஒரு அமைப்பே ஏ.ஏ.ஆகும்.

ஒரு வயதானவர் மாங்கன்று ஒன்றை நடுவதைப் பார்த்த பக்கத்து வீட்டுக்காரர், “உங்களுக்கு எதற்கு மாமரம்? உங்கள் மாமாதான் ஒரு மாந்தோப்பையே உங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கிறாரே” என்றார். முதியவர் சிரித்துக் கொண்டே, “இவ்வளவு நாளும் பல மாம்பழங்களைச் சாப்பிட்டு மகிழ்ந்திருக்கிறேன். அவற்றில் ஒன்று கூட நான் நட்டு வளர்த்தது அல்ல. இப்பொழுது நான் ஒரு மாமரம் நடுவதன் மூலம் எனக்காக மரம் நடவர்களுக்கு நன்றி கூறுகிறேன்” என்றார்.



குடியற்ற வாழ்க்கையால் ஏற்படும் சந்தோஷமான அனுபவங்களை நாம் ஏ ஏ கூட்டங்களில் பகிர்ந்து கொள்ளும் போது, அது மற்றவர்களுக்கு வழி காட்டியாக அமைவதுடன் மட்டுமல்லாமல், தொடர்ந்து குடியற்ற வாழ்க்கை வாழ தூண்டுதலாகவும் உள்ளது.

நமக்கு இந்தக் குழுவில் சேர எந்த ஒரு தகுதியும் தேவையில்லை. குடியை நிறுத்த வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இருந்தால் மட்டும் போதும். எந்த வித சந்தாவும் கிடையாது. நாமாக விரும்பிக் கொடுக்கும் பொருள் உதவியைக் கொண்டு இச் சங்கம் நடத்தப்பட்டு வருகிறது. ஏ.ஏ. ஜாதி, இனம், மதம், அரசியல் நிறுவனம் ஆகியவற்றுடனும் இணைவதில்லை. இந்தக்குழு மருத்துவமனையையோ, ஆலோசனை மையத்தையோ நடத்துவதில்லை. வேலை தேடிக் கொடுப்பதோ, பண உதவி செய்வதோ அதன் நோக்கமில்லை.

இந்தக்குழுவில் சேர விரும்புவர்கள்

- தம் பெயரைக் குறிப்பிடத் தேவையில்லை.
- எங்கே வேலை செய்கிறோம் என்பதைத் தெரியப்படுத்த வேண்டாம்
- தம் குடும்ப விவரங்களைப் பற்றிக் கூறத் தேவையில்லை.
- தம் முகவரியைக்கூட கொடுக்க வேண்டியதில்லை

இந்த விவரங்களில் ஏதாவது ஒன்றை நாம் வெளிப்படுத்தி இருந்தால்கூட, அது வெளியில் யாருக்கும் தெரிவிக்கப்படாது.

ஏ.ஏ.யுடன் எப்படித் தொடர்பு கொள்வது?

ஏ.ஏ. கூட்டங்கள் பல நகரங்களில் நடக்கின்றன. இந்தக் கூட்டங்கள் எங்கெங்கே நடக்கின்றன என்பதைச் சிகிச்சை நிலையத்தின் மூலம் நாம் தெரிந்துக் கொள்ளலாம். ஏ ஏ கூட்டங்கள் நடக்காத ஊர்களில் உள்ள ஏ ஏ நண்பர்களுடன் கடிதம், தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

ஏ ஏ கூட்டத்தில் என்ன நடக்கும்?

- பொதுவாக அனைவரும் வட்டமாக உட்காருவார்கள்.
- ஒவ்வொரு கூட்டமும் 'அமைதி பிரார்த்தனை'யுடன் தொடங்கும். அதன் பின் ஏ.ஏ.யின் பன்னிரண்டு வழி முறைகள் மற்றும் பன்னிரண்டு கோட்பாடுகள் வாசிக்கப்படும்.
- கூட்டத்தை நடத்துபவர்கள், யாரையாவது பேசச் சொல்வார்கள் அல்லது யாராவது தானே எழுந்து தன் அனுபவங்களைக் கூறுவர்.

- ஒருவர் பேசத்தொடங்கும் போது தன் பெயரையும், தான் குடி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் என்பதையும் குறிப்பிடுவார். உதாரணமாக, “என் பெயர் ராஜ். நான் குடிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவன்”.
 - பேசுபவர் தன்னைப்பற்றி மட்டுமே பேசுவார். பொதுவாக, எப்படிக் குடிநோய் தன் வாழ்க்கையைப் பாதித்தது, எப்படித் தான் அதிலிருந்து மீண்டு இப்பொழுது புது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார் என்பதைப் பற்றியும் பேசுவார். இதையே பகிர்ந்து கொள்ளுதல் என்கிறோம்.
 - ஒருவர் தன் அனுபவத்தைப் பற்றிக் கூறும் போது யாரும் குறுக்கிடுவதில்லை. அதைப் பற்றி வெளியே பிறரிடம் பேசுவதுமில்லை.
 - ஒருவர் தன் அனுபவத்தைக் கூறி முடித்த பின் யாரும் அவருக்கு அறிவுரை கூறுவதில்லை. மற்றவருக்கு உதவி புரிய விரும்புவவர், இதைப் போலப் பிரச்சனையால் தான் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததைப் பற்றியும், அதிலிருந்து மீண்டு வந்த அனுபவங்கள் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்வார்.
 - கூட்டத்தின் முடிவில் ஒரு சிறு பையோ, பெட்டியோ கொடுக்கப்படுகிறது. யாருக்கு எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு காச கொடுக்கலாம். முடியாதவர்கள் விட்டு விடலாம். இது வாடகை, 10 போன்ற சிறுசெலவுகளுக்கு உதவுகிறது.
 - பிரார்த்தனையுடன் ஆரம்பித்த கூட்டம், பிரார்த்தனையுடன் முடிகிறது.
- “இறைவா, மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவமும், மாற்றக் கூடியதை மாற்றியமைக்கும் மன தைரியமும், இவ்விரண்டையும் பாகுபடுத்தி அறிய ஞானமும் தருவாயாக.”

இந்தக் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்வதன் மூலம் நாம் அடையும் பயன் என்ன?

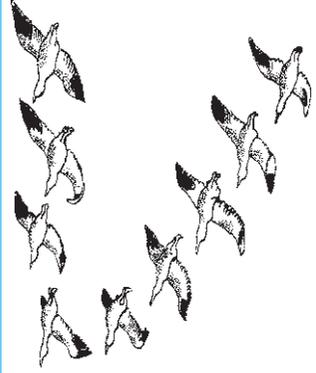
பலருக்கு எழுதப் படிக்கக் கூடத் தெரியாமல் இருக்கலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் கூடக் கேட்பதன் மூலமாகவும், பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலமாகவும் பல விஷயங்களை அறிந்து கொள்கிறார்கள்.

“என்னால் தனியாகச் செய்ய முடியாது, ஆனால் நம்மால் சேர்ந்து செய்ய முடியும்” என்பதே ஏ.ஏ.யின் தத்துவம்.



குளிர் காலத்தில் தெற்கு நோக்கிப் பறக்கும் பறவைகளின் கூட்டங்களைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அவை ஆங்கில எழுத்து 'V' வடிவில் இருக்கும். இந்த மாதிரி பறந்தால் 71% கூடுதல் வேகத்தில் பறவைகளால் பறக்கமுடியும்.

ஒரு பறவை பின் தங்கினாலும், மற்றவை மறுபடியும் அது தங்களுடன் சேர்ந்து பறந்து வர உதவுகின்றன. ஒன்றுக்கு உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டால் நாலைந்து பறவைகள் அதன் உடல் நிலை சரியாகும்வரை பார்த்துக் கொள்கின்றன.



ஒரே குறிக்கோளை நோக்கி செல்பவர்கள் ஒரு குழுவாகச் சேர்ந்தால், அவர்களால் சுலபமாகவும், விரைவாகவும் குறிக்கோளை அடைய முடியும்.

தனியாகக் குடி நோயிலிருந்து விடுபடுவது கடினம். நாம் பிறரோடு இருந்தால் நாம் வழி தவறினாலும்கூட மற்றவர்களின் உடனடி உதவி நமக்குக் கிடைக்கும். அதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது இரண்டே இரண்டு - கூட்டங்களுக்கு வந்து மற்றவர்கள் பகிர்ந்து கொள்வதைக் கேட்பதும், நாம் உள்ளம் திறந்து பகிர்ந்து கொள்வதுமே.

பகிர்ந்து கொள்வது

நம் அனுபவங்களையும் எண்ணங்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளும் பொழுது, நாம் நேர்மையாக இருக்க வேண்டும். நாம் பேசினால் மற்றவர்களுக்குப் பயன் உண்டு. நமக்கு என்ன பயன் என நாம் நினைக்கலாம்.

ஒரு விவசாயியின் சோளக் கதிர்கள் ஒவ்வொரு முறையும் உயர்ந்த தரத்திற்கான பரிசுகளைப் பெறும். அந்த விவசாயி தன் உயர்ந்த சோள விதைகளைப் பிற விவசாயிகளோடு பகிர்ந்து கொள்வார்.

ஏன் எனக் கேட்ட போது, “இதுவும் சுயநலம்தான். காற்றின் மூலம் வரும் மகரந்தப்பொடி என் செடியில் சேரும் பொழுது அவற்றின் தரம் குறைவாக இருந்தால் என் விளைச்சலையும் பாதிக்கும். அதனால் அவர்களின் விதைகளும் தரத்தோடு இருந்தால்தான் என் கதிர்களும் செழிக்கும்” என்றார்.

பிறருக்கு உதவும் பொழுது நாம் இருவகையில் நமக்கு நாமே உதவிக் கொள்கிறோம்.

- பகிர்ந்து கொள்ளும் போது பல உண்மைகளை நம் மனம் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

- நாம் குழம்பி இருக்கும் பொழுது, நம்மைப் போலவே பிரச்சனைகள் உடையவர்களுடன் பேசும் பொழுது நமக்குத் தீர்வு கிடைக்கிறது.

கேட்பது

முழு மனதோடு கேட்கும் பொழுது பல விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்கிறோம். பேச்சாளரின் பிரச்சனைகள் பல சமயம் நம் வாழ்க்கையிலும் இருந்திருக்கலாம். இதனால் நமக்கும் பல விதமான தீர்வுகள் கிடைக்கின்றன.

ஏ.ஏ.யின் பன்னிரண்டு வழி முறைகள்

1. மதுவைப் பொறுத்தவரை நாங்கள் சக்தியற்றவர்கள் என ஒப்புக் கொண்டோம். வாழ்க்கையை எங்களால் சரிவர நடத்த முடியவில்லை.

புரிந்து கொண்டது - பிரச்சனையை ஒத்துக் கொள்ளாமல் இருந்தோம்.
 வளர்ப்பது - நேர்மை மற்றும் சுய பரிசோதனை
 குறிக்கோள் - நேர்மை

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

புரிந்து கொண்டது - நம்மால் பிரச்சனை இல்லாமல் மறுபடியும் குடிக்க முடியும் என்பது முட்டாள்தனமான எண்ணம்
 வளர்ப்பது - புது அனுபவங்களை மனம் திறந்து ஏற்றுக் கொள்வது
 குறிக்கோள் - நம்பிக்கை

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

புரிந்து கொண்டது - எதுவும் என் கையில் இல்லை. கடவுளின் சித்தத்தில் தான் எல்லாம் நடக்கிறது
 வளர்ப்பது - தவறை ஒத்துக்கொள்ளுதல், அவமானம், குற்ற உணர்வு இவற்றிலிருந்து வெளியேறுதல்
 குறிக்கோள் - சரணாகதி

4. அச்சமின்றி ஆழ்ந்த குணப்பட்டியல் தயார் செய்தோம்.

புரிந்து கொண்டது - குற்ற உணர்வு, அவமானம், துக்கம், கோபம் எனப் பல உணர்வுகள் என்னைப் பாதிக்கின்றன.

வளர்ப்பது - தவறுவது இயல்பே எனப் புரிந்துகொண்டு அதிலிருந்து
மீண்டு வர முயற்சி செய்தல்
குறிக்கோள் - தைரியம்.

5. இறைவனிடமும், நம்மிடமும், மற்றொருவரிடமும் நம் தவறுகளின்
உண்மையான தன்மையை ஒப்புக் கொண்டோம்.

புரிந்து கொண்டது - மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படுவது கோபம்,
வெறுப்பு ஆகியவை
வளர்ப்பது - நேர்மை, பிறரோடு நெருக்கமாகப் பழகும் திறன்.
குறிக்கோள் - திறந்த மனம்

6. இறைவன் எங்களின் இந்த எல்லாக் குணக்கோளாறுகளையும் அகற்ற, முழு
மனதோடு தயார்படுத்திக் கொண்டோம்.

புரிந்து கொண்டது - என் குணக்கோளாறுகளைப் பிறர் உதவியில்லாமல்
புரிந்து கொள்ள முடியாது
வளர்ப்பது - குணத்தை மாற்றிக் கொள்ள தயாராக இருத்தல்
குறிக்கோள் - ஆர்வம்.

7. எங்களுடைய குறைபாடுகளை நீக்கும்படி இறைவனைப் பணிவோடு
வேண்டினோம்.

புரிந்து கொண்டது - குறைபாடுகளை மாற்ற வேண்டியது அவசியம்
வளர்ப்பது - அற்புதமான மாற்றம்
குறிக்கோள் - எளிமை

8. நாங்கள் யாருக்கெல்லாம் தீமை செய்தோம் என்ற பட்டியல் தயாரித்து,
அவற்றுக்குப் பரிகாரம் செய்யத் தயாரானோம்.

புரிந்து கொண்டது - பட்டியல் தயார் செய்வது கடினம். அடுத்தவர் மீது
பழி போடுவது எளிது
வளர்ப்பது - உறவுகளைப் பராமரிப்பது.
குறிக்கோள் - அன்பு

9. நம் மால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ, தீங்கு விளைவிக்காதவண்ணம், கூடுமானவரையில் நேரிடையாகப் பரிகாரம் செய்தோம்.

புரிந்து கொண்டது - மன அழுத்தம், உதாசீனப்படுத்தப்படுவோமோ என்ற பயம்

வளர்ப்பது - பாதிக்கப்பட்ட உறவுகளை சீர்படுத்துதல், மன்னிப்பதன் மூலம் குற்ற உணர்ச்சியிலிருந்து வெளிவருதல்.

குறிக்கோள் - நியாயம்

10. தொடர்ந்து சுயபரிசீலனை செய்தோம். தவறு செய்த போதெல்லாம் உடனடியாக ஒப்புக் கொண்டோம்.

புரிந்து கொண்டது - நம் குணக்கோளாறுகளைப் புரிந்து, சுய பரிசீலனை செய்ய வேண்டியது அவசியம்

வளர்ப்பது - பிரச்சனைக்கான தீர்வு

குறிக்கோள் - விடாமுயற்சி

11. பிரார்த்தனை மற்றும் தியானத்தின் மூலம், நாங்கள் புரிந்துகொண்ட இறைவனிடம் உள்ளார்ந்த தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்ள முயற்சித்தோம். எங்களுக்காக அவன் சித்தம் என்னவென்று அறிந்து கொள்ள மட்டுமே வேண்டி, அதை நிறைவேற்றும் சக்தியைக் கோரிப் பிரார்த்தித்தோம்.

புரிந்து கொண்டது - என்னை மீறிய வலிமையான சக்தி இருக்கிறது

வளர்ப்பது - சுயஅனுபவத்தை வளர்த்தல்

குறிக்கோள் - தெய்வீகத் தன்மையை உணருதல்.

12. இவ்வழிமுறைகளைப் பின்பற்றியதன் பலனாக, ஆன்மீக விழிப்பைப் பெற்றோம். இந்த வழிமுறைகளை மற்ற குடி நோயாளிகளுக்கு எடுத்துக் கூற முயற்சித்தோம். இந்தத் தத்துவங்களை எங்கள் வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களிலும் கடைப்பிடிக்க முயற்சித்தோம்.

புரிந்து கொண்டது - என்னுடைய வாழ்க்கை மற்றவர்களுக்கு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும் என்பதை அறிதல்

வளர்ப்பது - சுயநல சிந்தனையிலிருந்து விடுபடுதல்

குறிக்கோள் - சேவை

இந்த வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் ஏற்படும் மாற்றம்

- திறந்த மனம்
- நேர்மை
- தவறுகளை ஒத்துக்கொண்டு, மன்னிப்புக் கேட்டல்
- ஆர்வம்
- எளிமை
- தைரியம்

நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்களுக்கு என்று ஒரு 'ஸ்பான்ஸர்'ரைத் தேடிக் கொள்வது மிக அவசியம். 'ஸ்பான்ஸர்' என்பவர் குடி நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு, அதிலிருந்து மீண்டு வந்து, பல காலமாக நல்ல வாழ்க்கை நடத்துபவர்.

ஏ ஏ கூட்டங்களின் மூலம் நம்பிக்கையும், குடியைவிட வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் புது வாழ்க்கை அமைத்துக் கொள்ள தேவையான வழிமுறைகளும் கிடைக்கின்றன. ஏ ஏ கூட்டங்களுக்குத் தவறாமல் வந்து, கேள்விகள் கேட்டு, திறந்த மனதுடன் கவனித்து, பகிர்ந்து கொண்டு பயன் பெறுங்கள்.



எச்.ஐ.வி. பற்றி நான் என்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்? (எச்.ஐ.வியும் அது பரவும் விதமும்)

ஒரு அழகான வீடு. 20 வருடங்களுக்கு முன்பு நல்ல மரத்தை உபயோகித்துக் கட்டப்பட்டது. சில வருடங்கள் கழித்து, கரையான் அந்த வீட்டிற்குள் குடி புகுந்து, மரத்தை அரிக்க ஆரம்பித்தது. கரையான் மரத்தை அழித்துக் கொண்டிருப்பது யாருக்கும் தெரியவில்லை. அந்த வீடு வெளிப்பார்வைக்குத் திடமாக இருப்பது போலவே தெரிந்தது.

கரையான்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தூண்கள், உத்திரம் ஆகியவற்றின் உள்ளே அரிக்க ஆரம்பித்தன. ஒரு முறை புயல் வந்தது. அந்த சமயத்தில் வீடு கீழே விழுந்து, தரை மட்டமாகி விட்டது. எத்தனையோ வருடங்களாகத் திடமாக இருந்த வீடு, இப்பொழுது ஏன் கீழே விழுந்தது என்று அனைவரும் ஆச்சரியப்பட்டனர்.

கரையான்களை இடிபாடுகளில் பார்த்தவுடன் தான் அவர்களுக்குக் காரணம் புரிந்தது. ஆனால், யாருக்கும் அவை எங்கிருந்து, எப்படி வந்தன என்பது தெரியவில்லை.

எச்.ஐ.வியும் அப்படியே. நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும், திடமாகவும் தெரியும் ஒருவரது பாதுகாப்பாற்ற நடவடிக்கைகளினால், எச்.ஐ.வி. என்ற கரையான் உள்ளே புகுந்து விடுகிறது. அவருக்கே தன்னுள் எச்.ஐ.வி. இருப்பது தெரிவதில்லை. பார்ப்பதற்குத் திடமாகவும், ஆரோக்கியமாகவுமே தென்படுகிறார். சிறிது சிறிதாக அவருடைய நோய் காக்கும் சக்தியை எச்.ஐ.வி. கிருமி அழித்து, சில வருடங்களில், பல நோய்களுக்கு உட்பட்டு அவர் இறந்து விடுகிறார்.



எச்.ஐ.வி. என்பது

மனித உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைக்கும் வைரஸ் கிருமி

H	ஹியூமன் - மனித
I	இம்பூனோ டெஃபிஷியன்சி - நோய் எதிர்ப்பு சக்திக் குறைப்பு
V	வைரஸ் கிருமி
A	அக்வயர்ட் - வெளியிலிருந்து பெறக்கூடிய
I	இம்பூனோ - நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
D	டிபிஷியன்ஸி - குறைகின்ற
S	சிண்ட்ரோம் - பல நோய்களின் கூட்டு அறிகுறிகள்

எச்.ஐ.வியின் படையெடுப்பு

- நோய்க் கிருமியை எதிர்ப்பவை வெள்ளை அணுக்கள்
- எச்.ஐ.வி கிருமிகள் வெள்ளை அணுக்களை அழித்து, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைத்து விடுகின்றன. அதுவே பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகிறது.
- இறுதியில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி ஒட்டு மொத்தமாக அழிந்து போகும் நிலையே எய்ட்ஸ் ஆகும்.

இந்த வைரஸ், பாதிக்கப்பட்டவரின் இரத்தம், விந்து, பெண் குறி நீர் இவற்றில் உயிர் வாழ்கிறது.

எச்.ஐ.வி. எந்த வழிகளில் பரவுகிறது?

- பாதிக்கப்பட்டவரின் இரத்தத்தின் மூலம்
- பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு மூலம்
- பாதிக்கப்பட்ட தாயின் மூலமாகச் சேய்க்கு



இரத்தத்தின் மூலம் பரவும் விதம்



- எச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்டவரிடமிருந்து பரிசோதிக்கப்படாத இரத்தம் பெறுவதால்
- சுத்திகரிக்கப்படாத ஊசி பயன்படுத்துவதன் மூலம்
- கிருமி நீக்கம் செய்யப்படாத ஊசிகளைப் போதை பழக்கமுள்ளவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதால்

பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு மூலம் பரவும் வழிகள்

- பாதிக்கப்பட்ட ஓர் ஆண், பெண்ணுடனோ, அல்லது பெண் ஆணுடனோ பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்ளுதல்
- ஓரினச் சேர்க்கை - இரண்டு ஆண்களுக்கு இடையில் ஓரினச் சேர்க்கை ஏற்படும் போது, மிக மெலிதான ஆசன வாயின் சுவர்கள் கிழிந்து விட வாய்ப்புள்ளது. அவ்வாறு கிழியும் போது ஆண் விந்து, இரத்தத்துடன் கலந்து, ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குப் பரவும்.
- ஓர் ஆண் இன்னொரு ஆணுடைய அல்லது பெண்ணுடைய வாயில் தன் பிறப்பு உறுப்பை விட்டுப் புணர்ச்சி அடையும் போது, ஆபத்து அதிகமில்லை என்று தோன்றலாம். ஆனால் வாயில் புண், ஈரிலிருந்து இரத்தம் வடிதல் ஆகிய பிரச்சனைகள் இருக்கும் போது, எச்ஐவி பரவ வாய்ப்பு உள்ளது.

பாதிக்கப்பட்ட கர்ப்பிணி பெண்ணிடமிருந்து அவள் குழந்தைக்குப் பரவும் விதம்

- கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, 'ப்ளேஸண்டா' வழியாக



எச்.ஐ.வி எப்படி பரவாது?



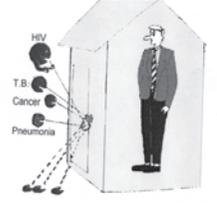
- தும்மல், இருமல் மூலமாக
- கொசு, மூட்டைப்பூச்சிக் கடியால்
- பாதிக்கப்பட்டவரைக் கட்டிப்பிடிப்பதால், கன்னத்தில் முத்தமிடுவதால், கை குலுக்குவதால்
- பாதிக்கப்பட்டவருடன் உணவைப் பகிர்ந்து கொள்வதால், ஒரே ஆற்றில் குளிப்பதால்
- எச்.ஐ.வியினால் பாதிக்கப்பட்டவர் பயன்படுத்திய பொதுக் கழிப்பறையை உபயோகிப்பதனால்.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் துணிகளைக் கையாளுவதனால்

நாம் ஏன் எச்.ஐ.வி.யைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்?

குடி போதையில் நாம் கட்டுப்பாடிழந்து, பாதுகாப்பற்ற உடல் உறவில் ஈடுபடலாம். ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய இந்தச் செய்கையால் நாம் எச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்படும் பட்சத்தில், குடியினால் ஏற்கனவே ஏற்பட்டுள்ள உடல் உபாதைகள் பெருகி, நாம் விரைவிலேயே இறந்து விடுவதற்கான சாத்தியம் உண்டு.

எச்.ஐ.வி, எய்ட்ஸ்ஸாக மாறும் கட்டங்கள்

- எச்.ஐ.வி.வருவதற்கான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபாடு
- எச்.ஐ.வி.தாக்குதல்
- விண்டோ பீரியட் - நோய் கிருமி உடலில் இருக்கும் ஆனால் பரிசோதனையில் அறிய முடியாத காலம் (இரண்டு வாரம் முதல் மூன்று மாதங்கள் வரை)
- எச்.ஐ.வி. இருந்தாலும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அழியவில்லை.
- ஆரோக்கியமான வெளிப்பார்வை ஆனால் எச்.ஐ.வி. பரவக் கூடும் (மூன்று மாதம் முதல் பன்னிரண்டு வருடங்கள் வரை)



நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும் நிலையில் ஏற்படும் சில அறிகுறிகள்



- எந்தக் காரணமும் இல்லாமல் 10% மேல் எடை குறைதல்
- ஒரு மாதத்திற்கு மேல் விட்டு விட்டுக் காய்ச்சல்
- ஒரு மாதத்திற்கு மேல் நீடித்த வயிற்றுப் போக்கு

கடைசிக் கட்டத்தில்

சந்தர்ப்பவாத நோய்களின் தாக்குதல்.

- சுவாச நோய்கள் - காச நோய், நிமோனியா
- வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் - அதிகமான வயிற்றுப் போக்கு
- மூளை சம்பந்தமான நோய்கள்
- உடம்பில் அரிப்பு (அ) படைகள்
- பல நோய்கள் ஒரே சமயத்தில் தாக்குவதால் மரணம் ஏற்படக் கூடும்.

எச்.ஐ.வி. பரவாமல் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

- திருமணத்திற்கு முன் உடலுறவைத் தவிர்த்தல்
- ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்று வாழ்வதன் மூலம்
- அதை மீறினால், முறையாகத் தரமான ஆண் உறையை அணிந்து உடலுறவு கொள்ளுதல்
- குடி போதையில் உடலுறவு கொள்வதைத் தவிர்த்தல்



- எச்.ஐ.வி. சோதனைக்கு உட்பட்ட, பாதுகாப்பு இல்லாத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடாதவரின் இரத்தத்தைப் பெறுதல்
- தேவையில்லாமல் ஊசி போடுவதைத் தவிர்த்தல்
- போட வேண்டியிருக்கும் பொழுது ஒரே ஒரு முறை மட்டுமே பயன்படுத்தக்கூடிய ஊசி குழலையே உபயோகிப்பது
- ஒரு முறை பயன்படுத்தி விட்டுத் தூக்கி எறியக் கூடிய ப்ளேடு, சவரக்கத்தியையே உபயோகப்படுத்துதல்
- எச்.ஐ.வி.யினால் பாதிக்கப்பட்ட தாய், கருவுற்றிருக்கும் பொழுது, தகுந்த சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம்

தன்னார்வ ஆலோசனை மற்றும் பரிசோதனை மையங்கள்

- விருப்பமுள்ள எந்த ஒரு தனி நபரும் எச்.ஐ.வி உள்ளதா எனப் பரிசோதனை செய்யும் மையம். (கட்டணம் ரூ.10/-)
- பரிசோதனைக்கு முன்பாக ஆலோசனை வழங்கப்படும். சுய விருப்பம் இருந்தால் மட்டுமே பரிசோதனை செய்யப்படும்.
- பரிசோதனை எடுத்துக் கொண்ட பிறகு, அதன் முடிவுகளை ஆலோசகர் ஆலோசனைக்குப் பிறகு தெரிவிப்பார்.
- பரிசோதனையின் முடிவுகள் ரகசியமாகப் பாதுகாக்கப்படும்.



தமிழகத்தில் அனைத்து அரசு மருத்துவ கல்லூரி, மருத்துவமனைகளில் இம்மையம் உள்ளது.

இதர பால்வினை நோய் பற்றிய விவரங்கள்

- இது வைரஸ்கள், பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் காளான்கள் போன்ற கிருமிகளால் ஏற்படக்கூடிய நோய்.
- பால்வினை நோய் உள்ளவருடன் பாதுகாப்பற்ற உடல் உறவு கொள்வதால் ஏற்படும்
- பால்வினை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவருடன் ஒரு ஒரே முறை பாதுகாப்பில்லாமல் உடலுறவு கொண்டாலும் நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.
- ஒன்றோ அல்லது பல அறிகுறிகளோ அல்லது அறிகுறிகள் இல்லாமலோ வெளிப்படலாம்.
- பால்வினை நோய்களைத் தகுந்த சிகிச்சை மூலம் முழுமையாகக் குணப்படுத்தலாம்.

பால்வினை நோய்க்கான அறிகுறிகள் - ஆண்கள்

- ஆண் பிறப்புறுப்பில் புண்
- சிறுநீர்க்கழிக்கையில் எரிச்சல்
- இடுப்பு அறையில் நெறி கட்டுதல்
- வெள்ளைக் கசிவு
- வாய், தொண்டையில் வெள்ளைத் தழும்புகள்
- கேன்ஸர்



பால்வினை நோய்க்கான அறிகுறிகள் - பெண்கள்

- அறிகுறிகள் இல்லாமை
- பிறப்பு உறுப்பில் புண்
- சிறுநீர் கழிக்கையில் எரிச்சல்
- அதிகமாக வெள்ளைப்படுதல்
- அடி வயிற்றில் வலி

சிகிச்சை என்ன?

- தகுந்த மருத்துவரை அணுகவும்
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்தைத் தவறாமல் எடுக்க வேண்டும்
- கணவன்/மனைவி இருவரில் ஒருவருக்கு மட்டுமே பால்வினை நோய் இருந்தாலும், மற்றவருக்கும் மருத்துவம் அளித்தல் அவசியம்
- நோய் முற்றிலும் குணமாகும்வரை உடல் உறவைத் தவிர்த்தல்
- அறிகுறிகள் மறைந்தாலும், மருந்துகளை நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.
- மருத்துவர் கூறிய காலவரையறை முடிந்ததும், அவரைக் கலந்து ஆலோசித்த பிறகே உடலுறவைத் தொடர வேண்டும்.
- போலி மருத்துவரை அணுக வேண்டாம்.

