

ஹார்ட்ஃப்ஸென்ஸ்

அன்பில் முன்னேறுதல்

ஒரு மாற்றத்தை
உருவாக்குங்கள்
தாஜி

நாம் ஒருவர்மீது ஒருவர்
அக்கறை கொள்கிறோமா?
லாரா ஓடிஸ்

மனிதர்கள்
வளம்பெறுவதற்கான
வழிமுறைகள்
வாஸ்கோ காஸ்பர்

இந்தியாவை ஒவியமாக
வடிக்கும் சிந்தனைகள்
காத்லீன் ஸ்கார்போரோ



அக்கறை கொள்ளுதல்



MASTERING-
CHANGE.ORG

Heartful Adizes Leadership

Celebrating 15 Voyages together!

What people are saying...

“

It was a great learning experience. If one says, “What they don’t teach you at Harvard”, the learning in this course justifies it one hundred percent!

”

Prabodh Darvekar

“

The concept of the course itself in getting the voyagers to analyze and improve their thinking in the decision making basis the Adizes Techniques with a touch of Heartfulness, with no influence from skippers but with the guided push in the right direction was the WOW for me.

”

Adin Jubell

“

Students edifying each other is a truly powerful idea. Teachers almost need to be careful not to interfere. It opens up a universe of learning.

”

Greg Dekker

Heartful Adizes Leaders continually refine vital skills and equip themselves and others with practical tools to successfully deal with complex challenges.

Always... U-priced!

These courses are offered as a gift, trusting the generosity of participants to support the development and sustenance of similar in-depth learning journeys.

**Stay tuned here for
Spring & Autumn Voyages**

mastering-change.org





THE MIND OF A CHILD HAS
**IMMENSE
POTENTIAL**

BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

**BRIGHTER
MINDS** helps
unlock your
child's **TRUE
POTENTIAL**
and achieve
**PERSONAL
EXCELLENCE**

**STRENGTHEN
MEMORY**

**SHARPEN
OBSERVATION**

**BOOST
CONFIDENCE**

**INTENSIFY
FOCUS**

**ENHANCE
INTUITION**

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

**CHILDREN ARE AT AN
ADVANTAGE OVER
GROWN UPS BECAUSE
OF THEIR INHERENT
SIMPLICITY IN THOUGHT
AND ACTION.**

Their minds are more flexible and adaptable to new methods. Brighter Minds' unique program helps them excel in different ways in life through increased observational skills, enhanced focus & confidence, improved cognitive function, thereby helping them live lives with true human values.

**ENROLL
TODAY!**

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின் சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்



அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

பிரதிகளுக்கு இணையம் மூலம் விண்ணப்பிக்கலாம்:
1 மாத, 12 மாத மற்றும் 24 மாத சந்தாக்கள் உள்ளன.

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

அச்சிடப்பட்ட பிரதிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கடைகளிலும்,
விமான நிலையங்களிலும், செய்தித்தாள் விற்பனை
நிலையங்கள் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனத்தின்
மையங்கள், ஆசிரமங்களில் கிடைக்கும்.

heartfulnessmagazine.com/subscribe

படைப்புக் குழு

பதிப்பாசிரியர்கள் குழு: அனுராதா சாரதி,
ரேவதி ரங்காச்சாரி, கீதா, உமா சுவாமிநாதன்

வடிவமைப்பு, கலை & விளக்கப்படம்:

உமா மஹேஸ்வரி G. ஜஸ்மி முட்கல், அன்ன்யா
படேல், லக்ஷ்மி கட்டம், அனகா குல்கர்னி, மேகா
சாவ்ரா, வினோத் குமார்

எழுத்தாளர்கள்: தாஜி, இசக் அடிசஸ், காத்தீன்
ஸ்கார்போரோ, சாரா பப்பர், அன்ன்யா படேல்,
ஸ்டானிஸ்லஸ் லாஜூஜி, லாரா ஓடிஸ், ஸ்ரீராம்
ராகவேந்திரன், நீராஜா கைராம், சாந்தி வெங்கட்,
ஸ்னேஹல் தேஷ்பாண்டே, வாஸ்கோ காஸ்பர்

நேர்காணல் வழங்கியோர்: சத் பீர் சிங் கல்சா,
ஹெதர் மேசன்

துணைக் குழு: பாலாஜி ஐயர், கார்த்திக் நடராஜன்,
அஷ்ரஃப் நோபி, ஜெயக்குமார் பார்த்தசாரதி, நபிஷ்
தியாகி, ஷங்கர் வாசுதேவன்

ISSN 2455-7684

பங்களிப்புகள்:

contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:

advertising@heartfulnessmagazine.com

சந்தாக்கள்:

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

பதிப்பாசிரியர்: நீராஜ் குமார்

அச்சிடுபவர்: சுனில் குமார்

ஆர்.கே. பிரின்ட் ஹவுஸ், எச். எண். 11-6-759,
3 வது தளம், ஆனந்த வளாகம், லக்ஷிகாபுல்,
ஹைதராபாத், தெலங்கானா-500 004

வெளியீட்டாளர்: சுனில் குமார், பிரதிநிதி -

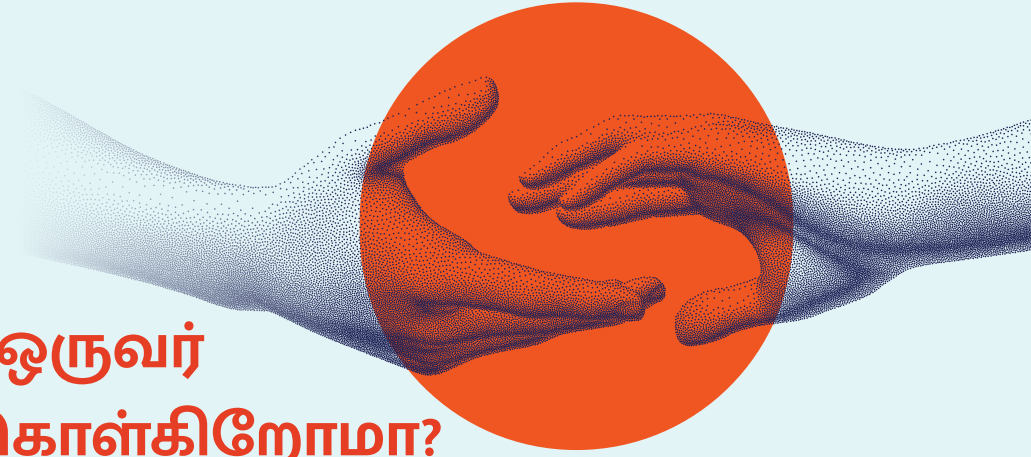
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட்
13-110, கான்ஹா சாந்தி வனம், கான்ஹா கிராமம்,
நந்திகமா மண்டலம், ரங்கா ரெட்டி மாவட்டம்,
தெலங்கானா - 509325

பதிப்புரிமை©2024 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும்
பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

அன்பில் முன்னேறுதல்



ஒருவர்மீது ஒருவர் அக்கறை கொள்கிறோமா?

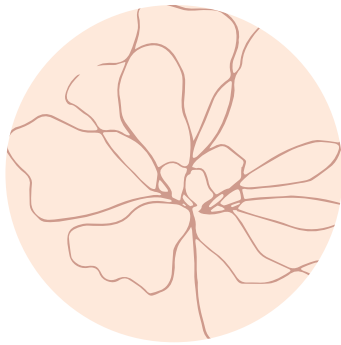
அன்புள்ள வாசகர்களே,

நாம் உண்மையில் ஒருவர்மீது ஒருவர் அக்கறை கொள்கிறோமா என்று கேட்டுக்கொள்வதற்க்கூட, கடினமான அல்லது சோகமான சூழ்நிலைகளோ அல்லது நாம் தற்போது அனுபவிக்கின்ற உலகளாவிய பேரிடர்களோ பெரும்பாலும் தேவைப்படுகிறது என்பது, வருந்தத்தக்க ஒரு நிலையாகும். இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில்தான், நம் அன்பிற்குரிய ஒருவரை, ஒரு குழுவை, இந்த சுற்றுச்சூழலை அல்லது முழு உலகைக்கூட, தனிமைப்படுத்தப்பட்ட ஒரு பாதையில் இத்தனை தூரம் பயணிக்க செய்ததில், நாமும் உடந்தையாக இருந்திருக்கிறோம் எனவும், இதனை சரிசெய்ய ஏதாவது செய்திருக்கலாமே எனவும் எண்ணுகிறோம்.

நமது இந்த பிப்ரவரி மாத பதிப்பில், மிக அமைதியான மற்றும் ஒன்றுபட்ட உலகம் அமைவதற்கு ஏற்ற வழிமுறைகளை கண்டறிய, கருணைமிகு செயல்களுடன் நம் விழிப்புணர்வை சமநிலைப்படுத்தும் பயணத்தைத் தொடர்கிறோம். இந்த இதழில் நமது பங்களிப்பாளர்கள், பரிவு மற்றும் கருணை, வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், கடினமான படிப்பினைகள் மற்றும் பிறர் நலனில் அக்கறைகொள்வது எனில் என்ன என சிந்திக்க ஊக்குவித்த சமூக அனுபவங்கள் ஆகியவை குறித்த கதைகளைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள்.

இந்த மாதம் தாஜி அவர்கள், நமது விழிப்புணர்வும், உணர்வுறுநிலையின் உயர்மட்டங்களும் எவ்வாறு இணைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைக் எடுத்துகாட்டி, ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த நம்மை அழைக்கிறார். வாஸ்கோ காஸ்பர், உடல் மற்றும் மனதை சீர்படுத்தும் பயிற்சிகள் மூலம், அன்புடன் கூடிய சுய-ஏற்புத்தன்மையை ஊக்குவிக்கிறார். லாரா ஓடிஸ், அக்கறை கொள்வதில் உள்ள நெறிமுறைகளை பற்றியும், நீரஜா கைராம், துயரம் மற்றும் ஆதரவை பற்றியும் ஆராய்கிறார்கள். சாந்தி வெங்கட், நம்மை நன்றாகப் பராமரித்துக்கொள்வதன் மூலம், நேர்த்தியான முறையில் முதுமையடைவதின் அவசியத்தை நினைவூட்டுகிறார். மேலும், இசக் அடிசஸ் வேலை மற்றும் வாழ்க்கையின் சமநிலைப்பாட்டிற்கான ஒரு வியப்பூட்டும் தீர்வைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார். ஸ்டானிஸ்லாஸ் லாஜ்ஜி, ஆரோக்கியமிக்க தூக்கத்தின் அவசியத்தையும், ஸ்ரீராம் ராகவேந்திரன், எதில் நாம் கவனம் செலுத்துகிறோம் என்பதனையும், சினேகல் தேஷ்பாண்டே வேலை மற்றும் வாழ்க்கையின் சமநிலையையும் ஆராய்கிறார்கள். அனன்யா படேல், சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினைகளை கலையின் நோக்கில் காண்கிறார். கேத்லீன் ஸ்கார்போரோ, இந்தியாவைப் பற்றிய அவரது அற்புதமான ஓவியங்களை காட்சிப்படுத்துகிறார். மேலும், சாரா பப்பர் அன்பைப் பற்றிய ஒரு கதையை கூறுகிறார். contributions@heartfulnessmagazine.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரியில், ஒருவர்மீது ஒருவர் அக்கறை கொள்வது குறித்த உங்கள் கருத்துக்களை எங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள ஊக்குவிக்கிறோம்.

படித்து மகிழுங்கள்,
பதிப்பாசிரியர்கள்



உள்ளே

சுய-அக்கறை

ஒரு மாற்றத்தை
உருவாக்குங்கள்

தாஜி

12

மனிதர்கள்
வளம்பெறுவதற்கான
வழிமுறைகள்

வாஸ்கோ காஸ்பர்

16

கவனம் செலுத்தும் இடத்தில்,
ஆற்றல் பாய்கிறது!

ஸ்ரீராம் ராகவேந்திரன்

24

அகத்தாண்டுதல்

உயரிய உணர்வுறுநிலையின்
இயல்பு

தாஜி

28

நாம் ஒருவர்மீது ஒருவர்
அக்கறை கொள்கிறோமா?

லாரா ஓடிஸ்

32

பணியிடம்

தனித்துவமான பணியாளர்

டாக்டர் இசக் அடிசஸ்

40

உங்கள் உறக்கம்
ஆரோக்கியமானதாக
உள்ளதா?

ஸ்டானிஸ்லாஸ் லாஜூஜி

42

சமநிலையை ஏற்படுத்துதல்

டாக்டர். ஸ்னேஹல் தேஷ்பாண்ட்

47

உறவுகள்

துக்கத்தை மாற்றியமைத்தல்

நீராஜா கைராம்

52

நேர்த்தியாக
முதுமையடைதல்

சாந்தி வெங்கட்

56

சுற்றுச்சூழல்

நாம் பகிர்ந்துகொள்ளும்
இந்த பூமி

அனன்யா படேல்

62

படைப்பாற்றல்

இந்தியாவை ஓவியமாக
வடிக்கும் சிந்தனைகள்

காதலீன் ஸ்கார்போரோ

70

குழந்தைகள்

அன்பின் சக்தி

சாரா பப்பர்

78



தாஜி

தாஜி, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் வழிகாட்டி ஆவார். ஆன்மீகம், அறிவியல் மற்றும் உணர்வுறுநிலையின் பரிணாமம் என அனைத்துக் களங்களிலும் சமமான ஆர்வம் கொண்டுள்ள அவர், ஒரு புதுமை புனைவாளரும், ஆராய்ச்சியாளரும் ஆவார். அவர் மனித ஆற்றல் பற்றிய நமது புரிதலை, ஒரு புதிய மட்டத்திற்கு எடுத்துச் சென்றிருக்கிறார்.



இசக் அடிசஸ்

டாக்டர் அடிசஸ், முன்னணியிலுள்ள ஒரு மேலாண்மை நிபுணர் ஆவார். அவர் 21 கௌரவ டாக்டர் பட்டங்களைப் பெற்றவர். மேலும், 27 புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார், அவை 36 மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன. அவர், அமெரிக்காவின் சிறந்த சிந்தனையாளர்களாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட 30 நபர்களில் ஒருவராவார்.



காத்லீன் ஸ்கார்போரோ

சிகாகோ நகரின் பொது கலைக்கூட ஆணையம், அவரது ஆயுட்கால கலை வாழ்க்கையின் தொடக்கமாக அமைந்தது. அவரது ஓவியங்களின் தொகுப்புகள் பல, பிரசித்திபெற்ற அருங்காட்சியகங்களில் முக்கியமான படைப்புகளாக இடம்பெற்றுள்ளன.



சாரா பப்பர்

சாரா, ஒரு கதை புனைவாளர், மாண்டிசோரி எனும் கல்வித்துறை அமைப்பின் ஆலோசகர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான புத்தகங்களை இயற்றுவராவார். இயற்கை ஆர்வலரான இவர், 'குழந்தை பருவத்தில் சுற்றுச்சூழல் உணர்வுறுநிலை' எனும் தலைப்பில் முனைவர்பட்டப் பணிகளைச் செய்கிறார். எட்டு ஆண்டுகளாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறையை பயிற்சி செய்து, சான்றளிக்கப்பட்ட ஒரு பயிற்றுநராகவும் உள்ளார்.



அனன்யா படேல்

அனன்யா, ஒரு வடிவமைப்பாளரும், விளக்கப்பட ஓவியரும் ஆவார். அவர், ஆற்றல்மிக்க வழிகளில் கதைகளை கூற விரும்புவவர். சமூகத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் திட்டங்களில் பணிபுரிபவர். இளைஞர்களின் உதவியுடன், புதுமையான வடிவமைப்புகளின் மூலம், பருவநிலை மாறுபாடு மற்றும் பாலின சமத்துவம் குறித்து எடுத்துரைக்கிறார்.



ஸ்டானிஸ்லஸ் லாஜ்ஜி

ஸ்டானிஸ்லஸ், பிரான்ஸ் நாட்டின் வெளி உறவுத்துறையில் அரசாங்க ஊழியராக பணியாற்றி வருபவர். பல நாடுகளில் பணியாற்றியுள்ள இவர், எங்கு சென்றாலும் தியானத்தை நவீன காலத்திற்கு ஏற்ற முறையில் பயின்று மகிழ்கிறார். இவர் பல்கலைக்கழகங்களுக்கும், பெரு நிறுவனங்களுக்கும் தியானத்தின் அறிவியலைப் பற்றிய ஒரு பாடத்திட்டத்தை உருவாக்கியுள்ளார்.

பங்களிப்பாளர்கள்



லாரா ஓடிஸ்

டாக்டர் ஓடிஸ், எமோரி பல்கலைக்கழகத்தில் ஆங்கிலப் பேராசிரியராக உள்ளார். அவரது ஆராய்ச்சிக்கு பல பிரசித்தி பெற்ற உதவி அமைப்புகள் ஆதரவு அளித்துள்ளன. இவர், பல யதார்த்த மற்றும் புனைகதை புத்தகங்களின் ஆசிரியர் ஆவார்.



ஸ்ரீராம் ராகவேந்திரன்

தொழில்நுட்ப துறையில் பணியாற்றும் ஸ்ரீராம், ஹார்ட்ஃப்லென்ஸ் வழிமுறைகளை பயிற்சி செய்தும், பயிற்றுவித்தும் வருகிறார். நாள்தோறும் கிடைக்கும் சின்னஞ்சிறு அனுபவங்களைப் பற்றி சிந்தித்து, ஆராய்ந்து, அதன் மூலம் வாழ்க்கையின் கோட்பாடுகளின்மீது ஆழ்ந்த புரிதலை பெறுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்.



நீர்ஜா கைராம்

நீர்ஜா கைராம், கடந்த 25 வருடங்களாக மருத்துவ ஆணைய குழுவின் சான்றளிக்கப்பட்ட குழந்தைநல மருத்துவராகவும், குழந்தைகள் தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் நிபுணராகவும் இருந்து வருகிறார். தற்போது அமெரிக்காவின் நியூ ஜெர்சியில் வசித்து வரும் இவர், குழந்தைகள் பொதுநல மருத்துவ பயிற்சியை நிர்வகிக்கிறார்.



சாந்தி வெங்கட்

சாந்தி வெங்கட், ஹார்ட்ஃப்லென்ஸ் தியானப் பயிற்றுநராகவும், 'டாய் சி' எனும் உடற்பயிற்சி சார்ந்த கலையில் சான்றளிக்கப்பட்ட பயிற்றுவிப்பாளராகவும் உள்ளார். இவர் ஓய்வு பெற்ற உடலியக்க சிகிச்சையாளர் ஆவார். சமையல் மற்றும் தோட்டக்கலையில் ஆர்வம் கொண்டுள்ள இவர், அறிவியல் மற்றும் உடல்நலம் மீதான தனது ஆவலையும் சமன் செய்யும் விதமாக பணியாற்றி வருகிறார்.



ஸ்னேஹல்

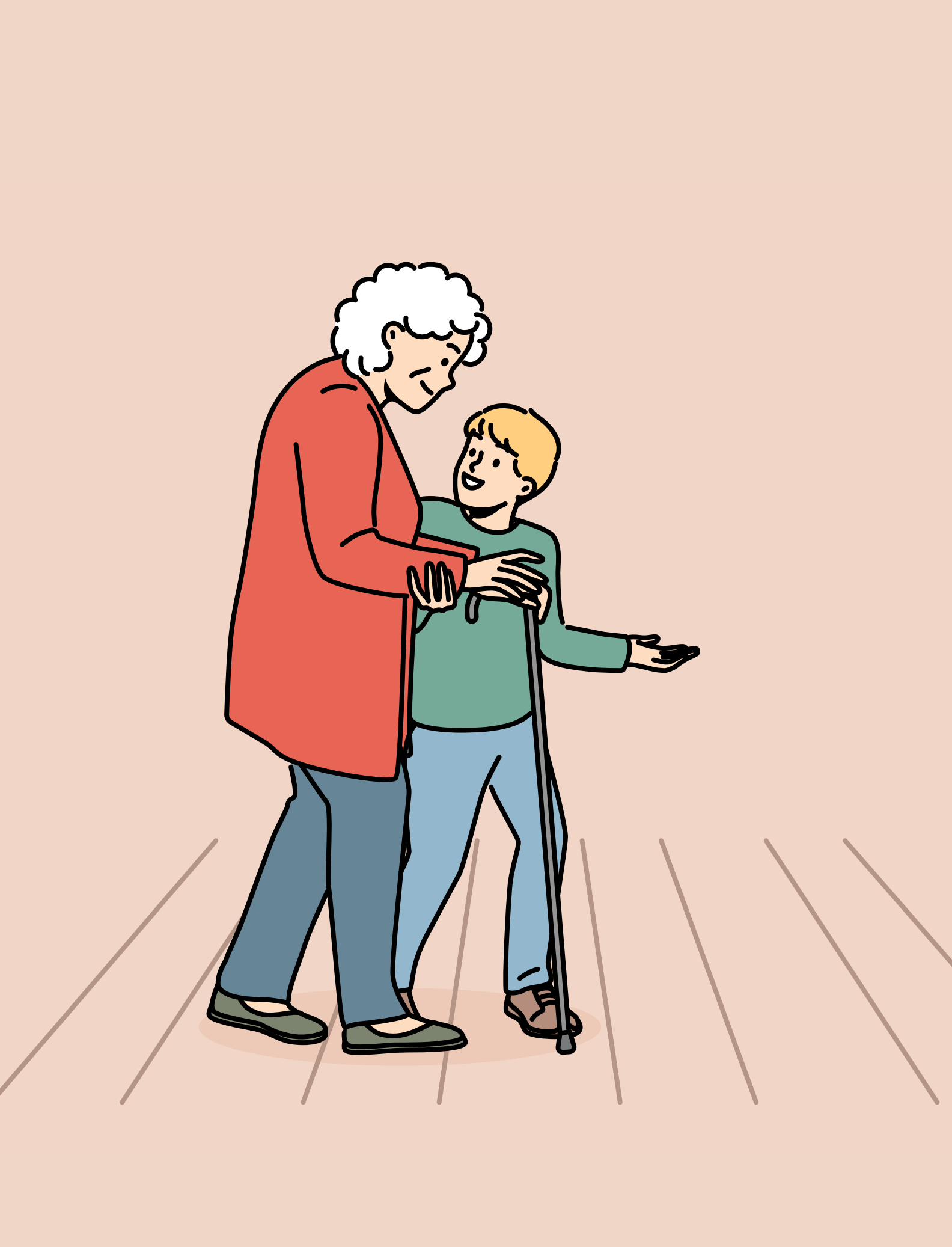
தேஷ்பாண்டே

டாக்டர். ஸ்னேஹல், உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சி சிகிச்சையாளரான இவர், குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்த அர்ப்பணிக்கப்பட்ட இயக்கமான, 'ஸ்னேஹ்' எனும் நிறுவனத்தை நடத்திவருகிறார். ஆன்மீக நல்வாழ்வில் ஆர்வமுள்ள இவர், இந்தியா முழுவதும், மருத்துவ துறையில் பணியாற்றுவவர்களின் நலனுக்கான, ஹார்ட்ஃப்லென்ஸ் தொடர் மருத்துவக் கல்வி (CME) எனும் முன்னெடுப்பு நடவடிக்கையில் திறம்பட செயலாற்றி வருகிறார்.



வாஸ்கோ காஸ்பர்

வாஸ்கோ, போர்ச்சுகல் நாட்டில் வசிக்கிறார். அவர் மனித வளம் மற்றும் இரக்கமுள்ள உலகிற்கான உலகளாவிய நிறுவனங்களில் மாற்றத்தை ஊக்குவிக்கும், மனித வள உதவியாளராக பணியாற்றுகிறார். மைண்ட்ஃப்லன்ஸ், எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ், நரம்பியல் மற்றும் ஹார்ட்ஃப்லென்ஸ் ஆகிய துறைகளில் உலகின் தலைசிறந்த வல்லுநர்களால் நேரடியாகப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டவர். மேன்மையான நலனிற்காக இந்த பயிற்சி முறைகளை ஒருங்கிணைத்து வளமான எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதே அவரது கனவு.



சுய அக்கறை

ஒவ்வொருவரும் சிறந்தவர்களாக இருக்க முடியும்,
ஏனெனில் ஒவ்வொருவரும் சேவை செய்ய முடியும்.

மார்ட்டின் லூதர் கிங் ஜூனியர்

ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்குங்கள்:

தன்னார்வலராக சேவை செய்யுங்கள்

பிறரது நலனுக்காக பணியாற்ற சிறிது நேரம் செலவிடுமாறு, தாஜி நம்மை அழைக்கிறார். அது தன்னார்வ தொண்டு, பிறருக்கான சேவை அல்லது உங்கள் உள்ளூர் சமூக சுற்றுச்சூழலை சுத்தம் செய்வது என எதுவாக இருந்தாலும், ஒவ்வொரு சிறிய செயலும் உதவிகரமாக இருக்கும்! ஒரு எளிய இரவுநேர பயிற்சியை தாஜி இங்கு பகிர்ந்துகொள்கிறார். அதை நாம் அனைவரும் பின்பற்றி ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

“நான் எனது நேரத்தின் ஒரு பகுதியை மற்றவர்களுக்கு உதவ செலவிடுகிறேன். அது என் உடல் நலனிற்கும் உகந்தது.”

- லூயிஸ் ஹே

அன்பு நண்பர்களே,

இளைஞர்கள் மற்றும் பெரியவர்கள் பலர், பேரழிவுகள், போர்கள், மனித நடத்தையின் விளைவுகளால் நம் அன்பிற்கினிய பூமியில் ஏற்படும் சுற்றுச்சூழல் பாதிப்புகள் பற்றிய தொடர்ச்சியான செய்திகளால், எப்படி உதவியற்றவர்களாகவும், நம்பிக்கையற்றவர்களாகவும் உணர்கிறார்கள் என்பதை என்னிடம் கூறுகிறார்கள். அவர்கள் எதிர்காலத்தைக் குறித்து, கவலை மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மையை கொண்டிருக்கிறார்கள் எனும் செய்தி மேலும் கவலையளிக்கிறது.

ஆனால் செய்திகள் எல்லாவற்றையும் நமக்குச் சொல்வதில்லை. உலகெங்கிலும் உள்ள பல தனிநபர்கள், குழுக்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள், தன்னலமின்றி, வளங்கள் குறைவாகவுள்ள பிறருக்கு உதவுவதையும், சுற்றுச்சூழலை சுத்தம் செய்வதையும், மரங்களை நடுவதையும், மற்றவர்களுக்கு உணவளிப்பதையும், கருணை, இரக்கம் மற்றும் அன்புடன்



கூடிய செயல்களின் மூலம் நம்பிக்கையை கொண்டு வருகின்றனர் என்ற நிதர்சனங்கள் எங்கே?

‘சேவா’ எனும் கொள்கை, (தன்னலமற்ற சேவைக்கான சமஸ்கிருத சொல்) என்றென்றும் நிலைத்திருக்கிறது. சேவை அதன் நுட்பமான சாராம்சத்தில் வெளிப்புற செயல்களை மட்டும் குறிப்பதல்ல; அது ஒரு நிலை, வெகுமதி அல்லது அங்கீகாரத்தை எதிர்பார்க்காத, செயலில் அன்பை உள்ளடக்கிய ஒரு வாழ்க்கைமுறை. இந்த மனப்பான்மை, இறுதியில் நம் இயல்பாகிறது. தன்னலமற்ற சேவை மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டு ஆகியவை மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன; அவை நமது தனிப்பட்ட ஆரோக்கியத்திற்கும், ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும், அனைவரின் ஒட்டுமொத்த மேம்பாட்டிற்கும் பங்களிக்கின்றன.

3 முதல் 4 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளிடம் செய்யப்பட்ட ஒரு பரிசோதனையில், எந்தவொரு தனிப்பட்ட ஆதாயமும் இல்லாமல் உதவுவது, மனித இயல்பில் உள்ளார்ந்திருப்பதை நிரூபிக்கிறது. அந்தப் பரிசோதனையில் ஒரு பெரியவர், தரையிலிருந்து ஒரு பந்தை எடுத்து, பின்னர் அதை கீழே நழுவவிடுகிறார். சோகமாக இருப்பதாக பாசாங்கு செய்துவிட்டு, மீண்டும் அதை எடுத்து, மீண்டும் நழுவவிடுகிறார். இந்தப் பாசாங்கு இன்னும் சில முறை தொடர்கிறது. குழந்தைகளில் ஒருவர், அந்த பெரியவரிடம் நடந்துவந்து, பந்தை எடுத்து அவரது கைகளில் வைக்கும் வரை அது தொடர்கிறது. எளிமையானது!

தன்னார்வத் தொண்டுகளும், சேவையும், நமது சுயமரியாதைக்கு நேரடியாக உணவளிக்கின்றன: அவை தனிமையை எதிர்த்து, தனிமையில் இருந்து நம்மை வெளியேற்றி, புதிய அனுபவங்களுக்கான கதவை திறந்து, நம் தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்துகின்றன. மேலும் வாழ்க்கைக்கு ஒரு நோக்கத்தையும், சுயமரியாதை உணர்வையும் அளிக்கின்றன. இது நம்மை மதிப்புமிக்க ஒருவராக உணரச்செய்து, மன அழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்விலிருந்து நம்மை பாதுகாக்கிறது.

நீங்கள் செய்ய விரும்புவது என்ன?

இது பல பதில்களைக்கொண்ட ஒரு கேள்வி. நம் வாழ்க்கைமுறை மற்றும் பொறுப்புகள், நம்மில் யார் எவ்வளவு செய்ய முடியும் என்பதை தீர்மானிக்கிறது. எனவே இது மிகவும் எளிமையான ஒன்றாக இருக்கலாம். அதிக நேரமும் ஆற்றலும் உள்ளவர்களுக்கென, வாய்ப்புகள் இல்லாதவர்களுக்கும், சுற்றுச்சூழலுக்கும் உதவுகின்ற பெரிய நிறுவனங்களில், பல்வேறு பங்குகள் உள்ளன.

தனிமையில் இருக்கும் ஒரு முதியவரை சென்று பார்ப்பது, விலங்குகள் மீட்பு மையம் அல்லது வசிப்பிடம் இல்லாதவர்கள் தங்குமிடங்களில் தன்னார்வத் தொண்டு செய்வது, உணவு வங்கியில் வேலை செய்வது, மற்றவர்களுக்காக தரிசு நிலத்தில் காய்கறித் தோட்டம் உருவாக்குவது, பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைக் குறைத்துக் கொள்வது,



குப்பைகளை அகற்றி சுத்தம் செய்வது, கருணையுடன் உதவும் சிறிய செயல்களை செய்வது போன்ற, எளிமையான செயல்களாக இருக்கலாம், அல்லது மற்றவர்களுக்கு ஓய்வநிலை பயிற்சி மற்றும் தியான பயிற்சி கற்றுக்கொடுக்கலாம். இதற்கு பல வழிகள் உள்ளன.

உங்கள் இதயத்துடன் ஒத்ததிர்வதற்கான ஒரு தேவையை நீங்கள் எப்படி காண்கிறீர்கள்?

மனிதகுலத்திற்கான இரவு 9 மணி பிரார்த்தனை

பிறருக்கு சேவை செய்திட, மற்றொரு நுட்பமான மற்றும் சக்திவாய்ந்த வழி, பிரார்த்தனையாகும். துன்பத்தை நீக்கி, மகிழ்ச்சியை கொண்டுவருவதற்கான உண்மையான விருப்பத்துடன், நேர்மையான ஒரு இதயத்திலிருந்து வெளிப்படும் பிரார்த்தனை, மாற்றத்திற்கான குறிப்பிடத்தக்க அதிர்வை உருவாக்குகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் இரவு 9 மணி அளவில், உலகம் முழுவதும் உள்ள ஆயிரக்கணக்கானவர்களுடன்

பிரார்த்தனை செய்வதன் மூலம், உலகளாவிய ஒரு இயக்கத்தில் சேர்ந்துகொள்ள உங்களை அழைக்கிறேன். உள்நோர் நேரப்படி, இரவு 9 மணியிலிருந்து சுமார் பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு, உங்கள் இதயத்தில் ஒரு அழகான ஒத்ததிர்வையும், மென்மையையும், அனைவரின்மீதும் விரிவடைகின்ற இணைப்பு உணர்வையும் இது உருவாக்குகிறது.

“ஒவ்வொருவரும், அன்பாலும் பக்தியாலும் நிரப்பப்படுகின்றனர். மேலும், உண்மையான நம்பிக்கை அவர்களிடம் வலுப்பெறுகிறது.”

“உலகில் உண்மையும், அறமும், நம்பிக்கையும் நிலைநாட்டப்படுகின்றன.”

“நமது நாடும், நமது பூமியும் எதிர்கொள்ளும், அனைத்து வகையான கவனச்சிதறல்களும் விலகிச் செல்கின்றன.”

“இந்த பூமி முழுவதும், அமைதியாலும் அன்பாலும் சூழ்ந்திருக்கட்டும்.”

நாம் ஒவ்வொரு படியாக, ஒவ்வொரு நாளும், ஒரு நேர்மறையான செயலை செய்யும்போது, நம் ஒவ்வொருவரின் கனிவான மற்றும் தன்னலமற்ற செயல்களின் மூலம், கூட்டாக மகிழ்ச்சியையும், அக்கறையையும், நம்பிக்கையையும் மற்றவர்களிடம் உருவாக்குவோம்.

நாம் ஒவ்வொரு படியாக, ஒவ்வொரு நாளும், ஒரு நேர்மறையான செயலை செய்யும்போது, நம் ஒவ்வொருவரின் கனிவான மற்றும் தன்னலமற்ற செயல்களின் மூலம், கூட்டாக மகிழ்ச்சியையும், அக்கறையையும், நம்பிக்கையையும் மற்றவர்களிடம் உருவாக்குவோம். நமது ஒவ்வொரு செயலும், எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும், மனித குலத்திற்கும், நமது அன்பிற்கினிய பூமித் தாயின் ஒட்டுமொத்த நலனுக்கும் பங்களிக்கும். இதன் மூலம், மற்றவர்களுக்கு மட்டுமன்றி, தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் நிறைவை நாமும் அனுபவிப்போம்.

நல்வாழ்த்துக்கள்,
தாஜி

heartfulness
app

EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.



Download the app today.



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play





மனிதர்கள் வளம்பெறுவதற்கான வழிமுறைகள்

வாஸ்கோ காஸ்பர், இரண்டு
பாகங்களுள்ள இத்தொடரில், மனிதர்கள்
வளம்பெறுவதற்கான பல்வேறு
வழிமுறைகள் மற்றும் அணுகுமுறைகளைப்
பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம், நற்குணம்
மற்றும் இரக்கத்திற்கான நமது
திறனை உணர்ந்துகொள்ளவும், நாம்
ஒருவருடனொருவரும் மற்றும் உலகத்துடனும்
பகிர்ந்துகொள்ளும் இணைப்பைப்
புரிந்துகொள்ளவும் உதவுகிறார்.

பொருட்களைத் தேடி உலகை ஆராய்ந்த எனது போர்த்துகீசிய மூதாதையர்களைப் போலவே, கடந்த தசாப்தங்களில் நானும், “மனித வளர்ச்சிக்குப்” பங்களிக்கும் பல்வேறு கருவிகள், வழிமுறைகள் மற்றும் அணுகுமுறைகளை ஆராய்ந்து வருகிறேன். இது உயர் சுயத்தின் வெளிப்பாடு, நற்குணம் மற்றும் இரக்கத்திற்கான நமது ஆற்றலை முழுமையாக உணர்தல், நாம் ஒருவருடனொருவரும், நமது சூழலுடனும் பகிர்ந்துகொள்ளும் தொடர்பு பற்றிய புரிதல், ஆகியவற்றில் உதவுகிறது.

மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் மற்றும் பிரசென்சிங்; பாலிவாகள் தியரி (மனித நரம்பு மண்டலத்தின் சமூக தொடர்பு பற்றிய கோட்பாடு) உள் குடும்ப அமைப்புகள் மற்றும் இரக்கத்துடன் கூடிய விசாரணை (கபார் மேட் கோட்பாடு); போன்ற விழிப்புணர்வு அடிப்படையிலான நடைமுறைகள் இதில் அடங்கும். கிஃப்டிவிஸம்(Giftivism) மற்றும் ஹார்ஃபுல்னெஸின் காலவரம்பற்ற ஞானம் போன்ற, இதயத்தில் வேரூன்றிய அணுகுமுறைகள், போன்றவற்றில்தான் எனது ஆன்மீக "வீடு" இருப்பதை நான் காண்கிறேன்.

இந்தத் தேடலின்போது ஒரு கட்டத்தில், வெவ்வேறு துறைகளுக்கு இடையே உள்ள தொடர்புகளை, நான் பார்க்கவும், உணரவும் தொடங்கினேன். மேலும், நம் திறனை வளர்த்துக்கொள்ள அனுமதிக்கும் வண்ணம் அவற்றை எவ்வாறு ஒருங்கிணைப்பது, என்று அறியவும் தொடங்கினேன். கடந்த ஆண்டுகளில், உலகெங்கிலும் உள்ள நூற்றுக்கணக்கான மக்களுக்கு நாங்கள் வழங்கிய அனுபவங்கள்,

நிகழ்ச்சிகளின் வடிவமைப்பு மற்றும் உருவாக்குதலுக்கு இது வழிவகுத்தது. நம்முடைய பல்வேறு அம்சங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிப்பதன் மூலம், நமது உள்ளார்ந்த அடிப்படை ஞானம், நமது அடிப்படை நல்லறிவு ஆகியவற்றைப் பற்றியும் நாம் அதிகமாக உணரலாம். மற்றும் ஆழ்ந்த உணர்வுறுநிலையுள்ள ஒரு இடத்திலிருந்து, நம்முடனும், பிறருடனும், ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையுடனும், அதிக விவேகத்துடனும், நல்லறிவுடனும், மற்றும் அதிக இரக்கமுள்ள வழிகளிலும், உலகில் செயல்படும் திறன் கொண்டவர்களாக நாம் இருக்க முடியும் என்றொரு அடிப்படை கருத்து உள்ளதால், அதை "விழிப்புணர்வு அடிப்படையிலான மனித வளர்ச்சி" என்று அழைக்கிறோம்.

இந்தப் பயிற்சிமுறைகள் மற்றும் வளங்களை பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம், உங்கள் ஆன்மீகப் பரிசோதனை பயணத்தில் விஞ்ஞானியாக இருக்க உங்களை ஊக்குவிக்கிறேன். பயிற்சிமுறைகள் உங்களுடன் எவ்வாறு ஒத்திசைகின்றன என்பதைப் பாருங்கள். உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் அனைத்தையும் எடுத்துக்கொண்டு, மற்றதை விட்டுவிடுங்கள்.

ஒருங்கிணைந்த விழிப்புணர்வு

நாம் பல்வேறு அமைப்புகள் மற்றும் துணை அமைப்புகளைக் கொண்டிருக்கிறோம் மற்றும் அவற்றில் ஒரு பகுதியாகவும் இருக்கிறோம் என்ற எண்ணத்துடன் தொடங்குவோம். மேலும் நமது விழிப்புணர்வை அதிகரிப்பதன் மூலம், அதே அமைப்புகளை ஒருங்கிணைக்கும் நமது தேர்வுகளையும்,

சுய அக்கறை

திறனையும் அதிகரிக்கலாம். பலவற்றிற்கு அப்பால், இங்கே ஐந்து அமைப்புகள் அல்லது "உடல்கள்" உள்ளன என்பதை கருத்தில்கொள்ள, நான் உங்களை அழைக்கிறேன். ஒவ்வொன்றிலும் நமது விழிப்புணர்வைக் கொண்டுவரப் போகிறோம்:

ஸ்தூல உடல், பௌதீக உடல்,

சூட்சும உடல், மனம்

காரண உடல், சுயம் அல்லது ஆன்மா

சமூக அமைப்பு, சமூகம் மற்றும் உறவுகள்

பெரிய உடல், வாழ்க்கை

இந்த உடல்கள் ஒவ்வொன்றையும் பற்றி அறிந்துகொள்ள உங்களை அனுமதிக்கும் ஒரு பயிற்சி இங்கே:



1. தற்போதைய தருணத்தையும், உங்கள் அனுபவத்தின் வெவ்வேறு அடுக்குகளையும் அறிந்துகொள்ள சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
2. இந்த நேரத்தில், உங்கள் வெவ்வேறு புலன்கள் வழியாக வாழ்க்கை எவ்வாறு செல்கிறது

என்பதை கவனியுங்கள்.

ஒலிகள், வாசனைகள் மற்றும் காட்சிகள் பற்றி நீங்கள் என்ன கவனிக்கிறீர்கள்? உங்கள் வாயில் என்ன சுவைகளை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள்? தொடுதல், வெப்பநிலை மற்றும் ஈரப்பதம் பற்றி உங்கள் தோல் மூலம் என்ன சமிக்கைகளைப் பெறுகிறீர்கள்?

3. பௌதீக உடலுக்கு விழிப்புணர்வைகொண்டு வாருங்கள். இந்த நேரத்தில் உங்கள் உடல் எப்படி உணர்கிறது? நிதானமாக, பதட்டமாக, கிளர்ச்சியாக, கவலையாக, சோர்வாக இருக்கிறதா? உங்கள் மூச்சு வேகமாக உள்ளதா அல்லது மெதுவாக உள்ளதா? ஆழ்ந்து இருக்கிறதா மேலோட்டமாக இருக்கிறதா? உடலில் ஏதேனும் குறிப்பிட்ட பதற்றம் உள்ளதா? அதில் ஒரு பகுதியையாவது விட்டுவிட்டால் என்ன ஆகும்?
4. இப்போது, உங்கள் உள் உலகத்திற்கு, உங்கள் மனதிற்குத் திரும்புங்கள். ஏதேனும் எண்ணங்கள், வடிவங்கள், குரல்கள் அல்லது உணர்ச்சிகள் உள்ளதா? "உள் வானிலை" எப்படி இருக்கின்றது? எந்த மதிப்பீடும் செய்யாமல், இந்த உள் இயக்கங்களை உங்களால் பார்க்க முடியுமா என்று பாருங்கள். அவை உங்களுக்கு என்ன சொல்ல முயல்கின்றன?
5. உங்கள் இதயத்தில் ஆழ்ந்து மூழ்குங்கள். நிலைபெறுடைய, விவேகமான இருப்பை உங்களால் உணர முடிகிறதா? அந்த ஆழமான மற்றும் அமைதியான இடத்துடன், உங்கள் சுயத்துடன் உங்களை இணைக்கும்போது, நீங்கள் என்ன கவனிக்கிறீர்கள்?



6. உங்கள் விழிப்புணர்வை இதயத்தில் வேரூன்றி வைத்திருங்கள். ஆனால், உங்களுடன் தொடர்புள்ள அனைவரையும் உள்ளடக்கியதாக, அதை விரிவுபடுத்துங்கள். குடும்பம், நண்பர்கள், சக ஊழியர்கள், அந்நியர்கள் உட்பட. குறிப்பாக யாராவது நினைவுக்கு வருகிறார்களா? அந்த இணைப்புகளை, இதயத்துடன் இதயமாக உணருங்கள். நீங்கள் யாருடன் இணைந்திருக்கிறீர்கள்?
7. இறுதியாக, உங்கள் இதயத் தொடர்பை மற்ற உயிரினங்களுக்கும், வாழ்க்கையின் முழு வலைக்கும் விரிவுபடுத்துங்கள். அந்தத் தொடர்பை உங்களால் உணர முடிகிறதா? ஒன்றோடொன்று இணைந்து இருப்பதை உணர முடிகிறதா? நீங்கள் ஒரு பெரிய முழுமையான, ஒரு பெரிய "உயிரினத்தின்" பகுதியாக இருப்பதை உணர முடிகிறதா?
8. வெவ்வேறு உடல்களுக்குள், ஒரே நேரத்தில் நிகழும் இந்த வெவ்வேறு நிகழ்வுகள் மீது உங்கள் விழிப்புணர்வை வைக்க, கடைசி தருணங்களைப் பயன்படுத்தவும். சாதிக்க எதுவும் இல்லை. எல்லாவற்றையும் மற்றும் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய ஒரு பரந்த-திறந்த விழிப்புணர்வுடன், திறந்த இதயத்துடன் வெறுமனே அமர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
9. "இப்போது நான் செய்யக்கூடிய, விவேகமிக்க மற்றும் மிகவும் இரக்கமுள்ள எந்த காரியம், பொது நலனுக்குப் பங்களிக்கும்?" என்று கேட்டு முடிக்கவும். பதிலைப் பற்றி சிந்திக்க

வேண்டாம். எண்ணங்கள், உள்ளூணர்வுகள் மற்றும் உடல் உணர்வுகளின் வடிவத்தில் வெளிப்படும், எந்தவொரு உள் வழிகாட்டுதலையும் கவனியுங்கள். எதுவும் தோன்றவில்லை என்றால், அதுவும் பரவாயில்லை. இந்த நேரத்தில் சிறந்த செயல் எதுவும் செய்யாமலிருப்பதாக இருக்கலாம்.

பௌதீக உடல்

உங்கள் பௌதீக உடலை உற்று கவனியுங்கள். நீங்கள் கவனம் செலுத்தக்கூடிய பல தரவுப் புள்ளிகள் உள்ளன. ஆனால் உங்கள் தன்னியக்க நரம்பு மண்டலத்தின் (ஏஎன்எஸ்-ANS) பொதுவான தொனியைக் கவனிக்க உங்களை அழைக்கிறேன். நம்மை உயிருடன் மற்றும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டிய நோக்கத்தைக் கொண்ட, பல உடல் செயல்முறைகளுக்கு, ஏஎன்எஸ் பொறுப்பாகும். இது செரிமானம், சுவாசம், இதயத்துடிப்பு மற்றும் பல விஷயங்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

மிக முக்கியமாக, ஏஎன்எஸ் உங்கள் ஆற்றல் நிலைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை (இயக்கத்தில் ஆற்றல்) ஆபத்தும், அதற்கெதிராகப் பாதுகாப்பும் என்பது பற்றிய அதன் கருத்துக்கு ஏற்ப கட்டுப்படுத்துகிறது¹. நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உணர்ந்தால், உங்கள் ஏஎன்எஸ் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு, நீங்கள் அமைதியாகவும், நிதானமாகவும், ஈடுபாட்டுடனும், இணைக்கப்பட்டதாகவும், அடிப்படையில் நிலை பெற்று, ஆர்வமாகவும், விளையாட்டுத்தனமாகவும் உணரலாம். நீங்கள் தெளிவாக சிந்திக்கலாம் மற்றும் ஆர்வத்துடன் மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளலாம். ஆனால்,



ஏஎன்எஸ் ஆபத்தை உணர்ந்தால், அது "போராடு அல்லது ஓடு" அல்லது மன அழுத்த பதில் என அறியப்படும் ஒரு உணர்ச்சிகளை திரட்டும் பதிலைச் செயல்படுத்தி, உங்கள் அமைப்பில் ஆற்றலின் அளவை உயர்த்தி, உங்களை அதிக எச்சரிக்கையாக, பயமாக, அழுத்தத்தை, எரிச்சல், கவலை, அல்லது முன் கணிப்பை உணர வைக்கும். அல்லது "காணாமல் போவதன் மூலம்" நீங்கள் உயிர்வாழ உதவுவதற்கு உங்கள் ஆற்றல் அளவை குறைந்தபட்சமாக குறைப்பதன் மூலம், இது அசையாத பதிலைச் செயல்படுத்தலாம். "மங்கலான பதில்" என்று அறியப்படும் இது, ஆற்றல் இல்லாமல், உணர்வின்றி, நம்பிக்கையற்று, தொலைந்து, அல்லது உங்களிடமிருந்தும், உங்களைச் சுற்றியுள்ள எல்லாவற்றிலிருந்தும் துண்டிக்கப்பட்டதாக உணர வைக்கிறது.

விழிப்புணர்வுடனிருந்தாலும், அசையவோ செயல்படவோ முடியாத நிலை, போன்ற, பிற நிலைகள் உள்ளன. இதில் நீங்கள் சிந்திக்கவோ நகரவோ முடியாது. ஃப்ரீஸ் ரெஸ்பான்ஸ் என்பது, காரின் பிரேக் மற்றும் ஆக்ஸிலரேட்டரை ஒரே

சுய அக்கறை

நேரத்தில் அழுத்துவது போல, உணர்ச்சிகளைத் திரட்டல் மற்றும் அசையாமை ஆகியவற்றின் கலவையாகும்.

ஒழுங்குமுறை, உணர்ச்சிகளைத்திரட்டல் மற்றும் அசையாமை

இந்த நிலைகள் ஏன் முக்கியமானவை? ஏனென்றால், நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பது, நீங்கள் உலகத்தை எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதையும், அதைப் பற்றி உங்களுக்கு சொல்லிக்கொள்ளும் கதைகளையும் நேரடியாகப் பாதிக்கிறது. நீங்கள் கோபமாக உணர்ந்தால், நீங்கள் உலகத்தை, ஸ்டீபென் போர்கெஸ், பிஎச். டி. உருவாக்கியுள்ள பாலிவாகல் கோட்பாட்டின்படி மேலும் தகவல்://www.polyvagaltheory.org/whatispolyvagaltheory.

ஆபத்தானதாகவும், மற்றவர்களை அச்சுறுத்துபவர்களாகவும் உணரலாம். நீங்கள் சோகமாகவும் உணர்ச்சியற்றவராகவும் உணர்ந்தால், நீங்கள் உலகத்தை அர்த்தமற்றதாக உணரலாம் மற்றும் மற்றவர்களுடன்

தொடர்புகொள்ளும் திறனையும், உங்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தையும் இழக்க நேரிடும். நீங்கள் அமைதியாகவும், ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டதாகவும், பாதுகாப்பாகவும் உணர்ந்தால், உலகத்தையும், உங்களுடனும் மற்றவர்களுடனுமான உங்கள் உறவையும் மிகவும் ஆழமான மற்றும் விவேகமான இடத்திலிருந்து வழிநடத்துவீர்கள்.

இங்குள்ள முக்கிய செய்தி என்னவென்றால், உங்கள் உடலியல் மற்றும் உங்கள் ஏன்எஸ்ஸின் தொனியை நீங்கள் மாற்றினால், நீங்கள் உலகத்தை எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் மற்றும் தொடர்புகொள்கிறீர்கள் என்பதை மாற்றுவீர்கள்.

அதை எப்படி செய்வது? நாம் தூங்கும் நேரத்தின் அளவு, உண்ணும் உணவு வகை, இயற்கையில் செலவிடும் நேரம், நம் உடல்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதன் முக்கியத்துவம் மற்றும் இது போன்ற பல விஷயங்கள் நமது ஏன்எஸ்ஸின் ஒழுங்குமுறையை பாதிக்கின்றன. ஆனால் மிகவும் எளிதில் அணுகக்கூடிய மற்றும் எளிமையான ஒன்று உள்ளது. அது நமது மூச்சு. நமது ஏன்எஸ்ஸிலிருந்து நாம் நேரடியாகக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய சில விஷயங்களில் சுவாசமும் ஒன்றாகும் - இது தன்னியக்கமானது என்று அழைக்கப்படுகிறது, ஏனெனில் இது தன்னியக்கமாக பெரும்பாலான செயல்முறைகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. யோகிகள் இதை பல காலமாக அறிந்திருக்கிறார்கள். பிராணாயாமா பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்தி தங்களைத் தாங்களே ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளவும், குறிப்பிட்ட உள் அனுபவங்களை அடையவும் செய்கிறார்கள்.

நீங்கள் முயற்சி செய்யக்கூடிய ஒன்று இங்கே:

- ஒரு கையை உங்கள் வயிற்றிலும் மற்றொன்றை உங்கள் மார்பிலும் வைக்கவும். 30 முதல் 60 வினாடிகளுக்கு உங்கள் கைகள் உங்கள் சுவாசத்துடன் எவ்வாறு நகர்கின்றன என்பதைக் கவனியுங்கள்;
- உங்கள் ஏன்எஸ்ஸின் முக்கிய தொனி என்ன என்பதை இப்போது கவனியுங்கள்: அது உணர்ச்சி திரட்டப்பட்டதா (கவலை, எரிச்சல், முதலியன), அசையாததா (உணர்ச்சியற்ற உணர்வு, சோகம், ஆற்றல் இல்லாமல் இருப்பது போன்றவை) அல்லது ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டதா (அமைதியாக, நிதானமாக உணர்கிறேன், முதலியன)?
- உங்கள் முக்கிய தொனியின்படி, பின்வருவனவற்றில் ஒன்றை முயற்சிக்கவும்:

உங்கள் அமைப்பு உணர்ச்சி திரட்டப்பட்டால், உங்கள் வலது நாசியை மூடி, இடது நாசியிலிருந்து சில முறை ஆழமான மூச்சை உள்வாங்கி, வாய் வழியாக மெதுவாக விடவும் (வெளியே விடப்படும் மூச்சு உள்ளிழுக்கும் மூச்சை விட நீளமாக இருக்க வேண்டும்). இதை சுமார் பத்து முறை செய்யுங்கள். மேலும் நீங்கள் மிகவும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டதாக உணரும்போது, நீங்கள் கடைசி படிக்கு (c) செல்லலாம்.

உங்கள் அமைப்பு அசைவற்று இருந்தால், உங்கள் இடது நாசியை மூடி, வலதுபுறம் சில வேகமான மற்றும் தீவிரமான சுவாசங்களை எடுக்கவும். இங்கே, உங்கள் உள்-மூச்சு, வெளி மூச்சை விட நீளமாக இருக்க வேண்டும். ஒரு நிமிடம்



அல்லது இரண்டு நிமிடங்களுக்கு இதைச் செய்து, கடைசி படிக்குச் செல்லவும் (C).

உங்கள் அமைப்பு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டிருந்தால், உங்கள் விழிப்புணர்வை மூச்சில் நிலை நிறுத்தவும். 4 வரை எண்ணிக்கொண்டே மூச்சை உள்ளிழுத்து, 6 வரை எண்ணிக்கொண்டு மூச்சை வெளியே விடவும், உங்கள் மனம் அலைந்தால், அதை மீண்டும் உங்கள் மூச்சுக்குக்கொண்டு வாருங்கள். என்ன நடக்கிறது என்பதையும், அது உங்களை நிலை நிறுத்திக்கொள்ள அனுமதிக்கின்றதா என்பதையும் கவனியுங்கள்

குறிப்பாக நீங்கள் உணர்ச்சி திரட்டப்பட்டதாக உணர்ந்தால், நான் பரிந்துரைக்கும் மற்றொரு பயனுள்ள பயிற்சிமுறை, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஓய்வு நிலைப் பயிற்சியாகும். இதை நீங்களே <https://bit.ly/hfnrelax> இல் முயற்சி செய்யலாம்.

மனம் மற்றும் சமூகத்திற்கு விரிவடைவது

இப்போது நாம் உள் மற்றும் வெளி உலகங்களுக்கு, குறிப்பாக நம் மனம் மற்றும் மற்றவர்களுடனான நமது உறவுகளுக்கு, விரிவடைவோம்.

உங்கள் மனதில் தொடங்கி, தற்போது இருக்கும் வெவ்வேறு "உள் அசைவுகளையும்" கவனிக்க சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். நீங்கள் பெரும்பாலான மக்களைப் போல் இருந்தால், உங்கள் மனதில் பலவிதமான குரல்கள், எண்ணங்கள், உருவங்கள், மற்றும் பிற நிகழ்வுகள் இருப்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். உங்கள் தலைக்குள் பலவிதமான மனிதர்கள் வாழ்வதைப் போன்றிருக்கும். மேலும் அவர்கள்

எப்போதும் ஒருவருக்கொருவர் உடன்படுவதில்லை. உங்களில் ஒரு பகுதி இதைப் படித்துக்கொண்டிருப்பதை விரும்பலாம். மற்றொன்று சலித்து, சமூக ஊடகங்களைப் பார்க்க விரும்புகிறது அல்லது உங்களில் ஒரு பகுதி வெளியே சென்று நண்பர்களுடன் சாப்பிட விரும்புகிறது. மற்றொன்று வீட்டில் தனியாக இருந்து பீட்சாவை ஆர்டர் செய்ய விரும்புகிறது. ஒரு பகுதி இரக்கமுள்ளதாகவும், அன்பாகவும், கனிவானதாகவும் இருக்கலாம். மற்றொன்று ஆக்ரோஷமானதாகவும், மற்றவர்களைப் பற்றியோ அல்லது உங்களைப் பற்றியோ மோசமான எண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கலாம். மனதின் இந்தப் பன்முகத்தன்மை சாதாரணமானது மட்டுமல்ல, எதிர்பார்க்கப்படுவதுமாகும்². இது அதிர்ச்சியின் அறிகுறி அல்ல, அல்லது உங்களிடம் ஏதேனும் தவறு இருப்பதுமல்ல.

உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் இந்த உள் பகுதிகளுடன் சண்டையிடுவதை நிறுத்துங்கள் என்று நான் முதலில் உங்களை கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

நான் உங்களைக் கருத்தில்கொள்ள அழைக்கும் இரண்டாவது விஷயம் என்னவென்றால், இந்த

அனைத்துப் பகுதிகளும் உண்மையில் நல்ல நோக்கங்களைக் கொண்டுள்ளன. ஆம், உங்களைக்குறை கூறும் பகுதி, பிறரிடம் சுயநலமாக இருக்கும், மேலும் சில சமயங்களில் உங்களைப் பெருமைப்படுத்தாத விஷயங்களை - அடிமையாக்கும் நடத்தைகளில் ஈடுபடுவது-உணவு, போதைப்பொருள், பாலியல் உறவு, ஆபாசம், பொருட்கள் வாங்குதல், வேலை, மற்றும் பலவற்றை செய்ய வைக்கும் பகுதி உட்பட-

நீங்கள் பெரும்பாலான மக்களைப் போல் இருந்தால், உங்கள் மனதில் பலவிதமான குரல்கள், எண்ணங்கள், உருவங்கள், மற்றும் பிற நிகழ்வுகள் இருப்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். உங்கள் தலைக்குள் பலவிதமான மனிதர்கள் வாழ்வதைப் போன்றிருக்கும்.

இந்த அனைத்துப் பகுதிகளும் உண்மையில் உங்களுக்கு உதவ முயற்சிக்கின்றன என்பதை நீங்கள் கண்டுபிடித்தால் என்ன நடக்கும்?

பிற்காலத்தில் நம்மை பிறர் விமர்சிக்காமல் இருக்க, முதலில் நம்மை விமர்சிப்பதை உள் விமர்சகர் உறுதி செய்துகொண்டிருக்கலாம். அல்லது அடிமைத்தனத்தைப் பயன்படுத்துவது, வலியை (உடல் அல்லது உணர்ச்சி) அல்லது நாம் உள்ளே கொண்டு செல்லும் எதிர்மறை நம்பிக்கைகளை உணராமல் நம்மை திசை திருப்ப முயற்சிக்கின்றது.

ஒருவேளை திமிர்பிடித்தவராகக் காட்டுபவர், அல்லது நட்பார்வமில்லாத மற்றும் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாத முகத்தை மற்றவர்களுக்குக் காண்பிப்பவர், கடந்த காலத்தில் பாதிக்கப்பட்டு, ஒரு பாதிக்கப்படக்கூடிய பகுதியைப் பாதுகாத்து, இனியும் மற்றவர்களுக்குக் காட்டக் கூடாது என்று உறுதி பூண்டிருக்கலாம். கருணை மற்றும் புரிதல் உள்ள இடத்திலிருந்து, இந்த உள் பகுதிகளுடன் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளத் தொடங்கினால் என்ன மாற்றம் ஏற்படும்?

உங்கள் மனதை ஒழுங்குபடுத்தவும், உங்கள் உள் உலகத்துடன் இணைக்கவும் நீங்கள் முயற்சி செய்யக்கூடிய சில நடைமுறைகள் பின்வருமாறு:

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் க்ளீனிங்: சுத்திகரிப்பு செய்யும் பயிற்சி (<https://bit.ly/hfncleaning>) உங்கள் உள்ளே சுமந்துகொண்டிருக்கும்

அனைத்து சிக்கல்கள் மற்றும் அசுத்தங்களைப் போக்க உங்களை அனுமதிக்கும், உங்கள் மனதை ஒழுங்குபடுத்தி உங்கள் விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கும்.

பாகங்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு: உங்களுக்குள் எப்போதும் வாழும் பாகங்கள் அல்லது துணை ஆளுமைகளை கவனியுங்கள். அவை எவ்வாறு வெளிப்படுகின்றன? எண்ணங்கள், வடிவங்கள், உள் குரல்கள், நிறம், உணர்வுகள்? நீங்கள் ஒன்றைக் கண்டால், அது உங்கள் உடலினுள்ளே அல்லது அதைச் சுற்றி எங்கு வாழ்கிறது என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிக்கவும். தலை, தோள்கள், குடல் வயிறு(gut), இதயம், பின்புறம் உள்ளதா? அது எப்படி வெளிப்படுகிறது என்பதை ஆர்வத்துடனும் இரக்கத்துடனும் கவனியுங்கள். நீங்கள் முன்கணிப்பு இல்லாமல் கவனம் செலுத்தினால் என்ன நடக்கும்?

நீங்கள் ஒரு உள் பகுதியைக் கண்டால், சில கேள்விகளை அதனிடம் கேளுங்கள். ஆம், அந்தப் பாகத்திடம் சில கேள்விகளைக் கேட்க முயற்சிக்கவும், பதில்களைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டாம். உள்ளே இருந்து ஏதாவது வெளிப்பட்டால் கவனிக்கவும். உதாரணமாக, உங்கள் வயது எவ்வளவு என்று அது நினைக்கிறது என்று கேட்கவும் (அது உங்கள் வயதிலிருந்து வேறுபட்ட எண்ணைப் பகிர்ந்துகொண்டால், உங்கள் உண்மையான வயதைக் குறிப்பிட்டு அதைப் புதுப்பிக்கலாம்). அல்லது “நீங்கள் செய்வதை ஏன் செய்கிறீர்கள்?” என்று கேளுங்கள். பயனுள்ள மற்றொரு கேள்வி என்னவென்றால், “நீங்கள் உங்கள் வேலையைச்

செய்யாவிட்டால் என்ன நடக்கும் என்று நீங்கள் பயப்படுகிறீர்கள்?”

நீங்கள் ஒரு படி மேலே செல்ல விரும்பினால், அந்த பகுதிக்கு கொஞ்சம் இரக்கத்தையும், புரிதலையும் நீட்டிக்க முடியுமா என்று பாருங்கள். அது உங்களுக்காக என்ன செய்ய முயற்சிக்கிறது என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொண்டு மதிக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் உள் குரலால் தெரிவிக்கவும். அது எவ்வாறு பதிலளிக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள்.

கடைசியாக, அதற்கு உங்களிடமிருந்து என்ன தேவை என்று கேளுங்கள்—உங்களுக்கு உதவுவதற்கு அது மிகவும் கடினமாக உழைத்ததால், அது ஓய்வெடுப்பதற்காக நீங்கள் ஏதாவது செய்ய முடியுமா அல்லது செய்வதை நிறுத்த வேண்டுமா?



நீங்கள் மற்றவர்களுடன் இதைச் செய்ய முடிந்தால் என்ன நடக்கும்? உலகில் அவர்கள் காட்டும் முகமூடிகளுக்கு அப்பால் அவர்களைப் பார்க்க முடிந்தால்? நம் அனைவருக்கும் இந்த வெவ்வேறு பகுதிகள் உள்ளன. அவை நம்மை மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும், துன்பப்படாமல் இருக்கவும், தங்களால் இயன்றவரை முயற்சி செய்கின்றன என்பதை உணர முடிந்தால்?

அடுத்த முறை நீங்கள் ஒருவருடன் ஈடுபடும்போது முகமூடியைத் தாண்டி பார்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். ஒரு உயர்ந்த அறிவார்ந்த பகுதியின் முகமூடியின் பின்னால், ஒரு 7 வயது குழந்தை மறைந்திருக்கலாம். அவருக்கு தனது சொந்த உணர்ச்சிகளை எவ்வாறு நிர்வகிக்க வேண்டும் என்று தெரியவில்லை.

அவர்கள் வளர்ந்த சூழலின் கொந்தளிப்பை உணர்வதை விட இது பாதுகாப்பானது என்பதால், அவர்கள் கருத்தியல் இடத்தில் (conceptual space) தஞ்சம் புகுந்திருக்கலாம். ஒருவேளை, அந்த திகிலூட்டும் கொடுமைக்காரன் பின்னால், மிகவும் பலவீனமாக இருப்பதற்கு பயப்படும் மற்றும் பாதிக்கப்படக்கூடிய ஒரு குழந்தை மறைந்திருக்கலாம். ஒருவேளை மிகவும் பரிபூரணவாதியான பகுதிக்கு பின்னால் ஒரு குழந்தை இருக்கலாம். தாங்கள் போதிய அளவு திறனை பெற்றிருக்கவில்லை என்று அவர்கள் நம்புகிறார்கள்.

நாம் அனைவரும் நம்மால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்கிறோம், மனதின் ஆழத்தில், நாம் அனைவரும்

பார்க்கப்படவும், மதிக்கப்படவும், நேசிக்கப்படவும் விரும்புகிறோம். முகமூடிக்கு அப்பால் உங்களால் பார்க்க முடியுமா?

உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களை நோக்கி சில இதயபூர்வமான வாழ்த்துக்களை நீங்கள் அனுப்பும்போது என்ன நடக்கும்? அவர்களுக்கு நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்க உங்கள் உள்குரலின் மூலம் முயற்சி செய்யுங்கள்: “அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும்; அவர்கள் துன்பத்திலிருந்து விடுபட்டும்; அவர்கள் நிம்மதியாக இருக்கட்டும்.” போன்று எளியவையாக இருக்கலாம். நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதை இது எவ்வாறு ஆழமாக பாதிக்கிறது என்பதையும், நமது பொதுவான மனித நேயத்தை எப்படி உணர அனுமதிக்கிறது என்பதையும் கவனியுங்கள்.

தொடரும்

1. According to the Polyvagal Theory developed by Stephen Porges, Ph.D. More info here: <https://www.polyvagalinstitute.org/whatispolyvagalthery>.

2. According to several psychotherapeutic approaches, such as Internal Family Systems, developed by Richard Schwartz, Ph.D. More info: <https://ifs-institute.com/>

நாம்
அனைவரும்
நம்மால்
முடிந்தவரை
முயற்சி
செய்கிறோம்,
மனதின்
ஆழத்தில், நாம்
அனைவரும்
பார்க்கப்படவும்,
மதிக்கப்படவும்,
நேசிக்கப்படவும்
விரும்புகிறோம்.

கவனம் செலுத்தும் இடத்தில், ஆற்றல் பாய்கிறது!

ஸ்ரீராம் ராகவேந்திரன்
ஒரு சிறுவயது சம்பவத்தை
நினைவு கூர்கிறார்.
அது, வலியையும்
துன்பத்தையும் நாம்
எவ்வாறு உணர்கிறோம்
என்பதையும், நமது
திறனை எவ்வாறு
வெளிப்படுத்தலாம்
என்பதையும்
புரிந்துகொள்ள அவருக்கு
உதவியது.



சிறுவயதில், தெருவில் என் நண்பர்களுடன் விளையாடுவது நான் விரும்பிய ஒரு செயல். இது பொதுவாக மாலை முழுவதையும் ஆக்கிரமித்தது, அந்தி சாய்ந்த பிறகு வீடு திரும்புவேன். நங்கள் என்ன செய்தோம் என்பது முக்கியமாக இருக்கவில்லை. ஒன்றாகச் செய்தோம் என்பதே முக்கியமாக இருந்தது.

எனக்கு சுமார் பன்னிரண்டு வயதிருக்கும்போது அப்படிப்பட்ட ஒரு மாலை நேரத்தில், என் நண்பர்களுடன் விளையாடிக்கொண்டிருந்தபோது கீழே விழுந்தேன். நான் உடனடியாக எழுந்து, என் ஆடைகளில் இருந்த தூசியைத் தட்டி விட்டு, தொடர்ந்து அங்குமிங்கும் ஓடிக்கொண்டிருந்தேன். இரண்டு மணி நேரம் கழித்து நான் வீடு திரும்பியதும், அம்மா என் கால்களைப் பார்த்து, “என்ன நடந்தது?” என்று கேட்டார். நான் கீழே பார்த்தேன். என் முழங்கால் மோசமாக கீறப்பட்டிருந்தது. என் காலில் பட்ட காயத்தில் இருந்து ரத்தம் வெளியேறி, பாதங்களை அடைந்து காய்ந்தும் விட்டிருந்தது.

என் முழங்கால்களில் துடிக்கும் வலியை என்னால் உணர முடிந்ததால், அழுவதற்காக என் காலைப் பற்றிக்கொண்டது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. நான் அதை கவனித்த கணத்தில் காயம் உயிர் பெற்றது போல் தோன்றியது. நாட்கள் கடந்தன. இந்தச் சம்பவத்தை எல்லாம் மறந்துவிட்டேன். சில வருடங்களுக்கு முன்பு தான், எங்கிருந்தோ மீண்டும் இந்த நினைவுகள் தோன்றின.

இந்தச் சிறிய, முக்கியமற்ற சம்பவத்தைப் பற்றி நான் யோசித்தபோது, பல கேள்விகள் எழுந்தன:

விளையாடும்போது, என் முழங்காலில் காயம் ஏற்பட்ட உடன், நான் ஏன் வலியை உணரவில்லை?

நான் என் முழங்காலின் காயத்தை உணர்ந்த தருணத்தில், ஏன் துடிக்கும் வலியை உணர வேண்டும்?

துன்பம் இல்லாமல் வலி இருக்க முடியுமா? வலி இல்லாமல் துன்பம் இருக்க முடியுமா?

இந்த சிந்தனை, என்னை வலிக்கும் துன்பத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைப் உணர வைத்தது. வலி காயத்தால் உண்டானது; துன்பம் என்பது நாம் உணர்வுபூர்வமாக அனுபவிப்பது. அன்று மாலை, என் முழங்காலில் காயம் பட்ட தருணத்திலிருந்து வலி இருந்திருக்க வேண்டும். ஆனால் நான் வலியை உணராததால் எந்த துன்பமும் இல்லை. வலியை உணரும்போது தான், நாம் துன்பப்படுகிறோம்.

உடல் வலி, கஷ்டங்கள், உறவுகள், மோதல்கள்: வாழ்க்கையில் நம்மைத் தொந்தரவு செய்யும் பல விஷயங்கள் உள்ளன. இவை ஏற்படுத்தும் வலியிலிருந்து விடுபட முடியாது. வலியை ஏற்படுத்தும் பிரச்சினையில் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆனால் நாம் அதிக கவனம் செலுத்தலாம் அல்லது மிகக் குறைவாகவும் செலுத்தலாம் என்று தோன்றுகிறது.

மிகக் குறைந்த கவனம், பிரச்சினையின் தீர்வை தாமதப்படுத்துகிறது, வலியை நீட்டிக்கிறது. மாறாக, ஒரு பிரச்சினையைப் பற்றி, நாம் எவ்வளவு அதிகமாக வருந்துகிறோமோ அல்லது கவலைப்படுகிறோமோ, அது அவ்வளவு பெரியதாகத் தோன்றுகிறது, துன்பத்தை ஊதிப் பெரிதாக்குகிறது. சில நேரங்களில் நான் ஒரு பிரச்சினையை மிகவும் பெரிதுபடுத்தி விடுவதால், அதன் பிறகு எந்த வேலையும் செய்ய எனக்கு சக்தி இல்லாமல் போய் விடுவதை நான் காண்கிறேன். நமது கவனத்தை மிதப்படுத்தி, துரிதமான நடவடிக்கையில் ஈடுபடுவதன் மூலம், பிரச்சினை விரைவில் தீர்க்கப்படுகிறது.

கவனம் செல்லும் இடத்தில், ஆற்றல் பாய்கிறது! நமது கவனம் மற்றும் மனப்பான்மையின் மூலம், ஒரு மலையிலிருந்து மடுவையோ

அல்லது மடுவில் இருந்து மலையையோ உருவாக்கலாம். (அதாவது, சிறியதொரு விஷயத்தை பெரியதாகுவது அல்லது பெரியதொரு விஷயத்தை சிறியதாகக் கருதுவது)

யாரோ ஒருவர் பாபூஜியிடம் (ஹார்ட்ஃப்ரென்ஸ் வழிகாட்டிகளில் ஒருவர்) அவரது வயிற்று வலியைப் பற்றி விசாரித்தபோது, அவர், “இப்போது நீங்கள் என் வயிற்று வலியை எனக்கு நினைவூட்டியுள்ளீர்கள், என்னால் வலியை உணர முடிகிறது!” என்று பதிலளித்தார். நமக்கு உத்வேகமளிக்கும், நம்மை உயர்த்தும், நம்மை ஊக்குவிக்கும் விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தவதும், உறுதியான முடிவுகளை வழங்கும் விஷயங்களின் மீது பணி புரிவதும், நம்மை தொந்தரவு செய்யும் விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதை மிதப்படுத்த உதவுகிறது.

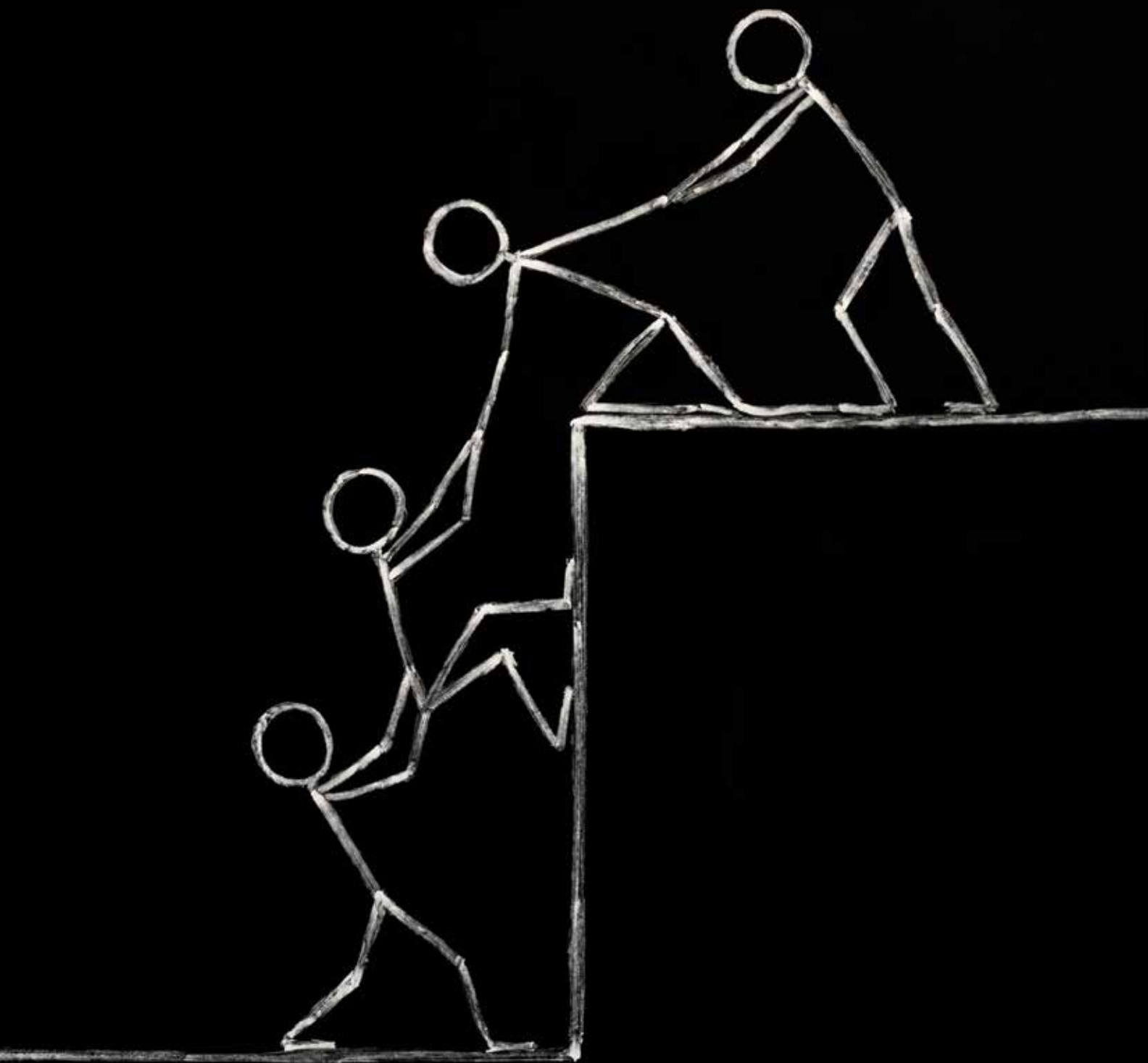
எனக்குப் பிடித்த மேற்கோள்களில் ஒன்று, “எப்போதும் ஒளியை நோக்கிப் பாருங்கள். ஏனென்றால், நாம் ஒளியை விட்டுத் திரும்பும்போது, நம்முடைய நிழலைக் காண்கிறோம்.” என்பதாகும்

மனம் மற்றும் உணர்ச்சித் தளத்தில் நாம் நம்மை நிர்வகிக்கும் விதம் தான் நமது துன்பங்களைக் குறைப்பதற்கும், நமது திறன்களைத் திறப்பதற்கும் முக்கியமான வழிமுறையாகும். என்ன அனுபவிக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கான அதிக அளவிலான விழிப்புணர்வு, கவனத்தைத் திசைதிருப்புவதில் மனதின் துரிதம், சோகத்தில் மூழ்குவதை விட நம்மை செயலில் ஈடுபடுத்திக்கொள்வதற்கான மனோபலம், இவை அனைத்தும் நம்மை ஆக்கபூர்வமானவராகவும், ஆற்றல் வாய்ந்தவராகவும் மேலும் மகிழ்ச்சியுடையவராகவும் ஆக்குகின்றன. நாம் முறையாகவும், தொடர்ந்தும் பயிற்சி செய்யும்போது, ஹார்ட்ஃப்ரென்ஸ்ஸில் நாம் வளர்த்துக்கொள்ளும் சில பண்புக்கூறுகள் இவை.

அகத்தூண்டுதல்

அன்பு மட்டுமே தனியாக இருக்க முடியாது - அதில்
எந்த அர்த்தமும் இருக்காது.
அன்பை செயலில் கொண்டுவர வேண்டும்,
அதுவே சேவையாகும்.

அன்னை தெரசா



உயரிய உணர்வுறுநிலையின் இயல்பு



அன்புத் தந்தையே,
உணர்வுறுநிலையின் உயரிய மட்டங்களின்
அனுபவம் பெறுவதென்றால் என்ன?



அன்பு சகஜ் மற்றும் மார்க்,

இதற்கு முந்தைய எனது கடிதத்தில், உணர்வுறுநிலை என்பது, முற்றிலும் விழிப்புணர்வைப் பற்றியதாகும் என்று நான் கூறியிருந்தேன்; அதையும் விட, அது விழிப்புணர்வுற்ற தன்மையின் அளவு என்றும் பொருள்படக்கூடிய, விழிப்புணர்வின் அளவாகும் என்பதுடன், அவ்விழிப்புணர்வைக்கொண்டு, சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப நாம் எவ்வாறு பதிலளிக்கிறோம் என்பதுமாகும். இந்த அடிப்படையில் பார்த்தால், மிகவும் குறைந்த விழிப்புணர்வுடையவர் தான், மிகவும் குறைவாக பரிணாம வளர்ச்சி அடைந்திருக்கிறார்.

மேலும், சிலர் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பினும் பதிலளிப்பதில்லை. உதாரணமாக, பசியுடன் இருக்கும் யாரோ ஒருவரை கண்டவுடன், ஒருவரது இதயம் இளகுகிறது. அவர் அதைக் கண்டு வருந்தினாலும், வீட்டிற்கு விரைந்து சென்றுவிடுகிறார். அவரது இதயம் கருணையுடன் இருப்பினும், அந்த சூழ்நிலைக்கான தீர்வளிக்கும் அளவிற்கு கருணை கொண்டிருக்கவில்லை. இந்த கோணத்திலிருந்து பார்க்கும்போது, அஹிம்சை மாபெரும் விஷயம் எனினும், பரிவு அதைவிட பெரியதாகும்.

இதையே வேறொரு கண்ணோட்டத்திலிருந்து நாம் பார்ப்போம். உணர்வுறுநிலையை, உள்முக சுதந்திரத்தின் ஒரு குறிகாட்டியாகக் காணலாம். உள்முக சுதந்திரமானது, அறிவாற்றல் சார்ந்த பாரபட்சங்கள், முன்நிலைப்பாடு, அல்லது முன்வினைப் பயன்கள் இவையெதுவும் இல்லாதிருத்தல் என பொருள்படும். உங்கள் இதயத்தின் உணர்ச்சிகளுக்கு எதிராக நீங்கள் எதையேனும் செய்துவிடும்போது, எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்? உதாரணமாக, மிகவும் சக்திவாய்ந்த ஆயுதங்களைக்கொண்டு - அதாவது, கசப்பான உண்மையைக் கூறி, ஒருவரது முட்டாள்தனங்களை மீண்டும் மீண்டும் அவருக்கு நினைவூட்டுதல், அல்லது, "நான் தான் கூறினேனே!" என்று உரைப்பது போன்ற செயல்களால் - யாரையேனும் நீங்கள் காயப்படுத்திவிடும்போது எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்? எப்போதெல்லாம் இதயத்தின் உணர்ச்சிகளுக்கு எதிராக நாம் எதையேனும் செய்துவிடுகிறோமோ,

அப்போதெல்லாம் அதன் விளைவுகளால் நாம் துன்பப்படுகிறோம் என்பது, நன்கு அறியப்பட்டதொரு விஷயமேயாகும். அப்போது நம் இதயம் ஊக்கமிழந்து, உணர்ச்சிகள் பளுமிகுந்தவையாக மாறி, சுதந்திரமாகப் பாய்ந்துகொண்டிருக்கும் நம் உணர்வுறுநிலையை அது பாதிக்கிறது. சுதந்திரமாகப் பாயும் உணர்வுறுநிலை கூட, இறுதி இலட்சியமல்ல; ஏனெனில் அது இன்னும் நிலைபெற்று, சமன்பட்டு, அதிர்வடையற்றதாக ஆகவேண்டியிருக்கிறது.

நரம்பியல் இளகுதிறன், வளைந்துகொடுக்கும் உணர்வுறுநிலை மற்றும் உணர்வுறுநிலையின் மீள்திறன் இவையெல்லாம், உட்புற மற்றும் வெளிப்புற சூழலுக்கேற்றவாறு, நம்மை நாமே சரிசெய்துகொள்ளும் திறன் என பொருள்படும். புத்த மதம் இதை “ஆரம்பகட்ட மனம்” என்று வர்ணிக்கிறது.

இத்திறனில் குறைபாடு இருந்தால், நாம் மென்மேலும் வெளிப்புறப் போக்கு உடையவராகவோ அல்லது அகவழிப் போக்கு உடையவராகவோ ஆகிவிடுகிறோம். அகவழிப் போக்கு உடைய இயல்பு, உள்முக வாழ்வை நோக்கி அமைந்திருப்பினும், அது ஒரு தீவிரத்தன்மையாகும். அகவழிப் போக்கு உடையவர்கள், உலகாயத வாழ்க்கை மற்றும் பொறுப்புகளைப் பற்றிய பொறுப்பற்றவர்களாக இருக்கும் போக்கைக் கொண்டிருப்பர். வெளிப்புறப் போக்கு உடையதொரு இயல்பு, மற்றொரு தீவிரத்தன்மையாகும். இவ்விரண்டு இயல்புகளும், ஒரு குச்சியின் இரு முனைகளைப் போன்றவையாகும். இவ்விரு திசைகளிலும், தேவைக்கேற்ப மாறி மாறி செல்லும் திறன் பெற்றிருந்தால், ஜீவிதத்தின் ஆன்மீக மற்றும் உலகாயத சிறகுகளை சமன்படுத்தக்கூடிய சூழ்நிலைகளின் மீதான, ஆளுமை இருக்கிறது என்று பொருளாகும்.

சில நேரங்களில், நாம் கஷ்டங்கள் இன்றி சௌகரியமாக உணரும்போது, மாறுவதற்கான அல்லது தன்மைமாற்றம் பெறுவதற்கான தேவையை நாம் உணர்கிறோமா? மோசமான சூழ்நிலைகளை சந்திக்கும்போது மட்டுமே, மாறுவதற்கான தேவையை நாம் உணர்கிறோம்; இது இயல்பானதாகும். இது இதற்கடுத்தபடியாக, கஷ்டத்தை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலைகளை மாற்றியமைத்தல், நமது புரிதலை மாற்றுதல் மற்றும் சூழ்நிலைக்கேற்ப நம்மை மாற்றிக்கொள்ளுதல் ஆகிய மூன்று விஷயங்களில், ஒன்றையோ அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றையோ செய்யவைக்கும்.

விருப்பு-விருப்பமின்மைகள், அமைதி-அமைதியின்மை, அன்பு-வெறுப்புணர்வு, துணிச்சல்-அச்சம் ஆகிய இரட்டைத் தன்மைகளைக் கடந்து, உயரே செல்லும் நமது திறனிலும், உணர்வுறுநிலையின் மீதான ஆளுமை பிரதிபலிக்கின்றது. சுருங்கச்சொன்னால், இது மாயையின் மீதான ஆளுமையாகும். புறம் சார்ந்த இவ்வுலகில், பிறரின் உணர்ச்சிகள், சொற்கள், செயல்கள், நோக்கங்கள் மற்றும் மனப்பாங்குகளின் மீது, நாம் எதிர்வினை ஆற்றாதிருக்கும் அந்நாள் என்றேனும் வருமா? வேண்டியபோது நம்மையே கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு, உன்னதமானதொரு நிலைப்பாட்டுடன், நம்மையே வெளிப்படுத்திக்கொள்ளும் கலையில், நாம் தேர்ச்சிபெறும் அந்நாள், வாழ்வில் மிகவும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டதாக இருக்கும். இதன் கோட்பாடும், துல்லியமான செயல்படுமுறையும் நன்கு புரிந்துகொள்ளப்பட்டுள்ளது. எனினும், அதை நடைமுறையில் செயல்படுத்துவது என்பது வேறொரு விஷயமாகும். நமது வாழ்க்கை எளியதொரு கோட்பாட்டை பின்பற்றி நடக்கிறது - அதாவது, வெளிப்புற தூண்டுதல் மற்றும் அதற்கான நமது உள்முக எதிர்வினை அல்லது பதிலளித்தல்.

இந்த கோணத்திலிருந்து, உணர்வுறுநிலை மீதான ஆளுமையானது, நமது எதிர்வினைகள் மற்றும் பதில்வினையாற்றுதல்களை கட்டுப்படுத்துவது பற்றியதுமாகும் என்பதை, நாம் காணலாம்.

சுருங்கச்சொன்னால், இதுதான் அகங்காரத்தின் மீதான ஆளுமையின் அம்சமாகும்.

“இச்சூழ்நிலைகளை சகித்துக்கொள்ளும் சக்தி எனக்கு இல்லை” அல்லது “என்னால் இதை கேட்க இயலாது” அல்லது “என்னால் இந்த அவமானத்தை தாங்கிக்கொள்ள முடியாது” அல்லது “இன்னின்னாரை என்னால் முகம் நோக்கி பார்க்க முடியவில்லை” என்றெல்லாம், பரிணாம வளர்ச்சியடைந்த ஒரு நபர் சொல்வாரா? அத்தகையதொரு மனப்பாங்கு மேற்பரப்பிற்கு வராது. பரிணாம வளர்ச்சியடைந்த ஒரு நபர், பழி வாங்கவோ, அல்லது யாரையேனும் காயப்படுத்தவோ விரும்பமாட்டார். அப்படிப்பட்டதொரு நபர், அநேகமானோரும் ஆட்பட்டுவிடும் எதிர்வினைபுரிதலுக்கு அப்பாற்பட்ட, மேலானதொரு நிலையில் இருக்கிறார். அத்தகையதொரு நபரின் இதயம், தனிச்சிறப்பானதொரு உறையினால் அருளப்பட்டிருக்கிறது என்பதுடன், அந்நபர் தன்னை உருவாக்கியவரினமீது கொண்டுள்ள உயர்ந்த நம்பிக்கையினால், அந்த உறையின் ஒவ்வொரு அணுவும், துணிவு மற்றும் அளவற்ற நன்னம்பிக்கையுடன் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது.

நெருங்கிய சக மனிதர் ஒருவரால் நமக்கு நம்பிக்கை துரோகம் இழைக்கப்படும்போது, அல்லது தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படும்போது, நாம் இன்னல் மற்றும் பெருமளவு மனவேதனைக்கு உள்ளாகிறோம். அந்த சக மனிதர் எவ்வளவு நெருங்கியவரோ, அவ்வளவு வேதனை மிக்கதாக இருக்கும். இது, நீங்கள் ஒருபுறம் மலைமுகட்டை எதிர்கொண்டவாறு இருக்கும்போது, மறுபுறம் ஒரு சிங்கம் உங்களுக்காக காத்துக்கொண்டிருப்பது போன்றதொரு சூழ்நிலையாகும்! எவ்வாறாயினும், நீங்கள் பாதிக்கப்பட்ட போகிறீர்கள். அப்போது என்ன செய்ய முடியும்? எம்மாதிரியான பதில்வினையாற்றுதல் விவேகமிக்கதாகும்? பாதிப்பை எவ்வாறு தவிர்ப்பது என்று எண்ணியவாறு, எப்போதும் ஐயத்தின் அனுகூலத்தை மற்றவருக்கு அளித்து, சூழ்நிலையை நன்கு ஆய்ந்து அதற்கு பதில்வினையாற்ற வேண்டும். எளியதொரு மன்னிப்பு கோருதல், பிரச்சினையைத் தீர்க்குமெனில், உங்களை நீங்கள் அதிர்ஷ்டசாலியாக கருதிக்கொள்ளலாம்.

மேலும், உணர்ச்சிவசப்பட்டு எதிர்வினை புரியாதிருத்தல், மிகவும் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்ததொரு நிலையை உள்முகமாக உருவாக்குகிறது. நமது இதயத் தசைகள் துயரத்தின் குகைதனில் வலுவூட்டப் பெறுகின்றன. ஆகையால், கோபப்படுவதில் தவறொன்றுமில்லை; அதை தடுத்து நிறுத்தி, அதை வெளிப்படுத்துவதிலிருந்து உங்களை நீங்களே கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள இயல்வதுதான், நீங்கள் செய்யவேண்டிய ஒரேயொரு விஷயமாகும். கோபத்தை நீங்கள் வெளிப்படுத்தாதிருப்பது, உங்களை வலுவாக்குகிறது.

பரிணாம வளர்ச்சியடைந்த உணர்வுறுநிலை, அழகானதொரு பட்டு நூலைப் போன்றது. எனினும், அது ஒரு எஃகு இழையைக் காட்டிலும் வலுவானதாகும். “வஜ்ரதாபி கதோரநி மிருதுநி குசமதபி [வைரத்தை விட அதிக திடமும், உறுதியும் வாய்ந்தது எனினும், ஒரு மலரைக் காட்டிலும் அதிக மிருதுவானதும், உணர்ச்சி மிக்கதும் ஆகும்]” என்பது, ஸ்ரீ இராமரின் உணர்வுறுநிலையை வரையறுக்கும் வர்ணனையாக இருந்தது - அதாவது, ஆன்மீக மற்றும் உலகாயத கடமைகளை உணர்ந்தறியும் அதே வேளையில், அன்றாட வாழ்வின் அடிப்பாடுகளை தாக்குப்பிடிப்பதிலும், மென்மேலும் இயற்றிறன்கொண்டிருத்தல்.

இவ்விளக்கம் சற்று நீண்டுவிட்டது. உயரிய உணர்வுறுநிலையுடன் தொடர்புடைய பண்பியல்புகளை, விளக்கிக் கூறியிருக்கிறேன் என நம்புகிறேன்.

நிறைவான அன்புடன்,
அப்பா.

அன்பு சகஜ் மற்றும் மார்க்,

இதற்கு முந்தைய கடிதத்தில் எழுதியிருப்பதுடன் சேர்த்து, அன்பிற்குரிய பாபூஜியின் மாபெரும் பண்புகள் சிலவற்றை, உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறேன். இத்தகைய பண்புகளும், பரிணாமம் அடைந்துள்ள உணர்வுறுநிலையை, மறைமுகமாக பிரதிபலிக்கின்றன.

அவரது பணி, அவருக்கு பிறரது தேவைகளை உணர்ந்தறிய வேண்டிய அவசியத்தை ஏற்படுத்தியது. அவரால் ஆன்மீகப் பணியாற்றி, ஒரு நபரை சௌகரியமாகவும் அமைதியாகவும் உணர வைக்க முடியும். தனது ஆன்மீகப் பயிற்சிக் காலத்தின்போது, தனது மாஸ்டர் ஆற்றிய பணியை, முன்கூட்டியே அவரால் உணர்ந்தறிய இயன்றது. லாலாஜி மகராஜ் வந்துவிடும் அக்கணமே, அவர் தன்னைத்தானே சரிசெய்துகொண்டு, தனது தொப்பியை அணிந்து, உள்வாங்குவதற்கு தயாராகிவிடுவார்.

பெரும்பாலும், லாலாஜி தனது எண்ணத்தை அல்லது கேள்வியை முடிக்கும் முன்னரே, பாபூஜி அதை முற்றிலும் தெளிவாக உணர்ந்தறிந்து, அதற்கானதொரு தீர்வையும் அளித்துவிடுவார். பாபூஜியின் உணர்வுறுநிலையை புகழும் வண்ணம், மிகவும் உயர்ந்த திறன் படைத்த ஞானி ஒருவருக்கு, பாபூஜியின் மிக தாழ்ந்த உணர்வுறுநிலையை அணுகுவது கூட கடினமாக இருக்கும் என்று, சுவாமி விவேகானந்தர் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

ஆகையால் இக்கோணத்திலிருந்து நோக்கும்போது, உணர்வுறுநிலையின் பரிணாமமானது, உணர்ந்தறிதலை மேம்படுத்துவது, பிறரின் தேவைகளை உணரும் கலை மற்றும் தகுந்த நடவடிக்கைகளைக்கொண்டு பதில்வினையாற்றுவது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதாகும்.

தற்சமயம் இதுபோதும் என்று நினைக்கிறேன்.

நிறைவான அன்புடன்,
அப்பா.

நாம் ஒருவர்மீது ஒருவர் அக்கறை கொள்கிறோமா?

லாரா ஓடிஸ், ஜார்ஜியா, அட்லாண்டாவில் உள்ள எமோரி பல்கலைக்கழகத்தில் ஆங்கிலப் பேராசிரியராக உள்ளார். அவர் அறிவியல் மற்றும் இலக்கிய சிந்தனையை ஒருங்கிணைக்கும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளார். மேலும் அவர் குறிப்பாக, பல புலனுணர்வுகள் சார்ந்த கற்பனை மற்றும் உணர்ச்சிகளின் பால் ஆர்வம்கொண்டுள்ளார். பேராசிரியர் ஓடிஸின் முன்னாள் மாணவரான **காஷிஷ் கல்வானி**, அக்கறையின் நெறிமுறைகள் குறித்து இங்கு அவரை பேட்டி கண்டுள்ளார்.



கே: வரவேற்கிறோம், பேராசிரியர் ஓடிஸ் அவர்களே. உங்கள் பின்னணி மற்றும் நெறிமுறைகள், அக்கறை ஆகியவற்றின் மீதான உங்கள் ஆர்வத்தைப் பற்றி கொஞ்சம் பகிர்ந்துகொள்ள முடியுமா?

லா.ஓ.: பல்கலைக்கழகத்தில், நான் உயிர் வேதியியலையும், நரம்பியலையும் படித்தேன். அப்போது நான் ஒரு பெரிய நெருக்கடியை எதிர்கொண்டேன். பின்னர் நான், ஒப்பீட்டு இலக்கியத்தில் பிஎச்டி பட்டம் பெற்றேன். எனவே எனது ஆராய்ச்சியும் கற்பித்தலும், இலக்கியம் மற்றும் அறிவியலின் சந்திப்பை உள்ளடக்கியது. எனது தாயார் தனது 60வது வயதுகளின் முற்பகுதியில், முதுமை மறதி நோயால் ஆட்கொள்ளப்பட்டிருந்ததால், நான் அவரை பராமரிப்பதில் ஆர்வம் காட்டினேன். மேலும் கதைகள், நாவல்கள் மற்றும் நாடகங்களில் அக்கறை என்பது எவ்விதமாக எடுத்துரைக்கப்படுகிறது, மக்கள் எவ்வாறு பராமரிப்பைச் சுற்றி கதைகளை உருவாக்குகிறார்கள், அவை எவ்வளவு யதார்த்தமானவை, மற்றும் பராமரிப்பைக் குறிக்கும் நெறிமுறைகள் போன்றவை, என்னை எமோரியில் படிப்பதற்கு இட்டுச்சென்றன.

கே: இலக்கியமும் நரம்பியலும், கல்வித்துறையிலும், அன்றாட வாழ்விலும், அக்கறை மற்றும் நெறிமுறைகள் பற்றிய உங்கள் புரிதலையும், அணுகுமுறையையும் எவ்வாறு உருவாக்கியுள்ளன என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

லா.ஓ.: இலக்கியமும் அறிவியலும் வெவ்வேறு வழிகளில் பரிவைத் தூண்டுகின்றன. நம் அனைவருக்கும் பொதுவானது என்ன என்பதை, அறிவியல் நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

இலக்கியக் கல்வி பயிலும் பலர், எல்லாமே கலாச்சாரம் மற்றும் மொழியால் பாதிக்கப்படுகின்றன அல்லது தீர்மானிக்கப்படுகின்றன என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் மூளைகள் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதைப் பற்றி சிந்திக்கும்போது, எவருடைய மூளையிலும் சிக்கல்கள் உருவாகக்கூடும் என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்கிறீர்கள்.

நமக்கு வயதாகும்போது, ஒரே மாதிரியான பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. மனித நரம்பு மண்டலத்தில் எத்தகைய பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும் என்பதை காண்பது, என்னுள் பரிவைத் தூண்டுகிறது. அது எவ்வளவு விலைமதிப்பற்றது மற்றும் அழகானது என்பதை நான் உணர்கிறேன். அதை துஷ்பிரயோகம் செய்யாமல் பார்த்துக்கொள்ள விரும்புகிறேன். நகர்வதில் அல்லது சிந்திப்பதில் சிரமம் உள்ள ஒருவரை நான் பார்க்கும்போது, செயலற்றுப் போய்விட்ட அந்த நபரது நரம்புமண்டலத்தைப் போலவே, என்னுடையதும் அல்லது எனக்குத் தெரிந்த எவரோ ஒருவருடையதும் கூட செயலற்றுப்போகலாம் என்று நினைத்துக்கொள்கிறேன். அறிவியல் என்பது நமக்கு பொதுவாக உள்ளதை நினைவூட்டுகிறது.

பராமரிப்பைப் பற்றியும், நோயை புரிந்துகொள்வதையும், அனுபவிப்பதையும் பற்றியும், சாதாரணமாக எனக்குத் தோன்றாத பல மாறுபட்ட விதங்களில் பார்ப்பதற்கு இலக்கியம் என் மனதை திறக்கின்றது.

கே: இந்த உரையாடல் குறிப்பாக பருவநிலை மாற்றம், போர்கள், பொருளாதார நெருக்கடிகள், இருப்பிடமற்ற தன்மை மற்றும் பலவற்றைப்

பற்றியது. உங்கள் கருத்துப்படி, சமூகம், நிர்வாக மற்றும் குடும்ப அமைப்புகளில், மற்றவர்களைக் கவனித்துக்கொள்வதில் தலைவர்களின் முக்கிய நெறிமுறைப் பொறுப்புகள் என்னவாக இருக்கும்?

லா.ஓ.: முதலில், 'நீங்கள் சொல்வதே சரி' என்று கூறும் மக்கள் சொல்வதை மட்டும் கேட்காமல், நீங்கள் (விஷயத்தை) நன்கு அறிந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். இப்போதெல்லாம், சமூகக் குழுக்களின் கருத்துக்களை உள்ளடக்கிய சமூகங்களில் மக்கள் எப்படி வாழ்கிறார்கள் என்பது பற்றிய, சரியான தகவல்கள் நம்மிடம் உள்ளன. என்ன நடக்கிறது என்பதை, திறந்த மனதுடன் கேட்கவும் தயாராக இருங்கள்.

தலைவர்கள் மற்றவர்களின் நலனுக்காக எவ்வளவு பொறுப்பானவர்கள் என்பது பற்றி பல்வேறு அரசியல் தத்துவங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நபரும் தன்னைத் தானே கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதிலிருந்து, அனைவருக்கும் அரசாங்கமே பொறுப்பு என்பது வரை, அனைத்தும் அலைக்கற்றையில் உள்ளன. இதில் நான் நடுவில் எங்கோ அமைந்திருக்கிறேன்.

மக்கள் சொல்வதைக் கேளுங்கள். பின்னர் உதவுவதற்கு அரசாங்க வளங்களைத் திரட்ட தயாராக இருங்கள். செயலாக்கமான முறையில் செய்தால், இது சிறப்பாகவும். மலிவாகவும் இருக்கக்கூடும். அடுத்த சூறாவளி அல்லது பேரழிவுக்காகக் காத்திருப்பதை விட, கடந்த பேரழிவில் இவ்வளவு துன்பம் எதனால் ஏற்பட்டது என்பதைக் கண்டறிந்து, அது மீண்டும் நிகழாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

அகத் தூண்டுதல்

கே: பருவநிலை மாற்றம், சமத்துவமின்மை மற்றும் போர்கள் போன்ற உலகளாவிய பிரச்சினைகள், தனிப்பட்ட மற்றும் கூட்டு மட்டத்தில் அக்கறைகொள்வதற்கான நமது நெறிமுறைக் கடமைகளை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?

லா.ஓ.: புவி வெப்பமடைதலுக்கு அதிகம் காரணமாக இருக்கும் நாடுகளுக்கு, கடல் மட்டம் உயர்வதால், அழியப் போகின்ற, மற்றும் தங்கள் வீடுகளை விட்டு வெளியேற வேண்டிய இடர்ப்பாடில் இருக்கும், பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவ வேண்டிய பொறுப்பு இருக்கிறது. பணம் வரம்பிற்குட்பட்டது, மேலும் பணக்கார நாடுகளில், கொடுத்து உதவ அதிக பணம் இல்லாமலிருக்கலாம். ஆனால் என்ன நடக்கிறது என்பதை அவர்கள் கருத்தில் கொள்ளலாம்.

நாம் நம்புவதை விட, அதிக அளவிலான புலம்பெயர்ந்தோருக்கு நம்மால் உதவமுடியும். அதன் பொருள், நாம் எல்லையைத் திறந்து அனைவரையும் உள்ளே வர அனுமதிக்க வேண்டும் என்பதல்ல, ஆனால் மக்களை புரிந்துகொள்வதற்கு அதிக வாய்ப்பு வளங்களை முதலீடு செய்யலாம். நம் எல்லைக்குள் வருவதற்கு அவர்களுக்கு உரிமை உள்ளதா என்பதை மதிப்பீடு செய்யலாம்.

பருவநிலை மாற்றம் மற்றும் போர்களால் பாதிக்கப்படும் மக்களுக்கு, எதிர்வினையாற்றுவதை விட, உறுதியான விஷயங்களைச் செய்ய வேண்டும். அவற்றுக்கான காரணங்களை எப்படி நிறுத்துவது? பசுமை ஆற்றலை நோக்கி நம்மால் வேகமாக செல்ல முடியுமா?

கே: உலக அளவில் பேசியதற்கு நன்றி. உங்கள் தாய்க்கு மறதி

நோய் இருந்ததாக நீங்கள் சொன்னீர்கள். எனவே உங்கள் உலகத்தையும், வெளி உலகத்தையும் கையாளும் அதே வேளையில், அவரது பராமரிப்பை எப்படி அணுகினீர்கள்?

லா.ஓ.: மறதி நோயுடனான மோசமான நேரம் என்னவென்றால், நோயாளி வாழ்வுதவி நிலையத்தில் இல்லாமல், இன்னமும் முன்பு இருந்த வாழ்க்கையையே வாழ முயற்சிக்கும்போதாகும். ஒரு நபர், வாழ்வுதவி நிலையத்தில் இருந்தால் (குடும்பத்தினர் அதைத் தேர்ந்தெடுத்தால்), எல்லாம் எளிதாக இருக்கும். நாங்கள் என்ன செய்வோம், அவளுக்குத் தேவையான கவனிப்பைப் பெற அவள் எங்கு செல்வாள் என்பதைத் தீர்மானிக்க வேண்டியிருந்ததும், எனது கல்விப் பணியில் பதவியை நான் பெற முயன்றதும், ஒரே நேரத்தில் நேர்ந்தன. அப்போது எதிர்பார்ப்புகள் மிகவும் அதிகமாக இருக்கின்றன. நீங்கள் எல்லா நேரத்திலும் மதிப்பிடப்படுகிறீர்கள். நானும், உளவியல் ரீதியாக துன்புறுத்தப்பட்ட திருமண வாழ்க்கையில் இருந்தேன். அதிலிருந்து வெளியேற முயற்சித்துக்கொண்டிருந்தேன். அந்த காலகட்டத்தில், எனக்கு உலகத்தைப் பற்றிய நினைவு அரிதாகவே இருந்தது.

நான் பின்வாங்கினேன். அதனால், 1993க்கும் 1995க்கும் இடையில் நடைபெற்ற நிகழ்வுகள் பற்றிய எனது அறிவில், ஒரு வெற்றிடம் ஏற்பட்டது. இது ஒரு இயற்கையான மனித எதிர்வினை - நீங்கள் அச்சுறுத்தலை உணர்கிறீர்கள். எனவே உங்கள் மீது கவனம் செலுத்துகிறீர்கள். ஆனால் நான் அதை பரிந்துரைக்கவில்லை.



முரண்பாடு என்னவென்றால், உங்களைத் தாண்டி சிந்திப்பது உண்மையில் உதவும். அது எனக்கு இப்போது தெரிகிறது. அப்போது நான் அதை அறியவில்லை.

கே: சமூகங்கள், பராமரிப்பை அணுகும் விதத்தில், என்ன மாற்றங்களைக் காண விரும்புகிறீர்கள்?

லா.ஓ.: அதில் களங்கங்கள் இருக்கக்கூடாது. ஒருவரை நீங்களே கவனித்துக்கொள்வதில் களங்கம் இல்லை. இல்லை என்று சொல்வதில் களங்கம் இல்லை. நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தை கவனித்துக்கொள்ள விரும்புவதால், உங்கள் வேலையை விட்டு விலகுவதில் எந்த களங்கமும் இல்லை. உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர், ஒரு வாழ்வுதவி நிலையத்தில் வாழ வேண்டும் என்று தீர்மானிப்பதில், எந்தக் களங்கமும் இல்லை. பராமரிப்புத் தேர்வுகள் குடும்பத்திற்குச் சிறப்பாகச் செயல்படக்கூடியவையாக இருக்க வேண்டும்.

முதியோர் பராமரிப்பகம் என்று முன்னர் அழைக்கப்பட்ட, வாழ்வுதவி நிலையத்தில் உள்ள களங்கம் நீக்கப்படும் நாளைப் பார்க்க நான் விரும்புகிறேன். அவர்களால் இனியும் பராமரிக்க முடியாததால் ஒரு குடும்பம் இதைச் செய்யத் தேர்வு செய்தால் அவர்கள் வெட்கப்பட வேண்டியதில்லை.

நான் மிகவும் மலிவான வாழ்வுதவி நிலையங்களை பார்க்க விரும்புகிறேன். மக்கள் நீண்ட காலம் வாழ்கிறார்கள், மேலும், அவர்களின் வாழ்க்கையின் கடைசிப் பகுதியில், அவர்களுக்கு கவனிப்பு தேவைப்படுவதால், அதை அமைக்க நமக்கு படைப்பாற்றல் தேவை. இது நாம் முன்னேற்பாடின்றி செய்யக்கூடிய ஒன்றல்ல.

வாழ்வுதவி நிலையத்திற்கு வேண்டிய பணம் இல்லாதவர்களுக்காக நான் வருந்துகிறேன். அதற்கான தீர்வை அவர்களே கண்டுபிடிக்க வேண்டும். பராமரிப்பிலும், மலிவான வாழ்வுதவி நிலையங்களை அமைப்பதிலும், அதிகமான சமூக மற்றும் அரசாங்க ஈடுபாட்டை காண நான் விரும்புகிறேன்.

கே: அப்படியானால் நாம் எப்படி ஒருவரையொருவர் கவனித்துக்கொள்வது? நாம் எப்படி உதவி கேட்பது?

லா.ஓ.: உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ளவர்களுடன் தொடங்கி, பின் வெளிநோக்கிப் பணிபுரியுங்கள். குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடனான தொடர்புகளிலிருந்து, மற்றவர்களுடன் எவ்வாறு நடந்துகொள்வது என்பதை நாம் கற்றுக்கொள்கிறோம். நாம் வளரும்போது, அந்த அறிவு தொடர்ந்து வளரும் என்று நம்புகிறோம். சிலர் மற்றவர்களை விட சிறப்பாக

செயல்படுகிறார்கள். ஆனால் வாழ்க்கையின் எந்த நேரத்திலும், மற்றவர்களை எவ்வாறு நடத்துவது என்பதை நாம் கற்றுக்கொள்ளலாம். எப்போதும் வெளிநோக்கி வளரும் இணைப்புத்தொடர்பை உருவாக்குங்கள். உங்கள் குடும்பத்தினருடனும், உங்கள் சமூகத்திலுள்ள நண்பர்களுடனும், இணைப்பைத் தொடங்குவது மிகவும் இயற்கையானது, ஆனால் அதில் திருப்தி அடைய வேண்டாம். வட்டத்தை விரிவாக்கிக்கொண்டே இருங்கள்.

கே: நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன். ஒருவரிடம் நாமே உதவி கேட்பதை விட, அவர்கள் எவ்வாறு பராமரிப்பைப் பெற விரும்புகிறார்கள் என்று கேட்பது எளிது, ஆனால் நமக்கும் பராமரிப்பு தேவை. இது கடினமானது, ஏனென்றால் “நம் வாழ்க்கையை நாம் தான்

சரிசெய்துகொள்ள வேண்டும்” என்று வளர்க்கப்பட்டுள்ளோம். நம் குழப்பத்தைத் தீர்க்க யாருக்கும் நேரம் இல்லை. எல்லோருடைய வாழ்க்கையும் கடினமாகவே இருக்கிறது, எனவே அதை நாமே கையாள வேண்டும். நான் எப்படி என்னை கவனித்துக்கொள்வது? என்று நாமே நம்மை கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

லா.ஓ.: அது சரியானதே. நான் மேலும் சொல்வேன், மக்களுக்கு ஏதாவது தேவையா என்று கேட்கும்போது கவனமாக

பராமரிப்புத் தேர்வுகள் குடும்பத்திற்குச் சிறப்பாகச் செயல்படக்கூடியவையாக இருக்க வேண்டும்.



அகத் தூண்டுதல்

இருங்கள். ஏனென்றால் நீங்கள் நேர்மையான பதிலைப் பெறாமல் போகலாம்.

நாம் எப்போதும் ஒருவரையொருவர் இன்னும் நன்றாக கவனித்துக்கொள்ள முடியும். கலாச்சாரங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் இடத்தில், ஒரு நுட்பமான சமநிலை உள்ளது. அமெரிக்காவில், ஒருவரையொருவர் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதன் பொருள் என்னவென்றால், நாம் அனைவரும் நம்மை நாமே கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதாகும். சிலர் உதவியை, ஆக்கிரமிப்பு அல்லது அவமரியாதை என்று பொருள்கொள்கிறார்கள். யாராவது திடீரென்று அவர்களை கவனித்துக்கொள்ள விரும்பினால், உறவுக்குள் கூட, மோதல் ஏற்படலாம். அவர்கள் கவனித்துக்கொள்ளப்பட விரும்புவதில்லை. தவறான பயன்பாடும் ஏற்படலாம். சிலர், தாம் கவனிக்கப்படுவோம் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். அதுவும் நல்லதல்ல. கவனிப்பைச் சுற்றியுள்ள சிக்கல்களை வடிவமைக்கும், தனிப்பட்ட மற்றும் கலாச்சார சக்திகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

மக்கள் என்னைக் கவனித்துக்கொள்ள முயற்சிக்கும்போது, நான் அதை விரும்புவதில்லை என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன். நான் அதை அவமரியாதையாக உணர்கிறேன். ஆனால் எனக்கு உதவி தேவைப்பட்டுள்ளபோது, அவ்வுணர்வு எனக்கு ஏற்பட்டதில்லை. நான் நன்றியுள்ளவளாக இருந்துள்ளேன். நான் 2000 ஆம் ஆண்டில், ஒரு வாகன விபத்தில் சிக்கிக்கொண்டேன்; நான் பைக்கில் சென்றுகொண்டிருந்தபோது, என் கால் மீது லாரி மோதியது.

மக்கள் உடனடியாக தாம் செய்துகொண்டிருந்ததை நிறுத்தி விட்டு, எனக்கு உதவி செய்தனர். நான் அதை நன்றியுடன் உணர்ந்து போற்றினேன்; எனக்கு எந்த பிரச்சினையும் இல்லை.

எப்போது உதவுவது என்று தீர்மானிப்பது கடினம். விபத்துகளில் பிறரைப் பார்த்தபோது, நான் செய்து கொண்டிருந்ததை விட்டு விட்டு, உதவி செய்யச் சென்றேன். ஏனென்றால், மக்கள் எனக்காகச் செய்த உதவியை நினைவு கூர்ந்தேன். ஆனால் அதே நேரத்தில், அவர்களது தனியுரிமையில் அவர்களுக்குள்ள பெருமையையும் நான் உணர்கிறேன். அந்த நேரத்தில் நீங்கள் செய்யக்கூடியது, நீங்களாகவே ஒரு சிறந்த முடிவை எடுப்பது தான்.

கே: நீங்கள் பல புத்தகங்களை எழுதியவர். உங்கள் புத்தகங்களின் கதாபாத்திரங்கள் மற்றும் கருப்பொருள்களுக்குள் ஏதேனும் நெறிமுறை அல்லது தார்மீக சங்கடம் எழுந்துள்ளதா?

லா.ஓ.: அனேகமாக அவை அனைத்திலுமே எழுந்துள்ளது! நினைவுக்கு வருவது 'தடைசெய்யப்பட்ட உணர்ச்சிகள்' (Banned Emotions) என்ற சமீபத்திய புத்தகமாகும். அந்தப் புத்தகத்தின் முதல் வரி, "மக்களுக்கு என்ன உணர்வு ஏற்பட வேண்டும் என்பதைச் சொல்வதில் என்ன நெறிமுறை இருக்கிறது?" என்பதுதான்.

இது என் சொந்தக் கதையிலிருந்து வளர்ந்தது. நான் ஒரு மோசமான பிரிவை எதிர்கொண்டிருந்தேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றி, அனைவரும் ஆலோசனை கூறினர். அவர்கள், நான் எந்த காலக்கட்டத்தில் என்ன உணர்வு வேண்டும் என்பதைப்பற்றி, என்னிடம்

கூறிக்கொண்டிருந்தனர். அது என்னைத் தொந்தரவு செய்தது. அதிர்ஷ்டவசமாக, நான் கோபப்படுவதை விட்டு விட்டு, திறந்த மனதுடன் யோசித்தேன். மேலும் மக்கள், தங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகளை வழிநடத்தவும், எவ்வளவு முயற்சி செய்கிறார்கள் என்பதை உணர்ந்தேன். என்னைப் பொறுத்தவரை, நெறிமுறை பரிமாணம் என்னவென்றால்: மற்றொரு நபர் என்ன உணர்வு வேண்டும் என்று சொல்ல எனக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? அவர்கள் அனுபவித்ததை நான் அனுபவிக்கவில்லை.

சமூகத்தால் ஊக்குவிக்கப்படாத, நீண்டகாலமாக புழுங்கிக்கொண்டிருக்கும் கோபம், சுய பரிதாபம், பொறாமை போன்ற வடிவங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளைப் பற்றி



நான் எழுதினேன். நாம் அவற்றை, குறிப்பாக சுய பரிதாபத்தை, உணரக்கூடாது என்று கூறப்படுகிறது. மேலும், அந்த விஷயங்களை உணரக்கூடாது என்ற அறிவுரை, அனைவருக்கும் சமமாகப் போவதில்லை; அது, குறைந்த ஆற்றல் உள்ள மக்களை நோக்கிச் செல்லும். பெண்கள் என்ன உணர வேண்டும் மற்றும் உணரக்கூடாது என்று அடிக்கடி அவர்களுக்கு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு உதாரணம், "வாழ்க்கை நியாயமானது அல்ல." என்று பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்குச் சொல்கிறார்கள், சிறைக் காவலர்கள் கைதிகளுக்குச் சொல்கிறார்கள், ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்குச் சொல்கிறார்கள்; அது மாற்று வழியில் செல்லாது. உதாரணமாக, பெற்றோருக்குப் பிடிக்காத ஒன்று நடந்தால், ஒரு குழந்தை தன் பெற்றோரிடம், "வாழ்க்கை நியாயமானது இல்லை" என்று சொல்வதை, என்னால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியவில்லை. உணர்ச்சிகளுக்கும் இதே போலத் தான். "ஓ, நீங்கள் சுயபச்சாதாபத்தில் மூழ்கியிருக்கிறீர்கள்," அந்த நபருக்கு, அவர்கள் வருத்தப்படுவதற்கு அல்லது கோபப்படுவதற்கு ஒரு நல்ல காரணம் இருக்கலாம். நீங்கள் அநீதியை அனுபவித்ததால் தான் அப்படி உணர்கிறீர்கள். நீங்கள் மக்களிடம், "உங்களைப் பற்றி வருத்தப்பட உங்களுக்கு உரிமை இல்லை, இதைப் பற்றி கோபப்பட உங்களுக்கு உரிமை இல்லை, நீங்கள் நேர்மறையான உணர்ச்சிகளைக்கொண்டிருக்க வேண்டும்" என்று சொல்லும்போது, அநீதியின் மீதான அவர்களின் கோபத்தை அடக்கவேண்டும் என்பதே, உண்மையில் நீங்கள் அவர்களுக்கு சொல்வதாகும் .

அது திடீரென்று நீதியை மலரச் செய்யப் போவதில்லை. விமர்சனத்தை நிறுத்துதல் ஒரு வகையான தணிக்கையாகும்.



சிகாகோ பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த சியான் ங்காய்,(Sianne Ngai) 'அக்ளி ஃபீலிங்க்ஸ்' (Ugly Feelings) என்ற புத்தகத்தை எழுதினார், அவர், சில உணர்ச்சிகளை உணர நீங்கள் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை என்று குறைந்த ஆற்றல்கொண்டவர்களிடம் நீங்கள் கூறினால், நீங்கள் சமூக விமர்சனத்தைத் தடுக்கிறீர்கள் என்று பொருள்படும் எனக் கூறினார்.

கே: அது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த கூற்றாகும்.

லா.ஓ.: இது சிக்கலானது, ஏனென்றால் மறுபக்கத்தில் உள்ளவர்கள், "சரி, சுயபச்சாதாபம் எவருக்காவது, எப்போதாவது நன்மை செய்துள்ளதா?" என்று கூறுவார்கள். ஆனால் யாரும் உங்கள் பக்கம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை என்றால், நீங்கள் உங்களைப் பற்றி வருத்தப்பட்டு, "நான் புண்பட்டேன். இது நியாயமில்லை."என நினைப்பது நியாயமான ஒன்றாகும். இவை உங்களைக் குணப்படுத்துகின்றன என்றால், இவை சிந்திக்க வேண்டிய நியாயமான

எண்ணங்களாகும். ஆனால் நீங்கள் முன்னோக்கி நகர வேண்டும். நீங்கள் அவற்றைப்பிடித்து வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. நீங்கள் அதை விட்டுவிட்டு மேலே செல்ல வேண்டும். அது உங்களைப் பற்றி நீங்கள் வருத்தப்படச் செய்தால், அது தொடர்ந்து செல்ல உங்களுக்கு உதவக்கூடும். சீற்றத்தின் உணர்வைத் தாண்டி நீங்கள் ஒருபோதும் மேலெழவில்லை என்றால், அது யாருக்கும் எந்த நன்மையும் செய்யப்போவதில்லை. அது உங்களுக்கு குணமடைய உதவுகிறது என்றால், ஏன் கூடாது? குணமடைய மக்கள் என்ன உணர வேண்டும் என்பதைச் சொல்ல, நமக்கு உரிமை இல்லை.

உங்கள் சொந்த உணர்ச்சிகளின் பால் கவனம் செலுத்துவது தகைமை வாய்ந்தது. ஏனென்றால், இதே போன்ற உணர்ச்சிகளை உணரும் மற்றவர்களைப் புரிந்துகொள்ள இது உதவுகிறது.

கே: அப்படித்தான் நாம் ஒருவரையொருவர் கவனித்துக்கொள்கிறோம் என்று நினைக்கிறேன்.



பணியிடம்

வெற்றியின் சூத்திரத்தில், மிக முக்கியமான ஒரே
மூலப்பொருள், மக்களுடன் இணக்கமாக எப்படிப்
பழகுவது என்பதை அறிந்துகொள்வதுதான்.

தியோடர் ரூஸ்வெல்ட்

தனித்துவமான பணியாளர்

டாக்டர் இசக் அடிசஸ், வளர்ச்சி, வளமை ஆகியவற்றுக்காக சேர்ந்து பணிபுரிவதற்கும், சம்பந்தப்பட்ட அனைவரின்மீதும் அக்கறைகொள்வதற்கும், ஒரு அதிசயத்தக்க தீர்வை வழங்குகிறார்.



தலைமைத்துவத்திலுள்ள சிக்கலான விஷயங்களில், ஒருவர் அடிக்கடி எதிர்கொள்ளும் குழப்பமூட்டும் நிலைமை, “இன்றியமையாத” பணியாளர் என்னும் விஷயமாகும். ஏனெனில், இவ்வகையான அர்ப்பணிப்பு உள்ள நபர்கள், ஒரு வாரத்தில் 60 மணி நேரத்திற்கும் மேல் பணியாற்றுவவர்களாக இருப்பதால், இவர்கள் இல்லாதபோது, இவர்களது இடத்தை நிறைவு செய்ய மூன்று பேர்கொண்ட குழு தேவைப்படுகிறது. முதலில் பார்க்கும்போது, இவர்களது பணி நீக்கம், மனித ஆற்றல் மற்றும் நிதி ஆளுமை ஆகிய இரண்டு ரீதிகளிலும் இழப்பை போல் தோன்றும். இருப்பினும் அனுபவமும், சிந்தித்தலும், வேறொரு கதையை வெளிப்படுத்துகின்றன.

இதுபோன்ற நபர்களின் அர்ப்பணிப்பு, பெரும்பாலும் ஒரு முக்கியமான திறமையின்மையின் முகமூடியாக இருப்பதாக, அடிசஸ் நிறுவனம் அடையாளம் கண்டுள்ளது. இந்த தனிக்காட்டு ராஜாவானவர், அவர்களது உறுதித் தன்மைக்காக போற்றப்பட்டாலும், இவர்கள், இடையூறு, செயல்பாடுகளில் தடை மற்றும் முக்கிய முடிவுகள் எடுப்பதில் காலதாமதம் ஆகியவைகளை, தங்களையறியாமல் ஏற்படுத்துகின்றனர். இவர்களது பணி புரியும் விதம், ஒருமித்த கவனம் மற்றும் எதிர்வினை ஆற்றுவதில் முன்னுரிமை ஆகிய பண்புகளால் வகைப்படுத்தப்படுவதால், இது அடுத்தடுத்து ஏற்படும் இழக்கப்பட்ட வாய்ப்புகளுக்கும், முடக்கப்பட்ட குழு ஆற்றலுக்கும் வழி வகுக்கிறது.

இது ஒரு பொதுவான நிர்வாக புதிர்: எப்பொழுது கடின உழைப்பானது சொத்து எனும் எல்லையை தாண்டிச் சென்று, இடர்ப்பாடு உண்டாக்குவதாக மாறும்? இதற்கான பதில், அவர்கள் எத்தனை மணி நேரங்கள் பணி புரிந்தார்கள் என்பதில் இல்லை, மாறாக, அந்நேரங்களின் பயன்விளைவில் உள்ளது. பணிச்சுமையை சமமாகப் பகிர்ந்தளித்தல் மற்றும் தடைகளின்றி பணிகளை ஒப்படைத்தல் போன்றவை, இந்த செயல் திறனை மதிப்பிட உதவும்.

நிர்வாக இயக்கவியலைப் பற்றிய எங்கள் நுண்ணறிவின் மூலம், வெறும் முயற்சியை மட்டும் மதிப்பதிலிருந்து, அறிவாற்றல் மிக்கதும், உத்திகளுடன் கூடியதுமான பணியை பாராட்டுவது, என்னும் முன்னுதாரண மாற்றத்தை நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். உற்பத்தித் திறனானது, முற்றிலும் ஒரே ஒரு நபரின் பொறுப்பாக இல்லாமல், நன்கு ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட ஒரு குழுவின் வெற்றியாக இருக்கும்படியான பணிச்சூழலை வளர்ப்பதே, நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

அடிசஸ் நிறுவனம், நிறுவன வாழ்க்கையின் இத்தகைய அம்சங்களை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகளை வழங்கினாலும், நாம் ஒன்றுசேர்ந்து வெளிப்படுத்தும், பகிரப்பட்ட புரிதல் மற்றும் நுண்ணறிவு ஆகியவற்றில் தான், இன்னும் உயர்ந்த மதிப்பு உள்ளது. அது சில நேரங்களில், இன்றியமையாததாக தோன்றுவதை விட்டு விடுவது, சக்தி வாய்ந்த மற்றும் வளமான நிர்வாக கட்டமைப்பிற்கான வாயிலை திறக்கிறது என்பதை,

அடையாளம் கண்டுகொள்வதில் உள்ளது.

உங்களது நிறுவனங்களில், இந்த கூர்நோக்குகளை ஆராய்ந்து பார்க்குமாறு நாங்கள் உங்களை அழைக்கிறோம். இக்கருத்துக்களுடன் நீங்கள் ஒத்திசைவதாக உணர்ந்தால், இது நாங்கள் வழங்கும் மாற்றத்திற்கான நுண்ணறிவுகளின், ஒரு சிறிய மேலோட்டம் தான் என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

சற்றே சிந்திக்கிறேன், உணர்கிறேன்,

Ichak K. Adizes

இசக் கே. அடிசஸ்

அடிசஸ் நிறுவனம்,
நிறுவன
வாழ்க்கையின்
இத்தகைய
அம்சங்களை
மேம்படுத்தும்
வழிமுறைகளை
வழங்கினாலும்,
நாம் ஒன்றுசேர்ந்து
வெளிப்படுத்தும்,
பகிரப்பட்ட புரிதல்
மற்றும் நுண்ணறிவு
ஆகியவற்றில் தான்,
இன்னும் உயர்ந்த
மதிப்பு உள்ளது.

உங்கள்
உறக்கம்
ஆரோக்கியமானதாக
உள்ளதா?



ஸ்டானிஸ்லாஸ் லாஜூஜி, சென்ற மாதக் கட்டுரையின் தொடர்ச்சியாக, நமது தூக்க முறைகள் மற்றும் உண்மையிலேயே ஆரோக்கியமான உறங்கும் வழக்கத்தை உருவாக்கிக்கொள்வதற்கு என்ன தேவை என்பது பற்றிய விஷயங்களை பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

உங்கள் கனவுகளைப் பின்பற்ற விரும்பினால், சீக்கிரம் தூங்கச் செல்லுங்கள்

விஞ்ஞானிகள், தூக்கத்தின்போது மனிதர்களுக்கு தொடர்ச்சியான மற்றும் நிலையான மூளை அலை செயல்பாடு இல்லை என்பதை, 1950 களில் எலிகள் மீது சோதனைகளை நடத்திய பின்னர், மனிதர்கள் மீதும் சோதனைகளை நடத்தி கண்டுபிடித்து உறுதிப்படுத்தினார்கள். மாறாக, மூளை அலை வடிவங்கள், விழித்திருக்கும்போது மூளை செயல்பாட்டில் காணப்படுவதைப் போன்ற அதிக அதிர்வெண் அலைகளையுடைய நேரங்கள் மற்றும் ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கேயுரிய குறைந்த அதிர்வெண் அலை நேரங்கள் என்றபடி, ஏறி இறங்கிக்கொண்டிருந்தன.

விழித்திருக்கும் நிலைகளை ஒத்த தூக்க நேரங்கள், விரைவான மற்றும் ஒழுங்கற்ற கண் அசைவுகள் மற்றும் கனவுகளால் வகைப்படுத்தப்பட்டன. இந்த வகையான தூக்கம் விரைவான கண் இயக்கம் அல்லது REM தூக்கம் என்று அழைக்கப்பட்டது. மற்ற நேரங்களில், மூளையின் செயல்பாடு மெதுவாகவும் மற்றும் உடல் முற்றிலும் தளர்வாகவும், கண்களில் எந்த அசைவும் இல்லாமலும் இருந்தது. இந்த நிலை ஆழ்ந்த அல்லது NREM தூக்கம் என்று அழைக்கப்பட்டது.

கண் அசைவுகளற்ற

NREM தூக்கத்தின்போது, உடல் தன்னைத்தானே சரி செய்துகொள்கிறது. திசுக்கள் மீளருவாக்கம் செய்கின்றன. நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு புத்துயிர் பெறுகிறது மற்றும் ஆற்றல் அளவுகள் நிரப்பப்படுகின்றன. மூளை அன்றைய நினைவுகளையும், கற்றலையும் ஒருங்கிணைத்து, நியூரோடாக்கிள்களை வெளியேற்றுகிறது.

உண்மையில், ஆழ்ந்த NREM தூக்கம் என்பது, மூளையின் தூய்மைப்படுத்தும் கட்டமாகும். மூளையின் செயல்பாடு மற்றும் இரத்த ஓட்டம் குறைகின்றது. மூளையில், செரிப்போஸ்பைனல் திரவம் (பெருமூளைத் தண்டுவிட நீர்) (CSF) மற்றும் இடைநிலை திரவம் (திசு இடை நீர்மம்) (ISF) பரிமாற்றத்தை எளிதாக்குவதற்கு, கிளிம்பேடிக் அமைப்பு (மூளையில் இருந்து கழிவு பொருட்கள் மற்றும் நச்சுகளை நீக்குகிறது) அனுமதிக்கப்படுகிறது. இந்த கட்டத்தில், ISF அளவு 60% அதிகரித்து. மூளையை சுத்தப்படுத்துகிறது மற்றும் கழிவுகளை நீக்குகிறது.

மூளையின் ஆரோக்கியத்தில் தூக்கத்தின் பங்கை விளக்கும் விதமாக, நினைவுகத்தை ஒருங்கிணைப்பதற்கும், க்ளிம்பேடிக் அமைப்பு உதவுகிறது என்று ஆராய்ச்சி வெளிப்படுத்துகிறது. நீடித்த தூக்கமின்மை இதைப் பாதித்து, நச்சுக் கழிவுகளை குவிய

அனுமதிக்கிறது. இது அறிவாற்றல் வீழ்ச்சி மற்றும் அல்சைமர் உட்பட்ட, நரம்பியல் கோளாறுகள் உருவாக காரணமாயுள்ளது.

தூக்கத்தின் ஆரம்ப நிலை மற்றும் இடை நிலைகள், லேசான REM தூக்கம், அதைத் தொடர்ந்து படிப்படியாக ஆழமான நிலைகளுக்கு செல்கின்றன. REM தூக்கத்தின்போது, விரைவான கண் இயக்கத்துடன் மூளையின் செயல்பாடு அதிகரிக்கிறது. இந்த கட்டம், கனவுகள் மற்றும் கடந்த கால நினைவுகளால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது. எல்லா சூழ்நிலைகளையும் சோதித்து, முக்கியமான செயலாக்கம் மற்றும் மனப்பாடம் செய்ய, உணர்ச்சிகளை அனுமதிக்கிறது.

உலக சுகாதார நிறுவனம், வயது வந்தவர்களுக்கு ஏழு முதல் ஒன்பது மணி நேரம் தூக்கத்தை பரிந்துரைக்கிறது. தனிப்பட்ட தேவைகள் வேறுபடலாம். தூக்கத்தின் தரமும் முக்கியமானது. நிறைவான இரவு தூக்கம், ஆழ்ந்த தூக்கம் மற்றும் லேசான தூக்கத்தின் பல சுழற்சிகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. உடல் மற்றும் மன மறுமலர்ச்சிக்கு அவை அவசியம். ஒரு சராசரி உறக்கச் சுழற்சி, 90 நிமிடங்கள் நீடிக்கும். உகந்த புத்துணர்ச்சிக்காக, 24 மணி நேர இடைவெளியில் நான்கு முதல் ஐந்து சுழற்சிகள் இருக்கும். இடைவிடாத தூக்கம், அடிக்கடி விழித்துக்கொள்ளாது தடங்கலின்றித் தூங்குவது, அதே அளவு முக்கியமானது.

லேசான NREM தூக்கம்:
5% அல்லது 20 முதல் 25
நிமிடங்கள். தூக்கத்தின்
இடைநிலை.

தூக்கத்தின் நிலைகள்

REM

20 முதல் 25% அல்லது 1.5 முதல்
2 மணிநேரம். கனவு காண்பது.
உணர்ச்சி செயலாக்கம்
மற்றும் உணர்ச்சி நினைவகம்
ஒருங்கிணைப்பு.



N3

ஆழ்ந்த NREM தூக்கம்: 20 முதல் 25%
அல்லது 1.5 முதல் 2 மணிநேரம்.
உடல் நலம் மீட்டளிப்பது மற்றும்
குணப்படுத்துவது.
மூளை சுத்திகரிப்பு மற்றும் நினைவக
ஒருங்கிணைப்பு.

N2

ஆழ்ந்த NREM தூக்கம்: 45
முதல் 55% அல்லது 3.5 முதல்
4.4 மணிநேரம். ஆழமாக
முன்னேறுகிறது.

தூக்கத்தின் தரம் என்பது, நாம்
எவ்வளவு நேரம் தூங்குகிறோம்
என்பது மட்டுமல்ல, எப்போது
தூங்குகிறோம் என்பதும்
தான். சர்க்காடியன் ரிதம்
(சீர்ப்பிரமாணம்) என்பது,
இயற்கையான உள்
செயல்முறையாகும். இது,
தூக்கம்-விழிப்பு சுழற்சியை
ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

மற்றும் மனிதர்கள் உட்பட,
வாழும் உயிரினங்களில்,
தினசரி அடிப்படையில்,
பல்வேறு உடலியல் மற்றும்
நடத்தை செயல்முறைகளை
ஒழுங்குபடுத்துகிறது. சர்க்காடியன்
ரிதத்தை ஒழுங்குபடுத்தும்
முக்கிய சுரப்பி, பினியல்
சுரப்பி ஆகும். மூளைக்குள்
ஆழமாக அமைந்துள்ள பினியல்

சுரப்பியானது, தூக்கம்-விழித்தல்
சுழற்சி உட்பட, பல்வேறு
உடலியல் செயல்முறைகளை
ஒழுங்குபடுத்துவதிலும், மற்றும்
ஹார்மோன் மெலடோனின்
உற்பத்தியிலும், முக்கிய பங்கு
வகிக்கிறது.

பினியல் சுரப்பி,
ஹைபோதாலமஸில் (SCN) உள்ள
நியூரான்களின் தொகுப்பிலிருந்து,

சமிக்ளைகளைப் பெறுகிறது. இது, உடலின் முதன்மை உயிரியல் கடிக்காரமாக செயல்படுகிறது. SCN ஆனது கண்களின் விழித்திரை செல்கள் மூலம், வெளிப்புற ஒளி-இருண்ட சுழற்சி பற்றிய தகவலைப் பெறுகிறது. பின்னர், இந்த தகவலை பினியல் சுரப்பிக்கு தெரிவிக்கிறது.

இருட்டும்போது, பினியல் சுரப்பியை அதன் மெலடோனின் உற்பத்தியை அதிகரிக்க, SCN சமிக்ளை செய்கிறது. மேலும், மெலடோனின் அளவு அதிகரிப்பது, தூக்கத்தை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் உடலை தூக்கத்திற்கு தயார்படுத்துகிறது. காலைப்பொழுது நெருங்கும்போது, மற்றும் ஒளி அளவுகள் அதிகரிக்கும்போது, மெலடோனின் உற்பத்தியைக் குறைக்க, பினியல் சுரப்பியை SCN சமிக்ளை செய்கிறது, இது, விழித்துக்கொள்வதை ஊக்குவிக்கிறது. இந்த வழியில், பினியல் சுரப்பியின் மெலடோனின் சுரப்பு, சர்க்காடியன் ரிதத்தின் முக்கிய அங்கமாக செயல்படுகிறது, இது வெளிப்புற பகல்-இரவு சுழற்சியுடன், உள் உயிரியல் செயல்முறைகளை சீரமைக்க உதவுகிறது..

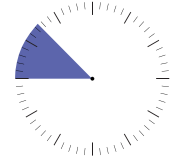
உங்கள் தூக்கத்தின் ஆரோக்கியம் எப்படி இருக்கிறது?

நாம் எப்போது தூங்குகிறோம் என்பது, நமது சர்க்காடியன் ரிதத்தில் தூக்கம் ஏற்படுத்துகிறது.

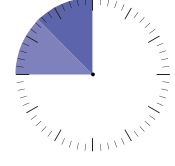
இரவு 11 மணிக்குப் பிறகு நாம் உறங்கச் சென்றால், மிக நீண்ட கால NREM தூக்கத்தை நாம் பெற மாட்டோம், குறிப்பாக, N3 (மிக ஆழ்ந்த உறக்கம்), உடல் மறுசீரமைப்பு மற்றும் மீட்டிடன் தொடர்புடைய நிலை. N3 தூக்கத்தின் போது, செல் பழுதுபார்ப்பது, வளர்ச்சி மற்றும் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பின் ஆதரவு, போன்ற முக்கியமான செயல்முறைகளில், உடல் ஈடுபடுகிறது, மேலும் மூளையின் கிளிம்பேடிக் அமைப்பு, மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். நினைவகத்தை ஒருங்கிணைப்பதில், ஆழ்ந்த தூக்கம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது, குறிப்பாக அறிவிப்பு நினைவகத்திற்கு (உண்மைகள், நிகழ்வுகள், அனுபவங்கள்). உணர்ச்சி செயலாக்கம் மற்றும் ஒழுங்குமுறை ஆகியவை, ஆழ்ந்த தூக்கத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இது, உணர்ச்சிபூர்வமான எதிர்வினைகளை மாற்றியமைக்க உதவுகிறது. மற்றும் மூளையின் உணர்ச்சி நிலையை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது.

சீக்கிரம் தூங்குவது, வளர்சிதை மாற்ற செயல்பாடுகளை ஆதரிக்கிறது மற்றும் பசி கட்டுப்பாடு, வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் மன அழுத்த எதிர்வினையில் ஈடுபடும் ஹார்மோன்களைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. தாமதமாக தூங்குவதன் மூலம், இந்த

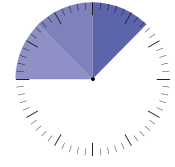
ஒரு சராசரி உறக்கச் சுழற்சி, 90 நிமிடங்கள் நீடிக்கும். உகந்த புத்துணர்ச்சிக்காக, 24 மணி நேர இடைவெளியில் நான்கு முதல் ஐந்து சுழற்சிகள் இருக்கும்.



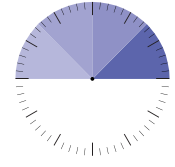
இரவு 9 முதல் 10.30 மணி வரை:
80% NREM மற்றும் 20% REM



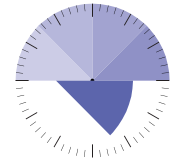
10.30 மணி. காலை 12 மணி வரை:
60% NREM மற்றும் 40% REM



12 முதல் 1.30 வரை:
50% NREM மற்றும் 50% REM



1.30 முதல் 3 மணி வரை:
40% NREM மற்றும் 60% REM



காலை 3 முதல் 4.30 வரை:
20% NREM மற்றும் 80% REM

பினியல் சுரப்பியின் அட்டவணை

பணியிடம்

செயல்முறைகளை சீர்குலைப்பது, வளர்சிதை மாற்ற ஏற்றத்தாழ்வுகள் மற்றும் அதிகமான மன அழுத்தம், ஆகியவற்றுக்கு வழிவகுக்கிறது.

மெல்டோனின் சுரப்பு மாலையில் அதிகரிப்பது, தூக்கத்தை ஊக்குவிக்கிறது. நம் உடல்கள் இருளை எதிர்பார்க்கும்போது, நாம் விழித்திருந்து வெளிச்சத்திலிருந்தால், மெல்டோனின் அளவுகள் உயர்ந்து, சோர்வு உணர்வுகளுக்கு வழிவகுக்கும், மேலும் நமது உள் கடிகாரத்திற்கும், வெளிப்புற சூழலுக்கும் இடையில், பொருந்தாத தன்மையை ஏற்படுத்தும். காலையில் சுறுசுறுப்பாக உணர்வதற்குப் பதிலாக, மெல்டோனின் இருப்பு நிலைத்திருக்கலாம். இதனால் எழுந்திருப்பது கடினமாகும்.

தேவையான NREM தூக்கத்தைப் பெறாதது எரிச்சல், மனநிலை மாற்றங்கள் மற்றும் மனநலப் பிரச்சினைகள் போன்ற மனநிலை இடையூறுகள் உருவாக காரணமாயுள்ளது.

சுருக்கமாக, நாம் தொடர்ந்து இரவு 11 மணிக்குப் பிறகு உறங்கச் செல்லும்போது, முன் இரவு நேர NREM தூக்கத்தின் முக்கியமான கட்டங்களைத் தவறவிடுகிறோம், இது, நமது உடல்நலம் மற்றும் செயல்பாட்டின் பல்வேறு அம்சங்களில், மிகுதியான அளவில் தூக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

உங்கள் தூக்க அட்டவணையில் நீங்கள் மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டுமானால், மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப உங்கள் உடலை பொருந்த அனுமதிக்க, ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு, படிப்படியாக அதைச் செய்ய பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

தியானம்: மேம்பட்ட தூக்கம் மற்றும் மூளை செயல்பாட்டிற்கான

நுழைவாயில்

தூக்கத்தின் வெற்றி வீரராவதற்கு, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை தேவை: சீக்கிரம் தூங்குவது மற்றும் போதிய அளவு நீண்ட நேரம் தூங்குவது, சீரான வேலை வாழ்க்கை, வழக்கமான உடற்பயிற்சி, குறைக்கப்பட்ட அளவில் காபி மற்றும் டீ அருந்துதல், சரியான நேரத்தில் மற்றும் லேசான உணவு.

கூடுதலாக, தியானம் தூக்கத்தின் தரம் மற்றும் மூளையின் செயல்பாட்டிற்கு, பல நன்மைகளைத் தருகிறது. அவை மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்¹, மேம்படுத்தப்பட்ட தூக்கத்தின் தரம்², சர்க்காடியன் ரிதத்தின் சீரமைப்பு³ மற்றும் பகல்நேர சுறுசுறுப்பு⁴.

கதையிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பாடம்?

பாடம் தெளிவாக உள்ளது: தூக்கத்தின் புத்திசாலித்தனம் நம் புரிதலை விட மிக அதிகமாக உள்ளது. அதை புறக்கணிப்பது, விரைவான முடிவை நோக்கி நமது பயணத்தை விரைவுபடுத்தும். வாழ்க்கை என்னும் பெரும் படத்தில், தூக்கம் என்பது பரபரப்பாக இருப்பவர்களுக்கு நேரத்தை வீணடிப்பதல்ல, ஆனால் ஒரு முக்கிய தேவை. நமது உடல் மற்றும் மன நலம் அதன் ரிதத்திற்கு நடனமாடுகிறது. மேலும் தியானம், நல்லிணக்கமான ஓய்வுக்கு நம்மை வழிநடத்தும் நடத்துனராக நிச்சயம் இருக்கக் கூடும்.



¹Jindal et al., 2016; Tang et al., 2015; Winbush et al., 2007; Ong et al., 2008.

²Black et al., 2015; Gong et al., 2016.

³Burke et al., 2015.

⁴Colzato et al., 2015; Mrazek et al., 2013.

சமநிலையை ஏற்படுத்துதல்:



வேலை, வாழ்க்கை மற்றும் நீங்கள்

டாக்டர். ஸ்னேஹல் தேஷ்பாண்டே, 30 ஆண்டுகளாக குழந்தைகளுக்கான பிசியோதெரபி துறையில், வளர்ச்சிசார் சிகிச்சையாளராக இருந்து வருகிறார். தங்கள் திறனை வித்தியாசமாகப் பயன்படுத்தும் குழந்தைகளின் குடும்பங்களுடன் அவர் பணியாற்றுகிறார். மேலும் இந்தக் குடும்பங்களுடன் பணிபுரிவது, அவருக்கு நெகிழ்திறனை கொடுத்துள்ளதுடன், தகவமைப்பு வழிமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்ளவும் உதவியுள்ளது. அவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் சி.எம்.இ (CME) மற்றும் பிற ஹெல்த்கேர் முன்முயற்சிகளின், இயக்குநராக உள்ளார். இங்கு, வேலை-வாழ்க்கை சமநிலை பற்றிய தனது நுண்ணறிவை, அவரது குழுவுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.



பணியிடம்

கே: நீங்கள் 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஒரு தொழில்புரிபவராக இருக்கிறீர்கள். வேலை என்பது உங்களுக்கு என்னவாகப் பொருள்படுகிறது?

ஸ்.தே: ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் (உடற்பயிற்சிச் சிகிச்சை அளிப்பவர்), மனைவி மற்றும் தாயாக இருக்கும் நான், "நான்" என்று என்னை நானே குறிப்பிடுகையில், அதில் வேலை ஒரு ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும். வேலையே வழிபாடு என்பதை, என் அன்னை எனக்குள் விதைத்தார் நீங்கள் கடவுளை வணங்க விரும்பினால், நீங்கள் செய்யும் தொழிலை வணங்குங்கள். செய்யும் தொழிலே தெய்வம் என்பது, சிறு வயதிலிருந்தே எனக்குள் வேரூன்றியிருந்ததால், வாழ்க்கையில் என்ன செய்தாலும், வேலை செய்ய வேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன். தொழில் வாழ்க்கை, குடும்ப வாழ்க்கை என்று எந்த வித்தியாசமும் இருக்கவில்லை. வேலை என்பது வேலை மற்றும் மகிழ்ச்சி.

பெரும்பாலோர், நம் வாழ்நாளில் 40சதவீதம் வேலை செய்கிறோம். நாம் நம் பணியிடத்தை விரும்ப வேண்டும். ஏனென்றால், அது மற்றொரு வீடு. ஆனால் நாம் நமது பணியிடங்களை, உண்மையில் நமது வீடாகக் கருதுகிறோமா? அங்கு நிம்மதியாக உணர முடிகிறதா? நாம் நிம்மதியாக இருக்கும்போது, நம்மால் சிறப்பாக செயல்பட முடியும். பணியிடத்திலும், வீட்டிலும், நமது நடத்தை மற்றும் மனப்பான்மைகளை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், சீரான, சமநிலையான வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கு, சில விஷயங்களை மாற்ற வேண்டும் என்பதை நாம் உணர்கிறோம்.

கே: பணியிடத்தை இரண்டாவது வீடாகக் கருதுவது, நமது வேலையை ரசிப்பதற்கு ஒரு அற்புதமான வழியாகும். இருப்பினும், பலருக்கு அது



கடினமாக இருக்கிறது. அதற்கான காரணங்கள் என்னவாக இருக்கும்?

ஸ்.தே: வேலை என்பது, நம் வாழ்க்கையின் ஏனைய விஷயங்களிலிருந்து வேறுபட்டது என்று நினைத்து, நமக்கும் வேலைக்கும் இடையே ஒரு இடைவெளியை உருவாக்குகிறோம். வேலை என்பது நம்மிலிருந்து வேறுபட்டதல்ல. இங்கு கேள்வி, நாம் ஏன் ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்கிறோம்? என்பதாகும். சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி, மனிதத் திறனின் அலைவரிசையில், "சாத்தியமற்றது" எதுவும் இல்லை. ஆனால் சில நேரங்களில், நாம் செய்ய விரும்பாத விஷயங்களைச் செய்கிறோம். நம் வாழ்வாதாரத்தை சம்பாதிக்க விரும்புவதால் அல்லது பெற்றோர்கள், சகாக்கள் அல்லது பிற சமூக அழுத்தங்களின் காரணமாக, நாம் இதைச் செய்கிறோம்.

உதாரணமாக, "அவள் சிஏ ஆக இருப்பதால், நான் சிஏ ஆக விரும்புகிறேன்" அல்லது "என் தந்தை நான் ஒரு டாக்டராக

வேண்டும் என்று விரும்புவதால், நான் ஒரு டாக்டராக ஆவேன்" என்று கூறலாம். ஆனால் நாம் என்ன செய்ய விரும்புகிறோம்? நம்முள்ளிருக்கும் சுயம் என்ன செய்ய விரும்புகிறது? இந்தக் கேள்விகளை, நமக்கு நாமே கேட்டுக்கொள்கிறோமா? மேலும், "மனிதகுலத்தின் நலனை மேம்படுத்துவதற்கு, நான் என்ன செய்ய விரும்புகிறேன்?" என்ற கேள்விகளைக் கேட்டால், நாம் இங்கே இருப்பதன் நோக்கமாக, தேவையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்ற ஒன்றாக, நமது வேலையைக் கருதினால், வேலை - வாழ்க்கை ஒருங்கிணைப்பின் அடிப்படையானது என்று நாம் சொல்லும், நமது வேலை-வாழ்க்கை சமநிலைக்கு ஒரு தீர்வு காண முடியும் என்று நம்புகிறேன்.

கே: இந்தத் தலைமுறையில் வேலைக்கும், வாழ்க்கைக்கும் இடையிலான ஒருங்கிணைப்பு அவசியம் என்று ஏன் கருதுகிறீர்கள்?

ஸ்.தே.: மன அழுத்தம். இது, கூகுள்-இணையத்தில் மிக அதிகமாகத் தேடப்படும் வார்த்தை. நாம் எவ்வாறு மன அழுத்தத்தை

உருவாக்கிக்கொள்கிறோம்? வேலை தொடர்பான மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு உருவாக்கிக்கொள்கிறோம்? ஆரம்பத்தில், இது கற்பனை செய்ய முடியாதது. நாம் ஒரு தொழிலை மேற்கொள்ளும்போது, "ஓ, ஆஹா, நான் ஒரு மருத்துவர்," அல்லது "நான் ஒரு பொறியியலாளர் ஆகிவிட்டேன்" என்று கூறுகிறோம். ஆனால் நாம் உண்மையில் வேலை செய்யத் தொடங்கும்போது, அது ஒரு சோகமாக மாறுகிறது. நாம் நண்பர்களைச் சந்தித்து, "வேலையில் இப்படி நடக்கிறது" அல்லது "ஷிஃப்டுகள் உள்ளன" அல்லது "எனக்கு என் வேலை பிடிக்கவில்லை" போன்றவற்றைக் கூறுகிறோம். வேலை தொடர்பான மன அழுத்தம், இப்போது மிகப்பெரிய கவலைகளில் ஒன்றாகும்.

வேலை-வாழ்க்கை சமநிலை, இறுதியில் நமது தேர்வுகளால் உருவாக்கப்படுகிறது. நம்மிடம் திறன் இல்லாதபோது அல்லது பிறரிடம் ஒப்படைக்க முடியாதபோது, அதிக வேலைகளைச் செய்ய ஒப்புக்கொள்வதனால், நமக்கு நாமே மன அழுத்தத்தை உருவாக்கிக்கொள்கிறோம். நமது வேலை-வாழ்க்கை சமநிலையை மேம்படுத்துவது, நமது மனநலனை மேம்படுத்துகிறது, ஏனெனில், அது நம்மை ஒழுங்கமைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. இதனால், நாம் வேலைகளைப் பிரித்து செயல்பட முடிகிறது; நமது அலமாரிகள் சீராக மாறுவது, நமது வீடுகள் நேர்த்தியாவது முதலிய செயல்கள் நடக்கின்றன. சமநிலையைக்கொண்டிருப்பது என்பது சிறந்த உடல், மன, உணர்ச்சி, தொழில் மற்றும் அறிவுசார் ஆரோக்கியத்தைக் கொண்டிருப்பதைக் குறிக்கிறது. ஆரோக்கியம் அனைத்து அம்சங்களையும் உள்ளடக்கியது. அவற்றில் ஒன்றில் கவனம்

செலுத்துவது கூட, நல்வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களிலும் நிச்சயமாக வேலை செய்கிறது.

கே: நல்வாழ்வுக்கான குறிப்புகள் சிலவற்றை எங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள முடியுமா?

ஸ்.தே.: இதுதான் நான் வாழும் வாழ்க்கையாக இருக்கும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பணியிடத்தில் ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள். வேலையில் ஒவ்வொரு நாளும் ஏதாவது நல்லது செய்ய தயங்க வேண்டாம். ஒரு பூங்கொத்து மற்றும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் புகைப்படங்களை வைத்திருப்பது போன்ற எளிய விஷயங்கள், உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

வேலையில் உதவியை

நாடுங்கள்: உதவி கேட்பதால், நீங்கள் திறமையற்றவர் என்று அர்த்தமல்ல. அது "நான் இங்கே இருக்கிறேன். நான் புதியவன். இந்த வழியில் ஒன்றாக நடப்போம்." என்று சொல்வது போலாகும்.

நவீன கால வாழ்க்கையின் நம்பிக்கைக்குரியதாக விளங்கும்,



நேர அட்டவணையை

உருவாக்கவும். அதில்: நீங்கள் காலை எழுந்திருக்கும் நேரம், உங்கள் உடற்பயிற்சி வழக்கம், தியான நேரம் மற்றும் பயண நேரம் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். அந்தப் பயண நேரத்தைப் பயன்படுத்தவும், 15 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாக வேலைக்குச் சென்றடையவும், ஒரு அட்டவணை உங்களுக்கு உதவும்.

நீங்கள் எங்கு செல்ல விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் திட்டமிடுங்கள். சிறப்பாகச் செய்வதற்கு, எது உங்களுக்கு உதவும் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். உண்மையில் உங்களுக்குச் சிறப்பாகச் செய்வதற்கு உதவுவது, உங்களையே நீங்கள் அர்ப்பணிப்பதே ஆகும். பின்னர் நீங்கள் அதில் பங்களிப்பதாகவும், அதைப் பற்றி மகிழ்ச்சியாகவும் உணர்கிறீர்கள். நீங்கள் வேலைக்குச் செல்லும் நோக்கத்தைக் கண்டறியுங்கள். உங்கள் பணியிடம், தானாகவே மகிழ்ச்சியான இடமாக மாறும்.

எல்லைகளை வரையறுப்பதால், உங்கள் வேலை உங்கள் வீட்டிற்குள் ஊடுருவாது.

உங்களுக்கு சிறிது நேரம் கொடுக்க, உங்கள் மின்னணு உபகரணங்களை அணைக்கவும். உங்கள் மூளையை மறுசீரமைக்க நேரம் தேவை. உங்கள் செல்பேசியில் கவனம் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக, நண்பரிடம் அல்லது குடும்பத்தினரிடம் பேசுங்கள் அல்லது சிறிது நேரம் அமைதியாக இருங்கள்.

எனது தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில் வாழ்க்கையை ஒருங்கிணைக்க, நான் பின்பற்றும் சில வழிமுறைகள் இவை. விஷயங்களை நுண்திருத்தம் செய்வதன் மூலம், நாம் நீண்ட காலத்திற்கு நல்லிணக்கத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் பராமரிக்க முடியும்.



உறவுகள்

அன்புடன் இருப்பது என்பது நம் மனதைத்
திறந்து துயரத்தை ஏற்றுக்கொள்வதும்,
பிறரது வருத்தத்தையும், முடிவில்லாத
சோகத்தைகூட உணர்வதும் ஆகும்.

பெல் ஹூக்ஸ்

துக்கத்தை மாற்றியமைத்தல்

நீர்ஜா கைராம், அமெரிக்காவின் நியூ ஜெர்சியில் உள்ள ஒரு மருத்துவராவார். அவர், தனது துக்கத்தைச் சுற்றியுள்ள சிக்கலான உணர்ச்சிகளைக் கடந்து, ஒரு புரிதலுக்கான பாலங்களை ஏற்படுத்துவதில் அவருக்கு உதவியாயிருந்த சமூகத்தின் பால், தனக்குள்ள நன்றியுணர்வை நம்முடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.



நவம்பர் 29, 2020 என்ற நாள், என் வாழ்க்கையையே மாற்றியமைத்த, என்றென்றும் என் மூளையில் பொறிக்கப்பட்ட தேதியாகும். 27 வருடங்கள் என் வாழ்வில் துணை நின்ற என் கணவர், 50 வயதில் திடீரென்று எதிர்பாராத விதமாக இறந்துவிட்டார். அந்த நேரத்தை, (அவர் இறப்பதற்கு முன்பும் (பி.டி.) பின்பும் (ஏ.டி.) என் வாழ்க்கையின் ஒரு மாற்றுப்புள்ளியாக நினைத்துப் பார்க்கிறேன்.

அம்மரணத்திற்குப்பின், மூன்று வருடங்களில் நான் வேறொரு நபராக ஆகி விட்டேன். அந்த ஆரம்ப நாட்களையும், மாதங்களையும் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, வலியும் துக்கமும், நன்றியுணர்வும், மீள்திறனும் கலந்திருப்பதைக் காண்கிறேன். என் குழந்தைகளோ, நானோ கோராத இந்தப் புதிய வாழ்க்கையில், நான் இன்னமும் பயணிக்கிறேன். இப்பயணத்தில், சமூகத்தின் ஆதரவு, மற்றும் நான் உருவாக்கிய சொந்தங்கள், மிகவும் கடினமான காலங்களில் கூட, என்னை எவ்வாறு வளர

அனுமதித்தன என்பதை நான் கண்டுபிடித்தேன்.

அவரது மரணத்திற்குப் பிறகு, பல கலவையான மற்றும் சிக்கலான உணர்ச்சிகள் இருந்தன. அவை அனைத்தும், ஆழ்ந்த துக்கத்தின் மேகத்தால் மூடப்பட்டிருந்தன. அந்த ஆரம்ப நாட்களில் சோகம், தனிமை, பயம் மற்றும் உதவியற்ற உணர்வு என்னை ஆட்கொண்டது. வெளிப்புறமாக, நான் நலமாக இருப்பது போல் பலருக்கு தோன்றினேன். என் குழந்தைகளுக்கு ஸ்திரத்தன்மையை வழங்குவதை மட்டுமே நோக்கமாகக்கொண்டு, அடிமேல் அடி வைப்பதற்கான வலிமையை நான் உருவாக்கிக் கொண்டேன்.

இந்தப் புதிய தனிமையான வாழ்க்கையை - குறிப்பாக எனது மறைந்த கணவரின் வணிகத்தை நிர்வகிக்கும் பணியை நான் மரபுரிமையாக பெற்றபோது - அந்த முழுநேரத் தொழில் துறை வாழ்க்கையுடன் சமநிலைப்படுத்துவது, எளிதாக இருக்கவில்லை. அவருடைய ஊழியர்களும்



தங்களின் அன்புக்குரிய முதலாளியை இழந்து தவித்துக்கொண்டிருந்தனர், மேலும் வாழ்வாதாரத்தைப் பற்றிய தங்கள் சொந்தக் கவலைகள் அவர்களுக்கு இருந்தன. அதனால் அவர்கள் தலைமைக்காக என்னை நாடினர். மேலும், எனது மூன்று பதின்ம வயது குழந்தைகளைப் பற்றிய தொடர்ந்த கவலை - அவர்கள் இப்போது என்னை அவர்களின் ஒரே பெற்றோராக நம்பியிருப்பது - இது இடைவிடாமல் என்னை பாரமாக அழுத்தியது.

துக்கம், ஒரு சிக்கலான மற்றும் அடிக்கடி தவறாக புரிந்துகொள்ளப்படும் உணர்ச்சியாகும். நாம் அனைவரும், நம் வாழ்வின் ஏதாவது ஒரு கட்டத்தில் அதை எதிர்கொள்கிறோம். ஆனால் அதை ஏற்றுக்கொள்வதும், வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்துகொள்வதும் சவாலாகவே இருக்கிறது. நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு அது தரும் அசௌகரியம் பெரும் சுமையை ஏற்படுத்தலாம். அதனால் நாம் அடிக்கடி நம் உணர்ச்சிகளை அடக்கி வைக்க நிர்நந்திக்கப்படுகிறோம். “எப்படி இருக்கிறாய்?” என்ற நல்ல எண்ணம் கொண்ட கேள்வி

கூட, ஒரு துயரமான நிலையில், உறுதியற்ற நிலையில் ஒரு துயரத்தை ஏற்படுத்தும். அதற்கு பதிலளிக்க கூட தெரியாமல் போகும்.

ஆறுதல் அளிக்க வருபவர்களுக்கும், பல சிக்கலான உணர்ச்சிகள் இருக்கும். அனுதாபம் மற்றும் பச்சாதாபம் ஆகியவற்றோடு கூடுதலாக, உதவியற்ற உணர்வு முதலியனவற்றால் துக்கத்திலுள்ளவரின் துக்கத்தைத் தணிப்பது எப்படி என்று தெரியாததால், ஒரு கையாலாகாமை உணரப்படுகிறது. தவறாகப் பேசிவிடுவோமோ என்ற கவலை, சரியான வார்த்தைகளைக் கண்டுபிடிக்க இயலாமையால் விரக்தி, எப்படி நடந்துகொள்வது, என்ன சொல்வது என்று தெரியாமல் தவிப்பது, மற்றும் இந்த சங்கடமான உணர்ச்சிகளைத் தவிர்ப்பதற்காக, சூழ்நிலையைத் தவிர்க்கும் போக்கு ஆகியவை இருக்கும். இவற்றையெல்லாம் நானே உணர்ந்திருக்கிறேன்.

நம் சமூகத்தில், துக்கத்தைப் பற்றி பேசுவது சங்கடமானது. பெரும்பாலும், அது வெளிப்படையாக

ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதில்லை. எனவே, இந்த இடைவெளியைக் குறைக்கவும், மேம்பட்ட முறையில் ஏற்றுக்கொள்வதையும் மற்றும் புரிதலை வளர்ப்பதற்கும், ஒரு வழி இருக்கிறதா? பிரிவினையின் சுவர்களை உடைத்து, துக்கத்தைப் பற்றிய திறந்த உரையாடல்களை சாதாரணமான நடைமுறையில் நடத்துவது தேவையாகிறது. இறுதியில், அந்தப் பயணத்தில் பாரம்பரிய தடைகளை அகற்றுவதற்கான கூட்டு முயற்சி தேவைப்படுகிறது. இது பகிரப்பட்ட மனித அனுபவத்தை அங்கீகரிப்பது, மற்றும் வாழ்க்கையின் மிகவும் சவாலான தருணங்களில், ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிப்பதன் முக்கியத்துவத்தை ஒப்புக்கொள்வதாகும்.

என் வாழ்க்கையில், தேவையான ஆதரவை வழங்கிய முக்கிய நபர்களைப் பெற்ற ஒரு அதிர்ஷ்டசாலி நான். அவர்கள் ஆறுதலையும், வழிகாட்டுதலையும் வழங்கினர். மேலும், நான் என்னையும் கவனித்துக் கொள்ளுமாறு வலியுறுத்தினார்கள். அவர்கள் தொடர்ந்து நிலையாக என்னுடன் இருந்தபோதிலும், நான் இன்னும் என் தனிமையின் அதீத உணர்வோடு போராடினேன். அவர்களுக்கும் இதே மாதிரி நடந்தாலே ஒழிய, எனது இழப்பின் ஆழத்தை யாராலும் புரிந்துகொள்ள முடியாது என்ற உணர்வு என்னுள் மேலோங்கி இருந்தது. என் கணவரை, ஒரு சிறந்த நண்பரை மற்றும் என் குழந்தைகளுக்கு முழு ஆதரவாக இருந்தவரை மட்டும் நான் இழக்கவில்லை. நாங்கள் இருவரும் சேர்ந்து கனாக்கண்ட எதிர்காலத்தையும் இழந்தேன். பயணம், இசை நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் துணிவோடு செய்யக்கூடிய பிற சாகசங்களில் எனது துணையை இழந்தேன்.

அவர் இல்லாத உலகில் எனது அடையாளத்தின் இழப்பையும், என் வாழ்க்கையில் தெளிவான நோக்கத்தின் இழப்பையும் நான் சமாளித்தேன்.

என் கணவர் இறந்த சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, சமீபத்தில் புற்றுநோயால் கணவனை இழந்த முன்னாள் சக ஊழியரும், நண்பரும், மருத்துவ விதவைகளுக்கான ஆன்லைன் ஆதரவு குழுவை எனக்கு அறிமுகப்படுத்தினார். ஆரம்பத்தில், "விதவை" என்ற வார்த்தை துக்கத்தின் கனத்தை சுமந்தது. ஆனால் காலப்போக்கில், அது வலிமையையும், மீள்திறனையும் குறிக்கத் தொடங்கியது. இந்தப் பெண்கள் எனக்கு ஆழ்ந்த பற்றுதலையும் மற்றும் புரிதலின் உணர்வையும் கொடுத்தனர். விதவையாவதுடன் வரும் எண்ணற்ற உணர்ச்சிகள் -துக்கம், குற்ற உணர்வு, பயம், "இருக்க வேண்டும் என்னும் விஷயங்கள்", எதிர்பார்க்கப்பட்ட மற்றும் எதிர்பாராத தூண்டுதல்கள் அனைத்தையும், அவர்கள் பரிவுடன் கண்ணுற்றனர். இந்த ஆதரவான சமூகம், எனது சொந்த உணர்ச்சிகளைப் பற்றிய இயல்பான உணர்வை எனக்கு அளித்தது. மேலும், இதேபோன்ற துயரத்தைத்

தாங்கும் மற்றவர்களுக்கு, ஆதரவளிக்க என்னை அனுமதித்தது. சமீபத்தில், அவர்களில் ஒருவர், "என்னுடன் சேர்ந்து ஏதாவது செய்ய நிறைய பேர் உள்ளனர். ஆனால் சேர்ந்து ஒன்றும் செய்யாமலிருப்பதற்காக என்னுடன் யாரும் இல்லை" என்று பகிர்ந்துகொண்டபோது, அது ஒரு வெளிப்பாட்டின் தருணம் என்று நான் உணர்ந்துகொண்டேன். அதை வெளிப்படுத்த சரியான வார்த்தைகளைக் கண்டுபிடிக்க நான் இவ்வளவு நேரம் போராடினாலும், அவரின் உணர்வோடு இணைந்தேன். குறிப்பிடத்தக்க பெண்களைக்கொண்ட இந்த சமூகத்தில் நான் ஆறுதலையும், பரஸ்பர ஆதரவையும் கண்டேன்.

எதிர்பாராத இடங்களிலிருந்தும் ஆதரவு கிடைத்தது. நாங்கள் விடுமுறைக் காலத்தை நெருங்கிக்கொண்டிருக்கும் வேளையில், என் கணவர் இறந்து ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு நடந்த ஒரு அனுபவத்தைப் பற்றி நான் இன்னும் பிரமிப்பில் இருக்கிறேன். கிறிஸ்துமஸின் 12 நாட்களுக்கு ஒவ்வொரு நாளும், எங்கள் வீட்டு வாசலில் ஒரு பரிசு வைக்கப்பட்டது, அதனுடன் "உங்கள் உண்மையான நண்பர்கள்"

என்று கையொப்பமிடப்பட்ட அட்டையும் இருந்தது. 13வது நாளில், இந்த மர்மமான பரிசுகளுக்குப் பின்னால் உள்ள அர்த்தத்தை விளக்கும் இறுதிப் பரிசைப் பெற்றோம் அது ஜோன் ஹூயிஸ்ட் ஸ்மித் எழுதிய '13வது பரிசு' என்ற புத்தகம். கிறிஸ்துமஸுக்கு முன்பு, தனது கணவர் இறந்த பிறகு என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றிய தனது கதையை, அவர் தனது புத்தகத்தில் பகிர்ந்துள்ளார். எங்களைப் போலவே, அவருடைய குடும்பமும் அந்நியர்களிடமிருந்து, 12 நாட்களில் தினசரி ஒரு பரிசைப் பெற்றது. அவை, விடுமுறைக் காலத்தில் அவர்களின் துயரத்தைச் சமாளிக்க உதவியது. இன்றுவரை, அந்தப் பரிசுகளை அனுப்பியவர் மர்ம மனிதராகவே இருக்கிறார். ஆனால் இந்த எதிர்பாராத கருணை மற்றும் இரக்கத்தின் தாக்கம், எங்கள் இதயங்களில் நிரந்தரமாக நிலைத்துவிட்டது.

கடந்த மூன்று வருடங்களைத் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, நான் தளர்வுற்றிருக்கையில் எனக்கு ஆதரவாக நின்றவர்கள், எனக்கு வேண்டிய நேரத்தில் செவிசாய்த்தவர்கள், எனக்குத் தேவைப்பட்டபோது தனிமையில் இருக்க அனுமதித்தவர்கள், என் நினைவுக்கு வருகின்றனர். ஒவ்வொரு நாளையும் ஆழ்ந்து வாழும்படி அவர்கள் என்னை ஊக்குவித்தார்கள்.

அன்புக்குரியவர்கள் மற்றும் அந்நியர்களின் ஆதரவு மற்றும் கருணைக்கு, இது ஒரு சக்திவாய்ந்த சான்றாக உள்ளது. மற்றும் ஒருவரையொருவர், உண்மையிலேயே கவனித்துக்கொள்வதன் அர்த்தத்தை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

விளக்கப்படம் : ஜஸ்மி முட்கல்





நேர்த்தியாக முதுமையடைதல்

சாந்தி வெங்கட் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த உடல் சிகிச்சையாளர். இங்கே, ஒரு பராமரிப்பாளராக அவருக்கு ஏற்பட்ட ஒரு ஆழ்ந்த தனிப்பட்ட அனுபவம், முதுமையைச் சுற்றியுள்ள களங்கம் மற்றும் அவரது சொந்த தொழில்முறை வேலை ஆகியவற்றைப் பற்றி அவரை சிந்திக்கத் தூண்டியது, மேலும் அவர், வயதாவதற்கு நம்மைத் தயார்படுத்திக்கொள்ள நாம் எடுக்கக்கூடிய எளிதான முயற்சிகள் பற்றியும் விவரிக்கிறார்.

நானும் எனது கணவரும், முப்பது வருடங்களுக்கும் மேலாக சுகாதாரத் துறையில் உள்ளோம்; எனது கணவர், முதியோர்களுடைய வீட்டிற்கே சென்று உடல் சிகிச்சை சேவைகளை வழங்குகிறார். மற்றும் நான், படைவீரர்களுக்கான சிகிச்சையகத்தில் பணிபுரிகிறேன். அங்கு நான், வயதான போர் வீரர்கள் மற்றும் சமீபத்திய போர்பயணங்களில் இருந்து திரும்பும் இளம் வீரர்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கிறேன். எங்களின் பணியின் தன்மையின் காரணமாகவும், மற்றும் முதியோர் நலப் பராமரிப்பின் அனைத்துத் திசைகளிலும், எப்போதும் மாறிவரும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு நாங்கள் பொருந்திக்கொள்வதாலும், நாங்கள் இருவரும், பராமரிப்பு விஷயத்தில் விமர்சனங்களைக் கண்டு அஞ்சாது, செயலாற்றும் தன்மையை வளர்த்துக்கொண்டோம்.

எண்பது வயதான தனது பெற்றோர்களின், வளர்ந்துகொண்டிருந்த மருத்துவ தேவைகளை கவனித்துக்கொள்வதற்காக, அவர்களை இந்தியாவிலிருந்து அமெரிக்காவிற்கு இடம் மாற்ற என் கணவர் முடிவு செய்த பிறகு, கடந்த ஏழு ஆண்டுகளில், விமர்சனங்களைக் கண்டு அஞ்சாது செயலாற்றும் அத்தன்மை பரிட்சிக்கப்பட்டு, மீண்டும் மீண்டும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அவரது பெற்றோர் குடியேறும் வரை, எங்கள் இருவருக்கும் உண்மையில் அவர்களது கவனிப்பைப் பற்றிய எந்த பயமும் இருக்கவில்லை.

அவர்களின் வருகையைத் தொடர்ந்து வந்த மாதங்கள் மற்றும் வருடங்கள், எங்களுக்கு உண்மை நிலையை வெளிப்படுத்துபவையாக அமைந்தன. எல்லாம் விரைவாக மாறியது: எங்கள் வாழ்க்கை அவர்களின் தேவைகள்,

விருப்பங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நோய்களைச் சுற்றியே இருந்ததால், வீட்டிலுள்ள ஆற்றல் மாறியது. எங்கள் குழந்தைகள் வளர்ந்து, அவரவர் இல்லத்தில் வசிக்கத் துவங்கியதால், பெற்றோர் வருவதற்கு முன்பு, நானும் என் கணவரும் ஓய்வு பெறத் திட்டமிட்டிருந்தோம். ஆனால் அவர்களின் உடல்நலப் பிரச்சினைகளின் தீவிரம், அந்த திட்டங்களை காலவரையின்றி ஒத்திவைத்தது.

நாங்களும் எங்கள் 60 களை நெருங்கிக்கொண்டிருந்தோம். சிறிய வலிகள் மற்றும் வேதனைகள் அவற்றின் தீவிரத்தில் பெரிதாயின. அவற்றை நிர்வகிப்பதில் நாங்கள் எவ்வளவு முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்தபோதிலும், எங்களால் விரைவாக மீளமுடியவில்லை. என் மாமியார் மாமனாரை இங்கு அழைத்து வருவதாக நாங்கள் செய்த முடிவை நினைத்து, நாங்கள் இருவரும் ஒருபோதும் வருத்தப்படமாட்டோம்; அதே சமயம், ஒரு பராமரிப்பாளருக்கு ஏற்படக்கூடிய உடல் மற்றும் மனச்சோர்வும் அழுத்தமும் உண்மையே. நாங்கள் அதை ஏற்கத் தயாராக இருந்தோமோ இல்லையோ, ஆனால் எங்கள் இருவருக்குமே வயதாகிக்கொண்டிருந்தது.

முதுமையடைவது என்றால் என்ன? இது உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும், உணர்ச்சி ரீதியாகவும் நமது உடல் அல்லது உடலின் ஒரு பகுதியின் செயல்திறன் படிப்படியாகக் குறைவதேயாகும். மாற்றங்கள் எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட முறையிலோ அல்லது விகிதத்திலோ நிகழாது. ஆனால், ஒவ்வொரு மாற்றமும் மற்றவற்றைப் பாதிக்கிறது. நமது உடல் ஆரோக்கியம் சரியில்லாதபோது, நமது மனநிலையும், உணர்ச்சி ரீதியான நிலையும் சரியாக இருப்பதில்லை.

இது, இன்னும் மோசமான உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இந்த மாபெரும் முடிவில்லா சுழற்சியின் மூலம், நோய் என்ற எலிப்பொறிக்குள் நாம் சிக்கிக்கொள்கிறோம்.

முதுமை கடினமானது. பல வருடங்களாக இருந்து வந்த, உடல் சார்ந்த அனைத்து கட்டுப்பாடும் சுதந்திரமும், கண் இமைக்கும் நேரத்தில் போய்விட்டது போல் உணர்வார்கள். பல வயதானவர்கள், தங்களை உணர்ச்சி ரீதியாக சீர்ப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். ஏனென்றால், அவர்கள் கிட்டத்தட்ட ஒரு குழந்தை போன்ற நிலைக்குத் திரும்பி, எளிமையான பணிகளுக்குக் கூட தொடர்ந்து உதவி கேட்கவும் வேண்டியிருக்கும். இது தனிமையாகவும், சங்கடமாகவும், பயமாகவும், பெரும்பாலும் முற்றிலும் நியாயமற்றதாகவும் தோன்றும்.

முதுமை, பராமரிப்பாளர்களுக்கும் ஒரு சவாலாக உள்ளது. கடந்த முப்பது வருடங்களாக எனது கணவரும் நானும், பல முதியவர்களை ஆரோக்கியமான, சுதந்திரமான வாழ்க்கையை வாழும்படியாக, தங்களை மறுவாழ்வு செய்து கொள்ள உதவியிருந்தபோதும், எனது மாமனார் மற்றும் மாமியாருடனான சூழ்நிலையை மிகவும் சவாலானதாக மாற்றியது எது, என்று நான் ஆச்சரியப்பட்டேன். குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நாம்கொண்டிருக்கும் உணர்ச்சிபூர்வமான பாசம் தான், சிக்கலாக மாறியதை நான் உணர்ந்தேன். வயதாவது எல்லோருக்கும் உரியது என்று நமக்குத் தெரிந்தாலும், பெற்றோருக்கு வயதாவதை காண்பது கடினமாக இருக்கும். பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளின் பங்குகள் தலைகீழாவது கடினம். வேறொருவரை, குறிப்பாக

உறவுகள்

நமது அன்புக்குரியவர்களைக் கவனித்துக்கொள்ள நமது ஆற்றலை பயன்படுத்தும்போது, நம்மை கவனித்துக்கொள்வது கடினம்.

எனது பணியின் காரணமாக, முதுமை என்பது தடை செய்யப்பட்டதாகக் கருதப்படும் ஒரு விஷயம் என்பதை நான் புரிந்துகொள்கிறேன். இது பற்றி அறிந்துகொள்ள நாம் தயங்குகிறோம். ஏனெனில், வயதாகிவிடுவதைப் பற்றி நினைத்தால் பயமாக இருக்கிறது. இளைஞர்களுக்கு, பெரியவர்களாக மாறுவது எப்படி என்பதை நாம் கற்றுக்கொடுக்கிறோம். பொருளாதார ரீதியில் எப்படி சுதந்திரமாக இருப்பது, வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறுவதற்குச் சேமிப்பது, கட்டணங்கள் செலுத்துவது, வீடு வாங்குவது, குடும்பத்தை பராமரிப்பது போன்றவற்றை அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறோம். ஆனால் அவர்களுக்கு எப்படி முதுமையடைவது என்பதை நாம் கற்பிப்பதில்லை. தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகிய முதுமையடையும் உடலை, எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பதை வெற்றிகரமாக மக்களுக்கு நாம் கற்றுக்கொடுப்பதில்லை.

இளம் வீரர்கள் பணியில் நீண்ட சேவையை வழங்கிய பின், பணியிலிருந்து நீங்கும்போது போராடுவதை நான் பார்க்கிறேன்: போரின் தாக்கத்தால் அவர்களது உடல்களும், மனங்களும், உடல் ரீதியாகவும் உளவியல் ரீதியாகவும், கணிசமான அளவிற்கு முதுமையடைந்து விடுகின்றன. மேலும் அவர்கள், மாறுபட்ட சூழ்நிலைகளில் வாழ்க்கையை வாழ முயற்சிக்கும்போது, நம்பிக்கையற்றவர்களாக உணர்கிறார்கள்.

எனவே, உங்கள் உடல்களையும், மனங்களையும்,

ஆரோக்கியமாகவும், வலுவாகவும் வைத்திருக்கவும், முதுமையின் விளைவுகளைத் தடுக்கவும், இந்த ஐந்து எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுமாறு நான் உங்களை ஊக்குவிக்கிறேன்:



1

தொடர்ந்து, முறையாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்:

உங்கள் அருகாமையில் உள்ள சுற்றுச்சூழலில், நீங்கள் செய்யும் எளிமையான நடைப்பயிற்சி கூட அதிசயங்களைச் செய்யும். நான் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மணிநேரம் ஓடுபொறியில்(ட்ரெட்மில்) நடப்பதையும், மற்றும் வலிமையை அதிகப்படுத்தும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதிலும் செலவிடுகிறேன்.



2

நிலையான ஒரு பொழுதுபோக்கைக் கண்டறியவும்:

இது உங்கள் மனதைக் கூர்மையாகவும், ஈடுபாட்டுடனும் வைத்திருக்கும். நானும் என் கணவரும், இயற்கையாகவே, தாவரங்களை வளர்ப்பதற்கான திறமையைக் கொண்டுள்ளதால், எங்கள் தோட்டத்தில் நிறைய நேரம் செலவிடுகிறோம்.

வயதாவது

எல்லோருக்கும்

உரியது என்று

நமக்குத் தெரிந்தாலும்,

பெற்றோருக்கு

வயதாவதை காண்பது

கடினமாக இருக்கும்.

பெற்றோர் மற்றும்

குழந்தைகளின் பங்கு

தலைகீழாவது கடினம்.

4



மனதையும் உடலையும் இணைக்கும் செயல்களில் பங்கேற்கவும்: தியானம், யோகா மற்றும் ஆழ்ந்த சிந்தனை சார்ந்த பயிற்சிகள், உடலையும், மனதையும் நலமாக வைத்திருக்கின்றன. எனது தியானப் பயிற்சிக்கு கூடுதலாக, நான் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, தற்காப்பு மற்றும் ஆரோக்கியம் மேம்பட உதவும் சான்றளிக்கப்பட்ட டாய் சி (tai chi) பயிற்றுவிப்பாளராக ஆனேன். இது என்னை என்னுடன் இணைத்துக்கொள்வதற்கான, மற்றொரு வெற்றிகரமான வழியாக இருந்துள்ளது.

3



நண்பர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள்: ஒரு புள்ளி விவரம், மக்கள்தொகை தனிமையால் பாதிக்கப்படுவதாக நிரூபிக்கிறது. உங்கள் தனிப்பட்ட தொடர்புகளை வலுவாக வைத்திருங்கள். வாரத்தில் சில முறை, தொலைபேசியில் நண்பர்களுடன் பேசுவதையோ அல்லது ஒரு மணிநேரம் நண்பரின் வீட்டிற்கு சென்று வருவதையோ, நான் கட்டாயம் செய்கிறேன்.

5



உங்களுக்காக நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்: உங்களை முனைப்பகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க, தனிமையான நேரம் அவசியம்.

இந்த வழிமுறைகள் பொது அறிவு போல் தோன்றலாம். ஆனால், வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க நாம் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை அறிவது, முதுமையையும், அதன் விளைவுகளையும் சமாளிக்க உதவும். அந்த அறிவுடன் இரக்கம், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், பொறுமை ஆகியன இணைந்தால், நேர்த்தியான முறையில் முதுமையடையலாம். வயதான நம் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களைக் கவனித்துக் கொள்வதை, நாம் இன்னும் நன்றாகச் செய்ய வேண்டும்; குறிப்பாக வாழ்க்கையின் இறுதியில் அனைவருக்கும் ஆதரவும் அன்பும் தேவை.

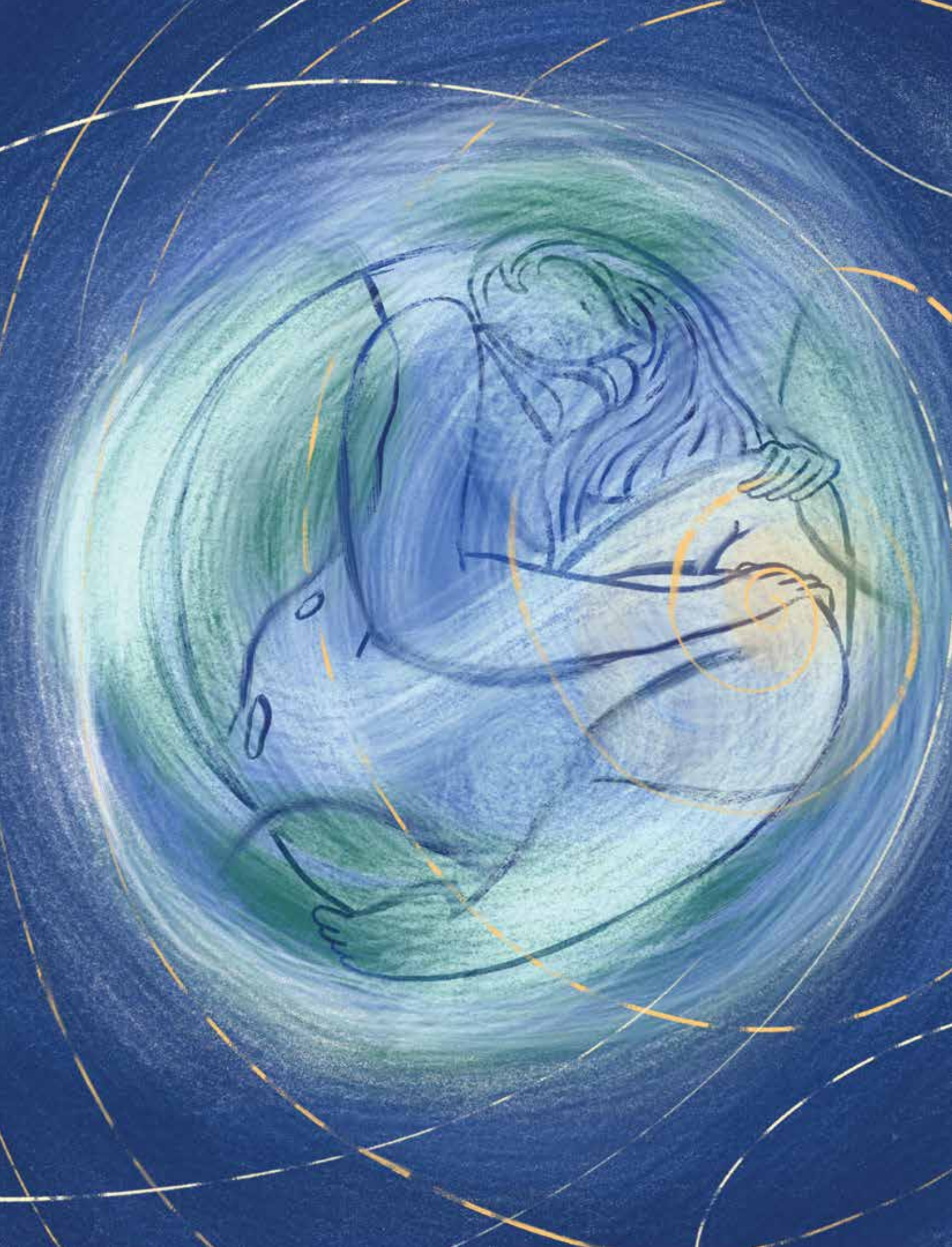
ஒரு பராமரிப்பாளராக என்னை நான் நினைத்த விதத்தை, கடந்த ஏழு வருடங்கள் சோதித்து விட்டன. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இது முதுமையடைவதைப் பற்றிய எனது சொந்த உணர்வையும், நான் என்னை கவனித்துக்கொள்ளும் முறைகளையும், சோதித்துப் பார்த்தது. இறுதியில், நானும் கூட நேர்த்தியான முறையில் முதுமையடைய விரும்புகிறேன்.

விளக்கப்படம் : ஜஸ்மி முட்கல்

சுற்றுச்சூழல்

இந்த உலகை நம் உடலுடன் ஒப்பிடலாம்.
எந்த உறுப்பு நோயுற்றாலும், முழு உடலும்
பாதிக்கப்படும்.

லாலாஜி



நாம் பகிர்ந்துகொள்ளும் இந்த பூமி

2023 டிசம்பர் இல், பத்து மண்பாண்டக் கலைஞர்களும், சிற்பிகளும், இந்த பூமிக்கு மிகவும் நெருக்கமான களிமண் என்ற ஊடகம் மூலமாக, சிக்கலில் இருக்கும் இப்பூமியை பகிர்ந்துகொள்வது எப்படிப்பட்டதாக இருக்கிறது என்பதை ஒன்றிணைந்து வெளிப்படுத்துவதற்காக சந்தித்தனர். இக்கலைஞர்கள், இயல்பான மற்றும் சௌகரியமான ஒரு சூழ்நிலையில் இருந்ததை கவனித்த **அனன்யா படேல்**, அவர்கள் ஈடுபட்டிருந்த திட்டப்பணிகள் குறித்து எழுதுகிறார்.



1998இல், வடோதராவில் (பரோடாவில்), லாப நோக்கமின்றி நிறுவப்பட்ட கலைக்கூடமான செராமிக் சென்டரில், (மண்பாண்ட மையத்தில்) டிசம்பர் மாதத்தில், உலகம் முழுவதிலிருந்து, பத்து மண்பாண்டக் கலைஞர்களும், சிற்பிகளும், இரண்டு வார காலத்திற்கு ஒன்று கூடினர். கலைஞர்களுக்கு பக்கபலமாக இருக்கும் இம்மையம், இந்தியாவிலுள்ள இத்தகைய முதல் அமைப்புகளுள் ஒன்றாக விளங்கியது. அதற்கு மூலகாரணமாய் இருந்தவர் ஜ்யோத்ஸ்னா பட் என்பவர் ஆவார். காலஞ்சென்ற கலைஞரும், அன்புக்குரிய ஆசிரியருமான இவர், கலைஞர் சமுதாயத்தின் வளர்ச்சிக்கும், செராமிக் சென்டரின் பரிணாம வளர்ச்சிக்கும், முக்கியக் காரணமாய் இருந்தார். இந்த மையம் வணிகம் சார்ந்த லாப நோக்கத்தைக் காட்டிலும், ஆக்கபூர்வமான வெளிப்பாட்டிற்கு கவனம் அளிப்பதுடன், படைப்பாற்றல்கொண்ட சிந்தனைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும், பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதற்கும் ஏதுவாக, உள்கட்டமைப்பு, தொழில் நுட்ப நிபுணத்துவம் முதலானவற்றை வழங்கும் ஒரு சமுதாய பொதுப்பண்புடன், எப்போதுமே இயங்கி வந்திருக்கிறது.

அந்த பத்து கலைஞர்களும், அம்மையத்திற்கு புதிய கருத்துகளையும், கண்ணோட்டங்களையும் ஈர்க்கும் விதமாக, அவருடைய ஞாபகார்த்தமாக நடத்தப்படும் “ஜ்யோத்ஸ்னா பட் அவர்களின் நினைவில்” என்ற தொடர் முகாமில் கலந்துகொள்ளும், இரண்டாவது கலைஞர் குழு ஆவர். “நாம் பகிர்ந்துகொள்ளும் பூமி” என்ற கருப்பொருளின் கீழ் ஒன்றிணைந்த அவர்கள், சுற்றுப்புறச்

சூழலுக்கும், மனிதர்களுக்கும் இடையே ஒன்றோடொன்று இணைந்த உறவுமுறை பற்றியும், புவிசார் அரசியல் குறித்த அழுத்தத்தினாலும், பருவநிலை மாற்றத்தினாலும் உருவாகும் சிக்கல்கள் பற்றியும், ஒன்றாய் சேர்ந்து ஆய்வுகள் செய்வதிலும், சிந்தனை செய்வதிலும் ஈடுபட்டனர். இந்த முகாம் ஒரு குழுக் கண்காட்சியாக பரிமளித்தது. அதில் அக்கலைஞர்கள், நாம் பகிர்ந்துகொள்ளும் பூமியினுடைய அழகு மற்றும் பலவீனத்தைப் பற்றி சிந்திக்குமாறு, பார்வையாளர்களை அழைத்தனர். அக்கலைஞர்கள் அங்கு பணி செய்கையில், தங்களது ஆக்கபூர்வமான பயிற்சியைப் பற்றியும், செராமிக் மையத்தில் வேலை செய்வது பற்றியும், ஆய்வுப் பொருளை விவரிப்பது பற்றியும், ஒரு கூட்டு சமுதாய அமைப்பில் ஒரு கலைப் படைப்பை உருவாக்குவது என்பது என்ன மாதிரியாக இருக்கும் என்பது பற்றியும், சிந்தனை செய்தனர்.

ஃபல்குனி: பரோடாவை சொந்த ஊராகக்கொண்ட இவர்,



செராமிக் சென்ட்ரலுடன் நீண்ட காலத் தொடர்புகொண்டிருப்பதால், இந்த முகாமிற்கான கருத்தாக்கத்தை செய்ததுடன், கலைஞர்களைத் தேர்வு செய்து, கண்காட்சிக்கும் முக்கியப் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்டார். “இப்பணிகளின் தொகுதியானது, ‘இழந்து விட்ட இயற்கை நிலப்பகுதிகள் மற்றும் மனிதர்களின் செயல்பாட்டால், இயற்கை உலகத்தின் மீது ஏற்படும் தாக்கம்’ என்னும் கருப்பொருளை ஆய்வு செய்கிறது. இயற்கை சுற்றுச்சூழலின் அழகை கோடிட்டுக் காட்ட முற்படும் நான், அதனோடு



சுற்றுச்சூழல்

கூடவே, அதனை நாம் எப்படி மாற்றியும், அழிக்கவும் செய்திருக்கிறோம் என்பது குறித்தும், கவனத்தை ஈர்க்க விரும்புகிறேன்”

ஜீன் ஆப்பில்பை:

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பில், மண்பாண்ட கலைத் துறையின் தலைவராக இருக்கும் இவர், ஒரு கலை சார்ந்த பணித்திட்டத்தை உருவாக்குவதற்காக இம்முகாமிற்கு வந்தார். “நான் முதல் முறை கலைப் படைப்பை உருவாக்கியதிலிருந்தே, எனக்கு ஒரு வழிகாட்டுதல் கிடைப்பதாகவே உணர்ந்தேன். கருத்துருக்கள் எனக்கு முழு வடிவத்தில் வந்திறங்கின. அவற்றை நான் பெறுகையில், நான் ஒன்றும் புதிதாக எதையும் கண்டுபிடிக்கவில்லை என்பதாக உணர்ந்தேன்”. அண்மையில், ஜீனுக்குக் கிடைத்த ஒரு வழிகாட்டுதல், ஆரம்ப கால மனித



நாகரிகத்தைப் பற்றிய ஒரு கற்பனை நிகழ்ச்சி விவரிப்பை ஆராய்வதற்கு இட்டுச் சென்றது. அவர், பிற்காலங்களில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு உபயோகிப்பதற்கு ஏதுவாக, பழைய காலத்தில் வாழ்ந்தவர்கள் உருவாக்கி, பராமரித்து வைத்திருக்கும் பொருள்களின் சேகரிப்பை, தன் கைவினைத் திறனால் படைத்தார். மற்றவர்கள் ஆழ்ந்து சிந்திப்பதற்காக இப்பாண்டங்களை உருவாக்கும்போது, அவர், “பல உயிரினங்கள் பற்பல இடங்களிலிருந்தும் இக்கிரகத்தில் தங்கி வசித்திருக்கின்றன என்பதை நாம் உணர வேண்டும் எனவும், எல்லோரும் ஒன்றாக ஆவதற்காக இப்பூமியை பேணிப் பாதுகாப்பதற்கு, அனைத்து உயிரினங்களும் நம்மை நம்பியிருக்கின்றன” என்றும் நம்பினார்.



ஷ்வேதா: “தன் பார்வையாளர்களோடு ஒத்திசையும் வண்ணம், தன்னுடைய படைப்பின் மூலமாக ஒலி எழுப்பும் ஒரு குரல், ஒரு கலைஞரின் சிந்தனைக்கு உண்டு என நான் நம்புகிறேன். கலைப்படைப்பு என்பது பார்ப்பவரை ஆழ்ந்து சிந்திக்கவும், அது குறித்து தன்னுள்ளேயே ஆழமாக அமிழ்ந்து போகவும் தூண்டுவதற்கு, நம்பிக்கை தரும் ஒரு குறைந்த பட்சத் தேவையின் வெளிப்பாடு ஆகும். என்னுடைய மண்பாண்டப் படைப்புகள், நம்முடைய பூமிக் கிரகத்திற்கும்,



இயற்கைக்கும், நம் உயிர் சக்தி அல்லது ஆற்றலுக்கும் நன்றியும், மரியாதையும் செலுத்தும் விதமாய் இருக்கின்றன.”

டாக்டர் ஜூலி பார்தொலொமேவ் தேனீக்கள் மற்றும் பூச்சியினங்கள் குறித்தும் தனது ஆராய்ச்சியைத் தொடர, ஊக்குவிக்கப்பட்டார். ஆஸ்திரேலியாவில் ஏற்பட்ட காட்டுத் தீயின் விளைவாக, உயிரினங்களின் உறைவிடங்கள் நாசமானதையடுத்து, பல்லுயிரினங்கள், மற்றும் சில குறிப்பிட்ட பூச்சியினங்களின் அழிவு இவற்றினாலும் தூண்டப்பட்டு, தனது 'ஹாபிடாட்' என்னும் தொடரை 2020இல்



ஆரம்பித்தார். தானே ஒரு தேன் வளர்ப்பவராக இருப்பதால், அவருடைய படைப்புகள் தேனீக்கூட்டங்களை நீண்ட காலம் தங்கச் செய்து, அவைகளின் வளர்ச்சி எண்ணிக்கையை அதிக அளவில் உயரச் செய்யும் அளவுக்கு, கட்டிடப் பாங்குடன் அமைக்கப்பட்ட, பயனளிக்கக் கூடிய தேன் கூடுகளாகும்.

தேனீக்கள் மீதும், அவற்றுடன் தொடர்புடைய பூச்சியினக் கூட்டங்களின் மீதும் கொண்ட இந்த ஆர்வம், அவருடன் பணி புரியும் சக கலைஞரான அந்த்ரா சின்ஹாவுக்கும் உண்டு. அந்த்ரா கூறுகிறார், "நம்முடைய நாகரிகத்தில் இருக்கக் கூடிய





பல்வேறுபட்ட புகலிடங்கள் மற்றும் அவற்றின் சமுதாயப் படிநிலைகள் என் ஆவலைக் கிளறும் விதமாக இருக்கின்றன. தேன் கூடுகள், தேனீக்கள், புலனுணர்வுள்ள உயிரினக் கூட்டங்களிடையே உள்ள கூட்டுறவு ஆகிய இவற்றைப் பற்றி, தொடர்ந்து சிந்தித்து வரும் நான், அதை மனிதர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறேன்.”

இந்திராணி: “நான் வாழ்நாள் முழுதும் நீடித்திருக்கக் கூடிய சில நண்பர்களைப் பெற்றிருக்கிறேன். எனவே மொத்தத்தில், இது ஒரு அருமையான அனுபவமாகவே இருந்திருக்கிறது. மறைந்திருப்பவை மற்றும் பார்க்கப்பட்டவை, இன்னமும் ஆராயப்பட வேண்டியவை என, எங்களிடம் அடையாளக் குறியீடுகளும், கோணங்களும் உள்ளன. ஒரு புதிய பொருளை ஆராய்வதும், அது பற்றி அறிவதற்கு நமது சக்திக்கும் மேலான முயற்சியை மேற்கொள்வதும், ஒரு புதிய நட்பை ஆராய்வது போல ஆகும்.”

இந்திராணி, தன்னுடைய சுற்றுப்புறத்தின் குறிப்பிடத்தக்க

அம்சங்களையும், அந்தக் குழுவினுக்குள்ளிருந்தே வெளிப்படும் கூட்டாற்றலை பரிசோதித்துப் பார்க்கவும், இந்த வாய்ப்பை பயன்படுத்திக்கொண்டார். பாண்டிச்சேரியில், தன்னுடைய கலைக்கூடத்திற்கு அருகேயுள்ள கடற்கரையிலிருந்து, கறுப்பு (எரிமலை) மணல் போன்ற பொருட்களை தானே சொந்தமாக கொண்டு வந்திருந்தார். மேலும் அதை, களிமண்கள், மெருகூட்டும் பொருள்கள், மரச்சாம்பல் போன்ற மட்பாண்ட மையத்திலிருந்து பொருள்களோடு கலந்து, அபூர்வமான வேலைப்பாடுகளும், நுட்பமான தோற்றங்களையும் கொண்ட படைப்புகளை உருவாக்கியிருந்தார். அவருடைய நினைவகப் பாத்திரங்களின் தொகுதி, தன் சக கலைஞர்களின் பணிக்கூடங்களிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட, பல்வேறு விதமான களிமண் கலவைகளால் செய்யப்பட்டவை ஆகும்.



காகேஸ்வர்: “ஒரு வெண்களிமண்பாண்டப் படைப்பை உருவாக்க, எல்லா இயற்கை மூலக்கூறுகளும் ஒன்றிணைந்து வேலை செய்கின்றன. பூமியிலிருந்து தோன்றும் அதற்கு, தண்ணீர் தகடாகுந்தன்மையை அளிக்கிறது. அத்தன்மை இல்லையென்றால் உங்களால் அதை வடிவமைக்க இயலாது. காற்று அதை சரியாக காய வைத்தாலும், அதை உறுதியாக்கவும், அது தன் வடிவத்தைத் தாங்கி நிற்கவும், நெருப்பில் போட்டு சுடும் வரைக்கும், அது எளிதில் உடையக்கூடியதாகவும், பலவீனமாகவும்தான் இருக்கிறது.”

ஒரு சமமான நிலையில் வேலை செய்யவும், சிந்தனைகளையும், அறிவையும் பகிர்ந்துகொள்ளவும், ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவர் ஊக்கம் பெறவும், கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கக் கூடிய சமுதாயத்தை மையமாக்கக்கொண்ட கலைக்கூடங்கள், இந்தியாவில் மிகச் சிலவே உள்ளன என்று, மற்றக் கலைஞர்களைப் போலவே இவரும் கருதுகிறார். “எங்கள் சொந்த படைப்புகளை உருவாக்கவும், அவற்றை வளர்ச்சியுறச் செய்யவும், நமது சொந்தக் கலைக்கூடங்களிலேயே வேலை செய்வதற்கு, நாம் பழகி விட்டோம். தனிமையில் அல்லாது, ஒருவருக்கொருவர்



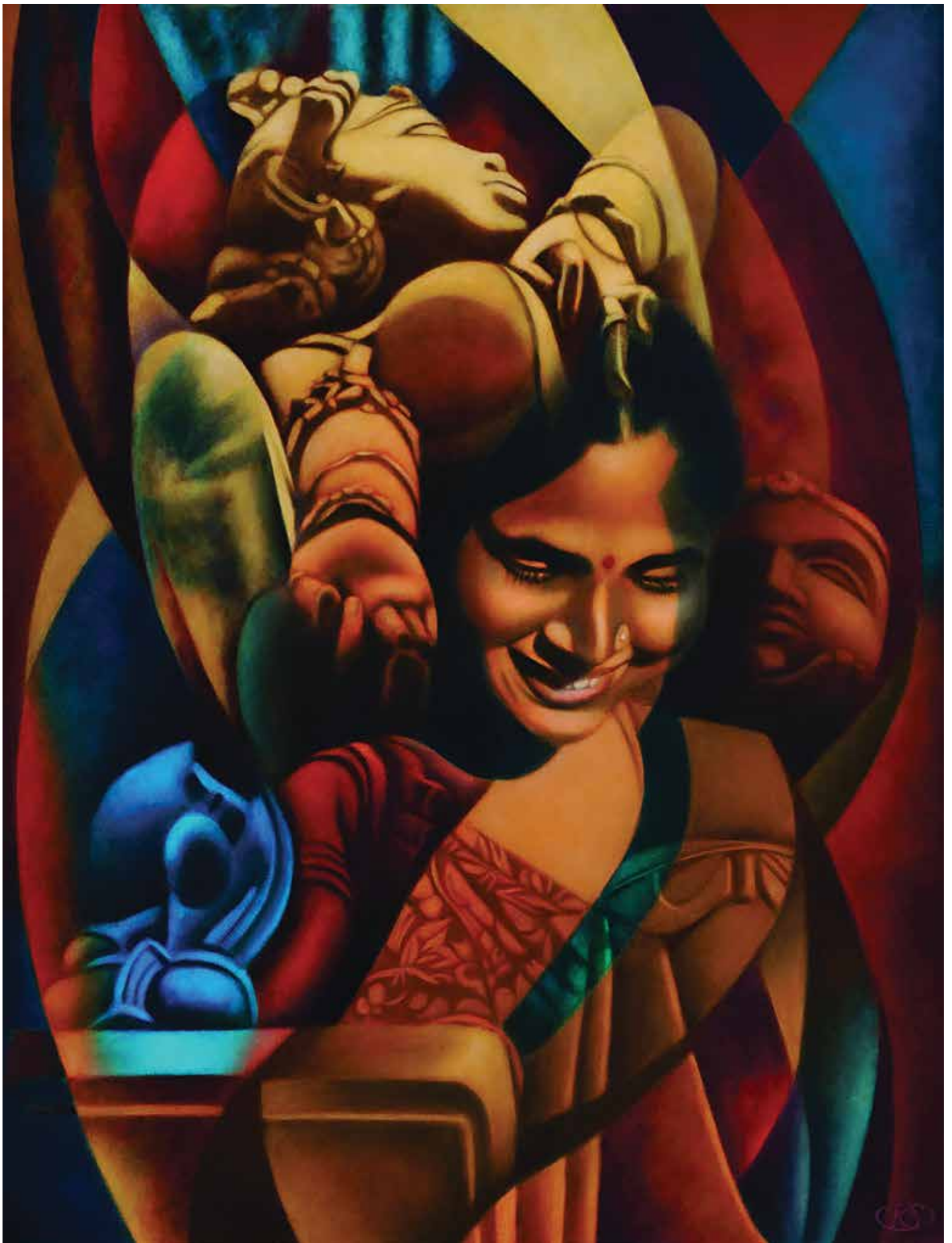
கொடுப்பதினாலேயும், பெறுவதினாலேயும் தான், கலையை கற்றுக்கொண்டு உருவாக்க வேண்டும் என்ற விஷயத்தையே நாம் மறந்து விட்டோம். முன்பெல்லாம், அது அப்படித்தான் வழக்கமாக இருந்தது, ஆனால், இதை நாம் இளைய கலைஞர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுப்பதும் இல்லை, நாமும் நமக்குள்ளேயே இதை கடைப்பிடிப்பதும் இல்லை.”

ஒருவரோடு ஒருவர் தோழமையுடன் கழித்த சில நாட்களிலேயே, ஒரு ஒற்றுமை மற்றும் ஒத்திசைவான உணர்வு அந்த இடத்தில் வெளிப்பட்டது. தங்களுடைய அறிவை மேம்படுத்திக்கொள்ளவும், புதிய வழிவகைகளை ஆராய்வதற்கும்,

அவசியம் ஏற்படும்போது புதிய கண்ணோட்டத்தோடு விஷயங்களைக் காணவும், உதவிக் கரம் நீட்டவும், ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் மற்றவர்களோடு இணைந்து வேலை செய்யவும், உதவியாய் இருக்கவும் முற்பட்டனர். இளைய படைப்பாளிகளுக்கு அதிக அளவில் அறிவும், வாய்ப்புகளும் கிடைப்பதற்கு ஏதுவாக, சமுதாயக் கலைக்கூடங்களில் கலைஞர்கள் தாங்கள் கற்றறிந்தவற்றையும், அனுபவங்களையும் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டிய தேவையை அவர்கள் வெளிப்படுத்தினர். பலர் செராமிக் மையத்துடன் தாங்கள் புதிதாய்க் கண்டு பிடித்த படைப்புகளையும், அவற்றின் செய்முறைகளையும் பெருந்தன்மையுடன் பகிர்ந்துகொண்டனர். இது இனி வரப்போகும் மண்பாண்டக் கலைஞர் தலைமுறைகளுக்கு உதவி செய்வதாக அமைவதோடு, இது வரை எதிர்பார்க்காத அளவுக்கு அர்த்தமுள்ள படைப்புகளை அவர்கள் உருவாக்கக் கூடிய வகையில் மதிப்பும், அக்கறையும்கொண்ட ஒரு சூழலைப் பேணி வளர்க்கவும் உதவி செய்யும்.



Photographs from the CERAMIC CENTER, BARODA



படைப்பாற்றல்

படைப்பாற்றல் என்பது எனது
ஆன்மாவை, நான் உலகுடன்
பகிர்ந்துகொள்ளும் வழி.

ப்ரெனே பிரவுன்

இந்தியாவை ஓவியமாக

வடிக்கும் சிந்தனைகள்

ஒரு ஓவியக்கலைஞராக தனது பயணத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் **காத்லீன் ஸ்கார்போரோ**, தனது இதயத்திற்கு மிகவும் நெருக்கமான விஷயங்களை தான் தேர்ந்தெடுத்ததற்கான காரணங்களை விளக்குகிறார். அந்தப் பயணத்தைக் கொண்டாட, “இந்திய பெண்கள்: நளினமும், மீள்திறனும்” என்ற தலைப்பில், டிசம்பர் 2023 இல் பிரான்ஸ், பாரிஸின் 16வது ஆட்சித்துறையின் (16th Arrondissement) டவுன்ஹாலில், ஒரு கண்காட்சியைத் திறந்தார். அவருடைய பயணத்தைக் கொண்டாட, நாம் இங்கு அந்த ஓவியங்களில் சிலவற்றை காட்சிப்படுத்துகிறோம்.

நான் சாரிஜியை 1988 ஆம் ஆண்டு சந்திப்பதற்கு முன்பு வரை, இந்தியா எனது வாழ்க்கையில் முக்கியமாக இருக்கும் என்றோ. முப்பது வருடங்களுக்கு எனது ஓவியத்தின் பொருள் இது ஒன்றாகவே இருக்கப்போகிறது என்றோ எண்ணவேயில்லை. தியானம் செய்பவர்களுக்கு, வாழ்க்கை விரிவடைகையில், தனது முக்கியமான கருப்பொருள்களை காலப்போக்கில் வெளிப்படுத்தும். எனது பாதையை திரும்பிப் பார்க்கும்போது, தனக்கேயுரிய உத்வேகத்தையுடைய ஒரு காரணம் இருந்ததாகத் தோன்றுகிறது. அதைப் பின்பற்றி பணி புரிவதை மட்டுமே நான் செய்ய வேண்டியிருந்தது.

எனது ஓவிய ஆசிரியர் பேட்ரிக் பேட்டடியெர், ஒரு ஓவியம் உயிர் பெறுவதற்குத் தகுதியான பக்குவத்தை அடைந்துவிட்டால், தானாகவே தன்னை வரைந்துகொண்டு விடும் என்பார். நானும் அப்படி அடிக்கடி உணர்வதுண்டு.

தியானப் பயிற்சியை தொடங்குவதற்கு முன்பே, நான் ஒரு தொழில்முறை ஓவியராக இருந்தேன். என்னிடம் நல்ல தொழில்நுட்பம் இருந்தது. மேலும், கலையை உருவாக்குவதில் எனக்கு விருப்பமும் இருந்தது. ஆனால், எனது உண்மையான செய்தி என்ன? எதை வரைய விரும்புகிறேன்? என்பதில் எனக்கு தெளிவில்லை.

இந்த ஓவியப் பொதுவெளியில் நிறைய ஓவியங்கள், நிறைய திசைகளில், நிறைய கலைஞர்களால் படைக்கப்பட்டிருந்தாலும், பொதுவான அமைப்பில் எனது இடம் எதுவென்று புரியாமலிருந்தேன். ஒரு நாள், பிரான்சின் ரியூனியன் தீவில் சுவரோவியங்கள் வரைந்துகொண்டிருக்கும்போதுதான், நான். என்ன வரைய விரும்புகிறேன், எதற்காக மற்றும் யாருக்காக என்பது திடீரென்று தெளிவாயிற்று. இந்த ஞானோதயம், நான் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கியிருந்த தியானத்தின் விளைவாகவே ஏற்பட்டது என்பதை, நான் நிச்சயமாக நம்புகிறேன். தியானம், நம்மை நாமே அறிந்துகொள்வதற்கான தெளிவை அளிக்கிறது. அது, எவ்வாறு நமது திறன்களை பயன்படுத்தி,



படைப்பாற்றல்

மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வைக்கிறது.

எளிமையான நிலையில் உள்ள மனிதர்களின் வாழ்க்கை, இயற்கையோடு இயைந்து ஒத்திசைந்து இருப்பதும், இயற்கை உலகின் அழகும், நல்லிணக்கமும், என்னை ஊக்குவிக்கின்றன. நான் பொதுவாக, குழந்தைகளையும் பெண்களையும் வரைவதுண்டு; அவர்கள் உலகத்திற்குள் என்னால் எளிதாக நுழைய முடிகிறது. திரைச்சீலைகள், ஆடைகள் மற்றும் கண்ணைப் பறிக்கும் வண்ணங்கள் ஆகியவற்றின் மீது, இந்தியப் பெண்களுக்குள்ள விருப்பம் எனக்குமுண்டு. திரையுலக நட்சத்திரங்களின் அழகோ, இளமையின் குறைபாடற்ற நிலையோ, எனக்கு ஆர்வமுட்டவில்லை. நான் இன்னும் அமைதியானதொரு அழகைத் தேடுகிறேன்; அது தன்னைப் பற்றி அறிவதில்லை. மேலும், அது கடந்து செல்லும் பாணிகளை சார்ந்திருப்பதில்லை.

எனது ஓவியங்களில் இயற்கை முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. எனக்கு தோட்ட வேலை மற்றும் மலர்களின் மென்மையான வடிவமைப்புகளும், நொடிப்பொழுதே இருக்கும் நேர்த்தியும் பிடிக்கும். பல்வேறு ஆசனங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளில் மக்களின் ஓவியங்களை வரையும்போது, இயற்கைக்கூறுகளும், இயற்கைக்காட்சிகளும், அவற்றோடு பின்னிப்பிணைவதை விரும்புகிறேன்.

இந்தியப் பெண்கள் பெரும்பாலும் தாய்களாக இருக்கிறார்கள். மற்றும் அவர்கள், தினசரி யதார்த்தங்கள், வேலைகள், அடுத்தவர்களை கவனித்துக்கொள்ளுதல் போன்ற அனைத்தையும், ஒரு வசீகரமான, இயல்பான நளிளத்துடன் இணைத்தபடி செய்கிறார்கள். நம் உலகத்தின் தூண்களாக அவர்கள் விளங்குகிறார்கள். என் ஓவியங்களில் இதை கொண்டு வர நான் முயல்கிறேன். அதனால் தான் எனது சமீபத்திய பாரிஸ் ஓவிய கண்காட்சிக்கு “இந்திய பெண்கள்: நளிளமும், மீள்திறனும்” என்ற பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

ஓவியத்திற்கான எனது அணுகுமுறை,







பாரம்பரிய கலையின் தாக்கத்தை மிகுதியாகப் பெற்றுள்ளது. எனது ஊடகப் பொருளையும், வரையும் கலவையையும் நானே தயாரிப்பேன். எனது தொழில்நுட்பம், ஃபெளிமிஷ் மற்றும் இத்தாலிய மறுமலர்ச்சியின், தொழில்நுட்பங்களின் நவீன பதிப்பு ஆகும். இவ்வாறு ஓவியம் வரைய மாதங்கள் பல ஆகும். ஏனெனில், ஆழ்ந்த வண்ணங்களை படிப்படியாக, ஒளி புகும் எண்ணெய் மெருகு பூச்சுகளாக ஆக்க வேண்டும்.

நான் 1981 இல், தொழிற்முறை ஓவியக் கலைஞர் ஆனேன். பொது ஓவியக் கலைஞராக இருந்துள்ள இந்த வாழ்க்கைத்தொழில் முழுவதிலும், கிடைக்கும் வேலையின் அடிப்படையில் பணிபுரிகிறேன். அதாவது, வாடிக்கையாளர்கள் ஒரு கலைப்பொருளை செய்யுமாறு கேட்பார்கள். அவர்கள் விரும்பும் வகையில் அவர்களின் எண்ணங்களையும், கருத்தியல்களையும் வெளிப்படுத்தும் விதத்தில், நான் வரைகிறேன். இது, பொதுவான பார்வையாளர்களை என்னிடம் நெருங்கிக்கொண்டு வந்தது. அவர்களுக்கு அருங்காட்சியகங்களிலும், கண்காட்சிகளிலும் உள்ள ஓவியங்கள் பற்றி எதுவும் தெரியாது. இந்தத் தொடர்பின் மூலம், அதாவது பள்ளிகள், நகர்ப்புற இடங்கள், பொது அமைப்புகளுக்கு சென்று ஓவியம் வரைந்தபோது, ஓவியத்தின் அடிப்படையான பங்கு - தொடர்புகொள்வது என்பதை அறிந்துகொண்டேன். வெற்றிகரமாக இருப்பதற்கு,







வாடிக்கையாளரும், நானும் ஓவியத்தின் கருத்தாலும், அழகியலாலும் மகிழ வேண்டும். இதுவே பொதுவான தொழில் முறை ஓவியராக இருப்பதின், மிகவும் கடினமான பகுதியாக இருந்தது.

எதிர்பாராத விதத்தில், பொது ஓவிய முறை என்னை நிலை சட்ட ஓவியராக்கிவிட்டது; எனது சுவரோவியங்களும், சிற்ப அனுபவங்களும் என்னை மகத்தான விஷயங்களின் மீது கவனம் செலுத்த வைத்ததால், நான் எனது சொந்தப் பாதையில் ஆர்வமேயில்லாமல், நமது பகிரப்பட்ட கதையில் மட்டும் ஆர்வம்கொண்டிருந்த சூழ்நிலையில் என்னை இருத்தியது. இது, நாங்கள் ஓவியக் கல்லூரியில் கற்றுக்கொண்டதற்கு முற்றிலும் மாறானதாகும். அங்கு நமது உள்ளார்ந்த மன ஓட்டங்களை, மற்றும்

தனித்தன்மைகளை ஆராயுமாறு கற்பிப்பார்கள்.

பொது ஓவிய முறையினால் நான் உள்ளே சிந்திப்பதை விட, மற்ற மனிதர்களையும், அவர்களின் வாழ்க்கைமுறைகளையும் பார்க்கும் வண்ணம், என் கண்கள் திசைதிருப்பப்பட்டன. எனது கலாச்சாரத்திற்கு மாறுபட்ட வேறொன்றை ஆராயும் பல வாய்ப்புகளை, எனக்கு ரியூனியன் தீவு அளித்தது. அங்கு நான் கிராமங்களைச் சென்று பார்த்தேன். மனிதர்களுடன் பேசினேன். மிருகங்களையும், சுற்றுச்சூழலையும் புகைப்படம் பிடித்தேன். அவை, பத்து வருடங்களுக்கு எனது ஓவியப் பொருளாக இருந்தன.

பிறகு, எனது பார்வை இந்தியாவை நோக்கி திரும்பியது. ரியூனியன் தீவிலிருந்து இந்தியாவிற்குச் சென்றபோது ஒளி, படிமவியல், ஆடை உடுத்தும் விதம், கட்டிடக்கலை அனைத்தும், வண்ணங்களின் வகைகளும் கூட, வேறுபட்டிருந்தன. இதனால், எனது ஓவியம் வரையும் பாணி முற்றிலும் மாறிவிட்டது. ஆழ்ந்த, மிகவும் முழுமையான வண்ணங்களையும், ஆற்றலையும், வடிவமைக்கும் வாய்ப்புகளையும், செல்வ வளம்கொண்ட ஆடைகளையும் (சேலை அணியும் பெண்களுக்கு நன்றி) ஆராயும், அற்புதமான வாய்ப்பை இந்தியா எனக்கு அளித்துள்ளது. இந்திய கடவுள்களும், பெண் தெய்வங்களும், காலங்களைக் கடந்த நிலப்பரப்புகளும், கோவில்களும், மற்றும் இந்திய மக்களும், முடிவில்லா உத்வேகத்தை எனது ஓவியங்களுக்கு அளித்துக்கொண்டேயிருக்கின்றனர்.



விளக்கப்படம் : காத்தீன் ஸ்கார்போரோ

அன்பின் சக்தி

சர்விஸ் ஸ்பேஸ் நிறுவனத்தினைச் சேர்ந்த, **ஆட்ரி லின்னின்** கதைகளில் ஒன்றினை, **சாரா பப்பர்** பகிர்ந்துகொள்கிறார். மேலும், சிந்திக்க வேண்டிய கேள்விகள் சிலவற்றையும், மற்றும் ஒருமாத காலம் செய்யவேண்டிய பரிசோதனையினையும், நமக்கு அளிக்கிறார்.



ஒரு காலத்தில், ஜூலியோ என்று அழைக்கப்பட்ட உற்சாகமான மனிதர் ஒருவர் இருந்தார். யாராக இருந்தாலும், அனைவருக்கும் தன்னால் முடிந்த உதவி செய்தார். அவர் மக்களிடம் கட்டணம் வசூலிக்காமல், அவர்கள் செல்ல வேண்டிய இடத்திற்கு அவர்களைக்கொண்டு சேர்த்தார். தன்னை வெளிக்காட்டிக்கொள்ளாமல், மக்களின் கடன்களை அடைத்தார். வீடுவாசலற்ற மக்களுக்கு, தொடர்ந்து உணவு வாங்கி வழங்கினார். அவர் சிறு குழந்தைகளுடன் விளையாடினார். மேலும் கதைகள் கூறி அவர்களை மகிழ்வித்தார்.

ஒரு நாள் இரவு, அவருக்கு மிக விருப்பமான உணவு விடுதிக்கு, மெட்ரோ ரயிலில் சென்றுகொண்டிருந்தபோது, அவரும் ஒரு இளைஞனும் மட்டுமே அந்தப் பெட்டியில் இருந்தனர். ரயில் நிலையம் வந்தடைந்ததும், இருவரும் ரயிலில் இருந்து இறங்கினார்கள். ஜூலியோ அவருடைய நண்பர்களை சந்திக்கும் ஆவலுடன், உணவு விடுதியை நோக்கி நடக்க ஆரம்பித்தார். திடீரென, அந்த இளைஞன் அவர்முன்பாக பாய்ந்து வந்தான். அவருடைய வயிற்றை நோக்கி ஒரு கத்தியை காட்டி, “சத்தம் போடாமல் உன்னுடைய பணப்பையை எடுத்து என்னிடம் கொடு” என்று முரட்டுத்தனமாகக் கூறினான். ஜூலியோ சிறிது குழப்பம் அடைந்தார். ஆனால், அவர் தன்னுடைய பணப்பையை எடுத்து அந்த இளைஞனிடம் கொடுத்தார். அந்த இளைஞன் தொடர்ந்து அச்சுறுத்தியவாறே, அவருடைய அழகான தங்க கைக் கடிகாரத்தினைக் காட்டி, “அதையும் தான்! சீக்கிரம்” என்றான். ஜூலியோ தன்னுடைய கைக்கடிகாரத்தை கழற்றி அந்த இளைஞனிடம் கொடுத்தார். ஜூலியோ புன்னகைத்துக்கொண்டே, தனது கோட்டைக் கழற்றி அவனிடம்

கொடுத்து, “அநேகமாக உனக்கு குளிராக இருக்கலாம், தயவு செய்து இதையும் எடுத்துக்கொள்” என்றார்.

அந்த இளைஞன் ஆச்சரியப்பட்டான். ஆனால், எந்தப் பரிசுகளையும் வரவேற்கும் மனநிலையில் இருந்தான்.

ஒருவரும் இல்லாத அந்தத் தெருவின் இருண்ட பகுதியில் அவன் மறையத் தொடங்கினான். அப்போது ஜூலியோ அவனைத் தடுத்து நிறுத்தினார். தனது கையை அந்த இளைஞனின் தோளில் வைத்து, அவன் பசியுடன் இருக்கின்றானா என வினவினார். இப்போது அந்த இளைஞன் குழப்பம் அடைந்தான்.

அவன் தனது கத்தியை எடுத்து மீண்டும் கோபமாக பார்த்து, “என்னை ஏமாற்றி நீங்கள் பிடிக்க முயற்சி செய்கிறீர்களா? ஏனெனில் நீங்கள் அவ்வாறு செய்தால்!....” என்றான். ஜூலியோ புன்னகைத்தவாறே, “இல்லை, கவலைப்படாதே, நான் உணவு விடுதிக்குச் செல்கிறேன். நீயும் என்னுடன் வா” என்றார்.

அந்த மனிதன் உணவு விடுதிக்கு ஜூலியோவைப் பின் தொடர்ந்து சென்றான். அங்கு ஒவ்வொருவரும், அவரை மகிழ்ச்சியுடன்

வரவேற்பதைப் பார்த்தான். “ஹலோ ஜூலியோ! இன்று எப்படி இருக்கிறீர்கள்?” “ஜூலியோ, நான் உங்களை சந்திக்க வேண்டும் என எண்ணினேன், உங்களை இங்கே சந்தித்ததில் மகிழ்ச்சி.” அந்த இளைஞன் தன்னுடைய முடிவை சந்தித்து விட்டதாக எண்ணினான். அவர் அவர்களிடம் தான் கொள்ளையடித்ததைப் பற்றி கூறி விடுவார். ஜூலியோ ஒரு மேஜைக்குச் சென்று, ஒரு நாற்காலியை இழுத்துவிட்டு, அவனை அதில் அமரும்படி அழைத்தபோது, அவன் ஆச்சரியமடைந்தான். ஜூலியோ, அவருக்கு விருப்பமான சூப்பினை கொண்டுவரச்சொன்னார். பரிமாறுபவரை இரண்டு சூடான உணவுகளை அவருடைய இளம் நண்பருக்கு கொண்டு வரச் சொன்னார். திகைத்துபோய், அந்த இளைஞன் உணவினை உட்கொண்டான். ஆனால், உண்மையிலேயே என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என அவனுக்குத் தெரியவில்லை.

திருப்தியாக உணவு உட்கொண்ட பின்னர், ஜூலியோ அவனிடம் இந்த மாலைப் பொழுது எப்படியிருந்தது எனக் கேட்டார்.





அந்த இளைஞனிடம் பதில் கூற வார்த்தைகள் இல்லை. அவன் “மிக நன்றாக இருந்தது...சூடான உணவு” என குழப்பத்துடன் பதில் கூறி சமாளித்தான்.

ஜூலியோ பிறகு, “இப்போது, காசோலையை செலுத்துவதில் நான் மகிழ்ச்சியடைவேன், ஆனால் என் பணப்பை உன்னிடம் உள்ளது” என்றார்.

அந்த இளைஞனின் முகத்தில் கண்ணீர் வழிந்தது. அவன் ஜூலியோவை அணைத்துக்கொண்டான். பணப்பை, தங்க கடிகாரம் மற்றும் கோட்டை வெளியே எடுத்து கொடுத்துவிட்டு, நாணத்துடன் மன்னிப்பு கேட்டான். ஜூலியோ அவனிடம் கோட்டைத் திருப்பி தந்து, “என்னை விட, உனக்கு இந்த கோட் அதிகம் தேவைப்படுகிறது என எண்ணுகிறேன்” என்றார்.

அந்த இளைஞன், தன் தாயார் அவனுக்காக பாடிய தாலாட்டுப் பாடலினை பாடியவாரே, புன்னகையுடன் இருட்டில் நடந்து சென்றான். இறுதியாக, அவனுடைய இதயத்தில் கனிவை உணர்ந்தான்.

சின்தனையினைத் தூண்டும் கேள்விகள்

ஜூலியோ, அந்த இளைஞனை துன்புறுத்துவது மற்றும் திருடுவது போன்ற அவனுடைய வழிகளில் இருந்து மாற்ற, ஊக்கம் அளித்தார் என நீங்கள் எண்ணுகிறீர்களா?

ஜூலியோ கோபப்பட்டிருந்தால் அல்லது பயந்திருந்தால் விளைவு என்னவாக இருந்திருக்கும்?

அன்புக்கான ஒரு பரிசோதனை

நீங்கள் மிகவும் நேசிக்கும் ஐந்து நபர்களை நினைத்துப் பார்த்து, அவர்களின் பெயர்களை எழுதிக்கொள்ளுங்கள்



தற்போது, நீங்கள் மிகவும் நேசிக்கும் நபர்களை அடையாளம் கண்டுகொண்டு விட்டீர்கள். இந்த உணர்வின் வட்டத்தை மேலும் பெரியதாக்கவும். ஜூலியோவைப் போன்று, அனைவரிடத்திலும் அன்புடனும், இரக்கவுணர்வுடனும் இருப்பது கடினமாக இருக்கலாம். எனவே ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி, இந்த பரிசோதனையினை செய்ய உதவிபுரியும்.

ஒவ்வொரு நாளும் இரவு 9 மணிக்கு, 5ல் இருந்து 10 நிமிடங்கள் உங்களுடைய செயல்பாடுகளை இடை நிறுத்தம் செய்யவும், அனைவரிடமும் அன்பும், பக்தியும் நிரம்புகிறது எனவும், உண்மையான நம்பிக்கை அவர்களிடம் வலுப்பெறுகிறது என்றும், எண்ணுங்கள்.

இதனை ஒருமாதம் முயற்சி செய்து, என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பாருங்கள். இந்த மந்திர வார்த்தைகள் காலப்போக்கில் விரிவடைய அனுமதியுங்கள்!

பரிசோதனையின் முடிவுகள்:

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்?

முதல் நாள் -----

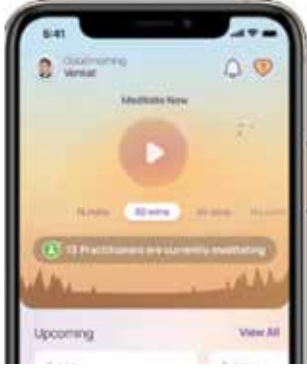
7ம் நாள் -----

14ம் நாள் -----

21ம் நாள் -----

28ம் நாள் -----

விளக்கப்படம் : லக்ஷ்மி கட்டம்



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

தினசரி பயிற்சிகளை வழங்கி, உற்சாகமான வாழ்க்கைக்கு தேவையான உள்ளார்ந்த ஆற்றலை விழிப்படையச் செய்கிறது. பதிவிறக்கம் செய்ய heartfulnessapp.org



சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டப்படிப்பு.

யோகாவின் எட்டு நிலைப்படிக்களை பயிற்றுவிக்க கற்று, நவீன தொழில் நுட்ப அணுகுமுறையில் பாரம்பரிய யோகக் கலையை இணைத்தல்.

heartfulness.org/yoga/



'த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே' - தாஜி

இந்த எழுச்சியூட்டும் நூலில், தியானத்தின் சிறப்பு அம்சங்களை நாம் அறிந்துகொள்ளலாம். அவை உள்ளார்ந்த மனித ஆற்றலை விழிப்படையச் செய்து, மறையியல் சார்ந்த ஒரு உள்முகப் பயணத்தைத் துவக்கி வைக்கின்றன.

www.heartfulnessway.com.



விதியை வடிவமைத்தல்

#விற்பனையில் முதலிடம்.

விதியை வடிவமைப்பதில் அதிக சுதந்திரம் பெற்று, தனிமனித மற்றும் உறவுகள் ஆகிய இரண்டிலும் தன்மை மாற்றம் ஏற்பட, தியானப்பயிற்சி எவ்வாறு வழிவகுக்கிறது என்பதைக் காண்கிறோம்.



தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

3 மாஸ்டர்வகுப்புகள் இந்த ஆன்லைன் மாஸ்டர்வகுப்புகளின் மூலம் தியானம் மற்றும் பிற யோகப்பயிற்சிகளின் நடைமுறை நன்மைகளை அறிந்து கொள்வீர்கள்.

heartfulness.org/masterclass

உங்கள் சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள்

உங்கள் அருகாமையில் உள்ள தியான மையம் அல்லது பயிற்றுநரை கண்டறியுங்கள்! heartfulness.org/en/connect-with-us/





Learning, The Heartfulness Way

Explore simple Heartfulness practices through our self-paced courses for beginners and advanced learners alike.
learning.heartfulness.org



HFNLife

HFNLife strives to bring products to make your life simple and convenient. We offer a set of curated partners in apparel, accessories, eye-care, home staples, organic foods and more. The affiliation of our partner organizations with Heartfulness Institute helps in financially sustaining the programs which we conduct in various places across the world. hfnlife.com



We are planting millions of trees across India

An initiative of Heartfulness Institute to nurture, protect and conserve native, endemic and endangered tree species of India.



Participate in this movement by volunteering locally, gifting trees and partnerships, more details at:

Website: <https://heartfulness.org/forests/>

Gift or Contribute to loved ones at:

<https://heartfulness.org/forests/donations-gifting>

Write to us: fbh@heartfulness.org



**REIMAGINING
A BETTER
SHARED WORLD**

