

ஹார்ட்ஃப்ஸென்ஸ்

அன்பில் முன்னேறுதல்

முழுமை அடைதல்

தாஜி

கலை மற்றும்

நிதானித்தல்

சித்தார்த்தா

வி. ஷா

கவனத்துடன் குழந்தைகளை
வளர்த்தல்

காஜல் குப்தா

இணைப்பிற்கான

சூழலை உருவாக்குதல்

மேரி கெரிகன்



நலமாக உணர்வது
எப்படி

LIVE
ONLINE
PROGRAM

**Embark on a journey
of personal and organizational
discovery.**



Heartful Adizes Leadership

Learn to apply timeless leadership principles in your personal and work life.

AUTUMN Voyage begins Oct 14, 2023
Registrations open Sep 15, 2023

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

Price of the program is... 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.



**MASTERING-
CHANGE.ORG**



Discover upcoming voyages at

mastering-change.org

Join us in this journey with a like-hearted community seeking to lead to a better society!



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: ரேவதி ரங்காச்சாரி, கீதா,
உமா சுவாமிநாதன்

வடிவமைப்பு, கலை & விளக்கப்படம்:
உமா மஹேஸ்வரி G. ஜஸ்மி முட்கல், அனன்யா
படேல், லக்ஷ்மி கட்டம், அனகா குல்கர்னி,
வினோத் குமார்

எழுத்தாளர்கள்: இசக் அடிஸஸ், தாஜி, வேதோ
சாட்டர்ஜி, காஜல் குப்தா, மேரி கெரிகன், பரிதி சிங்,
தாமஸ் ஸ்டான்லி

நேர்காணல் வழங்கியோர்: சித்தார்த்தா வி. ஷா,
ஆச்சார்ய ஸ்ரீ வர்மா, மமதா சுப்ரமணியம்

துணைக் குழு: பாலாஜி ஜயர், 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: நீரஜ் குமார்

அச்சிடுபவர்: சுனில் குமார்
ஆர்.கே. பிரின்ட் ஹவுஸ், எச். எண். 11-6-759,
3 வது தளம், ஆனந்த் வளாகம், லக்ஷிகாபுல்,
தெலங்காணா-500 004

வெளியீட்டாளர்: சுனில் குமார், பிரதிநிதி -
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட்
13-110, காண்ஹா சாந்தி வனம், காண்ஹா கிராமம்,
நந்திகமா மண்டலம், ரங்கா ரெட்டி மாவட்டம்,
தெலங்காணா - 509325

பதிப்புரிமை©2023 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும்
பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
அன்பில் முன்னேறுதல்



மனநலம் பற்றி பேசுவோம்

அன்புள்ள வாசகர்களே,

மனநல பிரச்சினைகள் குறித்த விழிப்புணர்வை உலகெங்கும் ஏற்படுத்தவும், அவற்றை கையாள்வதற்கான முயற்சிகளை நடைமுறைப்படுத்தவும் அக்டோபர் 10ம்தேதி, உலக மனநல தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது. இருப்பினும், இன்று பல கலாச்சாரங்களில், மனநலன் பற்றி பேசுவது தயக்கத்திற்குரிய ஒரு விஷயமாகவே உள்ளது. ஆனால் சிலவற்றில், அது தேவை என்று ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டாலும், சிலசமயங்களில் நன்கு புரிந்து கொள்ளப்படுவதில்லை. அது மென்மேலும் பண்பட்ட மனநிலையை அடைவதற்கான ஒரு வழியாக அல்லாமல், மனநோய்க்கு தீர்வு அளிக்கக்கூடிய ஒரு சிகிச்சை முறையாக மட்டுமே அணுகப்படுகிறது.

யோகா, ஆயுர்வேதம், பாரம்பரிய சீன மருத்துவம் மற்றும் பிற பண்டைய மரபுகள், மனநலனை மாறுபட்ட முறையில் அணுகுகின்றன. இவற்றிலிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்வது என்ன? முதலாவதாக, இந்த முறைகளில், மனம், உணர்வுகள் மற்றும் உடல் என தனித்தனியாக அல்லாமல் ஒன்றாக சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இரண்டாவதாக, ஒவ்வொன்றின் இயல்பிற்கு ஏற்ப சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. அதாவது உடலிற்கு உணவு, உடற்பயிற்சி, தினசரி வழக்கங்கள், மருந்துகள் மற்றும் உடலுழைப்பு போன்றவைகளும், மனம் மற்றும் உணர்வுகளை கையாள்வதற்கு நுட்பமான முறையில் ஆற்றல் அளிக்கும் பயிற்சிகளும் வழங்கப்படுகின்றன. மூன்றாவதாக, மனநலன் என்பதை மென்மேலும் உயர்நிலைகளை அடைந்து முழுமை பெறுவதற்கான மற்றும் உணர்வுறுநிலையின் விரிவாக்கத்திற்கான ஒரு பயணமாக கருதுகிறார்கள்.

எனவே, இந்த பதிப்பில், இளைஞர்கள் மனநலனுடன் இருப்பதற்கு ஏற்ற சூழலை உருவாக்குவதற்கும், அவர்கள் முழுமை பெறுவதற்கும் உகந்த குறிப்புகளை தாஜி வழங்குகிறார். ஆச்சார்ய ஸ்ரீ வர்மா, மன நலனிற்கான ஆயுர்வேத அணுகுமுறையின் எளிமையை விளக்குகிறார். சித்தார்த்தா வி. ஷா, கலையின் மூலம் நிதானத்தை கற்றுக்கொள்வதற்கும், அது எவ்வாறு குணப்படுத்துதலுக்கு உதவுகிறது என்பதையும் விவரிக்கிறார். தாமஸ் ஸ்டான்லி, நமது வீட்டில் தேவையற்ற பொருட்களை அப்புறப்படுத்துவதால் ஏற்படும் நேர்மறையான விளைவுகளைப் போற்றுகிறார். மேலும் மேரி கெரிகன் இணைப்பை ஏற்படுத்துவதற்கான சூழலை உருவாக்குவதன் மதிப்பைப் பற்றி பேசுகிறார். வேதோ சாட்டர்ஜி முழுமையாக நிகழ்தருணத்தில் இருத்தல் குறித்தும், மமதா சுப்ரமணியம் உள்ஒளியினை ஒளிர்ச்செய்வது குறித்தும் ஆய்வு செய்கின்றனர். இசக் அடிஸஸ், நமது முந்தைய அனுபவங்கள் தற்போதைய மனநிலையில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் குறித்து ஆராய்கிறார். மேலும் பரிதி சிங், வெற்றி மற்றும் மன உளைச்சல் குறித்து விளக்குகிறார். காஜல் குப்தா, பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை கவனத்துடன் வளர்ப்பதற்கான குறிப்புகளை வழங்குகிறார்.

உங்கள் மனநலனை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்கு இன்று என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்? உங்கள் அனுபவங்களை எங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள மறவாதீர்கள்.

படித்து மகிழுங்கள்,
பதிப்பாசிரியர்கள்



உள்ளே

சுய-அக்கறை

முழுமை அடைதல்

தாஜி

12

நிகழ்தருணத்தில்
இருத்தல்

வேதோ சாட்டர்ஜி

20

உங்கள் உள்ளொளியை
ஒளிர்ச் செய்தல்

மல்லிகா ரெட்டி - மமதா
சுப்ரமணியம் வழங்கும்
நேர்காணல்

23

அகத்தூண்டுதல்

இளைஞர்களே
எதிர்காலம்

தாஜி

30

மனநலமும்
ஆயுர்வேதமும்

டாக்டர் கிருஷ்ண வர்மா

37

பணியிடம்

தன்னலவாதியாக
இருத்தல்

டாக்டர் இசக் அடிஸஸ்

44

வெற்றி,
தோல்வியுறும்போது

பரிதி சிங்

46

உறவுகள்

குழந்தைகளை
கவனத்துடன்
வளர்ப்பதற்கான 5
குறிப்புகள்

காஜல் குப்தா

54

அனைத்தும் இப்போது
மாறிவிட்டது

மேரி கொரிகன்

58

சுற்றுச்சூழல்

சீரற்ற நிலையிலிருந்து
தெளிவை நோக்கி

தாமஸ் ஸ்டான்லி

66

படைப்பாற்றல்

கலை, குணமடைதல்
மற்றும் நிதானித்தல்

சித்தார்த்தா வி. ஷா

74

மேலும் சில

82



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.



ஸ்ரீ வர்மா

டாக்டர். கிருஷ்ண வர்மா என்றும் அறியப்படுகின்ற ஆச்சார்ய ஸ்ரீ வர்மா, நான்கு நூற்றாண்டுகளுக்கும் மேலாக ஆயுர்வேத மருத்துவர்களாக பணியாற்றும் பரம்பரையிலிருந்து வந்தவர். இந்த ஞானத்தை பரந்த மனித குலத்துடன் பகிர்ந்துகொள்ளும் நோக்கில், அவர் 2001ல் ஸ்ரீ வர்மா என்ற அமைப்பை நிறுவினார்.



சித்தார்த்தா வி. ஷா

சித்தார்த்தா, ஆம்ஹெர்ஸ்ட் கல்லூரியில் உள்ள 'மெட் ஆர்ட்' அருங்காட்சியகத்தின் இயக்குநராக உள்ளார். சேகரிப்புகள், உடைமைகள், கண்காட்சிகள் மற்றும் பல நிகழ்ச்சிகளை நிர்வகிக்கிறார். மேலும் சமூகத்துடனான தொடர்பை ஆழப்படுத்துகிறார். தெற்கு ஆசிய கலைக்கான அமெரிக்க கவுன்சில் மற்றும் பரஸ்பர மரியாதைக்கான 'அனி ஃபிராங்க்' மையத்தின் ஆலோசனைக் குழுவில் உள்ளார்.



இசாக் அடிஸ்

டாக்டர். அடிஸ் முன்னணியிலுள்ள ஒரு மேலாண்மை நிபுணர். அவர் 21 கவுரவ டாக்டர் பட்டங்களைப் பெற்றுள்ளார் மற்றும் 36 மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட 27 புத்தகங்களின் ஆசிரியர் ஆவார். அமெரிக்காவின் சிறந்த 30 சிந்தனையாளர்களில் ஒருவராக அங்கீகரிக்கப்பட்டவர்.



வேதோ சாட்டர்ஜி

இந்தியாவை பூர்வீகமாக கொண்டுள்ள வேதோ, இப்போது இங்கிலாந்தில் வாழ்கின்றார். பொறியியலாளராக உள்ள இவர், சிறந்த வெளிப்புறக் காட்சிகள் மற்றும் இயற்கையின் எழிலை ரசிப்பவர். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் மற்றும் மறுசீரமைப்பு யோகா ஆகியவற்றை பயிற்சி செய்து வருகிறார்.



தாமஸ் ஸ்டான்லி

தாமஸ், உளவியல் துறையில் எம்.எஸ்சி. பட்டம் பெற்றுள்ளார். இவர் இங்கிலாந்தில் வசிக்கும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியாளர் ஆவார். ஆன்மீகமும் உளவியலும் இணைந்து செயல்படுவதை விரும்புவர். மேலும் அறிவார்ந்த கருத்துக்களை, குழந்தைகள் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் எளிமையாக்க முயல்கிறார்.

பங்களிப்பாளர்கள்



மமதா சுப்ரமணியம்

மமதா மனநலன் மற்றும் தியானத்தை, கதை சொல்வதற்கான தனது பேரார்வத்துடன் ஒன்றிணைத்து, ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குவதற்கு இன்ஸ்டாகிராம் எனும் வலைதளத்தை உபயோகிக்கிறார். அவரது 2016 TEDx (டெட் எக்ஸ்) உரை, 2.7 மில்லியன் முறை பார்வையிடப்பட்டுள்ளது. அவர் தற்போது சமூக ஊடகங்களில் ஆளுமையின்றி செயல்படுபவராகவும் சந்தைப்படுத்துதலுக்கான விஷயங்களை நிர்வகிப்பவராகவும் உள்ளார். ஹார்ட்ஃப்ரென்ஸ் பத்திரிகைக்கு ஆசிரியர் மற்றும் எழுத்தாளராக பணியாற்றி வருகிறார்.



பரிதி சிங்

பரிதி, லண்டனில் வசிக்கும் ஒரு வழக்கறிஞர், ஒப்பந்த அடிப்படையில் பணியாற்றும் ஒரு எழுத்தாளர் மற்றும் ஹார்ட்ஃப்ரென்ஸ் யோகா மற்றும் தியான பயிற்றுநர் ஆவார்.



மேரி கெரிகன்

மேரி, உள்ஒளியினால் நிறைந்த ஒரு இடத்தை உருவாக்க, மக்களுக்கு உதவுகிறார். அவர் அமெரிக்கா, மத்திய கிழக்கு மற்றும் அயர்லாந்தில் தலைமைப் பொறுப்பில் உள்ள பலருடன் பணிபுரிந்துள்ளார், 25 வருடங்களுக்கும் மேலான அனுபவத்துடன், அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற கட்டிடக் கலைஞர் ஆவார், 20 ஆண்டுகள் தனிப்பட்ட முறையில் பணிபுரிந்துள்ளார். கட்டிடக்கலை, புனரமைப்பு, பாரம்பரியம், அமைதி மற்றும் சமூக கட்டமைப்பு ஆகியவற்றில், 15 ஆண்டுகள் மேம்பட்ட தலைமைத்துவத்துடன் பணியாற்றியுள்ளார்.



காஜல் குப்தா

காஜல், தற்போது மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளின் செயல்திறனை ஆய்வு செய்யும் துறையில் பணிபுரிகிறார். பயிற்சி பெற்ற வாழ்வியல் வழிகாட்டி ஆவார். இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் இருதய நாளம் தொடர்பான அறிவியலில் பிஎச்.டி. பட்டம் பெற்றவர். நோய்கட்டிகள் பற்றிய ஆய்வு, இதய ரத்தநாளங்களின் வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் நரம்பியல் ஆகியவற்றில் ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டுள்ளார். தியானம், நல்வாழ்வு மற்றும் கவனமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு ஆகியவற்றில் தீவிர ஆர்வம் கொண்டவராகவும் அவற்றை பற்றி அதிகம் படிக்க விரும்புவராகவும் உள்ளார். சிறிய விஷயங்களிலும் மகிழ்ச்சியைக் கண்டறிகிறார்.



வனேசா படேல்

வனேசா, ஒரு ஹார்ட்ஃப்ரென்ஸ் பயிற்சியாளரும், இதயம்நிறைந்த கருத்துப்பரிமாற்றம் நிகழ்ச்சியின் உதவியாளரும் ஆவார். மேலும் ஹார்ட்ஃப்ரென்ஸ் இதழின் ஆசிரியர் குழுவில் இடம்பெற்றுள்ளார். அவர் இந்தியாவின் பரோடாவில் வசிக்கிறார், அங்கு அவர் பள்ளிகள் மற்றும் கல்வியாளர்களுடன் இணைந்து, அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்ற ஆங்கில மொழித் திட்டங்களை அமைக்க பணியாற்றியுள்ளார்.



அனன்யா படேல்

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

நீங்கள் முழுமையானவர், மற்றும் பல
பெரிய வட்டங்களை உள்ளடக்கிய அந்த
முழுமையின் ஒரு பகுதி என்பதை உங்களில்
பலர் அறியாமல்கூட இருக்கிறீர்கள்.
நீங்கள் ஒருபோதும் தனித்து இல்லை.
பலவற்றில் நீங்கள் ஏற்கனவே அங்கம்
வகிக்கிறீர்கள். மனிதகுலத்தில் ஒரு
அங்கமாக, இந்த வாழ்க்கையில் ஒரு
அங்கமாக, நிகழ்தருணத்தில் ஒரு அங்கமாக,
உயிர்சக்தியில் ஒரு அங்கமாக உள்ளீர்கள்.

ஜான் கபட்-ஜின்

சுய அக்கறை







முழுமை அடைதல்

தாஜி

அன்பான நண்பர்களே,

ஒருங்கிணைப்பதே யோகாவின் நோக்கமாகும். உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவின் ஒருங்கிணைப்பிலிருந்து அது தொடங்குகிறது. எனவே, ஒரு முன்னணி நிர்வாக நிபுணரான டாக்டர். இசக் அடிஸஸ் அவர்கள் வகுத்த ஒருங்கிணைப்பு அளவுகோல், தனிநபர்களாகிய நமக்கு எவ்வாறு பொருந்தும் என்பதை அறிய அதனைப் பற்றி சிந்தித்து வருகிறேன். அவரது விகிதமுறை கீழ்க்கண்டவாறு உள்ளது:

$$\text{வெற்றி} = f \left\{ \frac{\text{வெளிப்புற ஒருங்கிணைப்பு}}{\text{உள்முக ஒருங்கிணைப்பின்மை}} \right\}$$

தனிநபர்களாகிய நமது வெற்றி, ஒருங்கிணைவதற்கான, முழுமை அடைவதற்கான நமது திறனில் பிரதிபலிக்கிறது. இது மன அமைதி, மகிழ்ச்சி, சமநிலை மற்றும் மிதத்தன்மை, பணி சார்ந்த வளர்ச்சி, நேர்மை போன்ற விஷயங்களாக வெளிப்படுகிறது. நம்மை பின்னோக்கி இழுப்பது உள்முக ஒருங்கிணைப்பின்மையே. இது உள்முக குழப்பம், சுய-சந்தேகம், அவநம்பிக்கை மற்றும் அழிவுகரமான மனப்போக்குகளில் பிரதிபலிக்கிறது.

விதிமுறைப்படி, முதலில் உள்முக ஒருங்கிணைப்பின்மையை (வகுக்கும் எண்) சரிசெய்வதை நோக்கியே ஆற்றல் செலுத்தப்படுகிறது. அதன் பிறகுதான் மீதமுள்ள ஆற்றல், வெளிப்புற ஒருங்கிணைப்பை (வகுக்கப்படும் எண்) நோக்கிப் பாய்கிறது. உதாரணமாக, நாம் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது அல்லது உணர்ச்சிவசப்படும்போது, நம்மிடம் புதுமையான மற்றும் ஆக்கபூர்வமான செயல்களை செய்வதற்கு ஆற்றல் குறைவாகவே இருக்கும். உள்முக ஒருங்கிணைப்பின்மையை நாம் குறைக்கும்போது, ஒருங்கிணைவதற்கும் வெற்றியடைவதற்கும்

சுய அக்கறை

நமக்கு ஆற்றல் கிடைக்கிறது. பொதுவாக, விகிதத்தின் மதிப்பு அதிகமாக இருந்தால், நாம் மகிழ்ச்சியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பதற்கான சிறந்த வாய்ப்பு உள்ளது, அதே நேரம் விகிதத்தின் மதிப்பு குறைவாக இருந்தால், அதிக உள்முக ஒருங்கிணைப்பின்மையும், அதனால் அதிக இடையூறும் ஏற்படுகிறது.

நற்பண்பு, நடத்தை மற்றும் மனப்போக்குகள்

நடத்தையின் கண்ணோட்டத்தில் இதை எப்படி நன்றாகப் புரிந்துகொள்வது? அஷ்டாங்க யோகத்தின் முதல் இரண்டு அங்கங்கள் யமம்

மற்றும் நியமம் ஆகும். யமம் என்றால் தேவையற்ற குணாதிசயங்களையும் மனப்போக்குகளையும் அகற்றுவதாகும். நியமம் என்றால், உன்னத குணாதிசயங்களையும் மனப்போக்குகளையும் வளர்த்துக் கொள்வதாகும்.

ஐந்து யமங்கள்:

இந்த யமங்களை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம், உள்முக ஒருங்கிணைப்பின்மை மற்றும் அதை பராமரிக்க தேவையான ஆற்றலைக் குறைக்கிறோம். உண்மையில், யமங்களை

அஹிம்சா

வன்முறை, வன்மையான மனப்போக்குகள் மற்றும் கட்டாயப்படுத்துதல் ஆகியவற்றை நீக்குவதால், அன்பு நிலைத்திருக்கும்

அபரிக்ரஹ

உடைமைத் தன்மையை நீக்குவதால், பெருந்தன்மை நிலைத்திருக்கும்

சத்ய

தவறுகளை நீக்குவதால், உண்மையும் நம்பகத்தன்மையும் நிலைத்திருக்கும்



தேவையற்ற குணாதிசயங்களை அகற்றுதல்

பிரம்மச்சர்ய

சமநிலையற்ற, மிதமிஞ்சிய உணர்ச்சிகளை நீக்குவதால், மிதத்தன்மை நிலைத்திருக்கும்

அஸ்தேய

மற்றவர்களிடமிருந்து திருடும் பழக்கத்தை நீக்குவதால், கொடுக்கும் இயல்பு நிலைத்திருக்கும்

ஏற்பதால், விகிதத்தின் கீழிலக்க எண், இயல்பாகவே பூஜ்ஜியத்தை நோக்கி குறையும், அதாவது இந்த ஒரு அங்கத்தின் மூலமே, முழுமை அடைவதற்கான நமது திறன் வரம்பற்றதாகிறது. இது ஒரு வியக்கத்தக்க சாதனை என்றாலும், இதுவே எல்லாம் என்று எடுத்துக்கொள்ள முடியாது.

பின்வரும் ஐந்து நியமங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் நாம் விகிதத்தின் மேலிலக்க எண்ணை கூட்டவும் செய்யலாம்:

இந்த யமங்களும் நியமங்களும் அன்றாட வாழ்க்கையில், மற்றவர்களுடனான நமது உறவுகளில் மட்டுமே நடைமுறைப்படுத்தக் கூடியவையாகும். அவை சமுதாயத்தையும் உலக வாழ்க்கையையும் துறந்த துறவிகளுக்கானதல்ல.

அடிஸஸின் விகிதத்தின் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும்போது, மேலிலக்கத்தில் நியமங்களையும், கீழிலக்கத்தில் யமங்களையும் மாற்றீடாக அமைக்கலாம். வேறு வார்த்தைகளில்

சௌச்சா

உடல் மற்றும் மனத் தூய்மையை வளர்த்தல்

ஈஸ்வர பிரணிதான்

கடவுளிடம் சரணடைதல்

சந்தோஷ

மனநிறைவையும் உள்ளார்ந்த மகிழ்ச்சியையும் வளர்த்தல்



ஸ்வாத்யாய

சுய விழிப்புணர்வை வளர்த்தல், சுய ஆய்வு மூலம் தொடர்ச்சியான முன்னேற்றம் அடைதல்

தபஸ்

சுய ஒழுக்கத்தின் மூலம் ஒளிரும் எளிமையை வளர்த்தல்

சுய அக்கறை

கூறுவதானால், கீழிலக்கத்தைக் குறைத்து, மேலிலக்கத்தை அதிகரிக்க, இவ்வாறு கூறலாம்:

எவ்வாறு யமங்களையும் நியமங்களையும் வளர்த்துக் கொள்வது?

ஆனால், இதில் சில சவால்கள் உள்ளன. இந்த யமங்களையும் நியமங்களையும் வளர்த்துக்கொள்வது எவ்வாறு? அஹிம்சை எனும்

முதலாவது யமத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலிருந்தும் வன்முறையை அகற்றுவது எளிதானதா? வன்முறை என்றால் கொலை செய்வது என்று மட்டும் அர்த்தமில்லை, மற்றவரால் எரிச்சலடைந்து, அவர்களை கடுகடுப்பாக பார்ப்பது அல்லது ஒரு நபரை நீங்கள் விரும்பாதபோது அல்லது அவர் உங்களுடன் உடன்படாதபோது, ஒளிவுமறைவாக - ஆக்ரோஷத்துடன் புறக்கணிப்பது ஆகியவையும்

$$\text{வெற்றி} = f \left\{ \frac{\text{சௌச்சா} + \text{சந்தோஷ} + \text{தபஸ்} + \text{ஸ்வாத்யாய} + \text{ஈஸ்வர பிரணிதான்}}{\text{அஹிம்சா} + \text{சத்ய} + \text{அஸ்தேய} + \text{பிரம்மச்சரிய} + \text{அபரிஃகரஹ}} \right\}$$



இதில் அடங்கும். நமது நடத்தைகளை மாற்றிக்கொள்ள நாம் முயலும்போது, வன்முறையின் பல நுணுக்கமான முறைகளில் திறமையானவர்களாக ஆகிவிடுகிறோம். வன்முறையை நாம் முறியடித்துவிட்டதாக எண்ணுகிறோம், ஆனால் உண்மையில் நாம் இன்னும் வலிமை வாய்ந்த எதிரிகளாக ஆகிவிடுகிறோம்!

இரண்டாவது யமமான, உண்மைத்தன்மை என்பது புரிந்து கொள்வதற்கு கடினமான ஒன்று, ஏனெனில் எத்தனை மனிதர்கள் உள்ளனரோ அத்தனை பிரபஞ்சங்கள் உள்ளன - நாம் ஒவ்வொருவரும் உண்மையைப் பற்றிய நமது சொந்த உணர்வையும், கண்ணோட்டத்தையும் கொண்டுள்ளோம். இந்த நீண்ட ஆன்மீகப் பயணத்தில், சிக்கல்களின் அனைத்து உறைகளும் நீக்கப்படும் வரை முழுமையான சத்திய நிலையை உண்மையில் நம்மால் அடைய முடியாது. இந்த யமம், ஆன்மீக பயிற்சியையும் அதன் விளைவாக ஏற்படும் விழிப்புணர்வின் விரிவாக்கத்தையும் முற்றிலும் சார்ந்துள்ளது.

மூன்றாவது யமம், திருடாமல் இருப்பது. நம்மில் பெரும்பாலோர், "நான் திருடுவதில்லை" என்று கூறுவோம், ஆனால் ஆழ்ந்து சிந்திக்கும்போது, அது நம் வாழ்வின் பல அம்சங்களை பாதிக்கிறது என்பதை உணர்கிறோம். உதாரணமாக,

நமது தற்போதைய சுற்றுச்சூழல் நெருக்கடி, பருவநிலை மாற்றம், உயிரினங்களின் பெருமளவிலான அழிவு ஆகியவை, அன்னை பூமியிலிருந்து வரைமுறையின்றி நாம் திருடியதன் விளைவேயாகும்.

நம்மில் பலர் பெரும்பான்மையான நேரங்களில் திருடிக்கொண்டிருப்பதாக ஓஷோ நம்மை குற்றம் சாட்டுகிறார். அது பணமாக, நிலமாக அல்லது உடைமையாக இல்லாமல் இருக்கலாம் – எனினும் நாம் மற்றவர்களின் எண்ணங்களையும் வார்த்தைகளையும் திருடுகிறோம். நமது பெரும்பான்மையான அறிவும் கருத்துகளும் திருடப்பட்டவை என்கிறார்.

“தேவைக்கு அதிகமாக எடுத்துக்கொள்வதும் திருடுவதுதான்” என்று ஹார்ட்ஃபுல்லென்ஸ் அமைப்பின் முதல் வழிகாட்டியான லாலாஜி கூறுகிறார். நிகழ்காலத்தில் உபயோகமில்லாத ஒன்றை பதுக்கி, அதை எதிர்காலத்திற்காக நாம் வைத்துக்கொண்டால், அதுவும் திருடுதான். ஏனெனில் அது நிகழ்காலத்தில் நமக்குப் பயனற்றதாக இருக்கையில், மற்றவருக்கு பயனுள்ளதாகவும் அவசியமானதாகவும் இருக்கலாம். நிகழ்காலத்தில் தேவைப்படுவதைவிட அதிக அளவில் எதிர்காலத்திற்காக சேகரிப்பதும் திருடுவதாகும்.

மேலும் சுவாமி விவேகானந்தர், “திருடுவதைப் போன்றே பெறுவதும் கெடுதலானதுதான், ஏனெனில் பரிசுகளைப் பெறும்போது, நமது மனம், கொடுப்பவரால் இயக்கப்படுகிறது, பெறுபவரின் மனம் சார்ந்த சுதந்திரத்தை அது அழிக்கிறது” என்று எழுதுகிறார்.

மிகப் பெரிய நிறுவனங்கள் இந்த திருடும் மனநிலையையே சார்ந்துள்ளன, உதாரணமாக நாகரீகம் சார்ந்த தொழில்துறைகள், வேறொருவரை போல் நாம் ஆடைகளை அணிந்து அல்லது சிகை அலங்காரம் செய்துகொண்டு, அவர்களைப் போல இருக்க விரும்புவதை சார்ந்துள்ளது.

ஆனால் திருடாமல் இருப்பது ஆரம்பம் மட்டுமே. இந்த கொள்கையின் அடுத்த நிலையான -

பெருந்தன்மை மற்றும் கொடுக்கும் இயல்பினைக் கொண்டிருத்தலுக்கு நாம் முன்னேறலாம். உதாரணமாக, பரிவுணர்வு, இரக்கம், அன்பு ஆகியவற்றுடன், நாம் பெறுவதைவிட அதிகமாக கொடுக்கும்போது, நாம் மிகவும் உதவுபவராக இருப்போம்.

நான்காவது யமம் புலன்கள் மற்றும் புலன் சார்ந்த போக்குகளின் மிதத்தன்மையாகும். நாம் புலன்கள் மூலமே இவ்வுலகுடன் தொடர்புகொள்வதால், நாம் நினைப்பது, உணர்வது, செயல்படுவது என எல்லாவற்றிலும் அவை ஈடுபடுத்தப்படுகின்றன. பிரம்மச்சரியம் என்பது எண்ணத்தின் தூய்மை மற்றும் ஆற்றலைப் பாதுகாப்பதாகும். மேலும் புலன்களின் இன்பம் என்பது உடலுறவுடன் மட்டும் தொடர்புடையது அல்ல. உணவு, உடைகள், போதை மருந்துகள், டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பம் அல்லது ஆசை அடிப்படையிலான இன்பத்திற்கு இட்டுச்செல்லும் வேறு எந்த ஈடுபாடும், நமது புலன்களை தூண்டலாம். இந்த யமம் வாழ்க்கையின் அனைத்து பகுதிகளிலும் மிதத்தன்மையுடன் இருப்பதைக் குறிக்கிறது.

ஆன்மீகப் பயிற்சியின் மூலம், புலன்களின் ஈர்ப்புக்கு ஆளாகாத நிலையை நாம் அடையலாம், இது உபரதி என்று அழைக்கப்படுகிறது. யோகாவில் உள்ள அனைத்தையும் போலவே, கட்டுப்பாடு மற்றும் சுய ஒழுக்கத்துடன் தொடங்கி, உபரதியின் சிரமமற்ற, மகிழ்ச்சியான சுதந்திரத்தை அடைவது வரை, ஒரு படிப்படியான முன்னேற்றம் உள்ளது.

மிதத்தன்மையானது நமது மகிழ்ச்சியின் மட்டத்தில் நேரடி விளைவைக் கொண்டிருக்கிறது, ஏனெனில் மகிழ்ச்சி முதல் சோகம் வரையிலான அலைக்கற்றை, உணர்வு மண்டலத்திற்குள் உள்ளது. மகிழ்ச்சி என்பது நம்மிடம் உள்ள ஆசைகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் அந்த ஆசைகளின் தீவிரத்திற்கு எதிர்மறையான விகிதத்தில் தொடர்புடையது. புலன்களின் ஈர்ப்பினாலும் புலன் சார்ந்த உணர்வினை நாம் எந்தளவுக்கு கட்டுப்படுத்தாமல் விட்டுவிடுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தும், ஆசைகள் உருவாக்கப்படுகின்றன. இருப்பினும்,

சுய அக்கறை

பிரம்மச்சரியத்தின் மூலம், புலன்களை, ஒரு தடையாக இருப்பதிலிருந்து உறுதுணை அளிப்பதாக மாற்ற இயலும்.

மிதத்தன்மையில் உயர் நிலையை அடைந்த ஒரு நபர், தேவையில்லாமல் எதையும் அல்லது யாரையும் தொந்தரவு செய்யாதவராக, பூமியில் தனது செயல்பாடுகளால் ஆழமான தடங்களை ஏற்படுத்தாதவராக இருப்பார். அத்தகையவர்களின் மனநிலை, உறவுமுறைகள், உண்ணும் முறை, உறக்கம், நடைப்பயிற்சி, வேலை, விளையாட்டு முதலியவற்றை போலவே அவர்களின் பேச்சின் தொனியும் மிதமானதாக இருக்கிறது. வேலை-வாழ்க்கை சமநிலையைப் பற்றி பேச வேண்டிய அவசியம் இருப்பதில்லை அல்லது ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கத்திற்கான சரிவிகித உணவு உண்பதற்கான அவசியமும் இருப்பதில்லை, தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாவதும் இல்லை. அனைத்தும் அதன் சரியான இடத்தை பெறுகின்றன.

ஐந்தாவது யமம், உடைமை பாராட்டாமல் இருப்பது, தேவையானதை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு, அதை பயன்படுத்தும் கொள்கையாகும். இது அதிகப்படியான ஈடுபாடு, பொருளாசை மற்றும் பேராசை ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து, சுயக்கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பதை உள்ளடக்கியது. நீங்கள் பெறுவதைவிட அதிகமாக கொடுப்பதே இதன் மற்றொரு வரையறையாகும். பற்றாக்குறைக்கு பதிலாக, மிகுதியாக இருக்கின்றது என்ற உணர்வுறுநிலையில் வாழ்வது. இதன் பொருள் யாதெனில், பிரபஞ்சம் கொடுக்கின்றவற்றில் திருப்தி அடைந்திடுவதாகும்.

இந்த ஐந்து யமங்களும் உட்புற ஒருங்கிணைப்பின்மையை அகற்றும் விதத்தில் வடிவமைக்கப்பட்டு, ஒருங்கிணைப்பு கோட்பாட்டின் விகித கீழிலக்கத்தை, பூஜ்ஜியத்திற்கு அருகில் கொண்டுவருகிறது. இதற்கு, ஒரு முறையான ஆன்மீக பயிற்சி மிகவும் முக்கியமானது, குறிப்பாக சுத்திகரிப்பு பயிற்சி, இது உட்புற ஒருங்கிணைப்பின்மைக்கு வழிவகுக்கின்ற

அனைத்து ஆழ்மன திட்டங்களையும் அகற்றி மனதை தூய்மையாக்குகிறது.

ஒருங்கிணைப்பு அளவீடு விகிதத்தின் மேலிலக்கம், அதாவது நியமங்களுக்கு வருகிறோம். இதில் முதலாவது, சுத்தமாகயிருப்பதும், தூய்மையும் ஆகும். உள்முக மாற்றத்தின் சாராம்சம் தூய்மையே. மகிழ்ச்சி, ஒருமுகப்படுத்துதல் மற்றும் புலன்களின்மீது ஆளுமை பெறுவதற்கு உள்முக தூய்மை வழிவகுக்கிறது.

இரண்டாவது நியமம் மனநிறைவு மற்றும் அக மகிழ்வு. எது நடந்தாலும் முழுமையாக, இயல்பாக ஏற்றுக்கொள்ளுவதுதான் மனநிறைவு. மாற்றம் தேவைப்பட்டபோதும், எந்தச் சூழ்நிலையிலும் முன்னோக்கி நகர்வதற்கு நடுநிலையான தொடக்கப் புள்ளியை உருவாக்குகின்ற முதல்படி இதுவேயாகும்.

மீதமுள்ள மூன்று நியமங்கள் - சுய ஒழுக்கம், சுய ஆய்வு மற்றும் கடவுளிடம் சரணடைதல் ஆகியவை மூலம் செம்மைப்படுத்தப்படுவது - கிரியா யோகா அல்லது செயலில் யோகா என்று அறியப்படுகின்றன. நமது சிந்தனை முறைகளை மாற்றியமைக்க உழைத்ததால், முடிவுகள் இப்போது செயலில் வெளிப்படத் தொடங்குகின்றன.

சுய ஒழுக்கம் என்பது நாம் சிறந்தவர்களாக மாறுவதற்கு நம்மைத் தொடர்ந்து செம்மைப்படுத்திக் கொள்ளும் செயல்முறையாகும். எளிமையான மற்றும் சிக்கலற்ற வாழ்க்கை, சுய-அன்பில் தொடங்கி, அன்பினால் சூழப்பட்டு, அன்பாகவே மாற கூடியவராக ஆவதை நோக்கியே நமது பயணப்பாதை அமைந்துள்ளது.

சுய ஆய்வு என்பது உளவியலின் அடிப்படையாகும். இது உள்முக பிரபஞ்சத்தை ஆராயும் அதிசயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது தெய்வீகத்தை அடைவதற்கான வழியுமாகும், அதாவது தெய்வீகம் நமக்குள் இருக்கிறது என்பதை இது உணர்த்துகிறது. நமது ஜீவிதத்தின் அனைத்து பரிமாணங்களையும்



நாம் காணும்போது, எதை அகற்ற வேண்டும், எதை வளர்க்க வேண்டும் என்று பார்க்கிறோம், அதனால் யமங்கள் மற்றும் நியமங்களின் வேலை சிரமமில்லாமல் போகிறது. ஆழ் மனதில் ஆழமாக திட்டமிடப்பட்ட நமது பழக்கவழக்கங்கள்கூட படிப்படியாக வெளிப்படுகின்றன. சுய ஆய்வு செய்யும்போது, நமது மையத்திலிருந்து ஒளியை வெளிப்புறமாக பிரகாசிக்க செய்து, நமது குணத்தின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் ஒளிர்ச் செய்கிறோம்.

கடைசி நியமத்தில், கடவுளிடம் சரணடைந்து, நாம் கடவுளுடன் தொடர்ந்து ஆழ்ந்த இணைப்பில் இருக்கிறோம். நாம் விழித்திருந்தாலும் அல்லது உறங்கினாலும், அறிந்திருந்தாலும் அல்லது அறியாமலிருந்தாலும், சுறுசுறுப்பாக அல்லது செயலற்ற நிலையில் இருந்தாலும், நாம் எப்போதும் அந்த இணைப்பு நிலையிலேயே இருக்கிறோம். யோகாவில் சரணடைதல் என்ற கருத்து மிகவும் நேர்மறையானது - புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை தாயின் கைகளில் இருப்பதைப்போல, நாம் பத்திரமாக, பாதுகாக்கப்பட்டு, ஆதரிக்கப்படுகிறோம். இது ஒரு கட்டுப்பாடுகளற்ற, கவலையற்ற நிலை. நமது வேலையின் எல்லா பலங்களையும் கடவுளுக்கு அர்ப்பணிக்கும்போது, நாம் நிம்மதியில் திளைக்கிறோம். பாராட்டையோ அல்லது குறையையோ நாம் எடுத்துக் கொள்ளாமல், இரண்டையும் கடவுளிடமே சமர்ப்பிக்கிறோம்.

நாம் நம்மையே ஆய்வு செய்து, தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டு, செம்மைப்படுத்திக் கொண்டால், சரணாகதி மிகவும் எளிது. இதுவே எல்லாவற்றையும் விட தலைசிறந்த பண்பாகும். ஞானத்தின் வேர்கள் பரிபூரண சரணாகதியில் இருந்தே எழுகின்றன.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சிகள் மூலம் இந்த அனைத்து குணங்களின் வளர்ச்சியும் சாத்தியமாகும். யோகப் பிராணாஹுதியினால் இது தானாக நிகழும், எனினும் முயற்சிகளும் ஆர்வமும் தேவை. இதனை நீங்கள் முயற்சிசெய்து, அதனால் வெளிப்படுவதை அனுபவபூர்வமாக உணர்வீர்கள் என்று நம்புகிறேன். தனிநபர் மற்றும் சமூகத்தின் ஒருங்கிணைப்பிற்கும், மேம்பாட்டிற்கும் ஏற்ற இந்த வழிமுறை, மகிழ்ச்சியையும், வாழ்க்கைக்கான ஒரு அர்த்தத்தையும் அளிக்கிறது.

அன்புடனும் மரியாதையுடனும்,
தாஜி

நிகழ் தருணத்தில் இருத்தல்

வேதோ சாட்டர்ஜி உண்மையில் நிகழ் தருணத்தில் இருப்பதன் அர்த்தம் என்ன என்பதை அனுபவபூர்வமாக உணரும் பயணத்தை மேற்கொண்டுள்ளார். அவர் அந்தப் பயணத்தில் ஏற்படும் இடர்பாடுகள் மற்றும் வெற்றிகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதுடன், தனது தற்போதைய கற்றல்களையும் பகிர்கிறார்.

சிகிச்சையாளரின் தொழிலுக்குரிய அமைதியுடன், எட் என்ற சிறுவனிடம் அறையில் உள்ள ஐந்து பொருட்களை தேர்ந்தெடுக்கச் சொன்னபோது பதட்டத்துடன் அறையை பார்வையிட்ட எட், மேஜை, செடி, காபி இயந்திரம், கணினி மற்றும் பஞ்சடைத்த பொம்மை ஆகியவற்றை தேர்ந்தெடுத்தான். அதைச் செய்வது விசித்திரமானதாகத் தோன்றினாலும், இதற்கு முன் பார்த்திராத அளவு அறையில் உள்ளவற்றை கூர்ந்து கவனித்தான். ஒரு வெறுமையான மற்றும் சாதாரண பயிற்சியாக இருந்தாலும்கூட, இந்த பயிற்சியின் நோக்கம் அவனை முழுமையாக நிகழ் தருணத்திற்கு அழைத்து வந்ததை உணர்ந்தான்.

வேறொரு தொலைதூர இடத்தில், மாயா என்ற சிறுமி, கண்களை மூடிக்கொண்டு அவள் நேசித்த தருணத்தை

நினைவுகூர்ந்திருமாறுகேட்டுக் கொள்ளப்பட்டாள். தான் பெரும் குழப்பத்தை விளைவித்தபோதும், தன் தாய் அரவணைத்துக்கொண்ட அந்த நாளை தேர்ந்தெடுத்தாள். அந்த நினைவு நாளடைவில் அதிக முக்கியத்துவம் பெற்றதாக ஆனது, மேலும் அந்த நாளை நினைவில் கொள்ளும்போது, அவள் முன்னர் இருந்ததைவிட பாதுகாப்பாக உணர்ந்தாள். முன்பு அவள் உணர்ந்த அன்பையும் மகிழ்ச்சியையும் மீண்டும் அணுகுவதன் மூலம், அவளது தற்போதைய உணர்ச்சிநிலை மாற்றமடைவதை உணர்ந்தாள்.

இந்த நிகழ்வுகள் - நமது உணர்ச்சிகள், உந்துதல்கள் மற்றும் நேரத்தைப் பற்றிய உணர்வு ஆகியவற்றிற்கு இடையே ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு சிக்கல் இருப்பதை சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

அது ஒரு கேள்வியை எழுப்புகிறது: உண்மையில்

இத்தருணத்தில் இருப்பது என்றால் என்ன? நாம் எதன் மீது கவனம் செலுத்துகிறோம் என்பதே அதன் சாராம்சமாக இருக்கலாம். நமது கவனம், கடந்தகால அனுபவங்கள் அல்லது எதிர்கால எண்ணங்களுடன் தொடர்புகொண்டிருந்தாலும், அது நிகழ் தருணத்தின் மீதே உள்ளது. எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலும் நம்மிடம் உள்ள ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி, நம் கவனத்தை வழிநடத்துகிறோம். பின் ஒருவேளை அனுபவம் என்பது, இத்தருணத்தில் உண்மையாக வேரூன்றி இருக்கும் நமது அனுபவத்தின் அடிப்படையான, குறைக்க முடியாத அம்சம் என்று கூறலாம்.

தற்போது நம் வாழ்க்கையில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்ற மற்றும் நாம் மிகவும் விரும்புகின்ற எதிர்காலத்தை வடிவமைக்கின்ற விஷயங்களின் மீது,



நாம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறோம் என்பது போன்றே வாழ்க்கையை தொடர்கிறோம்.

கட்டுப்பாடு, என்பது எதிர்மறை அர்த்தங்கள் கொண்டதாக இருந்தபோதிலும், அது நம் வாழ்வின் ஒரு முக்கிய அம்சமாகவே இருக்கிறது. நமது நோக்கங்களை நோக்கி நம்மை வழிநடத்த, சில கட்டுப்பாடுகள் அவசியம். இது நமது கனவுகள் மற்றும் இலக்குகளுடன் ஒத்துப்போக நம்மை அனுமதிக்கிறது. நாம் கட்டுப்பாட்டை இழக்கும்போது, நாம் விரும்பும் திசையில் நம் வாழ்க்கையை வழிநடத்தும் திறனை இழக்கிறோம். நாம் கட்டுப்பாட்டை இழப்பது என்பது நம்மை பற்பல திசைகளில் சிதறடித்து, மன உளைச்சல், கடந்த காலத்தைப் பற்றிய வருத்தங்கள், எதிர்காலத்திற்கான அச்சங்கள், உற்சாகத்துடன் இல்லாதிருத்தல் போன்ற உணர்வுகளை நம்முள் எழச் செய்து நம்மைத் தடம் புரளச் செய்துவிடுகிறது.

நாம் உற்சாகத்துடன், கவனம்செலுத்தும் ஒரு நிலையை கற்பனைசெய்து பாருங்கள். வாழ்க்கை அதைவிட மிகவும் சிக்கலானது என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம். நம்மில் பலர் கடந்த காலத்தில் சிக்கிக் கொண்டதாக உணர்கிறோம், ஏனெனில் அது இன்னமும் நம்மை பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறது. நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடிந்திராத ஒரு நிகழ்வின்மீது, கட்டுப்பாட்டை மீண்டும் பெறுவதற்கான நம் முயற்சிகளே பாரம்பரியமாக “கடந்த காலத்தில் வாழ்வது” என்று சொல்லப்படுகிறது. நாம் முன்பு கட்டுப்பாட்டினை இழந்ததினால் உண்டான சிக்கலான உணர்வுகளுடன் வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்வது கடினம். மேலும் இது ஒரு அதீத அவநம்பிக்கையாகவும், எதிர்காலத்தில் மீண்டும் காயப்பட்டுவிடுவோமோ என்ற பயமாகவும் உருவாகலாம். நம்மைப் பாதுகாப்பதற்காக, இந்தக் கடினமான உணர்ச்சிகள், அவற்றின் முடிவைத் தேடிக் கடந்த காலத்திற்குப் பயணித்துக் கொண்டோ அல்லது எதிர்காலத்தை நோக்கி ஓடிக்கொண்டோ இருக்கலாம். நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாதவற்றால்

நான் விரும்பும் விதமாக நிகழ் தருணத்தில் இருப்பது, அநேக நேரங்களில் கடினமானது என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. எனது தனிப்பட்ட அனுபவங்களின் அடிப்படையில் மட்டுமே பயனுள்ளதாக இருக்கக்கூடிய விஷயங்களை என்னால் பரிந்துரைக்க முடியும். மனதின் உள்ளடக்கத்தின்மீது சுமத்தப்பட்ட ஒரு தற்காலிக கட்டமைப்பிற்குள் யோசனையை வரம்பிடுவது ஒரு எல்லைக்குள் உட்படுத்துவதாக உள்ளது. மனதின்



நேர்மறை உணர்ச்சிகள், வெளிப்பாட்டையும், அர்த்தத்தையும் நான் கண்டறிய அனுமதிப்பதோடு, எனது ஆற்றலுடன் என்னை இணைத்துக்கொள்ளவும் உதவுகின்றன. வெவ்வேறு திசைகளில் இழுக்கப்படாமல், நிகழ் தருணத்திற்கு என்னை தயாராக வைத்துக்கொள்ள நான் மெதுவாகக் கற்றுக்கொண்டு வருகிறேன். இந்தச் செயல்முறை வேதனையளிக்கும் விதத்தில் மிகவும் மெதுவாக நிகழ்க்கூடும்.

ஆக்கிரமிப்புகளில் கட்டுண்டு கிடப்பது, மனச்செயல்பாடு என்னும் விநோத சுழற்சியில் என்னை சிறைப்படுத்துகிறது.

ஆற்றல், உணர்ச்சிகள், கட்டுப்பாடு மற்றும் எனது வாழ்க்கைக் கதையின் பொதுவான உணர்வு ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம், சிக்கலை எளிமைப்படுத்தவும் மற்ற பரிமாணங்களில் பயனுள்ள வழிகளைக் கண்டறியவும் என்னால் முடிகிறது. என் ஆற்றலை, முக்கியமான விஷயங்களுக்காகவும், நான் விரும்பும் நபர்களுக்காகவும் பயன்படுத்தும்போது, என்னால் நேர்மறையான உணர்ச்சிகளை கொண்டிருக்கமுடியும்.

நேர்மறை உணர்ச்சிகள், வெளிப்பாட்டையும், அர்த்தத்தையும் நான் கண்டறிய அனுமதிப்பதோடு, எனது ஆற்றலுடன் என்னை இணைத்துக்கொள்ளவும் உதவுகின்றன. வெவ்வேறு திசைகளில் இழுக்கப்படாமல், நிகழ் தருணத்திற்கு என்னை தயாராக வைத்துக்கொள்ள நான் மெதுவாகக் கற்றுக்கொண்டு வருகிறேன். இந்தச் செயல்முறை வேதனையளிக்கும் விதத்தில் மிகவும் மெதுவாக நிகழ்க்கூடும்.

என் வாழ்க்கைப் பயணம் என்னை நிகழ் தருணத்திற்கு கொண்டுவந்திருந்தாலும், அந்த தருணத்தில் முழுமையாக இருப்பதே ஒரு பயணம்தான்!

விளக்கப்படம்: லக்ஷ்மி கட்டம்

உங்கள் உள்ளொளியை ஒளிர்ச் செய்தல்



மல்லிகா ரெட்டி, நீடித்திருக்கும் ஆடை வகைகளின் வணிகமான 'கேன்சல்ட் ப்லான்ஸ்' என்னும் அமைப்பின் நிறுவனரும், இந்தியாவிலுள்ள தலைசிறந்த வலையொளி பதிவுகளை (Podcast) வழங்குபவரும் ஆவார். **மமதா சுப்ரமணியம்** என்பவருடன் இணைந்து வழங்கிய தொடரின் ஒரு பகுதியில், அவர்கள் இருவரும் மனநலனின் முக்கியத்துவம், மன ஆரோக்கியத்தை வலுப்படுத்துவதற்கான உத்திகள் மற்றும் நமது உள்ளொளியை உணர நாம் பொறுப்பேற்பதன் முக்கியத்துவம் ஆகியவற்றைப் பற்றி விவாதிக்கின்றனர்.

சுய அக்கறை

கே: மமதா, சிறிது காலத்திற்கு முன், நீங்கள் மருத்துவராவதற்கான ஒருவழிப் பாதையில் இருந்தீர்கள் (உங்கள் குடும்பம் மருத்துவத் துறையைச் சார்ந்தவர்களால் நிறைந்துள்ளது), ஆனால் அது நடக்கவில்லை. அது ரத்து செய்யப்பட்ட திட்டமாக ஆனது.

எம். எஸ்: ஆம், அதுவே எனது மிகப்பெரிய ரத்து செய்யப்பட்ட திட்டமாகும், ஏனெனில் நீண்ட காலமாக அதுவே நான் பயணித்த ஒரு வழிப் பாதையாக இருந்தது. நான் டாக்டராகப் போகிறேன் என்று எல்லோரும் நினைத்தார்கள். எனக்கு டாக்டராகும் விருப்பம் இல்லாவிட்டாலும், டாக்டராகப் போகிறேன் என்று நினைத்தேன். கல்லூரிப் படிப்பின் இடையில், மருத்துவருக்கான ஆயத்த வகுப்புகளில் நான் நன்றாக செயலாற்றவில்லை, எனக்கு ஆர்வமோ புத்திசாலித்தனமோ இல்லாததால் அல்ல, எனது மனநலப் பிரச்சினைகள் மற்றும் அந்த பாடங்களில் இயல்பாகவே நான் சிறப்பாக இல்லை, இவை இரண்டுமே அதற்கான காரணங்கள் ஆகும்.

நான் படிக்க விரும்பியது அதுவல்ல என்பதையும், நான் சிரமப்படுவதையும் புரிந்துகொண்ட என் அம்மாவுக்கு நான் நன்றியுள்ளவளாக இருக்கிறேன். "சரி, நீ வேறு எதையாவது முயற்சி செய்து பார்க்கலாமே" என்று கூறினார். இதில் என்னையும் சேர்த்து, ஏமாற்றமடைந்தவர்கள் நிறைய பேர். நீண்ட காலமாக டாக்டராகத் தான் ஆகப்போகிறேன் என்று நினைத்திருந்தேன். அந்த எதிர்கால லட்சியம் பலரால் வடிவமைக்கப்பட்டது, அதையே என் அடையாளமாக நான் எண்ணியிருந்தேன். நான் இன்னும்

போராடிக் கொண்டிருக்கிறேன், ஏனெனில் அது எல்லாவற்றையும் தடம் புரளச் செய்துவிட்டது.

கே: அது எளிதாக இருந்திருக்க முடியாது. அந்த முடிவை நீங்கள் எவ்வாறு கையாண்டீர்கள்? அப்போது நீங்கள் மனநலத்துடன் போராடிக் கொண்டிருந்ததாகச் சொன்னீர்கள்.

எம்.எஸ்: அமெரிக்காவில் குடியேறிய பெற்றோருடன் வளர்ந்த குழந்தை என்ற அடிப்படையில், என் பெற்றோரின் கனவுகளை நனவாக மாற்றுவதற்காக என்னுள் ஒரு பகுதி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது அமெரிக்காவில் குடியேறிய பெற்றோருக்கு எதிரானக் குற்றச்சாட்டு அல்ல, ஆனால் அது அவர்களுக்கும் அவர்களின் குழந்தைகளுக்கும் மிகுந்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. சமூகத்தில் அதற்கான மொழி இருக்கும் இடத்திற்கு நாம் இறுதியாக வந்துவிடுகிறோம். முந்தைய நாட்களில், நான் மிகவும் இணக்கமாக இருந்தேன், அந்தக் கூட்டிலிருந்து வெளியேறும் எண்ணம்கூட பயங்கரமானதாகத் தோன்றியது, அது நீண்ட காலமாக பாதுகாப்பற்ற ஆறுதல் மண்டலமாக இருந்தது.

என் வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியில் நான் அச்ச உணர்வுடன் இருந்திருக்கிறேன். அவற்றுள் பெரும்பாலும் அனைவரையும் மகிழ்விக்க வேண்டும் என்ற என் மனநிலையே காரணமாக இருந்தது என்று நான் இப்பொழுது உணர்கிறேன். அது சிறு வயதில் எனக்கு நேர்ந்த விஷயங்களால் அல்லது எனது சுய இயல்பு காரணமாக இருக்கலாம். மற்றவர்கள் நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்களோ, அதை நான்

செய்யவில்லை என்றால், நான் உள்முகமாக உருக்குலைந்து போவதை உணர்கிறேன், மேலும் அதுவே என் கவலை நிலைகளின் உச்சத்தைக் கடந்து செல்வதற்குக் காரணமானது. அதோடு, மருத்துவத்திற்கு வெளியே உள்ள எந்த உலகைப் பற்றியும் நான் அறிந்திருக்கவில்லை. நான் மிகவும் நேசித்த பட்டப்படிப்பில் அடியெடுத்து வைத்திருந்தாலும், எந்த திசையில் செல்வது என்றும், நான் யார் என்றும் எனக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை.

கே: பாதிக்கப்படக்கூடிய தன்மையோடு இந்த விஷயத்தை மிகவும் நேர்மையாகப் பகிர்ந்ததற்கு நன்றி. இது எவ்வளவு எளிதாக வெளிப்படுத்தப்படுகிறது என்பதை சர்வ சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளப்படலாம், ஆனால் மக்கள் கூர்ந்துக் கேட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது இதைக் கூறுவது கடினம். நீங்கள் உங்களுக்குள் அதிகமாக பணி செய்துள்ளீர்கள் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது, ஏனெனில் நீங்கள் பேசும்போது உங்கள் சுய-விழிப்புணர்வின் தன்மையை அது காட்டுகிறது.

மன நலனை முதன்மைப்படுத்தி, உங்களை கவனித்துக்கொள்ளும் உங்கள் பயணம் எப்படி இருந்துள்ளது? உங்கள் வாழ்க்கையில் தியானம் எப்படி வந்தது?

எம்.எஸ்: நான் 2015-ல் நியூயார்க் நகரிற்கு வந்தபோது எனது மனநலனைப் பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்கினேன். வேலையில் எனக்கு ஏற்பட்ட கடுமையான தாக்குதல்களை எடுத்துச் சொல்வதற்கு, என்னிடம் வார்த்தைகள் இல்லை. எனது தனிப்பட்ட

வாழ்க்கையில் நிறைய விஷயங்கள் நடந்துகொண்டிருந்தன, அவற்றின் தாக்கம் என் வேலையில் பிரதிபலித்தது. எனக்கு ஏற்பட்ட உணர்வுகளைப் பற்றி என் நண்பர்களிடம் மிகுந்த உணர்ச்சிப்பெருக்குடனும் கோபத்துடனும் நான் சொல்வதுண்டு. எனது நம்பிக்கையின் இருப்பிடமான என் நண்பர்களிடம், நான் இந்த அளவு உணர்ச்சிவசத்துடன் சென்றதற்குக் காரணம், அது என்னைக் குணப்படுத்தும் என்று நான் நினைத்ததுதான் என்பது, சமீபகாலம் வரை எனக்குப் புரியவில்லை. அவர்கள் எனக்கு ஒரு தீர்வைக் கொடுப்பார்கள், அல்லது அந்த நபர் அல்லது நட்புறவு (அது எவ்வளவு நச்சுத்தன்மை கொண்டபோதிலும்) என்னைக் குணப்படுத்தும் என்று நினைத்தேன்.

இப்போது எனக்குத் தெரிந்ததை, நான் அப்போது உணர்ந்திருக்கவில்லை. அதாவது வேறொருவர் சேதம் செய்தாலும், அதை எதிர்கொள்ளும் சக்தி எப்போதும் என்னிடத்திலேயே இருக்கின்றது. அந்த ஒளி எனக்குள் எப்போதும் இருந்துள்ளது. வேறொருவர் அல்லது சூழ்நிலைகள் என்னை சேதப்படுத்தியது நியாயமற்றது என்றாலும், அதை சரி செய்வதற்கான பொறுப்பு, என்னுடையது என மீண்டும் ஏற்றுக்கொண்டு, ஒளியை வலுவடையச் செய்கையில், அது ஒரு வகையான பலத்தைக் கொடுப்பதாக உள்ளது. முதலில் அது உள்நோக்கி பிரகாசிக்கிறது, பின்னர் மற்ற இடங்களிலும் பிரகாசிக்கும். உண்மையில் இந்த ஆண்டு எனக்குத் திருமணம் நடந்தப் பிறகுதான், அதை என்னால் உணர முடிந்தது.



ஒருவர் கையை உடைத்துக் கொண்டாலோ, தலையில் அடிபட்டாலோ, தன்னையே காயப்படுத்திக் கொண்டாலோ, அதைப் பற்றி மீண்டும் மீண்டும் பேசுவது இயல்பானதுதான். ஆனால், "நான் கவலையாக உணர்கிறேன்", அல்லது "நான் மனச்சோர்வால் பாதிக்கப் பட்டிருக்கிறேன்" என்று சொன்னால், எல்லோரும் முகம் சுளிக்கிறார்கள். அவர்களால் அதிக பட்சம் சில நிமிடங்கள் மட்டுமே அதை கேட்க முடிகிறது, அதன்பிறகு மிகையானதாக உணரப்படுகிறது.

சில ஆரோக்கியமற்ற இடங்களிலிருந்து என்னையே விடுவித்துக்கொண்ட

பின், நான் மிகவும் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டிருந்த தியானம் என்ற கருவி என்னிடம் இருப்பதை உணர்ந்தேன். நான் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியான பாரம்பரியத்தில் பிறந்து வளர்ந்தேன், அது என் வாழ்க்கையில் ஒரு மிக முக்கியமான பகுதியாக இருக்கும் என்று எனக்கு தெரிந்திருந்தும், அதை பயிற்சிசெய்ய முடியும் என்ற நிலையில் இருந்தும், நான் அதை பயன்படுத்திக் கொள்ளவில்லை.

நான் அடிபட்டவுடன், என்னை நான் கவனித்துக் கொள்வதற்கு, மற்றவர்களுக்கு பரிந்துரைத்ததை, முதலில் நான் பயிற்சி செய்ய



வேண்டும் என்று உணர்ந்தேன். தியானப் பயிற்சியை மற்றவர்களுக்குக் கற்பிப்பதற்கு முன், அப்பயிற்சியை நான் மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இருந்தது. (நான் 2015-ல் பயிற்றுநர் ஆனேன்). எனவே, தியானத்துடன் என் மனநலனை கவனித்துக்கொள்வது எனக்கு மிகவும் முக்கியமானது.

பலர் என்னிடம், "உங்கள் கவலையைப் பற்றி அதிகம் பேசுகிறீர்கள்", "உங்கள் மன நலனை பற்றி அதிகம் பேசுகிறீர்கள்" என்று கூறியுள்ளனர். இது என்னை எந்த அளவிற்கு பாதித்ததெனில், நான் அதைப் பற்றி பேசுவதை கிட்டத்தட்ட நிறுத்திவிட்டேன். ஆனால் நான் பேச வேண்டிய ஒன்றைப் பற்றி பேசுவதை நிறுத்தினால், அதற்காக வாதிடும் நபர்களில் ஒருவர் குறைந்துவிடுவார். நான் எரிச்சலூட்டும் விதத்திலும், சில நேரங்களில் எனது கருத்துக்களை வலிமையான விதத்திலும் சொல்வதுண்டு, ஆனால் அந்த விஷயத்திற்கு வாதிடுவது அவசியம்தான்.

ஒரு மருத்துவராக ஆவதற்கான வாய்ப்பை பெற்றிருப்பது, என் பெற்றோர்களின் ஆதரவைப் பெற்றிருப்பது போன்ற பல சலுகைகளைப் பெற்றிருப்பதை நான் உணர்கிறேன். ஆனால், சலுகை இருந்தாலும், குறிப்பாக நடக்க வேண்டிய விஷயங்களுடன் என் மூளையில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் எண்ணங்கள் இணக்கமாக இல்லாதபோது போராடுவதும், என்னையே புரிந்துகொள்ள முயல்வதும் தவறல்ல.

கே: மனநலம், பதட்டம், உலகில் ஜீவித்திருப்பது போன்றவற்றுடன்

போராடும் ஒருவருக்கு நீங்கள் என்ன ஆலோசனை கூறுகிறீர்கள்?

எம்.எஸ்: நான் எப்படி உணர்கிறேன் என்பதை வெளிப்படுத்தும்போது, ஒரு நண்பரோ, அன்பிற்குரியவரோ அல்லது யாரேனும் ஒருவர், "ஓ, எல்லாம் சரியாகிவிடும்" அல்லது "எல்லாம் நன்றாக நடக்கும்" அல்லது "எல்லாம் ஒரு காரணத்திற்காகவே நடக்கிறது" என்று கூறும்போது, எனக்கு எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. அந்த விஷயங்கள் உண்மையாக இருக்கலாம், ஆனால் அது மன அழுத்தத்தையோ, விரக்தியையோ அல்லது தனிமையையோ அத்தருணத்தில் நிறுத்தாது. முறிவுகள் மற்றும் அடிமட்ட நிலையை அடைதல் தொடர்பான உங்கள் அனுபவங்கள் வேறொருவரின் அனுபவத்திலிருந்து வேறுபட்டதாக இருந்தாலும், உங்கள் உணர்வுகள் ஏற்புடைவையாகும். அது அச்சுறுத்தலையும், தனிமை உணர்வையும் உண்டாக்குகிறது, நீங்கள் எதை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை மிகச் சிலரே புரிந்துகொள்கிறார்கள்.

ஆனால் ஒரேவொரு நபர் எப்போதும் புரிந்துகொள்கிறார், அது நீங்கள்தான்! கடந்த ஆண்டு நான் கற்றுக்கொண்ட சிறந்த பாடம் எனக்காக நான் நிலைத்து நின்றாக வேண்டும். நீங்களே உங்கள் நண்பர். நீங்கள் மற்றவர்களுக்காக எப்படி ஆதரவாக நிற்கிறீர்களோ அதே போல் உங்களுக்காகவும் நிற்க வேண்டும். அதில் உள்ள அழகு என்னவெனில், எப்போதும் இருக்கின்ற உங்கள் சொந்த ஒளியிடம் திரும்புவிடுங்கள்; அதை நீங்கள் நினைவூட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசமான உதவி தேவைப்படலாம். நான் நீண்ட

காலம் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டேன், அது உண்மையில் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தியது, மேலும் நாட்குறிப்பு எழுதுவது, நடைப்பயிற்சி மற்றும் தியானப்பயிற்சி எனக்கு உதவியுள்ளன, ஆனால் அவை அனைவருக்கும் பொருந்தாது. எனவே, நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைக் கண்டறியுங்கள். அதற்குண்டான வேலையைச் செய்யத் தயாராக இருங்கள். உங்களுக்கான வாக்குறுதிகளை அமைத்து அவற்றை நிறைவேற்ற தயாராக இருங்கள், அவ்வாறு இல்லையெனில் துன்பப்படப் போவது நீங்கள் மட்டுமே.

கடினமான பல நாட்கள் உள்ளன; படுக்கையில் இருந்து எழுந்து செயல்படுவதுகூட கடினமாக இருக்கும். அந்த விஷயங்களும் ஏற்கத் தக்கவை ஆகும். அந்த நாட்களில், ஒரு கோப்பை தேநீர் தயாரிப்பதாக இருந்தாலும் சரி, உங்கள் நாளேட்டில் குறிப்பு எழுதுவதாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது நடைப்பயிற்சி செல்வதாக இருந்தாலும் சரி, குறைந்தபட்சம் ஒரு சிறிய வாக்குறுதியை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடன் இணைந்திருக்க ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு வழியைக் கண்டறியுங்கள்.

கே: இது சிறந்த அறிவுரை, நன்றி. பலருக்கு அவர்களின் விருப்பத்தேர்வுகள் என்ன என்பதையும், எதையும் தொடங்குவதற்கு அவர்கள் செய்யக்கூடிய சிறிய விஷயங்களையும் புரிந்துகொள்ள இது உதவும்.

To listen to the full episode, visit <https://open.spotify.com/episode/772Ab2SsGdM2nWR2BFbZis?si=c7d8b4d0ec564050>

விளக்கப்படம்: லக்ஷ்மி கட்டடம்



அகத் தூண்டுதல்

ஆயுர்வேதம் மனதைப்
பற்றிய ஆழமான புரிதலைக்
கொண்டுள்ளது. எனவே
ஆயுர்வேதம் மற்றும்
யோகா மூலம் உணர்ச்சி
ரீதியான சவால்களுக்கு
சிகிச்சையளிப்பது எளிது.

ஆச்சார்ய ஸ்ரீ வர்மா

தி விஸ்டம் பிரிட்ஜ் தொடர்

இளைஞர்களே எதிர்காலம்

அவர்களுக்கு வழிகாட்டுங்கள்,
அவர்கள் மனம் உடைந்திட செய்யாதீர்கள்

தாஜி, சிறந்த விற்பனையில் சாதனை பதித்த புத்தகமான, 'தி விஸ்டம் பிரிட்ஜ்' என்ற ஆங்கில புத்தகத்தை, செப்டம்பர் 2022-ல் வெளியிட்டார். இப்புத்தகம் வழங்கும் விவேகத்தை நீங்கள் சுவைத்திட, பல்வேறு அத்தியாயங்களில் இருந்து சிறப்பம்சங்களை 2023 முழுவதும் பகிர்ந்தளித்து வருகிறோம். இந்த மாதம், அத்தியாயம் 18, கோட்பாடு 7: இளைஞர்களே எதிர்காலம். அவர்களுக்கு வழிகாட்டுங்கள், அவர்கள் மனம் உடைந்திட செய்யாதீர்கள் என்பதிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட ஒரு பகுதியை வழங்குகிறோம்..



கண்ணாடிக் குவளை பாதி நிரம்பியுள்ளதா அல்லது பாதி காலியாக உள்ளதா என்ற கண்ணோட்டத்திற்கு இடையே, அது தற்போது இருப்பதைவிட இரண்டு மடங்கு கொள்ளளவை பெற வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கலாம்', என்ற பொறியாளரின் பழமையான கூற்று ஒன்றுள்ளது. இளைஞர்களின் ஆற்றலானது, முதியோர்களின் விவேகத்தால் வழிநடத்தப்படும்போது, புதிய கண்ணோட்டங்கள் வெளிப்படுகின்றன. இளைஞர்கள், அடித்து கட்டுப்படுத்தப்படுவதற்கு காட்டு குதிரைகள் போன்றோர் அல்லர். அவர்கள் ஊக்கப்படுத்தப்பட்டு, அவர்களது ஆற்றல் நற்செயல்களுக்காக பயன்படுத்தப்படவேண்டும்.

இளைஞர்களுக்கு, அவர்களுடைய ஆற்றல்தான் மிகப்பெரிய பலம். அவர்களது ஆற்றல்தான் அவர்களை படைப்பாற்றல் கொண்டவர்களாக ஆக்குகிறது. அந்த ஆற்றல் தீ, அணையக்கூடாது. வாழ்க்கையின் இந்தக் காலக்கட்டத்தில், தேக்க நிலை என்பதே இருக்கக்கூடாது. இளைஞர்களது ஆற்றல் சரியான முறையில் வழிநடத்தப்படும்போது, அந்த ஆற்றல் படைப்பாற்றலாக மாறுகிறது. இளைஞர்களின் ஆற்றல் ஆரவாரமிக்க வீண் செயல்களுக்கானது அல்ல. அது தீவிரமான செயல்பாடுகளில் பேரார்வத்துடன் ஈடுபடும் காலகட்டமாக இருக்க வேண்டும். அவர்களை ஊக்கப்படுத்தக்கூடிய அந்தப் பேரார்வம் எத்தகையதாக இருக்க வேண்டும்?

அது கனிவுடையவராக, அன்புடையவராக, விவேகமுள்ளவராக மாறுவது எப்படி என்பதைப் பற்றியதாக இருக்க வேண்டும். தன்னார்வத் தொண்டு, தியானம், பெரியவர்களது வழிகாட்டுதல்கள் – இவை யாவும் இளைஞர்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவியாக இருக்கும்.

பதினம் வயது மூளை-முதிர்ச்சியை நோக்கி தொடரும் செயல்பாடு

இளைஞர்கள் மிகுந்த நம்பிக்கையும், ஆற்றலும் கொண்டவர்களாக இருப்பினும், பெரியவர்கள் பெரும்பாலும் அவர்களை, குறிப்பாக பதினம் வயதினரை, கட்டுக்கடங்காமல் செயல்படத்

குழந்தை வளர்ப்புக்கான உதவிக்குறிப்பு: கருத்துக்களில் ஏற்புத்தன்மை

ஆறு முதல் பத்து வயது வரை, குழந்தைகளுடைய உள்ளுணர்வுத்திறன் அதிக செயல்பாட்டுடன் இருக்கும், அதற்குக் காரணம், அவர்களது மனம் ஏற்புத்தன்மையுடன் இருப்பதனால்தான். ஆங்காங்கே சற்று பிடிவாதம் இருந்தாலும், குழந்தைகள் 'இது இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்' என வற்புறுத்தி, பிடிவாதமான முடிவுகளை எடுப்பதில்லை.

அவர்கள் வளர்கின்றபோது, உலகைப் பற்றிய அவர்களது கண்ணோட்டம் மாற்ற முடியாததாகிவிடுகிறது. உதாரணத்திற்கு, சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளின் மனதில் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்துவது எளிதாகிறது. குழந்தைக்கு கணிதம் பிடிக்கவில்லை என்றால், வினையாட்டுகள் மற்றும் செயல்பாடுகள் மூலமாக கணிதத்தை சுவாரஸ்யமானதாக ஆக்கலாம். ஆனால், குழந்தைகள் வளர்கின்றபோது, அவர்களது விருப்பங்களை மாற்றுவது கடினம். அவர்கள் ஏற்கனவே தங்களது விருப்பங்களை முடிவு செய்துவிட்டனர். எனவே குழந்தைகள் வளரும்போது, பெற்றோர்கள் ஆக்கபூர்வமாகவும், அதிக பொறுமையாகவும் இருப்பது அவசியமாகும்.



தூண்டும் ஹார்மோன்களைக் கொண்டவர்கள் எனவும், காரணமின்றி எதிர்ப்பவர்கள் எனவும், பொறுப்பற்றவர்கள் எனவும் எண்ணுகின்றனர். இது எதனால்? பதின்ம வயது காலங்கள், ஏன் மிகவும் குழப்பங்கள் நிறைந்ததாக உள்ளன? அதற்கான சில பதில்கள், மனித மூளையின் இயங்குமுறையில் உள்ளன.

நரம்பியல் அறிவியலை எளிமைப்படுத்திக் கூறுவதில் சிக்கல் இருப்பினும், ஒரு பதின்ம வயதினரின் மூளையில் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் சில கருத்துகளைப் பகிர்கிறேன். பதின்ம வயதினரின் மூளை, இன்னும் வளர்ச்சி அடையும் நிலையில் தான் உள்ளது. வளர்ச்சி என்று நான் கூறுவதன் அர்த்தம் யாதெனில், அவர்களுடைய மூளை, எந்த நரம்பியல் இணைப்புகளை வைத்திருக்க வேண்டும் மற்றும் எவற்றை நீக்கிவிட வேண்டும் என்பதை முடிவு செய்வதில் கவனம் செலுத்துகிறது. 'சினாப்டிக் ப்ரூனிங்' எனப்படும் தேவையற்றவைகளை நீக்கும் முறை, வளர்ச்சியின்

இயல்பான ஒரு பகுதியாகும். நாம் பிறக்கும்போது, நமது மூளையில் அதிகப்படியான இணைப்புகள் இருக்கும். காலப்போக்கில், மூளையானது அதிகப்படியாக உள்ள இணைப்புகளை நீக்கிவிடுகிறது.

எந்த இணைப்புகளை வைத்திருக்க வேண்டும், எவற்றை நீக்கிவிட வேண்டும் என்பதை மூளை எப்படி தீர்மானிக்கிறது? ஒருவர் அதுவரை வாழ்க்கையில் பெற்றுள்ள அனுபவங்களின் அடிப்படையில் அது தீர்மானிக்கிறது. உதாரணத்திற்கு, குழந்தையாக இருக்கும்போது, நீங்கள் கலையில் ஆர்வம் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் வளர்ந்து பெரியவராகும்போது, முன்பு உருவான நரம்பியல் சுற்றுகள் அப்படியே இருக்கும். இந்த விதிமுறை, 'ஹெப்பியன்' கற்றல் என்றழைக்கப்படுகிறது. நாம் புதிதாக ஒன்றைக் கற்கும்போது, நம் மூளையில் உள்ள நரம்பணுக்கள், மற்ற நரம்பணுக்களுடன் இணைந்து ஒரு வலையமைப்பை உருவாக்குகின்றன. இந்த நரம்பணுக்கள் எவ்வளவு அதிகமாக முனைப்புடன் செயல்படுகின்றனவோ, அந்த

அளவுக்கு இணைப்புகள் வலுவடைந்து, அச்செயல் அதிக அளவு உள்ளூர்வுடையதாக இருக்கும். 'ஹெப்பியன்' விதிமுறையை ஒரே வரியில் சுருங்கச் சொல்வதெனில், 'ஒன்றாக முனைப்புடன் செயல்படும் நரம்பணுக்கள் ஒன்றாக இணைக்கப்படுகின்றன'^{1,2}

நீக்குதல் தவிர, பதின்ம வயதினரின் மூளையில், 'மெய்லினேஷன்' எனப்படும் மெய்லின் உறை உருவாக்கமும் நடைபெறுகிறது³. மெய்லின் எனப்படும் ஒரு கொழுப்புப் பொருள், மூளையினுடைய செல்களின் மெல்லிய தண்டு போன்ற அமைப்பின் (அல்லது நரம்பிழைகள்) மேல் பூசப்படுகிறது. 'மெய்லினேஷன்' ஏற்பட்டு, மூளையின் பல்வேறு பகுதிகளை இணைக்கிறது, இதனால் மூளையில் தகவல்கள் மிக வேகமாக நகர்கின்றன. மெய்லின் உறை உருவாக்கத்தை, சேறு நிறைந்த கிராமப்புறச் சாலையானது, உங்கள் வாகனம் வேகமாக ஓடுவதற்கு ஏற்ற விதத்தில், கண்ணாடி போன்று மெருகேற்றப்பட்ட நெடுஞ்சாலைகளாக மேம்படுத்தப்படுவதாக எண்ணிப்பாருங்கள்.

மெய்லின் உறை உருவாக்கம், மூளையின் பின்புறத்தில் தொடங்கி, படிப்படியாக முன் புறத்திற்கு முன்னேறுகிறது. மூளையின் பின்புறத்தில், உணர்ச்சி மற்றும் உந்துவிசை மையங்கள் உள்ளன. முதலில் அவற்றில் காப்புறை உருவாக்கம் நிகழ்கின்றது. ஆனால் மூளையின் முன்புறம், அதாவது

முன் புறணி, இன்னும் கிராமப்புறச் சாலைகள் போன்றே உள்ளன. அவை மேம்படுத்தப்பட சில வருடங்கள் ஆகும். மூளையின் முன்பகுதி, பகுத்தறிவின் எதிரொலியாக உள்ளது. முடிவெடுப்பது, சுயகட்டுப்பாடு, பகுத்தறிவு ரீதியான சிந்தனை மற்றும் முதிர்ச்சியுடன் தொடர்புடைய திறன்கள் ஆகியவை, முன் புறணியில் உள்ளன. அதனால், மகிழ்ச்சி, துக்கம், உற்சாகம், அதீத ஆற்றல் மற்றும் கண நேர உணர்வுத் தூண்டுதல்கள் அதிவேகமாக நிகழ்கையில், முடிவு எடுத்தல் மற்றும் சுயகட்டுப்பாடு போன்றவை மிக மெதுவாக நடைபெறுகின்றன. பதின்ம வயதினர், முதிர்ச்சி அடைந்தவர்களுக்கு ஒத்திசைவற்ற விதத்தில் செயல்படுவதை இது விளக்குகிறது. ஒரு கணம் உங்களுடைய பதின்ம வயதில் நீங்கள் செய்த குறும்புகளை எண்ணிப்பாருங்கள். 'நான் இப்படியும் நினைத்திருந்தேனா?' என்று, உங்களையே வியக்க வைக்கும் விஷயங்கள் வெளிவரும் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். பதின்ம வயதினர் முரணாக நடந்துகொள்வதற்கு உடலியல் காரணம், அவர்களுடைய வளர்ச்சியடைந்து வரும் மூளை எப்படி இவ்வுலக நடைமுறைகளைப் புரிந்துகொள்கிறது என்பதன் விளைவாகும்.

மெய்லின் உருவாக்கம் பின்புற மூளையிலிருந்து முன்புறம் உருவாவது தவறு என சிலர் எண்ணக்கூடும். ஆனால் இது நமது பரிணாம வளர்ச்சிக்கு ஏற்றாற்போல் நடைபெறுகிறது. ஒரு வேட்டையாடுபவராக இருந்தபோது, சண்டையிடு அல்லது

ஓடிவிடு என்ற உணர்வு ஆதிக்கம் செலுத்தியது. கூர்மையான பற்களுடைய புலியிடமிருந்து தப்பி ஓட வேண்டுமா அல்லது எதிர்த்து சண்டையிட வேண்டுமா என்பது பற்றிய விரைவான முடிவுகளை எடுக்க, கணநேர உணர்வுத் தூண்டுதல்கள் தேவைப்பட்டன. முன் புறணியின் வளர்ச்சியானது, பிறகுதான் ஏற்பட்டது, அதாவது மனிதர்கள் பரிணாம வளர்ச்சியடைந்து, உணவுச் சங்கிலியின் உச்சத்தில் தங்களை நிலைநிறுத்திக் கொண்டபோது ஏற்பட்டது.

பதின்ம வயது காலம் பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகக்கூடிய காலம் என ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. மனக்கவலை, உணவுப்பழக்கம் மற்றும் மனநிலையில் ஏற்படும் மாறுபாடுகள், மனச்சோர்வு உள்பட சுமார் 70 சதவீத மன நோய்கள், முதலில் பதின்ம

வயதிலும், இளமைப் பருவத்தின் தொடக்கத்திலும்தான் தோன்றுகின்றன. இளைஞர்கள் போதை பொருட்களின்மீது அதிக நாட்டம் ஏற்பட்டு அதற்கு அடிமையாகும் மனோபாவத்தை வளர்த்துக்கொள்வதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ள காலமும் இதுதான். மூளையின் இன்புகர்வு நரம்புகற்றுகள் (reward circuits) முழு ஆற்றலுடன் செயல்படும் நேரத்தில், மனம் மற்றும் உணர்ச்சி சார்ந்த ஆரோக்கியம் சரியாக இல்லாவிடில், இளைஞர்கள் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாக நேரிடும்.

மேலும் (புறக்கணிக்கப்படுதல், வன்முறை, முறைகேடு, பாதுகாப்பற்றநிலை போன்ற) மனஅதிர்ச்சியால் ஏற்படும் மூளை வளர்ச்சி குறைபாடுகள், பெரும்பாலும் அவர்களது பதின்ம வயதுகளில்தான் வெளிப்படுகின்றன. அதிர்ச்சி



அகத் தூண்டுதல்

தரும் சூழல்களை எதிர்கொண்ட குழந்தைப்பருவம், மூளையில் உள்ள மனஅழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் நரம்புசுற்றுகளை நன்கு வளர்ச்சியடைய செய்கிறது. இதன் விளைவாக, எதிர்செயலாற்றுவதற்கான தூண்டுதல்கள் மற்றும் முரட்டுத்தனம் ஆகியவையும் நன்றாக வளர்ச்சியடைகின்றன. ஆனால் சுயகட்டுப்பாடு, மனஅமைதி ஆகியவற்றை சீர்படுத்தும் நரம்புசுற்றுக்கள் நல்ல வளர்ச்சி அடையாமல் போகலாம். எனவே, பதின்ம வயதில் இந்த சுபாவங்களை சரிசெய்திட, குழந்தைக்கு உதவியும் ஆலோசனையும் தேவைப்படலாம்.

பதின்ம வயது மூளையைப் பற்றிய இந்த புரிதலுடன், நம்பிக்கையூட்டுவதாகவும், ஆபத்து நிறைந்ததாகவும் உள்ள பதின்ம வயதில், உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் எப்படி ஆதரவாக இருப்பது

என்பது பற்றிய சில ஆலோசனைகள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

வளர்பருவ மாற்றத்தை அங்கீகரித்து, அதை எளிதாகக் கையாள உதவுங்கள்

உலகம் முழுவதும் உள்ள அனைத்து கலாச்சாரங்களிலும், குழந்தைகள் இளைஞராக மாறும் காலம், முறைப்படி அங்கீகரிக்கப்படுகிறது. யூத மக்கள், 'பர்' அல்லது 'பட் மிட்ஸ்வா' எனும் சமயச் சடங்கை கொண்டாடுகிறார்கள், இந்தியாவின் சில பகுதிகளில், லங்கா வோனி மற்றும் ரிது கால சம்ஸ்காரா போன்ற சடங்குகளாகவும், ஹிஸ்பானியர்களால் குயின்செனீரா மற்றும் குயின்செனேரோ சடங்குகளாகவும் கொண்டாடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு கலாச்சாரத்திலும், சமூகத்தினர் ஒன்றுகூடி கொண்டாடும் வகையில், அதன் தனிப்பட்ட

மரபுகளும், சடங்குகளும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த சடங்குகள், சமூகத்தில் தங்களுக்கான பொறுப்பை இளைஞர்கள் புரிந்துகொள்ள உதவுகின்றன. பெரியவர்கள் இதை உணர்ந்து பாராட்டுவது, இளைஞர்கள் தங்களை பக்குவப்படுத்திக்கொள்ள உதவுகிறது.

இன்றைய நாட்களில், பருவ வயதினராக ஆவதை நாம் கொண்டாடினாலும், இந்த பழக்கவழக்கங்களின் முக்கியத்துவத்தை நாம் மறந்துவிடுகிறோம். மேலும் சில நேரங்களில், ஆடம்பரமான கொண்டாட்டங்கள், இந்த நிகழ்வின் முக்கியத்துவத்தை குன்றச் செய்துவிடுகின்றன. பருவ வயதினராக ஆவது, பொதுவாக உரிமைகள் பெறுவதுடன் தொடர்புடையது. வாகனங்களை ஓட்டுவதற்கான உரிமை, வாக்களிக்கும் உரிமை, மது அருந்தும் உரிமை போன்றவை. இருப்பினும், வயதிற்கு தகுந்தபடி செய்யவேண்டிய கடமைகளை நாம் வலியுறுத்துவதில்லை. உரிமைகள் மற்றும் கடமைகள், இரண்டும் முறையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டால், குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து வாலிப பருவத்திற்கு மாற்றமடைவது மிக எளிதாகிவிடும். இல்லாவிடில், விடலைப்பருவம் அதிக காலம் நீட்டிக்கப்படுகிறது. அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில், குழந்தைகள் வயது ரீதியாக வளர்ந்தாலும் முதிர்ச்சியடைவதில்லை. அவர்கள் பதின்மவயதில் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளாவிடில்,



தங்களுடைய வாழ்நாள் முழுவதிலும்
பொறுப்பற்று இருப்பது
அவர்களுக்கு பழக்கமாகிவிடும்.

மென்மையாக
கையாளுங்கள், கூர்ந்து
கவனியுங்கள்

குழந்தைகள் சிறியவர்களாக
இருக்கும்போது, அவர்கள் தங்களது
தாய் தந்தையரைப் போன்று
இருக்க விரும்புகிறார்கள். இது
இயல்பானது. ஆனால் குழந்தைகள்
வளர்ந்து பதினமவயதை
அடையும்போது, பெரும்பாலான
குழந்தைகளுக்கு அந்த உணர்வு
இருப்பதில்லை. அவர்களது வளர்
பருவங்களில், ஏதோ ஒரு நேரத்தில்
பெற்றோர்கள் மீதான அவர்களது
மரியாதை குறைந்துவிடுகிறது.
தற்போது பதினமவயதினராக
இருக்கும் குழந்தைகள், இன்னமும்
அவர்கள் பெற்றோர்கள்மீது அன்பு
வைத்திருக்கின்றனர். ஆனால்,
பெற்றோர்கள் அவர்களிடமிருந்து
மரியாதையை மீண்டும் மீட்டெடுக்க
வேண்டியுள்ளது. அதற்குப்
பெற்றோர்கள் தார்மீக ரீதியாகவும்,
ஆன்மீக ரீதியாகவும் வளர்ச்சி
அடைய வேண்டியுள்ளது. பதினம
வயதினர், நம்பகத்தன்மையை
போற்றுகின்றனர்.
எதிலும் பூரணத்துவத்தை
விரும்புவர்களாகவும்,
நம்பகமானவர்களை
நாடுபவர்களாகவும் இருக்கின்றனர்.

பெற்றோர்களாக,
உங்களது வெற்றிகளையும்
தோல்விகளையும் உங்கள்
பதினம வயது குழந்தைகளுடன்
பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். ஒருமுறை
என் மகன்கள், வணிகம் தொடர்பான
ஒரு சட்ட ஆவண விதிக்கூறு



குறித்து, எனது ஆலோசனையைக்
கேட்டார்கள். நான் அந்த
ஆவணத்தை ஆய்வு செய்துவிட்டு,
நான் வணிகம் செய்த நாட்களில்
கடினமான விதிமுறைகள்
இல்லாத ஒப்பந்தங்களில்கூட
கையெழுத்திடுவேன் என்று
அவர்களிடம் கூறினேன்.
முதலீட்டாளராக இருந்த எனது
நண்பர் ஒருவரிடம், தொழில்
சார்ந்த ஆலோசனைகள் குறித்து
கலந்தாலோசிக்கும்படி அவர்களிடம்
கூறினேன். மேலும், நான்
வணிகத்தில் எந்தெந்த வழிகளில்
பணத்தை இழந்தேன் என்பது
பற்றிய அனுபவங்களையும்
அவர்களிடம் கூறினேன். அவர்கள்
இத்தகைய கலந்துரையாடல்களை
விரும்புகிறார்கள் என்பதை
என்னால் உணர முடிந்தது.
மேலும், அவர்கள் இருவரும்
நான் வணிகத்தில் இழைத்த
தவறுகளைப் பற்றி பிற்காலத்தில்
எப்படி சிந்தித்துப் பார்ப்பார்கள்

என்பதையும், என்னால் உணர
முடிந்தது.

பதினம வயதினர், குறைபாடற்ற
தன்மையை தேடுவதில்லை.
அவர்கள் நம்பகத்தன்மையையும்,
அன்பையும் தேடுகிறார்கள்.
பெற்றோர்களாகிய நாம், நமது
குறைபாடுகளை ஏற்றுக்கொண்டு,
நமது தவறுகளை ஒப்புக்கொண்டு,
வாழ்க்கைப் பாடங்களைப்
பகிர்ந்துகொள்ளும்போது, அது
நம் இதயங்களுக்கு இடையேயான
தொடர்பை ஆழப்படுத்தும். எது
சரி, எது தவறு என்று அறிவுரை
கூறுவதைவிட, கடந்த காலத்தில்
நாம் என்ன தவறு செய்தோம்,
அது நமது வாழ்க்கையை எவ்வாறு
பாதித்தது என்பதைப் பற்றிய
உண்மையான கலந்துரையாடல்கள்,
அவர்களது மனதில் நன்கு
பதிந்துவிடும்.

எல்லா நேரமும் சரிசெய்யப்படுவதை
யார் விரும்புவார்? நமது தவறுகள்



பகிர்ந்துகொண்டபின், அதை அப்படியே விட்டுவிடுங்கள். அதைப் பற்றி அவர்களிடம் நுணுக்கமான கேள்விகள் கேட்கவோ அல்லது விரிவுரையாற்றவோ வேண்டாம்.

¹ Hebb, D., 2005. *The Organization of Behavior*, 99th ed. Psychology Press, UK, Kindle.

² Shatz, C.J., 1992. 'The Developing Brain,' *Scientific American* 267, no. 3: 60–67, <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0992-60>.

³ Spear, L.P., 2013. 'Adolescent Neurodevelopment,' *Journal of Adolescent Health*, 52, no. 2, Supple 2: s7–13, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.006>.

சுட்டிக்காட்டப்படும்போது, அது நம் மனதில் வேதனையை உண்டாக்குகிறது. இளைஞர்கள் இதற்கு விதிவிலக்கு அல்ல. அவர்களுடன் மிக மென்மையாக நடந்துகொள்வது, நல்ல பலன்களை அளிக்கக்கூடும். உங்களுடைய கருத்துக்களை அவர்களுக்கு தெரிவிப்பதற்கான, மறைமுகமான வழிமுறைகளைக் கண்டறியுங்கள். உதாரணமாக, அவர்களுடன் அழகான மற்றும் ஊக்கம் அளிக்கக்கூடிய கதைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். நாம் அவர்களிடம் கதைகள் கூறுவதை நிறுத்திவிட்டதுதான், தற்போதுள்ள பிரச்சினை. அவர்களைச் சிந்திக்க வைக்கும் கருத்துக்களை, அவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். உன்னதமான தத்துவங்களைக் கொண்ட, ஆழ்ந்த கருத்துள்ள விஷயங்களை நீங்கள் படிக்கின்றபோது, "இதனைக் கேள், இது எவ்வளவு அருமையாக இருக்கிறது" என அதை அவர்களிடம் மகிழ்ச்சியுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

பகிர்ந்துகொண்டபின், அதை அப்படியே விட்டுவிடுங்கள். அதைப் பற்றி அவர்களிடம் நுணுக்கமான கேள்விகள் கேட்கவோ அல்லது விரிவுரையாற்றவோ வேண்டாம்.

மென்மையாகக் கையாளுங்கள், கூர்ந்து கவனியுங்கள்.

விளக்கப்படம்: ஜஸ்மி முட்கல்

மனநலமும் ஆயுர்வேதமும்

டாக்டர் கிருஷ்ண வர்மா என்றும் அறியப்படுகின்ற ஆச்சார்ய ஸ்ரீ வர்மா, நான்கு நூற்றாண்டுகளுக்கும் மேலாக ஆயுர்வேத மருத்துவர்களாக பணியாற்றும் பரம்பரையிலிருந்து வந்தவர். அவர் பெற்ற ஞானத்தை பெரும்பான்மையான மக்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற தொலைநோக்குடன் 2001ல், 'ஸ்ரீ வர்மா ஆர்கனைசேஷன்' என்ற நிறுவனத்தை நிறுவினார். இங்கு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா அகாடமியைச் சேர்ந்த, மரியன் மார்சியோ என்பவர் மனநலனிற்கான ஆயுர்வேத அணுகுமுறை குறித்து, அவரை நேர்காணல் செய்துள்ளார்.



அகத் தூண்டுதல்

கே: வணக்கம், டாக்டர் ஸ்ரீ வர்மா, தங்களை வரவேற்கிறோம். உங்கள் குடும்பப் பின்னணியைப் பற்றி சிறிது கூறமுடியுமா?

எஸ்வி: உங்களை சந்தித்ததில் மிக்க மகிழ்ச்சி, மரியன். நான் துரங்கோ பாரம்பரியத்தில் இருந்து வந்தவன். நான் பிறந்த கிராமம் தென் இந்தியாவில் தமிழ்நாடு மற்றும் கேரளாவை இணைக்கும், கன்னியாகுமாரி மாவட்டங்களின் எல்லையில் உள்ளது. எங்கள் குடும்பம் நான்பட்ட நோய்களுக்கு ஆயுர்வேதம், யோகா மற்றும் வர்மக்கலை மூலமாக, ஒன்பது தலைமுறையாக சிகிச்சையளித்து வருகிறது. ஆனால் எங்கள் குடும்பத்தில், ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் பல்கலைக்கழக பட்டம் பெற்ற, முதல் பட்டதாரி நான்தான். ஆயுர்வேதம் பல நூற்றாண்டுகளாக சிறந்த பலன் அளிக்கக் கூடியது என்பது நிரூபணமாகியிருந்தாலும், நான் மருத்துவராக தகுதி பெறவேண்டும் என்று என் தந்தை விரும்பினார். எனவே அவர் என்னை சென்னையிலுள்ள டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவ பல்கலைக் கழகத்தில், ஆயுர்வேதம் மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சையில், இளங்கலை பட்டம் பெற அனுப்பினார். அந்த பட்டம் வாங்கியதிலிருந்து நான் 'ஆச்சார்ய' என்ற பெயரைப் பெற்றேன்.

நோயற்ற வாழ்க்கைக்காக உடல் நலனை பராமரிப்பதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய தடுப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்தும், ஆரோக்கியமான ஒருவர் தனது உடல்நலனை நல்லமுறையில் பராமரிப்பதற்கு தேவையான விஷயங்களை குறித்தும் கற்பிக்கிறோம். மேலும் ஆயுர்வேதா, யோகா மற்றும் வர்மக்கலை மூலமாக நோய்களை குணப்படுத்துகிறோம் .

கே: யோகாவிற்கும் ஆயுர்வேதத்திற்கும் என்ன தொடர்பு?

எஸ்வி: ஆயுர்வேதம் என்பது மருத்துவ அறிவியல் மட்டுமல்ல. நாங்கள் அதனை 'ஷ்ரத்தாயு' (ஆயுளில் அக்கறையுள்ளது) என்று சொல்கிறோம் – ஒருவருக்கு நோயின்றி 100 ஆண்டுகள் வாழவேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தால், ஆயுர்வேதம் அதன் தத்துவத்தையும் அதனுடன் தொடர்புடைய கொள்கைகளையும் போதிக்கின்றது, அது மூன்று வெவ்வேறு பரிமாணங்களைக் கொண்டது.

முதல் கொள்கை, நோய்வராது காத்தல்: 'தினச்சார்ய' எனும் தினசரி கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டிய விதிமுறைகள், மற்றும் 'ரிதுச்சார்ய' என்னும் பருவகாலம் சார்ந்த விதிமுறைகள். அதில் வாழ்க்கைக்கான கொள்கைகளைப் பற்றியும், ஒரு நாளை எவ்வாறு திட்டமிட வேண்டும் என்பது பற்றியும் பேசப்படுகிறது. அது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையைப் பரிந்துரைக்கிறது. சூரிய உதயத்திற்கு ஒன்றரை மணி நேரத்திற்கு முன்பாக விழித்தெழுந்து, உங்கள் நாளை சுவாசப் பயிற்சிகளுடன் தொடங்குங்கள். அது தியானம் மற்றும் உடற்பயிற்சியை உள்ளடக்கியது. எனவே 100 வருடங்கள் நலமுடன் வாழ, காலை நேரத்தில் முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று, யோகாதான்.

ஆயுர்வேதத்தில் உடல் நலம் என்பதற்கு விளக்கம் என்ன? உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா, மூன்றும் ஆனந்தமான நிலையில் இருப்பது.

உடல் தோஷங்களான, வாதம், பித்தம் மற்றும் கபம் ஆகியவற்றின், ஆற்றல்கள் சமநிலையில் இருக்கவேண்டும்

என்பது பற்றியும், மனதின் உணர்வு சார்ந்த தோஷங்களான, சத்வ, ரஜஸ் மற்றும் தமஸ் ஆகியவற்றின் சமநிலை குறித்தும் பேசுகிறோம். எனவே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ, யோகாவுடன் உங்கள் நாளைத் தொடங்குங்கள். அதுதான் தினச்சார்ய. அது உங்களுடைய நாளை எவ்வாறு அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றியது.

ரிதுச்சார்ய, பருவகால மாற்றங்களின்போது, தினசரி பழக்க வழக்கங்களை எவ்வாறு சரிசெய்து கொள்ளவேண்டும் -- என்ன சாப்பிட வேண்டும், எவ்வாறு பருக வேண்டும், எவ்வாறு சுவாசிக்க வேண்டும், உங்கள் உடலையும் மனதையும் எவ்வாறு இலகுவாக வைத்துக்கொள்வது, மற்றும் ஆன்மாவை எவ்வாறு அமைதியாக வைத்துக்கொள்வது என்பது பற்றியதாகும். அவை உங்கள் உள்ளார்ந்த நலத்தை முடிவு செய்கின்றன. எனவே ஆயுர்வேதமும் யோகாவும் முழுமையாக ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவையாக உள்ளன.

ஆயுர்வேதத்தின் முதல் தத்துவம், நோய் வராது தடுக்கும் உடல்நலம் – யோகா மற்றும் தியானம். இரண்டாவது தத்துவம், குணப்படுத்துதல் பற்றியது. யோகப்பயிற்சி செய்யாத, உடல் மற்றும் மனநலனில் அக்கறை கொள்ளாத ஒருவருக்கு , ஒழுங்கற்ற உணவுமுறை, சீரற்ற வாழ்க்கைமுறை, விபத்துகள், நோய்த் தொற்றுக்கள் மற்றும் பரம்பரை போன்ற காரணங்களால் நோய் உண்டாக வாய்ப்பு உள்ளது.

உடலில் நச்சுகளை உருவாக்கும் சில காரணிகள் உள்ளன. அவை நோய்க்கு வழிவகுக்கின்றன. எனவே ஆயுர்வேதம் அடிப்படை

காரணத்தை குணப்படுத்துகிறது, எனவே அந்த மூல காரணிகளை எவ்வாறு தடுக்க வேண்டும் என்பதுதான் முதலில் செய்யவேண்டிய சிகிச்சை முறை. முதலில், எது நோயினை ஏற்படுத்தியது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு உங்களுக்குள் அசௌகரியத்தை கொடுக்கும் இடையூறான விஷயங்களுடனுள்ள தொடர்பை அகற்றியும் அல்லது உங்களுடைய புலன்களிடமிருந்து விலகி இருக்கக் கூடிய, பிரத்யாஹாரா பயிற்சியை செய்யுங்கள். அதை நீக்கியவுடன், சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கலாம்.

நோய் முற்றிலும் குணமாகும் வரை, பின்பற்ற வேண்டிய நோய் தீர்க்கும் கொள்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும் இச்சிகிச்சைமுறை. அவற்றினை யாராவது பின்பற்றவில்லை என்றால், அவர்கள் அடிப்படை காரணத்திலிருந்து குணமடைய மாட்டார்கள், எனவே நோய் ஆழமாக வேரூன்றி அது குணப்படுத்த முடியாததாகிவிடும். உங்கள் நோய் குணப்படுத்த இயலாதது எனச் சொல்லப்பட்டாலும், நீங்களாகவே அதனை எவ்வாறு குணப்படுத்திக்கொள்ள முடியும் என சிறந்த மருத்துவரால் உங்களுக்கு கற்பிக்க முடியும் என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது. யோகப்பயிற்சிகள் மற்றும் நச்சுகளை அகற்றும் மருந்துகளுடன், நோயாளி நிரந்தரமாக குணமடைய மருத்துவர் வழிகாட்ட முடியும். நோயாளியை யாராவது ஒருவர் தன் பொறுப்பில் எடுத்து ஆதரிக்க வேண்டும். அவர் யோகா ஆசிரியராக, மருத்துவராக அல்லது குடும்ப உறுப்பினராக இருக்கலாம். அவர்கள் நோயாளிக்கு நம்பிக்கையை

ஏற்படுத்தி, அவர்கள் குணமடைய உதவுகிறார்கள். இருப்பினும், நோயாளி முயற்சி செய்யவில்லை என்றால், குணமடைவது ஒரு சவாலாகவே இருக்கும்.

எனவே ஆயுர்வேதம் நோய் வராமல் தடுத்தல், குணப்படுத்துதல் மற்றும் சிகிச்சைக்குப் பின் வேண்டிய புனர்வாழ்வு, ஆகியவற்றைக் கவனித்துக் கொள்வதோடு, மனவேதனையை குறைக்கவும் செய்கிறது. ஆயுர்வேதமும் யோகாவும் ஒன்று சேரும்போது, ஒருவரின் மனவேதனையை நாம் குறைக்க முடியும். நோயாளி, நோயிலிருந்து மீள்வதற்கு உதவவில்லை என்றாலும்கூட, குறைந்தபட்சம் அவர்கள் ஆரோக்கியத்தை சீராக வைத்துக் கொள்வதற்கான ஒரு கருவியாக யோகா உதவுகிறது.

கே: ஆயுர்வேதம் மனநலனை எவ்வாறு கையாள்கிறது? அது ஆயுர்வேதத்திற்கு புதிய விஷயமா அல்லது மனநலத்திற்கு ஆயுர்வேதத்தில் நீண்ட காலமாக சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றதா?

எஸ்வி: ஆயுர்வேதம் மனதை குணப்படுத்துவதில் தனித்துவம் கொண்டதாக உள்ளது. நாங்கள் ஒரு மனிதரை ஐந்து கோஷங்களின் கலவையாகப் பார்க்கிறோம்: அவை அன்னமயம், பிராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம் மற்றும் ஆனந்தமயம் ஆகும். இவை மனித உடல், மனம் ஆகியவற்றை உருவக படிவங்களாக உள்ளடக்கி, ஆன்மாவின் இருப்பிடமாகவும் உள்ளன.

இந்த ஐந்து கோஷங்கள் மூலமாக எவ்வாறு குணப்படுத்துவது என்பதை ஒரு திறமையான ஆயுர்வேத மருத்துவர் கற்றுக்கொள்கிறார். அன்னமய கோஷம் என்பது மிகவும் அடிப்படையான 'உடலமைப்பு',

ஆயுர்வேதத்தில்
உடல் நலம்
என்பதற்கு
விளக்கம் என்ன?
உடல், மனம்
மற்றும் ஆன்மா,
மூன்றும்
ஆனந்தமான
நிலையில்
இருப்பது.





எனவே ஆயுர்வேதம்
நோய் வராமல் தடுத்தல்,
குணப்படுத்துதல் மற்றும்
சிகிச்சைக்குப் பின் வேண்டிய
புனர்வாழ்வு, ஆகியவற்றைக்
கவனித்துக் கொள்வதோடு,
மனவேதனையை
குறைக்கவும் செய்கிறது.

பிராணமய கோஷம் என்பது மனித உடல் மற்றும் மனதை இணைக்கும் 'ஆற்றல்'. மனோமய கோஷம் மனிதனில் மிக ஆதிக்கம் செலுத்துவதாக உள்ளது (சம்ஸ்கிருதத்தில் மனம் என்று பொருள்படும் 'மனஸ்' என்பதிலிருந்து தான் 'மனுஷ்ய' என்னும் சொல் வந்துள்ளது), ஏனெனில், மனிதர்கள் அவர்களின் உலகில், முற்றிலும் மனிதனால் ஆதிக்கம் செலுத்தப்படுபவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். மேலும் வயிறு எனப்படும் 'கோஷ்டா', இதிலிருந்துதான் எந்த நோயும் ஆரம்பமாகிறது. அது பெளதீக உடலான அன்னமய கோஷத்தை பாதிக்கின்றது, அதை கவனிக்காமல்விட்டால், பிராணமய கோஷத்தை பாதிக்கிறது. பிறகு அது மனோமய கோஷத்தின்மீது தாக்கத்தை உண்டாக்குகிறது. மனிதர்களாகிய நாம் உணர்ச்சிகளைக் கொண்டிருக்கிறோம். உணர்ச்சி சார்ந்த சவால்கள் அல்லது தேவைகள், முறையாக

கவனிக்கப்படாதபோது, நாம் சீரற்ற வாழ்க்கைமுறை, நேர்மையற்ற மனிதர்களுடனான தொடர்பு, உணர்ச்சிகளைத் தவறாக புரிந்துகொள்ளுதல் ஆகியவற்றை எதிர்கொள்கிறோம். இது மனதில் 'சம்ஸ்காரங்கள்' அல்லது பதிவுகளை விட்டுச்செல்கிறது. அவற்றை சரியான முறையில் நீக்காதபோது, இந்த உணர்ச்சிகளின் சமநிலையற்ற நிலை, பிராணமய கோஷத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம், அதையொட்டி மீண்டும் உடலில் நோய்கள் வரக்கூடும்.

ஆயுர்வேதத்தில், நாம் ஐந்து கோஷங்களை கவனத்தில் கொண்டாலும், மனோமய கோஷம் மிகமிக முக்கியமானது. இவ்விஷயத்தில் நாங்கள் நோய்களை குணப்படுத்தக் கூடியவை அல்லது குணப்படுத்த இயலாதவை என்று கூறும், அலோபதி மருத்துவத்திலிருந்து வேறுபடுகிறோம். நீங்கள் ஒரு நோயை "குணப்படுத்த இயலாதது" என்று வரையறுக்கும்போது,

அதனை மனமானது மிகவும் வலிமையாக பற்றிக்கொள்ளும், ஒன்றும் செய்ய இயலாது என்ற உணர்வுகொள்ளும், மேலும் அதனை குணப்படுத்த, எந்த முயற்சியும் செய்யாது என ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது. ஆயுர்வேதத்தின் பயன்கள் குறித்து, ஏராளமான ஆய்வுகளும், நல்ல ஆவணங்களும் உள்ளன. நமது முன்னோர்களுக்கூட, அவர்கள் செய்த ஒவ்வொன்றையும் எழுதி வைத்து, ஆவணப் படுத்தியுள்ளனர்.

ஆனால் நாங்கள் இத்தகைய காகிதங்களை மட்டுமே சார்ந்திருப்பதில்லை. இதன் வாழும் உதாரணங்களாக, சிகிச்சைக்கு வரும் மனிதர்களை நாங்கள் பார்க்கிறோம்.

ஒரு நல்ல மருத்துவர், அவருடைய அறிவை அடிப்படையாக எடுத்துக்கொண்டு, ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஆயுர்வேதம் அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் எவ்வகையில் முன்னேற்றத்தைத் தர இயலும் என்பதை முடிவு செய்கிறார். அது உணர்ச்சிபூர்வ சவாலாக இருப்பினும், மனநல

பாதிப்பாக இருப்பினும் அல்லது உடல்ரீதியிலான பிரச்சினைகளாக இருப்பினும், அவற்றை குணப்படுத்த நேர்மறையான அணுகுமுறையையே நாங்கள் கையாள்கிறோம், “ஆம், உங்களை குணப்படுத்த வாய்ப்புள்ளது” என்பதை அவர்கள் மனதிற்குத் தெரியப்படுத்துகிறோம். இருப்பினும், நிச்சயமாக அவர்கள் முயற்சி செய்ய வேண்டும், இல்லாவிடில் அது பொய்யான உறுதிமொழியாகிவிடும் – அவர்களாகவே தங்களை குணப்படுத்திக்கொள்ள நாங்கள் உதவுகிறோம். மருத்துவர், மருந்து, சிகிச்சைகள், யோகா மற்றும் தியானம் இவை அனைத்தும் நோயினைக் குணப்படுத்துவதில் 75 சதவிகிதம் பங்கு வகிக்கின்றன, மீதம் உள்ள 25 சதவிகிதம், ‘ரோகி’ அல்லது நோயாளி, குணம் அடைய தனக்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது என்று கட்டாயம் நம்பிக்கைக் கொள்ளவேண்டும். மேலும் அதற்கான முயற்சியில் அவர் ஈடுபட வேண்டும்.

நோயாளியால் முயற்சிசெய்ய இயலாத நிலையில், ஆயுர்வேதம் அன்னமய கோஷாவிற்கு, அதாவது உடலுக்குச் சிகிச்சையளிக்கிறது. அது நச்சினை நீக்கி அடிப்படை சுவாசப் பயிற்சிகளை கற்றுத் தருகிறது. அதுவே ஆற்றலை வழங்கும் பிராணமய கோஷம் ஆகும். அன்னமய கோஷம் நச்சுத்தன்மை கொண்டிருக்கும்போது, பிராணமய கோஷத்தை அணுகுவது கடினம். அன்னமய கோஷத்தை, பஞ்ச கர்மாவின் மூலம் சுத்திகரித்த பின்னர், மிகவும் எளிமையான சுவாசப் பயிற்சிகளை செய்யத் தொடங்கலாம். அது மிகுந்த தன்னம்பிக்கையைத் தருகிறது, உங்கள் மனதில் என்ன நடக்கின்றது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள அதிக ஆற்றலையும் அளிக்கிறது. ஆயுர்வேதத்திற்கு மனதைப் பற்றிய

மிக ஆழமான புரிதல் உள்ளது. எனவே ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகப் பயிற்சியால், உணர்ச்சி மிகுந்த சவால்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பது எளிதாக இருக்கிறது.

உண்மையில், உடல்நலனை மீண்டும் நல்லமுறையில் பெறுவதற்கு, நோயாளி மற்றும் சிகிச்சையாளர், மருத்துவர் மற்றும் யோகா ஆசிரியர், இவர்கள் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து செயல்பட வேண்டும், என நான்

விரும்புகிறேன். அது மிகவும் முக்கியம் என உண்மையில் உணர்கிறேன். நாங்கள் பௌதீக உடலிலிருந்து, நச்சுக்களை நீக்கத் தொடங்குகிறோம். அது ஆற்றலை உண்டாக்குகிறது, மேலும் நோயாளி தன்னைக் குணமாக்கிக்கொள்ளும் பொறுப்பை, தானே ஏற்கும் விதமாக, மனம் மாறுவதற்கும் உதவுகிறது. தொடரும்.....

விளக்கப்படம்: ஜஸ்மி முட்கல்

அது மிகுந்த தன்னம்பிக்கையைத் தருகிறது, உங்கள் மனதில் என்ன நடக்கின்றது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள அதிக ஆற்றலையும் அளிக்கிறது. ஆயுர்வேதத்திற்கு மனதைப் பற்றிய மிக ஆழமான புரிதல் உள்ளது.





பணியிடம்

அறியாமையில் இருந்து
அறிந்துகொள்ளும்
நிலைக்கு மாறும் வரை,
அதுவே உங்களை
வழிநடத்தும். அதை
நீங்கள் விதி என்று
அழைப்பீர்கள்.

கார்ல் ஜங்

தன்னலவாதியாக இருத்தல்

டாக்டர் இசக் அடிஸஸ், தான் தன்னலவாதியாக இருப்பதை புரிந்துகொள்ள தனது கடந்த காலத்தினுள் சற்றே பின்னோக்கிச் சென்றுப் பார்க்கிறார். அதன் விளைவுகள், வாழ்க்கையை மாற்றி அமைப்பதாகவும், இதயத்தைத் தொடுவதாகவும் இருப்பதுடன், அவர் தன்னைத்தானே ஏற்றுக்கொள்ளும் பணிவும், மாற்றமும் போற்றத் தக்கதாகும்.

நான் ஒரு தன்னலவாதியாக, அகங்காரம் கொண்டவனாக, இன்னும் பலவாறாக இருப்பதை, முன்பு என் முதல் மனைவியாலும், இப்போது என் இரண்டாம் மனைவியாலும் குற்றம் சாட்டப்பட்டு வந்திருக்கிறேன். இக்குற்றச்சாட்டுகள் என்மீது சுமத்தப்பட்டபோது, நான் மிகவும் வருந்துவது வழக்கமாக இருந்தது. அதற்கு, “என்னிடமிருந்து உனக்கு என்ன வேண்டும்? என்னை இப்பெயரைச் சொல்லி அழைக்கும்படி உன்னைத் தூண்டும் அளவிற்கு நான் என்னதான் செய்தேன்?” என்று நான் பதிலுக்குக் கூச்சலிடுவது வழக்கம்.

ஒருபோதும் எனக்கு திருப்திகரமான பதில் கிடைத்ததில்லை. 2014-ம் ஆண்டில், அந்தோணி ராபின்ஸ் நடத்திய ஒரு நிகழ்ச்சியில், ஒரு நொடியில் அதை நான் மிக நன்றாக புரிந்துகொண்டேன். அந்நிகழ்ச்சியின் ஒரு பகுதியாக, அந்தோணி ராபின்ஸ் விளக்கொளியை குறைத்து, பிரபலமானதொரு பயிற்சியான நமது மிகவும் ஆரம்பகால ஞாபகத்தை நினைவுகூர வைக்கும் முயற்சியில் எங்களை வழிநடத்திச் சென்றார். அதற்கு ஒரு வருடம் முன்பு, நான்

இப்பயிற்சியை முதன்முறையாக முயற்சித்தபோது வியக்கத்தக்கதொரு திருப்புமுனை எனக்குக் கிடைத்தது. அன்பிற்கான எனது ஏக்கத்தின் மூலத்தை நான் வெகு தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டேன். என் வாழ்க்கை முழுவதிலும் அதுதான் என் நடத்தையை உந்தித் தள்ளியிருக்கிறது என்றும் நான் கண்டுகொண்டேன். அப்போது என்ன நடந்தது? மாசிடோனியாவிலுள்ள பஸ்கேரிய நாட்டு கொடுஞ்சிறை முகாம் ஒன்றில் நடந்த என் ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ அனுபவத்தை நினைவுகூருவதில் நான் வெற்றி



மூடப்பட்டதை நான் அறிந்தேன்.
நான் நேசிப்பவர்களை நான்
இழக்கக்கூடும் என்ற அச்சத்தினால்
யாரையும் நேசிக்க என்னால்
முடியவில்லை. அந்த அச்சம் என்
வாழ்நாள் முழுவதும் என்னைப்
பாதித்தது.

எனது வாழ்வின் இன்னும்
முந்தையதொரு காலகட்டத்திற்கு
நான் திரும்பிச்செல்ல அந்தோணி
என்னைத் தூண்டினார்
என்பதுடன், அவரது தூண்டுதலும்
வேலைசெய்தது. நான் எனது
மனைவியரை புரிந்துகொண்டேன்.
என்னை ஒரு கைக்குமுந்தையாக
நினைவுகூர்ந்தேன். சமீபத்தில்
பிறந்தவனைப் போல்,
இதயத்தின் அடி ஆழத்திலிருந்து
அழுதுகொண்டிருந்தேன். எனக்கு
தாய்ப்பால் வேண்டியிருந்தபோது
என் தாய் அதை எனக்குத் தரவில்லை.
நான் நிராகரிக்கப்பட்டவனாக
உணர்ந்தேன். நான் உண்மையில்
கதறிக் கொண்டிருந்ததை
நினைவுகூர்ந்தேன். உடல் ரீதியாக
மட்டுமின்றி உணர்ச்சி பூர்வமாகவும்
நான் காயப்பட்டிருந்தேன்.
அப்போது, வேறு யாரெல்லாம்
அந்த அறையில் இருக்கின்றனர்
என்றும் அவர்கள் எவ்வாறு நடந்து
கொள்கின்றனர் என்றும் பார்
என்று அந்தோணி கூறினார். அந்த
அறையினுள், எழுபத்தைந்திற்கும்
மேற்பட்ட வருடங்களுக்கு
முந்தைய காட்சியை நான் மீண்டும்
கூர்ந்து நோக்கியபோது, என்
தாய் அழுதுகொண்டிருந்தார்
என்பதை நான் உணர்ந்தேன்.
தன்னிடம் எவ்வளவு பால்
இருந்ததோ அவ்வளவையும்
அவர் கொடுத்துவிட்டிருந்தார்.
மேலும் கொடுப்பதற்கு எதுவும்
இருக்கவில்லை. அக்காலத்தில்
பாலாட்டுதல் என்றால் தாய்ப்பால்
கொடுப்பது மட்டுமே ஒரே வழி,
அவர் தன்னிடம் இருந்ததை
முழுவதுமாகக் கொடுத்துவிட்டார்.
ஆகையால், நான் கதறி அழுவதைக்
கண்டு, என்னைப் பசியாற்ற

முடியவில்லை என்பதை அறிந்து
அவர் அழுதுகொண்டிருந்தார்.

அப்போது திடீரென நான்
புரிந்துகொண்டேன்: நான்
நிராகரிக்கப் படவில்லை.
நான்தான் அளவுக்கதிகமாக
எதிர்பார்க்கிறேன். இறுதியாக
நான் எனது மனைவியரையும்
அவர்களது புகார்களையும்
புரிந்துகொண்டேன்; மேலும், எனது
மனைவியரிடத்தில் மட்டுமின்றி
எனது ஊழியர்களிடத்திலும்
நான் அளவுக்கதிகமாக
எதிர்பார்த்திருக்கிறேன். அவர்கள்
எவ்வளவுதான் தங்களது
உழைப்பை கொடுத்திருப்பினும்,
எனக்கு மேலும் வேண்டியிருந்தது.
என் அருமை நண்பர்களே,
வளர்வதற்கு ஒருபோதும்
காலம் கடந்துவிடவில்லை;
கற்றுக் கொள்வதற்கும் காலம்
கடந்துவிடவில்லை. வியாபார
உலகில் ஒரு கூற்று இருக்கிறது:
எண்ணெய் எட்டியவுடன்
தோண்டுவதை நிறுத்துங்கள்.
வேறுவிதமாகச் சொல்வதானால்,
மேலும் தோண்டுவதால் பலன்
எதுவும் இல்லை. உங்களுக்கு
வேண்டியது ஏற்கனவே
கிடைத்துவிட்டது. எனினும், சுய
வளர்ச்சி என்று வரும்போது, நீங்கள்
எண்ணெயை எட்டிவிட்டபோதும்
மேலும் தோண்டுங்கள், அதன்பிறகு
இன்னும் சிறிது தோண்டுங்கள்.
எண்ணெய்க்குப் பின் நீங்கள்
தங்கத்தை எட்டக்கூடும்.

எனது வேதனைகளையும்
ஆனந்தங்களையும் உங்களுடன்
பகிர்கிறேன்.

Ichak K. Adizes

ichak@adizes.com

[https://www.ichakadizes.com/
post/on-being-a-narcissist](https://www.ichakadizes.com/post/on-being-a-narcissist)

கண்டேன். அப்போது எனக்கு
ஐந்து வயது ஆகியிருந்தது. என்னை
நானே காலத்தில் பின்னோக்கி
கூட்டிச்சென்று, ஐந்து வயது
குழந்தையாகிய நான், எனது தாத்தா
பாட்டி மரண அறைக்கு அழைத்துச்
செல்லப்படுவதைக் கண்டேன்,
ஒரு கால்நடை வண்டிக்குள்
மந்தையாக ஓட்டிச் செல்லப்பட்டு
அதன் கதவுகள் அவர்கள் மீது ஓங்கி
அறைந்து மூடப்படுவதையும் நான்
கூர்ந்து நோக்கியவாறு இருந்தேன்.
மேலும் இதை நான் நினைவுகூரும்
அத்தருணத்தில், தெளிவானதொரு
கணப்பொழுதில், என் இதயம்

வெற்றி, தோல்வியுறும்போது

பரிதி சிங் லண்டனில் வசிக்கும் ஒரு வழக்கறிஞர் மற்றும் ஒப்பந்த அடிப்படையில் பணிபுரியும் எழுத்தாளர். பல வருடங்களாக பேரார்வம் தன்னை இயக்க அனுமதித்த பின், சோர்ந்து போகச் செய்து அவரை இடைநிறுத்தம் செய்யவைத்த தருணத்தையும், எதிர்பாராத இடத்தில் ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தை கண்டறிந்ததையும் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

தடங்கல்களும் தோல்விகளும், வாழ்க்கையின் ஒரு பொதுவான பகுதியாகும். ஆனால் நீங்கள் கற்ற எல்லாவற்றையும் மிகச் சரியாகக் கடைப்பிடித்தும், மிக நுண்ணிய விவரங்களில் கூட கவனம் செலுத்திய பின்பும், நீங்கள் எதையோ தவறவிட்டதாக உணர்கிறீர்களா?

இந்த ஆண்டின் தொடக்கத்தில், நான் அத்தகைய சூழ்நிலையில் இருந்தேன். ஒரு மனித உரிமை வழக்கறிஞராக நான் ஆக வேண்டும் என்ற, எனது லட்சிய பயணத்தின் ஒரு முக்கிய மைல்கல்லை எட்டியிருந்தேன், இது இந்தியாவில் நான் பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும்போது தொடங்கி, ஒரு தசாப்தத்திற்குப் பிறகு இங்கிலாந்தில் முடிவுக்கு வந்தது.

இந்தியாவில் மத்தியப் பிரதேசத்தில் உள்ள ஒரு சிறிய நகரில், அன்பும் இயற்கையும் நிறைந்த அந்த இடத்தை தவிர, வெளி உலகைப் பற்றி அறியாமல், மகிழ்ச்சியான பாதுகாப்பான ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்ந்தேன். ஆனால் நானும் என்

சகோதரனும் வளர வளர, உயர்கல்வி பற்றிய கவலை எங்களைத் தாக்கியது. என் பெற்றோர் எங்களை இடம்பெயர்த்து தலைநகர் டெல்லிக்கு அழைத்துச் சென்றனர். டெல்லி, இளம் பருவத்தினராக இருந்த எங்களை அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கியது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. அங்கிருந்த மக்கள்தொகை, பன்முகத்தன்மை, மாசுபாடு, வறுமை மற்றும் நகரின் பரந்த அளவு ஆகியவை, எங்கள் உணர்வுகளை மூழ்கடித்தன.

நகர வாழ்க்கையை ஏற்றுக்கொள்வதும், அதற்கேற்ப மாறிக்கொள்வதும், குறிப்பாக பள்ளிக்கூடத்தில், கடினமாக இருந்தது.

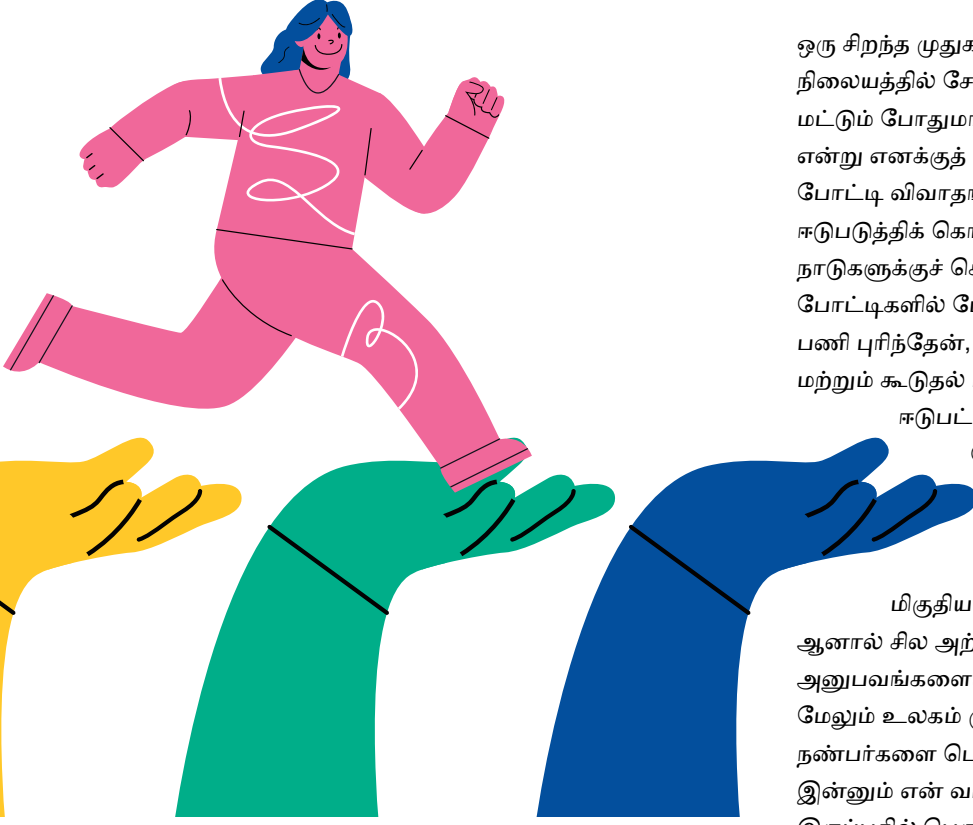
எல்லா மாணவர்களும் சரளமாக ஆங்கிலம் பேசினார்கள், அவ்வாறு இல்லாமல் அங்கு பொருந்திக் கொள்வது கடினமாக இருந்தது. இது என்னைச் சிந்திக்க வைத்தது: ஒரே இனம், வயது, வகுப்பு மற்றும் பின்னணி இருந்தும், ஆங்கிலம் பேசத்

தெரியாத காரணத்தினால் அல்லது நகரில் வளர்க்கப்பட்ட குழந்தையாக இல்லாததால், என்னால் இங்கு பொருந்திக்கொள்ள இயலவில்லை எனில், உண்மையில் வேறுபாடு கொண்டிருந்தவர்களின் நிலை எப்படி இருக்கும்? ஊனமுற்றவர்கள், அல்லது நகரில் உள்ள நல்ல பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்க முடியாதவர்களின் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் என்று சிந்திக்க வைத்தது?

ஒரு பொறி

மனித உரிமைகள் - சமூகத்தில் மிகவும் பாதிக்கப்படக் கூடியவர்களின் சுதந்திரங்களைப் பாதுகாப்பதன் மூலமும், அவர்களின் உரிமைகளை உறுதிப்படுத்துவதன் மூலமும், அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கக்கூடிய ஒரு பணி. என் அம்மாவின் நண்பர் ஒரு வழக்கறிஞர்; அவர் தனது தொழில் வாழ்க்கைப் பாதை பற்றி என்னிடம் கூறியதும், அது உடனடியாக என்னுள் வேரூன்றியது. வரவிருக்கும் தசாப்தத்தில், அது எனது முழு





கவனத்தையும், ஆற்றலையும் ஆக்ரமித்து கொள்ளும் ஒரு வேள்வியாக மாறும் என்று நான் சற்றும் அறிந்திருக்கவில்லை.

நான் கடினமாக உழைத்தேன், பள்ளிக்கூடத்தில் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றேன், மேலும் எனது ஆங்கிலத்தை மேம்படுத்துவதில் ஈடுபட்டேன். நன்கு முன்னேறி, இந்தியாவின் சிறந்த சட்டக் கல்லூரி ஒன்றில் சேர்ந்தேன். எனது இளங்கலைப் பல்கலைக்கழகத்தில் நான் இன்னும் கடினமாக உழைத்தேன். எனது இலக்கு எளிமையாக இருந்தது: உலக அளவில் புகழ்பெற்ற பல்கலைக் கழகத்தில் மனித உரிமைகள் அல்லது சர்வதேச சட்டம் பயின்று, நல்ல வேலையைப் பெறுவது.

எனக்கு மிகப்பெரிய ஆதரவு அளித்த எனது ஆசிரியர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள், ஒவ்வொரு அடியிலும் என்னை வழிநடத்தினர். ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் எனது இளங்கலைப் படிப்பின் ஆரம்பத்திலேயே உள்ளகப்பயிற்சி பெறுவதில் நான் உறுதியாக இருந்தேன். முதல் ஆண்டில் நூறு விண்ணப்பங்களுக்குப் பிறகு, எனக்கு அவ்வாய்ப்பு கிட்டியது. எனது முதல் பயிற்சி, இலங்கையின் கொழும்பு நகரில் உள்ள UNDP-ல் இருந்தது. அதனால் நான் பத்தொன்பது வயதில் வெளிநாட்டில் வசிக்கவும், வேலை செய்யவும் சென்றேன். இந்த அனுபவம் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது, இதுவே என் பாதை என்ற நம்பிக்கையை வலுப்படுத்தியது.

ஒரு சிறந்த முதுகலை சட்டக்கல்வி நிலையத்தில் சேர, மதிப்பெண்கள் மட்டும் போதுமானதாக இருக்காது என்று எனக்குத் தெரியும். சர்வதேச போட்டி விவாதங்களில் என்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டேன். பல நாடுகளுக்குச் சென்று, விவாதப் போட்டிகளில் போட்டியிட்டேன், பணி புரிந்தேன், கூடுதல் தேர்வுகள் மற்றும் கூடுதல் பாடப் பணிகளில்

ஈடுபட்டு, என் தனித்துவத்தை மேம்படுத்திக் கொண்டேன். இதனால் பணிச்சுமை

மிகுதியாக இருந்தது,

ஆனால் சில அற்புதமான அனுபவங்களையும் பெற்றேன். மேலும் உலகம் முழுவதிலுமிருந்து நண்பர்களை பெற்றேன். அவர்கள் இன்னும் என் வாழ்க்கையில் இருப்பதில் பெருமைப்படுகிறேன். எனது முதுகலைப் படிப்பிற்காக, கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக் கழகத்தில் அனுமதிக்கப்பட்டேன். எனது பின்னணியைச் சேர்ந்த ஒருவருக்கு, இது ஒரு மெய்யான சாதனையாகும்.

ஒரு விரிசல்

கேம்பிரிட்ஜில் சேர்ந்த வியப்பு தணிந்த பிறகு, நான் சோர்வடைந்து, என்னுள் முற்றிலும் ஒரு வெறுமையை உணர்ந்தேன். ஐந்து வருட இளங்கலைப் படிப்பின்போது, நான் எந்த இடைவேளையும் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்ற உணர்வு என்னை தாக்கியது. இனியும் என்னை இயக்க முடியவில்லை என்பது போன்ற வெறுமை என்னை அச்சுறுத்தியது. என் அம்மாவிடம் என் நிலையை மனம்

திறந்து எடுத்துரைத்தேன். அவர் மிகவும் மென்மையான தெளிவான பார்வையுடன், "நீ ஹார்ட்ஃப்ரண்ட்ஸ் தியானத்தை முயற்சிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்" என்றார்.

அவருடைய ஆலோசனையை கேட்டு நான் வியப்படைதேன். எங்கள் குடும்பத்தில் தீவிரமாக தியானம் செய்பவர் எனது தாய்வழி மாமா ஒருவர் மட்டுமே; என் பெற்றோர் உண்மையில் அவ்வளவாக தியானம் செய்ததில்லை, என்னையும் செய்யுமாறு கேட்டதில்லை. ஆனால், அவரது அறிவுரையை நான் ஏற்றுக் கடைப்பிடித்தேன், அதை செய்ததற்காக மிகவும் நன்றியுள்ளவளாக இருக்கிறேன்.

நான் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்ந்த சில நாட்களிலேயே, ஒரு ஹார்ட்ஃப்ரண்ட்ஸ் பயிற்றுநர், வாரம் ஒருமுறை கேம்பிரிட்ஜில் வேலை செய்யத் தொடங்கியிருப்பதாக எனக்குச் செய்திவந்தது. ஒவ்வொரு வியாழக்கிழமை காலையும், உள்ளூர் சமூக மையத்திற்கு சைக்கிளில்

சென்று, வாராந்திர தியான அமர்வுகளுக்காக காத்திருப்பேன்.

இன்னும் என் பயிற்றுநராக உள்ள அவர், விவேகம் மிக்க கனிவான ஒரு நபர். எங்கள் உறவுமுறை வளர்ந்ததுடன், எனது தியானப் பயிற்சியும் முன்னேறியது. விஷயங்கள் மிகவும் சிறப்பாக மாறின; மனித உரிமைகள் பணியை தொடர்வதற்கான வேள்வி மங்கவில்லை என்றாலும், ஆன்மீக கூடர் என்னுள் மூட்டப்பட்டது. இறுதியில், கடின உழைப்பிற்கும், வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதற்கும் இடையே சமநிலை உணர்வைக் கண்டறிந்த, கேம்பிரிட்ஜில் இருந்த அந்த ஆண்டை, நான் எப்போதும் வாஞ்சையுடன் நினைவில் கொள்கிறேன்.

ஆனால், சட்டத் தொழிலுக்கு ஒரு இரக்கமற்ற அர்ப்பணிப்பு தேவைப்படுகிறது. வெளிப்படையாக சொல்வதெனில் நான் அந்த நிலைக்கு அருகில்கூட இருப்பதாக எண்ணவில்லை. கேம்பிரிட்ஜில்

நான் பட்டம் பெற்றபோது, மனித உரிமைத் துறையில் எனக்கான வாய்ப்பை பெறும் பொருட்டு, இங்கிலாந்தில் ஒரு வழக்கறிஞராகத் தகுதி பெறுமாறு பல ஆசிரியர்களும் மற்றும் பிற வழிகாட்டிகளும் எனக்கு ஆலோசனை வழங்கினர். அதற்கு கூடுதலாக இரண்டு முதுகலை சட்டவியல் பட்டங்களும், லண்டனில் உள்ள ஒரு நல்ல வணிக சட்ட நிறுவனத்தில் இரண்டு ஆண்டுகள் பணிபுரிவதும் தேவையாக இருந்தது.

ஒரு உயர்மட்ட சட்ட நிறுவனத்தில் நான் வேலை செய்வதற்கான வாய்ப்பைப் பெற்றேன். அடுத்த நான்கு ஆண்டுகள் கடினமாக இருந்தன, வார நாட்களுக்கும் வார இறுதிநாட்களுக்கும் வித்தியாசமின்றியும், ஒரு நாளில் அதிகமான நேரமும் உழைத்தேன். ஓய்வு எடுப்பதற்கான நேரம் போதவில்லை என்பதை தொடர்ந்து உணர்ந்து கொண்டிருந்தேன்.

நான் ஒப்புக்கொண்ட வேலை எத்தகையது என்று எனக்குத் தெரியும். சட்டக்கல்வி நிலையத்தில் பயின்றபோது, எனது நேரத்தின்மீது எனக்கு அதிக கட்டுப்பாடு இருந்தது. ஆனால் வேலை கலாச்சாரத்தில், "முடியாது" என்று சொல்வது அவ்வளவு எளிதானது அல்ல என்பதை நான் உணர்வில்லை. உண்மையில், 'முடியாது' என்று சொல்வது, பெரும்பாலும் வேலை செய்வதற்கு ஒரு உந்துதல் இல்லை என்று பொருள்படுத்தப்படுகிறது.

எனது உடல் ஆரோக்கியமும், நல்வாழ்வும் பாதிப்படைந்தன. சில நல்ல விஷயங்களும் இருந்தன; எனக்கு நல்ல வருமானம் இருந்தது





வார நாட்களுக்கும் வார இறுதிநாட்களுக்கும் வித்தியாசமின்றியும், ஒரு நாளில் அதிகமான நேரமும் உழைத்தேன். ஓய்வு எடுப்பதற்கான நேரம் போதவில்லை என்பதை தொடர்ந்து உணர்ந்து கொண்டிருந்தேன்.

மற்றும் எனது குடும்பத்திற்கு விடுமுறை ஏற்பாட்டிற்கு பதிவு செய்யவும், எனது முதல் வீட்டிற்கு முதலீடு செய்யவும் பணம் கிடைத்தது. ஆனால், என் குடும்பத்தினருடன் நான் சிறிது நேரம்கூட செலவிட இயலவில்லை. நான் ஒரு வழக்கறிஞராக தகுதி பெற்றிருந்தாலும், இத்தனை ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நான் விரும்பிய இடத்தில்தான் நான் இருக்கிறேனா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை.

இப்போது?

கடந்த ஆண்டு, நான் கான்ஹா சாந்தி வனத்திற்குச் சென்று, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் வழிகாட்டியான தாஜியிடம் பேசினேன். அவர் சொன்ன ஒரு விஷயம், பொருள் சார்ந்த வெகுமதி அல்லது சாதனை மிகவும் பெரியது என்று நினைக்கும்போது, நாம் நம்மையே தியாகம் செய்வது போலாகும் என்றார்.

புதிய புரிதல் ஏற்பட்டது. நான் அறியாமல் அதைத் தான் செய்திருக்கிறேன் என்று உணர்ந்திருக்கவில்லை. என் பணியை மிக உயர்வாக எண்ணி, அந்த கனவைத் தூரத்துவதற்கு மற்ற அனைத்தையும் தியாகம் செய்திருக்கிறேன்.

இந்தப் புரிதல் முதலில் என்னை மிகவும் வெறுப்படைபடி செய்தது, ஆனால் அதன் பிறகு, நான் விடுதலையையும், நிம்மதியையும் உணர்ந்தேன். இறுதியாக, என் ஆன்மாவின் அமைதியான, தெளிந்த நீரோடையில், கரையின் விளிம்பிற்கு வர முடிந்தது போலிருந்தது. நமது உன்னத ஆசைக்கூட நம்மை

உட்கொண்டு, நம் இதயத்தில் இருக்கும் உண்மையான பேரமைதியை அனுபவிக்கவிடாமல் தடுத்து, வெளிப்புற சாதனைகள் அல்லது பாராட்டுகளைச் சார்ந்திராத நமது முழுமையை எப்போதும் நமக்கு நினைவூட்டும் என்பதை நான் உணர்ந்தேன்.

நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு, நான் உண்மையிலேயே நிம்மதியாக உணர்ந்தேன். உலகில் வேறு எதற்காகவும், இந்த அமைதியை விட்டுக்கொடுக்க மாட்டேன் என்று முடிவு செய்தேன். ஒருவேளை நான் அதை உணரவே இந்த பயணத்தை மேற்கொள்ள வேண்டியிருந்திருக்கலாம். நான் இழந்ததை திரும்ப பெற முடியாது, இருப்பினும் அது பரவாயில்லை. எனது வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதி

இன்னும் இருக்கின்றபோதே, நான் இதை அறிந்துகொண்டதற்கு நன்றியுள்ளவளாக இருக்கிறேன். அதேபோன்று, ஒரு சிலர் மட்டுமே வாழ்ந்து அனுபவிக்கக்கூடிய இந்த வியக்கத்தக்க பயணத்திற்கும் நன்றி உடைவளாக இருக்கிறேன்.

அடுத்து எங்கு செல்வது என்பதை கண்டுபிடிக்க முயன்று கொண்டிருக்கிறேன். தொடர்ந்து மனித உரிமைகள் தொடர்பான பணிகளை செய்ய விரும்புகிறேன், ஆனால் இம்முறை, என் இதயத்திற்கே முதலிடம் அளிக்கப்படும். சட்ட நிறுவனத்தில் பணிபுரிவதை விட்டுவிட்டேன். சுதந்திரமாக பணிபுரியும் எழுத்தாளராக இருப்பது, யோகாவை கற்பிப்பது, மனித உரிமைகள் தொடர்பான பணிகளை


தன்னார்வத்துடன் செயல்படுத்துவது ஆகியவற்றை செய்துவருகிறேன். இன்னும் முக்கியமாக, நான் நானாக இருக்க அனுமதிக்கிறேன் – எனது வாழ்க்கையை வாழ, எல்லாவற்றையும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்றில்லாமல், நிகழ்காலத்தை எதிர்காலத்திற்காக விட்டுக்கொடுக்காமல் இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணுகிறேன். இதயம் நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும் என்ற எனது விருப்பத்தை, உயிர்ப்பித்து கொள்ள வேண்டும் என்பதே எனது விருப்பம். அது என்னை சௌகரியமாக வைத்திருக்கும், மேலும் உணர்ச்சி ரீதியாக என்னை சோர்வடைய செய்யாமல் இருக்கும்.

இதே போன்ற ஒன்றைக் கடந்துவந்து, சொல்லப்பட்ட அனைத்தையும் செய்து, வழக்கமான விதத்தில் வெற்றியை அடைந்தும், நீண்ட தொலைவின் முடிவில் இன்னும் சோர்வாக உணரும் எவராயினும், நம்பிக்கை இழக்காதீர்கள். அது சரியாக இல்லை என்றால் பரவாயில்லை. உலகம் நமக்கு எதுவும் கடன்பட்டிருக்கவில்லை, ஆனால் உடல், இதயம், மனம் மற்றும் ஆன்மாவை வெளிப்புற விஷயங்களுக்காக அல்லது விரைவில் மறையும் ஒன்றிற்காக தியாகம் செய்யாமல் இருப்பதற்கு, நமக்கு நாம் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

அதைவிட, நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் முழுமையடையாத ஒரு உணர்வுடன் இருந்தால், வழக்கமாக சொல்லப்படுவது போல், “நாடகம் இன்னும் முடிவடையவில்லை நண்பா.”



உறவுகள்



இசையே எனது புகலிடம். இசையின்
ஸ்வரங்களுக்கு இடையே உள்ள
இடைவெளியில் தவழ்ந்து,
அதனில் தஞ்சம் அடைந்து,
தனிமை உணர்விலிருந்து என்னை
விடுவித்துக்கொள்கிறேன்.

மாயா ஏஞ்சலோ

குழந்தைகளை கவனத்துடன் வளர்ப்பதற்கான 5 குறிப்புகள்



காஜல் குப்தா, முதல்முறை பெற்றோரான தனது அனுபவத்தையும், அது எவ்வாறு தனது விழிப்புணர்வை விரிவடைய செய்து, வளர்ச்சியடைய உதவியது என்பதையும் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

என்னைப் பொறுத்தவரை, 'மைண்ட்ஃபுல்னெஸ்' (கவனமான) என்பது உள்முகமாக கவனித்து, தற்போதைய எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் (அல்லது அவை இல்லாமை) ஆகியவற்றை மதிப்பீடு செய்யாத விதத்தில் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதாகும். இது "இங்கு, இப்போது" இருப்பதாகும். நான் பல ஆண்டுகளாக தியானம் செய்துவருகிறேன், எனவே உள்நோக்கிச் செல்வது எனக்கு ஒரு வாழ்க்கை முறையாகிவிட்டது. இதை மனதில் கொண்டு, அனைத்தும் இருக்கின்றது என்ற உணர்வுடன், தாய்மை என்னும் பயணத்தில் ஆர்வத்துடன் இறங்கினேன். "நம் குழந்தைகளின் மீதான கட்டுப்பாட்டை விட்டுவிடுவது என்பது பெற்றோராக நாம் எதிர்கொள்ளும் மிகக் கடினமான ஆன்மீகப் பணியாக இருக்கலாம்" என்று டாக்டர். ஷெஃபாலி சபரி சொல்வதிலிருந்து, நான் அதில் எவ்வளவு அப்பாவிடாக இருந்தேன் என்பது புரிந்தது. தொடர்ந்து நடந்துக்கொண்டிருக்கும் இந்தப் பயணத்தின் ஒரு பகுதியாக, பயணிக்கும் வழியில் நான் அறிந்து கொண்ட, குழந்தைகளை கவனத்துடன் வளர்ப்பதற்கான ஐந்து கோட்பாடுகள் இங்குள்ளன, அவற்றைப் பற்றி விவரிப்பது

1 மட்டுமல்லாமல், அவற்றின்படி வாழவும் முயற்சி செய்கிறேன்.

உங்கள் குழந்தைகள் உங்களிடமிருந்து தனிப்பட்டவர்கள், அவர்களை உள்ளபடி உண்மையாக அறிந்து, புரிந்துகொண்டு,

அனுபவபூர்வமாக தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஆம், உங்கள் குழந்தையின் உடைகள், வளர்ப்பிட அலங்கார பொருட்கள், திடப்பொருட்களை அறிமுகப்படுத்தும் மாத வரம்பு, குழந்தையை வளர்க்கும் விதம் போன்றவைகளை உங்கள் விருப்பம்போல் திட்டமிடலாம், ஆனால் உங்கள் குழந்தையின் குணத்தை, உளப்பாங்கை நீங்கள் திட்டமிட முடியாது. ஒவ்வொரு குழந்தையும் வித்தியாசமானது; உங்கள் குழந்தையின் தேவைகள் மற்றும் மனோபாவத்தைப் பூர்த்தி செய்யும் வகையில் உங்கள் குழந்தை வளர்க்கும் பாணியை நீங்கள் வடிவமைக்க வேண்டும். என் குழந்தைக்கு, ஆறு மாதங்களுக்கு பிறகு திடப்பொருட்களை அறிமுகப்படுத்த எண்ணியிருந்தேன், ஆனால் அவன் 4.5 மாதங்களில், பழங்களை சுவைக்கத் தயாராகிவிட்டான். அழகாக வடிவமைக்கப்பட்ட மர பொம்மைகளை வாங்கி வைத்தேன், ஆனால் கண்ணைக் கவரும் அதிக வண்ணமயமான, பிளாஸ்டிக் பொருட்களில் குழந்தை ஆர்வம் கொண்டிருந்தது! நான் சொல்ல முயற்சிப்பது என்னவெனில்: உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை குழந்தைகளமீது திணிப்பதற்குப் பதிலாக, எப்போதும்

உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளை கவனியுங்கள்.

"நீங்கள் குழந்தையை வளர்க்கும்போது, உங்களது சிறு நகலை வளர்க்கவில்லை என்பதை முதலில் புரிந்துகொள்வது அவசியம். ஒரு ஆன்மா அதன் சொந்த இயல்போடு வாழத் துடிக்கிறது. இந்த காரணத்திற்காக, உங்கள் ஒவ்வொரு குழந்தையையும், நீங்கள் யார் என்பதையும், அவர்களை உங்களிடமிருந்து பிரித்து பார்க்க வேண்டியதும் முக்கியமாகும். குழந்தைகளிடம் எந்த வகையிலும் உரிமை பாராட்டவோ அல்லது உடைமையாகக் கருதவோ, அவர்கள் நமக்கு சொந்தமானவர்கள் அல்ல. இதை நாம் அறிந்தால், அவர்களை நம் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு வடிவமைக்காமல், அவர்களின் தேவைகளுக்கேற்ப அவர்களை வளர்ப்போம்."

2 - டாக்டர். ஷெஃபாலி சபரி எழுதிய 'தி காண்ட்ஸ்கியஸ் பேரென்ட்' (The Conscious Parent)

உங்கள் குழந்தைகளுடன் இணைந்து நீங்கள்

எதை செய்தாலும், 100 சதவீதம் அவர்களுடன் இருங்கள்..

எந்தவொரு மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியையும் போலவே, எதிர்காலம் அல்லது கடந்த காலத்தைப் பற்றி சிந்திக்காமல், உங்கள் முழு கவனத்தையும் நிகழ்காலத்தில் செலுத்துங்கள். இன்றைய வேகமான வாழ்க்கையில் இது எவ்வளவு



கடினமாக இருக்கும் என்பதை நான் அறிவது மட்டுமல்லாமல், தினமும் அனுபவிக்கிறேன். இருப்பினும் என் குழந்தையுடன் இருக்கும்போது அவனுடன் முழுமையாக இருக்க முயற்சிக்கிறேன். சுதந்திரமாக விளையாட ஊக்குவிப்பதும், தேவையில்லாமல் தலையிடாமல் இருப்பதும் சிறந்த வழி என்று நான் கண்டறிந்துள்ளேன்; அவர்கள் விளையாடுவதைக் கவனிப்பதும் அவர்களின் உலகைப் பார்ப்பதும் உண்மையில் அற்புதமானது!

"குழந்தைகள் கருத்துப்பரிமாற்றம் மேற்கொள்ளும் முக்கியமான வழி, விளையாட்டுதான். ஒரு குழந்தை விளையாடுவதை நிறுத்துவது, முதிர்ச்சி அடைந்த ஒருவர் பேசுவதையும், சிந்திப்பதையும் நிறுத்துவதைப் போன்றது. அவர்களின் விளையாட்டின் ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் கட்டுப்படுத்துவது, ஒருவரது பேச்சில் உள்ள

3 மற்றவர்களின் கருத்துகளை மிக தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.

ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் கட்டுப்படுத்துவதுப் போன்றது."

- லாரன்ஸ் கோஹன் எழுதிய "ப்ளேஃபுல் பேரென்டிங்"

இது எனக்கு கடினமான ஒன்றாக இருந்தது, இவ்விஷயத்தில் நான் இன்னும் போராடுகிறேன். ஒரு குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கும்போது, உங்களைச் சுற்றியுள்ள ஒவ்வொரு நபரும் அந்த குழந்தையை வளர்ப்பதில் அவர்களுக்கு ஒரு பங்கு உள்ளது என்று நம்புகின்றனர், நம்புவது மட்டுமில்லாமல் அவர்களின் வழியே சிறந்த வழி என்றும் கருதுகின்றனர். ஒரு குழந்தையைப்

பெற்றெடுப்பது மற்றும் அதனை பத்திரமாக வைத்திருப்பது என, ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் மிகுதியான ஹார்மோன்களால் மூழ்குவது போதாது என்று, மக்கள் தங்கள் தேவையற்ற ஆலோசனைகளையும் கருத்துகளையும் வழங்குகிறார்கள். பிரசவித்த முதல் சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, இது நிறுத்தப்படுவதாகத் தெரியவில்லை, மாறாக சுழற்சிகளில் செல்கிறது - எப்படி தூங்க வைப்பது, எப்படி கழிப்பறை பயிற்சியை கற்பிப்பது, குறுநடை போடத் தொடங்கும் குழந்தைகளின் பிடிவாதத்தை எப்படி சமாளிப்பது, எப்படி ஒழுங்குப்படுத்துவது என பட்டியல் முடிவில்லாமல் உள்ளது!

'எப்படிச் செய்ய வேண்டும்' என்ற இந்தப் பெருங்கடலில் இருந்து மீண்டு, நீந்தி வெளியேற முயற்சிக்கவும், அதனிலிருந்து பின்வாங்கி, உங்கள் குழந்தையையும் உங்களையும் கவனித்து, உங்கள் இருவருக்கும் எது சிறந்தது என்பதைத் தீர்மானிக்கவும். உங்கள் சொந்த "கிராமத்தை" உருவாக்குவது முக்கியம் - ஆதரவு மற்றும் ஊக்கம் அளிப்பது என உங்கள் இருவரையும் பாதுகாப்பாக

4 உணர்ச்சி வெடிப்புகள் மற்றும் கோபம் ஏற்படும்போது, முதலில் இணைப்பை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, பின்னர் அதை திசைதிருப்பவும்.

உணரவைக்கும் ஒரு கிராமம் அவசியம்.

"ஒரு குழந்தையை வளர்க்க ஒரு கிராமமே தேவைப்படுகிறது."

- ஆப்பிரிக்க பழமொழி

கோபங்களுக்குப் பதிலளிப்பதற்குப் பதிலாக, நாம் அடிக்கடி எதிர்வினையாற்றுகிறோம். ஒரு குழந்தையின் உணர்ச்சிகள் அதிகமாக இருக்கும்போது, விளைவுகள் குறித்த பாடங்கள் பயன் தராது. குழந்தைகள் மட்டுமல்ல, பெரியவர்களுக்கும் இதே நிலைதான். தண்டிப்பதற்குப் பதிலாக, குழந்தையின் உணர்ச்சிகளோடு அவர்களை தாங்கிப்பிடிக்க, அமைதியான அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துவதால், உங்கள் அமைதி அவர்களிடமும் ஏற்படுகிறது, இது ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை மற்றும் புரிதலுக்கு வழிவகுக்கிறது.

"சிறியவர்கள் உணர்ச்சிகளால் மூழ்கடிக்கப்படும்போது,

5

இது நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் கற்றுக்கொள்ளும் ஒரு பயணம்.

நமது அமைதியைப் பகிர்ந்துகொள்வதே நமது வேலை, அவர்களது குழப்பத்தில் நாமும் சேர்ந்துகொள்ளக் கூடாது."

-எல்.ஆர். நாஸ்ட்

குழந்தை வளர்ப்பில் படிப்பினைகள் ஒரு வழி பாதையாக வருபவை அல்ல; உண்மையில், கடந்த ஆண்டு, நான் எதிர்பார்த்ததைவிட

என் குழந்தையிடமிருந்து நிறைய விஷயங்களை நான் கற்றுக்கொண்டேன். ஒன்றாக கற்று, ஒன்றாக சிரித்து, ஒன்றாக அழுது, ஒன்றாக வளர வேண்டும்! உங்களைப் போலவே, உங்கள் குழந்தைகளும், வாழ்வதாலேயே நேசிக்கப்படவும் போற்றப்படவும் தகுதியானவர்கள் என உணரவேண்டும், அவர்கள் ஒழுங்காக இருக்கும்போது, சிறந்த மதிப்பெண்களைப் பெறும்போது அல்லது வெற்றி பெற்றவர்களாக ஆகும்போது மட்டும் நேசிக்கப்படாமல், எப்போதும் நேசிக்கத் தகுதியானவர்கள்.

பெற்றோராக குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் நம்மால் இயன்றதைச் செய்ய முயற்சித்தாலும், அவர்களின் வாழ்க்கை அவர்களை எங்கு அழைத்துச் செல்லும் என்பதை நாம் முழுமையாக அறியமுடியாது; நம் குழந்தைகளை

நாம் நேசிக்கவும், அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளவும், அவர்களின் இருப்பின் மர்மத்தை மதிக்கவும் நம்மால் இயலும். உங்களால் இயன்ற சிறப்பானதைச் செய்யுங்கள், உண்மையாக இருங்கள் மற்றும் ஆன்மீக ரீதியாக பரிணாம வளர்ச்சி அடைவதற்கான இந்த வாய்ப்பை பெற்றமைக்கு நன்றியுடன் இருங்கள்.

"உங்கள் குழந்தைகள், உங்களின் குழந்தைகள் அல்ல. அவர்கள், வாழ்க்கை தன்மீது கொண்டுள்ள ஏக்கத்தின் மகன்கள் மற்றும் மகன்கள் ... அவர்கள் உங்கள் மூலம் வருகிறார்கள் ஆனால் உங்களிடமிருந்து அல்ல, அவர்கள் உங்களுடன் இருந்தாலும் அவர்கள் உங்களுக்கு சொந்தமானவர்கள் அல்ல."

-கலீல் கிப்ரான்

அனைத்தும்
இப்போது
மாறிவிட்டது



தனிமையை சமாளிப்பது

மேரி கெரிகன், இணைப்பை ஏற்படுத்துவதற்கான சூழலை உருவாக்குபவர். ஒரு கட்டிடக் கலைஞராகவும், சூழல் பாதுகாப்பு நிபுணராகவும் பணியாற்றிவரும் அவர், அனைவருக்கும் உகந்த ஒளிநிறைந்த இணைப்பை ஏற்படுத்துவதற்கான சூழலை உருவாக்குகிறார். 25 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக கலாச்சார மற்றும் இடம்சார்ந்த மாற்றத்தில், முன்னணி ஆலோசகரான அவர், மிகவும் சிக்கலான சூழ்நிலைகளில், சக்திவாய்ந்த விளைவை ஏற்படுத்துபவர். தனிமையை எப்படி சமாளிப்பது என்பது குறித்த சில யோசனைகளை இங்கு பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

நானும், கர்ட்னே என்ற பெண்மணியும், கிராமப்புற சாலையின் ஓரத்தில் உள்ள எங்கள் சிறிய குடில்களில், அண்டை வீட்டினராக வசித்து வந்தோம். பின்னர் அவளது தோழனுடன் ஒரு பெரிய குடியிருப்பிற்கு இடம் பெயர்ந்தாள்.

ஒருநாள் கிராமத்து கடையில் அவளைப் பார்த்தேன். அருகிலிருந்த ஒரு அலுவலகத்தில் அவள் இன்னும் தொடர்ந்து வேலை செய்கிறாளா என்று விசாரித்தேன்.

அவள், “இல்லை, அந்த வேலையை விட்டுவிட்டேன். வீட்டில் இருந்தபடி, நாள் முழுவதும் கணினித் திரை முன் உட்கார்ந்து வேலை செய்துகொண்டு, யாரையும் பார்க்காமல் இருப்பது எனக்கு சலித்துவிட்டது” என்று கூறினாள்.

அது என்னை சிந்திக்க வைத்தது. தொற்றுநோய் பரவல் காலத்தில், ஆயிரக் கணக்கானவர்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே வேலை செய்யும்

நிர்பந்தத்திற்கு ஆளாகினர். அதில் சில நன்மைகளும் இருந்தன என்பதில் சந்தேகமில்லை. களைப்படைய செய்யும் தினசரி பயணத்திலிருந்து விடுபட்டதால், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் வீட்டில் இருப்பதற்கு அதிக நேரம் கிடைத்தது.

முழுநேர அலுவலகம், வீடு - அலுவலகம் என இரண்டும் கலந்தது என அந்த விஷயம் இப்போது மாறிவிட்டது. நம்மில் எத்தனை பேர், நமது சமையலறையிலோ அல்லது படுக்கையறையிலோ அமர்ந்துகொண்டு கணினித் திரைகளைப் பார்த்தபடி முடிவற்ற நாட்களை செலவழித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்? அதிலும் குறிப்பாக நாம் தனியாக வாழ்பவரெனில், எந்த ஒரு மனிதரையும் பார்க்காமல், ஒரு நாள் தொடங்கி அடுத்த நாள் வரை நாம் இருந்துவிடக் கூடும்.

என்னைப் போன்ற, தனித்திருக்கும் சிந்தனையாளர்களுக்கு, இது அற்புதமான விஷயம்.

இரைச்சலான, நெரிசல்மிக்க, பெரிய அலுவலகங்களிலோ அல்லது காரசாரமான கருத்தரங்கங்களிலோ எங்கள் முழு ஆற்றலையும் செலவிட வேண்டிய அவசியமில்லை.

"பரஸ்பரம் இணைந்திருப்பதே நாம் இங்கு இருப்பதற்கான காரணம்.

மற்றவர்களுடன் கூடி வாழ்தலே நமது படைப்பில் அமைந்துள்ள இயல்பு,

அதுவே நம் வாழ்க்கைக்கு நோக்கத்தையும் அர்த்தத்தையும் தருகிறது,

அது இல்லையெனில் துன்பம் நிறைந்திருக்கும்".

- ப்ரெனே பிரவுன்

‘டம்ஸ்’, ‘கூஞ்சர் மீட்’, ‘ஜூம்’ ஆகியவை, ஆயிரக் கணக்கானவர்களை, தனிமை எனும் சிறைச்சாலையின் வலியிலிருந்து காப்பாற்றி, சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாமல் உயிர்நாடிகளாக செயல்பட்டுகொண்டிருந்தாலும், உண்மை என்னவெனில், அதிகமாக மெய்நிகர் உலகில்

உறவுகள்

இருப்பது உண்மையான நேர்முகத் தொடர்புக்கு ஈடாகாது. தொற்றுநோய் காலத்திற்குப் பின், லண்டன் புறநகரில், ஒரு பல்கலைக்கழக நண்பரை சந்தித்தது எனக்கு ஞாபகம் வருகிறது. அவள் ஒரு உள்ளூர் நிர்வாகத்தில் பல ஆண்டுகளாக வேலைசெய்து வருகிறாள். கோவிட்-19 வந்தபின், வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்தாள்.

அலுவலகங்கள் திறக்கப்பட நிலைமை சகஜமானது. வாரத்தின் நான்கு நாட்கள் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வதும், ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் அலுவலகத்திற்குச் சென்று, தன் அலுவலக குழுவில், தனது முறை வரும்போது பொதுமக்களை சந்திப்பது, அவரது பணியாக ஆனது.

அவள் அலுவலகத்தில் இருக்கும் நாளில், குழுவிலிருக்கும் மற்றவர்களைப் பார்க்க முடியுமா என்றால், அவ்வாறு சிறிதும் நடக்கவில்லை. அவர்கள் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வார்கள் அல்லது வெவ்வேறு தளங்களில், தங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட மேசையில் வேலை செய்வார்கள்.

ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு அவளை சந்தித்தபோது, மீண்டும் ஐந்து நாட்களும் அவள் வீட்டிலிருந்து வேலை பார்க்கிறாள் என்பதை அறிந்து வியப்படைந்தேன்.

ஒரு விபத்தில் ஏற்பட்ட காயத்தினால், காலிற்கு கட்டாய ஓய்வு கொடுக்க வேண்டியதாகி, அவளது பிரியமான நடை

பயணமும் யோகாவும் இல்லாமலேயே போனது. அவள் சாதாரணமாக கூட நடக்கக் கூடாது. அவள் இன்னும் அதிகமாக, வீட்டில் முடங்க வேண்டியதானது.

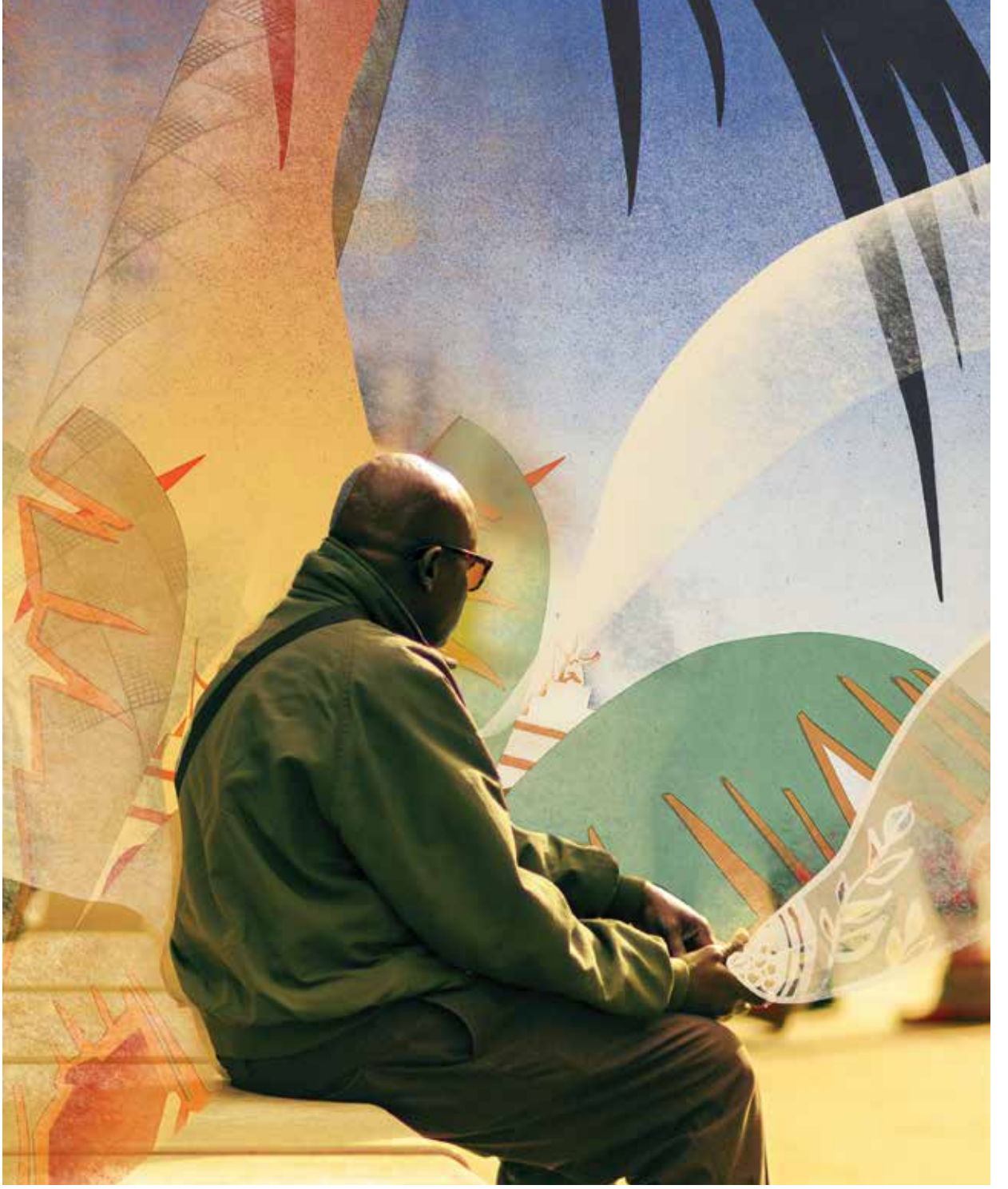
பரிதாபமாக, அவளுடைய பெற்றோரும் இறந்துவிட்டனர். ஒரு மணிநேர பயண தூரத்தில் இருக்கும் ஒரே உடன்பிறந்த சகோதரியைத் தவிர, அவளுக்கு பெரிய குடும்பம் எதுவும் இல்லை. அதனால் நிறைய "தனிமையான நேரம்" உருவானது.

இது வாழ்தல் அல்ல, வெறுமனே ஜீவித்து இருப்பது மட்டுமே என்று எனக்குத் தோன்றியது.

அது அனேக துன்பங்களும், வேதனையும் நிறைந்தது.

2016ம் ஆண்டில், பிரிட்டிஷ் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் மற்றும் 'தி கோ-ஆப்' அமைப்பால் வெளியிடப்பட்ட ஒரு முக்கிய அறிக்கையில், இங்கிலாந்தில் 9 மில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள் தனிமையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கண்டறியப்பட்டது. அது தொற்றுநோய் காலத்தில் கட்டாய தனிமைப்படுத்துதலுக்கு முன்னரே வந்ததாகும்.





நீங்களும் அவர்களில் ஒருவராக இருந்திருக்கிறீர்களா? அப்படியெனில், அது உங்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

"மற்ற எல்லா காரணங்களையும்விட, சமூகத்துடன் தொடர்பு இல்லாமல் இருப்பது, குறிப்பாக சமூக தனிமைப்படுத்தல் நடவடிக்கைகளில் அதிக காலம் தொடர்வது - குறைந்த ஆயுளில் மரணம் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகமாக இருப்பதாக, நான்கு தசாப்தங்களுக்கும் மேலான ஆராய்ச்சியில் வலுவான ஆதாரங்களுடன் கண்டறியப்பட்டுள்ளது."

—2020 கன்சென்சஸ் ஸ்டடி, நேஷனல் அகாடெமிஸ் ஆஃப் சைன்ஸ், இன்ஜினியரிங் அண்ட் மெடிசின், யு.எஸ். சர்ஜன் ஜெனரலின் அறிக்கை.

உறவுகள்

ஒவ்வொரு நாளும் பதினைந்து சிகரெட்டுகள் புகைப்பது, உடல் பருமன் போன்ற நாம் அறிந்த ஆயுளைக் குறைக்கும் காரணிகளைவிட, நமது உடலின் மீது, தனிமையின் தாக்கம் அதிகம் என்று அந்த அறிக்கை அறிவுறுத்துகிறது. அப்படியெனில், நமது தனிமை நோயினால், நம் மனநலனிலும், உணர்ச்சிகளின் மீதும் உண்டாகும் பாதிப்புகள் யாவை?

அளவுக்கதிகமான, நீண்டகால சமூக தனிமைப்படுத்தல், நமது உடல், மனம் மற்றும் உணர்ச்சி சார்ந்த ஆரோக்கியத்தை மோசமாக பாதிக்கிறது. மிக மெதுவான மரணம் - ஒரு சிகரெட்டைக் கூடப் புகைக்காமல், ஒரு துளி மதுகூட அருந்தாமல், அது நம் காலத்திற்கு முன்பே நம்மைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொல்கிறது.

நமது அன்றாட யதார்த்த வாழ்வில், "தனியாக" இருப்பது என்பதும், நாம் விரும்புவதைவிட அல்லது தேவைப்படுவதைவிட அதிகமான சமூக தனிமைப்படுத்துதலால் வரும் ஆழ்ந்த தனிமையை அனுபவிப்பதும் ஒன்றல்ல. மேலும், நமக்காக குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளுடன் தனிமையானப் பொழுதை தேர்ந்தெடுத்து நம்மையே ஊக்குவித்து கொள்வது, நமது இதயத்தையும் ஆன்மாவையும் புத்துணர்வூட்ட ஒரு சிறந்த வழியாகும். இருப்பினும், அது அளவுக்கு அதிகமாக இருக்கும்போது, நன்மையக்காது. அனைத்தும் மிதமான அளவு இருக்க வேண்டும்.

சோகம், துக்கம், குதூகலம், கோபம், மகிழ்ச்சி, மனநிறைவு ஆகியவை போன்றே, 'தனிமை' என்பதும் மனித உணர்வுநிலைகளில் ஒன்றாகும். நாம் அனைவரும் நம் வாழ்வில் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் அதை அனுபவிக்கிறோம். நாம் ஒரு கூட்டத்தில் இருக்கும்போதுகூட தனிமையாக உணரக்கூடும். ப்ரெனே பிரவுன் கூறும் துன்பம் தரும் நாளப்பட்ட ஆழ்ந்த தனிமை என்பது வேறு. கோபம் அல்லது மகிழ்ச்சியை போன்று அது வெளிப்படையாகத் தெரிவதில்லை. அது நுட்பமானதாக ஒரு வகையான ஏக்கமாக இருக்கலாம். அதுவும் ஒரு வகையான சோகத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். எதையோ இழந்த உணர்வு. அதனைக் கண்டறிவது கடினமாக இருக்கலாம். நீங்கள் மற்றவர்களிடம் இருந்து துண்டிக்கப்பட்டதாக உணர்கிறீர்கள். இது உங்கள் எலும்புகளுக்குள் குளிர் ஊடுருவுதல் போன்றது. நீங்கள் முற்றிலும் உறைந்துபோகும் வரை நீங்கள் அதைக் கவனிப்பதில்லை.

கடந்த 100 ஆண்டுகளில், குறிப்பாக மேற்கத்திய உலகில், மக்களிடமிருந்து நம்மைத் துண்டிக்கும் சூழல்களை நாம் உருவாக்கியுள்ளோம்.

நீங்கள் வசிக்கும் அல்லது பணிபுரியும் இடம் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்கு உதவுகிறதா அல்லது தடுக்கிறதா? உங்களுடன் பணியாற்றுவவர்களையும் அண்டை வீட்டாரையும், நீங்கள்

எவ்வளவு நன்றாக அறிவீர்கள்? ஒரு காபி குடிக்க அழைக்க முடிகிறதா, அல்லது உங்களுக்கு விடுமுறை நாள் என்றால், என்னை வெளியே அழைத்துச் செல்ல முடியுமா என்று கேட்கக் கூடியதாக இருக்கிறதா? அல்லது தனியாக வசிக்கும் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது ஒரு கிண்ணம் சூப் கொண்டுசெல்ல முடிகின்றதா?



உங்கள் சுற்றுப்புறம், நகர மையம் மற்றும் பணியிடம் நடக்கும் தூரத்தில் உள்ளதா?

வீட்டிற்கு செல்லவும், வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்லவும் நீங்கள் எதை பயன்படுத்துகிறீர்கள்? ஓரிடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு செல்ல சொந்த வாகனம் மட்டுமே ஒரே வழியா? அப்படியெனில், அருகில் உள்ளவர்கள் அல்லது சக ஊழியர்களுடன் நீங்கள் பழக அதிக வாய்ப்பின்றி இருக்கலாம்.

நெருங்கிய நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரால் நீங்கள் சூழப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் அதிர்ஷ்டசாலி. அப்படியிருந்தும், நம்மில் பாதி பேர், பாதி நேரம், தங்கள் கைபேசிகளில் மூழ்கி இருக்கக்கூடும்.

நாம் தனியாக இருப்பதற்கும் அதனால் ஏற்படும் தனிமைக்கும் காரணங்கள் எதுவாக இருந்தாலும், தைரியமாக இருங்கள். சாத்தியமற்றதாகத்

தோன்றினாலும், அதற்கு ஏதாவது செய்ய முடியும்.

“ஒரு அறைக்குள் ஒவ்வொரு முறை நுழையும்போதும், நான் தனியாக நுழைகிறேன்.

ஒரு மனிதன் என்ற முறையில், மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்வது எனது வேலையாகிறது.”

- பீட்டர் பிளாக்

நாம் அனைவரும் அர்த்தமுள்ள வகையில் பிறருடன் பழகும் திறன்

கொண்டவர்களாக இருந்தாலும், அது தானாக நடக்காது. நாம் அதை ஏற்படுத்த வேண்டும். பழகுவதற்கு சிறந்த உள்நோக்கத்தை உருவாக்குவது மிகவும் முக்கியமானது.

அப்படியெனில், நமக்கு உண்மையில் எது முக்கியமோ அதை வெளிப்படுத்தவும், நமது பலவீனங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளவும் தயாராக உள்ளோமா?

முக்கியமாக, மற்றவர்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள ஆர்வமாக இருப்பது, அவர்கள்மீது அக்கறை செலுத்துவது, இவை பழகுவதற்கான கதவைத் திறக்கும் திறவுகோலாகும். ஒருவர் உண்மையில் யார் என்பதைக் கண்டறியும் வகையில் கேள்விகளைக் கேட்பதும், குறுக்கிடாமல் அல்லது ஆலோசனை வழங்காமல் அவர்களின் பதில்களைக் கவனிப்பதும், நம்மை மிக விரைவாக இணைப்பதற்கு உதவுகிறது.

நாம் மற்றவர்களிடம் உண்மையான அக்கறையுடன் நேரத்தைச் செலவிடும்போது, உண்மையான தொடர்பு இயற்கையாகவே வெளிப்படும்.

கோவிட்-19, நமது மன ஆரோக்கியத்திலும், உணர்ச்சிகளிலும், அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது. மக்களையும், இடங்களையும் இணைத்து அனைவரும் சொந்தமாக உணரும் வகையில் இணைப்பை ஏற்படுத்துவதற்கான சூழலை உருவாக்குவது அந்த பாதிப்பைக் குறைக்க உதவுகிறது.

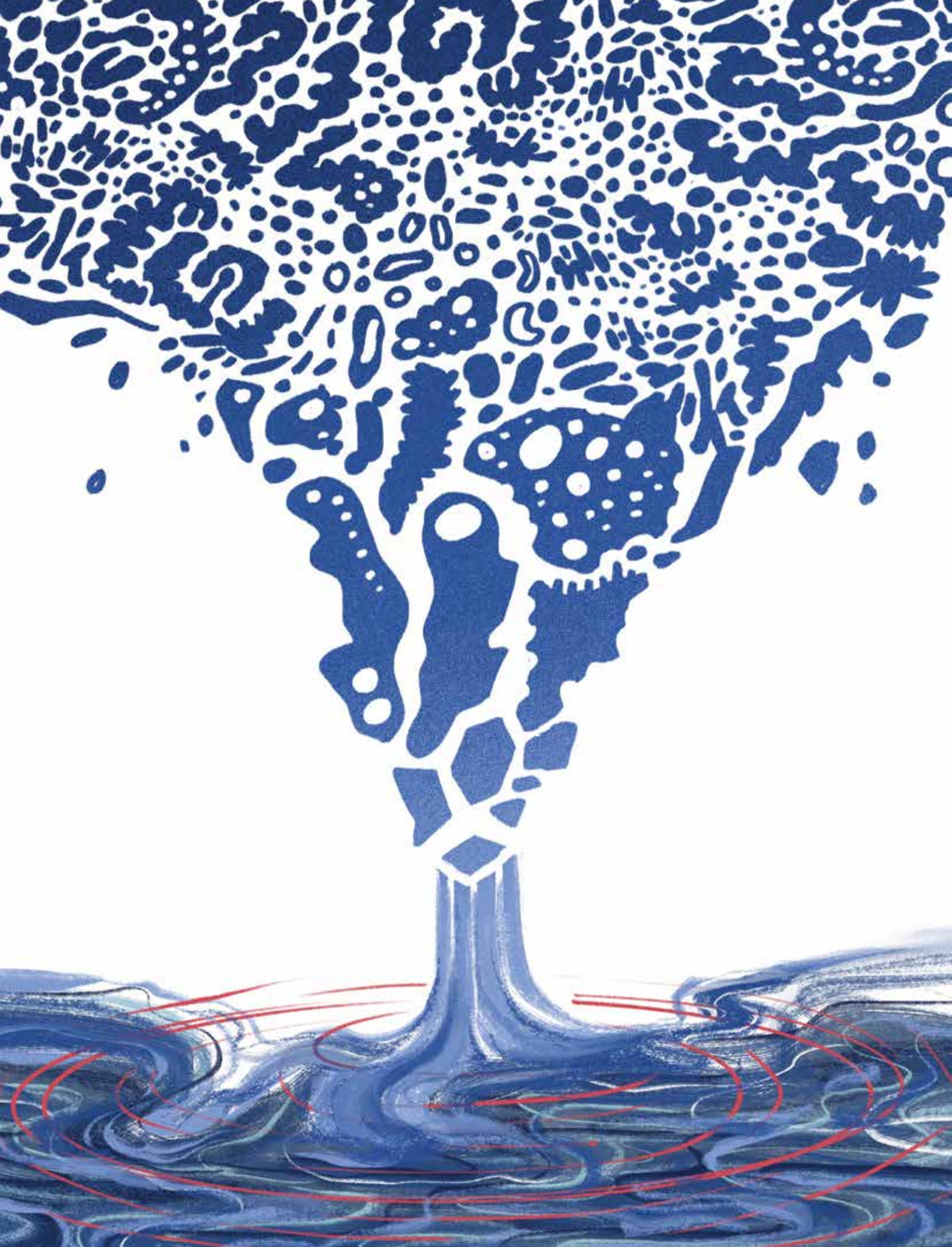


சுற்றுச்சூழல்

எளிமை அடைவதே, இந்த உலகில் மிகக்
கடினமான விஷயமாக உள்ளது; இது
அனுபவங்களின் இறுதி எல்லையும்,
ஒரு மேதை இறுதியாக அடையும்
தன்மையுமாகும்.

ஜார்ஜ் சான்ட்





சீரற்ற நிலையிலிருந்து தெளிவை நோக்கி

தாமஸ் ஸ்டான்லி இங்கிலாந்தின் பிரிஸ்டலில் உள்ள உளவியல் துறையில், முதுகலை பட்டம் பெற்ற மாணவர். தேவையற்றவைகளை அகற்றுதல் மற்றும் ஷிண்டோயிசம் (இயற்கை மற்றும் முன்னோர்களுக்கான ஜப்பானிய வழிபாடு) ஆகியவற்றின் மதிப்பு, மேலும் நமது கிரகமான பூமியை சிறப்பாகக் கவனித்துக்கொள்வது குறித்து, அவை நமக்குக் கற்பிப்பவை பற்றி தனக்கு ஏற்பட்ட விழிப்புணர்வைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

இரண்டு வாரங்களுக்கு முன் எனக்கு ஏற்பட்ட ஒரு அனுபவம், எனது பொருட்களின்மீது எனக்குள்ள தொடர்புப் பற்றி என்னை சிந்திக்க தூண்டியது. வீடு மாறுவதற்குத் தயாராகி கொண்டிருந்த நான், அடுத்த ஐந்து நாட்களுக்குத் தேவையான ஆடைகளை மட்டும் அலமாரியில் வைத்துக்கொண்டு, மற்றவைகளை ஒரு அட்டைப் பெட்டியில் வைத்துவிட்டு சற்று நிதானித்தேன். அலமாரி வித்தியாசமாக காணப்பட்டது மட்டுமல்லாமல், அதைப் பார்க்கும்போது நானும் மிக வித்தியாசமாக உணர்ந்தேன். எளிமை என்னை சூழ்ந்தது போலவும், சுதந்திரமாகவும் உணர்ந்தேன்.

28 வருடங்களாக சேர்த்து வைத்த பொருட்களுடன் வாழ்ந்த பிறகு, அவை சுமையாக இருப்பதை உணர ஆரம்பிக்கிறேன். நுட்பமான விதத்தில் எனக்கு சுமையை ஏற்படுத்தும் இந்த பொருட்களுடன் நான் ஏன்

வாழ்ந்துகொண்டிருந்தேன்? குறைவான உடைகளை மட்டுமே வைத்திருப்பதில் ஏற்படும் புதுவித சுதந்திர உணர்வால் ஈர்க்கப்பட்டு, நமது மன ஆரோக்கியத்தில் பொருட்களின் உளவியல் தாக்கங்களை ஆராய்ந்தேன்.

மனநிலைகள், உணர்வுகள், எண்ணங்கள், செயல்கள் ஆகியவற்றை நமது சூழலே தீர்மானிக்கிறது.

- கம்லேஷ் பட்டேல்¹

அது உண்மை. நமது சூழல் நம்மை பல வழிகளில் பாதிக்கிறது. இயற்கையான சூழலில் அதிக நேரம் செலவிடுவது, நமது ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்தும்². பொதுவாக கிராமப்புறங்களைவிட நகரங்களில் மனநோய்க்கான ஆபத்து அதிகம் உள்ளது³, மேலும் அலுவலகம் அமைந்திருக்கும் விதம், பணிபுரிவதற்கான ஆற்றலின்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்⁴. இது நமது

மரபணு அமைப்பைக் கூட பாதிக்கலாம்.⁵ சுற்றுச்சூழல் என்னும்போது நாம் பொதுவாக நம்மைச் சுற்றியுள்ள இடங்களைப் பற்றி நினைக்கிறோம், ஆனால் நமது உடைமைகளும் அதில் ஒரு பகுதியாகும். நாம் உடுத்தும் ஆடைகள் முதல், நாம் உபயோகப்படுத்தாத நிறைய பொருட்கள் வரை, நமக்குச் சொந்தமானவை, நம் மனதை பாதிக்கும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகள் ஆகும்.

தேவையற்ற பொருட்கள்கூட சுற்றுச்சூழல் காரணியாக இருக்கலாம். நமது சுற்றுச்சூழலை அசுத்தமாக மாற்றும் விஷயங்களை நான் தேவையற்றவைகள் என குறிப்பிடுகிறேன்.

தேவையற்றவைகள் என்பவை நாள் முழுவதும் அதிக மனச்சோர்வு, மாலையில் களைப்பு மற்றும் உறவுமுறைகளில் அதிருப்தி ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது என்று ஒரு ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.⁶ நமக்கு

சுற்றுச்சூழல்

மிகவும் பிடித்தமான பொருட்கள் உட்பட, உடைமைகளை நாம் அடிக்கடி பயன்படுத்தாதபோது, அவற்றை தேவையற்றவை என்ற பட்டியலில் சேர்த்திடலாம். மேலும் இம்மாதிரியான தேவையற்ற பொருட்களை சேர்த்துக்கொள்வது, நமது மன ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும். அப்படியெனில், அத்தகைய பொருட்களை விட்டுவிடுவது நம்மை நலமாக உணர வைக்குமா?

‘மினிமலிசம்’ - அதாவது அதிகபட்ச எளிமை பற்றிய ஒரு விஞ்ஞான இலக்கிய மதிப்பாய்வில், 21 ஆய்வுகள், ஒருவர் வாங்க விரும்பும் பொருட்களையும் மற்றும் அதிகப்படியானவற்றையும் குறைப்பது, நல்வாழ்வை மேம்படுத்துகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது;⁸

அதிகபட்ச எளிமையை, தன்னார்வ எளிமை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, இது உலகம் முழுவதும் பரவி வரும் ஒரு தத்துவமாகும், இது நுகர்வோர் வாதத்திற்கு எதிரான சக்தியாகும். குறைவான பொருள்களுடன் வாழ, இது நம்மை ஊக்குவிக்கிறது. பல்வேறு பொருட்களை வாங்குவதற்கு நம்மைத் தூண்டும் நோக்கங்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள, இது சிலருக்கு ஒரு வாய்ப்பை வழங்குகிறது. நமது உடைமைகளுக்கு நாம் கொடுக்கும் எண்ணங்களையும் ஆற்றலையும், அவை நமக்கு திருப்பியளிக்கும் ஆற்றலையும் கவனிப்பதற்கான, ஒரு வாய்ப்பையும் தருகிறது. அதிகபட்ச எளிமையை வாழ்க்கை முறையாக கொண்ட நாடு ஜப்பான், அவர்கள் கலாச்சாரத்தில் எளிமையின் கூறுகள் வேரூன்றியுள்ளன.



ஜப்பானில் மினிமலிஸ்ட் நடைமுறைகள்:

கோன்மேரி முறை⁹ என்பது, ஜப்பானிய எழுத்தாளரும், தொலைக்காட்சி தொகுப்பாளரும், ஆலோசகருமான, *மேரி கோண்டோ* என்பவரால் உருவாக்கப்பட்ட, பிரபலமான சீரமைக்கும் வழிமுறையாகும். அதிகம் விற்பனையான புத்தகமான *தி லைஃப்-சேஞ்சிங் மேஜிக் ஆஃப் டைடியிங் அப்* (The Life-Changing Magic of Tidying Up) மற்றும் *நெட்ஃபிளிக்ஸ் டிவி நிகழ்ச்சியான டைடியிங் அப் வித் மேரி கோண்டோ* (Tidying Up With Marie Kondo) ஆகியவற்றின் மூலம் நன்கு பிரபலமானவர் ஆவர்.

எளிமையாகச் சொன்னால், கோன்மேரி முறையானது, ஒரு நேரத்தில் உங்கள் உடைமைகள் அனைத்தையும், ஒரு வகை என்ற ரீதியில் ஒரே இடத்தில் சேகரித்து, உங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தூண்டுபவையை மட்டும் வைத்துக்கொள்வதாகும். ஒரு பொருள் மகிழ்ச்சியைத் தூண்டுகிறதா என்பதை அறிந்துகொள்ள, நீங்கள் அதைக் கையிலேந்தி, அது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறதா

என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, முதலில் உங்கள் உடைகளைப் பார்த்து, மகிழ்ச்சியைத் தூண்டுபவற்றை வைத்துக்கொண்டு, மற்றவற்றை நிராகரிக்கவும். இவ்வாறாக, புத்தகங்கள், ஆவணங்கள் மற்றும் இதர பொருட்களையும் சோதித்து பாருங்கள். நீங்கள் விரும்பித் தேர்ந்தெடுக்கும் பொருட்களை பாதுகாத்து வைக்க ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தையும் ஒதுக்குங்கள்.

இந்த அணுகுமுறை ‘மினிமலிசம்’ போன்று இருந்தாலும், “மினிமலிசம் குறைவான அளவு பொருள்களுடன் வாழ்வதை ஆதரிக்கிறது; கோன்மேரி முறையானது நீங்கள் உண்மையிலேயே போற்றும் பொருட்களுடன் வாழ ஊக்குவிக்கிறது”¹⁰ என்று கோண்டோ கூறுகிறார், கோன்மேரி முறையைப் பின்பற்றுவதால், நீங்கள் விருப்பமுள்ள உடைமைகளால் சூழப்பட்டிருக்கிறீர்கள், உங்களுக்குள் இருக்கும் நேர்மறைத் தன்மையை பிரதிபலிக்கும் சூழலை உருவாக்குகிறீர்கள்.

மகிழ்ச்சியைத் தூண்டாத வீட்டுப் பொருட்களை அகற்றுவது, ஒவ்வொரு பொருளின் பயனையும் பற்றி உங்களை சிந்திக்க அனுமதிக்கிறது, உங்கள் கடந்தகால அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பைத் தூண்டுகிறது என்று கோண்டோ கூறுகிறார். மகிழ்ச்சி எனும் உணர்வை நீங்கள் எவ்வாறு புரிந்து கொள்கிறீர்கள் என்பதை அறிய இது உதவுகிறது, இது எதிர்காலத்தில் தேவையற்ற பொருட்களை அகற்றும் செயல்பாடுகளில் உங்களுக்கு உதவும்.

நீங்கள் விரும்பும் ஒரு நபராக மாறுவதற்கு ஏற்ற சூழலை உருவாக்குவதற்கான நோக்கத்தை அமைக்க, இந்த சீரமைக்கும் பணி மூலம் அவர் உங்களை ஊக்குவிக்கிறார்.

கோன்மேரி முறையானது பெரும்பாலான மக்களின் ஆர்வத்தை ஈர்ப்பதாக இருந்தாலும், அதன் பின்னால் உள்ள ஆழமான நோக்கம், பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படுவதில்லை:

அதாவது, ஜப்பானில் உள்ள ஒரு மத அமைப்பான, ஷின்டோவின் தாக்கம் அதில் இருக்கிறது. கோண்டோ, ஒரு ஷின்டோ ஆலயத்தில், முன்பு ஒரு பாதிரியாராக பணிபுரிந்தார்,¹¹ இது அவரது வழிமுறையின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்று அவர் கூறுகிறார்: “ஷின்டோயிசத்திலும் புனிதத் தலங்களிலும், சீர்படுத்துதலும் சுத்தம் செய்தலும், மனவளர்ச்சி மற்றும் ஆன்மீகப் பயிற்சியாகக் கருதப்படுகிறது. மக்கள் தங்கள் வீட்டை, தங்களது ஆலயமாக உருவாக்குமாறு நான் பரிந்துரைக்கிறேன், இது அங்கே வசிப்பவர்களுக்கு ஒரு சக்தியூட்டும் இடமாக இருக்கும்.

ஷின்டோ முதன்முதலில் 2,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.¹² ஒரு கணக்கெடுப்பின்போது, ஜப்பானில் எண்பது சதவீத மக்கள், ஷின்டோ பாரம்பரியத்தை கடைப்பிடிப்பதாகக் கூறினர். ஆனால் நான்கு சதவீதத்திற்கும்

குறைவானவர்களே அதை தங்கள் மதமாக அங்கீகரித்துள்ளனர்.¹³

ஷின்டோவை எது வரையறுக்கிறது? ஷின்டோ என்பது ‘கமி’ (Kami) மீதான நம்பிக்கை: பிரபஞ்சத்தை கண்காணித்துக் கொண்டும், மனிதர்களுடன் சேர்ந்து வாழும், பொதுவாக இயற்கையின் அழகான பொருட்களில், வசிக்கும் தெய்வீக அம்சங்கள்.¹⁴ மக்கள் கமியை மதிப்பதால், அதன் அன்பைப் பெறுகிறார்கள்.¹⁵ நாங்கள் பிரசாதம் மற்றும் பிரார்த்தனை மூலம் அதனுடன் தொடர்புகொள்கிறோம், இது சுற்றுச்சூழலுடன் ஒரு புனிதமான உறவைப் பாதுகாக்க உதவும் என்று நம்பப்படுகிறது. சுத்தமும், தூய்மைப்படுத்துதலும் ஷின்டோவில் ஒரு முக்கிய சடங்காகும், ஏனெனில் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்தையும் மற்றும் அனைவரையும் இணைக்கும் ‘முகபி’ எனப்படும், கமியின் படைப்புத் தன்மையிலிருந்து ஒரு நபரை, குப்பையும் மாசுபாடும் பிரிக்கிறது என்று நம்பப்படுகிறது.

“மேலை நாடுகளில், தெய்வீகத்திற்கு அடுத்தபடியாக தூய்மை விளங்குகிறது என நமக்குக் கற்பிக்கப்படுகிறது. ஷின்டோவில், தூய்மையே தெய்வீகமாகும்”.¹⁶ இது கோண்டோவின் பணியைப் பற்றிய ஆழமான புரிதலையும், சலிப்பூட்டும் சுத்தப்படுத்துதலை எப்படி ஒரு வேலையாகச் செய்வதிலிருந்து நன்றியுணர்வுடன் கூடிய தெய்வீக செயலாக மாற்றலாம் என்பதற்கான மாற்றுப் பார்வையையும் தருகிறது.



எனது அனுபவத்தின் விளைவு

சீரற்ற நிலையிலேயே என் வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதியை வாழ்ந்துள்ளேன்: தரையெங்கும் பொருட்கள், என் படுக்கையின் கீழ், கலைத் திட்டங்களை கொண்ட சீரற்ற காகிதங்கள், இசைக்கருவிகளை சேகரிப்பது, ஆனால் அவற்றை இசைக்காமல் இருப்பது என, இவ்வாறு எனது படைப்பாற்றல் விளைவித்த குழப்பத்துடன் என்னை அடையாளப்படுத்திக் கொண்டு, அதில் ஓரளவு திருப்தியுமடைந்தேன். இதைப் பின்னோக்கிப் பார்க்கும்போது, ஒழுங்குபடுத்துதலை மிகையாக செயல்படுத்திய குடும்பத்தில் பிறந்ததால், நான் ஒழுங்குபடுத்துதலை வெறுத்தேன். இருப்பினும், எனது குழப்பநிலை சில உணர்ச்சியான முரண்பாடுகளையும், நுட்பமான மூளையின் தெளிவற்ற நிலையையும் உருவாக்கியது, அதை சரிசெய்ய நான் இன்னமும் முயற்சி செய்துகொண்டிருக்கின்றேன். எனவே, தங்கள் சீரற்ற நிலையை சரி என்று கருதும் நபர்களை என்னால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. ஏனெனில், அவர்களுக்கு கவனம் செலுத்தவேண்டிய மிக முக்கியமான வேலைகள் இருக்கலாம் அல்லது அவர்களது வாழும் முறை வேறுவிதமானதாக இருக்கலாம்.

மொத்தத்தில், தேவையற்ற பொருள்களை அகற்றுவதின் மீது மதிப்புக்கொள்வதற்கு காரணம் என்னவெனில், நீங்கள் அவசரத்தில் இருக்கும்போது, பொருட்களை தேடுவதற்கு குறைந்த நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்கள். மேலும்

அத்தியாவசியமானவற்றை அணுகுவதற்கு குறைந்த நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்கள், இதனால் மகிழ்ச்சியைத் தூண்டும் மக்களிடமும், விஷயங்களிலும் அதிக நேரத்தைச் செலவிட வழிவகுக்கும்.

வீடு மாற்றும் பணியில் ஈடுபடவில்லை என்றால், பொருட்களை குறைப்பதில் உள்ள மதிப்பை நான் கவனித்திருக்கமாட்டேன், மேலும் எனது அருகே இருக்கும் சூழலுடன் ஆன இந்த புதிய தொடர்பை நான் உணர்ந்திருக்கமாட்டேன். ஆம், உங்கள் சுற்றுச்சூழலில் இருந்து தனிப்பட்ட முறையில் விலகியிருப்பது, ஒழுங்கீனத்தை உருவாக்கி, அதிக மன அழுத்தத்திற்கும் கவனம் குறைவதற்கும் வழிவகுக்கும்.¹⁷ இதே போல், உலக அளவில் சுற்றுச்சூழலில் இருந்து துண்டித்துக்கொள்வது பேரழிவிற்கும், நில மாசுபாட்டிற்கும் வழிவகுக்கும்.¹⁸ இதை நமது இல்லங்களின் ஒட்டுமொத்த ஒழுங்கற்ற தன்மையாகவும், தூய்மையின்மையாகவும் நான் காண்கிறேன்.

நான் இப்போதுதான், ஷின்டோயிசத்தின் மதிப்பைக் காண்கிறேன், மேலும் நாம் ஒவ்வொருவரும் நமது அன்றாட வாழ்வில் பூமிக்கு அதிக நன்றியைத் தெரிவிக்கவும், அவளை (மற்றும் அவளது உடைமைகளையும்) சிறப்பாகக் கவனித்துக்கொள்ளவும் இதேபோன்ற சடங்குகளை மேற்கொண்டால், அதிக பொருட்களை வாங்குவதால் ஏற்படும் விளைவுகளை குறைக்கவும், பூமித்தாயின் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்கவும் முடியும் என்று உணர்கிறேன்.

References:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=cshOZiaxgio>
2. <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5374256/>
4. https://www.researchgate.net/publication/355340634_Factors_Affecting_the_Productivity_of_Employees_in_Architectural_Firms
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4887632/>
6. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/0146167209352864>
7. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10253860701256208>
8. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2021.1991450?src=>
9. <https://konmari.com/about-the-konmari-method/>
10. <https://konmari.com/konmari-is-not-minimalism/>
11. <https://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/japan/12102664/Japans-decluttering-guru-says-she-is-on-a-mission-to-organise-the-world.html>
12. <https://www.cambridge.org/core/journals/bulletin-of-the-school-of-oriental-and-african-studies/article/helen-hardacre-shinto-a-history-new-york-oxford-university-press-2017-698-pp-isbn-9780190621711/F581DE6974395E5FCE0DE2FAE3931A93>
13. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781444317190>
14. <https://ia803400.us.archive.org/22/items/studies-on-shinto-and-japanese-religion-stuart-picken/Essentials%20of%20Shinto%20-%20Stuart%20D.B.%20Picken.pdf>
15. <https://www.worldcat.org/title/Encyclopedia-of-religion/oclc/56057973>
16. <https://www.bbc.com/travel/article/20191006-what-japan-can-teach-us-about-cleanliness>
17. <https://www.jneurosci.org/content/31/2/587>
18. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0013916506295574>; <https://link.springer.com/article/10.1007/s40362-014-0021-3>

விளக்கப்படம்: அனன்யா படேல்

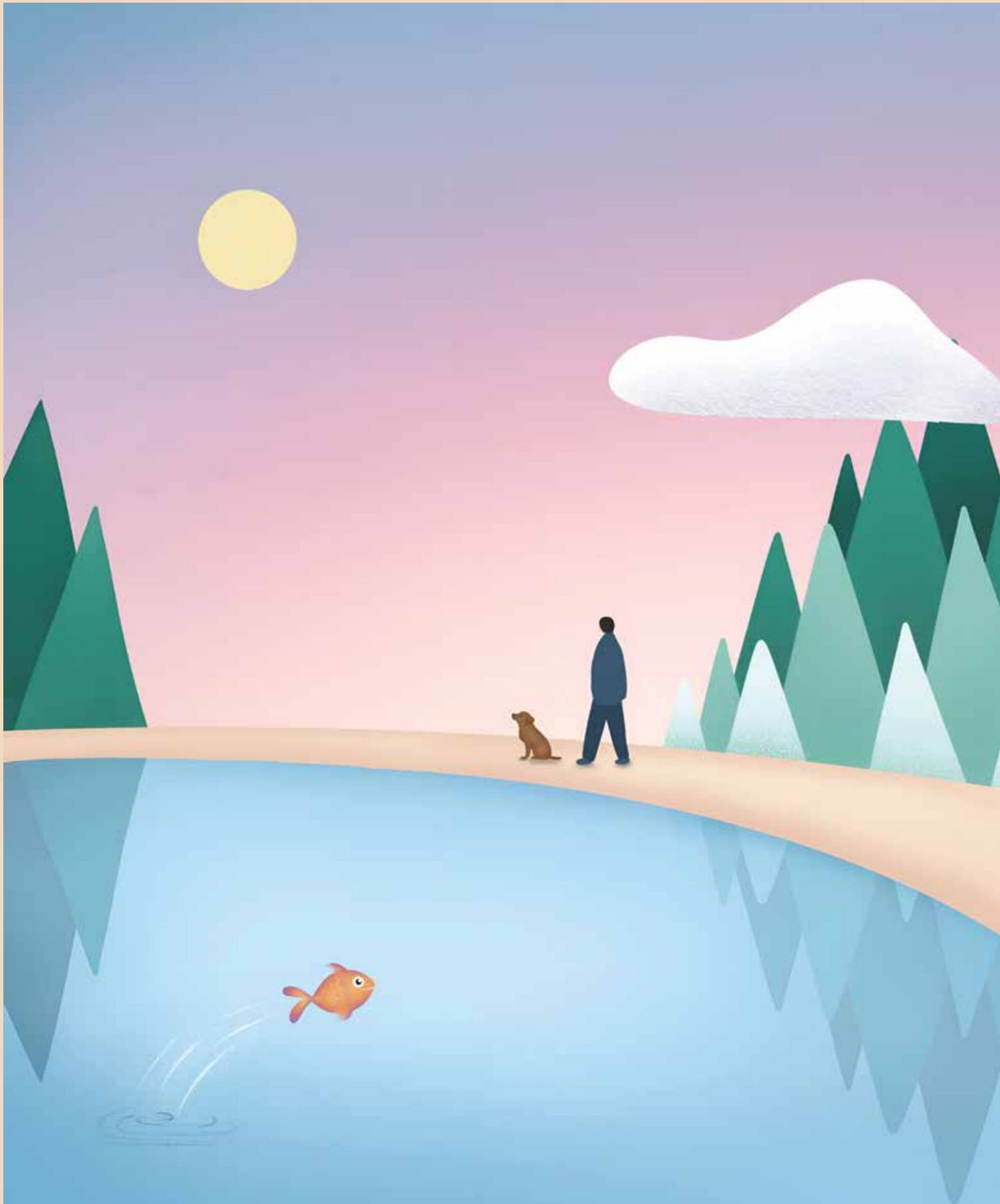
heartfulness
app

EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.



Download the app today.







படைப்பாற்றல்

விரைவான
நிவாரணத்தை பெற,
நிதானமாக செயல்பட
முயற்சிக்கவும்.

லில்லி டாம்லின்

விளக்கப்படம்: லக்ஷ்மி கட்டம்

கலை, குணமடைதல் மற்றும் நிதானித்தல்





சித்தார்த்த வி. ஷா, தனது தொழில் சார்ந்த வாழ்க்கை முழுவதும் சமூக ஈடுபாடு மற்றும் சமூகப் பொறுப்புணர்விற்கு ஏற்ற வழிமுறையாக கலையை ஊக்குவித்து வருகிறார். சமீபத்தில், மாசுகுசெட்ஸ் மாநிலத்திலுள்ள ஆம்ஹெர்ஸ்ட் கல்லூரியை சேர்ந்த 'மெட் ஆர்ட்' அருங்காட்சியகத்தின் இயக்குநராகப் பொறுப்பேற்ற அவர், இந்த புதிய கல்லூரிச் சூழலில், தனது தொலைநோக்கு ஆற்றலை எவ்வாறு விரிவுபடுத்திக் கொண்டிருக்கிறார் என்பது குறித்து **வனேசா படேலுடன்** உரையாடுகிறார்.

கே: வணக்கம் சித்தார்த்தா! தாங்கள் நேரம் கொடுத்தமைக்கு நன்றி! கடந்தமுறை நாம் சந்தித்ததற்குப் பின்னர், நீங்கள் ஆம்ஹெர்ஸ்ட்-ல் உள்ள 'மெட்' அருங்காட்சியகத்திற்கு மாறி வந்திருக்கிறீர்கள். இங்குள்ள மக்கள் வித்தியாசமானவர்கள் என்பது சரியா?

எஸ்.வி.எஸ்: ஆம், முற்றிலும் வேறுபட்டவர்கள். இப்போது, நான் ஆம்ஹெர்ஸ்ட் கல்லூரி வளாகத்திலேயே தங்கியிருக்கிறேன், இங்குள்ள மாணவர்கள் வியக்கத்தக்க வகையில் சாமர்த்தியமாகவும், திறன் வாய்ந்தவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். உண்மையிலேயே அறிவு செறிந்த சில கல்வித் திட்டங்களை செய்ய முடிவதோடு, அவர்களால் கலை பற்றி ஒரு வித்தியாசமான முறையில் விமர்சன ரீதியாக யோசிக்க முடிகிறது. மேலும், கல்லூரியில்தான் கடினமான கலந்துரையாடல்களில் ஈடுபட முடியும் என்பதால், அதில் துணிந்து ஈடுபட முடியும்.

கே: இது மாணவர்களையும், ஆசிரியர்களையும், ஏன் ஒருவேளை சமுதாயத்தினரையும் கூட

ஈடுபடுத்தப்போகிறது. நீங்கள் 'பீபாடி எசெக்ஸ்' அருங்காட்சியகத்தில் இதற்குமுன் வகித்த பதவியில், மிகவும் முக்கியமாக விளங்கிய சமூக ஈடுபாட்டை இங்கு எவ்வாறு முன்னெடுத்துச் செல்லப்போகிறீர்கள்?

எஸ்.வி.எஸ்: நான் செய்வதில், அதுதான் பெரும்பான்மையான பகுதியாக இருக்கப்போகிறது. இப்போது எழும் சவால், இந்தக் கலையை எப்படி மக்களுக்கு அதிகளவில் கிடைக்கக் கூடியதாகவும், எளிதில் அடையக் கூடியதாகவும் செய்வது என்பதும், கலை அருங்காட்சியகங்களை எப்படி ஜனநாயகப்படுத்துவது என்பதுமே ஆகும். ஆனால் அருங்காட்சியகம் கல்லூரி வளாகத்தின் மத்தியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது, அல்லவா? எனவே சமூகத்தினருக்கு அருங்காட்சியகத்தை அணுகுவதில் சிரமம் ஏற்பட்டாலும், அவர்களால் வாகனங்களை நிறுத்த இயலாதுபோனாலும், வளாகத்தில் இருப்பது அவர்களுக்கானது என்று அவர்கள் உணரவில்லை என்றால், அது கட்டுபடுத்தப்பட்ட ஒன்றாகின்றது. இந்த அருங்காட்சியகம் இவ்வளாகத்தின்

படைப்பாற்றல்

மத்தியில் இருப்பதைவிட, நகரத்திற்கு சற்று அருகாமையில் உள்ள ஒரு பகுதியில் அமைவதை பரிந்துரைக்க விரும்புகிறேன். இது, சமூகப் பொறுப்புகளுக்கும், கல்விசார்ந்த பணிகளுக்கும் இடையே நாம் கொண்டிருக்கும் அர்ப்பணிப்பு உணர்வு, ஒரு சமநிலையில் உள்ளது என்பதை வெளிக்காட்டுவதற்காக ஆகும். இது ஒரு நீண்ட காலத்திட்டம் என்பதோடு சமூகத்தில் பலர் தாங்கள் வரவேற்கப்படுவதாக உணர வேண்டும் என்பதை கல்லூரிக்கு நான் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். இங்கு பொதுமக்கள் உள்ளே சுற்றி வருவதற்கு முற்றிலும் சௌகரியமாக உணர வேண்டுமென விரும்புகிறேன், நான் எதை ஆதரித்து முன்னெடுத்துச் செல்லப்போகிறேன் என்பதற்கு இது ஒரு உதாரணமாகும்.

கே: ஏதேனும் குறிப்பிட்ட சில திட்டங்களில் இங்கு நீங்கள் பணிபுரிகிறீர்களா?

எஸ்.வி.எஸ்: தற்போது, நாங்கள் பொதுமக்களை ஈடுபடுத்தும் திட்டத்தில் – அமெரிக்கக் கல்வி ஆய்வுகள் பற்றிய ஒரு கண்காட்சி, அமெரிக்காவும் ஜனநாயகமும் என்பதை பற்றி ஒரு கருத்து மாற்றம், மற்றும் கல்லூரிதான் எதிர்காலத்தின் குடிமக்களுக்கான தலைவர்களை உருவாக்கக் கூடிய இடமாகும் என்பனவற்றில் பணிபுரிந்து வருகிறோம்.

நான் 'ப்யூர்டோ ரிக்கோ' பற்றி சிந்திக்க ஆரம்பித்தேன், அது உண்மையில் எங்கள் நாட்டின் கட்டுப்பாட்டிலும் உடைமையிலும் இருக்கும் ஒரு அமெரிக்கக் காலனி ஆகும். ப்யூர்டோ ரிக்கோவின் நிலைமை உண்மையில் அமெரிக்கா ஜனநாயக நாடாக உள்ளதா, நமது அடையாளம் உண்மையில் சுதந்திரம் பற்றியதா என்ற கேள்வியை எழுப்புகிறது.

இந்தக் கண்காட்சியிலுள்ளவை அனைத்தும், புவேர்ட்டோ ரிக்கோவில் உள்ள சமகால கலை

அருங்காட்சியகத்திலிருந்து வந்தவை ஆகும். இது "டிராபிகல் இஸ் பொலிடிகல் - கரீப்பியன் ஆர்ட் அண்டர் த விஸிட்டர் எகனாமி ரெஜிம்" என அழைக்கப்படுகிறது. இது அமெரிக்கத் தனித்துவம் குறித்த சில பிரச்சினைகளுக்குப் பதிலளிக்கிறது. இங்கு மாசசூசெட்ஸ் மாநிலத்தை சுற்றியுள்ள ஹோலியோக் நகரம், ஸ்ப்ரிங் ஃபீல்ட் நகரம் போன்றவைபோல், அமெரிக்காவில் வேறெங்கும் இல்லாத அளவு மிக அதிகமான சதவிகிதத்தில் புவேர்ட்டோ ரிக்கன் இன மக்களைக் கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு சிறப்பான கல்லூரி வளாகத்தில், உண்மையில் தாங்கள் வரவேற்கப்படாதது போன்று உணரும் சமூகங்கள் இவை. எனவே, என் நம்பிக்கை என்னவெனில், இந்தக் கண்காட்சியை நடத்துவதன் மூலமும், கரீப்பியன் மற்றும் புவேர்ட்டோ ரிக்கோவினுடைய சூழ்நிலைகளைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலமும், இந்த மக்கள் அருங்காட்சியகத்திற்கு வந்து, தங்கள் இதிகாசத்தைக் காண்பார்கள். விவர அட்டைகள் ஆங்கிலத்திலும், ஸ்பானிஷ் மொழியிலும் இருக்கும். எனவே, நம் அருகில் வசிக்கும் மக்களைப் பற்றிய ஒரு கண்காட்சியின் மூலமாக, சமூகத்தை ஈடுபடுத்தும் வகையில் செயலாற்றும் ஒரு வழிமுறையாகும்.

கே: நீங்கள் விரும்பியபடியே, அது பரந்து விரிவடையும் என நம்புகிறேன்.

எஸ்.வி.எஸ்: நான் வந்த உடனேயே செய்த முதல் காரியம், இங்குள்ள பணியாளர்களிடம் உணர்வு சார்ந்த அணுகுமுறை பற்றி அவர்களுக்கு ஏதேனும் பயிற்சி தேவைப்படுகிறதா என பரிசோதித்து அறிந்துகொண்டேன். அவர்களும் அதற்கு சம்மதித்தனர். இந்த அருங்காட்சியகம், இப்போது உணர்வு சார்ந்த விஷயம் உள்ளடக்கிய அருங்காட்சியகம் என சான்றளிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இதன் பொருள் என்னவெனில், கண்ணுக்குப்





படைப்பாற்றல்

புலனாகாத ஊனம் கொண்ட மக்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய எங்களால் முடியும் என்பதுதான். (உதாரணத்திற்கு, அதிர்ச்சிக்குப் பின் ஏற்படும் மனஅழுத்தப் பாதிப்பு (PTSD), பக்கவாதம் அல்லது ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் எனப்படும் மூளை வளர்ச்சி குறைபாடு போன்ற கோளாறுகள்). எந்த இடத்தில் பளீரிடும் ஒளி தென்படலாம் அல்லது அதிக சத்தம் கேட்கலாம் என்று மக்களுக்குத் தெரிவிக்கும் அறிவிப்புக் குறியீடுகள் இங்குள்ளன, யாரேனும் ஓசைகளுக்கு எளிதில் பாதிப்படைபவர்களாக இருக்கும் பட்சத்தில், சத்தத்தை தடைசெய்யக் கூடிய காதொலி காக்கும் கருவிகள் எங்களிடம் உள்ளன. அடுத்தபடியாக, நிறம் சார்ந்த அணுகுமுறைக்கு, நாங்கள் பிரத்தியேகமான கண்ணாடிகளை வாங்கியுள்ளோம். நிறக் குறைபாடுள்ள நபர்கள் காட்சிக் கலையை உள்ளபடியே அனுபவித்தறிய இயலாது. இந்தக் கண்ணாடிகள் கலையை முழுவதுமாக அனுபவிக்க அவர்களுக்கு உதவுகின்றன.

கே: இதற்கு அதிக அளவு நிதி ஒதுக்கியிருப்பீர்கள் என உறுதியாக நம்புகிறேன். இது இன்னும் சற்று பெரிய அளவிலான சமூகத்துடன் கூட்டுறவுகளை நோக்கிச் செல்லும் என நம்புகிறீர்களா?

எஸ்.வி.எஸ்: ஆம். இது ஏற்பட சிறிது காலம் எடுக்கும் என்றாலும், சமுதாயக் கூட்டுறவுகளை பொறுத்த வரை, அவற்றிற்குள் அவசரமாக நுழைய முடியாது. இதில் உள்ள சிக்கல்களை உண்மையில் மதிப்பிட வேண்டியிருக்கிறது. சிக்கல்கள் என நான் இங்கு கூறுவது என்னவெனில், ஒருவரின் நம்பிக்கையை முறியடிக்கக் கூடிய தருணம், ஒருவரின் நம்பிக்கையை சம்பாதிக்க எடுத்துக்கொள்ளும் காலம், செயல் ரீதியாக கூட்டுறவுகளை பரீட்சித்துப் பார்ப்பது; அனைவரும் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்களா என்பதை ஊர்ஜிதம் செய்துகொள்வது போன்றவை.

கற்றல் குறைபாடுகளும், சமூக ரீதியான ஊனங்களும் உள்ள மாணவர்களுக்கான

ஒரு பள்ளியுடன் நாங்கள் மனநலம் பற்றிய ஒரு கலைப் படைப்பினை செய்துகொண்டிருக்கிறோம், அவர்களது படைப்புகளை முன் முகப்புக் கூடத்தில் காட்சிக்கு வைத்துள்ளோம். அவர்களில் சிலருக்கு பொதுமக்களுடன் அங்கு கலந்துகொள்ள சௌகரியக் குறைவாக இருப்பதால், அவர்களுக்கென பிரத்தியேகமாக நேரம் ஒதுக்கியுள்ளோம். இதை எங்களைத் திருப்திப்படுத்திக் கொள்வதற்காக நாங்கள் செய்யவில்லை. இது, அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும்படியான ஓர் உதவி என்பதால், அதன்மூலம் அவர்கள் பயனடைய வேண்டும் என நாங்கள் விரும்புகிறோம். ஆனால், அவர்களுடன் கூட்டாக வேலை செய்வதில் நாங்கள் மிகவும் கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டியுள்ளது. இவை எல்லாமே சிறிது நேரம் எடுக்கும் விஷயங்கள்தான். யாரும் என்னை வற்புறுத்தவில்லை, விரைந்து செயல்படுமாறு நானும் நெருக்கடி கொடுக்கவில்லை.

கே: ஒருங்கிணைப்பு என்று வரும்போது, அது எப்படிப்பட்டதாக இருந்தாலும், என்ன அளிக்கப்படுகிறதோ, அதைக் கொண்டு மக்கள் திருப்தியாக உணர வேண்டும்.

நம்மை சுற்றிலும் இந்த அளவு சமூக மாற்ற எழுச்சி நிலவும் இவ்வேளையில், கலை தற்போதைய சிக்கல்களினூடே நம்மை எவ்வாறு வழிநடத்தும் என்பது பற்றிய உங்கள் எண்ணங்களை அறிய விரும்புகிறேன். உதாரணத்திற்கு, தட்ப வெப்ப நிலை மாற்றத்தினால் உண்டாகும் அச்சுறுத்தல்கள். கலையும், காட்சியகங்களும், அருங்காட்சியகங்களும் இவ்விஷயத்தில் ஆதரவாக இருக்கும் வகையில் ஏதேனும் உதவி அளிக்க இயலுமா?

எஸ்.வி.எஸ்: இதை அணுகுவதற்கு ஏராளமான வழிகள் இருக்கின்றன. தட்ப வெப்ப நிலை மாற்றம் குறித்த அச்சுறுத்தல்கள், கலை இதற்கு தீர்வுக்கான ஒரு வழி. வகுப்புவாத வழிகள் மூலம் கலை இவற்றை

அணுக முடியுமா? சில கலைஞர்கள் நெசவுப் பின்னல் வேலை மூலம் பவளப் பாறைகளைச் செய்கிறார்கள் என நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன், இதனால் மற்ற மக்களும் வந்து கலந்துகொள்ள முடிகிறது. சேர்ந்து செய்யப்படும் இப்பயிற்சி, பருவநிலை மாற்றத்தால் ஆபத்துக்குள்ளாகின்றன என்பதுதான் விஷயம். இம்மாதிரியான ஆக்கபூர்வமான வழிகளில், நீங்கள் பிரச்சினைகளைப் பற்றிப் பேசலாம்.

கலையால் தீர்வுகளை அளிக்க இயலும். இனம், சமூக நீதி போன்றவற்றை வார்த்தைகளால் விளக்க முடியாத அளவுக்கு, கலைகள் மூலமாக வெளிப்படுத்த வழிகள் இருக்கின்றன. தவறான மொழியைப் பயன்படுத்தி, மக்களைப் புண்படுத்தாமல் இருக்க வேண்டும் என்பது போன்ற தர்மசங்கடமான சில சிக்கல்கள் இருக்கின்றன. இச்சிக்கல்களில் சிலவற்றை, மிக ஆழமாகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் அளவிற்கு, கண்ணுக்கு புலனாகுமாறு கலையால் தெரிவிக்க முடியும்.

இதன் மறுபக்கத்தைப் பார்த்தோமானால், உங்களால் மக்களின் கூருணர்வை தூண்டிவிட முடியும், சில நேரங்களில் நீங்கள் பொருளடக்கம் குறித்த எச்சரிக்கைகளை குறிப்பிட வேண்டிய தேவையும் ஏற்படலாம். உதாரணத்திற்கு, “அடுத்து வருவது, இனவெறி மற்றும் பாலியல் வன்முறையைப் பற்றிய பிரச்சினைகளை சார்ந்திருக்கிறது. இது இங்கு இருப்பதன் காரணம் என்னவெனில், இந்த விஷயங்களின் சில தன்மைகளைக் காண்பித்து, அனைவரும் அறியச் செய்ய வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. இந்த விஷயத்தில் நீங்கள் ஈடுபட விருப்பமில்லையெனில், இந்த அருங்காட்சியகத்தின் வேறு இடத்திற்கு நீங்கள் சென்றுவிடலாம்” என கூறலாம். நீங்கள் ஒரு விருப்பத் தேர்வை அவர்களுக்கு வழங்க வேண்டும்.

இறுதியில் அனைத்துமே பார்வையாளர் அனுபவத்தைப்



பொறுத்ததுதான். பொருட்களிடையே சமநிலைப்படுத்துவதும், அவற்றைப் பாதுகாப்பதும் அவசியமாகும், இதைத் தவிர, அவற்றை அதன் வரலாற்றுடன் காட்சிப்படுத்துவதும், பார்வையாளர் அனுபவமும் வேண்டும். அருங்காட்சியகங்களில், பொருட்கள் அனைத்தும் அவற்றின் வரலாற்று முக்கியத்துவத்திற்கு ஏற்ப வரிசைப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. இப்போது அது மாறி வருகிறது, என்னைப் பொறுத்தவரை பார்வையாளர்களின் அனுபவத்தைப் பொறுத்துதான் அனைத்துமே என்பதில் உறுதியாக உள்ளேன்; பொருட்கள் அதை ஆதரிக்கின்றன, ஒரு பார்வையாளர் நல்லதொரு அனுபவம் பெற வேண்டுமெனில், அவர்கள் சந்திக்கத் தயாராக இல்லாத ஒரு விஷயத்தை அவர்கள் எதிர்கொள்ள வைப்பதைவிட, அவர்கள் ஈடுபடும் விஷயம் குறித்த ஒரு தேர்ந்தெடுக்கும் வாய்ப்பு அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் எதைப் பற்றி கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்?

இதோ உங்களுக்கான விருப்பத் தேர்வுகள், உங்களுக்கான சாகசத்தை நீங்களே தேர்ந்தெடுங்கள்.

கே: பரிவுணர்வு, இணைப்பு மற்றும் ஆரோக்கியம் போன்ற ஆன்மீக அம்சங்களை உள்ளடக்குவது குறித்து நீங்கள் பேசியுள்ளீர்கள். முன்பு நீங்கள் தியானம் செய்துவந்தீர்கள். அந்த வழக்கத்தை இங்கும் தொடர்கிறீர்களா?

எஸ்.வி.எஸ்: நான் இங்கு இயக்குநராக இருப்பதாலும், இங்குள்ள அதிகாரப் பொறுப்பின் நிலை காரணமாகவும், இங்கு இன்னும் தொடங்கவில்லை. கலையின் பங்கு மற்றும் உடல் நலம் குறித்த எனது அர்ப்பணிப்பில் எந்த மாற்றமும் இல்லை. நான் கல்லூரியில் இருந்ததைவிட, இப்போது நிறைய மாணவர்கள் ஆலோசனை சேவைகளை எதிர்பார்க்கிறார்கள். கோவிட் நோய் தாக்கத்திற்கு பிறகு, நிறைய மாணவர்கள் மனநல ஆரோக்கியம் சம்பந்தமாக ஆதரவை எதிர் நோக்குகின்றனர். கலை

அருங்காட்சியகம் என்பது குணமடைதல், புத்துணர்வாக்கம், மறுசீரமைப்பு, ஓய்வு மற்றும் நிதானப்படுத்திக் கொள்ளுதல் ஆகியவற்றிற்கான ஓர் இடமாக அமையும் வாய்ப்பை நான் காண்கிறேன். இவை எல்லாம் ஒரே விஷயத்தின் வெவ்வேறு அம்சங்கள்.

வலை தளத்திலோ அல்லது கைபேசி மற்றும் கணினியிலோ நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருந்தால், நான் மிகவும் பதட்டம் உடையவனாக ஆகிவிடுகிறேன். என்னால் அதை உணர முடிகிறது ஏனெனில், பிம்பங்கள் மாறிக்கொண்டேயிருக்கும், ஏகப்பட்ட செய்திகள் வந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. நான் ஒரு நடைப்பிணமாக, முழுவதும் ஒரு கலக்கம் அல்லது குழப்பநிலையை அடையும் வரை, மனம் அதில் லயிக்காமல் வலைதளத்தை பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கிறேன். என்னுள் நான் இது போன்று உணர்கிறேன் எனில், நிறையப் பேர் என்னைவிட மோசமாக அனுபவித்திருக்க வேண்டும், ஏனெனில்

படைப்பாற்றல்

அது பற்றி அவர்கள் அறியாமல் இருக்கலாம்.

அருங்காட்சியகம் என்பது நிதானப்படுத்திக் கொள்வதற்கான ஓர் இடமாகும்; இது வெறுமனே பெயருக்கு மேம்போக்காக ஒரு படத்தைப் பார்த்துவிட்டுப் போகும் இடமல்ல, இது ஆழ்ந்து, நெருங்கிப் பார்க்க வேண்டிய ஒரு விஷயமாகும். வடிவங்களைப் பார்த்து, நிதானம் அடைவதில் மக்களுக்கு ஓர் அனுபவம் ஏற்படுமானால், அது மூர்க்கத்தனமாக படங்களைக் காண்பதற்கு முற்றிலும் எதிரானது என நான் நினைக்கிறேன். நிதானப்படுத்திக் கொள்வதற்கான ஓர் இடம், உண்மையில் மனநலனிற்கு உதவுவதாக அமையும்.

இங்கு இவ்வளகத்திலேயே நாங்கள் ஒரு ஆலோசனை மையமும் வைத்திருக்கிறோம். எனது புரிதல் என்னவெனில், பாலியல் வன்முறையில் இருந்து தப்பியவர்கள் அல்லது உணவிற்கும் மற்றும் மதுவிற்கும் அடிமையான பெயர்கூற விரும்பாதவர்கள் ஆகியோர், ஒருவருக்கு - ஒருவர் அமர்வுகள் மற்றும் குழு சிகிச்சை அமர்வுகளுக்கு செல்லலாம். இக்குழுக்களில் சிலர் சந்திப்பதற்கு இந்த அருங்காட்சியகத்தில், விருந்தினர் அறையைப் போன்ற சௌகரியமான சூழ்நிலை அமைந்த அழகான அறை உள்ளது. பிரச்சினைகள் குறித்து எளிதான உரையாடல்களில் ஈடுபடுவதற்கு இது ஒரு சிறந்த பாதுகாப்பான இடமாகும். நான் இது குறித்தும் ஆராய்ந்து வருகிறேன்.

தேர்வுகளின் போது ஏற்படும் மன அழுத்தம் படித்துப் பட்டதாரி ஆகும்போதே வேலைக்கு முயற்சித்த போதும், அதிக செல்வ வசதி இல்லாத பின்னணியைக் கொண்டிருந்தபோதும், நாம் அதிகப் பொறுப்புக்குள்ளாக்கப் படும்போதும் எவ்வாறு உணர்வோம் என்பதை இப்போதும் நினைவு



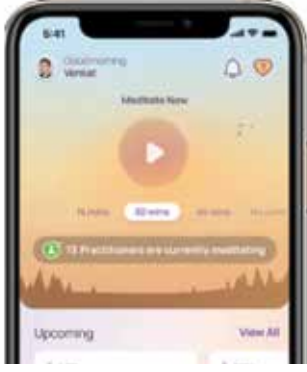


கூர்கிறேன். இந்த அழுத்தங்களும், உடல் இம்மாதிரியான மனஅழுத்தங்கள், உடல் அமைப்பு சார்ந்த பிரச்சினைகள், பாலினம் குறித்த சந்தேகங்கள் போன்றவைகள் மாணவர்களுக்கு மிகக் கடுமையான பாதிப்பை அளிக்கும் விஷயங்களாகும்.

கே: பண்டைய ஆதரவு அமைப்புகள் அனைத்தும் நடைமுறையில் கிட்டத்தட்ட உருக்குலைந்து மறைந்துவிட்டன என்றே நினைக்கிறேன். அவை யாவும் இப்போது தேவையற்றதாகிவிட்டது எனத் தோன்றுகிறது. தம்மை வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாத, முன் கணிப்பு இல்லாத, பக்கபலமாக விளங்கக் கூடிய வேறொரு விதமான ஆதரவு அமைப்புகளுக்கான தேவை இப்போது உள்ளது. இந்தக் கருத்து வடிவம் பெற்று இதிலிருந்து ஏதேனும் வெளிவரும் என நம்புகிறேன், ஏனெனில் அந்த அற்புதமான இடம், அழகான ஒரு புகலிடமாகும்.

எஸ்.வி.எஸ்: ஆம். மேலும், இது எல்லோருக்கும் இவ்விதமாக தோன்றுகிறதா எனத் தெரியவில்லை, ஆனால் அழகு உண்மையில் குணமளிக்கும் தன்மை உடையதுபோல் தோன்றுகிறது. நீங்கள் நோயுற்றிருக்கும்போது, மருத்துவமனை குணமளிக்கும் ஓர் இடமாகத் தோன்றவில்லை, துப்புறவு செய்யப்பட்டதாக, குளிர்ச்சியாக, கெட்ட வாசனை வீசும் இடமாக இருக்கிறது, அது மட்டுமல்ல, சுற்றிலும் இயந்திரங்களின் ஓசை ஒலித்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. சிகிச்சையாளரின் அறைகூட விரும்பப்படாத இடமாகவும், இறுக்கமான சூழ்நிலையுடன் இருப்பதாகத் தோன்றும். ஒரு அழகான இடத்திலிருப்பது நம்மை மாற்றுவதோடு, நம் மனம் திறக்கச் செய்து, மக்களுடன் ஒன்றிணைக்கும். எனவே, இந்த அழகான அறையை அம்மாதிரி உபயோகப்படுத்த முடியும் என நான் நம்புகிறேன்.

கே: மீண்டும் நன்றி, சித்தார்த்தா!



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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



'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.

சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டயப்படிப்பு.

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

heartfulness.org/yoga/



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**

