

ஹார்ட்ஃப்ஸ்

அன்பில் முன்னேறுதல்

புதிய

தொடக்கங்கள்

துணிகரமான
புதிய தொடக்கங்கள்

தாஜி

இளைய
தலைமுறையினருக்கு
உரிய அதிகாரத்தை
அளித்தல்

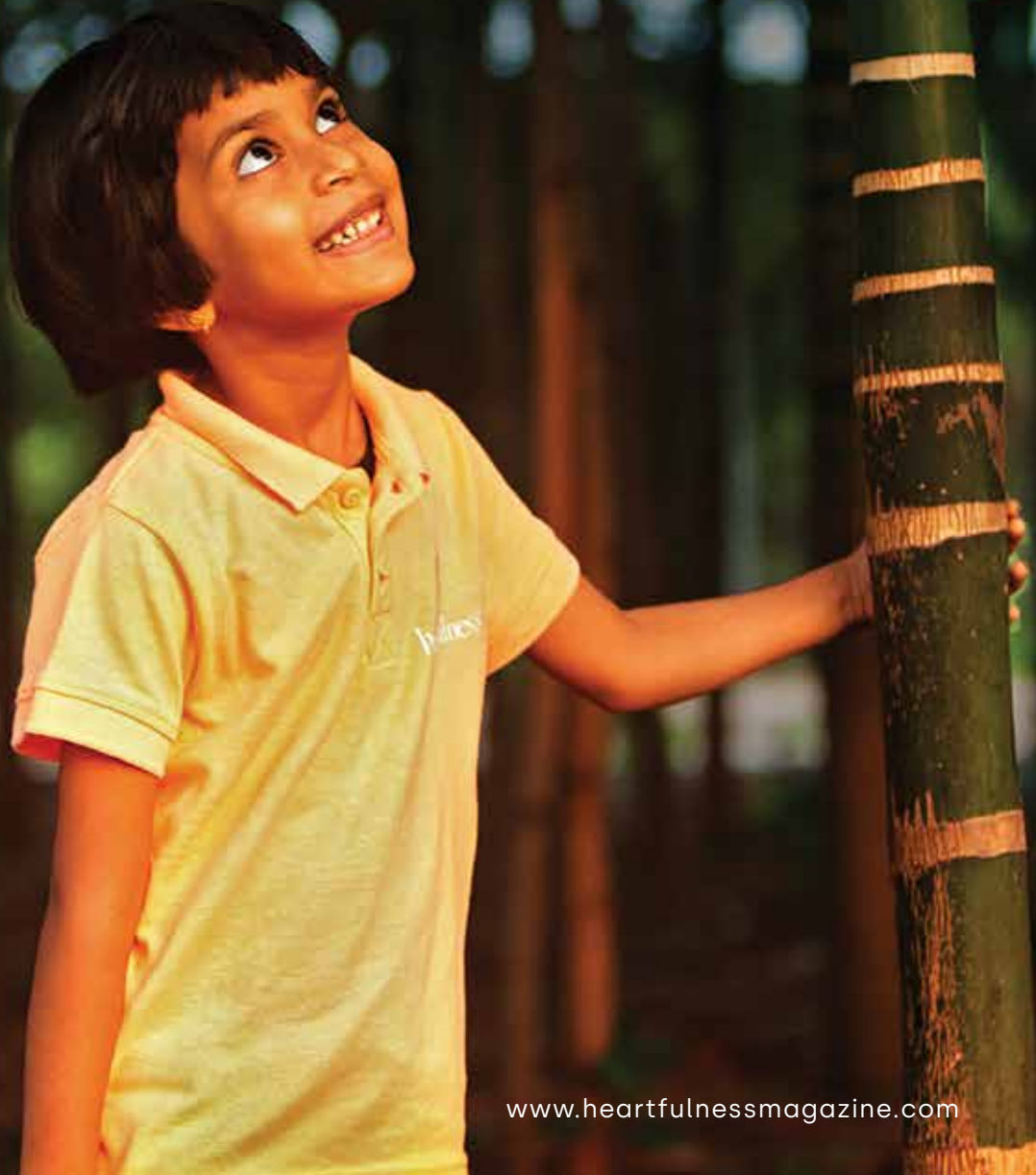
ஜெர்மி கில்லி

மாறுபட்ட உலகக்
கண்ணோட்டங்களை
ஏற்றுக்கொள்வது

ஃபோர் ஏரோஸ் &
ஜூடித் நெல்சன்

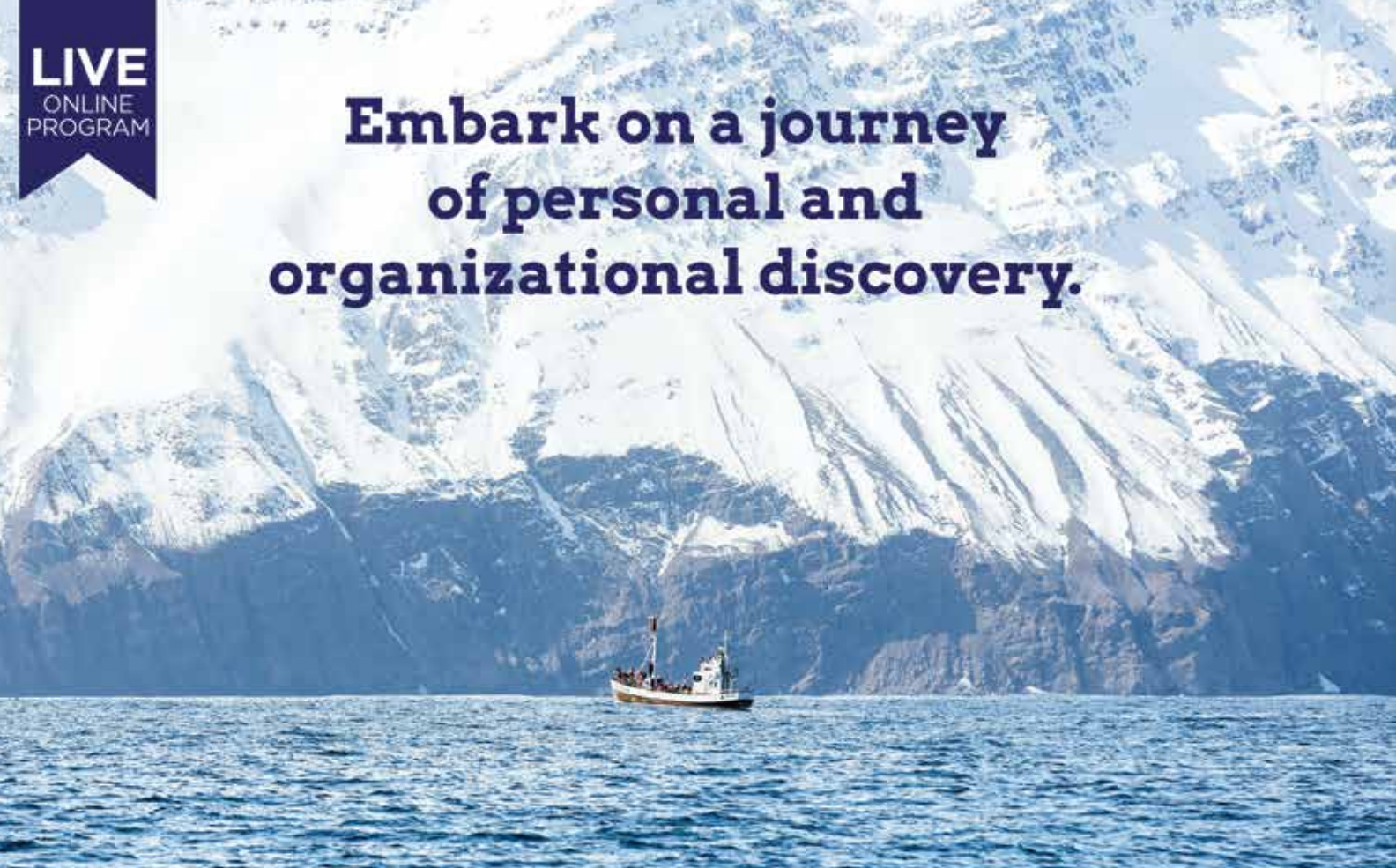
மென்மையுணர்வில்
கவனம்செலுத்துதல்

ஸ்காட் ஷூட்



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.

WINTER 2022 - Voyage begins February 11
Registrations open January 10, 2022

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!

PROTECTS. NURTURES. ENRICHES.

Truly blissful shading experience by Serge Ferrari

Kanha Shanti Vanam (Center for Heartfulness Meditation) located in Telangana State, India, is a one-of-a-kind place that is a unique blend of serene spiritual retreat and a well-planned lifestyle supported by modern infrastructure.

Serge Ferrari is honored to be part of this unique project. Through our unique structural solutions, a massive meditation hall was established and it can host more than 60,000 meditation practitioners – giving a spacious and comfortable ambience and spiritually uplifting experience.

The light weight and flexibility of composite membranes offer tremendous freedom of shape for the creation of the **Emblematic Kanha Ashram Dome (55 mtr Dia)** shaped tree like shade structure using **Flexlight Extreme TX-30**. The structure covers the juncture of 4 buildings which stands testimony to its functional and spiritual utility to the visitors and residents.

**Soulful Meditation Experience,
Enriched by Serge Ferrari.**

Serge Ferrari India Pvt. Ltd.

DLF South Court No. 306, Saket, New Delhi – 110 117
T: +91 (011) 4800 9400 E: infoINDIA@sergeferrari.com

www.sergeferrari.com

Serge Ferrari
lightweight + durable

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிகையின் 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 : கீதா, உமா
சுவாமிநாதன்

வடிவமைப்பு கலை & வரைபடம் : சாந்தனு
சட்டர்ஜி, ராகுல் பர்மர், உமா மஹேஸ்வரி,
ஜஸ்மி முட்கல், வினோத்குமார், அனன்யா
படேல், ஆரத்தி ஷெட்டி, ரம்யா ஸ்ரீராம்

புனைபடங்கள் : பங்கஜ் போக்ரா, ராஜேஷ்
மேனன், பிரன்ஜல் ஷா

எழுத்தாளர்கள் : இசக் அடிஸஸ், தாஜி,
ராஜேஷ் மேனன், ஜதிஷ் நெல்சன், பார்பரா
சோன்வில்லா, ரம்யா ஸ்ரீராம்

துணைக் குழு : பாலாஜி ஐயர், ஸ்ரேயாஸ்
கான்ஜி, லியா குமார், கார்த்திக் நடராஜன்,
அஷ்ரஃப் நோபி, ஜெயக்குமார் பார்த்தசாரதி,
அர்ஜுன் ரெட்டி, ஜதிஷ் சேத், ஷங்கர்
வாசுதேவன்

ISSN 2455-7684

பங்களிப்புகள்:

contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:

advertising@heartfulnessmagazine.com

சந்தாக்கள்:

subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

பதிப்பாசிரியர்: நீர்ஜ் குமார்

அச்சிடுபவர்: சுனில் குமார்

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

வெளியீட்டாளர்:

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

email: education@heartfulness.org

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
அன்பில் முன்னேறுதல்



புதிய தொடக்கங்கள்

அன்பார்ந்த வாசகர்களே,

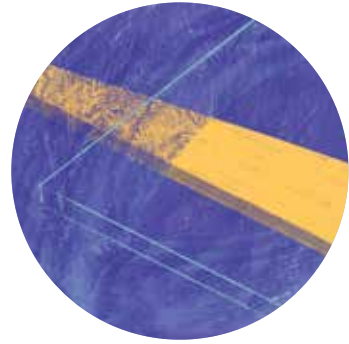
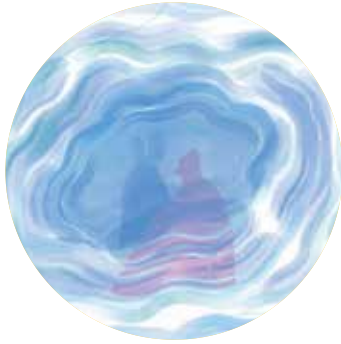
மனித குலத்தின் தார்மீக விழிப்புணர்வைப் பற்றி இன்று பலரும் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தொற்றுநோய்கள், சமூக அநீதிகள் மற்றும் முன்கணிப்பு, போலியான மற்றும் தவறான வதந்திகள், ஆதார வளங்களை தவறாகப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் தவறாக நிர்வகித்தல், சுற்றுச்சூழல் அழிவு என நாம் எதிர்கொண்டிருக்கும் சில பிரச்சினைகளுக்கு இப்போதே தீர்வு காண வேண்டியது அவசியம். இவை அனைத்திற்கும் அடித்தளமாக, நமது விழிப்புணர்வு நிலையுடன் தொடர்புடைய, மிகவும் அடிப்படையான ஏதோ ஒன்று இருக்கிறது. இந்த காரணத்திற்காகவே, நன்னெறி எனும் அம்சம் மிகவும் முக்கியமானதொரு இடத்தைப் பெற்று வருகிறது.

மனித குலத்திற்கு இது ஒரு நெருக்கடியான காலகட்டம். அசாதாரணமான ஒன்றைச் செய்ய, நமக்கு சிறியதொரு வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளது. அதேநேரம், நாம் எதுவும் செய்யவில்லை என்றால், கோவிட் தொற்றிற்கு முன்பிருந்த வழிமுறைக்கே, நாம் எளிதாக நழுவி சென்றுவிடக்கூடும். பின்னர், நம் இளைய சமுதாயமும், இந்த உலகமும் அந்த அணுகுமுறையிலேயே நீடித்திருக்க இயலாது. நமது தேர்ந்தெடுப்புகள் என்ன? ஒரு தனிநபராக நமது தேர்ந்தெடுப்புகள், சிற்றலைகளைப்போல் நம் குடும்பங்களிலும் சமூகங்களிலும், நம் ஒட்டுமொத்த விழிப்புணர்விலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறுதான் மாற்றம் நிகழ்கிறது.

2022-ம் ஆண்டின் முதல் பதிப்பில், உத்வேகமளிக்கும் நமது பங்களிப்பாளர்கள், புதிய தொடக்கங்கள் என்ற தலைப்பில், வேறுபாடுகளை ஏற்றுக்கொள்வதற்கும், ஒருங்கிணைப்பதற்குமான பல்வேறு கண்ணோட்டங்களையும், தொலைநோக்குகளையும் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள். மேலும், மிகையான தகவல்களால் மூழ்கடிக்கப்படாமல், சரியானதைக் கண்டறிய நம்மை ஊக்குவிக்கிறார்கள். அவர்கள் மிகவும் துணிவுடன், முன்னோக்கிச் செல்வதற்கான பாதையை வழிவகுக்கிறார்கள்.

2022-ல், இந்த மனித சமுதாயத்தின் பயணத்தில் ஒன்று சேர்ந்து பயணிக்க விரும்புகிறோம். எங்களுடன் இணைந்திருப்பதற்கு நன்றி.

படித்து மகிழுங்கள்,
பதிப்பாசிரியர் குழு



உள்ளே

சுய-அக்கறை

உங்களுக்கு எது சரியென்று
தோன்றுகிறது?

ஜூடித் நெல்சன்

12

அகத் தூண்டுதல்

இளைய தலைமுறையினருக்கு
உரிய அதிகாரத்தை அளித்தல்

ஜெர்மி கில்லி

18

துணிகரமான
புதிய தொடக்கங்களுக்கு
நீங்கள் தகுதியானவர்

தாஜி

24

பணியிடம்

மென்மையுணர்வில்
கவனம் செலுத்துதல்

ஸ்காட் ஷூட்-

உடனான நேர்காணல்

34

மேலாண்மையின்
எதிர்காலம் என்ன?

டாக்டர் இசக் அடிஸஸ்

42

உறவுகள்

சமூகத்தின் மீது
அன்பும் பேரார்வமும்

டாக்டர் பிரகாஷ் தியாகி

48

மேலும் சில

80

சுற்றுச்சூழல்

மாறுபட்ட உலகக்
கண்ணோட்டங்களை
ஆராய்தல்

ஃபோர் ஏரோஸ்

54

வெற்றிடங்களை நிரப்பவும்

ரம்யா ஸ்ரீராம்

63

விலங்குகளுக்கும்
மனிதர்களுக்கும்
இடையிலான போராட்டம்
ராஜேஷ் மேனன்

64

படைப்பாற்றல்

சமூக சேவையில் கலை
சித்தார்த்தா வி.ஷா

71

பூமியை நேசியுங்கள்
பார்பரா சான்வில்லா

77



தாஜி

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



ஜெர்மி கில்லி

இவர் 'பீஸ் ஒன் டே' என்பதன் நிறுவனரும், ஒரு எழுத்தாளரும் ஆவார். மேலும், அமைதிக்கான லெனான் - ஒனோ கிராண்ட், கார்னகி - வாட்லர் அமைதிப் பரிசு, ஜெனீவா சினிமா வெரிடே மற்றும் ஆப்பிரிக்க அமைதி விருது உட்பட, பல விருதுகளைப் பெற்றவர்.



ஃபோர் ஏரோஸ்

ஃபோர் ஏரோஸ் என்றும் அழைக்கப்படும் டான் ட்ரென்ட் ஜேக்கப்ஸ், உலகின் மிகவும் பிரபலமான சிந்தனையாளர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பூர்வீக உலகக் கண்ணோட்டத்தில் முதன்மையானவர் ஆவார், மார்ட்டின் ஸ்பிரிங்கர் நிறுவனத்தின் தார்மீக தைரிய விருதைப் பெற்றுள்ளார்.



சித்தார்த்தா ஷா

சித்தார்த்தா, அமெரிக்காவின் சலேம், மாசசூசெட்ஸ்ஸில் கல்வி மற்றும் குடிமை பங்கேற்பின் இயக்குனரும், பீபாடி எஸ்எக்ஸ் அருங்காட்சியகத்தின் தெற்காசிய கலை பொறுப்பாளரும் ஆவார். கண்காட்சிகளை பொறுப்பேற்று நடத்துவதோடு, சமூக நிகழ்ச்சிகளிலும் கவனம் செலுத்துகிறார்.



ஜூடித் நெல்சன்

ஜூடித், ஸ்காட்லாந்தில் வசிக்கிறார். மேலும் ஃபிசியோதெரபி, நிகழ்ச்சி ஒளிபரப்பு, விளக்கக்காட்சி அளித்தல், கட்டிட மேம்பாடு ஆகியவற்றில் அனுபவம் மிக்கவர். தற்போது, அவர் ஹார்ட்ஃப்லென்ஸ் பயிற்சிமுறையை நிறுவனங்களிலும், சமூக அமைப்புகளிலும் கற்பிக்கிறார். மேலும், ஹார்ட்ஃப்லென்ஸ் தொண்டு நிறுவனங்கள் இரண்டில் துணைத்தலைவராக உள்ளார்.



ஸ்காட் ஷாட்

ஸ்காட், மைண்ட்ஃப்லென்ஸ் நிகழ்ச்சிகளை பணி இடங்களில் நடத்துவதிலும், பணியில் பரிவுணர்வை மேம்படுத்துவதிலும் முன்னோடியாவார். சிலிக்கான் வேலி நிர்வாகி என்ற முறையில் தனது அனுபவத்தையும், விவேகத்தை நாடுபவராக தனது பயிற்சியையும் பேரார்வத்தையும் ஒருங்கிணைக்கிறார். அவர் தி ஃப்லட் பாடி எஸ் என்ற நூலின் ஆசிரியர்.

பங்களிப்பாளர்கள்



பிரகாஷ் தியாகி

டாக்டர் தியாகி, கிராமின் விகாஸ் விஞ்ஞான ஸமிதியின் (கிராவிஸ்) நிர்வாக இயக்குனர் ஆவார். மருத்துவரும், பொது சுகாதார நிபுணருமான அவர், நிர்வாக மேற்பார்வையாளராகவும், பல்வேறு திட்டங்களை ஒருங்கிணைப்பவராகவும், புதிய திட்டங்களை உருவாக்குபவராகவும், புதிய கூட்டாண்மைகளை வளர்ப்பவராகவும் இருக்கிறார்.



இசக் அடிஸஸ்

டாக்டர் அடிஸஸ், ஒரு முன்னணி மேலாண்மை நிபுணர் ஆவார். அவர் 21 கௌரவ டாக்டர் பட்டங்களைப் பெற்றவர். மேலும், 27 புத்தகங்களை எழுதியவர். அவை 36 மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன. அவர், அமெரிக்காவின் சிறந்த சிந்தனையாளர்களாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட 30 பேரில் ஒருவராவார்.



பார்பரா சான்வில்லா

பார்பரா, ஐரோப்பிய பல்கலைக் கழகங்களில் கலை மற்றும் பண்பாட்டுத் துறையில் பணியாற்றியுள்ளார். அவர், ஒருங்கிணைந்த ஆரோக்கியம் மற்றும் தொடர் சுகாதாரக் கல்வியில், பண்டைய ஞானத்தையும், அதி நவீன சுகாதார அறிவியலையும் இணைப்பதில் கூடுதல் பயிற்சி பெற்றுள்ளார். அவர் ஒரு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரும் ஆவார்.



ராஜேஷ் மேனன்

ராஜேஷ், ஒரு இயற்கை புகைப்படக் கலைஞர் மற்றும் சுற்றுசூழல் பாதுகாவலர் ஆவார். அவரது சிறப்பான பணிகள், ராஜஸ்தான், இமயமலை, ஹிமாசல பிரதேசத்தின் ஸ்பிட்டி பள்ளத்தாக்கு, உத்தராகண்ட், பூட்டான், நேபாளம் மற்றும் இந்தியாவின் வடகிழக்கு பகுதிகளைப் படம்பிடித்தில் வெளிப்படுகின்றன.



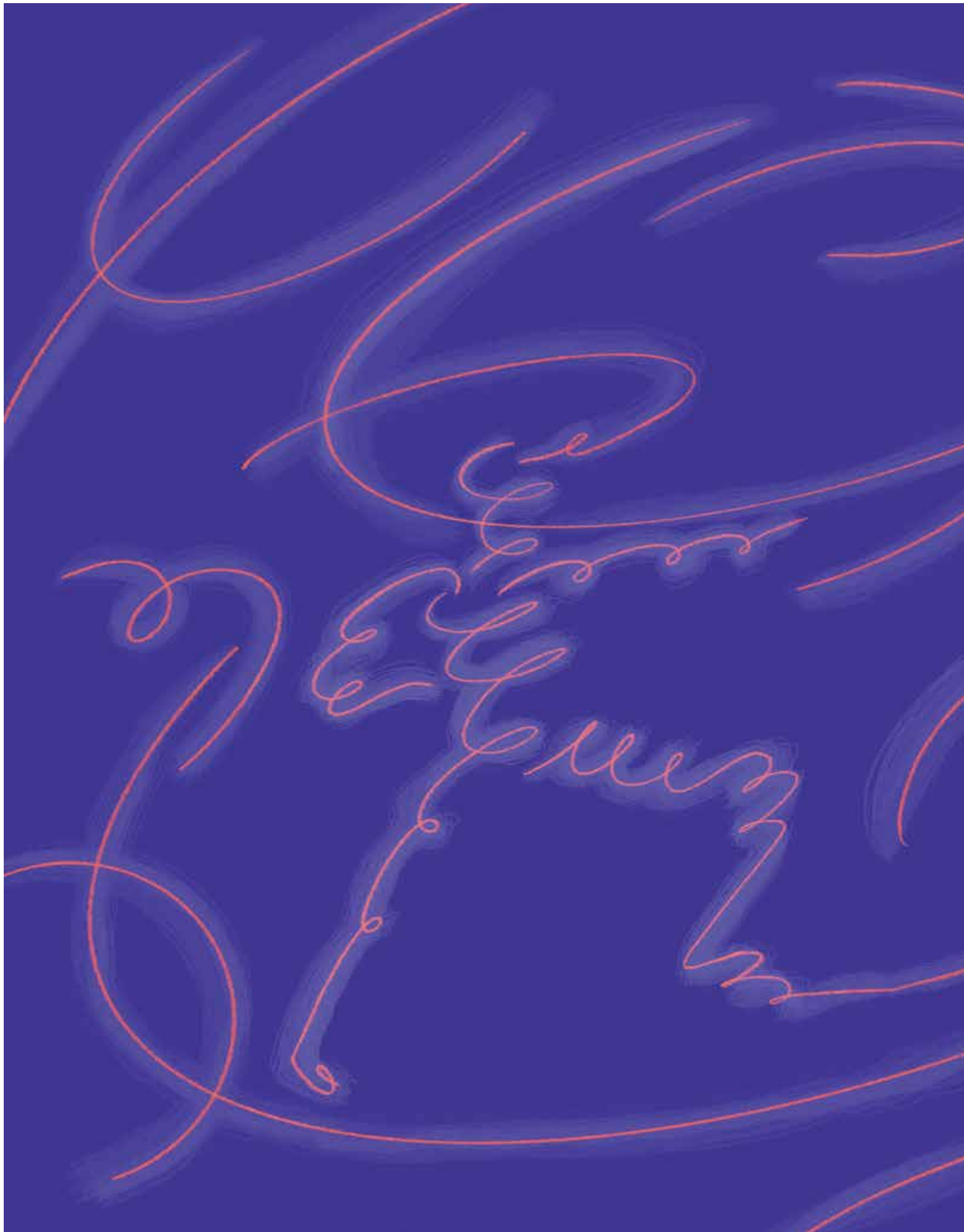
ரம்யா ஸ்ரீராம்

ரம்யா, செய்தி பரிமாற்ற நிபுணர், நகைச்சுவை சித்திர ஓவியர் மற்றும் பயணங்களை பற்றி எழுதுபவர். வாழ்க்கையை அற்புதமானதாக எடுத்துக்காட்டும், சிறிய விஷயங்களிலும் உள்ள நன்மைகளை கண்டறிய விரும்புபவர். அவர் கதைகளை காட்சிப்படுத்தும் விதத்தில் உருவாக்குபவர், மேலும் அவை செய்தித்தாள்களிலும் பத்திரிக்கைகளிலும் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.



ஜஸ்மி முட்கல்

ஜஸ்மி, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இதழின் வரைகலை வடிவமைப்பாளரும், மட்பாண்டங்கள் தயாரிப்பவரும் ஆவார். கிராமங்களைச் சேர்ந்த பின்தங்கிய பெண்கள், கலையின் மூலம் சுய ஆதரவு பெறும் விதமாக, அவர் ஒரு ஓவியக் கலைக்கூடத்தை திறக்க விரும்புகிறார்.



சுய-அக்கறை

வேற்றுமையின் மூலம் தான், நாம் ஒற்றுமையை
அடைகிறோம். வேறுபாடுகள் ஒருங்கிணைக்கப்பட
வேண்டுமேயன்றி, அழிக்கப்படவோ,
ஈர்க்கப்படவோ கூடாது.

மேரி பார்க்கர் ஃபோலெட்

வரைபடம் : அனன்யா படேல்

உங்களுக்கு எது சரியென்று தோன்றுகிறது?

வேறுபாட்டை ஏற்றுக்கொள்வது

ஜூடித் நெல்சன், 2022-ம் ஆண்டிற்கான ஒரு புதிய தொடரை அறிமுகப்படுத்துகிறார். இந்தத் தொடர், தற்போது முக்கியமாக கருதப்படும் விஷயங்கள் குறித்த மாறுபட்ட கண்ணோட்டங்களை ஒருங்கிணைக்கும் வழிகளை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

கடந்த இரண்டு வருடங்களை, எவரேனும் எளிதாகக் கடந்து வந்திருப்பார் என நான் எண்ணவில்லை. நம்மில் பலருக்கு, தொற்றுநோய்ப் பரவல் எனும் நீண்ட குகை வழியே, ஒரு ராட்சத ராட்டினத்தில் பயணித்து, இதுவரை அறிந்திராத ஓர் இடத்தில் இறங்கியதைப் போன்றதொரு உணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது.

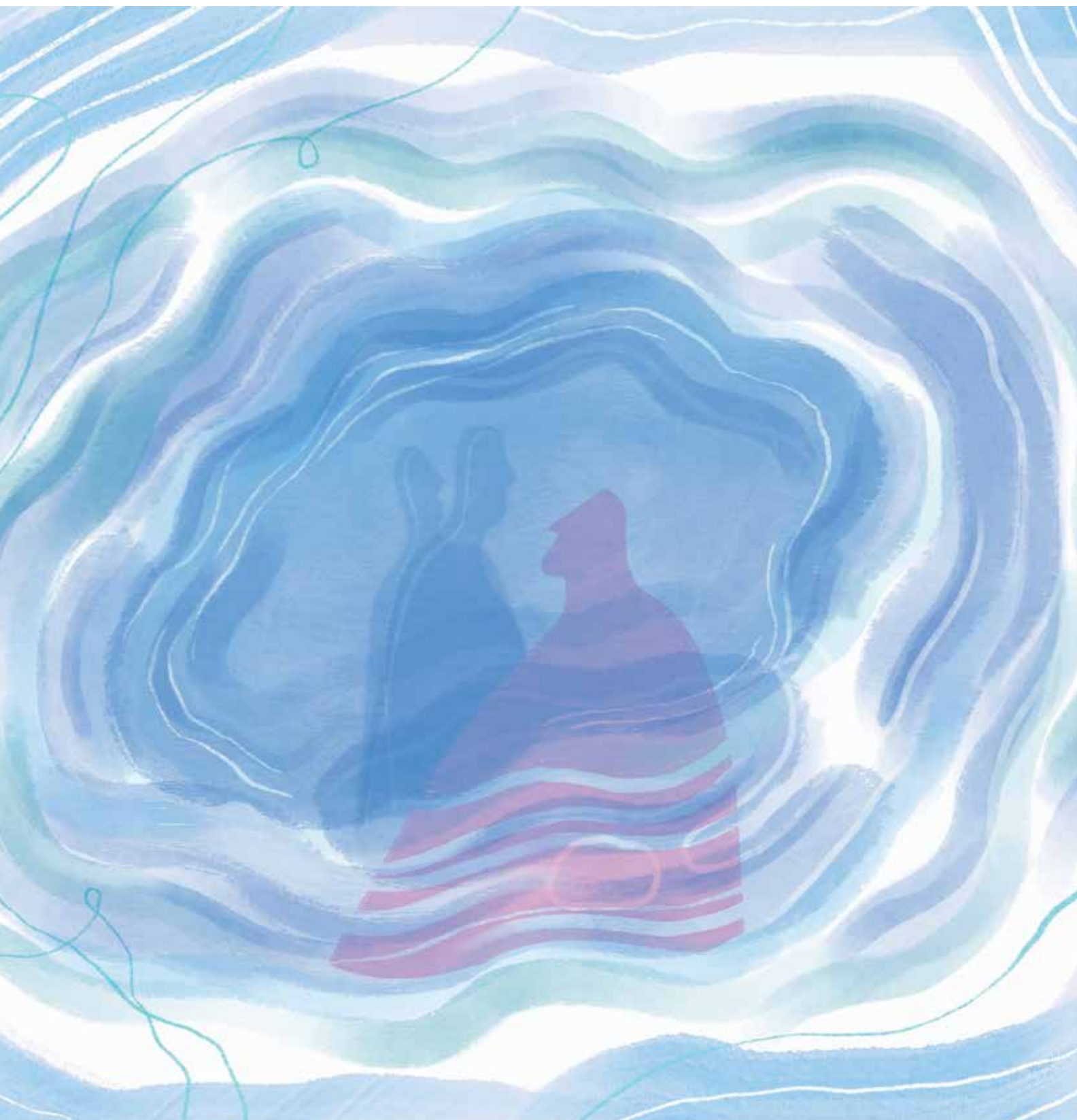
ஒருதலைப் பட்சமான, முரண்பட்ட தகவல்கள், ஆலோசனைகள், அறிவுறுத்தல்கள் போன்றவற்றால் மூழ்கடிக்கப்பட்டதுபோல் உணர்ந்தேன். நலவாழ்வு மற்றும் எந்த நிலையிலும் நேர்மறையாக இருத்தல் ஆகியவற்றின் குறிப்புகளையும், உபாயங்களையும் ஓயாமல் வழங்கிக்கொண்டிருக்கும் ஊடகங்களை எவ்வாறு கடந்துசெல்வது? என்ன செய்யவேண்டும், செய்யக்கூடாது, எவ்வாறு சிந்திப்பது, பேசுவது நடந்துகொள்வது என்று எல்லாவற்றிற்கும் அறிவுரையா? இவற்றால் நான் களைத்துப் போனதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை. இவையனைத்தையும் விட்டுவிட்டு, நான் எவ்வாறு இருக்கிறேனோ அவ்வாறே இருக்க என்னை அனுமதிப்பதும், என்னையும் என் உணர்வுகளையும் ஏற்றுக்கொண்டு, நமது வேறுபாடுகள் அனைத்தையும் அரவணைத்துக் கொண்டிருப்பதும், மனதிற்கு நிம்மதி அளிப்பதாக இருக்கிறது.

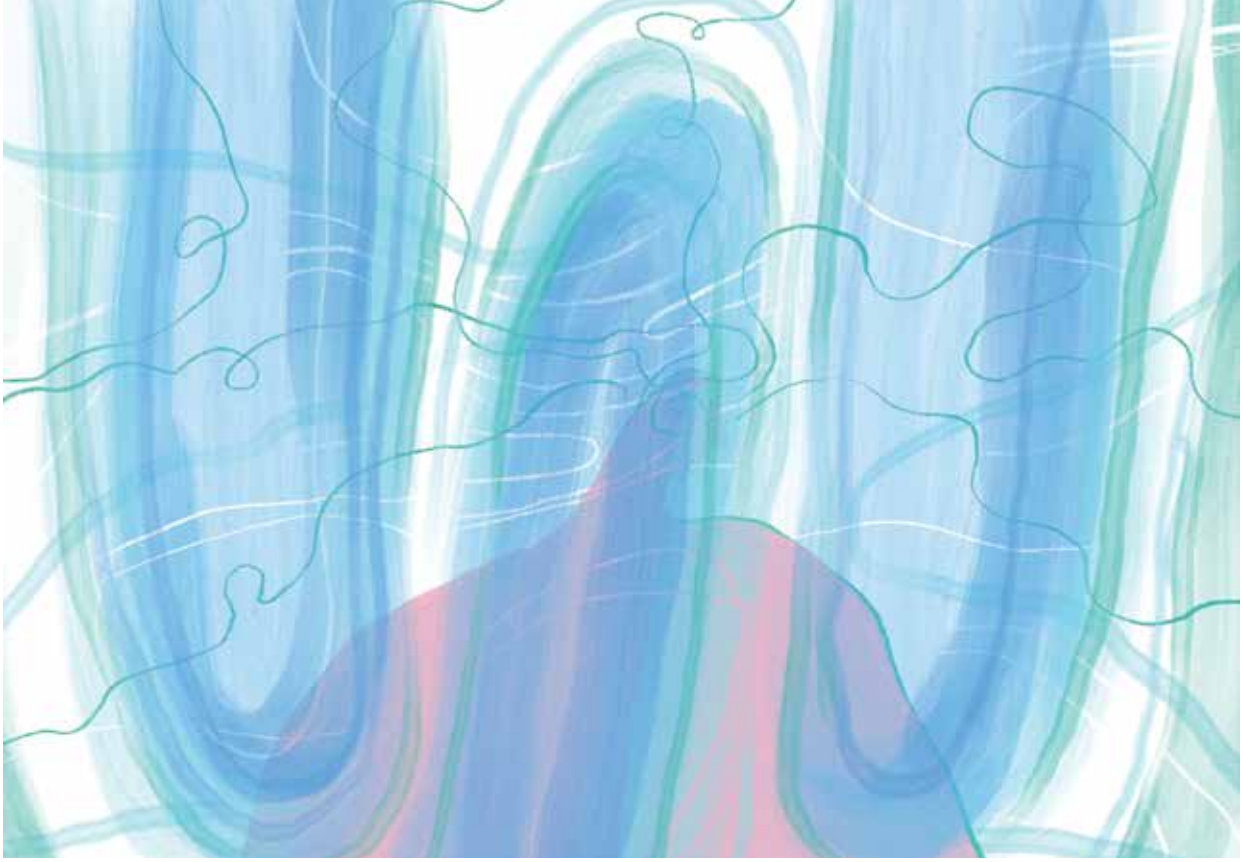
வாழ்க்கை என்பது, எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் படம் போன்றது. நாம் அதை உணராவிட்டாலும், அறியாவிட்டாலும், தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டதான் இருக்கிறோம். சில நேரங்களில் நமது பலதரப்பட்ட எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளோடு நாமே அனுசரித்து

கொண்டிருக்கும்போது, மற்றவர்களிடம் நாம் சரியாக நடந்துகொள்ள வேண்டும், உறுதியாக இருக்கவேண்டும், அவர்கள் உணர்வது போல உணரவேண்டும் போன்ற எதிர்பார்ப்புகளை, நாம் ஏன் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்? மாறுபட்ட பல கண்ணோட்டங்களுக்கு இடையே, நமக்கான கருத்தில் உறுதியாக இருந்து, மற்ற எல்லாவற்றையும் எப்போது மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக்கொண்டு, அவற்றிற்கு மரியாதை அளிக்கப் போகிறோம். அதுதான் நமக்கான சவால்.

சமீபத்தில் நடந்த ஒரு கலந்துரையாடலில், நடிகர் கபீர் பேடி தாஜியிடம், கடவுள் பற்றிய அவரின் கருத்துகள் குறித்து வினவினார். தாஜி, கடவுளைப் பற்றி தான் அதிகம் நினைப்பதில்லை என்றும், மிகுந்த ஆன்மீக முன்னேற்றம் அடைந்த ஐந்து பேரிடம் இதே கேள்வியைக் கேட்டால், அனைவரும் வெவ்வேறு கருத்துக்களைக் கூறுவார்கள் என்றும் கூறினார். அவர், தனித்தன்மையின் அழகைப் பற்றியும், பிறர் தங்களது கண்ணோட்டங்களை தெரிவிக்கும்போது, நமக்கு அம்மாதிரியான கண்ணோட்டம் இல்லை என்றாலும் அவர்களது கருத்துகளுக்கு நாம் மரியாதை அளிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தையும் கூறினார்.

உண்மையாக இருப்பது சரியானது என்பதை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் அமைந்த, அவரது பதிலைக் கேட்டு மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். நான் என்னுடைய கருத்துகளுக்கும், உணர்வுகளுக்கும் மதிப்பளிக்க ஊக்குவிக்கப்பட்டதுபோல் உணர்ந்தேன். பிறருக்கும் நான் அதைச் செய்யவேண்டும் என்று எண்ணினேன். நாம் ஒவ்வொருவரும், மிகப்பெரிய முழுமையின் ஒரு சிறு பொறிதான். நாம் நாமாக இருப்பதன் மூலமே,





நமது ஜீவிதத்தின் உள்ளும் புறமுமான அனைத்துப் பரிமாணங்களையும் செறிவூட்ட முடியும்.

எனவே, இந்த உண்மையான 'நான்' என்பது யார்: என்பதே பெரிய கேள்வி. உங்களை எவ்வாறு அறிந்துகொள்வீர்கள், அதோடு தெரியும் அல்லது தெரியாது என்று எப்போது சொல்லவேண்டும், அறிந்துகொள்ளாமல் இருப்பது பற்றி எப்போது கவலைப்படாமல் இருக்கவேண்டும் என்பதை எவ்வாறு தெரிந்துகொள்ளப் போகிறீர்கள்? இதற்கு காலமும் பயிற்சியும் தேவைப்படுகிறது. அதை அறிந்துகொள்வதற்கான நேரத்தை உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் எவ்வாறு அளிக்கப்போகிறீர்கள், அதோடு விஷயங்களைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளும் வாய்ப்பை எவ்வாறு அனுமதிப்பீர்கள்? விஷயங்களை சரியாக அமைத்திட வேண்டும் என்பதில், அதிக அழுத்தம் இருப்பதாக என் உணரப்படுகிறது?

வளர்ச்சிக்கு தேவையான கற்பித்தலை அளிக்கின்ற தவறுகளைச் செய்வதாலோ, உங்களைச்

சுற்றியுள்ளவர்களிடமிருந்து, உங்களது உணர்வுகளும் எண்ணங்களும் மாறுபட்டு இருப்பதாலோ, உலகம் முடிந்துவிடாது.

ஊடகங்களில் அடுத்தவரின் வாழ்க்கையை (அது போலியாக, திரித்து கூறப்பட்டதாக இருந்தாலும்) எட்டிப்பார்த்து, அதனோடு உங்களை ஒப்பிடுவது, உங்களைப் பற்றி நீங்கள் நன்றாக உணர்வதற்கு உதவாது. அவ்வாறு செய்யும்போது நம்மில் பலர் கவலையையும் நம்பிக்கையின்மையையும் உணர்கிறோம்.

வியப்பான, ஆனால் பாடம் கற்றுக்கொள்ள உதவிய தவறுகளைச் செய்யும் சுதந்திரத்தை, முதியவர்களான நாங்கள் (முக்கியமாக என் விஷயத்தில்!) அனுபவித்து மகிழ்ந்தோம். அவை அப்போது சமூக ஊடகங்களால் பதிவு செய்யப்பட்டு, பகிரப்படவில்லை.

ஆனால் தற்காலத்தில் அவ்வாறு இல்லை. பிபிசி தொலைக்காட்சி, இள வயதினரின் மனநலன் குறித்த விஷயங்களை ஆவணப்படமாக ஒளிபரப்புகிறது. அதில் எட்டு வயது இளம் குழந்தைகள் மிகவும் மகிழ்ச்சியற்று

இருப்பதாகவும், தற்கொலை செய்துகொள்ள நினைப்பதாகவும் காட்டுகிறது. ஒரு எட்டு வயதுக் குழந்தையால், எவ்வாறு மனக் கசப்பை உணர முடிகிறது என்பதை யோசித்துப் பார்க்கவே சங்கடமாக உள்ளது. ஒரு பதினேழு வயது சிறுமி, “24 மணிநேரமும் எங்களைப் பற்றிய செய்திகளே வெளியாகின்றன. யார் வேண்டுமானாலும் எங்களை விமர்சிக்கலாம்” என்கிறாள்.

பெரும்பான்மையான இளைஞர்கள் தங்களது நடத்தையிலும், தோற்றத்திலும், அறிவுசார் சாதனைகளிலும், சமூக ஊடகங்களின் முன்பு, மிகச் சரியானவர்களாக, முழுமையான மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்பவர்களாக காட்டிக்கொள்வதில் மனஅழுத்தத்தை உணர்கிறார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால் வாழ்க்கை அப்படிப்பட்டதல்ல. அது ஏற்ற இறக்கங்களும், அனுபவங்களும், உணர்ச்சிகளும் நிறைந்த மிகப்பெரிய கலவையாகும். அது, பருவ காலம் போன்று எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கக் கூடியது. உட்புற, வெளிப்புற காரணிகளால், தினந்தோறும் நம் மனநிலையிலும், சூழ்நிலையிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. காலப்போக்கில், குறிப்பாக நாம் மனமுதிர்ச்சியடையும் போது, உட்புறச் சூழல் எளிதாக சமாளிக்கப்பட்டுவிடுகிறது. ஆனால் இன்னமும், வெளிப்புறச் சூழலையும், அது நமக்குத் தரும் அனைத்து சவால்களையும் நாம் சமாளிக்க வேண்டியுள்ளது.

நீங்கள் நீங்களாகவே இருப்பது, மனஅழுத்தத்தை நீக்குகிறது. என்னைப் பொறுத்தவரை இப்போது நான் எப்படி இருக்கிறேனோ, அதை இதயபூர்வமாக ஏற்றுக்கொள்வதைப் பற்றியதாகும். எப்படி வேண்டுமானாலும் நடந்துகொள்ள துவங்குங்கள் என்று நான் கூறவில்லை. ஆனால், நீங்கள் நீங்களாக இருக்க அனுமதியுங்கள்.

சுய-ஏற்பு, அமைதியாக உணர்வதற்கும், தற்காலத்தில் இருப்பதற்கும் எனக்கு உதவுகிறது. அது, இடைநிறுத்தம் போன்று, மன நிம்மதி அளிக்கக் கூடியதாகும். நான் மிகவும் மோசமாக உணரும்போது, இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்துள்ளது. இருப்பினும், மிகவும் கடினமான சூழலில், சுய-ஏற்புடன் இருப்பதற்கு சிறிது பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. இதனை அடைய கடினமாக முயற்சி செய்யுங்கள் என நான் கூறவில்லை. நிறைய பிரச்சினைகளை எதிர்த்து போராடுவதைவிட, போராடாமல் விட்டுவிடுவது மிகவும் சிறந்தது, மேலும்

பலனளிக்கக் கூடியது என்ற ஒரு முரண்பாடான உண்மையை என் அனுபவத்தில் கண்டிருக்கிறேன். அமைதியாக இருக்கும்போது அல்லது எண்ணங்களுக்கு இடையிலான இடைவெளியில், உங்களை புரிந்துகொள்வதோடு, உங்களது கேள்விகளுக்கு, நீங்கள் தேடுகின்ற “ஆம்” அல்லது “இல்லை” என்ற பதிலை, உங்களால் கேட்கவோ, உணரவோ முடியும். நிதானிப்பதற்கும், இடைநிறுத்தம் செய்வதற்கும் கற்றுக் கொள்ளும்போதுதான், பதில் கிடைக்காத சமயங்களில் காத்திருப்பதற்கான துணிவை பெறுவீர்கள்.

எனவே சுய-ஏற்பு எனும் இந்த உணர்வுடன், “வேறுபாடுகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்” என்ற இத்தொடரில், சுய உதவிக்கான உபாயங்களை வழங்குவதற்குப் பதிலாக, நடப்பு விஷயங்கள் பற்றிய, வேறுபட்ட கருத்துக்களும், கண்ணோட்டங்களும் வழங்கப்படும். நம் அனைவராலும், இந்த வேறுபாடுகளை மதித்து, மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதற்கான சவாலை ஏற்றுக்கொள்ள முடிந்தால், அது ஆரோக்கியமான விவாதத்தையும், சிறப்பான புரிதலையும் ஊக்குவித்து, நாம் ஒவ்வொருவரும் தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்பட வழிவகுக்கும்.

அன்பான வாசகர்களே, அடுத்து வரும் பிரதிகளில், வேறுபாடுகளை வரவேற்று, உயிரோட்டமான விவாதங்கள் மூலம் உங்களை செறிவூட்டிக்கொள்ள, எங்களோடு இணையுங்கள் எனக் கேட்டுக் கொள்கிறோம். எங்கள் இணைய தளத்தில், உங்களுடைய கருத்துக்களை நீங்கள் பதிவு செய்யவும் அழைக்கிறோம்.

ஒரே ஒரு பாதை மட்டும் இருப்பதில்லை, உங்களுக்கு, எனக்கு, அவளுக்கு, அவனுக்கு என ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு பாதை உள்ளது, அதனால் பரவாயில்லை. நம்மிடையே வேறுபாடுகள் இல்லையென்றால் வாழ்க்கை சுவாரஸ்யமற்றதாகிவிடும். எனவே கரங்களை விரித்து, அவற்றை மதித்து ஏற்றுக்கொள்வோம்.

“சரியான செயல், தவறான செயல் என்ற கருத்துகளுக்கு அப்பால், தொலைதூரத்தில் ஒரு களம் உள்ளது. நான் உங்களை அங்கு சந்திக்கிறேன்.”

- ருமி

வரைப்படங்கள்: அனன்யா பட்டேல்




அகத் தூண்டுதல்

வெற்றி பெற்றவராக இருப்பதனால்
ஏற்படும் பாரத்தன்மை, எதுவும்
உறுதியாக தெரியாது என,
மீண்டும் தொடக்க நிலையில்
இருப்பவராக கருதுவதால் ஏற்படும்
லகுத்தன்மையைகொண்டு
மாற்றியமைக்கப்படும். அது என்னை
விடுவித்து, வாழ்க்கையின் மிகவும்
ஆக்கபூர்வமான காலகட்டங்களில்
நுழைய உதவியது.

ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ்

வரைபடம் : சாந்தனு சாட்டர்ஜி
புகைப்படம் : பங்கஜ் போஹ்ரா



ஜெர்மி கில்லி, ஒரு பிரிட்டிஷ் இயக்குநரும் நடிகரும் ஆவார். அவர் 1999ம் வருடம், 'பீஸ் ஒன் டே' என்னும் இலாப நோக்கமற்ற அமைப்பை நிறுவினார். ஜெர்மியின் படைப்பாற்றல் அவரது சிறுவயதிலேயே ஒளிரத் தொடங்கியது. இருபது வருடங்களுக்கும் மேலாக, அமைதி, நீடித்த வளர்ச்சி, சமத்துவம், நீதி, பன்முகத்தன்மை, அனைவரையும் சேர்த்துக்கொள்வது, பருவநிலை செயல்பாடு மற்றும் இளைஞர்களை தயார்படுத்துதல் ஆகியவற்றில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டு வந்துள்ளார். அவர், ஆன்டி ரேஸிஸம் லைவ், க்ளைமேட் ஆகூன் லைவ், பீஸ் டே லைவ் மற்றும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் இளைஞர்களுக்கு ஓர் அனுபவமாக ஸ்பேஸ் ட்ரான்ஸ்ஃபார்மர்ஸ் லைவ் ஆகிய நான்கு உலகளாவிய டிஜிட்டல் அனுபவங்களின் தயாரிப்பாளர் மற்றும் இயக்குநர் ஆவார். அவர், தனக்கே உரித்தான உற்சாகம் மற்றும் நகைச்சுவையுடன், இளைஞர்களை ஆற்றல் மிக்கவர்களாக்கும் தனது தொலைநோக்கை, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பில் பயிற்சியாளராக உள்ள ஜூடித் நெல்சன்-உடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

**இளைய
தலைமுறையினருக்கு
உரிய அதிகாரத்தை அளித்தல்**



கேள்வி : ஜெர்மி, நாம் தற்போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளைக் கருத்தில்கொண்டு, இளைஞர்களை ஆற்றல்மிக்கவர்களாக ஆக்குவதில் நீங்கள் ஆர்வம் கொண்டிருப்பதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள். முந்தைய தலைமுறையினரைவிட, இன்றைய இளைஞர்கள் அதிக பிரச்சினைகளை சந்திப்பதாக எண்ணுகிறீர்களா, அவர்களுக்கு மேலும் ஆதரவளிக்க வேண்டுமென நினைக்கிறீர்களா? அப்படியானால் அவர்களுக்கு எவ்விதமான ஆதரவு தேவைப்படுகிறது?

ஜெர்மி : ஆம், நிச்சயமாக இப்பொழுதுள்ள இளைஞர்கள், நம்மைவிட அதிக பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கிறார்கள். எனக்கு 10 வயது நிரம்பிய மகள் இருக்கிறாள். அவள் இரண்டு வருடங்களாக வீட்டிலேயே இருக்கிறாள். அது வேறொரு காரணத்தினால்.

இப்போது எரிபொருள் வாங்கக்கூட நாம் வரிசையில் நிற்கவேண்டி இருப்பது மக்களுக்கு கலக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நான் ஒரு இளைஞனாக இருந்து, இவ்வாறு ஆதார வளங்கள் அழிந்துகொண்டு வருவதையும், உலகம் வெப்பமயமாதலையும் நோய்தொற்று பரவுதலையும் காண நேர்ந்தால், என்ன ஒரு விசித்திரமான உலகில் வாழ்கிறேன் என்று அதிர்ச்சிக்குள்ளாகி இருந்திருப்பேன்.

இதை அச்சுறுத்தும் விஷயமாக நான் சொல்ல விரும்பவில்லை. நாம் மக்களிடம் இதைப்பற்றி எடுத்துரைத்து, ஊக்கப்படுத்தி அதில் பங்குகொள்ளச் செய்யலாம். விஷயங்களை விளக்குவதும், கதைகள் சொல்வதும், வரலாறு முழுதும் மாற்றத்திற்கு முக்கியமானதாக இருந்துவந்திருக்கிறது. பெரிதாக கருதப்படாத பிரச்சினைகள் யாவும் இறுதியில் கவனிக்கப்படுபவையாய் ஆகின்றன.

ஏனெனில், பிரச்சினையில் சிக்குண்டு இருக்கும் மக்கள் அதற்காகக் குரல் எழுப்புவதால்தான் அது முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. நான் அவர்களின் ஒரு பகுதியாக இருந்து பிரச்சினைகளை கவனத்திற்கு கொண்டுவர உதவவேண்டும் என விரும்புகிறேன்.

உலகம் முழுவதும் பயணித்தபோது, முதலில் நான் உரையாடியது இளைஞர்களிடம்தான். பள்ளிகளுக்கு சென்று, அங்கு இதைப் பற்றி பேசியிருக்கிறேன். ஆயிரக்கணக்கான இளைஞர்களை சாலைகளில் சந்தித்து, அவர்களிடம் பேசியிருக்கிறேன். எனவே, உலகின் பல்வேறு இளைஞர்களின் கருத்துத்தொகுப்பு என்னிடம் உள்ளது என்றே கூறலாம். நான் இதில் மிகவும் ஆழ்ந்து ஈடுபட்டு வருகிறேன். மேலும் ஒற்றுமையான, நீடித்த வளர்ச்சியுடைய உலகை பற்றிய தொலைநோக்கிற்கான உந்து சக்தியாக அவர்கள் இருக்கும்

அகத் தூண்டுதல்

வகையில், கல்வி உபகரணங்களை நாம் வழங்கலாம் என்கின்ற விஷயமும் எனக்குப் பிடித்திருந்தது. 'பீஸ் ஒன் டே' அத்தகைய உபகரணங்களை, 22 வருடங்களாக வழங்கிவருகிறது. இளைஞர் சமுதாயத்திற்கு, வேற்றுமைகள், அனைவரையும் சேர்த்துக்கொள்ளுதல், சமத்துவம், நீதி, பருவநிலை செயல்பாடுகள், அமைதி போன்றவற்றைச் சுற்றியுள்ள மிகப்பெரிய சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கான அத்தியாவசிய தகவல்களையும், நுட்பங்களையும் அளித்து அவர்களைத் தயார்படுத்த வேண்டும் என நான் நினைக்கிறேன். ஆயிரக்கணக்கான இளைஞர்கள், அந்த நுட்பங்களை இப்பொழுது பயன்படுத்துகிறார்கள் – தற்போது 33,000 ஆசிரியர்கள், பள்ளிகளில் இவற்றைப் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள் என நினைக்கிறேன். இந்த நுட்பங்களை வழங்கி, தகவல்களை அளித்து, ஊக்குவிப்பதை உண்மையில் நான் விரும்புகிறேன். அவ்வளவுதான்.

கேள்வி : இன்றைய உலகில், இளைஞர்களுக்கு எப்படிப்பட்ட குணங்கள் தேவை என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

ஜெர்மி : அவர்களுக்கு அதிக தைரியம் வேண்டுமென நினைக்கிறேன். ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் அவர்களுடன் நடந்த ஒரு சிறப்பு நேர்காணலில், 'மற்றவர்கள் செய்யாததை நீங்கள் ஏன் செய்தீர்கள்?' என கேட்டதற்கு, அவர் "ஒரே வார்த்தை - பேரார்வம்" எனக் கூறினார்.

தலைசிறந்து விளங்குபவர்களைப் பாருங்கள். அவர்கள் ஏதோ ஒன்றின்மீது விருப்பம் கொண்டதால்தான், அந்தப் பேரார்வம் அவர்களை அந்நிலைக்கு கொண்டுவந்தது. நமது பேரார்வத்தைக் கண்டறிவதிலேயே அனைத்தும் அடங்கியுள்ளது,

என ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் சரியாகத்தான் கூறியுள்ளார்.

தோல்வியையும் வெற்றியாகக் காணும் தன்மையே, மிக முக்கியமானது என்று கருதுகிறேன். நீங்கள் தோல்வியுறும்போதுதான் உங்களைப் பற்றி அதிகம் தெரிந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும்போது, அது அதிக பாராட்டுக்குரியதாக ஆகிறது. இருள் சூழும்போது, அது சுவாரஸ்யமாகிறது. கடினமான

சூழல் எனும் இருளில், நம்பிக்கை தரும் ஒளியை உங்களால் கண்டறிய முடிந்தால், அது மகத்தான விஷயமாகிறது. ஏனெனில் அது உங்களை உள்ளபடியே இருக்கச் செய்கிறது.

நான் இப்போதிருக்கும் ஒவ்வொரு தருணமும் கடினமான சூழலினால் தானே அன்றி, அந்த ஒளியினால் அல்ல. வெற்றி பெறுவதும், அனைவரும் அதைக் கொண்டாடுவதும் சரிதான்.

ஆனால் நீங்கள் கடினமான சூழல் எனும் இருளில் இருக்கும்போது, மற்றவர்கள் உங்களை மனச்சோர்வடையச் செய்யும்போது, அப்போதுதான் அது இன்னமும் சுவாரஸ்யமானதாகிறது.

உங்களுக்கு மிகுந்த தைரியம், உறுதி, மனதிடம், பேரார்வம் ஆகியவை இருக்க வேண்டுமென்று நான் நினைக்கிறேன். நீங்கள் மரியாதையுடனும், அன்புடனும், அமைதியுடனும், கருத்து வேறுபாடுகளில் விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மையுடனும், மன்னிக்கும் மனோபாவத்துடனும் நடந்துகொள்ள வேண்டும். இதில் அறிவாற்றலும் தேவைப்படுகிறது என்பது எனக்கு உறுதியாக தெரியவில்லை (சிரிக்கிறார்). இல்லை, அறிவாற்றல் வேண்டும், ஆனால் கல்வித்தகுதி தேவையில்லை. உங்களிடம் அன்பு, பேரார்வம், ஊக்கம் ஆகியவை இருந்தால், என்னுடன் சேர்ந்து பயணிக்க வாருங்கள். இதற்காக நீங்கள் எங்காவது பயிற்சி பெற்றீர்களா என்பது எனக்கு முக்கியமில்லை. படகில் ஏறி, ஒன்றாக பயணிக்கத் தொடங்குவோம்.

கேள்வி : இதில் விழிப்புணர்வும் ஒரு பகுதி என நினைக்கிறீர்களா?

ஜெர்மி : ஆம். இடர்பாடுகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு உங்களுக்கு இருக்கவேண்டும். எங்கு செங்குத்தான முனை இருக்கிறது எனத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அதைப்பற்றி அறியாவிட்டால் அந்தப் பாதையிலேயே சென்று இடறி விழுவீர்கள். அது வீணானது. எங்கு செங்குத்தான முனை இருக்கிறது என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

கேள்வி : இன்றைய இளைஞர்களில் பலரும் உணர்ச்சிற்ற பயம் எனும் உணர்வை அவர்கள் கையாள்வதற்கு நாம் எவ்வாறு உதவமுடியும் என்று நினைக்கிறீர்கள்.

ஜெர்மி : ஆக்கப்பூர்வமான வகையில் கதைகளை நம்மால் இந்த உலகிற்கு அளிக்க முடியுமென நினைக்கிறேன். இப்போது நியூஸ் சேனலில், 'வன்முறை நிகழ்ச்சிகள் அதிக லாபம் தரும்' என்பதை மையக் கருத்தாகக் கொண்ட நிகழ்ச்சியைத்தான் மக்கள் அதிகம் பார்க்கின்றனர். அதில் முதலிடத்தை வகிக்கும் கதை மிகவும் வன்முறை நிறைந்ததாக இருப்பினும், மக்கள் அதைத்தான் பெரிதும் விரும்புகின்றனர். ஆனால் உண்மையில் நாம் அதில் எதை வெளிப்படுத்துகிறோம் - ஆயுதங்கள், பசியில் வாடும் மக்கள், ஏழமை,

இயற்கையின்மீது எவ்வித அக்கறையும், அன்பும் இன்றி, இந்த நிலத்தை நாம் பயன்படுத்தும் விதம், இவற்றைதான் காண்பிக்கிறோம். இது மிகவும் வருந்தத்தக்கது. நாம் இளைஞர்களுக்கு எடுத்துக் கூறி, அவர்களுக்கு ஊக்கம் கொடுத்து, அவர்களை இதில் ஈடுபடச் செய்வதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டும். அவர்களை ஊக்குவிக்கும் வகையில், ஆக்கப்பூர்வமான, நன்கு சிந்தித்து தொகுக்கப்பட்ட, விவரங்களை அவர்களுக்கு அளிக்க வேண்டுமே அன்றி, அவர்களை அச்சுறுத்தி, வலுவிழக்கச் செய்யும் வகையில் அல்ல. ஏனெனில், ஊடகங்கள் அதைத்தான் செய்கின்றன.

நீங்களே இதனை எளிதாக பரிசோதிக்கலாம். நீங்கள் ஒரு பெரிய ஊடக நிறுவனத்திடம், 'இந்த நாள், இன்பபாகுபாட்டை ஒழிக்கும் நாள். ஒவ்வொரு தேசமும் இந்நாளை பன்முகத்தன்மை, அனைவரையும் சேர்த்துக்கொள்வது, சமத்துவம், நீதி ஆகியவற்றின் தினமாக தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறது. இதைப் பற்றிய செய்தியை உங்களால் ஒளிபரப்ப முடியுமா?' என்று கேட்டால், 'முடியாது' என்ற பதில்தான் வரும். 'இதை அமைதி நாளாக ஒவ்வொரு தேசமும் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறது. இந்த நாள் வன்முறையற்ற நாள், போர் நிறுத்த நாள். இதைப் பற்றி அநேக மக்கள் அறிந்துகொண்டால், தங்கள் நடத்தையையே மாற்றிக் கொள்ள எதுவாக இருக்கும். ஆகையால், இதை ஒளிபரப்புவீர்களா?' எனக் கேட்டால், அதற்கும் பதில் 'முடியாது' என்றுதான் வரும்.

இதுதான் என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதன் சாராம்சம். ஆனால், தங்களது குழந்தைகள்மீது தாக்கத்தை



ஏற்படுத்தக்கூடிய ஆக்கபூர்வமான தினங்கள் பற்றிய செய்திகளை ஒளிபரப்புவுதற்க்கூட, ஊடகங்கள் மறுத்துவிடும் நிலையில், ஊக்கத்தை இழந்துவிட உங்களை நீங்கள் அனுமதிப்பீர்களா?

"ஆயுதங்கள் விற்பது, தொல்பொருள் வளங்களை கொள்ளை அடிப்பது, மிருகங்களை இம்சிப்பது, இப்போது உலகம் இவ்வாறுதான் இருக்கின்றது – இவை நமது உண்மையான இயல்பும், நமது இருப்பும் சார்ந்த விஷயங்கள்." இது பற்றி நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும். சில துறைகள் வேறுவிதமாகதான் செயல்படும் என்று எண்ணுவதே, உண்மையில் சிறுபிள்ளைத்தனமானது. நாம் இப்படித்தான் இருக்கிறோம். இதுதான் நாம். இதை நாம் கையாள வேண்டும். ஆனால் இது கடினமானதாகும்.

உண்மையில், மக்கள் இதை ஏற்றுக்கொள்ள விரும்பவில்லை என்று நான் நினைக்கிறேன். நாம் முற்றிலும் வேறுபட்டவர்கள் என்று நினைத்துக்கொள்ள விரும்புகிறோம். இல்லையெனில், எவ்வாறு நாம் செயல்படுவது? அணு ஆயுதங்கள் ஏன் இருக்கின்றன என்பதைப் பற்றி, ஒரு இளைஞனுக்கு எவ்விதம் கூறுவீர்கள்?

ஹிரோஷிமா, நாகசாகியில் அணுகுண்டு எதனால் வீசப்பட்டது என்று எவ்வாறு விவரிப்பீர்கள்? அதை எவ்வாறு விளக்குவீர்கள்? இது மிகவும் கடினமானதாகும்.

கேள்வி : நீங்கள் உண்மையிலேயே, உங்கள் பணியை மனமுடன் செய்துகிறீர்கள். பணியில் இதயபூர்வமாக ஈடுபடுவதால் அடையக்கூடிய பலன் பிரமிக்கத்தக்கதாகவே இருக்கும்.

ஜெர்மி : ஆம், அழகான நிகழ்வுகள் நடப்பதைப் பார்க்கும் போதும், மக்கள் உறுதியுடன் இருப்பதை பார்க்கும்போதும், மிகவும் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. நீங்கள் மலையை ரசிப்பவர் எனில், சிகரத்தை அடைய முடிந்தாலும் முடியாவிட்டாலும், மலை மீது ஏறாமல் உங்களால் இருக்க முடியாது. பார்ப்பதைவிட, அதில் ஏறுவது பிரமிப்பானது. நீங்கள் முன்னோக்கிச் செல்லும் ஒவ்வொரு அடியும் உற்சாகம் அளிக்கும். இடறி விழுவதும் உற்சாகமாக இருக்கும். ஏனெனில், "இவ்வாறு ஏறக்கூடாது என்பதை இப்போது நான் அறிந்துகொண்டவிட்டேன். நான் வேறு வழியை கண்டறிய வேண்டும். சரி, நாளை இன்னும் சற்று உயரம் செல்லலாம்" என்று எண்ணத் தொடங்குகிறீர்கள். மலை ஏறுதல் பற்றிய விவேகத்தை நீங்கள் பெறுகிறீர்கள். ஒரு மலையைப் பார்த்தவுடனேயே, அதில் ஏறுவதற்கு சரியான பாதையையும் உங்களால்

பார்க்க முடிகிறது, ஏனெனில் பலமுறை முயற்சித்து, பலமுறை இடறி விழுந்ததால், சரியான பாதையை மலையின் அடிவாரத்தில் இருந்துகொண்டே உங்களால் திட்டமிட முடிகிறது.

இந்த வாழ்க்கையும், அதன் பயணத்தையும், அதை இன்னும் சுவாரஸ்யமாக்குகின்ற விஷயங்களை அது எவ்வாறு கற்றுக் கொடுக்கிறது என்பதையும் நான் வெகுவாக நேசிக்கிறேன். உறுதியுடன் செயலாற்றுவவர்களையும், முயற்சியைக் கைவிடுபவர்களையும் எது வேறுபடுத்திக்காட்டுகிறது? ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் கூறியபடி, 'பேரார்வம்' தான்.

'கெட்டிங் டு யெஸ்' (Getting to yes) என்ற புத்தகத்தில் யூரி மற்றும் ஃபிஷர் கூறியிருப்பதை பாருங்கள்: ஆம் என்பதைப் பற்றி கவலை கொள்ளாதீர்கள், இல்லை என்பதை கவனியுங்கள். இல்லை என்று பதில் வரும்போது, அதனை ஆம் என்பதாக மாற்றுங்கள். இல்லை என்பதை நேசியுங்கள். அது மிகவும் அருமையானது. அவர்கள் BATNA (Best Alternative to a Negotiated Agreement - பேச்சுவார்த்தை ஒப்பந்தத்திற்கு சிறந்த மாற்று) என்பதைப் பற்றி பேசினார்கள். ஒவ்வொரு கலந்தாய்விற்சுச் செல்லும்போதும், 'இல்லை' என்ற பதிலே கிடைக்குமென எண்ணிச் செல்லுங்கள். அதற்கான மாற்றுவழி என்ன? 'இல்லை' என்ற பதில் வந்த உடனேயே நீங்கள் எதைக் கேட்கப் போகிறீர்கள்? அந்தக் கேள்வியை தயாராக வைத்திருங்கள். இவை என் எண்ணங்களல்ல, அவை யூரி - ஃபிஷர் ஆகியோருடையது. அவர்கள் சிறந்த முன்னோடிகள்.



Peace
One Day

21 December 2021

**SPACE
TRANSFORMERS**

LIVE

MITZI JONELLE TAN

Global Choices
Arctic Angel &
Climate Justice
Activist



WATCH @peaceoneday.org or @PeaceOneDay on Twitter

ஆரம்ப நாட்களில், நான் பெரும்பாலும் 'இல்லை' என்பதைத்தான் முதலில் கேட்க விரும்புவேன். ஏனெனில் ஒருமுறை 'இல்லை' என்றபின், மறுமுறை 'இல்லை' என்று கூற அவர்களுக்கு கடினமாக இருக்கும். எனவே, இரண்டாவது முறை 'சரி' என்ற பதில் வருவதை எதிர்பார்த்திருப்பேன்! (சிரிக்கிறார்). அனைத்துமே உடன்படிக்கை ஏற்படுவதற்கான கலந்துரையாடல்கள் தான் அல்லவா? அது ஒரு வேடிக்கையான விஷயமும் ஆகும். இது சாதுர்யமானப் பேச்சு என தோன்றலாம். ஆனால் யூரி மற்றும் ஃபிஷெர், அதைப் பரிந்துரைப்பதாக நான் நினைக்கவில்லை. அவர்கள் எளிமையாகச் சொல்வது என்னவெனில்: நீங்கள் ஏதாவது நல்லது செய்வதாக இருந்தால், அதை செய்து முடியுங்கள்! இடையில் வரும் இடர்பாடுகளைப் பற்றி

கவலைப்படாதீர்கள். உறுதியுடன் செயலாற்றுவவர்களுக்கும், முயற்சியைக் கைவிடுபவர்களுக்கும் இடையே உள்ள வேற்றுமை என்ன? மீண்டும், அது பேரார்வம் தான்.

கேள்வி : இணைய சமுதாயத்தினருக்கு நீங்கள் ஏதாவது கூற விரும்புகிறீர்களா?

ஜெர்மி : நமது உரையாடல்களில், நான் கூறியவை இளைஞர்களுக்கு ஆக்கப்பூர்வமானதாக இருக்கும் என நம்புகிறேன். தெளிவான எதிர்காலம் அவர்கள் கையில் தான் உள்ளது. அவர்களிடம் வியக்கத்தகு பணிகள் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே அவர்கள் பாதையில் வெற்றி அடைய வாழ்த்துக்கள். மேலும், நம்மால் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் உதவி செய்யவும், ஊக்கமுட்டவும், அவர்களை ஈடுபடுத்தவும் முடிந்தால், அவற்றையே

செய்யப் போகிறோம். அதை ஒவ்வொரு நாளும் செய்வோம்.

peaceoneday.org என்ற இணைய தளத்தில், மேலும் அதிக விவரங்களை அறிந்து கொள்ளலாம். தங்கள் வழியில் வரும் இடர்பாடுகளை சந்திக்க, தியானம் அல்லது இதர வழிமுறைகளை அவர்கள் மேற்கொள்ளலாம். 'பீஸ் டே அண்ட் ஸ்பேஸ் ட்ராஸ்பார்ட்மர்ஸ் லைவ்' (Peace Day and Space Transformers Live) நிகழ்ச்சியில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்புடன் என்னை இணைத்துக் கொண்டதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். அதற்காக உண்மையில் நன்றியுடையவனாக இருந்திடுவேன்.

துணிகரமான புதிய தொடக்கங்களுக்கு நீங்கள் தகுதியானவர்



பெரும்பாலான நமது தீர்மானங்கள் தோல்வியடைகின்றன. ஏனெனில், அவை அந்த அளவு கட்டாயமானதாக இருப்பதில்லை. இந்த வருடம், உங்களை தொடர்ந்து ஊக்கப்படுத்துகின்ற லட்சியங்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அம்மாதிரியான உத்வேகமளிக்கின்ற ஒரு பொக்கிஷம், பகவத்கீதையாகும். **தாஜி**, காலத்தை வென்ற இந்த விவேகத்தை நம்முடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார், அதோடு புதிய தொடக்கங்களில் நாம் முன்னோக்கிச் செல்வதற்கு, நடைமுறைக்கு உகந்த வழிமுறைகளை வழங்கவிரும்புகிறார்.

विज्ञानस्य
माध्यसेऽशुभात् ।
पवितमिदमुत्तमम्
गणखं कर्तुमव्ययम्

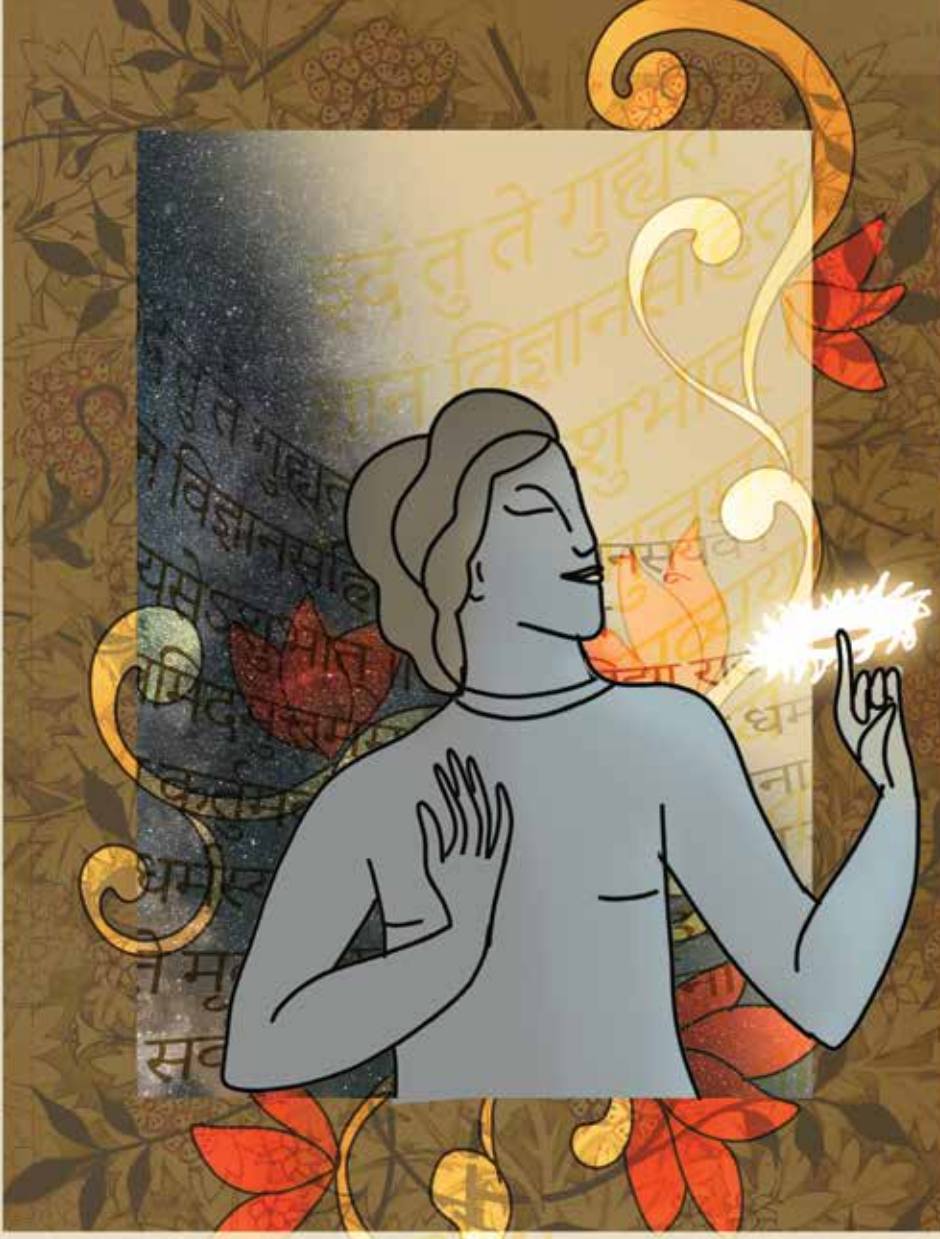
வாழ்க்கை என்பது, காலப்போக்கில் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்ட புதிய தொடக்கங்களின் தொடர்ச்சியாகும். குழந்தை பிறப்பு, பருவமடைதல், திருமணம் போன்றவை, உலகெங்கும் உள்ள கலாச்சாரங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடும் புதிய தொடக்கங்களின் உதாரணங்களாகும். ரோமானியர்கள் காலத்தில், புத்தாண்டு என்பது ஒரு புதிய தொடக்கமாகத் துவங்கி, தற்போது உலகம் முழுவதும் தொடர்ந்து கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. ஜேனஸ் என்ற கடவுளை கௌரவிக்கும் விதமாகவே, ரோமானியர்கள் புத்தாண்டைக் கொண்டாடுகிறார்கள் - ஜனவரி என்ற மாதத்தின் பெயர், அவர் பெயரிலிருந்தே வந்தது. ஜேனஸ், மாற்றங்களுக்கான கடவுள் ஆவார். அவர், முன்பு இருந்த பழமைக்கும், இனி வரப்போகும் புதுமைக்கும் இடையிலுள்ள பாலத்தின் குறியீடாக விளங்கினார். இந்த காரணத்திற்காகவே இறந்த காலத்தை நோக்குகின்ற ஒருமுகமும், எதிர்காலத்தை நோக்குகின்ற மற்றொரு முகமுமாக, இருமுகம் கொண்ட கடவுளாக ஜேனஸ் சித்தரிக்கப்படுகிறார். ஜேனஸை கௌரவிக்கின்ற மரபுமுறைகள் முடிவுற்றபோதும், புதிய தொடக்கங்களுக்கான நமது ஆர்வம் இன்னும் நீடித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

ஒவ்வொரு ஆண்டும், ஜனவரி வரும்போது, உடற்பயிற்சி நிலையத்தில் சேர்கின்ற உறுப்பினர்கள் எண்ணிக்கை விண்ணைத் தொடுகிறது. உடல் எடையைக் குறைப்பது, பணம் சேமிப்பது, புகை பிடிப்பதை விடுவது போன்றவை, பிரசித்தி பெற்ற தீர்மானங்களுள் சிலவாகும். நாம் மேலும் சிறந்தவர்களாக ஆவதற்கான அதிகப்படியான ஊக்கத்தை, புதுவருடம் அளிக்கும் என நம்புகிறோம். ஆனால் ஜனவரி 19ம் தேதிக்குள், ஆங்கிலத்தில் 'கவிட்டர்ஸ் டே' எனப்படும், தீர்மானத்திலிருந்து வெளியேறும் நாளை எட்டிவிடுகிறோம். அதாவது, அன்று தான் பெரும்பாலான மக்கள், ஜேனஸின், இறந்த காலத்தை நோக்கும் முகத்தை தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். அவர்கள், தீர்மானங்களை கைவிடுகிறார்கள்.

இந்த ஜனவரியில், அதை நாம் மாற்றிடுவோம். ஒரு பெருந்தொற்றிலிருந்து குணமடைந்து வரும் இவ்வுலகிற்கு அதிக உறுதிப்பாடும், குறைவான கைவிடுதலும் தேவைப்படுகிறது. நமது வெற்றிகள், அவை எவ்வளவு சிறியவையாயினும், நம்பிக்கையையும், நேர்மறைத் தன்மையையும் பரவச் செய்கின்றன.

இந்த முறை வெற்றியை எவ்வாறு உறுதிப்படுத்துவது? தீர்மானங்களில் நீடித்து நிலைத்திருப்பதற்கு, மக்கள்

என் போராடுகிறார்கள் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆய்வு மேற்கொண்டபோது, பெரும்பாலானவர்கள் தங்கள் தீர்மானங்களை மறந்துவிடுகிறார்கள் அல்லது வெறுமனே அவற்றை பின்தொடரும் பாதையை தவறவிட்டுவிடுகிறார்கள் என்பதைக் கண்டறிந்தனர். நீங்களே இதனை சோதித்து பாருங்கள். உங்கள் கடந்த ஆண்டு தீர்மானம் என்னவாக இருந்தது? அதற்கு முந்தைய வருடம்? நீங்கள் அவற்றை மறந்து விட்டிருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். வழக்கமாக, அதிக முக்கியத்துவம் இல்லாத விஷயத்தை நீங்கள் மறக்க நேரிடும். அது உங்கள் ஆர்வத்திற்கு உத்தரவாதம் அளிக்காதிருக்கலாம். எனவே இந்த வருடம், ஆழ்ந்த ஆர்வத்தை எற்படுத்தும் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளுங்கள்.



ஆர்வம், உங்கள் தீர்மானத்திற்கு உயிருட்டும், செயல்படுவதற்கான உத்வேகத்தை அளிக்கும். நீங்கள் ஆர்வத்துடன் இருந்தால், நேர்மறையான உள்நோக்கங்களுடன், மேலான முறையில் முன்னுரிமை அளிப்பீர்கள். உங்கள் வெற்றிகளை மீண்டும் திரும்பிப் பார்க்க, சற்றே நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆர்வம் உங்கள் முயற்சிகளுக்கு தணல் மூட்டி தூண்டியதை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள்.

ஆர்வம், உங்கள் தீர்மானத்திற்கு உயிரூட்டும், செயல்படுவதற்கான உத்வேகத்தை அளிக்கும். நீங்கள் ஆர்வத்துடன் இருந்தால், நேர்மறையான உள்நோக்கங்களுடன், மேலான முறையில் முன்னுரிமை அளிப்பீர்கள். உங்கள் வெற்றிகளை மீண்டும் திரும்பிப் பார்க்க, சற்றே நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆர்வம் உங்கள் முயற்சிகளுக்கு தணல் மூட்டி தூண்டியதை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். உங்களுக்கு ஆர்வம் இல்லாவிடில் என்ன நிகழ்கிறது? இழந்த ஆர்வத்தை ஈடுசெய்ய, உங்கள் மனோ சக்தியை பயன்படுத்த முயல்வீர்களா? அது அவ்வாறு நடப்பதில்லை. ஆர்வம் இல்லாவிடில், உற்சாகம் போய்விடுகிறது. மேலும், சுய-மேம்பாடு என்பது மேலோட்டமான ஒன்றாகிவிடுகிறது. எனவே, ஆர்வத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதே முக்கியமான குறிப்பாகும்.

உங்களை வலிந்து ஈர்க்கின்ற ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உங்கள் கற்பனையை கவரும் ஒன்றை தேர்ந்தெடுங்கள். எடையை குறைப்பதற்கும், பணத்தை சேமிப்பதற்கும் புத்தாண்டிற்காக காத்திருக்க வேண்டாம். அதை இங்கேயே, இப்போதே தொடங்கலாம். மிக முக்கியமான, இன்றியமையாத ஒன்றிற்காக புத்தாண்டு தினத்தை சேமியுங்கள். இந்த புது வருடத்தில், மிகப் பெரியதாக, மிகத் துணிகரமாகச் சிந்தியுங்கள். நிரந்தரமற்றதை

விடுத்து, நிரந்தரமானதை தேர்வு செய்யுங்கள்.

தாங்கள் பலவீனமானவர்களாக இருப்பதற்காக, மக்கள் தங்களையே கடிந்துகொள்வதை நான் அடிக்கடி கேட்கிறேன். அவர்கள் தன்னம்பிக்கை இல்லாமல், சந்தேகம் எனும் சகதியில் தங்களை மூழ்கடித்துக் கொள்கிறார்கள். நாம் அனைவருமே, அந்த எல்லையற்ற மூல ஆதாரத்தில் இருந்து தான் சக்தியூட்டப்படுகிறோம் என்பதை மறக்காதீர்கள் என்று, நான் அவர்களிடம் கூறுகிறேன். நமது நரம்புகளில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இந்த உயிர்சக்தி, தெய்வீகத்தின் பிரவாகமேயாகும். நாம்

அனைவரும், உயிரியல் ஆடையால் போர்த்தப்பட்ட ஆன்மாக்களே. இந்த உண்மையை உள்முகமாக உணர்ந்து, உங்களது உள்ளார்ந்த தடைகளை உதிர்த்துவிடுங்கள். நீங்கள் ஒரு அடி முன்னோக்கி வைத்து, எவ்வாறு இந்த பிரபஞ்சம் உங்களை நோக்கி பத்தடி முன்வைக்கிறது என்பதை காணுங்கள்.

ஒரு புதிய தொடக்கத்தை ஏற்படுத்த, விவேகானந்தரின் எழுச்சி மிக்க வார்த்தைகளிலிருந்து ஊக்கம் பெறுங்கள். "ஒரு எண்ணத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.



அந்த ஒரு எண்ணத்தையே, உங்கள் வாழ்க்கையாக்கிக் கொள்ளுங்கள் - அதைப் பற்றியே சிந்தியுங்கள், கனவு காணுங்கள். அதே சிந்தனையோடு வாழ்க்கையை நடத்துங்கள். உங்களது மூளை, தசைகள், நரம்புகள், உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பாகமும், அந்த எண்ணத்தில் நிறையட்டும். மற்ற எல்லா எண்ணத்தையும் ஒதுக்கிவிடுங்கள். இதுவே வெற்றிக்கான வழி.”

உத்வேகம் பெறுவதற்கு கீதையைப் படியுங்கள்

புதிய தொடக்கங்களில் வெற்றிபெற, உங்களுக்கான புதிய லட்சியங்களைக் காட்சிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அகத்தாண்டுதலுக்காக, ஏற்கனவே முயற்சிசெய்து, சோதித்துப்பார்த்த ஒரு ஆதாரத்தை நீங்கள் தேடுகிறீர்கள் எனில் - துணிவுள்ள, கிளர்ச்சி பெற்று எழச் செய்யும் லட்சியங்களைக் கொண்ட பொக்கிஷத்தைத் தேடுகிறீர்கள் எனில் - அது பகவத் கீதைதான். இது உலகின் மாபெரும் ஆன்மீக புத்தகங்களுள் ஒன்று. காந்தி, எம்ர்சன், தோரே, ஹெர்மன் ஹெஸ்ஸி, ஆல்டஸ் ஹக்ஸ்லி, ஸ்ரீ அரவிந்தர் போன்ற பலரும், கீதையிலிருந்து உத்வேகம் பெற்றிருக்கின்றனர். ஐயாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பு எழுதப்பட்ட இதன் விவேகம், அக்காலத்தைப் போலவே இன்றைய நாளிலும் பொருந்துவதாக உள்ளது.

பகவத் கீதை, குருசேஷத்திரப் போர்க்களத்தில் ஸ்ரீகிருஷ்ணருக்கும் அர்ஜுனனுக்கும் இடையே நடந்த உரையாடலின் ஒரு பதிவாகும். தனது பாட்டனார், குருநாதர், உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோரை உள்ளடக்கிய பகைவர்களை, அர்ஜுனன் போர்க்களத்தில் சந்திக்கிறான். தீமையை நன்மை வெற்றிகொண்ட கதையே கீதையாகும். குழம்பிய தருணங்களில், அது தெளிவைத் தருகிறது. நன்னெறி சார்ந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு தேவையான விவேகத்தை அது வழங்குகிறது.

கீதையுடன் எனது சந்திப்பு, என் குழந்தைப் பருவத்திலேயே தொடங்கியது. நான் இந்தியாவில், குஜராத் மாநிலத்தில் உள்ள ஒரு கிராமத்தில் வளர்ந்தேன். இது 1950களில் நடந்தது. அப்போது மின்சார இணைப்பு இல்லை. வீட்டில், சூரிய அஸ்தமனத்திற்கு முன்பு விளக்குகளை தயார்செய்து ஏற்றி, என் தாயாருக்கு உதவுவது என் அன்றாடப் பணியாக இருந்தது. எனக்கு ஒன்பது வயதிருக்கும் போது, ஒரு பருவமழைக் காலத்தில், மாலை நேரங்களில் நாங்கள் அக்கம்பக்கத்தினருடன் ஒன்று கூடுவது, என் நினைவிற்கு வருகிறது. இரவு உணவிற்குப் பின், எங்கள் வீட்டு முற்றத்தில் நாங்கள் அனைவரும் ஒன்று கூடுவோம். அங்கு, விளக்குகளின் வெளிச்சத்தில், இராமாயணத்தின் அத்தியாயங்களை நான் உரக்கப்

படிப்பேன். சில வாரங்களில் இராமாயணத்தைப் படித்த பின்பு, மகாபாரதத்தைத் தொடங்கினோம். இந்த காலகட்டத்தில்தான், நான் கீதைக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டேன்.

அப்போதிலிருந்து, பள்ளியிலும், கல்லூரியிலும், பின்னர் முதிர்ச்சி அடைந்த காலத்திலும், கீதை என் வாழ்க்கையில், அர்த்தம் ஊட்டுவதற்கு, உத்வேகத்திற்கு, தெளிவிற்கு ஆதாரமாக இருந்துவருகிறது. வினோபா பாவேயின் கீதைப் பேருரைகளை, எனது நண்பர் ஒருவர் பரிந்துரைத்தபோது, பெரும் புதையல் கிடைத்ததுபோல் நான் உணர்ந்தது, எனக்குத் தெளிவாக நினைவிற்குக்கிறது. அவருடைய உரைகளில் காணப்பட்ட ஆழ்ந்த தன்மையும், எளிமையும், பொங்கி வழியும் பக்தியுணர்வும் என்னை நெகிழச் செய்தது. கீதையை படிக்க விரும்பும் எவருக்கும், வினோபாவின் கீதையில் இருந்து தொடங்குமாறு நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.

அதோடு உங்களது புதிய தொடக்கங்களுக்காக, கீதையில் தூண்டப்படுகின்ற சில லட்சியங்கள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

வளர்ச்சிக்கான மனோநிலையை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள்

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, “மைண்ட்செட்: சேஞ்சிங் த வே யு திங்க் டு ஓபுல்ஓபிஸ்

ஒரு நாற்று, இளஞ்செடி, வளர்ந்த மரம் என எதுவாக இருந்தாலும், ஊட்டம் பெறுவதற்கு நீரே அவசியமாக இருப்பதைப் போலவே, லட்சியம் எதுவாக இருந்தாலும், புதிய தொடக்கங்கள் மனதில் இருந்தே எப்போதும் தொடங்குகின்றன. மனதை நிபுணத்துவம் பெறச் செய்யும் வழிமுறை தியானமாகும்.



இந்த புது வருடத்தில், மிகப் பெரியதாக, மிகத் துணிகரமாகச் சிந்தியுங்கள். நிரந்தரமற்றதை விடுத்து, நிரந்தரமானதை தேர்வு செய்யுங்கள்.

யுவர் பொடென்ஷியல்” என்ற ஒரு அற்புதமான புத்தகத்தை, கரோல் ட்வெக் எழுதினார். சுருங்கக் கூறின், ஒரு மனிதனின் திறமைகளையும், திறன்களையும் காலப்போக்கில் மேம்படுத்த முடியும் என்ற நம்பிக்கையே, வளர்ச்சிக்கான ஒரு மனநிலை ஆகும். நீ ஒரு நிர்ணயிக்கப்பட்ட திறனுடன்தான் பிறந்திருக்கிறாய் என்ற முடக்கப்பட்ட மனநிலைக்கு மாறாக, நீ வளர்ச்சியடைய முடியும் என்று கூறுவதே வளர்ச்சிக்கான மனநிலையாகும்.

இந்த கண்ணோட்டத்தில், கீதையில் ஸ்ரீகிருஷ்ணர் அர்ஜுனனிடம், “உனது முயற்சிகளைப் பார். உனது முயற்சிகளில் கவனம் செலுத்து. பலனைப் பற்றி கவலைப் படாதே” எனக் கூறுவதை காண்கிறேன். வளர்ச்சிக்கான மனநிலையின் சாரம் இதுதான் அல்லவா? மேம்பாடு அடைவதற்கும்,

மென்மேலும் சிறப்புற்று விளங்குவதற்கும், மிகச் சிறந்த வழி இதுதான் அல்லவா? உங்களது முயற்சிகளில் கவனம் செலுத்தினால், உங்களுடனேயே போட்டியிட்டு, தற்போது இருப்பதைவிட மேலான நபராக ஆவீர்கள்.

இவ்வாறாக, நீங்கள் புதிய தொடக்கங்களாக எடுத்துக் கொள்வதற்கு உகந்த, மேலும் பல துணிகரமான லட்சியங்கள் கீதையில் இருக்கின்றன. மனநிறைவு, பணிவுடைமை, சமநோக்கு, ஆசைகளற்று செயல்படுதல் போன்றவை அவற்றுள் சில. ஒவ்வொன்றும் மிகப் பெரியதும், துணிகரமானதும், ஒரு வாழ்நாள் முழுதும் முயற்சிப்பதற்கான தகுதியுடையதும் ஆகும். இந்த வருடத்தில் அவற்றை நாம் ஆராய்வோம்.

மாற்றத்தை எவ்வாறு கொண்டுவருவது?

புதிய தொடக்கங்கள் மனதில் இருந்தே தொடங்குகின்றன. ஒரு நாற்று, இளஞ்செடி, வளர்ந்த மரம் என எதுவாக இருந்தாலும், ஊட்டம் பெறுவதற்கு நீரே அவசியமாக இருப்பதைப் போலவே, லட்சியம் எதுவாக இருந்தாலும், புதிய தொடக்கங்கள் மனதில் இருந்தே எப்போதும் தொடங்குகின்றன. மனதை நிபுணத்துவம் பெறச் செய்யும் வழிமுறை தியானமாகும்.







தியானத்தின்போது, “மனநிறைவை எப்படி

வளர்த்துக்கொள்வது?”, “பணிவை எங்ஙனம் வளர்த்துக்கொள்வது?” போன்ற கேள்விகளுக்கு விடைகளை கண்டறிவீர்கள். ஒவ்வொருவரும் உணர்வுறுநிலையின் மிக உயர்ந்த மட்டங்களை அணுகுவதற்கு, “எப்படி செய்வது” என்பதை காட்டும் பயனுள்ள வழியாக, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் உள்ளது. இத்தகைய ஒரு வழிமுறையை பெற்றிருக்கும்போது, கண்ணுக்குப் புலப்படாத லட்சியம் என்றோ, அடைய முடியாத புதிய தொடக்கம் என்றோ எதுவும் இல்லை.

எனது வார்த்தைகளை நீங்கள் நம்ப வேண்டியதில்லை. உணர்ந்தறிதலின் எதிரி நம்புவதாகும். மாறாக, துணிச்சலுடன் ஆராய்ந்து, இந்த எளிய பயிற்சிமுறைகளின் விளைவுகளை நீங்களே கண்டுணருங்கள். இயற்கை அன்னை வைரங்களை அள்ளிக் கொடுக்கும்போது, சிறுகாசுகளுடன் ஏன் திருப்தியடைகிறீர்கள்? சமுத்திரத்தை பருகுவதற்கு, தேநீர் கோப்பை எதற்கு? அவர் எப்போதுமே கூறியுள்ளபடி, உங்களது உண்மையான மரபுரிமைக்காக, அவருடைய இதயத்தில் உங்களுக்கு உரிமையுள்ள இடத்திற்காக, அவரை துணிவுடனும், பணிவுடனும் அணுகுங்கள். இந்த புதிய தொடக்கத்தை, ஏதோ ஒன்றாக ஆவதற்கான பயணமாக ஆக்குங்கள்.

புதிய தொடக்கங்களுக்கான ஓர்
எளிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி

மற்றவர்களுடன் உரையாடும்
போதும், அதற்கு முன்பும்:

-  உரையாடலைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு, உங்களைத் தளர்த்திக் கொண்டு, உங்கள் கவனத்தை இதயத்திற்குக் கொண்டுவாருங்கள், பின்னர் உங்களை மையப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
-  பேசும்போது உங்கள் மையத்துடன் தொடர்பில் நிலைத்திருங்கள்.
-  உங்கள் குரலின் தொனியை கவனித்து, அதனை சீராக இருக்க அனுமதியுங்கள்.
-  பேச்சின் சுருதியில் ஏற்ற இறக்கம், கூர்மை, கடுமை ஆகியவற்றை விலக்குங்கள்.
-  இதயத்தின் சமநிலையுடன் உங்கள் பேச்சு ஒத்திசைந்திருக்குமாறு செய்யுங்கள்.
-  உங்களுக்குள் உள்ள மூல ஆதாரத்தின் பிரவாகத்துடன், ஒரு தொடர்பை உணர முடிகிறதா என கவனியுங்கள்.

காலப்போக்கில், உங்கள் பேச்சு, மென்மையானதாகவும், நாகரீகமானதாகவும், இசைவான ஓட்டத்துடனும் இருக்கும். மற்றவர்களின் இதயங்களை அது இயல்பாக ஸ்பரிசிக்கும். இதை நீங்கள் முறையாக பயிற்சி செய்தால், அது நிரந்தர பழக்கமாகிவிடும்.

வரைபடம் : ஜஸ்மி முட்கல்



உரையாடலைத்
தொடங்குவதற்கு
முன்பு, உங்களைத்
தளர்த்திக்கொண்டு,
உங்கள் கவனத்தை
இதயத்திற்குக்
கொண்டுவாருங்கள்,
பின்னர் உங்களை
மையப்படுத்திக்
கொள்ளுங்கள்.



பணியிடம்



ஒவ்வொரு நாளையும், கடவுளின் ஆசியாக
நான் உணர்கிறேன். மேலும், அதை ஒரு புதிய
தொடக்கமாகக் கருதுகிறேன்.

ப்ரின்ஸ்

வரைபடம் : ஆரத்தி ஷெட்டி

மென்மையுணர்வில் கவனம் செலுத்துதல்

ஸ்காட் ஷூட், அலுவலங்களில் மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் நிகழ்ச்சிகளை உருவாக்குவதில் முன்னோடியாகவும், பணியாற்றும்போது இரக்கஉணர்வுடன் இருக்க வேண்டியதற்கான கலந்துரையாடல்களை செயல்படுத்துபவராகவும் இருக்கிறார். ஒரு தகவல் தொழில் நுட்ப (silicon valley executive) நிர்வாகியாக, தன் நீண்டகால தொழில்சார் அனுபவத்தையும், ஒரு ஆசிரியராக, ஞானத்தை நாடுபவராக, தன் பேரார்வத்தையும் ஒன்றிணைக்கிறார். சமீபத்தில், லிங்க்ட் இன் (Linked In) நிறுவனத்தில், மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் மற்றும் இரக்க உணர்வு நிகழ்வுகளின் தலைமை பொறுப்பில் இருந்தார். மிகுந்த வரவேற்பு பெற்ற, 'த ஃபுல் பாடி யெஸ்' என்னும் புத்தகத்தின் ஆசிரியரும் ஆவார். இங்கு அவருடன், **எமிலி மோகென்சென்** நேர்காணலில் கலந்துரையாடுகிறார்.

கே: மிகவும் கிராமப்புறப் பகுதியான காஞ்சாஸ்- ஐச் சேர்ந்த ஒரு இளைஞன், எப்படி தனக்குள் ஒரு உள்ளார்ந்த தேடலில் நாட்டம் கொண்டார் என்பதை அறிய ஆவலுடன் இருக்கிறேன்.

ஆம். நான் அமெரிக்காவின் மத்தியில் இருக்கும், காஞ்சாஸ் கிராமத்தில் வளர்ந்தேன். ஐந்து குழந்தைகளில் இளையவனான நான், எப்போதும் அந்த நாட்டின் பாரம்பரியமிக்க சிறிய தேவாலயத்திற்கு செல்வதுண்டு. தெய்வீகத்தின் மீது எனக்கு ஆழ்ந்த அன்பு இருப்பதை எப்போதும் உணர்ந்திருக்கிறேன். ஆனால் என்னால் எங்களுடைய மதத்தைப் புரிந்துகொள்ளவோ, அதனுடன் ஒத்திசைந்திருக்கவோ முடியவில்லை.

எனக்கு பத்து அல்லது பதினோரு வயது இருந்த போது, நான் என்னுடைய பெற்றோரிடமும், மத போதகரிடமும், நிறைய கேள்விகளைக் கேட்க ஆரம்பித்தேன். எனக்குக் கிடைத்த பதில்களில், நான் திருப்தியடையவில்லை. எனவே, மிகவும் மாறுபட்ட ஒன்றை தேட ஆரம்பித்தேன். இவற்றிலிருந்து மாறுபட்ட ஏதோ ஒன்று இருக்கிறது என்பதில் நான் நம்பிக்கை கொண்டிருந்தேன். என்னுடைய சகோதரர்களில் ஒருவர், அமெரிக்காவில் சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்டு பின்,என் அப்பாவுடன் சேர்ந்து பண்ணையை கவனித்துக் கொள்வதற்காக திரும்பி வந்தபோது பலமுறை வாரஇறுதிகளில் காணாமல் போய் விடுவார்.

என்ன நடக்கிறது என ஒருவருக்கும் தெரியவில்லை. இறுதியில் ஒரு நாள், என் சகோதரிகளும் நானும், அவரை விசாரித்த போது, அவர் வேறு ஒரு பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்திருப்பதாக கூறினார். அவர் ஆன்மீகப் புத்துணர்ச்சி தரும் நிகழ்ச்சிகளுக்குச் சென்று கொண்டிருந்தார். அந்த ஆன்மீக நிகழ்ச்சிகளிலிருந்து பெற்ற போதனைகளையும், அவற்றின் நம்பிக்கை முறைகளையும் அவர்

பகிர்ந்துகொண்ட போது, என் கண்களில் நீர் தரும்பியது.

சக்தி வாய்ந்த ஏதோ ஒன்றுடன் ஒத்திசைந்து இருக்கும் போது, அதனுடனான தனது இணைப்பை அறிந்துகொண்டது போன்ற ஓர் உணர்வு. காந்தத்தின் இரு பகுதிகளில் ஒன்று, தன் மறு பகுதி அங்கே இருக்கிறது என்பதை அறிந்து கொண்டு, இறுதியில் அதனுடன் இணைந்ததைப் போல, பல வாழ்நாட்கள் பிரிந்திருந்து மீண்டும் நான் வீடு வந்து சேர்ந்து விட்டேன் என்பதை அறிந்துகொண்டேன். அன்றிலிருந்து, அதுவே என் வாழ்க்கையின் பெரும் பகுதியாக ஆனது.

என் பெற்றோர்கள், நாங்கள் ஏதோ ஒரு புதிய சமயப் பிரிவில் இணைந்து விட்டதாக எண்ணிக் கவலை கொண்டனர். சிலருக்கு, அவர்களது பாரம்பரிய மதத்தைச் சாராத எந்த ஒன்றும், ஒரு புதிய சமயப் பிரிவாகவே தோன்றியது. ஆனால் காலப்போக்கில், எங்கள் நம்பிக்கை எதுவாயினும் நாங்கள் நல்லவர்கள் என்பதை என் பெற்றோர் அறிந்து கொண்டனர். குறிப்பாக என் தாயார், என் வளர்ச்சியையும், அது என் மீதும், இந்த உலகிற்காக நான் ஆற்றும் செயல்களின் மீதும் எத்தகைய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பதையும் பார்த்திருக்கிறார்.

கே : அதே ஆன்மீகப் பயிற்சியைத் தான் நீங்கள் தற்போது செய்து வருகிறீர்களா?

ஆமாம், அதுதான். அதன் பெயரை வெளிப்படுத்த நான் விரும்பவில்லை. ஏனெனில், நான் பணி செய்யும் உலகினுள், ஆன்மீகம் குறுக்கே வருவதை நான் விரும்பவில்லை. ஆனால், மக்கள் என்னை ஆர்வத்துடன் தேடி வரும் போது, அதைப் பற்றி நிறையப் பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சியும் அடைகிறேன்.

கே : உங்கள் ஆன்மீகப் பயிற்சியில், நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா? நீங்கள் தியானம் செய்கிறீர்களா?

அது தியானம் போன்றதுதான் என்றாலும், அதை நான் தியானம் என்று அழைப்பதில்லை. ஒரு ஆன்மீகப் பயிற்சி என்று அழைக்கிறேன். எனக்குள் ஆழ்ந்த இருக்கும் ஒன்றை உணர்வது தான் அதன் நோக்கம். என்னுடைய உலக கண்ணோட்டத்தில் அதை ஆன்மா என்று அழைக்கிறேன். நான் அந்த ஆன்மா என்றும், அது தான் என்னுடைய அடையாளம் என்றும், ஸ்காட் எனும் தனிநபர் எனக்குள் இருக்கிறார் என்றும் நம்புகிறேன். உடல், மனம், உணர்வுகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு ஆன்மா உலக விஷயங்களைக் கையாள்கிறது. நான் ஆன்மாவின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து இயங்கும் போது, விஷயங்கள் நன்றாக நடைபெறுகின்றன. ஆழ்ந்த உள்முக்கப்பார்வையையும், மிகையான புரிதலையும் கொண்டிருப்பதனால், என்னால் வாழ்வோடு மிகுந்த ஒத்திசைவுடன் இருக்க இயலும்.

இதில் பல வகையான பயிற்சிகள் இருக்கின்றன: நமது புராணங்களில், வெவ்வேறு மரபுகளில் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்ததைப் போன்று, 'ஹூ' என்ற வார்த்தையை தொடர்ந்து உச்சரித்துக்கொண்டே இருப்பது, அப்போது கேட்கப்படும் இசையை காட்சிப்படுத்திக் கொள்வது போன்றவை. கண்ணுக்குப் புலப்படுகின்ற உலகைப் போன்றே, கண்ணுக்குப் புலப்படாத உலகிலும் நிறைய நேரம் செலவிடுவது பற்றி, கவிஞர் ரூமி கூறியதைப் போல, நான் ஏதாவது ஒன்றை காட்சியாக்க முயலும் போது, எனக்குள் உள்ளார்ந்து சென்று, அங்கு அதிகநேரம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவற்றை நமது எண்ணங்களினால் உருவாக்குகிறோம். நாம் உருவாக்கும் விஷயங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு நமக்கு இருக்கவேண்டுமெனில்



நாம் அதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். இவை நான் செய்து கொண்டிருக்கும் பயிற்சிகளில் சில.

கே : உங்களுடைய தொழில்முனைவு வாழ்க்கையைப் பற்றி, மேலும் அறிந்து கொள்ள ஆவலாக இருக்கிறேன். நிறுவனம் சார்ந்த விஷயங்களைப் பற்றி பேசுவதற்கு, நான் சரியான நபர் இல்லை, ஏனெனில் அதில் எனக்கு அதிக அனுபவம் இல்லை. ஆனால், தொழில் முனைவராக எனக்கு நிறைய அனுபவங்கள் இருக்கின்றன. ஒரு தொழில் முனைபவராக, உங்களை உள்ளிருந்து வழிநடத்திச் சென்றது எது என்பதை பற்றி உங்களால் கூற முடியுமா?

இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு, நான் லிங்க்ட் இன் (LinkedIn) பணியில் இருந்து விலகினேன். வேலை செய்வதில் உள்ளிருந்து மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்

என்பதே என் கனவு. அதை நான் மிகப் பெரியதாகக் கருதுகிறேன். ஏனெனில் 3.5 பில்லியன் மனிதர்கள் பணியிடத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறோம். என்னுடைய நோக்கமானது, மைண்ட்ஃபுல்லென்ஸ் என்பதற்கு முக்கியத்துவம் அளிப்பதும், இரக்கஉணர்வுடன் நடந்துகொள்ள செய்வதுமாகும். நான் நற்சேவை புரிவதற்கு முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறேன். வாழ்க்கையின் ஆரம்பக் காலங்களில், ஒரு தொழில் முனைவராக, புதிய நிறுவனத்தைத் தொடங்கி, தொழில் பயிற்றுநர்களுக்கு நிறைய வேலை கிடைப்பதற்காக உதவி செய்துகொண்டிருந்தேன். அப்போது, நான் நல்ல விஷயங்களை செய்ய முயற்சித்துக் கொண்டிருந்த போதும், வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பணத்தை சம்பாதிப்பதற்கும் முயன்று கொண்டிருந்தேன். ஆனால் இப்போது, வாழ்க்கையில் பணத்தேவை அற்ற நிலையை எட்டிய

பிறகு, நான் என்னுடைய ஆன்மாவின் வழிகாட்டுதலை பின்பற்றி, அதனை வெளிப்படுத்த விரும்புகிறேன்.

நாம் ஒவ்வொருவரும், நமக்கே உரித்தான தனித்துவமான திறன்களைப் பெற்றிருக்கிறோம். இந்த உலகிலேயே 'நானாக இருந்து கொண்டிருக்கும்' தலைசிறந்த நிபுணன் நான் ஒருவன் மட்டுமே. ஆகையால் நான் உணர்வுறுநிலையையும், வியாபார உலகையும் ஒன்றிணைக்க உதவும் பாதையை பின்பற்ற முயற்சிக்கிறேன். ஏனெனில், என்னைப் போன்று இவ்விரண்டிலும் அனுபவம் வாய்ந்தவர்கள் மிகச் சிலரே. நான் 'வேலையை உள்ளிருந்து மாற்று,' என்பதைக் குறைவாகவும், 'இதயத்தையும் ஆன்மாவையும் பின்பற்றி நட' என்பதை அதிகமாகவும் கொண்டு, இயங்க முயற்சி செய்கிறேன்.

ஆன்மா இயல்பாகவே ஆக்கப்பூர்வமானது என்று நினைக்கிறேன், நாம் வளர்த்துக் கொண்ட மற்ற திறன்களைப் போல, ஒருவரது தனித்தன்மையை ஆன்மா எவ்வாறு பயன்படுத்திக்கொள்கிறது? அது ஒரு ஆசிரியராக, பராமரிப்பாளராக, கிதார் இசைக் கலைஞராக அல்லது காஃபி பரிமாறுபவராக இருக்கலாம். என்னைப் பொறுத்த வரையில், அது ஒரு வணிகராக இருந்து கொண்டிருக்கிறது. அந்தத் திறன்களை, பெரிய, உயர்ந்த நலனுக்காக நான் எவ்வாறு பயன்படுத்தப் போகிறேன்?

வினோதமாக, நான் பணம் சம்பாதிப்பதை விட இதில் கவனம் செலுத்தும் போது, பணவரவு மிக எளிதாக நடைபெறுகிறது.

கே : ஆன்மீகத் தொழில் முனைவு என்பது, எப்படி உங்களுக்கு இசைவான ஒன்றாக இருக்கிறது? அது உங்கள் அகங்காரத்தை பின்னுக்குத் தள்ளி, எது நடக்க இருக்கிறதோ அதனிடம் சரணடைவது போல் தோன்றுகிறதே?

இக்கிகாய் (IKIGAI) என்று அழைக்கப்படும், ஜப்பானிய கோட்பாடு ஒன்று இருக்கிறது. அது நான்கு வட்டங்களின் குறுக்குவெட்டு எனலாம். நீங்கள் எதில் தேர்ந்தவர், நீங்கள் எதை செய்ய விரும்புகிறீர்கள், உங்களுக்கு எதனால் வருமானம் கிடைக்கும் மற்றும் உலகத்தின் தேவை என்ன ஆகியவையே, இந்த நான்கு வட்டங்கள் ஆகும். உங்கள் தொழிலை அமைத்துக் கொள்ளும் போது, இந்த நான்கு விஷயங்களும் சந்திக்கும் மையத்தில் நீங்கள் இருந்தால், அது மிகவும் திருப்தி அளிப்பதாக இருக்கும்.

என்னுடைய 22 வயதில், நான் வியாபார உலகிற்குள் போகாமல், ஆன்மீகத்திற்குள் என்னை தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு இருந்திருந்தால், ஒருவேளை

நான் சில நல்ல விஷயங்களை செய்திருக்க முடியும். ஆனால், அவற்றின் பலன் குறைவாகவே இருந்திருக்கும். ஏனெனில், என்மீது நம்பகத்தன்மை இருந்திருக்காது. நான் தேவையான அளவு பொருள் ஈட்டி, வாழ்வதற்கான தொழில் திறன்களை வளர்த்துக்கொண்டேன். பின்னர் நான் சிறந்து விளங்குகின்ற மற்றும் விரும்புகின்ற ஒன்றில் மேலும் மேலும் முன்னேற முயன்றேன். இவையெல்லாம் நடந்த பிறகு, உலகிற்கு எது தேவைப்படுகிறது எனும் நான்காவது வட்டம், மிகவும் அர்த்தமுள்ளதாக ஆகிறது.

ஆகையால் நான் இப்போது, இந்தக் கேள்வியை மனதில் கொண்டு வாழ முயற்சிக்கிறேன்: நான் எவ்வாறு ஆன்மாவின் கண்ணோட்டத்தில் இயங்கமுடியும்? அதை எவ்வாறு நடைமுறைக்கு ஏற்றதாக மாற்றி, இவ்வுலகில் நீடித்து இருக்க செய்ய முடியும்?

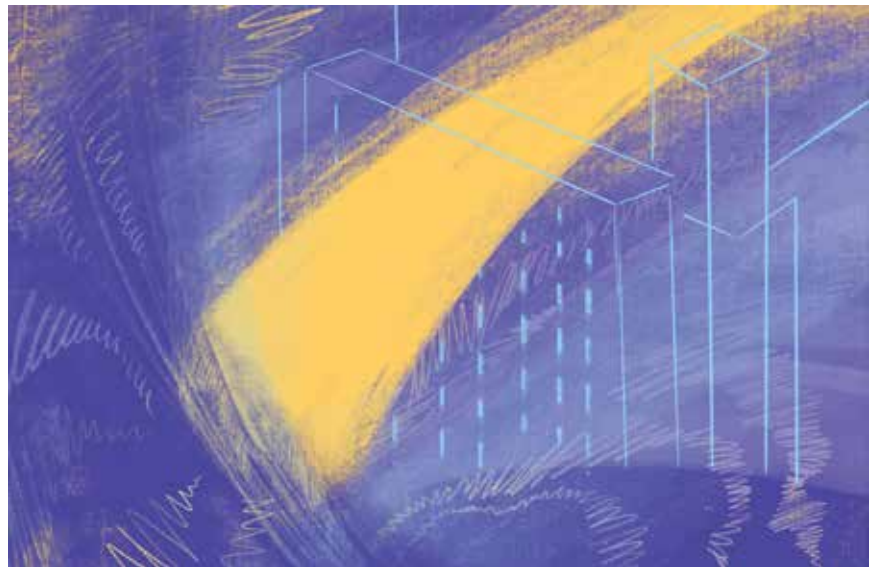
கே : இவ்வுலகிற்கு உங்கள் தேவை இருக்குமிடத்தில் பொருந்திக்கொள்வது – என்பதுதான் நீங்கள் உணரக்கூடிய ஒன்றா?

ஆம், அதையே நான் மையப்புள்ளியில் இருப்பதாக உணர்கிறேன். சில சமயங்களில், நாம் சிறந்து விளங்குகின்ற நம்முடைய அறிவாற்றல் மிக்க பகுதியை பற்றி மட்டும் பேசுகிறோம்.

கே : அது மையத்திற்கு அருகாமையில் உள்ள, உள்ளார்ந்த மூலபகுதியில் இருந்து, வேலை செய்வதைப் பற்றியதா?

நான் ஆன்மாவாக, அதிக விழிப்புணர்வு அடைவதைப் பற்றிப் பேசும்போது, அது "என்னைப் பற்றிய உண்மை என்ன?" என்பதையும், மேலும், "நான் ஏன் இங்கே இருக்கிறேன் என்ற உண்மைக்கு மென்மேலும் அருகில் செல்வது" என்பதையும் பற்றியதாகவே இருக்கிறது.

கே : ஒருவர் உள்ளார்ந்த தேடுதலைக் கொண்டவராக இருப்பது, முனைப்புடன் செயல்படும் ஒரு வணிகராக அல்லது தொழில்முனைபவராக இருப்பதற்கு, பலவழிகளிலும் முரண்பாடாக இருப்பது போல் தோன்றலாம். அதை நானே சில





நேரங்களில் உணர்ந்துள்ளேன். உங்களுடைய இந்த இரு அம்சங்கள் இணைந்தது பற்றி, அது ஒருவகையில் உங்களுடைய ஆன்ம நோக்கத்தின் சாராம்சமாக இருப்பதாக தோன்றுவதால், அதை சில வார்த்தைகளில் விளக்கமுடியுமா? எவ்வாறு ஒரு சாதனையாளர் எல்லாவற்றையும் தானாகவே நிகழ்வதற்கு அனுமதிக்க இயலும்?

அது, மிகவும் கடினமான விஷயங்களில் ஒன்று என்று நினைக்கிறேன். நான் நீண்டகாலம் அதனுடன் போராடி இருக்கிறேன். ஒரு சாதனையாளராக இருந்து கொண்டு, அதே சமயத்தில் எவ்வாறு இயல்பாக இருப்பது? அது, ஆன்மீக மரபில் உள்ள இரண்டு கதைகளைப்பற்றி என்னை சிந்திக்க வைத்தது.

முதலாவது கதை, ஒரு ஆசிரியர் மற்றும் மாணவர் பற்றியது. ஒரு வகையான ஞானஸ்நானம்

நடைபெறுகிறது. அப்போது, ஆசிரியர் அந்த மாணவரின் தலையை தண்ணீருக்குள் மூழ்கும் படி அழுத்துகிறார். அந்த மாணவரின் மூச்சு நின்றுவிடுவது போல இருக்கும்போது, ஆசிரியர் அவரின் தலையை வெளியே எடுக்கிறார். மாணவர் மீண்டும் மூச்சுவிடுகிறார்.

பின்னர் அந்த ஆசிரியர், 'இப்போது உனக்கு காற்று தேவைப்பட்ட அளவிற்கு, கடவுள் அல்லது சத்தியத்தின் தேவை ஏற்படும் போது, அதை நீ அறிவாய்.' என்று கூறுகிறார்.

இரண்டாவது கதை, 'நீங்கள் எப்போது உண்மை அல்லது கடவுளைத் தேடுவதை விட்டு விடுகிறீர்களோ அப்பொழுது அதைக் கண்டறிவீர்கள்', என்று கூறுகிறது.

இந்த இரண்டு கதைகளும், ஒரே பிரபஞ்சத்தில் எவ்வாறு

இருக்க இயலும் என்று நான் எண்ணிக் கொண்டிருந்தேன். இது எப்படி வேலை செய்யும்? அதைப் பற்றிய புரிதல் இப்போது எனக்கு ஏற்பட்டுள்ளது. நாம் ஒரு ஆழ்ந்த, உள்முக முயற்சியைக் கொண்டுள்ளோம். அது மனிதர்களாக நாம் வாழ்வதற்கான முயற்சியாக வெளிப்படுகிறது. நமது மனித உடல்கள், உயிர் வாழ்வதற்கு, பணம் சம்பாதிப்பதற்கு, குடும்பத்தை அமைத்து கொள்வதற்கு, வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதற்கு என இவை அனைத்திற்காகவும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. அது மிகவும் இன்றியமையாதது என்றாலும் ஒரு கட்டத்தில் அதன் பலன்களை நாம் விட்டு விடவேண்டும். மிகவும் சக்திவாய்ந்த, தேவையான ஒரு முயற்சியை எடுத்துக்கொள்கிறோம். பின்னர் அதனை விட்டு விடுகிறோம்.

நம் வாழ்வின் முற்பகுதியில், சிலவற்றில் நாம் உண்மையில் சிறப்பு வாய்ந்தவராக இருக்கிறோம்.

நமது கவனமும் அதை நோக்கியே இருக்கிறது. ஆனால் ஒரு கட்டத்தில், நாம் விரிவான ஒரு பார்வை கொண்டு, 'இதற்கு மேல் எதுவும் இல்லையா?' என்று கேட்கிறோம். பின்னர் கடைசியில் நாம், 'ஆம், இதற்கு மேலும் இருக்கின்றது, நான் சேவை செய்ய விரும்புகிறேன்' என்று சொல்லும் போது, இவ்வுலகிற்கு சேவை செய்பவராக நம்மை உருவாக்குவது நமது திறன்களே ஆகும்.

நமது திறன்களை செயல்படுத்த நமக்கு தெரிந்தவற்றை உபயோகப்படுத்த , நமக்குள் ஒரு உள்ளார்ந்த ஆர்வத்தைக் கொண்டிருக்கிறோம். மேலும், நாம் இந்த உலகத்தில் படைப்புத் திறனை வெளிப்படுத்த விரும்பும் ஒரு ஆன்மாவைக் கொண்டிருக்கிறோம். பின்னர் அங்கே, வளர்ச்சியின் சிறந்த நிலையான, பலன்களை விட்டுவிடும் மனப்பான்மையைக் கொண்டிருக்கிறோம். நான் இரண்டையும் செய்துகொண்டு, அந்த இந்த இரண்டு ஆற்றல்களுக்கு மத்தியில், எவ்வாறு கத்தி முனையவில் இருப்பது போல் வாழ்வது? மிகச்சரியாக, அங்கேதான், வாழ்க்கையின் அழகு இருக்கிறது.

கே: அது மிகவும் கடினமானது! அல்லவா?

மிகக் கடினமானது! அது ஒரு தொடர் பயிற்சி. நீங்கள் தொடர்ந்து செல்லச் செல்ல, அது மிகவும் குறுகலான பாதை ஆகிறது.

கே: நாம் அனைவரும், 'நான்' எனும் எண்ண அமைப்பில் இருந்து, 'நாம்' எனும் எண்ண அமைப்பிற்கு மாறிக் கொண்டிருப்பதாக, நீங்கள் சொல்வதை நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். அது எவ்வாறு வருங்காலத் தொழில் முனைவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் என்று கூறமுடியுமா?

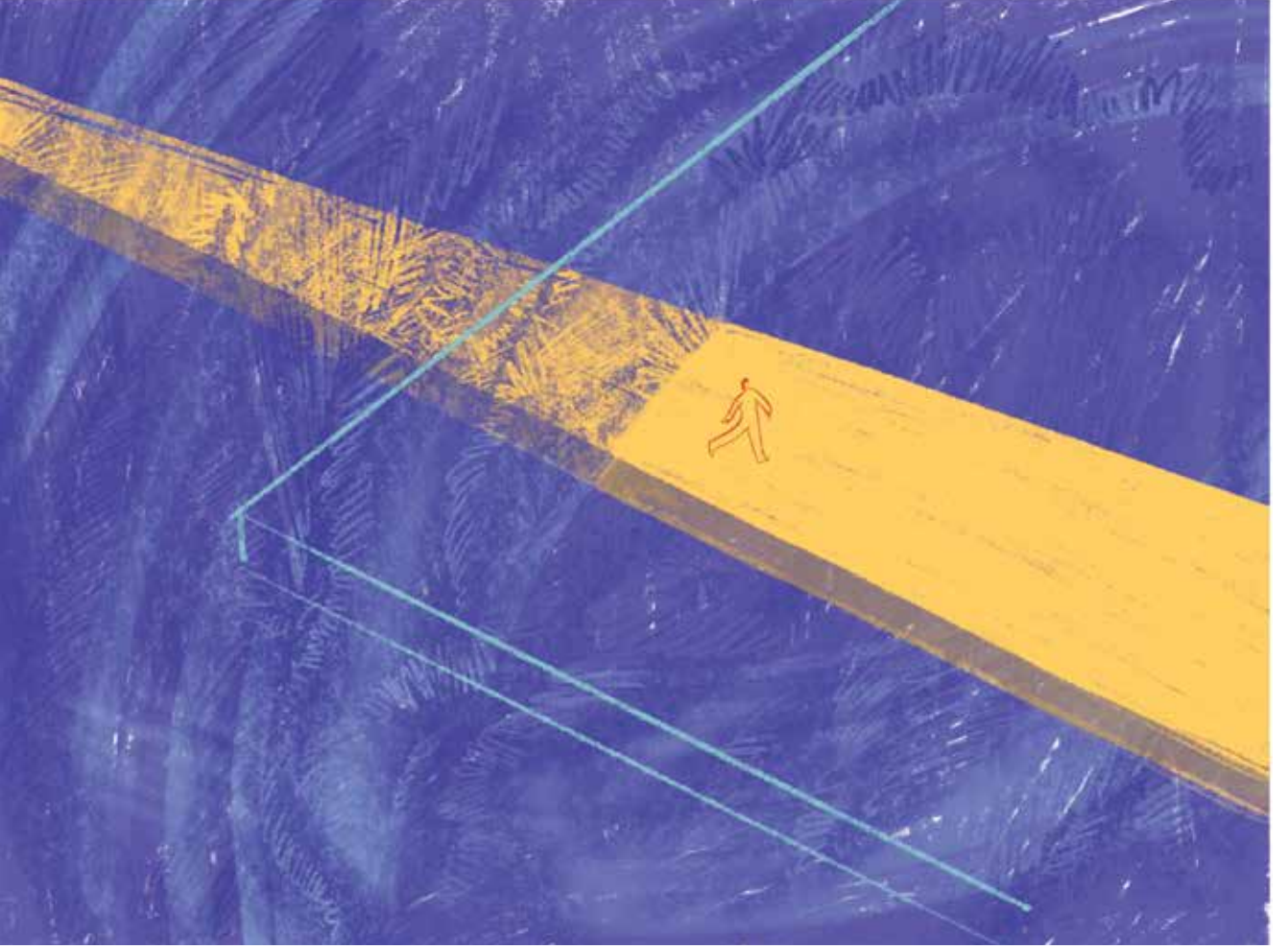
நிச்சயமாக! அதை ஒரு ஆன்மீக முன்னேற்றமாக எண்ணிக்கொள்வோம். 'நான், நான், நான், என்னுடைய சொந்த வாழ்க்கை, என்னுடைய சொந்த வெற்றி, என்னுடைய சொந்தத் தேவைகள்' என்பதைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டு, நம் வாழ்நாளைக் கழிக்கிறோம். ஒரு கட்டத்தில் நாம் விழித்தெழுந்து, 'இதற்கு மேலும் ஒன்று இருக்கிறது' என்று உணர்கிறோம். எனக்கு அது ஒரு இயல்பான செயல்முறை ஆயிற்று - நான் திருமணம் செய்துகொண்டேன், ஒரு தலைவராக ஆனேன், அதன் பின்னர், "நாம்" வெற்றியடையும் வரை, நான் வெற்றியடைய இயலாது என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது. இந்த நாம்-ஒருங்கிணைதல், பெரும்பாலும் முதுமை அடையும் போது, இயல்பாக ஏற்படுகிறது என்று நினைக்கிறேன். நாம் கொடுக்கக் கற்றுக் கொள்ளும் போது, அது நமது சொந்த சுதந்திரத்திற்கான பாதையாகிறது. மேலும் கொடுப்பது என்பது சுயநலம் அற்றது என்று நான் நினைக்கவில்லை. ஏனெனில், கொடுப்பதில் நாமும் இருக்கிறோம். இந்த சமயத்தில் தான், நான் என்பதிலிருந்து மாறி, அனைத்தையும் ஒருங்கிணைக்க ஆரம்பிக்கிறோம். அப்பொழுது தான், நாம் மென்மேலும் அதிகமாக செய்வதற்கு இயலுகிறது. வெற்றி என்பதன் அடிப்படையில், தனிப்பட்ட அளவில், ஒரு குழுவின் அளவில், ஒரு நிறுவன அளவில், ஆராய்ச்சி இதை ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் உறுதிசெய்கிறது.

நீங்கள் உங்கள் கூட்டாளியுடன் பேச்சுவார்த்தை நடத்தும் போது, உங்கள் கருத்தை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு அவரை வற்புறுத்தலாம். அது சில சமயங்களில் வேலை செய்யும். ஆனால், அதையே நீங்கள் தொடர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் செய்யும் போது, நாளடைவில் உங்களுக்கு ஒரு கூட்டாளியே இருக்கமாட்டார். நாளடைவில், சுயநலமாக இருப்பது என்பது

குறைவான பலனில் தான் முடிவடைகிறது. அனைவருக்குமான சேவை என்ற கருத்துடன் இருக்கும்போது, உங்களுடைய வழி சில சமயங்களில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். சில சமயங்களில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது, எனினும், அந்தக் கலந்துரையாடல் இருவருக்குமே மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும், நன்மையானதாகவும் முடியும்.

ஒரு நிறுவனத்தில் உள்ள வாடிக்கையாளர் மற்றும் சக பணியாளர்களுடன் கூடிய கலந்துரையாடலில் இது நன்றாக வேலை செய்கிறது. நான் என் வாடிக்கையாளர்களைப் பற்றிய ஒரு ஆழ்ந்த புரிதலுடன் இருக்கும் போது, அவர்களுக்கு சிறந்ததையே அளிக்க விரும்பும்போது, அவர்களுக்கான சிறந்த பொருட்களையும் சேவையையும் வழங்கும் பணியை வளர்த்துக்கொள்வேன். இரக்க உணர்வின் மூன்றாவது பாகம், ஒரு செயலைச் செய்வதற்கான துணிவு ஆகும். சில சமயங்களில், எனக்கு நன்மை தராத போதும், வாடிக்கையாளருக்கு எது சரியானதோ அதை நான் செய்ய வேண்டும். என்னுடைய ஊழியர்கள், வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் என்னுடைய பங்குதாரர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் போது, நீண்டகாலத்திற்கு நான் மிகவும் வெற்றிகரமாக இருப்பேன். ஆராய்ச்சிகள் இதை உறுதி செய்கின்றன. இந்த வழியில் இயங்கும் நிறுவனங்கள், பதினான்கு மடங்கு இலாபகரமாக இருக்கின்றன. ஆகையால், உங்கள் நிறுவனத்தில் இரக்க உணர்வுக்கு உங்களுக்கு நேரமில்லை என்று நீங்கள் கூறினால், இதை செய்யாமல் இருக்க உங்களுக்கு நேரம் இருக்காது என்று நான் கூறுவேன்.

மிகவும் வெளிப்படையாகச் சொல்வதென்றால், நீங்கள் ஒரு வெற்றிகரமான நிறுவனத்தை



உருவாக்க விரும்பினால், அதிக பணத்தை ஈட்ட விரும்பினால், நீங்கள் அனைவருக்காகவும் வேலை செய்தாக வேண்டும்.

கே: அப்படியெனில், இன்னும் அதிகமான நிறுவனங்களும் தொழில் முனைவோரும், தங்கள் அகங்காரத்தில் இருந்து அன்றி, ஆன்மாவிலிருந்து வேலை செய்யத் துவங்குவார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

அப்படித்தான் நம்புகிறேன்! அனைத்து ஞான போதனைகளும், ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களுக்கு முன்பிருந்தே இருக்கின்றன. ஜேம்ஸ் கிளியர் எழுதிய, 'அட்டாமிக்

ஹாபிட்ஸ்' என்ற புத்தகத்தில், 'நம்முடைய வாழ்க்கை, நம்முடைய இலட்சியங்களின் அளவிற்கு எழுவதில்லை, அவை நாம் பின்பற்றும் அமைப்பின் அளவிற்கு விழுந்து விடுகின்றன.' என்ற ஒரு அழகான மேற்கோள் இருக்கிறது. இது, 2200 வருடங்களுக்கு முன்பு, காயுஸ் அசில்லஸ் என்ற ரோமன் தத்துவஞானியால் சொல்லப்பட்டது. நான் குறிப்பிட விரும்புவது, இந்த ஞானம் எப்போதும் இருந்து வந்துள்ளது, ஆனால், நாம் அதைப் பின்பற்றவில்லை என்பதேயாகும். ஒவ்வொருவரது வாழ்க்கையிலும் இது நடந்துள்ளதாக தெரிகிறது. நமது குழந்தைகளிடத்தும் இதையே காண்கிறோம். நாம் அவர்களுக்கு சிலவற்றைக் கற்றுக் கொடுக்க

முடியும், ஆனால், அவர்களாகவே அனுபவத்தால் உணர்ந்தால் அன்றி, அவர்கள் கற்றுக்கொள்வதில்லை.

வருங்காலத்திலும் தொடர்ந்து இவ்வாறுதான் இருக்கும் என்பது என் கணிப்பு. (சிரிப்பு) ஆனால் இன்னமும் எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது.

(தொடரும்)

வரைபடம் : அனன்யா படேல்

Experience Serenity *with* Guided Meditation



heartintune
www.heartintune.org

Get started with the
Heart-In-Tune app today



மேலாண்மையின் எதிர்காலம் என்ன?



சர்வதேச அமைதி தினமான செப்டம்பர் 21, 2021 அன்று, **டாக்டர் இசக் அடிஸஸ்** மேலாண்மையின் எதிர்காலம் குறித்த அவருடைய கருத்துக்களை அமெரிக்காவில் உள்ள ஹார்ட்ஃபுல்லென்ஸ் நிறுவனத்தின் உறுப்பினர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டார். இந்த முதலாவது பாகத்தில், மனித வரலாற்றின் தொடக்கத்திலிருந்து இதுவரை, சமூகங்களும் வணிகங்களும் எவ்வாறு மாற்றம் அடைந்துள்ளன என்பது பற்றியும், நாம் முன்னோக்கிக் செல்வதற்கு, இன்றைய உலகத்தில் நமக்கு எத்தகைய பண்புகள் தேவை என்பது குறித்தும் அவர் ஆராய்கிறார்.

ஹலோ! நமஸ்தே, ஷாலோம் (ஹீப்ரு மொழியில் அமைதி என்று பொருள்). மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்று நான் கூறினால், நான் ஒன்றும் புதிதாகக் கூறவில்லை என்பதாகத் தோன்றலாம். அது, பல லட்சக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, பிரபஞ்சம் தோன்றிய போதே தொடங்கிவிட்டது. புதிதாக எதுவும் இல்லை. ஆயினும், தொழில்நுட்பம் மற்றும் அறிவியல் வளர்ச்சி காரணமாக, மனித சமுதாயம் முன் எப்போதும் இல்லாத வேகத்தில், மாற்றத்தை அனுபவித்து வருவதால், புதிதாய் ஏதோ ஏற்பட்டுள்ளது. மனிதகுல வரலாற்றில்,

இதுவரையிலும் இருந்த ஒட்டுமொத்த விஞ்ஞானிகளை விட, தற்போது அதிக விஞ்ஞானிகள் உள்ளனர்.

இவ்வுலகில் அனைத்தும் ஒரு அமைப்பு தான். மனிதர்களாகிய நீங்களும் ஒரு அமைப்பு தான். உங்கள் குடும்பம், நாடு மற்றும் வணிகமும் அமைப்பு தான். இந்த கிரகமும், சுற்றுச்சூழல் அமைப்பு என அழைக்கப்படும் ஒரு அமைப்பு தான்.

ஒவ்வொரு அமைப்பும் துணை அமைப்புகளைக் கொண்டுள்ளது. ஒரு நிறுவனத்தில் சந்தைப்படுத்துதல், விற்பனை, உற்பத்தி, நிதி, பணியாளர்கள், முதலீடு ஆகிய

துணை அமைப்புகள் உள்ளன. மனிதர்களுக்கு நரம்பு, இரத்த ஓட்டம், சுவாசம் போன்ற துணை அமைப்புகள் உள்ளன. மேலும் ஒரு நாட்டிற்கு, சட்டம், பொருளாதாரம், தொழில்நுட்பம், சமூகம் ஆகிய துணை அமைப்புகள் உள்ளன.

மாற்றம் ஏற்படும்போது, அதே வேகத்தில் துணை அமைப்புகள் மாறுவதில்லை. எல்லாவற்றையும் விட, மக்களுடைய மனப்பான்மை, மனநிலை ஆகியவற்றை மாற்றுவது மிகவும் கடினம்.

துணை அமைப்புகள் ஒரே வேகத்தில் மாற்றம் அடையாத காரணத்தால், அமைப்பில் இடைவெளிகளும் விரிசல்களும் உண்டாகின்றன. அமைப்பில் ஒருங்கிணைப்பு இல்லாமல் போய்விடுகிறது. விற்பனைக்கு ஏற்றவாறு உற்பத்தி செய்வதில் பிரச்சினை உள்ளது. சந்தைப்படுத்தலுக்கு ஏற்றவாறு விற்பனை செய்வதில் பிரச்சினை இருக்கிறது. நிதித்துறையோ, நம்மிடம் பணம் இல்லை என்று கூறுகிறது. எனவே நான் சொல்வதை நன்கு கேளுங்கள்: மாற்றம் என்றால், ஒருங்கிணைப்பற்ற நிலை என்று பொருள். ஒருங்கிணைப்பற்ற நிலை என்பது பிரச்சினையாக வெளிப்படுகிறது. மாற்றம் வேகமாக நடைபெறும்போது, ஒருங்கிணைப்பற்ற நிலையும் வேகமாக ஏற்படுகிறது, பிரச்சினைகளும் நம்மை அதிகமாகத் தாக்குகின்றன. இதைத் தான் மனஅழுத்தம் என்று சொல்கிறோம்.

பிரச்சினையைத் தீர்க்க வேண்டுமெனில், என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை நீங்கள் முடிவு செய்யவேண்டும். அதில்

நிச்சயமற்ற நிலை உள்ளது. உங்களிடம் எப்போதும் எல்லா தகவல்களும் இருப்பதில்லை. இதற்கான தீர்வை நீங்கள் செயற்படுத்துவதிலும் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். பிரச்சினைகள் தீர்க்கப்படாமல் இருந்துவிடக்கூடும். இப்போது, தீர்வை செயல்படுத்தலாமா வேண்டாமா என்று நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறீர்கள்.

ஆகவே, மாற்றம் நமக்கு என்ன செய்துள்ளது? நமது மன அழுத்தத்தை அதிவேகமாக அதிகரித்துள்ளது. மேலும் ஒருங்கிணைப்பற்ற நிலை வெளிப்படத் தொடங்குகிறது. நிறுவனங்களும் நாடுகளும் வீழ்ச்சியுறத் துவங்குகின்றன. சோவியத் யூனியன் மற்றும் யுகோஸ்லாவியாவுக்கு என்ன நேர்ந்தது என்பதைச் சிந்தியுங்கள். வடக்கு டகோடாவை விட, நியூயார்கில் அதிக விவாகரத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. மக்கள் மனரீதியாக உருக்குலைந்து போகின்றனர். வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில், மனச்சோர்வு தான் வேகமாக வளர்ந்து வரும் மனநோயாக உள்ளது. வளர்ச்சியடையாத பகுதிகளில், மனச்சோர்வடைவதற்கு கூட நேரம் இருப்பதில்லை. அங்கே மக்கள் வாழ்வாதாரத்திற்கே போராடுகின்றனர். வளர்ச்சி அதிகமாக இருக்கும்போது, அதாவது மாற்றம் அதிகமாக ஏற்படுகின்றபோது, அதிகமான மக்கள் மனநோய்க்கு ஆளாகின்றனர் அல்லது போதைக்கு அடிமையாகின்றனர்.

இதற்கு என்ன காரணம்? தொழில்நுட்பத்தின் காரணமாகவும், விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சி

காரணமாகவும், நாம் வாழும் நிலை உயர்ந்துவிட்டது. நமது வாழ்க்கையின் தரம் குறைந்துவிட்டது. நம் முன்னோர்களை விட, நாம் மிக அதிக மனஅழுத்தத்தில் இருக்கிறோம். நமது பாட்டன்மார்கள் குறுகிய காலமே வாழ்ந்தனர். குறைந்த வாழ்க்கை வசதியுடன் வாழ்ந்தனர். அவர்கள் அதிக மகிழ்ச்சியுடன் இருந்தனர். குடும்பத்தின் நிலை கணிக்கக்கூடியதாக இருந்தது. மூதாதையர்களின் வம்சாவளி தெரிந்திருந்தது. குடும்பத்தில் முடிவெடிக்கும் அதிகாரம் யாருக்கு உள்ளது என தெரிந்திருந்தது. இன்றைய உலகத்தில், இது எனக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை. சில நேரங்களில், என் குழந்தைகள் தான் முடிவெடுப்பவர்களாக இருப்பது போல் தோன்றுகிறது. என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அவர்கள் எனக்குக் கூறுகிறார்கள். ஏனெனில் அவர்கள், கணினிகள், ஐபோன்கள் மற்றும் தொழில் நுட்பத்தைப் பற்றி என்னைவிட அதிகம் அறிந்துள்ளனர்.

கோவிட் நோய் தொற்று, பிரபஞ்சம் தோன்றியதிலிருந்து இங்கு தான் இருந்து வருகிறது. இருப்பினும், அது இப்போது ஏன் தன்னை வெளிப்படுத்துகிறது? மாற்றங்களுக்கேற்றவாறு நம்முடைய உடல்களால் உடனே மாறிவிட இயலாது. நாம் குடிக்கும் நீர், உட்கொள்ளும் உணவு, நாம் சுவாசிக்கும் காற்று ஆகியவற்றின் தரமானது மாற்றத்திற்கு உள்ளாகிறது. சூரிய ஒளி நமக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. கூடிய விரைவில், மக்கள் தங்களுக்கு புற்று நோய் ஏற்படக்கூடும் என்பதினால், வீட்டை விட்டு வெளியே வந்து, தெருக்களில் நடமாடுவதற்கு

இயலாமல் போய்விடும் என்று கூறுவார்கள். சூரியனின் கதிர்கள் வளிமண்டலத்தை ஊடுருவி, நம்மைப் பாதுகாத்து வரும் வளிமண்டல அடுக்குகளையும் சேதப்படுத்துவதால், அது நமக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. என்ன செய்வது?

மாற்றம் ஒருங்கிணைப்பற்ற நிலையை உண்டாக்குகிறது என்றால், ஒருங்கிணைப்பற்ற நிலையிலிருந்து பிரச்சினைகளும், மன அழுத்தமும் ஏற்பட்டு, பின் மனிதர்கள், நிறுவனங்கள், நாடுகள் என அனைத்தும் ஒற்றுமையை இழந்துவிடும் என்றால், இதற்கு என்னதான் தீர்வு? மாற்றத்தை நிறுத்த வேண்டுமா? இதைத்தான் சில மதங்கள் செய்ய முயற்சிக்கின்றன. கண்மூடித்தனமான நம்பிக்கை கொண்ட மதங்கள் அனைத்தும், மாற்றத்தைத் தடுத்து நிறுத்த முயற்சிக்கின்றன. இது தான் தீர்வா? இல்லை. மனிதகுல வரலாற்றில், மாற்றத்தை தடுத்து நிறுத்துவதில் யாரும் வெற்றியடைந்ததில்லை.

நமக்கு ஒருங்கிணைப்பு தேவை. அதற்கு நாம் என்ன செய்யவேண்டும்?

மனித குலத்தின் வரலாற்றை நோக்குங்கள். நீங்கள் டார்வின் கொள்கையில் நம்பிக்கையுள்ளவராயின், நாம் சிம்பன்சி எனும் மனிதக்குரங்கிலிருந்து தொடங்கினோம். வலிமைமிக்கவர்களே அப்போது தலைவர்களாக இருந்தனர். பிறகு நாம், நாடோடிச் சமூகத்தினராக இருந்தோம். மிகச் சிறந்த வேட்டைக்காரர்கள், தலைவர்களாக இருந்தனர். பிறகு நாம் விவசாயம்

செய்யும் சமூகத்தினரானோம். அதிக அளவில் ஆடுகள், பசுக்கள் மற்றும் நிலங்களை உடையவர்கள் தலைவர்களாக இருந்தனர். உடல்வலிமை, ஆற்றல் மற்றும் செல்வம் ஆகியவை இதை நிர்ணயம் செய்பவையாக இருந்தன. இவற்றை அதிகமாகக் கொண்டிருந்தால் நல்லதென்று கருதப்பட்டது. இது, காலனி ஆட்சியை ஊக்குவிக்கும் பொருளாதாரக் கோட்பாட்டைத் தோற்றுவித்தது: எனக்கு அதிக நிலம், அதிக சொத்துக்கள், அதிக அங்காடிகள் இருப்பின் நான் வலிமையுள்ளவன். இந்த மனநிலையின் அடிப்படையில் அமைந்ததுதான், ஏகாதிபத்தியம் மற்றும் காலனித்துவமாகும். இந்த மனநிலை இன்னமும் நம்மிடம் உள்ளது. நாம் பொருளாதார வளர்ச்சியை அளவிடுகிறோம். சுற்றுச்சூழலை அழித்து வருகிறோம். நாம் நம்மையே அழித்துக் கொள்கிறோம்.

நாம், “அதிகம் இருப்பது சிறந்தது” என்பதிலிருந்து, “சிறந்ததைக் கொண்டிருப்பதே பெரியது” என்பதற்கு மாறவேண்டும். வாழ்க்கைத்தரம் என்பதிலிருந்து, தரமான வாழ்க்கைமுறை என்பதற்கு மாறவேண்டும். எளிய வாழ்க்கை முறையே மிகச் சிறந்தது.

இன்று நாம், தொழிற்சார்ந்த சமுதாயத்தின் பிந்தைய கட்டத்தில் வாழ்கிறோம். இப்போது மிகவும் முக்கியமானது எது? உடல் வலிமை அல்ல, அறிவாற்றலே அனைத்துமாய் இருக்கிறது. பங்கு சந்தையில் ஈடுபட்டுள்ள, மிகவும் மதிப்புமிக்க நிறுவனங்களுக்கு, அசையா சொத்துக்கள் எதுமில்லை. ஏர்பிஎன்பி –க்கு (Airbnb) சொந்தமாக

ஒரு உணவுவிடுதி கூட இல்லை; ஊபெர் நிறுவனத்திற்கு (Uber) சொந்தமாக ஒரு கார்கூட இல்லை. அவர்களிடம் என்ன இருக்கிறது? கணினிகள் மற்றும் தகவல்கள். இன்று, அறிவாற்றலில் தான் வெற்றி இருக்கிறது. அமேசானிடம் என்ன இருக்கிறது? வியக்கத்தக்க வகையிலான மூளை அமைப்பு. அவர்கள் என்ன சேகரிக்கின்றனர்? தகவல்களையும் அந்த தகவலை நிர்வகிக்க செயற்கையான நுண்ணறிவையும்தான். முகநூலும் கூடுதலும் இதே போன்றதான். வர்த்தகர்கள் அனைவரும் இதைக் கவனியுங்கள்: நீங்கள் உங்கள் நிறுவனத்தை டிஜிட்டல் தொழிற் நுட்பத்திற்கு மாற்றிக் கொண்டு, தகவல் தொகுப்புகளை உருவாக்கி, அவற்றை நிர்வகிக்காவிட்டால், நீங்கள் இக்காலத்திற்குப் பொருந்தாதவர்களாக ஆகிவிடுவீர்கள். மூளை தான் ஆற்றல் வாய்ந்தது.

இன்றைய தொழில்நுட்பம், உங்களுடைய மூளையில் ஒரு சிப்பை (chip) வைக்க விரும்புகிறது. அவ்வாறு செய்தால், உங்களுக்கு இனி எப்போதுமே ஞாபகமறதி நோய் ஏற்படாது. தகவல் சேகரிக்கும் மையங்களான க்ளவுட்-உடன் நீங்கள் இணைக்கப்படுவீர்கள். அவ்வளவுதான். நாம் பேசக்கூடத் தேவையில்லை; எனக்குள் இருக்கும் சிப், உங்களுக்குள் இருக்கும் சிப்புடன் பேசும். பிறகு உங்களுக்கு செயற்கையான இதயம், இயந்திர இதயம், இயந்திர சிறுநீரகம் மற்றும் இயந்திர முழங்கால்கள் ஆகியவை கூட பொருத்தப்படலாம். இப்போது மனிதன் என்னவாக இருக்கின்றான்? மூளையின் ஆற்றலுக்குப் பின், எதிர்காலத்தில் எது முக்கியத்துவம்

பெறும்? நாம் உடல் பலத்தைத்
தொடர்ந்து அறிவாற்றலைப்
போற்றினோம்; அடுத்து என்ன?

அடுத்தது உணர்வுறுநிலை,
ஆன்மா, இதயம். இதயம்
மற்றும் உணர்வுறுநிலையில்
விரிவாக்கம் இல்லையென்றால்
நாம் வீழ்ச்சியடைந்து விடுவோம்.
மனிதகுல வரலாற்றில், நாஜி
ஜெர்மனியின் வெற்றி தற்செயலானது
அல்ல: இதயத்துடன் செயல்படாத,
படிப்பறிவு மிக்க ஆற்றல்மிகு
மக்களால் அது ஏற்பட்டது. இது தான்
நம்முடைய எதிர்காலமா? யோகா
மற்றும் தியானத்தில், இந்தியா
உலகத்துக்கே ஒரு கலங்கரை
விளக்கமாகத் திகழ வேண்டும்.



என்? மாற்றத்தை நம்மால் தடுக்க
இயலாது. அந்த மாற்றத்தினால்
உண்டாகும் ஒருங்கிணைப்பற்ற
நிலையைத் தடுப்பதற்கு நமக்கு
ஒருங்கிணைப்பு தேவை என்பதை
நான் ஏற்கனவே கூறியுள்ளேன்.
முழுமையான ஒருங்கிணைப்பு
என்றால் என்ன? அது இடம், காலம்
போன்ற எல்லைகள் இல்லாதது.
அது தான் அன்பு. அன்பின்
உணர்வுறுநிலை, இதயத்தில்
இருப்பதாக நம்பப்படுகிறது. இதயம்
அன்பிற்கான அடையாளம் ஆகும்.
முழுமையான ஒருங்கிணைப்பு
கொண்டது. அன்பின் அடையாளமாக
வைரம் இருப்பது விசித்திரம் ஒன்றும்
இல்லை. மிகவும் ஒருங்கிணைந்த
கனிமம் அது. அன்பும் அது
போன்றது தான். நாம் அன்பின்
உணர்வுறுநிலையினை விரிவடையச்
செய்யாவிடில், ஒருங்கிணைப்பற்ற
நிலை நம்மை வீழ்ச்சியடையச்
செய்துவிடும். நம்முடைய இதயமும்,
அன்பின் உணர்வுறுநிலையும், இந்த
மனித சமுதாயத்தினைக் காப்பாற்றும்.

வெறும் வார்த்தைகளில் அல்லாது,
அதை எவ்வாறு செய்வது?
இதற்காகத்தான், என்னுடைய
வாழ்நாளில் ஐம்பது ஆண்டு
காலம் செலவிட்டிருக்கிறேன்:
நிறுவனங்களுக்கு எவ்வாறு
அன்பை கொண்டு செல்வது? நான்
அதனைப் பற்றிப் பேசுவதில்லை.
ஏனெனில் “நான் அன்பை
விற்பனை செய்கிறேன்” என்று
சொன்னால், நான் அரை டாலர் கூட
சம்பாதித்திருக்க இயலாது. அவர்கள்,
“வீட்டிற்குச் செல்லுங்கள் அல்லது
அதிகம் பணம் சம்பாதிப்பது எப்படி
என்று எங்களுக்குச் சொல்லுங்கள் ”
என்று கூறியிருப்பார்கள். அவர்கள்
அறியாமலேயே, அவர்களுக்கு
அன்புடன் பணம் சம்பாதிக்க
உதவுகிறேன்.

நீங்கள் செய்யும் செயலை நேசித்தால்,
அதிக ஒருங்கிணைப்புடன்
இருப்பீர்கள், குறைந்தபட்ச
ஆற்றல் தான் வீணாகக்கூடும்.

ஒருங்கிணைப்பற்ற நிலை
ஏற்படும் போது, நீங்கள் அதிக
ஆற்றலை வீணாக்குகிறீர்கள்.
“நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?
நான் யார்? நான் எங்கே சென்று
கொண்டிருக்கிறேன்? எனக்கு ஏன்
இவ்வாறு நடைபெறுகிறது?” எனும்
போது, உங்களுடனான இணைப்பை
இழந்துவிடுகிறீர்கள். அது, அதிக
ஆற்றலை எடுத்துக்கொள்கிறது.
அதன் காரணமாக, நீங்கள்
சோர்வடைகிறீர்கள். விரும்புவதை
செய்யும் போது, நீங்கள் அதிக
ஆற்றல் பெறுகிறீர்கள் அல்லவா?
அது உங்களை இளமையாக
வைத்திருக்கும்.

சற்றே சிந்திக்கிறேன், உணர்கிறேன்.

டாக்டர் இசக் அடிஸஸ்.

தொடரும்...

வரைப்படம் : ஆர்த்தி ஷெட்டி

HOW ARE YOUR NEW YEAR
RESOLUTIONS
LOOKING THIS YEAR?



IT'S NEVER TOO LATE TO

RESTART 

REWIRE FOR YOUR SECOND INNINGS

A
**Brighter
Minds**
Enriching
Young Minds
INITIATIVE

LOG ON TO WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

உறவுகள்



புகைப்படம் : ராஜேஷ் மேனன்

சவால்கள் அனைத்தும், நம்மை உள்ளீர்க்கின்ற ஒரு புதிய மையத்தைத் தேட நிர்ப்பந்திக்கும் பரிசுகளே.

ஓப்ரா வின்ஃப்ரே

சமூகத்தின் மீது அன்பும் பேரார்வமும்

டாக்டர் பிரகாஷ் தியாகி, கிராமின் விகாஸ் விக்யான் ஸமிதியின் (கிராவிஸ்) நிர்வாக இயக்குநராக உள்ளார். இந்நிறுவனம், தார் பாலைவனம், ராஜஸ்தான், உத்தரகண்ட் மற்றும் புந்தேல்கண்ட் உள்ளிட்ட இந்தியாவின் வறுமை மிகுந்த கிராமப்புறப் பகுதிகளில் பணியாற்றுவதற்கென உருவாக்கப்பட்ட அரசுசாரா தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனம் ஆகும். **காஷிஷ் கல்வானியுடன்** இந்த நேர்காணலின் 2ம் பகுதியில், தொற்றுநோய் பரவலால் விஷயங்கள் எவ்வாறு மாறிவிட்டன என்பதைப் பற்றியும், சமூகத்தின் மீது பேரார்வமும் அன்பும் கொண்டிருப்பதின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் பேசுகிறார்.

கே: சமூகத்தின் மீது பேரார்வமும் அன்பும் உங்களுக்கு எவ்வாறு வந்தது? உங்கள் குடும்பம் அதில் முக்கிய பங்கு வகித்தது என்று குறிப்பிட்டீர்கள். ஆனால் நீங்கள் அதில் முனைப்புடன் செயலாற்றுவதற்கு காரணம் என்ன?

கிராவிஸ் அமைப்பை நிறுவியதற்கான பாராட்டு எனக்குரியது அல்ல. ஏனெனில் நான் அப்போது சிறுவனாக இருந்தேன். பெரும்பாலும் செயல்திட்டங்களை உருவாக்கும்போது மக்களை கலந்தாலோசிப்பதில்லை என என் பெற்றோர்கள் எண்ணினர். அது இன்றும் அப்படியே இருக்கக்கூடும். ஆனால் நிலைமை மாறிவிட்டது. அது மாறிக்கொண்டதான் இருக்க வேண்டும். இது மாற்றத்தை ஏற்கும் செயல்முறை. மக்களைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். மக்களுக்காக உருவாக்கப்படும் செயல்திட்டங்களில், அவர்களுக்கு சமமான மற்றும் முக்கியமான பங்குள்ளது என்ற நம்பிக்கையை அவர்களுக்கு அளிக்க வேண்டும்.

பெண்கள், தாழ்த்தப்பட்டவர்கள், பின்தங்கிய வகுப்பினர், ஊழற்றோர் போன்றவர்களை முன்னேற அனுமதிக்காத, வலிமையான சமூக பிரதிநிதிகள் எப்போதும் சமூகத்தில் இருந்துவருகின்றனர். எனவே அனைவரும் பங்காற்ற முடிகின்ற வகையில், சமூகம் சார்ந்த அமைப்புகளை உள்ளடக்கி, பயிற்சி மற்றும் திறன் மேம்பாட்டு அம்சங்களை வழங்குவது மிகவும் முக்கியம். சமத்துவமும் ஒற்றுமையும் என்பது கிராவிஸ்-ன் கொள்கைகளாகும். அவை இந்திய நாட்டின் வளர்ச்சியை கருதிய மகாத்மா காந்தியின் அணுகுமுறையிலிருந்து பெறப்பட்டவை.

கே : கோவிட்-19, கிராவிஸ்-ன் பணியை எவ்வாறு பாதித்தது, நீங்கள் வேலை செய்யும் பகுதிகளில் உள்ளவர்களுடன் எவ்வாறு இணைப்பில் இருக்க முடிந்தது?

கோவிட்-19, முன் எப்போதும் நிகழ்ந்திராத ஒன்றாக இருக்கிறது. மேலும் அது கிராவிஸ் உட்பட

பெரும்பாலான நிறுவனங்களை பாதித்துள்ளது. ஊரடங்கு உத்தரவு மற்றும் பொதுமக்கள் நலன்களைக் கருதி, நாங்கள் நிகழ்ச்சிகளின் எண்ணிக்கையை கணிசமாக குறைக்க வேண்டியிருந்தது. கிராவிஸ், 2020 ஏப்ரல் முதல் ஜூலை வரை, 150,000 மக்களுக்கு உணவு மற்றும் சுகாதார பொருட்களை வழங்கியது. விஷயங்கள் சரியாக ஆரம்பித்தவுடன், எங்கள் திட்டங்கள் மீண்டும் செயல்படும் பெறத் தொடங்கின. 70% முதல் 80% வரை எங்கள் செயல்பாடுகள், மீண்டும் செயல்படுகின்றன என்பேன்.

ஒவ்வொரு நெருக்கடியும், சில பாடங்களை கற்றுத் தருகிறது. நீண்ட கால திட்டங்களை உருவாக்கவும், உத்திகள் பற்றி யோசிக்கவும், எங்கள் கூட்டாண்மையை மதிப்பிடவும் நாங்கள் நேரம் எடுத்துக் கொண்டோம். எங்களுக்கு நிதி அளிப்பவர்களிடமிருந்து நல்ல ஆதரவு கிடைத்தது எங்கள் அதிர்ஷ்டமே. ஆகவே நிதி நெருக்கடியில் நாங்கள் ஒரு போதும் இருந்ததில்லை. அடுத்த





நீங்கள் முக்கியமானதையே செய்கிறீர்கள் என்பதில் தன்னம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். உங்கள் தொலை நோக்கும், செயல்பாடுகளும் ஒரு மாற்றத்தை உண்டாக்குகின்றன என்று நம்புங்கள். தன்னம்பிக்கை இருக்கும்போது, நீங்கள் முன்னேற்றம் அடைவீர்கள்.

ஆண்டு இது மேலும் நீடிப்பதாக இருக்கும் என நம்புவோம்.

கே : சமுதாயத்தில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டுமெனில், என்ன குணநலன்கள் மற்றும் நன்னெறிகளை நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

பொறுமையாக இருந்து, உங்கள் நேரத்தை அதற்கு ஒதுக்குங்கள். ஓரிரு மாதங்களில் செய்யக்கூடிய ஒரு பகுதி-நேர வேலை அல்ல அது ; முழு மனதுடன், நூறு சதவீத அர்ப்பணிப்புடன் பொறுமையாக செய்ய வேண்டிய பயிற்சி. இது போன்ற விஷயங்களுக்கு அதிக காலம் தேவைப்படுகிறது.

மேலும் ஒவ்வொரு விமர்சனமும் முக்கியமானது என்பதால், சமூகங்களிலிருந்து பெறப்படும் விமர்சனங்களை திறந்த மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். சில யோசனைகள் இன்றைய



காலத்திற்கு பொருந்தக்கூடும். சில, எதிர் காலத்தில் பொருந்தலாம். அதனால் பெறப்படுகின்ற அனைத்து தகவல்களையும் சேமிப்பதற்கு வாய்ப்பிருக்க வேண்டும்.

பிறகு, நீங்கள் முக்கியமானதையே செய்கிறீர்கள் என்பதில் தன்னம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். உங்கள் தொலை நோக்கும், செயல்பாடுகளும் ஒரு மாற்றத்தை உண்டாக்குகின்றன என்று நம்புங்கள். தன்னம்பிக்கை இருக்கும்போது, நீங்கள் முன்னேற்றம் அடைவீர்கள்.

கே : அதைப் பகிர்ந்தமைக்கு நன்றி. திட்டத்தை செயல்படுத்துவதில் பொறுமையை இழக்கக்கூடிய வகையில், இணைய தலைமுறையினர் மிகவும் வேகமாக செயல்படுகின்றனர். முழு ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட்ட உடனேயே மனநிறைவு தரும் பலனை நாம் எதிர்பார்க்கிறோம். இது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் இன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் மனநலம் சம்பந்தமான பல பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கிறோம். ஊரடங்கின்போது எவ்விதமான மனநலன் சார்ந்த சவால்களை எதிர்கொண்டீர்கள்?

அது, மக்களைத் தனிமைப்படுத்துதல் மற்றும் தனியாக இருத்தல் போன்ற சமூக சிக்கல்கள் நிறைந்த காலம். மனநலப் பிரச்சினைகள் என்பது வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக - ஒவ்வொருவரும் அதை கடந்து வருகிறார்கள் என நான் நம்புகிறேன். மனச்சோர்வும், பதட்ட உணர்வும் அனைவரிடமும் இருந்தது. மற்றவரை காட்டிலும் சிலரிடம் அது வெளிப்படையாக தெரியும். கோவிட்-19 தொற்று பரவல், அதன் ஊரடங்கு மற்றும் கட்டுப்பாடுகள் போன்றவை, மனநோய்களை அதிகப்படுத்தியுள்ளது. குறிப்பாக, வீடுகளுக்குள் முடங்கியிருந்த வயதானவர்களை இது மிகவும் பாதித்துள்ளது. அவர்களில் பலர் ஊனமுற்றவர்கள் மற்றும்

பிறரைச் சார்ந்துள்ளவர்கள். மேலும் வீட்டில் நடைபெறும் கொடுமைகள் பல எங்கள் கவனத்திற்கு வந்தன.

மக்கள் உயிர்பிழைக்க ஆதாரவளங்களை உடனடியாக பெறவேண்டியது அவசியமாக இருந்தது. எங்களைப் போன்ற

சந்திப்புகள் இல்லாமல் போயிற்று. எனவே மனநல நிபுணர்களுடன், முறையான இணையதள கருத்தரங்குகளை ஏற்பாடு செய்தோம். அதன் மூலம் மக்களுக்கு வழிகாட்டுதலும், ஆலோசனைகளும், ஊக்கமும் அளிக்கப்பட்டது.



நிறுவனங்கள் இதற்காகப் பணிபுரிந்தன. பண்டமாற்று முக்கிய பங்கு வகித்தது, ஏனெனில் கடுமையான பணத்தட்டுப்பாடு இருந்தது. உள்ளூர் சந்தைகளில் பொருட்கள் பற்றாக்குறை இருந்தது. மக்கள் கடுமையான மனநல பிரச்சினைகளுக்கு ஆளானார்கள். அவர்கள், தங்கள் வீடுகளில் கட்டுப்படுத்தப்பட்டதால், வழக்கமான நேருக்கு - நேர் உரையாடல் மற்றும்

மனநலன் என்பது மக்கள் தொடர்ந்து எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினை; தொற்று நோய் காலத்தில் அது மேலும் புலப்பட்டது. மோசமான காலம் முடிந்துவிட்டது, வரும் ஆண்டில் நமது மனநிலை மிகவும் நேர்மறையாக இருக்கும் என நம்பிக்கை கொள்வோம்.

புகைப்படம் : ராஜேஷ் மேனன்

சென்னைச் சிற்பர்



புதிய விடியலின் காற்றை சுவாசித்து, அதை உங்களில் ஒரு
பகுதியாக ஆக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

ஹோப்பி பழமொழி

புகைப்படம் : ப்ரஞ்சல் ஸா

மாறுபட்ட

உலகக் கண்ணோட்டங்களை

ஆராய்தல்



ஃபோர் ஏரோஸ் என்று அழைக்கப்படும் **டான் ட்ரெண்ட் ஜேக்கப்ஸ்**,

எண்ணற்ற புத்தகங்கள் மற்றும் சக எழுத்தாளர்களால் மதிப்பிடப்பட்ட கட்டுரைகள் போன்றவற்றை எழுதியுள்ளார். மேலும் பூர்வீக உலக கண்ணோட்டங்களின் பயன்பாடுகள் பற்றி அவர் எழுதிய சில அத்தியாயங்கள் தற்போதைய காலகட்டத்தின் பிரச்சினைகளுக்கான நிரூபிக்கப்பட்ட தீர்வாக உள்ளன. ஃபீல்டிங் கிராஜுவேட் பல்கலைக்கழகத்தில் (Fielding Graduate University) 'மாற்றத்திற்கான கல்வி' எனும் துறையில் பேராசிரியராக பணியாற்றி வருகிறார். அவரது கல்வித்துறை சார்ந்த பணிகள் ஆன்மீக வாழ்க்கை மற்றும் சமூக மற்றும் சூழலியல்சார் செயல்பாடுகள் போன்றவை உலகளவில் பேசப்பட்டவை. மேலும் அவரது பணிகளை டாக்டர் மைக்கேல் ஃபிஷர் எழுதிய 'ஃபியர்லெஸ் என்கேஜ்மென்ட் ஆஃப் ஃபோர் ஏரோஸ்' எனும் புத்தகத்தில் காணலாம். இந்தத் தொடரின் முதல் பகுதியில், ஹார்ட்ஃபில்னெஸ் அமைப்பின் பயிற்சியாளரான ஜூடித் நெல்சன் உடன், உலகக் கண்ணோட்டங்கள் மற்றும் நிறைவு செய்யும் தன்மைகொண்ட விஷயங்கள் குறித்து கலந்துரையாடுகிறார்.

கே : டான், உங்களை மனதார வரவேற்கிறோம். உங்களது பூர்வீகம் பற்றி கொஞ்சம் சொல்ல முடியுமா?

4A : நான் அமெரிக்காவின் மிசோரியில் உள்ள, செயின்ட் லூயிஸ் கௌண்டியில் பிறந்தேன். என் அம்மா ஐரிஷ் - செரோகி, என் அப்பா ஐரிஷ். ஆனால் நான் செரோக்கீ மரபினரைச் சேர்ந்தவன் என்பது, என் அம்மா மாதம் ஒரு முறை அது பற்றி பேசும்போது மட்டுமே நினைவிற்கு வருமே அன்றி அது முற்றிலும் மறக்கப்பட்டுவிட்டது. என் தாத்தா தற்கொலை செய்துகொண்ட காரணத்தால், தனது தலைமுறையினரை பற்றி அம்மா பெருமையாக சொல்வதில்லை.

வியட்நாம் போர் நடந்த காலகட்டத்தில், நான் கடற்படை போர்வீரராக இருந்தேன். அதிலிருந்து வெளியே வந்ததும், அந்தப் போரின் கசப்பான அனுபவங்களிலிருந்து வெளிவர, காட்டுக் குதிரைப் பயிற்சி, சுழல் ஆற்றில் படகுச் சவாரி போன்ற துணிச்சலான விளையாட்டுகளில்

ஈடுபட்டேன். மெக்ஸிகோவின் காப்பர் பள்ளத்தாக்கில், இதுவரை ஏறுவதற்கு முயற்சிக்கப்படாத ரியோ யூரிக் என்ற ஆற்றுப்பள்ளத்தாக்கில் பயணிக்க முயற்சித்தேன். பள்ளத்தாக்கு 8,000 அடி ஆழம் இருந்தது. அங்கே எனக்கு ஏறத்தாழ மரணத்தின் அருகில் இருப்பது போன்ற அனுபவம் ஏற்பட்டது. நதியானது நிலமட்டத்திற்கு கீழுள்ள துளைக்குள் மறைவது போன்று உணர்ந்தேன்.

அந்த அனுபவத்தின்போது, எனக்கு கிடைத்த மனக்காட்சி, என்னை பூர்வீக உலகக் கண்ணோட்டத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள தூண்டியது. அதற்கு அந்த மனக்காட்சி மட்டுமல்ல, ரராமுரி மக்களும் கூட காரணம் எனலாம். அவர்கள் என்னையும், எனது நண்பரையும், பள்ளத்தாக்கிலிருந்து வெளியில் கொண்டுவந்து எங்கள் உயிரை காப்பாற்றினார்கள்.

நான் அந்த மனக்காட்சியை CAT - FAWN என்று அழைத்தேன். CAT (Concentration Activated

Transformation) என்பது மனங்குவிப்பு தூண்டப்பட்ட தன்மைமாற்றம். அதை சுய-அறிதுயில்நிலை அல்லது புறத்தூண்டுதலற்ற அறிதுயில் நிலை என்பதாக நீங்கள் கருதலாம். FAWN (Fear, Authority, Words, and Nature) என்பது பயம், அதிகாரம், வார்த்தைகள் மற்றும் இயல்பு. CAT என்பது, வெள்ளத்தினால் நதியில் நீர் பெருகியபோது, எங்களை குகைக்கு வெளியே அழைத்து வந்த மலைச்சிங்கத்தைக் குறிக்கிறது. FAWN என்பது தாராஹுமாரா மக்கள் தங்களது தோளில் சுமந்து கொண்டிருந்த மான்குட்டியைக் குறிக்கிறது. அவர்கள் வேகமாக ஓடுவதில் சிறந்தவர்கள் என்று நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். இந்த விலங்குகளின் பெயர்களைக் கொண்டுதான் என் மனக்காட்சிக்கு, CAT-FAWN என்று பெயர் சூட்டினேன்.

இரண்டாவது முனைவர் பட்டத்தை, பூர்வீக உலகக் கண்ணோட்டம் சார்ந்த துறையில் நான் பெற்றேன். மனக்காட்சிகளும், அதனால்தான் எனக்குள் ஏற்பட்ட மாற்றங்களும்,

நமது உண்மையான உலகக் கண்ணோட்டத்தை நினைவுபடுத்துவதற்குத்தான் என்று தோன்றியது. நான் பட்டம் பெற்றவுடன், ஒக்லாலா லகோடா கல்லூரியில், பைன் ரிட்ஜ் ரிசர்வேஷன் பிரிவில், கல்வி இயக்குநராக பணியமர்த்தப்பட்டேன். அங்கு இன்னமும் கூட சிலர் பழைய வழிமுறைகளை கடைபிடித்து வருவதைப் பார்த்தேன். வலியை கடந்து துணிவுடன் இருப்பதை நிரூபிப்பதற்கான சூரிய நடன விழாவில், நான் வெற்றி பெற்றேன். லகோடாவின் ஏழு புனித சடங்குகளில் ஒன்று, ஒருவரை உறவினராக ஏற்றுக்கொள்வது. மருத்துவக் குதிரையான தியோஸ்பேயின் உறவினராக நான் ஆக்கப்பட்டேன். 8,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை, மனித வரலாற்றில் 99 சதவீதம் நம்மை வழிநடத்திய, நம் அனைவருக்குமே சொந்தமான பூர்வீக உலகக் கண்ணோட்டத்தைப் பற்றி எழுதத் தொடங்கினேன். அதுதான் என் வாழ்க்கையின் லட்சியமாக இருந்திருக்கிறது.

கே : உங்களுக்கு ஃபோர் ஏரோஸ் என்ற பெயர் எப்படி வந்தது?

4A : உறவினராக ஏற்றுக்கொள்ளும் சடங்கின்போது, ஃபோர் ஏரோஸ் என்ற பெயரை நான் பெற்றேன். நான் அதற்குமுன், பழங்குடி மக்களின் சடங்கான, ஹன்ப்ளேசியா என அழைக்கப்படும், வழிகாட்டும் ஆன்மாவின் உதவியை பெறுவதற்கான மனக்காட்சியை தேடல் எனும் சடங்கை

மேற்கொண்டேன். அப்போது, ஒரு ஏரியின் நடுவிலிருந்து, நான்கு அம்புகள் வெளியே பாய்வது போன்ற காட்சி என் மனதில் தோன்றியது. ஒவ்வொரு அம்பும், மேற்கு, வடக்கு, கிழக்கு மற்றும் தெற்கு என நான்கு திசையில் சென்றது. அம்புகள் தரையைத் தொட்டதும், அது ஒரு விலங்காக மாறியது. எனது மனக்காட்சியை அவர்களிடம் கூறியதும், எனக்கு ஃபோர் ஏரோஸ் (நான்கு அம்புகள்) என்று பெயரிட்டனர்.

கே : உலகக் கண்ணோட்டம் என்றால் என்ன என்பதை விளக்க முடியுமா?

கோட்கோ - ரிவேரா போன்ற வல்லுநர்கள், இதை மனிதர்களுக்கும், இயற்கை மற்றும் இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திக்கும் இடையேயுள்ள உறவுமுறைக்கான ஒரு நம்பிக்கை என்று கூறுகிறார்கள். இது நமது நம்பிக்கைகள் மற்றும் தத்துவங்கள் அனைத்திற்கும் உறுதியான அடித்தளமாக இருக்கிறது. சமூக மானுடவியலின் தந்தை என்று அழைக்கப்படும், ராபர்ட் ரெட்ஃபீல்டின் கோட்பாட்டை நான் பின்பற்றுகிறேன். சிகாகோ பல்கலைக்கழகத்தில் பணிபுரிந்த அவர், வெல்டன்ஷெளங் எனும் ஜெர்மானிய தத்துவத்தை, மிகவும் அர்த்தமுள்ள வகையில் கல்வித்துறைக்கு கொண்டுவந்தார்.

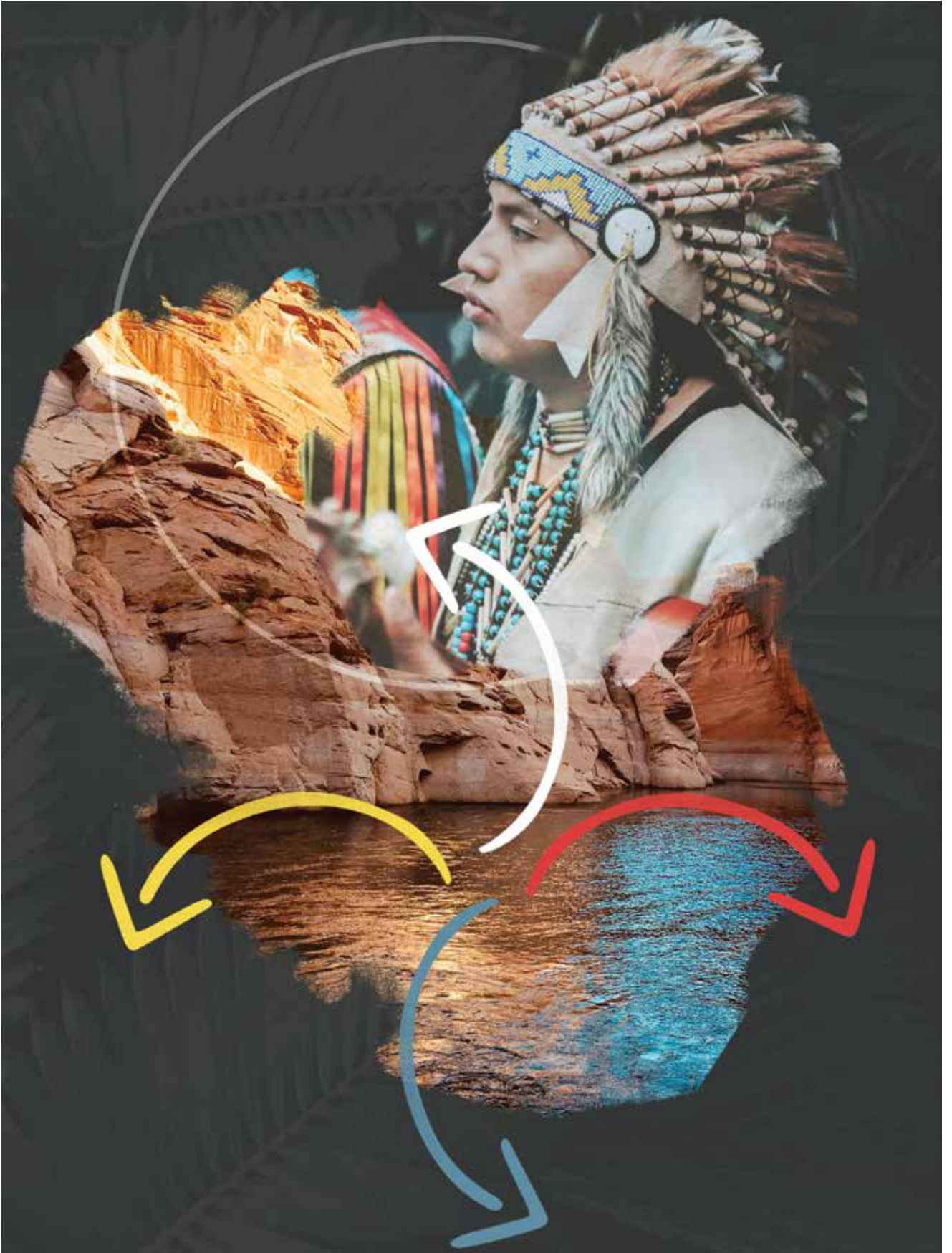
அவர் 30- ம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில், உலகக் கண்ணோட்டங்கள் மூன்று மட்டுமே இருப்பதாகக் கூறினார். அவை யோக மரபுகள்

தோன்றிய கிழக்கத்திய உலகக் கண்ணோட்டம்; மேற்கத்திய உலகக் கண்ணோட்டம் மற்றும் பண்டைய உலகக் கண்ணோட்டம். கிழக்கத்திய உலகக் கண்ணோட்டம் பெரும்பாலும் செயல்பாட்டு விதிமுறைகள், அரசு நிறுவனங்கள், பள்ளிப்படிப்புகள் போன்றவற்றை மட்டுமே கொண்டவையாக இருந்தன. எனவே அவர், "இரண்டு உலகக் கண்ணோட்டங்கள் மட்டுமே உள்ளன" என முடிவு செய்தார். அதில் ஒன்று நாகரீகமானது என்றும், மற்றொன்றை புராண காலத்திய அல்லது பூர்வீகமானது என்றும் அழைத்தார்.

புலம் பெயர்ந்து வந்தவர்கள், தங்களது சொந்த நாட்டின் ஆதிக்க உலகக் கண்ணோட்டத்தையே செயல்படுத்திக்கொண்டிருப்பதால், இந்த பூர்வீக உலகக் கண்ணோட்டம் அழிந்துபோவது, மனித வரலாற்றில் நடக்கும் மிகப்பெரிய சோகம் என்று அவர் நம்பினார்.

உலகக் கண்ணோட்டம் என்பதற்கான விளக்கமாக நான் புரிந்துகொண்டது என்னவெனில், இரவு பகல்; உள்ளே வெளியே; ஏற்றம் இறக்கம் என உலகில் இருக்கும் எதிரெதிர் நிலைகளின் நெறிமுறைகளைப் புரிந்துகொள்வதுதான்.

ஆதிக்க உலகக் கண்ணோட்டத்தில், இது அல்லது அது என ஏதாவது ஒன்று மட்டுமே இருக்கும் - பூர்வீக உலகக் கண்ணோட்டத்தில் இரவு பகல்; உள்ளே, வெளியே என இரண்டு





நிலைகளும் உள்ளன. இந்த எதிரெதிர் விஷயங்கள் நிச்சயமாக இருக்கின்றன. அவற்றை நமக்கு தெரிந்த வகையில் நாம் அங்கீகரிக்கிறோம். ஆனால் பூர்வீக கண்ணோட்டமானது, இரட்டை நிலைகள் ஒன்றையொன்று நிறைவுசெய்யும் தன்மை உடையதாக இருப்பதை காண்கிறது.

ஹிலாரி வெப்பின் புத்தகத்தில்¹ ஒரு மேற்கோள் உள்ளது. அதில் தென் அமெரிக்க இந்தியர்களில் ஒருவர், இது போல் கூறுகிறார்: தீய விஷயங்களை அவை தீயவை என அறியாமல் இருப்பது முட்டாள்தனமானது. ஆனால் நல்லிணக்கத்தை உருவாக்கும் வழியில் உள்ள தீயவற்றை அடையாளம் காண முடிவது

ஒரு திறமையான விஷயம். நல்லிணக்கத்திற்கான வழியில், இது நல்லது, இது தீயது என்பதை எவ்வாறு நீங்கள் கண்டறிவீர்கள்? மிக, மிகக் சிக்கலானது.

கார்ல் ஜங், இது பற்றி கூறுகையில், இருமைத்தன்மையைப் புரிந்து கொள்வது என்பது, எதிரெதிர் நிலைகளுக்கிடையே சமநிலையை கண்டறிவதன் மூலம் வருகின்ற உயிரோட்டமான லயத்தை உணரும் கலை என்றும் கூறினார்.

எனவே நாற்பது கொள்கைகளை சார்ந்துள்ள ஆராய்ச்சியின் அடிப்படையில், ஒரு உலகக் கண்ணோட்ட விளக்க அட்டவணையை உருவாக்கினேன். பெரும்பாலும், ஆதிக்க உலகக் கண்ணோட்டத்தின் கீழ் உள்ள கலாச்சாரங்கள், மனிதர்கள்தான் பிரபஞ்சத்திலேயே மிகவும் முக்கியமானவர்கள் எனும், 'மனிதர்களை மையப்படுத்தி இருக்கும் கண்ணோட்டத்தை' கொண்டுள்ளன. விலங்குகள் அல்லது செல்லப் பிராணிகளை நீங்கள் எவ்வளவுதான் நேசித்தாலும், அவைகளை உங்கள் விருப்பப்படியே நடத்துகிறீர்கள் - எல்லாமே மனிதர்களை மையப்படுத்திதான் உள்ளது. முதலாளித்துவ ஆதிக்கம் முக்கியமாக மனிதர்களைப் பற்றியதே - பூமியில் உள்ள மற்ற அனைத்தும் அவர்களின் பயன்பாட்டுக்குரியவையே. எனது மாணவர்கள், உலகக் கண்ணோட்ட விளக்கப்படத்தை

¹வெப், ஹெ.எஸ்., 2012. யனாண்டின் அண்ட் மாசிண்டின் இன் தி ஆண்டியன் வேர்ல்ட்: காம்ப்ளிமெண்டரி டிஆலிஸம் இன் மாடெர்ன் பெரு. யுனிவெர்சிட்டி ஆஃப் நியூ மெக்சிகோ பிரஸ், யு.எஸ்.ஏ.

எப்போதும் பயன்படுத்துகின்றனர். ஏதாவது பிரச்சினைகள் வரும்போதெல்லாம் அதைப் பார்த்து, "என்னென்ன சவால்கள் உள்ளன? மனிதனை மையப்படுத்தி இருக்கும் கண்ணோட்டம் இந்தப் பிரச்சினையை ஏன் உருவாக்குகிறது? நாம் உண்மையில், மரங்களையும், குளியலறையில் உள்ள எறும்புகள் மற்றும் கரப்பான் பூச்சிகளையும், உணர்வுள்ளவைகளாக பார்க்க ஆரம்பித்தால் என்ன நடக்கும்? அவைகளை பற்றியெல்லாம் தெரிந்துகொள்வதற்கு கூடுதல் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தாலும், அவை பற்றி ஆய்வு செய்வதற்கும், தெரிந்துகொள்வதற்கும் நேரம் ஒதுக்கினால் என்ன?" "மனிதர்கள் உயர்ந்தவர்கள் இல்லை என்ற எண்ணத்தை உண்மையில் நாம் கொண்டிருந்தால் என்ன ஆகும்? நிறம், பாலினம், பொருளாதார வசதி ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் மனிதர்களை நாம் நடத்தும் விதத்தில் அது எவ்வாறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்?" என்று கேட்பார்கள். மிக விரைவில், இந்த உலகக் கண்ணோட்ட கொள்கைகள் அனைத்தும், ஒன்றாகச் செயல்படுவதை மக்கள் பார்க்கத் தொடங்குவர்.

எனது மாணவர்கள், ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் உலகக் கண்ணோட்ட விளக்கப்படத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர். சமூகவியல், சூழலியல், நீதிப்பிரச்சினைகள், சிக்கல்கள் மற்றும் இதர பிரச்சினைகளைப் பற்றி பேசும்போது, அவர்கள் அந்த விளக்கப்படத்தை படித்துவிட்டு, "போட்டி

என்பது நேர்மறை ஆற்றலை வளர்த்துக்கொள்வதைப் பற்றியதே அன்றி, உயர்ந்தவன் என்ற எண்ணம் கொள்வதற்காக வெற்றி பெறுவது பற்றியதல்ல என்ற புரிதல் நமக்கு இருக்குமானால்", அல்லது "உலகில் ஆன்மீக சக்திகள் உள்ளன, அது சிலரை குறிப்பிட்ட விஷயங்களைச் செய்ய அனுமதிக்கும் என்பதை நம்மால் புரிந்துகொள்ள முடிந்தால், அதுவே பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளாக இருக்கும்" என்று கூறுகிறார்கள்.

அட்டவணையின் இடது புறத்தில் உள்ள ஆதிக்க உலகக் கண்ணோட்டத்தின் பட்டியலில் இருந்து, தாங்கள் தற்போது ஈடுபட்டுள்ள ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கும்படி, மக்களை நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன். உங்களைப் போன்ற பலரும், குழுக்களும், வலது புறப் பட்டியலான, பூர்வீக உலகக் கண்ணோட்டத்தில் உள்ள ஏதோ ஒன்றுடன், தாங்கள் ஒத்திசைவதைக் காண்கின்றனர். ஆனால், இடது புறத்தில் உள்ள பட்டியலைப் பார்க்கும் படி, நான் அவர்களிடம் கேட்கிறேன். அது உண்மையில் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. பாஸ்டன் காலேஜ் ஆஃப் பிஸினஸில், பூர்வீக உலகக் கண்ணோட்டத்தைப் பற்றி ஒருபோதும் சிந்தித்திராத ஒருவர், "ஆஹா, இதைச் செய்வது இவ்வளவு எளிது என்று என்னால் நம்ப முடியவில்லை. மனிதர்கள் நல்லவர்கள் என்று நான் பொதுவாக நம்பினாலும், மனித இயல்பு கெட்டுவிட்டதாகவும், தீயதாகவும் கருதப்படுகின்ற ஒரு உலகில் வாழ்கிறேன் என்பதை என்னால் உணர முடிகிறது. அதுதான் நடந்து

கொண்டிருக்கிறது. நானும் அதை ஒப்புக்கொள்கிறேன். இயற்கை விதிகளுக்கு பதிலாக, சமூக விதிகளை முதன்மையானவையாக கருதுவதையும் ஒப்புக்கொள்கிறேன்" என்று கூறினார்.

ஆதிக்கம் செலுத்தும் உலகக் கண்ணோட்டத்துடன் நம்மை வழிநடத்தும் சமூகங்களில் நாம் வாழ்வதால், வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்ளாமல் இருக்கிறோம் என்பதை மக்கள் அறிந்துகொள்கிறார்கள். பின்னர், நாம் பூர்வீக உலகக் கண்ணோட்டத்தைப் பார்த்து, "இந்த கொள்கைகள் சிலவற்றின்படி நம் சமூகம் இயங்கினால் என்ன நடக்கும்?" என்பதைப் பற்றிப் பேசுகிறோம். எனவே, இது கொஞ்சம் உதவும் அல்லவா?

கே : ஆம், உண்மையில், எங்கள் ஹார்ட்ஃப்ரண்ட்ஸ் அமைப்பிற்கும், அதன் நோக்கங்களுக்கும், அட்டவணையின் வலது பக்கத்தில் நீங்கள் பட்டியலிட்டிருக்கும், பூர்வீக உலகக் கண்ணோட்டத்திற்கும் இடையிலான ஒற்றுமையைக் கண்டு, நான் மிகவும் ஆச்சரியம் அடைகிறேன்.

நீங்கள் முதன்முதலில் ஹார்ட்ஃப்ரண்ட்ஸ் பற்றி பேசும்போதே, நான் அதை உணர்ந்தேன். இது ஒன்றும் வழக்கத்திற்கு மாறானது அல்ல. ஏனென்றால், சில மூலமுதல் யோக தத்துவங்கள், பூர்வீக உலகக் கண்ணோட்டத்துடன்

பொதுவான மேலாதிக்க உலகக் கண்ணோட்டம்	பொதுவான பூர்வீக உலகக் கண்ணோட்டம்
கடும் படிநிலை அமைப்பு	படிநிலை அமைப்புகள் இல்லாதது
பயம் சார்ந்த எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தைகள்	பிரபஞ்சத்தின் மீது அச்சமற்ற நம்பிக்கையும் துணிவும்
உறுதியான சமூக நோக்கமின்றி வாழ்வது	சமூக நோக்கமுள்ள வாழ்க்கை
தனிப்பட்ட மற்றும் சுய லாபத்தில் கவனம்	சமூக நலனுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்தல்
கடுமையான மற்றும் பாரபட்சமான பாலின பாகுபாடு	வெவ்வேறு பாலினங்களின் பங்கையும், ஆற்றலையும் மதிப்பது
பொருள் சார்ந்தது	பொருள் சாராதது
பூமி என்பது அன்பற்ற பொருள்	பூமி மற்றும் அனைத்து அமைப்புகளும் உயிர்ப்புடன் வாழ்பவை மற்றும் அன்பானவை
இதயத்தை விட அறிவுக்கு முக்கியத்துவம்	அறிவைவிட இதயத்திற்கு முக்கியத்துவம்
தன்னை மேன்மையாக உணர்வதற்கு போட்டியிடுவது	நேர்மறை திறனை வளர்ப்பதற்கு போட்டியிடுவது
பரிவுணர்வு இல்லாமை	பரிவுணர்வு கொண்டிருப்பது
மனிதனை மையப்படுத்தி செயல்படுவது	ஜீவிதத்திற்கும் சுற்றுசூழலுக்கும் முக்கியத்துவம் அளிப்பது
தன்னையும் மற்றவர்களையும் ஏமாற்றும் வார்த்தைகளை பயன்படுத்துதல்	வார்த்தைகள் புனிதமானது, உண்மைத்தன்மை அத்தியாவசியமானது
உண்மை முழுமையானதாக கூறப்படுகிறது	பன்முகத்தன்மை கொண்டதாக ஏற்றுக்கொள்ளும் மறைபொருளாக, உண்மை பார்க்கப்படுகிறது
நிர்ணயிக்கப்பட்ட எல்லைகள் மற்றும் துண்டு துண்டான அமைப்புகள்	இணக்கமுடைய எல்லைகள் மற்றும் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட அமைப்புகள்
மாற்று உணர்வுறு நிலைகள் குறித்த அறிமுகமின்மை	மாற்று உணர்வுறு நிலைகளை அடிக்கடி பயன்படுத்துதல்
ஆன்மீக சக்திகளில் அவநம்பிக்கை	ஆன்மீக சக்திகளை அறிந்திருத்தல்
முழுமையாக ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதை புறக்கணித்தல்	முழுமையாக ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதற்கு முக்கியத்துவம் அளித்தல்
மற்றவர்களுடன் குறைந்தபட்ச தொடர்பு	தனிநபர்களுக்கிடையே அதிக ஈடுபாடு, ஸ்பரிசம்
கோட்பாடு மற்றும் வாக்கு வன்மைக்கு முக்கியத்துவம்	அறிவு மற்றும் செயலின் பிரிக்க முடியாத தன்மை

சர்வாதிகாரத்தை ஏற்றுக்கொள்வது	சர்வாதிகாரத்திற்கு எதிர்ப்பு
நேரம் என்பது ஒருவழி பாதை	நேரம் என்பது ஒரு சுழற்சி
இருமைத்தன்மை கொண்ட சிந்தனை	உற்றத்துணைப் புரியும் இருமைத்தன்மையை நாடுதல்
அநீதியை ஏற்றுக்கொள்வது	அநீதியை சகித்துக்கொள்ளாமை
உரிமைகளுக்கு முக்கியத்துவம்	பொறுப்புக்கு முக்கியத்துவம்
தெரியத்தின் மிக உயர்ந்த வெளிப்பாடாக முரட்டுத்தனம் உள்ளது	தெரியத்தின் மிக உயர்ந்த வெளிப்பாடாக தாராள மனப்பான்மை உள்ளது
விழாக்கள் ஒரு இயந்திரத்தனமான சம்பிரதாயம்	விழாக்கள் உயிரோட்டம் காப்பவை
போதனை முறையில் கற்பது	அனுபவபூர்வமாகவும், அனைவரும் கூடி கற்பது
மெய் மறந்த நிலை ஆபத்தானது அல்லது தீமையிலிருந்து உருவானது	மெய் மறந்து கற்றுக்கொள்வது உதவிகரமானது மற்றும் இயல்பானது
ஊழலும் தீமையும் மனித இயல்பு	நற்பண்பும் வளைந்துகொடுப்பதும் மனித இயல்பு
சமாளித்து மீண்டுவர எப்போதாவது நகைச்சுவை	எதையும் சமாளிக்க இன்றியமையாத கருவி நகைச்சுவை
முரண்பாட்டிற்கான தீர்வு பழிவாங்குதலும் தண்டித்தலும்	சமூகத்துடன் ஒத்துப்போவதே முரண்பாட்டிற்கு தீர்வு
கல்விமுறை முழுமை பெறாததாகவும் நடைமுறையில் பயிலாதது	கற்றுக்கொள்வது முழுமையானதாக, தக்க இடத்தில் பொருந்துவது
தனிப்பட்ட உயிர் ஆற்றலுக்கு குறைந்தபட்ச முக்கியத்துவம்	தனிப்பட்ட உயிர் ஆற்றல் அவசியம்
சமூகத்தின் சமுதாய சட்டங்கள் முதன்மையானவை	இயற்கையின் விதிகளே முதன்மையானவை
சுயத்தைப் பற்றி அறிவதில் உயர்ந்த முன்னுரிமை இல்லை	முழுமையாக சுயத்தை அறிவதே மிக முக்கியமானது
சுய நலத்திற்காக சுய உரிமையை நாடுவது	மற்றவர்களுக்கு சிறப்பாக சேவை செய்வதில் சுய உரிமையை நாடுவது
இயற்கை ஆபத்தானது அல்லது பயன்படுத்திக்கொள்ள உகந்தது மட்டுமே	இயற்கை நம்மீது கருணையும், தொடர்பும் கொண்டுள்ளது
மனிதர்களைத் தவிர மற்ற உயிரினங்கள் உணர்வுள்ளவையல்ல	அனைத்து உயிரினங்களும் உணர்வுபூர்வமானவை
பெண்களுக்கு குறைவான மரியாதை	பெண்களுக்கு உயரிய மரியாதை
பன்முகத்தன்மையின் முக்கியத்துவத்தை அறியாமை	பன்முகத்தன்மையின் அதி முக்கியத்துவத்தை பற்றி அறிந்திருத்தல்



ஒத்திசைவாகவே இருந்தன. இயற்கை மற்றும் ஆன்மாவை அடிப்படையாகக்கொண்ட ஒரு உலகம் உள்ளது. நாம் வாழ்கின்ற, மனிதனை மையமாகக்கொண்ட பொருள்சார்ந்த உலகம் உள்ளது. இது, ஒரு சதவீதத்திற்கும் குறைவான மனித வரலாற்றில், வாழ்க்கை அமைப்புகள், மகிழ்ச்சி மற்றும் எல்லாவற்றையும் அழித்துவிட்டது. இது தெரிந்த விஷயம்தான், எனினும் இதை ஏற்றுக்கொள்வதில் நிறைய எதிர்ப்புகள் உள்ளன.

எனது சகாக்களில் அநேகம் பேர் இரட்டைத் தன்மையை, இரு வேறு விஷயங்கள் உள்ள ஒன்றாக பார்க்கிறார்கள். ஏனென்றால் ஆதிக்க உலகக் கண்ணோட்டம், ஈரம்ச அடிப்படையிலானது. மேலும், இரு தன்மைகளுடன் விளையாடுவது, "எங்களுக்கு - எதிராக - அவர்களுக்கு" என்ற சிந்தனையை மீறுவதாகாது என்பதை, அவர்களால் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை. அது மட்டும்தான் அவர்களுக்குத் தெரியும், அது அப்படித்தான் வேலை செய்கிறது. ஒன்றையொன்று நிறைவுசெய்யும் தன்மையை கொண்டவை என்று உணர்வதால் ஏற்படும் விளைவுகளை அவர்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லை.

எனவே, இந்த ஒன்றையொன்று நிறைவு செய்யும் தன்மையினால், மக்கள் இரட்டைத் தன்மையைக் கண்டு குழப்பமடைகிறார்கள். உடனடியாக, "ஆ! இதைத்தான் நான் எதிர்க்கிறேன்" என்று கூறுவதில்லை. "கெட்டதை, கெட்டது அல்ல என்று நினைப்பது பைத்தியக்காரத்தனமாகும்" என்று கூறியது பழங்குடி ஆண்டிய இன மக்கள் போல்,

நாம் கூற முடியுமா என்பது சற்றே சூட்சுமமாக கையாள வேண்டிய விஷயமாகும். விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, இணக்கமான முறையில் தீர்வைப் பெறுவதுதான் இதிலுள்ள சூட்சுமமாகும்.

தொடரும்..

வெற்றிடங்களை நிரப்பவும்

விஷயங்கள் தானாக நடக்கின்றன



நீங்கள் முயற்சி ஏதும்
செய்யவேண்டாம்



சூரியன் உதயமாக



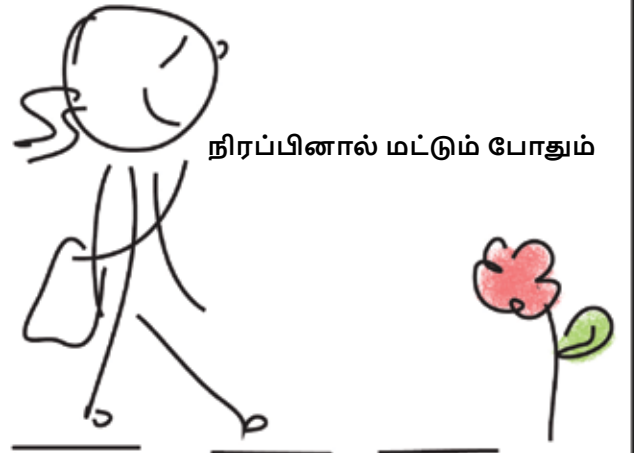
அல்லது இரவு தோன்ற



பெரிய முடிவுகளை எடுக்க
வேண்டியதில்லை



வெற்றிடங்களை



நிரப்பினால் மட்டும் போதும்



விலங்குகளுக்கும்
மனிதர்களுக்கும்
இடையிலான போராட்டம்

ராஜேஷ் மேனன்,

வனவிலங்கு புகைப்படக் கலைஞர் மற்றும் சுற்றுசூழல் பாதுகாவலர் ஆவார். இன்று உலகின் அனைத்து பகுதிகளிலும், விலங்கினங்களுக்கும் மனிதர்களுக்கும் இடையே நடக்கின்ற போராட்டத்திற்கு, தீர்வு காண்பதற்கான சில யோசனைகளைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

சமீபத்தில், ஸ்பெயின் நாட்டின் பிரபலமான திருவிழா ஒன்றில், காளை தாக்கி ஒருவர் இறந்த செய்தியை நான் கேள்விப்பட்டேன். இது போன்ற தலைப்புச் செய்திகள், “நாம் இயற்கையின்மீது உச்சக்கட்ட அதிகாரமும் ஆதிக்கமும் செலுத்துகிறோமா? நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகில் நடக்கும் அனைத்து குழப்பங்களுக்கும், ஒழுங்கின்மைக்கும் நாம்தான் காரணமா? நாம் தெரிந்தே இதற்கான காரணத்தை நமக்கு வெளியே தேடுகிறோமா?” என்று என்னை வியக்கவைக்கிறது.

இந்தியாவிலும் விஷயங்கள் மனதிற்கு மகிழ்ச்சியூட்டுவதாக இல்லை. தெற்கே, மக்களது குடியிருப்புகளுக்குள் நுழையும் யானைகள் எரித்துக் கொல்லப்படுகின்றன. மனிதர்கள் வசிக்கும் பகுதிகளுக்குள் நுழையும் வனவிலங்குகள், மின்சாரத்திற்கு பலியாக்கப்படுகின்றன. அஸ்ஸாமில், ரயில் தண்டவாளத்தைக் கடக்க முயலும் யானைகள், ரயில்கள் மோதி இறக்கின்றன. புலிகள் மற்றும் சிறுத்தைகள், நாம் இருக்கும் இடங்களுக்கு அருகாமையில் வந்துவிடுவதால், விஷம் வைத்துக் கொல்லப்படுகின்றன. இதுபோல் இன்னும் சொல்லிக்கொண்டே போகமுடியும்.

எனது வனத்துறை நண்பர்களிடம் இதைப்பற்றி பேசினேன். அவர்கள் இந்த நிகழ்வுகளின் மறுபக்கத்தைப் பற்றிய, சில பயனுள்ள உண்மை நிலவரங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டனர்: ஒவ்வொரு ஆண்டும், மனிதர்கள் வசிக்கும் இடங்களுக்கு அருகில் சுற்றித் திரியும் சிறுத்தைகளிடம் பிடிபட்டு, தாய்மார்கள் கண்முன்னால் இறக்கும் சிறு குழந்தைகள்; பயிர்களை நாசம் செய்யும் காட்டுப் பன்றிகளின் சீற்றத்திற்கு ஆளாகும் ஏழை விவசாயிகள். இவை, நகரங்களில் வசிக்கும் பெரும்பாலானவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளைப்போல் அல்லாமல், ஒரு சிலரால் மட்டும் எதிர்கொள்ளப்படும் உண்மையான பிரச்சினைகளாகும். வடகிழக்கு இந்தியாவிலும், தென்னிந்தியாவிலும், காட்டு யானைகளின் சீற்றத்தை எதிர்கொள்கின்ற விவசாயிகளும், தேயிலைத் தோட்டத் தொழிலாளர்களும் உள்ளனர். அவர்களுக்கு பகலில் வேலை, இரவில் தூக்கமின்றி வனவிலங்குகளை

விரட்டுவது என்பதாக உள்ளது. ஆனால், நம்மில் எத்தனை பேருக்கு இத்தகைய போராட்டங்களைப் பற்றி தெரியும்?

நாம் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வளிப்பவரா, அல்லது நாம்தான் அந்த பிரச்சினைகளுக்கு காரணமாக இருக்கிறோமா?

நாம் இவ்வுலகில் ஜீவித்திருப்பதற்கான காரணம் என்ன? பணம் சம்பாதிப்பது, வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது, குழந்தைகளை ஈன்று எடுப்பது, குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பது மற்றும் நம்மைப் போலவே, அவர்களையும் பொறுப்பற்றவர்களாக ஆக்குவது, ஆகியவற்றிற்காகவா?

பூமியில் வாழும் மனிதர்களாகிய நாம்தான், சிறந்த உயிரினம் என்றும், தேவர்கள்கூட பரிணாம வளர்ச்சி அடைவதற்கு, பூமிக்கு இறங்கிவந்து மனிதர்களாகப் பிறக்க வேண்டும் என்றும் கூறப்படுகிறது! நம் இனத்தைப் பற்றி நம்மைப் பெருமிதம் கொள்ளச் செய்யும் விஷயம் என்ன? நாம் இயற்கையுடன் ஒத்திசைந்து இருக்கிறோமா? நாம் ஒற்றுமையாகவும் அன்புடனும் வாழ்கிறோமா?

சமீபத்தில், உத்தரகாண்ட் மாநிலத்தில் உள்ள கோர்பெட் புலிகள் சரணாலயத்தின் அடர்ந்த காடுகளில், நல்லிணக்கம் மிகுந்த அழகான காட்சியைக் கண்டேன். ஜீப்பில் வனப்பயணம் செய்தபோது, ஒரு பெரிய புளிய மரத்தின் கிளைகளில், நீண்ட வால் குரங்குகளையும், (லாங்கர்கள் - சாம்பல் நிறமந்திகள்) மரத்தடியில் புள்ளி மான்களையும் பார்த்தேன். புலிகள் மற்றும் மாமிசம் உண்ணும் இதர விலங்குகளின் நடமாட்டம் குறித்து, மான்களுக்கு எச்சரிப்பதில், லாங்கர்கள் பிரபலமானவை. இக்குறிப்பிட்ட

காட்சியில், லாங்கர்கள் மாண்களுக்கு உணவும் அளித்துக் கொண்டிருந்தன. உயர்ந்தவர், தாழ்ந்தவர் என்ற பேதம் அங்கில்லை. அன்பு மற்றும் நல்லிணக்கத்தின் இந்த தூய ஜாலத்தை கண்டு மகிழ்ந்தேன்.

விலங்குகளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் இடையிலான போராட்டங்கள் பற்றி பேசுவதற்கு நிறைய இருக்கின்றன. என்னைப் பொறுத்த வரையில், விலங்குகள் தரப்பில் எந்த ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை. விலங்குகள் கடக்கும் வழித்தடங்களில், நாம் ரயில்வே தண்டவாளங்களையும், சாலைகளையும் அமைத்துள்ளோம்.

நமக்கே போதிய இடம் இல்லை எனும் அளவுக்கு, மிக வேகமாகப் பல்கிப் பெருகிவிட்டோம்; பூமியில் உள்ள மற்ற உயிரினங்களைப் பற்றி, எளிதாக மறந்துவிடுகிறோம். சமீபத்தில், மான் சாலையைக் கடந்து செல்லும் ஒரு புகைப்படத்துடன் கூடிய, ஒரு அழகான தலைப்பை செய்தித்தாளில் பார்த்தேன்: "மான் சாலையின் குறுக்கே செல்லவில்லை. நாம் அதன் காட்டில் குறுக்கிடுகிறோம்" என்று இருந்தது. இது உங்களை சிந்திக்க வைக்கும்.

நமது பாதையை சீர்செய்து, சரியான பாதையில் செல்ல நமக்கு இன்னும் அவகாசம் உள்ளது. நாம் அதைச்



மற்றவர்களைக் கையாள்வதற்கு நமக்கு வேண்டியதெல்லாம், நல்லிணக்கமும் அன்பும் மட்டுமே.

செய்ய விரும்புகிறோமா என்பதுதான் கேள்வி.

அஸ்ஸாமில் உள்ள, ஒரு தன்னார்வலர்கள் குழு பற்றிய ஒரு வெற்றிக் கதையுடன் விடைபெறுகிறேன். அவர்களின் பெயர் 'ஹாத்தி போந்து', இதன் மொழி பெயர்ப்பு, "யானை என்

விளக்கமளித்து ஏற்கும்படி செய்தனர். அவர்கள் 200 x 14,400 சதுர அடி நிலத்தில், அழகான குளம் மற்றும் பெரிய நெல் வயல்களையும், மற்ற உணவுப் பயிர்களையும் உருவாக்கியுள்ளனர். இந்த நிலங்களில், யானைகளுக்காக விவசாயம் செய்கிறார்கள் என்பதுதான், கதையின் திருப்பம். யானைகள்

அக்கறையாக மாறியுள்ளது. இரு தரப்பினரும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளனர். இப்போது, அவர்கள்தான் அந்தத் திட்டத்திற்கு முழு அதிகாரமும் பெற்று, அதை நடத்தி வருகின்றனர்.

ஹாத்தி போந்து மற்றும் அற்புதமான அந்த தன்னார்வலர்களின் சிறந்த முன்முயற்சிகள், பாரட்டத்தக்கவை.



நண்பன்" என்பதாகும். அஸ்ஸாம் மாநிலம், நாகொன் மாவட்டத்தில் உள்ள சப்பனாலாவில், இந்தக் குழு செயல்படுகின்றது. இந்த இடம், யானை வழித்தடமாக இருப்பது, விலங்குகளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் இடையிலான போராட்டங்கள் அதிகம் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக இருக்கிறது.

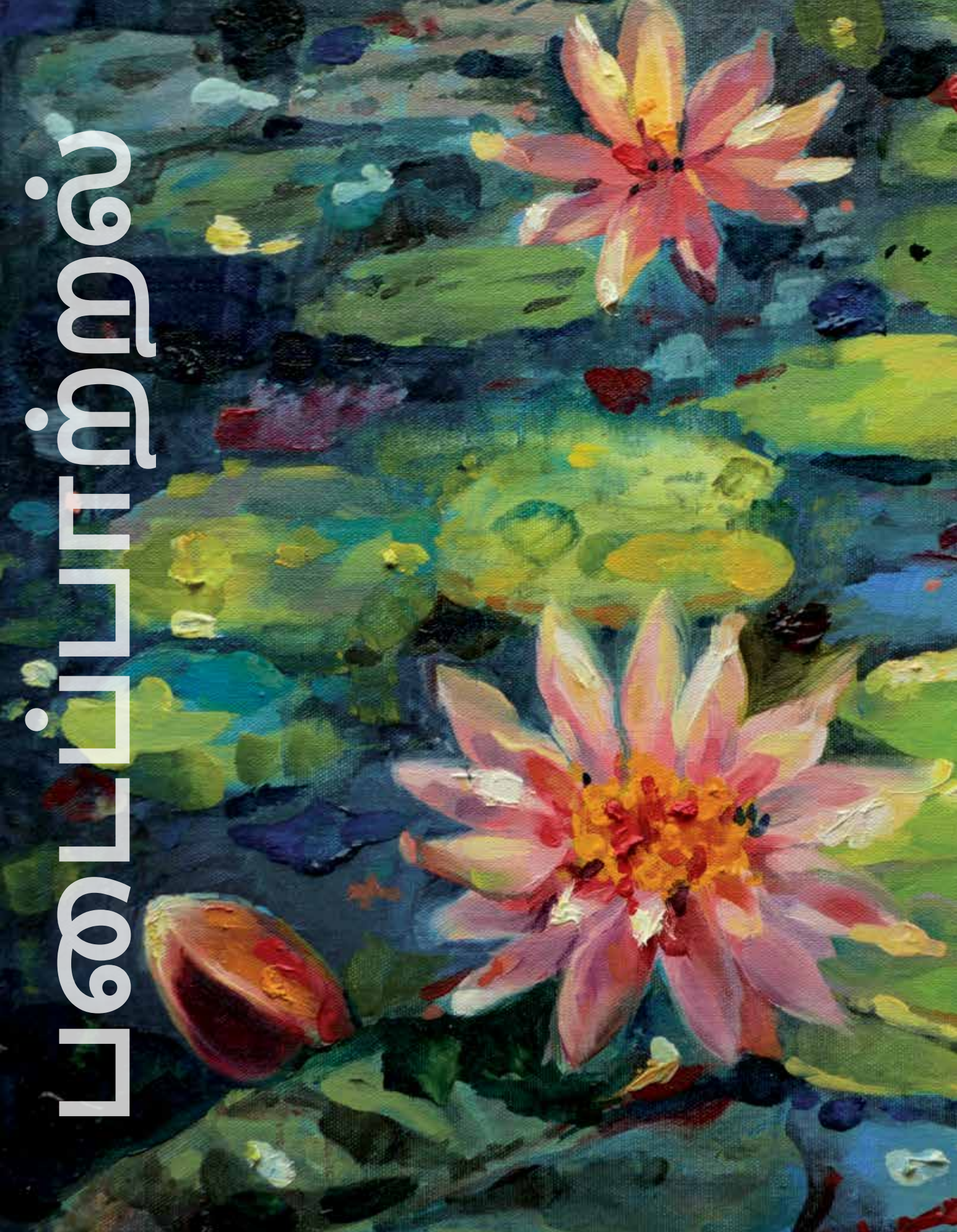
காடுகளுக்கும் கிராமங்களுக்கும் இடையே உள்ள நிலத்தில் விவசாயம் செய்ய, உள்ளூர் விவசாயிகளிடம்

வயிறு நிரம்பி, நீர் பருகி, குளத்தில் நீந்தி, கிராம மக்களை தொந்தரவு செய்யாமல் மீண்டும் காட்டிற்குச் செல்கின்றன. கடந்த இரண்டு வருடங்களாக, அவர்களுக்கிடையே எந்த போராட்டங்களும் இல்லை. அது, எளிதாகச் சாதித்த விஷயமல்ல என்று அவர் குறிப்பிட்டார். பெருந்தொற்று காலத்திலும், உள்ளூர் விவசாயிகள் முன்வந்து பங்களித்துள்ளனர். அவர்களின் நிலம் குறித்த அச்சம், தற்போது யானைகளின் மீதான

நல்லிணக்கத்தையும், அன்பையும் மனதில் கொண்டு, இன்னும் இது போன்ற உள்ளார்ந்த முயற்சிகளே, தற்போது மிகவும் அவசியமானவையாகும். சரியான முன்னெடுப்பு நடவடிக்கைகள் தேர்ந்தெடுக்கும் மனதிடம் மனிதர்களிடம் நிலவட்டும்!

புகைப்படம் : ராஜேஷ் மேனன்

பேர்ப்பாறை





கலைகளால், நமது
சமூகங்களையும், நாட்டையும்
வளப்படுத்த முடியும். வேறு
எதனாலும் செய்ய இயலாத
அளவு, கலைகள் நம்மை
பிறருடன் இணைத்திடக் கூடும்.

மிச்செல் ஓபாமா

வரைபடம் : ஆரத்தி ஷெட்டி



Courtesy of the Peabody Essex Museum.
புகைப்படம் பாப் பாக்கெட்



சமூக சேவையில் கலை

சித்தார்த்தா வி.ஷா, கல்வி

மற்றும் சமூக ஈடுபாட்டிற்கான இயக்குனராகவும் அமெரிக்காவின் மாசாகூசெட்ஸ் மாகாணத்தில், சலேம் என்ற இடத்தில் உள்ள, பீபாடி எஸ்க்ஸ் அருங்காட்சியகத்தில், தெற்காசியக் கலையின் காப்பாளராகவும் இருக்கிறார். தெற்காசியாவின் கலைஞர்கள், சமூகங்கள், பாரம்பரியங்கள் பற்றிய விஷயங்களையும், அப்பகுதியின் வரலாற்றில் முக்கியமான தருணங்களைப் பற்றிய கதைகளையும், அவை எவ்வாறு தேச வளர்ச்சி, சுயத்தைக் கண்டறிதல் ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்துகின்றன என்பதையும் கூறும் கண்காட்சிகளை உருவாக்குகிறார். சமூக ஈடுபாடு மற்றும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் நிகழ்ச்சி அமைப்புகளில் கவனம் செலுத்தியவாறு, அருங்காட்சியகத்தின் கல்வி மற்றும் காப்பாளர் துறைகளுக்கிடையே, சீரமைப்பையும் ஒருங்கிணைப்பையும் உருவாக்க பாடுபடுகிறார். இங்கு, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பில் உள்ள **வனேசா பட்லேடன்** உரையாடுகிறார்.

கே : சித்தார்த்தா அவர்களே, உங்கள் நேரத்தை ஒதுக்கியதற்கு நன்றி. நீங்கள் பல்வேறு திட்டப்பணிகளில் அதிதீவிரமாக ஈடுபட்டுள்ளீர்கள். அவற்றுள் குறிப்பாக, பரஸ்பர மரியாதைக்கான ஆனி ஃப்ராங்க் மையத்தில், உங்கள் பங்கு என்ன என்று கூற முடியுமா?

சி.ஷா: ஏறத்தாழ பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன், ஆனி ஃப்ராங்க் மையத்தில் உள்ள வாடிக்கையாளர்களுடன், நான் நெருக்கமானேன். ஆனி ஃப்ராங்கின் நாட்குறிப்பை, மூன்று அல்லது நான்கு முறை வாசித்துள்ளேன், அது உண்மையில் என்னுள் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது என்று அவர்களிடம் கூறினேன். பின்னர், ஆனி ஃப்ராங்கின் இல்லத்திற்கு அருகில் இருக்கும் ஆற்றின் மறுபுறம் ஆம்ஸ்டர்டாமில் உள்ள கல்லூரிக்கு, ஆறுமாத காலம் சென்றேன். அதனால், எப்போதுமே அவருடன் ஒரு இணைப்பு இருப்பதை உணர்கிறேன். மனித மற்றும் சமூக உரிமைகளில், நான் மிகுந்த ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுவதைக் கண்டு, என்னை நிர்வாகக் குழுவில் பணிபுரிய அழைத்தனர். ஆனி ஃப்ராங்கின் அனுபவம், யூத சமூகத்திற்கு மட்டுமே உரியதல்ல; அது உலகெங்கும் உள்ள, பல்வேறு வகையான போராட்டங்கள், அமெரிக்க மற்றும் பிற நாடுகளிலும் இருக்கும் 'நிறவேறுபாடு', 'தன்னைக் கண்டறிதல்' போன்றவைகளும் சம்பந்தப்பட்டதாகும். நோக்கத்தை சீரமைக்கும் விஷயங்களுக்காக ஆனிஃப்ராங்க் மையத்தில் இணைந்தேன். ஆனி ஃப்ராங்கின் கதை, மாபெரும் எண்ணிக்கையிலான மக்களைச்

சென்றடைவதை உறுதிசெய்வதே என் குறிக்கோளாகும்.

வ.ப : ஓவியக்கலையைப் பயன்படுத்தி, செவிலியர்களின் கவலையையும் மன அழுத்தத்தையும் குறைத்து, கவனிக்கும் திறன் மற்றும் கருத்துப்பரிமாற்ற திறனை வலுப்படுத்துவதற்கான திட்டத்தை, நீங்கள் உருவாக்கியுள்ளீர்கள். செவிலியர்களும், பராமரிப்பாளர்களும், மறக்கப்பட்டுவிட்டவர்கள்களும் போல் தெரிகிறது. மேலும், அவர்களின் மன ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படும் தாக்கம், பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படுவதில்லை. கலை என்ற ஊடகத்தை நீங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தியிருக்கிறீர்கள் ?

சி.ஷா: பீபாடி எஸ்ஸெக்ஸ் அருங்காட்சியகத்திலுள்ள, தெற்காசிய காட்சிக்கூடங்களுக்கு செவிலியர்களை நாங்கள் அழைத்து, குறிப்பிட்ட சில ஓவியங்களைப் பார்க்கும்படி செய்கிறோம். பிறகு, அவர்கள் கவனித்தவற்றை பற்றி கலந்துரையாடுகிறோம். அவர்கள் கவனிக்காதவற்றைக் கவனிக்க, நாங்கள் உதவுகிறோம். ஓவியங்களை ஆழ்ந்து நோக்கினால், கவனித்திராத விஷயங்கள் அவற்றில் இருப்பதை காணலாம். பின்னர், "இது உங்கள் பணியுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையது?" என்றும், "நீங்கள் நோயைக் கண்டறிய முனையும்போது, என்ன தகவல்களை சேகரிக்கிறீர்கள்?" என்றும் அவர்களை கேட்கிறோம். அவர்கள் காண்பவற்றை மதிப்பீடு செய்வதற்கும், நோயாளிகளுடன் பழகும்போது அதே முறையை பின்பற்றுவதற்கும் உதவுகிறோம். நீங்கள்

கூறியதுபோல், செவிலியர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் மறக்கப்பட்டுவிட்டனர். குறிப்பாக, பெருந்தொற்று காலத்தின்போது அவர்களின் மன அழுத்தத்தின் அளவை பற்றி நாம் சிந்திப்பதில்லை.

அவர்களிடம், குலாம் ரசூல் சந்தோஷ அவர்கள் வரைந்த இரண்டு ஓவியங்களைப் பார்க்குமாறு கூறுகிறோம். அவை சாதாரணமான வண்ணங்களைக் கொண்டு தீட்டப்பட்ட, மிகவும் எளிமையான வடிவியல் படங்கள். அவர்கள் மெதுவாக, ஓவியங்கள் முழுவதையும் பார்க்கின்றனர். அவற்றுள் என்ன ஒற்றுமை உள்ளது என்பதைக் கவனிக்கிறார்கள். அந்த ஓவியங்களுள் ஒன்று, கறுப்பு நிறத்தை பிரதானமாகவும் மற்றொன்று வெள்ளை நிறத்தை பிரதானமாகவும் கொண்டு வரையப்பட்டது. கறுப்பு ஓவியத்தில், கறுப்பு நிறத்துடன் அவர்களால் எதை தொடர்புபடுத்த முடிகிறது என்பதை சிந்திக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம். பின்னர் அதேபோல் வெள்ளை நிறம் பற்றி சிந்திக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம். நாம் கறுப்பை இருட்டாகவும், எதிர்மறையாகவும், வெள்ளை நிறத்தை நேர்மறையாகவும் நினைக்கிறோம். எனவே, "கறுப்பு நிறம் விரிவடைவதை உணர முடியுமா? வெள்ளை நிறம் உங்கள் கண்கள் கூசும் அளவிற்கு பிரகாசமாக இருக்கக்கூடுமா?" என்று கேட்கிறேன். இனம் சார்ந்த கருத்துக்களைக்கொண்ட அவர்களது எண்ணங்களை, மாற்றிக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன். இது, நிறம் மற்றும் இனத்தை காணும் விதத்திற்கான ஒரு பயிற்சியாகும்.

breath is life



Zarah Hussain, Breath, exhibition documentation

Courtesy of the Peabody Essex Museum. Photography by Kathy Tarantola

ஓவியங்கள் மூலம், சுவாசத்தின் மீதானதொரு
தியானம் செய்யப்படுகிறது. மேலும், அதில் ஒவ்வொரு
ஐந்தரை வினாடிகளுக்கும் விரிவடைந்து சுருங்கும்,
டிஜிட்டல் அனிமேஷன் உள்ளது. அது பார்வையாளர்கள்
தங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக்கொண்டு
ஓய்வறிலையை அடைய உதவும்.

இன்னும் சற்று அதிக நேரம் எடுத்துக்கொண்டால், கலை அவர்களை அமைதிப்படுத்த உதவும் என்பதை உணர்கிறார்கள்.

சாராவ் ஹுசைன்: ப்ரெத் என்று அழைக்கப்படும் மற்றொரு கண்காட்சியை நான் தொகுத்துள்ளேன். அங்கு ஓவியங்கள் மூலம், சுவாசத்தின் மீதானதொரு தியானம் செய்யப்படுகிறது. மேலும், அதில் ஒவ்வொரு ஐந்தரை வினாடிகளுக்கும் விரிவடைந்து சுருங்கும், டிஜிட்டல் அனிமேஷன் உள்ளது. அது பார்வையாளர்கள் தங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக்கொண்டு ஓய்வநிலையை அடைய உதவும். நான்கு ஜோடிகளாக வரையப்பட்ட எட்டு ஓவியங்கள் எங்களிடம் உள்ளன. ஒவ்வொரு ஜோடியிலும், ஒன்று மூச்சை "உள்ளிழுத்தல்", மற்றொன்று மூச்சை "வெளிவிடுதல்" ஆகும். பின்னர், திட்டமிடப்பட்ட அனிமேஷனுடன் ஒரு அறை உள்ளது. இது ஒவ்வொரு முறையும் மாறுபடும் வண்ண வடிவங்களை உருவாக்கக்கூடியது. திரை ஒளியைத் தவிர, இருட்டாக இருக்கும் இந்த அறைக்குள் மக்கள் நுழைந்து, முழுமையாக அமைதியடைந்து, நீண்ட நேரம் அங்கேயே இருப்பார்கள். அது பார்க்க அற்புதமாக இருந்தது.

மேலும், அனிமேஷனின் ஒரு பதிப்பை ஆன்லைனில் உருவாக்கியுள்ளோம். இதன்மூலம், பெருந்தொற்று காலங்களில் மக்கள், அதை வீட்டி இருந்து அனுபவிக்க முடியும். சுவாச சுழற்சியின் கால அளவையும், வண்ணங்களின் அமைப்பையும் உங்கள் விருப்பம்போல அமைத்துக்

கொள்ளலாம். தொழில்சார் கலந்துரையாடல்களின்போது, ஓர் இடைநிறுத்தம் தேவைப்பட்டால், நீங்கள் அனிமேஷனை இயக்கலாம்.

வ.ப: ஆஹா! அருமை. அது அமைதிப்படுத்தவும் செய்கிறது.

சி.ஷா: இது அமைதிப்படுத்துகிறது என்பதுடன், மக்களின் சுவாசிக்கும் திறனைப் பாதிக்கும் கோவிட்-19 தொற்று, சுவாசத்திற்கு ஆழ்ந்த தொடர்புடையது என்பதால், இது முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். மேலும் இது, அமெரிக்காவிலிருந்து ஜார்ஜ் ஃப்லாய்டின் மரணத்தை நினைவுபடுத்துகிறது. "என்னால் சுவாசிக்க முடியவில்லை" என்பது அவரது இறுதி வார்த்தைகளாக இருந்தது. சுவாசத்தின் மீதானதொரு தியானம், கடந்த ஆண்டில் மிகவும் தேவைப்படும் ஒன்றாக தோன்றியது.

வ.ப: நான் கேள்விப்படுபவற்றில் பல விஷயங்கள், 'சமூக சேவையில் கலை' என்பதால், உங்கள் தொழில்சார் பயிற்சியை இவற்றில் கொண்டுசெல்ல, எது வழிவகுத்தது என்பதை அறிய விரும்புகிறேன். கலையின் உதவி மற்றும் மரியாதையான உரையாடல் இவற்றின் மூலம் சமூகத்தை உயர்த்தவும், காயங்களை ஆற்றவும், உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ளீர்கள். இதைச் செய்வது எந்த அளவிற்கு எளிதாக அல்லது கடினமாக இருந்தது?

சி.ஷா: தெற்காசிய கலையின் காப்பாளராக, நான் PEM-ல் நுழைந்தேன். சுமார் இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, ஜார்ஜ் ஃப்லாய்ட் இறந்தார். எங்கள் அருங்காட்சியகம்

பல நிறுவனங்களைப்போல, அவரது மரணத்தை அறிந்து பதிலளித்தது. நான் அச்செய்தியைப் பார்த்தபோது, அதை அளித்தவிதம் எனக்கு அதிருப்தியை ஏற்படுத்தியது. ஆகையால் எங்கள் இயக்குனரிடம், "எனக்கு உங்கள்மீது முழு மரியாதை இருக்கிறது. எனினும், அந்த செய்தி எனக்கு திருப்தி அளிக்கவில்லை. நாம் இச்செய்தியை வேறுவிதமாகக் கூறியிருக்கலாம் என எண்ணுகிறேன்" என்றேன். அப்போது முதல், சமூகத்தை ஒரு நல்ல வழியில் ஈடுபடச்செய்வது பற்றிய கருத்து எனக்கு இருப்பதை அவர் புரிந்துகொண்டார்.

அப்போதுதான், அந்த அருங்காட்சியகத்திற்கு புதியதான, கல்வி மற்றும் சமூக ஈடுபாட்டிற்கான இயக்குனரான எனது பணியை பற்றி பேச ஆரம்பித்தோம். மிக பெரியதான எங்கள் அருங்காட்சியகம், நீண்ட காலமாக இருக்கிறது. எனினும், பல அருங்காட்சியகங்களைப் போன்று, சமூகத்திற்கும் எங்களுக்குமான தொடர்பு மிகவும் சிக்கலானதாக இருந்தது. பலருக்கு எங்களை தெரியாது. அவர்களை எவ்வாறு சென்றடைவது எனக் கண்டறிவதே, எனது பணியாகும். சமூகத்திற்கு என்ன தேவை என்பதை, நாம் தீர்மானிப்பதில்லை என்பதால், இது கடினம். தங்களுக்கு என்ன தேவை என்பதை, சமூகம் எங்களுக்குத் தெரிவிக்கிறது. நான் வெளியே சென்று கேள்விகளைக் கேட்கிறேன். அவர்களுக்கு என்னையோ, எனது திட்டத்தையோ, என்னை நம்புவது பற்றியோ, எதுவும் தெரியாது. ஒரு வருடத்திற்கும் மேலாக கேள்விகளைக் கேட்டு வருகிறேன். இந்த

உரையாடல்களின் அடிப்படையில், நாங்கள் புதிய முயற்சிகளைத் தொடங்கியுள்ளோம். ஆனால், எந்த மாற்றத்தையும் காண்பதற்கு முன், மக்களின் நம்பிக்கையைப் பெற, குறைந்த பட்சம் இரண்டு ஆண்டுகள் தேவை.

இச்செயல்முறை மெதுவாக நடைபெற்றது. நாங்கள் இம்மாதிரி செயலில் ஈடுபட்டுள்ளோம் என்பதை மக்களுக்கு காட்டவேண்டி இருந்தது. உதாரணமாக, YMCA கல்லூரியுடன் உரையாடி, எங்களைப் பற்றி என்ன உணர்கிறார்கள், அவர்கள் விரும்புவது விரும்பாதது எவை எனக் கண்டறிகிறேன். அதன்பிறகு, எங்கள் குழு, விமர்சனங்களை விவாதிக்கிறது. நாங்கள் மீண்டும் சென்று, அவர்களது கணிப்பை உறுதிசெய்து கொண்டு, பங்குதாரர்களாவதற்கான வரையறை பட்டியல் ஒன்றை தயாரித்து தருகிறோம் என்று சொல்வோம். ஒன்றாக பணியாற்றத் தகுந்தபடி, நான்கு அல்லது ஐந்து வழிகளை சிந்தித்து, பின்னர் அவற்றை அவர்களிடம் விளக்கி, அவர்களின் கருத்துக்களைப் பெறுகிறோம். பங்குதாரர்களாவதற்கு உறுதியளிக்கும்முன், சிலமுறை இதைச் செய்து - ஏனென்றால், நாங்கள் அதைச் சரியாகச் செய்கிறோம் என்பதை முதலில் உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும். பின் நாங்கள் அதைச் செயல்படுத்துகிறோம். பின்னர் எது நன்றாக நடந்தது, எது சரியாகப் போகவில்லை என்பதைப் பற்றி பேசுவதற்கு, மீண்டும் இணைகிறோம். அதன் பிறகு, ஆறு மாதங்களில் மற்றொரு திட்டத்தைச் செய்வோம் என்று, அதன் பலன்களின் அடிப்படையில் முடிவு செய்கிறோம். இது மிக மெதுவான

செயல்பாடாக இருப்பினும் நம்பிக்கையைப் பெற உதவுகிறது.

வ.ப: அவர்களுக்கு என்ன தேவை என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்க முடியாது. ஆனால் அவர்களுக்கு எது முக்கியம் என்பதை அவர்களே கூறுவதற்கு இது ஓர் இடம் என்று நீங்கள் கூறியதை கேட்டு நான் மகிழ்கிறேன். தலைமுறைகளுக்கு இடையேயான முன்முயற்சிகளை அமைப்பதற்கு தேவையான உந்துதலும், இங்கிருந்துதான் வருகிறதா?

சி.ஷா: பல அருங்காட்சியகங்களில், வயதான பார்வையாளர்கள் வருவார்கள். இவர்கள் பெரும்பாலும் வெள்ளையர்கள், நன்கு படித்தவர்கள் மற்றும் செல்வந்தர்கள். பள்ளிக் கூடங்களிலிருந்தும், சுற்றுலாவிற்கு வருகிறார்கள். ஆனால் பதினம் வயதினரின் ஈடுபாடு இதில் அதிகம் இல்லை. பதினம் வயதினரைக் கவர்வது கடினம். நான் அந்த வயதில்தான் கலையை நேசிக்க ஆரம்பித்தேன். எனவே, அருங்காட்சியகத்திற்கு வருபவர்களுக்கும், வராதவர்களுக்கும் இடையே தொடர்பு ஏற்படுத்துவது எவ்வாறு?

பெருந்தொற்று காலத்தில், இருதர்ப்பு மக்கள் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இளைஞர்கள் தங்கள் நண்பர்களைப் பார்க்க முடியவில்லை. வயதானவர்கள் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு, தனிமைப்படுத்தப்பட்டனர். இந்த இரண்டு சமூகங்களையும், எப்படி ஒன்றாகக் கொண்டுவருவது என்று நாங்கள் வியந்தோம். எனவே, நாங்கள் மாதத்திற்கு ஒருமுறை,

கிரியேட் நைட் எனும் “கலையை உருவாக்கும் மாலைப்பொழுது” என்ற இணையவழி நிகழ்ச்சியை உருவாக்கினோம். அதில் மக்கள் பதிவுசெய்து கொண்டனர். அவர்களுக்கு கலைப் பொருட்களை அனுப்பினோம். வயதானவர்கள், இளைஞர்கள், கலைஞர்கள் - அனைவரும் இணைய வழியில் ஒன்றிணைந்து சுமார் ஒரு மணி நேரம் கலையில் ஈடுபட்டனர். மக்களிடம் பேச, தலைமுறைகளுக்கு இடையிலான தொடர்பினை ஏற்படுத்தும் திட்டங்களைத் தொடர இது ஒரு வழியாகும்.

நாங்கள் இருமொழி முயற்சியையும் தொடங்கினோம். ஏனெனில், இங்கு ஸ்பானிஷ் மொழி பேசும் மக்கள் மிகவும் அதிகம். பெரியர்களுக்கு ஆங்கிலத்தை இரண்டாம் மொழி வகுப்புகளாகவும், சிறுவர்களுக்கு ஆங்கிலம் கற்கும் நிகழ்ச்சியாகவும் இதனை நடத்துகிறோம். "ஸ்பானிஷ் மொழி பேசும் பதினம் வயதினரை, அருங்காட்சியகத்தைப் பற்றி ஸ்பானிஷ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில், ஸ்பானிஷ் மொழி பேசும் முதியவர்களுக்கு ஏன் கற்பிக்கக் கூடாது என நினைத்தோம். பதினம் வயதினர், முதியவர்களுடன் பேசுவதால், ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொள்ள முயற்சித்தனர்.

வ.ப: ஆச்சரியமாக இருக்கிறது! ஒருவருக்கொருவர் தொடர்புகொள்ள வாய்ப்பில்லாத, இருதர்ப்பினரை ஒன்றாக இணைத்து, அவர்கள் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் என்ன கற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதைக் கண்டறியும் வாய்ப்பை உருவாக்குகிறீர்கள். உண்மையான, எதிர்பாராத வழிகளில், அதிகமானவர்களைச்



Gulam Rasul Santosh
1929 - 1997, India
Untitled, 1983
Oil on canvas
Gift of the Chester and Davida Herwitz Collection, 2001
E301410
Courtesy of the Peabody Essex Museum

சென்றடைவதற்கான இந்த திட்டம், அருங்காட்சியகத்திற்கு வரும் மக்கள் எண்ணிக்கையை மேம்படுத்த, ஒரு சிறந்த வழியாகவும் தெரிகிறது.

சி.ஷா: சரியாகச் சொன்னீர்கள். நாங்கள் அதைச் செய்வதற்கான, எதிர்பாராத வழிகளை ஆராய்கிறோம். மற்றொரு திட்டம் “நன்றி தெரிவிக்கும்” நாளன்று நடந்தேறியது: பொது வீடுகளில் வசிக்கும் முதியவர்களுக்கு, உணவு வழங்கும்போது அதனுடன், அன்பும் அக்கறையும் கூறும் வாழ்த்து அட்டைகளை அனுப்பும் பிரசாரத்தில் பங்கேற்றோம். எங்கள் பணியாளர்களும், பல கலைஞர்களும், இந்த அட்டைகளில் அழகான விஷயங்களை வரைந்தனர். மேலும் சிலர், தங்கள் குழந்தைகளையும் இதில் ஈடுபடச் செய்தனர். வாழ்த்து அட்டைகளைப் பெறுபவர்கள், அவற்றை அனுப்பியவர்களைச் சந்திக்கவில்லை. ஆனாலும் ஒரு இணைப்பு நிகழ்ந்தது.

வ.ப: மிக அழகு! தனிமையில் இருந்துகொண்டு, தங்களுக்கு சொந்தம் என அழைக்க யாரும் இல்லாதவர்கள், அடைந்த மகிழ்ச்சியை என்னால் கற்பனை செய்ய முடிகிறது.

சி.ஷா: ஆம் தனிமையில் இருந்தனர். பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வாழ்நாளில் இதுவரை இருந்ததைவிட, கடந்த இரண்டு வருடங்களில் மிகவும் தனிமையாக இருந்துள்ளனர்.

தொடரும்.

கலைப்படைப்புகள்:
சித்தார்த்தா வி. ஷா



பூமியை நேசியுங்கள்

பார்பரா சான்வில்லா, பெண்மையின் தெய்வீகம், பெண்களின் உலகளாவிய விழிப்புணர்வு, தலைமைப் பணியில் வளர்ந்து வரும் பெண்களின் பங்களிப்பு ஆகியவை பற்றி எழுதுகிறார். அவர் பெண்களின் வாழ்க்கையைப் பற்றி எடுத்துரைத்து. அவர்களைக் கொண்டாடுகிறார். பூமித் தாயை மதித்துப் போற்றுவதற்கான தேவையையும், அதன் அனைத்து அம்சங்களையும் பாதுகாத்து, அதன் புனிதத்தன்மையை தக்கவைத்துக் கொள்வதற்கான சமூக விழிப்புணர்வை உயிர்ப்பிக்கும் நடவடிக்கையையும் மேற்கொண்டுள்ளார். இந்த இரண்டாம் பாகத்தில், இடைக்காலத்தில் வாழ்ந்த பசுமையை காக்கும் புனிதரான ஹில்டகார்ட் வான் பிங்கென் அவர்களது விவேகம் பற்றி மேலும் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

Image source: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Meister_des_Hildegardis-Codex_003_cuted.jpg



Image source: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hildegard_von_Bingen.jpg

ஒரு உண்மையான மனக்காட்சியில், நான் பின்வரும் செய்தியைக் காணவும், கேட்கவும் செய்தேன்.

“ஓ கடவுளின் மகளே, கடவுள்மீது கொண்ட உன் அன்பினால் என்னைப் போன்றதொரு சாதாரண ஜீவராசியையும் ‘அன்னை’ என அழைக்கிறாய். அப்படியெனில், உன் அன்னையை கவனித்து மிதத்தன்மையைக் கற்றுக்கொள்! ஏனெனில், பூவுலகிலும், தேவர்களின் உலகிலுமுள்ள அனைத்திற்கும், அனைத்து நற்பண்புகளுக்கும், மிதத்தன்மையே தாயாகும். ஏனெனில் இந்த மிதத்தன்மையை கொண்டுதான் இவ்வுடல் சீரிய ஒழுங்குமுறையுடன் ஊட்டம் பெறுகிறது.

- ஹில்ல்கார்ட் வான் பிங்கென்

மிதத்தன்மை (டிஸ்க்ரெஷியோ), அனைத்து நற்பண்புகளுக்கும் தாய்

“அண்ட வெளியில் ஒரு ஒழுங்குமுறை இருப்பதுபோல, உடம்பிலும் ஒரு சமநிலை இருக்கிறது.”

இது ஹில்ல்கார்ட் அவர்களின் வழிகாட்டும் கோட்பாடுகளில் ஒன்று. இந்த ஒழுங்குமுறை அமைப்பின் அடிப்படையானது, ஒவ்வொன்றும் அதன் இடம், பொருள் மற்றும் நோக்கத்தைப் பெற்றுள்ள, பூமியின் நான்கு முதன்மை கூறுகளுக்கும், மனிதனுக்கும் இடையிலான உறவைச் சார்ந்துள்ளது. இந்த ஒழுங்குமுறையில் இருந்தே, இந்தச் சமநிலையில் இருந்தே, நாம் தெய்வீகத்தை நாடுகிறோம். டிஸ்க்ரெஷியோ (நாம் செய்கின்ற

அனைத்திலும் சரியான அளவையும், மிதத்தன்மையையும் (நாடுதல்) என்பது, சமநிலையுடன் வாழ்வதை நடைமுறைப்படுத்துவதையும், தெய்வீகத்திற்கும் மனித குலத்திற்கும் உள்ள இணைப்பை, மீண்டும் ஒழுங்குமுறைக்குக் கொண்டுவருவதும் ஆகும்.

“ஒழுங்குமுறையை மீண்டும் கொண்டுவருவது” என்பதன் மூலம் ஹில்ல்கார்ட் சொல்வது என்ன?

பேரண்டத்தின் சிற்றண்ட பிரதிபலிப்பே மனிதர்கள் என்கின்ற ஹில்ல்கார்ட் அவர்களின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து பார்க்கும்போது, 'ஈடன் தோட்டத்திலிருந்து விழுந்துவிட்டதன்' விளைவாக, இயற்கையுடன் இருந்த நமது ஆதி முதல் சீரிய உறவு, சீர்குலைந்துவிட்டது. அதைத் தொடர்ந்து உடல் மற்றும் ஆன்மாவில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, பலவீனமான உடலும், துன்பமும், நோயும் உருவானது. ஆனால் நாம் அந்த உறவை, நமது ஊக்கம் தளராத முயற்சிகளினால் மீட்டெடுக்க முடியும். நமது நடத்தை, எண்ணம் மற்றும் செயல்களில் மிதத் தன்மையைக் கொண்டுவர முயற்சிசெய்ய முடியும் என்று அவர் நம்பினார். அளவான வாழ்க்கைமுறையும், ஆன்மீகமும், ஆரோக்கியமான நிலைக்கு இட்டுச்செல்லும் சரியான பாதை என்று போதித்தார்.

இவ்வாறு, ஹில்ல்கார்ட் அவர்களின் டிஸ்க்ரெஷியோ பயிற்சியானது, ஆன்மாவின் பலமாகவும், மனதின் நற்பண்பாகவும், செயல்படும் முறையாகவும் இருக்கிறது. எனவே அவரைப் பொறுத்தவரை, டிஸ்க்ரெஷியோ (மிதத்தன்மை) என்பது அனைத்து நற்பண்புகளுக்கும் தாயாகும்.

“எனவே, ஆன்மா அனைத்து விஷயங்களிலும், விவேகமான அளவோடு ஈடுபடுவதை விரும்புகிறது. ஒரு மனிதனின் உடல், அவன் கட்டுப்பாடின்றி உணவருந்தும்போதும், பருகும்போதும் அல்லது அது போன்ற வேறு ஏதாவது செயல்களைச் செய்யும்போதும், ஆன்மாவின் சக்திகள் காயமடைகின்றன. ஏனெனில், மனிதன் எப்போதும் சொர்க்கத்திலே வசிக்க முடியாது என்பதால், எந்த ஒன்றும் அளவறிந்து செய்யப்பட வேண்டும்.”

ஹில்ல்கார்ட் வழங்கிய வாழ்விற்கான பொன் விதிகள்

ஹில்ல்கார்ட் அவர்களின் மிதத்தன்மைக் கோட்பாடு, இடைக்கால ஆன்மீகத்தில் ஆழமாக வேரூன்றியுள்ளது. எனினும் நவீன கால வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கக் கூடிய பயிற்சியாக, அது கால வரம்பற்ற மதிப்புடையதாகவே உள்ளது. குறிப்பாக, பருவ கால மாற்றத்தையும், சூழலியல் சீர்கேட்டையும் சந்திக்கும் தற்காலத்தில் மிகவும் பயனுடையது. தற்கால வாழ்க்கை முறையில், மிதத்தன்மையை கண்டறிதல் என்பது மிகவும் சவாலான ஒரு விஷயம் ஆகும். ஹில்ல்கார்ட் அவர்களின், மிகவும் எளிமையான வழிகாட்டுதல்கள் மிகவும் பயன் தரக்கூடியவை ஆகும்.

1. இயற்கையின் உயிர் ஆற்றலிலிருந்து (விரிடிடாஸ்) சக்தியை ஈர்த்துக்கொண்டு நன்மை பெறுங்கள்.
2. பின்வரும் குறிப்புகளில் மிதத்தன்மையை கற்றுக் கொள்ளுங்கள்:
 - ☞ ஆரோக்கியமான சமச்சீர் சத்துணவு,
 - ☞ வேலை செய்யும் நேரத்தையும் ஓய்வெடுக்கும் நேரத்தையும் சமநிலைப்படுத்துவது,
 - ☞ ஆரோக்கியமான உறங்கும் முறைகளை கவனம் செலுத்திப் பின்பற்றுவது.
3. நச்சுக்களை நீக்கி உங்களைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்வதை வழக்கமாக்குதல்.
4. பின்வரும் குறிப்புகளை கொண்டு ஆன்மாவை உறுதிபெறச் செய்யுங்கள்:
 - ☞ பிரார்த்தனை மற்றும் தியானத்தின் மூலமாக.
 - ☞ உங்களுடைய உள்ளார்ந்த திறன்கள் மற்றும் பண்புகளை ஊக்குவிப்பதன் மூலமாக
 - ☞ உங்கள் குறைபாடுகளைக் களைந்து கொள்வதன் மூலமாக.
5. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, பூமியை நேசியுங்கள். உலகின் அனைத்து உயிரினங்களையும் கருணையுடன் அரவணையுங்கள்.

நமது மந்த நிலையிலிருந்து விழிப்புற்று, நீதியை நோக்கி வீறுகொண்டு எழுவோம். படைப்பின் உயிர்களை மென்மேலும் ஆழமாக நேசிப்பதால், அவை அழியக்கூடிய ஆபத்தை அக்கறையுடன் களைவோம்.

— ஹில்ல்கார்ட் வான் பிங்கென்



ஹார்ட் இன் டியூன்

தியானம் செய்யும்
பழக்கத்தில்
தேர்ச்சிபெறுதல்

ஹார்ட்-இன்-டியூன் செயலி
தினசரி பயிற்சிகளை
வழங்கி, உற்சாகமான
வாழ்க்கைக்கு தேவையான
உள்ளார்ந்த ஆற்றலை
விழிப்படையச் செய்கிறது.

பதிவிறக்கம் செய்ய
heartintune.org

ஹார்ட்ஸ்ஆப்



உங்கள் இதயத்தில்
உள்நுழைக
பயிற்றுநர் ஒருவருடன்
தியானம் செய்க. கூர்ந்து
கவனித்து, தன்மை மாற்றம்
அடைக.

பதிவிறக்கம் செய்ய:
→ www.heartsapp.org
info@heartsapp.org



தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

3 மாஸ்டர்வகுப்புகள்

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

நீங்கள் பதிவு
செய்தபின்,
ஒவ்வொரு நாளுக்கும்
தனித்தனியாக
மாஸ்டர் வகுப்புகள்
உள்ளன, இதனை
நாள் முழுவதும் அணுக
முடியும். ஒவ்வொரு
வகுப்பும் 35 முதல்
45 நிமிடங்கள் வரை
நீடிக்கும்.

→ [heartfulness.org/
masterclass](http://heartfulness.org/masterclass)



யோகா

சிறப்பு யோகாவில்
முதுகலை பட்டயப்படிப்பு.

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

ஓம் என்பதில்
பட்டம்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
யோகா ஆசிரியர்
பயிற்சிப்படிப்பு

→ [www.heartfulness.org/
yoga-trainers](http://www.heartfulness.org/yoga-trainers)

in.wellness@heartfulness.org

விற்பனையில் முதலிடம்

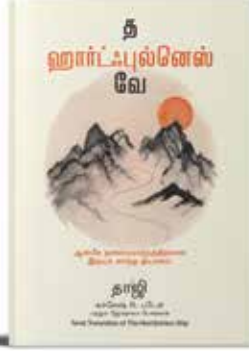


இப்போது கிடைக்கிறது

பெருமளவில் விற்பனையான 'த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே' என்ற புத்தகத்தின் ஆசிரியர் கம்லேஷ் பட்டேல் (தாஜி) அவர்களால் எழுதப்பட்டது.

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

அமேசானில் designingdestiny.com, என்ற இணைய தளம் மற்றும் இந்தியாவில் உள்ள எல்லா முன்னிலை புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. → designingdestiny.com



அனுபவபூர்வமாக உணர்வு, தன்மைமாற்றம் அடைக

த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே

இந்த எழுச்சியூட்டும் நூலில், தியானத்தின் சிறப்பு அம்சங்களை நாம் அறிந்துகொள்ளலாம். அவை உள்ளார்ந்த மனித ஆற்றலை விழிப்படையச் செய்து, மறையியல் சார்ந்த ஒரு உள்முகப் பயணத்தைத் துவக்கி வைக்கின்றன. இந்தச் செயல்முறையில் இதயமானது, விவேகத்தின் நிலையான ஆதாரமாகிறது. அதோடு வாழ்க்கையின் நெளிவு சுளிவுகளைக் கண்டறிய வழிகாட்டுகிறது. மேலும் உங்கள் சுயத்துடனும் மற்றவர்களுடனும் தொடர்பிலுள்ள ஒரு வாழ்க்கையை வாழ உதவுகிறது.

கிடைக்கும் இடங்கள் → www.heartfulnessway.com, முன்னிலை புத்தகக் கடைகள் மற்றும் அமேசான் மூலமும் கிடைக்கும்.



உங்கள் சமூகத்தைக்

கண்டறியுங்கள்

உங்கள் அருகாமையில் உள்ள தியான மையம் அல்லது பயிற்றுநரை கண்டறியுங்கள்!

→ <https://heartfulness.org/en/connect-with-us/>

கல்வித் தோழர்

தியானம் & உணர்வுறுநிலையின் பரிணாம வளர்ச்சி

இந்த கானொளி தொடரில், மகிழ்ச்சியான மற்றும் நிறைவான வாழ்க்கையை வாழும் வழிகளை நீங்கள் அறிந்துகொள்வீர்கள்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மற்றும் யூடெமி வீடியோ தொகுப்பு. இன்றே பதிவு செய்யுங்கள்.

→ daaji.org/udemy/

வாழ்க்கைக்கு



உணர்வுபூர்வமாக வாழ உதவும் பொருட்களின் சங்கமம்

உங்கள் வாழ்க்கையை வசதியாகவும், எளிமையாகவும் அமைத்துக்கொள்ளத் தேவையான பொருட்களை அளிக்க HFNLife முயல்கிறது.

ஆடைகள், இதர பொருட்கள், கண் பராமரிப்பு, வீட்டு உபயோக பொருட்கள், இயற்கை உணவுப் பொருட்கள், இன்னும் பல... ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனத்துடன் பல துணை நிறுவனங்கள் இணைக்கப்பட்டு உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் நிகழ்ச்சிகளை நடத்த நிதிநிலையை சமாளிக்க உதவுகிறது.

→ <http://hfnlife.com>

Special Gifts

for Your Special Ones from Heartyculture

Signature Blends
Tea Gift Box



Diffuser with
Essential oils



Honey
Gift Box





**Forests by
heartfulness**

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**

