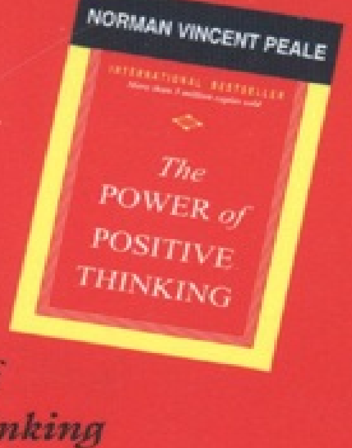
1 கோடிக்கும் மேல் விற்பனையாகியுள்ள புத்தகம்

நார்மன்
வின்சென்ட் பீல்

நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி



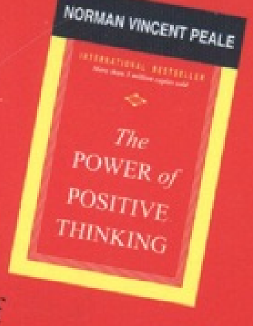
நம் வாழ்வின் அன்றாடப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க உதவும் நடைமுறைக் கையேடு

Tamil translation of
The Power of Positive Thinking

1 கோடிக்கும் மேல் விற்பனையாகியுள்ள புத்தகம்

நார்மன்
வின்சென்ட் பீல்

நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி



நம் வாழ்வின் அன்றாடப்
பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க
உதவும் நடைமுறைக் கையேடு

Tamil translation of
The Power of Positive Thinking

நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி

நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி

நார்மன் வின்சென்ட் பீல்

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

MANJUL

மஞ்சுள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்

First published in India by

Manjul Publishing House

Corporate and Editorial Office

• 2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

Sales and Marketing Office

• 7/32, Ground Floor, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India

Website: www.manjulindia.com

Distribution Centres

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,

Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Tamil translation copyright © 2011

by Manjul Publishing House Pvt. Ltd. of the Original English language title

The Power of Positive Thinking by *Norman Vincent Peale*

This edition first published in 2011

Fifth impression 2016

Copyright © 1952, 1956 by Prentice-Hall, Inc.

Copyright renewed © 1980 by Norman Vincent Peale

This edition published by arrangement of the original publisher, Simon & Schuster, Inc.

ISBN 978-81-8322-241-9

Translation by Nagalakshmi Shanmugam

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

மனிதகுலத்திற்கு உதவுவதில்
திறம்பட விளங்கிய என் சகோதரர்கள்
ராபர்ட் க்ளிஃபோர்டு பீலுக்கும்
மறைதிரு. லியோனார்டு டிலானே பீலுக்கும்
இப்புத்தகம் சமர்ப்பணம்

உள்ளடக்கம்

சிறப்புரை

முன்னுரை

1. உங்கள்மீது நம்பிக்கை வையுங்கள்
2. சலனமற்ற மனம் சக்தியைப் பெருக்கும்
3. நிரந்தரமான ஆற்றலைப் பெற்றிருப்பது எப்படி
4. பிரார்த்தனையின் சக்தி
5. உங்கள் சொந்த மகிழ்ச்சியை உருவாக்குவது எப்படி
6. கோபத்தையும் கவலையையும் விட்டொழியுங்கள்
7. சிறந்தவற்றை எதிர்பாருங்கள், அவற்றையே பெறுங்கள்
8. தோல்வியில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை
9. கவலைப்படும் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவது எப்படி
10. தனிப்பட்டப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்கான சக்தி
11. விசுவாசத்தைப் பயன்படுத்தி நோய்களைக் குணமாக்குவது எப்படி
12. ஆரோக்கியத்திற்கான சூத்திரம்
13. புதிய சிந்தனைகள் புத்துயிர் அளிக்கும்
14. ஆசுவாசம் அதிக சக்தி கொடுக்கும்
15. மக்களை உங்கள்மீது விருப்பம் கொள்ள வைப்பது எப்படி
16. மன வலிக்கான மருந்து
17. கடவுளின் சக்தியைக் கிரகித்துக் கொள்வது எப்படி

முடிவுரை

சிறப்புரை

இருபது இலட்சம் பிரதிகள் அச்சிடப்பட்டதைக் கொண்டாடும் நேரத்தில் ...

இப்புத்தகத்தை நான் எழுதிய நேரத்தில், இது ஒருநாள் இருபது இலட்சம் பிரதிகள் அச்சிடப்பட்டு, பெரிதாகக் கொண்டாடப்படும் என்று நான் நினைத்திருக்கவில்லை. இப்போது என்னுள் நன்றியுணர்வு பெருக்கெடுத்து ஓடுகிறது. ஆனால் அது என் புத்தகங்கள் இத்தனை இலட்சம் பிரதிகள் விற்பனையாகி உள்ளதற்காக அல்ல. நடைமுறைக்குச் சாத்தியமான எளியதோர் வாழ்க்கைத் தத்துவத்தைப் பலருக்கு நான் பரிந்துரைப்பதற்கு எனக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கிடைத்ததை நினைத்தே நான் பெருமிதம் கொள்கிறேன்.

இப்புத்தகத்திலிருந்து நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளவிருக்கும் ஆற்றல்மிக்க விதிகள், ஒரு பயனுள்ள வாழ்க்கை வாழ வேண்டும் என்ற என் தேடலில், நான் தப்பும் தவறுமாகப் பல முயற்சிகளை மேற்கொண்டு சிரமமான வழியில் கற்றுக் கொண்டவை. ஆனால் அவற்றில் நான் என் வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கான விடைகளைக் கண்டறிந்தேன். நான் இதுவரை சந்தித்த மனிதர்களிலேயே கையாள்வதற்கு மிகவும் கடினமான ஒருவராக நான் கருதுவது என்னைத்தான். இப்புத்தகம் என் ஆன்மீக அனுபவத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான ஒரு சிறு முயற்சி. எனக்கு உதவிய கொள்கைகள் பிறருக்கும் பயன்படக்கூடும் என்று கருதிய காரணத்தினால்தான் நான் இதை எழுதியுள்ளேன்.

வாழ்வின் இந்த எளிய தத்துவத்தை நான் உருவாக்கியதன் மூலம், என் வாழ்க்கைக்கான விடைகளை ஏசுபிரானின் போதனைகளில் நான் கண்டுகொண்டேன். அந்த உண்மைகளைத் தற்கால மக்கள் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் நான் விவரிக்க முயற்சித்திருக்கிறேன், அவ்வளவுதான். இப்புத்தகம் சான்று பகரும் வாழ்க்கைமுறை மிகவும் அற்புதமானது. அது சுலபமானது அல்ல என்றாலும், அதில் மகிழ்ச்சியும், நம்பிக்கையும், வெற்றியும் பொங்கி வழிகின்றன.

இப்புத்தகத்தை நான் எழுதத் துவங்கிய நாள் எனக்கு நன்றாக நினைவிருக்கிறது. சிறந்ததொரு படைப்பை உருவாக்க வேண்டும் என்றால் என்னிடம் இருக்கும் திறன் போதாது என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். எனவே, நான் கடவுளின் உதவியை நாடினேன். நானும் என் மனைவியும், எங்களது அனைத்துப் பிரச்சனைகளிலும், செயல்பாடுகளிலும் கடவுளை ஒரு கூட்டாளியாகச் சேர்த்துக்

கொள்வதை ஒரு கொள்கையாகக் கொண்டிருக்கிறோம். எனவே, வழிகாட்டுதல் வேண்டி நாங்கள் ஆத்மார்த்தமாகப் பிரார்த்தனை செய்து, இப்பணியைக் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைத்துவிட்டோம். பதிப்பாளருக்கு அனுப்ப வேண்டிய பிரதி தயாரானவுடன், நானும் என் மனைவியும் மீண்டும் பிரார்த்தித்து, அதைக் கடவுளுக்குச் சமர்ப்பித்தோம். மக்கள் பயனுள்ள வாழ்க்கையை வாழ அது உதவ வேண்டும் என்று மட்டுமே நாங்கள் வேண்டினோம். இப்புத்தகத்தின் முதல் பிரதி அச்சகத்திலிருந்து எங்களுக்கு வந்தபோது, எங்களுக்கு அது மீண்டும் ஓர் ஆன்மீகக் கணமாக அமைந்தது. கடவுளின் உதவிக்கு நாங்கள் நன்றி தெரிவித்துவிட்டு, அப்புத்தகத்தை மீண்டும் அவருக்கு அர்ப்பணம் செய்தோம்.

இப்புத்தகம் இவ்வுலகில் உள்ள சாதாரண மக்களுக்காக எழுதப்பட்டது. அதில் கண்டிப்பாக நானும் ஒருவன். அமெரிக்காவின் மத்திய மேற்கு மாநிலம் ஒன்றில், ஒரு தீவிரமான கிறித்தவக் குடும்பத்தில் நான் பிறந்து வளர்ந்தேன். இப்பகுதியில் உள்ள மக்கள் அனைவரும் என்னைப் போன்றவர்களே. அவர்களை நான் நன்றாக அறிவேன். அவர்களிடம் நான் அன்பும் நம்பிக்கையும் கொண்டுள்ளேன்.

மனிதகுலம் சந்தித்து வரும் வலிகள், சிரமங்கள், மற்றும் போராட்டங்கள் குறித்து ஆழ்ந்த அக்கறையுடன் இப்புத்தகம் எழுதப்பட்டுள்ளது. மனத்தை எவ்வாறு அமைதிப்படுத்துவது என்பதை இது கற்பிக்கிறது - வாழ்விலிருந்து தப்பியோடி ஒரு பாதுகாப்பான மோன நிலைக்குச் செல்வதற்காக அல்ல; மாறாக, ஆக்கபூர்வமான, தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக வாழ்க்கைக்கான உந்து சக்தியை அளிக்கும் ஒரு சக்திவாய்ந்த ஆற்றல் தளமாக மனத்தைப் பக்குவப்படுத்துவதற்காகத்தான். இது நேர்மறைச் சிந்தனையைக் கற்பிக்கிறது - புகழ், வளங்கள், அல்லது அதிகாரத்தை அடைவதற்கான வழிமுறையாக அல்ல; விசுவாசத்தை நடைமுறையில் செயல்படுத்தி, தோல்விகளில் இருந்து மீள்வதற்கும், வாழ்வில் உன்னத மதிப்புகளை அடைவதற்குமான வழிமுறையாகத்தான். இது கடினமான, ஒழுங்குடன்கூடிய ஒரு வாழ்க்கைமுறையைக் கற்பிக்கிறது. தன்னையும் இவ்வுலகிலுள்ள கடினமான சூழல்களையும் வெற்றி கொள்ளும் ஒருவருக்குப் பெருமகிழ்ச்சி அளிக்கக்கூடிய வாழ்க்கைமுறையைக் கற்பிக்கிறது.

இப்புத்தகத்தில் உள்ள ஆன்மீக உத்திகளைப் பின்பற்றியதன் வாயிலாகத் தாங்கள் அடைந்துள்ள களிப்பான வெற்றிகளைப் பற்றி எனக்குக் கடிதம் எழுதியவர்களுக்கும், அத்தகைய வெற்றிகளை அனுபவிக்கப் போகும் ஏனையோருக்கும், ஆற்றல் வாய்ந்த இந்த ஆன்மீகச் சூத்திரங்களைப் பின்பற்றி வாழ்வதால் அவர்களுக்கு ஏற்படும் அனைத்தையும் குறித்து நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்

என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

இறுதியாக, என் பதிப்பாளர்கள் எனக்கு அளித்து வரும் ஆதரவுக்காகவும், ஒத்துழைப்பிற்காகவும், தோழமைக்காகவும் அவர்களுக்கு நான் என் மனமார்ந்த பாராட்டைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். மனிதகுலத்திற்கு என்றென்றும் உதவும் வகையில் இப்புத்தகம் தொடர்ந்து பயன்படுவதற்குக் கடவுள் ஆசீர்வதிப்பாராக!

நார்மன் வின்சென்ட் பீல்

முன்னுரை

இப்புத்தகத்திலிருந்து நீங்கள் பெறக்கூடிய பயன்கள்

உலகில் உள்ள எந்த சக்தியாலும் உங்களை வீழ்த்த முடியாது என்பதையும், மன அமைதி, பரிபூரண ஆரோக்கியம், நிரந்தர ஆற்றல் ஆகியவற்றை உங்களால் எப்போதும் பெற்றிருக்க முடியும் என்பதையும் உதாரணங்களோடு எடுத்துக் காட்டுவதற்காகவே இப்புத்தகம் எழுதப்பட்டுள்ளது. அதற்கான உத்திகளை நான் இதில் பரிந்துரை செய்துள்ளேன். சுருக்கமாகக் கூறுவதென்றால், உங்கள் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் நிறைந்ததாக இருக்க முடியும். இதில் எனக்கு எந்த சந்தேகமும் இல்லை. ஏனெனில், எண்ணற்ற மக்கள், எளிய செயல்முறைகளைக் கொண்ட இத்திட்டத்தைக் கற்றுக் கொண்டு, அதை நடைமுறைப்படுத்தி, தங்கள் வாழ்வில் நீடித்தப் பலன்களைப் பெற்றுள்ளதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். நான் இப்படிக் கூறுவது மிகைப்படுத்தப்பட்டதுபோல் தோன்றினாலும், அவை உண்மையான மனித அனுபவங்களின் ஆதாரபூர்வமான விளக்கங்களின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளன.

ஏராளமான மக்கள் தங்களுடைய அன்றாடப் பிரச்சனைகளால் துவண்டுவிடுகின்றனர். தாங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளை வாழ்வு தங்களுக்கு அளித்துள்ள சாபக்கேடுகள் என்று கருதி, ஒவ்வொரு நாளும் அவர்கள் சலிப்புடனும், வெறுப்புடனும், புலம்பிக் கொண்டும், போராடிக் கொண்டும் வாழ்க்கையை ஓட்டுகின்றனர். அப்படியே ‘சாபக்கேடு’கள் உங்கள் வாழ்வில் தோன்றினாலும், கூடவே அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும், அவற்றை எளிதாக எதிர்கொள்ளவும் தேவையான ஊக்க சக்தியும் வழிமுறையும் உங்களிடம் உள்ளது. பிரச்சனைகளும் சிரமங்களும் தங்களை வீழ்த்துவதற்கு மனிதர்கள் அனுமதிக்கின்றனர் என்பது கவலைக்குரிய உண்மை. ஆனால் அது தேவையற்ற ஒன்று.

இவ்வாறு கூறுவதால் இவ்வுலகிலுள்ள சிரமங்களையும் துயரங்களையும் நான் உதாசீனப்படுத்துவதாகவோ அல்லது குறைத்துக் கூறுவதாகவோ எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. அவை நம்மீது ஆதிக்கம் செலுத்த நாம் அனுமதிக்கக்கூடாது என்றுதான் நான் கூறுகிறேன். வாழ்வில் தோன்றும் தடைகள் உங்கள் எண்ணப் போக்கில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் விதத்தில் அவை உங்கள் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உங்களால் அனுமதியளிக்க முடியும். அவற்றை உங்கள் மனத்திலிருந்து எவ்வாறு அகற்றுவது என்பதைக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலமும், மனத்தளவில் அவற்றுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதற்கு மறுப்பதன்

மூலமும், ஆன்மீகச் சிந்தனையில் ஈடுபடுவதன் மூலமும் உங்களைத் தோற்கடிக்க முயலும் தடைகளைச் சமாளித்து, அவற்றைத் தாண்டி வர உங்களால் முடியும். நான் இங்கு வரைகோடிட்டுக் காட்டும் வழிமுறைகளை நீங்கள் பின்பற்றினால், தடைகள் உங்கள் மகிழ்ச்சியையும் நல்வாழ்வையும் நாசப்படுத்தாது.

இப்புத்தகத்தின் குறிக்கோள் நேரடியானது, எளிமையானது. இது இலக்கியச் சிறப்பு வாய்ந்த ஒன்று என்று நான் கூறப் போவதும் இல்லை, என்னுடைய புலமையைப் பறைசாற்றுவது என் நோக்கமும் அல்ல. இது, நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய, நேரடி நடவடிக்கையை வலியுறுத்தும், தனிநபர் மேம்பாட்டுக்கான கையேடு மட்டுமே. வாசகர்கள் ஒரு மகிழ்ச்சியான, திருப்திகரமான, பயனுள்ள வாழ்க்கையை வாழ அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற தனிப்பெரும் குறிக்கோளுடனேயே நான் இப்புத்தகத்தை எழுதியுள்ளேன். இதில் விளக்கப்பட்டுள்ள சில குறிப்பிட்ட, ஆற்றல் மிக்கக் கொள்கைகளை நான் முழுமையாக நம்புகிறேன். இவற்றைப் பின்பற்றினால், ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்க்கை நிச்சயமாக உருவாகும். தேவையுணர்வு கொண்ட ஒரு வாசகர், தனக்கு விருப்பமான ஒரு வாழ்க்கையைக் கடவுளின் துணையுடன் தானாகவே உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு உதவும், நடைமுறைக்குச் சாத்தியமான ஒரு வழிமுறையைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு ஏற்ற வகையில், இக்கொள்கைகளை ஓர் ஒழுங்குமுறையான, எளிய, புரிந்து கொள்வதற்கு ஏற்ற விதத்தில் தருவதுதான் என் நோக்கம்.

இப்புத்தகத்தை படித்து, இதில் கூறப்பட்டுள்ளவற்றைக் நீங்கள் கவனமாக உள்வாங்கிக் கொண்டு, அவற்றைக் குறித்துச் சிந்தித்து, இதில் முன்வைக்கப்பட்டுள்ள கொள்கைகளையும் சூத்திரங்களையும் உண்மையாகவும் உறுதியாகவும் கடைபிடித்து வந்தால், உங்களுக்குள் ஓர் அற்புதமான மேம்பாடு ஏற்படுவதை உங்களால் உணர முடியும். இவற்றில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உத்திகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், நீங்கள் இப்போது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் சூழல்களை மாற்றி, அவை உங்களைக் கட்டுப்படுத்தி இயக்குவதற்கு பதிலாக, அவற்றை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர முடியும். பிறருடனான உங்கள் உறவுகள் மேம்படும். நீங்கள் அதிக பிரபலமான, அதிக மதிப்பு வாய்ந்த, எல்லோராலும் விரும்பப்படும் ஒரு நபராக உருவாவீர்கள். இக்கொள்கைகளில் நீங்கள் கைதேர்ந்தவராவதன் மூலம் ஒரு மகிழ்ச்சியான நல்வாழ்வை அனுபவிப்பீர்கள். நீங்கள் இதுவரை அறிந்திராத ஒரு சிறந்த ஆரோக்கியத்தை உங்களால் அடைய முடியும். வாழ்வதில் ஒரு புதிய சுகத்தை அனுபவிப்பீர்கள். மிகுந்த பயனுள்ள ஒரு நபராக உருவாகி, மக்களிடையே பரந்த செல்வாக்குடன் திகழ்வீர்கள்.

இக்கொள்கைகளைக் கடைபிடித்தால் அத்தகைய விளைவுகள்

உருவாகும் என்று என்னால் எப்படி உறுதியாகக் கூற முடிகிறது? இதற்கான காரணம் மிக எளிமையானது. நியூயார்க் நகரின் ‘மார்பிள் காலேஜியேட்’ தேவாலயத்தில், ஆன்மீக உத்திகளின் அடிப்படையில் அமைந்த வாழ்வியல் திட்டம் ஒன்றை நாங்கள் பல வருடங்களாகக் கற்பித்து வந்துள்ளோம். நூற்றுக்கணக்கான மக்களின் வாழ்வில் அத்திட்டம் எவ்வாறு செயல்பட்டுள்ளது என்பதை நாங்கள் கண்காணித்து வந்தோம். நான் இங்கு வலியுறுத்திக் கூறவிருப்பவை மிகைப்படுத்தப்பட்ட ஊகங்கள் அல்ல. ஏனெனில் நெடுங்காலமாக மிகவும் ஆற்றலோடு செயலாற்றி வந்துள்ள இக்கொள்கைகள், இப்போது ஆவணங்களில் பதிவு செய்யப்பட்டு, விளக்கப்படக்கூடிய உண்மைகளாக நிறுவப்பட்டுள்ளன. இங்கு சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ள திட்டம், வெற்றிகரமாக வாழ்வதற்கான கச்சிதமாக்கப்பட்ட ஓர் அற்புதமான வழிமுறையாகும்.

புத்தகங்கள் உள்ளிட்ட என்னுடைய பல எழுத்துப் படைப்புகளிலும், தினசரிச் செய்தித்தாள்களில் வரும் என்னுடைய வழக்கமான கட்டுரைகளிலும், பதினேழு வருடங்களாக ஒலிபரப்பாகி வரும் என் தேசிய வானொலி நிகழ்ச்சியிலும், ‘கைட்போஸ்ட்ஸ்’ என்ற எங்கள் பத்திரிகையிலும், எண்ணற்ற நகரங்களில் நான் ஆற்றியுள்ள சொற்பொழிவுகளிலும், சாதனை, ஆரோக்கியம், மற்றும் மகிழ்ச்சிக்கான இந்த எளிய, அறிவியற்பூர்வமான கொள்கைகளை நான் கற்பித்து வந்துள்ளேன். ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் அவற்றைப் படித்தும், கேட்டும், கடைபிடித்தும் வந்துள்ளனர். அவர்களுக்குக் கிடைத்துள்ள பலன்கள் கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரியானவை: புதிய வாழ்க்கை, புதிய சக்தி, அதிகரிக்கப்பட்டச் செயற்திறன், அதிக மகிழ்ச்சி.

படிப்பதற்கும் பின்பற்றுவதற்கும் எளிதாக இருக்கும் விதத்தில் இக்கொள்கைகளைப் புத்தக வடிவில் தர வேண்டும் என்று என்னிடம் ஏராளமானோர் கேட்டுக் கொண்டதால், நான் இப்புதிய தொகுதியை நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி என்ற தலைப்பில் பிரசுரித்துள்ளேன். இதில் அடங்கியுள்ள சக்திமிக்கக் கொள்கைகள் என்னுடைய கண்டுபிடிப்புகள் அல்ல என்பதை நான் சுட்டிக்காட்டத் தேவையில்லை. இவை அனைத்தும், என்றென்றும் நம்முடைய மாபெரும் ஆசானாக விளங்கும் இறைவனால் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இப்புத்தகம் பயன்முறைக் கிறித்தவத்தை நமக்குக் கற்றுத் தருகிறது. சிறப்பாகச் செயல்படுகின்ற, வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான நடைமுறை உத்திகள் அடங்கிய எளிய, அறிவியற்பூர்வமான ஒரு திட்டம் இது.

நார்மன் வின்சென்ட் பீல்

1

உங்கள்மீது நம்பிக்கை வையுங்கள்

உங்கள்மீது நம்பிக்கை வையுங்கள்! உங்கள் திறன்கள்மீது விசுவாசம் கொண்டிருங்கள்! உங்கள் சொந்த ஆற்றல்களில் ஒரு பணிவான, அதே சமயம் நியாயமான, உறுதியான நம்பிக்கை உங்களுக்கு இல்லை என்றால் உங்களால் வெற்றிகரமாகவோ மகிழ்ச்சியாகவோ இருக்க முடியாது. ஆனால் ஆழ்ந்த தன்னம்பிக்கையின் துணையுடன் உங்களால் வெற்றி பெற முடியும். தாழ்வு மனப்பான்மை உணர்வும், போதாமை உணர்வும் நீங்கள் நம்புபவற்றை அடைவதில் குறுக்கிடும். தன்னம்பிக்கை மனப்போக்கு சுய உணர்தலுக்கும் வெற்றிகரமான சாதனைக்கும் இட்டுச் செல்லும். நீங்கள் உங்கள்மீது நம்பிக்கை கொண்டு, உங்களுக்குள் இருக்கும் சக்திகளை விடுவிப்பதற்கு இப்புத்தகம் உங்களுக்கு உதவும்.

தாழ்வு மனப்பான்மை என்ற பரவலான நோயால் முடக்கப்பட்டு, அவல நிலைக்கு ஆளாகியுள்ள பரிதாபகரமான மக்களின் எண்ணிக்கை அதிர்ச்சியூட்டுவதாக உள்ளது. ஆனால் நீங்கள் இப்பிரச்சனையால் துன்புற வேண்டியதில்லை. முறையான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படுவதன் மூலம் உங்களால் அதிலிருந்து மீண்டு வர முடியும். உங்களுக்குள் நியாயமான நம்பிக்கையை உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

ஒரு நகர அரங்கில் வணிகப் பெருமக்கள் கலந்து கொண்ட ஒரு கருத்தரங்கில் நான் பேசி முடித்தப் பிறகு, அங்கு வந்திருந்த சிலருடன் மேடையில் நின்று உரையாடிக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது ஒருவர் என்னை அணுகி, சற்று வினோதமான தீவிரத்துடன், “என்னை அலைக்கழித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைப் பற்றி நான் உங்களிடம் பேசலாமா?” என்று கேட்டார்.

மற்றவர்கள் அனைவரும் கலைந்து செல்லும்வரை நான் அவரைக் காத்திருக்கும்படிக் கேட்டுக் கொண்டேன். பிறகு நாங்கள் இருவரும் மேடையின் பின்புறம் சென்று அமர்ந்தோம்.

“என் வாழ்வின் மிக முக்கியமான வணிகப் பரிவர்த்தனைக்காக நான் இந்நகரத்திற்கு வந்திருக்கிறேன். என் வாழ்வே அதில்தான் அடங்கியுள்ளது. அதில் நான் வெற்றி பெற்றே ஆக வேண்டும். நான் தோற்றால், என் வாழ்க்கை முடிந்துவிட்டதாகப் பொருள்,” என்று அவர் என்னிடம் கூறினார்.

அப்படி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம் என்று அவரிடம்

தெரிவித்துவிட்டு, சற்று ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுமாறு நான் அவருக்குப் பரிந்துரைத்தேன். இன்று அவர் வெற்றி பெற்றால் நல்லது. இல்லையென்றால், நாளைய தினம் இன்னொரு நாள், அவ்வளவுதான், என்று எடுத்துக் கொள்ளுமாறு அவரிடம் கூறினேன்.

“எனக்கு என்மீது அதிக அவநம்பிக்கை உள்ளது. ஆனால் துளிகூடத் தன்னம்பிக்கை இல்லை. தன்னம்பிக்கை இருப்பதுபோல் செயல்பட என்னால் முடியும் என்று எனக்குத் தோன்றவில்லை. நான் ஊக்கமிழந்தும், சோர்ந்து போயும் இருக்கிறேன். உண்மையில், என் வாழ்வே அடித்துச் செல்லப்பட்டுவிட்டதுபோல் உணர்கிறேன். இப்போது எனக்கு நாற்பது வயது ஆகிறது. என் வாழ்நாள் முழுவதும் நான் ஏன் தாழ்வு மனப்பான்மையாலும், தன்னம்பிக்கை இன்மையாலும், அவநம்பிக்கையாலும் அலைக்கழிக்கப்பட்டு வந்திருக்கிறேன்? நேர்மறையான சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி பற்றி நீங்கள் இன்றிரவு பேசியதை நான் கவனித்துக் கேட்டேன். என்மீது நான் சிறிதளவு நம்பிக்கையையாவது எப்படி உருவாக்கிக் கொள்வது என்பதைப் பற்றி நான் உங்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்,” என்று அவர் விரக்தியுடன் கூறினார்.

“அதற்கு நீங்கள் இரண்டு விஷயங்களைச் செய்ய வேண்டும். முதலில், நீங்கள் ஏன் சக்தியற்றவராக உணர்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டறிவது முக்கியம். அது ஆய்வு செய்யப்பட வேண்டும். அதற்கு சில காலம் ஆகும். நம் உடலில் உள்ள பிரச்சனைகளை ஒரு மருத்துவர் எவ்வாறு ஆய்வு செய்வாரோ, அதேபோல் நம் மனம் தொடர்பான பிரச்சனைகளையும் நாம் அணுக வேண்டும். இதை உடனடியாகச் செய்ய முடியாது. நமது இந்தச் சுருக்கமான சந்திப்பில் நிச்சயமாக அதைச் செய்ய முடியாது. ஒரு நிரந்தரத் தீர்வு ஏற்படுவதற்கு உங்களுக்குச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம். ஆனால் உங்களது உடனடிப் பிரச்சனையிலிருந்து உங்களை விடுவிப்பதற்கு நான் உங்களுக்கு ஒரு சூத்திரத்தைத் தருகிறேன். அதைப் பயன்படுத்தினால் நிச்சயமாக நீங்கள் பலன் அடைவீர்கள்,” என்று நான் பதிலளித்தேன்.

“நீங்கள் இங்கிருந்து கிளம்பி வீட்டிற்குச் செல்லும்போது, நான் உங்களிடம் கூறப் போகும் சில குறிப்பிட்ட வார்த்தைகளை மீண்டும் மீண்டும் கூறிக் கொண்டே இருங்கள். நீங்கள் தூங்குவதற்கு முன்பும் அவற்றைப் பல முறை தொடர்ந்து கூறுங்கள். நாளை காலையில் கண்விழித்தவுடன், படுக்கையைவிட்டு எழுமுன் அவ்வார்த்தைகளை மூன்று முறை கூறுங்கள். நீங்கள் கலந்து கொள்ளவிருக்கும் அந்த முக்கியமான சந்திப்பிற்குச் செல்லும் வழியிலும் கூடுதலாக மூன்று முறை கூறுங்கள். இதை விசுவாசத்துடன் செய்யுங்கள். அப்போது இப்பிரச்சனையைக் கையாள்வதற்குத் தேவையான போதுமான வலிமையும் திறனும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். நீங்கள் விரும்பினால், சில நாட்கள் கழித்து உங்கள் அடிப்படைப் பிரச்சனை என்னவென்று

நாம் ஆய்வு செய்யலாம். ஆனால் அந்த ஆய்வின் முடிவு எப்படி இருந்தாலும், நான் உங்களுக்குக் கொடுக்கவிருக்கும் சூத்திரம் நீங்கள் குணமாவதற்கு உதவும்."

நான் அவருக்குக் கொடுத்த சுயபிரகடனம் இதுதான்: "எனக்கு வலிமையூட்டும் ஏசுபிரானின் மூலமாக என்னால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியும்." அவருக்கு இவ்வார்த்தைகள் பரிச்சயமற்றவையாக இருந்தன. எனவே அந்த சுயபிரகடனத்தை ஓர் அட்டையில் எழுதி அவரிடம் கொடுத்து, தொடர்ந்து மூன்று முறை அதை வாய்விட்டுச் சத்தமாகப் படிக்கச் செய்தேன்.

"நான் உங்களிடம் கூறியபடி செய்யுங்கள், நிச்சயமாக எல்லாம் நல்ல விதமாக நடக்கும்."

அவர் அவ்விடத்தைவிட்டு எழுந்து ஒரு கணம் அமைதியாக நின்றார். பிறகு, "சரி, அவ்வாறே செய்கிறேன்," என்று உணர்வுபூர்வமாகக் கூறினார்.

அவர் ஓர் உறுதியுடன் வெளியேறியதை நான் கண்டேன். அவர் மிகவும் பரிதாபகரமானவராகத் தோன்றினாலும், அவர் புறப்பட்டுச் சென்றபோது அவரிடம் நான் கண்ட தோற்றம், நம்பிக்கை அவரது மனத்தில் ஏற்கனவே வேலை செய்யத் துவங்கிவிட்டது என்பதைக் காட்டியது.

பின்னர், அந்த எளிய சூத்திரம் தனக்கு அற்புதங்களை நிகழ்த்தியதாக அவர் என்னிடம் தெரிவித்தார். "பைபிளில் உள்ள ஒருசில வார்த்தைகள் ஒருவருக்கு இவ்வளவு அதிசயங்களை நிகழ்த்தக்கூடும் என்பதை என்னால் நம்ப முடியவில்லை," என்று மேலும் கூறினார்.

சிறிது காலத்திற்குப் பின், தன் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கான காரணங்களைப் பற்றிய ஓர் ஆய்வை அவர் மேற்கொண்டார். அறிவியற்பூர்வமான ஆலோசனைகளாலும் சமய நம்பிக்கையை நடைமுறைப்படுத்தியதன் மூலமாகவும் அவர் தன் தாழ்வு மனப்பான்மையை வேரோடு களைந்து எறிந்தார். எவ்வாறு விசுவாசம் கொள்ள வேண்டும் என்று அவருக்குக் கற்பிக்கப்பட்டது; அவர் கடைபிடிக்க வேண்டிய சில குறிப்பிட்ட அறிவுறுத்தல்கள் அவருக்கு வழங்கப்பட்டன (அவை இந்த அத்தியாயத்தின் பிற்பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன). படிப்படியாக அவர் ஒரு வலிமையான, சீரான, குறிப்பிடத்தக்கத் தன்னம்பிக்கையைப் பெற்றார். நல்ல விஷயங்கள் இப்போது தன்னை நோக்கிப் பாய்ந்து வரும் விதத்தைக் கண்டு அவர் ஆச்சரியப்படத் தவறுவதே இல்லை. வெற்றிகளை அவர் தன்னை நோக்கிக் கவர்ந்திழுக்கும் வகையில், அவரது ஆளுமை ஒரு நேர்மறையான போக்கை ஏற்றுக் கொண்டிருந்தது. இப்போது அவர் தனது சொந்த ஆற்றல்களில் ஓர் அதிகாரபூர்வமான நம்பிக்கை

கொண்டுள்ளார்.

தாழ்வு மனப்பான்மைக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றில் பல நம் குழந்தைப் பருவத்திலேயே முளைவிட்டுவிடுகின்றன.

தன் நிறுவனத்தில் பணியாற்றிய ஓர் இளைஞரைப் பற்றி அந்நிறுவன அதிகாரி ஒருவர் என்னிடம் ஆலோசனை கேட்டார். அவர் அந்த இளைஞரை முன்னேற்ற விரும்பினார். “ஆனால் எந்த விதமான முக்கிய இரகசியத் தகவல்களையும் என்னால் அவரை நம்பிக் கொடுத்து வைக்க முடியவில்லை. அந்த ஒரு குறை மட்டும் அவரிடம் இல்லாதிருந்தால் நான் அவரை என் நிர்வாக உதவியாளராக ஆக்கியிருப்பேன். தேவையான பிற அனைத்துத் தகுதிகளும் அவரிடம் இருக்கின்றன. அவர் அளவுக்கு அதிகமாகப் பேசும் காரணத்தால் தன்னை அறியாமலேயே பல தனிப்பட்ட, முக்கியத் தகவல்களைப் பிறருக்கு தெரியப்படுத்திவிடுகிறார்,” என்று அவர் விளக்கினார்.

அவர் அளவுக்கு அதிகமாகப் பேசுவதற்குக் காரணம் ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மைதான் என்பதை ஆய்வின் மூலம் நான் கண்டறிந்தேன். தன் தாழ்வு மனப்பான்மையை ஈடுகட்டும் விதமாக, அவர் தன் அறிவைப் பிறருக்கு வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டும் தூண்டுதலுக்கு உட்பட்டார்.

செல்வ வளமிக்க, நன்றாகக் கற்றறிந்த, மதிப்புமிக்க அமைப்புகளில் உறுப்பினர்களாக இருந்த மக்களிடம் அவர் கலந்து உறவாடினார். ஆனால் அவர் மிக ஏழ்மையான ஒரு சூழலில் வளர்ந்தவர். கல்லூரிக்குள் அவர் அடியெடுத்து வைத்திருக்கவில்லை; எந்தவோர் அமைப்பிலும் அவர் உறுப்பினராகவும் இல்லை. எனவே கல்வித் தகுதியிலும் சமூக அந்தஸ்திலும் அவர் தன் கூட்டாளிகளைவிட மிகவும் தாழ்ந்த நிலையில் இருப்பதாக ஒரு மனப்போக்கைக் கொண்டிருந்தார். தன் கூட்டாளிகளுக்கு இணையாகத் தன்னை உயர்த்திக் கொள்வதற்கும், தன் சுயமதிப்பை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கும், அவரது ஆழ்மனம் அவருக்கு ஒரு வழியைக் காட்டியது.

அவர் தன் துறையின் முக்கிய விஷயங்களில் பங்கு கொள்ளும் ஒருவராக இருந்தார். அவரது உயரதிகாரிகள் செல்லும் கருத்தரங்குகளுக்கு அவரும் உடன் சென்றார். தலைசிறந்த மனிதர்கள் பலரை அவர் அங்கு சந்தித்து, அவர்களிடையே நடைபெறும் முக்கியமான தனிப்பட்ட உரையாடல்களைக் கவனமாகக் கேட்டார். அவரது கூட்டாளிகள் அவரைப் பார்த்து பிரமிக்கவும், பொறாமை கொள்ளவும் போதுமான அளவுக்கு அவர் இந்த ‘உட்தகவல்’களை அவர்களிடம் தெரிவித்தார். இது அவரது சுயமதிப்பை உயர்த்துவதற்கும், அங்கீகாரம் குறித்த அவரது விருப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும் உதவியது.

பரிவும் புரிதலும் கொண்டிருந்த அவரது மேலதிகாரி, அவரது இந்தக் குறைபாட்டிற்கான காரணத்தைத் தெரிந்து கொண்டபோது, அந்த நிறுவனத்தில் அவ்விளைஞர் முன்னேறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிக அளவில் இருந்ததையும், அவ்வாய்ப்புகளுக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடிய திறன்கள் அவரிடம் ஏராளமாக இருந்ததையும் அவருக்குச் சுட்டிக்காட்டினார். மேலும், அவரிடம் இருந்த தாழ்வு மனப்பான்மையின் காரணமாக, நிறுவனம் சம்பந்தப்பட்ட இரகசியத் தகவல்களை அவரிடம் நம்பி ஒப்படைப்பது இயலாத காரியமாக இருந்ததையும் அந்த இளைஞரிடம் விவரித்தார். தன்னைப் பற்றிய இந்த உண்மையை அறிந்து கொண்ட அந்த இளைஞர், விசுவாசம் கொள்ளுதல் மற்றும் பிரார்த்தனை செய்தல் ஆகியவற்றை சிரத்தையுடன் பயிற்சி செய்ததன் மூலம் அந்நிறுவனத்தின் விலைமதிப்பற்ற சொத்தாக மாறினார். இறுதியில் அவரது உண்மையான ஆற்றல்கள் வெளிப்பட்டன.

பல இளைஞர்கள் எவ்வாறு தங்களிடம் தாழ்வு மனப்பான்மையை உருவாக்கிக் கொள்கின்றனர் என்பதை என் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் நான் விளக்குகிறேன். சிறுவனாக இருந்தபோது நான் மிகவும் ஒல்லியாக இருந்தேன். என்னிடம் அதிக ஆற்றல் இருந்தது. நான் தடகளக் குழுவிலும் இருந்தேன். சிறந்த ஆரோக்கியத்துடனும் வலிமையுடனும் இருந்தேன். ஆனால் நான் மிக மிக ஒல்லியாக இருந்தது என்னைப் பெரும் கவலைக்கு உள்ளாக்கியது. ஏனெனில், நான் அவ்வளவு ஒல்லியாக இருக்க விரும்பவில்லை, குண்டாக விரும்பினேன். எல்லோரும் என்னை ‘ஒல்லிக்குச்சி’ என்று அழைத்தனர். அது எனக்கு முற்றிலுமாகப் பிடிக்கவில்லை. அவர்கள் என்னை ‘குண்டு பூசணிக்காய்’ என்று அழைக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்பினேன். நான் உணர்ச்சிவசப்படாதவனாகவும், முரட்டுத்தனம் உடையவனாகவும், குண்டாகவும் இருக்க ஏங்கினேன். குண்டாவதற்குத் தேவையான அனைத்தையும் செய்தேன். மீன் எண்ணெய் குடித்தேன், கணக்கில் அடங்காத அளவுக்கு மில்க்ஷேக் குடித்தேன், சாக்லேட் ஐஸ்கிரீமை அளவின்றிச் சாப்பிட்டேன், பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரிப் பருப்பு, கேக் ஆகிய சகலத்தையும் மூச்சு முட்டும் அளவுக்கு உட்கொண்டேன். ஆனால் இவை என் உடலில் எந்தவொரு மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தவில்லை. நான் ஒல்லியாகவே இருந்தேன். இரவெல்லாம் கண்விழித்து, அதைப் பற்றி சிந்தித்துக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். சுமார் முப்பது வயதாகும்வரை, குண்டாவதற்கு நான் இவ்வாறு தொடர்ந்து முயற்சித்துக் கொண்டே இருந்தேன். திடீரென்று ஒரு நாள் நான் குண்டானேன்! நான் அளவுக்கு அதிகமாகக் குண்டாகிவிட்டதைக் கண்டேன். எனவே, பிறர் என்னைக் கண்டு முகம் சுளிக்காத நிலைக்கு என்னைக் கொண்டு வருவதற்கு நான் பதினெட்டுக் கிலோ எடையைக் குறைக்க வேண்டியதாயிற்று. நான் என் அனுபவத்தை இங்கு பகிர்ந்து கொண்டதற்கான காரணம், இந்தக்

கண்ணோட்டம் நம்மை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை மற்றவர்களுக்குக் காட்டுவதற்குத்தான்.

இதில் இன்னொரு விஷயம் என்னவென்றால், நான் ஒரு பாதிரியாரின் மகன். இந்த உண்மை எனக்கு மீண்டும் மீண்டும் நினைவுறுத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தது. மற்ற அனைவரும் எதை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஆனால் நான் ஏதேனும் ஒரு சிறிய விஷயத்தைச் செய்தாலும், உடனே, “ஏய்! நீ ஒரு மதபோதகரின் மகன் என்பதை மறந்துவிடாதே!” என்று பிறர் கூறுவதை நான் கேட்டாக வேண்டும். எனவே நான் ஒரு மதபோதகரின் மகனாக இருக்க விரும்பவில்லை. ஏனெனில், மதபோதகர்களின் குழந்தைகள் இனிமையானவர்களாக, அடக்க ஒடுக்கமானவர்களாக இருக்க வேண்டும். ஆனால், மற்றவர்கள் என்னை ஒரு முரடனாகப் பார்க்க வேண்டும் என்று நான் விரும்பினேன். அதனால்தான், மதபோதகர்களின் மகன்கள் சற்று முரடர்கள் என்ற பெயர் நிலவுகிறது போலும்! ஏனெனில், மத ஒழுக்கத்தை தாங்களே எப்போதும் உயர்த்திப் பிடிக்க வேண்டி இருப்பதை அவர்கள் எதிர்க்கின்றனர். ஒரே ஒரு விஷயத்தை நான் ஒருபோதும் செய்ய மாட்டேன் என்று தீர்மானித்தேன் — ஒரு மதபோதகராக ஆக மாட்டேன் என்பதுதான் அது.

மேலும், என் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் மேடைப் பேச்சாளர்கள். மேடைப் பேச்சாளனாவதில் எனக்குத் துளிகூட விருப்பமில்லை. பொதுமக்கள் முன்னிலையில் எழுந்து நின்று பேசும்படி அவர்கள் என்னிடம் கூறுவது வழக்கம். அந்நேரத்தில் மரண பயம் என்னைப் பற்றிக் கொள்ளும், பீதி என் மனத்தை ஆட்கொள்ளும். இது நடந்து பல ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. ஆனால் இப்போதும் நான் ஒரு மேடையை நோக்கி நடந்து செல்லும்போது, அவ்வப்போது அந்த நினைவு வந்து தலைகாட்டிவிட்டுப் போகும். கடவுள் எனக்குக் கொடுத்துள்ள திறமைகளின்மீது நம்பிக்கை வைப்பதற்கு நான் பல உத்திகளைக் கையாள வேண்டியிருந்தது.

இப்பிரச்சனைக்கான தீர்வு, பைபிளில் கற்பிக்கப்பட்டுள்ள எளிய விசுவாசத்தில் அடங்கியுள்ளது. இக்கொள்கைகள் அறிவியற்பூர்வமானவை, வலிமையானவை, எவரொருவரின் தாழ்வு மனப்பான்மையையும் குணமாக்க வல்லவை. இக்கொள்கைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் போதாமை என்ற உணர்வால் முடக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள சக்திகளைக் கண்டறிந்து நம்மால் அவற்றை விடுவிக்க முடியும்.

இவை யாவும் நம்மிடமுள்ள திறமைகளுக்கு முட்டுக்கட்டையாக அமையும் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கான சில மூலங்கள். இது நாம் குழந்தைகளாக இருந்தபோது நம் உணர்ச்சிகள்மீது ஏற்பட்டத் தாக்குதலாக இருக்கலாம், அல்லது சில குறிப்பிட்டச் சூழல்கள்

ஏற்படுத்திய விளைவுகளாக இருக்கலாம், அல்லது நமக்கு நாமே செய்து கொண்ட ஏதேனும் ஒன்றாக இருக்கலாம். இந்தப் பிரச்சனை, நம் மனத்தின் ஆழத்தில் புதைந்திருக்கும் நம் மங்கலான கடந்த காலத்திலிருந்து எழுகிறது.

ஒருவேளை, ஓர் அறிவார்ந்த மாணவனாக விளங்கிய ஒரு சகோதரன் உங்களுக்கு இருந்திருக்கலாம். படிப்பில் அவன் தன் வகுப்பிலேயே முதல் மாணவனாகவும், நீங்கள் சராசரிக்கும் குறைவாக மதிப்பெண்களைப் பெறுபவராகவும் இருந்திருக்கக்கூடும். எனவே உங்கள் சகோதரனைப்போல் உங்களால் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியாது என்று நீங்கள் நம்பினிர்கள். உங்கள் சகோதரன் தன் வகுப்பிலேயே முதல் மாணவனாக இருந்தபோது, நீங்கள் சராசரிக்கும் கீழ்நிலையில் இருந்தீர்கள். எனவே காரண காரியங்களை ஆராய்ந்து பார்த்து, உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நீங்கள் கீழ்நிலையிலேயே இருப்பதற்கு விதிக்கப்பட்டிருப்பதாக நீங்கள் ஒரு முடிவுக்கு வந்தீர்கள். பள்ளியில் அதிக மதிப்பெண்கள் பெறாத சிலர் வாழ்க்கையில் பெரும் வெற்றிகளைக் குவித்துள்ளதை நீங்கள் ஒருபோதும் கேள்விப்பட்டிருக்கவில்லை என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. கல்லூரியில் ஒருவர் 90 சதவீத மதிப்பெண்கள் பெற்றார் என்பதால், நாட்டிலேயே அவர்தான் மிகச் சிறந்த மனிதர் என்று ஆகிவிடாது. ஏனெனில், கல்லூரியில் பட்டம் பெற்ற பின் அவர் அவ்வளவு சிறப்பாகச் செயல்படாமல் போகலாம், பள்ளியில் சராசரிக்கும் கீழ்நிலையில் இருந்த ஒருவர் வாழ்வில் உயர்ந்த நிலைக்குச் செல்லலாம்.

தாழ்வு மனப்பான்மை என்று அழைக்கப்படும் ஆழமான, அளவிடற்கரிய சுயசந்தேகத்தைக் களைவதற்கான மாபெரும் இரகசியம், உங்கள் மனத்தை விசுவாசத்தால் நிரம்பி வழியச் செய்வதாகும். கடவுளிடம் மாபெரும் விசுவாசத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பணிவான, அதே சமயம், மிக யதார்த்தமான நம்பிக்கையை அது உங்களிடத்தில் உருவாக்கும்.

ஆற்றல்மிக்க விசுவாசத்தை வளர்த்துக் கொள்வதற்குப் பிரார்த்தனை தேவை, ஏராளமான பிரார்த்தனைகள் தேவை. பைபிளைப் படித்து அதை உளப்பூர்வமாக உணர்ந்து கொண்டு, அதில் கூறப்பட்டுள்ள பிரார்த்தனை உத்திகளைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் விசுவாசத்தை உருவாக்க முடியும். மற்றோர் அத்தியாயத்தில் நான் சில குறிப்பிட்டப் பிரார்த்தனைச் சூத்திரங்களைப் பற்றிக் கூறியுள்ளேன். ஆனால், தாழ்வு மனப்பான்மையைக் களைவதற்குத் தேவையான விசுவாசத்தை உருவாக்குவதற்குரிய பிரார்த்தனை முறை தனித்துவமானது என்பதை நான் இங்கு உங்களுக்குச் சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறேன். மேலோட்டமாக, அக்கறையற்று, கடனுக்குச் செய்யப்படும் பிரார்த்தனை அவ்வளவு ஆற்றல் வாய்ந்ததாக இருக்காது.

டெக்சாஸ் மாநிலத்தில் உள்ள என் நண்பர்களின் வீட்டில் சமையல் வேலை செய்யும் அற்புதமான பெண்மணி ஒருவரிடம், அவர் தன் பிரச்சனைகளைத் திறமையாக சமாளிப்பதன் இரகசியத்தைப் பற்றிக் கேட்கப்பட்டபோது, “சாதாரணமான பிரச்சனைகளை சாதாரணமான பிரார்த்தனைகளைக் கொண்டு சமாளித்துவிடலாம். ஆனால் ஒரு பெரும் பிரச்சனையைச் சந்திக்க நேரும்போது, நீங்கள் ஆழமாகப் பிரார்த்திக்க வேண்டும்,” என்று அவர் பதிலளித்தார்.

நியூயார்க் மாநிலத்திலுள்ள சைராக்யூஸ் நகரைச் சேர்ந்த, காலம் சென்ற ஹார்லோவீ ஆன்ட்ரூஸ், எனது உத்வேகமூட்டும் நண்பர்களில் ஒருவர். அவர் ஒரு தலைசிறந்த தொழிலதிபர், திறமை வாய்ந்த ஆன்மீக வல்லுனர். பெரும்பாலான பிரார்த்தனைகளில் உள்ள பிரச்சனை, அவை போதுமான அளவு பெரிதாக இல்லாததுதான் என்று அவர் கூறினார். “விசுவாசத்தின் துணையுடன் நீங்கள் எங்கேனும் சென்றடைய விரும்பினால், பெரிதாகப் பிரார்த்திக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிரார்த்தனையின் அளவிற்கு ஏற்ப, கடவுள் உங்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பார்,” என்று அவர் கூறினார். அவர் மிகச் சரியாகவே கூறியுள்ளார். ஏனெனில், “உங்கள் விசுவாசத்தின்படி உங்களுக்கு ஆகக்கடவது” என்று மறைநூல் கூறுகிறது. எனவே உங்கள் பிரச்சனை எவ்வளவு பெரிதாக உள்ளதோ, உங்கள் பிரார்த்தனை அவ்வளவு பெரிதாக இருக்க வேண்டும்.

ரோலேன்ட் ஹேய்ஸ் என்ற பாடகர் தன் தாத்தாவைப் பற்றி என்னிடம் கூறினார். அவரது தாத்தா பெரிதாகப் படித்திருக்கவில்லை என்றாலும் இயற்கையிலேயே ஆழ்ந்த அறிவைப் பெற்றிருந்தார். அவர், “ஏராளமான பிரார்த்தனைகளில் உள்ள பெரும் பிரச்சனை, போதிய கவர்ந்திழுக்கும் தன்மை அவற்றில் இல்லாததுதான்,” என்று குறிப்பிட்டார். உங்கள் பிரார்த்தனைகளை உங்கள் சந்தேகங்கள், பயங்கள், மற்றும் தாழ்வு மனப்பான்மைகள் ஆகியவற்றுக்குள் ஆழமாகச் செலுத்துங்கள். அதிகமாகக் கவர்ந்திழுக்கும் தன்மை கொண்ட, ஆழமான, பெரிய பிரார்த்தனைகளைப் பிரார்த்தியுங்கள். அப்போது சக்திமிக்க, இன்றியமையாத விசுவாசம் உங்களுக்குள் உருவாகும்.

தகுதி வாய்ந்த ஆன்மீக ஆலோசகர் ஒருவரிடம் செல்லுங்கள். கடவுளிடம் எவ்வாறு விசுவாசம் கொள்வது என்பதை அவர் உங்களுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பார். விசுவாசத்தைக் கைவசப்படுத்தி, அதைப் பயன்படுத்தி, அது வழங்கும் சக்திகளை விடுவிப்பது என்பது ஒரு திறமை. இதைக் கச்சிதமாகப் பயன்படுத்துவதற்கு, மற்ற எந்தவொரு திறமையைப்போலவே, இத்திறமையையும் நீங்கள் கற்க வேண்டும், பின்னர் அதைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

இந்த அத்தியாயத்தின் முடிவில், உங்கள் தாழ்வு மனப்பான்மையிலிருந்து மீள்வதற்கும், விசுவாசத்தை வளர்த்துக்

கொள்வதற்கும் பத்துப் பரிந்துரைகள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. தளரா உறுதியுடன் இவ்விதிகளைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். தாழ்வு மனப்பான்மை உங்களுக்குள் எவ்வளவு ஆழமாக உறைந்திருந்தாலும், அதைக் கரைந்தோடச் செய்து, உங்களிடம் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு அவை உங்களுக்கு உதவும்.

நம்பிக்கை விதைகளை உங்கள் மனத்தில் ஊன்றுவது உங்களிடம் தன்னம்பிக்கையை உருவாக்குவதற்கு மிகவும் உதவும் என்பதை இந்த நேரத்தில் நான் உங்களிடம் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். உங்கள் மனம் பாதுகாப்பின்மை மற்றும் போதாமை எண்ணங்களால் ஆட்கொள்ளப்பட்டிருந்தால், அத்தகைய யோசனைகள் நெடுங்காலமாக உங்கள் சிந்தனையின்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தி வந்திருப்பதுதான் அதற்குக் காரணம். அவற்றைக் களைவதற்கு, அதிக நேர்மறையான யோசனைகள் உங்கள் மனத்திற்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். தொடர்ந்து தன்னம்பிக்கை எண்ணங்களை உங்கள் மனத்திடம் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்திக் கூறுவதன் மூலம் அதைச் சாதிக்க முடியும். இன்றைய அவரச யுகத்தில், உங்கள் மனத்தை மறுபயிற்றுவிப்பு செய்து, அதை ஓர் ஆற்றல் உற்பத்தித் தளமாக நீங்கள் மாற்ற விரும்பினால் உங்கள் சிந்தனையை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டியது அவசியம். உங்கள் அன்றாட அலுவல்களுக்கு இடையேயும் நம்பிக்கை எண்ணங்களை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் செலுத்துவது சாத்தியம்தான். இதை ஒரு தனித்துவமான முறையில் சாதித்த ஒருவரைப் பற்றி நான் உங்களுக்குக் கூறுகிறேன்.

குளிர்காலத்தின் ஒரு காலை வேளையில், மத்திய மேற்கு மாநிலத்தில் உள்ள ஒரு நகரில் நான் தங்கியிருந்த ஹோட்டலுக்கு அவர் வந்தார். அங்கிருந்து சுமார் அறுபது கிலோமீட்டர் தூரத்தில் இருந்த மற்றொரு நகரத்தில் ஒரு சொற்பொழிவாற்ற என்னை அழைத்துச் செல்வதற்காக அவர் வந்திருந்தார். நாங்கள் அவர் காரில் ஏறி, பனியால் வழுக்கலாக இருந்த சாலையில் சற்று வேகமாகவே சென்றோம். தேவைக்கு அதிகமான வேகத்தில் அவர் செல்வதாக எனக்குப் பட்டதால், நாங்கள் அந்த இடத்தைச் சென்று அடைவதற்கு ஏராளமான நேரம் எங்களிடம் இருந்ததை அவருக்கு நினைவூட்டி, மெதுவாகச் செல்லும்படி அவரிடம் கூறினேன்.

“நான் காரோட்டும் விதத்தைக் கண்டு நீங்கள் கவலைப்படாதீர்கள். ஒரு சமயத்தில் என்னிடம் அனைத்து விதமான பாதுக்காப்பின்மை உணர்வுகளும் நிறைந்திருந்தன. ஆனால் நான் அவற்றிலிருந்து மீண்டு வந்துவிட்டேன். ஒரு காலத்தில் நான் எல்லாவற்றையும் கண்டு பயந்தேன். கார்ப் பயணம், விமானப் பயணம் என்று எதைக் கண்டாலும் பயம். என் குடும்பத்தார் எங்கேனும் வெளியே சென்றிருந்தால், அவர்கள் திரும்பி வரும்வரை நான்

கவலைப்பட்டேன். மோசமான ஏதோ ஒன்று நடக்கப் போகிறது என்ற உணர்வுடன் நான் எப்போதும் இருந்து வந்தேன். அது என் வாழ்வைத் துயர் மிகுந்ததாக ஆக்கியது. தாழ்வு மனப்பான்மையும் நம்பிக்கையின்மையும் என்னை முழுவதுமாக ஆட்கொண்டன. இந்த மனநிலை என் வியாபாரத்திலும் பிரதிபலித்தது. என் வியாபாரம் மோசமாகியது. ஆனால், இந்தப் பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகளை என் மனத்திலிருந்து தூக்கி எறிவதற்கான ஓர் அற்புதமான திட்டத்தை நான் கண்டறிந்தேன். இப்போது நான் நம்பிக்கை உணர்வோடு வாழ்கிறேன் - என்மீது மட்டும் நான் நம்பிக்கை கொள்ளவில்லை, இந்த வாழ்வின்மீதும் நான் நம்பிக்கை கொண்டிருக்கிறேன்," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

அவர் என்னிடம் கூறிய அந்தத் தனித்துவமான திட்டம் இதுதான். தன் பெட்டிக்குள் இருந்து ஒருசில சிறிய அட்டைகளை அவர் வெளியே எடுத்தார். அவற்றிலிருந்து ஒன்றை எடுத்துப் படித்தார். "விசுவாசம் இருந்தால் உங்களால் முடியாததே இல்லை" என்று அதில் எழுதப்பட்டிருந்தது. பிறகு அதைக் கீழே வைத்துவிட்டு, வேறோர் அட்டையை எடுத்துப் படித்தார். அதில், "கடவுள் நமக்குத் துணையாக இருக்கும்போது, யாரால் நமக்கு விரோதமாகச் செயல்பட முடியும்?" என்று எழுதப்பட்டிருந்தது.

"நான் ஒரு விற்பனையாளன். என் வேலையில் நான் அதிகம் பயணிக்க வேண்டியுள்ளது. நான் என் வாடிக்கையாளர்களைச் சந்திப்பதற்காக நாள் முழுவதும் கார் ஓட்டிக் கொண்டே இருக்கிறேன். பொதுவாக ஒருவர் காரோட்டும்போது அவருக்கு அனைத்து விதமான சிந்தனைகளும் வருகின்றன என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன். அவரது சிந்தனைப் போக்கு எதிர்மறையானதாக இருந்தால் நாள் முழுவதும் அவர் எதிர்மறையான எண்ணங்களை எண்ணிக் கொண்டிருப்பார். அது அவருக்கு நல்லதல்ல. ஆனால் நான் அவ்வாறுதான் இருந்தேன். வாடிக்கையாளர் சந்திப்புகளுக்கு இடைப்பட்ட நேரத்தில் நான் காரோட்டும்போது, பயம் மற்றும் தோல்வி குறித்த எண்ணங்கள் என் மனத்தை ஆக்கிரமித்தன. என்னால் அவ்வளவாக விற்க முடியாததற்கு அது ஒரு காரணம். ஆனால் நான் காரோட்டும்போது இந்த அட்டைகளைப் பயன்படுத்தி, அவற்றிலிருக்கும் வார்த்தைகளை என் மனத்திற்குள் பதிவு செய்யத் துவங்கியதில் இருந்து, நான் வேறு விதமாகச் சிந்திக்கக் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். என்னைத் துரத்திய பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகள் அனைத்தும் மறைந்துவிட்டன. தோல்வி மற்றும் செயற்திறன் இன்மை குறித்த பய எண்ணங்களுக்கு மாறாக, விசுவாசம் மற்றும் துணிவு குறித்த எண்ணங்களை நான் எண்ணுகிறேன். இந்தச் செயல்முறை என்னை மாற்றியுள்ளதைக் கண்டு நான் உண்மையிலேயே ஆச்சரியப்படுகிறேன். இது என் வியாபாரத்திலும் எனக்கு உதவியுள்ளது. என்னால் விற்க முடியாது என்ற எண்ணத்துடன் ஒரு

வாடிக்கையாளரிடம் விற்கச் செல்லும் ஒருவனால் எவ்வாறு விற்க முடியும்?” என்று அவர் கூறினார்.

என் நண்பர் பயன்படுத்திய இந்தச் செயல்முறை மிகவும் அறிவார்ந்த ஒன்று. கடவுளின் இருத்தல், ஆதரவு, மற்றும் உதவி ஆகியவை குறித்த சுயபிரகடனங்களால் தன் மனத்தை நிரப்பியதன் மூலம், அவர் தன் எண்ணப் போக்கை உண்மையிலேயே மாற்றியிருந்தார். அவர் தன் மனத்தை ஆக்கிரமித்து இருந்த பாதுகாப்பின்மை உணர்வுக்கு முடிவு கட்டினார். அவரிடம் புதைந்து கிடந்த ஆற்றல்மிக்கச் சக்திகள் விடுவிக்கப்பட்டன.

பாதுகாப்பு இல்லாத உணர்வையும் பாதுகாப்பு இருக்கும் உணர்வையும் நம் சிந்தனையின் மூலமாக நாம் உருவாக்குகிறோம். நிகழக்கூடிய கடுமையான துன்ப நிகழ்வுகள் குறித்த மோசமான எதிர்பார்ப்புகளில் நாம் நிரந்தரமாக நம் கவனத்தை நிலைப்படுத்தினால், நிரந்தமாக நமக்குப் பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகளே தொடர்ந்து இருந்து வரும். இதில் இன்னும் அதிக ஆபத்தான விஷயம், நாம் எந்தச் சூழ்நிலைக்கு பயப்படுகிறோமோ, அதே சூழ்நிலையை நம் எண்ணத்தின் சக்தியைக் கொண்டு நாம் உருவாக்குகிறோம். இந்த விற்பனையாளர், தன் கைவசம் வைத்திருந்த அட்டைகளில் உள்ள வார்த்தைகளைப் படித்ததன் மூலம், துணிவு மற்றும் தன்னம்பிக்கை எண்ணங்களால் நேர்மறையான விளைவுகளை உருவாக்கினார். தோல்வி மனப்பான்மையால் கட்டுப்படுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த அவரது சக்திகள், இப்போது நன்னம்பிக்கை மனப்போக்குகள் தூண்டப்பட்டிருக்கும் ஓர் ஆளுமையிலிருந்து பாய்ந்தோடுகின்றன.

இன்றைய மக்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் பெரும் பிரச்சனைகளில் ஒன்று தன்னம்பிக்கையின்மை என்பது வெளிப்படை. ஒரு பல்கலைக்கழகத்தில் உளவியல் பயிற்சி வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருந்த அறுநூறு மாணவர்களிடம் ஓர் ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. அவர்களது மிகக் கடினமான தனிப்பட்டப் பிரச்சனை என்ன என்று குறிப்பிடும்படி அவர்கள் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டனர். தன்னம்பிக்கையின்மை என்று எழுபத்தைந்து சதவீத மாணவர்கள் குறிப்பிட்டிருந்தனர். பொதுமக்களுக்கும் இது பொருந்தும் என்று நம்மால் கூற முடியும். உள்ளூர பயப்படும், வாழ்வில் பின்னடைந்திருக்கும், போதாமை மற்றும் பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகளால் தீவிரமாகத் துன்பப்படும், தங்கள் சொந்த ஆற்றல்களைச் சந்தேகிக்கும் மக்களை நீங்கள் எல்லா இடங்களிலும் எதிர்கொள்வீர்கள். பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொள்ளவும், வாய்ப்புகளைக் கைப்பற்றிக் கொள்ளவும் அவர்களிடம் இருக்கும் திறனை அவர்கள் தங்கள் மனத்தின் ஆழத்தில் வெகுவாக சந்தேகிக்கின்றனர். எதுவும் சரியாக நடக்கப் போவதில்லை என்ற

ஏதோ ஒரு தெளிவற்ற, கடுமையான பயம் எப்போதும் அவர்களைச் சூழ்ந்து இருக்கிறது. தாங்கள் என்னவாக ஆக விரும்புகிறார்களோ அதற்கான அனைத்தும் தங்களிடம் இருக்கிறது என்பதை அவர்கள் நம்புவதில்லை. எனவே, தங்கள் திறனுக்குக் குறைவானவற்றைப் பெற்று அவர்கள் அதில் திருப்தி அடைய முயற்சிக்கின்றனர். பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் தங்கள் வாழ்வில் போராட்டத்தையும் துன்பத்தையும் அனுபவித்து, தோல்வியையும் பயத்தையும் சந்திக்கின்றனர். பெரும்பாலானவர்களின் விஷயங்களில், தங்களது ஆற்றல்களை அவர்கள் இவ்வழியில் வீணாக்குவது அவசியமற்றதே.

வாழ்வின் தாக்குதல்களும், குவியும் சிரமங்களும், அதிகரிக்கும் பிரச்சனைகளும் உங்கள் ஆற்றலை உறிஞ்சி, உங்களைச் சக்தியற்றவர்களாகவும் ஊக்கம் இழந்தவர்களாகவும் ஆக்கிவிடுகின்றன. அத்தகைய ஒரு சூழ்நிலையில், உங்கள் சக்தியின் உண்மையான நிலை பெரும்பாலும் உங்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை என்பதைக் காரணம் காட்டி ஒருவர் தான் ஊக்கம் இழப்பதை நியாயப்படுத்த முடியாது. அதனால் உங்கள் ஆளுமையில் உள்ள மதிப்புகளை நீங்கள் மறுமதிப்பீடு செய்வது மிகவும் இன்றியமையாதது. நியாயமான மனப்போக்குடன் நீங்கள் அதைச் செய்யும்போது, நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதைவிடக் குறைந்த அளவிலேயே தோல்வியைச் சந்தித்திருக்கிறீர்கள் என்பதை உணர்வீர்கள்.

எடுத்துக்காட்டாக, ஐம்பத்திரண்டு வயது நிறைந்த மனிதர் ஒருவர் என்னிடம் ஆலோசனை பெற வந்தார். அவர் மிகவும் மனம் தளர்ந்திருந்தார். அவர் முற்றிலுமாக நம்பிக்கை இழந்திருந்தது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. தனக்கு 'எல்லாம் முடிந்துவிட்டது' என்று அவர் கூறினார். தன் வாழ்நாளில் அவர் உருவாக்கியிருந்த அனைத்தும் பறிபோய்விட்டதாக அவர் என்னிடம் தெரிவித்தார்.

"அனைத்துமா?" என்று நான் கேட்டேன்.

"ஆம், அனைத்தும் பறிபோய்விட்டது," என்று அவர் மீண்டும் கூறினார். தனக்கு எல்லாம் முடிந்துவிட்டது என்று மீண்டும் வலியுறுத்தினார். "என்னிடம் எதுவுமே மிஞ்சவில்லை. எல்லாம் போய்விட்டன. எனக்கு நம்பிக்கை போய்விட்டது. மீண்டும் ஆரம்பத்திலிருந்து துவங்குவதற்கு எனக்கு மிகவும் வயதாகிவிட்டது. நான் என் ஒட்டுமொத்த நம்பிக்கையையும் இழந்துவிட்டேன்," என்று அவர் கூறினார்.

எனக்கு அவர்மீது பரிவு ஏற்பட்டது. நம்பிக்கையின்மை என்ற கரிய நிழல் அவர் மனத்திற்குள் புகுந்து அவரது கண்ணோட்டத்தை உருக்குலைத்ததுதான் அவரது முக்கியப் பிரச்சனை என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. அவரது உண்மையான ஆற்றல்கள் இந்த எதிர்மறையான சிந்தனைக்குப் பின்னால் சென்று பாதுகாப்பாக

ஒளிந்துகொண்டு, அவரைச் சக்தியற்றவராக ஆக்கிவிட்டன.

“ஒரு காகிதத்தை எடுத்து, உங்களிடம் எஞ்சியுள்ள சொத்துக்களை நாம் எழுதினால் என்ன?” என்று நான் கேட்டேன்.

அவர் பெருமூச்செறிந்தவாறே, “அதனால் ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை. நான் ஏற்கனவே கூறியதைப்போல என்னிடம் எதுவுமே மிச்சமில்லை,” என்று கூறினார்.

“இருந்தாலும் நாம் முயற்சி செய்து பார்க்கலாம். உங்கள் மனைவி இன்னும் உங்களோடு இருக்கிறாரா?” என்று கேட்டேன்.

“ஆம், ஏன் அப்படிக் கேட்கிறீர்கள்? அவர் மிகவும் அற்புதமானவர். எங்களுக்குத் திருமணமாகி முப்பது ஆண்டுகள் ஆகின்றன. என் நிலைமை எவ்வளவு மோசமானாலும் சரி, அவர் என்னைவிட்டு ஒருபோதும் விலகிச் செல்ல மாட்டார்.”

“சரி, அதை நாம் எழுதிக் கொள்ளலாம்: உங்கள் மனைவி இன்னும் உங்களோடு இருக்கிறார்; என்ன நிகழ்ந்தாலும் சரி, அவர் ஒருபோதும் உங்களைவிட்டு விலகிச் செல்ல மாட்டார். உங்களுக்குக் குழந்தைகள் இருக்கிறார்களா?”

“ஆமாம், எனக்கு மூன்று குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் அனைவருமே அற்புதமானவர்கள். ‘அப்பா, நாங்கள் உங்களை நேசிக்கிறோம். நாங்கள் எப்போதுமே உங்களுக்குத் துணை நிற்போம்,’ என்று அவர்கள் என்னிடம் கூறிய விதம் என் இதயத்தைத் தொட்டது,” என்று அவர் பதிலளித்தார்.

“அப்படியானால், அது நாம் பட்டியலிட வேண்டிய இரண்டாவது விஷயம்: உங்களை நேசிக்கும், உங்களுக்குத் துணை நிற்கும் மூன்று குழந்தைகள். உங்களுக்கு யாரேனும் நண்பர்கள் இருக்கிறார்களா?” என்று நான் வினவினேன்.

“ஆம், எனக்கு உண்மையிலேயே சில அருமையான நண்பர்கள் வாய்த்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் அனைவரும் என்னிடம் மிகவும் நாகரீகமாக நடந்து கொண்டுள்ளனர் என்பதை நான் ஒப்புக் கொண்டாக வேண்டும். அவர்கள் என்னிடம் வந்து எனக்கு உதவ விரும்புவதாகக் கூறியுள்ளனர். ஆனால் அவர்களால் என்ன செய்ய முடியும்? எனக்குத் தெரிந்தவரை, அவர்களால் எனக்கு எதுவுமே செய்ய முடியாது.”

“அது மூன்றாவது விஷயம்; உங்களை மதிக்கும், உங்களுக்கு உதவிக்கரம் நீட்டத் தயாராக இருக்கும் நண்பர்கள் உங்களுக்கு இருக்கிறார்கள். உங்கள் நாணயத்தைப் பற்றிப் பேசலாம். நீங்கள் ஏதேனும் தவறு செய்திருக்கிறீர்களா?”

“எனது நாணயம் அப்பழுக்கின்றி இருக்கிறது. நான் எப்போதுமே

சரியான விஷயங்களைச் செய்ய முயற்சித்துள்ளேன். என் மனசாட்சி தெளிவாக இருக்கிறது.”

“சரி, அதை நாம் நான்காவது விஷயமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்: நாணயம். உங்கள் ஆரோக்கியம் எப்படி?”

“நான் நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்கள் மிகக் குறைவு. நான் கச்சிதமான ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறேன் என்று நான் நினைக்கிறேன்.”

“அப்படியானால், நல்ல உடல் ஆரோக்கியம் நம் பட்டியலில் ஐந்தாவது விஷயம். அமெரிக்காவைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? நம் நாட்டில் வியாபாரம் நன்றாக நடக்கிறது, வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருக்கின்றன என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?”

“ஆம், இவ்வுலகில் நான் வாழ விரும்பும் ஒரே நாடு இதுதான்.”

“அது ஆறாவது விஷயம்: வாய்ப்புகள் நிறைந்துள்ள அமெரிக்காவில் நீங்கள் வாழ்கிறீர்கள், இங்கு வாழ்வதில் நீங்கள் மகிழ்ச்சி அடைகிறீர்கள். உங்கள் சமய நம்பிக்கை எப்படி? நீங்கள் கடவுளை நம்புகிறீர்களா? கடவுள் உங்களுக்கு உதவுவார் என்று நம்புகிறீர்களா?” என்று நான் கேட்டேன்.

“ஆம், கடவுளின் உதவி மட்டும் எனக்குக் கிடைத்திருக்காவிட்டால், என்னால் இவற்றையெல்லாம் கடந்து வந்திருக்க முடியாது,” என்று அவர் கூறினார்.

“நாம் கண்டறிந்துள்ள சொத்துக்களை நாம் இங்கு பட்டியலிடலாம்:

“1. ஓர் அற்புதமான மனைவி - திருமணமாகி முப்பது வருடங்கள் ஆகியுள்ளன.

“2. உங்களுக்குத் துணை நிற்கத் தயாராக இருக்கும் மூன்று குழந்தைகள்.

“3. உங்களை மதிக்கும், உங்களுக்கு உதவத் தயாராக இருக்கும் நணபர்கள்.

“4. நாணயம் - அது குறித்து நீங்கள் பெருமைப்படுகிறீர்கள்.

“5. நல்ல உடல் ஆரோக்கியம்.

“6. உலகிலேயே தலைசிறந்த நாடான அமெரிக்காவில் வாழ்கிறீர்கள்.

“7. சமய நம்பிக்கை கொண்டுள்ளீர்கள்.

அப்பட்டியலை நான் அவரிடம் கொடுத்தேன். “இதைப் பாருங்கள். உங்களிடம் ஏராளமான சொத்துக்கள் இருக்கின்றன. உங்களிடமிருந்து அனைத்தும் அடித்துச் செல்லப்பட்டுவிட்டதாக நீங்கள் கூறியதாக நான் நினைக்கிறேன்.”

அவர் வெட்கத்துடன் என்னைப் பார்த்து சிரித்தார். “நான் அவ்விஷயங்களைப் பற்றி யோசிக்கவில்லை என்று நினைக்கிறேன். நான் அவற்றை ஒருபோதும் என் சொத்துக்களாக நினைத்துப் பார்த்ததில்லை. என் நிலைமை அவ்வளவு மோசமானதாக இப்போது எனக்குத் தோன்றவில்லை. எனக்கு ஓரளவு தன்னம்பிக்கை கிடைத்தால், எனக்குள் இருக்கும் சக்தியை என்னால் சிறிது உணர முடிந்தால், ஒருவேளை மீண்டும் ஆரம்பத்திலிருந்து என்னால் துவங்க முடியலாம்,” என்று ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் கூறினார்.

அவர் புரிந்து கொண்டார். மீண்டும் முதலிலிருந்து துவங்கினார். ஆனால், அவர் தன் கண்ணோட்டத்தையும் மனப்போக்கையும் மாற்றிக் கொண்ட பிறகுதான் அவரால் அவ்வாறு செய்ய முடிந்தது. நம்பிக்கை அவரது சந்தேகங்களை விரட்டி அடித்தது. அவர் தனது சிரமங்களில் இருந்து மீண்டு வருவதற்குப் போதுமான அளவிற்கும் மேலாகவே அவருக்குள் இருந்த ஆற்றல் வெளிப்பட்டது.

இந்நிகழ்ச்சி ஓர் ஆழமான உண்மையை நமக்குச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. அந்த உண்மை, பிரபல உளவியலாளர் டாக்டர் கார்ல் மெனிஞ்சர் வெளியிட்ட ஒரு முக்கியமான அறிக்கையில் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. “மனப்போக்குகள் உண்மைகளைவிட மிகவும் முக்கியமானவை,” என்று அவர் கூறினார். அந்த வாசகத்தின் பொருள் உங்களை முழுவதுமாக ஆட்கொள்ளும்வரை அதை மீண்டும் மீண்டும் கூறி வருவது நல்லது. நாம் எதிர்கொள்ளும் எந்தவோர் உண்மையும், அது எவ்வளவு கடினமாக இருந்தாலும் சரி, எவ்வளவு நம்பிக்கையற்றதாக இருந்தாலும் சரி, அது குறித்து நாம் கொண்டிருக்கும் மனப்போக்கோடு ஒப்பிடுகையில் அது ஒன்றும் அவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததல்ல. ஓர் உண்மை குறித்து நாம் சிந்திக்கும் விதம் அந்த உண்மை குறித்து நாம் எந்தவொரு நடவடிக்கையும் எடுப்பதற்கு முன்பாகவே நம்மைத் தோற்கடிக்கக்கூடும். ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் நேரடியாகச் சமாளிக்கத் துவங்கும் முன்பாகவே, மனரீதியாக அது உங்களை மூழ்கடிக்க நீங்கள் அனுமதித்துவிடுவீர்கள். ஆனால், ஓர் உறுதியான, நன்னம்பிக்கையுடன் கூடிய எண்ணப் போக்கு, அந்த விஷயத்தை மாற்றிவிடும் அல்லது அதிலிருந்து மீண்டுவிடும்.

தன் நிறுவனத்திற்கு ஒரு பெரும் சொத்தாக விளங்கிய ஒருவரை நான் அறிவேன். அவர் அத்தகைய மதிப்புடன் விளங்கியதற்குக் காரணம் அவரது அசாத்தியத் திறனல்ல. மாறாக, எப்போதுமே அவர் ஒரு வெற்றிகரமான எண்ணப் போக்கைக் வெளிப்படுத்தியதுதான் அதற்குக் காரணம். சமயங்களில் அவரது கூட்டாளிகள் ஒரு சூழ்நிலையின்மீது நம்பிக்கையற்றக் கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டிருக்கக்கூடும். அதைச் சமாளிக்க அவர் ஒரு வித்தியாசமான முறையைப் பின்பற்றினார். அதை அவர் ‘வாக்யும் கிளீனர் முறை’

என்று அழைத்தார். அதில், அவர் தன் கூட்டாளிகளிடம் பல்வேறு கேள்விகளைத் தொடர்ச்சியாகக் கேட்டு, அவர்களது மனங்களில் உள்ள தடைகளை உறிஞ்சிவிடுவார்; அதாவது, அவர்களது மனங்களிலிருந்து எதிர்மறையான மனப்போக்குகளை வெளியேற்றிவிடுவார். பிறகு, அவர்களிடம் ஒரு புதிய மனப்போக்கு ஏற்பட்டு, உண்மைகளை அவர்கள் ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கத் துவங்கும்வரை, அவர் அச்சூழ்நிலை குறித்த நேர்மறையான யோசனைகளை அமைதியாக அவர்களிடம் வலியுறுத்திக் கொண்டே இருப்பார்.

இவர் தங்களோடு இணைந்து செயல்படும்போது விஷயங்கள் எவ்வளவு வித்தியாசமாகத் தோன்றுகின்றன என்பதைப் பற்றி அவர்கள் அடிக்கடி வியக்கின்றனர். நம்பிக்கை மனப்போக்குதான் அந்த வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால், விஷயங்களைப் பகுத்தறிந்து மதிப்பீடு செய்வதன் முக்கியத்துவத்தை நம்மால் இங்கு புறக்கணிக்க முடியாது. தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்ட ஒருவர், தான் பார்க்கும் அனைத்து விஷயங்களையும் ஒரு கலங்கலான கண்ணோட்டத்துடன் பார்ப்பார். இதைச் சரி செய்வதற்கான இரகசியம், வெறுமனே நேர்மறையான திசையை நோக்கிச் சாய்ந்திருக்கின்ற சாதாரணக் கண்ணோட்டத்துடன் அதை அணுகுவதுதான்.

நீங்கள் தோற்றுவிட்டதாக உணர்ந்தாலோ அல்லது வெற்றி பெறுவதற்கான உங்கள் திறனில் நீங்கள் முற்றிலுமாக நம்பிக்கை இழந்துவிட்டிருந்தாலோ, ஒரு காகிதத்தை எடுத்து, உங்களுக்குச் சாதகமாக இருக்கும் விஷயங்களைப் பட்டியலிடுங்கள். நமக்கு எதிராகச் செயல்படுவதாகத் தோன்றும் ஆற்றல்கள் குறித்தே நாம் எப்போதும் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தால், தேவைக்கு அதிகமாகவே அவற்றை நாம் ஒரு பெரும் சக்தியாக உருவாக்கிவிடுவோம். சாதாரணமாக அவற்றிடம் இல்லாத ஒரு மாபெரும் வல்லமையை நாமே அவற்றிற்கு வழங்கிவிடுவோம். ஆனால் அதற்கு மாறாக, நீங்கள் உங்களிடம் உள்ள சொத்துக்கள்மீது உங்கள் சிந்தனையை நிலைநிறுத்தி, மனத்தளவில் அவற்றைக் காட்சிப்படுத்திப் பார்த்து, மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தி அவற்றை சுயபிரகடனம் செய்து வந்தால், சூழ்நிலைகள் எவ்வளவு கடினமாக இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் அவற்றிலிருந்து மீண்டு வந்துவிடுவீர்கள். உங்களுக்குள் இருக்கும் சக்திகள் வலிமை பெற்று, கடவுளின் துணையுடன் உங்களைத் தோல்வியிலிருந்து மீட்டெடுத்து வெற்றிக்கு இட்டுச் செல்லும்.

கடவுள் உண்மையிலேயே உங்களுக்குள் இருக்கிறார், உங்களுக்கு உதவி செய்து கொண்டிருக்கிறார் என்ற எண்ணம்தான் உங்களிடமுள்ள நம்பிக்கையின்மையைக் களைவதற்கான ஒரே உறுதியான வழி. அது மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்த ஒரு கொள்கை

ஆகும். மதங்களில் கற்பிக்கப்படும் எளிய போதனைகளில் இதுவும் ஒன்று: எல்லாம் வல்ல கடவுள் உங்கள் தோழனாயிருப்பார், உங்களுக்குத் துணை நிற்பார், உங்களுக்கு உதவி செய்வார், உங்களை மீட்டெடுப்பார். தன்னம்பிக்கையை உருவாக்குவதற்கு இந்த எளிய விசுவாசத்தைப் பயிற்சி செய்வதைவிட அதிக சக்தி வாய்ந்த யோசனை வேறெதுவும் இல்லை. இதைப் பயிற்சி செய்வதற்கு வெறுமனே “கடவுள் என்னுள் இருக்கிறார்; கடவுள் எனக்கு உதவுகிறார்; கடவுள் என்னை வழிநடத்துகிறார்” என்று சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள். கடவுள் உங்களுக்குள் இருப்பதாக ஒவ்வொரு நாளும் பல முறை உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துங்கள். பிறகு அந்த சுயபிரகடனத்தின்மீது நம்பிக்கை வையுங்கள். நீங்கள் சுயபிரகடனமாகக் கூறியதும், மனத்தில் காட்சிப்படுத்திப் பார்த்ததும் உண்மை என்ற அனுமானத்தில் உங்கள் அன்றாட வேலையில் தொடர்ந்து ஈடுபடுங்கள். அப்போது அது உண்மையிலேயே உங்கள் வாழ்வில் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும். இச்செயல்முறையால் தூண்டப்பட்டு விடுவிக்கப்படும் சக்தியைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

உங்களது நம்பிக்கை உணர்வுகள், வழக்கமாக உங்கள் மனத்தை ஆக்கிரமிக்கும் எண்ணங்களால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. நீங்கள் தோல்வியைப் பற்றி நினைத்தால், நிச்சயமாகத் தோல்வியைச் சந்திப்பீர்கள். எனவே நம்பிக்கை எண்ணங்களைச் சிந்தித்து, அதை நீங்கள் ஒரு பழக்கமாக உருவாக்கிக் கொள்ளும்போது உங்களிடம் ஒரு பேராற்றல் உருவாவதை உங்களால் உணர முடியும். அந்த ஆற்றலைக் கொண்டு எந்தக் கடினமாக சூழ்நிலைகளிலிருந்தும் நீங்கள் மீண்டு வருவீர்கள். நம்பிக்கை உணர்வுகள் உண்மையிலேயே அதிக வலிமையைத் தூண்டுகின்றன. எழுத்தாளர் வில்லியம் பெஞ்சமின் பேசில் கிங் ஒருமுறை இவ்வாறு கூறினார்: “தைரியமாக இருங்கள், பேராற்றல் வாய்ந்த சக்திகள் உங்கள் உதவிக்கு வரும்.” இதிலுள்ள உண்மையை அனுபவங்கள் நிரூபிக்கின்றன. அதிகரிக்கும் உங்களது நம்பிக்கை உங்கள் மனப்போக்குகளை மறுசீரமைக்கும்போது, பேராற்றல் வாய்ந்த இந்த சக்திகள் உங்களுக்கு உதவுவதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

எமர்சன் ஒரு பேருண்மையைப் பிரகடனம் செய்தார்: “தங்களால் முடியும் என்று நம்புகின்றவர்கள்தான் வெற்றி பெறுகின்றனர். நீங்கள் எதைக் குறித்து பயப்படுகிறீர்களோ அதைச் செய்யுங்கள். அப்போது பயத்திற்குச் சாவுமனி அடிக்கப்பட்டுவிடும்.” தன்னம்பிக்கையையும் விசுவாசத்தையும் பயிற்சி செய்யுங்கள்; விரைவில் பயங்களும் பாதுகாப்பின்மையும் வலுவிழந்து உங்களைவிட்டு ஓடிவிடும்.

ஜெனரல் ஸ்டோன்வால் ஜாக்சன் ஒருமுறை ஒரு துணிகரத் தாக்குதலுக்குத் திட்டமிட்டபோது, அவரது தளபதிகளில் ஒருவர்

தனக்கு மிகவும் பயமாக இருப்பதாகக் கூறி அதற்கு மறுப்புத் தெரிவித்தார். தான் பயப்படும் பல விஷயங்கள் குறித்து அவர் அடுக்கிக் கொண்டே போனபோது, பயந்து போயிருந்த அவரது தோளில் ஜெனரல் ஜாக்சன் கைபோட்டுக் கொண்டு “உங்கள் பயங்களிடம் ஒருபோதும் ஆலோசனை கேட்காதீர்கள்,” என்று கூறினார்.

உங்கள் மனத்தை விசுவாசம், நம்பிக்கை, மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகிய எண்ணங்களால் நிரப்புவதுதான் இதில் உள்ள இரகசியம். இது உங்களிடமுள்ள சந்தேக எண்ணங்களையும் நம்பிக்கையின்மையையும் ஆற்றலோடு வெளியேற்றிவிடும். பாதுகாப்பின்மைகளாலும் பயங்களாலும் நெடுநாட்களாக பாதிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவரிடம், பைபிளைப் படித்து, அதில் துணிவு மற்றும் நம்பிக்கை குறித்துக் கூறப்பட்டுள்ள வசனங்களைப் பென்சிலால் அடிக்கோடிடுமாறு நான் பரிந்துரைத்தேன். அவரும் அவ்வாறே செய்து அவற்றைத் தன் மனத்தில் பதிய வைத்தார். இதன் விளைவாக, ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான, மிகவும் சக்தி வாய்ந்த எண்ணங்கள் அவர் மனத்தில் நிரம்பி வழிந்தன. பயத்தாலும் நம்பிக்கை இன்மையாலும் முடங்கிப் போயிருந்த அவரை, ஆற்றல்மிக்க இந்த எண்ணங்கள் ஒரு சக்தி படைத்த மனிதராக உருவாக்கின. ஒருசில வாரங்களில் அவரிடம் ஏற்பட்ட இந்த மாற்றம் குறிப்பிடத்தக்கது. கிட்டத்தட்ட ஒட்டுமொத்தத் தோல்வி மனப்போக்கிலிருந்து, அவர் தன்னம்பிக்கை கொண்டவராகவும், பிறருக்கு உத்வேகம் ஊட்டுபவராகவும் உருவெடுத்தார். இப்போது அவரிடம் துணிவும், கவர்ந்திழுக்கும் சக்தியும் ஒளிவீசுகின்றன. எண்ணங்களை மறுசீரமைத்தல் என்ற ஓர் எளிய செயல்முறையின் மூலம் அவர் தன் மீதான நம்பிக்கையையும் தன் சொந்த ஆற்றல்கள் மீதான நம்பிக்கையையும் மீட்டெடுத்தார்.

உங்களுக்கான ஒரு கேள்வி: உங்களது தன்னம்பிக்கையை உருவாக்க உங்களால் இப்போது என்ன செய்ய முடியும்? போதாமை மனப்போக்குகளிலிருந்து மீள்வதற்கும், விசுவாசத்தைப் பயிற்சி செய்வதற்கும் உதவக்கூடிய பத்து எளிய, நடைமுறைப்படுத்தத்தக்க விதிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் இவ்விதிகளைப் பயன்படுத்தி வெற்றிகரமான விளைவுகளைப் பெற்றிருக்கின்றனர். இத்திட்டத்தை நீங்கள் செயல்படுத்துங்கள். அப்போது நீங்களும் உங்களிடம் குடிகொண்டு இருக்கும் ஆற்றல்களின் மீது நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வீர்கள்.

1. நீங்கள் வெற்றி பெறுவது போன்ற ஒரு மனக்காட்சியை உருவாக்கி அதை உங்கள் மனத்தில் குடியேற்றுங்கள். எக்காரணம் கொண்டும் அது மங்கலாகி மறைந்துபோக அனுமதிக்காதீர்கள். நீங்கள் தோற்பதாக ஒருபோதும் நினைக்காதீர்கள். உங்கள்

மனத்தில் நிலைநிறுத்தியுள்ள காட்சியின் யதார்த்தத்தை ஒருபோதும் சந்தேகிக்காதீர்கள். அது மிகவும் அபாயகரமானது. ஏனெனில் உங்கள் மனமானது, அதில் காட்சிப்படுத்தப்படுவதை நிறைவேற்ற எப்போதும் முயற்சிக்கும். எனவே, தற்போதைய நிலை எவ்வளவு மோசமாக இருந்தாலும் சரி, எப்போதும் 'வெற்றி' குறித்தக் காட்சியையே உங்கள் மனத்தில் நிலைக்கச் செய்யுங்கள்.

2. உங்கள் தனிப்பட்ட ஆற்றல்கள் குறித்த எதிர்மறை எண்ணம் உங்கள் மனத்தில் தோன்றும்போதெல்லாம், அதை ரத்து செய்யும் விதமாக வலுக்கட்டாயமாக ஒரு நேர்மறையான எண்ணத்தை எண்ணுங்கள்.

3. உங்கள் கற்பனையில் முட்டுக்கட்டைகளை உருவாக்காதீர்கள். 'முட்டுக்கட்டைகள்' என்று அழைக்கப்படுபவற்றிற்கு மதிப்புக் கொடுக்காதீர்கள். அவற்றைக் குறைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். பிரச்சனைகளை நீக்க வேண்டுமென்றால் அவற்றை ஆய்வு செய்து திறமையாகக் கையாள வேண்டும். ஆனால் அவற்றிற்கு அதற்கு மேல் மதிப்புக் கொடுக்கக்கூடாது. பய எண்ணங்கள் மூலம் அவற்றைப் பெரிதுபடுத்தக் கூடாது.

4. மற்றவர்களைப் பார்த்து நீங்கள் வியக்க வேண்டியது இல்லை, அவர்களை நீங்கள் அப்படியே பின்பற்ற வேண்டியதில்லை. உங்களைப்போல் செயலாற்ற வேறு எவராலும் முடியாது. பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் தோற்றத்திலும் நடத்தையிலும் தன்னம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தினாலும், அவர்களும் உங்களைப்போன்றே பயப்படுகின்றனர், தங்கள் ஆற்றல்களைச் சந்தேகிக்கின்றனர்.

5. ஒவ்வொரு நாளும் பத்து முறைகள் இந்த ஆற்றல்மிக்க வார்த்தைகளைக் கூறுங்கள்: "கடவுள் நமக்குத் துணையாக இருக்கும்போது, யாரால் நமக்கு விரோதமாகச் செயல்பட முடியும்?" (தொடர்ந்து படிப்பதை நிறுத்திவிட்டு இப்போது இவ்வார்த்தைகளை மெதுவாகவும் நம்பிக்கையோடும் கூறுங்கள்.)

6. நீங்கள் இப்போது செய்து கொண்டிருப்பவற்றை ஏன் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்வதற்கு, தகுதிவாய்ந்த ஓர் ஆலோசனையாளரிடம் செல்லுங்கள். உங்கள் தாழ்வு மனப்பான்மை மற்றும் சுயசந்தேக உணர்வுகள் எங்கிருந்து உருவாகின்றன என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலும் இவை குழந்தைப் பருவத்தில்தான் துவங்குகின்றன. சுயஅறிவு குணமாதலுக்கு இட்டுச் செல்லும்.

7. பின்வரும் சுயபிரகடனத்தை ஒவ்வொரு நாளும் பத்து முறைகள்

தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள். முடிந்தால் வாய்விட்டுச் சத்தமாகக் கூறுங்கள்: “எனக்கு வலிமையூட்டும் ஏசுபிரானின் மூலமாக என்னால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியும்.” இவ்வார்த்தைகளை இப்போது மீண்டும் கூறுங்கள். இந்த அதிசய வாசகம், தாழ்வு மனப்பான்மை எண்ணங்களை முறியடிப்பதற்கான, உலகிலேயே மிகவும் சக்திவாய்ந்த மாற்று மருந்தாகும்.

8. உங்கள் சொந்தத் திறன் குறித்த ஓர் உண்மையான மதிப்பீட்டை உருவாக்குங்கள். பிறகு அதைப் பத்து சதவீதம் உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள். அகங்காரம் நிறைந்தவராக ஆகிவிடாதீர்கள், ஆனால் ஒரு முழுமையான சுயமரியாதையை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். கடவுள் உங்களுக்குக் கொடுத்துள்ள சக்திகளில் நம்பிக்கை வையுங்கள்.

9. உங்களைக் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைத்து விடுங்கள். அதற்கு, “நான் கடவுளின் கைகளில் இருக்கிறேன்,” என்று கூறுங்கள். உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்து சக்திகளையும் இப்போது நீங்கள் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று நம்புங்கள். உங்களுக்குள் அது பாய்ந்து கொண்டிருப்பதை உணருங்கள் வாழ்வின் சவால்களை எதிர்கொள்வதற்குத் தேவையான சக்தியின் வடிவத்தில் ‘இறைவனுடைய ராஜ்யம் என்னுள் இருக்கிறது’ என்று சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள்.

10. கடவுள் உங்களுக்குள் இருக்கிறார், எதனாலும் உங்களைத் தோற்கடிக்க முடியாது என்று உங்களுக்கு நீங்களே நினைவூட்டிக் கொள்ளுங்கள். கடவுளிடமிருந்து சக்தியை நீங்கள் இப்போது பெறுகிறீர்கள் என்று நம்புங்கள்.

2

சலனமற்ற மனம் சக்தியைப் பெருக்கும்

ஒரு ஹோட்டலில் நானும் என் நண்பர்கள் இருவரும் காலை உணவை ருசித்துக் கொண்டிருந்தபோது, முந்தைய இரவு தூக்கத்தைப் பற்றி எங்கள் விவாதம் சென்று கொண்டிருந்தது. விவாதிப்பதற்கு அது உண்மையிலேயே ஒரு சிறப்பான விஷயம்தான். தான் தூங்கவே இல்லை என்று ஒருவர் குறைபட்டுக் கொண்டார். நெடுநேரம் புரண்டு புரண்டு படுத்துக் கொண்டிருந்ததாகவும், படுக்கப் போனபோது எவ்வளவு களைத்திருந்தாரோ அதுபோலவே காலையிலும் களைப்பாக இருந்ததாகவும் அவர் கூறினார். “படுக்கச் செல்வதற்கு முன் செய்திகள் கேட்பதை நிறுத்துவது நல்லது என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. நேற்றிரவு நான் செய்திகள் கேட்டேன். காது நிறையப் பிரச்சனைகளுடன் படுக்கச் சென்றேன் என்பது உறுதி,” என்று அவர் கூறினார்.

‘காது நிறையப் பிரச்சனைகள்’ - என்னவொரு சொற்றொடர்! அவரால் சரியாகத் தூங்க முடியாமல் போனதில் ஆச்சரியம் இல்லை. “ஒருவேளை, படுக்கச் செல்வதற்கு முன் நான் குடித்தக் காபி என் தூக்கத்தைக் கெடுத்திருக்கலாம்,” என்று அவர் சிந்தனையுடன் கூறினார்.

அடுத்த நபர் இப்போது பேசினார்: “நான் நன்றாகத் தூங்கினேன். படுப்பதற்கு வெகுநேரம் முன்பாகவே, மாலையில் வெளிவந்த செய்தித்தாளிலிருந்து படித்த, மாலையில் ஒலிபரப்பப்பட்ட செய்திகளிலிருந்து கேட்ட செய்திகளைச் செரித்துக் கொள்ள எனக்குப் போதுமான நேரம் கிடைத்தது. பிறகு நான் என்னுடைய ‘தூக்கத் திட்ட’த்தைப் பயன்படுத்தினேன். அது ஒருபோதும் பலனளிக்கத் தவறுவதில்லை.”

அது என்ன திட்டம் என்று நான் அவரைக் கேட்டேன். அவர் அதை இவ்வாறு விளக்கினார்: “நான் சிறுவனாக இருந்தபோது, விவசாயியான என் தந்தை, இரவு படுக்கச் செல்லும் முன் எங்கள் குடும்பத்தார் அனைவரையும் ஒன்றுகூட்டி, பைபிளில் இருந்து படித்துக் காட்டுவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். இப்போதும் அவர் கூறியது என் காதுகளில் ஒலித்துக் கொண்டிருக்கிறது. உண்மையில், பைபிள் வசனங்கள் என் காதுகளில் விழும்போது, அவை என் தந்தையின் குரலில் எனக்குக் கேட்பதுபோல் எப்போதும் எனக்குத் தோன்றும். பிரார்த்தனைகள் முடிந்த பிறகு நான் என் அறைக்குச் சென்று நன்றாக உறங்குவேன். ஆனால் நான் வீட்டைவிட்டு வந்த பிறகு பைபிள் வாசிக்கும் பழக்கமும் பிரார்த்தனையும் அடியோடு

நின்றுவிட்டன.

"பல ஆண்டுகளாக, நான் பிரார்த்தித்த ஒரே நேரம், போக்குவரத்து நெரிசலில் நான் மாட்டிக் கொண்டபோது மட்டும்தான் என்பதை நான் ஒப்புக் கொண்டாக வேண்டும். ஆனால் சில மாதங்களுக்கு முன் நானும் என் மனைவியும் பல கடினமான பிரச்சனைகளைச் சந்தித்தோம். எனவே மீண்டும் பிரார்த்திக்க முயற்சி செய்வதென்று தீர்மானித்தோம். அது எங்களுக்கு உதவியதுபோல் இருந்தது. எனவே ஒவ்வோர் இரவும் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் நானும் என் மனைவியும் பைபிளில் இருந்து சில வசனங்களைப் படித்துவிட்டு, ஒரு சிறிய பிரார்த்தனையையும் செய்கிறோம். அதனால் என்ன நடக்கிறது என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் என்னால் நன்றாகத் தூங்க முடிகிறது. பிரச்சனைகள் குறைந்து என் வாழ்க்கை மேம்பட்டுக் கொண்டு வருகிறது. நான் வெளியே இருக்கும் நேரங்களில்கூட, நேற்று இரவைப்போல் ஒவ்வோர் இரவும் பைபிளைப் படித்துப் பிரார்த்தனை செய்யும் அளவுக்கு அப்பழக்கம் என்னுள் ஊறிவிட்டது. நேற்றிரவு நான் என் படுக்கையில் அமர்ந்து பைபிளை உரக்கப் படித்தேன். அதனால் எனக்கு நல்ல பலன் கிடைத்தது."

"நான் என் காது நிறையப் பிரச்சனைகளோடு படுக்கைக்குச் செல்லவில்லை, மனம் நிறைய அமைதியோடு படுக்கச் சென்றேன்," என்று அவர் மற்றவரைப் பார்த்துக் கூறினார்.

'காது நிறையப் பிரச்சனை' அல்லது 'மனம் நிறைய அமைதி'. இவற்றில் நீங்கள் எதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள்?

மாறுபட்ட மனப்போக்கில்தான் இரகசியத்தின் சாராம்சம் அடங்கியுள்ளது. வேறுபட்ட ஓர் எண்ணப் போக்கில் வாழ ஒருவர் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணப் போக்கில் மாற்றம் ஏற்படுவதற்கு முயற்சி தேவை. ஆனாலும், உங்களது தற்போதைய வாழ்க்கையோடு ஒப்பிடும்போது அது மிகவும் சுலபமான ஒன்றுதான். கடும் முயற்சி நிறைந்த வாழ்க்கை மிகவும் சிரமமானது. மன அமைதியோடுகூடிய, உளைச்சலற்ற, இணக்கமான வாழ்க்கைதான் சுலபமான வாழ்க்கைமுறை. ஆனால் மன அமைதியைப் பெறுவதில் உள்ள முக்கியப் போராட்டம், உங்கள் சிந்தனையை மறுசீரமைத்து, கடவுளின் பரிசான அமைதியை ஏற்றுக் கொள்வதற்கேற்ற ஆசுவாசமான மனநிலைக்கு மாறுவது.

ஆசுவாசமான மனநிலையை உருவாக்குவதன் மூலம் அமைதியைப் பெறலாம். இதற்கு உதாரணமாக, ஒருமுறை நான் சொற்பொழிவு நடத்திய ஒரு குறிப்பிட்ட நகரத்தில் எனக்குக் கிடைத்த அனுபவத்தை நான் உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். சொற்பொழிவு ஆற்றுவதற்காக மேடைக்குச் செல்வதற்குச் சற்று முன் நான் மேடையின் பின்னால் அமர்ந்து என் உரையைப் படித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது ஒருவர் என்னை அணுகி, ஒரு

தனிப்பட்டப் பிரச்சனையைக் கலந்தாலோசிக்க விரும்புவதாக என்னிடம் தெரிவித்தார்.

இன்னும் சற்று நேரத்தில் நான் அறிமுகப்படுத்தப்பட இருந்ததால் அக்கணத்தில் அவரது பிரச்சனையைப் பற்றிப் பேசுவது இயலாத காரியம் என்று தெரிவித்துவிட்டு, சற்று நேரம் காத்திருக்கும்படி நான் அவரிடம் கூறினேன். மேடையில் நின்று நான் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது தூரத்தில் அவர் பதற்றத்தோடு அங்கும் இங்கும் நடந்து கொண்டிருந்ததைக் கவனித்தேன். ஆனால் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு அவரைக் காணவில்லை. இருந்தாலும், அவர் என்னிடம் தனது பிசினஸ் கார்டைக் கொடுத்துச் சென்றிருந்தார். அந்நகரத்தில் அவர் ஓரளவு செல்வாக்கு மிக்கவர் என்பதை அதிலிருந்து நான் கண்டுகொண்டேன்.

நான் என் ஹோட்டலுக்குத் திரும்பிச் சென்றவுடன், இரவு வெகுநேரம் ஆகிவிட்டிருந்தபோதிலும், நான் அவரைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டு அவரைத் தொலைபேசியில் அழைத்தேன். அது அவருக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியது. சொற்பொழிவு அரங்கில் எனக்கு அதிக வேலைகள் இருந்ததை அவர் கண்டுகொண்டதால் எனக்காகக் காத்திருக்காமல் அங்கிருந்து கிளம்பிவிட்டதாக என்னிடம் கூறினார். மேலும், “நீங்கள் என்னோடு சேர்ந்து பிரார்த்திக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்பினேன். நீங்கள் என்னோடு சேர்ந்து பிரார்த்தித்தால் எனக்கு மன அமைதி கிடைக்கும் என்று நான் நினைத்தேன்,” என்று அவர் கூறினார்.

“தொலைபேசி மூலமாக நாம் இருவரும் சேர்ந்து பிரார்த்திப்பதை இப்போது எதுவும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது,” என்று நான் கூறினேன்.

அவர் சற்று ஆச்சரியப்பட்டு, “தொலைபேசியில் பிரார்த்தனை செய்வது பற்றி நான் இதுவரை கேள்விப்பட்டதில்லை,” என்று கூறினார்.

“இதிலென்ன தவறு? தொலைபேசி என்பது தகவல் தொடர்புக்கான ஒரு கருவி. நாம் இருவரும் தூரத்தால் பிரிக்கப்பட்டிருந்தாலும் தொலைபேசி மூலமாக இணைந்து இருக்கிறோம். மேலும், கடவுள் நம் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இருக்கிறார். தொலைபேசியின் இரு முனைகளிலும், அவற்றிற்கு இடைப்பட்ட இடத்திலும் அவர் இருக்கிறார். அவர் உங்களுடன் இருக்கிறார், என்னுடனும் இருக்கிறார்,” என்று நான் கூறினேன்.

இறுதியாக அவர் அதை ஏற்றுக் கொண்டு, “சரி, நீங்கள் எனக்காகப் பிரார்த்திக்க விரும்புகிறேன்,” என்றார்.

நான் என் கண்களை மூடி, நாங்கள் இருவரும் ஒரே அறையில் இருப்பதாக நினைத்து, அவருக்காகத் தொலைபேசியின் வழியாகப் பிரார்த்தித்தேன். என் பிரார்த்தனை அவருக்கும் கேட்டது, கடவுளுக்கும்

கேட்டது. நான் பிரார்த்தித்து முடித்தபோது, "நீங்களும் பிரார்த்திக்கலாமே!" என்று அவரிடம் பரிந்துரைத்தேன். அவரிடமிருந்து எந்த பதிலும் வரவில்லை. மறுமுனையில் தேம்பல் ஒலி கேட்டது. இறுதியில், "என்னால் பேச முடியவில்லை," என்று அவர் கூறினார்.

"பரவாயில்லை. ஓரிரு நிமிடங்கள் அழுங்கள். பிறகு பிரார்த்தியுங்கள். உங்களுக்குக் கவலையளித்துக் கொண்டிருக்கும் அனைத்தையும் கடவுளிடம் வெறுமனே கூறுங்கள். நாம் பேசும் தொலைபேசி இணைப்பு தனிப்பட்ட இணைப்பு என்று நான் நினைக்கிறேன். இல்லையென்றால், அப்படியே யாரேனும் நாம் பேசுவதைக் கவனித்தாலும், அது ஒரு பொருட்டல்ல. அவர்களைப் பொறுத்தவரை, நாம் இருவரும் இரண்டு குரல்கள், அவ்வளவுதான். தொலைபேசியில் பேசுவது நாம் இருவரும்தான் என்பது யாருக்கும் தெரியாது," என்று நான் கூறினேன்.

இவ்வாறு ஊக்கப்படுத்தப்பட்டு, அவர் பிரார்த்திக்கத் துவங்கினார். முதலில் சற்றுத் தயக்கம் காட்டினாலும், பிறகு பெரும் உந்துதலுடன், அவர் தன் இதயத்தில் இருந்ததைக் கொட்டித் தீர்த்தார். அது வெறுப்பு, விரக்தி, தோல்வி ஆகியவற்றின் ஒட்டுமொத்தக் கலவையாக இருந்தது. கடைசியில் அவர் வருத்தம் தோய்ந்த குரலில் இவ்வாறு பிரார்த்தித்தார்: "என் அன்பிற்குரிய இறைவா, எனக்காக ஏதேனும் செய்யும்படி உன்னிடம் கேட்பதற்கு எனக்கு எந்த அருகதையும் இல்லை. ஏனெனில் நான் இதுவரை உனக்கு எதுவுமே செய்ததில்லை. நான் எதற்கும் லாயக்கற்றவன் என்பது உனக்குத் தெரியும் என்று நான் நினைக்கிறேன். இருந்தாலும் வலிமையானவன் போல் நான் வேடம் போடுகிறேன். பிரியமுள்ள இறைவா, இவற்றையெல்லாம் இதற்குமேல் என்னால் தாங்க முடியாது. தயவு செய்து எனக்கு நீ உதவ வேண்டும்."

அவரது பிரார்த்தனைக்கு விடையளிக்கும்படி நான் கடவுளிடம் மீண்டும் பிரார்த்தித்தேன். பிறகு, "கடவுளே, மறுமுனையில் இருக்கும் என் நண்பர்மீது உனது கரங்களை வைத்து அவருக்கு மன அமைதியைக் கொடு. அவர் இசைந்து கொடுத்து உனது பரிசை ஏற்றுக் கொள்ள அவருக்கு உதவு," என்று கூறி நான் நிறுத்தினேன். ஒரு நீண்ட மௌனம் நிலவியது. "நான் இந்த அனுபவத்தை எப்போதும் என் நினைவில் வைத்திருப்பேன். பல மாதங்களுக்குப் பிறகு இன்று நான் உள்ளூரத் தூய்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் உணர்கிறேன்," என்று அவர் கூறியபோது அவரது குரலில் இருந்த தொனியை என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது. ஓர் அமைதியான மனத்தைப் பெறுவதற்கு அவர் ஓர் எளிய உத்தியைப் பயன்படுத்தினார். அவர் தன் மனத்திலிருந்தவற்றை வெளியேற்றி, கடவுளிடமிருந்து அமைதியைப் பரிசாகப் பெற்றார்.

ஒரு மருத்துவர் இவ்வாறு கூறினார்: "என்னிடம் வரும் பல

நோயாளிகளுக்கு அவர்களது எண்ணங்களைத் தவிர வேறெந்தப் பிரச்சனையும் கிடையாது. எனவே எனக்கு மிகவும் விருப்பமான ஒரு பரிந்துரையை நான் அவர்களில் சிலருக்கு எழுதிக் கொடுப்பதுண்டு. ஆனால் நான் கொடுக்கும் பரிந்துரையை உங்களால் எந்தவொரு மருந்துக் கடையிலிருந்தும் வாங்க முடியாது. நான் குறித்துக் கொடுப்பது பைபிளில் உள்ள ஒரு வசனம். ஆனால் நான் அந்த வசனத்தை என் நோயாளிகளுக்கு எழுதிக் கொடுப்பதில்லை. பைபிளில் அந்த வசனத்தை அவர்களையே தேடச் செய்து படிக்கச் செய்கிறேன். அவ்வசனம் இவ்வாறு செல்கிறது: '... உங்கள் மனத்தைப் புதுப்பிப்பதன் மூலம் மறுரூபமெடுங்கள்.' அவர்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பதற்கு அவர்கள் தங்கள் மனங்களைப் புதுப்பிக்க வேண்டியது அவசியம். அதாவது அவர்கள் எண்ணப் போக்கில் ஒரு மாறுதல் தேவை. அவர்கள் இந்தப் பரிந்துரையை ஏற்றுக் கொண்டு பின்பற்றும்போது, உண்மையிலேயே அமைதி நிரம்பிய ஒரு மனத்தைப் பெறுகின்றனர். அது ஆரோக்கியத்தையும் நலனையும் விளைவிக்கிறது."

அமைதி நிறைந்த மனத்தைப் பெறுவதற்கு முதன்மையான வழி அதைக் காலி செய்யப் பயிற்சி செய்வதுதான். இதை நாம் மற்றுமோர் அத்தியாயத்தில் பார்க்கலாம். அடிக்கடி மனத்தைக் காலி செய்வதன் முக்கியத்துவத்தை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுவதற்காக நான் அதை இங்கு குறிப்பிட்டுள்ளேன். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறையாவது மனத்தைக் காலி செய்வதை நான் பரிந்துரைக்கிறேன். தேவைப்பட்டால் கூடுதலாக ஒருசில முறைகள் அதைச் செய்யுங்கள். பயங்கள், பகைமை உணர்ச்சிகள், மற்றும் பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகள், பின்வருத்தங்கள், மற்றும் குற்ற உணர்வுகள் ஆகியவற்றை உங்கள் மனத்திலிருந்து வெளியேற்றுவதற்குக் கண்டிப்பாகப் பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனத்தைக் காலி செய்ய முயற்சிக்கிறீர்கள் என்ற எண்ணமே உங்களுக்கு நிம்மதி அளிக்கும். இதயத்தை அழுத்திக் கொண்டிருக்கும் கவலைக்குரிய விஷயங்களை நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒருவரிடம் கொட்டித் தீர்க்கும்போது கிடைக்கும் நிம்மதி உணர்வை நீங்கள் அனுபவித்திருக்கிறீர்களா? ஒருவர், தன் மனத்தைத் துன்புறுத்திக் கொண்டிருக்கும் அனைத்து விஷயங்களையும் உண்மையோடும் நம்பிக்கையோடும் பகிர்ந்து கொள்ளத்தக்க யாரோ ஒருவரைப் பெற்றிருப்பது எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதை ஒரு பாதிரியார் என்ற முறையில் நான் நன்றாகவே அறிவேன்.

சமீபத்தில் நான் ஹானலூலூ நகரத்திற்குக் கப்பலில் பயணம் மேற்கொண்டபோது, அக்கப்பலில் வைத்து நான் ஒரு சமயப் பிரசங்கம் நிகழ்த்தினேன். என் பிரசங்கத்தின் இடையே, தங்கள் மனங்களில் கவலையைச் சுமந்து கொண்டிருந்தவர்கள் அனைவரும் கப்பலின் பின் பகுதிக்குச் சென்று, கவலை தந்த ஒவ்வோர் எண்ணத்தையும் கற்பனையாகத் தங்கள் மனத்திலிருந்து எடுத்துக் கடலுக்குள் வீசி

எறிந்து, அவை மறைந்துபோவதைக் காணுமாறு நான் பரிந்துரைத்தேன். அது கிட்டத்தட்ட ஒரு குழந்தைத்தனமாக பரிந்துரைபோல் தோன்றினாலும், சற்று நேரத்திற்குப் பின் ஒருவர் என்னிடம் வந்து, "நீங்கள் பரிந்துரைத்ததுபோலவே நான் செய்தேன். அதன் மூலம் எனக்கு ஏற்பட்ட நிம்மதியைக் கண்டு நான் வியந்து போனேன். இப்பயணத்தின்போது ஒவ்வொரு மாலை வேளையிலும் சூரியன் கடலுக்குள் இறங்கும்போது நான் என் கவலைகள் அனைத்தையும் தூக்கி எறியப் போகிறேன். ஒட்டுமொத்தமாக அவற்றை என் ஆழ்மனத்தில் இருந்து களையும் மனநிலையை உருவாக்கிக் கொள்ளும்வரை தொடர்ந்து நான் அதைச் செய்யப் போகிறேன். காலம் என்னும் பெருங்கடலுக்குள் அவை மறைந்து போவதை நான் பார்க்கப் போகிறேன். 'கடந்து சென்றவற்றைப் பற்றி மறந்துவிடுவது' பற்றி பைபிளில் கூறப்பட்டுள்ளது இல்லையா?" என்று கூறினார்.

இப்பரிந்துரையால் ஈர்க்கப்பட்ட இந்நபர் யதார்த்தத்திற்குப் புறம்பான வகையில் உணர்ச்சிவசப்படும் மனிதரல்ல. மாறாக, அசாத்திய மனநிலையைப் பெற்றிருந்த, தன் துறையில் தனித்துவத்துடன் விளங்கிய ஒரு சிறந்த தலைவர் அவர்.

மனத்தைக் காலி செய்தால் மட்டும் போதாது. மனம் காலியாகும்போது வேறு ஏதேனும் அதில் கண்டிப்பாக நுழையும். மனத்தால் ஒரு வெற்றிடமாக இருக்க முடியாது. ஒரு காலியான மனத்துடன் உங்களால் நிரந்தரமாக வளைய வர முடியாது. சிலருக்கு அது சாத்தியம் என்பதை நான் ஒத்துக் கொள்கிறேன். ஆனால் மொத்தத்தில், காலி செய்யப்பட்டுள்ள மனம் மீண்டும் நிரப்பப்பட வேண்டும். இல்லையென்றால், நீங்கள் தூக்கி எறிந்த பழைய, மகிழ்ச்சியற்ற எண்ணங்கள் மீண்டும் மெதுவாக உள்ளே நுழைந்து உங்கள் மனத்தில் குடியேறிவிடும்.

அது நிகழாமல் தடுக்க வேண்டுமென்றால், உடனடியாக உங்கள் மனத்தை ஆரோக்கியமான எண்ணங்களாலும் படைப்பு எண்ணங்களாலும் நிரப்பத் துவங்குங்கள். அப்போது, நெடுங்காலமாக உங்களைத் துரத்திக் கொண்டிருந்த பழைய பயங்கள், பகைமையுணர்வுகள், மற்றும் கவலைகள் ஆகியவை மீண்டும் உங்களிடம் குடிபுக வர முயற்சிக்கும்போது, 'இடம் காலி இல்லை' என்ற அறிவிப்பை உங்கள் மனத்தின் வாசலில் அவை எதிர்கொள்ளும். உங்கள் மனத்தில் அவை நீண்ட காலமாக வாழ்ந்துவிட்டதால் அங்கு குடியிருப்பது அவற்றிற்கு மிகவும் சௌகரியமாக இருக்கும். எனவே மீண்டும் நுழைவதற்குப் போராடிப் பார்க்கும். ஆனால் நீங்கள் புதிதாகக் குடியேற்றியுள்ள ஆரோக்கியமான எண்ணங்கள் இப்போது அதிக வலிமையாகவும் திடமாகவும் இருப்பதால், அவை அவற்றை உள்ளே நுழையவிடாமல் தடுத்து நிறுத்தும். பிறகு உங்களது பழைய எண்ணங்கள் தங்கள் முயற்சிகளைக் கைவிட்டுவிட்டு உங்களைவிட்டு

விலகிச் சென்றுவிடும். நீங்கள் நிரந்தரமான மன அமைதியைப் பெறுவீர்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட இடைவெளியில், கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட, அமைதி குறித்த எண்ணங்களை எண்ணுவதற்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் இதுவரை கண்டிராத மிக அமைதியான காட்சிகளை உங்கள் மனத்தில் நிலைகொள்ளச் செய்யுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, மாலையில் சூரியன் ஓய்வெடுக்கச் செல்லும் நேரத்தில் மிகவும் ரம்மியமாகக் காட்சியளிக்கும் அமைதியான பள்ளத்தாக்கு, நிலவொளியில் மின்னும் நீர்நிலைகள், கடற்கரை மணலில் வந்து மென்மையாக மோதும் கடல் அலைகள் போன்ற இயற்கை எழில் கொஞ்சும் அமைதியான காட்சிகளை உங்கள் மனத்தில் ஊடுருவச் செய்யுங்கள். அத்தகைய அமைதியான எண்ணங்கள் உங்கள் மனத்தைக் குணமாக்கும் ஓர் அருமருந்தாகச் செயல்படும். எனவே ஒவ்வொரு நாளும் அடிக்கடி அமைதிக் காட்சிகள் உங்கள் மனத்திற்குள் வந்து செல்ல அனுமதியுங்கள்.

சுயதூண்டுதல் உத்தியைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். அதாவது, சில அமைதியான வார்த்தைகளை உங்களுக்குக் கேட்கும்படி தொடர்ந்து கூறுங்கள். வார்த்தைகளுக்கு ஆழ்ந்த தூண்டுதல் சக்தி உள்ளது. வெறுமனே அவற்றைக் கூறுவதில் கூட குணமாதல் நிகழ்கின்றது. பீதி ஏற்படுத்தும் சில வார்த்தைகளைக் கூறிப் பாருங்கள். உங்கள் மனம் உடனடியாக ஒரு பதற்ற நிலைக்குச் சென்றுவிடும். வயிற்றைப் புரட்டுவது போன்ற ஓர் உணர்வு ஏற்பட்டு அது உங்கள் மொத்த உடலியக்கத்தையும் பாதிக்கும். அதற்கு மாறாக, அமைதியான, சாந்தமான வார்த்தைகளை நீங்கள் பேசினால், உங்கள் மனம் ஓர் அமைதியான வழியில் செயல்படும். ‘அமைதி’ என்ற வார்த்தையைக் கூறுங்கள். தொடர்ந்து அதைப் பல முறை கூறுங்கள். அதை வெறுமனே கூறினாலே, அது ஓர் அமைதி நிலையைத் தூண்டும்.

கவிதை வரிகளையும் புனித நூல்களில் உள்ள வாசகங்களையும் படிப்பதும் உங்களுக்கு உதவும். குறிப்பிடத்தக்க மன அமைதியை அடைந்த எனக்குத் தெரிந்த நண்பர் ஒருவர், அமைதியை வெளிப்படுத்தும், வழக்கத்திற்கு மாறான மேற்கோள்களை அட்டைகளில் எழுதுவதை ஒரு பழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். அவர் தன்னுடன் எப்போதும் ஓர் அட்டையை வைத்திருப்பார். அதிலுள்ள மேற்கோள் அவரது நினைவில் நிற்கும்வரை அதை அடிக்கடி எடுத்துப் படித்துக் கொண்டிருப்பார். அவரது ஆழ்மனத்திற்குள் பதிவு செய்யப்பட்ட அத்தகைய ஒவ்வோர் எண்ணமும் அவரது மனத்தை அமைதிப்படுத்தியதாக அவர் கூறினார். அவர் பயன்படுத்தும் ஒரு மேற்கோள் பதினாறாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த யோகி ஒருவரது கூற்று: “எதுவும் உங்களைத் தொந்தரவு செய்ய அனுமதிக்காதீர்கள். எதுவும் உங்களை அச்சுறுத்த அனுமதிக்காதீர்கள். கடவுளைத் தவிர வேறு

எதுவும் நிலைத்து இருக்காது. கடவுள் ஒருவர் மட்டுமே போதும்.”

பைபிள் வார்த்தைகளுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வலிமையான மருத்துவக் குணம் இருக்கின்றது. அவற்றை உங்கள் மனத்தில் இருத்தி, உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ‘கரையச் செய்தால், அவை உங்கள் ஒட்டுமொத்த மனப்போக்கையும் குணமாக்கும் நிவாரணியாக மாறும். நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக எளிய செயல்முறைகளில் ஒன்றான இது, மன அமைதியை அடைவதற்கான ஆற்றல்மிக்க வழி.

மத்திய மேற்கு மாநிலம் ஒன்றில் ஒரு ஹோட்டலில் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சியை விற்பனையாளர் ஒருவர் என்னிடம் கூறினார். ஒரு மாநாட்டில் கலந்து கொள்ள வந்திருந்த ஒரு வணிகக் குழுவில் அவரும் இடம்பெற்றிருந்தார். அக்குழுவில் இருந்த ஒருவர் பெரும் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகியிருந்தார். அதிக எரிச்சலுடன் காணப்பட்ட அவர், அதிகமாக விவாதித்தார், உணர்ச்சிவசப்பட்டார். அங்கிருந்த அனைவரும் அவரைப் பற்றி நன்கு அறிந்திருந்தனர். அவர் அதிக மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருப்பதை அவர்கள் உணர்ந்து கொண்டனர். ஆனால் இறுதியில், அவரது எரிச்சலூட்டும் மனப்போக்கு அனைவரிடமும் எரிச்சலை ஏற்படுத்தியது. பதற்றத்தோடு இருந்த இந்நபர், தன் பெட்டியைத் திறந்து, கஷாயம்போல் தோன்றிய ஒரு மருந்து பாட்டிலை எடுத்துத் திறந்து மளமளவென்று குடித்தார். அது என்ன மருந்து என்று அவரிடம் யாரோ கேட்டபோது, கோபத்துடன் அவர், “அது என் பதற்றத்திற்கான மருந்து. நான் சுக்கு நூறாக உடையப் போவதுபோல் உணர்கிறேன். என் மன அழுத்தம் என்னைப் பைத்தியக்காரன் ஆக்கிவிடுமோ என்று பயப்படுகிறேன். அதை நான் வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்க முயற்சிக்கிறேன், ஆனால் நான் பதற்றமாக இருப்பதை நீங்கள் அனைவரும் கண்டுபிடித்துவிட்டீர்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன். பதற்றத்தைத் தணிப்பதற்காக எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட இந்த மருந்தை, நான் பாட்டில் பாட்டில்களாகக் குடித்துக் காலி செய்ததுதான் மிச்சம். என்னிடம் எந்த மாற்றமும் ஏற்படுவதாகத் தெரியவில்லை,” என்று கூறினார்.

மற்றவர்கள் அதைக் கேட்டுச் சிரித்தனர். அவர்களில் ஒருவர் அன்போடு, “பில், நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்தைப் பற்றி எனக்கு எதுவும் தெரியாது. ஒருவேளை அது உங்கள் பிரச்சனைக்குச் சரியான மருந்தாக இருக்கலாம். ஆனால், உங்கள் பதற்றத்தைத் தணிக்க அந்த மருந்தைவிட அதிக நன்மை விளைவிக்கும் மருந்தை என்னால் உங்களுக்குத் தர முடியும். நான் அதை நன்றாக அறிவேன். ஏனெனில் அது என்னைக் குணப்படுத்தி உள்ளது. நான் உங்களைவிட மிக மோசமான நிலையில் இருந்தேன்,” என்று கூறினார்.

“அது என்ன மருந்து?” என்று பதற்றமான அந்த நபர் கேட்டார்.

அடுத்தவர் தன் பையைத் திறந்து ஒரு புத்தகத்தை வெளியே எடுத்தார். “இந்தப் புத்தகம் உங்களைக் குணப்படுத்தும். நான்

உண்மையைக் கூறுகிறேன். என் பையில் ஒரு பைபிளுடன் நான் வலம் வருவது உங்களுக்கு வினோதமாகப் படலாம். ஆனால் அதை நான் பொருட்படுத்தவில்லை. அதைப் பற்றி எனக்கு எள்ளளவும் வெட்கமில்லை. இந்த பைபிளைக் கடந்த இரண்டு வருடங்களாக நான் என் பையில் வைத்துச் சுமந்து திரிகிறேன். என் மனத்தை அமைதியாக வைத்துக் கொள்வதற்கு உதவும் வசனங்களை நான் இதில் குறித்து வைத்துள்ளேன். அது எனக்கு நல்ல பலன் கொடுக்கிறது. அது உங்களுக்கும் உதவி செய்யும் என்று நான் நினைக்கிறேன். நீங்கள் ஏன் அதை முயற்சித்துப் பார்க்கக் கூடாது?" என்று அவர் கேட்டார்.

வழக்கத்திற்கு மாறான இந்த உரையாடலை மற்றவர்கள் ஆர்வத்தோடு கவனித்துக் கொண்டிருந்தனர். பதற்றமான மனிதர் தன் நாற்காலியில் சோர்ந்துபோய் உட்கார்ந்தார். தான் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்ததைக் கண்ட அந்தப் பேச்சாளர் தொடர்ந்து பேசினார்: "ஒருநாள் இரவு ஒரு ஹோட்டலில் எனக்கு ஏற்பட்ட ஒரு வித்தியாசமான அனுபவத்தின் மூலம் நான் பைபிள் படிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டேன். அப்போது நான் வியாபாரரீதியான பயணத்தை மேற்கொண்டிருந்தேன். ஒரு மதிய வேளையில் நான் பதற்றத்தோடு என் ஹோட்டல் அறைக்குத் திரும்பினேன். சில கடிதங்களை எழுத முயற்சித்தேன், ஆனால் என் மனம் அதில் ஈடுபட மறுத்தது. என் அறையில் குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடந்தேன், செய்தித்தாளைப் படிக்க முயற்சித்தேன். ஆனால் அது எனக்கு எரிச்சலூட்டியது. என்னிடமிருந்தே தப்பித்துக் கொள்வதற்காக நான் கீழே சென்று மது அருந்துவதென்று தீர்மானித்தேன்.

"அறையில் இருந்த கண்ணாடியின் முன்னால் நான் நின்று கொண்டிருந்தபோது அங்கிருந்த ஒரு பைபிளை நான் தற்செயலாகப் பார்த்தேன். ஹோட்டல் அறைகளில் நான் அத்தகைய பல பைபிள்களைப் பார்த்திருக்கிறேன். ஆனால் ஒருபோதும் நான் அவற்றில் ஒன்றைக்கூடப் படித்ததில்லை. இருந்தாலும் ஏதோ ஒன்று என்னைத் தூண்டியதால் நான் அப்புத்தகத்தைத் திறந்து அதிலிருந்த ஒரு வசனத்தைப் படிக்கத் துவங்கினேன். நான் நின்று கொண்டே அதைப் படித்து முடித்தேன். பிறகு உட்கார்ந்து கொண்டு இன்னொரு வசனத்தைப் படித்தேன். நான் ஆர்வமாகப் படித்தபோதும், எனக்கு என்மீதே ஆச்சரியம் ஏற்பட்டது - நானா பைபிளைப் படிக்கிறேன்? மெல்லச் சிரித்துவிட்டு, மேலும் தொடர்ந்து படித்தேன்.

"வெகு விரைவில் நான் சங்கீதத்தின் 23வது வசனத்திற்கு வந்தேன். நான் சிறுவனாக இருந்தபோது ஞாயிறு மதப்பள்ளியில் அதைக் கற்றிருந்தேன். அதன் பெரும் பகுதி இன்னமும் என் நினைவில் இருந்தது எனக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியது. நான் அதை மீண்டும் கூற முயற்சித்தேன். குறிப்பாக, 'சலனமற்ற நீரின் அருகில் அவர் என்னை வழிநடத்திச் செல்கிறார்; என் ஆன்மாவை மறுசீரமைக்கிறார்'

என்ற வரியை நான் படித்தேன். எனக்கு அந்த வரி மிகவும் பிடிக்கும். அது என்னைப் பிடித்து இழுத்து நிறுத்தியது. நான் என் அறையில் அமர்ந்து அதை மீண்டும் மீண்டும் கூறிக் கொண்டே இருந்தேன். அடுத்து எனக்குத் தெரிந்த விஷயம், நான் கண்விழித்ததுதான்.

"நான் அதைக் கூறிக் கொண்டே கண் அயர்ந்துவிட்டேன். நான் பதினைந்து நிமிடங்கள் மட்டும்தான் தூங்கினேன். ஆனாலும் கண்விழித்தபோது, இரவு நன்றாகத் தூங்கி எழுந்ததுபோல நல்ல புத்துணர்ச்சியுடன் இருந்தேன். நான் அனுபவித்த அந்தப் பரிபூரணமான புத்துணர்ச்சி உணர்வை என்னால் இப்போதும் நினைவுகூர முடிகிறது. நான் அமைதியாக உணர்ந்தேன். பிறகு, "என்னவொரு மடத்தனம்? இப்படிப்பட்ட அற்புதமான ஒரு விஷயத்தை எப்படி நான் இவ்வளவு காலம் தவறவிட்டுவிட்டேன்?" என்று நானே என்னைக் கேட்டுக் கொண்டேன்.

"இந்த அனுபவத்திற்குப் பிறகு, என் பைக்குள் பொருந்துமாறு ஒரு சிறிய பைபிளை நான் வாங்கினேன். அதிலிருந்து அதை எப்போதும் என்னுடன் எடுத்துச் செல்கிறேன். அதை நான் உண்மையிலேயே படிக்க விரும்புகிறேன். முன்புபோல் இப்போது எனக்கு அவ்வளவு பதற்றம் ஏற்படுவதில்லை. அதனால் நீங்களும் இதை முயற்சித்துப் பாருங்கள்," என்று அவர் கூறினார்.

பில் அதை முயற்சித்துப் பார்த்தார். தொடர்ந்து முயற்சித்துக் கொண்டே இருந்தார். முதலில் அது வினோதமாகவும் சிரமமாகவும் இருந்ததாகவும், யாரும் இல்லாத நேரத்தில் தான் பைபிளைப் படித்ததாகவும் பில் தெரிவித்தார். தான் கடவுள் பக்தி உடையவர் என்றோ, தெய்வீகமானவர் என்றோ யாரும் தன்னை நினைத்துவிடக்கூடாது என்று அவர் விரும்பினார். ஆனால் இப்போது இரயில்களிலும், விமானங்களிலும், அல்லது எந்த இடத்திலும் தான் பைபிளைப் படிப்பதாகவும், அது தனக்கு ஏராளமான நன்மைகளை ஏற்படுத்துவதாகவும் அவர் கூறுகிறார்.

"பதற்றத்திற்கான மருந்துகளை இப்போது நான் உட்கொள்வதில்லை," என்று அவர் தெரிவித்தார்.

இந்த உத்தி பில்லின் விஷயத்தில் நிச்சயமாகப் பலனளித்திருக்கிறது. ஏனெனில் அவர் இப்போது எல்லோருடனும் சகஜமாகக் கலந்து பழகுகிறார். அவரது உணர்ச்சிகள் அவரது கட்டுப்பாட்டில் உள்ளன. மன அமைதியைப் பெறுவது அவ்வளவு சிக்கலான விஷயம் அல்ல என்பதை இவர்கள் இருவரும் கண்டறிந்துள்ளனர். அமைதி நிறைந்த ஒரு மனம் வேண்டும் என்றால் அதை வெறுமனே அமைதியால் நிரப்புங்கள், அப்போது அமைதி கிடைக்கும். அது அவ்வளவு எளிதான ஒன்று!

அமைதியையும், சாந்த மனப்போக்குகளையும் உருவாக்குவதற்கு

இன்னும் பல நடைமுறை வழிகள் உள்ளன. அவற்றில் ஒரு வழி, உரையாடல் மூலமாக அமைதியை உருவாக்குவது. நாம் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகள், மற்றும் நாம் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் விதம் ஆகியவற்றின் மூலம் பதற்றம் நிறைந்தவர்களாகவும், உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களாகவும், வருத்தப்படுபவர்களாகவும் நம்மை நம்மால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். நாம் நம்மை நேர்மறையான விளைவுகளுக்கு இட்டுச் செல்லலாம் அல்லது எதிர்மறையான விளைவுகளுக்கு இட்டுச் செல்லலாம். நமது பேச்சின் மூலம் அமைதியான பதில்களைப் பெறலாம். அமைதியாக இருப்பதற்கு மென்மையாகப் பேச வேண்டும்.

ஒரு குழுவில் நிகழும் ஓர் உரையாடல் வருத்தம் ஏற்படுத்துவதை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருந்தால், அந்த உரையாடலில் அமைதியான யோசனைகளைப் புகுத்த முயற்சி செய்யுங்கள். அங்கு நிலவும் இறுக்கமான சூழ்நிலையை அது எப்படி முறியடிக்கிறது என்பதைப் பாருங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, காலை உணவின்போது நிகழும், மகிழ்ச்சியற்ற எதிர்பார்ப்புகளை வெளிப்படுத்தும் உரையாடல்கள் அந்த நாளின் போக்கைத் தீர்மானிக்கின்றன. அன்று நடைபெறும் விஷயங்கள் அனைத்தும் மகிழ்ச்சியற்ற எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவேற்றும் விதமாக நடைபெறுவதில் ஆச்சரியம் ஏதும் இல்லை. எதிர்மறையான உரையாடல்கள் சூழ்நிலைகளின் மீது மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இறுக்கம் நிறைந்த அல்லது பதற்றமான பேச்சு நமக்குள் மனப் போராட்டத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

ஒவ்வொரு நாளையும் அமைதியான, திருப்திகரமான, மகிழ்ச்சியான மனப்போக்குகளை வெளிப்படுத்தும் சுயபிரகடனத்தோடு துவங்குங்கள். அப்போது உங்கள் நாட்கள் இனிமையானவையாகவும் வெற்றிகரமானவையாகவும் இருக்கும். திருப்திகரமான சூழல்களை உருவாக்குவதில் அத்தகைய மனப்போக்குகள் உறுதியான காரணிகளாக விளங்குகின்றன. ஓர் அமைதியான மனநிலையை உருவாக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால் நீங்கள் பேசும் விதத்தைக் கண்காணியுங்கள்.

எதிர்மறையான யோசனைகளை உரையாடல்களில் இருந்து நீக்குவது முக்கியமானது, ஏனெனில் அவை நமக்குள் மன இறுக்கத்தையும் எரிச்சலையும் ஏற்படுத்தும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு நண்பகல் உணவு நேரத்தில் ஒரு குழுவினருடன் இருக்கும்போது, “நாட்டைக் கம்யூனிஸ்ட் கட்சி விரைவில் கைப்பற்றிவிடும்” என்று குறிப்பிடாதீர்கள். இதில் முதலாவது, கம்யூனிஸ்ட் கட்சி இந்த நாட்டைக் கைப்பற்றப் போவதில்லை. ஆனால் இதைக் குறிப்பிடுவதன் மூலம் அங்கிருக்கும் மற்றவர்களின் மனத்தில் நீங்கள் ஒரு சோர்வை ஏற்படுத்திவிடுகிறீர்கள். இது உணவுச் செரிமானத்தை மோசமாக பாதிக்கிறது. சோர்வை ஏற்படுத்தும் இத்தகைய விமர்சனம்,

அங்கிருக்கும் அனைவரது மனப்போக்குகளையும் தெளிவற்றதாக்குகிறது. அவர்கள் அனைவரும் சற்று எரிச்சலான உணர்வோடு அங்கிருந்து கலைந்து செல்கின்றனர். அதோடு, எல்லாவற்றிலும் ஏதோ ஒரு தவறு இருக்கிறது என்ற ஒரு லேசான, ஆனால் உறுதியான உணர்வையும் அவர்கள் தங்களுடன் கொண்டு செல்கின்றனர். இத்தகையக் கடுமையான கேள்விகளை நாம் எதிர்கொண்டு, அவற்றைப் பாரபட்சமின்றியும் சுறுசுறுப்பாகவும் சமாளிக்க வேண்டிய நேரங்கள் நிச்சயமாக ஏற்படும். ஆனால் அமைதியான மனம் வேண்டும் என்றால், உங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் குழு உரையாடல்களை நேர்மறையான, மகிழ்ச்சியான, நன்னம்பிக்கையான, திருப்தியான வெளிப்பாடுகளால் நிரப்புங்கள்.

அமைதியான மனத்தை உருவாக்குவதற்கான மற்றுமோர் ஆற்றல்மிக்க உத்தி, தினமும் அமைதியைக் கடைபிடிப்பது. ஒவ்வொரு இருபத்து நான்கு மணிநேரத்திற்கும், குறைந்தது பதினைந்து நிமிடங்களாவது பரிபூரண அமைதியை அனுபவிப்பதில் உறுதியாக இருக்க வேண்டும். உங்களுக்கு வசதியான மிக அமைதியான ஏதேனும் ஓர் இடத்திற்குச் சென்று, பதினைந்து நிமிடங்கள் அமர்ந்து கொண்டோ அல்லது படுத்துக் கொண்டோ, அமைதி என்னும் கலையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். யாரிடமும் எதுவும் பேசாதீர்கள். எதுவும் எழுதாதீர்கள். எதையும் படிக்காதீர்கள். எவ்வளவு குறைவாகச் சிந்திக்க முடியுமோ அவ்வளவு குறைவாகச் சிந்தியுங்கள். உங்கள் மனத்தை நடுநிலைப்படுத்துங்கள். உங்கள் மனத்தை மௌனமான, செயலற்ற ஒன்றாகக் கருதுங்கள். முதன்முதலாகப் பயிற்சி செய்யும்போது இது அவ்வளவு சுலபமாக இருக்காது. ஏனெனில் எண்ணங்கள் உங்கள் மனத்தைச் சலனப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கும். ஆனால் தொடர்ந்து நீங்கள் பயிற்சி செய்தால், அது உங்கள் செயற்திறனை அதிகரிக்கும். உங்கள் மனத்தை ஒரு நீர்நிலையின் மேற்பரப்பாகக் கருதுங்கள். அதில் ஒரு சிறு சலசலப்புக்கூட இல்லாத வண்ணம் உங்களால் அதை எவ்வளவு அமைதியாக்க முடியுமோ அவ்வளவு முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் ஓர் அமைதி நிலையை அடைந்த பிறகு, அந்த மௌன நிலையில் உள்ள இணக்கம், அழகு, மற்றும் கடவுளின் ஆழ்ந்த ஒலியைக் கவனித்துக் கேட்கத் துவங்குங்கள்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, அமெரிக்கர்கள் இக்கலையில் அவ்வளவு திறமை வாய்ந்தவர்கள் அல்ல. இது வருத்தத்திற்குரிய ஒரு விஷயம். தாமஸ் கார்லைல் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: “மௌனத்தில்தான் மாபெரும் விஷயங்கள் தம்மைத் தாமே வடிவமைத்துக் கொள்கின்றன.” நம் மூதாதையர்கள் அறிந்து வைத்திருந்த, அவர்களது பண்புநலன்களை மெருகேற்றுவதற்கு அவர்களுக்கு உதவிய ஒரு விஷயத்தை இத்தலைமுறை அமெரிக்கர்கள் எங்கோ தவறவிட்டுள்ளனர். பெரும் காட்டில் அல்லது பரந்துபட்டச் சமவெளியில் நிலவும் அமைதிதான் அது!

நமது மன அமைதியின்மைக்கு, நம்மைச் சுற்றி நிலவும் இரைச்சல்கள் இன்றைய நவீன மக்களின் நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படுத்துகின்ற தாக்கத்தை ஓரளவுக்குக் காரணமாகக் கருதலாம். நாம் வேலை பார்க்கும் இடத்திலும், நாம் வாழும் இடத்திலும் உள்ள இரைச்சல்கள் நம் செயற்திறனைக் கணிசமான அளவு குறைத்துவிடுகின்றன என்பதை அறிவியல் பரிசோதனைகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. பரவலாக நம்பப்படுவதற்கு மாறாக, நம் உடலையும், மனத்தையும், நரம்பு இயக்கங்களையும் இரைச்சல் சத்ததிற்கு ஏற்ப நாம் முழுமையாகப் பொருத்திக் கொள்கிறோமா என்பது சந்தேகம்தான். மீண்டும் மீண்டும் நாம் கேட்கும் இரைச்சல்கள் நமக்கு எவ்வளவு பரிச்சயப்பட்டிருந்தாலும் சரி, அவை நம் ஆழ்மனத்தால் கேட்கப்படாமல் ஒருபோதும் கடந்து செல்வதில்லை. வாகனங்களின் இரைச்சல்கள், விமானங்களின் கர்ஜனைகள், மற்றும் பிற பலத்த ஓசைகள் அனைத்தும் உண்மையிலேயே நம் தூக்கத்தைப் பாதிக்கின்றன. இந்த இரைச்சல்களால் ஏற்படும் அதிர்வுகள் நம் நரம்புகளின் ஊடாகப் பரவி, தசைகளை இயங்கச் செய்து, உண்மையான ஓய்வை நம்மிடமிருந்து பறித்துக் கொள்கின்றன.

மாறாக, அமைதி என்பது ஒரு குணமாக்கும், இதமளிக்கும், ஆரோக்கியமான பயிற்சி. எழுத்தாளர் ஸ்டார் டெய்லி இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருந்தார்: “மௌனத்தைக் கடைபிடிக்கத் தெரிந்த, அதைத் தவறாமல் கடைபிடித்து வருகின்ற எவரொருவரும் என் அறிவிற்கு எட்டியவரை நோய்வாய்ப்பட்டதில்லை. நான் என் வெளிப்பாட்டையும் ஓய்வையும் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ளாதபோதுதான் பல இன்னல்களை எனக்கு நானே ஏற்படுத்திக் கொள்கிறேன் என்பதை நான் கவனித்திருக்கிறேன்.” அவர் மௌனத்தை ஆன்மீகக் குணமாக்குதலோடு நெருக்கமாகத் தொடர்புபடுத்துகிறார். முழுமையான மௌனத்தைக் கடைபிடிப்பதன் மூலமாகக் கிடைக்கும் ஓய்வுணர்வு மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்த ஒரு சிகிச்சை ஆகும்.

அதிகரிக்கப்பட்ட வேகத்துடன்கூடிய நவீன வாழ்க்கைச் சூழலில், நம் மூதாதையர் காலத்தைப் போன்று மௌனத்தைக் கடைபிடிப்பது அவ்வளவு எளிதானது அல்ல என்பது ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட ஒன்றுதான். அவர்கள் அறிந்திராத, இரைச்சல் உண்டாக்கும் பல்வேறு வகைப்பட்ட சாதனங்கள் இன்று நம்மிடையே உள்ளன. நமது அன்றாட அலுவல் திட்டங்கள் நாம் மூச்சுத் திணறும் அளவுக்குக் குவிந்து இருக்கின்றன. ஒரு தனிநபர் காட்டிற்குள் நடந்து செல்வதோ, கடலின் அருகில் அமர்வதோ, மலைமீது அமர்ந்து தியானிப்பதோ, அல்லது பெருங்கடலின் நடுவே ஒரு கப்பலின் மேற்தளத்தில் அமர்ந்து இளைப்பாறுவதோ அரிதாக நிகழக்கூடிய ஒன்றாகவே இருக்கின்றது. ஆனால் அத்தகைய அனுபவங்கள் நமக்குக் கிடைக்கும்போது, அந்த அமைதியான இடத்தையும் அக்கணத்தில் நாம் அனுபவித்த

உணர்வுகளையும் நம் மனத்தில் ஆழப் பதிவு செய்து, என்றேனும் ஒரு நாள், நாம் உண்மையிலேயே அந்த இடத்தில் இருந்தபோது அனுபவித்த உணர்வை மீண்டும் வாழ்ந்து பார்க்க விரும்பும்போது, நம்மால் அக்காட்சியை நம் மனத்திரையில் காண முடியும். உண்மையில், அக்காட்சியை நீங்கள் நினைத்துப் பார்க்கும்போது, அந்தச் சூழ்நிலையில் இருந்த இனிமையற்ற விஷயங்களை உங்கள் மனம் நீக்கிவிடுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். நாம் மீண்டும் நினைத்துப் பார்க்கும் ஒரு காட்சி அந்த உண்மையான காட்சியைவிட மேம்பட்டதாகவே இருக்கும். ஏனெனில், நாம் நினைவில் வைத்துள்ள காட்சியில் இருந்த அழகான விஷயங்களை மட்டுமே நம் மனம் மீண்டும் நமக்கு உருவாக்கித் தருகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, நான் இப்போது இவ்வார்த்தைகளை, ஹவாய் மாநிலத்தின் தலைநகரான ஹானலூலூவில் உள்ள, மிகவும் ரம்மியமானதும் பிரபலமானதுமான வாய்கீக்கி கடற்கரையில் அமைந்த ராயல் ஹவாயியன் ஹோட்டலின் பால்கனியில் அமர்ந்து எழுதிக் கொண்டிருக்கிறேன். இதமான, இனிமையான காற்றில் அங்குமிங்கும் ஊஞ்சலாடிக் கொண்டிருக்கும் ஒய்யாரமான பனை மரங்கள் நிறைந்த ஒரு தோட்டம் எனக்கு எதிரே உள்ளது. பல்வேறு வகைப்பட்டப் பூக்களின் நறுமணம் காற்றில் நிரம்பியுள்ளது. இத்தீவுகளில் இரண்டாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட வகைச் செம்பருத்திப் பூக்கள் தோட்டத்தில் நிரம்பி வழிகின்றன. என் அறையின் சன்னல்களுக்கு வெளியே, கனிந்து கொண்டிருக்கும் பழங்களைக் கொண்ட பப்பாளி மரங்கள் நிற்கின்றன. ‘காட்டுச் சுடர்’ என்று அழைக்கப்படும் பாயின்சியானா மரங்களின் அடர்ந்த செந்நிறப் பூக்களின் அற்புதமான வண்ணம் அக்காட்சிக்கு மேலும் அழகு சேர்க்கின்றது. கருவேல மரங்கள் எழில்மிகு வெள்ளை மலர்களால் நிறைந்துள்ளன.

இத்தீவுகளைச் சூழ்ந்துள்ள அற்புதமான நீலப் பெருங்கடல் தொடுவானம் வரை பரந்து விரிந்துள்ளது. வெள்ளை அலைகள் துள்ளிக் குதித்து வருகின்றன. ஹவாய் மக்களும் என் சக பயணியரும் கடலில் நீந்தி, விளையாடி மகிழ்கின்றனர். மொத்தத்தில், மனத்தை மயக்கும் ஓர் அழகிய காட்சி இது! ஓர் அமைதியான மனத்தில் உற்பத்தி செய்யப்படும் சக்தியைப் பற்றி நான் எழுதிக் கொண்டிருக்கும் இந்நேரத்தில், அது என்மீது ஏற்படுத்துகின்ற, விவரிப்பிற்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு குணமாதல் விளைவை நான் உணர்கிறேன். சாதாரணமாக என் வாழ்வில் என்னைத் துரத்தும் பொறுப்புகள் இப்போது வெகு தூரத்தில் உள்ளதுபோல் தோன்றுகின்றது. சில தொடர்ச் சொற்பொழிவுகளைக் கொடுப்பதற்காகவும், இப்புத்தகத்தை எழுதுவதற்காகவும் நான் ஹவாய் மாநிலத்திற்கு வந்திருந்தாலும்கூட, இந்த இடத்தில் நிறைந்துள்ள அமைதி என்னை ஆட்கொள்கிறது. இருந்தாலும், ஐநூறு மைல்களுக்கு அப்பால் நியூயார்க்கில் உள்ள என் வீட்டிற்கு நான் திரும்பிச் சென்ற பிறகுதான், நான் இப்போது ரசித்துக்

கொண்டிருக்கும் அழகிய காட்சி எனக்குள் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் ஆனந்தத்தை நான் உண்மையிலேயே சுவைப்பேன் என்பதை நான் அறிந்தேன். அது என் நினைவில் ஒரு பொக்கிஷமாகப் பாதுகாத்து வைக்கப்படும். இனி வரவிருக்கும் சுறுசுறுப்பான நாட்களில் என் மனத்தால் அங்கு சென்று இளைப்பாறிக் கொள்ள முடியும். இந்த அமைதியான இடத்திற்கு வெகு தொலைவில் இருக்கும்போதுதான், பனை மரங்கள் நிறைந்த, நுரைகள் கரையில் வந்து மோதுகின்ற இந்த வாய்கீக்கி கடற்கரையில் நான் கண்டெடுத்த அமைதியைப் பற்றி நான் நினைத்துப் பார்ப்பேன்.

முடிந்த அளவு உங்கள் மனத்தை அமைதியான அனுபவங்களால் நிரப்புங்கள். பிறகு, திட்டமிட்டு அந்த நினைவுகளில் மீண்டும் பயணித்துப் பாருங்கள். ஓர் அமைதியான மனத்தைப் பெறுவதற்கான ஒரு சுலபமான வழி, ஓர் அமைதியான மனத்தை உருவாக்குவதுதான். இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள சில எளிய கொள்கைகளைப் பயிற்சி செய்து பின்பற்றுவதன் மூலம் இதை அடையலாம். கற்பித்தல் மற்றும் கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றுக்கு உங்கள் மனம் விரைவில் உட்படுகிறது. நீங்கள் விரும்பும் எதையும் உங்கள் மனத்திடமிருந்து உங்களால் பெற முடியும். ஆனால் முதலில் அதனிடம் என்ன கொடுக்கப்பட்டதோ, அதைத்தான் உங்கள் மனத்தால் உங்களுக்குத் திருப்பிக் கொடுக்க முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் எண்ணங்களை அமைதியான அனுபவங்களாலும், அமைதியான வார்த்தைகளாலும், கருத்துக்களாலும் நிரப்புங்கள். இறுதியில், அமைதியை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய அனுபவங்கள் அடங்கிய ஒரு சேமிப்புக் கிடங்கு உங்கள் வசம் இருக்கும். உங்கள் ஆன்மாவிற்குப் புத்துணர்ச்சி அளிப்பதற்கும், அதைப் புதுப்பிப்பதற்கும் நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் அந்த சேமிப்புக் கிடங்கின் உதவியை நாடலாம். அது சக்தியின் மாபெரும் உற்பத்தித் தளமாகும்.

ஓர் அழகிய வீட்டிற்குச் சொந்தக்காரரான என் நண்பர் ஒருவருடன் அவரது வீட்டில் ஒருநாள் தங்கியிருந்தேன். ஒரு வித்தியாசமான, சுவாரசியமான உணவறையில் நாங்கள் காலை உணவை உட்கொண்டோம். அந்த அறையின் நான்கு சுவர்களிலும், கிராமப்புறக் காட்சி ஒன்று ஓவியமாகத் தீட்டப்பட்டிருந்தது. என் நண்பர் சிறுவனாக இருந்தபோது அந்தக் கிராமத்தில்தான் வளர்ந்தார். அந்த ஓவியத்தில் அழகிய மலைகளும், அமைதியான பள்ளத்தாக்குகளும், சலசலவென ஓடிக் கொண்டிருக்கும் நீரோடைகளும் இடம்பெற்றிருந்தன. சுத்தமான நீரைச் சுமந்து சென்ற அந்த நீரோடைகள், சூரிய ஒளியில் ஜொலித்துக் கொண்டு, பாறைகள்மீது தாவி ஓடின. இனிமையான புல்வெளிகளின் ஊடே சாலைகள் வளைந்து நெளிந்து போய்க் கொண்டிருந்தன. அந்த இயற்கைச் சூழல் நெடுகிலும் சிறிய வீடுகள் அங்குமிங்கும் தெறித்திருந்தன. அந்த ஓவியத்தின் மத்தியில், ஓர் உயர்ந்த கோபுரத்தைக் கொண்ட ஒரு தேவாலயம் இருந்தது.

நாங்கள் உணவருந்திக் கொண்டிருந்தபோது, சிறு வயதில் தான் வளர்ந்து வந்த இப்பகுதியைப் பற்றி அவர் பேசினார். சுவர்களில் இருந்த ஓவியத்தில் பல சுவாரசியமான இடங்களைச் சுட்டிக்காட்டினார். பிறகு அவர் இவ்வாறு கூறினார்: “இந்த அறையில் அமரும்போதெல்லாம், நான் என் நினைவில் ஒவ்வோர் இடமாகச் சென்று அந்த நாட்களை மீண்டும் வாழ்ந்து பார்க்கிறேன். எடுத்துக்காட்டாக, காலில் செருப்பு அணியாத ஒரு சிறுவனாக நான் அந்தச் சாலையில் நடந்து போனதை நினைத்துப் பார்க்கிறேன். சுத்தமான அந்தத் தூசி என் கால் விரல்களில் பட்டபோது நான் எவ்வாறு உணர்ந்தேன் என்பது என் நினைவில் உள்ளது. கோடைக்காலத்தில் பல மதிய வேளைகளில் நான் அந்த ஓடைகளில் மீன் பிடித்ததும், குளிர்காலத்தில் அந்த மலைகளின் ஊடாக நடந்து சென்றதும் எனக்கு நினைவிருக்கிறது.

“நான் சிறுவனாக இருந்தபோது அந்த தேவாலயத்திற்குச் சென்றேன். அங்கு நடைபெற்ற நீண்ட பிரசங்கங்களை நான் கேட்டிருக்கிறேன். அங்கிருந்த மக்களின் அன்பையும் அவர்களது கள்ளங்கபடமற்றத் தூய்மையான வாழ்வையும் நான் நன்றியோடு நினைத்துப் பார்க்கிறேன். இங்கு அமர்ந்தபடியே அந்த தேவாலயத்தில் நான் என் பெற்றோருடன் அமர்ந்து கேட்ட இறைப்பாடல்களை என்னால் நினைத்துப் பார்க்க முடிகிறது. என் பெற்றோர் அந்த தேவாலயத்திற்கு அருகில் உள்ள கல்லறைத் தோட்டத்தில் புதைக்கப்பட்டுள்ளனர். ஆனால் என் நினைவில் நான் அங்கு சென்று அவர்களது கல்லறைக்குப் பக்கத்தில் நின்று அவர்கள் பேசுவதைக் கேட்கிறேன். எப்போதெல்லாம் நான் சோர்வாகவும் பதற்றமாகவும் இறுக்கமாகவும் உணர்கிறேனோ, அப்போதெல்லாம் நான் இங்கு வந்து அமர்ந்து, அந்த இனிய, பிரச்சனையற்ற நாட்களை அசைபோட்டுப் பார்ப்பேன். அது எனக்கு ஆறுதலாக உள்ளது. மன அமைதியைக் கொடுக்கிறது.”

நம் எல்லோரது வீட்டிலும் அத்தகைய ஓவியங்களை வரைய முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அவற்றை உங்கள் மனத்தின் சுவர்களில் உங்களால் வரைய முடியும். உங்கள் வாழ்வின் அழகான அனுபவங்களை உங்கள் மனத்தின் சுவற்றில் வரைந்து கொள்ளுங்கள். இக்காட்சிகள் உங்களுக்கு நினைவூட்டும் எண்ணங்களில் சிறிது நேரம் செலவிடுங்கள். உங்களுக்கு எவ்வளவு வேலை இருந்தாலும் சரி, எவ்வளவு பொறுப்புகளை நீங்கள் சுமக்க வேண்டியிருந்தாலும் சரி, பல நிகழ்வுகளில் வெற்றிகரமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ள இந்த எளிய, தனித்துவமான பயிற்சி உங்களுக்குக் கண்டிப்பாக நற்பயனை விளைவிக்கும். ஓர் அமைதியான மனத்தை அடைவதற்கான சுலபமான, எளிய பயிற்சி இது.

உள்ளார்ந்த அமைதி குறித்த விஷயத்தில் ஒரு முக்கிய அம்சத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும். மன அமைதி இல்லாத மக்கள்

சுயதண்டனைக்குப் பலியானவர்கள் என்பதை நான் பலமுறை கண்டிருக்கிறேன். அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு சமயம் ஒரு பாவத்தைச் செய்துள்ளனர். அந்தக் குற்ற உணர்வு அவர்களை வதைக்கிறது. அவர்கள் நேர்மையான முறையில் தெய்வ மன்னிப்பைக் கோரியுள்ளனர். செய்த தவறை உணர்ந்து மானசீகமாக ஒருவர் மன்னிப்புக் கேட்டால், கடவுள் எப்போதும் அவரை மன்னிப்பார். ஆனாலும், மனித மனங்களின் ஏதோ ஒரு மூலையில் ஒரு வினோதமான போக்கு ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறது. அதன் காரணமாக ஒரு தனிநபர் தன்னை ஒருபோதும் மன்னிப்பதில்லை.

தாங்கள் தண்டிக்கப்பட வேண்டியவர்கள்தான் என்று அவர்கள் உணர்கின்றனர். எனவே, தொடர்ந்து அவர்கள் தண்டனையை எதிர்பார்க்கின்றனர். இதன் விளைவாக, ஏதோ ஒன்று நிகழ இருக்கிறது என்ற நிரந்தமான கவலையுடன் அவர்கள் வாழ்கின்றனர். இந்தச் சூழல்களில் ஒருவர் மன அமைதியை அடைய வேண்டும் என்றால், அவர் தனது நடவடிக்கைகளின் தீவிரத்தை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். குற்ற உணர்விலிருந்து தான் சற்று விடுபடுவதற்குக் கடின உழைப்பு உதவும் என்று அவர் நம்புகிறார். தீவிர மனச்சோர்வுக்கும் கவலைக்கும் பலியான பலரது விஷயங்களில், அவர்களது அந்த நிலைக்குக் காரணம், அவர்களிடம் இருந்த ஏதோ ஒரு குற்ற உணர்வை ஈடுகட்டுவதற்காக அவர்கள் ஓய்வின்றிக் கடினமாக உழைத்ததுதான் என்று கண்டறியப்பட்டதாக ஒரு மருத்துவர் என்னிடம் கூறினார். தனது நிலைக்குக் காரணம் தன் குற்ற உணர்வல்ல, கடின உழைப்புதான் என்று நோயாளிகள் கூறுகின்றனர். “ஆனால் இவர்கள் முதலில் தங்கள் குற்ற உணர்வுகளை விடுவித்திருந்தால், கடின உழைப்பின் காரணமாக அவர்கள் ஓய்ந்து போயிருக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டிருக்காது,” என்று அந்த மருத்துவர் என்னிடம் கூறினார். குற்ற உணர்வையும், அது விளைவிக்கும் மன இறுக்கத்தையும் கடவுளின் குணமாக்கும் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்துவதால், இத்தகையச் சூழல்களில் மன அமைதி கிடைக்கும்.

அமைதியாக உட்கார்ந்து எழுதுவதற்காக ஒருசில நாட்கள் நான் ஒரு ஹோட்டலுக்குச் சென்று தங்கியிருந்தபோது, நியூயார்க்கிலிருந்து வந்திருந்த, எனக்கு சற்றுப் பரிச்சயமான ஒருவரை நான் சந்தித்தேன். அவர் கடினமாக உழைத்த, அதிக மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகியிருந்த, அதிகப் பதற்றம் கொண்ட ஒரு வணிக நிர்வாக அதிகாரி. அவர் வெயிலில் ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்திருந்தார். அவரது அழைப்பின் பேரில் நான் அவருடன் அமர்ந்து உரையாடினேன்.

“இந்த அழகான இடத்தில் நீங்கள் ஓய்வெடுப்பதைப் பார்த்து நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்,” என்று நான் கூறினேன்.

அவர் பதற்றத்தோடு இவ்வாறு பதிலளித்தார்: “எனக்கு இங்கு எந்த வேலையும் இல்லை. நான் இங்கு இருக்க வேண்டிய அவசியமே

இல்லை. நான் செய்ய வேண்டிய ஏராளமான வேலைகள் வீட்டில் இருக்கின்றன. நான் அதிக மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகியுள்ளேன். என் நிலைமை இப்போது மிகவும் மோசமாக இருக்கிறது. நான் எப்போதும் பதற்றமாக இருக்கிறேன். என்னால் தூங்க முடியவில்லை, ஓரிடத்தில் நிலைத்து இருக்கவும் முடியவில்லை. நான் இங்கு வந்து ஒரு வாரம் தங்கிவிட்டு வர வேண்டும் என்று என் மனைவி என்னைக் கட்டாயப்படுத்தினார். என்னிடம் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை என்றும், நான் சரியாகச் சிந்தித்து, முறையாக ஓய்வெடுத்தால் என்னால் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும் என்றும் என் மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். ஆனால் நான் அதை எவ்வாறு செய்வது?" அவர் என்னைப் பரிதாபமாகப் பார்த்தார். "எனக்கு மன அமைதி கிடைக்கும் என்றால் நான் எதையும் கொடுப்பதற்குத் தயார். இவ்வுலகில் உள்ள அனைத்தையும் விட இப்போது நான் அதிகம் வேண்டுவது அதைத்தான்," என்று அவர் கூறினார்.

நாங்கள் சிறிது நேரம் பேசினோம். ஏதோ தீயது நிகழப் போவதாக அவர் எப்போதும் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்ததை நான் எங்கள் உரையாடல் மூலம் கண்டுகொண்டேன். ஏதோ ஒரு பேரழிவு நிகழப் போவதாக அவர் பல வருடங்களாக எதிர்பார்த்துக் கவலைப்பட்டு வந்துள்ளார். தனது மனைவிக்கோ, தன் குழந்தைகளுக்கோ, அல்லது தனது வீட்டிற்கோ ஏதோ ஒன்று ஏற்படப் போவதாக நினைத்து அவர் ஒரு நிரந்தரக் கவலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார்.

இவரது விஷயத்தை ஆய்வு செய்வது அவ்வளவு கடினமாக இருக்கவில்லை. அவரது பாதுகாப்பின்மை உணர்வு இரு இடங்களில் இருந்து வந்தது: முதலில் அவரது குழந்தைப் பருவம்; பின்னர் அவரது குற்ற அனுபவங்கள். அவரது தாயார் எப்போதும் ஏதோ ஒரு மோசமான விஷயம் நடக்கப் போவதாகக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டு இருந்துள்ளார். இவரும் அதைத் தன் தாயாரிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டார். பின்னாளில் அவர் சில பாவங்களைச் செய்தார். அவரது ஆழ்மனம் சுயதண்டனையை அவரிடம் வலியுறுத்தியது. அவர் அந்த சுயதண்டனை முறைக்குப் பலியானார். மேற்கூறப்பட்ட இரண்டு காரணங்களின் விளைவாக, இன்று அவர் பதற்றத்தின் உச்சகட்ட நிலையில் இருப்பதை நான் பார்க்கிறேன்.

எங்கள் உரையாடல் நிறைவடைந்தபோது நான் அவரது நாற்காலிக்கு அருகே ஒரு கணம் நின்றேன். எங்கள் அருகே ஒருவரும் இல்லை. எனவே நான் சற்றுத் தயக்கத்துடன், "நான் உங்களுடன் சேர்ந்து பிரார்த்திப்பதை நீங்கள் விரும்புவீர்களா?" என்று கேட்டேன். அவர் இசைவாகத் தலை அசைத்தார். நான் என் கையை அவரது தோளின்மீது வைத்து, "அன்புள்ள இறைவா, நெடுங்காலத்திற்கு முன்பு நீவிர் மக்களைக் குணப்படுத்தி, அவர்களுக்கு மன அமைதியை வழங்கியதுபோல், இப்போது இந்த மனிதரைக் குணமாக்குவீராக.

இவருக்கு உம்முடைய முழுமையான மன்னிப்பையும் வழங்குவீராக. இவர் தன்னைத் தானே மன்னித்துக் கொள்ள உதவுவீராக. இவருடைய பாவங்களில் இருந்து இவரைப் பிரித்தெடுத்து, இவருக்கு நீவிர் குற்றத்தீர்ப்பு வழங்கப் போவதில்லை என்று இவரிடம் தெரியப்படுத்துவீராக. அப்பாவங்களிலிருந்து இவரை விடுவியும். பிறகு உம்முடைய அமைதி இவரது மனத்திற்குள்ளும், ஆன்மாவிற்குள்ளும், இவரது உடலுக்குள்ளும் ஊடுருவட்டும்," என்று பிரார்த்தித்தேன்.

அவர் என்னை வினோதமாகப் பார்த்துவிட்டு வேறு பக்கமாகத் திரும்பிக் கொண்டார். அவரது கண்களில் கண்ணீர் வழிந்து கொண்டிருந்ததை நான் பார்ப்பதை அவர் விரும்பவில்லை. நாங்கள் இருவருமே சற்று சங்கோஜமாக உணர்ந்தோம். பிறகு நான் அங்கிருந்து சென்றுவிட்டேன். பல மாதங்களுக்குப் பிறகு நான் அவரை மீண்டும் சந்தித்தேன். அப்போது, "அன்று எனக்காக நீங்கள் பிரார்த்தித்தபோது எனக்குள் ஏதோ நிகழ்ந்தது. ஒரு வித்தியாசமான அமைதியை நான் எனக்குள் உணர்ந்தேன். ஒரு குணமாதலை நான் உணர்ந்தேன்," என்று அவர் கூறினார்.

இப்போது அவர் தேவாலயத்திற்கு ஒழுங்காகச் செல்கிறார். தினமும் பைபிளை வாசிக்கிறார். கடவுளின் விதிகளைப் பின்பற்றி நடக்கிறார். அதனால் அவர் சக்தியுடன் விளங்குகிறார். அவரது இதயத்திலும் மனத்திலும் இப்போது அமைதி நிலைகொண்டு இருப்பதால் அவர் ஓர் ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான மனிதராகத் திகழ்கிறார்.

3

நிரந்தரமான ஆற்றலைப் பெற்றிருப்பது எப்படி

ஒரு பிரபல அணிக்காக விளையாடிய பேஸ்பால் வீரர் ஒருவர் ஒரு போட்டியின்போது மிகவும் களைத்துப் போய்விட்டார். வெப்பநிலை 101 டிகிரியாக இருந்தது. சுட்டெரிக்கும் மதிய வெயிலில் கடினமாக விளையாடியதில் அவர் சில கிலோ எடை குறைந்திருந்தார். போட்டியில் ஒரு சமயத்தில் அவர் மிகவும் தளர்ந்துவிட்டார். தான் இழந்து கொண்டிருந்த சக்தியை மீண்டும் புதுப்பித்துக் கொள்வதற்கு அவர் ஒரு வித்தியாசமான வழிமுறையைக் கையாண்டார். பைபிளின் பழைய ஏற்பாட்டில் இருந்து ஒரு பத்தியை அவர் வெறுமனே திரும்பத் திரும்பக் கூறினார்: “இறைவனுக்காகக் காத்திருப்பவர்கள் புது வலிமை கிடைக்கப் பெறுவார்கள்; கழுகுகளைப்போல தங்கள் இறக்கைகளைக் கொண்டு உயர எழுவார்கள்; அவர்கள் ஓடினாலும் களைப்படைய மாட்டார்கள்; நடந்தாலும் சோர்ந்து போக மாட்டார்கள்.”

இந்த அனுபவத்தைப் பெற்ற ஃபிராங்க் ஹில்லர் என்ற விளையாட்டு வீரர், விளையாட்டு மைதானத்தில் நின்று இந்த வரிகளைக் கூறும்போது, உண்மையிலேயே தன் வலிமை புதுப்பிக்கப்பட்டதாகவும், போட்டி முடிந்த பிறகும்கூடத் தான் சோர்வடையவில்லை என்றும் என்னிடம் கூறினார். “ஆற்றலை உற்பத்தி செய்யும் ஒரு சக்தி வாய்ந்த எண்ணத்தை நான் என் மனத்தில் விதைத்தேன்,” என்று கூறி அவர் தன் உத்தியை விளக்கினார்.

நாம் எவ்வாறு உணர்கிறோம் என்று நாம் சிந்திக்கும் விதம், உடலளவில் நாம் உண்மையிலேயே எவ்வாறு உணர்கிறோம் என்பதில் ஒரு நிச்சயமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நீங்கள் களைப்பாக இருப்பதாக உங்கள் மனம் கூறினால், உங்கள் உடல் இயக்கங்களும், நரம்புகளும், தசைகளும் அந்த உண்மையை ஏற்றுக் கொள்கின்றன. உங்கள் மனம் ஒரு விஷயத்தில் தீவிர ஆர்வத்துடன் இருந்தால், ஒரு நடவடிக்கையைக் காலவரையறை இன்றி உங்களால் செய்து கொண்டே இருக்க முடியும். மதங்கள் நம் எண்ணங்கள் மூலமாகச் செயல்படுகின்றன. உண்மையில், அவை நம் எண்ணங்களை ஒழுங்குபடுத்தும் ஓர் அமைப்பு முறைதான். விசுவாச மனப்போக்குகளை உங்கள் மனத்திற்கு நீங்கள் வழங்கிக் கொண்டே இருந்தால், அது ஆற்றலை அதிகரிக்கும். போதுமான ஆதரவும், வளங்களும் உங்களிடம் இருக்கின்றன என்று வலியுறுத்துவதன் மூலம், நீங்கள் அசாதாரண விஷயங்களைச் சாதிப்பதற்கு அது உங்களுக்கு

உதவும்.

கனெக்டிகட் மாநிலத்தைச் சேர்ந்த என் நண்பர் ஒருவர், வலிமையும் உற்சாகமும் நிறைந்த, மிகவும் சுறுசுறுப்பான மனிதர். தனது ஆற்றலைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதற்காகவே தான் தேவாலயத்திற்குச் செல்லும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருப்பதாக அவர் கூறுவார். அவரது கொள்கை மிகவும் ஆழமானது. பிரபஞ்சத்தில் உள்ள ஆற்றல், அணுமின் ஆற்றல், மின் ஆற்றல், ஆன்மீக ஆற்றல் போன்ற அனைத்து விதமான ஆற்றல்களுக்கும் ஒரே மூலம் கடவுள்தான் என்று அவர் ஆழமாக நம்புகிறார். உண்மையில், ஆற்றலின் ஒவ்வொரு வடிவமும் கடவுளிடம் இருந்துதான் ஆற்றலைப் பெறுகின்றன. பைபிள் இக்கருத்தை இவ்வாறு வலியுறுத்துகிறது: "சோர்ந்து போயுள்ளவருக்கு அவர் சக்தி அளிக்கிறார்; வலிமை இழந்துள்ளவருக்கு அவர் வலிமையை அதிகரிக்கிறார்."

கடவுளுடன் நாம் கொண்டுள்ள தொடர்பு, இவ்வுலகை மீண்டும் உருவாக்குகின்ற, ஒவ்வொரு வசந்தகாலத்தையும் புதுப்பிக்கின்ற அதே வகையான ஆற்றலை நமக்குள் பெருக்கெடுத்து ஓடச் செய்கிறது. நாம் நம் எண்ணங்கள் மூலமாகக் கடவுளுடன் ஆன்மீகத் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும்போது, தெய்வீக ஆற்றல் நமது ஆளுமைக்குள் ஊடுருவிச் சென்று நம்மைப் புதுப்பிக்கிறது. தெய்வீக ஆற்றலுடனான நமது தொடர்பு துண்டிக்கப்படும்போது, மெல்ல மெல்ல நம் உடலும், மனமும், ஆன்மாவும் வெறுமையாகிவிடுகின்றன. மின்சக்தியில் இயங்கும் ஒரு கடிகாரம் மின்சக்தியுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கும் வரை, காலவரையறை இன்றி, தொடந்து சீராக இயங்கி நேரத்தைத் துல்லியமாகக் காட்டும். அதனுடனான மின்சக்தி இணைப்பைத் துண்டித்துவிட்டால், கடிகாரம் நின்றுவிடும். ஏனெனில், பிரபஞ்சத்தின் ஊடாகப் பாய்ந்து கொண்டிருக்கும் சக்தியுடனான தனது இணைப்பை அது இழந்துவிட்டது. பொதுவாக இச்செயல்முறை மனிதர்களிடத்திலும் நடைமுறையில் இருந்து வருகிறது. ஆனால் அவ்வளவு இயந்திரத்தனமாக அல்ல.

பல வருடங்களுக்கு முன் நான் ஒரு சொற்பொழிவைக் கேட்டேன். அதில் பேசியவர், முப்பது வருடங்களாகத் தான் களைப்புற்றதே இல்லை என்று தெரிவித்தார். முப்பது வருடங்களுக்கு முன், சுய சரணாகதி மூலம் தெய்வீக சக்தியுடன் தொடர்பு கொண்டு தான் ஓர் ஆன்மீக அனுபவத்தைப் பெற்றதாக அவர் கூறினார். அன்றிலிருந்து அவர் தனது அனைத்துப் பெரும் நடவடிக்கைகளுக்கும் தேவையான போதிய ஆற்றலைப் பெற்றார். அவர் தன் போதனைகளை எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளும் வண்ணம் விளக்கியதைக் கேட்டு, கூட்டத்தில் இருந்த பார்வையாளர்கள் ஒவ்வொருவரும் பிரமித்து நின்றனர்.

என்னைப் பொறுத்தவரை, எல்லையற்ற சக்தியை நம்மால் கைவசப்படுத்த முடியும் என்பதையும், அதன் விளைவாக, ஆற்றல்

இழப்பினால் நாம் துன்புற வேண்டியது இல்லை என்பதையும் அது எனக்கு வெளிப்படுத்தியது. இப்பேச்சாளரால் கோடிட்டுக் காட்டப்பட்ட, வேறு பிறரால் விவரித்தும் விளக்கியும் காட்டப்பட்டக் கருத்துக்களை நான் பல வருடங்களாகப் படித்து, ஆய்வு செய்து, பரிசோதித்து வந்துள்ளேன். சமயக் கோட்பாடுகளை அறிவியல்ரீதியாகப் பயன்படுத்தினால், மனித மனத்திலும் உடலிலும் ஆற்றல் தடையின்றித் தொடர்ந்து பாய்ந்து செல்லும் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.

ஒரு பிரபல மருத்துவர் இந்தக் கண்டுபிடிப்புகளை உறுதிப்படுத்தினார். அவரும் நானும், எங்கள் இருவருக்கும் தெரிந்த ஒருவரைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். அந்த நபர் மிக அதிகமான பொறுப்புகளைச் சுமக்க வேண்டியிருந்ததால் காலையில் இருந்து மாலைவரை இடைவேளையின்றி வேலை பார்த்து வந்தார். ஆனாலும் புதிய கோரிக்கைகளை அவரால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிந்தது. அவர் தனது வேலையைத் திறமையாகவும் சுலபமாகவும் கையாள்வதில் வல்லவராக இருந்தார்.

ஓய்வின்றி அவ்வளவு வேகமாகச் செயல்படுவதால் அவரது நிலைமை மோசமாகிவிடக்கூடாது என்று நான் அந்த மருத்துவரிடம் அக்கறையுடன் குறிப்பிட்டேன். அதை மறுக்கும் விதமாக அவர் தலையசைத்தார். “இல்லை, மனநிலை சரியில்லாமல் போகக்கூடிய ஆபத்து அவருக்கு இல்லை என்பதை அவரது மருத்துவர் என்ற முறையில் என்னால் கூற முடியும். அதற்குக் காரணம், அவர் மிகவும் கட்டுப்பாட்டுடன் விளங்கும், அனைத்தையும் சிறப்பாக நிர்வகிக்கும் ஒருவர். எந்த விதத்திலும் அவர் தன் ஆற்றலை வீணடிக்க மாட்டார். ஒழுங்குமுறையுடன் கூடிய, உடல் என்னும் ஓர் இயந்திரத்தை அவர் இயக்கி வருகிறார். விஷயங்களைச் சுலபமாகக் கையாள்கிறார். சுமைகளை எந்தச் சோர்வும் இன்றிச் சுமக்கிறார். ஒரு துளி ஆற்றலைக்கூட அவர் வீணாக்குவதில்லை. ஆனால் தன் ஒவ்வொரு முயற்சியையும் அவர் அதிகபட்ச ஆற்றலுடன் செய்கிறார்.”

“அவரது இந்தச் செயற்திறனுக்கும், அளவற்ற ஆற்றலுக்குமான இரகசியம் என்னவாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?” என்று நான் கேட்டேன்.

அந்த மருத்துவர் ஒரு கணம் யோசித்தார். பிறகு, “அவர் ஒரு சாதாரணமான, உணர்ச்சிரீதியாகப் பக்குவப்பட்ட ஒரு தனிநபர் என்பதுதான் இதற்கான விடை. இதில் மிக முக்கியமான விஷயம், அவர் ஆழ்ந்த மதப் பற்று நிறைந்தவர். சக்தி இழப்பை எவ்வாறு தவிர்ப்பது என்பதை அவர் தன் மதத்தில் இருந்து கற்றுக் கொண்டுள்ளார். ஆற்றல் கசிவைத் தடுப்பதற்கான ஒரு பயனுள்ள, நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய ஓர் இயக்க அமைப்பாக அவரது மதம் செயல்படுகிறது. கடின உழைப்பு நம் ஆற்றலை உறிஞ்சுவதில்லை,

அதிக உணர்ச்சிவசப்படுதல்தான் நம் ஆற்றல் இழப்பிற்குக் காரணம். இந்நபர் அவற்றிலிருந்து முழு சுதந்திரம் பெற்றிருக்கிறார்," என்று கூறினார்.

ஆற்றலையும் சிறந்த ஆளுமையையும் அனுபவிப்பதற்கு ஓர் ஆரோக்கியமான ஆன்மீக வாழ்வைப் பேணிக் காப்பது முக்கியமானது என்பதை மக்கள் அதிக அளவில் உணர்ந்து வருகின்றனர்.

தேவையான ஆற்றலை, ஆச்சரியப்படும் வகையில் நெடுங்காலம்வரை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய வகையில் நம் உடல் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. சரியான உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி, உறக்கம், உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் தீய பழக்கங்கள் இல்லாமை ஆகியவற்றின் மூலம் ஒரு தனிநபர் தன் உடலை முறையாகப் பேணிப் பாதுகாத்து வந்தால், ஒருவரது உடல் வியத்தகு ஆற்றலை உற்பத்தி செய்து அதைப் பாதுகாப்பதோடு, நிரந்தரமாகத் தன்னை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வைத்துக் கொள்ளும். இதேபோல், அவர் தன் உணர்ச்சிகளையும் சமநிலையில் வைத்துப் பராமரிப்பதில் அக்கறை செலுத்தி வந்தால், ஆற்றல் சேமித்து வைக்கப்படும். ஆனால், பரம்பரை காரணமாகவோ அல்லது தானாகவோ, வலுவிழக்கச் செய்யும் உணர்ச்சிவசப்படுதலால் ஏற்படும் ஆற்றல் கசிவை அவர் அனுமதித்தால், இன்றியமையாத ஆற்றலை அவர் இழக்க நேரிடும். ஒருவரது மனமும், உடலும், ஆன்மாவும் இணக்கமாக வேலை செய்யும்போது அவர் கொண்டிருக்கும் இயல்பான நிலையில், தேவையான ஆற்றல் தொடர்ந்து புதுப்பிக்கப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும்.

உலகின் மாபெரும் கண்டுபிடிப்பாளரான தாமஸ் ஆல்வா எடிசனின் பழக்க வழக்கங்களையும் சிறப்பு இயல்புகளையும் பற்றி அவரது மனைவியுடன் நான் அடிக்கடிக் கலந்துரையாடுவது உண்டு. எடிசன் பல மணிநேரங்கள் தன் பரிசோதனைக் கூடத்தில் வேலை பார்த்துவிட்டு வீட்டிற்குள் நுழைந்தவுடன், தன் பழைய சோபாவில் படுத்துக் கொண்டு ஒரு குழந்தையைப்போல் மிக இயல்பாக ஆழ்ந்து உறங்குவது வழக்கம் என்று அவரது மனைவி கூறினார். நான்கு அல்லது ஐந்து மணிநேரங்களுக்குப் பிறகு அவர் கண்விழித்தவுடன், முழுமையான புத்துணர்ச்சியுடன், மீண்டும் தன் வேலையைத் தொடர ஆர்வத்துடன் புறப்பட்டுவிடுவார் என்றும் அவர் மேலும் கூறினார்.

எடிசனால் எவ்வாறு அவ்வளவு இயல்பாகவும் முழுமையாகவும் ஓய்வெடுக்க முடிந்தது என்பது பற்றி ஆராயுமாறு அவரது மனைவியிடம் நான் வேண்டியபோது, "அவர் இயற்கையின் புதல்வர்," என்று அவர் பதிலளித்தார். அதாவது, அவர் இயற்கையோடும் கடவுளோடும் முழுமையான இணக்கத்துடன் இருந்தார் என்று அவர் விளக்கினார். எடிசனிடம் எந்தவிதமான மிகையான விருப்பங்களோ, முரண்பாடுகளோ, குழப்பங்களோ, அல்லது உணர்ச்சிரீதியான

சமநிலையின்மையோ கிடையாது. தூங்க வேண்டிய தேவை ஏற்படும்வரை அவர் உழைத்தார், பிறகு ஆழ்ந்து நன்றாகத் தூங்கினார், பின் மீண்டும் எழுந்து சென்று தன் வேலையைத் தொடர்ந்தார். அவர் பல வருடங்கள் வாழ்ந்தார். பல வழிகளில், அமெரிக்காவில் வாழ்ந்த மாபெரும் சிந்தனையாளர்களில் தலைசிறந்தவராக அவர் விளங்கினார். அவர் கொண்டிருந்த உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாடும், முழுமையாக ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய அவரது திறனும் அவருக்குத் தேவையான ஆற்றலை வழங்கின. பிரபஞ்சத்துடன் அவர் கொண்டிருந்த அற்புதமான இணக்க உறவின் காரணமாக, பல புதிரான இரகசியங்களை இயற்கை அவருக்கு வெளிப்படுத்தியது.

மாபெரும் மனிதர்கள் பலரை நான் அறிவேன். அசாத்திய வேலைகளைச் செய்வதற்கான திறன் பெற்றிருந்த அவர்களில் பலர், கடவுளுடன் இசைவாக இருந்துள்ளனர். அத்தகைய மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் இயற்கையோடும் தெய்வீக ஆற்றலோடும் இணக்கமாக இருக்கின்றனர். அவர்கள் தெய்வபக்தி கொண்டவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஆனால், உணர்ச்சிரீதியாகவும் உளவியல்ரீதியாகவும் சீரான, சிறந்த கட்டுப்பாட்டு ஒழுங்குடன் அவர்கள் இருந்து வருகின்றனர். ஒருவரது பயமும், கோபமும், மனப்போராட்டங்களும், மிகைவிருப்பங்களும், குழந்தைப் பருவத்தில் பெற்றோர்களின் தவறான கருத்து அவர்மீது திணிக்கப்படுதலும் அவரது இயல்பான சமநிலையை ஆட்டம் காணச் செய்து, அவருக்குத் தேவையற்ற ஆற்றல் இழப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஒருவர் தன் வயது காராணமாகவோ அல்லது சூழ்நிலை காரணமாகவோ தன் ஆற்றலையும் வலிமையையும் இழக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதை என் நீண்டகால வாழ்க்கை அனுபவங்கள் எனக்கு உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. அக்கருத்தை நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். மதத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் இடையே உள்ள நெருங்கிய உணர்வு குறித்து நாம் ஒருவழியாக விழித்துக் கொண்டுள்ளோம். புறக்கணிக்கப்பட்ட ஓர் அடிப்படை உண்மையை நாம் புரிந்து கொள்ளத் துவங்கி இருக்கிறோம். அந்த உண்மை இதுதான்: நமது உடல் இயக்கங்கள் நம் உணர்ச்சிகளால் பெரிதும் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன; நமது உணர்ச்சிகள் நம் எண்ணங்களால் ஆழமாகக் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

இந்த நவீன யுகத்தின் அவசரப் பழக்கங்கள் பல தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. என் நண்பர் ஒருவர் தனது வயதான தந்தை கூறிய ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி என்னிடம் குறிப்பிட்டார். முன்பெல்லாம், தன் வருங்கால மனைவியைப் பார்க்க அவரது வீட்டிற்கு வரும் ஓர் இளைஞர், வரவேற்பறையில் அவருடன் அமர்ந்து பேசிக் கொண்டிருப்பார். அக்காலத்தில் நேரம் என்பது பழங்காலச் சுவர்க் கடிகாரத்தின் மெதுவான, நீண்ட ஒலித்தலால் அளவிடப்பட்டது.

அக்கடிகாரத்தில் உள்ள பெண்டுலம் நீளமாக இருக்கும். அது “இன்னும் - ஏராளமான - நேரம் - இருக்கிறது. இன்னும் - ஏராளமான - நேரம் - இருக்கிறது,” என்று கூறுவதுபோல் தோன்றும். ஆனால், நவீனக் கடிகாரங்கள், “மும்முரமாக வேலை செய்! மும்முரமாக வேலை செய்!” என்று கூறுவதுபோல் தோன்றுகிறது.

அனைத்தின் வேகமும் அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் காரணமாக மக்கள் சோர்வடைந்துள்ளனர். இதற்கான தீர்வு, எல்லாம் வல்ல இறைவனின் நேரத்திற்கு இசைந்து போவதுதான். இதைச் செய்வதற்கான ஒரு வழி, ஓர் இதமான மதிய வேளையில் வெளியே சென்று நிலத்தில் படுத்துக் கொண்டு, உங்கள் காதை பூமிக்கு வெகு அருகே கொண்டு சென்று கவனிப்பது. எல்லா விதமான ஒலிகளும் உங்களுக்குக் கேட்கும். மரங்களுக்கு இடையே வீசும் காற்றின் ஒலியும், பூச்சிகளின் முணுமுணுப்பும் உங்களுக்குக் கேட்கும். முறையாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட ஓர் இயக்கம் இவை அனைத்திலும் இருப்பதை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். நகரத் தெருக்களில் உள்ள போக்குவரத்தில் உங்களால் இதைக் கேட்க முடியாது. ஏனெனில் இரைச்சலால் ஏற்படும் குழப்பத்தில் அது காணாமல் போய்விடுகிறது. கடவுளின் வார்த்தைகளும் சிறந்த இறைப்பாடல்களும் ஒலிக்கப்படும் வழிபாட்டுத் தலங்களில் உங்களுக்கு அது கிடைக்கும்.

ஒஹையோ மாநிலத்தைச் சேர்ந்த என் நண்பர் ஒருவருக்குச் சொந்தமாக ஒரு பெரிய தொழிற்சாலை இருந்தது. தன் தொழிற்சாலையில் பணியாற்றிய ஊழியர்களில் மிகச் சிறந்தவர்கள், தாங்கள் வேலை செய்யும் இயந்திரங்களின் தாளத்தோடு இசைந்து வேலை செய்தவர்கள்தான் என்று அவர் கூறினார். தன் இயந்திரத்தின் தாளத்தோடு இசைந்து வேலை பார்க்கும் ஓர் ஊழியர், அன்றைய நாளின் முடிவில் களைப்பை உணர மாட்டார். இயந்திரம் என்பது கடவுளின் விதிக்கு ஏற்ப ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ள பல பாகங்கள் என்று அவர் சுட்டிக்காட்டினார். நீங்கள் ஓர் இயந்திரத்தை நேசித்து அதைப் பற்றி நன்றாக அறிந்து கொள்ளும்போது, அதற்கு ஒரு தாளம் இருக்கிறது என்பதை உணர்வீர்கள். அது நம் உடலின் தாளத்தோடும், நரம்புகளின் தாளத்தோடும், ஆன்மாவின் தாளத்தோடும் இணைந்த ஒன்று. அது கடவுளின் தாளத்தோடும் இணைந்து இருக்கிறது. அந்த இயந்திரத்தோடு நீங்கள் இசைந்து வேலை செய்யும்போது, உங்களுக்குக் களைப்பு ஏற்படாது. அடுப்பிற்கு ஒரு தாளம் உள்ளது; தட்டச்சு இயந்திரத்திடம் ஒரு தாளம் உள்ளது; கார், அலுவலகம், மற்றும் உங்கள் வேலையிடத்தே ஒரு தாளம் உள்ளது. எனவே, களைப்பைத் தவிர்த்து ஆற்றலைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றால், கடவுளுடைய தாளத்திற்கு இசைவாக உங்களைப் பொருத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இதை அடைவதற்கு, உடலை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அதேபோல் உங்கள் மனமும் ஓய்வாக இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆன்மா அமைதியாக இருப்பதாக உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துங்கள். பிறகு பின்வருமாறு பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்: "அன்பிற்குரிய இறைவா, நீதான் அனைத்து ஆற்றலின் மூலம். சூரியன், அணு, தசைகள், இரத்த ஓட்டம், மனம் ஆகியவற்றின் ஆற்றலின் மூலம் நீதான். உன் எல்லையற்ற ஆற்றலில் இருந்து நான் எனது ஆற்றலைப் பெறுகிறேன்." பிறகு, நீங்கள் உண்மையிலேயே ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொண்டிருப்பதாக நம்புவதற்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள். கடவுளுடன் இசைவாக இருங்கள்.

பல மக்கள் களைப்பாக இருப்பதற்குக் காரணம் அவர்கள் எதிலுமே ஆர்வமில்லாமல் இருப்பதுதான். எதுவுமே அவர்களிடம் ஆழமான பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை. சிலருக்குத் தங்கள் வாழ்வில் என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது, எப்படி நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பது எந்த வித்தியாசத்தையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. அவர்களைப் பொறுத்தவரை, மனித வரலாற்றில் உள்ள அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும்விட அவர்களது தனிப்பட்டக் கவலைகள்தான் முக்கியமானவை. தங்களது சிறு கவலைகள், விருப்பு வெறுப்புகள் ஆகியவற்றைத் தவிர அவர்களுக்கு வேறு எதுவுமே ஒரு பொருட்டல்ல. அவர்கள் முக்கியத்துவமற்ற விஷயங்களில் உழன்று தங்கள் ஆற்றலை விரயம் செய்துவிடுவதால் அதிகமாகக் களைத்துப் போய்விடுகின்றனர். அவர்களுக்கு உடல்நலக் குறைவும் ஏற்படுகிறது. நீங்கள் ஆழமாக, உறுதியாக நம்பும் ஒரு விஷயத்தில் தீவிர ஆர்வத்துடன் உங்களை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொள்வதுதான், நீங்கள் களைப்படையாமல் இருப்பதற்கான ஒரு நிச்சயமான வழி.

ஒரு பிரபல அரசியல் தலைவர், ஒரே நாளில் ஏழு உரைகள் ஆற்றிய பின்னரும்கூட அளவற்ற ஆற்றலுடன் இருந்தார்.

"ஏழு சொற்பொழிவுகள் ஆற்றிய பின்பும்கூட, களைப்பின்றி எவ்வாறு உங்களால் இவ்வளவு உற்சாகமாக இருக்க முடிகிறது?" என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

"ஏனெனில், நான் அந்த உரைகளில் கூறிய அனைத்திலும் முழுமையான நம்பிக்கை கொண்டிருக்கிறேன். நான் நம்பும் விஷயங்கள் என்னை உற்சாகப்படுத்துகின்றன," என்று அவர் கூறினார்.

இரகசியம் அதுதான். அவர் தன் இதயபூர்வமாகப் பேசினார். அவ்வாறு செய்யும்போது, ஆற்றலையும் வலிமையையும் நீங்கள் ஒருபோதும் இழப்பதில்லை. வாழ்க்கை மிகவும் சலிப்பூட்டுவதாக இருப்பதாக உங்கள் மனத்தில் ஓர் எண்ணம் உதயமாகும்போதுதான் நீங்கள் ஆற்றலை இழக்கிறீர்கள். உங்கள் மனம் சலிப்படைவதால், நீங்கள் எதுவுமே செய்யாமல் இருக்கும்போதுகூடக் களைப்படைகிறீர்கள். எனவே, ஏதேனும் ஒன்றின்மீது ஆர்வம் காட்டுங்கள். ஏதோ ஒன்றில் உங்கள் மனத்தை முழுமையாக

ஈடுபடுத்துங்கள். உங்களை அதற்குப் பரிபூரணமாக அர்ப்பணித்துவிடுங்கள். ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்யுங்கள். வெறுமனே விஷயங்களைப் பற்றிப் புலம்பிக் கொண்டு, செய்தித்தாள்களைப் படித்துவிட்டு, “அவர்கள் ஏன் எதுவுமே செய்வதில்லை?” என்று கேட்காதீர்கள். ஏதோ ஒரு நல்ல காரியத்தைச் செய்து கொண்டிருக்கும் ஒருவர் ஒருபோதும் களைப்படைவதில்லை. நீங்கள் நல்ல காரியங்களில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் களைத்துப் போயிருப்பதில் ஆச்சரியம் ஏதும் இல்லை. நீங்கள் சிதறிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். சிதைந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். மடிந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களைவிடப் பெரிதான ஒரு விஷயத்தில் நீங்கள் உங்களை எவ்வளவு அதிகமாக அர்ப்பணிக்கிறீர்களோ அவ்வளவு அதிகமான ஆற்றல் உங்களிடம் இருக்கும். உங்களைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கோ, உங்கள் உணர்ச்சிப் பிரச்சனைகளில் சிக்கிக் கொண்டு தவிப்பதற்கோ உங்களுக்கு நேரம் இருக்காது.

நிரந்தர ஆற்றலுடன் வாழ்வதற்கு உங்கள் உணர்ச்சிகளில் உள்ள தவறுகளைத் திருத்திக் கொள்வது மிக முக்கியம். நீங்கள் அவ்வாறு செய்யவில்லை என்றால், முழு ஆற்றலை உங்களால் ஒருபோதும் பெற முடியாது.

ஒரு கால்பந்து விளையாட்டு வீரர் தனது உணர்ச்சிகளை ஆன்மீகக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவில்லை என்றால், போதுமான ஆற்றல் அவரிடம் இருக்காது என்று அமெரிக்காவின் தலைசிறந்த கால்பந்துப் பயிற்சியாளர்களில் ஒருவரான, காலம் சென்ற நூட் ராக்னே கூறினார். அது மட்டுமின்றி, தன் குழுவில் உள்ள சக வீரர்களிடம் ஒரு நேர்மையான தோழமை உணர்வைக் கொண்டிராத ஒருவரைத் தன் குழுவில் வைத்துக் கொள்ளத் தான் விரும்பவில்லை என்றும் அவர் கூறினார். “நான் ஒவ்வொரொருவரிடம் இருந்தும் அதிகபட்ச ஆற்றலை உற்பத்தி செய்ய வேண்டும். ஆனால் அவர் பிறர்மீது பகைமை பாராட்டினால் அது சாத்தியப்படாது என்பதை நான் கண்டறிந்தேன். பகைமை உணர்வு அவரது ஆற்றலைத் தடுத்துவிடுகிறது. அந்த உணர்வை முற்றிலுமாக நீக்கி, ஒரு தோழமையான உணர்வை அவர் வளர்த்துக் கொள்ளாதவரை அவரால் ஆற்றலோடு செயல்பட முடியாது,” என்று அவர் கூறினார். ஆற்றல் இல்லாத மக்கள் ஏதோ ஒரு விதத்தில், உணர்ச்சிரீதியான மற்றும் உளவியல்ரீதியான முரண்பாடுகளால் ஒழுங்குமுறை தவறிப் போயுள்ளனர். சில சமயங்களில் இந்த முறைகேட்டின் விளைவுகள் வரம்பு மீறிப் போய்விடுகின்றன. ஆனால், குணமாதல் எல்லா நேரங்களிலும் சாத்தியம்தான்.

மத்திய மேற்கு நகரம் ஒன்றைச் சேர்ந்த ஒருவருக்கு ஆலோசனை வழங்குவதற்கு என்னை அழைத்திருந்தனர். அந்நபர் ஒரு காலத்தில் தன் சமூகத்தில் மிக அர்ப்பணிப்புடன் தன்னை ஈடுபடுத்தியிருந்தார்.

சமீபத்தில் அவர் மிகவும் வலிமை குன்றியவராகக் காணப்பட்டார். அவர் வலிப்பு நோயால் தாக்கப்பட்டிருப்பதாக அவரது கூட்டாளிகள் நினைத்தனர். அவர் தரையோடு தரையாகத் தன் காலை இழுத்து இழுத்து நடந்து வந்த விதமும், அவர் வெளிப்படுத்திய சோம்பல் மனப்போக்கும், முன்பு எந்த நல்ல காரியங்களுக்காகத் தன் நேரத்தின் பெரும் பகுதியைச் செலவிட்டாரோ அந்தக் காரியங்களிலிருந்து தன்னை அவர் விலக்கிக் கொண்டதும் அவரது நண்பர்களுக்கு அந்த அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்தியது. சோர்ந்துபோய் மணிக்கணக்காக அவர் தன் நாற்காலியில் அமர்ந்து அழுது கொண்டிருப்பார். நரம்புத் தளர்ச்சிக்கான பல அறிகுறிகளை அவர் வெளிப்படுத்தினார்.

அவர் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் என் ஹோட்டல் அறைக்கு வந்து என்னை சந்திக்க நான் ஏற்பாடு செய்தேன். என் கதவு திறந்து இருந்தது. அதன் வழியாக லிஃப்டை என்னால் பார்க்க முடிந்தது. தற்செயலாக நான் அந்தத் திசை நோக்கிப் பார்த்தபோது, லிஃப்டின் கதவு திறந்தது. நடைகூடத்தில் அந்த நபர் கெந்திக் கெந்தி நடந்து வந்தார். எக்கணத்திலும் அவர் தடுமாறி விழுந்துவிடக்கூடும் என்பதுபோல் தோன்றினார். அச்சிறு தூரத்தைக்கூட அவரால் கடக்க முடியாததுபோல் தோன்றியது. அவர் என் அறைக்கு வந்ததும் நான் அவரை அமரச் செய்து, அவரோடு உரையாடத் துவங்கினேன். அந்த உரையாடல் பயனற்றதாக இருந்தது. ஏனெனில் அவர் தன் நிலையைப் பற்றிக் குறைகூறிக் கொண்டு, என் கேள்விகளுக்கு யோசித்து விடையளிக்காமல் இருந்ததால், அந்த உரையாடலில் இருந்து எந்தத் தகவலையும் என்னால் பெற முடியவில்லை. அவர் தன்மீது கொண்டிருந்த அளவுக்கு அதிகமான சுயபச்சாதாபம்தான் அதற்குக் காரணம் என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது.

அவர் குணமடைய விரும்புகிறாரா என்று நான் அவரிடம் கேட்டபோது, ஆழமாகவும், பரிதாபமாகவும் அவர் என்னை ஏறிட்டுப் பார்த்தார். அவரது அதீத ஏக்கத்தை அவர் அளித்த பதில் பறைசாற்றியது. முன்பு தன் வாழ்வில் தான் மகிழ்ச்சியாக அனுபவித்த அளப்பரிய ஆற்றலையும் ஆர்வத்தையும் மீண்டும் பெறுவதற்கு இவ்வுலகில் உள்ள எதையும் கொடுக்கத் தான் தயாராக இருப்பதாக அவர் கூறினார்.

அவரது வாழ்க்கை மற்றும் அனுபவங்களைப் பற்றி சில குறிப்பிட்டத் தகவல்களை நான் அவரிடமிருந்து வரவழைக்கத் துவங்கினேன். இவை அனைத்தும் மிகவும் அந்தரங்க இயல்புடையவையாக இருந்தன. அவற்றில் பல அவரது ஆழ்மனத்தில் பதிந்து கிடந்ததால் அவற்றை வெளிக் கொணர்வது மிகவும் சிரமமாக இருந்தது. அவை அவரது குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்பட்ட மனப்போக்கு மற்றும் பயங்களின் நேரடி விளைவுகள். அவற்றில் பல, தாய்-சேய் உறவுகளிலிருந்து உருவானவை. ஏராளமான குற்ற உணர்வுச்

சூழ்நிலைகள் வெளிவந்தன. நதிக்கரையில் குவியும் ஆற்று மணல்போல், பல வருடங்களாக இவை சேமிக்கப்பட்டு வந்துள்ளன. சக்தியின் ஓட்டம் மெல்ல மெல்லக் குறைந்து, மிகச் சொற்பமான அளவு ஆற்றலே அவரிடம் இருந்தது. அவரது மனம் மிகவும் பின்னடைந்து இருந்ததால், காரண காரியங்களை விவாதிப்பதும் அறிவுத் தெளிவு பெறுவதும் அவருக்கு இயலாத காரியமாகப் பட்டது.

நான் வழிகாட்டுதலை வேண்டினேன். சற்று நேரத்தில், நான் அவர் அருகே சென்று அவரது தலையில் கை வைத்தது எனக்கே ஆச்சரியமாக இருந்தது. அவரைக் குணமாக்கும்படி நான் கடவுளிடம் பிரார்த்தித்தேன். அவரது தலையின் மீதிருந்த என் கையின் ஊடாக ஒரு சக்தி பாய்ந்து செல்வதை நான் திடீரென்று உணர்ந்தேன். குணமாக்கும் சக்தி எதுவும் என் கையில் இல்லை என்று நான் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். ஆனாலும் அவ்வப்போது ஏதோ ஒரு மனிதனின் மூலமாகக் கடவுள் தன் வேலையை நிறைவேற்றுவார். இக்கணத்தில் அது மிகவும் வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. ஏனெனில், அந்நபர் அதிகபட்ச மகிழ்ச்சியோடும் அமைதியோடும் என்னை ஏறிட்டுப் பார்த்து, “கடவுள் இங்கு வந்திருந்தார். அவர் என்னைத் தொட்டார். நான் முற்றிலும் வித்தியாசமாக உணர்கிறேன்,” என்று கூறினார்.

அந்த நேரத்திலிருந்து அவரது மேம்பாடு உறுதி செய்யப்பட்டது. அவர் முன்புபோல் இப்போது சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். ஆனால், முன்பு எப்போதும் இல்லாத ஓர் அமைதியான தன்னம்பிக்கை அவரிடம் இப்போது இருப்பதுதான் இதில் உள்ள ஒரே வித்தியாசம். அவரிடம் இருந்த தடை, விசுவாசத்தால் நீக்கப்பட்டு, ஆற்றல் மீண்டும் தடையின்றிப் பாய்ந்து செல்லத் துவங்கியது.

குணமாதல்கள் நிகழ்கின்றன என்பதையும், படிப்படியாக அதிகரிக்கும் உளவியல் காரணிகள் ஆற்றலின் சீரான ஓட்டத்தைத் தடுக்கின்றன என்பதையும் இந்த நிகழ்ச்சி நமக்கு விளக்குகிறது. இதே காரணிகளை விசுவாசம் என்னும் சக்தி தவிடுபொடியாக்குவதோடு, தெய்வீக ஆற்றல் தனிமனிதருக்குள் மீண்டும் பாய வழிவகுக்கிறது என்ற உண்மையையும் அது வலியுறுத்துகிறது.

குற்ற உணர்வும் பய உணர்வும் ஆற்றலின்மீது ஏற்படுத்தும் மோசமான விளைவுகளை மனித இயல்புகளின் பிரச்சனைகளை ஆய்வு செய்யும் அனைத்து வல்லுனர்களும் அங்கீகரித்துள்ளனர். குற்ற உணர்வு அல்லது பய உணர்வு அல்லது இரண்டும் சேர்ந்த உணர்வு ஆகியவற்றிலிருந்து ஒருவர் விடுபடுவதற்கு ஏராளமான ஆற்றல் தேவைப்படுவதால், வாழ்வின் பிற செயல்பாடுகளுக்கு அவரிடம் சொற்ப ஆற்றலே எஞ்சியிருக்கிறது. இதன் விளைவாக அவர் விரைவிலேயே களைப்பாகிவிடுகிறார். தனது பொறுப்புகளை முழுமையாக நிறைவேற்ற முடியாமல் போய்விடுவதால், ஒரு

வேறுபட்ட, மந்தமான, அக்கறையற்ற நிலைக்குள் சென்று அவர் ஒளிந்து கொள்கிறார். சில சமயங்களில் எல்லாவற்றையும் உதறித் தள்ளிவிட்டுத் தன் தோல்வியை ஒப்புக் கொண்டு, ஒரு சக்தியற்ற நிலையில் ஒரு மூலையில் சுருண்டு கிடக்கவும் அவர் தயாராக இருக்கிறார்.

ஒரு மனநல மருத்துவர், தான் சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு தொழிலதிபரை ஆலோசனைக்காக என்னிடம் அனுப்பி வைத்தார். பொதுவாக ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடும், நேர்மையும் கொண்டவராகக் கருதப்பட்ட அவர், ஏற்கனவே திருமணமான ஒரு பெண்ணுடன் தகாத உறவு வைத்திருந்தார். அவர் அந்த உறவை முறிக்க முயற்சித்தபோது, அந்தப் பெண்ணிடம் இருந்து பலத்த எதிர்ப்பை அவர் எதிர்கொள்ள வேண்டி வந்தது. தங்கள் தவறான போக்கைக் கைவிட்டுவிட்டு, மதிப்பான தன் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவதற்குத் தன்னை அனுமதிக்குமாறு அவர் அப்பெண்ணிடம் கெஞ்சினார்.

உறவை முறிப்பதற்குத் தன்னைக் கட்டாயப்படுத்தினால் தன் கணவரிடம் இவ்விஷயத்தைப் பற்றிக் கூறப் போவதாக அப்பெண் அவரை மிரட்டினாள். அவளது கணவருக்கு இவ்விஷயம் தெரிய வந்தால், தன் சமூகத்தில் தான் அவமானப்பட நேரிடும் என்று இத்தொழிலதிபர் நினைத்தார். ஏனெனில் இவர் தன் சமூகத்தினரிடையே மதிப்பு வாய்ந்தவராகவும் பிரபலமானவராகவும் இருந்தார். தனக்கு இருந்த சமூக அந்தஸ்து குறித்து அவர் பெருமிதம் கொண்டிருந்தார்.

தன் தவறு வெளிப்படுத்தப்பட்டுவிடும் என்ற பயத்தாலும் ஒரு குற்ற உணர்வாலும் அவரால் தூங்கவோ ஓய்வெடுக்கவோ முடியவில்லை. இரண்டு மூன்று மாதங்களாக இந்தக் குழப்ப நிலை தொடர்ந்து கொண்டிருந்ததால், அவர் தனது ஆற்றலை முற்றிலுமாக இழந்திருந்தார். அதனால் தன் வேலையைத் திறம்படச் செய்வதற்கான வலிமையும் அவரிடம் இருக்கவில்லை. அவர் செய்ய வேண்டியிருந்த பல முக்கியமான வேலைகள் குவிந்ததோடு, நிலைமையும் தீவிரம் அடைந்தது.

பாதிரியாரான என்னை வந்து பார்க்கும்படி அவரது உளவியலாளர் அவரிடம் பரிந்துரைத்தபோது அவர் அதற்கு மறுப்புத் தெரிவித்தார். தன் தூக்கமின்மை நிலைக்கான காரணத்தை ஒரு பாதிரியாரால் எந்த விதத்திலும் சரி செய்ய முடியாது என்றும், சக்தி வாய்ந்த மருந்துகள் மூலம் ஒரு மருத்துவரால் மட்டுமே அதற்கான தீர்வை அளிக்க முடியும் என்றும் அவர் தன் மருத்துவரிடம் கூறினார்.

அவர் தன் மனப்போக்கை என்னிடம் குறிப்பிட்டபோது, “எரிச்சலூட்டுகின்ற, இனிமையற்ற இரண்டு நபர்களோடு நீங்கள் ஒரே படுக்கையில் படுத்துத் தூங்க முயற்சித்தால் உங்களால் எப்படித் தூங்க முடியும்?” என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

“என்ன? என் படுக்கையில் இன்னும் இரு நபர்களா? அப்படி யாரும் கிடையாது. நான் தனியாகத்தான் படுக்கிறேன்,” என்று அவர் பதிலளித்தார்.

“இல்லை, உங்கள் படுக்கையை இன்னும் இருவர் உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். இவ்வுலகில் உள்ள யாராலும் அவர்களோடு சேர்ந்து தூங்க முடியாது,” என்று நான் கூறினேன்.

“என்ன கூறுகிறீர்கள்?” என்று அவர் கேட்டார்.

“ஒவ்வோர் இரவும், உங்களது ஒரு பக்கத்தில் பயத்தையும், அடுத்தப் பக்கத்தில் குற்ற உணர்வையும் வைத்துக் கொண்டு நீங்கள் தூங்க முயற்சிக்கிறீர்கள். அந்த முயற்சி வீணானது. நீங்கள் ஏராளமான தூக்க மாத்திரைகளை உட்கொண்டுள்ளதாகவும், ஆனால் அது உங்களிடம் எந்த விளைவையும் ஏற்படுத்தவில்லை என்றும் நீங்கள் ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அவை உங்கள்மீது எந்த விளைவையும் ஏற்படுத்த முடியாமல் போவதற்குக் காரணம், அவற்றால் உங்கள் மனத்தின் ஆழ்நிலைகளைச் சென்று அடைய முடியாது. அந்த நிலையில்தான் உங்கள் தூக்கமின்மை உதயமாகி, உங்கள் ஆற்றலை உறிஞ்சிக் கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் நன்றாகத் தூங்குவதற்கும், உங்கள் வலிமையை மீண்டும் அடைவதற்கும், உங்கள் பயத்தையும் குற்ற உணர்வையும் நீங்கள் வேரோடு அழிக்க வேண்டும்,” என்று நான் கூறினேன்.

நாங்கள் அவரது பயத்தைப் பற்றிப் பேசினோம். தனது தவறு வெளிப்பட்டுவிடும் என்பதுதான் அவரது பயத்திற்குக் காரணம். விளைவு எதுவாக இருந்தாலும், தகாத அந்த உறவை முறிப்பதுதான் சரியான காரியம் என்றும், சரியான காரியத்தைச் செய்வதால் ஏற்படும் விளைவை எதிர்கொள்ள அவர் தன்னை மனத்தளவில் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்றும் நான் அவருக்குப் பரிந்துரைத்தேன். அவர் செய்யும் எந்தவொரு சரியான காரியமும் சரியாகவே முடியும் என்று நான் அவருக்கு உறுதியளித்தேன். பிரச்சனையைக் கடவுளின் கையில் ஒப்படைத்துவிட்டு, வெறுமனே சரியான காரியத்தைச் செய்து, அதன் விளைவையும் கடவுளிடமே விட்டுவிடும்படி நான் அவருக்கு வலியுறுத்தினேன்.

அவர் சற்று நடுக்கத்தோடு அதைச் செய்தாலும், நேர்மையோடு செய்தார். அப்பெண், தனது சாமர்த்தியத்தாலோ அல்லது அவளது சில நல்லியல்புகள் காரணமாகவோ அவரைத் தன் வாழ்வில் இருந்து விடுவித்தார்.

கடவுளின் மன்னிப்பை நாடியதன் மூலம் குற்ற உணர்வு கைவிடப்பட்டது. கடவுளிடம் உண்மையாக மன்னிப்புக் கேட்கும்போது, அது ஒருபோதும் மறுக்கப்படுவதில்லை. எனவே அத்தொழிலதிபருக்கு விடுதலையும் நிம்மதியும் கிடைத்தன. இந்த

இரண்டு சுமைகளும் அவரது மனத்திலிருந்து இறக்கி வைக்கப்பட்டவுடன் அவர் மீண்டும் இயல்பாகத் தன் வேலைகளைச் செய்யத் துவங்கினார். அவர் நன்றாகத் தூங்கினார். அமைதியைக் கண்டுகொண்டார். அவரது வலிமை புதுப்பிக்கப்பட்டது. ஆற்றல் விரைவில் தலைதூக்கியது. அறிவும் நன்றியுணர்வும் அதிகரித்த ஒரு மனிதராக அவர் தன் இயல்பான வாழ்க்கைக்குத் திரும்பினார்.

ஆற்றல் குறைவு மனச்சோர்வை ஏற்படுத்தும். அழுத்தம், சலிப்பு, முடிவற்றப் பொறுப்புகள் ஆகியவை மனத்தின் புத்துணர்வை மங்கச் செய்யும். ஒருவர் தன் வேலையை வெற்றிகரமாக அணுகுவதற்குப் புத்துணர்வுடன்கூடிய மனம் தேவை. ஒரு தடகள வீரர் எவ்வாறு சோர்ந்து போகிறாரோ, ஒரு தனிநபரும் அவ்வாறே ஆகிறார். அவர் பார்க்கும் தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, சலிப்பூட்டும், வறண்ட காலம் நிச்சயமாக வரத்தான் செய்யும். அத்தகைய ஒரு மனநிலையில், முன்பு சுலபமாகச் செய்த ஒரு வேலையைச் செய்வதற்கு இப்போது அதிக ஆற்றல் தேவைப்படுவதோடு, சிரமத்தையும் அனுபவிக்க வேண்டியுள்ளது. இதன் விளைவாக, செயல்பாட்டிற்குத் தேவையான ஆற்றலை வழங்குவதற்கு இன்றியமையாத சக்திகள் கடும் முயற்சி மேற்கொள்கின்றன. எனவே ஒரு தனிநபர் அடிக்கடித் தன் கட்டுப்பாட்டையும் சக்தியையும் இழந்துவிடுகிறார்.

ஒரு பல்கலைக்கழகத்தின் தலைவரும், பிரபல வணிகத் தலைவருமான ஒருவர் இத்தகைய மனநிலைக்கு ஒரு தீர்வு கண்டார். முன்பு தனிச்சிறப்போடு விளங்கிய, மிகவும் பிரபலமாக இருந்த ஒரு பேராசிரியர் திடீரென்று சரியாகக் கற்பிக்க முடியாமல், மாணவர்களிடம் ஆர்வத்தைத் தூண்ட முடியாமல் தவித்தார். இப்பேராசிரியர் தன் பழைய நிலைக்கு மாறி ஆர்வத்தோடும் உற்சாகத்தோடும் கற்பிக்க வேண்டும், இல்லையென்றால் அவரது இடத்தில் வேறொருவரை நியமிக்க வேண்டும் என்று மாணவர்கள் கருத்துத் தெரிவித்தனர். பொறுப்பாளர்களும் தனிப்பட்ட முறையில் அவ்வாறே அபிப்பிராயம் தெரிவித்தனர். ஆனால் அவருக்கு பதிலாக வேறொருவரை நியமனம் செய்யும் யோசனையை அவர்கள் சற்றுத் தயக்கத்தோடு கருத்தில் எடுத்துக் கொண்டனர். ஏனெனில், அவர் ஓய்வு பெறுவதற்கு இன்னும் பல வருடங்கள் இருந்தன.

முன்பு நாம் குறிப்பிட்டிருந்த தொழிலதிபர் இப்பேராசிரியரைத் தன் அலுவலகத்திற்கு அழைத்தார். முழுச் சம்பளத்துடன்கூடிய ஆறு மாதகால விடுப்பை அவருக்கு வழங்குவதற்குப் பொறுப்பாளர்கள் குழுமம் தீர்மானித்திருப்பதாக அவர் அந்தப் பேராசிரியரிடம் அறிவித்தார். அதோடு, அவரது அனைத்துச் செலவுகளும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் என்றும் அவர் கூறினார். ஆனால் அவர் எங்கேனும் ஓர் ஓய்வான இடத்திற்குச் சென்று, தன் ஆற்றலையும் வலிமையையும் முழுமையாகப் புதுப்பித்துக் கொண்டு வர வேண்டும் என்ற ஒரே ஒரு

நிபந்தனையை மட்டும் அவர்கள் விதித்திருந்தனர்.

ஓர் அடர்ந்த காட்டுப் பகுதியில் தனக்குச் சொந்தமான ஒரு வீட்டில் தங்கிக் கொள்ளுமாறு அப்பேராசிரியருக்கு அந்தத் தொழிலதிபர் அழைப்பு விடுத்தார். அவர் அங்கு செல்லும்போது பைபிளைத் தவிர வேறு எந்தப் புத்தகத்தையும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டாம் என்றும் அவர் பரிந்துரைத்தார். அங்கு தங்கியிருக்கும்போது, சிறிது நேரம் நடப்பது, மீன் பிடிப்பது, தோட்ட வேலை செய்வது போன்றவற்றைத் தன் தினசரி அட்டவணையில் சேர்த்துக் கொள்ளுமாறு அவர் கூறினார். ஒவ்வொரு நாளும் பைபிளைப் படிக்குமாறு அவர் கேட்டுக் கொண்டார். அவ்வாறு செய்தால் ஆறு மாதங்களில் மூன்று முறை அவர் பைபிளைப் படிக்க அது அவருக்கு உதவும் என்று அவர் கூறினார். மேலும், அதில் கூறப்பட்டுள்ள வார்த்தைகளாலும் கருத்துக்களாலும் அவரது மனத்தை நிரப்புவதற்காக அதிலுள்ள பல பத்திகளை மனப்பாடம் செய்யுமாறும் அவர் பரிந்துரைத்தார்.

“ஆறு மாதங்கள் வெளியே மரங்களை வெட்டிக் கொண்டும், மண்ணைத் தோண்டிக் கொண்டும், பைபிளைப் படித்துக் கொண்டும், ஆழமான ஏரிகளில் மீன் பிடித்துக் கொண்டும் உங்கள் நாட்களைக் கழித்தால் நீங்கள் ஒரு புதிய மனிதராகத் திரும்பி வருவீர்கள்,” என்று அத்தலைவர் கூறினார்.

இந்த வித்தியாசமான ஏற்பாட்டை அப்பேராசிரியர் ஏற்றுக் கொண்டார். முற்றிலும் வித்தியாசமான இந்த வாழ்க்கை முறைக்கு அவர் தன்னைச் சுலபமாகப் பொருத்திக் கொண்டது பலரை ஆச்சரியப்படுத்தியது. உண்மையில், அந்த வாழ்க்கைமுறை தனக்குப் பிடித்திருந்ததைக் கண்டு அவரே வியந்தார். இந்த சுறுசுறுப்பான வெளிப்புற வாழ்க்கைக்குத் தன்னைப் பழக்கிக் கொண்ட பிறகு, தனக்கு அதில் ஆழ்ந்த ஆர்வம் ஏற்பட்டிருப்பதை அவர் கண்டார். அவர் தனது சக பேராசிரியர்களையும் தன் புத்தகங்களையும் குறித்துச் சில காலம் ஏங்கினார். ஆனால் பைபிளை மட்டுமே படிக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டபோது, அதில் தன்னை முழுவதுமாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். அதன் பக்கங்களில் விசுவாசத்தையும், அமைதியையும், சக்தியையும் கண்டுகொண்ட அவர், ஆச்சரியத்துடன், “ஒரு நூலகத்தையே தன்னுள் அடக்கிக் கொண்டுள்ள ஒரு புத்தகம்” என்று அதை அழைத்தார். ஆறு மாதங்களில் அவர் ஒரு புதிய மனிதரானார்.

இப்பேராசிரியர் இப்போது ஓர் ஆற்றல்மிக்க சக்தியாக விளங்குவதாக அத்தலைவர் என்னிடம் கூறினார்.

4

பிரார்த்தனையின் சக்தி

ஓர் உயர்ந்த கட்டிடத்தில் இருந்த வணிக அலுவலகம் ஒன்றில் இரண்டு நபர்கள் ஒரு தீவிரமான உரையாடலில் ஈடுபட்டிருந்தனர். அதில் ஒருவர், ஒரு பெரும் தொழிற் பிரச்சனையாலும், தனிப்பட்ட நெருக்கடியாலும் பெரும் துன்பத்திற்கு ஆளாகியிருந்தார். அவர் அவ்விடத்தில் குறுக்கும் நெடுக்குமாகப் பதற்றத்துடன் நடந்து கொண்டிருந்தார். சற்று நேரத்திற்குப் பிறகு, விரக்தியில் தலையைப் பிடித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்துவிட்டார். பரிதாபத்தின் மொத்த உருவமாக அவர் காட்சியளித்தார். சிறந்த புரிதலைக் கொண்டவர் என்று கருதப்பட்ட இரண்டாவது நபரிடம் ஆலோசனை பெறுவதற்காக அவர் வந்திருந்தார். இருவருமாகச் சேர்ந்து அவரது பிரச்சனையை எல்லாக் கோணங்களில் இருந்தும் ஆராய்ந்து பார்த்தும் அவர்களால் எந்த முடிவுக்கும் வர முடியவில்லை. அவர்களது இந்த முயற்சி, ஏற்கனவே துன்பத்திற்கு ஆளாகியிருந்த அந்த முதலாம் நபரை இன்னும் அதிகமாக ஊக்கமிழக்கச் செய்தது. "இவ்வுலகில் உள்ள எந்த சக்தியாலும் என்னைக் காப்பாற்ற முடியாதுபோலத் தோன்றுகிறது," என்று அவர் பெருமூச்செறிந்தார்.

அடுத்தவர் அதைப் பற்றி ஒரு கணம் சிந்தித்துவிட்டு, சற்றுத் தயங்கியவாறே, "எனக்கு அப்படித் தோன்றவில்லை. எந்த சக்தியாலும் உங்களைக் காப்பாற்ற முடியாது என்று நீங்கள் கூறுவது தவறு என்று நான் நினைக்கிறேன். ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் ஒரு தீர்வு உள்ளது என்பதை நான் கண்டிருக்கிறேன். உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரு சக்தி நிச்சயமாக உள்ளது," என்று கூறிவிட்டு, "நீங்கள் ஏன் பிரார்த்தனை சக்தியை முயற்சித்துப் பார்க்கக்கூடாது?" என்று மெதுவாகக் கேட்டார்.

ஊக்கமிழந்திருந்த அந்த நபர் சற்று ஆச்சரியத்துடன், "பிரார்த்தனையின்மீது எனக்கு நிச்சயமாக நம்பிக்கை உள்ளது. ஆனால் எவ்வாறு பிரார்த்திக்க வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. பிரார்த்தனையை ஒரு வணிகப் பிரச்சனைக்கான நடைமுறைத் தீர்வாக நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். நான் ஒருபோதும் அப்படி நினைத்துப் பார்த்ததில்லை. அனால், எவ்வாறு பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் எனக்குக் காட்டினால் அதை முயற்சித்துப் பார்க்க நான் தயார்," என்று கூறினார்.

பிரார்த்தனைக்கான நடைமுறை உத்திகளைப் பயன்படுத்தி அவர் தன் பிரச்சனைக்கான விடையைக் கண்டுகொண்டார். கடைசியில்

விஷயங்கள் திருப்திகரமாக நிறைவேறின. அவர் சிரமங்களைச் சந்திக்கவில்லை என்பது அதன் பொருள் அல்ல. உண்மையில், அவர் மிகவும் சிரமப்பட்டார். ஆனால் இறுதியில் அவர் தன் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு கண்டார். இப்போது அவர் பிரார்த்தனை சக்தியின்மீது உற்சாகமான நம்பிக்கை கொண்டுள்ளார். சமீபத்தில் அவர், “எந்தவொரு பிரச்சனையும் தீர்க்கப்படக்கூடியதுதான். பிரார்த்தனை மூலம் அதற்குச் சரியான தீர்வு காணலாம்,” என்று கூறுவதை நான் கேட்டேன்.

உடல் நலன் வல்லுனர்கள் தங்கள் சிகிச்சையில் பிரார்த்தனையைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இயலாமை, மன இறுக்கம் போன்றவை உள்ளார்ந்த இணக்கம் இல்லாததால் ஏற்படுகின்றன. பிரார்த்தனை நம் உடலையும் ஆன்மாவையும் மீண்டும் இணக்கமாகச் செயல்பட வைக்கும் விதம் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும். ஃபிசியோதெரபிஸ்டாகப் பணியாற்றும் என் நண்பர் ஒருவர், பதற்றத்துடன் இருந்த நோயாளி ஒருவருக்கு மசாஜ் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தபோது அவரிடம் இவ்வாறு கூறினார்: “கடவுள் என் விரல்கள் மூலமாக உங்களுக்கு உதவுகிறார். உங்கள் ஆன்மா குடிகொண்டிருக்கும் கோவிலான உங்கள் பௌதீக உடலை ஆசுவாசப்படுத்துவது என் நோக்கம். நான் உங்கள் உடலைப் பிடித்துவிடும்போது, உள்ளூர உங்களுக்கு ஆசுவாசமும் அமைதியும் ஏற்படுவதற்கு நீங்கள் கடவுளிடம் பிரார்த்திக்க வேண்டும் என்று நான் உங்களைக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.” இது அந்த நோயாளிக்கு ஒரு புதிய யோசனையாக இருந்தது. இருந்தாலும், ஏற்றுக் கொள்ளும் மனநிலையில் இருந்த அவர், அமைதி குறித்துச் சிந்திக்க முயற்சித்தார். இதன் மூலம் கிடைத்த ஓய்வைக் கண்டு அவர் வியந்து போனார்.

தலைசிறந்த மக்கள் பலரின் ஆதரவைப் பெற்றிருந்த உடல் ஆரோக்கிய நிலையம் ஒன்றை நடத்தி வரும் ஜாக் சுமித், பிரார்த்தனை சிகிச்சையின்மீது நம்பிக்கை கொண்டு அதைப் பயன்படுத்தி வருகிறார். ஒரு காலத்தில் அவர் குத்துச்சண்ட வீரராகவும், லாரி ஓட்டுனராகவும், டாக்ஸி ஓட்டுனராகவும் வேலை பார்த்துவிட்டு, இறுதியில் இதைத் துவக்கினார். அவர் தன்னிடம் வருபவர்களது உடல் பருமனைப் பற்றி மட்டும் பேசாமல், அவர்களது ஆன்மீக ஈடுபாடு குறித்தும் பேசுகிறார். ஏனெனில், “ஆன்மீகரீதியாக ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இல்லை என்றால், உடல்ரீதியாக அவரால் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியாது,” என்று அவர் கூறுகிறார்.

ஒருநாள் வால்டர் ஹட்சன் என்ற நடிகர், ஜாக் சுமித்தின் மேசை அருகே அமர்ந்திருந்தார். ‘சு பி வி ச நே வி ஏ’ என்ற எழுத்துக்களைக் தாங்கிய ஓர் அறிவிப்பு அங்கிருந்த ஒரு சுவர்மீது ஒட்டப்பட்டிருந்தது. அதைக் கண்டு ஆச்சரியப்பட்ட ஹட்சன், “இந்த எழுத்துக்கள் எதைக் குறிக்கின்றன?” என்று சுமித்திடம் கேட்டார்.

“அவை ‘சுயபிரகடனப் பிரார்த்தனைகளால் விடுவிக்கப்படும் சக்திகள் நேர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்’ என்பதைக் குறிக்கின்றன,” என்று சிரித்தவாறே கூறினார்.

ஹட்சன் வியந்து போனார். “இப்படிப்பட்ட ஓர் அறிவிப்பை இப்படிப்பட்ட இடத்தில் படிக்க நேரிடும் என்று நான் எதிர்பார்க்கவே இல்லை,” என்று அவர் கூறினார்.

“புதிரான அந்த எழுத்துக்கள் எதைக் குறிக்கின்றன என்று மக்கள் என்னிடம் கேட்க வேண்டும் என்பதற்காக நான் இப்படிப்பட்ட வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்துகிறேன். சுயபிரகடனப் பிரார்த்தனைகள் எப்போதும் நேர்மறையான விளைவுகளைப் பெற்றுத் தரும் என்று நான் நம்புவதை அவர்களிடம் கூறுவதற்கு அவ்வழிமுறைகள் எனக்கு ஒரு வாய்ப்பைத் தருகின்றன,” என்று சுமித் கூறினார்.

முன்பைவிட மக்கள் இப்போது அதிக அளவில் பிரார்த்தனை செய்கின்றனர். ஏனெனில் அது தங்களது தனிப்பட்டத் திறனை மேம்படுத்துகிறது என்பதை அவர்கள் கண்டு கொண்டுள்ளனர். வேறு எதிலிருந்தும் கிடைக்காத ஆற்றல்களைக் கைவசப்படுத்தி, வலிமையைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பிரார்த்தனை உதவுகின்றது.

ஒரு பிரபல உளவியலாளர் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: “ஒருவர் தன் தனிப்பட்டப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்கு அவரிடமே உள்ள மாபெரும் சக்திதான் பிரார்த்தனை. அதன் ஆற்றல் என்னைப் பெரும் வியப்பில் ஆழ்த்துகிறது.”

பிரார்த்தனை சக்தி ஆற்றலை உருவாக்குகிறது. அணுசக்தியை விடுவிப்பதற்கு அறிவியல்ரீதியான உத்திகள் இருப்பதுபோல், ஆன்மீக சக்தியைப் பிரார்த்தனையின் மூலம் விடுவிப்பதற்கும் அறிவியல்ரீதியான செயல்முறைகள் இருக்கின்றன. ஆற்றல்மிக்க இந்த சக்திக்கான சிலிர்ப்பூட்டும் எடுத்துக்காட்டுகள் ஏராளமாக உள்ளன.

பிரார்த்தனை சக்தியானது சீர்குலைவையும் தளர்ச்சி நிலையையும் தடுத்தோ அல்லது கட்டுப்படுத்தியோ இயல்பாக வயதாவதற்கு உதவுகிறது. உங்களுக்கு வயது ஏறிக் கொண்டிருப்பதன் விளைவாக நீங்கள் உங்கள் அடிப்படை ஆற்றலையும் வலிமையையும் இழந்து பலவீனமாகவும் மந்தமாகவும் ஆக வேண்டிய தேவை இல்லை. உங்கள் ஆன்மா தளர்ந்து போகவோ, மக்கிப் போகவோ, அல்லது மந்தமாகவோ நீங்கள் அனுமதிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பிரார்த்தனையால் ஒவ்வொரு மாலைப் பொழுதிலும் உங்களுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளித்து, அடுத்த நாள் காலையில் உங்களைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள முடியும். பிரார்த்தனை உங்கள் ஆழ்மனத்தை ஊடுருவுவதற்கு நீங்கள் அனுமதித்தால், உங்கள் பிரச்சனைகளில்

இருந்து மீள்வதற்கு அது உங்களுக்கு வழிகாட்டும். நீங்கள் சரியான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கிறீர்களா அல்லது தவறான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கிறீர்களா என்பதைத் தீர்மானிக்கும் ஆற்றல்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் கொலுவீற்றிருக்கின்றன. எந்த ஒரு விஷயம் குறித்தும் நீங்கள் சரியான, உறுதியான பதில்நடவடிக்கை எடுப்பதற்குப் பிரார்த்தனை உதவுகின்றது.

நீங்கள் இந்த சக்தியை இதுவரை அனுபவித்தது இல்லை என்றால், புதிய பிரார்த்தனை உத்திகளை ஒருவேளை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். செயற்திறனின் கண்ணோட்டத்தில் இருந்து பிரார்த்திக்கக் கற்றுக் கொள்வது நல்லது. பொதுவாக, இங்கு சமய அம்சங்கள் குறித்து அதிகம் வலியுறுத்தப்பட்டாலும், இந்த இரண்டு கொள்கைகளுக்கும் இடையே அதிக வேறுபாடு இல்லை. ஒரு செயல்முறையைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்து வருவது பொது அறிவியலில் வேண்டுமானால் பலனளிக்கலாம். ஆனால் அறிவியல்ரீதியான ஆன்மீகச் செயல்முறைகளில் அது சாத்தியமில்லை. நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் பிரார்த்தனை செய்து வந்துள்ளிர்கள் என்றும், அது உங்களுக்கு ஆசீர்வாதங்களைக் கொண்டு வந்துள்ளது என்றும் வைத்துக் கொள்வோம். அது நிச்சயமாக உங்களுக்கு ஆசீர்வாதங்களைக் கொண்டு வந்திருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனாலும், பிரார்த்தனை முறையில் மாறுதல் ஏற்படுத்திப் புதிய முறைகளை முயற்சி செய்து பார்ப்பது உங்களுக்கு அதிக இலாபகரமாக அமையக்கூடும்.

நீங்கள் பிரார்த்திக்கும்போது இவ்வுலகிலேயே மிகவும் வல்லமை வாய்ந்த சக்தியுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்கிறீர்கள் என்பதை உணர்ந்து கொள்வது முக்கியம். ஓரிடத்தைப் பிரகாசமாக ஒளியூட்டுவதற்கு நீங்கள் ஒரு மண்ணெண்ணெய் விளக்கைப் பயன்படுத்த மாட்டீர்கள். அதி நவீன விளக்குகளைத்தான் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள். ஆன்மீக வல்லுனர்கள் புத்தம் புதிய ஆன்மீக உத்திகளைத் தொடர்ந்து கண்டறிந்து வருகின்றனர். ஆழமானவை, திறன்மிக்கவை என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ள அத்தகைய வழிமுறைகளில் கூறியுள்ளபடி பிரார்த்தனை சக்தியை முயற்சித்துப் பார்ப்பது புத்திசாலித்தனமான முடிவு. இது புதிதாகவும், வினோதமாகவும் இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், இதை மனத்தில் இருத்திக் கொள்ளுங்கள்: கடவுளின் சக்தி உங்கள் மனத்தை வந்தடைவதற்கு, இருப்பதிலேயே மிகவும் சக்தி வாய்ந்த செயல்முறையைக் கண்டறிவதுதான் பிரார்த்தனையின் இரகசியம்.

பல வருடங்களுக்கு முன்னர் நியூயார்க் நகரத்தில் ஒருவர் ஒரு சிறு வியாபாரத்தைத் துவக்கினார். அவர் தனது முதல் அலுவலகத்தை ‘சுவற்றில் உள்ள ஒரு சிறிய ஓட்டை’ என்று கூறினார். அது அவ்வளவு சிறியதாக இருந்தது என்பதை அவர் அவ்வாறு கூறினார். அவரிடம்

ஒரே ஓர் ஊழியர் வேலை பார்த்தார். ஒருசில வருடங்களில் அவர் ஒரு பெரிய அறைக்குத் தன் தொழிலை இடம் மாற்றினர். அதன் பிறகு, ஒரு பெரிய அலுவலகத்திற்கு அவர்கள் இடம் பெயர்ந்தனர். அது ஒரு வெற்றிகரமான வியாபாரமாக உருவானது.

அவர் தனது தொழில் முறையை, "சுவற்றில் உள்ள சிறு ஓட்டையை நன்னம்பிக்கைப் பிரார்த்தனைகளாலும் எண்ணங்களாலும் நிரப்புவது," என்று குறிப்பிட்டார். கடின உழைப்பு, நேர்மறையான சிந்தனை, நியாயமான பரிவர்த்தனைகள், பிறரைச் சரியாக நடத்துதல் ஆகியவற்றோடு முறையான பிரார்த்தனையும் சேர்ந்து கொள்ளும்போது, அது எப்போதும் நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்று அவர் குறிப்பிட்டார். படைப்புத் திறனும், தனித்துவமான மனத்தையும் கொண்ட இவர், பிரார்த்தனை சக்தியின் மூலம் தன் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கும், சிரமங்களில் இருந்து மீள்வதற்கும் ஓர் எளிய சூத்திரத்தை உருவாக்கினார். அந்த நூதனமான சூத்திரம் இதுதான்:

(1) பிரார்த்தனை செய்தல்

(2) காட்சிப்படுத்துதல்

(3) மெய்யாக்குதல்

தினமும் பிரார்த்தனை செய்வதை அவர் ஒரு வழக்கமாக வைத்திருந்தார். அவர் நேரடியாகவும் சாதாரணமாகவும் கடவுளிடம் பேசினார். மேலும், கடவுள் எங்கோ வெகு தூரத்தில் இருக்கும் ஒரு நிழல் உருவம் என்பதாகக் கருதாமல், தன் அலுவலகத்திலும், தன் வீட்டிலும், தெருவிலும், தன் காரிலும், எப்போதும் தன்னருகே ஒரு பங்காளியாகவும், ஒரு நெருங்கிய கூட்டாளியாகவும் இருப்பதாக நினைத்து அவர் பேசினார். அவர் அடிக்கடி மண்டியிட்டுப் பிரார்த்திக்கவில்லை. மாறாக, ஒரு நெருங்கிய கூட்டாளியிடம் பேசுவதுபோல், "பிரியமுள்ள கடவுளே, நான் இது குறித்து என்ன செய்வது?" அல்லது "கடவுளே, இது குறித்து எனக்கு ஒரு புத்தம் புதிய உள்நோக்கைத் தாரும்," என்று கேட்டார். அவர் தன் மனத்தைப் பிரார்த்தனை மயமாக்கினார்.

இச்சூத்திரத்திலுள்ள இரண்டாவது பகுதி 'காட்சிப்படுத்துதல்.' இயற்பியலில் உள்ள அடிப்படைக் காரணி ஆற்றல். உளவியலில் உள்ள அடிப்படைக் காரணி நிஜமாகக்கூடிய விருப்பம். தனக்கு ஏற்கனவே வெற்றி கிடைத்துவிட்டதாக நினைக்கும் ஒருவர் உண்மையிலேயே வெற்றி பெறுகிறார். தான் ஏற்கனவே தோற்றுவிட்டதாக நினைக்கும் ஒருவர் உண்மையிலேயே தோல்வியைச் சந்திக்கிறார். வெற்றியோ தோல்வியோ ஒருவரது மனத்தில் காட்சிப்படுத்தப்படும்போது, அவரது மனத்தில் உள்ள காட்சிக்கு ஏற்றவாறு அவரது நிஜ வாழ்விலும் அப்படியே

பிரதிபலிக்கிறது.

ஒரு மகத்தான காரியம் நிகழ வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், முதலில் அது குறித்துப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். அவ்விருப்பம் நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பதாக உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துங்கள். அக்காட்சியை உங்கள் மனத்தில் தொடர்ந்து உறுதியாக நிலைத்திருக்கச் செய்யுங்கள். பின் அதைக் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைத்துவிடுங்கள். கடவுளின் வழிகாட்டுதலைப் பின்தொடர்ந்து செல்லுங்கள். உங்கள் மனக்காட்சி உங்கள் நிஜ வாழ்வில் நீங்கள் எதிர்பார்க்காத வழிகளில் நடந்தேறுவதைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

தனிப்பட்ட முறையில் நான் இந்த மூன்று நிலைப் பிரார்த்தனை முறையைக் கடைபிடித்து வந்துள்ளேன். அதில் பெரும் சக்தி இருப்பதை நான் கண்டுகொண்டேன். இதை நான் பிறரிடமும் பரிந்துரைத்து வந்துள்ளேன். இப்பிரார்த்தனை முறையின் மூலம் படைப்பு சக்தியைத் தங்கள் அனுபவத்தில் உணர்ந்ததாக அவர்களும் தெரிவித்தனர்.

எடுத்துக்காட்டாக, தன் கணவன் தன்னிடமிருந்து விலகிச் செல்வதை ஒரு பெண் கண்டறிந்தாள். அவர்கள் இருவரும் ஒரு மகிழ்ச்சியான திருமண வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தனர். ஆனால் அவள் பல சமூக வேலைகளில் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருந்தாள். அவனும் தன் அலுவலக வேலையில் மும்முரமாக இருந்தான். அவர்கள் இருவரும் உணர்ந்து கொள்வதற்கு முன்பாகவே, அவர்களுக்கிடையே இருந்த பழைய தோழமை காணாமல் போய்விட்டிருந்தது. தன் கணவன் வேறொரு பெண்ணின் மீது விருப்பம் கொண்டிருந்ததை ஒருநாள் அவள் தெரிந்து கொண்டாள். அவளுக்குத் தலை சுற்றியது. வெறுப்பு மேலிட்டது. தன் பாதிரியாரிடம் சென்று ஆலோசனை கேட்டாள். அப்பாதிரியார் மிகத் திறமையாக அந்த உரையாடலை அப்பெண்ணின் பக்கமே திருப்பினார். தான் ஓர் அக்கறையற்றக் குடும்பத் தலைவியாக இருந்து வந்துள்ளதையும், சுயநலம் மிக்கவளாக, கடுஞ்சொற்களைக் கூறுபவளாக, நச்சரிப்பவளாகத் தான் மாறியுள்ளதையும் அவள் ஒப்புக் கொண்டாள்.

தன் கணவனுக்கு இணையானவளாகத் தான் ஒருபோதும் உணர்ந்ததில்லை என்பதையும் அவள் ஒப்புக் கொண்டாள். தன் கணவனோடு தன்னை ஒப்பிட்டு, சமூகரீதியாகவும் அறிவுரீதியாகவும் அவனுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் ஓர் ஆழமான தாழ்வு மனப்பான்மையை அவள் தன்னுள் வளர்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அதனால் அவளிடம் ஓர் எதிர்ப்பு மனப்போக்கு உருவானது. அது எரிச்சலாகவும், விமர்சனமாகவும் வெளிப்பட்டது.

அவள் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருந்ததைவிட அதிகமான திறமைகளும், திறன்களும், வசீகரமும் அப்பெண்ணிடம் இருந்ததை

அப்பாதிரியார் கண்டுகொண்டார். அவள் ஒரு திறமைசாலி என்றும், வசீகரமானவள் என்றும் ஒரு காட்சியை உருவாக்குமாறு அவர் அவளிடம் பரிந்துரைத்தார். மேலும், விசுவாச உத்திகள் ஒருவரது முகத்தில் அழகையும், தோற்றத்தில் வசீகரத்தையும் ஏற்படுத்தும் என்று தெரிவித்த அவர், எவ்வாறு பிரார்த்திக்க வேண்டும், ஆன்மீகரீதியாக எவ்வாறு காட்சிப்படுத்த வேண்டும் என்பதை அப்பெண்ணிற்கு எடுத்துரைத்தார். அவளுக்கும் அவளது கணவனுக்கும் இடையே இருந்த பழைய தோழமை உணர்வு மீண்டும் துளிர்த்துள்ளதாகவும், அவளுக்கும் அவளது கணவனுக்கும் இடையே இணக்கம் ஏற்பட்டுள்ளதாகவும் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துமாறு அவளுக்கு ஆலோசனை வழங்கினார். அவள் இக்காட்சியை விசுவாசத்தோடு நிலைப்படுத்த வேண்டும் என்றும் அவளுக்கு அறிவுறுத்தினார். இவ்வழியில் அவர் அப்பெண்ணை மிக சுவாரசியமான ஒரு தனிப்பட்ட வெற்றிக்குத் தயார்படுத்தினார்.

அதற்குள் அவளது கணவன் தனக்கு விவாகரத்து வேண்டும் என்று அவளிடம் தெரிவித்தான். இந்தக் கோரிக்கையை அமைதியாக ஏற்றுக் கொள்ளும் அளவிற்கு அப்பெண் தன்னை வெற்றி கொண்டிருந்தாள். விவாகரத்து வேண்டுமென்றால் தான் அதைக் கொடுக்கத் தயாராக இருப்பதாகத் தன் கணவனிடம் கூறிய அவள், விவாகரத்துதான் இறுதி முடிவு என்றால், அந்த முடிவைத் தொண்ணூறு நாட்களுக்குத் தள்ளிப் போடுமாறு அவனிடம் பரிந்துரைத்தாள். "தொண்ணூறு நாட்களுக்குப் பிறகும் நீங்கள் விவாகரத்தை விரும்பினால், நான் உங்களுடன் ஒத்துழைக்கத் தயாராக இருக்கிறேன்," என்று அவள் அமைதியாகத் தன் கணவனிடம் கூறினாள். பெரும் அமளியை எதிர்பார்த்திருந்த அவன், அவளை ஒரு கேள்விக்குறியோடு பார்த்தான்.

ஒவ்வோர் இரவும் அவன் தன் வீட்டில் தங்கவில்லை. அவள் தனியாக இருந்தாள். ஆனால் அவன் தன் நாற்காலியில் தன்னுடன் அமர்ந்திருப்பதாக அவள் காட்சிப்படுத்தினாள். பழைய நாட்களைப்போல் அவன் அதில் அமர்ந்து சௌகரியமாகப் படித்துக் கொண்டிருப்பதாக அவள் தன் மனத்தில் ஒரு காட்சியை உருவாக்கினாள். முன்புபோல் அவன் வீட்டைச் சுற்றி வளைய வருவதாகவும், வீட்டிற்கு வர்ணப் பூச்சு செய்வதாகவும், பழுதான பொருட்களைச் சரி செய்வதாகவும் அவள் தன் மனத்தில் கற்பனை செய்தாள். திருமணமான புதிதில் அவன் பாத்திரங்களைத் துடைத்து அடுக்கியதுபோல் இப்போதும் செய்வதாகவும் அவள் காட்சிப்படுத்தினாள். முன்பொரு சமயம் செய்ததுபோல் இருவரும் சேர்ந்து கோல்ஃப் விளையாட்டு விளையாடுவதாகவும், மலை நடைப்பயணம் மேற்கொள்வதாகவும் அவள் ஒரு காட்சியை உருவாக்கினாள்.

அவள் இக்காட்சியைச் சீரான விசுவாசத்துடன் நிலைப்படுத்தினாள்.

ஓர் இரவு அவளது கணவன் உண்மையிலேயே அந்த நாற்காலியில் வந்து அமர்ந்தான். அது நிஜம்தானா அல்லது தன் காட்சிப்படைப்பா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள அவள் இரண்டு முறை அவனைப் பார்த்தாள். அவ்வப்போது அவன் வீட்டைவிட்டுச் சென்றுவிடுவான். ஆனால் பல இரவுகள் அவன் தன் நாற்காலியில் அமர்ந்திருப்பான். பிறகு ஒரு சனிக்கிழமை மதிய வேளையில், “நாம் இருவரும் சேர்ந்து கோல்ஃப் விளையாடப் போகலாமா?” என்று அவளிடம் கேட்டான்.

நாட்கள் இனிமையாகக் கழிந்தன. தொண்ணூறாவது நாள் வந்துவிட்டதை அவள் உணர்ந்து கொண்டாள். எனவே அன்று மாலை அவனிடம் அமைதியாக, “பில், இன்று தொண்ணூறாவது நாள்,” என்று கூறினாள்.

ஒன்றும் புரியாதவனாக, “என்ன கூறுகிறாய்? என்ன தொண்ணூறாவது நாள்?” என்று கேட்டான்.

“நம் விவாகரத்துப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்குத் தொண்ணூறு நாட்கள் காத்திருப்பதாக நாம் ஒத்துக் கொண்டது உங்களுக்கு நினைவில்லையா? இன்றுதான் அந்த நாள்,” என்று அவள் கூறினாள்.

அவன் அவளை ஒரு கணம் பார்த்தான். பிறகு செய்தித்தாளுக்குப் பின்னால் தன் முகத்தை மறைத்துக் கொண்டு, “சிறுபிள்ளைத்தனமாகப் பேசாதே. நீ இல்லாமல் என்னால் இருக்க முடியாது. நான் உன்னைவிட்டுப் பிரிந்து செல்லப் போகிறேன் என்ற எண்ணம் உனக்கு எங்கிருந்து வந்தது?” என்று கேட்டான்.

அந்தச் சூத்திரம் ஒரு சக்தி வாய்ந்த செயல்முறையை நிரூபித்தது. அவள் பிரார்த்தனை செய்தாள்; தன் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தினாள்; அவளது விருப்பம் நிறைவேறியது. பிரார்த்தனை சக்தி அவளது பிரச்சனையைத் தீர்த்தது; கூடவே, அவனது பிரச்சனையையும் தீர்த்தது.

தங்கள் தனிப்பட்ட விவகாரங்களுக்கு மட்டும் அல்லாமல், தங்கள் வியாபாரம் தொடர்பான விஷயங்களுக்கும் வெற்றிகரமாக இந்த உத்தியைப் பயன்படுத்திய பலரை நான் அறிவேன். எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் நேர்மையாகவும், புத்திசாலித்தனமாகவும் இதைப் பயன்படுத்தும்போது அற்புதமான விளைவுகள் நிச்சயமாக ஏற்படுகின்றன. நாம் இதை ஓர் அசாதாரணத் திறன்மிக்கப் பிரார்த்தனை முறை என்று கருத வேண்டும். இப்பிரார்த்தனை முறையைத் தீவிரமாக எடுத்துக் கொண்டு, அதை உண்மையிலேயே பயன்படுத்தும் மக்கள் வியத்தகு விளைவுகளைப் பெறுகின்றனர்.

ஒரு தொழில் மாநாட்டு விருந்தில் நான் கலந்து கொண்டபோது, பேச்சாளருக்கான மேசையில் நான் அமர்ந்திருந்தேன். எனக்கு அருகில் அமர்ந்திருந்தவர் சற்று முரட்டுத்தனமாகத் தோன்றினாலும் விரும்பத்தக்கவராக இருந்தார். தனது வழக்கத்திற்கு மாறாக அவர்

ஒரு பாதிரியாருக்கு அருகில் அமர்ந்திருந்தது அவருக்கு அசௌகரியமாக இருந்ததுபோல் எனக்குத் தோன்றியது. விருந்தின்போது அவர் பல இறையியல் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தினார். ஆனால் இறையியல் முறையில் அவர் அவற்றை ஒழுங்காகக் கூறவில்லை. ஒவ்வொரு முறையும் தவறான வார்த்தையைக் கூறிவிட்டு அவர் அதற்காக மன்னிப்புக் கேட்டார். நான் அந்த வார்த்தைகளைப் பலமுறை கேட்டிருப்பதாக அவரிடம் கூறினேன்.

சிறு வயதில் தான் ஒழுங்காக தேவாலயத்திற்குச் சென்று கொண்டிருந்ததாகவும், பிறகு அப்பழக்கத்திலிருந்து விலகிச் சென்றுவிட்டதாகவும் அவர் கூறினார். நான் அந்தப் பழைய கதையை என் வாழ்நாள் முழுவதும் கேட்டு வந்துள்ளேன். இருந்தாலும் பலர் அதை ஏதோ ஒரு புதிய விஷயமாக இப்போதும் இப்படிக் கூறி வருகின்றனர்: "நான் சிறுவனாக இருந்தபோது ஞாயிறு மதபோதனை வகுப்புகளுக்கும் தேவாலயத்திற்கும் செல்லுமாறு என் தந்தை என்னைக் கட்டாயப்படுத்தி, மதத்தை எனக்குள் திணித்தார். எனவே நான் வீட்டைவிட்டு வெளியே வந்த பிறகு, என்னால் அதற்கு மேல் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அப்போதிலிருந்து நான் தேவாலயத்திற்குச் செல்வது மிகவும் அரிதாகிவிட்டது."

தனக்கு வயதாகி வருவதால் தான் மீண்டும் தேவாலயத்திற்குச் செல்லத் துவங்க வேண்டும் என்று அவர் கூறினார். தேவாலயத்தில் அமர்வதற்கு ஓர் இடம் கிடைத்தால் அவர் அதிர்ஷ்டக்காரர் என்று நான் அவரிடம் குறிப்பிட்டேன். இது அவரை ஆச்சரியப்படுத்தியது. ஏனெனில், 'இப்போதெல்லாம் யாரும் தேவாலயத்திற்குச் செல்வதில்லை' என்று அவர் நினைத்திருந்தார். நாட்டிலுள்ள மற்ற எந்தவோர் அமைப்பிற்குச் செல்வதைவிட அதிக அளவில் மக்கள் தேவாலயத்திற்கு வருவதாக நான் அவரிடம் கூறினேன். இது அவரைப் புரட்டிப் போட்டது.

அவர் ஒரு சராசரியான வணிகத் தொழிலைச் சொந்தமாக நடத்தி வந்தார். அவரது நிறுவனம் கடந்த வருடம் எவ்வளவு இலாபம் ஈட்டியது என்று அவர் என்னிடம் கூறினார். எனக்குத் தெரிந்த சில தேவாலயங்கள் அதைவிட அதிக வருவாய் ஈட்டி வருவதாக அவரிடம் நான் கூறியபோது அது அவரை இடிபோல் தாக்கியது. தேவாலயத்தின்மீதான மதிப்பு அவரிடம் பன்மடங்கில் அதிகரித்துக் கொண்டே போனதை நான் கவனித்தேன். மற்ற எந்த வகைப் புத்தகங்களையும்விடவும் அதிகமாக, ஆயிரக்கணக்கில் விற்பனையாகி வரும் மதம் தொடர்பான புத்தகங்கள் பற்றி நான் அவரிடம் கூறினேன். "தேவாலயத்தில் உள்ள உங்களைப் போன்றவர்கள் மிகவும் அதிர்ஷ்டக்காரர்கள்," என்று அவர் கூறினார்.

அக்கணத்தில் இன்னொருவர் எங்கள் மேசையருகே வந்து, ஓர்

அற்புதமான விஷயம் தனக்கு நிகழ்ந்திருப்பதாக என்னிடம் உற்சாகமாகக் கூறினார். சில நாட்களுக்கு முன் தன் வாழ்வில் எதுவுமே சரிவர நடைபெறாததால் நம்பிக்கை இழந்து, மிகவும் மனமுடைந்து போயிருந்த அவர், ஒரு வாரத்திற்கு எங்கேனும் வெளியே செல்வதென்று தீர்மானித்தார். அந்த விடுமுறையின்போது, நடைமுறைக்கு உகந்த விசுவாச உத்திகள் பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ‘எ கைடு டு கான்ஃபிடென்ட் லிவிங்’ என்ற என் புத்தகத்தைத் தான் படித்ததாகவும், அதன்மூலம் திருப்தியையும் அமைதியையும் முதன்முறையாகத் தான் உணர்ந்ததாகவும் என்னிடம் கூறினார். நடைமுறைக்கு உகந்த மதம்தான் தனது பிரச்சனைக்கான விடை என்று அவர் நம்பினார்.

“எனவே நான் உங்கள் புத்தகத்தில் கூறப்பட்டிருந்த ஆன்மீகக் கொள்கைகளைக் கடைபிடிக்கத் துவங்கினேன். சாதிப்பதற்கு நான் பெருமுயற்சி எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் குறிக்கோள்களைக் கடவுளின் உதவியுடன் என்னால் சாதிக்க முடியும் என்று நம்பி, அதை சுயபிரகடனமாகக் கூறத் துவங்கினேன். அனைத்தும் நல்லதாகவே நடக்கும் என்ற ஓர் உணர்வு என்னுள் மேலோங்கியது. அக்கணத்திலிருந்து எதுவும் என்னைப் பாதிக்கவில்லை. எல்லாம் சிறப்பாகவே நடக்கும் என்று நான் உறுதியாக நம்பினேன். அதனால் நான் நிம்மதியாகத் தூங்கினேன், மகிழ்ச்சியாக உணரத் துவங்கினேன். ஏதோ ஒரு மருந்தை உட்கொண்டதுபோல் உணர்ந்தேன். ஆன்மீக உத்திகளை நான் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு அவற்றைக் கடைபிடித்ததுதான் என் வாழ்வில் திருப்புமுனையாக அமைந்தது,” என்று அவர் கூறினார்.

அவர் எங்களிடம் விடைபெற்றுச் சென்ற பிறகு, என்னுடன் அமர்ந்து அவர் கூறியது அனைத்தையும் கேட்டுக் கொண்டிருந்த அந்த வணிகத் தலைவர், “நான் இதைப்போல் ஒன்றை இதற்கு முன் ஒருபோதும் கேட்டதில்லை. மதம் மகிழ்ச்சியானது, செயல்படுத்தப்படக்கூடியது என்பதுபோல் அவர் பேசுகிறார். எனக்கு ஒருபோதும் அது அவ்வாறு கற்பிக்கப்படவில்லை. மதம் என்பது ஓர் அறிவியல், அதைப் பயன்படுத்தி உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம், உங்கள் வேலையில் சிறப்பாக விளங்கலாம் என்ற எண்ணத்தையும் அவர் எனக்குள் ஏற்படுத்தியுள்ளார். மதத்தைப் பற்றி நான் ஒருபோதும் அவ்வாறு நினைத்திருக்கவில்லை,” என்று கூறினார்.

“ஆனால் எது என்மீது அதிகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது தெரியுமா? அந்த நபரின் முகத்தில் காணப்பட்ட உற்சாகமும் மகிழ்ச்சியும்தான் என்னை மிகவும் கவர்ந்தன,” என்று மேலும் கூறினார்.

இதில் சுவாரசியமான விஷயம் என்னவென்றால், அந்த வார்த்தைகளைக் கூறியபோது அவரது முகத்திலும் அதே உற்சாகமும்

மகிழ்ச்சியும் காணப்பட்டன. மத நம்பிக்கை என்பது ஏதோ சமயப் பற்று தொடர்பான சலிப்பூட்டும் ஒரு விஷயம் அல்ல, அது வெற்றிகரமாக வாழ்வதற்கான ஓர் அறிவியல் செயல்முறை என்பதை முதன்முறையாக அவர் உணரத் துவங்கினார். தனிப்பட்ட அனுபவத்தில் பிரார்த்தனையின் அபாரமான சக்தி குறித்து அவர் நேரடியாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்.

பிரார்த்தனை என்பது அதிர்வுகளை ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கும் கடவுளுக்கும் அனுப்பும் ஒரு முறை என்று நான் தனிப்பட்ட முறையில் நம்புகிறேன். பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்தும் அதிர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு மேசையின் மூலக்கூறுகளில் அதிர்வுகள் உள்ளன. காற்று அதிர்வுகளால் நிறைந்துள்ளது. மனிதர்களுக்கு இடையேயான பரிவர்த்தனைகளிலும் அதிர்வுகள் இருக்கின்றன. அடுத்தவருக்காக நீங்கள் ஒரு பிரார்த்தனையைச் செய்யும்போது, ஆன்மீகப் பிரபஞ்சத்தில் உறைந்துள்ள ஆற்றலை நீங்கள் விடுவிக்கிறீர்கள். அன்பு, உதவி, ஆதரவு, மற்றும் பரிவான, சக்தி வாய்ந்த புரிதலை உங்களிடமிருந்து நீங்கள் அடுத்தவருக்கு அனுப்புகிறீர்கள். இந்தச் செயல்முறை மூலம், பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அதிர்வுகளை நீங்கள் விழிப்படையச் செய்கிறீர்கள். அதன் ஊடாக, நீங்கள் பிரார்த்தித்த விஷயங்களைக் கடவுள் நிறைவேற்றுகிறார். இக்கொள்கையைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தால், அதன் அற்புதமான விளைவுகளை நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

வழியில் மக்களைக் கடந்து செல்லும்போது அவர்களுக்காகப் பிரார்த்திப்பது என் வழக்கம். அதை நான் அடிக்கடிச் செய்வதுண்டு. ஒருமுறை நான் வடக்கு வெர்ஜினியா மாநிலத்தில் ஓர் இரயிலில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தபோது, ஒரு சுவாரசியமான எண்ணம் என்னுள் உதயமாகியது. ஓர் இரயில் நிலைத்தின் பிளாட்பாரத்தில் ஒரு மனிதர் நின்று கொண்டிருந்ததை நான் பார்த்தேன். பிறகு நான் பயணம் செய்து கொண்டிருந்த இரயில் அங்கிருந்து நகரத் துவங்கியதும் அவர் என் பார்வையிலிருந்து மறைந்தார். நான் அவரை முதலும் கடைசியுமாகப் பார்த்ததாக எனக்குத் தோன்றியது. அவரது வாழ்வும் என் வாழ்வும் ஒரு சிறு கணம் லேசாகத் தொட்டுச் சென்றன. அவர் தன் வழியில் சென்றார், நான் என் வழியில் சென்றேன். அவரது வாழ்வு எவ்வாறு அமையும் என்று நான் யோசித்தேன்.

பிறகு நான் அவருக்காகப் பிரார்த்தனை செய்து, அவரது வாழ்வு ஆசீர்வாதங்களால் நிறைந்திருக்கட்டும் என்று ஒரு சுயபிரகடனப் பிரார்த்தனையை வெளியனுப்பினேன். இரயில் கடந்து சென்றபோது என் பார்வையில் தென்பட்டப் பிற மக்களுக்காகவும் நான் பிரார்த்தனை செய்தேன். வயலில் உழுது கொண்டிருந்த ஒரு மனிதனைப் பார்த்தபோது, அவருக்கு நல்ல விளைச்சலைக் கொடுத்து உதவுமாறு நான் கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்தேன். ஒரு பெண்மணி

துணிகளை உலர்த்திக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்தேன். அவரது குடும்பம் பெரியது என்பதை அவர் உலர்த்திக் கொண்டிருந்த துணிகளின் எண்ணிக்கையிலிருந்து நான் கண்டுகொண்டேன். அவரது முகமும், குழந்தைகளின் துணிகளை அவர் கையாண்ட விதமும் அவர் ஒரு மகிழ்ச்சியான பெண் என்பதை எனக்கு உணர்த்தின. அவர் சந்தோஷமான வாழ்க்கை வாழ்வார், அவரது கணவர் எப்போதும் அவருக்கு உண்மையாக இருப்பார், அவர் தன் கணவனிடம் உண்மையாக இருப்பார் என்று அவருக்காக நான் பிரார்த்தித்தேன். அவர்களது குடும்பம் ஒரு சமய நம்பிக்கையுள்ள குடும்பமாக இருக்கட்டும் என்றும், அவர்களது குழந்தைகள் வலிமையான, மதிப்புமிக்க இளைஞர்களாக வளர்வார்கள் என்றும் நான் பிரார்த்தித்தேன்.

எனது இரயில் இன்னொரு நிலையத்தில் வந்து நின்றபோது, பாதி தூங்கிய நிலையில் ஒருவர் ஒரு சுவரில் சாய்ந்து நிற்பதைப் பார்த்தேன். அவர் கண்விழித்து எழுந்து, அரசாங்க உதவிப் பணத்தை எதிர்பார்த்து இருக்காமல் ஏதேனும் உருப்படியான ஒரு வேலையைச் செய்ய வேண்டும் என்று நான் அவருக்காகப் பிரார்த்தித்தேன்.

பிறகு எங்கள் இரயில் இன்னொரு நிலையத்தில் வந்து நின்றது. அங்கு ஓர் இளஞ்சிறுவனைப் பார்த்தேன். அவன் அணிந்திருந்த கால்சட்டையின் ஒரு கால் மற்றொரு காலைவிட நீளமாக இருந்தது. சட்டையின் கழுத்துப் பகுதி பொத்தான் இல்லாமல் திறந்து கிடந்தது. மிக நீளமான ஸ்வெட்டர் ஒன்றை அவன் அணிந்திருந்தான். தலைமுடி கலைந்து இருந்தது. முகம் அழுக்காக இருந்தது. கையில் ஒரு குச்சி மிட்டாயை வைத்துச் சுவைத்துக் கொண்டிருந்தான். நான் அவனுக்காகப் பிரார்த்தித்தேன். இரயில் அந்த இடத்தைவிட்டு நகரத் துவங்கியபோது அவன் என்னை ஏறிட்டுப் பார்த்து அற்புதமான ஒரு புன்னகையை எனக்கு வீசினான். என் பிரார்த்தனை அவனைச் சென்றடைந்துவிட்டது என்பதை நான் அறிந்தேன். நான் அவனைப் பார்த்துக் கையசைத்தேன். அவனும் பதிலுக்கு என்னைப் பார்த்துக் கையசைத்தான். நான் அச்சிறுவனை மீண்டும் ஒருபோதும் பார்க்கப் போவதில்லை என்றாலும் அக்கணத்தில் எங்கள் இருவரது வாழ்வும் தொட்டுச் சென்றன. அன்றைய தினம் அந்த நேரம்வரை மேகமூட்டமாக இருந்தது. திடீரென்று சூரியன் தன் முகத்தைக் காட்டியது. அச்சிறுவனின் இதயத்தில் ஓர் ஒளி இருந்தது என்று நான் நினைக்கிறேன். ஏனெனில், அது அவனது முகத்தில் பிரதிபலித்தது. என் இதயம் மகிழ்ச்சியடைந்தது. அதற்குக் காரணம், கடவுளின் சக்தி என் மூலமாக அச்சிறுவனைச் சென்றடைந்து, அவனிடமிருந்து மீண்டும் அது கடவுளை நோக்கிச் சென்று, நாங்கள் மூவரும் பிரார்த்தனை சக்திக்குள் கட்டுண்டு இருந்தோம் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.

பிரார்த்தனையின் ஒரு முக்கியமான அம்சம் படைப்புச் சிந்தனைகளைத் தூண்டுவது. வெற்றிகரமாக வாழ்வதற்கான அனைத்து வளங்களும் மனத்திற்குள் நிறைந்திருக்கின்றன. யோசனைகள் நம் ஆழ்மனத்தில் உள்ளன. அவற்றை விடுவித்து, அவற்றுக்கு வாய்ப்பளித்து, முறையாக செயல்படுத்தினால், மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கும் எந்தவொரு திட்டமும் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுவதற்கு அது வழிவகுக்கும். ஆக்கபூர்வமாக வாழ்வதற்குத் தேவையான அனைத்து ஆற்றல்களையும் திறன்களையும் நம்மைப் படைத்தக் கடவுள் நம் மனத்திற்குள்ளும் ஆளுமைக்குள்ளும் நிறைத்து வைத்திருக்கிறார். இந்த சக்திகளைப் பயன்படுத்துவது நம் கைகளில்தான் இருக்கிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் ஒரு பெருநிறுவனத்தில் நான்கு நிர்வாக அதிகாரிகளின் தலைவராக வேலை பார்த்து வந்தார். ஒரு குறிப்பிட்டக் கால இடைவெளிகளில் இவர்கள் ஒன்றுகூடி ‘யோசனைக் கூட்டம்’ ஒன்றில் ஈடுபட்டனர். அவர்களது சந்திப்பின் முக்கிய நோக்கம், தங்கள் மனத்தில் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் படைப்புக் கருத்துக்களை வெளிக்கொண்டு வந்து அவற்றைத் தங்கள் வியாபாரத்தின் அனுகூலத்திற்குப் பயன்படுத்துவதுதான். தொலைபேசிகளோ, அழைப்பு மணிகளோ, அல்லது அலுவலகத்தில் பயன்படுத்தும் பிற வழக்கமான கருவிகளோ இல்லாத ஓர் அறையை அவர்கள் இந்த சந்திப்பிற்குப் பயன்படுத்தினர். அந்த அறையில் இருந்த சன்னல்கள், தெருவில் உள்ள சத்தம் அறைக்குள் கேட்காதவாறு பொருத்தப்பட்டிருந்தன.

கூட்டத்தைத் துவங்குவதற்கு முன் அவர்கள் பத்து நிமிடங்களை அமைதியான பிரார்த்தனையிலும் தியானத்திலும் செலவிட்டனர். அந்நேரத்தில் கடவுள் தங்கள் மனங்களில் வேலை செய்வதாக அவர்கள் கருதினர். வியாபாரத்திற்குத் தேவைப்படும் முறையான யோசனைகள் தங்கள் மனத்திலிருந்து கடவுளால் விடுவிக்கப்பட இருக்கின்றன என்று சுயபிரகடனம் செய்து, அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொந்த வழியில் அமைதியாகப் பிரார்த்தித்தனர்.

அந்த அமைதியான நேரத்திற்குப் பிறகு, ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மனத்தில் தோன்றிய யோசனைகள் அனைத்தையும் வெளிப்படுத்தினர். அந்த யோசனைகளை அட்டைகளில் எழுதி மேசையின்மீது பரப்பி வைத்தனர். குறிப்பிட்ட இந்த நேரத்தில் அடுத்தவருடைய கருத்துக்களைப் பற்றி விமர்சிக்க எவருக்கும் அனுமதி கிடையாது. ஏனெனில் அவற்றைப் பற்றிய விவாதம் படைப்பு எண்ணத்தைத் தடுத்து நிறுத்தக்கூடும். அனைத்து அட்டைகளும் ஒன்றுதிரட்டப்பட்டு, வேறொரு சமயத்தில் இன்னொரு சந்திப்பின்போது மதிப்பீடு செய்யப்பட்டன. ஆனால் இந்த சந்திப்பு,

பிரார்த்தனை சக்தியால் தூண்டப்பட்ட யோசனைகளை ஒன்றுதிரட்டுவதற்காகக் கூட்டப்பட்ட ஒன்றாகும்.

இந்த வழக்கம் முதன்முதலில் துவக்கப்பட்டபோது, அவர்கள் பரிந்துரைத்தப் பெரும்பாலான யோசனைகள் குறிப்பிடத்தக்க மதிப்பு இல்லாதவையாக இருந்தன. ஆனால் காலப் போக்கில் அவர்களிடமிருந்து வெளிப்பட்ட நல்ல யோசனைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தது. பின்னாளில் நடைமுறையில் மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்ததாக நிரூபிக்கப்பட்ட யோசனைகள் அனைத்தும் இந்த ‘யோசனைக் கூட்ட’த்தில் உருவானவையே.

அந்த நிர்வாக அதிகாரிகளில் ஒருவர் இவ்வாறு விளக்கினார்: “எங்களுக்குக் கிடைத்த உள்நோக்குகளைக் கொண்டு எங்கள் தொழிலில் நாங்கள் ஏராளமான இலாபத்தை மட்டும் சம்பாதிக்கவில்லை, ஒரு புதிய நம்பிக்கை உணர்வையும் பெற்றுள்ளோம். மேலும், எங்கள் நால்வருக்கும் இடையே ஓர் ஆழ்ந்த தோழமை உணர்வும் ஏற்பட்டுள்ளது, அது எங்கள் நிறுவனத்தில் உள்ள பிறரிடையேயும் பரவியுள்ளது.”

மதம் என்பது கோட்பாட்டுரீதியானது, வணிகத்தில் அதற்கு இடமில்லை என்று கூறிய பழங்காலத் தொழிலதிபர்கள் எங்கே போனார்கள்? இன்று வெற்றிகரமாகவும் தகுதி வாய்ந்தவராகவும் விளங்கும் எந்தவொரு தொழிலதிபரும் உற்பத்தி, விநியோகம், நிர்வாகம் ஆகியவற்றில், நவீனமான, சிறப்பாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளையே பின்பற்றுவார் என்றாலும், அனைத்து வழிமுறைகளிலும் தலைசிறந்தது பிரார்த்தனை சக்தியே என்பதைப் பல தொழிலதிபர்கள் கண்டறிந்து வருகின்றனர்.

பிரார்த்தனை சக்தியைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் தங்களால் சிறப்பாக வேலை செய்ய முடிகிறது, நிம்மதியாகத் தூங்க முடிகிறது, நல்ல உணர்வோடு இருக்க முடிகிறது, சிறப்பாகச் செயல்பட முடிகிறது, சிறப்பாக வாழ முடிகிறது என்பதை அனைத்து இடங்களிலும் உள்ள மக்கள் கண்டுகொண்டு வருகின்றனர்.

‘டொலேடோ பிளேடு’ என்ற செய்தித்தாளின் பதிப்பாசிரியரும் எனது நண்பருமான குரோவ் பேட்டர்சன் அசாத்தியச் சுறுசுறுப்பு கொண்ட மனிதர். தனது ஆற்றலுக்குக் காரணம் தனது பிரார்த்தனை வழிமுறைகள் என்று அவர் கூறுகிறார். எடுத்துக்காட்டாக, பிரார்த்திக்கும்போது தூங்குவது அவருக்கு மிகவும் பிடிக்கும். ஏனெனில், அந்த நேரத்தில் தனது ஆழ்மனம் மிகவும் ஆசுவாசமாக இருப்பதாக அவர் நம்புகிறார். நம் ஆழ்மனம்தான் பெருமளவில் நம் வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்தி இயக்குகிறது. ஆழ்மனம் மிகவும் ஆசுவாசமாக இருக்கும் வேளையில் ஒரு பிரார்த்தனையை அதனுள் ஊடுருவச் செய்யும்போது, அந்தப் பிரார்த்தனையானது சக்தி வாய்ந்த விளைவை ஏற்படுத்துகிறது. “நான் பிரார்த்திக்கும்போது

தூங்கிவிடுவேன் என்று ஒரு காலத்தில் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் இப்போது நான் உண்மையிலேயே தூங்க முயற்சிக்கிறேன்," என்று கூறிவிட்டுக் கலகலவென்று சிரித்தார்.

பல வித்தியாசமான பிரார்த்தனை முறைகள் பற்றி நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன், படித்திருக்கிறேன். அதில் மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்த ஒரு பிரார்த்தனை முறை, ஃபிராங்க் லோபாக் எழுதிய 'பிரேயர், த மைட்டியஸ்ட் பவர் இன் த வர்ல்டு' என்ற புத்தகத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. பிரார்த்தனை குறித்த, நடைமுறைக்கு உகந்த புத்தகமாக நான் இதைக் கருதுகிறேன். ஏனெனில், செயல்படுத்தக்கூடிய புத்தம்புதிய பல பிரார்த்தனை உத்திகள் இதில் கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளன. உண்மையான சக்தி பிரார்த்தனையால் உற்பத்தி செய்யப்படுவதாக டாக்டர் லோபாக் நம்புகிறார். அவர் கூறியுள்ள வழிமுறைகளில் ஒன்று, தெருவில் நடந்து சென்று மக்களை நோக்கிப் பிரார்த்தனைகளை 'அள்ளி வீசுவது.' இந்த வகைப் பிரார்த்தனை முறையை அவர் 'மின்னல் பிரார்த்தனை' என்று கூறுகிறார். தன்னைக் கடந்து செல்பவர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்து, நல்லெண்ணத்தையும் அன்பான எண்ணங்களையும் அவர்களிடத்தில் அனுப்புகிறார். தெருவில் நடந்து செல்லும்போது அவர் எந்த மக்களுக்காகப் பிரார்த்திக்கிறாரோ, அவர்கள் பெரும்பாலும் அவரைத் திரும்பிப் பார்த்துப் புன்னகைப்பதாக அவர் கூறுகிறார். மின் ஆற்றல் போன்ற ஏதோ ஒரு சக்தி தங்களுக்குள் சுரப்பதை அவர்கள் உணர்கின்றனர்.

பேருந்தில் பயணிக்கும்போது அவர் தன் சக பயணிகளை நோக்கிப் பிரார்த்தனை மழை பொழிவார். ஒருமுறை மிகவும் கவலையோடு காணப்பட்ட ஒருவரின் பின்னால் அவர் அமர்ந்திருந்தார். அவரது முகம் இறுக்கமாக இருந்ததைப் பேருந்திற்குள் நுழையும்போதே டாக்டர் லோபாக் கண்டுகொண்டார். நல்லெண்ணம் மற்றும் விசுவாசம் குறித்தப் பிரார்த்தனைகளை அவர் அவரை நோக்கி அனுப்பினார். இப்பிரார்த்தனைகள் அந்நபரைச் சூழ்ந்திருப்பதாகவும் அவரது மனத்திற்குள் ஊடுருவுவதாகவும் அவர் கற்பனை செய்தார். திடீரென்று அந்நபர் தன் தலையை வருடிக் கொடுக்கத் துவங்கினார். பேருந்தைவிட்டு அவர் இறங்கிச் சென்றபோது அவரது முகத்தில் இருந்த இறுக்கம் காணாமல் போயிருந்தது, அதற்கு மாறாக ஒரு புன்னகை அரும்பி இருந்தது. 'அன்பையும் பிரார்த்தனையையும் நாலாப் பக்கமும் அள்ளி வீசும்' முறையின் வாயிலாக மக்கள் குழுமியிருந்த பேருந்தின் ஒட்டுமொத்தச் சூழலையும் தான் அடிக்கடி மாற்றியுள்ளதாக டாக்டர் லோபாக் நம்புகிறார்.

நான் ஒருமுறை இரயில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தபோது, அப்பெட்டியில் போதையில் இருந்த ஒருவர் சற்று மரியாதைக் குறைவாகவும் முரட்டுத்தனமாகவும் நடந்து கொண்டார். உரத்தக்

குரலில் பேசி, எல்லோரையும் வெறுப்படையச் செய்து கொண்டிருந்தார். வண்டியில் இருந்த ஒருவரும் அவர் அங்கிருந்ததை விரும்பவில்லை என்று எனக்குத் தோன்றியது. அவர் உட்கார்ந்திருந்த இடத்தில் இருந்து சற்று தூரத்தில் பின்னால் அமர்ந்திருந்த நான் ஃபிராங்க் லோபாக்கின் வழிமுறையை முயற்சித்துப் பார்ப்பதென்று தீர்மானித்தேன். அந்த மனிதருக்காக நான் பிரார்த்தனை செய்யத் துவங்கினேன். அவரை ஒரு நல்ல நடத்தை கொண்ட மனிதராக நான் காட்சிப்படுத்திப் பார்த்தேன். அதோடு நல்லெண்ணத்தையும் அவருக்கு அனுப்பி வைத்தேன். திடீரென்று, எந்தக் குறிப்பிட்டக் காரணமும் இன்றி அவர் என்னைத் திரும்பிப் பார்த்து, மனத்தைக் கவரும் வகையில் புன்னகைத்தார். பிறகு எனக்கு சலாம் போடுவதுபோல் தன் கையை உயர்த்தி ஜாடை காட்டினார். அவரது மனப்போக்கு மாறி, அவர் அமைதியானார். பிரார்த்தனை எண்ணங்கள் உண்மையிலேயே அவரைச் சென்றடைந்தன என்று நம்புவதற்கு என்னிடம் ஏராளமான காரணங்கள் இருந்தன.

எப்போதும் நான் மேடையில் பேசத் துவங்குவதற்கு முன் அங்கிருக்கும் மக்களுக்காகப் பிரார்த்தித்து, அன்பான, இணக்கமான எண்ணங்களை அவர்களை நோக்கி அனுப்புவது என் வழக்கம். சில சமயம், சோர்வான மனத்துடனோ அல்லது கோபமாகவோ காணப்படும் ஓரிரு நபர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து என் பிரார்த்தனைகளையும் நல்லெண்ணங்களையும் குறிப்பாக அவர்களுக்கு அனுப்புவேன். சமீபத்தில் தென்மேற்கு மாநில நகரம் ஒன்றில் ஒரு வர்த்தகச் சங்கத்தின் வருடாந்திர விருந்தில் நான் பேசுவதற்காக அழைக்கப்பட்டிருந்தபோது, பார்வையாளர்களில் ஒருவர் என்னைக் கோபத்தோடு பார்த்துக் கொண்டிருந்ததுபோல் எனக்குத் தோன்றியது. என் ஊகம் முற்றிலும் தவறாகக்கூட இருக்கலாம், ஆனால் அவரிடம் பகைமையுணர்வு மேலோங்கி இருந்தது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. எனவே நான் பேசத் துவங்குவதற்கு முன் அவருக்காகப் பிரார்த்தனை செய்து, அவரது திசையை நோக்கிப் பல நல்லெண்ணப் பிரார்த்தனைகளை அனுப்பி வைத்தேன். நான் பேசிக் கொண்டிருந்தபோதும் தொடர்ந்து அவருக்காகப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டே இருந்தேன்.

கூட்டம் முடிந்த பிறகு என்னைச் சுற்றி இருந்தவர்களிடம் நான் கைகுலுக்கிக் கொண்டிருந்தபோது, திடீரென்று என் கையை யாரோ ஒருவர் இறுக்கமாகப் பற்றினார். நான் அவரது முகத்தைப் பார்த்தபோது அவர் பெரிதாகப் புன்னகைத்தவாறே, “உண்மையைக் கூற வேண்டும் என்றால், நான் இந்தக் கூட்டத்திற்கு வந்தபோது எனக்கு உங்களைப் பிடிக்கவில்லை. போதகர்களை எனக்குப் பிடிக்காது. உங்களைப் போன்ற ஒரு பாதிரியாருக்கு ஒரு வர்த்தகச் சங்கக் கூட்டத்தில் பங்கேற்க எந்தக் காரணமும் கிடையாது என்று எனக்குத் தோன்றியது. உங்கள் உரை வெற்றிகரமாக அமையக் கூடாது

என்று நான் விரும்பினேன். இருந்தாலும், நீங்கள் பேசியபோது ஏதோ ஒன்று என் இதயத்தைத் தொட்டது. நான் ஒரு புது மனிதனாக உணர்ந்தேன். ஒரு வினோதமான அமைதி என்னுள் ஏற்பட்டது. எனக்கு உங்களை மிகவும் பிடித்துள்ளது," என்று கூறினார்.

அவரது இந்த மனமாற்றத்திற்குக் காரணம் எனது உரை அல்ல. பிரார்த்தனை சக்தி அங்கு சுரந்ததுதான் அதற்குக் காரணம். நமது மூளையில் சுமார் இருநூறு கோடி சிறிய சேமிப்பு மின்கலங்கள் உள்ளன. எண்ணங்கள் மற்றும் பிரார்த்தனைகள் மூலமாக மனித மூளையால் சக்தியை வெளியனுப்ப முடியும். மனித உடலின் காந்தசக்தி உண்மையிலேயே பரிசோதிக்கப்படுள்ளது. அந்த சக்திகளை வெளியே அனுப்பும் நிலையங்கள் நமக்குள் ஆயிரக்கணக்கில் இருக்கின்றன. பிரார்த்தனை மூலம் இவற்றுக்கு உயிரூட்டப்படும்போது, ஏராளமான சக்தி நம்முள் பாய்ந்து செல்கிறது, மனிதர்களுக்கு இடையேயும் அதைப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். பிரார்த்தனையானது அனுப்பும் நிலையமாகவும், பெறும் நிலையமாகவும் இருவழிகளிலும் செயல்படக்கூடியது.

குடிப்பழக்கத்திற்கு ஆளாகியிருந்த ஒருவர் என்னிடம் ஆலோசனை பெற்றுக் கொண்டிருந்தார். சுமார் ஆறு மாதங்களாக அவர் அப்பழக்கத்தை நிறுத்தி வைத்திருந்தார். அவர் தன் வியாபாரம் தொடர்பாக வெளியூர் சென்றிருந்தார். ஒரு செவ்வாய்க்கிழமை மாலை நான்கு மணியளவில் அவர் ஏதோ பிரச்சனையில் இருப்பதாக எனக்கு ஓர் ஆழமான உள்ளுணர்வு ஏற்பட்டது. அவரைப் பற்றியே நான் நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். ஏதோ ஒன்று நிகழப் போவதாக நான் உணர்ந்தேன். எனவே நான் எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டு அவருக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யத் துவங்கினேன். சுமார் அரை மணிநேரம் நான் பிரார்த்தித்தேன். பிறகு அந்த உணர்வு என்னைவிட்டு அகன்றதுபோல் தோன்றியது. நான் என் பிரார்த்தனையை நிறுத்தினேன்.

ஒருசில நாட்களுக்குப் பின் அவர் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்தார். "சென்ற வாரம் முழுவதும் நான் பாஸ்டன் நகரத்தில் இருந்தேன். நான் இப்போதும் குடிக்காமல்தான் இருக்கிறேன் என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். ஆனால் அந்த வாரத் துவக்கத்தில் நான் மிகவும் சிரமப்பட்டேன்," என்று கூறினார்.

"செவ்வாய்க்கிழமை மாலை நான்கு மணிக்கா?" என்று நான் கேட்டேன்.

அவர் ஆச்சரியத்துடன், "ஆமாம். ஆனால் உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்? உங்களிடம் யார் கூறினார்கள்?" என்று கேட்டார்.

"யாரும் என்னிடம் கூறவில்லை. அதாவது, எந்த மனிதரும்

என்னிடம் கூறவில்லை," என்று நான் பதிலளித்தேன். செவ்வாய்க்கிழமை மாலை நான்கு மணிக்கு அவரைப் பற்றி எனக்குள் ஏற்பட்ட உணர்வுகளைப் பற்றியும், அரை மணிநேரம் அவருக்காக நான் பிரார்த்தனை செய்தது பற்றியும் நான் அவரிடம் விளக்கினேன்.

அவர் பிரமிப்புடன், "நான் ஒரு ஹோட்டலில் தங்கியிருந்தேன். அங்கிருந்த மதுபானப் பகுதிக்கு முன்னால் நின்றேன். எனக்குள் ஒரு கடும் போராட்டம் ஏற்பட்டது. அதைச் சமாளிக்க அப்போது எனக்கு அவசரமாக உதவி தேவைப்பட்டதால் நான் உங்களை நினைத்தேன். பிறகு பிரார்த்திக்கத் துவங்கினேன்," என்று விளக்கினார்.

அவரிடமிருந்து எழுந்த பிரார்த்தனைகள் என்னை வந்தடைந்தபோது அவருக்காக நான் பிரார்த்திக்கத் துவங்கினேன். நாங்கள் இருவரும் சேர்ந்து பிரார்த்தித்தது அந்த வட்டத்தைப் பூர்த்தி செய்து கடவுளைச் சென்று அடைந்தது. அந்த நபர் தன் நெருக்கடியைச் சமாளிப்பதற்குத் தேவையான வலிமை அவருக்குக் கிடைத்தது. பிறகு அவர் என்ன செய்தார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

ஒரு மருந்துக் கடைக்குச் சென்று ஒரு டப்பா நிறைய மிட்டாய்களை வாங்கி, ஒன்றுவிடாமல் அவர் அவற்றைத் தின்று தீர்த்தார். 'பிரார்த்தனையும் மிட்டாய்களும்' தன்னை மீட்டதாக அவர் கூறினார்.

திருமணமான ஓர் இளம் பெண், தன் நண்பர்கள் மற்றும் அண்டை வீட்டாரிடம் தனக்குப் பகைமையும், பொறாமையும், கோபமும் இருப்பதாக என்னிடம் ஒத்துக் கொண்டார். அவர் எப்போதும் தன் குழந்தைகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டு ஒரு நிரந்தரமான பயத்தில் இருந்தார். தன் குழந்தைகளுக்கு உடல்நலக் குறைவு ஏற்படும், அல்லது அவர்கள் ஏதேனும் விபத்தில் சிக்கிக் கொள்வார்கள் அல்லது படிப்பில் தோற்றுப் போவார்கள் என்று அவர் அஞ்சினார். அதிருப்தியும், பயமும், பகைமையும், மகிழ்ச்சியின்மையும் கலந்த ஒரு பரிதாபமான வாழ்க்கையை அவர் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார். அவர் எப்போதாவது பிரார்த்தித்து இருக்கிறாரா என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன். அதற்கு அவர், "என்னால் தாங்க முடியாத அளவிற்கு ஏதேனும் ஒரு சூழ்நிலை ஏற்படும்போதுதான் நான் பிரார்த்திப்பேன். ஆனால் என்னைப் பொறுத்தவரை, பிரார்த்தனையில் எந்தப் பொருளும் இல்லை என்பதை நான் ஒப்புக் கொண்டாக வேண்டும். எனவே நான் அவ்வளவாகப் பிரார்த்திப்பது இல்லை," என்று கூறினார்.

உண்மையான பிரார்த்தனையைக் கடைபிடித்தால் அது அவரது வாழ்க்கையை மாற்றும் என்று நான் அவருக்குப் பரிந்துரைத்தேன். வெறுப்பு எண்ணங்களுக்குப் பதிலாக அன்பு எண்ணங்களையும், பய எண்ணங்களுக்குப் பதிலாக நம்பிக்கை எண்ணங்களையும் உருவாக்குவதற்கு அவருக்குச் சில வழிமுறைகளைக் கற்றுக் கொடுத்தேன். ஒவ்வொரு நாளும் அவரது குழந்தைகள் பள்ளியில்

இருந்து வரும் நேரத்தில் பிரார்த்திக்குமாறும், கடவுளின் பாதுக்காக்கும் இயல்பை வலியுறுத்தும் விதத்தில் அந்தப் பிரார்த்தனையை சுயபிரகடனமாகக் கூற வேண்டும் என்றும் அவரிடம் பரிந்துரைத்தேன். முதலில் சந்தேகப்பட்ட அவர், இப்போது பிரார்த்தைனையைக் கடைபிடிப்பவராகவும் அதற்கு உற்சாக ஆதரவு அளிப்பவராகவும் இருக்கிறார். பிரார்த்தனை குறித்தப் புத்தகங்களையும் துண்டுப் பிரசுரங்களையும் ஆர்வமாகப் படிப்பதோடு, ஆற்றல் வாய்ந்த ஒவ்வொரு பிரார்த்தனை உத்தியையும் அவர் பின்பற்றுகிறார். இது அவரது வாழ்க்கையை மாற்றியது. சமீபத்தில் அவர் எனக்கு எழுதிய இக்கடிதம் அதை விளக்குகிறது:

“கடந்த சில வாரங்களாக நானும் என் கணவரும் நல்ல முன்னேற்றத்தைக் கண்டு வருவதாக நான் நம்புகிறேன். ‘பிரார்த்தனை செய்தால் ஒவ்வொரு நாளும் நல்ல நாளாக அமையும்,’ என்று நீங்கள் கூறிய இரவுதான் என் மாபெரும் முன்னேற்றம் துவங்கியது. ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் எழுந்தவுடன் அன்றைய தினம் நல்லதாக அமையப் போவதாக சுயபிரகடனம் செய்வதை நான் பின்பற்றத் துவங்கினேன். அன்றிலிருந்து மோசமான அல்லது வருத்தமான ஒரு நாளைக்கூட நான் இதுவரை சந்திக்கவில்லை. இதில் ஆச்சரியமான விஷயம் என்னவென்றால், முன்பு இருந்ததைப்போல், எரிச்சலூட்டும் சில விஷயங்களை இப்போதும் நான் ஒவ்வொரு நாளும் சந்திக்கத்தான் செய்கிறேன். ஆனாலும் என்னை வருத்தமைடையச் செய்யும் சக்தி இப்போது அவற்றுக்கு இல்லை. ஒவ்வோர் இரவும், அன்றைய நாள் முழுவதும் எனக்கு ஏற்பட்ட, என்னை மகிழ்வித்த சிறு விஷயங்களைப் பட்டியலிட்டு, அவற்றுக்காக நன்றிகூறி என் பிரார்த்தனையைத் துவக்குகிறேன். நல்ல விஷயங்களை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு, இனிமையற்ற விஷயங்களை மறந்துவிடுவதற்கு இந்தப் பழக்கம் என் மனத்தைப் பக்குவப்படுத்தியுள்ளது. ஆறு வாரங்களில் ஒரு மோசமான நாளைக்கூட நான் எதிர்கொள்ளவில்லை என்பதும், எந்தக் காரணத்திற்காகவும் நான் மனம் தளர்ந்து போகாமல் இருந்ததும் என்னை உண்மையிலேயே அதிசயிக்கச் செய்கின்றன.”

பிரார்த்தனை சக்தியை முயற்சித்துப் பார்த்ததில் அவர் வியத்தகு சக்தியைக் கண்டறிந்தார். உங்களாலும் அதைச் செய்ய முடியும். பிரார்த்தனையில் இருந்து சிறப்பான பலன்களைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய பத்து விதிகள் இவை:

1. ஒவ்வொரு நாளும் சில நிமிடங்களை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எதுவும் பேசாதீர்கள். வெறுமனே கடவுளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இது ஆன்மீகரீதியான ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலைக்கு உங்கள் மனத்தைத் தயார்படுத்தும்.

2. பிறகு எளிய, இயல்பான வார்த்தைகளைக் கொண்டு வாய்விட்டுப் பிரார்த்தியுங்கள். உங்கள் மனத்தில் உள்ள எதை வேண்டுமானாலும் கடவுளிடம் கூறுங்கள். ஒரே மாதிரியான சமயச் சொற்றொடர்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று நினைக்காதீர்கள். உங்களது சொந்த வார்த்தைகளைக் கொண்டு கடவுளிடம் பேசுங்கள். அவர் அதைப் புரிந்து கொள்வார்.

3. உங்கள் அன்றாட அலுவல்களில் நீங்கள் ஈடுபடும் போதும், பிரயாணம் செய்யும்போதும், உங்கள் அலுவலகத்தில் அமர்ந்திருக்கும்போதும் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உங்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டு, கடவுளின் இருத்தலில் கவனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தி, சிறுசிறு பிரார்த்தனைகளைச் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் இவற்றை எவ்வளவு அதிகமாகச் செய்கிறீர்களோ, கடவுள் உங்களுக்கு அவ்வளவு அருகில் இருப்பதாக நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

4. பிரார்த்தனை செய்யும்போது எப்போதும் எதையாவது கேட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டியதில்லை. மாறாக, கடவுளுடைய ஆசீர்வாதங்கள் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன என்று சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள். பெரும்பாலான உங்கள் பிரார்த்தனைகளை நன்றி தெரிவிப்பதற்குச் செலவிடுங்கள்.

5. உண்மையான பிரார்த்தனைகள் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களைச் சென்றடைந்து, கடவுளின் அன்பும் பாதுகாப்பும் அவர்களைச் சூழ்ந்திருக்கச் செய்யும் என்ற நம்பிக்கையுடன் பிரார்த்தியுங்கள்.

6. பிரார்த்தனையில் எதிர்மறையான எண்ணத்தை ஒருபோதும் பயன்படுத்தாதீர்கள். நேர்மறையான எண்ணங்கள் மட்டுமே உங்களுக்கு விருப்பமான விளைவுகளைப் பெற்றுத் தரும்.

7. கடவுளின் விருப்பத்தை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு எப்போதும் ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமானவற்றைக் கடவுளிடம் கேளுங்கள். ஆனால் அவர் கொடுக்கும் எதையும் விருப்பத்தோடு பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். அது நீங்கள் கேட்டதைவிடச் சிறப்பாக இருக்கக்கூடும்.

8. எல்லா விஷயங்களையும் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைக்கும் மனப்போக்கைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்வதற்கான திறன் குறித்துக் கடவுளிடம் வேண்டுங்கள். ஆனால் விளைவுகளை நம்பிக்கையோடு அவரது கைகளில் விட்டுவிடுங்கள்.

9. உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லாதவர்களுக்காகவும் உங்களை முறையின்றி நடத்தியவர்களுக்காகவும் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். கோபம் என்பது ஆன்மீக சக்திக்கான முதன்மையான தடையாகும்.

10. யாருக்காகப் பிரார்த்தனை செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்ற ஒரு பட்டியலைத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்தவர்களுக்காக நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் பிரார்த்தனை செய்கிறீர்களோ அவ்வளவு அதிகமான பலன்கள் உங்களை வந்தடையும்.

5

உங்கள் சொந்த மகிழ்ச்சியை உருவாக்குவது எப்படி

நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்களா இல்லையா என்பதை யார் தீர்மானிக்கிறார்கள்? இதற்கான விடை - நீங்கள்தான்!

தொலைக்காட்சியில் பிரபலமாக இருந்த ஒருவரது நிகழ்ச்சியில் ஒரு வயதான மனிதர் பங்கு கொண்டார். அவர் உண்மையிலேயே மிகவும் வித்தியாசமான மனிதராக இருந்தார். அவர் கூறிய விஷயங்கள் எதுவும் முன்கூட்டியே தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கவில்லை, ஒத்திகை பார்க்கப்பட்டு இருக்கவில்லை. ஒரு மகிழ்ச்சியான, உற்சாகமான நபரிடமிருந்து அவை வெறுமனே பொங்கி வழிந்து கொண்டிருந்தன. அவர் வெகுளித்தனமாகவும் பொருத்தமாகவும் கூறிய ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் கேட்டுப் பார்வையாளர்கள் பயங்கரமாகச் சிரித்தனர். அவர்கள் அவரை மிகவும் நேசித்தனர். நிகழ்ச்சியை நடத்திக் கொண்டிருந்தவரும் பிரமிப்படைந்து, மற்றவர்களோடு சேர்ந்து அந்த சந்தோஷத்தை அனுபவித்தார்.

இறுதியில், அவர் ஏன் அவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருந்தார் என்று அந்த வயதானவரிடம் கேட்கப்பட்டது. "மகிழ்ச்சிக்கான ஓர் அற்புதமான இரகசியம் உங்களிடம் இருக்கிறது என்று நான் நினைக்கிறேன்," என்று அந்த நிகழ்ச்சி நடத்தியவர் அவரிடம் கூறினார்.

"இல்லை, என்னிடம் எந்த மாபெரும் இரகசியமும் இல்லை. உங்கள் முகத்தின் மேலுள்ள மூக்கைப்போல் இது மிகவும் சாதாரணமானது. காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழும்போது நான் தேர்ந்தெடுப்பதற்காக என்முன் இரண்டு விஷயங்கள் இருக்கின்றன - ஒன்று, மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம் அல்லது மகிழ்ச்சியின்றி இருக்கலாம். நான் எதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேன் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? வெறுமனே மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேன், அவ்வளவுதான். அதற்கு மேல் அதில் ஒன்றும் இல்லை," என்று அந்த வயதானவர் பதிலளித்தார்.

இது மிகைப்படுத்தப்பட்டதுபோல் தோன்றக்கூடும். அந்த வயதானவர் மேலோட்டமாகப் பார்ப்பதாகவும் தோன்றக்கூடும். விஷயங்களை மேலோட்டமாகப் பார்ப்பவர் என்று யாராலும் குறைகூற முடியாத ஆபிரகாம் லிங்கன் இவ்வாறு கூறியுள்ளது என் நினைவிற்கு வருகிறது: மக்கள் தாங்கள் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்று தங்கள் மனத்திற்குள் தீர்மானிக்கிறார்களோ

அவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியற்று இருக்க விரும்பினால் உங்களால் அவ்வாறு இருக்க முடியும். உலகில் நீங்கள் சாதிக்கக்கூடிய மிகச் சுலபமான விஷயம் அதுதான். அதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் இதுதான்: வெறுமனே மகிழ்ச்சியின்மையைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்; எதுவும் சரியாக நடக்கவில்லை, எதுவும் திருப்திகரமாக இல்லை, நான் மகிழ்ச்சியின்றி இருக்கப் போவது உறுதி என்று உங்களிடம் நீங்களே கூறிக் கொள்ள வேண்டும், அவ்வளவுதான். அதற்கு மாறாக, உங்களிடம் நீங்கள் இப்படிக் கூறிப் பாருங்கள்: "எல்லாம் அருமையாகச் சென்று கொண்டிருக்கின்றன. வாழ்க்கை நல்லபடியாக அமைந்துள்ளது. நான் மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேன்." நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கப் போவது உறுதி.

வயது வந்தவர்களைவிடக் குழந்தைகள் இதில் அதிகத் திறமை பெற்றவர்கள். ஒருவரால் தனது நடுத்தர வயதிலும், வயதான காலத்திலும் ஒரு குழந்தையின் உற்சாகத்தைத் தனக்குள் வைத்திருக்க முடிந்தால் உண்மையிலேயே அவர் பேரறிவு படைத்தவர்தான். ஏனெனில், இளமையில் கடவுள் தனக்கு அளித்திருந்த உண்மையான மகிழ்ச்சி உணர்வை அவர் தனக்குள் பாதுகாத்து வைத்திருக்கிறார். ஏசுபிரான் நமக்கு இதை நயம்படக் கூறிய விதம் குறிப்பிடத்தக்கது. இவ்வுலகில் வாழ்வதற்கான வழி ஒரு குழந்தையின் இதயத்தையும் மனத்தையும் கொண்டிருப்பதுதான் என்று அவர் கூறுகிறார். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உங்கள் உற்சாகத்திற்கு வயதாகிவிடாமலும், அது மங்கிப் போகாமலும், மறைந்து போகாமலும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

என் ஒன்பது வயது மகள் எலிசபெத்திடம் மகிழ்ச்சிக்கான விடை உள்ளது. ஒருநாள் நான் அவளிடம், "எலிசபெத், நீ மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாயா?" என்று கேட்டேன்.

"நிச்சயமாக நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்," என்று அவள் பதிலளித்தாள்.

"எது உனக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது?" என்று கேட்டேன்.

"அது எனக்குத் தெரியாது. நான் வெறுமனே மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன், அவ்வளவுதான்," என்று அவள் கூறினாள்.

"உன்னை மகிழ்விக்கும் ஏதோ ஒன்று நிச்சயமாக இருக்க வேண்டும்," என்று நான் அவளைக் கேட்டேன்.

"சரி, அது என்னவென்று நான் கூறுகிறேன். என்னுடன் விளையாடுபவர்கள் எனக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறார்கள். எனக்கு அவர்களைப் பிடிக்கும். என் பள்ளி எனக்கு மகிழ்வூட்டுகிறது. பள்ளிக்குப் போவது எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது. என் ஆசிரியர்களை எனக்குப் பிடிக்கும். தேவாலயத்திற்குப் போகப் பிடிக்கும். ஞாயிறு

மதபோதனைப் பள்ளிக்குச் செல்லப் பிடிக்கும். அங்கு பாடம் கற்றுக் கொடுக்கும் ஆசிரியரை எனக்குப் பிடிக்கும். என் சகோதரி மார்கரெட்டையும் என் சகோதரன் ஜானையும் நான் மிகவும் நேசிக்கிறேன். என் அம்மாவையும் அப்பாவையும் நான் மிகவும் நேசிக்கிறேன். நான் உடல்நலமின்றி இருக்கும்போது அவர்கள் என்னை நன்றாகக் கவனித்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் என்னை நேசிக்கிறார்கள். என்னிடம் நல்ல விதமாக நடந்து கொள்கிறார்கள்.”

மகிழ்ச்சிக்கான எலிசபெத்தின் சூத்திரம் அது. அதில் எல்லாமே இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது — அவளது விளையாட்டுத் தோழர்கள் (அது அவளது கூட்டாளிகள்), அவளது பள்ளி (அவள் வேலை பார்க்கும் இடம்), அவளது தேவாலயம் மற்றும் ஞாயிறு மதபோதனைப் பள்ளி (அவள் பிரார்த்திக்கும் இடங்கள்), அவளது சகோதரி, சகோதரன், அம்மா, அப்பா (அன்பு பொங்கும் அவளது வீடு). மகிழ்ச்சியின் சாராம்சம் அதுதான். உங்களது வாழ்வின் மகிழ்ச்சி அந்தக் காரணிகளைச் சார்ந்துள்ளது.

அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் விஷயங்களைப் பட்டியல் இடுமாறு சில சிறுவர்களிடமும் சிறுமியர்களிடமும் கேட்கப்பட்டது. அவர்களது பதில்கள் இதயத்தைத் தொடுவதாக இருந்தன. சிறுவர்களின் பட்டியல் இப்படி அமைந்திருந்தது: ‘பறந்து கொண்டிருக்கும் ஸ்வாலோ பறவை; ஆழமான, தெளிவான நீருக்குள் பார்த்தல்; நீரைக் கிழித்துக் கொண்டு செல்லும் படகு; வேகமாகச் செல்லும் இரயில்; கட்டிடத் தொழிலில் பயன்படுத்தப்படும் பாரம் தூக்கி ஒரு பாரமான பொருளைத் தூக்குவது; என் நாய்களின் கண்கள்.’

தங்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் விஷயங்களாகச் சிறுமியர்கள் பட்டியலிட்ட விஷயங்கள் இவை: ‘ஆற்றில் தெரியும் தெருவிளக்குகளின் பிம்பம்; மரங்களின் மேலுள்ள செங்கூரைகள்; வீட்டின் புகைக்கூண்டில் இருந்து வெளியேறும் புகை; சிவப்பு வெல்வெட்; மேகங்களுக்கு இடையே இருக்கும் நிலவு.’ ஒரு மகிழ்ச்சியான மனிதராக உருவாவதற்கு ஒரு சுத்தமான ஆன்மாவும், பொதுவான இடங்களில் அழகைப் பார்க்கக்கூடிய கண்களும், ஒரு குழந்தையின் இதயமும், ஆன்மீக எளிமையும் இருந்தால் போதும்.

நம்மில் பலரும் நமது சொந்த மகிழ்ச்சியின்மையை உற்பத்தி செய்து கொள்கிறோம். சமூகச் சூழ்நிலைகள் நமது பல பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாக இருப்பது நிஜம்தான் என்றாலும், நம் எண்ணங்கள் மற்றும் மனப்போக்குகள் மூலமாக மகிழ்ச்சியை நாமே நம் வாழ்விலிருந்து பெருமளவில் வெளியேற்றிவிடுகிறோம் என்பதுதான் உண்மை.

“ஐந்தில் நான்கு பேர், தங்களால் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருப்பதில்லை. மகிழ்ச்சியின்மை என்பது பலரிடமும் காணப்படும் பொதுவான மனநிலையாக உள்ளது,” என்று ஒரு பிரபல வல்லுனர் தெரிவிக்கிறார். எண்ணற்ற மக்கள்

மகிழ்ச்சியற்ற வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதை நான் கண்டு வருகிறேன். ஒவ்வொரு மனிதனின் அடிப்படை விருப்பமும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை என்று இருக்கும்போது, அது குறித்து ஏதேனும் செய்தாக வேண்டியது அவசியம். மகிழ்ச்சியை நம்மால் அடைய முடியும். அதை அடைவதற்கான வழிமுறை சிக்கலானது அல்ல. மகிழ்ச்சியை விரும்பும் எவரொருவரும் அந்த விருப்பத்தைத் தன் மனத்தில் நிலைநிறுத்தி, சரியான சூத்திரத்தைக் கற்றுக் கொண்டு அதைச் செயல்படுத்தினால் அவர் ஒரு மகிழ்ச்சியான மனிதராக உருவாவார்.

ஒருமுறை ஓர் இரயிலின் உணவு அறையில் ஒரு கணவன் மனைவிக்கு எதிரில் நான் அமர்ந்திருந்தேன். அவர்களை நான் முன்பின் பார்த்ததில்லை. அப்பெண் மிகவும் பகட்டாகத் தன்னை அலங்கரித்திருந்தார். அவர் அணிந்திருந்த விலையுயர்ந்த ஆடையும் இரத்தினங்கள் பதிக்கப்பட்ட அணிகலன்களும் அதை உணர்த்தின. ஆனால் அவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியற்றுக் காணப்பட்டார். அந்த உணவறை அசௌகரியமாக இருப்பதாகவும், சேவை மிகவும் தரக்குறைவாக உள்ளதாகவும், உணவு சுவையின்றி இருப்பதாகவும் அவர் சற்று சத்தமாகவே குறை கூறினார். கிட்டத்தட்ட எல்லாவற்றைப் பற்றியும் அவர் குறைகூறிக் கொண்டும் எரிச்சல்பட்டுக் கொண்டும் இருந்தார்.

அதற்கு மாறாக, அவரது கணவர் இனிய சுபாவமுள்ளவராகவும், நட்பாகப் பழகக்கூடியவராகவும், எல்லாவற்றையும் லேசாக எடுத்துக் கொள்பவராகவும் இருந்தார். எனவே வாழ்வில் தான் எதிர்கொண்ட அனைத்து விஷயங்களையும் சமாளித்துச் செல்லும் திறனைப் பெற்றிருந்தார். தன் மனைவியின் விமர்சன மனப்போக்கினால் அவர் சற்று சங்கடமாகவும் ஏமாற்றமாகவும் உணர்ந்ததாக எனக்குத் தோன்றியது. ஏனெனில் அவர் தன் மனைவியை மகிழ்ச்சிப்படுத்துவதற்காகவே அவரை இந்த உல்லாசப் பயணத்திற்கு அழைத்து வந்திருந்தார்.

உரையாடலை மாற்றும் எண்ணத்தில், நான் என்ன தொழில் செய்கிறேன் என்று அவர் என்னிடம் கேட்டுவிட்டு, தான் ஒரு வழக்கறிஞர் என்று தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டார். பிறகு அவர் ஒரு பெரும் தவறைச் செய்தார். வாயெல்லாம் பல்லாக அவர், “என் மனைவி உற்பத்தித் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளார்,” என்று கூறினார்.

இது எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. ஏனெனில் அவரது மனைவியைப் பார்த்தால் தொழிற்தலைவராகவோ நிர்வாகத் தலைவராகவோ எனக்குத் தோன்றவில்லை. எனவே, “அவர் என்ன உற்பத்தி செய்கிறார்?” என்று கேட்டேன்.

“அவர் தன் சொந்த மகிழ்ச்சியின்மையை உற்பத்தி செய்கிறார்,” என்று அவர் பதிலளித்தார்.

அவரது இந்த மோசமான அபிப்பிராயத்தைத் தொடர்ந்து நாங்கள் இருந்த இடத்தில் ஒரு பெரும் அமைதி நிலவியபோதிலும், அவரது விமர்சனத்திற்காக நான் என் மனத்திற்குள் நன்றி கூறினேன். ஏனெனில் அது பெரும்பாலான மக்கள் செய்வதை அப்படியே விவரிக்கிறது — “அவர்கள் தங்கள் சொந்த மகிழ்ச்சியின்மையை உற்பத்தி செய்கின்றனர்.”

அது ஒரு பரிதாப நிலை. ஏனெனில், வாழ்க்கை தானாகவே பல பிரச்சனைகளை உருவாக்கி உங்கள் மகிழ்ச்சியை நீர்த்துப் போகச் செய்யும்போது, உங்கள் மனத்தில் மேலும் அதிகமான மகிழ்ச்சியின்மையை உருவாக்குவது முட்டாள்தனம். உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத பிற சிரமங்களோடு, தனிப்பட்ட மகிழ்ச்சியின்மையையும் சேர்த்து உற்பத்தி செய்வது எவ்வளவு பெரிய முட்டாள்தனம்!

மக்கள் தங்கள் சொந்த மகிழ்ச்சியின்மையை உற்பத்தி செய்யும் விதத்தை வலியுறுத்துவதற்குப் பதிலாக, துயரத்தை உற்பத்தி செய்யும் அந்தச் செயல்முறைக்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைப்பதற்கான சூத்திரத்தை நாம் கண்டறியலாம். மகிழ்ச்சியற்ற எண்ணங்களை எண்ணுவதன் மூலமும், எல்லாம் மோசமாகத்தான் நடக்கப் போகின்றன, அடுத்தவர்கள் தங்களுக்குத் தகுதியில்லாதவற்றைப் பெறுகின்றனர் போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகள் மூலமும் நம் சொந்த மகிழ்ச்சியின்மையை நாமே உற்பத்தி செய்து கொள்கிறோம்.

நம் ஆழ்மனத்தைக் கோபம், தீய எண்ணம், மற்றும் பகைமை உணர்வு ஆகியவற்றால் நிரப்பி நமது மகிழ்ச்சியை நாம் மேலும் நீர்த்துப் போகச் செய்கிறோம். மகிழ்ச்சியின்மையை உற்பத்தி செய்யும் செயல்முறை எப்போதும் பயம் மற்றும் கவலை ஆகிய முக்கிய அம்சங்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறது. இவற்றைப் பற்றி இப்புத்தகத்தில் வேறோர் இடத்தில் விரிவாகப் பார்க்கலாம். இங்கு ஒரு சராசரி நபரின் மகிழ்ச்சியின்மையின் பெரும் பகுதி அவரால் சுயமாக உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது என்ற கருத்தை நான் வலியுறுத்த விரும்புகிறேன். அப்படியெனில், மகிழ்ச்சியின்மைக்குப் பதிலாக மகிழ்ச்சியை நாம் எவ்வாறு உற்பத்தி செய்வது?

எனது மற்றோர் இரயில் பயணத்தின்போது நடந்த நிகழ்ச்சி இதற்கு விடையளிக்கக்கூடும். ஒருநாள் காலையில் ஒரு பழைய பாணி இரயிலில், நாங்கள் சுமார் அரை டஜன் நபர்கள் ஆண்களுக்கான அறையில் சவரம் செய்து கொண்டிருந்தோம். வழக்கமாக நடப்பதுபோல், மிகவும் கூட்டமான ஒரு வண்டியில் ஓர் இரவு முழுவதும் பயணம் செய்ததால் ஏற்பட்டக் களைப்பில் அன்று காலையில் யாரும் அவ்வளவு உற்சாகமான மனநிலையில் இல்லை. உரையாடல்களும் இல்லை. வெறுமனே ஓரிரு வார்த்தைகள் மட்டுமே முணுமுணுக்கப்பட்டன.

அப்போது ஒரு பெரும் புன்னகையுடன் ஒருவர் அங்கு வந்தார். எங்கள் அனைவருக்கும் உற்சாகமான காலை வணக்கத்தைத் தெரிவித்தார். ஆனால் பதிலுக்கு அவருக்குக் கிடைத்தது உற்சாகமற்ற உறுமல்களே. பிறகு ஏதோ ஒரு பாடலை மகிழ்ச்சியாக முணுமுணுத்தவாறு அவர் சவரம் செய்யத் துவங்கினார். அது சிலருக்கு எரிச்சலூட்டியது. கடைசியில் ஒருவர் சற்றுக் கோபத்தோடும் எரிச்சலோடும், "நிச்சயமாக இன்று காலையில் நீங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுபோல் தோன்றுகிறது. அப்படி என்ன நடந்துவிட்டது என்று இவ்வளவு உற்சாகமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாமா?" என்று கேட்டார்.

"ஆமாம்! உண்மையில் நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். உற்சாகமாக உணர்கிறேன். மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை நான் ஒரு பழக்கமாக ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளேன்," என்று பதிலளித்தார்.

அவர் அவ்வளவுதான் கூறினார். ஆனால், 'மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை நான் ஒரு பழக்கமாக ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளேன்' என்ற அந்த சுவாரசியமான வார்த்தைகள் அங்கிருந்த ஒவ்வொருவரின் மனத்திலும், அவர்கள் இரயிலை விட்டு இறங்கிய பிறகும் ஒலித்துக் கொண்டிருக்கும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

இக்கருத்து மிகவும் ஆழமானது. ஏனெனில் மகிழ்ச்சியும் சரி, மகிழ்ச்சியின்மையும் சரி, நம் மனத்தில் நாம் உருவாக்கி வைத்துள்ள பழக்கங்களை அதிக அளவில் சார்ந்துள்ளது. பைபிளின் பழைய ஏற்பாட்டிலுள்ள, விவேகமான கருத்துக்கள் அடங்கிய 'நீதிமொழிகள்' தொகுதி இவ்வாறு கூறுகிறது: "... மகிழ்ச்சியான இதயத்தை கொண்டவன் நித்திய விருந்தை அனுபவிக்கிறான்." வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், மகிழ்ச்சியான இதயத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்; அதாவது, மகிழ்ச்சியை ஒரு பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அப்போது உங்கள் வாழ்க்கை ஒரு நித்திய விருந்தாக மாறும்; அந்த வாழ்க்கையை ஒவ்வொரு நாளும் உங்களால் அனுபவிக்க முடியும். மகிழ்ச்சி என்ற பழக்கத்தில் இருந்து ஒரு மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை உருவாகிறது. நம்மால் ஒரு பழக்கத்தைப் புதிதாக உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும் என்ற காரணத்தால், நமது சொந்த மகிழ்ச்சியை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கான சக்தியும் நம்மிடம் உள்ளது.

வெறுமனே மகிழ்ச்சியானவற்றைச் சிந்திப்பதன் மூலம் மகிழ்ச்சி ஒரு பழக்கமாக மாறுகிறது. மகிழ்ச்சியான எண்ணங்களை உங்கள் மனத்தில் ஒரு பட்டியல் இடுங்கள். பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் பல முறை அவற்றை நினைத்துப் பாருங்கள். மகிழ்ச்சியற்ற ஓர் எண்ணம் உங்கள் மனத்தில் நுழைந்தால், உடனே அதைத் தடுத்து நிறுத்தி, வலுக்கட்டாயமாக அதை வெறியேற்றிவிட்டு, அதனிடத்தில் ஒரு மகிழ்ச்சியான எண்ணத்தைக் கொலுவேற்றுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும்

காலையில் எழுந்திருக்கும் முன், ஓய்வாகப் படுத்துக் கொண்டு, மகிழ்ச்சியான எண்ணங்களை உங்கள் வெளிமனத்தில் வலியப் புகுத்துங்கள். அன்றைய தினத்தில் நிகழ வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் ஒவ்வொரு மகிழ்ச்சியான அனுபவம் குறித்தக் காட்சிகளை உங்கள் மனத் திரையில் காணுங்கள். அந்த ஆனந்தமான உணர்வை அனுபவியுங்கள். அத்தகைய எண்ணங்கள், நீங்கள் விரும்பியவாறு மகிழ்ச்சியான விஷயங்கள் நடைபெற உதவும். அன்றைய தினம் எந்தக் காரியமும் சரியாக நடக்காது என்று சுயபிரகடனம் செய்யாதீர்கள். வெறுமனே அவ்வாறு கூறுவதன் மூலம் மோசமான நிகழ்வுகள் ஏற்பட நீங்கள் உதவுவீர்கள். மகிழ்ச்சியற்றச் சூழ்நிலைகளை உருவாக்கக்கூடிய பெரிய மற்றும் சிறிய காரணிகளை நீங்களே உங்களிடம் கவர்ந்து இழுப்பீர்கள். அதன் விளைவாக, “எனக்கு ஏன் எல்லாமே மோசமாகவே நிகழ்கின்றன? இன்று என்னவாயிற்று?” என்று நீங்களே உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளும்படி ஆகிவிடும்.

மாறாக, நாளைக்கு நீங்கள் உடையலங்காரம் செய்யும்போதோ, சவரம் செய்யும்போதோ, உணவு தயாரிக்கும்போதோ பின்வரும் இதுபோன்ற வாக்கியங்கள் சிலவற்றை உரக்கக் கூறுங்கள்: ‘இன்று ஓர் அற்புதமான நாளாக அமையும் என்று நான் நம்புகிறேன். இன்று நான் எதிர்கொள்ளும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் நான் வெற்றிகரமாகக் கையாள்வேன் என்று நம்புகிறேன். உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும், உணர்ச்சிரீதியாகவும் நான் சிறப்பாக உணர்கிறேன். நான் உயிர்த்துடிப்புடன் இருப்பது குறித்து அற்புதமாக உணர்கிறேன். எனக்குக் கிடைத்துள்ள அனைத்திற்கும், இப்போது என்னிடம் இருப்பவற்றுக்கும், இனிமேல் நான் பெறவிருப்பவற்றிற்கும் நான் நன்றியுணர்வு கொண்டுள்ளேன். எந்த மோசமான நிகழ்வும் ஏற்படப் போவதில்லை. கடவுள் இங்கு இருக்கிறார். அவர் என்னோடு இருக்கிறார். அவரது துணையுடன் நான் எல்லாவற்றையும் வெற்றிகரமாகச் சமாளிப்பேன். ஒவ்வொரு நல்ல விஷயத்திற்காகவும் நான் கடவுளுக்கு நன்றி கூறுகிறேன்.’

முன்பொரு சமயம் எனக்குத் தெரிந்தவர் ஒருவர் தினமும் காலை உணவின்போது தன் மனைவியிடம், “இன்று இன்னொரு சிரமமான நாளாக அமையப் போகிறது” என்று கூறுவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். அவர் உண்மையில் அவ்வாறு நினைக்கவில்லை. ஆனால் அவ்வாறு கூறினால் அன்றைய தினம் சிறப்பாக அமையும் என்று அவர் தன் மனத்தில் ஏதோ ஒரு வினோதமான எண்ணத்தைக் கொண்டிருந்தார். ஆனால் உண்மையிலேயே அவரது வாழ்க்கையில் பல மோசமான விஷயங்கள் நிகழத் துவங்கின. அதில் ஆச்சரியப்படுவதற்கு ஏதுமில்லை. ஏனெனில், மோசமான விளைவுகளைப் பற்றிக் காட்சிப்படுத்தினாலோ அல்லது சுயபிரகடனம் செய்தாலோ, நீங்கள் அந்த வகையான சூழ்நிலையைத்தான்

உருவாக்குவீர்கள். எனவே ஒவ்வொரு நாளின் துவக்கத்திலும் மகிழ்ச்சியான விளைவுகளை வேண்டி சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சிறப்பான விஷயங்கள் நடப்பது வழக்கமாகிவிட்டதைக் கண்டு பிரமித்துப் போவீர்கள்.

நான் பரிந்துரைத்துள்ள முக்கியமான இந்த சுயபிரகடனத்தை வெறுமனே உங்கள் மனத்திற்கு அளித்தால் மட்டும் போதாது. நாள் முழுவதும் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளும் உங்கள் மனப்போக்கும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையின் அடிப்படைக் கொள்கைகளைச் சார்ந்து இருக்க வேண்டும்.

அத்தகையக் கொள்கைகளில் முக்கியமானவை அன்பும் நல்லெண்ணமும் ஆகும். பிறரிடம் நாம் காட்டும் உண்மையான மனிதாபிமானமும் கனிவும் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியைத் தூண்டுகின்றன என்பது ஆச்சரியமூட்டும் விஷயம்.

எனது நண்பரான டாக்டர் சாமுவேல் ஷூமேக்கர், எங்கள் இருவருக்கும் பொதுவான நண்பர் ஒருவரைப் பற்றிய, மனத்தை உருக்கும் கதை ஒன்றை எழுதினார். ரால்ஸ்டன் யங் என்பவர் நியூயார்க் நகரின் கிரான்ட் சென்ட்ரல் இரயில் நிலையத்தில் சுமை தூக்கும் கூலியாக வேலை பார்த்தார். பயணிகளின் சாமான்களைச் சுமந்து சென்று, அதில் கிடைத்த வருமானத்தில் அவர் வாழ்க்கை நடத்தி வந்தார். ஆனால் அவரது உண்மையான நோக்கம், உலகின் மாபெரும் இரயில் நிலையம் ஒன்றில் ஒரு கூலியின் வடிவில் கடவுளின் உணர்வைப் பிரதிபலித்து வாழ்வது ஆகும். அவர் ஒருவரின் பெட்டியைச் சுமந்து செல்லும்போது, அப்பயணியுடன் ஒரு சிறு தோழமையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முயற்சிப்பார். தன்னால் அவருக்கு ஏதேனும் ஒரு வழியில் துணிச்சலையும் நம்பிக்கையையும் கொடுக்க முடியுமா என்று அவரைக் கவனமாகக் கண்காணிப்பார். அதை அவர் மிகத் திறமையாகவும் லாவகமாகவும் செய்வார்.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒருநாள் அவர் ஒரு வயதான பெண்மணியை இரயிலுக்கு அழைத்துச் சென்று கொண்டிருந்தார். அப்பெண்மணி ஒரு சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்திருந்தார். எனவே அவரை ஒரு லிஃப்டின் வழியாகக் கூட்டிச் சென்றார். அவர் அப்பெண்மணியுடன் லிஃப்டிற்குள் நுழைந்தபோது அப்பெண்ணின் கண்களில் கண்ணீர் துளிர்த்திருந்ததைக் கண்டார். லிஃப்ட் கீழே இறங்கிக் கொண்டிருந்தபோது, ரால்ஸ்டன் யங் அங்கு நின்று, தன் கண்களை மூடிக் கொண்டு, அப்பெண்ணிற்கு உதவுவதற்குத் தனக்கு ஒரு வழியைக் காட்டுமாறு கடவுளிடம் வேண்டினார். கடவுள் அவருக்கு ஒரு யோசனையைக் கொடுத்தார். லிஃப்டிலிருந்து அவர் அப்பெண்ணை வெளியே கூட்டி வந்தபோது, ஒரு புன்னகையுடன், "நீங்கள் தவறாக நினைக்கவில்லை என்றால் நான் ஒன்றைக் கூறலாமா? நீங்கள் அணிந்திருக்கும் தொப்பி மிக அழகாக உள்ளது." என்று

கூறினார்.

அப்பெண் அவரை நிமிர்ந்து பார்த்து, “நன்றி,” என்று கூறினார்.

“அதோடு, நீங்கள் அணிந்திருக்கும் ஆடையும் அழகாக இருக்கிறது,” என்று ரால்ஸ்டன் கூறினார்.

ஒரு பெண்ணாக இருந்ததால், ரால்ஸ்டன் கூறியது அவர் மனத்தைக் கவர்ந்தது. உடல்நிலை சரியில்லாத நிலையிலும், மலர்ச்சியடைந்த முகத்துடன் அவர் ரால்ஸ்டனிடம் இவ்வாறு கேட்டார்: “நீங்கள் ஏன் அத்தகைய இனிமையான விஷயங்களை என்னிடம் கூறினீர்கள்? உண்மையிலேயே நீங்கள் அடுத்தவர்மீது அதிக ஆர்வம் காட்டுகிறீர்கள்.”

“நீங்கள் மகிழ்ச்சியற்று இருப்பதை நான் கவனித்தேன். நீங்கள் அழுது கொண்டிருந்ததையும் நான் பார்த்தேன். உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவுவது என்று நான் கடவுளிடம் கேட்டேன். ‘அவரது தொப்பியைப் பற்றிப் பேசு,’ என்று அவர் என்னிடம் கூறினார். ஆனால் உங்கள் ஆடையைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டது என் சொந்த யோசனை,” என்று கூறினார்.

ஒரு பெண்ணைத் தன் பிரச்சனையை மறக்கச் செய்வது எப்படி என்பதை ரால்ஸ்டன் யங்கும் கடவுளும் ஒருசேர அறிந்திருந்தனர்.

“உங்களுக்கு உடல்நலம் சரியில்லையா?” என்று ரால்ஸ்டன் அவரிடம் கேட்டார்.

“ஆம், நான் நிரந்தர வலியால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன். அதிலிருந்து நான் ஒருபோதும் விடுபட்டதே இல்லை. இதற்கு மேல் என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது என்பதுபோல் சில சமயங்களில் எனக்குத் தோன்றுகிறது. எப்போதும் வலியுடன் இருப்பதை நீங்கள் எப்போதாவது அனுபவித்திருக்கிறீர்களா?” என்று அப்பெண் கேட்டார்.

அதற்கும் ரால்ஸ்டனிடம் ஒரு பதில் இருந்தது. “ஆம். எனக்கு ஒரு கண் போய்விட்டது. அது ஒரு சூடான இரும்பைப்போல் இரவு பகலாக என்னை வாட்டியெடுக்கிறது.”

“ஆனால் நீங்கள் இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுபோல் தோன்றுகிறதே? எப்படி நீங்கள் அதைச் சாதித்தீர்கள்?” என்று அப்பெண் கேட்டார்.

அந்த நேரத்தில் ரால்ஸ்டன் அப்பெண்ணை இரயிலில் அவரது இருக்கையில் அமரச் செய்திருந்தார். பிறகு, “வெறும் பிரார்த்தனையால்தான்,” என்று கூறினார்.

“வெறும் பிரார்த்தனை உங்கள் வலியை நீக்கியதா?” என்று அப்பெண் மெதுவாகக் கேட்டார்.

“பிரார்த்தனை எப்போதும் என் வலியை நீக்குகிறது என்று என்னால்

கூற முடியாது. ஆனால் அந்த வலியில் இருந்து மீள்வதற்கு அது எனக்கு எப்போதும் உதவுகிறது. எனவே என் வலி எனக்கு அவ்வளவாக வேதனை தருவதில்லை. நீங்கள் தொடர்ந்து பிரார்த்தித்துக் கொண்டே இருங்கள். நானும் உங்களுக்காகப் பிரார்த்திக்கிறேன்," என்று ரால்ஸ்டன் பதிலளித்தார்.

இப்போது அப்பெண்ணின் கண்ணீர் வற்றியிருந்தது. அவர் ரால்ஸ்டனை ஓர் அன்பான புன்னகையுடன் ஏறிட்டுப் பார்த்து, அவரது கையைப் பிடித்துக் கொண்டு, "நீங்கள் எனக்கு ஏராளமான நன்மையைச் செய்திருக்கிறீர்கள்," என்று கூறினார்.

ஒரு வருடம் கழித்து ஓர் இரவு கிரான்ட் சென்ட்ரல் இரயில் நிலையத்தில் உடனடியாகத் தகவல் அறைக்கு வரும்படி ரால்ஸ்டன் யங்கிற்குச் செய்தி அனுப்பப்பட்டது. அங்கு ஓர் இளம் பெண் அமர்ந்திருந்தார். ரால்ஸ்டன் யங் வந்தவுடன் அப்பெண், "இறந்து போன ஒருவரிடமிருந்து நான் உங்களுக்கு ஒரு செய்தி கொண்டு வந்திருக்கிறேன். சென்ற வருடம் ஒருநாள் நீங்கள் என் தாயாரைச் சக்கர நாற்காலியில் வைத்து இரயிலுக்குக் கூட்டிச் சென்றபோது நீங்கள் அவருக்குச் செய்த பெரும் உதவியைப் பற்றி அவர் என்னிடம் கூறி, உங்களைக் கண்டுபிடித்து, நீங்கள் எவ்வளவு உதவி செய்துள்ளீர்கள் என்பதை உங்களிடம் தெரிவிக்குமாறு, தான் இறப்பதற்கு முன் எனது தாயார் என்னிடம் கூறினார். அவர் உங்களை ஒருபோதும் மறக்கவில்லை. நீங்கள் அவரிடம் மிகுந்த அன்போடும், பரிவோடும், புரிதலோடும் நடந்து கொண்டீர்கள்," என்று அவரிடம் கூறிவிட்டு அழத் துவங்கினார். துக்கம் அவர் தொண்டையை அடைத்தது.

ரால்ஸ்டன் அமைதியாக நின்று அவரைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். பிறகு, "அழாதீர்கள். நீங்கள் அழக்கூடாது. கடவுளுக்கு ஒரு நன்றிப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்," என்று கூறினார்.

ஆச்சரியப்பட்ட அப்பெண், "நான் ஏன் நன்றிப் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்?" என்று கேட்டார்.

"ஏனெனில், உங்களைவிடக் குறைந்த வயதில் பலர் அனாதையாகி இருக்கிறார்கள். உங்கள் தாயார் உங்களுடன் நீண்ட காலமாக இருந்திருக்கிறார். இன்னமும் அவர் உங்களோடுதான் இருக்கிறார். நீங்கள் அவரை மீண்டும் பார்ப்பீர்கள். அவர் இப்போது உங்களுக்கு அருகில் இருக்கிறார். எப்போதும் அவர் உங்கள் அருகிலேயே இருப்பார். நாம் பேசிக் கொண்டிருக்கும் இவ்வேளையில் அவர் இப்போது நம் இருவரோடும் இருக்கக்கூடும்," என்று ரால்ஸ்டன் கூறினார்.

அப்பெண்ணின் விம்மல்கள் நின்றன. கண்ணீரும் வற்றியது. ரால்ஸ்டனின் அன்பு அன்று அவரது தாயார்மீது ஏற்படுத்திய அதே விளைவை இன்று அவர்மீதும் ஏற்படுத்தியது. இந்தப் பெரிய இரயில்

நிலையத்தில், ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு மத்தியில், இந்த அற்புதமான நபர் இவ்வாறு அன்பைப் பரப்புவதற்கு உத்வேகமூட்டிய அந்தக் கடவுளின் இருத்தலை அவர்கள் இருவரும் உணர்ந்தனர்.

"அன்பு இருக்கும் இடத்தில் கடவுள் இருக்கிறார்," என்று டால்ஸ்டாய் கூறியுள்ளார். கடவுளும் அன்பும் இருக்கும் இடத்தில் மகிழ்ச்சி இருக்கிறது என்று கூடுதலாக நாம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மகிழ்ச்சியை உருவாக்குவதற்கான ஒரு நடைமுறைக் கொள்கை அன்பு செலுத்துவதுதான்.

என் நண்பர் எச். சி. மேட்டர்ன் உண்மையிலேயே மிகவும் மகிழ்ச்சியான ஒரு மனிதர். அவரது மனைவி மேரியும் அதே அளவு மகிழ்ச்சியான ஒரு பெண்மணி என் நண்பர் தன் வேலை காரணமாக நாடு முழுவதும் பயணம் செய்யும்போது தன் மனைவியையும் உடனழைத்துச் செல்வார். திரு மேட்டர்னின் பிசினஸ் கார்டு தனித்துவமானது. அவருக்கும், அவரது மனைவிக்கும், அவர்கள் இருவரது ஆளுமையின் தாக்கத்திற்கு ஆளாகும் பாக்கியம் பெற்றிருந்த இன்னும் நூற்றுக்கணக்கானவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வந்துள்ள ஒரு தத்துவத்தை அவர் அந்தக் கார்டின் பின்பக்கத்தில் அச்சிட்டுள்ளார்.

அதில் இவ்வாறு எழுதப்பட்டிருந்தது: "மகிழ்ச்சிக்கான வழி: உங்கள் இதயத்திற்குள் பகைமை உணர்வு நுழையாமலும், உங்கள் மனத்தில் கவலை குடியேறாமலும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். எளிமையாக வாழுங்கள். குறைவான எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிருங்கள். அதிகமாகக் கொடுங்கள். உங்கள் வாழ்வை அன்பால் நிரப்புங்கள். உங்களை மறந்துவிட்டு, மற்றவர்களைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். உங்களுக்கு எது நடக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவீர்களோ, அதையே மற்றவர்களுக்குச் செய்யுங்கள். இதை ஒரு வாரம் முயற்சித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு ஆச்சரியம் காத்திருக்கும்."

இவ்வார்த்தைகளைப் படிக்கும்போது, "இதில் புதிதாக ஒன்றுமில்லையே," என்று நீங்கள் கூறக்கூடும். இதில் நிச்சயமாக ஏதோ ஒரு புதிய விஷயம் இருக்கிறது. இதை நீங்கள் தவறாமல் கடைபிடிக்கத் துவங்கும்போது, மகிழ்ச்சியான, வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு நீங்கள் இதுவரை பயன்படுத்தியுள்ள வழிகளிலேயே இது மிகவும் புதுமையான, வியத்தகு வழி என்பதை நீங்கள் கண்டு கொள்வீர்கள். இந்தக் கொள்கைகளை உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் தெரிந்து வைத்திருந்தும் ஒருபோதும் அவற்றை நீங்கள் பயன்படுத்தியதில்லை என்றால் அதனால் என்ன பயன்? அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை மிகவும் கொடுமையானது. தன் வீட்டு வாசற்படியில் தங்கம் இருந்தும் ஒருவன் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் வறுமையில் வாழ்ந்திருக்கிறான் என்பது வாழ்க்கை குறித்தப் புத்திசாலித்தனமற்ற அணுகுமுறையைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. இந்த எளிய தத்துவம்தான் மகிழ்ச்சிக்கான வழி.

இக்கொள்கைகளை வெறுமனே ஒரு வாரத்திற்கு முயற்சித்துப் பார்க்குமாறு திரு. மேட்டர்ன் பரிந்துரைக்கிறார். இந்த மகிழ்ச்சிக் கொள்கைகளுக்குச் சக்தியளித்து, அவற்றை இயங்க வைப்பதற்கு, ஒரு நல்ல சுறுசுறுப்பான மனநிலை அவசியம். ஆன்மீக சக்தியின் துணையின்றி வெறும் ஆன்மீகக் கொள்கைகளைக் கொண்டு உங்களால் பயனுள்ள விளைவுகளை ஏற்படுத்த முடியாது. ஆற்றல் வாய்ந்த ஆன்மீக மாற்றங்களை ஒருவர் தனக்குள் அனுபவிக்கும்போது, மகிழ்ச்சியை உற்பத்தி செய்யும் யோசனைகளில் அவர் மிக எளிதாக வெற்றி பெறுகிறார். ஆன்மீகக் கொள்கைகளை நீங்கள் பயன்படுத்தத் துவங்கும்போது, துவக்கத்தில் நீங்கள் அதைத் திறமையாகக் கையாளாவிட்டாலும் சரி, மெல்ல மெல்ல உங்களுக்குள் ஓர் ஆன்மீக சக்தியை அனுபவிப்பீர்கள். நீங்கள் இதுவரை அனுபவித்திராத ஒரு மாபெரும் மகிழ்ச்சியை அது உங்களுக்குக் கொடுக்கும் என்று உங்களுக்கு என்னால் உறுதியளிக்க முடியும். நீங்கள் கடவுளை மையமாகக் கொண்ட வாழ்க்கையை வாழும்வரை, தொடர்ந்து அது உங்களுடன் இருக்கும்.

நான் நாடு முழுவதும் சுற்றி வரும்போது உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியான பலரை அதிக அளவில் எதிர்கொள்கிறேன். இவர்களைப் போன்றவர்கள் இந்நூலில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள உத்திகளைக் கடைபிடித்து வந்துள்ளவர்கள். இதே உத்திகளை நான் என்னுடைய பிற புத்தகத் தொகுதிகளிலும், பிற எழுத்துப் படைப்புகளிலும், உரைகளிலும் கொடுத்து வந்துள்ளேன். இதேபோல் பிற எழுத்தாளர்களும் பேச்சாளர்களும், ஏற்றுக் கொள்ளும் மனநிலையில் உள்ள மக்களுக்கு இவற்றை வழங்கி வந்துள்ளனர். ஆன்மீக மாற்றத்தை உள்ளூர அனுபவிப்பதன் மூலம் மக்கள் பெருமகிழ்ச்சியில் திளைப்பது வியப்புக்குரிய விஷயம். உலகெங்கிலும் உள்ள அனைத்து விதமான மக்களும் இன்று இந்த அனுபவத்தைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர். உண்மையில், இது நமது காலத்தின் மிகப் பிரபலமான தத்துவமாக ஆகியுள்ளது. இது மேலும் தொடர்ந்து உருவாகி, விரிவடைந்தால், ஆன்மீக அனுபவத்தைப் பெறாத ஒருவர் பழங்காலத்தவராகக் கருதப்படக்கூடும். இன்றைய யுகத்தில் ஆன்மீகரீதியாக உயிர்த்துடிப்புடன் இருப்பது புத்திசாலித்தனம். மகிழ்ச்சியை உருவாக்கும் மாற்றத்தை இந்நேரத்தில் எல்லா இடங்களிலும் உள்ள மக்களும் அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கும்போது, அந்த மாற்றம் குறித்து அறியாமையில் இருப்பது பிற்போக்குத்தனம் ஆகும்.

சமீபத்தில் நான் ஒரு நகரத்தில் ஒரு சொற்பொழிவை நிறைவு செய்தபோது, கம்பீரமாகத் தோற்றமளித்த, வாட்டசாட்டமான ஒருவர் என்னை நோக்கி வந்தார். அவர் என் தோளைத் தட்டிய வேகத்தில் நான் கிட்டத்தட்டத் தடுமாறி விழுந்துவிட்டேன்.

“நீங்கள் எங்கள் கும்பலோடு சேர்ந்து வெளியே வருவது பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? சுமித்தின் வீட்டில் நாங்கள் ஒரு பெரிய விருந்திற்கு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறோம். நீங்களும் வர வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம். அது ஒரு பிரமாதமான விருந்து. அதில் நீங்கள் கண்டிப்பாகக் கலந்து கொள்ள வேண்டும்,” என்று உரத்தக் குரலில் உற்சாகமாகக் கூறினார்.

ஒரு பாதிரியார் கலந்து கொள்வதற்கு ஏற்ற முறையான ஒரு விருந்தாக அது எனக்குத் தோன்றவில்லை. எனவே நான் தயங்கினேன். நான் அங்கு சென்றால் அது பலருக்கு அசௌகரியமாக இருக்கும் என்பதால், என் இயலாமைக்கான சாக்குப்போக்குகளைக் கூறத் துவங்கினேன்.

“ஏன் தயங்குகிறீர்கள்? நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டாம். இது உங்களுக்குப் பொருத்தமான விருந்துதான். அங்கு வந்தால் நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள். தயங்காமல் வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வின் மாபெரும் சந்தோஷத்தை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள்,” என்று அவர் கூறினார்.

எனவே நான் அவரது அழைப்பை ஏற்றுக் கொண்டு, உற்சாகமான அந்த நண்பருடன் சென்றேன். நான் சந்தித்த மிக சுவாரசியமான மனிதர்களில் நிச்சயமாக அவரும் ஒருவர். விரைவில், வாசல்வரை போடப்பட்டிருந்த ஓர் அகலமான சாலை வழியாக, மரங்கள் சூழ்ந்த ஒரு பெரும் வீட்டிற்கு நாங்கள் வந்து சேர்ந்தோம். திறந்திருந்த சன்னல்கள் வழியாக வந்த இரைச்சலில் இருந்து, அங்கு ஒரு கோலாகலக் கொண்டாட்டம் நடந்தேறிக் கொண்டிருந்தது சந்தேகமின்றித் தெளிவானது. நான் இங்கு என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேன் என்று யோசித்தேன். என் நண்பர் உரக்கக் கத்தியவாறு என்னை அறைக்குள் இழுத்துச் சென்றார். பல கைகுலுக்கல்களுக்குப் பின், மகிழ்ச்சியாக இருந்த ஒரு பெரும் கூட்டத்தினரிடம் அவர் என்னை அறிமுகம் செய்து வைத்தார். அவர்கள் அனைவரும் ஆனந்தமாகவும், உற்சாகமாகவும் இருந்தனர்.

அங்கு மதுபானங்கள் ஏதும் வைக்கப்பட்டிருக்கவில்லை. வெறும் காப்பி, பழரசம், குளிர்பானம், சான்ட்விச்சுகள், ஐஸ்கிரீம் ஆகியவை மட்டுமே அனைவருக்கும் பரிமாறப்பட்டுக் கொண்டிருந்தன. அவை அங்கு ஏராளமாக இருந்தன.

“இங்கு வருவதற்கு முன் இவர்கள் அனைவரும் வேறு எங்கோ சென்றுவிட்டு வந்திருக்கின்றனர் என்று நான் நினைக்கிறேன்,” என்று என் நண்பரிடம் குறிப்பிட்டேன்.

அவர் அதிர்ச்சி அடைந்து, “வேறு எங்கோ போய்விட்டு வந்திருக்கிறார்களா? நீங்கள் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. இவர்கள் அனைவரும் போதையேறி இருக்கிறார்கள் என்பதை நான்

ஒத்துக் கொள்கிறேன். ஆனால் நீங்கள் நினைக்கும் 'போதை' அல்ல. உங்களைப் பார்த்தால் எனக்கு வியப்பாக இருக்கிறது. இவர்களுக்கு எது மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது என்பதை நீங்கள் உணரவில்லையா? அவர்கள் ஆன்மீகரீதியாகப் புதுப்பிக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஏதோ ஒன்றைப் பெற்றிருக்கிறார்கள். அவர்கள் தங்களிடமிருந்தே விடுதலை பெற்றிருக்கிறார்கள். வாழும், முக்கியமான, நேர்மையான, நல்ல யதார்த்தத்தின் வடிவத்தில் அவர்கள் கடவுளைக் கண்டு கொண்டுள்ளனர். இவர்கள் அனைவரும் உற்சாகமாக இருப்பது உண்மைதான். ஆனால் ஒரு பாட்டிலில் இருந்து கிடைக்கும் உற்சாகம் அல்ல இது. அவர்கள் தங்கள் இதயத்தில் உற்சாகத்தைக் கொண்டுள்ளனர்," என்று கூறினார்.

அவர் கூறியதில் இருந்த பொருளை அதன் பிறகு நான் அறிந்தேன். அது ஒரு சோகமான, மந்தமான கூட்டமல்ல. அந்த நகரத்தில் முக்கியப் பொறுப்புகளில் இருந்த வழக்கறிஞர்கள், மருத்துவர்கள், தொழிலதிபர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்றவர்களும், சாதாரணப்பட்ட மக்களும் அதில் இருந்தனர். அவர்கள் அனைவரும் கடவுளைப் பற்றிப் பேசியவாறு இந்த விருந்தை மகிழ்ச்சியாக அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தனர். கற்பனை செய்ய முடியாத அளவுக்கு மிகவும் இயல்பான முறையில் அவர்கள் அதைச் செய்து கொண்டிருந்தனர். புதுப்பிக்கப்பட்ட ஆன்மீக சக்தியின் மூலம் தங்கள் வாழ்வில் நிகழ்ந்துள்ள மாறுதல்களைப் பற்றி அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொண்டனர்.

சமயப் பற்று உள்ளவராக இருப்பவர் மகிழ்ச்சியாகவும், சிரித்துக் கொண்டும் இருக்க முடியாது என்ற வெகுளியான எண்ணத்தைக் கொண்டிருப்பவர்கள் அந்த விருந்தில் இருந்திருக்க வேண்டும்.

இது ஒரு தனி நிகழ்வு அல்ல. உங்கள் சொந்த சமூகத்தில் நீங்கள் தேடிப் பார்த்தால், மேலே விவரிக்கப்பட்டுள்ள மக்களைப் போன்ற ஏராளமானவர்களை உங்களால் காண முடியும் என்று என்னால் உறுதியாகக் கூற முடியும். உங்கள் சொந்த ஊரில் அவர்களை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியாவிட்டால் நியூயார்க் நகரிலுள்ள மார்பிள் காலேஜியேட் தேவாலயத்திற்கு வாருங்கள். அப்படிப்பட்டவர்களைப் பெரும் எண்ணிக்கையில் அங்கு பார்ப்பீர்கள். இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள எளிய கொள்கைகளை நீங்கள் பின்பற்றினால், அதே உற்சாக உணர்வை இப்புத்தகத்தை வாசிப்பதில் இருந்தும் உங்களால் பெற முடியும்.

நீங்கள் இப்புத்தகத்தில் படிப்பவற்றை நம்புங்கள். ஏனெனில் அவை அனைத்தும் உண்மை. பிறகு இதில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள நடைமுறை உத்திகளைப் பயன்படுத்துங்கள். இத்தகைய மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும் ஆன்மீக அனுபவம் உங்களுக்கும் கிடைக்கும். நான் இதை நன்றாக அறிவேன். ஏனெனில், இதை நான் பரிந்துரை செய்த

அனைவரும் இதே வழியில் இன்றியமையாத புது வாழ்வு கிடைக்கப் பெற்றுள்ளனர். பின்வரும் அத்தியாயங்களில் இவர்களைப் பற்றி நான் குறிப்பிட்டுள்ளேன். உள்ளார்ந்த மாறுதல் ஏற்பட்ட பின், மிக உயர்தர மகிழ்ச்சியை உங்களுக்குள் இருந்து நீங்கள் உருவாக்குவீர்கள். அதன் தன்மையைக் கண்டு, இதே உலகில்தான் வாழ்கிறோமா என்ற வியப்பு உங்களுக்குள் மேலெழும். உண்மையைக் கூறினால், அது அதே உலகமாக இருக்காது. ஏனெனில் நீங்கள் மாறியுள்ளீர்கள். நீங்கள் யாராக இருக்கிறீர்களோ, அதுதான் நீங்கள் வாழும் உலகத்தைத் தீர்மானிக்கிறது. எனவே நீங்கள் மாறும்போது உங்கள் உலகமும் மாறிவிடுகிறது.

மகிழ்ச்சி நம் எண்ணங்களால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது என்றால், மனச்சோர்வையும் ஊக்க இழப்பையும் உருவாக்கும் எண்ணங்களை நாம் விரட்டியடிக்க வேண்டியது அவசியம். இதைச் செய்வதற்கு, முதலில் இதைச் செய்வதாகத் தீர்மானிக்க வேண்டும். பிறகு நான் ஒரு வணிகத் தலைவருக்குப் பரிந்துரைத்த, செயல்படுத்தக்கூடிய ஓர் எளிய உத்தியை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டும். நான் அந்த வணிகத் தலைவரை ஒரு நண்பகல் உணவின்போது சந்தித்தேன். அப்போது அவர் பேசியதைப்போன்ற மனச்சோர்வூட்டும் வார்த்தைகளை நான் அதற்கு முன்பு வேறு எவரிடமிருந்தும் கேட்டதில்லை. நான் சற்று சுதாரிப்புடன் இருந்திருக்கவில்லை என்றால், அது என்னைப் பாதிப்பதற்கு நான் அனுமதித்திருந்தால் அவரது உரையாடல் என்னையும் சோர்வடையச் செய்திருக்கும். அவரது ஒவ்வொரு வார்த்தையும் அவநம்பிக்கை நிறைந்ததாக இருந்தது. அவர் பேசியதை நீங்கள் கேட்டால், அனைத்தும் பேரழிவை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருப்பதாக நினைக்கத் துவங்கிவிடுவீர்கள். அவர் மிகவும் களைத்துப் போயிருந்ததில் வியப்பில்லை. குவிந்திருந்த பிரச்சனைகள் அவரது மனத்தைச் சூழ்ந்திருந்தன. அவரது முதன்மையான பிரச்சனை அவரது எதிர்மறையான எண்ணப் போக்கில் இருந்தது. அவருக்கு ஒளியும் விசுவாசமும் தேவைப்பட்டது.

எனவே சற்றுத் துணிச்சலாக, “நீங்கள் துன்பத்தில் இருந்து மீண்டு, சிறந்த அனுபவத்தைப் பெற விரும்பினால், அதற்கு உதவக்கூடிய ஒன்றை என்னால் உங்களுக்குத் தர முடியும்,” என்று நான் கூறினேன்.

“உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்? நீங்கள் என்ன, அற்புதங்களை உருவாக்குபவரா?” என்று பெருமூச்செறிந்தார்.

“இல்லை. ஆனால் உங்களிடமிருந்து மகிழ்ச்சியின்மையை அகற்றி, உங்களுக்குப் புது வாழ்வளிக்கும் ஒருவரை என்னால் உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்த முடியும். நான் கூறுவது உண்மை,” என்று நான் கூறி முடித்தேன். பிறகு நாங்கள் விடைபெற்றுக் கொண்டோம்.

நான் கூறியது அவருக்கு ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தியிருக்க வேண்டும். ஏனெனில் ஒருசில நாட்களுக்குப் பிறகு அவர் என்னைத் தொடர்பு

கொண்டார். ‘தாட் கன்டிஷனர்ஸ்’ என்ற என் சிறிய புத்தகம் ஒன்றை நான் அவருக்குக் கொடுத்தேன். ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் உற்பத்தி செய்யக்கூடிய நாற்பது எண்ணங்கள் அதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அது மிகச் சிறிய அளவிலான புத்தகமாக இருந்ததால், அவ்வப்போது அதைப் புரட்டிப் பார்க்கும் வண்ணம், எங்கு சென்றாலும் கூடவே அதை எடுத்துச் செல்லுமாறு நான் அவரிடம் பரிந்துரைத்தேன். மேலும், அதில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள எண்ணங்களை, ஒரு நாளைக்கு ஒன்று என்ற கணக்கில் நாற்பது நாட்களுக்கு ஒவ்வோர் எண்ணமாக அவரது மனத்திற்குள் புகுத்துமாறு அவரிடம் கூறினேன். அதோடு, ஒவ்வோர் எண்ணமும் ஆழ்மனத்தில் கலக்கும் வண்ணம் அதை நினைவில் இருத்தி, அந்த ஆரோக்கிய எண்ணம் அவரது மனத்தின் மூலமாக ஓர் அமைதியையும் குணமாதலையும் அவருக்கு அனுப்புவதாகக் காட்சிப்படுத்திப் பார்க்குமாறும் பரிந்துரைத்தேன். அவர் இத்திட்டத்தைப் பின்பற்றினால், இந்த ஆரோக்கிய எண்ணங்கள், அவரது மகிழ்ச்சியையும் ஆற்றலையும் படைப்புத் திறனையும் உறிஞ்சிக் கொண்டிருக்கும் நச்சு எண்ணங்களை விரட்டியடித்துவிடும் என்று நான் அவருக்கு உறுதியளித்தேன்

முதலில் இந்த யோசனை அவருக்கு வினோதமாக இருந்தது. அவருக்கு அது குறித்துச் சந்தேகங்களும் இருந்தன. ஆனால் அவர் நான் கூறிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றினார். சுமார் மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு அவர் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, “அற்புதம்! நான் என் மோசமான நிலையிருந்து மீண்டு வந்து, என் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிட்டேன். அது முடியும் என்று நான் நம்பியிருக்கவே மாட்டேன். நீங்கள் கூறிய திட்டம் நிச்சயமாக வேலை செய்கிறது,” என்று உற்சாகம் பொங்கக் கூறினார்.

அவர் இப்போதும் தன் ‘இயல்பு நிலை’யிலேயே இருந்து வருகிறார். அவர் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார். இந்த இனிமையான சூழ்நிலை உருவானதற்குக் காரணம், தன் சொந்த மகிழ்ச்சியை உருவாக்குவதற்கான சக்தியில் அவர் திறமை பெற்றதுதான். தனது மகிழ்ச்சியின்மை தன்னை அவல நிலைக்கு ஆளாக்கி வைத்திருந்தபோதும், சுயபச்சாதாபம் குறித்த எண்ணங்களுக்குத் தான் பழக்கப்பட்டுவிட்ட உண்மையை நேர்மையாக எதிர்கொள்வதுதான் தன் மனத்தில் இருந்த முதல் தடை என்று அவர் பின்னாளில் குறிப்பிட்டார். இந்த நலிந்த எண்ணங்கள்தான் அவரது பிரச்சனைகளுக்கான காரணம் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். ஆனால், மாற வேண்டும் என்று எண்ணுவதற்குத் தேவைப்படும் முயற்சியைவிட, உண்மையிலேயே மாறுவதற்கு அதிக முயற்சி தேவை. அந்தக் கூடுதல் முயற்சியை மேற்கொள்ள அவர் தயங்கினார். ஆனால், அவருக்குக் கொடுக்கப்பட்டப் பரிந்துரையின்படி ஆரோக்கியமான ஆன்மீக

எண்ணங்களை முறையாக அவர் தன் மனத்தில் ஊடுருவச் செய்யத் துவங்கியபோது, முதலில் ஒரு புதிய வாழ்க்கை வேண்டும் என்ற விருப்பம் அவருக்குள் உருவானது; பிறகு அது சாத்தியம் என்ற சிலிர்ப்பூட்டும் உணர்வு அவருக்கு ஏற்பட்டது; அதன் பிறகு உண்மையிலேயே தான் அதைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம் என்ற அற்புதமான உணர்வை அவர் அனுபவித்தார். இதன் விளைவாக, சுமார் மூன்று வாரங்களாக மேற்கொள்ளப்பட்ட ஒரு சுயமேம்பாட்டுச் செயல்முறைக்குப் பிறகு, புதிய மகிழ்ச்சி அவருக்குள் பெருக்கெடுத்து ஓடியது.

மகிழ்ச்சிக்கான வழியைக் கண்டறிந்துள்ள பல மக்கள் குழுக்கள், இன்று கிட்டத்தட்ட உலகில் உள்ள அனைத்துப் பகுதிகளிலும் உள்ளன. அப்படிப்பட்டக் குழு ஒன்றே ஒன்று, நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு மாநகரத்திலும், நகரத்திலும், கிராமத்திலும் இருந்தால்கூட, ஒரு குறுகிய காலத்திற்குள் இந்த நாட்டின் தலைவிதியை நம்மால் மாற்றிவிட முடியும். நாம் எந்த வகையான குழுக்களைப் பற்றி இங்கு பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம்? அதை நான் உங்களுக்கு விளக்குகிறேன்.

வட மாநிலத்தைச் சேர்ந்த நகரம் ஒன்றில் பேசிவிட்டு, இரவு வெகு நேரத்திற்குப் பின் நான் என் ஹோட்டல் அறைக்குத் திரும்பிக் கொண்டிருந்தேன். நான் சிறிது நேரம் தூங்க விரும்பினேன். ஏனெனில் அடுத்த நாள் காலை ஐந்தரை மணிக்கு நான் என் விமானத்தைப் பிடிக்க வேண்டியிருந்தது. நான் படுப்பதற்குத் தயாராகிக் கொண்டிருந்தபோது தொலைபேசி மணி ஒலித்தது. “எங்கள் வீட்டில் சுமார் ஐம்பது பேர் உங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்,” என்று மறுமுனையில் ஒரு பெண் கூறினார்.

அடுத்த நாள் அதிகாலையிலேயே நான் விமான நிலையத்திற்குச் செல்ல வேண்டியிருந்ததால் என்னால் வர இயலாது என்று அவருக்கு விளக்கினேன்.

“உங்களைக் கூட்டி வருவதற்காக ஏற்கனவே இரண்டு பேர் உங்கள் ஹோட்டலுக்கு வந்து கொண்டிருக்கின்றனர். நாங்கள் உங்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருந்தோம். நீங்கள் இந்த நகரத்தைவிட்டுப் புறப்படுவதற்கு முன் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்து எங்களோடு பிரார்த்திக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம்,” என்று அவர் கூறினார்.

அன்றிரவு வெகு குறைவாகவே நான் தூங்கினாலும், அப்பெண்ணின் வீட்டிற்குச் சென்றதை நினைத்து நான் மகிழ்ந்தேன்.

என்னை அழைத்துச் செல்ல வந்திருந்த இருவரும் விசுவாசத்தின் சக்தியால் தங்கள் குடிப் பழக்கத்திலிருந்து குணமடைந்தவர்கள். அவர்கள் இருவரும் உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாத அளவுக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியான, மிகவும் விரும்பத்தக்க மனிதர்களாக

இருந்தனர்.

அவர்கள் என்னைக் கூட்டிச் சென்ற வீடு மக்களால் நிரம்பி வழிந்தது. படிக்கட்டுகளிலும், மேசைகளிலும், தரையிலுமாக அவர்கள் அமர்ந்திருந்தனர். ஒரு நபர் ஒரு பெரிய பியானோமீது ஏறி உட்கார்ந்திருந்தார். அவர்கள் அனைவரும் என்ன செய்து கொண்டிருந்தனர்? அவர்கள் ஒரு பிரார்த்தனைக் கூட்டத்தைக் கூட்டியிருந்தனர். அப்படிப்பட்ட அறுபது பிரார்த்தனைக் குழுக்கள் அந்நகரத்தில் பிரார்த்தனைக் கூட்டங்களை நடத்திக் கொண்டிருந்ததாக அவர்கள் என்னிடம் கூறினர்.

நான் அப்படிப்பட்டக் கூட்டத்தில் ஒருபோதும் கலந்து கொண்டதில்லை. அவர்களுடையது ஒரு சோகக் கூட்டம் அல்ல, மகிழ்ச்சிக் கூட்டம். அவர்கள் என் மனத்தை நெகிழச் செய்தனர். அந்த அறையில் உற்சாக உணர்வு மேலோங்கி இருந்தது. அவர்கள் உற்சாகமாகப் பாடினர். எவரும் அவ்வாறு பாடி நான் ஒருபோதும் கேட்டதில்லை. எல்லோரும் மனம்விட்டுச் சிரித்துக் கொண்டிருந்தது அந்த அறையில் நிலவிய உற்சாகத்திற்கு மேலும் உரமூட்டுவதாக அமைந்திருந்தது.

அப்போது ஒரு பெண் எழுந்து நின்றார். அவரது கால்களில் ‘கால் இறுக்கி’ பொருத்தப்பட்டிருந்தது. “என்னால் நடக்க முடியாது என்று அவர்கள் கூறினர். நான் நடப்பதை நீங்கள் பார்க்க விரும்புகிறீர்களா?” என்று கேட்டுவிட்டு, அவர் அந்த அறையில் மேலும் கீழும் நடந்தார்.

“யார் உங்களைக் குணப்படுத்தியது?” என்று நான் கேட்டேன்.

“ஏசுபிரான்,” என்று அவர் பதிலளித்தார்.

பிறகு இன்னொரு பெண் என்னைப் பார்த்து, “போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களை நீங்கள் பார்த்து இருக்கிறீர்களா? அவர்களில் நானும் ஒருத்தியாக இருந்தேன். பிறகு நான் குணப்படுத்தப்பட்டேன்,” என்று கூறினாள். அந்த அடக்கமான, வசீகரமான இளம்பெண்ணும், “ஏசுபிரான் அதைச் செய்தார்,” என்று கூறினாள்.

பிறகு, பிரிந்து சென்ற ஒரு கணவனும் மனைவியும் தாங்கள் மீண்டும் ஒன்றுசேர்க்கப்பட்டதைப் பற்றியும், முன்பைவிடத் தாங்கள் இப்போது அதிக மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகவும் என்னிடம் தெரிவித்தனர்.

“அது எவ்வாறு நிகழ்ந்தது?” என்று நான் கேட்டேன். “ஏசுபிரான் அதைச் செய்தார்,” என்று அவர்களிடமிருந்து பதில் வந்தது.

குடிப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி இருந்த ஒருவர் தன் குடும்பத்தை வறுமைக் கோட்டிற்கும் கீழ்நிலைக்குக் கொண்டு வந்துவிட்டிருந்ததாகவும், வாழ்க்கையில் தான் முற்றிலுமாகத் தோற்றுப் போயிருந்ததாகவும் கூறினார். ஆனால் இப்போது அவர் என்முன் ஒரு

வலிமையான, ஆரோக்கியமான நபராக நின்றார். அது எப்படி நிகழ்ந்தது என்று நான் கேட்கத் துவங்கினேன். ஆனால் அவர் தலையசைத்தவாறே, “ஏசுபிரான் அதைச் செய்தார்,” என்று கூறினார்.

பிறகு அவர்கள் இன்னொரு பாடலைப் பாடத் துவங்கினர். அப்போது யாரோ ஒருவர் விளக்கு வெளிச்சத்தை மங்கலாக்கினார். நாங்கள் அனைவரும் ஒரு பெரிய வட்டமாகக் கைகோர்த்து நின்றோம். ஒரு மின்கம்பியைப் பிடித்திருந்த உணர்வு எனக்கு ஏற்பட்டது. சக்தி அந்த அறையைச் சுற்றிப் பாய்ந்து கொண்டிருந்தது. அந்த குழுவில் மிகக் குறைவான ஆன்மீக வளர்ச்சி அடைந்திருந்தவன் நான்தான் என்பதில் எனக்கு எந்த சந்தேகமும் இருக்கவில்லை. ஏசுபிரான் அப்போது அந்த வீட்டில் இருந்தார், அவர்கள் அவரைக் கண்டு கொண்டனர் என்பதை அக்கணத்தில் நான் கண்டு கொண்டேன். அவர் அவர்களுக்கு சக்தியை வழங்கி, புதிய வாழ்க்கையை அளித்திருந்தார். இந்த வாழ்க்கை, கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு மகிழ்ச்சியால் பொங்கி வழிந்தது.

இதுதான் மகிழ்ச்சிக்கான இரகசியம். பிற அனைத்தும் இரண்டாம் பட்சம்தான். இந்த அனுபவத்தைப் பெறுங்கள். உலகிலேயே மிக உண்மையான, கலப்படமில்லாத மகிழ்ச்சியை நீங்கள் பெற்றிருப்பீர்கள். நீங்கள் இந்த வாழ்க்கையில் எதைச் செய்தாலும் அல்லது செய்யாவிட்டாலும் இதை மட்டும் விட்டுவிடாதீர்கள். ஏனெனில் இதுதான் வாழ்க்கையே!

6

கோபத்தையும் கவலையையும் விட்டொழியுங்கள்

பெரும்பாலான மக்கள் எடுத்ததற்கெல்லாம் மனத்திற்குள் வீணாகப் புகைந்து கொண்டும் எரிச்சல்பட்டுக் கொண்டும் தங்கள் சக்தியையும் ஆற்றலையும் விரயம் செய்து தேவையில்லாமல் தங்கள் வாழ்க்கையைத் தாங்களாகவே கடினமானதாக ஆக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

நீங்கள் எப்போதாவது மனத்திற்குள் புகைவதோ அல்லது எரிச்சல்படுவதோ உண்டா? நீங்கள் அப்படிப்பட்டவராக இருக்கும் பட்சத்தில், பின்வரும் விளக்கம் உங்களை விவரிப்பதாக அமையும். 'புகைதல்' என்ற வார்த்தை, அதிகமாகக் கொதிப்படைவது, குழப்பமடைவது, பித்துப் பிடித்தவரைப்போல் நடந்து கொள்வது என்று பொருள்படும். 'எரிச்சல்' என்ற வார்த்தைக்கும் இதே அளவு விளக்கத்தைக் கொடுக்கலாம். நோய்வாய்ப்பட்ட ஒரு குழந்தை இரவு நேரத்தில் விழித்தெழுந்து அழுது கொண்டும் சிணுங்கிக் கொண்டும் நம்மைப் படுத்தும் பாட்டை இது நமக்கு நினைவுபடுத்தும். திடீரென்று அந்த அழுகையும் சிணுங்கலும் நின்றுவிடும். பிறகு சற்று நேரத்தில் மீண்டும் துவங்கிவிடும். எரிச்சலோடு இருப்பவரின் மனநிலை அப்படித்தான் இருக்கும். அது பிறருக்கு எரிச்சலையும் கோபத்தையும் உண்டாக்கும் ஒரு குணமாகும். குழந்தைகள் எரிச்சல்படுவது நியாயமானது. ஆனால் வயது வந்த பலரும் அதேபோல் உணர்ச்சிவசப்பட்டு நடந்து கொள்கின்றனர்.

சிறப்பாக வாழ்வதற்குரிய சக்தியை நாம் பெற விரும்பினால், மனத்திற்குள் புகைவதையும் எரிச்சல் கொள்வதையும் நாம் விட்டுவிட்டு, அமைதியான மனநிலையை சுவீகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதை நாம் எவ்வாறு செய்வது?

இதற்கான முதல் படி, உங்கள் வேகத்தைக் குறைத்துக் கொள்வது. நம் வாழ்க்கை எவ்வளவு விரைவானதாக மாறிவிட்டது என்பதையோ, நம்மை நாம் எந்த வேகத்தில் இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதையோ நாம் உணர்வதில்லை. பலரும் இந்த வேகத்தால் தங்கள் உடலைச் சீரழித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். இதில் இன்னும் துயரமான விஷயம், அவர்கள் தங்கள் மனத்தையும் ஆன்மாவையும் சிதைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர் என்பதுதான். உடலளவில் மிதமான வேகத்தில் இயங்கி அமைதியாக வாழ்ந்து கொண்டே, உணர்ச்சிரீதியாக ஓர்

உயர்ந்த உத்வேகத்தைக் கொண்டிருப்பது அனைவருக்கும் சாத்தியம்தான். அந்தக் கண்ணோட்டத்தில் இருந்து பார்த்தால், உடல் ஊனமுற்றவர்களால் கூட அப்படிப்பட்ட வேகமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும். நமது எண்ணங்களின் போக்கு அந்த வேகத்தைத் தீர்மானிக்கிறது. உங்கள் மனம் ஒரு பதட்டமான நிலையிலிருந்து மற்றொரு பதட்டமான நிலைக்குத் தொடர்ந்து தாவிக் கொண்டே இருந்தால், அதன் விளைவாக நீங்கள் எரிச்சலான மனநிலையைப் பெறுவீர்கள். மிதமிஞ்சிய வேகம் மற்றும் அளவுக்கு மீறிய உற்சாகம் ஆகியவற்றுக்கு நாம் பலியாகாமல் இருக்க வேண்டும் என்றால் நமது நவீன வாழ்க்கையின் வேகத்தை நாம் குறைத்தாக வேண்டும். மிதமிஞ்சிய வேகம் நமது உடலில் நச்சுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்து உணர்ச்சிரீதியான நோய்களை உருவாக்கும். அது களைப்பையும் விரக்தியையும் உருவாக்கி, நமது சொந்தப் பிரச்சனைகளில் இருந்து, மாநிலப் பிரச்சனைகள், தேசியப் பிரச்சனைகள், மற்றும் உலகப் பிரச்சனைகள்வரை அனைத்தையும் பற்றி நாம் புகைந்து கொண்டும் எரிச்சல்பட்டுக் கொண்டும் இருக்கும்படிச் செய்துவிடும். நமது உணர்ச்சிகள் நம் உடலின்மீது இத்தகைய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்போது, நம் ஆன்மாவின்மீது அது எத்தகைய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்?

ஒரு வகையில் பார்த்தால் இது ஒரு பாவப்பட்டத் தலைமுறை. குறிப்பாகப் பெரும் நகரங்களில், பதற்றம், செயற்கையான உற்சாகம், இரைச்சல் ஆகியவை மக்களின் வாழ்க்கையைத் துன்பம் நிறைந்ததாக ஆக்கியுள்ளன. கிராமப்புரங்களிலும் இந்த நோய் வெகு வேகமாகப் பரவி வருகிறது.

இன்றைய தலைமுறையினரில் பலர், இறுக்கங்களும் அழுத்தங்களும் இல்லாத ஒரு வாழ்க்கையை வாழச் சிரமப்படும் ஒரு மகிழ்ச்சியற்ற நிலையில் இருந்து கொண்டிருக்கின்றனர். நம் மூதாதையர்களுக்கு நன்றாகப் பரிச்சயமாகி இருந்த, காடுகள் மற்றும் பள்ளத்தாக்குகளின் ஆழமான அமைதி அவர்களுக்குப் பழக்கமில்லாத ஒன்று. பல நேரங்களில் அவர்கள், தங்களுக்கு அமைதியை அளிப்பதற்காக இவ்வுலகில் படைக்கப்பட்டுள்ள விஷயங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் திறனற்றவர்களாக இருக்கும் அளவுக்கு அவர்களது வாழ்க்கை மிகவும் வேகமாகச் சென்று கொண்டிருக்கிறது.

கோடைக்காலத்தில் ஒரு நண்பகலில் நானும் என் மனைவியும் ஒரு காட்டில் காலாற நடந்து கொண்டிருந்தோம். அங்கிருந்த "லேக் மோஹாங்க் மவுன்டன் ஹவுஸ்" என்ற அழகிய உல்லாச விடுதிக்கு வந்து சேர்ந்தோம். இது அமெரிக்காவின் மிக அருமையான வனவிலங்குச் சரணாலயம் ஒன்றில் அமைக்கப்பட்டிருந்தது. மலைகள் சூழ்ந்த அப்பகுதி 7,500 ஏக்கர் பரப்பளவைக் கொண்டிருந்தது. அப்பகுதியின் நடுவில் இருந்த ஓர் ஏரி, காட்டின் நடுவே ஓர்

இரத்தினத்தைப்போல் ஜொலித்தது. 'மோஹாங்க்' என்ற வார்த்தைக்கு 'வானில் உள்ள ஓர் ஏரி என்று பொருள். ஏராளமான வருடங்களுக்கு முன் ஏற்பட்ட ஒரு மாபெரும் நில எழுச்சியின் காரணமாக இந்தச் செங்குத்துப் பாறைகள் பூமிக்குள் இருந்து வெளியே வந்தன. காட்டைவிட்டு வெளியே வந்ததும், கடலுக்குள் நீண்டிருக்கும் மலையின் முனை உங்களுக்குத் தென்படும். மலைகளுக்கு... நடுவே, பாறைகளால் சூழப்பட்ட, சூரியனைப்போல் பழமையான பள்ளத்தாக்குகளை அங்கு நீங்கள் காணலாம். இந்தக் காடுகளும், மலைகளும், பள்ளத்தாக்குகளும், இவ்வுலகிலுள்ள ஒவ்வொரு குழப்பத்திற்குமான நிச்சயமான ஒரு வடிகாலாகும்.

இந்த மதிய வேளையில் நாங்கள் நடந்து கொண்டிருந்தபோது கோடை மழையும் கதிரவன் ஒளியும் மாறி மாறி நர்த்தனமாடிக் கொண்டிருந்தன. நாங்கள் முழுவதுமாக நனைந்திருந்தோம். எங்கள் உடைகள் கசங்கிவிட்டதால் நாங்கள் சற்று எரிச்சலடையத் துவங்கியிருந்தோம். பிறகு, சுத்தமான மழைநீரில் நனைவதால் மனிதர்களுக்கு எந்தத் தீங்கும் நேராது, மழைநீர் ஒருவரது முகத்தைக் குளிர்வூட்டிப் புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது, வெயிலில் சற்று நேரம் உட்கார்ந்தால் உடைகள் காய்ந்துவிடும் என்று நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் கூறிக் கொண்டோம். பேசிக் கொண்டே மரங்களின் கீழே நடந்து சென்றோம். பிறகு திடீரென்று நாங்கள் அமைதியானோம்.

அங்கு நிலவிய அமைதியை நாங்கள் உன்னிப்பாகக் கவனித்தோம். உண்மையில், காடுகள் ஒருபோதும் சலனமற்று இருப்பதில்லை. அங்கு எப்போதும் எண்ணற்ற நடவடிக்கைகள் தொடர்ச்சியாக நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. ஆனால் இயற்கை எந்தவிதமான கடுமையான இரைச்சலையும் உண்டாக்குவதில்லை, அதன் செயல்பாடுகள் எவ்வளவு பரந்து விரிந்திருந்தாலும் சரி. இயற்கையின் ஒலிகள் மிகவும் அமைதியானவை, இணக்கமானவை.

அந்த அழகிய மதியப் பொழுதில், இயற்கை தன் குணமாக்கும் அமைதிக் கரத்தை எங்கள்மீது வைத்துக் கொண்டிருந்தது. எங்கள் இறுக்கங்கள் மறைவதை எங்களால் உணர முடிந்தது.

நாங்கள் மெய்மறந்து ரசித்துக் கொண்டிருந்த நேரத்தில், இசையைப்போல் ஒலித்த ஒரு மெல்லிய சத்தம் எங்கள் காதுகளில் விழுந்தது. அது மிகவும் இரைச்சலான, காதைக் கிழிப்பது போன்ற ஒருவ்கையான இசையாக இருந்தது. அப்போது அக்காட்டின் வழியே மூன்று இளம் வயதினர் வந்தனர். அவர்களில் இருவர் பெண்கள். அந்த இளைஞனின் கையில் ஒரு வானொலி இருந்தது.

அவர்கள் மூவரும் நகரத்தில் வசிப்பவர்கள். உல்லாசமாக நடப்பதற்காகக் காட்டிற்கு வந்திருந்தனர். துரதிர்ஷ்டவசமாகத் தங்கள் இரைச்சலையும் தங்களோடு கூட்டிக் கொண்டு வந்திருந்தனர். அவர்களும் அருமையான மனிதர்கள்தான். நாங்கள் அவர்களோடு

சிறிது நேரம் இனிமையாக உரையாடினோம். அந்த வானொலியை அணைத்துவிட்டுக் காட்டின் இசையைக் கேட்குமாறு அவர்களிடம் கூற வேண்டும்போல் எனக்குத் தோன்றியது. ஆனால் அவர்களுக்கு அறிவுறுத்துவது என் வேலையல்ல என்பதை உணர்ந்து நான் பேசாமல் இருந்துவிட்டேன். இறுதியில் அவர்கள் தங்கள் வழியே போய்விட்டனர்.

இந்த அமைதியான இடத்திற்கு வந்தும்கூட, இனிமையான, இணக்கமான இந்தக் காட்டின் இசையை அவர்கள் ரசிக்காததால் எவ்வளவு சுகத்தை இழக்கிறார்கள் என்று நாங்கள் பேசிக் கொண்டோம். மரங்களின் ஊடாகச் செல்லும் காற்றின் நாதம், பறவைகளின் இதயத்தில் இருந்து எழும் இனிய ஸ்வரங்கள், அந்த வானத்தின் பின்னணி இசை ஆகியவை ஈடு இணையற்று விளங்கின.

கிராமப்புறங்களிலும், காடுகளிலும், பெரும் சமவெளிகளிலும், பள்ளத்தாக்குகளிலும், கடற்கரையை ஒட்டியிருக்கும் பிரம்மாண்டமான பாறைகளிலும் இன்றும் இந்த அமைதி நிலவுகிறது. நாம் அதன் குணமாக்கும் சக்தியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு நான் இந்த நல்ல ஆலோசனையைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் இவ்வேளையில், அமைதியின் பலனை நம் வாழ்வில் அடைய விரும்பினால், அந்த அமைதியை நிரந்தரமாக நாம் ஒழுங்குக் கட்டுப்பாட்டுடன் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்ற உண்மையைப் பின்பற்ற எனக்கு நானே நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டப் பல நிகழ்வுகளை நினைவுகூர்கிறேன்.

இலையுதிர் காலத்தில் ஒருநாள் நானும் என் மனைவியும், எங்கள் மகன் ஜானைப் பார்ப்பதற்காக மசாசூசெட்ஸிலுள்ள டியர்ஃஃபீல்டு அகாடமிக்குச் சென்றோம். காலை பதினோரு மணிக்கு நாங்கள் அவனைச் சந்திப்பதாக அவனிடம் கூறி இருந்தோம். எப்போதும் குறித்த நேரத்தில் செல்லும் அந்தப் பழைய பழக்கம் எங்களிடம் இருந்தது குறித்து நாங்கள் மிகவும் பெருமிதம் கொண்டிருந்தோம். எனவே, சற்றுத் தாமதமாகிவிட்டதால் நாங்கள் எங்கள் காரில் கொஞ்சம் வேகமாகவே சென்று கொண்டிருந்தோம். “நார்மன், அந்தப் பிரகாசமான குன்றைப் பார்த்தீர்களா?” என்று என் மனைவி கேட்டார்.

“எந்தக் குன்று?” என்று நான் கேட்டேன்.

“அது அப்போதே கடந்து போய்விட்டது. அதோ அந்த அழகான மரத்தைப் பாருங்கள்,” என்று என் மனைவி கூறினார்

“எந்த மரம்?” என்று நான் கேட்டேன். நான் ஏற்கனவே அங்கிருந்து ஒரு மைல் தாண்டி வந்துவிட்டிருந்தேன்.

“என் வாழ்வில் நான் இதுவரை பார்த்துள்ள மிகவும் மகிழ்ச்சியான நாட்களில் இதுவும் ஒன்று. அக்டோபர் மாதத்தில் இந்த நியூ இங்கிலாந்து நகரின் மலைப்பகுதிகளில் உள்ள அற்புதமான

வண்ணங்களை யாரால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியும்? வாஸ்தவத்தில், அது எனக்கு உள்ளூர மகிழ்ச்சியளிக்கிறது," என்று என் மனைவி கூறினார்.

அவர் அவ்வாறு குறிப்பிட்டது என் ஆவலைத் தூண்டியது. நான் உடனே எங்கள் காரைத் திருப்பி சுமார் அரை கிலோமீட்டர் தூரம் பின்னால் சென்று, இலையுதிர் காலத்தின் வண்ணங்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்த குன்றுகளுக்கு நடுவே அமைந்திருந்த ஓர் ஏரியருகே சென்று அமர்ந்து தியானித்தோம். கடவுள் தன் திறமையாலும் மேதமையாலும் அங்கு நிலைகொண்டிருந்த காட்சியைத் தீட்டியிருந்தார். பல்வேறு வகைப்பட்ட வண்ணங்களைக் கொண்டு அவரால் மட்டுமே அத்தகைய ஒரு கலவையை உருவாக்க முடியும். அந்த ஏரியின் சலனமற்ற நீரில் அவரது புகழ் பிரதிபலித்தது. ஏனெனில் கண்ணாடிபோல் தோன்றிய அந்த ஏரியில் அந்த மலைப் பகுதி அழகாகப் படம் பிடிக்கப்பட்டிருந்தது.

சற்று நேரம் நாங்கள் எதுவும் பேசாமல் அமைதியாக அமர்ந்திருந்தோம். இறுதியில், என் மனைவி பைபிளில் இருந்து ஒரு பொருத்தமான வசனத்தைக் கூறியதன் மூலம் அந்த அமைதியைக் கலைத்தார்: "சலனமற்ற நீர்நிலைகளின் அருகில் அவர் என்னைக் கொண்டுபோய் விடுகிறார்." டியஃபீல்டிற்கு நாங்கள் பதினோரு மணிக்கு வந்து சேர்ந்தோம். நாங்கள் களைப்பாக உணரவில்லை. உண்மையைக் கூறினால், நாங்கள் நன்றாகப் புத்துணர்ச்சி அடைந்திருந்தோம்.

இப்போது அனைத்து மக்கள்மீதும் ஆதிக்கம் செலுத்தும் இந்த இறுக்கத்தை நீங்கள் குறைக்க விரும்பினால், முதலில் நீங்கள் உங்கள் சொந்த வேகத்தைக் குறைக்க வேண்டும். அதைச் செய்ய வேண்டும் என்றால் நீங்கள் அமைதியாக வேண்டும். மனத்திற்குள் புகையாதீர்கள். எரிச்சல் அடையாதீர்கள். அமைதியாக இருக்கப் பழகுங்கள். அப்போது உங்களுக்குள் பொங்கும் அமைதியான சக்தியை உணர்வீர்கள்.

என் நண்பர் ஒருவர் அதிக மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகி இருந்ததால், சில காலம் ஓய்வெடுத்துவிட்டு வருமாறு கட்டாயப்படுத்தப்பட்டார். அவர் எனக்கு இவ்வாறு கடிதம் எழுதினார்: "இந்தக் கட்டாய ஓய்வின்போது நான் பல பாடங்களைக் கற்றுக் கொண்டேன். அமைதியில் நாம் கடவுளின் இருத்தலை உணர்ந்து கொள்கிறோம் என்பதை முன்பு எப்போதையும்விட இப்போது நான் நன்றாக அறிந்து கொண்டேன். வாழ்க்கையில் குழப்பங்கள் ஏற்படலாம். ஆனால் 'கலங்கலான தண்ணிரை ஆடாமல் அசையாமல் அப்படியே நிற்க வைத்தால், அது தெளிந்துவிடும்,' என்று லாகு கூறியுள்ளார்."

ஒரு மருத்துவர் ஒரு நோயாளிக்கு சற்று வினோதமான ஓர் ஆலோசனையை வழங்கினார். அந்த நோயாளி, அதீத உற்சாகம் கொண்ட, தன் குறிக்கோளில் தீவிர நாட்டம் கொண்ட ஒரு

தொழிலதிபர். தான் ஏராளமான வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியிருப்பதாகவும், அவற்றைச் சரியாகவும் விரைவாகவும் செய்து முடிக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் தான் இருப்பதாகவும் அவர் அந்த மருத்துவரிடம் கூறினார்.”

“ஒவ்வோர் இரவும் நான் என் கைப்பெட்டி நிறைய வேலையோடு என் வீட்டிற்குச் செல்கிறேன்,” என்று கூறினார்.

“இரவில் வீட்டிற்குச் செல்லும்போது உங்கள் வேலையை ஏன் உங்களுடன் கொண்டு போகிறீர்கள்?” என்று அந்த மருத்துவர் அமைதியாகக் கேட்டார்.

“நான் அதைச் செய்து முடித்தாக வேண்டியுள்ளது,” என்று அவர் புகைந்தார்.

“வேறு ஒருவரால் அதைச் செய்ய முடியுமா? அல்லது அந்த வேலையில் உங்களுக்கு வேறு யாராவது உதவ முடியுமா ?” என்று அந்த மருத்துவர் கேட்டார்.

“இல்லை, என் ஒருவனால் மட்டும்தான் அதைச் செய்ய முடியும். அது மிகவும் சரியாகச் செய்யப்பட வேண்டும். என் ஒருவனால் மட்டுமே அதைக் கச்சிதமாகச் செய்ய முடியும். அதோடு அது விரைவாகச் செய்து முடிக்கப்பட வேண்டும். எல்லா வேலையும் என்னைச் சார்ந்துள்ளது,” என்று அவர் கடுகடுப்புடன் கூறினார்.

“நான் உங்களுக்கு ஒன்றைப் பரிந்துரைத்தால் நீங்கள் அதைப் பின்பற்றுவீர்களா?” என்று அந்த மருத்துவர் கேட்டார்.

அவர் பரிந்துரைத்தது இதைத்தான். ஒவ்வொரு வேலை நாளிலும் அவரது நோயாளி இரண்டு மணிநேரம் நீண்ட தூரம் காலாற நடக்க வேண்டும். பிறகு ஒவ்வொரு வாரமும் அரை நாள் விடுப்பு எடுத்துக் கொண்டு அந்த நேரத்தை ஒரு கல்லறைத் தோட்டத்தில் செலவிட வேண்டும்.

வியப்படைந்த அந்த நோயாளி, “நான் ஏன் அரை நாளைக் கல்லறைத் தோட்டத்தில் செலவிட வேண்டும்?” என்று கேட்டார்.

அந்த மருத்துவர் இவ்வாறு பதிலளித்தார்: “ஏனெனில், அந்த இடத்தைச் சுற்றிப் பார்த்து, அங்கு நிரந்தரமாகத் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் மனிதர்களின் கல்லறைகளை நீங்கள் பார்க்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். அவர்களில் பலர் அங்கு இருப்பதற்குக் காரணம் நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதைப்போல் இந்த உலகமே தங்களது தோள்களில் இருப்பதாக அவர்கள் நினைத்ததுதான். அந்த உண்மை குறித்து நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். நீங்கள் அங்கு நிரந்தரமாகச் செல்லும்போதும், உலகம் இதேபோல் இயங்கிக் கொண்டுதான் இருக்கும் என்பதையும், நீங்கள் முக்கியமானவராக இருந்தாலும்,

நீங்கள் இப்போது செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையைப் பிறராலும் செய்ய முடியும் என்பதையும் நீங்கள் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.”

அந்த நோயாளி அந்த மருத்துவர் கூறியதைப் புரிந்து கொண்டார். அவர் தன் வேகத்தைக் குறைத்தார். பொறுப்புகளைப் பிறருக்குப் பகிர்ந்து அளிக்கக் கற்றுக் கொண்டார். தனது சொந்த முக்கியத்துவத்தின் உண்மையான பொருளை அவர் உணர்ந்து கொண்டார். மனத்திற்குள் புகைவதையும் எரிச்சல்படுவதையும் அவர் நிறுத்தினார். மன அமைதியைப் பெற்றார். அதோடு, அவர் சிறப்பாகவும் வேலை செய்தார். அவரது நிறுவனம் சிறப்பான நிறுவனமாக வளர்ந்து கொண்டு வருகிறது. தனது தொழில் நல்ல நிலையில் இருப்பதாக அவர் ஒப்புக் கொண்டார்.

ஒரு பிரபல உற்பத்தியாளர் எப்போதும் படபடப்பாக இருந்தார். உண்மையில் அவர் எப்போதும் அழுத்தமான மனநிலையில் இருந்தார். அவரது விளக்கப்படி, தினமும் அவர் படுக்கையைவிட்டு வேகமாக எழுந்திருப்பார். எழுந்த உடனேயே பரபரப்பாகிவிடுவார். அவர் எப்போதுமே அவசரத்தில் இருந்ததால், விழுங்குவதற்கு சுலபமாக இருக்கும் என்பதற்காக, காலை உணவிற்கு முட்டைகளை மென்மையாக வேக வைத்து அவற்றை அவசர அவசரமாக விழுங்கிவிட்டுச் செல்வார். அவரது இந்த அவசர வேகம் நண்பகலுக்குள் அவருக்குக் களைப்பை ஏற்படுத்தியது. ஒவ்வோர் இரவும் அவர் ஓய்ந்துபோய்ப் படுக்கையில் வீழ்ந்தார்.

அவரது வீடு, மரங்கள் அடர்ந்திருந்த ஓரிடத்தில் இருந்தது. ஒருநாள் அதிகாலையில், தூங்க முடியாமல் தன் சன்னல் அருகே வந்து உட்கார்ந்தார். தூக்கத்திலிருந்து கண்விழித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு பறவையை அவர் ஆர்வமாகப் பார்த்தார். அப்பறவை தன் தலையைத் தன் இறக்கைக்கு அடியில் வைத்துக் கொண்டு, இறகுகளால் தன்னைச் சுற்றி மூடிக் கொண்டு தூங்கியதை அவர் கண்டார். தூங்கி எழுந்தபோது அது தன் அலகைத் தன் இறகுகளுக்கு அடியில் இருந்து வெளியே எடுத்து, தூக்கம் கலந்த ஒரு பார்வையுடன் சுற்றுமுற்றும் பார்த்து, ஒரு காலை முழுவதுமாக நீட்டி, அதே சமயத்தில் தன் சிறகை அந்தக் காலில் ஒரு விசிறிபோலப் பரப்பியது. பிறகு அது தன் காலையும் இறக்கையையும் பின்னால் இழுத்துக் கொண்டது. ஒரு குட்டித் தூக்கத்திற்காக மீண்டும் தன் தலையைத் தன் இறகுகளுக்குள் புகுத்திக் கொண்டது. பிறகு மீண்டும் அதன் தலை வெளியே வந்தது. இப்போது அப்பறவை ஆர்வத்துடன் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தது. தன் தலையைப் பின்னுக்கு இழுத்துக் கொண்டு, தன் இறக்கைகளையும் கால்களையும் இன்னும் இரண்டு முறை பெரிதாக நீட்டி விரித்து, அன்றைய தினத்தைப் போற்றி ஓர் இனிமையான, மகிழ்ச்சியான பாட்டைப் பாடிவிட்டு, மரக்கிளையைவிட்டுக் கீழே குதித்து, சிறிது குளிர்ந்த நீரைப் பருகிவிட்டு, இரை தேடத் தயாரானது.

என் அவசரக்கார நண்பர் தனக்குள் இவ்வாறு கேட்டுக் கொண்டார்: “ஒரு பறவை இவ்வளவு மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் கண்விழிக்கும்போது, நான் ஏன் எனது தினத்தை அதேபோல் துவங்கக்கூடாது?” அவர் உண்மையில் அந்தப் பறவையைபோல் முயற்சி செய்தார். பாடக்கூடச் செய்தார். பாடுவதால் நன்மை விளைவதை அவர் கவனித்தார். ஏனெனில் பாடுவது நம் மனத்தை லேசாக்குகிறது.

“என்னால் பாட முடியாது. ஆனால் அமைதியாக ஒரு நாற்காலில் அமர்ந்து கொண்டு பாடுவதற்கு நான் பயிற்சி செய்தேன். பெரும்பாலும் நான் பக்திப் பாடல்களையும் மகிழ்ச்சியான பாடல்களையும் பாடினேன். எனக்கு புத்தி கெட்டுவிட்டதாக என் மனைவி நினைத்தார். அந்தப் பறவை செய்யாத ஒரு காரியத்தை நான் செய்தேன். நான் ஒரு சிறு பிரார்த்தனை செய்தேன். பிறகு அந்தப் பறவையைப்போல் எனக்கும் ஏதேனும் சாப்பிட வேண்டும்போல் தோன்றியது. நான் நல்ல காலை உணவை விரும்பினேன். இறைச்சியையும் முட்டைகளையும் சாப்பிட்டேன். நிதானமாகச் சாப்பிட்டு முடித்தப் பின், நல்ல ஓய்வான மனநிலையில் என் வேலையில் ஈடுபட்டேன். அது, பதற்றமின்றி என் நாளைத் துவக்குவதற்கு உதவியதோடு, அன்றைய நாள் முழுவதும் எனக்கு அமைதியாகவும் ஆசுவாசமாகவும் அமைவதற்கும் உதவியது.”

ஒரு பல்கலைக்கழகத்தின் சார்பில் விளையாடி, சாம்பியன் பட்டம் வென்ற ஒரு படகுக் குழுவின் முன்னாள் உறுப்பினர் ஒருவர், சாமர்த்தியசாலியான தனது பயிற்சியாளர் அடிக்கடி இவ்வாறு தன் குழுவினருக்கு நினைவூட்டியதாக என்னிடம் கூறினார்: “இந்தப் போட்டியிலும் சரி, அல்லது வேறு எந்தப் போட்டியிலும் சரி, வெற்றி பெற வேண்டுமானால் மெதுவாகத் துடுப்புப் போடுங்கள்.” வேகமாகத் துடுப்புப் போட்டால் தாளம் தவறிவிடும், தாளம் தவறினால் வெற்றி பெறுவதற்கு மீண்டும் அத்தாளத்தை மீட்டுக் கொண்டுவருவது மிகவும் கடினமாகிவிடும் என்று அந்தப் பயிற்சியாளர் சுட்டிக்காட்டினார். இதற்கிடையில் பிற குழுக்கள் இந்த ஒழுங்கற்றக் குழுவைக் கடந்து சென்றுவிடுகின்றன. “வேகமாகச் செல்ல வேண்டும் என்றால், மெதுவாகத் துடுப்பைச் செலுத்துங்கள்,” என்பது நிச்சயமாக விவேகமான ஆலோசனைதான்.

அதிவேகப் போக்கிற்குப் பலியான ஒருவர் மெதுவாகத் துடுப்பு வலிப்பதற்கும், மெதுவாக வேலை பார்ப்பதற்கும், வெற்றி பெறுவதற்கான சீரான வேகத்தில் செயல்படுவதற்கும் கடவுளின் அமைதியைத் தன் மனத்திலும், ஆன்மாவிலும், தன் நரம்புகளிலும், தசைகளிலும் நிரப்பிக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் தசைகளிலும் மூட்டுகளிலும் கடவுளின் அமைதியை நிரப்புவதன் முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் எப்போதாவது கருதியது

உண்டா? கடவுளின் அமைதி உங்கள் மூட்டுகளில் இருந்தால் அவை அவ்வளவு வலியை அனுபவிக்காது. கடவுளால் படைக்கப்பட்ட உங்கள் தசைகள், அவரது அமைதியால் இயக்கப்படும்போது சிறப்பாகச் செயல்படும். "எரிச்சல் கொள்ள வேண்டாம்," என்று கூறி, தினமும் உங்கள் தசைகளோடும், மூட்டுக்களோடும், நரம்புகளோடும் பேசுங்கள். ஒரு படுக்கையில் ஒய்வாகப் படுத்துக் கொண்டு, தலையில் இருந்து பாதம் வரை உள்ள ஒவ்வொரு முக்கியமான தசையைப் பற்றிச் சிந்தித்து, "கடவுளின் அமைதி உன்னைத் தொடுகிறது" என்று அவற்றிடம் கூறுங்கள். பிறகு அந்த அமைதியை உங்கள் உடல் முழுவதிலும் 'உணர்வதற்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள். உரிய காலத்தில் உங்கள் தசைகளும் மூட்டுகளும் அந்த அமைதியை அனுபவிக்கும்.

வேகத்தைக் குறையுங்கள். ஏனெனில், நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்பும் எந்தவொரு விஷயத்தையும் நோக்கி மன அழுத்தமின்றி, கட்டாயப்படுத்துதல் இன்றி நீங்கள் செயல்பட்டால், நீங்கள் அங்கு சென்றடையும்போது அது அங்கு உங்களுக்காகக் காத்திருக்கும். ஒருவேளை நீங்கள் கடவுளின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், அவரது சுமுகமான, அவசரமற்ற வேகத்தில் செயல்பட்டும் உங்களுக்கு அது கிடைக்கவில்லை என்றால், அது உங்களுக்கு ஏற்றது அல்ல என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அதைத் தவறவிட்டுவிட்டால், நீங்கள் தவறவிட வேண்டிய ஒரு விஷயமாகத்தான் அது இருக்க வேண்டும். எனவே ஒரு சாதாரணமான, இயற்கையான, கடவுளால் ஆணையிடப்பட்ட ஒரு வேகத்தைக் கண்டிப்பாக உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். மன அமைதியைப் பயிற்சி செய்து அதைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உணர்ச்சித் தாண்டவத்தை விட்டொழிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதைச் செய்ய வேண்டுமென்றால், அவ்வப்போது, "உணர்ச்சித் தாண்டவத்தை நான் விட்டொழிக்கிறேன். அது என்னிடமிருந்து வெளியேறுகிறது. நான் அமைதியில் திளைக்கிறேன்," என்று சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள். மனத்திற்குள் புகையாதீர்கள். எரிச்சல் அடையாதீர்கள். முடிந்தவரை அமைதியாக இருக்கப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

இப்படிப்பட்ட ஓர் ஆற்றமிக்க நிலையில் வாழ்வதற்கும், அமைதியான எண்ணங்களை எண்ணுவதற்கும் பயிற்சி செய்யுமாறு நான் பரிந்துரைக்கிறேன். நம் உடலை முறையாகப் பேணுவதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் நாம் பல தொடர் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கிறோம் — பல் துலக்குகிறோம், உடற்பயிற்சி செய்கிறோம், நீராடுகிறோம். இதே முறையில் நம் மனத்தையும் ஓர் ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்துக் கொள்வதற்கு நேரத்தையும் திட்டமிட்ட முயற்சியையும் நாம் கொடுக்க வேண்டும். இதைச் செய்வதற்கான ஒரு வழி, ஓரிடத்தில் அமைதியாக உட்கார்ந்து கொண்டு, பல அமைதியான எண்ணங்களைத் தொடர்ந்து உங்கள் மனத்திற்குக் கொடுப்பது. எடுத்துக்காட்டாக, ஓர் உயர்ந்த மலை, பனிமூடிய பள்ளத்தாக்கு, சூரிய

ஒளியில் மின்னும் நீரோடை, நீரில் பிரதிபலிக்கும் நிலவொளி ஆகிய நினைவுகளை எண்ணிப் பாருங்கள்.

இருபத்து நான்கு மணிநேரத்தில் குறைந்தபட்சம் ஒருமுறையாவது நீங்கள் செய்து கொண்டிருப்பதை பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு வலுக்கட்டாயமாக அப்படியே நிறுத்திவிட்டு, குறிப்பாக, நீங்கள் மிகவும் மும்முரமாக வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் சற்று நிறுத்தி, அமைதியைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

நாம் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் வேகத்தைக் கண்காணிக்க வேண்டிய நேரங்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. நம் அதிவேகப் போக்கை நிறுத்துவதற்கான ஒரே வழி அதை நிறுத்துவதுதான்.

நான் ஒரு நகரத்திற்குச் சொற்பொழிவாற்றச் சென்றேன். என்னைப் பேச அழைத்திருந்த குழுவினர் இரயில்வே நிலையத்தில் என்னை வந்து சந்தித்து, புத்தகங்களில் கையொப்பம் இடும் நிகழ்ச்சிக்காக ஒரு புத்தகக் கடைக்கு என்னை வேக வேகமாக அழைத்துச் சென்றனர். பிறகு அங்கிருந்து புறப்பட்டு வேக வேகமாக இன்னொரு புத்தகக் கடைக்குச் சென்று அங்கும் அதேபோன்ற ஒரு நிகழ்ச்சியில் என்னைக் கலந்து கொள்ளச் செய்தனர். பிறகு மதிய உணவிற்காக அவர்கள் என்னை அவசரப்படுத்தினர். சாப்பிட்டப் பிறகு ஒரு சந்திப்புக் கூட்டத்திற்காக என்னை அவரச அவசரமாக அழைத்துச் சென்றனர். பிறகு வேக வேகமாக என்னை என் ஹோட்டலுக்குக் கூட்டிச் சென்றனர். அங்கு நான் உடை மாற்றிக் கொண்டவுடன் மீண்டும் அவசர அவசரமாக என்னை ஒரு வரவேற்பு விழாவிற்கு அழைத்துச் சென்றனர். அங்கு நூற்றுக்கணக்கானவர்களை நான் சந்தித்தேன். மூன்று குவளைகள் பழரசம் பருகினேன். பிறகு வேக வேகமாக நான் மீண்டும் என் ஹோட்டலுக்கு அழைத்து வரப்பட்டேன். இரவு உணவிற்குத் தயாராவதற்கு எனக்கு இருபது நிமிடங்கள் இருப்பதாக அவர்கள் என்னிடம் கூறினர். நான் உடை மாற்றிக் கொண்டிருந்தபோது தொலைபேசி மணி ஒலித்தது. "சீக்கிரமாகப் புறப்படுங்கள். இரவு விருந்திற்குச் செல்வதற்கு நேரமாகிவிட்டது," என்று யாரோ ஒருவர் என்னை அவசரப்படுத்தினார்.

நானும் பரபரப்பாக, "நான் இப்போதே கீழே வருகிறேன்." என்று கூறினேன்.

அவசர அவசரமாக என் அறையைவிட்டு வெளியேறினேன். நான் பரபரப்பாக இருந்ததால் என்னால் என் அறைக் கதவின் பூட்டிற்குள் சாவியை நுழைக்க முடியவில்லை. பிறகு என் உடை ஒழுங்காக இருக்கிறதா என்று வேகவேகமாகச் சரிபார்த்துவிட்டு, லிஃப்டை நோக்கி விரைந்தேன். திடீரென்று நான் நின்றேன். எனக்கு மூச்சு வாங்கியது. "இவை அனைத்தும் எதற்காக? இந்தத் தொடர்ச்சியான அவசரத்திற்கு என்ன பொருள்? இது அபத்தம்," என்று நானே

என்னிடம் கூறிக் கொண்டேன்.

பிறகு நான் விடுதலையைப் பிரகடனம் செய்துவிட்டு, “இரவு விருந்திற்குப் போவது பற்றி எனக்கு அக்கறை இல்லை. நான் உரையாற்றுகிறேனா இல்லையா என்பது பற்றியும் எனக்குக் கவலையில்லை. நான் இந்த விருந்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. அங்கு சென்று உரையாற்றவும் தேவையில்லை,” என்று கூறினேன். எனவே வேண்டுமென்றே மெதுவாக என் அறைக்கு நடந்து சென்று, நிதானமாகப் பூட்டைத் திறந்தேன். கீழே எனக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தவரைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, “நீங்கள் சாப்பிட விரும்பினால், நீங்கள் தாராளமாகப் போகலாம். நான் அங்கு வர வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால் நான் சற்று நேரம் கழித்துக் கீழே வருகிறேன். இதற்கு மேல் நான் அவசரப்பட விரும்பவில்லை,” என்று கூறினேன்.

நான் என் கோட்டைக் கழற்றி வைத்துவிட்டு உட்கார்ந்தேன். பிறகு என் காலணிகளைக் கழற்றிவிட்டு, கால்களை அங்கிருந்த மேசையின்மீது நீட்டி ஓய்வாக அமர்ந்தேன். “இந்த அவசரம் தேவையற்றது. மெதுவான, அதிக ஓய்வான வாழ்க்கையை வாழத் துவங்கு” என்று கூறிவிட்டு, “கடவுள் இங்கு இருக்கிறார். அவரது அமைதி என்னைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கிறது,” என்று சுயபிரகடனம் செய்தேன்.

“சாப்பிட எனக்கு எதுவும் தேவையில்லை. எப்படியானாலும் நான் அதிகமாகத்தான் சாப்பிடுகிறேன். அதுமட்டுமின்றி, விருந்து அவ்வளவு பிரமாதமாக இல்லாமல் போகலாம். நான் இப்போது அமைதியாக இருந்தால், எட்டு மணிக்கு என்னால் சிறப்பாக உரையாற்ற முடியும்,” என்று எனக்கு நானே காரணம் கற்பித்தேன்.

ஆகவே, பதினைந்து நிமிடங்கள் நான் அங்கு ஓய்வாக அமர்ந்து பிரார்த்தித்தேன். நான் அந்த அறையைவிட்டு வெளியேறியபோது நான் அனுபவித்த அமைதியையும் யகட்டுப்பாட்டு உணர்வையும் என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது. என் உணர்ச்சிகளை என் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்தது, ஏதோ ஒரு விஷயத்தைச் சாதித்த ஒரு பெருமையான உணர்வை எனக்கு ஏற்படுத்தியது. விருந்து நடந்து கொண்டிருந்த அறைக்குள் நான் நுழைந்தபோது அங்கிருந்தவர்கள் அப்போதுதான் முதல் சுற்று உணவை முடித்திருந்தனர். நான் ‘சூப்’ ஒன்றைத்தான் தவறவிட்டிருந்தேன். பொதுவாக அது ஒன்றும் பெரிய இழப்பல்ல.

கடவுளின் குணமாக்கும் சக்திக்கான ஓர் அற்புதமான அனுபவம் இது. வெறுமனே நான் என் ஓட்டத்தை நிறுத்தி, பைபிளை அமைதியாகப் படித்து, உண்மையாகப் பிரார்த்தித்து, ஒருசில கணங்கள் சில அமைதியான எண்ணங்களை எண்ணியதன் மூலம் எனக்கு இந்த விலைமதிப்பற்ற யோசனைகள் கிடைத்தன.

'மனப் புகைச்சல் கொள்ளப் போவதில்லை, எரிச்சல் கொள்ளப் போவதில்லை' என்ற தத்துவத்தைக் கடைபிடிப்பதன் மூலம், உடலில் ஏற்படும் பெரும்பாலான பிரச்சனைகளை நம்மால் தவிர்க்க முடியும் அல்லது அவற்றிலிருந்து மீண்டு வர முடியும் என்று மருத்துவர்கள் பொதுவாக நம்புகின்றனர்.

நியூயார்க்கைச் சேர்ந்த ஒரு பிரபல நபர், எங்கள் தேவாலயத்திற்குச் சென்று என்னைப் பார்க்குமாறு தன் மருத்துவர் பரிந்துரைத்ததாக என்னிடம் கூறினார். "ஏனெனில் வாழ்க்கைக்கான அமைதித் தத்துவத்தை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். உங்களது சக்திகள் வற்றிவிட்டன," என்று அந்த மருத்துவர் தன்னிடம் கூறியதாக அவர் என்னிடம் தெரிவித்தார்.

"நான் என்னை அளவுக்கு மீறி வருத்திக் கொள்வதாகவும், அதிக அழுத்தத்தோடும், பதற்றத்தோடும் இருப்பதாகவும், எதற்கெடுத்தாலும் கோபமும் எரிச்சலும் கொள்வதாகவும் என் மருத்துவர் கூறுகிறார். வாழ்க்கைக்கான அமைதித் தத்துவத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதுதான் நான் குணமடைவதற்கான ஒரே வழி என்று என் மருத்துவர் உறுதியாக நம்புகிறார்," என்று கூறினார்.

பிறகு அவர் எழுந்து சென்று அந்த அறையில் மேலும் கீழுமாக நடந்தார். "ஆனால் அதை நான் எப்படிச் செய்வது? கூறுவதற்கு வேண்டுமானால் அது சுலபமாக இருக்கலாம். ஆனால் செய்வது மிகவும் கடினம்," என்று கர்ஜித்தார்.

இந்த அமைதித் தத்துவத்தை உருவாக்குவதற்குத் தன் மருத்துவர் தனக்கு சில பரிந்துரைகளைக் கொடுத்திருப்பதாக இந்தப் பரபரப்பான மனிதர் கூறினார். நிச்சயமாக அந்தப் பரிந்துரைகள் மிகவும் அறிவுபூர்வமாகவே இருந்தன. "ஆனால், தேவாலயத்திற்குச் சென்று உங்களைப் போன்றவர்களை நான் பார்க்க வேண்டும் என்று எனது மருத்துவர் எனக்கு ஆலோசனை கூறினார். செயல்படுத்தக்கூடிய விதத்தில் மத விசுவாசத்தைப் பயன்படுத்த நான் கற்றுக் கொண்டால் அது என் மனத்திற்கு அமைதியைக் கொண்டு வரும் என்றும், என் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் என்றும் அவர் நம்புகிறார். பிறகு நான் சிறப்பாக உணர்வேன் என்று அவர் நினைக்கிறார். அவர் கூறுவது வாஸ்தவமானதுதான் என்பதை நான் உணர்ந்தாலும்கூட, ஐம்பது வயது நிரம்பிய, என்னைப் போன்ற பரபரப்பான மனிதரால், வாழ்நாள் முழுக்கக் கடைபிடித்து வந்துள்ள பழக்கங்களைத் திடீரென்று மாற்றி, அவர் கூறும் இந்த அமைதித் தத்துவத்தை எவ்வாறு உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்?" என்று அவர் பொரிந்து தள்ளினார்.

அது உண்மையிலேயே ஒரு பிரச்சனைதான். ஏனெனில் பரபரப்பு மற்றும் கோபத்தின் மொத்த உருவமாக அவர் இருந்தார். ஏதோ சிந்தித்தவாறே அறையில் அங்குமிங்கும் வேகமாக நடந்தார், மேசையின்மீது ஓங்கிக் குத்தினார், உரத்தக் குரலில் பேசினார்.

முழுமையாகப் பிரச்சனைக்கு உள்ளாகியிருக்கும், குழம்பிப் போயிருக்கும் ஒருவரது மனநிலையை அப்படியே அவர் பிரதிபலித்தார். உண்மையில் அவர் மிக மோசமான நிலையில் எங்களிடம் வந்திருந்தார். தனது மனநிலையை அவர் தெளிவாக வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருந்தார். அதிலிருந்து எங்களுக்குக் கிடைத்த உள்நோக்கு அவரைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு அவருக்கு உதவ எங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுத்தது.

நான் அவர் கூறியதைக் கேட்டுக் கொண்டு, அவரது மனப்போக்கைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தபோது, மனிதர்கள்மீதான தன் பிடிப்பைக் கடவுள் ஏன் இன்னும் கைவிடாமல் வைத்துள்ளார் என்பதை மீண்டும் புரிந்து கொண்டேன். அது ஏன் என்றால், அத்தகையப் பிரச்சனைகளுக்கான விடைகள் அவரிடம் இருக்கின்றன என்பதால்தான். எங்களது உரையாடலை நான் வேறு திசையில் கொண்டு சென்றதன் மூலம் நான் அந்த உண்மையை நிரூபித்தேன். எந்தவிதமான அறிமுக வார்த்தைகளும் இன்றி, பைபிளில் இருந்து சில வரிகளை நான் அவருக்குப் படித்துக் காட்டத் துவங்கினேன்: "வருத்தப்பட்டு பாரம் சுமக்கிறவர்களே! நீங்கள் எல்லோரும் என்னிடத்தில் வாருங்கள், நான் உங்களுக்கு இளைப்பாறுதல் தருவேன்." "அமைதியை நான் உங்களுக்கு விட்டுச் செல்கிறேன், என்னுடைய அமைதியை நான் உங்களுக்குக் கொடுக்கிறேன்; இந்த அமைதி உலகில் வேறெங்கும் உங்களுக்குக் கிடைக்காது. உங்கள் இதயம் கலங்காமலும் பயப்படாமலும் இருக்கட்டும்." "எவனொருவன் தன் மனத்தை உம்மீது நிலைத்திருக்கச் செய்கிறானோ, நீர் அவனைப் பூரண சமாதானத்துடன் வைத்திருப்பீர்."

நான் இந்த வார்த்தைகளை மெதுவாகவும், கவனமாகவும், சிந்தித்தபடியே கூறினேன். நான் தொடர்ந்து பைபிளில் இருந்து வாசித்துக் கொண்டிருந்தபோது, என் விருந்தினரின் பதற்றம் முழுவதுமாகத் தணிந்திருந்ததைக் கண்டேன். அமைதி அவரை ஆட்கொண்டது. நாங்கள் இருவரும் மௌனமாக அமர்ந்திருந்தோம், நாங்கள் பல நிமிடங்கள் அவ்வாறு உட்கார்ந்திருந்ததுபோல் தோன்றியது. இறுதியில் அவர் ஆழ்ந்து சுவாசித்தார்.

"இது மிகவும் வேடிக்கையாக இருக்கிறது. நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறேன். உங்களுக்கு இது வினோதமாகத் தோன்றவில்லையா ? நான் மகிழ்ச்சியாக உணர்வதற்குக் காரணம் நீங்கள் படித்த அந்த வார்த்தைகள்தான்," என்று அவர் கூறினார்.

"அந்த வார்த்தைகள் மட்டும் அதற்குக் காரணம் அல்ல. மனத்தின்மீது அவை குறிப்பிடத்தக்கத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தினாலும், அதைவிட ஆழமான ஒன்று அப்போது நிகழ்ந்தது. ஒரு நிமிடத்திற்கு முன் கடவுளின் குணமாக்கும் கரம் உங்களைத் தொட்டது. அவர் இந்த அறையில் இருந்தார்" என்று நான் பதிலளித்தேன்.

நான் இவ்வாறு உறுதியாகக் கூறியதைக் கேட்டு அவர் ஆச்சரியப்படவில்லை, மாறாக ஆர்வத்தோடும் உணர்ச்சி பூர்வமாகவும் அவர் அதை ஒப்புக் கொண்டது அவரது முகத்தில் வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. “நீங்கள் கூறுவது சரிதான். அவர் நிச்சயமாக இங்கு இருந்தார். நான் அவரது இருத்தலை உணர்ந்தேன். நீங்கள் கூறியது இப்போது எனக்குப் புரிகிறது - ஓர் அமைதியான வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதற்குக் கடவுள் எனக்கு உதவுவார்,” என்று அவர் கூறினார்.

தற்சமயம் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் கண்டறிந்து கொண்டிருக்கும் ஓர் உண்மையை இவரும் கண்டுகொண்டார். அந்த உண்மை இதுதான்: கடவுளின்மீது விசுவாசம் வைத்து, தினமும் பிரார்த்தித்து வந்தால், உங்களுக்கு அமைதி ஏற்படுவதோடு, உங்கள் உடலுக்கும், மனத்திற்கும், ஆன்மாவிற்கும் புதிய சக்தியும் கிடைக்கிறது. மனப்புகைச்சலுக்கும் எரிச்சலுக்கும் ஏற்ற கச்சிதமான மாற்று மருந்து இதுதான். ஒருவர் மன அமைதி பெற்று, அதன் மூலம் வலிமைக்கான புதிய வழிகளைக் கண்டறிந்து பயன்படுத்துவதற்கு இது உதவுகிறது.

இந்த நபரைப் பொறுத்தவரை, ஒரு புதிய சிந்தனைப் போக்கையும், செயல்பாட்டு முறையையும் அவருக்குக் கற்றுக் கொடுப்பது அவசியமாக இருந்தது. ஆன்மீகக் கலாச்சாரத் துறை வல்லுனர்களின் இலக்கியப் படைப்புகளை நாங்கள் இவருக்குப் பரிந்துரைத்தது அவருக்கு ஒருவிதத்தில் உதவியாக அமைந்தது. எடுத்துக்காட்டாக, தேவாலயத்தில் செய்யும் பிரார்த்தனையை ஒரு சிகிச்சையாக அமைத்துக் கொள்வது எப்படி என்பது பற்றி அவருக்கு நாங்கள் எடுத்துக் காட்டினோம். பிரார்த்தனை மற்றும் ஓய்வு ஆகியவற்றின் அறிவியல்ரீதியான பயன்பாட்டை நாங்கள் அவருக்கு அறிவுறுத்தினோம். இந்தப் பயிற்சியின் விளைவாக அவர் ஓர் ஆரோக்கியமான மனிதராக உருவானார். இத்திட்டத்தைப் பின்பற்றி இதன் கொள்கைகளை நாள்தோறும் உண்மையாகக் கடைபிடிக்க ஆர்வம் கொள்ளும் எவரொருவராலும் உள அமைதியையும் சக்தியையும் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். இவ்வுத்திகளில் பல இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

உணர்ச்சிகளை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வதற்கு, குணமாக்கும் உத்திகளை நாள்தோறும் பயிற்சி செய்வது முதன்மையான முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. ஏதோ மாயமான அல்லது சுலபமான வழியில் உங்கள் உணர்ச்சிகளை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர முடியாது. வெறுமனே ஒரு புத்தகத்தைப் படிப்பதன் மூலம் அதை உருவாக்கிவிட முடியாது — அதைப் படிப்பது பெரும்பாலும் உதவும் என்றபோதிலும்கூட. இதில் வெற்றி

பெறுவதற்கான ஒரே நிச்சயமான வழி, ஒழுங்காகவும், விடாமுயற்சியுடனும், அறிவியல்பூர்வமாகவும் அந்த உத்திகளைக் கடைபிடித்து, விசுவாசத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதுதான்.

துவக்கத்தில் நீங்கள் வெறுமனே இந்த அடிப்படை உத்தியைப் பின்பற்றுமாறு நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். உங்கள் உடலை அசைவின்றி வைப்பதற்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள். தரையில் அங்குமிங்கும் நடக்காதீர்கள். கைகளை முறுக்காதீர்கள். கத்தாதீர்கள், யாரோடும் விவாதிக்காதீர்கள், உரத்தக் குரலில் பேசாதீர்கள். பதற்ற நிலைக்கு உங்களை ஆளாக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். உணர்ச்சிவசப்படும்போது ஒருவரது உடல் இயக்கங்கள் தீவிரமாக அதிகரிக்கின்றன. எனவே, முதலில் எளிமையாகத் துவங்குங்கள். உடல் அசைவை நிறுத்துங்கள். அசைவின்றி நில்லுங்கள், அமருங்கள், படுத்துக் கொள்ளுங்கள். குரலை மிகவும் தாழ்நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அமைதிக் கட்டுப்பாட்டை உருவாக்கும்போது அமைதியைப் பற்றிச் சிந்திப்பது அவசியம். ஏனெனில், மனத்தின் ஊடாகச் செல்லும் எண்ணங்களின் போக்கிற்கு ஏற்றவாறுதான் உடல் இயங்கும். முதலில் உடலை அமைதிப்படுத்துவதன் மூலம் மனத்தை அமைதிப்படுத்தலாம் என்பதும் உண்மைதான். அதாவது, ஓர் உடற்போக்கின் மூலம் நமக்கு விருப்பமான மனப்போக்குகளை நம்மால் தூண்ட முடியும்.

நான் கலந்து கொண்ட ஒரு கூட்டத்தில் ஒரு கலந்துரையாடல் நடந்து கொண்டிருந்தது. இறுதியில் அது காரசாரமாக மாறியது. கோபமான வார்த்தைகள் பரிமாறிக் கொள்ளப்பட்டன. அக்கூட்டத்தில் பங்கு கொண்டிருந்த பலரும் பதற்றமாக இருந்தனர். குத்தலான விமர்சனங்கள் ஏவப்பட்டன. திடீரென்று ஒருவர் எழுந்து நின்று, மெதுவாகத் தனது கோட்டைக் கழற்றிவிட்டு, சட்டைக் காலரைத் திறந்துவிட்டுக் கொண்டு, அங்கிருந்த ஒரு சோபாவில் சென்று படுத்தார். அனைவரும் ஆச்சரியமடைந்தனர். யாரோ ஒருவர் அவரிடம் சென்று அவருக்கு உடல்நலம் சரியில்லையா என்று விசாரித்தார்.

“அப்படி ஒன்றுமில்லை. நான் நலமாகத்தான் இருக்கிறேன். கோபத்தில் எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிடும்போல் இருந்தது. படுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது கோபப்படுவது கடினம் என்று எங்கோ படித்திருக்கிறேன்,” என்று அவர் கூறினார்.

நாங்கள் அனைவரும் சிரித்தோம். அங்கு நிலவிய இறுக்கம் நீங்கியது. தானே தன்மீது முயற்சித்துப் பார்த்த ‘ஒரு சிறு வித்தை’யைப் பற்றி இந்த வினோதமான நண்பர் எங்களிடம் விளக்கினார். அவர் எடுத்ததற்கெல்லாம் சட்டென்று கோபப்படக்கூடியவராக இருந்தார். எப்போதெல்லாம் தன்னிடம் கோபம் தலைதூக்கியதோ, அப்போதெல்லாம் தான் தன் கை முட்டியை முறுக்கிக் கொண்டு, குரலை உயர்த்துவதை அவர் கண்டார். எனவே அந்த நேரங்களில், கை

முட்டியை மடக்க முடியாதபடி வேண்டுமென்றே தன் கைவிரல்களை நீட்டினார். அவரது கோபமும் இறுக்கமும் எந்த அளவுக்கு அதிகரித்தனவோ அதற்கு நேரெதிர் அளவில் அவர் தன் குரலைத் தணித்துக் கொண்டு, மெல்லிய குரலில் பேசினார். “முணுமுணுத்துக் கொண்டே உங்களால் விவாதிக்க முடியாது” என்று அவர் ஒரு நமட்டுச் சிரிப்புடன் கூறினார்.

உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், மனப் புகைச்சலையும் இறுக்கத்தையும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும்இக்கொள்கை மிகவும் பயனுள்ளதாக விளங்குவதைப் பரிசோதனையின் மூலம் ஏராளமானவர்கள் கண்டுகொண்டுள்ளனர். எனவே, அமைதியை அடைவதற்கான முதற்படி, உங்களது பதில்நடவடிக்கைகளைக் கட்டுப்படுத்துவது. இதனால் உங்கள் உணர்ச்சிகளின் சூடு விரைவாகத் தணிவதைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள். உணர்ச்சிகளின் சூடு தணிக்கப்பட்டவுடன், மனப் புகைச்சலும் எரிச்சலும் அடங்கிவிடுகின்றன. எவ்வளவு அதிகமான ஆற்றலையும் சக்தியையும் உங்களால் மிச்சப்படுத்த முடிகிறது என்பதைக் கண்டு நீங்கள் வியந்து போவீர்கள். நீங்கள் மிகக் குறைவாகக் களைப்படைவீர்கள்.

மேலும், உணர்ச்சிவசப்படாமல் இருப்பதற்கும், அமைதியாக இருப்பதற்கும், ஏன், அக்கறையற்று இருப்பதற்கும் பயிற்சி செய்வதற்கு இது ஒரு நல்ல செயல்முறை ஆகும். ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு சோம்பேறித்தனமாக இருப்பதற்கும் பயிற்சி செய்யுங்கள். அப்படிப்பட்டப் பழக்கங்களைக் கொண்ட மக்கள் அவ்வளவு விரைவில் உணர்ச்சிவசப்பட்டு உடைந்து போக மாட்டார்கள். மிகவும் கட்டுக்கோப்பான மக்கள் இவற்றைக் கற்றுக் கொண்டு, ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு அவற்றைக் கடைபிடிப்பது அவர்களுக்கு நன்மை பயப்பதாக அமையும்.

உயர்ந்த ஒழுங்குக் கட்டுப்பாட்டைக் கொண்ட மக்கள் தங்களது இயல்பான நடவடிக்கைப் போக்கை இழக்க விரும்புவதில்லை. ஆனாலும், உணர்ச்சிவசப்படாமல் இருக்கக் கற்றுக் கொள்வது, அத்தகைய மக்கள் ஒரு சமநிலையான உணர்ச்சி நிலையில் இருக்க உதவும்.

மனப்புகைச்சல் மற்றும் எரிச்சல் கொள்ளும் போக்கைக் குறைப்பதற்குப் பெரிதும் உதவுவதாகத் தனிப்பட்ட முறையில் நான் கண்டறிந்துள்ள ஓர் உத்தி கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. நான் இதை எண்ணற்ற மக்களுக்குப் பரிந்துரைத்துள்ளேன். அவர்கள் அதைப் பின்பற்றி ஏராளமான பலன்களை அடைந்துள்ளனர்:

1. ஒரு நாற்காலியில் ஓய்வாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கால் விரல்களில் தொடங்கி, உங்கள் தலை வரையில் உள்ள, உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஓய்வாக இருப்பதாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். ஆசுவாசத்தை இவ்வாறு சுயபிரகடனம்

செய்யுங்கள்: "என் கால் விரல்கள் ஓய்வாக இருக்கின்றன — என் கை விரல்கள் ஓய்வாக இருக்கின்றன — என் முகத் தசைகள் ஓய்வாக இருக்கின்றன."

2. உங்கள் மனத்தை, ஒரு புயலின் தாக்குதலால் கொந்தளிப்புக்கு உள்ளான ஓர் ஏரியின் மேற்புறம் என்று எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் இப்போது அந்தக் கொந்தளிப்பு அடங்கி, அதன் மேற்புறம் அமைதியாகவும், சலனமற்றும் இருப்பதாக எண்ணுங்கள்.

3. நீங்கள் கண்டுகளித்துள்ள மிக அழகான, அமைதியான காட்சிகளை இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் நினைத்துப் பாருங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, சூரிய அஸ்தமன நேரத்தில் தென்படும் ஒரு மலைக்காட்சி, அதிகாலை நேர அமைதி நிறைந்த ஓர் ஆழமான பள்ளத்தாக்கு, நண்பகலில் ஒரு காடு, அல்லது அலை நிரம்பிய நீரில் மின்னும் நிலவொளி போன்ற காட்சிகளை உங்கள் நினைவில் மீண்டும் வாழ்ந்து பாருங்கள்.

4. அமைதியை வெளிப்படுத்தும் பல தொடர்ச்சியான வார்த்தைகளை மெதுவாகவும், அமைதியாகவும், அவற்றின் இனிமையை வெளிக் கொணரும் விதத்திலும் தொடர்ந்து பலமுறை கூறுங்கள்: அமைதி; சாந்தம்; மௌனம்.

5. உங்கள் வாழ்வில் கடவுள் உங்களுக்குத் துணை நின்றதாக நீங்கள் உணர்ந்த தருணங்களைப் பட்டியலிடுங்கள். நீங்கள் கவலையோடும் குழப்பத்தோடும் இருந்தபோது உங்கள் பிரச்சனைகளை அவர் எவ்வாறு சரிசெய்து உங்களைக் கவனித்துக் கொண்டார் என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள உத்திகளை நீங்கள் பயன்படுத்தத் துவங்கும்போது, மனப்புகைச்சல் மற்றும் எரிச்சல் போக்குகள் படிப்படியாகக் குறைந்துவிடும். இந்த வாழ்வின் பொறுப்புகளை எதிர்கொள்வதற்கான உங்கள் திறன் அதிகரித்து இருப்பதை வைத்து, மகிழ்ச்சியற்றப் பழக்கத்தால் நீங்கள் இழந்த சக்தியின் அளவை உங்களால் உணர்ந்துகொள்ள முடியும்.

7

சிறந்தவற்றை எதிர்பாருங்கள், அவற்றையே பெறுங்கள்

“என் மகன் ஏன் அவனுக்குக் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு வேலையிலும் தோல்வியைச் சந்திக்கிறான்?” என்று தனது முப்பது வயது மகனைப் பற்றி ஒரு தந்தை வியப்புடன் கேட்டார்.

இந்த இளைஞரின் தோல்விக்கான காரணத்தைப் புரிந்து கொள்வது உண்மையில் சிரமமாகவே இருந்தது. ஏனெனில் அவரிடம் அனைத்தும் இருந்ததுபோல் தோன்றியது. அவர் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். அவரது கல்வி மற்றும் தொழில் வாய்ப்புகள் சராசரிக்கும் அப்பாற்பட்டு இருந்தன. இருந்தாலும், அவர் மேன்மேலும் தோற்றுக் கொண்டே இருந்தார். அவர் தொட்ட ஒவ்வொன்றும் தவறாகப் போனது. போதுமான அளவு அவர் கடினமாக உழைத்தும், எப்படியோ வெற்றியைத் தவறவிட்டார். சில காலம் கழித்து அவர் ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடித்தார். அது ஓர் எளிய, ஆனால் வலிமையான தீர்வு. தான் புதிதாகக் கண்டுபிடித்த இந்த இரகசியத்தை சில நாட்கள் கடைபிடித்தப் பிறகு, தோல்வி அவரைவிட்டு மறைந்தது, அவர் தொட்டதெல்லாம் அவருக்கு வெற்றியைத் தந்தது. அவரது ஆளுமை தெளிவாகத் தென்படத் துவங்கியது, சக்திகள் பெருகத் துவங்கின.

சமீபத்தில் ஒரு மதிய உணவு நேரத்தில், அதிகாரத் தோரணையுடன் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருந்த அவரைப் பார்த்து நான் பிரமித்து நின்றேன். “உங்களைப் பார்த்தால் எனக்கு வியப்பாக இருக்கிறது. ஒருசில வருடங்களுக்கு முன் நீங்கள் அனைத்திலும் தோற்றுக் கொண்டிருந்தீர்கள். இப்போது உங்களது ஒரு சொந்த யோசனையை ஓர் அருமையான வியாபாரத் தொழிலாக உருவாக்கி இருக்கிறீர்கள். உங்கள் சமூகத்தில் நீங்கள் ஒரு தலைவராக இருக்கிறீர்கள். உங்களிடம் ஏற்பட்ட இந்தக் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தைப் பற்றி தயவு செய்து எனக்கு விளக்கிக் கூறுங்கள்,” என்று அவரிடம் நான் கூறினேன்.

“உண்மையிலேயே அது மிகவும் எளிதான ஒன்று. நம்புவதில் உள்ள மாயசக்தியை வெறுமனே நான் கற்றுக் கொண்டேன். நீங்கள் மோசமானவற்றை எதிர்பார்த்தால் உங்களுக்கு மோசமானவைதான் கிடைக்கும் என்பதையும், சிறந்தவற்றை எதிர்பார்த்தால் சிறந்தவற்றைப் பெறுவீர்கள் என்பதையும் நான் கண்டறிந்தேன். இவை அனைத்தும் நான் பைபிளில் உள்ள ஒரு வசனத்தைப் பயிற்சி செய்ததன் மூலமாகத்தான் வந்தது,” என்று அவர் பதிலளித்தார்.

“அது எந்த வசனம்?” என்று நான் கேட்டேன்.

” ‘உன்னால் விசுவாசம் கொள்ள முடிந்தால், விசுவாசம் கொண்டிருப்பவனுக்கு எல்லாம் கைகூடும்.’ மத நம்பிக்கை கொண்ட ஒரு வீட்டில் நான் வளர்ந்தேன். அந்தப் பாடலை நான் பலமுறை கேட்டிருக்கிறேன். ஆனால் அது என்மீது எந்தத் தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தியதில்லை. ஒருநாள் உங்களது தேவாலயத்தில் நீங்கள் ஆற்றிய ஓர் உரையில் அந்த வார்த்தைகளை நீங்கள் வலியுறுத்திக் கூறியதை நான் கேட்டேன். அக்கணத்தில் என் மனத்தில் ஒரு மின்னல் வெட்டியது. நான் தவறவிட்டிருந்த முக்கியமான விஷயத்தை அப்போது நான் உணர்ந்தேன். நம்பிக்கை கொள்வதற்கும், நேர்மறையாகச் சிந்திப்பதற்கும், கடவுள் மீதோ அல்லது என்மீதோ விசுவாசம் கொள்வதற்கும் என் மனம் பயிற்றுவிக்கப்படவில்லை என்பதை நான் உணர்ந்தேன். உங்கள் பரிந்துரையின்படி, கடவுளின் கைகளில் என்னை ஒப்படைக்கப் பழகிக் கொண்டேன். நீங்கள் கோடிட்டுக் காட்டிய விசுவாச உத்திகளை நடைமுறைப்படுத்தினேன். அனைத்தைப் பற்றியும் நேர்மறையாகச் சிந்திக்க என்னைப் பயிற்றுவித்தேன். அதோடு, நான் சரியான முறையில் வாழவும் முயற்சி செய்கிறேன்,” என்று கூறினார். பிறகு என்னைப் பார்த்துப் புன்னகைத்து, “கடவுளும் நானும் கூட்டாளிகளானோம். அந்தக் கொள்கையை நான் சுவீகரித்துக் கொண்டதும், என் வாழ்வின் அனைத்து விஷயங்களும் ஒரே நேரத்தில் மாறத் துவங்கின. சிறந்தவற்றை எதிர்பார்ப்பது என் வழக்கமாகிவிட்டது. இப்போது என் வாழ்வில் அனைத்து விவகாரங்களும் அவ்வாறே சிறப்பாக நடைபெறுகின்றன. இது வியப்பாக இருக்கிறது அல்லவா?” என்று கேட்டு, தனது அற்புதமான கதையைக் கூறி முடித்தார்.

ஆனால் அதில் வியப்பேதும் இல்லை. உண்மையில் என்ன நடந்தது என்றால், இவ்வுலகில் உள்ள மிக சக்தி வாய்ந்த ஒரு விதியைப் பயன்படுத்த அவர் கற்றுக் கொண்டிருந்தார். ‘அவநம்பிக்கை மனப்போக்கிற்குப் பதிலாக நம்பிக்கை மனப்போக்கை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். சந்தேகப்படுவதற்கு மாறாக எதிர்பார்க்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்,’ என்ற அந்த விதி உளவியலாலும் மதத்தாலும் ஒன்றுபோல் அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ளது. அவ்விதியின்படி நடந்து கொண்டால் அனைத்தும் சாத்தியத் தளத்திற்கு வந்துவிடும்.

ஆனால், நீங்கள் நம்புவதால் மட்டுமே நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தும் அல்லது நீங்கள் விரும்புவதாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் அனைத்தும் உங்களுக்குக் கிடைத்துவிடும் என்பது பொருளல்ல. ஒருவேளை அது உங்களுக்கு உகந்ததாக இல்லாமல் இருக்கலாம். நீங்கள் கடவுள்மீது விசுவாசம் கொண்டிருந்தால், உங்களுக்குப் பொருத்தமில்லாத விஷயங்களையும், கடவுளின் விருப்பத்தோடு இணக்கமற்று இருக்கும் விஷயங்களையும் உங்கள் மனம்

விரும்பாதபடி அவர் உங்கள் மனத்தை வழிநடத்துவார். ஆனால் நீங்கள் நம்பிக்கை கொள்வதற்குக் கற்றுக் கொண்டால், சாத்தியமற்றதாகத் தோன்றும் விஷயங்கள் அனைத்தும் சாத்தியத் தளத்திற்குள் வந்துவிடும். இறுதியில், தலைசிறந்த அனைத்து விஷயங்களும் உங்களுக்குச் சாத்தியப்படுவதாக மாறிவிடும்.

பிரபல உளவியலாளர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "வெற்றிக்கான சாத்தியகூறு குறித்த சந்தேகமான ஒரு திட்டத்தை நாம் மேற்கொள்ளத் துவங்கும் நேரத்தில், நம்மிடம் இருக்கும் நம்பிக்கை என்ற ஒரே ஒரு விஷயம் மட்டும்தான், நாம் ஈடுபட்டுள்ள காரியம் வெற்றியடைவதை உறுதி செய்கிறது." இங்கு 'ஒரே ஒரு விஷயம்' என்பதைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். நம்புவதற்குக் கற்றுக் கொள்வது இங்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. அது நாம் மேற்கொள்ளும் எந்தவொரு காரியத்திலும் வெற்றி பெறுவதற்கான ஓர் அடிப்படைக் காரணி. சிறந்தவற்றை நீங்கள் எதிர்பார்க்கும்போது, உங்கள் மனத்தில் ஒரு காந்த சக்தியை நீங்கள் விடுவிக்கிறீர்கள். ஈர்ப்பு விதியின்படி, சிறந்தவற்றை அது உங்களிடம் கொண்டுவந்து சேர்க்கிறது. ஆனால் மோசமானவற்றை நீங்கள் எதிர்பார்த்தால், எதிர்த்துத் தள்ளும் சக்தியை உங்கள் மனத்திலிருந்து விடுவிக்கிறீர்கள். சிறந்தவற்றை அது உங்களிடமிருந்து பறித்துவிடும். தொடர்ந்து சிறந்தவற்றை எதிர்பார்க்கும் பழக்கம், அந்த எதிர்பார்ப்பை நிறைவேற்றுவதற்குத் தேவையான ஆற்றல்களை இயங்கச் செய்து, சிறந்தவற்றை உண்மையிலேயே எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறது என்பது நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்தும் விஷயம் ஆகும்.

இந்த உண்மையை விளக்கும் ஒரு சுவாரசியமான எடுத்துக்காட்டை, சில வருடங்களுக்கு முன், விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி எழுதிய பிரபல எழுத்தாளர் ஹ்யூக் ஃபுல்லர்ட்டன் விவரித்துள்ளார். நான் சிறுவனாக இருந்தபோது, விளையாட்டுத் தொடர்பான கதைகளை எழுதிய எழுத்தாளர்களில் ஃபுல்லர்ட்டன் எனக்கு மிகவும் பிடித்தமானவர். அவர் எழுதிய கதைகளில் இன்றும் என் நினைவில் இருக்கும் ஒரு கதை ஜாஷ் ஓ ரெய்லியைப் பற்றியது. ஜாஷ் ரெய்லி ஒருமுறை டெக்சாஸ் மாநிலத்தின் 'சான் அன்டோனியோ' குழுவின் மேலாளராக இருந்தார். அவரது குழுவில் பல தலைசிறந்த பேஸ்பால் விளையாட்டு வீரர்கள் இருந்தனர். அவர்களில் ஏழு பேர் மிகவும் அபாரமாக விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். அவரது அணி சாம்பியன் பட்டத்தைச் சுலபமாக வென்றுவிடும் என்று அனைவரும் நினைத்தனர். ஆனால் அவரது அணி மிகவும் மோசமாக விளையாடி, முதல் இருபத்தோரு போட்டிகளில் பதினேழு போட்டிகளில் தோல்வி அடைந்தது. அவரது வீரர்களால் பந்தை ஒழுங்காக அடிக்கக்கூட முடியவில்லை. அந்த அணியில் இருந்த ஒவ்வொருவரும் தங்கள் அணியிலிருந்த மற்றவர்களைக் குறைகூறத் துவங்கினர்.

ஒரு போட்டியில் சான் அன்டோனியோ அணி, டல்லாஸ் கிளப் அணியை எதிர்த்து விளையாடியது. அந்த அணி சுமாரான அணியாக இருந்தும்கூட, சான் அன்டோனியோ அணி அவர்களிடம் மிக மோசமாகத் தோற்றுப் போனது. போட்டி முடிந்த பிறகு சான் அன்டோனியோ அணியின் வீரர்கள் தாள முடியாத சோகத்தில் இருந்தனர். தன்னிடம் பல சிறப்பான வீரர்கள் உள்ளனர் என்பதை ஜாஷ் ரெய்லி அறிந்திருந்தார். அவர்களின் ஒரே பிரச்சனை அவர்கள் தவறாகச் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்ததுதான் என்பதை அவர் உணர்ந்தார். தங்களால் சிறப்பாக விளையாட முடியும் என்று அவர்கள் நினைக்கவில்லை. தாங்கள் வெற்றி பெறுவோம் என்று அவர்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை. மாறாக, பிறரிடம் தாங்கள் தோற்றுப் போவோம் என்று அவர்கள் எதிர்பார்த்தனர். அவர்கள் மனப்போக்கில் நம்பிக்கைக்கு மாறாக சந்தேகம் இருந்தது. இந்த எதிர்மறையான மனப்போக்கு அவர்களை மட்டுப்படுத்தியது, அவர்களது தசைகளை உறையச் செய்தது, அவர்களைக் கவனமிழக்கச் செய்தது, அவர்களது அணி சக்தியற்று இருக்கும்படிச் செய்தது.

அந்த நேரத்தில் அந்தப் பகுதியில் ஷ்லேட்டர் என்ற போதகர் மிகவும் பிரபலமாக இருந்தார். 'விசுவாசத்தின் மூலம் குணப்படுத்துபவர்' என்று அவர் தன்னைப் பற்றிக் கூறி வந்தார். பல அற்புதமான குணமாதல்களையும் அவர் நிகழ்த்திக் கொண்டிருந்தார். அவர் கூறுவதைக் கேட்பதற்குப் பெருந்திரளான கூட்டம் அவரிடம் வந்தது. கிட்டத்தட்ட எல்லோரும் அவர்மீது நம்பிக்கை கொண்டிருந்தனர். ஒருவேளை அவர்கள் அவரது சக்தியின்மீது கொண்டிருந்த நம்பிக்கை அவர் அத்தகைய வெற்றிகரமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு உதவியிருக்கக்கூடும்.

ரெய்லி தன் குழு உறுப்பினர் ஒவ்வொருவரிடமும் அவர்களது இரண்டு சிறந்த மட்டைகளைத் தன்னிடம் தருமாறு கேட்டார். பிறகு தான் திரும்பி வரும் வரை அந்தக் கிளப்பின் அறையிலேயே இருக்கும்படி அவர்களிடம் கூறிவிட்டுச் சென்றார். அவர் அந்த மட்டைகளை ஒரு தள்ளுவண்டியில் வைத்துத் தள்ளிச் சென்றார். ஒருமணி நேரம் கழித்து உற்சாகமாகத் திரும்பி வந்தார். போதகரான ஷ்லேட்டர் அவர்களது மட்டைகளை ஆசீர்வதித்துள்ளதாகவும், இப்போது அந்த மட்டைகளுக்கு ஒரு வலுவான சக்தி கிடைத்திருப்பதாகவும், எவராலும் அதைத் தடுக்க முடியாது என்றும் ரெய்லி தன் அணியினரிடம் கூறினார். வீரர்கள் அனைவரும் வியப்பும் மகிழ்ச்சியும் அடைந்தனர்.

அடுத்த நாள் அவர்கள் டல்லாஸ் அணியை எதிர்த்து அபாரமாக விளையாடி அவர்களைத் தோற்கடித்தனர். அதையடுத்து நடைபெற்ற அனைத்துப் போட்டிகளிலும் வெற்றி பெற்று சாம்பியன் பட்டத்தை வென்றனர். ஷ்லேட்டரால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட மட்டைக்கு ஈடாக ஒரு

பெரிய தொகையைத் தருவதற்குத் தென்மேற்கு மாநிலங்களைச் சேர்ந்த வீரர்கள் தயாராக இருந்ததாக ஹ்யூக் ஃபுல்லர்ட்டன் கூறினார்.

ஷ்லேட்டரின் தனிப்பட்ட சக்தி எப்படிப்பட்டதாக இருந்திருந்தாலும் சரி, சான் அன்டோனியோ அணியின் வீரர்களின் மனங்களில் ஏதோ பெரிய விஷயம் நடந்தது என்பது உண்மை. அவர்களது மனப்போக்கு மாறியிருந்தது. சந்தேகம் குறித்துச் சிந்திப்பதைத் தவிர்த்து அவர்கள் எதிர்பார்ப்பு குறித்துச் சிந்திக்கத் துவங்கி இருந்தனர். மோசமானவற்றிற்குப் பதிலாக, சிறந்தவற்றை அவர்கள் எதிர்பார்த்தனர். வெற்றிகளை எதிர்பார்த்தனர். அவற்றையே பெற்றனர். தாங்கள் விரும்பியவற்றைப் பெறக்கூடிய சக்தியை அவர்கள் கொண்டிருந்தனர். அந்த மட்டைகளில் எந்த வித்தியாசமும் இல்லை என்பதை நான் உறுதியாக அறிவேன். ஆனால் அந்த மட்டைகளைப் பயன்படுத்திய வீரர்களின் மனத்தில் நிச்சயமாக ஒரு வித்தியாசம் ஏற்பட்டிருந்தது. தங்களால் சிறப்பாக விளையாடி அதிகப்படியான ஓட்டங்களைப் பெற முடியும், வெற்றிகளைக் குவிக்க முடியும் என்று அவர்கள் நம்பினர். ஒரு புதிய சிந்தனைப் போக்கு அவர்களது மனங்களை மாற்றி, விசுவாசத்தின் படைப்பு சக்தி அவர்களிடத்தில் இயங்குவதற்கு வழிவகுத்தது.

வாழ்க்கை என்னும் விளையாட்டில் நீங்கள் ஒருவேளை அவ்வளவு சிறப்பாக விளையாடாமல் இருந்து கொண்டிருக்கலாம். முன்னேறிச் செல்ல முயன்று தோற்றுக் கொண்டிருக்கலாம். பலமுறை முயற்சித்தும் உங்களால் எதையும் சாதிக்க முடியாமல் போயிருக்கலாம். நான் உங்களுக்கு ஒன்றைப் பரிந்துரைக்க விரும்புகிறேன். அது நிச்சயமாகப் பலனளிக்கும் என்று நான் உறுதியாகக் கூறுகிறேன். நான் அவ்வளவு உறுதியாகக் கூறுவதற்குக் காரணம், ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் ஏற்கனவே அதை முயற்சித்துப் பார்த்து அபாரமான விளைவுகளைப் பெற்று வந்திருக்கிறார்கள். நீங்கள் இதை உண்மையிலேயே ஒருமுறை முயற்சித்துப் பார்த்தால் உங்கள் வாழ்க்கை வித்தியாசமாக மாறிவிடும்.

மோசமானவற்றுக்குப் பதிலாகச் சிறப்பானவற்றை நீங்கள் எதிர்பார்க்கும்போது சிறப்பான விஷயங்கள் நடைபெறும். அதற்குக் காரணம், சுயசந்தேகத்தில் இருந்து நீங்கள் விடுபட்டுள்ள நிலையில், நீங்கள் மேற்கொண்டிருக்கும் காரியத்தில் உங்களை முழுவதுமாக ஈடுபடுத்திக் கொள்ள முடியும். ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்குத் தன்னை அதில் முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொள்ளும் ஒருவரது வழியில் எந்தத் தடையாலும் நிலைத்திருக்க முடியாது. ஒரு பிரச்சனையை ஒரு தனிப்பட்ட ஒற்றுமையைக் கொண்டு நீங்கள் அணுகும்போது, ஒற்றுமையின்மையின் வெளிப்பாடான பிரச்சனை அழிந்துவிடும்.

பௌதீகரீதியான, உணர்ச்சிரீதியான, ஆன்மீகரீதியான உங்களது அனைத்து ஆற்றல்களும் ஒட்டுமொத்தமாக ஒன்றின்மீது

குவிக்கப்பட்டு, இந்த ஒருங்கிணைந்த ஆற்றல்கள் முறையாகப் பயன்படுத்தப்படும்போது ஏற்படும் விளைவுகளை யாராலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது.

சிறந்தவற்றை எதிர்பார்ப்பது என்றால் நீங்கள் சாதிக்க விரும்பும் ஒரு விஷயத்தில் நீங்கள் முழுமனத்தோடு ஈடுபடுவது என்று பொருள். வாழ்க்கையில் மக்கள் தோல்வியுறுவதற்குக் காரணம் அவர்களிடம் திறன் இல்லை என்பதால் அல்ல, மாறாக, முழுமனத்தோடு அவர்கள் அதில் ஈடுபடவில்லை என்பதால்தான். தாங்கள் வெற்றி பெறுவோம் என்று அவர்கள் முழுமனத்தோடு எதிர்பார்ப்பதில்லை. தான் விரும்பும் விளைவுகளுக்காகத் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளாத ஒருவரிடம் அந்த விளைவுகள் தாமாகவே வந்து சேர்வதில்லை.

வாழ்வில் வெற்றி பெறுவதற்கும், நீங்கள் இதயபூர்வமாக விரும்பும் ஒன்றை அடைவதற்கும் தேவையான ஒரு முக்கியமான விஷயம், நீங்கள் ஈடுபட்டுள்ள எந்தவொரு வேலையிலும் உங்களை முழுமையாக அர்ப்பணித்துக் கொள்வது. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், நீங்கள் எதைச் செய்து கொண்டிருந்தாலும் சரி, உங்களிடம் உள்ள அனைத்தையும் அதற்குக் கொடுங்கள். உங்களது ஒவ்வொரு துளியையும் கொடுங்கள். அனைத்தையும் தன் வாழ்க்கைக்காகக் கொடுக்கும் ஒரு நபருக்கு வாழ்க்கை எதையும் மறுப்பதில்லை. ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக, பெரும்பாலான மக்கள் அதைச் செய்வதில்லை. உண்மையில், வெகுசில மக்களே அவ்வாறு செய்கின்றனர். தோல்விக்கான கொடுமையான காரணம் இதுதான். முழுத் தோல்வி என்று இல்லாவிட்டாலும்கூட, நாம் பாதியை மட்டுமே அடைவதற்கான காரணம் இதுதான்.

தடகள வீரர்களும் சரி, வேறு எவரானாலும் சரி, பெரும்பாலான மக்கள் எப்போதும் எதையாவது ஒதுக்கி வைத்துக் கொண்டே இருக்கின்றனர் என்று கனடா நாட்டைச் சேர்ந்த பிரபல தடகளப் பயிற்சியாளர் ஏஸ் பெர்சிவல் கூறுகிறார். போட்டியில் அவர்கள் தங்களை 100 சதவீதம் முதலீடு செய்வதில்லை. அந்த உண்மையின் காரணமாக அவர்கள் தங்களால் சாதிக்கப்படக்கூடிய உயரத்தை ஒருபோதும் எட்டுவதில்லை.

எதையும் ஒதுக்கி வைக்காதீர்கள். உங்களிடம் உள்ள எல்லாவற்றையும் கொடுங்கள். அவ்வாறு செய்தால் வாழ்க்கை உங்களிடமிருந்து எதையும் ஒதுக்கி வைக்காது.

உயரமான ட்ரபீஸ் கம்பில் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்பது பற்றி ஒரு பிரபல ட்ரபீஸ் கலைஞர் தன் மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார். இறுதியில், இத்திறமைக்கான முழுமையான விளக்கங்களைக் கொடுத்தப் பிறகு, தங்களது திறமையை வெளிப்படுத்திக் காட்டுமாறு அவர்களிடம் கூறினார்.

உயரத்தில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த அந்த ட்ரபீஸ் கம்பை நிமிர்ந்து பார்த்த ஒரு மாணவர் திடீரென்று பயத்தால் ஆட்கொள்ளப்பட்டார். அவர் முழுவதுமாக உறைந்து போனார். அவ்வளவு உயரத்திலிருந்து தான் கீழே விழுவதுபோன்ற ஒரு பயங்கரக் காட்சி அவரது மனத்தில் தோன்றியது. அவரால் ஒரு தசையைக்கூட அசைக்க முடியவில்லை. அவரது பயம் அவ்வளவு ஆழமாக இருந்தது. "என்னால் அதைச் செய்ய முடியாது! என்னால் அதைச் செய்ய முடியாது!" என்று மூச்சுத் திணறியவாறு அவர் கூறினார்.

அப்பயிற்சியாளர் அந்த மாணவரின் தோளைச் சுற்றிக் கைபோட்டுக் கொண்டு, "உன்னால் முடியும். எப்படி என்று நான் உனக்குக் கூறுகிறேன்," என்று கூறினார். பிறகு, விலைமதிக்க முடியாத முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஓர் அறிவுரையைக் கூறினார். நான் கேள்விப்பட்டுள்ள விவேகமான அறிவுரைகளில் அதுவும் ஒன்று. "அந்தக் கம்பின் மேல் உன் இதயத்தைத் தூக்கி எறி, உன் உடல் அதைப் பின்தொடர்ந்து செல்லும்," என்று அவர் கூறினார்.

அந்த ஒரு வாக்கியத்தைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதை ஓர் அட்டையில் எழுதி உங்கள் சட்டைப் பையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அலுவலக மேசைமீது வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் சுவர்மீது ஒட்டி வையுங்கள். முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் ஒட்டி வையுங்கள். அதற்கும் மேலாக, உங்கள் மனத்தில் அதை எழுதி வையுங்கள். அந்த வாக்கியத்தில் சக்தி நிரம்பியுள்ளது.

இதயம் என்பது படைப்புச் செயலுக்கான அடையாளச் சின்னம். நீங்கள் எங்கு செல்ல விரும்புகிறீர்களோ, என்னவாக ஆக விரும்புகிறீர்களோ, அதை உங்கள் இதயத்தில் படம்பிடித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். 'இல்லை' என்ற பதிலை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டீர்கள் எனும்படி அதை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ஆழமாகப் பதித்திடுங்கள். அப்போது உங்கள் இதயம் வழிநடத்திச் செல்லும் இடத்திற்கு உங்களது ஒட்டுமொத்த ஆளுமையும் பின்தொடர்ந்து செல்லும். சிறந்தவற்றை எதிர்பாருங்கள், உங்கள் இதயத்தின் விருப்பத்தை நீங்கள் அடைவீர்கள். நல்லதோ கெட்டதோ, வலிமையானதோ பலவீனமானதோ, உங்கள் இதயத்தில் இருப்பதுதான் இறுதியில் உங்களை வந்தடையும். "நீங்கள் எதை விரும்புகிறீர்கள் என்பது குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். ஏனெனில் நீங்கள் விரும்புவதை நீங்கள் அடைவீர்கள்," என்று பிரபல அமெரிக்கத் தத்துவவியலாளர் எமர்சன் கூறியுள்ளார்.

இது நடைமுறை மதிப்பு வாய்ந்த ஒரு தத்துவம் என்பதை நான் பல வருடங்களுக்கு முன் சந்தித்த ஓர் இளம் பெண்ணின் அனுபவம் எடுத்துக்காட்டுகிறது. ஒருநாள் மதிய வேளையில் இரண்டு மணிக்கு என் அலுவலகத்தில் என்னைச் சந்திப்பதற்கு அவர் முன்னனுமதி பெற்றிருந்தார். அன்று எனக்கு ஏகப்பட்ட வேலை இருந்ததால், அவர்

எனக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்த அறைக்குள் நான் சுமார் ஐந்து நிமிடங்கள் தாமதமாக வந்தேன். நான் தாமதமாக வந்தது குறித்து அவர் அதிருப்தி கொண்டிருந்தது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. ஏனெனில் அவர் தனது உதடுகளை இறுக்கமாகச் சேர்த்து வைத்திருந்தார்.

“இரண்டு மணிக்குச் சந்திப்பதாக நாம் ஒப்புக் கொண்டிருந்தோம். இப்போது மணி 2:05. நேரம் தவறாமை எனக்கு மிகவும் முக்கியம்,” என்று அவர் கூறினார்.

“எனக்கும் அப்படித்தான். நேரம் தவறாமையின்மீது நான் எப்போதும் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளேன். தவிர்க்க முடியாத காரணத்தால் ஏற்பட்ட இத்தாமதத்திற்கு நீங்கள் என்னை மன்னிப்பீர்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன்,” என்று நான் கூறினேன்.

ஆனால் அவர் புன்னகைக்கும் மனநிலையில் இல்லை. “ஒரு முக்கியமான பிரச்சனையை நான் உங்களிடம் கூற வேண்டியுள்ளது. எனக்கு அதற்கான விடை தேவை. உங்களிடமிருந்து ஒரு பதிலை எதிர்பார்க்கிறேன். வெளிப்படையாகவே கூறிவிடுகிறேன். நான் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்புகிறேன்,” என்று நறுக்குத் தெறித்தாற்போல் கூறினார்.

“அது மிகவும் இயல்பான விருப்பம்தான். அதில் நான் உங்களுக்கு உதவ விரும்புகிறேன்,” என்று நான் பதிலளித்தேன்.

“என்னால் ஏன் திருமணம் செய்து கொள்ள முடியவில்லை என்று எனக்குத் தெரிந்தாக வேண்டும். நான் ஓர் ஆணுடன் நட்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு முறையும், சிறிது நாட்களிலேயே அவர் என் வாழ்விலிருந்து மாயமாய் மறைந்து போய்விடுகிறார். நான் திருமணம் செய்து கொள்வதற்கான இன்னொரு வாய்ப்பும் மறைந்துவிடுகிறது. நான் ஒன்றும் இளமையாகிக் கொண்டே போகவில்லை. மக்களிடம் உள்ள ஆளுமைப் பிரச்சனைகளுக்காக நீங்கள் ஓர் ஆலோசனை மையத்தை நடத்தி வருகிறீர்கள். அதன் மூலம் சில அனுபவங்களும் உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும். நான் என் பிரச்சனையை உங்களிடம் நேரடியாகக் கூறிவிட்டேன். என்னால் ஏன் திருமணம் செய்து கொள்ள முடியாது என்று இப்போது கூறுங்கள்,” என்று அவர் வெளிப்படையாகக் கேட்டார்.

அவரிடம் நான் வெளிப்படையாகப் பேசலாமா, அதற்கு அவர் பொருத்தமானவர்தானா என்பதை அறிந்து கொள்ள நான் அவரைச் சற்று நேரம் கவனித்தேன். ஏனெனில் அவர் உண்மையிலேயே தன் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு தேடுகிறார் என்றால் அவரிடம் சில உண்மைகளை நான் வெளிப்படையாகக் கூறியாக வேண்டியிருந்தது. இறுதியில், அவர் தனது ஆளுமைப் பிரச்சனையைச் சரி செய்ய விரும்பினால், அவர் அதற்குத் தேவையான மருந்தை உட்கொள்ளும் ஆற்றல் மிக்கவர்தான் என்று நான் தீர்மானித்து, “நாம் இப்போது உங்கள்

சூழ்நிலையை ஆய்வு செய்யலாம். நீங்கள் நல்ல மனத்தையும் நல்ல ஆளுமையையும் கொண்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு வசீகரமான பெண்ணும்கூட,” என்று கூறினேன்.

இந்த அனைத்து விஷயங்களும் உண்மைதான். நேர்மையாக என்னால் முடிந்த அனைத்து வழிகளிலும் அவரை நான் பாராட்டினேன். பிறகு, “எனக்குத் தெரிந்தவரை உங்கள் பிரச்சனை இதுதான் என்று நான் நினைக்கிறேன். நம் சந்திப்பிற்கு வெறும் ஐந்து நிமிடங்கள் நான் தாமதமாக வந்ததற்கு என்மீது அவ்வளவு கோபப்பட்டீர்கள். நீங்கள் உண்மையில் என்னிடம் சற்றுக் கடுமையாகவே நடந்து கொண்டீர்கள். உங்கள் மனப்போக்கில் ஒரு தீவிரமான பிரச்சனை இருக்கிறது என்று உங்களுக்கு எப்போதாவது தோன்றியதுண்டா? உங்களுக்குக் கணவனாக வரப் போகும் ஒருவரை எல்லா நேரத்திலும் நீங்கள் அவ்வளவு உன்னிப்பாகக் கண்காணித்தீர்கள் என்றால் உங்களுடன் குடும்பம் நடத்துவது அவருக்குப் பெரும் பிரச்சனையாக இருக்கும். உண்மையைக் கூறினால், நீங்கள் அவரைத் திருமணம் செய்து கொண்டால்கூட, நீங்கள் அவர்மீது செலுத்தப் போகும் அளவுக்கதிகமான ஆதிக்கத்தால் உங்கள் திருமண வாழ்வு திருப்திகரமானதாக அமையாது,” என்று கூறினேன்.

பிறகு, “நீங்கள் உங்கள் உதடுகளை இறுக்கமாக மூடும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், அது ஆதிக்கம் செலுத்தும் ஒரு மனப்போக்கை வெளிப்படுத்துகிறது. நான் உங்களிடம் ஒரு விஷயத்தைக் கூறிவிடுவது உங்களுக்கு நல்லது. எந்த ஒரு சராசரி ஆணும், தன்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தப்படுவதை விரும்ப மாட்டான். அது அவனுக்குத் தெரியாதவரை பிரச்சனை இல்லை. ஆனால் தன்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தப்படுகிறது என்பதை அவன் உணர்ந்தவுடன் அவனால் அதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. உங்கள் உதடுகளில் உள்ள இறுக்கத்தை நீக்கிவிட்டால் நீங்கள் இன்னும் அதிக வசீகரமானவராக ஆவீர்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன். உங்களிடம் ஒரு சிறு மென்மையும், ஒரு சிறு கனிவும் இருக்க வேண்டும். மென்மையாக ஆக முடியாதபடி உங்களது உதட்டு வரிகள் மிகவும் இறுக்கமான உள்ளன,” என்று கூறினேன். பிறகு, அவர் விலையுயர்ந்த ஆடை அணிந்திருந்ததைக் கவனித்தேன். ஆனால் அவர் அதை அழகாக உடுத்தியிருக்கவில்லை. எனவே, “நான் கூறப்போவது எனக்குத் தேவையற்ற விஷயமாக இருக்கலாம். நீங்கள் தவறாக எடுத்துக் கொள்ள மாட்டீர்கள் என்று நினைக்கிறேன். நீங்கள் உங்கள் ஆடையை இன்னும் சற்று அழகாக அணிந்திருக்கலாம்,” என்று கூறினேன். நான் கூறிய விதம் அவ்வளவு பண்பட்டதாக இல்லாமல் இருந்திருக்கக்கூடும். ஆனால் அவர் அதை லேசாக எடுத்துக் கொண்டு, வாய்விட்டுச் சத்தமாகச் சிரித்தார்.

“நீங்கள் வார்த்தைகளுக்கு ஆடை போர்த்தி அழகு பார்ப்பவர் அல்ல, மாறாக வெளிப்படையாகப் பேசுபவர் என்பது உங்கள் பேச்சிலிருந்து

தெரிகிறது. ஆனால் நீங்கள் கூற வருவது எனக்குப் புரிகிறது," என்று அவர் கூறினார்.

பிறகு, "உங்கள் சிகையலங்காரத்திலும் சற்று கவனம் செலுத்துவது உங்களுக்கு நல்லது. அது சற்று அங்குமிங்கும் அலைந்து கொண்டிருக்கிறது. சிறிதளது வாசனைத் திரவியத்தையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம் — ஒருசில சொட்டுக்கள் போதும். ஆனால், உங்கள் முகத்தில் இருக்கும் அந்த இறுக்கமான வரிகளை மாற்றி, உங்களுக்கு ஆன்மீக மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடிய ஒரு புதிய மனப்போக்கை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்வதுதான் உண்மையிலேயே முக்கியமான விஷயம். இது உங்களிடத்தில் உள்ள வசீகரத்தையும் பேரழகையும் வெளிக் கொணரும்," என்று நான் பரிந்துரைத்தேன்.

"இப்படிப்பட்ட ஒரு வித்தியாசமான ஆலோசனையை ஒரு பாதிரியாரிடமிருந்து பெறுவேன் என்று நான் ஒருபோதும் எதிர்பார்க்கவில்லை," என்று அவர் ஆச்சரியத்துடன் கூறினார்.

நான் மென்மையாகச் சிரித்தவாறே, "நீங்கள் கூறுவது சரிதான். ஆனால் தற்காலத்தில் ஒரு மனிதப் பிரச்சனையைக் கையாளும்போது அனைத்து அம்சங்களையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியுள்ளது," என்று கூறினேன்.

அப்போது, ஒஹையோ வெஸ்லியன் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த எனது முன்னாள் பேராசிரியரான ராலி வாக்கரைப் பற்றி அப்பெண்ணிடம் நான் கூறினேன். "கடவுள் ஓர் அழகு நிலையத்தை நடத்துகிறார்," என்று ராலி வாக்கர் கூறினார். சில இளம்பெண்கள் கல்லூரியில் பயின்ற காலத்தில் மிகவும் அழகாக இருந்ததாகவும், முப்பது வருடங்கள் கழித்து அதே பெண்கள் தங்கள் கல்லூரிக்கு நட்புரீதியாக விஜயம் செய்தபோது அவர்களது அழகு மறைந்து போயிருந்ததாகவும் ராலி வாக்கர் விளக்கினார். இளமையில் அவர்களிடமிருந்த வனப்பு நெடுநாள் நீடிக்கவில்லை. மறுபுறம், கல்லூரியில் பயின்ற காலத்தில் மிகவும் சாதாரணமாக இருந்த இளம்பெண்கள், முப்பது வருடங்கள் கழித்துத் திரும்பி வந்தபோது அழகான பெண்களாக மாறியிருந்தனர். "எது அந்த வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தியது?" என்று கேட்டுவிட்டு, அவரே அதற்கான பதிலையும் இவ்வாறு கூறினார்: "இரண்டாவது ரகத்தைச் சேர்ந்த பெண்களிடம் இருந்த ஓர் உள்ளார்ந்த ஆன்மீக வாழ்வின் அழகு அவர்களது முகத்தில் வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. கடவுள் ஓர் அழகு நிலையத்தை நடத்துகிறார்."

என்னிடம் ஆலோசனை பெற வந்திருந்த இளம்பெண் நான் கூறியதைப் பற்றி ஒருசில நிமிடங்கள் யோசித்துவிட்டு, "நீங்கள் கூறுவதில் ஏராளமான உண்மைகள் அடங்கியுள்ளன. நான் நிச்சயமாக அதை முயற்சித்துப் பார்ப்பேன்," என்று கூறினார்.

இங்குதான் அவரது வலிமையான ஆளுமை அவருக்குக் கைகொடுத்தது. ஏனெனில், அவர் அதை முயற்சித்துப் பார்த்தார்.

பல வருடங்கள் உருண்டோடியதில் நான் அவரை மறந்துவிட்டிருந்தேன். பிறகு ஒரு நகரத்தில் நான் ஒரு சொற்பொழிவாற்றி முடித்தப் பிறகு, ஓர் அழகான பெண்ணும், ஓர் அருமையான ஆணும், சுமார் பத்து வயது நிரம்பிய ஒரு சிறுவனும் என்னை நோக்கி வந்தனர். என்னைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தபடி அந்தப் பெண், “எனது உடையலங்காரம் எப்படி இருக்கிறது?” என்று என்னிடம் கேட்டார்.

“உங்களது உடையலங்காரமா ?” என்று நான் வியப்புடன் கேட்டேன்.

“ஆமாம், நான் எனது உடையைப் பற்றித்தான் கேட்கிறேன். நான் அழகாக ஆடையலங்காரம் செய்திருக்கிறேனா? ” என்று மீண்டும் அவர் கேட்டார்.

“உங்கள் உடையலங்காரம் நன்றாகத்தான் இருக்கிறது என்று நான் நினைக்கிறேன். ஆனால் நீங்கள் ஏன் அதைப் பற்றி என்னிடம் கேட்கிறீர்கள்?” என்று குழப்பத்துடன் கேட்டேன்.

“உங்களுக்கு என்னைத் தெரியவில்லையா?” என்று அவர் கேட்டார்.

“நான் என் வாழ்வில் ஏராளமானவர்களைச் சந்திக்கிறேன். வெளிப்படையாகக் கூறுவதென்றால், நான் இதற்கு முன் ஒருபோதும் உங்களைப் பார்த்ததில்லை என்று நினைக்கிறேன்.” என்று கூறினேன்.

பிறகு அவர் பல வருடங்களுக்கு முன் நிகழ்ந்த, சற்று முன் நான் உங்களுக்கு விவரித்திருந்த எங்களது சந்திப்பை எனக்கு நினைவுபடுத்தினார்.

“நான் என் கணவரையும் என் மகனையும் உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்த விரும்புகிறேன். நீங்கள் என்னிடம் கூறியது முற்றிலும் உண்மை. உங்களைச் சந்திக்க வந்தபோது நான் மிகவும் விரக்தியடைந்திருந்த, கற்பனை செய்ய முடியாத அளவுக்கு மகிழ்ச்சியற்றிருந்த ஒரு நபராக இருந்தேன். ஆனால் நீங்கள் பரிந்துரைத்தக் கொள்கைகளை நான் கடைபிடிக்கத் துவங்கினேன். நான் உண்மையிலேயே அவற்றைப் பின்பற்றினேன். அவை என் பிரச்சனையைத் தீர்த்தன,” என்று மிகவும் உண்மையாகப் பேசினார்.

பிறகு அவரது கணவர், “மேரியைப்போல் இனிமையான ஒரு நபர் இந்த உலகத்தில் ஒருபோதும் இருந்ததில்லை,” என்று கூறினார். அப்பெண் அதற்குப் பொருத்தமானவராகத் தோன்றினார். ‘கடவுளின் அழகு நிலைய’த்திற்கு அவர் விஜயம் செய்திருந்தது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது.

அவர் தனது ஆன்மா மென்மை அடைந்ததை அனுபவித்ததோடு

மட்டுமல்லாமல், தன்வசம் கொண்டிருந்த ஒரு தலைசிறந்த பண்புநலனையும் முறையாகப் பயன்படுத்தினார். தான் விரும்பியதைப் பெறுவதற்குத் தனது உந்து சக்தியை அவர் பயன்படுத்தினார். அவரது கனவு மெய்ப்படுவதற்காக அவர் தன்னை மாற்றிக் கொள்ள விரும்பும் நிலைக்கு அது அவரைக் கொண்டு சென்றது. அவர் தன்னைத் தானே சமாளித்துக் கொண்டு, தான் கற்றிருந்த ஆன்மீக உத்திகளை நடைமுறைப்படுத்தும் மனப் பக்குவத்தைக் கொண்டிருந்தார். தான் இதயபூர்வமாக விரும்பும் ஒரு விஷயத்தை, படைப்புத்திறன் கொண்ட, நேர்மறையான வழிமுறைகளை முறையாகப் பின்பற்றுவதன் மூலம் தன்னால் அடைய முடியும் என்ற ஓர் ஆழமான, அதே சமயம் எளிய விசுவாசம் அவரிடம் இருந்தது.

எனவே நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய சூத்திரம் இதுதான்: உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்; அது சரியானதுதானா என்பதைப் பரிசோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்; அது இயற்கையாக உங்களிடம் வந்து சேரும் விதத்தில் உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்; எப்போதும் விசுவாசத்துடன் இருங்கள். நம்பிக்கையின் படைப்பாற்றலைக் கொண்டு, நீங்கள் விரும்பும் விஷயம் மெய்ப்படுவதற்குத் தேவையான குறிப்பிட்ட அந்தச் சூழல்களை உங்களால் தூண்ட முடியும்.

சிறந்தவற்றை அடைவதற்கான செயல்முறையைப் பொறுத்தவரை, வாழ்வில் நீங்கள் எங்கு செல்ல விரும்புகிறீர்கள் என்பதை முதலில் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியது முக்கியம். உங்கள் இலக்கு என்ன என்பது உங்களுக்குக் தெரிந்து இருந்தால்தான் அந்த இலக்கை உங்களால் அடைய முடியும், உங்களது சிறந்த கனவுகள் மெய்ப்படும், நீங்கள் விரும்பும் இடத்தை உங்களால் சென்றடைய முடியும். உங்கள் எதிர்பார்ப்பு ஒரு தெளிவான, வரையறுக்கப்பட்டக் குறிக்கோளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஏராளமான மக்கள் எங்கும் சென்றடையாமல் இருப்பதற்கு முக்கியக் காரணம், தாங்கள் எங்கு செல்ல விரும்புகிறார்கள் என்பதை அவர்கள் அறிந்திராததுதான். அவர்களிடம் தெளிவான, துல்லியமாக வரையறுக்கப்பட்ட ஒரு குறிக்கோள் இல்லை. நீங்கள் எந்தவித இலக்கும் இன்றிச் சிந்தித்தால் உங்களால் சிறந்தவற்றை எதிர்பார்க்க முடியாது.

இருபத்தாறு வயது நிரம்பிய ஓர் இளைஞர் தன் வேலையில் மிகவும் அதிருப்தி அடைந்திருந்ததால் என்னிடம் ஆலோசனை பெற வந்திருந்தார். வாழ்வில் தனக்கென்று ஓரிடத்தை உருவாக்கும் பெரும் இலட்சிய வெறியுடன் இருந்த அவர், தனது சூழல்களை எவ்வாறு மேம்படுத்திக் கொள்வது என்று தெரிந்து கொள்ள விரும்பினார். அவரது நோக்கம் சுயநலமற்றதாகவும், முற்றிலும் நியாயமானதாகவும் தோன்றியது.

“நீங்கள் எங்கே சென்றடைய விரும்புகிறீர்கள்?” என்று நான் கேட்டேன்.

அவர் சற்றுத் தயங்கியபடி, “அது எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் அதைப் பற்றி ஒருபோதும் சிந்தித்துப் பார்த்ததும் இல்லை. ஆனால், நான் இப்போது இருக்கும் இடத்திலிருந்து வேறு ஏதேனும் ஓர் இடத்திற்குச் செல்ல விரும்புகிறேன் என்பது மட்டும் எனக்கு உறுதியாகத் தெரிகிறது,” என்று கூறினார்.

“உங்களால் எந்த வேலையைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்? உங்களுடைய சிறப்புத் தகுதிகள் என்னென்ன? உங்கள் பலங்கள் எவை?” என்று நான் கேட்டேன்.

“எனக்குத் தெரியாது. நான் அதைப் பற்றியும் நினைத்துப் பார்த்ததில்லை,” என்று அவர் பதிலளித்தார்.

“உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுக்கப்பட்டால் நீங்கள் எதைச் செய்ய விரும்புவீர்கள்? நீங்கள் உண்மையிலேயே என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?” என்று நான் வலியுறுத்திக் கேட்டேன்.

“அதை என்னால் கூற முடியவில்லை. நான் என்ன செய்ய விரும்புகிறேன் என்று உண்மையிலேயே எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் ஒருபோதும் அது குறித்துச் சிந்தித்ததில்லை. அதையும் நான் கண்டுபிடித்தாக வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்,” என்று உற்சாகமின்றிக் கூறினார்.

“நீங்கள் இப்போது இருக்கும் இடத்திலிருந்து வேறு எங்கோ செல்ல விரும்புகிறீர்கள். ஆனால் எங்கே போக வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரியவில்லை. நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள் அல்லது உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதையும் நீங்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. நீங்கள் எங்கேனும் சென்றடையத் துவங்க எதிர்பார்ப்பதற்கு முன், உங்கள் யோசனைகளை நீங்கள் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்,” என்று நான் கூறினேன்.

பலரது தோல்விக்கான காரணம் இதுதான். தாங்கள் எங்கே சென்றடைய விரும்புகிறார்கள், எதைச் செய்ய விரும்புகிறார்கள் என்பது பற்றி அவர்களிடம் தெளிவில்லாததால்தான் அவர்கள் எதையும் ஒருபோதும் அடைவதில்லை. ஒரு நிச்சயமான குறிக்கோள் இல்லாமல் ஒரு நிச்சயமான இடத்தைச் சென்றடைய முடியாது.

நாங்கள் இந்த இளைஞரை முழுவதுமாக ஆய்வு செய்து, அவருடைய திறன்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, அவரது ஆளுமையில் சில விசேஷப் பண்புகளைக் கண்டறிந்தோம். அப்பண்புகள் தன்னிடம் இருந்ததை அவர் அறிந்திருக்கவில்லை. ஆனால் அவரை முன்னேறிச் செல்ல வைப்பதற்கு ஓர் ஆற்றலை வழங்குவது தேவையாக இருந்தது. எனவே, விசுவாசம் கொள்வது

எப்படி என்பது குறித்த உத்திகளை நாங்கள் அவருக்குக் கற்றுக் கொடுத்தோம். இன்று அவர் தன் சாதனையை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறார்.

தான் போக விரும்பும் இடத்தையும், அங்கு எவ்வாறு சென்றடைய வேண்டும் என்பதையும் இப்போது அவர் தெரிந்து வைத்துள்ளார். சிறந்தது எது என்பதை அவர் அறிந்துள்ளார். அதை அடைந்துவிடுவோம் என்று நம்பிக்கையுடன் எதிர்பார்த்திருக்கிறார். அவர் நிச்சயமாக அதை அடைவார். எதுவும் அவரைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது.

உத்வேகமூட்டும் ஆளுமை கொண்ட ஒரு தலைசிறந்த செய்தித்தாள் பதிப்பாசிரியரிடம், "இந்த முக்கியமான செய்தித்தாளின் பதிப்பாசிரியராக நீங்கள் எப்படி ஆனீர்கள்?" என்று நான் கேட்டேன்.

"நான் இதன் பதிப்பாசிரியராக ஆக விரும்பினேன்," என்று வெறுமனே அவர் கூறினார்.

"அவ்வளவுதானா? நீங்கள் இதன் பதிப்பாசிரியராக ஆக விரும்பினீர்கள், அதனால் அவ்வாறே ஆகிவிட்டீர்கள். அப்படித்தானே?" என்று நான் கேட்டேன்.

"அவ்வளவுதான் என்று கூறிவிட முடியாது. ஆனால் நான் இப்பதவியை அடைவதில் அது முக்கிய அங்கம் வகித்துள்ளது. நீங்கள் எங்கேனும் ஓர் இடத்தைச் சென்றடைய விரும்பினால், எங்கு செல்ல விரும்புகிறீர்கள் அல்லது எதைச் சாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை உறுதியாகத் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நான் நம்புகிறேன். அது சரியான குறிக்கோள்தானா என்பதை நீங்கள் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு இக்குறிக்கோளை உங்கள் மனத்தில் படம்பிடித்து வைத்து, அதை அங்கு நிலைத்திருக்கச் செய்ய வேண்டும். அக்குறிக்கோளில் நம்பிக்கை கொண்டு, அதற்காகக் கடினமாக உழைத்தால், உங்கள் எண்ணம் சக்தியூட்டப்பட்டு உங்கள் வெற்றி உறுதி செய்யப்படும். உங்கள் குறிக்கோள் உறுதியானதாக இருந்து, உங்கள் மனத்தில் போதுமான வலிமையுடன் அக்குறிக்கோளை நீங்கள் நிலைத்திருக்கச் செய்தால், அக்காட்சிக்கு ஏற்றாற்போல் நீங்கள் உருவாவீர்கள்," என்று விளக்கினார்.

அவ்வாறு கூறிக் கொண்டே அவர் தன் பர்ஸில் இருந்து ஒரு கசங்கிய அட்டையை வெளியே எடுத்து, "நான் இந்த மேற்கோளை என் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நாளும் படித்து வருகிறேன். அது எனது ஆதிக்க எண்ணமாக உருவாகியுள்ளது," என்று கூறினார்.

நான் அதைப் பார்த்து எழுதிக் கொண்டேன். அதை நான் உங்களுக்கு இங்கே கொடுக்கிறேன்: 'தற்சார்புடைய, நேர்மறையான, நன்னம்பிக்கை நிறைந்த ஒருவர், தான் வெற்றி பெறுவோம் என்ற உறுதியுடன் தன் வேலையை மேற்கொள்ளும்போது தனக்கேற்ற

சூழ்நிலையை அவர் கவர்ந்திழுக்கிறார். பிரபஞ்சத்தின் படைப்பு சக்திகளை அவர் தன்னிடம் ஈர்க்கிறார்.'

நேர்மறையான தற்சார்பு மற்றும் நன்னம்பிக்கையுடன் சிந்திக்கும் ஒருவர் தனது சூழ்நிலையைக் கவர்ந்திழுத்து, தனது இலக்கை அடைவதற்கான சக்தியை விடுவிக்கிறார் என்பது நிச்சயமான ஓர் உண்மை. எனவே எல்லா நேரங்களிலும் சிறந்தவற்றை எதிர்பாருங்கள். மோசமானவற்றைப் பற்றி ஒருபோதும் சிந்திக்காதீர்கள். அவற்றை உங்களது எண்ணத்திலிருந்து தூக்கி எறிந்துவிடுங்கள், துரத்திவிடுங்கள். மோசமானவை நிகழும் என்ற எண்ணத்திற்கு உங்கள் மனத்தில் இடமளிக்காதீர்கள். மோசமான விளைவுகள் குறித்த எண்ணங்களை ஊக்குவிப்பதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். ஏனெனில் நீங்கள் உங்கள் மனத்திற்குள் கொண்டு செல்லும் ஒவ்வொரு விஷயமும் அங்கு வளரும். எனவே சிறந்தவற்றை மட்டும் அங்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள். அதைப் பேணி வளருங்கள், அதில் கவனம் செலுத்துங்கள், வலியுறுத்துங்கள், மனத்தில் அதைக் காட்சிப்படுத்துங்கள், பிரார்த்தனை செய்யுங்கள், அதை விசுவாசத்தால் சூழ்ந்திருக்கச் செய்யுங்கள். அதன்மீது தீவிரமான ஆர்வத்துடன் இருங்கள். சிறந்தவற்றை எதிர்பாருங்கள். மனத்தின் ஆன்மீகரீதியான படைப்பு சக்தி, கடவுள் சக்தியின் உதவியுடன் சிறந்தவற்றை உருவாக்கும்.

ஒருவேளை இப்புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருக்கையில், நீங்கள் மிகவும் மோசமான சூழ்நிலையில் இருப்பதாகவும், எதுவும் உங்கள் சூழ்நிலையை மேம்படச் செய்யாது என்றும் நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கக்கூடும். ஆனால் அது நிஜம் அல்ல. உண்மையிலேயே நீங்கள் மோசமான சூழ்நிலையில் இருந்தாலும், சிறந்தவற்றுக்கான சாத்தியக்கூறு உங்களுக்குள் இருக்கிறது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் வெறுமனே அதைக் கண்டுபிடித்து, அதை விடுவித்து, அதனோடு சேர்ந்து உயர்வதுதான். இதற்குத் துணிச்சலும் நல்ல பண்பும் நிச்சயமாகத் தேவை என்றாலும், இங்கு முக்கியமான தேவை விசுவாசம். விசுவாசத்தைப் பயிரிடுங்கள். அப்போது, தேவையான துணிவும் பண்பும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

ஒரு பெண் தனது குடும்ப நிர்ப்பந்தம் காரணமாக விற்பனையாளராக வேலைக்குச் சேர்ந்தார். ஆனால் அந்த வகையான வேலைக்குரிய பயிற்சியை அவர் பெற்றிருக்கவில்லை. வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும் 'வாக்யும் கிளீனரை' வீடு வீடாகச் சென்று விளக்கிக் காட்டும் வேலையை அவர் மேற்கொண்டார். அவர் தன்மீதும் தன் வேலையின்மீதும் ஓர் எதிர்மறையான போக்கைக் கொண்டிருந்தார். தன்னால் அந்த வேலையைச் செய்ய முடியும் என்று அவர் நம்பவில்லை. தான் தோற்கப் போகிறோம் என்பதை அவர் 'அறிந்திருந்தார்.' அக்கருவியைப் பற்றி விளக்குவதற்காக அவரை அழைத்திருந்தவர்களின் வீடுகளை அணுகுவதற்குக்கூட அவர்

பயந்தார். தன்னால் அவர்களிடம் விற்க முடியாது என்று அவர் நம்பினார். இதன் விளைவாக, ஆச்சரியத்திற்கு இடமின்றி, மிகப் பெரிய அளவில் தோல்வியைச் சந்தித்தார்.

ஒருநாள் ஒரு பெண்ணைச் சந்திப்பதற்கான வாய்ப்பு அவருக்குக் கிடைத்தது. அந்த வாடிக்கையாளர் சராசரிக்கும் மேலான புத்திசாலித்தனம் உடையவராக இருந்தார். அந்த விற்பனைப் பெண் அவரிடம் தன் தோல்விக் கதைகளையும் தன் சக்தியற்ற நிலையையும் பற்றிப் புலம்பித் தீர்த்தார். அந்த வாடிக்கையாளர் அதைப் பொறுமையாகக் கேட்டப் பிறகு, "நீங்கள் தோல்வியை எதிர்பார்த்தால் நிச்சயமாகத் தோல்வியைப் பெறுவீர்கள், மாறாக, வெற்றியை எதிர்பார்த்தால் நீங்கள் நிச்சயமாக வெற்றி பெறுவீர்கள்," என்று அமைதியாகக் கூறினார். மேலும், "நான் ஒரு சூத்திரத்தை உங்களுக்குத் தருகிறேன். அது நிச்சயமாக உங்களுக்கு உதவும் என்று நான் நினைக்கிறேன். அது உங்கள் சிந்தனையை மறுவடிவமைத்து, உங்களுக்குப் புதிய நம்பிக்கையைக் கொடுத்து, நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடைய உங்களுக்கு உதவும். ஒவ்வொரு சந்திப்பிற்கு முன்னும் அதைப் பலமுறை கூறுங்கள். அந்த சூத்திரம் இதுதான்: 'கடவுள் எனக்குத் துணையாக இருக்கும்போது, யாரால் எனக்கு விரோதமாகச் செயல்பட முடியும்? கடவுள் என் பக்கம் இருந்தால், அப்போது அவரது துணையுடன் வாக்யும் கிளீனர்களை என்னால் விற்க முடியும். உங்களுக்கும் உங்கள் சிறு குழந்தைகளுக்கும் பாதுகாப்பும் ஆதரவும் தேவை என்பதைக் கடவுள் உணர்ந்துள்ளார். நான் பரிந்துரைத்த வழிமுறையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் நீங்கள் விரும்புவதைப் பெறுவதற்கான சக்தி உங்களுக்குக் கிடைக்கும்," என்று கூறினார்.

அந்த விற்பனைப் பெண் இந்த சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொண்டார். அவர் ஒவ்வொரு வீட்டை அணுகியபோதும், நேர்மறையான விளைவுகளை சுயபிரகடனமாகக் கூறி, அவற்றைத் தன் மனத்தில் காட்சிப்படுத்திப் பார்த்து, தான் அவ்வீட்டில் ஒரு வாக்யும் கிளீனரை விற்பனை செய்யப் போவதாக எதிர்பார்த்தார். அவர் இக்கொள்கையைப் பயன்படுத்தத் துவங்கியதும் புதிய துணிச்சலையும், புதிய விசுவாசத்தையும், தன் சொந்தத் திறனில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையையும் பெற்றார். இப்போது அவர், "வாக்யும் கிளீனர்களை விற்பதற்குக் கடவுள் எனக்கு உதவுகிறார்," என்று கூறுகிறார். யாரால் அதை மறுக்க முடியும்?

மனம் எதை ஆழமாக எதிர்பார்க்கிறதோ அதை நிச்சயமாக அடைந்தே தீரும் என்பது நன்றாக வரையறுக்கப்பட்ட, நம்பத்தக்கக் கொள்கையாகும். ஏனெனில், நீங்கள் உண்மையிலேயே எதை விரும்புகிறீர்களோ, அதைத்தான் நீங்கள் உண்மையிலேயே எதிர்பார்க்கிறீர்கள். நீங்கள் உண்மையிலேயே ஆழமாக விரும்பும் ஒரு

விஷயம், ஒரு நேர்மறையான சூழலை உருவாக்குவதற்குப் போதுமானதாக இல்லாத பட்சத்தில், அது உங்களிடமிருந்து தப்பி ஓடிவிடும். ‘இதயபூர்வமாக’ விரும்புவதுதான் இதன் இரகசியம். இதயபூர்வமாக ஒரு விஷயத்தில் ஈடுபடும்போது, அந்த முயற்சி வீண் போவதில்லை.

ஒரு மாபெரும் விதியை உருவாக்குவதற்கு நான் உங்களுக்கு நான்கு வார்த்தைகளைக் கொடுக்கிறேன் - விசுவாசத்தின் சக்தி அற்புதங்களை நிகழ்த்துகிறது. அந்த நான்கு வார்த்தைகளில் ஆற்றலும், படைப்பு சக்தியும் நிரம்பி வழிகின்றன. அவ்வார்த்தைகளை உங்கள் வெளிமணத்தில் உறுதியாக நிலைப்படுத்துங்கள். அங்கிருந்து அவை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் ஊடுருவிச் சென்று அதன் ஆழத்தில் பதியட்டும். நீங்கள் உங்கள் பிரச்சனையிலிருந்து மீண்டு வர அவை உங்களுக்கு உதவும். அவற்றை உங்கள் எண்ணங்களில் நிலைக்கச் செய்யுங்கள். அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் கூறிக் கொண்டிருங்கள். உங்கள் மனம் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளும்வரை, நீங்கள் அதை நம்பும்வரை தொடர்ந்து அவற்றைக் கூறுங்கள் — விசுவாசத்தின் சக்தி அற்புதங்களை நிகழ்த்துகிறது.

இக்கொள்கையின் பயன் குறித்து எனக்கு எந்தவிதமான சந்தேகமும் இல்லை. அதன் பலனை நான் எண்ணற்ற முறை பார்த்திருக்கிறேன். விசுவாசத்தின் சக்தி குறித்து நான் எல்லையில்லா உற்சாகம் கொண்டுள்ளேன்.

இருந்தாலும், மாபெரும் விஷயங்கள் சிலருக்கு நடக்காமல் போவதற்குக் காரணம், விசுவாசத்தின் சக்தியை அவர்கள் திட்டவட்டமாகச் செயல்படுத்தாததுதான். ஒரே நேரத்தில் உங்களது அனைத்துப் பிரச்சனைகளிடத்திலும் உங்கள் முயற்சிகளைச் செலவழிக்காதீர்கள். இக்கணத்தில் உங்களைத் தோற்கடித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு விஷயத்தைக் குறி வைத்துத் தாக்குங்கள். திட்டவட்டமாக இருங்கள். அவற்றை ஒவ்வொன்றாகக் கையாளுங்கள்.

நீங்கள் விரும்பும் ஒரு விஷயத்தை எவ்வாறு அடைவது? முதலில், “அதை நான் விரும்பலாமா ?” என்று நீங்களே உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அதை நீங்கள் விரும்பலாமா கூடாதா, உண்மையிலேயே நீங்கள் அதை அடையலமா கூடாதா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள, உங்களது பிரார்த்தனையில் அக்கேள்வியை மிகவும் நேர்மையாகப் பரிசோதனை செய்யுங்கள். நீங்கள் அதை விரும்பலாம், அடையலாம் என்பது பதிலாக அமைந்தால், பிறகு பயமின்றி அதைக் கடவுளிடம் கேளுங்கள். உங்களைவிட அதிக உள்நோக்கைக் கொண்ட கடவுள், ஒருவேளை நீங்கள் அதைப் பெறக்கூடாது என்று நம்பினால், நீங்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை — அவர் அதை உங்களுக்குக் கொடுக்க மாட்டார். ஆனால் அது ஒரு சரியான விஷயமாக இருந்தால், அதை அவரிடம் கேளுங்கள். அதைக் கேட்கும்போது உங்கள்

இதயத்தில் எந்த சந்தேகமும் கொள்ளாதீர்கள். திட்டவட்டமாக இருங்கள்.

மத்திய மேற்கு மாநிலம் ஒன்றைச் சேர்ந்த என் வணிக நண்பர் ஒருவர் கூறிய ஒரு விஷயம் இந்த விதியிலுள்ள உண்மையை எனக்கு வலியுறுத்தியது. அவர் பரந்த மனம் கொண்ட, மக்களோடு இனிமையாகப் பழகுகின்ற, அன்பான ஒரு மனிதர். அவர் தன் மாநிலத்திலேயே மிகப் பெரிய பைபிள் வகுப்பை நடத்தி வருகிறார். தான் வசிக்கும் அதே நகரத்தில், நாற்பதாயிரம் மக்களைக் கொண்ட ஒரு தொழிற்சாலையின் தலைமைப் பொறுப்பில் அவர் இருந்தார்.

அவரது மேசை முழுவதும் மதம் தொடர்பான புத்தகங்கள் குவிந்திருந்தன. என்னுடைய சில சொற்பொழிவுகளும் துண்டுப் பிரசுரங்களும் அவரிடம் இருந்தன. அமெரிக்காவின் மாபெரும் தொழிற்சாலைகளில் ஒன்றான அவரது தொழிற்சாலையில் குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் உற்பத்தி செய்யப்பட்டன.

தூய்மையான இதயமும், விசுவாசமும் கொண்ட முரட்டு மனிதர் அவர். கடவுள் தன்னோடு தன் அலுவலகத்தில் இருப்பதாக அவர் நம்பினார்.

என் நண்பர் இவ்வாறு கூறினார்: “வெறும் விசுவாசத்தைப் போதிக்காதீர்கள் — ஒரு பெரும் விசுவாசத்தைப் போதனை செய்யுங்கள். விசுவாசம் அறிவியற்பூர்வமானது அல்ல என்று நீங்கள் அச்சம் கொள்ள வேண்டாம். நான் ஓர் அறிவியல் அறிஞர். ஒவ்வொரு நாளும் என் வியாபாரத்தில் நான் அறிவியலைப் பயன்படுத்துகிறேன். ஒவ்வொரு நாளும் நான் பைபிளைப் பயன்படுத்துகிறேன். பைபிள் நிச்சயமாக வேலை செய்யும். அதிலுள்ளவற்றை நீங்கள் நம்பினால், அவை அனைத்தும் வேலை செய்யும்.”

அவர் அத்தொழிற்சாலையின் பொது மேலாளராகப் பதவியுயர்வு பெற்றபோது, “இப்போது அவர் பொது மேலாளராக ஆகிவிட்டார். நாம் இனி நம் பைபிளையும் நம்மோடு வேலைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டியதுதான்,” என்று அந்நகரத்தில் முணுமுணுப்பு எழுந்தது. ஒருசில நாட்களுக்குப் பிறகு, அவ்வாறு விமர்சித்தவர்கள் சிலரை அவர் தன் அலுவலகத்திற்கு அழைத்து, “நான் இப்போது பொது மேலாளராக ஆகிவிட்டதால், இனி நீங்கள் உங்கள் பைபிள்களையும் உங்களோடு வேலைக்கு எடுத்து வர வேண்டும் என்று நீங்கள் வெளியே சென்று நகரம் முழுவதும் கூறி வருவதாக நான் கேள்விப்பட்டேன்,” என்று கூறினார்.

“நாங்கள் அந்த அர்த்தத்தில் கூறவில்லை,” என்று கூறி அவர்கள் சங்கடத்தில் நெளிந்தனர்.

“அது உண்மையிலேயே ஒரு நல்ல யோசனை. ஆனால் நீங்கள் அதை உங்கள் கைகளில் சுமந்து வருவதில் எனக்கு விருப்பமில்லை.

அதை உங்கள் இதயங்களிலும் உங்கள் மனங்களிலும் சுமந்து வாருங்கள். உங்கள் இதயங்களிலும் மனங்களிலும் நன்மதிப்பு மற்றும் விசுவாசம் ஆகிய உணர்வுகளோடு நீங்கள் வேலைக்கு வந்தால், நம் வியாபாரம் சிறப்பாக நடக்கும். அதை நீங்கள் முழுமையாக நம்பலாம்," என்று அவர் கூறினார்.

"எனவே, நம்மிடம் இருக்கும் விசுவாசம் ஒரு திட்டவட்டமான விசுவாசமாக இருக்க வேண்டும்," என்று அவர் மேலும் கூறினார்.

திடீரென்று அவர் என்னைப் பார்த்து, "உங்களது கால் விரல் எப்போதேனும் உங்களுக்குத் தொல்லை கொடுத்ததுண்டா?" என்று கேட்டார்.

அதைக் கேட்டு நான் வியப்படைந்தேன். அதற்கு நான் பதிலளிப்பதற்கு முன்பாக, "ஒருமுறை என் கால் விரல் எனக்குத் தொல்லை கொடுத்தது. நான் இந்நகரத்தில் இருந்த பல மருத்துவர்களிடம் சென்று அதைக் காட்டினேன். அவர்கள் அனைவரும் அற்புதமான மருத்துவர்கள். என் விரலில் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை என்று அவர்கள் என்னிடம் கூறினர். எனவே நான் உடற்கூறு பற்றிய ஒரு புத்தகத்தை வாங்கி, கால் விரல்களைப் பற்றிப் படித்தேன். அது உண்மையிலேயே ஓர் எளிய அமைப்பு. அதில் ஒருசில தசைகள், தசை நார்கள், மற்றும் ஓர் எலும்பு அமைப்பைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை. கால் விரலைப் பற்றித் தெரிந்த எவரொருவராலும் அதைச் சரி செய்துவிட முடியும் என்பதுபோல் தோன்றியது. ஆனால் அதைக் குணப்படுத்தக்கூடிய எவரையும் என்னால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. அது எப்போதும் வலித்துக் கொண்டே இருந்தது. எனவே ஒரு நாள் நான் ஓரிடத்தில் அமர்ந்து அந்த விரலை உற்றுப் பார்த்தேன். பிறகு, 'கடவுளே, நான் இந்தக் கால் விரலை அது உற்பத்தி செய்யப்பட்டத் தொழிற்சாலைக்குத் திருப்பி அனுப்பப் போகிறேன். நீர்தான் அதை உருவாக்கினீர். நான் குளிர்சாதனப் பெட்டிகளைத் தயாரிக்கிறேன். ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டி குறித்து நான் தெரிந்திருக்க வேண்டிய அனைத்தையும் நான் அறிவேன். நாங்கள் ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டியை விற்கும்போது வாடிக்கையாளர்கள் சேவைக்கு நாங்கள் உத்தரவாதம் வழங்குகிறோம். நாங்கள் விற்றப் பொருள் சரியாக வேலை செய்யவில்லை என்றாலும், எங்களது சேவை முகவர்களால் அதைச் சரி செய்ய முடியாமல் போனாலும், அதை நாங்கள் எங்கள் தொழிற்சாலைக்குக் கொண்டு வந்து பழுது பார்ப்போம். ஏனெனில், அதை எவ்வாறு பழுது பார்க்க வேண்டும் என்பது எங்களுக்குத் தெரியும். என் கால் விரலைத் தயாரித்தது நீர்தான். உமது சேவை முகவர்களான மருத்துவர்களுக்கு அதை எவ்வாறு சரி செய்வது என்று தெரியவில்லை. உமக்கு ஆட்சேபனை இல்லை என்றால், கூடிய விரைவில் அதை நீர் பழுது பார்த்துத் தர வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். ஏனெனில், அது எனக்கு மிகவும் தொல்லை

கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது, என்று கூறினேன்," என்று அவர் கூறினார்.

"இப்போது உங்கள் விரல் எப்படி இருக்கிறது?" என்று நான் கேட்டேன்.

"இப்போது என் கால் விரல் கச்சிதமாக இருக்கிறது," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

இது ஒரு முட்டாள்தனமான கதைபோல் தோன்றக்கூடும். அவர் அதைக் கூறியபோது நான் சிரித்தேன். பிறகு, கிட்டத்தட்ட அழவும் செய்தேன். ஏனெனில், ஒரு குறிப்பிட்டப் பிரார்த்தனையுடன் கூடிய அந்த நிகழ்ச்சியை அவர் விவரித்தபோது அவரது முகத்தில் ஓர் அற்புதமான தோற்றத்தை நான் கண்டேன்.

திட்டவட்டமாக இருங்கள். கடவுளிடம் எதை வேண்டுமானாலும் கேளுங்கள். ஆனால் சிறு குழந்தைகளைப்போல் நம்பிக்கையோடு இருங்கள், சந்தேகப்படாதீர்கள். சந்தேகம் சக்திக்கான பாதையை மூடிவிடுகிறது. விசுவாசம் அதைத் திறக்கிறது. விசுவாசத்தின் சக்தி அளவிடற்கரியது. கடவுள் தனது சக்தியை நம் மனங்களின் ஊடாகச் செலுத்துவதற்கு நாம் அவரை அனுமதித்தால், எல்லாம் வல்ல இறைவனால் நமக்காகவும், நம்மோடும், நம் மூலமாகவும் செய்ய முடியாதது எதுவும் கிடையாது.

எனவே இவ்வார்த்தைகள் உங்கள் உதடுகளில் நிரந்தமாக உலா வரட்டும். அவை உங்கள் மனத்தில் ஆழமாகப் பதியும்வரை, உங்கள் இதயத்திற்குள் சென்று இறங்கும்வரை, உங்களை முழுவதுமாக ஆட்கொள்ளும்வரை, தொடர்ந்து அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் கூறுங்கள். "... எவரேனும் இந்த மலையைப் பார்த்து, நீ இங்கிருந்து விலகிப் போய், சமுத்திரத்தில் மூழ்கிவிடு என்று கூறி, தன் இதயத்தில் எந்த சந்தேகமும் இன்றி, தான் கூறியபடியே நடக்கும் என்று நம்பினால், அவர் எதைக் கூறினாலும் அதை அவர் பெறுவார்." சில மாதங்களுக்கு முன், எப்போதுமே மோசமானவற்றை எதிர்பார்க்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்த என் நண்பர் ஒருவருக்கு நான் இக்கொள்கைகளைப் பரிந்துரைத்தேன். எங்கள் உரையாடல் முடியும்வரை அவர் தன் வாழ்வில் சரியாக நடைபெறாமல் போகக்கூடிய விஷயங்களைப் பற்றி மட்டுமே பேசிக் கொண்டிருந்தார். அவர் தனது ஒவ்வொரு வேலையிலும் அல்லது பிரச்சனையிலும் எதிர்மறையான மனப்போக்கையே வெளிப்படுத்தினார். இந்த அத்தியாயத்தில் கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ள கொள்கைகள்மீது உறுதியான அவநம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தினார். என் முடிவுகள் தவறு என்று நிரூபிப்பதற்கு அவர் ஒரு பரிசோதனையை மேற்கொள்ள ஒப்புக் கொண்டார். அவர் ஒரு நேர்மையான மனிதர். பல்வேறு விவகாரங்களில் அவர் இக்கொள்கைகளை விசுவாசமாக முயற்சித்துப் பார்த்தார். உண்மையில் அவர் அந்த ஒவ்வொரு விவகாரத்தைப்

பற்றியும், அக்கொள்கைகளை அவற்றில் பயன்படுத்தியதால் ஏற்பட்ட விளைவுகளையும் ஓர் அட்டையில் பதிவு செய்து வைத்திருந்தார். அவர் இதை ஆறு மாதங்கள்வரை செய்தார். ஆறு மாதங்களின் முடிவில், 85 சதவீத விவகாரங்கள் திருப்திகரமாக முடிந்ததாக அவர் தானாகவே முன்வந்து என்னிடம் அத்தகவலைப் பகிர்ந்து கொண்டார்.

“இப்போது அதை நான் ஒப்புக் கொள்கிறேன். அது சாத்தியம் என்று நான் நம்பியிருக்காவிட்டாலும்கூட, நீங்கள் சிறந்தவற்றை எதிர்பார்த்தால், உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறுவதற்குத் தேவையான சூழ்நிலைகளை உருவாக்குவதற்கு ஏதோ ஒரு வினோதமான சக்தி உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது என்ற உண்மை இப்போது வெளிப்படையாகிவிட்டது. இப்போதிலிருந்து நான் என் மனப்போக்கை மாற்றிக் கொண்டு, சிறந்தவற்றை எதிர்பார்க்கப் போகிறேன், மோசமானவற்றை அல்ல. இது வெறும் கோட்பாடு அல்ல, மாறாக, வாழ்வின் சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்வதற்கான ஓர் அறிவியற்பூர்வமான வழி என்பதை என் ஆய்வு சுட்டிக்காட்டுகிறது,” என்று அவர் கூறினார்.

அவருக்குக் கிடைத்த 85 சதவீத வெற்றியை, கூடுதல் பயிற்சியின் மூலம் இன்னும் அதிகரிக்க முடியும் என்று நான் கூறுவேன். ஓர் இசைக் கருவியை அல்லது ஒரு கோல்ஃப் மட்டையை வைத்துப் பயிற்சி செய்வது எவ்வளவு இன்றியமையாததோ, அதேபோல் எதிர்பார்ப்பு என்னும் கலையிலும் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாத விஷயம். தீவிரமான, தளராத, புத்திசாலித்தனமான பயிற்சி இல்லாமல் எந்தத் திறமையிலும் எவரும் ஒருபோதும் வல்லுனரானதில்லை. என் நண்பர் முதலில் இதை ஒரு சந்தேக உணர்வோடு அணுகினார் என்பதை நாம் இங்கு கவனிக்க வேண்டும். அது அவர் அப்பரிசோதனையைத் துவங்கியபோது அவருக்குக் கிடைத்த விளைவுகளுக்குப் பாதகமாக அமைந்திருக்கக்கூடும்.

ஒவ்வொரு நாளும் வாழ்வின் பிரச்சனைகளை நீங்கள் சந்திக்கும்போது, பின்வருமாறு சுயபிரகடனம் செய்ய நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரை செய்கிறேன்: ‘நான் உண்மையிலேயே விரும்புபவற்றை அடைவதற்கான சக்தியைக் கடவுள் எனக்குக் கொடுக்கிறார் என்று நான் நம்புகிறேன்.’

மோசமானவற்றை ஒருபோதும் குறிப்பிடாதீர்கள். ஒருபோதும் அவற்றைப் பற்றிச் சிந்திக்காதீர்கள். அவற்றை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் இருந்து தூக்கி எறிந்துவிடுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் பத்து முறையாவது இவ்வாறு சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள்: ‘நான் சிறந்தவற்றை எதிர்பார்க்கிறேன். கடவுளின் உதவியுடன் நான் சிறந்தவற்றை அடைவேன்.’

அவ்வாறு நீங்கள் செய்தால், உங்கள் எண்ணங்கள் சிறந்தவற்றை நோக்கித் திரும்பிவிடும், அவற்றின் வெளிப்பாட்டிற்குப்

பக்குவப்பட்டுவிடும். இப்பயிற்சி உங்களது அனைத்து சக்திகளையும் சிறந்தவற்றை அடைவதன்மீது குவித்துவிடும். அது சிறந்தவற்றை உங்களிடம் கொண்டுவந்து சேர்க்கும்.

8

தோல்வியில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை

நீங்கள் தோல்வியைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்றால், அந்த எண்ணங்களை உங்களிடமிருந்து தூக்கியெறிந்து விடுமாறு நான் உங்களை வலியுறுத்துகிறேன். ஏனெனில் நீங்கள் தோல்வியைப் பற்றி நினைத்தால், அதை நீங்கள் நிச்சயமாகப் பெறுவீர்கள். 'தோல்வியில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை' என்ற கொள்கையை சுவீகரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

இத்தத்துவத்தைச் செயல்படுத்தி அற்புதமான விளைவுகளைப் பெற்ற சிலரைப் பற்றியும், அவர்கள் வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்திய உத்திகளையும் சூத்திரங்களையும் நான் உங்களுக்கு விளக்க விரும்புகிறேன். இந்நிகழ்ச்சிகளை நீங்கள் கவனமாகவும் சிந்தனைப்பூர்வமாகவும் படித்து, அவர்களைப்போல் அதில் நம்பிக்கை வைத்து, நேர்மறையான சிந்தனையுடன் இந்த உத்திகளைச் செயல்படுத்தினால், தற்சமயம் தவிர்க்க முடியாததுபோல் தோன்றும் தோல்விகளில் இருந்து உங்களாலும் மீண்டு வர முடியும்.

'முட்டுக்கட்டை மனிதர்' என்று அழைக்கப்பட்ட ஒருவரைப் பற்றி யாரோ ஒருமுறை என்னிடம் கூறினார்கள். நீங்கள் அவரைப்போல் இல்லாமல் இருந்தால் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைவேன். அவர் அவ்வாறு அழைக்கப்பட்டதற்குக் காரணம், அவரிடம் எந்தவொரு பரிந்துரையை முன்வைத்தாலும் சரி, அவரது மனம் உடனடியாக அது தொடர்பாக ஏற்படக்கூடிய அனைத்து முட்டுக்கட்டைகளையும் பற்றிச் சிந்திக்கத் துவங்கிவிடும். ஆனால் ஒருநாள் அவர் தனக்கு இணையான ஒருவரைச் சந்தித்தார். அன்று அவர் கற்றுக் கொண்ட பாடம், அவர் தனது எதிர்மறைப் போக்கை மாற்றிக் கொள்ள உதவியது. அவ்விருவரின் சந்திப்பும் இவ்வாறு நடந்தது.

அவரது நிறுவனத்தின் இயக்குனர்கள் ஒரு வேலைத் திட்டத்தைப் பற்றி யோசித்துக் கொண்டிருந்தனர். அத்திட்டத்தில் கணிசமான செலவும், நிச்சயமான சில இடையூறுகளும் உள்ளடங்கி இருந்தன. கூடவே, அத்திட்டம் வெற்றி பெறுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகளும் இருந்தன. இம்முயற்சி தொடர்பான கலந்துரையாடலில் இந்த முட்டுக்கட்டை மனிதர் தனது புத்திசாலித்தனத்தை வெளிக்காட்டுவதாக எண்ணிக் கொண்டு இந்த வகையான மனிதர்கள் விவேகமானவர்கள்போல் நடந்து கொள்வர், இது அவர்களது உள்ளார்ந்த சந்தேக உணர்வுகளை மறைப்பதற்கான ஒரு முயற்சியாக இருக்கும்), "ஒரு கணம் நில்லுங்கள். இதில் உள்ள

முட்டுக்கட்டைகளைப் பற்றி நாம் சிந்தித்துப் பார்க்கலாம்," என்று கூறினார்.

அப்போது, தனது திறன், சாதனைகள், மற்றும் ஒரு குறிப்பிட்ட உறுதியான பண்பிற்காக எல்லோராலும் மதிக்கப்பட்ட, அதே சமயம் வெகு குறைவாகப் பேசும் வழக்கம் கொண்ட இன்னொரு நபர் பேசினார். அவர் இவரைப் பார்த்து, "இந்த முயற்சியில் உள்ள சாத்தியக்கூறுகளைப் பார்ப்பதை விட்டுவிட்டு, நீங்கள் ஏன் அதிலுள்ள முட்டுக்கட்டைகளை மட்டும் எப்போதும் வலுயுறுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டார்.

அதற்கு அந்த முட்டுக்கட்டை மனிதர், "ஏனெனில், ஒருவர் புத்திசாலித்தனமாக இருக்க வேண்டும் என்றால், அவர் எப்போதும் யதார்த்தமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். இத்திட்டம் தொடர்பான சில குறிப்பிட்ட முட்டுக்கட்டைகள் இருக்கின்றன என்பது உண்மை. அந்தத் தடைகள் குறித்து நீங்கள் எந்த மனப்போக்குடன் நடந்து கொள்வீர்கள் என்று நான் உங்களைக் கேட்கலாமா?" என்று பதிலளித்தார்.

"இந்தத் தடைகள் குறித்து நான் எந்த மனப்போக்குடன் நடந்து கொள்வேன் என்றா கேட்கிறீர்கள்? நான் வெறுமனே அத்தடைகளை நீக்கிவிட்டு, பிறகு அவற்றை மறந்துவிடுவேன், அவ்வளவுதான்," என்று தயக்கமின்றி அவர் பதிலளித்தார்.

"நீங்கள் அவற்றை அகற்றிவிட்டு, பிறகு அவற்றை மறந்துவிடுவதாகக் கூறுகிறீர்கள். அந்த முட்டுக்கட்டைகளை நீக்குவதற்கும், அவற்றை மறப்பதற்கும், நாங்கள் அறிந்திராத ஏதேனும் உத்தி உங்களிடம் உள்ளதா ?" என்று அந்த முட்டுக்கட்டை மனிதர் கேட்டார்.

அந்நபரின் முகத்தில் மெதுவாக ஒரு புன்னகை அரும்பியது. "என் வாழ்நாள் முழுவதையும் முட்டுக்கட்டைகளைக் களைவதில் நான் செலவழித்துள்ளேன். மனிதனால் அகற்றப்பட முடியாத ஒரு தடையை நான் ஒருபோதும் எதிர்கொண்டதில்லை. ஆனால் அதற்கு, விசுவாசமும், துணிவும், வேலை செய்வதற்கான ஆர்வமும் போதுமான அளவு இருப்பது அவசியம். அதை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள விரும்புவதால் அதை நான் உங்களுக்குக் காட்டுகிறேன்," என்று அவர் கூறினார்.

பிறகு அவர் தன் சட்டைப் பாக்கெட்டுக்குள் கைவிட்டுத் தன் பர்ஸை எடுத்தார். ஏதோ சில வார்த்தைகள் எழுதப்பட்டிருந்த ஓர் அட்டை அதில் இருந்தது. அவர் அதை அந்த முட்டுக்கட்டை மனிதரிடம் கொடுத்து, "அதில் எழுதப்படிருப்பதைப் படியுங்கள். அதுதான் எனது சூத்திரம். அதுவும் வேலை செய்யாது என்று உங்கள் பழைய பல்லவியைப் பாடாதீர்கள். எனது அனுபவம் எனக்கு அதிகமாகக் கற்றுத் தந்துள்ளது. எனவே அது வேலை செய்யும் என்று எனக்கு

நன்றாகத் தெரியும்,” என்று கூறினார்.

அந்த முட்டுக்கட்டை மனிதர் அந்த அட்டையை எடுத்து, ஒரு வினோதமான பார்வையுடன், அதிலிருந்த வார்த்தைகளைத் தன் மனத்திற்குள் படித்தார்.

“அவற்றைச் சத்தமாகப் படியுங்கள்,” என்று அந்த மற்றொரு நபர் வலியுறுத்தினார்.

அவர் ஒரு மெதுவான, சந்தேகம் தோய்ந்த குரலில், இவ்வாறு படித்தார்: “எனக்கு வலிமையைக் கொடுக்கின்ற கடவுளின் மூலமாக அனைத்தையும் என்னால் செய்ய முடியும்.”

தன் அட்டையைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொண்ட அந்நபர், “நான் நீண்ட காலம் வாழ்ந்து வந்துள்ளேன். ஏராளமான சிரமங்களை என் வாழ்வில் நான் எதிர்கொண்டுள்ளேன். ஆனால் அவ்வார்த்தைகளில் சக்தி நிறைந்துள்ளது. அது உண்மையான சக்தி அவ்வார்த்தைகளைக் கொண்டு உங்களால் எந்தத் தடையையும் நீக்கிவிட முடியும்,” என்று கூறினார்.

அவர் அதை மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் கூறிய விதம், அவர் அதில் உறுதியாக உள்ளார் என்று அனைவரையும் உணரச் செய்தது. அவர் நேர்மறையான மனப்போக்கைக் கொண்ட மனிதர் என்பதையும், தனது வாழ்வில் பல தடைகளை வெற்றிகரமாகக் கடந்து வந்த ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மனிதர் என்பதையும் அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். அதோடு, ‘நான் உங்களைவிட மேன்மை பொருந்தியவன்’ என்ற எண்ணம் அறவே இல்லாத ஒரு சாதாரண மனிதர் அவர். இவை அனைத்தும் சேர்ந்து, அவரது வார்த்தைகள்மீது அங்கிருந்தவர்களை நம்பிக்கை கொள்ள வைத்தன. மொத்தத்தில், அதன் பிறகு அங்கு எதிர்மறைப் பேச்சு எழவே இல்லை. அவ்வேலைத் திட்டம் செயல்படுத்தப்பட்டது. சிரமங்களும் ஆபத்துக்களும் இருந்தபோதும், அத்திட்டம் வெற்றிகரமாக நிறைவடைந்தது.

இந்நபர் பயன்படுத்திய உத்தி, ‘அதைப் பற்றி அச்சம் கொள்ளாதீர்கள்’ என்ற, முட்டுக்கட்டையைப் பற்றிய ஒரு பிரதான உண்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. கடவுள் உங்களுடன் இருக்கிறார், அவரது துணையுடன் உங்கள் பிரச்சனையைக் கையாளக்கூடிய சக்தி உங்களிடம் உள்ளது என்று நம்புவதற்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

ஒரு தடை குறித்து நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முதல் காரியம், அதைப் பற்றிக் குறை கூறாமல், புலம்பாமல், வெறுமனே அதை எதிர்கொண்டு நேரடியாகத் தாக்குவதுதான். உங்கள் முட்டுக்கட்டைகள் முன் மண்டியிட்டு விடாதீர்கள். அவற்றை எதிர்த்து நில்லுங்கள். அவை குறித்து ஏதேனும் செய்யுங்கள். அப்போது, நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதில் பாதி வலிமை கூட அவற்றுக்கு இல்லை என்பதை

நீங்கள் கண்டுகொள்வீர்கள்.

இங்கிலாந்தில் உள்ள என் நண்பர் ஒருவர், வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் எழுதிய ‘மேக்சிம்ஸ் அன்ட் ரி்ஃப்லெக்ஷன்ஸ்’ என்ற புத்தகத்தை எனக்கு அனுப்பியிருந்தார். இப்புத்தகத்தில், டியூடர் என்ற ஓர் ஆங்கிலேயப் படைத் தளபதியைப் பற்றி வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் கூறுகிறார். 1918ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் ஜெர்மானியப் பெருந்தாக்குதலை எதிர்த்துப் போரிட்ட ஆங்கிலேயப் படையின் ஒரு பிரிவிற்குத் தலைமை வகித்தவர் தளபதி டியூடர். அவர் பல கடினமான முட்டுக்கட்டைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. ஆனால், அசைக்க முடியாத, தோற்கடிக்க முடியாத தடையை எப்படிச் சந்திக்க வேண்டும் என்பதைத் தளபதி டியூடர் அறிந்திருந்தார். அவரது வழிமுறை எளிதானது. அவர் வெறுமனே அத்தடையின் முன் நின்று அது தன்னைத் தாக்க அனுமதித்தார். பிறகு அவர் அதைத் தகர்த்து எறிந்தார்.

தளபதி டியூடரைப் பற்றி வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் இவ்வாறு கூறினார்: “என்னைப் பொறுத்தவரை, டியூடர், பனி உறைந்த நிலத்தில் சுத்தியலால் அடித்து நிறுத்தப்பட்டுள்ள, அசைக்க முடியாத ஓர் இரும்புத் துண்டு.” இது சக்தி நிறைந்த ஒரு மாபெரும் வாக்கியம்.

ஒரு தடையை எவ்வாறு எதிர்த்து நிற்பது என்பதைத் தளபதி டியூடர் அறிந்திருந்தார். வெறுமேனே அதை எதிர்த்து நில்லுங்கள். அதனிடம் வளைந்து கொடுக்காதீர்கள். இறுதியில் அது உடைந்துவிடும். நீங்கள் அதை உடைப்பீர்கள். ஏதேனும் ஒன்று உடைந்தாக வேண்டும். எதிர்த்து நிற்கும்போது உடையப் போவது நீங்கள் அல்ல, உங்கள் தடைதான்.

உங்களுக்குக் கடவுள்மீதும் உங்கள்மீதும் விசுவாசம் இருந்தால் உங்களால் இதைச் செய்ய முடியும். விசுவாசம்தான் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் முக்கியமான பண்பு. அது மட்டும் போதும். உண்மையில், அது தாராளமாகப் போதும்.

நீங்கள் அந்தத் தொழிலதிபர் பரிந்துரைத்த சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். அப்போது கடவுள்மீதும் உங்கள்மீதும் சக்திமிக்க விசுவாசத்தை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்வீர்கள். உங்களைப் பற்றியும், உங்களது சொந்தத் திறனைப் பற்றியும், உங்களது செயலாற்றல் சக்தியைப் பற்றியும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ளக் கற்றுக் கொள்வீர்கள். எவ்வளவு தூரம் நீங்கள் எதிர்மறையான மனப்போக்கிலிருந்து நேர்மறையான மனப்போக்கிற்கு மாறுகிறீர்களோ, உங்கள் வெற்றிக்கான தகுதிகள் அவ்வளவு அதிகமாக உங்களிடம் வந்து சேரும். பிறகு, எந்தச் சூழலிலும், ஏன், அனைத்துச் சூழல்களிலும் உறுதியுடன் உங்களால் இவ்வாறு கூற முடியும்: “தோல்வியில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை.”

ஒருசில வருடங்களுக்கு முன் ஒரு கடுமையான போட்டியில் தேசிய டென்னிஸ் சாம்பியன் பட்டத்தை வென்ற கோன்சாலேஸின் கதையை

எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கு முன் அவர் யார் என்று எவருக்கும் தெரியாது. மழை காரணமாக, போட்டி துவங்குவதற்கு முன் அவரால் போதுமான பயிற்சி மேற்கொள்ள முடியவில்லை. ஒரு விளையாட்டுச் செய்தி நிருபர், கோன்சாலேஸின் விளையாட்டை ஆய்வு செய்துவிட்டு, அவரது உத்திகளில் சில குறைபாடுகள் இருந்தாலும், அவரது 'சர்வ்' மிக அபாரமாக இருப்பதாகவும், அவரது 'வால்லி' மிகத் திறமை வாய்ந்ததாக இருப்பதாகவும் தான் அபிப்பிராயப்படுவதாக கோன்சாலேஸிற்குப் புகழாரம் சூட்டி இருந்தார். ஆனால் கோன்சாலேஸ் அப்போட்டியில் சாம்பியன் பட்டம் வென்றதற்கான காரணம், அவரிடம் இருந்த தாக்குப் பிடிக்கும் சக்தியும், 'போட்டியில் ஏற்பட்ட, ஊக்கமிழக்கச் செய்யும் எதிர்பாராத திருப்பங்களால் அவர் ஒருபோதும் தோற்கடிக்கப்படவில்லை ' என்ற உண்மையும்தான் என்று அந்த நிருபர் எழுதினார்.

விளையாட்டுக் குறித்தக் கதைகளில் நான் படித்த மிக நேர்த்தியான வரிகளில் இதுவும் ஒன்று — 'போட்டியில் ஏற்பட்ட, ஊக்கமிழக்கச் செய்யும் எதிர்பாராத திருப்பங்களால் அவர் ஒருபோதும் தோற்கடிக்கப்படவில்லை.'

போட்டி அவருக்கு எதிராகச் சென்று கொண்டிருந்ததாகத் தோன்றிய நேரத்தில், ஊக்கமிழப்பு தன்னிடம் வர அவர் அனுமதிக்கவில்லை, எதிர்மறை எண்ணங்கள் தன்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தவும் அவர் அனுமதிக்கவில்லை. இதன் மூலம், வெற்றிக்குத் தேவையான சக்தியைத் தான் இழக்காமல் அவர் பார்த்துக் கொண்டார். இந்த உளரீதியான பண்பும் ஆன்மீகரீதியான பண்பும் அவரை ஒரு வெற்றியாளன் ஆக்கின. அவரால் தடைகளை எதிர்கொள்ள முடிந்தது, எதிர்த்து நிற்க முடிந்தது, அவற்றை முறியடிக்க முடிந்தது.

தாக்குப் பிடிக்கும் சக்தியை விசுவாசம் வழங்குகிறது. கடினமான சூழ்நிலை நிலவும்போது, ஒருவர் தளராமல் தொடர்ந்து செல்வதற்கு உதவக்கூடிய ஆற்றலை அது தருகிறது. எல்லாம் நல்லபடியாக நடந்து கொண்டிருக்கும்போது எவரொருவராலும் தளராமல் செயல்பட முடியும். ஆனால், அனைத்தும் உங்களுக்கு எதிராகச் செயல்படுவதுபோல் தோன்றும்போது, நீங்கள் தொடர்ந்து போராடுவதற்கு, ஒரு கூடுதல் அம்சம் உங்களுக்குத் தேவைப்படும். 'ஊக்கமிழக்கச் செய்யும் எதிர்பாராத திருப்பங்களால் ஒருபோதும் தோற்கடிக்கப்படுவது இல்லை' என்பது ஒரு மாபெரும் இரகசியம்.

"ஆனால் எனது சூழலைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியாது. மற்றவர்களைவிட நான் முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒரு சூழ்நிலையில் இருக்கிறேன். யாரும் இதுவரை வீழ்ந்திராத ஒரு மோசமான ஆழ்குழியில் நான் சிக்கி இருக்கிறேன்," என்று நீங்கள் கூறக்கூடும்.

அப்படியானால், நீங்கள் அதிர்ஷ்டம் செய்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் அவ்வளவு கீழ்நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்றால், உங்களால் அதற்குக்

கீழே செல்ல முடியாது. நீங்கள் இப்போது இருக்கும் நிலையிலிருந்து ஒரே ஒரு திசையில் மட்டுமே உங்களால் பயணிக்க முடியும். மேல் நோக்கி வருவதுதான் அது. எனவே உங்கள் சூழ்நிலை சற்று ஊக்கமளிப்பதாகவே இருக்கிறது. யாரும் இதுவரை சந்தித்திராத ஒரு மோசமான சூழ்நிலையில் இருப்பதாக நீங்கள் கொண்டிருக்கும் மனப்போக்கை விட்டுத் தள்ளுமாறு நான் உங்களை எச்சரிக்கிறேன். அப்படிப்பட்ட ஒரு சூழ்நிலை கிடையவே கிடையாது.

நீங்கள் ஓர் உண்மையை ஒருபோதும் மறக்கவே கூடாது — நீங்கள் நம்பிக்கையற்றதாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் உங்களது இப்போதையச் சூழ்நிலை உட்பட, பல்வேறு கடினமான சூழ்நிலைகளை எதிர்கொண்டு, அவற்றில் இருந்து வெற்றிகரமாக மீண்டு வந்த பலர் உள்ளனர்.

இதற்கான உத்வேகமூட்டும் ஓர் எடுத்துக்காட்டு, ஏமாஸ் பாரிஷ் என்பவரின் கதையாகும். அவர் வருடத்திற்கு இருமுறை நியூயார்க் நகரின் வால்டார்ஃப் அஸ்டோரியா ஹோட்டலின் பிரம்மாண்டமான அரங்கில், பல முன்னணிப் பல்பொருள் அங்காடிகளைச் சேர்ந்த நூற்றுக்கணக்கான நிர்வாக அதிகாரிகளையும், அலங்கார நிபுணர்களையும் ஒன்றுதிரட்டி இரண்டு நாட்களாக ஒரு மாபெரும் நிகழ்ச்சியை நடத்தி வந்தார். இந்நிகழ்ச்சியில் வணிகர்களுக்கும், அவர்களது கூட்டாளிகளுக்கும், விற்பனையின் போக்கு, விற்பனைப் பொருட்கள், விற்பனை வழிமுறைகள், மற்றும் வியாபாரம் தொடர்பான பிற முக்கிய விவகாரங்களைப் பற்றி அவர் ஆலோசனை வழங்கினார். அவரது நிகழ்ச்சிகள் பலவற்றில் நான் கலந்து கொண்டிருக்கிறேன். என்னைப் பொறுத்தவரை, திரு. பாரிஷ் தன் வாடிக்கையாளர்களுக்கு வழங்கி வந்த மதிப்புமிக்க ஆலோசனைகள் துணிச்சல், நேர்மறையான சிந்தனை, தங்கள்மீதான ஆழ்ந்த நம்பிக்கை, மற்றும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் தங்களால் சமாளித்துவிட முடியும் என்ற உறுதி ஆகியவைதான்.

தான் கற்றுக் கொடுக்கும் தத்துவத்திற்கான வாழும் எடுத்துக்காட்டாக அவர் விளங்கினார். அவர் சிறுவனாக இருந்தபோது அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டார். மேலும், அவருக்குத் திக்குவாய்ப் பிரச்சனை இருந்தது. அவர் எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படுபவராக இருந்தார். அதோடு அவர் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கும் பலியாகி இருந்தார். அவரது உடல்நிலை மிகவும் மோசமாக இருந்ததால் அவர் அதிக நாட்கள் உயிர்வாழ வாய்ப்பில்லை என்று கருதப்பட்டது. ஆனால் ஒருநாள் அவருக்கு ஓர் ஆன்மீக அனுபவம் கிடைத்தது. அவர் மனத்தில் விசுவாசம் குடிபுகுந்தது. அன்றிலிருந்து, கடவுளின் துணையோடும் தனது சொந்த சக்திகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமாகவும் தன்னால் சாதிக்க முடியும் என்பதை அவர் அறிந்தார்.

வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோரின் சேவைக்காக அவர் ஒரு

தனித்துவமான திட்டத்தை உருவாக்கினார். அம்மக்கள் அதை உயர்வாக மதித்தனர். ஏமாஸ் பாரிஷின் வியாபார அறிவு மற்றும் உத்வேகத்தின் கீழ், வருடத்திற்கு இரண்டு முறை, இரண்டு நாட்கள் என்ற ரீதியில் நடைபெற்ற அவரது நிகழ்ச்சிக்குப் பெரும் கட்டணத்தைக் கொடுக்க அவர்கள் தயாராக இருந்தனர். என்னைப் பொறுத்தவரை, ஒரு ஹோட்டலின் பிரம்மாண்டமான அரங்கில் அவ்வளவு பெரிய ஒரு கூட்டத்தின் நடுவில் நான் அமர்ந்து, 'ஏ.பி.' என்று அன்போடு அழைக்கப்படும் அவர் அங்கிருந்த முக்கியமான வணிகப் பெருமக்களிடையே ஆற்றும் நேர்மறைச் சிந்தனை பற்றிய பேச்சைக் கேட்பது என் நெஞ்சை நெகிழச் செய்யும் அனுபவமாகும்.

சில சமயங்களில் அவரது திக்குவாய்ப் பிரச்சனை அவருக்குப் பெரும் சிரமத்தைக் கொடுத்தது. ஆனால் அவர் ஒருபோதும் மனம் தளரவில்லை. அவர் அதைப் பற்றி வெளிப்படையாகவும் நகைச்சுவயுணர்வோடும் குறிப்பிடுகிறார். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு நாள் அவர் 'காடில்லாக்' என்ற வார்த்தையைக் கூற முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தார். பல முறை முயன்று பார்த்தும் அதை அவரால் கூற முடியவில்லை. இறுதியில் ஒரு வழியாக, ஒரு பெரும் முயற்சிக்குப் பின், அவர் அந்த வார்த்தையைக் கூறி முடித்தார். பிறகு, "கா—கா—கா — காடில்லாக் என்ற வார்த்தையைக்கூட என்னால் கூற முடியவில்லை. அந்தக் 'காடில்லாக்' காரை வாங்குவதைப் பற்றிப் பிறகு யோசிக்கலாம்," என்று கூறினார். அதைக் கேட்டவுடன் பார்வையாளர்கள் மத்தியில் பெரும் சிரிப்பு எழுந்தது. ஆனால் அவர்கள் அனைவரும் அவரது முகத்தைப் பரிவுடன் பார்த்ததை நான் கவனித்தேன். அவரது கருத்தரங்கில் இருந்து கலைந்து செல்லும் ஒவ்வொருவரும், தங்களாலும் தங்கள் தடைகளைத் தங்கள் சொத்துக்களாக மாற்ற முடியும் என்ற உறுதியான நம்பிக்கையுடன் வெளியேறுகின்றனர்.

மீண்டும் நான் கூறுகிறேன், உங்களால் மீண்டு வர முடியாத சிரமம் என்ற ஒன்று கிடையவே கிடையாது. ஒருமுறை, ஞானமும் உலக அறிவும் கொண்டிருந்த ஆப்பிரிக்க அமெரிக்கர் ஒருவரிடம், அவர் தனது சிரமங்களை எவ்வாறு கடந்து வந்தார் என்று நான் கேட்டபோது, அவர் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "ஒரு பிரச்சனையை நான் எவ்வாறு சமாளிக்கிறேன்? முதலில் நான் அதைச் சுற்றி வந்து அதிலிருந்து மீள முயற்சிக்கிறேன். அது முடியவில்லை என்றால் அதற்கு அடியில் செல்ல முயற்சிக்கிறேன். அதுவும் முடியவில்லை என்றால் அதன் மீது ஏறிச் செல்ல முயற்சிக்கிறேன். அதுவும் முடியவில்லை என்றால் அதைக் குடைந்து செல்ல முயற்சிக்கிறேன்," என்று கூறிவிட்டு, "கடவுளும் நானும் சேர்ந்து அதைக் குடைந்து செல்கிறோம்," என்று முடித்தார்.

இந்த அத்தியாயத்தின் துவக்கத்தில் கூறப்பட்டிருந்த சூத்திரத்தைத்

தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கணம் இப்புத்தகத்தைப் படிப்பதை நிறுத்துங்கள். ‘எனக்கு வலிமையைக் கொடுக்கின்ற கடவுளின் மூலமாக அனைத்தையும் என்னால் செய்ய முடியும்’ என்ற அந்தச் சூத்திரத்தை ஐந்து முறை கூறுங்கள். ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் அதைக் கூறும்போதும், ‘நான் அதை நம்புகிறேன்’ என்ற சுயபிரகடனத்தோடு அதை நிறைவு செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து முறை இதைக் கூறுங்கள். அது மட்டற்ற ஆற்றலை உங்கள் மனத்தில் விடுவிக்கும்.

எப்போதும் எந்தவொரு மாற்றத்தையும் எதிர்க்கும் உங்களது ஆழ்மனம், “இதுபோன்ற விஷயத்தை நம்பாதே” என்று உங்களிடம் கூறக்கூடும். ஒரு விதத்தில் பார்த்தால் உங்கள் ஆழ்மனம் இவ்வுலகிலுள்ள மாபெரும் பொய்யர்களில் ஒன்று என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் திறன் பற்றிய உங்கள் சொந்தத் தவறுகளில் அது உங்களுக்கு உடந்தையாக இருந்து, அத்தவறுகளை உங்களிடமே திருப்பி அனுப்புகிறது. எனவே உங்கள் ஆழ்மனத்தைப் பார்த்து, “இதோ பார், நான் அதை நம்புகிறேன். நான் அதில் நம்பிக்கை கொள்வதை வலியுறுத்துகிறேன்,” என்று கூறுங்கள். நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் அத்தகைய நேர்மறைத் தன்மையுடன் பேசினால், காலப்போக்கில் அது அதை ஏற்றுக் கொண்டுவிடும். ஏனெனில், நீங்கள் இப்போது நேர்மறையான எண்ணங்களை அதனிடம் அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், கடைசியில் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் உண்மையைக் கூறிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். சில காலத்திற்குப் பிறகு அந்த உண்மையை உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களிடம் திருப்பி அனுப்பத் துவங்கும். கடவுளின் உதவியுடன் உங்களால் வெல்ல முடியாத தடை எதுவும் கிடையாது என்பதுதான் அந்த உண்மை.

உங்கள் ஆழ்மனத்தை நேர்மறையான போக்கில் சிந்திக்க வைப்பதற்கான ஓர் ஆற்றல் மிக்க வழி, ‘சிறிய எதிர்மறைகள்’ என்று நாம் அழைக்கும் சில குறிப்பிட்ட எண்ண வெளிப்பாடுகளையும் வார்த்தை வெளிப்பாடுகளையும் அதிலிருந்து நீக்குவது. இந்தச் ‘சிறிய எதிர்மறைகள்’ ஒரு சராசரி மனிதனின் உரையாடலில் தாராளமாகப் புகுந்துவிடுகின்றன. தனித்தனியாகப் பார்த்தால் அந்த எதிர்மறைகள் அவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாகத் தோன்றாது. ஆனால், இந்த எதிர்மறைப் போக்குகளின் மொத்த விளைவு, மனத்தை எதிர்மறையாகப் பக்குவப்படுத்துவதுதான். ‘சிறிய எதிர்மறைகள்’ குறித்த சிந்தனை முதன்முதலில் எனக்குத் தோன்றியபோது, நான் என்.சொந்த உரையாடல் பழக்கங்களை ஆய்வு செய்யத் துவங்கினேன். அந்த ஆய்விலிருந்து நான் கண்டுகொண்ட உண்மை என்னை அதிர்ச்சியடைய வைத்தது. ‘நான் தாமதமாகச் சென்றுவிடுவேனோ என்று பயமாக இருக்கிறது, ‘என் கார் டயர் பஞ்சராகிவிடக்கூடாது,’ ‘என்னால் அதைச் செய்ய முடியும் என்று எனக்குத் தோன்றவில்லை,’

நான் அந்த வேலையை ஒருபோதும் முடிக்கப் போவதில்லை. அதில் ஏகப்பட்ட விஷயங்கள் இருக்கின்றன,' போன்றவை என் உரையாடல்களில் சரளமாக வளைய வந்ததை நான் கண்டறிந்தேன். ஏதேனும் ஒரு விஷயம் மோசமாக முடிந்தால், நான் அதைத்தான் எதிர்பார்த்தேன்,' என்று நான் கூறக்கூடும். அல்லது, வானில் ஒருசில மேகங்களைப் பார்த்து, சோர்வாக, 'மழை பெய்யும் என்று எனக்கு அப்போதே தெரியும்,' என்று நான் கூறக்கூடும்.

இவையெல்லாம் 'சிறு எதிர்மறைகள்' என்பது உறுதி. ஒரு சிறிய எண்ணத்தைவிட ஒரு பெரிய எண்ணம் அதிக சக்தி வாய்ந்தது என்பது உண்மைதான் என்றபோதிலும், 'சிறு கருவாலிக் கொட்டைகளிலிருந்துதான் மாபெரும் கருவாலி மரங்கள் வளர்கின்றன' என்பதை ஒருபோதும் நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. ஏராளமான 'சிறிய எதிர்மறைகள்' உங்கள் உரையாடலில் நிறைந்திருந்தால், அவை உங்கள் மனத்திற்குள் நிச்சயமாக ஊடுருவும். நீங்கள் உணர்வதற்கு முன்பாகவே அவை 'பெரிய எதிர்மறைக'ளாக வளர்ந்துவிடும். எனவே 'சிறிய எதிர்மறைகள்' குறித்து நடவடிக்கை எடுத்து, அவற்றை என் உரையாடல்களில் இருந்து வேராடு பிடுங்கி எறிவது என்று நான் தீர்மானித்தேன். அவற்றை நீக்குவதற்குச் சிறந்த வழி, எல்லாவற்றைக் குறித்தும் வலுக்கட்டாயமாக நேர்மறையான வார்த்தைகளைக் கூறுவது என்று நான் கண்டுகொண்டேன். எல்லாம் நல்லபடியாக நடக்கும், உங்களால் அந்த வேலையைச் செய்ய முடியும், உங்கள் டயர் பஞ்சராகாது, குறித்த நேரத்தில் நீங்கள் அங்கு சென்றடைவீர்கள் என்று நல்ல விளைவுகளைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலம் நீங்கள் தொடர்ந்து உங்களிடம் வலியுறுத்திக் கொண்டே இருந்தால், நேர்மறை விளைவுகளின் விதியை நீங்கள் தூண்டுவீர்கள். அது நல்ல விளைவுகளை உருவாக்கும். விஷயங்கள் நல்லபடியாகவே நடக்கும்.

ஒரு சாலையோர விளம்பரப் பலகையில் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான மோட்டார் எண்ணெய்க்கான விளம்பரத்தை நான் பார்த்தேன். அதில் ஒரு 'சுத்தமான இஞ்சின் எப்போதும் சக்தி அளிக்கிறது' என்று எழுதப்பட்டிருந்தது. அதுபோலவே, எதிர்மறைகள் இல்லாத ஒரு மனம் நேர்மறைகளை உற்பத்தி செய்கிறது. அதாவது, ஒரு சுத்தமான மனம் சக்தி அளிக்கிறது என்று நாம் கூறலாம். எனவே, உங்கள் எதிர்மறை எண்ணங்களை வெளியேற்றி உங்கள் மன இஞ்சினைத் தூய்மையாக்குங்கள்.

உங்கள் முட்டுக்கட்டைகளை அகற்றுவதற்கும், 'தோல்வியில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை' என்ற தத்துவத்தை வாழ்வதற்கும், ஒரு நேர்மறையான எண்ணப் போக்கை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ஆழமாகப் பயிரிட்டு வளருங்கள். தடைகளை நாம் எவ்வாறு கையாள்கிறோம் என்பது நம் மனப்போக்கால் நேரடியாகத் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உண்மையைக் கூறினால், பெரும்பாலான முட்டுக்கட்டைகள் நம்

மனத்தில்தான் உள்ளன.

"அப்படி இல்லை. என் முட்டுக்கட்டைகள் என் மனத்தில் இல்லை. அவை அனைத்தும் நிஜம்," என்று நீங்கள் மறுத்துக் கூறக்கூடும்.

நீங்கள் கூறுவது ஒருவேளை சரியாக இருக்கலாம். ஆனால் அந்த முட்டுக்கட்டைகள் குறித்து நீங்கள் காட்டும் மனப்போக்கு மனரீதியானது. உங்கள் முட்டுக்கட்டைகளைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பது, அவை குறித்து நீங்கள் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதைப் பெருமளவில் தீர்மானிக்கிறது. ஒரு தடையை உங்களால் அகற்ற முடியாது என்று ஒரு மனப்போக்கை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்வதாக வைத்துக் கொள்வோம். உங்களால் முடியாது என்று நீங்கள் நினைத்துவிட்டால் அந்தத் தடையை நீங்கள் அகற்ற மாட்டீர்கள். ஆனால், நீங்கள் முன்பு நினைத்துக் கொண்டிருந்ததுபோல் அந்தத் தடை ஒன்றும் அவ்வளவு பெரியது அல்ல என்ற எண்ணத்தை உங்கள் மனத்தில் உறுதியாக நிலைப்படுத்துங்கள். அத்தடை நீக்கப்படக்கூடியது என்ற எண்ணத்தை நிலைக்கச் செய்யுங்கள். இந்த நேர்மறையான எண்ணத்தை நீங்கள் சிறிதளவு ஊக்குவித்தாலும்கூட, இவ்வழியில் நீங்கள் சிந்திக்கத் துவங்கிய அக்கணத்திலிருந்து, அத்தடையைக் களைவதற்கான செயல்முறை துவக்கப்பட்டுவிடுகிறது.

ஒரு பிரச்சனை உங்களைப் பல நாட்களாகத் தோற்கடித்து வந்துள்ளது என்றால், அப்பிரச்சனை குறித்து உங்களால் எதுவும் செய்ய முடியாது என்று பல வாரங்களாக, பல மாதங்களாக, ஏன், பல வருடங்களாகக்கூட உங்களிடம் நீங்கள் கூறி வந்திருக்கக்கூடும். உங்களது இயலாமையைப் பற்றி நீங்கள் உங்களிடம் அதிக அளவில் வலியுறுத்தி வந்துள்ளதால், உங்கள் மனம் உங்கள் முடிவை மெல்ல மெல்ல ஏற்றுக் கொண்டு விட்டது. உங்கள் மனம் ஒன்றை ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டால், நீங்களும் அதை ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டீர்கள் என்று பொருள். ஏனெனில், நீங்கள் எவ்வாறு சிந்திக்கிறீர்களோ அவ்வாறே ஆகிறீர்கள்.

அதற்கு மாறாக, 'கடவுளின் மூலமாக என்னால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியும்' என்ற புதிய, படைப்புக் கொள்கையை நீங்கள் செயல்படுத்தினால் ஒரு புதிய மனப்போக்கை உருவாக்குகிறீர்கள். அந்த நேர்மறைப் போக்கை நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தி வந்தால், இறுதியில், பிரச்சனைகள் குறித்து உங்களால் ஏதோ ஒன்றைச் செய்ய முடியும் என்று நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தை ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்வீர்கள். எப்போது உங்கள் ஆழ்மனம் அதை ஏற்றுக் கொள்கிறதோ, அப்போது வியத்தகு விளைவுகள் நிகழத் துவங்குகின்றன. திடீரென்று, நீங்கள் ஒருபோதும் அங்கீகரித்திருக்காத ஒரு சக்தியை நீங்கள் பெற்றிருப்பதைக் கண்டறிவீர்கள்.

ஒருமுறை நான் ஒருவருடன் கோல்ஃப் விளையாடினேன். அவர் ஓர் அற்புதமான கோல்ஃப் விளையாட்டு வீரர் மட்டுமல்ல, ஒரு சிறந்த

தத்துவவியலாளரும்கூட. நாங்கள் அந்த கோல்ஃப் மைதானத்தைச் சுற்றி வந்து கொண்டிருந்தபோது, அவரிடமிருந்து சிதறிய சில ஞான முத்துக்களில் ஒன்று என்னைப் பெரிதாகக் கவர்ந்தது. அதற்காக நான் என்றென்றும் அவருக்கு நன்றியுடையவனாக இருப்பேன்.

நான் அடித்த ஒரு பந்து ஒரு கரடுமுரடான இடத்தில், உயர்ந்து வளர்ந்திருந்த புல்லின் நடுவே சென்று விழுந்தது. நான் என் பந்து இருந்த இடத்திற்கு வந்தபோது, சற்று ஏமாற்றத்துடன், "அதைப் பாருங்கள். என் பந்து உண்மையிலேயே கரடுமுரடான இடத்தில் கிடக்கிறது. இங்கிருந்து அதை வெளியே எடுப்பது மிகவும் சிரமமாக இருக்கப் போகிறது," என்று கூறினேன்.

என் நண்பர் என்னைப் பார்த்துச் சிரித்துவிட்டு, "நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பற்றி உங்கள் புத்தகத்தில் நான் ஏதோ படித்திருக்கிறேன்," என்று கூறினார்.

அவர் கூறியது சரி என்று வெட்கத்துடன் நான் ஒப்புக் கொண்டேன்.

"நானாக இருந்தால், உங்கள் பந்து இப்போது இருக்கும் நிலையைப் பற்றி எதிர்மறையாக நினைக்க மாட்டேன். இந்தப் பந்து இங்கு இருப்பதற்குப் பதிலாக வெளியே குட்டையான புல்லில் இருந்தால் உங்களால் சிறப்பாக அடிக்க முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?" என்று அவர் கேட்டார்.

நான் அதை ஆமோதித்தேன்.

"இங்கிருப்பதைவிட உங்கள் பந்து அங்கு இருந்தால் உங்களால் சிறப்பாக அடிக்க முடியும் என்று நீங்கள் ஏன் நினைக்கிறீர்கள்?" என்று அவர் தொடர்ந்து கேட்டார்.

"ஏனெனில், அங்கிருக்கும் புல்லின் உயரம் குறைவாக இருப்பதால் பந்து நன்றாகக் கடந்து செல்லும்," என்று நான் பதிலளித்தேன்.

பிறகு அவர் ஒரு சுவாரசியமான விஷயத்தைச் செய்தார். "நாம் மண்டியிட்டு அமர்ந்து, சூழ்நிலையை ஆய்வு செய்யலாம். பந்து இங்கு எந்த நிலையில் உள்ளது என்று பார்க்கலாம்," என்று பரிந்துரைத்தார்.

எனவே நாங்கள் மண்டியிட்டு அமர்ந்தோம். "பந்து இங்கு எந்த உயரத்தில் இருக்கிறதோ, கிட்டத்தட்ட அதே உயரத்தில்தான் அங்கேயும் இருக்கும். இந்த இரண்டு இடங்களுக்கும் இடையே உள்ள ஒரே வித்தியாசம், இங்கு சுமார் ஐந்து அல்லது ஆறு அங்குலப் புல் உங்கள் பந்திற்கு மேல் உள்ளது," என்று அவர் கூறினார்.

அப்போது அவர் இன்னுமொரு வினோதமான காரியத்தைச் செய்தார். ஒரு புல்லைப் பிடுங்கி அவர் என்னிடம் கொடுத்தார். "இந்தப் புல்லின் தரத்தையும் குணத்தையும் கவனியுங்கள். அதை உங்கள் வாயில் போட்டு மெல்லுங்கள்," என்று கூறினார்.

நான் அதை மென்றுவிட்டு, “இது மிகவும் மிருதுவாக இருக்கிறது,” என்று கூறினேன்.

“ஆம், இது நிச்சயமாக மிருதுவான புல்தான்,” என்று அவர் பதில் கூறினார்.

அவர் மேலும், “உங்களது ஐந்தாம் எண் கோல்ஃப் மட்டை வெகு சுலபமாக இப்புல்லை ஒரு கத்தியைப்போல் கிழித்துச் சென்றுவிடும்,” என்று கூறிவிட்டு, என்னிடம் ஒரு வாக்கியத்தைக் கூறினார். அதை என் வாழ்நாள் முழுவதும் நான் என் நினைவில் வைத்திருப்பேன். நீங்களும் அவ்வாறே செய்வீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

“கரடுமுரடு என்பது வெறும் மனரீதியானதுதான். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதென்றால், நீங்கள் அது கரடுமுரடாக இருக்கிறது என்று நினைப்பதால்தான் அது கரடுமுரடாக உள்ளது. உங்களுக்குப் பிரச்சனை உண்டாக்கக்கூடிய ஒரு முட்டுக்கட்டை இருப்பதாக நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் தீர்மானித்துவிட்டீர்கள். இந்த முட்டுக்கட்டையை உடைத்தெறிவதற்கான சக்தி உங்கள் மனத்தில்தான் இருக்கிறது. உங்களால் முடியும் என்று நினைத்து, அந்தப் பந்தை அந்தக் கரடுமுரடான இடத்திலிருந்து நீங்கள் வெளியே எடுப்பதுபோல் மனக்காட்சிப்படுத்தினால், உங்கள் மனம் உங்கள் தசைகளுக்கு வளைவுத் தன்மையையும் சக்தியையும் கொடுக்கும். அப்போது அப்பந்து அங்கிருந்து அழகாக உயர்ந்து வெளியே செல்லும் விதத்தில் உங்கள் மட்டையை நீங்கள் மிகவும் லாவகமாகக் கையாள்வீர்கள். நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் உங்கள் கண்களைப் பந்தின்மீது நிலைப்படுத்தி, உங்கள் மட்டையைக் கொண்டு அதை அந்தப் புல்லில் இருந்து அழகாக வெளியே தூக்கி அடிக்கப் போவதாக உங்களிடம் நீங்கள் கூற வேண்டியதுதான். உங்களிடம் உள்ள இறுக்கமும், விரைப்பும் உங்களைவிட்டு விலகட்டும். மகிழ்ச்சியோடும் ஆற்றலோடும் அடியுங்கள். கரடுமுரடு என்பது வெறும் மனரீதியானது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்,” என்று கூறினார்.

அந்தப் பந்தை என் கோல்ஃப் மட்டையைக் கொண்டு லாவகமாக அந்த இடத்திலிருந்து வெளியே தூக்கி அடித்ததில் கிடைத்த மகிழ்ச்சியும், ஒருவித சக்தியும் இன்றுவரை என் நினைவில் உள்ளன. பந்து அழகாக உயர்ந்து சென்று புல்வெளியின் விளிம்பில் விழுந்த காட்சியை என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது.

‘கரடுமுரடு என்பது வெறும் மனரீதியானதுதான்’ — கடினமான பிரச்சனைகள் வரும்போது நாம் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய மாபெரும் உண்மை இது!

உங்களுக்குத் தடைகள் இருக்கின்றன என்பதை நான் ஒப்புக் கொள்கிறேன். அவை அவ்வளவு சுவாரசியமானவை அல்ல. ஆனால் நாம் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதைப்போல் அவை அவ்வளவு

கடினமானவையும் அல்ல. உங்கள் மனப்போக்குதான் மிக முக்கியமான காரணி. வாழ்வின் கடினமான சூழ்நிலைகளிலிருந்து நீங்கள் உங்களை விடுவித்துக் கொண்டு வெளிவருவதற்குத் தேவையான சக்தியை சர்வ வல்லமை பொருந்திய கடவுள் உங்களுக்குள் நிரப்பியுள்ளார் என்று நம்புங்கள். அந்த சக்தியின் மூலத்தில் உங்கள் பார்வையை உறுதியாக நிலைத்திருக்கச் செய்வதன் மூலம் எந்த மோசமான சூழ்நிலைகளிலிருந்தும் உங்களால் விடுபட முடியும். இந்த சக்தியைக் கொண்டு நீங்கள் செய்ய விரும்பும் எதையும் உங்களால் செய்ய முடியும் என்று சுயபிரகடனம் கூறுங்கள். இந்த சக்தி உங்கள் ஊடாகப் பாய்ந்து செல்வதாகவும், உங்களை மன இறுக்கத்திலிருந்து விடுவிப்பதாகவும் நம்புங்கள். இதை நம்பினால், வெற்றி உங்களிடம் வந்து சேரும்.

உங்களுக்குக் கவலை அளித்துக் கொண்டிருக்கும் தடையை இன்னொரு முறை நன்றாகக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். நீங்கள் நினைத்ததுபோல் அது அவ்வளவு வலிமை மிக்கது அல்ல என்பதை நீங்கள் கண்டு கொள்வீர்கள். ‘கரடுமுரடு என்பது வெறும் மனரீதியானதுதான். நான் வெற்றியைக் குறித்துச் சிந்திக்கிறேன். நான் வெற்றி பெறுகிறேன்,’ என்று உங்களிடம் கூறிக் கொள்ளுங்கள். அந்தச் சூத்திரத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதை ஒரு காகிதத்தில் எழுதி உங்கள் பர்ஸில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் ஒட்டி வையுங்கள், சமையலறையில் உங்கள் பார்வையில் படும்படி ஓரிடத்தில் ஒட்டி வையுங்கள், உங்கள் மேசையின்மீது ஒட்டி வையுங்கள். அதில் உள்ள உண்மை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் ஊடுருவிச் செல்லும்வரை, உங்கள் ஒட்டுமொத்த மனப்போக்கில் சென்று கலக்கும்வரை அதைப் பார்த்துக் கொண்டே இருங்கள்.

மிகவும் கடினமானதாகத் தோன்றும் ஒரு சூழ்நிலை, நான் முன்பே குறிப்பிட்டுள்ளபடி, நாம் அச்சூழ்நிலையைப் பற்றி எப்படிச் சிந்திக்கிறோமோ அதைப் பொறுத்தே கடினமானதாகவோ அல்லது சுலபமானதாகவோ அமைகிறது. எமர்சன், தோரோ, மற்றும் வில்லியம் ஜேம்ஸ் ஆகியோர் அமெரிக்கர்களின் சிந்தனைப் போக்கில் தாக்கம் ஏற்படுத்திய மூன்று முக்கியமான நபர்கள் என்று நாம் கூறலாம். தற்போதைய அமெரிக்கர்களின் மனத்தை ஆய்வு செய்து பாருங்கள். இந்த மூன்று தத்துவவியலாளர்களின் போதனைகள் ஒன்று சேர்ந்து அமெரிக்கர்களிடம் தனிச்சிறப்புடன்கூடிய பண்புநலனை உருவாக்கியுள்ளன. அப்பண்பைப் பெற்றுள்ள மக்கள் தடைகளால் தோற்கடிக்கப்படுவதில்லை; சாத்தியமற்றவையாகக் கருதப்படுபவற்றை வியத்தகு திறமையுடன் அவர்கள் சாதிக்கின்றனர்.

எமர்சனின் அடிப்படைக் கொள்கைகளில் ஒன்று, மனித ஆளுமை தெய்வீக சக்தியால் ஆசீர்வதிக்கப்படக்கூடியது என்பதால் அதிலிருந்து

மேன்மையான விஷயங்களைப் படைக்கலாம் என்பது. மேற்கொள்ளப்படும் எந்தவொரு வேலையிலும் உள்ள மாபெரும் அம்சம், அது குறித்து ஒருவர் கொண்டுள்ள நம்பிக்கை என்று வில்லியம் ஜேம்ஸ் சுட்டிக்காட்டினார். ஒரு வெற்றிகரமான விளைவை மனத்தில் காட்சிப்படுத்தி நிலைக்கச் செய்வதுதான் சாதனையின் இரகசியம் என்று தோரோ கூறியுள்ளார்.

ஞானம் நிறைந்த மற்றுமோர் அமெரிக்கர் தாமஸ் ஜெஃபர்சன். பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளினைப்போல் அவரும் தனது வழிகாட்டுதலுக்காகச் சில விதிமுறைகளை வகுத்துக் கொண்டார். பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளின் அன்றாடம் கடைபிடிப்பதற்கென்று பதிமூன்று விதிகளை வைத்திருந்தார்; ஜெஃபர்சன் பத்து விதிகளை மட்டுமே வகுத்திருந்தார். ஜெஃபர்சனின் விதிமுறைகளில் ஒன்றான இது விலைமதிப்பற்றது என்று நான் நினைக்கிறேன்: ‘விஷயங்களை எப்போதுமே சுமுகமாகக் கையாளுங்கள்’. அதாவது, நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு வேலையைச் செய்யும்போது மிகக் குறைந்த எதிர்ப்பை எதிர்கொள்ளும்படியான ஒரு வழிமுறையையே பயன்படுத்துங்கள். இயந்திரவியலில், எதிர்ப்பு உராய்வை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே அந்த உராய்வை நீக்குவது அல்லது அதைக் குறைப்பது அவசியமாகிறது. எதிர்மறை மனப்போக்கு என்பது ஓர் உராய்வு அணுகுமுறையாகும். அதனால்தான் எதிர்மறைத்தன்மை அத்தகைய மாபெரும் எதிர்ப்பை உருவாக்குகிறது. நேர்மறை அணுகுமுறை என்பது ‘சுலபமாகக் கையாளும்’ உத்தி. அது பிரபஞ்ச இயக்கத்துடன் இணக்கமாகச் செயல்படுகிறது. அது குறைந்த எதிர்ப்பை மட்டும் எதிர்கொள்வதில்லை, ஆனால் உண்மையிலேயே, உதவிக்கான கூடுதல் ஆற்றல்களையும் அது தூண்டுகிறது. உங்கள் வாழ்வின் ஆரம்பக் காலம் முதல் இவ்வுலகில் உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணம் முடியும்வரை, வாழ்வில் நீங்கள் தோல்வியடைக்கூடிய பகுதிகளில் நீங்கள் இத்தத்துவத்தைச் செயல்படுத்தினால், அது உங்களுக்கு வெற்றிகரமான விளைவுகளைப் பெற்றுத் தரும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு பெண் தன் பதினைந்து வயது மகனை என்னிடம் அனுப்பி வைத்தார். அவர் அவனை ‘வழிக்குக் கொண்டுவர’ விரும்பினார். படிப்பில் தனது மகன் எந்தப் பாடத்திலும் எழுபது சதவீத மதிப்பெண்களுக்கு மேல் பெறாமல் இருந்தது அவருக்குத் தாள முடியாத கோபத்தை ஏற்படுத்தியது. “இவன் பெரும் புத்திசாலி,” என்று அவர் தன் மகனைப் பற்றிப் பெருமையாகக் குறிப்பிட்டார்.

“அவன் பெரும் புத்திசாலி என்று உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?” என்று நான் கேட்டேன்.

“ஏனெனில் அவன் என் மகன். கல்லூரியில் நான் சிறப்புத் தகுதிகளுடன் பட்டம் பெற்றவள்,” என்று அவர் கூறினார்.

அவரது மகன் மிகவும் வருத்தத்துடன் என்னிடம் வந்தான். எனவே

நான் அவனிடம், “உனக்கு என்னப்பா பிரச்சனை?” என்று கேட்டேன்.

“எனக்குத் தெரியாது. உங்களைப் பார்த்து வரச் சொல்லி என் அம்மா என்னை அனுப்பினார்,” என்று அவன் கூறினான்.

“நீ அவ்வளவு உற்சாகமாக இல்லாததுபோல் தோன்றுகிறது. உன் மதிப்பெண்கள் எழுபது சதவீதத்தைச் சுற்றியே இருப்பதாக உன் அம்மா கூறுகிறார்,” என்று நான் குறிப்பிட்டேன்.

“ஆமாம், நான் அவ்வளவு மதிப்பெண்கள்தான் பெறுகிறேன். அது ஒன்றும் அவ்வளவு மோசமல்ல. அதைவிடக் குறைவான மதிப்பெண்களையும் நான் பெற்றிருக்கிறேன்,” என்று அவன் பதிலளித்தான்.

“நீ நல்ல புத்திசாலி என்று நீ நினைக்கிறாயா?” என்று நான் கேட்டேன்.

“என் அம்மா அப்படித்தான் கூறுகிறார். எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் என்னை அடிமுட்டாளாக நினைக்கிறேன். டாக்டர் பீல், நான் ஒழுங்காகப் படிக்கிறேன். வீட்டிலும் நான் மீண்டும் ஒருமுறை படித்துவிட்டு, பிறகு என் புத்தகத்தை மூடி வைத்துவிட்டு, படித்தவற்றை நினைவுபடுத்திப் பார்க்க முயற்சிக்கிறேன். நான் மூன்று முறை இவ்வாறு செய்கிறேன். மூன்று முறை படித்தும் அது என் தலைக்குள் ஏறவில்லை என்றால், அதை நான் எப்படித்தான் என் தலைக்குள் ஏற்றுவது என்று எனக்குப் புரியவில்லை. பிறகு, எனக்கு எல்லாம் நினைவிருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு நான் பள்ளிக்குச் செல்கிறேன். ஆசிரியர் என்னை எழுப்பி ஏதேனும் கேள்வி கேட்கும்போது ஒரு விஷயம் கூட என் நினைவுக்கு வருவதில்லை. கண்ணிமைக்கும் நேரத்திற்குள் தேர்வுகள் வந்துவிடுகின்றன. நான் தேர்வு நடக்கும் அறையில் உட்கார்ந்திருக்கும்போது நெருப்பில் இருப்பதுபோல் உணர்கிறேன். கேட்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கான பதில்களை என்னால் என் நினைவிற்குக் கொண்டுவர முடிவதில்லை. ஏன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. என் அம்மா ஒரு பெரும் அறிவாளி என்று எனக்குத் தெரியும். அந்த அறிவு என்னிடம் துளிகூட இல்லை என்று நான் நினைக்கிறேன்,” என்று அவன் கூறினான்.

அவனிடம் இருந்த இந்த எதிர்மறைச் சிந்தனைப் போக்கு, அவனது தாயாரின் மனப்போக்கு அவனிடம் ஏற்படுத்தியிருந்த தாழ்வு மனப்பான்மையோடு சேர்ந்து கொண்டு அவனைத் தோற்கடித்துக் கொண்டிருந்தது. அவன் மனம் உறைந்து போனது. அறிவைக் கற்றுக் கொள்வதில் உள்ள மகிழ்ச்சி மற்றும் சிறப்பிற்காகப் பள்ளிக்குச் சென்று படிக்குமாறு அவனது தாயார் அவனிடம் ஒருபோதும் கூறியிருக்கவில்லை. பிறருடன் போட்டியிடுவதற்கு மாறாகத் தன்னுடன் போட்டியிடுவதற்கு அவனை ஊக்குவிக்கும் அளவுக்கு அவர் அவ்வளவு ஞானத்தைப் பெற்றிருக்கவில்லை. தன்னைபோல் தன் மகனும் கல்வியில் வெற்றி பெறுவதற்கு அவர் தொடர்ந்து

அவனை வற்புறுத்திக் கொண்டே இருந்தார். இந்த அழுத்தம் காரணமாக அவன் உறைந்து போனதில் வியப்பேதும் இல்லை.

நான் அவனுக்குக் கொடுத்த சில பரிந்துரைகள் அவனுக்கு உதவின. “நீ உன் பாடங்களைப் படிப்பதற்கு முன் ஒரு கணம் எடுத்துக் கொண்டு பின்வருமாறு பிரார்த்தனை செய்: ‘கடவுளே, என்னிடம் ஒரு நல்ல மனம் உள்ளது என்பதையும், என் வேலையை என்னால் சரிவரச் செய்ய முடியும் என்பதையும் நான் அறிவேன்.’ பிறகு உன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, எந்த அழுத்தமும் கவலையும் இல்லாமல் உன் பாடங்களைப் படி நீ ஒரு கதையைப் படித்துக் கொண்டிருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள். உனக்கு விருப்பமானால் அதை இன்னொரு முறை படி இல்லையென்றால் படிக்க வேண்டாம். முதல் முறை படித்தவுடனேயே உன்னால் அதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடிவதாக நம்பிக்கை கொள். நீ படித்த விஷயங்கள் உன் மனத்திற்குள் பதிந்துவிட்டதாகக் காட்சிப்படுத்து. பிறகு, அடுத்த நாள் காலையில் நீ பள்ளிக்குச் செல்லும்போது, ‘என் தாயார் அற்புதமானவர். அவர் அழகானவர், இனிமையானவர். ஆனால் அவர் அதிக மதிப்பெண்கள் வாங்கியதற்குக் காரணம் அவர் ஒரு புத்தகப் புழுவாக இருந்திருக்க வேண்டும். எப்படியிருந்தாலும், ஒரு புத்தகப் புழுவாக இருக்க யார் விரும்புவார்கள்? நான் எந்தத் தனிச் சிறப்புகளையோ தகுதிகளையோ பெற விரும்பவில்லை. நல்ல மதிப்பெண்களுடன் என் பள்ளிப் படிப்பை நிறைவு செய்ய மட்டுமே நான் விரும்புகிறேன்,’ என்று கூறு,” என்று நான் அவனிடம் கூறினேன்.

அவன் இந்த யோசனைகளைப் பின்பற்றினான். அந்த ஆண்டின் இரண்டாம் பகுதி முழுவதும் அவன் எத்தனை மதிப்பெண்கள் பெற்றான் என்று நினைக்கிறீர்கள்? தொண்ணூறு சதவீத மதிப்பெண்கள்! “தோல்வியில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை’ என்ற தத்துவத்தின் அற்புதமான செயல்பாட்டைக் கண்டுகொண்ட இவன், நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தியைத் தன் வாழ்வின் எல்லா விவகாரங்களிலும் செயல்படுத்துவான் என்பதில் நான் உறுதியாக இருக்கிறேன்.

இந்த வழிமுறைகளைப் பின்பற்றிய மக்களின் வாழ்க்கை எவ்வாறு மறுசீரமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதற்கான பல எடுத்துக்காட்டுகளை என்னால் கூற முடியும். ஆனால் அவற்றையெல்லாம் இங்கு நான் குறிப்பிட வேண்டுமென்றால் இப்புத்தகம் நம்மால் எளிதில் கையாள முடியாத அளவுக்குப் பெரிதாக வளர்ந்துவிடும். மேலும், அன்றாட வாழ்விலிருந்து எடுத்தாளப்பட்டுள்ள இந்த நிகழ்வுகளும் அனுபவங்களும் வெறும் கோட்பாடுகள் அல்ல, மாறாக, அவை அனைத்தும் நடைமுறை யதார்த்தங்களே. பல்வேறு இடங்களில் நான் பகிர்ந்து கொண்டுள்ள பல வெற்றிகரமான வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பற்றிப் படித்த அல்லது கேள்விப்பட்ட மக்கள் மனம்

நெகிழ்ந்து, தங்கள் சொந்த வாழ்வில் நடந்த அதுபோன்ற அனுபவங்களைத் தொடர்புபடுத்தி எனக்கு எழுதியுள்ள ஆயிரக்கணக்கான கடிதங்கள் இதற்குச் சான்று பகர்கின்றன.

அப்படிப்பட்ட ஒரு கடிதம் ஒருவரிடமிருந்து எனக்கு வந்தது. அதில் அவர் தன் தந்தையைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார். இக்கடிதத்தில் கூறப்பட்டுள்ள திட்டத்தைப் பயன்படுத்தி அற்புதமான விளைவுகளைப் பெற்றுள்ள பலரை நான் அறிவேன்.

'என் தந்தை பல ஊர்களுக்குப் பயணம் செய்து விற்பனை செய்யும் ஒரு விற்பனையாளராக இருந்தார். ஒரு சமயம் அவர் மேசை நாற்காலிகள் போன்றவற்றை விற்றார். இன்னொரு சமயம் உலோகப் பொருட்களை விற்றார். சில சமயங்களில் தோல் பொருட்களை விற்பனை செய்தார். ஒவ்வொரு வருடமும் அவர் தன் விற்பனைப் பொருட்களை மாற்றிக் கொண்டே இருந்தார்.

'எழுதுபொருட்களை அல்லது மேசை விளக்குகளை அல்லது அக்கணம் அவர் விற்றுக் கொண்டிருந்த ஏதோ ஒரு பொருளை விற்பதற்காகத் தான் பயணம் செய்வது அதுதான் கடைசி முறை என்று அவர் என் தாயாரிடம் கூறுவதை நான் பல முறை கேட்டிருக்கிறேன். அடுத்த வருடம் எல்லாமே வித்தியாசமாக இருக்கும். ஒருமுறை அவருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நிறுவனத்தில் வேலை கிடைத்தது. அந்நிறுவனத்தின் பொருட்கள் தானாகவே விற்றன. அது எப்போதும் அப்படித்தான் இருந்துள்ளது. ஆனால் என் தந்தை அவற்றை விற்கச் சென்றபோது எந்தப் பொருளும் தானாகவே விற்பனையாகவில்லை. அதனால் அவர் எப்போதும் பதற்றமாக இருந்தார், எப்போதும் தன்மீதே பயம் கொண்டிருந்தார், இருட்டில் தடுமாறிக் கொண்டிருந்தார்.

'அப்போது ஒருநாள், மூன்று வாக்கியங்கள் கொண்ட ஒரு சிறிய பிரார்த்தனையின் பிரதி ஒன்றை அவருடன் வேலை பார்த்த ஒரு சக விற்பனையாளர் என் தந்தையிடம் கொடுத்தார். ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளரைச் சந்திக்கச் செல்வதற்கு முன்பும் அதைப் படிக்குமாறு அவர் என் தந்தையிடம் கூறினார். என் தந்தை அதை முயற்சித்தார். அற்புதமான விளைவுகள் ஏற்பட்டன. முதல் வாரத்தில் தான் சந்தித்த வாடிக்கையாளர்களில் 85 சதவீதத்தினரிடம் அவர் தன் பொருட்களை விற்றார். அடுத்தடுத்த வாரங்களில் விற்பனை அற்புதமாக அதிகரித்தது. சில வாரங்கள் அவர் 95 சதவீத வாடிக்கையாளர்களிடம் விற்றார். பதினாறு வாரங்கள் அவர் தான் சந்தித்த ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளரிடமும் விற்பனை செய்தார்.

'என் தந்தை இப்பிரார்த்தனையைப் பிற எராளமான விற்பனையாளர்களுக்குக் கொடுத்தார். அவர்கள் ஒவ்வொருவரது விஷயத்திலும் விளைவுகள் அபாரமானவையாக இருந்தன.

'என் தந்தை பயன்படுத்திய பிரார்த்தனை இதுதான்:

‘ “நான் எப்போதும் தெய்வீகமாக வழிநடத்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன் என்று நம்புகிறேன்.

‘ “நான் எப்போதும் சரியான பாதையிலேயே செல்வேன் என்று நம்புகிறேன்.

‘ “எங்கு வழியே இல்லையோ அங்கு கடவுள் எனக்கு ஒரு வழியை உருவாக்குவார் என்று நான் நம்புகிறேன்.” ‘

தன் வியாபாரத்தை நிறுவுவதில் பல பெரும் சிரமங்களைச் சந்தித்த ஒரு சிறிய நிறுவனத்தின் தலைவர், தான் கண்டுபிடித்த ஓர் உத்தியின் மூலம் கடவுளிடமிருந்து அளப்பரிய உதவியைப் பெற்றது பற்றி என்னிடம் கூறினார். ஒரு சிறிய சிரமத்தைக்கூட, எதிர்க்க முடியாத ஒரு பெரும் முட்டுக்கட்டையாக மாற்றும் தனது போக்கு தனக்குப் பிரச்சனையாக இருந்ததாக அவர் கூறினார். பிரச்சனைகளைத் தோல்வி மனப்பான்மையுடன் தான் அணுகிக் கொண்டிருந்ததை அவர் அறிந்தார். அதோடு, தான் நினைத்துக் கொண்டு இருந்ததைப்போல் இத்தடைகள் ஒன்றும் அவ்வளவு கடினமானவை அல்ல என்பதை உணர்ந்து கொள்ளும் அறிவு அவரிடம் இருந்தது.

அவர் ஒரு கருவியைப் பயன்படுத்தித் தனது மனப்போக்கை மறுசீரமைத்தார். ஒரு குறிப்பிட்டக் காலத்திற்குப் பின் தன் வியாபாரத்தில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாடு ஏற்பட்டிருந்ததை அவர் கண்டார். அவர் தன் அலுவலக மேசையில் வெறுமனே ஒரு பெரிய கம்பிக் கூடையை வைத்தார். ஓர் அட்டையில் ‘கடவுளின் துணையுடன் அனைத்தும் சாத்தியம்’ என்று எழுதி அக்கூடையில் ஒட்டி வைத்திருந்தார். அவருக்கு ஒரு பிரச்சனை ஏற்பட்டபோதெல்லாம், அவருடைய தோல்வி மனப்பான்மை அதை ஒரு பெரும் முட்டுக்கட்டையாக உருவாக்கத் துவங்கியபோது, அப்பிரச்சனை தொடர்பான காகிதத்தைக் ‘கடவுளின் துணையுடன் அனைத்தும் சாத்தியம்’ என்று குறிக்கப்பட்டிருந்த கூடையில் அவர் தூக்கி எறிந்தார். ஓரிரு நாட்களுக்கு அதை அங்கேயே போட்டு வைத்திருந்தார். ‘நான் அக்கூடையில் இருந்து வெளியே எடுத்த ஒவ்வொரு விஷயமும் அதன் பிறகு எனக்குச் சிரமமாகத் தோன்றாதது வினோதமாக இருக்கிறது,’ என்று அவர் தெரிவித்தார்.

உண்மையில் அவர் தன் பிரச்சனைகளைக் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைக்கும் மனப்போக்கை வெகுவாக ஜோடனைப்படுத்தினார். அதன் விளைவாக, பிரச்சனையை இயல்பாகவும் வெற்றிகரமாகவும் கையாள்வதற்கான சக்தியைப் பெற்றார்.

நீங்கள் இந்த அத்தியாயத்தை முடித்துக் கொண்டிருக்கும் இந்நேரத்தில், பின்வரும் வாக்கியத்தை உரக்கக் கூறுங்கள்: “தோல்வியில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை.’ இந்த எண்ணம் உங்கள் ஆழ்மனத்தை ஆக்கிரமிக்கும்வரை, தொடர்ந்து இதை

சுயபிரகடனமாகக் கூறுங்கள்.

9

கவலைப்படும் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவது எப்படி

நீங்கள் கவலைக்குப் பலியாக வேண்டியதில்லை. சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள் - கவலை என்றால் என்ன? அது ஓர் ஆரோக்கியமற்ற, அழிவுபூர்வமான மனப் பழக்கம், அவ்வளவுதான். நீங்கள் பிறக்கும்போதே கவலைப் பழக்கத்துடன் பிறக்கவில்லை. அதை நீங்கள் கையகப்படுத்திக் கொண்டீர்கள். உங்களது எந்தப் பழக்கத்தையும், நீங்கள் கையகப்படுத்தியுள்ள எந்த மனப்போக்கையும் உங்களால் மாற்ற முடியும் என்பதால், கவலையை உங்கள் மனத்திலிருந்து உங்களால் தூக்கி எறிய முடியும். கவலையை நீக்குவதற்குத் தீவிரமான, நேரடியான நடவடிக்கை இன்றியமையாதது என்பதால், கவலையின்மீது திறமையான தாக்குதலைத் துவங்குவதற்கு ஒரே ஒரு சரியான நேரம் மட்டுமே உள்ளது, அது இப்போதுதான்! எனவே நாம் உடனடியாக உங்கள் கவலைப் பழக்கத்தை உடைத்தெறியத் துவங்கலாம்.

கவலைப் பிரச்சனையை நாம் ஏன் அவ்வளவு தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்? ஒரு பிரபல மனநல மருத்துவரான டாக்டர் ஸ்மைலீ பிளான்டன் அதற்கான காரணத்தைத் தெளிவாகக் கூறியுள்ளார்: “கவலைதான் நவீன யுகத்தின் மாபெரும் தொற்றுநோய்.”

‘மனித ஆளுமையை மிக அதிகமாகச் சீர்குலைக்கும் எதிரி கவலைதான்,’ என்று இன்னொரு பிரபல உளவியலாளர் கூறுகிறார். ‘மனித வியாதிகள் அனைத்திலும் மிக நேர்த்தியானதும், அழிவுபூர்வமானதும் கவலைதான்’ என்று ஒரு பிரபல மருத்துவர் குறிப்பிடுகிறார். ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் நோய்வாய்ப்படுவதற்குக் காரணம் அவர்கள் தங்களுக்குள் தேக்கி வைத்துள்ள கவலைதான் என்று இன்னொரு மருத்துவர் கூறுகிறார். கவலையால் துன்புற்றுக் கொண்டிருக்கும் மக்கள் தங்கள் கவலைகளை வெளியேற்ற முடியாமல் சிரமப்படுவதால், அக்கவலைகள் அவர்களுக்குள் ஊடுருவி, அவர்களது ஆளுமையைச் சிதைத்து, அவர்களிடம் பல நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. யாரேனும் தங்கள் விரல்களை உங்கள் தொண்டைக்குள் நுழைத்துக் கடுமையாக அழுத்தி, பிராண வாயுவின் ஓட்டத்தைத் தடை செய்தால் என்ன ஏற்படுமோ அதே விளைவுதான், நீங்கள் நீண்ட காலமாக உங்கள் கவலைகளை உங்களுக்குள் தேக்கி வைக்கும் பழக்கத்தாலும் ஏற்படும்.

மூட்டுவாதத்தில் கவலை ஒரு காரணியாக விளங்குகிறது என்று கூறப்படுகிறது. பரவலாகக் காணப்படும் இந்நோயைப் பற்றி ஆய்வு செய்துள்ள மருத்துவர்கள், பின்வரும் காரணிகளில் சில, மூட்டுவாதத்தால் அவதிப்படுவோரின் விஷயங்களில் எப்போதும் இருந்து வருகின்றன என்று கூறுகின்றனர். அக்காரணிகள் பின்வருமாறு: பொருளாதாரச் சீரழிவு, விரக்தி, மன இறுக்கம், அச்ச உணர்வு, தனிமை, துயரம், நீண்ட காலமாக மனத்திற்குள் வைத்திருக்கும் பகையுணர்வு, நிரந்தரமான கவலை.

சராசரியாக நாற்பத்து நான்கு வயது கொண்ட 176 அமெரிக்க நிர்வாக அதிகாரிகளிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஓர் ஆய்வில், அவர்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டோருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தமும், இதய நோயும், குடற்புண்ணும் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. அவர்கள் ஒவ்வொருவருடைய விஷயத்திலும் கவலை ஒரு குறிப்பிடத்தக்கக் காரணியாக விளங்கியது.

கவலைப்படுபவர்கள், அக்கவலைகளிலிருந்து மீளக் கற்றுக் கொள்பவர்கள் அளவிற்கு அதிக காலம் வாழ்வதில்லை என்று தோன்றுகிறது. 'ரொட்டேரியன்' என்ற பத்திரிகை, 'உங்களால் எவ்வளவு காலம் வாழ முடியும்?' என்று தலைப்பிட்டு ஒரு கட்டுரையை வெளியிட்டிருந்தது. நீங்கள் நீண்ட காலம் வாழ வேண்டும் என்று விரும்பினால், கீழ்க்கண்ட விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுமாறு அதில் கூறப்பட்டிருந்தது: (1) அமைதியாக இருங்கள் (2) தேவாலயத்திற்குச் செல்லுங்கள் (3) கவலையை நீக்கிவிடுங்கள்.

தேவாலயத்திற்குச் செல்லும் மக்கள் அவ்வாறு செல்லாத மக்களைவிட நீண்ட காலம் வாழ்வதாக ஓர் ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. அக்கட்டுரையின்படி, திருமணமாகாதவர்களைக் காட்டிலும் திருமணம் ஆனவர்கள் அதிக நாட்கள் வாழ்கின்றனர். அதற்குக் காரணம், ஒருவேளை திருமணமானவர்கள் தங்கள் கவலைகளைத் தங்கள் துணைவருடன் பங்கு போட்டுக் கொள்வதால் இருக்கலாம். நீங்கள் தனியொருவராக இருக்கும்போது எல்லாக் கவலைகளையும் நீங்கள்தான் ஏற்றுக் கொண்டாக வேண்டும்.

வாழ்க்கைக் கால அளவு குறித்தத் துறையைச் சேர்ந்த ஓர் அறிவியல் வல்லுனர், நூறு வயதுவரை வாழ்ந்த சுமார் 450 பேரிடம் ஓர் ஆய்வை மேற்கொண்டார். பின்வரும் காரணங்களால் இம்மக்கள் நீண்ட காலம் திருப்தியாக வாழ்ந்தனர் என்பதை அவர் கண்டறிந்தார்: (1) அவர்கள் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருந்தனர். (2) அவர்கள் எல்லாவற்றிலும் நிதானத்தைப் பயன்படுத்தினர். (3) அவர்கள் அளவான, எளிமையான உணவை உட்கொண்டனர். (4) வாழ்வை அவர்கள் குதூகலமாக அனுபவித்தனர் (5) அவர்கள் இரவில் சீக்கிரமாக உறங்கி, காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்தனர். (6) அவர்கள் கவலை மற்றும் பயத்திலிருந்து விடுபட்டிருந்தனர், குறிப்பாக, மரணத்தைப் பற்றி அவர்கள்

பயப்படவில்லை. (7) அவர்கள் அமைதியான மனத்தையும், கடவுள்மீது விசுவாசத்தையும் கொண்டிருந்தனர்.

"கவலையால் நான் கிட்டத்தட்ட ஓய்ந்துவிடுவேன்போலத் தோன்றுகிறது. ஆனால் கவலை ஒருபோதும் நோயை உண்டாக்குவதில்லை என்று நான் நினைக்கிறேன்," என்று யாரேனும் கூறுவதை நீங்கள் கேட்டிருக்கிறீர்களா? அங்குதான் அவர் தவறு செய்கிறார். கவலையால் உங்களிடம் நோயை உருவாக்க முடியும்.

கவலைக்கும் மூட்டுவாதத்தின் அறிகுறிகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதாக நரம்பியல் வல்லுனரான டாக்டர் ஸ்டான்லி காப் கூறுகிறார்.

அமெரிக்காவில் பயமும் கவலையும் தலைவிரித்து ஆடுவதாக சமீபத்தில் ஒரு மருத்துவர் குறிப்பிட்டார். "பயத்தால் நேரடியாகத் தூண்டப்பட்டு, கவலையாலும் பாதுகாப்பின்மை உணர்வாலும் தீவிரப்படுத்தப்பட்டுள்ள நோய்களைக் கொண்டிருக்கும் நோயாளிகள் பலர் இன்று அனைத்து மருத்துவர்களிடமும் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர்," என்று அவர் தெரிவித்தார்.

ஆனால் நீங்கள் ஊக்கமிழக்கத் தேவையில்லை. ஏனெனில் உங்களால் உங்கள் கவலைகளிலிருந்து மீண்டு வர முடியும். உங்களுக்கு நிச்சயமான நிவாரணத்தை அளிக்கக்கூடிய ஒரு தீர்வு உள்ளது. உங்கள் கவலைப் பழக்கத்தை உடைத்தெறிய அது உங்களுக்கு உதவும். அப்பழக்கத்தை உடைப்பதற்கான முதல் படி, அது உங்களால் முடியும் என்று வெறுமனே நீங்கள் நம்புவதுதான். உங்களால் செய்ய முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் எதையும் கடவுளின் உதவியுடன் உங்களால் செய்ய முடியும்.

தேவையற்றக் கவலையை உங்கள் அனுபவத்தில் இருந்து களைவதற்கு உங்களுக்கு உதவும் ஒரு நடைமுறைச் செயல்முறை இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

தினமும் உங்கள் மனத்தைக் காலி செய்வதற்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் தூங்கும்போது கவலைகள் உங்கள் விழிப்புணர்வில் சுற்றிக் கொண்டிருப்பதைத் தவிர்ப்பதற்காக இரவு நீங்கள் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் இதைச் செய்வது குறிப்பாக நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். தூக்கத்தின்போது எண்ணங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் அதிக ஆழமாகச் செல்கின்றன. நீங்கள் தூங்குவதற்கு முன் உள்ள கடைசி ஐந்து நிமிடங்கள் அசாதாரண முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை. ஏனெனில், அந்தக் குறுகிய நேரத்தில் தூண்டுதலை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு உங்கள் மனம் அதிக ஏற்புடையதாக இருக்கிறது. அப்போது, நீங்கள் கண்ணயர்வதற்கு முன் உங்கள் விழிப்புணர்வில் இருந்த கடைசி யோசனைகளை அது உறிஞ்சிக் கொள்கிறது.

கவலையிலிருந்து மீள்வதற்கு, மனத்தைக் காலி செய்யும் இச்செயல்முறை முக்கியமானது. ஏனெனில், பய எண்ணங்கள் உங்கள் மனத்திலிருந்து நீக்கப்படாவிட்டால் அவை உங்கள் மனத்தில் அடைப்பை ஏற்படுத்தி, உளரீதியான மற்றும் ஆன்மீகரீதியான சக்தியின் ஓட்டத்தைத் தடுத்துவிடும். ஆனால், தினமும் உங்கள் மனத்தைக் காலி செய்வதன் மூலமாக, அத்தகைய எண்ணங்களை உங்கள் மனத்திலிருந்து வெளியேற்ற முடியும், அவை சேகரிக்கப்படுவதையும் தவிர்க்க முடியும். மனத்திலிருந்து அவற்றை வெளியேற்றுவதற்குக் கற்பனையைப் பயன்படுத்துங்கள். உண்மையிலேயே உங்கள் மனத்திலிருந்து கவலையையும் பயத்தையும் நீங்கள் வெளியே கொட்டுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். நீர் நிரம்பிய ஒரு தண்ணீர்த் தொட்டியில் இருக்கும் அடைப்பானைத் திறந்துவிட்டவுடன் அத்தொட்டியைவிட்டு அந்த நீர் எவ்வளவு வேகமாக வெளியேறுகிறதோ, அவ்வளவு வேகமாக உங்கள் கவலைகள் உங்கள் மனத்திலிருந்து பாய்ந்து வெளியேறுவதுபோல் காட்சிப்படுத்துங்கள். இந்தக் காட்சிப்படுத்துதலின்போது பின்வரும் சுயபிரகடனத்தையும் சேர்த்துக் கூறுங்கள்: “கடவுளின் உதவியுடன் என் மனத்திலுள்ள அனைத்துக் கவலைகளையும், பயங்களையும், பாதுகாப்பின்மை உணர்வையும் நான் வெளியேற்றுகிறேன்.” அந்த சுயபிரகடனத்தை ஐந்து முறை கூறுங்கள். பிறகு, பயத்தில் இருந்து உங்களை விடுவித்ததற்காகக் கடவுளுக்கு நன்றி கூறுங்கள். பிறகு தூங்கப் போய்விடுங்கள்.

பயத்தைக் களைவதற்கான இந்த சிகிச்சை முறை காலையிலும், மதிய வேளையிலும், இரவில் தூங்கப் போவதற்கு முன்பும் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். இதற்காக ஓர் ஐந்து நிமிடங்கள் ஒதுக்குங்கள். ஏதேனும் ஓர் அமைதியான இடத்திற்குச் செல்லுங்கள். இச்செயல்முறையை விசுவாசத்துடன் மேற்கொள்ளுங்கள். பலனளிக்கும் விளைவுகளை விரைவில் நீங்கள் காண்பீர்கள்.

இச்செயல்முறையை மேலும் வலுவூட்டுவதற்கு, நீங்கள் உங்கள் மனத்திற்குள் சென்று, உங்கள் கவலைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து வெளியேற்றுவதுபோல் கற்பனை செய்யுங்கள். ஒரு சிறு குழந்தை பெரியவர்களைவிட அதிகமான கற்பனைத் திறனைக் கொண்டுள்ளது. ஒரு காயத்தை முத்தத்தால் ஆற்றுவது, ஒரு பயத்தைக் கையில் பிடித்துத் தூக்கி எறிவது போன்ற விளையாட்டுகளில் குழந்தைகள் கைதேர்ந்தவர்கள். இந்த எளிய செயல்முறை குழந்தைகளிடம் நன்றாக வேலை செய்வதற்குக் காரணம் அவர்கள் உண்மையிலேயே அது தங்கள் பிரச்சனையின் முடிவு என்று நம்புவதுதான். மிகைப்படுத்தப்பட்ட இந்த விளையாட்டு அக்குழந்தையைப் பொறுத்தவரை உண்மை. எனவே அது அக்குழந்தையின் பிரச்சனைக்கு முடிவாக அமைந்துவிடுகிறது. உங்களது பயங்கள் உங்கள் மனத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவதாக

மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள். இந்த மனக்காட்சிப்படைப்பு உரிய காலத்தில் நிஜமாகும்.

பயம் கற்பனையிலிருந்து உருவாகிறது. ஆனால் அதே கற்பனை அந்த பயத்திற்கான நிவாரணியாகவும் அமையக்கூடும். ‘கற்பனை உத்தி’ என்பது மனக் காட்சிகளைக் கொண்டு உண்மையான விளைவுகளை உருவாக்கும் உத்தியாகும். இது வியத்தகு ஆற்றல் வாய்ந்த செயல்முறையாகும். கற்பனை என்பது வெறும் பகட்டு அல்ல. நீங்கள் கற்பனை செய்யும்போது பயம் குறித்தும் கற்பனை செய்யலாம் அல்லது பயத்திலிருந்து விடுபடுவதுபோன்றும் கற்பனை செய்யலாம். நீங்கள் கற்பனை செய்யும் விஷயத்தைப் போதுமான விசுவாசத்துடன் உங்கள் மனத்தில் நிலைப்படுத்தினால் இறுதியில் அது நிஜமாகும்.

நீங்கள் கவலையிலிருந்து விடுபட்டுவிட்டதுபோன்ற ஒரு நிலையை உங்கள் மனத்தில் நிலைப்படுத்துங்கள். காலப்போக்கில் அந்த ‘வெளியேற்றும் செயல்முறை’ உங்கள் எண்ணங்களிலிருந்து அந்த அசாதாரணமான பயத்தை நீக்கிவிடும். இருந்தாலும், வெறுமனே உங்கள் மனத்தைக் காலி செய்தால் மட்டும் போதாது, ஏனெனில் உங்கள் மனத்தால் நெடுநேரம் காலியாக இருக்க முடியாது. அது ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தில் ஈடுபட்டிருக்க வேண்டும். அது நிரந்தரமாக ஒரு வெற்றிடமாக இருக்க முடியாது. எனவே, மனத்தைக் காலி செய்த பிறகு மீண்டும் அதை நிரப்பக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். விசுவாசம், நம்பிக்கை, துணிவு, எதிர்பார்ப்பு ஆகிய எண்ணங்களால் அதை நிரப்புங்கள். பின்வருபவற்றைப் போன்ற சுயபிரகடனங்களை உரக்கக் கூறுங்கள்: ‘கடவுள் என் மனத்தை இப்போது துணிவு, அமைதி, உறுதி ஆகிய எண்ணங்களால் நிரப்புகிறார். கடவுள் இப்போது என்னை எல்லாத் தீங்குகளிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறார். கடவுள் இப்போது என் அன்பிற்குரியவர்களை எல்லாத் தீங்குகளிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறார். நான் சரியான தீர்மானங்களை மேற்கொள்வதற்குக் கடவுள் என்னை வழிநடத்துகிறார். கடவுள் இப்போது என்னை இச்சூழ்நிலையிலிருந்து மீட்டெடுப்பார்.’

உங்கள் மனம் இத்தகைய எண்ணங்களால் நிரம்பி வழியும்வரை, ஒவ்வொரு நாளும் ஆறேழு முறை உங்கள் மனத்திற்கு அவற்றைக் கொடுத்துக் கொண்டே இருங்கள். உரிய காலத்தில் இந்த விசுவாச எண்ணங்களின் கூட்டம் கவலையை உங்கள் மனத்திலிருந்து விரட்டியடித்துவிடும். பயம் அனைத்து எண்ணங்களைவிடவும் அதிக சக்தி வாய்ந்த எண்ணமாகும் — ஒரே ஓர் எண்ணத்தைத் தவிர. அதுதான் விசுவாசம். விசுவாசம் எப்போதும் பயத்தைத் தகர்த்தெறியும். விசுவாசம் என்னும் சக்தியின் முன்னால் பயம் செயலிழந்து போய்விடுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் உங்கள் மனத்தை விசுவாசத்தால் நிரப்பினால், இறுதியில் பயத்திற்கு அங்கு

இடமிருக்காது. இந்த மாபெரும் உண்மையை எவரும் ஒருபோதும் மறக்கக்கூடாது. விசுவாசத்தை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு பயிற்சி செய்கிறீர்களோ, பயம் அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு உங்களைவிட்டுத் தானாகவே ஓடிப் போய்விடும்.

நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய செயல்முறை இதுதான்: உங்கள் மனத்தைக் காலி செய்யுங்கள்; பிறகு விசுவாசத்தால் உங்கள் மனத்தை நிரப்பப் பயிற்சி செய்யுங்கள்; அப்போது உங்கள் கவலைப் பழக்கத்தை நீங்கள் தூக்கி எறிந்திருப்பீர்கள்.

உங்கள் மனம் பயத்திலிருந்து விடுதலை பெறுவதன் முக்கியத்துவத்தை இதற்கு மேல் அதிகமாக வலியுறுத்த முடியாது. ஏதோ ஒரு விஷயம் குறித்து நீண்ட நாட்கள் பயந்து கொண்டிருந்தால், அதன் மூலம் அந்த பயம் நிஜமாவதற்கு நீங்கள் உண்மையிலேயே உதவக்கூடிய ஒரு சாத்தியக்கூறு உள்ளது. ஏனெனில், ஏதேனும் ஒன்றைக் குறித்துத் தொடர்ந்து நீங்கள் பயந்து கொண்டே இருந்தால், நீங்கள் பயப்படும் விஷயம் நிஜத்தில் ஏற்படுவதற்குச் சாதகமான சூழ்நிலைகளை நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் உருவாக்குவீர்கள். அது வேரூன்றி வளர்வதற்கான ஒரு சூழலை அது ஊக்குவிக்கிறது. அதை நீங்களே உங்கள் வசம் ஈர்க்கிறீர்கள்.

ஆனால் நீங்கள் பதற்றம் கொள்ளத் தேவையில்லை. உங்கள் மனத்தைப் பயத்திலிருந்து விசுவாசத்தின் பக்கமாகத் திருப்பினால், உங்கள் பயத்திற்கான விஷயத்தை உருவாக்குவதை நீங்கள் நிறுத்திவிடுவீர்கள். உங்கள் விசுவாசத்திற்கான விஷயத்தை நிஜத்தில் உருவாக்குவீர்கள்.

கவலைப் பழக்கத்திற்கு எதிராகக் குரல் கொடுக்கும்போது சரியான வியூகத்தை அமைத்துக் கொள்வது அவசியம். கவலையை வென்றுவிடும் எதிர்பார்ப்புடன் நேரடியாக அதை எதிர்த்து நின்று தாக்குவது கடினமானதாகத் தோன்றலாம். கவலையை வெல்வதற்கு அதைவிட அதிக ஆற்றல் மிக்கத் திட்டம் ஒன்று உள்ளது. அதன் வெளி அரண்களை ஒவ்வொன்றாக வெட்டிச் சாய்த்துவிட்டு, பிறகு படிப்படியாக முக்கியப் பகுதியை நெருங்கித் தாக்குவதுதான் அது.

வேறு விதத்தில் கூற வேண்டுமானால், உங்கள் பயம் என்னும் மரத்தின் கிளைகளில் உள்ள சிறு சிறு கவலைகளை முதலில் கத்தரித்துவிடுங்கள். பிறகு சிறிது சிறிதாக முன்னேறி, இறுதியில் உங்கள் கவலையின் அடிமரப் பகுதியை அழித்திடுங்கள்.

எங்கள் பண்ணையில் இருந்த ஒரு பெரும் மரத்தை வெட்டிச் சாய்க்க நேரிட்டது என்னைப் பெரும் வருத்தத்திற்கு ஆளாக்கியது. ஒரு பழைய, பெரிய மரத்தை வேரோடு சாய்ப்பது வருத்தம் தரும் விஷயம். மரத்தை வெட்டுவதற்கு இயந்திர ரம்பத்துடன் சிலர் வந்தபோது, அவர்கள் நேராக நிலத்திற்கு அருகே அடிமரத்தின்

ஊடாக வெட்டத் துவங்குவார்கள் என்று நான் எதிர்பார்த்தேன். மாறாக, அவர்கள் ஏணிகளைச் சாய்த்து வைத்து, சிறிய கிளைகளை வெட்டத் துவங்கினர். பிறகு பெரிய கிளைகளை வெட்டினர். இறுதியில் மரத்தின் மேற்பகுதியை வெட்டினர். பிறகு மிச்சம் இருந்தது பெரிய மையத் தண்டுப் பகுதிதான். ஒருசில கணங்களுக்குள் என் மரம் அழகாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டது. ஐம்பது வருடங்கள் அது அங்கு வளர்ந்ததற்கான ஆதாரம் அங்கு அறவே இல்லாமல் போனது.

"கிளைகளை வெட்டுவதற்கு முன் நிலத்தின் அருகே உள்ள தண்டுப் பகுதியை நாங்கள் வெட்டியிருந்தால் அது விழும்போது பக்கத்தில் உள்ள மரங்களை உடைத்திருக்கும். ஒரு மரத்தை எவ்வளவு சிறியதாக ஆக்குகிறீர்களோ அதைக் கையாள்வது அவ்வளவு சுலபம்," என்று மரத்தை வெட்டியவர்களில் ஒருவர் கூறினார்.

பல வருடங்களாக உங்கள் ஆளுமையில் வளர்ந்து வந்துள்ள கவலை என்னும் பரந்த மரத்தைச் சிறப்பாகக் கையாள்வதற்கு, முடிந்தவரை அதைச் சிறிதாக ஆக்கிக் கொள்வது நல்லது. எனவே சிறிய கவலைகளையும், கவலையின் வெளிப்பாடுகளையும் முதலில் கத்தரித்துவிடுவது அறிவார்ந்த செயல். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் உரையாடல்களில் வெளிப்படும் கவலை வார்த்தைகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வார்த்தைகள் கவலையின் விளைவாக உங்கள் உரையாடலில் வெளிப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் அதே வார்த்தைகள் கவலையை உருவாக்கவும் செய்கின்றன. ஒரு கவலை தரும் எண்ணம் உங்கள் மனத்தில் தோன்றினால், உடனடியாக ஒரு விசுவாச எண்ணத்தால் அதை நீக்குங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, 'நான் இரயிலைத் தவறவிட்டுவிடுவேன் என்று கவலையாக இருக்கிறது.' அப்படியானால், குறித்த நேரத்தில் இரயில் நிலையத்தைச் சென்றடைவதற்கு, சற்று முன்னதாகவே கிளம்பிவிடுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு குறைவாகக் கவலைப்படுகிறீர்களோ அவ்வளவு அதிகமாக நீங்கள் குறித்த நேரத்தில் கிளம்புவீர்கள். ஏனெனில், தெளிவான மனம் ஒழுங்குமுறையுடன் வேலை செய்யும், நேரத்தை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளும்.

இச்சிறிய கவலைகளை நீங்கள் கத்தரித்து வரும்போது, படிப்படியாகக் கவலையின் முக்கியப் பகுதிக்கு நீங்கள் வந்துவிடுவீர்கள். பிறகு உங்களிடம் உருவாக்கப்பட்டுள்ள பெரும் சக்தியைக் கொண்டு உங்கள் அடிப்படைக் கவலையை, அதாவது, கவலைப் பழக்கத்தை உங்கள் வாழ்விலிருந்து நீங்கள் நீக்கிவிடுவீர்கள்.

என் நண்பர் திரு. டேனியல் போலிங் ஒரு முக்கியமான பரிந்துரையைத் தருகிறார். ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுவதற்கு முன் 'நான் நம்புகிறேன்' என்ற

இரண்டு வார்த்தைகளை அவர் மூன்று முறை கூறுகிறார். நாளின் துவக்கத்தில் அவர் இவ்வாறு தன் மனத்தை விசுவாசத்தால் பக்குவப்படுத்துகிறார். அது அவரைவிட்டு ஒருபோதும் நீங்குவதில்லை. அவர் தனது விசுவாசத்தின் மூலம் அன்றைய தினத்தில் எழும் பிரச்சனைகளையும் சிரமங்களையும் சமாளித்துவிடுவார் என்ற உறுதியான நம்பிக்கையை அவரது மனம் ஏற்றுக் கொள்கிறது. அவர் தன் மனத்தில் படைப்புத் திறன் கொண்ட நேர்மறை எண்ணங்களுடன் தன் நாளைத் துவக்குகிறார். அவர் நம்புகிறார். நம்பிக்கை கொண்டுள்ள ஒரு மனிதரைப் பிடித்து நிறுத்துவது மிகவும் கடினம்.

டாக்டர் போலிங்கின் 'நான் நம்புகிறேன்' என்ற உத்தியை ஒரு வானொலி நிகழ்ச்சியில் நான் எடுத்துக் கூறினேன். அதைத் தொடர்ந்து சில நாட்களில், யூத சமயத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்ணிடம் இருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. தான் தன் மதத்திடம் அதிக விசுவாசத்துடன் நடந்து கொள்ளவில்லை என்று குறிப்பிட்டு எழுதியிருந்தார். தனது வீட்டில் விவாதங்களும், சண்டைச் சச்சரவுகளும், கவலையும், மகிழ்ச்சியின்மையும் நிறைந்திருந்ததாக அவர் கூறினார். அவரது கணவன் அளவுக்கு மீறிக் குடித்துவிட்டு ஒரு வேலையும் செய்யாமல் நாள் முழுவதும் வீட்டில் வளைய வந்தார். தன்னால் ஒரு வேலையைத் தேடிக் கொள்ள முடியவில்லை என்று அவரது கணவன் நலிந்துபோய்க் குறை கூறினார். இப்பெண்ணின் மாமியாரும் அவருடனேயே வசித்து வந்தார். அவரது மாமியார் எப்போதும் தன் உடலில் உள்ள வலிகளைப் பற்றிக் குறை கூறிக் கொண்டும் புலம்பிக் கொண்டும் இருந்தார்.

டாக்டர் போலிங்கின் உத்தி தன்னை வெகுவாகக் கவர்ந்ததாகவும், அதை முயற்சித்துப் பார்க்கத் தான் தீர்மானித்ததாகவும் அவர் எழுதியிருந்தார். எனவே அடுத்த நாள் காலையில் அவர் கண்விழித்தவுடன், 'நான் நம்புகிறேன், நான் நம்புகிறேன், நான் நம்புகிறேன்' என்று சுயபிரகடனம் செய்தார். அவர் தன் கடிதத்தில் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் இவ்வாறு தெரிவித்திருந்தார்: 'நான் இத்திட்டத்தைத் துவக்கி வெறும் பத்து நாட்கள்தான் ஆகின்றன. வாரத்திற்கு எண்பது டாலர்கள் சம்பளத்தில் தனக்கு வேலை கிடைத்துள்ளதாக நேற்றிரவு என் கணவர் என்னிடம் கூறினார். அதோடு, குடிப் பழக்கத்தை நிறுத்தப் போவதாகவும் அவர் கூறுகிறார். அவர் கூறுவதை நான் நம்புகிறேன். இதைவிட அதிக அற்புதமான விஷயம், என் மாமியார் தன் உடலில் உள்ள வலிகளைப் பற்றிப் புலம்புவதை அடியோடு நிறுத்திவிட்டார். எங்கள் வீட்டில் கிட்டத்தட்ட ஓர் அதிசயம் நிகழ்ந்துள்ளதுபோல் தோன்றுகிறது. என் கவலைகள் மாயமாய் மறைந்துவிட்டனபோல் தோன்றுகிறது.'

இது அதிசயம்போல் தோன்றலாம். ஆனால், எதிர்மறையான பய

எண்ணங்களிலிருந்து விலகி நேர்மறையான விசுவாச எண்ணங்களுக்கும் மனப்போக்குகளுக்கும் மாறும் மக்களின் வாழ்வில் அன்றாடம் இத்தகைய அதிசயங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

காலம் சென்ற என் இனிய நண்பரும், ஓவியக் கலைஞருமான ஹோவர்டு சான்ட்லர் கிறிஸ்டி, கவலையைப் போக்குவதற்குப் பல ஆற்றல்மிக்க உத்திகளைக் கொண்டிருந்தார். வாழ்வில் அவ்வளவு மகிழ்ச்சியும் உவகையும் நிரம்பிய அவரைப் போன்ற ஒரு மனிதரை நான் அரிதாகவே சந்தித்திருக்கிறேன். கட்டுக்கடங்காத உற்சாகத்தைக் கொண்டிருந்த அவரது மகிழ்ச்சி பிறரையும் தொற்றிக் கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது.

ஒரு பாதிரியாரின் பணிக்காலம் முடிவடைவதற்கு முன் அவரது உருவப்படத்தை வரைவது எங்கள் தேவாலயத்தின் ஒரு கொள்கை. இப்படம் அவரது மறைவுவரை அவரது வீட்டில் தொங்கும். அவர் மறைந்த பிறகு அதை எங்கள் தேவாலயத்திற்குக் கொண்டு வந்து அவருக்கு முன் அப்பதவியில் இருந்த ஏனையோரின் படங்களுடன் ஒரு கலைக்கூடத்தில் வைத்துவிடுவது வழக்கம். பொதுவாக ஒரு பாதிரியாரின் உருவப்படம் அவர் நல்ல தோற்றப் பொலிவுடன் இருக்கும் காலத்திலேயே எடுக்கப்பட்டுவிட வேண்டும் என்பது எங்கள் தேவாலயத்தின் தலைமைக் குழு உறுப்பினர்களால் தீர்மானிக்கப்பட்டக் கொள்கை. (எனது உருவப்படம் பல வருடங்களுக்கு முன்பே வரையப்பட்டுவிட்டது.)

திரு. ஹோவர்டு என்னை வரைவதற்காக நான் அவருக்கு முன்னால் அமர்ந்திருந்தபோது, “ஹோவர்டு, நீங்கள் ஒருபோதும் கவலைப்படுவதே கிடையாதா?” என்று நான் அவரைக் கேட்டேன்.

அவர் சிரித்தார். “இல்லை, ஒருபோதும் நான் கவலைப்படுவதில்லை. கவலையில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை.”

“கவலையில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லை என்ற காரணத்தால் நீங்கள் கவலைப்படுவது இல்லை என்பது எனக்குச் சற்று வினோதமாகத் தோன்றுகிறது. உண்மையில் நீங்கள் ஒருபோதும் கவலைப்பட்டதே கிடையாதா?” என்று கேட்டேன்.

அதற்கு அவர் இவ்வாறு பதிலளித்தார்: “நான் ஒருமுறை முயற்சித்திருக்கிறேன். எல்லோரும் கவலைப்படுவதுபோல் எனக்குத் தோன்றியதால், நான் ஏதோ ஒன்றைத் தவறவிட்டுக் கொண்டிருப்பதாக நினைத்தேன். எனவே, ஒருநாள் அதை முயற்சித்துப் பார்த்துவிடுவது என்று தீர்மானித்தேன். அதற்கென்று ஒரு நாளை ஒதுக்கினேன். ‘இன்று நான் கவலைப்படும் நாள்,’ என்று எனக்கு நானே கூறினேன். கவலையைப் பற்றி ஆய்வு செய்து, அது எப்படிப்பட்டது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்காகக் கொஞ்சம்

கவலைப்படுவது என்று தீர்மானித்தேன்.

“கவலைப்படுவதற்காக நான் குறித்து வைத்திருந்த நாளுக்கு முந்தைய இரவு, அதற்கடுத்த நாள் ‘கவலைப்படும் வேலையை’ச் சிறப்பாகச் செய்வதற்குத் தேவையான ஓய்வைப் பெறுவதற்காக நான் வெகு சீக்கிரமாகவே படுக்கச் சென்றுவிட்டேன். காலையில் எழுந்து, நல்ல காலை உணவை உட்கொண்டேன். ஏனெனில், வெறும் வயிற்றில் வெற்றிகரமாகக் கவலைப்பட முடியாதல்லவா? அதன் பிறகு நான் கவலைப்பட முயற்சித்தேன். நண்பகல்வரை எவ்வளவு முயன்று பார்த்தும், அதைப் பற்றி எனக்குத் தலையும் புரியவில்லை, வாலும் புரியவில்லை. எனவே, கவலைப்படுவதைக் கைவிட்டு விட்டேன்.”

பிறரை எளிதாகத் தொற்றிக் கொள்ளக்கூடிய தனக்கே உரிய அந்தச் சிரிப்பைச் உதிர்த்தார்.

“ஆனால், கவலையிலிருந்து மீள்வதற்கு உங்களிடம் வேறு ஏதேனும் ஒரு வழி நிச்சயமாக இருக்க வேண்டும்,” என்று நான் கூறினேன். நான் நினைத்ததுபோலவே அவரிடம் வேறொரு வழி இருந்தது. ஒருவேளை கவலையை வெளியேற்றுவதற்கான அனைத்து வழிகளிலும் சிறந்த வழியாக அது இருக்கக்கூடும் என்று நான் நினைத்தேன்.

“ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் என் மனத்தைக் கடவுளைப் பற்றிய எண்ணங்களால் நிரப்பிக் கொள்வதற்கு நான் பதினைந்து நிமிடங்களைச் செலவிடுகிறேன். கடவுள் உங்கள் மனம் முழுவதும் நிறைந்திருக்கும்போது, அங்கு கவலைக்கு இடமில்லை. நான் ஒவ்வொரு நாளும் கடவுளைக் கொண்டு என் மனத்தை நிரப்புகிறேன். நாள் முழுவதும் உற்சாகமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறேன்.”

ஹோவர்டு கிறிஸ்டி ஓவியக் கலையில் ஒரு மாபெரும் கலைஞராக விளங்கியதோடு, வாழ்க்கைக் கலையிலும் ஒரு மாபெரும் கலைஞராகத் திகழ்ந்தார். ஏனெனில், ஒரு மாபெரும் உண்மையை எடுத்து எளிதாக்கி, அதைத் தன் வாழ்க்கை முறையாகவே ஆக்கிவிட்டிருந்தார். ‘முதலில் நீங்கள் உங்கள் மனத்திற்குள் எதைப் போட்டு வைக்கிறீர்களோ அதுவே வெளியே வருகிறது’ என்ற அதன் அடிப்படை உண்மையை அவர் சுவீகரித்துக் கொண்டார். பய எண்ணங்களுக்கு மாறாக, கடவுளைப் பற்றிய எண்ணங்களால் உங்கள் மனத்தை நிரப்புங்கள். பதிலுக்கு, விசுவாசம் மற்றும் துணிவு குறித்த எண்ணங்களைப் பெறுவீர்கள்.

கவலை என்பது கடவுளின் அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றுக்குப் புறம்பான எண்ணங்களால் மனத்தை நிரப்பும் ஓர் அழிவுபூர்வமான செயல்முறை. அடிப்படையில் பார்த்தால், கவலை என்பது அவ்வளவுதான். இதற்கான தீர்வு, கடவுளின் சக்தி, அவரது

பாதுகாப்பு, மற்றும் அவரது நற்குணம் ஆகியவற்றால் உங்கள் மனத்தை நிரப்புவது. எனவே தினமும் உங்கள் மனத்தைக் கடவுளைப் பற்றிய எண்ணங்களால் நிரப்புவதற்குப் பதினைந்து நிமிடங்களை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். 'நான் நம்புகிறேன்' என்ற தத்துவத்தை உங்கள் மனத்தின் மூலை முடுக்கெல்லாம் திணித்து வையுங்கள். அப்போது கவலை மற்றும் விசுவாசமின்மை பற்றிய எண்ணங்கள் அங்கு நுழைவதற்கு உங்கள் மனத்தில் இடமிருக்காது.

கவலையில் இருந்து பலர் மீள முடியாமல் இருப்பதற்குக் காரணம், ஹோவர்டு கிறிஸ்டியைப்போல் அல்லாமல், அவர்கள் தங்கள் பிரச்சனைகள் குழப்பங்கள் நிறைந்ததாகத் தோன்றுவதற்கு அனுமதிக்கிறார்கள், சில எளிய உத்திகளைக் கொண்டு அவற்றைத் தாக்க மறுக்கின்றனர். பெரும்பாலான சமயங்களில் நமது மிகக் கடினமான பிரச்சனைகள் ஒரு குழப்பமற்ற வழிமுறையால் தீர்க்கப்பட்டுவிடுவது ஆச்சரியமூட்டும் விஷயம். அதற்குக் காரணம், பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரிந்திருந்தால் மட்டும் போதாது, செய்யப்பட வேண்டியதை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு தாக்குதல் முறையை வகுத்துக் கொண்டு, தொடர்ந்து தாக்கிக் கொண்டே இருப்பதுதான் இரகசியம். நம் பிரச்சனைகளை எதிர்த்துத் தாக்குதல் நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்று நம் மனத்தை நம்பச் செய்யக்கூடிய ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தை மிகைப்படுத்துதலுடன் செய்வது நல்ல பலனைத் தரும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், எளிதில் புரிந்து கொள்ளும் விதத்திலும், செயல்படுத்தக்கூடிய விதத்திலும் ஆன்மீக சக்திகளை நாம் நம் பிரச்சனைகள்மீது ஏவுகிறோம்.

கவலைக்கு எதிரான இந்த உத்தியை விளக்கும் உதாரணங்களில் ஒன்றைப் பார்க்கலாம். வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டிருந்த ஒருவர் உருவாக்கிய ஒரு திட்டம் இது. அவர் மிகத் தீவிரமாகக் கவலைப்படுபவர். உண்மையில் அவர் தொடர்ந்து கவலைப்பட்டதன் மூலம் தன்னை நரம்புத் தளர்ச்சிக்கும், மோசமான உடல்நிலைக்கும் ஆளாக்கிக் கொண்டிருந்தார். அவரது கவலைக்குக் காரணம், தான் செய்த ஒரு காரியம் சரியா அல்லது தான் கூறிய ஒரு விஷயம் சரியா என்று அவர் எப்போதும் சந்தேகப்பட்டுக் கொண்டே இருந்ததுதான். அவர் தன் தீர்மானங்களை எப்போதும் மாற்றிக் கொண்டே இருந்தார். அவற்றைப் பற்றி எப்போதும் பதற்றத்துடன் இருந்தார். ஒரு விஷயம் நடந்து முடிந்த பிறகு அதை முழுவதுமாக அலசிப் பார்ப்பதில் வல்லவர் அவர். அசாதாரண புத்திக்கூர்மையைக் கொண்ட அவர், இரண்டு பலகலைக்கழகங்களில் இருந்து தனிச்சிறப்புகளுடன் இரண்டு பட்டங்களையும் பெற்றிருந்தார். என்னை அவர் சந்தித்தபோது, தினமும் அன்றைய நாள் முடிந்ததும் அதை

மறந்துவிட்டு, எதிர்காலத்திற்குள் சென்றுவிடுவதற்கு ஏதேனும் ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிக்குமாறு நான் அவருக்குப் பரிந்துரைத்தேன். எளிய, மிகைப்படுத்தப்பட்ட ஆன்மீக உண்மையின் மட்டற்ற ஆற்றலை நான் அவருக்கு விளக்கினேன்.

மாபெரும் மனங்கள்தான் எளிமையாக இருப்பதற்கான சிறந்த திறனைக் கொண்டுள்ளன என்பது எப்போதுமே உண்மை. அதாவது, ஆழமான உண்மைகளைச் செயல்படுத்துவதற்குத் தேவையான சில எளிய திட்டங்களை உருவாக்கும் திறனை அவை கொண்டிருக்கின்றன. இந்த நபரும் தன் கவலைகள் தொடர்பாக அப்படிப்பட்ட ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கினார். அவர் மேம்பட்டுக் கொண்டிருந்ததைக் கண்ட நான், அது பற்றி அவரிடம் கூறினேன்.

“ஆமாம், ஒருவழியாக நான் அந்த இரகசியத்தைக் கண்டுகொண்டேன். அது மிக அற்புதமாக வேலை செய்கிறது,” என்று அவர் கூறினார். ஏதேனும் ஒரு மாலைப் பொழுதில், வேலை முடியும் நேரத்தில் சிறிது நேரம் நான் அவரது அலுவலகத்திற்கு வந்தால், கவலைப் பழக்கத்தைத் தான் உடைத்த விதம் பற்றி எனக்கு விளக்கிக் காட்டுவதாக அவர் என்னிடம் கூறினார். ஒருநாள் அவர் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, அன்றிரவு தன்னோடு உணவருந்த வருமாறு அழைத்தார். அலுவலக நேரம் முடியும் சமயத்தில் நான் அவரை அவரது அலுவலகத்தில் சந்தித்தேன். ஒவ்வொர் இரவும் அலுவலகத்தைவிட்டுப் புறப்படுவதற்கு முன் ‘சிறு சடங்கு’ ஒன்றைத் தான் செய்வதாகவும், அதன் மூலம் தன் கவலைப் பழக்கத்தை உடைத்து எறிந்ததாகவும் அவர் விளக்கினார். தனித்துவமாகத் தோன்றிய அச்சடங்கு என் நினைவில் நிலைத்துவிட்டது.

நாங்கள் அவரது அலுவலகத்தைவிட்டுப் புறப்பட்டு, வாசலை நோக்கிச் சென்றோம். வெளிக் கதவிற்குப் பக்கத்தில் ஒரு குப்பைக் கூடை இருந்தது. அதற்கு நேர் மேலே, சுவரில் ஒரு நாட்காட்டி தொங்கவிடப்பட்டிருந்தது. அது ஒரு வாரத்தையோ அல்லது ஒரு மாதத்தையோ அல்லது ஒரு வருடத்தையோ காட்டும் வழக்கமான நாட்காட்டி அல்ல. அது ஒரு தினசரி நாட்காட்டி. அதில் ஒரு நேரத்தில் ஒரே ஒரு தேதியை மட்டுமே உங்களால் பார்க்க முடியும். அந்தத் தேதி பெரிய அளவில் அச்சிடப்பட்டிருந்தது. “என் கவலைப் பழக்கத்தை முறியடிப்பதற்கு உதவியுள்ள மாலை நேரச் சடங்கை நான் இப்போது செய்யப் போகிறேன்,” என்று அவர் கூறினார்.

நாட்காட்டியில் இருந்து அன்றைய தேதிக்கான பக்கத்தை அவர் கிழித்து, அதை ஒரு சிறிய பந்துபோல் சுருட்டினார். அவர் செய்வதை நான் ஆர்வமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். அவர் விரல்கள் மெல்லத் திறந்தன. அந்த ‘நாளை’ அவர் குப்பைத் தொட்டிக்குள் போட்டார். பிறகு தன் கண்களை மூடிக் கொண்டார். அவரது உதடுகள் அசைந்தன. அவர் பிரார்த்திக்கிறார் என்பதை நான் அறிந்து

கொண்டேன். அதனால் மரியாதையுடன் அமைதியாக இருந்தேன். அவர் தன் பிரார்த்தனையை முடித்துவிட்டு, “ஆமென். சரி, இன்றைய தினம் முடிந்துவிட்டது. வாருங்கள், நாம் வெளியே சென்று மகிழ்ச்சியாகக் கொண்டாடிவிட்டு வரலாம்,” என்று உரக்கக் கூறினார்.

தெருவில் நாங்கள் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தபோது, நான் அவரிடம், “உங்களுக்கு ஆட்சேபனை இல்லை என்றால், அந்தப் பிரார்த்தனையில் நீங்கள் என்ன கூறினிர்கள் என்று நான் தெரிந்து கொள்ளலாமா?” என்று கேட்டேன்.

அவர் சிரித்துவிட்டு, “அது உங்கள் வகையான பிரார்த்தனை அல்ல,” என்று கூறினார். இருந்தாலும் நான் விடாப்பிடியாக அவரைத் தூண்டியபோது அவர் இவ்வாறு கூறினார்: “என் பிரார்த்தனை கிட்டத்தட்ட இவ்வாறு இருக்கும்: ‘கடவுளே, நீ எனக்கு இந்த நாளைத் தந்தாய். நான் அதை உன்னிடம் கேட்கவில்லை. ஆனால் இன்றைய தினத்தைப் பெற்றதில் நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். அதைக் கொண்டு என்ன செய்ய முடியுமோ, அதை என்னால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்தேன். நீ அதற்கு உதவினாய். அதற்கு நான் உனக்கு நன்றி கூறுகிறேன். நான் சில தவறுகளைச் செய்தேன். அத்தவறுகள் நான் உன் பேச்சைக் கேட்காததால் நிகழ்ந்தன. அதற்காக நான் வருத்தப்படுகிறேன். என்னை மன்னித்துவிடு. ஆனால் இன்று எனக்குச் சில வெற்றிகளும் கிடைத்தன. உன் வழிகாட்டுதலுக்கு நான் நன்றியுடையவனாக இருக்கிறேன். எப்படி இருந்தாலும், இன்றைய நாள் முடிந்துவிட்டது. என்னால் முடிந்ததை நான் செய்துவிட்டேன். எனவே, அதை நான் இப்போது உன்னிடம் திருப்பித் தருகிறேன். ஆமென்!’ “

இது மரபுரீதியான பிரார்த்தனையாக இல்லாமல் போகலாம். ஆனால் நிச்சயமாக இது ஒரு பயனுள்ள பிரார்த்தனை என்று நிரூபிக்கப்பட்டு உள்ளது. அவர் தன் நாளை ஜோடனையுடன் முடித்துவிட்டு, எதிர்காலத்தை நோக்கித் தன் பார்வையைத் திருப்பினார்; அடுத்த நாள் சிறப்பாக இருக்கும் என்று எதிர்பார்த்தார். கடவுளின் வழியுடன் அவர் ஒத்துழைத்தார். ஒரு நாள் முடியும்போது, கடவுளும் இரவு என்னும் திரையைப் போட்டு அதை மூடிவிடுகிறார். இம்முறையின் மூலம் இந்த நபரின் கடந்தகாலத் தவறுகளும் தோல்விகளும் கவனக்குறைவுகளும் மெல்ல மெல்ல அவரிடமிருந்து தங்கள் பிடியை இழக்கத் துவங்கின. முந்தைய நாட்களின் கூட்டுப் பிரச்சனைகளில் இருந்து அவர் விடுபட்டார்.

நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய பிற கவலை எதிர்ப்பு உத்திகள் தாமாகவே உங்களுக்குத் தோன்றக்கூடும். அவற்றைக் கவனமாகப் பயன்படுத்திப் பார்த்தப் பிறகு, பலன் அளிப்பதாக நீங்கள் கண்டுகொள்ளும் உத்திகளை நான் உங்களிடமிருந்து கேட்க விரும்புகிறேன். சுயமேம்பாடு குறித்து ஆர்வத்துடன் இருக்கும் நாம்

அனைவரும் கடவுளின் மாபெரும் ஆன்மீகப் பரிசோதனைக்கூடத்தில் சக மாணவர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன். நாம் அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து, வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான, நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய வழிமுறைகளை வகுத்துக் கொள்ளலாம். பல்வேறு இடங்களில் உள்ள மக்கள், தாங்கள் கடைபிடிக்கும் வழிமுறைகளைப் பற்றியும், அவற்றின் மூலம் தங்களுக்குக் கிடைத்த விளைவுகளைப் பற்றியும் எனக்கு அன்போடு எழுதுகின்றனர். பரிசோதிக்கப்பட்டு, பலனளிப்பதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளை எனது புத்தகங்கள், சொற்பொழிவுகள், செய்தித்தாள் கட்டுரைகள், வானொலி, தொலைக்காட்சி, மற்றும் பிற ஊடகங்கள் மூலம் நான் பிறருக்குத் தெரியப்படுத்தி உதவ முயற்சிக்கிறேன். இவ்வழியில், ஏராளமான மக்கள் தங்கள் கவலையை மட்டுமின்றி, பிற பிரச்சனைகளையும் கடந்து வருவதற்குத் தேவையான அறிவைப் பெற நம்மால் உதவ முடியும்.

உங்கள் கவலைப் பழக்கத்தை உடைத்தெறிவதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதற்காக, பத்து யோசனைகள் அடங்கிய ஒரு சூத்திரத்தை நான் இங்கு பட்டியலிடுகிறேன். அதைக் கவனமாகப் பரிசீலிக்குமாறு உங்களை நான் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

1. உங்களுக்கு நீங்களே இவ்வாறு கூறிக் கொள்ளுங்கள்: ‘கவலை என்பது வெறும் மனப் பழக்கம்தான். கடவுளின் உதவியுடன் எந்தப் பழக்கத்தையும் என்னால் மாற்ற முடியும்.’

2. கவலையைக் கடைபிடிப்பதன் மூலம் நீங்கள் கவலையாளர் ஆகிவிடுகிறீர்கள். கவலைக்கு நேரெதிரான, வலிமையான, விசுவாசம் என்னும் பழக்கத்தைக் கடைபிடிப்பதன் மூலம் உங்களால் கவலையில் இருந்து விடுபட முடியும். உங்களால் திரட்டக்கூடிய வலிமையையும் விடாமுயற்சியையும் கொண்டு விசுவாசத்தைக் கடைபிடிக்கத் துவங்குங்கள்.

3. விசுவாசம் என்னும் பழக்கத்தை எவ்வாறு உருவாக்குவது? தினமும் படுக்கையைவிட்டு எழுவதற்கு முன், முதல் வேலையாக ‘நான் நம்புகிறேன்’ என்று உரக்க மூன்று முறை கூறுங்கள்.

4. இந்தச் சூத்திரத்தைக் கொண்டு பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்: ”நான் இன்றைய தினத்தையும், என் வாழ்க்கையையும், என் அன்பிற்கு உரியவர்களையும், என் வேலையையும் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைக்கிறேன். கடவுளின் கைகளில் எந்தத் தீங்கும் இல்லை, நல்லது மட்டுமே உள்ளது. எது நிகழ்ந்தாலும் சரி, எந்த விளைவுகள் ஏற்பட்டாலும் சரி, நான் கடவுளின் கைகளில் இருந்தால், அது கடவுளின் விருப்பம். அது நல்லதாகவே இருக்கும்.

5. வழக்கமாக நீங்கள் எதிர்மறையாகப் பேசிக் கொண்டு

இருப்பவற்றிற்குப் பதிலாக நேர்மறையாகப் பேசுவதற்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, 'இன்று மிக மோசமான நாளாக இருக்கப் போகிறது' என்று கூறாதீர்கள். மாறாக, 'இன்று ஓர் அற்புதமான நாளாக அமையப் போகிறது' என்று சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள். 'என்னால் ஒருபோதும் அதைச் செய்ய முடியாது' என்று கூறாதீர்கள். மாறாக, 'கடவுளின் உதவியுடன் நான் அதைச் செய்வேன்' என்று சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள்.

6. கவலை பற்றிய உரையாடலில் ஒருபோதும் கலந்து கொள்ளாதீர்கள். உங்களது அனைத்து உரையாடல்களிலும் விசுவாசத்தைப் புகுத்துங்கள். அவநம்பிக்கை மனப்போக்குடன் பேசும் ஒரு குழுவினர், அக்குழுவில் உள்ள ஒவ்வொருவரிடமும் எதிர்மறைப் பண்பைத் தூண்டுவர். ஆனால் மோசமான விஷயங்களுக்கு மாறாக உற்சாகமூட்டும் விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலம், மனச்சோர்வூட்டும் சூழலை விரட்டிவிட்டு, அனைவரும் நம்பிக்கையையும் மகிழ்ச்சியையும் உணர உங்களால் உதவ முடியும்.

7. நீங்கள் கவலையாளராக இருப்பதற்கு ஒரு காரணம், உங்கள் மனம் பய எண்ணங்களாலும், தோல்வி எண்ணங்களாலும், சோர்வூட்டும் எண்ணங்களாலும் நிரம்பி வழிவதுதான். அதை முறிப்பதற்கு, விசுவாசம், நம்பிக்கை, மகிழ்ச்சி, புகழ், பொலிவு ஆகியவற்றைப் பற்றி பைபிளில் பேசப்பட்டுள்ள பத்திகளைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அவை ஒவ்வொன்றையும் மனப்பாடம் செய்து உங்கள் மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் படைப்பு எண்ணங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் நிறையும்வரை, அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் கூறி வாருங்கள். அப்போது, நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குக் கொடுத்துள்ள நன்னம்பிக்கையை உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களுக்குத் திருப்பிக் கொடுக்கும்.

8. நம்பிக்கையான மக்களிடம் நட்புறவை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நேர்மறையான, விசுவாசத்தை உருவாக்கும் எண்ணங்களைச் சிந்திக்கும், படைப்புச் சூழல் உருவாவதற்குப் பங்களிக்கும் நண்பர்களை உங்களைச் சுற்றி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது உங்களிடம் விசுவாச மனப்போக்கை மீண்டும் தூண்டும்.

9. தங்கள் சொந்தக் கவலைப் பழக்கத்தை விட்டொழிக்க உங்களால் எத்தனை பேருக்கு உதவ முடியும் என்று பாருங்கள். மற்றவர்கள் தங்கள் கவலைகளில் இருந்து மீள்வதற்கு நீங்கள் உதவும்போது, உங்களுக்குள் இருக்கும் கவலையில் இருந்து நீங்கள் மீள்வதற்கு நீங்கள் அதிக சக்தியைப் பெறுவீர்கள்.

10. உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நாளும் கடவுளின்

கூட்டாளியாகவும், நண்பனாகவும் வாழ்வதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். கடவுள் உண்மையிலேயே உங்களோடு நடந்து வந்தால், நீங்கள் கவலைப்படுவீர்களா ? பயப்படுவீர்களா? ‘கடவுள் என்னோடு இருக்கிறார்’ என்று கூறுங்கள். ‘நான் எப்போதும் உன்னோடு இருக்கிறேன்’ என்று சத்தமாகச் சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள். பிறகு அதை மாற்றி, ‘நீ இப்போது என்னோடு இருக்கிறாய்’ என்று கூறுங்கள். தினமும் அந்த சுயபிரகடனத்தை மூன்று முறை கூறுங்கள்.

10

தனிப்பட்டப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்கான சக்தி

தங்கள் பிரச்சனைகளுக்குச் சரியான தீர்வைக் கண்டறிந்த சில அதிர்ஷ்டக்கார மக்களைப் பற்றி நான் உங்களிடம் கூற விரும்புகிறேன்.

அவர்கள் ஓர் எளிய, ஆனால் சிறப்பாக நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய ஒரு திட்டத்தைப் பின்பற்றினர். அவர்கள் ஒவ்வொருவருடைய விஷயத்திலும், மகிழ்ச்சியான, வெற்றிகரமான விளைவுகள் ஏற்பட்டன. இவர்கள் உங்களில் இருந்து எந்த விதத்திலும் வேறுபட்டவர்கள் அல்ல. உங்களுக்குள்ள அதே பிரச்சனைகளும் சிரமங்களும்தான் அவர்களுக்கும் இருந்தன. ஆனால் தாங்கள் எதிர்கொண்டிருந்த கடினமான பிரச்சனைகளுக்குச் சரியான தீர்வுகளைப் பெறுவதற்கு உதவிய ஒரு சூத்திரத்தை அவர்கள் கண்டுபிடித்தனர். இதே சூத்திரத்தை நீங்கள் செயல்படுத்தினால், உங்களாலும் அதே போன்ற விளைவுகளைப் பெற முடியும்.

முதலில், எனது நீண்ட நாள் நண்பர்களான ஒரு கணவன், மனைவியைப் பற்றிக் கூறுகிறேன். என் நண்பர் பில், பல வருடங்களாகக் கடுமையாக உழைத்து, இறுதியில் தன் நிறுவனத்தின் உதவித் தலைவர் பதவியை அடைந்தார். நிறுவனத்தின் தலைவர் பொறுப்பில் உள்ளவர் பணியில் இருந்து ஓய்வு பெற்றப் பிறகு, தான் அப்பொறுப்பிற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவோம் என்று அவர் உறுதியாக நம்பினார். அவரது இலட்சியம் நிறைவேறாமல் போவதற்கு எந்த வெளிப்படையான காரணமும் இருக்கவில்லை. ஏனெனில், தலைவர் பதவிக்குத் தேவையான திறன், பயிற்சி, அனுபவம் ஆகிய அனைத்துத் தகுதிகளும் அவரிடம் இருந்தன. மேலும், தான் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவோம் என்று அவர் நம்பும் வண்ணம் அனைத்தும் நடந்து கொண்டிருந்தன.

இருந்தாலும், அவரைத் தவிர்த்துவிட்டு, வெளியில் இருந்து யாரோ ஒருவரை அழைத்து, அவருக்கு அப்பதவியைக் கொடுத்துவிட்டனர்.

அந்தப் பேரிடி தாக்கியதற்கு அடுத்த நாள் நான் அவரது நகரத்திற்குச் சென்றேன். அவரது மனைவி மேரி, ஒரு பழிவாங்கும் மனநிலையில் இருந்தார். இரவு உணவின்போது, தான் ‘அவர்களிடம் கூற விரும்பும்’ அனைத்து விஷயங்களையும் கடுமையுடன் என்னிடம் கூறினார். ஆழ்ந்த ஏமாற்றமும், அவமானமும், வெறுப்பும்

கொண்டிருந்த மேரியின் மனத்தில் கோபத் தீ கொழுந்துவிட்டு எரிந்தது. அதை அவர் என்னிடமும் தன் கணவரிடமும் கொட்டித் தீர்த்தார்.

மேரிக்கு நேர் எதிராக, அவரது கணவர் பில் அமைதியாக இருந்தார். அவர் வருத்தமும், ஏமாற்றமும், குழப்பமும் கொண்டிருந்தது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. இருந்தாலும் அவர் அதைத் துணிச்சலுடன் எடுத்துக் கொண்டார். இயல்பாகவே அவர் மிகவும் மென்மையான மனிதர் என்பதால், அவர் கோபப்படாமல் இருந்ததிலோ அல்லது ஆக்ரோஷமாக நடந்து கொள்ளாமல் இருந்ததிலோ எந்த ஆச்சரியமும் இல்லை. அவர் உடனடியாகத் தன் வேலையைவிட்டு விலக வேண்டும் என்று மேரி விரும்பினார். 'அந்நிறுவனத்தின் உரிமையாளர்களிடம். சென்று அவர்கள் செய்தது மாபெரும் தவறு என்றும், நியாயமற்றது என்றும், இன்னும் ஏராளமானவற்றையும் கூறிவிட்டு, பிறகு வேலையைவிட்டு விலகுமாறு' அவர் தன் கணவரிடம் வலியுறுத்தினார்.

ஆனால் என் நண்பர் பில்லுக்கு அதில் விருப்பமில்லை. புதிதாக நியமிக்கப்பட்டிருந்த தலைவருடன் ஒத்துழைத்து, தன்னால் முடிந்த உதவியை அவருக்குச் செய்வது நல்லது என்று அவர் உணர்ந்தார்.

இந்த மனப்போக்கைப் பெறுவது சற்றுக் கடினம்தான் என்பதை ஒப்புக் கொண்டாலும், அவர் இந்நிறுவனத்தில் நீண்ட காலமாக வேலை பார்த்து வந்திருந்ததால் வேறெங்கும் அவரால் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது என்பதோடு, தான் பொறுப்பேற்றிருந்த இரண்டாம் நிலையில் தன் நிறுவனத்தால் தொடர்ந்து தன்னைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்றும் அவர் நம்பினார்.

அவரது மனைவி என்னிடம் திரும்பி, அந்தச் சூழ்நிலையில் நான் என்ன செய்வேன் என்று கேட்டார். சந்தேகமின்றி நானும் அவரைப்போல் ஏமாற்றமும் வருத்தமும் அடைவேன், ஆனால் பகைமை உணர்வு என்னுள் புக நான் அனுமதிக்க மாட்டேன் என்று அவரிடம் கூறினேன். ஏனெனில் பகைமை உணர்வு ஆன்மாவை அரித்துவிடுவதோடு, எண்ணப் போக்கின் ஒழுங்கையும் சீர்குலைத்துவிடுகிறது.

இந்தச் சூழ்நிலையில், அவர்களது அறிவிற்கு அப்பாற்பட்ட, தெய்வீக வழிகாட்டுதல் என்ற ஒரு ஞானம் அவர்களுக்குத் தேவை என்று நான் அவரிடம் பரிந்துரைத்தேன். அவர்களது பிரச்சனை மிகவும் உணர்ச்சிப் பிழம்பாக இருப்பதால், அதைப் பாரபட்சமின்றியும் பகுத்தறிவுரீதியாகவும் சிந்தித்துப் பார்ப்பது அவர்களுக்கு இயலாத காரியமாக இருக்கக்கூடும்.

எனவே, ஒருசில நிமிடங்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் எதுவும் பேசாமல் ஓரிடத்தில் அமைதியாக அமர்ந்து, தோழமை உணர்வுடன், "இரண்டு

அல்லது மூன்று பேர் என் நாமத்தினால் எங்கு கூடியிருக்கிறார்களோ, அங்கு அவர்கள் நடுவில் நான் இருக்கிறேன்” என்று கூறிய அந்தக் கடவுளின் பக்கம் எங்களது எண்ணங்களைத் திருப்பலாம் என்று நான் பரிந்துரைத்தேன். அந்த இடத்தில் அப்போது நாங்கள் மூன்று பேர் இருந்ததால், கடவுளின் பெயரில் ஒன்றுகூடியிருக்கும் உணர்வை நாங்கள் பெற முயற்சித்தால், அவர் எங்களிடையே வந்து, எங்களை அமைதிப்படுத்தி, நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது குறித்து எங்களுக்கு வழிகாட்டுவார் என்று நான் சுட்டிக்காட்டினேன்.

நான் பரிந்துரைத்த மனநிலைக்கு வருவதற்கு மேரி சிரமப்பட்டார். ஆனால் அடிப்படையில் அவர் ஓர் அறிவார்ந்த, அருமையான பெண்மணி என்பதால் அவர் என் திட்டத்தில் சேர்ந்தார்.

ஒருசில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, நாங்கள் ஒரு பொது உணவு விடுதியில் இருந்தபோதும்கூட, நாங்கள் மூவரும் கைகோர்த்துக் கொண்டு அமைதியாகப் பிரார்த்திக்கலாம் என்று நான் கூறினேன். அப்பிரார்த்தனையில் நான் வழிகாட்டுதலை வேண்டினேன். என் நண்பர்கள் பில் மற்றும் மேரிக்கு மன அமைதி வேண்டி நான் பிரார்த்தித்தேன். அதற்கும் ஒரு படி மேலே போய், புதிதாக நியமனம் செய்யப்பட்டுள்ளவரை ஆசீர்வதிக்குமாறும் நான் வேண்டினேன். புதிய நிர்வாகத்தில் பில் தன்னை நன்றாகப் பொருத்திக் கொண்டு, முன்பைவிடச் சிறப்பாகப் பணியாற்ற உதவுமாறு நான் கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்தேன்.

பிரார்த்தனைக்குப் பிறகு ஒரு நிமிடம் நாங்கள் அமைதியாக அமர்ந்திருந்தோம். பிறகு ஒரு பெருமூச்சுடன் மேரி இவ்வாறு கூறினார்: “நாம் இப்போது பின்பற்றிய வழிதான் சரியானது என்று நான் நினைக்கிறேன். நீங்கள் எங்களோடு உணவருந்த வருகிறீர்கள் என்று எனக்குத் தெரிந்தவுடன் ஒரு கிறித்தவனின் அணுகுமுறையை எடுக்கச் சொல்லி நீங்கள் எங்களைக் கேட்டுக் கொள்வீர்கள் என்று நான் பயந்தேன். வெளிப்படையாகக் கூறினால், எனக்கு அதில் விருப்பம் இருக்கவில்லை. உள்ளூர நான் கொதித்துக் கொண்டிருந்தாலும் இப்பிரச்சனைக்குச் சரியான தீர்வு இந்த அணுகுமுறையில் இருந்துதான் கிடைக்கும் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். நான் அதை விசுவாசத்துடன் முயற்சிப்பேன், அது எவ்வளவு கடினமாக இருந்தாலும் சரி.” அவர் செயற்கையாகச் சிரித்தார். ஆனால் பகைமை உணர்வு அவரிடமிருந்து காணாமல் போயிருந்தது.

அடிக்கடி நான் என் நண்பர்களிடம் விசாரித்துக் கொண்டிருந்தேன். அனைத்தும் தங்கள் விருப்பப்படி அமையவில்லை என்றபோதும், மெல்ல மெல்ல அவர்கள் அந்தப் புதிய ஏற்பாட்டில் திருப்தி அடையத் துவங்கியிருந்தனர். அவர்கள் தங்கள் ஏமாற்றம் மற்றும் தீய எண்ணத்தில் இருந்து விடுபட்டிருந்தனர்.

புதிய தலைவரைத் தனக்குப் பிடித்திருப்பதாகவும், அவரோடு இணைந்து பணியாற்றுவது தனக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருவதாகவும் பில் என்னிடம் கூறினார். அதோடு, அப்புதிய தலைவர் அடிக்கடித் தன்னை அழைத்து ஆலோசனை கேட்பதாகவும், தன்னை அவர் சார்ந்திருப்பதுபோல் தோன்றுவதாகவும் பில் தெரிவித்தார்.

மேரி அப்புதிய தலைவரின் மனைவியிடம் இனிமையாக நடந்து கொண்டார். உண்மையில் மேரியும் பில்லும் அத்தலைவருடனும் அவரது மனைவியுடனும் ஒத்துழைப்புடன் நடந்து கொண்டனர்.

இரண்டு வருடங்கள் கழித்து ஒருநாள் நான் அவர்களது நகரத்திற்குச் சென்றபோது அவர்களைத் தொலைபேசியில் அழைத்தேன்.

"நான் மிகுந்த உற்சாகத்தில் இருக்கிறேன். என்னால் பேசக்கூட முடியவில்லை," என்று மேரி கூறினார்.

அவருக்கு அவ்வளவு உற்சாகம் அளித்துள்ள விஷயம் அசாதாரண முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று நான் அவரிடம் குறிப்பிட்டேன்.

அவர் என் விமர்சனத்தை ஒதுக்கிவிட்டு, "மிக அற்புதமான ஒரு விஷயம் நடந்துள்ளது. பில்லின் நிறுவனத் தலைவருக்கு வேறொரு நிறுவனத்தில் ஒரு பெரிய பதவி உயர்வுடன் ஒரு சிறப்பான வேலை கிடைத்துள்ளது. அதனால் அவர் எங்கள் இங்கிருந்து போகவிருக்கிறார். இன்னொரு விஷயம் தெரியுமா? இந்நிறுவனத்தின் புதிய தலைவராக பில்லை நியமிக்கப் போவதாக இப்போதுதான் எங்களுக்குத் தெரிய வந்தது. நீங்கள் உடனடியாகக் கிளம்பி வாருங்கள். நாம் மூவருமாகச் சேர்ந்து கடவுளுக்கு நன்றி கூறலாம்," என்று கூறினார்.

பிறகு நாங்கள் மூவரும் ஒன்றாக அமர்ந்திருந்தபோது, பில் இவ்வாறு கூறினார்: "உங்களுக்கு ஒன்று தெரியுமா? கிறித்தவ மதம் வெறும் கோட்பாடுரீதியானது அல்ல என்று நான் உணரத் துவங்கியுள்ளேன். சிறப்பாக வரையறுக்கப்பட்ட, ஆன்மீகரீதியான அறிவியல் கொள்கைகளைக் கொண்டு நாம் ஒரு பிரச்சனைக்குத் தீர்வு கண்டிருக்கிறோம். ஏசுபிரானின் போதனைகளில் உள்ள சூத்திரத்திற்கு ஏற்ப நாம் இப்பிரச்சனையை அணுகாமல் இருந்திருந்தால் எவ்வளவு கடுமையான தவறைச் செய்திருப்போம் என்பதை நினைக்கும்போது எனக்கு நடுக்கம் ஏற்படுகிறது.

"கிறித்தவம் நடைமுறைக்குச் சாத்தியமற்றது என்ற அபத்தமான யோசனைக்கு யார் பொறுப்பு? இனி எந்தப் பிரச்சனை வந்தாலும் சரி, முன்பு நாம் மூவரும் இந்தப் பிரச்சனையை அணுகிய முறையில்தான் அதை நான் அணுகப் போகிறேன்."

பல வருடங்கள் உருண்டோடிவிட்டன. மேரியும் பில்லும் வேறு பல

பிரச்சனைகளைச் சந்தித்தனர். ஆனால் ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் அவர்கள் இதே உத்தியைப் பயன்படுத்தி நல்ல விளைவுகளைப் பெற்றனர். ‘கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைப்பது’ என்ற உத்தியைக் கொண்டு அவர்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளுக்குச் சரியான தீர்வு காணக் கற்றுக் கொண்டனர்.

பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்பதற்கான இன்னொரு பயன் தரும் உத்தி, கடவுளை உங்கள் கூட்டாளியாகக் கற்பனை செய்வது. பைபிளில் கூறப்பட்டுள்ள அடிப்படை உண்மைகளில் ஒன்று கடவுள் நம்முடன் இருக்கிறார் என்பது. உண்மையில், கிறித்தவ மதம் அந்தக் கொள்கையுடன்தான் துவங்கியது. ஏனெனில், ஏசு பிறந்தபோது அவரை இமானுவேல் என்று அழைத்தனர். இமானுவேல் என்பதற்கு ‘நம்முடன் இருக்கும் கடவுள்’ என்று பொருள்.

வாழ்வின் அனைத்துக் கஷ்டங்களிலும், பிரச்சனைகளிலும், சூழல்களிலும் கடவுள் நமக்கு வெகு அருகில் இருக்கிறார் என்று கிறித்தவ மதம் நமக்குக் கற்பிக்கிறது. நம்மால் அவருடன் பேச முடியும், ஆதரவு வேண்டி அவர்மீது சாய்ந்து கொள்ள முடியும், அவரிடமிருந்து உதவி பெற முடியும். அவரது ஆர்வம், ஆதரவு, மற்றும் உதவியை நம்மால் பெற முடியும். இது உண்மை என்று பொதுவாக அனைவரும் நம்புகின்றனர். இந்த விசுவாசத்தின் யதார்த்தத்தைப் பலர் அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்துள்ளனர்.

இருந்தாலும், உங்கள் பிரச்சனைகளுக்குச் சரியான தீர்வு காண வேண்டும் என்றால், இந்த உண்மையை நம்புவதையும் தாண்டி இன்னும் ஒரு படி முன்னே செல்ல வேண்டும். கடவுள் நம்முடன் இருக்கிறார் என்ற யோசனையை உண்மையிலேயே பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உங்கள் மனைவி, அல்லது வியாபாரக் கூட்டாளி, அல்லது உங்கள் நெருங்கிய நண்பர் ஆகியோரைப்போல் கடவுளும் உண்மையானவர், நிஜமானவர் என்று நம்புவதற்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் விவகாரங்களை அவருடன் பேசப் பயிற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் கூறுவதை அவர் கேட்கிறார், உங்கள் பிரச்சனையைப் பற்றி அவர் சிந்திக்கிறார் என்று நம்புங்கள். உங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்குத் தேவையான முறையான யோசனைகளையும் உள்நோக்குகளையும் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதியச் செய்கிறார் என்று அனுமானித்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தத் தீர்வுகளில் எந்தத் தவறும் இருக்காது என்றும், உண்மைக்கு ஏற்றவாறு செயல்பட்டுச் சரியான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் வழிநடத்தப்படுவீர்கள் என்றும் உறுதியாக நம்புங்கள்.

ஒருநாள் மேற்கு மாநிலத்தின் ஒரு நகரில் ஒரு ரோட்டரி சங்கத்தின் கூட்டத்தில் நான் பேசினேன். அதைத் தொடர்ந்து, வியாபாரத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்த ஒருவர் என்னிடம் பேச வந்தார். ஒரு பத்திரிகையில் நான் எழுதியிருந்த ஒரு கட்டுரையைத் தான்

படித்திருந்ததாகவும், அது தன் மனப்போக்கில் ஒட்டுமொத்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி, தன் வியாபாரத்தைக் காப்பாற்றியதாகவும் அவர் என்னிடம் தெரிவித்தார்.

நான் கூறிய ஏதோ ஒரு சிறிய விஷயம் இப்படிப்பட்ட ஓர் அற்புதமான விளைவை ஏற்படுத்தியுள்ளதைக் கேட்டு நான் அகமகிழ்ந்தேன். அது பற்றி அவர் கூறுவதைக் கேட்க ஆர்வமாக இருந்தேன்.

அவர் இவ்வாறு கூறினார்: “என் வியாபாரத்தில் ஒரு மோசமான காலகட்டம் அது. அப்போது நான் பல சிரமங்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தேன். உண்மையில், என் வியாபாரத்தை என்னால் காப்பாற்ற முடியுமா என்ற தீவிரமான கேள்வி எழத் துவங்கி இருந்தது. வரிசையாக ஏற்பட்டப் பல துரதிர்ஷ்டவசமான சூழல்களும், முறைப்படுத்தும் சட்டதிட்டங்களும், நாட்டின் பொருளாதாரப் பிரச்சனைகளும் ஒன்றுசேர்ந்து பொதுவாக என் வியாபாரத்தைப் பெருமளவில் பாதித்தன. கடவுளை ஒரு கூட்டாளியாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுமாறு நீங்கள் எழுதிய யோசனையை நான் உங்களுடைய கட்டுரை ஒன்றில் படித்தேன். ‘கடவுளுடன் ஒரு கூட்டணியை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்’ என்று நீங்கள் எழுதியிருந்தீர்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன்.

“முதலில் நான் அதைப் படித்தபோது அது ஒரு பைத்தியக்காரத்தனமான யோசனையாக எனக்குத் தோன்றியது. பூமியில் உள்ள ஒரு மனிதனால் கடவுளை எப்படிக் கூட்டாளியாகச் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்? அதுமட்டுமின்றி, கடவுளை நான் மனிதனைவிடப் பன்மடங்கு பெரிதான ஒருவராகவும், அவருக்கு முன் நான் ஒரு பூச்சியைப்போல் இருப்பதாகவும் எப்போதுமே நினைத்து வந்துள்ளேன். ஆனாலும் அவரை ஒரு கூட்டாளியாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுமாறு நீங்கள் கூறியிருந்தீர்கள். உங்கள் யோசனை இயற்கைக்குப் புறம்பானதாகத் தோன்றியது. அப்போது என் நண்பர் ஒருவர் நீங்கள் எழுதிய ஒரு புத்தகத்தை எனக்குக் கொடுத்தார். அதேபோன்ற யோசனைகள் அப்புத்தகம் நெடுகிலும் கொட்டிக் கிடந்ததை நான் கண்டேன். இந்த ஆலோசனையைப் பின்பற்றிய மக்களின் உண்மையான வாழ்க்கைக் கதைகளை நீங்கள் அதில் கூறியிருந்தீர்கள். அவர்கள் அனைவரும் புத்திசாலிகளாகத் தோன்றியபோதும், என்னால் அந்த யோசனையை ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. பாதிரியார்கள் அனைவரும் கோட்பாட்டுரீதியாகப் பேசுபவர்கள், வியாபாரத்தைப் பற்றியும் நடைமுறை விவகாரங்களைப் பற்றியும் அவர்களுக்கு எதுவும் தெரியாது என்று நான் எப்போதும் நினைத்து வந்திருக்கிறேன். எனவே, ஒரு வகையில் நான் உங்கள் யோசனையை ஒதுக்கி வைத்தேன் என்று கூறலாம்,” என்று ஒரு புன்னகையுடன் கூறினார்.

“இருந்தாலும், ஒருநாள் ஒரு வேடிக்கை நிகழ்ந்தது. மிகுந்த மனச்சோர்வுடன் நான் என் அலுவலகத்திற்குச் சென்றேன். இந்தச் சூழ்நிலையில் நான் செய்யக் கூடிய சிறந்த விஷயம், நானே என்னைத் துப்பாக்கியால் சுட்டுக்கொண்டு, என்னைத் திணறடித்துக் கொண்டிருக்கும் பிரச்சனைகளில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்வதுதான் என்று நான் உண்மையிலேயே நினைத்தேன். அப்போது கடவுளை ஒரு கூட்டாளியாகச் சேர்த்துக் கொள்ளும் யோசனை என் மனத்திற்குள் வந்தது. நான் என் அறைக் கதவை மூடிவிட்டு நாற்காலியில் போய் அமர்ந்தேன். என் கைகளால் என் தலையைப் பிடித்துக் கொண்டு மேசைமேல் சாய்ந்தேன். என் வாழ்நாளில் ஆறேழு முறைகளுக்கு மேல் நான் பிரார்த்தனை செய்தது இல்லை என்பதை நான் உங்களிடம் ஒப்புக் கொண்டாக வேண்டும். இருந்தாலும் அன்று நான் பிரார்த்தித்தேன். கடவுளை ஒரு கூட்டாளியாகச் சேர்த்துக் கொள்ளும் யோசனையை நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன் என்றும், ஆனால் அதற்கு உண்மையிலேயே என்ன பொருள் என்பதோ அதை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதோ எனக்குத் தெரியவில்லை என்றும் நான் கடவுளிடம் கூறினேன். நான் முற்றிலுமாக வீழ்ந்துவிட்டேன் என்றும், மனப்பீதி ஏற்படுத்தும் யோசனைகளைத் தவிர வேறு எந்த யோசனைகளும் எனக்கு வரவில்லை என்றும், நான் குழம்பிப் போயும், தடுமாறிக் கொண்டும், மிகவும் ஊக்கமிழந்தும் இருக்கிறேன் என்றும் அவரிடம் கூறினேன். ‘ஒரு கூட்டாளி என்ற முறையில் என்னால் உனக்கு அவ்வளவாக எதையும் கொடுக்க முடியாது. ஆனால் தயவு செய்து என்னோடு சேர்ந்து கொண்டு எனக்கு உதவி செய். உன்னால் எனக்கு என்ன உதவி செய்ய முடியும் என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் எனக்கு உதவி தேவை. எனவே இப்போது நான் என் வியாபாரத்தையும், என்னையும், என் குடும்பத்தையும், என் எதிர்காலத்தையும் உன் கைகளில் ஒப்படைக்கிறேன். நீ என்ன செய்தாலும் அதை நான் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருக்கிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நீ என்னிடம் எப்படிக் கூறப் போகிறாய் என்பதுகூட எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் நீ கூறுவதைக் கேட்பதற்கு நான் தயாராக உள்ளேன். நீ உன் ஆலோசனையை எனக்குத் தெளிவாகக் கொடுத்தால் நான் அதைப் பின்பற்றுவேன்,” என்று நான் கடவுளிடம் கூறினேன்.

அவர் மேலும் தொடர்ந்தார்: “நான் செய்த பிரார்த்தனை அதுதான். பிரார்த்தித்து முடித்தப் பிறகு நான் என் மேசையருகே அமர்ந்தேன். ஏதோ ஓர் அதிசயம் நிகழப் போவதாக நான் எதிர்பார்த்தேன். ஆனால் எதுவும் நடக்கவில்லை. இருந்தாலும், திடீரென்று நான் அமைதியாகவும் ஆசுவாசமாகவும் உணர்ந்தேன். உண்மையிலேயே ஓர் அமைதியான உணர்வு எனக்குள் எழுந்தது. அன்றும் சரி, அன்றிரவும் சரி, அசாதாரணமான எதுவும் நடைபெறவில்லை. ஆனால் அடுத்த நாள் நான் என் அலுவலகத்திற்குச் சென்றபோது

வழக்கத்திற்கு மாறாகப் பிரகாசமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் உணர்ந்தேன். எல்லாம் நல்லபடியாக நடக்கும் என்று உறுதியாக உணரத் துவங்கினேன். நான் ஏன் அவ்வாறு உணர்ந்தேன் என்று விளக்குவது கடினம். எதிலும் எந்த வித்தியாசமும் இருக்கவில்லை. உண்மையைக் கூறினால், விஷயங்கள் சற்று மோசமாகவே இருந்தன. ஆனால் நான் மாறியிருந்தேன்.

“இந்த அமைதி உணர்வு என்னுள் நிலைத்து நின்றது. நான் மகிழ்ச்சியாக உணரத் துவங்கினேன். ஒவ்வொரு நாளும் நான் பிரார்த்தனை செய்தேன். ஒரு கூட்டாளியிடம் பேசுவதுபோல் நான் கடவுளிடம் பேசினேன். எனது பிரார்த்தனைகள் தேவாலயத்தில் செய்யப்படும் பிரார்த்தனைகள்போல் அல்ல. இது வெறுமனே மனிதனுக்கு மனிதன் பேசிக் கொள்ளும் சாதாரணப் பேச்சு, அவ்வளவுதான். அப்போது ஒருநாள் நான் என் அலுவகத்திற்குள் நுழைந்தபோது திடீரென்று ஒரு யோசனை என் மனத்தில் தோன்றியது. ‘உனக்கு அதைப் பற்றி என்ன தெரியும் ?’ என்று நானே என்னைக் கேட்டேன். ஏனெனில் அந்த யோசனை அதற்கு முன் ஒருபோதும் எனக்குத் தோன்றியதில்லை. ஆனால் நான் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறை அதுதான் என்பதை அக்கணத்தில் நான் அறிந்தேன். நான் ஏன் அதை முன்பே யோசிக்கவில்லை என்பதற்கான எந்தக் காரணமும் என்னிடம் இல்லை. என் மனம் வேறு எதிலோ இறுக்கமாகச் சிக்கிக் கொண்டிருந்தது என்று நான் நினைக்கிறேன்.

“நான் உடனடியாக என் உள்ளுணர்வைப் பின்தொடர்ந்தேன்,” என்று கூறி நிறுத்தினார். “இல்லையில்லை, அது என் உள்ளுணர்வு இல்லை. என்னுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தது என் கூட்டாளி. நான் உடனடியாக இந்த யோசனையைச் செயல்படுத்தினேன். எல்லாம் அசையத் துவங்கின. புதிய யோசனைகள் என் மனத்தில் இருந்து பெருக்கெடுக்கத் துவங்கின. சூழ்நிலைகள் எதுவாக இருந்தபோதும், என் வியாபாரம் சரியான பாதையில் செல்லத் துவங்கியது. இப்போது எனது பொதுவான சூழ்நிலை குறிப்பிடத்தக்க அளவு மேம்பட்டுள்ளது. திக்குத் தெரியா காட்டிலிருந்து இப்போது நான் வெளியே வந்துவிட்டேன்,” என்று கூறினார்.

பிறகு, “போதனைகளைப் பற்றியோ அல்லது நீங்கள் எழுதுவதுபோன்ற புத்தகங்களை எப்படி எழுதுவது என்பது பற்றியோ அல்லது வேறு எந்தப் புத்தகங்களைப் பற்றியோ எனக்கு எதுவும் தெரியாது. ஆனால் நான் உங்களிடம் ஒன்றை மட்டும் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ள எவரொருவரை நீங்கள் சந்திக்க நேர்ந்தாலும், கடவுளை அவர்கள் தங்கள் கூட்டாளியாகச் சேர்த்துக் கொண்டால், அவர்களால் பயன்படுத்தக்கூடியதற்கும் அதிகமான யோசனைகளை அவர்கள் பெறுவார்கள் என்றும், அந்த யோசனைகளை அவர்களால் தங்கள் சொத்துக்களாக மாற்றிக் கொள்ள

முடியும் என்றும் அவர்களிடம் கூறுங்கள். நான் பணத்தைப் பற்றி மட்டும் இங்கு குறிப்பிடவில்லை. உங்கள் முதலீடுகளில் இருந்து நல்ல பதிலீடுகளைப் பெறுவதற்கு ஒரு வழி, கடவுளின் வழிகாட்டுதலுடன் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் யோசனைகள் என்று நான் நம்புகிறேன். தங்கள் பிரச்சனைகளைச் சரியாகத் தீர்ப்பதற்குக் கடவுளுடன் கூட்டணி அமைத்துக் கொள்ளும் முறைதான் ஒரே வழி என்று அவர்களிடம் கூறுங்கள்," என்று கூறினார்.

நடைமுறை விவகாரங்களில் 'தெய்வீக - மனித உறவுகள்' விதி வேலை செய்கிறது என்பதற்கான பல எடுத்துக்காட்டுகளில் இந்த நிகழ்வும் ஒன்று. பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் இந்த உத்தியின் பயனை இதைவிட வலிமையாக என்னால் வலியுறுத்த முடியாது. என் கவனத்திற்குக் கொண்டுவரப்பட்டப் பலரது விஷயங்களில் இந்த உத்தி அற்புதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

உங்கள் தனிப்பட்டப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதைப் பொறுத்தவரை, உங்கள் பிரச்சனைகளைச் சரியாகத் தீர்ப்பதற்கான சக்தி உங்களுக்குள்தான் உறைந்திருக்கிறது என்பதை நீங்கள் முதலில் உணர்வது முக்கியம். இரண்டாவதாக, ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொண்டு, அதைச் செயல்படுத்துவது அவசியம். பலரும் தங்கள் தனிப்பட்டப் பிரச்சனைகளை வெற்றிகரமாகச் சந்திக்கத் தவறிவிடுவதற்கான ஒரு நிச்சயமான காரணம், அவர்களிடம் ஆன்மீகரீதியான திட்டமும், உணர்ச்சிரீதியான திட்டமும் இல்லாததுதான்.

தான் 'மனித மூளையின் அவரசக் கால சக்திகளை'ச் சார்ந்திருப்பதாக ஒரு நிர்வாக அதிகாரி என்னிடம் கூறினார். இது அவரது கோட்பாடு. அது ஒரு நல்ல கோட்பாடும்கூட. மனிதர்கள் தங்கள் நெருக்கடியான நேரங்களில் பயன்படுத்தக்கூடிய கூடுதல் சக்திகளைத் தங்களிடம் கொண்டுள்ளனர் என்று அவர் கூறுகிறார். சாதாரணமான அன்றாட வாழ்வில், இந்த அவசரக் கால சக்திகள் செயல்படாமல் உள்ளன. ஆனால் அசாதாரணமான சூழல்களில், நம் ஆளுமையை நாம் அழைக்கும்போது, தேவையானால் கூடுதல் சக்தியை அது வழங்குகிறது.

விசுவாசத்துடன் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படும் ஒருவர் இந்த சக்திகள் செயலற்ற நிலையில் இருக்க அனுமதிப்பதில்லை. ஆனால் அவரது விசுவாசத்தின் அளவிற்கு ஏற்ப, தன் இயல்பான நடவடிக்கைகளிலும்கூட அவர் இந்த சக்திகளில் பலவற்றை ஈடுபடுத்துகிறார். சிலர் தங்கள் அன்றாடத் தேவைகளிலும், நெருக்கடியான சூழல்களிலும் பிறரைவிட அதிக ஆற்றலை வெளிப்படுத்துவதற்கான காரணத்தை இது விளக்குகிறது. ஏதோ ஒரு நெருக்கடியான நேரத்தில் மட்டும் ஈடுபடுத்தப்பட்டு, பிற நேரங்களில் புறக்கணிக்கப்படும் சக்திகளை இவர்கள் இயல்பாகத் தங்கள்

அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுத்துவதை ஒரு வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர்.

ஒரு கடினமான சூழ்நிலை எழும்போது அதை எவ்வாறு எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? அசாதாரணமான, கடினமான பிரச்சனைகள் உருவாகும்போது அவற்றைத் தீர்ப்பதற்குத் தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட ஏதேனும் ஒரு திட்டம் உங்களிடம் உள்ளதா? சில மக்கள் சாலையோரம் உள்ள மாமரத்தில் கல் எறிபவர்களைப் போன்றவர்கள். கிடைத்தால் மாங்காய், குறி தப்பினால் கல் என்ற போக்கில் அவர்கள் நடந்து கொள்கின்றனர். பெரும்பாலான நேரங்களில் அவர்களது குறி தவறிவிடுகிறது. பிரச்சனைகளைச் சந்திப்பதற்கு உங்களிடம் இருக்கும் மாபெரும் சக்திகளைத் திட்டமிட்டுப் பயன்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை இதைவிட வலிமையாக என்னால் வலியுறுத்த முடியாது.

‘கடவுளிடம் சரணாகதி’ என்ற உத்தியில் இரண்டு அல்லது மூன்று பேராகச் சேர்ந்து பிரார்த்தனை செய்வது, கடவுளுடன் கூட்டணி ஏற்படுத்தி அவரைக் கூட்டாளியாக்கிக் கொள்வது, உங்களுக்குள் இருக்கும் அவசரக் கால சக்திகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்வது ஆகியவற்றைத் தவிர, கூடுதலாக மற்றுமொரு பேராற்றல் நிறைந்த உத்தி ஒன்றும் உள்ளது. விசுவாச மனப்போக்குகளைப் பயிற்சி செய்வதுதான் அது. நான் பைபிளைப் பல வருடங்கள் படித்தப் பிறகுதான் ஒரு விஷயம் எனக்குத் தெளிவாகியது. அதாவது, நான் விசுவாசம் கொண்டிருந்தால், உண்மையிலேயே விசுவாசத்துடன் நடந்து கொண்டால், எனது எல்லாப் பிரச்சனைகளில் இருந்தும் என்னால் மீண்டு வர முடியும், ஒவ்வொரு சூழ்நிலையையும் என்னால் எதிர்கொள்ள முடியும், ஒவ்வொரு தோல்வியில் இருந்தும் என்னால் மேலெழ முடியும், என் வாழ்வில் உள்ள எல்லாக் குழப்பமான பிரச்சனைகளுக்கும் என்னால் தீர்வு காண முடியும் என்பதை அறிந்தேன். அந்த உண்மையை நான் உணர்ந்த நாள் என் வாழ்வின் மிகச் சிறந்த நாட்களில் ஒன்று. விசுவாச மனப்போக்குடன் வாழ்வது பற்றி ஏதும் அறிந்திராத பலர் இப்புத்தகத்தைப் படிப்பார்கள் என்பது உறுதி. ஆனால் அதை நீங்கள் இப்போது பெறுவீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன். ஏனெனில், எந்தக் கேள்வியும் இன்றி, மனிதர்கள் வெற்றிகரமாக வாழ்வதற்கு உலகில் உள்ள மிக சக்திவாய்ந்த உண்மைகளில் விசுவாச உத்தியும் ஒன்று.

“கடுகு விதையளவு விசுவாசம் உங்களிடம் இருந்தால் … உங்களால் முடியாத காரியம் ஏதுமில்லை” என்ற உண்மை பைபிளில் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தப்படுகிறது. இது ஒரு மாயை அல்ல, ஒரு கற்பனை அல்ல. இது ஒரு விளக்கப்படமோ, ஒரு குறியீடோ, ஓர் உருவகமோ அல்ல. இது ஓர் உறுதியான உண்மை: கடுகு விதையளவு

விசுவாசம் உங்களிடம் இருந்தால்கூட, அந்த விசுவாசத்தில் நம்பிக்கை கொண்டு, அதை நீங்கள் பயிற்சி செய்து வந்தால், அது உங்களது அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் தீர்க்கும்.

எடுத்துக்காட்டாக, என் நண்பர்கள் மாரீஸ் ஃப்ளின்ட் மற்றும் மேரி ஆலிஸ் ஃப்ளின்ட்டின் மயிர்க்கூச்செறிய வைக்கும் கதையை நான் உங்களுக்குக் கூற விரும்புகிறேன். முன்பு நான் எழுதிய 'எ கைடு டு கான்ஃபிடென்ட் லிவிங்' என்ற புத்தகம் 'லிபர்ட்டி' பத்திரிகையில் சுருக்கமாக வெளியிடப்பட்டபோது அவர்களுடைய அறிமுகம் எனக்குக் கிடைத்தது. அந்த நேரத்தில் மாரீஸ் ஃப்ளின்ட் தன் வாழ்வில் மிக மோசமாகத் தோற்றுக் கொண்டிருந்தார். அவர் தன் வேலையில் மட்டும் தோல்வியைச் சந்திக்கவில்லை, ஒரு தனிமனிதன் என்ற முறையிலும் அவர் மோசமான நிலையில் இருந்தார். அவரிடம் பயமும் கோபமும் நிறைந்திருந்தன. நான் சந்தித்தவர்களிலேயே மிக எதிர்மறையான மனப்போக்கைக் கொண்ட நபர் அவர்தான். அவர் ஓர் அருமையான ஆளுமையைப் பெற்றிருந்த, நல்ல இதயத்தைக் கொண்ட ஒரு மனிதர். ஆனால் தானே தன் வாழ்க்கையைச் சீர்குலைத்துக் கொண்டுவிட்டதை அவரே ஒப்புக் கொண்டார்.

'கடுகு விதையளவு விசுவாசம்' பற்றி வலியுறுத்தப்பட்டிருந்த என் புத்தகச் சுருக்கத்தை அவர் படித்தார். அந்த சமயத்தில் அவர் தன் மனைவியோடும், இரண்டு மகன்களோடும் குடும்பத்தோடு ஃபிலடெல்பியாவில் வசித்து வந்தார். நியூயார்க்கில் இருந்த எனது தேவாலயத்தைத் தொலைபேசியில் அழைத்தார். ஆனால் என் செயலாளருடன் அவரால் பேச முடியவில்லை. நான் இதைக் குறிப்பிடுவதற்குக் காரணம், ஏற்கனவே மாறிக் கொண்டிருக்கும் அவரது மனப்போக்கைக் காட்டுவதற்குத்தான். ஏனெனில், சாதாரணமாக அவர் இரண்டாவது முறை அழைத்திருக்க மாட்டார். எந்தவொரு செயலையும் ஒரு லேசான முயற்சிக்குப் பிறகு கைவிட்டுவிடுவது அவரது பரிதாபகரமான வழக்கம். ஆனால் இந்த விஷயத்தில், தேவாலயப் பிரார்த்தனை நேரம் தொடர்பாகத் தனக்கு வேண்டிய தகவல்களைப் பெறும்வரை அவர் தொடர்ந்து முயற்சித்துத் தாக்குப் பிடித்தார். அடுத்த ஞாயிறன்று தேவாலயப் பிரார்த்தனையில் கலந்து கொள்வதற்காக அவர் தன் குடும்பத்துடன் ஃபிலடெல்பியாவில் இருந்து புறப்பட்டு நியூயார்க்கிற்கு வந்தார். அதற்குப் பிறகு, கடுமையான வானிலை நிலவிய நேரங்களில் கூட அவர் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருந்தார்.

சில நாட்களுக்குப் பின் நான் அவரைச் சந்தித்தபோது அவர் தன் வாழ்க்கைக் கதையை முழுவதுமாக என்னிடம் கூறிவிட்டு, அவரைப் பற்றிய எனது அபிப்பிராயத்தைக் கேட்டார். அவரது பணப் பிரச்சனையும், கடன் தொல்லைகளும், மோசமான சூழ்நிலைகளும், எதிர்காலம் தொடர்பான கவலைகளும், எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக,

அவரைப் பற்றியப் பிரச்சனைகளும் சிக்கலானவையாக இருந்ததால் அவரது கஷ்டங்கள் அவரைத் திக்குமுக்காடச் செய்தன. மோசமான சூழ்நிலையில் இருந்து தான் விடுபடவதற்கான வாய்ப்பே இல்லை என்று அவர் நம்பினார்.

முதலில் அவர் தன்னைச் சரிசெய்து கொண்டு, கடவுளின் சிந்தனைப் போக்கிற்கு இசைவாகத் தன் மனப்போக்குகளை மாற்றி அமைத்து, விசுவாச உத்தியைக் கற்றுக் கொண்டு அதைப் பயன்படுத்தினால், அவரது அனைத்துப் பிரச்சனைகளும் தீர்க்கப்பட்டுவிடும் என்று நான் அவருக்கு உறுதியளித்தேன்.

அவரும் அவரது மனைவியும் தங்கள் மனத்திலிருந்து வெளியேற்ற வேண்டியிருந்த ஒரு போக்கு அவர்களது கோபம். அவர்கள் பொதுவாக எல்லோரிடமும் கோபப்பட்டனர். சிலரிடம் பெருங்கோபத்தைக் கொண்டிருந்தனர். அவர்களது தற்போதைய மகிழ்ச்சியற்ற நிலைக்குக் காரணம், அவர்கள் செய்யத் தவறிய எந்தக் காரியமும் அல்ல, மாறாக, பிறர் அவர்களுக்குச் செய்த நியாயமற்றச் செயல்கள்தான் என்ற நலிந்த எண்ணத்தை அவர்கள் கொண்டிருந்தனர். உண்மையிலேயே அவர்கள் ஒவ்வோர் இரவும் படுக்கைக்குச் சென்றவுடன் பிறரை அவமதிக்கும் விதமாக அவர்களிடம் என்ன கூறலாம் என்பது பற்றி ஒருவருக்கொருவர் பேசிக் கொண்டனர். இந்த ஆரோக்கியமற்றச் சூழலில் அவர்கள் தூக்கத்தையும் ஓய்வையும் தேட முயற்சித்தனர். ஆனால் அதில் அவர்களுக்கு வெற்றி கிட்டவில்லை.

விசுவாசம் பற்றிய யோசனை மாரீஸ் ஃபிளின்டிற்கு மிகவும் பிடித்துப் போனது. வேறெதிலும் இல்லாத பற்று அவருக்கு அதில் ஏற்பட்டது. முதலில் அவரது நடவடிக்கைகள் பலவீனமாக இருந்தன. ஏனெனில் அவரது மன உறுதி சீர்குலைந்து இருந்தது. நீண்ட நாட்களாக எதிர்மறை மனப்போக்கை வழக்கப்படுத்திக் கொண்டிருந்ததால் அவரால் எந்த சக்தியைக் கொண்டும் அல்லது ஆற்றலைக் கொண்டும் சரியாகச் சிந்திக்க முடியவில்லை. ஆனால் அவர், ‘கடுகு விதையளவு விசுவாசம் இருந்தாலும்கூட அனைத்தும் சாத்தியம்’ என்ற யோசனையை விடாப்பிடியாகப் பற்றிக் கொண்டார். அவர் தன்னிடம் இருந்த ஆற்றலைக் கொண்டு விசுவாசத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளத் துவங்கினார். அதை அவர் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வந்ததால், அவரது விசுவாசம் கொள்ளும் திறன் படிப்படியாக அதிகரித்தது.

ஓர் இரவு சமையலறையில் அவரது மனைவி பாத்திரங்களைக் கழுவிக் கொண்டிருந்தபோது அவர் அங்கு சென்றார். “ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் தேவாலயத்தில் இருக்கும்போது இந்த விசுவாச யோசனையைப் பின்பற்றுவது சுலபமாக இருக்கிறது. ஆனால் அதன் பிறகு அதைத் தக்க வைத்துக் கொள்வது கடினமாக

உள்ளது. அது மெல்ல மெல்ல மறைந்துவிடுகிறது. ஒரு கடுகு விதையை நான் என் சட்டைப் பைக்குள் வைத்துக் கொண்டால், நான் பலவீனம் அடையத் துவங்கும்போது என்னால் அந்த விதையைத் தொட்டுப் பார்த்துக் கொள்ள முடியும். அது நான் விசுவாசம் கொள்ள எனக்கு உதவும் என்று நான் நினைக்கிறேன். நம்மிடம் கடுகு விதைகள் ஏதேனும் உள்ளனவா அல்லது அவை வெறுமனே பைபிளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஏதோ ஒன்றா ? இந்தக் காலத்தில் கடுகு விதைகள் இருக்கின்றனவா?" என்று கேட்டார்.

அவரது மனைவி சிரித்துவிட்டு, "இதோ, இந்த ஊறுகாய் ஜாடியில் நீங்கள் கேட்கும் கடுகு விதைகள் இருக்கின்றன," என்று கூறினார்.

அதிலிருந்து ஒரு விதையை எடுத்து அவர் தன் கணவரிடம் கொடுத்தார். "ஓர் உண்மையான கடுகு விதை உங்களுக்குத் தேவையில்லை. அது வெறுமனே ஒரு யோசனைக்கான குறியீடு என்று உங்களுக்குத் தெரியாதா?" என்று மேரி ஆலிஸ் கேட்டார்.

"அதைப் பற்றி எனக்குத் தெரியாது. கடுகு விதை என்று பைபிளில் கூறப்பட்டுள்ளது. அதுதான் எனக்கு வேண்டும். என்னிடம் விசுவாசத்தை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு அந்தக் குறியீடு எனக்கு ஒருவேளை தேவைப்படுகிறதோ என்னவோ," என்று மாரீஸ் பதில் அளித்தார்.

மாரீஸ் தன் உள்ளங்கையில் இருந்த அந்த விதையைப் பார்த்துவிட்டு, "இந்தச் சிறிய கடுகு விதை அளவுக்கான விசுவாசம் மட்டும்தான் எனக்குத் தேவையா? உண்மையிலேயே அவ்வளவு குறைவான விசுவாசம்தான் தேவையா?" என்று ஆச்சரியப்பட்டார். அதைத் தன் உள்ளங்கையில் சற்று நேரம் பிடித்துக் கொண்டிருந்துவிட்டு, பிறகு தன் சட்டைப் பைக்குள் போட்டவாறே, "நாள் முழுவதும் என் விரல்கள் இதைத் தொட்டுக் கொண்டிருந்தால், இந்த விசுவாச யோசனை குறித்து என்னால் ஏதேனும் செய்ய முடியும்," என்று கூறினார். ஆனால் அந்த விதை மிகச் சிறியதாக இருந்ததால் அவர் அதைத் தொலைத்துவிட்டார். பிறகு மீண்டும் அந்த ஊறுகாய் ஜாடியில் இருந்து இன்னொரு விதையை எடுத்தார். அதையும் தொலைத்துவிட்டார். இது வழக்கமக நடக்கத் துவங்கியது. ஒருநாள் இன்னொரு விதை தொலைந்தபோது, "இந்தக் கடுகு விதையை ஒரு பிளாஸ்டிக் உருண்டைக்குள் போட்டால் என்ன?" என்று அவருக்கு ஒரு யோசனை தோன்றியது. அவரால் அதைத் தன் பாக்கெட்டுக்குள் போட்டுக் கொள்ள முடியும் அல்லது தன் கைக்கடிகாரத்தின் சங்கிலியில் இணைத்துக் கொள்ள முடியும். 'விசுவாசம் இருந்தால் அனைத்தும் சாத்தியம்' என்ற உண்மையை அது அவருக்கு நினைவூட்டிக் கொண்டே இருக்கும்.

ஒரு கடுகு விதையை ஒரு பிளாஸ்டிக் உருண்டைக்குள் எப்படிப் போடுவது என்பது பற்றி ஆலோசனை பெற, பிளாஸ்டிக் தொடர்பான

ஒரு வல்லுனரை அவர் நாடினார். அத்தகைய வேலை முன்பு ஒருபோதும் செய்யப்பட்டதில்லை என்பதால் அதைச் செய்ய முடியாது என்று அந்த 'வல்லுனர்' கூறினார். ஒன்றைச் செய்ய முடியாததற்கு இது ஒரு காரணமா?

வெறும் 'கடுகு விதையளவு விசுவாசம்' தன்னிடம் இருந்தால்கூட, தன்னால் இந்தக் கடுகு விதையை ஒரு பிளாஸ்டிக் உருண்டைக்குள் போட முடியும் என்று நம்பும் அளவுக்கு ஃபிளின்டின் விசுவாசம் அதிகரித்திருந்தது. அவர் அதற்கான முயற்சியில் இறங்கினார். பல வார முயற்சிக்குப் பிறகு அவர் அதில் வெற்றி கண்டார். நெக்லஸ், போ-பின், கீ-செயின், பிரேஸ்லெட் போன்ற பல அலங்கார நகைகளைச் செய்து அவர் என்னிடம் அனுப்பி வைத்தார். அவை ஒவ்வொன்றிலும், ஒரு கடுகு விதை போட்டு வைக்கப்பட்டிருந்த, ஒளி ஊடுருவும் ஓர் உருண்டை இருந்தது. அதனுடன் ஓர் அட்டை இணைக்கப்பட்டிருந்தது. அந்த அட்டையின் தலைப்பு "கடுகு விதை நினைவூட்டி" என்று இருந்தது. அதோடு, இந்த நகையை எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் என்பது பற்றியும், இந்த நகையை அணிந்து கொண்டால், 'அவரிடம் விசுவாசம் இருந்தால், அவரால் முடியாத காரியம் ஏதுமில்லை' என்ற உண்மையை, அதை அணிந்துள்ளவருக்கு அது நினைவூட்டும் என்றும் எழுதப்பட்டிருந்தது.

இந்த அணிகலன்களை விற்பனை செய்ய முடியும் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறதா என்று அவர் என்னிடம் கேட்டார். அவற்றின் சாத்தியம் குறித்து நான் சந்தேகப்பட்டேன் என்பதை நான் ஒப்புக் கொண்டாக வேண்டும். இருந்தாலும் நான் அவற்றை 'கைட்போஸ்ட்ஸ்' பத்திரிகையின் பதிப்பாசிரியர் கிரெஸ் ஆர்ஸ்லரிடம் காட்டினேன். அவர் அவற்றை எங்கள் இருவரின் பரஸ்பர நண்பரான திரு. வால்டர் ஹாவிங்கிடம் எடுத்துச் சென்றார். 'பான்விட் டெல்லர்' என்ற பல்பொருள் அங்காடியின் தலைவரான திரு. ஹாவிங், நாட்டில் தலைசிறந்த நிர்வாக அதிகாரிகளுள் ஒருவர். அவர் இத்திட்டத்தில் இருந்த சாத்தியக்கூறுகளை உடனடியாகப் பார்த்தார். ஒருசில நாட்களுக்குப் பிறகு, நியூயார்க் நகரச் செய்தித்தாள்களில் இப்படி ஒரு விளம்பரம் வெளிவந்திருந்தது: 'விசுவாசத்தின் குறியீடு — ஒளிவீசும் கண்ணாடி உருண்டைக்குள் உள்ள ஓர் உண்மையான கடுகு விதை, ஒரு பிரேஸ்லெட்டை அர்த்தமுள்ளதாக்குகிறது.' அந்த விளம்பரத்தில் இந்த பைபிள் வசனமும் கொடுக்கப்பட்டிருந்தது: "கடுகு விதையளவு விசுவாசம் உங்களிடம் இருந்தால் … உங்களால் முடியாத காரியம் ஏதுமில்லை." இந்த விளம்பரத்தைப் பார்த்தவுடன் எனக்கு ஆச்சரியமும் மகிழ்ச்சியும் ஏற்பட்டன. இந்த அணிகலன்கள் அமோகமாக விற்பனையாகின. இப்போது நாடு முழுவதிலும் உள்ள நூற்றுக்கணக்கான பல்பொருள் அங்காடிகளும் கடைகளும் அவற்றை இருப்பில் வைக்க முடியாமல் திணறிக் கொண்டிருக்கின்றன.

திரு. ஃப்ளின்ட்டும் அவரது மனைவியும் ஒரு மத்திய மேற்கு நகரத்தில் ஒரு தொழிற்சாலையை நடத்தி வருகின்றனர். கடுகு விதை நினைவூட்டிகள் அங்கு தயாரிக்கப்படுகின்றன. இது சுவாரசியமாக இருக்கிறது அல்லவா - வாழ்வில் தோல்வி அடைந்த ஒருவர் தேவாலயத்திற்குச் செல்கிறார், பைபிளில் இருந்து படிக்கப்படும் ஒரு வசனத்தைக் கேட்கிறார், ஒரு மாபெரும் வியாபாரத்தை உருவாக்குகிறார். அடுத்த முறை நீங்கள் தேவாலயத்திற்குச் செல்லும்போது, பைபிளில் இருந்து வாசிக்கப்படுவதையும், சொற்பொழிவுகளையும் கவனமாகக் கேளுங்கள். உங்கள் வாழ்வை மட்டுமல்ல, உங்கள் வியாபாரத்தையும் மீண்டும் நிர்மாணிக்கக்கூடிய ஒரு யோசனை ஒருவேளை உங்களுக்கும் கிடைக்கலாம்.

திரு. ஃப்ளின்ட்டின் விஷயத்தைப் பொறுத்தவரை, அவரது விசுவாசம், அவருக்கும் அவரது விநியோகஸ்தர்களுக்கும் ஒரு பெரும் வியாபாரத்தை உருவாக்கியது. அவர் உற்பத்தி செய்த பொருள் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு உதவியுள்ளது, இன்னும் உதவப் போகிறது. அதன் பயனையும் பிரசித்தியையும் கண்ட பலரும் அதைப் பார்த்து அதேபோல் உருவாக்கினர். இருந்தாலும் ஃப்ளின்ட் கடுகு விதை நினைவூட்டிதான் அசலானது. இச்சிறிய பொருள் பலரது வாழ்வில் பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியது. ஆனால் மாரீஸ் மற்றும் மேரி ஆலிஸ் ஃப்ளின்ட்டின் மீது இது ஏற்படுத்திய தாக்கம், விசுவாசத்தின் சக்திக்கான ஒரு சிலிர்ப்பூட்டும் எடுத்துக்காட்டாகும். இச்சிறு நினைவூட்டி அவர்கள் இருவரின் வாழ்க்கையையும் பரிபூரணமாக மாற்றியது, அவர்களது பண்புநலன்களை மறுசீரமைத்தது. அவர்கள் தங்கள் எதிர்மறைப் போக்கைக் கைவிட்டு, இப்போது நேர்மறைப் போக்குடன் விளங்குகின்றனர். தோல்விக்கு விடைகொடுத்துவிட்டு, வெற்றிக்கு அவர்கள் விருந்தளித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். அவர்கள் இப்போது எவர்மீதும் பகைமை பாராட்டுவதில்லை. அவர்கள் தங்கள் கோபத்தில் இருந்து மீண்டு வந்துவிட்டனர். அவர்களது இதயங்கள் அன்பால் நிரம்பியுள்ளன. ஒரு புதிய நோக்கையும், ஒரு புதிய சக்தி உணர்வையும் கொண்ட புதிய மனிதர்கள் அவர்கள்.

ஒரு பிரச்சனையைச் சரியாக எவ்வாறு தீர்ப்பது என்று மாரீஸிடமும் மேரியிடமும் கேட்டுப் பாருங்கள். 'விசுவாசம் கொள்ளுங்கள் - உண்மையிலேயே விசுவாசம் கொள்ளுங்கள்' என்று அவர்கள் உங்களிடம் கூறுவார்கள். அவர்கள் அதை நன்றாக அறிந்துள்ளனர்.

நீங்கள் இக்கதையைப் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது, 'அவர்கள் இருவரின் நிலைமை ஒன்றும் என் நிலைமையைவிட ஒருபோதும் அதிக மோசமாக இருக்கவில்லை' என்று நீங்கள் உங்களிடம் எதிர்மறையாகக் கூறியிருக்கக்கூடும். அவர்களைப்போல் மிக மோசமான நிலையில் இருந்த வேறு எவரொருவரையும் நான்

பார்த்ததில்லை என்று நான் உங்களிடம் கூற விரும்புகிறேன். உங்களிடம் நான் மேலும் ஒன்றைக் கூறுகிறேன். உங்களது சூழ்நிலை எவ்வளவு பாதகமானதாக இருந்தாலும் சரி, ஃப்ளிண்ட் தம்பதியர் செய்ததுபோல், இந்த அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள நான்கு உத்திகளையும் நீங்கள் பயன்படுத்தினால், உங்கள் பிரச்சனைகளையும் உங்களால் தீர்க்க முடியும்.

ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கான பல்வேறு வழிமுறைகளை நான் இந்த அத்தியாயத்தில் காட்ட முயற்சித்திருக்கிறேன். உங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு நீங்கள் பொதுவாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய பத்து எளிய பரிந்துரைகளை ஓர் உறுதியான உத்தியாக நான் இப்போது உங்களுக்குத் தர விரும்புகிறேன்:

1. ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் ஒரு தீர்வு உள்ளது என்று நம்புங்கள்.

2. அமைதியாக இருங்கள். மன இறுக்கம் எண்ண ஓட்டத்தைத் தடுத்துவிடும். அழுத்தத்தின்கீழ் உங்கள் மூளை அவ்வளவு திறம்பட இயங்காது.

3. ஒரு விடையை வலுக்கட்டாயமாகப் பெறுவதற்கு முயற்சிக்காதீர்கள். மாறாக, உங்கள் மனத்தை ஆசுவாசமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போது விடைகள் தெளிவாக உங்களை வந்து சேரும்.

4. அனைத்து உண்மைகளையும் பாரபட்சமின்றி, ஒருதலைபட்சமின்றி, நியாயமாக ஒழுங்குபடுத்தி வையுங்கள.

5. இந்த உண்மைகளை ஒரு காகிதத்தில் பட்டியலிடுங்கள். இது பல்வேறு அம்சங்களையும் ஓர் ஒழுங்குமுறைக்குக் கொண்டுவந்து, உங்கள் சிந்தனையைத் தெளிவுபடுத்தும். நீங்கள் சிந்திக்கும் அதே வேளையில் பார்க்கவும் செய்யுங்கள். அப்போது உங்கள் பிரச்சனையிலிருந்து விலகி நின்று உங்களால் அதைப் பார்க்க முடியும்.

6. உங்கள் பிரச்சனையைப் பற்றிப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். கடவுள் உங்கள் மனத்திற்குள் ஒளியூட்டுவார் என்று சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள்.

7. கடவுள் வழிகாட்டுவார் என்று நம்புங்கள், அவரிடம் வழிகாட்டுதலை வேண்டுங்கள்.

8. உள்நோக்கு மற்றும் உள்ளுணர்வில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்.

9. தேவாலயத்திற்குச் சென்று பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். நீங்கள் பிரார்த்தனை மனநிலையில் இருக்கும்போது உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் பிரச்சனையைக் கையாள அனுமதியுங்கள். உங்கள் பிரச்சனைகளுக்குச் சரியான விடையைக் கொடுப்பதற்கான

அற்புத சக்தி ஆன்மீகப் படைப்புச் சிந்தனைக்கு உள்ளது.

10. மேற்கூறப்பட்டுள்ள ஒன்பது பரிந்துரைகளையும் விசுவாசத்துடன் நீங்கள் பின்பற்றினால், அப்போது உங்கள் மனத்தில் உருவாகும் விடைகள்தான் உங்கள் பிரச்சனைக்கான சரியான தீர்வு.

11

விசுவாசத்தைப் பயன்படுத்தி நோய்களைக் குணமாக்குவது எப்படி

குணமாதலில் மத விசுவாசம் ஒரு காரணியாக விளங்குகிறதா? முக்கிய ஆதாரங்கள் அது சாத்தியம் என்பதை உணர்த்துகின்றன. இக்கருத்தை நான் ஏற்றுக் கொள்ளாத ஒரு காலம் இருந்தது. ஆனால் இப்போது அதை நான் நிச்சயமாக முழுமையாக நம்புகிறேன். குணமாதலில் மத விசுவாசம் ஒரு காரணியாக விளங்குகிறது என்பதற்கான பல ஆதாரங்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

முறையாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டுச் செயல்படுத்தப்படும் விசுவாசம், நோய்களிலிருந்து மீள்வதற்கும், ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்கும் உதவுகிறது.

என்னைப் போன்றே பல மருத்துவர்களும் இந்த முக்கியமான கேள்வி குறித்து உறுதியான நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனர். ஆஸ்திரிய நாட்டின் தலைநகரான வியன்னாவைச் சேர்ந்த பிரபல அறுவை சிகிச்சை மருத்துவரான ஹான்ஸ் ஃபின்ஸ்டெரர் அமெரிக்காவிற்கு வருகை தந்தபோது, செய்தித்தாள்கள் அதைப் பற்றிய செய்திகளை வெளியிட்டன. ஒரு செய்தித்தாளில் ‘கடவுளால் வழிநடத்தப்படும் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்’ என்ற தலைப்பில் அவரைப் பற்றிய செய்தி வெளியாகியிருந்தது. அதிலிருந்து சிலவற்றை நான் உங்களுக்கு இங்கே மேற்கோள் காட்டுகிறேன்.

‘ ‘கண்ணுக்குப் புலப்படாத கடவுளின் கை’ ஓர் அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாக நடந்து முடிவதற்கு உதவுகிறது என்று நம்பும், வியன்னாவைச் சேர்ந்த மருத்துவரான ஹான்ஸ் ஃபின்ஸ்டெரர், சர்வதேச அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்கள் கல்லூரியின் ‘மாஸ்டர் ஆஃப் சர்ஜரி’ என்ற உயரிய பட்டத்தைப் பெறுவதற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். உடலின் குறிப்பிட்டப் பகுதி மரத்துப் போவதற்காகக் கொடுக்கப்படும் மயக்க மருந்தை மட்டும் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் வயிற்று அறுவை சிகிச்சை முறையில் அவரது பங்களிப்பிற்காக அவர் பாராட்டப்பட்டார்.

‘வியன்னா பல்கலைக்கழகத்தில் பேராசிரியராகப் பணியாற்றும், எழுபத்திரண்டு வயது ஹான்ஸ், 20,000 மேற்பட்ட அறுவை சிகிச்சைகளை நடத்தியுள்ளார். அவற்றில் 8,000 அறுவை சிகிச்சைகள், உடலின் குறிப்பிட்டப் பகுதி மரத்துப் போவதற்காகக் கொடுக்கப்படும் மயக்க மருந்தை மட்டும் பயன்படுத்தி, வயிற்றுப் பகுதிகளை

அகற்றுவதற்காகச் செய்யப்பட்டன. கடந்த சில வருடங்களாக மருத்துவத்திலும் அறுவை சிகிச்சையிலும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு முன்னேற்றம் ஏற்பட்டிருந்தாலும், "ஓர் அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாக அமைந்து, மகிழ்ச்சியான விளைவு ஏற்படுவதை உறுதி செய்வதற்கு இதுவரை ஏற்பட்டுள்ள அனைத்து முன்னேற்றங்களும் போதுமானதாக இல்லை. பலரது விஷயங்களில், சாதாரண அறுவை சிகிச்சைபோல் தோன்றியவற்றில் நோயாளிகள் இறந்து போனார்கள். சிலரது விஷயங்களில், நோயாளி இறந்து போகக்கூடும் என்று மருத்துவர் நினைத்தபோது அந்நோயாளியிடம் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது," என்று அவர் கூறினார்.

' "எங்கள் சக மருத்துவர்களில் சிலர் இவ்விஷயங்களை எதிர்பாராத நிகழ்வுகள் வரிசையில் சேர்த்துவிடுகின்றனர். ஆனால் மற்றவர்கள், அத்தகைய கடினமான விஷயங்களில் தங்களது சிகிச்சையில், கண்ணுக்குப் புலப்படாத கடவுளின் கை உதவியுள்ளதாக உறுதியாக நம்புகின்றனர். சமீப காலமாக, துரதிர்ஷ்டவசமாக, அனைத்து விஷயங்களும் கடவுளின் வழிகாட்டுதலைச் சார்ந்துள்ளது என்ற நம்பிக்கையைப் பல நோயாளிகளும் மருத்துவர்களும் தொலைத்துவிட்டனர்."

' "நாம் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளில், குறிப்பாக, நமது நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் நமக்குத் தேவைப்படும் கடவுளின் உதவியின் முக்கியத்துவத்தை நாம் மீண்டும் ஏற்றுக் கொள்ளும்போது, நோயுற்றவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுப்பதில் நாம் உண்மையான முன்னேற்றத்தை அடைவோம்." '

தன் அறிவியலையும் விசுவாசத்தையும் ஒன்றிணைத்த ஒரு தலைசிறந்த அறுவை சிகிச்சை மருத்துவரைப் பற்றிய கட்டுரை இவ்வாறு நிறைவு செய்யப்பட்டது.

அமெரிக்க வணிகத்தில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய ஒரு முக்கியத் தொழிற்துறையின் வருடாந்திரக் கூட்டத்தில் நான் பேசினேன். அத்துறையைச் சேர்ந்த ஏராளமான தலைவர்கள் அதில் கலந்து கொண்டனர்.

மதிய உணவின்போது, வரிவிதிப்பு, விலை அதிகரிப்பு, மற்றும் வியாபாரப் பிரச்சனைகள் பற்றி விவாதிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தபோது, இந்நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த ஒரு தலைவர் என்னிடம் வந்து, "விசுவாசத்தால் குணப்படுத்த முடியும் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா?" என்று கேட்டது எனக்கு சற்று ஆச்சரியமாக இருந்தது.

"விசுவாசத்தால் குணப்படுத்தப்பட்ட ஏராளமான மக்களின் அதிகாரபூர்வமான எடுத்துக்காட்டுகள் ஆவணங்களில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. உடலில் உள்ள ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு வெறும் விசுவாசத்தை மட்டுமே நாம் சார்ந்திருக்க வேண்டும் என்று

நான் நினைக்கவில்லை. கடவுள் மற்றும் மருத்துவரின் கூட்டுச் செயல்பாட்டை நான் நம்புகிறேன். இந்தக் கண்ணோட்டம், மருத்துவ அறிவியலின் அனுகூலத்தையும் விசுவாச அறிவியலின் அனுகூலத்தையும் எடுத்துக் கொள்கிறது. குணமாதல் செயல்முறையில் இந்த இரண்டுமே அங்கம் வகிக்கின்றன," என்று நான் பதிலளித்தேன்.

"நான் என்னுடைய கதைய உங்களிடம் கூற விரும்புகிறேன். பல வருடங்களுக்கு முன் என் தாடை எலும்பில் ஒரு கட்டி இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதைக் குணப்படுத்துவது இயலாத காரியம் என்று மருத்துவர்கள் என்னிடம் கூறினர். அது என்னை எவ்வளவு பாதித்திருக்கும் என்று உங்களால் கற்பனை செய்ய முடியும் என்று நான் நினைக்கிறேன். உதவி தேடி அலைந்தேன். தவறாமல் நான் தேவாலயத்திற்குச் சென்று கொண்டிருந்தபோதும், மதத்தின்மீது எனக்குப் பெரிதாக நம்பிக்கை இருந்ததில்லை. எப்போதாவதுதான் நான் பைபிளை வாசித்தேன். இருந்தாலும் ஒருநாள், நான் என் படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டிருந்தபோது, பைபிளை எடுத்துப் படிக்க வேண்டும்போல் எனக்குத் தோன்றியது. ஒரு பைபிளை எடுத்துத் தருமாறு என் மனைவியிடம் கூறினேன். அதற்கு முன் அவரிடம் நான் அப்படி ஒருபோதும் கேட்டிருக்காததால் அவர் என்னை ஆச்சரியமாகப் பார்த்தார்.

"பைபிளை நான் வாசிக்கத் துவங்கினேன். எனக்கு ஆறுதல் கிடைத்தது. சற்றுக் கூடுதல் நம்பிக்கையும் எனக்கு ஏற்பட்டது. ஊக்கமிழப்பு குறைந்தது. ஒவ்வொரு நாளும் நீண்ட நேரம் நான் பைபிளைப் படித்தேன். ஆனால் எனக்குக் கிடைத்த முக்கியமான விளைவு அது அல்ல. என்னைத் துன்புறுத்திக் கொண்டிருந்த அந்தச் சூழ்நிலை மெல்ல மெல்ல மறைந்துகொண்டிருந்ததை நான் கண்டேன். அது எனது கற்பனை என்றுதான் நான் முதலில் நினைத்தேன். பிறகு, என் உடலில் ஏதோ ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தது எனக்கு உறுதியாகத் தெரிந்தது.

"ஒருநாள் பைபிளைப் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது உள்ளூர ஓர் இதமான உணர்வையும், பெரும் மகிழ்ச்சியையும் உணர்ந்தேன். அதை விவரிப்பது கடினம். அந்த உணர்வை விளக்க முயற்சிப்பதை நீண்ட நாட்களுக்கு முன் நான் கைவிட்டுவிட்டேன். அந்த நேரத்தில் இருந்து எனது உடல்நிலையில் வேகமான முன்னேற்றம் ஏற்படத் துவங்கியது. முதன்முதலில் என்னைப் பரிசோதித்த மருத்துவர்களிடம் மீண்டும் சென்றேன். அவர்கள் என்னைக் கவனமாக ஆய்வு செய்தனர். அவர்கள் ஆச்சரியப்பட்டது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. என் உடல்நிலை மேம்பட்டுள்ளது என்பதை அவர்கள் ஒப்புக் கொண்டனர். ஆனால் அது வெறும் தற்காலிக நிவாரணம்தான் என்று என்னை எச்சரித்தனர். இருந்தாலும், பின்னாளில் என்னிடம் மேற்கொள்ளப்பட்டக் கூடுதல் பரிசோதனைக்குப் பிறகு, என் நோயின் அறிகுறிகள் முற்றிலுமாக

மறைந்துவிட்டன என்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. இருந்தாலும் அது மீண்டும் ஆரம்பத்திலிருந்து துவங்கலாம் என்று அந்த மருத்துவர்கள் என்னிடம் கூறினர். அது என்னைத் தொந்தரவு செய்யவில்லை. ஏனெனில், நான் குணப்படுத்தப்பட்டுவிட்டேன் என்று என் இதயத்தில் அறிந்திருந்தேன்," என்று கூறினார்.

"நீங்கள் குணமடைந்து எத்தனை ஆண்டுகள் ஆகின்றன?" என்று நான் கேட்டேன்.

"பதினான்கு வருடங்கள்," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

நான் அவரை நன்றாகக் கவனித்தேன். வலிமையான, திடமான, ஆரோக்கியமான அவர், தன் துறையின் ஒரு தலைசிறந்த மனிதராவார். வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ள ஒருவர் ஒரு விஷயத்தை அதற்குத் தகுந்த தகவல்களுடன் எவ்வாறு விளக்குவாரோ, அதேபோல் அவர் தன் கதையை என்னிடம் விளக்கிக் கூறினார். அவரது மனத்தில் சந்தேகத்திற்கான எந்த அறிகுறியும் இல்லை. எப்படி இருக்க முடியும்? இறந்து போய்விடுவார் என்று மருத்துவர்களால் கணிக்கப்பட்ட அவர், உயிரோடும் உற்சாகத்தோடும் இருந்தார்.

அதற்கு எது காரணம்? கண்டிப்பாக விசுவாசம்தான் அதற்குக் காரணம்.

இந்த நபர் விவரித்த குணமாதலைப்போல் பல குணமாதல்கள் நிகழ்ந்திருக்கின்றன. அவற்றில் பலவற்றிற்கு அசைக்க முடியாத மருத்துவ ஆதாரங்கள் உள்ளன. இவற்றைப் பார்க்கும்போது, குணமாதலில் விசுவாசத்தின் அற்புத சக்தியைப் பெருமளவில் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு மக்களை நாம் ஊக்குவிக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. விசுவாசத்தில் குணமாதல் என்னும் அம்சம் புறக்கணிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது வருத்தத்திற்குரிய விஷயம். நாம் 'அதிசயங்கள்' என்று அழைப்பவற்றை விசுவாசத்தால் உருவாக்க முடியும், விசுவாசம் 'அதிசயங்களை' உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதில் நான் மிகவும் உறுதியாக இருக்கிறேன். ஆனால் உண்மையில், அவை ஆன்மீகரீதியான அறிவியல் விதிகளின் இயக்கம்தான்.

மக்கள் தங்கள் மனம், இதயம், ஆன்மா, மற்றும் உடற்பிணியில் இருந்து குணம் பெறுவதற்கு உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள தற்போதைய மத வழிபாட்டில் இது அதிகமாக வலுயுறுத்தப்பட்டு வருகிறது. பல நூற்றாண்டுகளாகக் குணமாதல்களை நிகழ்த்திக் கொண்டிருந்த நடவடிக்கைகளுக்கு நாம் திரும்புகிறோம். 'பாதிரியார்' என்ற வார்த்தைக்கு 'ஆன்மாவைக் குணப்படுத்துபவர்' என்று பொருள். இருந்தாலும், பைபிளின் போதனைகளை 'அறிவியலோடு' ஒத்திசைவு கொள்ளச் செய்வது இயலாத காரியம் என்ற தவறான அனுமானத்தை சமீப காலத்தில் மனிதன் ஏற்படுத்தி வந்துள்ளான். எனவே மதம் வலியுறுத்தும் குணமாதல் அம்சம் பௌதீக

அறிவியலுக்காகக் கிட்டத்தட்ட முற்றிலுமாகப் புறக்கணிப்பட்டுவிட்டது. இருந்தாலும், இன்று மதத்திற்கும் அறிவியலுக்கும் இடையே உள்ள நெருங்கிய தொடர்பு அதிக அளவில் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

மனநிலைக்கும் உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கும் இடையே இருக்கும் தொடர்பை நவீன மருத்துவமும் அங்கீகரிக்கிறது. ஒரு மனிதன் சிந்திக்கும் விதத்திற்கும் அவன் உணரும் விதத்திற்கும் இடையே உள்ள நெருங்கிய தொடர்பை நவீன மருத்துவம் கருத்தில் எடுத்துக் கொள்கிறது. மதம் என்பது எண்ணத்தோடும், உணர்வோடும், அடிப்படைப் மனப்போக்குகளோடும் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால், குணமாதல் செயல்முறையில் விசுவாச அறிவியல் முக்கிய அங்கம் வகிப்பது இயற்கையே.

ஒரு முக்கியமான வானொலி நிகழ்ச்சியைத் திருத்தி அமைத்துக் கொடுக்குமாறு நூலாசிரியரும் நாடக ஆசிரியருமான ஹரால்டு ஷெர்மனிடம் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது. அதற்கு ஈடாக அவர் நிரந்த எழுத்தாளராக நியமனம் செய்யப்படுவார் என்று அவருக்கு வாக்குறுதி அளிக்கப்பட்டது. சில மாதங்கள் வேலை பார்த்தப் பிறகு, அவர் வேலையில் இருந்து நீக்கப்பட்டார். உரிய அங்கீகாரம் அவருக்கு வழங்கப்படாமலேயே அவரது படைப்பு பயன்படுத்தப்பட்டது. இது அவருக்குப் பொருளாதாரப் பிரச்சனையையும் அவமானத்தையும் ஏற்படுத்தியது. அவருக்கு இழைக்கப்பட்ட அநீதி அவரது மனத்தில் பெரும் கோபத்தை ஏற்படுத்தி இருந்தது. கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றத் தவறிய அந்த வானொலி நிர்வாக அதிகாரி குறித்து ஷெர்னமனின் மனம் கொதித்துக் கொண்டிருந்தது. தன் வாழ்வில் அந்த ஒரு சமயம் மட்டும் தன் மனத்தில் கொலை எண்ணம் தோன்றியதாகத் திரு. ஷெர்மன் குறிப்பிட்டார். அவரது பகைமை உணர்வு அவரது உடலைப் பாதித்தது. ‘மைக்கோசிஸ்’ என்ற நோய் அவரது தொண்டையில் இருந்த சவ்வுகளைத் தாக்கியது. சிறந்த மருத்துவச் சிகிச்சை அவருக்கு அளிக்கப்பட்டது. ஆனால் கூடுதலாக ஏதோ ஒன்று அவருக்குத் தேவைப்பட்டது. அவர் தன் பகைமை உணர்வைக் கைவிட்டு, மன்னித்தல் மற்றும் புரிதல் உணர்வுகளை உருவாக்கிக் கொண்டவுடன், அவரது உடல்நிலை தானாகவே படிப்படியாகச் சரியானது.

மருத்துவ அறிவியலின் திறமைகளை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, அதே நேரத்தில் ஆன்மீக அறிவியலின் ஞானம், அனுபவம், மற்றும் உத்திகளைப் பயன்படுத்துவது ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அடைவதற்கு ஓர் அறிவார்ந்த, பயனளிக்கும் வழி. அறிவியலைப் பயன்படுத்தும் மருத்துவர் மூலமாகவும், விசுவாசத்தைப் பயன்படுத்தும் பாதிரியார் மூலமாகவும் கடவுள் செயல்படுகிறார் என்ற நம்பிக்கைக்கு ஆதரவு அளிக்கும்

பிரமிப்பூட்டும் ஆதாரங்கள் உள்ளன. பல மருத்துவர்கள் இக்கண்ணோட்டத்தை ஏற்றுக் கொள்கின்றனர்.

ஒரு ரோட்டரி சங்கத்தில் நடந்த ஒரு கூட்டத்தில் மதிய உணவின்போது, ஒன்பது பேர் அமர்ந்திருந்த ஒரு மேசைக்குச் சென்று அமர்ந்தேன். சமீபத்தில் இராணுவப் பணியை முடித்துவிட்டுத் திரும்பி வந்து, தன் சொந்த மருத்துவமனையை நடத்திக் கொண்டிருந்த மருத்துவரும் அவர்களில் ஒருவர். அவர், "இராணுவத்தில் இருந்து நான் திரும்பி வந்தபோது என்னுடைய நோயாளிகளின் பிரச்சனைகளில் ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டிருந்ததைக் கவனித்தேன். அவர்களில் அதிக சதவீதத்தினருக்கு மருந்து தேவைப்படவில்லை, மாறாக நல்ல சிந்தனைப் போக்குத் தேவைப்பட்டது என்பதை நான் கண்டறிந்தேன். அவர்களது உடலைக் காட்டிலும் அவர்களது எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் அதிகமாக நலிந்திருந்தன. அவர்கள் பய எண்ணங்களாலும், தாழ்வு மனப்பான்மை உணர்வுகளாலும், குற்ற உணர்வாலும், கோபத்தாலும் குழம்பிப் போயிருந்தனர். அவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்றால், நான் ஒரு மருத்துவனாக இருப்பதோடு, ஓர் உளவியலாளராகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதைக் கண்டுகொண்டேன். பிறகு, அந்த சிகிச்சை முறைகள்கூட நான் என் வேலையை முழுமையாகச் செய்வதற்கு உதவவில்லை என்பதைக் கண்டேன். பலரது விஷயங்களில் அவர்களது அடிப்படைப் பிரச்சனை ஆன்மீகரீதியானது என்ற விழிப்புணர்வு எனக்கு ஏற்பட்டது. எனவே, அடிக்கடி நான் அவர்களுக்கு பைபிளில் இருந்து மேற்கோள் காட்டத் துவங்கினேன். பிறகு, மதம் தொடர்பான புத்தகங்களையும் ஊக்குவிப்புப் புத்தகங்களையும், குறிப்பாக, எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதற்கு வழிகாட்டும் புத்தகங்களை நான் என் நோயாளிகளுக்குப் பரிந்துரை செய்யும் வழக்கத்தைத் துவங்கினேன்," என்று கூறினார்.

பிறகு அவர் என்னைப் பார்த்து, "பலரது குணமாதல்களில் உங்களுக்கும் ஒரு கடமை இருக்கிறது என்று உங்களைப் போன்ற பாதிரியார்கள் உணர்வதற்கான நேரம் வந்துவிட்டது. மருத்துவர்களாகிய நாங்கள் எப்படி உங்கள் வேலைகளில் குறுக்கிட மாட்டோமோ, அதேபோல் நீங்களும் எங்கள் வேலையில் குறுக்கிடப் போவதில்லை. ஆனால், மக்கள் ஆரோக்கியமாகவும் நலமாகவும் வாழ்வதற்கு, மருத்துவர்களாகிய எங்களுக்குப் பாதிரியார்களின் ஒத்துழைப்பு தேவைப்படுகிறது," என்று கூறினார்.

நியூயார்க் நகரத்தைச் சேர்ந்த ஒரு மருத்துவரிடமிருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்திருந்தது. "இந்நகரத்தில் உள்ள அறுபது சதவீத மக்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு இருக்கின்றனர். அதற்குக் காரணம், அவர்களது மனங்களும் ஆன்மாக்களும் சீர்குலைந்து போயுள்ளன. உடலின் உறுப்புகளில் வலி ஏற்படும் அளவிற்கு இந்த நவீன ஆன்மாக்கள் நோயுற்று இருக்கின்றன என்பதை உணர்ந்து கொள்வது

கடினமாகத்தான் இருக்கிறது. காலப்போக்கில், போதகர்களும், பாதிரியார்களும், யூத மதபோதகர்களும் இந்த உறவைப் புரிந்து கொள்வார்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன்," என்று அவர் அதில் எழுதியிருந்தார்.

என்னுடைய 'எ கைடு டு கான்ஃஃபிடென்ட் லிவிங்' என்ற புத்தகத்தையும், அதேபோன்ற பிற புத்தகங்களையும் தன் நோயாளிகளுக்குப் பரிந்துரைப்பதாகக் கூறியிருந்த அவர், அதன் மூலம் நல்ல விளைவுகள் எட்டப்பட்டிருப்பதாகவும் அன்போடு தெரிவித்தார்.

அலபாமா மாநிலத்தின் பிர்மிங்காம் நகரில் இருந்த ஒரு புத்தகக் கடையின் மேலாளர் ஒருவர், ஒரு நோயாளிக்கு ஒரு மருத்துவர் பரிந்துரைத்து எழுதியிருந்த சீட்டை எனக்கு அனுப்பி வைத்தார். அந்தச் சீட்டில் மருந்துகளுக்குப் பதிலாகப் புத்தகங்கள் பரிந்துரை செய்யப்பட்டிருந்தன. குறிப்பிட்டப் பிரச்சனைகளுக்குக் குறிப்பிட்டப் புத்தகங்களை அந்த மருத்துவர் பரிந்துரைக்கிறார்.

மிசௌரி மாநிலத்தின் கேன்சாஸ் நகரில் இருந்த ஜாக்சன் கவுன்டி மருத்துவக் கழகத்தின் முன்னாள் தலைவரான டாக்டர் கார்ல் ஆர். ஃஃபெர்ரிஸும் நானும், ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சி பற்றிய ஒரு வானொலி நிகழ்ச்சியில் ஒருமுறை இணைந்து பங்கு கொண்டோம். மனிதர்களின் நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் உடலும் ஆன்மாவும் மிக ஆழமான தொடர்பைக் கொண்டுள்ளன என்றும், பெரும்பாலான நேரங்களில் இவ்விரண்டையும் தெளிவாக வரையறுத்துப் பிரிக்க முடிவதில்லை என்றும் அவர் கூறினார்.

ஆன்மீகரீதியான பிரச்சனைகளும் உளரீதியான பிரச்சனைகளும் ஒருவரது உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தைப் பல வருடங்களுக்கு முன் எனது நண்பர் டாக்டர் கிளாரென்ஸ் லீப் எனக்குச் சுட்டிக்காட்டினார். நான் சந்தித்துக் கொண்டிருந்த பயம், குற்ற உணர்வு, பகையுணர்வு, மற்றும் கோபம் ஆகியவை பெரும்பாலான நேரங்களில் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடல் நலப் பிரச்சனைகளோடு நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளன என்பதை அவரது அறிவார்ந்த வழிகாட்டுதல் மூலம் நான் பார்க்கத் துவங்கினேன். டாக்டர் லீப் இந்தச் சிகிச்சையில் கொண்டிருந்த ஆழ்ந்த நம்பிக்கை காரணமாக, டாக்டர் ஸ்மைலீ பிளான்டனோடு சேர்ந்து நியூயார்க் நகரின் மார்பிள் காலேஜியேட் தேவாலயத்தில் 'சமய மனநல மருத்துவ மையம்' ஒன்றைத் துவக்கி வைத்தார்.

காலம் சென்ற மருத்துவர் வில்லியம் சீமேன் பெயின்பிரிட்ஜும் நானும் இணைந்து, மதத்திற்கும் அறுவை சிகிச்சைக்கும் இடையேயான உறவு குறித்து ஆய்வு செய்தோம், ஒன்றாக இணைந்து பணியாற்றினோம். இதன் மூலம் ஏராளமான மக்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமும் புது வாழ்வும் கிடைக்க எங்களால் உதவ முடிந்தது.

நியூயார்க் நகரைச் சேர்ந்த என் நண்பர்களான டாக்டர் டெய்லர் பெர்க்கோவிட்ஸ் மற்றும் டாக்டர் ஹோவர்ட் வெஸ்காட் ஆகிய மருத்துவர்கள், உடல், மனம், மற்றும் ஆன்மாவின் நோய்களுக்கும் விசுவாசத்திற்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு குறித்தத் தங்கள் அறிவியல்ரீதியான, அதே நேரத்தில், தங்கள் ஆழமான ஆன்மீகரீதியான புரிதல் மூலமாக என் பாதிரித் தொழிலில் எனக்கு அளவிடற்கரிய உதவி செய்துள்ளனர்.

டாக்டர் ரெபெக்கா பியர்ட் இவ்வாறு கூறுகிறார்: “உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு மனரீதியான காரணம், அடக்கி வைக்கப்பட்ட ஒரு சிறிய பயம்தான் - அந்த பயம் ஏற்கனவே இருக்கும் விஷயங்கள்மீதானது அல்ல, இனி நடக்கக்கூடிய விஷயங்கள் குறித்ததுதான் என்று நாங்கள் கண்டறிந்தோம். அவை பெரும்பாலும் எதிர்காலத்தில் நடக்கக்கூடிய விஷயங்களைப் பற்றிய பயங்களாகத்தான் இருந்தன. எனவே, அந்த விதத்தில் பார்த்தால், அவை வெறும் கற்பனையே. ஏனெனில், அவை ஒருபோதும் நிகழாமலேயே கூடப் போகக்கூடும். நீரிழிவு நோயைப் பொறுத்தவரை, வேறு எந்த உணர்ச்சியைவிடவும் துயரம் அல்லது ஏமாற்றம்தான் அதிக ஆற்றலை உறிஞ்சி, கணைய உயிரணுக்களில் இருந்து சுரக்கும் இன்சுலினைத் தீர்த்துவிடுகிறது என்று நாங்கள் கண்டுபிடித்தோம்.

“மக்கள் தங்கள் கடந்தகால நினைவுகள் காரணமாக நோய்வாய்ப்படுவதை இங்கு நாங்கள் பார்த்தோம். இந்நோயாளிகள் தங்கள் கடந்தகாலத்திலேயே வாழ்ந்து கொண்டு, வாழ்வில் முன்னேறிச் செல்ல முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். இத்தகைய கோளாறுகளுக்கு மருத்துவ உலகத்தால் நிவாரணம் வழங்க முடியும். இரத்த அழுத்தம் உயர்வாக இருக்கும்போது அதைக் குறைப்பதற்கும், குறைவாக இருக்கும்போது அதை அதிகரிப்பதற்கும் அவர்களால் ஏதேனும் ஒன்றைக் கொடுக்க முடியும். ஆனால் அதை அவர்களால் நிரந்தமாகத் தீர்க்க முடியாது. நோயாளிகளுக்கு இன்சுலினைக் கொடுக்கலாம். அது அவர்களது உடலில் அதிக சர்க்கரையை எரித்து, அதை ஆற்றலாக மாற்றி, அவர்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கும். இவை அனைத்தும் நிச்சயமாக நோயாளிகளுக்கு உதவுகின்றன. ஆனால் அவற்றால் முழுமையாக அந்நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது. நம் சொந்த உணர்ச்சி முரண்பாடுகளில் இருந்து நம்மைப் பாதுகாக்க எந்தவிதமான மருந்தோ அல்லது தடுப்பு மருந்தோ இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. நம் சொந்த உணர்ச்சிகளை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு, மத, விசுவாசத்திற்கு மீண்டும் திரும்பிச் சென்றால், இந்த இரண்டும் சேர்ந்து நம் எவரொருவருக்கும் தீர்வு அளிக்கும்.

“இதற்கான விடை, இயேசுவின் குணமாக்கும் போதனைகளில் உள்ளது,” என்று டாக்டர் பியர்டு கூறி முடித்தார்.

இன்னொரு திறமையான பெண் மருத்துவர், மருத்துவ

சிகிச்சையையும் விசுவாசத்தையும் இணைத்துத் தானே உருவாக்கிய ஒரு சிகிச்சையைப் பற்றி எனக்குக் கடிதம் எழுதினார். “உங்களது வெளிப்படையான, நேரடியான மதத் தத்துவத்தில் எனக்கு ஆர்வம் ஏற்பட்டது. நான் அதிகபட்ச வேகத்தில் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தேன். அதன் விளைவாக மன இறுக்கமும், எரிச்சலும் கொள்ள ஆரம்பித்தேன். சில சமயங்களில், பழைய பயங்களும், குற்ற உணர்வுகளும் என்னை அலைக்கழித்தன. உண்மையில், என்னிடம் இருந்து அந்த மோசமான மன இறுக்கத்தை விடுவிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டது. ஒருநாள் அதிகாலையில் மிகவும் மனச்சோர்வுடன் இருந்த நான், உங்களுடைய புத்தகத்தை எடுத்துப் படிக்கத் துவங்கினேன். எனக்குத் தேவைப்பட்டப் பரிந்துரை அதில் இருந்தது. கடவுள்மீதான விசுவாசம் என்னும் நோய் எதிர்ப்பு மருந்தைக் கொண்டு பயம் மற்றும் குற்ற உணர்வு ஆகிய கிருமிகளைச் செயலிழக்கச் செய்து அழித்துவிட முடியும் என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன்.

“உங்கள் புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்த நல்ல கிறித்தவக் கொள்கைகளை நான் பயிற்சி செய்யத் துவங்கினேன். படிப்படியாக என் மன இறுக்கம் குறையத் துவங்கியது. நான் ஆசுவாசமாகவும் அதிக மகிழ்ச்சியாகவும் உணர்ந்தேன். நன்றாக உறங்கினேன். ஊட்டச்சத்து மாத்திரைகளை உட்கொள்வதை நிறுத்தினேன். பிறகு, எனது இப்புதிய அனுபவத்தை, என்னிடம் வந்த மனநோயாளிகளுடன் நான் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பினேன். அவர்களில் பலர் உங்கள் புத்தகங்களையும் பிற புத்தகங்களையும் படித்திருப்பதாகக் கூறியதைக் கேட்டு நான் ஆச்சரியம் அடைந்தேன். என் நோயாளிகளும் நானும் சேர்ந்து வேலை செய்ய ஒரு பொதுவான தளம் கிடைத்துவிட்டதுபோல் எனக்குத் தோன்றியது. இந்த அனுபவம் எனக்கு அதிக அர்த்தமுள்ளதாகவும், வெகுமதி அளிப்பதாகவும் அமைந்து வருகிறது. கடவுள்மீதுள்ள விசுவாசம் பற்றிப் பேசுவது எனக்கு இயல்பானதாகவும் சுலபமானதாகவும் ஆகிவிட்டது.

“ஒரு மருத்துவர் என்ற முறையில், தெய்வீக உதவி கிடைக்கப் பெற்றதால் ஏற்பட்ட எண்ணற்ற அதிசயக் குணமாதல்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன். கடந்த சில வாரங்களில் எனக்குக் கூடுதலான ஓர் அனுபவம் கிடைத்துள்ளது. சுமார் மூன்று வாரங்களுக்கு முன் என் சகோதரிக்கு ஒரு முக்கியமான அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. அதைத் தொடர்ந்து அவருக்குக் குடல் அடைப்பு ஏற்பட்டது. அறுவை சிகிச்சை முடிந்த ஐந்தாம் நாள் அவளது உடல்நிலை மிகவும் மோசமாகிவிட்டது. நண்பகலில் நான் மருத்துவமனையைவிட்டு வெளியே வந்து கொண்டிருந்தபோது, அவள் வெகு சீக்கிரம் குணமடையத் துவங்க வேண்டும் அல்லது அவள் குணமாவதற்கான வாய்ப்பு மிக மிகக் குறைவு என்பதை நான் உணர்ந்தேன். எனக்கு மிகவும் கவலையாக இருந்தது. எனவே, என் காரை மெதுவாக

ஒட்டியவாறு, குடல் அடைப்பில் இருந்து அவளுக்கு நிவாரணம் வேண்டி சுமார் இருபது நிமிடங்கள் நான் அவளுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்தேன். (மருத்துவர்களால் செய்யக்கூடிய அனைத்தும் செய்யப்பட்டுவிட்டன.) நான் என் வீட்டைச் சென்றடைந்த பத்து நிமிடங்களில் என் தொலைபேசி மணி ஒலித்தது. என் சகோதரியின் குடல் அடைப்புத் தானாகவே நீங்கிவிட்டதாகவும், இப்போது முற்றிலுமாகக் குணமடைந்துவிட்டதாகவும் அவளது செவிலி கூறினார். கடவுளின் குறுக்கீடுதான் அவளது வாழ்க்கையைக் காப்பாற்றியது என்பதைத் தவிர வேறு எப்படி என்னால் உணர முடியும்?" என்று அவர் தன் கடிதத்தை முடித்திருந்தார்.

நீண்ட காலமாக, விசுவாசம் என்னும் அம்சத்தை உள்ளடக்கியிருந்த குணமாதல் நிகழ்வுகளைப் பற்றி என் வாசகர்களும், வானொலி நேயர்களும், என் தேவாலய உறுப்பினர்களும் எனக்கு ஏராளமான கடிதங்களை எழுதி வந்துள்ளனர். அவற்றில் உள்ள உண்மை குறித்து எனக்குப் பூரண திருப்தி கிடைப்பதற்காக அவற்றில் பல கடிதங்களை நான் முறையாக ஆராய்ந்து பார்த்திருக்கிறேன். மிகவும் சந்தேகம் கொண்டிருக்கும் நபர்களுக்கு நான் ஒன்றைக் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, மற்றும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு ஒரு வழி உள்ளது. அதற்கு ஆதரவாக ஏராளமான ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன. தன் ஆழ்மனத்தில் பதிந்துள்ள 'தோற்க வேண்டும்' என்ற ஏதோ ஒரு விருப்பத்தின் காரணமாகத் தொடர்ந்து நோயுற்று இருக்க விரும்பும் ஒருவர் மட்டுமே இந்த அனுபவங்களில் உள்ள ஆரோக்கியத்திற்கான சாத்தியக்கூறுகளைப் புறக்கணிப்பார்.

வெற்றிகரமாகக் குணமடைந்தவர்களின் விஷயங்களை நான் ஆய்வு செய்தபோது, அவற்றில் சில குறிப்பிட்டக் காரணிகள் இருப்பதைக் கண்டேன். முதலில், கடவுளின் கைகளில் தங்களை முழுமையாக ஒப்படைக்க அவர்கள் தயாராக இருந்தனர். இரண்டாவதாக, அனைத்துத் தவறுகளையும், அனைத்து விதமான பாவங்களையும் தங்களிடம் இருந்து விட்டொழித்து, ஆன்ம சுத்தம் பெறுவதற்கு விருப்பம் கொண்டிருந்தனர். மூன்றாவதாக, மருத்துவ அறிவியலும், விசுவாசமும் ஒன்றிணைந்து, கடவுளின் குணமாதல் சக்தியுடன் ஒத்திசைவாகச் செயல்பட்டன. நான்காவதாக, கடவுளின் பதிலை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு அவர்கள் உண்மையான விருப்பத்துடன் இருந்தனர். கடவுளின் விருப்பம் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அவரது விருப்பத்திற்கு எதிராக எந்தவிதமான எரிச்சலோ அல்லது வெறுப்போ அவர்களிடம் இல்லை. ஐந்தாவதாக, கடவுளால் தங்களைக் குணப்படுத்த முடியும் என்னும் நிபந்தனையற்ற விசுவாசம் அவர்களிடம் இருந்தது.

விசுவாசத்தின் மூலம் நிகழ்ந்த குணமாதல்கள் அனைத்திலும், கடவுளின் சக்தி தங்கள் ஊடாகக் கடந்து சென்றுள்ளது என்பதை உணர்த்தும் வெதுவெதுப்பு, ஒளி, மற்றும் ஒரு நம்பிக்கை உணர்வு

ஆகியவற்றை அவர்கள் அனுபவித்தனர் என்பது வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது. நான் ஆய்வு செய்த ஒவ்வொருவருடைய விஷயத்திலும், ஏதோ ஒரு வடிவத்தில், வெதுவெதுப்பு, அழகு, வெப்பம், அமைதி, மகிழ்ச்சி, மற்றும் ஒரு விடுவித்தல் உணர்வு ஆகியவற்றைத் தான் ஒரு நேரத்தில் உணர்ந்ததாக அந்த நோயாளி குறிப்பிடுகிறார்.

நான் ஆய்வு செய்யும் விஷயங்களில், நிரந்தரமான குணமாதல் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்காக எப்போதும் சில காலம்வரை காத்திருப்பது என் வழக்கம். அவ்வாறு உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நிகழ்வுகளைப் பற்றி மட்டுமே நான் பிறரிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். தற்காலிக நிவாரணம் பெற்றவர்களைப் பற்றி நான் தெரிவிப்பதில்லை.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு பெண் எனக்கு எழுதி அனுப்பியிருந்த குணமாதல் அனுபவத்தை நான் உங்களிடம் கூற விரும்புகிறேன். அப்பெண்ணின் நாணயத்தையும் அபிப்பிராயத்தையும் நான் வெகுவாக மதிக்கிறேன். இவரது விஷயத்தில், பதிவு செய்யப்பட்ட அனைத்து விபரங்களும் அறிவியற்பூர்வமாக பிரமிப்பூட்டுபவையாக இருந்தன. அவரது உடலில் புற்றுநோய் வளர்ச்சி இருப்பது கண்டறியப்பட்டு, உடனடியாக அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவை என்று அவரிடம் கூறப்பட்டது.

நான் அவரது வார்த்தைகளை அப்படியே இங்கு கொடுக்கிறேன்: "அனைத்து முன்னெச்சரிக்கைச் சிகிச்சைகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டன. ஆனால் அந்த நோய்க்கான அறிகுறிகள் மீண்டும் வந்தன. நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதுபோல் நான் மிகவும் நடுங்கினேன். மேற்கொண்டு அளிக்கப்படும் மருத்துவச் சிகிச்சைகள் பலனற்றவை என்று நான் அறிந்தேன். அந்த நம்பிக்கையற்றச் சூழ்நிலையில் நான் கடவுளின் உதவியை நாடினேன். ஆழ்ந்த கடவுள் பக்தி கொண்டிருந்த ஒருவர், நான் கடவுளின்மீது தீவிரமான நம்பிக்கை கொண்டால், அவருடைய குணமாக்கும் சக்தி எனக்கு உதவும் என்பதைப் பிரார்த்தனையின் மூலம் எனக்கு உணர்த்தினார். இப்படிச் சிந்திப்பது எனக்குப் பிடித்திருந்தது. நான் என்னைக் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைத்தேன்.

"ஒருநாள் காலையில் நான் கடவுளிடம் உதவி கேட்டுப் பிரார்த்தித்தேன். பிறகு நான் என் வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபட்டேன். அப்போது எனக்கு ஏராளமான வேலைகள் இருந்தன. மாலை நேரத்தில் நான் மட்டும் தனியாக என் சமையலறையில் உணவு தயாரித்துக் கொண்டிருந்தேன். வழக்கத்திற்கு மாறாக அந்த அறையில் ஒரு பிரகாசமான வெளிச்சத்தை நான் கண்டேன். யாரோ ஒருவர் எனக்கு மிக அருகில் நின்று என்னை அழுத்துவதுபோல், என் உடலின் இடது பக்கம் முழுவதும் ஓர் அழுத்தத்தை உணர்ந்தேன். குணமாதல்களைப் பற்றி நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். என் சார்பில் பிரார்த்தனைகள்

மேற்கொள்ளப்படுகின்றன என்பதையும் நான் அறிந்திருந்தேன். எனவே, இப்போது என்னுடன் இருப்பது குணமாக்கும் ஏசுபிரானாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று நான் தீர்மானித்தேன்.

“அதை உறுதி செய்து கொள்வதற்காக அடுத்த நாள் காலைவரை காத்திருப்பது என்று தீர்மானித்தேன். என் பிரச்சனையின் அறிகுறிகள் மறைந்துவிட்டிருந்தால், அப்போது அது உண்மை என்று நான் அறிவேன். அடுத்த நாள் காலையில் என்னிடம் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்பட்டிருந்தது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. என் மனம் அமைதியாகவும் லேசாகவும் இருந்தது. அது எனக்கு நிச்சயமாகத் தெரிந்தது. நான் குணமடைந்துவிட்டேன் என்று என் தோழியிடம் தெரிவித்தேன்.

“அன்று எனக்கு ஏற்பட்ட குணமாதலும், ஏசுபிரான் என்னுடன் இருந்ததும் இன்றும் என் நினைவில் பசுமையாக உள்ளன. அது நடந்து பதினைந்து வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. என் ஆரோக்கியம் சீராக மேம்பட்டு, இப்போது நான் சிறந்த நிலையில் இருக்கிறேன்.”

இதய நோயால் துன்புற்றப் பலரது விஷயங்களிலும், விசுவாச சிகிச்சையானது குணமாதலைத் தூண்டுகிறது என்பதில் சந்தேகமில்லை. மாரடைப்பால் தாக்கப்பட்டவர்கள், அக்கணத்திலிருந்து கடவுளின் குணமாக்கும் அருளில் முழுமையான விசுவாசம் கொண்டு, குறிப்பிடத்தக்கக் குணமாதலைப் பெற்றதாகத் தெரிவிக்கின்றனர். அப்படிப்பட்ட ஒரு மனிதர், முன்பைவிட அதிக ஆரோக்கியத்தைப் பெறக்கூடும். ஏனெனில், அவர் தன் குறைபாடுகளைத் தெரிந்து கொண்டு, தானே தன்மீது ஏற்படுத்திய அதிகப்படியான அழுத்தங்களை உணர்ந்து இருப்பதால், இப்போது தன் சக்தியை வீணாக்காமல் வைத்துக் கொள்கிறார்.

அனைத்திற்கும் மேலாக, மனிதர்கள் நலமாக இருப்பதற்குத் தேவையான மாபெரும் உத்திகளில் ஒன்றையும் அவர் கற்றுக் கொண்டுள்ளார். அதாவது, கடவுளின் மீட்பு சக்தியிடம் அவர் தன்னை ஒப்படைத்தார். இதைச் செய்வதற்கு, படைப்பு சக்திகள் தனக்குள் இயங்கி வருவதாக அவர் தன் மனத்தில் கற்பனை செய்து, அதன் மூலம் படைப்புச் செயல்முறையோடு அவர் தன்னை இணைத்துக் கொண்டார்.

சுமார் முப்பத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன், பிரபலமான நபர் ஒருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டது. இனி அவரால் ஒருபோதும் எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது என்று அவரிடம் கூறப்பட்டது. அவர் தனது நேரத்தின் பெரும் பகுதியைத் தன் படுக்கையில் கழிக்க வேண்டும் என்று அவருக்கு உத்தரவு இடப்பட்டிருந்தது. அவர் வாழப் போகும் நாட்கள் மிகக் குறைவு என்றும், அந்த எஞ்சிய வாழ்நாள் முழுவதும் அவர் படுத்தப் படுக்கையாக இருப்பதற்கான சாத்தியம் அதிகம் என்றும் அவரிடம் தெரிவிக்கப்பட்டது. தனது எதிர்காலத்தைப் பற்றிய இந்த மோசமான தகவல்களைக் கேட்ட அவர், பிறகு அவற்றை

எச்சரிக்கையுடன் ஆராய்ந்து பார்த்தார்.

ஒருநாள் காலையில் அவர் வெகு சீக்கிரமாக எழுந்து, தன் பைபிளை எடுத்துத் திறந்தபோது, தற்செயலாக (அது தற்செயலானதா?) அது ஏசுபிரான் நடத்திய குணமாதல்களில் ஒன்றைப் பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டிருந்த பக்கம் வந்தது. அந்த வசனத்தை அவர் படிக்கவும் செய்தார்: "ஏசுபிரான் நேற்றும் இன்றும் என்றும் மாறாதவராயிருக்கிறார்." ஏசுபிரானால் நோயாளிகளை அன்று குணப்படுத்த முடிந்தது என்றால், அவரால் இன்று தன்னை ஏன் குணப்படுத்த முடியாது என்று அவருக்குத் தோன்றியது. 'ஏசுபிரானால் என்னை ஏன் குணமாக்க முடியாது?' என்று அவர் கேட்டார். அப்போது விசுவாசம் அவருள் பொங்கத் துவங்கியது.

எனவே அவர் உணர்வுபூர்வமான நம்பிக்கையுடன், தன்னைக் குணப்படுத்துமாறு கடவுளிடம் கேட்டார். "என்னால் உன்னைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று நீ நம்புகிறாயா?" என்று ஏசுபிரான் தன்னிடம் கேட்டதுபோல் அவருக்குத் தோன்றியது. "ஆம், உன்னால் முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன்," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

அவர் தன் கண்களை மூடினார். குணமாக்கும் ஏசுபிரானின் கை தன் இதயத்தைத் தொட்டதுபோல் அவர் உணர்ந்தார். அன்று முழுவதும் மிகவும் ஒய்வாக உணர்ந்தார். நாட்கள் செல்லச் செல்ல, தனக்குள் வலிமை உருவாகிக் கொண்டிருந்தது என்று அவர் உறுதியாக நம்பினார். கடைசியாக ஒருநாள் அவர் இவ்வாறு பிரார்த்தித்தார்: "கடவுளே, உன் விருப்பம் இருந்தால், நான் நாளை காலையில் எழுந்து வெளியே செல்லப் போகிறேன். ஒருசில நாட்களுக்குள் நான் வேலைக்கும் செல்லப் போகிறேன். நான் என்னை முழுவதுமாக உன் பாதுகாப்பில் விட்டுவிட்டேன். அதிக வேலை காரணமாக நான் நாளை இறக்க நேரிட்டால், இதுவரை நீ எனக்கு வழங்கியுள்ள அற்புதமான நாட்களுக்காக நான் உனக்கு நன்றி கூற விரும்புகிறேன். எனக்கு உதவியாக நீ இருப்பதால், நாளை நான் என் வேலைகளைத் துவங்கப் போகிறேன். நாள் முழுவதும் நீ என்னுடன் இருக்கப் போகிறாய். போதுமான வலிமை என்னிடம் இருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன். ஆனால் இந்த முயற்சியில் நான் இறக்க நேரிட்டால், நான் என்றென்றும் உன்னுடன் இருப்பேன். எப்படிப் பார்த்தாலும் முடிவு நல்ல விதமாகவே இருக்கும்."

நாட்கள் செல்லச் செல்ல, முழு விசுவாசத்துடன் அவர் தினசரி தன் நடவடிக்கைகளை அதிகரித்துக் கொண்டே இருந்தார். அவர் வேலை பார்த்தக் காலம் முழுவதும் இச்சூத்திரத்தை ஒவ்வொரு நாளும் பின்பற்றினார். அவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்ட நாளில் இருந்து முப்பது வருடங்கள்வரை அவர் வேலை பார்த்தார். தனது எழுபத்தைந்தாவது வயதில் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்றார். எனக்குத் தெரிந்தவர்களில், தாங்கள் மேற்கொண்ட காரியங்களில் மிகத் தீவிரமாக இருந்து

மனிதகுல நலனுக்காகப் பெரும் பங்களிப்பை வழங்குபவர்கள் மிகச் சிலரே. அவர்களில் இவரும் ஒருவர். இருந்தாலும், எப்போதும் அவர் தன் உடல் வலிமையையும் நரம்பு வலிமையையும் பாதுகாத்து வந்தார். மதிய உணவிற்குப் பின் சற்று நேரம் படுத்து ஓய்வெடுப்பது அவரது பழக்கம். அவர் ஒருபோதும் தன்னை மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாக்கியதில்லை. இரவில் அவர் சீக்கிரமாகவே உறங்கச் சென்றுவிட்டு, காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்துவிடுவார். அவர் எப்போதும் ஒழுங்குமுறையுடன்கூடிய வாழ்க்கை நடத்தி வந்தார்.

நோயைத் தடுப்பதற்கும், மனத்தையும் உடலையும் குணமாக்குவதற்கும், உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கும் குணமாக்கும் விசுவாசம்’ என்னும் மாபெரும் வளத்தைப் பயன்படுத்தத் தவறிவிடாதீர்கள்.

இவ்வத்தியாயத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கொள்கைகளைப் புரிந்து கொண்டுள்ள நிலையில், நீங்களோ அல்லது உங்கள் அன்பிற்குரிய ஒருவரோ நோய்வாய்ப்படும்போது, ஆக்கபூர்வமாக உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்? நீங்கள் செயல்படுத்தக்கூடிய ஐந்து பரிந்துரைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

1. நீங்கள் என்ன செய்தாலும் சரி, பயமோ பதற்றமோ கொள்ளாதீர்கள். ஏனெனில், நீங்கள் அவ்வாறு செய்தால், எதிர்மறையான எண்ணங்கள் உங்களிடம் உருவாகும். உங்கள் அன்பிற்குரியவர்களுக்கு நேர்மறையான, குணமாக்கும் எண்ணங்கள் தேவைப்படும் நேரத்தில், உங்கள் எதிர்மறைச் சிந்தனையால் நீங்கள் அழிவுபூர்வமான எண்ணங்களை அவர்களை நோக்கி அனுப்புவீர்கள்.

2. உங்கள் அன்பிற்குரியவர்களைப் பரிபூரணமாகக் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைத்துவிடுங்கள். உங்கள் விசுவாசத்தின் மூலம் தெய்வீக சக்தி அவருக்குக் கிடைக்கச் செய்ய முடியும். அதன் மூலம் குணமாதல் நடைபெறும். ஆனால் அது பலனளிக்க வேண்டும் என்றால், நோயாளியை முற்றிலுமாகக் கடவுளின் விருப்பத்திற்கு விட்டுவிட வேண்டும். இதைப் புரிந்து கொள்வதும், செயல்படுத்துவதும் சிரமம்தான். ஆனால், உங்கள் அன்பிற்குரியவர் வாழ வேண்டும் என்ற நீங்கள் எவ்வளவு விரும்புகிறீர்களோ, அதே அளவிற்கு, அவரைக் கடவுளிடம் ஒப்படைப்பதற்கும் நீங்கள் தயாராக இருந்தால், குணமாக்கும் சக்திகள் வியத்தகு வழியில் இயக்கப்படும் என்பது உண்மை.

3. குடும்பத்தில் இணக்கம் நிலவுவது முக்கியம், அதாவது, ஓர் ஆன்மீக இணக்கம் அங்கு நிலவ வேண்டும். இணக்கமின்மையும் நோயும் ஒத்தப் பண்பைக் கொண்டவை.

4. உங்கள் அன்பிற்குரியவர் நலமாக இருப்பதாக உங்கள் மனத்தில்

ஒரு படத்தை உருவாக்குங்கள். அவரைப் பரிபூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதாகக் காட்சிப்படுத்துங்கள். கடவுளின் அன்பு மற்றும் நற்குணத்துடன் அவர் பிரகாசமாக இருப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்கள் வெளிமனம் நோயையும், மரணத்தையும்கூடப் பரிந்துரைக்கலாம். ஆனால், உங்கள் மனத்தின் பத்தில் ஒன்பது பகுதி ஆழ்மனத்தில்தான் இருக்கிறது. ஆரோக்கியம் குறித்தக் காட்சி உங்கள் ஆழ்மனத்தில் சென்று பதியட்டும். உங்கள் மனத்தின் சக்தி வாய்ந்த இப்பகுதி, ஒளிரும் ஆரோக்கிய ஆற்றலைக் கொடுக்கும். நம் ஆழ்மனத்தில் நாம் எதை நம்புகிறோமோ வழக்கமாக நாம் அதைத்தான் பெறுகிறோம். உங்கள் விசுவாசம் உங்கள் ஆழ்மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தாதவரை, எந்த நல்ல விஷயத்தையும் ஒருபோதும் உங்களால் பெற முடியாது. ஏனெனில், உங்கள் உண்மையான எண்ணம் எதுவோ, அதைத்தான் உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களுக்குத் திருப்பிக் கொடுக்கும். உங்கள் உண்மையான எண்ணம் எதிர்மறையானதாக இருந்தால், விளைவுகளும் எதிர்மறையாக இருக்கும். உங்கள் உண்மையான எண்ணம் நேர்மறையானதாக இருந்தால், அவர்கள் குணமடைவார்கள்.

5. மிக இயல்பாக இருங்கள். உங்கள் அன்புக்குரியவரைக் குணப்படுத்துமாறு கடவுளிடம் கேளுங்கள். அதைத்தான் நீங்கள் இதயபூர்வமாக விரும்புகிறீர்கள். எனவே தயவு செய்து அதைச் செய்யுமாறு கடவுளிடம் வேண்டுங்கள். ‘தயவு செய்து’ என்று ஒரே ஒரு முறை கூறுங்கள் என்று நாங்கள் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறோம். பிறகு உங்கள் பிரார்த்தனையில், கடவுளின் நற்குணத்திற்காக அவருக்கு நன்றி கூறுங்கள். கடவுளின் அன்பான கவனிப்பின் மூலம் இது ஆழமான ஆன்மீக சக்தியையும் மகிழ்ச்சியையும் விடுவிக்க உதவும். இந்த மகிழ்ச்சி உங்களிடம் நிரந்தமாக இருக்கும்.

12

ஆரோக்கியத்திற்கான சூத்திரம்

ஒரு பெண் ஒரு மருந்துக் கடைக்குச் சென்று மனத்தினால் ஏற்படும் உடற்கோளாறுக்கான மருந்து வேண்டும் என்று கேட்டார் என்று நான் கேள்விப்பட்டேன்.

அப்படிப்பட்ட மருந்து எந்த மருந்துக் கடையிலும் கிடையாது. ஏனெனில் அது பாட்டிலிலோ அல்லது மாத்திரைகளிலோ வருவதில்லை. ஆனால் நம்மில் பலருக்கு அது தேவைப்படுகிறது. பிரார்த்தனை, விசுவாசம், மற்றும் ஆன்மீகச் சிந்தனை ஆகியவற்றின் கலவைதான் அதற்கான மருந்தாகும்.

இன்றைய மக்களில் 50 முதல் 75 சதவீதம் பேர் நோயுற்று இருப்பதற்குக் காரணம், அவர்களது செம்மையற்ற மனநிலைகள் அவர்களது உணர்ச்சி நிலையிலும் உடல்நிலையிலும் ஏற்படுத்தும் தாக்கம்தான் என்று கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. எனவே அத்தகைய மருந்து பெரும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

குறைந்து கொண்டு வரும் வலிமையை, ஆன்மீக மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான சிகிச்சை எவ்வாறு மீட்டெடுக்கிறது என்பதற்கான எடுத்துக்காட்டு இது. ஒரு பெரும் நிறுவனத்தின் தலைவர் ஒரு விற்பனை மேலாளரை எங்களிடம் ஆலோசனை பெறுவதற்காக அனுப்பி வைத்தார். முன்பு தனித்திறமையுடனும் ஆற்றல்மிக்க உத்வேகத்துடனும் சிறப்பாக வேலை செய்து வந்த இந்த விற்பனை மேலாளரின் திறனும் ஆற்றலும் குறையத் துவங்கியிருந்தன. அவர் தனது படைப்புத் திறமையைத் தொலைத்துவிட்டிருந்தார். இவரது செயற்திறன் குறைந்து கொண்டு வந்ததை அவரது சக ஊழியர்கள் கவனித்தனர். ஒரு மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறுமாறு அவர் வலியுறுத்தப்பட்டார். ஓய்விற்காக அவரது நிறுவனம் அவரை முதலில் அட்லான்டிக் சிட்டிக்கும், அதன் பிறகு அவர் நலம் பெறுவதற்காக இரண்டாவது முயற்சியாக ஃப்ளோரிடாவிற்கும் அவரை அனுப்பி வைத்தது. இந்த இரண்டு விடுமுறைகளுமே குறிப்பிடத்தக்க எந்த மேம்பாட்டையும் அவரிடம் ஏற்படுத்தவில்லை.

சமய-மனநல மையத்தைப் பற்றி அறிந்திருந்த அவரது மருத்துவர், அந்த விற்பனை மேலாளரை எங்களிடம் ஆலோசனைக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு அவரது நிறுவனத் தலைவருக்குப் பரிந்துரைத்தார். அதன்படி, எங்களைப் பார்த்து வருமாறு அவரிடம் அவரது தலைவர் கூறினார். ஆனால் தான் ஒரு தேவாலயத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படுவது அவருக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்தியது.

“ஒரு வணிக அதிகாரியை ஒரு போதகரிடம் அனுப்பியிருப்பது வினோதமான விஷயம். நீங்கள் என்னோடு பிரார்த்தனை செய்து, பைபிளைப் படிக்கப் போகிறீர்கள், அப்படித்தானே?” என்று எரிச்சலுடன் என்னிடம் கேட்டார்.

“சில சமயங்களில் பிரார்த்தனையும் ஆன்மீகச் சிகிச்சையும் நமக்குத் தேவைப்படலாம் என்று நான் நம்புகிறேன்,” என்று நான் பதிலளித்தேன்.

அவர் எதையும் கண்டு கொள்ளாமல் இருந்தார். ஒத்துழைக்கவும் மறுத்தார். வேறு வழியின்றி இறுதியில், “நான் ஒரு விஷயத்தை உங்களிடம் வெளிப்படையாகக் கூற விரும்புகிறேன். நீங்கள் எங்களுடன் ஒத்துழைத்தால் உங்களுக்கு நல்லது. அப்படி நீங்கள் ஒத்துழைக்க மறுத்தால், நீங்கள் வேலையிருந்து நீக்கப்படப் போகிறீர்கள்,” என்று அவரிடம் கூறினேன்.

“அதை யார் உங்களிடம் கூறியது?” என்று அவர் உரத்தக் குரலில் கேட்டார்.

“உங்கள் தலைவர்தான் அதைக் கூறினார். உண்மையில், எங்களால் உங்களைச் சரி செய்ய முடியவில்லை என்றால், உங்களை வேலையிலிருந்து நீக்குவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை என்று அவர் வருத்தத்துடன் என்னிடம் கூறினார்,” என்று நான் பதிலளித்தேன்.

அவர் முகத்தில் பேரதிர்ச்சி வெளிப்பட்டது. “நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?” என்று திக்கித் திணறியபடியே கேட்டார்.

“நீங்கள் இப்போதுள்ள நிலையில் ஒருவர் தன்னைக் கொண்டுபோய் நிறுத்துவதற்குக் காரணம், அவரது மனத்தில் பயமும், கவலையும், இறுக்கமும், கோபமும், குற்ற உணர்வும், அல்லது இவை அனைத்தும் சேர்ந்து நிறைந்திருப்பதுதான். இவற்றை ஒரு நிலைவரை மட்டுமே ஒருவரால் தாக்குப்பிடிக்க முடியும். இவற்றின் பாரம் அதிகரித்துக் கொண்டே போகும்போது, அவரது ஆளுமையால் அதற்குமேல் தாக்குப் பிடிக்க முடியாது. உணர்ச்சிரீதியான, ஆன்மீகரீதியான, மற்றும் அறிவுரீதியான சக்திகளின் இயல்பான வழிகளை அது அடைத்து அவரைச் செயலற்றவராக ஆக்கிவிடும். உங்களுக்கு என்ன பிரச்சனை என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால், நீங்கள் முழுமையாக நம்பத்தக்க, பரிவுள்ளம் கொண்ட ஒரு நண்பனாக என்னை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களைப் பற்றி என்னிடம் கூறுங்கள். நீங்கள் என்னிடம் எதையும் மறைக்காமல் இருப்பது முக்கியம். உங்கள் மனத்தில் இருக்கும் பயங்கள், கோபங்கள், அல்லது குற்ற உணர்வுகளை என்னிடம் கூறுவது மிகவும் இன்றியமையாதது. நம் இருவருக்கும் இடையில் நிகழும் உரையாடல் பற்றிய விபரம் வெளியே ஒருவரும் அறியாமல் பார்த்துக் கொள்வது

என் பொறுப்பு. நீங்கள் பழைய நிலைக்குத் திரும்பி, திறமையான மனிதராக மாற வேண்டும் என்று உங்கள் நிறுவனம் விரும்புகிறது. திறமையான உங்களை இருகரம் நீட்டி வரவேற்க உங்கள் நிறுவனம் காத்திருக்கிறது," என்று நான் பதிலளித்தேன்.

நாளடைவில் பிரச்சனை வெளிவந்தது. அவர் பல பாவங்களைச் செய்திருந்தார். அவற்றை மறைப்பதற்கு ஏராளமான பொய்களை அவர் கூற நேரிட்டது. தனது பாவங்களும் பொய்களும் வெளிப்பட்டுவிடும் என்று அவர் பயந்தார். உள்ளூர ஏகப்பட்டக் குழப்பத்துடன் இருந்த ஒரு பரிதாபமான மனிதர் அவர். அவரது மனம் மிகவும் கறைபட்டிருந்தது.

அவரைப் பேச வைப்பது பெரும் சிரமமாக இருந்தது. ஏனெனில், சாதாரணமாக ஓர் அருமையான மனிதராக விளங்கிய அவரிடம் அவமான உணர்வு நிறைந்திருந்தது. அவரது தயக்கம் எனக்குப் புரிந்தது என்றும், ஆனால் இந்தக் காரியம் சாதிக்கப்பட்டாக வேண்டும் என்றும், அதற்கு அவர் தன் மனத்தில் உள்ளவற்றை என்னிடம் முழுமையாகக் கூற வேண்டியது அவசியம் என்றும் நான் அவருக்கு உணர்த்தினேன்.

இவை அனைத்தும் முடிந்த பிறகு, அவர் நடந்து கொண்ட விதத்தை என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது. அவர் எழுந்து நின்று தன் கை கால்களை நீட்டி முறித்தார். தன் குதிங்கால்களில் நின்றுகொண்டு, தன் கைவிரல்களால் கூரையைத் தொடுவதுபோல் எம்பினார். பிறகு ஆழமாக சுவாசித்தார். "ஆஹா, இப்போது நல்ல ஆசுவாசமாக இருக்கிறது," என்று கூறினார். அது நிம்மதியின் மிகைப்படுத்தப்பட்ட வெளிப்பாடாகத் தோன்றியது. அப்போது, தன்னை மன்னிக்குமாறும், அமைதியாலும் தூய்மையாலும் தன்னை நிரப்புமாறும் கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்யுமாறு நான் அவருக்குப் பரிந்துரைத்தேன்.

அவர் சந்தேகத்துடன், "நான் வாய்விட்டுச் சத்தமாகப் பிரார்த்திக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறீர்களா? என் வாழ்நாளில் ஒருபோதும் நான் அவ்வாறு செய்ததில்லையே," என்று கூறினார்.

"ஆம், அது ஒரு நல்ல பயிற்சி. அது உங்களை வலிமைப்படுத்தும்," என்று நான் கூறினேன்.

அவர் ஓர் எளிய பிரார்த்தனையைக் கூறினார். என் நினைவுக்கு எட்டியவரை, அவர் இவ்வாறு பிரார்த்தித்தார்: "அன்புள்ள கடவுளே, நான் தூய்மையற்ற மனிதனாக இருந்து வந்திருக்கிறேன். நான் செய்துள்ள தவறுகளுக்காக நான் வருந்துகிறேன். இங்கிருக்கும் என் நண்பரிடம் நான் எல்லாவற்றையும் என் மனம் திறந்து கொட்டிவிட்டேன். என்னை மன்னிக்குமாறும், அமைதியால் நிரப்புமாறும் உங்களிடம் கேட்டுக் கொள்கிறேன். மேலும், இத்தகையத் தவறுகளை நான் இனிமேல் செய்யாமல் இருப்பதற்கான

வலிமையையும் எனக்குத் தாருங்கள். நான் தூய்மையாகவும், சிறப்பாகவும் இருப்பதற்கு எனக்கு உதவுங்கள். “

அவர் அன்றே தன் அலுவலகத்திற்குத் திரும்பிச் சென்றார். அவரிடம் யாரும் எதுவும் கூறவில்லை. அதற்கான தேவையும் ஏற்படவில்லை. ஏனெனில், ஒருசில நாட்களிலேயே மீண்டும் அவர் ஒரு திறமையான விற்பனை மேலாளராக மாறினார். நகரில் இன்றுள்ள சிறந்த விற்பனை மேலாளர்களில் அவரும் ஒருவர்.

சில நாட்களுக்குப் பின் நான் அவரது தலைவரைச் சந்தித்தேன். அப்போது அவர், “நீங்கள் எங்கள் விற்பனை மேலாளருக்கு என்ன செய்தீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் அவர் இப்போது ஒரு தீர்மானத்துடன் சுறுசுறுப்பாகப் பணியாற்றுகிறார்,” என்று கூறினார்.

“நான் எதுவும் செய்யவில்லை. கடவுள்தான் அனைத்தையும் செய்தார்,” என்று நான் பதிலளித்தேன்.

“ஆம், எனக்குப் புரிகிறது. எது எப்படி இருந்தாலும், அவர் இப்போது பழைய வெற்றி நிலைக்குத் திரும்பிவிட்டார்,” என்று அவர் கூறினார்.

அந்த மேலாளரின் வலிமை குறைந்தபோது, அவர் ஆரோக்கியத்திற்கான ஒரு சூத்திரத்தை முயற்சித்தார். அது அவரது இயல்பான திறனை மீட்டுக் கொடுத்தது. மனம் சார்ந்த உடற்கோளாறுக்கான ஒரு மருந்தை அவர் ‘உட்கொண்டார்.’ அது ஆரோக்கியமற்ற ஆன்மீக நிலை மற்றும் மனநிலையைக் குணப்படுத்தியது.

பொது மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்படுபவர்களை மூன்றாகப் பிரிக்கலாம். முதல் பகுதியினரின் நோய்க்கான காரணம் உடல்ரீதியானது. இரண்டாவது பகுதியினரின் பிரச்சனை உணர்ச்சி மற்றும் உடல்ரீதியானது. மூன்றாவது பகுதியினரின் பிரச்சனை முழுக்க முழுக்க உணர்ச்சிரீதியானது என்று கொலராடோ மருத்துவக் கல்லூரியின் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஃபிராங்க்ளின் எபாஹ் கூறினார்.

இந்த விஷயத்தைக் கருத்தில் கொண்டுள்ள எந்தவோர் அறிவுள்ள மனிதரும், கோபம், பகைமை, வெறுப்பு, தீய எண்ணம், பொறாமை, பழியுணர்ச்சி ஆகிய மனப்போக்குகள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுவது சரிதான் என்பதை உணர்கின்றனர். கோபப்பட்டுப் பாருங்கள். ஒருவித புரட்டல் உணர்வு உங்கள் வயிற்றைக் கசக்கிப் பிழிவதை உங்களால் உணர முடியும். வேகமான உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள் நம் உடலில் வேதியல் வினைகளைத் தூண்டிவிடுகின்றன. இது உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கிறது. இது நீண்ட நாட்களாகத் தொடர்ந்து நீடித்தால், உடல்நிலை மெல்ல மெல்லச் சீர்குலையும்.

தனது ஒரு நோயாளி மன வெறுப்பின் காரணமாக இறந்து போனதாக ஒரு மருத்துவர் குறிப்பிட்டார். இறந்துபோன மனிதர் எனக்கும் அறிமுகமானவர். நீண்ட நாட்களாகத் தன் மனத்தில் வெறுப்பைக் கொண்டிருந்ததால்தான் அவர் இறந்ததாக அந்த மருத்துவர் உண்மையிலேயே உணர்ந்தார். "அவரது உடலில் உள்ள எதிர்ப்பு சக்தி மிகவும் குறைந்து போகும் அளவுக்கு அவர் தன் உடலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி வைத்திருந்தார். ஒரு நோய் அவரைத் தாக்கியபோது, அதை எதிர்க்கக்கூடிய சக்தியோ, அதிலிருந்து மீண்டு வந்து தன் ஆரோக்கியத்தைப் புதுப்பிப்பதற்கான ஆற்றலோ அவரிடம் இருக்கவில்லை. தனது தீய விருப்பம் என்னும் புற்றுநோயின் மூலம் அவர் தன்னைக் குழிதோண்டிப் புதைத்திருந்தார்," என்று அந்த மருத்துவர் விளக்கினார்.

சான்பிரான்சிஸ்கோ நகரைச் சேர்ந்த மருத்துவர் சார்லஸ் மைனர் கூப்பர் 'இதயப் பிரச்சனைகள் குறித்து இதயத்தில் இருந்து வரும் ஆலோசனை' என்று தலைப்பிடப்பட்ட ஒரு கட்டுரையில் இவ்வாறு கூறியிருந்தார்: "உங்கள் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளைக் குறைத்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு நோயாளி கோபம் கொண்டபோது அதன் பதில்விளைவாக, உடனடியாக அவரது இரத்த அழுத்தம் அறுபது புள்ளிகள் ஏறியதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அத்தகைய கொந்தளிப்புகள் இதயத்தின்மீது எவ்வளவு மோசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும் என்று நினைக்கிறேன்." வெடுக்கென்று கோபம் கொள்ளும் ஒரு நபர், ஒரு தவறு ஏற்படும்போது உடனடியாக அடுத்தவர்மீது அதற்காகப் பழி சுமத்துகிறார். மாறாக, நடந்து போன விஷயம் குறித்து உங்களைத் தொந்தரவு செய்யாமல் தவிர்த்துவிடுவது புத்திசாலித்தனம். ஸ்காட்லாந்தைச் சேர்ந்த தலைசிறந்த அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான டாக்டர் ஜான் ஹன்டரை அவர் மேற்கோள் காட்டினார். டாக்டர் ஹன்டருக்கும் இதயத்தில் ஒரு பிரச்சனை இருந்தது. வலிமையான உணர்ச்சிகள் தன் இதயத்தை எந்த அளவு பாதிக்கும் என்பதை அவர் நன்றாகப் புரிந்திருந்தார். தனக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒருவரின் தயவில் தன் வாழ்வு இருந்ததாக அவர் கூறினார். உண்மையிலேயே, அவர் தன் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தத் தவறிய ஒரு நேரத்தில் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு மரணம் அடைந்தார்.

டாக்டர் கூப்பர் இவ்வாறு தன் கட்டுரையை நிறைவு செய்கிறார்: "வியாபாரத்தில் ஏற்படும் ஒரு பிரச்சனை உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டத் துவங்கும்போதோ அல்லது நீங்கள் கோபம் கொள்ளத் துவங்கும்போதோ உங்கள் உடலை நன்றாகத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குள் அதிகரிக்கும் கொந்தளிப்பை அது வலுவிழக்கச் செய்யும். தன் உடலையும், மனத்தையும் உணர்ச்சிகளையும் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய, ஒரு மகிழ்ச்சியான, சலனமற்ற மனிதனிடத்தில் தன்னை நிரந்தரமாகக் குடியமர்த்துமாறு

உங்கள் இதயம் உங்களைக் கேட்கிறது.”

நீங்கள் சரியான நிலையில் இல்லை என்று நீங்கள் நினைத்தால், மனசாட்சிக்குக் கட்டுப்பட்டு உங்களை சுயமாக ஆய்வு செய்யும்படி நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். ஏதேனும் தீய எண்ணத்தையோ அல்லது கோபத்தையோ அல்லது வெறுப்பையோ உங்கள் மனத்தில் வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா என்று நேர்மையாக நீங்களே உங்களைக் கேளுங்கள். அப்படி இருந்தால், உடனே அவற்றை வெளியேற்றிவிடுங்கள். எந்தத் தாமதமும் இன்றி உடனடியாக அதைச் செய்யுங்கள். அவை வேறு எவரையும் காயப்படுத்துவதில்லை. யார்மீது அந்த மோசமான உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ அவர்களுக்கு அவை தீங்கு விளைவிப்பதில்லை. ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வோர் இரவும் அவை உங்களை விழுங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. பல மக்கள் மோசமான ஆரோக்கியத்தைக் கொண்டிருப்பதற்குக் காரணம் அவர்கள் உட்கொள்ளும் பொருட்கள் அல்ல, மாறாக, அவர்களை விழுங்கும் விஷயங்கள்தான். தீய உணர்ச்சிகள் உங்கள்மீதே திரும்பி, உங்கள் ஆற்றலை உறிஞ்சி, உங்கள் திறனைக் குறைத்து, உங்கள் ஆரோக்கியத்தைச் சீரழிக்கின்றன. அதோடு, அவை உங்கள் மகிழ்ச்சியையும் வெளியேற்றிவிடுகின்றன.

நம் எண்ணப் போக்குகள் நம் உடல்நிலைகளின் மீது ஏற்படுத்தும் விளைவுகளை இன்று நாம் உணர்கிறோம். கோபத்தின் மூலம் ஒருவரால் தன்னை நோய்வாய்ப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்பதை நாம் உணர்கிறோம். ஒரு குற்ற உணர்ச்சியின் காரணமாக, தன் உடலில் அவரால் பல விதமான அறிகுறிகளை உருவாக்க முடியும் என்று நாம் அறிகிறோம். பயம் மற்றும் கவலையாலும் தன் உடலில் ஒருவரால் நிச்சயமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்த முடியும். எண்ணங்கள் மாற்றப்படும்போது குணமாதல் ஏற்படுகிறது என்பதை நாம் அறிகிறோம்.

நூற்று இரண்டு டிகிரி காய்ச்சலுடன் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்ட ஒரு பெண்ணைப் பற்றி சமீபத்தில் ஒரு மருத்துவர் என்னிடம் கூறினார். அவளுக்கு நிச்சயமாக முடக்குவாதம் இருந்தது. அவளது மூட்டுக்கள் மிகவும் வீங்கிப் போயிருந்தன.

அவளது பிரச்சனையை முழுமையாக ஆய்வு செய்வதற்காக, வலியில் இருந்து அவளுக்கு நிவாரணம் அளிப்பதற்கு லேசான ஒரு வலி தணிக்கும் மருந்தைத் தவிர வேறு எந்த மருந்தையும் அந்த மருத்துவர் அவளுக்குக் கொடுக்கவில்லை. இரண்டு நாட்கள் கழித்து அந்த இளம்பெண் அந்த மருத்துவரிடம், “எவ்வளவு காலம் நான் இந்த நிலையில் இருப்பேன்? எத்தனை நாட்கள் நான் இந்த மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டும்?” என்று கேட்டாள்.

“நீங்கள் சுமார் ஆறு மாதங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்க

வேண்டும்,” என்று அந்த மருத்துவர் பதிலளித்தார்.

“ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகுதான் என்னால் திருமணம் செய்து கொள்ள முடியும் என்று கூறுகிறீர்களா?” என்று அப்பெண் கேட்டாள்.

“என்னை மன்னிக்க வேண்டும். அதைவிடச் சிறப்பான வாக்குறுதியை என்னால் உங்களுக்குத் தர முடியாது,” என்று அவர் கூறினார்.

இந்த உரையாடல் மாலை வேளையில் நடந்தது. அடுத்த நாள் காலையில் அவளது வெப்பநிலை இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பியிருந்தது. மூட்டு வீக்கமும் போய்விட்டிருந்தது. அந்த மாற்றத்திற்கான காரணம் என்னவென்று கண்டுபிடிக்க முடியாததால், அந்த மருத்துவர் அவளை ஒருசில நாட்கள் மருத்துவமனையில் வைத்துக் கண்காணித்தப் பிறகு வீட்டிற்குத் திருப்பி அனுப்பினார்.

ஒரு மாதத்திற்குள் அதே பிரச்சனையுடன் அப்பெண் அந்த மருத்துவமனைக்குத் திரும்பி வந்தாள். உடல் வெப்பநிலை நூற்று இரண்டு டிகிரியாக இருந்தது. மூட்டுக்கள் வீங்கியிருந்தன. பல கேள்விகளுக்குப் பிறகு, விஷயம் என்னவென்று கண்டறியப்பட்டது. வியாபாரத் தொடர்புகளில் தனக்குப் பெரும் இலாபங்களை ஈட்டித் தரக்கூடிய ஒரு குறிப்பிட்ட நபரைத் திருமணம் செய்து கொள்ளுமாறு அப்பெண்ணின் தந்தை அவளை வற்புறுத்தினார். அவள் தன் தந்தையை மிகவும் நேசித்தாள். அவரது விருப்பப்படி நடந்து கொள்ள விரும்பினாள். ஆனால் தான் நேசிக்காத ஒருவரைத் திருமணம் செய்து கொள்ள அவளுக்கு விருப்பமில்லை. எனவே அவளது ஆழ்மனம் அவளது உதவிக்கு வந்தது. அதன் விளைவாக, அவளுக்கு முடக்குவாதத்தையும் காய்ச்சலையும் அது ஏற்படுத்தியது.

அந்தத் திருமணத்தை அவர் தன் மகள்மீது கட்டாயப்படுத்தினால், அவரது மகள் முடமாகக்கூடும் என்று அந்த மருத்துவர் அவளது தந்தைக்கு விளக்கிக் கூறினார். அதையடுத்து, அவள் தனக்கு விருப்பமில்லாதவரைத் திருமணம் செய்து கொள்ளத் தேவையில்லை என்று அவளது தந்தை கூறியவுடன், அவள் விரைவாகவும் நிரந்தரமாகவும் குணமடைந்தாள்.

உங்களுக்கு முடக்குவாதம் ஏற்பட்டிருந்தால், நீங்கள் தவறான மனிதரைத் திருமணம் செய்து கொண்டுள்ளதாக நினைக்க வேண்டாம்! இந்த நிகழ்வு, மன வலி எவ்வாறு உடல்நிலையின்மீது ஆழமான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்பதற்கான வெறும் எடுத்துக்காட்டு மட்டுமே.

குழந்தைகள் தங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களிடம் இருந்து தொற்றுநோய்களைப் பிடித்துக் கொள்வதைவிட அதிக விரைவாக, பயத்தையும் வெறுப்பையும் ‘பிடித்து’க் கொள்கின்றனர் என்று ஓர் உளவியலாளர் எழுதியிருந்ததைப் படிப்பதற்கு சுவாரசியமாக

இருந்தது. பயம் என்னும் நுண்கிருமி அவர்களது ஆழ்மனங்களில் ஆழ ஊடுருவி, வாழ்நாள் முழுவதும் அங்கு நிரந்தரமாகக் குடியிருக்கும். “ஆனால் அதிர்ஷ்டவசமாக, அன்பு, நற்குணம், மற்றும் விசுவாசம் ஆகியவற்றையும் குழந்தைகளால் பிடித்துக் கொள்ள முடியும். எனவே அவர்களால் இயல்பான, ஆரோக்கியமான குழந்தைகளாகவும் இளைஞர்களாகவும் வளர முடியும்,” என்று அந்த உளவியலாளர் கூறுகிறார்.

‘லேடீஸ் ஹோம் ஜர்னல்’ என்ற பத்திரிக்கையில் வெளிவந்த ஒரு கட்டுரையில், டெம்பிள் பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவக் கல்லூரியைச் சேர்ந்த டாக்டர் எட்வர்டு வெயிஸ், அமெரிக்க மருத்துவர்கள் கல்லூரியில் நிகழ்த்திய ஓர் உரையை மேற்கோள் காட்டுகிறார். அதில், தங்களுக்கு மிக நெருக்கமான ஒருவர்மீது வெறுப்பை வளர்த்துக் கொண்டிருக்கும் மக்கள் தங்கள் தசைகளிலும் மூட்டுக்களிலும் நாட்பட்ட வலி மற்றும் வேதனையால் துன்புற்றுக் கொண்டிருக்கக்கூடும் என்று டாக்டர் வெயிஸ் குறிப்பிட்டார். வழக்கமாக அப்படிப்பட்ட மக்கள் தாங்கள் ஒரு நாட்பட்டக் கோபத்தைக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை முற்றிலும் அறியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்று அவர் மேலும் கூறினார்.

“தெளிவாகக் கூற வேண்டும் என்றால், கிருமிகளைப்போல் உணர்ச்சிகளும் உணர்வுகளும் உண்மையானவை, அவற்றைக் குறைத்து மதிப்பிட்டுவிட முடியாது என்று அழுத்தம் திருத்தமாகக் குறிப்பிட்டாக வேண்டும். நுண்ணுயிரிகளால் ஏற்படும் வலியும், நோய்களும் எந்த அளவுக்கு உண்மையோ, அதே அளவுக்கு, உணர்ச்சிகளால் ஏற்படும் வலியும், நோய்களும் உண்மையே, அவை கற்பனையல்ல. எது எப்படி இருந்தாலும், தன் உடலில் உருவாகும் நோய்க்கு ஒரு நோயாளியைக் குறைகூற முடியாது. அவர்கள் எந்தவிதமான மனநோயாலும் துன்புறவில்லை. மாறாக, ஒரு திருமணப் பிரச்சனை அல்லது பெற்றோர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் தொடர்பான பிரச்சனையோடு சம்பந்தப்பட்ட உணர்வுக் கோளாறுகளால் துன்புறுகிறார்கள்,” என்று அந்த ஆசிரியர் தொடர்ந்து கூறினார்.

இதே கட்டுரையில், தனது கையில் ஏற்பட்டிருந்த அரிப்பால் துன்புற்றுக் கொண்டிருந்த ஒரு குறிப்பிட்டப் பெண்ணைப் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. அவர் மருத்துவரைப் பார்க்கச் சென்றபோது, அது தோல் அழற்சி நோய் என்பது கண்டறியப்பட்டது. அவரைப் பற்றிக் கூறுமாறு அந்த மருத்துவர் அவரை ஊக்குவித்தார். அப்பெண் எதற்கும் வளைந்து கொடுக்காதவர் என்று தெரிய வந்தது. அவரது உதடுகள் மிக மெல்லியதாகவும் இறுக்கமாகவும் இருந்தன. அவருக்கு வாத நோயும் இருந்தது. அந்த மருத்துவர் அவரை ஓர் உளவியலாளரிடம் அனுப்பி வைத்தார். அப்பெண்ணின் வாழ்வில்

இருந்த ஏதோ ஒரு வெறுப்பூட்டும் சூழ்நிலை அவரது கையில் ஒருவிதமான அரிப்பாக வெளிப்பட்டுள்ளது என்பதை அந்த உளவியலாளர் உடனடியாகக் கண்டுகொண்டார்.

இறுதியில் அந்த மருத்துவர், "எது உங்களை விழுங்கிக் கொண்டிருக்கிறது? நீங்கள் ஏதோ ஒன்றின்மீது கடும் வெறுப்புடன் இருக்கிறீர்கள், சரிதானே?" என்று நேரடியாகக் கேட்டார்.

"அவர் இறுக்கமாகி, மருத்துவமனையைவிட்டு விருட்டென்று வெளியேறினார். நான் அவரது பிரச்சனையைக் கிட்டத்தட்ட நெருங்கிவிட்டேன் என்பதை அறிந்து கொண்டேன். அது அவரைச் சங்கடத்திற்கு ஆளாக்கி இருக்க வேண்டும். ஒருசில நாட்களில் அவர் மருத்துவமனைக்குத் திரும்பி வந்தார். அவரால் தன் கையில் ஏற்பட்டிருந்த வேதனையைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. எனவே என் உதவியை ஏற்றுக் கொள்ள அவர் முன்வந்தார். தான் கொண்டிருந்த வெறுப்பைக் கைவிடவும் அவர் தயாராக இருந்தார்.

"அவரது குடும்பத்தில் ஏற்பட்டிருந்த ஓர் உயில் தொடர்பான பிரச்சனையில், அவரது இளைய சகோதரர் அவரை நியாயமின்றி நடத்தி இருந்தார். அவர் தன் சகோதரர்மீது கொண்டிருந்த வெறுப்பைக் கைவிட்டவுடன் குணமடைந்தார். அவர் தன் சகோதரரோடு சமரசம் செய்து கொண்ட இருபத்து நான்கு மணிநேரத்திற்குள் அவரது தோல் அரிப்பு முற்றிலுமாக மறைந்துவிட்டிருந்தது."

உணர்ச்சிரீதியான தொந்தரவுக்கும் சாதாரண சளித் தொந்தரவுக்கும் இடையேகூட ஒரு தொடர்பு உள்ளது என்று அதைப் பற்றி ஆய்வு செய்த, பென்சில்வேனியா பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவக் கல்லூரியைச் சேர்ந்த டாக்டர் எல்.ஜே.சாமுவேல் சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

"உணர்ச்சிரீதியான தொந்தரவுகள் மூக்கு மற்றும் தொண்டை ஆகியவற்றின் ஓரத்தில் இரத்த ஓட்டத்தைப் பாதிக்கின்றன என்று நம்பப்படுகிறது. அவை சுரப்பிகளின் இயக்கத்தையும் பாதிக்கிறது. இக்காரணிகள், சளி நுண்ணுயிரிகளாலோ அல்லது தொற்று நோய்க் கிருமிகளாலோ சளிச்சவ்வுகள் அதிகமாகத் தாக்கப்படும் நிலையை உருவாக்கிவிடுகின்றன."

கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவக் கல்லூரியைச் சேர்ந்த டாக்டர் எட்மன்ட் ஃபௌலர் இவ்வாறு கூறினார்: "பரீட்சை நேரத்தில் மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்கள் சளித் தொந்தரவுக்கு ஆளாகின்றனர். ஏதோ ஒரு பிரயாணத்திற்கு முன்போ அல்லது அதற்குப் பின்போ பலருக்குச் சளி பிடிக்கிறது. ஒரு பெரிய குடும்பத்தைப் பராமரிக்கும் ஒரு குடும்பப் பெண்ணுக்குச் சளி பிடிக்கிறது. தன் மாமியார் தன் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் சளி பிடிப்பதையும், அவர் திரும்பிச் சென்றவுடன் அந்தச் சளி மறைந்துவிடுவதையும் பல நோயாளிகளிடம் காண முடிகிறது." (அந்த மாமியாருக்குத் தன்

மருமகளாலோ அல்லது மருமகனாலோ என்ன பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை டாக்டர் ஃபௌலர் குறிப்பிடவில்லை. ஒருவேளை அவருக்கும் சளி பிடித்திருக்கக்கூடும்!)

இருபத்தைந்து வயது நிரம்பிய ஒரு விற்பனைப் பெண்ணைப் பற்றி டாக்டர் ஃபௌலர் தெரிவிக்கிறார். மருத்துவமனைக்குச் சென்றபோது அப்பெண்ணின் மூக்கு அடைத்திருந்தது. மூக்கின் ஓரம் செந்நிறத்தில் இருந்தது. தலைவலியாலும் காய்ச்சலாலும் அவள் துன்புற்றாள். இந்த அறிகுறிகள் சுமார் இரண்டு வாரங்களாகத் தொடர்ந்து நீடித்திருந்தன. அவரிடம் கேள்விகள் கேட்கப்பட்டதைத் தொடர்ந்து, அவருக்கும் அவர் திருமணம் செய்து கொள்ளவிருந்த நபருக்கும் இடையே ஏற்பட்ட ஒரு கடுமையான சண்டைக்குப் பிறகு ஒருசில மணிநேரங்களில் அவரிடம் இந்த அறிகுறிகள் துவங்கியிருந்தன என்று கண்டறியப்பட்டது.

மருத்துவர்கள் சில மருந்துகள் கொடுத்து அவரது சளியைப் போக்கினர். ஆனால் ஒருசில வாரங்களுக்குள் வேறொரு பிரச்சனையுடன் அந்த இளம்பெண் திரும்பி வந்தார். இம்முறை, கறிவெட்டுபவர் ஒருவருடன் ஏற்பட்ட வாக்குவாதத்திற்குப் பிறகு பிரச்சனை தொடங்கியிருந்தது. மீண்டும் மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டு, அவருக்கு நிவாரணம் ஏற்பட்டது. ஆனால் இந்த சளித் தொந்தரவு அவரை மீண்டும் மீண்டும் தாக்கிக் கொண்டிருந்தது. ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு கோப வெளிப்பாட்டிற்குப் பிறகே அது துவங்கியிருந்தது. இறுதியில், அவரது மோசமான கோபம்தான் அவரது நாட்பட்டச் சளி அறிகுறிகளுக்குக் காரணம் என்று டாக்டர் ஃபௌலர் அப்பெண்ணை ஏற்றுக் கொள்ள செய்தார். அவள் அமைதியாக வாழக் கற்றுக் கொண்டபோது, அவளது தும்மல்களும் பிற மூக்கு உபாதைகளும் மறைந்தன.

இருந்தாலும், வெறுக்காதீர்கள் அல்லது கோபப்படாதீர்கள் என்று பைபிள் கூறும்போது, அது வெறும் ‘கோட்பாட்டு ரீதியான ஆலோசனை’ என்றுதான் மக்கள் இன்னமும் நினைக்கின்றனர். பைபிள் கோட்பாட்டுரீதியானது அல்ல. அது நமது மாபெரும் ஞானப் புத்தகம். வாழ்க்கை மற்றும் ஆரோக்கியம் பற்றிய நடைமுறை ஆலோசனை அதில் அடங்கியுள்ளது. கோபம், வெறுப்பு, மற்றும் குற்ற உணர்வு ஆகியவை உங்களை நோய்வாய்ப்படச் செய்கின்றன என்று நவீன மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். பலரால் புறக்கணிக்கப்படும் அல்லது வெறும் மதரீதியானது, நடைமுறைக்கு ஒத்துவராதது என்று கருதப்படும் புனித பைபிள்தான் இன்றைய காலத்திற்கும் பொருத்தமான, தனிமனித நலனுக்கான சிறந்த புத்தகம் என்பதை இது நிரூபிக்கிறது. மற்ற எந்தப் புத்தகத்தைவிடவும் மிக அதிக எண்ணிக்கையில் படிக்கப்படும் புத்தகம் இது என்பதில் வியப்பில்லை. ஏனெனில், நாம் செய்யும் தவறுகள் என்னென்ன என்பதை மட்டும்

நாம் இப்புத்தகத்தில் கண்டறிவதில்லை. கூடவே, அத்தவறுகளை நாம் எவ்வாறு சரி செய்வது என்பதையும் இதில் பார்க்கிறோம்.

பாதுகாப்பாக உணராத குழந்தைகள் 'உணர்ச்சிரீதியான சளி'த் தொந்தரவால் துன்புறுகின்றனர் என்பதை டாக்டர் ஃபௌலர் நம் கவனத்திற்குக் கொண்டு வருகிறார். சிதைவுபட்டக் குடும்பத்தில் இருந்து வரும் பல குழந்தைகளிடம் நாட்பட்டச் சளிகள் ஏற்படுகின்றன என்று அவர் தெரிவிக்கிறார். ஒரு புதிய குழந்தை பிறந்தவுடன் அக்குடும்பத்தில் இருக்கும் ஒரு மூத்தக் குழந்தைக்கு மீண்டும் மீண்டும் மூச்சுப்பாதையில் தொற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. அதற்குக் காரணம், அக்குழந்தை தான் புறக்கணிக்கப்படுவதாகவும், பொறாமையாகவும் உணர்வதுதான். ஓர் ஒன்பது வயது சிறுவனின் தந்தை மிகவும் கண்டிப்பான பேர்வழி, தாயாரோ அதிகச் செல்லம் கொடுப்பவர். தந்தை கண்டிப்பானவராகவும், தாயார் செல்லம் கொடுப்பவராகவும் இருந்ததால், இந்த முரண்பாடு அக்குழந்தையைத் தொந்தரவு செய்தது. குறிப்பாக, தன் தந்தையின் தண்டனைக்கு அவன் பயந்தான். இச்சிறுவன் பல வருடங்களாகத் தும்மலாலும், பிற சளி உபாதைகளாலும் தொடர்ந்து துன்புற்றான். அவன் தன் பெற்றோரைவிட்டு வெகுதூரம் வெளியே சாகச முகாம்களில் கலந்து கொள்ளச் சென்றபோதெல்லாம் அவனது சளி மறைந்தது என்று கண்டுகொள்ளப்பட்டது.

எரிச்சல், கோபம், வெறுப்பு ஆகியவை நம் உடல் ஆரோக்கியத்தின்மீது இவ்வளவு சக்திவாய்ந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்போது, இதற்கான மாற்று மருந்து எது? நல்லெண்ணம், மன்னிப்பு, விசுவாசம், அன்பு, அமைதியுணர்வு ஆகிய போக்குகளால் மனத்தை நிரப்புவதுதான் அதற்கான மாற்று என்பது வெளிப்படை. அதை எவ்வாறு சாதிப்பது? அதை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான சில பரிந்துரைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. மோசமான உணர்வுகளை, குறிப்பாக, கோப உணர்ச்சியை எதிர்கொள்வதற்காகப் பலரும் இவற்றைப் பயன்படுத்தி வெற்றி பெற்றுள்ளனர். இப்பரிந்துரைகளை முறையாக, ஒழுங்காகச் செயல்படுத்தி வந்தால், சிறந்த ஆரோக்கியமும் உடல் நலமும் உருவாகும்.

1. கோபம் என்பது ஓர் உணர்ச்சி, உணர்ச்சி எப்போதும் வெதுவெதுப்பாகவும், சில சமயம் சூடாகவும் இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எனவே ஓர் உணர்ச்சியைக் குறைப்பதற்கு அதைக் குளிரச் செய்யுங்கள். அதை எவ்வாறு குளிரச் செய்வது? ஒருவர் கோபம் கொள்ளும்போது அவரது கைமுட்டிகள் மடங்கும், குரல் கடுமையாக உயரும், தசைகள் இறுகும், உடல் இறுக்கமடையும். (உளவியல்ரீதியாக நீங்கள் சண்டைக்குத் தயாராக இருக்கிறீர்கள். அதனால் அட்ரினலின் உங்கள் உடல் முழுவதும் சீறிப் பாய்கிறது.) எனவே இந்த

உணர்ச்சியின் சூட்டைக் குளிரால் எதிர்த்திடுங்கள். அதை உறையச் செய்துவிடுங்கள். உங்கள் கைமுட்டிகள் மடங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் விரல்களை நீட்டி வையுங்கள். உங்கள் குரலை சற்றுக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்; முணுமுணுக்கும் அளவுக்குக் குறையுங்கள். முணுமுணுக்கும்போது விவாதிப்பது கடினம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒரு நாற்காலியில் சென்று அமர்ந்து கொள்ளுங்கள் அல்லது கீழே படுத்துக் கொள்ளுங்கள். படுத்திருக்கும்போது கோபப்படுவது சிரமம்.

2. "ஒரு முட்டாளாக இருக்காதே. இது உன்னை எங்கும் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கப் போவதில்லை. எனவே, அதை உதறித் தள்ளிவிடு," என்று உங்களிடம் சத்தமாகக் கூறுங்கள். அந்த நேரத்தில் பிரார்த்தனை செய்வது சற்றுக் கடினம்தான். ஆனாலும் முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

3. கோபத்தைக் குளிரச் செய்வதற்கான சிறந்த உத்திகளில் ஒன்றைத் திருமதி. கிரேஸ் ஆர்ஸ்லர் பரிந்துரைத்தார். முதலில் அவர் 'பத்தில் இருந்து ஒன்று வரை எண்ணும்' உத்தியைப் பயன்படுத்தினார். ஆனால், கடவுளின் பிராத்தனையின் முதல் சில வார்த்தைகள் அதைவிடச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதைக் கவனித்தார். "பரம மண்டலங்களில் இருக்கின்ற எங்கள் பிதாவே, உம்முடைய நாமம் பரிசுத்தப்படுவதாக." கோபமாக இருக்கும்போது இதைப் பத்து முறை கூறுங்கள். உங்கள் கோபம் உங்கள்மீது கொண்டுள்ள சக்தியை இழந்துவிடும்.

4. கோபம் என்பது எண்ணற்ற சிறிய எரிச்சல்களின் கூட்டு உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் ஒரு பெரிய வார்த்தை. இந்தச் சிறு எரிச்சல்கள் ஒவ்வொன்றும் அளவில் சிறியதாக இருந்தாலும், ஒன்றோடு ஒன்று இணையும்போது அதிக ஆற்றல் பெற்று, இறுதியில் ஒரு கடும் ஆவேசத்துடன் வெளிப்பட்டு, பெரும்பாலான நேரங்களில் நம்மைத் தலைகுனிய வைத்துவிடுகின்றன. எனவே, உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டும் அனைத்தையும் ஒரு பட்டியலிடுங்கள். அவை எவ்வளவு முக்கியத்துவம் அற்றவையாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது சிறுபிள்ளைத்தனமானவையாக இருந்தாலும் சரி, அவற்றை அப்படியே பட்டியலிடுங்கள். நாம் இதைச் செய்வது, கோபம் என்னும் மாபெரும் ஆற்றுக்கு உணவளிக்கும் சிறிய ஓடைகளை வற்றச் செய்வதற்குத்தான்.

5. ஒவ்வோர் எரிச்சலையும் குறித்துத் தனித்தனியாகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். ஒரு நேரத்தில் ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டு அதில் வெற்றி பெறுங்கள். கோபம் என்பது பல எரிச்சல்களின் ஆற்றல்மிக்கத் தொகுப்பு என்பதால், உங்கள் ஒட்டுமொத்தக்

கோபத்தையும் அழிக்க முயற்சிப்பதற்கு மாறாக, பிரார்த்தனை மூலம், உங்கள் கோபத்திற்குத் தீனி போடும் சிறிய எரிச்சல்களை ஒவ்வொன்றாகக் கத்தரித்துவிடுங்கள். இவ்வழியில் நீங்கள் உங்கள் கோபத்தை வலுவிழக்கச் செய்துவிடுவீர்கள். காலப்போக்கில் அதை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வந்துவிடுவீர்கள்.

6. ஒவ்வொரு முறை உங்களிடம் கோபம் ஏற்படுவதை நீங்கள் உணரும்போதும், "உணர்ச்சிரீதியாக இது எனக்கு உண்மையிலேயே நன்மை பயக்கிறதா? இதைச் செய்தால் என்னை நானே முட்டாளாக்கிக் கொள்வேன். என் நண்பர்களையும் இழப்பேன்," என்று கூற உங்களைப் பயிற்றுவித்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த உத்தி உங்களுக்கு முழுமையான பலனைத் தர வேண்டும் என்றால், "எதைப் பற்றிக் கோபப்படுவதிலும் எந்த அர்த்தமும் இல்லை," என்று தினசரி சில முறை கூறுங்கள். "ஐந்து சென்டுகள் மதிப்புடைய எரிச்சல்மீது ஆயிரம் டாலர்கள் மதிப்புள்ள உணர்ச்சியைச் செலவிடுவது புத்திசாலித்தனம் அல்ல," என்றும் பிரகடனம் செய்யுங்கள்.

7. பிறர் உங்களைக் காயப்படுத்தும் ஒரு சூழ்நிலை ஏற்படும்போது, உடனடியாக அதைச் சரி செய்துவிடுங்கள். அதைப் பற்றி ஒரு கணம்கூட வீணாகச் சிந்தித்துக் கவலைப்படாதீர்கள். அது குறித்து ஏதேனும் செய்யுங்கள். நீங்கள் பிணக்கம் கொள்ளவோ அல்லது சுயபச்சாதாபத்தில் ஈடுபடவோ ஒருபோதும் உங்களை அனுமதிக்காதீர்கள். மனத்தில் கோப எண்ணங்களைச் சுமக்காதீர்கள். உங்கள் உணர்வுகளுக்கு காயம் ஏற்படும்போது, உங்கள் விரலில் காயம் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வீர்களோ அதையே செய்யுங்கள். உடனடியாகச் சிகிச்சை அளியுங்கள். அவ்வாறு நீங்கள் செய்யவில்லை என்றால், உங்கள் சூழ்நிலை கட்டுக்கடங்காமல் போய்விடும். எனவே, அன்பு மற்றும் மன்னிப்புப் பிரார்த்தனையைக் கூறி, உங்கள் மனக் காயத்தின்மீது சில சொட்டுக்கள் ஆன்மீக அயோடினைத் தெளியுங்கள்.

8. உங்கள் மனக் குறைகளைத் தொடர்ந்து வெளியேற்றுங்கள். அதாவது, உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரிடம் சென்று, மனம் திறந்து பேசுங்கள். உங்கள் மனத்தில் ஒரு சொட்டுக் குறைகூட இல்லாதவாறு அவரிடம் அனைத்தையும் கொட்டிவிடுங்கள். பிறகு அதைப் பற்றி மறந்துவிடுங்கள்.

9. உங்கள் உணர்வுகளைக் காயப்படுத்தியவருக்காகப் பிரார்த்திக்கத் துவங்குங்கள். உங்கள் மனத்தில் உள்ள வன்மம் மறைந்து போகும்வரை இதைத் தொடருங்கள் சில சமயங்களில், அந்த விளைவைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் சற்று அதிக காலம் பிரார்த்திக்க வேண்டியிருக்கலாம். இம்முறையை முயற்சி செய்து

பார்த்த ஒருவர், தன் மனக்குறை நீங்கி அமைதி ஏற்படும்வரை தான் எத்தனை முறை பிரார்த்திக்க வேண்டியிருந்தது என்று கணக்கு வைத்திருந்ததாக என்னிடம் கூறினார். அவர் சரியாக அறுபத்து நான்கு முறை பிரார்த்தித்தார். பிரார்த்தனையின் மூலம் அவர் தன் காயத்தை ஆற்றினார். இது நிச்சயமாக வேலை செய்யும்.

10. இச்சிறு பிரார்த்தனையைச் செய்யுங்கள்: "கடவுளின் அன்பு என் இதயத்தை நிரப்பட்டும்."

13

புதிய சிந்தனைகள் புத்துயிர் அளிக்கும்

உங்களைப் பற்றிய ஒரு முக்கியமான, சக்திமிக்க உண்மையை, தலைசிறந்த தத்துவவியலாளரான வில்லியம் ஜேம்ஸ், கீழ்க்கண்ட கூற்றில் வெளிப்படுத்தியுள்ளார். “மனிதர்கள் தங்கள் மனப்போக்குகளை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் தங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்கின்றனர் என்பது எனது தலைமுறையின் மாபெரும் கண்டுபிடிப்பு,” என்று அவர் கூறியுள்ளார். நீங்கள் எவ்வாறு சிந்திக்கிறீர்களோ, அவ்வாறே ஆகிறீர்கள். எனவே, பழைய, பயனற்ற எண்ணங்களை வெளியேற்றிவிட்டு, விசுவாசம், அன்பு, மற்றும் நல்லியல்பு போன்ற புதிய, படைப்புச் சிந்தனைகளால் உங்கள் மனத்தை நிரப்புங்கள். இச்செயல்முறையைக் கொண்டு உங்களால் நிச்சயமாக உங்கள் வாழ்க்கையைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள முடியும்.

உங்கள் ஆளுமையைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளக்கூடிய அப்படிப்பட்ட எண்ணங்களை எங்கே சென்று தேடுவது?

எனக்குத் தெரிந்த நிர்வாக அதிகாரி ஒருவர் மிகவும் அடக்கமானவர், ஆனால் எப்போதும் எதிலும் வெற்றி பெறுபவர். எந்த விதமான பிரச்சனையும், எதிர்ப்பும், அல்லது பின்னடைவும் தன்னைக் கட்டுப்படுத்த அவர் ஒருபோதும் அனுமதிப்பதில்லை. அவர் எப்போதும் ஒரு நேர்மறையான மனப்போக்குடனும், எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்ற உறுதியான நம்பிக்கையுடனும் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கிறார். ஏதோ ஒரு வினோதமான வழியில், அவர் நினைப்பதுபோலவே அவரது பிரச்சனைகள் சரியாகிவிடுகின்றன. அவர் கையில் ஒரு மந்திரக்கோல் வைத்திருப்பதுபோல் தோன்றுகிறது. அவர் தன் வாழ்வில் தான் தொட்ட அனைத்திலும் வெற்றி பெற்றார்.

பிரமிப்பூட்டும் அவரது அந்தப் பண்புநலத்தால் எனக்கு அவர்மீது ஆர்வம் ஏற்பட்டது. அவர் அவ்வாறு இருந்ததற்கு நிச்சயமாக ஏதோ ஒரு காரணம் இருக்க வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றியது. அதனால் அவரது கதை என்னவென்று தெரிந்து கொள்ள நான் விரும்பினேன். ஆனால், அவரிடம் இருந்த அடக்கம் மற்றும் தயக்கத்தின் காரணமாக, அவரைப் பேச வைப்பதற்கு நான் சற்று சிரமப்பட வேண்டியிருந்தது.

ஒருநாள் அவர் ஓர் உற்சாகமான மனநிலையில் இருந்தபோது என்னிடம் தனது இரகசியத்தை வெளிப்படுத்தினார். ஆச்சரியமூட்டும் விதத்தில், அது ஓர் எளிமையான, ஆனால் பயனுள்ள இரகசியமாக இருந்தது. நான் அவரது தொழிற்சாலைக்குச் சென்று அவரை

சந்தித்தேன். அனைத்து வசதிகளுடனும்கூடிய ஒரு நவீனத் தொழிற்சாலை அது. அதன் பெரும்பான்மைப் பகுதி குளிரூட்டப்பட்டு இருந்தது. நவீன இயந்திரங்களும், சிறந்த உற்பத்தி முறைகளும், அதைச் சிறந்த செயற்திறன்மிக்கத் தொழிற்சாலையாக ஆக்கியிருந்தன. தொழிலாளர்களுக்கும் நிர்வாகிகளுக்கும் இடையே சிறப்பான உறவு நிலவியது. நல்லெண்ண உணர்வு அந்த ஒட்டுமொத்த நிறுவனத்திலும் ஊடுருவி இருந்தது.

அவரது அலுவலகம் நவநாகரீகமான முறையில் அலங்கரிக்கப்பட்டு இருந்தது. கண்ணைக் கவரும் மேசைகளும், கம்பள விரிப்புகளும், சிறந்த மர வேலைப்பாடுகளும் மனத்தைக் கொள்ளை கொள்ளும் விதமாக இருந்தன. கலவையான பல வண்ணங்களால் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியூட்டும் விதத்தில் அங்கிருந்த அனைத்தும் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தன. மொத்தத்தில், அது ஓர் இன்ப அதிர்ச்சி!

பளீரென்று இருந்த அவரது மேசையின்மீது ஒரு பழைய பைபிள் இருந்தது எனக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியது. அங்கிருந்த அதிநவீனமான அறைகளில் அந்த ஒன்று மட்டும்தான் பழைய பொருள். இந்த வினோதமான முரண்பாட்டைப் பற்றி நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

அவர் தன் பைபிளைச் சுட்டிக்காட்டி, “எல்லாக் காலத்திற்கும் பொருத்தமான ஒரே பொருள் இவ்வுலகிலேயே இது மட்டும்தான். இயந்திரங்கள் தேய்ந்து போய்விடும், அலங்கார ரசனைகள் மாறும், ஆனால் இந்தப் புத்தகம் மட்டும் ஒருபோதும் காலாவதியாவதில்லை,” என்று கூறினார்.

“நான் கல்லூரிக்குச் சென்றபோது, மத நம்பிக்கை நிறைந்த எனது தாயார் என்னிடம் ஒரு பைபிளைக் கொடுத்தார். அதை நான் முறையாகப் படித்து, அதிலுள்ள போதனைகளைப் பயிற்சி செய்தால், வாழ்வில் வெற்றிகரமாகத் திகழ்வது எப்படி என்பதை நான் கற்றுக் கொள்வேன் என்று எனக்குப் பரிந்துரைத்தார். நான் அவரது மனத்தை நோகடிக்க விரும்பாததால் அந்த பைபிளை எடுத்துக் கொண்டேன். ஆனால் பல வருடங்களாக நான் அதைத் திருப்பிக்கூடப் பார்க்கவில்லை. எனக்கு அது தேவையில்லை என்று நான் நினைத்தேன். அது மடத்தனம் என்பது பிறகு எனக்குப் புரிந்தது. என் வாழ்க்கை சீர்குலைந்தது.

“நான் தவறானவனாக இருந்ததால் நான் செய்த அனைத்தும் தவறாகப் போயின. நான் தவறாகச் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தேன், தவறாக நடந்து கொண்டிருந்தேன், தவறான காரியங்களைச் செய்து கொண்டிருந்தேன். நான் எதிலும் வெற்றி பெறவில்லை, மாறாக, அனைத்திலும் தோற்றேன். எனது முக்கியப் பிரச்சனை என் தவறான சிந்தனை என்பதை இப்போது நான் உணர்கிறேன். நான் எதிர்மறை மனப்போக்கைக் கொண்டிருந்தேன், மிகவும் கோபப்பட்டேன்,

பாரபட்சமான கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டிருந்தேன். யாரும் என்னிடம் எதையும் கூறுவதற்கு நான் அனுமதித்ததில்லை. எனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று நான் நினைத்திருந்தேன். எல்லோரிடமும் ஏராளமான குறைகளைக் கண்டேன். யாருக்கும் என்னைப் பிடிக்காமல் போனதில் வியப்பில்லை. எல்லோரும் என்னைக் கைகழுவிவிட்டனர்போல் தோன்றியது," என்று அவர் கூறினார்.

அவரது சோகக் கதை இவ்வாறு சென்றது. "ஒருநாள் நான் சில காகிதங்களைப் புரட்டிப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கையில், நீண்ட நாட்களாக நான் மறந்து போயிருந்த பைபிள் என் கண்களில் பட்டது. அது என் பழைய நினைவுகளைக் கிளறியது. எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கமும் இல்லாமல் அதை எடுத்துப் படிக்கத் துவங்கினேன். விஷயங்கள் மிகவும் வினோதமான முறையில் நிக்ழ்வதைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா? ஒரே ஒரு கணத்தில் எல்லாமே வேறு விதமாக மாறிவிடுவதைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? நான் பைபிளைப் படித்துக் கொண்டு வரும்போது, ஒரு வாக்கியம் என்முன் வந்து குதித்தது. அந்த வாக்கியம் என் வாழ்க்கையை மாற்றியது, முற்றிலுமாக மாற்றியது. நான் அந்த வாக்கியத்தைப் படித்த நேரத்தில் இருந்து, எல்லாமே வேறு விதமாக இருந்து வந்துள்ளன."

நான் அதைத் தெரிந்து கொள்ளும் விருப்பத்துடன், "அந்த அற்புதமான வாக்கியம் எது?" என்று அவரிடம் கேட்டேன். அவர் அதை மெதுவாக மேற்கோள் காட்டினார்: "கடவுள்தான் என் வாழ்வின் வலிமை … இதில் நான் உறுதியான நம்பிக்கையுடன் இருப்பேன்."

"அந்த ஒரு வாக்கியம் என்னை ஏன் அவ்வளவு தூரம் பாதித்தது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால், அது நிச்சயமாக என்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. நான் பலவீனமாக இருந்ததற்கும், வாழ்வில் தோல்வி அடைந்து கொண்டிருந்ததற்கும் காரணம் என்னிடம் விசுவாசமும், உறுதியான நம்பிக்கையும் இல்லாததுதான் என்பதை நான் அறிந்தேன். என் மனத்திற்குள் ஏதோ ஒன்று நிகழ்ந்தது. ஓர் ஆன்மீக அனுபவத்தை நான் உணர்ந்தேன். என் எதிர்மறை எண்ணப் போக்கு நேர்மறையாக மாறியது. பைபிளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கொள்கைகளைப் பின்பற்றி, கடவுள்மீது விசுவாசம் வைத்து, நேர்மையுடன் என்னால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்வதென்று நான் தீர்மானித்தேன். நான் அவ்வாறு செய்தபோது, புதிய எண்ணங்கள் என்னுள் எழத் துவங்கின. இந்தப் புதிய ஆன்மீக அனுபவத்தால், காலப்போக்கில், என் பழைய தோல்வி எண்ணங்கள் என்னைவிட்டு வெளியேறி, புதிய எண்ணங்கள் என்னுள் படிப்படியாக ஊடுருவி, உண்மையிலேயே என்னைப் புதுப்பித்தன."

அவரது கதை இவ்வாறு நிறைவடைந்தது. அவர் தன் சிந்தனையை மாற்றினார். அதன் காரணமாக, புதிய எண்ணங்கள் அவருக்குள் ஊடுருவிச் சென்று, அவரைத் தோற்கடித்துக் கொண்டிருந்த பழைய

எண்ணங்களை அங்கிருந்து விரட்டின. இது அவரது வாழ்க்கையையே ஒட்டுமொத்தமாக மாற்றியது.

மனித இயல்பைப் பற்றிய ஒரு முக்கியமான உண்மையை இந்நிகழ்ச்சி எடுத்துக்காட்டுகிறது: தோல்வி மற்றும் மகிழ்ச்சியின்மைக்கு இட்டுச் செல்லும் எண்ணங்களை உங்களால் சிந்திக்க முடியும். அதே நேரத்தில், வெற்றிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் வழிவகுக்கும் எண்ணங்களையும் உங்களால் சிந்திக்க முடியும். நீங்கள் வாழும் உலகம் வெளிப்புறச் சூழ்நிலைகளாலும் சூழல்களாலும் தீர்மானிக்கப்படுவதில்லை. மாறாக, உங்கள் மனத்தை வழக்கமாக ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. பண்டைக்காலத்தைச் சேர்ந்த மாபெரும் சிந்தனையாளர்களில் ஒருவரான மார்க்கஸ் ஆரீலியஸின் அறிவார்ந்த வார்த்தைகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள். "ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கை அவனது எண்ணங்களால் உருவாக்கப்படுகிறது," என்று அவர் கூறியுள்ளார்.

அமெரிக்காவில் வாழ்ந்த மிக அறிவார்ந்த மனிதர் ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன் என்று கூறப்படுகிறது. எமர்சன் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "நாள் முழுவதும் ஒரு மனிதன் என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறானோ, அதுவாகவே ஆகிறான்."

ஒரு பிரபல உளவியலாளர் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "உங்களை எப்படிப்பட்டவராக நீங்கள் வழக்கமாகக் கற்பனை செய்கிறீர்களோ, துல்லியமாக நீங்கள் அதுவாகவே ஆகும் ஓர் ஆழ்ந்த போக்கு மனித இயல்பில் உள்ளது."

எண்ணங்கள்தான் பொருட்களாகப் பரிணமிக்கின்றன, எண்ணங்களுக்கு ஏராளமான சக்தி உள்ளது என்று கூறப்பட்டுள்ளது. அவை ஒருவரிடம் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தைக் கொண்டு பார்த்தால், மேற்கூறப்பட்ட செய்தி உண்மை என்று நாம் ஒப்புக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். உங்கள் சிந்தனையின் மூலம் ஒரு சூழ்நிலைக்குள் உங்களால் சிக்கிக் கொள்ளவும் முடியும், அதிலிருந்து மீண்டு வெளிவரவும் முடியும். உங்கள் எண்ணத்தைக் கொண்டு உங்களால் உங்கள் உடலில் நோயை வரவழைத்துக் கொள்ள முடியும். அதேபோல், வேறொரு விதமான, குணமாக்கும் எண்ணத்தைக் கொண்டு உங்களால் உங்களைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும். நீங்கள் ஒரு வழியில் சிந்தித்தால், அந்த எண்ணம்சார்ந்த சூழ்நிலைகளைக் கவர்ந்திழுப்பீர்கள். அவ்வழியை விடுத்து, இன்னொரு வழியில் சிந்தித்தால், முற்றிலும் வேறுபட்டச் சூழ்நிலைகளை உருவாக்குவீர்கள்.

எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் நேர்மறையாகச் சிந்திக்கும்போது, நேர்மறையான சக்திகளை முடுக்கிவிடுகிறீர்கள். அந்த சக்திகள் நேர்மறையான விளைவுகளை உருவாக்குகின்றன. நேர்மறையான

எண்ணங்கள் நேர்மறையான விளைவுகளை உருவாக்குவதற்குச் சாதகமான சூழலை உருவாக்குகின்றன. மாறாக, எதிர்மறையான எண்ணங்களை எண்ணிப் பாருங்கள். எதிர்மறையான விளைவுகளை உருவாக்குவதற்குச் சாதகமான சூழலை உருவாக்குவீர்கள்.

உங்கள் சூழல்களை மாற்றுவதற்கு முதலில் வித்தியாசமாகச் சிந்திக்கத் துவங்குங்கள். உங்களுக்குத் திருப்தியளிக்காத சூழல்களை நீங்கள் வெறுமனே ஏற்றுக் கொள்ளத் தேவையில்லை. மாறாக, எந்தச் சூழலை நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ அதை உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்திப் பாருங்கள். அதை உங்கள் மனத்தில் நிலைப்படுத்துங்கள்; அனைத்து விபரங்களுடனும் அதைத் திண்ணமாக உருவாக்குங்கள்; அதில் நம்பிக்கை வையுங்கள்; அது குறித்துப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்; செயலில் இறங்குங்கள்; உங்கள் நேர்மறையான சிந்தனையால் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ள மனக்காட்சிக்கு ஏற்ப நீங்கள் விரும்பும் சூழல் உருவாகும்.

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள மாபெரும் விதிகளில் இதுவும் ஒன்று. நான் இளைஞனாக இருந்தபோது இதைக் கண்டறிந்திருந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருந்திருக்கும் என்று நான் அடிக்கடி நினைத்துப் பார்ப்பதுண்டு. என் வாழ்வில் நீண்ட காலம் கழித்துதான் அது பற்றி எனக்குத் தெரிய வந்தது. கடவுளுடன் நான் ஏற்படுத்தியிருக்கும் உறவிற்கு வெளியே, நான் கண்டறிந்துள்ள மாபெரும் விஷயங்களில் அதுவும் ஒன்று. ஒருவர் கடவுளுடன் கொண்டிருக்கும் உறவில் இந்த விதி ஓர் ஆழமான அம்சமாக விளங்குகிறது. ஏனெனில், அது கடவுளின் சக்தி மனிதனின் ஆளுமைக்குள் ஊடுருவிச் செல்ல வைக்கிறது.

இந்த மாபெரும் விதி சுருக்கமாகவும் எளிமையாகவும் கூறுவது இதைத்தான்: நீங்கள் எதிர்மறையான வழியில் சிந்தித்தால் எதிர்மறையான விளைவுகளைப் பெறுவீர்கள், நேர்மறையான வழியில் சிந்தித்தால் நேர்மறையான விளைவுகளைப் பெறுவீர்கள். செழிப்பு மற்றும் வெற்றிக்கான வியத்தகு விதி இந்த எளிய உண்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அதை மூன்று வார்த்தைகளில் கூறுவதானால் — நம்புங்கள், வெற்றி பெறுங்கள்.

நான் இவ்விதியை ஒரு சுவாரசியமான முறையில் கற்றேன். சில வருடங்களுக்கு முன், லோவெல் தாமஸ், கேப்டன் எட்டி ரிக்கென்பாக்கர், பிரான்ச் ரிக்கி, ரேமன்ட் தார்ன்பர்க், நான், மற்றும் பிறர் சேர்ந்து ‘கைட்போஸ்ட்ஸ்’ என்னும் ஓர் உத்வேகமூட்டும் சுயஉதவிப் பத்திரிகையைத் துவக்கினோம். இப்பத்திரிகை இருவேறு செயல்பாடுகளைக் கொண்டிருந்தது: முதலில், தங்கள் விசுவாசத்தின் மூலம் பிரச்சனைகளில் இருந்து மீண்டு வந்த மக்களின் கதைகள் வாயிலாக வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கான உத்திகளைக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. அதாவது, பயம், சூழல்கள், தடைகள், கோபம்

ஆகியவற்றை வெற்றிகொண்டு வெற்றிகரமாக வாழ்வது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. அனைத்து விதமான எதிர்மறைத் தன்மைகளில் இருந்தும் மீண்டு வருவதற்கான விசுவாசத்தைக் கற்றுக் கொடுக்கிறது.

இரண்டாவதாக, இலாப நோக்கற்ற, வகுப்புவாதமற்ற, மத நல்லிணக்க வெளியீடு என்ற முறையில், இந்த தேசமே கடவுள் மீதான நம்பிக்கை மற்றும் அவரது விதிகளின் அடிப்படையில்தான் நிறுவப்பட்டது என்ற பெரும் உண்மையைக் கற்றுக் கொடுக்கிறது.

வரலாற்றிலேயே, நிச்சயமான மத அடிப்படையில் நிறுவப்பட்ட முதல் மாபெரும் தேசம் அமெரிக்காதான் என்பதையும், அதை நாம் தக்க வைத்துக் கொள்ளாவிட்டால் நம் சுதந்திரங்கள் குறைந்துவிடும் என்பதையும் அப்பத்திரிகையின் வாயிலாக நாங்கள் எங்கள் வாசகர்களுக்கு நினைவூட்டுகிறோம்.

பதிப்பாளராகத் திரு. ரேமன்ட் தார்ன்பர்க்கும், பதிப்பாசிரியராக நானும் அப்பத்திரிகையைத் துவங்கியபோது, தொடர்ந்து அதை நடத்துவதற்கான நிதி உதவி எங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை. அது வெறும் விசுவாசத்தின்மீது துவக்கப்பட்டது. உண்மையில், அதன் முதல் அலுவலகங்கள் நியூயார்க் நகரின் பாலிங் கிராமத்தில் உள்ள ஒரு மளிகைக்கடைக்கு மேலே இருந்த சில அறைகளில் அமைந்திருந்தன. இரவலாக வாங்கப்பட்ட தட்டச்சு இயந்திரமும், எந்நேரத்திலும் உடைந்து விழக்கூடிய நிலையில் இருந்த ஒருசில நாற்காலிகளும் மட்டுமே அங்கு இருந்தன. கூடவே ஒரு மாபெரும் யோசனையும், அசைக்கமுடியாத விசுவாசமும் உடன் இருந்தன. மெல்ல மெல்ல 25,000 சந்தாதாரர்கள் சேர்ந்தனர். எதிர்காலம் நம்பிக்கையூட்டுவதாக இருந்தது. திடீரென்று ஒருநாள் தீப்பிடித்தது. ஒருமணி நேரத்திற்குள் மொத்தப் பதிப்பகமும் தரைமட்டமானது. அதோடு சந்தாதாரர்களின் விபரங்களைக் கொண்டிருந்த பட்டியலும் அழிந்துவிட்டது. முட்டாள்தனமாக நாங்கள் அப்பட்டியலை நகலெடுக்கவும் தவறிவிட்டிருந்தோம்.

ஆரம்பத்தில் இருந்தே கைட்போஸ்ட்ஸ் பத்திரிகைக்குப் பெரும் ஆதரவு அளித்து வந்த லோவெல் தாமஸ், இந்த சோகச் செய்தியைத் தன் வானொலி ஒலிபரப்பில் குறிப்பிட்டார். அதன் விளைவாக, ஏற்கனவே எங்களிடம் பதிவு செய்திருந்தவர்களும், பல புதியவர்களுமாகச் சேர்ந்து மொத்தத்தில் சுமார் 30,000 சந்தாதாரர்கள் எங்களுக்குக் கிடைத்தனர்.

சந்தாதாரர்கள் எண்ணிக்கை சுமார் நாற்பதாயிரமாக வளர்ந்தது. ஆனால் செலவுகளும் அதைவிட வேகமாக அதிகரித்தன. செய்தியைப் பரவச் செய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டு, அச்சிடுவதற்கு ஆன செலவைவிடக் குறைவான விலையிலேயே எப்போதும் விற்கப்பட்டு வந்த அப்பத்திரிகைக்கான செலவு நாங்கள் எதிர்பார்த்ததைவிட மிக

அதிகமாக இருந்ததால், கடுமையான பொருளாதாரப் பிரச்சனையை நாங்கள் எதிர்கொள்ள நேர்ந்தது. உண்மையில், ஒரு சமயத்தில், தொடர்ந்து அப்பத்திரிகையை நடத்துவது இயலாததாகத் தோன்றியது.

அந்த நேரத்தில் நாங்கள் ஒரு சந்திப்புக் கூட்டத்திற்கு ஏற்பாடு செய்தோம். அதைவிட அதிக அவநம்பிக்கையான, எதிர்மறையான, ஊக்கமிழக்கச் செய்யும் சந்திப்பில் நீங்கள் கலந்து கொண்டிருக்கவே மாட்டீர்கள். அவ்வளவு அவநம்பிக்கை அந்த சந்திப்பில் வழிந்தோடியது. நாங்கள் செலுத்த வேண்டிய கட்டணத் தொகைகளுக்கான பணத்தை நாங்கள் எங்கிருந்து பெறப் போகிறோம்? ஒருவரிடமிருந்து வாங்கி அடுத்தவருக்குக் கொடுப்பது போன்ற எல்லா வழிகளையும் முயன்று பார்த்தோம். நாங்கள் ஒட்டுமொத்தமாக ஊக்கம் இழந்திருந்தோம்.

நாங்கள் அனைவரும் உயர்வாக மதித்த ஒரு பெண்மணியை அக்கூட்டத்திற்கு அழைத்திருந்தோம். அவரை இந்த சந்திப்பில் நாங்கள் சேர்த்துக் கொண்டதற்கான ஒரு காரணம், ‘கைட்போஸ்ட்ஸ்’ பத்திரிகையைத் துவக்குவதற்கு அவர் 2,000 டாலர்கள் பண உதவி செய்திருந்தார். மின்னல் ஒரே இடத்தை இருமுறை தாக்கக்கூடும் என்று நாங்கள் நம்பினோம். ஆனால் இம்முறை அவர், பணத்தைவிட அதிக மதிப்பு வாய்ந்த ஒன்றை எங்களுக்குக் கொடுத்தார்.

சோகமாக நாங்கள் இக்கூட்டத்தை நடத்திக் கொண்டிருந்தபோது, அவர் நெடுநேரம் அமைதியாக அமர்ந்திருந்தார். ஆனால் இறுதியில், “நான் இன்னும் கொஞ்சம் பணத்தை உங்களுக்குப் பங்களிப்பேன் என்று நீங்கள் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கக்கூடும். நான் உங்கள் சந்தேகத்தைத் தீர்த்து, உங்கள் துயரத்தைக் களைந்துவிடுகிறேன். இனி நான் உங்களுக்கு ஒரு சல்லிக் காசுகூடத் தரப் போவதில்லை,” என்று கூறினார்.

அது எங்கள் துயரத்தைக் களையவில்லை. மாறாக, இன்னும் ஆழமான துயரத்திற்கு அது எங்களை ஆளாக்கியது. தொடர்ந்து அவர், “ஆனால், பணத்தைவிடக் கூடுதல் மதிப்பு வாய்ந்த ஒன்றை நான் உங்களுக்குக் கொடுக்கப் போகிறேன்,” என்று கூறினார்.

இது எங்களை வியப்பில் ஆழ்த்தியது. அந்தச் சூழலில் பணத்தைவிட அதிக மதிப்பு வாய்ந்த எதையும் எங்களால் நினைத்துப் பார்க்க முடியவில்லை.

“நான் உங்களுக்குச் சிறப்பான ஒரு யோசனையை வழங்கப் போகிறேன்,” என்று அவர் கூறினார்.

உற்சாகம் அற்றவர்களாக நாங்கள், “அது சரி, ஆனால் வெறும் யோசனையை வைத்துக் கொண்டு எங்கள் பில் தொகைகளை எப்படிக் கட்டுவது?” என்று எங்களுக்குள் நினைத்துக் கொண்டோம்.

ஆனால் ஒரு யோசனைதான் உங்கள் பில் தொகைகளைக் கட்டுவதற்கு உதவும். இவ்வுலகில் சாதிக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு விஷயமும் முதலில் ஒரு யோசனையாகத்தான் வெளிப்படுத்தப்பட்டது. முதலில் ஒரு யோசனையை வெளிப்படுத்துதல், பிறகு அதில் விசுவாசம் கொள்ளுதல், அதன் பிறகு அந்த யோசனையைச் செயல்படுத்துவதற்கான வழிகளைக் கண்டறிதல் — இவ்வாறுதான் வெற்றி உருவாகிறது.

அப்பெண்மணி இவ்வாறு கூறினார்: "சரி, உங்களுக்கான யோசனை இதுதான். உங்கள் தற்போதையப் பிரச்சனை என்ன? இல்லாமைதான் உங்கள் பிரச்சனை. உங்களிடம் பணம் இல்லை. சந்தாதாரர்கள் இல்லை. தேவையான கருவிகள் இல்லை. யோசனைகள் இல்லை. துணிச்சல் இல்லை. வெற்றி பெறுவதற்குத் தேவையான இவை அனைத்தும் உங்களிடம் ஏன் இல்லை? ஏனென்றால், நீங்கள் அனைவரும் இல்லாமையைப் பற்றித்தான் சிந்திக்கிறீர்கள். இல்லாமையைப் பற்றிச் சிந்தித்தால் இல்லாமை நிலையை உருவாக்கும் சூழ்நிலைகளைத்தான் நீங்கள் உருவாக்குவீர்கள். உங்களிடம் இல்லாதவற்றைப் பற்றி உங்கள் மனத்தில் தொடர்ந்து வலியுறுத்திக் கொண்டே இருந்ததன் மூலம், 'கைட்போஸ்ட்ஸ்' உருவாவதற்கான தூண்டுதல் சக்தியைக் கொடுக்கும் படைப்பாற்றல்களை நீங்கள் வெறுப்படையச் செய்துவிட்டீர்கள். பல விஷயங்களைச் செய்ய வேண்டும் என்ற கண்ணோட்டத்தில் இருந்து நீங்கள் கடினமாக உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால், உங்களது பிற அனைத்து முயற்சிகளுக்கும் தேவையான சக்தியை வழங்கக்கூடிய மிக முக்கியமான ஒரு விஷயத்தைச் செய்ய நீங்கள் தவறிவிட்டீர்கள் - நேர்மறையாகச் சிந்திக்கத் தவறிவிட்டீர்கள். மாறாக, இல்லாமை குறித்துச் சிந்தித்து இருக்கிறீர்கள்.

"அந்தச் சூழ்நிலையைச் சரி செய்வதற்கு உங்கள் மனம் செயல்படும் விதத்தை மாற்றுங்கள். செழிப்பு, சாதனை, வெற்றி ஆகியவற்றைக் குறித்துச் சிந்திக்கத் துவங்குங்கள். இதற்கு நீங்கள் பயிற்சி செய்ய வேண்டியது அவசியம். ஆனால் நீங்கள் விசுவாசம் கொண்டிருந்தால், அதை உங்களால் விரைவாகச் செய்ய முடியும். நீங்கள் மனக்காட்சிப் படைத்தலைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அதாவது, 'கைட்போஸ்ட்ஸ்' பத்திரிகை வெற்றிகரமாகச் செயல்படுவதாக உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்திப் பார்க்க வேண்டும். நாடு முழுவதும் பிரபலமாகி வரும் ஒரு மாபெரும் பத்திரிகையாக உங்கள் மனத்தில் ஒரு காட்சியை உருவாக்க வேண்டும். சந்தாதாரர்கள் அதிக எண்ணிக்கையில் இருப்பதாகவும், உத்வேகமூட்டும் இப்பத்திரிகையை ஆவலோடு படித்து அதன் மூலம் பயனடைவதாகவும் காட்சிப்படுத்துங்கள். இப்பத்திரிகை தன் கருத்துக்கள் மூலம் கற்பிக்கும் சாதனைத் தத்துவம் ஏராளமான மக்களின் வாழ்க்கையை மாற்றுவதாக உங்கள் மனத்தில் ஒரு காட்சியைப் படையுங்கள்.

“சிரமங்கள் மற்றும் தோல்விகள் பற்றியக் காட்சிகளை உங்கள் மனத்தில் நிலைக்கச் செய்யாதீர்கள். மாறாக, சாதனைகளைக் காட்சிப்படுத்துங்கள். மனத்தில் சாதனைக் காட்சிகளை உருவாக்கி உங்கள் எண்ணங்களை அங்கு உயர்த்தி வைக்கும்போது, உங்கள் பிரச்சனைகளைக் கீழிருந்து மேலே பார்ப்பதற்கு மாறாக, மேலிருந்து கீழே பார்ப்பீர்கள். அப்போது அவற்றைப் பற்றிய அதிக உத்வேகமூட்டும் காட்சி உங்களுக்குக் கிடைக்கும். எப்போதும் உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு மேலே வாருங்கள். ஒரு பிரச்சனையை ஒருபோதும் கீழிருந்து அணுகாதீர்கள்.

“உங்கள் பத்திரிகையைத் தொடர்ந்து நடத்துவதற்கு உங்களுக்கு எத்தனை சந்தாதாரர்கள் தேவை?” என்று அவர் கேட்டார்.

நாங்கள் விரைவாகச் சிந்தித்துவிட்டு, “100,000” என்று கூறினோம். எங்களிடம் அப்போது 40,000 பேர் இருந்தனர்.

“அது சுலபம்தான். 100,000 பேர் இப்பத்திரிகையால் உதவப்படுவதாக உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துங்கள். அவர்கள் தானாக உங்களிடம் வந்து சேர்வார்கள். உண்மையைக் கூறினால், எப்போது உங்களால் அவர்களை உங்கள் மனத்தில் பார்க்க முடிகிறதோ, அந்த நிமிடத்தில் அவர்களை நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுவிட்டீர்கள்,” என்று அவர் உறுதியான நம்பிக்கையுடன் கூறினார்.

அவர் என்னிடம் திரும்பி, “நார்மன், இந்த நிமிடத்தில் 100,000 சந்தாதாரர்களை உங்களால் பார்க்க முடிகிறதா? உங்களைத் தாண்டிப் பாருங்கள். உங்கள் மனக்கண்ணில் அவர்களை உங்களால் பார்க்க முடியுமா?” என்று கேட்டார்.

எனக்கு இன்னும் முழுமையான திருப்தி ஏற்பட்டு இருக்கவில்லை. சற்று சந்தேகத்துடன், “இருக்கலாம், ஆனால் அவர்கள் எனக்கு மிகவும் மங்கலாகத் தெரிகிறார்கள்,” என்று கூறினேன்.

அதைக் கேட்டு அவர் என்மீது சற்று ஏமாற்றம் அடைந்தார். “100,000 சந்தாதாரர்களை உங்களால் கற்பனையாகக் காட்சிப்படுத்த முடியாதா?” என்று கேட்டார்.

என் கற்பனை அவ்வளவு சிறப்பாக வேலை செய்யவில்லை என்று நினைக்கிறேன். ஏனெனில், எங்களிடம் ஏற்கனவே இருந்த 40,000 பேரை மட்டும்தான் என்னால் பார்க்க முடிந்தது.

பிறகு அவர், மிகச் சிறந்த வெற்றியாளராக ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருந்த எனது பழைய நண்பர் ரேமன்ட் தார்ன்பர்க்கிடம் திரும்பி, “உங்களால் 100,000 சந்தாதாரர்களைக் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியுமா?” என்று கேட்டார்.

அவர் அதைச் செய்யப் போவது சந்தேகம்தான் என்று நான் நினைத்தேன். அவர் ஒரு ரப்பர் உற்பத்தியாளர். தன் சொந்தத்

தொழிலில் இருந்து நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொண்டு, உத்வேகமூட்டும், இலாப நோக்கற்ற இந்தப் பத்திரிகையின் வளர்ச்சிக்காக அவர் அந்த நேரத்தைச் செலவிடுகிறார். ஒரு ரப்பர் உற்பத்தியாளர் அத்தைகைய சிந்தனைக்குச் செவிசாய்க்க மாட்டார் என்றுதான் நீங்கள் சாதாராணமாக நினைப்பீர்கள். ஆனால் அவர் படைப்புக் கற்பனையைப் பெற்றிருந்தார். அவரது முகத்தில் தென்பட்ட ஆச்சரியம் கலந்த பார்வை, அப்பெண் அவரை வெற்றி கொண்டுவிட்டார் என்பதைக் காட்டியது. அவர் தனக்கு முன்னால் நேராக ஆச்சரியப் பார்வையுடன் உற்று நோக்கினார். அப்போது, “100,000 சந்தாதாரர்களை நீங்கள் பார்க்கிறீர்களா?” என்று அப்பெண் மீண்டும் கேட்டார்.

அவர் ஆர்வத்தோடு, “ஆம், நான் அவர்களைப் பார்க்கிறேன்,” என்று பதிலளித்தார்.

அதிர்ச்சியடைந்த நான், “எங்கே? எனக்குச் சுட்டிக்காட்ட முடியுமா?” என்று கேட்டேன்.

பிறகு நானும் என் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தத் துவங்கினேன்.

அப்போது எனது நண்பர், “நாம் அனைவருமாகச் சேர்ந்து கடவுளுக்குத் தலை வணங்கி, நமக்கு 100,000 சந்தாதாரர்களைக் கொடுத்ததற்காக அவருக்கு நன்றி கூறுவோம்,” என்று கூறினார்.

வெளிப்படையாகக் கூறினால், அது கடவுளைக் கட்டாயப்படுத்துவதுபோல் எனக்குத் தோன்றியது. ஆனால் மறைநூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வாசகம் ஒன்று அதை நியாயப்படுத்துகிறது: “மேலும், நீங்கள் விசுவாசத்துடன் பிரார்த்தித்து எவற்றையெல்லாம் கேட்பீர்களோ அவற்றையெல்லாம் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.” அது கடவுளின் விருப்பம், அது மதிப்பு வாய்ந்தது, அதை சுயநலத்துடன் நாடாமல் மனிதகுலத்தின் நன்மைக்காக நாடுகிறீர்கள், அது உங்களுக்கு அக்கணத்தில் கடவுளாலேயே அளிக்கப்படுகிறது என்று நம்புங்கள்.

நான் கூறும் இக்காரணத்தை ஏற்றுக் கொள்வது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருந்தால், நான் ஒன்றைக் கூற அனுமதியுங்கள். நாங்கள் பிரார்த்தித்த அக்கணத்திலிருந்து இப்புத்தகத்தை எழுதிக் கொண்டிருக்கும் இக்கணம்வரை, கைட்போஸ்ட்ஸ் பத்திரிகை ஒருபோதும் இல்லாமையை அனுபவிக்கவில்லை. அது அற்புதமான நண்பர்களைக் கண்டுகொண்டுள்ளது, அருமையான ஆதரவாளர்கள் அதற்குக் கிடைத்துள்ளனர். அது தன் எல்லாச் செலவுகளையும் சிறப்பாகச் சமாளித்து வருகிறது, தேவையான கருவிகளை அதனால் வாங்கவும் முடிகிறது. அது தன் நிதியைத் தானாகவே திரட்டிக் கொள்கிறது. நான் இந்த வார்த்தைகளை எழுதிக் கொண்டிருக்கும் இந்நேரத்தில், கைட்போஸ்ட்ஸ் பத்திரிகையின் சந்தாதாரர்கள் எண்ணிக்கை ஐந்து இலட்சத்தை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

இன்னும் அதிகமான சந்தாதாரர்கள் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். சில சமயங்களில், ஒரே நாளில் மூன்று அல்லது நான்காயிரம் பேர் உறுப்பினர்களாகின்றனர்.

நான் ‘கைட்போஸ்ட்ஸ்’ பத்திரிகையை என் அனைத்து வாசகர்களுக்கும் வலிமையாகப் பரிந்துரைத்தாலும்கூட, இந்நிகழ்ச்சியை நான் இங்கு குறிப்பிடுவதற்குக் காரணம், அப்பத்திரிகையை விளம்பரப்படுத்துவதற்காக அல்ல. நான் இந்தக் கதையைக் கூறுவதற்குக் காரணம், அந்த அனுபவம் என்னை மெய்சிலிர்க்க வைத்தது. தனிமனித வெற்றிக்கான ஒரு பெரும் விதியை நான் கண்டுகொண்டுள்ளேன் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். அதிலிருந்து அவ்விதியை நான் என் சொந்தப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்குச் செயல்படுத்துவது என்று தீர்மானித்தேன். நான் அதை எங்கெல்லாம் பயன்படுத்தி வந்துள்ளேனோ, அங்கெல்லாம் அது ஒரு வியத்தகு விளைவை ஏற்படுத்தி உள்ளது. எங்கெல்லாம் அதைச் செயல்படுத்தத் தவறினேனோ, அங்கெல்லாம் நான் சிறந்த வாய்ப்புகளைத் தவறவிட்டுள்ளேன்.

இவ்விதி மிகவும் எளியது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுதான்: உங்கள் பிரச்சனையைக் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைத்துவிடுங்கள். பிரச்சனையைக் கீழிருந்து மேலே பார்ப்பதற்கு மாறாக, உங்கள் எண்ணங்களில், அப்பிரச்சனைக்கு மேலே சென்று அதைக் கீழே பாருங்கள். கடவுளின் விருப்பத்தோடு அது ஒத்துப் போகிறதா என்று பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். அதாவது, தவறான ஒரு விஷயத்தில் வெற்றி பெற முயற்சிக்காதீர்கள். ஒழுக்கரீதியாகவும், ஆன்மீகரீதியாகவும், மனசாட்சிப்படியும் அது சரிதான் என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். ஒரு தவறில் இருந்து ஒரு சரியான விளைவை உங்களால் ஒருபோதும் பெற முடியாது. உங்கள் சிந்தனை தவறாக இருந்தால், அது தவறுதான், அது சரி அல்ல. அது தவறாக இருக்கும்வரை அது சரியாக ஆக முடியாது. மூலம் தவறாக இருந்தால், அதன் விளைவும் தவறாகத்தான் இருக்கும்.

எனவே, அது சரிதான் என்பதை முதலில் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு அதைக் கடவுளின் பெயரில் உங்கள் மனத்தில் நிலைநிறுத்தி, ஒரு மாபெரும் விளைவைக் காட்சிப்படுத்துங்கள். செழிப்பு மற்றும் சாதனை குறித்த யோசனையை எப்போதும் கொண்டிருங்கள். தோல்வி எண்ணத்தை ஒருபோதும் ஊக்குவிக்காதீர்கள். தோல்வி குறித்த ஏதேனும் ஓர் எண்ணம் உங்கள் மனத்திற்குள் புகுந்தால், நேர்மறையான சுயபிரகடனத்தை அதிகரிப்பதன் மூலம் அதை உங்கள் மனத்தில் இருந்து விரட்டுங்கள். ‘கடவுள் எனக்கு இப்போது வெற்றியை அளித்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவர் இப்போது என்னைச் சாதிக்க வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்,’ என்று சத்தமாக சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள். உங்கள் மனத்தில் நீங்கள்

உருவாக்கி, உறுதியாக நிலைப்படுத்தி வைத்துள்ள மனக்காட்சியை, தொடர்ந்து நீங்கள் சுயபிரகடனம் செய்து, தளராமல், திறமையாக அது குறித்து தொடர்ந்து சிந்தித்து வந்தால், அது நிஜமாகும். இந்தப் படைப்புச் செயல்முறையை எளிமையாகக் கூற வேண்டும் என்றால்: மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள், பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்; இறுதியாக மெய்ப்படுத்துங்கள்.

குறிப்பிடத்தக்க சாதனைகளை அடைந்த, வாழ்வின் அனைத்துத் தளங்களிலும் உள்ள மக்கள், இவ்விதியின் மதிப்பைத் தங்கள் அனுபவத்தில் கண்டுகொண்டுள்ளனர்.

ஹென்றி ஜே. கைசர் ஒருமுறை ஓர் ஆற்றங்கரையில் வெள்ளப் பாதுகாப்பிற்கான கரை ஒன்றைக் கட்டிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது ஒரு பெரும் புயலும் வெள்ளமும் வந்து, மண்ணைத் தோண்டும் அவரது இயந்திரங்களை மண்ணோடு மண்ணாகப் புதைத்து, அதுவரை செய்யப்பட்ட வேலையை முற்றிலுமாக நாசப்படுத்தியது. தண்ணீர் வடிந்த பிறகு, சேதத்தைப் பார்வையிடுவதற்காக அவர் அங்கு சென்றபோது, தனது பணியாளர்கள் சோகத்துடன் அங்கிருந்த மண்ணையும், புதைந்திருந்த இயந்திரங்களையும் பார்த்துக் கொண்டு நின்று கொண்டிருந்ததைக் கண்டார்.

அவர் அவர்களிடம் சென்று, ஒரு புன்னகையுடன், “ஏன் இவ்வளவு சோகமாக இருக்கிறீர்கள்?” என்று கேட்டார்.

“என்ன நிகழ்ந்துள்ளது என்பதை உங்களால் பார்க்க முடியவில்லையா? நம் இயந்திரங்கள் முழுவதும் மண்ணில் புதைந்துள்ளன,” என்று கூறினார்.

“எந்த மண்?” என்று அவர் கேட்டார்.

“எந்த மண்ணா ? உங்களைச் சுற்றிலும் பாருங்கள். ஒரு மண் கடலே இங்கு உள்ளது,” என்று அவர்கள் பதிலளித்தனர்.

“எந்த மண்ணும் என் கண்களுக்குத் தெரியவில்லை,” என்று கூறி அவர் சிரித்தார்.

“எப்படி உங்களால் அப்படிக் கூற முடிகிறது? “என்று அவர்கள் அவரிடம் கேட்டனர்.

“ஏனெனில், மேலே ஒரு தெளிவான நீல வானத்தை நான் பார்க்கிறேன். அங்கு எந்த மண்ணும் இல்லை. சூரிய ஒளி மட்டும்தான் அங்கு இருக்கிறது. சூரிய ஒளிக்கு எதிராக நிற்கக்கூடிய எந்த மண்ணையும் நான் ஒருபோதும் பார்த்ததில்லை. விரைவில் அது காய்ந்துவிடும். பிறகு உங்கள் இயந்திரங்களை உங்களால் நகர்த்த முடியும். அதன் பிறகு ஆரம்பத்தில் இருந்து மீண்டும் துவங்கலாம்,” என்று திரு. கைசர் கூறினார்.

அவர் கூறியது முற்றிலும் சரி. நீங்கள் கீழே உள்ள மண்ணைப் பார்த்துத் தோல்வி உணர்வைப் பெற்றால், நீங்கள் உங்களுக்குக் தோல்வியைத்தான் உருவாக்குவீர்கள். மாறாக, நன்னம்பிக்கையுடன்கூடிய மனக்காட்சிப்படுத்துதல், பிரார்த்தனையோடும் விசுவாசத்தோடும் இணையும்போது சாதனைகள் மெய்ப்படுவது தவிர்க்க முடியாதது ஆகிவிடுகிறது.

என்னுடைய இன்னொரு நண்பர், தன் வாழ்வில் மிகவும் கீழ்நிலையில் இருந்து துவங்கி பெரும் சாதனைகளை நிகழ்த்தினார். தனது பள்ளி நாட்களில் அவர் ஒரு திறமையற்ற, சாதாரணமான, மிகவும் கூச்சப்படுகின்ற ஒரு கிராமத்துச் சிறுவனாக இருந்தார். ஆனால் அவரிடம் நல்ல பண்புகளும், தீவிர ஆர்வமும் இருந்தன. இன்று தன் துறையில் அவர் மிகச் சிறந்து விளங்குகிறார். "உங்கள் வெற்றிக்கான இரகசியம் எது?" என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

"இத்தனைக் காலமாக என்னுடன் பணியாற்றி வந்துள்ள பல்வேறு மக்களும், அமெரிக்கா அளித்துள்ள எல்லையற்ற வாய்ப்புகளும்தான் என் வெற்றிக்கான இரகசியம்" என்று அவர் விடையளித்தார்.

"அது உண்மை என்பதை நான் அறிவேன். ஆனால் ஏதேனும் தனிப்பட்ட உத்தி உங்களிடம் நிச்சயமாக இருக்க வேண்டும். அதைத் தெரிந்து கொள்ள நான் ஆர்வமாக இருக்கிறேன்," என்று நான் கூறினேன்.

"அது உங்கள் பிரச்சனைகளை நீங்கள் எப்படிப் பார்க்கிறீர்கள் என்பதில் அடங்கியுள்ளது. நான் என் மனத்தைக் கொண்டு ஒரு பிரச்சனையைத் தாக்கி அதைச் சுக்கு நூறாக உடைக்கிறேன். என்னிடம் இருக்கும் மனத்தின் சக்தி முழுவதையும் நான் அதன்மீது செலுத்துகிறேன். இரண்டாவதாக, நான் அது குறித்து உண்மையாகப் பிரார்த்திக்கிறேன். மூன்றாவதாக, வெற்றி குறித்த மனக் காட்சியைத் தீட்டுகிறேன். நான்காவதாக, 'நான் செய்யக்கூடிய சரியான காரியம் எது?' என்று நானே என்னைக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். ஏனெனில், அது தவறாக இருந்தால் எதுவுமே சரியாக இருக்காது. தவறான ஒன்று ஒருபோதும் சரியான விளைவைத் தராது. ஐந்தாவதாக, நான் என்னிடம் உள்ள அனைத்தையும் அதற்குத் தருகிறேன். ஆனால், நான் ஒன்றை வலியுறுத்த விரும்புகிறேன். நீங்கள் தோல்வியைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருந்தால், உடனடியாக உங்கள் எண்ணங்களை மாற்றுங்கள். புதிய, நேர்மறையான எண்ணங்களைப் பெறுங்கள். பிரச்சனைகளில் இருந்து மீள்வதற்கும், சாதனைகளைப் படைப்பதற்கும் அது முதன்மையானது, அடிப்படையானது," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

நீங்கள் இப்புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த நிமிடத்தில், சக்திமிக்க யோசனைகள் உங்கள் மனத்தில் உள்ளன. இந்த யோசனைகளை விடுவித்து அவற்றை உருவாக்குவதன் மூலம் உங்கள் பொருளாதாரப் பிரச்சனைக்கும் வியாபாரச் சூழ்நிலைக்கும் உங்களால்

தீர்வு காண முடியும், உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் நன்றாகக் கவனித்துக் கொள்ள முடியும், நீங்கள் ஈடுபடும் அனைத்திலும் வெற்றி பெற முடியும். இந்தப் படைப்புச் சிந்தனைகளின் சீரான ஓட்டமும், அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதும் உங்கள் வாழ்வை மீண்டும் உருவாக்கும். கூடவே, அது உங்களையும் புதுப்பிக்கும்.

விசுவாசத்திற்கும் செழிப்பிற்கும் இடையே எந்தவொரு தொடர்பும் இல்லை என்று ஒரு காலத்தில் நான் நினைத்திருந்தேன். மதத்தைப் பற்றி ஒருவர் பேசும்போது, சாதனைக்கும் அதற்கும் ஒருபோதும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை, அது நன்னெறிகளையும், ஒழுக்கங்களையும், சமூக மதிப்புகளையும் மட்டுமே கையாள்கிறது என்று அசட்டுத்தனமாக நினைத்திருந்தேன். அத்தகைய ஒரு கண்ணோட்டம் கடவுளின் சக்தியையும் தனிநபரின் வளர்ச்சியையும் மட்டுப்படுத்துகிறது என்று நான் இப்போது உணர்கிறேன். பிரபஞ்சத்தில் ஒரு பேராற்றல் உள்ளது என்றும், அந்த ஆற்றல் ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் இருக்கிறது என்றும் மதம் நமக்குக் கற்பிக்கிறது. தோல்விகளைத் தகர்த்தெறிந்து, அனைத்துக் கடினமான சூழ்நிலைகளிலிருந்தும் ஒருவரை மேலே உயர்த்தக்கூடிய திறனை அந்த ஆற்றல் பெற்றுள்ளது.

அணுசக்தியின் செயல்முறை விளக்கத்தை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். பிரமிப்பூட்டும், மாபெரும் ஆற்றல் பிரபஞ்சத்தில் உள்ளது என்பதை நாம் அறிவோம். இதே சக்திமிக்க ஆற்றல் மனித மனத்திலும் குடிகொண்டுள்ளது. சக்திமிக்க மனித மனத்தைவிட மிகப் பெரிய ஒன்று இவ்வுலகில் இல்லை. ஒரு சராசரி நபர் தான் நினைத்துக் கொண்டு இருப்பதைவிட அதிக சாதனைகளைப் புரியக்கூடிய திறன் படைத்தவர்.

இந்த வாசகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருப்பது யாராக இருந்தாலும் சரி, இந்த உண்மை அவர்களுக்குப் பொருந்தும். நீங்கள் உண்மையிலேயே உங்களை விடுவித்துக் கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளும்போது, சக்தி வாய்ந்த யோசனைகள் உங்கள் மனத்தில் நிறைந்துள்ளன என்பதையும், அவற்றைக் கொண்டு உங்கள் வாழ்வில் உள்ள இல்லாமையைப் போக்கிவிட முடியும் என்பதையும் நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். கடவுளின் சக்தியால் தூண்டப்பட்ட உங்களது சக்தியை முழுவதுமாகவும் முறையாகவும் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வை உங்களால் வெற்றிகரமானதாக மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

நீங்கள் விரும்பும் எதையும் உங்கள் வாழ்வில் உங்களால் உருவாக்க முடியும். அதன்மீது நம்பிக்கை வைத்து, அதை உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தி, அது குறித்துப் பிரார்த்தித்து, அதற்காக வேலை செய்தால், நிச்சயமாக அதை உங்களால் உருவாக்க முடியும். உங்கள் மனத்திற்குள் ஆழமாக ஊடுருவிப் பாருங்கள். வியத்தகு அற்புதங்கள் அங்கே இருக்கின்றன.

உங்கள் சூழ்நிலை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, உங்களால் அதை மேம்படுத்த முடியும். முதலில், உங்கள் மனத்தை அமைதிப்படுத்தி,

அதன் ஆழத்தில் இருந்து உத்வேகங்கள் வெளிவர அனுமதியுங்கள். கடவுள் இப்போது உங்களுக்கு உதவிக் கொண்டிருக்கிறார் என்று நம்புங்கள். கடவுளின் கொள்கைகள் உங்களுக்குள் வேலை செய்யும் விதத்தில் உங்கள் வாழ்க்கையை ஆன்மீக அடிப்படையில் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். வெற்றிக்கான ஒரு காட்சியை உங்கள் மனத்தில் உறுதியாக நிலைநிறுத்துங்கள். நீங்கள் இவ்விஷயங்களைச் செய்யும்போது, படைப்புச் சிந்தனைகள் உங்கள் மனத்தில் இருந்து தடையின்றிப் பாயும். இது ஒரு வியப்பூட்டும் விதி. இவ்விதியின் மூலம் எவரொருவராலும் தன் வாழ்வை மாற்றிக் கொள்ள முடியும். இப்போது நீங்கள் எதிர்கொண்டிருக்கும் பிரச்சனை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, உங்களுக்குள் ஊற்றெடுக்கும் புதிய எண்ணங்களின் உதவியால் அதற்குத் தீர்வு கண்டு உங்கள் வாழ்வை மீண்டும் உருவாக்க முடியும்.

ஒரு நபர் ஒரு வெற்றிகரமான, படைப்புரீதியான வாழ்க்கையை வாழத் தவறுவதற்கான அடிப்படைக் காரணம் அவருக்குள் இருக்கும் தவறுகள்தான். அவர் தவறாகச் சிந்திக்கிறார். அவர் தனது எண்ணங்களில் உள்ள தவறுகளைத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். சரியாகச் சிந்திக்க அவர் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். தன் தவறான சிந்தனையை விடுத்துச் சரியான சிந்தனைக்கு மாற வேண்டும், பிழையான சிந்தனையை விடுத்து உண்மையைச் சிந்திக்கத் துவங்க வேண்டும். வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கான மாபெரும் இரகசியம், ஒருவர் தனக்குள் இருக்கும் தவறுகளின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டு, உண்மையின் அளவை அதிகரிப்பதாகும். புதிய, சரியான, ஆரோக்கியமான எண்ணங்கள் மனத்தின் ஊடாகச் செல்லும்போது, அந்த மனம், வாழ்வின் சூழல்கள்மீது சக்திவாய்ந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஏனெனில், உண்மை எப்போதும் சரியான செயல்முறைகளை உருவாக்கும், அதன் மூலம் சரியான விளைவுகள் உருவாகும்.

என் வாழ்நாளில் நான் சந்தித்தப் பல தோல்வியாளர்களில் மிக மோசமாகத் தோல்வியடைந்திருந்த ஓர் இளைஞரைப் பல வருடங்களுக்கு முன்பு நான் சந்தித்தேன். அவரிடம் திறமைக்கான சாத்தியக்கூறுகள் இருந்தும்கூட, அவர் அனைத்திலும் தோற்றார். ஒருவர் அவரை வேலைக்குத் தேர்ந்தெடுத்து, ஒரு பதவியில் அமர்த்தி, அவரைப் பற்றி உற்சாகமாக இருப்பார். விரைவில், அந்த இளைஞர்மீது அவர் கொண்டிருந்த உற்சாகம் குன்றிப் போகும். வெகு சீக்கிரம் அந்த இளைஞர் அப்பதவியிலிருந்து தூக்கி எறியப்படுவார். இந்த வகையான தோல்விகள் பல முறை நிகழ்ந்தன. ஒரு தனிநபராகவும் ஓர் ஊழியராகவும் அவர் தோற்றுப் போயிருந்தார். தான் செய்த எதிலும் அவருக்கு ஈடுபாடு இருக்கவில்லை. அவரால் எதையும் சரியாகச் செய்ய முடியவில்லை. “எல்லாமே தவறாகப் போகும் அளவுக்கு என்னிடம் என்ன தவறு உள்ளது?” என்று அவர் என்னிடம் கேட்பது

வழக்கம்.

அப்படி இருந்தும்கூட, அவரிடம் அதிக இறுமாப்பும் தற்பெருமையும் இருந்தன. தன்னைத் தவிர மற்ற அனைவரையும் குறைகூறும் எரிச்சலூட்டும் பழக்கம் அவரிடம் இருந்தது. தான் சம்பந்தப்பட்டிருந்த ஒவ்வோர் அலுவலகத்திலும் சரி, தன்னைப் பணிக்கு அமர்த்திய ஒவ்வொரு நிறுவனத்திடமும் சரி, அவர் ஏதேனும் ஒரு குறையைக் கண்டார். தன் தோல்விகளுக்கு மற்ற அனைவர்மீதும் அவர் குற்றம் சுமத்தினார். ஆனால் ஒருபோதும் அவர் தன்மீது குறைகூறியதில்லை. ஒருபோதும் அவர் தனக்குள் சென்று பார்த்ததில்லை. தன்னிடம் ஏதேனும் தவறு இருக்கலாம் என்று ஒருபோதும் அவருக்குத் தோன்றியதில்லை.

ஓர் இரவு அவர் என்னிடம் பேச விரும்பினார். ஒரு சொற்பொழிவிற்காக நான் சுமார் நூற்று அறுபது கிலோமீட்டர் தூரம் இருந்த ஓர் இடத்திற்குப் பயணம் செய்ய வேண்டியிருந்தது. அவரும் என்னுடன் வந்தார். நாங்கள் திரும்பி வரும் வழியில் சாலையோரம் இருந்த ஒரு கடையில் உணவருந்துவதற்காக நின்றோம். நாங்கள் வாங்கிய சான்ட்விச்சில் அப்படி என்ன இருந்தது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் அந்த நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு அந்த சான்ட்விச்மீது எனக்கு ஒரு புதிய மரியாதை ஏற்பட்டது. ஏனெனில், என்னுடன் வந்த இளைஞர் திடீரென்று, "எனக்குக் கிடைத்துவிட்டது! எனக்குக் கிடைத்துவிட்டது!" என்று கத்தினார்.

நான் வியப்புடன், "உங்களுக்கு என்ன கிடைத்துவிட்டது?" என்று கேட்டேன்.

"எனக்குத் தேவையான பதில் கிடைத்துவிட்டது. என்னிடம் உள்ள பிரச்சனை என்ன என்பதை இப்போது நான் அறிந்து கொண்டேன். என் வாழ்வில் எல்லாம் தவறாகப் போவதற்குக் காரணம் நான் தவறானவன் என்பதால்தான்," என்று அவர் கூறினார்.

நான் அவரைத் தட்டிக் கொடுத்து, "கடைசியில் நீங்கள் சரியான பாதைக்கு வந்துவிட்டீர்கள்," என்று கூறினேன்.

"அது எனக்குத் தெள்ளத் தெளிவாகத் தெரிகிறது. இன்றுவரை நான் தவறாகச் சிந்தித்து வந்திருக்கிறேன். அதன் விளைவாகத் தவறான விளைவுகளை நான் உருவாக்கி வந்திருக்கிறேன்," என்று அவர் கூறினார்.

அந்த நேரத்தில் நாங்கள் உணவருந்திவிட்டு வந்து, நிலா வெளிச்சத்தில் என் காரின் பக்கத்தில் நின்று கொண்டிருந்தோம். அப்போது நான் அவரிடம், "ஹேரி, நீங்கள் ஒரு படி முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும். உங்களை உள்ளூரச் சரி செய்யுமாறு நீங்கள் கடவுளிடம் கேளுங்கள்," என்று கூறினேன்.

உண்மையான விசுவாசத்தின் மூலமும், எண்ணங்கள் மற்றும் தனிப்பட்டப் பழக்கங்களை முற்றிலுமாக மாற்றியதன் மூலமும், தவறான சிந்தனையும் தவறான நடவடிக்கையும் அவரது இயல்பில் இருந்து மறைந்தன. ஒரு சரியான போக்கை உருவாக்கிக் கொண்டதன் மூலம் அவர் தன்னை நல்வழிப்படுத்தினார். அவர் சரியானவராக மாறியவுடன், எல்லாமே அவருக்குச் சரியாக நடக்கத் துவங்கின.

உங்கள் எதிர்மறை மனப்போக்குகளை நேர்மறை மனப்போக்குகளாக மாற்றுவதற்கும், புதிய படைப்புச் சிந்தனைகளை விடுவிப்பதற்கும், பிழையான அமைப்பில் இருந்து உண்மையான அமைப்பிற்கு மாறுவதற்குமான சில நடைமுறை உத்திகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றை முயற்சி செய்து பாருங்கள். தொடர்ந்து முயற்சி செய்து கொண்டே இருங்கள். அவை நிச்சயமாக வேலை செய்யும்.

1. அடுத்த இருபத்து நான்கு மணிநேரங்களுக்கு, உங்கள் வேலை, உங்கள் ஆரோக்கியம், உங்கள் எதிர்காலம் என்று எல்லாவற்றைப் பற்றியும் வலுக்கட்டாயமாக நம்பிக்கையோடு பேசுங்கள். அனைத்தைக் குறித்தும் நன்னம்பிக்கையுடன் பேசுவதற்கு வலிந்து முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் அவநம்பிக்கையுடன் பேசுவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கும் பட்சத்தில் இது கடினமாகத்தான் இருக்கும். பெரும் முயற்சி தேவைப்பட்டாலும்கூட, இந்த எதிர்மறைப் பழக்கத்தை நீங்கள் தவிர்க்கத்தான் வேண்டும்.

2. இருபத்து நான்கு மணிநேரங்கள் எல்லாவற்றைப் பற்றியும் நம்பிக்கையோடு பேசிய பிறகு, தொடர்ந்து அதை ஒரு வாரம் பயிற்சி செய்யுங்கள். அதன் பிறகு, ஓரிரு நாட்கள் நீங்கள் யதார்த்தமாக இருந்து பாருங்கள். ஒரு வாரத்திற்கு முன்பு, உண்மையிலேயே அவநம்பிக்கையுடன் இருப்பதைத்தான் நீங்கள் 'யதார்த்தம்' என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தீர்கள். ஆனால் இப்போது நீங்கள் 'யதார்த்தம்' என்று கூறுவதன் பொருள் முற்றிலும் வேறாக இருக்கும்.

3. உங்கள் உடலுக்கு நீங்கள் உணவளிப்பதுபோல் உங்கள் மனத்திற்கும் உணவளிக்க வேண்டும். மேலும், உங்கள் மனத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றால், ஊட்டமளிக்கும், முழுமையான எண்ணங்களை அதற்கு ஊட்ட வேண்டும். எனவே, இன்றே உங்கள் மனத்தை எதிர்மறைச் சிந்தனையிலிருந்து நேர்மறைச் சிந்தனைக்கு மாற்றத் துவங்குங்கள்.

4. உங்கள் நண்பர்களின் பெயர்களைப் பட்டியல் இடுங்கள். பிறகு, அவர்களில் யார் மிகவும் நேர்மறையாகச் சிந்திப்பவர் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள். அதன் பிறகு, அவரைப்போல் உள்ளவர்களை நண்பர்களாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் எதிர்மறையான

நண்பர்களைப் புறக்கணிக்கத் தேவையில்லை. ஆனால், நேர்மறையான கண்ணோட்டம் உடையவர்களுடன் சில காலம் நெருங்கிப் பழகுங்கள். அவர்களது மனப்போக்கை நீங்களும் பெறுங்கள். பிறகு நீங்கள் உங்கள் எதிர்மறையான நண்பர்களிடம் திரும்பிச் சென்று, அவர்களிடம் இருந்து எந்த எதிர்மறையான போக்கையும் எடுத்துக் கொள்ளாமல், நீங்கள் புதிதாகப் பெற்றுள்ள நேர்மறை மனப்போக்கை அவர்களுக்குக் கொடுங்கள்.

5. வாக்குவாதத்தைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். ஆனால், எப்போதெல்லாம் ஓர் எதிர்மறையான மனப்போக்கு வெளிப்படுத்தப்படுகிறதோ, அப்போது ஒரு நேர்மறையான, நன்னம்பிக்கை மனப்போக்குடன் அதை எதிர்கொள்ளுங்கள்.

6. அதிகமாகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்யும்போது எப்போதும் நன்றி தெரிவித்தல் வடிவத்தில் பிரார்த்தியுங்கள். கடவுள் உங்களுக்கு மாபெரும், அற்புதமான விஷயங்களைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்ற அனுமானத்தில், நன்றி தெரிவித்துப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். அவர் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்று நீங்கள் நினைத்தால், அவர் நிச்சயமாகக் கொடுப்பார்.

பழைய பயனற்ற, ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்களைக் களைவதுதான் ஒரு சிறந்த, அதிக வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கான இரகசியம். அந்த எண்ணங்களுக்குப் பதிலாக, புதிய வலிமையான, விசுவாச எண்ணங்களை எண்ணுங்கள். உங்களிடம் பெருக்கெடுத்து ஓடும் புதிய எண்ணங்கள் உங்களையும் உங்கள் வாழ்க்கையையும் மீண்டும் உருவாக்கும் என்பதை நீங்கள் உறுதியாக நம்பலாம்.

14

ஆசுவாசம் அதிக சக்தி கொடுக்கும்

“ஒவ்வோர் இரவும் அமெரிக்க மக்களைத் தூங்க வைப்பதற்கு அறுபது இலட்சத்திற்கும் அதிகமான தூக்க மாத்திரைகள் தேவைப்படுகின்றன.”

பல வருடங்களுக்கு முன் நான் மருந்து உற்பத்தியாளர்களின் கருத்தரங்கு ஒன்றில் பேசியபோது, இந்த அதிர்ச்சியூட்டும் செய்தியை ஒரு மருந்து உற்பத்தியாளர் என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டார். அவரது கூற்று நம்பத்தக்கதாக இல்லாதபோதும், அதைப் பற்றி அதிகம் அறிந்தவர்கள், மேற்கூறப்பட்ட செய்தி உண்மையைக் குறைத்துக் கூறுவதாக என்னிடம் கூறினர்.

உண்மையில், அமெரிக்கர்கள் தினமும் ஒரு கோடிக்கும் அதிகமான தூக்க மாத்திரைகளை உட்கொள்வதாக இன்னொரு வல்லுனர் கூறுவதை நான் கேட்டேன். சமீப காலங்களில் தூக்க மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துவது 1,000 சதவீதம் அதிகரித்துள்ளதாகப் புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. ஆனால், மிகச் சமீபத்திய ஓர் அறிக்கை இன்னும் அதிர்ச்சியூட்டுவதாக உள்ளது. வருடத்திற்கு சுமார் எழுநூறு கோடி மாத்திரைகள் உட்கொள்ளப்படுவதாக ஒரு பெரும் மருந்து உற்பத்தி நிறுவனத்தின் உதவித் தலைவர் கூறுகிறார். அப்படியென்றால், ஒவ்வோர் இரவும் சுமார் இரண்டு கோடி மாத்திரைகள் உட்கொள்ளப்படுகின்றன.

என்னவொரு பரிதாபகரமான நிலைமை! உறக்கம் என்பது நம் உடல்நலனை மீட்கும் ஓர் இயற்கையான செயல்முறை. நாள் முழுவதும் வேலை செய்த பிறகு எவரொருவரும் அமைதியாகத் தூங்குவது இயற்கை என்று நாம் நினைப்போம். ஆனால், அமெரிக்கர்கள் தூங்கும் கலையைத் தொலைத்துவிட்டனர் என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. உண்மையில், அவர்கள் தங்கள்மீது அதிகமான சுமையை ஏற்றி வைத்திருக்கின்றனர். ஒரு பாதிரியார் என்ற முறையில் இதைப் பரிசோதிப்பதற்கு எனக்குப் போதுமான வாய்ப்புகள் உள்ளன. தேவாலயத்தில் நடைபெறும் ஒரு சொற்பொழிவால்கூட அவர்களைத் தூங்க வைக்க முடியாத அளவுக்கு அவர்கள் பதற்றத்தோடும் மன இறுக்கத்தோடும் உள்ளனர் என்பதை நான் உங்களிடம் தெரிவித்தாக வேண்டும். தேவாலயத்தில் ஒருவர் தூங்குவதைப் பார்த்துப் பல வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. அது ஒரு சோகமான நிலைமை !

கடந்த வருடம் அமெரிக்காவில் சுமார் எழுநூற்று ஐம்பது கோடித்

தலைவலிகள் இருந்தது என்று எண்களோடு விளையாடுவதில் மிகவும் விருப்பம் கொண்ட, வாஷிங்டனைச் சேர்ந்த அதிகாரி ஒருவர் கூறினார். அதன்படி, ஒரு வருடத்தில் ஒரு நபருக்கு சுமார் ஐம்பது தலைவலிகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த வருடத்திற்கான உங்கள் பங்கு உங்களுக்குக் கிடைத்துவிட்டதா? ஆனால் எங்கள் உரையாடல் நிகழ்ந்த சற்று நேரத்திற்குப் பின், சமீபத்திய வருடம் ஒன்றில், மருந்து உற்பத்தித் துறை சுமார் ஐம்பது இலட்சம் கிலோ ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகளை விற்றதாக வெளியிடப்பட்டிருந்த ஓர் அறிக்கையை நான் கண்டேன். இந்த யுகத்தை நாம் 'ஆஸ்பிரின் யுகம்' என்று அழைப்பது பொருத்தமாக இருக்கும் என்று ஓர் ஆசிரியர் குறிப்பிட்டார்.

அமெரிக்க மருத்துவமனைகளில் அனுமதிக்கப்படுவோரில் பாதிப் பேர், அவர்களை நோய்க் கிருமிகள் தொற்றியுள்ளதாலோ அல்லது அவர்கள் ஏதேனும் ஒரு விபத்தில் சிக்கிக் கொண்டதாலோ அல்லது அவர்களுக்கு ஏதேனும் ஓர் உறுப்புக் கோளாறு ஏற்பட்டுள்ளதாலோ அங்கு அனுமதிக்கப்படவில்லை; மாறாக, அவர்களால் தங்கள் உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்தி முறைப்படுத்த முடியாததால்தான் அனுமதிக்கப்பட்டனர் என்று மற்றுமோர் அதிகாரபூர்வமான தகவல் தெரிவிக்கிறது.

ஒரு மருத்துவமனையில் 500 நோயாளிகள் கவனமாக ஆய்வு செய்யப்பட்டனர். அதில் 386 பேருக்கு, அதாவது 77 சதவீதத்தினருக்கு மனரீதியான உடற்கோளாறுகள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. அதாவது, ஆரோக்கியமற்ற மனநிலைகளின் காரணமாக அவர்கள் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது. இன்னொரு மருத்துவமனையில் குடற்புண்ணால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்த ஏராளமானோரிடம் ஓர் ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. அதில் பாதிக்கும் மேற்பட்டோருக்கு உடல் பிரச்சனைகளால் நோய் ஏற்படவில்லை, மாறாக, அவர்களிடமிருந்த அளவுக்கு அதிகமான கவலை, வெறுப்பு, குற்ற உணர்வு, அல்லது மன இறுக்கம் ஆகியவற்றால்தான் நோய் அவர்களைத் தாக்கியது என்று அந்த ஆய்வு தெரிவித்தது.

உலகில் மலைக்க வைக்கும் அறிவியல் முன்னேற்றங்கள் இருந்தும்கூட, தங்களிடம் கொண்டு வரப்படும் நோய்களில், அறிவியலைக் கொண்டு ஐம்பது சதவீதத்திற்கும் குறைவான நோய்களையே மருத்துவர்களால் குணப்படுத்த முடிகின்றது என்று மற்றொரு மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த ஒரு மருத்துவர் அபிப்பிராயம் தெரிவித்தார். பலரது விஷயத்தில், நோயாளிகள் தங்கள் மனத்தின் ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்களைத் தங்கள் உடலுக்குள் அனுப்புகின்றனர் என்று அவர் கூறினார். இந்த ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்களில் மிக முக்கியமானவை கவலை மற்றும் மன இறுக்கம் ஆகும்.

இந்த மகிழ்ச்சியற்றச் சூழ்நிலை எந்த அளவுக்குத் தீவிரம் அடைந்துள்ளது என்றால், எங்களுடைய தேவாலயத்தில் இயங்கும் சமய மனநல மருத்துவ மையத்திற்கு வரும் நோயாளிகளைக் கவனிக்க இப்போது பன்னிரண்டு மருத்துவர்கள் தேவைப்படுகின்றனர். நாங்கள் ஏன் இந்த மையத்தை நடத்தி வருகிறோம்? ஓர் அறிவியல் துறை என்ற முறையில் மனநல மருத்துவம், சில விதிகள் மற்றும் செயல்முறைகளுக்கு ஏற்ப மனித இயல்புகளை ஆய்வு செய்து, பிரச்சனை என்னவென்று உறுதி செய்து சிகிச்சை அளிக்கிறது.

அதே சமயம், கிறித்தவத்தையும் ஓர் அறிவியலாகக் கருதலாம். ஏனெனில், அது ஒரு தத்துவம், ஓர் இறையியல் அமைப்பு, ஒரு மெய்யறிவியல் அமைப்பு, ஒரு வழிபாட்டு அமைப்பு. ஒழுக்கம் மற்றும் நன்னெறி குறித்துக் கற்பிக்கும் அமைப்பு என்பதற்கு அப்பால், ஓர் அறிவியலுக்கான குணாம்சங்களையும் கிறித்தவம் கொண்டுள்ளது. மனித இயல்பைப் பற்றிப் புரிந்து கொள்வதற்கும், அதற்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள உத்திகளையும் சூத்திரங்களையும் உள்ளடக்கிய ஒரு புத்தகத்தின் அடிப்படையில் அது அமைந்துள்ளது. இவ்விதிகள் மிகவும் துல்லியமானவை. அவற்றைப் புரிந்து கொண்டு, விசுவாசத்துடன் பயிற்சி செய்யும்போது மதம் ஓர் அறிவியலாகவும் விளங்கக்கூடும் என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒரு நோயாளி எங்கள் நலவாழ்வு மையத்திற்கு வரும்போது, அவரிடம் முதலில் பேசும் ஆலோசனையாளர் ஒரு மனநல மருத்துவர்தான். அம்மருத்துவர் அன்போடும் கவனத்தோடும் அந்நபரின் பிரச்சனையை ஆய்வு செய்து, அந்த நோயாளி ‘தான் செய்து கொண்டிருப்பதை ஏன் செய்கிறார்’ என்பதை அவரிடம் கூறுவார். இந்தத் தகவலை அறிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நீங்கள் ஏன் தாழ்வு மனப்பான்மையைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், அல்லது பயம் ஏன் உங்களைத் துரத்துகிறது, நீங்கள் ஏன் கோபத்தை வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், அல்லது நீங்கள் ஏன் எப்போதும் கூச்சத்துடனும் தயக்கத்துடனும் இருக்கிறீர்கள், அல்லது நீங்கள் ஏன் முட்டாள்தனமான விஷயங்களைச் செய்கிறீர்கள் அல்லது பொருத்தமற்ற முறையில் பேசுகிறீர்கள்? மனித இயல்பின் இக்கூறுகள் திடீரென்று ஏற்படுவதில்லை. நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்களை நீங்கள் செய்வதற்கு ஒரு காரணம் உள்ளது. அந்தக் காரணத்தை நீங்கள் கண்டறியும் நாள் உங்கள் வாழ்க்கை அனுபவத்தில் ஒரு முக்கியமான நாளாகும். சுயஅறிவுதான் சுயதிருத்தத்தின் துவக்கம்.

சுயஅறிவுச் செயல்முறையைத் தொடர்ந்து அந்த மனநல மருத்துவர்

அந்த நோயாளியைப் பாதிரியாரிடம் அனுப்புகிறார். அந்த நோயாளி என்ன செய்ய வேண்டும், அதை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பாதிரியார் அவருக்கு எடுத்துக் கூறுகிறார். அறிவியற்பூர்வமான, முறையான வழியில், பிரார்த்தனை, விசுவாசம், மற்றும் அன்பு சிகிச்சைகளை அவர் அந்த நோயாளியிடம் செயல்படுத்துகிறார். மனநல மருத்துவரும் பாதிரியாரும் தங்கள் அறிவைப் பகிர்ந்து கொண்டு, தங்கள் சிகிச்சைகளை ஒன்றிணைத்ததன் மூலம் பல மக்கள் புதிய வாழ்க்கையையும் மகிழ்ச்சியையும் அடைந்துள்ளனர். பாதிரியார் ஒரு மனநல மருத்துவராக நடந்து கொள்ள முயற்சிப்பதில்லை. மனநல மருத்துவரும் ஒரு பாதிரியாராக நடந்து கொள்ள முயற்சிப்பதில்லை. அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குரிய வேலையை மட்டுமே செய்கின்றனர். ஆனால், எப்போதும் ஒத்துழைப்புடன் இணைந்து பணியாற்றுகின்றனர்.

எங்கள் நலவாழ்வு மையத்தில் நாங்கள் கையாளும் முக்கியப் பிரச்சனை மன இறுக்கம். இது அமெரிக்க மக்களிடம் பெருமளவில் நிலவும் நோய் என்று கூறலாம். ஆனால் அமெரிக்கர்கள் மட்டும் மன இறுக்கத்திற்குப் பலியாகவில்லை. சில காலத்திற்கு முன்பு, கனடா நாட்டின் ‘ராயல் வங்கி’ தன் மாதாந்திர மடலில் மன இறுக்கத்தைப் பற்றி ‘நாம் நம் வேகத்தைக் குறைத்துக் கொள்வோம்’ என்ற தலைப்பில் செய்தி வெளியிட்டிருந்தது. அதில், “இந்த மாதாந்திர மடல், மனரீதியான மற்றும் உடல்ரீதியான ஆரோக்கியத்திற்கான ஆலோசனையாளராகத் தன்னைக் கருதவில்லை. ஆனால், கனடாவில் இன்று ஒவ்வொரு வளர்ந்த மனிதரையும் பீடித்திருக்கும் ஒரு பிரச்சனையை உடைத்தெறிய முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறது,” என்று குறிப்பிடப்பட்டு இருந்தது.

அந்த மடல் தொடர்ந்து இவ்வாறு கூறியது: “அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கும் மன இறுக்கத்திற்கு நாம் பலியாகி இருக்கிறோம். நம்மை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதற்கு நாம் சிரமப்படுகிறோம். நம் நரம்பு மண்டலங்கள் எப்போதும் அளவுக்கு அதிகமான இறுக்கத்தோடு இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு நாளும், நாள் முழுவதும் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறோம். இரவு வெகு நேரம்வரை விழித்திருந்து வேலை செய்கிறோம். அதனால் நாம் நம் வாழ்க்கையை முழுமையாக அனுபவிப்பதில்லை.”

ஒரு பிரபல வங்கி, தன் வாடிக்கையாளர்கள் மன இறுக்கத்திற்குப் பலியாவதன் மூலம் தங்கள் வாழ்வில் இருந்து உண்மையிலே தாங்கள் விரும்புபவற்றைப் பெறத் தவறுகின்றனர் என்ற உண்மையை அவர்களுடைய கவனத்திற்குக் கொண்டுவந்துள்ளது எனும்போது, இந்தச் சூழ்நிலை குறித்து நாம் ஏதேனும் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டிய வேளை நிச்சயமாக வந்துவிட்டது என்று எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஃபுளோரிடா மாநிலத்திலுள்ள செயின்ட் பீட்டர்ஸ்பர்க் என்னும் நகரத்தில், ‘உங்கள் இரத்த அழுத்தம் எவ்வளவு?’ என்ற அறிவிப்பைத் தாங்கிய ஓர் இயந்திரத்தை நான் உண்மையிலேயே அங்கிருந்த ஒரு தெருவில் கண்டேன். அந்த இயந்திரத்திற்குள் ஒரு நாணயத்தைப் போட்டு அந்த மோசமான செய்தியை நீங்கள் பெறலாம். ஓர் இயந்திரத்திற்குள் நாணயத்தைப் போட்டு ஒரு மென்பானத்தை வாங்குவதுபோல் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தின் அளவை உங்களால் பெற முடிகிறது என்றால், பல மக்கள் இப்பிரச்சனைக்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள் என்பதைத்தானே அது உணர்த்துகிறது?

இறுக்கத்தைக் குறைப்பதற்கான எளிய வழிகளில் ஒன்று நிதான மனப்போக்கைப் பயிற்சி செய்வது. எல்லாவற்றையும் மெதுவாகவும், பரபரப்பு இல்லாமல் ஓய்வாகவும், அழுத்தம் இல்லாமலும் செய்யுங்கள். ஒரு பேஸ்பால் விளையாட்டு வீரர் எவ்வளவு சிறப்பாக விளையாடினாலும் மிகுந்த அழுத்தத்திற்கு அவர் தன்னை ஆளாக்கிக் கொள்கிறார் என்றால், போட்டியில் விளையாடுவதற்கு அவரைத் தான் தேர்ந்தெடுப்பதில்லை என்று எனது நண்பரான பிரபல பேஸ்பால் பயிற்சியாளர் பிரான்ச் ரிக்கி என்னிடம் கூறினார். ஒரு விளையாட்டு வீரர் பேஸ்பாலில் வெற்றிகரமாக விளங்க வேண்டும் என்றால், அவரது ஒவ்வொரு நடவடிக்கையிலும், அவரது மனத்திலும் சக்தியானது தடையின்றிச் சீராகவும் நிதானமாகவும் பாய்ந்து செல்ல வேண்டும். ஒரு பந்தைச் சிறப்பாக அடிக்க வேண்டும் என்றால், அனைத்துத் தசைகளும் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையுடன், ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்து செயல்படும் சுலபமான வழியைப் பின்பற்ற வேண்டும். இது கோல்ஃபிலும் சரி, பேஸ்பாலிலும் சரி, அல்லது வேறு எந்த விளையாட்டிலும் சரி, முற்றிலும் உண்மையாகும்.

பல வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த ஓர் உலகத் தொடர்ப் போட்டியில், சிறந்த பேஸ்பால் விளையாட்டு வீரர்களில் ஒருவரான டைரஸ் ரேமன்ட் காப், எனக்குத் தெரிந்தவரை இதுவரை எவரும் முறியடிக்காத ஒரு சாதனையைப் படைத்தார். எந்த மட்டையைக் கொண்டு அந்த அசாதாரணமான சாதனையைப் படைத்தாரோ, அந்த மட்டையை அவர் என் நண்பர் ஒருவருக்குப் பரிசளித்தார். நான் அந்த மட்டையைக் கையில் எடுத்துப் பார்ப்பதற்கு என் நண்பர் என்னை அனுமதித்தார். நான் அதைப் பிரமிப்புடன் பார்த்தேன். ஏதோ ஓர் உற்சாகத்தில் அந்த மட்டையைக் கையில் பிடித்து விளையாடத் தயாராவதுபோல் பாசாங்கு செய்தேன். நான் மட்டையைப் பிடித்து நின்ற விதம், அழியாப் புகழ் பெற்ற டைரஸ் காப்பை எந்த விதத்திலும் நினைவூட்டவில்லை என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஒரு காலத்தில் என் நண்பரும் சில போட்டிகளில் கலந்து கொண்டிருந்தார். அவர் என்னைப் பார்த்து வேடிக்கையாகச் சிரித்தவாறே, “டைரஸ் காப் தன் மட்டையை ஒருபோதும் நீங்கள் பிடித்திருப்பதைப்போல் பிடிக்க மாட்டார். நீங்கள் மிகவும் இறுக்கமாகவும், வளைவுத் தன்மை

இல்லாமலும் இருக்கிறீர்கள். தேவைக்கு அதிகமாக நீங்கள் முயற்சிக்கிறீர்கள் என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. நீங்கள் அப்படி இருந்தால் நிச்சயமாகத் தோற்றுவிடுவீர்கள்," என்று கூறினார்.

டைரஸ் காப் விளையாடுவதைப் பார்க்க மிகவும் அழகாக இருக்கும். அவர் தனது மட்டையோடு மட்டையாய் ஐக்கியமாகிவிட்டதுபோல் தோன்றும். சீரான தாளம் என்றால் என்ன என்பதை அவர் தன் மட்டையைக் கையாளும் விதத்தில் இருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம். அவர் தன் மட்டையை லாவகமாகவும் சுலபமாகவும் சுற்றுவது காண்போரை பிரமிக்கச் செய்யும். அதிக முயற்சியின்றி சுலபமாக சக்தியைப் பெறுவது எப்படி என்பதை அவர் நன்றாகத் தெரிந்து வைத்திருந்தார். பிற அனைத்து வெற்றிகளிலும் தேவைப்படுவதும் இதுதான். திறமையாகச் செயல்படும் மக்களைப் பாருங்கள். அவர்கள் அனைவரும் தாங்கள் செய்யும் அனைத்தையும் எப்போதும் குறைந்த முயற்சியில் சுலபமாகச் செய்வதுபோல் தோன்றும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் அவர்கள் அதிகபட்ச ஆற்றலை விடுவிக்கிறார்கள்.

முக்கியமான விவகாரங்களையும் பல்வேறுபட்ட வேலைகளையும் கையாண்ட, வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டிருந்த என் பிரபல நண்பர் ஒருவர் எப்போதும் ஆசுவாசமாக இருப்பதுபோல் தோன்றும். அவர் தான் செய்யும் அனைத்து விஷயங்களையும் திறமையாகவும் விரைவாகவும் செய்து முடிப்பார். ஆனால் ஒருபோதும் பதற்றப்பட மாட்டார். தங்கள் நேரத்தை அல்லது தங்கள் வேலையைக் கையாள முடியாத மக்களின் அடையாளங்களான கவலையும் சோர்வும் அவர் முகத்தில் ஒருபோதும் காணப்படுவதில்லை. அதிக முயற்சியின்றி அவர் எங்கிருந்து சக்தியைப் பெறுகிறார், அதற்கான இரகசியம் என்ன என்று நான் அவரிடம் விசாரித்தேன்.

அவர் புன்னகைத்துவிட்டு, "அதில் இரகசியம் ஒன்றுமில்லை. நான் என்னை எப்போதும் கடவுளுடன் இசைவாக வைத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கிறேன், அவ்வளவுதான். ஒவ்வொரு நாளும் காலை உணவிற்குப் பின், நானும் என் மனைவியும் எங்கள் வரவேற்பறைக்குச் சென்று சற்று நேரம் அமைதியாக அமர்ந்திருப்போம். நாங்கள் தியான நிலைக்குள் நுழைவதற்கு உதவும் விதத்தில் எங்கள் இருவரில் ஒருவர் ஏதேனும் உத்வேகமூட்டும் விஷயங்களை வாய்விட்டுச் சத்தமாகப் படிப்போம். அது ஒரு கவிதையாக இருக்கலாம் அல்லது ஒரு புத்தகத்தில் உள்ள சில பத்திகளாக இருக்கலாம். அதைத் தொடர்ந்து, நாங்கள் அமைதியாக அமர்ந்து, அவரவருக்குப் பிடித்தமான வழியில் பிரார்த்தனை செய்வோம் அல்லது தியானம் செய்வோம். பிறகு, கடவுள் எங்களுக்கு வலிமையும் அமைதியான ஆற்றலையும் வழங்குகிறார் என்ற எண்ணத்தை நாங்கள் சுயபிரகடனம் செய்வோம். இது தினந்தோறும்

நாங்கள் கடைபிடிக்கும் பதினைந்து நிமிட வழக்கம். இதை நாங்கள் ஒருபோதும் தவறவிடுவதில்லை. அது இல்லாமல் எங்களால் சீராக இயங்க முடியாது. அதுதான் எங்களைக் கட்டுக்கோப்பாக வைத்திருக்க உதவுகிறது என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். இதன் விளைவாக, எனக்குத் தேவையான ஆற்றலைவிட அதிக ஆற்றல் எனக்குக் கிடைப்பதாக நான் எப்போதும் உணர்கிறேன்," என்று பதிலளித்தார்.

மன இறுக்கத்தைக் குறைப்பதற்கு இந்த உத்தி அல்லது இதுபோன்ற பிற உத்திகளைக் கையாளும் பலரை நான் அறிவேன். தற்காலத்தில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு பொதுவான, பிரபலமான செயல்முறையாக இது மாறி வருகிறது.

ஒரு பிப்ரவரி மாதத்தில் நான் ஃபுளோரிடாவிற்கு ஒரு சிறு விடுமுறைக்காக வந்திருந்தேன். ஒரு காலை வேளையில், எனது அலுவலகத்தில் இருந்து வந்திருந்த கைக்கொள்ளாக் கடிதங்களை என் கைகளில் பிடித்தபடி நான் தங்கியிருந்த ஹோட்டலின் வரவேற்பறை வழியாக நான் அவசரமாகச் சென்று கொண்டிருந்தேன். விடுமுறைக்காக வந்திருந்தபோதும் தினமும் காலையில் என் கடிதங்களைப் படிக்கும் வழக்கத்தில் இருந்து என்னால் விடுபட முடியவில்லை. அக்கடிதங்களுடன் ஓரிரு மணிநேரங்கள் செலவிட நான் விரைந்து கொண்டு இருந்தபோது, அங்குள்ள ஓர் அசைந்தாடும் நாற்காலியில் அமர்ந்திருந்த, ஜார்ஜியாவைச் சேர்ந்த என் நண்பர் ஒருவர் என்னைத் தடுத்து நிறுத்தி, ஒரு மெதுவான, இனிமையான குரலில், "இவ்வளவு அவசரமாக எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறீர்கள்? ஃபுளோரிடாவில் நீங்கள் அவசரம் காட்டக்கூடாது. அது இங்கு வழக்கமல்ல. இங்கே வந்து இந்த நாற்காலியில் அமர்ந்து, மாபெரும் கலைகளில் ஒன்றை நான் பயிற்சி செய்வதற்கு எனக்கு உதவுங்கள்," என்று கூறினார்.

நான் திகைத்தேன். "மாபெரும் கலைகளில் ஒன்றை நீங்கள் பயிற்சி செய்வதற்கு நான் உங்களுக்கு உதவ வேண்டுமா?" என்று கேட்டேன்.

"ஆம், அழிந்து கொண்டிருக்கும் இந்தக் கலையைப் பயில நீங்கள் எனக்கு உதவ வேண்டும். இதை எவ்வாறு செய்வது என்று தெரிந்துள்ளவர்கள் வெகு சிலரே," என்று அவர் கூறினார்.

"அது என்னவென்று எனக்குக் கூறுங்கள். நீங்கள் எந்தக் கலையையும் பயிற்சி செய்து கொண்டிருப்பதுபோல் எனக்குத் தெரியவில்லையே," என்று கேட்டேன்.

அதற்கு அவர் இவ்வாறு பதிலளித்தார்: "அது என்ன அப்படிக் கேட்டுவிட்டீர்கள்? வெறுமனே வெயிலில் அமர்வது எப்படி என்னும் கலையை நான் பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறேன். இங்கே உட்காருங்கள். சூரிய ஒளி உங்கள் முகத்தின்மீது படட்டும். இங்கு

நல்ல வெதுவெதுப்பாக இருக்கிறது. சுகந்த மணம் வீசுகிறது. இது உள்ளூர அமைதியை ஏற்படுத்துகிறது. நீங்கள் சூரியனைப் பற்றி எப்போதாவது நினைப்பதுண்டா? அது ஒருபோதும் அவசரப்படுவதில்லை, ஒருபோதும் உணர்ச்சிவசப்படுவதில்லை. அது வெறுமனே மெதுவாக வேலை செய்கிறது. அது எந்த விதமான சத்தத்தையும் ஏற்படுத்துவதில்லை - அழைப்பு மணியை அழுத்துவதில்லை, தொலைபேசிகளை எடுத்துப் பதிலளிப்பதில்லை, எந்த மணியையும் ஒலிக்கச் செய்வதில்லை. அது வெறுமனே பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறது. நீங்களும் நானும் ஒரு வாழ்நாளில் செய்யக்கூடிய வேலையைவிட அதிக வேலையை அது கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் செய்கிறது. அது என்னவெல்லாம் செய்கிறது என்பதைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். மலர்களைப் பூத்துக் குலுங்கச் செய்கிறது, மரங்களை வளரச் செய்கிறது, பூமியை வெதுவெதுப்பாக்குகிறது, பழங்களும் காய்கறிகளும் வளரவும், பயிர்கள் செழிக்கவும் காரணமாக உள்ளது, பூமியில் இருந்து நீரை மேலெழச் செய்து அதை மீண்டும் பூமிக்கு அனுப்புகிறது, உங்களுக்கு அமைதி உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.

“நான் வெயிலில் அமர்ந்து, சூரியன் என்மீது வேலை செய்ய அனுமதிக்கும்போது அது எனக்குள் சில கதிர்களைச் செலுத்தி எனக்கு ஆற்றலை வழங்குகிறது என்று நான் கண்டேன். அதாவது, வெயிலில் அமர்வதற்கு நான் நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளும்போது எனக்கு அந்த ஆற்றல் கிடைக்கிறது.

“எனவே, உங்கள் கடிதங்களை அந்த மூலையில் விட்டெறிந்துவிட்டு, இங்கே வந்து என்னோடு உட்காருங்கள்,” என்று அவர் கூறினார்.

நான் அவ்வாறே செய்தேன். கடைசியில் நான் என் அறைக்குச் சென்று என் கடித வேலைகள் அனைத்தையும் விரைவாக முடித்தேன். அதன் பிறகு விடுமுறை நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கு ஏராளமான நேரம் மீதம் இருந்தது - இன்னும் அதிக நேரம் வெயிலில் அமர்வதற்கும் கூடத்தான்!

எதற்கும் பிரயோஜனம் அற்றவர்களாக வெறுமனே உட்கார்ந்திருக்கும் பல சோம்பேறிகளை எனக்குத் தெரியும். சோம்பேறியாய் இருப்பதற்கும், ஓய்வாக அமர்ந்திருப்பதற்கும் இடையே ஏகப்பட்ட வித்தியாசம் இருக்கிறது. நீங்கள் ஓய்வாக அமர்ந்து, கடவுளைப் பற்றிச் சிந்தித்து, அவரோடு உங்களை இசைவுபடுத்திக் கொண்டு, அவரது சக்தி உங்களுக்குள் பெருக்கெடுக்க நீங்கள் திறந்த மனத்துடன் இருந்தால், அது சோம்பேறித்தனம் அல்ல. உண்மையில், சக்தியைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதற்குச் சிறந்த வழி அதுதான்.

மனத்தை அமைதிப்படுத்தி, பரபரப்பையும் பதற்றத்தையும்

தவிர்த்து, அமைதியாகச் சிந்திப்பதற்குப் பயிற்சி செய்வதுதான் இதிலுள்ள இரகசியம். வேகத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு, மிகக் குறைந்த ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி உங்கள் பொறுப்புகளை நிறைவேற்றுவதுதான் இக்கலையின் உயிர்நாடி. குறைந்த முயற்சியில் அதிக சக்தியைப் பெறுவதில் வல்லவராக ஆவதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய, உங்களுக்குப் பொருத்தமான ஓரிரு திட்டங்களை சுவீகரித்துக் கொள்வது சிறந்த பலனளிக்கும்.

அப்படிப்பட்ட ஒரு சிறந்த திட்டத்தைக் கேப்டன் எட்டி ரிக்கென்பாக்கர் எனக்குப் பரிந்துரைத்தார். மிகவும் சுறுசுறுப்பான மனிதரான அவர், தன் பொறுப்புகளைக் கையாளும் விதத்தைப் பார்த்தால், வற்றாத சக்தி அவரிடம் இருப்பதுபோல் தோன்றும். அவரது இரகசியத்தின் ஓர் அம்சத்தை நான் தற்செயலாகக் கண்டுபிடித்தேன்.

ஒரு சமயம், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி ஒன்றிற்காக நான் எட்டி ரிக்கென்பாக்கருடன் ஒரு படப்பிடிப்பில் ஈடுபட்டிருந்தேன். வேலை விரைவாக முடிந்துவிடும் என்றும், அதன் பிறகு ரிக்கென்பாக்கர் தனது பிற வேலைகளைக் கவனிக்கச் செல்லலாம் என்றும் படப்பிடிப்புக் குழுவினர் எங்களுக்கு உறுதி அளித்திருந்தனர்.

இருந்தாலும், எதிர்பார்த்ததைவிட அதிகத் தாமதம் ஏற்பட்டது. ஆனாலும் கேப்டனின் முகத்தில் கோபத்திற்கான எந்த அறிகுறியும் தென்படவில்லை என்பதை நான் கவனித்தேன். அவரிடம் பதற்றமோ அல்லது கவலையோ இல்லை. அவர் பரபரப்பாக மேலும் கீழும் நடக்கவில்லை. தன் அலுவலகத்திற்குத் தொடர்ச்சியான தொலைபேசி அழைப்புகளை விடுக்கவில்லை. மாறாக, அவர் அந்தச் சூழ்நிலையை மிகவும் நயமாக ஏற்றுக் கொண்டார். அந்தப் படப்பிடிப்பு நிலையத்தில் ஓரமாக இரண்டு அசைந்தாடும் நாற்காலிகள் கிடந்தன. அதில் ஒரு நாற்காலியில் அவர் ஓய்வாக அமர்ந்தார்.

நான் எட்டி ரிக்கென்பாக்கரைக் கண்டு எப்போதும் பிரமிப்பது உண்டு. அவர் மன இறுக்கம் கொள்ளாமல் இருந்தது பற்றி நான் அவரிடம் குறிப்பிட்டேன். "உங்களுக்கு அதிகமான வேலைகள் இருப்பதை நான் அறிவேன். ஆனாலும், அமைதியாக, கட்டுக்கோப்பாக நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் விதத்தைக் கண்டு எனக்கு வியப்பாக உள்ளது," என்று கூறினேன். "உங்களால் எப்படி இவ்வளவு அமைதியாக இருக்க முடிகிறது?" என்று நான் கேட்டேன்.

அவர் சிரித்துக் கொண்டே, "நீங்கள் கற்பித்து வருவதை நான் வெறுமனே கடைபிடிக்கிறேன், அவ்வளவுதான். நீங்கள் கூறியபடி நான் எல்லாவற்றையும் சாவகாசமாகச் செய்கிறேன். வந்து என் பக்கத்தில் உட்காருங்கள்," என்று பதிலளித்தார்.

அங்கிருந்த மற்றொரு நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டு நானும்

சற்று ஓய்வாக அமர்ந்தேன். அப்போது, “எட்டி, பிறரைக் கவரும் இந்த அமைதியை அடைவதற்கு ஏதோ ஓர் உத்தி நிச்சயமாக உங்களிடம் இருக்க வேண்டும். தயவு செய்து அதைப் பற்றி எனக்குக் கூறுங்கள்,” என்று கேட்டேன்.

அவர் ஓர் அடக்கமான மனிதர். ஆனால் நான் விடாப்பிடியாக இருந்ததால், தான் அடிக்கடிப் பயன்படுத்தும் ஒரு சூத்திரத்தை அவர் எனக்குக் கொடுத்தார். இப்போதும் நான் அதைப் பயன்படுத்துகிறேன். அது மிகவும் பயனளிக்கும் ஒரு சூத்திரம் ஆகும். அதை இவ்வாறு விவரிக்கலாம்:

முதலில், உடலைத் தளர்த்துங்கள். தினமும் இதைப் பல முறை பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு தசையையும் தளர்த்துங்கள். ஒரு பெரிய சாக்கு மூட்டை நிறைய உருளைக்கிழங்குகள் இருப்பதாக உங்கள் மனத்தில் ஒரு காட்சியை உருவாக்குங்கள். பிறகு உங்கள் மனத்திற்குள் அந்த மூட்டையைத் திறப்பதாகவும், உருளைக்கிழங்குகள் உருண்டு ஓடுவதுபோலவும் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்களை அந்த மூட்டையாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு வெற்றுச் சாக்கு மூட்டையைவிடத் தளர்வானதாக எது இருக்க முடியும்?

இந்த சூத்திரத்தின் இரண்டாவது அம்சம், ‘மனத்தைக் காலி செய்வது.’ ஒவ்வொரு நாளும் பல முறை உங்கள் மனத்திலிருந்து அனைத்து எரிச்சல்களையும், கோபங்களையும், ஏமாற்றங்களையும், வெறுப்புகளையும் வெளியேற்றுங்கள். உங்கள் மனத்திலிருந்து இவற்றை அடிக்கடி ஒழுங்காக வெளியேற்றாவிட்டால், இந்த மகிழ்ச்சியற்ற எண்ணங்கள் உங்கள் மனத்தில் குவிந்து, ஏதேனும் ஒரு பெரிய நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டிய கட்டாய நிலைக்குக் கொண்டுபோய் நிறுத்தும். ஓய்வினால் கிடைக்கும் சக்தியின் ஓட்டத்திற்குத் தடை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் அனைத்தையும் உங்கள் மனத்தைவிட்டு விலக்கி வையுங்கள்.

மூன்றாவது, ஆன்மீகரீதியாகச் சிந்தியுங்கள். ஆன்மீகரீதியாகச் சிந்திப்பது என்றால் உங்கள் மனத்தை முறையான இடைவெளிகளில் கடவுளின் பக்கம் திருப்புவது என்று பொருள். தினமும் குறைந்தது மூன்று முறையாவது கடவுளை நோக்கிப் பாருங்கள். இது கடவுளின் இணக்கத்தோடு உங்களை இசைவாக வைத்திடும். அது மீண்டும் உங்கள் மனத்தை அமைதியால் நிரப்பும்.

இந்த மூன்று அம்சத் திட்டம் என்னை வெகுவாகக் கவர்ந்தது. நான் இதை சில மாதங்களாகக் கடைபிடித்து வருகிறேன். சாவகாசமாக எதையும் எடுத்துக் கொள்வதன் அடிப்படையில் வாழ்வதற்கும், ஆசுவாசமாக இருப்பதற்கும் இது ஒரு சிறந்த வழிமுறையாகும்.

ஆசுவாசமாக வேலை செய்யும் கலையின் பெரும் பகுதியை, நியூயார்க் நகரைச் சேர்ந்த என் நண்பர் டாக்டர் டெய்லர் பெர்க்கோவிட்ஸிடம் இருந்து நான் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். ஒரு பக்கம் தன் மருத்துவமனையில் நோயாளிகள் கூட்டம் நிரம்பி வழிந்து கொண்டிருக்க, இன்னொரு பக்கம் இடைவிடாமல் தொலைபேசி ஒலித்துக் கொண்டிருக்க, அந்த அழுத்தமான சூழ்நிலையிலும் அவர் தான் செய்வதைத் திடீரென்று நிறுத்திவிட்டு, தன் மேசையில் சாய்ந்து, கடவுளிடம் இயல்பாகவும் மரியாதையாகவும் பேசுவார். அவர் பிரார்த்தனை செய்யும் விதம் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். தான் இவ்வாறு பிரார்த்தனை செய்வதாக அவர் என்னிடம் கூறினார்: "கடவுளே, நான் மிகக் கடினமாக முயற்சிக்கிறேன். எனக்குப் படபடப்பாக இருக்கிறது. அமைதியைக் கடைபிடிக்கும்படி நான் என் நோயாளிகளுக்கு ஆலோசனை வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறேன். ஆனால் இப்போது நான் அதைக் கடைபிடிக்க வேண்டியுள்ளது. உங்கள் குணமாக்கும் அமைதியால் என்னைத் தொட்டு ஆசீர்வதியுங்கள். எனக்கு மன அமைதியையும், வலிமையையும் தாருங்கள். எனது பதற்றத்தைக் குறைத்து என் ஆற்றலைப் பாதுக்காத்து வையுங்கள். ஏனெனில், என்னிடம் வரும் மக்களுக்கு உதவி செய்ய எனக்கு அந்த ஆற்றல் தேவை."

அவர் ஓரிரு நிமிடங்கள் அமைதியாக நிற்பார். பிறகு, கடவுளுக்கு நன்றி கூறிவிட்டு, முழு சக்தியுடன் சுலபமாகத் தன் வேலையைக் கவனிக்கச் சென்றுவிடுவார்.

நோயாளிகளைப் பார்ப்பதற்காக வெளியே செல்லும்போது பல நேரங்களில் தான் போக்குவரத்து நெரிசலில் மாட்டிக் கொள்வதை அவர் கண்டார். எரிச்சலூட்டும் இத்தகையத் தாமதங்களை, தன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதற்கான வாய்ப்புகளாக மாற்றிக் கொள்வதற்கு அவர் மிக சுவாரசியமான ஒரு வழிமுறையைக் கடைபிடிக்கிறார். அவர் தன் காரின் இஞ்சினை அணைத்துவிட்டு, இருக்கையில் தலை சாய்த்து அமர்ந்து, கண்களை மூடிக் கொள்வார். சில சமயங்களில் அவர் அப்படியே தூங்கிப் போனதும் உண்டு. தூங்குவதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதற்கு எந்தக் காரணமும் இல்லை, ஏனெனில், வண்டிகள் நகரத் துவங்கும்போது பிற வாகனங்களில் இருந்து வரும் ஹார்ன்களின் ஒலி தனக்கு விழிப்பூட்டும் என்று அவர் கூறுவார்.

போக்குவரத்து நெரிசலுக்கு மத்தியில் கிடைக்கும் இந்த முழு ஓய்வுகள் வெறும் ஓரிரு நிமிடங்கள் மட்டுமே நீடித்தாலும், ஆற்றலைப் புதுப்பிக்கும் சக்தி அவற்றுக்கு உண்டு. நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் இருந்தே எத்தனை முறை உங்களால் இத்தகைய சிறு ஓய்வுகளை எடுக்க முடியும் என்பது ஆச்சரியமான விஷயம். அக்குறுகிய கணங்களில் உங்களால் கடவுளிடம் இருந்து அவரது

சக்தியைப் பெற முடியுமானால், உங்களுக்குப் போதுமான ஓய்வு கிடைக்கும். எவ்வளவு நேரம் நீங்கள் ஓய்வெடுக்கிறீர்கள் என்பது முக்கியம் அல்ல. அந்த அனுபவத்தின் தரம்தான் சக்தியை உற்பத்தி செய்கிறது.

பிரபல புள்ளியியல் வல்லுனர் ரோஜர் பேப்சன், அடிக்கடி, ஆளில்லாத தேவாலயத்திற்குச் சென்று அமைதியாக அமர்வது வழக்கம் என்று நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஒருவேளை அவர் ஓரிரு இறைப் பாடல்களைப் படிக்கக்கூடும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் அவர் ஆசுவாசத்தையும் புத்துணர்ச்சியையும் பெறுகிறார். மன இறுக்கத்தில் இருக்கும்போது, டேல் கார்னகி, நியூயார்க் நகரில் உள்ள தன் அலுவலகத்திற்கு அருகில் இருந்த ஒரு தேவாலயத்திற்குச் சென்று, பதினைந்து நிமிடங்களைப் பிரார்த்தனையிலும் தியானத்திலும் செலவிடுவது வழக்கம். எப்போது தன் அலுவலகத்தில் அதிகமான வேலைகள் இருந்ததோ அந்த நேரத்தில்தான் தான் இவ்வாறு செய்ததாக அவர் கூறினார். நேரம் உங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு மாறாக நீங்கள் நேரத்தை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதை இது எடுத்துக்காட்டுகிறது.

ஓர் இரவு வாஷிங்டனில் இருந்து நியூயார்க்கிற்கு நான் இரயிலில் பயணித்துக் கொண்டிருந்தபோது எனது நண்பர் ஒருவரைச் சந்தித்தேன். அவர் ஒரு பாராளுமன்ற உறுப்பினர். அவர் தனது தொகுதி உறுப்பினர்களின் ஒரு சந்திப்புக் கூட்டத்தில் பேசுவதற்காகச் சென்று கொண்டிருந்ததாக என்னிடம் விளக்கினார். அவர் பேசவிருந்த குறிப்பிட்ட அந்தக் குழுவினர் இவர்மீது வெறுப்புடன் இருந்ததாகவும், அவர்களால் தனக்குப் பிரச்சனை ஏற்படக்கூடும் என்றும் அவர் கூறினார். அவரது மாவட்டத்தில் அவர்கள் ஒரு சிறுபான்மையினராக இருந்தபோதும், தான் மற்ற அனைவரையும் நடத்துவதுபோலத்தான் அவர்களையும் நடத்தப் போவதாக அவர் குறிப்பிட்டார்.

“அவர்களும் அமெரிக்கர்கள்தான். நான் அவர்களுடைய பிரதிநிதி. அவர்கள் விரும்பினால் என்னைச் சந்திப்பதற்கான உரிமை அவர்களுக்கு உண்டு,” என்று அவர் கூறினார்.

“நீங்கள் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதாக எனக்குத் தோன்றவில்லை,” என்று நான் குறிப்பிட்டேன்.

“இல்லை, நான் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படவில்லை. அவ்வாறு நான் கவலைப்பட்டால், அது என் மனநிலையைப் பாதிக்கும். பிறகு என்னால் அந்தச் சூழ்நிலையைச் சிறப்பாகக் கையாள முடியாது,” என்று அவர் பதிலளித்தார்.

“இப்படிப்பட்ட ஓர் இறுக்கமான சூழ்நிலையைக் கையாள்வதற்கு நீங்கள் ஏதேனும் பிரத்யேகமான முறையைப் பயன்படுத்துகிறீர்களா?” என்று கேட்டேன்.

“ஆம். நான் சந்திக்கவிருக்கும் கூட்டத்தினர் கூச்சல் போடுவார்கள். ஆனால் மன இறுக்கமின்றி அத்தகையச் சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்வதற்கு எனக்கென்று தனியொரு வழி உள்ளது. நான் ஆழ்ந்து சுவாசிப்பேன், அமைதியாகப் பேசுவேன், நட்போடும் மரியாதையோடும் உண்மையாகப் பேசுவேன், என் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவேன், நான் அந்தச் சூழ்நிலியிலிருந்து வெற்றிகரமாக வெளிவருவதற்குக் கடவுள் உதவுவார் என்று விசுவாசம் கொள்வேன்,” என்று அவர் பதிலளித்தார்.

மேலும், “நான் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைக் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். அதாவது, எந்தச் சூழ்நிலையிலும் ஆசுவாசத்துடன் இருங்கள், அமைதியைக் கடைபிடியுங்கள், ஒரு தோழமை மனப்போக்கைக் கொள்ளுங்கள், விசுவாசம் கொள்ளுங்கள், உங்களால் முடிந்தவரை சிறப்பாகச் செய்யுங்கள். நீங்கள் இதைச் செய்தால், வழக்கமாக எல்லாம் நல்ல விதமாக நடைபெறும்,” என்று அவர் கூறினார்.

நியூயார்க்கின் பாவ்லிங் நகரத்தில் என் பண்ணையில் சில கட்டுமான வேலைகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தபோது, ஒரு பணியாளர் தன் மண்வெட்டியைச் சுழற்றுவதை நான் பார்த்தேன். அவர் ஒரு மண் குவியலை வெட்டி மண்ணை வெளியே எடுத்துக் கொண்டிருந்தார். அது பார்ப்பதற்கு அழகாக இருந்தது. இடுப்பிற்கு மேல் ஒன்றும் அணிந்திராத அவரது ஒல்லியான, தசையுடன்கூடிய உடல் துல்லியமாக ஒன்றிணைந்து செயல்பட்டது. அந்த மண்வெட்டி சீரான வேகத்தில் கச்சிதமாக உயர்ந்து தாழ்ந்தது. அவர் தன் மண்வெட்டியை எடுத்து மண் குவியலுக்குள் சொருகி, தன் உடலை அதன் பக்கம் சாய்த்து, மண்ணிற்குள் அதை ஆழமாகப் புகுத்தினார். பிறகு, லாவகமாக மண்ணை எடுத்து, அதே சீரான வேகத்தில் அந்த மண்வெட்டியைச் சுழற்றி இம்மியளவுகூடத் தடையின்றி அந்த மண்ணை வேறோர் இடத்தில் போட்டார். மீண்டும் அந்த மண்வெட்டி மண்ணிற்குள் சென்றது. மீண்டும் அவரது உடல் அதை நோக்கிச் சாய்ந்தது. மீண்டும் அந்த மண்வெட்டி ஓர் அழகான கோணத்தில் சுலபமாக வெளியே வந்தது. அதைப் பார்க்கும் எவரொருவருக்கும், அந்த ஊழியர் வேலை செய்து கொண்டிருந்த தாளத்திற்கு ஏற்ப ஒருவரால் பாட முடியும் என்ற உணர்வு ஏற்படக்கூடும். அந்த ஊழியரும் பாடிக் கொண்டே வேலை செய்தார்.

தனது மிகச் சிறந்த ஊழியர்களில் அவரும் ஒருவர் என்று அவரது மேற்பார்வையாளர் கூறியது எனக்கு ஆச்சரியம் அளிக்கவில்லை. அவர் நல்ல சுபாவத்தைக் கொண்ட, மகிழ்ச்சியான, உடன் பணியாற்றுவதற்கு ஓர் இனிமையான நபர் என்று அந்த மேற்பார்வையாளர் அவரைப் பற்றிக் கூறினார். ‘சுலபமாக வெற்றி பெறும்’ கலையில் திறமை பெற்றிருந்த, மகிழ்ச்சியோடு வாழ்ந்து

கொண்டிருந்த, ஆசுவாசமான மனிதர் அவர்.

ஆசுவாசம் என்பது மறுஉருவாக்கத்தில் இருந்து ஏற்படுகிறது. மறுஉருவாக்கச் செயல்முறை தொடர்ந்து நடைபெற வேண்டிய ஒன்று. கடவுளிடமிருந்து துவங்கி, தனிமனிதனிடத்தில் சென்று, புதுப்பித்தலுக்காக மீண்டும் கடவுளிடம் செல்லும் ஒரு தொடர்ச்சியான ஆற்றலுடன் மனிதர்கள் இணைந்திருக்க வேண்டும். இந்தத் தொடர் மறுஉருவாக்கச் செயல்முறையுடன் இசைவாக வாழ ஒருவர் கற்றுக் கொள்ளும்போது, ஆசுவாசமாக இருப்பது எப்படி, சுலபமாக வாழ்வது எப்படி ஆகிய இன்றியமையாத பண்புநலன்களையும் அவர் கற்றுக் கொள்கிறார்.

இத்திறமையில் எவ்வாறு சிறந்து விளங்குவது என்பதை இப்போது பார்க்கலாம். உங்கள் கடினமான வேலையை சுலபமானதாக மாற்றுவதற்கான பத்து விதிமுறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. சுலபமான வழியில் கடினமாக உழைப்பது எப்படி என்பதற்கான, நிரூபிக்கப்பட்டப் பத்து வழிமுறைகளை முயற்சித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் ஆசுவாசமாக இருப்பதற்கும், சக்தியைச் சுலபமாகப் பெறுவதற்கும் இவை உங்களுக்கு உதவும்.

1. உலகத்தைத் தன் தோள்களில் சுமந்து கொண்டிருக்கும் கிரேக்க இதிகாசக் கதாநாயகன் அட்லஸ் என்று நீங்கள் உங்களைப் பற்றி நினைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். அதிகமாக உங்களை வருத்திக் கொள்ளாதீர்கள். விஷயங்களைச் சுலபமாக எடுத்துக் கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

2. உங்கள் வேலையை நேசிப்பதென்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போது அது ஓர் இனிமையான செயலாக மாறிவிடும். இல்லையென்றால் அது கொத்தடிமை வேலைபோல் ஆகிவிடும். நீங்கள் உங்கள் வேலையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய தேவையில்லை. உங்களை மாற்றுங்கள், உங்கள் வேலை வித்தியாசமானதாகத் தோன்றும்.

3. உங்கள் வேலையைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் திட்டத்தைச் செயல்படுத்துங்கள். திட்டம் இல்லை என்றால் வேலை ஒரு சுமையாகிவிடும்.

4. எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் செய்ய முயற்சிக்காதீர்கள். அதனால்தான் நேரம் பரந்து விரிந்துள்ளது.

5. ஒரு சரியான மனநிலையைப் பெறுங்கள். ஒரு வேலை சிரமமாகவோ அல்லது கடினமாகவோ தோன்றுவது அதைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு சிந்திக்கிறீர்கள் என்பதைச் சார்ந்தது. அது கடினம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், அதை நீங்கள் கடினமாக்கிவிடுகிறீர்கள். அது சுலபம் என்று நினைத்தால், அது சுலபமானதாகத் தோன்றுகிறது.

6. உங்கள் வேலையில் திறமைசாலி ஆகுங்கள். உங்களுடைய வேலையில் ‘அறிவே சக்தி’. ஒரு விஷயத்தைச் சரியாகச் செய்வது எப்போதுமே சுலபம்.

7. ஆசுவாசமாக இருக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். நிதானமாகச் செய்யும் வேலை எப்போதும் சிறப்பாக அமையும். மன இறுக்கத்திற்கு ஆளாகாதீர்கள். ஒவ்வொரு காரியத்தையும் ஆசுவாசத்துடன் மேற்கொள்ளுங்கள்.

8. உங்களால் இன்று செய்யக்கூடிய ஒரு செயலை அடுத்த நாளுக்குத் தள்ளிப் போடாதபடி உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். செய்து முடிக்கப்பட வேண்டிய வேலைகளின் பட்டியல் நாளுக்கு நாள் குவிந்து கொண்டே போனால், அது உங்கள் வேலையைக் கடினமாக்கிவிடும். அன்றைய வேலையை அன்றே முடிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

9. உங்கள் வேலை குறித்துப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நீங்கள் ஆசுவாசமான செயற்திறனைப் பெறுவீர்கள்.

10. உங்கள் கண்களுக்குப் புலப்படாத அந்தக் கூட்டாளியை உங்களுடன் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் சுமையை எந்த அளவுக்கு அவர் உங்களிடமிருந்து இறக்கி வைக்கிறார் என்பதைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படுவீர்கள். உங்கள் வேலையைப் பற்றி உங்களைவிட அவர் அதிகமாக அறிந்துள்ளார். அவரது உதவி உங்கள் வேலையைச் சுலபமானதாக ஆக்கிவிடும்.

15

மக்களை உங்கள்மீது விருப்பம் கொள்ள வைப்பது எப்படி

நாம் ஒரு விஷயத்தை ஒப்புக் கொண்டுவிடுவது நல்லது. மக்கள் நம்மை விரும்ப வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம்.

யாரோ ஒருவர், "மக்களுக்கு என்னைப் பிடித்திருக்கிறதா இல்லையா என்பதைப் பற்றி எனக்குக் கவலை இல்லை," என்று கூறுவதை நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். ஒருவேளை யாரேனும் அவ்வாறு கூறுவதை நீங்கள் கேட்க நேர்ந்தால், அவர் உண்மையைக் கூறவில்லை என்று நீங்கள் ஆணித்தரமாக நம்பலாம்.

"பிறரால் பாராட்டப்பட வேண்டும் என்ற விருப்பம் மனித இயல்பின் ஆழமான விருப்பங்களில் ஒன்று," என்று உளவியலாளர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறியுள்ளார். பிறரால் விரும்பப்பட வேண்டும், பிறர் நம்மை உயர்வாக மதிக்க வேண்டும், பிறருக்கு நாம் தேவைப்பட வேண்டும் என்ற ஏக்கம் மனிதகுலத்தின் ஓர் அடிப்படையான விஷயமாக விளங்குகிறது.

'நீங்கள் எதை மிகவும் விரும்புகிறீர்கள்?' என்று சில உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவர்களிடம் ஒரு கருத்துக் கணிப்பு நடத்தப்பட்டது. தாங்கள் பிரபலமாக ஆக விரும்புவதாகப் பெரும்பான்மையான மாணவர்கள் வாக்களித்தனர். வயது வந்த மக்களும் இதே விருப்பத்தைக் கொண்டுள்ளனர். தான் விரும்பப்பட வேண்டும், உயர்வாக மதிக்கப்பட வேண்டும், தன் சக ஊழியர்களின் அன்பு தனக்குக் கிடைக்க வேண்டும் என்ற விருப்பம் ஒருவரைவிட்டு ஒருநாளும் விலகாது என்பது உறுதி.

பிரபலமாகும் கலையில் வல்லுனராக வேண்டும் என்றால், இயல்பாக இருங்கள். பிரபலமாவதற்குக் கடுமையாக முயற்சி செய்தால், நீங்கள் அதை அடைவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைந்துவிடும். ஆனால், "அவரிடம் நிச்சயமாக ஏதோ ஒன்று உள்ளது," என்று மக்கள் உங்களைப் பற்றிக் கூறும்படியான அரிய மனிதராக உருவாகுங்கள். விரைவில், நீங்கள் மக்களால் பெரிதும் விரும்பப்படுவீர்கள்.

இருந்தாலும், நீங்கள் எவ்வளவுதான் பிரபலமாக இருந்தாலும், மக்களை உங்கள்மீது விருப்பம் கொள்ள வைக்க உங்களால் ஒருபோதும் முடியாது என்று நான் உங்களை எச்சரித்தாக வேண்டும். சில மக்களுக்கு இயல்பாகவே உங்களைப் பிடிக்காமல் போகலாம்.

இது மனித இயல்பில் உள்ள ஒரு வினோதமான பண்பு.

ஆக்ஸ்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழகத்தின் சுவரில் கீழ்க்கண்ட வரிகள் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன:

‘டாக்டர் ஃபெல், நான் உங்களை நேசிக்கவில்லை,

அதற்கான காரணத்தை என்னால் கூற முடியவில்லை,

ஆனால் நான் உங்களை நேசிக்கவில்லை என்பது மட்டும்

நிச்சயமாக எனக்குத் தெரிகிறது.

இவ்வரிகள் மிகவும் நயமானவை. இதை எழுதியவருக்கு டாக்டர் ஃபெல்லைப் பிடிக்கவில்லை. அதற்கான காரணம் என்னவென்று அவருக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை என்றபோதிலும், தனக்கு அவரைப் பிடிக்கவில்லை என்பதை மட்டும் அவர் அறிந்திருந்தார். அவருக்கு டாக்டர் ஃபெல்லைப் பிடிக்காமல் போனதற்கு எந்தக் காரணமும் இருக்க முடியாது. ஏனெனில், டாக்டர் ஃபெல் ஓர் அருமையான மனிதர். டாக்டர் ஃபெல்லைப் பற்றி அந்த ஆசிரியர் நன்றாக அறிந்திருந்தால், ஒருவேளை அவருக்கு அவரைப் பிடித்திருக்கக்கூடும். ஆனால் அவ்வரிகளை எழுதியவரிடம் டாக்டர் ஃபெல் பிரபலமாகவில்லை. அதற்குக் காரணம், வெறுமனே அவர்களிடையே நல்லிணக்கம் இல்லாமல் இருந்திருக்கலாம். சில சமயங்களில் நமக்கு உடனடியாக ஒருவர்மீது விருப்பம் ஏற்படுகிறது அல்லது பிடிக்காமல் போய்விடுகிறது. இது ஒரு குழப்பமான உண்மைதான்.

மனித இயல்பில் உள்ள மகிழ்ச்சியற்ற நிலையை பைபிளும் அங்கீகரிக்கிறது: “முடியுமானால், உங்களால் ஆனவரை எல்லா மனிதர்களோடும் சமாதானத்துடன் வாழுங்கள்.” பைபிள் ஒரு யதார்த்தமான புத்தகம். அது மனிதர்களைப் பற்றி அறிந்துள்ளது. அவர்கள் ஒரு கிராமத்திற்குள் சென்று, எவ்வளவு முயற்சி செய்தும் அங்குள்ள மக்களுடன் ஒத்துப்போய் இணக்கமாக இருக்க முடியவில்லை என்றால், தங்கள் காலடிகளில் இருக்கும் அந்த கிராமத்தின் மண்ணை உதறிவிட்டு வர வேண்டும் என்று பைபிள் தன் சீடர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கியது: “உங்களை ஏற்றுக் கொள்ளாதவர்கள் எவர்களோ, அவர்களுடைய ஊரைவிட்டு நீங்கள் புறப்படும்போது, அதற்கு சாட்சியாக உங்கள் கால்களில் படிந்துள்ள தூசியை உதறிப் போடுங்கள்.” அதாவது, அனைவரிடமும் நீங்கள் பிரபலமாக முடியாமல் போனால், அது உங்களைத் தீவிரமாக பாதிக்காமல் இருக்கும்படி நீங்கள் பார்த்துக் கொள்வது புத்திசாலித்தனம் என்று அவ்வசனம் கூறுகிறது.

இருந்தாலும், சில குறிப்பிட்ட சூத்திரங்களையும் செயல்முறைகளையும் நீங்கள் விசுவாசத்துடன் பின்பற்றினால்,

பெரும்பாலான மக்கள் விரும்பும்படியான நபராக நீங்கள் உருவாவீர்கள். பழகுவதற்கு நீங்கள் சற்றுக் கடினமானவராக இருந்தாலோ அல்லது இயல்பாகவே வெட்கப்படுபவராக இருந்தாலோ, அல்லது பழகுவதற்கு இனிமையற்றவராக இருந்தாலோகூட, திருப்திகரமான தனிப்பட்ட உறவுகளை உங்களால் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்க முடியும். பிறருடன் சுலபமான, இயல்பான, சாதாரணமான, இனிமையான உறவுகளை அனுபவிக்கும் ஒரு நபராக உங்களால் உங்களை மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

இந்த விஷயத்தின் முக்கியத்துவத்தைக் கருத்தில் கொண்டு, இதில் திறமைசாலி ஆவதற்குத் தேவையான நேரத்தைச் செலவிடவும், நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும் இதற்கு மேல் உங்களை என்னால் வலிமையாக வற்புறுத்த முடியாது. ஏனெனில், அவ்வாறு செய்யாதவரை நீங்கள் ஒருபோதும் முழுமையான மகிழ்ச்சியுடனோ அல்லது முழு வெற்றி பெற்றத் திருப்தியுடனோ இருக்க மாட்டீர்கள். இத்திறமை உங்களிடம் இல்லை என்றால் அது உளவியல்ரீதியாக உங்களைப் பாதிக்கும். பிறரால் விரும்பப்படுவது என்பது வெறுமனே நம் அகங்காரத்தைத் திருப்திப்படுத்துவதைத் தாண்டி ஆழ்ந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

பிறர் தன்னை விரும்பவில்லை அல்லது தான் பிறருக்குத் தேவையில்லை என்ற உணர்வு, ஒருவருக்கு அனைத்தையும்விட அதிகக் கவலை தரும் விஷயமாகும். நீங்கள் பிறரால் எந்த அளவுக்கு விரும்பப்படுகிறீர்களோ அல்லது பிறருக்கு நீங்கள் எந்த அளவுக்குத் தேவைப்படுகிறீர்களோ அந்த அளவுக்கு நீங்கள் முற்றிலும் பரிபூரணமான நபராக உருவாவீர்கள். தனிமையில் உழலும் மக்கள் படும் துயரத்தை வார்த்தைகளால் விவரிப்பது கடினம். தங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ளும் முயற்சியில், அவர்கள் இன்னும் அதிகமாகத் தங்களைப் பிறரிடம் இருந்து தனிமைப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். பிறரோடு நன்றாகக் கலந்து பழகும், சுயநலமற்ற நபர் அனுபவிக்கும் இயல்பான வளர்ச்சி, தனிமையில் தவிக்கும் அந்த சுயநலம் மிக்க நபருக்கு மறுக்கப்படுகிறது. அவர் தன் கூட்டைவிட்டு வெளியே வந்து, பிறரோடு கலந்து பழகி, அவர்களுக்குப் பயன்படுபவராக மாறும்வரை, அவரது ஆளுமை அழிந்துவிடும். பிறர் தன்னை விரும்பவில்லை அல்லது தான் பிறருக்குத் தேவையில்லை என்ற உணர்வு விரக்தியையும், நோயையும், முதுமையையும் ஏற்படுத்துகின்றது. நீங்கள் எதற்கும் பிரயோஜனமற்றவராக உணர்ந்தாலோ, யாரும் உங்களை விரும்பவில்லை அல்லது யாருக்கும் நீங்கள் தேவையில்லை என்ற நிலை இருந்தாலோ, நீங்கள் அது குறித்து உண்மையில் ஏதேனும் நடவடிக்கை எடுத்தாக வேண்டும். அவ்வாறு வாழ்வது பரிதாபகரமானது மட்டுமல்ல, உளவியல்ரீதியாகவும் அது ஆபத்தானது ஆகும்.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு குறிப்பிட்ட நகரத்தில் நடந்த ஒரு ரோட்டரி சங்கக் கூட்டத்தின் மதிய உணவின்போது, என்னோடு இரண்டு மருத்துவர்கள் அமர்ந்திருந்தார். அதில் ஒருவர் பல வருடங்களுக்கு முன் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற ஒரு முதியவர். இன்னொருவர் அந்நகரத்தில் மிகப் பிரபலமாக இருந்த ஓர் இளம் மருத்துவர். களைத்துப் போய்க் காணப்பட்ட அந்த இளம் மருத்துவர் வருவதற்குத் தாமதமாகிவிட்டது. அவர் அவசர அவசரமாக விரைந்து வந்து, சோர்வாகத் தன் நாற்காலியில் துவண்டுபோய் உட்கார்ந்தார். “என் தொலைபேசி மணி ஒலிப்பது மட்டும் நின்றுவிட்டால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்! எல்லா நேரத்திலும் மக்கள் என்னை அழைத்துக் கொண்டே இருப்பதால் என்னால் எங்கும் செல்ல முடிவதில்லை. தொலைபேசிச் சத்தம் நின்றுவிட்டால் என் பிரச்சனை தீர்ந்துவிடும்,” என்று அவர் குறைபட்டுக் கொண்டார்.

அப்போது அங்கிருந்த வயதான மருத்துவர் அந்த இளம் மருத்துவரிடம் அமைதியாக, “ஜிம், உங்கள் உணர்வு எனக்குப் புரிகிறது. நானும் ஒரு காலத்தில் அப்படித்தான் உணர்ந்தேன். ஆனால் தொலைபேசி ஒலிப்பது குறித்து நன்றியுடையவராக இருங்கள். மக்கள் உங்களை விரும்புகின்றனர், நீங்கள் அவர்களுக்குத் தேவைப்படுகிறீர்கள் என்பதை நினைத்து மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்,” என்று கூறினார். பிறகு அவர் பரிதாபமாக, “இப்போதெல்லாம் யாரும் என்னை எதற்காகவும் கூப்பிடுவது இல்லை. தொலைபேசி மணி மீண்டும் எப்போது ஒலிக்கும் என்று நான் ஏங்குகிறேன். யாரும் என்னை விரும்பவில்லை. யாருக்கும் நான் தேவைப்படவும் இல்லை. அவர்களைப் பொறுத்தவரை என் காலம் முடிந்துவிட்டது போலும்,” என்று சலித்துக் கொண்டார்.

சில சமயங்களில் எண்ணற்ற வேலைகளால் நாம் மிகவும் களைப்படைந்துவிடுகிறோம். அந்த வயதான மருத்துவருடன் அமர்ந்திருந்த நாங்கள் அனைவரும், அவர் கூறியதைக் கவனமாகக் கேட்டோம். அதன் பிறகு அதைப் பற்றி நாங்கள் நெடுநேரம் வரை சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தோம்.

தான் வருத்தமாக இருப்பதாக ஒரு நடுத்தர வயதுப் பெண் என்னிடம் குறைபட்டுக் கொண்டார். அவருக்கு வாழ்க்கையில் திருப்தியும் இருக்கவில்லை, மகிழ்ச்சியும் இருக்கவில்லை. “என் கணவர் இறந்துவிட்டார். என் குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்கள் ஆகிவிட்டனர். மக்கள் என்னிடம் அன்போடு நடந்து கொள்கிறார்கள். ஆனால் என்மீது அக்கறை காட்டுவதில்லை. அவரவருக்கு அவசர வேலை என்றாகிவிட்டது. யாருக்கும் நான் தேவையுமில்லை, யாருக்கும் என்மீது விருப்பமும் இல்லை. நான் வருத்தமாக இருப்பதற்கு ஒருவேளை அதுதான் காரணமாக இருக்குமோ?” என்று அவர் என்னிடம் கேட்டார். நிச்சயமாக அது ஒரு முக்கியமான

காரணமாக இருப்பதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.

எழுபது வயது நிரம்பிய ஒரு நிறுவனத்தின் உரிமையாளர், தான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அறியாமல் தன் அலுவலகத்தில் அமைதியின்றி அங்குமிங்கும் நடந்து கொண்டிருந்தார். அந்நிறுவனத்தின் தற்போதையத் தலைவராக இருந்த அவரது மகனைப் பார்ப்பதற்காக நான் அங்கு சென்றிருந்தேன். அப்போது அவரது மகன் தொலைபேசியில் பேசிக் கொண்டிருந்தார். அந்த நேரத்தில் அம்முதியவர் என்னிடம் பேசினார். அவர் சோர்ந்து போன மனத்துடன், “பணியிலிருந்து ஓய்வு பெறுவது எப்படி என்பது பற்றி நீங்கள் ஒரு புத்தகம் எழுதினால் என்ன? இப்போதைக்கு நான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிது அதுதான். வியாபாரச் சுமைகளை இறக்கி வைத்தபின் வாழ்க்கை அற்புதமாக இருக்கப் போவதாக நான் நினைத்திருந்தேன். ஆனால் நான் கூறும் எதிலும் யாருக்கும் ஆர்வமில்லை என்பதை இப்போது நான் கண்டுகொண்டேன். நான் மிகப் பிரபலமானவன் என்று நினைத்திருந்தேன். ஆனால் இப்போது நான் இந்த அலுவலகத்திற்கு வந்து உட்கார்ந்தால், எல்லோரும் என்னிடம் வந்து நலம் விசாரித்துவிட்டு, அதன் பிறகு என்னை மறந்துவிடுகின்றனர். அவர்கள் என்னிடம் எந்த அக்கறையும் காட்டாமல் இருப்பதைப் பார்க்கும்போது, இதிலிருந்து ஒரேயடியாக விலகிக் கொள்ளலாம் என்று தோன்றுகிறது. இப்போது வியாபாரத்தை என் மகன் கவனித்துக் கொள்கிறார். அவர் அதைச் சிறப்பாகவே நடத்தி வருகிறார். இன்னும் நான் அவர்களுக்குத் தேவைப்படுகிறேன் என்று நினைக்க விரும்புகிறேன்,” என்று பரிதாபமாகக் கூறினார்.

இம்மக்கள் இவ்வாழ்வில் பரிதாபகரமான, மகிழ்ச்சியற்ற ஓர் அனுபவத்தால் துன்புற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தங்கள் சேவை பிறருக்குத் தேவைப்பட வேண்டும் என்ற அவர்களது அடிப்படை விருப்பம் நிறைவேறுவதில்லை. மக்கள் தங்களைப் பாராட்ட வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்புகிறார்கள். மதிப்பிற்காக அவர்கள் ஏங்குகிறார்கள். ஆனால், இச்சூழ்நிலை ஒருவர் தன் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறும்போது மட்டுமே உருவாவதில்லை.

தான் பிறந்ததில் இருந்தே தன்னை யாரும் விரும்பவில்லை என்று இருபத்தோரு வயது நிரம்பிய பெண் ஒருவர் என்னிடம் கூறினார். அவரை யாரும் விரும்பவில்லை என்ற எண்ணத்தை யாரோ அவரிடத்தில் உருவாக்கி இருந்தனர். இந்த ஆபத்தான யோசனை அவரது ஆழ்மனத்தின் ஆழத்தில் சென்று பதிந்து, அவருக்குள் தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தியது. அதோடு, அவர் தன்னைப் பற்றி மிகவும் குறைவாக மதிப்பிடுவதற்கும் காரணமாக அமைந்தது. அதனால் அவர் பிறருடன் சகஜமாகக் கலந்து பழகாமல் எப்போதும் ஒதுங்கியே இருந்தார். அதன் காரணமாக ஏற்பட்டத் தனிமையும் மகிழ்ச்சியின்மையும் அவரைத் துன்புறுத்தின. அவர் தன்னை ஒரு

முழுமையான நபராகக் கருதவில்லை. அவரது சூழ்நிலைக்கான ஒரே மாற்று மருந்து, அவர் தன் ஆன்மீக வாழ்க்கையைப் பரிபூரணமாக மாற்றி அமைப்பதுதான். குறிப்பாக, அவர் தன் சிந்தனையை மாற்றி அமைக்க வேண்டியது அவசியமானது. அவர் அவ்வாறு தன்னுடைய எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தன்னிடமிருந்து வெளியேற்றியதன் காரணமாக, காலப்போக்கில் எல்லோராலும் விரும்பப்படும் பெண்ணாக உருவானார்.

தங்களிடம் எந்தவிதமான உளவியல்ரீதியான பிரச்சனைகள் இல்லாவிட்டாலும்கூட, எண்ணற்ற மனிதர்கள், பிரபலமாகும் கலையில் ஒருபோதும் தேர்ச்சி பெற முடியாமல் இருந்து வருகின்றனர். அவர்கள் கடுமையாக முயற்சிக்கின்றனர். பிறர் தங்கள்மீது விருப்பம் கொள்ள வேண்டும் என்ற தீவிரமான ஆர்வத்தால், தங்களுக்கு உண்மையிலேயே விருப்பம் இல்லாவிட்டாலும்கூட, தங்கள் சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட விஷயங்களையும் முயற்சித்துப் பார்க்கின்றனர்.

தாங்கள் 'பிரபலமாக' வேண்டும் என்ற தணியாத விருப்பத்தால் மக்கள் போலித்தனமாக நடந்து கொள்வதை இன்று நாம் எல்லா இடங்களிலும் பார்க்கிறோம்.

உண்மை என்னவென்றால், ஒருசில எளிய, இயற்கையான, சாதாரணமான, சுலபமாகக் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய உத்திகளைக் கொண்டு உங்களால் பிரபலமாக முடியும். விடாமுயற்சியுடன் தொடர்ந்து அவற்றைக் கடைபிடித்து வந்தால், பிறர் உங்களை விரும்பும் மனிதராக நீங்கள் உருவாவீர்கள்.

முதலில், சகஜமாகப் பழகக்கூடிய ஒரு நபராக மாறுங்கள். அதாவது, மக்கள் எந்தச் சிரமமும் இன்றி சுலபமாகத் தங்களை உங்களுடன் இணைத்துக் கொள்ளும்படியான மனிதராக உருவாகுங்கள். 'அவர் பக்கத்தில் உங்களால் நெருங்கவே முடியாது,' என்று சிலரைப் பற்றிக் கூறப்படுகிறது. உங்களால் தகர்க்க முடியாத ஒரு தடை எப்போதும் அங்கு இருந்துகொண்டே இருக்கும். சகஜமாகப் பழகும் நபர் எப்போதும் ஆசுவாசமானவராகவும், இயல்பானவராகவும் இருப்பார். அவர் ஓர் இனிமையான, அன்பான, சுமுகமான முறையில் நடந்து கொள்வார். அவரோடு இருக்கும்போது பிறர் சௌகரியமாக உணர்வார்கள். மிகவும் இறுக்கமான, சகஜமாகப் பழகாத, கலகலப்பாகப் பேசாத நபரால் அக்குழுவில் தன்னைப் பொருத்திக் கொள்ள முடியாது. அவரிடம் நீங்கள் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் அல்லது அவர் உங்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்வார் என்று ஒருபோதும் உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. மொத்தத்தில், அவரோடு உங்களால் சகஜமாக நடந்து கொள்ள முடியாது.

தாங்கள் அனைவரும் விரும்பும் ஒரு பதினேழு வயது

இளைஞனைப் பற்றிச் சில இளைஞர்கள் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். அந்த இளைஞனைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது, அவர்கள், "அவனோடு இருக்கும்போது நல்ல உணர்வு ஏற்படுகிறது. மற்றவர்களை அவன் மட்டம் தட்டிப் பேசுவதில்லை. அவனோடு பழகுவது சுலபமாக இருக்கிறது," என்று கூறினர். இயல்பாக இருக்கும் பண்பை வளர்த்துக் கொள்வது முக்கியம். பொதுவாக, அப்படிப்பட்ட நபர் பரந்த மனப்பான்மையைக் கொண்டிருப்பார். மாறாக, தங்களை மற்றவர்கள் எப்படி நடத்துகிறார்கள் என்பது பற்றி அதிக அக்கறை கொண்டுள்ள, தங்கள் பதவி அல்லது நிலை குறித்துப் பொறாமைப்படுகின்ற, தங்கள் அதிகாரத்தை மிகச் சரியாக நிலைநாட்டும் குறுகிய மனம் படைத்த மக்கள், வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை இல்லாதவர்களாகவும், எளிதில் காயப்படக்கூடியவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

அமெரிக்கத் தபால் துறையின் தலைவராக இருந்த ஜேம்ஸ் ஏ. ஃபார்லே இந்த உண்மைகளுக்கான ஒரு சிறந்த உதாரணம்.

பல வருடங்களுக்கு முன் முதன்முறையாக நான் திரு. ஃபார்லேயைச் சந்தித்தேன். அதற்குச் சில மாதங்களுக்குப் பின், ஒரு பெரும் கூட்டத்தில் அவரைப் பார்த்தேன். அவர் என் பெயரைக் குறிப்பிட்டு என்னை அழைத்தார். என் பெயரை நினைவில் வைத்திருந்து, என்னைப் பெயர் சொல்லி அவர் அழைத்ததை நான் ஒருபோதும் மறக்கவில்லை. திரு. ஃபார்லேயை நான் எப்போதும் விரும்பி வந்துள்ளதற்கு அது ஒரு காரணம்.

மக்களைத் தன்மீது விருப்பம் கொள்ளச் செய்வதில் வல்லுனரான அவரது இரகசியத்தை ஒரு சுவாரசியமான நிகழ்ச்சி விளக்குகிறது. ஃபிலடெல்பியாவில் ஒரு புத்தக வெளியீட்டு விழாவின் மதிய விருந்தில் பேசுவதற்காக நான் சென்றிருந்தேன். அவ்விழாவில் திரு. ஃபார்லேயும், இன்னும் இரு நூலாசிரியர்களும் பேசவிருந்தனர். நான் இப்போது உங்களிடம் விவரிக்கவிருக்கும் காட்சியை நான் நேரடியாகப் பார்க்கவில்லை. ஏனெனில், நான் அங்கு செல்வதற்குத் தாமதமாகிவிட்டது. ஆனால் என் பதிப்பாளர் அக்காட்சியைப் பார்த்தார். அந்த விருந்திற்கு வந்திருந்த பேச்சாளர்கள் ஹோட்டலின் தாழ்வாரம் வழியாக நடந்து சென்று கொண்டிருந்தபோது, படுக்கை விரிப்புகள், துண்டுகள், மற்றும் அறையைச் சுத்தம் செய்வதற்கான பிற உபகரணங்கள் அடங்கிய ஒரு வண்டியின் அருகே நின்று கொண்டிருந்த, அறைகளைச் சுத்தப்படுத்தும் பெண் ஒருவரை அவர்கள் கடந்து சென்றனர். அவரது பார வண்டியில் இடித்துவிடாமல் இருப்பதற்காக அவர்கள் சற்று ஒதுங்கிச் சென்றனர். அவர்களை அப்பெண் கண்டுகொள்ளவே இல்லை. திரு. ஃபார்லே நேராக அவரிடம் சென்று, அவருடன் கைகுலுக்கி, "ஹலோ, எப்படி இருக்கிறீர்கள்? என் பெயர் ஜிம் ஃபார்லே. உங்கள் பெயர் என்ன?

உங்களை சந்தித்ததில் பெரும் மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன்," என்று கூறினார்.

அவர்கள் அனைவரும் அங்கிருந்து சென்றபோது என் பதிப்பாளர் அப்பெண்ணைத் திரும்பிப் பார்த்தார். அப்பெண்ணின் வாய் ஆச்சரியத்தால் விரிந்து, முகத்தில் ஒரு புன்னகையாக மலர்ந்திருந்தது. அகங்காரம் இன்றி, எல்லோருடனும் சகஜமாகப் பழகும், இயல்பான நபர், தனிப்பட்ட உறவுகளில் எவ்வாறு வெற்றிகரமாக விளங்குகிறார் என்பதற்கு ஓர் அற்புதமான எடுத்துக்காட்டு அது.

மக்கள் ஒருவரை விரும்புவதற்கு அவரிடம் உள்ள எந்த குணாதிசயங்கள் காரணம், அவரை வெறுப்பதற்கு எந்த குணாதிசயங்கள் காரணம் என்பதைப் பற்றிய ஓர் ஆய்வு ஒரு பல்கலைக்கழகத்தால் மேற்கொள்ளப்பட்டது. நூறு குணாதிசயங்கள் அறிவியற்பூர்வமாக ஆய்வு செய்யப்பட்டன. மக்கள் ஒருவரை விரும்புவதற்கு அவரிடம் நாற்பத்தாறு சாதகமான குணாம்சங்கள் இருக்க வேண்டும் என்று தெரிவிக்கப்பட்டது. பிரபலமாக ஆவதற்கு ஏராளமான பண்புநலன்கள் தேவை என்பதை உணரும்போது அது ஊக்கமிழக்கச் செய்வதாக உள்ளது.

இருந்தாலும், ஒரே ஓர் அடிப்படைப் பண்பு மக்களை உங்கள்மீது விருப்பம் கொள்ள வைக்கும் என்று கிறித்தவம் நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. மக்களிடம் உண்மையான ஆர்வம் கொண்டிருப்பதும் அவர்கள்மீது அன்பு செலுத்துவதும்தான் அது. இந்த அடிப்படைப் பண்பை நீங்கள் உங்களிடம் வளர்த்துக் கொண்டால், பிற பண்புகள் தாமாகவே உருவாகும்.

நீங்கள் பிறரோடு சகஜமாகப் பழகக்கூடியவர் அல்ல என்றால், உங்கள் பண்புநலன்களை ஆய்வு செய்யுமாறு நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். உங்களிடமுள்ள நலிந்த, பிரச்சனையான அம்சங்களை வெளியேற்றும் கண்ணோட்டத்தில் அவற்றை ஆய்வு செய்யுங்கள். பிறர் உங்களை விரும்பாததற்குக் காரணம் அவர்களிடம் ஏதோ தவறு உள்ளது என்று நீங்கள் அனுமானிக்காதீர்கள். மாறாக, பிரச்சனை உங்களுக்குள்ளேதான் இருக்கின்றது என்று அனுமானித்து, அது என்ன பிரச்சனை என்பதைக் கண்டறிந்து அதை நீக்குவதற்குத் தீர்மானம் செய்யுங்கள். இதற்கு ஆத்மார்த்தமான நேர்மை அவசியம். அதற்கு உங்களுக்குச் சில வல்லுனர்களின் உதவியும் தேவைப்படலாம். உங்கள் ஆளுமையில் உள்ள பிரச்சனையான அம்சங்கள் நெடுங்காலமாக உங்களுக்குள் இருந்து வந்திருக்கலாம். உங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ளும் முயற்சியில் அவற்றை நீங்கள் சுவீகரித்துக் கொண்டிருக்கக்கூடும் அல்லது அவை உங்கள் இளமைப் பருவங்களில் உங்களிடம் உருவான மனப்போக்குகளின் விளைவாக இருக்கலாம். அவை எங்கிருந்து உருவாகியிருந்தாலும் சரி, உங்களைப் பற்றி அறிவியற்பூர்வமாக ஆய்வு செய்து, மாற்றத்திற்கான

தேவையை நீங்கள் அங்கீகரித்து, உங்கள் ஆளுமையை மறுசீரமைப்பதன் மூலமாக அவற்றை உங்களால் நீக்கிவிட முடியும்.

தன் தனிப்பட்ட உறவுகளில் இருந்த ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு எங்கள் உதவியை நாடி ஒருவர் எங்கள் தேவாலயத்தில் இருந்த நலவாழ்வு மையத்திற்கு வந்தார். சுமார் முப்பத்தைந்து வயது நிரம்பிய அவர், மிகவும் வசீகரமான தோற்றத்தையும், பார்ப்போரை மீண்டும் திரும்பிப் பார்க்க வைக்கும் கட்டுக்கோப்பான உடல் அமைப்பையும் கொண்டிருந்தார். மக்களுக்கு அவரைப் பிடிக்காமல் போனது ஆச்சரியமூட்டுவதாக இருந்தது. அவர் தனது உறவுகளில் ஏற்பட்டத் தோல்விகளை விளக்குவதற்குத் தன் வாழ்வில் நிகழ்ந்த பல மகிழ்ச்சியற்ற நிகழ்வுகளையும், சூழல்களையும் என்னிடம் கூறினார்.

“நான் என்னால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்கிறேன். மக்களுடன் இணக்கமாக இருப்பது எப்படி என்பதைப் பற்றி நான் கற்றுள்ள விதிமுறைகளைக் கடைபிடிக்க நான் முயற்சித்துள்ளேன். ஆனால், என் முயற்சிகள் எனக்கு எந்த விதத்திலும் பலனளிக்கவில்லை. மக்களுக்கு என்னைப் பிடிக்கவில்லை. இதில் இன்னொரு பெரிய விஷயம், அவர்களுக்கு என்னைப் பிடிக்கவில்லை என்பது எனக்கு நன்றாகத் தெரியும் என்பதுதான்,” என்று அவர் விளக்கினார்.

அவரிடம் பேசிய பிறகு, அவருடைய பிரச்சனை என்ன என்பதை நான் சுலபமாகப் புரிந்து கொண்டேன். அவரது பேச்சு முழுவதிலும் ஒரு விமர்சன மனப்போக்கு இருந்தது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. அவரது உதடுகள் பிறருக்கு வெறுப்பூட்டும் விதத்தில் இறுக்கமாக மூடியிருந்தன. அவர் மற்றவர்களைவிடத் தான் உயர்ந்தவர் என்ற அகங்காரம் நிறைந்தவர், பிறரை அவமதிப்பவர் என்ற எண்ணத்தை அது பிறரிடம் ஏற்படுத்தியது. உண்மையில், ஓர் உயர்வு மனப்பான்மை அவரிடம் தென்பட்டது. அவர் எதற்கும் வளைந்து கொடுக்காத ஒரு திண்ணமான போக்கைக் கொண்டிருந்தார்.

“மக்களுக்கு என்னைப் பிடிக்கும் விதத்தில் என்னை மாற்றிக் கொள்வதற்கு ஏதேனும் வழி உள்ளதா? என்னையும் அறியாமல் நான் அடுத்தவர்களுக்கு எரிச்சல் ஏற்படுத்துவதை நிறுத்துவதற்கு ஒரு வழிகூட இல்லையா?” என்று அதிகாரம் தெறிக்கும் குரலில் அவர் என்னிடம் கேட்டார்.

அவரிடம் சுயநலமும் அகந்தையும் நிச்சயமாக நிரம்பி வழிந்தன. உண்மையிலேயே அவர் தன்னைத்தான் மிகவும் விரும்பினார். அவர் கூறிய ஒவ்வொரு வாக்கியமும், அவர் வெளிப்படுத்திய ஒவ்வொரு மனப்போக்கும், அவரை அறியாமலேயே அதில் தனக்கு என்ன ஆதாயம் உள்ளது என்ற நோக்கிலேயே இருந்தது. அவர் தன்னைப் பற்றி மறந்துவிட்டுப் பிறரை நேசிக்க நாங்கள் அவருக்குக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டியிருந்தது. அவரைப் பொறுத்தவரை, அவர் தன்னை

முற்றிலுமாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. ஆனால் அவரது பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு அது இன்றியமையாதது. அவர் பிறர்மீது எளிதில் கோபப்படுபவர் என்பதையும், வெளியே பிறருடன் முரண்பாடுகள் உருவாகாவிட்டாலும்கூட, தன் மனத்திற்குள் அவர்களைத் திட்டித் தீர்ப்பவர் என்பதையும் நான் புரிந்து கொண்டேன். உள்ளூர அவர் தனக்குப் பொருத்தமான வகையில் பிறரை மாற்ற முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தார். ஆனால், மக்கள் அதை உணர்ந்தனர். அவர்கள் அவரிடம் நேரடியாக அவரது பிரச்சனையை எடுத்துரைக்கவில்லை. மாறாக, தங்கள் மனத்திற்குள் அவரை நோக்கித் தடைகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டனர்.

அவர் தன் எண்ணங்கள் மூலமாக மக்களிடம் இனிமையின்றி நடந்து கொண்டதைத் தொடர்ந்து, அவரது மனப்போக்குகளும் சற்றுக் கடுமையானவையாகவே இருந்தன. அவர் முடிந்தவரை பணிவோடு நடந்து கொள்ள முயற்சித்தார். பிறரிடம் இனிமையற்றவராகவும் பக்குவமற்றவராகவும் தான் நடந்து கொள்ளாதபடிப் பார்த்துக் கொண்டார். ஆனால், மக்கள் தங்களையும் அறியாமல் அவருக்குள் இருந்த கடுமையை உணர்ந்தனர். அதனால் அவர்களுக்கும் அவருக்கும் இடையே உரசல்களும் பிரச்சனைகளும் ஏற்பட்டன. அவர் அவற்றைப் பற்றித்தான் என்னிடம் குறைபட்டார். அவர்கள் அவ்வாறு நடந்து கொண்டதற்குக் காரணம் அவர் தன் மனத்தில் அவர்களுடன் மோதியதுதான். அவர் தன்னை அளவுக்கு அதிகமாக விரும்பியதால், தன் சுயமதிப்பை வளர்த்துக் கொள்வதற்காகப் பிறரை வெறுத்தார். அவர் சுயஅன்பினால் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். அதற்கான மாற்று மருந்து, பிறரை நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்வதுதான்.

அவரது பிரச்சனையை நாங்கள் அவரிடம் எடுத்துரைத்தபோது அவர் குழப்பத்தில் தடுமாறினார். ஆனால் அவர் உண்மையானவராக, பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதில் குறியாக இருந்தார். சுயஅன்பிற்குப் பதிலாக அடுத்தவர்கள் குறித்து அன்பை உருவாக்கிக் கொள்வதற்காக நாங்கள் பரிந்துரைத்த உத்திகளை அவர் பின்பற்றினார். இதைச் சாதிக்க அவரது அடிப்படை இயல்பில் சில மாற்றங்கள் தேவைப்பட்டன. ஆனால், அவர் அதில் வெற்றி பெற்றார்.

அவரிடம் நாங்கள் பரிந்துரைத்த வழிமுறைகளில் ஒன்று, இரவு படுக்கப் போகும் முன்பு அன்றைய தினம் தான் சந்தித்த அனைத்து நபர்களையும் அவர் பட்டியலிட வேண்டும் என்பது. எடுத்துக்காட்டாக, பேருந்து ஒட்டுனர் அல்லது ஓட்டல் சிப்பந்தி என்று யாராக இருந்தாலும் சரி, அவர்களைப் பட்டியலிட வேண்டும். பிறகு அவர்களை ஒவ்வொருவராக அவர் தன் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தி, அவர்களைப் பற்றி ஓர் அன்பான சிந்தனையை விடுவிக்க வேண்டும். பிறகு அவர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக, தன் குடும்ப நபர்களைத் தவிர, அன்று காலையில்

அவர் வெளியே சென்றபோது தனது அடுக்குக் குடியிருப்பு வீட்டின் லிஃப்ட் ஆப்பரேட்டரை முதலில் சந்தித்தார். ஒப்புக்கு ஒரு காலை வணக்கத்தைக் கூறுவதைத் தவிர அந்த ஆப்பரேட்டரிடம் வேறு எதுவும் பேசுவது அவரது வழக்கமல்ல. இப்போது அவர் அவரோடு ஒரு சிறிய உரையாடலில் ஈடுபடுகிறார். அவரது குடும்பத்தைப் பற்றியும் அவரது ஆர்வங்களைப் பற்றியும் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டார். அந்த லிஃப்ட் ஆப்பரேட்டர் ஒரு சுவாரசியமான கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டிருந்ததையும், சில அற்புதமான அனுபவங்களைப் பெற்றிருந்ததையும் அவர் கண்டறிந்தார். முன்பு வெறுமனே லிஃப்டை மேலும் கீழும் இயக்கும் ஓர் இயந்திர மனிதராக மட்டுமே அந்த ஆப்பரேட்டரைப் பற்றி நினைத்திருந்த அந்த இளைஞர், இப்போது அவரிடம் உள்ள சிறந்தவற்றைப் பார்க்கத் துவங்கினார். அவர் உண்மையிலேயே அந்த லிஃப்ட் ஆப்பரேட்டரை விரும்பத் துவங்கினார். அதேபோல், அவரைப் பற்றி ஒரு மோசமான அபிப்பிராயத்தைக் கொண்டிருந்த அந்த ஆப்பரேட்டரும் தன் கண்ணோட்டத்தை மாற்றியமைக்கத் துவங்கினார். அவர்கள் இருவருக்கும் இடையே ஒரு நல்ல நட்பு உருவானது. இது ஒவ்வொரு நபரிடத்திலும் தொடர்ந்தது.

ஒருநாள் அந்த இளைஞர் என்னிடம், “இவ்வுலகில் சுவாரசியமான மக்கள் நிரம்பி வழிகின்றனர் என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன். நான் அதை ஒருபோதும் உணர்ந்ததில்லை,” என்று கூறினார்.

அவரது மறுவாழ்வைப் பொறுத்தவரை, பிறருக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யக் கற்றுக் கொண்டது முக்கியமானதாக இருந்தது. நீங்கள் ஒருவருக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யும்போது, அவர் குறித்த உங்கள் தனிப்பட்ட மனப்போக்கு மாறுகிறது. உங்கள் இருவருக்கும் இடையே உள்ள உறவை நீங்கள் ஒரு படி மேலே உயர்த்துகிறீர்கள். உங்களிடம் உள்ள சிறப்பானவை அவரை நோக்கிப் பாய்ந்தோடுவதைப்போல, அவரிடம் உள்ள சிறந்தவை உங்களை நோக்கிப் பாய்ந்து வரத் துவங்கும். இருவரின் சிறப்புகளும் சந்திக்கும் இடத்தில், ஓர் உயர்தரமான புரிதல் உருவாகும்.

மக்களை உங்கள்மீது விருப்பம் கொள்ள வைப்பது என்பது, அவர்களை நீங்கள் விரும்புவதன் மறுபக்கம், அவ்வளவுதான். இயற்கையாகவே சில மனிதர்கள் மற்றவர்களைவிட அதிகமாக விரும்பப்படுகின்றனர் என்பதை நான் ஏற்றுக் கொள்கிறேன். இருந்தாலும், ஒரு தனிநபரைப் பற்றி முழுவதுமாகத் தெரிந்து கொள்ளத் தீவிர முயற்சி மேற்கொள்ளும்போது, அவரிடம் உள்ள பிரமிப்பூட்டும், நேசிக்கப்படத்தக்கப் பண்புகள் வெளிப்படும்.

தான் தொடர்பு கொண்டிருந்த நபர்கள்மீது தனக்கு ஏற்பட்ட எரிச்சல் உணர்வைத் தன்னால் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் ஒருவர் அவதியுற்றார். சிலரை அவர் ஆழமாக வெறுத்தார். அவர்கள்

அவருக்குத் தீவிரமாக எரிச்சலூட்டினர். ஆனால் இறுதியில் அவர் அந்த உணர்வை வெற்றி கொண்டார். தனக்குக் கோபம் ஏற்படுத்திய ஒவ்வொரு நபரிடமும் உள்ள போற்றத்தக்க விஷயங்களை அவர் பட்டியலிட்டார். தினமும் அவர் இந்தப் பட்டியலை விரிவுபடுத்தினார். எந்த மக்கள்மீது தனக்கு விருப்பமில்லை என்று அவர் நினைத்துக் கொண்டிருந்தாரோ, அவர்களிடம் பல இனிமையான பண்புகள் இருப்பதைக் கண்டறிந்தவுடன் ஆச்சரியம் அடைந்தார். உண்மையில், அவர்களிடம் இருந்த வசீகரமான குணநலன்களை அறிந்தவுடன், தான் எதற்காக அவர்களை வெறுத்தோம் என்று புரியாமல் தவித்தார். அவர்களைப் பற்றி அவர் அறிய முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தபோது, அவர்களும் அவருக்குள் இருக்கும் புதிய, விரும்பத்தக்கப் பண்புகளைத் தேடிக் கொண்டிருந்தனர்.

நீங்கள் இக்கணம்வரை திருப்திகரமான மனித உறவுகளை உருவாக்கியிருக்கவில்லை என்றால், இனி உங்களால் மாற முடியாது என்று அனுமானிக்காதீர்கள். ஆனால், இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு நீங்கள் சில திட்டவட்டமான நடவடிக்கைகள் எடுத்தாக வேண்டும். அந்த முயற்சிக்கு நீங்கள் தயாராக இருந்தால், உங்களால் மாற முடியும், பிறர் உங்களை விரும்பும்படியான, மதிக்கும்படியான ஒரு பிரபலமான மனிதராக உங்களால் உருவாக முடியும். ஒரு சராசரி மனிதனின் பெருந்துன்பங்களில் ஒன்று, அடுத்தவருடைய தவறுகளைத் திருத்துவதில் அவன் தன் வாழ்நாள் முழுவதையும் செலவழிக்கும் போக்கைக் கொண்டிருப்பது என்று எனக்கு நானே அடிக்கடி நினைவூட்டிக் கொள்வதுண்டு. அதை நான் உங்களுக்கும் நினைவூட்ட விரும்புகிறேன். மனித உறவுகளில் உள்ள தவறுகளைச் சரி செய்வதில் உங்கள் வாழ்வின் அதிக நேரத்தைச் செலவழிக்காதீர்கள். பிறரிடம் நட்பு பாராட்டக்கூடிய உங்களது மாபெரும் திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கு இனியுள்ள உங்களது வாழ்க்கையைக் கழியுங்கள். ஏனெனில், வெற்றிகரமாக வாழ்வதற்குத் தனிப்பட்ட உறவுகள் இன்றியமையாத முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாக விளங்குகின்றன.

மக்களை உங்கள்மீது விருப்பம் கொள்ள வைப்பதற்கான இன்னொரு முக்கியக் காரணி, அடுத்தவர்களுடைய தன்முனைப்பை உயர்த்துவதற்குப் பயிற்சி செய்வது. மதிப்பு என்பது நமது ஆளுமையின் சாராம்சம். அது நமக்குப் புனிதமானது. நாம் ஒவ்வொருவரும் சுயமுக்கியத்துவ உணர்வை இயல்பாகவே விரும்புகிறோம். நான் உங்கள் தன்முனைப்பைக் குறைத்து, அதன் மூலம் உங்கள் சுயமுக்கியத்துவத்திற்கு ஊறு விளைவித்தால், நீங்கள் அதைப் பெரிதுபடுத்தாமல் விட்டுவிட்டாலும்கூட, நான் உங்களை ஆழமாகக் காயப்படுத்தி இருப்பேன். உண்மையைக் கூறினால், நான் உங்களிடம் மரியாதையின்றி நடந்து கொண்டுள்ளேன். நீங்கள் என்னை மன்னித்தாலும்கூட, ஆன்மீகரீதியாக நீங்கள் வளர்ச்சி

அடைந்திருந்தால் தவிர, நீங்கள் என்னை அவ்வளவாக விரும்பப் போவதில்லை.

நான் உங்கள் சுயமரியாதையை உயர்த்தி, உங்கள் சுயமதிப்பு அதிகரிப்பதற்குப் பங்களித்திருந்தால், உங்கள் தன்முனைப்பை நான் மிகவும் மதிக்கிறேன் என்பதை நான் உங்களிடம் வெளிப்படுத்துகிறேன். நீங்கள் சிறப்பாகத் திகழ நான் உங்களுக்கு உதவியிருக்கிறேன். அதனால் நீங்கள் என்னைப் பாராட்டுகிறீர்கள், என்னிடம் நன்றியை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். அதற்காக நீங்கள் என்னை விரும்புகிறீர்கள்.

ஒருவேளை, அடுத்தவருடைய தன்முனைப்பை லேசாகக் குறைக்கலாம். ஆனால், ஒரே ஒரு வாக்கியமோ அல்லது மனப்போக்கோ எதிரில் உள்ளவரை எவ்வளவு ஆழமாகக் காயப்படுத்தும் என்பதை நம்மால் ஒருபோதும் மதிப்பீடு செய்ய முடியாது. பெரும்பாலும் ஒருவரது தன்முனைப்பு குறைக்கப்படுவது பின்வரும் வழியில்தான்.

அடுத்த முறை நீங்கள் ஒரு குழுவில் இருக்கும்போது, யாரேனும் ஒருவர் ஒரு நகைச்சுவைக் கதையைக் கூறுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதைக் கேட்டு உங்களைத் தவிர மற்ற அனைவரும் சிரிக்கின்றனர், அவரைப் பாராட்டுகின்றனர், மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துகின்றனர். சற்று நேரத்தில் சிரிப்பு அடங்கியவுடன், நீங்கள், “அது நல்ல கதை. சென்ற மாதம் ஒரு பத்திரிகையில் நான் அதைப் படித்தேன்,” என்று கூறுங்கள்.

உங்களுடைய மேன்மையான அறிவை மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவது உங்களை முக்கியமானவராக உணரச் செய்யும். ஆனால், அந்தக் கதையைக் கூறியவரை அது எவ்வாறு உணரச் செய்யும்? ஒரு நல்ல கதையைக் கூறிய திருப்தியை நீங்கள் அவரிடமிருந்து பறித்துவிட்டீர்கள். அவர் பிரபலமாக இருந்த அந்தக் குறுகிய நேரத்தில் நீங்கள் அவரது மகிழ்ச்சியைப் பறித்துவிட்டீர்கள். எல்லோருடைய கவனத்தையும் நீங்கள் உங்கள் பக்கம் திருப்பிவிட்டீர்கள். நீங்கள் செய்த காரியத்தால் அக்குழுவில் இருந்த ஒருவரும் உங்களை விரும்பப் போவதில்லை. அந்தக் கதையைக் கூறியவர் நிச்சயமாக உங்களை விரும்ப மாட்டார். உங்களுக்கு அவர் கூறிய கதை பிடித்திருக்கிறதோ இல்லையோ, அதைக் கூறுபவரையும், அதைக் கேட்பவர்களையும் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்க அனுமதியுங்கள். அவர் ஒருவேளை கூச்ச சுபாவம் உடையவராக இருக்கக்கூடும். பிறரிடம் இருந்து கிடைக்கும் ஒரு பாராட்டு அவருக்கு நன்மை ஏற்படுத்தியிருக்கும். மக்களை உற்சாகம் இழக்கச் செய்யாதீர்கள். அவர்களை உருவாக்குங்கள். அதற்காக அவர்கள் உங்களை விரும்புவார்கள்.

நான் இந்த அத்தியாயத்தை எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது, என்

பழைய நண்பர் டாக்டர் ஜான் ஹாஃப்மெனின் வீட்டிற்குச் சென்று அவரைச் சந்தித்து மகிழ்ந்தேன். அவர் ஒருமுறை ஒஹையோ வெஸ்லியன் பல்கலைக்கழகத்தின் தலைவராக இருந்தார். நான் அவருடன் அமர்ந்திருந்தபோது, மேன்மை பொருந்திய அந்த மனிதர் என் வாழ்வில் எத்தகையத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளார் என்பதை நான் மீண்டும் உணர்ந்தேன். பல வருடங்களுக்கு முன், கல்லூரியின் பட்டமளிப்பு விழாவிற்கு முந்தைய இரவில் எங்களுக்கு விருந்து அளிக்கப்பட்டது. அதில் அவரும் கலந்து கொண்டு உரையாற்றினார். விருந்து முடிந்த பிறகு, தன் வீட்டிற்குத் தன்னுடன் நடந்து வருமாறு அவர் என்னிடம் கேட்டுக் கொண்டார்.

ஜூன் மாதத்தில் ஓர் அழகிய நிலவு வெளிச்சம் நிறைந்த இரவு அது. நாங்கள் நடந்து கொண்டிருந்த நேரம் முழுவதும் வாழ்க்கையைப் பற்றியும், அது வழங்கும் வாய்ப்புகளைப் பற்றியும் அவர் என்னிடம் பேசினார். வெளியுலகத்தில் எனக்காகக் காத்திருக்கும் சிலிர்ப்பூட்டும் அனுபவங்கள் பற்றி என்னிடம் கூறினார். நாங்கள் அவரது வீட்டு வாசலில் நின்றபோது, அவர் என் தோளைச் சுற்றிக் கைபோட்டுக் கொண்டு, "நார்மன், எனக்கு எப்போதும் உங்களைப் பிடிக்கும். எனக்கு உங்கள்மீது நம்பிக்கை இருக்கிறது. உங்களிடம் பெரும் சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. நான் உங்களைப் பற்றி எப்போதும் பெருமிதத்துடன் இருப்பேன். சாதிப்பதற்கான திறமை உங்களுக்குள் இருக்கிறது," என்று கூறினார். அவர் என்னை அளவுக்கு அதிகமாக மதிப்பீடு செய்தார் என்பது நிச்சயம். ஆனால் ஒருவரை மட்டம் தட்டுவதைவிட அது மேலானது.

ஜூன் மாதமும், பட்டமளிப்பு விழாவிற்கு முந்தைய இரவும், என் இதயத்தில் இருந்த உற்சாகமும் சேர்ந்திருந்த நிலையில், நான் அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்பட்டிருந்தேன். அவரிடம் விடைபெற்றேன். கண்களில் பொங்கிய கண்ணீரை மறைக்க முயன்றேன். அது நடந்து பல வருடங்கள் ஆன பிறகும், அவர் கூறிய வார்த்தைகளையும், அவற்றை அவர் கூறிய விதத்தையும் நான் ஒருபோதும் மறக்க மாட்டேன். இத்தனை வருடங்களாக நான் அவரை நேசித்து வந்துள்ளேன்.

அவர் என்னிடம் பேசியது போலவே மாணவர்களிடமும் பேசினார் என்பதை நான் கண்டறிந்தேன். அவர்கள் அனைவரும் வளர்ந்து இப்போது பெரியவர்களாக ஆகிவிட்டனர். அவர் அவர்களது ஆளுமைகளை மதித்து, தொடர்ந்து அவற்றைப் பாராட்டிக் கொண்டே இருந்ததால், அவர்களும் அவரை நேசிக்கின்றனர். நாங்கள் செய்திருந்த சிறு சிறு விஷயங்களுக்காக எங்களுக்கு வாழ்த்துத் தெரிவித்து, நீண்ட காலமாக அவர் எனக்கும் பிறருக்கும் கடிதங்கள் எழுதி வந்தார். அவரிடமிருந்து கிடைக்கும் அங்கீகாரம் அதிகப் பொருள் கொண்டது. பல்லாயிரக்கணக்கான இளைஞர்களின்

வாழ்வைத் தொட்டுச் சென்ற இவரிடம், அவர்கள் அன்பையும் அர்ப்பணிப்பையும் கொண்டுள்ளனர்.

ஒருவர் வலிமையானவராக, அருமையானவராக, சிறந்தவராக உருவாவதற்கு நீங்கள் உதவினால், அவர் உங்களிடம் அளவில்லா அர்ப்பணிப்பை வழங்குவார். உங்களால் எத்தனை மக்களை உருவாக்க முடியுமோ அத்தனைப் பேரை உருவாக்குங்கள். சுயநலமின்றி அதைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் அவர்களை விரும்புகிறீர்கள் என்பதற்காகவும், அவர்களிடம் நீங்கள் சாத்தியக்கூறுகளைப் பார்க்கிறீர்கள் என்பதற்காகவும் அதைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் இதைச் செய்தால், உங்களுடைய வாழ்வில் நண்பர்களுக்குப் பஞ்சமே இருக்காது. மற்றவர்கள் எப்போதும் உங்களைப் பற்றி உயர்வாகவே சிந்திப்பார்கள். மக்களை உருவாக்கி, அவர்களிடம் உண்மையாக அன்பு செலுத்துங்கள். அவர்களுக்கு நல்லது செய்யுங்கள். அவர்களுடைய மதிப்பையும் அன்பையும் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

பிறர் உங்களை விரும்பும்படிச் செய்வதற்கான அடிப்படைக் கொள்கைகளை அதிகமாக விளக்க வேண்டியதில்லை. அக்கொள்கைகள் மிகவும் எளிமையானவை. அவற்றில் உள்ள உண்மையை நம்மால் சுலபமாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். இருந்தாலும், பிறருடைய மதிப்பைப் பெறுவதற்கான பத்து நடைமுறை விதிமுறைகளை நான் இங்கு பட்டியலிட்டு இருக்கிறேன். இக்கொள்கைகளின் ஆற்றல் எண்ணற்ற முறை நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அவற்றில் நீங்கள் திறமை பெற்று, மக்கள் உங்களை விரும்பும்வரை, நீங்கள் இவற்றைத் தொடர்ந்து கடைபிடியுங்கள்.

1. பெயர்களை நினைவில் வைக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இத்திறமை உங்களிடம் இல்லை என்றால், அடுத்தவர்மீது நீங்கள் அவ்வளவாக ஆர்வம் காட்டாதவராகக் கருதப்படுவீர்கள். ஒரு மனிதனுக்கு அவனது பெயர் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

2. பிறர் உங்களுடன் இயல்பாகப் பழகும் விதத்தில், சகஜமாகப் பழகும் நபராக இருங்கள்.

3. எந்த விஷயமும் உங்களைத் தொந்தரவு செய்யாதபடி, ஆசுவாசமாகவும் நிதானமாகவும் வேலை செய்யும் பண்புநலனைக் கைவசப்படுத்துங்கள்.

4. அகங்காரம் இல்லாதவராக இருங்கள். உங்களுக்குத்தான் எல்லாம் தெரியும் என்ற மனபோக்கைக் கொள்ளாதீர்கள். இயல்பாகவும், அடக்கத்துடனும் இருங்கள்.

5. பிறருக்கு சுவாரசியமூட்டும் விதத்தில் இருக்கும் பண்பை உருவாக்குங்கள். அப்போது மக்கள் உங்களுடன் இருக்க விரும்புவார்கள். அதோடு, தங்களுக்கு உத்வேகம்

அளிக்கக்கூடிய அல்லது முக்கியமான, மதிப்பு வாய்ந்த ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தை உங்களிடமிருந்து கற்றுக் கொள்ள விரும்புவார்கள்.

6. உங்கள் குணநலன்களை ஆய்வு செய்து, பிறரோடு உரசலை ஏற்படுத்தும் அம்சங்களை அவற்றில் இருந்து வெளியேற்றுங்கள், உங்களுக்கே தெரியாமல் உங்களிடம் இருப்பவை உட்பட.

7. பிறரைப் பற்றி நீங்கள் இதுவரை தவறாகப் புரிந்து வைத்துள்ள அல்லது இப்போது தவறாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கும் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் சரி செய்வதற்கு உண்மையான முயற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனக்குறைகளை வெளியேற்றுங்கள்.

8. மக்கள்மீது உண்மையிலேயே விருப்பம் கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளும்வரை, தொடர்ந்து அதைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். “நான் விரும்பாத ஒரு மனிதரை நான் ஒருபோதும் சந்தித்ததில்லை,” என்ற வில்லியம் ரோஜர்ஸின் கூற்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

9. யாரோ ஒருவரின் சாதனைக்குப் பாராட்டுத் தெரிவிக்கும் வாய்ப்பையோ அல்லது அவரது துயரத்திற்கு அல்லது ஏமாற்றத்திற்குப் பரிவை வெளிப்படுத்தும் வாய்ப்பையோ தவறவிட்டுவிடாதீர்கள்.

10. மக்கள் வலிமை பெறவும், தங்கள் வாழ்வை அதிகத் திறமையுடன் எதிர்கொள்ளவும் அவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒன்றைக் கொடுத்து உதவும் வகையில் ஓர் ஆழமான ஆன்மீக அனுபவத்தைப் பெறுங்கள். மக்களுக்கு வலிமையைக் கொடுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு அன்பைத் தருவார்கள்.

16

மன வலிக்கான மருந்து

“என் மன வலிக்கு மருந்து கொடுங்கள்.”

ஒரு மருத்துவர் தனது நோயாளியைப் பரிசோதித்துவிட்டு, அவரது உடலில் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை என்றும், அவருடைய இயலாமைக்குக் காரணம் அவரது உடல் தொடர்பான பிரச்சனை அல்ல என்றும் அந்த நோயாளியிடம் தெரிவித்தார். அதைக் கேட்ட அந்த நோயாளி இந்த வினோதமான, ஆனால் பரிதாபகரமான கோரிக்கையை அந்த மருத்துவரிடம் முன்வைத்தார். ஏனெனில், துயரத்தில் இருந்து மேலெழ முடியாமல் இருந்ததுதான் அவருடைய பிரச்சனை. துயரத்தின் காரணமாக அவரது மனத்தில் ஏற்பட்டிருந்த காயத்தால் அவர் துன்புற்றுக் கொண்டிருந்தார்.

ஆன்மீக ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெறுமாறு அந்த மருத்துவர் அவருக்கு ஆலோசனை வழங்கினார். ஆனால், “நான் இவ்வாறு தொடர்ந்து அனுபவிக்கும் துன்பத்தைக் குறைப்பதற்கு ஏதேனும் ஓர் ஆன்மீகப் பரிந்துரை உள்ளதா? எல்லோரும் துயரத்தை அனுபவிக்கின்றனர், அவர்களைப்போல் நானும் அவற்றை எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்பதை நான் உணர்கிறேன். முடிந்தவரை நான் முயற்சித்துப் பார்த்துவிட்டேன். ஆனால் மன அமைதியை மட்டும் என்னால் பெற முடியவில்லை,” என்று அந்த நோயாளி கூறினார். மீண்டும் வருத்தத்துடன் மெதுவாகப் புன்னகைத்தபடி, “மன வலிக்கு ஏதேனும் ஒரு மருந்து கொடுங்கள்,” என்று கூறினார்.

மன வலிக்கு நிச்சயமாக ஒரு மருந்து உள்ளது. அந்த மருந்தின் ஓர் அம்சம் ஓடியாடி வேலை செய்வது. மன வலியால் துன்புறும் ஒருவர் வெறுமனே ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து எப்போதும் அதைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பயனற்ற இந்தச் சிந்தனைக்கு மாறாக, ஓடியாடி வேலை செய்வதை உள்ளடக்கிய ஓர் அறிவார்ந்த திட்டம் நம் மன வலியைக் குறைக்கும். தசைச் செயல்பாடு மூளையின் வேறொரு பகுதியைப் பயன்படுத்துவதால், மனத்திலிருந்து வலியை நீக்கி நிவாரணம் அளிக்கிறது.

ஆழ்ந்த தத்துவ அறிவையும் ஞானத்தையும் பெற்றிருந்த ஒரு வயதான வழக்கறிஞர், வருந்திக் கொண்டிருந்த ஒரு பெண்ணிடம், வீட்டை நன்றாகத் துடைத்து சுத்தம் செய்வதுதான் நொறுங்கிப் போன ஒரு பெண்ணின் இதயத்திற்கான சிறந்த மருந்து என்றும், கோடாலியை எடுத்துக் கொண்டு, உடல் களைப்புற்றுச் சோர்வடையும்வரை மரத்தை வெட்டுவதுதான் ஓர் ஆணுக்கான சிறந்த மருந்து என்றும் கூறினார். மன

வலியை இது முழுமையாக ஆற்றும் என்ற உத்தரவாதம் இல்லாவிட்டாலும்கூட, அத்தகைய துன்பத்தை இது நிச்சயமாகக் குறைக்க உதவும்.

உங்கள் மன வலி எப்படிப்பட்டதாக இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் எடுத்து வைக்க வேண்டிய முதல் அடி இதுதான். எவ்வளவு கடினமானதாக இருந்தாலும் சரி, உங்களைச் சுற்றி உருவாக்கப்பட்டுள்ள தோல்விச் சூழ்நிலையில் இருந்து தப்பிப்பது என்று தீர்மானித்து, அதிலிருந்து வெளிவந்து மீண்டும் உங்கள் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்புங்கள். உங்கள் வாழ்வின் முக்கிய வேலைகளில் மீண்டும் ஈடுபடுங்கள். உங்கள் பழைய தொடர்புகளைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளுங்கள். புதிய தொடர்புகளை உருவாக்குங்கள். காலாற மகிழ்ச்சியாக நடந்து செல்லுங்கள், குதிரையேற்றம் செய்யுங்கள், நீச்சலடியுங்கள், விளையாடுங்கள். உங்கள் உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யுங்கள். ஏதேனும் பயனுள்ள ஒரு வேலையில் உங்களை முழுவதுமாக அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் பல சுவாரசியமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள். உடலுக்கு வேலை கொடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளைக் கண்டிப்பாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனத்தைத் திசை திருப்பி, ஆசுவாசமாக இருக்க வைப்பதற்கு உதவும் ஆரோக்கியமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள். ஆனால் அவை பயனுள்ளவை என்பதையும், ஆக்கபூர்வமானவை என்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். விழாக்களில் கலந்து கொள்வது, மது அருந்துவது போன்ற கிளர்ச்சியூட்டும் நடவடிக்கைகள் மூலமாக மேலோட்டமாகத் தப்பிக்க நினைக்கும் போக்கு, தற்காலிகமாக வலியைக் குறைத்தாலும், அது ஒருவரை முழுமையாகக் குணமாக்காது.

மன வலியில் இருந்து விடுபடுவதற்கு ஓர் அருமையான, இயல்பான வழி உங்கள் துக்கத்தை அடக்கி வைக்காமல் அதை வெளியேற்றிவிடுவது. ஒருவர் தன் துக்கத்தை வெளிக்காட்டக்கூடாது என்றும், அழுவதன் மூலம் தன் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது முறையல்ல என்றும் ஒரு முட்டாள்தனமான கண்ணோட்டம் இன்று நிலவி வருகிறது. இது நாம் இயற்கை விதியை மீறும் செயலாகும். வலியோ அல்லது துக்கமோ ஏற்படும்போது அழுவது இயற்கை. கடவுளால் நம் உடலில் படைக்கப்பட்டிருக்கும் நிவாரணத்திற்கான வழி அது. அதை நாம் பயன்படுத்த வேண்டும்.

துக்கத்தை அடக்கி வைப்பது, தடுப்பது ஆகியவை துயரத்தால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை நீக்குவதற்காகக் கடவுள் நமக்குக் கொடுத்துள்ள வழியைப் பயன்படுத்தத் தவறுவதாகும். மனித உடல் மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தின் பிற செயல்பாடுகளைப்போல, இதுவும் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும், ஆனால் ஒட்டுமொத்தமாக மறுக்கப்படக்கூடாது. ஒருவர் வாய்விட்டு நன்றாக அழும்போது

அவருக்கு மன வலியிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கிறது. இருந்தாலும், நீங்கள் ஒரு விஷயத்தில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். இந்தச் செயல்முறையை நியாயமின்றிப் பயன்படுத்தக்கூடாது, அது ஒரு பழக்கமாக மாறவும் அனுமதிக்கக்கூடாது. ஒருவேளை அவ்வாறு நிகழ்ந்தால், அது அசாதாரணமான துக்கமாக மாறி மனநோயாக உருவாகக்கூடும். அந்த விஷயத்தில் ஒரு கட்டுப்பாடு இருப்பது அவசியம்.

தங்கள் அன்புக்குரியவர்களைப் பறிகொடுத்துள்ள பலரிடமிருந்து எனக்கு ஏராளமான கடிதங்கள் வருகின்றன. அவர்கள் உயிரோடு இருந்த காலத்தில் தாங்கள் இணைந்து சென்ற அதே இடங்களுக்கு இப்போது அவர்கள் இல்லாமல் தனியாகச் செல்வதும், தாங்கள் ஒன்றாகக்கூடி இருந்த அதே மக்களுடன் சேர்ந்து இருப்பதும் கடினமாக இருப்பதாக அவர்கள் என்னிடம் கூறுகின்றனர். எனவே அவர்கள் அந்தப் பழைய இடங்களையும் நண்பர்களையும் தவிர்க்கின்றனர்.

இது ஒரு மாபெரும் தவறு என்று நான் கருதுகிறேன். மன வலியைக் குணப்படுத்துவதற்கான இரகசியம், முடிந்த அளவுக்கு இயல்பாகவும் சாதாரணமாகவும் நடந்து கொள்வது. சாதாரணமான துக்கம் அசாதாரணமான துக்கமாக மாறுவதைத் தவிர்ப்பதற்கான முக்கியக் கொள்கை இது. சாதாரண துக்கம் ஓர் இயற்கையான செயல்முறை. துக்கம் ஏற்பட்ட சில நாட்களுக்குள் ஒருவர் தன் வழக்கமான வேலைகளையும் பொறுப்புகளையும் முன்புபோல் மீண்டும் தொடர்வது இதை நிரூபிக்கிறது.

மன வலிக்கான ஆழமான சிகிச்சை, கடவுள்மீதுள்ள விசுவாசத்தில் இருந்து கிடைக்கும் குணமாக்கும் ஆறுதல்தான். மன வலிக்கான அடிப்படை மருந்து, கடவுளிடம் விசுவாசம் கொண்டு, மனத்தில் உள்ள எல்லாவற்றையும் அவரிடம் கொட்டுவது. ஆன்மீகரீதியாகத் தொடர்ந்து கடவுளிடம் மனம் திறந்து பேசுவது, இறுதியில், உடைந்து போன இதயத்தைக் குணமாக்கும். மனிதகுலம் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் வலிகளுக்கு, விசுவாசத்தின் மூலமாக ஏற்படும் குணமாதலைத் தவிர வேறு எந்த குணமாதலும் கிடையாது என்று ஞானிகள் அறிந்திருந்த இந்த உண்மையை இத்தலைமுறையினர் மீண்டும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

தலைசிறந்த மனிதர்களில் ஒருவரான பாதிரியார் லாரன்ஸ், “இந்த வாழ்வில் நாம் சொர்க்கத்தின் அமைதியைப் பெற விரும்பினால், கடவுளுடன் பரிச்சயமான, பணிவான, அன்பான உரையாடலை மேற்கொள்ளும் பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்,” என்று கூறினார். துயரத்தின் சுமையையும் மன வலியையும் தெய்வீக உதவியின் துணையின்றிச் சுமக்க முயற்சிப்பது அறிவார்ந்த செயல் அல்ல. ஏனெனில், அந்த பாரத்தைத் தாங்ககூடிய சக்தி நம்மிடம் இல்லை. மன வலியைப் போக்குவதற்கு இருப்பதிலேயே எளிதான,

சிறந்த மருந்து கடவுளின் இருத்தலைப் பயிற்சி செய்வதுதான். இது உங்கள் இதயத்திற்கு இதமளித்து, இறுதியில் காயத்தைக் குணப்படுத்தும். இந்த மருந்து சிறந்த பலனளிப்பதாக, பெரும் துயரங்களை அனுபவித்துள்ள மக்கள் எங்களிடம் கூறுகின்றனர்.

வாழ்க்கை, மரணம், மரணமின்மை ஆகியவற்றின் ஆழமான, திருப்தியளிக்கும் தத்துவங்களைக் கற்றறிந்து கொள்வது மன வலிக்கான மருந்திலுள்ள இன்னொரு சிறந்த குணமாக்கும் அம்சம் ஆகும். என்னைப் பொறுத்தவரை, மரணம் என்பது இல்லை, அனைத்து வாழ்வும் பிரிக்க முடியாதது, மண்ணுலகும் விண்ணுலகும் ஒன்றுதான், காலமும் முடிவின்மையும் பிரிக்க முடியாதவை, இந்தப் பிரபஞ்சம் தடையற்றது என்ற அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையை நான் பெற்றபோது, என் மொத்த வாழ்வின் மிகத் திருப்திகரமான, நம்பத்தக்கத் தத்துவத்தைக் கண்டுகொண்டேன்.

இதை நான் முழுமையாக, இதயபூர்வமாக நம்புகிறேன். அதில் எனக்கு இம்மியளவுகூடச் சந்தேகமில்லை. நான் இந்த நேர்மறையான விசுவாசத்தைப் படிப்படியாக அடைந்தேன். ஆனாலும் ஒரு குறிப்பிட்டக் கணத்தில் நான் அதை அறிந்தேன்.

உங்கள் அன்பிற்குரிய ஒருவர் இறந்து உங்களைவிட்டுப் பிரிந்து போகும்போது ஏற்படும் துயரத்தை இந்தத் தத்துவம் தடுத்து நிறுத்தாது. ஆனால், அது உங்கள் துயரத்தைக் குறைக்கும். தவிர்க்க முடியாத இந்தச் சூழ்நிலையின் பொருளை நீங்கள் ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ள அது உங்களுக்கு உதவும். நீங்கள் உண்மையிலேயே உங்கள் அன்புக்குரியவரை இழக்கவில்லை என்ற ஓர் ஆழ்ந்த உறுதியை அது உங்களுக்கு வழங்கும். இந்த விசுவாசத்தைக் கொண்டு வாழுங்கள். உங்களுக்கு மன அமைதி ஏற்படும். உங்கள் இதயத்தில் உள்ள வலி மறைந்துவிடும்.

நீங்கள் இதுவரை எவற்றைப் பார்த்திருந்தாலும் சரி, அவை எவ்வளவு அற்புதமானவையாக இருந்தாலும் சரி, தன்மீது அன்பு செலுத்தி, விசுவாசம் கொள்பவர்களுக்காகக் கடவுள் ஆயத்தம் செய்து வைத்துள்ள அற்புதமான விஷயங்களோடு ஒப்பிடும் வகையில் நீங்கள் ஒருபோதும் எதையும் பார்த்ததில்லை என்றும், தனது போதனைகளைப் பின்பற்றி தன் உணர்வுக்கு ஏற்ற வகையில் வாழும் மக்களுக்கு அவர் சேர்த்து வைத்திருக்கும் வியத்தகு அற்புதங்களுக்கு இணையான எதையும் நீங்கள் ஒருபோதும் கேட்டதில்லை என்றும், அதுமட்டுமல்லாமல் அவர் உங்களுகாக என்னவெல்லாம் செய்யவிருக்கிறார் என்பது பற்றி நீங்கள் கடுகளவுகூட ஒருபோதும் கற்பனை செய்திருக்க மாட்டீர்கள் என்றும் பைபிளில் உள்ள ஓர் அற்புதமான வசனம் நமக்கு விவரிக்கிறது. கடவுளைத் தன் வாழ்வின் மையமாகக் கொண்டு வாழ்பவர்களுக்கு ஆறுதலும், அனைத்து நல்ல விஷயங்களும் கிடைக்கும் என்று இந்த வசனம் வாக்குறுதி

அளிக்கிறது.

பல வருடங்களாக நான் பைபிளைப் படித்ததன் மூலமாகவும், நூற்றுக்கணக்கான மக்களுடைய வாழ்வின் அனைத்து நிலைகளிலும் நான் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்ததன் மூலமாகவும், பைபிளின் இந்த வாக்குறுதி முற்றிலும் உண்மை என்பதை நான் கண்டறிந்துள்ளேன் என்பதை உங்களிடம் வெளிப்படையாகக் கூற விரும்புகிறேன்.

17

கடவுளின் சக்தியைக் கிரகித்துக் கொள்வது எப்படி

நான்கு நண்பர்கள் ஒரு சுற்று கோல்ஃப் விளையாடிவிட்டு, ஓய்வறையில் அமர்ந்து கோல்ஃப் ஸ்கோர்களைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். தனிப்பட்டப் பிரச்சனைகள் மற்றும் சிரமங்கள் பக்கமாக அவர்கள் பேச்சுத் திரும்பியது. அதில் குறிப்பாக ஒருவர் மனமுடைந்து போயிருந்தார். அவர் மகிழ்ச்சியற்ற மனநிலையில் இருந்ததை உணர்ந்திருந்த அவரது நண்பர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து, பிரச்சனைகளிலிருந்து அவரது மனத்தை விடுவிப்பதற்காக இந்த விளையாட்டிற்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். கோல்ஃப் மைதானத்தில் ஒருசில மணிநேரங்கள் இருந்தால், அது அவருக்குச் சிறிது நிவாரணம் அளிக்கும் என்று அவர்கள் நம்பினர்.

அவர்கள் அவருக்குப் பல்வேறு பரிந்துரைகளை வழங்கினர். அவர்களில் ஒருவர் அங்கிருந்து புறப்படத் தயாரானார். இவரது பிரச்சனைகளைப் பற்றி அவர் நன்றாக அறிந்திருந்தார். ஏனெனில், ஒரு சமயத்தில் அவருக்கும் ஏராளமான பிரச்சனைகள் இருந்தன. ஆனால் அவர் தன் பிரச்சனைகளுக்கான சில முக்கியத் தீர்வுகளைக் கண்டறிந்தார். அவர் தயக்கத்துடன் எழுந்து நின்று, மனம் ஒடிந்து போயிருந்த தன் நண்பரின் தோள்மீது கை வைத்து, “ஜார்ஜ், நான் உங்களுக்குப் போதனை செய்வதாக நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ள மாட்டீர்கள் என்று நினைக்கிறேன். ஒரு விஷயத்தை நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்க விரும்புகிறேன். என் பிரச்சனைகளிலிருந்து நான் மீள்வதற்கு எனக்கு அதுதான் உதவியது. நீங்கள் அதைச் செயல்படுத்தினால் அது நிச்சயமாக வேலை செய்யும். அந்தப் பரிந்துரை இதுதான்: ‘கடவுள் சக்தியை நீங்கள் ஏன் நாடக்கூடாது? ” என்றார்.

பிறகு தன் நண்பரின் தோளில் பாசமாகத் தட்டிக் கொடுத்துவிட்டு அவர் அங்கிருந்து சென்றுவிட்டார். மற்றவர்கள் இதைப் பற்றித் தீவிரமாகச் சிந்தித்தனர். இறுதியில், மகிழ்ச்சியற்று இருந்த அந்த நபர், “அவர் என்ன கூறுகிறார் என்று எனக்குப் புரிகிறது. கடவுள் சக்தி எங்கு உள்ளது என்பதும் எனக்குத் தெரியும். ஆனால் அதை எப்படிப் பெறுவது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். இப்போது அதுதான் எனக்குத் தேவை” என்று மெதுவாகக் கூறினார்.

கடவுளிடம் இருந்து சக்தியைப் பெறுவது எப்படி என்பதை அவர்

காலப்போக்கில் கண்டறிந்தார். அது அவருடைய வாழ்வில் அனைத்தையும் மாற்றியது. இன்று அவர் ஓர் ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான மனிதராக விளங்குகிறார்.

அவரது நண்பர்கள் அவருக்கு வழங்கிய ஆலோசனை உண்மையிலேயே மிகவும் புத்திசாலித்தனமான ஒன்று. இன்று பல மக்கள் மகிழ்ச்சியற்றும், மனச்சோர்வுற்றும் இருக்கின்றனர். எங்கு செல்வது, எப்படிச் செல்வது, என்ன செய்வது, எப்படிச் செய்வது என்பது ஏதும் அறியாமல், குழம்பிப் போன நிலையில், தங்கள் பிரச்சனைகளுக்குள் மாட்டிக் கொண்டு தவிக்கின்றனர். அவர்கள் உண்மையில் அவ்வாறு இருக்கத் தேவையில்லை. அவர்கள் அதிலிருந்து வெளிவருவதற்கான இரகசியம், கடவுளிடம் இருந்து சக்தியைப் பெறுவதுதான். ஆனால் அதை எவ்வாறு செய்வது?

என் தனிப்பட்ட அனுபவம் ஒன்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். நான் இளைஞனாக இருந்தபோது, ஒரு பல்கலைக்கழகத்தில் இருந்த ஒரு பெரிய தேவாலயத்தில் பிரசங்க உரையாற்றுவதற்காக என்னை அழைத்திருந்தனர். என் தேவாலய உறுப்பினர்களில் பலர் பல்கலைக்கழக்கத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர்கள் மற்றும் அந்நகரத்தில் இருந்த முன்னணி நபர்கள். அத்தகைய ஒரு தனிப்பெரும் வாய்ப்பை வழங்கியவர்களின் நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்த விரும்பி, நான் கடுமையாக உழைத்தேன். அதன் விளைவாக அதிக அழுத்தத்திற்கு ஆளானேன். எல்லோரும் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியது அவசியம். ஆனால் திறமையாக வேலை செய்ய முடியாமல் போகும்படி, அளவுக்கு அதிகமான உழைப்போ அல்லது முயற்சியோ தேவையில்லை. இது விளையாட்டிலும் பொருந்தும், வேலையிலும் பொருந்தும். எனவே, அளவுக்கு அதிகமான முயற்சியின் காரணமாக நான் களைப்பும், பதற்றமும் அடைந்தேன். நான் சக்தியற்றவனாக உணர்ந்தேன்.

ஒருநாள், என் சிறந்த நண்பரும் பேராசிரியருமான, காலம் சென்ற ஹ்யூக் எம். டில்ரோவை சந்திப்பதென்று தீர்மானித்தேன். அவர் ஓர் அற்புதமான ஆசிரியர். அவர் ஒரு திறமையான மீன்பிடிப்பாளர் மற்றும் வேட்டைக்காரரும்கூட. அவருக்கு வெளியே இருப்பது எப்போதும் பிடிக்கும். அவர் பல்கலைக்கழகத்தில் இல்லை என்றால், வெளியே உள்ள ஏரியில் மீன் பிடித்துக் கொண்டிருப்பார் என்று எனக்குத் தெரியும். நான் ஏரிக்குச் சென்றபோது அவர் அங்கு இருந்தார். என் குரல் கேட்டு அவர் கரைக்கு வந்தார். “மீன்கள் தூண்டிலைக் கடித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. உள்ளே வாருங்கள்,” என்று அவர் கூறினார். நான் அவரது படகில் ஏறினேன். நாங்கள் இருவரும் சற்று நேரம் மீன் பிடித்துக் கொண்டிருந்தோம்.

அவர் என்னைப் புரிந்து கொண்டவராக, “உங்களுக்கு என்ன பிரச்சனை?” என்று கேட்டார். நான் எவ்வளவு கடினமாக

முயற்சிக்கிறேன் என்பதைப் பற்றியும், அது எவ்வாறு என்னைப் பதற்றத்திற்கு ஆளாக்கியுள்ளது என்பது பற்றியும் நான் அவரிடம் கூறினேன். “நான் சக்தியற்றவனாக உணர்கிறேன்,” என்றேன்.

அவர் அதைக் கேட்டு நகைத்தார். “ஒருவேளை நீங்கள் தேவைக்கு அதிகமாகக் கடினமாக முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கக்கூடும்,” என்று கூறினார்.

நாங்கள் கரைக்கு வந்தவுடன், “என்னோடு வீட்டிற்குள் வாருங்கள்,” என்று அழைத்தார், நாங்கள் அவரது வீட்டிற்குள் நுழைந்தவுடன், “அந்த சோபாவில் சென்று படுங்கள். நான் உங்களுக்கு ஒன்றைப் படித்துக் காட்ட விரும்புகிறேன். உங்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டு ஒய்வெடுங்கள். அதற்குள் நான் அந்த மேற்கோளைக் கண்டுபிடிக்கிறேன்,” என்றார்.

அவர் கூறியபடி நான் செய்தேன். அவர் ஏதோ தத்துவம் சார்ந்த விஷயங்களைப் படிக்கப் போகிறார் என்று நான் நினைத்தேன். ஆனால் அவர் இவ்வாறு கூறினார்: “நான் உங்களுக்குப் படித்துக் காட்டும்போது நீங்கள் அமைதியாகக் கேளுங்கள். இந்த வார்த்தைகள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதியட்டும். பூமியை சிருஷ்டித்த, அந்த முடிவற்றக் கடவுள் சோர்ந்து போவதும் இல்லை, களைப்படைவதும் இல்லை என்பதை நீங்கள் அறிந்ததில்லையா ? இதை நீங்கள் கேட்டதில்லையா? அவரது புரிதலை நம்மால் ஆராய முடியாது. சோர்வாக இருப்பவருக்கு அவர் சக்தியைக் கொடுக்கிறார், வலிமையற்றவருக்கு அவர்களது வலிமையை அதிகரிக்கிறார். இளைஞர்கள்கூடக் களைப்படைந்து சோர்ந்து போவார்கள். வாலிபர்களும் இடறி விழுவார்கள். ஆனால் கடவுளிடம் விசுவாசமாக இருக்கின்றவர்களோ, தங்கள் வலிமை புதுப்பிக்கப் பெற்று, கழுகுகளைப்போல் இறக்கைகளை அடித்து எழும்புவார்கள், அவர்கள் ஓடினாலும் களைப்படைய மாட்டார்கள், நடந்தாலும் சோர்ந்துபோக மாட்டார்கள். ” பிறகு, “நான் என்ன படித்துக் கொண்டிருக்கிறேன் என்று உங்களுக்குத் தெரிகிறதா?” என்று என்னிடம் கேட்டார்.

“தெரிகிறது. பைபிளில் ஏசாயாவின் நாற்பதாவது அதிகாரத்தில் இருந்து படிக்கிறீர்கள்,” என்று நான் பதிலளித்தேன்.

“நீங்கள் உங்கள் பைபிளை நன்றாக அறிந்திருப்பது குறித்து நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். நீங்கள் ஏன் அதைப் பின்பற்றக் கூடாது? இப்போது ஓய்வாக இருங்கள். மூன்று முறை மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்துவிடுங்கள். கடவுளின் ஆதரவையும் சக்தியையும் வேண்டிப் பிரார்த்தியுங்கள். அவற்றை அவர் இப்போது உங்களுக்குக் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதாக நம்புங்கள். அந்த சக்தியிடம் இருந்து நீங்கள் ஒருபோதும் விலகிச் செல்லாதீர்கள். உங்களையே அதற்குக் கொடுங்கள். அது உங்கள் வழியாகப் பாய்ந்து செல்லட்டும்,” என்று கூறினார்.

“உங்கள் முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்தி வேலை செய்யுங்கள். அதை உங்களால் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் பரபரப்புடன் செய்வதற்கு மாறாக, அதை ஆசுவாசமான, சுலபமான முறையில் செய்யுங்கள்,” என்று கூறினார்.

அது நடந்து நீண்ட நாட்கள் ஆகிவிட்டன. ஆனால் நான் அந்தப் பாடத்தை ஒருபோதும் மறக்கவில்லை. கடவுளிடம் இருந்து சக்தியைப் பெறுவது எப்படி என்பதை அவர் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். அவரது பரிந்துரைகள் நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தின. இருபது வருடங்களுக்கும் மேலாக நான் என் நண்பரின் ஆலோசனையைத் தொடர்ந்து பின்பற்றி வருகிறேன். அது என்னை ஒருபோதும் தோல்வியுறச் செய்ததில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் நான் ஏராளமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறேன். ஆனால், சக்திக்கான அந்தச் சூத்திரம் எனக்குத் தேவையான அனைத்து வலிமையையும் எனக்கு வழங்குகிறது.

கடவுளிடம் இருந்து சக்தியைப் பெறுவதற்கான இரண்டாவது வழிமுறை, ஒவ்வொரு பிரச்சனையையும் ஒரு நேர்மறையான, நன்னம்பிக்கை மனப்போக்குடன் அணுகுவதற்குக் கற்றுக் கொள்வது.

ஓர் உயர்ந்த சக்தி உள்ளது. அந்த சக்தியால் உங்களுக்கான அனைத்தையும் செய்ய முடியும். அதைப் பெற்று, அதன் பெரும் உதவியை அனுபவியுங்கள். அந்த சக்தியை உங்களால் தாராளமாகப் பெற முடியும் எனும்போது நீங்கள் ஏன் தோல்வியுற வேண்டும்? உங்கள் பிரச்சனை என்னவென்று கூறுங்கள். தீர்வை யாசியுங்கள். பிரச்சனைக்கான தீர்வு உங்களுக்குக் கிடைத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்று நம்புங்கள். கடவுளின் உதவியுடன், உங்கள் பிரச்சனையைச் சமாளிப்பதற்கான சக்தியை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

பெரும் பிரச்சனைக்கு ஆளாகியிருந்த ஒரு கணவனும் மனைவியும் என்னைப் பார்க்க வந்தனர். முன்னாள் பதிப்பாசிரியராக இருந்த அவர், இசை மற்றும் கலை வட்டாரங்களிலும் மிகவும் பிரபலமாக இருந்தார். அவரது இனிமையான போக்கு மற்றும் தோழமை உணர்வு ஆகியவற்றுக்காக அவரை அனைவரும் விரும்பினர். அவரது மனைவியும் அதேபோல் உயர்வாக மதிக்கப்பட்டார். அவரது மனைவியின் உடல்நலம் மிகவும் மோசமாக இருந்ததால் அவர்கள் ஒரு கிராமத்திற்குக் குடிபெயர்ந்தனர். அங்கு அவர்கள் கிட்டத்தட்டத் தனிமையில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தனர்.

தனக்கு இருமுறை மாரடைப்பு ஏற்பட்டதாகவும், அதில் ஒன்று கடுமையானதாக இருந்ததாகவும் அந்தக் கணவர் என்னிடம் கூறினார். அவரது மனைவியின் உடல்நலமும் படிப்படியாக மோசமாகிக் கொண்டே போனது. தன் மனைவியைப் பற்றி அவர் மிகவும் கவலைப்பட்டார். அவர் என்னிடம், “எங்கள் உடல்நலத்தை மீட்டெடுத்து, எங்களுக்குப் புதிய நம்பிக்கையையும், துணிச்சலையும்,

வலிமையையும் தரக்கூடிய ஏதேனும் ஒரு சக்தியை எங்களால் பெற முடியுமா ?” என்று கேட்டார். தன் சூழ்நிலை தோல்விகளை ஏற்படுத்துவதாகவும், உற்சாகமிழக்கச் செய்வதாகவும் இருப்பதாக அவர் என்னிடம் விவரித்தார்.

அவர் சற்று நவீனமானவராகத் தோன்றியதால், விசுவாசத்தால் மறுவாழ்வு ஏற்படுவதற்குத் தேவையான எளிய நம்பிக்கையை சுவீகரித்து, அதைப் பயன்படுத்துவதற்கு அவர் துணிவாரா என்றும், விசுவாசத்தின் மூலம் கடவுளின் சக்தியைப் பெறக்கூடிய எளிய பயிற்சியைச் செய்யும் திறன் அவரிடம் இருக்குமா என்றும் நான் சந்தேகித்தேன். அதை நான் அவரிடம் வெளிப்படையாகக் கூறினேன்.

தான் ஆர்வத்தோடும் திறந்த மனத்தோடும் இருப்பதாகவும், நான் பரிந்துரைக்கும் விஷயங்களைப் பின்பற்றுவதற்குத் தான் தயாராக இருப்பதாகவும் அவர் எனக்கு உறுதியளித்தார். நான் அவரிடமிருந்த நேர்மையைக் கண்டேன். அன்றிலிருந்து அவர்மீது நான் அளவு கடந்த பாசத்தோடு இருந்து வந்திருக்கிறேன். அவர் பைபிளில் உள்ள சில பத்திகளை மனப்பாடம் செய்ய வேண்டும் என்ற என் வழக்கமான பரிந்துரையை அவருக்குக் கொடுத்தேன். கடவுளின் கைகளில் தங்கள் வாழ்க்கையை ஒப்படைத்துவிட்டு, அதே நேரத்தில், கடவுளின் சக்தி தங்களிடத்தில் நிரம்பிக் கொண்டிருக்கிறது என்றும், தங்கள் வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களிலும் கடவுள் தங்களை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கிறார் என்றும் அவர்கள் நம்ப வேண்டும் என்று நான் அவரிடம் வலியுறுத்தினேன்.

தங்கள் மருத்துவரின் சிகிச்சையோடு சேர்த்து, கடவுளின் குணமாக்கும் கருணையும் தங்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது என்று அவர்கள் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும் என்று கூறினேன். கடவுளின் குணமாக்கும் சக்தி ஏற்கனவே தங்களுக்குள் வேலை செய்து கொண்டிருப்பதாக மனத்தில் காட்சிப்படுத்துமாறு பரிந்துரைத்தேன்.

குழந்தைகளைபோல் முழுமையான விசுவாசத்தைக் கடைபிடிக்கும் மக்கள் வெகு சிலரையே நான் பார்த்திருக்கிறேன். பைபிள் குறித்து அவர்கள் இருவரும் உற்சாகமடைந்தனர். அவ்வப்போது தாங்கள் கண்டுபிடித்த ‘ஏதோ ஓர் அற்புதமான பத்தி’யைப் பற்றி என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்துக் கூறுவார்கள். பைபிளின் உண்மைகளைப் பற்றிய புதிய உள்நோக்குகளை அவர்கள் எனக்குக் கொடுத்தனர். அவர்களிடம் அச்செயல்முறை சிறப்பாக வேலை செய்தது.

அதையடுத்து வந்த வசந்தகாலத்தில் அவரது மனைவி ஹெலன், “இதைவிட அற்புதமான ஒரு வசந்தகாலத்தை நான் ஒருபோதும் அனுபவித்ததில்லை. இந்த வருடம் பூத்துக் குலுங்கிக் கொண்டிருக்கும் மலர்களைவிட அழகான மலர்களை நான் கண்டதில்லை. மேகங்கள் அசாதாரணமான வடிவங்களில் உருவாகியிருப்பதையும், காலைச் சூரியன் உதிக்கும்போதும் மாலைக் கதிரவன் மறையும்போதும் வானில்

தோன்றும் அழகிய வண்ணங்களைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? இவ்வருடம் இலைகள் அதிகப் பசுமையுடன் இருக்கின்றன. பறவைகள் இவ்வளவு இனிமையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் பாடி நான் கேட்டதில்லை," என்று என்னிடம் கூறினார். அவர் இதைக் கூறியபோது அவரது முகம் பிரகாசமாக இருந்ததைக் கண்டேன். அவர் ஆன்மீகரீதியாகப் புதுவாழ்வு பெற்றுவிட்டார் என்பதை நான் அறிந்தேன். அவரது உடல்நலம் மேம்படத் துவங்கியது. அவர் தன் பழைய ஆரோக்கிய நிலைக்குத் திரும்பினார். அவரது இயல்பான படைப்பு சக்தி மீண்டும் அவருக்குள் பெருக்கெடுத்து ஓடத் துவங்கியது. அவரது வாழ்வு புதிதாய் மலர்ந்தது.

அவரது கணவர் ஹோரேஸைப் பொறுத்தவரை, அவருக்கு அதற்குப் பிறகு எந்த இதயப் பிரச்சனையும் ஏற்படவில்லை. அவர் உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும், ஆன்மீகரீதியாகவும் அசாதாரண ஆற்றலுடன் விளங்கினார். அவர்கள் ஒரு புதிய சமூகத்திற்குக் குடிபெயர்ந்தனர். அது அவர்களது வாழ்வின் மையமாக மாறிவிட்டது. அவர்கள் செல்லும் இடமெல்லாம், மக்களுக்கு உத்வேகத்தையும் உற்சாகத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றனர்.

அவர்கள் கண்டறிந்த இரகசியம் என்ன ? அவர்கள் வெறுமனே கடவுளிடம் இருந்து சக்தியைப் பெறுவது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொண்டனர், அவ்வளவுதான்.

இந்த உயர்ந்த சக்தியானது மனித இருத்தலில் உள்ள வியத்தகு உண்மைகளில் ஒன்று. இந்த சக்தி மக்களின் வாழ்வில் சாதித்துக் காட்டும் மாபெரும் மாறுதல்களை நான் எண்ணற்ற முறை பார்த்திருந்தாலும்கூட, இன்னும் அது என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தத் தவறுவதில்லை. தனிப்பட்ட முறையில், இந்த உயர்ந்த சக்தி மக்களுக்குச் செய்யக்கூடிய விஷயங்கள் குறித்து நான் உற்சாகமாக இருக்கிறேன். இந்த சக்தியைத் தங்கள் வசப்படுத்தியதன் மூலம் தங்கள் வாழ்வைப் புதுப்பித்தப் பலருடைய கதைகளையும் நிகழ்வுகளையும் என்னால் அடுக்கிக் கொண்டே போக முடியும்.

இந்த சக்தி நிரந்தமாக உள்ளது. நீங்கள் திறந்த மனத்துடன் இருந்தால், அது உங்களை நோக்கிப் பெருவெள்ளமாகப் பாய்ந்து வரும். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் அல்லது சூழலிலும் உள்ள எவரொருவரும் பெறும் வண்ணம் இந்த சக்தி எங்கும் நிறைந்துள்ளது. ஆற்றல்மிக்க இந்த சக்தி உங்களிடம் பாய்ந்து வரும் வேகத்தில், உங்களது பயம், வெறுப்பு, நோய், பலவீனம், தோல்வி ஆகியவற்றை உங்களிடமிருந்து விரட்டியடித்து, உங்கள் வாழ்வை ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, நன்மை ஆகியவற்றால் புத்துணர்வூட்டி, மீண்டும் வலிமைமிக்கதாக ஆக்கும்.

பல வருடங்களாக, குடிப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களின் பிரச்சனைகளிலும், 'ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸ்' என்ற நிறுவனத்திலும் நான் ஆர்வம் கொண்டிருந்தேன். அந்நிறுவனத்தின்

அடிப்படைக் கொள்கைகளில் ஒன்று இது: ஒரு நபருக்கு உதவுவதற்கு முன், முதலில் தான் ஒரு குடிகாரர் என்பதையும், தனியொருவராகத் தன்னால் எதையும் செய்ய முடியாது என்பதையும், தன்னிடம் எந்த சக்தியும் இல்லை என்பதையும், தான் தோற்றுப் போயிருக்கிறோம் என்பதையும் அவர் அங்கீகரிக்க வேண்டும். அவர் இந்தக் கண்ணோட்டத்தை ஏற்றுக் கொண்டால், குடிக்கு அடிமையான பிறரிடம் இருந்தும், உயர்ந்த சக்தியான கடவுளிடம் இருந்தும் கிடைக்கும் உதவியை ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையில் அவர் இருப்பார்.

கடவுளைச் சார்ந்திருப்பதற்கான விருப்பம் அந்நிறுவனத்தின் இன்னொரு கொள்கையாகும். தன்னிடம் இல்லாத வலிமையை ஒருவர் கடவுளிடம் இருந்துதான் பெறுகிறார். மனிதர்களின் வாழ்வில் இந்த சக்தி செயல்படும் விதம்தான் அனைத்தைக் காட்டிலும் அதிகமாக நெஞ்சை நெகிழ வைக்கும், சிலிர்ப்பூட்டும் உண்மை. வேறு எந்த சக்தியின் செயல்பாடும் அதற்கு இணையாக முடியாது.

ஒருநாள் ஃபுளோரிடாவில், ஒயிலாக அசைந்தாடிக் கொண்டிருந்த பனை மரங்களின் கீழே அமர்ந்து, கடவுள் சக்தியால் ஓர் ஆபத்திலிருந்து அதிர்ஷ்டவசமாகத் தப்பிய ஒரு மனிதரின் கதையைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தேன். தான் பதினாறு வயதிலிருந்து குடிக்கத் துவங்கியதாக அவர் என்னிடம் கூறினார். முதலில் பிறரைக் கவர்வதற்காகக் குடிக்கத் துவங்கிய அவர், இருபத்து மூன்று வருடங்களுக்குப் பிறகு, தன் வாழ்வின் முடிவை நெருங்கினார். தன்னைவிட்டு விலகிப் போன தன் மனைவியின் மீதும், தன் மாமியார் மற்றும் மைத்துணிமீதும் அவரிடம் உருவாகியிருந்த வெறுப்பும் கோபமும், அவர்கள் மூவரையும் கொல்லும் தீர்மானத்தை எடுக்கும் நிலைக்கு அவரை இட்டுச் சென்றன. அவர் என்னிடம் கூறிய கதையை இங்கு நான் அவரது சொந்த வார்த்தைகளில் கொடுத்திருக்கிறேன்:

“இந்தக் கொடுமையான காரியத்தைச் செய்வதற்கான வலிமையைப் பெறுவதற்காக மது அருந்துவதற்காக நான் ஒரு ஹோட்டலுக்குச் சென்றேன். இந்த மூன்று கொலைகளையும் செய்வதற்கு ஒருசில சுற்றுக்கள் குடித்தால் போதும், எனக்குத் தேவையான துணிச்சல் எனக்குக் கிடைத்துவிடும். நான் உள்ளே நுழைந்தபோது, கார்ல் என்ற இளைஞர் அங்கு காபி குடித்துக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்தேன். சிறு வயதிலிருந்தே நான் அவரை வெறுத்தாலும் கூட, அவரது வசீகரமான, கட்டுக்கோப்பான தோற்றத்தைக் கண்டு நான் வியந்தேன். அதோடு, முன்பு தனியொருவராக ஒவ்வொரு மாதமும் சராசரியாக 400 டாலர்களைக் குடிப்பதில் செலவிட்டு வந்த அவர், இப்போது அங்கு அமர்ந்து காபி குடித்துக் கொண்டிருந்தது எனக்குப் பெரும் ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியது. அவரது முகத்தில் காணப்பட்ட ஒரு வினோதமான ஒளியும் என்னைத் தடுமாறச் செய்தது. அவரது தோற்றத்தால் கவரப்பட்ட நான், அவரை அணுகி, ‘உங்களுக்கு என்ன

ஆயிற்று? இங்கு உட்கார்ந்து காபி குடித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?’ என்று கேட்டேன்.

” ‘நான் மதுவைத் தொட்டு ஒரு வருடம் ஆகிறது,’ என்று கார்ல் பதிலளித்தார்.

“நான் பெரும் வியப்படைந்தேன். ஏனெனில், நானும் அவரும் ஏராளமான முறைகள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து குடித்துள்ளோம். இந்த விவகாரத்தில் உள்ள ஒரு வினோதமான விஷயம், நான் அவரை வெறுத்தாலும்கூட என் மனம் நெகிழ்ந்தது. அவர் என்னைப் பார்த்து, நீங்கள் எப்போதேனும் குடியை நிறுத்த விரும்பியிருக்கிறீர்களா?’ என்று கேட்டபோது, என்னால் அதற்குப் பதில் கூறாமல் இருக்க முடியவில்லை.”

” ‘ஆமாம், நான் ஒராயிரம் முறை முயற்சித்திருக்கிறேன், என்று பதிலளித்தேன்.

“கார்ல் புன்னகைத்துவிட்டு, ‘நீங்கள் உண்மையிலேயே உங்கள் பிரச்சனை குறித்து ஏதேனும் செய்ய விரும்பினால், சனிக்கிழமையன்று இரவு ஒன்பது மணியளவில் தேவாலயத்தில் நடக்கவிருக்கும் ஒரு கூட்டத்தில் கலந்து கொள்ளுங்கள். ஆனால் அங்கு வரும்போது மது அருந்தாமல் வாருங்கள். ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸ் என்ற நிறுவனத்தினர் அக்கூட்டத்தை நடத்த இருக்கின்றனர்,’ என்றார்.

” ‘எனக்கு மதத்தில் ஆர்வம் இல்லை, இருந்தாலும் நான் அங்கு வரக்கூடும்,’ என்று அவரிடம் கூறினேன். உண்மையில் நான் அங்கு போக விரும்பவில்லை. ஆனால் அவரது கண்களில் தென்பட்ட ஒளி என் மனத்தைவிட்டு அகல மறுத்தது.

“அந்த சந்திப்புக் கூட்டத்திற்கு நான் வர வேண்டும் என்று கார்ல் என்னை வற்புறுத்தவில்லை. ஆனாலும் நான் எனக்காக ஏதேனும் செய்ய விரும்பினால், தானும் தனது கூட்டாளிகளும் என் பிரச்சனைக்கு உதவி செய்யத் தயாராக இருப்பதாக அவர் கூறினார். பிறகு அவர் அங்கிருந்து சென்றுவிட்டார். இவ்வளவு நடந்த பிறகு, அன்று எனக்குக் குடிக்கப் பிடிக்கவில்லை. எனவே, நான் வீட்டிற்குச் சென்றேன். அது என் வீடல்ல, என் தாயாரின் வீடு. ஏனெனில், அந்த ஒரு புகலிடம்தான் எனக்கு மிஞ்சியிருந்தது.

“என் மனைவி ஓர் அருமையான பெண். நானும் அவரும் பதினேழு வருடங்களாகக் கணவன் மனைவியாக வாழ்ந்து வந்தோம். ஆனால் என்னிடம் அவ்வளவு பொறுமை இல்லாததாலும், என் குடிப் பழக்கத்தால் என்மீது நம்பிக்கை இல்லாமலும் என் மனைவி கடைசியில் விவாகரத்துப் பெறுவதென்று தீர்மானித்தார். எனவே, நான் என் வேலையையும் என் சொத்துக்களையும் மட்டும் இழக்கவில்லை. என் குடும்பத்தையும் நான் முற்றிலுமாக இழந்துவிட்டேன்.

“என் தாயாரின் வீட்டிற்குச் சென்றதும், காலை ஆறு மணிவரை ஒரு மது பாட்டிலுடன் போராடிக் கொண்டு இருந்தேன். ஆனால் என்ன காரணத்தினாலோ என்னால் குடிக்க முடியவில்லை. கார்லின் தோற்றத்தை என்னால் மறக்க முடியவில்லை. எனவே சனிக்கிழமையன்று காலையில் நான் அவரிடம் சென்று, அன்றிரவு ஒன்பது மணிவரை நான் குடிக்காமல் இருப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவரிடம் கேட்டேன்.

” கார்ல் இவ்வாறு கூறினார்: ‘ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் ஒரு மதுபான விடுதியின் பக்கமாகச் செல்லும்போதும், “கடவுளே, இந்த இடத்திலிருந்து என்னைக் கூட்டிச் சென்றுவிடு,” என்று ஒரு சிறிய பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். பிறகு அங்கிருந்து ஓடிவிடுங்கள். அதுதான் கடவுளுக்கு நீங்கள் அளிக்கும் ஒத்துழைப்பு. அவர் உங்கள் பிரார்த்தனைக்குச் செவி சாய்ப்பார். ஆனால் அங்கிருந்து ஓட வேண்டியது உங்கள் பொறுப்பு.’

“கார்ல் கூறியபடியே நான் செய்தேன். பல மணிநேரங்கள் நான் கவலையோடும் நடுக்கத்தோடும் இருந்தேன். என் சகோதரி உடன் வர, நான் அந்நகரின் தெருக்களைச் சுற்றி நடந்து கொண்டிருந்தேன். இறுதியில், எட்டு மணிக்கு என் சகோதரி என்னிடம் இவ்வாறு கூறினாள்: ‘எட், நாம் நின்று கொண்டிருக்கும் இடத்திற்கும் அந்த சந்திப்புக் கூட்டம் நடைபெற உள்ள இடத்திற்கும் இடையே ஏழு மதுபான விடுதிகள் உள்ளன. நீ மட்டும் தனியாகப் போ. உன்னால் அந்தக் கூட்டத்தில் கலந்து கொள்ள முடியாமல் போய், குடித்துவிட்டு நீ வீட்டிற்குத் திரும்பி வந்தாலும் நாங்கள் உன்மீது அன்பு செலுத்துவோம். நல்லதே நடக்கும் என்று நாம் நம்புவோம். நீ இதுவரை கலந்து கொண்டுள்ள கூட்டங்களில் இருந்து இது வித்தியாசமாக இருக்கப் போவதாக எனக்கு ஏதோ ஓர் உள்ளுணர்வு ஏற்படுகிறது.’ கடவுளின் உதவியுடன் நான் அந்த ஏழு இடங்களையும் கடந்து சென்றேன்.

“தேவாலயத்தின் வாசலில் நின்று சுற்றுமுற்றும் பார்த்தேன். நான் அடிக்கடி விரும்பிச் செல்லும் ஒரு மதுபான விடுதியின் அறிவிப்பு என்னை முறைத்துப் பார்த்தது. தேவாலயத்திற்குள் செல்வதா அல்லது அந்த விடுதிக்குச் செல்வதா என்று என் மனத்திற்குள் நடந்த போராட்டத்தை நான் ஒருபோதும் மறக்க மாட்டேன். ஆனால் என்னைவிடப் பெரிய சக்தி ஒன்று என்னை அந்தக் கூட்டத்திற்கு அழைத்துச் சென்றது.

“சந்திப்பு நடக்கவிருந்த அறைக்குள் நுழைந்தவுடன், முன்பு ஒரு சமயம் நான் வெறுத்த என் நண்பர் கார்ல் என்னை வரவேற்று, நட்பாகக் கைகுலுக்கினார். அவர்மீது நான் கொண்டிருந்த கோபம் மறைந்து கொண்டிருந்தது. மருத்துவர்கள், சுரங்கத் தொழிலாளர்கள், வழக்கறிஞர்கள், கட்டுமானத் தொழிலாளர்கள், ஆலை

அமைப்பாளர்கள், கொத்தனார்கள், சாந்து பூசுபவர்கள் என்று அனைத்து வகையான மக்களும் அங்கிருந்தனர். அவர்களுடன் பரஸ்பர அறிமுகங்கள் நடைபெற்றன. அவர்களில் சிலரோடு நான் கடந்த பத்து இருபது வருடங்களாகக் குடித்துக் கொண்டிருந்தேன். இந்த சனிக்கிழமை இரவு அவர்கள் அனைவரும் போதையின்றி இருந்தனர். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, மகிழ்ச்சியாக இருந்தனர்.

"அந்தக் கூட்டத்தில் என்ன நடந்தது என்பது எனக்குத் தெளிவாக நினைவில்லை. ஆனால், அங்கு நான் மறுபிறவி எடுத்தேன் என்பது மட்டும் எனக்கு நினைவிருக்கிறது. எனக்குள் ஆழமாக ஏதோ ஒரு வித்தியாசத்தை உணர்ந்தேன்.

"நள்ளிரவு மகிழ்ச்சியாக அங்கிருந்து புறப்பட்டு, உற்சாகத்துடனும் ஏதோ ஒன்றைச் சாதித்த உணர்வுடனும் நான் வீட்டிற்குச் சென்று, ஐந்து வருடங்களில் முதன்முறையாக அமைதியாக உறங்கினேன். அடுத்த நாள் காலையில் நான் கண்விழித்தபோது, ஏதோ ஒன்று என் காதுகளில் 'உன்னைவிடப் பெரிய சக்தி ஒன்று இருக்கிறது. கடவுளைப் புரிந்து கொண்டு, உன் விருப்பத்தையும் உன் வாழ்க்கையையும் அவரது பாதுகாப்பில் நீ விட்டுவைத்தால், அவர் உனக்கு வலிமையைக் கொடுப்பார்,' என்று கூறியது எனக்குத் தெளிவாக நினைவிருக்கிறது.

"அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை என்பதால், காலையில் தேவாலயத்திற்குச் செல்வதென்று தீர்மானித்தேன். அங்கு பிரார்த்தனை நடத்திக் கொண்டிருந்த பாதிரியாரை நான் என் சிறு வயது முதலாகவே வெறுத்து வந்திருந்தேன். அந்தப் பாதிரியார் மிகவும் அமைதியானவராக, சாதாரணமானவராக இருந்தார். அவரால் எனக்கு எந்தப் பிரயோஜனமும் இருக்கவில்லை. ஆனால் அது என் தவறு. உண்மையில், அவர் சரியாகத்தான் இருந்தார். பிரார்த்தனைப் பாடல்கள் பாடி முடிக்கப்பட்டு, காணிக்கைகள் வசூலிக்கப்படுவதுவரை நான் பதற்றத்துடன் அமர்ந்திருந்தேன். பிறகு அந்தப் பாதிரியார் தன் மறைநூலை எடுத்துப் படித்தார். அன்று அவரது பிரசங்கம், 'எவருடைய அனுபவத்தையும் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள் - ஏனெனில், அவர் அதை அனுபவித்துள்ளார்' என்ற கருத்தில் அமைந்திருந்தது. நான் உயிரோடு இருக்கும்வரை என்னால் அந்தப் பிரசங்கத்தை மறக்க முடியாது. அது எனக்கு ஒரு மதிப்பு வாய்ந்த படிப்பினையைக் கற்றுக் கொடுத்தது: எவருடைய அனுபவத்தையும் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள், ஏனெனில், அவர் அதை அனுபவித்துள்ளார் என்பதோடு, அந்த அனுபவத்தின் ஆழத்தையும் நேர்மையையும் அவரும் கடவுளும் நன்றாக அறிவர்."

"பின்னாளில் நான் அந்தப் பாதிரியாரை நேசிக்கத் துவங்கினேன். அவர் தலைசிறந்த, உண்மையான மனிதர்களில் ஒருவராக என் நினைவில் நின்றார்.

"என் புதிய வாழ்க்கை எப்போது துவங்கியது என்பதை என்னால் குறிப்பிட்டுக் கூற முடியாது. அதைத் தீர்மானிப்பது கடினம். மதுபான

விடுதியில் நான் கார்லை சந்தித்தபோது துவங்கியதா, அல்லது சந்திப்புக் கூட்டத்திற்குச் செல்லும் வழியில் இருந்த மதுபான விடுதிகளை மனத்தில் போராட்டத்தோடு கடந்து சென்றபோது துவங்கியதா, அந்த சந்திப்புக் கூட்டத்தில் துவங்கியதா, அல்லது தேவாலயத்தில் துவங்கியதா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால், இருபத்தைந்து வருடங்களாக நம்பிக்கையற்றக் குடிகாரனாக இருந்த நான் திடீரென்று அப்பழக்கத்தை நிறுத்திவிட்டேன். தனியொருவனாக என்னால் இதைச் செய்திருக்க முடியாது. ஏனெனில் நான் அதை ஓராயிரம் முறைகள் முயற்சித்துத் தோல்வியடைந்திருக்கிறேன். ஆனால் என்னிலும் உயர்ந்த அந்த சக்தியை நான் வேண்டிப் பெற்றேன். கடவுள் என்னும் அந்த சக்தி அதைச் சாதித்தது."

இந்தக் கதையைக் கூறியவரைப் பல வருடங்களாக நான் அறிந்திருக்கிறேன். அவர் தன் குடிப் பழக்கத்தை நிறுத்திய பிறகு, சில பொருளாதாரப் பிரச்சனைகளையும் பிற பிரச்சனைகளையும் எதிர்கொள்ள நேரிட்டது. இருந்தாலும் அவர் ஒருபோதும் தன் வலிமையை இழக்கவில்லை. அவரிடம் பேசும்போதெல்லாம் என் மனம் நெகிழ்வதை நான் கண்டிருக்கிறேன். அவர் பேசும் வார்த்தைகளோ அல்லது அவற்றை அவர் கூறும் விதமோ அதற்குக் காரணம் அல்ல. ஆனால் அவரிடமிருந்து ஒரு சக்தி வெளிப்படுவதை நான் உணர்ந்தேன். அவர் ஒரு பிரபலமான மனிதர் அல்ல. கடினமாக உழைக்கும் ஒரு சாதாரண விற்பனைப் பிரதிநிதிதான். ஆனால் கடவுள் சக்தி அவருக்குள் இருக்கிறது, அவரின் ஊடாகச் சென்று கொண்டிருக்கிறது, அவரது அனுபவத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அது தன்னை மற்றவர்களிடத்திலும் பரப்புகிறது. அது என்னிலும் பரவியது.

இந்த அத்தியாயம் குடிப்பழக்கத்தைப் பற்றிய விளக்கவுரை அல்ல. இருந்தாலும் இப்பிரச்சனை தொடர்பான இன்னொரு நிகழ்வை நான் குறிப்பிட உள்ளேன். ஒரு நபரைத் தன் குடிப் பிரச்சனையிலிருந்து ஒரு சக்தியால் மீட்டெடுக்க முடியும் என்றால், மக்கள் எதிர்கொள்ளும் எந்தப் பிரச்சனையைத்தான் அந்த சக்தியால் தீர்த்து வைக்க முடியாது?

விர்ஜீனியா மாநிலத்தில் உள்ள ரோனக் என்னும் நகரில் அமைந்திருந்த ஹோட்டல் ரோனக்கில் ஓர் இரவு சார்லஸ் என்னிடம் இக்கதையைக் கூறினார். அன்றிலிருந்து அவர் எனக்கு ஒரு நல்ல நண்பரானார். இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் அவர் 'எ கைடு டு கான்ஃபிடென்ட் லிவிங்' என்ற என்னுடைய புத்தகத்தைப் படித்திருந்தார். அந்த சமயத்தில், அவர் குடிப் பழக்கத்திற்குப் பெரும் அடிமையாகி இருந்தார். அப்பழக்கத்தில் இருந்து மீள்வார் என்று அவருக்கே தன்மீது நம்பிக்கை இருக்கவில்லை, மற்றவர்களுக்கும் அவர்மீது நம்பிக்கை இருக்கவில்லை. அவர் விர்ஜீனியாவில் ஒரு தொழிலதிபராக இருந்தார். அவரது குடிப் பழக்கத்தை மீறியும் அவர்

வெற்றிகரமாகத் தொழில் புரிந்து வந்தார். அவர் கட்டுப்பாடின்றிக் குடித்தார். அதன் விளைவாக, அவரது உடல்நிலை சீரழியத் துவங்கியது.

மேற்கூறப்பட்ட என் புத்தகத்தைப் படித்தவுடன், தான் நியூயார்க்கிற்குச் சென்றால் தன் பிரச்சனைக்கான நிவாரணம் கிடைத்துவிடும் என்ற எண்ணம் அவர் மனத்தில் பதிந்தது. அவர் நியூயார்க்கிற்கு வந்தார். ஆனால், அவர் அங்கு வந்து சேர்ந்தபோது நன்றாகக் குடித்திருந்தார். ஒரு நண்பர் அவரை ஒரு ஹோட்டலுக்கு அழைத்துச் சென்று, அங்கு அவரை விட்டுவிட்டுச் சென்றுவிட்டார். போதை தெளிந்து ஓரளவுக்கு சுயநினைவு வந்தவுடன், ஹோட்டல் பணியாளர் ஒருவரை அழைத்து, குடிப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதில் பிரபலமாக இருந்த டவுன்ஸ் மருத்துவமனைக்குத் தான் செல்ல விரும்புவதாக அவரிடம் கூறினார். அங்கிருந்த மருத்துவர், காலம் சென்ற டாக்டர் சில்க்வொர்த், குடிப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதில் தலைசிறந்தவராக விளங்கினார்.

அந்த ஹோட்டல் பணியாளர் அவர் குறிப்பிட்டிருந்த அந்த மருத்துவமனைக்கு அவரைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்தார். பல நாட்கள் அவருக்குச் சிகிச்சையளித்தப் பிறகு, டாக்டர் சில்க்வொர்த் அவரைக் காண வந்தார். “சார்லஸ், எங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் நாங்கள் செய்துவிட்டோம். நீங்கள் நன்றாக இருக்கிறீர்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன்,” என்று அறிவித்தார்.

இவ்வாறு கூறுவது டாக்டர் சில்க்வொர்த்தின் பழக்கமல்ல. ஆனால் சார்லஸின் விஷயத்தை அவர் இவ்வாறு கையாண்டார் என்ற உண்மை, கடவுளின் வழிக்காட்டுதல் அங்கு இருந்தது என்பதை உணர்த்துவதாக இருக்கிறது.

சார்லஸ் நடுங்கியவாறே, மார்பிள் காலேஜியேட் தேவாலயத்தின் அலுவலக வாசலை வந்தடைந்தார். அன்று அரசாங்க விடுமுறை என்பதால் தேவாலயம் மூடப்பட்டு இருந்தது. அத்தகைய விடுமுறைகளைத் தவிர பிற நாட்களில் தேவாலயம் எப்போதும் திறந்திருக்கும். அவர் அங்கு தயக்கத்துடன் நின்றார். தேவாலயத்திற்குள் சென்று பிரார்த்தனை செய்யலாம் என்று அவர் நினைத்திருந்தார். உள்ளே போக முடியாததால் அவர் வினோதமான ஒரு காரியத்தைச் செய்தார். அவர் தன் பர்சில் இருந்து தன் பெயர் தாங்கிய அட்டை ஒன்றை எடுத்து அங்கிருந்த அஞ்சல் பெட்டியில் போட்டார்.

அக்கணத்தில் அவருக்குள் ஒரு பேரமைதி ஏற்பட்டது. ஒரு பெரும் நிம்மதியை அவர் உணர்ந்தார். அவர் தன் தலையைக் கதவில் சாய்த்துக் கொண்டு, ஒரு குழந்தையைப்போல் தேம்பித் தேம்பி அழுதார். ஆனால், குடியில் இருந்து தனக்கு விடுதலை கிடைத்துவிட்டது என்றும், ஏதோ ஒரு பெரிய மாற்றம் தனக்கு ஏற்பட்டுள்ளது என்றும் அவர்

அறிந்தார். அக்கணத்தில் இருந்து அவர் மதுவைத் தொடவே இல்லை என்ற உண்மை அதற்குச் சான்று பகர்வதாக இருந்தது.

இந்த நிகழ்ச்சியில் நமக்குப் பிரமிப்பூட்டும் பல அம்சங்கள் உள்ளன. அதில் ஒன்று, டாக்டர் சில்க்வொர்த் தன்னையும் அறியாமல் ஏதோ ஒரு தெய்வீக சக்தியால் தூண்டப்பட்டவராக, அவரைச் சரியான நேரத்தில் மருத்துவமனையில் இருந்து விடுவித்தது, அந்த மருத்துவரே தெய்வீக வழிகாட்டுதலில் ஓர் அங்கம் வகித்துள்ளார் என்பதை உணர்த்துகிறது.

அவர் ஏன் தன் பெயரட்டையை அஞ்சல் பெட்டியில் போட வேண்டும்? ஒருவேளை அவர் தன் ஆன்மீக வீட்டிற்கு, அதாவது கடவுளிடம் வந்து சேர்ந்துள்ளதை அறிவிக்கும் ஒரு குறியீடாக அது இருந்திருக்கலாம். தோல்வியில் இருந்து அவர் தன்னை விலக்கிக் கொண்டு, கடவுள் பக்கம் திரும்பியதைக் குறிக்கும் ஓர் அடையாளம் அது. கடவுள் உடனடியாக அவரை விடுவித்துக் குணப்படுத்தினார்.

நாம் ஆழமான விருப்பத்துடன், தீவிர ஏக்கத்துடன், கடவுள் சக்தியை உண்மையாக வேண்டி நிற்கும்போது அந்த சக்தி நமக்குக் கிடைக்கும் என்பதை இந்த நிகழ்வு உணர்த்துகிறது.

இந்த அத்தியாயத்தில் நான் பல மனிதர்களின் வெற்றிக் கதைகளைக் கூறியுள்ளேன். அவை ஒவ்வொன்றும், நமக்குள் குடிகொண்டு இருக்கும், ஆனால் நம்மையும் மீறிய உயர்ந்த, வாழ்வைப் புதுப்பிக்கும் சக்தி தொடர்ந்து இருந்து வருகிறது என்பதைத் தம் சொந்த வழியில் உணர்த்துகின்றன. உங்கள் பிரச்சனை எவ்வளவு பெரிதாக உங்களுக்குத் தோன்றினாலும், ஓர் உயர்ந்த சக்தியால் அதைத் தீர்க்க முடியும் என்பது, இந்தப் புத்தகம் நெடுகிலும் கூறப்பட்டுள்ள ஒரு மாபெரும் உண்மையை வலியுறுத்துகிறது: விசுவாசம், நேர்மறைச் சிந்தனை, மற்றும் பிரார்த்தனையின் மூலம் உங்களால் தீர்க்க முடியாத அல்லது மீண்டு வர முடியாத பிரச்சனையோ, சிரமமோ, அல்லது தோல்வியோ எதுவும் இல்லை என்பதுதான் அது. இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள உத்திகள் எளிமையானவை, செயல்படுத்தக்கூடியவை.

அந்த உயரிய சக்தியை நீங்களும் ஏன் உங்கள் வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தக்கூடாது?

முடிவுரை

நீங்கள் இப்புத்தகத்தைப் படித்து முடித்துவிட்டீர்கள். இதில் இருந்து நீங்கள் என்ன கற்றுக் கொண்டீர்கள்?

ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குத் தேவையான செய்முறை உத்திகளைக் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஒவ்வொரு தோல்வியையும் தோற்கடிக்கும் விசுவாசம் மற்றும் பயிற்சி அடங்கிய ஒரு சூத்திரத்தைக் கற்றிருக்கிறீர்கள்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட உத்திகளில் நம்பிக்கை வைத்து, அவற்றை நடைமுறைப்படுத்திய மக்களின் கதைகளை நீங்கள் இதில் படித்தீர்கள். இக்கதைகளை நான் இங்கு கூறியுள்ளதற்குக் காரணம், அவர்கள் பயன்படுத்திய அதே வழிமுறைகளின் மூலம் அவர்கள் பெற்ற அதே விளைவுகளை உங்களாலும் பெற முடியும் என்பதால்தான். இப்புத்தகத்தை வெறுமனே படித்தால் மட்டும் போதாது. இப்புத்தகத்தில் உள்ள ஒவ்வோர் உத்தியையும் விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நீங்கள் விரும்பும் விளைவுகளை நீங்கள் பெறும்வரையில், தொடர்ந்து அவற்றைப் பயிற்சி செய்து கொண்டே இருங்கள்.

உங்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற உண்மையான விருப்பத்தால் நான் இப்புத்தகத்தை எழுதினேன். இப்புத்தகம் உங்களுக்கு உதவியுள்ளது என்பதை அறிந்தால் நான் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைவேன். இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கொள்கைகள் மற்றும் வழிமுறைகளை நான் உறுதியாகவும், முழுமையாகவும் நம்புகிறேன். ஆன்மீக அனுபவம் மற்றும் செய்முறை விளக்கம் என்னும் பரிசோதனைக்கூடத்தில் இவை பரிசோதனை செய்யப்பட்டுள்ளன. அவற்றை நீங்கள் செயல்படுத்தினால், அவை உங்களுக்காகச் செயல்படும்.

இப்புத்தகத்தின் வழியாக, வாசகர்களாகிய உங்களைச் சந்திப்பதில் நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். நாம் ஆன்மீக நண்பர்கள். நான் உங்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்கிறேன். கடவுள் உங்களுக்கு உதவுவார். எனவே, நம்பிக்கையோடு வெற்றிகரமாக வாழுங்கள்.

நார்மன் வின்சென்ட் பீல்

நாகலட்சுமி சண்முகம்

மொழிபெயர்ப்பாளர்

நாகலட்சுமி மிகச் சிறந்த ஊக்குவிப்புப் பேச்சாளர். மக்களிடம் பரிபூரண மாற்றம் கொண்டு வரும் கருத்தரங்குகளை இவர் இந்தியா முழுவதும் நடத்தி வருகிறார். அமெரிக்காவின் தலைசிறந்த ஊக்குவிப்புப் பயிற்சியாளர்களில் ஒருவரும் Chicken Soup for the Soul புத்தகங்களின் இணையாசிரியருமான ஜாக் கேன்ஃபீல்டிடம் அமெரிக்கா சென்று நேரடிப் பயிற்சி பெற்றவர். முழுநேரப் பேச்சாளராக ஆவதற்கு முன்பு, பத்து வருடங்கள் கணினித் துறையில் தலைமைப் பொறுப்பு உட்பட, பல பதவிகளை வகித்தவர்.

தமிழக நாடகத் துறையின் முன்னோடி மேதைகளான டிகேஎஸ் சகோதரர்களில் ஒருவரான திரு முத்துசாமி அவர்களின் பேத்தியான நாகலட்சுமியிடம் இருந்த இயல்பான தமிழ் ஆர்வம் அவரைத் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புத் துறைக்கு இழுத்து வந்துள்ளது. அவருடைய சமீபத்திய மொழிபெயர்ப்பு நூல்களில், டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபியின் 'ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி,' ஜான் மேக்ஸ்வெல் லின் 'உங்களுக்குள் இருக்கும் தலைமைத்துவத்தை வளர்த்தெடுக்க', டேல் கார்னகியின் 'நண்பர்களை எளிதாகப் பெறுவதும் மக்களிடம் செல்வாக்குடன் விளங்குவதும் எப்படி' ஆகிய புத்தகங்களும் அடங்கும்.

தற்போது நாகலட்சுமி தனது கணவருடனும் இரு குழந்தைகளுடனும் மும்பையில் வசித்து வருகிறார்.

நார்மன் வின்சென்ட் பீல்

(1898-1993)

நேர்மறைச் சிந்தனையின் பிதாமகன்

நார்மன் வின்சென்ட் பீல், 1898ம் வருடம் அமெரிக்காவிலுள்ள ஒஹையோ மாநிலத்தில் பிறந்தார். சிறுவயதிலேயே பத்திரிகைகளை விநியோகம் செய்து, பலசரக்குக் கடையில் எடுபிடியாக வேலை செய்து, வீடு வீடாகச் சென்று பூந்தொட்டிகளை விற்றுத் தன் குடும்பத்திற்கு உதவினார். பின்னாளில், அமெரிக்காவில் இருபதாம் நூற்றாண்டின் அதிகத் தாக்கம் விளைவித்த ஒரு மதபோதகராக உருவானார்.

1932ம் ஆண்டு நியூயார்க் நகரத்திலுள்ள மார்பிள் காலேஜியேட் தேவாலயத்தில் பாதிரியாராகச் சேர்ந்தார். நவீன வாழ்க்கையை எவ்வாறு நேர்மறைச் சிந்தனையுடன் அணுகுவது என்பது குறித்து அங்கு அவர் நிகழ்த்திய பிரசங்கங்கள் முதலில் வானொலியில் ஒலிபரப்பாயின, பின்னர் தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பாயின.

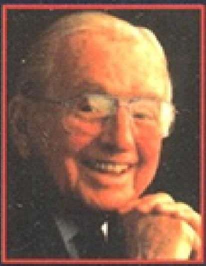
தன் இளமைப் பருவத்தில் தான் தாழ்வு மனப்பான்மையால் மோசமாக பாதிக்கப்பட்டு இருந்ததாகவும், தனக்கு உதவுவதற்காகவே நேர்மறைச் சிந்தனையை உருவாக்கியதாகவும் அவர் பின்னாளில் தெரிவித்தார்.

“உங்களுக்குள் இருக்கும் தேவனின் சாம்ராஜ்யம் என்று ஏசுபிரான் அழைத்த உங்களுடைய ஆழ்மனம் என்னும் ஒரு மாபெரும் சக்தியைப் பிரார்த்தனையின் மூலம் நீங்கள் உபயோகிக்கத் துவங்குகிறீர்கள். உங்களுடைய ஆழ்விருப்பங்கள் வலுவானவையாக இருக்கும்

பட்சத்தில், உங்களுடைய ஆழ்மனம் அதை நிஜமாக்கும் சக்தியைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது," என்று பீல் கூறியுள்ளார்.

அவர் 40க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதியுள்ளார். அவரது மிகப் பிரபலமான புத்தகமான 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' என்னும் இப்புத்தகம் 41 மொழிகளில் ஒன்றரைக் கோடிப் பிரதிகள் விற்பனையாகி உள்ளது.

நார்மன் வின்சென்ட் பீல், 1993ம் ஆண்டு தனது 95ம் வயதில் இயற்கை எய்தினார்.



"உலகில் உள்ள எந்த சக்தியாலும் உங்களை வீழ்த்த முடியாது என்பதையும், மன அமைதி, பரிபூரண ஆரோக்கியம், நிரந்தர ஆற்றல் ஆகியவற்றை உங்களால் எப்போதும் பெற்றிருக்க முடியும் என்பதையும் உதாரணங்களோடு எடுத்துக் காட்டுவதற்காகவே இப்புத்தகம் எழுதப்பட்டுள்ளது. அதற்கான உத்திகளை நான் இதில் பரிந்துரை செய்துள்ளேன். சுருக்கமாகக் கூறுவதென்றால், உங்கள் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் நிறைந்ததாக இருக்க முடியும். இதில் எனக்கு எந்த சந்தேகமும் இல்லை."

— நார்மன் வின்செண்ட் பீல்

இப்புத்தகம் உங்கள் வாழ்க்கையையே மாற்றக்கூடும்

பூரண திருப்தியுடன் கூடிய ஒரு வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியுடன் வாழ இலட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு இப்புத்தகம் வழிகாட்டியுள்ளது.

எவரொருவரும் தைரியத்துடனும், வெற்றியுடனும், ஆனந்தத்துடனும் வாழ உதவும் எளிய, நடைமுறைக்கு உகந்த, இதயபூர்வமான வழிமுறைகளை 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் பிதாமகன்' என்று அழைக்கப்படும் நார்மன் வின்செண்ட் பீல் இதில் எடுத்துரைக்கிறார். உலகின் பல நாடுகளிலும் பரவலாகப் படிக்கப்பட்டுள்ள ஊக்குவிப்பு எழுத்தாளர்களில் ஒருவராக அவர் கருதப்படுகிறார். இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ள விசுவாசமும் நன்னம்பிக்கைச் சிந்தனையும் அடங்கிய அவரது சூத்திரத்தைக் கோடிக்கணக்கான வாசகர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கைத் தத்துவமாக ஏற்றுக் கொண்டு பெருமளவு பயன் அடைந்துள்ளனர். தோல்வி மனப்பான்மையை முற்றிலுமாகத் துடைத்தெறிந்து, ஒருவருக்குள் உறங்கிக் கிடக்கும் சக்தியை விழித்தெழச் செய்து அற்புதமான வாழ்க்கையை வாழ நார்மன் வின்செண்ட் பீல் வழிகாட்டுகிறார்

MANJUL
www.manjulindia.com