

மன அழுத்தம்

மறுருபமாக்கும் சத்தியங்கள்

கட்டுரை - 5



மன அழுத்தம்

தளர்ந்துபோன கைகளைத் திடப்படுத்துங்கள்

“தளர்ந்துபோன கைகளைத் திடப்படுத்துங்கள்,
தள்ளாடும் முழங்கால்களை உறுதிப்படுத்துங்கள்.”
(எபிரெயர் 12:12, திருவிவிலியம்)

ஒரு கிறிஸ்தவக் கட்டுரை புஸ்தகத்தில் “மன அழுத்தம்” எனும் தலைப்பிற்கு இடம் ஒதுக்கியிருப்பது என்பது சிலருக்கு விநோதமாகத் தோன்றலாம். பாவம் மற்றும் அதன் தண்டனையாகிய மரணத்தினின்று நித்திய இரட்சிப்படையத்தக்கதாக, இயேசு கிறிஸ்து விலைசெலுத்தி தங்களை வாங்கியுள்ளார் என்பதை விசுவாசிக்கும் ஜனங்கள், உலகத்தில் காணப்படும் மிகச் சந்தோஷமான ஜனங்கள் மத்தியில் காணப்பட வேண்டும் அல்லவா? “தேவன் நம் பட்சத்தில் இருந்தால், நமக்கு எதிராய் நிற்பவன் யார்?” எனும் வார்த்தைகளை விசுவாசிப்பவர்கள் நம்பிக்கையான மற்றும் மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் காணப்பட வேண்டும் அல்லவா? என்று நீங்கள் நினைக்கலாம்.

ஆம்! கிறிஸ்தவர்கள் சந்தோஷமானவர்களாகவும், நம்பிக்கையுள்ளவர்களாகவும் காணப்படவேண்டும். ஆனாலும் எந்த ஒரு விஷயத்திலும் “இப்படி (அ) அப்படி இருக்க வேண்டும் அல்லவா? என்று வைக்கப்படும் எதிர்ப்பார்ப்புகளின் படி காரியங்கள் உண்மையில் நடைபெறாததுபோலவே, கிறிஸ்தவர்கள் விஷயத்திலும் காரியங்கள் இப்படியாக இருப்பதில்லை. மனுக்குலத்தின் அங்கத்தினர்களான, இயேசு கிறிஸ்துவிலும், அவரது தியாக மரணத்தின்மூலம் அடையப்பெற்ற இரட்சிப்பிலும் விசுவாசமுள்ளவர்களாய் இருப்பவர்களும், மனுஷசந்ததி மீது வந்துள்ள பிணிகள் யாவற்றினாலும் பாதிப்பிற்குள்ளாகுகின்றனர். கிறிஸ்தவர்களுக்குப்

பரமபிதாவுடன் விசேஷித்த உறவுநிலை இருப்பினும், மீதமுள்ள மனுக்குலம் போலவே இவர்களும் அதே பலவீனங்களை அனுபவிக்கின்றனர். இக்கூற்றிற்கு வேதவாக்கியங்களும் சாட்சி பகர்கின்றன; “மனுஷருக்கு நேரிடுகிற சோதனையேயல்லாமல் வேறே சோதனை உங்களுக்கு நேரிடவில்லை” (1 கொரிந்தியர் 10:13). நோய், துக்கம் மற்றும் வலியினின்று நமக்குப் பாதுகாப்பு இல்லை எனும் காரியமானது, சிலருக்கு விநோதமாகத் தோன்றினாலும், தேவன் தம்முடைய ஜனங்கள் இத்தகைய அனுபவங்களை அனுபவிக்க அனுமதிப்பதற்கு நோக்கம் ஒன்றினைக் கொண்டிருக்கின்றார் என்று வேதவாக்கியங்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன; அதாவது அவர்கள் தங்களைச் சுற்றிலும் இருப்பவர்களிடத்தில் அனுதாபம் பாராட்டிடும் தன்மையை வளர்த்துக்கொள்வதும், மேசியாவின் இராஜ்யத்தில் இயேசு உலகத்திடமிருந்து பாவத்தையும், நோய்களையும் சுத்திகரிக்கையில், அவருக்கு உதவியாய் இருக்கும்படிக்கு அவருடைய திருச்சபை தனிப்பட்ட சொந்த அனுபவங்களினால் ஆயத்தமாக்கப் பட்டிருப்பதுமே அந்த நோக்கமாய் இருக்கின்றது.

மன அழுத்தம் மிகப்பரவலாகக் காணப்படுகின்றது

மன அழுத்தம் அல்லது மனச்சோர்வு எனும் நோயானது, மனித இனத்தைப் பரவலாய்ப் பாதித்துள்ள ஒரு தொல்லையாகும் மற்றும் கிறிஸ்தவர்கள்கூட அதை அனுபவிக்கின்றார்கள். ஒரு நபர் ஒருமுறை மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டாரானால், அவர் குணமான பின்னர், மீண்டும் மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படுவதற்குச் சாத்தியக்கூறு ஐம்பது சதவிகிதமாகக் காணப்படுகின்றது. இப்படி மன அழுத்தம் மறுபடியும் வருமானால், அது மூன்றாம் முறையும் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறு எழுபத்தைந்து சதவிகிதமாகக் காணப்படுகின்றது. இன்னொரு

வகையான மன அழுத்தமானது, வந்துபோகிற ஒருவகையாய் இராமல், நிரந்தரமானதாகவும், நாள்பட்ட மன அழுத்தமாகவும் காணப்படுகின்றது. (இத்தகைய அனுபவங்களில் ஒன்றினையே நான் (ஆசிரியர்) பெற்றிருக்கும்படியாகக் கர்த்தர் அனுமதித்திருக்கின்றார்; மேலும் அதை இப்பொழுதெல்லாம் - பெரும்பாலும் சந்தோஷமாகவே கருதுகின்றேன்). மன அழுத்தம் மிகவும் ஆபத்தானதாகக்கூட மாறலாம். மன அழுத்தமானது ஒரு நபரிடமிருந்து, அவன் ஜீவியத்திலுள்ள சந்தோஷத்தினைத் தொடர்ச்சியாகத் திருடிப்போடக் கூடியதாகும். அதிலும் மிகவும் மோசமான காரியம் என்னவெனில், மன அழுத்தமானது, தற்கொலையின் மூலமாக ஜீவனைக்கூட எடுத்துவிடுகின்றது.

மன அழுத்தத்தின் சாராம்சம்

கவலையின் உணர்வுகள், ஒன்றுக்கும் உதவாதவன் எனும் உணர்வுகள் மற்றும் காரியங்கள் ஒருபோதுமே மாறாது எனும் நம்பிக்கையின்மையின் உணர்வுகள் ஆகியவை மன அழுத்தத்தின் தன்மைகளாக இருக்கின்றன. சுறுசுறுப்பின்மையும்கூட அதன் அம்சமாய்க் காணப்படுகின்றது; ஏனெனில் மன அழுத்தம் உள்ள ஒரு நபர், தனது ஜீவியத்தினுடைய சூழ்நிலைகளின் மீது தனக்கு எந்தக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலுமில்லை என்று நம்புகின்றார். மன அழுத்தத்தோடுகூட வருகிறதும், அதன் அறிகுறியாகவும் காணப்படும் மற்ற அறிகுறிகள்: பசியின்மை அல்லது அதிகப்படியான உணவு உண்ணாதல், தூக்கமின்மை அல்லது அதிகப்படியான உறக்கம், சோர்வு அல்லது உற்சாகமின்மை, தாழ்வு மனப்பான்மை, கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம் அல்லது தீர்மானங்கள் எடுப்பதில் சிரமம் மற்றும் மரிக்க வேண்டும் என்று அடிக்கடி வரும் எண்ணங்கள் ஆகியவையாகும்.

மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டோரின் அதிகரித்து வரும் எண்ணிக்கையானது வெளியே தெரியவருவதற்கான ஒரு காரணம்:

இதைக்குறித்து விழிப்புணர்வு பெருகி வந்துக்கொண்டிருக்கின்றது என்பதே ஆகும்; இன்னுமாகச் சிறந்த விதத்தில் மருத்துவ வல்லுநர்களினால் நோய் கண்டுப்பிடிக்கப்படுகின்றது; இன்னுமாக மனப்பிரச்சனைகளின் விஷயத்திலும், உணர்ச்சிகளுக்கடுத்தப் பிரச்சனைகளின் விஷயத்திலும் ஒரு காலத்தில் சமுதாயத்தில் நிலவி வந்த அவமதிப்புகள் தற்காலங்களில் குறைந்து வருகின்றது. இன்னுமாகக் குடும்ப பிளவுகள், பெருகிவரும் உலகத்திற்கடுத்தக் காரியங்களினால் ஆவிக்குரிய விஷயங்களில் நலிவு அடைதல் மற்றும் வேலைகளில் நிலவும் கடுமையான போட்டிகள் என்பது போன்ற சமுதாய மற்றும் பொருளாதார நிலைமைகள், நம்முடைய ஜீவியங்களில் (negative) எதிர்மறையான, மனச்சோர்வான மாற்றங்களைப் பெரிதளவில் கொண்டுவரும் சூழ்நிலைகளை உருவாக்கிவிடுகின்றது.

நீங்கள் எப்போதேனும் மன அழுத்தத்திற்குள்ளாகி இருக்கின்றீர்களா? மன அழுத்தத்தினால் நீங்கள் இப்பொழுது கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றீர்களா அல்லது உங்களுக்கு மன அழுத்தம் இருக்குமென எண்ணுகின்றீர்களா? அப்படியானால், மன அழுத்தமாகிய இவ்வனுபவத்தினைச் சிறப்பாய்க் கையாளுவதற்குரிய வழி ஒன்றினைக் கண்டுபிடித்திருக்கின்றீர்களா அல்லது அதை உங்களது ஜீவியத்தின் “விதி/அனுமதி” என்று மாத்திரம் எண்ணிக்கொண்டு, அதைச் சகித்துக்கொண்டு போகிறவர்களாக இருக்கின்றீர்களா? மன அழுத்தத்தினை ஒருவர் எதிர்கொள்ளும் படிக்கு உதவிபுரிவதற்கு அல்லது அதற்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கு வழிகள் இருக்கின்றன; எனினும் மன அழுத்தம் உள்ளவர்களில் முப்பது சதவிகிதமானவர்கள் மாத்திரமே சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள நாடுகின்றனர்.

மன அழுத்தத்திற்குச் சிகிச்சை அளித்தல்

மன அழுத்தத்திற்கான காரணங்களுக்குறித்து நிலவிவரும் இரண்டு பரவலான நம்பிக்கையின் அடிப்படையில், இரண்டு பெரும் வகை சிகிச்சைகள் இன்று பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

1) மன அழுத்தம் என்பது தவறான, ஆரோக்கியமற்ற அல்லது பகுத்தறிவுற்ற சிந்திக்கும் மனப்போக்கினுடைய விளைவாகும். இதனால் தன்னைக்குறித்தும், மற்றவர்கள் சம்பந்தப்பட்டுள்ள தனது சூழ்நிலைகளுக்குறித்தும், தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகம் குறித்தும் உள்ள காரியங்களுக்கடுத்த ஒருவருடைய புரிந்து கொள்ளுதலும், யுகங்களும் உருத்திரிவு/மாறுபாடு அடைகின்றது. இத்தகைய உருத்திரிதலானது/மாறுபாடானது உண்மைகள் அனைத்தையும் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளாமையின் அல்லது உண்மைகளை நேர்மையாய்ப் பார்க்காமையின் விளைவாகும். இப்படியாகச் சிந்திக்கும் மனப்போக்கானது, காலப்போக்கில் பழக்கமாக மாறிப்போய், அவர்களின் தனிமனித இயல்பிலும்/personality ஆழமாய்ப் பதிந்துப் போய் விடுகின்றது; இதனை உடைப்பதோ அல்லது மாற்றிப்போடுவதோ மிகவும் கடினமாகிவிடலாம்.

தன் கூடவே வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் அல்லது வேலை பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் ஜனங்களிடமிருந்து இத்தகைய மனப்போக்குகளை, ஒருவன் தன்னையும் அறியாமலேயே தன் இயல்பாக்கிக்கொள்ள வாய்ப்புள்ளது. நீதிமொழிகள் 22:24-25-ஆம் வசனங்களில்: “கோபக்காரனுக்குத் தோழனாகாதே; உக்கிரமுள்ள மனமுள்ளோடே நடவாதே. அப்படிச் செய்தால், நீ அவனுடைய வழிகளைக் கற்றுக்கொண்டு, உன் ஆத்துமாவுக்குக் கண்ணீரைய வருவிப்பாய்” என்று நாம் வாசிக்கின்றோம்.

இந்தக் காரணத்தினால் உண்டாகும் மன அழுத்தத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சை, “புலனுணர்வு நடத்தை சிகிச்சையாகும்/cognitive therapy” அல்லது “சிந்திக்கும் விதத்திற்கான சிகிச்சையாகும்.” இது மன அழுத்தம் உள்ள ஒரு நபர் - அவனது புரிந்துகொள்ளுதல்களுக்கும், அவனது கற்பனைகளுக்கும், ஒன்றிற்கும் உதவாதவன் என்ற அவனது உணர்வுகளுக்கும் மற்றும் நம்பிக்கையின்மையின் உணர்வுகளுக்கும் அவனை வழிநடத்தின

சிந்திக்கும் முறைகளை ஆராய்ந்துப்பார்க்க உதவுகின்றது. அதாவது, நன்கு தனிப்பட்ட விதத்தில் முயற்சிகள் எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் (தனக்கே உதவி செய்தல் மூலம்) அல்லது மருத்துவ நிபுணரின் அறிவுரைகள் மூலம் (பேச்சு சிகிச்சை/talk therapy மூலம்) ஆராய்ந்துப் பார்க்கப்படலாம்.

2) மூளையில் ஏற்படும் வேதி குறைபாட்டினால் அல்லது வேதி சமநிலையின்மையினால் சிந்திக்கும் முறைமையில் ஏற்படும் ஏதோ ஒரு வகையான குறுக்கிடுதலினால்கூட மன அழுத்தம் ஏற்படலாம். தகவல் மற்றும் புறத்தூண்டுதல்கள் பற்றின மூளையினுடைய பகுத்தாய்வானது ஏதோ ஒரு விதத்தில் தடுக்கப்படுகின்றது; இதன் விளைவாக பகுத்தறிவற்ற புரிந்துகொள்ளுதலும், கற்பனைகளும் ஏற்படுகின்றது. இவ்வகைக் காரணத்திற்கான சிகிச்சை என்பது, மூளையிலுள்ள வேதி நரம்புக்கடத்தியாகிய “சிரட்டோனின்” (chemical neurotransmitter serotonin) அளவைச் சரிப்படுத்தும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் முறையாகும். இந்த மருந்துகள் யாவும் பொதுவாகச் சோர்வுநீக்கும் மருந்துகளென/anti-depressants அழைக்கப்படுகின்றன.

வேதவாக்கியங்களின்படியான ஆலோசனை

நம்மைக்குறித்தும், மற்றவர்களுக்குறித்தும், நம்மைச் சுற்றி நிலவும் சூழ்நிலைகள் மற்றும் நிகழ்வுகள் குறித்துமுள்ள நமது சிந்திக்கும் முறைகளுக்கு மிகுந்த கவனம் செலுத்தும் முதல் வகை சிகிச்சையானது, வேதவாக்கியங்களினால் தெளிவாய் ஆதரிக்கப் பட்டுள்ளது; “அவன் இருதயத்தின் நினைவு எப்படியோ, அப்படியே அவன் இருப்பான்” (நீதிமொழிகள் 23:7). “இருமன முள்ளவன் தன் வழிகளிலெல்லாம் நிலையற்றவனாயிருக்கிறான்” (யாக்கோபு 1:8). “கடைசியாக, சகோதரரே, உண்மையுள்ளவை களைவைகளோ, ஒழுக்கமுள்ளவைகளைவைகளோ, நீதியுள்ளவைகளைவைகளோ, கற்புள்ளவைகளைவைகளோ, அன்புள்ள

வைகளைவைகளோ, நற்கீர்த்தியுள்ளவைகளைவைகளோ, புண்ணியம் எதுவோ, புகழ் எதுவோ அவைகளையே சிந்தித்துக் கொண்டிருங்கள்” (பிலிப்பியர் 4:8). “நீங்கள் இந்தப் பிரபஞ்சத்திற்கு ஒத்த வேஷந்தரியாமல், தேவனுடைய நன்மையும் பிரியமும் பரிபூரணமுமான சித்தம் இன்னதென்று பகுத்தறியத்தக்கதாக, உங்கள் மனம் புதிதாகிறதினாலே மறுரூபமாடுங்கள்.” (உரோமர் 12:2-3)

இந்தக் கடைசி வேதவாக்கியத்தினைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமெனில், நமது மனங்களைப் புதிதாக்கிடும் விஷயமானது - புதிய சிந்திக்கும் முறைகளை/மாதிரிகளை உள்ளே புகுத்துவதை மாத்திரம் உள்ளடக்காமல், பழைய மனுஷ்க சுபாவத்தினுடையதும், ஆவியில் ஜெனிப்பிக்கப்பட்டுள்ள புதுச்சிருஷ்டியின் நன்மைக்கு ஏதுவாயிராததுமான பழைய எண்ணங்கள் மற்றும் சிந்திக்கும் முறைகளை அப்புறப்படுத்தப்படுவதையும், விட்டு ஒதுங்குவதையும் கூட உள்ளடக்குகின்றதாய் இருக்கின்றது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

வேறு கோணங்களில் புரிந்துகொள்ள முயன்று பார்ப்பதன் மூலமும், மாற்று அர்த்தங்களைக் கற்பனைப்பண்ணி ஆராய்ந்துப் பார்ப்பதன் மூலமும், நமது புரிந்துகொள்ளுதல்கள் சரியா என்று பரிட்சித்துப்பார்ப்பது என்பது, நாம் சரியான முறையில்தான் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கின்றோமா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்குரிய ஒரு வழிமுறையாகும். இது ஆரோக்கியமற்ற சிந்திக்கும் முறைகளைத் தகர்ப்பதற்கு நமக்கு உதவியாயிருக்கும்; ஆனால் இதற்கு நாம் பிரயாசப்பட வேண்டும் மற்றும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நீங்கள் பிரயாசம் எடுக்கையில் ஒரு சம்பவத்தை அல்லது சூழ்நிலையினை உண்மையில் பல்வேறு கோணங்களில் புரிந்து கொள்ளலாம் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பீர்கள். எது உண்மைகளுக்குச் சரியாய்ப் பொருந்துகின்றது? என்று பார்க்கப் பழகுவீர்கள். இப்படித் தொடர்ந்து பல்வேறு மாற்றுக்கோணங்களில் புரிந்துகொள்வதற்கு

நாம் நம்மைப் பயிற்றுவித்துக்கொள்வோமானால், நம் மனங்களில் எந்த ஒரு காரியம் பற்றி உதிக்கும் முதலாம் யுகத்தையும் நம்பி, அதுவும் கடந்த காலத்தின் சிந்திக்கும் முறைமைகளினால் குறிப்பாய் ஏவப்பட்டு தோன்றும் முதலாம் யுகத்தை நம்பி, நம் மனமானது முடிவிற்கு வந்துவிடாது.

ஆரோக்கியமற்ற சிந்திக்கும் முறைகள்

(ஆரோக்கியமற்ற சிந்திக்கும் முறைகள் பற்றின கூடுதல் விவரங்களுக்கு வெளி இணைப்பைப் பார்க்கவும்)

ஆலோசனை வழங்கும் நிபுணர்கள் மன அழுத்தத்தை உண்டுபண்ணுவதில் பத்து வகை ஆரோக்கியமற்ற சிந்திக்கும் முறைகள் சம்பந்தப்பட்டுள்ளதாகத் தெரிவிக்கின்றனர். அவைகளில் முக்கியமான சிலவற்றை இங்குக் கொடுத்துள்ளோம்:

(1) “எல்லாமே - இல்லாவிட்டால் - ஒன்றுமே இல்லை” என்ற சிந்திக்கும் முறை/All-or-Nothing Thinking:

இது தனிநபரின் பண்புகளை மதிப்பிடும் விஷயத்தில் அல்லது நடந்த சம்பவங்களைப் புரிந்துகொள்ள முயல்கின்ற விஷயத்தில் மிதமிஞ்சின அளவில் சிந்திக்கும் மனப்பான்மை ஆகும், அதாவது ஒன்றில் கருப்பு அல்லது வெள்ளை என்ற வகையில் சிந்திக்கும் மனப்பான்மை ஆகும். “எல்லாமே - இல்லா விட்டால் - ஒன்றுமே இல்லை” எனும் சிந்தனை, எப்போதும் முழுமையினை அல்லது குறைவின்மையை நாடிடும் மனநிலைக்கு காரணமாகுகின்றது. இது நாம் ஏதாகிலும் தவறு செய்திடுவோமோ அல்லது நம்மேல் குறைபாடு ஏதேனும் வந்துவிடுமோ என்று பயப்படச் செய்திடும்; பின்னர் இப்படித் தவறோ, குறைபாடோ ஏற்பட்டுவிட்டால், நம்மையே நாம் முற்றிலும் தோற்றுப்போனவர்களாகப் பார்ப்போம்; மேலும் நம்மில் குறைவு இருப்பது போன்றும், நம்மால் பயனேதும் இல்லை என்பது போன்றும் உணருவோம். இப்படியாகக்

காரியங்களை மதிப்பிடுவது என்பது உண்மையானது இல்லை; ஏனெனில், வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றிலும் முழுமையாய் இருப்பது என்பது அரிதே. உதாரணத்திற்கு, யாருமே முற்றிலும் புத்திசாலிகள் என்றும் கிடையாது அல்லது முற்றிலுமே முட்டாள்கள் என்றும் கிடையாது.

உதாரணம்: தைரியமின்மையின் காரணமாக, கிறிஸ்தவ கண்ணோட்டம் ஒன்றினை பேசி முன்வைக்க வேண்டிய ஒரு சந்தர்ப்பத்தில், நீங்கள் பேசாமலேயே இருந்துவிட்டீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். “எல்லாமே - இல்லாவிட்டால் - ஒன்றுமே இல்லை” எனும் விதத்தில் நீங்கள் சிந்திப்பவராக இருப்பீர்களானால், நீங்கள் உங்களிடமே: “நான் ஒரு கிறிஸ்தவனாகவே இல்லை” என்று கூறிக்கொள்வீர்கள்.

(2) “மிகைப்படுத்தி” சிந்திக்கும் முறை/ Over-Generalization:

இச்சிந்திக்கும் முறையில், ஒரு நபர் முன்பு ஒரு காலத்தில் சம்பவித்த ஒரு வேதனையூட்டும் காரியமே மறுபடியும் மறுபடியுமாக நடக்குமென்ற முடிவுக்கு வருகின்றார். புறக்கணிக்கப்படுதலின் வலியானது, மிகைப்படுத்தி சிந்திக்கும் முறையினால் ஏற்படுகின்றது. இச்சிந்திக்கும் முறையினை உடையவர்களிடத்தில் “எப்போதுமே இப்படித்தான்” அல்லது “ஒருபோதுமே இல்லை” என்ற வார்த்தைகள் பொதுவாகவே காணப்படும். ஒருவேளை நாம் இத்தகைய வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துகின்றோமானால் அல்லது மற்றவர் பயன்படுத்துவதைக் கேட்போமானால், விழித்துக்கொள்வோமாக!

உதாரணம்: அடுத்த ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலையன்று சகோதரர் X அவர்களும், சகோதரி X அவர்களும் அநேகம் சகோதர சகோதரிகளைத் தங்கள் இல்லத்தில் இரவு உணவிற்கு வரும்படியாக விருந்தோம்பல் பண்பில் அழைத்திருக்கின்றனர் என்று நீங்கள் அறிய வருகின்றீர்கள். நீங்கள் அழைக்கப்படாததின்

நிமித்தம் ஏமாற்றத்திற்குள்ளாகுகின்றீர்கள் மற்றும் “என்னை யாருக்குமே பிடிக்கிறதில்லை. நான் ஒருபோதுமே மற்றச் சகோதர சகோதரிகளினுடைய இல்லங்களுக்கு அழைக்கப்படுகிறதில்லை” என்ற முடிவிற்கு வருகின்றீர்கள். இதனால் மன அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது. நீங்கள் “ஒருபோதுமே இல்லை” என்று கூறின வார்த்தைகள் உண்மையா என்று பார்த்தால், அப்படி நிச்சயமாக இருப்பதில்லை!

(3) “வடிகட்டி” சிந்திக்கும் முறை / Mental Filter:

எந்த ஒரு விஷயத்திலும் எதிர்மறையான/மோசமான (Negative) காரியங்களையே தேடித்தேடி பொறுக்கியெடுத்து, அதில் முற்றிலுமாகக் குடியிருத்தலாகும். மேலும் சீக்கிரத்தில் முழு விஷயத்தையுமே நாம் எதிர்மறையானதாகப் பார்ப்பவர்களாகுவோம் - அதாவது நேர்மறையான (Positive) எல்லாவற்றையும் வடிகட்டிவிடும் விசேஷித்த கண்ணாடி வில்லை (லென்சை/lens) உடைய கண் கண்ணாடிகளை நாம் தரித்திருப்பது போன்றதாகும். நமது ஆழ் மனதிற்குள்ளாக நாம் செல்லும்படிக்கு அனுமதிப்பது யாவும் எதிர்மறையானவைகள் மட்டுமே. இவ்வழக்கமானது தேவையில்லாத அதிகப்படியான துன்பத்தைக் கொடுக்கும்.

உதாரணம்: நீங்கள் மாநாடு ஒன்றிற்கு வந்திருக்கின்றீர்கள் மற்றும் அங்கு ஒரு குறிப்பிட்ட சகோதரன் அல்லது சகோதரியினிடத்தில் ஐக்கியத்தினை அனுபவித்திட வேண்டும் என்ற பெரும் வாஞ்சையோடு அங்கு வந்திருக்கின்றீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு இடைவேளையிலும் மற்றும் மதிய உணவு வேளையிலும் நீங்கள் அவர்களிடத்தில் வருகையில், அச்சகோதரன் அல்லது சகோதரி வேறு யாரிடமோ ஆழமான சம்பாஷணையில் ஈடுபட்டிருப்பதாக காண்கின்றீர்கள். மிகவும் ஏமாற்றமடைந்த வாகளாக நீங்கள்: மாநாட்டின் மற்ற ஆசீர்வாதங்கள் அனைத்தையும்

புறந்தள்ளி, “இந்த மாநாடு என்னை மிகவும் மன அழுத்தத்திற்குள்ளாக்கிற்று. நான் வராமலேயே இருந்திருக்கலாம்” என்ற முடிவிற்கு வருகின்றீர்கள்.

ஆவிக்குரிய உதாரணம்: செங்கடலுக்கு அருகாமையில் பார்வோனின் சேனை வருகிறதைக் கண்ட இஸ்ரவேலர்கள் விசுவாசத்தினை இழந்துபோய்விட்டனர். அதுவரையிலும் தேவன் தங்களுக்குச் செய்திருந்த நன்மைகள் (Positive) அனைத்தையும் புறக்கணித்துப்போட்டு, பாதகமான/எதிர்மறையான (Negative) நிலைமைமீது மாத்திரமே கவனம் செலுத்தினவர்களாக இருந்தார்கள். (யாத்திராகமம் 14:9-14)

(4) “நேர்மறையினைத் தகுதியற்றதாக்கிப்போடுதல்” என்ற சிந்திக்கும் முறை/ **Discounting the Positive:**

இது நடுநிலையான (neutral) அல்லது நேர்மறையான (Positive) அனுபவங்களை எதிர்மறையானதாக மாற்றி பார்க்கும் நமது மனப்பான்மையாகும். நாம் நேர்மறையான அனுபவங்களைப் புறக்கணிப்பது மாத்திரமல்லாமல், நாம் அதைச் சாமர்த்தியமாகவும், வேகமாகவும் எதிர்மறையானதாக மாற்றிப்போட்டுவிடுகின்றோம். இதற்கு உதாரணம் ஒன்றினை நாம் சொல்ல வேண்டுமானால் நமக்குத் தெரிவிக்கப்படும் பாராட்டுகளின் விஷயத்தில், அன்றாடம் நாம் அதைக் கையாளும் விதத்தினை உதாரணமாய்ப் பார்க்கலாம். பாராட்டுத் தெரிவிக்கப்படும்போது “என்னை வருத்தம் அடையப்பண்ண வேண்டாம் என்பதினால் இப்படிப் பேசுகின்றார்கள்” என்று நமக்குள்ளே சொல்லிக்கொள்ள பழகிப்போனவர்களாய் இருக்கின்றோம். ஒரு கணத்தில் நாம் மனதில் பாராட்டினை ஓரங்கட்டிவிடுகின்றோம். இதே மாதிரி “ஓ, நான் செய்தது ஒன்றும் பெரிதல்ல” என்று கூறுவதன் மூலமும் செய்கின்றோம். உண்மையைச் சொல்லப்போனால் பாராட்டுத்தெரிவித்தவரை நாம் அவமதித்துவிடுபவர்களாக

இருப்போம்; ஏனெனில், இப்படிப் பேசுகையில் அவர்கள் சரியாய்ப் பேசவில்லை என்றும், அவர்கள் எதற்காக நமக்குப் பாராட்டு தெரிவித்தார்களோ, அது பாராட்டுத் தெரிவிக்கப்பட வேண்டிய விஷயமேயல்ல என்றும் சுட்டிக்காட்டுவதாக இருக்கும். நேர்மறையினைத் தகுதியற்றதாக்குதல் என்பது மிகவும் நாசகமான சிந்திக்கும் முறையாகும் - நாம் மட்டமானவர்கள், கீழானவர்கள் எனும் நமது கற்பனையை நிரூபிப்பதற்கென விஞ்ஞானிகள் போன்று நாம் ஆதாரங்களைத் தேடும் காரியமாகக் காணப்படும். இன்னுமாக எப்போதெல்லாம் ஓர் அனுபவத்தினை நாம் எதிர்மறையானது/negative என்று கற்பனைப்பண்ணிக் கொள்கின்றோமோ, அப்போது அதிலே நாம் மூழ்கிப்போய், “நான் யார் என்று என்னைக்குறித்து நான் எதிர்மறையாய் அறிந்திருப்பவைகள் இப்பொழுது உண்மையென நிரூபணமாகிவிட்டது” என்ற முடிவிற்கு வந்து விடுவோம். எப்போதெல்லாம் ஓர் அனுபவத்தினை நேர்மறையானதாக/positive நாம் கற்பனைப்பண்ணிக்கொள்கின்றோமோ, அப்போது நாம் நம்மிடம்: “இது எதிர்ப்பாராத வெற்றி; இதனைக் கருத்தில் எடுத்துக்கொள்ள முடியாது” என்று கூறிக் கொள்வோம். இவ்வகையான சிந்திக்கும் முறைமையின் காரணமாக, மிகுந்த துக்கம் உண்டாகும் மற்றும் சம்பவிக்கும் நற்காரியங்களையும், நமக்குள் இருக்கும் நற்காரியங்களையும், மற்றவர்களிடத்திலுள்ள நற்காரியங்களையும் உணர்ந்துகொள்ள முடியாதவர்களாகி விடுவோம்.

(5) “முடிவுகளுக்குத் தாவுதல்” என்ற சிந்திக்கும் முறை/ **Jumping to Conclusions:**

சூழ்நிலையினுடைய உண்மையினைக் கொண்டு நிதானிக்காமல், நாம் எதிர்மறையான முடிவுகளுக்கு/கற்பனைகளுக்கு மனம் போனபோக்கில் தாவுதல்.

உதாரணம்: உங்கள் கணவனுடன்/மனைவியுடன் மாலை வேளையில் பேச முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கையில், அவள்/அவர்காதுகொடுத்துக் கேட்காமல் காணப்படுகின்றார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்; அந்த அமைதிக்கான காரணமென நீங்கள் யூகிக்கும் விதமானது உங்கள் இருதயத்தைச் சோர்வுக்குள் அமிழ்ந்துபோகச் செய்யலாம்: “நான் செய்த அல்லது செய்யாமல் விட்டுவிட்ட ஏதோ ஒன்றின் நிமித்தமாக அவள்/அவர் என்மீது கோபமாய் இருக்கின்றார்” என்ற முடிவிற்கு நீங்கள் வரலாம். உறவுகளின் விஷயத்தில் சிலசமயங்களில் இப்படிக்கூட இருக்கலாம்; ஆனாலும், வேலை பார்க்கும் ஸ்தலத்தில் அவர்/அவள் கடுமையாய் விமர்சிக்கப்பட்டு குற்றஞ்சாட்டப்பட்டிருக்கலாம்; மேலும் இது உங்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம்; மேலும் அப்பிரச்சனையில் வருத்தம் அடைந்து, பேசுவதற்கோ அல்லது வேறு எதிலாகிலும் ஈடுபடுவதற்கோ விருப்பமற்று அவர்/அவள் காணப்பட்டிருக்கலாம்.

உதாரணம்: ஒரு குறிப்பிட்ட மாநாட்டில் பங்கெடுக்கும் எந்தப் பேச்சாளரும், உங்களுக்குப் பிடித்தமானவர்கள் மத்தியிலிருந்து இல்லை என்பதினால், அதில் கலந்துகொள்வது ஆசீர்வாதமான அனுபவமாய் இருக்காது என்ற முடிவிற்கு நீங்களாகவே வந்துவிடுகின்றீர்கள்; இன்னுமாக மற்ற இரண்டு பேச்சாளர்கள் குறித்து நீங்கள் கேள்விப்பட்டதும் இல்லை. மேற்கூறிய எண்ணம் தவறான சிந்தனை முறையினால் உண்டானதாக ஒருபக்கமிருக்க, “எதிர்மறையான விளைவே உண்டாகும்” என்ற உங்களது கற்பனையை நீங்கள் முன்கணித்து கூறுவதற்கு ஏதுவான சந்தர்ப்பமாகக்கூட இச்சந்தர்ப்பம் அமைந்துவிடும்; மேலும் “விளைவு உண்மையாகவே எதிர்மறையானதாக இருக்குமென” நீங்கள் ஏதோ தீர்க்கத்தரிசி போன்று தீர்க்கத்தரிசனம் உரைக்கும் நிலைமையும்கூட அமைந்துவிடும் என்பதுதான் தர்மசங்கடமான

காரியமாய் இருக்கும். அதாவது, நீங்கள் கற்பனைப்பண்ணுவதற்கு ஏதுவாகவே சிலசமயங்களில் சூழ்நிலைகள் பொருத்தமான தோற்றத்தில் காணப்படும் என்பதுதான் தர்மசங்கடம்.

(6) “செய்தாக வேண்டும்” என்று நமக்கு நாமே கட்டாய கோரிக்கைகளை உருவாக்கி சிந்திக்கும் முறை/ **Should Statements:**

“நான் இதைச் செய்தாக வேண்டும்” என்று நமக்கு நாமே கட்டாய கோரிக்கை வைத்து, நம்மை நாமே ஊக்குவிக்க முயலுகிறவர்களாக இருப்போம். இப்படி நமக்கு நாமே கோரிக்கையாகக் கூறும் இவ்வார்த்தைகளானது நம்மை இறுக்க மடையச் செய்கின்றது மற்றும் ஆத்திரமடையச் செய்கின்றது. அதாவது செய்யமுடியாமல் போகையில் ஊக்கமடைவதற்குப் பதிலாக, நாம் ஆர்வம் இழந்துவிடுகின்றோம் மற்றும் சோர்வடைந்து விடுகின்றோம். “செய்தாக வேண்டும்” என்று நமக்கு நாமே கட்டாய கோரிக்கைகளை வைத்துக்கொள்வது என்பது, நமது அன்றாட ஜீவியங்களில் அநேக மனக்கொந்தளிப்புகளை உண்டுபண்ணி விடுகின்றது. நமக்கு நாமே வைத்துக்கொள்ளும் கட்டாய கோரிக்கையாகிய இத்தரநிலைக்கு/அளவுகோலுக்கு நமது உண்மையான நடத்தையானது குறைவுப்பட்டுபோகையில், “கட்டாயமாகச் செய்ய வேண்டும்” மற்றும் “செய்யக்கூடாது” எனும் நமது அளவுகோல்கள், நம்மை நாமே வெறுக்கச் செய்துவிடும், நம்மை வெட்கப்பட செய்துவிடும் மற்றும் அதிகப்படியான குற்ற உணர்வினைக் கொண்டுவந்துவிடும். நமது எதிர்ப்பார்ப்புகளின் அளவுக்கு மற்ற ஜனங்களுடைய செயல்பாடுகள் இல்லையெனில், நாம் கசப்படைவோம் மற்றும் சுயநீதி பாராட்டுகிறவர்களாகி விடுவோம். ஒன்றில் யதார்த்தத்திற்குக் கிட்ட நெருங்கத்தக்கதாக நமது எதிர்ப்பார்ப்புகளை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும், இல்லையெல்

நாம் மனுஷரின் நடத்தைகளினால் எப்போதும் ஏமாற்றம் அடைந்து கொண்டே இருப்போம்.

உதாரணங்கள்: (1) “கூட்டத்திற்கு நான் சரியான நேரத்திற்கு போய்ச் சேர்ந்திருக்க வேண்டும்.” (2) “இந்த அடிப்படையான கேள்விக்குப் பதில் சொல்ல அவருக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்” - என்பவைகள் உதாரணங்களாய் இருக்கின்றன.

(7) “முத்திரைக்குத்துதல் மற்றும் தவறாக முத்திரைக்குத்துதல் (பெயரிடுதல்)” என்ற சிந்திக்கும் முறை/ Labeling and Mislabeleding:

தனக்குத்தானே முத்திரைக்குத்திக்கொள்ளுதல் என்பது, நம்முடைய அல்லது மற்றவருடைய தவறுகளின் அடிப்படையில், முற்றிலும் எதிர்மறையான உருவம்/Negative Image ஒன்றினை கற்பனைப்பண்ணிக்கொள்ளுதலைக் குறிக்கின்றதாய் இருக்கின்றது. இது ஓர் எல்லை மீறின மிகைப்படுத்துதலாகும். நம்முடைய தவறுகள் சம்பந்தப்பட்ட விஷயத்தில் நமக்கு நாமே முத்திரைக் குத்திக்கொள்ளும்போது, “நான் . . . இப்படிப்பட்டவன்” என்ற வார்த்தைகளுடன் வாக்கியங்களைத் துவக்கும் பழக்க முடையவராய் இருப்போம் மற்றும் மற்றவர்களுடைய தவறுகளை விவரிக்கும் வண்ணமாய் முத்திரைக்குத்தும்போது “அவர்/அவள் . . . இப்படிப்பட்டவர் . . .” என்ற வார்த்தைகளுடன் வாக்கியங்களைத் துவக்கும் பழக்கமுடையவராய் இருப்போம். நமக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ நாம் முத்திரைக் குத்திக் கொள்வது என்பது சுய அவமதிப்பாக மாத்திரமில்லாமல், கண்மூடித்தனமானதும்கூட. நாம் செய்த அல்லது மற்றவர்கள் செய்த ஏதோ ஒரு காரியத்தோடு நம்மையோ, மற்றவர்களையோ இணையாக்கிக்கொள்ள முடியாது. குறைபாட்டின் அடிப்படையில் நாம் நம்மையோ அல்லது மற்றவர்களையோ முத்திரைக்குத்திக் கொள்ளும்போது, நாம் தனிப்பட்ட விதத்தில் அதிகமான வலியினை அனுபவிப்போம்

அல்லது மற்றவர்களிடத்தில் பகைமையினை அடைவோம். தவறாய் முத்திரைக்குத்துகையில் நாம் பிழையான வார்த்தைகளையும், உணர்ச்சிகள் அதிகமுள்ள வார்த்தைகளையும் பெரும்பாலும் பயன்படுத்துகின்றவர்களாய் இருப்போம்.

உதாரணங்கள்: (1) “அச்சகோதரி Herald magazine/ஹெரால்ட் புஸ்தகத்திற்குச் சந்தா அளிப்பவள்.” (2) “அவர் அந்த Dawn/டாண் சபைக்குப் போகிறவர்.”

வேதவாக்கிய உதாரணம்: “அதற்கு நாத்தான்மேல்: நாசரேத்திலிருந்து யாதொரு நன்மை உண்டாகக்கூடுமா என்றான். அதற்குப் பிலிப்பு: வந்து பார் என்றான்.” (யோவான் 1:46)

(8) “தன்னை மையப்படுத்துதல்” என்ற சிந்திக்கும் முறை/ Personalization:

எந்த ஓர் ஆதாரமும் இல்லாதபோதிலும், ஓர் எதிர்மறையான நிகழ்விற்கான அல்லது சூழ்நிலைக்கான பொறுப்பினை நாமே நம்மீது சுமத்திக்கொள்ளுதல் ஆகும். என்ன நடந்துள்ளதோ, அது நம்முடைய தவற்றினாலேயே நடந்துள்ளதென நாம் முடிவிற்கு வருகின்றோம். நம்மை முடக்கிப்போடும் குற்றவுணர்ச்சியினை “தன்னை மையப்படுத்துதல்” என்ற சிந்திக்கும் முறையானது உண்டுபண்ணுகின்றது.

ஆவிக்குரிய உதாரணம்: தமது போதனைகளுக்கு யூதர்கள் செவிக்கொடுக்காமல் போனதற்கும், தம்மை மேசியா என அடையாளம் கண்டுகொள்ளாததற்கும் தாம்தான் பொறுப்பாளி என்று இயேசு எண்ணிக்கொள்ளவில்லை.

ஆரோக்கியமற்ற, எதிர்மறையான சிந்திக்கும் முறைகளைக் களைந்துபோட முயல்வது என்பது ஒருவரை ஜீவியத்தில், அதுவும் விசேஷமாக கிறிஸ்தவ ஜீவியத்தில் மிகுந்த சந்தோஷத்தைக் கண்டடைய உதவிடும். இன்னுமாக நம்மைக்குறித்தும், நம்மைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்கள் குறித்தும், அதிலும் விசேஷமாக நமது

ஆவிக்குரிய குடும்பத்தைக்குறித்தும் மிகவும் ஆழமாய் மதிக்கும் ஆற்றலை நாம் கண்டடைவோம். இது உண்மையில் மனநிலை சம்பந்தப்பட்ட காரியமேயாகும். “சந்தோஷமாய் இருக்க வேண்டும் என்ற மனத்தீர்மானத்திற்கு வருகையில், பெரும்பான்மையான ஜனங்கள் மகிழ்ச்சியோடு காணப்படுவார்கள்” எனும் வாசகத்தின் மூலம் ஒரு நெருக்கடியான தருணத்தில் தேவன் ஒருமுறை என்னிடம் பேசினார் என்று நான் (ஆசிரியர்) நம்புகின்றேன்.

நிபுணர்களின் அறிவுரை

சிலசமயங்களில் “நம்முடைய மனங்களைப் புதிதாக்குகிறதில்” உள்ள நமது சிறந்த தனிப்பட்ட பிரயாசங்களானது, அதாவது நம்முடைய சிந்திக்கும் முறைகளைச் சரிப்படுத்துவதற்குரிய நமது பிரயாசங்களானது அந்தளவிற்குப் பலனைக் கொடுப்பதில்லை. இம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் அறிவுரை வழங்கும் நிபுணர்களின் உதவியானது நாடப்படலாம். உங்களுக்குத் தீர்வுகளைக் கண்டுபிடிக்க உதவிடும் முயற்சியில் ஈடுபடும் எந்த நிபுணரும் அல்லது மருத்துவரும், உங்களது வாழ்வில் நீங்கள் வைத்திருக்கும் அடிப்படைக் கொள்கைகளை அசட்டைப்பண்ணுவதில்லை. சிகிச்சையின் கட்டுப்பாடு யாரிடத்தில் இருக்கிறது என்பதை, அதாவது உங்களிடத்தில்தான் இருக்கிறது என்பதை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஏதோ ஒரு விதத்தில் முரண்பாடாய்த் தோன்றும் கருத்தோ, ஆலோசனையோ உங்களுக்கு முன்வைக்கப் படுமாயின், உங்களது கொள்கைகளையும் கண்ணோட்டங்களையும் விவரிப்பதில் உறுதியாய்த் தரித்திருங்கள்.

சில சமயங்களில் ஆலோசனை வழங்கும் நிபுணரால் வழங்கப்படும் புலனுணர்வு சிகிச்சை மட்டும் போதுமான முன்னேற்றத்தினையோ அல்லது மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுதலையையோ கொண்டு வந்திடாது. இம்மாதிரியான சந்தர்ப்பத்தில் மருத்துவர் மனச்சோர்வு நீக்கும் மருந்துகளினால்

கூடுதல் பலன் உண்டாகுமா என்று அறியும்படிக்கு, ஒரு குறிப்பிட்ட காலம்வரை மாத்திரைகள் எடுப்பதற்கு ஆலோசனை வழங்குவார். இதிலும் நீங்கள்தான் தீர்மானம் எடுக்க வேண்டும். வேறு யாரும் உங்களுக்காகத் தீர்மானம் எடுக்கக்கூடாது. பொருத்தமான மாத்திரை கண்டுபிடிக்கப்படுவது வரையிலும் ஒரு நபருக்கு பலவகையான சோர்வு-நீக்கும் மாத்திரைகள் கொடுத்துப் பார்க்கப்படும் என்பதையும் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

சத்தியம் மன அழுத்தத்தினைத் தகர்த்துவிடும்

“நான் தகுதியற்றவன்” என்று தங்களிடமே கூறிக்கொள்ளும் மனப்பான்மையினை உடையவர்கள்: “ஆமாம் (உனது சொந்த தகுதியின் அடிப்படையில் பார்க்கும்பொழுது) நீ தகுதியற்றவன் தான்; ஆனாலும் கிறிஸ்துவானவர் தமது பலியின் மூலமாக உன்னைத் தகுதிப்படுத்தியுள்ளார் என்றும், அவர் தமது நீதியினாலே உனது அபாத்திரமான நிலையினை மூடியுள்ளார் என்றும், இன்னுமாக கிறிஸ்து உன்னை மீட்டிடுக்கின்றபடியினாலும், நீ உனது இருதயத்தினை அவருக்குக் கொடுத்திருக்கின்றபடியினாலும், நீ தேவனுக்கு விசேஷித்த பொக்கிஷமாக இருக்கின்றாய் என்பதே உண்மை” என்றும் தங்களுக்குள்ளாக உடனடியாகப் பதிலுக்குப்பதில் பேசும்படிக்குப் பயிற்சி செய்துகொள்வது நலமான காரியமாகும். இப்படி உங்களுக்கு நீங்கள் ஞாபகப்படுத்திக்கொள்வது பெருமையல்ல; இது உண்மையான காரியமேயாகும்.

தகுதியற்றவன் எனும் உணர்வானது, பட்சித்துப்போடும் பயத்தின் மூலம் வெளிப்படுகின்றது; அது நாம் அன்புகூரப்படத்தகாதவர்கள் என்ற பயமாகும்; அது தேவனுடைய எதிர்ப்பார்ப்பிற்கு அல்லது மற்றவர்களுடைய எதிர்ப்பார்ப்பிற்கு நாம் குறைவுப் பட்டுப்போகும் எதையேனும் செய்துவிடுவோமோ என்ற பயமாகும். பயம் கலந்த பக்கவாதமானது/செயலிழப்பானது, நம்மை மேற்கொண்டுவிடுகின்றது.

விழுந்துபோன ஒவ்வொரு மனுஷஜீவிக்கும், பயத்தின் ஆவி என்பது இயல்பாகவே உள்ள மனதின் ஒரு தாக்கமேயாகும். இது திவ்விய தயவுகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்குரிய தகுதியற்ற நிலைமைக்குறித்தும், தனிப்பட்ட அபூரண நிலைமைக்குறித்து முள்ள உணர்ந்துகொள்ளுதலினால் உருவாகுகின்றது. இந்தப் பயத்தின் ஆவிக்கான மருந்து சத்தியத்தினுடைய பரிசுத்த ஆவியாகக் காணப்படுகின்றது; மேலும் இதன் அறிவுரைகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும்; விசுவாசத்தினுடைய முழு நிச்சயத்துடன் பற்றிக்கொள்ளப்பட வேண்டும். பயத்தின் ஆவியினை நாம் பெற்றிருப்பது நியாயமே என்று சத்தியத்தினுடைய ஆவியானது நமக்குத் தெரிவிக்கின்றது; ஆனாலும் நாம் கிறிஸ்துவுக்குள் புதுச்சிருஷ்டிகளென வந்துள்ளபடியினால் அப்பயங்களுக்கு இனிமேலும் அர்த்தம் இருக்கிறதில்லை. சத்தியமானது வேண்டுமென்றே செய்யப்படாத நமது பெலவீனங்களினின்று, நம்மைக் கர்த்தர் இயேசுவினால் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ள மாபெரும் பாவநிவாரணத்தினிடத்திற்குத் திருப்புகின்றது.” - வேதாகமப் பாடங்கள், தொகுதி 5; பக்கம்: 196-197 (ஆங்கிலம்); பக்கம்: 251 - பத்தி 3 (தமிழ்).

அப்போஸ்தலனாகிய பவுல் எப்போதும் உண்மையாய்ப் பேச வேண்டும் என்று நமக்கு அறிவுரை வழங்கியுள்ளார்: “ஆகவே பொய்யை விலக்கி ஒருவரோடு ஒருவர் உண்மை பேசுங்கள். ஏனெனில் நாம் யாவரும் ஒருடலில் உறுப்புகளாய் இருக்கிறோம்” (எபேசியர் 4:25; திருவிவிலியம்). மற்றவர்களிடத்தில் உண்மையாய்ப் பேச வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தினை வலியுறுத்தின பவுல், நாம் நம்மிடம் பேசிக்கொள்ளும் விஷயத்திற்குக் குறைவான தரநிலையினை/அளவுகோலினை முன்வைக்கவில்லை. அவர்: “கடைசியாக, சகோதரரே, உண்மையுள்ளவைகளெவைகளோ, ஒழுக்கமுள்ளவைகளெவைகளோ, நீதியுள்ளவைகளெவைகளோ,

கற்புள்ளவைகளினைவகையே, அன்புள்ளவைகளினைவகையே, நற்கீர்த்தியுள்ளவைகளினைவகையே, புண்ணியம் எதுவோ, புகழ் எதுவோ அவைகளையே சீந்தித்துக்கொண்டிருங்கள்” (பிலிப்பியர் 4:8) என்று எழுதியுள்ளார். உண்மையுள்ளவைகள் எவைகளோ, நிஜமானவைகள் எவைகளோ, அவைகளின் அடிப்படையிலேயே நமது இருதயங்கள் மற்றும் மனங்களின் சிந்தனைகள் காணப்படத்தக்கதாக நாம் நம்மைக்குறித்து விழிப்போடு கவனிக்கின்றவர்களாய்க் காணப்பட வேண்டும்.

ஆரோக்கியமற்ற சிந்தனைகளின் தந்திரமான பழக்கங்களைச் சத்தியத்தின் வல்லமையானது உடைத்தெறிகின்றது; இது மன அழுத்தத்திற்கு வழிநடத்தும் பிரம்மைகளை அகற்றிப்போட்டுவிடுகின்றது. எப்போதெல்லாம் நம்மைக்குறித்து நாம் அபாத்திரர்களாக, நேசிக்கப்படத்தகாதவர்களாக, நம்பிக்கை இழந்தவர்களாக உணர்கின்றோமோ, அப்போதெல்லாம் நாம் நம்மிடமே: “நான் இப்படி நினைப்பது உண்மைதானா?” என்று கேள்விக்கேட்டு ஆராய்ந்து பார்த்துக்கொள்வோமாக. இப்படியாக நாம் கவனம் செலுத்துவோமானால், நம் இருதயங்கள் மற்றும் மனங்களிலுள்ள மேகங்கள் பெரும்பாலும் அகன்றுபோய்விடும்.

மற்றவர்களிடமிருந்து உதவி

ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் நிஜம் என்ன என்பதின்மேல் கூர்மையாய்க் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் மன அழுத்தத்தினை எளிதில் ஜெயங்கொண்டுவிடலாம் என்ற கருத்தினை முன்வைப்பது என்பது, மன அழுத்தத்தைக் கையாளும் விஷயத்தை சற்று எளிமையான விஷயம் போன்று காண்பித்திடலாம். பெரும்பாலான தருணங்களில், மன அழுத்தத்தினால் கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு, அவர்கள் சிரமப்படும் சிந்தனைகளின் நிஜத்தைப் பார்க்கத்தக்கதாக அவர்களுக்கு உதவிசெய்யக்கூடிய நம்பத்தகுந்த யாரோ ஒருவரின் ஒத்தாசையினை நாடுவது அவசியமாய்க் காணப்படும்.

இந்த ஒரு பங்கினை நெருங்கிய நண்பனோ அல்லது ஒரு மேய்ப்பரோ/மூப்பரோ ஆற்றிடலாம். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களது மன அழுத்தத்தினின்று “வெளிவரத்தக்கதாக” ஒரு மருத்துவரை அல்லது கைத்தேர்ந்த ஆலோசகரைக்கூட நாடலாம். தங்களுக்கு நன்கு அறிமுகமானவர் ஒருவரிடத்தில் தங்களது மன அழுத்தத்தினை வெளிப்படுத்திடுவதற்குத் தயக்கம் காண்பிப்பவர்களுக்கு, இத்தகைய நிபுணர்கள் சிறந்த தேர்வாய் இருப்பார்கள். பாதிக்கப்பட்டவர் தனது மன அழுத்தத்திலிருந்து நிவாரணம் அடையத்தக்கதாக, அவருக்கு மனாதியிலான ஆலோசனைகளையும், மருந்துகளையும் தேவைப்படும் போதெல்லாம் வழங்க முடிகின்றவராய்ப் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட நிபுணர் இருப்பார்.

மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள், தங்கள்மேல் கவனம் செலுத்தி, தங்களுக்கென்றுள்ள மதிப்பு என்ன என்பதைக் கண்டுபிடிக்கச் சிரமப்பட்டு முயற்சிப்பார்கள். ஆனால் தவறான சிந்தனை முறைகளானது தொடர்ந்து இவர்களது அந்த முயற்சிகளை முறியடித்துவிடுகின்றது. மற்றவர்களோ இவர்களைச் சுயநலம் உள்ளவர்களென எண்ணிக்கொள்ளக்கூடும். இவர்கள் மற்றவர்கள் மீதும், மற்றவர்களின் தேவைகள் மீதும் கவனம் செலுத்தும்போது, சுயநலம் சார்ந்த சிந்தனைகளிலிருந்து ஆரோக்கியமான விதத்தில் இவர்கள் மாற்றம் காண உதவப்படுவார்கள். மன அழுத்தமுள்ள நோயாளிகள் தங்களுடைய ஆசீர்வாதங்களை எண்ணத்துவங்கும்படிக்கு மனநல மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள். பரலோக பிதாவிடமிருந்து நாம் எத்தனை ஆசீர்வாதங்களைப் பெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றோம் என்று எண்ணிப்பார்க்கும்போது, நாம் தொடர்ந்து எதிர்மறையான விஷயங்கள்மீது கவனம் செலுத்தி மனச்சோர்வு அடைவது குறைந்துவிடும். ஆனால் இதற்காக நாம் நம்முடைய வாழ்க்கையில், “நேர்மறையானவைகளைத் தகுதியற்ற தாக்கிப்போடுதல்”/Discounting the positives எனும் சிந்தனை

முறையை நிறுத்திவிட்டு, காரியங்களை உண்மையாய்ப் பார்க்க வேண்டியது அவசியமாய் இருக்கும்.

சில ஜனங்கள் தங்களுடைய மன அழுத்தம் காரணமாக மிகவும் முடங்கிப்போவதினால், அன்றாட வாழ்க்கைச்சார்ந்த விஷயத்தில் முடிவுகள் எடுக்க முடியாதவர்களாக அல்லது எதையும் செய்ய முடியாதவர்களாக முடங்கிப்போய் விடுகின்றார்கள். மன அழுத்தம் உள்ள ஒருவரை, வேலைகள் செய்ய வைப்பது அல்லது மருத்துவரிடம் போக வைப்பது என்பது மிகவும் கடினமான காரியமாகக் காணப்படும். இம்மாதிரியான சந்தர்ப்பத்தில் குடும்பத்தின் அங்கத்தினர் ஒருவர் அல்லது வேறு யாரேனும் ஒருவர், அவர்களுக்கு உதவிக்கரம் நீட்ட வேண்டும். இதுவுமல்லாமல் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். மருந்து கடைக்கு அழைத்துச்சென்று மருந்து வாங்கிக்கொடுக்க வேண்டும். தொலைபேசி வழியாக அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவிகளை மருத்துவரிடம் விவரிக்க வேண்டும்.

கடுமையான மன அழுத்தத்தில் காணப்படுபவர்கள், தாங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளைச் செய்யாமல் இருப்பதற்கு, அநேக சாக்குப்போக்குகளைக் கண்டுபிடித்துக் கூறுவார்கள். அவர்களுக்கு உதவிசெய்பவர்கள் இந்தச் சாக்குப்போக்குகளைக் குறுக்கிட்டு, அந்தக் காரியங்களைச் செய்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவிசெய்ய வேண்டும். ஏனெனில், அவைகளைச் செய்யாவிட்டால் அவர்களுக்கு வரக்கூடிய தோல்விகளானது, “ஒன்றிற்கும் உதவாதவர்கள்” என்ற உணர்வுகளை அவர்களுக்கு அளித்துவிடும்.

இந்த நோயுடன் பல வருஷங்களாகப் பெற்றுக்கொண்ட தனிப்பட்ட அனுபவங்களின் அடிப்படையில், நாம் மேலே பார்த்த அனைத்துக் காரியங்களுக்கும் உறுதியளிக்கலாம். மன அழுத்தத்தை மேற்கொள்ள வேண்டுமானால், உங்கள் மனது புதுப்பிக்கப்படுவதற்காக

ஜெபியுங்கள்; இதற்கான உதவியினை நாடுங்கள். உங்களது சிந்திக்கும் முறையை மாற்றுவது மிகவும் கடினமான வேலையாகும். ஒரு நிபுணரின் உதவியை நாடுங்கள். மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நீங்கள் உதவி செய்ய முயற்சிக்கின்றீர்கள் என்றால், நீங்கள் மனநல ஆலோசகரிடம் அல்லது உங்களுக்கு ஆலோசனை தரும் நண்பர் அல்லது குடும்பத்தின் நபர்கள் யாரிடமாவது அறிவுரைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

சந்தோஷமுள்ள ஒரு வாழ்க்கையைத் தம்முடைய பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதில் தேவன் பிரியமாக இருக்கின்றார். நமக்குள் தேவனுடைய ஆவி வாசம் செய்வதினால் வெளிப்படும் ஆவிக்குரிய கனி "சந்தோஷம்" ஆகும். ஒருவேளை இந்தச் சந்தோஷம் நம்மில் குறைவுபட்டால், விழுந்துபோன மனித நிலையாகிய மன அழுத்தத்தினை நாம் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கின்றோம் என்பதை ஒப்புக்கொள்வதற்கு அல்லது மற்றவர்களின் உதவியினை, அதுவும் மருத்துவ நிபுணர்களின் உதவியினை நாடுவதற்கு நாம் வெட்கப்பட வேண்டியதில்லை.

நமக்குநாமே உதவிசெய்தல்

நமக்கு உதவியாய்க் காணப்படும் காரியங்களை நாமே செய்துக்கொள்ளலாம். தேவன் தமது குமாரன் மூலமாய் நமக்கு அருளியுள்ள மன்னிப்பை நாம் ஏற்றுக்கொள்வதும், நாம் எப்படிப்பட்ட நபராகக் காணப்பட வேண்டும் என்று விரும்புகின்றோமோ, அந்தப் பிரகாரமாக நாம் எப்போதும் காணப்படாததற்காய் நம்மைநாமே மன்னித்துக்கொள்வதும் - நம்மால் செய்ய முடிகின்ற மிகவும் ஆற்றல்மிக்க காரியங்களில் ஒன்றாய் இருக்கின்றது. நம்மைநாமே மன்னித்துக்கொள்ளாமல், தேவனுடைய மன்னிப்பை ஏற்றுக் கொள்வது என்பது, நாம் மன்னிப்பை ஓர் உபதேசமாக, ஓர் இறையியல் கோட்பாடாக, ஒரு நம்பிக்கையாக மட்டும் பார்க்கின்றோம்

என்பதையும், நம்மைநாம் எப்படிப்பார்க்க வேண்டும் என்கிற விஷயத்தில் மாற்றங்கள் கொண்டுவருமளவுக்கு அது (மன்னிப்பானது) உண்மையில் நமது இருதயங்களில் ஊடுருவவில்லை என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுகின்றது. நமது கடந்த கால பாவங்கள் தொடர்பான அல்லது நிகழ்கால இயலாமைகள் தொடர்பான குற்றவுணர்ச்சியினுடைய பாரச்சமையினின்று விடுபடுவது என்பது, மன அழுத்தத்தினை மேற்கொள்ளும் விஷயத்திற்கு அவசியமாய் இருக்கின்றது. “நம்முடைய பாவங்களை நாம் அறிக்கையிட்டால், பாவங்களை நமக்கு மன்னித்து எல்லா அநியாயத்தையும் நீக்கி நம்மைச் சுத்தகரிப்பதற்கு அவர் உண்மையும் நீதியும் உள்ளவராயிருக்கிறார்.” (1 யோவான் 1:9)

நம்மைக் காயப்படுத்தினவர்கள் மீதுள்ள கோபத்தின் அல்லது எரிச்சலின் பாரச்சமையினை நாம் ஒருவேளை சுமந்து கொண்டிருக்கின்றோமென்றால், நாம் மற்றவர்களை மன்னிப்பது அவசியமாய் இருக்கின்றது. ஒருவேளை நாம் அவர்களை மன்னியாவிட்டால், நாம் “முத்திரைக்குத்துதல் மற்றும் தவறாய் முத்திரைக்குத்துதல்” போன்ற ஆரோக்கியமற்ற சிந்தனைகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்க வாய்ப்பிருக்கும்.

“ஒருவரையொருவர் தாங்கி, ஒருவர்மேல் ஒருவருக்குக் குறைபாடு உண்டானால், கிறிஸ்து உங்களுக்கு மன்னித்தது போல, ஒருவருக்கொருவர் மன்னியுங்கள்.” (கொலோசெயர் 3:13)

சக கிறிஸ்தவர்களைச் சந்தித்தல் என்பது நம்மால் செய்ய முடிகின்ற மற்றொரு முக்கியமான காரியமாகும். உறவுகளினின்று விலகி ஒதுங்கி நிற்பதற்குரிய மனப்பான்மை அதிகமாய் மன அழுத்தம் உள்ளவர்களிடத்தில் காணப்படும். ஒருவேளை நீங்கள் மன அழுத்தத்தில் காணப்படுவீர்களானால், விலகி ஒதுங்கி செல்வதற்கான மனப்பான்மையினை உங்களது முழுப்பலத்தோடு

எதிர்த்திடுங்கள்; கிறிஸ்தவ ஐக்கியத்திலிருந்து வரும் உற்சாகம் உங்களுக்கு அவசியமானதாக இருக்கும்: “அறித்தியமான பாவசந்தோஷங்களை அநுபவிப்பதைப்பார்க்கிலும் தேவனுடைய ஜனங்களோடே துன்பத்தை அநுபவிப்பதையே தெரிந்துகொண்டு...” (எபிரெயர் 11:25)

ஜெபத்தின் மூலம் பரம பிதாவினிடத்தில் இருக்கும் நமது உறவினின்று விலகிவிடாதப்படிக்கு, நாம் விசேஷமாய் ஜாக்கிரதையாகக் காணப்பட வேண்டும். யேகோவா தேவனைத் தவிர நம்முடைய அனுபவங்களின் ஆழங்களுக்குச் செவிகொடுப்பதற்கும், நாம் அணுகுவதற்கும் அண்டசராசரத்தில் வேறு எவரும் இல்லை.

மன அழுத்தத்தில் காணப்படும் குடும்பத்தின் ஓர் அங்கத்தினரை அணுகுதல்

நம்முடைய மன அழுத்தத்தினைக் கையாளுவது என்பது நம்மைத் திணறடிக்கின்ற அனுபவமாய்க் காணப்படும். அதுவும் நமது வாழ்க்கைத்துணைக்கோ அல்லது குடும்பத்தில் யாரோ ஓர் அங்கத்தினனுக்கோ மன அழுத்தம் காணப்பட்டு, அதை நாம் எதிர்க்கொள்ளுதல் என்பது மிகவும் பாரமான காரியமாகவே இருக்கும். ஒருவர் தன்னுடைய உணர்வுகளுக்கடுத்த சொந்த பாரத்தினைச் சுமப்பது மாத்திரமல்லாமல், மன அழுத்தம் உள்ள நபருக்கும், குடும்பத்திற்கும் பெருமளவில் உணர்ச்சிப்பூர்வமான ஆதரவையும் கொடுத்தாக வேண்டும். உறவுகளினின்று விலகி ஒதுங்குதல் எனும் அறிகுறியின் மூலம் மன அழுத்தம் வெளிப்படுகின்றதெனில், அந்நபர் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட உணர்வை அனுபவிக்க நேரிடலாம். ஒருவேளை செயல்களில் முடக்கம் எனும் அறிகுறியின் மூலம் மன அழுத்தம் வெளிப்படுகின்றதெனில், ஒருவர் வேலையினையும், வருமானத்தினையும் இழக்க நேரிடலாம்.

கடுமையான மன அழுத்தத்தினை நீங்களாகவே கையாளுவதற்கு முயற்சிக்காதீர்கள். மன அழுத்தம் அடைந்துள்ள நபருக்கு மருத்துவ நிபுணர்கள் சிலரின் உதவியினைப் பெற்றுத்தர முயற்சியுங்கள். உங்களது குடும்பத்திற்குள் மனநோயாளி ஒருவர் இருப்பது வெளியே தெரிந்தால் அவமானம் வந்துவிடும் என்பது பற்றின எந்தத் தயக்கங்களும், நீங்கள் மருத்துவர்களை அணுகுவதைத் தடைப்பண்ணுவதற்கு அனுமதியாமல் இருங்கள். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, உங்களுக்குத் தேவையான உதவியினைக் கொடுக்க முடிகின்ற நபராகிய நண்பரிடமிருந்தோ அல்லது குடும்பத்திலுள்ள வேறொரு அங்கத்தினரிடமிருந்தோ அல்லது ஆலோசனை நிபுணரிடமிருந்தோ ஆதரவைப் பெற்றுக்கொள்ள நாடுங்கள்.

ஆமென்!!

- சகோ. தாமஸ் கில்பர்ட்

THE HERALD/1997 ஜனவரி,

(2007 / 2016)

(தமிழாக்கம்)

நீ ஒருபோதும் தனிமையில் இல்லை

“ஆனாலும் நான் தனித்திரேன், பிதா என்னுடனேகூட இருக்கிறார்.” (யோவான் 16:32)

நாம் அறிக்கையிடும் நம்பிக்கைகளை நடைமுறைப்படுத்திடுவதற்கு, அதிகம் விலை கொடுத்தாக வேண்டும் என்பதை நாம் அனைவரும் சொல்லாமலேயே அறிவோம். இதினிமித்தம் அநேக வற்றைத் துறக்க வேண்டியிருப்பதினால், இது ஒருவரை விநோதமான இழப்பின் உணர்வுகளையும், தனிமையின் உணர்வுகளையும் அனுபவிக்க வழிநடத்திடும். ஆனாலும் கார்மேகங்கள் சூழ்ந்திராததும், தேவனுடைய சூரிய பிரகாசம் ஒளிர்கின்றதுமான சந்தோஷங்களுள்ள அனுபவங்களில் கழுகைப்போன்று பறந்துத் திரியும் ஒருவன், தனிமையின் ஜீவியத்திலும்கூட மனரம்மியமாய் ஜீவிக்க வேண்டும்.

கழுதைப்போன்று மிகவும் தனிமையில் ஜீவிக்கும் பறவை வேறு எதுவுமில்லை. கழுகுகள் ஒருபோதும் கூட்டமாகப் பறப்பதில்லை; தனிமையில் பறக்கும் அல்லது அதிகப்பட்சமாக இரண்டு கழுகுகள் சேர்ந்து பறக்கும்; அதுவும் இரண்டையும் சேர்ந்து பார்ப்பது அரிதே. தேவனுக்காக வாழ்ந்த ஓர் ஜீவியம் என்பது, மனுஷ தோழமைகளை அந்தளவுக்கு அனுபவியாமல் இருப்பினும், தெய்வீகமானவரின் தோழமையினை அறிந்தே இருக்கும்!

தேவன் கழுகுகளைப்போன்ற மனுஷர்களுடையே தேடுகின்றார். ஜீவியத்தில் தேவனோடுகூடச் சஞ்சரிக்கையில், தேவனோடு தனிமையில் சஞ்சரிக்கக் கற்றுக்கொள்ளாத யார் ஒருவராலும், தேவனுடைய சிறப்புகளை உணர்ந்துக்கொள்ளவே முடியாது. ஆபிரகாமினைத் தேவபர்வதமாகிய ஒரேபிலே தனிமையில் சஞ்சரித்தவராக நாம் காண்கின்றோம்; ஆனால் லோத் சோதோமிலே சஞ்சரித்துக்கொண்டிருந்தார். எகிப்தினுடைய சகல ஞானத்திலும் கைத்தேர்ந்தவராக இருந்த மோசே, நாற்பது வருஷங்கள் தேவனுடன் தனிமையில் வனாந்தரத்திற்குப் போக வேண்டியவராய் இருந்தார். கிரேக்க கல்வியினால் நிரம்பினவரும், கமாலியேலின் பாதத்தருகே உட்கார்ந்திருந்தவருமான பவுல், அரேபியாவிற்குப் போய், தேவனுடன் வனாந்தர வாழ்க்கையினைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியவராய் இருந்தார். தேவன் நம்மைத் தனிமைப்படுத்தட்டும்! ஆம்! தனிமைப்படுத்தட்டும்! தனிமைப்படுத்துதல் என்று சொல்கையில் துறவிமடத்திற்குப் போவதல்ல; இந்தத் தனிமையின் அனுபவத்தில் குறிப்பாக ஒருவன் விசுவாசத்திலும், ஆவிக்குரிய ஜீவியத்திலும் பிறர் ஆதரவைச் சாராதவனாக வளர்கின்றான். இப்படியாக அவன் ஆக்துமாவிற்கு, சக அங்கத்தினனுடைய உதவி, ஜெபம், விசுவாச ஊக்கம் அல்லது கவனம் தேவைப்படுவதில்லை.

பொதுவாகவே மற்ற அங்கத்தினர்களுடைய இத்தகைய உதவிகளும், ஊக்கமூட்டுதல்களும் ஒருவகையில் அவசியம்தான்; மேலும் இவை கிறிஸ்தவனின் வளர்ச்சியில் பங்காற்றுகின்றன என்பதும் ஒருவகையில் உண்மையே; ஆனாலும் ஒரு காலம்வரும், அப்போது இவைகள் தனிநபருடைய விசுவாசம் மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு நேரடியான இடையூறுகளாகச் செயல்படும். நமக்குத் தனிமையின் அனுபவத்தினைக் கொடுக்கத்தக்கதாக எவ்வாறு சூழ்நிலைகளை மாற்றுவது என்பதைத் தேவன் அறிவார். இப்படி அவர் அனுமதிக்கையில் அச்சோதனைகளில் நாம் நம்மைத் தேவனுக்கு ஒப்புக்கொடுத்துவிடுகின்றோம்; அவர் அவற்றின் வழியாக நம்மை நடத்துகின்றார்; மேலும் சோதனைகள் அனைத்தும் முடிவடையும்போது, எப்போதும்போல் சகோதரர்கள் மீது நமக்கு அன்பு குறைவுராமல் இருந்து வருகின்றபோதிலும், நாம் இனிமேலும் சகோதரர்களால் தாங்கப்படுவதற்கென்று, அவர்களைச் சார்ந்திராமல் இருக்கும் நிலைக்கு வந்துவிடுவோம். இன்னுமாகத் தேவன் நம்மில் சில விஷயங்களை வளர்த்தியுள்ளார் என்பதை நாம் உணர்ந்துகொள்வோம்; மேலும் நமது சிறகுகளானது, மேல்காற்றில் சிறகடித்துப் பறப்பதற்குப் பாடம் கற்றிருக்கும்.

தனிமையாக இருப்பதற்கு நாம் தைரியங்கொள்ள வேண்டும். தேவனுடைய தூதன் யாக்கோபின் காதுகளில் சமாதான கர்த்தரின் மறைபொருளான நாமத்தை உச்சரிப்பதற்கு, யாக்கோபு தனிமையில் விடப்பட வேண்டியிருந்தது; தானியேல் பரலோகத் தரிசனங்களைப் பார்ப்பதற்கு, அவர் தனிமையில் விடப்பட வேண்டியிருந்தது; “பரலோகத்தின் நிழல்படத்தினை” யோவான் ஆழமாயும், உறுதியாயும் படம்பிடிப்பதற்கு, அவர் பத்மு தீவிலே நாடுகடத்தப்பட வேண்டியிருந்தது.

“அவர் ஒருவராய் ஆலையைமிதித்தார்” என்று வாசிக்கின்றோம். “பெரும் சிறப்புமிக்க இந்தத் தனிமைப்படுத்தப்படுதலுக்காய்” சோர்ந்து போகாமல் நாம் ஆயத்தமாயிருக்கின்றோமா?

“பெரிய சுமைகளோ, சிறிய சுமைகளோ, எதுவாக இருப்பினும்
நாம் யாவருமே சுமை சுமப்பாளிகள்!

பெரிய சுமைகளோ, சிறிய சுமைகளோ, எதுவாக இருப்பினும்
நாம் யாவருமே சுமை சுமக்கும் பங்காளிகள்!

ஒருவர் இன்னொருவரின் பாரத்தினைச் சுமக்கையில்
இருவரும் தேவனண்டை நெருங்குகின்றனரே.

ஆனாலும் வேறொருவரோடும் சுமக்க இயலாத சில சுமைகள்,
தேவனோடு சுமக்க இருக்கின்றனவே;

தேவனோடு மாத்திரம் நாம் நடக்க வேண்டிய
நெடுந்தொலைவிலுள்ள சில பாதைகள் இருக்கின்றனவே;

தனியே சுமக்க வேண்டிய சுமைகளுக்கும், தனியே நடக்க
வேண்டிய பாதைகளுக்கும் - தேவனே உமக்கு நன்றி! உமக்கு நன்றி!

இவை பாரப்பட்ட இருதயந்தனை உம்மிடத்திற்குக் கொண்டு வர
உதவுமானால் - தேவனே உமக்கு நன்றி! உமக்கு நன்றி!”

- பெயர் தெரியாதவர்.
(The Herald, 1949 Dec)

தனிமையில்...

கூட்டத்தோடு கூட்டமாய்க் கலந்து நிற்பதுதான் மனுஷஇயல்பு;
ஆனால் தனித்து நிற்பது என்பது தெய்வீக இயல்பு.
ஜனங்களைப் பின்பற்றுவதும், பேரலையினால் அதன்
திசையில் அடித்துச் செல்லப்படுவதும் மனுஷ இயல்பு;
ஆனால் கொள்கைதனைப் பின்பற்றுவதும், பேரலைதனை
எதிர்த்துப் போராடுவதும் தெய்வீக இயல்பு.

ஆதாயங்களுக்காக அல்லது இன்பங்களுக்காக
மனசாட்சியினைச் சமாதானப்படுத்தி,
சமுதாயத்தையும் மதத்தையும் பின்பற்றுவது மனுஷஇயல்பு.

ஆனால் இரண்டையும் சத்தியத்திற்காக, அர்ப்பணிப்பிற்காக,
பலிசெலுத்தி நிற்பது என்பது தெய்வீக இயல்பு.

தன் விசுவாசத்தை உரோமிற்கு எதிராகப் போதித்ததினால்
தன் ஜீவனுக்கு வேண்டி உத்தரவு சொல்ல,
நீரோவின் முன்னிலையில் நின்றுகொண்டிருந்த அப்போஸ்தலன்,
ஆம்! யுத்தத்தின் தழும்புகளை உடைய அப்போஸ்தலன்:
“ஒருவனும் என்னோடேகூட இருக்கவில்லை,
எல்லாரும் என்னைக் கைவிட்டார்கள்” என்றே கூறினார்.

நோவா பேழையைக்கட்டினார், ஆனால் தனியாகவே பயணித்தார்.
இவரின் விநோதத்தினைக் கண்டு, இவரின் அயலார் நகைத்தனர்;
நகைத்த அவர்கள் காணாமலே போய்விட்டனரே.
ஆபிரகாம் அலைந்துதிரிந்து தனிமையில் தொழுதுகொண்டார்.
இம்மேய்ப்பனை சோதோமியர் கண்டுகொள்ளவில்லையே;
கண்டுகொள்ளாதவர்களோ அக்கினியில் போய் விழுந்தனரே.

தானியேல் தனிமையில் புசித்தார், ஜெபித்தார்.
எலியா தனிமையில் பலிசெலுத்தினார், சாட்சி பகர்ந்தார்.
எரேமியா தனிமையில் தீர்க்கத்தரிசனம் உரைத்தார், அழுதார்.
இயேசு அன்புகூர்ந்தார் மற்றும் தனிமையில் மரித்தார்.
சீஷர்கள் நடக்க வேண்டிய தனிமையான பாதைக்குறித்து அவர்:
ஜீவனுக்குப்போகிற வாசல் இடுக்கமும், நெருக்கமுமாயிருக்கிறது;
அதைக் கண்டுபிடிக்கிறவர்கள் சிலர் என்றாரே.

விசால வழியின் பயணிகள், தம் சீஷர்களை
நடத்த போகும் விதம் குறித்து அவர்:
“நீங்கள் உலகத்தாராயிருந்தால்.....
உலகம் தன்னுடையதைச் சிநேகித்திருக்கும்;
நீங்கள் உலகத்தாராயிராதபடியினால்.....
உலகம் உங்களைப் பகைக்கிறது” என்றாரே.

வனாந்தரத்தில் இஸ்ரவேலர்கள் ஆபிரகாமைப் புகழ்ந்தனர்,
ஆனால் மோசேயைத் துன்புறுத்தினார்கள்.
இஸ்ரவேலரும், இராஜாக்களும் மோசேயைப் புகழ்ந்தனர்,

ஆனால் தீர்க்கத்தரிசிகளைத் துன்புறுத்தினார்கள்.
காய்பாவின் கீழ் ஜெப ஆலயங்களில் இருந்தவர்கள்,
அவர்களின் தீர்க்கத்தரிசிகளைப் புகழ்ந்தனர்,
ஆனால் இயேசுவைத் துன்புறுத்தினார்கள்.
போப் ஆண்டவரின் சபைகள் இரட்சகரைப் புகழ்ந்தனர்,
ஆனால் பரிசுத்தவான்களைத் துன்புறுத்தினார்கள்.
முற்பிதாக்கள், தீர்க்கத்தரிசிகள், அப்போஸ்தலர்கள்
இரத்த சாட்சிகள் ஆகியோரின்.....
தைரியத்தினையும், பொறுமையினையும்.....
புகழும் இக்காலத்து சபைகளும், உலகமும்,
சத்தியத்திற்கு அந்த முற்காலத்து சாட்சிகள் போன்று
இன்று உண்மையாய் நிற்பவர்களின் உண்மைதனை -
பிடிவாதமென, முட்டாள்தனமெனக் குற்றம் சாட்டுகின்றார்கள்!

- பெயர் தெரியாதவர்
[Bible Students Archives
-Inspiration-]

தனிமையான பாதை

மனுஷ இருதயங்களில் மர்மமானக் காரியம் ஒன்றுள்ளதே.
நம்மை நன்கு நேசிப்பவர்கள் சூழ நாம் இருப்பினும் . . .
நாம் பிரியத்திற்குரியவர்களாக இருப்பினும் . . .
நம் ஒவ்வொருவருக்கும் அவ்வப்போது . . . முற்றிலும்
தனிமைப்படுத்தப்பட்ட ஓர் உணர்வு வரவே செய்கின்றதே.
ஏனோ தெரியவில்லை நம் அன்புக்குரிய நண்பர்கள்
நம் சந்தோஷங்களைப் புரிந்து கொள்வதில்லை;
ஏனோ அவர்கள் நம் துக்கங்களை உணர்ந்துகொள்ள முடிவதில்லை;
“என்னை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்பவர் ஒருவருமில்லை!
என் உணர்வுகளை உணர்ந்துகொள்ள ஒருவருமில்லை” என்றே

நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் குமுறல்கள் காணப்படுகின்றதே.
அந்தத் “தனிமையான பாதையில்” நாம் தனியாக,
ஆம்! தனியாகவே அலைந்துத்திரிகின்றோமே.
நம் ஒவ்வொருவரின் நிலைமை என்னவாக இருப்பினும் -
நம் இருதயத்திற்குப் புரியாதப் புதிராக இருக்கும்,
நம் இருதயம், அதன் தனிமை எனும் அந்தரங்க வாழ்க்கையை
ஆம்! அவ்வாழ்க்கையை வாழ்ந்திட வேண்டாமே!

இதன் காரணம் என்ன என்று நீ அறிவாயோ?
காத்தர் நம் அன்பினை வாஞ்சிப்பதே அந்தக் காரணம்!
ஒவ்வொரு இருதயத்திலும் அவரே - ஆம்! அவரே
முதலிடம் பிடிக்க விருப்பமாயிருக்கின்றாரே.
தனிமைப்பட்டுப்போன ஒவ்வொருவரும் அவரிடத்தில் வருகையில்,
அவர்களைப் பூரண அன்பினால் ஆசீர்வதிக்க வேண்டியும்,
பரிசுத்த சமாதானத்தால் ஆசீர்வதிக்க வேண்டியும்,
அவர்களது இருதயத்தின், ஆம்! இருதயத்தின்
அனைத்து அறைகளைத் திறப்பதற்கு வேண்டியும் -
இரகசிய திறவுகோலை, அவரிடத்திலேயே வைத்திருக்கின்றாரே.
ஆகையால் இத்தனிமையினை நாம் உணர்வையில்
இயேசுவோ: “என்னிடத்தில் வாருங்கள்” என்று கூறுகின்றாரே.
நாம் “புரிந்துகொள்ளப்படாத” ஒவ்வொரு தருணமும்,
நாம் அவரிடத்திற்குப் போவதற்கான அழைப்பு!
ஏனெனில் கிறிஸ்து மாத்திரமே, ஆம்! அவர் மாத்திரமே!
ஆத்துமாவைத் திருப்திப்படுத்த முடிகிறவராவார்.

அவரோடே தினந்தோறும் நடப்பவர்களுக்கு,
ஒருபோதும் “தனிமையான பாதை” இருப்பதில்லையே.
ஆம்! ஒருபோதும் இருப்பதில்லையே!

ஏதோ ஒரு பாரமான சிலுவையின் பாரத்தினால் நீ தளர்ந்துபோய்,
“என்னால் தனிமையில் இப்பாரத்தினைச் சுமக்கமுடியாது” என்று
உனக்குள்ளே நீ இருதயத்தில் கூறுகிறாயா?

நீ உண்மையைத்தான் சொல்லுகின்றாய் . . .

நீ கிறிஸ்துவினிடத்திற்குத் திரும்பி வரத்தக்கதாக,

அவர்தான் வேண்டுமென்றே, ஆம்! அவரே!

அச்சிலுவையை அவ்வளவுக்குப் பாரமாக்கினார்!

“ஒருவராலும் புரிந்துகொள்ள முடியாத” அந்த உனது துக்கங்கள் -

இராஜாவினிடத்திற்கு நீ திரும்பி வரும்படிக்கு,

அவரிடமிருந்து ஆம்! அவரிடமிருந்து அத்துக்கங்கள்

உனக்கு இரகசிய செய்தியைத் தெரிவிக்கின்றனவே.

துக்கம் நிறைந்தவர் உன் துக்கங்களை நன்கு புரிந்துகொள்வாரே.

அனைத்திலும் சோதிக்கப்பட்டுள்ள அவரால்,

உன்னைப் புரிந்துகொள்ள முடியுமே.

அவரிடத்தில் அடிக்கடி நீ வரலாமே; அவரிடத்தில் நெருங்கவும் முடியுமே.

தேவகுமாரன் கிருபையில் முடிவில்லாதவர்.

அவர் பிரசன்னமே, ஏங்கிடும் ஆத்துமாவை திருப்திப்படுத்திடுமே;

அவரோடே தினந்தோறும் நடப்பவர்களுக்கு,

ஒருபோதும் “தனிமையான பாதை” இருப்பதில்லையே.

ஆம்! ஒருபோதும் இருப்பதில்லையே!

- Poems of Dawn, pp. 48-50.

ஆமென்!!

கூடுதல் வெளி இணைப்புகள்

(External Reference)

ஆரோக்கியமற்ற சிந்தனை முறைகள்

(1) “எல்லாமே - இல்லாவிட்டால் - ஒன்றமே இல்லை” என்ற சிந்திக்கும் முறை/ All-or-Nothing Thinking:

- இவ்வகை சிந்திக்கும்முறை என்பது, ஜீவியத்தின் நுட்பமான விவரங்களைப் புறக்கணிக்கும் பழக்கமாகும். இது தவறான பகுத்துப்பார்த்தலின் அடிப்படையில் சிந்திக்கும் விதமாகும்.
- இன்னும் எளிமையாகச் சொல்லவேண்டுமானால், இது மிதமிஞ்சின எதிர்முனைகளில்/எல்லைகளில் (extremes) மட்டும் சிந்திக்கும் பழக்கமாகும்.
- சிலர் இதைக் கருப்பு-வெள்ளை சிந்தனை என்றும் அழைப்பார்கள்.
- இவ்வகை சிந்தனை முறையானது ஒவ்வொரு விஷயத்தையும், ஒன்றில் இது அல்லது அது என எதிரெதிர் பிரிவாக ஓரம் கட்டுகின்றது.
- இவ்வகை சிந்திக்கும் முறையை உடையவராய் நீங்கள் இருப்பீர்களானால், ஒருவேளை உங்களால் நடப்பிக்கப்பட்ட செயல் பூரணமாய் இல்லையென்றாலோ அல்லது நீங்கள் எதிர்ப்பார்த்தப்படி உங்களால் செய்ய முடியாமல் குறைவுப் பட்டுப்போனாலோ, நீங்கள் உங்களை முழுவதும் தோற்றுப் போனவராகப் பார்ப்பீர்கள். மிகச் சிறிய தவறை உங்களில் கண்டாலே, நீங்கள் உங்களை முற்றும் தோற்றுப்போனவராக எண்ணிக்கொள்வீர்கள். இடையில் உண்டான சிறு சிறு வெற்றிகளில் சந்தோஷம் கொள்வதற்கோ அல்லது தவறுகளிலிருந்து பாடம் கற்றுக்கொள்ளலாம் எனும் எண்ணத்திற்கோ இடம்கொடுக்கமாட்டீர்கள். உங்களைப்

பொருத்தமட்டில் குறைவைச் செம்மையாக்க வாய்ப்பே இல்லை, மேலும் தவறுக்கு இடமே இல்லை என்று எண்ணம் கொண்டிருப்பீர்கள். ஜீவியத்தில் நீங்கள் செய்கிற அனைத்து விஷயங்களிலும், ஒன்றில் வெற்றிகரமானவராக அல்லது படுதோல்வியைத் தழுவினவராக மட்டுமே உங்களைப் பார்ப்பீர்கள்.

- ஒரு காரியத்தைச் செய்கிறபோது, அதில் ஏற்பட்ட தவறுகள், குறைவுகள் மீது நீங்கள் கவனம் செலுத்துவீர்களே ஒழிய, அதில் போடப்பட்ட பிரயாசங்களையோ, வெற்றிகளையோ ஒரு பொருட்டாகவே கருதிக்கொள்கிறதில்லை. நீங்கள் ஒன்றில் உலகத்திலேயே உச்சியிலிருப்பவராக அல்லது இழப்பினுடைய அடி ஆழத்தில் இருப்பவராக உங்களைக் குறித்த எண்ணம் உடையவர்களாய் இருப்பீர்கள்.
- எந்த ஒரு காரியமும், பூரணமாய் மட்டும்தான் செய்யப்பட வேண்டும் என்று விரும்புவீர்கள். சிறு குறைவுகள் ஏற்பட்டு விட்டால், திருத்திக்கொள்ளலாம் என்று யோசிக்காமல், முற்றிலும் தோற்றுப்போனவராக உங்களைக்குறித்து எண்ணுவீர்கள்.
- இவ்வகை சிந்திக்கும் முறையினை உடையவர்கள் கருப்பு மற்றும் வெள்ளை நிறத்திற்கு இடையில் பலவகை சாம்பல் நிற சாயங்கள் (gray) இருப்பதை ஒத்துக்கொள்வதில்லை.
- ஒன்றின் விளைவு குறித்துப்பார்க்கையில், இரண்டு பக்கங்களை/sides மாத்திரம் பார்ப்பதினால், அவ்விரண்டிற்கும் நடுவில் இருக்கும் நியாயமான இடைப்பட்ட கருத்தைப் புறக்கணித்து விடுவீர்கள்.
- உங்களைப் பொருத்தமட்டில் காரியங்கள் ஒன்றில் வெள்ளையாக அல்லது கருப்பாக இருக்க வேண்டும் - ஒன்றில் அருமையாக அல்லது மோசமாக இருக்க வேண்டும் -

ஒன்றில் பெரும் வெற்றியாக அல்லது முழுவதும் தோல்வியாக இருக்க வேண்டும் - ஒன்றில் பிரம்மிக்கத்தக்க விதத்தில் புத்திக்கூர்மையாய் அல்லது முழுமையான முட்டாளாய் இருக்க வேண்டும் - ஒன்றில் தெளிவான விஷயமாக அல்லது முற்றிலும் புரியாதப் புதிராக இருக்க வேண்டும் - ஒன்றில் நண்பனாக அல்லது சத்துருவாக இருக்க வேண்டும் - ஒன்றில் அன்பாக அல்லது பகைமையாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் குறைவு என்ற எதுவும் இருக்கக் கூடாது என்று எண்ணம் கொண்டிருப்பீர்கள்.

- இவர்கள் எல்லாவற்றிலும் 100% சதவிகிதம் முழுமையாக இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணுவார்கள், மேலும் 100% சதவிகிதத்திற்குக் குறைவான எதுவும் இவர்களுக்கு 0% சதவிகிதமாகத்தான் (பூஜ்யமாக) தெரியும். 90-99% சதவிகிதத்தைக்கூட இவர்கள் படுத்தோல்வி என்றுதான் பார்ப்பார்கள்.

- உதாரணம்:

1. உங்களது முதலாளியின் பிறந்த நாளை மறந்து விட்டீர்கள் என்றால், நீங்கள் உங்களை வீணன் என்றும், நீங்கள்தான் உலகிலேயே முட்டாளர் என்றும், நீங்கள்தான் உலகிலேயே மிகுந்த மறதி உள்ள நபர் என்றும் எண்ணிக்கொள்வீர்கள்.

(2) “மிகைப்படுத்தி” சிந்திக்கும் முறை / Over-Generalization:

- இவ்வகை சிந்திக்கும் முறையை உடையவராய் நீங்கள் இருப்பீர்களானால், ஒருவேளை ஒரு காரியம் தவறாகிப் போய்விட்டால், தொடர்ந்து எல்லாமே தவறாகத்தான் ஆகிவிடும் என்ற பொதுவான முடிவிற்கு நீங்கள் வந்து விடுவீர்கள்.
- இல்லையேல் விரும்பத்தகாத ஏதோ ஒன்று நடந்துவிட்டால், அப்படியே திரும்பத்திரும்ப சம்பவிக்கும் என்று நீங்களே முடிவு செய்துவிடுவீர்கள்.

- இது அதிகமதிகமாய் எல்லைக்குட்படுத்தப்பட்ட ஜீவியத்திற்கு நேராய் வழிநடத்திவிடும் மற்றும் உலகம் பற்றின உங்களது கண்ணோட்டமானது, உலகம் இப்படித்தான் என்கிற விதமாய்க் காணப்படும்.
- உதாரணம்:
 1. நீங்கள் சிறிது தூரம் நடைப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று எண்ணுகின்றீர்கள்; ஆனால் உங்களது நேரம் அறிகுறிகளால், உங்களால் பகுதி தூரமே நடக்க முடிகின்றது. நீங்கள் மிகைப்படுத்தின எண்ணம் அடைந்தவர்களாக: “என்னால் ஒருபோதுமே அந்தத் தூரத்திற்கு நடக்கமுடியாது” என்று கூறுவீர்கள்.”
 2. “ஏன் எனக்கு மட்டும் இப்படி எப்போதும் சம்பவிக்கின்றது?” என்று கூறுதல் ஆகும்.
 3. “என்னை யாருமே அன்பு செய்கிறதில்லை” என்று கூறுதல் ஆகும்.
 4. நீங்கள் ஒரு மருத்துவரைச் சந்திக்கையில், அம்மருத்துவர் (அன்றைய நாளில் கடுமையான அனுபவங்களுக்குள் கடந்து சென்றிருந்தபடியால்) உங்களைக் கருத்தோடு கவனித்துக்கொள்ளவில்லை என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இவ்வனுபவத்தினை ஒரு விரும்பத்தகாத அனுபவமாக நீங்கள் எண்ணிக்கொண்டு, அம்மருத்துவர் உங்களுக்குத் தொடர்ந்து மருத்துவம் பார்க்க விரும்பவுமில்லை மற்றும் விரும்பவுமாட்டார் என்ற முடிவிற்கு வந்து விடுகின்றீர்கள். இந்த அனுமானம் அநேக தேவையற்ற வருத்தத்தையும், படப்பட்ப்பையும் கொடுத்துவிடும். இது தேவையற்ற வருத்தமாகும்; ஏனெனில் அடுத்த அமர்வுகளில் அம்மருத்துவர் உங்களை மிகவும் கருத்தாய்க் கவனிப்பவராக இருப்பார்.

5. பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் காலம் முழுவதும்: “எல்லா ஆண்களுமே இப்படித்தான்” என்று கூறும் நிலை.

(3) “வடிகட்டி” சிந்திக்கும் முறை /Mental Filter:

- இவ்வகை சிந்திக்கும் முறையை உடையவராய் நீங்கள் இருப்பீர்களானால், நேர்மறையான காரியங்களை வடிகட்டி விட்டு, எதிர்மறையான காரியங்களிலும், தோல்விகளிலும் மூழ்கிப்போய் விடுவீர்கள்.
- அதாவது, நீங்கள் ஒரே ஒரு எதிர்மறையான தோல்வியினைத் தேர்ந்தெடுத்து, நிஜத்தைக்குறித்த உங்களது பார்வை இருளாகி போகும்படிக்கு, அத்தோல்வியிலேயே நீங்கள் மூழ்கிப்போய்க் காணப்படுதல் ஆகும்.
- உதாரணம்:
 1. பணிபுரியும் இடத்தில் திட்டம்/project plan ஒன்றினை முன்வைக்கின்றீர்கள் மற்றும் அதற்காகப் பாராட்டப் படுகின்றீர்கள்; ஆனால் ஒரு சக பணியாளன் சிறு விமர்சனம் ஒன்றினை எழுப்பினால், நேர்மறையான பாராட்டுகள் அனைத்தையும் நீங்கள் கருத்தில் கொள்ளாமல் புறக்கணித்துவிட்டு, அந்த ஒரு நபரின் சிறு தாக்குதலை நாட்கணக்காகத் திரும்பத்திரும்ப நினைத்துக்கொண்டிருப்பீர்கள்.
 2. உங்கள் மகன் மற்றும் அவரது குடும்பத்தினர் அனைவரும் தேவனுக்கு நன்றிகள் ஏற்றெடுக்க உங்கள் இல்லத்திற்கு வருகின்றார்கள். நீங்கள் பல மணி நேரங்கள் அவர்களோடு செலவழிக்கின்றீர்கள்; ஆனால் அனைத்தும் நிறைவேறி முடிவதற்கு முன்னதாகவே படுக்கை அறைக்கு ஓய்வு எடுக்க உங்களுக்கு வரவேண்டியதாயிற்று. ஒருவேளை வடிகட்டி சிந்திக்கும் இயல்பு உங்களிடத்தில் காணப்படுமானால், நீங்கள் செய்தவைகளைவிட,

உங்களால் செய்ய முடியாதவைகளைக்குறித்தே சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள். குடும்பத்தினர் என் இல்லத்தில் வந்திருக்கையில் “பரவாயில்லை, என்னால் அவர்களோடு கூட இரவு உணவு உட்கொள்வதற்காவது முடிந்ததே” என்று எண்ணுவதற்குப் பதிலாக, என்னால் முழு நேரமும் அவர்களோடு செலவழிக்க முடியவில்லையே என்று எண்ணி வருந்திக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

(4) “நேர்மறையினைத் தகுதியற்றதாக்கிப்போடுதல்” என்ற சிந்திக்கும் முறை/ Discounting the Positive:

- இவ்வகை சிந்திக்கும் முறையை உடையவர்கள், தனக்குக் கொடுக்கப்படும் எவ்விதமான பாராட்டுகளை அல்லது நேர்மறையான ஊக்கங்களை அலட்சியம் செய்திடுவார்கள்.
- நேர்மறையினைத் தகுதியற்றவையாக்குதல் விஷயத்தில், நீங்கள் நேர்மறையைப் புறந்தள்ளி, எதிர்மறைகளில் சஞ்சரிப்பது மாத்திரமல்லாமல், இன்னும் ஒரு படி மேலாக சென்று நேர்மறையான அனுபவங்களை, எதிர்மறையான அனுபவங்களாக உருமாற்றிவிடுகின்றவர்களாக இருப்பீர்கள்.
- உதாரணம்:

1. நீண்ட காலங்களுக்குப் பிறகு ஒரு நபரிடமிருந்து உங்களது தொலைபேசியில் நட்புறவான குறுந்தகவலைப்/ SMS பெற்றுக்கொள்கின்றீர்கள். அதைக்குறித்துச் சந்தோஷப்படுவதற்குப் பதிலாக, அதை நீங்கள் எதிர்மறையான அனுபவங்களாக மாற்றிவிடுகின்றீர்கள், அதாவது “எங்களது நட்புறவைத் தொடர்வதற்காக அல்ல, மாறாக அவள் கடமை உணர்வின் காரணமாகத் தான் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்திருக்கிறாள்” என்று எண்ணுகின்றீர்கள். இதனால் தொலைபேசி அழைப்பிற்கு நீங்கள் இடம்கொடுக்கிறதில்லை. ஆனால் உங்கள் தோழியோ உங்களுடன் தொடர்புக்குள் காணப்பட வேண்டும் என்ற நோக்கத்திலேயே

அழைத்திருந்திருப்பாள். ஜனங்களுடைய நோக்கங்கள் பெரும்பாலும் நலமானவையாகக் காணப்படுவதினால், அவர்களது நோக்கங்களை நாம் சந்தேகிக்காமல் இருக்கலாம்.

(5) “முடிவுகளுக்குத் தாவுதல்” என்ற சிந்திக்கும் முறை/
Jumping to Conclusions:

- இவ்வகை சிந்திக்கும் முறையை உடையவராய் நீங்கள் இருப்பீர்களானால், உங்களது கணிப்புகளை/முடிவுகளை ஆதரிப்பதற்குத் திட்டவட்டமான ஆதாரங்கள் இல்லை என்ற போதிலும், நீங்கள் காரியங்களைக்குறித்து எதிர்மறையான அர்த்தத்தில் எடுத்துக்கொள்வீர்கள்.
- ஒருவர் உங்களுக்கு எதிராக நடந்துகொள்கின்றார் என்று நீங்களாகவே முடிவு செய்துகொள்வீர்கள் மற்றும் அது உண்மைதானா என்று அறிய நீங்கள் முயல்வதுமில்லை.
- உறுதியளிப்பதற்கு எவ்வித ஆதாரமும் இல்லாமலேயே, மற்ற நபர் என்ன எண்ணுகின்றார் என்பது எனக்குத் தெரியும் என்று எண்ணிக்கொள்வீர்கள்.
- மேலும் நிலைமைகள் மோசமாக மாறிவிடும் என்று நீங்களாகவே கற்பனையில் எதிர்ப்பார்ப்பீர்கள் மற்றும் உங்களது இந்தக் கற்பனையான எதிர்ப்பார்ப்பு திட்டவட்டமான ஆதாரங்களின் அடிப்படையின்படி உள்ளது என்பதில் நீங்கள் உறுதியுடனும் காணப்படுவீர்கள்.
- என்ன சம்பவிக்கப்போகின்றது என்றும், எதிர்மறையான நிகழ்வே சம்பவிக்கப்போகின்றது என்றும் யூசிக்கும் மனநிலை இருக்கும்.
- உதாரணம்:
 1. இத்தகைய எண்ணம் உடைய நபர் வேடிக்கை அரங்கத்திற்குச் செல்வதற்கு முன்னதாகவே, “நான்

அங்கு போய்ச் சேர்வதற்கு முன்னதாக நுழைவுச் சீட்டுகள்/tickets அனைத்தும் விற்கப்பட்டுவிடும்” என்று சொல்பவராய் இருப்பார்.

2. “நான் கடமையைத் தட்டிக்கழிப்பவன் என்று எனது நண்பர்களும், சக பணியாளர்களும் எண்ணுவதாக” நீங்களே முடிவிற்கு வருவீர்கள்; ஆனால் இப்படி உங்களைக்குறித்து எண்ணுகின்றார்கள் என்று சொல்வதற்கு எந்த ஆதாரங்களும் இருப்பதில்லை. இது மிகுந்த மனப்பாதிப்பைக் கொடுக்கும்.
3. “என்னை அவள் பார்த்தாள்; பின்னர் அவள் தோழியிடம் மெல்லிய குரலில் ஏதோ பேசினாள். அவள் என்னைப் பற்றிதான் ஏதோ புறங்கூறினாள். இது எனக்குத் தெரியும்” என்று கூறும் நிலை.
4. “என்னுடைய நேர்முகத்தேர்வில் (Interview) நான் தோல்வியுறப் போகிறேன் என்பது எனக்குத் தெரியும்” என்று கூறும் நிலை.

(6) “செய்தாக வேண்டும்” என்று நமக்கு நாமே கட்டாய கோரிக்கைகளை உருவாக்கி சிந்திக்கும் முறை/ **Should Statements:**

- இவ்வகை சிந்திக்கும் முறையை உடையவராய் நீங்கள் இருப்பீர்களானால், நீங்கள் எதையாவது ஒன்றைச் செய்வதற்கு முன்னதாக, நீங்கள் சாட்டையினால் அடிக்கப்பட வேண்டும் என்பது போல், நீங்கள் உங்களையே “இப்படிதான் இருக்க வேண்டும்” மற்றும் “இப்படி இருக்கக் கூடாது” என்று கூறி ஊக்குவிக்க முயற்சி செய்வீர்கள். உங்களுக்கு அல்லது மற்றவர்களுக்கு நீங்களே இரும்பு வேலி விதிமுறைகளைப் போட்டுக்கொள்வீர்கள்.

- நம்மை நாம் எதிர்மறையாய் நியாயந்தீர்ப்பதற்கும், நம்மை நாம் குற்றம் சாட்டிடுவதற்கும் “கட்டாய” கோரிக்கைகளை நமக்கு நாமே மனதில் உருவாக்கிக்கொள்ளுதல்.
- நமது சூழ்நிலைகளைப் பொருட்படுத்தாமல் “இதைச்செய்ய வேண்டும்” அல்லது “செய்யக்கூடாது” எனும் கட்டாய கோரிக்கைகளை நமக்கு நாமே முன்னிறுத்திக்கொள்ளுதல் ஆகும். இதைச் செய்ய முடியாமல் போகையில், பின்விளைவு குற்ற உணர்வாக அல்லது அவமானமாகக் காணப்படுகின்றது.
- இன்னுமாக உங்கள் மனதிற்குள் உதித்த இக்கட்டாய கோரிக்கைகளின்படி மற்றவர்கள் நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்ப்பீர்களானால் ஏமாற்றமடைவீர்கள்; மேலும் இதனால் நீங்கள் சோர்வடைவீர்கள், கோபம் அடைவீர்கள், சினம் அடைவீர்கள், மனக்கசப்படைவீர்கள்.
- இதனால் நீங்கள் எப்போதும் மற்றவர்களை நியாயந்தீர்க்கின்றவர்களாகவும், குற்றம் கண்டுபிடிப்பவர்களாகவும் இருப்பீர்கள்.
- கட்டாய அறிக்கைகளினால் உங்களை நீங்களே கஷ்டத்திற்குள்ளாக்குகின்றீர்கள்.
- இது ஒருவகை அடக்குமுறையாகும்.
- ஒன்றை ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில்தான் செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டாயத்திற்குள்ளாக்கிக்கொள்கின்றீர்கள் மற்றும் இப்படி முடியவில்லையெனில் குற்றவுணர்விற்குள்ளாகுகின்றீர்கள் மற்றும் இது ஞானமானதா என்று யோசித்துப் பார்க்க மறந்தும் விடுகின்றீர்கள்.
- உதாரணம்:
 1. (சூழ்நிலைகளைப் பொருட்படுத்தாமல்) நான் நேரமே வர வேண்டும் அல்லது நான் என் எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்று நமக்குள் கட்டாயங்களை உருவாக்கிக்கொள்ளுதல்.

(7) “முத்திரைக்குத்துதல் மற்றும் தவறாக முத்திரைக்குத்துதல் (பெயரிடுதல்)” என்ற சிந்திக்கும் முறை/ Labeling and Mislabeled:

- இது மிகைப்படுத்தின சிந்தனையினுடைய உச்சக்கட்டமாகும்.
- உங்களது தவறை விவரிப்பதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் உங்களுக்கே எதிர்மறையான முத்திரையைக் குத்திவிடுகின்றீர்கள் (சுய-தாக்குதல் செய்வீர்கள்).
- உதாரணம்:
 1. “நான் அதிர்ஷ்டமற்றவன்” என்று கூறுதல் ஆகும்.
 2. “நான் ஒன்றுக்கும் உதவாதவன்” என்று கூறுதல் ஆகும்.
 3. “நான் தோற்றுவிட்டேன்” என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக, “நான் ஒன்றுக்கும் உதவாதவன்” என்று சொல்லிக்கொள்வதாகும்.
- இன்னுமாக மற்றவருடைய நடத்தை உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டுகின்றதெனில், நீங்கள் அவருக்கு எதிர்மறையாக முத்திரைக்குத்தி பேசுவீர்கள்.
- உதாரணம்:
 1. “அவன் ஒரு நாசமாய்ப்போனவன்” என்று கூறுதல் ஆகும்.
 2. “அவன் பொறுப்பற்றவன்” என்று கூறுதல் ஆகும்.

(8) “தன்னை மையப்படுத்துதல்” என்ற சிந்திக்கும் முறை/ Personalization:

- உங்களால் சம்பவித்திராத ஏதோ ஓர் எதிர்மறையான நிகழ்விற்கு நீங்கள் தான் காரணமென எண்ணுவீர்கள்.
- இது தன்னைத்தான் குற்றஞ்சாட்டிடும் மனப்பான்மை ஆகும்.
- உதாரணம்:
 1. “எனது மகள் தேர்வில் தோற்றுப் போய்விட்டாள். நான் அவளுக்கு அதிகமாக உதவி செய்திருக்க வேண்டும்” என்று கூறுதல் ஆகும்.

2. நீங்கள் சேர்ந்து கைப்பிரதிகள் கொடுத்த பிற்பாடு, பொதுக்கூட்டங்களுக்கு ஜனங்கள் அநேகர் வருவார்கள் என்று காத்திருக்கும்போது, குறைவான பேர் வந்து விட்டால், “என்னிடம்தான் ஏதோ தவறு இருந்துள்ளது” எனச் சம்மந்தமில்லாமல் உங்கள் மீதே நீங்கள் பழிசுமத்தி வருந்துதல்.

(9) குற்றஞ்சாட்டுதல்/ **Blaming**:

- நீங்கள்தான் காரணம் என்று காண்பதற்குப் பதிலாக, அனைத்துப் பழியையும் மற்றவர் மீது அல்லது ஏதோ ஒன்றின் மீது சுமத்திவிடுவதாகும்.
- ஒரு காரியத்தில் உங்களது தவற்றைக்குறித்து ஒத்துக்கொள்ள மறுத்துவிட்டு, உங்களுக்கு ஏற்பட்ட காரியங்களுக்காய் மற்றவர்களையும், வெளிப்புற சூழ்நிலைகளையும் நீங்கள் குற்றஞ்சாட்டுவீர்கள்.
- உங்களது வலி, உங்களது இழப்பு, உங்களது தோல்வி முதலானவைகளுக்கு மற்றவர்மேல் பழிசுமத்துதல் ஆகும்.
- உதாரணம்:
 1. “நான் தாமதமாய் வந்தது என் தவறல்ல. கூட்ட நெருக்கடியே காரணம்.”
 2. “உன்னால்தான் நாங்கள் கடனில் காணப்படுகின்றோம்” என்று கூறுதல் ஆகும்.

(10) ஊதி பெரிதுபடுத்துதல்/ **Magnifying**:

- எதிர்மறையான சிறு விஷயங்களை ஊதி பெரிதுபடுத்திக் கொள்ளுதல்.
- சிறு தவறுகளை, பயங்களை, குறைவுகளைக்குறித்துக் கொலைக்குற்றம்போல் மிகைப்படுத்தி எண்ணுவது.
- சிறு குன்றைப் பெரும் மலையாக ஊதி பெரிதுப்படுத்துதல்.

(11) சுருக்குதல்/ Minimizing:

- மற்றவர்களுடைய நற்பண்புகளையோ அல்லது உங்களது நல்விஷயங்களையோ முக்கியத்துவமற்றதாய்க் காட்டுவது/ பேசுவது ஆகும்.
- உதாரணம்:
 1. “நான் ஒரு முக்கியமான விருதை வாங்கினது உண்மைதான்; ஆனால் இது நான் இத்துறையில் சாதனைப் படைத்துவிட்டேன் என்பதாகாது” என்று கூறுதல் ஆகும்.

(12) மாற்றம் வேண்டுமென்ற கற்பனை/ Fallacy of change:

- மற்றவர்களை அழுத்தம்கொடுத்து மாற்ற நினைத்தல்.
- நீங்கள் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதற்கு மற்றவர்கள் மாற வேண்டும் என்று கற்பனைச் செய்தல்.
- “எனது சந்தோஷங்கள் மற்ற ஜனங்களைச் சார்ந்திருப்ப தினால், நான் அவர்களை மாற்றம் அடையப் பண்ண வேண்டும்” என்பதே இச்சிந்தனை உள்ளவர்களின் நம்பிக்கை.
- இது மற்றவர்களின் நலனைப் பாதிக்கும் சிந்தனை வகையாகும்.
- உதாரணம்:
 1. “என் மீது உங்களுக்கு அன்பு இருந்தால், நீங்கள் இப்படிச் செய்திருப்பீர்கள்/செய்திருக்கமாட்டீர்கள்” என்று கூறுதல் ஆகும்.

(13) மிகையாக்குதல்/ Overwhelming:

- பிரச்சனை ஒன்றை உங்களால் கையாள முடியாது என்று நீங்களே முடிவு செய்யுமளவுக்கு, அப்பிரச்சனையை அவசியமில்லாமல் பெரிதாக்கிப் பார்ப்பீர்கள்.

(14) Fear of failure, fear of success, fear of disapproval or criticism:

- தோற்றுவிடுவோமோ, வெற்றி அடைய வாய்ப்பு இருக்காதோ, மற்றவர்கள் அங்கீகரிக்க மாட்டார்களோ, விமர்சிப்பார்களோ என்பது குறித்த அச்சங்கள்.
- அளவுக்கதிகமான பகுத்தறிவற்ற பயம்.

(15) “எப்போதுமே நான் சரியாக செய்வேன்” என்று சிந்திக்கும் முறை/Always being right:

- உங்களது செயல்கள் அல்லது எண்ணங்கள் சரியானவை என்று நிரூபிப்பதற்கு, நீங்கள் தொடர்ந்து முயற்சி செய்து கொண்டிருப்பீர்களானால், நீங்கள் உங்களையும் கஷ்டத்திற்குள்ளாக்குவீர்கள் மற்றும் இது உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் பாதகமாய் இருக்கும்.
- நீங்கள் தவறே செய்வதில்லை என்று எண்ணுவீர்கள்.
- நீங்கள் உங்களைத் திருத்திக்கொள்ள அவசியமென்றாலும், அதற்குச் செவிக்கொடுக்க மாட்டீர்கள்.
- நீங்கள் தவறு செய்கின்றீர்கள் என்பதை யாரேனும் வெளிப்படுத்த முற்படுவதை உங்களால் ஜீரணிக்க முடியாது.
- இது உங்களைத் தனிமைப்படுத்திவிடும்.
- உதாரணம்:
 1. “நீ என்ன நினைத்தாலும் எனக்குக் கவலையில்லை, ஆனால் நான் சொல்வதுதான் சரி” என்று கூறுதல் ஆகும்.

(16) Under estimating coping abilities:

- எதிர்மறையான நிகழ்வுகளை எதிர்க்கொள்வதற்குரிய உங்களது ஆற்றலை நீங்களே குறைவாய் மதிப்பிடுதல்.

(17) நியாயம் கற்பித்தல்/Justification:

- உங்கள் குறைவுகளையும், தவறுகளையும் நீங்களே நியாயப்படுத்துகிக்கொள்ளுதல்.

(18) உங்களுடைய பொருளாகக் காணப்படும் காரணத்தினால், அப்பொருளுக்கு அதிகமாய் நீங்கள் மதிப்புக் கொடுத்தல்.

- நிபுணர்கள்

ஹ்ருபஹக்ஞம் சத்தியங்கள்

[தமிழாக்க வெளியீடுகள்]

1. கிறிஸ்தவ திருமணம்
2. முறுமுறுப்பு
3. பாதங்கழுவதல்
4. பெருமை
5. மன அழுத்தம்

பிரதீகள் தேவைப்படுவோர்
தொடர்புக்கு:
8428737474; 9442221874