

ஆழ்மனம் மிக ஆற்றல் வாய்ந்தது.  
அதன் நன்மையும் தீமையும் அதை  
நீங்கள் எப்படிக் கையாள்கிறீர்கள்  
என்பதிலேயே இருக்கிறது

# வெற்றி

Dr. ஃபஜிலா ஆசாத்  
சர்வதேச வாழ்வியல் ஆலோசகர்



□□□□□□

நாம் எல்லோருமே மகிழ்ச்சியாக இருக்க வணைந்துமென்றுதான் விரும்புகிறோம். மகிழ்ச்சியாக இருங்கள் என்று மற்றவர்களையெல்லாம் மனதார வாழ்த்துகிறோம். ஆனால் என்னதான் மகிழ்ச்சி மகிழ்ச்சி என்று பசினாலும், ஒரு இனிய நாளும் மகிழ்ச்சியாக சின்று கொண்டிருக்கும் போதே மனதில் ஏதோ பதபதபைப்பு வரும்.

நீங்கள் விரும்பியபடியே நடந்து, உருகிய ஐஸ்கட்டியாக உச்சி முதல் பாதம் வரை உள்ளாக்கும் உற்சாக சிலிர் பரவசமாக பரவிக் கொண்டிருக்கும் போதே அடிவயிற்றில் ஒரு பயப்படுத்து சூழன்று தவிக்க சய்யும்.

இந்த மகிழ்ச்சி நீடிக்குமா.. இந்த சமூகம் மாறாமல் இருக்குமா.. ஏதாவது அல்லது யாராவது இந்த இனிய சமூகத்தை மாற்றி விடுவார்களோ.. இந்த மகிழ்ச்சியை ஏதாவது கவலை வந்து சூறையாடி விடுமோ இதை வறையவை, இந்தப் புகழை, நான் பழகிக் கொள்ளத்

தொடங்கும் போது, அது என்னிடமிருந்து விலகிக் கொள்ளும்போ.. இந்த உயரம் நிலைக்குமா.. விழுந்தால் அடி பலமாக இருக்கும்போ.. இப்படி என்னென்னவோ எண்ணங்கள் மனதில் சூழன்று பலரையும் மகிழ்ச்சி இல்லாமல் தவிக்க செய்யும் .

தான் எல்லோருடைய கவனத்தையும் ஈர்க்க வண்டும், தான் வறெறி பற்றவனாக இந்த உலகம் தன்னையெழுப்பார்க்க வண்டும் என விரும்பும் ஒருவன் வறெறி பற்ற உடனடியே அல்லது வறெறிக்கு அருகே வரும்போதே தன்னையுமறியாமல், தான் கவனிக்கப்பட்டதுக் கொண்டிருக்கிறோம், தன்னுடைய திறமையை வெளிச்சத்திற்கு வரக்கூடிய அதே நேரம் தன்னுடைய குறைகளை படம் பிடிக்கப்பட்டதுவிடும்போது என பல நேரம் பதப்பதைக்கத் தொடங்கி விடுகிறான். அன்ன நடக்கைக்கு ஆசைப்பட்டது சொந்த நடையை மறந்து விடுவோமோ, வறெறி சூகத்திற்காக தன் சூயத்தையே இழக்க வேண்டி இருக்கும்போது என அவன் ஆழ்மனதிற்குள் பலவிதமான எண்ணங்கள் தோன்றத் தொடங்குகிறது.

தவிர, ஒரு முறை வறெறி பற்றுவாட்டால் இந்த உலகம் இதையே என்னிடம் எதிர்பார்த்துமே, தொடர்ந்த வறெறியை என்னால் கொடுக்க முடியுமா.. என்னிடம் அதற்கான திறமையை இருக்கிறதா அல்லது என்னுடைய பலவீனம் வெளிப்பட்டது விடும்போது என தனக்குள்ளேயே பல கேள்விகள் எழ, தான் தானாக இயல்பாக இருந்ததில் தான் வறெறி பற்றினோம் என்பதை மறந்து விட்டு, தான் பிறருடைய எதிர்பார்ப்புக்கு இப்போது இருக்க வேண்டாமே என எண்ணத் தொடங்குகிறான் .

அவனுடைய இயல்பை மாற்றத் தொடங்கி அப்படி பிறருடைய எதிர்பார்ப்பை பார்த்து சிவிய முடியாத சமூகத்தில், தன்னையெழுத்துக் கொள்வதற்காக தன்னையெழுத்துக்கொள்கிறான். சமூகத்தின் பார்வையில், தன்னுடைய இமேஜை பாதுகாக்க வேண்டாமே என அவன்குள் ஒரு தகிப்பு தொடங்கி விடுகிறது.

இந்த நிகழ்வுகளை திறமையான பலரையும் ஒரு அளவிற்குமே சாதிக்க விடாமல் தடுக்கிறது. இப்போது இருப்பது தான் நிம்மதியாக இருக்கிறது. இதனை விட்டு விட்டு பறக்க முயற்சித்தால், இப்போது திடமாக நான் ஊன்றி நிற்கும் என்கால்களை இழக்க நேரிடும்போது என மனக்குழப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதுவே அவர்களையெழுத்து, பல சிவிய்களை முடிக் காமல், நாளைய, மறுநாள் என்று அதை தள்ளிப் போடச் செய்து வறெறியை தள்ளிப் போடுகிறது.

ஏதாவது ஒரு வகையில் உங்கள் வறெறி உங்கள்குள் மன அழுத்தத்தைத் தந்தால், அல்லது வறெறியை நோக்கி போய்க் கொண்டிருக்கும் போது உங்கள்குள் இனம் பாரியாத தடமாற்றம் வந்தால் அமையாக உட்கார்ந்து உங்கள்குள் உற்றுப்

பாருங்கள். எந்த பயம் உங்களுக்குள் சீர் செய்யப் படாமல் கிடக்கிறதென்று ஆழ்ந்து யோசித்துப் பாருங்கள்.

பொதுவாக, உங்கள் திறமையால் நீங்கள் தனித்து விடப் பட்டு விடுவீர்களோ, பலருடைய பொறாமகைக்கும் தீய பார்வகைக்கும் ஆளாகி விட நிரேடும்மோ, வலையைப் பளூ கபி விடும்மோ, பின் தங்கிப் போகிறவர்களின் வணைடாத பகையை இழுத்து வந்து விடும்மோ... என ஏதாவது ஒரு பயம் உங்கள் வற்றிக் கு வடேட்டு வகைக்கும். பொதுவான ஆழ்மன சிந்தனை இப்படி இருப்பதால் இது வளிப்படயாகத் தரிவதில்லை.

நீங்கள் எப்போதும் போல் இருப்பதாகவே நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் அதே நேரம் இத தகையை எண்ணங்கள் ஆழ்மனதில் தோன்றி உங்களையே அறியாமலேயே உங்கள் வகைத்தயும் விவகைத்தயும் தடை செய்து விடுகின்றன.

ஒரு கிராமத்தில் மறேப்பிப்புக்கு அயல் நாட்டுக்கு சலெல் வணைடும் என்ற கனவுகளோடு பித்த அந்த இளம்பண்ணிற்கு அதற்கான சந்தர்ப்பம் வாய்க்கிறது. ஆனால் அந்த நேரத்தில் அவனுடைய தாய் நாய்வாய்ப்பட்டு விட இவள் அவரை விட்டு விட்டு போகத் தயங்குகிறாள். அப்போது நிலமையை அறிந்த அவள் தன் மகளிடம் 'நீ கவலைப்படாமல் சலெல், நீ அங்கு சிறந்த பெயரும் பட்டமும் வாங்கும் வரை எனக்கு ஒன்றும் ஆகாது' என ஆறுதலாக சொல்லி அனுப்பி வகைகிறார்.

வளி நாடு சனென்று நல்ல முறையில் பித்துக் கொண்டிருக்கும் அவளுக்கு இறுதி வருடப் பரீட்சை நெருங்கும் போது உடல் நலம் சரியில்லாமல் போய் அந்தத் தரேவை எழுத முடியாமல் போய் விடுகிறது. தரேவர்கள் முடிந்தபின் உடல் நலம் தரேய அவள் மறு தரேவர்க்கு விண்ணப்பிக்கிறாள். மறு தரேவின் ததேதி கிடகைக்கும் வரை ஆரோக்கியமாக இருப்பவளுக்கும் தரேவத் ததேதி நெருங்கும் போது மீண்டும் உடல் நலமில்லாமல் போய் விடுகிறது. இதுவே மீண்டும் மீண்டும் தொடரக்கதையாக, அவளது மறுத்துவர மனநல ஆலோசனகைப்பரிந்துரைக்கிறார்.

அவனுடைய ஆழ்மனது அவளையுமறியாமல், அவள் தாய், 'நீ பட்டம் வாங்கும் வரை எனக்கு ஒன்றும் ஆகாது' என்று சொன்னதை 'தான் பட்டம் வாங்கி விட்டால் தனது தாய் இறந்து விடுவார்' என்று அர்த்தம் பண்ணிக் கொண்டு இறுதித் தரேவை எழுத விடாமல் தடுத்துக் கொண்டிருப்பது மனநல ஆலோசனையின் போது தரேய வருகிறது.

தன்னுடைய வற்றியை அவளுக்கு ஒரு பயமாக அவள் மனம் முன்னிறுத்துகிறது

என்பதை அவளுக்கு உணர்வதற்கு அவள் பட்டம் பெற்று வருவதைப் பார்ப்பதற்காக அவளது தாய் ஆவலோடு காத்துக் கொண்டிருக்கிறார், அவளுடைய படிப்பு இந்த சமூகத்திற்கு உதவ வேண்டும், தானும் அதில் பங்கெடுக்க வேண்டும் என மிகுந்த விருப்பத்தோடு அவர் அவள் வற்றியதை எதிர்நோக்கி நல்ல ஆரோக்யத்தோடு இருக்கிறார் என அந்தத் தாயின் அடுத்த இலக்கை அவரே சொன்னவாடையின் தான் அவளால் அதில் இருந்து மீண்டு வற்றிப் பெற முடிகிறது.

ஆழ்மனம் மிக ஆற்றல் வாய்ந்தது. அதன் நன்மையும் தீமையும் அதை நீங்கள் எப்படிக்கையாள்கிறீர்கள் என்பதிலேயே இருக்கிறது. சில நேரம் இப்படி, உங்களையுமறியாமல் ஏதாவது ஒன்றைத் தன்னுள் ஒரு வரையறையாக பிடித்து வைத்துக் கொள்ளும். அது வற்றியதை நிரூபிக்கும் நேரத்தில் மீண்டும் தொடங்கிய இடத்தில் வந்து விட்டும். உங்களாகவே அது பல நேரம் புரியாமல் இருக்கும்.

உண்மையில் வற்றி என்பது ஒரு முடிவு அல்ல. அது ஒரு அழகிய அனுபவம். அது இனிய பயணம். எல்லாவற்றிலும் நன்மையும் தீமையும் இருக்கிறது. ஆனால் தங்கிப் போவதை விட்டும் முன்னேறிக் கொண்டிருப்பது நன்மையே தரும் என்பதை ஆழமாக நம்புங்கள். அது உங்கள் anxiety யைக் குறைக்கும். நிரந்தர வற்றி உங்கள் வசப்படும்.

Dr.Fajila Azad

(International Life Coach – Mentor – Facilitator)

[fajila@hotmail.com](mailto:fajila@hotmail.com) FB:fajilaazad.dr youtube:FajilaAzad

dr. □□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

-□ □ Thanks to Muduvai Hidayath