

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

வெற்றி

**Dr. ஃபஜிலா ஆசாத்
சர்வதேச வாழ்வியல் ஆலோசகர்**



□□□□□□

-Dr.□□□□□□ □□□□□□

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

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

இந்த மகிழ்ச்சி நீ டிக் குமா.. இந்த சபீழல் மாறாமல் இருக்குமா.. ஏதாவது அல்லது யாராவது இந்த இனிய சபீழலை மாற்றி விடுவார்களோ.. இந்த மகிழ்ச்சியை ஏதாவது கவலை வந்து சபீறையாடி விடும்மோஸ இந்த வறெறியை, இந்தப் புகழை, நான் பழகிக் கொள்ளத் தொடங்கும் போது, அது என்னிடமிருந்து விலகிக் கொள்ளும்மோ.. இந்த உயரம் நிலைக்குமா.. விழுந்தால் அடி பலமாக இருக்குமோ.. இப்படி என்னென்னவோ எண்ணங்கள் மனதில் சூழன்று பலரையும் மகிழ்ச்சி இல்லாமல் தவிக்க செய்யும்.

தான் எல்லோருடைய கவனத்தையும் ஈர்க்க வண்டும், தான் வறெறி பறெறவனாக இந்த உலகம் தன்னை உற்றுப் பார்க்க வண்டும் என விரும்பும் ஒருவன் வறெறி பறெற உடனயேயோ அல்லது வறெறிக் கு அருகே வரும் போதோ தன்னையுமறியாமல், தான் கவனிக்கப்பட்டாக் கொண்டு இருக்கிறோம், தன்னுடைய திறமை வளெிச் சத்திற்கு வரக் கபீடிய அதே நேரம் தன்னுடைய குறகைகள் படம் பிபிக் கப் பட்டுவிடும்மோ என பல நேரம் பதபதகைக்கத் தொடங்கி விடுகிறான். அன்ன நடகைக்கு ஆசைபட்டு சபீறத் நடையை மறந்து விடும்மோ, வறெறி சுகத்திற்காக தன் சூயத்தையே இழக்க வண்டி இருக்குமோ என அவன் ஆழ் மனதிற்குள் பலவிதமான எண்ணங்கள் தோன்றத் தொடங்குகிறது.

தவிர, ஒரு முறை வறெறி பறெற்றுவிட்டால் இந்த உலகம் இதையே என்னிடம் எதிர்பார்க்கும்மே, தொடர்ந்து வறெறியை என்னால் கொடுக்க முடியுமா.. என்னிடம் அதற்கான திறமை இருக்கிறதா அல்லது என்னுடைய பலவீனம் வளெிபட்டு விடும்மோ என தனக்குள்ளயேயே பல களே விகள் எழ, தான் தானாக இயல்பாக இருந்ததில் தான் வறெறி பறெறோம் என பதமறந்து விட்டு, தான் பிறருடைய எதிர்பார்ப்புக்கு இப்போது இருக்க வண்டும்மே என எண்ணத் தொடங்குகிறான்.

அவனுடைய இயல்பை மாற்றத் தொடங்கி அப்படி பிறருடைய எதிர்பார்ப்பை பரீர்த்தி செய்ய முடியாத சபீழலில், தன்னதை தற்காத்துக் கொள்வதற்காக தன்னதை தனிமபைப் படுத்திக் கொள்கிறான். சமீகத்தின் பார்வையில், தன்னுடைய இமஜை பாதுகாக்க வண்டும்மே என அவனுக்குள் ஒரு தகிப்பு தொடங்கி விடுகிறது.

இந்த நினபைப்பே திறமையான பலரையும் ஒரு அளவிற்கு மலே சாதிக்க விடாமல் தடுக்கிறது. இப்போது இருப்பது தான் நிம்மதியாக இருக்கிறது. இதனை விட்டு விட்டு பறக்க முயற்சித்தால், இப்போது திடமாக நான் ஊன்றி நிற்கும் என கால்களை இழக்க நரேடும்மோ என மனக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதாவே அவர்களைய அறியாமல், பல செயல்களை முபிக் காமல், நாளை, மறுநாள் என்று அதனை தள்ளிப் போடச் செய்து வறெறியை தள்ளிப் போடுகிறது.

ஏதாவது ஒரு வகையில் உங்கள் வறெற்றி உங்கள்குக்குள் மன அழுத்தத்ததைத் தந்தால், அல்லது வறெற்றியை நோக்கி போய்க் கொண்டிருக்கும் போது உங்கள்குக்குள் இனம் பூரியாத தடுமாற்றம் வந்தால் அமையாக உட்கார்ந்து உங்கள்குக்குள் உற்றுப் பாருங்கள். எந்த பயம் உங்கள்குக்குள் சீர் செய்யப் படாமல் கிடக்கிறதென்று ஆழ்ந்து யோசித்துப் பாருங்கள்.

பொதுவாக, உங்கள் திறமையால் நீங்கள் தனித்து விடப் பட்டு விடுவீர்களோ, பலருடைய பொறாமலைக் கும் தீய பார்வைக் கும் ஆளாகி விட நேரிடாமோ, வலையைப் பளகாடி விடாமோ, பின் தங்கிப் போகிறவர்களின் வண்டை பகையை இழுத்து வந்து விடாமோ... என ஏதாவது ஒரு பயம் உங்கள் வறெற்றிக் கு வட்டு வகைக் கும். பொதுவான ஆழ்மன சிந்தனை இப்படி இருப்பதால் இது வளையப் படையாகத் தெரிவதில்லை.

நீங்கள் எப்போதும் போல் இருப்பதாகவே நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் அதே நேரம் இதற்கைய எண்ணங்கள் ஆழ்மனதில் தோன்றி உங்களையே அறியாமலேயே உங்கள் வகைத் தையும் விவகைத் தையும் தடை செய்து விடுகின்றன.

ஒரு கிராமத்தில் மறைப்பிப்புக்கு அயல் நாட்டுக்கு சிலை வண்டும் என்ற கனவுகளோடு பித்த அந்த இளம்பெண்ணிற்கு அதற்கான சந்தர்ப்பம் வாய்க்கிறது. ஆனால் அந்த நேரத்தில் அவளுடைய தாய் நோய் வாய்ப்பட்டு விட இவள் அவரை விட்டு விட்டு போகத் தயங்குகிறாள். அப்போது நிலமையை அறிந்த அவள் தன் மகளிடம் 'நீ கவலைப் படாமல் சிலை, நீ அங்கு சிறந்த பெயரும் பட்டமும் வாங்கும் வரை எனக்கு ஒன்றும் ஆகாது' என ஆறுதலாக சொல்லி அனுப்பி வகைக்கிறார்.

வளையி நாடா சனென்று நல்ல முறையில் பித்ததுக் கொண்டிருக்கும் அவளுக்கு இறுதி வருடப் பரிட்சை நெருங்கும் போது உடல் நலம் சரியில்லாமல் போய் அந்தத் தரே வகை எழுத முடியாமல் போய் விடுகிறது. தரே வுகள் முடிந்தபின் உடல் நலம் தரேய அவள் மறு தரே வுக்கு விண்ணப்பிக் கிறாள். மறு தரே வின் ததேதி கிடகைக் கும் வரை ஆரோக்கியமாக இருப்பவளுக்கு தரே வுத் ததேதி நெருங்கும் போது மீண்டும் உடல் நலமில்லாமல் போய் விடுகிறது. இதுவே மீண்டும் மீண்டும் தொடர்கதையாக, அவளது மருத்துவர மனநல ஆலோசனகைக் கும் பரிந்துரைகைக்கிறார்.

அவளுடைய ஆழ்மனது அவளையுமறியாமல், அவள் தாய், 'நீ பட்டம் வாங்கும் வரை எனக்கு ஒன்றும் ஆகாது' என்று சொன்னதை 'தான் பட்டம் வாங்கி விட்டால் தனது தாய் இறந்து விடுவார்' என்று அர்த்தம் பண்ணிக் கொண்டிருக்கிற தரே வகை எழுத விடாமல் தடுத்துக் கொண்டிருப்பது மனநல ஆலோசனையின் போது தெரிய வருகிறது.

தன்னுடைய வறெறியை அவளுக்கு ஒரு பயமாக அவள் மனம் முன்னிறுத்துகிறது என்பதை அவளுக்கு உணர வைத்து அவள் பட்டம் பெற்று வருவதை பார்ப்பதற்காக அவளது தாய் ஆவலோடு காத்துக் கொண்டிருக்கிறார், அவளுடைய படிப்பு இந்த சமூகத்திற்கு உதவ வேண்டும், தானும் அதில் பங்கெடுக்க வேண்டும் என மிகுந்த விருப்பத்தோடு அவர் அவள் வறெறியை எதிர் நோக்கி நல்ல ஆரோக்யத்தோடு இருக்கிறார் என அந்தத் தாயின் அடுத்த இலக்கை அவரே சொன்னவாடன தான் அவளால் அதில் இருந்து மீண்டு வறெறி 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 வறெறியை நெருங்கும் நேரத்தில் மீண்டும் தொடங்கிய இடத்தில் வந்து விட்டும். உங்களுக்கே அது பல நேரம் புரியாமல் இருக்கும்.

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

Dr.Fajila Azad

(International Life Coach – Mentor – Facilitator)

fajila@hotmail.com FB:fajilaazad.dr youtube:FajilaAzad

dr. ,

- Thanks to Muduvai Hidayath

