

பதிவு எண் : 451 : அன்பு - பாசம் - LOVE – AFFECTION

அன்பு என்பது என்னவென்றால் நம்மை நாம் எப்படி பார்ப்போமோ, அதே போல் உலகத்தில் உள்ள அனைவரையும் பார்க்கும் அந்த ஒரு உணர்வுக்கு பெயர் தான் அன்பு.

நம்மிடம் மற்றவர்கள் எப்படி நடந்து கொண்டால் நமக்கு பிடிக்குமே, அதேபோல் நாம் மற்ற அனைவரிடமும் நடந்து கொள்ளும் தன்மைக்கு பெயர் அன்பு.

அன்பை குறிப்பிட்ட ஒருவருக்கு மட்டுமே கொடுத்தால் அதற்கு பெயர் பாசம். பாசத்தை அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரி கொடுத்தால் அதன் பெயர் அன்பு.

அன்பு என்பது புனிதமானது, நிரந்தரமானது. பாசம் என்பது கண்மூடித்தனமானது. பாரபட்சம் பார்க்காதது அன்பு. பாரபட்சம் பார்ப்பது பாசம்.

நாம் அனைவரும் அன்புக்கும் பாசத்திற்கும் வித்தியாசம் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நட்பு, உறவு ஆகியவை தெளிவாக இருக்கும்.

எனது குழந்தை, உறவு, சொந்தம், நண்பர் அவர்களுக்கு மட்டும் அதிக அக்கறையும், மற்றவர்கள் குழந்தை, உறவு, சொந்தம், நண்பர்களிடம் மிகக் குறைந்த அக்கறையும் காட்டுவது பாசம்.

எனது குழந்தை, உறவு, சொந்தம், நண்பர் மற்றும் அடுத்தவர் குழந்தை, உறவு, சொந்தம், நண்பர் ஆகிய அனைவரிடமும் பாரம்பச்சம் இல்லாமல் அக்கறை வைத்திருப்பது அன்பு.

அதற்காக அன்பு தான் சிறந்தது பாசம் தவறானது என்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். இரண்டுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அன்பு இருக்க வேண்டிய இடத்தில் அன்பு இருக்க வேண்டும் பாசம் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் பாசம் இருக்க வேண்டும்.

நாம் நமக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தை அடுத்தவர்களுக்கு கொடுக்கும் பண்புதான் அன்பு. அன்பை அனைவருக்கும் கொடுங்கள். அன்பை திருப்பிக் கொடுக்கும் நபர்களுக்கு சேர்த்து கொடுங்கள்.

அன்பை திருப்பிக் கொடுக்காத நபர்களுக்கு உங்கள் அன்பை கொடுக்காதீர்கள். அப்படி கொடுத்தால் திரும்ப எதிர்பார்த்து ஏமாந்து மன உளைச்சல் அடையாதீர்கள்.

இதைப் பற்றி "ஆசை அலைகள்" என்ற படத்தில் கவிஞர் கண்ணதாசன் விளக்கமாக ஒரு பாடல் எழுதியிருக்கிறார்.

இந்த பாடலை தயவு செய்து youtube இல் டவுன்லோட் செய்து தினமும் ஒரு முறையாவது கேளுங்கள்.

அள்ளி அள்ளி கொடுத்த போதும் குறைவில்லாதது...
கள்ளருக்கும் காவலர்க்கும் எளிமையானது...
உள்ளம் என்பதுள்ளவர்க்கு உண்மையானது...
உலகம் என்பதுள்ளவரை உறுதியானது.

அன்பு என்பதே தெய்வமானது

மதத்தின் மீது வைத்த அன்பு பக்தி ஆனது...
மனிதன் மீது வைத்த அன்பு பாசமானது...

மதத்தின் மீது வைத்த அன்பு பக்தி ஆனது...
மனிதன் மீது வைத்த அன்பு பாசமானது.
இதயம் மீது வைத்த அன்பு உண்மையானது...
இதயம் மீது வைத்த அன்பு உண்மையானது...
ஏழை மீது வைத்த அன்பு கருணையானது...
ஏழை மீது வைத்த அன்பு கருணையானது.

அன்பு என்பதே தெய்வமானது

அறிவில்லாத மனிதர் உள்ளம் அருளில்லாதது...
அருளில்லாத மனிதர் உள்ளம் பணிவில்லாதது..
அறிவில்லாத மனிதர் உள்ளம் அருளில்லாதது...
அருளில்லாத மனிதர் உள்ளம் பணிவில்லாதது.
பணிவில்லாத மனிதர் உள்ளம் பண்பில்லாதது
பணிவில்லாத மனிதர் உள்ளம் பண்பில்லாதது
பண்பில்லாத மனிதர் உள்ளம் அன்பில்லாதது..
பண்பில்லாத மனிதர் உள்ளம் அன்பில்லாதது..

அன்பு என்பதே தெய்வமானது

பொன் படைத்த மனிதர் கோடி நகைகள் வாங்கலாம்...
பூமி வீடு காடு மேடு கரைகள் வாங்கலாம்...
பொன் படைத்த மனிதர் கோடி நகைகள் வாங்கலாம்...
பூமி வீடு காடு மேடு கரைகள் வாங்கலாம்.

அன்பு என்னும் பொருளை
எந்த உலகில் வாங்கலாம்...
அன்பு என்னும் பொருளை
எந்த உலகில் வாங்கலாம்...

நல்ல அன்னை தந்தை பிள்ளை வாழும்
மனையில் வாங்கலாம்...
நல்ல அன்னை தந்தை பிள்ளை வாழும்
மனையில் வாங்கலாம்...

அன்பு என்பதே தெய்வமானது
அன்பு என்பதே இன்பமானது.
அன்பே தெய்வம்..

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 452 : காதல் – LOVE

நமக்கு ஒரு நபரை மிகவும் பிடித்து, நமது சொந்தமாக்கி, கூடவே ஒன்றாக வாழ்ந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்ற எண்ணம் வரும் பொழுது இதற்கு பெயர் காதல்.

அன்பு என்பது வேறு காதல் என்பது வேறு.

ஆங்கிலத்தில் இரண்டுக்கும் வேறு வேறு பெயர் இருப்பதாக எனக்கு தெரியவில்லை. இரண்டுக்கும் லவ் (LOVE) என்று தான் கூறுகிறார்கள்.

உலகில் உள்ள அனைவரிடத்திலும் ஒரே மாதிரி அக்கறை, பாசம் செலுத்தினால் அதன் பெயர் அன்பு.

நமக்கு பிடித்து, சொந்தமாக்கி கொள்ள நினைக்கும் நபர் மீது அன்பு, அக்கறை, பாசம் வந்தால் அதற்கு பெயர் காதல்.

காதல் என்பது எதிர்பார்ப்பு உடையது.

அன்பு என்பது எதிர்பார்ப்பு இல்லாதது.

காதல் என்பது நமது தேவைக்காக உருவாவது.

அன்பு என்பது மற்றவர்கள் தேவைக்காக பொதுவாக உருவாவது.

காதல் என்பது ஒரு வேளை ஒரு நாள் மாறக்கூடும்.

அன்பு என்பது எப்பொழுதும் மாறாதது.

உதாரணமாக ஒருவர் ஒருவரை ஆரம்பத்தில் காதலிப்பார். சில நாட்களுக்குப் பிறகு அவரது செயல்பாடு பிடிக்கவில்லை எனவே நான் இப்பொழுது காதலிக்கவில்லை என்று கூறுவார். எனவே காதல் என்பது தேவை, சூழ்நிலை பொருத்து மாறும்.

ஒரு அம்மா, தன் குழந்தைகள் மீது நான் பாசம் வைத்து இருந்தேன் அவர்கள் செயல்பாடு பிடிக்கவில்லை எனவே இப்பொழுது பாசம் வைக்கவில்லை என்று கூற மாட்டார்கள். குழந்தை என்ன தவறு செய்தாலும் பாசம் எப்பொழுதுமே இருக்கும். எனவே பாசம் என்பது நிரந்தரம்.

பிடிக்காத ஒரு நபரிடம் அன்பு, பாசம், அக்கறை, கருணை வரலாம். ஆனால் பிடிக்காத நபரிடம் காதல் வராது.

நாம் எதிர்பார்க்கும் நமக்கு பிடித்த குணங்கள், அழகு, அறிவு உள்ள ஒரு நபர் மீது நாம் வைக்கும் ஒரு அன்புக்கு பெயர் காதல்.

நாம் எப்படி ஒருவரை காதலிக்கிறோமோ அதேபோல் அவரும் நம்மை காதலிக்க வேண்டும் என்று விரும்புவோம், எதிர்பார்ப்போம்.

நாம் காதலிக்கும் நபர், நாம் அவர்களை காதலிப்பது போலவே நம்மை காதலிக்கவில்லை என்றால் வருத்தம், கவலை, குழப்பம், சண்டை, ஊடல் வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

காதல் மட்டும் இருந்தால் பிரிவு, சண்டை, குழப்பம் வருவதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளது.

காதல் உடன் அன்பு, பாசம், மரியாதை, நன்றி உணர்வு, அக்கறை என்று பல விஷயங்கள் ஒன்று சேர் சேர் காதலுக்கு வீரியம் அதிகமாகிறது.

தன்னிடம் அன்பு செலுத்தும் நபரை காதலிப்பதாக நினைத்து ஏமாந்த கதைகள் அதிகம்.

தன்னை காதலித்த நபரை அன்பு செலுத்துவதாக நினைத்து ஏமாந்த கதைகளும் அதிகம்.

அன்பு, பாசம், காதல் மூன்றுக்கும் வித்தியாசம் புரிந்து விட்டாலே பல குழப்பங்கள் தீர்ந்துவிடும். இருவருக்கும் ஒரே மாதிரி காதல் உணர்வுகள் இருந்தால் தான் இருதலைக்காதல்.

ஒருவருக்கு மட்டும் காதல் உணர்வு இருந்தால் அது ஒருதலைக்காதல். ஒருதலைக்காதல் என்று புரியாமல் தானும் சிரமப்பட்டு மற்றவர்களையும் சிரமப்பட்டவைத்த கதைகள் ஆயிரம்.

ஒருதலைக்காதல் என்று புரிந்த பிறகு தானும் பாதிக்காமல் மற்றவர்களையும் பாதிக்காமல் வாழ்வதுதான் நல்ல பண்பு. காதல் மற்றும் காதலர்களின் தன்மையைப் பொறுத்து காதலில் பல வகைகள் இருக்கிறது.

சட்டத்துணை HUSBAND OR WIFE
புத்தித்துணை FRIEND
மனத்துணை LOVER
நேஞ்சத்துணை SOLUMATE
உள்ளத்துணை ETERNAL LOVER
உயித்துணை TWIN FLAME
பிரபஞ்சத்துணை UNIVERSE FLAME
இறைத்துணை DIVINE FLAME

கொக்கோகர் என்ற முனிவர் எழுதிய "ரதி ரகசியம்" என்ற புத்தகத்தில் நமக்கேத்த ஜோடியை கண்டுபிடித்து திருமணம் செய்வது எப்படி என்று விளக்கமாக விரிவாக இருக்கிறது.

"ரதி ரகசியம்" புத்தகம் அம்மி தற்சார்பு சந்தையில் கிடைக்கும். www.aammii.com or 9842452508.

காதல் குதூகலமானது.
காதல்...
தேட வேண்டாம்....

முன்னறிவிப்பு இன்றி வரும்
அதன் வருகையை
இதயம் உரக்க சொல்லும்.

காதல்...!!!
காதல் ஒருநாள் உங்களையும் வந்தடையும்.
அதை அள்ளி அணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
அன்பாக பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

காதல் தங்கும்
காதல் தயங்கும்
காதல் சிரிக்கும்
காதல் இனிக்கும்
காதல் கவிதைகள் வரையும்
காதல் கலங்கும்

காதல் புலம்பும்
காதல் ஓரளவுக்கு புரியும்
காதல் விலகும்
காதல் பிரியும்
கதவுகளை மூடாமல் வழிஅனுப்புங்கள்.
காத்திருங்கள்
ஒருவேளை காதல் திரும்பினால்
தூரத்தில் தயங்கி நின்றால்
அருகில் செல்லுங்கள்
அன்பாக பேசுங்கள்
போதும்....

காதல் உங்கள் வசம்
உள்ளம் காதல் வசம்
மாற்றங்கள் வினா
மாற்றங்களே விடை

காதல்.....

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 453 : அக்கறை / CARE

அடுத்தவர்களுக்கு என்ன தேவை, எது தேவையில்லை, என்ன பிடிக்கும், என்ன பிடிக்காது, என்பதை அவர்கள் பேசுவதை வைத்து, அவர்களது கண்களை வைத்து, அவர்களது உடல் அசைவை வைத்து, அவர்களது அதிர்வுகளை வைத்து கண்டுபிடித்து. அதில் தேவையான, பிடித்தமான, நல்ல விஷயத்தை மட்டும் செய்து. தேவையில்லாத, பிடிக்காத, கெட்ட விஷயங்களை செய்யாமல் இருக்கும் குணம் கொண்ட ஒருவருக்கு அக்கறை உள்ள மனிதர் என்று பெயர்.

மேலே உள்ள விஷயத்தை திரும்பத் திரும்ப படியுங்கள், சிந்தியுங்கள் நீங்கள் அக்கறை உள்ளவரா? இல்லையா? என்று உங்களுக்கே தெரிந்து விடும்.

பொதுவாக 90% மனிதர்களுக்கு அடுத்தவர்கள் மீது அக்கறை இல்லை. இதுதான் குடும்பத்தில், சமூகத்தில் உள்ள பிரச்சனைகளுக்கு அடிப்படை காரணம்.

சிலர் தன் மீது 100 சதவிகிதம் அக்கறை செலுத்துவார்கள். இவர்கள் சுயநலவாதிகள் அல்ல. சுய அன்பு செலுத்துபவர்கள். இது தவறல்ல. சுய அன்பு நல்லது.

சுயநலம் என்பது வேறு. சுய அன்பு என்பது வேறு.
சுயநலம் கெட்டது. ஆனால் சுய அன்பு நல்லது.

நம்மிடம் யாராவது அக்கறையுடன் பழகினால் அவர்களை நமக்கு நன்றாக பிடிக்கும். மேலும் அதை விரும்புவோம். இதே போல் நாம் மற்றவர்களிடம் அக்கறையோடு நடந்து கொள்கிறோமா? என்பதை சிந்தியுங்கள்.

அக்கறை என்ற வார்த்தைக்கு மிக சரியான உதாரணம் " அம்மா ". ஒரு அம்மா தன் குழந்தையின் மீது வைத்திருக்கும் உணர்வு மிக மிக அக்கறையோடு இருக்கும். எந்த ஒரு எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் தன் குழந்தைக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை யோசிக்கும் தாய் தான் அக்கறையின் அர்த்தம்.

அடுத்தவர்களுக்கு என்ன வேண்டும், என்ன பிடிக்கும், என்ன தேவை என்பதை அவர்கள் சொல்லாமலே புரிந்து கொள்ளும் தன்மை சிலருக்கு மட்டுமே உள்ளது.

நமக்கு என்ன வேண்டும், என்ன பிடிக்கும், என்ன தேவை என்று ஆயிரம் முறை சொல்லிய பிறகும், கொஞ்சம் கூட காது கொடுத்து கேட்காமல், அதை செய்யாமல் இருக்கும் நபர்கள் மிகவும் மோசமானவர்கள். முடிந்தவரை இவர்களிடமிருந்து பிரிந்து வாழ்வது தான் சிறப்பு.

சிலர் மற்றவர்களை அக்கறையோடு கவனிப்பார்கள். ஆனால் தன்னை கவனித்துக் கொள்ள மாட்டார்கள் இவர்களுக்கு நல்லவர் என்று பெயர் ஆனால் இவர்கள் எப்பொழுதும் நோயோடு, மன உளைச்சலோடு வாழ்வார்கள். இது சரியல்ல.

மிக சொற்ப சிலர் மட்டுமே தன் மீது 100 சதவிகிதம் அக்கறை செலுத்துவார்கள். அதே சமயம் பிறரின் மீதும் 100% அக்கறை செலுத்துவார்கள். இவர்கள் தான் மிகப்பெரிய ஞானி, மகான்கள்.

அக்கறை என்ற வார்த்தைக்கு அர்த்தம் மற்றும் அதன் அவசியத்தை பற்றி பள்ளியில், கல்லூரியில், குடும்பத்தில் யாருமே கற்றுக் கொடுப்பதில்லை. இதுதான் உலகில் உள்ள பல சண்டைகளுக்கும், ஏமாற்றங்களுக்கும், மன உளைச்சலுக்கும் அடிப்படை காரணம்.

எனவே தயவு செய்து இந்த கட்டுரையை படித்து முடித்தவுடன் நீங்கள் அக்கறை உள்ள நபராக இருந்தால் இறைவனுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள். அக்கறை இல்லாத நபராக

இருந்தால் தயவு செய்து இந்த குணத்தை கற்றுக்கொண்டு நீங்கள் அக்கறையோடு வாழும் மனிதராக மாறுங்கள்.

தயவுசெய்து உங்கள் மீது 100 சதவீதம் அக்கறை செலுத்துங்கள். உங்களுக்கு உதவி செய்யும் உங்கள் மேல் அன்பு செலுத்தும் நபர்களுக்கு 100% அக்கறை கொடுங்கள்.

உங்களுக்கு உதவி செய்யாத, உங்கள் மேல் அன்பு செலுத்தாத, உங்கள் மீது அக்கறை காட்டாத நபர்களுக்கு நீங்கள் அக்கறையை காட்ட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அப்படி அக்கறை செலுத்தினால் திரும்ப பலன் எதிர்பார்க்காமல் செய்யுங்கள். அல்லது அக்கறை காட்டுவதை நிறுத்தி விடுங்கள். அவர்களுக்கு அக்கறை காட்டிய பிறகு புலம்பி வருத்தப்பட்டு உங்களது உடல் மற்றும் மனதை இழக்காதீர்கள்.

"தோழா" என்ற தமிழ் படத்தில் நாகார்ஜுனன் மற்றும் கார்த்திக் இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் மாறி மாறி 100 சதவிகித அக்கறை காட்டுவார்கள். அக்கறை அவசியம்.

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

**பதிவு எண் : 454 : பிடித்தது - பிடிக்காதது - நல்லது - கெட்டது,
விலங்கு , எந்திரம், மனிதன்.**

LIKE - UNLIKE - GOOD - BAD. ANIMAL , ROBOT, HUMEN.

பிடித்த விஷயம் என்பது வேறு, நல்ல விஷயம் என்பது வேறு.

பிடிக்கும் - பிடிக்காது என்பதை முடிவு செய்வது மனம்.

நல்லது - கெட்டது என்பதை முடிவு செய்வது புத்தி.

மனதுக்கும் புத்திக்கும் முதலில் வித்தியாசம் தெரிய வேண்டும்.

மனம் என்பது சில வினாடிகளில் ஒரு விஷயத்தை பிடித்திருக்கிறது அல்லது பிடிக்கவில்லை என்பதை கூறிவிடும். ஏனென்றால் மனதுக்கு புத்தி கிடையாது. வேகம் மிக அதிகம்.

புத்தி என்பது உடனே முடிவு செய்யாது. பல மணி நேரம் அல்லது பல நாட்கள் ஏன் பல வருடம் கூட எடுத்துக் கொள்ளும். ஏனென்றால் நல்லது, கெட்டது என்பதை முடிவு செய்வதற்கு பல விஷயத்தை ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டியுள்ளது. புத்திக்கு பிடித்தது, பிடிக்காதது என்பதை பார்க்கத் தெரியாது.

மனதுக்கும் புத்திக்கும் வித்தியாசம் தெரிந்தால்தான் பிடித்த விஷயத்திற்கும் நல்ல விஷயத்திற்கும் வித்தியாசம் தெரியும்.

இது புரியாததால் தான் உறவுகளில் பல இடங்களில் சண்டை வருகிறது. இந்த வித்தியாசம் புரிந்த குடும்பத்தில் சண்டை வரவே வராது.

சில விஷயங்கள் கெட்ட விஷயமாக இருக்கும். ஆனால் மனதுக்கு பிடித்திருக்கும். எனவே அதை செய்து கொண்டிருப்போம். உதாரணமாக சாராயம் குடிப்பது, புகைபிடிப்பது, சீரியல் பார்ப்பது, youtube ல் கண்டதை பல மணி நேரம் பார்ப்பது.

சில விஷயங்கள் நல்ல விஷயமாக இருக்கும் ஆனால் மனதுக்கு பிடிக்காது. எனவே செய்வதற்கு மிகவும் யோசிப்போம். உதாரணமாக சிறுதானியங்கள் சாப்பிடுவது, யோகா செய்வது, விரதம் இருப்பது, வாக்கிங் செல்வது.ECT..

பிடித்த விஷயத்தை நாம் செய்யும் பொழுது மட்டும் தான் உடலில் வியாதிகள் குணமாகிறது. அனைத்து செல்களுக்கும் சக்தி கிடைக்கிறது. உடம்பில் உள்ள அனைத்து செல்களும் தன்னைத்தானே குணப்படுத்துகிறது. மனம் நிம்மதி அடைகிறது. பிரபஞ்ச ஆற்றல் உடலுக்குள் இறங்குகிறது. பிடித்த விஷயம் தான் அனைத்து வியாதிகளுக்கும் மருந்து.

எனவே ஒரு நாளில் எவ்வளவு நிமிடம் மனதுக்கு பிடித்தது போல் வாழ்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு நன்றாக, ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

ஒரு நாளில் எவ்வளவு நிமிடம் மனதுக்கு பிடிக்காமல் வாழ்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு நோய்களும், துன்பமும், துயரமும், மன உளைச்சலும் வரும்.

சிலர் நல்ல விஷயத்தை மட்டுமே செய்து கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களுக்கு ஊரில் நல்ல பெயர் இருக்கும் ஆனால் உலகில் உள்ள அனைத்து நோய்களும், துன்பங்களும் வரும். இவர்களுக்கு இன்னும் சில பெயர்கள் இருக்கிறது ஏமாளிகள், இளிச்சவாய்கள் என்று.

சிலர் பிடித்த விஷயத்தை மட்டுமே செய்து கொண்டிருப்பார்கள். இவர்கள் ஆரோக்கியமாக, சக்தியோடு இருப்பார்கள். ஆனால் இவர்கள் கூட வாழும் நபர்கள் மிகவும் துன்பப்படுவார்கள்.

எல்லா நேரங்களில் தனக்கு பிடித்தது போல் மட்டுமே வாழ்ந்து மற்றவர்களை பற்றி கொஞ்சம் கூட கவலைப்படாத நபர்களுக்கு பெயர் " விலங்கு" ANIMAL.

எல்லா நேரங்களிலும் நல்ல விஷயத்தை மட்டுமே செய்து தனக்காக ஒரு நிமிடம் கூட வாழாமல் இருக்கும் நபர்களுக்கு பெயர் "எந்திரம் " ROBOT.

எனவே எந்த இடத்தில் பிடித்த விஷயத்தை செய்ய வேண்டும். எந்த இடத்தில் நல்ல விஷயத்தை செய்ய வேண்டும் என்ற பக்குவம் உள்ள ஒரு நபர் மட்டுமே " மனிதன்" HUMEN என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

எல்லா இடங்களிலும் மனதுக்கு பிடித்தது போல் வாழக்கூடாது. அதே சமயத்தில் எல்லா இடங்களிலும் நல்ல விஷயத்தை பார்க்க கூடாது. இது இடத்துக்கு இடம், நேரத்துக்கு நேரம், சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மாறும் என்பதை புரிந்து கொண்ட நபர் மனிதன் என்று அழைக்கப்படுவார்.

மனிதர்கள் பிறர் மனதை, உடலை கெடுக்குமாறு எந்த ஒரு வேலையும் செய்ய மாட்டார்கள். அதே சமயத்தில் தன் உடலையும் மனதையும் கெடுப்பதற்கும் எந்த வேலையும் செய்ய மாட்டார்கள்.

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் சில மனிதர்கள் சில விலங்குகள் சில ரோபோக்கள் கூடி வாழ்கிறார்கள். எனவேதான் அனைத்து குடும்பத்தினரும் பிரச்சனைகள் இருக்கிறது.

மனிதர்கள் வாழும் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி மட்டுமே இருக்கும். எனவே நாம் அனைவரும் மனிதர்களாக வாழ்ந்தால் மட்டுமே குடும்பத்தில் நிம்மதி இருக்கும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சந்தோஷ சுப்பிரமணி என்ற படத்தில் சுப்ரமணியம் என்ற அப்பா நல்ல விஷயத்தை மட்டுமே அனைவரையும் செய்ய சொல்வார் ஆனால் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் அது பிடிக்காது. இதனால் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் மன உளைச்சலில் இருப்பார்கள். தயவுசெய்து இந்த படத்தை அனைவரும் ஒருமுறை பாருங்கள்.

இது சம்பந்தமாக முழுமையாக புரிய வேண்டும் என்றால் " மனதில் மனம்" என்று நான் பேசிய 12 வீடியோவை தயவு செய்து வரிசையாக பாருங்கள்.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL5BxbCwrkmCjsS23m-X1qWJoHdESHiz22>வாருங்கள் மனதுக்கு பிடித்தது போல் வாழ்வோம்.

பதிவு எண் : 455 : நீங்கள் புத்திசாலியா? முட்டாளா ?

உலகில் யாராக இருந்தாலும் மூன்று விஷயத்தில் முரண்பாடு வரும்.

1. தேவை (Requirement)
2. அளவு (Quantity)
3. காலம் (Time)

இந்த மூன்று விஷயத்தில் நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் முரண்பாடு இருக்கும் என்று புரிந்து வாழ்பவர் "புத்திசாலி" .

முரண்பாடு இருக்கக் கூடாது. என்று நினைத்து சண்டை போடுபவர் "முட்டாள்" .

உதாரணமாக...

வீட்டு வேலை செய்யும் ஒருவர் தனது முதலாளியிடம் பத்தாயிரம் ரூபாய் கடனாக கேட்கிறார்.

முதலாளியின் மனைவி, "பாவம்" கொடுக்கலாம் என்று கூறுகிறார்கள். முதலாளி கொடுக்க கூடாது என்று கூறுகிறார். இப்பொழுது இருவருக்கும் சண்டை, கருத்து முரண்பாடு வருகிறது. இதற்கு காரணம் இருவரின் "தேவை" வேறு வேறாக உள்ளது. REQUIREMENT.

முதலாளியின் மனைவி பத்தாயிரம் ரூபாய் கொடுத்து உதவி செய்யலாம் என்று கூறுகிறார். முதலாளியோ ஐயாயிரம் கொடுத்தால் போதும் என்று கூறுகிறார். இருவருக்கும் சண்டை, கருத்து வேறுபாடு வருகிறது. இதற்கு காரணம் இருவரின் "அளவு" வேறு வேறாக உள்ளது. QUANTITY.

முதலாளியின் மனைவி இன்றே பணத்தை கொடுத்து உதவி செய்யலாம் "பாவம்" என்று கூறுகிறார். முதலாளியோ ஒரு வாரத்துக்கு பிறகு கொடுக்கலாம், என்ன அவசரம்? என்று கூறுகிறார். இருவருக்கும் சண்டை, கருத்து வேறுபாடு காரணம் "நேரம்" அல்லது "காலம்" . TIME.

நான் ஒரு கான்செப்டை புரிய வைப்பதற்காக இந்த உதாரணம் கூறியிருக்கிறேன். நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாளில் நடந்த அனைத்து சண்டை அல்லது கருத்து வேறுபாடுகளை ஞாபகத்துக்கு கொண்டு வாருங்கள். இந்த மூன்றில் ஏதாவது ஒன்று தான் காரணமாக இருக்கும்.

இப்பொழுது விஷயத்துக்கு வருகிறேன். தான் சொல்லும் தேவை, அளவு, காலம் ஆகிய மூன்றும் மட்டுமே சரி, இதேபோல்தான் மற்ற அனைவரும் இருக்க வேண்டும். அப்படி இல்லை என்றால் அவர்கள் கெட்டவர்கள் அல்லது தவறானவர்கள் என்று நினைக்கும் மனிதன் "முட்டாள்" என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

தான் சொல்லும் தேவை, அளவு, காலம், ஆகிய மூன்றும் நம்மைப் போலவே எல்லோருக்கும் இருக்காது. கொஞ்சம் கொஞ்சம் மாறித்தான் இருக்கும் என்று புரிந்து, அனைவரையும் அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு (ACCEPTANCE) ,யாரிடமும் சண்டையிடாமல் சூழலை புரிந்து கொண்டு வாழும் நபருக்கு பெயர் புத்திசாலி என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

இப்பொழுது சிந்தியுங்கள் நீங்கள் முட்டாளா? புத்திசாலியா? நீங்கள் புத்திசாலியாக இருந்தால் பெருமை படுங்கள்.

முட்டாளாக வாழ்ந்திருந்தால் இப்பொழுதாவது வருத்தப்பட்டு தயவுசெய்து ஈகோ இல்லாமல் திருந்துங்கள்.

நீங்கள் முட்டாளாக இருந்ததால் ஏற்பட்ட அனைத்து சண்டைகளுக்கும் பிரச்சினைகளுக்கும் பொறுப்பேற்று சம்பந்தப்பட்ட நபரிடம் மனதார மன்னிப்பு கேளுங்கள். முடிந்தால் தொலைபேசியில் அல்லது நேரடியாக மன்னிப்பு கேளுங்கள்.

குடும்பத்தில், அலுவலகத்தில் மற்றும் அனைத்து இடங்களிலும் இந்த முட்டாள்களால் தான் அதிக சண்டை மற்றும் பிரச்சினைகள் வந்து கொண்டே இருக்கும். முட்டாள்களுக்கு இந்த மூன்று விஷயத்தில் முரண்பாடு இருப்பதால், அடுத்தவர்கள் என்ன செய்தாலும் சண்டை போட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். யாரையும் நிம்மதியாக வாழ விட மாட்டார்கள்.

புத்திசாலிகளால் எப்பொழுதுமே சண்டை, கருத்து வேறுபாடுகள் வரவே வராது. ஏனென்றால் புரிந்து கொண்டு வாழ்வார்கள்.

ஒரு புத்திசாலி ஒரு முட்டாள் இருவரும் சேர்ந்து வாழ்ந்தால் எப்படி இருக்கும் என்று பார்க்கலாம்.

புத்திசாலி எப்பொழுதும் முட்டாள் எது சொன்னாலும் செய்தாலும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வார். ஏனென்றால் மனிதனுக்கு மனிதன் கருத்து மாறுபடும் என்று புரிந்து கொண்ட நபர் புத்திசாலி. எனவே புத்திசாலியுடன் வாழும் முட்டாள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்.

இந்த முட்டாள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கு காரணமே கூட இருக்கும் புத்திசாலி என்று புரியாமல் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பார்.

தான் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கு உதவி செய்யும் புத்திசாலிக்கு, நன்றி சொல்ல மாட்டார். மரியாதை கொடுக்க மாட்டார்.

ஆனால் அந்த முட்டாள் எப்பொழுதுமே புத்திசாலியின் ஒவ்வொரு கருத்துக்கும் வாத, விவாதம் செய்து சண்டை, சச்சரவு செய்து கொண்டே இருப்பார். புத்திசாலியின் நிம்மதியை கெடுத்துக் கொண்டே இருப்பார்.

எனவே முட்டாளாக வாழ்வது மிகவும் சுலபம். அடுத்தவரை குறை சொல்லி விட்டு, ஆசை தீர சண்டை போட்டுவிட்டு நிம்மதியாக தூங்கி விடலாம்.

ஆனால், புத்திசாலியாக வாழ்வது தான் மிகவும் கடினம். ஏனென்றால் முட்டாளால் எப்பொழுதுமே பிரச்சனை வந்து கொண்டே இருக்கும். இதை சமாளிப்பதற்கு தனியாக ஒரு மூளை வேண்டும்.

எனவே புத்திசாலியாக வாழும் நபர்கள். புத்திசாலியாக வாழ்ந்தால் மட்டும் நிம்மதியாக வாழ முடியாது என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

முட்டாள்களிடம் இருந்து எப்படி தப்பிப்பது? முட்டாள்கள் உடன் ஒரே வீட்டில் ஒரே அலுவலகத்தில் எப்படி வாழ்வது? முட்டாள்களிடம் எப்படி எஸ்கேப் ஆவது? என்ற விஷயத்தை தினமும் ஆராய்ச்சி செய்து புதிய புதிய யுத்திகளை கண்டுபிடித்து கற்றுக் கொண்டு அதை அமல்படுத்தினால் மட்டுமே நிம்மதியாக வாழ முடியும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

முட்டாள்களுடன் வாழும்பொழுது எந்த ஒரு மன உளைச்சலும் இல்லாமல் வாழ்வதற்கு நீங்கள் கற்றுக் கொண்டால், நீங்கள் சுத்தமான அக்மார்க் "ஞானி" ஆகி விட்டீர்கள் என்று அர்த்தம்.

இந்த கட்டுரையை திரும்பத் திரும்ப படியுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள அனைத்து பிரச்சனைக்கும் தீர்வு கிடைத்துவிடும்.

புத்திசாலிகளுக்கும். இந்தக் கட்டுரை மூலமாக புத்திசாலி ஆன நபர்களுக்கும் எனது வாழ்த்துக்கள்.

இப்படிக்கு.
முட்டாள்களுடன் வாழும் கலை அறிந்த.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 456 : சுய அன்பு - சுயநலம் (SELF CARE- SELFISH)

சுய அன்பு என்ற செல்ஃப் கேர் (SELF CARE) மிகவும் நல்லது. இது ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியம். சுயநலம் என்ற செல்பிஷ் (SELFISH) மிகவும் கெட்டது.

சுய அன்பு / சுயநலம் இரண்டுக்கும் வித்தியாசம் தெரியாததால் பலரும் குழப்பத்தில் இருக்கிறார்கள்.

பலரும் தனக்காக வாழ்வதை சுயநலம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்படி அல்ல. நமது உடலுக்காக, நமது உயிருக்காக, நமக்கு பிடித்த விஷயத்தை நாம் செய்வது சுய அன்பு ஆகும். சுயநலம் அல்ல.

சுய அன்பு என்பது எப்பொழுதுமே எல்லோருக்கும் தேவை. நமது உடல் மீது சுய அன்பு இருக்க வேண்டும். நமது உயிர் மீது சுய அன்பு இருக்க வேண்டும். நமக்கு பிடித்த விஷயங்களை அடிக்கடி செய்து சுய அன்பு காட்ட வேண்டும். இப்படி செய்தால் தான் நோயில்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். குழப்பம் இல்லாமல் நிம்மதியாக வாழ முடியும். சோர்வு இல்லாமல் சக்தியோடு வாழ முடியும்.

ஆனால் பலரும் நல்லவர் என்று பெயர் எடுப்பதற்காக தன்னை பற்றி கொஞ்சம் கூட கவலைப்படாமல், தன்மீது சுய அன்பு இல்லாமல், பிரருக்காக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு ஊரில் நல்ல பெயர் இருக்கும். ஆனால் இவர்கள் நன்றாக இருக்க மாட்டார்கள்.

மீண்டும் அழுத்தம் திருத்தமாக கூறுகிறேன். நமக்காக வாழ்வது சுய அன்பு. அடுத்தவர்களுக்கு கிடைப்பதை தட்டிப்பறித்து. அடுத்தவர்கள் மீது பொறாமை கொண்டு வாழ்வதுதான் சுயநலம்.

உதாரணமாக பெண்கள் சமையல் செய்தால் தனக்கு மிகவும் பிடித்த உணவுகளை தேவையான அளவு தனக்காக தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நேரம் வரும் பொழுது ஆசையாக சாப்பிட வேண்டும் இது சுயநலம் அல்ல. இது சுய அன்பு.

ஆனால் பல பெண்கள் எல்லோரும் சாப்பிட்ட பிறகு மீதம் இருக்கும் தனக்கு பிடிக்காத உணவை குப்பையில் கொட்டுவதற்கு பதிலாக சாப்பிடுகிறார்கள். இப்படி செய்யக்கூடாது.

மற்றவர்கள் நன்றாக இருந்தால் போதும் எனக்கு எதுவும் தேவையில்லை என்று நினைப்பது சரியில்லை. நாம் மகிழ்ச்சியாக, நிம்மதியாக, ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தால்தான் மற்றவர்களை வாழ வைக்க முடியும் என்பது தான் ஞானிகள் தத்துவம்.

மக்களுக்காக / வாழ்க்கை லட்சியத்திற்காக / கலைக்காக / நாட்டுக்காக / ஆன்மீகத்திற்காக என்று இரவு பகல் தூங்காமல் சுய அன்பு இல்லாமல் சுயநலமும் இல்லாமல் உழைத்த பலரும் சிறு வயதில் இறந்து விட்டார்கள். சிந்தியுங்கள் யார் யார் என்று உங்களுக்கு ஞாபகம் வரும்.

நல்ல மனிதர்கள் சுய அன்பை சேர்த்துக் கொண்டால் பல வருடம் வாழ்ந்து பல நல்ல விஷயங்கள் செய்ய முடியும்.

சுய அன்பு 0 %.. பொதுநலம் 100 %... சுயநலம் 0 %... இருக்கும் நபர்களுக்கு மிக நல்லவர்கள் என்று பெயர். ஆனால் உலகில் உள்ள அனைத்து நோயுகளும் ,துன்பமும், துயரமும், இருக்கும்.

எனவே தயவு செய்து இந்த வினாடி முதல் சுய அன்போடு வாழுங்கள். மேலும் சுயநலம் உள்ள நபர்களிடம் தப்பித்து வாழும் கலையை கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

சுய அன்பு (SELF- CARE) - மிகவும் நல்லது, தேவை, அவசியம்.

இப்படிக்கு.
சுய அன்பு - ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 457 : மரியாதை – RESPECT

1. வணக்கம் சொல்லுதல்.
2. கைகட்டி பேசுதல்.
3. குனிந்து நடத்தல்.
4. சார், ஐயா, முதலாளி, தலைவர் என்று கூப்பிடுவது.
5. ஒருவர் வரும்பொழுது எழுந்து நிற்பது.
6. தவறை சுட்டிக்காட்டாமல் இருப்பது.
7. சொல்வதை அப்படியே செய்வது.

இதைத்தான் மரியாதை என்று பலரும் தவறாக புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள் மரியாதை என்பது ஒரு உணர்வு அது செயல் கிடையாது.

இப்பொழுது நான் பல உதாரணங்கள் மூலமாக உங்களுக்கு மரியாதையை புரிய வைக்கிறேன்.

நம்மை விட வயது அதிகம் / குறைவு உள்ள வேலைக்காரர்களை வாயா, போயா, வாடா, போடா, வாடி, போடி என்று கூப்பிடுவது மரியாதை இல்லாத செயல். அவர்களை தம்பி, அண்ணா, அக்கா, அம்மா என்று அழைப்பது தான் மரியாதை.

நம்மை விட வயது குறைவாக உள்ள உயர் அதிகாரியை முதலாளி, சார், தலைவா, அண்ணே என்று கட்டாயமாக அழைப்பது தேவையில்லை. அது காரியத்திற்காக மரியாதை கொடுப்பது ஆகும்.

நம்மை விட வயது குறைவான உயர் அதிகாரியை தம்பி என்று அழைக்கலாம் இதுதான் மரியாதை. எல்லோரிடத்திலும் ஒரே மாதிரி மரியாதையோடு நடந்து கொள்வது தான் உண்மையான மரியாதை.

ஆனால் இப்பொழுது பதவி, பணம், புகழ், அதிகாரம் இருந்தால் மரியாதை கொடுக்க வேண்டும் என்றும் இந்த நான்கும் இல்லாத நபருக்கு மரியாதையை கொடுக்கக் கூடாது என்று ஆட்டோமேட்டிக்காக மண்டையில் தவறாக பதித்து விட்டார்கள்.

எல்லோரையும் வாங்க, போங்க என்று மரியாதையாக அழைக்க வேண்டும். ஆட்டோக்காரன், கீரைக்காரி, மளிகை கடைக்காரன், பக்கத்து வீட்டுக்காரன் என்று அழைப்பது மரியாதை இல்லாத செயல்

ஆட்டோக்காரர், கீரைக்கார அக்கா, மளிகை கடைக்காரர், பக்கத்து வீட்டுக்காரர் என்று கூறுவது மரியாதையான செயல்.

தன்னைவிட பணத்தில், பலத்தில், பதவியில், புகழில் உயர்ந்தவரிடம் அளவுக்கு அதிகமாக மரியாதை கொடுக்கிறார்கள். இது தவறு. தேவையான அளவு கொடுத்தால் போதும்.

தன்னை விட பணத்தில், பலத்தில், பதவியில், புகழில் குறைவாக உள்ள நபர்களிடம் மரியாதை இல்லாமல் நடந்து கொள்கிறார்கள். இது முற்றிலும் தவறு. அவர்களுக்கும் தேவையான அளவு மரியாதை கொடுக்க வேண்டும்.

ஒருவரிடம் பழகும் பொழுது சில மணி நேரங்களிலேயே இவருக்கு மரியாதை இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை எளிமையாக கண்டுபிடித்து விடலாம்.

எட்டு மணிக்கு வீட்டுக்கு வருவதாக கூறிவிட்டு பத்து மணிக்கு வந்தால் மரியாதை இல்லாத செயல்.

எட்டு மணிக்கு வருவதாக கூறினால் ஒருவேளை வர முடியவில்லை என்று தெரிந்தால், அடுத்த வினாடி தொலைபேசியில் அழைத்து வர முடியவில்லை மன்னிக்கவும் கால தாமதமாக ஆகிறது என்று கூறுவது தான் மரியாதை.

ஒரு இடத்தில் இருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு ஊருக்கு சென்ற பிறகு நான் வந்து சேர்ந்து விட்டேன் என்று கூறுவது மரியாதை.

யாராவது நம்மிடம் ஏதாவது உதவி கேட்டால், நாம் தெளிவாக முடியும், முடியாது இவ்வளவுதான் முடியும், இந்த நாளில் முடியும் என்று கூறுவது தான் மரியாதை அதை விட்டுவிட்டு பார்க்கலாம், முடிந்தால் செய்கிறேன் என்று கூறுவது அல்லது கண்டிப்பாக செய்கிறேன் என்று கூறிவிட்டு வேண்டுமென்றே செய்யாமல் இருப்பது இதுவெல்லாம் மரியாதை இல்லாத செயல்.

தனக்கு காரியம் ஆக வேண்டும் என்றால் மட்டும் தொலைபேசி whatsapp இமெயில் போன்ற விஷயங்களில் ஒருவரை தொடர்பு கொள்வது அதே சமயம் காரியம் இல்லை என்றால் அவர்கள் கொடுக்கும் எந்த ஒரு மெசேஜுக்கும் தகவல் கொடுக்காமல் இருப்பது மரியாதை இல்லாத செயல்.

தொலைபேசி whatsapp இமெயில் போன்றவை பயன்படுத்தும் பொழுது யார் தொடர்பு கொண்டாலும் அவர்களுக்கு உரிய மரியாதையை கொடுக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் நாம் இதை பயன்படுத்தக்கூடாது.

மரியாதை உள்ள செயல் மரியாதை இல்லாத செயல் என்ன என்று உதாரணம் கூறுவதற்கு 200 பக்க புத்தகம் எழுத வேண்டி உள்ளது.

நாம் தினமும் 24 மணி நேரம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும் மரியாதை இருக்க வேண்டும்.

ஒரே வார்த்தையில் சொல்ல வேண்டுமென்றால் நம்மை விட உயர்ந்தவர்களிடம் நாம் எப்படி நடந்து கொள்வோமோ அதே போல் நம்மை விட தாழ்ந்தவர் என்று நாம் நினைக்கும் நபரிடமும் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் மரியாதை.

உண்மையில் உயர்ந்தவர் தாழ்ந்தவர் என்று ஒன்று இல்லை என்று புரிந்து விட்டால் உங்களுக்கு மரியாதை வந்துவிடும்.

நம்மை விட உயர்ந்தவர்கள் நம்மை விட தாழ்ந்தவர்கள் என்று இரண்டாக நாம் பிரிப்பதால் தான் மரியாதை கொடுப்பதில்லை.

சமீபமாக பிரபல நடிகர் ஒருவர் என்னை தொடர்பு கொண்டு சர்க்கரை வியாதிக்கு ஆலோசனை கேட்டார். அவரிடம் பேசி புரிய வைத்து, அவரது வாட்ஸ்அப்ஸுக்கு எனது பல்வேறு வீடியோக்களை தொகுத்து டைப் அடித்து அனுப்பினேன். அந்த மெசேஜ் ப்ரூ டிக் மாறியது. ஆனால் இதுவரை நன்றி, Thank you, Received, good , நல்லது என்று ஒரு பதில் மெசேஜ் கூட அளிக்கவில்லை எனவே அவருக்கு மரியாதை தெரியவில்லை என்பதை நான் புரிந்து கொண்டேன்.

நான் தினமும் 100 முதல் 300 பேருக்கு healerbaskar@gmail.com மூலமாக அனைத்து கேள்விகளுக்கும் பதில் அளித்து வருகிறேன். 100 பேருக்கு பதில் அளித்தால் 10 பேரிடம் இருந்து மட்டுமே நன்றி, Thank you, Received, good , நல்லது என்று பதில் வருகிறது. மற்றவர்களுக்கு மரியாதை தெரியவில்லை.

உடனே நன்றி கூறினால் மட்டுமே மரியாதை என்று தவறாக புரிந்து கொள்ளாதீர்கள். நான் சில உதாரணங்கள் மட்டுமே கூறி இருக்கிறேன். இதேபோல் எல்லா விஷயத்திலும் இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தயவு செய்து இனிமேல் உயர்ந்தவர் தாழ்ந்தவர் என்று நினைக்காமல் அனைவரிடத்திலும் ஒரே மாதிரி மரியாதை கொடுங்கள். இதுதான் மனித தன்மை.

1. எல்லோருக்கும் சமமாக வணக்கம் சொல்ல வேண்டும்.

2. யாரிடமும் கைகட்டி பேச வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

3. எதற்காகவும் யாருக்காகவும் குனிந்து நடக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

4. ஐயா, சார், முதலாளி, தலைவா என்று கட்டாயத்தின் பெயரில் அல்லது பயத்தில் அல்லது காரியத்திற்காக அழைக்கக் கூடாது. உங்களுக்கு எப்படி கூப்பிட வேண்டும் என்று உள் மனது சொல்கிறதோ அந்த முறைப்படி மரியாதையாக கூப்பிட வேண்டும்.

5. ஒருவர் வரும்பொழுது எழுந்து கண்டிப்பாக நிற்க வேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை. மனதில் உண்மையான மரியாதை இருந்தால் மட்டும் தேவைப்பட்டால் எழுந்து நிற்கலாம்.

6. யாராக இருந்தாலும் அவர் செய்யும் தவறை மரியாதையாக சுட்டிக் காட்டுவது தான் மரியாதை.

7. ஒருவர் சொல்வதை அப்படியே செய்வது மரியாதை அல்ல. நல்ல விஷயமாக இருந்தால் செய்ய வேண்டும் கெட்ட விஷயமாக இருந்தால் செய்யக்கூடாது. மேலும் ஏன் செய்யவில்லை என்பதை மரியாதையாக புரிய வைக்க வேண்டும்.

மரியாதை மிகவும் அவசியம்.

இப்படிக்கு.

ஹீலர் பாஸ்கர்.

"தாந்த்ரிக தாம்பத்தியம்" எட்டு நாள் ஆன்லைன் வகுப்பின் பதிவு செய்யப்பட்ட வீடியோ பென் டிரைவ் மூலமாக வாங்கி பயன்பெறுங்கள். PH : 9842452508.

பதிவு எண் : 458 : பாராட்டு - APPRECIATION

பாராட்டுக்கு மகிழ்ச்சி அடையாத மனிதர்களே உலகத்தில் கிடையாது. நீங்கள் ஒருவரை சந்தோஷப்படுத்த அல்லது மகிழ்ச்சியடைய வைக்க வேண்டும் என்றால் அவரை நீங்கள் பாராட்டினால் போதும்.

கோடி ரூபாய் கொடுத்தாலும் கிடைக்காத ஒரு மகிழ்ச்சி பாராட்டும் பொழுது கிடைக்கும்.

பொதுவாக நாம் இந்த பாராட்டும் விஷயத்தை செய்வதே கிடையாது. யாரிடமாவது ஏதாவது தேவைப்பட்டால் அவர்களை தன் வசம் இழுக்கும் நோக்கத்தோடு வேண்டுமென்றே காரியத்திற்காக பாராட்டுகிறோம்.

அப்படி செய்யக்கூடாது. யாராக இருந்தாலும் எந்த காரியம் செய்தாலும் அவர் எப்பேர்ப்பட்ட ஆளாக இருந்தாலும் அவரை பாராட்ட வேண்டும். பாரபட்சம் பார்க்காமல் பாராட்ட வேண்டும். எந்த ஒரு எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் பாராட்ட வேண்டும்.

எப்பொழுது உணவு அருந்தினாலும் நன்றாக இருந்தால் உடனே உணவு சமைத்த, பரிமாறிய நபர்களுக்கு மனதார பாராட்ட வேண்டும்.

யார் நமக்கு உதவி செய்தாலும் உடனடியாக அவர்களை நாம் நன்றி சொல்லி பாராட்ட வேண்டும்.

யாராக இருந்தாலும் ஒரு காரியம் சிறப்பாக செய்தால் "இது மிகவும் நன்றாக இருக்கிறது " "அருமையாக நீங்கள் செய்கிறீர்கள்" "வாழ்த்துக்கள்"என்று பாராட்ட வேண்டும்.

உங்களது டிரைவர் வாகனத்தை நல்லபடியாக ஓட்டினால் அவரை பாராட்ட வேண்டும்.

மனைவி, கணவர், அம்மா, அப்பா, உறவினர்கள், மகன், மகள், பார்ட்னர், நண்பர்கள், பக்கத்து வீட்டார், மூன்றாவது மனிதர்கள், முதலாளி வேலைக்காரர்கள், ரோட்டில் செல்பவர்கள் இப்படி யாராக இருந்தாலும் பாராட்டுக்குரிய விஷயம் செய்யும் பொழுது கொஞ்சம் கூட யோசிக்காமல் அடுத்த வினாடி அவர்களை பாராட்ட வேண்டும்.

இப்படி நாம் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருந்தால் நம்மைச் சுற்றி பாசிட்டிவ் வைப்ரேஷன் மட்டுமே இருக்கும்.

நம்மை எல்லோருக்கும் பிடிக்கும்.
மற்றவர்களால் நமக்கு துன்பம் வராது.

பலரும் மனதிற்குள் பாராட்டுகிறீர்கள். வெளியே சொல்வதில்லை. இனிமேல் அப்படி மனதிற்குள் மட்டும் பாராட்டாமல் வெளியேவும் சொல்லுங்கள். சொன்னால்தான் அவர்களுக்கு தெரியும்.

பொறாமை பிடித்தவர்கள் பாராட்ட மாட்டார்கள். கெட்ட எண்ணம் உள்ளவர்கள் பாராட்ட மாட்டார்கள். வயித்தெரிச்சல் பிடித்தவர்கள் பாராட்ட மாட்டார்கள்.

விளையாட்டில் நமக்கு எதிராக விளையாடும் நபர் திறமையாக ஜெயித்தால் கூட அவரை பாராட்ட வேண்டும்.

நம்மை விட உயர்ந்தவர், தாழ்ந்தவர், வேலைக்காரர், முதலாளி என்று எந்த ஒரு பாகுபாடும் இல்லாமல் எப்பொழுது பாராட்டுக்குரிய ஒரு விஷயம் ஒருவர் செய்கிறாரோ அடுத்த வினாடி பாராட்டும் பழக்கம் இனிமேல் அனைவருக்கும் வரவேண்டும்.

குறை கூறுவதை மட்டும் உடனே செய்து விடுகிறோம். பாராட்டுவதை மனதுக்குள் வைத்துக் கொள்கிறோம்.

ஒருவர் சிறிதாக எப்பொழுதாவது ஒரு தவறு செய்து விட்டால் ஆயிரம் பேர் குறை சொல்கிறார்கள்.

அதே நபர் பெரிதாக பல நல்ல விஷயம் செய்யும் பொழுது ஐந்து பேர் மட்டுமே பாராட்டுகிறார்கள்.

பாராட்ட துப்பில்லாத மனிதர்களுக்கு குறை சொல்வதற்கு தகுதியே இல்லை. நேரில் தான் பாராட்ட வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை. தொலைபேசி, SMS, whatsapp, இமெயில், வார்த்தைகளால், பரிசு கொடுத்து என்று எப்படி வேண்டுமானாலும் பாராட்டலாம்.

அடுத்தவர்களை பாராட்டும் பொழுது நமக்கும் மகிழ்ச்சி அவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சி. எனவே பாராட்டுவோம்.

இப்படிக்கு. ஹீலர் பாஸ்கர்.

மலர் மருந்துகள் ஐந்து நாள் வீடியோ வகுப்பு.
Flower Medicine 5 Day zoom class. 2023 - JAN - 23 TO 27
<https://www.anatomictherapy.org/events.php>

பதிவு எண் : 459 : சுதந்திரம் - INDIPENDENT / FREEDOM

நாம் செய்ய நினைக்கும் ஒரு விஷயத்தை யாருடைய கட்டுப்பாடும் இல்லாமல் சொந்தமாக முடிவெடுத்து செய்யும் நிலைக்குப் பெயர்தான் சுதந்திரம்.

சுதந்திரம் என்பது சிலருக்கு கொஞ்சம் கூட கிடைப்பதில்லை. எனவே அவர்களுக்கு மன உளைச்சல், வியாதி, நஷ்டம் எல்லாம் வருகிறது.

சுதந்திரம் என்பது சிலருக்கு அளவுக்கு அதிகமாக கிடைக்கிறது. இதுவும் ஆபத்து தான். எனவே சுதந்திரம் கண்டிப்பாக வேண்டும். ஆனால் அது ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்க வேண்டும்.

இதை தெளிவாக புரிந்து கொண்டு வாழ்ந்தால் குடும்பத்தில் நிம்மதி இருக்கும் மகிழ்ச்சி இருக்கும்.

சுதந்திரம் என்ற வார்த்தைக்கு அர்த்தம் தெரிய வேண்டும் என்றால் சந்தோஷ சுப்பிரமணியம் என்ற படத்தை தயவு செய்து பாருங்கள்.

அந்தத் திரைப்படத்தில் சுப்பிரமணி என்ற அப்பா தனக்கு பிடித்தது போல் சந்தோஷ என்ற மகனை வளர்த்துக் கொண்டிருப்பார். சந்தோஷ சுதந்திரம் இல்லாமல் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பார்.

இதனால் வரும் மன உளைச்சல், பிரச்சனைகள் சம்பந்தமாக இந்த படம் விரிவாக விளக்கமாக எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

சந்தோஷ சுப்பிரமணியம் படத்தில் வரும் அப்பா சுப்பிரமணி போல பல வீடுகளில் கணவர், மனைவி, அப்பா, அம்மா, தாத்தா பாட்டி, மாமியார் என்று பலர் இருக்கிறார்கள்.

ஒரே ஒரு சுப்பிரமணி போதும் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரின் நிம்மதியை கெடுப்பதற்கு.

எனவே தயவு செய்து சந்தோஷ சுப்பிரமணியம் என்ற படத்தை அனைவரும் திரும்பத் திரும்ப பார்த்து, ஒருவேளை நீங்கள் சுப்பிரமணி போல மற்றவர்களின் சுதந்திரத்தை கெடுத்துக் கொண்டிருந்தால் தயவு செய்து நிறுத்துங்கள்.

அல்லது சந்தோஷ போல சுதந்திரம் இல்லாமல் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால் தயவு செய்து அதிலிருந்து வெளியே வந்து சுதந்திரமாக வாழ்வதற்கு கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

சுதந்திரமாக வாழும் பொழுது தான் உடம்பில் ஆரோக்கியம் கிடைக்கிறது. செல்கள் புதிதாக மாறுகிறது. செல்கள் தன்னைத்தானே குணப்படுத்துகிறது. மனம் நிம்மதியாக இருக்கிறது. நமக்கு சக்தி கிடைக்கிறது. பிரபஞ்ச ஆற்றல் கிடைக்கிறது. மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம், சந்தோஷம் எல்லாமே கிடைக்கிறது. குறிப்பாக நிம்மதியாக தூக்கம் வருகிறது.

சுந்தரமாக வாழாத பொழுது நோய்கள் வருகிறது. மன உளைச்சல் வருகிறது. வியாபாரத்தில் நஷ்டம் வருகிறது.

நமது சுதந்திரம் என்பது தனிப்பட்ட மனித உரிமை. இதை யாருக்காகவும் தயவு செய்து விட்டுக் கொடுக்க வேண்டாம்.

கல்யாணம், வேலை, சம்பளம், சமுதாயம், குடும்பம், கௌரவம் என்று ஏதாவது ஒரு காரணம் சொல்லி சிலர் சுதந்திரம் இல்லாமல் வாழ்கிறார்கள்.

திருமணம் என்ற பெயரில் மொத்த சுதந்திரத்தை இழப்பது அநியாயத்தின் உச்சகட்டம். சுதந்திரம் இல்லாமல் வாழும் நபர்களின் நோய்களை குணப்படுத்த முடியாது. தயவுசெய்து உங்களுக்கு சிகிச்சை செய்யும் சிகிச்சையாளரை குறை சொல்லாதீர்கள்.

நாய், முதலாளி கொடுக்கும் அल्प உணவுக்காக அल्प பாசத்திற்காக முழு நேரமாக முதலாளிக்காக தன் சுதந்திரத்தை இழந்து உழைக்கும். நாயை கட்டிப்போட்டு வளர்க்க முடியும்.

ஆனால், பூனைக்கு எவ்வளவு உணவு கொடுத்தாலும் எவ்வளவு பாசம் கொடுத்தாலும் கட்டிப்போட்டு வளர்க்க முடியாது. ஏனென்றால் பூனை சுதந்திரத்தில் அடையாளம்.

தயவுசெய்து பூனை பேல கெத்தாக வாழுங்கள். நாய் பேல வாழாதீர்கள். மீண்டும் சொல்கிறேன் அளவுக்கு அதிக சுதந்திரம் ஆபத்து. அதே சமயம் சுதந்திரமே இல்லாமல் வாழ்வதும் ஆபத்து. தேவையான சுதந்திரம் நமது உரிமை.

எனவே நாம் சுதந்திரமாக வாழ்வதற்கு பழகுவோம். நாம் சுதந்திரம்.....நம் உரிமை.

இப்படிக்கு
ஹீலர் பாஸ்கர்.

நான் மட்டும் தான் உயர்ந்தவன்.
நான் மட்டும் தான் நல்லவன்.
நான் மட்டும் தான் சிறந்தவன்.
நான் மட்டும் தான் புத்திசாலி.
நான் மட்டும் தான் நம்பர் ஒன்.
நான் மட்டும் தான் பணக்காரன்.
நான் மட்டும் தான் சிறந்த இசையமைப்பாளர்.
நான் மட்டும் தான் சிறந்த டைரக்டர்.
நான் மட்டும் தான் சிறந்த சாமியார்.
நான் மட்டும் தான் சிறந்த கலைஞன்.
மற்றும் பல....

என்று எல்லா இடங்களிலும் "நான் மட்டும் தான்" என்ற எண்ணத்தோடு வாழும் ஒரு நபருக்கு ஈகோ / அகந்தை உள்ள நபர் என்று பெயர்.

நான் நல்லவன், சிறப்பானவன், புத்திசாலி என்று சொல்வதில் தவறு ஏதுமில்லை. "நான் மட்டும் தான்" என்று சொல்வதில் தான் பிழை இருக்கிறது.

ஈகோ உள்ள நபர்களுக்கு பொறாமை அதிகமாக இருக்கும். அடுத்தவர்கள் நன்றாக இருந்தால் பிடிக்காது. அடுத்தவர்களுக்கு புகழ் கிடைத்தால் பிடிக்காது. மனதுக்குள் வக்கிர புத்தி அடைவார்கள். நன்றாக இருக்கும் நபரை எப்படியாவது கெடுத்து விடுவதற்கு அனைத்து காரியத்தையும் செய்வார்கள். வயித்தெரிச்சல் அதிகமாக இருக்கும்.

இவர்களும் நிம்மதியாக வாழ மாட்டார்கள், மற்றவர்களையும் நிம்மதியாக வாழ விட மாட்டார்கள்.

ஈகோ இல்லாத நபர்கள், தன்னைவிட புத்திசாலி, திறமையான, நல்ல மனிதர்களை பார்க்கும் பொழுது வயித்தெரிச்சல் பட மாட்டார்கள். மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். பாராட்டுவார்கள். அவர்களை கெடுப்பதற்கு எந்த ஒரு வேலையும் செய்ய மாட்டார்கள். அவர்கள் மேலும் முன்னேற உதவி செய்வார்கள். அடுத்தவர்கள் நன்றாக இருப்பதை பார்த்து மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

அட்லீஸ்ட் உதவி செய்யவில்லை என்றாலும் உபத்திரவம் செய்யாமல் இருப்பார்கள். இதற்குப் பெயர் "மகிழ்வித்து மகிழ்"

அகந்தை என்ற ஈகோ தான் குடும்பத்தில் உள்ள பல பிரச்சனைகளுக்கு காரணம். சிலர் உலகில் உள்ள அனைவரையும் சமமாக பார்ப்பார்கள். அதாவது நம்மை விட உயர்ந்தவர், நம்மை விட தாழ்ந்தவர் என இல்லை என்ற மனோபாவத்தோடு வாழ்வார்கள். இவர்களுக்கு ஈகோ என்று அகந்தை இருக்காது.

சிலர் இறைவனிடம் சரணடைந்து வாழ்வார்கள் இவர்களுக்கும் ஈகோ என்று அகந்தை இருக்காது.

நம்மை விட உயர்ந்தவர்கள் / தாழ்ந்தவர்கள் என்று இரு பிரிவுகளாக மற்றவர்களை பிரிக்கும் நபர்களுக்கு மட்டுமே ஈகோ என்ற அகந்தை அதிகமாக இருக்கும்.

ஈகோ என்ற அகந்தை உள்ள மனிதர்கள் தன்னைவிட உயர்ந்த என்று இவர்கள் நினைக்கும் மனிதர்கள் என்ன சொன்னாலும் கண்மூடித்தனமாக கேட்பார்கள். அதேசமயம் தன்னைவிட தாழ்ந்தவர் என்று இவர்கள் நினைக்கும் மனிதர்கள் என்ன சொன்னாலும் காதில் கூட கேட்க மாட்டார்கள். இதற்கு பெயர் தான் ஈகோ என்ற அகந்தை.

எனவே தயவு செய்து நம்மை விட உயர்ந்தவர்களும் இல்லை, நம்மை விட தாழ்ந்தவர்களும் இல்லை என்ற உண்மையை புரிந்து கொண்டு வாழுங்கள். மேலும் இறைவனிடம் சரணடையுங்கள். இந்த இரண்டு விஷயத்தையும் நீங்கள் செய்துவிட்டால் உங்களுக்கு ஈகோ என்று அகந்தை இருக்கவே இருக்காது.

தியாகராஜ பாகவதர், இளையராஜா, வடிவேல் ஆகியோர் மிகச்சிறந்த கலைஞர்கள். எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். ஆனால் ஈகோ என்று அகந்தையால் தன் புகழை தானே கெடுத்துக் கொண்டவர்கள்.

உங்களுக்கு புரிய வேண்டும் என்பதற்காக சிலரின் பெயரை பயன்படுத்தி இருக்கிறேன். அதற்காக அனைவரும் என்னை தயவு செய்து மன்னிக்கவும்.

நாம் போகும்பொழுது எதையும் கட்டிக்கொண்டு போக முடியாது என்பதை புரிந்தால் ஈகோ வராது.

மனதில் அன்பு இருந்தால் ஈகோ வராது. ஈகோ என்று அகந்தை இல்லாத மனிதனே சிறந்த மனிதன்.

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 461 : எதிர்பார்ப்பு – EXPECTATION

எதிர்பார்ப்பு என்றால் என்ன?

மற்றவர்கள் நம்மிடம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நாம் ஆசைப்பட்டு அல்லது முடிவு செய்து காத்திருக்கும் ஒரு தன்மைக்கு பெயர் எதிர்பார்ப்பு.

எதிர்பார்ப்பில் பல வகைகள் உள்ளது. சிலர் மற்றவர்களுக்கு ஒரு உதவி செய்துவிட்டு, திரும்ப அதே போல் நமக்கு திரும்ப செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பார்கள். இது நியாயமானது.

சிலர் மற்றவர்களுக்கு ஒரு உதவி செய்துவிட்டு திரும்ப அதைவிட பல்லாயிரம் மடங்கு எதிர்பார்ப்பார்கள். இது சற்று நியாயம் இல்லாதது.

சிலர் மற்றவர்களுக்கு ஒன்றுமே செய்யாமல் மற்றவர்கள் நமக்கு இதைச் செய்ய வேண்டும், அதைச் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பார்கள். இது அநியாயமானது.

சிலர் மற்றவர்களுக்கு உபத்திரவம் செய்துவிட்டு, அதன் பிறகு அவர்கள் தனக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பார்கள். இது அநியாயத்தின் உச்சகட்டம்.

எதிர்பார்ப்பு என்பது ஒரு தவறான ஒரு குணம் கிடையாது. எதிர்பார்ப்பு என்பது மனித குணம். இயல்பானது.

எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் வாழ வேண்டும் என்று சில சாமியார்கள் சொல்வார்கள். ஆனால் அவர்களே மக்கள் திருந்த வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்து தான் வகுப்பை நடத்துகிறார்கள்.!!!!!!?

எதிர்பார்ப்பு என்பது தேவைதான். ஆனால் எந்த இடத்தில் எந்த அளவு என்பதை நாம் புரிந்து கொண்டால் நாம் நிம்மதியாக வாழலாம். இல்லையென்றால் துன்பம் தான்.

எதிர்பார்ப்பு என்பது எல்லா இடங்களிலும், தேவையில்லாமல், கண்ணா பிண்ணா என்ற, அளவுக்கு அதிகமாக எதிர்பார்க்கும் பொழுது அது மன குழப்பத்தில், சண்டையில் கொண்டு போய் விடுகிறது.

நீங்கள் யாரிடம் வேண்டுமானாலும் எதை வேண்டுமானாலும் எதிர்பார்க்கலாம். அது நமது குணம். ஆனால் அது கிடைக்காவிட்டால், தாங்கும் அளவுக்கு மனதை பக்குவமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுதான் பக்குவம்.

எனவே எதிர்பார்ப்பதை நிறுத்தி விடாதீர்கள். எதிர்பார்ப்பை ஒழுங்குபடுத்துங்கள். 10 நாள் விபாசனா பயிற்சிக்கு சென்று வந்தால் எதிர்பார்ப்புகள் ஒழுங்காகும். www.dhamma.org

எதிர்பார்த்து நடக்கவில்லை என்றால் ஏமாற்றம். எதிர்பார்த்து கிடைத்தால் மகிழ்ச்சி. நம்மிடம் மற்றவர்கள் என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதை நாம் சிந்தித்து புரிந்து கொண்டு அதை மற்றவர்களுக்கு கொடுக்க வேண்டும். அல்லது ஏன் கொடுக்கவில்லை என்ற காரணத்தை புரிய வைக்க வேண்டும். அப்பொழுது நம்மால் யாரும் ஏமாற மாட்டார்கள். இதற்குப் பெயர்தான் அக்கறை (CARE).

நாம் யாரிடமும் ஏமாறக்கூடாது. நம்மால் யாரும் ஏமாறக்கூடாது. ஏமாறாதே... ஏமாறாதே....ஏமாற்றாதே... ஏமாற்றாதே....

எதிர்பார்ப்பு எப்படி இருக்கும்? கிடைக்கவில்லை என்றால் ஏமாற்றம் எப்படி இருக்கும்? கிடைத்தால் மகிழ்ச்சி எப்படி இருக்கும்? என்பதை இந்த லிங்கில் உள்ள 33 வினாடி வீடியோ புரிய வைக்கும்.

https://drive.google.com/file/d/1oBGTcvy0dO5U5wyRqieOTgDdUhV4_IvW/view?usp=drivesdk

சிலரிடம் எதிர்பார்த்தால் ஜென்மத்துக்கும் கிடைக்காது என்பதை புரிந்து கொண்டு எதிர்பார்ப்பை நிறுத்துவது தான் புத்திசாலித்தனம்.

எதிர்பார்க்காமல் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யலாம். இது நல்ல குணம்.

ஆனால் அன்பு இல்லாத, கெட்ட எண்ணம் உள்ள நபர்களுக்கு உதவி செய்வது தண்டம். எதிர்பார்ப்பை ஒழுங்குபடுத்துவோம். நிம்மதியாக வாழ்வோம்.

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 462 : மனிதாபிமானம் - மனித நேயம் - HUMANITY.

மனிதாபிமானம் என்ற உணர்வை வார்த்தைகளால் புரிய வைக்க முடியாது. இது ஒரு உணர்வு. எனவே உதாரணங்கள் மூலமாக புரிய வைக்க முயற்சி செய்கிறேன்.

கிரிக்கெட்டில், ஒரு பேட்ஸ்மேன் பந்தை அடித்து விட்டு ரன் எடுக்க ஓடும் பொழுது கால் தடுக்கி கீழே விழுந்து தலையில் அடிபடுகிறது. இதை வாய்ப்பாக பயன்படுத்தி அவரை ரன் அவுட் செய்வது மனிதாபிமானம் இல்லாத செயல்.

அவர் விளையாட்டில் எதிரணியாக இருந்தாலும், ரன் அவுட் செய்வதற்கு முயற்சி செய்யாமல், உடனடியாக ஓடி சென்று அவருக்கு உதவுவது தான் மனிதாபிமானம்.

பக்கத்து வீட்டுக்காரருக்கும் நமக்கும் ஏதோ கருத்து வேறுபாடு. திடீரென பக்கத்து வீட்டுக்காரருக்கு ஏதோ ஆபத்து, திருடன் வந்திருக்கலாம், பாம்பு வந்திருக்கலாம், தீப்பிடித்து இருக்கலாம், யாராவது மயங்கி விழுந்திருக்கலாம். உடனே எந்த ஒரு உதவியும் செய்யாமல், காப்பாற்றாமல், வீட்டுக்குள் கதவை மூடி சந்தோஷப்படுவது மனிதாபிமானம் இல்லாத செயல்.

உடனே கொஞ்சம் கூட யோசிக்காமல் ஓடி சென்று காப்பாற்றுவது அல்லது தேவையான உதவிகளை செய்வதுதான் மனிதாபிமானம்.

மனிதாபிமானத்தை புரிந்து இந்த கொள்ள 33 வினாடி இந்த வீடியோ பாருங்கள். முதல் 16 வினாடியில் மனிதாபிமானம் இல்லாத செயல் நடக்கும். அடுத்த 16 வினாடியில் மனிதாபிமானம் உள்ள செயல் நடக்கும்.

<https://drive.google.com/file/d/1oEogStfOkoONWROg3vTQeKdYrl7swyhi/view?usp=drivesdk>

நாம் ஆள் நடமாட்டம் இல்லாத ஒரு சாலையில் காரில் பயணம் செய்கிறோம். அப்பொழுது அங்கே ஒரு விபத்தை பார்க்கிறோம். கண்டிப்பாக அவர்களுக்கு நாம் மட்டும்தான் உதவி செய்ய முடியும். இந்த நேரத்தில் உடனடியாக நம்மால் இயன்ற உதவியை யோசிக்காமல் செய்தால் நீங்கள் மனிதாபிமானம் உள்ள மனிதர்.

நமக்கு எதுக்கு வம்பு என்று எந்த உதவியும் செய்யாமல் ஓடி வந்து விட்டால் மனிதாபிமானம் இல்லாத செயல்.

ஆள் நடமாட்டம் அதிகமாக உள்ள இடத்தில் நாம் உதவி செய்ய வில்லை என்றால் உடனடியாக வேறு யாராவது உதவி செய்வார்கள் என்று சூழ்நிலையில் வேண்டுமென்றால் நாம் அந்த இடத்தில் உதவி செய்யாமல் இருக்கலாம்.

ஆனால் இந்த இடத்தில் நம்மை தவிர பிறர் உதவி செய்வதற்கு கால தாமதமாகும் அல்லது வேறு யாராலும் உதவி செய்ய முடியாது என்றால், அந்த இடத்தில் கண்டிப்பாக யோசிக்காமல் உதவி செய்வதுதான் மனிதாபிமானம்.

உடனே, உங்களிடம் யார் பணம் கடன் கேட்டாலும் உடனே கொடுக்க வேண்டும். யார் எந்த உதவி கேட்டாலும் உடனே செய்ய வேண்டும். என்று தவறாக புரிந்து கொள்ளாதீர்கள்.

மனிதாபிமானத்தை தவறாக புரிந்து கொண்டு வாழ்க்கையில் பல துன்பத்தை, இன்னல்களை பட்டுக்கொண்டிருக்கும் மனிதர்கள் பலர்.

ஒரு திருடன் உங்கள் வீட்டுக்குள் புகுந்து துப்பாக்கி முனையில் உங்களை மிரட்டி திருடுவதற்கு முயற்சி செய்கிறான். துப்பாக்கி தவறுதலாக கீழே விழுந்து விடுகிறது. உடனே மனிதாபிமானத்தோடு துப்பாக்கி எடுத்து திருடனிடம் கொடுக்கக் கூடாது.

உங்கள் மகன் வருடத்திற்கு ஒருமுறை பலரிடம் கடன் வாங்கிவிட்டு பொறுப்பில்லாமல் ஊதாரித்தனமாக சுற்றுகிறார். உடனே மனிதாபிமானத்தோடு ஒவ்வொரு முறையும் கடனை அடைந்து அவரை காப்பாற்ற கூடாது.

ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறை வேண்டுமானால் கடனை அடைக்கலாம். எப்பொழுதுமே கடனை அடைத்து மனிதாபிமானம் என்ற பெயரில் உதவி செய்யக்கூடாது.

கடனை அடைக்காமல் ,அவர் திருந்துவதற்காக, அதற்கான தண்டனையை, அனுபவத்தை அவருக்கு கொடுக்க வேண்டும் அப்பொழுது தான் திருந்துவார்.

மனிதாபிமானம் என்ற பெயரில் பலரும் விட்டுக் கொடுத்து வாழ்கிறீர்கள். விட்டுக்கொடுத்து வாழ்வது என்பது வேறு மனிதாபிமானம் என்பது வேறு.

பலருக்கு மனிதாபிமானம் இருக்கிறது என்ற ஒரே காரணத்தினால் தான் சில கெட்ட எண்ணம் உள்ள மனிதர்கள் திருந்தாமல் தண்டனை அனுபவிக்காமல் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

எனவே வேண்டும் என்றே தப்பு செய்யும் கெட்ட எண்ணம் உள்ள அயோக்கியர்களுக்கு மனிதாபிமானம் பார்க்கவே கூடாது.

உங்கள் குழந்தையை ஒரு புலி கடித்து விட்டது. சாப்பிட போகிறது. உங்களிடம் துப்பாக்கி இருக்கிறது. இப்பொழுது மனிதாபிமானத்தோடு புலியை சுடாமல் இருந்தால் குழந்தையை காப்பாற்ற முடியாது.

ஒன்று ,மனிதாபிமானத்தோடு புலியை கொல்லாமல் குழந்தையை இழந்து வாழ வேண்டும். அல்லது புலியை கொன்று விட்டு. இறைவனிடம் மன்னிப்பு கேட்டுவிட்டு. குற்ற உணர்ச்சி இல்லாமல் குழந்தையோடு வாழ வேண்டும்.

ஏதாவது ஒன்றை செய்துவிட்டு நிம்மதியாக வாழ்வது ஞானிகளின் செயல்.

ஏதாவது ஒன்றை செய்து விட்டு மற்றொன்றை செய்யவில்லையே என்று வாழ்நாள் முழுவதும் வருந்துவது சாதாரண மனிதர்களின் செயல்.

புலி என்பது சமுதாயத்திற்கு துரோகம் செய்யும் நபர். குழந்தை என்பது சமுதாயம். துப்பாக்கி என்பது "ரகசிய தண்டனை". (புரிந்தவர்கள் புத்திசாலி).

"ரகசிய தண்டனை" என்ற பெயரில் தனியாக ஒரு கட்டுரை எழுதுகிறேன். காத்திருங்கள்.

தயவு செய்து இந்த வினாடி முதல் மனிதநேயம் அல்லது மனிதாபிமானம் சம்பந்தமாக சிந்தியுங்கள். எந்த இடத்தில் எந்த அளவு மனிதாபிமானத்தோடு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது ஒரு புரிதல்.

மனிதாபிமானம் என்பது வேறு.

உதவி செய்தல் என்பது வேறு.

விட்டுக் கொடுத்தல் என்பது வேறு.

அன்பு, பாசம், நேசம் என்பது வேறு.

ஒவ்வொன்றுக்கும் பல வித்தியாசங்கள் இருக்கிறது என்பதை தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மனிதாபிமானம் உயர்ந்த பண்பு.
இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 463 : கிளி புத்தி - சொல் புத்தி - சுயபுத்தி - சுயச்சொல் புத்தி.

கிளி புத்தி : யார், எது, சொன்னாலும் நல்லது, கெட்டது என்று ஆராய்ச்சி செய்யாமல் அப்படியே நம்பி செய்யும் நபருக்கு கிளி புத்திக்காரர் என்று பெயர்.

கிளியிடம் நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்களோ அது அப்படியே பேசும், சொந்தமாக நல்லது, கெட்டது யோசிக்காது. நல்ல வார்த்தையை சொன்னாலும் சொல்லும், கெட்ட வார்த்தையை சொன்னாலும் சொல்லும்.

சொல் புத்தி : அடுத்தவர் சொல்வதை கேட்டு, அதில் நல்லது இருந்தால் எடுத்துக் கொள்வது மற்றும் கெட்டது இருந்தால் விட்டு விடுவது என்ற தன்மை உள்ள ஒரு நபருக்கு சொல் புத்திக்காரர் என்று பெயர்.

சுயபுத்தி : எந்த ஒரு விஷயத்தையும், தானாக சொந்தமாக மூளைக்கு வேலை கொடுத்து, ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடித்து, நல்லது கெட்டது என்று பிரித்தறியும் தன்மை உடைய ஒரு நபருக்கு சுய புத்திக்காரர் என்று பெயர்.

சுயச்சொல் புத்தி : சொந்தமாக ஆராய்ச்சி செய்யும் தன்மையும் பெற்று, அதே சமயம் அடுத்தவர் சொல்லும் பொழுது கேட்டு புரிந்து கொள்ளும் தன்மையும் பெற்று, அதாவது சுய புத்தி மற்றும் சொல் புத்தி ஆகிய இரண்டும் சேர்ந்து ஒரு நபருக்கு இருந்தால் அவர் சுயச்சொல் புத்திக்காரர் என்று பெயர்.

குறிப்பு :

1. ஒருவர் கிளி புத்திகாரர் என்று உங்களுக்கு தெரிந்து விட்டால். அவர் பாவம் என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர் மீது பரிதாபப்படுங்கள். அவருக்கு எப்படியாவது பேசி புரிய வைத்து திருத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.

2. சொல் புத்திகாரருக்கு சொந்தமாக யோசிக்கும் தன்மை இருக்காது. யாராவது விளக்கமாக புரியும்படி பேசினால் மட்டுமே மாறுவார்கள் அல்லது புரிந்து கொள்வார்கள்.

இவர்களுக்கு வாழ்க்கை முழுவதும் யாராவது ஒரு வாத்தியார், குரு, நலம் விரும்பி (WELL WISHER) இருந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் சொல் புத்திக்காரர் என்று உங்களுக்கே தெரிந்து விட்டால். நல்ல வாத்தியார்களை அல்லது குருக்களை தேர்ந்தெடுத்து அவர்கள் தொடர்பிலேயே இருங்கள்.

சுய புத்தி காரருக்கு அடுத்தவர் அட்வைஸ் பிடிக்கவே பிடிக்காது. சொன்னாலும் காதில் கூட வாங்க மாட்டார்கள். அடுத்தவர் சொல்வதை ஏற்றுக் கொள்ளவும் மாட்டார்கள்.

புரிந்து கொள்ளவும் மாட்டார்கள். தானாக சிந்தித்து புரிந்தால் மட்டுமே கடைப்பிடிப்பார்கள்.

ஒருவர் சுய புத்தி என்று உங்களுக்கு புரிந்து விட்டால். அவருக்கு அறிவுரை / அட்வைஸ் செய்வதை, புரிய வைப்பதை நிறுத்தி விடுங்கள். உங்கள் நேரம் விரையமாகும்.

3. சுயச்சொல் புத்திகாரர்கள் சொந்தமாகவும் யோசித்து பல விஷயத்தை கற்றுக் கொள்வார்கள். அதே சமயம் ஈகோ என்ற அகந்த இல்லாமல் மற்றவர்களிடத்திலும் கற்றுக் கொள்வார்கள். எனவே சற்று அறிவும் பண்பும் அதிகமாக இருக்கும். இவர்கள் ஞானிகள்.

சுயச்சொல் புத்திகாரர்களுடன் பழகும் பொழுது. நீங்கள் அவருக்கு அறிவுரை / அட்வைஸ் கூறலாம். ஏனென்றால் அவர் மரியாதையாக கேட்பார். அதே சமயத்தில் அவரிடம் இருந்து பல விஷயத்தை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

உங்கள் குழந்தைகளை சுயச்சொல் புத்திக்காரர்களாக வளர்ப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்களும் இந்த நிலைக்கு வருவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

தீர்வு : யாரிடம் பழகினாலும். இந்த நான்கு வகையில் எந்த வகை புத்தியுள்ள நபர் என்று முதலில் கண்டுபிடிங்கள். அதன் பிறகு அதற்கு தகுந்தார் போல அவர்களுடன் பழகினால், அவர்களால் உங்களுக்கு மன உளைச்சல், துன்பம் வரவே வராது.

சுயச்சொல் புத்தியே சிறந்தது.

இப்படிக்கு.

ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 464 : கவனித்தல் - LISTENING

கவனித்தல் என்றால் "கேள்வி ஞானம்" ஆகும்.

கேள்வி ஞானம் என்பது தொடர்ந்து பல கேள்விகள் கேட்டுக் கொண்டே இருப்பது கிடையாது.

அடுத்தவர் பேசும் பொழுது பேசும் வார்த்தையை, உணர்வை, அதில் உள்ள விஷயத்தை, அர்த்தத்தை பொறுமையாக உள்வாங்கும் தன்மையே கவனித்தல் என்ற கேள்வி ஞானம் ஆகும்.

பொதுவாக நூற்றில் 90 பேர் அடுத்தவர் பேசுவதை கவனிப்பதே இல்லை. அவர்களை சுற்றி நடக்கும் விஷயத்தையும் கவனிப்பதே இல்லை. இதனால்தான் பல குழப்பங்கள், சண்டைகள் வருகிறது.

அடுத்தவர்கள் பேசும் பொழுது அதை முதலில் கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் பேசி முடித்த பிறகு தான் நாம் பேச வேண்டும். அவர்கள் பேசும் பொழுது அதில் உள்ள அனைத்து கருத்துகளையும் உள்வாங்க வேண்டும். உள்வாங்கிய பிறகு லேசாக சிந்தித்து, நேரம் எடுத்து, அதன் பிறகு தான் சரியான பதில் சொல்ல வேண்டும். இதுதான் கேள்வி ஞானமுள்ள மனிதரின் செயல்.

ஆனால் பலரும் அடுத்தவர் பேசும் போது கொஞ்சம் கூட காதில் வாங்குவதில்லை. பேசி முடிப்பதற்குள் குறுக்கே பேசுகிறார்கள். பேசுவது என்னவென்று கவனிக்கலாமே பதில் சொல்கிறார்கள். ஏற்கனவே பதிவை தயார் செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். இவர்களோடு பேசுவது தண்டம்.

உதாரணமாக சிலர் தொலைபேசியில் என்னிடம் பல கேள்வி கேட்பார்கள். கேள்வி கேட்பதற்கே பல நிமிடங்கள் / பல மணிநேரம் எடுத்துக் கொள்வார்கள். நான் பொறுமையாக உள்வாங்கிக் கேட்பேன். பிறகு அந்த கேள்விகளுக்கு பொறுமையாக பதில் சொல்லிக் கொண்டிருப்பேன். பாதி பதில் சொல்லும் பொழுது திடீர் என குறுக்கே புதிதாக ஒரு கேள்வி கேட்பார்கள். அல்லது ஏதாவது ஒரு டாபிக் பேசுவார்கள். அப்பொழுது என்ன அர்த்தம் என்றால், நான் சொல்லும் பதிவை அவர்கள் கவனிக்கவில்லை என்று அர்த்தம். இவர்களுக்கு என்ன சொன்னாலும் புரியாது.

உதாரணமாக நான் ஒருவரிடம் கேள்வி கேட்கிறேன். அதாவது உங்கள் பெயர் என்ன? ஊர் என்ன? என்று. மொத்தமாக இரண்டு கேள்வி மட்டும் தான் கேட்டிருப்பேன் . அவர் பெயரை மட்டும் சொல்லிவிட்டு பேச ஆரம்பிக்கிறார். ஊர் சொல்ல மாட்டார். ஏன் என்றால் நான் கேட்ட இரண்டு கேள்விகளைக்கூட அவர் கவனிக்கவில்லை. மீண்டும் அவரிடம் உங்கள் ஊர் என்ன? என்று திரும்ப கேட்க வேண்டியதாக உள்ளது.

இருவர் பேசும் பொழுது ஆடியோ ரெக்கார்டு செய்து திரும்ப திரும்ப கேளுங்கள். இதில் யாராவது ஒருவர் கேள்வி ஞானம் இல்லாத, கவனிக்காத மனிதராக இருப்பார்கள்.

உதாரணமாக தொலைபேசியில் ஒருவரிடம் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது சாப்பிட்டிருக்கிறா என்று கேட்பார்கள். நாமும் தோசை சாப்பிட்டேன், இட்லி சாப்பிட்டேன் என்று கூறுவோம். ஒரு அரை மணி நேரம் தொடர்ந்து பேசிய பிறகு மீண்டும் சாப்பிட்டிருக்கிறா என்று அதே கேள்வியை கேட்பார்கள். இப்படி கேட்டால் என்ன அர்த்தம் என்றால் இவர்களுக்கு நாம் சாப்பிட்டோம் என்று சொன்ன விஷயத்தை கவனிக்கவில்லை என்று அர்த்தம்.

கவனிக்கும் தன்மை இல்லாத நபர்கள் பொதுவாக குழப்பவாதியாக, அறிவு குறைவாக அல்லது முட்டாளாக இருப்பார்கள். ஆனால் அவர்கள் தெளிவாக இருப்பது போல புத்திசாலியாக இருப்பது போல ஒரு மாயத் தோற்றத்தை உருவாக்கி வாழ்வார்கள்.

நன்றாக கவனிக்கும் அல்லது நன்றாக கேள்வி ஞானம் உள்ள மனிதர்கள் அமைதியாக இருப்பார்கள். இவர்களை பொதுவாக மற்றவர்கள் சாது / முட்டாள் என்று கூறுவது தான் வேடிக்கையாக இருக்கும்.

தயவு செய்து இன்று முதல் அடுத்தவர்கள் பேசும் பொழுது நீங்கள் கவனிக்கிறீர்களா? என்பதை ஆராய்ச்சி செய்யுங்கள். தயவு செய்து அடுத்தவர் பேசும் பொழுது கவனியுங்கள்.

அதேசமயம் நம்மைச் சுற்றியுள்ள விஷயங்களையும் கவனியுங்கள். அதேசமயம் அடுத்தவர்களின் உடல் மொழியை (BODY LANGUAGE) கவனித்து உணர்வுகளை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இதை மட்டும் நீங்கள் செய்துவிட்டால் ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் உடலால், அறிவால், எண்ணங்களால் உயர்ந்த நிலையை அடைந்து கொண்டே இருப்பீர்கள்.

BODY LANGUAGE என்ற தலைப்பில் விரைவில் ஒரு கட்டுரை எழுதுகிறேன். மிகவும் சுவாரசியமாக இருக்கும்.

பலருக்கு இருக்கும் கருத்து வேறுபாடு, சண்டை ஆகியவற்றுக்கு முக்கிய காரணம் கவனிக்காத தன்மை.

காதுகளில் சப்தங்களையும், மூக்கில் வாசங்களையும், உடலில் தொடு உணர்ச்சியையும், கண்களில் பார்வையையும், நாக்கில் சுவையையும், மனதின் உள் உணர்வுகளையும் மிக மிக கூர்மையாக கவனிக்கும் பயிற்சிதான் "உஞ்ஜி தியானம்"

"உஞ்ஜி தியானம்" நீங்களே வீட்டில் சொந்தமாக செய்வது எப்படி என்று நாளை பதிவு எண் 465 ல் - பதிவிடுகிறேன்.

இருவருக்கும் உள்ள சண்டையை, கருத்து வேறுபாட்டை ஒரே நாளில் "கவனித்தல்" என்ற "கேள்வி ஞானம்" அடிப்படையில் தீர்ப்பது எப்படி என்பதை " கேள்வி ஞான பஞ்சாயத்து" என்ற தலைப்பில் நாளை மறுநாள் பதிவு எண் : 466 - ல் விளக்கமாக பார்க்கலாம்.

கவனித்தல் மிகவும் முக்கியம். கேள்வி ஞானமே அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளும் அற்புதமான குணம்.

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 465 : உஞ்ஜி தியானம்.

பொதுவாக தியானம் செய்யும் பொழுது கண்களை மூடிய நிலையில், சப்தமில்லாத இடத்தில், உடம்பில் அசைவில்லாமல் செய்கிறோம்.

இப்படித்தான் பல ஆசிரமங்களில் பல குருநாதர்கள் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள்.

இது தியானத்தின் அடிப்படை நிலை . BASIC MEDITATION.

கண்களை திறந்த நிலையில், பல சப்தங்கள் இருக்கும் இடத்தில், உடம்பில் அசைவோடு தியானம் செய்தால் இதற்கு பெயர் உஞ்ஜி தியானம். தியானத்தின் உயர்ந்த நிலை. ADVANCE MEDITATION.

உடனே அடிப்படை நிலை தவறு என்றும், அதை கற்றுக் கொடுப்பவர்களை குறை சொல்கிறேன் என்றும் தவறாக நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அடிப்படை நிலையை அடையாமல் உயர்ந்த நிலையை அடைய முடியாது.

அடிப்படை நிலை தியானத்தை செய்யும் நபர்களால் இக்கட்டான, பிரச்சனையான நேரங்களை சரியாக சமாளிக்க முடிவதில்லை.

காரணம் என்னவென்றால். பொதுவாக நமக்கு ஒரு இகட்டான நிலை அல்லது பிரச்சனை வரும் நேரத்தில், நம் உடல் அசைந்து கொண்டிருக்கும். கண்கள் திறந்து இருக்கும். அருகில் பல சத்தங்கள் கேட்கும்.

இது போன்ற சூழ்நிலையில் நாம் தியானம் செய்து பழகாததால். அந்த இடத்தில் நாம் டென்ஷனாகி விடுகிறோம். அந்த இடத்தை சமாளிக்க தெரிவதில்லை. அந்த இடத்தில் சரியாக புத்தி வேலை செய்வதில்லை.

காரணம் நாம் கண்களை மூடி, உடல் அசைவில்லாமல், சத்தம் இல்லாத இடத்தில் தியானம் செய்து பழகி விட்டோம் இதுதான் காரணம்.

எனவே இனிமேல் ஒருநாள் உங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரிந்த வழக்கமாக செய்யும் ஆரம்ப நிலை தியானம் செய்யுங்கள். அடுத்த நாள் உயர்ந்த நிலை தியானம் (உஞ்ஜி) செய்யுங்கள்.

இப்படி மாறி மாறி செய்தால் நாம் எப்பேர்பட்ட மோசமான சிக்கலான பிரச்சனையையும் ஈசியாக சமாளிக்க முடியும். ஜெயிக்க முடியும். சிறப்பாக மேனேஜ் செய்ய முடியும்.

உயர்ந்த நிலை அதாவது உஞ்ஜி தியானம் செய்வது எப்படி?

1. தினமும் 5 நிமிடம் கண்களைத் திறந்து நம் கண்களில் தெரியும் காட்சிகளை கவனிப்பதை தியானமாக செய்ய வேண்டும்.

2. தினமும் 5 நிமிடம் காதுகளில் கேட்கும் சத்தத்தை மட்டும் உன்னிப்பாக கவனிப்பதை தியானமாக செய்ய வேண்டும்.

3. தினமும் 5 நிமிடம் மூக்கில் உணரும் வாசம், நறுமணம், நாற்றம் ஆகியவற்றை மட்டுமே கவனிப்பதை தியானம் செய்ய வேண்டும்.

4. தினமும் 5 நிமிடம் நமக்கு பிடித்த ஏதாவது பானம் அல்லது உணவை மெதுவாக மென்று அந்த சுவையை கவனிப்பதை தியானமாக செய்ய வேண்டும்.

5. தினமும் 5 நிமிடம் அமர்ந்து நமது உடம்பில் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை எந்த இடத்தில் என்ன உணர்வு இருக்கிறது, எந்த இடத்தில் வலி இருக்கிறது, என்பதை கவனிப்பதை தியானமாக செய்ய வேண்டும்.

6. தினமும் 5 நிமிடம் அமர்ந்து நமது மனம் எதைப் பற்றி சிந்திக்கிறது என்பதை கவனிப்பதை தியானமாக செய்ய வேண்டும்.

7. தினமும் 5 நிமிடம் மிக மிக மெதுவாக நடந்து அல்லது உடலை மெதுவாக அசைத்து அல்லது ஸ்லோ மோஷனில் நடனம் ஆடி அந்த அசைவை மட்டுமே கவனிப்பதை தியானம் செய்ய வேண்டும்.

ஏழு பயிற்சிகள். ஐந்து நிமிடங்கள். மொத்தம் 35 நிமிடங்கள் மட்டுமே தேவைப்படும். இந்த பயிற்சியை குறைந்தது மூன்று மாதம் செய்து வாருங்கள்.

அதன் பிறகு. மேலே கூறப்பட்டுள்ள ஏழு பயிற்சிகளில் ஏதாவது இரண்டை மாற்றி மாற்றி சேர்த்து சேர்த்து மூன்று மாதங்கள் செய்யுங்கள்.

உதாரணமாக பார்க்கும், கேட்கும் இரண்டு விஷயத்தையும் சேர்ந்து கவனித்து தியானம் செய்தல். அதன் பிறகு மேலே கூறப்பட்டுள்ள ஏழு பயிற்சிகளில் ஏதாவது மூன்றை மாற்றி மாற்றி சேர்த்து பயிற்சி செய்யுங்கள்

அதன் பிறகு, மேலே கூறப்பட்டுள்ள ஏழு பயிற்சிகளில் நான்கு பிறகு ஐந்து பிறகு ஆறு கடைசியாக 7 பயிற்சிகளையும் ஒரே நேரத்தில் செய்ய வேண்டும்.

எப்பொழுது 7 பயிற்சிகளையும் ஒரே நேரத்தில் கவனித்து செய்கிறோமோ தியான நிலையில் உச்ச கட்டத்தை அடைந்து விட்டோம் என்று அர்த்தம்.

ஆரம்பத்தில் ஒவ்வொரு பயிற்சியும் ஐந்து நிமிடம் குறைந்தது செய்யுங்கள். உங்களுக்கு நன்றாக பழக்கம் வந்து விட்டால் 10 நிமிடம் 15 நிமிடம் என்று அதிகரித்துக் கொண்டே செல்லலாம்.

பதிவு எண் 464 கவனித்தல் என்ற பதிவை படித்த பிறகு இந்த கட்டுரை படித்தால் நன்றாக புரியும்.

உளுஜி தியானம் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் கவனிக்கும் (LISTENING) தன்மை அதிகமாகும்.

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 466 : வாக்கி டாக்கி பஞ்சாயத்து.

இருவருக்கும் உள்ள கருத்து வேறுபாடுகளை / சண்டையை ஒரே நாளில் "வாக்கி டாக்கி பஞ்சாயத்து" என்ற "கேள்வி ஞான பஞ்சாயத்து" செய்து தீர்த்துவிடலாம்.

பதிவு எண் : 464 ல் கவனித்தல் - LISTENING கட்டுரையை படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே இந்த பஞ்சாயத்து புரியும்.

பொதுவாக இருவருக்குள் / பலருக்குள்/ இரண்டு குழுவுக்குள் உள்ள சண்டைக்கும், கருத்து வேறுபாடுக்கும் காரணம் கவனித்தல் என்ற கேள்வி ஞானம் இல்லாததுதான்.

அடுத்தவர் பேசும் பொழுது முழுமையாக பேசி முடிக்கும் வரை யாரும் காத்திருப்பதில்லை. எனவேதான் சண்டை கருத்து வேறுபாடு தீர்வதில்லை.

வாக்கி டாக்கி ல் ஒரு முனையில் ஒருவர் பேசும்பொழுது அடுத்த முனையில் உள்ள நபர்கள் பேச முடியாது, கேற்க மட்டும் தான் முடியும்.

முதல் நபர் ஒரு பட்டனை அழுத்திவிட்டு பேசுவார். அவர் பேசி முடித்த பிறகு "ஓவர்" என்று கூறிவிட்டு பட்டனை ரிலீஸ் செய்தால் மட்டுமே அடுத்த முனையில் இருப்பவர் பட்டனை அழுத்தி பேச முடியும்.

அதாவது வாக்கி டாக்கில் ஒருவர் பேசும் பொழுது மற்றொருவர் குறுக்கே பேசவே முடியாது.

இந்த தத்துவத்தை புரிந்து கொண்டு இனிமேல் இரண்டு நபர்கள் தங்களது பிரச்சனையை, சண்டையை தீர்க்க வேண்டும் என்றால்? வாக்கி டாக்கில் பேசுவதைப் போல நினைத்து விட்டு அடுத்தவர் பேசும் பொழுது முடிக்கும் வரை அமைதியாக இருக்க வேண்டும்.

பஞ்சாயத்து ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக இருவரும் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்கு வர வேண்டும். அதாவது ஒருவர் பேசி முடிக்கும் வரை குறுக்கே இன்னொருவர் பேசக்கூடாது.

தேவைப்பட்டால் ஒரு பேப்பரில் எழுதி வைத்துக்கொண்டு, இவருக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கும் பொழுது அது சம்பந்தமாக பேசலாம்.

முதல் நபர் முதலில் பேச வேண்டும். அவருக்கு என்ன? என்ன? தோன்றுகிறதோ அனைத்தையும் பேசி தீர்க்க வேண்டும். ஆசை தீர பேசி தீர்க்க வேண்டும். தான் பேசி முடித்த பிறகு, பேசி முடித்து விட்டேன் ஓவர் OVER என்று கூற வேண்டும்.

அதன் பிறகு கண்டிப்பாக அடுத்தவர் பேசுவதற்கு நடுவே குறைந்தது இரண்டு நிமிடம் முதல் அதிகபட்ச ஐந்து நிமிடம் இடைவெளி வேண்டும். அப்பொழுதுதான் இருவரும் அது சம்பந்தமாக சிந்திப்பதற்கு நேரம் அவகாசம் கிடைக்கும்.

அவசரப்பட்டு, உணர்ச்சி வசப்பட்டு, கால அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ளாமல் பேசுவது தான் அனைத்து பிரச்சனையும் பெரிதாவதற்கும் தீறாமல் பல நாட்கள் இருப்பதற்கும் அடிப்படை காரணம்.

இப்பொழுது இரண்டாம் நபர் பேச ஆரம்பிக்க வேண்டும். அவர் பேச வேண்டிய, சொல்ல வேண்டிய, மனதில் பல வருடமாக அரித்துக் கொண்டிருக்கும் அனைத்தையும் பேசி முடிக்க வேண்டும். அதுவரை முதல் நபர் வாயை திறக்க கூடாது.

ஒருவர் பேசும் பொழுது மற்றவருக்கு ஆத்திரம், கோபம், வெறுப்பு எல்லாம் வரும் இருந்தாலும் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு வாயைத் திறக்காமல் இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் இந்த பஞ்சாயத்தில் முக்கியமான கோட்பாடு.

இரண்டாம் நபர் பேசி முடித்து விட்டேன் என்று கூறிய பிறகு மீண்டும் 2 நிமிடம் முதல் 5 நிமிடம் இருவரும் பேசாமல் அமைதி காத்து சிந்திக்க வேண்டும்.

இப்படி மாறி மாறி பேசும் போது மட்டுமே இருவருக்கும் உள்ள கருத்து வேறுபாடு சண்டை தீரும்.

இதைத் தவிர எளிமையான யோசனை உலகத்தில் கிடையாது.

குறிப்பு :

1. பேசும்பொழுது கெட்ட வார்த்தை பயன்படுத்தக் கூடாது.
2. அடிக்கக் கூடாது, உதைக்க கூடாது, கத்தி எடுத்து குத்த கூடாது, பல்லை உடைக்க கூடாது. NO WEAPONS.
3. பதிவு எண் 451 முதல் 465 வரை இரண்டு நபரும் ஏற்கனவே படித்து, புரிந்த பிறகு வாக்கி டாக்கி பஞ்சாயத்து செய்தால் ஒரே நாளில் தீர்வு கிடைக்கும் என்பதற்கு நான் கேரண்டி கொடுக்கிறேன்.
4. ஒரு நாளில் தீர்வு கிடைக்கவில்லை என்றால் மீண்டும் இன்னொரு நாள் அப்பாயிண்ட்மெண்ட் கொடுத்து பஞ்சாயத்து செய்யலாம்.
5. ஒருவர் தன் மனதில் உள்ள அனைத்து விஷயத்தையும் சம்பந்தப்பட்ட நபரிடம் கூறிவிட்டாலே கோபம் தீர்ந்து விடும், மனம் விலகிவிடும், 90% பிரச்சனை தீர்ந்துவிடும் என்பது சைக்காலஜி. இதை யாரும் செய்வதில்லை. மேலும் யாரும் அனுமதிப்பதில்லை. என்பதுதான் பிரச்சனைக்கு அடிப்படை காரணம்.
6. முடிந்தால் ஒரிஜினல் வாக்கி டாக்கி வாங்கிவிட்டு இருவரும் வேறு வேறு அறையில் அமர்ந்து இது போல் பஞ்சாயத்து செய்யலாம்.

7. இதுவரை எனது வாழ்க்கையில் சுமார் 100 க்கும் மேற்பட்ட நபர்களுக்கு பஞ்சாயத்து நேரடியாக செய்து இருக்கிறேன். எப்படி என்றால்? நான் ஒன்றும் பேச மாட்டேன். ஒருவர் பேசும்போது இன்னொருவர் குறுக்கே பேசாமல் பார்த்துக் கொள்வேன். அவ்வளவுதான். அவர்களே 2 மணி நேரத்தில் பிரச்சினைகள் தீர்த்து விட்டு எனக்கு நன்றி சொல்லி கிளம்பி விடுவார்கள்.

8. எல்லா வீட்டிலும். ஒருவர் தனக்கு மனதில் தோன்றுகிற அனைத்து விஷயத்தையும் கொஞ்சம் கூட யோசிக்காமல் அந்த வினாடியே கொட்டி தீர்த்துக் கொண்டே இருப்பார். இவருக்கு நோயே வராது, ஆரோக்கியமாக இருப்பார், படுத்தால் நிம்மதியாக தூங்கி விடுவார்.

இன்னொருவர் மனதில் தோன்றும் அனைத்து விஷயங்களையும் மனதுக்குள்ளே அழுக்கி வைத்துக் கொண்டு, அழுது கொண்டு, புலம்பி கொண்டே இருப்பார். இவருக்கு எல்லா நோய்களும் இருக்கும். மனப்பிரச்சனைகள் இருக்கும். படுத்தால் தூக்கம் வராது. வாக்கி டாக்கி பஞ்சாயத்தில் மட்டுமே இவருக்கு தீர்வு கிடைக்கும்.

9. தொலைவில் இருக்கும் நபர்கள் இதே டெக்னிக்கில் WHATSAPP / MAIL / TELEGRAM மூலம் ஆடியோ அனுப்பி பஞ்சாயத்து செய்யலாம்.

வாக்கி டாக்கி பஞ்சாயத்து - நல்லது - சிறந்தது - பாதுகாப்பானது - செய்கூலி சேதாரம் இல்லாதது.

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 467 : வாதம் - விவாதம் - விதண்டாவாதம் - உரையாடல்.

வாதம் - ARGUMENT.
விவாதம் - DISCUSSION.
விதண்டாவாதம் - VITHANDAVATHAM.
உரையாடல் - CONVERSATION.

1. வாதம் என்றால் நம் பக்கம் உள்ள நியாயத்தை இன்னொருவருக்கு புரிய வைக்கும் ஒரு செயல்.

பொதுவாக , வாதம் செய்யாதே!!! என்று கூறுவார்கள். ஆனால் வாதம் செய்வது நல்லது. நம்மிடம் உள்ள நியாயத்தை மற்றவர்களுக்கு புரிய வைப்பதற்கு வாதம் செய்வது அவசியம். எனவே யாராவது வாதம் செய்யக் கூடாது என்று சொன்னால், அவர்களிடம் "ஏன் வாதம் செய்யக்கூடாது" என்று வாதம் செய்யலாம்.!!!!?

வாதம் செய்யும் திறமை உள்ளவர்கள் மட்டுமே ஊரில் பிழைக்க முடியும். சிலருக்கு அந்த திறமை இருக்கிறது.

சிலர் வாதம் செய்வதை தவறு / கெட்டது / டீசன்ட் இல்லை / அநாகரிகம் என்றும் நினைத்து செய்யாமல் இருக்கிறார்கள் இவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் பல துன்பங்கள் வரலாம். பல நஷ்டங்கள் வரலாம்.

நீதிமன்றத்தில் நீதிபதி தனது கட்சிக்காரருக்கு சாதகமாக நீதிபதியிடம் வாதம் (ARGUMENT) செய்வார். . எனவே சட்டப்படி, நியாயப்படி வாதம் செய்வது நல்லது, தேவை, அவசியம்.

2. விவாதம் - DISCUSSION என்றால் இரு நபர்கள் / குழு அல்லது பல நபர்கள் / குழு தங்கள் பக்கத்தில் உள்ள நியாயத்தை மாறி மாறி எடுத்துரைக்கும் ஒரு செயல்.

விவாதம் செய்யாதே என்று சிலர் கூறுவார்கள். ஆனால் கண்டிப்பாக விவாதம் செய்வது நல்லது. விவாதம் செய்தால்தான் அறிவு அதிகரிக்கும். யாராவது உங்களிடம் விவாதம் செய்யாதே என்று கூறினால், ஏன் விவாதம் செய்யக்கூடாது? என்று அவர்களிடம் வாதம் செய்யலாம்.

பதிவு எண் : 466 : ல் வாக்கி டாக்கி பஞ்சாயத்து முறைப்படி விவாதம் செய்வது நலம்.

3. விதண்டாவாதம் என்பது அடுத்தவர்களை அவமானப்படுத்த / கேவப்படுத்த / இழிவுபடுத்த / கிண்டலடிக்க / குழப்ப வேண்டும் என்று செய்யும் வாதம். இது செய்யக்கூடாது. இது தவறு. இதை ஆதரிக்க கூடாது.

ஒருவர் விதண்டாவாதம் பேசுகிறார் என்பதை கண்டுபிடித்து விட்டால். அவரிடம் எப்படி தப்பிப்பது என்பதை நீங்களே யோசித்து ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடித்து தப்பிக்க வேண்டும்.

எப்படி தப்பிப்பது என்பதை எழுதி புரிய வைக்க முடியாது. அவரவர் சொந்தமாக ஆராய்ச்சி செய்வது அவரவர் திறமை.

விதண்டாவாதம் செய்யும் நபரை சமாளிக்கும் திறமை உள்ளவர்கள் மட்டுமே தனது பாதையில் பல வருடமாக முன்னேறி செல்ல முடியும். இல்லையென்றால் நாம் முடங்கி விடுவோம்.

விவாத அரங்கம் / விவாத மேடை / இன்டர்வியூ / மீம்ஸ் என்ற பெயரில் இப்பொழுது விதண்டாவாதம் தான் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. ஒரே நேரத்தில் பல பேர் பேசுவார்கள். இது தவறு. இதை ரசித்து பல பேர் பார்த்து பார்வர்டு செய்வதால் இது ஒரு வழக்கமாகவே மாறிவிட்டது. விதண்டாவாதம் பேசுவது ஸ்டைல் ஆகிவிட்டது. பேஷன் ஆகிவிட்டது. இது தவறு.

சமுதாயம் உருப்பட வேண்டும் என்றால், விதண்டாவாதம் பேசும் நபர்கள் / YOUTUBE / TV ஆகியவற்றை நாம் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும். பார்க்க / சப்போர்ட் செய்ய / ஊக்குவிக்க கூடாது.

விதண்டாவாதம் பேசுகிறார்கள் என்பதை உறுதி செய்து விட்டால். அவர்களிடத்தில் எமோஷன் ஆகாதீர்கள். அவர்களுக்கு உண்மையான பதில் சொல்ல வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை. உங்கள் பக்கம் உள்ள நியாயத்தை வாதம் செய்து புரிய வைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

இவர்களை சமாளிப்பதற்கு அல்லது தப்பிப்பதற்கு என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். இவர்கள் நியாயம் இல்லாமல் நடந்து கொள்கிறார்கள். எனவே தேவைப்பட்டால் நாமும் நியாயம் இல்லாமல் இவர்களிடம் நடந்து கொள்ளலாம் என்பதை தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இவர்களிடம் மனிதாபிமானம், அன்பு, அக்கறை, எதையும் காட்ட தேவையில்லை. காட்டினால் நம்மை காலி செய்து விடுவார்கள்.

4. உரையாடல் - CONVERSATION. என்றால் இருவர் / பலர் / இரு குழு / பல குழு ஒன்றாக சேர்ந்து சாதாரணமாக கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்வது. கேள்விகளைக் கேட்டு பதில் பெறுவது. உரையாடல் இயல்பானது.

தயவு செய்து, வாதம், விவாதம் , விதண்டாவாதம் , உரையாடல் ஆகிய நான்குக்கும் வித்தியாசம் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

விதண்டாவாதம் பேசும் நபர்களை சமாளிப்பதற்கு கற்றுக் கொள்ளுங்கள். முன்னேறுங்கள். வெற்றி பெறுங்கள்.

இப்படிக்கு.

ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 468 : நன்றி – GRATITUDE

பிறரால் நமக்கு ஒரு உதவி அல்லது நன்மை கிடைத்தால், அதை ஞாபகம் வைத்து, நமக்கு உதவி செய்த அந்த நபருக்கு நம் கடமை பட்டிருக்கிறோம் என்று உணரும் தன்மைக்குப் பெயர் நன்றி உணர்வு.

நாம் மட்டும் எப்பொழுதுமே மற்றவர்களிடம் நன்றி உணர்வை எதிர்பார்க்கிறோம். ஆனால் நாம் மற்றவர்களுக்கு நன்றி உணர்வோடு இருக்கிறோமா என்பதை கொஞ்சம் சிந்திக்க வேண்டும்.

நன்றி 7 வகைப்படும்.

1. வாய் நன்றி
2. மன நன்றி
3. உணர்ச்சி நன்றி
4. மன வாய் நன்றி
5. மன வாய் உணர்ச்சி நன்றி
6. நடிப்பு நன்றி
7. கடமை நன்றி

1. சிலர் நன்றி என்று வாயால் கூறுவார்கள். ஆனால் மனதில் நன்றி உணர்வு இருக்கவே இருக்காது. இது வாய் நன்றி.
2. சிலர் மனதில் நன்றி உணர்வு இருக்கும். ஆனால் வாயை திறந்து சொல்லவே மாட்டார்கள். இது மன நின்றி.
3. சிலர் நன்றி உணர்வை, உணர்ச்சி மூலமாக தெரிவிப்பார். அவர்களுக்கு வார்த்தைகளால் சொல்லத் தெரியாது / முடியாது / வழக்கம் இருக்காது. எனவே உடல் அசைவு / கண்கள் கண்ணீர் / எமோஷனல் மூலம் அவர்கள் வெளிப்படுத்துவார்கள். இதற்கு உணர்ச்சி நன்றி என்று பெயர். உதாரணம் குழந்தைகள்.
4. சிலர் நன்றி உணர்வு மனதுக்குள் இருக்கும். அதே சமயம் வார்த்தைகளால் சொல்வார்கள். இதற்கு மன - வாய் நன்றி என்று பெயர்.

5. சிலருக்கு நன்றி உணர்வு மனதுக்குள் இருக்கும். அதேசமயம் உணர்ச்சியாகவும் வெளிப்படுத்துவார்கள். அதே சமயம் வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்துவார்கள். இதற்கு மன - வாய் - உணர்ச்சி நன்றி என்று பெயர். இது மிக மிக மிக சிறந்த குணம்.

இருப்பதிலேயே இந்த குணம் தான் மிக மிக சிறந்தது. தயவுசெய்து இதுபோல் வாழ்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

6. சிலர் ஆதாயத்திற்காக நன்றி உள்ளது போல் நடிப்பார்கள். இவர்களுக்கு மனதில் நன்றி உணர்வு இருக்காது. ஆனால் வாய் மூலமாக நன்றி சொல்வார்கள். சிலர் உணர்ச்சியை கூட நடிப்பால் காட்டுவார்கள். இவர்களிடம் உஷாராக இருக்க வேண்டும். இதற்கு நடிப்பு நன்றி அல்லது போலி நன்றி என்று பெயர்.

7. விமானத்தில் பயணம் செய்து இறங்கும் பொழுது பணிப்பெண் உங்களிடம் நன்றி கூறுவார்கள். இது கடமை நன்றி.

வியாபாரத்தில் / கஸ்டமர் கேரில் / ஹோட்டல் ரிசப்ஷனில் / OFFICIAL MEETING ல் / அரசியலுக்காக / வாங்கும் சம்பளத்திற்காக. ECT.... நன்றி கூறுவது கடமை நன்றி என்று பெயர். OFFICIAL THANKS.

குறிப்பு :

வாயில் மட்டும் நன்றி சொல்லும் நபர்கள். தயவு செய்து இனிமேல் மனதிலும் நன்றியை உணர்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். உணர்ச்சி மூலமாகவும் நன்றியை தெரிவிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

மனதிற்குள் மற்றும் நன்றி சொல்லும் நபர்கள். தயவு செய்து இனிமேல் வார்த்தைகளால் மற்றவர்களுக்கு சொல்லுங்கள். அப்பொழுதுதான் மற்றவர்கள் உங்களிடம் நன்றி உணர்வு இருக்கிறது என்று புரிந்து கொள்வார்கள்.

நீங்கள் வாயைத் திறந்து நன்றி சொல்லவில்லை என்றால், சம்பந்தப்பட்ட நபர் உங்களுக்கு நன்றி உணர்வு இல்லை என்று தவறாக எடுத்துக் கொள்ள வாய்ப்பு உள்ளது.

மனதிலும், உணர்விலும், உணர்ச்சியிலும், வார்த்தைகளிலும் நன்றி சொல்லும் நபர்கள் பெருமைப்படுங்கள். நீங்கள் மிக உயர்ந்த நிலையில் இருக்கிறீர்கள்.

தயவுசெய்து நன்றி உணர்வை போலியாக, நடிப்பாக பயன்படுத்தாதீர்கள். இது கேவலம்.

இது போன்ற நபர்களிடம் தயவு செய்து உஷாராக இருங்கள். போலியாக நன்றி சொல்லும் நபரை நம்பாதீர்கள். எந்த நேரத்திலும் நம்மை கவுத்து விடுவார்கள்.

கடமைக்காக நன்றி சொல்லும் நபர்கள் இனிமேல் அதை மனதார சொல்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

நமக்கு யாராவது உதவி செய்தால்தான் நன்றி சொல்ல வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஒருவர் தன் கடமையை செய்தால் கூட நன்றி சொல்லலாம். ஏன் நமக்கு உபத்திரவம் செய்யாத நபருக்கு கூட நன்றி சொல்லலாம். உதாரணமாக மருத்துவர் / செவிலியர் / பேருந்து ஓட்டுனர் / ஆட்டோ ஓட்டுனர் / சர்வர் / கடைக்காரர் / பிளம்பர் / எலக்ட்ரீசியன் / அரசாங்க அதிகாரிகள் / நண்பர்கள் / குடும்ப உறுப்பினர்கள் / சோந்த காரர்கள் / சக ஊழியர்கள் / குப்பை அள்ளுபவர்கள் / உங்கள் வீட்டு வேலைக்காரர். இவர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

நம் வீட்டு வேலைக்காரருக்கு சம்பளம் கொடுக்கிறோம் பிறகு எதற்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும் என்று நினைக்க கூடாது. அவர்களுக்கும் நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

பணம் கொடுத்து தானே பயணம் செய்கிறோம்!! பின்னர், ஓட்டுநருக்கு எதற்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும் என்று கேட்கக் கூடாது. பேருந்தில் இருந்து இறங்கும்பொழுது ஓட்டுநருக்கு அவர் செய்த கடமைக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

ஆட்டோவில் பயணம் செய்தால் ஆட்டோ டிரைவருக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை சாப்பிட்ட பிறகு சமைத்த அம்மாவுக்கு அல்லது மனைவிக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

எந்த எந்த இடத்தில் முடியுமோ எல்லா இடங்களிலும் நன்றி சொல்ல வேண்டும். சம்பளம் வாங்கும் போதெல்லாம் தொழிலாளி முதலாளிக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும். சம்பளம் கொடுக்கும் போதெல்லாம் தொழிலாளிக்கு முதலாளி நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

நாம் இப்பொழுது உயிரோடு இருப்பதற்கு இறைவனுக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும். நன்றி உணர்வு என்பது ஒரு அருமையான குணம்.

இது எந்த அளவுக்கு நம்மிடம் உள்ளதோ நம் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். படுத்தால் தூக்கம் வரும். நிம்மதியாக வாழ்வோம். நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களும் நம்மிடம் ஒழுங்காக, பாசிட்டிவாக நடந்து கொள்வார்கள்.

நன்றி உணவு இல்லாத பொழுது நம் உடலுக்கு நோய்கள் வருகிறது. மனதில் துன்பம் வருகிறது. நம் உடன் இருப்பவர்கள் நம்மிடம் ஒழுங்காக நடந்து கொள்ள மாட்டார்கள். பல நேரங்களில் நஷ்டமும் வரும் கஷ்டமும் வரும்.

தினமும் இரவு தூங்குவதற்கு முன்னால் டைரியில் இன்று எந்த எந்த விஷயங்களுக்கு, யார் யாருக்கு கடமைப்பட்டு உள்ளீர்களோ, அவர்களுக்கு நன்றியை எழுதி விட்டு தூங்குங்கள். இறைவன் உங்களை ஆசீர்வதிப்பார்.

நன்றி உணர்வு என்பது ஒரு சாதாரண மனித குணம். இதை கட்டுரை எழுதி / வகுப்பு எடுத்து / உதாரணங்களை கூறி புரிய வைக்க வேண்டும் என்ற நிலை சிந்திக்க வேண்டியது.

எப்போதெல்லாம் வாய்ப்பு இருக்கிறதோ. வார்த்தையில் / நேரடியாக / WHATSAPP / E MAIL / TELEGRAM / SMS / CALL / INSTAGRAM / LETTER பயன்படுத்தி நன்றியை பரிமாறலாம்.

நன்றி உணர்வு. நமக்கும் நல்லது. பிறருக்கும் நல்லது. என்னையும் மதித்து, நான் எழுதும் கட்டுரையை படிக்கும் நல் உள்ளங்களுக்கு நன்றி.

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 469 : உருவக்கேலி : BODY SHAMING.

அடுத்தவர் உருவத்தை / நிறத்தை / இயலாமையை / உடல் குறைபாட்டை கேலி செய்யும் செயல் அநாகரிகமானது.

குண்டு, ஒல்லி, மொண்டி, சொட்டை, மொட்டை , அனாதை, மலடி , விதவை, கருவாயா, கருமி, குட்டையன், கூண், கட்டையன், நெட்டையன், வளர்ந்தவன், மூக்கன், கோழி முட்டைக்கண், வெள்ளையன், கோழை, ஏழை இதுபோன்று ஒருவரை கேலி செய்வது அநாகரிகமானது.

சிலர் விளையாட்டாக தானே கேலி செய்கிறோம் என்று கூறுகிறார்கள். விளையாட்டாக கூறினாலும் கண்டிப்பாக மனதை காயப்படுத்தும் என்பதை தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தமாசாக / விளையாட்டாக / ஜாலியாக பொழுதுபோக்காக கூட இது போல கேலி செய்யக்கூடாது.

நாங்கள் யாரை கேலி செய்கிறோமோ அவர்களே சும்மாதான் இருக்கிறார்கள். அவர்களே ரசிக்கிறார்கள். அவர்களே சிரிக்கிறார்கள். அப்படி இருக்கும் பொழுது தவறு என்று எப்படி சொல்ல முடியும் என்று சிலர் கேட்கலாம்.

உண்மையில் சம்பந்தப்பட்ட நபர்களுக்கு வருத்தமாக, கவலையாக, கடுப்பாக தான் இருக்கும். ஆரம்பத்தில் சில, பல முறை சொல்லி பார்த்திருப்பார்கள். அவர்கள் சொல்வதற்கு மதிப்பு கொடுக்காமல் மீண்டும் மீண்டும் கேலி பேசுவதால் அதை அவர்கள் ஏற்றுக்கொண்டு சமாளிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். அல்லது பழகிவிட்டார்கள் என்று கூட சொல்லலாம்.

கேலி செய்யும் நபர்களுக்கு எத்தனை முறை சொன்னாலும் புரியாது என்று முடிவு செய்து, தனது மன கஷ்டத்தை சொல்வதை நிறுத்தி விட்டார்கள். வேறு வழி இல்லாமல் நீங்கள் கேலி செய்யும் பொழுது அதை அவர்கள் ரசிப்பது போல, சிரிப்பது போல, அதனால் பாதிக்காது போல நடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பாக டிவி சேனல் நடத்தும் ப்ரோக்ராம்களில் இது அதிகமாக இருக்கிறது.

இப்பொழுது திரைப்படங்கள், ரேடியோ, நியூஸ் பேப்பர், டிவி நிகழ்ச்சி, நாடகம், விளம்பரம் ,நண்பர்கள், கல்லூரி, பள்ளி, குடும்பத்தில், அலுவலகத்தில் கூட கேடி பேசுவது அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது.

இது தவறான மற்றும் அநாகரிகமான பழக்கம் என்பதை நாமும் புரிந்து கொண்டு மற்றவர்களுக்கும் / குழந்தைகளுக்கும் / மாணவர்களுக்கும் அதை சொல்லி புரிய வைக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.

தயவுசெய்து இந்த கட்டுரையை விஜய் டிவியில் இருக்கும் அன்பு உள்ளங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பீர்கள்.

மனதில் அன்பு, பாசம், மரியாதை, மதிப்பு, அக்கறை போன்ற நல்ல எண்ணம் உள்ள மனிதர்களுக்கு அடுத்தவர்களை உருவக்கேலி பேசும் எண்ணம் வரவே வராது.

பதிவு எண் : 470 : சட்டம் - நியாயம் - தர்மம்.

சட்டம் என்பது ஆட்சி அதிகாரத்தில் இருக்கும் ஒரு நபரால் அல்லது குழுவினரால் பொது மக்களுக்காக உருவாக்கப்படும் விதிமுறைகள் ஆகும்.

பொதுவாக சட்டத்தை உருவாக்குவது அரசர்கள் / இலுமினாட்டிகள் / வியாபாரிகள் / அதிகார வர்க்கத்தில் உள்ளவர்கள்.

பொதுவாக சட்டம் என்பது பொதுமக்களுக்கும், நல்லவர்களுக்கும் சாதகமாக இருக்காது.

அரசர்களுக்கு, வியாபாரிகளுக்கு, அதிகார வர்க்கத்தில் உள்ளவர்களுக்கு சாதகமாக மட்டுமே இருக்கும். ஏனென்றால் உருவாக்குவதே அவர்கள் தானே.!!!

எனவே சட்டத்தை எல்லா நேரங்களிலும் மதிக்க வேண்டிய, கடைபிடிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பதை தயவுசெய்து புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக சட்டம் என்பது நியாயப்படி, தர்மப்பாடி இருக்காது.

ரவி என்பவர் குமாரிடம் 10 லட்சம் யாருக்கும் தெரியாமல் ரகசியமாக கொடுத்து வைக்கிறார். தான் இறந்த பிறகு தனது இரு மகனுக்கும் தலா ஐந்து லட்சம் கொடுக்க சொல்கிறார். ரவி இறந்து விடுகிறார்.

ரவி பத்து லட்சம் கொடுத்த விஷயம் ரவி மற்றும் குமார் ஆகிய இருவரை தவிர உலகில் யாருக்கும் தெரியாது.

சட்டப்படி இதற்கு ஆதாரம் இல்லாததால் குமார் என்பவர் ரவியில் மகன்களுக்கு சட்டப்படி கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நீதிமன்றத்திற்கு சென்றால் சட்டப்படி குமார் வெற்றி அடைவார்.

நியாயப்படி இரு மகனுக்கும் தல 5 லட்சம் கொடுக்க வேண்டும். ரவியின் மூத்த மகன் குடிகாரர், எவ்வளவு பணம் கொடுத்தாலும் குடித்து அழித்து விடுவார். இளைய மகன் பொறுப்பாக வாழ்பவர்.

எனவே குமார் என்பவர் ரவியின் இளைய மகனுக்கு 10 லட்சம் கொடுத்தால் இது தர்மம்.

அல்லது இளைய மகனுக்கு 5 லட்சமும், மூத்த மகனின் மனைவி அல்லது குழந்தைகளிடம் மூத்த மகனுக்கு தெரியாமல் ரகசியமாக 5 லட்சமும் கொடுத்தால் இது தர்மம்.

குமார் இந்த விஷயத்தை மறைத்து 10 லட்சத்தை தானே வைத்துக் கொண்டால் அநியாயம். அதர்மம்.

எந்த இடத்தில் சட்டத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும், எந்த இடத்தில் நியாயத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும். எந்த இடத்தில் ஏதாவது ஒன்றை கடைபிடிக்க வேண்டும், எந்த

இடத்தில் இரண்டையும் கடைபிடிக்க தேவையில்லை என்று தெளிவாக புரிந்து மாறி மாறி நடந்து கொள்ளும் அந்த தன்மைக்கு பெயர் தான் தர்மம்.

சூழ்நிலை, தேவை, முக்கியத்துவம் இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிறந்த முடிவெடுத்து செயல்படுவது தான் தர்மம்.

சட்டம், நியாயம், தர்மம். இந்த 3 ம் வேறு வேறு விஷயம் என்பதை முதலில் அனைவரும் புரிந்து கொண்டால் மட்டுமே வாழும்பொழுது தெளிவாக வாழ முடியும்.

சிலர் எல்லா இடங்களிலும் சட்டப்படி வாழ்வார்கள். சிலர் எல்லா இடங்களிலும் நியாயத்தை பார்ப்பார்கள். ஆனால் எல்லா இடங்களிலும் தர்மத்தைத்தான் பார்க்க வேண்டும்.

கொலை செய்யக் கூடாது என்பது சட்டம். தீவிரவாதியை கொலை செய்யவில்லை என்றால் அவர் பலரைக் கொன்று விடுவார். இந்த இடத்தில் அவனை கொலை செய்தால் தான் நல்லது என்று முடிவு எடுத்து சட்டத்தை மீறி கொலை செய்வது தான் தர்மம்.

திருடுவது சட்டப்படி குற்றம் ஆனால் திருடனிடம் திருடுவது தர்மம்.

கொலை செய்வது சட்டப்படி குற்றம் ஆனால் கொலைகாரனை கொள்வது தர்மம். எப்பொழுதுமே நல்லவராக வாழ்ந்தால் நல்ல பெயர் கிடைக்கும் ஆனால் பல துன்பங்கள் வரும். ஏனென்றால் நல்லவர்கள் எப்பொழுதுமே சட்டப்படி அல்லது நியாயப்படி மட்டுமே வாழ்கிறார்கள். (நல்லவர்).

எப்பொழுதுமே கெட்டவனாக வாழ்வது தவறு. கெட்டவர்கள் சட்டத்தை, நாயத்தை மதிப்பதே கிடையாது. (கெட்டவர்).

நல்லவனுக்கு நல்லவனாக, கெட்டவனுக்கு கெட்டவனாக வாழ்வது தான் தர்மம். (வல்லவர்).

தர்மத்தை புரிந்து கொள்ள சில உதாரணங்கள் போதாது. பல உதாரணங்களை கூறித்தான் புரிய வைக்க முடியும்.

தர்மத்தின் படி வாழ்வதுதான் மிக மிக சிறப்பு. மாஸ்க் - முகக்கவசம் கட்டாயம் / தடுப்பூசி கட்டாயம் / வீட்டில் குழந்தை பெற தடை - ஆகியவை சட்டம்.

மாஸ்க் பயன்படுத்தினால் ஒரே காற்று திரும்பத் திரும்ப நுரையீரலுக்குள் சென்று பல்வேறு நோய்கள் வரும்.

சட்டப்படி மாஸ்க் அணிய வேண்டும். நியாயப்படி மாஸ் அணிய தேவை இல்லை.

தர்மப்படி குணா மாஸ்க் அணியாமல் வாழ்கிறார். அரசாங்க அதிகாரிகள் சோதனை செய்யும் இடத்தில் மட்டும் மாஸ்க் அணிந்து கொள்கிறார். யாரும் இல்லாத நேரத்தில் கழட்டி விடுகிறார். இதுதான் குணாவின் தர்மம்.

தீனா என்பவர் எப்பொழுதுமே மாஸ்க் அணியாமல் எல்லா இடங்களிலும் சண்டை செய்கிறார், நியாயத்திற்காக போராடுகிறார், உண்மையை புரிய வைக்கிறார் இது தீனாவின் தர்மம்.

குணாவின் தர்மம் தீனாவுக்கு தவறு என்று தோன்றும். தீனாவின் தர்மம் குணாவுக்கு தவறு என்று தோன்றும்.

இந்த இடத்தில் பதிவு எண் : 455 : முட்டாள்? புத்திசாலி? என்ற கட்டுரையை படியுங்கள் நான் என்ன சொல்கிறேன் என்று புரியும்.

தடுப்பூசி கட்டாயம் என்பது சட்டம். நியாயமாக தடுப்பூசி கெட்டது, எனவே போடக்கூடாது, தேவையில்லை.

மீனா தடுப்பூசி போடாமலேயே போட்டதாக சர்டிபிகேட் வாங்கிக் கொள்கிறார் இது மீனாவின் தர்மம்.

ராதா தடுப்பூசி போட மாட்டேன், அது கெட்டது என்று கூறி வாதம் செய்து தடுப்பூசி போடாமல் வாழ்கிறார் இது ராதாவின் தர்மம்.

தர்மம் என்பது அவரவர் எடுக்கும் சிறந்த முடிவு.

தர்மம் சில நேரங்களில் சட்டத்தை மதிக்கும். சில நேரங்களில் சட்டத்தை மதிக்காது. தர்மம் சில நேரங்களில் நியாயப்படி இருக்கும். சில இடங்களில் நியாயப்படி இருக்காது. தர்மம் சில நேரங்களில் சட்டப்படியும் இருக்காது நியாயப்படியும் இருக்காது. தர்மத்தை புரிந்து கொள்ள தனி மூளை வேண்டும். புரிந்தால் நீங்கள் வல்லவர்.

தர்மப்படி வாழ்பவர்கள் தான் செய்யும் செயலில் தெளிவாக இருப்பார்கள். குழப்பமே வராது. அடுத்தவர்கள் விமர்சனம் பாதிக்காது. கிஸ்டி இருக்காது. மிகத் தெளிவாக இருப்பார்கள். யாராலும் குழப்ப முடியாது.

நல் எண்ணத்தோடு, நல்ல பண்புகளோடு சிறந்த முடிவு எடுப்பது தர்மம்.

கெட்ட எண்ணத்தோடு கெட்ட பண்புகளோடு முடிவெடுப்பது தர்மம் அல்ல.

சட்டப்படி வீட்டில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது தவறு.

வீட்டில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளக் கூடாது என்பது மனித உரிமை மீறல்.

நியாயப்படி வீட்டில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் அரசாங்கமும், சட்டமும் எப்பொழுதும் நியாயம் பக்கம் இருப்பதே இல்லை என்பதுதான் நிதர்சன உண்மை.

வீட்டில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதற்காக சட்டத்தை, அரசாங்க அதிகாரியை திறமையாக ஏமாற்றுவது தர்மம்.

அதாவது தேவைப்பட்டால் தர்மத்திற்காக பொய் சொல்லலாம், கொலை செய்யலாம், திருடலாம், ஏமாற்றலாம், என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

பொய்மையும் வாய்மை யிடத்த புரையீரந்த நன்மை பயக்கும் எனில் - குறள் 292

தர்மத்தை நமக்கு பள்ளியில், கல்லூரியில், ஆசிரியர்கள், மத போதகர்கள், நமது பெற்றோர்கள், ஊடகங்கள் யாருமே கற்றுக் கொடுப்பதில்லை.

அந்த காலத்தில் நியாயமான குருநாதர்கள் மட்டுமே தர்மத்தை கற்றுக் கொடுத்தார்கள்.

தர்மம் புரியாததால் நல்லவர்கள் தோற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தர்மத்தை புரிய வைத்தால் நல்லவர்கள் ஜெயிப்பார்கள்.

தர்மத்தின் படி வாழும் நபர்களால் மட்டுமே நல்ல காரியத்தை பல வருடமாக பல தடைகளை தாண்டி செய்ய முடியும்.

தர்மத்தின் வாழ்வுதனை சூது கவ்வும். மீண்டும் தர்மம் வெல்லும். என்பது பழமொழி.

நியாத்தின் வாழ்வுதனை சட்டம் கவ்வும். தர்மம் சட்டத்தை வெல்லும். என்பதுதான் புது மொழி.

இப்படிக்கு.

ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 471 : அனுமதி – PERMISSION

எந்த ஒரு காரியம் செய்தாலும் அனுமதி கேட்டு, பதில் வரும் வரை காத்திருந்து, அனுமதி கிடைத்த பிறகு தான் ஒரு காரியம் செய்ய வேண்டும். இதுதான் நாகரீகம்.

அடுத்தவர் வீட்டுக்குள் நுழைவதற்கு முன்னால் அனுமதி பெற்று உள்ளே நுழைய வேண்டும்.

வீட்டுக்குள் இருக்கும் ஒரு அறைக்குள் நுழையும் போது கூட அனுமதி பெற்று நுழைய வேண்டும். கதவு திறந்திருந்தாலும் மூடி இருந்தாலும் அனுமதி கேட்க வேண்டும்.

அடுத்தவர் பொருளை பயன்படுத்துவதற்கு முன் அனுமதி பெற வேண்டும். சிலர் அடுத்தவர் பொருளை அனுமதி பெறாமல் எடுத்து பயன்படுத்துவார்கள். இது சரியில்லை.

சிலர் அடுத்தவர் பொருளை எடுக்கும் பொழுது, எடுத்துக் கொள்கிறேன் என்று தகவல் சொல்லிவிட்டு, அனுமதிக்காக காத்திருக்காமல் பயன்படுத்துவார்கள். இதுவும் சரி இல்லை.

சிலர் அடுத்தவருக்கு பொருளை எடுப்பதற்கு முன்பு எடுக்கலாமா? என்று அனுமதி கேட்டு விட்டு, அடுத்தவர் அனுமதிக்கு காத்திருக்காமல் பொருளை எடுத்து பயன்படுத்துவார்கள். இதுவும் சரி இல்லை.

அடுத்தவர் பொருளை எடுப்பதற்கு முன்பு முதலில் அனுமதி கேட்க வேண்டும். அதன் பிறகு பதில் வரும் வரை காத்திருக்க வேண்டும். அனுமதி கிடைத்த பிறகு மட்டுமே எடுத்து பயன்படுத்த வேண்டும். இதுதான் சரி. இதுதான் நாகரீகம்.

ஆசிரியர், பாடம் நடத்துவதற்கு முன்பு, மாணவர்களை பார்த்து, நான் பாடம் நடத்த ஆரம்பிக்கலாமா? எல்லோரும் தயாரா? என்று கேட்டு பிறகு, மாணவர்கள் "நாங்கள் ரெடி" என்று கோரசாக கூறிய பிறகு வகுப்பு ஆரம்பித்தால் நாகரிகமாக இருக்கும்.

கணவர் மனைவியின் அறைக்குள் நுழைவதற்கு முன்பு, மனைவி, கணவரின் அறைக்குள் நுழைவதற்கு முன்பு, பெற்றோர்கள் குழந்தையின் அறைக்குள் நுழைவதற்கு முன்பு, குழந்தைகள் பெற்றோர் அறைக்குள் நுழைவதற்கு முன்பு, முதலாளி தொழிலாளியின் அறையில் நுழைவதற்கு முன்பு, தொழிலாளி முதலாளியின் அறைக்குள் நுழைவதற்கு முன்பு, நான் உள்ளே வரலாமா? என்று அனுமதி கேட்டு, பதில் வரும்வரை காத்திருந்து, அனுமதி கிடைத்த பிறகு தான் நுழைய வேண்டும் இதுதான் நாகரிகம்.

சிலர் உள்ளே வரலாமா? என்று உள்ளே வந்து கேட்பார்கள்!!!!!! சில உள்ளே வரலாமா? என்று கேட்டுவிட்டு அனுமதி கிடைக்கும் வரை காத்திருக்காமல் திறந்த வீட்டுக்குள் ஏதோ!!!! வருவது போல் வந்து விடுவார்கள்.

சிக்னலில் அனுமதி இல்லாமல் கார் கண்ணாடியை துடைத்துவிட்டு காசு கேட்கிறார்கள்.

நமது கேட்டில் நமது அனுமதி இல்லாமல் நோ பார்க்கிங் பலகை மாட்டிவிட்டு செல்கிறார்கள்.

பழனி மலை முருகன் கோவிலில் நமது அனுமதி இல்லாமல் பொட்டு வைத்துவிட்டு அல்லது கயிறு கட்டிவிட்டு காசு இருக்கிறார்கள்.

முதலாளியாக இருந்தால் கூட தேவைப்படும் இடங்களில் தொழிலாளிடம் அனுமதி வாங்க வேண்டும்.

பள்ளியில் பெல் அடித்தவுடன் மாணவர்கள் வகுப்பை விட்டு வெளியே செல்லக்கூடாது. ஆசிரியர் அனுமதி கொடுத்த பிறகு தான் செல்ல வேண்டும்.

பேருந்தில், ஹோட்டலில் அமர்வதற்கு முன்னால் அருகில் உள்ள சீட்டில் அமர்ந்திருக்கும் நபரிடம் இந்த இடத்தில் அமரலாமா? என்று அனுமதி பெறுவது நாகரிகம்.

அடுத்தவர் வீட்டுக்கு செல்வதற்கு முன்னால், தொலைபேசியில், வாட்ஸ் அப்பில் அனுமதி வாங்கிவிட்டு செல்வது நாகரீகம். சில நாடுகளில் இதை 100 சதவீதம் கடைபிடிக்கிறார்கள்.

ஆனால் இந்தியா போன்ற நாடுகளில் இதை யாருமே கடைபிடிப்பதில்லை. திடீரென விருந்தாளி வரும் பொழுது அந்த வீட்டில் உள்ள அனைவரின் வேலையும் பாதிக்கிறது.

விருந்தாளிகள் திடீரென வருவது கூட பரவாயில்லை, ஆனால் எப்பொழுது கிளம்புவார்கள் என்று தெரியாமல் இருக்கும் ஒரு நிலை, தர்ம சங்கடமான நிலை.

எனவே தயவு செய்து அடுத்தவர்கள் வீட்டுக்கு செல்வதற்கு முன்னால் தேதியை, நேரத்தை உறுதி செய்து மேலும் எவ்வளவு நேரம் செலவு செய்ய முடியும் என்பதை அனுமதி பெற்று செல்வதுதான் நாகரிகம்.

CAN I, MAY I ,PLEASE , தயவுசெய்து, EXCUSE ME போன்ற வார்த்தைகளை அடிக்கடி சரியான இடத்தில் பயன்படுத்த கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

கணவன் மனைவி அந்தரங்க விஷயக்கு கூட அனுமதி பெற வேண்டும். பல வீடுகளில் திருமணம் என்ற பெயரை பயன்படுத்தி அனுமதி இல்லாமல் அந்தரங்க விஷயங்கள் நடக்கிறது. இது கொடுமை.

அனுமதி கேட்காமல் ஒரு நபர் ஒரு காரியம் செய்தால் அவருக்கு மரியாதையாக பொறுமையாக புரிய வைக்க வேண்டும். அதன் பிறகும் திரும்பத் திரும்ப செய்தால் மிகச் சிறிய அளவில் புரிவதற்காக லேசான தண்டனைகள் கொடுக்கலாம்.

சிகிச்சையாளர்கள் நோயாளியின் அனுமதி இல்லாமல், அவசியம் இல்லாமல் உடம்பில் எந்த இடத்தையும் தொடக்கூடாது. ஆனால் பல ஆண் சிகிச்சையாளர்கள் பெண் நோயாளிகளை அனுமதி இல்லாமல் தொடுகிறார்கள்.

பெண் நோயாளிகள் இதற்கு அனுமதிக்க கூடாது. அதுபோல் யாராவது செய்தால் அவர்களுக்கு ஆரம்பத்தில் மரியாதையாக புரிய வைக்க வேண்டும். மீண்டும் மீண்டும் செய்தால் தண்டனை கொடுக்கலாம்.

நல்லவர்கள் கெட்டவர்களுக்கு தண்டனை கொடுப்பதே இல்லை எனவே தான் கெட்டவர்கள் திரும்பத் திரும்ப தவறு செய்கிறார்கள்.

நல்லவர்கள் என்றாலே பொட்டு வைத்து பொங்கல் சாப்பிடுவார்கள் என்று நினைக்கிறார்கள். அந்த எண்ணத்தை மாற்ற வேண்டும். நல்லவர்கள் தேவைப்பட்டால் காசிமேடு ஆதியாக மாறுவார்கள் என்பதை நிரூபிக்க வேண்டும்.

அதற்காக எல்லா இடங்களிலும் அனுமதி பெற வேண்டும் என்று தவறாக புரிந்து கொண்டு எல்லா இடங்களிலும் அனுமதிக்காக காத்திருக்கக் கூடாது.

சில இடங்களில் கட்டளை இட வேண்டும். சில இடங்களில் உத்தரவு பிறப்பிக்க வேண்டும். சில இடங்களில் அனுமதி இல்லாமல் ஒரு காரியம் செய்யலாம்.

சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு மாற வேண்டும். உத்தரவு என்றால் என்ன? கட்டளை என்றால் என்ன? என்பதை அடுத்த பதிவில் விளக்கமாக கூறுகிறேன். (472)

எந்த இடத்தில் கட்டளை பிறப்பிக்க வேண்டும். எந்த இடத்தில் உத்தரவு பிறப்பிக்க வேண்டும். எந்த இடத்தில் அனுமதி வாங்க வேண்டும். எந்த இடத்தில் அனுமதி வாங்காமல் செய்ய வேண்டும் என்று புரிந்தவர்கள் ஞானிகள்.

தேவையான இடங்களில் அனுமதி கேட்டு. அனுமதி வரும்வரை காத்திருந்து. பிறகு காரியம் செய்யும் பழக்கம் நாகரீகம்.

குறிப்பு : மன்னிக்கவும் , தினமும் ஒரு கட்டுரை பதிவு செய்ய என்னால் முடியவில்லை. ஒவ்வொரு கட்டுரையும் சிறப்பாக எழுதுவதற்கு பல மணி நேரம் தேவைப்படுகிறது. எனவே ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் கட்டுரை பதிவு செய்கிறேன். பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். நன்றி.

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 471 : கட்டளை - உத்தரவு - அனுமதி
COMMAND - ORDER- PERMISSION

கட்டளை என்பது அடிமைகளுக்கு.
உத்தரவு என்பது வேலைக்காரர்களுக்கு.
அனுமதி என்பது அன்பர்களுக்கு.
கட்டளை : COMMAND :

வெட்டு என்றால் வெட்ட வேண்டும். கட்டு என்றால் கட்ட வேண்டும். குத்து என்றால் குத்த வேண்டும். நில் என்றால் நிற்க வேண்டும்.

ஏன், எதற்கு, நியாயம், தர்மம், மனசாட்சி, மனிதாபிமானம், அன்பு, பாசம், நேசம், நல்லது, கெட்டது என்று எதையும் பார்க்க / கேட்க கூடாது.

ஒருவேளை மேலே கூறப்பட்ட விஷயத்தை ஏதாவது கேட்டால். குரல் கொடுத்தால். சங்கம் அமைத்தால், குழு சேர்ந்தால் போராடினால், அதிகாரத்தை குறை சொன்னால், உடனடியாக தண்டனை கிடைக்கும். மரண தண்டனை கூட ஒரு வினாடியில் கிடைக்கலாம். கேள்வி கேட்க நாதியில்லை.

இதுதான் சர்வாதிகாரிகளின் அடிமைகளின் கட்டளை சாசனம்.

இப்படித்தான் சில வீடுகளில் சில நபர்கள் நடந்து கொள்கிறார்கள். இது முற்றிலும் தவறு.

உத்தரவு : ORDER : வெட்டு என்றால் வெட்ட வேண்டும். கட்டு என்றால் கட்ட வேண்டும். குத்து என்றால் குத்த வேண்டும். நில் என்றால் நிற்க வேண்டும். 13 பேரை சுடு என்றால் சுட வேண்டும். மாஸ்க் போடு என்றால் போட வேண்டும். தடுப்பூசி போடு என்றால் போட வேண்டும். இரவு பத்து மணிக்கு மேல் வெளியே வராதே என்றால் வரக்கூடாது. ஞாயிற்றுக்கிழமை மட்டும் வெளியே வராத என்ற வரக்கூடாது.

ஏன், எதற்கு, நியாயம், தர்மம், மனசாட்சி, மனிதாபிமானம், அன்பு, பாசம், நேசம், நல்லது, கெட்டது என்று கேட்கலாம்.

குரல் கொடுக்கலாம், சங்கம் அமைக்கலாம், குழு சேர்க்கலாம், போராடலாம், அதிகாரத்தை குறை சொல்லலாம்.

நாம் பாட்டுக்கு மாங்கு மாங்கு என்று போராடிக் கொண்டே இருப்போம். ஆனால் அரசாங்கம் உத்தரவை மாற்றவே மாற்றாது.

இதுதான் அரசாங்கம், அரசாங்க ஊழியர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள உத்தரவு சாசனம்.

கட்டளை - உத்தரவு இரண்டுக்கும் ஒரு வித்தியாசம் இருக்கிறது. கட்டளையை எதிர்த்து கேள்வி கேட்க முடியாது. உத்தரவை எதிர்த்து கேள்வி கேட்க முடியும்.

கட்டளை - உத்தரவு இரண்டுக்கும் ஒரு ஒற்றுமை இருக்கிறது. இரண்டையுமே யாராலும் மாற்ற முடியாது.

அரசர் / சர்வாதிகாரி காலங்களில் கட்டளைகள் இருந்தது. குடியாட்சி / மக்களாட்சி காலங்களில் உத்தரவுகள் இருக்கிறது.

குடியாட்சி மற்றும் மக்களாட்சி இரண்டையும் உருவாக்கியது இலுமினாட்டிகள். இவர்கள் சைக்காலஜியில் கெட்டிக்காரர்கள்.

கட்டளை பிறப்பித்தால் மக்களுக்கு கோபம் வரும். புரட்சி வெடிக்கும். என்று புரிந்து கொண்டு உத்தரவுகள் பிறப்பிக்கிறார்கள்.

உத்தரவுகளை எதிர்த்து youtubeல், பேஸ்புக்கில், சோசியல் மீடியாவில் பேசும் பொழுது நமது கோபம் தீர்ந்து விடுகிறது.

போராட்டம் செய்யும் பொழுது நமது கோபம் தீர்ந்து விடுகிறது.

ஒரு பிரச்சனையை பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது புதிதாக ஒரு பிரச்சனை வந்து விடுகிறது. உடனேபழைய பிரச்சனையை விட்டுவிட்டு புதிய பிரச்சினையை பேச ஆரம்பிக்கிறோம்.

பழைய பிரச்சினைகள் தீர்வதே இல்லை. இப்படித்தான் பல வருடமாக பல நாடுகளில் இலுமினாட்டிகள் பொதுமக்களை சைக்காலஜிக்கலாக ஏமாற்றி வருகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு முறை டிவியில் ஒரு பிரச்சனை வரும் பொழுது எனக்கு நூற்றுக்கணக்கான ஈமெயில் வருகிறது. இந்த பிரச்சனை சம்பந்தமாக எனது கருத்து என்ன என்று பலரும் கேட்கிறார்கள்.

உடனே நான் பழைய ஐந்து பிரச்சனைகளை ஞாபகப்படுத்தி இதற்கு தீர்வு கண்டுபிடித்தீர்களா என்று கேட்பேன்.

ஒரு விஷயம் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஏதாவது ஒரு விஷயத்திற்கு தீர்வு கண்டால் மட்டுமே அதே வழிமுறையை அடுத்த பிரச்சினைக்கு தீர்வு காண்பதற்கு பயன்படுத்த முடியும்.

எனவே இனிமேல் ஒரு பிரச்சனையும் பற்றி பேசி பேசி சக்தி இழப்பதை விட்டுவிட்டு. போராட்டம் செய்து சக்தி இழப்பதை விட்டுவிட்டு. தீர்வைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். தீர்வு செயல்முறையில் இருக்க வேண்டும்.

அரசாங்கம் யாரை முதலமைச்சராக நியமனம் செய்யலாம், யாரை எம்எல்ஏவாக நியமனம் செய்யலாம் என்று மக்களிடம் அனுமதி கேட்கிறது.

ஆனால் , அந்த தலைவர்கள் பதவி கிடைத்த பிறகு மக்களிடம் எந்த அனுமதியும் வாங்காமல் எல்லா காரியமும் செய்கிறார்.

இதற்கு பெயர் குடியாட்சி, மக்களாட்சி கிடையாது. இதற்கு பெயர் போங்கு ஆட்சி.

குடும்பத்திலும் இப்படித்தான் பலரும் உத்தரவுகள் பிறப்பிக்கிறார்கள். இது தவறு.

அனுமதி - PERMISSION : அனுமதி என்ற தலைப்பில் பதிவு எண் : 470 : இல் விளக்கமாக பேசியிருக்கிறேன் அதை படித்துவிட்டு கீழே தொடருங்கள்.

எல்லா இடங்களிலும் கட்டளை பிறப்பிக்க கூடாது. எல்லா நேரங்களிலும் உத்தரவு பிறப்பிக்க கூடாது. எல்லா இடங்களிலும் அனுமதி பெறக்கூடாது.

எந்த இடத்தில் கட்டளை இட வேண்டும் எந்த இடத்தில் உத்தரவு பிறப்பிக்க வேண்டும் எந்த இடத்தில் அனுமதி பெற வேண்டும் என்று தெரிந்தவர் ஞானி.

மது அருந்திவிட்டு கோவிலுக்குள் வரக்கூடாது என்று கட்டளை கொடுக்கலாம்.

விரவாதி ஒரு குழந்தையை கத்தி முனையில் வைத்து மிரட்டும் பொழுது நாம் துப்பாக்கியை காட்டி கட்டளையிடலாம்.

சொற்ப இடங்களில் கட்டளை இட வேண்டும். சில இடங்களில் உத்தரவு பிறப்பிக்க வேண்டும். ஆனால் பொதுவாக பல இடங்களில் அனுமதி பெற வேண்டும் என்பதையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சிலர் குடும்பத்தில் அல்லது அலுவலகத்தில் எப்பொழுதுமே கட்டளை / உத்தரவு செய்து கொண்டு இருப்பார்கள். இது தவறு. இது தேவையில்லை. இதனால் மற்றவர்கள் மன உளைச்சலோடு வாழ்வார்கள்.

கட்டளை / உத்தரவு பிறப்பிக்கும் நபர் அல்லது அரசாங்கத்தை நேரடியாக நாம் எதிர்க்க முடியாது. ரகசிய தண்டனை என்ற வழிமுறையை பயன்படுத்தி மட்டுமே ஜெயிக்க முடியும். ரகசிய தண்டனை சம்பந்தமாக விரைவில் கட்டுரை எழுதுகிறேன்.

தவறான கட்டளைகளை அல்லது உத்தரவுகளை தடுத்து நிறுத்த முயற்சி செய்யாமல், " நமக்கு எதுக்கு வீண் வம்பு" "இருக்கற இடம் தெரியாமல் வாழ்ந்து விடலாம்" என்று நினைக்கும் அனைவரும் குற்றவாளிகளே.

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 472 : கர்மா - ஏற்றுக்கொள்தல் - KARMA - ACCEPTANCE.

கர்மா என்பது எது நடந்தாலும் அதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று சிலர் தவறாக புரிந்து வாழ்கிறார்கள்.

கர்மா என்றால் என்ன என்பதை சிறுகதை மூலம் புரிந்து கொள்ளலாம்.

ரவி என்ற நபர் ஆள் நடமாட்டம் இல்லாத பூங்காவில் காலை 10 மணிக்கு தனியாக அமர்ந்து செல்போனில் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்.

ரவி 10.30 மணிக்கு ட்ரெயின் பிடித்து, 1 மணிக்கு ஒரு மீட்டிங்கில் கலந்து கொண்டு, 6 மணிக்கு ஒரு கல்யாண ரிசப்ஷனில் கலந்து கொண்டு, 10 மணிக்கு வீட்டுக்கு செல்லலாம் என்று திட்டமிட்டு அமர்ந்திருக்கிறார்.

திடீரென ஒரு திருடன் ரவியின் செல்போனை பிடுங்கி வேகமாக ஓடுகிறான். உடனே ரவிக்கு ஒரு சாமியார் சொன்னது நினைவுக்கு வருகிறது. எது நடந்தாலும் அதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள். அதுதான் கர்மா என்று. உடனே ரவி திருடனை துரத்தி பிடிக்காமல் அப்படியே கர்மா ஏற்றுக் கொண்டு அமர்ந்திருப்பது தவறு.

இந்த இடத்தில் உடனடியாக திருடனை ஓடி பிடித்து செல்போனை திரும்ப வாங்குவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

திருடன் 7 அடி உயரம், ஜிம் பாடி. பார்ப்பதற்கு WWF ல் வரும் வீரனை போல் இருக்கிறான். நம்மை விட திருடன் பலசாலி எனவே ஓடி பிடிக்க முடியாது!!!!? பிடித்தாலும் சண்டை போட முடியாது??!!!!? சண்டை போட்டாலும் தோற்று விடுவோம் என்று ரவி சிந்திக்கிறார். இதுதான் எதிர்மறை எண்ணங்கள். (NEGATIVE) .

எதிரி எவ்வளவு பலசாலியாக இருந்தாலும். எவ்வளவு செல்வாக்கு இருந்தாலும், எவ்வளவு அதிகாரம் இருந்தாலும் நாம் சண்டையிடும் பொழுது நேர்மறையாக எண்ணத்தோடு சண்டையிட வேண்டும் அதாவது நாம் தான் ஜெயிப்போம் என்ற எண்ணத்தோடு சண்டையிட வேண்டும். இதுதான் நேர்மறை எண்ணங்கள். அதாவது பாசிடிவ்னெஸ் (POSITIVENESS).

விரைவில் நேர்மறை, எதிர்மறை, பாசிட்டிவ், நெகட்டிவ் சம்பந்தமாக ஒரு கட்டுரை எழுதுகிறேன்.

ஒருவேளை நம்மால் திருடனை பிடிக்க முடியவில்லை. அவன் செல்போனை எடுத்து ஓடி விட்டான். உடனே அதை நினைத்து வருத்தப்பட்டு, கவலைப்பட்டு, அழுது, புலம்பி நமது உடலை, மனதை கெடுக்கக் கூடாது.

முயற்சி செய்து தோற்று விட்டால், இப்பொழுது இதை கர்மா என்று ஏற்றுக்கொண்டு அடுத்த வேலையை பார்க்க வேண்டும். ACCEPTANCE.

ஒருவேளை திருடன் இடமிருந்து செல்போனை நாம் பிடுங்கி விட்டோம் என்றால் உடனே மகிழ்ச்சி அடையலாம், சந்தோஷப்படலாம். ஆனால் பெருமை, செருக்கு, பந்தா இருக்க கூடாது.

திருடனை பிடிப்பதற்காக நேரம் செலவு செய்ததால், ரவியால் 10:30 ட்ரெயின் பிடிக்க முடியவில்லை. மீட்டிங்கு சரியான நேரத்தில் சொல்ல முடியவில்லை. இது போன்ற நேரங்களில் பழைய திட்டத்தை கைவிட்டு விட்டு புதிய திட்டத்தை சிந்திக்க வேண்டும். இதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

இந்தக் கதை மூலம் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். 1. நாம் ஒரு திட்டம் வைத்திருப்போம். திடீரென ஒருவேளை ஏதாவது காரணத்தினால் அந்தத் திட்டம் செயல்படுத்த முடியாத நிலைக்கு தள்ளப்படுவோம். அப்பொழுது உடனடியாக புதிய திட்டம் செய்ய வேண்டும். இப்படித்தான் ஞானிகள் செய்வார்கள்.

ஆனால் சிலர் ஒரு திட்டம் போட்டு வைத்திருப்பார்கள். அது நடத்த முடியவில்லை என்றால் அதையே நினைத்து, நினைத்து பல வருடமாக வருந்தி கொண்டு இருப்பார்கள். புதிய திட்டம் போடவே மாட்டார்கள். இவர்களுக்கு தோல்விகள் மட்டுமே வந்து கொண்டிருக்கும். குழம்பிக் கொண்டே இருப்பார்கள். வெற்றி கிடைக்காது.

PLAN A உடைந்தால் PLAN B, PLAN B உடைந்தால் PLAN C, என்று முன்னேறி செல்ல வேண்டும்.

2. எந்த காரியம் செய்தாலும் நேர்மறை எண்ணங்களோடு செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது தான் வெற்றி கிடைக்கும். எதிர்மறை எண்ணங்களோடு செய்யும் எந்த ஒரு காரியமும் ஜெயிக்காது.

3. முயற்சி செய்து வெற்றி பெற்றால் சந்தோஷப்பட வேண்டும். ஆனால் இறுமாப்பு கொள்ளக்கூடாது.

4. முயற்சி செய்து தோல்வி அடைந்தால் வருத்தம், கவலை, புலம்பல் இருக்கக் கூடாது. இந்த இடத்தில்தான் முக்கியமான விஷயத்தை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். முயற்சி செய்து தோல்வி அடைந்தால் மட்டுமே கர்மா என்று ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இப்படித்தான் சிலர் தனக்கு வந்த நோய்களை மற்றும் பிரச்சனைகளை குணப்படுத்தாமல் சரி செய்யாமல் கர்மா என்று அனுபவிக்கிறார்கள் இது முற்றிலும் தவறு. நோய்களை மற்றும் பிரச்சனைகளை சரி செய்வதற்கு எல்லாம் முயற்சியும் செய்ய

வேண்டும். எல்லாம் முயற்சியும் எடுத்து குணமாகவில்லை அல்லது பிரச்சனை தீரவில்லை என்றால் அப்பொழுது தான் கர்மா என்று ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். KARMA - ACCEPTANCE.

உங்கள் வீட்டில் யாருக்காவது வியாதி இருந்தால் அவர்களை குணப்படுத்துவதற்கு அனைத்து முயற்சிகளையும் செய்யுங்கள். அதையும் மீறி அவர் இறந்து விட்டால், புலம்பாதீர்கள். கர்மா என்று ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். KARMA - ACCEPTANCE.

வீட்டில் சுகப்பிரசவம் பெற்றுக்கொள்ள அனைத்து முயற்சி எடுங்கள். ஒருவேளை ஏதாவது காரணத்தினால் முடியாமல் சிசேரியன் நடந்தால் அல்லது மருத்துவமனைக்கு செல்ல வேண்டியதாக இருந்தால், அதையே நினைத்து புலம்பி கொண்டு இருக்காதீர்கள். அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். KARMA - ACCEPTANCE.

பலரின் மன உளைச்சலுக்கும் நோய்களுக்கும் அடிப்படை காரணம் என்னவென்றால் தான் நினைத்தது நடக்கவில்லையே என்பதுதான். மேலும் ஏற்கனவே நடந்த நிகழ்வுகளை நினைத்து புழம்பிக் கொண்டிருப்பது தான்.

ஞானிகள், ஏற்கனவே நடந்த நிகழ்வுகளுக்கு வருத்தப்பட மாட்டார்கள். புலம்ப மாட்டார்கள். இனிமேல் அதுபோல் நடக்காமல் இருப்பதற்கு திட்டங்களை மட்டும் வகுப்பார்கள். ஒரு திட்டம் உடைந்தால் மறுத்திட்டம் போடுவார்கள்.

ஞானிகளை வணங்குவதை விட நீங்களே ஞானி ஆவது சுலபம். அக்செப்ட்டென்ஸ் ACCEPTENCE இருக்கும் மனமே நிம்மதியான மனம்.

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.

பதிவு எண் : 473 : பாத்திரம் - CHARACTER. அணுகுமுறை - ATTITUDE.

ஒருவரிடம் இருக்கும் குணங்கள் அனைத்தையும் சேர்த்த தொகுப்பு பாத்திரம் எனப்படும். CHARACTER.

குறிப்பிட்ட ஒரு நபரிடம் அல்லது குறிப்பிட்ட ஒரு விஷயத்திற்காக நாம் வைத்திருக்கும் சிறப்பு குணம் தான் அணுகுமுறை எனப்படும். ATTITUDE.

உதாரணமாக ஒரு நண்பர் என்னிடம் இன்று ஒரு நாள் உனது காரை எனக்கு இரவலாக தர முடியுமா? என் குடும்பத்தாருடன் கொஞ்சம் வெளியே செல்ல வேண்டும் என்று கேட்டார்.

நான் உண்மையில் அன்று வெளியில் செல்வதற்கு காரில் ஆயத்தமாக இருந்தேன். இருந்தாலும் அந்த நண்பரிடம் இன்று என் காருக்கு வேலை இல்லை, எனவே தருகிறேன், என்று பொய் சொன்னேன்.

அதாவது நண்பர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்பது எனது குணம்.

அதே சமயம் மற்றொரு நாள் வேறு ஒரு நண்பர் இதே போல் காரை இரவலாக கேட்டார். நான் அன்று ஓய்வாக இருந்தேன். என் காருக்கு வேலை இல்லை. இருந்தாலும் அந்த நண்பரிடம் மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள், எனக்கு அவசரமாக வேலை இருக்கிறது,

எனக்கு கார் தேவைப்படுகிறது, எனவே உங்களுக்கு கொடுக்க முடியவில்லை மன்னிக்கவும் என்று பொய் கூறினேன்.

ஏனென்றால் அந்த நண்பர் இதுவரை எந்த ஒரு விஷயத்திற்கும் எனக்கு உதவி செய்ததில்லை. சுலபமாக உதவி செய்ய முடியும் நேரத்தில் கூட எனக்கு உதவி செய்ததில்லை. எனக்கு இக்கட்டான நிலையில் கூட அவர் எனக்கு உதவி செய்ததில்லை.

எனவே எனது குணம் உதவி செய்யும் குணமாக இருந்தாலும். குறிப்பிட்டு இந்த நண்பருக்கு உதவி செய்யக்கூடாது என்று ஒரு முடிவு எடுத்து தனியாக அணுகுமுறை வைத்திருக்கிறேன். இதற்கு பெயர் தான் ஆட்டிட்ட்யூட். ATTITUDE.

சிலர் எல்லோரிடமும் தனது உண்மையான குணத்தை காண்பிக்கிறார்கள். அப்படி காண்பிக்க கூடாது. அப்படி உண்மையான குணத்தோடு எல்லோரிடமும் வாழ்வதால் தான் கெட்டவர்கள் நம்மை ஏமாற்றி விடுகிறார்கள். நமக்கு மன உளைச்சல் வருகிறது. பலரும் நம்மை மிஸ் யூஸ் செய்கிறார்கள்.

உதாரணமாக எனது மாமா மிகவும் நல்லவர். நண்பர்கள், சொந்தக்காரர்கள் யார் சென்று கடன் கேட்டாலும் கொடுப்பார். வட்டி இல்லாமல் பணத்தை திரும்பி வாங்கிக் கொள்வார். இப்படி பல வருடம் செய்து கொண்டு இருந்தார்.

மற்றவர்களுக்கு பணம் கொடுத்து வட்டி இல்லாமல் உதவி செய்வது அவரது நல்ல குணம். CHARACTER. இதனால் இவருக்கு நல்ல பெயர் இருந்தது.

ஒரு நாள் பணம் வாங்கிச் சென்ற நபர் திரும்ப கேட்டபோது கொடுக்காமல் கெட்ட வார்த்தையில் திட்டி விட்டார். உடனே எனது மாமா இனிமேல் யாருக்குமே பணம் கொடுக்க கூடாது என்று தன் நல்ல குணத்தை முற்றிலுமாக மாற்றி விட்டார்.

இந்த இடத்தில் ஒரு விஷயத்தை புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட நபர் செய்யும் தவறுக்காக நமது குணத்தை மாற்றக்கூடாது. நமது நல்ல குணத்தை எப்பொழுதுமே மாற்றக்கூடாது.

அந்த குறிப்பிட்ட நபரிடம் இனிமேல் அணுகுமுறை மட்டுமே மாற்ற வேண்டும்.

இதுதான் ஞானம். சிலர் எல்லோரிடமும் தன் நல்ல குணத்தை காண்பிக்கிறார்கள் இது தவறு.

சிலர் ஒருவர் செய்யும் தவறுக்காக தன் குணத்தை மாற்றிக் கொள்கிறார்கள் இதுவும் தவறு.

எப்பொழுதுமே நமது பாத்திரம் என்ற அந்த குணங்களை அதாவது நல்ல குணங்களை மாற்றவே கூடாது.

ஆனால் புதிது புதிதாக அணுகுமுறை என்ற ஆட்டிட்ட்யூட் உருவாக்கிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

இப்படி ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும் ஒவ்வொரு நபருக்கும் அணுகுமுறை மட்டுமே மாற்றி வைத்திருந்தால் மட்டுமே நாம் மகிழ்ச்சியாக நிம்மதியாக வாழ முடியும்.

உதாரணமாக, நெல்சன் மண்டேலா ஒரு நிருபர் கேட்ட கேள்விக்கு கண்ணா பின்னா என்று திட்டி பதில் அளித்தார். உடனே மற்ற நிருபர்கள் "நெல்சன் மண்டேலா அவர்களே நீங்கள் அன்புடையவர் என்று எல்லோரும் கூறுகிறார்கள் ஏன் இப்படி கத்துகிறீர்கள்" என்று கேட்டிருக்கிறார்கள்.

அதற்கு மண்டேலா அவர்கள், இது என் குணம் அல்ல, இது இந்த குறிப்பிட்ட நிருபரிடம் நான் காட்டும் அணுகுமுறை என்று கூறியிருக்கிறார்.

சிலர் ஒரு ஆண் செய்யும் தவறுக்கு அனைத்து ஆண்களையும் பழிவாங்குவார்கள். அல்லது எந்த ஆணையும் நம்ப மாட்டார்கள். அல்லது தான் ஆண்களோடு பழகும் பொழுது வைத்திருக்கும் நல்ல குணத்தை மாற்றிக் கொள்வார்கள். அப்படி செய்யக்கூடாது. குறிப்பிட்ட அந்த ஆணுக்கு மட்டும் அணுகுமுறையை மாற்ற வேண்டும். மற்ற ஆண்களிடம் உங்கள் பாத்திரத்தை தான் காண்பிக்க வேண்டும்.

சிலர் ஒரு பெண் செய்யும் தவறுக்கு அனைத்து பெண்களையும் பழிவாங்குவார்கள். அல்லது எந்த பெண்களையும் நம்ப மாட்டார்கள். அல்லது தான் பெண்களோடு பழகும் அந்த நல்ல குணத்தை மாற்றி வாழ்வார்கள். அப்படி செய்யக்கூடாது. அந்த குறிப்பிட்ட பெண்ணுக்கு மட்டும் நீங்கள் அணுகுமுறையை மட்டுமே மாற்ற வேண்டும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனக்கு பல நல்ல குணங்கள் உள்ளது. ஆரம்பத்தில் முதலில் பழகும் பொழுது எல்லா நல்ல குணத்தையும் ஒருவருக்கு காண்பிப்பேன்.

அவர்கள் நடந்து கொள்ளும் முறையை பொறுத்து எனது அணுகுமுறை மாறும். எனவே உங்களிடம் நடந்து கொள்ளும் முறையை வைத்து எனது பாத்திரத்தை நீங்கள் முடிவெடுக்க முடியாது. குறை சொல்ல முடியாது.

ஒரு படத்தில் ஒரு ஹீரோ, "நான் எப்படி நடக்க வேண்டும் என்பதை எதிரில் உள்ளவன் தான் முடிவு செய்வான்" என்று கூறுவார். நல்ல டைலாக்.

எனவே மீண்டும் சொல்கிறேன். நமது நல்ல குணங்களை அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

யாரோ ஒருவர் செய்யும் தவறுக்காக நமது குணத்தை மாற்றக்கூடாது. அணுகுமுறையை மட்டுமே மாற்ற வேண்டும்.

எல்லோரிடமும் நமது நல்ல குணத்தை காண்பிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நல்ல குணம் இருக்கும் நபரிடம் மட்டுமே நல்ல குணத்தை காட்ட வேண்டும். கெட்ட குணம், வஞ்சக குணம் உள்ள நபர்களிடம் அணுகுமுறை தான் காட்ட வேண்டும்.

பாத்திரம் - அணுகுமுறை இரண்டுக்கும் வித்தியாசம் புரிந்து சரியாக கடைபிடித்தால், நமக்கு எதிரிகளை இருக்க மாட்டார்கள். எல்லோரிடமும் பழகலாம், ஆனால் நமக்கு மன உளைச்சல் இருக்காது. நம்மை யாரும் மிஸ் யூஸ் செய்ய முடியாது.

தயவுசெய்து இந்த வினாடி முதல் பாத்திரம்- அணுகுமுறை இரண்டுக்கும் வித்தியாசம் புரிந்து வாழுங்கள். நீங்கள் 24 மணி நேரமும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்.

பதிவு எண் : 474 : தேவதையா? சூனிய கிழவியா?

மனைவி தேவதையாக இருப்பதும் சூனியக் கிழவியாக மாறுவதும் கணவர் கையில் தான் உள்ளது.

கணவர் தேவராக இருப்பதும் சூனியக் கிழவராக மாறுவதும் மனைவி கையில் தான் இருக்கிறது.

ஒருவர் சொந்தமாக யோசித்து, ஒரு முடிவு எடுத்து, அதன்படி வாழ்ந்தால் அவர் தேவதையாக / தேவராக இருக்கிறார்.

ஒருவர் மற்றவரால் வலுக் கட்டாயமாக முடிவெடுக்கும் நிலைக்கு தள்ளும்பொழுது பொது சூனியக் கிழவியாக / கிழவராக மாறிவிடுகிறார்.

உதாரணமாக கணவரும் மனைவியும் ஒரு வாடகை வீட்டில் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

மனைவிக்கு அந்த வீடு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது மேலும் வசதியாக இருக்கிறது. எனவே மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார்.

கணவனுக்கு அந்த வீடு பிடிக்கவில்லை. செளகரியமாக இல்லை. ஏனென்றால் வீட்டுக்கும் அலுவலகத்திற்கும் தூரம் அதிகம், வாடகை அதிகம். ரோடு சரியில்லை. இப்படி பல காரணங்கள்.

ஆனால் அந்தக் கணவர் இந்த வீடு பிடிக்கவில்லை மற்றும் செளரியம் இல்லை என்பதை மனைவியிடம் சொல்லாமல் மனதுக்குள்ளேயே யோசித்து யோசித்து ஒரு நாள் வேறு வீடு மாற்றுவதாக முடிவு எடுத்து விட்டார்.

இப்பொழுது மனைவியிடம் திடீரென சென்று இந்த வீடு சரியில்லை, வேறு வீடு பார்த்திருக்கிறேன் மாற்றிக் கொள்ளலாம் என்று கூறினால். மனைவிக்கு ஒன்றுமே புரியாது. கணவரின் கஷ்டம் மனைவிக்கு தெரியாது. மேலும் மனைவி அந்த வீட்டில் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இதனால் மனைவிக்கு மன உளைச்சல் ஏற்படும். மேலும் கணவரிடம் கருத்து வேறுபாடு வரும். சண்டை கூட வரலாம். அதன்பின்பு மனைவி சூனிய கிளவியாக மாறிவிடுவார்கள்.

இந்த கதையில் கணவர் பல நாட்களாக யோசித்து முடிவு எடுத்திருக்கிறார். ஆனால் மனைவிக்கு திடீரென இந்த முடிவு அதிர்ச்சியாக இருந்ததால் அவரால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை.

உண்மையில் கணவர் என்ன செய்திருக்க வேண்டும் என்றால். வீட்டை மாற்ற வேண்டும் என்று முடிவெடுத்த அந்த வினாடி முதல் தினமும் மனைவியிடம் இந்த வீடு ஏன் பிடிக்கவில்லை ஏதனால் அசௌகரியமாக இருக்கிறது என்ற விஷயத்தை மட்டும் மெதுவாக சொல்லிக் கொண்டே வர வேண்டும்.

இப்படி தொடர்ந்து சொல்லும் பொழுது ஒரு காலகட்டத்தில் மனைவி கணவனின் கஷ்டத்தைப் புரிந்து கொண்டு அவர்கள் வாயிலேயே "ஏங்க, வேற வீடு பாருங்க" என்று கூறுவார்கள். அதன் பிறகு வீடு மாற்றினால் மனைவி தேவதையாக இருப்பார்.

எப்பொழுதுமே நாம் நம்முடன் வாழும் நபர்கள் சம்பந்தமாக எந்த முடிவு எடுப்பதாக இருந்தாலும் அதில் உள்ள நல்லது கெட்டதை நிறைய பேச வேண்டும். பேசி புரிய வைத்த

பிறகு தான் அந்த முடிவு எடுக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர்கள் தேவதையாக இருப்பார்கள். இல்லையென்றால் சூனிய கிளவியாக மாறிவிடுவார்கள்.

பல வருடமாக இலுமினாட்டி அரசாங்கம் இந்த தத்துவத்தை தான் உலக மக்களுக்கு பயன்படுத்தி வருகிறது.

உதாரணமாக திடீரென லாக் டவுன் என்று கூறினால் நமக்கு கோபம் வரும். பொதுமக்கள் சூனிய கிளவியாக மாறிவிடுவார்கள். எனவே மெதுவாக சீனாவில் வைரஸ் வந்துவிட்டது ஜப்பானில் பலபேர் இறந்து விட்டார்கள் கொரியாவில் அப்படி ஆகிவிட்டது இலங்கையில் இப்படி ஆகிவிட்டது என்று நியூஸ் கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். கடைசியில் ஊரடங்கு என்று நம்மை கட்டிப்போட்டு விடுவார்கள். எனவே பொதுமக்கள் தேவதையாக வீட்டில் முடங்கி கிடப்பார்கள்.

அரசாங்கம் ஆழ் துளை கிணறு (போர்வெல்) போடுவது தடை விதிக்க வேண்டும் என்ற முடிவு செய்தால் அதை உடனே மக்களிடம் சொல்ல மாட்டார்கள். ஒரு சிறு குழந்தை ஆழ்துளை கிணறில் விழுந்து இறந்ததை 30 நாட்கள் டிவி / நியூஸ் பேப்பர் / youtube ஆகியவற்றில் காண்பித்து அதைப்பற்றியே பேசிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

கடைசியாக இனிமேல் யாராவது போர்வெல் போட வேண்டும் என்றால் அரசாங்கத்திடம் அனுமதி வாங்க வேண்டும் என்று அனுமதி வாங்குவதற்கு கடுமையான விதிமுறைகள் ஏற்படுத்தி விடுவார்கள்.

இலுமினாட்டி அரசாங்கம் கெட்ட விஷயத்தை புகுத்துவதற்காக இந்த தத்துவத்தை பயன்படுத்துகிறார்கள்.

ஆனால் இதே தத்துவத்தை பயன்படுத்தி நல்ல விஷயங்களை செய்யலாம்.

இதே காண்பெட்டை நல்ல நோக்கத்திற்காக, மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்காக, ஒற்றுமையாக வாழ்வதற்காக நம் வீட்டில், அலுவலகத்தில், கம்பெனியில், நண்பர்களிடம், உறவினர்களிடம் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

எப்பொழுதுமே நமது உணர்வுகளை, பீலிங்குகளை நம்முடன் வாழும் நபர்களுக்கு அடிக்கடி கூறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஒரு முடிவெடுக்கும் பொழுது அதற்கான காரணத்தை புரிந்து நமக்கு உதவி செய்வார்கள். இல்லை என்றால் முரண்பட்டு சண்டை போடுவார்கள்.

உதாரணமாக ஒரு கணவர் தனது வியாபாரத்தில் பல வருடமாக பல நஷ்டங்களை சந்தித்து வருகிறார். ஆனால் இதை மனைவியிடம் கூறுவதே இல்லை. திடீரென பெரும் நஷ்டத்தில் மாட்டி அதிலிருந்து வெளி வருவதற்காக நகைகளை அடமானம் வைக்கலாம் அல்லது விற்கலாம் என்று மனைவியிடம் கேட்கிறார்.

திடீரென கேட்டதால் மனைவி வருத்தம் அடைவார் அல்லது கோபம் அடைவார் மேலும் அவர் சூனியக் கிழவியாக மாறுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

எனவே ஆரம்பத்திலிருந்து தினமும் நடக்கும் அலுவலக விஷயத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனைவிடம் கூறி வந்திருந்தால் இந்த பெரும் நஷ்டம் வரும் பொழுது, அதை சொல்லும் பொழுது, அந்த மனைவியே தானாக முன்வந்து விருப்பத்தோடு எனது நகையை தருகிறேன் நீங்கள் நிம்மதியாக இருங்கள் என்று அவரே கொடுப்பார் அப்பொழுதுதான் அவர் தேவதையாக இருப்பார்.

இப்படி ஆயிரம் உதாரணங்கள் கூறலாம். இரண்டு மூன்று உதாரணங்களில் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை உங்களுக்கு இருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

அதாவது நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திற்கு பின்னால் பல விஷயங்கள் இருக்கும். அந்த விஷயத்தைப் பற்றி உடன் வாழும் நபருக்கு புரிய வைக்காமல் முடிவை மட்டுமே கூறுவதால் தான் சண்டை வருகிறது. மனக்கசப்பு வருகிறது.

பல வீடுகளில் யாரோ ஒருவர் எடுக்கும் முடிவில் மொத்த வீட்டில் உள்ள அனைவரும் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். இது தவறு.

எனவே இனிமேல் ஒரு முடிவு எடுக்கும் பொழுது அதில் உள்ள நல்லது / கெட்டது / காரணம் / காரியத்தை உடன் வசிக்கும் நபர்களுக்கு எடுத்து சொல்வது நமது கடமை. அப்பொழுதுதான் குடும்பத்தில் சண்டை இல்லாமல் நிம்மதி, அமைதி, HAPPY ஆகியவை இருக்கும்.

இப்பொழுது மீண்டும் ஒருமுறை ஆரம்பத்தில் இருந்து இந்த கட்டுரையை படியுங்கள் உங்களுக்கு விரிவாக புரியும்.

நம்முடன் வாழும் நபர்கள் தேவதையாக வாழ்வது நமது கையில் தான் உள்ளது.

இப்படிக்கு.
ஹீலர் பாஸ்கர்.
