தெளிவு தரும் துணிவு

இவாஞ்சலின் ஸ்டான்லி ஜோன்ஸ், M.Phil.,D.C.C.(UK)

கிறிஸ்தவ மனநல நிபுணர்

Evangeline Stanley Jones
13 Church Colony
Vellore 632 006, India
<evangeline@stanleyonbible.com>

BOLD & BEAUTIFUL (Tamil)

Copyright 2018 Evangeline Stanley Jones
13 Church Colony
Vellore 632 006, India
Tel: 00 91 98430 11943
00 91 98437 07600

First Edition: February 2018

இப்புத்தகத்தின் பல அத்தியாயங்கள்
ஆசீர்வாத இளைஞர் இயக்கத்தின் (BYM)
"ஆசீர்வாதம்" எனும் மாதப் பத்திரிகையில் வெளிவந்தவை.

தமிழாக்கம்: Dr. லில்லியன் ஸ்டான்லி
(ஆசிரியரின் தாயார்)

Available in English also.

Pagesetting by
K. Gunasekaran,
Retired Missionary, Blessing Youth Mission

Printed by
New Shenbagam Offset,
Sivakasi

உள்ளே ...

(a) குணநல வளர்ச்சி

1. கர்த்தர் கொடுத்த கதை ... 6
2. தெளிவு தரும் துணிவு ... 10
3. கொதித்துக்கொண்டிருக்கிறீர்களோ? ... 19

(b) மனப்பான்மை முன்னேற்றம்

4. சகாக்கள் தரும் அழுத்தம்! ... 32
5. கள்ளிச் செடியைக் கட்டிப்பிடிக்கவா?! ... 40
6. வானெட்டும் மனப்பான்மை! ... 48
7. சமையலோ சமையல்! ... 56

(c) மிஷனரிப் பணி

8. ஒருவருக்கொருவர்! ... 62

(d) பெற்றோர்க்கு ஆலோசனை

9. உஷ், யோசித்துப் பேசுங்கள்! ... 68
10. இலவு காத்த கிளியா? ... 72
11. மகளிடமிருந்து ஒரு மடல்! ... 79

(e) முதியோர் பராமரிப்பு

12. முடிவின் துவக்கம் ... 90

(f) இக்கட்டுகள்

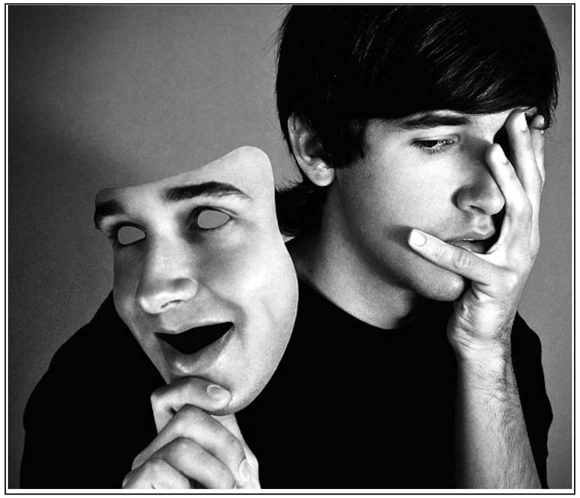
13. துக்கப்படுவது தேவையா? ... 96
14. தற்கொலை என்னும் வாசல் ... 103
15. எய்ட்ஸ் நோய்க்கு எய்டுகள் ... 106

(g) ஆலோசனைத் திறன்கள்

16. கொஞ்சம் கேக்குறீங்களா, ப்ளீஸ்! ... 112
17. நங்கையர் கேட்பவை ... 117
18. ஆலோசனை ஊழியம் யாருக்கு? ... 133
19. தாங்க முடியவில்லை! ... 137

கரடுமுரடான வாழ்க்கைப் பாதையில்
என்னைத் தேற்றியும் பயிற்றுவித்தும்
கொண்டுவந்த
என் அன்புப் பெற்றோர்க்கு
அர்ப்பணிப்பு!

(a) குணநல வளர்ச்சி



Personality Development

1

கர்த்தர் கொடுத்த கதை

The Story God gave

முத்தான இக்குழந்தைக்காய்ப் பெற்றோர் பெருமிதத்துடன் காத்துக் காத்துநின்றனர். அவளது சுனாமி வருகை அவர்களை அதிரச் செய் தது. தனது தோள்பட்டைதான் முதலில் வரவேண்டும் என்று எண்ணி னாளோ? கை தேர்ந்த மருத்துவர்களும் அவளது தோள்பட்டையை முதலில் இழுத்துதான் தாயையும் சேயையும் காப்பாற்ற வேண்டிய தாயிற்று. இதில் அவளது வலதுகை நரம்புகள் சேதமடைந்தன. பச்சிளங்குழந்தை சுவாசிக்காமல் ஊதாவாயிற்று. மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்கள் தங்கள் பயிற்சியின் பகுதியாக அவளுக்குத் தங்களது மூச்சை உட்செலுத்தி உயிரூட்டினர். குழந்தை மருத்துவ நிபுணர்கள் மன வளர்ச்சி குன்றிய, செயலிழந்த வலது கையுடைய, குழந்தையை எதிர்பார்க்கவே எச்சரித்தனர். மூன்று மாதங்களானபோது ஏற்பட்ட வலிப்பினால் உலகத்திற்கு டா டா சொல்லிவிட்டுப் போய்விட எத் தனித்தாள். பெற்றோரோ சூழ்நிலையைத் தைரியமாகச் சமாளித்தனர்.

பிள்ளைக்குப் பத்து வயதானபோது அவளது மூளையில் ஒரு கட்டி இருப்பதாக நரம்பியல் நிபுணர்கள் அறிவித்தது அடுத்த பேரலை. பார்வை இழக்கத் துவங்கினாள். பெற்றோர் அமரிக்கையானதோர் அடக்க ஆராதனையைத் திட்டமிட்டனர்.

தேவனது திட்டங்களோ வேறாயிருந்தன. அவர் ஒரு வார்த்தையும் பேசாவிட்டாலும் அவளது பாதிப்படைந்த கையைப் பலப்படுத்தி,

அறுவை சிகிச்சை அறை ஆயத்தமான பிறகு ஒரே இரவில் அவளது கட்டியையும் சுகப்படுத்தினார். ஈசாக்கைக் காப்பாற்ற வினாடி தவறாது வந்ததுபோல வந்தார்! இதோ இங்கே அவள்தானே கடவுள் ஈவாகத் தந்த கையினால் உங்களுக்கு எழுதுகிறாள்! இப்பொழுது அவள் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கும் உடைந்தவருக்கும் பணியாற்றி, நம்பிக்கையின்மையிலும் நம்பிட அவர்களுக்குச் சவால் விடுகிறாள். தேவன் நம்மைக்கொண்டு செய்யவிருப்பதைப் பல வேளைகளில் நம்மிடம் சொல்வதில்லை. நமக்குள் குவியும் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்ல அவர் கடமைப்பட்டவருமல்ல. தன்னுடைய அங்கவீனத்தை ஏன் அவர் குணப்படுத்தவில்லை என்பதை அவள் புரிந்துகொள்ள ஆண்டுகள் பல ஆயின. திருத்தூதுவர் பவுலின் முள்ளைக் குறித்த தமது மனதை அவர் மாற்றிக்கொள்ளவில்லைதானே? என்னதான் நடந்தாலும் வாழ்க்கையைப் புன்சிரிப்புடன் சந்திக்க முடியும் என் பதைப் பார்ப்போருக்கு விவரித்துச் சொல்லும் இந்த முள் இன்று ஆசீர்வாதமாகவே உள்ளது. ‘‘சொல்வது சுலபம், செய்வது கடினம்’’ என்ற பழமொழி இன்றும் உண்மை மொழியாகத்தான் உள்ளது.

தமிழ்க் கலாச்சாரத்தில் இடதுகை ஆசாமியாக இருக்கும் வெட்கக் கேட்டை அவள் சுமந்து வாழ்க்கைப் பயணத்தில் தடுமாறிச் சென் றாள், செல்கிறாள். ஆனால் அதன் ஒளிரும் பக்கத்தைப் பார்க்கவும், அதைத் தழுவி வரும் பரிதாப வார்த்தைகள் என்னும் பஞ்சு மெத்தை யில் படுத்து அயரக்கூடாதென்றும் கற்றுக்கொண்டுள்ளாள்.

பலருடைய ஜெபங்களும், தட்டிக் கொடுக்கும் தீர்க்கதரிசனங் களும் அந்தக் குடும்பத்தின் நம்பிக்கைக்கு நங்கூரம் பாய்ச்சின.

கேள்விகள்! கேள்விகள்! ஆம், அவர்களுக்கு அநேகம் இருந்தன. ஏன்? ஏன் எனக்கு? எல்லாவற்றையும் ஊற்றிக் கடவுளைச் சேவிக்கும் இந்தக் குடும்பத்திற்கு ஏன் இந்தச் சவால்? ஏன் இத்தனை நீண்ட ஆண்டுகளாக வேதனையும் நிச்சயமின்மையும்? இதற்கு முடிவுதான் உண்டோ? சில வினாக்கள் விடை கண்டன; பல கேள்விகளோ தொடர்ந்தன. இறைவனது அமைதியைப் புரிந்துகொள்ளக் கற்றுக் கொண்டனர். அவரது ஒவ்வொரு அசைவையும் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்காமல், அவரது கிருபையினாலே அவற்றை ஏற்றுக்

கொண்டனர் ... ஏனெனில் உபத்திரவம் பொறுமையையும், பொறுமை பரீட்சையையும், பரீட்சை நம்பிக்கையையும் உண் டாக்குமே! (ரோ 5:3).

இச்சிறுமி ஆண்டவரோடு ஒரு சிறப்பான உறவு கொண்டாடிப் பெரியதொரு கேள்வி கேட்டாள். அதற்கு இப்போது பதில் கொடுத்தார். ‘‘ஏன் என்னைச் சுகப்படுத்தினீர், ஆண்டவரே?’’ என்பது ஓர் அரிய கேள்விதான். ‘‘உமக்கு நான் என்னத்தைப் பதிலாகக் கொடுப்பேன்?’’ அன்னாளது ஜெபத்திற்குக் கடவுள் பதிலளித்தபோது, அவள் தனது பொக்கிஷமாக நினைத்ததை அவருக்குப் பரிசளித்தாள். இவளது கேள்விக்குப் பதிலென்ன? தனது வாழ்வையன்றி வேறு என்னத்தை அவள் அரும் பொருளாக எண்ணமுடியும்? அதையே அவருக்கு அர்ப்பணமென்று முழுமனதாய்க் கொடுத்துவிட்டாள். அதிலிருந்து, வாழ்க்கையின் சவால்களைச் சந்திக்க மக்களுக்குத் தோள் கொடுத்து வருகிறாள். ஆண்டவர் அவளது வாழ்க்கையைத் திருப்பியபோது மக்கள் தோழியாகச் செயல்பட்டு வருகிறாள்! ‘‘நீ உன் இனத்தாரி டத்தில் உன் வீட்டிற்குப்போய், ஆண்டவர் உனக்கு இரங்கி, உனக்குச் செய்தவைகளையெல்லாம் அவர்களுக்கு அறிவி’’ என்ற வார்த்தை களுக்குச் செவிகொடுத்தாள் (மாற் 5:19). தான் பெற்ற ஆறுதலை எந்த இன்னலிலும் தவிக்கிறவர்களுக்கு அள்ளிக்கொடுக்கவேண்டு மென்பதே அவளது மிஷனரி ஏக்கம் (2 கொரி 1:4). திருமறைப் போத கரான தனது தந்தையின் எழுத்து ஊழியத்தில் முழு நேரமாய் உதவி செய்கிறாள். இது அவளது இன்னொரு அழைப்பு. அவள் கடந்து வந்த கரடு முரடான பாதைதான் அவளை உருவாக்கி இப்போது அவளி ருக்கும் நிலைக்குக் கொண்டு வந்தது.

அவள் மன இயலில் முதுகலைப்பட்டம் படிக்கும்போதும், கிறிஸ தவ ஆலோசனையில் மேல்நிலைப் பட்டம் பெற்றுச் சிறப்புடன் (Honours) தேறினபோதும் பெற்றோர் அவளுக்கு முதுகெலும்பாய் இருந்தனர். மன வளர்ச்சி குன்றியதாகக் கருதப்பட்ட ஒரு பிள்ளையின் வாழ்க்கை ஓட்டத்தைக் கடவுளால் திருப்பக் கூடுமானால் அவர் உங்களது இருட்டிலிருந்தும் பொக்கிஷங்களை வெளிக்கொண்டு வர வல்லவர்.

வாழ்க்கை என்பது பிருந்தாவனத்தில் உலாவுவதல்ல ... அது சுலபமேயல்ல ... அது அடிக்கடி இரக்கமற்றதுதான் ... ஆனால் தலையில் கை வைத்துக்கொண்டு மட்டும் உட்கார்ந்துவிடாதீர்கள். முன்னேறிச் செல்லுங்கள். உறுதியாயிருங்கள். கடவுளை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள். பாதை கடினமாகும்போது, உறுதியானவர்கள் முன்னேறிச் செல்வார்கள். காத்திருக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். முடிந்த அளவு திருவசனத்தை உட்கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் திரையில் அதைக்கொண்டு வர்ணம் தீட்டுங்கள். அதுவே உங்கள் வாழ்க்கைக்கு மெருகேற்றும். ஆண்டவருக்குக் கீழ்ப்படியுங்கள். நல்ல நண்பர் வட்டத்தை உருவாக்குங்கள். சுறுசுறுப்பாயிருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் கடவுளது புன்னகையை எப்படி ருசித்தீர்கள் என்பதை அக்கம் பக்கத்தில் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். நிசமான வாழ்க்கையை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் தைரியத்தை அவர்கள் காணட்டும்.

கிருபை! கிருபை! கிருபை! அது அவளுக்குப் பிடித்தமான வார்த்தை. அந்தக் கிருபைதான் அவளை இதுவரை கொண்டு வந்தது! இதுவே என் கதை! உங்களது கதையையும் உரக்கக் கூறுங்கள்; அது யாரோ ஒருவருக்குத் திருப்புமுனையாகலாமே!

வாலிப நாளில் இயேசுவைக் கண்டேன்;
வாஞ்சையுடன் என்னைத் தேடி வந்தார்;
எதற்குமே உதவா என்னையும் கண்டெடுத்தார்;
இயேசுவின் அன்பை நான் என் சொல்லுவேன்?

2
தெளிவு தரும் துணிவு
The Bold and the Beautiful

மென்மை இருதயமுள்ளவர்களை மற்றவர் தன்னலத்தோடு நேசிக்கின்றனர். பூப்போன்ற இவர்களிடமிருந்து என்னத்தை உறிஞ்சலாமென்று தேனீக்கூட்டம் எப்பொழுதுமே இவர்களைச் சுற்றி ரீங்காரமிட்டுக்கொண்டிருக்கும். இந்த மென்மை இதயங்களுக்கு ஒரு சிக்கலுண்டு. தங்களது எல்லைக்கோட்டை வரையத் தெரியாததுதான் இவர்களது பிரச்னையே. இவர்களைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் நோக்கத்துடன் தந்திரமாகத் திணிக்கப்படும் வேண்டுகோள்களை மறுக்க மறுப்பவர்கள் இவர்கள். முடியாது என்று சொல்ல முடியாதவர்கள். பிறருக்கு உதவி செய்து அவர்களைக் கட்டியெழுப்ப விரும்பும் இவர்களைச் சுற்றியுள்ள சுவர்களில் பெரும் ஓட்டைகள் உண்டு. அதிகாரத்தோரணை உள்ளவர் எந்த நேரமும் எப்படியாவது உள்ளே நுழைந்துவிட இது வசதியாகிறது. இதனால் வரக்கூடிய சோர்பை இவர்கள் கணக்கெடுப்பதில்லை. மூத்தக் குடிமகனொருவர் தலைவன் மோசேக்குக் கொடுத்த ஆலோசனையை மறந்துவிடாதீர்கள்; ''நீர் செயல்படும் முறை சரியல்ல. நீரும் உம்மோடுள்ள இந்த மக்களும் களைத்துப்போவீர்கள். இதை உம்மால் தாங்க முடியாது. தனி ஆளாக இப்பணியை உம்மால் செய்ய இயலாது'' (யாத் 18:18). கொடுத்துக் கொடுத்து, மற்றவர்களுக்காக எரிந்து எரிந்து, கரைந்து கரைந்து தாங்கள் உருக்குலைந்துபோவதைக் காணமுடியாத கபோதிகளாகி விடுகின்றனர் இவர்கள்.

தங்கள் நியாயமான உரிமைகளை விட்டுக்கொடுக்காமல் உறுதியாக நிற்பவர்களைத் தன்னுரிமை காப்பவர்கள் என்கிறோம். மற்றவர்களைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காகத் தங்களது உரிமைகளைத் தியாகம் செய்பவர்களை அமைதி காப்போர் என்கிறோம். தன்னலமின்மையைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டுள்ள உலகத்தின் பெரும்பான்மையினர், தன்னுரிமை காத்தலைக் கடுகடுப்பான குணமாகக் காண்கின்றனர். திருமறையின்படி பணிவு என்பது நற்பண்பானாலும் அளவை மீறும்போது அது தன்னுரிமை காக்கத் தவறிவிடுகிறது. பணிவு என்பதனால் நீங்கள் கால்மிதி ஆகிவிடவேண்டுமென்பதல்ல. நமக்குரிய நேரம் மற்றும் இடத்தை மற்றவர்கள் ஆக்கிரமிக்க அனுமதி கொடுக்கத் தேவையில்லை. தன்னுரிமை காக்கத் தெரியாதவர் பிறருடைய குற்றவுணர்வைத் தம்மேல் ஏற்றுக்கொள்வதுடன் இன்னொருவரது உணர்வுகளுக்குப் பொறுப்பேற்கவும் கட்டாயப்படுத்தப்படுகின்றனர். தங்களது தெரிந்தெடுக்கும் சுதந்திரத்தைத் தேவையின்றி தியாகம் செய்வதோடு தங்களது மனப்போராட்டமும் மற்றவர்களும் தங்களை ஆட்டிப்படைக்க இடமளிக்கின்றனர்.

‘‘தூய்மையானது எதையும் நாய்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டாம் ... மேலும் உங்கள் முத்துக்களைப் பன்றிகள் முன் எறிய வேண்டாம்’’ என்றார் இயேசு (மத் 7:6). உதவிகளும் தயவுகளும், செய்பவரின் நலத்தையே பாதிக்கக்கூடிய அளவு வரம்பை மீறும்போது, மதிப்பை இழக்கின்றன. மக்கள் உங்களைச் சாதகமாகப் பயன்படுத்தி அக்கக் காகப் பிய்த்துவிடுவர்.

தன்னுரிமை காத்தல் அல்லது உறுதி காத்தல் எல்லோருக்கும் பிறவிக் குணமல்ல. அது சரியாகக் கற்றுக்கொள்ளப்பட்டு நாளடைவில் வளர்க்கப்பட வேண்டியது. உறுதியாய் நிற்பது என்பது முரட்டுக் குணமல்ல. விடாக்கண்டர்கள் கடுகடுப்பாகவும் பிறரது வரம்புகளை மதியாதவர்களாகவும் இருப்பர். உறுதியாய் நிற்பது என்பது பரிவுடன் ஆனால் உறுதியாக மக்களுடன் உறவு கொள்ளும் கலை. உங்களது திட்டமிட்ட வேலைக்கும் அதிகமான வேலைப்பளுவைச் சுமப்பதைத் தவிர்த்து நிதானம் காக்கும் அழகிய ‘‘நோ’’ சொல்லும் திறமையே அது. அது சுய கவுரவத்தின் சகோதரி எனலாம். உறவாடலில் அமைதி காப்பவர்கள், விடாக்கண்டர் தங்களை முட்டித் தள்ளி சாதகமாகப் பயன்படுத்தி தங்கள் வாழ்வையே நாசமாக்க இடமளிக்கின்றனர். தங்களது சொந்த வரம்புகளைப் பாதுகாக்கத்

தெரியாதவர்கள் இவர்கள். விட்டுக்கொடுக்கும் பத்சேபாள் எக்காரணத்திற்காகவோ விடாக்கண்டன் தாவீதிற்கு இடமளித்துத் தன்னையும் தன் களங்கமற்ற கணவனையும் அவனது விருப்பம்போல் பாவிக்க இடம் கொடுத்தாள். தனது உரிமைக்காக நிமிர்ந்து நின்று தன் அழகை முள்வேலியால் ஏன் அவள் அடைக்கவில்லை? அது அவள் தெரிந்தெடுப்பு. தவறான சிறிய தீர்மானங்கள் பெரிய இடறல்களுக்கு நடத்திவிடும். அந்தப் பாவத்தின் சாம்பலிலிருந்து கடவுள் நன்மையைப் பிறப்பித்தாலும் அதன் விளைவுகள் அவர்களது வாசற்படியிலே படுத்திருந்தன. தாவீதும் பத்சேபாளும் தங்கள் சுய எல்லைக்கோட்டைத் தாண்டிவிட்டனர். தனியாக நிற்கத் துணிவின்மை, கவர்ச்சிகரமான அரசனின் தயவை இழக்கத் தயக்கம், மணவாழ்வில் உண்மையைக் குறித்த தன் கருத்தைத் தெரிவிக்கத் தைரியமின்மை ஆகியவையே திட்டமாக ‘முடியாது’ என்று சொல்ல முடியாமல் அவளது நாவை வறளச் செய்தன (2 சாமு 11).

‘நல்லவர்,’ ‘பழகச் சுலபமானவர்’ போன்ற பட்டங்களை விரும்புவது அமரிக்கையான நபர்களின் குணாதிசயம். தங்களது கருத்து மற்றவர் கருத்துக்கு முரண்படுமானால் அதை விழுங்கிவிடுவர். நம்முடைய நிலையில் நாம் உறுதியாய் நிற்பது மக்கள் நம்மை ஏய்ப்பதையும் அல்லது நாம் சம்மதிக்க விரும்பாததைச் சம்மதிக்க நெருக்குவதையும் நிறுத்தும். இதன் அடிப்படையில், ‘‘ஆதாமே, வெட்கம்!’’ என்பேன். கொடுக்கப்பட்டதைக் காரணங்காட்டி மறுக்க முடியவில்லையே! (கேவலம், ஒரு பழம்தானே!) ஏவாளோடு கூட்டுச் சேர்ந்து கடவுள் நியமித்த வரையறையைத் தாண்டினானே. கீழ்ப்படிதல் குறித்த தன்னுடைய கருத்தைத் தன் விலா எலும்பு ஏறி மிதிக்க இடமளித்துவிட்டானே. மற்றவர்களுடைய தெரிந்தெடுப்புகள் நம்மேல் திணிக்கப்படும்போது ‘முடியாது’ என்று சொல்ல நமக்கு உரிமை உண்டு. நமது கருத்தைக் கூறி அதற்காய் நிமிர்ந்து நிற்க நமக்கும் ஆரோக்கியமான குரல்வளைகள் கொடுக்கப்படவில்லையோ? பாவச் சூழலில் தன்னுரிமை காக்கும் கலை ஆதாமுக்கு இன்னும் கைவந்த கலையாகவில்லை. துணிச்சலான ஏவாளோடு சமாதானத்தைக் காக்கத் தன்னுடைய உணர்வுகளை அடக்கி வைத்தான். அவள் வெற்றிபெற இடங்கொடுத்து அந்த இழப்பை அவளுக்காக அணைத்துக்கொண்டான். மோதலுக்கு அவன் பயந்ததாகத் தெரிகிறது (ஆதி 3).

கேட்கத் தயங்குவதினால், அமைதி காக்கும் பலரது தேவைகள் சந்திக்கப்படாமலே போகின்றன. உதவியோ ஒத்தாசையோ தேவை யானால் நாம் வாயைத் திறக்க வேண்டும். தன்னுரிமை காப்பவர்கள் ஏற்ற விதத்தில் தங்கள் கோரிக்கைகளை வெளிப்படுத்தி நிறைவான வாழ்வு வாழ்கின்றனர். இதுவே ''தெளிவு தரும் துணிவு.''

பேரழகியான அரசி வஸ்தியின் ''எழிலை மக்களும் தலைவர்களும் காணுமாறு'' அரசன் அவளை அழைத்தான். அவள் மறுத்ததால் அரச னின் கோபக்கனலுக்கு இரையானாள். ஆரோக்கியமற்ற தன்னுரிமை காத்தலுக்கு இதைவிடச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டு கிடைப்பதரிது. புத்தி யீனமாக அவள் விரைப்பாக நின்றதால் மகுடத்தை இழந்தாள். நாட்டி லுள்ள பெண்களுக்கு எச்சரிக்கையோடு அவள் அனுப்பிவைக்கப் பட்டாள். எப்பொழுது, எப்படித் தன்னுரிமை காக்கவேண்டும் என்று அறியமுடியாதபடிப் பெருமை அவள் கண்களை மறைத்தது (எஸ்தர் 1:10-20).

காரியங்களை முக்கியத்துவத்தின்படி வரிசைப்படுத்த நமக்குத் தெரியவேண்டும். லூக்கா 14:16இல் இயேசு சொன்ன உவமையின் கதாநாயகன் ஒரு விருந்து செய்து அழைப்பிதழ்கள் அனுப்பினான். வாழ்வில் முதலிடம் எதற்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்றறியாத குழப்பத்தினால் சிலர் அழைப்பை ஏற்க மறுத்தனர். ஒருவன் வயலை வாங்கியிருந்தான்; ஒருவன் ஏர் மாடுகளைப் பார்க்கச் சென்றான்; மற்றொருவன் தேனிலவு மயக்கத்திலிருந்தான். எல்லோருமே ஒரே சத்தமாய், ''என்னால் வரமுடியாது, ஏனெனில் ...!'' என்று குரலெழுப் பினர். முக்கியமற்ற காரியங்களுக்காகத் தன்னுரிமை காக்க முற்படு வீர்களானால் விருந்தை இழந்துவிடுவீர்கள்! எப்போ, எப்படி, யாரிடம் தன்னுரிமை காக்கவேண்டும் என்பதைப் பகுத்தறியக் கடவுளிடம் ஞானத்திற்காய்க் கெஞ்சுங்கள். அப்படியானால் கடவுளே அருளும் வாய்ப்புகளை இழந்துபோகமாட்டீர்கள்.

இயேசுவின் தொடுதலுக்காய் ஏங்கி நின்ற நோயாளிக் கூட்டத் தாரைக் குறித்து அவரது சீடர்கள் அவருக்கு அறிவித்தனர். ஆனால் இயேசுவோ முதலிடம் கொடுக்கவேண்டியவைகளுக்கான உறுதி யுடன் தமது தந்தையுடன் நேரம் செலவழிப்பதற்காகத் தனிமையான

இடத்திற்கு விலகிச் சென்றார் (லூக் 5:15-17). தள்ளப்பட்ட பரிதாப மானவர்களின் தேவைகளை அசட்டை செய்தவராகக் கிறிஸ்து தவ றாய்ப் புரிந்துகொள்ளப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் அவர் செய்ததை அறிந்துதான் செய்தார். தேவை எப்பொழுதுமே இருக்கும். எல்லா வற்றையும் செய்ய நாம் அழைக்கப்படவில்லை. தமது தந்தையிட மிருந்து பலமும் வல்லமையும் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டிய தமது சொந்தத் தேவையைச் சந்திக்கக் கிறிஸ்து தன்னுரிமையைக் காத்தார். ஏனெனில் தமது முதன்மைப் பட்டியலில் முதலாவது அதை வைத்தி ருந்தார். தன்னுரிமை காத்தல் தெய்வீகக் குணம்.

பத்துக் கன்னியர் உவமையில், புத்தியுள்ள ஐவர் புத்தியில்லாத ஐவருக்குக் கடைசி நிமிடத்தில் எண்ணெய் கொடுக்க மறுத்து தன்னு ரிமை காத்ததை இயேசு அழகாகச் சித்திரம் தீட்டியுள்ளார். கடன் கொடுத்தால் இருவருக்கும் இல்லாமல் போகும் என்ற காரணங்காட்டி புத்தியுள்ளவர் மறுத்தனர். நீங்கள் தன்னுரிமை காக்கும்போது அதற் கான நியாயமான காரணத்தை எடுத்தியம்பத் தயங்கக்கூடாது. அங் காடிகள் அடைக்கப்பட்டிருக்குமே என்ற முன்யோசனையுடன் புத்தி யுள்ளவர் கவனமாய்த் திட்டமிட்டு எதிர்பாராத சூழ்நிலைகளுக்காக ஆயத்தமாய்க் கூடுதல் எண்ணெய் கொண்டுசென்றனர். புத்தியில் லாத ஐவருக்கு எப்பொழுதுமே அமரிக்கையான நண்பர்கள் ஆபத் சகாயர்களாகக் கைதூக்கிவிட்டு, கஷ்டப்பட்டு பாடம் படிக்கத் தருணம் அளிக்காமல் இருந்திருப்பர் போலும்! தங்கள் நட்புறவையும் இழக்கத் துணிந்து புத்தியுள்ளவர் 'நோ' என்றனர். உறவுகள் நமக்கு உபத் திரவங்கள் ஆகிவிடக் கூடாது. மக்கள் தாங்களாகவே இருக்க அது சுதந்திரமளிக்கவேண்டும். மூடக் கன்னியர் ஒருவேளை குற்றஞ் சாட்டி, சபித்து, அன்னாரைச் சுயநலக்காரிகள் என்று திட்டியிருக் கலாம். புத்தியுள்ளவர் மணமகனின் விருந்தில் கண்ணோக்கமா யிருந்ததால் அந்த வசைச்சொற்களைக் கண்ணியமாகக் கண்டு கொள்ளாமல் விட்டனர் (மத் 25).

யோசேப்பை ஆதியாகமம் 39இல் கட்டிளங்காளை அடிமையாகக் காண்கிறோம். அவனது ஆளும் திறமை, தலைமைத்துவப் பண்புகள், கவர்ச்சிகரமான உடல் கட்டு மற்றும் நேர்மை யாவும் சல்லாபத்திற்கு அழைத்த அவனது தலைவனின் மனைவியால் சவாலிடப்பட்டன.

அதிகாரம் அளிக்கப்பட்டிருந்தாலும் இன்னும் அடிமைதானே. அவளது அழைப்பை மறுத்து கடவுளுக்கும் தனது மனித அதிகாரி போத்தி பாருக்கும் உள்ள தனது உத்தமத்தை அவளுக்கு இடித்துரைத்தான். அவனது உறுதியான பதில்கள் அசட்டை செய்யப்பட்டபோது ஓடி னான் — அதுவும் தன்னுரிமை காக்கும் செயல்தானே? உலகம் நம்மை அத்தனை சுலபமாக விட்டுவிடாது ... சிலவேளை நமது உரிமையை நிலைநாட்டத் திரும்பத் திரும்ப உறுதியான வார்த்தைகளும் செயல் களும் தேவைப்படலாம். அரியணையில் இருப்பதினால் தவறு சரியாகிவிடாது என்பதுதான் யோசேப்பின் உறுதிக்கு அடிப்படை. எந்நிலையில் இருந்தாலும் பாவத்திற்கு எதிரான உங்கள் உரிமையை விட்டுக்கொடுக்காதீர்கள். காலூன்றி நிற்க, அந்தஸ்து அல்ல விண் ணிலிருந்து வரும் சக்தியே நமது தேவை. யோசேப்பின் தன்னுரிமைப் போராட்டம் அவனைச் சிறைக்கைதியாக்கியது; ஆனால் ''ஆண்டவர் யோசேப்புடன் இருந்து ... அவன் செய்த யாவற்றிலும் வெற்றி அளித் தார்'' (ஆதி 39: 21,23).

அரண்மனைச் சட்டங்களை அல்லத்தட்டி, அரசனிடம் அழைப் பின்றி செல்லத் தீர்மானித்த எஸ்தர், கவனமாக உறுதியுடன் முட்களின் மேல் நடப்பதுபோலச் சென்றாள். தயவின் அடையாளமாக அரசர் செங்கோலை நீட்டினார். தன்னைத் தள்ளிவிட்டாலும் என்ன என்ற துணிச்சலுடன் சென்ற எஸ்தரின் தைரியத்தைக் கடவுள் கனம்பண் ணினார். உண்மையான விவரங்களுடன், நியாயமான வேண்டு கோளைச் சுமந்து, கடவுள் அநியாயத்தைத் தட்டிக்கேட்கச் சொல் கிறார் என்ற நிச்சயத்துடன் கெம்பீரமாய் நடைபோட்டாள். வாழ்க்கைச் சவால்களைச் சந்திக்க நாம் கடவுளையும் அவரது மாறாத தன்மையை யும் நம்பிப் பற்றிக்கொள்ள வேண்டும். தன்னோடு சேர்ந்து உபவா சித்து ஜெபிக்க யூதரைத் திரட்டி இந்த விசுவாச அடி எடுத்து வைத்தாள். உரிமைக்காய்க் குரல் கொடுக்கும் தன் செயலை ஜெபக் கோபுரத்தில் துவங்கியதைவிட ஞானம் வேறுண்டோ? பின்னணியில் செயல்பட்ட கடவுள் அவளது உரிமைப் போராட்டத்தை அங்கீகரித்தார். இப்படி உறுதியாகச் செயல்படுபவர் தைரியத்தையும் நுணுக்கமான திட்ட மிடுதலையும் இணைத்து, ஆலோசனைக்குத் திறந்த மனதுள்ளவர் களாகவும் செயல்பட ஆக்கமுள்ளவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். எஸ்தர் அப்படியே செய்தாள் (எஸ்தர் 4).

கணவன்மாரே, உங்கள் உறுதியான நடக்கை மதிக்கப்படத்தக்க தாகத் தகுதியுடன் நடந்துகொள்ளுங்கள். மனைவியரே, உங்கள்மேல் எல்லாப் பொறுப்புகளையும் அள்ளிப்போட்டுக்கொள்ளாதீர். உறுதி யுடன் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொடுங்கள். பிள்ளைகளே, ''ஆண் டவருக்குள்'' உங்கள் பெற்றோருக்குக் கீழ்படியுங்கள். தங்களது உறுதி யான நம்பிக்கைகளைப் பிள்ளைகளுக்கு ஊட்டி வளர்க்காமல் வசதிக் கேற்பப் போதிக்கும் பெற்றோரும் உண்டு. எப்பொழுது கீழ்ப்படியா திருக்கவேண்டுமென்று பகுத்தறியுங்கள். உடல் அல்லது பால்வினை ரீதியாக துன்புறுத்தப்படுகிறவர்களானால் எதிர்த்து நிற்க மனவுறுதி கொள்ளுங்கள். பயம், பயமுறுத்தல்கள், ஒதுக்கப்படுதல் மற்றும் பழிவாங்கப்படுதல் போன்ற காரணங்கள் உங்களைச் செயலிழக்கச் செய்யவேண்டாம். தைரியங்கொண்டு அதிகாரத்திலுள்ள முதிர்ந்த வருக்கு அறிவியுங்கள். பெற்றோரே, பிள்ளைகளிடம் உறுதியாயிருங் கள். அவர்களது பாடல்களுக்கேற்றபடி நடனமாடாதீர்கள். 'இல்லை' என்பதை அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப் படிக்கவேண்டும். மாணவரே, உங்கள் சக மாணவர் உங்களுக்கு விருப்பமற்ற எதையும் வற்புறுத்தி னாலும் இணங்காதீர்கள். தம்பதியரே, உங்களுக்கும் பெற்றோர், மாமனார், மாமியாருக்கும் இடையே கோடு கிழித்து உங்கள் தனி மையை மதிக்க உதவி செய்யுங்கள்.

உறுதியில் வளர சில உதவிகள்

☐ 'முடியாது' என்று சொல்ல உங்களுக்கு உரிமையுண்டென்பதை அறியுங்கள். 'முடியாது' என்று சொல்ல நாவெழும்போது 'சரி' என்று சொல்லத் தேவையில்லை. உங்கள் 'ஆம்' என்பது 'ஆம்' என்றும், 'இல்லை' என்பது 'இல்லை' என்றும் இருக்கட்டும் (மத் 5:37).

☐ உங்கள் வரம்பை நியமிக்க விளக்கம் அளித்து உதவுபவர்களுடன் உறவு கொள்ளுங்கள்.

☐ பொறுப்பற்றவர் மற்றும் ஆட்டிப்படைப்பவரிடம் 'இதற்கும் மிஞ்சி வராதே, வந்தால் என்ன நடக்கும்' என்பதைத் தெளிவுபடுத் துங்கள். நியாயமற்ற கோரிக்கைகளை மறுத்துவிடுங்கள்.

- ☐ நியாயமாய் உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்குத் தாராளமாய் உதவக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

- ☐ உங்கள் உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் விருப்பங்களையும் செவ்வனே கோர்த்துப் பணிவுடனும் உறுதியுடனும் பிறரைப் பாதிக்காத விதத்தில் வெளிப்படுத்தப் பயப்படாதீர்கள். மனவுணர்வு களை அடக்கவோ வெறுப்புகளைப் பதுக்கவோ தேவையில்லை (லூக் 15:30).

- ☐ கோபத்தைக் கையாளப் படியுங்கள். அடக்கி வைக்காதீர்கள். அதை அடக்கி சமரசப்படுத்தும் வகையில் பேசுங்கள் (ஆதி 27:41).

- ☐ மற்றவர்களுடைய கருத்துக்களை மதித்து உங்கள் கருத்துக் களைப் பிறரைப் புண்படுத்தாமலும் அவர்களது மரியாதையைப் பெறும் விதத்திலும் வெளிப்படுத்துங்கள். பேசவேண்டிய இடத் தில் பேசுங்கள்; அடுத்தவர் பேச அவகாசமளியுங்கள். ''கேட் கிறதற்குத் தீவிரமாயும், பேசுவதற்குப் பொறுமையாயுமிருங்கள்'' (யாக் 1:19).

- ☐ பிறரது உதவியையும் தயவையும் நாடுங்கள்.

- ☐ நியாயமற்றதாயும் புத்தியற்றதாயும் தோன்றும் சட்டங்களையும் ஆச்சாரங்களையும் மென்மையாய்க் கேள்வி கேளுங்கள். ''உங்கள் பாரம்பரியத்தினாலே கடவுளுடைய கட்டளையை ஏன் மீறி நடக் கிறீர்கள்?'' என்று கேட்டார் இயேசு (மத் 15:1-9). மனிதனுக் காய்த்தான் ஓய்வு நாள்; ஓய்வு நாளுக்காய் மனிதன் அல்ல! தேவா லயத்தில் வியாபாரத்தைக் கிறிஸ்து சகித்துக்கொள்ளவில்லை.

- ☐ மற்றவர்களுடைய கருத்துக்கு மாறுபட்ட கருத்தை ஒலிக்கக் கவலை வேண்டாம். கலந்துரையாடலின் வெளிச்சத்தில் உங்கள் கருத்தை நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ள முற்பட்டாலேயன்றி உங்கள் கருத்துக்காக நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்.

- ☐ பாராட்டுகளையும் பிறரது கருத்துக்களையும் ஏற்றுக்கொள் ளுங்கள்.

- ☐ பிறரைக் குற்றப்படுத்தாதவாறு பேசுங்கள் (அப் 11:2-18). மிகைப்படுத்திப் பேசாமலும் பிறரை மொட்டை அதிகாரம் பண்ணாமலும் இருங்கள்.

- ☐ கதவைப் படாரென்று அடைத்தல், கத்துதல், பொருட்களை எறிதல் போன்ற முரட்டுச் செயல்களைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

- ☐ 'நான்' என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தி, செய்தவற்றிற்குப் பொறுப்பேற்கப் பழகுங்கள்.

திருமறைக்கேற்ப தன்னுரிமை காத்தல் கலாச்சாரத்தை மதிக்கிறது. இப்பாதையில் முதல்படி நண்பர் மற்றும் குடும்பத்தில் துவங்கு வதுதான். இக்குணத்தின் பயன்களாவன: சுமுகமான உறவுகள், வளரும் தன்னம்பிக்கை, ஆரோக்கியமான சுய கவுரவம், உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம். இக்குணத்தில் வளர வளர உரசல்கள், சண்டைகள் மற்றும் மன அழுத்தம் தேயத் துவங்கும். வீட்டிலும் வேலையிலும் கைத்திறன் கூடும்.

மறைவிலிருந்து வெளியே வந்து கடவுளுக்காய் முதுகெலும்போடு நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்!

3

கொதித்துக்கொண்டிருக்கிறீர்களோ?

Are you angry?

இந்தக் கேள்விக்கு ‘ஆம்’ என்று பதிலளிப்பீர்களானால் நீங்கள் எல்லாரையும் போலத்தான். இந்தக் கேள்வி உங்களைச் சீண்டி விடுமானால்கூட நீங்கள் விநோதமானவர்கள் அல்ல. நமது நடத் தைக்கும் வார்த்தைகளுக்கும் அப்பால் நாம் நோக்கவேண்டும். கடவுளது மதிப்பீட்டில், நமது வெளிப்புறச் செயல்களல்ல, நமது உள்ளான மனிதனே சிறந்தவன் என்பதால் இந்தக் கடினமான பயிற்சியை மேற்கொள்ள உங்களை ஊக்குவிக்கிறேன்.

கோபத்தையும் அதன் காரணங்களையும நாம் புரிந்துகொள்வது அவசியம். நம்மைச் சீண்டிவிடும் ஒரு சூழ்நிலையில் நாம் நிதானம் இழப்போமானால், பொதுவாக, அந்நேரம் கோபத்திற்கு இடம் கொடா மலிருக்கப் பெருமுயற்சி எடுத்தும் தோல்வியடைகிறோம், ஏன்? நமக்குள் குடியிருக்கும் கோபமெனும் பிசாசை ஒரு பொருட்டாக நாம் நினையாததினாலேயே. தை தை என்று குதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரைக் கோபப்படாதீர்கள் என்போமானால் அவர், நான் எங்கே கோபப்படுகிறேன்? என்றுதான் சொல்வார். வெறுப்பேற்றும் காரியங் கள் நிகழும்போதும் எரிச்சலடைவது ஒத்துக்கொள்ளக்கூடியதுதான் என்று நாம் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். ஆனால் நமது மனநிலை தடுமாறும்போது, இஸ்ரவேலர் செய்ததுபோல நாமும் கடவுளது துணை குறித்த அடிப்படைச் சத்தியங்களை மறந்து, கொட்டுவதற்கு

நமது கொடுக்கை உயர்த்துகிறோம் (எண் 14:1-4). அவர்கள் சரியான கண்ணோட்டத்தை இழந்து போனார்கள். மனம் கொதிக்கும்போது உயரிய நோக்கங்கள் முடமாகின்றன.

கோபத்தின் காரணங்களை எளிதில் பட்டியலிட முடியாது. இங்கு தான் தடுமாற்றமே துவங்குகிறது. நம்மைத் தடுமாற வைப்பவற்றை நாம் கண்டுகொள்வது கடினம். ஆகவே அவற்றைத் தவிர்க்கவோ, அவற்றைச் சுற்றிச் செல்லவோ அல்லது தாண்டிச் செல்லவோ இயலாமலாகிவிடுகிறது. கோபமும் அப்படித்தான் முகமற்ற எதிரி. திடீரென்று அது வெடிப்பதால் நம்மை ஏமாற்றிவிடுகிறது. இந்தக் கோபத்தைக் காலின்கீழ் நசுக்கிவிட முடியுமா? நிச்சயமாக, அதை நசுக்கக் காலைத் தூக்குமுன் அதன் உறைவிடத்தைக் கண்டுபிடிப் பது அவசியம். அது எங்கிருந்து வருகிறது?

□ **கருவுறும்போது** வயிற்றில் வளரும் சிசு குடும்பச் சூழலின் நெருக்கத்தை எதிர்கொள்ளும்போது அது துவங்குகிறது என்கின்றனர் மனோதத்துவ நிபுணர்கள். யாக்கோபையும் ஏசாவையும் ரெபெக்காள் கருத்தரித்திருந்தபோது அவள் ஆண்டவரிடம் ஏன் அந்த இரட்டையர் கர்ப்பத்தில் ஒருவரோடொருவர் மோதிக்கொள்கின்றனர் என விசாரித் தாள். அவர் பதிலளித்து, அவளது கர்ப்பத்தில் இரண்டு இனத்தார் இருப்பதாகவும், அவர்கள் பிரிக்கப்படுவர் எனவும், ஒரு இனத்தைவிட மற்றொரு இனம் பலத்திருப்பர் எனவும், மூத்தவன் இளையவனைச் சேவிப்பான் எனவும் கூறினார். முரண்பாடு அப்போதே துவங்கி விட்டது (ஆதி 25:22,23). குழந்தையை எதிர்பார்த்திருக்கும் ஒவ் வொரு தம்பதியினருக்கும் அழுத்தந்திருத்தமான செய்தி ஒன்று இங்கே உண்டு. தாய் தனது வயிற்றில் கைகளை வைத்து வளரும் கருவிற்காக தினமும் சில நிமிடங்கள் ஜெபத்தில் செலவழிக்கவேண்டும். அது ஒரு மாமிசத் துண்டல்ல, வெளியுலகிற்கு வரவிருக்கும் ஓர் உயிர். வர வேற்கும் வார்த்தைகளாலும், அன்பின் வெளிப்பாடுகளாலும் குழந் தையின் வரவை எதிர்பார்த்திருங்கள். அது பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். எலிசபெத்தின் கருவறையில் இருந்தபோதே திரு முழுக்கினன் யோவான் பரிசுத்த ஆவியின் மகிழ்ச்சியினால் துள்ளிக் குதித்துக்கொண்டிருந்தான். சாபங்களும் குழந்தையின் பாலினத்தைக் குறித்த பதற்றமும், கருத்தரிப்பு வேளையில் இருக்குமானால் அது

குழந்தையின் ஆள்தத்துவத்தைப் பாதிப்பதோடல்லாமல் சிசுவின் மனோபாவன வளர்ச்சிக்கும் கேடு விளைவிக்கலாம். கோபமும் கடு கடுப்பும் அந்த வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவைதான். கோபம் என்ற பிரச் னைக்காக சில முதிர்ந்தவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கியிருக்கி றேன். அவர்களது கோபத்தின் ஊற்றுக்கண்ணைத் தேடிச் சென்றால் அது கருவூலத்தில் கொண்டுவிட்டது. இளம் பெற்றோரே, இதைப் பய பக்தியோடும் கவனத்தோடும் சிந்திப்பீர்களா? நமது பிள்ளைகளுக்குச் செய்யும் சேவை இங்கேதானே துவங்குகிறது. பெரியவர் ஒருவருக்கு ஆலோசனை கொடுத்து சிசிச்சை செய்வது மலையைப் போன்றது. ஆகவேதான் இவ்விதம் வேண்டுகிறேன். உடைந்த மனிதரைச் செப்பனிடுவதைவிடத் திடமான பிள்ளைகளைக் கட்டி எழுப்புவது சுலபம்.

□ **சந்திக்கப்படாத தேவைகள்** கோபத்தைப் பிறப்பிக்கும்: விளையாட்டுச் சாமானுக்காகவோ கவனத்தை ஈர்க்கவோ ஒரு குழந்தை அழும்போது அதன் தேவை சந்திக்கப்படாவிட்டால் அது தன் கோபத்தை அழுது புரண்டு காட்டுகிறது. குழந்தை தரையில் உருண்டு காலை உதைத்துப் பிடிவாதம் பிடித்துக் கேட்கிறது. ஒரு அடியினாலேயோ, கண்டுகொள்ளாமல் இருப்பதினாலேயோ, கிடை யாது என்று தெளிவாகச் சொல்வதினாலேயோ இதற்கு முடிவு கட்ட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அது வளரும்போது பிறரை ஆட்டிப் படைக்கும் கோபமாக உருவெடுக்கிறது. பிள்ளையின் அடிப்படைத் தேவைகளான போதுமான கவனிப்பு, அன்பு, அரவணைப்பு, பாது காவல், உணவு, இவையெல்லாம் சந்திக்கப்படவேண்டும். எதையும் பிள்ளையிடம் எதிர்பாராமல் இவை கொடுக்கப்படுவது அவசியம். பாரபட்சம், ஒதுக்கித் தள்ளுதல், கவனியாமை, கேலி, எரிச்சல் மூட்டு தல், பட்டப்பெயர் சூட்டுதல் போன்றவை பிள்ளையின் உலகில் கோபத்திற்கான முக்கியக் காரணங்கள் (எபே 6:4). இவர்கள் வளரும் போது அவர்களது ஆள்தத்துவத்தில் அவை ஆறாத காயங்களாகும்.

□ **தனிமை** என்பது ஆழமும் அமைதியுமான கோபத்தை உரு வாக்குகிறது. எந்தவொரு பாதிப்பின் அறிகுறியுமின்றி அது எலிபோல் கருமுகிறது. அது திடீரென்று எரிமலையாய் வெடிக்கும்போது, அல் லது மன உளைச்சலாய் வெளிப்படும்போது பிறரை ஆச்சரியத்தில்

ஆழ்த்துகிறது. தனிமை ஒருவரைக் கொல்லக்கூடிய வன்மையும் வேதனையும் உடையது. இவர்கள் ஒதுங்கி நடந்துகொள்வார்கள் என்று சொல்லமுடியாது. கலகலப்பான உல்லாசக் கும்பலிலும் நமது தனிமை உணர்வை சிலர் கண்டுபிடித்த அனுபவம் நம் எல்லோ ருக்கும் உண்டுதானே? (1 இரா 19).

தனிமையுணர்வை நாம் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. ஆனால் அனேக நாட்கள் அதை ஒளித்து வைக்கவும் முடியாது. நாம் எதிர்பாராத வேளையில் அது கோபமாக வெளிப்படும். கவுரவம், அரவணைப்பு, அன்பு, நீதி, ஏற்றுக்கொள்ளுதல் போன்றவற்றைக் கேட்டு அது கழுத்தை நெரிக்கும், இவை ஒவ்வொரு படைப்பின் அடிப்படைத் தேவை எனலாம். ஆனால் இந்தத் தேவைகள் நிர்ப்பந்தித்துக் கேட் கப்படுமானால் அதுவே சிக்கலாக மாறுகிறது. தனிமையைக் கையா ளுவதில் இரண்டு பக்கங்கள் உண்டு. நம்மையே ஆராய்வோமானால், எல்லோரும் சில சமயங்களில் தனிமையாக உணர்வது ஆச்சரிய மல்லவே. நமது அயலகத்தாரை விடுங்கள், வீட்டுக்குள்ளேயே இருப்பவரைப் பார்த்தே புன்னகைக்கலாமே. அர்த்த பூர்வமான ஒரு புன்னகை வீட்டிலுள்ளோருக்கு அன்பை வெளிப்படுத்தும். அது கடினமாகவும் அர்த்தமற்றதாகவும் தெரிந்தாலும் உறவை உறுதி யாக்கும். அது வீட்டில்தான் துவங்கவேண்டும். வெளியே ஒருவரைப் பார்த்துப் புன்னகைப்பது நமது கலாச்சாரத்திற்கு அப்பாற்பட்டதா யிருந்தாலும், பழகுவோமானால் அது அழகிய உறவிற்கு வழிவகுத்து நட்பு மூலம் தனிமையில் தவிப்பவர்களுக்குத் தைலம் பூசும்.

தனிமைக்குத் தீர்வு காணுதல் நம்மிடமே துவங்கவேண்டும். உங்கள் புன்னகைக்குப் பதில் புன்னகை எதிர்பாராதீர்கள். நமது புன் னகை அசட்டை செய்யப்படலாம், நெற்றியைச் சுருங்கச் செய்யலாம், தூக்கி எறியவும் படலாம். இவற்றை எதிர்பார்ப்பீர்களானால் ஏமாற்ற மடைய மாட்டீர்கள்.

தனிமையைச் சரிசெய்யாமல் விடுவோமானால் அது தாழ்வுணர் வாகவும் அடக்கி வைக்கப்பட்டுக் கோபமாகவும் தற்கொலையாகவும் தலைதூக்கும். நம்மைப் பார்த்தும் பிறரைப் பார்த்தும் புன்னகிக்கும்

இந்த எளிமையான முறை நம்மை இலகுவாக்குவதாகிறது. இதனால் நம்மீதும் கடவுள்மீதும் பிறர்மீதுமுள்ள நமது கோபக்கனல் அணையத் துவங்குகிறது.

□ **குற்றவுணர்வு** மிக ஆழமானதும் நாசப்படுத்துகிறதுமான கோபத்தை உருவாக்கக்கூடும் என்று காயீன் தாத்தா நமக்கு நினைவூட்டுகிறார். வழிபாட்டு ஆராதனையில் உருவான அவரது கோபமும் பொறாமையும் திருமறையின் அடிப்படையில் சரி செய்யப்படாததால் கொலையாக விஸ்வரூபமெடுத்தது. அதினால் ஏற்பட்ட ஆழமான குற்றவுணர்வு மறுபடியும் அவரைத் தன்மீதும் கடவுள்மீதும் கோபமுறச் செய்தது. தவறான உணர்வுகளை நாம் உணரும்போது அவற்றைச் சரிசெய்யாமல் அவை ரணமாக இருக்கும்போதே அவற்றில் விரலை விடுகிறோம். பாவம், குற்றவுணர்வு, கோபம் என்னும் கொடூர வளையத்தில் மாட்டிக்கொள்வோமானால் வெளியேற முடியாத பொறியில் மாட்டிக்கொள்வோம் (ஆதி 4).

□ நமது **மனநிலை** குமுறிக்கொண்டிருக்கும்போது எதுவும் செய்யாமலிருப்பதே ஞானம். கோபத்தோடு ஒரு சூழ்நிலையைச் சரிசெய்ய முற்படுவோமானால் கேடும் உறவு முறிவுகளும் ஏற்படும். தன்னை அடக்கிக்கொள்ளுகிற ஞானவானைச் சாலொமோன் நீதிமொழிகள் 29:11இல் குறிப்பிடுகிறார். சூழ்நிலை அமரும்வரை நமது ஆவியை அடக்க அமரிக்கையாயிருந்து, தெளிந்த தண்ணீர்தான் அடிப்பாகத்தைத் தெளிவாகக் காட்டும் என்பதை நினைப்பூட்டிக்கொள்ளவேண்டும். இது சூழ்நிலையைக் குறித்துத் தெளிவைக் கொடுப்பதால், சர்ச்சையைப் பக்தியோடும் விவேகத்தோடும் சரி செய்ய இயலும் (நீதி 15:1; 20:2).

□ ஒரு சூழ்நிலையை நமது **பிடிப்பில்** வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று நினைத்து, பிடியை நழுவவிடுவோமானால் கோபம் எரிமலையாய் வெடித்துவிடும், எதையும் தன் கட்டுக்குள் வைக்கவேண்டும் என்ற சுபாவமுள்ளவர் கோபத்திற்கு அடிமையாவார். இப்படிப்பட்ட நபர் எல்லாவற்றையும், எல்லாரையும் ஆட்டிப்படைக்க விரும்புவார். பொதுவாக அவரோடு போட்டிபோடவும் ஒருவர் இருப்பார். இவர்கள் இருவரும் மோதும்போது தீப்பொறி பறக்கிறது. பிடியை

நழுவவிடுபவர் பயந்து சாவார். தன்னுடைய நிலையை இழந்துவிடுவோமோ எனப் பயப்படுபவர், சூழ்நிலைகளையும் மக்களையும் தன்னைச் சுற்றி நடப்பவைகளையும் தனது பிடியில் வைத்துக்கொள்வதனால் தன் நிலை உறுதியாக இருப்பதாக நினைப்பார். தனக்குத் தெரியாமல் காரியங்கள் நடப்பதை அறிய வந்தால் பீதியும் கோபமும் அடைவார். இவையெல்லாம் கடவுள் நமக்கு அளிக்கும் குணங்களல்லவே. இப்படிப்பட்ட குணங்கள் ஏதும் நம்மிடம் உண்டோ என்று நமது நண்பரைக் கேட்கலாம். ஆம், என்றால் அவற்றைச் சரிசெய்ய முற்படுவோம். இல்லையேல் நரம்புத் தளர்ச்சிக்குப் பலியாவோம். ஆகவே இன்றே துவங்குவோம். எல்லாச் சூழ்நிலைகளையும் ஆளுகிற, எல்லாம் வல்ல இறைவனுடைய ஞானத்திற்கு நம்மை ஒப்புக்கொடுப்போம்.

பிடியை விட்டுவிட்டதினால் வரக்கூடிய கோபத்திற்கு இழப்பு — ஒரு நபர், பொருள், பேர்ப்புகழ் போன்றவை. ஒருவரது இறப்பு, கடவுள்மீதும், இறந்தவர்மீதும், சில சமயம் நம்மீதும்கூட துக்கம் கலந்த கோபத்தைக் கிளறிவிடலாம். தனது மதிப்பு பாதிக்கப்பட்டதால் யோனாவிற்குக் கடவுள்மேல் கோபம். ஒரு பொருள் அல்லது நமது பேர்ப்புகழின் இழப்பை அவற்றைக் கவனமாகக் கையாளுவதன் மூலம் ஓரளவு காப்பாற்றிக்கொள்ளலாம். நம்மால் செய்யக்கூடியதை நாம் செய்துவிட்டு நமக்கு அப்பாற்பட்டவற்றைக் கடவுள் பார்த்துக்கொள்வார் என்ற நம்பிக்கையில் நிம்மதியாக மகிழ்ந்திருப்பதே நமது கடன். நாம் செய்யக்கூடியது என்ன, நமது கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டவை எவை என்று பகுத்தறிவதே இப்படிப்பட்ட கோபங்களைக் கையாளச் சாவியாகும் (யோனா 4).

□ **ஏமாற்றங்களும் தோல்விகளும்** கோபமுண்டாக்கக்கூடியவை. இக்கோபம் நம்மீதும் வெற்றிபெற்றவர்மீதும் காட்டப்படும். நான் தோல்வியடையவே மாட்டேன் என்று சொன்னவுடன்தானே பேதுருவின் தோல்வி துவங்கியது (லூக் 22). நாம் விரும்பும் இலக்கை எட்டிப்பிடிக்கத் தவறும்போது நம்மை நாமே வெறுத்து நம்மேல் கோபத்தைக் காட்டுகிறோம். நமது ஆசைகளும் சாதனைகளும் சில வேளை, நமது வாழ்க்கைக்கான தேவனது பரிபூரண சித்தத்திற்குள் அடங்காமலிருக்கலாம். இதைப் புரிந்துகொண்டு ஏற்றுக்கொள்ளாமல்

அந்த இலட்சியத்தை அடையவே திரும்பத் திரும்ப முயற்சிப்பதால் திரும்பத் திரும்ப ஏமாற்றமும் தோல்வியும் அடைகிறோம். இதனால் நமது திறமையையே சந்தேகிக்கிறோம். தேவன் ஆமோதிக்கும் இலட்சியங்களைத் தெரிந்தெடுத்து, அப்பக்கமாய் நமது திறமைகளைத் திருப்பிக் கடினமாய் உழைக்கவேண்டும். விடாப்பிடியாய் நமது இலக்குகளைத் தொடர்ந்து தோல்வியடைவதினால் நம்மீதும் கடவுள்மீதும் கசப்படைகிறோம்.

□ மேலோட்டமாய்ப் பார்த்தால், சிறிதாகத் தோன்றினாலும், **காட்டிக்கொடுக்கப்படுதலும் நம்பிக்கையிழப்பும்** கோபத்திற்குப் பெரிய காரணங்களாகும். நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்தவர்மேல் உடனடியாகச் சீறிப் பாய்கிறோம். இவர் நாம் சற்றும் எதிர்பாராத நபராக இருக்கலாம். சில கடினமானப் பாடங்களை இங்கே கற்கிறோம். யார் யார் என்னென்ன கேள்விப்படுகிறார்களோ அந்தந்த விவரங்களை அன்னார் தம் விருப்பப்படிப் பயன்படுத்த அவர்களுக்கு உரிமையுண்டு என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். இரகசியமாய் வைக்கவேண்டிய காரியங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள நம்பிக்கைக்குரியவர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் நாம் கவனமாய் இருந்திருக்கவேண்டும். அவர் தவறிவிட்டால் அதனால் வரக்கூடியப் பாதகங்களுக்கு நாமே பொறுப்பேற்கவேண்டும். அவர்மேல் எரிந்து விழுவதில் அர்த்தமில்லை. பெலிஸ்தரிடம் சிம்சோனைத் தெலீலாள் காட்டிக்கொடுத்தாள் (நியா 16). அப்சலோம் தன் தகப்பன் தாவீதிற்கு நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்தான் (2 சாமு 15). இயேசுவை யூதாஸ் காட்டிக்கொடுத்தான் (மத் 26). காட்டிக்கொடுக்கப்பட்டவர் அதிர்ச்சிக்குள்ளாயினர். சிலர் கொதித்தெழுந்தனர். சில மன்னித்தனர். உங்களுக்கு நம்பிக்கைத்துரோகம் செய்தவருக்கு நீங்கள் என்ன எதிரொலிக்கப்போகிறீர்கள்?

□ நமது குடும்பம், நண்பர், சகவூழியரோடுள்ள **மனத்தாங்கல்கள்** கோப முகத்தைப் பல கோணங்களில் காட்டும். சகிப்புத்தன்மையின்மையும், இருவரது சுபாவத்துக்குமுள்ள வித்தியாசத்தைப் புரிந்துகொள்ளாததுமே இதற்கு முக்கியக் காரணங்களாகும். யாரும் யாரைப்போலும் இருப்பதில்லை. நாம் ஒவ்வொருவரும் தனிச் சிறப்புடன் படைக்கப்பட்டவர்கள். நாம் யோசிப்பது, கவனிப்பது, பார்ப்பது, புரிந்துகொள்வது, செய்வது, பெற்றுக்கொள்வது யாவுமே வித்தியாசம்தான்.

இவற்றை விநோதம் என்று நினைத்துவிடக் கூடாது. வித்தியாசங்களை ஏற்றுக்கொள்வதில் தோல்வி தேவனது படைப்பைப் பாராட்டுவதிலும், ஏற்றுக்கொள்வதிலும், நேசிப்பதிலும் தோல்வி கண்டதாகும். பல விதங்களில் நம்மைவிட வித்தியாசமாக இருப்பவரை நாம் எப்படி நடத்துகிறோம்? நான் வைத்ததுதான் சட்டம் என்போமானால் வித்தியாசங்களை ஏற்றுக்கொள்வதும் பாராட்டுவதும் கூடாமல் போகிறது. கூடுதல் முயற்சி எடுத்து வித்தியாசமானவரைக் குற்றஞ்சாட்டும் மனப்பான்மையை மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். நமது பிடிவாதத்தினாலும் பத்தாம்பசலிக் கொள்கையினாலும் விரைப்பினாலும் இழந்துபோன பலப்பல வண்ணங்களைக் கண்டு அகமகிழ்வோம். நாமே வரைந்துகொண்ட எல்லைக்கோட்டிற்கும் அப்பால் நோக்குவோம். வித்தியாசங்கள் நமது உலகிற்கு வர்ணந்தீட்டும். மாற்றுக் கலாச்சாரச் சூழலில் பணிபுரியும் மிஷனரிகளுக்கு ஆலோசனை வழங்கும்போது மிஷனரி உலகிற்கு நிறமும் மணமும் ஊட்டும் பணியில் அவர்களது பங்கு எத்தனை முக்கியமென்று அழுத்திக் கூறுவேன். ஆண்டவர் வானவில்லிற்கு வெள்ளையும் கருப்புமாக சாயந்தீட்டியிருப்பாரானால்...! ஏழு நிறங்களும் வண்ண ஜாலம் காட்டுபவை, நாமும் அப்படித்தானே! நாம் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு வண்ணமுடையவர்கள். அவற்றைக் கறைகளாகப் பார்க்காமல் வண்ணங்களாகப் பார்ப்பதே கலை. இயேசுவின் பன்னிரண்டு சீடர்களும் வெவ்வேறு ஆள் தத்துவமுள்ளவர்கள். வளைந்து கொடுப்பது வண்ணந்தீட்டும், வணங்காகக் கழுத்து உடைந்துபோகும். தேவனது தனிச் சிறப்பான படைப்புகளைக் கண்டு ரசிப்பது நமக்கன்றோ பெருமை? இதனால் வித்தியாசங்களைக் குறைகூறும் குற்றத்தை ஒழிக்கலாம். ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட ஆபிரகாம்-யோசேப்பு குடும்பத்தில் பல கோளாறுகள் இருந்தன (ஆதி 25). முன்கோபம், கள்ளத்தனம், பாரபட்சம், விசுவாசப் பேதம், போட்டி மனப்பான்மை, பேராசை, பொறாமை இவை ஆபிரகாம் குடும்பத்தின் அலமாராவிற்குள்ளிருந்த சில எலும்புக் கூடுகள்.

□ **குறையின்றிச் செய்யவேண்டும்** என்ற குணமும் எரியும் கோபத்தில் எண்ணெயூற்றும். எதையும் எவ்விதக் குறையுமின்றி செய்யாவிட்டால் என் மண்டை வெடித்துவிடும் என்பது ஒரு குணம். அது குறைகளைப் பொறுத்துக்கொள்ளாது (1 கொரி 13). பொறுமை

யாயிருக்கும், சகித்துக்கொள்ளும், நடந்ததைக் குறித்துவைக்காது போன்ற அன்பின் தரத்தைக் குறித்துப் பவுல் இங்கே பேசுகிறார் (அப் 22:3,4; பிலி 3:4-7). உலகில் குற்றமற்றவர் எவருமில்லை. இக்குண முடையவர் கத்துக்குட்டிகளைக் கடித்துக் குதறுவதோடு நல்ல ஆசிரியர்களாகவும் இருக்கமாட்டார். சபையாகிய நாம் ஊக்குவிக்கவும், கற்பிக்கவும், உதவிசெய்யவும் அழைக்கப்பட்டிருக்கிறோம். பொறுமை, அன்பு, அரவணைப்பு என்ற பூச்சிக்கொல்லிகள் தாராளமாகத் தெளிக்கப்படாவிட்டால், இந்தப் பூச்சி முட்டையிட்டு தொற்றுநோயைப் பரப்பிவிடும். கிறிஸ்துவைப்போல் ஆகவேண்டும் என்றால் போர்வையில் அப்பழுக்கின்மை நடமாடலாம். ஆனால் மானிடத்தையும் மறந்துவிடக்கூடாதே. பல வேளைகளில் இது நம்மைக் குற்றவுணர்வு, நம்மீதே கோபம் என்னும் குழிக்குள் புதைத்துவிடும். குறைபாடின்றி எதையும் செய்ய முடியாததால் கவலை கொள்வோமானால், முன்னேற்றத்தை விரும்புகிறோமென்றே பொருள். ஆனால் அது நம்மைப் பித்தராக்கிவிடக்கூடாது. சில பூரணவாதிகள் தற்கொலை எண்ணத்தால் ஆட்டிப்படைக்கப்பட்டவர்கள் என்று சரித்திரம் கூறுகிறது. மனிதர் தவறினாலும் விழுந்தாலும் எழுந்து வீறுநடை போடுவர் என்பதும் மறுக்கமுடியாத உண்மை.

☐ கோபம் என்னும் மனநோயினால் பீடிக்கப்படுவதற்கு மற்றொரு காரணம் **கருமமே கண்ணாயினார் கொள்கை**. இது கையிலிருக்கும் வேலை, முடிக்கவேண்டிய இறுதிநாள் மற்றும் வெற்றிகளைச் சார்ந்த பித்து. தொழிலே தெய்வம் என்னும் தத்துவமுடையவர்கள் சகவுறவிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கமாட்டார்கள். இவர்களுக்கு வேலைதான் முக்கியமேயொழிய மக்கள் அல்ல. சாதனை இவர்களுக்கு வேதனை; ஏனெனில் இவர்கள்தான் சாதனையில் திருப்தியடையமாட்டார்களே! ஒரு பக்கத்தில் கடவுளோடும் மற்றவர்களோடுமுள்ள உறவு சரிய சரிய மறுபக்கம் வேலை மேலுள்ள வைராக்கியமும் பற்றுதலும் கூடுகிறது. வேலையை முடிக்க முடியாதபடி தடை எதுவும் ஏற்படுமானால் வேலைப் பித்தர்களுக்குக் கோபம் பொத்துக்கொண்டு வரும். கவனம்! இறைப்பணி என்று ஓடி, இறையரசின் அடிப்படைத் தத்துவங்களின் மையமான, இறைவனோடுள்ள உறவையும் மக்களோடுள்ள உறவையும் பலிகொடுத்துவிடக்கூடாது. இவர்களது முதன்மைப் பட்டியலில் குடும்பம் கடைசியாக வருகிறது. இதனால் குடும்பத்தினர் கோபமடைகின்றனர். கடவுளுக்கேற்ற நடத்தையைக்

கற்பிக்கத் தாங்கள் அங்கில்லை என்பதை இவர்கள் உணர்வதில்லை. கடவுள் நியமிக்கும் எல்லைக்கோட்டைக் கண்டுகொண்டு வேலைப் பளுவால் துவண்டுபோவதைத் தவிர்த்திடுங்கள் (ஏசா 40:31). இச்சிக்கலில் சிக்கித் தவிப்பவரைவிடச் சிக்கலுக்கப்பாற்பட்டவர் புதிய கண்ணோட்டத்தோடு தீர்வு காணலாம் — தலைக்குமேல் வேலையில் புதைந்துபோயிருந்த மோசேக்கு வேலையைப் பிரித்துக் கொடுக்க ஆலோசனை கூறிய எத்திரோ போல (யாத் 18).

'பாஸ்டர், ப்ளீஸ், எனக்காக ஜெபியுங்கள். என் மனைவி என்னைக் கோபப்படுத்துகிறாள்,' என்பது நல்ல வேண்டுதலாகத் தோன்றினாலும் சரியான ஜெபமல்ல. ஜெபம் முக்கியம்தான், ஆனால் நம்மை மாற்றிக்கொள்ளக் கடின முயற்சி எடுப்பதும் அதேபோல் முக்கியம் தான். ஜெபமும் முயற்சியும் கைகோர்த்துச் செல்லவேண்டும். நமது கோபத்தைச் சரிசெய்யத் துவங்குமுன்பாக நமது கோபத்திற்குப் **பொறுப்பெடுக்க** முதலாவது படிக்கவேண்டும். உண்மை என்னவென்றால், யாரும் நம்மை எதுவும் உணரவைக்க முடியாது. மக்கள் நம்மிடம் நடந்துகொள்வதற்கு நமது பிரதிபலிப்பே உணர்வாகும். நமது உணர்வுகளுக்குப் பிறரைக் குற்றஞ்சாட்டுவதை நிறுத்துவோம். நமக்குக் கோபம் வரும்போது, நமது வார்த்தைகளை மாற்றி, நான் கோபமாயிருக்கிறேன் என்று சொல்லிப் பொறுப்பேற்க வேண்டும். முயற்சி செய்து, அது எத்தனைத் தாழ்மையைக் கற்பிக்கிறது எனப் பாருங்கள். இங்கேதானே மாறத் துவங்குகிறோம்.

நம்மைக் கோபப்படுத்துபவரையும், நடந்த எல்லாவற்றையும் **மறந்துவிடுவது** நடைமுறையில் சாத்தியமல்ல. கோபத்தைச் சீர் செய்யாவிட்டால் எரிமலைபோல அது உயிரோடு புதைக்கப்பட்டிருக்கும். எதிர்பாராத வேளையில் வெடித்துச் சிதறிப் பேரழிவை உண்டாக்குகிறது. சரிசெய்யப்படாவிட்டாலும், ஆரோக்கியமான விதத்தில் வெளிப்படுத்தப்படாவிட்டாலும், கோபம் அடக்கியே வைக்கப்பட்டிருக்கும். நம்மையே சாந்தப்படுத்தி சூழ்நிலையைத் தீர்க்கமாய் நோக்கி, ஜெபிக்க ஓரிரு நாட்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆத்திரமாய்க் கொட்டிவிட நினைக்கக்கூடாது. உங்கள் கோபத்திற்குக் காரணத்தை அலசிப்பாருங்கள்.

அடுத்தபடியாக, **தாழ்மை** என்னும் பெரும் எட்டை எடுத்து வையுங்கள். உங்களைக் கோபப்படுத்தினவரிடம் நீங்களே முதலா

வது செல்லுங்கள் (மத் 5:23,25). மரியாதையோடும் கரிசனையோடும் உங்கள் கோபத்தை விளக்குங்கள். உங்களால் ஏற்பட்ட பாதிப்பை ஒத்துக்கொண்டு மன்னிப்பு கோருங்கள். ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது சிக்கலைப் புரிந்துகொள்ளுவது சுலபமாகிறது. உங்கள் மன்னிப்புக் கேட்டலை உடனே அவர் அரவணைப்போடு ஏற்றுக்கொள்ள எதிர்பாராதீர்கள். அது அவ்வளவு சுலபமல்ல. தானும் ஒத்துக்கொண்டு ஒப்புரவாக அவருக்கு அவகாசமளித்து கிருபையும் காட்டவேண்டும். உங்களைக் கோபப்படுத்தினவரை மன்னித்து அதைச் சொற்களால் வெளிப்படுத்துங்கள். ஒப்புரவான பின்பு உறவைக் கட்டி எழுப்புவதற்கு எடுக்கும் முயற்சியே மன்னிப்பு ஆகும். நீங்களே சண்டைக்குக் காரணரானால் உங்களை மன்னித்துவிடுங்கள். அடுத்தவர் குத்திவிடுவாரானால் எதிர்ச்செயல் புரியாதீர்கள். அடுத்தவர் தனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும்போது அமரிக்கையாயிருங்கள். எங்கே, எப்படி ஒப்புரவானார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே ஒப்புரவின் கனிகளை எதிர்பார்க்கலாம். உங்களை யாராவது முகமுகமாய் எதிர்த்தாலும், கடிந்துகொண்டாலும், திருத்தினாலும் நல்மனதோடு ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

கோபம் என்னும் குட்டிச் சாத்தானைக் குறித்து இவ்வளவு பேச வேண்டுமா? நமது உணர்வுகளை ஆள நமக்குச் சக்தியில்லாதிருக்கும்போது அது நம்மை ஆளத் துவங்கிவிடும் என்பதினால்தான். கோபம் நம்மைக் கடித்துக் குதறிவிடலாம். சரிசெய்யப்படாத கோபம் நமது மனநிலையைப் பாதித்து அதன் மூலம் நமது உடல்நிலையையும் பாதிக்கலாம். இவை சருமநோய், நெஞ்செரிச்சல், இருதய பலவீனங்கள், நரம்புத்தளர்ச்சி, தலைவலி, மனவுளைச்சல் இப்படி வெவ்வேறு விதமாக வெளிப்படலாம்.

ஆயுதமேந்தி இந்தச் சாத்தானை வெல்லுவோம். கோபத்தை முகமுகமாய் எதிர்த்து ஆவன செய்வது முடியாத காரியமல்ல. கோபத்தை நேர்த்தியாய்க் கையாடி நமக்கு முன்மாதிரியாய்த் திகழும் ஆண்டவராகிய இயேசுவின் உதவியுடன் இதனை வேரறுக்கலாம். பிறருடைய இரகசிய வாழ்வுகளைக் கிண்டிக் கிளறுவதை நிறுத்தித் தேவனது சந்நிதானத்தில் அமர்ந்து அவரது குத்துவிளக்கு நம்மை ஆராய்ந்திட இடமளிப்போம்?

இன்னுமா கோபம்?

அன்பே பிரதானம் — சகோதர
அன்பே பிரதானம்

பண்புறு ஞானம் பரம நம்பிக்கை
இன்ப விஸ்வாசம் இவைகளிலெல்லாம் — அன்பே

பலபல பாஷை பேசி மகிழ்ந்தும்
கல கல வென்னும் கைமணியாமே — அன்பே

என் பொருள் யாவும் ஈந்தளித்தாலும்
அன்பிலையானால் அதிற் பயனில்லை — அன்பே

துணிவுடனுடலைச் சுடக்கொடுத்தாலும்
பணிய அன்பில்லால் பயனதிலில்லை — அன்பே

சாந்தமும் தயவும் சகல நற்குணமும்
போந்த சத்தியமும் பொறுமையுமுள்ள — அன்பே

புகழிறு மாப்பு பொழிவு பொறாமை
பகைய நியாயப் பாவமுஞ் செய்யா — அன்பே

சினமடையாது தீங்கு முன்னாது
தினமழியாது தீமை செய்யாது — அன்பே

சகலமும் தாங்கும் சகலமும் நம்பும்
மிகைப்பட வென்றும் மேன்மை பெற்றோங்கும் — அன்பே

(b) மனப்பான்மை முன்னேற்றம்

Attitude Formation

4

சகாக்கள் தரும் அழுத்தம்

The Pressure of Pressure

இந்த வார்த்தையைக் கேட்டாலே மக்கள் நடுங்குகின்றனர். பயப் படத் தேவைதானா? எந்த வயதினரையும் மலைப்பாம்பாய்ச் சுற்றி நெரித்துக்கொண்டிருக்கும் சகாக்களின் அழுத்தத்தைக் குறித்துதான் பேசுகிறேன். அழுத்தம் வேதனை நிறைந்ததாய் இருந்தாலும் அதற் கொரு நல்ல பக்கமும் உண்டு. ஆரோக்கியமானதைத் தெரிந்தெடுக்க அது நல்லதோர் அழுத்தம்தான். நமது எண்ணங்களையும் செயல் களையும் பண்புகளையும் பாதிக்க நம்மோடு போராடும் சிறு உலகமே நமது சகாக்கள். நல்ல சகாக்கள் நமக்கு முகத்தில் புன்னகையைக் கொடுத்து ஆண்டவரைப்போல செதுக்கப்பட நமது நடத்தைகளை யும் பாவனைகளையும் சீர்ப்படுத்துகின்றனர். அதாவது இயேசுபோல! அப்படி நல்லவர்களல்லாத சகாக்கள் நம்மைக் கூட்டுக்குள் அடைக் கின்றனர். நஞ்சுண்டு நமது மனச்சாட்சி செத்துவிட்டது என்று நாம் உணரும்போது கூட்டின் கதவு பூட்டப்பட்டிருப்பதைக் காண்போம். இதுதான் சாதகமான மற்றும் பாதகமான சகாக்களின் அழுத்தங்களுக் குள்ள வேறுபாடு.

மேலோட்டமாய்ப் பார்க்கும்போது சகாக்களின் அழுத்த மற்ற ரோஜாப்பூ படுக்கையாய் வாழ்க்கை காணப்பட்டாலும் உள்ளுக்குள் அந்த முள் இருப்பதென்னவோ உண்மைதான். அதில் மறைந்து கிடக்கும் ஆசீர்வாதங்கள் முதிர்ச்சியும் வளர்ச்சியும் ஆகும். அதாவது

திருமறையின் அடிப்படையில் நமது சொந்த விருப்பையும் தெரிந் தெடுப்புகளையும் பயிற்றுவிக்கிறோம். தென்னை மரங்கள் நாளெல் லாம் கடற்காற்றில் அசைந்தாடினாலும் தம் இடத்தில் உறுதியாக நிற்கின்றன அல்லவா?

இந்த அழுத்தம் நாம் அறியாததல்லவே; அதற்கு நாம் தப்பி ஓடவும் முடியாது. சிறுபிள்ளையிலேயே நம்மைத் தொற்றிக்கொள்ளும் அது வாழ்வெல்லாம் நம்மோடே வாழ்கிறது. இந்த அழுத்தத்தின் இயல் பைப் புரிந்துகொண்டு இதைக் கையாளக் கற்றுக்கொள்வது சாலச் சிறந்தது.

சகாக்கள் கட்டாயப்படுத்தும்போது அதற்கு வளைந்து கொடுக்க மறுப்பவர்களை விரல்விட்டு எண்ணிவிடலாம். இச்சூழ்நிலை பய மளிப்பதாகத் தெரிந்தாலும் மூவர் குழுவோடு சூளையில் நாலாவது நபர் உலா வந்ததை மறந்துவிடவேண்டாம். ஏழு மடங்காக நெருப்பு பற்றிய பின்புதான் அவர் தலைகாட்டினார் (தானி 3:25). விண்ணி லிருந்து வரும் உதவி நாழிகை தவறாது. பொற்சிலைக்கு முன்பாக நின்றுகொண்டு சகாக்களின் அழுத்தத்தை எதிர்த்துப் போராடிக் கொண்டிருக்கும்போது பின்வரும் சாக்குப்போக்குகளை மூவரணி கணக்குப் போட்டிருக்கத்தான் செய்யும் (தானி 3:15):

— சிலையை வணங்காமல் முகங்குப்புற விழலாமே.
— ஒரே முறை வணங்கிவிட்டுக் கடவுளிடம் மன்னிப்பு கேட்டுவிடலாமே.
— அரசர் சர்வாதிகாரியாதலால் அவருக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும்; கடவுள் அதனைப் புரிந்துகொள்ளுவார் அல்லவா?
— அரசர் நம்மை வேலைக்கு அமர்த்தியிருக்கிறார்; நாம் அவருக்குக் கடமைப்பட்டவர்கள் அல்லவா?
— நாட்டுப் பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்வதற்காகக் கடவுள் நம்மைத் தண்டிப்பாரா என்ன?
— மற்ற இடங்களில் நடப்பதைப் பார்த்தால் இது ஒன்றும் பெரிய பாவமில்லையே.
— நாம் யாரையும் புண்படுத்தவில்லையே.
— அரசரவையில் நமது இடத்தை இழந்துவிடக்கூடாதே.

இப்படியெல்லாம் உங்கள் மனதில் விவாதங்கள் எழுந்ததுண்டா?

காலேபும் இஸ்ரவேலின் மற்ற பதினொரு தலைவர்களும் கானா னைச் சுற்றிப்பார்க்கப் போனார்கள். அரக்கர்களைச் சந்தித்தார்கள். ஒரு திராட்சைக் குலையை இருவர் சுமக்கவேண்டியிருந்தது. அது சவால்தான். ஒப்பிட்டால் அவர்கள் வெட்டுக்கிளிகளைப் போலத்தான் இருந்தார்கள். ஆனால் காலேபின் அறிக்கையும் மற்றவரதும் ஒன்றுக் கொன்று முரண்பாடாயிருந்தன. உற்சாகமிழக்கச் செய்த மற்றவரது அறிக்கையை நம்பின மக்கள் கூட்டம் கலகம் செய்தனர். கடவுள் இதை முரட்டாட்டமாகிய பாவம் என்றார். காலேபோ ‘‘வேறே ஆவி யுடையவனாயிருந்து’’ இந்தக் கெட்ட கூட்டத்தாரது அழுத்தத்தினால் அமுக்கப்படாமல் முன்சென்றார். வெற்றியே அதன் விளைவு (எண் 14:24). ‘‘விட்டுவிடு’’ என்பதே சகாக்கள் கொடுத்த அழுத்தம். பொது வாகச் சிறுபான்மையோருடைய குரல் சட்டை செய்யப்படுவதில்லை. ஆனால் சத்தியத்தை அளக்க முடியாதே. கடவுளின் வார்த்தையே இறுதி முடிவெடுக்கும். பெரும்பான்மையினரோடு ஒத்துப்பாடுவது கடவுளோடு முரண்படுவதாகலாம். மற்றவர்களெல்லாம் என்ன செய் கிறார்கள் என்பதன் அடிப்படையில் நாம் தீர்மானங்கள் எடுக்கக் கூடாது. கூட்டத்தைக் காலேப் ‘‘அமர்த்தி’’ யாரும் விரும்பாத ‘கடவு ளுக்குக் கீழ்ப்படிதலைத்’ தெரிந்துகொண்டார். எதிர்நீச்சல் போடும் போது நாம் சாதனையாளராக வேண்டுமென்றால் காலேபைப்போல விபரமறிந்தவர்களாயிருப்பதோடு நாம் எதை எதிர்த்துப் போராடு கிறோம் என்பதையும் தெளிவாய் அறிந்திருக்கவேண்டும். நாட்டைக் காலேப் நேரில் பார்த்திருந்தார். இப்படி அழுத்தங்களைச் சந்திக்கும் போது நாம் சீரான ஆவியுடையவர்களாய் இருக்கவேண்டும். கடவுளது வாக்குத்தத்தங்கள் சார்ந்த தாழ்மையும், கீழ்ப்படிதலும், தைரியமும் அவருக்கிருந்தன. இதைத்தான் செய்யவேண்டுமென்று கடவுள் விரும்புகிறாரென்ற நிச்சயம் காலேபுக்கு இருந்ததால் தேவனது ஆத ரவை அவர் சந்தேகிக்கவில்லை. ‘‘நம்மால் முடியும்’’ என்று அடித்துக் கூறினார்! திருமறையின் அடிப்படையில் சரியானவற்றைச் செய்ய நாம் தெரிந்துகொள்ளும்போது கடவுளது உதவி நமக்கு இல்லாமல் போவ தேயில்லை (எண் 13:30-32). காலேபை இளக்கரிக்கப்பண்ணின சகாக்களே தலைவர்கள்தான் தெரியுமா? அழுத்தம் எங்கிருந்தும் மடை திறந்து வரலாம்!

எல்லாரும் முழங்காலை முடக்கி ஆமானை வணங்கவேண்டும் என்ற கட்டளை மொர்தெகாய் அங்கிளுக்கும்தான் இருந்தது. மொர்தெகாய் தன் நிர்ணயங்களில் தெளிவாயிருந்தார். தன்னோடு நிற்க யார் யார் உண்டு என்று அவர் முதலில் கணக்கெடுக்கவுமில்லை, ஊரோடு ஒத்துப்போவோம் என்று எண்ணவுமில்லை. தனித்து நிற்க உரமுடையவராயிருந்தார். சரியானதைச் செய்வது நம்மைப் பிரபலமற்றவர்களாக்கிப் பின்னடைவு தரலாம். மனிதனுக்குக் கீழ்ப்படிவதைவிட மகிபனுக்குக் கீழ்ப்படிவதே மொர்தெகாய்க்கு முக்கியமாயிருந்தது. அரண்மனை அதிகாரிகள் அவரது சகாக்கள். ''இப்படி அவர்கள் நாளுக்கு நாள் அவருடனே சொல்லியும், அவர் தங்களுக்குச் செவிகொடாதபோது ...'' (எஸ்தர் 3:4). சகாக்களின் அழுத்தம் அல்லது நெருக்கம் பலமாயும் திரும்பத் திரும்ப வருவதாயும் நச்சரிப்பாயும் இருக்கலாம். கூட்டத்தோடு கூப்பாடுபோடச் சோதிக்கப்படுவோம். அவரது உயிர் மட்டுமல்ல, எல்லா யூதரின் உயிருமே அவரது நடக்கையால் ஊசலாடியது. கடவுளை நம்பி உதவி நாடினார். உபவாச ஜெபச் சங்கிலியை உருவாக்கினார். விடுதலை வந்தது. அரசரின் முத்திரை மோதிரத்தினால் மொர்தெகாய் கவுரவிக்கப்பட்டதோடு ஆமானுக்கு மேல் பதவியுயர்வும் பெற்றார். அமரிக்கையும் நம்பிக்கையுமாகக் கர்த்தரைச் சார்ந்து ஏற்ற உதவி நாடுவது தவறான அழுத்தங்களில் நமக்கு வெற்றியளிக்கும். இந்தத் தைரியத்தில் தேறி தேவனது நெறிகளையன்றி வேறெதற்கும் பணிவதில்லை என்று தீர்மானமெடுங்கள். நண்பரது அழுத்தமா அல்லது நமது மனநிர்ணயமா? (எஸ்தர் 3:2,4).

நமது நம்பிக்கையின் பலம் நாம் நமது நம்பிக்கைகளுக்காக எவ்வளவு பாடுபட ஆயத்தம் என்பதை வைத்தே அளவிடப்படுகிறது. யோசேப்பு உறுதியான நம்பிக்கைகளை உடையவர்; சரியானதைச் செய்வதால் வரக்கூடிய வேதனைகளை அறிந்தும் அதைச் செய்யத் துணிந்தவர். சரியானவைகளைச் சரியான வழியில் செய்ய விரும்பினார். மரியாளை அவமானப்படுத்தாமல் நிச்சயதார்த்தத்தை உடைக்கத் தீர்மானித்தார். ஆனால் தேவ சத்தம் கேட்டவுடன் தனது திட்டங்களை மாற்றிக்கொண்டு கருவுற்றிருந்த மரியாளைத் தனது மனைவியாக ஏற்றுக்கொண்டார். கலாச்சாரக் கண்ணோட்டத்தில் அவரது நன்மை நாடின குடும்பத்தினரும் நண்பரும் அவரது தீர்மானத்தை மாற்றப் பாடுபட்டதுடன், மரியாளைத் தள்ளிவிடப் பல ஐடியாக்களும் கொடுத்

திருப்பர். இதில் சில நண்பரையும் அவர் இழந்திருக்கலாம். கடினமான தெரிந்தெடுப்பினால் கடவுளுக்குக் கீழ்ப்படிந்தார். எத்தனைப் பேரானந்தம் பெற்றார் பாருங்கள்! நமது உணர்வுகளைக் கொண்டு நமது செயல் சரியா தப்பா என நிர்ணயிப்பது சுலபமல்ல. கடவுள் சொன்னார், அதை விவாதமின்றி யோசேப்பு செய்தார்! தத்துவ விவாதத்திற்கு அவர் இடமளிக்கவில்லை! கடவுளுக்குக் கீழ்ப்படிந்ததினாலே தனிச்சிறப்புள்ள தந்தையானார். சில சமயங்களில் பிறர் என்ன நினைப்பார்கள் என்றெண்ணி சரியானதைச் செய்யத் தயங்குகிறோம். மற்றவரது பாராட்டைவிடக் கடவுளுக்குக் கீழ்ப்படிதலையே தெரிந்துகொள்ளுவோம் (மத் 1:19, 24). ''மற்றவர்கள் என்னைக் குறித்து என்ன நினைப்பார்கள்?'' என்ற கேள்வி யோசேப்பை அலைக்கழிக்கவில்லை.

ஒரு புதிய தலைமுறை இஸ்ரவேலர் தங்கள் மூதாதையரின் விசுவாசத்தைத் தள்ளிவிட்டு அயலாரின் தெய்வங்களை ஆராதித்தனர். எதற்காக? தங்களைச் சூழ்ந்திருந்தவர்கள் தங்களை அங்கீகரிக்க வேண்டும் என்ற அவாதானே? நம்மை மற்றவர்கள் அங்கீகரித்துத் தங்களோடு சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும் என்ற ஆசை யாருக்குத்தான் இருக்காது? ஆனால் நமது குணநலன்களை விட்டுக்கொடுத்து அதைச் செய்யவே கூடாது. பிறரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படவேண்டும் என்பதற்காகத் தவறான நடத்தையில் ஈடுபடக்கூடாது (நியா 2:11-15).

யோவானைக் கொல்வதற்கு ஏரோதிற்கு விருப்பமில்லாவிட்டாலும், தனது விருந்தினர் முன்பு தலை குனிவதைத் தவிர்க்கவே கட்டளை பிறப்பித்தான். முகஞ்சிவத்தலைத் தவிர்க்க நீங்கள் செய்ய விரும்பாத ஒன்றைச் செய்த சந்தர்ப்பம் நினைவிற்கு வருகிறதா? அவமானமோ வேதனையோ சரியானதையே செய்வேன் என்று தீர்மானமெடுங்கள். சரியானதைச் செய்ய முடியாத சூழலில் சிக்கிக்கொள்ளக்கூடாது என்பதற்கு ஏரோதே நமக்கு முன்மாதிரி. சலோமிக்கு வாக்களிக்கையில் தனது வார்த்தைகளை அளந்து பேசியிருக்கவேண்டும். தன் விருந்தினரிடம் மன்னிப்புக் கோரி தன் புத்தியீன வார்த்தைகளைத் திரும்பப் பெற்றுக்கொண்டிருக்கலாம். அருமையானதொரு உயிரை அது காப்பாற்றியிருக்கும். அவனது நண்பர்களும் இதற்காக அவனை மதித்திருப்பர். தவிர்த்திருக்கக்கூடிய அந்தச் சூழலில் தவறி

ழைத்தது மகா கோழைத்தனம். இது விலைக்கு வாங்கின வம்பல்லவா? இங்கே அழுத்தம் அமைதியாக ஆனால் பலமாக இருந்தது. யாரும் அவனைக் கட்டாயப்படுத்தவில்லை. ஆனால் அவமானத்தைத் தவிர்க்க வேண்டியது அமைதியான அழுத்தமாயிற்று. என்றாவது இப்படிப்பட்ட பொறியில் மாட்டியிருக்கிறீர்களா? (மத் 14:9).

பிலாத்துவிற்கு இயேசுவை விடுவிக்க ஆசைதான். ஆனால் ஏற்கனவே ஆட்டங்கண்டுவிட்ட தனது செல்வாக்கைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளப் பரபாசை விடுவிக்கத் திட்டமிட்டான். அரசியல்வாதிகளின் இரட்டை வேடத்திற்கு அவன் பழக்கப்பட்டிருந்தபடியால் தந்திரமாகக் கலகத்தைத் தவிர்க்க நினைத்தான். ''கூட்டம் கூக்குரலிட்டபோது'' இயேசுவை மரணத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்தான். ''மும்முறை'' கூச்சலிட்டு ''அதிகமதிகமாய்'' கூக்குரலிட்டு கலகம் ''அதிகமானபோது'' அழுத்தம் கூடிக்கொண்டே வந்தது. பிலாத்து கைகழுவிவிட்டான். திரும்பத் திரும்ப குரலெழுப்புவதால் தவறு சரியாகிவிடாது. நண்பர்களும் சகாக்களும் நயங்காட்டி, விடாமல் ஓதி, தவறான குற்றவுணர்வை நமக்குள் உருவாக்கி, நமது எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குலைத்துப் போடலாம். வாழ்க்கைக்கடுத்த காரியங்களில் நமது நம்பிக்கைகளையும் திருமறைக்கடுத்த உறுதிகளையும் குறித்து நாம் திடமாய் நிற்க வேண்டியது இப்போதுதான். பிலாத்துவைப்போல சில சமயங்களில் சரி இன்னதென்று அறிந்தும் அதைச் செய்யாதிருக்கத் தீர்மானிக்கிறோம். பிலாத்து முதுகெலும்புள்ளவனாயிருந்திருந்தால் வந்தது வரட்டுமென இயேசுவை விடுவித்திருப்பான். சரியான தீர்மானங்கள் எடுக்கும்போது விருப்பமற்ற விளைவுகள், சமுதாயத்தால் ஒதுக்கி வைக்கப்படுதல், பணியில் சறுக்கு அல்லது கேலிக்குக்கூட ஆளாகலாம். பிலாத்துவே, நீ குற்றவாளி! மனிதரது ஆமோதிப்பே உனக்குப் பெரிதாய்ப்போனது (லூக் 23:13-25).

சகாக்களின் அழுத்தம் உங்கள் செயல்களைக் கட்டுப்படுத்த இடம் கொடாதீர்கள். உலகம் நம்மைப்பற்றி என்ன நினைத்தாலும் ஆண்டவர் நமக்காகக் கவலைப்படுகிறார். தன்னை மக்கள் புகழ்ந்தாலும் இகழ்ந்தாலும் பவுலடியார் ஆண்டவருக்கே உண்மையுள்ளவராக இருந்தார். சூழ்நிலைகளோ மக்களது எதிர்பார்ப்புகளோ நம்மைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடாது. இறைவனது தரத்தை விட்டு இறங்க மறுத்துவிடுங்கள்.

யாருமே இந்த அழுத்தத்திற்கு விதிவிலக்காக முடியாது. வாழ்க்கையின் எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் பல விதங்களில் இது நம்மோடு போராடத்தான் செய்யும். இளைஞரும் பெரியோரும் வெவ்வேறு அளவில் இதைச் சந்திக்கிறார்கள்.

வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்த்து, நீங்கள் செய்ய விரும்பாத ஒன்றைச் செய்யும்படியாக நண்பரும் சுற்றமும் உங்களைக் கட்டாயப்படுத்தின சூழல் ஒன்றை அலசிப் பாருங்கள். நீங்கள் விட்டுக்கொடுத்தீர்களா? உங்கள் மன நிர்ணயங்களில் உறுதியாய் நின்றீர்களா? சிறிய காரணங்களுக்காகச் செய்யவேண்டியதையோ சொல்லவேண்டியதையோ செய்யாமல் விட்டுவிட்டோமே என்று கவலைப்பட்டதுண்டோ? கடவுளுக்காக முதுகெலும்புள்ளவர்களாக நிற்கும்படியாக சில துணுக்குகளைக் கொடுக்க விரும்புகிறேன் — ஆண்டவர் உங்களுக்குச் சிங்கத்தின் தைரியத்தையும் காண்டா மிருகத்தின் பலத்தையும் அருளுவாராக.

உங்கள் மனச்சாட்சிக்கு விரோதமாகச் செயல்பட நீங்கள் நெருக்கப்படும்போது ''முடியாது'' என்று சொல்ல உங்களுக்கு உரிமையுண்டு. அப்படிச் சொன்ன பிறகுதான், மறுப்பதற்கு நமக்குள்ள சுதந்திரத்தைப் பயன்படுத்தினோம் என்ற பரம திருப்தியில் அகமகிழ்வோம். பிறரும் இதற்கு ஒத்துப்போவதை அடிக்கடி காண்பீர்கள். ஒரு பழம் குறித்த காரியத்தில் ஆதாம் தோல்வியுற்றார். அவருக்கு அழுத்தம் தன் மனைவியாகிய ஒரே சகாவிடமிருந்துதான் வந்தது! தனது மனைவி மற்றும் நண்பர்களின் அழுத்தத்தில் பக்தன் யோபுவோ வெற்றிவாகை சூடினார். அந்த ஒரே தொழுநோயாளி நன்றி செலுத்தத் திரும்ப நடைபோடுவதற்காக எத்தனை சண்டை போட்டானோ! நன்றியற்ற இருதயங்களோடு கை கோர்க்க மறுத்துவிட்டான்.

— திருமறை மற்றும் பெற்றோரிடமிருந்து கற்றுக்கொண்ட பண்பாடுகளை மறந்துவிடாதீர்; அது உங்களைப் பலப்படுத்தும்.

— நடுவழிச் சந்தியில் நிற்கும்போது சரியானதைத் தெரிந்தெடுக்க, ஆரோக்கியமான அழுத்தத்தை மட்டுமே அளிக்கக்கூடிய உங்களைப்போன்ற சிந்தையுடைய நண்பரைத் தெரிந்தெடுக்கும் கலையில் தேறுங்கள்.

— ஆண்டவரது மெல்லிய சத்தத்தைக் கேட்டு அடுத்த காலை எடுத்து வைக்கக்கூடிய சூழ்நிலையில் உங்களையே தலைவராக எண்ணிக்கொள்ளுங்கள்.

— எப்போதுமே ‘‘இல்லை’’ என்ற பதிலுக்கு உரித்தான காரியங்களாகிய பாலுறவு, போதை மருந்துகள், குடி, பொய், திருட்டு இவற்றில் உங்கள் நிலையை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

— கடுமையாக நடந்துகொள்வது பரவாயில்லை; சில அழுத்தல்காரர்களுக்கு அந்த ஒரே மொழிதான் புரியும்.

— வேறு தீர்மானங்களும் எடுக்கலாம் ... அவ்விடத்தை விட்டு அகலலாம் ... சகவாசத்தினால்கூட குற்றவுணர்வடைவீர்கள் என்ற பயமோ அல்லது தவறான தீர்மானம் எடுத்துவிடுவீர்கள் என்ற ஐயமோ இருந்தால்கூட விலகிவிடுங்கள் (சங் 1). அழுத்தம் இருக்கும்போது மற்ற தெரிந்தெடுப்புகளுக்குக் குருடராகி ஏமாந்துவிடக்கூடாது. அழுத்தம் கொடுப்பவர்கள் வேறு வழியே இல்லை, தாங்கள் காட்டும் (தவறான) வழி ஒன்றுதான் உண்டு என்பதுபோல நெருக்குவர்.

— உங்கள் சிந்தனைகளைச் சீர்ப்படுத்துங்கள். நீங்கள் நல்ல தீர்மானங்கள் எடுக்கிறீர்கள் என்று யாரோ உங்களை வெறுத்தால் அதற்காக நீங்கள் ஏன் ஒதுக்கப்பட்டவராக உணரவேண்டும்? உங்களைச் சுற்றியுள்ளோரை நீங்கள் நல்ல விதத்தில் பாதிக்கிறீர்கள் என்பதில் பெருமை கொள்ளுங்கள்.

— உங்கள் உரிமையை நிலைநாட்டுங்கள் — பணிவாக, ஆனால் உறுதியாக.

உங்களால் முடியும், ஏன் முடியாது?

5
கள்ளிச் செடியைக் கட்டிப்பிடிக்கவா?!

Hug your porcupine!

கள்ளிக் காட்டிற்குள்ளே இரண்டு மல்லிச் செடிகள் போல நாம் வாழும் இவ்வுலகில் கள்ளிச் செடிகள்தான் அதிகம், மல்லிகைகள் குறைவு. மல்லிச் செடியைக் கட்டிப்பிடித்துப் பூக்களை முகரலாம். கள்ளிச் செடியைக் கட்டிப்பிடிக்க முடியுமா? நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் அனைவரும் மல்லிச் செடிகள் என நினைப்பது மடமை. மல்லி போன்ற ஆபேலைக் காயீனால் அணைத்துக்கொள்ள முடியாததால் உதை வாங்கினான் (ஆதி 4). விழுந்துபோன உலகில் நாம் வாழ்கிறோம். எப்பொழுதும் எச்சரிக்கையுடன் நடந்துகொள்ளும் கள்ளிச்செடி போன்ற முள்ளம் பன்றிகளை அணைத்துக்கொள்வதே சவால். பேராசையுள்ள லோத்தை ஆபிரகாம் அரவணைத்துக்கொண்டான் (ஆதி 13:11). இவர்கள் புரிந்துகொள்ளவோ, உடன் வேலையாளராயிருக்கவோ, நெருங்கிப் பழகவோ கடினமானவர்கள். சோகமான இவர்கள் அணைக்கவும் மாட்டார்கள், அணைத்துக்கொள்ள விடவும் மாட்டார்கள். நிலைமை இப்படியேத்தான் இருக்கவேண்டுமோ?

தங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தோடு எளிதில் ஒன்றித்துச் செல்ல முடியாதவர்கள் முள்ளம் பன்றிகள். அவர்களது ஆள்தத்துவம் பிறரைப் புண்படுத்திக்கொண்டே இருக்கும், இரத்தமும் கசியப்பண்ணும். புண்பட்டவர் அவர்களைக் கண்டாலே அடுத்த பக்கமாய்த் தலை தெறிக்க ஓடுவர், அல்லது வரிஞ்சு கட்டிக்கொண்டு கண்ணுக்குக்

கண், பல்லுக்குப் பல் என்று நிற்பர் (மத் 5:38). அவர்களை எடை போடவே முடியாது. அவர்கள் குற்றஞ்சாட்டுகிறவர்களாகவும், மிரியாமைப்போல புரளி பேசுகிறவர்களாகவும், பேதுருவைப்போல மற்றவரது விவகாரத்தில் தலையிடுகிறவர்களாகவும், ஆதிக்கம் செலுத்துகிறவர்களாகவும், விரோதித்துக்கொள்கிறவர்களாகவும், சட்டென்று கோபித்துக்கொள்கிறவர்களாகவும், யோசிக்காமல் செயல்படுகிறவர்களாகவும், பொறுப்பற்றவர்களாகவும், தீர்மானம் எடுக்க முடியாதவர்களாகவும், கிண்டல்காரராகவும், குறைகூறுகிறவர்களாகவும், பயந்தவர்களாகவும், சோம்பேறிகளாகவும், பிடிவாதக்காரர்களாகவும், செக்கு மாடு போன்றவர்களாகவும், மற்றவர்களைத் தந்திரமாக ஆட்டிப்படைப்பவர்களாகவும் இருக்கலாம். பொதுவாக இவர்கள் பிறர் தங்களை ஏற்றுக்கொண்டு தாங்கள் சொல்வதற்கெல்லாம் தலையசைக்க வேண்டுமென்று விரும்புபவர்கள்.

நாம் இவ்வுலகத்தில் வாழ்ந்து உலகில் பங்கு வகிப்பவர்கள். இதன் போக்குகளை விட்டு ஓட நினைப்பது முடியாதது மட்டுமல்ல, கோழைத்தனமும்கூட. சில வேளைகளில் கள்ளிச்செடிகளைக் கட்டிப் பிடிக்கவேண்டிய நெருக்கடிகளும் வரலாம். நம்மைக் கூர்மைப்படுத்த ஆண்டவர், நகைச்சுவையாக, கடினமான மக்கள் நம் வாழ்வில் குறுக்கிடச் செய்யலாம் (நீதி 27:17). எப்படி இவர்களுக்குத் தப்பலாம் என்று யோசிப்பதை விட்டுத் திருமறைத் தத்துவங்களின்படி கடினமான மக்களைக் கையாளக் கற்றுக்கொள்வதே நலம். தீயவர்களுக்கு எதிர்த்து நில்லாதீர்கள். ஒருவர் வலது கன்னத்தில் அறைந்தால் இடது கன்னத்தைக் காட்டுங்கள். சண்டைபோட்டு உன் சட்டை என்னுடையது என்பார்களானால் ஜீன்சையும் சேர்த்துக் கொடுத்துவிடுங்கள். ஒரு கிலோ மீட்டர் வர வற்புறுத்தினால் இரண்டு கிலோ மீட்டர் செல்லுங்கள் (மத் 5:39-41). எறும்பு ஊர ஊரக் கல்லும் தேயும் என்பது பழமொழி. தவறிழைக்கப்படும்போது பழிவாங்கும் எண்ணமே தலைதூக்கும்; ஆனால் தேவனோ அவரைப் போல நாமும் நேசிக்க சக்தி தருகிறார்.

இந்த முள்ளம் பன்றிகள் நமக்கு நெருங்கினவர்களாகவே இருக்கலாம்: துணைவர், சக ஊழியர், உடன் பிறந்தவர், பெற்றவர். கடின முயற்சினால்தான் இவர்களை அணைத்துக்கொள்ளும் கலையைக் கற்றுத் தேற இயலும். உன் எதிரி பசியாயிருந்தால் அவனை உணவகத்திற்கு அழைத்துச் செல்; அவன் தாகமாயிருந்தால் குளிர்பானம் வாங்கிக்கொடு. இப்படிச் செய்வதினால் அவன் தலைமேல் நெருப்பை அள்ளிப்போட்டவனாவாய்; ஆண்டவர் உனக்குப் பலனளிப்பார் (நீதி 25:21,22). உங்களது அரவணைப்பின் மென்மையையும் உண்மையையும் ருசிகண்ட முள்ளம் பன்றி அதைச் சீக்கிரமாய் மற்றவர்களுக்குக் கடத்தும். முயற்சித்துப் பாருங்கள். தேவனுடைய பாணியில் பதில் செய்வது கடினமானதாயிருந்தாலும் அதுதான் கனி தருவதாயிருக்கும். கணக்குகளைச் சீராய்ச் சரிபார்க்கும் கடவுளையே சார்ந்து கொள்ளுங்கள்.

முயல் குட்டிகளை ஆரத் தழுவ முயற்சியோ வியர்வையோ தேவையில்லை. அது இயல்பே. ''உங்களிடத்தில் அன்பு செலுத்துவோரிடமே நீங்கள் அன்பு செலுத்துவீர்களானால் உங்களுக்கு என்ன கைம்மாறு கிடைக்கும்? வரி தண்டுவோரும் இவ்வாறு செய்வதில்லையா? நீங்கள் உங்கள் சகோதர சகோதரிகளுக்கு மட்டும் வாழ்த்துக் கூறுவீர்களானால் நீங்கள் மற்றவருக்கும் மேலாகச் செய்துவிடுவதென்ன? பிற இனத்தவரும் இவ்வாறு செய்வதில்லையா? ஆதலால் உங்கள் விண்ணகத் தந்தை நிறைவுள்ளவராய் இருப்பதுபோல நீங்களும் நிறைவுள்ளவர்களாய் இருங்கள்'' என்றார் இயேசு (மத் 5:46-48). முள்ளுகள் குத்தும் என்று அறிந்தும் முள்ளம் பன்றியை அணைத்துக் கொள்ளத் துணிச்சல் தேவைதான். அந்த இரண்டாம் கிலோ மீட்டரை நடந்துதான் பாருங்களேன், கடவுள் உங்களை எப்படிக் கனப்படுத்துகிறார் என்று!

''நீ மாறினால் நான் மாறுவேன்'' என்ற மனப்பான்மை நமது மனதில் பிசின் போல ஒட்டிக்கொண்டிருந்தாலும் எதிர் நீச்சல் போடவே நாம் அழைக்கப்பட்டிருக்கிறோம். மனதைத் திடப்படுத்திக்கொண்டு, ''நான் முதல் அடி எடுத்து வைக்கிறேன்'' என்று தீர்மானியுங்கள். முள்ளம் பன்றிகள் முள்ளம் பன்றிகளாகத்தானே இருக்கும்? அப்படியே ஆக்கப்பட்டிருந்தாலும் அப்படியே இருக்கவேண்டுமென்பதல்ல. அவை சிலுவையைப் பற்றிக்கொள்ள வாய்ப்புகள் ஏராளம். அதனால் அவை மறுரூபமாகி அவற்றின் கடூரமான ஆள்தத்துவம் பட்டுபோல் மாறலாம். பொறுமையாயிருந்து அவர்கள் சிலுவையருகே வர அவகாசம் அளியுங்கள். நீங்கள் தாமதிக்காமல் உங்கள் திட்டத்தைச் செயல்படுத்துங்கள். நீங்கள் எதிரியல்ல என்று புரிந்துகொள்ளும்போது

நீங்கள் அவர்கள் அருகில் வரத் தைரியமாக அனுமதிப்பார்கள். தங்கள் முள்ளுகளை உடனடியாக உதிர்த்துவிடாமல் இருக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் அவர்களை அணைத்துக்கொள்ள அவர்கள் அனுமதிக்க வாய்ப்புகள் நிச்சயம் உண்டு. அவர்கள் உங்களைக் கண்டு பயப் படாதபடிப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். சுமுகமாய்ப் பழகுங்கள். அவர் களைப் புண்படுத்தமாட்டீர்கள் என்பது அவர்களுக்குப் புரியட்டும். அவர்களோடிருந்து அவர்கள் சொல்வதைக் கவனித்துக் கேளுங்கள். தற்பெருமையாய்த் தோன்றக்கூடிய ஆலோசனைகளை அளிக்காமல் நாவைக் கடித்துக்கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்கு நண்பராயிருங்கள். அவர்களது இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் தோள்கொடுங்கள். குற்றம் கண்டுபிடிக்காதீர்கள். அவர்களோடும் அவர்களுக்காகவும் ஜெபியுங் கள். அவ்வப்போது உற்சாகமூட்டும் பாராட்டு வார்த்தைகளைக் கூறுங் கள். அவர்களை மதிக்கிறீர்கள் என்று அவர்கள் உணரட்டும். ஓபா வின் வனாந்தர அனுபவங்களை மெச்சிக்கொண்டதன் மூலம், அவர் தனக்கு எவ்வளவு அவசியம் என்பதை மோசே உணர்த்தினார் (எண் 10:29-32). அவர்கள் தேவை என்பதை வெளிப்படுத்துங்கள். குற்றம் சாட்டாதீர்கள். அவர்கள் ஒருவேளை முள்ளம் பன்றிகளாகப் பிறந் திருக்க மாட்டார்கள். வாழ்க்கைப் புயல்கள் அவர்களைப் பாகற்காயாக் கித் தற்காப்பு முள்ளுகளை வளரச் செய்திருக்கலாம். அடிபட்ட பிள்ளைப் பருவம், சந்திக்கப்படாத தேவை, பெற்றவர் ஒருவரை இழந்த தவிப்பு, வளரும் பருவத்தில் விழுந்த இடி ... அவர்களை உரு வாக்கியது அன்பா அல்லது அவலமா, யாரறிவார்? அவர்களது நிலை மையில் உங்களை வைத்துப் பாருங்கள். பிரிவு ஒருவரை இளகச் செய்யும். புண்பட்டவர்கள் புண்படுத்துவார்கள். அன்பையும் மரி யாதையையும் பெறாதவர்கள் அவற்றைக் கொடுப்பதெப்படி? தங்க ளுக்குள் அவை இல்லாததே காரணம். ஆத்தும பாரமுடைய உணர் வுள்ள கிறிஸ்தவராயிருப்பீர்களானால் இப்போதே உங்கள் கண்கள் நிறைந்திருக்கும். முள்ளம் பன்றிகள் உங்கள் பராமரிப்புக்குத் தகுதி யுள்ளவரில்லையோ? அவர்களை ஒதுக்கித் தள்ளாதீர்கள்.

கடினமானவருக்கு நல்மனதோடு உதவி செய்யப் போகும்போது புண்படுதலை எதிர்பாருங்கள். அவசரப்பட்டு எதிர்பேசாதீர்கள். நிலைமை மோசமானால் உங்களையே இரண்டு கேள்விகள் கேட்டுப் பாருங்கள் — ‘‘புண்பட்டும் பேசாமலிருப்பேனானால் என்னதான்

ஆகிவிடும்?’’ ‘‘புண்பட்டவுடன் பாய்ந்து பீறுவேனானால் என்ன விளையும்?’’ கிறிஸ்துவில் இருப்பதே உங்கள் பாதுகாவல். அவர்கள் புண்படுத்தும்போது நாம் அமைதியாயிருந்தால் உலகம் முடிந்து விடாது. விடாமல் முயற்சி செய்யுங்கள். லோத்துக்கு ஆபத்து வந்த போது ஆபிரகாம் ஓடிக் காப்பாற்றினாரல்லவோ? ‘‘எனக்குத்தான் நல்ல பங்கு வேண்டும்’’ என்றானே என்று கைவிட்டாரா? (ஆதி 14).

நீங்கள் கபடற்ற புறாவாயிருந்துவிட்டால் மட்டும் போதாது; வினா வுள்ள பாம்பாகவும் இருக்க வேண்டும். முள்ளம் பன்றி வாயாடியா யிருக்குமானால் உங்கள் இரகசியங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளாதீர்கள். அவர்கள் உங்களை விடாமல் துன்புறுத்துவார்களானால் தூர விலகிக் கொள்ளவும் ஞானம் வேண்டும். எல்லாரிடமும் நெருக்கமாயிருக்க வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை; பண்பாய் நடந்துகொள்வதே போதும்.

‘‘கூடுமானால் அனைவரோடும் சமாதானமாயிருக்க முயலுங்கள்; பரிசுத்தமாயிருங்கள்’’ என்கிறது விவிலியம் (எபி 12:14). உறவையும் பரிசுத்தத்தையும் ஆண்டவர் இணைத்துப் பேசுகிறார். மனதில் கசப்பை வைத்துக்கொள்வதினால் உங்களையே புண்படுத்திக்கொள்கிறீர்கள். நஞ்சைக் குடித்துவிட்டு அடுத்தவர் சாக எதிர்பார்ப்பது போன்றது அது. கசப்பை உண்டாக்கும் காயங்களைப் பரிசுத்த ஆவியானவர் ஆற்றட் டும். 1 பேதுரு 3:7இல், ‘‘கணவன்மாரே, உங்கள் மனைவியர் வலு குறைந்தவர்கள் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து, அவர்களோடு இணைந்து வாழுங்கள். வாழ்வுதரும் அருளுக்கு உடன் உரிமையாளராக இருப்ப தால் அவர்களுக்கு மதிப்பு கொடுங்கள். அப்போதுதான் நீங்கள் தடை யின்றி இறைவேண்டல் செய்ய முடியும்’’ என்பதை வாசிக்கவே நடுங் குகிறது. கணவனிடமிருந்து கனிவோ கரிசனையோ இன்றி வீட்டிற்கு உள்ளும் புறமும் முழு நேரமாக வேலை செய்ய எதிர்பார்க்கப்படும் மனைவி சீக்கிரம் முள்ளம் பன்றியாவாளென்று அறிவீர்களா? முள்ளம் பன்றியோடு வாழ்ந்தால் நீங்களும் முள்ளம் பன்றியாவீர்கள் — அப்படி ஆகாதிருப்பதாக!

மன்னிக்கும் ஒருவன் இறை மன்னிப்பை அனுபவித்தவன். சண்டையிடுவதினால் நமது தலை சாந்தி அடையலாம்; ஆனால்

இதயம் சோர்ந்துபோகும். அது தேவையற்ற, கனியற்றப் போராட்டம். குற்றம்சாட்டிக்கொண்டேயிருப்பவர்கள் குற்றம்சாட்டப்படுவார்கள். நாம் மற்றவர்களை நடத்தும் விதம் நமக்கே நிறைவாய் வந்து சேரும் (லூக் 6:37,38). பிறர் உங்களை எப்படி நடத்தவேண்டுமென்று விரும்புகிறீர்களோ அப்படியே அவர்களை நடத்துங்கள். ''நீங்கள் மற்றவர்களில் காண விரும்பும் மாற்றம் உங்களில் துவங்கட்டும்'' என்றார் தேசத் தந்தை காந்தியடிகள்.

திருப்பணியிலும்கூட அரிப்பை ஏற்படுத்தும் மக்களோடு உறவுச் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். மிஷனரிகளும் குருமார்களும் தொண்டு செய்யும்போது தேவதூதர்களாக மாறிவிடுவதில்லை. விசுவாசிகளும் நற்செய்திப் பணியாளர்களும் கள்ளிச் செடிகளாகலாம். பிலிப்பியர் 4:2,3இல் பவுல் ஒப்புரவாதல், பொறுத்துப்போதல், விட்டுக்கொடுத்தல் போன்றவை குறித்துப் பேசுகிறார். சமாதானமாகுங்கள். இல்லாவிட்டால் மனத்தாங்கல்கள் புற்றுநோயாய்ப் பரவும். ஒரு பகுதியில் பாதிப்பு மற்ற பகுதிகளுக்கும் தொற்றும்.

இரண்டு சேலைகள் சேர்ந்திருக்காது என்ற காலமெல்லாம் மலையேறிப்போய் இன்று இரண்டு வேட்டிகள் சேர்ந்திருக்க முடியாத நிலையாகிவிட்டது. ஒனேசிமு ஓடிப்போன முள்ளம்பன்றி. ஆனால் பவுலின் தலைமைக்கடியில் தீரா முயற்சியுடன் பயனுள்ளவனானான். நீங்கள் மன்னித்துவிட்ட கடுமையானவருக்கு உங்கள் கனிவு இன்னும் தேவைப்படுகிறதா? பவுல் ஒனேசிமுவையும் பிலேமோனையும் கையாடிய விதத்திற்கு ஓங்கி ஒரு கைத்தட்டல் கொடுக்கலாம். இந்த இருவரையும் பவுல் 'சகோதரன்' என்றும் 'மகன்' என்றும் சொந்தம் கொண்டாடுகிறார். இயற்கையாக மனம் வராவிட்டாலும் சரியானவற்றைச் செய்யும்படி பிலேமோனுக்குக் கட்டளையிடாமல் இரந்து வேண்டுகிறார். அதிகாரத் தோரணையில் கேட்காமல், ''அது என் கணக்கில் இருக்கட்டும்'' என்கிறார் (பிலே 18). அவரது பாதையில் நடக்க முடியுமா?

ரூத்தின் அன்பு மாமியார் நகோமி, அரிக்கும் மாமியாரல்ல! என்னவானாலும் நான் உங்களை விட்டுப் பிரிவதில்லை என்று ரூத்தே சொல்கிறாள் (ரூத் 1:16,17). இருவரும் கள்ளிச் செடிகளல்ல, மல்லிச் செடிகளாக மணத்தனர். ஒருவரையொருவர் பாதுகாத்து, அன்பு

காட்டி, ஒருவரது தேவைகளை ஒருவர் சந்தித்தனர். ஒருவருக்கொருவர் அவர்களது அர்ப்பணம் அவர்களைப் பிணைத்துக் கட்டியது.

முள்ளம் பன்றிகளைக் குறைவாய் எண்ண நமக்கு உரிமை கிடையாது. நாமே முள்ளம் பன்றியாக இருக்கலாமே! ''உங்கள் கண்ணிலிருக்கும் மரக்கட்டையைப் பார்க்காமல் உங்கள் சகோதரன் அல்லது சகோதரியின் கண்ணிலிருக்கும் மரத்துரும்பை நீங்கள் கூர்ந்து கவனிப்பதேன்'' என்று சவாலிட்டார் இயேசு (மத் 7:3). பிறரில் நாம் விரும்பாத குணங்கள் பொதுவாக நாம் நம்மில் வெறுப்பவையாகத்தான் இருக்கும். நம்மில் கட்டுக்கடங்காத பழக்கவழக்கங்களையே நாம் பிறரில் மாற்ற விழைகிறோம். பிறரது குறைகளைப் பூதக் கண்ணாடியால் பார்க்கிறோம்.

நீங்கள் கள்ளிச் செடியா, மல்லிச் செடியா என்று உங்களையே கேட்டுப்பாருங்கள். உங்களைச் சுற்றியுள்ளோர் உங்களை அணைக்க விரும்புகிறார்களா, அல்லது உங்களைக் கண்டாலே பதுங்கிக்கொள்கிறார்களா? கொட்டுகளை (தேனீ, தேள்) யாரும் விரும்புவதில்லை. சமீபத்தில் உங்கள் நண்பர்கள் உங்களை ஒதுக்கியிருப்பார்களானால் சிந்தித்துப் பாருங்கள். இரகசியமாய்க் காக்கப்படவேண்டிய தனிப்பட்டவரது காரியங்களை உங்கள் உடன் ஊழியர் உங்களை நம்பிப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்களா? நீங்கள் வந்தால் கலந்துரையாடல் அமைதியாகிவிடுகிறதா? மக்கள் உங்களிடமாய் நெருங்க விரும்புகிறார்களா? இக்கேள்விகள் ஏதாவது உங்கள் உள்ளத்தில் சிகப்பு விளக்கை எரியச் செய்யுமானால் உங்கள் முட்களை உதிர்க்க வேண்டும் என்பதற்கு அது எச்சரிக்கை. அப்படியானால் பிறர் உங்களைத் தழுவிக் கொள்ளலாம்.

முள்ளம் பன்றிகளை இரக்கத்தினாலும் கனிவினாலும் முழுக்காட்டுவதினால் அவர்கள் ஆடு நாற்காலியில் ஆடிக்கொண்டிருக்கலாமா? மாறுவதற்கு முழுமூச்சுடன் முயற்சி எடுக்கவேண்டுமல்லவா? அதற்கு முதலாவது மனம் வேண்டும். நமது முட்களை நாமே காண்பது கடினம். நெருக்கமான ஒரு நண்பரைக் கேட்பதுதான் எளிமையான வழி. பச்சை பச்சையாய் அவர்கள் சொல்வதை அதிர்வின்றி ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராயிருங்கள். கரங்கூப்பி அதை ஒத்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு முள்ளாய் (பட்டயக்குத்து வார்த்தைகள், மூக்கை

உடைப்பது, குத்தலான பேச்சு, தந்திரம்) பிடுங்கி எறிய முனையுங்கள். பிடுங்கி எறியத்தான் முடியாமல் போனாலும் கூர்மையான முனையை மழுக்கலாமல்லவா! கொஞ்சம் மாற்றம் தெரிந்தாலும் உங்களையே தட்டிக்கொடுத்துக்கொள்ளுங்கள். சோர்ந்துபோய் விட்டுவிடாதீர்கள். உங்களால் முடியும். முடியாத நிலையில் உதவி நாடுங்கள்.

யோனத்தான் உத்தமத்தின் சிகரம். முள்ளம் பன்றியாகிய தனது தந்தைக்குத் தன்னலமற்ற அன்பைக் காட்டி அவரோடு போரில் இறந்தான். கடவுளோடு அவன் கொண்டிருந்த நெருக்கம்தான் வாழ்க்கைச் சிக்கல்களில் அவனுக்குக் கைகொடுத்தது. கடவுள் பக்கம் அவனது உத்தமம்தான் உத்தமமற்றவர்களிடம் அவன் உத்தமத்தைக் காட்ட உந்துவிசையாயிருந்தது. கடினமான மக்களை எப்படி நடத்தவேண்டுமென்று அந்த அடிப்படையில்தான் தீர்மானித்தான் (2 சாமு 1:26).

உங்களைச் சுருக் சுருக் என்று குத்திக்கொண்டிருக்கும் அடுத்தவரை உங்களைப் போலவே நேசிக்க முடியுமா? (மத் 22:39). முள்ளம் பன்றிகள் இறைவனுக்கு விலையேறப்பெற்றவை. அவர் முள்ளம் பன்றிகளையும் முள்ளில்லாத பன்றிகளையும் அணைத்துக்கொள்ளுகிறார். ''அவர் நல்லோர்மீதும் தீயோர்மீதும் தம் கதிரவனை உதித்தெழச் செய்கிறார்'' என்று திருமறை கூறுகிறது (மத் 5:45). ராகாப் என்ற கள்ளிச் செடியை அவர் ஒதுக்காமல் அவளைத் தாவீதின் மற்றும் இயேசுவின் மூதாதையர் பட்டியலில் இணைத்தாரன்றோ? அதன் மூலம் அவள் எபிரெயர் பதினொன்றின் விசுவாசப் பட்டியலில் மல்லிகைக் கொடியாகப் படர்ந்திருக்கிறாளே! பிள்ளையைக் கிள்ளிவிட்டுத் தொட்டிலை ஆட்டிவிடும் யூதாசைத் தமது விண்தந்தையிடமிருந்து பெற்ற கிருபையினால் ஆண்டவர் ''நண்பா'' என்றழைத்துத் தமது இறுதி மூச்சை விட்டார். மறுதலித்த பேதுருவை அவர் மறுதலிக்கவில்லை. முள்ளம் பன்றிகளுக்கும் அரவணைப்பு தேவை. இன்றே உங்கள் முள்ளம் பன்றியை அரவணையுங்கள்!

6

வானெட்டும் மனப்பான்மை

Attitude's Altitude

அமைதியாயிருந்தாலும் ஆதிக்கம் செய்யும்; அந்தரங்கத்திலிருந்தாலும் அம்பலத்தில் ஆடும்; உள்ளே பெருக்கெடுத்து வெளியே பாய்ந்து வரும் — சிலவேளை அருமையாக, பலமுறை அருவருப்பாக. இதைத்தான் மனப்பான்மை என்கிறோம். ஒருவரை அல்லது ஒரு சூழ்நிலையைக் காணும் கண்ணோட்டத்தில் சொல்வோமானால் நமது பிரதிபலிப்பிற்குப் பின்னாலிருப்பதுதான் மனப்பான்மை. நல்ல, தேவ பக்தியுள்ள மனப்பான்மையையும் தவறான மற்றும் மானிடத் தன்மையையும் வேறு பிரிக்கவேண்டும். பல வேளை அவை குரங்காட்டம் ஆடினாலும் அவற்றை முதிர்ச்சிக்கு நேரே நடத்தி உறுதிப்படுத்தலாம். பிறக்கும்போதே அப்பழுக்கற்ற மனப்பான்மையோடு நாம் பிறப்பதில்லை. அவற்றைப் பயிர் செய்து களை பிடுங்கி நீர் பாய்ச்சி நல்ல நிலத்தில் பராமரிப்பது அவசியம். அவற்றில் தொடர்ந்து வேலை செய்யவேண்டும். உங்களது மனப்பான்மை முக்கியமற்றதாய்த் தோன்றினாலும் சுற்றியுள்ளோரைப் பெரிதும் பாதிக்கும் என்பதை அறிவீர்களா? மனப்பான்மை தொற்றக் கூடியது. உங்களது மனப்பான்மை ஒருவரைத் தொற்றிக்கொண்டால் அவர் அழுவாரா, இல்லை அகமகிழ்வாரா?

கீழ்த்தரமான மனப்பான்மைகளை வளர்க்கிறீர்களா அல்லது வாலறுக்கிறீர்களா? வாழ்க்கையை ஊனமாக்கிவிடக்கூடியது மனப்பான்மை.

உங்களது மனப்பான்மை சாதகமானதா, பாதகமானதா? யோசுவாவும் சகாக்களும் கானானைப் பிடிக்கப் போதுமான சாதகக் கண்ணோட்டம் இருந்தாலும், ஒரு கூட்டத்தின் மனப்பான்மை பாதகமாகவே இருந்தது. இராட்சதர் மற்றும் மதில் சுவர்களைக் குறித்த பேச்சு அவர்களது சாதகச் சிந்தனையை பாதகப் பக்கமாகவே திருப்பியது. தீர்மானத்தின் குறுக் குச்சாலையில் நிற்கும்போது பாதகச் சிந்தனை சாதகமானவற்றை மறைக்க இடமளிக்கக் கூடாது. பாட மனமுண்டானால் பாட்டுக்கா பஞ்சம்? ரோஜா மலர்களில் முள்ளுகளைக் கண்டு முறுமுறுக்கி றோமா? முட்களுக்குள்ளே ரோஜாக்கள் மலர்வதற்காக நன்றியுள்ள வர்களாயிருப்போம். தங்கத்தையே எதிர்பார்ப்பதினாலே மேகத்தின் வெள்ளி விளிம்பிற்குக் குருடராகிவிடுகிறோம்.

மீகா 6:8இல் சொல்லப்பட்டுள்ள நடைமுறைச் சவாலை ‘‘ஆகாத காரியம்’’ என்று பெருக்கித் தள்ளிவிட முடியுமா? அங்கே உங்களை உயரத் தூக்கிச் செல்லக் கூடிய மூன்று சிறு படிப்பினைகளைக் காணலாம்: ‘‘மனிதனே, நன்மை இன்னதென்று கடவுள் உனக்கு அறிவித்திருக்கிறார்; நியாயம் செய்து, இரக்கத்தைச் சிநேகித்து, உன் கடவுளுக்கு முன்பாக மனத்தாழ்மையாய் நடப்பதையல்லாமல் வேறே என்னத்தைக் கர்த்தர் உன்னிடத்தில் கேட்கிறார்?’’ இது ஏட்டுச்சுரைக் காயல்ல. இவற்றைச் செய்தாக வேண்டுமே என்று நினைத்தால் கடினம்தான்; ஆனால் செய்தேயாக வேண்டும் என்று நினைத்தால் இவ்வசனம் வாழ்வைப் பழமுதிர்ச்சோலையாக்கும். அந்தச் சூழலில் உங்கள் உணர்வுகளுக்குக் கீழ்ப்படியாமல் ‘‘சரியானதைச்’’ செய்வதே சரி. உங்களிடம் நேர்மையாய் நடந்துகொள்ளுங்கள். சாக்குப்போக்கு சொல்லாதீர்கள். உங்கள் இதயத்தோடும் மனதோடும் இடைபடுங்கள். நடந்த காரியத்தைச் சீர்தூக்கிப் பாருங்கள். நச்சு மனப்பான்மை தன் நசுங்கிய அதிகாரத்தைக் காட்டத் தலையைத் தூக்கிக் கொத்த வரும் போது கொடுக்கை உடனே பிடுங்கிவிடுங்கள். பின்வரும் எடுத்துக் காட்டு உங்களுக்கு நிகழ்ந்திருக்கிறதா? — மல்லிகாவைக் குறித்த அநியாயமான வதந்தி பரவியது. புரளி பேசுபவரைச் சந்தித்துப் பேசு வதோ அல்லது காயத்தைச் சட்டைசெய்யாமல் அன்னாரது தேவை யில் உதவி செய்வதோ அவளது தெரிந்தெடுப்பு. நீங்களாயிருந்தால் என்ன செய்திருப்பீர்கள்? சிக்கல்கள் துவங்குவது உள்ளே. சிக்கல் களின் இதயமே இதயத்தின் சிக்கலில்தான் உள்ளது.

உங்களது கீழ்த்தர மனப்பான்மைகளைக் கிளறிவிடும் நண்பர்கள் வெற்றியடையாதபடி அவர்களிடம் கனிவுடன் நடந்துகொள்ளுங்கள். அதுவே உங்கள் பக்கபலமாகும். நம்மேல் எறியப்படும் கற்களைக் கொண்டு நம்மைக் கட்டியெழுப்புவது கடினமானாலும், ஒப்புரவாக இருவர் தேவை. மன்னிக்க ஒருவரே போதும் என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம். நீங்கள் முதல் அடி எடுப்பவரானால் வெற்றிக் கோப்பை உங்களுக்கே. புண்படுத்துபவரின் நிலையைப் புரிந்துகொள்வோ மானால் ஒரு புன்னகையால் நமது புண்ணை ஆற்றிக்கொள்ளலாம். உங்களது அற்பமான நடத்தையைக் கடைசியாகக் கிறிஸ்து மன் னித்தது எப்போது என்று நினைவிருக்கிறதா? உங்களைக் கடவுள் வனைந்து முடித்துவிடவில்லை, இன்னும் வனைந்து கொண்டுதான் இருக்கிறார் என்பதை உணர்ந்து, உங்களிடத்தில் அளவுக்கு மீறிய இரக்கத்தையும் பொறுமையையும் காட்டும் பலர் இவ்வுலகில் உண்டு தானே? புண்படுத்தியவரைவிடப் புண்பட்டவர் மேலானவர் என்ற எண்ணத்தைக் கைவிடுங்கள்.

ஆரோக்கியமான மனப்பான்மையை வளர்க்கத் தாழ்மையும் அடிபணியும் மனமுமே சிறந்த செம்மண். ‘‘உங்களில் எவனானாலும் தன்னைக் குறித்து எண்ணவேண்டியதற்கு அதிகம் எண்ணவேண் டாம்’’ (பிலி 2:4; ரோ 12:3). பிறருக்குப் பின்னாகவே நின்றுகொள் ளுங்கள். அவர்களுக்கு முன்னாக ஓடினால் உங்கள் முதுகில் குத்த அவர்களுக்கு வசதியாகும். தரையில் உட்கார்ந்துகொள்வதே மேல். ‘‘பாயிலிருந்து கீழே விழ முடியாது’’ என்பது என் தகப்பனாரின் சிந் தனைகளைத் தூண்டும் வாக்கியங்களில் ஒன்று. அங்கேயே நிறைந்த மனதுடன் மகிழ்ச்சியாய் இருங்கள். நாம் எங்கிருந்தாலும் முணங்கிக் கொண்டோ முறுமுறுத்துக்கொண்டோ முழு பலத்திற்காய் முயற் சித்துக்கொண்டோ இருக்கலாம் ... எதற்கும் அதேயளவு சக்திதான் செலவழிப்போம். அடிபணியும் ஒருவர்மீது மற்றொருவர் அதிக நாட்கள் ஏறி நிற்க முடியாது. விறுவிறுப்பான வழக்கறிஞர் ஒருவர் நமக்குண்டே!

தீண்டக்கூடிய, குற்றஞ்சாட்டும், கிண்டலடிக்கும், பழிவாங்கும் மனப்பான்மையைப் பாலூற்றி வளர்க்கிறீர்களா? ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

நான் என்னிடமே நேர்மையற்றவனாய் இருப்பதினால் இம்மனப் பான்மை உடையவனாய் இருக்கிறேனா? என்னுடைய பிரச்னைகளுக் காக மற்றவரைக் குற்றஞ்சாட்டுகிறேனா? மன்னிக்கவோ காரியத்தைச் சரிசெய்யவோ மனமற்றவனாய் மனத்தாங்கலைப் பற்றிக்கொண்டி ருக்கிறேனா? பெருமையாயிருக்கிறேனா? அடிபணிதலை அறவே விட்டுவிட்டேனா? பாதையில் எங்கே வழிதவறிப்போனேன்? உங்கள் தீய மனப்பான்மைகளால் கவரப்படுவோர் உங்களுக்குப் பரிதாபம் காட்டுவதில் மகிழ்வீர்களானால் உங்கள் அசுத்தத்தைக் காண அக் கம்பக்கத்தைக் கூட்டுகிறவர்களாவீர்கள்.

பவுல் சாதகமான மனப்பான்மையோடிருந்தது விடுதலையோ டிருந்தபோதல்ல, கட்டப்பட்டிருந்தபோது! சிறைச்சாலையில் அவரது சிந்தை கடவுளுக்காய்ச் சிறகடித்துப் பறக்கச் செய்தது. கூட்டுக்குள் அடைபட்டு வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் நமக்கு, சாவி நம் கையில்தான் இருக்கிறது என்ற அறிவு இல்லை. நமது வீடு, வேலை, சூழல், மேலா ளிகள், பலங்குன்றிய உடல் போன்றவை நமது சிறைகளாகத் தோன்ற லாம். ''என்னைப் பலப்படுத்துகிற கிறிஸ்துவினாலே எல்லாவற்றை யும் செய்ய எனக்குப் பலமுண்டு'' என்ற பவுலின் ''ஆகாதது ஒன்று மில்லை'' மனப்பான்மையாகிய திறவுகோலினால் நம்மை விடுதலை யாக்கிக்கொள்ளலாம் (பிலி 4:13). வாழ்க்கையே கப்பல் சேதமாகத் தோன்றினாலும் உயிர்காப்புப் படகில் கீதம் பாட மறந்துவிடக் கூடாது. சாக்கடையில் விழுந்தாலும் நட்சத்திரங்களை நோக்குவதே நல்லது.

பாதகமான மனப்பான்மை கூட்டுச்சேர்க்கும் என்பதை அறிவீர் களா? அவை உருண்டோடி, ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றிற்குத் தாவி மோசமாகிக்கொண்டே போகும். கோராவையும் அவனது சகாக்களை யும் கண்டு இஸ்ரவேலர் கற்றுக்கொள்ளாமல், தங்களது முரட்டாட்டம், அதிருப்தி மற்றும் கேள்வி கேட்கும் மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொண்டனர். இவை வேர்விட்டுக் கசப்பு, எரிச்சல், பகையாகத் தளிர்த் தன. அதிருப்தி, குறைகூறல், கசப்பு உங்கள் உள்ளத்தில் புகையும்போது எச்சரிக்கையாயிருங்கள். மீளக்கூடாத படுகுழியில் நீங்கள் விழுந்து விடலாம்: அதாவது கடவுளிடமிருந்து பிரிக்கப்படுதல் (எண் 16:41).

வார்த்தைகளால் பிறருக்குச் சாட்டையடி கொடுப்பது நாம் சரி யில்லை என்பதற்கு அடையாளம். தன் உத்தமக் கழுதையை வார்த் தைகளால் சுட்டான் பிலேயாம். ஏன்? தன்னுயிர் காக்கும் முயற்சியில் அது தன்னை முட்டாளாக்கிவிட்டதாகப் பிலேயாம் கருதினான். நமது கவுரவம் பாதிக்கப்பட்டதாலோ, அவமானமடைந்ததாலோ, குறுக்கே வரும் களங்கமற்றவரைச் சாடுகிறோமா? உங்கள் பெருமை புண் பட்டதால் பிறரைப் புண்படுத்த உங்களுக்கு அனுமதியளிக்காதீர்கள் (எண் 22:29).

காயீன் தவறான மனப்பான்மையைத் தெரிந்தெடுத்தது தவறான நடத்தைக்கு அவனை வழிநடத்தியது. நமது நடத்தைக்குக் கார ணமான உணர்வுகளைச் சுலபமாகச் சிந்தனா சக்தியின் மூலமாக மாற்றிவிட முடியாது. கடவுளை நோக்கி இடைவிடாமல் அபயமிட வேண்டும்.

சரியான, சாதகமான மனப்பான்மைகளால் உங்கள் முதுகெலும் பிற்கு உரமேற்றுங்கள். தனிமையாயிருந்தாலும் உறுதியாயிருங்கள். கூட்டத்தோடு தவறான மனப்பான்மையைப் பற்றிக்கொள்வதைவிட, சரியான மனப்பான்மையைப் போற்றித் தனியாய் நிற்பதே மேல். உயர உயரத் தனிமைதான்; ஆனால் உச்சியை எட்டுகிறீர்களே! மீகாவின் நாட்களில், ''அவனவன் தன் தன் பார்வைக்குச் சரியாய்த் தெரிந்தபடி செய்துவந்தான்'' என்ற மனப்பான்மையே ஓங்கியிருந்தது (நியா 17:6). இறைவனது அளவுகோலின்படியே ஒதுங்கியிருந்து நமது மனப்பான்மைகளை உருவேற்றவேண்டுமேயன்றி வேறு எவ்விதத் திலுமல்ல. சமுதாயத்தின் அளவுகோலைக் கொண்டு நம்மை அளப் போமானால் தேவனது மதிப்பீடுகளை அவமதிக்கிறவர்களாவோம். சுயாதீனமும் சுயச்சார்பும் சாதகக் குணங்களானாலும் தெய்வீகத் தூக்குநூலின் கணிப்பிற்குள்ளாகவே இருக்கவேண்டும்.

மற்றவர்களது மனப்பான்மை உங்களை ஆட்டிப்படைக்க விடா தீர்கள். பிறரிடம் நாம் நடந்துகொள்ளும் மனப்பான்மை அவர்களிடம் அதே மனப்பான்மையைத் தட்டியெழுப்பிவிடும். அரசன் வேண்டும் வேண்டும் என்று அடித்துக்கொண்டதால் அரசனை நியமிப்பதினால் வரக்கூடிய சிக்கல்களை இஸ்ரவேலரால் காண முடியவில்லை. பிடி

வாதமாயிருந்தனர். மற்ற நாட்டினரைப் ''போல்'' இருக்கவேண்டு மென்பதே அவர்களது ஒரே நோக்கமாய் இருந்தது. பலமுறை பிறரது மதிப்புகளும் செயல்களும் நமது மனப்பான்மைகளையும் நடத்தை யையும் வர்ணந்தீட்ட இடமளித்துவிடுகிறோம். கவனக்குறைவாய் இருந்தோமானால் பிறரது பாதக மனப்பான்மைகள் நமக்குள் பாம்பாய் நுழைந்துவிடும் (1 சாமு 8:19,20).

தாவீதிற்குச் சவுல் அதிகத் தொல்லை கொடுத்து வேதனை அளித் திருந்தாலும் அவர் இறந்தபோது தாவீது அவருக்காகவும் அவரது மகனுக்காகவும் ஒரு பாடலைக் கண்ணீர் அஞ்சலியாகச் சமர்ப்பித்தார். வெறுக்க எத்தனையோ காரணங்களிருந்தாலும் தாவீது சவுலை வெறுத் தலை வெறுத்தார். சவுல் செய்த நன்மைகளின் பக்கமாய்த் திரும்ப, அவரது துன்புறுத்தல்களைக் காணாதபடி கண்களுக்குக் கலிங்க மிட்டுக்கொண்டார். மற்றபடி இரட்டைத் துன்பம்தானே! நிரூபிக்கப் பட்ட தனது எதிரியின் வெறுப்பையும் சதிகளையும் ஒதுக்கித்தள்ளி அவனது நற்குணப்பகுதியை மதிக்கத் தாவீதிற்கு மனத்திடம் வேண்டியிருந்தது (2 சாமு 1:17-27).

''நான்'' என்னும் மனப்பான்மையை அணைத்துக்கொண்டிராமல் பிறர் நன்மையையே எப்போதும் நாடின பவுலின் மனப்பான்மைக்குச் சலாம், சலாம்! பவுலினால் கூடுமானால் நம்மால் ஏன் கூடாது? தொட் டால் சிணுங்கித்தனம், யாரையும் மனம் நோகச் செய்வோமோ என்ற பயத்தில் எதையும் செய்யாதிருத்தல், பிறர் கண்ணீர் விடும்போது கண்டுகொள்ளாமலிருத்தல், விருப்பமானதை மட்டுமே செய்தல், கடவுளது அங்கீகாரத்தை நாடாமல் பிறரது அங்கீகாரத்தை நாடியே செயல்படுதல் போன்ற குழந்தை மனப்பான்மைகள் நம்மிடத்தில் உண்டா? ''நான் என் சொந்தப் பயனைத் தேடாமல், அனேகருடைய பயன் தேடி, அவர்கள் இரட்சிக்கப்படும்படிக்கு, எவ்விதத்திலும் எல் லாருக்கும் பிரியமாய் நடக்கிறேன்'' என்ற பவுலடியாரின் சாட்சியில் உங்களைக் காண்கிறீர்களா? (1 கொரி 10:32).

நமது மனப்பான்மை பிறரதை மாற்றக்கூடும். கப்பல் சேதமான போது, பவுலும் மற்ற பயணிகளும், என்னவாகுமோ என்ற பயம்

மேற்கொண்டதால் சாப்பிடாதிருந்தனர். ஆனால் உருவத்தில் சிறியவர் என்று சொல்லப்படும் பவுல் அந்தச் சூழ்நிலையில் உயர்ந்து நின்று, சுவைத்துச் சாப்பிட ஆரம்பித்தார். இந்த விடாப்படியான மனப்பான்மை மற்ற பயணிகளையும் தொற்றிக்கொள்ள, உயிர் வாழ உண்டனர். ஒரு மனிதனின் முயற்சி தொய்ந்த மனதுள்ள ஒரு கூட்டத்தை உயிர்ப்பித் தது (அப் 27:33-38). சூழ்நிலைகளால் மலரும் மனப்பான்மையின் அடிப்படையில் செயல்படாதிருங்கள். செயலில் குதிக்குமுன் மனப் பான்மையைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பது நல்லது. உங்களுக்கு நெருக்கமான வர்கள் உங்களைப் பின்பற்றுவார்கள். வீட்டில் துவங்குங்கள். மற்றவர் உங்களைக் காப்பி அடிக்கட்டும். இப்போது அப்படி இருக்கிறீர்களா?

''சிறுமைப்பட்டவனுடைய நாட்களெல்லாம் தீங்குள்ளவைகள்; மனரம்மியமோ நித்திய விருந்து'' (நீதி 15:15). நமது மனோபாவனை நமது ஆள்தத்துவத்திற்கு முலாம் பூசும். நமக்கு நேரிடுபவற்றைக் குறித்து நாம் ஒன்றும் செய்யமுடியாவிட்டாலும் ஒவ்வொரு சூழ் நிலையையும் நாம் காணும் கண்ணோட்டத்தைத் தெரிந்து கொள்ள லாம். பாத்திரம் பாதி நிறைந்திருக்கிறது அல்லது பாதி காலியாயிருக் கிறது என்று சொல்வதிலிருந்து நமது மனப்பான்மையைக் கணிக்க லாம். தேவனது கண்ணோட்டத்தில் பாருங்கள். சூழ்நிலையையல்ல, நம்மை மாற்றிக்கொள்வதே உடனடித் தேவை. காற்றின் திசையை நம்மால் திருப்ப முடியாது; ஆனால் பாய்மரத் துணியை மாற்றிக் கட்ட லாம். நடப்பவைகளையும் சூழ்நிலைகளையும் நாம் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஆனால் நமது மனப்பான்மையின் கடிவாளங்கள் நமது கையில்தானே இருக்கின்றன! மகிழும் இதயத்தின் இரகசியமாவது நமது மனதை ''உண்மை, ஒழுக்கம், அன்பு, நேர்மை'' போன்றவற்றால் நிரப்பிக்கொள்வதே (பிலி 4:8). நமது மனதிற்கு ஊட்டும் உணவைப் பொறுத்ததே நமது மனப்பான்மை. தந்திரத்தால் மனம் நிறையுமானால் மனப்பான்மையும் அதுவேயாகும். சதையைத் தின்று எலும்பைத் துப்புங்கள். கீழே விழும்போதெல்லாம் எதையாவது பொறுக்கிக் கொள்ளுங்கள்!

இறைவன் தமது பாணியில் முடிச்சுகளை அவிழ்க்கிறார். அதை ஏற்றுக்கொள்ள நாம் சங்கடப்பட்டால் நம்மை நெருக்குவார். பணக்

காரனின் உவமையில் அவன் பாகப்பரிவினைதான் தீர்வு என்கிறான். கிறிஸ்துவோ செல்வத்தைக் குறித்த மனப்பான்மைக்கு அவனது கவனத்தைத் திருப்புகிறார் (லூக் 12:13-15). மனப்பான்மை மாறும் போது தீர்வு காண்பது சுலபம்.

''கிறிஸ்து இயேசுவிலிருந்த சிந்தையே உங்களிலும் இருக்கட்டும்; அவர் கடவுளுடைய ரூபமாயிருந்தும் கடவுளுக்குச் சமமாயிருப்பதைக் கொள்ளையாடின பொருளாக எண்ணாமல், தம்மைத்தாமே வெறுமை யாக்கி, அடிமையின் ரூபமெடுத்து, மனிதர் சாயலானார். அவர் மனித ரூபமாய்க் காணப்பட்டு, மரணம்வரை, அதாவது சிலுவையின் மரணம் வரை, கீழ்படிந்தவராகி, தம்மைத்தாமே தாழ்த்தினார். ஆதலால் கடவுள் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அவரை உயர்த்தி, இயேசுவின் பெயரில் விண்ணவர், மண்ணவர், கீழுலகோருடைய முழங்கால் யாவும் முடங் கும்படிக்கும், பிதாவாகிய கடவுளுக்கு மகிமையாக இயேசு கிறிஸ் துவே கர்த்தரென்று நாவுகள் யாவும் அறிக்கைபண்ணும்படிக்கும், எல்லாப் பெயருக்கும் மேலான பெயரை அவருக்குத் தந்தருளினார்'' (பிலி 2:5-11).

உங்கள் இருதயத்தில் இதை எழுதிக்கொள்ளுங்கள்: மனப்பான்மை கள் நம்மைச் சிறகடித்துப் பறக்கச் செய்யலாம், அல்லது சிறகொடித்து இறக்கச் செய்யலாம். பறக்க விருப்பமா, தரையிறங்க விருப்பமா? உங்கள் சாய்ஸ்!

7

சமையலோ சமையல்!

Cooking again?

நான் அறிந்த சில அற்புதப் பெண்மணிகள் சமைப்பதைக் கேவலம் என்றும், வீணான நேரம் என்றும் கருதுகின்றனர். மனப்பான்மையில் தான் சிக்கல் இருக்கிறது என்று நினைக்கிறேன். இன்று என்ன சமைக் கலாம்? ஒரே சமையலைச் செய்து செய்து அலுத்துப் போய்விட்டேன், எனது பாடுகளுக்குக் கிடைக்கும் பரிசெல்லாம் சுண்டின முகங்களே, இப்படிப்பட்ட சில கருத்துகள் வலியாய்த் தோன்றும் வலிமையான இப்பணியைச் சாயம்பூசி நம்மைக் குழப்புகின்றன.

'ஆடவனின் வயிற்று வழியாகத்தான் அவனது இதயத்திற்குள் நுழையவேண்டும்,' என்று அடிக்கடி நம் காதில் விழும் சொற்றொடர் நூற்றுக்கு நூறு உண்மைதான். காலையில் விழிக்கும்போதே தலை விதியே என்று சமையலறைக்குள் நுழைகிறோமா? ''நீங்கள் அடுப்பினடியில் கிடந்தவர்களாயிருந்தாலும் வெள்ளியால் அலங்கரிக் கப்பட்ட புறாச்சிறகுகள்போலவும், பசும்பொன் நிறமாகிய அதின் இறகுகளின் சாயலாகவும் இருப்பீர்கள்'' என்கிறது திருமறை (சங் 68:13). பரவசமோ பாராட்டோ தலைகீழாக நின்றாலும் கிடைக்கப் போவதில்லை என்ற எண்ணம் உங்களைச் செயலிழக்கச் செய்கிறதா? மங்கிப்போன நமது மனப்பான்மையை மெருகேற்ற இதோ சில தீர்மானங்கள் —

- ☐ சமைக்கத் துவங்கும் முன்பாக ஜெபிப்பேன்.
- ☐ புன்னகையோடு, எனக்கு விருப்பமான பாடலைப் பாடிக்கொண்டே சமைப்பேன்.
- ☐ என்னை ஊக்குவிக்குக்கூடிய சில உற்சாக வேத வசனங்களை சமையற்கட்டில் வைப்பேன்.
- ☐ நேரத்தைச் சேமிக்க பாட்டில்களில் பெயரெழுதுவேன். தினமும் ஏதாவது சமைப்பேன். இந்த ஒழுங்கை அசட்டை செய்யமாட்டேன்.
- ☐ தினமும் ஏதாவதொரு புதிய சமையல் செய்வேன். சலிப்பை மேற்கொள்ள நண்பர்களிடமிருந்து புதிய படைப்புகளைக் கற்றுக் கொண்டு முயற்சி செய்வேன். புதுமையான பலவிதமும் மனித உள்ளத்தைக் கிள்ளுபவைதானே. சீக்கிரம் சமையற்கலை நாயகி யாவேன் என்று எனக்கே அடிக்கடி சொல்லிக்கொள்வேன்.
- ☐ ருசித்ததும் முகம் சுளிப்போரைக் கண்டு துவண்டுவிடாமல் குறைகூறுதல்களைச் சாதகமாக்கிச் சிறப்பெய்துவேன். சமையல் குறித்த எனது தவறான மனப்பான்மையைச் சரிசெய்வேன். சமையலறையைச் சுத்தமாகவும் கவர்ச்சிகரமாகவும் மணமாகவும் வைத்துக்கொள்வேன். சீக்கிரமாகவும் சுலபமாகவும் சமைப்பேன். முந்தின நாளே சமையலைத் திட்டமிடுவேன். அவசரமாக எதையோ சமைக்காமல் ஆரோக்கியமான சமவிகித உணவுகளைச் சமைப்பேன்.
- ☐ கிடுகிடுவென உயரும் விலைகளைக் குறித்து முறுமுறுக்க மாட்டேன். சமையலறையே கதியெனக் கிடக்கமாட்டேன்.

குடும்பத்திற்காகவும் விருந்தினருக்காகவும் சாராளும் ரெபெக் காளும் வாயில் நீர் ஊறச் சமைத்தாகத் திருமறை கூறுகிறது. பெண் களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட சிறப்புப்பணியாகச் சமையலைக் கருது கிறேன். ருசியைவிடச் சமையறையில் மனமலர்ச்சியே முக்கியம். தினத்தை ஒழுங்காகத் திட்டமிட்டதற்காகவும் வீட்டிலுள்ளோரைத் துரிதமாக வேலை செய்பவராக மாற்றியதற்காகவும் நீதிமொழிகள் 31இன் பெண் புகழப்படுகிறாள். மார்த்தாளின் முக்கியத்துவங்கள் குழம்பியிருந்தாலும் அவள் ஆண்டவருக்குச் சமைத்ததை ஆராத னையாகக் கண்டாள் (லூக் 10).

எவ்வளவோ முயற்சி எடுத்து, உணவைச் சமைத்து, அதற்காக ஜெபித்துப் பின் சாப்பிட முற்படுகிறோம். இந்த உணவை வீணாக்க லாமா? ‘‘தரித்திரை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்’’ என்று படத்தோடு ஒரு வாசகம் அங்கே தொங்குமானால் நமக்கு இவ்வொழுங்கை இடித் துரைக்குமே. மனதைப் பாதிக்கும் இப்படியொரு வாசகம் தொங்குவது அவசியமா? ஆனால் சிறுவயதில் என் மனப்பாங்கினைச் சீராக்கியது இதுவே. என் அம்மாவுடைய இந்த ஐடியாவிற்காக அவர்களுக்கு நன்றி நவிலுகிறேன். இல்லத் தலைவனுக்கு ஒரு வார்த்தை —

உங்கள் வார்த்தைகளும் நடத்தையும் உரமுள்ளவை; அப்படியே நம்பப்படும். புன்முறுவலோடு உண்ணவும் உங்கள் தாயின் சமையல் மேல் என்று சொல்லாமலிருக்கவும் பழகுங்கள். ஓர் உணவு ருசியாக இல்லாவிட்டால் அதைத் தனிமையில் கன்னத்தைக் கிள்ளிச் சொல் லுங்கள். சாப்பாட்டு மேசையில் முறுமுறுத்தால் உங்கள் பிள்ளைக ளுக்கு என்ன கற்பிக்கிறீர்கள்? மேசையில் இல்லாததைக் கேட்பதைத் தவிர்த்திடுங்கள். வெங்காயம் அல்லது பூண்டு உரித்துத் தரவா எனக் கேளுங்கள். வேலைக்குசெல்லும் உங்கள் மனைவிக்கு இது மூச்சு விடச் சற்று அவகாசம் அளிக்குமல்லவா? ஒன்றாகச் சேர்ந்து சமைக் கும்போது நகைச்சுவைகள் வெடிக்கவும் அன்றைய நிகழ்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளவும் நல்ல தருணமாகும். ஒவ்வொரு சாப்பாட்டிற்கும் அவளுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள். வாரத்தில் ஒரு வேளை உணவு சமைத்து மனைவிக்குப் பாராட்டுதலைத் தெரிவிக்க முடியுமா? ஒவ்வொரு வருடமும் அவள் உங்களுக்கு 1095 சாப்பாடு சமைக்கி றாளே! உங்கள் வாலிபப் பிள்ளைகளைச் சமைத்துப் பழக ஊக்குவி யுங்கள். அது எப்படி இருந்தாலும் ‘ஆஹா, பிரமாதம்,’ என்று சொல்லுங் கள். ஒரு பானமோ, முட்டை அடையோ, தோசையோ செய்துகொள்ள அவர்களை அனுமதியுங்கள்.

தாயே எல்லாவற்றையும் செய்யவேண்டுமென்பது கட்டாயமல்ல. பிள்ளைகள் மேசையை ஒழுங்குபடுத்திச் சுத்தப்படுத்தினால் ஒரு சிறு பரிசு கொடுங்கள். அவர்கள் பாத்திரம் தேய்ப்பது நல்ல பழக்கம். இவை பெண்களுக்கு மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

‘‘நான் ஆம்பிளை’’ என்ற வீரியத்தைச் சற்றே மறந்துவிடுங்கள். ஒருமுறை தன் சீட நண்பருக்குக் கிறிஸ்து மீன் பொரித்துக் கொடுத்

தாரே. என் அப்பா இன்னும் கறி வெட்டுகிறார்; மீனுக்கு மசாலா போட்டு வைக்கிறார்; தனக்குக் காபி, டீ போட்டுக்கொள்ளுகிறார்; ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளையிலும் பரிமாறுகிறார்; இதை விருப்ப மாய்ச் செய்கிறார். குடும்பமாக எதையும் செய்வது மனரம்மியமான பொறுப்பு என்பதைப் பிள்ளைகளுக்கு உணர்த்துங்கள். இப்படித்தான் குடும்பப் பற்று வளரும். இப்படிக் குடும்பமாகச் செயல்படுவதை இளம் தலைமுறைக்கு முன்மாதிரியாகக் கடத்தும்போது அதுவே இயற்கையாகி விடுகிறது. இக்குழப்பத்தின் மெய்சிலிர்ப்பை அனு பவித்துப் பாருங்கள். காபி கப்புகளையும் சாப்பிட்ட தட்டுகளையும் யாராவது எடுப்பார்கள் என்றிருக்காதீர். அது குப்பையாக்குவது போன் றது! நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிலவற்றையாவது செய்து அருமை மனைவியின் பளுவைச் சற்று குறையுங்கள்.

''என் கணவர் ஒன்றுமே செய்யாவிட்டாலும் அவர் கிச்சனில் என்னோடு இருப்பது மெத்தை அனுபவம்தான்'' என்பாள் என் சிநேகிதி. இல்லத்தரசி அவளே.

மனைவியின் சிறப்பையோ சேற்றையோ வெளிக்கொணருவது உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது. தெரிந்தெடுப்பு உங்களதே! வாங்க, வாங்க, சமைக்கலாம்!

சாப்பிடலாம், வாங்க!

- ☐ சாப்பிடும் முன்னரும், சாப்பிட்ட பின்னரும் மேசையைச் சுத்தம் செய்யுங்கள். மேசை அலங்கரிப்பே ஒரு கலைதான். கண்டதையும் மேசையில் போடாதீர்கள்.
- ☐ கரண்டிகள், ஊறுகாய், உப்பு, மிளகுத்தூள், டிஷ்யு பேப்பர் போன்றவை எப்போதும் மேசையில் இருக்கட்டும்.
- ☐ அம்சமான பாத்திரங்களில் பரிமாறுங்கள். கரிச்சட்டிகள் மேசையில் தலைகாட்டவேண்டாம். சாலொமோனின் மேசையில் அவரது சமையல்காரரின் கைவரிசை சேபா ராணியை மலைக்கச் செய்தது! (2 நாளா 9:3,4).
- ☐ சமைத்த கரங்களைப் பாராட்டுங்கள்; பரிமாறுபவர்க்கு ஒரு புன்முறுவல் கொடுங்கள் (லூக் 22:27; அப் 6:2).

- ☐ ஒருவருக்கொருவர் காத்திருங்கள். ஒன்றாய் ஜெபித்து அல்லது ஒரு பல்லவி பாடித் துவங்குங்கள். ஜெபித்த உணவைக் குறித்து முறுமுறுக்காதீர்.
- ☐ பாரபட்சம் வேண்டாம். பேரப்பிள்ளைக்கு அவ்வப்போது சலுகை காட்டுவது மன்னிக்கக் கூடியதே.
- ☐ ஏப்பம் விட்டால் 'சாரி' சொல்லுங்கள்.
- ☐ எல்லோரும் சாப்பிட்டு முடிக்குமுன் போகவேண்டியதிருந்தால் மன்னிப்புக் கேட்டுச் செல்லுங்கள்.
- ☐ சாப்பாட்டு மேசையை விட்டு யோனத்தான் கடுங்கோபமாய் எழுந்து சென்றான் (1 சாமு 20:34). இப்படியெல்லாம் செய்யா தீர்கள். இது மரியாதை அல்லவே!
- ☐ குறை சொல்லுதல், விவாதங்கள் போன்றவை சாப்பாட்டு மேசையில் வேண்டாம். சாப்பாட்டு மேசை ஆசீர்வாதமான இடம் (லூக் 24:30; 1 கொரி 10:21).
- ☐ பறக்காதீர்கள், ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறுங்கள். சமப்பங்கீடு நன்று.
- ☐ எளியோரை மறந்துவிடாதீர். ஏழையின் சத்தம் கேட்டுவிட்டால் ஓடோடிக் கொடுங்கள் (லூக் 16:21). உங்கள் சுவர்களை உயர்த்த அல்ல, உங்கள் மேசையை விரிவாக்கவே ஆண்டவர் உங்களை ஆசீர்வதித்திருக்கிறார்.
- ☐ ''நன்றி,'' ''சாரி'' என்றெல்லாம் சொல்வதில் சிக்கனம் வேண்டாம்.
- ☐ எந்தக் கரண்டி போட்டாலென்ன, எப்படி உட்கார்ந்தாலென்ன, எப்படிச் சாப்பிட்டாலென்ன? இதற்கெல்லாம் பத்துக் கட்டளைகள் வேண்டாம், ஆனால் பிள்ளைகளுக்கு மேசைப் பண்புகளைக் கனிவுடன் சொல்லிக்கொடுங்கள்.
- ☐ சாப்பிடும் நேரம் நமது வயிற்றைக் கனமாக்கலாம்; நமது மனதையோ இலகுவாக்கவேண்டும்.
- ☐ புன்னகையுடனும் ஒரு தேக்கரண்டி அன்புடனும் பரிமாறுங்கள்.
- ☐ பாலிருக்கும், பழமிருக்கும், பசியிருக்காது என்பது பலரது பிரச்னை என்பது தெரியுமா? சாப்பிட்டு முடிந்ததும் ஆண்டவருக்கு நன்றி சொல்லி எழும்புங்கள்.

(c) மிஷனரிப் பணி

Missions

8

ஒருவருக்கொருவர்!

A Friend Indeed!

''நான் நன்றாக இருக்கிறேன் ... எனக்கு எல்லாம் இருக்கிறது ... என்னை விட்டுவிடுங்கள் ... நான் பட்டது போதும் ... நான் ஒதுங்கிக் கொள்ளுகிறேன்.'' இதுவே உங்கள் அங்கலாய்ப்பானால் நீங்கள் விழித்துக்கொண்டு ஆண்டவருக்காய் உங்கள் கைகளை அழுக்காக் கிக்கொள்ளும்படி அவர் உங்களை அழைக்கிறார். கரிசனை என்பது அன்பின் குழந்தை! நேரமும் அகல விரிந்த பார்வையுமின்றிக் கரி சனை காட்ட இயலாது. கரிசனை காட்டுபவர்களுடைய தேவையைக் குறித்து நீங்கள் இருளில் இருக்கலாம். அவர்களது புன்னகை அவர் களது உடைந்த இருதயத்தைத் திரைபோட்டு மறைத்திருக்கலாம். கூர்ந்து நோக்கினால் ஒவ்வொரு சிரித்த முகத்திற்கும் பின்னிருக்கும் சோகத்தைக் கண்டுகொள்ளலாம். ஒருவரது அவசரத் தேவைக்கு உதவி செய்யப்போய் அவர் நன்றியில்லாதவராய் உதவியவரைக் குறை கூறியிருக்கலாம். இதனால் உதவினவர் சிறுபிள்ளைத்தனமாக மிஷ னரிகளெல்லாரும் எப்போதும் அனுதாபத்தைத் தேடுகிறவர்கள் என்று சாடியிருக்கலாம். ஒருவருக்கொருவர் கரிசனை காட்டுதல் ஒரு தெய் வீகப் பொறுப்பு. நமது அண்மையிலுள்ள மிஷனரிகளின் தேவைகளை நாம் கண்டுகொள்ளாமல் விட முடியாது. ஒவ்வொருவரும் அடுத்த வரைக் கவனிக்கவேண்டும். ஒரு கண் கலங்கும்போது அடுத்த கண் காய்ந்திருக்குமோ? ஓர் உறுப்பு தவிக்கும்போது மற்றவையும் சேர்ந்து

தவிக்குமே. நமக்குத் தொழுநோய் வந்துவிட்டதோ? அதினால்தான் இந்த உணர்வுகளையெல்லாம் இழந்துவிட்டோமோ? கரிசனை காட்டாதிருப்போமானால் நமக்குக் கரிசனை காட்டுவோர் யார்?

எப்பொழுதும் கரிசனை காட்டிக்கொண்டேயிருக்கும் மிஷனரிகளுக்குக் கரிசனை காட்டுவது யார்? அவர்களுக்கும் அக்கறை காட்டுவோர் தேவை. அவர்கள் தேவதூதரல்லவே. எல்லாரையும்போல அவர்களும் தேவை நிறைந்த மனிதர்தான். மீள முடியாத அளவிற்குத் தங்களையே எரித்துச் சாம்பலாக்கிக்கொள்ளத் தங்களை அர்ப்பணித்தவர்களாகவே இவர்களைக் காண்கிறோம். இது கிறிஸ்தவப் பண்பு அல்லவே. சில ஆசைகளை இவர்கள் நிராகரித்து விட்டுவந்ததை நாம் கனப்படுத்திப் பாராட்டவேண்டும்தான்; ஆனால் தியாகமே இவர்கள் விதி என்று நினைக்கலாமா? இது அவர்கள் தெரிந்தெடுப்புதானேயொழிய கதியல்ல. இந்த விலையேறப்பெற்ற தெரிந்தெடுப்பு அவர்களை நசுக்கிவிடக்கூடாது. உழைப்பாளிகளாகிய இவர்களை நாம் நமது விருந்தை வாசனையாக்கும் கறிவேப்பிலைகளாகவோ, காணிக்கை திரட்டுவதற்கான புகைப்படங்களாகவோ பயன்படுத்தக் கூடாது. எத்தனை உணர்வற்றவர்களாகிவிட்டோம்!

மிஷனரிகளும் உணர்வுள்ள, தங்களுக்கே உரிய ஆள்தத்துவமுள்ள, மனிதர்தான் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, ஓர் ஊழியர் வேதனையிலுள்ள தன் உடன் ஊழியருக்கு எப்படிக் கரிசனை காட்டலாம்? பல ஆண்டுகளாக மிஷனரி ஆலோசகராக உதவிவரும் நான் கண்ணீர் மல்கக் கூறக்கூடியது என்னவென்றால், பொன்போன்ற இம்மக்களின் புண்போன்ற தேவைகள் ஆற்றப்படாமலேதான் இருக்கின்றன. பாதுகாப்புணர்வு, நானும் முக்கியம் என்ற உணர்வு, நானும் தேவை என்ற உணர்வு இவர்களுக்கும் இன்றியமையாதவை. இந்த மூன்று கால்களையுடைய முக்காலி ஆட்டங்கொடுக்குமானால் அவர்களது உறுதியும் ஆட்டங்கண்டுவிடும். இவையெல்லாம் இறைவனில் மட்டுமே ஒருவர் கண்டடையக் கூடும். ஆனாலும் ‘நீர் எங்களைச் சேர்ந்தவர், நீர் எங்களுக்கு அத்தியாவசியம், நீர் மதிப்புக்குரியவர்’ என்று அவர்களுக்கு அவ்வப்போது உறுதியளிப்பது அவசியம்.

குழுவாகக் கவனித்தலைவிட ஒருவருக்குத் தனிப்பட்ட விதத்தில் கரிசனை காட்டுதல் கூடுதல் பயனளிக்கும். ஒவ்வொருவருக்கும்

தனிப்பட்டச் சிக்கல்கள் இருப்பதால் ஒட்டுமொத்தமான ஆலோசனை பயனளிப்பது அபூர்வம். நமது முன்னோடிகள் சொல்லிச் சென்றதையே சொல்லிப் பிரச்னைகளைத் தீர்த்துவைக்க முயலுவது வினயமாகும். ஒருவருக்குப் பயன் தருவது மற்றவருக்குப் பயன் தராமலிருக்கலாம். ஒருவரது தலைபோகும் பிரச்னை பார்ப்பவருக்கு எளியதாகத் தோன்றலாம். மிஷனரிகளுக்கு உண்மையாக, கனிவோடு, உணர்வுகளோடு காதுகொடுக்கவேண்டும். அவர்களது இருதயங்கள் இப்படிப்பட்ட கவனிப்பிற்காக அழுதுகொண்டிருக்கின்றன. பட் பட் என்ற பதில்களும் ஆன்மீகமாகத் தோன்றும் ஆலோசனைகளும் அவர்களது தேவையல்ல.

யார் கண்ணிலும் படாமல் உத்தமமாய்த் திருப்பணியாற்றிவரும் துடிப்புள்ள உள்ளூர் ஊழியருக்கு அவ்வப்போது ஒரு பாராட்டுச் சொல் அவசியந்தானே? தன்னைப் பார்க்கவேண்டும், தட்டிக் கொடுக்கவேண்டும் என்ற இயற்கை ஆசையை மண் குவித்து மூட வேண்டியதில்லை. பல சமயங்களில், வேதனையோடு எழும் அவர்களது குரல்கள் உள்ளூர் ஊழியத் தலைவர்களது அடக்குமுறையால் அமைதிப்படுத்தப்படுகின்றன. இந்தப் பெருமூச்சுகள் மையத் தலைவர்கள் காதுகளுக்கு வருவதற்குள் அவன் செத்தே போவான். குரல்வளை நெரிக்கப்பட்ட இவர்களுக்குக் குரலாகச் செயல்பட, கரிசனை காட்டுவோருக்கு இது நல்ல ஊழியம்.

மிஷனரிச் சவாலுக்குச் செவிமடுப்போர் தங்கள் கடின உழைப்பினால் சம்பாதித்த சான்றிதழ்களையும், பணியையும், குடும்பத்தையும், ஆசைகளையும் ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டு கரடுமுரடான ஊழியப் பாதையைத் தெரிந்துகொள்கின்றனர். ஆழமாய் உணர்த்தப்பட்ட இதயத்திலிருந்து வருவது இது. ஆனால் சில மாதங்களுக்கு அல்லது ஆண்டுகளுக்கு முன்னால்தான் தங்களுக்குள் பற்றி எரிந்த அர்ப்பணத்தையும் உறுதிமொழியையும் சீக்கிரமாய்த் தாங்களே கேள்வி கேட்கத் தொடங்குகின்றனர். வேதாளத்தைப்போல் சோர்பு அவர்கள் மேல் ஏறுகிறது. புதிய கலாச்சாரத்தின் அதிர்ச்சி, அளவுக்கு மீறிய எதிர்பார்ப்புகள், பிந்தும் கனிகளால் ஏமாற்றம், அருமையானவரது அடக்க ஆராதனைக்கு வர முடியாமை போன்றவை மன அழுத்தத்திற்குச் சில காரணங்கள். இச்சூழ்நிலைகளில்தான், புரிந்துகொள்ளக்

கூடிய இதயமுள்ள நண்பர் ஊன்றுகோலாகின்றனர். கவனிக்காமலும் சரிசெய்யப்படாமலும் விடப்பட்ட சோர்புகள் மற்றவர்களைத் தொற்றக் கூடியவை. இந்த மனப்பான்மை மற்றவர்களுக்கும் பரவி எவ்லோரும் சேர்ந்து கூப்பாடு போடும் கூட்டமாகின்றனர். புறங்கூறுதல், ஒதுங்கி யிருத்தல், சோம்பல், எரிச்சல், முரட்டாட்டம் போன்றவை அடுத் தடுத்து வருகின்றன.

தனித்திருக்கும் மிஷனரி ஆபத்திலிருக்கிறார். தனித்து ஆடுபவர் கால்பந்து அல்லது ஹாக்கி போன்ற குழு ஆட்டங்களில் நல்ல அங்கத்தினராக இருக்கமாட்டார். உடன் ஊழியர் அவரோடு இணைந்து அன்பைச் சொரிந்து, எல்லோரோடும் பழக அவரை ஊக்குவித்து, ஒன் றித்தல் என்ற அக்கினியின் அனலுக்குள் அவரைக் காக்கவேண்டும். தனிமையாயிருப்பதைவிட இருவராயிருப்பது உசிதமல்லவா? (பிர 4:9-12). ஒருவர் விழுந்தால் அடுத்தவர் தூக்கி நிறுத்துவரே. ஒருவர் திணறிக்கொண்டிருக்கும்போது அடுத்தவர் அவரைக் கை தூக்கி விடவேண்டும். ''இரண்டுபேராய்ப் படுத்துக்கொண்டிருந்தால் அவர் களுக்கு வெதுவெதுப்பாயிருக்கும்; ஒண்டியாயிருப்பவனுக்கு அது கிட்டாதே?'' என்கிறது திருமறை (வச 11). ஒருவரையொருவர் உற்சாகப்படுத்துவது அனலூட்டும். எபேசியர் 4:16இல் இவ்விதம் வாசிக்கிறோம்: ''கிறிஸ்துவால் உடல் முழுவதும் அதற்கு உதவியா யிருக்கிற எல்லாக் கணுக்களினாலும் இசைவாய்க் கூட்டி இணைக் கப்பட்டு, ஒவ்வொரு அவயவமும் தன் தன் அளவுக்குத் தக்கதாய்ச் செயல்படுகிறபடியே, அது அன்பினாலே தனக்குப் பக்திவிருத்தி உண்டாக்குகிறதற்கேதுவாக உடல் வளர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது.'' ஒவ்வொரு கணுவும் வேலை செய்கிறது, ஒவ்வொரு உறுப்பும் தன் பங்கை நிறைவேற்றுகிறது. இதற்கு இயேசுவே பூரண முன்மாதிரி. அவர் தனித்தியங்கவில்லை. ''பன்னிருவரும் அவருடனேகூட இருந் தார்கள்'' (லூக் 8:1).

துக்ககரமாக, நல்லது செய்ய நினைக்கும் உடன் ஊழியரெல்லாம் சிறந்த ஆலோசகராகி விடுவதில்லை. ஒருவரைக் குற்றப்படுத்தாமல் அவருக்குக் கரிசனை காட்ட விரும்பும் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் ஆலோசனை ஊழியத்தில் பயிற்சி பெறுவது அவசியம். உதவி செய்ப வரது சாட்சியும் ஆள்தத்துவமும் இணைந்து சென்றால்தான் ஒருவர் துக்கத்தை மேற்கொள்ளவும், மனப்போராட்டத்தில் சமாதானம் பெற

வும், திடீர் ஆபத்தைச் சமாளிக்கவும், சோர்பில் ஊக்குவிக்கவும் அவ ரது அறிவு பயன்படும். ஆலோசனை அளிக்க எல்லாத் திறமையும் பெற்றிருந்தும் கடு கடு என்றிருப்பவரைத் தேனீக்கள் மொய்க்காது. அவர்களது வார்த்தைகள் வறண்டிருக்கும். உதவி செய்வோரது வார்த் தைகளுக்கு வலு வேண்டுமானால் அவர் அதற்கேற்றபடி வாழவேண் டும். பிறர் மனதைக் களங்கப்படுத்திக் கெடுக்கச் சோதிக்கப்படுவீர் களானால் ஞானமாய் ஒதுங்கிக்கொள்ளுங்கள். அதுவும் கரிசனைதான்! கட்டி எழுப்புவதே உங்கள் கருமமாகட்டும்.

நல்நோக்கு இருந்துவிட்டால் மட்டும் அனுதினக் கரிசனை ஊழி யத்தைத் திறம்படச் செய்துவிட முடியாது. காயம் கட்ட விரும்புவோர் செவிமடுக்கவும் யோசிக்கவும் உணர்வுடனிருக்கவும் தெளிவாய் விளக்கவும் வேண்டும். காயப்பட்டவர் தம்மைத்தாமே புரிந்து கொள்ள வும் அவர்தம் தாலந்துகளைக் கண்டுபிடிக்கவும் உதவவேண்டும்.

இன்றைய ஊழிய இயக்கங்கள் பிரம்மாண்டமாய் வளர்ந்துவிட்ட தால் தனிநபர் பராமரிப்பு என்பது தொலைந்த கலையாகிவிட்டது. அங்கத்தினர் ஒருவருக்கொருவர் கரிசனை காட்டுவது உயிர்காக்கும் முதலுதவி. மிஷனரிகள் தற்கொலை என்னும் கதவைத் தட்டுவதை அது தவிர்க்கும். ஆலோசனை ஊழியத்தின் சிறப்புகளும் உறுப்பினர் உதவியும் ஒரு பக்கமிருக்க மறுபக்கத்தில் மிஷனரிகளின் மன ஆரோக் கியத்தைக் காப்பது இறையருள் என்னும் தைலம் மட்டுமே!

பணிக்களத்து நண்பனுக்காகக் கவலைப்பட்டதற்காக யாரும் உங்களுக்கு மாலையிட்டுக் கைதட்டப்போவதில்லை. இது அமைதி யான ஆழ்ந்த பணி. உங்கள் சக்தியை உறிஞ்சும் சேவையானா லும் சோர்பின்றிச் செயல்படுங்கள். விண்ணுலகில் உங்களுக்குப் பிரதி பலன் மிகுதியாயிருக்கும்! உங்களைச் சோர்புறச் செய்வோரைப் புன்ன கையோடு ஓரங்கட்டிவிட்டுக் நிமிர்ந்து முன்செல்லுங்கள். யாரும் புறங்கூறினால் செவியை அடைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பர்னபா வாகவும் லீதியாளாகவும் செயல்படுங்கள். கனிகள் சீக்கிரம் கிட்டும் ... கிரீடம் உங்களை வியப்பிலாழ்த்தும்!

அன்பையும் கரிசனையையும் வேரிலே ஊற்றினால் அவற்றையே கனியாகப் பறித்துச் சாப்பிட்டு மகிழ்வீர்கள்!

(d) பெற்றோர்க்கு ஆலோசனை

Parental Guidance

9

உஷ், யோசித்துப் பேசுங்கள்!

Speak with Care!

அன்புள்ள பெற்றோரே,

பிள்ளைகள் வளர்ந்து முதிர்ச்சிபெற அவர்களுக்கு அவகாசம் அளிக்கப்படவேண்டும். அதற்காக ஒரு முழு வாழ்க்கையையே ஆண்டவர் நமக்கு அளித்திருக்கிறார். அவசரக் குடுக்கை போல அவர்களைப் படாரென்று நியாயந்தீர்த்து முடிவுக்கு வராமல் உங்கள் பிள்ளைகளிடம் பொறுமையாயிருக்கப் பழகுங்கள். அவர்களை அநியாயமாய்ச் சாடும்போது தங்களைக் குறித்து நீங்கள் 'அவன் அப்படித்தான்' என்ற முடிவுகட்டிவிட்டதாக நினைக்கிறார்கள்.

பிள்ளை வளர்ப்புக் கலையில் சிறப்பெய்த விரும்புவீர்களானால் எரிச்சலடையும் வேளையில் அமைதி காக்கத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்களைத் தூக்கிவிடக்கூடிய இனிய வார்த்தைகளைப் பேசுங்கள். *''இனிய உளவாக இன்னாத கூறல், கனியிருப்பக் காய் கவர்ந்தற்று''* என்றார் திருவள்ளுவர். இனிய வார்த்தைகள் காயம் ஆற்றும் என்கிறார் சாலொமோன். நமது பேச்சு எப்பொழுதும் இனியதாயும், சுவையுடையதாயும் இருக்கவேண்டும் என்கிறார் பவுலடியார் (கொலோ 4:6). அதன் கருத்து என்ன? உற்சாகப்படுத்தும், பாராட்டும், கவனமும் உண்மையுமாய் விசாரிக்கும் (எதிர்கொள்ளும்) வார்த்தைகள்தான் அது என்று நினைக்கிறேன். சுவாரஸ்யமான உரை

யாடலை ஊக்குவிக்கிறது நீதிமொழிகள் 15:4. ''உடையக்கூடியது; கவனமாய்க் கையாளுங்கள்'' (Fragile! Handle with care!) என்ற எச்சரிப்பு வாசகங்களை அட்டைப் பெட்டிகளில் கண்டிருப்பீர்கள். பிள்ளைகள் அதைவிட எளிதில் உடையக்கூடியவர்கள் மட்டுமல்ல, விலையேறப் பெற்றவர்கள். ரோஜாக்களை நசுக்கிவிடாமல் முகரவேண்டும். கடுமையான வார்த்தைகளைப் பேசி உரையாடலுக்கு முட்டுக்கட்டை போடாமல், அவர்கள் பேசுவதைக் கவனமாய்க் கேளுங்கள்.

நீங்கள் சொல்வதும் சொல்லாமல் விடுவதும் அதிமுக்கியம். சமயத்திற்கேற்ற சரியான வார்த்தைகள் மட்டுமல்ல, சீரான உரை யாடல், சொல்லக்கூடாதவற்றைச் சொல்லாமல் நாக்கைக் கடித்துக் கொள்வதும்தான். குடும்பங்களை இடித்து நாசமாக்கச் சாத்தான் நாவைப் பயன்படுத்துகிறான். பாதிக்கும் வார்த்தைகளை உச்சரித்து விட்டால், சீரழிவு வேகமாகவும் ஆழமாகவும் நிகழும். அதன் விளைவு களை நிறுத்தக்கூடியது யார்? கிண்டின முட்டையை முழு முட்டை யாக்க முடியுமா? சிந்திய பால் சிந்தியதுதான். யோசிக்காமல் பேசி விட்ட வார்த்தைகளுக்காக மன்னிப்புக் கோரினாலும் புண் ஆறலாம், தழும்பு மாறாதே.

உங்கள் பிள்ளைகள் உங்களை நம்ப வேண்டுமானால் சொல் தவறாதீர்கள், வாக்கு மாறாதீர்கள்.

எலும்பற்ற நாக்கைக் கட்டுப்படுத்துவது கூடாதது என்று நினைக்கக்கூடாது. புதுப் புது நெருப்பை மூட்டிக்கொண்டே போகா மல் எரியும் நெருப்பையாவது அணைப்பது மேல் (யாக் 3).

பிள்ளைகளுக்குத் தன்னம்பிக்கை ஊட்டக்கூடிய இரண்டு வார்த் தைகளைத் தினமும் பேசத் தீர்மானமெடுங்கள். பிள்ளைகளுக்கு எரிச்சலோ கோபமோ மூட்டக்கூடாது என்று எபேசியர் 6:4இல் தகப்பன்மாரிடம் பவுல் வேண்டுகிறார். பகடிபண்ணுதலைத் தவிர்க் கும்படி எபேசியர் 5:4இல் எச்சரிக்கிறார். அதாவது பிள்ளைகளின் பலக்குறைவுகளைக் கிண்டல் செய்தல், பட்டப்பெயர் சூட்டுதல், கேலி செய்தல் போன்றவையாகும். நமது சூழல் கீழ்த்தரமாகவும் கெட்டதாகவும் இருப்பதால் எளிதில் பாதிப்படையக்கூடிய பிள்ளை களைப் பாதுகாப்பது பெற்றோரின் கடமையாகும்.

''கடுஞ்சொல் சினத்தை எழுப்பும்'' (நீதி 15:1). பிள்ளைகள் கலகக்காரராகி, தங்கள் கசப்பும் கோபமும் ஆழமாக வேர்விட அனு மதித்து, தாங்களே பெற்றோராகிப் பிள்ளைகளை வளர்க்கும்போது அவற்றை வெளிக்காட்டுவார்கள்.

வார்த்தைகளுக்குச் சக்தி உண்டு. அவை உங்கள் பிள்ளைகளைக் கட்டி எழுப்பலாம் அல்லது உடைத்து நொறுக்கலாம். பலப்படுத்த லாம் அல்லது பலங்குன்றச் செய்யலாம். காயங்கள் அவர்களது உள் ளத்திலிருந்து மறைய யுகங்களாகலாம்.

கோபமும் விரக்தியும் நிறைந்த உள்ளத்திலிருந்து அனலான வன்முறை வார்த்தைகள் வெளிப்படும். உங்கள் உணர்வுகளைக் குற்றம் சொல்ல முடியாது. ஆனால் அவற்றின் தாக்கம் உங்கள் பிள்ளைகளின் உள்ளத்தில் இரத்தம் கசிய வைக்கிறது என்பதை மறந்துபோகாதீர்கள்.

உங்களது மணவாழ்வுக்கடுத்தவை, முடிக்கவேண்டிய வேலை கள், சந்திக்கப்படாத தேவைகள், அளவுக்கு மீறிய எதிர்பார்ப்பு, ஆள் தத்துவம் போன்றவை யோசிக்காமல் வார்த்தைகளை அள்ளி வீச உங்களைத் தூண்டலாம் என்பது உண்மையே. சிறிய அல்லது பெரிய பிள்ளைகள்மேல் அவற்றைத் தயவுசெய்து காட்டாதீர்கள். உங்களது ஆங்காரத்தை அவர்கள் எளிதில் புரிந்துகொள்வர்.

உங்களது பெற்றோர், ஆசிரியர், உங்கள் சமுதாயப் பின்னணி யிலிருந்து நீங்கள் இதைக் கற்றிருக்கலாம். நீங்கள் அனுபவித்த காயங்களின் வலியினால் இன்னுமே நீங்கள் கதறிக்கொண்டிருக் கலாம். இன்னும் நீங்கள் இதற்கு விடிவு கண்டிராவிட்டால் உதவி நாடுங்கள்; அல்லது என்னுடைய இணையதளத்தில் கேள்வி-பதில் பகுதியை வாசித்துப் பாருங்கள் (www.bettereverydaycounseling. com).

நம்முடைய பிள்ளைகளை நாமே வன்முறைக்கு ஆளாக்குகிறோம் என்பதைப் பலமுறை உணராதிருக்கிறோம். ஒரு வேளை உணர்ந் தாலும் இது பிள்ளைகளை எவ்வளவு பாதிக்கும் என்பதை ஆற அமர உட்கார்ந்து யோசிப்பதில்லை. நாம் சொன்ன அல்லது சொல்லாமல் விட்ட ஏதாவது அவர்களைப் புண்படுத்தியிருக்கிறதா என்று

அமரிக்கையாக, பொறுமையாகப் பிள்ளைகளிடம் விசாரிப்பது அவசியம். பிள்ளைகள் புத்திசாலிகள், உங்களை ஊடுருவிப் பார்க்கக் கூடியவர்கள். கடினமான உண்மையை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ள ஆயத்தம் என்ற உறுதி அவர்களுக்கு இருக்குமானால் உங்களிடம் மனந் திறந்து பேசுவார்கள்.

கோபம் அப்படியே இருக்காது; பெருக்கெடுக்கும். உங்கள் கோபத்திற்குக் கடிவாளம் போட்டுக் கட்டுப்படுத்துங்கள். அது முடியாத காரியமல்ல (யாக் 3). பிள்ளைகளோ சூழ்நிலையோ உங்களை நிலை தடுமாறச்செய்து வார்த்தைகளைக் குமுறிக்கொட்டத் தூண்டுமேயானால், உங்கள் கொந்தளிப்பு அமரக் காத்திருங்கள். பின்பு மென்மையான வார்த்தைகளோடு பிள்ளைகளைத் தனியே அழைத்து உங்கள் கோபத்திற்குக் காரணங்களை விளக்குங்கள். திருத்தங்கள், குற்றச்சாட்டுகளுக்கு முன்பாக உற்சாகமூட்டி ஊக்குவியுங்கள். தங்களைத் திருத்திக்கொள்ள ஊக்கமும் நம்பிக்கையும் அளிக்கக்கூடிய வார்த்தைகளினால் அவர்கள் தங்கள் குறைகளைக் காண மெல்ல உதவி செய்யுங்கள்.

பிள்ளைகள் உங்களை நேசிக்கிறார்கள். பதிலுக்கு அவர்களை நேசியுங்கள். உள்ளத்தில் மட்டுமல்ல, உதடுகளினாலும் காட்டுங்கள். வார்த்தைகளினால் சவுக்கடி கொடுக்காதீர்கள். ஊக்குவித்துக் கட்டியெழுப்ப முயலுங்கள். உங்கள் சித்தப்பா, அத்தை, பெற்றோர் யாரிடமிருந்தாவது உங்கள் வாழ்நாளில் பெற்ற நல்ல வார்த்தை ஒன்றை நினைத்துப் பார்த்து, அவர்களுக்காகக் கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்துங்கள்!

பிள்ளைகள் உங்களிடமிருந்து படிக்கிறார்கள். வீட்டின் நான்கு சுவர்களுக்குள்ளிருந்து ஒரு சந்ததியையே உருவாக்கிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். இந்தப் புதிய அலங்காரத்தை உங்கள் பிள்ளைகள் கண்டு ரசிக்கட்டும்!

உங்களைப் போன்ற ஒரு பெற்றவளும் மகளும்,

அன்புடன்,
இவாஞ்சலின்

10
இலவு காத்த கிளியா?
Forever Deprived?

இலவங்காயைக் கண்டு அது ஒரு நாள் பழுக்கும் என்று காத்திருந்த கிளி, அது பழுத்து வெடித்தபோது உள்ளிருந்து வெளியேறிய பஞ்சைக் கண்டு ஏமாந்துபோனதாம்! இன்றையப் பிள்ளைகளில் பலரும் அப்படித்தான். பெற்றோருக்காக ஏங்கி ஏங்கி ஏமாற்றமடைகின்றனர். சில ஆண்டுகளுக்குமுன் தாய் வீட்டிலிருந்து, குடும்பத்தைப் பேணி, அன்றாட வாழ்க்கைத் தத்துவங்களைப் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுத்து, பாதுகாவலுக்குத் தேவையானவைகளைப் போதித்தது பிள்ளைகளின் சிலாக்கியமாயிருந்தது. ஆனால் இளம் தலைமுறையினரின் பெற்றோர் இருவருமே வெளியே வேலை செய்கின்றனர். நீயும் ஒருவேளை அவர்களில் ஒருவராய் உன்னை நீயே பராமரித்துக் கொள்ள விடப்பட்டவளாயிருக்கலாம். உனக்கு மட்டுமா ஏமாற்றம்? உன் பெற்றோரும்தான் வேலையை விக்கிரகமாக்கியதால் உன் தேவைகளைக் கவனிக்கும் பெரும் மகிழ்ச்சியை இழந்துவிட்டனரே. ஆனாலும் என்னவோ நன்றாய் உடை உடுத்தி, சிரித்துக்கொண்டு, முகத்தில் ஒரு புன்னகையை ஒட்டிக்கொண்டு காட்சியளிக்கிறாய்.

இப்படிப்பட்ட இழப்புகளைச் சமாளிக்க நீ கை தேர்ந்தவளல்லவே. இதனால் வரக்கூடிய மனவேதனைகளைத் தவறான இடங்களில், தவறான வேளைகளில், தவறான வழிகளில் நீ கொட்ட வாய்ப்புண்டு.

இரண்டு பெற்றோரும் வேலைக்குச் செல்பவருடைய பிள்ளைகளிடம் கலந்துரையாடியபோது அவர்கள் வேதனையோடு, ஆனால் பண்போடு, தங்கள் வருத்தங்களைப் பின்வருமாறு பகிர்ந்துகொண்டனர் —

□ ''அன்றன்றுள்ள செய்திகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள நான் துடிக்கும்போது என் பெற்றோர் களைத்திருக்கின்றனர். நான் சொல்லுவது அவர்கள் காதுகளில் ஏறுகிறதா என்றே எனக்குச் சந்தேகம். 'என்ன, கேட்கிறீர்களா?' என்று கேட்டுவிட்டால் கோபம். என்னையும் என் தங்கையையும் தனித்தனியான வித்தியாசமான நபர்களாய்ப் பார்த்து அதற்கேற்றபடி நடத்த அவர்களால் முடிவதில்லை. என்னை என் தங்கையோடு ஒப்பிடக்கூடாது என்று நன்கறிந்தும் அதைத்தான் செய்கிறார்கள். பிள்ளை வளர்ப்புத் தத்துவங்களைப் பயிற்சிப்பதற்கு அவர்களுக்குச் சக்தியும் நேரமும் இருந்தால்தானே. அவர்களது வேலைப் பிரச்னைகள், மன அழுத்தங்கள், சோர்பு மற்றும் கோபத்தைக் கொட்டும் குப்பைத்தொட்டி நாங்களே. நாங்கள் செய்யாத குற்றத்திற்காய் நாங்கள் புண்படுகிறோம்.''

□ சிந்தனைச் செம்மலொருத்தி சொல்கிறாள்: ''அம்மாவின் அவசரச் சமையல் ருசிப்பதில்லை. பார்த்தாலே வெறுப்புத் தட்டும். தலை சீவி விடுதல், ஆகாரப் பரிமாற்றம், கடைச்சந்திக்கு அழைத்துச் செல்லப்படல் போன்ற வாழ்வின் சிறு சிறு சந்தோஷங்கள் எட்டாப் பழங்களாயின. அரவணைப்பு கிடையாது. என் பிள்ளைகள் இந்த ஏக்கத்தை அனுபவிக்க நான் விரும்பாததால் வெளி வேலை எடுப்பதில்லையென்று இப்பொழுதே தீர்மானித்துவிட்டேன். பெற்றோரைத் தவிர மற்றெல்லாம் கிடைத்தன — மிகத் தேவையான நேரத்திலும்! குருவி தலையில் பனம்பழத்தை வைத்ததுபோல சிறு வயதிலேயே தலைமேல் பொறுப்பைச் சுமந்தேன். பின்நாட்களில் அது கூடினதே தவிர குறையவில்லை.''

□ சிறுவன் ஒருவனது அழுகுரல்: ''வாரமொருமுறை மட்டுமே பெற்றோர் இருவரையும் சேர்த்து வீட்டில் பார்க்கக் கொடுத்து வைத்தவன் நான்; ஏனெனில் நான் விழிக்கும்போது அப்பா போய்விட்டிருப்பார், நான் படுக்கச் சென்றபின்தான் வேலையிலிருந்து திரும்புவார்.''

இந்தச் சூழலில், ''அம்மா வேலைக்குச் செல்வதால்தான் எல்லாம்'' என்று பெற்றோர்மேல் பழியைப் போட்டுச் சலித்துக்கொள்வது கடினமல்ல. ஆதாமும் ஏவாளும் இந்தப் பழி சுமத்து விளையாட்டைத்தான் ஏதேன் தோட்டத்தில் ஆடினர் (ஆதி 3:12,13). அப்படியே வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர முடியுமா? ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குத் தாங்களே பொறுப்பு. உன் வளர்ச்சிக்கு நீயே பொறுப்பு. ஆகவே தேவன் கொடுத்துள்ள அப்பொறுப்பை ஏற்று நீயே உன்னைப் பாதுகாக்கக் கற்றுக்கொள்வது நல்லது. ''மனிதனுடைய மதியீனம் அவன் வழியைத் தாறுமாறாக்கும், என்றாலும் அவன் மனம் கர்த்தர்மேல் கோபங்கொள்ளும்'' (நீதி 19:3). நாளின் பெரும் பகுதி பெற்றோரின்றியே கடத்தவேண்டிய சூழ்நிலையில் தைரியங்கொண்டு உன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது அவசியம். வாழ்க்கையின் நெருக்கடிகள் உன்னைக் காயப்படுத்த இடங்கொடாமல் பொறுப்புள்ளவனாக நீ வளரலாம் என்பதை முதலில் புரிந்துகொள். இலட்சியச் சூழ்நிலைகள் இல்லாதபோது வீட்டு நிலைமையைக் கிறிஸ்தவக் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கப் பயின்றுகொள்.

பெற்றோரின் உறவு குறையும்போது உனது **மனநிலை, உடல்** மற்றும் **ஆன்மா** பாதிக்கப்பட்டு ஆரோக்கியம் இழக்கின்றன. அப்படி வாழ்வது உன்னைப் படைத்தவரது விருப்பமல்ல. விண்ணக மருத்துவரது துணையுடன் உனது குடும்பத்திற்கு ஆரோக்கியம் கொண்டுவர அவர் நம்பிக்கை அளிக்கிறார். வேதனை நிறைந்திருந்தாலும் சுவாரஸ்யமான சவாலிது.

(1) இப்படிப்பட்ட பிள்ளைகளின் **மனநிலை** பொதுவாக எளிதில் பாதிக்கப்படும். உனது பெற்றோர் மீதோ, கடவுள் மீதோ, உன் மீதோ கூட ஆத்திரம் பொங்கிக்கொண்டு வரலாம். 'நான் கவனிக்கப்படவில்லை, வேண்டாதவன்' என்ற எண்ணம் மேலோங்கி உன்னைக் காயப்படுத்தலாம். தனிமை உனது தவறோ என்ற தவறான குற்றவுணர்வு, வயதுக்கு மிஞ்சிய பொறுப்பினால் ஏற்படக்கூடிய பதட்டம், பொறுப்பானவர்களின் அரவணைப்பின்மையினால் வரக்கூடிய பாதுகாப்பின்மை உணர்வு, அதனால் பயம், மன அழுத்தம், உன்னைப் பற்றிய குறைவெண்ணம் போன்ற எத்தனையோ உணர்வுகள், உன்

னில் உறங்கிக் கிடக்கும் சக்திகளைச் சுட்டிக்காட்டி உன்னைக் கட்டியெழுப்பப் பெற்றோர் இல்லாததால் தாழ்வெண்ணம்.

இக்குவியலைக் குறித்து நடவடிக்கை எடுக்கப் பெற்றோர் நேரம் ஒதுக்காததால் நீ என்ன செய்யலாம்? இதற்கு உனது பெற்றோர்தான் காரணம் என்பதை நீ மறுக்கத் தேவையில்லை. நீ புண்பட்டிருக்கிறாய் என்பதை ஒத்துக்கொள். உன்னைப் பாடுபடுத்தும் மனவுணர்வு என்ன என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய். அது கோபமாகவோ, வெறுப்பாகவோ இருக்கலாம். அதைச் சரி செய். அதைச் சரி செய்ய முதலாவது அதைக் குறித்து நீ என்ன நம்புகிறாய் என்பதை ஆராய்ந்து பார். தவறான நம்பிக்கையை உண்மையினால் அகற்று. இப்படிப் பாதக மனவுணர்வுகளை ஒவ்வொன்றாய்ச் சரிசெய். நம்பகமான ஒரு நண்பனது உதவியோடு இதைச் செய்வது சற்று சுலபம். உனக்குள்ளே ஊடுருவிப் பார்த்தால் மன்னியாமை வேர் விடுவதைக் கண்டுகொள்ள முடியும். உன்னையும் உனது பெற்றோரையும் பிரிக்கும் ஒரு மறைவான நாக மிது. உனது இருதயத்திலுள்ளதை வெளிக்கொணர்ந்து வாயினால் பெற்றோரிடம் ‘உங்களை மன்னிக்கிறேன்’ என்று அறிக்கையிடும் பொழுதே மன்னிப்பின் ஆனந்தத்தையும் விடுதலையையும் அனுபவிப்பாய். நமது எல்லாவிதத் தவறான மனப்பான்மைகளையும் கசப்பான வேர்களையும் களைந்தெறிய எபேசியர் 4:31,32 சவால் விடுகிறது. இரண்டு பெற்றோரின் வருமானமும் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல கல்வியையும் தரமான வாழ்க்கையையும் தர சில சமயம் தேவை என்பதை ஒத்துக்கொண்டு, நீ ஏன் அவர்களை மன்னிக்கிறாய் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு மன்னித்துவிடு. சமுதாயத்தின் தூண்டுதல், பண நெருக்கடி, கணவனின் கட்டாயம், மாமியார் மாமனாரின் நச்சரிப்பு போன்ற சில காரணங்களினால் உங்கள் அம்மா வேலை செய்யும் நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுவதால் அவர்கள்மேல் முழுக் குற்றத்தையும் சுமத்த முடியாது என்பதை அறிந்துகொள்.

இப்படிப்பட்ட மனவுணர்வுகளை அடக்கி வைப்பது மனச் சோர்பு, TV மற்றும் போதை மருந்துகளுக்கு அடிமையாதல் போன்ற சிக்கல்களுக்கு நடத்தலாம். அப்படியே விட்டால் அது வாழ்வின் மற்ற பகுதிகளையும் பாதிக்கும். உதவியின்றி நீயே பிரச்னைக்குத் தீர்வுகாண

முயலுவது சுயமாய் விந்தெடுத்தல், ஒருபால் உடலுறவு போன்ற தொல்லைகளில் உன்னை ஆழ்த்தலாம்.

(2) **உடலளவில்** உன்னை எப்படிப் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்? இப்படிப்பட்ட உள்ளுணர்வுகளுடன் தனிமையில் வாடும்போது மூழ்கு பவன் வைக்கோலைப் பிடித்துக்கொள்வதுபோல யாராவது அன்பும் கரிசனையும் காட்டிவிட்டால் அவர்கள் மேலேயே விழுந்துவிட விரும்புகிறாய். இச்சூழ்நிலையில் அவ்வன்பு உண்மையானதா ஏமாற்றா என நிதானிப்பது கடினம். எதையுமே சற்று சந்தேகக் கண்ணோடு பார்த்து, உன்னைச் சுற்றி ஒரு வேலி கட்டி, இப்படிப்பட்ட உறவுகளை ஊக்குவியாமல் பார்த்துக்கொள். என்னை நேசிக்கிறார்கள், ஏற்றுக்கொள்ளுகிறார்கள் என்ற உணர்வு கேள்விக்குரியது. உறவினர், சொந்தக்காரப் பிள்ளைகள், எதிர்பாராதவர் மூலம் இவ்வரவணைப்பு அளிக்கப்படலாம். ஏனெனில் உனது பாதுகாவலின்மையை நீ புரிந்துகொள்ளாவிடினும் அவர்கள் எளிதில் அறிந்து கொள்வர். உனது எந்தத் தேவையும் குறித்து அவர்களிடம் அளவுக்கு மீறி நம்பி நெருங்காதே. நீ சந்தேகப்படும்படியான எந்தத் தொடுதலுக்கும் ஒருபோதும் அனுமதி தராதே. இங்குதான் பிரச்னை துவங்குகிறது. பெற்றோர் வீட்டிலிருக்கும் போது அவர்கள் வரலாம் என்று பணிவோடு உறுதியாய்ச் சொல்வதில் தவறில்லை. கதவைத் திறக்காமலே சொல்லி அனுப்பினாலும் குற்றமல்ல. 1 பேதுரு 5:8,9; யாக்கோபு 4:7 ஆகிய திருவசனங்களின்படி நடந்துகொள்.

ஏற்கனவே துர்ப்பிரயோகம் மற்றும் கற்பழிப்பிற்கு இரையாயிருப்பாயானால் பெற்றோரிடம் அதை வெளிப்படுத்தத் தைரியங்கொள். நெருங்கிய குடும்ப உறவு அறுந்துபோகுமே என்ற பயம் இதற்குத் தடையாகக் கூடாது. உதவிக்குக் கூப்பிடு!

நல்ல புத்தகங்களை வாசித்தல், உனக்கு விருப்பமான சிலவற்றைக் கற்றுத் தேறுதல், உடன் பிறப்புகளுடன் நல்லுறவை வளர்த்தல், நண்பரைச் சந்தித்தல் அல்லது வீட்டிற்கு அவர்களை வரவேற்றல் அல்லது பெற்றோர் வீடு திரும்பும் நேரம் அவர்களை வரவேற்கும் வண்ணம் வீட்டில் சிறு சிறு காரியங்களைச் செய்து வைத்தல் போன்ற சிலவற்றில் ஈடுபட உன்னையே ஊக்குவித்துக் கொள். பெற்றோரைப்

பாராட்ட சில யோசனைகள் கண்டுபிடி. தினந்தோறும் ஒரு சிநேகிதன்/சிநேகிதிக்கு நல்லதொரு கடிதமெழுதலாம். எப்பொழுதும் சுத்தமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இரு. உடற்பயிற்சி செய்து, தலை சீவி, அழகுபடுத்தி, நல்ல உடை உடுத்திப் பார். உன்னைக் குறித்தே நல்லெண்ணம் கொள்வாய்.

(3) **ஆன்மீகப்** பாதுகாவலை எதிர்பார்த்துச் செயல்பட முடியுமா? கடவுளது வசனமும், இயேசு கிறிஸ்துவின் இரத்தமும் தெய்வீகப் பாதுகாவலளிக்க வல்லமையுள்ளவை என்பதை நினைவுபடுத்திக் கொள். ஆனாலும் அவை தானாய் வந்துவிடா. தினமும், தேவைப்படும் போதெல்லாம் அவற்றை உரிமையுடன் எடுத்துக்கொள். தேவை நேரத்தில் பரிசுத்த ஆவியானவர் நினைப்பூட்டும்படி உனது இருதயத்தையும் சிந்தனையையும் இறைவார்த்தைகளில் தோய்த்து வை. வாழ்வின் ஒவ்வொரு நுணுக்கத்திற்காகவும் ஜெபி. ஜெப வாழ்வு ஜெய வாழ்வு மட்டுமல்ல, ஜெப அறையே உனது உள்ளுணர்வுகளை எல்லாம் கொட்டக்கூடிய பாதுகாவலான இடமுமாகும். திருச்சத்தியத்தின்படி நடந்துகொள். வாழ்வில் ஈடுபடும் நண்பர், சுற்றத்தார், பிறரோடு நீ கற்றுக்கொண்டவைகளைப் பகிர்ந்துகொள். உனது கண்ணோட்டம் தேவனது கண்ணோட்டமாய் இருக்கிறதா என அவ்வப்போது சரிபார்த்துக்கொள்.

உன்மீது கடவுள் உனக்களித்துள்ள பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்டு பயிற்சிக்கும் அதே வேளையில் அப்பொறுப்பின் மறுபக்கத்தையும் பாராமுகமாய் இருந்துவிடக்கூடாது. மிகவும் பணிவோடும் உனது பெற்றோர் உனக்குச் செய்யவேண்டிய பொறுப்புகளில் தவறியதை அவர்களுக்குச் சுட்டிக்காட்டவேண்டுமென்று தேவன் எதிர்பார்க்கிறார். இது உனது பெற்றோருக்கு நீ செய்யும் சேவையாகும். நீ எவ்விதம் புண்பட்டாய் என்பதை வெளிப்படையாய்ச் சொல்லு. அவர்கள் மாற உதவி செய். அவர்களிடம் என்ன எதிர்பார்க்கிறாய் என்பதைத் தெளிவாய்ச் சொல்லு.

தனிமையில் உன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது மன அழுத்தத்தையும் தோல்வியையும் அனுபவிக்கச் செய்யலாம். நீ விடுதலையோடு பகிர்ந்துகொண்டு ஆலோசனையும் உதவியும் பெறக்கூடிய ஒரு

சிநேகிதி/சிநேகிதனுக்காக ஆண்டவரிடம் வேண்டு. உங்கள் இருவரது வாழ்க்கையையும் பரிமாறி, ஜெபத்தில் பலங்கொண்டு ஊக்கம் பெறும்படி நீங்களிருவரும் அவ்வப்போது சந்திக்கலாம். ''ஒன்றும் பிரச்னையில்லை, எல்லாம் நன்றாய்த்தான் இருக்கிறது'' என்று சொல்லிக்கொள்வது மறைவான ஆபத்து. உண்மையானது புண்படுத்தும். ஆனால் கட்டியெழுப்ப அது கையாளப்பட்டால் உனக்கும், உங்கள் வீட்டிற்கும், உங்கள் குடும்பத்திற்கும் அது மகிழ்ச்சி, சமாதானம், ஒருமனம் மற்றும் விடுதலையின் அனுபவங்களைப் பொழியும். நீங்கள் பிறர் பொறாமை கொள்ளும் குடும்பமாகலாம். உங்கள் கவலை களிப்பாய் மாறும்!

■

சோர்ந்து போகாதே, மனமே,
சோர்ந்து போகாதே!

கண்டுன்னை அழைத்த தேவன்
கைவிடுவாரோ?

வாக்களித்த தேவனை நீ
பாடிக் கொண்டாடு — ஊக்கமான
ஆவி உன்னைத் தாங்க மன்றாடு.

துன்பங்கள் தொல்லைகள் உன்னைச்
சூழ்ந்து கொண்டாலும் — அன்பர் உன்னைத்
தேற்றும் நேரம் ஆனந்தமல்லோ?

சோதனைகளைச் சகிப்போன்
பாக்கியவானல்லோ? — ஜீவ கிரீடம்
சூடும் நேரம் என்ன பேரின்பம்!

11

மகளிடமிருந்து ஒரு மடல்

A Daughter's Letter

பாசமுள்ள பப்பா, மம்மிக்கு,

வாழ்க்கை அலைகளை ஒன்றாய்த் தாண்டி இருபத்தேழு ஆண்டுகள் வளர்ந்து வந்திருக்கும் உங்களுக்கு இம்முக்கியக் கட்டத்தில் (1997) இவ்விதக் கடிதமொன்றெழுத என் பேனாவை எடுத்தேன். உங்களுக்கு மகளானதினால் நான் அனுபவித்தவற்றையும், அது என் வாழ்வையும் பிறர் வாழ்வையும் எப்படிப் பாதிக்கிறது என்பதையும் இங்கு எழுத முனைந்துள்ளேன்.

எல்லாப் பிள்ளைகளைப்போல நானும் அன்புக்கு ஏங்கினேன். அதை உண்மையாய், முழுமையாய், என்னிடம் எதுவும் எதிர்பாராமல் அள்ளிக் கொடுத்தீர்கள். நீங்கள் செய்தவைகளினாலும் செய்யாதவைகளினாலும் உறுதியான அந்த அன்பை வெளிப்படுத்தினீர்கள். நான் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் உங்கள் தியாகமான அன்பைக் காட்டினீர்கள். உங்கள் முத்தங்களையும் அரவணைப்புகளையும் கரங்கோர்த்து நடந்த நேரங்களையும் உள்ளமாகிய பெட்டகத்தில் பொதித்து வைத்திருக்கிறேன். அன்பிற்கு அலையத் தேவையில்லாமல் செய்துவிட்டீர்கள். இல்லையேல் மன வளர்ச்சி குன்றி சிக்கல்களில் மாட்டிக்கொண்டிருப்பேன். ''பாப்பி கண்ணு'' என்று நீங்கள் சொன்னதும் எழுதியதும் என்னை உங்களோடு பிணைத்ததோடல்லாமல் மனவுரத்தையும் தைரியத்தையும் அளித்தது.

எனது நற்குணங்களோடும் குறைவுகளோடும் நான் இருந்தபடியே என்னை நிபந்தனைகளின்றி ஏற்றுக்கொண்டீர்கள். அதை நான் புரிந்துகொள்ளச் செய்தீர்கள். அதனால் நான் செய்ததையெல்லாம் ஆமோதித்தீர்கள் என்பதல்ல. நான் செய்தது, செய்யாதது வைத்து நீங்கள் மாறவில்லை என்பதைத்தான் சொல்லுகிறேன். குடும்பத்திலோ வெளியிலோ ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டுமெனக் கற்பித்தீர்கள். அதனால் கடவுளது ஒப்புமையற்ற படைப்பை அங்கீகரித்து மக்களை, எத்தனை வேறுபட்டவர்களாயிருந்தாலும், ஏற்றுக்கொள்ளப் பக்குவப்பட்டுள்ளேன்.

என்னை ஒரு ஆளாக, பெண்ணாக, மகளாக, கடவுளுடைய பிள்ளையாக மதித்தீர்கள். எனது உணர்வுகளையும், கண்ணோட்டங்களையும், அபிப்பிராயங்களையும் மட்டுமல்ல, ஆலோசனைகளையும் மதித்தீர்கள். மதிக்கப்பட்டதால் மதிக்கப் பழகினேன்.

நீங்கள் என்னை அற்புதமாய்ப் புரிந்துகொண்ட வேளைகளை நினைக்கும்போது என்னை அறியாமலேயே என் கண்கள் குளமாகின்றன. ''இவ்வளவு புரிந்துகொள்ளக்கூடிய பெற்றோர் இருக்கும்போது திருமணம் உனக்குத் தேவையா?'' என்றுகூட என் சிநேகிதிகள் கிண்டலடிப்பர். ஒரு மாணவியாக, ஊழியரின் மகளாக, என்னைப் புரிந்துகொண்டீர்கள். புண்பட்ட வேளைகள், ஒரே மகளின் தனிமை, கடினமான பிரசவத்தில் பிறந்ததால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள், அதனால் நான் அனுபவித்த மன வேதனைகள், மற்ற பிள்ளைகளின் கேலிகள் மற்றும் இடிப்புகளின்போது உங்கள் அரவணைப்பு கீலேயாத்தின் பிசின் தைலமாயிருந்தது. சுய பரிதாபம் என்னை எங்கும் கொண்டு செல்லாது என்பதைப் பசுமரத்தாணியாய்ப் பதித்துவிட்டீர்கள்.

சிறு காரியத்திலும் என்னைப் பாராட்டி உற்சாகப்படுத்தியது என்னில் ஆரோக்கியமான தன்னம்பிக்கையை நீரூற்றி வளர்த்தது. எனது குட்டிக் குட்டி அன்பளிப்புகளைச் சிரிக்காமல் ஆ ஊ என்று பொத்திப் பொத்தி வைத்துக்கொண்டீர்கள். எனது தோல்விகளைப் பெரிதுபடுத்தாமல் என் ஆள்தத்துவத்தைச் சமநிலை நோக்கோடு காணக் கற்பித்தீர்கள். எனது புன்முறுவலைக்கூடப் பாராட்டி ரோமர் 12:3இன்படி என்னை நான் நேசிக்க உதவி செய்தீர்கள். என் பள்ளி

மற்றும் கல்லூரிச் சாதனைகளைப் பாராட்டி, 'இது போதாது' என்ற எண்ணங்கொள்ளச் செய்யாமல், சிறப்பாய்ச் செய்ய, மேன்மையாய் நடந்துகொள்ள ஊக்குவித்தீர்கள். அதுவே குறைவெண்ணத்தில் கூனியிருந்த என்னை நிமிர்ந்து நடக்கச் செய்தது.

என்னைத் திருத்தும் நல்லெண்ணத்தோடுதான் செய்கிறீர்களென் பதை நான் உள்ளூரப் புரிந்துகொண்டாலும் தவறான சில வேளை களில் என்னைக் கண்டித்தது என்னை உடைத்தது. என்னையல்ல, என் தவற்றையே வெறுத்தீர்கள் என்பதை நான் புரிந்துக்கொள்ளா மலில்லை. பொதுவாகப் பாராட்டுகளுக்கு நடுவே புதைத்துதான் திருத்தங்களைக் கொடுத்தீர்கள். எனினும் சிறுபிள்ளைப் பருவத்தில் என்னைக் குற்றம் கண்டுபிடிப்பதே உங்கள் வேலை என்று கருதிய நாட்களும் உண்டு. ஆனால் திருச்சத்தியத்தைக் கொண்டு அவ் வெண்ணத்தை மேற்கொள்ள உதவி செய்தீர்கள். நாலுபேர் நடுவில், அதுவும் என் சிநேகிதிகள் இருக்கும்போது, திருத்தங்களை வெறுத் தேன். நான் அதை விளக்கியபோது முழுமுயற்சி எடுத்து உங்களை மாற்றிக்கொள்ள முனைந்தீர்கள். உங்கள் கண்டிப்பு முறைகளைச் சீர்திருத்த சில காலமானாலும் இறுதியில் சாதித்துவிட்டீர்கள். நன்றி! சிறு பிள்ளைகளிடமிருந்து திருத்தங்கள் வந்தாலும் மனமார அவை களை ஏற்றுக்கொண்டு, உங்களை மாற்றிக்கொள்ள மனது வைத்த உங்கள் பெருந்தன்மையைப் பாராட்டுகிறேன். மகளின் திருத்தங்கள் உங்கள் சுயமதிப்பைக் கட்டாயம் நொறுக்கியிருக்கும். இருப்பினும் விளைந்த கதிர் வளைவதுபோல் உங்கள் முதிர்ச்சியினால் குனிந்து ஏற்றுக்கொண்டீர்கள்.

உங்கள் கண்களைச் சற்றுத் திறக்கும்படியாகப் புதைந்து கிடந்த என் எண்ணங்களைத் தோண்டிச் சிலவற்றை எடுத்துவைக்க விரும்பு கிறேன். இன்று குடும்பமாக நாம் பெற்றோர், பிள்ளைகளுக்கு ஆலோ சனை கூறுவதால் இது அவசியமெனக் கருதுகிறேன்.

''பிள்ளைகளுக்குத் தேவை பணமல்ல, பெற்றோரின் நேரமே'' எனச் சில ஆண்டுகளுக்குமுன் ஒரு கட்டுரையில் நீங்கள் எழுதி யிருந்ததை மெச்சிக்கொள்ளுகிறேன். அதை நீங்கள் கண்டுகொண்ட தற்காக மகிழுகிறேன். ஆனால் ''நியாயமான'' (?) காரணங்களுக்காக

நீங்கள் நேரத்தை எனக்குக் கொடுக்க முடியவில்லை. அது என்னைக் காயப்படுத்திய ஒன்று. அந்த ''நியாயமான'' காரணங்களைப் புரிந்து கொள்ள எனக்கு இத்தனை ஆண்டுகள் ஆயின. பள்ளியிலும் சரி, கல்லூரியிலும் சரி, எந்தச் சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளுக்கும் நீங்கள் வருவ தில்லை. பரிசுகள் பெறும்போதும், பட்டம் பெறும்போதும் நான் அநா தைதான். மற்றப் பிள்ளைகளின் பெற்றோர் அவர்களை அணைத்துப் பாராட்டி அன்றிரவு வெளியே உணவருந்த அழைத்துச் சென்றதைப் பார்த்துக் கண் கலங்கினேன். முதுகு வளைய கனத்த பையைச் சுமந்து கொண்டு வீட்டை அடைந்து ஒரு கனத்த பூட்டு என்னை வரவேற்ற நாட்களும் நினைவிற்கு வருகின்றன. கசந்து கொண்டேன். சில வேளை மேசையில் ஏதாவது பலகாரமிருக்கும். 'ஏன்?' என்ற கேள் விக்கு இப்போது விடை கிடைத்துவிட்டது. ஆனால் போய்விட்ட நாட்களைத் துரத்திப் பிடிக்க முடியுமோ? பள்ளியில் பரிசுகளை வாங்க மேடை ஏறி ஓடி வந்த காட்சி இனிக் காணக் கிடைக்குமோ? அந்த நினைவுகளை என் பொக்கிஷப் பெட்டிக்குள் பத்திரப்படுத்த கொடுத்து வைக்கவில்லையே எனக்கு! நீங்கள் முக்கியமானவைகளுக்கு முத லிடம் கொடுக்கத் தவறியதால் புண்பட்டேன். தேவனது வரிசையை மாற்றிக் குடும்பத்திற்கு முன் ஊழியத்தை வைத்தீர்கள். நானோ தேவ னது கிருபையினால் அதைச் சமாளித்துத் தனிமையையும், உங்கள் கவனக்குறைவையும் மேற்கொண்டேன். ஆனால் ஒவ்வொரு பிள் ளையும் இப்படித் தேறிவர எதிர்பார்ப்பது சரியோ?

இன்னுமொரு குறை எனக்கு உங்கள்மீது உண்டு. பிறர் சொன் னதை வைத்து என்னைக் கணக்குப்போட்டதோடல்லாமல் என்னு டைய வார்த்தைக்குமேல் பிறரது வார்த்தைகளை நம்பினீர்கள். நம் மிருவருக்குமிடையே இருந்த நம்பிக்கையை அது தகர்த்தது. திரும்ப வும் கட்டியெழுப்ப ஆண்டுகளானது.

''எல்லாவற்றையும் பிள்ளைகள் நினைவில் வைத்திருப்பதில்லை'' என்று பெற்றோர் சுலபமாகச் சொல்லிவிடுகின்றனர். ஆனால் பிள்ளை களுக்கு என்ன நினைவிருக்கிறது, என்ன நினைவில்லை என்று பெற்றோர் அநேகர் கேட்பதில்லை; ஏனென்றால் அதற்கெல்லாம் அவர்களுக்கு நேரமிருப்பதில்லை! (சொல்லப்போனால், ஒவ்வொரு

துளியும் பிள்ளைகளுக்கு நினைவிருக்கிறது). நீங்கள் இப்போது அதை உணர்ந்துகொண்டதற்காகவும் என்னைக் கேட்டதற்காகவும் நன்றி.

''நான் உன் வயதாக இருக்கும்போது ...'' என்ற சொற்றொடரும் வீட்டில் அடிக்கடி காதில் கட்டெறும்பாய்ப் பாய்ந்தது. அதில் அர்த்த மிருக்கலாம், ஆனால் முறைகள் தூசியடைந்தவைதானே. காலம் மாறிவிட்டது ... மாறிக்கொண்டேயிருக்கிறது ... உங்கள் வாழ்க்கை யில் பயனளித்தவை எனக்கும் அப்படியே பயனளிக்கும் என்பது என்ன நிச்சயம்?

கோபத்தோடு நீங்கள் என்னைத் திருத்தியதாக எனக்கு நினை வில்லை. என் தவறுகளை அமைதியாய் அருமையாய் விளக்கி உள்ளத்தில் பதித்தீர்கள். உங்கள் கோபத்தினாலா அல்லது என் தவற் றிற்காகவா என்னைக் கண்டிக்கிறீர்கள் என்று நான் குழம்பாமல் பார்த்துக்கொண்டீர்கள். உங்கள் கண்டிப்புகள் தெளிவாயிருந்தன. எனது பழைய தவறுகளைக் கோழி போல கிண்டிக் கிளறாமல் ஒவ்வொரு தவற்றையும் கிள்ளி எறிய வேண்டிய புதிய வேராகவே கண்டீர்கள். மம்மி, உங்கள் அடிகள் வேம்பாய்க் கசந்தன; வேதத் திற்குக் கீழ்ப்படிந்துதான் அப்படிச் செய்தீர்களென்று நினைக்கிறேன். இன்னும் நினைத்தால் கசக்கத்தான் செய்கிறது. இருந்தாலும் அந்த அடி அண்ணன் தம்பிக்குமேல் உதவியதென்னவோ உண்மைதான்! (எபி 12:11). மன்னிப்புக் கேட்கக் கற்றுக்கொடுத்ததோடல்லாமல் நான் விளைவித்த சேதங்களுக்காய்ப் பொறுப்பெடுக்கவும் பயிற்று வித்தீர்கள். உங்களிடமிருந்துதான் 'மன்னித்துக்கொள்ளுங்கள்' என்று கேட்கக் கற்றுக்கொண்டேன் என்று சொல்லாமல் அடுத்த வரிக்குச் செல்ல மனமில்லை. உங்கள் வார்த்தைகளை நிறைவேற்றாதபோதோ தவறிழைத்தபோதோ உங்கள் தவற்றை ஒத்துக்கொண்டு மன்னிப்புக் கோரினீர்கள். என் ஏமாற்றத்தையும் வேதனையையும் அது இலகு வாக்கியது. உங்கள் தவறுகளிலிருந்தும் கற்றுக்கொண்டேன். உங்கள் தவறுகளைக் காண அனுமதித்தற்காக உங்களை மதிக்கிறேன். தாயும் தந்தையுமாக எனக்கு நல்ல முன்மாதிரிகளாயிருந்தீர்கள். உங்கள் குடும்பப் பொறுப்புகள் தெளிவாகவும் இயல்பாகவும் இருந்தன. மூவ ரும் ஒன்றாக வளர்ந்தது என்ன ஆனந்தம்! பேனாவைப் பிடிக்கவும், நேர்க்கோடு போடவும், சரியான இடத்தில் குப்பையைக் கொட்டவும்,

சீப்பிலிருந்து முடியைச் சுத்தம் செய்யவும், விளக்கை வேண்டாத போது அணைக்கவும், பற்பசையை மூடவும், என் துணிகளை நானே துவைக்கவும் கட்டாயப்படுத்தியது எனக்கும் என்னோடு வாழ்ப வர்களுக்கும் வாழ்வைச் சுலபமாக்கியுள்ளது.

பப்பா, எதையும் குற்றமறச் செய்ய விரும்பும் உங்கள் குணத்தை மதிக்கிறேன். ஆனால் நிறைவுக்கு நேரே நடைபோடும் குற்றங்குறை யுள்ள நாம் பிறரைக் குற்றங்காணப்போய் சுற்றம் இல்லாமலாகிவிடக் கூடாது என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.

பப்பா, மம்மி, நீங்களிருவரும் ஒரே ஆண்டவரை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதைத் தவிர ஏறத்தாழ மற்றெல்லாவற்றிலுமே ஒருவருக்கொருவர் வேறுபட்டவர்கள் என்பதை அறிவேன். இருப்பினும், என்ன நடக்கிறது என்று புரியாத இளம் வயதில் நானறிய நீங்கள் வாதாடவோ சண்டை போடவோ இல்லை. என்ன ஆறுதல்! நீங்கள் கோபத்தில் அலறியோ, ஒருவரையொருவர் திட்டியோ, அடிதடியோ நான் கண்டிலேன்.

சாப்பாட்டு மேசையில் நடந்துகொள்ளவேண்டிய விதத்தைக் கற்றுக்கொடுத்தீர்கள். முறுமுறுப்பு கிடையாது. நன்றி உள்ளம் தேவை. மம்மி, பஞ்சத்தால் எலும்பு தெரிய உயிர் ஊசலாடிக் கொண்டிருந்த சிறுவன் ஒருவனின் படத்தை மேசைக்கு மேல் சுவற்றில் ஒட்டி வைத் திருந்தீர்கள். ''தரித்திரரை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்'' என்ற வாசகம் கீழே! மறக்க இயலாது. சிறு பாடம், பெரும் மாற்றம். மேசையில் குடும்ப வேளை, அந்த நாளைக் குறித்தும், தமாஷ் துணுக்குகள் பகிர்ந்தும் விளையாட்டு வேளையாயிருந்தன. சாப்பாட்டு வேளையில் திருத்தங்கள் சமாதானத்தையும் சந்தோஷத்தையும் கெடுக்கும் என்று நேரத்தோடு அறிந்துகொண்டு, கண்டிப்பை வேறு வேளைக்கு மாற் றியது அதை இன்னும் அர்த்தமுள்ளதாக்கியது.

எல்லாவற்றிற்கும் சிகரமாகக் கடவுளை நேசிக்கவும், பல விதங் களில் புதுமையாக அவரை அறியவும் கற்றுக்கொடுத்தீர்கள். கடவுள் மெய்யாகவே யார் என்பதையும் அவர் என் ஆண்டவராயிருக்க இடமளித்தால் என்னை அவர் என்னவாக்க முடியுமென்பதையும் எனக்குப் புகட்ட அவரோடுகூட நீங்களிருவரும் அயராது பாடுபட்

டீர்கள். எனக்கு உணவூட்டும்போதே பைபிளில் அட்டையிலிருந்து அட்டை வரையுள்ள சரித்திரக் கதைகளை உணர்வுடன் சொன்னது உள்ளத்தில் இன்னும் பசுமையாயுள்ளது. கேட்டுக் கேட்டு வாய்மேல் வாய் உண்டேன். வசனங்களை மனனம் செய்ய மெதுவாகவும் சற்றுக் கடினமாகவும் என்னைத் தள்ளியதற்காக நன்றி நவிலுகிறேன். இவை என்னோடு தங்கி என் வாழ்வை அழகாலும் ஆழத்தாலும் அலங்கரிக்கும். அன்றாடகச் சூழ்நிலைகளுக்கு வசனத்தை இடித்துரைத்தது என்னை நடைமுறைக் கிறிஸ்தவளாக்கிற்று. பொம்மையோ ஒரு வாழைப்பழமோ கேட்டதற்குச் சிலவேளை 'இல்லை' அல்லது 'பொறு' என்ற உங்கள் பதில் எனக்கு அப்போது புரியவில்லை. 'ஏன்?' என்று கேட்கவோ உங்களை எதிர்க்கவோ முடியாத அந்நிலைமை பாகற்காயாய்க் கசந்தது. இன்றோ அதில் மறைந்துகிடந்த பாடம் தெளிவு. அன்று உங்கள் மறுப்பை மகிழ்ச்சியோடும் மனநிறைவோடும் ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகியிராவிட்டால் இன்று தேவனிடமிருந்து வரும் 'இல்லை,' 'பொறு' எனும் பதில்களை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் தவிப்பேன். கீழ்ப்படிதலும் அப்படித்தான் — கேள்வி கேட்காமல், உடனடியாய், காலந்தாழ்த்தாமல்!

நீங்கள் எனக்களித்த மற்றொரு ஆசீர்வாதம் எதைக் குறித்தும் சரியான விதத்தில், சரியான சூழ்நிலையில், பேசவோ கேள்வி கேட்கவோ அனுமதித்ததுதான். பால்வினை சம்பந்தப்பட்டவைகளில் நீங்கள் என்னை இருட்டறையில் வைக்கவில்லை. நான் உடலில் அடைந்துகொண்டிருந்த மாற்றங்களைக் கிறிஸ்தவக் கண்ணோட்டத்தில் புரியும்படி விளக்கினீர்கள். இது எனக்குத் தெளிவு தந்ததோடல்லாது நங்கையர் பலர் விழுந்துவிடும் குழியில் விழாமலும் என்னைக் காத்தது. தவறானவற்றைத் தவறான இடத்திலிருந்து கற்றுக்கொள்வதையும் அது தவிர்த்தது.

''கோபப்படுத்தாதிருங்கள்'' என்று பவுல் சொல்வது பிள்ளைகளைக் காயப்படுத்தி மன வேதனைப்படுத்தும் வார்த்தைகளால் துன்புறுத்தி, கவனியாமல், புரிந்துகொள்ளாமல், மிதமிஞ்சி எதிர்பார்த்து, துலங்கினாலொழிய அன்புகாட்ட மறுத்து, பெற்றோரின் லட்சியங்களையும் குறிகளையும் ஏற்றுக்கொள்ள வற்புறுத்தி, தாங்கள்

தவறுகளை ஒத்துக்கொள்ளாமல் நொந்துபோகச் செய்வது என்றே எண்ணுகிறேன் (எபே 6:4). பப்பா, மம்மி, தேவன் எனக்குக் கொடுத்த அளவே நீங்கள் என்னிடம் எதிர்பார்த்தீர்கள். என்னால் முடியாததைச் சாதிக்க என்னை விரட்டவுமில்லை; உங்கள் லட்சியங்களை என தாக்கிக்கொள்ள நீங்கள் எதிர்பார்க்கவுமில்லை. நான் நானாகவே வளர இடமளித்தீர்கள். உங்கள் ஆலோசனைகளும், புத்திமதிகளும், திருத்தங்களும் எனது ஆள்தத்துவத்தை வனைந்தன.

என் நண்பர்களைத் தெரிந்தெடுக்கச் சீராய் நடத்தினீர்கள். என் நண்பர்களைக் குறித்து நான் வளவளப்பதற்குக் காதுகொடுத்து எனக்குத் தெரியாமல் அவர்களைக் கவனித்தீர்கள். பிறர் என்னைப் பாதிக்கும்போது எப்படி நடந்துகொள்வதென நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் கற்பித்தீர்கள். எதற்குமே திருவசனத்தை எடுத்துச் சொன்னதால் திருத்தங்கள் திருவசன அடிப்படையிலானவைதானே தவிர உங்களுடையவைகளல்ல எனப் புரிந்துகொண்டேன். ஆனால் ஒரு காரியம் — என் நண்பர்களை வீட்டிற்கு அழைத்துவரத் தயங்கினேன். அவர்களை நீங்கள் நடத்திய விதம் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. அவர்களது வீட்டில் எனக்குக் கிடைத்த மதிப்பு நம் வீட்டில் அவர்களுக்குக் கிடைக்கவில்லையே எனக் கவலைப்பட்டேன்.

வாலிபப் பருவம் எட்டு முன்பே சில தீர்மானங்கள் நானே எடுக்க ஊக்குவித்து, நான் தவறிழைத்தாலும் என் பக்கமே நின்று, கேட்காத ஆலோசனையெல்லாம் கொட்டினீர்கள். அவை என் காதில் விழுந்தன. நானும் (உங்களுக்குத் தெரியாமல்) அவைகளைப் பின்பற்றினேன். பணத்தைக் கையாளவும் கற்றுக்கொண்டேன். நான் தவறிழைக்கும்போது குற்றச்சாட்டு பெறாமல் அன்பான அறிவுரை பெற்றது நம்பிக்கையோடு முதிர்ச்சியடைய எனக்கு வழி வகுத்தது.

கழுகு தன் குஞ்சுகளைப் பறக்கத் துரத்திவிடுவதுபோல சரியான நேரத்தில் என் கூட்டைப் பிய்த்துவிட்டு வாழ்க்கையில் சில முக்கிய தீர்மானங்களை எடுக்கவிட்டது, என் சிறகுகளைப் பலப்படுத்தியது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு எனக்குச் சுதந்திரம் அளித்தீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பிறரைக் குறைவாகவும், தேவனை அதிகமாகவும்

சார்ந்துகொள்ளப் பழகினேன். தப்புக்கணக்குப் போட்டுவிடாதீர்கள்! பெரியோரிடமிருந்தும் மற்றவரிடமிருந்தும் தொடர்ந்து ஆலோசனைகளையும் அறிவுரைகளையும் பெற்றுக்கொள்வேன்; ஆனால் எனது தீர்மானங்களுக்கு நானே பொறுப்பாளியாவேன். என்னையும் உங்களையும் எதுவும் பிரிக்காது என உறுதியளித்து என்னைப் பறக்க விட்டீர்கள். முக்கியக் காரியங்களுக்கு முதலிடம் அளிக்கவும், யாருடனும் உறவு முறிவு ஏற்படாமல் காக்கவும், உள்ளான மனிதனுக்கு உரமூட்டவும், பால்வினை வாழ்வில் பரிசுத்தத்தைக் காக்கவும், கடன் படாமல் முதலீடு செய்யவும், உடல் நலம், சுகாதாரம் மற்றும் ஆகாரத்தில் கவனமாயிருக்கவும், ஞானமாய் நண்பர்களைத் தெரிந்தெடுக்கவும், அதிமுக்கியமாய் வாழ்க்கைத் துணையைத் தெரிந்தெடுக்கும் விதத்தையும் நினைவுபடுத்தினீர்கள்.

பள்ளி நாட்களிலேயே, எதிர்காலத்திற்குள் காலடி எடுத்து வைக்கு முன், கர்த்தருக்குக் காத்திருக்க ஊக்குவித்தீர்கள். உங்களிருவரைப் போல நானும் மிஷனரியாக வேண்டுமென்று என்னை நீங்கள் பலவந்தம்பண்ணவேயில்லை. ஆண்டவரை முழுநேரமாய்ச் சேவிக்க நானே தெரிந்துகொண்டேன். கல்லூரியில் நுழைந்தபோது என் எதிர்கால ஊழியத்தைக் குறித்து உங்களோடு ஒருமனமாய்க் கலந்தாலோசித்தது எத்தனைச் சிலாக்கியம்! ஆலோசக ஊழியத்திற்காய்க் கடவுள் என்னை அழைக்கிறார் என்ற என் உள்ளுணர்வை உறுதிப்படுத்த எனக்கு வழிநடத்துதல் தேவைப்பட்டபோது நீங்கள் என்னருகே இருந்ததற்காய் நன்றி.

அடுத்த தலைமுறையைப் பயிற்றுவிக்க என்னில் உங்களை அர்ப்பணித்திருக்கிறீர்கள். கடவுளுக்கும் மனுக்குலத்திற்கும் சேவை செய்ய அமரிக்கையோடும் நம்பிக்கையோடும் என்னை ஆயத்தப்படுத்தியிருக்கிறீர்கள். அதுவே பிரதானம் என்பதை உணர்ந்தும் இருக்கிறீர்கள். என் தசை நார்களில் நற்பண்புகள் நெய்து என் அடித்தளத்தில் அர்த்தமுள்ள அச்சடையாளங்களைப் பதித்த உங்களுக்காய்த் தேவனைத் துதிக்கிறேன்.

இனிய நினைவுகளும், மாற்றங்களும், இருபுறச் சார்பும், கனவுகளும் கலந்தோடும் ஆறு நமது குடும்பம். என் சிறிய நீண்ட கடி

தத்தை முடிக்கத் திணறும் இத்தருவாயில், கடவுளிடம் நான் ஓடும்படியாய் என்னை நீங்கள் தனியே விட்டுவிட்ட வேளைகளுக்காய்க் கையெடுத்துக் கும்பிடுகிறேன். என்னை நேசித்தபடியால் என்னைக் கண்டிக்கத் தயங்காமல் நரகம் சென்றுவிடாது என்னை விலக்கிக் காத்த நீங்கள் நிச்சமாய்க் கோழைப் பெற்றோர்களல்ல!

நீங்கள் பூரணரல்ல. அது உங்களுக்கே தெரியும். நீங்கள் தவறிழைக்காதவர்களோ, எப்போதுமே சரியானதைச் செய்பவர்களுமோ அல்ல. ஆனால் என்னைப் பெற்றவர்கள் என்றுமே நீங்கள் மட்டும்தான்! நான் உங்களுக்குச் சொல்லக்கூடியதெல்லாம் —

பப்பா, மம்மி, உங்களை நேசிக்கிறேன்!

உங்கள் மகள் திருச்சத்தியத்தில் நடக்கிறாள் என்ற மகிழ்ச்சிக்கு அடுத்தபடியாக நான் உங்களுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய பரிசு இதுவே!

— இவாஞ்சலின்

ஆலோசகப்பணிப் பயிற்சியை இங்கிலாந்தில் முடித்துத் திரும்பியபோது சென்னை விமான நிலையத்தில் பெற்றோருடன்! (1995)

(e) முதியோர் பராமரிப்பு

Geriatric Care

12

முடிவின் துவக்கம்!

இளையோரிடமிருந்து முதியோருக்கு ...

Is it really over?

அனுபவமென்னும் ஆரமணிந்த பல அழகிய மக்களின் உதடுகள் அடிக்கடி உச்சரிக்கும் வார்த்தைகள்: ''என் நாட்கள் முடிந்துவிட்டன, இனி என்ன?'' என்பதே. முடிந்துவிட்டனவா? முடிவே இப்போதுதான் துவங்கியிருக்கிறது! இன்னும் எவ்வளவோ இருக்கிறதே! உலகிற்கு உங்களது பிம்பம் முதிர்ச்சியையும் மகிமையையும் பிரதிபலிக்கிற தென்பதை அறிவீர்களா? சுருங்கிய தோல், வெள்ளி மகுடம், உதிர்ந்த பற்கள், இவை யாவும் நீங்கள் தேறிவந்த பரீட்சைகளைத்தான் பறை சாற்றுகின்றன. நீங்கள் இன்னும் தூயாவியானவர் தங்கியிருக்கும் ஆலயம் என்பதை நினைவிலிருத்துவதே உங்கள் உந்து விசை. ஆலயம் பழமையாகப் பழமையாக அதன் மதிப்பு கூடும்; அதற்குக் கூடுதல் கவனிப்பும் தேவை. உலகம் உங்களைக் காலணா காசுக் குத்தான் மதிப்பிடலாம். ஆனால் உங்கள் சுயமதிப்பு உலகம் போடும் கணக்கைச் சார்ந்ததல்ல, சிலுவையில் உங்களுக்காய்ச் செலுத்தப் பட்ட கிரயத்தைச் சார்ந்ததே. மோசே இறக்கும் நாள்வரை கற்றுக் கொண்டேயிருந்தார். எல்லாவற்றையும் படித்து முடித்துவிட்டேன், போதும் என்று என்றைக்கு உணருகிறீர்களோ அதுவே உங்கள் முடி வின் முடிவு. கல்வியும் வளர்ச்சியும் நாடித் துடிப்பைக் காட்டுகின்றன. கற்பதை மட்டும் நிறுத்திவிடாதீர்கள். கூட்டிக் கொடுக்கப்படும் ஒவ் வொரு நாளும் தமது மகனைப்போல் மாறக் கடவுளருளும் தருண

மாகும், பார்த்தீர்களா? இன்னும் முடிந்துவிடவில்லை; இது முடிவின் துவக்கமே. இன்னும் செல்லவேண்டிய தொலைதூரம் உண்டு!

நீங்கள் முன்னேற ஓர் ஊக்கமோ, குறியோ, பொறுப்போ இல்லாத ஓர் யுகம் உங்களுக்கு விடிந்துவிட்டதாக நீங்கள் நினைக்கலாம். 'நான் யாருக்கும் தேவையில்லை' என்ற எண்ணம் தலைதூக்கும்போது தனிமை என்னும் சேற்றில் வழுக்கிச் சுயபரிதாபம் எனும் பாழ் கிணற்றில் விழுகிறீர்கள். 'நான் பாவம்' என்னும் தலையணை உங்களுக்கோ உங்கள் கூட்டில் வாழும் பிறருக்கோ அதிக நாட்கள் சுகம் தராது. விழித்துக்கொண்டு உங்களையே ஏற இறங்கப் பார்த்துப் பாராட்டிக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குப்பின் வந்த குடும்ப மரத்தை வரைந்து, தேவன் உங்கள் வாழ்வில் கொண்டுவந்த மக்களது வளர்ச்சியை நீங்கள் எப்படிப் பாதித்திருக்கிறீர்களென்பதைக் கவனியுங்கள். சோர்பு உங்களுக்குள் நெளிய இடங்கொடாதீர்கள். குறிப்பாக ஒன்றும் செய்ய இல்லாமலிருக்கும் வெறுமையான கரங்கள் நம்மைத் தூக்கி எறிந்துவிடுவார்களோ என்ற பயத்தை ஊட்டலாம். இதன் விளைவாகப் பிறரை ஆட்டிப்படைக்க நினைப்பதோடல்லாமல் பிறர் நம்மை ஆட்டிப்படைக்கிறார்கள் என்ற உணர்வையும் வளர்க்கிறது. விட்டுவிடுங்கள்! இப்போது உங்கள் பணி மூக்கணாங்கயிற்றை இழுத்துப் பிடிப்பதல்ல, எட்டி நின்று நீங்கள் உருவாக்கிய தலைமுறைக்கு இடம் கொடுப்பதாகும். அப்பொழுது நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் மரியாதை கிட்டும்.

புரிந்துகொள்ளுதலே ஏற்றுக்கொள்ளுதலின் முதல் படி. உங்கள் நிலையை நீங்கள் மகிழ்வுடன் ஏற்றுக்கொள்வது கடினம்தான். உங்களது யோசனைகளும், தத்துவங்களும் மாறிக்கொண்டேவரும் உலகோடு நடைபோட மறுக்கும். ஆனால் இன்றையத் தேவைகளுக்கு அவை குறைந்தவையல்ல, விலையேறப்பெற்றவையே. நீங்கள் குழந்தைபோல் மாறிக்கொண்டு வருவதை அறியாமலிருக்கலாம். அதற்கு ஒளிமயமான ஒரு பக்கமும் ஒளிமங்கிய மறுபக்கமும் உண்டு. குடும்பத்தில் தலைவலியை உண்டாக்காதவரை குழந்தைத்தனத்தை உங்கள் சுபாவமாகவே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். பலக்குறைவு, பார்வை மங்கல், அருமையானவரை இழத்தல், உரிமையை விட்டுக்கொடுத்தல் போன்றவற்றை உங்கள் மகிமையின் ஒரு பங்காகவே எண்ணுங்

கள். சாதிக்க நினைத்த ஒன்றை இன்னும் சாதிக்க இயலாமல் போய் விட்டிருந்தால் குற்றவுணர்வடைவதைத் தவிர்த்து இளைய தலைமுறைக்கு உங்கள் தரிசனத்தைக் கடத்துங்கள். உங்களுக்கான இறைச்சித்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். வெளித்தோற்றத்தைக் குறித்துக் கவலையீனமாயிராமல் நன்றாய் உடுத்தி, சுத்தமாய், எடுப்பாய் இருங்கள்.

மனிதனுக்கு நாய் ஒரு சிறந்த நண்பன் என்பர். உங்களுக்குப் பிரியமாய் இருக்குமானால் நாய் போன்ற வீட்டுப் பிராணிகள் வளர்ப்பது உங்களுக்குத் துணையாகவும் பொழுதுபோக்காகவும் இருக்கும்.

பிறரை ஏற்றுக்கொள்வது ஒரு பெரும் சவால். அவர் முற்றிலும் வேறுபட்டவராக, ஏன் தலைகீழானவராக இருப்பது, பெரும் தவறாய்த் தெரியலாம்; அது பயமுறுத்தவும் செய்யலாம். அமரிக்கையுடன் தேவனது விதவிதமான கைவேலைகளைப் பாராட்டப் பழகுங்கள். நான்-பிடித்த-முயலுக்கு-மூணே-கால் என்ற மனப்பான்மை குடும்பத்தோடு உங்களை நெருங்கிச் சேர்க்காது. அழைப்பின்றி மூக்கை நுழைத்தல் வரவேற்கப்படாது. பிறரது தனி உலகை மதியுங்கள். இளைய தலைமுறை செய்வதைக் கவனித்து, அவர்கள் தவறுகள் மூலம் கற்றுக்கொள்ள விட்டுவிடுங்கள். அளவுக்கு மீறி அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பளிக்கும் முயற்சியைக் கைவிட்டால் உங்கள் இரத்த அழுத்தம் குறையும்! அதுவே ஆரோக்கியமானது. கிழவிக் கதைகளை விட்டு விலகுங்கள். கோபம் போன்ற பாதகமான உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தப் பழகுங்கள். இரண்டு தலைமுறைகளுக்கிடையில் ஏழுகடல் தூரமுண்டு.

வாழ்க்கையில் கட்டி எழுப்பிய உறவுகளைத் திரும்பிப் பாருங்கள். உடைந்த உறவுகளைச் செப்பனிடும் தேவையைத் தூயாவியானவர் உணர்த்த இடங்கொடுங்கள். நேரடியாக அல்லது கடிதம் மற்றும் தொலைபேசி வாயிலாகக் கீறல்களில் சாந்து பூசலாமே. இறைவனோடும் ஒப்புரவாகுங்கள். புதைந்து கிடந்த குற்றவுணர்வு தூக்கி எறியப்படும்போது சிறகடித்து மேலெழும்புவீர்கள்.

இறப்பில்தான் ஆரோக்கியம் உச்சக் கட்டத்தை அடைகிறதென் பதை நம்புங்கள். நமது கலாச்சாரமும் மனிதக் கண்ணோட்டமும் மண்ணுடல் நீத்தலைப் பாதகமாகவே பார்க்கின்றன. கடவுளது கண் ணாடியைப் போட்டு உயிர்நீத்தலைப் பாருங்கள்: ''ஆண்டவருடைய பரிசுத்தவான்களின் இறப்பு அவர் பார்வைக்கு அருமையானது'' (சங் 116:15). ''செத்துத் தொலையேன்'' என்ற வார்த்தைகள் முகத்தில் உமிழப்படும்போது இந்த நம்பிக்கை உங்கள் வேதனையைத் துடைத் தெறியும். அச்சமின்றி இறப்பை அரவணைத்துக்கொள்ளுங்கள் (சங் 23:4).

வாழ்க்கையைச் சந்தித்தவிதமாகவே மரணத்தையும் சவுல் சந் தித்தார் (1 சாமு 13:4). கடவுளைப்பற்றிச் சிந்தியாமல், அவருடைய வழிநடத்துதலைத் தேடாமல், தன் புயபலத்தினால் எல்லாவற்றையும் சாதிக்க முற்பட்டார். நாம் விரும்புகிறபடி ''இப்போது'' வாழ்க்கையைத் திசைதிருப்பாவிட்டால் ''பின்னர்'' மாற்றம் வரும் என எதிர்பார்க்க முடியாது. கடவுளுக்கு இப்போது எப்படிப் பதிலளிக்கிறோமோ அப் படியேதான் இறக்கும் தருவாயிலும் அளிப்போம். அதுவே உண்மை யில் நாம் யாரென்பதை வெளிப்படுத்தும். இறப்பை எப்படிச் சந் திக்க விரும்புகிறீர்கள்? வாழ்க்கையை அப்படியே சந்திக்க இன்றே துவங்குங்கள்.

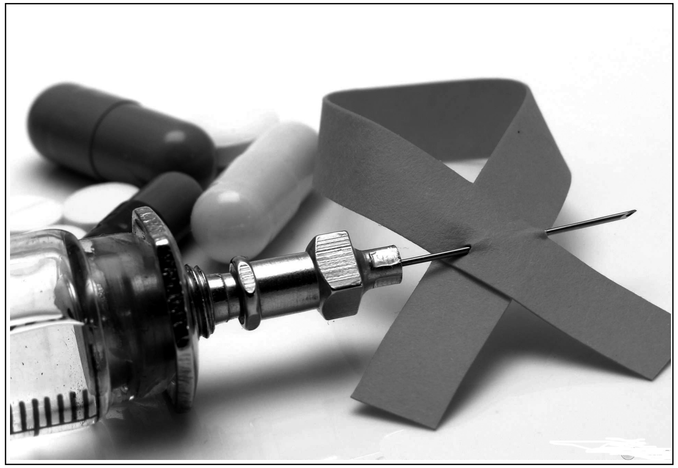
இறப்பைச் சந்திக்க ஒரு தெளிவும் ஆயத்தமும் இல்லாததால் பலர் அதை முகமுகமாய் எதிர்கொள்ளப் பயப்படுகின்றனர். மரணப் படுக்கையில் தேவன் நம்மை மறந்துவிடுவாரா? (சங் 16:10). அவர் தான் நமது பாதுகாவல். மெய்வாழ்வின் மலர்வாசலே மரணம் (எபி 2:14,15).

'பொய்யுடல் நீத்தலை நினைக்கவே மாட்டேன்; அடக்க ஆராத னைகளுக்குச் செல்லவே மாட்டேன்' என்பது ஞானமல்ல. எல்லா வற்றையும் தெளிவுடன் சிந்தித்து, கொடுக்கப்பட்ட காலத்தைத் தற் பரிசோதனைக்கும், அறிக்கையிடுதலுக்கும், மாறுவதற்கும் பயன் படுத்திக்கொள்ள மன்னன் சாலொமோன் நம்மை ஊக்குவிக்கிறார். கடவுளது இறுதித்தீர்ப்பையல்ல, அவரது கிருபையை ருசிக்க முன் கூட்டியே திட்டமிடுவது உசிதம் (பிர 7:2,4).

முதிர்வயதை அணைத்துக்கொள்ளுங்கள். வயோதிபம் கடவுளால் பயன்படுத்தப்பட ஒருபோதும் தடையாகாது. நமது சமுதாயமோ பொதுவாக இளமையும் முறுக்குமானவர்களையே மேம்படுத்தி வயோதிபரையோ மூலையில் தள்ளுகிறது. ஆனால் அனுபவம் சம்பா தித்த ஞானம் உங்கள் சம்பத்து. கடவுளைச் சேவிக்க ஓய்வுமில்லை, சாக்குபோக்குகளும் கூடாது. யோசுவாவின் முதிர்வயதில் ஆண்டவர் அவரைப் பார்த்து, ''நீ வயது சென்றவனும் முதிர்ந்தவனுமானாய்; சுதந்தரித்துக்கொள்ளவேண்டிய நாடு இன்னும் மகா விரிவாயிருக் கிறது'' என்றார் (யோசு 13:1). ஆன்மீகக் கனி கொடுக்கவே கட்டளை பெற்றிருக்கிறீர்கள் (சங் 92:15). ஆண்டவரோடுள்ள உங்கள் அனுப வத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ளத் தருணம் தேடி, சிலரையாவது ஆன்மீக வளர்ச்சியின் புதிய சிகரங்களுக்கு அழைத்துச் செல்ல, அவர்களுக்குக் கைகொடுங்கள். எண்பத்தினாலு வயதிலும் தீர்க்கதரிசினி அன்னாள் ஆண்டவருக்கு ஊழியம் செய்துகொண்டிருந்தார்கள் (லூக் 2:36).

நீங்கள் விட்டுச் செல்லும் உங்கள் வாழ்க்கை முறை, சாட்சி, ஊக் கங்கள், சவால்கள் ஆகியவை உங்களுக்குப் பின்னும், ஒரு வேளை கூடுதல் சக்தியுடன், வாழும். கடவுளது நிறுத்தல் கடிகாரத்தை நீங்கள் காண முடியாது. எனவே வாழ்ந்துகொண்டேயிருங்கள். முழுமையாய் வாழுங்கள்! இவ்வுலகிற்கு நீங்கள் தேவை! எல்லாம் முடிந்துவிட வில்லை; முடிவின் துவக்கத்தில்தான் நிற்கிறீர்கள்!

(f) இக்கட்டுகள்



Crises

13

துக்கப்படுவது தேவையா?

Why Grieve?

துக்கப்படுதல் இயற்கையே. துக்கம் காயங்கட்டுகிறது. இயேசு துக்கப்பட்டார்.

நாற்காலியில் சாய்ந்து உட்கார்ந்து, துக்கத்தைக் குறித்து சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தபோது, நான் சிறுமியாயிருக்கையில் அம்மா சொன்ன யானைக் கதை ஒன்று நினைவிற்கு வந்தது. யானைக்குட்டி ஒன்று இரயிலில் அடிப்பட்டு இறந்துவிட்டது. பொழுது சாயுமுன்பாக அந்த யானைக் கூட்டம் முழுவதும் கண்ணீர் சிந்திக்கொண்டு சடலத்தைச் சுற்றி நின்றது.

அருமையான ஒருவரையோ, நமது ஆசை ஒன்றையோ அல்லது பொருள் ஒன்றையோ இழக்கும்போது மனநிலையில் பாதிக்கப்படுவது யாருக்கும் இயல்பே. கவலை தரும் இழப்பின் அனுபவங்கள் நமது நடத்தை, மனோபாவனை, சிந்தனைகள், உடல்நிலை, உறவு மற்றும் ஆன்மீக வாழ்வில் பிரதிபலிக்கின்றன. வாழ்க்கையில் எப்போதாவது நாம் ஒவ்வொருவரும் துக்கத்தை அனுபவிக்கத்தான் செய்கிறோம். மணமுறிவு, அங்கவீனம், செல்லப்பிராணியின் சாவு, போட்டியில் தோல்வி அல்லது விரும்பாத ஊருக்கு இடமாற்றம் போன்றவற்றால் வரக்கூடிய துக்கம் யாரையும் பாதிக்கும். இறந்தார் என்பதற்குப் பதிலாக பூதவுடல் நீத்தார், விண்ணகம் எய்தினார் போன்ற பதங்களை நாம் பயன்படுத்தினாலும் துக்கம் துக்கம்தான். உயிர்தெழுதலில் சந்திப்

போம் என்று நம்மையே தேற்றிக்கொண்டாலும் அவர் விட்டுச்சென்ற வெற்றிடம் மற்றும் சூழ்நிலையைச் சந்திக்கும்போது திக்கற்றவராய் உணருகிறோம்.

147 வயதான தன் தந்தைக்காய் யோசேப்பு கதறி அழுதார் (ஆதி 49,50). துக்கம் ஒருவரை உடைத்துவிடும். தாவீது தன் மகன் இறக்கும் முன்பே இறப்பை எதிர்நோக்கித் துக்கித்தார். எருசலேம் சுற்றுச் சுவருக்காக நெகேமியா அழுதார். அதோடுகூட உபவாசித்து ஜெபித்தார். கண்ணீர் மற்றும் ஜெபத்தில் செலவிட்ட காலம் நெகேமியாவிற்கு அவர் செய்யவேண்டியதைக் குறித்துத் தெளிவைத் தந்தது. கொஞ்ச நேரத்தில் உயிரோடு எழுந்திருப்பான் என்று அறிந்திருந்தும் லாசருவின் இறப்பிற்காய் இயேசு கண்ணீர் விட்டார். மரியாளுக்கும் மார்த்தாளுக்கும் தம்மீதிருந்த கோபத்தை ஏற்றுக்கொண்டு அவர்களோடு துக்கித்தார். ''துயரப்படுகிறவர்கள் பாக்கியவான்கள், அவர்கள் ஆறுதல் அடைவார்கள்'' என்று மலைப் பிரசங்கத்தில் இயேசு துக்கத்தின் முக்கியத்தைக் காட்டினார். திருமுழுக்கினன் யோவான் இறந்த செய்தி அவரை எட்டினபோது அவர் தனிமையை நாடிச் சென்றார் — துக்கிக்கவோ?

சவுல் மற்றும் யோனத்தானின் மறைவுக்காய்த் தாவீதும் அவரது சகாக்களும் அழுதனர். அலைக்கழிக்கும் இந்த மனநிலையைக் கட்டுப்படுத்த அதன் காரணங்களைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம். பொன்னைப்போல் பொத்திவைத்த ஒன்றை இழக்கும்போது வெறுமையைச் சந்திக்கிறோம். அது இல்லாமல் சமாளித்து வாழ்க்கையைத் தொடருவது மற்றொரு சவால். இயற்கைக்கப்பாற்பட்ட, உடல் நிலையைப் பாதிக்கக்கூடிய கடினமான துக்கம், துக்கிப்பவரை இறந்தவரோடு பிணைத்து, ஆறுதலைத் தூரப்படுத்தி, வாழ்க்கையில் முன்னேற விடாமல் இடையூறாகிறது.

திடீர், எதிர்பாராத, காலத்திற்கு முன்னான, கொடூரமான இழப்பு துக்கத்தை இன்னும் கடினமாக்குகிறது. துக்கத்தின் ஆழம் இழப்பு என்னதென்பதைப் பொறுத்தது. முதியவர், துணைவர் அல்லது பிள்ளையை இழப்பது வெவ்வேறு அளவானவை. ஏற்கனவே ஆடிப்போன மணவுறவைப் பெரும் இழப்புகள் இன்னும் அதிரச்செய்யலாம்;

மாறாக ஒருவருக்கொருவர் ஆறுதலாக அவர்களை இணைக்கவும் செய்யலாம். இழக்கச் கொடுத்தவர் எப்படிப்பட்ட நம்பிக்கை உடையவர் என்பது முக்கியம். துக்கம் சிலரைச் சபையை விட்டே துரத்துகிறது. இன்னும் சிலரை ஆறுதலைத் தேடி, அரவணைப்பைத் தேடி, எதிர்காலத்தை குறித்த நம்பிக்கையோடு கடவுளிடம் திரும்பச் செய்கிறது. துக்கிக்கும் சமயங்களில் பரிசுத்த ஆவியானவரின் சமாதானத்தையும் பரத்திலிருந்து வரும் ஆறுதலையும் உதறித் தள்ளுபவர் கூடுதல் பாதிப்படைய வாய்ப்புண்டு. கடந்தகால நடக்கையைக் கொண்டே வருங்கால நடக்கையை முன்னறிவிக்கலாம் என்று மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். துக்கிப்பவரின் ஆள்தத்துவம் முக்கியம். பழைய பிரிவினைகள் கடினமாயிருந்திருக்குமானால், சிக்கல்களை உருவாக்கியிருக்குமானால், துக்கம் கடினமாகத்தான் இருக்கும். பயப்படுபவர், பிறரைச் சார்ந்தே வாழ்பவர், பதறுபவர், உணர்வுகளை அடக்கவோ வெளிப்படுத்தவோ தெரியாதவர், மனவுளைச்சலுக்கு இடங்கொடுப்பவர் மற்றும் அழுத்தத்திலேயே வாழ்பவர்களுக்குக் கலக்கத்தைச் சமாளிப்பது கடினமாக இருக்கலாம். மற்றவர் தம்மேல் சொரியும் கவனிப்பினால் சிலர் தம் கவலைக் காலத்தை நீட்டிக்க முயற்சிப்பர்.

(1) தானும் அந்த இறப்புக்குக் காரணமாயிருந்திருப்போமோ என்று குற்றவுணர்வு அதிகரிக்கும்போது, (2) இறந்தவரை அளவுக்கு மீறிச் சார்ந்திருக்கும்போது, (3) நீ துக்கப்படவே கூடாது, கலங்கக் கூடாது, மறுமணம் செய்யக்கூடாது என்று கையடித்துக்கொடு என்று இறந்துபோனவர் வற்புறுத்தியிருக்கும்போது துக்கம் இயற்கைக்கப்பாற்பட்டு நீடிக்கலாம். பழைய நிலைக்கு வரவேண்டுமென்று காலத்திற்கு முன்பே வேலையில் இறங்குவதும், துக்கம் என்பது முதிர்ச்சியின்மைக்கு அடையாளம் என்று நினைப்பதும் கவலையை நீட்டிக்கும்.

துக்கத்தின் தாக்கம் நெடுநாள், ஒருவேளை வாழ்வெல்லாம் தொடரலாம் என்பதால்தான் துக்கத்தைப் புரிந்துகொள்வதும் அதைச் சரி செய்வதும் முக்கியம் என்கிறேன். வாழ்க்கையில் இழப்பு முக்கிய நிகழ்ச்சியாகலாம். அதிர்ச்சி, செயலிழப்பு, மறுப்பு, அளவுக்கு மீறிக் கதறல், சில வேளை மயக்கமடித்தல், இருப்புக்கொள்ளாமை, சோர்பு, பழைய நினைவுகள், தனிமை, தூக்கமின்மை போன்றவை பொதுவாக துக்கத்தினால் ஏற்படக்கூடியவை.

உடலளவில் துக்கம் நமது தற்காப்புச் சக்தியைக் குறைப்பதால் மாரடைப்பு, இரத்த அழுத்தம், இரத்தக் குழாய் அடைப்பு மற்றும் புற்று நோய்க்கு வழிவகுக்கிறது. இதனால் தற்கொலை மற்றும் சாலை விபத்துக்களின் சதவிகிதம் அதிகரிக்கிறது. மன அழுத்தம், தலை வலி, பசியின்மை, செரிமானமின்மை, தூங்க முடியாமை போன்ற பிற உடல் கோளாறுகளும் ஏற்படலாம்.

மனதளவில் துக்கமானது ஒருவரது உணர்வுகளையும் எண்ணங் களையும் பாதிக்கலாம். மன உளைச்சல், பாதுகாப்பற்ற உணர்வு, தனித்திருத்தல், மறதி, பாலுறவில் விருப்பமின்மை, பயங்கரக் கனவு கள், இறந்தவரைக் குறித்த சொப்பனங்கள், பகுத்தறிவின்மை போன் றவை பிற வெளிப்பாடுகளாகும். எதையும் செய்ய விருப்பமின்மை அன்றாட அலுவல்களில் குழப்பம், முக்கியமானவற்றைச் செய்யாமல் விடுதல் போன்றவையும் நாம் காணலாம். இந்த மனநிலைகளும் எண்ணங்களும் வெளிப்படுத்தப்படாவிட்டால் அவை திருமண நாள், பிறந்த நாள் போன்றவற்றால் சிறைப்பட்டு மடை திறந்த வெள்ளமாக வெளியேறும்.

சமுதாய அளவில், மற்றவர்களைத் தனி நபராகச் சந்திக்கும் வேத னையான நிலைக்கு இழப்பு ஒருவரைத் தள்ளுகிறது. இதிலும் நேரமும் அதிகமாகச் செலவாகிறது. இதனால் கூடுகைளிலிருந்தும் ஐக்கியங் களிலிருந்தும் ஒதுங்கியிருத்தல் நல்லதல்ல. கவலைகளையும் தனி மையையும் சமாளிக்கப் பழகும்போது இவை மெல்லவே கரைந்து போகும்.

தீர்வு காணப்படாத, மறுக்கப்பட்ட, முடிவில்லாத துக்கம் உடலைப் பாதிக்கும். தனித்திருத்தல், தாழ்வெண்ணம், இறந்தவரைக் குறித்துப் பேச மறுத்தல், மன நிலைப் பாதிப்பினால் ஏற்படக்கூடிய உடல் கோளாறு, சமுதாயக் கோட்பாடுகளுக்கு மாறான நடக்கை, தன்னையே மாய்த்துக்கொள்ளப் பயமுறுத்துதல், குடி, போதை மருந்துப் பிரயோ கம், திடீர் உணர்ச்சிக்கு ஆளாதல், மகிழ்ச்சியாயிருப்பதுபோல நடித் தல், சோம்பல், ஆலோசனை அளிக்கும்போது எதிர்ப்பு தெரிவித்தல், இப்படியெல்லாம் அது வெளியாகும். இந்நிலையில் மனநோய் மருத்து வர் தலையிட்டு மருந்துகள் கொடுத்து மன நலம் காப்பதே சாலச் சிறந்தது என்று சொல்வேன்.

நாம் எல்லாருமே இந்த வேதனையான பள்ளத்தாக்கின் வழியாகச் செல்ல வாய்ப்புண்டு என்பதே உண்மை. துக்கத்தைச் சரியாய்க் கையாள ஆரோக்கியமான முறைகளை அறிவோமானால் பாதிப்பிற்குத் தப்பித்துக்கொள்ளலாம். பெரும்பாலானோருக்குச் சிறப்பு உதவி தேவைப்படாது. நாளடைவில் காயங்கள் ஆறி அவர் நலம் பெறுவார். குடும்பங்கள், நண்பர்கள், ஆலோசகர்கள், ஆயர்கள் போன்றவர் உடனடி உதவி அளிக்கலாம். பின்வருமாறு அவர்கள் உதவலாம் —

□ எதிர்பார்க்கப்பட்ட துக்கம் இழப்பிற்குப் பின்னர் கவலையைச் சுலபமாக்குகிறது. ஆகவே மரணத்திற்கு முன்பே அதைக் குறித்துப் பேச ஊக்குவியுங்கள். கூட இருப்பதே அவர்களுக்குப் பெரிய ஆறு தல். நீங்கள் அதிகம் பேசத் தேவையில்லை. துக்கிப்பவர் காலி அறை களைக் கண்டால் மிரளுவர். அடக்கத்திற்குப் பின்பு அவர்களோடி ருங்கள். அழாதே என்று சொல்லாதீர்கள். அழட்டும். உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது நல்லதும் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடியதும்தான் என்று தட்டிக்கொடுங்கள். எதையும் கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள்.

□ முகப்பாவனையோடு கருத்தாய்க் கவனியுங்கள். குற்றஞ்சாட்டு வதையும், விளக்கம் கொடுத்து எதையும் தட்டிக் கழிப்பதையும் தவிர்த்துவிடுங்கள். அவர்கள் தனிமையை நாடும்போது விட்டு விடுங்கள். அவர்களது தேவைகளும் உணர்வுகளும் தடுமாறும் நேரமிது. சில மாதங்கள் கடக்கும்வரை அன்னார் பெரிய தீர்மானங்கள் எதுவும் எடுக்காமலிருப்பது நல்லது. துணையாயிருங்கள். அர்த்தமற்ற முடிவுகளை எடுக்காமலிருக்க ஊக்குவித்து தவறான குற்றவுணர்வு களைத் தவிர்க்க உதவி செய்யுங்கள். பிரசங்கிக்காமல், ஆன்மீக ஆலோ சனைகளை அள்ளிக்கொட்டாமல், திருவசனங்களால் ஆறுதல்படுத்தி இழக்கக் கொடுத்தோரோடு ஜெபியுங்கள்.

□ உதவியாயிருக்கும் வேளையில் நீங்கள் கவலையில் ஆழ்ந்திருப் போருக்கு உறுதுணையாக மட்டுமே இருக்கிறீர்கள் என்பதை நினை வில் கொள்ளுங்கள். உங்களையே நம்பி உங்கள் மேலேயே அவர் சார்ந்திருக்கும் நிலை ஏற்பட்டுவிடாதபடியும் கவனமாயிருங்கள். அதே பாடுகளின் வழியாய்க் கடந்து சென்றவரது வாழ்க்கை அனுபவம், கலங்கி நிற்போருக்கு ஊன்றுகோலாகலாம். எடுத்துக்காட்டாக, பல வருட விதைவையொருவர் சமீபத்தில் கணவனை இழந்தவருக்குத்

தனது துக்கத்தை எப்படிச் சமாளித்தார் என்பதைப் பகிர்ந்துகொள்ள லாம். மரணம் என்னும் உண்மையிலிருந்தும் அதன் வேதனையிலி ருந்தும் பிள்ளைகளைப் பாதுகாக்க உறவினர் முயல்வதும் இயற் கையே. பிள்ளைகளும் கூடுமானவரை புரிந்துகொண்டுத் துக்கிப்பது அவசியம். கேள்வி கேட்கவும் அழவும் பிள்ளைகளுக்குச் சுதந்திரம் அளிக்கவேண்டும். இறந்துபோன பெற்றோரோ நண்பரோ இனித் திரும்பி வரப்போவதில்லை என்பதை அவர்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்கு அன்பும் அரவணைப்பும் தேவை. பெற்றோர் ஒருவரது இழப்பு அவர்களை ஒதுக்கப்பட்டவர்களாக உணரச்செய்யும்.

விபத்திலோ, நோயிலோ, பிறப்பிலோ, கர்ப்பத்திலோகூட ஒரு பிள்ளையை இழப்பது வேதனையான அனுபவம். தாங்கக்கூடாத தாகவும் இருக்கலாம். குற்றவுணர்வு, தன்னையே கண்டனம்பண்ணிக் கொள்ளுதல், கோபம், விடைகாணாத கேள்விகள் போன்றவை துக் கத்தோடு இணைந்தே வரலாம்.

இந்தத் துக்கம், பெற்றோர் ஒருவர் மேல் ஒருவர் பழி சுமத்தவும், அடுத்தவர் தன்னைப்போல் கவலைப்படவில்லை என்று நினைக் கவும் நடத்த ஒருவரையொருவர் புண்படுத்த விரும்பாததால் பெற் றோர் இருவரும் தங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளாமலும் இருக்கலாம்.

துக்கம் ஒரு சம்பவமல்ல. அது தொடர்ந்தேர்ச்சியான ஒரு மறுப்பு. அதாவது மரணம் நிகழவில்லை, மரணம் சம்பவிக்காவிட்டால் ஒன்றைச் செய்வேன் என்ற பொருத்தனை, சோர்பு, வேதனை, கவலை, நம்பிக்கையின்மை, பலக்குறைவு, தனிமை, தான் ஒன்றுக்கும் உதவாதவர் என்ற உணர்வு இவற்றின் வழியாய்க் கடந்துசென்று இறுதியில் இழப்பை ஒத்துக்கொண்டு வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடருதல் ஆகும்.

துக்கத்தின் வேதனையைத் தவிர்க்க முடியுமா? முடியாது, கூடவும் கூடாது என்றுதான் நினைக்கிறேன். இழப்பிற்கு முன்பாகவே துக்கம் தவறான பக்கமாய்த் திரும்பிவிடாதபடி நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும்.

மரணத்தைக் குறித்துக் குடும்பங்களில் வெளிப்படையாகக் கருத்துப் பரிமாறுதல் உதவும். உறவுகளைச் சீர்ப்படுத்துதல், மன்னித் தல், மன்னிப்பை ஏற்றுக்கொள்ளுதல், அன்பு செலுத்துதல், பாராட்டு, மரியாதை, ஒருவரையொருவர் சார்ந்திருத்தல் போன்றவை துக்கத்தை இலகுவாக்கும். நட்புறவைக் கட்டியெழுப்பி வளர்த்தல் நெருக்க சம யங்களில் துவளும் கொடிக்குப் பந்தலாகும். திருச்சபைக் காரியங் களில் ஈடுபடுதல், கோலாகலங்களில் பங்கெடுத்தல், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்துகொள்ளுதல் போன்றவை வேதனையைத் தணிக்கும்.

மனக் கொதிப்பை வெளிக்காட்டுதல் பலக்குறைவின் அடையாளம் என்று பலரும் நினைக்கின்றனர். தங்களைப் பலசாலிகளாகக் காண் பிக்க விரும்புபவர் தங்கள் உணர்வுகளை அடக்கிக்கொள்ள முயற்சிக் கிறார்கள். ஆனால் அருமையானவர் ஒருவர் இறக்கும்போது நமது வேதனையைச் கொட்டிவிடுவது ஆழ்ந்த துக்கத்தைக் கையாள உதவும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, நமது ஆண்டவர் நமது வேதனையை உணர்ந்து, இந்த இருண்ட பாதை வழியே நாம் தனியே செல்ல ஒரு போதும் விடமாட்டார். ஜெபிக்கப் பலமற்றவராய் நாம் துவளும்போது அவரே நமக்காய் விண்ணகத் தந்தையிடம் மன்றாடுகிறார். எல்லா வற்றையும் ஆளும் இறைவன் ஒருபோதும் தவறு செய்யமாட்டார் என்று உறுதியாய் நம்புங்கள். இந்தப் பாலத்தைக் கடக்க நமக்குத் தேவை யான கிருபை, ஆறுதல் மற்றும் பலத்தை அவரே அருளுவார். விசு வாசத்தோடு அடிமேல் அடியெடுத்து வையுங்கள்.

துக்கம் நம்மைக் கீழேயும் தள்ளலாம், மேலேயும் தூக்கலாம். தெரிந்தெடுப்பு உங்களுடையதே!

14

தற்கொலை என்னும் வாசல்

The Door called Suicide

வாழ்க்கையில் நாம் எடுக்கும் தவறான தெரிந்தெடுப்புகள் பல வற்றில் ஒன்று சுலபமாகத் தென்படும் 'தற்கொலை' என்ற வாசல். தட்டினால் திறக்கும்; ஆனால், 'வெளியே விடு' என்று அலறினால் நித்தியத்திற்கும் பதிலளிக்காது. ''தற்கொலை என்பது பாவமல்ல; கடவுள் புரிந்துகொள்வார்'' என்று பலரும் மனதில் கொண்டுள்ள தவறான எண்ணம் எத்தனை வேதனையானது. மனிதனால் குறிக்கப்பட்ட எந்த நேரத்திலும் நமது உயிரை மாய்த்துக்கொள்ளும் தெரிந்தெடுப்பைக் கடவுள் நம்மிடம் கொடுக்கவில்லை. கடவுள் குறித்த நேரத்திற்கு முன்பாக மரணத்தை ருசி பார்க்கும் சிலாக்கியத்தைக் கடவுள் யாருக்கும் கொடுக்கவில்லை. ''கொலை செய்யாதிருப்பாயாக'' என்ற இறைக் கட்டளை *நமது* உயிருக்கும் சொல்லப்பட்டதே.

தற்கொலை என்பது எல்லாப் பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வு என்று தவறாகக் கருதப்படுகிறது. 'பொரிக்குஞ் சட்டிக்குத் தப்பி நெருப்பில் விழுந்த கதை' என்று நாம் சொல்வதுபோல மக்கள் நிசத்தை முகமுகமாய்ச் சந்திப்பதைவிட்டு அதற்குத் தப்பியோடுவதற்கே துணிகின்றனர். மனக் குழப்பத்திலுள்ளவர்கள் உண்மை நிலைமையைக் காணமுடியாமல் கண் சொருகிப்போவதே இக்கோழைத்தனச் செயலைத் தூண்டிவிடக் காரணமாகும். எனது ஆலோசகப் பணியின்

அனுபவத்தில், சூழ்நிலையின் தன்மையைக் காணவும் அவர்களது சிக்கல் தற்காலிகமானதோடு, தீர்வு காணக்கூடியது என்பதைப் புரியவும் அவர்களை நடத்தும்போது, ''தற்கொலையை நினைத்தோமே'' என்று அவர்கள் அதிசயிக்கின்றனர்.

இச்செயல் உணர்வுகளினால் உந்தப்படுவது. ''தற்கொலை செய்து கொள்வேன்'' என்று ஒருவர் பயமுறுத்துவது ஏதோவொன்றைச் சாதிப்பதற்காகவும் இருக்கலாம். ஆனால் அப்படிச் சொல்லுபவர்களை நாம் அசட்டை செய்துவிடக்கூடாது. தற்கொலை என்று சொல்லிப் பயமுறுத்துகிறவர்கள் ஒருபோதும் அதைச் செய்ய மாட்டார்கள் என்பது உண்மையல்ல. தற்கொலை செய்துகொண்டவர்களில் பெரும்பாலானோர் தங்கள் எண்ணத்தைக் குறித்து யாரோ ஒருவருக்கு எச்சரிக்கை கொடுத்துள்ளனர். சொல்லப்போனால் தற்கொலை பாவனை செய்பவரில் 10 சதவீதத்தினர் தற்கொலையில் முடிவடைகின்றனர். 20 நிமிடங்களுக்கு ஒரு தற்கொலை நிகழ்கிறது, மூன்று நிமிடங்களுக்கு ஒரு தற்கொலை முயற்சி நடக்கிறது — எல்லா மதப் பிரிவுகளிலும்! அவர்களது சூழ்நிலை மாறி எல்லாம் சுமுகமாகும்போது வாழத் திரும்பிவர அவர்களால் தெரிந்துகொள்ள முடியாதது எத்தனை பரிதாபம்!

காரணங்கள் நம்மை உலுக்கிவிடும். அற்பமான காரணங்களும் தற்கொலையைத் தூண்டிவிடக்கூடும். உண்மை அன்புக்கு ஏக்கம், மரியாதை கொடுத்துச் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட ஆசை, குடும்பச் சிக்கல்கள், தாழ்வெண்ணம், மனத்தளர்வு (முக்கிய காரணம்), மனநிலை பாதிப்பு, கடன், தனிமை, கோபம், உடலில் வலி, துக்கம், நம்பிக்கை யின்மை, இழப்பு, குடி போதை, சாதனை வெறி, பழிவாங்குதல், ஆட்டிப்படைக்க ஆசை, இன்னும் இப்படிப் பல. விடப்பட்ட பிள்ளைகள், உறவினர் மற்றும் நண்பர்களைத் தற்கொலை உடைக்கிறது. பெற்றோர் ஒருவரின் தற்கொலைக்குப் பிள்ளைகள் தங்களையே குற்றஞ்சாட்டிக்கொள்ளலாம். அதோடு வளர்ந்து வரும் நாட்களில் கடினமான சூழ்நிலைகளைச் சந்திக்கும்போது தன்னைப் பெற்றவர் வாழ்க்கையில் சலித்துப்போன முன்மாதிரியைப் பின்பற்ற அதிக வாய்ப்புண்டு.

பைபிளில் ஆறு தற்கொலைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன: சிம்சோன் குற்றவுணர்வு மற்றும் பழிவாங்கும் சிந்தையால் (நியா 16:28-30); சவுல் பெருமையினால் (1 சாமு 31:4); சவுலின் ஆயுததாரி பயத்தினால் (1 சாமு 31:5); அகித்தோப்பேல் அவமானத்தினால் (2 சாமு 17:23); சிம்ரி குற்றவுணர்வினால் (1 இரா 16:18,19); யூதாஸ் பண ஆசை, தான் செய்யப்போவதைக் குறித்த தெளிவின்மை, வெளியாகி விட்ட தனது மாய்மாலம் மற்றும் பாவத்தில் தனிமையினால் (மத் 27:5).

வாலிபர், தனியாக வாழ்பவர், மணமாகாதவர், விவாகரத்தானவர் மற்றும் பணக்காரர் நடுவில் தற்கொலை அதிகம்.

உதவிக்காய்க் கதறும் இக்குரலுக்கு உணர்வுள்ளவர்களாய்ப் பரிதாபப்படுவதோடு நின்றுவிடாமல் அன்னாரைப் புரிந்துகொண்டு விடுவிக்க முற்படவேண்டும். அவர்களது சிக்கலில் அவர்களோடு இணைந்து மென்மையாகத் தெய்வீகக் கண்ணோட்டத்தோடு அவர்களது சூழ்நிலையைப் புரிந்துகொள்ளச்செய்து சாதகச் சிந்தையூட்டிக் கரந்தூக்கிவிடவேண்டும். இறைவனது கிருபையின் பரிபூரணத்தில் வாழ்க்கையை வாழ்வதே இறைச்சித்தம் என்பதை விளங்கச்செய்து அன்னாருக்குத் தன்னம்பிக்கையும் தைரியமும் ஊட்டவேண்டும். சூழ்நிலைகள் மாறிக்கொண்டேயிருக்கும், இரட்சகராகிய கிறிஸ்துவோ மாறாதவர் என்பதை விளக்கவேண்டும். இருபது நிமிடங்களுக்கு ஒருவர் தமது உயிரை மாய்த்துக்கொள்ளுகிறாரென்றால் நாம் நமது இதயங்களை மென்மையாக்கிக் கதறும் நமது அயலகத்தின் பக்கமாக நமது செவிகளைத் திருப்பவேண்டாமோ? அவர்களுக்கு மேன்மையான ‘‘வாசலைச்’’ சுட்டிக்காட்டுவோம்!

15

எய்ட்ஸ் நோய்க்கு எய்டுகள்

Aids for AIDS

டிசம்பர் முதல் தேதியை உலக எய்ட்ஸ் தினம் என அனுசரித்ததினால் இவ்வுலகு எய்ட்ஸ் நோயைக் குறித்துக் கைமண்ணளவாவது கற்றது. இந்த அனுசரிப்பு நம்மை உணரவும், சிந்திக்கவும், மாறவும், செயல்படவும், இந்த அபாயத்தைக் குறித்த பொறுப்புணர்வும், விழிப்புணர்வும் பெற்றுச் சீரிய நோக்கோடு வாழவும் தூண்டவேண்டும். புத்தகங்களைப் படிப்பதனால் மட்டும் எய்ட்ஸைக் குறித்த அறிவு உதித்துவிடாது; கிறிஸ்தவப் பிரதிபலிப்புடன் இச்சிக்கலை நோக்கி முன்செல்லும் ஆழ்ந்த அர்ப்பணிப்பினாலும் இவ்வறிவில் தேறுவோம். விழிப்புணர்வு அடைந்தாலல்லவோ வீறுகொண்டெழ முடியும்?

இன்றையத் திருச்சபையில் ஆபத்தான அறியாமையில் வாழும் பலருக்கு எய்ட்ஸைக் குறித்த உண்மையை அறிவிப்பது அத்தியாவசியமான தேவை. அறியாமை எப்போதும் ஆனந்தமல்ல. அறியாமையென்னும் வேலியே ஆனந்தமென்னும் உங்கள் பயிரை மேய்ந்துவிடலாம். எய்ட்ஸ் நோய் HIV என்னும் நுண்கிருமியால் உண்டாகிறது. இக்கிருமி உடலின் பாதுகாப்பு மண்டலத்தைப் பாதித்து பல்வேறு கிருமிகள் உடலை ஆக்கிரமிக்கவும், அதனால் கடுமையான உடல் நலக்கேடு விளையவும் வாசலைத் திறந்துவிடுகிறது. பாதிக்கப்பட்ட

ஒருவருடன் உடலுறவு கொள்வதினால் இந்நோய் பரவுகிறது. அன் னாருக்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட ஊசியைப் பயன்படுத்துவதினாலும், இரத்தம் ஏற்றுவதன் மூலமும், தாயினின்று சேய்க்கும், தாய்ப்பால் மூலமும் பரவலாம். பாதிக்கப்பட்டோர் பார்வை இழப்பு, மூளைக் கோளாறு, கடுமையான பேதி, மெலிவு, இரவில் வியர்த்துக்கொட் டுதல், அரிப்பு, மூளையில் கட்டி, புற்று நோய்கள், மரணம் போன்ற வற்றை அனுபவிக்கலாம்.

எய்ட்ஸிற்கும் அதற்கு இரையானோருக்கும் நாம் திருச்சபையாக எவ்விதம் ஆன்மீக ரீதியில் உதவலாம்? இன்றைய இன்றியமையாத் தேவை கிறிஸ்தவப் பிரதிபலிப்பே. நியாயந்தீர்த்துக் குற்றஞ்சாட்டும் குரல்களையே நாம் கேட்க முடிகிறது. யோவான் 8:1-11 நமக்குப் போதிப்பது வேறு. இப்பகுதிக்குத் ''தப்பித்துக்கொண்ட திருடன்'' எனத் தலைப்பிடலாம்! இயேசு அவர்களது பாரபட்சத்தையும் மாய் மாலத்தையும் அருவருத்தார். ''உங்களில் பாவமில்லாதவன் இவள் மீது முதலாவது கல்லெறியட்டும்'' என்றார் (ரோ 3:23; எபே 2:1). நம்மை உத்தமன் எனும் பீடத்தில் நிறுத்திப் பிறரை விரல் நீட்டிக் குற்றம் சாட்டுதலை இயேசு கண்டித்தார். உலகில் குற்றம் சாட்டும் தகுதியுடையவர் அவர் ஒருவர் மட்டுமே. இருப்பினும், ''நானும் உன்னைத் தண்டனைக்குத் தீர்க்கிறதில்லை; நீ போ, இனிப் பாவம் செய்யாதே'' என்றார். நாம் அவர்களைக் குற்றப்படுத்தக்கூடிய அறிவுரையொன்றைத் திடுதிடுப்பென்று கூறிவிடுவோம்; அல்லது ஆண்டவரது அன்பையும் இரக்கத்தையும் மட்டுமே கூறி நீதிநெறி யற்ற வாழ்க்கைப் பாதாளத்திற்குள் தள்ளிவிடுவோம். ஆனால் ''கிருபையும் சத்தியமும்'' (இரக்கமும் நேர்மையும்) ஒன்றையொன்று முத்தம் செய்வதே இயேசு காட்டும் நன்னெறி.

எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு நிபந்தனையின்றி கரிசனையும் அன்பும் காட்டி உதவி செய்வதே நமது கடமை. விபத்தில் அடிபட்டுக் கிடக் கும் ஒருவனைக் கண்டவுடன், அவன் குடித்ததினால் விபத்து நேர்ந் தது என்று அறிய வருவோமானால், உதவாமல் ஓடிப் போய்விடு வோமா? அல்லது குடித்துவிட்டு ஓட்டக்கூடாது என்று ஆம்புலன் சிலோ மருத்துவமனையிலோ அவனுக்குப் பிரசங்கிப்போமா? இன்று

தொழுநோயாளிகளாகக் கருதப்படும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகளும் அப்படித்தான். நற்செய்தி எனும் நமது அவிழ்தத்தைச் சமூக சேவை எனும் தேனில் குழப்பிக் கொடுத்தால் நாமே கிறிஸ்துவின் கைகள், அவரது கால்கள், அவரது புன்னகை, அவரது குரல், அவரது இதயம், அவரது தொடுதல்! பழகுதல், அணைத்தல், கை குலுக்கல், ஒரே தம்ளரில் அருந்துதல், ஒரே துண்டு பயன்படுத்துதல், ஒரே கழிவறை யைப் பயன்படுத்துதல், மற்றும் உடல் திரவப் பரிமாற்றமற்ற எந்த உறவின் மூலமும்கூட இந்நுண்கிருமி பரவாது. நான் பல எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு ஆலோசனை அளித்திருக்கிறேன். அப்படிப்பட்ட தொரு பெண்ணோடு உணவருந்தி ஆலோசனை சொல்லி ஒன்றா கவே அவளோடு எல்லா வீட்டு வேலையும் செய்து ஒன்பது மாதங்கள் வாழ்ந்தேன். அவ்வனுபவம் இவர்கள் செல்லும் இருண்ட பாதையைக் குறித்து நான் கூடுதல் அறிய வாய்ப்பு அளித்து எனக்கு இதயக் கனிவையும் ஈந்தது.

இவர்களது மிகப் பெரிய வேதனை மரணத்தைச் சந்திப்பதே. பழைய காயங்கள், குற்றவுணர்வு, ஒதுக்கப்படுதல், பயம், கோபம் இவர்களை வாட்டுவதோடல்லாமல், குடும்பம், சிநேகிதர், வேலை, வீடு, மதிப்பு, சுயம் இவற்றையும் இழந்து தவிக்கின்றனர். நீண்ட தொரு பட்டியலது. அவர்கள் அருகிலிருந்து அன்னார் தங்கள் மர ணத்தைச் சமாதானமாய்ச் சந்திக்க உதவிசெய்வதே சவாலான பணி. மரணம் பரிபூரண சுகமளிக்கும் அனுபவம் என்ற அறிவுடன் கிறிஸ்து வின்மீது நம்பிக்கையுடன் இறக்க நாம் அவர்களை ஆயத்தப் படுத்தலாம்.

அவர்களுக்குக் கரிசனை காட்டுவது உன்னத அனுபவம்தான். ஆனாலும் நாம் பாம்பைப் போன்ற விவேகத்துடன் நம் பிள்ளைகளை யும் நம்மோடிருப்பவரையும் இந்நோயின் கொடுக்கினின்று காப்ப தவசியம். நமது பள்ளிகள், கல்லூரிகள், வீடுகள், சபைகளில் விவி லியத்திற்கடுத்த பால்வினைக் காரியங்களும் பாதுகாப்பு முறைகளும் போதிக்கப்படவேண்டும். விவிலியத்தில் மட்டுமே உத்தம முன்மாதிரி களையும் சரியான உபதேசங்களையும் காணவும் கற்கவும் முடியும். திருமண வட்டத்திற்கு வெளியே பாலுறவை வீணடிப்பதே இறை

வனையும் நம்மையும் துக்கப்படுத்துகிறதென்பதை உலகிற்குக் கற்பிக்கவேண்டும். நாம் செயல்படத்துவங்கும்போது மட்டுமே அறிவும் படிப்பினையும் வருமென்பதை மறந்துபோகவேண்டாம்.

எய்ட்ஸ் என்னும் சிக்கலுக்குத் தீர்வு காணும் கேள்விக்குப் பதில் இன்று மயான அமைதியே. கடவுள் அற்புதம் செய்தாலொழிய எய்ட்ஸிற்குத் தடுப்பு ஊசியோ நிவாரணமோ கிடையாது. அப்பாவிகளாய்ப் பாதிக்கப்பட வழியிருந்தாலும் அனாவசியமாக நடுங்கத் தேவையில்லை. ஒரு முறை மட்டுமே பயன்படுத்தக்கூடிய ஊசிகளையே பயன்படுத்துங்கள். இரத்தம் ஏற்றுக்கொள்ளுமுன் எய்ட்ஸ் பரிசீலனை செய்யப்பட்டதா எனக் கவனியுங்கள். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இயேசு கிறிஸ்துவின் இரத்தத்தின் வல்லமை உங்களைப் பாதுகாக்க இறைவனை வேண்டுங்கள்.

இவ்வுலகின் தீர்வு வஞ்சனையானது. ''பாதுகாவலான உடலுறவு'' என்பதுதான் உலகம் தரும் போதனை. துப்பாக்கிப் பிரச்னைக்குத் தீர்வுகாண எல்லாரும் குண்டு துளைக்காத உடைகளை அணிந்துகொள்ளவேண்டுமென்பது போலிருக்கிறது இது! பாதுகாப்பு என்பது திருவசன வரம்பிற்குள் வாழ்வது மட்டுமே. பாலுறவு வாழ்வில் பரிசுத்தத்தைக் காக்க வாலிபர் தீரா முயற்சி எடுக்கவேண்டும். மணமாகும் வரை கன்னிமையைக் காத்துக்கொள்வதும் துணைவருக்கு உண்மையுடன் வாழ்வதுமே நிரூபிக்கப்பட்ட தொன்றுதொட்ட தீர்வுகள். திருமணத்திற்குமுன் இருவரும் எய்ட்ஸ் பரிசோதனை செய்துகொள்வது கூடுதல் பாதுகாவல். நமது தலைமுறை இவற்றை அறிந்திருக்க வேண்டும். தேவனது மன்னிப்பு வற்றாது; ஆனால் விளைவுகளுக்குத் தப்ப முடியாது. அவை நமது வாசற்படியிலே படுத்திருக்கும். உலகமெங்குமுள்ள வயது வந்தோரில் 250இல் ஒருவர் இக்கிருமியை இரத்தத்தில் உடையவர்; சில இடங்களில் மூன்றில் ஒருவர். இந்தியாவில் ஒன்றரைக் கோடியினருக்கு எய்ட்ஸ் உள்ளதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பொறுப்பு நமதே! சவாலைச் சந்திப்போமா?

(அடுத்த பக்கத்தில் ஓர் அருமைப் பாடல்)

எனக்காய் ஜீவன் விட்டவரே
என்னோடிருக்க எழுந்தவரே
என்னை என்றும் வழி நடத்துவாரே
என்னைச் சந்திக்க வந்திடுவாரே

இயேசு போதுமே இயேசு போதுமே
எந்த நாளிலுமே எந்நிலையிலுமே
எந்தன் வாழ்வினிலே இயேசு போதுமே

பிசாசின் சோதனை பெருகிட்டாலும்
சோர்ந்து போகாமல் முன் செல்லவே
உலகமும் மாமிசமும் மயக்கிட்டாலும்
மயங்கிடாமல் முன்னேறவே

புல்லுள்ள இடங்களில் மேய்த்திடுவார்
அமர்ந்த தண்ணீரண்டை நடத்திடுவார்
ஆத்துமாவைத் தினம் தேற்றிடுவார்
மரணப் பள்ளத்தாக்கில் காத்திடுவார்

மனிதர் என்னைக் கைவிட்டாலும்
மாமிசம் அழுகி நாறிட்டாலும்
ஐசுவரியம் யாவும் அழிந்திட்டாலும்
ஆகாதவன் என்று தள்ளிவிட்டாலும்

— பிரகாஷ் ஏசுவடியான், 1944-2014

(g) ஆலோசனைத் திறன்கள்

Counselling Skills

16

நான் சொல்லறத கொஞ்சம் கேக்குறீங்களா, ப்ளீஸ்!

Shut up and Listen!

நாள் முழுவதும் நாம் பலரோடு பல காரியங்களைக் குறித்துப் பல அலை வரிசைகளில் பேசுகிறோம். சராசரியாக ஒரு மனிதன் ஒரு மணி நேரத்திற்கு சுமார் 50 வார்த்தைகளைப் பேசுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இவ்வளவு அதிகமாய்ப் பேசுகிற நாம் எவ்வளவு ''கவனிக்கிறோம்?'' ''கேட்கிறதற்குத் தீவிரமாயும், பேசுகிறதற்குப் பொறுமையாயும் இருங்கள்'' என்று திருத்தூதுவர் யாக்கோபு அறிவுறுத்துகிறார் (யாக் 1:19). உரையாடல் என்பது இருவழிச் சாலை. உரையாடுகிற இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் கவனிக்காமல், பேச மட்டும் ஆவலாயிருந்தால் அவர்களுக்கிடையில் உள்ள உறவு ஆழமாயிராமல் பாழாகிப்போகும்.

நம்மில் பலர் கடவுளுக்குச் செவிகொடுக்காமல் தவறியிருக்கலாம். நாம் பரிசேயரின் பாணியில் சத்தமாய், நம் எண்ணங்களில் மூழ்கினவர்களாய், இருதயங்களில் விக்கிரகங்களை வைத்துக்கொண்டவர்களாய் ஜெபித்து, தேவன் நம்மிடம் கூற விரும்புவதைக் கேட்காமல் தவறியிருக்கலாம். எசேக் 14:3-9, நம் உள்ளத்தில் பரிசுத்த ஆவியானவர் உரக்கக் கிசுகிசுக்கும்போது, நம் மனம் அதை நாடாததால், அந்தச் சத்தத்தை அசட்டைப்பண்ணுகிறோம். பிறர் பேசும்போது அதைக் கவனிப்பது ஒரு கலை. பழகப் பழகத்தான் அதில் தேறினவர்களாவோம். நன்றாகக் கவனிக்கவேண்டும் என்று நாம் விரும்பி

னாலும், சில சமயங்களில் முக்கியமான காரியங்களைக் கவனிக்கத் தவறிவிடுவோம். நீங்கள் கவனிக்கவேண்டிய விதத்தில் காது கொடுத்துக் கவனித்தால், அமைதியாக, அதே வேளை பலமாக, இரு தயங்களுக்குப் பணியாற்ற உங்களால் கூடும்.

ஆலோசனை நேரம் போன்று ஒரு நேரம் வரும் என்று காத்திருக் காதீர்கள். உங்கள் வேலைக்காரி, பால்காரர் மற்றும் வீட்டு வாசலில் காய்கறி விற்பவர் துவங்கி நெருக்கமானவர்களாகிய கணவர், பிள்ளை கள் என அனைவருக்கும் செவிகொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். உங்களிடம் மற்றவர் பேசும்போது அவர்களுடைய முகத்தைப் பாருங்கள். கண் ணோடு கண் பாருங்கள் (முறைக்காதீர்கள்!). என்ன சொன்னார்கள், என்ன சொல்லவில்லை என்பதை உற்றுக் கவனியுங்கள். யூகங்களுக்கு எச்சரிக்கையாயிருங்கள். அவர்கள் உச்சரிக்காத உள்ளத்து உணர்வு களையும் கவனியுங்கள். கோபம், மனக்காயம், பழிவாங்கும் எண்ணம், ஒதுக்கப்பட்டதால் உண்டான கசப்பு ஆகிய மனவுணர்வுகளையும் கவனியுங்கள். உரையாடுபவரின் எண்ணங்களை 20% அவருடைய வாய்மொழியிலிருந்தும் 80% அவருடைய கண்களில் வழிந்தோடும் உணர்வுகள், முகபாவனைகள் மற்றும் அங்க அசைவுகள் மூலமும் படித்துவிடலாம். ஒருவர் உங்களுடன் பேச வரும்போது கையிலுள்ள வேலைகளைச் சற்றுத் தள்ளி வைத்து விட்டு நேரம் ஒதுக்குங் கள். வேலைகள் சற்றுநேரம் காத்திருக்கட்டுமே. மனிதர்களைவிட வேறென்ன முக்கியம்?

ஆழமான, உண்மையான, செவிசாய்த்தல் தரிசனத்தையும் புரிந்து கொள்ளுதலையும் விரிவாக்கும். இந்தப் புரிந்துகொள்ளுதலே உறவு களிடையே ஏற்படும் விரிசல்களைச் சரியாக்கும். நடந்ததை அலசிப் பார்ப்பதும், நாம் புரிந்துகொண்டதைத் தெளிவுபடுத்திக்கொள்வதும் தொடரவேண்டும்.

செவிகொடுத்துக் கேட்பது மனித உறவுகளை உயிர்ப்பித்து, அது மேலும் வளரவும் கனி கொடுக்கவும் உதவுகிறது. ஞானத்தில் முதிர்ந் தவர் குறைவாகப் பேசி, அதிகமாகக் கவனிக்கிறார் என்பதை ஒப்புக் கொள்கிறீர்கள் அல்லவா? இல்வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல்வேறு

பிரச்னைகளுக்கும் மனவேறுபாடுகளுக்கும் காரணம் மற்றவர் பேசுவதைச் சரிவரக் கவனிக்காததால் ஏற்படும் தவறான புரிந்து கொள்ளுதலே. தங்கள் உணர்வுகளை அதிகம் பகிர்ந்துகொள்ளாத இயல்புடையவர்களையும் அமைதியான மென்மையான செவிமடுத்த லின் மூலம் மாற்றமுடியும்.

மற்றவர் பேசும்போது குறுக்கே பேசாமல், அவர் பேசி முடிக்கும் வரை அமைதியாகக் கவனித்தாலே போதும், அவருடைய நம்பிக்கை யைப் பெற்றுவிடலாம். மற்றவர் பேசி முடிக்கும் முன்னே நடுநடுவே குறுக்கிட்டு அறிவுரை வழங்க ஆரம்பித்தால் அவர் சொல்ல வந்ததை விழுங்கிவிடுவார் (நீதி 18:13).

வாழ்க்கைத்துணைகளே! ஒருவரையொருவர் பேசக் கேட்பதற்கு நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் செலவழிக்கிறீர்கள்? உங்களை நீங்களே இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். உடனே பதிலளிக்க வேண்டாம். உங்களுடைய தீர்ப்பை முந்திக்கொண்டு சொல்லவேண் டும் என்ற துடுதுடுப்பை அடக்குவது ஒரு பயிற்சி. மனதில் தோன்று வதைத் தவறான நேரத்தில், தவறான விதத்தில், கூறுவது கேட்பவர் மனதைக் காயப்படுத்தும். உங்கள் துணைவர் பேசும்போது நீங்கள் செய்யவேண்டிய ஒரே வேலை கவனிப்பது மட்டும்தான். சில சமயங் களில் வார்த்தைகளே தேவையில்லை. பெண்கள் எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படக்கூடியவர்கள். ஆண்கள் நிதானமாய் நடைமுறைக்கு ஒத்து வருவதை யோசிப்பவர்கள். படைப்பாண்டவரால் அவர்கள் அவ்வாறே உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஒருவருக்கொருவர் நேரம் ஒதுக்கிக் கரிசனையோடு செவிமடுத்தல் பல காயங்களை ஆற்றும். யாராவது நாம் கூறுவதைக் காது கொடுத்துக் கேட்கவேண்டும் என்ற நம்மு டைய தேவை பல சமயங்களில் சந்திக்கப்படாமலே போகிறது. நாம் ஒருவருக்கொருவர் செவிகொடுத்துச் சேவை செய்வதை எந்தக் காரணத்தினாலும் தவறவிடவே கூடாது.

பெற்றோரே! நீங்கள் உரையாடும் விதத்தை உங்கள் பிள்ளைகள் நெருக்கமாய்க் கவனித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். தாங்கள் கற்றுக் கொண்ட வாழ்க்கைப் பாடங்களின்படியே எதிர்காலத்தில் அவர்கள்

நடந்துகொள்வார்கள். மும்முரமாய்ச் செய்தித்தாளைப் படிக்கும் தந்தை, அல்லது மெய்மறந்து தொலைக்காட்சிப்பெட்டிமுன் அமர்ந் திருக்கும் தாய், இவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கத் தவிக்கும் குழந்தை — இந்தப் பரிதாபக் காட்சியை நான் பல இல்லங்களில் பார்த்திருக் கிறேன். பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளுக்காய்ப் பல காரியங்களைச் 'செய்கிறார்கள்.' ஆனால் குழந்தைகள் எதிர்பார்ப்பதெல்லாம் ஒன்றே ஒன்றுதான். அது 'நீங்கள்'தான். கோபத்தில் கத்திக் கூப்பாடு போடு தல், பொருட்களை வீசி எறிதல், கெட்ட வார்த்தைகள் பேசுதல், கீழ்ப் படியாமை போன்ற கவனத்தை ஈர்க்கும் நடவடிக்கைகள், பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்கி அவர்கள் கூறுவதைக் கவனிக்காததால் எழும் பிரச்னைகள். இந்தப் பிரச்னைகளெல்லாம் தோன்றிய பிறகு தான் பெற்றோர் திடுக்கிட்டு விழித்துக்கொள்கிறார்கள். தவறான நடத்தைகள் பெற்றோரின் கவனத்தை ஈர்க்கும் முயற்சிகளே. அதை கவனிக்காமல் விடுவதும் குற்றம். கவனமாயிருங்கள்!

பிள்ளைப் பருவம், விடலைப் பருவம், வாலிபப் பருவம் — எதுவாயிருந்தாலும் ஒவ்வொரு பருவத்திலும் பிரச்னைகள் உண்டு. ஒவ்வொன்றிற்கும் நேரம் ஒதுக்கித்தானாகவேண்டும். உங்கள் மனதையே கேளுங்கள். இப்பொழுது உங்கள் விடலைப் பருவத்து மகன் என்ன நினைக்கிறான் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? வாலிபப் பருவத்திலுள்ள உங்கள் மகள் பள்ளியில் கிண்டலடிக்கப்படுகிறாள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? மழலையர் பள்ளிக்குச் செல்லும் உங்கள் குழந்தை வீட்டைப் பிரிந்து பள்ளியில் இருக்கும் நேரத்தில் சந்தோஷமாய் இருக்கிறதா என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? நீங்கள் அவர்களுக்காக நேரத்தைச் செலவழிக்காவிட்டால் எப்படி அறிந்து கொள்வீர்கள்? நீங்கள் உண்மையாய்க் காதுகொடுத்துக் கவனிக்கா விட்டால் அவர்கள் எப்படிப் பகிர்ந்துகொள்வார்கள்? உங்கள் பிள்ளை களைப்பற்றி தெரிந்துகொள்ளாமல் அறியாமை எனும் இருளில் நீங் கள் இருப்பது ஆபத்து. அந்தந்தக் காலம் வருவதற்குமுன்பே குழந் தைகள் தவறான உறவுகளில் சிக்கிக்கொள்வதும் இதனால்தான். தாங்கள் கூறுவதைக் கவனிக்கத் தயாராய் உள்ள நபர் தவறானவர் களாய் இருந்தால்கூட பிள்ளைகள் அவர்கள்பால் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள்.

கைபேசிகள் ஒரு பெரிய ஆசீர்வாதம் என்றாலும், ஒரு விதத்தில் அவை சாபமே. கைபேசியின் மறுபுறத்தில் உள்ள நபர் முன்னால் அமர்ந்திருக்கும் நபரைவிட முக்கியமானவராகிப்போய்விடுகிறார். கவனிக்க நேரமெடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அவர்கள் பேசட்டும். வெளிப் படையாய்ப் பகிர்ந்துகொள்ளுதலைத் தடைசெய்யாதீர்கள். பார்க்க வேண்டிய முக்கியமான TV நிகழ்ச்சிகளை மட்டும் பாருங்கள். முக்கிய மானவைகளிலும் முதன்மையானவைகளுக்கு மட்டுமே முதலிடம் கொடுங்கள். பிறர் செய்யக்கூடியதைப் பிறரிடம் விட்டுவிட்டுப் பேச விரும்புவோருக்காக நேரம் ஒதுக்கிக் கவனியுங்கள்.

ஒருவரையொருவர் கருத்தாய்க் கவனிப்பதனால் நாம் ஒருவரை யொருவர் மதிப்பவர்களாய் மாற, பெற்றோரே, துணைவரே, சக ஊழியரே, இன்று தீர்மானம் எடுப்போமா? விரைவில் அது உங்கள் வாழ்க்கைமுறையாக மாறிவிடும். பெரிதும் நேசிக்கப்படும் உதவி யாளராய் நீங்கள் பலரையும் உங்கள்பால் ஈர்த்துக்கொள்வீர்கள்.

17

நங்கையர் கேட்பவை

What Girls Ask

தங்களைக் குழப்பும் கேள்விகளைக் கேட்கக் கிறிஸ்தவ இளைஞருக்குத் தருணம் கிட்டுவது அபூர்வம். ஆகவே அவர்கள் தவறான இடங்களிலிருந்து நெறியற்ற தகவல்களைச் சேகரிக்கின்றனர். ஆசீர்வாத இளைஞர் இயக்கம் (BYM) நடத்திய நங்கையர் முகாம் ஒன்றில் கேள்வி-பதில் நேரத்தில் முகாமியர் எனது தாயார் Dr. லில்லியன் ஸ்டான்லி அவர்களையும், என்னையும் நோக்கிக் கேள்விக்கணைகள் தொடுத்தனர். கொடுக்கப்பட்ட பதில்கள் தங்களுக்குப் பக்தியும் புத்தியும் அளித்ததாகச் சாட்சி பகர்ந்தனர். எங்குமுள்ள நங்கையர் நலனுக்காக சில கேள்விகளின் பதில்களை இங்கே தருகிறேன்.

1. நம்பின வாலிபன் கைவிட்டான்; இப்போது யாரையும் நம்ப முடியவில்லை. ஆண்கள் எல்லாருமே மோசம் என்று எண்ணுகிறேன்.

அவனை மன்னித்துவிடுவது மட்டுமே உங்கள் காயத்தை ஆற்ற வல்லது. எல்லாரையும் கண்மூடித்தனமாய் நம்பாமல் ஞானமாய் நடந்துகொள்வதவசியம். அதே சமயம் எப்போதும் சந்தேகக் கண்ணோடு பார்ப்பதும் தவறு. உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையைத் தெரிந்தெடுக்க அது இடையூறாகும். இன்னொருவரை நீங்கள் நேசிக்க இயலாதிருப்பது இயல்பே. நாள் சென்றாலும் நிச்சயமாக இதிலிருந்து

வெளிவருவீர்கள். யாவரோடும் ஆரோக்கியமான நட்பு கொள்வதோடு யாவருமே மனிதர்தான் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்களைச் சரியான நபரிடம் நடத்த ஆண்டவரைக் கேளுங்கள். இக்காரியத்தில் பெற்றோரைச் சார்ந்து செயல்படுவது நல்லது.

2. விடுதியில் தங்கியிருக்கும் நான் ஒரு பெண்ணின்மேல் தவறான அன்பு கொண்டிருக்கிறேன்; அவளும் அப்படியே என்னை நேசிக்கிறாள்.

பெற்றோரின் அன்பும் பாசமும் கிடைக்காத பல நங்கையர் இப்படிப்பட்ட ஆரோக்கியமற்ற உறவுகளில் சிக்கி, தாங்கள் ஏதோ அடைக்கலம் பெற்றதைப் போன்ற தவறான உணர்வுக்குள் வருகின்றனர். இந்தத் தூண்டிலில் மாட்டிக்கொள்ளாதீர். அப்பெண்ணை விட்டு விலகி உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு போன்ற பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுங்கள். உங்கள் மனதை இறைவார்த்தைகளால் நிரப்பிக் கொள்ளுங்கள். சோம்பலாயிருப்பதைத் தவிர்த்து நல்ல நட்புறவுகள், பொழுதுபோக்குகளை உருவாக்குவதின் மூலம் தனிமை உணர்வை மேற்கொள்ளுங்கள். உறங்கச் செல்லும்போது களைத்துத் தூங்கி விடவேண்டும். வேறு யாருடனும் நட்புறவுகொள்வதைத் தடுத்து ஆட்டிப்படைக்கும் சிநேகிதங்களைத் துண்டித்து விடுங்கள். நம்பிக்கையான மூத்த சகோதரி அல்லது ஒரு பெண் ஆலோசகரிடம் உதவி நாடலாம் (ரோ 1:26,27).

3. சிநேகிதிகளோடு வெளியே செல்லலாமா?

உங்கள் சிநேகிதிகள் யார், நீங்கள் எங்கே செல்கிறீர்கள் என்பதைப் பெற்றோர் அறிந்திருக்கவேண்டும். எப்பொழுது திரும்புவீர்கள் என்பதைத் திட்டவட்டமாய் அறிவியுங்கள். பாதுகாவலாய்ப் போய்வருவீர்கள் என்று பெற்றோர் நினைத்தால் மகிழ்ச்சியுடன் அனுப்பி வைப்பார்கள். நங்கையர் பலர் வீட்டுக் காரியங்களில் ஈடுபாடு கொள்ளாததினால் பெற்றோர் அவர்களைச் சிநேகிதிகளுடன் அனுப்ப விரும்புவதில்லை. சிநேகிதிகளுடன் வெளியே செல்வது நெருக்கத்திலிருந்து வெளியேறும் பயனுள்ள பொழுதுபோக்காகவும் உங்கள் ஆள்தத்துவத்தை முன்னேற்றும் நேரமாகவும் இருக்கட்டும். உங்கள் சிநேகிதிகள் உங்களை மேம்படுத்துகின்றனரா என அவ்வப்போது கணித்துக்கொள்ளுங்கள்.

4. நெருங்கிய சிநேகிதி பாவத்தில் ஈடுபடும்போது அல்லது தவறான பாதையில் செல்லும்போது நான் என்ன செய்ய லாம்?

அவளுக்காக ஜெபித்து அன்புடன் அவளது தவற்றை எடுத்துக் காட்டுங்கள். அவளது கண்களை நீங்கள் திறந்துவிட்டபடியால் இப்போது பொறுப்பும் தெரிந்தெடுப்பும் அவளுடையதே. உங்களது உதவியை அவள் வரவேற்கிறாளா எனப் பணிவுடன் கேளுங்கள். உங்கள் ஆலோசனையை அவள் ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்தால் உங்க ளுக்குக் கோபமும் வெறுப்பும் வருவது இயல்பே. அதனால் நட்புறவை முறித்துவிடாமல் தொடர்ந்து அன்பு காட்டுங்கள். அவளையல்ல, அவளது பாவத்தையே கண்டனம் செய்யுங்கள். அவள் ஏற்கனவே குற்றவுணர்வில் கூனிப்போயிருப்பதினால் அவளைக் குற்றவுணர் வடையச் செய்வது உங்கள் நோக்கமாயிருக்க வேண்டாம். அவளைக் கண்டனம் செய்வது அவள் மாறுவதற்குத் தடையாகவே இருக் கும். அவளாகவே தீர்மானம் எடுக்க விட்டுவிடுங்கள். இது அவளது வாழ்க்கை. அவளது வாழ்க்கைக்கு அவளே பொறுப்பாளி, நீங்களல்ல. உங்கள் ஆலோசனையை அல்லத்தட்டித் தனது வாழ்வை அவள் நாச மாக்கிக்கொண்டால் நீங்கள் குற்றவுணர்வடையத் தேவையில்லை. உங்களால் இயன்றதைத்தான் நீங்கள் செய்யலாம் (நீதி 27:5,6).

5. கெட்ட பழக்கங்களை எப்படி விட்டொழிக்கலாம்?

ஒரே ஒரு கெட்ட பழக்கத்தைத் தெரிந்துகொண்டு அதை வேரறுக்க இப்பொழுதே துவங்குங்கள். கெட்ட பழக்கங்களை ஒவ்வொன்றாகச் சரிசெய்யுங்கள். சில பழக்கங்களை உறுதியான தீர்மானமெடுத்து அதில் கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பதால் ஒரே நாளில் மேற்கொள்ளலாம். மற்ற சிலவற்றை மேற்கொள்ள நாட்கள், வாரங்கள், மாதங்கள், ஒரு வேளை ஆண்டுகளும் ஆகலாம். ஆகவே தோல்விகளைக் கண்டு துவண்டுவிடாதீர்கள். அடிமேல் அடி அடித்தால் அம்மியும் நகருமே! விடாப்படியாய் தொடருங்கள். சிறிய கெட்ட பழக்கமாயிருந்தாலும் கடவுளுடைய உதவியை நாடி நீங்கள் மாற விரும்புகிறீர்களென்று அவரிடம் கூறுங்கள்.

6. திரைப்படம் பார்க்கலாமா?

திரைப்படங்களிலும் பல TV படங்களிலும் அடிதடி, திருமணத் திற்கு வெளியே உறவு, கற்பழிப்பு, அருவருப்பு, காமவிகாரங்கள் போன்றவை நிறைந்துள்ளன. மணிக்கணக்காக இவற்றைப் பார்ப் பதினால் இத்தலைமுறைக்குத் தீயதைக் குறித்த சீற்றம் குறைந்து கொண்டேபோகிறது. TVயில் பார்க்கும் கதாநாயகரை முன்மாதிரி யாகக்கொள்ளவே வாலிபர் நங்கையர் துடிக்கின்றனர். அதே வேளை யில், நல்ல தத்துவங்களைக் கற்பிக்கும் திரைப்படங்களும் இல்லாம லில்லை.

திருவசனத்தினால் பழக்குவிக்கப்படவேண்டிய மனச்சாட்சி ஒன்றைக் கடவுள் ஒவ்வொருவருக்கும் கொடுத்திருக்கிறார். உங்கள் மனச்சாட்சிக்குக் கீழ்ப்படிந்து நியாயத்தீர்ப்பின் அந்த பயங்கரமான நாளிலே கடவுளுக்குக் கணக்குக் கொடுப்பது உங்கள் பொறுப்பாகும். கைக்கெட்டும் தூரத்திலுள்ள எதையும் அனுபவிக்க உங்களுக்கு உரிமையுண்டு, ஆனால் உங்கள் தெரிந்தெடுப்புகளுக்கு நீங்களே பொறுப்பாளி (பிர 11:9; 1 கொரி 6:12). என்ன பார்க்கிறீர்கள், எவ் வளவு நேரம், உங்கள் வயது, அடிமைப்பட்டிருக்கிறீர்களா என்பவற்றை யெல்லாம் சிந்திப்பது நன்று.

7. ஓர் ஆணுக்கும் எனக்கும் இடையே குறைந்தது ஐந்து அடி தூரம் இருக்கவேண்டுமென்று ஒரு சகோதரி சொன்னார் கள். பேருந்துகளில் செல்லும்போது என்ன செய்வது?

எழுத்தின்படி இந்த ஆலோசனையைப் பார்க்கக்கூடாது; அதின் உட்கருத்தைக் கவனிக்கவேண்டும். மறுபாலருடன் உறவில் பாது காவலான தூரத்தில் நிற்கவேண்டுமென்பதே இதன் கருத்து.

8. மரியன்னையிடம் வேண்டுவது தவறா?

இயேசு இவ்வுலகில் பிறக்க ஒரு கருவியாயிருந்தது மரியாள்; இயேசுவோ கடவுள். நாம் உயிர் பெறும்படியாக உயிரைக் கொடுத் ததும் நம்மை இரட்சிக்க மனுவுருவில் வந்ததும் அவரே. ‘‘அவரு டைய’’ பெயரில் தந்தையாம் கடவுளிடம் எதை வேண்டினாலும் அருளுவதாக வாக்களித்தது அவரே. அன்று மூன்று சாஸ்திரிகள் வீட்டிற்கு வந்து பணிந்துகொண்டது குழந்தையாகிய இயேசுவைத் தான், மரியாளையல்ல (மத் 2:11; 1 தீமோ 2:5).

9. எனது மாமாவை மணக்கலாமா?

நெருங்கிய உறவினரை மணப்பது ஆரோக்கியமானதல்ல. இப்படிப்பட்ட திருமணத்தின் மூலம் பிறக்கும் குழந்தைகளைச் சில குடும்ப நோய்கள் தாக்குவதாக மருத்துவ ரீதியில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே இதைத் தவிர்ப்பது உசிதம். இளம் பருவத்திலேயே சில சமயங்களில் பிள்ளைகளின் திருமணத்தை மூத்தோர் தீர்மானித்துவிடுவதுமுண்டு. பிள்ளைகள் வளர்ந்தபின் அவர்கள் பொருத்தமற்ற ஜோடியாயிருந்தும் பழைய தீர்மானம் அவர்கள்மேல் திணிக்கப்படுகிறது. குடும்பச் சொத்து வெளியே போகாமலிருக்கவும் இப்படிச் செய்யப்படுகிறது. இப்படிப்பட்ட அடிப்படையில் திருமணங்கள் ஒருங்குசெய்யப்படக்கூடாது. அர்த்தமற்ற பாரம்பரியச் சங்கிலிகளை உடைத்தெறிந்து கடவுள் உங்களுக்காய்த் தெரிந்தெடுத்த மனிதனை மணக்க முதுகெலும்புடையவர்களாய் இருங்கள்.

10. பெற்றோர் வேலைக்குச் செல்கின்றனர். வீட்டில் தனியே இருக்கும்போது சொந்தக்காரப் பையன்கள், உறவின் முறையான ஆண்கள் எங்களிடம் தவறாய் நடந்து கொள்கின்றனர். அம்மாவிடம் சொல்ல முயற்சித்தாலும் அவர்கள் அதைச் சட்டைசெய்யவில்லை.

நீங்கள் ஞானமாக நடந்துகொண்டு பெற்றோரிடம் காரியத்தை வெளிப்படுத்தவேண்டும். தெளிவாக, வெளிப்படையாக, விவரமாக, நடந்ததைச் சொல்லி அவர்களைக் கவனிக்கச் செய்யவேண்டும். உறவு முறிந்துவிடுமே என்றோ, உங்களைக் குறித்து உறவினர் என்ன நினைப்பார்கள் என்றோ, உங்களைக் குற்றப்படுத்துவார்களே என்றோ அச்சம் கொள்ளவேண்டாம். உறவினரைக் குற்றப்படுத்துவதாகவும் கவலை வேண்டாம். கற்பைக் காப்பதே முக்கியம். தொடர்ந்து வரக்கூடிய சிக்கல்களைத் தவிர்க்க உண்மை வெளியே வரவேண்டும் (2 சாமு 13).

11. கடவுளின் அன்பை ஓர் இந்து சிநேகிதியுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுவது எப்படி?

நீங்கள் சொல்ல நினைப்பதையெல்லாம் ஒரேடியாக அவள்மேல் திணிக்காதீர்கள். அவளை அவள் இருக்கிறபடியே ஏற்றுக்கொள்ளு

கிறீர்கள், அவளை ஒரு தனி நபராக மதிக்கிறீர்கள் என்பதை அவள் புரிந்துகொள்ளும்படி அவள் சொல்வதை முதலில் காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள் (ரோ 5:8). பகிர்ந்துகொள்ளுமுன் நட்பு அவசியம். அவளது மதத்தையோ வழிபாட்டையோ குறைத்துப் பேசுவது தடங்கலாகும். உங்களது சாட்சியையும் கடவுளது மீட்பின் திட்டத்தையும் விளக்குங்கள். அவளுக்காக ஜெபித்துக்கொண்டேயிருங்கள். அவள் ஆர்வம் காட்டாவிடில் கோபமோ சோர்போ அடையாதீர்கள். நம்பிக்கை அவள் உள்ளத்தில் துளிர்க்க அவகாசம் அளியுங்கள். பெரிய பெரிய வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தாமல் எளிமையாய் விளக்குங்கள். அனுதின வாழ்வில் அவள் கடவுளைக் காண உதவி செய்யுங்கள். சுகம் கிடைத்துவிடும், அற்புதம் நடந்துவிடும் என்றெல்லாம் ஆசைகாட்டி வசப்படுத்தாதீர்கள். ஏற்ற நேரத்தில் கடவுள் உங்கள் வார்த்தைகளை ஆசீர்வதிப்பார். நற்செய்தியை அறிவிப்பது மட்டுமே உங்கள் வேலை; இரட்சிப்பு கடவுளது வேலை. அவரது வேகத்திலேயே போகப் பழகுங்கள். *''வேதாகமப் பேருண்மைகள்''* அல்லது *''புதிய ஏற்பாடு''* ஒன்று அவளுக்குப் படிக்கக் கொடுங்கள். அவளைத் தாங்கிப்பிடிக்கும் நல்ல சிநேகிதியாகத் தொடருங்கள்.

12. என் சிநேகிதிகளுக்குக் காதலர்கள் உண்டு; என்னையும் ஒருவனைத் தெரிந்தெடுக்க வற்புறுத்துகின்றனர்.

நல்லதைச் செய்வது அவமானமாகத் தோன்றும் தருணங்களிலும் நண்பரது வற்புறுத்தல்களுக்குப் பலியாகிவிடாதீர். ஞானமும் நகைச்சுவையும் இணைந்த ஒரு கதை: ஒரு மனிதரிலிருந்து இயேசு பிசாசுகளைத் துரத்தினபோது அவை பன்றிக் கூட்டத்திற்குள் சென்றன. கூட்டம் பாய்ந்து சென்றபோது ஒரு பன்றி மற்றொன்றிடம் ''எங்கே ஓடுகிறோம்'' என்று கேட்டதாம். ''எனக்குத் தெரியாது. எல்லாரும் ஓடுகிறார்கள், நாமும் ஓடுவோம்; பேசாமல் வா!'' என்று பதில் வந்ததாம். முடிவை அறிவோம். எல்லாம் கடலில் விழுந்து மாண்டன. நண்பர் பேச்சைக் கேட்டு வாழ்க்கையைப் பாழாக்கிவிடாதீர். பிறருடைய ஆமோதிப்பையும் அங்கீகரிப்பையும் பெறத் தேடுவதை விட்டுக் கடவுளுக்குக் கீழ்ப்படிவதைத் தெரிந்துகொள்ள உங்களைப் பழக்குவியுங்கள். இப்பொழுதே உங்கள் லட்சியங்களில் நிற்கத் துவங்கா

விடில் எப்பொழுதுமே அவற்றில் நிற்கக் கற்றுக்கொள்ளமாட்டீர்கள். நீங்கள் வளர வளர அது உங்கள் வாழ்க்கையின் பெரும் தீர்மானங்களைப் பாதிக்கும். சூழ்நிலைகளோ மக்களது எதிர்பார்ப்புகளோ உங்களை ஆட்டிப்படைக்க விடாதீர்கள். தேவனது கரத்திலிருந்து கீழே இறங்காதீர். தானியேலாயிருக்கத் தைரியங்கொள்ளுவீர். கடினமாய் உழைத்துப் படிக்கவேண்டிய காலத்தில் காதலுக்கு நேரமெங்கே? விடலைப்பருவ மாற்றங்கள் ஏற்படும்பொழுது மனநிலை தத்தளிக்கும், உணர்வுகள் தடுமாறும். இந்நிலையில் முக்கியமான, மாற்ற முடியாத தீர்மானங்கள் எடுத்து பிறர் கையில் உங்கள் குடுமியைக் கொடுப்பதை நிச்சயமாய்த் தவிர்க்கவேண்டும். பொறுத்தார் பூமியாள்வார்! இப்போது உங்கள் சுரபிகள் உங்களை ஆட்டிப்படைக்கின்றன. கடவுளது நேரமும் காலமும் வரும்வரை அமரிக்கையாயிருங்கள் (நீதி 3:7-12). உங்கள் இதயம் காட்டும் வழியில் செல்லுங்கள்; ஆனால் உங்கள் மூளையை எடுத்துச் செல்ல மறந்துவிடாதீர்கள்!

13. நகம் வளர்க்கலாமா? அவற்றிற்கு வண்ணம் பூசுவது பாவமா? கவர்ச்சிகரமாயிருக்க முயற்சிப்பது தவறா?

வாலிப வயதில் பிறர் நம்மைப் பாராட்டவேண்டுமென்று விரும்புவது இயல்பே. தோற்றத்தில் கவனம் செலுத்துவதும் இயல்பே. நகங்களை மிக நீளமாக வளர்க்காதீர்கள், சுத்தமாக வையுங்கள், பிறரைக் காயப்படுத்திவிடாதீர்கள்! இயற்கையான வண்ணம் பயன்படுத்துவது நல்லது. குறைந்த 'மேக்கப்,' மிகுந்த அழகு. அளவுக்கு மீறிப் பவுடரையும், உதட்டுச் சாயம் போன்றவற்றையும் பூசிக்கொள்வது இயற்கை அழகைக் கெடுக்கும். உங்கள் கலாச்சாரத்தைக் கவனித்து நாணய வரம்பிற்குள் கவர்ச்சிகரமாயிருங்கள்.

14. நல்ல நட்புறவுகளை எப்படிக் காப்பது?

எல்லா உறவுகளிலும் சிக்கல்கள் தலைநீட்டத்தான் செய்யும். சிக்கல்களின் மூல காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சி எடுங்கள். அவற்றை வெளிக்கொணர்ந்து எப்படி அவற்றைத் தீர்க்கலாம் என விவாதியுங்கள். அவற்றைச் சரிசெய்து மறுபடி அவை தலைதூக்க விடாதிருக்கத் தீர்மானமெடுங்கள் (மத் 5:23,24). கொஞ்சம் விட்டுக்

கொடுத்து ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையிருந்தால் உண்மை நட்புறவுகள் வாழ்வெல்லாம் நீடிக்கும். ஒவ்வொருவரது ஆள்தத்துவத்தின் தனிச்சிறப்பைப் புரிந்துகொண்டு, ஒவ்வொருவரிலுள்ள வித்தியாசங்களை அனுசரித்து நம்பிக்கையைக் காத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களை நேசிப்பதுபோல உங்கள் சிநேகிதியை நேசியுங்கள்.

15. பாடுபட்டுப் படித்தாலும் பரீட்சையில் சில குறிப்புகளை மறந்துவிடுகிறேன்.

ஆண்டவரைக் கேட்டால் அவர் நமக்கு ஞானம் தருவார் என்று அப்போஸ்தலன் யாக்கோபு கூறுகிறார் (யாக் 1:5). நன்றாக ஆயத்தம் பண்ணுங்கள், கடவுள் வெற்றியை அருளுவார் (நீதி 21:31). பாடங்களைத் தண்ணிப் பாடமாகும்வரை நன்றாய்த் திரும்பத் திரும்பப் படித்துப் பலமுறை எழுதிப் பாருங்கள். ஞாபகத்தில் வைக்க இது உதவும். வகுப்பில் ஓரிரண்டு ஞானமற்ற பிள்ளைகளைச் சேர்த்து நீங்கள் படித்தவற்றைக் கற்பியுங்கள். ஒரு மாணவி முன்னால் இருப்பதுபோல் கற்பனை செய்துகொண்டும் கற்பிக்கலாம். கற்பிப்பவை உங்கள் மனதில் பசுமரத்தாணிபோல் பதியும். சேர்ந்து படிப்பது கவனச் சிதறலைத் தவிர்க்கும். பரீட்சைக்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்பாகப் படிப்பதை நிறுத்தி மனதை அமைதிப்படுத்துங்கள். விடைகளை நினைவுகூர இறைவனிடம் வேண்டுதல் செய்தபின் நம்பிக்கையோடு பேனாவை எடுங்கள். ஞாபக சத்தி பாதிப்புள்ளவர்களானால் உங்களையே கண்டனம் செய்துகொள்ளாதீர். உங்களால் இயன்றவரை சிறப்பாகச் செய்து பின்னர் கடவுள் உதவ எதிர்பாருங்கள். பரீட்சை நாட்களிலும் 6 மணி நேரமாவது தூங்குவது அவசியம். ஞாபக சத்தி பாதிப்பதற்கு வீட்டுச் சிக்கல்களால் வரும் அழுத்தங்கள், எதிர்காலத்தைப்பற்றிய கவலை போன்றவையும் காரணங்களாகலாம் (பிலி 4:6).

16. கூந்தலை வெட்டிக்கொள்ளலாமா?

முகத்திற்கேற்றவாறு கூந்தலை வெட்டிக்கொள்ளலாம். ஆனால் ஆணா பெண்ணா என்று சுலபமாய்க் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய அளவு இருக்கவேண்டும்!

17. வாலிபரைப் பார்க்கும்போது கிளர்ச்சியான எண்ணங்கள் எழுவதேன்?

சுமார் பன்னிரெண்டு வயதில் உங்கள் பிட்யூட்டரி சுரபி சில ஹார்மோன்களை உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் ஊற்றுகிறது. இவை மனநிலை, உடல்நிலை மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. கவர்ச்சிகர மாய்த் தோற்றமளிக்க விரும்புகிறீர்கள், மறுபாலரால் ஈர்க்கப்படு கிறீர்கள். இது இயல்பு, பாவமல்ல. ஆனால் இவை கட்டுப்படுத்தப் படாவிட்டால் பாவச் செயல்களில் தள்ளும். பாலுறவு எண்ணங்கள் தம்மில்தாமே பாவமல்ல. அவற்றினால் ஏவப்பட்டு செயல்படத் திட்டமிடும்போது அவை இச்சை அல்லது பாவமாகிறது. இங்குதான் சோதனை பாவமாக உருவெடுக்கிறது. எனவே உங்கள் கற்பனை களைக் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். உங்கள் உள்ளு ணர்வுகளைக் கீழ்ப்படுத்தி அவற்றினால் விரட்டப்படுவதற்கு மறுப்பு தெரிவியுங்கள். சோம்பலான எண்ணங்களைச் சோம்பல் பிறப்பிப் பதால் உங்களுக்கு விருப்பமான வேலையொன்றில் சுறுசுறுப்பாயிருப் பதவசியம். இந்த இனிமையான பாலுணர்வுகளே இறுதியில் உங் களைத் திருமணத்திற்கு நேராக நடத்தும். கடவுள் உங்களை ஏற்ற வாழ்க்கைத் துணைவரிடம் நடத்தத் தவறாது ஜெபித்து வாருங்கள். இதுவே உங்கள் உள்ளுணர்வுகளைச் சீராக்கி கண்ட கண்ட வாலிபர் பின்னால் ஓடாமல் தடுக்கும்.

18. வாலிபர் என்னைத் தொடரும்போது நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் ஒன்றும் செய்ய வேண்டாம்; பத்திரமாய் வீடுவந்து சேருங்கள்!

19. காதலிப்பது பாவமா? விளக்கமான பதில் தேவை.

காதலிப்பது பாவம் என்று பைபிள் சொல்லவில்லை. ஆனால் 20 வயது வரை சரியான துணையைத் தேர்ந்தெடுக்குமளவிற்கு உங்கள் மனநிலை முதிர்ச்சியடைவதில்லை. அடிப்படைக் கல்வியை முடிக் கும்வரை காதலிக்காமலிருப்பது ஞானம். காதல் திருமணங்களில் எத்தனை தோல்வியடைகின்றனவோ, பெற்றோர் ஒழுங்குசெய்யும்

திருமணங்களிலும் அத்தனை தோல்வியடைகின்றன. வாழ்க்கைத் துணையைப் பெற்றோர் தெரிந்தெடுத்து மணமுடிக்கும் இந்திய வாலிபர் அதிர்ஷ்டசாலிகளென மேலைநாட்டுப் பெற்றோர் பலர் கருதுகின்றனர். ஐந்து வாலிபப் பிள்ளைகளின் தாயாகிய ஒரு ஜெர் மானியப் பெண்ணிடம் இந்தியப் பெற்றோருக்குத் தம் முதிர்ந்த பிள் ளைகள் தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரைத் தெரிந்தெடுக்கக்கூடும் என்ற நம்பிக்கை கிடையாது என்றேன். சட்டென்று அவர்கள், ''தே ஆர் ரைட்'' (அவர்கள் நினைப்பதே சரி) என்றார்கள். மேலை நாடுகள் நம்மிடமிருந்து கற்றுக்கொள்கின்றனவோ?

இனிக்கும் காதலைவிட இறுதிவரை வாழ்விலும் தாழ்விலும் ஒன்றாக நிற்பதே சாதனை. திருமணத்திற்குப்பின் காதல் மங்கிவிடும்; அதன்பின் அர்ப்பணிப்பு மெல்ல மெல்ல வாழ்நாளெல்லாம் அன்பாக மலரும். இந்தக் காலம் உங்கள் அன்பை எல்லா விதத்திலும் கடுமை யாகச் சோதிக்கும். உங்களுக்குத் துணையைத் தேடும்போது பெற் றோர் இதையே மனதிற்கொண்டு தேடுகின்றனர். பெற்றோரின் ஆலோ சனையைத் தள்ளி மூத்தோரின் புத்திமதியை அல்லத்தட்டி தங்கள் உள்ளுணர்வுகளைப் பின்பற்றிக் காதலித்து மணமுடிக்கும் பலர் வாழ் நாளெல்லாம் கண்ணீர் வடிக்கின்றனர், கவனம்! திருமணம் என்பது வாழ்க்கைத் தீர்மானம்; அது நீங்கள், பெற்றோர் அல்லது பொறுப்பாளி, பெரியவர்கள் சேர்ந்து தீர்மானிக்கவேண்டியது. இதனால் பெற்றோரே அதிக பொறுப்பாளிகள் என்று சொல்வதற்கில்லை. இந்த வாழ்க்கைத் தீர்மானத்தில் உங்களுக்கும் சமப் பொறுப்புண்டு. நீங்கள் திருமணம் செய்யப்போகும் நபரைக் குறித்த திருப்தியும் மன அமைதியும் உங்க ளுக்கு அவசியம். ஜெபித்து தேவ சித்தத்தின்படியான நபரைத் தெரிந் தெடுங்கள்.

20. சூழ்நிலையினால் வீட்டில் தனியாக ஒரு அல்லது பல ஆண் களோடு இருக்க நேரிட்டால் எப்படி நடந்துகொள்வது?

எல்லா ஆண்களும் பொல்லாதவர்களல்ல. தவறாக நடந்து கொள்ள முற்பட்டால் நீங்கள் அதற்கு இசைபவரல்ல என்பதைக் காட்டிவிடுங்கள். எச்சரிக்கையாய் நடந்துகொள்ளுங்கள். பலவந்தம் பண்ணப்பட்டால் சத்தத்தை உயர்த்தி உதவிக்குக் கத்தி உங்களைப்

பாதுகாத்துக்கொள்வது அவசியம். அடுத்த அறையில் உதவியிருக் கும்போது பயத்தினால் கற்பைப் பறிகொடுத்த பெண்கள் உண்டு. அமைதியாயிருக்கும்படி உங்களை அவன் பயமுறுத்தினாலும் சும் மாயிருக்காதீர்கள் (உபா 22:22-27). நடந்தவற்றையெல்லாம் பெற் றோருக்கு அறிவியுங்கள்.

தெரியாத நபர் அல்லது தெரிந்தவரெனினும், நம்ப முடியாதவர் பெற்றோரில்லாதபோது வீட்டிற்கு வந்தால் கதவைத் திறக்காமல் ஜன்னல் வழியே பேசி அனுப்புங்கள். வீட்டில் தனியாயிருப்பது அவர்களுக்குத் தெரிய வேண்டாம். அப்பா/அண்ணன்மார் வீட்டிலி ருப்பதாக அவர்கள் எண்ணும்படியாக அவர்கள் பெயரைச் சொல்லிக் கூப்பிடுங்கள். நீங்கள் தனியாயிருப்பது அவர்களுக்குத் தெரிந்திருந் தால் பெற்றோர் வர நேரம் செல்லுமென அவர்களுக்கு அறிவிக்காமல் 'இப்போ வந்துவிடுவார்கள்' என்று சொல்லுங்கள்.

21. வளாக ஜெபக்குழு ஒன்றை எப்படித் துவங்கி நடத்துவது?

ஜெபக்குழு துவங்க பெரிய எண்ணிக்கை தேவையில்லை. குறைந்தது அரைமணி நேரமாவது சேர்ந்து ஜெபிக்கக்கூடிய ஒரு சிநேகிதிக்காக தேவனைக் கேளுங்கள். பிறர் அணுகக்கூடியவராக இருங்கள். ஒரு நபர் கிடைத்தவுடனேயே துவங்கிவிடுங்கள். சிநேகிதி வராத நாட்களில் அந்த நேரத்தை அவளுக்காகவும் பிறருக்காகவும் ஜெபிப்பதில் செலவிடுங்கள். தங்கள் குடும்பங்கள், சிக்கல்கள், பரீட் சைக்காக ஜெபிக்கும்படி சிநேகிதிகளையும் வகுப்பிலுள்ளோரையும் அழையுங்கள். அனேகர் வந்துசேரக் காத்திருக்க வேண்டாம். சரியான நேரத்தில் துவங்கிவிடுங்கள். எக்காரணத்தையிட்டும் கூடுகையை நிறுத்தாதீர்கள். உற்சாகமான பாடல் வேளைக்குப் பிறகு பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு ஒரு திருமறைப் பகுதியைத் தியானித்து விட்டு ஜெபிக்கச் செல்லுங்கள். வந்திருப்பவர் கொடுக்கும் ஜெபக் குறிப்புகளுக்காக ஜெபியுங்கள். நேரத்திற்கு முடியுங்கள். நடத்துபவர் முன்மாதிரியான வாழ்க்கை நடத்தவேண்டும். உணவு, எய்ட்ஸ், புகை பிடித்தல், போதைப் பொருட்கள், காதல் போன்ற வாழ்க்கைக்கடுத்த காரியங்கள் பற்றிய கலந்துரையாடல்கள், வேத ஆராய்ச்சி, பட்டி மன்றம், பிக்னிக், நற்செய்திப்பணி, விடுகதைகள் போன்ற சுவாரஸ்

யமான நிகழ்ச்சிகள் நங்கையருக்கு அவசியம். ஜெபக்குழு இப்படித் தான் நடக்கவேண்டும், 25 ஆண்டுகளாக இப்படித்தான் நடத்துகி றோம் என்ற வளையாபதிகளாக இருப்பதினால் இளைஞரை இழந்து விடுவீர்கள். அதே சமயத்தில் ஒழுங்கையும் பயபக்தியையும் காக்க வேண்டும் (மத் 9:17).

22. ஆலயத்தில் முக்காடிட்டுக் கொள்ளவேண்டுமா?

அப்போஸ்தலரது நாட்களில் யூதப் பெண்கள் முக்காடிட்டுக் கொள்வது பழக்கமாயிருந்தது. கிரேக்கப் பெண்கள் விசுவாசிகளான போது மிகுந்த கூந்தல் அலங்காரத்துடன் முக்காடிடாமல் வருவர். ஆகவே பிறர் கவனம் சிதறாதபடிச் சபையில் அவர்கள் முக்காடிட்டுக் கொள்ளப் பவுல் அறிவுறுத்தினார். வட இந்தியாவில் அதுவும் கிராமங் களில் பொதுவாகப் பெண்கள் முக்காடிட்டிருப்பர். ஆனால் இது மறைந் துவரும் பழக்கம். ஜெபிக்கும்போதும், பிரசங்கிக்கும்போதும், தீர்க்க தரிசனம் சொல்லும்போதும், சபையிலும், முக்கியமாக ஆண்கள் இருக் கும்போது, பெண்கள் முக்காடிட்டுக்கொள்வதே மேல். பெண்களுக்கு மேல் ஆண்களது தலைமைத்துவத்தை இது அடையாளப்படுத்து கிறது. இதற்காக யாராவது முக்காடிடாவிட்டால் முடியைப் பிய்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். இது அத்தனைப் பெரிய விவகாரமல்ல (1 கொரி 11:3-16).

23. சாதாரண உறவில் மறுபாலரைத் தொட்டுப் பழகலாமா?

ஒருவன் ஒரு வாழைப்பழத்தை ஒரு குரங்கிடம் கொடுத்துப் பத்திரமாய் வைக்கச்சொல்லிச் சென்றான். ''பார்த்தால் பாவமா?'' எனப் பழத்தைப் பார்த்துக்கொண்டேயிருந்தது குரங்கு. பின்னர் முகர்ந்தால் பாவமா, நக்கினால் பாவமா என்று கடைசியில் தின்று தீர்த் தது! இவையே பாவத்திற்கு நடத்தும் படிப்படியான சோதனைகள். கற்பனையைப் பறக்கவிடுதலும் தவறான ஆசைகளும் தொட்டுப்பழக நடத்துகின்றன. தொடுதல் நெருக்கமான உறவுக்கு இழுக்கிறது. பின் கட்டிப்பிடித்தல், அதன்பின் முத்தம், பின் நெருக்கமாய்த் தொடுதல், இறுதியில் பாலுறவு என்று முடிகிறது. தொடுதலைத் தவிர்த்தால் தொடரும் எல்லாவற்றையும் தவிர்த்துவிடலாம். ஆண்கள் உங்களைத் தொடவும் இடமளிக்காதீர் (யாக் 1:13-15).

24. நானும் என் சிநேகிதிகளும் பள்ளியில் கூடி ஜெபிக்கும் போது கிண்டலுக்கு ஆளாகிறோம்.

சோர்படையாதீர், இது எதிர்பார்க்கப்படவேண்டியதே. நிலைத்திருந்தால் கடவுள் ஏற்ற வேளையில் தமது ஆசியைப் பொழிவார்.

25. திருமணத்திற்குமுன் பாலுறவில் ஈடுபட்டுவருகிறேன்; எப்படி வெளிவருவது?

வெளிவரவேண்டும் என்ற விருப்பமே நல்ல அறிகுறியும் முதற்படியுமாகும். ஜெபத்துடன் துவங்குங்கள். உங்கள் தீர்மானத்தைப் பாவம் செய்பவருடன் பகிர்ந்துகொள்ளாதீர். அவர் ஒத்துக்கொள்ளவே போவதில்லை. அதோடு இது பாவமேயில்லை என்று உங்கள் மூளையைச் சலவை செய்வார். உறவு உடைந்துபோனால் என்னென்ன இழப்புகள் வரும் என்பதைச் சுற்றித்தான் உங்கள் மனம் ஊசலாடும். மாறாக எதையெல்லாம் காப்பாற்றிக்கொள்வீர்கள் என்பதைத் தியானியுங்கள். கடவுள் உங்கள் பக்கம் நின்று நீங்கள் உறவை முறித்தவுடன் உங்களை ஆசீர்வதிக்கக் காத்து நிற்கிறார். நடந்த எல்லாவற்றையும் அவர் மன்னிக்க வல்லவர். அவர் உங்களோடு பேசியிருக்கிறபடியால் இனிப் பாவத்தில் உழலாதீர்கள். கருத்தரிப்பு, பாலுறவு நோய்களின் ஆபத்து போன்றவையெல்லாம் மிகைப்படுத்திக் கூற முடியாது. அந்த நபரைச் சந்திக்கவே சந்திக்காதீர். அவருடன் தனியாகவே இருக்காதீர். பாதுகாவலான நண்பர் கூட்டத்தில் எப்போதும் இருங்கள். நம்பிக்கையான ஒரு மூத்த சகோதரியுடன் அந்த நபரின் பெயர் சொல்லாமல் உங்கள் சிக்கலைப் பகிர்ந்துகொண்டு அவர்கள் ஜெப உதவியை நாடுங்கள். இந்த உளையிலிருந்து நிச்சயமாய் வெளியேறுவீர்கள். இந்தப் பாவத்தின் நினைவு உங்கள் திருமண வாழ்வைச் சிதைக்க வல்லது. ஆகவே அந்த நபர் நீங்கள் திருமணம் செய்யப் போகிறவராயிருந்தாலும்கூட அவசரமாய் இதைவிட்டு வெளிவாருங்கள் (1 கொரி 6:18-20).

26. நகை அணிவதில் தவறேதுமுண்டா?

ஆன்மீக நோக்கோடு நகையணிவதைத் தவிர்த்தவர்களை மதிக்கிறேன். பழைய ஏற்பாட்டு ரெபெக்காள் நகையணிந்திருந்தாள்; புதிய

ஏற்பாட்டில் விசுவாசிகளான ஆடவரும் மோதிரம் அணிந்து ஆராதனைக்கு வந்ததாக வாசிக்கிறோம் (ஆதி 24:22; யாக் 2:2). நகையணியாதது இந்தியக் கலாச்சாரத்தில் பொதுவாக விதவையாயிருப்பதைக் குறிக்கும். இப்படிப்பட்ட விவகாரங்களில் மூன்று குறிப்புகளை நினைவிற்கொள்ளுங்கள் —

1. பெரிய காரியங்களில் ஒற்றுமை (Unity in major issues)
2. சிறிய காரியங்களில் சுயாதீனம் (Liberty in minor issues)
3. எல்லாக் காரியங்களிலும் அன்பு (Charity in everything)

படைப்பு, இயேசுவின் கன்னிப் பிறப்பு, உயிர்த்தெழுதல், இரண்டாம் வருகை போன்ற முக்கிய உபதேசங்களில் நாம் ஒன்றியிருக்க வேண்டும். புலால் உண்ணுதல், மருந்து எடுத்தல், நகை அணிதல், பூ வைத்தல், உடை, மேக்கப் போன்ற தெளிவான வேத உபதேசமில்லாத விவகாரங்கள் சிறியவை. இவைகளை ஒவ்வொருவரும் தங்கள் கலாச்சாரத்திற்கேற்ப தங்கள் மனச்சாட்சியை அனுசரித்துத் தீர்மானிக்க அவரவருக்குச் சுதந்திரமுண்டு. எல்லாவற்றிலும் அன்புடனிருங்கள். குழப்பமான காரியங்களில் இம்மூன்றையும் கணித்துத் தீர்மானியுங்கள். மொத்தத்தில் டாம்பீகத்தைத் தவிர்த்து உள்ளான அழகிற்கு முதலிடம் கொடுங்கள் (1 தீமோ 2:9,10).

27. வாழ்க்கைத் துணையைத் தெரிந்தெடுப்பது எப்படி?

இதற்காய் ஜெபிக்கத் துவங்குங்கள். இருபது வயது வரை அல்லது அடிப்படைக் கல்வி முடியும்வரை திருமணத்தைக் குறித்துச் சிந்திக்காதீர்கள். பெற்றோர் கொண்டுவரும் வரன்களை அலசிப்பாருங்கள். உங்களுக்கு யாராவது விருப்பமானால் உங்கள் பெற்றோர் அதுகுறித்துச் சிந்திக்கட்டும். வெளித்தோற்றத்திற்கு அதிக மதிப்பெண் போடாதீர்கள். உள்ளான நபரைக் கவனித்துப் பாருங்கள். கடவுளை நேசிக்கிறவரா, பெற்றோரை மதிக்கிறவரா, கல்வியறிவு போன்றவற்றைக் கணியுங்கள். தீர்க்கதரிசனம், வற்புறுத்துதல் போன்றவற்றின் பேரில் தீர்மானிக்காதீர்கள். பெற்றோர் பெரியோரின் ஆலோசனையையும் யோசித்துப் பாருங்கள். தேவன் அளித்துள்ள சமயோசிதப் புத்தியைப் பயன்படுத்துங்கள். மதம், கலாச்சாரம், கல்வி, வயது,

அந்தஸ்து போன்ற பேதங்களைக் குறைப்பது தடுமாற்றங்களைக் குறைக்கும் (ஆமோஸ் 3:3; 2 கொரி 6:14-16). கூடுதல் விளக்கங் களுக்கு R. ஸ்டான்லி எழுதிய *''யாரை மணப்பது''* என்ற குறுநூலை வாங்கி வாசியுங்கள்.

காதலிலேயே வாலிபர் கருத்தாயிருப்பார்கள்; பெற்றோரோ காத லுக்குப் பின்வரும் வாழ்வையே கருத்தாய் நோக்குவர். வாழ்க்கை நீங்கள் நினைப்பது போலல்ல, அதில் ஏராளம் உண்டு. அது மண வாழ்வின் மகிழ்வோடுகூட விட்டுக்கொடுத்தல், தியாகம், மன்னிப்பு, ஒத்துப்போதல், புரிந்துகொள்ளுதல் போன்றவை. அவரோடு வாழப் போவது நீங்கள். எல்லாவற்றையும் ஒருங்கிணைத்துப் பார்த்து, ஜெபித்து விவேகமான தீர்மானமெடுங்கள்.

28. நான் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை வழிபடும் இந்து. என்னை இந்து என்று அழைத்துக்கொள்வதா அல் லது கிறிஸ்தவள் என்றா?

அது உங்கள் சூழ்நிலையைப் பொறுத்தது. கிறிஸ்தவள் என்று பறைசாற்றிக்கொள்வதினால் சிக்கல்கள் வருமென்றால் உடனே அப்படிச் செய்யாதீர். வாலிபப் பருவத்திலுள்ள உங்களுக்குப் பெற் றோரின் பாதுகாவல் தேவை. சூழ்நிலை சுமுகமாகி நீங்களும் சற்றுத் தைரியமடைந்ததும் உங்கள் நம்பிக்கையை வெளிப்படையாக அறிவிக்கலாம்.

29. பொட்டு வைப்பது பாவமா?

நமது நாட்டில் இந்துக்களின் அடையாளமாகப் பொட்டு கருதப் படுவதால் கிறிஸ்தவர்கள் பொட்டு வைத்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆனால் நீங்கள் இந்துவாயிருந்து மனம் மாறினவர்களா னால் வெளிப்படைக் கிறிஸ்தவராகும்வரை பொட்டை அகற்றத் தேவையில்லை. பொட்டு வைக்க மறுப்பதினால் உங்கள் பெற்றோ ரையும் (கணவனையும்), நண்பரையும் விரோதித்துக்கொள்வீர்கள். பொட்டை எடுப்பதைவிடச் சுற்றத்தார், நண்பருக்கு உங்கள் சாட்சியே முக்கியம். பொட்டை எடுப்பது கட்டாயமல்ல என்பது அவர்கள்

இயேசுமீது நம்பிக்கை வைப்பதை இலகுவாக்கும். விக்கிரகங்களோடு சம்பந்தப்பட்ட குங்குமம், விபூதி போன்றவற்றைத் தவிர்க்கலாம். பெயரை மாற்றிக்கொள்வதுகூட உங்களை உயரிய கிறிஸ்தவராக்கி விடாது. சிலை வழிபாட்டுக் கோவிலுக்குக் குடும்பத்தோடு போக வற்புறுத்தப்பட்டால் அங்கும் உங்கள் உள்ளத்தில் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை வழிபடலாமே (2 இரா 5:18,19).

30. மாதவிடாய் நாட்களில் ஆலயம் செல்லலாமா?

மாதவிடாய் சமயத்தில் பெண்கள் தீட்டானவர்களென்பது பழைய ஏற்பாட்டின் கருத்து. இயேசுவோ சடங்காச்சாரச் சுத்திகரிப்பிற்கு ஆன்மீகத் தூய்மையைப் பதிலாக்கினார். இந்நாட்களிலும் ஆராதிக்க எவ்விதத் தடையுமில்லை (கொலோ 2:20-23).

31. திருமுழுக்கு பெற்ற பின்பும் அடிக்கடி விழுகிறேன். தேவ னோடுள்ள எனது உறவு உறுதியாயில்லை.

கிறிஸ்தவ வாழ்வு என்பது எப்பொழுதுமே மேல் நோக்கியே செல்லும் ஏணி என்று சொல்ல முடியாது. அதில் ஏற்றங்களும் இறக் கங்களுமுண்டு. உங்கள் தோல்விகளின் காரணங்களைக் கண்டு பிடித்து, அவற்றை மேற்கொள்ள நடைமுறைச் சாதனைகளைத் திட்ட மிடுங்கள். பைபிளைக் கிரமமாக வாசித்துத் தியானிக்க போதிய நேர மெடுங்கள். வாசிக்கும்போதே கடவுள் பேச வேண்டுமென்று ஜெபி யுங்கள். ஜெபத்தில் உறுதியாய்த் தரித்திருங்கள். தினமும் ஒருவருக் காவது ஆண்டவரை அறிவியுங்கள். ஆன்மீக ஐக்கியமொன்றில் சேர்ந்துகொள்ளுங்கள். இவை நீங்கள் தடுமாற்றமின்றி கிறிஸ்துவில் வளர உதவிசெய்யும். வாழ்வின் கடினமான சூழ்நிலைகளும் அவற் றைக் குறித்த உங்கள் தவறான கண்ணோட்டங்களும் உங்கள் பின் மாற்றத்திற்குக் காரணங்களாயிருக்கலாம். அவ்வப்போது அவற்றைச் சரிசெய்து அவை வேர்கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெற்றி உங்களுடையது.

18

ஆலோசகப்பணி யாருக்கு?

Who needs Counselling?

ஆலோசனை ஊழியம் யாருக்கு? என்று கேட்டவுடன், சட்டென்று நமது நாவில் துள்ளி வரும் பதில், அது எனக்கில்லப்பா! என்பதுதான். ஏன்? அதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். நம்மில் மாற்றம், வளர்ச்சி, முன்னேற்றம் தேவைப்படும் இடங்களைக் கண்டுபிடிக்கும் ஆழத்திற்கு நம்மை நாம் ஆராய்ந்து பார்ப்பதில்லை. நாம் பார்க்கத் தவறும் பகுதிகளை இருளிலேயே பதித்து வைத்துக் குருடராய் வாழ்வதையே தெரிந்துகொள்கிறோம். நமது அந்தரங்கம், அபல வாழ்வின் ஒளியற்ற மூலைகளில் கும்மிருட்டு கவ்வியிருப்பதினால், ஆண்டவரையும் அவரால் அதற்காகவே பயிற்றுவிக்கப்பட்டோரையும் அனுமதித்தாலேயன்றி நமக்குள் நாம் பார்க்கத் தவறிவிடுவோம்.

இந்தியக் கலாச்சாரத்தில் நிறைந்துள்ள மூட நம்பிக்கைகள், சடங்காச்சாரங்கள், பாரம்பரியங்கள், ஆண்டாண்டாய் மூளைக்குள் திணிக்கப்பட்டவை (நல்லவையோ கெட்டவையோ) நமது குருட்டுத்தன்மைக்குக் காரணமாகலாம். ஆனால் இருளுக்கு முக்கியக் காரணம் நாமே என்பதை ஒத்துக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். நம்மை நாமே சரியாய், நேர்மையாய், நல்லவிதமாய் நோக்க மனமற்றிருப்பதே அதற்குக் காரணம். கிரமமாய் வாழ்க்கை முழுவதும் மேற்கொள்ள வேண்டிய இப்பயிற்சியை மேற்கொள்வதில் ஒரு பயம் இருக்கத்தான் செய்கிறது. நமது அருவருப்புகளையும் சீர் செய்யப்படாத பகுதி

களையும் சந்திக்க நடுங்குகிறோம். ஏன்? நமது மனிதத் தன்மையை அது வெளிக்கொணர்ந்து நம்மை நெளியச் செய்கிறது! நம்மை நாமே அறிவதால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளுக்கு அஞ்சுகிறோம். கிளை நறுக்கிக் களை பிடுங்கும் தத்துவங்களைத்தான் நாம் அறியவில்லையே (யோ 15). இந்த நெருப்புக்கு நமது அகம்பாவம் எண்ணெய் வார்க்கிறது. அறியாமையும் நமது ஆன்மீகக் கண்களுக்குத் திரை போடலாம்.

வாழ்வில் ஒரு கட்டத்தில் நாமெல்லாருமே உதவியானது கூப்பிடு தூரத்தில் இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து, அது நமக்குத் தேவை என்பதை ஒப்புக்கொள்வது அவசியம். பாவத் தன்மையை ஒப்புக்கொண்டு மீட்பைச் சரியான வட்டாரத்தில் தேடுவோமானால் மன்னிப்பு, மாற்றம், மகிழ்ச்சி, மனச்சமாதானம், விடுதலை, முதிர்ச்சி, வளர்ச்சி யாவும் தொடரும் என்பதில் சந்தேமேயில்லை.

சிக்கலுள்ளவர்களுக்குத்தான் ஆலோசனை தேவை என எண்ணிவிடக்கூடாது. ஆலோசகப்பணியானது மக்களை நிலைப்படுத்தும், சிக்கலைத் தவிர்க்கும், எதிர்காலக் கட்டங்களுக்கு ஆயத்தப்படுத்தும், முழுமை வாழ்விற்கு வழிவகுக்கும், தேங்கிப்போவதை எச்சரிக்கும், இறையரசின் விரிவாக்கத்திற்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய புதைந்து கிடக்கும் தாலந்துகளைத் தோண்டி எடுக்கும். ஒருவர் தன்னை அறிந்துகொள்ளவும், கெட்ட நடத்தைகளைக் களையவும், திருமறைப் பாணியில் நடக்கப் பழகவும் கற்பிப்பதோடல்லாமல், நெருக்கடிச் சூழ்நிலைகளில் கைதாங்கச் சபையின் கண்களையும் இவ்வூழியம் திறக்கிறது. வேதாகம ஆலோசனை ஊழியம் (Biblical Counselling) அதின் தத்துவங்கள், அடிப்படைகள், கலைகளை எல்லாக் கலாச்சாரங்களுக்கும் எல்லாக் காலங்களுக்கும் மாறாத திருவசனத்திலிருந்து உறிஞ்சுவதால் அதை நம்பலாம்.

ஏன் மக்களுக்குச் சிக்கல்கள் வருகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வதே அடைபட்ட பல கதவுகளைத் திறந்துவிடும். மனிதனுக்குச் சாதாரணமான அல்லது நெருக்கடியான அல்லது இன்றியமையாத தேவைகள் ஏற்படலாம். அவனது இன்றியமையாத் தேவைகளான பாதுகாப்புணர்வு, நானும் முக்கியம் என்ற உணர்வு, சுய மதிப்பு ஆகி

யவை சந்திக்கப்பட வேண்டுமானால் அவற்றை அவன் கடவுளில் தான் அடைய முடியும் என்ற தெய்வீக வழிநடத்துதல் தேவை. இவற்றை அவன் தவறான இடங்களில் தேடும்போது சிக்கல்களில் மாட்டித் தவிக்கிறான். அவன் தானாகவே உண்டாக்கிக்கொண்ட தொட்டிகள் வெடிப்பு விட்டு ஒழுகுகின்றன (எரே 2:13). இத்தொட்டிகள் அடிமைப்படுதல், சாதனை, மணவாழ்வு, வேலை இப்படிப்பட்டவையாக இருக்கலாம். எதிர்பார்ப்பு உணர்வோடு படைக்கப்பட்டவன் மனிதன். இந்த எதிர்பார்ப்புகள் பிடுங்கல்களாகும்போது பிரச்னைகள் பிறக்கின்றன. வீழ்ந்த ஓர் உலகில் வாழ்கிறோம் என்பதையும், நமது ஆன்மாவின் அடிமைத்தனத்தைச் சிலுவை ஒன்றைக் கொண்டு மட்டுமே முறிக்க முடியும் என்பதையும் நாம் மறந்துபோகக்கூடாது. முதிர்ச்சி என்றால் என்ன, உறவுகளில் எப்படி வளைந்து கொடுப்பது என்பதைச் சரியானபடி புரிந்துகொள்ளாததினாலும் சிக்கல்கள் ஏற்படுன்றன. நமது வாழ்வில் இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகள் வருவதில்லை என்று யார்தான் மார்தட்ட முடியும்?

வாழ்வின் பல பாலங்களைக் கடக்கும்போதெல்லாம், அந்தக் கட்டத்தைத் தாண்டுவதற்குத் தேவையான ஏதுக்கள் நம்மிடம் இல்லையே என உணருகிறோம். இங்குதான் ஆலோசகப்பணி நுழைய வேண்டும்.

பிள்ளைகள் உலகத்தில் நடந்துகொள்ளக் கற்பிக்கப்பட வேண்டும்; வாலிபர் தங்களில் ஏற்படும் மாறுதல்களை அறிந்து புரிந்துகொள்ளவேண்டும்; வாலிபத்தைத் தாண்டி, பெரியவரது உலகின் சவால்களைச் சந்திக்கவும் மணவாழ்வு பற்றியும் அதற்குப்பின் ஆயத்தம் தேவை; திருமணமானோர் ஆரோக்கியமான மணவாழ்வைக் கட்டி எழுப்பவும் பிள்ளை வளர்ப்புக் கலை பயிலவும் படிப்பினை தேவை; நடுத்தர வயதானோர் தங்களது இக்கட்டான சூழ்நிலைகளைக் கையாளப் போதனை அவசியம்; இளைய சமுதாயத்தோடு பழகும் முறைகளை முதியோர் பயின்று தங்கள் மண்ணுலக ஓட்டத்தின் முடிவைச் சந்திக்க ஆலோசனை தேவை. இப்பட்டியலில் இடம் பெறாதவர் யாருமுண்டோ? இந்நெடுஞ்சாலையில் நடந்து செல்ல நம் அனைவருக்குமே வழிகாட்டியும் வழிநடத்தும் சத்தமும் தேவையே.

மேடைப் பிரசங்கங்கள் தனி நபரது தேவைகளை எப்பொழுதும் சந்திக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதமாய்ப் படைக்கப்பட்டிருக்றோம். பொதுவான பதில்கள் எல்லாருக்கும் பொருந்தாது. ஆலோசனை ஊழியமோ தனிநபருக்குக் கரிசனையும் கவனிப்பும் அளித்து அன்னாரது சிக்கல்களைத் தனிச் சிறப்போடு திறம்படத் தீர்த்துவைக்கிறது. மட்டுமல்ல, கலாச்சார ரீதியில் பார்த்தால் மனிதச் சிக்கல்களின் எல்லா அம்சங்களும் அம்பலத்தில் சரிசெய்யக்கூடியவை இல்லைதானே!

''ஓ, நன்றாயிருக்கிறேனே, எல்லாரும் அப்படித்தானே இருக்கிறார்கள்'' போன்ற பாவனைகளும், நமக்கு ஆலோசனையே தேவையில்லை என்று நம்பச் செய்யும் வாக்குவாதங்களும், சாக்குபோக்குகளும் நம்மை வாயடைத்துப்போடாதபடிக் காத்துக்கொள்வோம்.

நாம் யாரென்று நம்மை நாமே உற்று நோக்கவும், வளரவும், மாறவும், நமது தேவையை உணர்ந்து தலைவணங்கித் தோட்டக்காரரிடம், ''எனக்கு உதவி தேவை, ஐயா'' எனக் கூறவும் நம்மை ஊக்குவிப்போமா?

உணர்த்தப்படுதலும் அறிதலும் செயலுக்கு நம்மை உந்த வேண்டும். எட்டிப் பார்க்கும் காரியங்களை ஜாடியில் போட்டு மூடி வைப்பதும், 'உதவி தேவை' என உள்ளிருந்து ஊளையிடும் சத்தத்தை அடக்கி வைப்பதும் நம்மை முடமாக்கும். இந்தியத் திருச்சபை ஆலோசனை ஊழியத்தில் குழந்தைப் பருவத்தில்தான் இருந்தாலும், இக்கருத்தில் பயனுள்ள கருத்தரங்குகளும் போதனைகளும் அளித்து நம்மைப் புகட்டி வழிகாட்டி நடத்த கரம் நீட்டி அழைக்கிறது. இக்கலையில் கைதேர்ந்தவர் எழுதியுள்ள புத்தகங்களையும் நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஆலோசனை ஊழியத்தில் தகுந்த பயிற்சி பெற்றோர் நமது நாட்டில் சிலரேயானாலும் தமது அனுபவத்தினாலும் முதிர்ச்சியினாலும் ஆலோசனை தரக்கூடிய பழுத்த கிறிஸ்தவத் தலைவர்களும் நமக்குண்டே. முடிவாக, ஆலோசனை ஊழிய உதவியை நாடுவது தோல்விக்கோ, பலமின்மைக்கோ அடையாளமல்ல; இறைவனுக்கு முன்பாக நமது மனிதத்துவத்தை ஒத்துக்கொள்வதே அது. அப்படியானால் யார்தான் விதிவிலக்கு?

19

தாங்க முடியவில்லை!

What's bothering you?

பெற்றோர் என் மேல் கோபக்கனலை அள்ளி வீசும்போது எனக்குக் கோபம் பொத்துக்கொண்டு வருகிறது. எப்படிச் சமாளிப்பது?

தம்பி, தங்காய்,

என்னை நம்பி உன் காயங்களைப் பகிர்ந்துகொண்டதற்கு நன்றி. ஆம், மதிப்பிற்குரியவர்களென்று நீ நினைக்கும் பெற்றோரிடமிருந்தும், மற்றவர்களிடமிருந்தும் வரும் அவமதிக்கும் வார்த்தைகளைக் கேட்பது வேதனையானது என்பதில் சந்தேகமில்லை.

உதவியற்றவராய், காயம், கோபம், குற்றவுணர்வு, பழிவாங்கும் சிந்தையோடு தவிக்கிறாய். அதிகாரத்தில் மேல்மட்டத்திலிருப்பவர்களிடமிருந்து உன்மேல் எறியப்படும் வார்த்தைகளைக் குறித்து நீ ஒன்றும் செய்ய முடியாதுதான்.

உன் உணர்வுகளை மதிக்கிறேன். ''இதெல்லாம் ஒன்றுமில்லை'' என்று சொல்லிவிட முடியாது. ஆனால் இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் உன் பிரதிபலிப்பு பெரிய மாற்றத்தைக் கொண்டுவரும். உணர்ச்சிவசப்படாமல் நிதானமாய் நடந்துகொள். அணுகுண்டுகள் போன்ற வார்த்தைகளையும் அவற்றை உன்மீது வீசும் நபரையும் நீ ஏற்றுக்

கொள்ளும் விதத்தைச் சரியாகவும், சாதகமாகவும் மாற்றும் ஆற்றல் உன்னிடம் உண்டு என்பதை அறிவாயா? சில வார்த்தைகள் கடினமாகத் தோன்றினாலும் உண்மையானவை என்று உணர்ந்தால், உன்னை மாற்றிக்கொள்ள முயற்சிக்கலாமே.

உயர்மட்டத்திலிருப்போர் நிச்சயமாகத் தப்பு செய்கிறார்கள் என்றால், உன்னுடைய, மற்றும் உன் பெற்றோரின், உணர்வுகள் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும்போது எதுவும் செய்யாமலிருப்பது நல்லது. மனதை அடக்கித் தேவனிடம் தெளிவிற்காய்க் கேள். மனதை அடக்குவதற்கு நூறுவரை எண்ணிப்பார் அல்லது கூட்டமில்லாத ஒரு தெருவில் சற்று தூரம் மெதுவாக உலாவச் செல். தேநீரை வடிகட்டுவது போல் புண்படுத்தும் வார்த்தைகளை முயற்சியெடுத்து ஒதுக்கிவிட்டு, அவர்கள் சொன்ன செய்தியை மட்டுமே சாதகமாக எடுத்துக்கொள்.

உன்னைக் குறித்துத் தீதாய்ச் சொல்லப்பட்டவைகளையே யோசித்து யோசித்துக் குமுறாதிருக்கத் தீர்மானமெடு. குற்றவுணர்வடைவாயானால் அது நியாயமானதா அல்லது தேவையற்றதா என்று வேறு பிரித்துப் பார். நியாயமான குற்றவுணர்வானால் திருந்துவதற்குத் தீவிரி.

சொல்லப்பட்ட வார்த்தைகளைக் கடவுள் உன்னிடம் சொல்வாரா என்று சற்றே சிந்தித்துப்பார். எடுத்துக்காட்டாக, உன் பெற்றோர் 'மடையா,' 'உதவாக்கரை' என்று சொல்லியிருப்பார்களானால், கடவுள் உன்னைப் பார்த்து அந்த வார்த்தைகளை நிச்சயமாகச் சொல்லமாட்டார், ஆகவே அது நிசமானதல்ல.

யோசேப்பு அடிக்கப்பட்டு, சொப்பனக்காரன் என்று கிண்டல் செய்யப்பட்டு, கேலிப்பொருளாகி, ஒரு சரக்குபோல விற்கப்பட்டான். தனது கெட்ட சகோதரருக்கு எதிராக யோசேப்பு பழிக்குப்பழி வாங்கினதாகவோ, பதில் பேசினதாகவோ திருமறை சொல்லவில்லை. கடவுள் தனது பாணியில் அவனுக்காகச் செயல்பட்டார். அவன் நினைத்தும் பார்க்காத விதத்தில் அவனது சூழ்நிலைகளைத் தலைகீழாக மாற்றினார். துன்புறுத்திய அவனது சகோதரர் பயத்துடனும், வெட்கத்துடனும் அவனது உயரிய, பணிவான மனப்பான்மைக்கு முன்பாகத் தலைகுனிந்தனர். தேவன் பணிவைக் கனப்படுத்துகிறவர்.

''கர்த்தர் உங்களுக்காக யுத்தம்பண்ணுவார்; நீங்கள் சும்மாயிருப் பீர்கள்'' (யாத் 14:14). ''நீங்கள் அமர்ந்திருந்து, நானே தேவனென்று அறிந்துகொள்ளுங்கள்'' (சங் 46:10). இத்திருவசனங்களை மனதிற் கொண்டு, தேவன் உனக்காகப் போராட அவருக்கு ஒரு தருணம் கொடுத்துப் பாரேன்!

ஒரு சோபாவில் ஹாய் என்று உட்கார்ந்து, உன்னையே உற்சாகப் படுத்திக்கொள். எருமைத் தோலுள்ளவன்போல் உறுதியாயிரு. தேவன் அனுமதிப்பதற்கு மிஞ்சி உனக்கு ஒன்றும் நடந்துவிட முடியாது. வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளைத் தைரியமாய்ச் சந்திக்கப் பழகு. சூழ் நிலைகள் உன்னை நசுக்கிவிட இடம் கொடாதே.

மாற்றுவிதத்தில் செயல்படு. அதாவது புண்படுத்துகிறவர்களுக்கு அன்பைக் காட்டு. அன்பும் மரியாதையுமாய்ப் பெற்றோரிடம் பேசுவது அவர்களைச் சிந்திக்க வைக்கும். இது சுலபமல்ல, ஆனால் முடியாதது மல்ல.

உன் பெற்றோரது பின்னணியையும், வளர்ப்பையும் புரிந்துகொள். அவர்களும் கடுகடுப்புடன் வளர்க்கப்பட்டிருக்கலாம். நமது நடத்தை கள் பல நாம் கற்றவையே. புண்பட்டவர் புண்படுத்துவர். ஆகவே பெற்றோரை மன்னித்துவிடு.

ஒருவரையும் (அல்லது உன்னையும்) நாசமாக்கும் வார்த்தை களைப் பயன்படுத்துவதேயில்லை என்று தீர்மானி.

'புண்கள் ஆறக் காலம் பிடிக்கும்' ... 'கவலைப்படாதே,' ... 'எல்லாம் சரியாகிவிடும்' ... 'இப்படியெல்லாம் நீ கவலைப்படக்கூடாது' போன்ற தட்டிக்கொடுக்கும் வார்த்தைகள் வெந்த புண்ணில் வேலைத்தான் பாய்ச்சும்.

முதிர்ந்த கிறிஸ்தவர் அல்லது கிறிஸ்தவ மனோதத்துவ நிபுணரின் உதவி நாடினால் உன் மன இறுக்கத்தைச் சமாளிக்க உதவி செய்வார்.

உன் வேதனையைக் குறித்துப் பெற்றோருக்கும் எழுதியிருக் கிறேன். அவர்களுக்கு இன்னொரு தருணம் கொடுக்கலாமே!

— உன் அக்கா,
இவாஞ்சலின்

மதிப்பிற்குரிய பெற்றோரே,

சொல்லால் வதைத்தல் என்பது எதிர்மறை உணர்ச்சிகளால் நிறைந்த வார்த்தைகளைக்கொண்டு ஒருவரின் உணர்வுகளைப் பாதிப்புக்குள்ளாக்கி, அவரது செயல்பாடுகளில் தடுமாற்றத்தைக் கொண்டுவருவதாகும்.

விரக்தியின் உச்சக்கட்டத்தில் வார்த்தைகளைத் தெரிந்தெடுத்துப் பேசுவது சுலபமல்ல. பிள்ளைகள் வளர்ந்து முதிர்ச்சியடைய அவகா சம் கொடுக்கவேண்டும். அதற்கு ஒரு முழு வாழ்வே நமக்கு முன்பாக இருக்கிறதே! அவசரப்பட்டு நியாயந்தீர்த்து முடிவுகட்டாமல் சற்றுப் பொறுமையாயிருங்கள். பிள்ளைகள் முகத்தில் அறை வாங்கினது போல உணருவார்கள்.

பிள்ளைகளுக்கு நல்ல பெற்றோராக விரும்பினால், குத்தப்படும் போது அமைதி காக்கத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். கனிவான வார்த் தைகள் பிள்ளைகளுக்குத் தெம்பூட்டும். இனிய வார்த்தைகள் குண மாக்கும் தைலம் என்கிறார் ஞானி சாலொமோன். அருள் நிறைந்த, உப்பால் சாரமேறின வார்த்தையைப் பேசும்படிக் கொலோசெய ருக்குப் பவுல் எழுதுகிறார் (4:6). உற்சாகமும் பாராட்டும் கொண்ட வார்த்தைகளோடு கரிசனையாக, மென்மையாகப் பிள்ளைகளை எதிர் கொள்ளுங்கள். ''ஆரோக்கியமாய்ப்'' பேச நீதிமொழிகள் 15:4 வலி யுறுத்துகிறது. சில பெட்டிகளில் ''உடையக்கூடியவை, கவனமாய்க் கையாளுங்கள்'' (Fragile! Handle with care!) என்று எழுதப்பட்டிருப் பதை வாசித்திருக்கிறீர்கள் அல்லவா? பிள்ளைகள் அதைவிட விலை யேறப்பெற்றவர்களும் எளிதில் உடையக்கூடியவர்களுமாவர். ரோஜா மலர்களைக் கசக்கிவிடாமல் அழகு பார்க்கவேண்டும். கடுப்பான வார்த்தைகள் பேசி உறவாடலை முறிக்காமல் அவர்கள் பேசுவதைக் காதுகொடுத்துக் கவனியுங்கள்.

சொல்வதும் சொல்லாததும் முக்கியம். சரியான வார்த்தைகளைச் சரியான நேரத்தில் பேசிவிடுவது போதாது. சொல்லக்கூடாதவை களைச் சொல்லிவிடாமல் நாவைக் கடித்துக்கொள்வதே முதிர்ச்சி. நாவைப் பயன்படுத்தி சாத்தான் குடும்பங்களைத் தகர்க்கிறான்.

உடைக்கும் வார்த்தைகள் குழிதோண்டிவிடும். பேசியபின் விளை வைத் தடுக்க முடியுமா? கிண்டிவிட்ட முட்டையை முழு முட்டை யாக்க முடியுமா? சிந்திய பாலைச் சேர்க்க முடியுமா? கவலையீனமாய்ப் பேசிவிட்ட வார்த்தைகளுக்காய்க் கெஞ்சி மன்னிப்புக் கேட்டாலும் தழும்பை அகற்ற முடியாதே!

பிள்ளைகள் உங்களை நம்பவேண்டுமானால் கொடுத்த வாக்குகளை நிறைவேற்றுங்கள்.

எலும்பற்ற நாவை அடக்குவது சாத்தியம். தீயை அணைக்கவேண் டுமே தவிர புதிது புதிதாகப் பற்றவைக்கக்கூடாது (யாக் 3). உங்கள் பிள்ளைகளின் தன்னம்பிக்கையை உயிர்ப்பிக்கக்கூடிய ஏதாவது இரண்டு ஊக்குவிக்கும் வார்த்தைகளைத் தினந்தோறும் பேச உறுதி கொள்ளுங்கள்.

பிள்ளைகளைக் கோபப்படுத்தவேண்டாமென்று பவுல் எபேசியர் 6:4இல் தகப்பன்மாரிடம் வேண்டுகிறார். எபேசியர் 5:4இல் வம்பு, புத்தியீனமான பேச்சு மற்றும் பரியாச வார்த்தைகளைத் தவிர்க்கச் சொல்லுகிறார். பிள்ளைகளுடைய பலக்குறைவுகளைக் கிண்டல டித்தலும், கேலிப்பெயர் சூட்டுதலும் அதோடு சேரும். நமது உலகம் கெட்டதும், மோசமானதுமாயிருப்பதால் பெற்றோர் தமது பிள்ளை களின் மென்மையான உணர்வுகளைப் பாதுகாப்பது அவசியம்.

''கடுஞ்சொற்கள் கோபத்தை எழுப்பும்'' (நீதி 15:1). பிள்ளைகள் கலகக்காரராகி, கோபம் மற்றும் கசப்பு வேர்கொள்ள இடம் கொடுத்து தாங்கள் பெற்றோராகும்போது அதைக் கடத்துகிறார்கள். கவனம்! வார்த்தைகளுக்குச் சக்தி உண்டு. அவைகள் உங்கள் பிள்ளைகளை ஆக்கலாம் அல்லது உடைத்து நொறுக்கலாம். வார்த்தைகள் உள் ளத்தின் ஆழத்திற்கு இறங்கிவிடுவதால் மக்கி மறைய காலாகாலங் களாகும்.

புண்படுத்தும் கோப வார்த்தைகள் கோபமும் பதட்டமும் நிறைந்த இதயத்திலிருந்து வரும். உங்களது உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள் கிறேன். ஆனால் அவற்றின் வேகம் உங்கள் பிள்ளைகளைக் குதறி இரத்தக்கண்ணீர் வடிக்கச் செய்கின்றன என்பதை மறந்துவிடாதீர்.

உங்கள் மணவாழ்வுப் பிரச்னைகள், முடிக்கவேண்டிய வேலைகள், சந்திக்கப்படாத தேவைகள், எதிர்பார்ப்புகள், சுபாவம் போன்றவை உங்களை ஆட் டிப்படைத்து எதிர்பாராத, திட்டமிடாத வார்த்தைகளை உதிர்க்கச் செய்கின்றன என்பதென்னவோ உண்மைதான். அதை உங்கள் சிறிய அல்லது வளர்ந்த பிள்ளைகள்மீது காட்டுவது அநியாயம். அதன் தாக்கத்தை அவர்கள் புரிந்துகொள்ளாமலிருக்க முடியாது.

நமது சமுதாயம் அல்லது பெற்றோர் அல்லது ஆசிரியரிடமிருந்து நாம் அதைக் கற்றிருக்கலாம். அவர்கள் உங்களைப் புண்படுத்திய வேதனை இன்னும் உங்களை உறுத்திக்கொண்டிருக்கலாம். அதை மேற்கொள்ள முடியாமல் இருப்பீர்களானால் உதவி நாடுங்கள்; அல் லது எனது இணையதளத்தில் 'Post a Question' எனும் பகுதியைப் பாருங்கள். (www.bettereverydaycounseling.com).

பிள்ளைகளை நாம் புண்படுத்துவதை நாம் அறியாமலேகூட இருக்கலாம். தெரிந்தாலும் அது பிள்ளைகளை எவ்வளவு பாதிக்கிறது என்பதை நிதானமாய் உட்கார்ந்து யோசிப்பதில்லை. நாம் சொன்னது அல்லது சொல்லாமல் விட்டது ஏதாவது அவர்களை புண்படுத்தியதா என்று அவ்வப்போது, அவசரமின்றி, அமைதியான இடத்தில் உட் கார்ந்து கேட்பதே சிறந்த வழி. பிள்ளைகள் அறிவுள்ளவர்கள். உங் களை ஊடுருவிப் பார்க்கிறவர்கள். நீங்கள் கடினமான உண்மையைக் காதுகொடுத்துக் கேட்பீர்கள் என்று அவர்களுக்கு நிச்சயமிருந்தால் கட்டாயம் சொல்லுவார்கள்.

கோபம் குட்டி போடும். அதை எதிர்த்துக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வையுங்கள். அது கூடாததல்ல (யாக் 3). பிள்ளைகள் அல்லது சூழ் நிலைகள் உங்கள் நரம்புகளைப் பதம் பார்க்குமானால், அல்லது வாட்டும் வார்த்தைகளைப் பிள்ளைகள் கக்குவார்களானால், உங்கள் ஆத்திரம் அடங்கும்வரை காத்திருங்கள். அதன் பிறகு பிள்ளையைத் தனியே அழைத்து உங்கள் கோபத்தின் காரணத்தை அமரிக்கையாய் விளக்குங்கள். திருத்தம் அல்லது குற்றச்சாட்டைச் சொல்லுமுன்னர் பாராட்டும் அல்லது ஊக்குவிக்கும் சில வார்த்தைகளைச் சொல்லுங் கள். தங்களை மாற்றிக்கொள்வதற்கு உற்சாகமும் நம்பிக்கையும் அளிக்கக்கூடிய சொற்களால் தங்கள் குறையை அவர்கள் காண மென்மையாய் உதவி செய்யுங்கள்.

பிள்ளைகள் உங்களை நேசிக்கிறார்கள். பதிலுக்கு அவர்களை நேசியுங்கள் — இதயத்தில் மட்டுமல்ல, ஒரு மாற்றத்திற்காக, வார்த்தைகளில் காட்டலாமே! ஒருபோதும் சாட்டையடி வாக்கியங்கள் வேண்டாம். ஊக்குவித்துக் கட்டியெழுப்ப வழிபாருங்கள்.

உங்கள் வாழ்வில் உங்கள் பெற்றோர், அத்தை அல்லது மாமா விடமிருந்து பெற்ற ஒரு நல்வார்த்தையை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். அவர்களுக்காய்த் தேவனைத் துதியுங்கள்!

பிள்ளைகள் உங்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்கிறார்கள். உங்கள் வீட்டுச் சுவர்களுக்குள்ளேயே ஒரு சந்ததியை உருவாக்கிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

மாற்றத்தைப் பிள்ளைகள் ரசிக்கட்டும்!

ஒரு தாயாக, மகளாக, உங்களை அன்புடன் இப்படி வேண்டிக்கொள்கிறேன்.

— இவாஞ்சலின்

Better Everyday Counseling
நாளொரு மேனி ஆலோசகப்பணி

The ministry of Evangeline Stanley Jones,
a Christian Psychologist,
dedicated to those in need of professional help
to handle psychological problems,
and to train mature Christian believers
to be barefoot Counsellors.

Besides counselling individuals,
Evangeline also conducts Counselling Workshops,
Seminars and Group Therapy.
Missions and Churches would benefit
from her experience in the Mission set-up
working with fulltime Christian workers.

Evangeline's ministry is so named
after her Dad's world-renowned Daily Devotional,
Better Everyday.
She also assists him in his post-retirement ministry
known as *StanleyOnBible.*

Evangeline Stanley Jones
13 Church Colony, Vellore 632 006, India
Tel: 98430 11943, 74026 05000
<evangeline@stanleyonbible.com>
www.bettereverydaycounseling.com