

Day 16

சரணடைவது நல்ல நபர்களுக்கு அவர்களின் தனிப்பட்ட ஆற்றலை மீட்க உதவுகிறது

ஆச்சரியமாக, தனிப்பட்ட ஆற்றலை மீட்பதற்கும், அன்பிலும் வாழ்க்கையிலும் ஒருவர் விரும்புவதைப் பெறுவதற்கும் மிக முக்கியமான அம்சம் சரணடைவதாகும். சரணடைவது என்பது விட்டுவிடுவது என்று பொருளல்ல, மாறாக மாற்ற முடியாதவற்றை விடுவிப்பது மற்றும் மாற்றக்கூடியவற்றை மாற்றுவது என்று பொருள்.

விடுவிப்பது என்பது கவலைப்படாமல் இருப்பது அல்லது முயற்சிக்காமல் இருப்பது என்று பொருளல்ல. விடுவிப்பது என்பது இருக்கட்டும் என்று விடுவது. இது இறுகப் பற்றிய முஷ்டியைத் திறந்து, உள்ளே சேமிக்கப்பட்ட பதற்றத்தை விடுவிப்பது போன்றது. முதலில் விரல்கள் தங்கள் முந்தைய இறுகிய நிலைக்குத் திரும்ப விரும்பும். கையை மீண்டும் திறந்து, தளர்வாக இருக்கப் பயிற்றுவிக்க வேண்டும். சரணடைவதையும் விடுவிப்பதையும் கற்றுக்கொள்வது இதேபோன்றது.

சரணடைவது, மீண்டு வரும் நல்ல நபர்களுக்கு வாழ்க்கையின் சிக்கலான அழகுக்கு பதிலளிக்க அனுமதிக்கிறது, அதைக் கட்டுப்படுத்த முயல்வதற்குப் பதிலாக. சரணடைவது இந்த ஆண்களுக்கு வாழ்க்கையை கற்றல், வளர்ச்சி மற்றும் படைப்பாற்றலுக்கான ஒரு ஆய்வகமாகப் பார்க்க அனுமதிக்கிறது. சரணடைவது, மீண்டு வரும் நல்ல நபர்களுக்கு ஒவ்வொரு வாழ்க்கை அனுபவத்தையும் வளர்ச்சி, குணமடைவு மற்றும் கற்றலுக்கு உந்துதலாக அளிக்கப்பட்ட பிரபஞ்சத்தின் “பரிசாக” பார்க்க அனுமதிக்கிறது. “இது ஏன் எனக்கு நடக்கிறது?” என்று கேட்பதற்குப் பதிலாக, மீண்டு வரும் நல்ல நபர் வாழ்க்கையின் சவால்களுக்கு “இந்த சூழ்நிலையிலிருந்து நான் என்ன கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்?” என்று சிந்திப்பதன் மூலம் பதிலளிக்க முடியும்.

கில் (Gil) விடுவிப்பு செயல்முறையை உதாரணமாகக் காட்டுகிறார். கில் தனது காதலி பார்ப்புடனான (Barb) உறவில் ஒரு நெருக்கடி நிலையை எட்டியிருந்தார். கில் முதலில் பார்ப்புடன் தம்பதியர் ஆலோசனையைத் தொடங்கினார், அவளது பிரச்சினையை “சரிசெய்ய” வேண்டும் என்று. அவள் மனச்சோர்வில் இருப்பதாகவும், எப்போதும் கோபமாக இருப்பதாகவும், பாலியல் ஆர்வம் இல்லாதவளாக இருப்பதாகவும் அவர் கூறினார். அவர் எப்போதும் எச்சரிக்கையாக நடந்து கொண்டதாகவும், அவளை எந்த வகையிலும் வருத்தப்படுத்தாமல் இருக்க முயன்றதாகவும் தெரிவித்தார்.

கில் மற்றும் பார்ப் இருவரும் தங்கள் ஐம்பதுகளின் ஆரம்பத்தில் இருந்தனர், எட்டு ஆண்டுகளாக ஒன்றாக வாழ்ந்து வந்தனர். அவர்கள் திருமணத்தைப் பற்றி பேசியிருந்தனர், ஆனால் உறவின் நிலையற்ற தன்மை காரணமாக இருவரும் தயக்கம் காட்டினர். இரண்டு மாத தம்பதியர் ஆலோசனைக்குப் பிறகு, கில் உறவில் உள்ள எல்லா பிரச்சினைகளும் பார்ப்பைப் பற்றியவை மட்டுமல்ல என்ற எண்ணத்தை ஏற்கத் தொடங்கினார். அவர் தனது பராமரிப்பு மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் நடத்தையைப் பார்க்கத் தொடங்கினார். அவருக்கு வெளியில் வேறு ஆர்வங்கள் குறைவாகவும், ஆண் நண்பர்கள் இல்லை என்பதையும் உணர்ந்தார். மேலும் இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு, அவர் “நோ மோர் மிஸ்டர் நைஸ் கை” ஆண்கள் குழுவில் சேர்ந்தார்.

கில் தனது சொந்த பிரச்சினைகளையும், பயனற்ற வாழ்க்கை முறைகளையும் பார்க்கத் தொடங்கிய போதிலும், பார்ப்பை நலமாக்குவதற்கு “திறவுகோலை” தேடிக் கொண்டிருந்தார். இது மெதுவான செயல்முறையாக இருந்தது, ஆனால் கில், பார்ப்பை மாற்ற எதுவும் செய்ய முடியாது என்பதையும், அவர் தன்னை மட்டுமே கவனிக்க வேண்டும் என்பதையும் புரிந்து கொள்ளத் தொடங்கினார். அவர் பார்ப்பை விடுவித்து, அவளது மனநிலைகளிலிருந்து தன்னைப் பிரித்தெடுக்கத் தொடங்கியபோது, அவருக்கு மிகுந்த பதற்றம் ஏற்பட்டது. அவர் “தொந்தரவில் மாட்டிக் கொள்வேன்” என்ற ஆழமான பயம் கொண்டிருந்தார். மேலும், பார்ப்பால் தனது பிரச்சினைகளை அவரது உதவியின்றி கையாள முடியாது என்றும் நம்பினார்.

குழுவின் ஆதரவுடன், கில் சரணடைந்தார். அவரும் பார்ப்பும் ஒரு தம்பதியராக தொடர்ந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் தான் நலமாக இருப்பேன் என்று உணர்ந்தார். ஆச்சரியமாக, அவர்களது உறவு மேம்படத் தொடங்கியது. அவர் அவளது பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முயல்வதை விட்டுவிட்டு, அவளது மனநிலைகளிலிருந்து தன்னைப் பிரித்தெடுத்தபோது, கில் தனக்கு குறைவான விரக்திகளும், கோபங்களும் இருப்பதைக் கண்டார். அவர் பார்ப்பை தனது கோபமான தந்தையுடனான பிரச்சினைகளைச் செயலாக்க உதவும் ஒரு “பரிசாக” கூட பார்க்கத் தொடங்கினார்.

ஒரு வருடம் கழித்து, அவர் தனது ஆண்கள் குழுவில், தானும் பார்ப்பும் திருமணத்திற்கு ஒரு தேதியை முடிவு செய்ததாக அறிவித்தார். அவர்கள் தான் எப்போதும் கற்பனை செய்ததை விட நன்றாகப் பழகுவதாக அவர் தெரிவித்தார். அவர்கள் ஒன்றாக இருப்பார்களா இல்லையா என்பதைப் பற்றி கவலைப்படவில்லை என்று முடிவு செய்ததே திருப்புமுனையாக இருந்ததாக அவர் பகிர்ந்தார். அந்த முடிவு, தனது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத ஒன்றைக் கட்டுப்படுத்த முயல்வதை வேண்டுமென்றே விடுவிப்பதைக் குறிக்கிறது. ஆச்சரியமாக, விடுவிப்பு செயல்முறை அவருக்கு உண்மையில் விரும்பியவற்றைப் பெற அனுமதித்தது.

விடுதலை பெறுதல்: #16

பிரபஞ்சத்திலிருந்து ஒரு “பரிசை” பற்றி சிந்தியுங்கள், அதை நீங்கள் ஆரம்பத்தில் எதிர்த்தீர்கள், ஆனால் இப்போது வளர்ச்சி அல்லது கண்டுபிடிப்புக்கு ஒரு நேர்மறையான தூண்டுதலாகப் பார்க்கிறீர்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் இப்போது இதே போன்ற பரிசுகள் ஏதேனும் உள்ளனவா, அவற்றுக்கு நீங்கள் சரணடைய வேண்டுமா?

இந்த தகவலை ஒரு பாதுகாப்பான நபருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

பட்டாம்பூச்சி கதை (Rishi)

இதைக் சிந்தித்து பாருங்கள். நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் தேடி ஓடும் பொருள்கள் அல்லது ஆசைகள் பட்டாம்பூச்சி போன்றவை. சிலர் "Law of Attraction" அல்லது ஜபம் செய்வது போல, மீண்டும் மீண்டும் அதைப் பற்றி சிந்தித்து, "எனக்கு இது வேண்டும், எனக்கு இது வேண்டும்" என்று மனதில் பாரத்துடன் இருப்பார்கள். பலரையும் பார்த்தால், "எனக்கு இது வேண்டும், எனக்கு இப்படி இருக்க வேண்டும், எனக்கு இது கிடைக்க வேண்டும்" என்று ஒரு விளைவை எதிர்பார்த்து வாழ்கிறார்கள்.

இப்படி தொடர்ந்து வேண்டும், வேண்டும் என்று இருப்பது, ஒரு பட்டாம்பூச்சியை ஓடி சென்று பிடிப்பதைப் போன்றது. பல நேரங்களில் நீங்கள் நினைக்கும் விஷயம் நடக்காது. சில நேரங்களில் சிலருக்கு அது கிடைக்கும் வாய்ப்பு இருக்கலாம். ஆனால் ஓடி சென்று பட்டாம்பூச்சியைப் பிடித்த பிறகு, அந்த பட்டாம்பூச்சி அதன் இயல்பாக இருக்காது; அதன் இறக்கைகள் முறிந்து போயிருக்கலாம், அதன் கால்கள் சேதமடைந்திருக்கலாம். நீங்கள் ஆசைப்பட்ட அந்த பொருள், நீங்கள் எதிர்பார்த்தது போல இல்லாமல் இருப்பதை வாழ்க்கையில் உணர்த்து இருப்பீர்கள்.

இதற்கு என்ன தீர்வு? நாம் ஆசைகளை பட்டாம்பூச்சி என்று நினைத்தால், அதை பிடிக்க நினைக்கக் கூடாது. அதற்கு பதிலாக, பட்டாம்பூச்சி நம்மிடம் வரக்கூடிய சூழலை **விளைவில் பற்றுதல் இன்றி** உருவாக்கவேண்டும். நான் மலர்களை என்மேல் பூசி கொள்ளலாம், என்னைச் சுற்றி ஒரு பூந்தோட்டத்தை அமைக்கலாம். இது எல்லாம் பட்டாம்பூச்சி நம்மை நோக்கி வரக்கூடிய வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும் செயல்கள். இவை நம்மை மாற்றும் செயல்களாகும்.

நீங்கள் முடிவில் பற்றுதல் இல்லாமல் இருந்தால், தானாகவே அந்த பட்டாம்பூச்சி உங்கள் கையில் வந்து அமரும். நீங்கள் ஆசைப்பட்டது போலவே அது இருக்கும்; அதன் உடலில் எந்த சேதமும் இல்லாமல் இருக்கும்.

அதை உங்கள் கையில் இருந்து பறந்து விட்டாலும், அது மீண்டும் உங்கள் வாசத்தில் உங்களைத் தேடி வரும். ஏனெனில், நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றியுள்ளீர்கள். நீங்கள் மாறி உள்ளீர்கள்.

இவை அனைத்தையும் செய்தும், உண்மையில் விளைவில் பற்றுதல் இல்லாமல் இருந்தபோதும் பட்டாம்பூச்சி வரவில்லை என்றால் கவலை வேண்டாம்; நீங்கள் உருவாக்கிய அழகான பூந்தோட்டம் உங்களை சுற்றியுள்ளது, அது நீங்கள் ஆசைப்பட்ட பட்டாம்பூச்சியை விட விலைமதிப்பற்றதாக கூட உங்கள் வாழ்வில் அமையலாம்.

இதிலிருந்து வரும் கருத்து: நீங்கள் ஓடி சென்று அடைய விரும்பும் பொருள் உங்களை விட்டு ஓடிச் செல்கிறது. சில நேரங்களில், நீங்கள் அதைவிட வேகமாக ஓடி அதை பிடித்துவிடலாம். ஆனால் பிடிக்கும் போது, நீங்கள் ஆசைப்பட்டது போல அது அமைவதில்லை. மாறாக, நீங்கள் ஓடாமல், உங்களை மேம்படுத்தும் செயல்களில் ஈடுபட்டு, எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் இருந்தால், நீங்கள் தேடும் பொருள் தானாகவே உங்களைத் தேடி வரும். இதற்கு முழுமையாக விளைவில் பற்றுதலை விட்டுவிட வேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு விஷயம் தேவையில்லை என்று முடிவு செய்தால், நீங்கள் வேண்டாம் என்று சொன்ன விஷயம் சில நேரம் உங்களை வந்து அடைந்த அனுபவம் உங்களுக்கு இருக்கலாம்.

வாழ்க்கையில் எல்லா விஷயங்களும் இப்படியே அமைந்தால், உங்கள் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும்?

யதார்த்தத்தில் வாழ்வது நல்ல நபர்களுக்கு அவர்களின் தனிப்பட்ட ஆற்றலை மீட்க உதவுகிறது

நல்ல நபர்கள், மக்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகள் பற்றிய நம்பிக்கை அமைப்புகளை உருவாக்குவதன் மூலம் தங்கள் உலகைக் கட்டுப்படுத்த முயல்கிறார்கள், அவை யதார்த்தத்தில் அடிப்படையாகக் கொண்டவை அல்ல. பின்னர் அவர்கள் இந்த நம்பிக்கைகள் துல்லியமானவை போல நடந்து கொள்கிறார்கள். இதனால் அவர்களின் நடத்தை பெரும்பாலும் வெளியில் இருப்பவர்களுக்கு தர்க்கமற்றதாகத் தோன்றுகிறது.

லெஸ் (Les), முப்பதுகளின் பிற்பகுதியில் ஒரு அமைதியான மனிதர், ஒரு சக ஊழியருடன் ஒரு குறுகிய உறவு வைத்திருந்தார். அவரது முதல் சிகிச்சை அமர்வில், அவருக்கு ஏன் இந்த உறவு ஏற்பட்டது என்று நினைக்கிறீர்கள் என்று கேட்டேன். “தெரியவில்லை,” என்று அவர்

பதிலளித்தார். “நான் சில கவனத்தை விரும்பினேன் என்று நினைக்கிறேன்.”

நான் தொடர்ந்து, அவர் தனது மனைவியிடம் தனது கோபத்தை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறார் என்று கேட்டேன். புரியாத பார்வையுடன், “நான் சாராவிடம் (Sarah) ஒருபோதும் கோபப்படுவதில்லை,” என்று பதிலளித்தார்.

“நீங்கள் இருவரும் 10 ஆண்டுகள் திருமணமாகி, அவள் உங்களை எரிச்சலடையச் செய்ய எதுவும் செய்யவில்லை என்று சொல்கிறீர்களா?” என்று நான் நகைச்சுவையாக ஆச்சரியத்துடன் கேட்டேன்.

லெஸ் தனது மனைவியைப் பற்றி பேசிய விதத்தைக் கேட்கும்போது, அவர் அவளை ஒரு உயர்ந்த நிலையில் வைத்திருப்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது. அவரது திருமணத்தைப் பொறுத்தவரை அவர் யதார்த்தத்தில் வாழவில்லை என்பதும் தெளிவாகத் தெரிந்தது. அவரது மனைவியைப் பற்றி குறிப்பிட்ட கேள்விகளைக் கேட்டபோது, லெஸ், சாரா திருமணத்திற்குப் பிறகு 60 பவுண்டுகள் எடை கூடியதாகவும், சமைக்க மறுப்பதாகவும், மனச்சோர்வில் இருப்பதாகவும், இனி அவருடன் உடலுறவு கொள்ள விரும்பவில்லை என்றும், அவரை இழிவாக நடத்துவதாகவும், எந்த காரணமும் இல்லாமல் அவரை கோபத்துடன் எதிர்க்கிறார் என்றும் வெளிப்படுத்தினார். இவை அனைத்தையும் மீறி, லெஸ் தனது மனைவி தனது கனவு பெண் என்றும், அவளை மிகவும் நேசிப்பதாகவும் உறுதியாகக் கூறினார்.

அடுத்த சில மாத சிகிச்சையில், லெஸ்ஸின் மனைவி மற்றும் அவருடனான உறவு குறித்து நான் தொடர்ந்து யதார்த்தத்தின் கண்ணாடியை அவருக்கு உயர்த்திக் காட்டினேன். இது மெதுவான மற்றும் கடினமான செயல்முறையாக இருந்தது. லெஸ்ஸுக்கு தனிமையில் இருப்பதற்கு பயம் இருந்ததால், சாராவை ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் பார்க்க வேண்டியிருந்தது. யதார்த்தத்தில் வாழ்வது என்பது அவருக்கு பயமுறுத்தும் அல்லது கடினமான ஒன்றைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும் என்று பொருள்.

லெஸ் தனது கைவிடப்படுவதற்கான பயத்தை எதிர்கொள்ளத் தொடங்கியபோது, அவர் தனது மனைவியை மிகவும் துல்லியமாகப் பார்க்கத் தொடங்கினார். இந்த மாற்றம், அவருக்கு விரும்பியவற்றைக் கேட்கவும், எல்லைகளை அமைக்கவும், தனது விரக்தி மற்றும் கோப உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும் அனுமதித்தது. விரைவில், சாராவுக்கு உறவில் தனது பங்கைப் பார்க்கவோ அல்லது எந்தவித மாற்றங்களையும் செய்யவோ விருப்பமில்லை என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது. இது வேதனையாகவும் பயமுறுத்துவதாகவும் இருந்தாலும், விஷயங்களை உண்மையாக ஏற்றுக்கொள்வது லெஸ்ஸுக்கு வெளியேறி விவாகரத்து கோர முடிவு செய்ய அனுமதித்தது.

யதார்த்தத்தில் வாழ்வது, லெஸ்ஸுக்கு சாராவுடன் அவர் உருவாக்கிய அமைப்பின் காரணத்தைப் பார்க்க அனுமதித்தது. இது அவரை கடினமான ஆனால் யதார்த்தமான முடிவுகளை எடுக்கும் நிலைக்கு கொண்டு வந்தது. இது அவரது வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களைச் செய்ய தேவையான உள் ஆற்றலை அணுக அனுமதித்தது. மேலும், அவருக்கு விரும்பிய உறவை உருவாக்க உதவக்கூடிய ஒருவரைக் கண்டறிய ஒரு கதவைத் திறந்தது.

விடுதலை செயல்பாடு #2

உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் வழக்கமாக விரக்தியடையும் அல்லது கட்டுப்பாட்டை இழந்ததாக உணரும் ஒரு பகுதியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அந்த சூழ்நிலையிலிருந்து ஒரு படி பின்வாங்கவும். இந்த சூழ்நிலையில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் சிரமம், நீங்கள் நம்ப விரும்பும் யதார்த்தத்தை அதன் மீது திணிப்பதால் ஏற்படுகிறதா? இந்த சூழ்நிலையின் யதார்த்தத்தை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருந்தால், அதற்கு உங்கள் பதிலை எவ்வாறு மாற்றுவீர்கள்?