

Day 7

மன்னிப்பு

மன்னிப்பது என்பது ஒரு சக்திவாய்ந்த செயல் - அது உங்களைப் புண்படுத்தியவர்களையோ அல்லது உங்களைத் தவறாகப் புரிந்தவர்களையோ விடுவிப்பது மட்டுமில்லாமல், உங்களையும் சுதந்திர படுத்தும் செயல். "நல்ல நபர்" என்ற மனநிலையில் வாழ்பவர்கள் பெரும்பாலும் மற்றவர்களின் ஒப்புதலைத் தேடுவதற்காக தங்கள் உணர்வுகளை அடக்கி, மனக்கசப்பை உள்ளே வைத்திருக்கிறார்கள். இந்தப் பாடம், மன்னிப்பின் மூலம் உங்களைப் பிணைத்திருக்கும் அந்த உணர்ச்சி சுமைகளை விடுவிக்க உதவும்.

மன்னிப்பு ஏன் முக்கியம்?

நல்ல நபர்கள் தங்கள் குறைகளை மறைக்கவும், மற்றவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கவும் முயற்சி செய்கிறார்கள். ஆனால், இதனால் அவர்கள் தங்கள் தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்வதில்லை. தங்கள் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய தவறியதால் தங்களினுள் கோபத்தையும் வலியையும் வெளியே காட்டாமல் உள்ளே புதைக்கிறார்கள். இந்த மனக்கசப்பு அவர்களை மனதளவில் கட்டிப்போடுகிறது, உண்மையான மகிழ்ச்சியையும் தன்னம்பிக்கையையும் அடைய விடாமல் தடுக்கிறது. உடல் உபாதைகளுக்கும் வழி இடுகிறது. மன்னிப்பு என்பது இந்தச் சுமைகளை விடுவித்து, உங்களை உண்மையாக வாழ அனுமதிக்கும் ஒரு பயணம்.

கதை 1: குமாரின் மனக்கசப்பு

குமார் ஒரு "நல்ல நபர்." அவர் எப்போதும் மற்றவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க முயற்சி செய்பவர். தன் தேவைகளை காட்டிலும் மற்றவரின் தேவைகளை முன்னிறுத்துவார். அவரது அலுவலகத்தில் ஒரு முறை, அவரது சக ஊழியர் ரமேஷ், குமார் கடினமாக உழைத்த ஒரு திட்டத்திற்கு முழு பாராட்டையும் தனதாக்கிக் கொண்டார். குமார் கோபமும் வலியும் அடைந்தாலும், ஒரு "நல்ல நபராக" இருப்பதற்காக அமைதியாக இருந்தார். ஆனால், உள்ளுக்குள் அவர் ரமேஷை வெறுத்தார். ஒவ்வொரு முறை ரமேஷைப் பார்க்கும்போதும், குமாரின் மனம் கனத்தது. தனக்கு துரோகம் நடந்தது என்று நம்பினார். ரமேஷ் அதன் பிறகு உண்மையில் நல்லது செய்யும் போதும் குமாரின் மனம் அதை தவறான கண்ணோட்டத்திலே காணும்

பழக்கத்திற்கு வந்தது. குமார் வாழ்க்கையையும், உலகத்தையும் நிந்திக்கும் நபராகவே நடம்வந்தார்.

கதை 2: அருணின் குடும்ப வலி

அருணுக்கு அவரது அப்பாவுடன் நீண்டகால பிரச்சினை இருந்தது. அவரது அப்பா எப்போதும் அருணை விமர்சிப்பவர், அவரை ஒருபோதும் பாராட்டியதில்லை. "நல்ல நபராக" இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்த அருண், இந்த வலியை உள்ளே புதைத்து, தன் அப்பாவை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க முயன்றார். ஆனால், உள்ளுக்குள் அவர் தனிமையையும் கோபத்தையும் உணர்ந்தார். தான் எவ்வளவு முயற்சி செய்தாலும் தன்னால் தன் அப்பா மற்றும் இந்த சமூகத்தை திருப்தி படுத்த இயலாது என்ற மனக்கசப்புடன் வாழ்ந்து வந்தார்.

மன்னிப்பு பற்றிய எடுத்துக்காட்டு

நல்ல நபர்கள் பெரும்பாலும் மனக்கசப்பை உள்ளே வைத்திருப்பதால், அவர்களால் உண்மையான உறவுகளை உருவாக்க முடிவதில்லை. உதாரணமாக, ஒரு நல்ல நபர் தனது துணையிடம் கோபமாக இருக்கலாம்— ஏனெனில் அவர்கள் தன்னை மதிக்கவில்லை, தன்னை புரிந்து கொள்ள வில்லை என்று நினைக்கிறார். (இதன் காரணம் தன் உண்மையான குணாதிசயங்களை காட்டாமல் இருப்பதும், சச்சரவை சந்திக்காமல் தவிர்க்கும் முறையே ஆகும்) ஆனால், இந்தக் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, அவர் அதை மறைத்து, மேலும் "நல்லவராக" இருக்க முயல்கிறார். இது இந்த உறவை தக்கவைக்கிறது என்று இந்த நல்ல நபர் நம்புகிறார், அனால் இது உறவை மோசமாக்குகிறது.

மன்னிப்பு பற்றிய கூடுதல் எடுத்துக்காட்டுகள்

இந்த ஆழ்மனது எண்ணங்களை மற்றும் கடந்த கால சூழ்நிலைகளை பற்றி சிந்திப்பது எளிதான காரியம் இல்லை. உங்களுக்கு அந்த சூழ்நிலையை மீண்டும் யோசித்து அந்த வடுவை அனுபவிக்க பயம் இருக்கலாம். அனால் தைரித்தோடு தொடருங்கள்.

1. பழைய நண்பரின் புண்படுத்தல்:

நல்ல நபர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் இளமைப் பருவத்தில் ஏற்பட்ட மனவேதனைகளை மறைத்து வைக்க முயல்கிறார்கள். உதாரணமாக, உங்கள் பள்ளி நாட்களில் ஒரு நெருங்கிய நண்பர் உங்களை ஒரு முக்கியமான தருணத்தில் ஆதரிக்காமல், உங்களைத் தனியாக விட்டுவிட்டார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அந்த நினைவு உங்கள் மனதில் ஒரு முட்டுக்கட்டையாக இருக்கலாம். ஆனால், நீங்கள் அந்த வலியை உள்ளே புதைத்திருக்கலாம். இந்த குழந்தைப் பருவ அனுபவத்தின் காரணமாக, இப்பொழுது கூட நீங்கள் மற்றவர்களை நம்ப தயங்குகிறவராக உங்களை மாற்றி இருக்கலாம்.

அந்த நண்பரை மனதுக்குள் மன்னிப்பது - அவரை மீண்டும் சந்திக்காமலேயே, "நீ என்னை ஆதரிக்கலைன்னு நினைச்சேன், ஆனா இப்போ உன்னை மன்னிக்கிறேன்" என்று சொல்வது - உங்கள் மனதை இலகுவாக்கி, அந்த பழைய காயத்தை ஆற்ற உதவும்.

2. குடும்ப உறுப்பினரின் எதிர்பார்ப்புகள்:

நல்ல நபர்கள் தங்கள் குடும்பத்தில் இருந்து வரும் அழுத்தங்களை உள்ளுக்குள் சுமந்து கொள்கிறார்கள். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் உறவினர், சகோதரர், பெற்றோர் உங்களை எப்போதும் ஒப்பிட்டு, உங்கள் முடிவுகளை விமர்சித்திருக்கலாம் - "நீ இப்படித்தான் இருப்பே, உன்னால இதைச் செய்ய முடியாது" என்று கூறியிருக்கலாம். இது உங்களை மதிப்பற்றவராக உணர வைத்திருக்கலாம். ஆனால், நீங்கள் இதை வெளியில் காட்டாமல், "நல்லவராக" இருக்க முயற்சித்திருப்பீர்கள். உங்கள் மதிப்பு உங்கள் வெற்றிகளில் தான் உள்ளது என்று ஆழ்மனதில் நீங்கள் நம்ப தொடங்கி இருக்கலாம்.

இதை சோதிக்க நீங்கள் தோல்வி அடையும் பொழுது உங்கள் மனநிலையை நினைவு கூறுங்கள். "நான் தோற்று விட்டேன் - அடுத்த முறை முயற்சிப்பேன்" என்று இருந்தால் நன்று. "நான் தோற்று விட்டேன் - நான் எதற்கும் உதவாதவன்", "என்னால் எதையும் சீராக செய்ய இயலாது" என்று தோன்றினால் அதற்கு இந்த குழந்தை பருவ நினைவே காரணமாக இருக்கலாம்.

அவர்களை இப்பொழுது மன்னிப்பது - "நீங்கள் என்னை புரிஞ்சுக்கலை, ஆனா நான் உங்களை மன்னிக்கிறேன், ஏனெனில் நான் என் மதிப்பை உணர

விரும்பறேன்" — உங்கள் மனதை விடுவித்து, உங்களை உங்கள் வழியில் நம்பிக்கையுடன் முன்னேற அனுமதிக்கும்.

3. வேலையில் ஏற்பட்ட அநீதி:

நல்ல நபர்கள் தங்கள் பணியிடத்தில் தங்களை "சரியானவர்களாக" காட்ட முயற்சிக்கிறார்கள். ஒரு முறை, உங்கள் மேலாளர் உங்கள் உழைப்புக்கு பாராட்டு கொடுக்காமல், வேறு ஒருவருக்கு அந்த கவரவத்தைக் கொடுத்திருக்கலாம். நீங்கள் வெளியில் புன்னகைத்தாலும், உள்ளுக்குள் கோபமும் ஏமாற்றமும் உணர்ந்திருப்பீர்கள். அந்த மேலாளரை மன்னிப்பது—நேரடியாக பேசாமல், மனதுக்குள் "நீங்கள் என் உழைப்பை மதிக்கவில்லை என்று நினைத்தேன், அனால் இப்போ உங்களை மன்னிக்கிறேன்" என்று சொல்வது — உங்கள் மனதை இலகுவாக்கி, உங்கள் திறமைகளை மற்றவர்களின் ஒப்புதலுக்கு அப்பாற்பட்டு மதிக்க உதவும்.

முன்பு கூறிய எடுத்துக்காட்டில் வரும் இரு நபர்களுக்கும் வாழ்க்கையில் முன்னேற தடையாய் இருப்பது அவர்களின் மனக்கசப்பே என்று உங்களுக்கு புரிய தொடங்கி இருக்கும்.

பல மாதங்களுக்குப் பிறகு, குமார் ஒரு மன்னிப்பு பயிற்சியில் கலந்து கொண்டார். அவர் ரமேஷை மனதார மன்னிக்க முடிவு செய்தார்— அதற்கு ரமேஷ் மன்னிப்புக்கு தகுதியானவர் என்பதில்லை, ஆனால் குமார் தன்னை அந்த வலியிலிருந்து விடுவிக்க விரும்பினார். அவர் ஒரு காகிதத்தில் ரமேஷுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினார் (அதை அனுப்பாமல்): "ரமேஷ், நீ என் உழைப்பை எடுத்துக்கொண்டபோது நான் கோபப்பட்டேன். ஆனால் இப்போது உன்னை மன்னிக்கிறேன். நான் என் மனதை இலகுவாக்க விரும்புகிறேன்." அதை எழுதி முடித்தவுடன், குமாருக்கு ஒரு பெரிய சுமை இறங்கியது போல உணர்ந்தார்.

பாடம்: மன்னிப்பது மற்றவரை மாற்றுவதற்காக அல்ல — அது உங்கள் மனதை சுதந்திரப்படுத்துவதற்காக.

அருண் தனது அப்பாவை மன்னிக்க முயற்சித்தார். அவர் தனியாக அமர்ந்து, தனது அப்பாவின் பின்னணியைப் பற்றி யோசித்தார்—அவரது அப்பாவும்

கடினமான குழந்தைப் பருவத்தைக் கொண்டிருந்தார், அவருக்கு அன்பை வெளிப்படுத்தத் தெரியவில்லை. இந்தப் புரிதல் அருணுக்கு ஒரு புதிய பார்வையை அளித்தது. அவர் மனதுக்குள் சொன்னார்: "அப்பா, நீ என்னை புரிஞ்சுக்காம இருந்ததுக்கு உன்னை மன்னிக்கிறேன். நான் இனி இந்த வலியை சுமக்க விரும்பலை." இந்த மன்னிப்பு அருணை மாற்றியது—அவர் இனி தன் அப்பாவின் ஒப்புதலைத் தேடுவதை நிறுத்தினார், தான் உண்மையாக வாழ ஆரம்பித்தார்.

பாடம்: மன்னிப்பு என்பது உங்களைப் புண்படுத்தியவரின் தவறை ஏற்றுக்கொள்வதற்காக மட்டும் செய்வதில்லை — அது உங்கள் மனதை அந்த வலியிலிருந்து விடுபடுவதற்காக செய்வது.

நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் உங்களுக்கு மனக்கசப்பு உருவாக்கிய நபர்களை சிந்தித்து பாருங்கள். அவர்கள் செய்த செயலில் நீங்கள் எவ்வாறு ஒரு மேம்பட்ட மனிதராக ஆனீர்கள் என்று சிந்தித்து பாருங்கள். அவர்கள் செய்த செயலில் உள்ள பாடத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு, அவர்களை மன்னிப்பதே உங்கள் வாழ்வில் உங்களை அடுத்த கட்டத்திற்கு எடுத்து செல்ல இயலும்.

மன்னிப்பு ஒரு "பாசாங்கு நல்ல நபராக" இருப்பதற்கு எதிரானது — ஏனெனில் அது மற்றவர்களின் ஒப்புதலைத் தேடுவதற்குப் பதிலாக, உங்கள் உணர்வுகளை மதிக்கிறது. குமாரும், அருணும் மன்னிப்பின் மூலம் தங்கள் மனதை இலகுவாக்கினார்கள், தங்கள் வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழ ஆரம்பித்தார்கள். இந்த நாளில், நீங்களும் உங்களைப் பிணைத்திருக்கும் மனக்கசப்புகளை விடுவித்து, உங்கள் உண்மையான சுயத்தைத் தழுவுவதற்கான சந்தர்ப்பம் ஆகும்.

சுதந்திர பயிற்சி #7

ஒரு தாளில் உங்களை மோசம் செய்ததாக நீங்கள் நினைக்கும் அனைத்து நபர்களின் பெயர்களையும் எழுதுங்கள்.

எழுதிய பிறகு, கண்களை மூடியவாறு

"நான் _____ ஐ என் முழுமனதாக மன்னிக்கிறேன்." என்று மனதில் உச்சரிக்கவும்.

ஆரம்ப கட்டத்தில் உங்கள் மனம், உங்கள் உடல் அனைத்தும் இதை ஏற்க மறுக்கலாம். உங்களுக்கு கோபம், வருத்தம், அழகை போன்ற உணர்வுகள் வரலாம். இந்த உணர்வுகளை ஒரு தாளில் குறித்து கொண்டு, மீண்டும் கண்களை மூடியவாறு "நான் _____ ஐ என் முழுமனதாக மன்னிக்கிறேன்." என்று மனதில் உச்சரிக்கவும்.

ஒரு நபரை சிறிதலாவது மன்னித்து போல் தோன்றிய பிறகு அடுத்த நபருக்கு செல்லவும். ஜபம் செய்வது போல் நீங்கள் இதை செய்யலாம் - அனால் உணர்ச்சிபூர்வமாக செய்யவும்.

நீங்கள் பிறர் வாழ்வில் அறியாமல் செய்த தவறுகளுக்கும் நீங்கள் மனதாராக மன்னிப்பு கேட்கலாம்.

அடுத்து வரும் பயிற்சிகளை மேலும் செய்யும் பொழுது இந்த பயிற்சியை கைவிடாமல் செய்யவும்.

எ.டு

"நான் ரமேஷ் மனதளவில் மன்னிக்கிறேன்,

என்னை மேம்பட்ட மனிதராய் ஆக்கியதற்கு நன்றி,

நான் பிறர் வாழ்வில் செய்த தவறுகளுக்கு என்னை மன்னித்துவிடுங்கள் (அந்த நபரின் பெயர் / கடுவுளே / பிரபஞ்சமே - உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப)"