மன்னிப்பதற்கான நான்கு படிகள

சுதந்திரம், மகிழ்ச்சி மற்றும் வெற்றிக்கு ஒரு சக்திவாய்ந்த வழி

வில்லியம் ஃபெர்குஸ் மார்ட்டின

மன்னிப்பதற்கான நான்கு படிகள்

சுதந்திரம், மகிழ்ச்சி மற்றும் வெற்றிக்கு ஒரு சக்திவாய்ந்த வழி

வில்லியம் ஃபெர்குஸ் மார்ட்டின்

பதிப்புரிமை © 2014 வில்லியம் ஃபெர்குஸ் மார்ட்டின்

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. இப்புத்தகத்தையோ அல்லது இதன் எந்தவொரு பகுதியையோ புத்தக மதிப்பாய்வு செய்வதற்கு சுருக்கமான மேற்கோள்களை பயன்படுத்தலாமே தவிர, வெளியீட்டாளரின் எழுத்துமூலமான அனுமதியின்றி வேறு எதுவாயினும் எந்தவொரு முறையிலும் மறுஆக்கம் செய்யவோ அல்லது பயன்படுத்தவோ கூடாது.

இப்புத்தகம் வில்லியம் ஃபெர்குஸ் மார்ட்டின் அவர்களின் 'Forgiveness is Power' என்ற புத்தகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது, ஃபின்தோர்ன் பிரஸ் findhornpress.com-ஆல் வெளியிடப்பட்டது.

அட்டைப்படம், பதிப்புரிமை. பதிப்புரிமை © 2014 ஃபின்தோர்ன் பிரஸ், அனுமதியுடன் பயன்படுத்தப்பட்டது.

மேலும் விவரங்களுக்கு:

http://williamfergusmartin.com/

இந்நூலாசிரியர் பற்றி

வில்லியம் ஃபெர்குஸ் மார்ட்டின் அவர்கள் ஸ்காட்லாந்தைச் சேர்ந்த எழுத்தாளர், பேச்சாளர் ஆவார், இவர் பயிலரங்குகளை தலைமையேற்று நடத்தி மக்கள் தங்கள் திறன்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள உதவுகிறார். அவர் பரந்த அளவில் பயணங்களை மேற்கொண்டு வருகின்றார், உலகில் எல்லா இடங்களிலும் மக்கள் எதிர்கொண்டுவரும் பொதுவான சவால்கள் அவருடைய எழுத்துக்களில் இடம்பெற்றுள்ளதால் அவை மக்களிடையே செல்வாக்கைப் பெற்று பாராட்டைப் பெற்றுள்ளன.

முன்கூட்டியே பேசும் கட்டுரைகளை எழுதுதல், உரை நிகழ்த்துதல், பயிலரங்குகளை, குறிப்பாக மன்னிப்பு அளித்தல் தலைப்பில் நடத்துதல் ஆகியவற்றில் வில்லியம் அவர்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறார். கணினி துறையில் எழுதுதல், பயிற்சி அளித்தல் ஆகியவற்றில் முன்பு அவருக்கு கிடைத்த அனுபவத்தை மன்னித்தலைக் கற்றுக்கொள்ளுவதற்கு உதவியாக பயன்படுத்துவதில் அவருக்கு மகிழ்ச்சியாகும். அவருடைய பதிப்பாளர் மூலம் அவரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்: Findhorn Press, findhornpress.com

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பாளர்: ஆ.தில்லைகணபதி, ஆரோவில்லில் வசிக்கிறார், ஆரோட்ரடுக்ஷனில் 16 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக மொழிபெயர்ப்பு பணியைச் செய்து வருகின்றார். ஆரோவில் தொடர்பான பல புத்தகங்களை மொழிபெயர்ப்பு செய்துள்ளார். பல இந்திய, பன்னாட்டு மொழிபெயர்ப்பு நிறுவனங்களுக்கு ஆன்லைனில் மொழிபெயர்ப்பு பணியைச் செய்து வருகின்றார்.

தொடர்பு கொள்ள:
மின்னஞ்சல்: thillaiganapathi@gmail.com
பேஸ்புக்: https://www.facebook.com/thillaiganapathi
டுவிட்டர்: https://twitter.com/Thillai1959

மற்ற நூல்கள்:

Forgiveness is Power, Findhorn Press.
ISBN: 978-1-84409-628-2

மன்னித்தலுக்காக பாராட்டுவது என்பது ஆற்றலாகும் (Praise for Forgiveness is Power) :

"வில்லியம் மார்ட்டின் அவர்கள் மன்னித்தல் பற்றி நன்கு அறிந்துகொள்ளவும் புரிந்துகொள்வதற்குமான பயனர் வழிகாட்டி ஒன்றை உருவாக்கியுள்ளார். இது குறித்து முழுவதும் ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார். ஆழ்ந்த மதிநுட்பம் வாய்ந்தது. மிகவும் நடைமுறைக்கேற்றது. அதை முழுமனதுடன் நான் சிபாரிசு செய்கிறேன். ”
இராபர்ட் ஹோல்டன், நூலாசிரியர்: Shift Happens! and Loveability

"வளமையும் உரிய தகவலையும் முழுவதுமாகக் கொண்ட ஓர் ஆழமான தங்கச்சுரங்கம்"
வில்லியம் புளூம், நூலாசிரியர்: The Endorphin Effect

"வில்லியம் மார்ட்டின் அவர்கள் மன்னிப்பது எப்படி என்ற ஒரு சக்திவாய்ந்த வழிகாட்டிப் புத்தகத்தை எழுதியுள்ளார், நமது சகோதர, சகோதரிகளுக்கு மட்டுமின்றி, நமக்கும் கூடத்தான்."
ஜான் முன்டி, பிஎச்.டி. நூலாசிரியர்: Living A Course in Miracles.

மன்னிப்பு ஏன்?

<u>மன்னிப்பு உங்களை மனச்சுமையில் இருந்து விடுவிக்கிறது</u>

மன்னிப்பை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, அது உங்களுக்கு மிகுந்த நன்மையை அளிக்கிறது, அதேபோல உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் நன்மை அளிக்கிறது. நீங்கள் மற்றவர்களை மன்னிக்க வேண்டும், அல்லது உங்களை மன்னிக்கவேண்டும் என்றால், அவ்வாறு செய்வது கடந்தகாலத்தில் இருந்து உங்களை விடுவித்து, உங்களின் உண்மையான முழுத்திறத்தையும் நிறைவேற்ற உதவுகின்றது. மன்னிப்பு உங்களை நம்பிக்கைகளும் மனப்பான்மைகளும் கட்டுப்படுத்துவதில் இருந்து விடுவிக்க உங்களை அனுமதிக்கிறது. அது உங்களின் மனம் மற்றும் உணர்ச்சி ஆற்றல்களில் இருந்து உங்களை விடுவிக்கின்றது, எனவே சிறந்த வாழ்க்கையை உருவாக்க அவற்றை நீங்கள் பயன்படுத்த முடியும்.

மன்னிப்பு உங்களின் மிகுந்த நடைமுறைக்கேற்ற மற்றும் உடனடி இலக்குகளை அடைவதற்கும் கூட உங்களுக்கு உதவுகிறது. ஒருவேளை உங்களுக்கு நல்ல வேலை தேவை, அதிகப் பணம் சம்பாதிக்க, நல்ல உறவுமுறைகள் இருக்க, அல்லது ஓர் இனிமையான இடத்தில் வாழவேண்டும் என நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். இவை அனைத்தையும் அடைய மன்னிப்பு உங்களுக்கு உதவுகிறது. நீங்கள் மன்னிக்கவில்லை என்றால், பிறகு உங்கள் உள் வாழ்க்கை ஆற்றலானது, வெறுப்பு, கோபம், வலி, அல்லது ஏதாவது ஒருவகை துன்பம் ஆகியவற்றில் சிக்கிக் கொள்கிறது. இந்த சிக்கலான வாழ்க்கை ஆற்றல் உங்களைக் கட்டுப்படுத்தும். இது எந்தநேரமும் சற்றே பிரேக்குகளைப் பிடித்துக்கொண்டு சைக்கிளை ஓட்ட முயற்சிசெய்வது போன்றதாகும். அது உங்கள் வேகத்தைக் குறைக்கிறது, தடையாக உள்ளது, முன்னோக்கிச் செல்வதற்கு கடினத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

நீங்கள் செய்யும் தேர்வுகள், நீங்கள் நம்பும் விஷயங்கள் எல்லாம் நீங்கள் மன்னிக்காத வழிகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் மன்னிக்க கற்றுக்கொண்டால், மகிழ்ச்சியற்ற சிந்தனைகள், உணர்வுகள் ஆகியவற்றில் இருந்து நீங்கள் விடுபடுவீர்கள், உங்களை கட்டுப்படுத்தும் வாழ்க்கைக்கு, அல்லது அதிக துன்பத்தை உருவாக்குவதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் விரும்பும் வாழ்க்கையை உருவாக்க முடியும்.

நீங்கள் மன்னிப்பு குறித்து கற்றுக்கொண்டு நீங்கள் சொந்தமாகப் பயன்பெற விரும்பவில்லை என்றால்; நீங்கள் மன்னிக்க கற்றுக்கொள்வதால், மற்றவர்கள் பயன்பெற முடியும். நீங்கள் மன்னிக்க கற்றுக்கொள்வதால், உங்களுடன் தொடர்புள்ள அனைவருக்கும் அது பயன்தரும். முன்பைவிட உங்களின் சிந்தனை தெளிவாகவும் மேலும் நேர்மறையாகவும் இருக்கும். நீங்கள் கொடுப்பதற்கு உங்களிடம் நிறைய இருக்கும், மேலும் உங்களிடம் உள்ளதை எந்த அளவிற்கு மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறீர்களோ அந்த அளவுக்கு நீங்கள் சந்தோஷமாக இருப்பீர்கள். நீங்கள் இயல்பாகவும் சுலபமாகவும் அன்பானவராகவும், மிகுந்த தாராள மனமுடையவராகவும், மற்றவர்களை மிகவும் கவனித்துக் கொள்பவராகவும் ஆகிவிடுவீர்கள் - எந்த சிரமமுமின்றி இதை நீங்கள் அடைவீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் மக்களிடம் மிகுந்த மகிழ்ச்சியும் நேர்மறையான மனப்பான்மை மிக்கவராகவும் இருப்பீர்கள், மேலும் பதிலுக்கு அவர்கள் அதிக நேர்மறையான பதிலை உங்களுக்கு அளிப்பார்கள்.

மன்னிக்காத ஒருவரைவிட மன்னிக்கும் நபர் கவலையற்று இருக்க முடியுமா? ஆம், நிச்சயமாக அவர்களால் இருக்கமுடியும். மன்னிக்காத ஒருவரைவிட மன்னிக்கும் நபர் எப்போதுமே கவலையற்றுஇருக்க முடியும். உங்கள் வாழ்க்கைத் தரம் உங்கள் உறவுமுறைகளின் தரத்தைப் பொறுத்து உள்ளது. நீங்கள் மன்னிக்க கற்றுக்கொண்டால், உங்கள் குடும்பத்திலோ, உங்கள் வேலையிலோ அல்லது சமூக வாழ்க்கையிலோ உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சமும் நல்லதாக மாறும். மன்னிக்க கற்றுகொள்ளுதல் உங்கள் உறவுமுறைகள் அனைத்தையும் மேம்படுத்தும், ஏனெனில் உங்கள் மனப்பான்மை மேம்படும். உங்கள் உறவுமுறைகள் மேம்படும்போது, பிறகு உங்கள் வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களும் மேம்படும்.

நிதி வளமும் வெற்றியும் பெறுவதற்கான அடுத்த நிலைக்குச் செல்ல நீங்கள் விரும்பினால், மன்னிப்பு அதை அடைய உங்களுக்கு உதவும். உதாரணமாக, உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிகப் பணம் தேவை என்று நீங்கள் விரும்பினால், உங்களைவிட அதிகப் பணம் வைத்துள்ளவர்களிடம் நீங்கள் கோபப்படக் கூடாது என்பதை நீங்கள் உறுதிப்படுத்த வேண்டும். உங்களைவிட அதிகப் பணத்தை வைத்திருப்பவர்களே நீங்கள் அதிகப் பணம் வைத்திருக்க உங்களுக்கும் உதவுகிறார்கள். சில பேர் செய்வது போல, ‘‘பணம் வைத்திருப்பவர்களிடம்’’ நீங்கள் கோபப்பட்டால், பிறகு அவர்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்யமுடியாது, ஏனெனில் அவர்களிடம் கோபப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது அவர்களுக்கு நீங்கள் மனம் திறக்கமாட்டீர்கள். அதேபோல, உங்களைவிட அதிக வெற்றிபெற்றவர்களிடம்

உங்களுக்கு நேர்மறையான அனுகுமுறை இருந்தால் (அவர்களை வெறுப்புடன் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக அவர்களிடம் புன்னகைத்தால்), அவர்கள் உங்களை அனுகக்கூடியவராக பார்ப்பார்கள், அநேகமாக உங்களுடன் சேர்ந்து வேலைசெய்யவோ அல்லது பழகவோ விரும்புவார்கள்.

உங்களுக்கு நல்ல வேலை தேவை, அதிகப் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என நீங்கள் விரும்பினால், பிறகு நீங்கள் வேலை செய்யும் இடம், உங்களுடைய மேலதிகாரி, உங்கள் சக ஊழியர்கள், உங்களைச் சார்ந்தவர்கள் அல்லது வாடிக்கையாளர்கள் ஆகியோரிடம் நீங்கள் நேர்மறையான அனுகுமுறையைக் கொண்டிருப்பது உங்களுக்கு மிகவும் உதவும். நேர்மறையான எண்ணம் உடையவர்கள், உதவும் மனப்பான்மை உடையவர்கள் எந்த சூழ்நிலையிலும் வளைந்து கொடுக்காமல் நிற்பார்கள். நீங்கள் வெற்றிபெற விரும்பாத ஒரு நிறுவனத்தில் நீங்கள் ஒருபோதும் வெற்றிபெற முடியாது, ஏனெனில் உங்களின் சிறந்தவற்றை நீங்கள் கொடுக்க மாட்டீர்கள். உங்களுடைய சிறந்ததை, உங்களால் செய்யமுடிந்த சிறந்த வேலையை நீங்கள் கொடுக்கவில்லை என்றால், பிறகு உங்களுக்கு வரவேண்டிய சிறந்தவற்றை நீங்கள் பெற மாட்டீர்கள். மன்னிப்பு அவ்வகையான மனப்பான்மையை நீங்கள் பெறுவதற்கு உங்களுக்கு உதவும், அது உங்கள் வேலையில் மிகுந்த வெற்றியைப் பெறச் செய்யும்.

உங்களை நீங்கள் மன்னிக்க கற்றுக்கொள்வதும் மிகவும் முக்கியமாகும். நீங்கள் உங்களை மன்னிப்பதை மறுப்பதன் மூலம், உங்கள் மனதை நீங்கள் புண்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள், மற்றவர்களையும் புண்படுத்துகிறீர்கள். உங்களை நீங்கள் மன்னிக்கவில்லை என்றால் பிறகு வாழ்க்கையில் நல்ல விஷயங்களை நீங்கள் மறுப்பதன்மூலம் உங்களை நீங்கள் தண்டித்துக் கொள்வீர்கள்.

உங்களுக்குள்ளே நீங்கள் அதிகம் நிராகரித்தால் நீங்கள் குறைவாக கொடுக்கவேண்டி இருக்கும். நீங்கள் குறைவாக கொடுத்தால் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு குறைவாகவே நன்மை அளிக்கமுடியும். நீங்கள் பெறுகின்ற அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்போது, உங்களால் கொடுக்க முடிந்ததையும் நீங்கள் கட்டுப்படுத்துகிறீர்கள். உங்களை நீங்கள் மன்னித்துவிட்டீர்கள் என்றால், பிறகு உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிக நல்லவற்றை நீங்கள் அனுமதிக்கிறீர்கள் என்பதால் நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ள உங்களிடம் நிறைய இருக்கும்.

நீங்கள் மன்னிக்கும்போது; நீங்கள் சிறந்த கணவராக அல்லது மனைவியாக ஆகிறீர்கள், நீங்கள் சிறந்த மாணவராக அல்லது ஆசிரியராக ஆகிறீர்கள், நீங்கள் சிறந்த முதலாளியாகவோ அல்லது ஊழியராகவோ ஆகிறீர்கள், சிறந்த ஒரு பெற்றோராகவோ அல்லது குழந்தையாகவோ ஆகிறீர்கள். நீங்கள் மன்னிக்கும்போது உங்களுக்கு அர்த்தமுள்ள வழிகள் யாவும் வெற்றிக்கு அதிகமாக திறக்கிறது. நீங்கள் மன்னிக்க கற்றுக்கொண்டால், நடக்க முடியாது எனத் தோன்றியது எதுவாக இருந்தாலும் அது நடப்பது மட்டுமின்றி, அதை எளிதாக அடையமுடியும்.

நீங்கள் சமய, அல்லது ஆன்மீக மனமுள்ள நபராக இருந்தால், பிறகு மன்னிப்பதற்கான நடைமுறை வழிகளைக் கற்றுக்கொண்டால், அது உங்கள் சமய அல்லது ஆன்மீக பயிற்சியின் உங்கள் அனுபவத்தை அதிகரிக்கவும் ஆழப்படுத்தவும் செய்யும். "நல்லவராக" இருக்கவேண்டும் என்று நீங்கள் நினைப்பது போல் இல்லாமல் இருக்கின்ற குற்ற உணர்வில் இருந்து விடுவிக்க அது உதவும், ஏனெனில் நீங்கள் இருக்க விரும்பும் நபராக ஆவதற்கு அது உதவும். மன்னிப்பை பயிற்சிசெய்வது உங்களுக்குள் நற்குணத்தைப் பலப்படுத்துகின்றது, ஆகவே உங்கள் வாழ்க்கையில் அது அதிக செயல்திறமுள்ளதாக ஆகும். உங்களால் செய்ய முடியாது என்று உங்களுக்குத் தெரிந்த விஷயங்களில் குறைந்த நாட்டம் உள்ளதை நீங்கள் இயல்பாக உணருவீர்கள், ஆனால் அவற்றைச் செய்வதை உங்களால் நிறுத்திக் கொள்ளமுடியாது. உங்களுக்குத் தெரிந்த நீங்கள் செய்யவேண்டிய அதிக விஷயங்களை நீங்கள் செய்யத் தொடங்குவீர்கள், ஆனால் அதில் நீங்கள் ஈடுபட்டு செய்வதற்கு உங்களால் முடியாது.

மன்னிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல் மட்டுமே உங்களுக்கு உதவ முடியுவும் ; அது உங்களை காயப்படுத்தாது.

மன்னிப்பு மிகவும் நடைமுறைக்கேற்றது, உதவிகரமானது. அதுபற்றி தெளிவற்றதோ, அல்லது நடைமுறை சாத்தியமற்றதோ ஏதுமில்லை. மன்னிப்பு உங்களை விடுவிக்கிறது. மன்னிக்க கற்றுக்கொண்டால் பல பிரச்சினைகள் (அநேகமாக உடல்நலப் பிரச்சினைகள் கூட) படிப்படியாக மறைந்துவிடும். உங்கள் வாழ்க்கையை மேலிருந்து நீங்கள் பார்க்க முடியக்கூடியதாக அது இருக்கும், நீங்கள் இருக்க விரும்பும் இடத்தை அடைவதற்கான மிகச் சுலபமான வழியைப் பார்க்கமுடியும். எங்குமிருந்தும் புதிய வாய்ப்புகள் உருவாகும். சரியான நேரத்தில் சரியான நபரை நீங்கள் சந்திக்கும் மகிழ்ச்சியான தற்செயல் நிகழ்வுகள் நடக்கும். உங்களுக்கு தேவையானபோது யோசனைகள் அல்லது பதில்கள் உங்களுக்கு வரும். ஒரு நண்பர் ஒரு கருத்தைச் சொல்லலாம், அல்லது ஒரு புத்தகத்தை அல்லது பத்திரிகையை நீங்கள் திறக்கலாம், அல்லது நீங்கள் தேடும் ஓர் உரையாடலை நீங்கள்

கேட்கலாம். இது ஏன்? ஏனென்றால், மன்னிப்பை நீங்கள் பயிற்சிசெய்வதன் மூலமாக வாழ்க்கையில் நற்குணத்திற்கு நீங்கள் மனதை திறக்கிறீர்கள், ஆகவே நற்குணம் உங்களைத் தேடி வரமுடிகிறது.

நீங்கள் மன்னிக்க கற்றுக்கொண்டால், உங்களிடம் உறங்கிக்கிடக்கும் திறமைகள் வெளிப்படும், முன்னர் நீங்கள் கற்பனை செய்ததை விட மிக வலுவான, மிகத் திறமையான நபராக உங்களை நீங்கள் காண்பீர்கள். மன்னிப்பு அளிக்காத விறைப்பான மண்ணில் செழித்து வளரமுடியாத உங்களின் பாகங்கள் இனி வளரத் தொடங்கும். போராட்டத்தையும் தேடலையும் நீங்கள் விட்டுவிடத் தொடங்குவீர்கள். நீங்கள் ஒரு எளிமையான ஓட்டத்தைக் கண்டறிவீர்கள், வாழ்க்கை மிகுந்த மகிழ்ச்சியாகவும் மிகுந்த சுவராஸ்யமாகவும் இருக்கும். இவை யாவும் மிகைப்படுத்துவது போல இருந்தால், பிறகு இப்போதைக்கு அது அவ்வாறே இருக்கட்டும். இப்பக்கங்களில் காணும் மன்னிப்புக்கான நான்கு படிகளை எளியமுறையில் பயிற்சி செய்யுங்கள், அதன்பின் நீங்கள் செய்தீர்கள் என்ற மிகுந்த மகிழ்ச்சி உங்களுக்கு இருக்கும்.

மன்னிப்புக்கான நான்கு படிகள்

<u>உங்கள் வாழ்க்கையைச் சிறந்ததாக மாற்றுவதற்கு ஒரு சக்திவாய்ந்த வழி.</u>

மன்னிப்புக்கான இந்நான்கு படிகள், மன்னிப்பதற்கான ஒரு விரைவான, சுலபமான வழியை உங்களுக்கு வழங்குகிறது. உங்கள் வாழ்க்கையில் ஓர் ஆழமான, மிகப்பெரிய மாற்றத்திற்கு அது வழிவகுக்கும். அதனுள் உள்ள எளிமையே அதன் சக்தியாகும், எனவே அதைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கவும், அதை நீங்களே காண்பீர்கள்.

இந்த நான்கு படிகளை எந்த வகையான பெரிய அல்லது சிறிய விஷயத்துக்கும் நீங்கள் பயன்படுத்த முடியும். எனினும், இதைப் பற்றிய ஒரு யோசனை உங்களுக்கு கிடைக்கும் வரை, சிறிய விஷயங்களில் இருந்து தொடங்குவது சிறந்ததாகும். உண்மையில், மன்னிப்பு செயல்முறை பற்றி உங்களுக்கு சிறிது அனுபவமும் புரிதலும் (பார்க்கவும்: கடினமான மன்னிப்பு மற்றும் நல்லிணக்கம்) ஏற்படும் வரை மேற்கொண்டு உங்களைக் காயப்படுத்த வாய்ப்புள்ள ஒருவரை மன்னிப்பதற்கு முயற்சி செய்யாமல் இருப்பது சிறந்ததாகும். நீங்கள் மன்னிக்க விரும்பும் ஒரு சிறிய விஷயத்தைப் பற்றி யோசித்து, கீழேயுள்ள படிகளை முயற்சி செய்யவும்.

மன்னிப்புக்கான நான்கு படிகள்

நீங்கள் சிறிது அனுபவம் பெறும்வரை இந்நான்கு படிகளை எழுதிவைத்து செய்வதே சிறந்தது.

படி 1: யாரை, எதற்காக நீங்கள் மன்னிக்கவேண்டும் என்பதைத் தெரிவிக்கவும்.

படி 2: இந்நிலைமையைப் பற்றி எவ்வாறு தற்போது உணருகிறீர்கள் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளவும். இவை நீங்கள் உணர 'வேண்டும்' என்று நீங்கள் நினைக்கின்ற நல்லதான, கண்ணியமான விஷயங்கள் அல்ல, இவை உங்களின் நேர்மையான உணர்வுகளாக இருந்தால் சிறந்தது. உண்மையில் என்ன உணருகிறீர்கள் என்பதில் இருந்து நீங்கள் முன்னோக்கி நகரவேண்டும்.

படி 3: மன்னிப்பதில் இருந்து நீங்கள் பெறும் பயன்களைத் தெரிவிக்கவும். இவை முக்கியமாக தற்போது நீங்கள் உணருகின்றவைக்கு எதிர்மாறாக இருக்கும். சோகம் மகிழ்ச்சியாக ஆகும், கோபம் அமைதியாக ஆகும், மனச்சுமை பாரம் குறைந்த உணர்வாக ஆகும். இதுபோல் இன்னும் பல. நன்மைகளைப் பற்றி உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், தற்போது நீங்கள் பெற விரும்பும் சில பொதுவான நல்ல உணர்வுகளைத் (அமைதி, சுதந்திரம், மேலும் எளிது, மேலும் நம்பிக்கை, மற்றவை) தேர்ந்தெடுக்கவும். நீங்கள் மன்னித்தபோது எந்த அளவிற்கு நீங்கள் நன்றாக உணர்வீர்கள் என்பதை நீங்கள் கற்பனை செய்து பார்க்க அது உதவும்.

படி 4: மன்னிப்பதற்கு உங்களை நீங்கள் உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். யாருக்கு நீங்கள் மன்னிப்பு வழங்க கருதுகிறீர்கள் என்பதை இது தெரிவிக்கின்றது, அதன் பிறகு, மன்னிப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகளை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளலாம்.

வழக்கமாக, நான்கு படிகளுடன் உங்களுக்கு முடிவடையும் அம்சங்கள் இவ்வாறு காணப்படும்:-

<u>உதாரணம் 1:</u>

கற்பனை செய்து பாருங்கள், உங்கள் நண்பர் ஜான் உங்களை தவிர்க்கத் தொடங்கியுள்ளார், உங்களுக்கு ஏன் என்று தெரியவில்லை.

1. ஜான் என்னை தவிர்ப்பதற்காக அவரை நான் மன்னிக்க விரும்புகிறேன்.
2. இப்போது நான் என்னுடைய சோகம், கோபம், பயம் ஆகிய உணர்வுகளை விடுவிக்க தேர்ந்தெடுத்துள்ளேன் (உங்களுக்கு தேவை என்றால் பின்னர் கூடுதல் உணர்வுகளையும் நீங்கள்

தேர்தெடுக்கடியும்).
3. ஜானை மன்னிப்பதால் நான் மிகுந்த மகிழ்ச்சியாகவும் மிகுந்த ஆரோக்கியமாகவும் மிகுந்த அமைதியாகவும் உணருவேன் என்பதால், அது எனக்கு நன்மை பயக்கும் என்பதை நான் ஏற்கிறேன்.
4. ஜானை மன்னிப்பதற்கு நான் உறுதிகொள்கிறேன், மன்னிப்பு அமைதியையும் சுதந்திரத்தையும் தரும் என்பதை நான் ஏற்கிறேன்.

<u>உதாரணம் 2:</u>

இந்த உதாரணத்தில், யாரோ ஒருவரின் சிநேகிதியான ஜேனட், அவர்களின் உறவை முடித்துக்கொண்டார்.

1. என்னை விட்டுச் சென்றதற்கு ஜேனட்டை மன்னிக்க நான் விரும்புகிறேன்.
2. என்னுடைய வருத்தம், கைவிடுதல், பயம் ஆகிய உணர்வுகளை நான் விட்டுவிட இப்போது நான் தேர்நதெடுதத்துள்ளேன்.
3. ஜேனட்டை மன்னிப்பதால் நான் தெளிவாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதை உணருவேன், வருங்காலத்தில் உறவுகளை இன்னும் நன்றாக உருவாக்க முடியும் என்பதால், அது எனக்கு நன்மை பயக்கும் என்பதை நான் ஏற்கிறேன்.
4. ஜேனட்டை மன்னிப்பதற்கு நான் உறுதிகொள்கிறேன், மன்னிப்பு அமைதியையும் சுதந்திரத்தையும் கொண்டுவரும் என்பதை நான் ஏற்கிறேன்.

<u>உதாரணம் 3:</u>

இந்த உதாரணத்தில் ஒருவர் அவருடைய வேலையில் இருந்து நீக்கப்பட்டுள்ளார்.

1. என்னை வேலை நீக்கம் செய்ததற்கு என் மேலதிகாரியை நான் மன்னிக்க விரும்புகிறேன்.
2. என் கோபம், சோகம், அநியாயம், ஏமாற்றம் ஆகிய உணர்வுகளை விடுவிக்க இப்போது நான் தேர்நதெடுதத்துள்ளேன்.
3. என் மேலதிகாரியை மன்னிப்பது எனக்கு நன்மை பயக்கும் என்பதால், நான் நேர்மறையாக, மகிழ்ச்சியாக உணருவேன், வருங்காலத்தில் ஒரு சிறந்த வேலையை நான் கண்டறிய முடியும்.
4. எனது மேலதிகாரியை மன்னிப்பதற்கு நான் உறுதிகொள்கிறேன், மன்னிப்பு அமைதியையும் சுதந்திரத்தையும் கொண்டுவரும் என்பதை நான் ஏற்கிறேன்.

படிகள் மூலம் வழிகாட்டுவதற்கு உதவ, <u>மன்னிப்புக்கான நான்கு படிகள் பயிற்சித்தாள்</u> ஒன்று உள்ளது.

மன்னிப்புக்கான நான்கு படிகள் பயிற்சித்தாள்

இந்த பயிற்சித்தாள் நான்கு படிகளில் உங்களை வழிநடத்திச் செல்ல உதவும்.

1. யார் மற்றும் என்ன

நீங்கள் மன்னிக்க விரும்பும் நபரைப் பற்றி நினைக்கவும், ஏன் அவரை நீங்கள் மன்னிக்கவேண்டும், அவ்விவரங்களை கீழே நிரப்பவும்:

_______________ க்காக ___________________நான் மன்னிக்க விரும்புகிறேன்.

நீங்கள் யாரை மன்னிக்க வேண்டும், எதற்காக அவரை நீங்கள் மன்னிக்க வேண்டும் என்பது பற்றிய ஒரு சொற்றொடரை இது உருவாக்குகிறது.

<u>உதாரணங்கள்:</u>

என் சிநேகிதனை பறித்தமைக்காக டாடியானாவை நான் மன்னிக்க விரும்புகிறேன்.
நான் குழந்தையாக இருந்தபோது என்னை அடித்ததற்காக ஜானை நான் மன்னிக்க விரும்புகிறேன்.
என் அப்பா என்னிடம் போதிய அன்பு காட்டாததற்கு நான் மன்னிக்க விரும்புகிறேன்.

2. சாத்தியமான தடைகள்

இச்சூழலில் நீங்கள் மன்னிப்பதற்கு, கோபம், வலி, பயம், பொறாமை, பழிவாங்க விரும்புதல் போன்ற உங்கள் வழியில் ஏதேனும் தடையாக உள்ள உணர்வுகளைப் ஒரு பட்டியலிடுங்கள்.

இப்போது நான் இவ்வாறு உணர்கிறேன் (கோபம், பழிவாங்குதல், அவர்களின் மூக்கில் குத்துவது போன்ற உணர்வை நான் விரும்புகிறேன், மற்றவை)

____

3. நன்மைகள்:

அவர்களை மன்னிப்பதால் உங்களுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகளைப் பட்டியலிடுங்கள். நீங்கள் எவ்வாறு உணருவீர்கள், உங்கள் மனப்பான்மை எவ்வாறு சிறந்ததாக இருக்கும்? உங்கள் நடத்தை எவ்வாறு வித்தியாசமாக இருக்கும்? உதாரணங்கள்: மகிழ்ச்சியாக, அமைதியாக, சுதந்திரமாக, மன இறுக்கமின்றி, அதிக சக்தியுடன், சிறந்த உறவுகளை உருவாக்க முடியும். எதிர்மறையான உணர்வுகள் இல்லை என்பதற்கு பதிலாக நேர்மறையான உணர்வுகளை தெரிவிப்பது நல்லது ("குறைந்த அச்சம்" என்பதற்குப் பதிலாக "அதிக அமைதியாக").

____

4. உறுதிப்பாடு: இப்போது மன்னிப்பதற்கான உங்கள் எண்ணத்தை உறுதிப்படுத்த ஒரு சொற்றொடரை உருவாக்கவும். முதலில் இந்த நேரத்தில் உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானதாக நீங்கள் கருதும் சில நன்மைகளை படி 3-இல் இருந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அந்த நன்மைகளைப் பயன்படுத்தி ஒரு சொற்றொடரை உருவாக்கவும்.

[பெயர்] ____________________ நான் மன்னிக்கிறேன், மன்னிப்பு அளிப்பதால் வரும்

_____________ நான் ஏற்கிறேன் [நன்மைகள்].

உதாரணமாக, ஜான் என்பவரை மன்னிக்கும் விதமாக நீங்கள் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் எனக் கொள்வோம், படி 3 இல் இருந்து நீங்கள் உங்களை மிகவும் ஈர்த்துள்ள நன்மைகளான 'அமைதி' மற்றும் 'சுதந்திரம்' ஆகியவற்றை நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டீர்கள். நீங்கள் இவ்வாறு எழுதவேண்டும்:

"நான் ஜானை மன்னிக்கிறேன், மன்னிப்பு அளித்தல் அமைதியையும் சுதந்திரத்தையும் கொண்டு வருகிறது என்பதை நான் ஏற்கிறேன்."

இந்த சொற்றொடரை மெதுவாக உங்கள் மனதுக்குள் குறைந்தபட்சம் 3 தடவை சொல்லவும், நீங்கள் ஏதேனும் வித்தியாசமாக உணர ஆரம்பித்தால் அதைக் கவனிக்கவும்.

மீண்டும் செய்யவும்:

இப்போது படி 1-க்கு திரும்பவும், இதே தலைப்பிற்காக சில தடவைகள் நான்கு படிகளைப் படிக்கவும், உங்கள் உணர்வுகள் எவ்வாறு மாறுகின்றது என்பதைப் பார்க்கவும். படி 1-இல் மன்னிக்க "விரும்புவது" வலுவானதாக இருப்பதாகவும், அல்லது படி 2 அல்லது படி 3-இல் உங்கள் உணர்வுகள் மாறவோ அல்லது வலுவானதாகவோ இருப்பதை நீங்கள் காணக்கூடும். சில சமயம் நீங்கள் நன்றாக இருப்பதை உணர்வீர்கள், இறுதியில் இந்நிலையில் உங்கள் பணி முழுமையானதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். நீங்கள் மன்னிப்பை பயிற்சி செய்கையில், அது இயல்பாக ஆகும் வரை அது சுலபமாகி விடும்.

<u>உதாரணம்:</u> நான் ஜேனட்டை மன்னிக்க உறுதிகொள்கிறேன், மன்னிப்பு கொண்டுவரும் அமைதியையும் சுதந்திரத்தையும் நான் ஏற்கிறேன்.

முதலாவது படியைப் பயன்படுத்துதல்

முதல் படிக்கான முக்கியத் தேவை என்னவெனில், ஒருவரை நீங்கள் மன்னிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை ஏற்கவேண்டும், மேலும் எதற்காக அவரை நீங்கள் மன்னிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை ஏற்கவேண்டும். நடந்த நிகழ்வின் எந்தவொரு நிராகரிப்பில் இருந்தும் விடுபடுவதற்கும், அதை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலையை ஏற்படுத்தவும், அதிலிருந்து அதுபற்றி ஏதேனும் செய்யத் தொடங்கவும் அது உதவும்.

இப்படியில் இனிமையாக இருக்கவோ அல்லது நல்லமுறையில் இருக்கவோ முயற்சி செய்யக்கூடாது என்பது முக்கியமாகும். உண்மையான மாற்றங்களைச் செய்யும் பொருட்டு அந்நிகழ்வின் பற்றிய உண்மையான உணர்வுகளை நீங்கள் ஏற்கவேண்டும். ஒருவர் ''என் சிநேகிதியை பறித்துவிட்டார்'' என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், பிறகு அதற்காக குறைந்தபட்சம் தொடக்கத்தில் - நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டிய சொற்றொடர் அதுவே ஆகும். எனினும், ''என் வாழ்க்கையை முற்றிலும் சிதைத்துவிட்டார்கள்'' என்பது போன்று அந்நிகழ்வை மிகைப்படுத்திக் கூறுவதைத் தவிர்க்கவும்.

தொடக்கத்தில் சிறிது நாடகம் சரி என்றாலும், அதை மிகைப்படுத்தாமல் உண்மையான விவரங்களுடன் நெருக்கமாக இருக்க முயற்சி செய்யவும். பிற்பாடு, சில தடவை இப்படிகள் மூலமாக வேலை செய்த பிறகு, உங்கள் உணர்வுகள் மாற்றம் பெறுவதையும், நீங்கள் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகள் மாறுவதையும்கூட அநேகமாக நீங்கள் காண்பீர்கள். இது இச்செயல்முறையின் இயல்பான ஒரு பகுதியாகும்.

ஒருவரை மன்னிப்பதற்கு முதலில் அவர் உங்களிடம் மன்னிப்பு கேட்கவேண்டும் என்று நீங்கள் கருதுவீர்கள். அல்லது அவர்களுடன் நீங்கள் ஏதேனும் செய்வதாக இருந்தால், அவர்கள் மீண்டும் உங்கள் மனதைக் காயப்படுத்துவார்கள் என்று நீங்கள் கவலை கொள்வதால், மன்னிப்பதற்கு நீங்கள் பயப்படக்கூடும். அப்படியானால், பிறகு நீங்கள் 'கடினமான மன்னிப்பு' (Tough Forgiveness) என்ற தலைப்பின் கீழ் பார்க்கவும். அதில் ஒரு தனிப்பட்ட, வேறுபட்ட சமரச செயல்முறையும் உள்ளது. நீங்கள் கடினமான மன்னிப்பு என்ற யோசனையை நீங்கள் கையாள விரும்பினால், பிறகு அதேநேரத்தில் நான்கு படிகளைச் செய்வதன் மூலமாக அவர்களை மன்னியுங்கள். இல்லையெனில், ஒரு சுலபமான விஷயத்தை இப்போது எடுத்துக் கொள்ளவும்.

உங்களுக்குள் மன்னித்தல் குறித்து நீங்கள் வேலை செய்தால், பிறகு தயவுசெய்து உங்களுக்குள் எவ்வாறு மன்னிக்கலாம் என்பதைத் தயவுசெய்து பார்க்கவும்.

இரண்டாவது படியைப் பயன்படுத்துதல்

இரண்டாவது படியானது, ஏற்பட்ட நிகழ்வில் இருந்து இன்னமும் உங்கள் நினைவுகள், உணர்வுகள், செயல்கள் ஆகியவற்றில் வெளிப்படும் நீங்கள் உணரும் வலியினை ஏற்கும் வழிகள் பற்றியது ஆகும். முதல் படியைப் போல, உங்கள் உண்மையான உணர்வுகளை எழுதிவைத்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும், உங்கள் உண்மையான உணர்வுகளை நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்டால், உண்மையான மாற்றத்தை மிக எளிதாக நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் என்ன உணருகிறீர்கள் என்பதை உங்களால் உறுதிப்படுத்த இயலவில்லை என்றால், தோராயமான ஒன்றைப் பற்றி கருதுவதற்கு அது உதவும், சில தடவை இந்தப் படிகளைச் செய்வதன் மூலம் அது மாறும்.

உங்கள் உணர்வை விவரிக்க, "இந்த மிகக் கோபமான, உணர்வற்ற உணர்வுகளை நான் விடுவிக்கிறேன்" என்பது போன்ற உங்கள் உடல் உணர்வுகளையும் நீங்கள் சேர்க்கலாம். இவ்விஷயத்தில் குறிப்பிட்ட உணர்வுகள் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருக்கவில்லை என்றால், இது குறிப்பாக பயனுள்ளதாக இருக்கும், ஆனால் உடல் உணர்வுகளை அறிந்திருந்தால், பிறகு உடல் உணர்வுகளை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். பிற்பாடு உணர்வுகளை நீங்கள் அறிந்திருந்தால், பிறகு நீங்கள் அவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ள ஆரம்பிக்கலாம்.

உங்கள் உணர்வுகள் தெளிவில்லாமல் இருந்தால், இந்நேரத்தில் உங்களால் முடிந்த அளவு அவற்றைச் மிக நன்றாக விளக்கவும்; "இவ்வகை நம்பிக்கையற்ற உணர்வை நான் விடுவிக்கிறேன்". "இந்த வெறுப்புணர்வையும் மகிழ்ச்சியற்ற உணர்வையும் நான் விடுவிக்கிறேன்". தெளிவற்ற உணர்வுகள் கூட அற்புதமான முன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும், ஆகவே ஒரு விஷயம் குறித்து தற்போது நீங்கள் ஒன்றை உணர்வதாக இருந்தால், தெளிவின்மை மீண்டும் உங்கள் உணர்வுகளைப் பிடித்துக்கொள்ள விட்டுவிட வேண்டாம்.

இந்தப் படியில் உண்மையில் சிக்கிக்கொண்டதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், பிறகு சுலபமான ஒரு விஷயத்தை எடுத்துக்கொண்டு அதில் இச்செயல்முறையை முயற்சி செய்யவும், பிற்பாடு இதற்கு நீங்கள் மீண்டும் வரலாம். இல்லையெனில், இந்த விஷயத்தில் இச்செயல்முறையைச் செய்வதற்கு நம்பிக்கையான ஒரு நண்பரின் அல்லது ஒரு ஆலோசகரின் உதவி உங்களுக்கு தேவைப்படலாம். இன்னொரு விருப்பத்தேர்வு, நீங்கள் சிக்கிக்கொண்டதாக நீங்கள் உணர்ந்தாலும்கூட நீங்கள் இன்னமும் மேற்கொண்டு செல்ல விரும்பினால், இந்த படியை விட்டுவிட்டு, மற்ற படிகளில் அதிகக் கவனம் செலுத்தவும், உங்கள் உணர்வுகளை மீண்டும் நகர்த்த உதவுகிறதா என்பதைப் பார்க்கவும்.

மூன்றாவது படியைப் பயன்படுத்துதல்

மூன்றாவது படியில், ஒரு நிகழ்வு குறித்த மகிழ்ச்சியற்ற உணர்வுகளை நீங்கள் விடுவிப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகளில் நீங்கள் கவனம் செலுத்தவும். அப்பழைய வலியான உணர்வுகளை நீங்கள் விடுவிக்கும்போது நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள், எப்படி நடந்து கொள்வீர்கள் என்பதை கற்பனை செய்துபார்க்கவும். எவ்வளவு நன்றாகவும், எவ்வளவு இலேசானதாகவும் உணருவீர்கள், உங்கள் வாழ்க்கையில் என்ன வேறுபாட்டை ஏற்படுத்தும் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் நினைத்துப் பாருங்கள். உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுடன் இந்த நல்ல எண்ணத்தைப் பரப்புவதற்கான வழிகளை சிந்தித்துப் நீங்கள் பார்க்கவும்.

இந்த படியில், மன்னிப்பது எவ்வளவு நன்மையைத் தருகின்றது என்பதை நீங்கள் உணர ஆரம்பிக்கலாம், இதன் பொருள் என்னவெனில், நீங்கள் வலியைப் போக்கிவிட்டு, அதற்குப் பதிலாக மகிழ்ச்சியான மனப்பான்மைகளையும், செயல்களையும் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கின்றீர்கள். இது நடந்தால், பிறகு மன்னிப்பது ஏன் ஓர் அற்புதமான விஷயம் என்பதை நீங்கள் உண்மையிலேயே புரிந்துகொள்ள தொடங்குவீர்கள். இந்த உணர்தல் உங்களிடம் பிறந்தால், பிறகு நீங்கள் மன்னிப்பதற்கு உங்களுக்கு ஊக்கமளிக்க உதவும் மிக நல்ல ஒரு அறிகுறியாகும்.

பொதுவாக மன்னிப்பால் கிடைக்கும் நன்மைகள் வலியான உணர்வுகளுக்கு எதிர்மாறாக இருக்கும். இந்த நன்மைகளை நேர்மறை வடிவத்தில் தெரிவிப்பது நல்லது: ‘‘மிகவும் சோகமாக இல்லை’’ என்பதற்கு மாறாக ‘‘மகிழ்ச்சி’’ என்றும் ‘‘கோபம் இல்லை’’ என்பதற்கு மாறாக ‘‘அமைதியாக இருக்கிறது’’. மன்னிப்பால் உங்களுக்கு கிடைக்கும் குறிப்பிட்ட நன்மைகள் பற்றி உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், பிறகு இப்போது உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் விரும்பும் பொதுவான நல்ல விஷயங்களை - அவை தொடர்புள்ளவை என்பது உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாவிட்டாலும் கூட, இது போன்றவற்றை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்: ‘‘அமைதி, மகிழ்ச்சி, வெற்றி, அல்லது மிகுதி’’.

நீங்கள் எதை விடுவிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை விவரிக்க உடல் உணர்வுகளை நீங்கள் பயன்படுத்தி இருந்தால், பிறகு நீங்கள் அவற்றின் உடலுக்கு எதிர்மறையான நன்மைகளை இந்த படியில் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். ‘‘குளிரான மற்றும் உணர்வற்ற’’ ஆகிய உணர்வுகள் ‘‘வெதுவெதுப்பு மற்றும் விழிப்புணர்வு’’ என்றும், ‘‘இறுக்கம், சுவாசிக்க முடியாமை’’ ஆகியவை ‘‘சுதந்திரம் மற்றும் சுலபமாக சுவாசித்தல்’’ என்றும் ஆகும்.

நடைமுறைக்கு மிகவும் ஏற்ற உங்களின் எவ்வித வேண்டுகோள்களும் இந்த நன்மைகளில் அடங்கும்; ‘‘அதிக நம்பிக்கையுடன் இரு’’, ‘‘அதிக நம்பிக்கையுடன் இருக்கவும்’’, ‘‘சிறந்த வேலை கிடைக்கும்’’, அல்லது ‘‘ஒரு புதிய மகிழ்ச்சியான உறவை உருவாக்கவும்’’. எந்த அளவு அதிக நன்மையைப் பெற நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அந்த அளவிற்கு மன்னிப்பதற்கு உங்களுக்கு நீங்களே ஊக்கமளிக்க உதவுவீர்கள்.

நான்காவது படியைப் பயன்படுத்துதல்

நான்காவது படியில், மன்னிப்பதற்கான உங்கள் நோக்கத்தை முறையாகவும் குறிப்பாகவும் தெரிவிக்கவும்.

நீங்கள் உண்மையிலே மன்னிக்க விரும்புகிறீர்களா என்பதில் உங்களுக்கு உறுதி இல்லாமல் இருக்கலாம். உங்களுக்கு நிறைய சந்தேகங்களும்கூட இருக்கலாம், ஆனாலும் அதை முயற்சி செய்து பார்க்கவும். மன்னிப்பு என்பது இவ்விஷயங்களில் ஒன்றாகும், முயற்சி செய்து பார்ப்பதற்கான விருப்பம் சிறியதாகக் கூட இருக்கும், சாத்தியங்களைக் கண்டறிய திறந்தநிலையில் இருத்தல் - அது மிகத் தற்காலிகமானதாக இருந்தாலும்கூட - பெரிய முடிவுகளைக் கொண்டுவரும்.

முதலில் மன்னிப்பின் விளைவுகள் பற்றி மிகவும் பொதுவாக இருப்பது மிகச் சிறந்தது, ''மன்னிப்பு கொண்டுவரும் அமைதியையும் சுதந்திரத்தையும் நான் ஏற்கிறேன்'', அல்லது ''மன்னிப்பு கொண்டுவரும் மாறுதலையும் நலவாழ்வையும் நான் ஏற்கிறேன்''.

பின்னர் படி மூன்றில் நீங்கள் பெற்ற சில நன்மைகளை நீங்கள் சேர்க்கலாம், மேலும் இவற்றை படி நான்கின் பகுதியாக சேர்க்கலாம். உதாரணமாக, ஒரு வேலை தொடர்பான பிரச்சினையை நீங்கள் மன்னிக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம், இப்பிரச்சினையைத் தீர்த்தால் நீங்கள் ஒரு சிறந்த வேலையைப் பெற அது உதவும் என்பதை நீங்கள் உணருவீர்கள். நீங்கள் இதுபோன்ற சொற்றொடர்களை பயன்படுத்தலாம், ''மன்னிப்பு கொண்டுவரும் அமைதி, மகிழ்ச்சியான வேலை உறவுகள், ஒரு நல்ல வேலை ஆகியவற்றால் கிடைக்கும் நன்மைகளை நான் ஏற்கிறேன்'', அல்லது ''என்னுடைய தற்போதைய வேலையில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன், இன்னும் சிறந்த வேலையைக் கண்டறிய முடியும் ஆகிய நன்மைகளை நான் ஏற்கிறேன்'',

எனினும், இவ்வகையான நன்மைகள் உங்களுக்கு மிகவும் பொருள்சார்ந்ததாக, அல்லது உங்கள் மதிப்புகளின் உணர்வுகளுக்கு எவ்வாறேனும் அவமதிப்பு ஏற்படுத்தினால், பிறகு நடைமுறைக்குரிய நன்மைகளை நீங்கள் விட்டுவிடுங்கள்.

சில நேரங்களில் குறிப்பாக நீங்கள் ஒரு படியில் செயல்படும்போது சுதந்திரம் அல்லது விழிப்புணர்வு ஆகிய உணர்வை நீங்கள் உணர்ந்தால் ஒரு குறிப்பிட்ட அடியை (step) தாமதிப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும். நான்காம் படியில் தாமதப்படுத்துவதும், மற்றவற்றை விட அதிகம் திருப்பிச்செய்வதும், எந்த நேரத்திலும் நன்கு செயல்படும்.

நான்காம் படியை நீங்கள் சத்தமாகவோ அல்லது உங்கள் மனதுக்குள் அமைதியாகவோ பல தடவை வாய்மொழியாக உறுதிப்படுத்துவதும் நன்கு வேலை செய்கிறது. இந்த மன்னிப்பு செயல்முறையை நிறைவு செய்ததும், நீங்கள் எவ்வாறு சிந்திக்கிறீர்கள், உணருகிறீர்கள், செயல்படுகிறீர்கள் என்பதை கற்பனை செய்து பாருங்கள், இது இன்னும் சக்திவாய்ந்ததாக ஆக்குகிறது.

மன்னிப்பு சுழல்

இந்த நான்கு படிகளிலும் நீங்கள் படிப்படியாக வேலைசெய்யும்போது, உணர்வு உருவாவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். நீங்கள் மற்ற படிகளைச் செய்த பிறகு முதலாவது படிக்கு நீங்கள் திரும்பி வரும்போது, ''மன்னிக்கவேண்டும்'' என்ற உணர்வு மிக வலுவாக இருப்பதை அநேகமாக நீங்கள் காண்பீர்கள். இரண்டாம் படியில் தற்போது நீங்கள் என்ன உணருகிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெளிவாகும், அல்லது மூன்றாம் படியில் ஏற்படும் நன்மைகள் பற்றி உங்களுக்குத் தெளிவாகும். ஒவ்வொரு தடவையும் நான்கு படிகளின் மூலமாகச் செல்லவும், அது மன்னிப்பு சுழலை நீங்கள் அமைப்பது போல் ஆகும்.

தரைவிரிப்புகளைச் சுத்தம் செய்யும் நவீன வேக்கம் கிளீனர்களில் ஒன்று போலவும் நீங்கள் நினைத்துக் கொள்ளலாம். இவ்விஷயத்தில் மட்டுமே, மன்னிப்புக்கு நான்கு படிகளின் வழியாக மீண்டும் மீண்டும் செல்வதன் மூலமாக, பழைய முறைகளின் வலி மற்றும் சோகத்தை சுத்தப்படுத்த நீங்கள் ஒரு சுழலை உருவாக்குகின்றீர்கள். நீங்கள் அடிக்கடி இந்த படிகளின் மூலம் செல்வதால், மிகவும் சக்திவாய்ந்த பயன் கிடைக்கும்.

மேலும் சில தடவைகள் இந்த நான்கு படிகளைச் செய்யும்போது நீங்கள் முற்றிலும் ஒரு புதிய தலைப்பில் வேலைசெய்து கொண்டிருந்தாலும் கூட வலுவான பயன் கிடைக்கும். நீங்கள் ஒரு விஷயத்தை மன்னிப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகளின் அனுபவத்தைப் பெறும்போது, நீங்கள் பல

விஷயங்களை மன்னிக்க விரும்புவீர்கள். உங்களின் முந்தைய மன்னிப்பு செயல்முறைக்கு தொடர்பு இல்லை என்றாலும்கூட, ‘‘மன்னிக்கவேண்டும்’’ என்ற உங்களின் நிலை வலுவானதாக இருக்கும். இவ்வாறு மன்னிப்பு என்பது சுலபமாகவும், இயல்பாகவும் ஆகிவிடும்.

குற்ற உணர்வு மற்றும் அவமானம்

<u>நாம் ஏதாவது கெட்டதைச் செய்ததை குற்ற உணர்வு நம்மை உணர வைக்கும்; நாம் கெட்டவர் என்பதை அவமானம் உணர வைக்கும்.</u>

மன்னிப்பதற்காக நமக்கு குற்ற உணர்வுக்கும் அவமானத்திற்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாட்டை புரிந்துகொள்ள அது உதவுகிறது. குற்ற உணர்வும் அவமானமும், ஒரே மாதிரியாகவோ அல்லது மிகவும் ஒத்ததாகவோ இருந்தால் பெரும்பாலும் அவை ஒன்றாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. எனினும், அவை இரண்டும் உண்மையில் மிக வித்தியாசமான விஷயங்கள்.

நமது சரியான உணர்வுக்கு எதிராக நாம் செய்த ஒன்று செல்லும்போது குற்ற உணர்வு எழுகின்றது. நம்மிடம் ஏதேனும் தவறு உள்ளது என்று நாம் உணரும்போது அவமானம் எழுகின்றது. குற்ற உணர்வு என்பது நாம் என்ன செய்கிறோம் அல்லது நாம் என்ன செய்துள்ளோம் என்பது பற்றிய ஓர் உணர்வு ஆகும்; நாம் யார் என்பது பற்றிய ஓர் உணர்வே அவமானம் ஆகும். குற்ற உணர்வை நாம் உணரும்போது, "நான் ஏதோ கெட்டதைச் செய்து விட்டேன்" என்று நாம் நினைக்கிறோம்; நாம் அவமானமாக உணரும்போது "நான் கெட்டவன்" என்று நாம் நினைக்கிறோம்.

நமது குற்ற உணர்வு மற்றும் அவமானம் ஆகிய உணர்வுகள் இரண்டையும் நாம் கையாளவேண்டும் என்பதால் நாம் முழுமையாக மன்னிப்பதற்கு அதன் வேறுபாட்டை புரிந்துகொள்வது முக்கியமாகும். சில நிகழ்வுகள் இவ்விரண்டு உணர்வுகளையும் நம்முள் தூண்டிவிடும், ஆனால் குற்ற உணர்வைத் தீர்ப்பதற்கும், அவமானத்தைத் தீர்ப்பதற்கும் அது ஏற்றுக்கொள்ளும் விஷயம் வித்தியாசமாக இருக்கும்.

நம்மை நாமே கண்டித்தும், நமக்கு நாம் தீங்கு செய்வதையோ அல்லது மனதைப் புண்படுத்துவதையோ விரும்பும் எந்த வடிவத்தையும் போக விடுவதன் மூலம், நம்மை நாம் தண்டிக்க ஆசைப்படுவதை வெறுமனே விட்டுவிடுவதனால், குற்ற உணர்வை நாம் போக விட்டுவிடலாம். இதை நாம் என்ன செய்தோம் என்பதை திருத்திக் கொள்ளுதல், மன்னிப்பு கோருதல், மன்னிப்புக்கான நான்கு படிகளையும் மற்றவற்றையும் பயன்படுத்துதல் மூலமாக இதைச் செய்ய நாம் நமக்குள் உதவி செய்து கொள்ளலாம். இது நமது சில அவமானத்தையும் அதேபோல நமது குற்ற உணர்வையும் சரிசெய்ய இது நமக்கு உதவக்கூடும், ஆனால் அவமானத்தைத் தீர்ப்பதற்கு பெரும்பாலும் மற்றொரு அணுகுமுறையையும் சேர்த்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

நாம் அவமானத்தை விட்டுவிட நாம் நமக்குள் சமரசம் செய்து கொள்ளவேண்டும் (பார்க்கவும்: சமரசம்). அவமானம் நமக்குள் நல்ல உறவைக் கொண்டிருப்பதன் மூலம் குணப்படுத்தப்படுகிறது, குறிப்பாக நமது ஒரு பகுதியை பலவீனமாகவோ அல்லது குறைபாடாகவோ சில வழியில் நாம் தீர்மானிக்கிறோம். அவமானத்தின் ஆரோக்கியமற்ற வடிவங்களை அகற்ற, நமக்குள் நாம் ஒரு மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான உறவை நாம் உருவாக்க வேண்டும். இதன் பொருள், ஏதேனும் வழியில் நமது பெருமையை குலைக்கும் அல்லது சிறுமைப்படுத்தும் நமக்குள் இருக்கும் "குரல்கள்" பற்றி அறிந்துகொள்ளவும், விடுவிக்கவும் விருப்பமாக இருத்தல் ஆகும். நமக்கு நல்லவராக இல்லாத நம்மைச் சுற்றியுள்ள மக்களுடன் நாம் எவ்வாறு தொடர்புபடுத்துகிறோம் என்பதை மாற்றுதலும், நம்மால் முடிந்தால் அவர்களிடம் இருந்து தூரத்தில் இருக்கவேண்டும் என்பதும் அதன் அர்த்தமாகும். அதன் பொருள், நமக்கு நல்லவராகவும், நன்மை செய்பவர்களாகவும் உள்ளவர்களுடன் அதிகநேரத்தை செலவிடவேண்டும் என்பதாகும். அதன் பொருள், நம்மை உண்மையாக விரும்புவர்களை சந்தேகிப்பதை நிறுத்தக் கற்றுக்கொள்ளுவது ஆகும். அவமானத்தை போகவிவிடுவதால், அது நமக்கு நல்ல, அன்பான, அக்கறையுள்ள நண்பராக ஆவதற்கு நிறைய செய்யும்.

நம்மில் பலரும் நமது பெற்றோர், ஆசிரியர், அல்லது உறவினர், ஆகியோரில் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த, அல்லது கடுமையான ஒருவரிடம் இருந்து நமது தொடக்க காலங்களில் நாம் உட்கிரகித்துக் கொள்கிறோம். அப்படியானால், அந்த கண்டிப்பான குரல் நமது தலையில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். அது நமக்குள் ஆழமாகப் பதிந்து இருக்கும், அதைப்பற்றி நாம் அரிதாக அறிந்திருக்கிறோம், ஆனால் அது உருவாக்கும் உணர்வுகளும் மனநிலைகளும் இன்னமும் வந்துகொண்டிருக்கும். அந்த அதிக குறைகாணும், அவமானத்தைத் தூண்டும் குரலுடன் நாம் சண்டையிடத் தேவையில்லை. அதிலிருந்து நாம் மறைந்துகொள்ளத் தேவையில்லை அல்லது அது என்ன கூறுகிறது என்று கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. அதை எதிர்த்துச் செயல்பட அதற்கு அதிகாரம் கொடுக்க வேண்டியதில்லை. எந்தவொரு நேரத்திலும் நமக்குள் இருக்கும் விமர்சகர் அளிக்கும் எந்தவொன்றும் உதவிகரமாகவோ அல்லது ஆக்கப்பூர்வமாகவோ இருக்காது, நமக்குள் இவ்வாறு நாம் சொல்லலாம், "இது வெறும்

சிந்தனையே, அது அவ்வளவுதான்.” அதைத் தாங்கிக்கொண்டு நாம் எதிர்த்துச் செயல்படவில்லை என்றால், அல்லது அது சொல்லப்படுவதற்கு இடம் கொடுத்து அதை நம்புவதன் மூலம், அது காலப்போக்கில் ஆற்றலை இழந்துவிடும்.

உண்மையில் அவமான உணர்வு நாம் விஷயங்களைச் செய்யவிடாமல் நம்மைத் தள்ளுகிறது, அதைப் பற்றி பிற்பாடு நாம் வருத்தப்படுவோம். அவமான உணர்வானது அடிமைப்பழக்கங்கள், கெட்ட பழக்கங்கள், பின்வாங்குதல் அல்லது அதிக ஆக்கரோஷமான நடத்தை ஆகியவற்றை தூண்டிவிடும். அவமான உணர்வை எதிர்ப்பில்லாமல் விட்டுவிட்டால், அது அப்படியே சுயமாக நீடித்து நிற்கும். நம்மைப் பற்றி நாம் மோசமாக உணரும்போது, நாம் பலவீனமாக உணர்கிறோம், நம்மைப் பற்றி தவறாக உணர்கிற காரியங்களைச் செய்வதற்கு நாம் மிகச் சுலபமாக சபலத்திற்கு உள்ளாகிறோம். ஆகவே, அவமான உணர்வு குற்ற உணர்வையும் அதிக அவமானத்தையும் அளிக்கும்.

அவமான உணர்வு நாம் மற்றவர்களை உடனடியாக பழிசுமத்துவற்கும், அவர்களின் தவறுகளை மன்னிக்காமல் இருப்பதற்கும் உறுதுணையாக இருக்கும். எனவே, அவமானமுற்ற ஒவ்வொரு நபரும் தங்களிடமிருந்து அவமானத்தை திசைதிருப்ப மற்றவர்களை அவமானப்பட வைக்கிறார்கள் என்பதால், அவமான உணர்வானது மக்களிடையே பரவியிருக்க முடியும். ஒரு மக்கள் குழுவின் தலைவரிடம் (ஒரு குடும்பம், ஒரு நிர்வாக அமைப்பு, ஒரு மதம், அல்லது எதுவாயினும்) ஒரு வலுவான அவமான உணர்வு இருக்கும்போது, அக்குழுவில் உள்ள அனைவருக்கும் அது எளிதில் பரவி, பழிசுமத்துதல், கண்டித்தல் ஆகிய அடிப்படை நச்சு சூழ்நிலையை உருவாக்க முடியும்.

நாம் தகுதியற்றவர் என்னும் உணர்வை நம்முள் நாம் அனுமதிக்கக் கூடாது, தகுதியற்றவர் என்கின்ற உணர்வு எவ்வளவு அபத்தமானது அல்லது தேவையற்றது என்பது விஷயமல்ல. ஆனாலும், நிறைவேறாத விருப்பங்கள் அப்பால் போவதில்லை. அவை தலைமறைவாகச் சென்று, அடிமைப்பழக்கங்களாகவும் நிர்ப்பந்தங்களாகவும் வெளியில் வரும். நமது அடிமைப்பழக்கங்களும் நிர்ப்பந்த நடத்தைகளும் பிறகு தகுதியற்றவராக நம்மை கருதச் செய்யும். இதுதான் அவமான வளையம். நாம் செய்யக்கூடாது என்று கருதும் ஒன்றை நாம் செய்வதற்கு கட்டாயப்படுத்தும் ஓர் உணர்வு, அதைப்பற்றி நாம் அவமான உணர்வு கொண்டிருப்போம், நமது அவமான உணர்வை மறைப்பதற்கு நமது முயற்சிகள் (மனதின் உள்ளே விமர்சக குரல்கள் நம்மை கண்டிக்கின்றன) எழுந்து நாம் செய்யக்கூடாது என்று கருதும் ஒன்றை, மற்றும் பலவற்றைச் செய்யக் கட்டாயப்படுத்தும்.

பெருமை மற்றும் அவமானம்

<u>நமது நடத்தையை மாற்றவும், திருத்திக்கொள்ளவும் காரணமாக இருக்கும்போது மட்டுமே குற்ற உணர்வு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.</u>

அவனமானத்தின் உணர்வுகள் வெறும் தனிப்பட்டவை அல்ல. நமது நாடு, நமது குடும்பம், அல்லது நமது பகுதயில் உள்ள ஒரு நிகழ்வில் இருந்துகூட நாம் அவமானத்தின் உணர்வுகளை நாம் எடுத்துக் கொள்ளமுடியும்.

தேசிய அவமானத்தைப் பார்க்கும் முன்பு, முதலில் நமது நாட்டின் பெருமையைப் பார்ப்போம். நான் ஒரு இயற்கையான, அழகான ஒரு நாட்டில் (ஸ்காட்லாந்து) நான் பிறந்தேன், வசித்து வருகின்றேன். ஒரு நாள் ஓர் அமெரிக்கப் பார்வையாளர் என்னிடம் இவ்வாறு சொன்னார், ‘‘நீ ஒரு அழகான நாட்டில் வசிக்கிறாய். அது அழகாக இருக்கிறது!’’. சில நொடிகள் பெருமை சற்று எனக்குள் கிளர்ந்தெழுவதை நான் உணர்ந்தேன், ஆனால் பிறகு அதைப் பற்றி நான் சிந்தித்தேன். ‘‘ஒரு நிமிடம் பொறுங்கள்! இந்த நாடு அழகாக இருப்பதற்கு நான் எதுவும் செய்யவில்லை. அவர் மிகவும் போற்றுகிற இந்த மலைகளை, அல்லது அவர் மிகவும் அனுபவித்து மகிழ்ந்த ஆறுகள், நிலத்தோற்றத்தை நான் உருவாக்கவில்லை. நான் என் வாழ்நாள் முழுவதையும் அர்ப்பணித்து இருந்தாலும்கூட ஒரு சிறிய குன்றைக்கூட என்னால் உருவாக்க முடியும் என்று நான் நினைக்கவில்லை. எப்படியாயினும், மலைகளை, பள்ளத்தாக்குகளை, ஆறுகளை எவ்வாறு உருவாக்குவது என்பதற்கான பயிற்சி வகுப்புகள் ஏதும் இல்லை. ஏன் பெருமை என்ற உணர்வு எனக்கு இருக்கின்றது?’’

மறுபுறம், எங்கள் தேசிய கால்பந்து அணி உலக கால்பந்து கோப்பையில் சரியாக விளையாடாதபோது எனக்கு தேசிய அவமான உணர்வு ஏற்படலாம் - துரதிருஷ்டவசமாக அவர்கள் அதில் விளையாடும் ஒவ்வொரு தடவையும் அது நிகழ்கிறது. சில விளையாட்டுக்களை பார்த்த பிறகு, நான் அவற்றைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்போது அவர்கள் நன்றாக விளையாடாதபோது தலையைக் குனிந்து கெஞ்சுவேன், பிறகு விட்டுவிடுவேன்.

அதிக வெற்றிகரமான இங்கிலிஷ் கால்பந்து கிளப் மான்செஸ்டர் யுனெட்டெடுக்கு இங்கிலாந்தில் இருப்பதைவிட வெளிநாடுகளில் அதிக ஆதரவாளர்கள் இருப்பதாக நான் எங்கோ படித்தேன். இவர்களில் பல ‘‘இரசிகர்கள்’’ இங்கிலாந்திற்கு வந்ததே கிடையாது, அநேகமாக இங்கிலாந்துக்கு வரப்போவதும் இல்லை. மான்செஸ்டர் யுனைட்டெட் கால்பந்து கிளப்புடன் அவர்களுக்கு எந்தவிதமான தொடர்பு இல்லை. ஆயினும், மான்செஸ்டர் யுனைட்டெட் நன்றாக விளையாடும்போது அவர்கள் கொண்டாடுகிறார்கள், அவர்கள் நன்றாக விளையாடாதபோது மகிழ்ச்சியற்று இருக்கிறார்கள்.

இது ஒரு அற்பத்தனமான உதாரணம் (நீங்கள் கால்பந்தின் தீவிர இரசிகராக இல்லை எனில்), ஆனால், இது மிக ஆழமான ஒரு பிரச்சினையை சுட்டிக்காட்டுகிறது. நமக்கு முற்றிலுமாக எவ்வித கட்டுப்பாடும் இல்லாதபோது நமது பெருமையும் அவமானமும் தூண்டப்படலாம். அல்லது நாம் வேண்டுமென்றே விஷயங்களை எடுத்துக்கொள்ள முடியும் - இல்லையெனில் பெருமையை ஒரு ஆதாரமாக பயன்படுத்த நமக்கு முற்றிலும் அதனுடன் எந்த தொடர்பும் இல்லை. ஸ்காட்லாந்து கால்பந்து அணியைவிட (அவ்வளவு குறிப்பிடத்தக்க வெற்றியைப் பெறாதவர்கள், மான்செஸ்டர் யுனெட்டெட் கால்பந்து அணிக்கு (குறிப்பிடத்தக்க வெற்றியைப் பெற்றவர்கள்) மற்ற நாடுகளைச் சேர்ந்த இரசிகர்கள் புத்திசாலித்தனமாக தேர்ந்தெடுத்து அதற்கு ஆதரவு அளிக்கிறார்கள். பெருமையும் அவமானமும் விசித்திரமானதாகவும் தன்னிச்சையானதாகவும் இருக்கக்கூடும், ஆயினும் அவை நமது நடத்தையை ஆழமான, ஆழ்ந்த வழிகளில் வடிவமைக்கும் முதன்மையான உந்து சக்திகள் ஆகும். அவை உலக அரங்குகளில் செயல்படும் நாடுகளின் மூலமாக கூட்டாகவும், தனிப்பட்ட மட்டத்திலும் நிகழ்வுகளை வடிவமைக்கின்றன.

குற்ற உணர்வும் அவமானமும் எப்போதும் மோசமானவை அல்ல. ஆரோக்கியமான வழிகளில் அவை வேலை செய்யும்பொழுது, நமது நடத்தையில் நியாயமான வரம்புகளை வைத்து, நமது காலத்தின் சமூக நெறிகளில் பொருந்துவதற்கு அவை உதவும். நாம் செய்த சில தவறுகளைச் திருத்திக் கொள்ளவும் நமது நடத்தையை மாற்றிக்கொள்ள ஊக்குவிப்பதற்கு இது காரணமாக இருக்கும்போது மட்டுமே குற்ற உணர்வு பயனுள்ளதாக இருக்கும். எந்தவொரு நேர்மறையான மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தாத தன்னைப்பற்றியே நினைத்து, தன்னையே பழிசுமத்திக்கொண்டு ஒரு நீண்டகால முடிச்சுக்குள் மாட்டிக்கொண்டால், குற்ற உணர்வு நமக்கு பயனுள்ளதாக இருக்காது. நமது மனப்பான்மையையும் நம்பிக்கையையும் கேள்விக்கு உட்படுத்தும்போதும், நம்மிடம் இல்லாத தனிப்பட்ட

குணங்களை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் ஒரு சிறந்த மனிதனாக ஆவதற்கான வழிகளைக் காணும்போதும் மட்டுமே அவமானம் பயனுள்ளதாக இருக்கும். நம்மிடம் இல்லாத, மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகளை உணரும் திறனை மேலும் வளர்த்துக்கொள்வதற்கு அல்லது நமது எண்ணங்களை நிறைவேற்றுவதற்கான அதிக தைரியம் நம்மிடம் இல்லாதபோது, அவமானம் நமக்கு உந்துதலாக இருக்கக்கூடும்.

இந்த முக்கிய உணர்வுகளான குற்ற உணர்வு, அவமானம் ஆகியவற்றை ஆக்கப்பூர்வமான வழிகளில் எவ்வாறு கையாளுவது என்பதைக் கற்பதே விஷயமாகும். அவற்றை கண்மூடித்தனமாக விட்டுவிடுவதும், அவற்றைத் தவிர்ப்பதும் (ஓய்வில்லாமல் வைத்துக்கொள்வதன் மூலம்) அல்லது அவற்றுக்கு எதிராகப் போராட முயற்சிப்பதும் விஷயமல்ல. ஆக்கப்பூர்வமான மனப்பான்மைக்கு அல்லது பயனுள்ள செயலுக்கு வழிவகுக்காத கடந்தகால உணர்வுகள் நம்மைக் கட்டுப்படுத்த நாம் விரும்பவில்லை. நமக்குள் மன்னிப்பை பயிற்சிசெய்வதன் மூலம் நாம் குற்ற உணர்வு, அவமானம் ஆகியவற்றை நாம் கையாள முடியும், அதனால், அவற்றின் தயவில் இருப்பதற்குப் பதிலாக, நாம் எப்படி இந்த முக்கிய உணர்வுகளுக்கு பிரதிபலிக்கிறோம் என்பதை நாம் வடிமைக்கிறோம்.

தவறுக்கு வருந்துதல்

<u>தவறுக்கு நன்கு வருந்துவது என்பது வாழ்க்கையை நன்றாக வாழ்வதாகும்.</u>

கடந்த காலத்தை காத்துக்கொள்வதற்கு இயல்பான வாழ்க்கைக்கு எதிராக அது செல்கிறது. நாம் செய்த ஏதேனும் தவற்றைத் திருத்திக்கொள்ள சிறந்த வழி என்னவென்றால் இப்போது நன்றாக வாழ்வதாகும். பழிவாங்குதலைப் பற்றி ஒரு பழைய பழமொழியின் பொழிப்புரை, ''<u>தவறுக்கு நன்கு வருந்துவது</u> என்பது வாழ்க்கையை நன்றாக வாழ்வதாகும்''. அப்போது நாம் செய்த ஒன்றுக்கு திருத்திக்கொள்வதற்கு வழிகள் உள்ளன என்றால், அது இயல்பாக நன்றாக வாழ்வதன் ஒரு பகுதியாக இருக்கும்.

ஒரு நேர்மையான இதயம் உணர்ந்த மன்னிப்பு பெரும்பாலும் அதிசயங்களைச் செய்து நாம் செய்த எந்தவொரு சேதத்தையும் சரிசெய்ய உதவுகிறது. எல்லோருமே தவறு செய்கிறார்கள், எல்லோருமே தாங்கள் சொன்ன அல்லது செய்த விஷயங்களுக்கு வருத்தப்படுகிறார்கள். நாம் மனத்தைப் புண்படுத்தியவர்களை எதிர்கொள்வதற்கும், நாம் தவறு செய்தோம் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளவும், நாம் எந்த அளவுக்கு கவலைப்படுகிறோம் ஒப்புக்கொள்ளவும் நிறைய தைரியம் தேவைப்படும். இருப்பினும், அவ்வாறு நாம் செய்வது, அதே தவறை நாம் மீண்டும் செய்யாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்துகொள்ள அது நமக்கு உதவும். நாம் மற்ற நபரிடம் மன்னிப்பு கோரும்போது, நாம் மீண்டும் அவரின் மனத்தைக் காயப்படுத்தக்கூடும் என்பதால், அது அவருடன் நாம் அமைத்துக்கொள்ளும் பச்சாதாப பிணைப்பை குறைத்துவிடக் கூடும்.

நாம் பரிகாரம் செய்வதன் மூலம் தவறுக்கு வருந்துவதை வெளிப்படுத்தலாம்; முன்பு நாம் ஒருவரைப் பற்றி இனிமையற்ற விஷயங்களை பேசியதைத் திருத்திக்கொண்டு, இப்பொழுது முதல் அவர்களைப் பற்றி நன்றாகப் பேசுதல், திருடிய பணத்தைத் திருப்பிக்கொடுத்தல், நாம் செய்த சேதத்தை சமன்செய்ய அனைவருடனும் அதிக நேர்மையுடனும் வெளிப்படையாகவும் நடந்துகொள்ளுதல், மற்றும் பல.

நாம் தீங்கு செய்த நபருக்கு பரிகாரம் செய்ய நம்மால் முடியவில்லை என்றால், அவருடைய குழுவைச் சேர்ந்த ஒருவருக்கு நன்மைச் செய்ய நாம் பார்க்கவேண்டும். உதாரணமாக, ஒருவருடைய இனத்திற்காக அவருக்கு நாம் தீங்கு செய்திருந்தால், அந்த இனத்தைச் சேர்ந்த ஒருவருக்கு ஏதேனும் உதவிசெய்து நம்மை நாம் திருத்திக் கொள்ளலாம். ஒரு தகுந்த அற நிறுவனத்திற்கு பெயர் குறிப்பிடாமல் நன்கொடை அளித்து நம்மை நாம் திருத்திக் கொள்ளலாம். நம்மை நாம் நேரடியாக திருத்திக்கொள்ள நாம் தீங்கு செய்த நபர் இல்லை என்றாலும் கூட, சிறிது சிந்தனை, கற்பனை ஆகியவற்றுடன் நம்மைத் திருத்திக்கொள்ளும் வழிகளை நாம் கண்டறிய வேண்டும்.

ஒருவர் வேண்டுமென்றே கொல்லப்பட்டோ அல்லது தீவிர காயமுற்றோ இருத்தல் போன்ற மிக மோசமான ஒன்றை நாம் செய்திருந்தால், இயல்பாகவே அதை சரிசெய்து கொள்வது மிகவும் கடினமாகும். எனினும், எவரும் எப்போதுமே நம்பிக்கை இன்றி இருப்பதில்லை. அமைதி மற்றும் பரிகாரத்துடன் கூடிய மன்னிப்பை இறுதியில் அனைவரும் அடையலாம். தீவிர சந்தர்ப்பங்களில், நாம் செய்த சிறு தவறுகளை முதலில் திருத்திக்கொள்வது சிறந்ததாகும், பிற்பாடு பெரிய தவறுகளை என்ன செய்யலாம் என்பது பற்றி தெரிந்துகொள்வோம்.

நீங்கள் தண்டிக்கப்பட வேண்டும் என்று நீங்கள் ஒருபோதும் முடிவு செய்யாதீர்கள், எனவே, உங்களை நீங்களே தண்டித்துக்கொள்ளத் தொடங்காதீர்கள். உங்களை நீங்கள் தண்டித்துக் கொள்வது என்பது நீங்கள் தீங்கு செய்தவருக்கு உதவாது. ஏற்கனவே இருக்கும் முட்டாள்தனத்தில் மேலும் ஒன்றை இது சேர்க்கும். உங்களை தண்டிக்கொள்வதின் மூலமாக உங்கள் தவறை நீங்கள் சரிசெய்ய முடியாது. நல்லதைச் செய்வதன் மூலம் மட்டுமே ஒரு தவறை நீங்கள் சரிசெய்ய முடியும். உங்களுக்கு தீங்கிழைத்துக் கொள்வதன் மூலம் மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் உதவு முடியாது. மற்றவர்களுக்கு உதவி அவர்கள் நன்றாக இருப்பதன் மூலமே இதைச் செய்யமுடியும்.

சரிசெய்துகொள்ளும் வழியில் நியாயமாக எதிர்பார்க்கப்படும் எல்லாவற்றையும் நாம் செய்திருந்தால், நன்றாக வாழ்தல் என்பதில் மற்றவர்கள் நமது தவறுகளை நமக்கு எதிராக வைத்துக்கொள்ள விடுவது என்பது சேராது. நியாயமான வரம்புகளுக்கு மேல் அவர்கள் தொடர்ந்து நம்மை பழிசுமத்தினால், பிறகு அது அவர்களைப் பற்றியதே தவிர நம்மைப் பற்றியது ஆகாது. அவர்கள் தங்களின் சொந்த பிரச்சினைகளுக்காக மோசமாக செயல்படுகிறார்கள், அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும்கூட அவர்களின் நோக்கங்களை நாம் கேள்வி கேட்கவேண்டும். பாதிக்கப்பட்டு ஆக்ரோஷமாக உள்ளவர்கள், தங்களின் சந்தேகத்திற்குரிய நோக்கங்களை மறைக்கும் ஒரு புகைத்திரை போல தங்களின் போராடும் நடத்தை

நியாயப்படுத்தும் ஒரு முயற்சியாக மற்றவர்களின் குற்ற உணர்வு, அவமானத்தில் விளையாட விரும்புவார்கள்.

நம்மைக் கையாள அல்லது நமது நடத்தையைக் கட்டுப்படுத்த குற்ற உணர்வை அல்லது அவமானத்தை மற்றவர்கள் பயன்படுத்த முடியும். இத்தகைய கையாளுதல் பொதுவாக தார்மீக உயர்நிலை பற்றி பேசுபவர்களிடம் இருந்து வருகிறது. இருப்பினும் இத்தகைய உரிமைகோரல்கள் ஆரோக்கியமற்ற முறையில் செல்வாக்கு செலுத்துவதாகும். உண்மையான தார்மீக தலைவர்கள், தவறுகளை ஈடுசெய்ய நேர்மறையான நடவடிக்கையை எடுக்க நமக்கு வழிகாட்டுவார்கள்; அத்தகைய தவறுகளை அவர்களுடைய சொந்த திட்டத்தில் செயல்படுத்தப் பயன்படுத்த மாட்டார்கள்.

இல்லையெனில் மிகவும் நம்பிக்கையும் தகுதியும் உடையவர்கள் கூட அவமானத் தாக்குதலில் உள்ளூர சீர்குலைவார்கள். அது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரிடம் இருந்து வரலாம், “நீ குழந்தையாய் இருந்தபோது படுக்கையை ஈரமாக்குவது எனக்கு நினைவு இருக்கிறது”, அல்லது நமது வாழ்க்கைத் துணைவர் இவ்வாறு கூறலாம், “நினைவிருக்கட்டும், நமது ஆண்டு விழாவை நீ மறந்துவிட்டாய்!”, அல்லது நமது நாட்டின் கடந்தகால நடவடிக்கைகள் பற்றிய ஒரு தாக்குதல் வரலாம், “நீங்கள் போரில் செய்ததை நினைவில் கொள்ளுங்கள்!”. இவை அனைத்திற்குமான பதில், ஒரு எளிமையான அனுகுமுறையாகும், “நான் அங்கிருந்து நகர்ந்து விட்டேன், மற்றவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பது அவர்களைப் பொறுத்ததாகும்.” ஒரு கூடுதல் பாதுகாப்புக்காக, அத்தகைய கீழான தந்திர முறைகளை ஒருவர் கையாண்டு கொண்டிருக்கிறார் என்றால், அவருடைய நன்னடத்தையைச் சந்தேகப்படுவதற்கு நமக்கு எப்போதும் உரிமை உண்டு.

நாம் செய்த, அல்லது நமது நாடு செய்த தவறுக்கு, நம்மை நாமே திட்டியும் கண்டித்தும் கொண்டால், யாருக்கு இது உதவும்? இதனால் பயனடைகிறவர்கள் யார்? நம்மை நாமே கண்டிப்பதன் மூலம் இந்த உலகம் எவ்வாறு சிறந்த இடமாக இருக்கும்? மேற்கொண்டு தீங்கு செய்வதை நிறுத்த நமக்கு இது ஒரு தற்காலிக நடவடிக்கையாக இருக்கமுடியும், ஆனால் அதற்கு மேல் அது பயன்படாது. மிக நீண்டகாலத்திற்கு நம்மை நாமே திட்டிக்கொள்வது என்பது, நம்மை நாமே அதிகம் மையப்படுத்திக் கொள்ளுவதைப் போன்றது, அதனால் நமக்கு முதலில் தொந்தரவே ஏற்படும். ஏதேனும் ஒன்றில் நமக்காக நாம் அதிகமாக ஈடுபடுவதாலும், மற்றவர்களின் விருப்பங்களையும் தேவைகளையும் பற்றி போதுமான அளவில் அறிந்திடாமல் இருப்பதாலும் பெரும்பாலான பிழைகள் ஏற்படுகின்றன. சுய தண்டனை என்பது ஓரளவு தன்னலம் கருதுகின்ற தன்மை போன்றதே. சுயநலம், தன்னையே பழிசுமத்திக் கொள்ளுவது அல்லது தனக்கு தீங்கிழைத்தல் ஆகிய சில பயனற்ற வழிகளில் நமது நேரத்தையும் ஆற்றலையும் செலவிடாமல், அவற்றை மற்றவர்களின் தேவைகளுக்கு உதவும் வழிகளில் பயன்படுத்துவது மிகவும் சிறந்ததாகும்.

கடவுள் என்னை மன்னிக்கிறரா?

<u>சுய மன்னிப்பு, நீங்கள் செய்யக்கூடிய விஷயங்களில் மிகவும் தன்னலமற்ற ஒன்றாகும்.</u>

நீங்கள் ஒரு மத நம்பிக்கையுள்ளவராக இருந்தால், இதில் கடவுள் எங்கே பொருந்துகிறார் என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். நீங்கள் இவ்வாறு நினைக்கலாம், "என்னை மன்னிப்பது கடவுளைப் பொறுத்தது ஆகும்." கருத்தில்கொள்ள வேண்டிய விஷயம், உங்களை கண்டித்தவர் யார்? நீங்கள் நிச்சயமாக, அல்லது உங்களை நீங்கள் மன்னிக்க வேண்டியதில்லை. உங்களை பழிசுமத்தும் வழிகளை நீங்கள் கையாளவேண்டும், அங்கிருந்து விஷயங்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்கள் நடவடிக்கைகளை கடவுள் எவ்வாறு மதிப்பிடுவார் என்பதையும், முன்னதாகவே உங்களை நீங்கள் தண்டித்துக்கொள்வதன் மூலம் முன்கூட்டியே தடுத்த நிறுத்த முயற்சி செய்வதும் நல்ல யோசனை என்று நீங்கள் உண்மையில் நினைக்கிறீர்களா? அப்படியானால், பிறகு கடவுளின் மனத்தை நீங்கள் அறிந்துகொள்வது புத்திசாலித்தனமானதா என்பதை நீங்கள் சிந்தித்துப் பாருங்கள். பயிற்சி செய்வதன் மூலமாக உங்களை நீங்களே அல்லது மற்றவர்களை மன்னிப்பதற்கு கற்றுக்கொள்வது சிறந்தது, பிறகு கடவுள் எவ்வாறு விஷயங்களைப் பார்க்கிறார் என்பதற்கான ஒரு தெளிவான எண்ணம் உங்களுக்குக் கிடைக்கலாம். மன்னிப்புக்காக பிரார்த்தனை செய்வது அவசியம் என்று நீங்கள் கருதினால், பிறகு அவ்வாறு செய்யுங்கள்.

ஒருகாலத்தில் ஒரு பெரிய நாட்டின் ஒரு பெரிய பிரபுவிடம் ஒருவன் வேலைக்காரனாக இருந்தான். ஒருநாள், தொலைதூரத்திற்கு சென்று நாட்டிற்கு திரும்பிவந்த அவனுடைய பிரபுவின் வருகையைக் கொண்டாடுவதற்காக ஒரு விருந்து ஏற்பாடு செய்ய உதவினான். அந்த வேலைக்காரன் வேகமாகச் செல்லும்போது, ஒரு கதவில் மோதி நேர்த்தியான, மிகவும் மதிப்புவாய்ந்த உணவு பரிமாறும் ஒரு கிண்ணம் கல் தரையில் வீழ்ந்து அது பல துண்டுகளாக நொறுங்கியது. அந்த வேலைக்காரன் மிகவும் பயந்துவிட்டான், அவனுடைய பிரபுவின் கடுங்கோபத்தில் இருந்து தப்பிக்க ஓடிப்போய் மறைந்து கொண்டான். விரக்தியில் தனக்கு நிச்சயமாக தண்டனை கிடைக்கும் என்று கருதினான் அதை குறைக்க என்ன செய்யலாம் என்று கடினமாக சிந்தித்தான். தனக்கு மிகவும் வலி ஏற்படுத்தும் ஒன்றைச் செய்யவேண்டும் என்று அவன் நினைத்தான், ஆகவே தன்னுடைய விரல்களில் ஒன்றை துண்டித்துக்கொள்ள அவன் முடிவு செய்தான். அவன் அவ்வாறே செய்தான், வலியால் அவன் கத்தியதைப் மற்ற வேலைக்காரர்கள் பார்த்தனர், அவனது காயத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, நாடு திரும்பிய அவனுடைய பிரபுவிடம் அழைத்துச் சென்றனர்.

என்ன நடந்தது என்று கண்டறியும்போது, அந்த வேலைக்காரனிடம் அவர் சொன்னார், "முட்டாள் வேலைக்காரனே, என்னை நீ மூன்று தடவை இடித்தபோது ஒரு கிண்ணம் மட்டுமே தற்செயலாக உடைந்தது. நீ மிகவும் மதிப்புமிக்க கிண்ணத்தை உடைத்துவிட்டாய் என்பது உண்மைதான், ஆனால் அது மிகவும் சிறிய விஷயம். இந்த தண்டனையை நான் உனக்கு அளிக்காதபோது, நீதியை நிர்வகிக்கும் உரிமையை நீயே எடுத்துக்கொண்டாய். உன்னை நீயே காயப்படுத்திக் கொள்ள முடிவு செய்தாய், அது நீ எனக்கு சேவை செய்யும் திறமையை எந்த அளவுக்கு குறைக்கும் என்பதை நீ நினைத்துப் பார்க்கவில்லை. இந்தக் கடைசி இரண்டும் மிகப் பெரிய தவறுகள் ஆகும். நான் அளித்திருக்கக் கூடியதை விட அதிகத் தண்டனையை உனக்கு நீயே கொடுத்துக் கொண்டாய் என்பதை இப்போது நீ கண்டிப்பாக அறிந்துகொண்டு வாழவேண்டும், உன் காயம் காரணமாக, எனக்கு சேவை செய்யும் திறமையை முடமாக்கி விட்டாய், அதனால் உன் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கான உன் திறமையை நீ முடமாக்கி விட்டாய்."

தண்ணீரில் மூழ்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒருவன், மூழ்கிக் கொண்டிருக்கும் இன்னொருவனை காப்பாற்ற முடியாது. தங்களை மன்னித்துக்கொள்ளாத எந்தவொரு நபருக்கும் அதைப்பற்றிய எண்ணம் அல்லது வேறு யாரையேனும் மன்னிப்பதற்கான திறமையும் சிறிதளவே இருக்கும். அதனால்தான் பல பேர் மன்னிப்பதை சிரமம் என காண்கின்றனர். அது பயனற்றது என்ற எண்ணம் அவர்களுக்கு இருப்பதால் மன்னிப்பதற்கு அவர்கள் மறுக்கிறார்கள். பயனற்றது என்ற எண்ணமானது, மற்றவர்களையும் மன்னிப்பதற்கு இயலாதவர்களாக ஆக்கிவிடுகின்றது, அதனால் தாங்கள் கொடுக்க முடியாத அளவு மிகச் சிறியதாக இருப்பதாக அவர்கள் உணர்கிறார்கள். பயனற்றது என்கின்ற எண்ணம் அவர்களுக்கு எளிதாக அதிருப்தியை உண்டாக்குகிறது, அதனால் அவர்கள் அநீதி அல்லது கோப உணர்வை தேக்கி வைத்துக்கொள்ள முற்படுகிறார்கள். மன்னிப்பில் இருந்து வெளியே செல்ல இது ஒரு வழியாகும்.

மன்னிப்பிற்கு ஒரு அழகான விலை உள்ளது. உங்களையே மன்னிப்பதற்கான விலை என்னவென்றால், மற்றவர்களை மன்னித்துவிடுவதை நீங்கள் நிறுத்துவது கடினமாகும். மற்றவர்களை மன்னிப்பதற்கான

விலை என்னவென்றால், நீங்கள் உங்களை மன்னித்துக்கொள்வதை உங்களுக்குள் நிறுத்துவது கடினமாக இருக்கும். மன்னிப்பது என்பது நாம் கொடுக்கின்ற அன்பளிப்பு, நம்மிடம் அளிப்பதற்கு எதுவுமில்லை நம்மால் முடியாது என்று நாம் நினைக்கின்றோம், அதை நாம் கண்டறிந்து அதை விரைவாகச் செய்கையில், நமக்கு அது நிறைய கிடைக்கும்.

தற்பெருமை கொள்பவர் தன்னைப்பற்றி மிக உயர்வாக நினைப்பதைக் காண்பது மிகவும் சுலபம். எனினும், தற்பெருமை கொள்பவர் தன்னைப்பற்றி மிக தாழ்வாக நினைப்பதைக் காண்பது அவ்வளவு சுலபமல்ல. ''சிறப்பானதாக'' இருப்பதன் மூலம் அகங்காரம் தன்னைத்தானே தனித்திருக்க விரும்புகிறது, அதுவும் சிறப்பாக மோசமாக இருப்பினும்கூட. கர்வமாக இருக்காதீர்கள், நீங்கள் யாரையும்விட மோசமானவர் அல்ல. அதிகமாக தன்னைப்பற்றிய அக்கறையுள்ள, தன்னைப்பற்றியே நினைக்கின்ற, தற்பெருமை கொள்பவராக இருப்பதனால், வாழ்க்கையில் சாதாரணமாக பங்கேற்பதற்கு தடையாகவுள்ள எதுவும், நீங்கள் முழுமையான வாழ்க்கை வாழ்வதைத் தடுக்கின்றது. ''என்னுடைய தவறுகள்'', ''என்னுடைய வருத்தங்கள்'', ''நான் என்ன தவறு செய்தேன்'', ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துவது அற்ப சுய முன்னேற்றத்திற்காக அல்லது சுய திருப்திக்காக மிகவும் அமிழ்ந்து இருப்பது சமநிலையற்றது. நீங்கள் இதைச் செய்து வருகிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால், உங்களுக்குள் கடினமாக இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. உங்களை நீங்கள் அடித்துக்கொள்ள உண்மை ஒருபோதும் ஒரு தடியாக இருக்காது.

சுய மன்னிப்பு உங்களுக்கு உதவுவது மட்டுமின்றி, ஆரோக்கியமான நட்புகள், ஆரோக்கியமான குடும்பங்கள், ஆரோக்கியமான பணியிடங்கள், ஆரோக்கியமான சமூகங்கள், ஆரோக்கியமான அரசுகள், இறுதியாக ஆரோக்கியமான உலகிற்கும் பங்களிக்கிறது. குற்ற உணர்வு மற்றும் அவமானத்தை தவறாகப்புரிந்து கொண்டு அவற்றைத் திறமையாகக் கையாளவும் விடாப்பிடியாகவும் இருப்பதற்குப் பதிலாக, அது மேன்மேலும் அதிக மக்கள் நல்ல விஷயங்களைச் செய்வதற்கும் சொல்வதற்கும், மேலும் நல்ல, நேர்மையான உணர்வின்படி செயல்படும் உலகத்தை நோக்கி எடுத்து வைக்கும் ஓர் அடியாகும்.

சுய மன்னிப்பு உங்கள் ஆற்றலை நல்லமுறையில் பயன்படுத்த அனுமதிக்கிறது; அது உங்களைக் காயப்படுத்தியவற்றை அல்லது பொதுவாக உங்கள் வாழ்க்கையைத் திருத்திக்கொள்ள செய்கிறது. உங்களைத் தாக்கிக் கொண்டிருந்த ஆற்றல், சுய அழிவு நடத்தைக்கு மாறாக, ஆக்கப்பூர்வமான நடவடிக்கைக்குச் செல்லமுடியும்.

<u>சுய மன்னிப்பு உங்களால் செய்ய முடிந்த மிகவும் தன்னலமற்ற விஷயங்களில் ஒன்றாகும்.</u> அது தன்னலம் கருதுகின்ற தன்மை, சுய எண்ணம் ஆகிய போக்குகளில் இருந்து உங்களை விடுவிக்கிறது, மேலும், உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு நேர்மறையான பாத்திரத்தைப் பெறுவதை அது சுலபமாக்குகிறது. சுய மன்னிப்பு உணர்ச்சிவயப்பட்ட அல்லது உளரீதியான சுமையுடன் நீங்கள் இருப்பதைத் தடுக்க உதவுகின்றது. ஆரோக்கியமான வழிகளில் நீங்கள் அறிந்துகொள்ளவும், உங்களின் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்யவும் அது உதவுகின்றது. அது மற்றவர்களின் வாழ்வில் சாதகமான, ஆக்கப்பூர்வமான வழிகளில் பங்களித்து அவர்களின் உறவில் பங்கேற்பதற்கு உங்களுக்கு உதவுகிறது. அது உங்கள் சமூக வாழ்க்கை, உங்கள் பணி வாழ்க்கை ஆகிய இரண்டையும் சிறந்தமுறையில் கொண்டு வருவதற்கு உதவுகின்றது. சுய மன்னிப்பு எது நல்லது, எது சரி என்பதை அறிந்த ஒருவராக (அநேகமாக, எது நல்லது அல்ல, எது சரியல்ல என்ற கடினமான வழியைக் கற்றிருத்தல்) நீங்கள் இருப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவுகின்றது, மேலும் உங்கள் வாழ்க்கையிலும் இந்த உலகத்திலும் ஒரு நிலைப்பாட்டை எடுப்பதற்கு உதவுகின்றது.

உங்களை மன்னிப்பது எவ்வாறு

<u>உங்களால் பிரச்சினைக்கு தீர்வுகாண முடியாத கெட்டதை செய்வதை விட, உங்களால் செய்ய முடிந்த நல்லதை சிந்தித்துப் பாருங்கள்</u>

உங்களை மன்னிப்பதற்காக மற்ற நபருக்கு பரிகாரம் செய்யும் பொருத்தமான வழியை நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டியிருக்கும். பரிகாரம் என்பது செய்யும் ஒரு நல்ல விஷயமாக இருக்கலாம், பொதுவாக அது உங்களுக்கு ஒரு நிவாரண உணர்வைக் கொண்டு வரும். அது இல்லை எனில், பிறகு மறைவில் ஒருவகை சுய தீங்கு அல்லது சுய தண்டனையாக வடிவம் பெறலாம். பரிகாரம் செய்வது உங்களுக்கு செலவாகலாம், ஆனால் அது உங்களுக்கு தீங்கு செய்யக்கூடாது.

அந்த நபருடன் உங்களுக்கு தொடர்பு இல்லை என்றால் (ஏதோ ஒரு காரணத்தால் உங்கள் வாழ்க்கைக்கு வெளியே இருப்பார்) எனினும், நீங்கள் பரிகாரம் செய்ய விரும்பினால், அதே இனம், குழு அல்லது வகை நபருக்கு - அல்லது யாரேனும் ஒருவருக்கு குறிப்பாக பொருள் வகையில் தாராளமாக அல்லது உதவியை நீங்கள் செய்யவேண்டும்.

நீங்கள் உங்களை மன்னித்துக் கொள்ளும் முன்பாக கடவுள் உங்களை மன்னிப்பார் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா? அப்படியானால், ஏற்கனவே நடக்காதது உங்களுக்கு எப்படி தெரியும் என்று உங்களுக்குள் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். பிறகு இந்த நான்கு படிகளை சில தடவை முயற்சி செய்து முடியுங்கள், மேலும் நீங்கள் தெளிவு பெற்று இருக்கிறீர்களா என்பதைப் பாருங்கள். (பார்க்கவும்: கடவுள் என்னை மன்னிப்பாரா?)

உங்களை நீங்கள் மன்னிப்பதில், மன்னிப்புக்கான இந்த நான்கு படிகளும் அடிப்படையில் ஒரே மாதிரியானவை. எனினும், நம்மை நாமே மன்னிப்பதால் எவ்வாறு மற்றவர்கள் நன்மை பெறுவார்கள் என்பதைப் பற்றிய ஒரு பிரிவை படி மூன்றில் நாம் சேர்த்துள்ளோம்.

<u>படி 1</u>. என்னை நான் இதற்காக மன்னிக்க விரும்புகிறேன்:

ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தை எடுத்துக்கொள்ளவும்.

உதாரணம்: என்னுடைய சகோதரனிடம் மனத்தைப் புண்படுத்தும் விஷயங்களைப் சொல்வதற்காக என்னை நான் மன்னிக்க விரும்புகிறேன்.

<u>படி 2</u>. இந்த உணர்வை நான் விடுவிக்க விரும்புகிறேன்:

அந்நிகழ்வால் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உணர்வுகளைப் பட்டியலிடவும். முன்னோக்கிச் செல்வதற்கு, அந்த உணர்வுகளை விடுவிக்க நீங்கள் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணங்கள்: தண்டிக்கப்படுவோம் என்ற பயம், தன்னைத்தானே குறைகூறிக் கொள்ளுதல், சுய வெறுப்பு, குற்ற உணர்வு, அவமானம், மற்றவை.

<u>ப டி 3A</u>. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் மன்னிப்பதால் எனக்கும் நன்மை கிடைக்கும் என்பதை நான் ஒப்புக்கொண்டு, இதைச் செய்வேன்:

நீங்கள் உங்களை மன்னிப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகளைப் பட்டியலிடவும். படி 2-இல் நீங்கள் பட்டியலிட்ட உணர்வுகளை விடுவிப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகளையும், அவற்றுக்கு எதிரான உணர்வுகளையும் சேர்க்கவும். உங்கள் மன்னிப்புக்கு எது பொருத்தமாக இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து, சிறந்த உறவுகளை உருவாக்குதல், சிறந்த வேலையைப் பெறுதல், இன்னும் கூடுதலான பணம் வைத்திருத்தல், போன்ற நன்மைகளையும் சேர்க்கலாம்.

உதாரணங்கள்: மகிழ்ச்சியை உணருதல், சுதந்திரமாக இருத்தல், மன இறுக்கம் தளர்ந்திருத்தல், மற்றும் பல.

இது ஒரு சுய மன்னிப்பு செயல்முறை என்பதால், வழக்கமான படிகளுடன், இன்னும் ஒரு கூடுதல் படியான 3B-ஐச் நாம் சேர்க்கிறோம். இந்தப் படியில் நீங்கள் உங்களை மன்னிப்பதால் மற்றவர்களுக்கு கிடைக்கும் நன்மைக்கான வழிகளில் நாம் கவனம் செலுத்துகிறோம். நீங்கள் உங்களை மன்னிப்பதால் நீங்கள் பெறும் நன்மைகளில் இருந்து சில உப நன்மைகள் கிடைக்கலாம். நீங்கள் உணர்வுப்பூர்வமாகவும், ஆக்கப்பூர்வமாகவும் ஆகியிருப்பதால், மற்றவர்களுக்கு வரும் நன்மைகள் சில உங்களுக்கு கிடைக்கலாம்.

<u>படி 3B</u>. இதற்காக என்னை நான் மன்னிப்பதால், அது மற்றவர்களுக்கு கிடைக்கும் என்பதை நான்

ஒப்புக்கொள்கிறேன், ஏனெனில்:

உங்களை நீங்கள் மன்னிப்பதால், நீங்கள் ஒரு சிறந்த பெற்றோராக, மிக அக்கறையுள்ள ஒரு நண்பராக, நன்கு உற்றுக் கேட்பவராக, இன்னும் கூடுதலாக மன்னிக்கும் நபராக, மற்றும் பலவாக நீங்கள் ஆவதன் மூலமாக மற்றவர்களுக்கு நன்மை கிடைக்க உதவுகிறது. நீங்கள் தன்னலம் குறைந்தவராகவும் மற்றவர்களிடம் அதிக ஆர்வமாகவும் இருக்கலாம். உங்களுடைய தேவைகள் குறைந்து, மற்றவர்களுக்கு இன்னும் கொடுக்கலாம். உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு உண்மையிலேயே முக்கியமான பிறருக்கு நன்மை அளிக்கும் ஒரு உதாரணத்தை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளவும்.

உதாரணங்கள்: நான் மிகவும் இனிமையானவராக இருப்பேன் (எரிச்சல், சிடுசிடுப்பு, மனச்சோர்வு குறைந்து), நான் மிகவும் அன்பாகவும், நேசமாகவும் இருப்பேன். நான் அதிகம் கொடுப்பேன்.

படி 4. ____________________-க்காக நான் என்னை மன்னிப்பதற்கு உறுதிகொள்கிறேன் மேலும் மன்னிப்பு கொண்டுவரும் அமைதியையும் சுதந்திரத்தையும் நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

அமைதி, சுதந்திரம் ஆகியவற்றுடன், அல்லது அவற்றுக்குப் பதிலாக குறிப்பிட்ட நன்மைகளை நீங்கள் பட்டியலிடலாம். நீங்கள் உங்களை மன்னிக்க கற்றுக்கொள்வதால் உங்களுக்குள் நிகழ்கிற மாற்றங்களில் இருந்து மற்றவர்களுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகளையும் நீங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பெரும்பாலும் நீங்கள் நேரடியாகப் பெறும் நன்மைகள் மற்றவர்களுக்கும் கிடைக்கும். நீங்கள் ஒரு மகிழ்ச்சியான நபராக அல்லது ஒரு சிறந்த ஊழியராக ஆகியிருந்தால், உங்களைச் சுற்றியுள்ள பலருக்கு அதிலிருந்து நன்மை கிடைக்கும். இந்த மன்னிப்பு படிகளை நாம் செய்வதால், மற்றவர்களுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகளைப் பற்றி நாம் தெரிந்திருப்பதால், நம்மை நாமே மன்னிப்பதை சுலபமாக்க அது உதவும்.

உதாரணங்கள்:

1. நான் என் மனைவி/கணவரிடம் கோபம் கொள்வதற்காக என்னை நான் மன்னிக்க உறுதிகொள்கிறேன், ஆகவே நான் என் முழுத் திறமையுடன் வாழவும், அதிக அன்பான துணைவராக இருக்கவும் முடியும்.

2. என்னுடைய வேலையை இழப்பதற்காக என்னை நான் மன்னிக்க உறுதிகொள்கிறேன், ஆகவே நான் மேற்கொண்டு, எனக்கும் என் குடும்பத்திற்கும் நன்மை அளிக்கும் இன்னும் கூடுதலாக சம்பளம் பெறும் ஒரு சிறந்த வேலையைக் கண்டறிய முடியும்.

முதலில் இந்த படிகளை எழுதி வைத்துக்கொண்டு செய்வது சிறந்தது. மன்னிப்பில் சிறிய விஷயங்கள் இல்லை என்பதை நீங்கள் கண்டறிந்தாலும் சிறிய விஷயங்களுடன் தொடங்கவும். நீண்டகாலத்திற்கு முன்பு நடந்த ஒரு அற்ப, சிறிய விஷயம் என்று உங்களுக்குத் தோன்றினாலும் கூட உங்களை நீங்கள் மன்னிப்பது பெரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். எல்லா படிகளையும் சில தடவை சுற்றி வாருங்கள், உங்களுக்குள் மன்னிப்பதற்கான திறனும் திறமையும் எவ்வாறு படிப்படியாக உருவாகிறது என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். நீங்கள் சுற்றி வரும்போது விஷயங்களைச் சேருங்கள், நீங்கள் பயன்படுத்தும் (நீங்கள் விரும்பினால்) சொற்களை மாற்றுங்கள். உங்களுக்குள் இயக்கம் நிகழ்வதை நீங்கள் உணர்ந்தால் அந்த படிகளை தாமதியுங்கள்.

நிச்சயமாக, இது எதையுமே பரிகாரம் செய்வதைத் தவிர்க்க முடியாததாக ஆக்கும் அல்லது உரிய இடத்தில் மன்னிப்பு கேட்பது சாத்தியமாகவும் உதவியாகவும் இருக்கும். நீண்டகாலமாக அவ்வாறு செய்வது சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு அதிக வேதனையை ஏற்படுத்தாது. அதைப் பற்றி கவனமாக நீங்கள் சிந்தித்து எது சரியானது என்பதை உணர்ந்தால், என்ன செய்யலாம் என்பதற்கான சில யோசனைகள் உங்களுக்கு விரைவில் கிடைக்கும். பரிகாரம் செய்ய சாத்தியமில்லை என்றால், பிறகு உங்களால் முடிந்த சிறந்த வாழ்வை நீங்கள் வாழுங்கள். உங்களால் தீர்வுகாண முடியாத கெட்டதைச் செய்வதைவிட, உங்களால் செய்ய முடிந்த நல்லதை யோசித்துப் பாருங்கள்.

தவறான மன்னிப்பு

<u>உண்மையான மன்னிப்பு சுதந்திரம், அகமகிழ்வு உள்ள ஓர் உணர்வைக் கொடுக்கிறது.</u>

உங்களை நீங்கள் மிக விரைவாக மன்னிப்பதற்கு உங்களுக்குள் அழுத்தம் கொடுத்தோ அல்லது ஒடுக்க முயற்சி செய்வதோ, அல்லது ஆழ்ந்து ஆராய்ந்த சில வகை மன்னிப்பு செயல்முறையை (<u>மன்னிப்புக்கான நான்கு படிகள்</u> போன்றவற்றை) பயன்படுத்தாமல் இருப்பதோ, தவறான மன்னிப்புக்கு வழிவகுக்கும். சில வகை சமரசத்தில் தவறான மன்னிப்பு நிகழ்கிறது, ஆனால், உண்மையான மன்னிப்புக்கான முயற்சி செய்யப்படவில்லை. நாம் மற்ற நபரை மன்னித்து அவருடன் மீண்டும் இணைந்து கொள்ளலாம் என்றாலும், நாம் உண்மையில் அவர்களை மன்னிக்கவில்லை.

ஒரு அனுபவம் எவ்வளவு வேதனையானது என்பதை முழுவதும் ஏற்காதது, (வேதனையான உணர்வுகளை தவிர்த்தல்) மன்னிப்பு செயல்முறையை அவசரப்படுத்துதல், அல்லது எந்த வகை மன்னிப்பு செயல்முறையையும் செய்யமால், மன்னிப்பு கொடுக்கத் தீர்மானித்து, பிறகு மோசமாக எதுவும் நடக்கவில்லை என்று பாசாங்கு செய்தல் ஆகியவற்றால் தவறான மன்னிப்பு ஏற்படுகிறது.

மக்கள் தங்களின் உண்மையான உணர்வுகளை புறக்கணித்துவிட்டு மன்னிப்பதற்கு முடிவு செய்து, அதைச் செய்வது “நல்ல” விஷயம் என்று நினைக்கும்போதும் தவறான மன்னிப்பு நிகழ ஏதுவாகிறது. மற்ற நபரும் அதே விஷயத்தை மீண்டும் செய்வதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது என்று அவர்கள் அறிந்திருந்தும் கூட, அவர்களை “மன்னிக்க வேண்டும்” என்று அவர்கள் கருதுகிறார்கள். அவர்கள் வெறுப்புணர்வை வளர்க்கிறார்கள், மேலும் அடுத்த தடவை அது நடக்கக்கூடும் என்ற கவலையை அது ஏற்படுத்துவதால், அவர்கள் உண்மையில் மன்னிக்கவில்லை. கெட்ட நடத்தையைப் பொறுத்துக்கொள்ள ஒரு காரணமாக “மன்னிப்பை” அவர்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள், அதனால் உண்மையான மன்னிப்பு கொண்டுவரும் நலமான உணர்வை அவர்கள் பெறுவதில்லை.

உண்மையான மன்னிப்பு சுதந்திரம், அகமகிழ்வு ஆகிய உணர்வைக் கொடுக்கிறது, அதில் நமது வழியை நாம் தெளிவாகப் பார்க்கவும், நமது நலனுக்கான நல்ல முடிவுகளை எடுக்கவும் முடியும். தவறான மன்னிப்பு அதே மக்களோடு அதே சூழ்நிலைகளில் நம்மைச் சிக்க வைக்கிறது. தவறான மன்னிப்பு, நாம் நல்ல தகுதியுடைவராக இல்லை அல்லது அதைவிடச் சிறந்ததை உருவாக்க முடியாது என்ற நம்பிக்கையால் பேசுவதால் அல்லது செயல்படுவதால் வருகிறது, அதனால் நீண்டகாலத்திற்கு நமக்கு நல்லது அல்லாத விஷயங்களை நாம் “பொறுத்துக்கொள்கிறோம்”. உண்மையான மன்னிப்பு நமது கண்ணோட்டத்தை மாற்றி நம்மை விடுவிக்கிறது, அதனால் நாம் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை உருவாக்க முடியும். உண்மையான மன்னிப்பு, நம்மை நமது சொந்த மதிப்பு, தகுதியுடன் இணைக்கிறது. தவறான மன்னிப்பு நம்மை மதிப்புள்ளவர் என்ற உணர்வில் இருந்து துண்டித்து விடுகிறது.

ஒருவருக்கொருவர் சார்ந்துள்ள ஒரு சூழ்நிலையில், இரண்டு பேரும் ஒருவரையொருவர் சார்ந்துள்ள முறையில் இணைகிறார்கள், அங்கு மன்னிப்பு சிறிய அளவே உள்ளது. கூட்டாளியில் ஒருவர் வழக்கமான அடிப்படையில் இன்னொருவரை “மன்னிக்கிறார்” என்று தோன்றலாம், ஆனால், எந்தவித உண்மையான மன்னிப்பும் நடைபெறாமல் அவர்கள் சமரசம் செய்துகொள்வதால், அது தவறான மன்னிப்பாகும். உண்மையான மன்னிப்பு நிகழ்ந்து இருந்தால் தங்களுடைய சிக்கலில் இருந்து ஒரு நபர் விடுபடுவார். அந்த நபர் அவர்கள் விரும்புகிற உறவைப் பற்றி பேச்சுவார்த்தை நடத்துவார், அது நிகழவில்லை என்றால் அவர்கள் மற்ற நபரை ஆசீர்வதித்துவிட்டுச் செல்வார்கள், அதுவரைக்கும் அது நடைமுறையாகும்.

தவறான மன்னிப்பைத் தவிர்ப்பதற்கான வழி என்னவென்றால், ஆழமான உங்களின் உணர்வுகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள அனுமதிக்கும் மன்னிப்பு செயல்முறையில் நீங்கள் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

சமரசம்

<u>மன்னிப்பு என்பது நிபந்தனையற்றது, ஆனால் சமரசம் சில நேரங்களில் நிபந்தனை உடையது.</u>

' <u>Forgiveness is Power</u>', என்ற புத்தகத்தில், மன்னிப்பு இவ்வாறு விவரிக்கப்படுகிறது, ''தண்டிக்கும் ஆசையை விடுதல்'' . இச்சொற்களை நீங்கள் கவனமாகப் பார்த்தால், <u>சமரசம்</u> பற்றி அது எதுவும் சொல்லவில்லை என்பதைக் காண்பீர்கள். நாம் மன்னிக்கிற வேலையில் ஈடுபடும் நபருடன் எந்த வகையான உறவை நாம் விரும்புகிறோம் என்பதை சமரசம் செய்யவேண்டும். சமரசம் என்பது ஒருவருடன் நமது உறவை மீண்டும் அமைத்துக்கொள்ளும் செயல்முறை ஆகும். சமரசம் பெரும்பாலும் மன்னிப்பின் பகுதியாகும், ஆனால் அது அவ்வாறு இருக்கத் தேவையில்லை. சமரசம் உண்மையிலேயே ஒரு தனியான, தனித்தன்மை வாய்ந்த செயல்முறை ஆகும்.

சமசரசத்தில் இருந்து மன்னிப்பை நீக்குவது செயல்முறைக்கு தெளிவையும் மிகப் பயனுள்ள ஆழ்ந்த அறிவையும் அது கொண்டுவருவதால் எவ்வாறு மன்னிப்பது என்பதைக் கற்பதற்கு உண்மையில் நமக்கு உதவும். சமரசத்திற்கும் மன்னித்தலுக்கும் இடையிலான வேறுபாடு, அவை எவ்வாறு ஒன்றாகப் பொருந்துகின்றன என்பனவற்றைப் புரிந்துகொள்ளவும், நாம் மன்னிப்பதற்கு நமக்குத் தடையாக உள்ளவற்றைப் பற்றி நமது சிறப்பு கவனத்தை ஈர்க்கவும் ஒரு பெரிய வழியாகும், அது மிகவும் சீராக நடைபெற அனுமதிக்கிறது.

மன்னிப்பு நிபந்தனையற்றது, மேலும் அது எப்போதும் சாத்தியம்; சமசரசத்திற்கு சிலநேரங்களில் நிபந்தனை தேவைப்படுகிறது, மேலும் எப்போதும் சாத்தியம் இல்லை.

ஒருவர் உயிருடன் இருந்தாலோ அல்லது இறந்துவிட்டாலோ, இன்னமும் அவர்கள் நமது வாழ்க்கையில் இருந்தாலோ அல்லது பிரிந்துவிட்டாலோ அவரைத் தண்டிக்கவேண்டும் என்ற நமது விருப்பத்தை விட்டுவிடலாம் என்பதால், மன்னிப்பு நிபந்தனையற்றது. ஒருவரை தண்டிக்க விரும்புவதை விட்டுவிடுவது முற்றிலும் நமது முடிவாகும், மேலும் மற்ற நபரின் உதவியின்றி அதை நாமே சுயேச்சையாக செய்யமுடியும்.

சமரசத்திற்கு சிலநேரங்களில் நிபந்தனை தேவைப்படுகின்றது, ஏனெனில் தொடர்ந்து துஷ்பிரயோகம் செய்பவர், போதைக்கு பெரிதும் அடிமையாகி உள்ளவர், தொழில்முறை குற்றவாளி, அல்லது தனது நடத்தையை முற்றிலும் மறுப்பவர் ஆகிய ஒருவரை மன்னிப்பதற்காக நாம் வேலை செய்து கொண்டிருப்போம். அத்தகைய ஒரு நபருடன் (பார்க்கவும்: கடினமான மன்னிப்பு) எப்படிப்பட்ட உறவை நாம் வைத்துக்கொள்ள விரும்புகிறோம் என்பதில் ஒரு தெளிவான மற்றும் குறிப்பிட்ட நிபந்தனைகளை வைக்க பெரும்பாலும் நாம் விரும்புவோம். அவர்களை நாம் மன்னிக்க முடியும், ஆனால் இன்னும் அவர்களுக்கு நாம் தொடர்புபடுத்தும் வழிகளைச் சுற்றிலும் ஒரு தெளிவான எல்லைகளை உருவாக்கலாம். ஒருவரை மன்னிக்கத் தெரிவு செய்வது என்பது, அவருடன் சமரசத்தைத் தெரிவு செய்வதில் இருந்து வேறுபட்ட மற்றும் தனிப்பட்ட விருப்பமாகும்.

அத்துடன், சமரசம் எப்போதுமே சாத்தியமில்லை. அந்நபர் நீண்டகாலத்திற்கு முன்பு இறந்து இருக்கலாம், நமது வாழ்க்கையில் இருந்து விலகிச் சென்று இருக்கலாம் அல்லது அவர்களை நாம் அடைய முடியாது என்ற நம்பிக்கைக்கு ஆளாகியிருக்கலாம். ஒருவருடன் சமரசம் செய்துகொள்வது என்பது முற்றிலும் நாம் மட்டுமே எடுக்கும் முடிவு அல்ல; அது இப்போது மற்ற நபரின் நடத்தையை பெரிதும் சார்ந்துள்ளது.

இந்தப் புரிதல் என்னவெனில், நீங்கள் ஒருவரை மன்னிக்க முடியும், அதற்குமேல் அவர்களுடன் எதுவும் செய்யமுடியாது என்பதை இன்னமும்கூட முடிவு செய்யலாம். (ஆனால் அதை நீங்கள் முடிவு செய்தால், பழிவாங்குதல் மறைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதைக் கவனிக்கவும்) உண்மையில் அவர்களை மன்னிப்பதை எளிதாக்குகிறது. நமக்கு சிம்மசொப்பனமாக விளங்கும் ஒருவருடன் நாம் மீண்டும் உறவு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று நாம் தவறுதலாக கருதினால், அவரை நாம் மன்னிப்பதில் உண்மையில் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும். நாம் ஏற்றுக்கொள்ளும் விதத்தில் ஒரு சமரசத்திற்கான பேச்சுவார்த்தையை நாம் நடத்தமுடியும் என்பதை தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளுதல் அல்லது அதைச் செய்யக்கூடாது என்பதைக் கூட முடிவுசெய்தல், அது நாம் விரும்பும் அளவு மன்னிப்பதற்கு நமக்கு

சுதந்திரம் அளிக்கிறது.

பிரச்சினைக்குரிய நபர்களை மன்னிப்பதில் எல்லா வகையிலும் மன்னிப்பதற்கான நான்கு படிகளைப் பயன்படுத்தவும், பிற்பாடு ஒரு சமயத்தில் சமரசம் செய்வதற்கு நீங்கள் ஏதேனும் செய்ய விரும்புகிறீர்களா என்பதை முடிவு செய்யவும். நான்கு படிகளைப் பயன்படுத்தி அவற்றின் மூலம் புதிய கண்ணோட்டத்தைப் பெறும் வரையில் காத்திருந்து, சமரசம் செய்வதற்கு என்ன வழியை நீங்கள் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை முடிவு செய்யலாம்.

சவாலான சூழ்நிலைகளில் மன்னிப்பது எவ்வாறு என்பதை பயனுள்ள வழியில் சிந்திப்பதற்கான யோசனையை கடினமான மன்னிப்பு என்ற தலைப்பில் நீங்கள் காணலாம்.

கடினமான மன்னிப்பு

கடினமான மன்னிப்பு என்பது எதிர்கால உறவுக்கு நிபந்தனைகளை அமைப்பதாகும்.

கடினமான மன்னிப்பு என்ற கருத்து கடினமான மற்றும் சவாலான சூழ்நிலைகளில் மன்னிப்பதை எளிதாக்குகிறது. கடினமான மன்னிப்புடன் நாம் மன்னிக்கிறோம் (மன்னிப்புக்கான நான்கு படிகளைப் பயன்படுத்துவது போன்ற மன்னிப்புக்கான வேலையைச் செய்கிறோம்), ஆனால், சில நிபந்தனைகள் நிறைவேற்றப்பட்டால் அன்றி மற்ற நபருடன் எந்த உறவும் இல்லை என்பதை நமக்குள் நாம் அனுமதிக்கிறோம். உண்மையான வருத்தம் அல்லது மாற்றத்திற்கு தயாராக இருக்கும் விருப்பத்திற்கு போதுமான சான்று இருப்பதை நாம் பார்த்தால் அன்றி, அவர்களுடன் சமரசம் செய்யவேண்டாம் என்று நாம் முடிவு செய்யலாம்.

அநேகமாக கடினமான அன்பு என்ற கருத்து உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். கடினமான மன்னிப்பு என்பது இதேபோன்ற கருத்தாகும். சமரசம் என்ற பக்கத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி மன்னிப்பு நிபந்தனையற்றது, ஆனால் சமரசம் சிலநேரங்களில் நிபந்தனைக்குட்பட்டது. கடினமான மன்னிப்பு என்றால், எந்தவொரு எதிர்கால உறவுக்கும் நாம் நிபந்தனைகளை அமைக்கிறோம் என்று பொருள்.

கடினமான மன்னிப்புடன் எந்தவொரு சமரசமும் நிபந்தனைக்குட்பட்டது, ஏனெனில் இப்போதிலிருந்து மற்ற நபர் ஓரளவு எப்படி நடந்துகொள்கிறார் என்பதை அது பொறுத்ததாகும். பெரும்பாலும் சமரசத்துடன் மன்னிப்பை மக்கள் குழப்பிக் கொள்கிறார்கள், அவை இணைந்து போகக்கூடியது என்றும் அவர்கள் கருதுகிறார்கள் என்பதால் இது முக்கியமாகும். எனினும், அவை இரண்டு வேறுபட்ட விஷயங்கள் ஆகும், சிலநேரங்களில் மட்டுமே அவை சேர்ந்து போகக்கூடியவை. கடினமான மன்னிப்புடன், நாம் நிபந்தனையின்றி அவர்களை மன்னிக்கிறோம் (அதாவது, அவர்களை தண்டிக்க விரும்புவதை நாம் விட்டுவிடுகிறோம்), ஆனால் அவர்களுடன் சமரசம் செய்யும் செயல்முறையில் நாம் தெளிவான, குறிப்பிட்ட வரம்புகளை வைக்கின்றோம். அதே நபர், அதே வழியில் நமக்கு மீண்டும் (மீண்டும்) தீங்கு இழைக்கும் வாய்ப்பை இது குறைக்க உதவுகிறது.

தீங்கிழைப்பில் இருந்து நம்மைப் பாதுகாக்க முடிவு செய்வதும், ஒருவரைத் தண்டிப்பதற்காக அவரைத் தவிர்க்க முடிவு செய்வதும் மிகவும் வேறுபட்டவை ஆகும். மற்ற நபருக்கு அது ஒன்றாகத் தோன்றலாம், ஆனால் நாம் என்ன செய்கிறோம், ஏன் செய்கிறோம் என்பதை நாம் வெளிப்படையாகத் தெரிவித்தால், அவ்வாறு தோன்றுவதற்கான வாய்ப்பு குறைவாகும். கடினமான மன்னிப்புடன் நாம் ஒருவரை மன்னிக்கலாம், என்றாலும் நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்காக அவரைத் தவிர்க்கலாம்.

மன்னிப்பதற்கு ஒரு மேன்மையான பண்பு இருக்கிறது, அது நம் மனதை உயர்ந்த நிலைக்கு உயர்த்துகிறது, நம்மை விடுவிப்பதற்கு அனுமதிக்கிறது.

இப்புத்தகத்தில் நான் சொல்ல விரும்புவது போல மன்னிப்பு என்பது சக்தியாகும்:
மன்னிப்பு தங்கியிருப்பதற்கான சுதந்திரத்தையும், விலகிச் செல்வதற்கான சுதந்திரத்தையும் அளிக்கிறது.

கடினமான மன்னிப்பில் நீங்கள் மன்னிப்பு அளிப்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம், மேலும்:

+ குறிப்பிட்ட விஷயங்களில் தெளிவான உடன்பாடுகளை உருவாக்கவும், ஆகவே நீங்கள் மேல் தொடர்ந்து செல்ல விரும்புகிறீர்கள் (ஆகவே பாதுகாப்பையும் மரியாதையையும் நீங்கள் உணரமுடியும்).

+ நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாத நடத்தை வகைகளைக் குறிப்பிடவும், அது சமரச செயல்முறையை முடிவுக்கு கொண்டுவரும் அல்லது இடைநிறுத்தம் செய்யும்.

+ குறிப்பிட்ட நிபந்தனைகள் நிறைவேற்றப்படும் வரை, மற்ற நபருடன் நீங்கள் வைத்துள்ள பலவகை தொடர்புகளை நீங்கள் கட்டுப்படுத்தவும்.

+ ஒன்றாகச் சேர்ந்து ஓர் ஆலோசகரிடம் செல்லுதல் போன்ற பரஸ்பர புரிதலை அதிகரிக்க ஏதேனும் செய்ய உடன்பாடு தேவை.

கடினமான மன்னிப்பின் மையம் பரஸ்பர மரியாதை ஆகும். கடினமான மன்னிப்பு என்பது நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதை மற்ற நபர் அறிந்திருத்தலும் மதித்தலும், அவர் எப்படி உணருகிறார் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருத்தலும் மதித்தலும் ஆகும். இவ்வகை பரஸ்பர மரியாதை இல்லை, மற்ற நபர் அதை நிலைநாட்ட உதவ விரும்பவில்லை என்றால், பிறகு அங்கே உண்மையான உறவு இருக்காது, சமரசத்திற்கான உண்மையான காரணம் எதுவும் இருக்காது.

சமரசம் ஒரு முடிவு அல்ல; அது ஒரு செயல்முறை. கடினமான மன்னிப்பின் ஒரு பகுதியாக அவர்கள் செய்தது எதுவாகிலும் அதுபற்றி நாம் எவ்வாறு உணர்ந்தோம் என்பதை அவர்கள் உண்மையில் புரிந்துள்ளனர் என்பதை நாம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள விரும்பலாம். எனினும், கடினமான மன்னிப்பு என்பது ஒருவர்மீது மகிழ்ச்சியற்று இருப்பதற்கு எல்லாவற்றுக்கும் அவரை பழிகூறவேண்டும் என்று அர்த்தம் இல்லை. "இப்படித்தான் நான் உணர்கிறேன்...மேலும் அது அனைத்தும் உங்கள் தவறு." என்று சொல்வதற்கும், "இப்படித்தான் நான் உணர்கிறேன்..." என்பதற்கும் இடையில் பெரிய வேறுபாடு உள்ளது. இதில் முதலாவதில் பழிகூறுவதும் தீர்ப்பும் உள்ளது. இரண்டாவதில் நேர்மையான உணர்வுகளின் பரஸ்பர மரியாதைக்குரிய வெளிப்பாடாக இருக்கிறது.

சமரசம் சாத்தியமில்லை என்றும் நாம் முடிவு செய்யலாம். ஒருவருக்கு மாறும் எண்ணம் இல்லை எனில், அவர் மாறாமாட்டார் என நாம் உறுதிபடுத்திக் கொள்ள முடியும்! மாற்றத்திற்கு முயற்சி எடுக்கவேண்டும், உறுதிப்பாடு இல்லாமல் அது நடக்காது. அவர்கள் எந்த அளவுக்கு மாறவேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம் என்பது விஷயமில்லை, உறுதிப்பாடு இல்லாமல் அவர்கள் மாறமாட்டார்கள்.

பரஸ்பரம் மரியாதை என்பதில் உங்களுக்கு நீங்கள் மரியாதை காட்டுவதும், அதேபோல் மற்ற நபருக்கு நீங்கள் மரியாதை காட்டுவதும் அடங்கும். உங்களுக்குள் மரியாதை காட்டுதல் என்பதில் நீங்கள் உண்மையில் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள் என்பதில் உங்களுக்குள் நேர்மையாக இருப்பதும் அடங்கும். நீங்கள் உண்மையில் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள் என்பதை உங்களுக்குள் நீங்கள் ஒருபோதும் மறைக்க விரும்பமாட்டீர்கள், ஏனெனில் அது ஒரு பழக்கமாக ஆகிவிட்டால், அது மிக எளிதாக தவறான மன்னிப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

நீங்கள் ஒருவரை மன்னிக்கத் தயாராக இல்லை என்றால், அல்லது அவர்களுடன் சமரசம் செய்யத் தயாராக இல்லை என்றால், பிறகு நீங்கள் உங்களுக்குள் மன்னிக்கவேண்டும், மேலும் இப்போது நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த வழியில் நீங்கள் குறைந்தபட்சம் உங்களுக்குள் சமரசம் செய்துகொள்ள முடியும். சில பெரிய விஷயங்களில் நீங்கள் மன்னிக்கத் தயாராக இருக்கும் முன்பு, நீங்கள் குணமடையவும், உங்களைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளவும், வாழ்க்கையிலும் மற்ற மனிதர்களிடத்திலும் உங்களின் நம்பிக்கை மீட்கவும் உங்களுக்கு நேரம் தேவைப்படலாம். உங்களுக்கு தேவையான நேரத்தை நீங்கள் கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மன்னிப்பு, சமரசம் ஆகிய இரண்டிலும் நீங்கள் அதிகப் பயிற்சி பெற்றபின், அநேகமாக மிகவும் சவாலானவற்றுடன் கூட நீங்கள் சமரசம் செய்யலாம்.

அடுத்த படிகள்

<u>மன்னிப்பின் ஒரு ஆசிரியராக ஆவதற்கு, அதை நீங்கள் செய்ய விரும்புகிறீர்களா என்று முடிவு செய்யுங்கள்.</u>

இன்னும் அதிக ஆழமாக நீங்கள் கண்டறிய விரும்பினால், நேரடியாகவோ, அல்லது சமூக வலைத்தளங்கள் வழியாக ஆன்லைனிலோ தயவுசெய்து அதைப் பற்றி மற்றவர்களுடன் விவாதியுங்கள். உரையாடலின் ஒரு சிறந்த தலைப்பாக அதை நீங்கள் காண்பீர்கள், மேலும் அது உங்கள் இணைப்புகளை ஆழப்படுத்தவும், வளப்படுத்தவும் உதவும்.

மன்னிப்பு பற்றிய ஒரு புத்தகத்தை நீங்கள் வாசித்துக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்பதை மக்களிடம் சற்று நீங்கள் குறிப்பிட்டால், ஓர் அற்புதமான உரையாடலுக்கான பொறியைப் பற்றவைக்கும். ஒருவேளை யாரேனும் ஒன்றை மன்னிக்க விரும்புவதைப் பற்றி உங்களிடம் சொல்லுவார்கள், ஆனால் அதை எப்படி செய்வது என்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. மன்னிப்புக்கான நான்கு படிகள் பற்றி அவர்களுக்கு சொல்லவும்! அந்த எளிய நான்கு படிகளை ஒருவருக்கு நீங்கள் விளக்குவதன் மூலம் அவர்களின் வாழ்க்கையை நீங்கள் முற்றிலும் மாற்றலாம்.

மன்னிக்கக் கற்றுக்கொள்ளும் ஒவ்வொருவரும் மன்னிப்பிற்கான ஒரு ஆசிரியர். எந்த அளவிற்கு மன்னிப்பதை நீங்கள் கற்பிக்கின்றீர்களோ அந்த அளவுக்கு மன்னிப்பதை நீங்கள் அதிகம் ஆக்குவீர்கள் ; எந்த அளவிற்கு நீங்கள் மன்னிப்பை நீங்கள் பயிற்சி செய்கிறீர்களோ அந்த அளவிற்கு நீங்கள் அதிகம் கற்பிப்பீர்கள். மன்னிப்பு பற்றி மக்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும், அல்லது மன்னிப்பிற்கான ஒரு ஆசிரியராக இருக்கவும் அதை உங்களின் பணியாக (நீங்கள் விரும்பினால் இரகசியப் பணியாக) நீங்கள் செய்யலாம்.

மன்னிப்பின் ஒரு ஆசிரியராக ஆவதற்கு நீங்கள் முடிவு செய்யவேண்டிய ஒரே விஷயம் அதைத்தான் நீங்கள் செய்ய விரும்புகிறீர்களா என்பதே. நீங்கள் ஒரு "நிபுணராக" இருக்கவோ, ஒரு சான்றிதழ் பெறவோ அல்லது அதுபோன்று வேறு எதுவுமோ தேவையில்லை. நாம் அனைவரும் மன்னிப்பின் ஆசிரியர்கள் அல்லது அதற்கு எதிர்மாறாக, மற்றவருக்கு எடுத்துக்காட்டாக இருந்து நாம் அனைவரும் ஒருவருக்கொருவர் கற்பிக்கிறோம். அது இல்லாமல் கற்பிப்பதற்கு மாறாக, மன்னிப்பைப் பற்றி அறிந்திருப்பதும் மன்னிப்பைக் கற்பிக்க ஆழ்ந்து யோசித்து முடிவெடுப்பதும் முக்கியமாகும். நீங்கள் அதைச் செய்யத் தொடங்கவேண்டும், அதை நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்டால், அதை நீங்கள் சிறப்பாகச் செய்வீர்கள்.

இந்தப் புத்தகத்தில் இருந்து மேற்கோள் காட்டவும், கற்பிக்கும் பொருளாகவும் நீங்கள் பயன்படுத்துவதை பெரிதும் வரவேற்கிறேன். ஆனால், இப்புத்தகத்தில் இருந்து 10% மேலாக நகல் எடுக்க நீங்கள் விரும்பினால் அனுமதிபெற தயவுசெய்து மின்னஞ்சல் செய்யவும். நாம் கண்டறிந்த உலகைவிட சற்றே சிறிதளவேனும் சிறந்த இடத்தை விட்டுச்செல்ல நாம் அனைவரும் விரும்புகின்றோம். மன்னிப்பு என்ற சொல்லை பரப்புவதை விட வேறு என்ன சிறந்த வழி?

பிந்தோர்ன் பிரஸ் வெளியிட்டுள்ள 'Forgiveness is Power' என்ற என்னுடைய மற்றொரு புத்தகத்திலும் தங்களுக்கு ஆர்வம் இருக்கலாம், அது பல புத்தகக் கடைகளில் கிடைக்கும். அது பல்வேறு மொழிகளில் கிடைக்கும், ஆகவே தயவுசெய்து என்னுடைய இணையதளத்திற்குச் சென்று உங்கள் நாட்டுக் கொடியில் அல்லது மொழியில் சொடுக்கவும், மேலும் விவரங்கட்கு: globalforgivenessinitiative.com