

## நீங்கள் விரும்புவதை குழந்தைகளிடம் கேளுங்கள்...

### (What You Want)

அதிக வரவேற்பை பெற்ற 'த சீக்ரெட்' எனப்படும் புத்தகம், நாம் என்ன விரும்புகிறோமோ, அதைப்பற்றிய ஒரு தெளிவானப் பார்வையை நாம் கொண்டிராததைக் (இது ஒரு முக்கியப் பிரச்சினை) குறித்துப் பேசுகிறது. நம் வாழ்வில், நாம் விரும்பாத ஒன்றை எப்போதும் தவிர்க்கவே நினைக்கிறோம். அந்த விரும்பாத ஒரு அம்சத்தை நாம் எதிர்கொண்டுவிடக்கூடாது என்பதற்காக, நம் வாழ்வின் பெரும்பகுதி நேரத்தை அந்த முயற்சியிலேயே செலவழிக்கிறோம். பொதுவாக, நம் கவனத்தை ஒன்றன்மீது குவிக்கும்போது, அந்த அம்சம் பெரிதுபடுகிறது. எனவே, வாழ்க்கையில் நாம் விரும்பாத விஷயத்தை எப்படியாகிலும் தவிர்த்துவிட வேண்டுமென அதிகம் மெனக்கெடுகையில், வேறுவழியே இல்லாமல் அதிலேயே நாம் சிக்கிக் கொள்கிறோம்.

எனவே, நாம் விரும்பாத விஷயத்தைப் பற்றி தேவையின்றி நினைத்துக் கொண்டிராமல், நாம் விரும்பும் விஷயத்தின் மீதே கவனம் செலுத்தி செயல்பட வேண்டும். சிலர், இதைத்தான் நேர்மறை மனப்பாங்கு மற்றும் மனஆற்றல் என்று வரையறை செய்கிறார்கள்.

நம் குழந்தைகளுக்கு வழிகாட்டும் செயல்பாட்டில், 'நேர்மறை சிந்தனையுடன் இருப்பது அவசியம்' என்று குழந்தைகளுக்கு சொல்லித்தர முடியும். நம் குழந்தை எந்த வேண்டாத ஒன்றை செய்யக்கூடாது என நாம் அதிகநேரம் மெனக்கெட்டு கவனிக்கிறோமோ அல்லது சொல்லிக்கொண்டிருக்கிறோமோ, அந்த வேண்டாத விஷயத்தை நோக்கியே குழந்தை ஈர்க்கப்படுவது போலவும், அதையே குழந்தை அதிகம் செய்வது போலவும் நமக்குத் தோன்றும். எனவே, நாம் குழந்தை செய்யும் இதர பாராட்டத்தக்க செயல்களை காணத்தவறி, அந்த எதிர்மறை அம்சத்திற்காகவே குழந்தையை அதிகம் அடையாளம் கண்டு, அதன்பொருட்டு தேவையற்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வோம்.

நீங்கள் விரும்பாத விஷயங்களிலிருந்து விடுதலையடைவதற்கான எளிய வழி யாதெனில்: நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்தின்பால் முழு கவனத்தையும் ஒருமுகப்படுத்துவதுதான்.

ஆனால், இதுதொடர்பான ஒரு பழைய அறிவுரையையும் நினைவில் வைத்துக்கொள்வது நலம்: நீங்கள் விரும்பும் விஷயம் குறித்து மிகவும் கவனமாக இருங்கள்; அதை நீங்கள் பெற்றிடலாம். தெளிவான எண்ணங்களும் விருப்பங்களும், நாம் வேண்டுகோள் விடுக்கும்போது நேரக்கூடிய பின்விளைவுகளையும் உள்ளடக்கியதாக இருக்கும்.

இப்போது, குழந்தைகள் மத்தியில் விளையாடப்படும் "ஏர்பிளேன்" என்ற விளையாட்டைப் பற்றி அலசுவோம். இந்த விளையாட்டு 'கண்ணாமூச்சி' விளையாட்டுடன் சற்று தொடர்புடையது.

இந்த விளையாட்டில், ஒரு பங்கேற்பாளரின் கண்கள் கட்டப்பட்டு, அவர் பல்வேறு தடைகள் (பொருட்கள் என்று வைத்துக்கொள்ளலாம்) நிறைந்த ஒரு அறையில் விடப்படுவார். அவர்தான் 'ஏர்பிளேன்'. அவரை வழிநடத்த ஒரு மாலுமி இருப்பார். எந்தத் தடையிலும் இடறாமல், அந்த அறை முழுவதும் சுற்றி வருமாறு வழிகாட்டுவதே மாலுமியின் (விமான ஓட்டி) வேலை.

மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள், 'ஏர்பிளேன்' நபரை இப்படியும் அப்படியும் சுற்றிவிட்டு குழப்பிய பிறகுதான், விளையாட்டு தொடங்குகிறது. அந்த ஏர்பிளேன் நபரை, மாலுமி இயக்குகிறார். அவரின் இயக்கம் இவ்வாறு இருக்கும்: இடதுபக்கமாக திரும்பி 3 அடிகள் எடுத்து வைக்கவும். அப்படியே வலப்புறம் திரும்பி 2 அடிகளும், மறுபடியும் பின்புறமாக 4 அடிகளும் வைக்கவும். எந்தவித சேதமும் நேராமல், அறையை முழுவதும் சுற்றிவரும் வரை, மாலுமி, வழிகாட்டிக்கொண்டே இருப்பார்.

இந்த விளையாட்டில், கண்கள் கட்டப்பட்டவுடன், ஏர்பிளேன் கதாப்பாத்திரம் வகிக்கும் நபர், சிலமுறை இப்படியும் அப்படியும் சுற்றிவிடப்பட்டு, அவரின் திசை அறிவும் உணர்வும் குழப்பப்பட்டவுடன், அவர் முற்றிலும் மாலுமியை நம்பும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார். ஏர்பிளேனை வழிநடத்தும் மாலுமி மிகவும் கவனத்துடனும், தெளிவுடனும் செயல்பட வேண்டும். இல்லையெனில், அந்த

ஏர்பிளேன் விபத்திற்கு உள்ளாகலாம். மாலுமி தெளிவாக செயலாற்றும்போது, ஏர்பிளேன் இயக்கம் சிறப்பாக இருக்கும்.

இந்த விளையாட்டின்போது, சுவாரஸ்யத்தை அதிகரிக்கும்பொருட்டு, கீழ்வரும் தொடர்புடைய வாக்கியங்கள் பயன்படுத்தப்படும். அவை;

\* விமானம் பறக்கும் பாதையில் ஒரு பெரிய மலை இருக்கிறது. எனவே, பறக்கும் உயரத்தை அதிகரிக்க, அடிகளை உயரமாக எடுத்து வைக்கவும்.

\* விமானம் செல்லும் திசையில் பலத்த காற்று வீசுகிறது. எனவே, வழியை மாற்ற, இடப்புறமாக திரும்பி 3 அடிகள் எடுத்து வைக்கவும்.

\* விமான நிலையத்தில் சற்று பிரச்சினை இருப்பதால், தரையிறங்கும் அனுமதி இன்னும் கிடைக்கவில்லை. எனவே, சிறிதுநேரம் வாளை வட்டமிடவும்.

மேற்கண்ட வாக்கியங்கள் வானிலை எச்சரிக்கை குறியீடுகள் (weather notifications or alerts) என அழைக்கப்படும். மேற்கண்ட பணியை செய்பவருக்கு, இந்த விளையாட்டில் 'வானிலை முன்னறிவிப்பாளர்' (weather man) என்ற பெயருண்டு.

இந்த 'ஏர்பிளேன்' விளையாட்டில் பங்குகொள்ளும் ஒவ்வொருவரும், மேற்கண்ட 'ஏர்பிளேன்', 'மாலுமி' மற்றும் 'வானிலை முன்னறிவிப்பாளர்' என்ற கதாபாத்திரங்களை சுழற்சி முறையில் வகிப்பார்கள்.

இந்த விளையாட்டை, குழந்தைகள் மற்றும் மாணவர் குழுக்கள் மட்டுமின்றி, ஒரு குடும்பமாகவும் விளையாடி மகிழலாம். இந்த விளையாட்டு, ஒருவரின் கவனிப்புத்திறனை செம்மைப்படுத்தி மேம்படுத்துவதுடன், சந்தோஷத்தையும் அளிக்கிறது. மேலும், தகவல்தொடர்பு திறனும் சிறப்படைகிறது.

த சீக்ரெட்? தெளிவுடனும், நேர்மறைப் பாங்குடனும் நீங்கள் விரும்புவதைக் கேளுங்கள்.

ஆனால், நீங்கள் விரும்பாத ஒன்றைக் கேட்கையில், தனிமையாகவும், குழப்பமாகவும் உணர்வதோடு, பல்வேறு மனச்சிக்கல்களுக்கும் ஆளாகிறீர்கள்.

\*\*\*\*\*

மூல ஆங்கிலக் கட்டுரை: *Maren Schmidt* (மாண்டிசோரி ஆய்வாளர்)

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு: சொ.பிரசன்ன பாரதி (ரிலீஃப் ஃபவுண்டேஷன், சென்னை)

மேலதிக விபரங்களுக்கு: [www.relieffoundation.in](http://www.relieffoundation.in)