

# நான்

உளவியல் கருக்கை



# சுவதேடல்

மலர்: 31

தை - மாசி, 2006

இதழ் 01



# நூன்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்:31

இதழ்:01

தை-மாசி, 2006

விலை ரூ. 25.00

## உள்ளே...

ஆசிரியர் அரும்புகள்

தேடல்கள் பலவகை

சுயதேடல் ஒரு "ஆத்திரம்"

தேடிப்பற்றேன் தெளிவு

அறிந்தமுள்ள சுயதேடல்

பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் தேடல்

சுயதேடல்

கவிச்சோலை

மாணவர்களின் சுயதேடலில் முகிழ்த்தெழும்

ஆளுமை வளர்ச்சி

சுயதேடலும் கருத்தியல் புனைவுகளும்

வாலிய வசந்தம்

கேள்வியும் பதிலும் உனதே

பொய்சொல்லை மாட்டேன்

திரும்பிப்பார்

உள்ளோக்கிய தேடல்...உவகையில் ஊற்று

உன் எண்ணங்களே உன்னை உருவாக்கும்

"NAAN"

Tamil Psychological Magazine

De Mazenod Scholasticate,

Columbuthurai, Jaffna,

Tel : 021-222-5359

இணையாசிரியர்:

பொன்சியன் O.M.I, B.Th., B.A. (Hons), Dip. in. Ed.

ஒருங்கிணைப்பாளர்:

சில்வெஸ்டர் O.M.I. STL.

நிர்வாகக் குழு

ஆ.ம.தி. இன்றையியல் சகோதரர்கள்

ஜாசப் பாலா.

ஆலோசகர் குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

டானியல் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்டினம் O.M.I., Ph.D.

N. சண்முகலிங்கன் Ph.D.

Dr. R. சிவசங்கர் M.B.B.S.

நீனா H.C. Dip. in Counselling, Kent.

ஜீவனதாஸ் O.M.I., B.A. (Hons), B. Th., Dip. in. E

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Phil.

"நூன்"

டி. மசனட் குருமடம் ,

கொழும்புத்துறை ,

யாழ்ப்பாணம் ,

இலங்கை.

தொ. பே : 021 -222 -5359



# ஆசிரியர் அரும்புகள்



வாசக நெஞ்சங்களுக்கு வணக்கங்கள்

தேடல் என்பது வாழ்க்கைப் பருவங்களில் தொடர்ச்சியாக வியாபித்துச் செல்வது. சிறுவர் முதல் முதியோர் வரை ஏதோ ஒரு தேடலில் ஈடுபட்டுக் கொண்டே உள்ளனர். தேடல் பலவிதப்படும்:

✚ அறிவுத் தேடல்,

✚ ஆன்மீகத் தேடல்,

✚ பொருள் தேடல்,

✚ புகழ் தேடல்,

✚ உறவுத் தேடல்,

✚ உரிமைத் தேடல் என நீண்டு கொண்டே போகும். இவற்றுள் சுயதேடல் என்பது ஒவ்வொரு வருக்கும் மிக முக்கியமானதாகும்.

கட்டிளமைப் பருவத்துள் காலடி எடுத்து வைக்கின்றபோது சுயதேடலும் முனைப்படைகின்றது. 'நான் யார்?' 'எனது இருப்பின் அர்த்தம் என்ன?' எனக் கட்டிளமைப் பருவத்தோர் தேடலில் ஈடுபடத் தொடங்குகின்றனர். சுயதேடலில் எமக்குப் பலர் ஒத்துழைக்கின்றனர். பெற்றோர், உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், வாழ்க்கைத் துணைவர் (குணைவி) எனப் பலரைக் கூறலாம்.

சுயதேடல் எல்லோருக்குமுரிய கியல்புக்கம் என்றாலும் அதில் எல்லோரும் முனைப்புடன் ஈடுபடுவதில்லை. சுயதேடலை ஒரு தேவையாகக் கருதாமல் வாழ்ந்து வருவோர் பலர் உள்ளனர். தன்னைப் பற்றிய அறிவு ஒவ்வொருவருக்கும் மிக மிக



இன்றியமையாதது. இது சுயதேடலின் முலமே கிடைக்கின்றது.

சுயதேடல் ஒருவரின் வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாகாக்குகின்றது. வாழ்வில் ஒரு பிடிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. வாழ்வில் நல்லவை நடந்தாலும், வேண்டப்படாதவை நடந்தாலும் நடு நிலையோடு நோக்குகின்ற மனப்பக்குவத்தைத் தருகின்றது. ஆழக்கடல் ஓடம் போல மனம் அமைதியடைய துணை புரிகின்றது.

சுயதேடல் ஆன்மீகத் தேடலுக்கு கிட்டுச் செல்கின்றது. எம்மை முழுமையாக அறிய முற்படுகின்றபோது எம்முள் உறைந்திருக்கும் கிறைவனை நோக்கிய தேடலாக அது மாறுகின்றது. ஆகவே தேடுங்கள், தேடிக் கொண்டே இருங்கள். உங்களைத் தேடும் தேடலில் நீங்கள் கிறுதியாக காணப்போவது எல்லாம் வல்ல பரம் பொருளைத் தான்.

இணையாசிரியர்

அ. அனந்தசுந்தரன்  
2006



# தேடல்கள் பலவகை

விக்கினஸ்வரி கிராமலிங்கம்  
உளவியல் சிறப்புக்கலை

“தேடல் என்பது உள்ளவரை வாழ்வில் ருசியிருக்கும்” என்ற பாடல்களை எம்மில் பலர் ஒரு முறையாவது உச்சரிக்காமல் இருந்திருக்க மாட்டோம் என்பது உண்மை. எமது நாளாந்த வாழ்வியலின் நிஜங்களோடு நிறையவே தொடர்புடைய இந்தக் கவிவரிகளை சற்று ஆழமாக சிந்திப்போமேயானால் ‘தேடல்’ என்பது மனித வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான அம்சம் என்பதையும், அது ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும் பட்சத்தில் பல்வேறு விடயங்களை சாதிக்க வைக்கும் ஏணிப்படியாக இருக்கும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை. எனினும் தேடல் என்பது நபருக்கு நபர் வேறுபட்டதாக அவரவர்களுடைய தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் பொறுத்து அமையும்.

“தன்னையறிந்தவன் தரணியாழ்வான்” என்பதும் “உன்னையறிந்தால் நீ உன்னையறிந்தால் உலகத்தில் போராடலாம்” என்பதும் தேடல்களின் தேவைகளையும், அவசியத்தினையும்,

தேடல் என்பது மனித வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான அம்சம் என்பதையும், அது ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும் பட்சத்தில் பல்வேறு விடயங்களை சாதிக்க வைக்கும் ஏணிப்படியாக இருக்கும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை.

முக்கியத்துவத்தினையும் உணர வைப்பதாக உள்ளன. தேடல்கள் சுயதேடல்களாகவும், ஆன்மாவின் இறுதி நிலை, வாழ்க்கையின் அர்த்தம் (Meaning of life) இனத்தின் சுயம் என்றவாறாக பலவகைப்படுகின்றன. இத்தகைய தேடல்களின் விளைவுகளே இன்றும் நாம் ஆன்மா பற்றியும், சிந்திக்கத் தூண்டுபவையாக உள்ளன. சுருக்கமாகச் சொல்வதானால் விஞ்ஞானம் தொடக்கம் மெய்ஞ்ஞானம் வரையும் சிந்திக்கவும், ஆராய்ச்சிகள் செய்யவும், புதியன கண்டு பிடிக்கவும் உந்து சக்தியாக எமக்குள் நேயிருந்து எம்மை ஊக்குவிக்கும் ‘ஊக்க மருந்தாக’ செயற்படுவது சுயதேடல் என்றால் அது மிகையாகாது.

இத்தகைய தேடல்கள் தான் வாழ்க்கையின் இக்கட்டான சூழ்நிலைகளின்போதும், எதிர்பாராத இழப்புகள், பிரிவுகள்,



துயரங்களின்போதும் வாழ வேண்டும், வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தை தேட வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையை எமக்குள் ஏற்படுத்துபவையாக உள்ளன. காலங்காலமாக நடந்துவரும் பல்வேறு சம்பவங்களும், நிகழ்வுகளும் தேடல்களின் தேவைகளை எமக்குள் நாமே உணர வழி சமைக்கின்றன. புத்தபெருமானிடம் இறந்த மகனை உயிர்ப்பித்துத் தருமாறு கேட்ட தாயிடம் “மரணம் நிகழாத வீட்டில் ஒருபிடி கடுகு வாங்கி வா” என்ற புத்தரின் வார்த்தைகள் வாழ்க்கையின் நிலையற்ற தன்மையை ஐயம் திரியற விளங்க வைக்கும் அதே நேரம், மரணத்தின் பின் ஆன்மாவின் நிலையென்ன என்ற தேடலுக்கும் வழிகாட்டியாய் அமைந்தது. அதே போன்று கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணிய ஆலம் வித்திலிருந்து பிரமாண்டமான ஆல விருட்சம் எவ்வாறு தோன்றுகின்றது என்ற விஞ்ஞானத்தேடல் சிறிய கரு ஒரு முழுமை பெற்ற மனிதனை எவ்வாறு தன்னுள் கொண்டுள்ளது என்ற தேடலுக்கு வழி சமைத்தது. சமய ரீதியில் நோக்குவோமானால் உயிர், உடல், மரணம், மரணத்தின் பின் ஆன்மாவின் நிலை, கர்மம், கர்ம வினைகளின் தன்மை போன்ற பல்வேறு விடயங்களையும் எமக்கு முன் வாழ்ந்த ஞானிகளும், யோகிகளும் தமக்குள் தேடிய சுயதேடல்களின் விளைவே இன்று எமக்கு தத்துவங்களாகவும், வாழ்க்கையை நேரான பாதையில் வாழ வழி சமைக்கும் வழிகாட்டிகளாகவும் கிடைத்துள்ளன.

நாசி வதைமுகாமில் பல்வேறு துன்பங்களையும், துயரங்களையும் அனுபவித்த “விக்டர் பிராங்கிளுக்கு” (Victor Frankl) வாழ வேண்டும் என்ற அவாவும், தனது வாழ்க்கையின் பொருள் என்ன என்று தனக்குள் தேடிய சுயதேடலுமே அவருடைய ‘அர்த்தம் காணலுக்கான மனிதத்தேடல்’ (The Man’s search for meaning) என்ற பெறுமதி மிக்க நூலாக எமக்கு கிடைக்க வீத்திட்டன.

நாசி வதைமுகாமில் பல்வேறு துன்பங்களையும், துயரங்களையும் அனுபவித்த விக்டர் பிராங்கிளுக்கு (Victor Frankl) வாழ வேண்டும் என்ற அவாவும், தனது வாழ்க்கையின் பொருள் என்ன என்று தனக்குள் தேடிய சுயதேடலுமே அவருடைய ‘அர்த்தம் காணலுக்கான மனிதத்தேடல்’ (The Man’s search for meaning) என்ற பெறுமதி மிக்க நூலாக எமக்கு கிடைக்க வீத்திட்டன. எம்மையெல்லாம் மறக்க முடியாத துயரங்களுக்கு உட்படுத்திய “சனாமி” பலருடைய வாழ்க்கையின் இருப்பியலைக் கேள்விக்குறியாக்கியதுடன் உடன் பிறந்த பிறப்புக்களையும், பிள்ளைகளையும், பெற்றோரையும்

கண்முன்னே ஒரு சில நொடிகளில் நிர்மூலமாக்கியது எம் எல்லோருக்கும் தெரிந்த விடயம். சம்பவம் நடந்த ஆரம்ப காலத்தில் எல்லோருமே வாழ்க்கை நிரந்தர மற்றது, “யாரும் இல்லாமல் நான் மட்டும் இருந்து என்ன பயன்” என்று விரக்தியடைந்தவர்களாகவும்,



வாழ்க்கையை வெறுத்தவர்களாகவும் காணப்பட்டனர். ஆனால் காலப்போக்கில் தமது “இருப்பியலைத்” தக்க வைத்துக்கொள்ளும் தேவை மறுபக்கத்தில் மீண்டும் வாழ்க்கையின் அவசியத்தை உணரச் செய்த சுயதேலினூடாக “நாமும் மனிதனாக வாழ வேண்டும்” என்ற நம்பிக்கை ஒளியை ஏற்றுவதாக அமைந்துள்ளமையை ஜதார்த்தத்தி னூடாகக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

நிறைவாக, மேற்படி சிந்தனைகளைத் தொகுத்து நோக்குவோமானால் ஒவ்வொருவரும் தமக்குள் தாமே தேடிக்கொண்ட “நான் யார்?” நான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேன்? எனது வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்ன? இந்த உடல் நிலையானதா? மரணத்தின் பின் ஆன்மாவின் நிலை என்ன? மறுபிறவி என்ற ஒன்று உண்டா? கர்ம வினைகள் எம்மை எப்படிப் பாதிக்கின்றன என்ற ஆன்ம விசாரங்களும், சுயதேலில் மெய்யியல் தத்துவங்களாகவும், மனித நடத்தை, அதன் செயற்பாடுகள், விளைவுகள் தொடர்பான தேடல் - உளவியலாகவும், அணு பற்றிய தேடல் - விஞ்ஞானமாகவும், சமூகம், இனம் தொடர்பான தேடல் - சமூகவியலாகவும், இனத்தின் இருப்பியல் தொடர்பான தேடல் - விடுதலைப் போராட்டமாகவும் பரிணமித்துள்ளன என்றால் அதில் வியப்பதற்கேதுமில்லை.

எளிமையாகக் கூறுவதாயின் “தேடல் என்பது உள்ளவரை” வாழ்க்கை ரம்மியமானதாக புதியன படைக்கும் புத்தூக்கமுடையதாக, புலரும் பொழுதுகள் ஒவ்வொன்றும் புது வசந்தம் வீசுவையாக நாளைய நாளை நம்பிக்கையுடன் எதிர்நோக்கச் செய்யும் ஊட்டச் சத்தாக இருக்கும் என்பதில் மாற்றுக் கருத்துக்கு இடமேயில்லை.



## தைப்பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்

உள் நாட்டிலும், வெளிநாடுகளிலும் வசிக்கின்ற எம் சஞ்சிகையின் வாசகர்கள், விநியோகிஸ்தர்கள், மற்றும் ஆர்வலர்கள் யாவருக்கும் மனம் கனிந்த தைப்பொங்கல் வாழ்த்துக்களை “நான்” குழுமம் அன்போடும், மகிழ்வோடும் தெரிவித்துக்கொள்கிறது.

# சுயதேஸ் ஒரு 'சூத்திரம்'

அ. றொபின் கொண்பியூசீயல்

6ம்மையும் சுமந்து சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் உலகில் நிகழும் பற்பல விநோதங்களை, அறிவியல் தொழில் நுட்ப வளர்ச்சிகளைக் கண்டு நாம் வியந்து நிற்கும்போது அவற்றிற்கு அடிப்படையாக இயற்கை நியதியிலே ஒரு ஒழுங்கு (Natural Order) இருப்பதை நாம் அறிந்து கொள்ளலாம். இயற்கையில் விதிக்கப்பட்ட நியமங்களுக்கு ஏற்றவாறு உலகில் ஒவ்வொன்றும் ஏதோவொரு வகையில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. இது போன்ற ஒரு ஒழுங்கு-ஒரு 'சூத்திரம்' மனிதர்களின் ஆளுமை சார்ந்த வாழ்வியலிலும், வளர்ச்சிப் படிமுறைகளிலும் காணப்படுகிறது - காணப்பட வேண்டும் என்பதை பெரும்பாலானவர்கள் அறிவதில்லை அல்லது அறிந்தும் அதன்படி ஒழுகுவதில்லை.

மனித ஆளுமை என்றால் என்ன?

மனித ஆளுமை பற்றிய இந்த அடிப்படைக் கேள்விக்கு பலரும் பல கோணங்களில் பதிலைத் தருவார்கள். சாதாரணமாக பேசும்போது "நீ யார்?" என்று ஒருவரைக் கேட்டுப் பாருங்கள். குறிப்பிட்ட அந்த நபர் தனது பெயரை கூறுவதில் தொடங்கி, தான் படித்த பாடசாலை, தான் செய்யும் தொழில், வகிக்கும் பதவி, தனக்கு உரித்தான அறிவியல் தராதரங்கள் (Degree) வரை வெளியிட்டு தன்னை அடையாளம் காட்டிக் கொள்வார். இத்தகைய வெளிப்புறப் பார்வை நிலைகளால் தான் யார் என்று தெரிவிப்பார். இதனை விடுத்து உள்ளார்ந்த ஓர் உளவியல் பார்வையில் ஆளுமை பற்றி நோக்கும்போது ஒரு பொதுவான வரைவிலக்கணம் இவ்வாறு அமைகிறது.

"சமூக நிகழ்வுகளை எதிர் கொள்ளும்போது உண்டாகும் ஒருவரது தனிப்பட்ட குணப்பண்புகள் முழுமையான, உறுதியான, அர்த்தமுள்ள தனித்துவ சிறப்புடன் கூடிய ஒரு ஒன்றுபட்ட நிலைக்கு ஒழுங்கமைக்கப்படுவதே ஆளுமை ஆகும்." இதனடிப்படையில் நோக்கும்போது ஒருவரது குணப்பண்புகள் முரண்பாடுகளற்ற விதத்தில் ஒழுங்குபடுத்தப்படும்போது அங்கே அவரது ஆளுமை



தனித்துவமானதொன்றாக உருப்பெறுகிறது, வளருகின்றது என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். ஆகவே ஆளுமை பற்றி நாம் பேசும்போது ஒரு “ஆள்” உடைய தனித்துவப் பண்பு (Individuality) முன்னிலைப்படுத்தப்படுவதை அறியலாம்.

தொடர் உருவாக்கல் பயணம்

ஒருவர் தனது ஆளுமையை அடையாளம் கண்டு வளர்ச்சியடைவதென்பது திடீரென நிகழ்ந்துவிடும் ஒன்றல்ல, மாறாக ஒருவர் தனக்கே உரித்தான ஆளுமைப் பண்புகளை கண்டுணர்வதும் அவற்றை விருத்தி செய்து வளர்ச்சியுறுவதும் ஒரு தொடர் உருவாக்கல் செயற்பாடாகவே அமையும். இது மட்டுமல்லாமல், இத்தகைய மனிதப் பயணம் ஒருவரது திட மனது பூண்ட முழு முயற்சியாகவும், தமக்கென்றே ஒரு இலக்கமைத்து முகடு நோக்கி முன்னேறும் ஒரு வாழ்வியல் பயணமாகவும் அமைகின்றது. இத்தகைய உள்ளார்ந்த எமது உள் வளர்ச்சிக்கான பயணத்தை எம்மில்

ஒருவர் தனக்கே உரித்தான ஆளுமைப் பண்புகளை கண்டுணர்வதும் அவற்றை விருத்தி செய்து வளர்ச்சியுறுவதும் ஒரு தொடர் உருவாக்கல் செயற்பாடாகவே அமையும்.

பெரும்பாலானவர்கள் மறந்தும், மறுத்தும் வருகிறோம். இச்சந்தர்ப்பத்தை மறுப்பதால், மறப்பதால் எமது தனிப்பட்ட சமூக வாழ்வில் பலதரப்பட்ட முரண்பாடுகளோடும், போலியான உருவக தோற்றங்களோடும் உலாவி வருகிறோம். இது மட்டுமல்லாமல் இத்தகைய முரண்பாடுகளோடு நாமும் செளகரியமாக வாழப் பழகிக்கொண்டு விட்டதுதான் மிகவும் கவலைக்குரிய ஒரு விடயமாகியுள்ளது.

எனது தனிப்பட்ட, சமூக வாழ்வில் காணப்படக்கூடிய முரண்பாடுகளை, உண்மையற்ற தோற்றங்களை பின்வரும் இரண்டு விதமான மனித தோற்றப் பார்வையின் அடிப்படையில் காணலாம்.

01. எனக்கு நான் யார்? (Personal Self)
02. சமுதாயத்திற்கு நான் யார்? (Social Self)

என்னைப் பற்றி முழுமையாகவே நான் அறிய முடியாவிட்டாலும் அல்லது என்னை முழுதுமே நான் அறிவது ஒரு கஸ்ரமான ஒன்றாக இருந்தாலும் இதுவரை நான் என்னைப் பற்றி கொண்டுள்ள அறிவும், எண்ணமும் எனக்கு ஒளிவு மறைவற்ற உண்மையான ஒன்றாகவே இருக்கும். நான் உண்மையில் எப்படிப்பட்டவன் என்பது உள்ளங்கனி நெல்லிக்கனியாக எனக்குத் தென்படலாம். என்னுடைய சொந்தத் தவறுகளை, போலியான வாழ்வை நான் அறிந்திருக்கலாம். ஆனால் நான் எப்படிப்பட்டவன்,

எனது பொய் முகங்கள் எவை, உண்மைத் தன்மை எத்தகையது போன்ற எனது உள்ளார்ந்த சுயத்தை நான் மற்றவருக்கு காட்ட தயங்குகிறேன், பயப்படுகிறேன். என்னையே நான் அறிந்துள்ளது போல் மற்றவர்களுக்கும் காட்டும்போது அவர்கள் (சமுதாயம்) என்னை அவ்வாறே ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டார்கள் என முடிவெடுத்து விடுகிறேன்.

நான்  
எப்படிப்பட்டவன்,  
எனது பொய்  
முகங்கள் எவை,  
உண்மைத் தன்மை  
எத்தகையது போன்ற  
எனது உள்ளார்ந்த  
சுயத்தை நான்  
மற்றவருக்கு காட்ட  
தயங்குகிறேன்,  
பயப்படுகிறேன்.

இதன் அடிப்படையில்தான் இடத்திற்கு ஏற்றவாறு, மனிதர்களுக்கு ஏற்றவாறு, உறவு நிலைகளுக்கு ஏற்றவாறு எனது வேறுபட்ட வேடத்தை, முக மூடியயணிந்து காட்ட எண்ணுகிறேன், நடிக்க விளைகிறேன்.

இதனை எனது அன்றாட வாழ்க்கையில் கூட அவதானிக்கலாம். எனது அறிவாற்றல் (Intellect) தீமையைச் செய்ய வேண்டாம் என எனக்கு கூறும்போது, எனது உணர்ச்சிகள் (Emotions) அதை மீறும்படி என்னை

வலியுறுத்துகிறன. நான் உண்மையாகவே கருதுவதை வெளியில் சொல்ல முடியாத நிலையும், நான் கூறுவதை உண்மையாகவே கருதாத நிலையும் எனக்குப் பிரச்சனைகளாகின்றன. நான் எதை வெறுக்கிறேனோ அதையே என் வாழ்வில் செய்வதும், எதை நல்லதென ஆசிக்கிறேனோ அதைச் செய்ய என்னால் முடியாமல் போவதும் என் உள்ளே நடைபெறும் நிகழ்வுகளாகும்.

என்னுடைய உண்மையான உணர்வு நிலைகளை மறைக்க சமூக வாழ்வில் நான் போடும் போலி வேடங்கள், நான் வெளிப்படுத்தும் முரண்பாடான நடத்தைகளை பின்வரும்

உதாரணங்கள் ஊடாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

எனது அறிவாற்றல் (Intellect) தீமையைச் செய்ய வேண்டாம் என எனக்கு கூறும்போது, எனது உணர்ச்சிகள் (Emotions) அதை மீறும்படி என்னை வலியுறுத்துகின்றன.

என் அயலவரைப் பார்த்து புன்முறுவல் செய்கிறேன்-ஆனால்என் உள்ளத்தில் வெகுவாகப் பகைக்கிறேன்.

என் மேலதிகாரிக்கு உதவுகிறேன் - ஆனால் அவரை எனக்குள்ளே உதைக்கிறேன்.

என் ஆசிரியரை உதட்டால் புகழ்கிறேன் - ஆனால் உள்ளத்தில் இகழ்ந்து வெறுக்கிறேன்.

என் நண்பரோடு ஒன்றாக கூடுகிறேன் - ஆனால் உடன்படாது வாழ்கிறேன்.



இவை போன்ற முரண்பாடுகளுடன், எதிர் மறையான விருப்பு வெறுப்புக்களுடன் நாம் எல்லோரும் வாழ்கின்றோம் என்பதை புரியாதவர்களாகவும், அறிந்தும் ஏற்றுக் கொள்ளாதவர்களாகவும் வாழ்கின்றோம் என்பது கவலைக்குரிய விடயமாகும். இத்தகைய முரண்பட்ட வாழ்வுகளை வாழுமிடத்து நாம் தோல்விகளையும், விரக்தி நிலைகளையும், கவலைகளையும் தான் இறுதியில் அடைவோம் என்பது உண்மையாகும். உளவியலாளர் ஒட்டோரெங் என்பவர் இது பற்றி பின்வருமாறு கூறுகிறார்.

“ஒருவரது கோளாறுக்கும், மன விரக்திக்கும் காரணமாய் இருப்பது அவன் தன்னை ஏற்றுக் கொள்ளாத நிலையும், தன்னை சகித்துக் கொள்ளாத நிலையுமாகும்.”

உள்ளக முரண்பாடுகளால் உருக்குலைந்து போகக் கூடிய தனி மனித வாழ்வு மீண்டும் புத்துயிர் பெற்று, உறுதியடைந்து, உண்மையான வாழ்வு வாழ சுயதேடல் என்ற சூத்திரம் மிக அவசியமான தொன்றாக அமைகிறது.

இதனடிப்படையில் எமது முரண்பட்ட வாழ்வியல் நிலைகளை ஆராயுமிடத்து ஒரு உண்மை புலனாகிறது. அதாவது மனிதர்கள் தமது மழுங்கடிக்கப்பட்டுப் போகின்ற ஆளுமையின் உண்மை நிலையை தாமே காண மறுப்பதும், உடைந்து போகின்ற உள்ளங்களை தாமே ஏற்று ஆற்றுப்படுத்த மறுப்பதுமே தமது ஆளுமைப் பிரச்சனைகளுக்கும், தோல்விகளுக்கும்

அடிப்படைக் காரணங்களாகும்.

ஆகவே உள்ளக முரண்பாடுகளால் உருக்குலைந்து போகக் கூடிய தனி மனித வாழ்வு மீண்டும் புத்துயிர் பெற்று, உறுதியடைந்து, உண்மையான வாழ்வு வாழ சுயதேடல் என்ற சூத்திரம் மிக அவசியமானதொன்றாக அமைகிறது.

சுயதேடல் என்றால் என்ன?

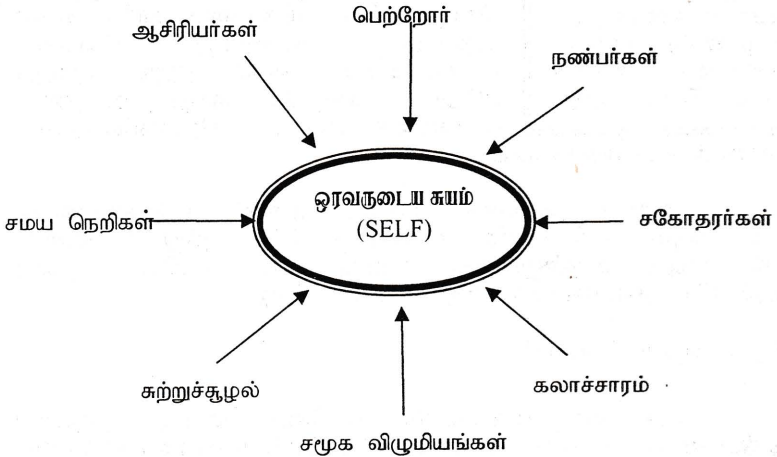
உளவியல் பார்வையில் சுயதேடல் என்பது ஒருவரது நேர்த்தியான அகம் நோக்கிய பார்வையையே பொதுவாகக் குறிக்கும். அதாவது ஒருவர் தன்னுடைய உள்ளார்ந்த உணர்ச்சிகளின் (Emotions) - அடிப்படையிலும், அன்றாட நடத்தைக் கோலங்களின் அடிப்படையிலும், தனது அறிவின் அடிப்படையிலும் ‘தான் யார்?’ என்பதைக் கண்டு கொள்தலே ஆகும். ‘தான் யார்?’ என்பதை கண்டு கொண்ட ஒருவரே தனது குணப்பண்புகளை, நடத்தைக் கோலங்களை, உணர்ச்சி நிலைகளை ஒன்றுபட்ட (Integrated) விதமாக ஒழுங்கமைக்க முடியும். இத்தகைய ஒருவரே தமது

‘தான் யார்?’ எனபதை  
கண்டு கொண்ட  
ஒருவரே தனது  
குணப்பண்புகளை,  
நடத்தைக்  
கோலங்களை, உணர்ச்சி  
நிலைகளை ஒன்றுபட்ட  
(Integrated) வீதமாக  
ஒழுங்கமைக்க முடியும்.

ஆளுமை வளர்ச்சியையும் அடைய  
முடியும் என்பது உளவியலாளர்களது  
அடிப்படைக் கருத்தாக அமைகிறது.

முதலில், ஒருவர் தனது  
ஆளுமையின் உருவாக்கத்திற்கு, சுயத்தின்  
(Self) அடிப்படை உருவாக்கத்திற்கு  
பங்களிப்பு செய்த ஏனைய நபர்களையும்  
வாழ்வின் ஏனைய வெளிக் காரணி  
களையும் மீட்டுப் பார்ப்பது அவசியமாகி

றது. அதாவது அவருடைய ஆளுமை உருவாக் காரணிகளாய்  
அமையக் கூடிய குடும்பம், சமுதாயம், சமய நெறிகள், சமூக  
விழுமியங்கள், சுற்றுச்சூழல் போன்றவற்றை ஆராய்ந்து அவை  
எந்தளவிற்கு செல்வாக்கு செலுத்தியுள்ளன என நோக்கலாம். இதனை  
மதிப்பீடு செய்து அறிந்து கொள்ளும்பொழுது அவரது ஆளுமையின்  
அடிப்படை நிலையைக் காணக் கூடியதாக இருக்கும்.



இவை போன்ற காரணிகளால் ஒருவர் தன்னுடைய  
ஆரம்ப நாட்களில் அனுசூலமான, பிரதிகூலமான அனுபவங்களை  
எதிர்கொண்டிருப்பார். அத்தகைய அனுசூல, பிரதிகூல  
பங்களிப்புக்களை ஆராய்வு செய்வது, மதிப்பீட்டுக் கொள்வது  
சுயதேடலில் இன்றியமையாததாகும். முரண்பாடுகளையும், போலியான  
குணப்பண்புகளையும் உடைய ஒருவரது ஆரம்ப நாட்களை  
ஆராயுமிடத்து அதிகமான பிரதிகூல அனுபவங்களைப்  
பெற்றிருக்கலாம். மேற்குறிப்பிட்ட நபர்களிடமிருந்தும், ஏனைய புறக்

காரணிகளிடமிருந்தும் கைவிடப்பட்ட நிலை, ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத நிலை, கொடுமைப்படுத்தப்பட்ட நிலை அனைத்து விதமான துர்ப்பிரயோகம், வறுமை, ஆரோக்கியமற்ற கல்வி, பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலை போன்ற பாதிப்புக்களை ஒருவர் அனுபவித்திருக்கலாம். இவற்றைக் கண்டு கொள்ள ஒவ்வொரு தனிநபரும் சுயதேடல் முயற்சியில் ஈடுபடுவது முக்கியமானதாகும். இத்தகைய சுயதேடலில் ஈடுபட்டு தன்னுடைய ஆளுமையை, சுய இருப்பை கண்டு வளர விரும்பும் ஒருவரே வாழ்வில் உள்ளார்ந்த மகிழ்வும், முன்னேற்றமும் அடைவார்.

இயல்பிலேயே மகிழ்வையும், நிறைவையும் ஆசிக்கும் மனிதன் பற்பல வசதிவாய்ப்புக்களிலும், ஆடை, பணம் போன்றவற்றிலும் தேடலை மேற்கொண்டு வருவதை சற்று அப்பால் வைத்துவிட்டு தனக்குள் இருக்கும் 'தன்னை' அறியும்போது தன் வாழ்வின் அர்த்தத்தையும் உள்ளார்ந்த ஒரு சுதந்திரத்தையும் அடைவான். இதனடிப்படையிலன்றோ பழைய பாடல் வரியொன்று "நீ உன்னையறிந்தால், நீ உன்னையறிந்தால் உலகத்தில் போராடலாம், உயர்ந்தாலும் தாழ்ந்தாலும் தலை வணங்காது நீ வாழலாம்" என்று எமக்குள் தொனிக்கிறது.

மனிதம் என்ற அருவி -

உளவியல் உலகிலே மானிடம் சார்ந்த தோற்றப்பாட்டு இயலை கட்டியெழுப்பியவர்களில் மிக முக்கியமானவர் கார்ல் ஆர். ரோஜர்ஸ் (Carl Rogers) என்பவர். இவர் தன் நிறைப்பேறு (Self Actualization) பற்றி கூறும்போது பின்வருமாறு கூறுகிறார்.

“மனிதர்கள் முன்னேற்றகரமான விருத்திப் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளனர். மனிதம் என்ற அருவி பின்னோக்கிப் பாய்வதில்லை. இருப்புக்குரிய தெரிவோடு மனித வாழ்க்கை முன்னேறிச் செல்கிறது.”

இடை நிறுத்தப்படாமல்  
மெதுமெதுவாக  
நகர்ப்பட வேண்டிய  
இப்பயணத்தில்  
தன்னுணர்வு (self  
Awareness) மிக  
முக்கியமானதொன்றாக  
அமைகிறது.

தன்னை சுயதேடலூடாக  
கண்டடைந்த ஒருவர் எப்போதும் தனது  
ஆளுமையில் வளர்ச்சியையும், வாழ்வின்  
முதிர்ச்சியையும் அடைவது தவிர்க்க  
முடியாத ஒன்றாகிறது. இவ்வாறே தன்  
வாழ்விற்கான இலட்சியத்தை, எதிர்கால  
நோக்கத்தை தெரிந்துள்ள ஒருவர் மனித  
வாழ்வின் முழுமையை (Wholeness)  
நோக்கி முன்னேறிச் செல்வார். இங்கே



ஒரு தொடர் உருவாக்கல் பயணம் ஆரம்பித்துவிடும். தன் நிலையை அறிந்து, ஏற்று தான் அமைத்துக் கொண்ட இலக்கிற்கு ஏற்ப உருவாக்கம் அடைந்து வருவார் (Being – Becoming).

இடை நிறுத்தப்படாமல் மெதுமெதுவாக நகர்ப்பட வேண்டிய இப்பயணத்தில் தன்னுணர்வு (self Awareness) மிக முக்கியமானதொன்றாக அமைகிறது. அதாவது ஒருவர் தன்னுடைய நிகழ்கால உணர்ச்சிகளை (Emotions) வேறுபட்ட நடத்தைகளை (Behaviours) எப்போதும் உற்று நோக்கக் கூடியவராக இருத்தல் அவசியமாகிறது. தனக்குள்ளே எத்தகைய உணர்வுகளை (Feelings) தான் அடைகிறார் என்பதைத் திறந்த மனப்பான்மையுடன் நோக்குதல் வேண்டும். இவ்வாறு ஒருவர் “தனக்குள்ளே நடைபெறுவது என்ன?” என்ற கேள்வியை அடிக்கடி கேட்பவராக இருக்குமிடத்து அந்த நபர் எப்போதும் தன்னுணர்வோடு இருப்பது தெளிவாகும்.

ஆகவே மனித வாழ்வில் உண்மையான ஆளுமையைக் கண்டுணர்ந்து முரண்பாடு களைக் களைந்து போலி முகமுடிகளை (Phoney) நீக்கி உள்ளார்ந்த மகிழ்வையும், அர்த்தத்தையும், நிறைவையும் காண சூத்திரமாய் திகழ வேண்டியது சுயதேடல் என்ற தாகமேயாகும்.



**உசாத்துணை நூல்கள்:**

- ☐- ‘உங்களைப் பிடிக்குமா உங்களுக்கு?’, தோமை ராஜன், அரும்பு பதிப்பகம், சென்னை, 2001.
- ☐- ‘என் மதிப்புக்குரிய நான்’, எம். ஏ. ஜோ, வைகறை வெளியீடு, திண்டுக்கல், 2003.
- ☐- ‘நான் யார் என உனக்கு சொல்ல ஏன் நான் அஞ்சுகிறேன்?’, ஜான் பவுல்.
- ☐- ‘Living Moments of Awareness’, J. Maurus, Better Yourself Books, Bombay, 1997.

# தேடிப்பெற்றேன் தெளிவு

கி. கலைவாணி

காலை எழுந்தென் கடமை முடித்துப்பின்  
மாலை வரைவேலை செய்திருந்தேன் - காளையென்  
மூளை கொதித்ததே... வீடுவந்தால் நெஞ்சமோ  
தேளைப்போல் கொட்டுது பரய்ந்து

பாய்ந்தது கொட்டிட நாய்போல் உறுமியென்  
தாயொடு பேசிடத் தங்கையர் - பேய்இவன்  
எண்டு அகத்தே மூலையில் குந்தி முணுமுணுக்க  
மண்டி வளரும் வெறுப்பு

இப்படி நாளும் இருந்திடில் காண்பவர்  
'எப்படி வாழ்ந்தவன் இப்படி' - என்றுசெப்பு  
நெஞ்சிறுகி நற்சிரிப் பற்றுநான் பேவேனோ?  
நெஞ்சினில் வந்த நினைப்பு

நினைப்பினில் வந்த முனைப்பால் நெஞ்சம்  
தனைச்சோர்வில் தள்ளியநோய்க் கெந்தத் - துணையினைக்  
கொண்டுநீக்குவேன் என்று அலைந்தேன் வெறியில்  
கண்டதில்லையதனால் ஒன்று

“வேலை அழுத்தங்கள் வேறுநெருக்கீடுகள்  
நூலைப்போல் எம்மைப்பின்னும்போது - மூளையில்  
சிந்தனை 'நெக்கற்றிவ்' வாகிட நெஞ்சினில்  
வந்திடுமே மிக்க வெறுப்பு

மெள்ள வரும்நெருக்கீட் டைவந்த தும்தீரா(து)  
உள்ளே தள்ளித்தேக்கி வைத்திடில் - பள்ளத்தில்  
தேங்கிக் கிடந்துநாறும் குப்பைபோல் எங்களுக்கு  
தீங்குகள் செய்யும் தினம்

வெறுப்பு விரக்தியொடு வேதனை மிக்க  
கறுத்த மனத்திராய் வாழ்வை - மறுத்தே  
உரைக்கும்வார்த்தையெல்லாம் 'நெக்கற்றிவ்' வாக  
விரைந்தவர் போவார் தற்கொலைக்கு

என்றொரு நூலில் இருத்தலைக் கண்டுமிக்கத்  
துன்பினில் நொந்துதுடி யாத்துடித்தேன் - பின்புதேறி  
வந்தநெருக் கீடெனக்(கு) ஒன்றுதானே என்றுணர்ந்து  
சிந்தைக்குச் சேர்த்தேன்பலம்

சிந்தையைத் தூயதாக்கச் சீரிய கற்பனைகள்  
சொந்தமுள்ளனோர் தம்மொ(டு) அளவளாவல் - சந்தோஷம்  
எப்பொழுதும் தங்கவேண்டித் தெய்வத்தை வேண்டுதல்  
தந்தது நெஞ்சினில் தென்பு

நெஞ்சினில் தென்பைப் பெருக்கிட வேண்டி நல்ல  
பஞ்சையொத்த மென்னிசையைக்கேட்டேன் - துஞ்சி  
மடிந்ததென் துன்ப மனத்தினில் விஞ்சியெழுந்து)  
ஆடிற்றே நம்பிக்கை நாற்று

நாளும் கலையில் நாட்டம்வைக்க நெஞ்சினில்  
மூளும் ரசனை நெருப்பினில் - பாமும்  
கவலையிறுக்கம் தீயந்து போயிட என்னில்  
சுவறி எழுந்தது உயிர்ப்பு

சோர்வுமண்டித் தேய்ந்து மறையத்துடித் தேனுக்கு  
பாரினில் மீளப்பிறப்புத் தந்தது - நோக்குவார்க்கு  
என்றுமுள்ளே சாந்தியை நல்கி நலமுறச்  
செய்யும் கலைத்தாய் முகம்

சோந்தவர் தம்மைச் சிறுசேய் எனவாக்கி  
தூர்த்தவர் உள்ளக் கவலையைப் - போக்கும்  
கலைத்தாய் தன்னைத்தேடிக் கண்டுகொண்டேன், யாரும்  
மலைத்திட நின்றேன் தெளிந்து

## ஊனக் கிஞ்சுப்பாடு

உங்களுடைய வட்டுப்பாட்டுக்குள் உங்கள் மனம்  
செயற்படுபது பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய  
மனது உங்களைத் தன் இஷ்டப்படி ஆட்டி உலுக்குப்படி  
விட்டு விடலாம்.



# அர்க்கமுள்ள சுயதேடல்

எஸ். அல்ஃபட் ரீகன்

இன்று உலகை நாம் பல்வேறு கோணங்களில் ஆராய்ந்து பார்த்தால் அறிவியல் முன்னேற்றங்கள், நவநாகரீகம், பொருளாதார வளர்ச்சி என விஞ்ஞானம் உலகில் கொடிகட்டிப் பறக்கின்றது. ஆனால் “நான் யார்?” என்று ஒவ்வொருவரும் தம்மிடம் கேட்கும் இக்கேள்விக்கு விஞ்ஞானத்தின் உதவிகொண்டு கூட விடை தேட முடியவில்லை.

உண்மையில் 20 நூற்றாண்டுகளாக மனித இனம் தன்னைச் சுற்றி என்ன நிகழ்கின்றது என்பதையும் இயற்கையின் விநோதங்களையும், அண்டவெளிகளையும் தான் ஆராய்ந்து அவற்றை விளக்க முனைந்தது. ஆனால் அதே மனிதன் தனக்குள் சென்று தனது அகவுலகத்துடன் சஞ்சரித்து தனது மனவுலக பரிமாணங்களை கண்டறிய முயலவில்லை, முயற்சிக்கவில்லை.

இன்று எம்மத்தியில் மிகவும் சவால் மிகுந்த வினா என்னவெனில் நாம் ஒவ்வொருவரும் எம்மிடம் (எமது சுயத்துடன்) தொடர்பு வைத்துக் கொண்டுள்ளோமா? ஆம் எனின், எத்தகைய தொடர்பாக அது உள்ளது. மனிதன் வசதி வாய்ப்புகளுடனும், பட்டம், பதவிகளுடனும் வாழ்ந்தாலும், வாழ்க்கையில் ஓர் தெளிவான பாதை அமையாவிட்டால் அது அர்த்தமிழந்த ஓர் வாழ்க்கையாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் பெரிதாக சொல்லிக்கொள்ளும் அளவிற்கு வாழ்க்கைத் தரம் இல்லாது போயினும் வாழ்வை வகுத்துக்கொண்டு சாத்தியமான இலக்குகளை நோக்கிப் பயணிப்பவர்களுக்கு வாழ்க்கை அர்த்தம் நிறைந்ததாக இருக்கிறது.

மனிதன் வசதி வாய்ப்புகளுடனும், பட்டம், பதவிகளுடனும் வாழ்ந்தாலும், வாழ்க்கையில் ஓர் தெளிவான பாதை அமையாவிட்டால் அது அர்த்தமிழந்த ஓர் வாழ்க்கையாகத்தான் இருக்கும்.

ஆக, வாழ்க்கையில் அர்த்தம் காணுதல் என்பது மிக முக்கியத்துவமானதும், அவசியமானதும் ஆகும். உளவியல் வல்லுனர் விக்டர் பிராங்கின் (Viktor E. Frankl 1905 – 1997) ‘அர்த்தம் காணலுக்கான மனிதனின் தேடல்’ (The man search for meaning) என்ற உலகப் புகழ்பெற்ற நூலை எழுதியவர்.

இவரது 'அர்த்தம் காண் குணமாக்கல்' (Logo therapy) வாழ்வில் அர்த்தமிழந்து விரக்தியின் விளிம்பில் நின்றிருந்த பலருக்கு கைகொடுத்தது. இவர் 2ம் உலகப்போரின்போது சிறைக் கைதியாகி விபரிக்க முடியாத துன்பங்களை அனுபவித்தவர். இவ்வாறு விக்ரர் பிராங்கிள் தன்னுடைய வாழ்வில் ஏற்பட்ட சோகங்கள், வேதனைகள், பரிதவிப்புக்கள், வலி மிகுந்த அனுபவங்களுக்கிடாக ஓர் உள்ளார்ந்த தேடலில் இருந்தே 'அர்த்தம் காணலுக்கான தாகம்' (Will to meaning) தன்னுள் எழுச்சி பெற்றது என்றார்.

இவர் மனிதனைப் பற்றி குறிப்பிடும்போது உடல், உளம், ஆன்மா ஆகிய மூன்றின் கூட்டுச்சேர்வே மனிதன். இதில் ஆன்மா முக்கியமானது. ஆன்மாவில் பிழை இருப்பதனால் தான் உடல், உளம் பாதிக்கப்பட்டு அகவெறுமை ஏற்படுகிறது என்றார். சுயதேடலின் முக்கியமான ஓர் நிலையாக தன்னைக் கடந்து போதல் (Self Transcendence) பற்றி குறிப்பிட்டார். மனிதன் தனக்காக மட்டும் வாழாது மற்றவர்களுக்காக வாழும்போது திறமைகள், பலவீனங்கள், வளர்ச்சி, ஆளுமை அடையாளம் காணப்படலாம்.

பொதுவாக மனிதர் அர்த்தம் நிறைந்த வாழ்வு வாழ வேண்டும் எனும் போக்குடையவர்கள். விக்ரர் பிராங்கிளின் கோட்பாட்டின் படி சுயதேடல் மூலம் தமது வாழ்விற்கு அர்த்தம் கொடுக்க பின்வரும் காரணிகள் ஒருவரிட்கு உதவலாம்.

- **கடவுள் உறவு:** (உ-ம்) முகாமில் அகதி வாழ்வில் இருந்தும் நம்பிக்கை இழக்காதிருந்ததற்கும், வேதனையைத் தாங்குவதற்கும் கடவுள் நம்பிக்கை காரணம் என பலர் ஆறுதல் அடைகிறார்கள்.
- **துன்பத்தை எதிர்கொண்டு வாழ்தல்:** சமூகரீதியான தவிர்க்க முடியாத துன்பத்தையும், கஸ்ரத்தையும் எதிர்கொண்டு வாழும் மனப்பான்மை மூலம் வாழ்க்கை அர்த்தம் பெறும்.
- **அன்பு செய்வதன் மூலம்:** மனிதன் அன்பு செய்து வாழும்போது வாழ்வு மட்டுமல்ல மரணமும் அர்த்தம் கொடுக்கும்.
- **நல்ல மதிப்பீடுகளை அனுபவித்தல்:** நல்லவர்களுடன் பழகுதல், இயற்கையை இரசித்தல் அதாவது வாழ்வில் நல்லவை, உண்மையானவை, அழகானவை என பொதுவாக ஏற்கப்பட்ட மதிப்பீடுகளை அனுபவித்தல்.
- **படைப்பாற்றல் திறன் தனித்துவம்:** இவற்றைப் பேணுவதன் மூலம் எமது திறமையை வளர்த்து சமுதாயத்திற்கு உதவுதல், கட்டுரை எழுதுதல்...(Creative counseling) என்னால் மட்டும்

சாதிக்கக் கூடியவற்றை (தனித்துவமான திறன்கள் -Individual abilities) அடையாளம் கண்டு அவற்றை வளர்த்தல்.

விக்ரர் பிராங்கிள் தனது சுயதேடல் ஊடாக தனது வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் வழங்கியதோடு பலரிடம் தன்னால் உதவி புரிய முடியும் என நம்பினார். “இவ்வளவு துன்பங்களிடையேயும், இன்னல்களிடையேயும் நீ ஏன் வாழ வேண்டும். தற்கொலை செய்துகொள்ளக்கூடாதா?”, “நீ இன்னும் சாகாமல் இருப்பதற்கு எவை காரணங்கள்?” இப்படி அதிர்ச்சியூட்டும் வினாக்களைத் தொடுத்து தம்மிடம் உளநல உதவி நாடியவர்கள் தமக்குள் ஓர் உள்ளார்ந்த தேடலுக்கு செல்ல வழிகாட்டுவதாக விக்ரர் பிராங்கிளின் ‘அர்த்தம் காண் குணமாக்கல்’ அமைந்திருந்தது. இவ்வாறான தேடலிலிருந்து பலர் தாம் வாழும் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் இருப்பதை தாமே கண்டு கொள்ள வழி பிறந்தது.

விக்ரர் பிராங்கிள் தனது சுயதேடல் ஊடாக தனது வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் வழங்கியதோடு பலரிடம் தன்னால் உதவி புரிய முடியும் என நம்பினார்.

சுனாமியின் பசிக்கு தமது பெற்றோரை, பிள்ளைகளை, சகோதரர்களை, நண்பர்களை, கணவனை, மனைவியை இழந்து வாழும் ஒவ்வொருவரும் எவ்விதம் தமது வாழ்வுக்கு அர்த்தம் காண்கிறார்கள் /காணப்போகிறார்கள் என்பது முக்கியமானது. சுனாமியில் தனது பெற்றோரையும், சகோதரர்களையும் இழந்து தற்போது தானும், தனது இளைய சகோதரியும் மட்டுமே உயிருடன் இருப்பதாக கூறிய ஓர் இளைஞன் தனது சோகத்தை மிகவும் கண்ணீருடன் கூறிவிட்டு, இறுதியாக என்னிடம் கூறிய வார்த்தைகள் “ அண்ணா, நான் எனது தங்கைக்காகத்தான் இப்போது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்...” பெரும் பிரிவுத் துயர்களின் மத்தியிலும் அந்த இளைஞன் தனது வாழ்க்கைக்கு பொருள் இருக்கிறது என்பதை கண்டுகொண்டிருக்கிறான். ‘தனது தங்கையின் வாழ்வை சிறப்பாக்க வேண்டும்’ என்பது அவன் கண்டுகொண்ட அர்த்தம்.

என்னோடு படிக்கும் நண்பி ஒருவருக்கு இரண்டு சகோதரர்கள். தந்தை இரண்டு வருடங்களிற்கு முன்னர் இறந்துவிட்டார். தாயுடன் மட்டும் வளரும் பிள்ளைகள் இவர்கள். தந்தையின் இழப்பில் மலைசாய்ந்த துயரம் இவர்களுக்கு, ஆனால் இவரின் அம்மா அடிக்கடி சொல்லுவாராம், “உங்களுக்காகத்தான் (பிள்ளைகளுக்காக) நான் இன்னும் உயிரோட இருக்கிறேன்” என்று. இவ்வாறான பல கதைகளை நாம் கேட்டிருக்கிறோம்.



இவ்வாறான வார்த்தைகள் எமக்கு எதைச் சொல்கின்றன? வாழ்வின் அனைத்து வழிகளிலும் விரக்தியும், வெறுமையும் அனுபவிப்பவர்கள் இன்னொருவருக்காக வாழும் தியாக வாழ்க்கை நிலையின் மூலமே தமது வாழ்வுக்கு அர்த்தம் கொடுக்க முடிகிறது. எனவே வாழ்வில் அர்த்தம் இழந்து மனவெறுமை நிலை நீடிக்க நாம் அனுமதிக்கக் கூடாது. தொடர்ச்சியான தேடலின் மூலம் எமது வாழ்விற்கு அர்த்தத்தை வழங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

வாழ்வின் அனைத்து வழிகளிலும் விரக்தியும், வெறுமையும் அனுபவிப்பவர்கள் இன்னொருவருக்காக வாழும் தியாக வாழ்க்கை நிலையின் மூலமே தமது வாழ்வுக்கு அர்த்தம் கொடுக்க முடிகிறது.

“இறைவா, என்னை முடிவற்ற நிலையில் சிருஷ்டித்திருக்கிறாய். அதுவே நினது பிச்சை. இந்த மட்பாண்டத்தை அடிக்கடி காலி செய்து புத்துயிர் தந்து நிறைத்து விடுகின்றாய்.”

இவ்வரிகள் ரவீந்திரநாத் தாகூர் தனது வாழ்வின் தேடலின் மூலம் வெளிப்படுத்திய சிந்திக்க வைக்கும் அர்த்தம் நிறைந்த வரிகள். இருள் கவ்வுகின்றபோதுதான் எம்மால் நட்சத்திரங்களைக் காண முடிகிறது. மகிழ்ச்சியான உணர்வுகளை நன்றாக அனுபவிப்பதற்கு சில சோகப்படுத்தும் உணர்வுகள் உதவுகின்றன. அவையே வாழ்விற்கு அர்த்தத்தையும் வழங்குகின்றன.

சுயதேடல் என்பது எமது வாழ்க்கையின் பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் எம்மை அடையாளம் கண்டு ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும், தவறுகளைத் திருத்திக் கொள்ளவும் உதவுகிறது. சிலவேளைகளில் நாம் பிறரைச் சார்ந்து இயங்குவதற்கு நமது 'தாழ்வு மனப்பான்மை' காரணமாக இருக்கலாம்.

வாடிக்கையாளர் பெண்மணி ஒருவர் அன்பால் எல்லோரிடமும் பிணைப்பை நாடினார். விளைவு, தான் சந்தித்த ஒவ்வொரு விற்பனையாளரிடமும் ஏதாவது ஒரு பொருளாவது வாங்குவார். அது அவருக்கு அதிகம் பயன்படாத பொருள் எனத் தெரிந்தும் கூட 'எனக்கு ஒன்றும் வேண்டாம், தேவை ஒன்றும் இல்லை' என்று அவர் சொல்வதற்கு நீண்ட நாட்கள் பிடித்தன. தன்னைப்பற்றி அவர் தெரிந்துகொள்ள முற்பட்ட பிறகு அந்தத் தவறைத் திருத்திக் கொண்டார்.

சுயதேடல் என்பது எமது வாழ்க்கையின் பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் எம்மை அடையாளம் கண்டு ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும், தவறுகளைத் திருத்திக் கொள்ளவும் உதவுகிறது.

அதேபோல் எம்மிடமுள்ள திறமைகள், ஆற்றல்களை நாம் மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கண்டுகொள்ள முடியாது.

சுயதேடலுக்கூடாகவே வெளிக்கொணரலாம். அத்துடன் ஏதாவது நிறைவு பெறாத விருப்பங்கள் எமக்குள் இருந்து எம்மை விரும்பத்தகாத திசையில் இட்டுச் செல்கின்றனவா? என்பதையும் நாம் தான் கண்டுகொள்ள வேண்டும். எமது ஒடுக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகள் என்றைக்கும் செத்துப்போவதில்லை. நினைவுகளுக்கு அப்பால் சென்று மறைந்து உறங்குவதுபோல உள்ளன. இதனால் தான் ஆழ்மனம் (Unconscious mind) என்பது “கொதிக்கின்ற உணர்ச்சிகளின் கொப்பறை” என சிக்மன் ப்ரொய்ட் (Sigmund Freud) வர்ணித்தார். சிலவேளைகளில் நாம் நமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாது உறைபனிபோல மனஇறுக்கத்துடன் இருப்பதற்கு காரணம் என்ன? எமது கடந்த கால உணர்வுத் தாக்கங்களை அறிந்து அவற்றிலிருந்து விடுதலை காண்பதற்கும் சுயதேடலினாலன்றி வேறொன்றாலும் முடியாது.

எனவே சுயதேடல் என்பது மனித வாழ்வில் பின்வரும் வழிகளில் நன்மை பயப்பதாக அமைகின்றது.

- அர்த்தமிழந்து மனவெறுமையுடன் போராடும்போது சுயதேடல் வாழ்விற்கு மீண்டும் புதிய அர்த்தம் தருகிறது.
- தாழ்வு மனப்பான்மைகள், எம்மை ஆட்டி வைக்கும் அர்த்தமற்ற பயங்கள் பலவீனங்களிலிருந்து விடுபட சுயதேடலினால் முடியும்.
- எமக்குள் உள்ளார்ந்த நிலையில் பொதிந்து கிடக்கும் படைப்பாற்றல், திறமைகளை வெளிக்கொணர்ந்து எம்மை வளர்ப்பதோடு சமுதாயத்தையும் முன்னேற்ற முடியும்.
- சுயதேடலில் கணிசமான அளவு வெற்றி கண்டுள்ள ஒருவர் தான் முக்கியமான முடிவுகளைத் திடமாக, உறுதியாக எடுத்துச் செயல்படுத்தக் கூடியவராக இருப்பார். இவர்கள் தாம் எடுக்கும் முடிவினால் பின்னர் தாமே வருத்தப்படும் நிலமை இருக்காது.
- எந்த அடிப்படையில் நாம் எமது விருப்புக்களை, ஆர்வங்களை உருவாக்குகின்றோம் என்பதை கண்டுகொள்ள சுயதேடலினால் கூடும்.
- எமது உணர்ச்சிகளை நாம் சரிவரக்கையாண்டால் ஒரு தங்கச் சுரங்கம்போல அது எமக்கு என்றென்றும் பயன் நல்கும். இத்தகைய முதிர்ச்சி பெற சுயதேடல் வழி சமைக்கிறது.

எமது கடந்த கால  
உணர்வுத்  
தாக்கங்களை அறிந்து  
அவற்றிலிருந்து  
விடுதலை  
காண்பதற்கும்  
சுயதேடலினாலன்றி  
வேறொன்றாலும்  
முடியாது.

உணர்ச்சிகளைக் கையாள்வதில் திறமை உள்ளவர் மிகுந்த மன ஆரோக்கியத்துடன் மிளிர்வார்.

- சுயதேடலில் தன்னை அறிந்துகொள்ளும் ஒருவர் பிறரது விமர்சனங்களை பெருந்தன்மையுடன் ஏற்று ஆராய்ந்து பார்க்கும் பலத்தைப் பெறுகிறார். தம்மைப் பற்றிய குறைவான மதிப்புக் (Low self esteem) கொண்டவர்களால் இது முடியாது.
- எமது தற்போதைய வளர்ச்சிக்குத் தடையாக அமையக்கூடிய கடந்தகால ஏமாற்றம், தோல்விகள், இழப்புக்களை ஆராய்ந்து இவற்றிற்கூடாகவும் வாழ்க்கையை செம்மைப்படுத்தி சிறப்பாக்க முடியும். இதற்கும் சுயதேடல் அவசியமாகும்.

ஆற்றுப்படுத்துனர்கள் தம்மிடம் துணை நாடி வருபவர்கள் தமது வாழ்விற்கு பொறுப்பு ஏற்று தம்மைத் தமது குறைநிறைகளுடன் ஏற்று சுயதேடலின் மூலம் தமது வாழ்விற்கு அர்த்தத்தைக் கண்டுகொள்ள வழி காட்ட வேண்டும். இத்தகைய ஆற்றுப்படுத்துனர்களே தமது பணியில் வெற்றி பெறுகிறார்கள்.

எனவே, தேடல் என்பது வெறுமனே ஆற்றல்கள், திறமைகள், வாய்ப்புக்கள் தேடுவதல்ல. எமது பயங்கள், தயக்கங்கள், இயலாமைகள், குற்றஉணர்வுகள், வெறுப்புக்கள், விரோதங்கள் என... அனைத்தையும் தேடும் ஓர் 'அகவுலக ஆராய்ச்சி' ஆகும். இத்தகைய சுயதேடல் எமது வாழ்வை நிச்சயம் மாற்றும். செழிப்பான வாழ்க்கைக்கு வழி காட்டும். எமது வாழ்க்கையின் விதியை தீர்மானிப்பவர்கள் நாம் தான்.

சுயதேடலில் தன்னை அறிந்துகொள்ளும் ஒருவர் பிறரது விமர்சனங்களை பெருந்தன்மையுடன் ஏற்று ஆராய்ந்து பார்க்கும் பலத்தைப் பெறுகிறார்.

“நம்மைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் வெளி உலகத்தை தெரிந்துகொள்ள முடியாது. நம்மைத் தெரிந்து கொண்ட பிறகோ வெளி உலகத்தில் தெரிந்து கொள்வதற்கு ஒன்றும் கிடையாது.”

- ரமணமகரிசி

உசாத்துணை நூல்கள்:

- உங்கள் மனதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்-லூயிசின்டர் & ஜான்ஸன் Ph.D (தமிழில் லயன் சீனிவாசன்) (கண்ணதாசன் பதிப்பகம் - 2003)
- ஏமாற்றங்களும் ஏணிகளும் - டாக்டர் டேவிட் பிராண்ட் (தமிழாக்கம் கோடீஸ்வரன்) (கண்ணதாசன் பதிப்பகம் - 2004)
- உருவாகும் நான் (Personality Development) டாக்டர் அ. அல்போன்ஸ்.
-



# பிறக்கப் போகும் இடிந்தையின் தேடல்

J. கௌரடி

அன்பான கடவுளே!

என்னுடைய வாழ்க்கையில் சிரிக்கின்ற கருணை முகங்கொண்ட மிகவும் அருமையான கதகதப்பான இடத்திற்கு என்னை அனுப்பினீர். நான் பெரியவனாகவும், வலுவானவனாகவும் நீந்தவும் கற்றுக் கொண்டேன். இப்போது பிறக்க வேண்டிய தருணம் வந்துவிட்டது. அதற்கு முன்னர் சில விடயங்களை கேட்க வேண்டியுள்ளது.

01. என்னுடைய பெற்றோருக்கு எப்படிப்பட்ட கண் உள்ள பிள்ளை வேண்டும். பிறவுன், கறுப்பு?

02. என்னுடைய நிறை அதிகம் அல்லது குறைவு எனில் என்ன செய்வார்கள்?

03. என்னை அவர்களுக்குப் பிடிக்குமா? பெற்றோர் வாழ்க்கை முழுவதும் என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்வார்களா? பராமரிப்பதற்குத் தயாராக உள்ளார்களா?

04. பெண் பிள்ளை வேண்டுமென எண்ணி இருக்கும்போது நான் ஆண் பிள்ளையாக வெளி வந்தால், என்ன நடக்கும்? என் மேல் விருப்பம் கொண்டு விளையாடுவார்களா? மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்களா?

05. எனது காலில் 9 விரல்கள் உள்ளதை நான் பார்க்கவில்லை, என்ன பண்ணுவது?

06. எனது காது நீண்டு, மூக்கு மேல் தூங்கியவாறு உள்ளது. அவர்கள் எதிர் பார்த்ததுபோல் இல்லாமல் குறைபாட்டுடன் பிறந்தால் என்னைப் பார்ப்பார்களா?

07. நான் அதிகம் அழுதுவிட்டால், அவர்களை நித்திரையிலிருந்து எழுப்பி விட்டால், எனது வயிற்றில் முடிச்சு விழுந்தால், அடி வயிறு நோவினால் அழுதால் அவர்களின் அமைதியான கனவைக் குழப்பி விட்டதாகக் கோபப்படுவார்களா?

08. என் தலைவிதி நான் பிறக்கும்போது எனது மனவளர்ச்சி சரியில்லை. அவர்களை அதிகம் கஷ்டப்படுத்திவிட்டேனா?

09. மற்றப்பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டு பார்த்து பல வெளிப்படையான வித்தியாசங்கள் காணப்பட்டால் என்னை வேண்டாம் என சொல்லி விடுவார்களா?

அப்படி அவர்கள் சொன்னால் நான் என்ன செய்வது!

ஏமாற்றமாக வந்து பிறக்க வேண்டும் என்று எனக்கு ஆசையில்லை கடவுளே! நான் வந்த வழியில் திரும்பிப் போக முடியாதோ?

கடவுளே! தயவு செய்து அவர்களுக்கு வேண்டாத பிள்ளையாக இருந்தாலும் எனது நிலமையை அவர்களுக்கு புரிய வைப்புகள் நானும் உமது அன்பின் படைப்பு என்பதைப் புரிய வைப்புகள்.

“நம் அனைவருக்கும் நம் மனதில் நம்மைப் பற்றிய அடிப்படை எண்ணம் ஒன்று உள்ளது. ‘குறைகள் இருந்தாலும் அடிப்படையில் நான் நல்லவன். பலவீனங்கள் இருந்தாலும் அடிப்படையில் நான் அன்பு செய்யப்படத் தகுந்தவன், அன்புக்குரியவன், திறன்கள் மிக்கவன், வாழ்வில் வெற்றி பெறக் கூடியவன்’ என்று நம்மில் சிலர் நினைக்கிறோம். வேறு சிலர், ‘சில நல்ல குணங்கள் என்னிடம் இருந்தாலும் அடிப்படையில் நான் கெட்டவன், பிறர் என்னை அன்பு செய்யுமளவிற்கு என்னில் எதுவுமில்லை. நான் வாழ்வில் எளிதில் வெற்றி பெற கியலாது’ என்று நினைக்கிறேன். ஆங்கிலத்தில் ‘செல்ப் இமேஜ்’ (Self-Image) (சுய எண்ணம்) என்று கிதனைக் குறிப்பிடுகிறார்கள். யாருக்கெல்லாம் இந்தத் தன் கணிப்பு நன்றாக உள்ளதோ அவர்கள் வெற்றி பெறுகிறார்கள். சிறிய தோல்விகள், குயரங்கள் முதலில் வந்தாலும் அவற்றையெல்லாம் வென்று சாதிக்கிறார்கள். உறவுகளில் வெற்றி பெற்று அன்பைப் பெறவும், தரவும் இவர்களால் முடிகிறது. இவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார்கள். யாருக்கெல்லாம் தன் கணிப்பு மோசமாக உள்ளதோ அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் தோற்கிறார்கள். உறவுகள் விரைவில் முறிந்து போகின்றன. மகிழ்ச்சி இவர்களுக்கு எட்டாக கனியாக இருக்கிறது.

நன்றி

எம். ஏ. ஜோ

என் மதிப்பிற்குரிய நான்.

# தேடல்

கெ. சுப்பரன்

‘தேடல்’ உள்ள உயிர்களுக்கே தினமும் பசியிருக்கும் ‘தேடல்’ என்பது உள்ளவரை வாழ்வில் ருசியிருக்கும்” என்னும் சமகாலத்து திரையிசைப் பாடல் வெளிவந்து நாம் யாவரும் எமக்குள் முணுமுணுத்த காலம் தூரத்தேயில்லை. இருப்பினும் இங்கு தேடல் என்பதனால் கூற எத்தனிக்கப்பட்ட விடயம் குறித்து தெளிவான விளக்கத்தினைப் பெற்றவர்களாக நாம் காணப்படுன் எழக்கூடிய சிக்கல்களுக்கு, பிறழ்வுகளுக்கு எமது நிலையிலேயே தீர்வுகளினையும் எட்டிவிடலாம் அல்லது அத்தகைய “இடர்நிலை” தோன்றாமல் செய்து விடலாம் என்பது கவனிக்கத்தக்கது. எம்மால் எம்மைத் தேடுதல் என்பது சுலபமான விடயமன்று. எனினும் கடினமானதென ஒதுக்கிவிடக்கூடியதும்ல்ல.

சர்வதேச தொண்டு நிறுவனங்கள் உட்பட அரச நிர்வாகக் கட்டமைப்புக்களில் கூட இத்தகைய அம்சம் ஏதோ ஒரு வகையில் (ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்படும்போது, மனிதவள அபிவிருத்தி குறித்து கவனம் செலுத்தும்போது) பரீட்சிக்கப்படுவது என்பது நாம் அறிந்ததே. இங்கு தனிப்பட்ட நபர்களிடையே காணப்படும் திறன்கள் தேடப்பட்டு அவை உரிய வகையில் முன்னேற்றகரமாக முன்னெடுத்துச் செல்லப்படும்போது நிறுவன அபிவிருத்தி என்பது எய்தப்படக்கூடியதாகக் காணப்படுகின்றது. இதுவே தனிப்பட்ட நபர்களது தேடலாகவும், உந்துசக்தியாகவும் அமைந்து காணப்படுமேயானால் அது தனிநபர் ஆளுமை எனலாம். இங்கு எதைத் தேடுவது, எப்படித் தேடுவது என்பதனை சற்று விரிவாக நோக்குவதற்கு முன்பு ஆளுமை குறித்து நாம் நோக்கின் ஆளுமை என்பது தனிமனிதனது அறிவு (Knowledge) ஆற்றல் (Skill) மனப்பாங்கு (Attitude) ஆகியவற்றில் தங்கியதாக அமைகின்றது. தனி மனிதன் தனது மேற்கூறிய மூன்று விடயங்களிலும் தனது இருப்பினை இனங்கண்டு கொள்வதுடன் முன்னேற்றகரமாகச் செயற்படும் நோக்கில் புதிய பரிமாணங்களினை இனங்கண்டு கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சி அல்லது எத்தனம் தேடல் என்பதாகப் பொருள் கொள்ளலாம்.

எம்மால் எம்மைத்  
தேடுதல் என்பது  
சுலபமான  
விடயமன்று. எனினும்  
கடினமானதென  
ஒதுக்கிவிடக்  
கூடியசுமல்ல.



பொதுவாக தனிநபர்களாகிய நாம் அனைவரும் தெளிவாக ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். எம்மில் எவரும் பூரணமாக, பூரணத்துவமடைந்தவர்களாக இல்லை. ஏதோ ஒரு அல்லது பல விடயங்களில் நிபுணத்துவம் வாய்ந்தவர்களாக அமைந்து காணப்படல் என்பது சவால்கள் மிக்க, முரண்பாட்டுச் சிக்கல்கள் நிறைந்த வாழ்க்கையில் எதிர் நிச்சல போட்டவாறு முன்னேறுவதற்குப் போதுமானதாகக் காணப்பட முடியாது என்கின்ற நிலை உணரப்படுகின்றபோது தேடலின் தேவை உணரப்படுகின்றது. இவ்வாறாக நாம் வாழ்வில் எமக்கென ஓர் தனித்துவமான பாதையினை நிர்ணயம் செய்து மற்றவர்களுடன் ஒத்திசைவுப் போக்கான வாழ்வு முறையை நிரூபிக்க வேண்டுமாயின் நான், என்னுள், எனக்குள் பின்வரும் விடயங்கள் குறித்துத் தேடல் வேண்டும்.

- பலம் (STRENGTH)
- பலவீனம் (WEAKNESS)
- சந்தர்ப்பங்கள் (OPPORTUNITIES)
- சவால்கள் (CONSTRAINTS)

இதனை “ஸ்வொக் பகுப்பாய்வு”(SWOC ANALYSIS) எனவும் குறிப்பிடுவர்.

பலம்களினூடாக சவால்களினையும், சந்தர்ப்பங்களினூடாக பலவீனங்களினையும் இல்லாது செய்துவிடத்தக்க செயற்திட்டம் ஒன்றினை எமதளவில் திட்டமிட்டு செயற்படுத்துவோமாயின் அதுவே தேடலின் வெளிப்படுகை (Output) ஆகக் காணப்படும்.

இவை மட்டுமன்றி தேடல் என்கின்றபோது நாம் எமது வாழ்வில் குறித்த இலக்கினை அடைய வேண்டுமாயின் எம்மை “இனங்கண்டு கொள்ளல்” என்பதன் முக்கியத்துவத்தினை முதலில் உணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். எம்மில் உள்ள சில பழக்கவழக்கங்களினை (BEHAVIOURAL CHANGES) மாற்றுகைக்கு உட்படுத்தவும் சமுதாய நலன்களுக்கு முரண்படாத நிலையில் கூடுதல் பொறுப்பு, அதிக கடமைப்பாடு கொண்டமைந்தவர்களாக எம்மை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலும் வேண்டும். இதற்கமைவாக நாம் எமது அனுபவ அறிவை, வாழ்க்கைத் திறனை அபிவிருத்தி செய்து கொள்வதுடன் மட்டும் நின்றுவிடாது மனப்பாங்கு மாற்றத்தினையும் படிப்படியாகவேனும் உறுதி செய்ய வேண்டிய தேவைப்பாடு உள்ளது.

தேடல் என்கின்ற போது நாம் எமது வாழ்வில் குறித்த இலக்கினை அடைய வேண்டுமாயின் எம்மை “இனங்கண்டு கொள்ளல்” என்பதன் முக்கியத்துவத்தினை முதலில் உணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும்

இவ்வாறான செயற்பாட்டினை அனைவரும் திடசங்கற்பத்துடன் மனப்பூர்வமாக ஏற்றுக்கொண்டு நிலைநாட்டின் சமூக நல்லெண்ணம் மற்றும் மனவிடுதலையுடனான அமைதி (SOCIAL HARMONY & PEACE WITH MENTAL RELIEF) எட்டப்படக்கூடிய நாள் வெகு தொலைவில் இல்லை.

தேடல் என்பதனை நாம் பின்வரும் ஆறுவகை வினாக்களினை எமதளவில், எமக்குள் தொடுப்பதன் மூலம் கிடைக்கப்பெறும் விடைகளினை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலமாகவும் ஆரம்பிக்கலாம்.

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 01. ஏன்                     | (WHY)                    |
| 02. என்ன                    | (WHAT)                   |
| 03. எப்படி                  | (HOW)                    |
| 04. எதற்கு, எப்போது         | (WHY, WHEN)              |
| 05. எங்கே                   | (WHERE)                  |
| 06. யார், யாரால், யாருக்காக | (WHO, BY WHOM, FOR WHOM) |

இவை எமது செயற்பாடுகள் (ACTIVITIES) தொடர்பான தேடலை விரிவாக்கம் செய்வதற்கு உதவக்கூடியன.

இவற்றினை மையப்படுத்தி தேடலின் முக்கியத்துவத்தினை உணர்த்தக்க வகையில் நாமறிந்த முயல், ஆமை கதையினை நாம் சற்று விரிவான நோக்கில் ஆராய்வோம். முயலும், ஆமையும் ஒட்டப்பந்தயம் வைத்து முயல் வேகமாக ஓடி இடைவழியில் தூங்கிவிட ஆமை தொடர்ச்சியாக ஓடி வெற்றி பெற்றது என்பது நாமறிந்ததே. மெதுவாக, திடமாகச் சென்றால் வெற்றி பெறலாம் என்பதுவே இக்கதையின் தாற்பரியம்.

இருப்பினும் முயல் தன்னுள் தன்னைத் தேடி சுதாரித்துக் கொண்டதுடன் ஆமையை மீண்டும் போட்டிக்கு அழைத்து இடைவிடாது ஓடி வெற்றியை தனதாக்கிக் கொண்டது. இங்கு மெதுவாகவும், திடமாகவும் சென்றால் மட்டுமன்றி வேகமாகவும், விவேகமாகவும் சென்றால் கூட வெற்றி எய்தலாம் என்பது புலனாகின்றது. இருப்பினும் தேடல் இடைவிடாது தொடர்வதாக வைத்துக் கொள்வோம். ஆமை தனக்குள் உள்ள திறமையினைத் தேடியது. தான் எந்தச் சூழலில் திறனுள்ளவன் என்பதைத் தனது அறிவினூடே தேடியது. ஒட்டப்பாடையின் குறுக்கே நீர்நிலையினைத் தாண்டக் கூடியவாறு அமைத்துக் கொண்டதுடன்

மெதுவாகவோ, திடமாகவோ, வேகமாகவோ, விவேகமாகவோ நாம் செயற்படுவதற்கு முன்பு எமக்குள் உள்ள ஆற்றல்களினை (ABILITIES) இனங்கண்டு கொள்ள வேண்டும்
--

முயலினைப் போட்டிக்கு மீண்டும் அழைத்து வெற்றியைத் தனதாக்கிக் கொண்டது. இதன் மூலம் நாம் அறிவது யாதெனில், மெதுவாகவோ, திடமாகவோ, வேகமாகவோ, விவேகமாகவோ நாம் செயற்படுவதற்கு முன்பு எமக்குள் உள்ள ஆற்றல்களினை (ABILITIES) இனங்கண்டு கொள்ள வேண்டும் என்பதுவே. இவ்வாறே ஒட்டப்பாதையை முற்று முழுதாக நிலத்தில் வைத்து முயல் வெற்றிபெற்ற பின்பு இருவரும் இணக்கத்திற்கு வரலாயினர்.

இருவரும் இணைந்து தம்மில் தம்மைத் தேடலாயினர். இருவரும் வேறுபட்ட அறிவு, ஆற்றல், திறன் கொண்டவர்கள் என்பதனை உணர்ந்து கொண்டனர். அவற்றுக்கு அமைவாக தமது ஒட்டப்பாதையினை நிர்ணயித்தனர். நிலப்பகுதி, நீர்ப்பகுதி இரண்டிலும் ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பரம் ஒத்துழைத்தனர். ஈருயிரும் ஒருயிராக வெற்றி இலக்கை அடைந்தனர். இங்கு தேடல் என்பதனை ஒருவரை ஒருவர் வீழ்த்துவதற்காக அன்றி சமயோசிதப் புத்தி மூலமாக கருத்து முதல்வாகக் கொள்கையினடிப்படையில் முரண்பட்டு, சிக்கல்பட்டு தம்மைத் தாமே உணர்ந்து கொள்ள வைத்தமை என்பது சிறப்பம்சம்.

## உன்னைப் பிறர் மதிக்க வேண்டுமா?

சுறுசுறுப்பாயிடு ஆனால் படபடப்பாயிராதே!  
 பெறுகையாயிடு ஆனால் சேம்பேறியாயிராதே!  
 சிக்கையாயிடு ஆனால் கடுமியாயிராதே!  
 அன்பாயிடு ஆனால் அடிமையாயிராதே!  
 இரக்கம் காட்டு ஆனால் ஏமாந்து போகாதே!  
 கருடையாளியாயிடு ஆனால் ஓட்டாண்டியாயிராதே!  
 வீரையாயிடு ஆனால் பேரக்கிரியாயிராதே!  
 இல்லறத்தை நடந்து ஆனால் கம்பெனியாயிராதே!  
 பற்றுற்று இடு ஆனால் காட்டுக்குப் போய்விடாதே!  
 நல்லொரை நாடு ஆனால் இல்லொரை வெறுக்காதே!  
 உன்னைப் பிறர் விடுவாய் வேண்டிமா? நீ பிறரை நேசி!  
 உன்விடத்தில் பிறர் எப்படி நடந்து கொள்ள விடுவார்களென்று  
 அப்படியே நீ பிறரிடம் நடந்து கொள்!



# சுயதேடல்

சா. சகாய சிரீமதி குருஸ்

சுயதேடல் என்பது என்னைப் பற்றிய ஓர் ஆய்வு. நான் யார்? நான் எப்படிப்பட்டவன், எனது நல்ல, தீய குணங்கள் எவை? என்னில் மறைந்து கவசங்களால் போர்க்கப்பட்டுள்ள உணர்வுகள் எவை? பலங்கள், பலவீனங்கள், ஆற்றல்கள், திறமைகள் எவை? வீழ்ச்சிக்கு காரணமானவர்கள் யார்? எனது பெற்றோர், மூதாதையிலிருந்து நான் இப்போதும் கற்று வருகின்ற பழக்க வழக்கங்கள் எவை? என்பதையெல்லாம் எனது இந்த சுயதேடல் மூலமாக வெளிக்கொண்டுவர முயற்சிப்பது அல்லது வெளிக்கொண்டு வருதலே சுயதேடல் எனப்படுகிறது.

உணர்வுகளோடு உறவாடுகின்ற இச்சுயதேடலானது ஒரு சாதாரண ஒருவருக்கு அல்லது ஒருவரது துணைநாடிக்கு அல்லது உணர்வுகளால், மன அழுத்தங்களால் அடக்கப்பட்ட நிலையிலிருந்து விடுபட இயலாமல் துன்புறும் ஒருவருக்கு உள்ளார்ந்த மகிழ்ச்சியை கொடுக்கிறது. ஒரு அர்த்தமுள்ள, உயிருட்புள்ள அதி உன்னத வாழ்வை ஆரம்பிப்பதற்கு, முழு நிறைவை அடைவதற்கு ஓர் உந்து சக்தியாக “சுயதேடல்” அமைகின்றது.

எனவே இந்த “சுயதேடல்” துணைநாடிக்கு மட்டும் தான் பொருந்தும் அல்லது மன அழுத்தங்களுக்கு உட்பட்டவர்களுக்குத்தான் உரியது என்று சொல்வதற்கில்லை. மாறாக உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு மானிடப் பிறவிக்கும் தன்னை அறிவதற்கும் தன்னைக் கண்டு கொள்வதற்கும், சிந்தித்து நடப்பதற்கும் “சுயதேடல்” அவசியமாகின்றது. எனது குறைகளை யாரும் கண்டு கூறுவதை எம்மால் சிலவேளை ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாது. ஆனால் நானே எனது குறைகளை கண்டுகொண்டு என்னை மாற்றும்போதும் நான் என்னை ஏற்கின்றேன். என்னைத் திருத்த முயல்கின்றேன். எனது குறைகளும் என்னைப் பாதிக்காமல் நிவர்த்தி செய்யப்படுகின்றன. எனவே “சுயதேடல்” எனது வாழ்வை வளப்படுத்த இலகுவாகின்றது.

# கவிச்சோலை



**தொடர்ந்தும் தேடுகிறேன்...**

எங்கே என் இருப்பு  
தேடுகிறேன் யார் இதற்கு பொறுப்பு

புள்ளியாக இருந்தவன் நான்  
முழு மனிதனாக வந்ததெப்படி  
போட்டியிட்டு  
தாய் வயிற்றில் இடம் பிடித்ததெப்படி  
வென்றவன் நான் தேடுகிறேன்  
தோற்றவர்கள் எங்கேயென்று

பத்து மாதங்கள் அன்னைக்குள்  
பசி தீர்த்து இருந்ததெப்படி  
பத்தே நிமிடத்துள் அமுது  
வெளியே வந்ததெப்படி  
விசித்திர பிறவியோ நான்  
விளக்கிட யாருண்டோ



தொடர்பு அறுந்தும்  
தொடரும் சொந்தங்கள் வந்ததெப்படி  
முத்தவர்கள் அவர்களுக்கும்  
முன்னிடம் தெரியாததெப்படி  
யாரிடம் நான் கேட்பேன்  
தொடர்ந்தும் தேடுகிறேன்

பள்ளி வயதில் சுட்டியானேன்  
பத்தே வருடத்தில் கெட்டியானேன்  
அன்னையின் மொழியும் கசந்திடவே  
காதல் மயக்கத்தில் சரிந்திட்டேன்  
வாழ்வென்பது நாடகம்தானா?  
வாழ்ந்தவர்கள் சொல்கிறார்கள்

செத்தவர் பலரும் போனாரே  
அவர் சுற்றத்து உறவும் போவாரோ  
போகுமிடம் சொல்லிடவே யார் வருவார்  
அது எப்படியோ? யான் அறியேன்  
அறிந்தால் கூறிடுவீர் - நான்  
தொடர்ந்தும் காத்திருப்பேன்

அதுமட்டும் மாற்றங்கள்  
தேவையென எனக்குள் உணர்ந்திட்டு  
தொடர்ந்தும் தேடுகிறேன்

எஸ். பிலிப்

**தேடு**

இதமான இயற்கையில்  
இருப்பைத் தேடு  
மெய்ஞான வழியில்  
தெய்வீகம் தேடு

பொய்யான பரிணமியில்  
மெய்யைத் தேடு  
நிலையில்லா நகர்வில்  
நிலையது தேடு

செல்லும் பாதையின்  
இலக்கைத் தேடு  
சொல்லும் வார்த்தையில்  
அர்த்தம் தேடு

செயல்கள் பிறக்கும்  
சிந்தனை தேடு  
சிந்தனை சுரக்கும்  
சுயத்தை தேடு

உன்னுள் நீயே  
உன்னதை தேடு  
ஊற்றாகும் உன்னத  
உணர்வுகள் தேடு

உறவுகள் அறுத்திடும்  
பண்புகள் தேடு  
முரண்பட்ட குணயியல்  
மாற்றங்கள் தேடு

வளர்ச்சிப் பயணத்தில்  
முதிர்ச்சி தேடு  
வளமான வாழ்வின்  
முழுமை தேடு

**S. யேசுதாசன்**

**நண்பனே!**

ஒரு தோல்வி வந்தவுடன்  
ஒழிந்தொடுக்கக் கூடாது  
மறு வெற்றி காணும் வரை  
மனம் திரும்பலாகாது

சோதனைகண்டு வேதனையடையாது  
போதனை கேட்டு  
சோதனையை வேதனையாக்கினால்  
சாதனைக்கு சோதனையும்  
ஒரு படிக்கல்லே!

ஒளிமுத்து பா. வினோஜன்

# மாணவர்களின் சுயதேடலில் முகிழ்த்தெழும் ஆளுமை வளர்ச்சி

திருமதி. நொ.பூ. தர்மரட்ணம்  
யா. புனித சான்ஸ் ம.வி

நவீன உலகில் வாழும் ஒவ்வொரு மனிதனும் விரும்பியோ, விரும்பாமலோ தன்னை மாற்றியமைக்க வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு வருகின்றான். குறிப்பாக மாணவர்கள் எதிர்கால சவால்களுக்கு மத்தியில் வாழ்வதற்கு ஏற்ற வகையில் தன்னை முழு மனிதனாக மாற்றவேண்டியது அவசியமும், அவசரமானதுமாகும். 'மனிதன் ஒரு மாணிக்கம்.' மாணிக்கக் கல்லைப் பட்டை தீட்டினால் தான் அதன் பிரகாசமும், பெறுமதியும் வெளித் தெரியும். ஒவ்வொரு மாணவர்களும் ஏதோ ஒரு வகையில் சிறப்பு மிக்கவர்கள். தன்னுள் புதைந்து கிடக்கும் திறன்கள் ஆற்றல்களைப் பலர் அறியாமலேயே இருந்து விடுகின்றனர். அவற்றை சுயதேடலின் மூலம் வெளிக்கொணர்ந்து வளர்ப்பதற்கும், ஆளுமை மிக்க முழு மனிதனாவதற்கும் போதிய சந்தர்ப்பங்கள் வாய்ப்பு வசதிகள் இன்று நிறையவே காணப்படுகின்றன.

கல்விச் செயற்பாடுகளினூடாக மாணவர்கள் தம்மை மாற்றியமைக்க முடியும். 'கல்வி' என்பது 'கல்' என்ற வினையடியில் இருந்து பிறந்ததாகவும், 'கல்லுதல்' என்பது தோண்டுதல் என்ற அர்த்தம் கொடுப்பதாகவும் கூறப்படுகின்றது. எதைத் தோண்டுவதென்றால் உள்ளத்தில் மறைந்து ஆழப்புகைந்து கிடக்கும் திறன்கள் ஆற்றல்களை வெளிக்கொணர்ந்து சமுதாயத்திற்கேற்ப தன்னை மாற்றியமத்தல் என்பதாகும். எனவே சுயதேடலுக்கு அடிப்படை கல்வியாகும். இது தொடர்பாக அறிஞர்கள் சிலரது கருத்துக்களை நோக்கலாம்.

குறிப்பாக மாணவர்கள்  
எதிர்கால  
சவால்களுக்கு  
மத்தியில் வாழ்வதற்கு  
ஏற்ற வகையில்  
தன்னை முழு  
மனிதனாக  
மாற்றவேண்டியது  
அவசியமும்,  
அவசரமானதுமாகும்

"உடல், உள்ளம், ஆன்மா போன்றவற்றின் இயற்கைத் தன்மைகளை வெளிக்கொணர்ந்து விளக்கம் பெறத் தூண்டுவது கல்வி."

தேசபிதா மகாத்மா காந்தி

"மனிதரிடம் ஏற்கனவே பொதிந்திருக்கும் முழுமைபெற்ற நிறைவினை மலரச் செய்வது கல்வி."

சுவாமி விவேகானந்தர்



“சமநிலையான ஆளுமையை விருத்தி செய்தல், அறிவையும் ஞானத்தையும் விருத்தி செய்தல், மனிதனின் ஒழுக்கப் பண்புகளை விருத்தி செய்தல், உளவளத்தை விருத்தி செய்தல் முழு மனித வளர்ச்சியாகும்.”

கலாநிதி. எஸ். இராதா கிருஷ்ணன்

மேலே கூறப்பட்ட அறிஞர்களின் கருத்துக்களில் இருந்து மனிதனில் மறைந்துள்ள உணர்வுகள், மனப்பாங்குகள், திறன்கள், ஆற்றல்கள் எவை என்பது சுயதேடலூடாக வெளிக்கொணரப்பட்டு தன்னைத் தானே சுய மதிப்பீடு செய்யவும், அவற்றில் தன்னம்பிக்கை ஏற்படவும், விடாமுயற்சியுடன் செயற்பட்டு ஆளுமை பெற்ற முழு மனிதனாக மாறவும் வழிவகுக்கும் என்பது தெளிவாகின்றது. இதனை ஒரு படிமுறை வளர்ச்சியாகக் கொள்ள முடியும். தனக்குத் தானே வினாக்கள் தொடுத்து சுயதேடலினூடாக வெளிக்கொணரும் திறன்கள், ஆற்றல்கள், மனப்பாங்குகள், உணர்வுகளை சுயமதிப்பீடு செய்து, அவற்றில் நல்லனவற்றை இனங்கண்டு, அவற்றிற்கு செயல் வடிவம் கொடுப்பதன் மூலம் ஆளுமை வளர்ச்சி பெற்ற முழு மனிதனாக மாற முடியும்.

தனக்குத் தானே வினாக்கள் தொடுத்து சுயதேடலினூடாக வெளிக்கொணரும் திறன்கள், ஆற்றல்கள், மனப்பாங்குகள், உணர்வுகளை சுயமதிப்பீடு செய்து, அவற்றில் நல்லனவற்றை இனங்கண்டு, அவற்றிற்கு செயல் வடிவம் கொடுப்பதன் மூலம் ஆளுமை வளர்ச்சி பெற்ற முழு மனிதனாக மாற முடியும்.

### சுயதேடல்:

என்னிடம் உள்ள திறன், ஆற்றல், மனப்பாங்கு என்ன?

பேச்சுவன்மை, கவிதை எழுதும் ஆற்றல், ஓவியம் வரையும் திறன், பாடும் திறன், நினைவாற்றல், தலைமைத்துவப் பண்பு, விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பாங்கு, வன்முறையற்ற தொடர்பாடும் திறன், கூட்டுறவு மனப்பாங்கு, ஒத்துணரும் (Empathy) திறன் போன்ற பல்வேறு விடயங்களில் என்னிடம் உள்ளவை எவை என்பதை இனங்காணல்.

### சுயமதிப்பீடு:

என்னிடம் உள்ள பண்புகளை வளர்ப்பதற்கு நான் என்ன செய்தேன்? என்னுடைய திறன்களை வளர்ப்பதற்கு எடுத்த முயற்சிகள், தலைமை தாங்குவதற்கு முன் வந்த சந்தர்ப்பங்கள், பாடசாலைகளில் மன்றச் செயற்பாடுகளில் கொண்டுள்ள ஈடுபாடு, மற்றவர்களுடன் வன்முறையற்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபட கிடைத்த சந்தர்ப்பங்கள், போட்டிகளில் பங்குபற்றுவதற்கு கிடைத்த சந்தர்ப்பங்கள் போன்ற

பல்வேறு விடயங்களில் நான் எவ்வாறு செயற்பட்டுள்ளேன் என்பதை சிந்தித்து தன்னை மதிப்பீடு செய்தல்.

### **தன்னம்பிக்கை:**

என்னிடம் உள்ள திறன்கள் ஆற்றல்களில் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனா?

என்னிடம் நினைவாற்றல், கிரகிக்கும் ஆற்றல் இருப்பதனால் என்னாலும் கற்க முடியும்: அழகியல் உணர்வு அதிகம் இருப்பதனால் சிறந்த பாடகனாக, பேச்சாளனாக, நடிகனாக முடியும்: தலைமை தாங்கும் ஆற்றல் இருப்பதனால் சிறந்த தலைவனாக முடியும்: போட்டிகளில் கலந்து வெற்றி பெற முடியும் போன்ற வகையில் தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தல்.

### **விடாமுயற்சி:**

தன்னம்பிக்கையுடன் தீவிரமாக செயற்படுதல், ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிலும் அதிக ஈடுபாடும், பயிற்சியும் பெறுதல். தோல்விகளைக் கண்டு துவழாது முயற்சிகளை தீவிரப்படுத்துதல்.

### **முழு மனிதன்:**

செயற்பாடுகளில் பூரண வெற்றி காண முடியும். சமூகத்தில் சிறந்த மனிதனாக வாழ முடியும்.

எனவே ஒவ்வொரு மாணவர்களும் சுயதேடலினூடாக தன்னை அறிந்து, தனது வாழ்வுக்கு அர்த்தம் கொடுத்து செயற்படும்போது ஆளுமை பெற்ற முழு மனிதனாக மாற முடியும்.



## சுயதேலம் கருத்தியல் புனைவுகளுள்

ஜோ. ஜெஸ்ரின்

“தேடுபவன் கண்டடைவான்” என்ற கூற்றிற்கிணங்க ‘சுயதேலம்’ மிகவும் பொருத்தமான தலைப்புமட்டுமல்ல மனிதர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய கடப்பாட்டு அனுகுமுறையுமாகும். முன்னேற வேண்டும் என்ற உந்துதல் எல்லா மனிதர்களுக்கும் இரக்கின்றது. இதில் நாடு, மொழி, இனம் ஆகிய எந்தப் பேதமும் கிடையாது. ஒவ்வொரு மனிதர்களும் தாங்கள் வாழுகின்ற சூழ்நிலைகளை அனுசரித்து வாழ்க்கையில் சுயதேலில் முன்னேறிச் செல்லவே விரும்புகின்றார்கள்.

தோல்விகளையும்,  
இழப்பீடுகளையும்  
கண்டு துவண்டு  
போகாதவர்கள்தான்  
சாதனையாளர்களாகக்  
காணப்படுகின்றனர்.

சுயதேலம் அல்லது வாழ்க்கை முன்னேற்றம் என்பது என்ன? இந்த வினாவின் பின்னணியில் சுய முன்னேற்றத்திற்கான அர்த்தப் பொருளை கண்டுகொள்ள முயலுவோம். வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியுடனும், வசதியுடனும் வாழ்வதற்கு ஒவ்வொருவரும் விரும்புவர். ‘ஏழ்மையாகி இருப்பது ஒரு குற்றம்’ என்கிறார் ஜார்ஜ் பெர்னாட். எனவே ஒருவன் பணவசதிகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளாமல் முன்னேறுவது முடியாத விடயம். தனது திறமையை முழுமையாக வெளிப்படுத்துவதற்குக் கூட பணம் தேவையாக இருக்கிறது. பணம் சம்பாதிக்கும் வழியைக் கண்டு கொள்ளாதவர்கள்தான் ஏழைகளாக இருக்கின்றனர். மற்றவர்கள் எதையாவது செய்து தரமாட்டார்களா என்று காத்திருப்பதைவிட சுயமாகத் தேடுவதன் மூலம் சுகமாகி வாழலாம். கடுமையாக உழைப்பதிலும், வசதிகளை அமைத்துக்கொள்வதிலும் தான் வெற்றி தங்கியுள்ளது. குறிப்பாக இருளில் ஒன்றைத் தேடுவதைக் காட்டிலும் விளக்கை வைத்துத் தேடும்போது உழைப்பை, நேரத்தை விரயமாக்காமல் எமது தேடலை ஆழப்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

தோல்விகளையும், இழப்பீடுகளையும் கண்டு துவண்டு போகாதவர்கள்தான் சாதனையாளர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இவர்கள் எண்ணிக்கையில் குறைவுதான். ஆனால் வாய்ப்புக்களைத் தவறவிட்டு சோம்பேறித்தனமான கனவுகளுடன் சாதாரண மனிதர்களாக வாழ்வதை விடுத்து தாங்கள் சார்ந்த துறைகளில் முன்னேற்றமடைய விரும்ப வேண்டும் என பலர் விரும்புகின்றார்கள். தங்கள் வாழ்க்கை வட்டத்தில் காணப்படுகின்ற கடமைப்பாடுகளில் சுய முன்னேற்றம் அடைவதற்கு கடவுளின் சக்தியான நம்பிக்கை



அவசியம். முன்னேற முடியாமல் தவிப்பவர்கள் யார்? பொதுவாக தோல்விகளை, மனித மனங்களை இலகு வாகப் பாதிக்கின்றது. மன உறுதியில்லாதவன் உறுதியில்லாதவன் எளிதில் சோர்ந்து போகின்றான். வெற்றி உற்சாகமூட்டும், தோல்வி துவழச் செய்யும். தோல்விகளை சாதாரணமாக கருதுபவன் என்றும் வெற்றியடைகின்றான்.

மன உறுதியில்லாதவன்  
எளிதில் சோர்ந்து  
போகின்றான். வெற்றி  
உற்சாகமூட்டும்,  
தோல்வி துவழச்  
செய்யும்.  
தோல்விகளை  
சாதாரணமாக  
கருதுபவன் என்றும்  
வெற்றியடைகின்றான்.

சுயதேடல் எமக்குள் ஓர் உன்னதமான பார்வையைச் செலுத்தி புறச் சூழலுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது நான்கு படிமுறைகள் அமுத்தம் பெறுகின்றது.

1. சுய அலசல்
2. சுய வளர்ச்சிக்குத் திட்டமிடுவது எப்படி?
3. சுயமாக எதிர்ப்புக்களைச் சந்திப்பது எவ்வாறு?
4. மேற்குறிப்பிட்ட படிமுறைகளால் வெற்றி

### சுய அலசல்:

மனிதன் தன்னைத் தானே சிந்தனை செய்வதன் மூலம் தனது நிலையை மேம்படுத்த வேண்டும். மனிதன் பலவீனன். ஆனால் மனதிலுள்ள பலவீனத்தன்மைகளை அகற்றுகின்றபோது சுய முன்னேற்றம் பலன் தருகின்றது. எம்மைத் தவிர மற்றவர்கள் எம்மை மதிப்பீடு செய்ய முடியாது. எனவே நான் எனது குறைநிறைகளை ஆராய முற்பட வேண்டும். என்னையே நான் கேள்வி கேட்க வேண்டும். தீர்வையும் நான் தான் எடுக்க வேண்டும். வறுமையும் செல்வமும், அறிவும் அறியாமையும், பலமும் பலவீனமும், நோயும் ஆரோக்கியமும், மனத்தின்மையும், மனத்தளர்ச்சியும் போன்ற சாதக, பாதக விளைவுகளைச் சந்திப்பவனே மனிதன். சுய தேடல் மூலம் எம்மைப் பற்றிய அரைகுறை அறிவைப் போக்க முடியும். திறமைகள், ஆற்றல்கள், சக்திகள் புதைந்து அபாரமான சக்தி எம்முள் மறைந்து கிடக்கின்றது. இதனைக் கண்டு பிடிக்க நான் முதலில் என்னையே நண்பனாக ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். என்னையே நான் மதிக்க வேண்டும். எனக்கே நான் உதவ வேண்டும். இவ்வாறு செயல்படுபவன் சிறந்து விளங்குவான்.

### சுய வளர்ச்சிக்குத் திட்டமிடுவது எப்படி?

மாபெரும் சக்தி ஒன்று உண்டு. அதாவது “எதிர் காலத்தைப் பற்றிய கற்பனை என்கின்ற சக்தி.” ஏழைகள், பணக்காரர், நடுத்தர வருமானம் உள்ளவர் யாராக இருந்தாலும் ஓர் இலட்சியம் இருக்க வேண்டும். நானே எனக்கு நல்ல சிந்தனையாளனாக, அறிவுள்ள மேதையாக இருக்க வேண்டும். எனது எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கற்பனையானது சுய வளர்ச்சிக்கு அறிந்தோ, அறியாமலோ என்னைத்

திட்டமிட வைக்கின்றது. ஏனெனில் “நேற்றைய கற்பனைகள் தான் இன்றைய நிஜம்.”

## சுயமாக எதிர்ப்புக்களைச் சமாளிப்பது எப்படி?

எதிர்ப்புக்கள் இல்லாவிடின் மனித ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும், உயர்ந்து செழிக்கவும் முடியாது. பிரச்சனைகளை அணுகுகின்றபோது அது இல்லாமல் மறைகின்றது. எதிர்ப்புக்களை எதிர்கொண்டு சமாளிப்பதே சிறந்தது. அரைகுறை மனதுடன் எதிர்கொள்வதைத் தவிர்த்து மன உறுதியுடன் வெற்றி கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே மனித வாழ்க்கைக்கு “தேடல்” என்பது மிகவும் அவசியமான ஒன்று. ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏதோ ஒன்றை அல்லது பலதை தேடிக்கொண்டு தான் தனது வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கின்றான். இன்றைய இளைஞர், யுவதிகளிடையே தலைமைத்து வப்பண்பு நிறைந்திருக்கின்றது. மற்றவர்களை வழி நடத்துவது பற்றி நன்கு அறிந்து வைத்திருக்கின்றார்கள். ஆனால் மற்றவர்களால் வழி நடத்தப்படுகின்றபோது கீழ்படியாமையால், தீர்வு இல்லாமையால், சமாதானமில்லாமல் மற்றவர்களிற்கு கீழ்படியவா, தீர்வு சொல்லவா, சமாதானம் வழங்கவா முடியாது என்பதை மனங்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

எம்மைத் தவிர  
மற்றவர்கள் எம்மை  
மதிப்பீடு செய்ய  
முடியாது. எனவே நான்  
எனது குறைநிறைகளை  
ஆராய முற்பட  
வேண்டும். என்னையே  
நான் கேள்வி கேட்க  
வேண்டும். தீர்வையும்  
நான் தான் எடுக்க

அனுபவம் என்று அழைக்கப்படுகின்ற அடித்தளம் எம்மை நாம் மீள் பார்வை செய்ய உதவுகின்றது. தற்காலத்து கருத்தியல் புனைவுகளைத் தாங்கி வரும் சாதக, பாதகமான படைப்புக்கள் வாசகனை மட்டுமல்ல படைப்பாளியையும் பாதிக்க வல்லனவாகும்.

வாழ்வில் மாற்றங்களும் முயற்சிகளும் வலுவியுக்கின்றபோது காத்திரத் தன்மையுடன் சிந்தனைகள் உரமாகிட சுய தேடல் உருவாகும். எமது வாழ்க்கையில் சுய தேடலுக்கான சூழ்நிலைகள் நிறைந்துள்ளன. எமக்குள் ஓர் உன்னதமான தேடலை ஏற்படுத்தி இருள் சூழ்ந்த நினைவுகளிற்கு ஒளி கொடுப்பதற்கு பார்வைகள் ஆழமாக்கப்படும்போது தான் அறிவும் ஆழமாக்கப்படும், அனுபவமும் அர்த்தமுள்ளதாக நன்மை பயக்கும். “தேடுவோர் கண்டடைவர்.”

## வாலிய வசந்தம்



தேடல் உள்ள உயிர்களுக்கே  
தினமும் பசி எடுக்கும்  
தேடல் என்பது உள்ளவரை  
வாழ்வில் ருசி இருக்கும்



தேடல் என்பது எல்லா உயிர்களுக்கும் பொதுவான ஒன்று. மிருகங்கள் உணவுத் தேடலில் வாழ்வின் பெரும் பகுதியை செலவிடுகின்றன. இளம்பெருக்க காலத்தில் உறவுத் தேடலில் ஈடுபடுகின்றன. மனிதரைப் பொறுத்தவரை பல்வேறு தேடல்களில் ஈடுபட்டாலும், இளமையப் பருவத்தில் சுயதேடல் தீவிரமடைகின்றது. தாங்கள் யார் எனவும், தங்கள் இருப்பின் அரித்தம் என்ன என்றும் தீவிர தேடலில் ஈடுபடுகின்றனர். தேடலின் வேகமும், உடற்கூற்று மாற்றங்களும், கட்டளைமையப் பருவ இளைப்போரின் உணர்வுகளிலும், நடத்தையிலும் ஒரு சமநிலைத் தன்மையை உருவாக்குவதுண்டு. இது கடந்து செல்லும் காலகீழ் [வசயனாவையையெயிடாநசுறைய] தவிர நிரந்தரமானதலை. ஆகவே இளமையப் பருவத்தில் காலடி எடுத்து வைக்கும் இளைப்போரே நீங்கள் பதட்டம் கொள்ளாத் தேவையில்தலை. கால மாற்றத்தை வெல்லுதல் உங்கள் கைகளில் தங்கியுள்ளது.

சுயதேடல் இயற்கையாகவே எல்லோருக்கும் எழுகின்ற தேவையாக இருந்தாலும் பலருக்கு இது குறுகிய காலத் தேடலாக மட்டுமே அமைந்து விடுவதுண்டு. சுயதேடல் இல்லாத வாழ்க்கை நிறைவைத் தருவதில்லை. வாழ்வு சமையானதாகத் தோன்றும்.

இளைப்போரே, சுயதேடல் என்பது உங்கள் வாழ்வு இறுதி மட்டும் தொடர வேண்டியது. உங்களை நீங்கள் அறிவது நான் வாழ்வின் உயர் நிலைக்கு உங்களை இட்டுச் செல்லும். தன்னை நன்றாக அறிந்தவனே மற்றவர்களையும், உலகத்தையும் புரிந்து கொள்கிறான்.

இளைப்போரே, சுயதேடலின் மூலம் உங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களை அறிவதன் மூலம் இந்த உலகை வெல்லுங்கள். உங்களுக்கு எனது வாழ்த்துக்கள்.

பிரியமுடன் இளவல்



# கேள்வியும் பதிலும் உனதே

திருமதி. நொ. சாந்தி  
உளவியல் டிப்ளோமா.

“சோதனை செய்யப்படாத வாழ்வு வாழத் தகுந்தது அல்ல” என்றார் தத்துவ மேதை சோக்கிரட்டீஸ். என்னையே எனக்குள் நான் தேடுவது சுயதேடல். அதற்கான தேடலும் விழிப்புணர்வும் எம் ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியமாகின்றது.

நான் யார்? என்ற கேள்வியைக் கேட்பது நம்மிற் பலருக்குக் கேலியாகவுள் ளது. இவ்வாறான கேள்வியைக் கேட்போர் அசாதாரண நிலையில் உள்ளவர்களாகவே பெரும்பாலானவர்களாற் பார்க்கப் படுகின்ற னர். தான் யாரென்று பூரணமாகத் தெரிந்தவன் ஞானி. உள்புகுப்பாய்வுக் கோட்பாட்டை உருவாக்கிய அறிஞர் “சிக்மன்ட் புறொய்ட்” அதில் வெற்றி பெற்றமைக்குத் தன்னைத் தன்னுள் தேடியமையே காரணமாகும்.

சுயத்தைத்  
தேடுவதென்பது  
சுலபமான காரியமல்ல.  
ஆயினும் அதைத் தேட  
வேண்டிய  
அவசியத்தை ஒருவன்  
உணரும் போதே  
தேடலின் முதற்படியில்  
மிதிக்கின்றான

சுயத்தைத் தேடுவதென்பது சுலபமான காரியமல்ல. ஆயினும் அதைத் தேட வேண்டிய அவசியத்தை ஒருவன் உணரும் போதே தேடலின் முதற்படியில் மிதிக்கின்றான். இதில் இறுதிப் படியை அடைவதென்பது அவனது வாழ்நாளில் ஆர்வத்துடனும், உண்மைத்தனத்துடனும் அவன் எடுத்துக் கொள்ளும் தொடர் முயற்சியிலேயே தங்கியுள்ளது.

## “நான் வளர நி வேண்டும்”

ஒருவன் சுயத்தைத் தேட இன்னொருவராலும் உதவ முடியும். இருப்பினும் உள்ளகப் பயணத்தில் ஒளிவு மறைவின்றித் தேட வேண்டியவனும், வெளிப்படுத்த வேண்டியவனும் அவசியம் ஏற்படின் மாற்ற வேண்டியவனும் அந்த ஒருவனே. “நான்” என்னைத் தேடப் பின்வரும் பண்புகள் கொண்ட ஒருவர் எனக்கு உதவ முடியும்.

- என் வளர்ச்சியில் உண்மையான அக்கறை கொண்டுள்ளமை
- தீர்ப்பிடாத்தன்மை கொண்டுள்ளமை

- தன் சொந்த விருப்பு, வெறுப்புக்களைத் திணிக்காம
- உண்மைத்தன்மையுடனான புரிந்து கொள்ளுகை
- என்னை நானாகவே ஏற்றுக் கொள்கின்றமை
- சாதகமான காரண காரியத் தெரிவுகளை மேற்கொள்ள உதவக் கூடியமை

### எனக்குள் என்னைத் தேடச் சில கேள்விகள்

01. நான் பல சந்தர்ப்பங்களில் எவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றேன்?
02. எதனால் அவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றேன்?
03. எதனால் நான் கோபப்படுகின்றேன்?
04. எதனால் நான் கவலைப்படுகின்றேன்?
05. எதனால் நான் பயப்படுகின்றேன்?
06. எவ்விடயங்கள் என்னைச் சந்தோசப்படுத்துகின்றன?
07. நான் யாரை? எவற்றை? எதனால்? விரும்புகின்றேன்?
08. நான் யாரை? எவற்றை? எதனால்? வெறுக்கின்றேன்?
09. எனது இப்போதைய உணர்வு, சிந்தனை, நடத்தைக்கான காரணங்களாக எனது கடந்த கால, சிறுபராய அனுபவங்கள் இருக்கின்றன என்பதை நான் ஏற்கின்றேனா?
10. நான் ஒவ்வொன்றுக்கும் கொடுக்கும் அர்த்தங்கள் எவை?
11. எனது குறிப்பிட்ட நடத்தைக்கான தேவை என்ன?
12. எனது பலங்களும், பலவீனங்களும் எவை?

“சுயமதைத் தேடிச் சுகமது பெறுவோம்”





## “பொய் சொல்லமாட்டேன்”

மு. விமலேசுவரி

அந்திப்பொழுது சாய்ந்துகொண்டிருந்தது. மோகன் கண்ணினிடம் “பின்னேரப்பொழுது ஆகின்றது நான் வீட்டிற்குப் போகப்போகின்றேன், நீ வரவில்லையா” என்று கேட்டான். அதற்குக் கண்ணன் “இன்னும் கொஞ்ச மரக்கறிதான் இருக்கிறது அதனையும் விற்றுவிட்டு வருகின்றேன்” என்றான். கண்ணனும், மோகனும் தமது நெடுங்கால மரக்கறி வியாபாரத்தில் நண்பர்களாள்வர்கள். இருள் கவிழ்ந்துகொண்டிருந்தது. கண்ணன் தன்னுடைய கடையையும் பூட்டிவிட்டு மோகனுடன் வீட்டுக்குச் சென்றான்.

கண்ணன் யாருடன் கதைத்தாலும் மிகவும் மென்மையாகவும், தாழ்மையாகவும் கதைப்பான். ஆனால் மோகனோ எப்பொழுதும் எரிந்து விழுவதுபோல் தான் இருப்பான். கண்ணன் வீட்டுக்காரரை விட மோகன் வீட்டுக்காரர் வசதி கூடியவர்கள். ஆனால் கண்ணனுக்குத் தந்தையில்லை. தாயும், படித்துக்கொண்டிருக்கும் மூன்று தங்கைமார்களும் இருக்கிறார்கள். அவனின் உழைப்பில்தான் நான்கு ஜீவன்களும் உயிர் வாழ்கின்றார்கள். இவனின் தந்தை சிறுவயதிலேயே இறந்ததினால் படிப்பை நிறுத்தி விட்டு பதினான்கு வயதில் வியாபாரத்தில் ஈடுபடத் தொடங்கினான்.

அடுத்த நாள் காலையில் மோகனும், கண்ணனும் சந்தைக்குப் புறப்பட்டார்கள். இருவரும் தங்களுடைய வியாபாரத்தினை ஆரம்பிக்கத் தொடங்கினார்கள். கண்ணனும், மோகனும் தங்களுடைய வியாபாரத்தில் அதி தீவிரமாக ஈடுபாட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். சந்தை வெகுவாக கலைந்தபோது மிகுதியாக கண்ணனிடம் ஒரு பெரிய பூசணிக்காயும், மோகனிடம் இரண்டு தேங்காய்களும் இருந்தன. அங்கு பெரியவர் ஒருவர் வந்தார். கண்ணனிடம் “இந்தப் பூசணிக்காய் என்ன விலை தம்பி” என்று கேட்டார். கண்ணன் “இது 40 ரூபாய் உங்களுக்கு 30 ரூபாய் போட்டுத் தருகின்றேன், ஏனெனில் கீழ் பக்கம் கொஞ்சம் அழகலாக உள்ளது” என்று அந்தப் பெரியவரிடம் சொன்னான். அதற்கு அந்தப் பெரியவர் “வியாபாரத்தில் இப்படிச் சொன்னால் யார் தம்பி உன்னிடம் பொருட்களை வாங்குவார்கள்” என்று கூறிவிட்டுப் போய்விட்டார்.

மோகனின் கடைக்கு அந்தப் பெரியவர் சென்றார். “இந்த இரண்டு தேங்காய்களும் என்ன விலை?” என்று கேட்டார். “ஒரு



தேங்காயின் விலை 15 ரூபாய்” என்றான். நல்ல தேங்காயா? என்று பெரியவர் கேட்டதற்கு மோகன் “இன்று தான் உரித்த தேங்காய்” என்று சொன்னான். அந்தப் பெரியவரும் தேங்காயை வாங்கிக்கொண்டு போய்விட்டார்.

மோகனும், கண்ணனும் கடையைப் பூட்டி விட்டு வீட்டுக்குச் செல்லும் வழியில் மோகன் கண்ணனைப் பார்த்து, “கண்ணா உனக்கு முளை இருக்கிறதா? அந்தப் பூசணிக்காயில் அழகல் இருக்கிறது என்று நீ சொல்லாமல் இருந்திருந்தால் அதனை அந்தப் பெரியவர் வாங்கிக்கொண்டு போயிருப்பார். இப்பொழுது என்னைப்பார் 2 தேங்காய்களும் உரித்து 4 நாட்கள் ஆகின்றது, இன்று தான் உரித்தது என்றேன் அவர் வாங்கிக் கொண்டு போய்விட்டார்” என்றான் மோகன். கண்ணன் மோகனிடம் “எனக்கு என்ன கஷ்டம், துன்பம் வந்தாலும் நான் பொய் சொல்ல மாட்டேன். அதனால் தான் அவருக்கு உண்மையைச் சொன்னேன். என்ன சோதனை, வேதனை வந்தாலும் நான் பொய் சொல்லமாட்டேன்” என்று சொன்னான். மோகனும் “சரி என்னுடைய வீடு வந்துவிட்டது நான் போய் வருகிறேன்” என்று கூறிவிட்டுப் போய்விட்டான்.

வழக்கம் போல் இருவரும் சந்தைக்குப் போனார்கள். தங்களுடைய கடைகளைத் திறந்து வியாபாரத்தினைத் தொடங்கினார்கள். நேற்று சந்தைக்கு வந்த பெரியவர் அங்கு வந்து கண்ணனைப் பாராட்டினார். ஏனெனில் இந்தச் சிறுவயதிலேயே உனக்கு நல்ல குணங்கள் இருக்கிறது என்று சொல்லி விட்டு மோகனின் கடைக்குச் சென்றார். மோகனைப் பார்த்து ஏசிவிட்டுப் போனார்.

காலங்கள் கடந்தன. ஒரு வெளிநாட்டு முதலாளிக்கு ஒரு வேலையாள் தேவைப்பட்டது. தன் நண்பனிடம் நம்பிக்கையானவர்கள் யாராவது இருந்தால் என்னுடைய வியாபாரத்தைப் பார்த்துக்கொள்ளக் கூடிய ஒருவர் தேவை என்றார். நண்பா, உனக்கு நம்பிக்கையான ஆளை நான் தருகிறேன் என்று கூறி விட்டு, கண்ணனை மெச்சிய அந்தப் பெரியவர் கண்ணனிடம் போய் கேட்டார். கண்ணனும் தங்கள் வீட்டு நிலையை உணர்ந்து ‘ஓம்’ என்று சொல்லி அவருடன் இணைந்து கொண்டான். இப்பொழுது கண்ணன் வெளிநாட்டு முதலாளியிடம் ஒரு பங்காளியாகச் செயற்பட்டு நல்ல பெயருடன் தலை நமிர்ந்து நிற்கின்றான்.

(முற்றும்)

# திரும்பிப் பார்

இ. நொற்றிக்கல்  
உளவியல் சிறப்பு

நீ உன்னை அறிந்தால், நீ உன்னை அறிந்தால் உலகத்தில் போராடலாம் என்பது யாம் நன்கறிந்த சினிமாப் பாடல். அதாவது நான் யார், நான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேன், சமூகத்தில் எனது நிலை என்ன என்ற வினாக்களை எம் உள்ளத்தில் எழுப்பும்போது அனைத்திற்கும் விடை காண்கிறோம்.

உளவியல் பிரச்சினையோடு வருகிற துணைநாடி சம நிலைக்கு கொண்டு வர அவரது கடந்த காலத்தில் நிகழ்ந்த சம்பவங்களை அறிய வேண்டும். இதற்குப் பயன்படுத்தும் உள்சிகிச்சை முறையே இந்த அகநோக்கு முறையாகும் (Introspection).

எமது மனம் என்றும் ஆர்ப்பரித்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. எமது இன்பங்களால், துன்பங்களால், விருப்புக்களால், எதிர்பார்ப்புக்களால், வெற்றிகளால், தோல்விகளால் என்ற பல்வேறு மூலகூறுகளால் நிரப்பப்பட்டுள்ளது.

பதின் பருவத்தில் இரு பாலாரும் தம்மைப் பற்றிய எண்ணத்தைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இது ஒருவரை நல்வழிப்படுத்தும் நல்லதொரு வழியாகும். அதாவது நாம் தோல்விகள் வந்துவிட்டால் ஒதுங்குகிறோம். முயற்சியைக் கை விடுகிறோம். ஆனால் சிலத்தியிடமிருந்து மன்னன் கற்றுக் கொண்ட பாடத்தினை எத்தனை பேர் நல்ல மாதிரியாகக் (Model) கொள்கிறோம் என்பது ஐயத்திற்குரியதே. தோல்விகளும், ஏமாற்றங்களும் வாழ்வில் வரத்தான் செய்யும், வரவும் வேண்டும். அப்போது தான் எம்மில் புதிய வழிகளும், உத்வேகங்களும் பிறக்கும். மேட்டிலேறும் வண்டி தொடர்ந்தும் மேட்டிலா செல்கிறது, இல்லையே ஒரு நிலை வர இறக்கத்தை நோக்கி பயணிக்கிறதே. அப்படியென்றால் துன்பத்தின் பின் இன்பம் என்பதை ஏன் எம் மனம் உணரத் தவறுகிறது.

உனக்கு துன்பம் அல்லது தோல்வி நிகழ்ந்து விட்டால் துவளாதே. மாறாக எங்கே தவறு நிகழ்ந்துவிட்டது என்பதைக் கண்டு பிடி, பின் மறுபடி முயன்று வெற்றி பெறு.

நாம் வாழ்வை எப்போதுமே மீளாய்வு செய்ய வேண்டும். அப்போது தான் நான் எனது இலக்கு நோக்கிச் செல்கிறேனா இல்லை தவறிச் செல்கிறேனா என்பதைக் காண உதவும். ஆன்மீக வாழ்விலும் நாம் எமது ஆன்மாவை, மனத்தினை ஆய்வு செய்ய வேண்டும். உனது வாழ்வில் சிறுவயதில் எப்படி வாழ வேண்டும், எவை எவற்றைச் செய்ய வேண்டும், என்னவாக வர வேண்டும் என்று உனது மனத்திற்கு நீ வாக்குப் பண்ணியிருக்கிறாய் என்பதை நோக்குதல் அவசியமாகும். ஆதலால் உனது ஆரம்ப கால எண்ணமும் தற்போதைய செயல்களும் ஒன்றிப்போகிறதா என்பதைக் கவனி. எண்ணமும், செயலும் ஒன்றித்திருக்கும்போது உனது மனநல ஆரோக்கியம் பேணப்படும். இல்லாவிட்டால் பதட்டம், மனஅழுத்தம், சினம், கோபம் என முரண்பாடான இயல்புகளை அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். ஆகவே நீ எப்போதும் உன்னை உனக்குள்ளே தேடுதல் அவசியமாகிறது. தவறுகள் சிறிதாக இருக்கும்போதே திருத்து, தவறின் அவை உன்னை மாற்றிவிடும்.

உனது வாழ்வில் சிறுவயதில் எப்படி வாழ வேண்டும், எவை எவற்றைச் செய்ய வேண்டும், என்னவாக வர வேண்டும் என்று உனது மனத்திற்கு நீ வாக்குப் பண்ணியிருக்கிறாய் என்பதை நோக்குதல் அவசியமாகும்.

உன் செயல்களை நன்கு திட்டமிடு அதுபெரிய செயல்களாகவேனும், நாளாந்தக் கருமமாகவேனும் அமையலாம். எதுவானாலும் திட்டமிடு, பின் திட்டமிட்ட வழி செல்கிறாயா எனக் கவனி. உன் உடல், உள ஆரோக்கியத்தை நல்ல நிலையில் வைத்துப் பாதுகாப்பாயாக.

“நீ எதையும் எல்லாவற்றையும் சாதிக்கக் கூடியவன், எல்லாம் வல்லவன் நீ”  
சுவாமி விவேகானந்தர்.

## ஒரு டாக்டரின் கவற்று

- மனிதன் சிமிக்கிறான் என்றால் நோய் கிடைப்பாறுகிறது என்று சொன்னான்.
- அழகின்றான் என்றால் நோய் கறுகறுப்படைகிறது என்று சொன்னான்.
- முன்குகிறான் என்றால் நோய் எழுந்து உட்காங்கு விட்டது என்று சொன்னான்.
- கூப்பாடு போடுகிறான் என்றால் நோய் நாட்டியம் ஆடுகிறது என்று சொன்னான்.
- மனிதன் அமைதியாகி விட்டான் என்றால் நோய் அவனை வென்று விட்டது என்று சொன்னான்.



# உள்ளோக்கிய தேடல்...

## உவகையன் ஊற்று

நா. நவராஜ்  
உவவளத்துணையாளர்

ஒரு முறை ஆண்டவர் இந்த உலகத்தைச் சுற்றிப் பார்க்க பூமிக்கு வந்தாராம். ஆண்டவரை அடையாளம் கண்டுகொண்ட பக்தர்கள் வெளிநாட்டில் இருந்து வந்தவர்களைக் காசு கேட்டுத் துரத்தும் உள்ளூர்ப் பிச்சைக்காரர்கள் போல 'அதைத்தா', 'இதைத்தா' என்று கேட்டு விரட்டினார்கள். இவர்களைச் சமாளிக்க முடியாத ஆண்டவர் சத்திரம், கிராமம், நகரம் என்று எல்லா இடமும் ஓடிப்பார்த்தார். அவர்கள் விட்டபாடில்லை. எனவே ஆண்டவர் கோயிலை நோக்கி ஓடினார். அங்கும் பலர் கையேந்தியபடி நின்றனர். ஆண்டவருக்கு என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. கடைசியில் அவருக்கு ஒரு யோசனை பளிச்சிட்டது. மனிதன் தான் உள்ளோக்கிப் பார்ப்பதோ, சுயதேடலில் ஈடுபடுவதோ, மனத்தைப் பார்ப்பதோ இல்லையே, அதனால் அங்கே ஒளித்துக் கொண்டால் யாரும் தொந்தரவு தரமாட்டார்கள் என்று எண்ணி மனிதனின் மனதில் ஒளித்துக் கொண்டாராம்.

இக்கதை நகைச்சுவையுணர்வுக்காகச் சொல்லப்பட்டாலும் அதில் பெரிய உண்மையொன்று மறைந்திருக்கிறது. மனிதர்களின் தேடல்கள் எல்லாம் வெளிமுகமாகவே உள்ளது. அவை உள்முகமாக மாற்றப்பட வேண்டும். அப்பொழுது தான் ஆண்டவனை - உண்மைப் பொருளை அடையமுடியும் என்பது தான் அந்த உண்மை.

இந்த உண்மையை நாம் உணர்ந்திருந்தாலும் அதைக் காண்பதென்பது எமக்கு மிகச் சிரமமாகவே இருக்கும். ஏனெனில் ஒரு பொருளை நாம் பார்க்க வேண்டும் எனில் எம்முடைய கண்ணுக்கும் அப்பொருளுக்கும் இடையில் குறிப்பிட்ட அளவு இடைவெளி தேவைப்படுகின்றது. அப்பொழுது தான் அப்பொருளை எம்மால் தெளிவாகப் பார்க்க முடியும். ஆனால் மேலே சொல்லப்பட்ட உண்மைப் பொருளோ எம்மோடு இம்மியளவு கூட இடைவெளியின்றி கலந்துள்ளது ஆதலால் எம்மால் - எம் கண்களால் அதனைக் காண்பதென்பது முடியாது. இது தெரியாமல் வெளிமுகமாக தேடுகிறோம்.

ஓடிஓடி ஓடிஓடி உள்கலந்த சோதியை  
நாடிநாடி நாடிநாடி நாட்களும் நகர்ந்துபோய்  
வாடிவாடி வாடிவாடி மாண்டுபோன மாந்தர்  
கோடிகோடி கோடிகோடி எண்ணிறைந்த கோடியே

இவ்வாறு வீணை வாழ்ந்து இறக்கச் சிலர் மட்டும் இந்தப் பொய்மையை உணர்ந்து உண்மை தெரிந்து வெளிமுகத் தேடலை - பயணத்தை நிறுத்தி உள்நோக்கிப் பயணித்து - தேடி அப்பொருளை உணர்ந்து

தேடிக்கண்டு கொண்டோன்  
தேவரும் தேடிக்காணாணாத் தேவனை என்னுள்ளே  
தேடிக்கண்டு கொண்டேன்.

என்று மார்தட்டி என்றும் மாறாத இன்பநிலையில் திளைத்து வாழ்ந்தனர்.

நாமும் வெளி நோக்கிய பயணத்தை - தேடலை நிறுத்தி உள் நோக்கிய பயணத்தை ஆரம்பிப்போம். உண்மைப் பொருளை - முடிவிலாத இன்ப நிலையை உணர்ந்து கொள்வோம் என்றால் அது மிகவும் எளிமையான ஒன்றல்ல. அதற்குப் பொறுமையும், விடாமுயற்சியும் அவசியம்.

வீட்டின் வெளிப்புறங்களைச் சுத்தமாகவும் மற்றவரைக் கவரக் கூடிய வகையிலும் வைத்திருக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் வருபவர்கள் நம்மை மதிப்பார்கள், நம்மோடு நல்ல முறையில் பழகுவார்கள், அன்பு செய்வார்கள், நாம் சந்தோஷமாக இருக்கலாம் என்பதால் வெளித்தெரியும் தேவையற்ற பொருட்களை ஒரு அறையில் போட்டுப் பூட்டிவைத்துவிட்டு வாழ்க்கையை நடத்தினோம். ஒரு நாள் ஒருவர் வந்தார், நீங்கள் வெளியிலே தேடிக்கொண்டிருக்கும் சந்தோஷத்தை விட பல மடங்கு சந்தோஷத்தை நிரந்தரமாகவே உங்களுக்குத் தரத்தக்க விலைமதிக்க முடியாத ஒரு பொருள் உங்கள் வீட்டின் உள்ளே இருக்கிறது என்று ஒரு புதிர் போல கூறிவிட்டுச் சென்றார். அவர் சென்றதும் அடக்க முடியாத ஆர்வத்தோடு உள்ளே சென்று தேடத் தொடங்குவோம்... பழைய பொருட்களால் - தேவையற்ற பொருட்களால் நிறைந்த அறையை திறப்போம்... ஒரே தூசு... கும்மிருட்டு செய்வதறியாது திகைப்போம்...

நீங்கள் வெளியிலே தேடிக்கொண்டிருக்கும் சந்தோஷத்தை விட பல மடங்கு சந்தோஷத்தை நிரந்தரமாகவே உங்களுக்குத் தரத்தக்க விலைமதிக்க முடியாத ஒரு பொருள் உங்கள் வீட்டின் உள்ளே இருக்கிறது

இதுவரை காலமும் வெளிப்பயணத்தில் - தேடலில் நாட்டம் வைத்து வாழ்ந்த நாம் திடீரெனச் சொல்லப்படும் அறிவுரையால் உள் நோக்கிய பயணத்தை - தேடலைத் தொடங்கினால் எமது மனம் இருண்ட அறையைப்போல், பெரும் பூதமாய் - இருட்டாய் எமக்கு முன்னே நிற்கும். எம்மால் உருவாக்கப்பட்ட இருண்ட அறையில் - மனப் பூதத்தினுள் எப்பொழுதுமே நமக்கு இன்பத்தை நல்கி பேராணந்தத்தில் வைத்திருக்கக் கூடிய விலை மதிக்க முடியாத

மெய்ப்பொருள் எமக்குப் புலப்படாது கிடக்கும். சிறிது முயன்று அதைத் தேடத் தொடங்கினால் மனப்பூதம் எம்மை உலைக்கும். அதன் உலைப்பினால் மிக வருந்தி இந்த மனத்தோடு - பூதத்தோடு போராடி எம் காலத்தை வீணாக்குவதோ? என்று விட்டு மீண்டும் இன்பம் வரும்போது மகிழ்வதும், துன்பம் வரும்போது துவள்வதுமான வெளிமுகப் பயணத்தை - வாழ்வை விரும்பி இன்பமும், துன்பமும் உள்ளது தான் வாழ்க்கை என்ற தத்துவத்தை உருவாக்கி எம்மைத் திருப்திப்படுத்திக்கொண்டு விழிப்புணர்வற்று வாழ்வோம். இவ்வாறு விழிப்புணர்வற்று வாழும்போது ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளுக்குள் - துன்பங்களுக்குள் சிக்கப்பட்டு நாம் உழல அவற்றை ஆகாரமாகக் கொண்டு மனப்பூதம் பெருத்து வளர்ந்து எம்மைத் தன் காட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து தேவையற்ற எண்ணங்களை, கவலைகளை, நடத்தைகளை உருவாக்கி எம்மைக் கெடுக்க நாமும் அதற்கு அடிமையாகி உயிர்ப்பின்றி வாழ்க்கையை நடத்தி விலை மதிக்க முடியாத பொருளிற்கும் எமக்கும் இடையிலான பிணைப்பை மறந்து வாழ்வோம்... வாழ்ந்து

நந்தவனத்தில் ஓர் ஆண்டி - அவன்  
நாலாறு மாதமாய்க் குயவனை வேண்டிக்  
கொண்டு வந்தானடி தோண்டி - அதைக்  
கூத்தாடிக் கூத்தாடிப் போட்டுடைத்தானடி

என்பது போல எவ்வளவோ சிரமப்பட்டு பெற்ற பொற்பாத்திரமாகிய மனத்தை வேண்டாத குப்பைகளை நிறைத்து சாதாரண சிரட்டை போலாக்கிப் போட்டுடைப்போம். இன்ப துன்பமில்லா பேரானந்தத்தைத் தரவல்ல பொருள் எமக்குள் புன்னகைத்தபடி இவற்றைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்.

எனவே உள்நோக்கிப் பயணப்பட்ட நாம் மனப்பூதம் தரும் இடையூறுகளைக் கண்டு அஞ்சாது அதை எதிர்கொண்டு விலை மதிக்க முடியாத பேரின்பத்தைத் தரவல்ல பொருளை அடைய முயற்சிக்க வேண்டும். விழிப்புணர்வற்ற வெளிமுகத்தேடலில் - பயணத்தில் எமது செயல்களுக்குள் முழுகியிருந்து மனப்பூதத்தின் ஆட்டத்தை உணராமல் அதற்கு அடிமைப்பட்ட நாம் உள்நோக்கிய தேடலில் - பயணத்தில் எமது செயல்களை நிறுத்தி மனத்தின் செயலை கவனிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து மனதைக் கவனித்து வர நீங்கள் மனதை மறந்து கூத்தாடியபோது கூத்தாடிய மனம் தன்னுடைய ஆட்டம் அடங்கி மெல்லப் பணிந்து உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வருவதை உணரலாம். கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்த மனம் வெறுமையாய்க் கிடக்கும். அங்கு மாற்ற முடியாத மகிழ்ச்சி நிலவும். அந்த மகிழ்ச்சியின் நிறைவால் மனம் தன் எல்லைகளை உடைத்து

அந்தமலி யாக்கினாய் யென்னை  
உந்தனது ஆனந்தம் அதுவே,  
நலிந்து கிடக்கும் இக்கலத்தை நீ...  
எந்தவேளையும் வெறுமையாக்கி  
சந்ததம் புத்துயிரால் அதைநிரப்புவாய்.



நாணலின் இச்சிறிய குழலை  
மலை பள்ளம் எங்கனும் எடுத்து  
நவநவமாய் இனிய பண்களை  
நிரந்தரம் அதனூடு உயிர்ப்பித்தாய்.

உனது கரங்களின் அழிவற்ற தொடுகையில்  
எனது சின்னஞ்சிறிய இதயமோ,  
பேராணந்தத்தில்...  
தனது எல்லைகளைத் தொலைத்துவிட்டு  
விளக்கவொண்ணாப் பிதற்றல்களைப்  
பிறப்பிக்கிறது.

எனது சின்னஞ்சிறிய இக்கைகளில்தான்  
அந்தமில்லாத...  
உன் அருங்கொடைகள்  
என்னை வந்தடைகின்றன.

யுகங்கள் கடக்கின்றன  
இன்னமும் நீ சொரிகிறாய்  
முற்றிலும் நிரம்ப  
இன்னமும் இடமிருக்கிறது. என்று பாடி ஆனந்திக்கும்.

ஆனந்தம் எங்கும் ஆனந்தம். நாமும் தேடுவோம்... பெறுவோம்.

“ஒரு முறை அறிஞர் பேர்னாட்டோவிடம் உலக அழகு ராணி ஒருவர் தொட்பு கொண்டு  
பேரம் பேசினார். “நாம் திருவரும் திருமணத்தில் திருணாந்து கொண்டால் எவ்வளவு  
சிறப்பாயிருக்கும்? எனது அழகும் உனது அறிவும் சேர்ந்து பிள்ளை பிறக்கும்  
அல்லவா? என்றார். “வேண்டாம் அம்மா வேண்டாம். எனது அழகின்மையும் உனது  
அறியாமையும் திருணாந்து பிள்ளை பிறந்தால் மிகவும் மோசமாயிடுமே” என்றார் ஷா.  
மனித வாழ்க்கையின் பக்கங்கள் ஒவ்வொன்றையும் புரட்டிப் பார்த்தால் அங்கு அறிந்த  
பகுதியும், அறியாத பகுதியும் எனப் பிரிந்திருப்பதைக் காணலாம். உன்னை  
எவ்வளவிற்கு புரிந்து கொள்கின்றாயோ அவ்வளவிற்கு புரியாமையும்  
புறையோடிருப்பதைப் பார்க்கலாம்.”

நன்றி  
டேவிட் வி. பற்றிக் O.M.I  
ஏணிப்படிசைகள்

## உள் வெள்ளையகளை உள்வை உருவாக்கும்...

01. பாராட்டைப் பெற்றுக்கொள். நன்றி அல்லது அதையொட்டிய வார்த்தைகளை அடிக்கடி பயன்படுத்து.
02. பாராட்டைப் பிறருக்கு கொடு. பிறருடைய நற்பண்புகளைப் புகழ்ந்தால் தான் நாமும் நமது பண்புகளைப் புகழ முடியும்.
03. எப்பொழுதும் உன்னைப் பற்றி நல்லவற்றையே கூறு. அவ்வாறு முடியாவிட்டால் மௌனமாக இரு. குறை கூறாதே.
04. நீயே உன்னைத் தட்டிக் கொடு. தன்னையே பாராட்டிக் கொள்வது இன்றியமையாத பண்பாகும்.
05. உன் நடவடிக்கைகள் நீயல்ல என்பதை புரிந்து கொள். ஒரு வேளை ஏதாவது தவறு நடந்து விட்டால் நீ மட்டும் பொறுப்பு அல்ல.
06. உன் உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள். அதுதான் உன்னுடைய சொத்து. உனது செயல்பாடு அதைப் பொறுத்துத் தான் அமைகிறது. ஆகவே உடற்பயிற்சி நிச்சயம் தேவை.
07. நீ உன்னையே மதித்து பிறர் உன்னை மதிக்க ஓர் உதாரணத்தை நிலை நாட்டு. உன்னை மதிக்க அவர்களுக்கு கடமையுண்டு.
08. யாரிடமிருந்தும் பழியைப் பெற்றுக் கொள்ளாதே.
09. எப்பொழுதும் நல்லவர்களே உன்னைச் சுற்றியிருக்கட்டும்.
10. குற்றப்பழி உணர்ச்சியில்லாமல் செயல்பட்டு மகிழ்ந்திரு.
11. நல்ல புத்தகங்களைப் படித்துப் பயன்பெறு.
12. எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்பதை எப்பொழுதும் மனதில் நினைத்துக் கொண்டிரு. நீ இப்போது எவ்வாறு இருக்கிறாய் என்பதல்ல முக்கியம், உன் எண்ணங்கள் எவ்வாறு இருக்கின்றன என்பது தான் முக்கியம். உன் எண்ணங்களே உன்னை உருவாக்கும்.

நன்றி

தோமை ராஜன்

உங்களைப் பிடிக்குமா உங்களுக்கு?

அருக்து "நான்" தூங்கிவருவது

# செய்ப்பிடிப்பு

உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்  
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்

அவற்றை 20. 03. 2006 க்கு முன்னர்  
அஞ்சல்டுங்கள்



# நான்

இரண்டு பாதங்களுக்கு ஒரு  
தடவையும்  
வருடத்திற்கு ஆறு தடவையும்  
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

என்னில் உங்களுக்குத்தேவையான  
உளவியற் கருத்துக்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி 25/=  
என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா  
உள்ளூரில் 180/=  
வெளியூரில் 7\$

‘நான்’

மு மசனட் குருமடம்,  
கொழும்புத்துறை,  
யாழ்ப்பாணம்,  
இலங்கை.