



# நீரை குடம்

ஒரு சிறிய சுய சோதனை! உங்கள் மனக்கண்களில் உங்களை ஒரு குடமாகப் பாருங்கள். அது மண்குடமாகவும் இருக்கலாம், பொன் குடமாகவும் இருக்கலாம். பெரிதோ, சிறிதோ பழுதில்லை, ஒரு குடமாகப் பாருங்கள்.

அவ்வாறு உங்களை ஒரு குடமாகக் கற்பனை பண்ணிப் பார்க்கும்போது நீங்கள் எவ்வளவு நிரம்பி இருக்கின்றீர்கள். 30 சதவீதம், 40 சதவீதம், 60 சதவீதம் அல்லது 80 சதவீதம் என்று நினைக்கிறீர்களா; இல்லை 100 சதவீதம் என்று நினைக்கிறீர்களா? இது நிரம்புவது எப்படி? நாம் அடைந்த வெற்றிகள், பெற்ற செல்வம், செல்வாக்கு, நல்ல பெயர், அன்பார்ந்த உறவுகள், மகிழ்ச்சியான குடும்பம், நிறைவான மனது, அமைதியான நிலை, பிரதி உபகாரம் எதிர்பாராமல் நாம் உலகுக்கு அர்ப்பணித்த சேவை... இப்படிப் பட்டியல் போட்டுக் கொண்டே போகலாம். இப்பட்டியலில் பொதுவாக இடம் பெறவேண்டிய ஆனால் நாம் மறந்துவிடும் விஷயங்கள் : நமது திறமை, ஆற்றல், நம்பிக்கை முதலியன.

இப்படி நிறைந்து இருக்கும் குடத்தின் அளவு பின்னர் குறைந்து போகமா? குடத்திலிருந்து கொட்டினால் அளவு குறையும். அல்லது குடத்தில் துளை இருந்தால் ஒழுகிக் குறையும்.

உங்கள் குடத்தில் யார் துளை போட முடியும்? அல்லது நம்மை அறியாமல் நாமே போட்டு விட்டோமோ?

இங்குதான் நமது சுய மதிப்பீடு வெளியாகிறது. ஒருவருக்குத் தோல்வி அல்லது பின்னடைவு ஏற்பட்டால் உடனே தாழ்வு மனப்பான்மையை அவர் உணர்கிறார். மற்றவர்களும் அதற்குத் துணை போகிறார்கள். மற்றவர்கள் முன்னிலையில் தாம் குறைந்து விட்டோம் என்ற உணர்வு சுய மதிப்பீட்டை மேலும் குறைத்து விடுகிறது. குடத்தில் துளை விழுந்து விடுகிறது.

எப்பொழுதும் ஏற்றமாக இருப்பது சாத்தியமா? எவ்வளவு பெரிய மலை ஏறினாலும் இறங்கித்தானே ஆக வேண்டும். அந்த இறக்கம் தோல்வியா அல்லது இயல்பா?

ஏறினாலும் இறங்கினாலும் குடம் ஒன்று தானே. குடம் திடமாக இருந்தால் உள்ளே இருப்பது பத்திரமாக இருக்கும். நம் மனதான குடம் திடமாக இருந்தால் எந்த மாற்றமும் ஏமாற்றமும் எதிர்மறையாகப் பாதிக்காது.

சமீபத்தில் ஒரு நிறுவனத்தில் உயர்ந்த நிலையில் வேலை செய்யும் நபரின் மேலாளர் அவரது வேலையின் தரத்தைக் குறித்துக்

குறைகளையும் நிறைகளையும் கூறினார். இவரால் நிறைகளை ஏற்றுக் கொள்ள முடிந்தது. ஆனால் குறைகளை ஏற்றுக்கொள்வது சற்றுக் கடினமாக இருந்தது. நாம் நன்றாகத்தானே செய்தோம், எப்படி குறை இருக்க முடியும்? என்றெல்லாம் யோசித்து மிகவும் வருத்தப்பட்டார். நமக்கு ஏன் இப்படியெல்லாம் சொல்லும் மேலாளர் வந்து சேர்ந்தார், நமக்கு அதிர்ஷ்டம் இல்லையோ என்று குழம்பினார். இப்படிச் சிந்திப்பது, சுய மதிப்பீட்டின் வெளிப்பாடு தான்.

நம்மைக் குறை கூறினால் அதில் உண்மை என்ன என்று புரிந்து திருத்த வேண்டியதைத் திருத்தி முன்னே செல்ல முனைய வேண்டும். அதில் உண்மை இல்லையென்றால் குறை சொன்னதைப் பற்றிக் கவலைப்படத் தேவை இல்லையே? ஆனால் “இப்படிச் சொல்லி விட்டார்களே? இப்படிக் குறை சொல்லி விட்டார்கள்” என்றெல்லாம் யோசித்தால் இருக்கும் இடத்திலேயே இருக்க வேண்டியது தான். ஒருவேளை, கீழேயும் சருக்கலாம்.

ஆக, நாம் நம்மை எடை போடுவது நம் செயல்களின் வெற்றியைப் பொறுத்துத்தான் என்பது போலத் தோன்றுகிறது. செயல் தான் மனிதனா? நம் சுய மதிப்பீடு எதை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறதோ, அதற்குத் தகுந்தவாறு நாம் நம் குடத்தை மதிப்பிடுகிறோம். நம்மை நாமே மதிக்கவில்லையென்றால் உலகம் எப்படி நம்மை மதிக்கும்?

மலை ஒன்று அணிலைப் பார்த்துக் கேலி செய்தது “நான் எவ்வளவு பெரியவன் பார்த்தாயா? என் முதுகில் காட்டையே தாங்குகிறேன். உன்னைப்பார். எவ்வளவு சின்னதாக இருக்கிறாய். உன்னால் என்ன செய்திட

முடியும்?” என்று கூறியது. அந்தச் சிறிய அணில் புன்னகைத்தது.

“இவ்வலகில் ஒவ்வொருவருக்கும் தனியிடம், தனித் திறமை உண்டு. எல்லாவிதமானதும் இப்பூமியின் உருண்டையில் உள்ளன.

எல்லாவிதமான காலச் சக்கரங்களும் ஒரு வருடத்தில் உள்ளன. என்னால் காட்டைத் தாங்க முடியாதது போல் உன்னால் ஒரு பழ விதையை உடையாமல் எடுக்க முடியாது” என்று சாமர்த்தியமாகப் பதிலளித்தது.

நமது சுய மதிப்பீடு திடமாக இருந்தால் எதுவுமே நம்மை அசைத்து விடாது. அவ்வாறு இருந்தால் எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு அனுபவமும் ஒரு சவாலாகத் தோன்றும், பிரச்சினையாகத் தோன்றாது. நாம் பிறந்த குடும்பம், நம் தோற்றம், அனுபவங்கள் மற்றும் இவையாவையும் பார்க்கும் கண்ணோட்டம் இவைகளின் கூட்டுச் சேர்க்கை நம் சுய மதிப்பீடு. இதில் மிகவும் முக்கியமானது நமது கண்ணோட்டமே. சேற்றிலும் செந்தாமரை முளைக்கும், மாணிக்கமும் குப்பைக்குப் போகலாம்! நாம் பிறந்த குடும்பம், நம் தோற்றம், அனுபவங்கள் எவ்வாறு இருந்தபோதிலும், நம்மைப் பற்றி உயர்ந்த எண்ணம் இருக்குமேயானால், நமது சுய மதிப்பீடு மிக உயர்வாக இருக்கும்.

நம் சுய மதிப்பீடு குறைவதற்கு ஒரு காரணம் மற்றவர்கள் பேச்சுக்குத் தேவைக்கு அதிகமாக நாம் அளிக்கும் முக்கியத்துவம்.

“மற்றவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ” என்ற எண்ணம் நமது எல்லா நினைப்புகளுக்கும் முடிவுகளுக்கும் அடித்தளத்தில் ஊடுருவி இருக்கின்றது.

இதற்குக் காரணம், சிறு வயதில் 8 வயதுக்குள் பிஞ்சு மனதில் நம் அறிவு முதிர்வடையாப் பருவத்தில், நம்மைப் பற்றிச் சுற்றி இருக்கும் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் மேலும் மற்றவர்கள் சொல்வது தான் சுய மதிப்பீடாகப் பதிந்து விடுகிறது. “புத்திசாலி, அழுகு, கெட்டிக்காரன், இனிமையானவன், கறுப்பு, சரியான குறும்பு, சமாளிக்க முடியாத ஷைத்தான், தைரியமில்லாதவன், வெட்கப்படுகிறவன், சபைக் கூச்சம் உள்ளவன், முட்டான்” போன்ற வார்த்தைகள் நம்மைக் குறித்துச் சொல்லப்படும்பொழுது “இது தான் நான், இந்தக் குணங்கள் கொண்டவன்” என்று நம்பி விடுகிறோம். பொதுவாக மற்றவர்கள் எதிர்மறையான வார்த்தைகளையே குறிப்பிடுவதால் பெரும்பாலும் சுய மதிப்பீடு தாழ்வாகத்தான் இருக்கின்றது... அதனால் குறை கூறும் சின்ன வார்த்தைகள் கூடத் தாங்க முடிவதில்லை. தோல்வி அல்லது பின்னடைவு ஏற்படும்போது அவற்றை எதிர்கொள்ள முடிவதில்லை. நமது சுய மதிப்பீட்டுக் குடத்தில்

துளைகள் விழுந்து விடுகின்றன.

என்ன செய்யலாம்? நம்மைப் பற்றி நமது மனது பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் கூர்ந்து பார்க்கலாம். அப்பொழுது தான் எவ்வளவு ஆழமாக இந்த எதிர்மறையான சுய மதிப்பீட்டின் தாக்கம் உள்ளது என்று புரியும். எனக்கே என்னைப் பிடிக்கவில்லையென்றால் மற்றவர்களுக்கு எப்படிப் பிடிக்கும்? உலகமே நம் மனதின் பிரதிபலிப்புதான்.

தினமும் நம்மைப் பற்றி ஆக்கபூர்வமாக சிந்திப்பது முதல் கட்டம். “நான் வெற்றியடையப் பிறந்தவன், எதையும் சாதிக்க முடியும், அதற்குத் தேவையான திறமைகள் என்னுள் உள்ளன” போன்ற எண்ணங்களை வளர்க்கலாம். இப்படியான சிந்தனைகள்தான் நம் சுய மதிப்பீட்டுக் குடத்திற்குத் திடம் கொடுக்கும். நாம் அடைந்த வெற்றிகளை விட அடைய இருக்கும் வெற்றிகளைப் பற்றிய நமது தன்னம்பிக்கையும், திண்ணமும் நமது சுய மதிப்பீட்டை மலையளவு உயர்த்தும். குடம் தினமும் நிறையும் – தளும்பாது.

– முனைவர் சுமதி நாராயணன்

## இனிமுதல் புதுமுகவரி

வாழிய நலம் சந்தாத் தொகை அனுப்புவது உள்ளிட்ட அனைத்துத்தொடர்புக்கும் இனிமுதல் புதுமுகவரி பின்வருமாறு. இது உடனடியாக அமுலுக்கு வருகிறது.

### வாழிய நலம்

எண் 12, ராஜீவ் காந்தி சாலை, பெருங்குடி, சென்னை – 600 096.

மின்னஞ்சல் : [vaazhiyanalam@gmail.com](mailto:vaazhiyanalam@gmail.com)

இணையதளம் : [www.vaazhiya-nalam.com](http://www.vaazhiya-nalam.com)

## திருத்தம்

செப்டம்பர் 2011 வாழிய நலம் இதழில் பக்கம் 27ல் “சுவைப்பதற்கு இயற்கை உறுகாய்” என்ற கட்டுரையில் தேவையான பொருட்கள் என்ற பகுதியில் கல் உப்பு – 20 கிராம் என்று பிரசுரமாகியிருந்தது. கல் உப்பு என்பதற்குப் பதிலாக, இந்துப்பு எனத் திருத்தம் செய்துகொள்ளும்படி அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.