

சுயத்தைச் சுடர்விடச் செய்யும் சூத்திரங்கள் உள்ளே...

# சுயம் அறி சுடர் விடு



புதிய பாவை - புதிய வார்த்தை - புதிய வாழ்க்கை  
எனும் புத்துலகக் கோட்பாட்டின் தந்தை

---

**ம.திருவள்ளுவர்**

# சுயம் இறி சுடர் விடு

ம. திருவள்ளுவர்



**சுற்பகம்**  
**புத்தகாலயம்**

4/2, சுந்தரம் தெரு, (நடேசன் பூங்கா அருகில்)  
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.  
தொலைபேசி : 2431 4347

## நூல் விவரப் பட்டியல்

நூலின் பெயர்	:	சுயம் அறி சுடர் விடு
நூலாசிரியர்	:	ம. திருவள்ளுவர்
மொழி	:	தமிழ்
நூல் வகை	:	தன்னம்பிக்கை
நூல் உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
பதிப்பு ஆண்டு	:	முதற் பதிப்பு : நவம்பர் - 2006
பக்கங்கள்	:	96
நூல் அளவு	:	18.5 x 12.5 செ.மீ.
எழுத்து	:	11 புள்ளிகள்
தாள்	:	11.6 கி.கி. வெள்ளைத்தாள்
பைண்டிங்	:	கார்டுபோர்டு
நூல் வெளியீடு	:	கற்பகம் புத்தகாலயம் தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
ஒளி அச்சு	:	விக்னேஷ்வர் கிராபிக்ஸ் சென்னை - 600 005. தொலைபேசி: 9940214836
முகப்பு வடிவமைப்பு	:	ஓவியர் ஜானி தொலைபேசி: 9841496549
அச்சிட்டோர்	:	KVR பிரிண்டர்ஸ் 10/95, மேற்கு தெரு, அவ்வை நகர், சூளைமேடு, சென்னை - 600 094. போன் : 9382801812

விலை : ரூ. 30.00

## சின்னஞ்சிறு முன்னோட்டம்...

**நாம்** ஒவ்வொருவரும் அக்னிக்குஞ்சுகள்... ஆனால் நீறுபூத்த நெருப்பாகவே இருக்கிறோம்... நம்மில் பலர், உள்ளே ஒரு மாதிரியும் - வெளியே வேறொரு மாதிரியுமாய் இருக்கிறோம்.

நம்மில் பலருக்கும் மெய்ப்பொருள் எதுவென புலப்படாமலேயே நடந்து முடிந்துவிடுகிறது, வாழ்க்கை பயணம்.

மனிதர் நாம், “மனிதர் போல” உலா வருகிறோம். உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்றாய் பேசிப் பழகுகிறோம். மனம் திறந்த மனிதர்கள் மண்ணில் மிகக் குறைவு.

எனவேதான் நம்மிடம் மகிழ்ச்சி இல்லை; நிறைவில்லை; அமைதி இல்லை!

எப்போதும் நிறைவின்மை; அலைபாய்ச்சல்; எவர் புரியும் புன்னகையும் உண்மையாய் இல்லை...

புன்னகைப்பது போல் புன்னகைக்கிறார்கள்; பேசுவது போல் பேசுகிறார்கள். உண்மையாய் புன்னகைப்பதுமில்லை; பேசுவதுமில்லை; பழகுவதுமில்லை.

இவ்வளவு ஏன்?... இறைவணக்கம் மற்றும் தேசிய கீதம் கூட உண்மையாய் இல்லை. இன்னும் சொல்ல வேண்டுமென்றால் இவர்கள் எதில் இருக்கிறார்களோ அதிலேயே இல்லாதிருக்கிறார்கள்...

இப்படிப்பட்ட மனிதர்களை எதில் சேர்ப்பது?

மளிகைப் பொருள்களை போலவே, மனிதர்களிலும் கலப்படம். எல்லாம் போலிகளாய்; எதிலும் போலிகளாய்... ஏன் இந்த மயக்கம்? ஏனிந்த மாறாட்டம்?

ஆளுக்கொரு பெயருண்டு... ஆளுக்கொரு ஊருண்டு... இருப்பினும் யாரும் - அவர்களாக இல்லை.

தமிழன்... தமிழனிடமே ஆங்கிலம் பேசுகிறான். பேசுவதில் தவறில்லை. ஆனால் பெருமை கொள்கிறான் என்பதுதான் பேதமையைக் காட்டுகிறது. ஓர் இந்தியன், அந்நியனைப் போல் இந்தியமொழியை உச்சரிப்பதை, அதிசயமாய் கருதுகிறான்.

படித்த இளைஞன், படிக்காத தனது தந்தையை, வேலைக் காரனைப் போல் பார்ப்பதும், நகர்ப்புறத்து மக்கள் - கிராமத்தானை கேலியாகப் பார்ப்பதும்

வெள்ளை நிறத்தான் - கருப்பனைக் கேலி செய்வதும் விந்தையாய் இருக்கிறது.

புலியைப் பார்த்த பூனை தன் உடல் மீதும் கோடுகளைப் போட்டுக் கொள்ள எண்ணித் தீயால் குடு போட்டுக் கொள்வதைப் போல...

போலிப் பண்பாடுகளைத் தத்தெடுத்துக் கொள்ள முனைகிறோம்... போலிகளின் மயக்கத்தில் நமது உண்மைகளை - வேண்டுமென்றே தொலைதூரத்தில் கொண்டுபோய் புதைத்து விட்டு வந்து விடுகிறோம்... நாம், நாமாக இல்லாமலே நாட்களைக் கடத்துகிறோம்..

நம்மை நாமே ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

ஏற்றுக் கொள்ளாததால் நம்மை, நாமே நேசிப்பதில்லை.  
நேசிக்க முடிவதில்லை, காரணம் நம்மை நமக்கே பிடிப்பதில்லை.  
பிடிக்காததற்குக் காரணம் நம்மை நாமே ஏற்பதில்லை.  
ஏற்காததற்குக் காரணம்... நம்மை நாமே அறிவதில்லை!

நம்மை நாமே

மதிக்காத போது

நம்மை எப்படி மற்றவர் மதிப்பார்...?

மதிப்பை இழந்தபின் - மண்ணில் மனித வாழ்க்கை எப்படி  
இனிக்கும்?

எனவே தான்

நமது சுயத்தை நாம் அறிதலும்,

நமது சுயத்தை நாம் ஏற்றுக் கொள்தலும்

நமது சுயத்தை நாம் நேசித்தலும்

நமது சுயத்தை நாம் மதித்தலும்

அவசியமாகிறது!

நம்மை நாம் மதிக்க... மதிக்க

நமக்கு நாமே பயன்படப்.. பயன்பட...

நமக்குள் நாமே பக்குவப்படப் பக்குவப்பட...

நமது சுயம் ஒளிரத் தொடங்கும்...

சுயம் ஒளிரும் போது

சூழல் இருள் எனினும்

அதுவும் ஒளிவிடும்!

வாருங்கள் வாசகர்களே...

சுயத்தை ஒளிரச் செய்யும்

சூத்திரத்தை அறிவோம்...

சூழலும் ஒளிரும் படி  
சுயத்தை வெளிக் கொணர்வோம்  
சூழரை ஏற்போம்!  
ஒருங்கிணைவோம்  
ஒன்றிடுவோம்  
ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை  
உலகு முழுமைக்கும் அறிமுகம்  
செய்வோம்!  
உதாரணமாய்த் திகழ்வோம்!

- ம. திருவள்ளுவர்

“தன்னை அறிந்து கொள்ளுதல்” என்பது பற்றி நம் முன்னோர்கள் பலவிதங்களில் கூறிச் சென்றிருந்தாலும், இந்நூல் இன்றைய தலைமுறைக்கு ஏற்றவாறு எளிய முறையில், எழுதப்பட்டு படிப்பவர் உடன் நடைமுறையில் செயல்படுத்திப் பார்க்கும் வகையில் அமைந்துள்ளது நூலின் தனிச் சிறப்பு.

ஒவ்வொருவரும் தனது பலம் என்ன பலவீனம் என்ன என்பதைக் கண்டறிந்து, பலத்தைக் கூட்டி, பலவீனத்தைக் குறைத்து எவ்வாறு வாழ்வில் வெற்றி பெறுவது என்பதற்கான வழிமுறைகளை மிகச் சிறப்பாக விளக்கியுள்ளார் ஆசிரியர்.

நூலின் அளவு சிறிதென்றாலும், விலை மதிப்பற்ற விஷயங்கள் நூலெங்கும் விரவிக் கிடக்கின்றன. படித்துப் பயன் பெறுங்கள்.

இச்சிறந்த நூலை வெளியிடும் வாய்ப்பு பளித்த திரு. மா. திருவள்ளுவர் அவர்களுக்கு எங்கள் நன்றி! தொடர்ந்து ஆசிரியரின் பல நூல்களை கற்பகம் புத்தகாலயம் வாசகர்களுக்கு வழங்கவிருக்கிறது என்பதை மகிழ்வுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

- இராம. நல்லதம்பி  
கற்பகம் புத்தகாலயம்



நாம் அனைவருமே  
நமக்குள்ளேயே  
ஒரு “தெய்வீக அக்னி” யுடன்  
பிறந்திருக்கிறோம்.  
இந்த அக்னியைக்  
கொழுந்துவிட வைத்து  
அதன் பொன்னொளியை  
இந்த உலகத்தில்  
பரப்புவதற்காக முனைவது  
நமது கடமை!

- கலாம்

**வாழ்க்கையை**

யார் யாரோ, எப்படி எப்படியோ  
வரையறுத்து வைத்திருக்கிறார்கள்...

வாழ்க்கையை ஒரு “பயணம்” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை ஒரு “மாயை” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை ஒரு “பூந்தோட்டம்” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை ஒரு “போராட்டம்” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை ஒரு “வாய்ப்பு” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை “ஒரு சவால்” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை “ஒரு விளையாட்டு” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை “ஒரு அனுபவம்” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை “ஒரு விதி” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை பற்றி - இன்னும் எத்தனையோ பேர்  
என்னன்னவோ கூறிச் சென்றிருக்கிறார்கள் அவரவர்கள்  
பார்வையின் படி...

“இன்னும் கூறுங்கள்” - என்றபடி இந்த வாழ்க்கையும் மேலும் மேலும் புதிய முகம் காட்டி நிற்கிறது நம் முன்.

சந்ததிகளும் வந்தபடியே இருக்கின்றன... மேலும் பல புதிய பார்வைகளைச் சுமந்தபடி...

வாழ்க்கையில் “முன்னேற்றம்” பற்றி - எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் நாமும் - நம் பார்வையைப் பதிக்க வேண்டாமா?

**வாழ்க்கையை நாமும்  
வரையறை... செய்து பார்ப்போமே!**

**எது வாழ்க்கை?**  
சுயத்திற்கும் சூழலுக்கும்  
இடையே நடக்கும்  
இடைவிடாத ஊடாட்டமே

**“வாழ்க்கை”**  
எனப்படும்!

★ ★ ★

வாழ்க்கையை வரையறுத்து விட்டோம்  
போதுமா? அதன் நோக்கத்தைப் புரிந்து கொள்ள  
வேண்டாமா?  
சரி....

**வாழ்க்கையின் நோக்கமென்ன?**  
(அல்லது)  
அந்த ஊடாட்டத்தின் நோக்கமென்ன?

ஊடாட்டத்தின் ஒவ்வொரு கணத்திலும்  
இனிமை காண்பது தான்  
நமது நோக்கம்!

இந்த நோக்கம்  
ஒவ்வொருவர் மூலமும்  
நிறைவேறிவிட்டால்  
போதுமே...

இந்த உலகமே இனிமையாய்  
ஆனந்தமயமாய்  
மாறிவிடாதா?

சரி, எப்போது அந்த இயக்கம்  
இனிமையாகும்?

**மதிப்பூட்டும் போது....**

ஆமாம்

ஒருவருக்கொருவர் மதிப்பூட்டிக் கொள்ளும் போது  
இந்த ஊடாட்டம்  
இனிமையாகும்!

★ ★ ★

சிறிதும்  
-ஐயமின்றி இனிமையாகும்!

சுயம் சூழலுக்கும்  
சூழல் சுயத்துக்கும்

## மதிப்பேற்றும் போது

அங்கே

இனிமை விளையும்! அல்லவா?

எப்படி மதிப்பூட்டுவது?

(அல்லது)

எப்போது மதிப்புயரும்?

பயன்படுவதன் மூலம் தான்... ஆமாம்

மதிப்பூட்ட முனைதல் என்பது

**பயன்படுதல் தான்!**

பயன் விளைக்கும் எந்தச் செயலும்

மதிப்பூட்டுவதேயாகும்!

★★★★★★

பயன்பாடு ஒன்றே மதிப்பை உயர்த்தும்

ஆதலால் பயன்படுவோம்!

நம் மதிப்பை உயர்த்துவோம்!!

★★★★★★

சரி... பயன் விளைக்க விரும்பும்

ஒவ்வொருவருக்கும் என்ன தேவை?

பக்குவம்!

பக்குவம்!!

**பக்குவம்!!!**

பக்குவப்பட்டால்

பயன்படலாம்!

ஆமாம்...

பக்குவப்பட்ட பொருளாலும்

பக்குவப் பட்ட மனிதராலும்

பயன்பாடு மிகும்!

சரி... பக்குவம் பெறுவது எப்படி?

முயன்று முயன்று பயிலப்பயில

முனைந்து முனைந்து பழகப்பழக

முன்னேறி உயர உயர...

**பக்குவம், தானே வரும்!**

★★★★★

முயலுவோம்

பயிலுவோம்

பழகுவோம்

உயருவோம்

**பக்குவம் பெறுவோம்!**

சரி... பக்குவம் என்றால் என்ன?

பக்குவம் என்பது பெருந்தன்மைகளின்

தொகுப்பையே குறிக்கிறது...

எனவே

பெருந்தன்மைகள் பெறுவோமே!

பெருந்தன்மையே பெருந்தனம் ஆகும்!

பெருந்தன்மைக்காரர்களே உண்மையான

பெருந்தனக் காரர்கள்!

பெருந்தன்மை கொண்டோரே

பெருமை பெற்றோராவர்

சரி... முயலவும்

பயிலவும்  
பழகவும்  
இடைவிடாது உயரவும்  
என்ன தேவை?

**தன் முனைப்பு தான்!**

★★★★★

அதென்ன... “தன் முனைப்பு”?

ஒரு மனிதன்  
தன்மீது - தானே கொண்டிருக்கும்  
மதிப்பே  
தன் முனைப்பாகும்

★★★★★

தன்னைப் பற்றிய ஒருவனின் மதிப்பீடே  
தன்முனைப்பு!

இது  
ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும்...  
“தன்முனைப்பு” - சிலருக்கு உயர்வாய் இருக்கும்  
“தன்முனைப்பு” - சிலரிடம் தாழ்வாய் இருக்கும்...

தன்முனைப்பின் அளவு மேம்பட்டால்  
அவரின் செயல்பாடு செம்மை அடையும்!  
அவர் சிறப்பெய்துவார்!!

★★★

ஒருவருக்கு...

தன்மீது

**மதிப்பு**

**எப்போது வரும்?**

தன்னைத் “தானே” நேசிக்கத்

தொடங்கும் போது!

நேசித்தலே மதித்தலுக்கான

அடிப்படை அல்லவா?

**“தன்னைத் தானே நேசித்தல்”**

**எப்போது நிகழும்?**

★★★★★

தன்னைத் தானே

**ஏற்றுக் கொள்ளும்போதுதான்!**

- தன்னைத் தானே ஏற்றுக் கொள்ளாத

மனிதரும் உண்டா?

என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா...?

உங்களை நீங்கள் கேட்டுப் பாருங்களேன்...

★ ★ ★

**“ஏற்றுக் கொள்ளல்”**

**என்றால் என்ன?**

★

தன் பிறப்பை

தன் குடும்பத்தை (பெற்றோரை)

தன் ஊரை (உறவை)

தன் மொழியை

தன் தேசத்தை



★ தன் உருவை  
தன் நிறத்தை  
தன் பலத்தை  
தன் பலவீனத்தை  
தன் பொருளாதாரத்தை  
தன் சமூகத்தை  
தன் பண்பாட்டை - எனத்

தான் சார்ந்த எதையும் - தன்னைச் சார்ந்த எதையும்  
தன்னோடு பிணைத்துத்  
தன் மயமாக்கிக் கொள்ளுதலையே

“ஏற்றுக் கொள்ளுதல்” - என்கிறோம்...

சுருங்கச் சொன்னால்...

இதுவே என் சூழல்...  
இவற்றால் ஆனவனே நான்...  
இவற்றின் சாரமே நான்... - என

தன்னைத் தானே  
உணர்ந்து தெளிதலையே  
“ஏற்றுக் கொள்ளுதல்” என்கிறோம்!

★★★★★★

நாம் சார்ந்திருப்பது அல்லது  
என்னைச் சார்ந்திருப்பவை என்பதாலேயே

எல்லாவற்றையும்  
எப்படி ஏற்றுக் கொள்வது?

அப்படி ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டால்  
“மாற்றம் காணும்” - எண்ணம்  
ஏற்படாமல் போய் விடாதா?

★★★★★★

சிந்திக்கத் தெரிந்த யாரையும்  
சற்றே உலுக்கவல்ல  
சிறந்த கேள்வி இது...

இதற்கான விடையை சற்றே விரிவாய்  
காண்போம்

“ஏற்றுக் கொள்தல்” - என்பதன் பொருள்  
“அப்படியே இருந்து விடுதல்” - அல்ல!

இன்றைய நிலையில்  
“இது தான் என் நிலை”  
“இது தான் என் சூழல்”  
என்பதைப் புரிந்து கொண்டு

**நிதானமாக...**

தாம் விரும்பும் மாற்றுச் சூழலை நோக்கி  
நகர்வதற்கான திட்டமிடுதலையே  
“ஏற்றுக் கொள்தல்” - என்னும் வாசகம் குறிப்பிடுகிறது.

★★★★★

**இன்றைய நிலையை ஏற்றுக் கொள்ளாவிடில்  
என்னவாகும்?**

ஏற்றுக் கொள்ள முடியாதபோது...  
இருக்கும் நிலையை எண்ணி எண்ணி  
மனம்  
வறுப்படையும்  
ஆத்தரம் கொள்ளும்...  
எரிச்சல் தோன்றும்

இதனால்  
“மனம்” - அமைதியை இழக்கும்...

“மனம்” - நிதானமின்றி செயல்படும்...

இந்நிலையில்

எடுக்கப்படும் முடிவுகள் தீர்க்கமற்றும் போகும்! - விளைவு...

தீர்வுகள் எட்டாமல் போகும்!

### - இதுவா நாம் விழைவது?

எனவே

நாம் விழைவதை - விளைவிக்க வேண்டுமெனில்

இன்றைய நிலையை-

இப்போதைக்கு அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு - எதிர்கால

மாற்றம் குறித்துச் சிந்தித்தலே

அறிவுடைமை ஆகும்!

ஏற்றுக் கொள்ளாதவின் அவசியம் இப்போது புரிந்திருக்கும்

என்று கருதுகிறேன்!

சரி...

தன்னைத்தானே

ஏற்றுக் கொள்ள - என்ன செய்ய வேண்டும்?

எப்போது ஏற்றுக் கொள்ளும் மனம் வரும்?

அறிந்து கொண்ட பின்னர் தானே! - ஆகவே

முதலில் தன்னைத் - தானே

அறிந்து கொள்ள வேண்டும்!

★★★★★

தன்னை அறியாத மனிதனா?

என்று வியக்கத் தோன்றுகிறதல்லவா?

“என்னை நான் அறிந்திருக்கிறேனா?” - என்று

நாம் ஒவ்வொருவரும் - தம்மைத் தாமே

கேட்டுக் கொண்டால் “நமது உண்மை நிலை” - நமக்கே  
விளங்கும்!

“தன்னை அறிதலின்” - அவசியத்தைத்  
தரணியில் தோன்றிய சான்றோர் பலரும்  
வலியுறுத்தியுள்ளதை அறிவுலகம் அறியும்!

என்றாலும்...

“தன்னை அறிதல்” - என்பதை விளக்க  
வேண்டியதும் அவசியமாகிறது!

“நான்” - யார்?

(அல்லது)

“எது சுயம்?”

என

அறிந்து, புரிந்து, உணர்ந்து தெளிதலே

தன்னை அறிதலென்று

அழைக்கப்படுகிறது!

“சுயம்” - என்பது என்ன?

“நான்” என்னும் சொல் எதைக் குறிப்பிட முனைகிறதோ

அதையே

“சுயம்” - என்னும் சொல்லும் சுட்டுகிறது!

**நீ யார்? -**

என்பதை நீ அறியாதிருக்கிறாய்...

மாறாக...

நீ பார்த்துக் கொண்டிருப்பதோ

உன் நிழலைத் தான்!

- தாகூர்

TO READ THE FULL BOOK  
EMAIL US USING THE  
BELOW SUBSCRIBE  
BUTTON

[SUBSCRIBE](#)