

# சா த னை ச் ச

முதல் பகுதி

## இது ஒரு சாதனை

வாழ்வியல் வல்லுநர்  
ம. திருவள்ளுவர்

நம்மை நமக்குக் காட்ட உதவும்  
உன்னதம்

நமக்கு என்னென்னவோ தெரியும்... பொது அறிவிலிருந்து, புது அறிவு வரை எல்லாம் தெரிகிறது.. எத்தனையோ இயல்கள் எத்தனையோ இசங்கள் எத்தனையோ புத்திகள் எத்தனையோ தத்துவங்கள் எத்தனையோ மொழிகள் - எல்லாம் அத்துப்படி..

ஆனால் நமக்கு ஒன்றுமட்டும் - உறுதியாகப் பிடிபடுவதில்லை. அதென்ன கடவுளா? - இல்லை.. நம்மைத் தெரிவதில்லை நமக்கு. நமக்கே நம்மைத் தெரியாத நிலைதான் மிகவும் பரிதாபத்திற்குரியது. நமக்கு உலகத் தலைவர்களைத் தெரியும், உலக விஞ்ஞானிகளைத் தெரியும், உலகக் கலைஞர்களைத் தெரியும், உலக ஞானிகளைத் தெரியும். ஆனால் நம்மிடமே இருக்கும் நம்மை மட்டும் தெரியாது. நமக்கு நம்மைக் காட்டும் கண்ணாடியும் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப் படவே இல்லை.

நம்மை எப்படி நமக்குத் தெரியாமல் போனது? "எனக்கு நன்றாகத் தெரியும்" - என விவாதிக்க நம்மில் பலர் காத்துக் கொண்டிருக்கலாம். முதலில் அவர்களின் துணிவுக்கும், நம்பிக்கைக்கும் எனது மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள். "என்னை



எனக்குத் தெரியும்" - என்று சொல்லத் தேவையான துணியை விட பன்மடங்கு துணிவு என்னை எனக்குத் தெரியவில்லை - என்று ஒத்துக்கொள்ளத் தேவைப்படுகிறது என்பதுதான் நம்மை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தும் அதிசயமாகும்.



# து ர ங் க ம்

னத் தொடர்...



நண்பர்களே.. நம்மை நாமே அறிய உதவும் ஒரு சதுரத்தை - முதல் சதுரமாய் இப்போது காண்போம். வெறும் சதுரத்தையா காணப்போகிறோம். நம்மையே நாம் காணப்போகிறோம். உங்களுக்குள் உற்சாகம் ஊற்றெடுக்கிறதா இல்லையா? உற்சாகமும், ஊக்கமும் பிறக்க வேண்டும். ஏனெனில் நம்மில் பலருக்கும் நம்மைக்

கண்டுகளிக்கும் வாய்ப்பு கிடைப்பதில்லை.

வாருங்கள்... அந்தச் சதுரத்தைக் காண்போம். இது நான்கு சதுரங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு பெரிய சதுரம். இது ஒரு ஜன்னல் மாதிரி.. நான்கு கதவுகள் இதற்கு உண்டு. இந்த ஜன்னல் வழியாக நாம் புறத்தைக் காணப் போவதில்லை. நம் அகத்தைக் காணப் போகிறோம். ஆமாம். நம் மனதைக் காணப் போகிறோம்.

மனமென்பது உருவமோ அல்லது வடிவமோ இல்லாதது. அதை எப்படி ஒரு ஜன்னலின் வழியாகக் காண்பது என்னும் வியப்பு - ஒரு பெரும் வினாக்குறியாக நம் மனதில் விழக்கூடும்.

சற்றே கீழ்காணும் சதுரத்தை உற்று நோக்குங்களேன்.

(1) திறந்த பகுதி	(2) மறைத்த பகுதி
(3) குருட்டுப் பகுதி	(4) இருண்ட பகுதி



மனம்

ஒன்றாம் சதுரம் நம் மனதின் - திறந்த பகுதியை  
அடையாளங்காட்டுவது.

இரண்டாம் சதுரம் நம் மனதின் - மறைந்த  
பகுதியை அடையாளங்காட்டுவது.

மூன்றாம் சதுரம் நம் மனதின் - குருட்டுப்  
பகுதியை அடையாளங்காட்டுவது.

நான்காம் சதுரம் நம் மனதின் - இருண்ட  
பகுதியை அடையாளங்காட்டுவது.

அதென்ன திறந்த பகுதி, மறைந்த பகுதி, குருட்டுப்  
பகுதி - என்கிறீர்களா? நல்ல கேள்வி. இவை  
நான்கும் - நம்மை நமக்குக் காட்டப்போகும்  
கதவுகளாகும்.

திறந்த பகுதி என்பது - திறந்து கிடக்கும்  
வீடு மாதிரி, உள்ளிருப்பவை வெளியில் தெரியும்.  
உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசாத  
நிலையிலிருக்கும் ஒரு பகுதி. தன்னைப்பற்றித்  
தனக்கும் தெரிந்திருக்கும் - தன்னோடு பழகும்  
பிறருக்கும் தெரியும்.

மறைந்த பகுதி என்பது - தன்னைப் பற்றித்  
தனக்குத் தெரிந்த சில விஷயங்கள் பிறருக்குத்  
தெரியாமல் மறைந்து கிடக்கும் பகுதி. விரும்பியோ  
அல்லது விரும்பாமலோ வெளிப்படுத்தப்படாமல்  
இருக்கும் பகுதி.

குருட்டுப் பகுதி என்பது - தன்னைப்பற்றி  
பிறருக்கெல்லாம் தெரிந்தாலும் தனக்கு மட்டும்  
தெரியாதிருக்கும் - பகுதியைக் குறிக்கிறது. (நம்  
செயல்பாடுகள் பிறருக்குத் தெரியும் ஆனால் நாம்  
அதனை உணராதவர்களாகவே வாழ்ந்து  
கொண்டிருப்போம்).

இருண்ட பகுதி என்பது - தன்னைப்பற்றி  
தனக்கும் தெரியாமல், பிறருக்கும் தெரியாமல்  
மர்மமாய் இருக்கும் மனப்பகுதி. இங்குதான்  
வாழ்வின் எதிர்காலம் புதைந்து கிடக்கின்றது.  
தோண்டித் துருவி எடுத்து மேம்படுத்தப்பட  
வேண்டிய கற்பக விருட்சமோ, அட்சய  
பாத்திரமோ இதனுள்ள்தான் இருக்கிறது.

மேற்கண்ட 4 பகுதிகளில் எந்தப் பகுதி  
சிறந்த பகுதி? எந்தப் பகுதி அதிகமாக இருந்தால்  
வாழ்க்கை சிறப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும்  
அமையும்? மனதின் திறந்த பகுதி அதிகமாக  
இருந்தால் மகிழ்ச்சி தானே வரும். மறைந்தும்  
குருடாகியும் இருண்டும் கிடக்கும் மனதால்  
எவ்விதப் பயனுமில்லை. எனவே நான்காய் பிரிந்து  
கிடக்கும் மனதை திறந்து கொண்டு ஒரு பெரிய  
மனதாய் மாற்றியமைக்க வேண்டும். அதற்கு மற்ற



## சர்வம் மார்கெட்டிங் மயம் அடுத்த இதழில்...

மூன்று பகுதிகளையும் சிறிது சிறிதாய் குறைக்க  
வேண்டும்.

சரி... அதை எப்படிச் செய்வது எனக்  
காண்போம். முதலில் மறைத்த பகுதியைக் குறைக்க  
பிறரோடு நமது எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து  
கொள்ளத் தொடங்க வேண்டும். மிகவும்  
நெருங்கியவர்களிடமாவது நமது மனதைத் திறந்து  
“பேச” முற்படவேண்டும். உண்மை பேச வேண்டும்.  
பேசப்பேசத் தான் மறைத்த மனது குறையத்  
தொடங்கும். மனதின் பாரம் குறைந்து விடும். மனம்  
லேசாகும்.

அடுத்த பகுதியாகிய குருட்டுப் பகுதியைக்  
குறைக்க வேண்டுமெனில் நம்மிடம் அக்கறை  
கொண்ட பிறரைப் பேச அனுமதிக்க வேண்டும்.  
அதுமட்டுமல்ல அவற்றைக் காது கொடுத்தும்  
கேட்கவும் வேண்டும். பிறர் சொல்லை அப்படியே  
ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை.  
ஆனால் கேட்டுக் கொள்ளவும், கவனிக்கவும்  
தயக்கம் காட்டக்கூடாது. அப்போதுதான்  
நம்முடைய குறைபாடுகள் நமக்குத் தெரியவரும்.  
நமது குறைபாடு நமக்குத் தெரிந்து விட்டால் -  
அவற்றை மாற்றிக்கொள்ள நாம் முயற்சி  
மேற்கொள்ளலாம். அப்போது நம் வாழ்வில்  
மேம்பாடு நிகழும்.

அடுத்ததாக இருண்ட பகுதியைக்  
குறைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். அதற்கு  
நாம் செய்ய வேண்டுவதெல்லாம் “தேடல்” தான்.  
நம்மிடமுள்ள திறமைகள் என்ன? நமது ஆர்வம்  
அல்லது விருப்பமென்ன? நமது இலக்கு என்ன?  
நமக்கான வாய்ப்புகள் என்னென்ன? நமக்கான  
தடைகளை எப்படித் தகர்த்து முன்னேறுவது -  
எனத் தொடரும் “தேடல்” மூலம் இந்த இருண்ட  
பகுதியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளிச்சம்  
கொணர முடியும்.

மேற்கண்ட முயற்சிகளால் - நம் மனதை  
நன்றாகத் திறந்துகொள்ள முடியும். மனம் திறந்து  
கொண்டால் மற்றவர்கள் நம்மை புரிந்து ஏற்றுக்  
கொள்வார்கள், நம்மீதான நம்பகத்தன்மை  
அதிகரிக்கும். அதனால் நமது தன்னம்பிக்கையும்  
அதிகரிக்கும். மனம் திறக்க திறக்க நமது  
வெற்றிக்கான மார்க்கமெல்லாம் புலப்படத்  
தொடங்கும்.

அதனால் மனதில் நிம்மதியும் ஆனந்தமும்  
நிரந்தரமாய் தங்கிவிடும்.

விளைவு: நம் சிந்தனையும், முடிவுகளும்,  
செயல்பாடுகளும் சிறப்பாய் அமையும்.

தொடரும்.