சுயஅன்பு (Self Love)

ரா.எந்துமதி

சுயம்புவாக நீ உருவெடுக்க ஆசைப்படுகிறாயா பெண்ணே!

அதற்கு முதல்ஆயுதம்! சுயஅன்பு!

- சுயஅன்பு – உன் சுயத்தை மேம்படுத்தும்
- சுயஅன்பு – உன் சுயசார்பை மேம்படுத்தி, உன்னை தனித்துவமாகவும், தலைமைத்துவமாகவும் இயங்க வைக்கும்.

உன்னை தனித்து முன்னேற விடாமல், தனித்து இயங்கவிடாமல் கட்டிப்போட்டிருக்கும் ஒரு விலங்கு – உன்னுடைய சார்புதன்மை.

சிறுவயதிலிருந்தே பெண்பிள்ளைகளை இச்சமுதாயம் ஒரு கேர் டேக்கர் (Care Taker) ஆகத்தான் தயார்படுத்துகிறது. (தங்களை கவனித்துக் கொள்ள ஒரு பணிப்பெண்)

எங்கே நீ உன்னை கவனித்துக்கொண்டால், உன்னைச் சுற்றி உள்ளவர்களை நீ கவனிக்க மறுத்தும், மறந்தும் விடுவாயோ என்று அச்சப்பட்டு, உனக்கு சுய அன்பின் முக்கியத்துவத்தையும், சுயசார்பின் அவசியத்தையும் உணர்த்த மறுத்தும், மறந்தும் விட்டது இச்சமுதாயம்.

விழித்தெழு பெண்ணே!

நீ மற்றவர்களை கவனித்துக்கொள்வதில் தவறில்லை. ஆனால் உன்னை நீயே கவனிக்காமல் விடுவதுதான் தவறு.

உன்னை நீ கவனித்துக்கொண்டால் மட்டுமே, மற்றவர்களையும் உன்னால் நன்கு கவனித்துக்கொள்ள முடியும்.

உன்னிடம் நீ அன்பு செலுத்த முடிந்தால் மட்டுமே, மற்றவர்களிடம் முழுமையாக அன்பு செலுத்தமுடியும்.

உன் சுயமதிப்பை நீ கவனித்துக்கொண்டால் மட்டுமே மற்றவர்களின் சுயமதிப்பை கவனித்துக்கொள்ள முடியும்.

எனவே மற்றவர்களை மட்டுமே பராமரித்து, குறுகிய காலத்தில், உன் சேவையை, முடித்துக்கொள்ளப் போகிறாயா அல்லது சுயஅன்பின் மூலம் உன்னை நீ நன்கு பராமரித்து, உன்னைச் சுற்றியும், சார்ந்தும் உள்ளவர்களை நீண்ட காலத்திற்கும், நன்முறையிலும் பராமரிக்கப் போகிறாயா என நீயே முடிவெடு.

சுயஅன்பு என்பது சுயநலம் அல்ல.

சுயஅன்பு என்பது உன்னை நீயே நிபந்தனையற்று ஏற்றுக்கொள்வது. உன்னை உன் குறை நிறைகளுடன் ஒத்துக்கொள்வது. உன்னை நீயே மதிப்புடனும், மரியாதையுடனும் நடத்துவது. உன்னை நீயே பராமரித்துக்கொள்வது. உன்னை நீயே மன்னித்து விடுவது. உன்னை நீயே சீர்படுத்திக்கொள்வது. உனக்கு நீயே குரல் கொடுப்பது. உனக்கு நீயே பொறுப்பேற்றுக்கொள்வது.

உன்னை நீ ஏற்றுக்கொள்ளாமல், மற்றவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பது ஏமாளித்தனம். உன் சுயமதிப்பை, உனக்கான பாராட்டை மற்றவர்களிடம் எதிர்பார்த்து, ஏமாந்து போகாதே.

ஏக்கப்பட்டு, கவலைப்பட்டு உன்னை நீயே மனஉளைச்சலுக்கு ஆளாக்கிக்கொள்ளாதே. உன் குறைகளை மற்றவர்கள் சுட்டிக் காட்டும்பொழுது அவமானப்பட்டு மனப்பதட்டத்தை விலைக்கு வாங்காதே.

ஆனாலும் கவனம் அவசியம்

சுயஅன்பு சுயநலமாக மாறி விடக்கூடாது.

சுயஅன்பு நம் வளர்ச்சிக்கு ஒரு படிக்கல் ஆனால் சுயநலமோ நம் வளர்ச்சியின் தடைக்கல்.

சுயஅன்பானது உன் குழந்தைகளிடம் நீ வைக்கும் நிபந்தனையற்ற அன்பு போன்று இருக்கவேண்டும். தவறுகளும், குறும்புகளும் செய்யும்பொழுது அவர்களை கடிந்துகொண்டாலும், பிறகு ஏற்றுக் கொள்வதுபோல உன்மீது நீ சிலசமயங்களில் கோபம் கொண்டாலும், வருத்தமடைந்தாலும், நிபந்தனையற்று உன்னை உன் குறை நிறைகளுடன் ஏற்றுக்கொள்.

- உன்னை நீ ஏற்றுக்கொண்டால் மட்டுமே, உலகம் உன்னை ஏற்றுக்கொள்ளும்
- உன்னை நீ புரிந்துகொண்டால் மட்டுமே, உலகிற்கு உன்னை புரிய வைக்க முடியும்
- எனவே உலகம் உன்னை விரும்ப வேண்டுமா?
- நீ உன்னை விரும்பு
- உலகம் உன்னை கொண்டாட வேண்டுமா?
- நீ உன்னை கொண்டாடு
- இவ்வுலகில் குறைகளற்றவர் எவருமில்லை!
- முயன்றால் முடியாததும் இல்லை!

சுயஅன்பை வளர்ப்பதெப்படி?

- முதலில் உன் உணவுப்பழக்கத்தையும் தூக்கத்தையும் முறைப்படுத்து.
- உடலினை உறுதி செய் - உடற்பயிற்சி மூலம்.
- மனதினை உறுதி செய் - தியானம் மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சி மூலம்.
- உனக்காக சிறிது நேரம் ஒதுக்கு.
- உனக்குப் பிடித்த செயல்களில் ஈடுபடு.
- உன்னை நீயே பராமரித்துக்கொள், நேர்மையாக பாராட்டிக்கொள்.
- உனக்கான தேவைகளை கேட்டுப்பெறு அல்லது நீயே பூர்த்தி செய்துகொள்.
- உன்னுடைய திறமைகளை வளர்த்துக்கொள்.
- இல்லை, முடியாது என சிலநேரங்களில் மறுதளித்தல் தவறல்ல என்றுணர்.
- உனக்கென சில கனவுகள், சில பயணங்கள், சில செலவுகள், சில மணித்துளிகள், சில குறிக்கோள்கள் அவசியம் என்றுணர்.

வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே!

வாழு! வாழ வை! வாழ விடு!