

## அச்சத்திலிருந்து விடுதலை அடைய முடியுமா? - ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தி

அச்சம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அச்சம் என்பது என்னவென்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? நாம் சிறுவர்களாக இருக்கும்போது அது தொடங்குகிறது. நம் வாழ்நாள் முழுவதும் அது உடன் வருகிறது. மூத்தவர்களைப் பார்த்துப் பயப்படுகிறோம். பெற்றோரைப் பார்த்துப் பயப்படுகிறோம். ஆசிரியர்களைப் பார்த்துப் பயப்படுகிறோம். வளரவளர இந்தப் பயமும் வளர்கிறது. உலகில் பலருக்கு அச்சம் என்பது இருக்கிறது.

எப்போது நூங்கள் பயப்படுகிறீர்கள்? மற்றவர்கள் நம்மைப் பற்றி என்ன சொல்வார்களோ என்று யோசிக்கும்போது பயம் வருகிறது. விமர்சனத்தைக் கண்டு அஞ்சுகிறீர்கள். தண்டனையை எண்ணி அஞ்சுகிறீர்கள். தேர்வில் தேறாமல் போய்விடுவோமோ என நினைத்து அஞ்சுகிறீர்கள். ஆசிரியர் திட்டும் போது, உங்கள் வகுப்பிலும் சுற்று வட்டாரத்திலும் நூங்கள் முக்கியமானவராக இல்லாதபோது அச்சம் உங்களுக்குள் நுழை கிறது, இல்லையா?

நாம் எதற்காகக் கற்கிறோம்? அச்சத்திலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்காக. ஏனென்றால் அச்சம் நமது அறிவை மந்தமாக்குகிறது. நமது சிந்தனையை முடக்குகிறது. அச்சம் நமக்குள் இருக்கும்வரை நம்மால் புதிய உலகத்தை உருவாக்க முடியாது.

உங்களைப் பற்றிய மற்றவர்களின் கருத்தை எண்ணி அஞ்சுகிறீர்களா? நண்பர்கள் என்ன நினைக்கிறார்களோ என்பதை நினைத்து அஞ்சுகிறீர்களா? சிறு வயதில் நாம் யாரையாவது பார்த்து அவரைப் போலவே இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். அவரைப் போலவே பேச, உடை உடுத்த விரும்புகிறோம். ஏற்கனவே இருப்பதுடன் இணைந்துகொள்ள விரும்புகிறோம். அதைக் கேள்விக்கு உட்படுத்த முனையும்போது அச்சம் ஏற்படுகிறது.

அச்சத்தை நேருக்கு நேர் சந்தியுங்கள். அதை ஆழமாக ஆராயுங்கள். அதைப் புரிந்துகொள்ள முயலுங்கள். அதைக் கண்டு தப்பித்து ஓடாதீர்கள்.

பிறருடன் நம்மை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது அச்சத்துக்கான காரணங்களில் ஒன்று எனத் தோன்றுகிறது. நம்மைவிடவும் புத்திசாலி, நம்மைவிடவும் திறமைசாலி என்று யாரையாவது பார்த்து அவரோடு நம்மை ஒப்பிட்டுக்கொள்கிறோம். போட்டிபோடுகிறோம். பொறாமைப்படுகிறோம். ஒப்புடு பொறாமையை ஏற்படுத்துகிறது. பொறாமை அச்சத்தைத் தருகிறது. என்னைவிட இவர் முக்கியமானவர் என்னும் எண்ணம் வருகிறது. எனவே இவரைப் போல நானும் ஆக வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. அதற்காகப் போராடுகிறோம். அந்தப் போராட்டத்தில் அச்சம் இருக்கிறது.

அச்சம் இருக்கும் இடத்தில் முனைப்போ படைப்புத் திறனோ இருக்காது. முனைப்பு, படைப்புத் திறன் என்பவை இயல்பாக, அசலாக ஒன்றைச் செய்யும்போதுதான் வெளிப்படும். சாலையின் நடுவில் ஒரு கல் இருப்பதைப் பார்க்கிறீர்கள். அதை எடுத்து ஓரமாகப் போட்டிருக்கிறீர்களா? கஷ்டப்படுவார்களா? கஷ்டப்படுவார்களா? இரக்கம் கொண்டு அவர்களுக்காக ஏதாவது செய்திருக்கிறீர்களா? யாரும் சொல்லாமல் நூங்களாகவே முனைந்து ஏதாவது செய்திருக்கிறீர்களா? அச்சம் இருக்கும்போது இவை எதுவுமே நடக்காது. உங்களைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதே தெரியாது.

அச்சத்திலிருந்து விடுதலை பெற வேண்டும். ஏனென்றால் அச்சத்தின் பிடியில் இருப்பது இருளில் இருப்பதற்குச் சமம். அச்சத்தில் இருக்கிறோம் என்பதை உணர்வதுதான் அச்சத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு

முதல் படி. அச்சத்திடமிருந்து தப்பித்து ஓடக் கூடாது. அதைக் கவனிக்க வேண்டும். நேருக்கு நேர் பார்க்க வேண்டும்.

அச்சம் என்பதற்குத் தனித்த இருப்பு கிடையாது. எதையாவது சார்ந்துதான் அது இருக்கும். பாம்பு, கண்டனம், தண்டனை, என்று வெளியில் இருக்கும் ஏதேனும் ஒரு விஷயத்திலிருந்துதான் அச்சம் பிறக்கும். எதனால் உங்களுக்கு அச்சம் உண்டாகிறது என்பதை முதலில் உணருங்கள். அச்சம் என்ற தனியான ஒரு விஷயம் இல்லவே இல்லை. ஏதோ ஒன்றை வைத்து நமது மனம்தான் அச்சத்தை உண்டாக்குகிறது என்பதை உணருங்கள். இதை உணர்ந்து அச்சத்தைக் கண்டு ஓடாமல், நேருக்கு நேர் சந்தியுங்கள். அச்சத்திலிருந்து விடுதலை அடைவீர்கள்.