

சரி



# நான்

உளவியல் சஞ்சிகை



X

மொது சன நூலகம்

1 JUL 1997

மாநகராட்சி மன்றம்  
யாழ்ப்பாணம்



மலர் 23  
இதழ் 02

## பயம்

சித்திரை 97  
ஆனி

**ஆசிரியர்:**

S. சாட்சியம் வசந்தராஜா  
O.M.I., B.Th

**இணை ஆசிரியர்:**

மீனாட்சுமி சென்னாப்பேடி  
O.M.I., B.A.

**நிர்வாகக்குழு:**

ச.ம.நி. மெய்யில் மானவர்கள்,  
தேவசம்பாபு.

**உட்கட்டப்பட ஒலியம்:**

மெய்யில் மானவர்களாஜா

**ஆசிரியர்கள்:**

டேயியன் O.M.I., M.A.  
செவ்வரணம் O.M.I., Ph.D.  
ஜீவாபேய் O.M.I., M.Phil  
டேயியன் O.M.I., M.A.

**தொடர்பு:**

'நான்' ஆசிரியர்,  
அவையியல் கிளை,  
கொழும்புத்தலை,  
பாழ்ப்பணம்.

**உள்ளே ..**

**இன்றைய தேவை**  
என் சண்டாளிப்புகள்  
மாணவரின் அச்ச உணர்வுகளுள்  
தாக்கங்களுள்

பே என், கிணங்குதல்  
புகழைச் சலவை

பயத்தை வெல்லப் பயமா?  
கொளுப்பா கொளுக்க

அச்சத்தை அடக்கி  
குழப்பங்கள்

என், நே. இராஜாஜகரன்  
இதயதில் இருக்கோம் (கவிதை)

என், என். தாமசன்  
படிப்பதை பயத்தைப்  
கொள்குமா?

ஜெயராஜ சர்மா  
சுருதிதக் குணம் 7)

பயம் தரும் உடல் வினைகள்  
பாடி இ. சிவசங்கர்

அச்சமும் அகணக்கம் கையாடும்  
முன்பும்

என், டேயியன் எம். ஏ.  
காசார் பூங்கா

அப்பா திரிய கொடு...  
கணதிகுனி சுவர்ணா

ஆண்டுச் சந்தா ரூ 50-00  
(தபால் செலவுடன்)

தனிப்பிரதி ரூ 12-00

## ஏற்று எதிர்கொள்ளுங்கள்...

மனிதனின் இயல்பாகவே பழங்கால உணர்வுகளில்  
பயமும் ஒன்றாகும். இந்த உணர்வு மனித ஆளுமை வளர்ச்சி  
சிக்கு உதவும் போது நல்லதாகவும், மனித ஆளுமை வளர்ச்சி  
சீரைய தடைசெய்யும் போது தீயதாகவும் கனிக்கப்படு  
கின்றது.

உவன், பெற்றோர், பெரியோர் மூலம் ஏற்று மனித  
யானைப் பயம், பரிட்சை மீட்டல் எந்த பரிட்சைப் பயம்  
போன்ற இயல்பாகவே ஏழும் பழக உணர்வுகள் மனித ஆளுமை  
வளர்ச்சியைப் பாதிப்பதிவலை. ஆனால் இந்தப் பய உணர்வுகள் கூட சில வேளைகளில் மனிதமாக மாறும் போது  
அது அச்சக் கொளறாக மாறாவிட.

காரணகாரியமற்ற உணர்வுகளை மீட்டல் எழும் பய  
உணர்வுகள் (உ.தா.க இரத்தம், சீருடையை, நெஞ்சை  
பேசாதுதத்தை கவலைப் பயம்) ஒரு நோயாக, கொளறாக  
செயற்பட்டு உளநோய்களை பட்டுமல இரத்த அழுத்தம்,  
அழிவெனம், வாந்தி, வசிற்று போக்கு, சுவாசகோசாறு,  
நெஞ்சம், வசிற்றுயிர், உடம்புநுக்கல் போன்ற உளம்  
சார்ந்த உளம் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

எமது பய உணர்வுகள் ஆளுமை வளர்ச்சியிலே ஏற்படுக்  
தும் பாசிய விளைவுகளைக் தேசீகர்ப்பாளாக, நாம் எமது  
பயத்துக்குரிய காரணிகளை, அறியாமையை கூற்று எடுத்த  
எல்லாவற்றிற்கும் பயத்து கலங்காமல் எம்மீடல் இடுக்கும்  
பய உணர்வை ஏற்று எதிர்கொண்டு மற்றவர்களைப் பகிர்ந்து  
அதை எமக்குச் சாதகமாக மாற்றி எம் ஆளுமையை வளர்ச்சி  
யறச் செய்வோம்.

ஆசிரியர்

# இன்றைய தேவை

இருந்தோராம் நூற்றாண்டின்  
தலைவர்களில்  
உலகம்

இலத்தீனியல் நுட்பங்கள்  
இன்னும் பற்பல  
அறிவியல் அற்புதங்கள்  
அறிவே ஊர்ச்சைக்கம்  
அறிவியல் தத்துவங்கள்...

எல்லாம் எவர்க்கோ சொந்தமாக  
தத்துவங்கள் எட்டு  
எங்களுக்கு யிஞ்சு

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டையும்  
தாண்டாத இருள்வாழ்வு

அறிவுக் குறையில் விளைவா  
இன்றைய  
ஆற்றல் குறைவா.....

ஆய்வுசெய்த சிந்து  
அறிவின் அறிவினா  
யல்வவனுக்கே வாய்விவன்றானது

நிதிக்காய் நிழலும்  
நெஞ்சுள்ள அறிவே  
இன்றைய எங்கள் நிதவை

என். சண்முகப்பிழகன்.



# மாணவரின் அச்சவுணர்வுகளும் தூக்கங்களும்

இருமதி ரி. என். சீனத்தாரை.

தன்னைமூக்கங்களின் மீதும் பாதிக்கும் உணர்வுகளின் அச்ச  
வுணர்வு ரிச மூத்தவையாக நடைபெறும். பரணவன் மத்தியில் பன்னெரு  
காரணங்களினால் உற்பத்தி அச்சுணர்வுகள் அவர்களில் மலி  
யிலும் உடல் நலத்திலும் பல தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

சிறுவாழ்வேயே பெற்றோர், உறவினர், உண்பு, பொன்றவர்களின்  
தலுள்ள வழிநடத்தைகள் காரணமாகக் கிறுகூர் பவர் அச்சவுணர்  
வுகளுக்குள்ளாகப்படுகின்றன. இவ்வெழு வகையிலே தாயாகிய  
தன்னம்பிக்கை, துணிவு, மனோக்கதியம் துள்ளி ஓடிக்கொண்ட உணர்  
வுகளுக்குள்ளாகிவந்தனர். சீனத்தாரை அச்சுணர்வு, மதமும் குறையுமா  
கனால் தாழ்வுச் சிக்கலுள்ளவன் அச்சுணர்வுக்கு அடிப்ப  
யாகின்றனர்.

சிறுவயது முதல் தன்னம்பிக்கை, மனோக்கதியம், துணிவு என்  
பயமுற வளர்க்கும் முதல் ஆறியல் பெற்றோராவர். குறையுமா  
கள் காரணமாக எழும் தாழ்வு, மனப்பாக்கியமையம் பிராக்கி, உள்  
னார் இவ்வம் சென்ற முடிவாக பண்ட உயிர்க்கவைய ஈட்டித் துணி  
வுக்கவளர்களாகக் கிறுகூர் வளர்ந்து அமலியமாகும்.

அடுத்த பரணவன் பழையத்திலே பாணவன் வளர் புதிய விடயங்  
களாக உற்துர் பொது பதகலிப்பு அளி கின்ற நிலையை நாம்  
அவதரலியக்கமாய் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற சிந்தனை  
களையும் இடர்பாடுகளையும் தீர்க்க முடியாத ஒரு சிறு நினைவற்ற  
நிலைப் பதகலிப்பு என கிண்கிட புக்கொட்ட கருகின்றனர். ஒரு  
பயகலிவாக அமைதி சொன்னாரும். பதகலிப்பு அக்கது ஒரு  
வகையான பரம என்பது எந்தும் நிலையில் இதுவல் கிண்கிடகத  
துடித்தல். மயங்கித்தல், மூர்க் வாய்க்குதல் முதல் பரணவனின்  
உணர்வுகள் வெளிக்கொட்டப்படும். இத்தகைய உளநிலை நிலைகளின்  
கலிவிடல் அதிக நாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

என் பெற்றோரில் பவர் பின்னால்களின் ஆய்வு, திறமை  
மனப்பாக்கு கிண்கிடகலிச் சருத்தில் கொள்ளாமல் தாங்கல் எதிரி

பார்ப்பதும் தீர்மானம் பின்பணகள் வந்துகூடுவேண்டும் என்று  
எண்ணிக்களைத் திரும்பித் திரும்பிப் போது பலவிதமான முறைகளைப்பற்றி  
எண்ணவில்லை. இரண்டில் பின்னை யாதிப்பு அமைப்பினால்,  
பெற்றோரின் விழிப்புணர்வு மூலம் செயல்முறையாக பின்னை யா  
வுணர்வுக்குள்வாங்கினால், நம்மால் முடியுமா என்று அச்சுறுத்தலை  
அவர்களிடம் ஏற்படுத்தித் தோடர்ச்சியாக வளர்க்கப் பட்டு வரும்  
இப்பொழுதுள்ள காரணமாக கவிஞர் விஜயநாமம் காரணமாகப்  
யா காரணம் தேர்வுகளைப்பற்றி, இராஜாங்கத்தைப்பற்றி, பொதுப்பிடி  
ளாகவிலும், தேர்வுகள் தேர்வுகளைப்பற்றி இவர்கள் தேரவில்லையத்  
தரவில்லை என்று சொன்னார்கள்.

பெறுவதாக மாணவர் பலருக்கும் பரிந்துரைப்பதும் எல்லாம்  
உணர்வு ஏற்படுவது இவற்றாக. சில கல்வியியலாளர், உணர்வுபாளர்  
சிந்தனைப் பாலுணர்வு, மாணவர்கள் பரிந்துரைக்கு நன்றாக அவத்  
தப்படுத்த உதவும் என்று சொன்னார்கள். ஆனால் பரிந்துரைக்குக் கடினமான  
தேர்வுகள் வந்தால் என்ன செய்வது, என்ற அறிவுமான பாலு  
ணர்வு மாணவர்கள் பாலுணர்வு வினைகளைப்பற்றி இப்போதுள்ள காரணமாகப்  
இவ்வாறு சொன்னால் பரிந்துரைப்பது இவர்களை இங்கே இருந்து விடு  
விடுவோமாம் பெற்றோரும், ஆரம்பிக்கும் செயல்படுத்தல் வேண்டும்.

இந்தமாதம் அச்சுறுத்தல்கள் சில முயற்சிகள் மாணர் போராடு  
தோடர்ந்து செய்யப்படுகின்றன. அச்சமும் தாழ்வுணர்வு  
வெற்றியின் முதல் தெரிவுகளாகும். தீரில் இறங்காமல் நீண்டகாலமாக  
இந்த போரில் செயலில் இறங்காமல் சிறைமுகம், பெற்றியும்  
பெறமுடியாது என உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரேயடியாகப் பெற  
வெற்றியைப் பெறமுடியாது என்பதை உணர்ச்சி சிறு சிறு வெற்றி  
களால் பெற உணர்ச்சிக்கு இப்போதுள்ள காரணமாகப் பெற வேண்டும்.  
இந்தகாலம் சிறு வெற்றிகள் மாணவர்கள் பெற வெற்றிகளாகவரும்.

பெறுவதாக இன்று மாணவரும் பலர் வகுப்புகளில் உதவியு  
பெறும். செயலில் பின்புறப்படுவதை நாம் அறியவில்லை. நாம்  
முன்பில் மேலட்டில் பெரும்பொழுது வகுப்புகள் காண்கள் கடுமையாகப்  
பெறும் தடுமாறாமல், சம்பந்தம் இல்லாமல் என்ற பாலுணர்வு  
பெறும் நாம் தடுக்கலாம். இதனால் பெரும்பொழுது அபத்தானது என  
புத்தகத்தைத் தொடர்ந்து இந்த உணர்வு வளர்க்கும் பொருள்  
பெறும் தடுமாறும் பெறும்பொழுது உணர்ச்சி அபத்தானது என  
பெறும் பெறும்பொழுது இப்போதுள்ள காரணமாகப் பெற வேண்டும்.  
இந்தகாலம் சிறு வெற்றிகள் மாணவர்கள் பெற வெற்றிகளாகவரும்.

மாணவர்கள் சிலர் நாம் செய்யும் தீரணம் காரணங்களால்  
செய்யமுடியாதது ஒதுக்கி ஒதுக்கிப் போவதற்கும் இக்காலம்

அச்சுறுத்தல்கள் காரணமாகும். மாணவர்களை நினைத்து அஞ்சு  
வதைப் பாலுணர்வுகளைச் செய்கின்றனர். அபாயங்களை நினைத்தால்  
பயமாளியை விடுகிறார். அபாயமற்ற முயற்சிகள் என்ன உலகில்  
உதவியும் இல்லாமல் என்பதை அவர்கள் உணர்வுபெறும் வேண்டும்.  
அபாயமற்றிருந்து அஞ்சுவதில் உலகில் வாழமுடியாது என்ற கருத்தை  
அவர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டும்.

தேரவில் நடந்தால் பெற அவ்வது வரணம்மனை தரும்  
பெறும் நாம் கடினம் இருக்கின்றால் என அஞ்சுவதில் தடுமாறாமல்  
கடினம் நாம்மனை அபாயங்களுக்கும்மனைவதை எடுத்துக்கொண்ட  
எனதக் கடினமும், அபாயங்கள் குறுக்கிடாமல் எடுத்து வெல்லும்  
மனைவதாய்த்மனைப் பெற உணர்ச்சிக்கு வேண்டும்.

தடுக்கலையும் வளர்க்கவேண்டும். நாம் கடினம் சென்றால் வெற  
என்பதற்காக நாம் இங்கே தெருவதைத் தேடிப் பெறமுடியாது.  
நாம்மனை வந்தால் அத்தகுந்தகாலம் என்று தடுக்கலையும் அச்சு  
வளர்வு தடுக்கலையும் பெற வேண்டும். உணர்வு அச்சுணர்வு  
தடுக்கலையும், மனைவதாய்த்மனைப் பெற வேண்டும்.

இன்று நாம் பாலுணர்வு மாணவர் மத்தியில் உணர்வு தெரவில்  
களைத் தடுக்கலையும் ஏற்படும் பாலுணர்வு உணர்வு சரியாகப்  
செய்யமுடியாவிட்டால் என்ற அச்சம், தெரவில்லை என்பதைத்  
களைக்கொண்டன. தெரவில்லை என்பதைத் தடுக்கலையும்  
மாணவர்கள் கடுமையாகக் கடினம் இப்போது தொடர்ந்து பெறும்  
கடினம்மனைவதாய்த்மனைப் பெற வேண்டும்.

இப்போது அச்சுறுத்தல்களும் அணால் ஏற்படும் தாழ்  
வுணர்வு, அச்சுறுத்தல்களும் மாணவர் மத்தியில் பெருந்தாக்குறும்  
ஏற்படுகின்றன. இக்காலம் கடினம் மாணவர் நாம்  
இக்கடினம் கடினம் பெறும்மனைவதாய்த்மனைப் பெற வேண்டும்.  
அச்சம் மாணவர்களுக்கும்மனைவதாய்த்மனைப் பெற வேண்டும்.  
களைத் தெரவில்லை என்பதைத் தடுக்கலையும்  
மாணவர்கள் கடுமையாகக் கடினம் இப்போது தொடர்ந்து பெறும்  
கடினம்மனைவதாய்த்மனைப் பெற வேண்டும்.

பெறுவதாக தெரவில்லை மாணவர் அச்சுறுத்தல்களும்  
தெரவில்லை பெறும்மனைவதாய்த்மனைப் பெற வேண்டும்.  
களைத் தெரவில்லை என்பதைத் தடுக்கலையும்  
மாணவர்கள் கடுமையாகக் கடினம் இப்போது தொடர்ந்து பெறும்  
கடினம்மனைவதாய்த்மனைப் பெற வேண்டும்.



சொல்லோவியம் 1

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12		

3 - 15, 31 இற்கான சொல்லோவியம் எழு - பரந்துவி 97 இதழில் முடிவுத திகதி: 10 - 8 - 97

இடமிருந்து வளம் - தேவிரகுந்து மே !

- 1) கழகத்தின் தனிய தயிற்சிக் கி வத் துறையில் காங் துறைய ள்ருக காலத்துக்கு யோசன கத் தமது ஆற்றலையினை கவர் களை ஆழப்படுத்தி திற்பவற்
- 2) மன்ற நினை மாதம்
- 3) நாளைய எதிர்காலத் தாள வர், இன்று இவ்ரு குறிப்பி யுள்ளார்.
- 4) மாற்றியமைப்பதும் இதற்கு மயங்காதவர் உண்டோ?
- 5) காலையிப்பொழுது
- 6) "ஆறுமுகமே ஆறு ஆண்டி ள்க... ஆறு" என்று கண்ணி தாசன் பாடியபொருள், இது குறையிடுகிறது.
- 7) "..... யின் இரகசியம்" இது "தாய்" களையிற் குறிக்கக் கில் வெளிவந்த கட்டுரை களின் தொகுப்பு துல்
- 8) பொய்ச்சாட்சி குழுவின் பொற் றத்தால் அருள் பாலியாத் தி வரும் கங்கா
- 9) இதை எதிர்பார்த்து செய்யும் பணியை சிறப்பிப்பதே
- 10) எனது கதைகளைச் சொல்ல இடுகின்ற..... அச்சமில் கதைகளைக் கேட்பதில் இது பதியுள்ள
- 11) சினிமா..... சினிமாப் பத்தி களால் மாறக்கூடாது
- 12) "சொல்லோவியின் செல்வன்" தந்த தமிழகத்தப் பெரும் படைப்பாளி
- 13) கன்னிகைக்களில் இம்மணி பாக்களமைய தடிவோடு அகற்ற வேண்டும்
- 14) பொருத்துக்கேடிகள் பெருமிகற் கையை ஆண்ட வெளிநாட் டுகள்

பயத்தை வெல்லப் பயமா?

★ சிவ். வேலுச்சிபா வேலுள்ளல்

மனிதன் உணர்ச்சிக்கு உட்பட்டவன். உணர்ச்சிகளா த நினைவுப் பிழைக்கப்பட்டவன். உணர்ச்சிகளற்றவன் மனிதன் அல்ல. அவன் வெறும் நடைப்பிணமே. உள்வாழ்ந்த உணர்வுகளுக்கே மதிப் பளி தலை. ஆய்வுகள் உகளை வெளிப்படுத்த வேண்டிய செய் தில் வெளிப்படுத்தும் பொழுது அவர் தன் உணர்வுகளை எதற்கு முன்பாக வெளிப்படுத்துகிற தான். மனிதன் உணர்வுகளின் பீமம் அதிகாரம் கொள்ளும்பொழு து வாழ்க்கையைக் கற்றுகமகவும் கற்றுக்கொடும் நிம்மதியோடியும் மாற்ற முடியும். அணாக்க உணர்வு கள் தவறான அடக்கி ஆள் கின்ற பொழுது செல்வம் தீரை யழியாத தானது வாழ்க்கைப் பய னத்தனது மகிழ்ச்சியிற், விரக்தி மனப்பாணமையுடன் வாழ் நேரிடும்.

அவர்களுக்கிடையே, தேவையில்லி ள்றவற்றைக்கொள்வது பயப்பட்டு, தமது வாழ்க்கை காலாத்துக் கொண்டு இருக்கின்றார்கள்.

பயத்தின் காரணங்களான வெளிமயத்தில் நம்மால் காண முடியாத மாறாக ஆழமானத்திலே குடிசொல்லி. மனிதன் அ ஆழப்படைத்தல் கொள்முதுக் கின்றது. ஒருவரின் ஆறியரமை தான் ஒருவருடைய பயத்திற்கு காரணம். எனவே பயம் எண்பு தேவிரகுந்து மீள ஆறியா... எற்று தகைமையுள்ள இருந்து நிம்பலாணம் எய்யில் அடுத்த மார்போல் பணத்திற்கு பயப்படு கின்றார்கள். சில குழப்பிட்ட உரு வங்கள், திறங்கள், பருவங்கள், யிருசங்கம், ஓசைகள், இது... பான இடங்கள், வேடைப் பெக்கிகள் கொள்முதுதற்கு அஞ்சுகின்றார் கள் இதனால் அன்றாட வாழ்க்கி மடல், உள் நிதானங்களுக்கு ஆளா கின்றார்கள்.

இந்த வகையில் பயம் என்ற உணர்ச்சியை எடுத்து நேரகத கொள்பொது நாட்ப உணர்ச்சினை அறிந்து வாழ வாழ்வை நன் குறையில் நெறிப்படுத்த முடியும். பயம் மனித வாழ்க்கை எற்படுவது இயற்கைக்கு மாறானதொன் னில். ஆயினும் எய்யில் பயம்

ஆகவே... வாழ வாழ்க்கை வெல்ல நிபந்த வேண்டாமையன் வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு எப்படி உணர்ந்தவர்களாக கவனமியை தாம் அளி ஆராய்ந்து தான் என்

பயம்படுவென்றேன்? எதற்காகப்  
 பவாபடவேண்டி? என்னை  
 நானே ஒன் ஓர் மீயிய உணர்வீழ்  
 சூய் பவியாய்க வேண்டி? என்ற  
 கேள்விகளை நான் உணர்ந்திக்  
 ஏழ்ப்புவதன் மூலமாக படிப்படி  
 மான இக்குறையிலிருந்து விடுதலை  
 கண்டேன் முடியும். பயத்தின் த  
 உணர்வுகள் ஆகி விடுவதற்குத்  
 தாக் அது உணர்வு மேலும் பயத்  
 அதிய உருவாக்குமென்றேன்

என்கி உணர்வையும் கொடுக்காது.  
 நன்றியிருந்து விடுபடுவதற்கு  
 அமைந் தாய் உள் ஏற்றுக்  
 கொள்ள வேண்டும். எமக்குக்கும்  
 பயத்தின் ஏற்றுக்கொண்டு எம்மை  
 நாமாக அறிந்துகொண்டு வாழ்  
 வதன்மூலம் நாம் இவ்விருந்து  
 விடுதலை கொண்டு முழு மன்தளாக  
 வாழமுடியும். பயத்தை வென்று  
 வாழ்க்கை களைமைக் கற்போம்.

“நாளுக்குமொரு பயத்தை வெல்லாதவர்  
 வாழ்க்கைக் களைமையே கல்வாநாதவர்”  
 - எமர்சன்

**பயமெதற்கு...**

பயம் சிவன்  
 நோணம் கொள்ள  
 வர்த்தே வர்  
 அதன் உணர்வுதன்  
 அகப்படுவோரை  
 கொடுக்கிறவன்  
 உள்வாங்கினால்  
 உலகனை நேசிப்பதுதான்  
 எழுதியவருக்குத்  
 அது நிச்சயம்.  
 இப் பின்போ...  
 நன்றியுள்ளவர்களைத்  
 சீக்கிட்டு  
 தவிர்ப்புக் கொடுக்கிறது.  
 தியானம் செய்வதன்மூலம்  
 சிந்தனை மலம்  
 கவிதை உருவாகிறது.  
 இவ்வாறு மனத்தில்  
 நோன்றில் விடாது

அமைக்கும் முக்கிய  
 வைத்து விடுகிறது.  
 அவர்கள் என்ன சொல்வார்கள்  
 இவர்கள் என்ன செய்வார்கள்  
 சினையில் சிந்த  
 நத்தனைக் கருகிறது.  
 கண்ணின் மனவாய்  
 வர் வலுதீர்  
 சோகக் குளிர்ந்து  
 தன் வி விடுகிறது.  
 முகங்களை தெரியாது  
 நான் தெரிவிக்கிற  
 உள்வாங்கினால்  
 பரிசீலிப் பயமெதற்கு  
 சிந்தனை நேசனைபுக்  
 சிந்தனைக் குழந்தையையும்  
 இயைப் பற்றிக் கொண்டு  
 உள்வாங்கிவிடுகிறது  
 உச்சரித்துக் கொள்ள  
 சிந்தனை வாழ்க்கை  
 பின்புக்கொடுக்கிறது

Dr. க. கமலாம்பிகை

**ஆச்சரிப்பும் குடும்பங்கள்**

என். ஜே. இராஜநாயகம், என். ஏ.

மனிதன் தான் மனிதனாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே  
 குடும்ப வாழ்வுகளை அமைத்துக் கொள்ளினான். ஆனால் குடும்ப வாழ்  
 வின் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கவேண்டி பல்வேறு சந்திப்புகள் மூலமாக  
 கொள்ளவேண்டி இருக்கின்றன. இந்த உணர்வின் 'பய உணர்வு' ஒன்று.  
 இந்தப் பய உணர்வுதான் பயத்தின் அச்சக் கொள்கையாக ஏற்பட்டது.  
 குடும்பத்தின் மனிதர்களைய அழிந்து ஆச்சரிப்பாக அடையுமா என்பதை  
 கண்டறிவது எம் குடும்பங்களில் இருக்கும் அச்சக் கொள்கையின்  
 விருந்து விடுதலை பெற குடும்பத்தில் நாம் அனுபவிக்கக் கூடிய  
 அச்சக்கொள்கைகள் எவை என்னவென்று அறிந்து எவ்வாறு விடுதலை  
 அடைவோம் என்றும் நோக்குவோம்.

**செல்முறை மூலம் நடத்திக் காட்டும் ஆச்சரி  
 DEMONSTRATING FEAR**

இது பொதுவாக அநேகரீயில் காணப்படுகின்றது. இவ்வாறு ஒருவர்  
 மற்ற ஒருவரை அல்லது ஒருவர் மூப்பாக பதட்ட நிலையை அடை  
 கின்றது. இவ்வாறில் மூன்று நான் ஒரு அல்லமொரு நிலையை அடைந்  
 திருப்பதாக உணர்வார். இவ்வாறு ஒருவர் கண்ட இயல்பு தன்வாயை  
 உணர்வார். இத்தகைய பதட்ட நிலை அடைந்த ஒருவர் மற்றவர் மூலக்  
 கொடு செய்வாடுவார் கவிலது மனிதப்புகழ்ப்புறவர். குடும்ப வாழ்வில்  
 தரிப்பதில் ஒருவர் இந்த ஆச்சரிப்பால் பாதிக்கப்பட்டவர் என்றால்  
 மற்ற நானது நம்பிவிட்டு சமாளிப்பார் அல்ல என்ற உணர்வைப்பெறுவர்  
 இத்தகைய இவ்வாறு கவமலிப்புக் தாழ்த்தப்படுகின்றது. இவ்வாறு  
 மற்ற கம்பதிலில் எப்போதும் பிழைகள் கண்டிப்புகளும் குறைகள்  
 கூழி அவரை விடுவதுபடுத்த முடியும். இந்த காரணம் மனப்பான்மை  
 யால் இவ்வாறு உடைய பாலியல் உறவை பாதிப்பதுமாம். செயற்குறை  
 மூலம் நடமாத்திக் காட்டும் ஆச்சரிப்பில் ஒருவர் உணர்வுகளை செய்வதில்  
 பார்ச்சு காலை பார்வையாளரைக் காணுகின்றார். இத்தகைய பார்வை  
 பின்பாக மாறும் இவ்வாறு தன்னுடைய செல்முறைகளை சரியாக

நிறைவாகக் கொள்ள முடியாத ஒரு தன்மை வருவாகி விடுகின்றது. "எவ்வளவு இளைத்த செயலாற்றியாயினும் ஒரு சந்தேகமும் பதட்ட நிலையும் அவசியம் வருவாவின்றி ஒருவேளை சூழ்நிலைக் காரணம்.

**நிறத்த வெளிநிலைச் செல்லல் பயம் AGORAPHOBIA**

இது அபிமானமாக வெளியில் காணப்படுகின்ற ஆச்சம். இதனால் பசிப்பிண்டலின்றி சிபிண்கள் வீட்டுக்கு வெளியே செல்ல பரப்படுகின்றார். அடிக்கடி கணவருடன் இவரின் பேசுபாடுகள். கணவரும் மகனாகி சம்பிரதம் வீட்டில் இருக்கின்றார் என்ற நிலையில் மகனாகிய இத்தப் பிராக்கை தங்கம் கிணவாக்(உ - ம்) வீட்டுக்குரிய காரியங்களில் கணவரின் கால்க்கெடுத்து வருதல்) உற்சாகப்படுத்தி வருவது காரணம் வீட்டில் இவ்வாறு போனால்(உ - ம்) வேலைக்கு போனால் வேலைவாதிக்காதி போனால்) இந்தப் பயம் மிகவும் உச்ச நிலையை அடைவும். இதுநேரங்களில் சில சிக்கல்களை உருவாக்கும். இத்தப் பயம் மனச்சிவாரி உள்செயலையும் வீழ்த்திக்கொள்ளுகின்றது.

**வேலையில் பயம் WORK PHOBIA**

இது ஆண்களில் காணப்படுகின்றது. வேலையில் செல்லவேண்டும் என்று எண்ணம் வந்ததும் பயம் இவர்களை ஆட்கொண்டு விடுகிறது. இவர்கள் வேலைக்குப் போகின்றபொழுது பிணை விட்டு வந்துவிடுகிறார்கள். மிகுந்த பயம் வரும் பதட்ட நிலைதான் இந்த ஆச்சத்திற்கு முக்கிய காரணம். வேலைக்கு அல்லது பள்ளிச் செல்லும்போது அல்லது சந்தேகப்பட்டு வீட்டுக்குப் போவதால் வரும் ஆச்சம். இவர்களுக்கு வீட்டில் மகனாகி அல்லது தாய் இருக்கவேண்டும். இந்த பயம் மனச்சிவாரி அல்லது காரியாதி வைக்கிறதும் உறுது அடிக் தெறுக்கமாக இருப்பதால் தன் மகனாகியபோது அல்லது மனச்சிவாரி வீட்டுக்குப் போக மாட்டார் என்று நினைக்கின்றார். இவ்வாறு அல்லது காய்க்கு விவாதி வந்து இறந்தவிடுவானோ என்ற ஆச்சம் இவ்வாறு ஆட்கொண்டபுரப்பதால் இவர் சில வேலைகளில் தீவிரப்படுகிறது மனச்சிவாரி உடையவராக இருப்பார். சில ஆண்கள் திறமையானவர்கள் மனச்சிவாரி "தாய்" என்ற நிலையில் வைத்து தாய்க்கொள் என்ற உறுதில் இருக்க முடியாதும், ஆண்கள் மனச்சிவாரி வந்ததால் மனச்சிவாரி கொள் கொட்டு வேலைக்குப் போகவில்லை இருப்பதும், மனச்சி தன் கணவரோடு கொள் கொள் உக்கிரமயினால் மனச்சிவாரி உடைய வேலைக்குப் போகவிடாமல் வீட்டில் வைத்திருப்பதும், மனச்சி தன்னைப் பற்றி அல்லது ஆக்கிரமிப்பால் கணவரின் வீட்டில் காத்திருக்கிறது. இத்தபயத்தின் பதிலேறு செலிப்பாடு களாகும்.

**இவ்வாறு சில ஆச்சங்கள்**

இவ்வாறு சில ஆச்சங்கள் என்றால் பயம். இதனால் சிலவேளை இடி முழக்க நேரத்தில் இவர்கள் வீட்டில் வந்து தாங்களிடையே இருக்கிறார்கள். சில குழந்தைகள் பெற்றோருடைய கட்டிலில் தாங்களிடையே இருக்கின்ற வேண்டும் என விரும்புவார் திடீர் இடி உடனடியாக உண்டு. பெற்றோர் தன் பிள்ளைகள் இருவர்களைப் பிடித்துக்கொள்ள வந்து தங்களுடைய கட்டிலில் பிள்ளைகளுடன் பிடிக்கிறார்கள். பெற்றோர்கள் பாயிலுள்ளும் சூப்பிலுள்ளும் சில வேளையில் பிள்ளைகள் பெற்றோரின் கட்டிலில் பிடித்துக்கொள்ளும். இவ்வாறு உடனடியாக அல்லது திடீர் இடிக் கொண்டு வந்தால்தான் பாயிலில் வந்து வந்து உடனடியாக வந்தார்கள் என்ற ஆச்சம். இப்படிப்பட்ட ஆண்களின் திடீர் இடிக் மனச்சிவாரி அல்லது பெண்வினைகளால் வீட்டில் உடனடியாக வந்து. சில வேளையில் திடீர் இடிக் கணவரின் கால்க்கெடுத்து விடுவார் சிவாரி அல்லது அந்தி எப்போதும் தங்கம் கணவரை கண்கொண்ட இத்தத்தால் வேலை விடாமல் கண்கொண்டபுரப்பார்கள். யாராவது உள்வந்து வந்தால் இருக்கின்றானா, அல்லது பாம்பு முச்சிகள் இருக்கின்றனவா என்ற பார்ப்பதற்காக, குடும்பத்தில் சிலர் எப்போதும் தங்கம் துயிலும்முடி கட்டிலில் இடி அல்லது கணவரை கண்கொண்டபுரப்பார்கள். இப்படியாக அத்தத்தால் அச்சம் (irrational Fear) ஒரு ஆச்சத்தினால்தான் (Phobia) என்றும் ஒழிவது ஆச்சம் கொண்டுக்கும் ஒழிவது போல உண்டு. உள்வந்த ALUMIN PHOBIA துயிலும் பயம் (HONOR PHOBIA) சிறந்தது பிள்ளைம(13) என்ற ஆச்சத்தால் பயம். எல்லா 13 வரை அச்சம் (TRISKADREKA PHOBIA) சிறந்தது. மாரதுவானதாகவும் சிறந்தது. மனச்சிவாரி கணவரையும் இப்படிப்பட்ட ஆண்கள் கடைப்பிடிக்கிற தனியே இருக்கல் பயம் (CLAUSTRO PHOBIA) அன்னியவர்க்கு கண்டால் அச்சம் (XENO PHOBIA) அதுவல்லாத உருவம் கொண்டு வரைய பார்த்தால் ஏற்படும் பயம் (DYSMORPHO PHOBIA) ஆண்களால் ஏற்படும் அச்சம் (ANDRO PHOBIA) பெண்களால் உண்டாகும் பயம் (GYNO PHOBIA) தனியே மனச்சிவாரி சூப்பிலுள்ளிவால் ஏற்படும் பயம் (HOMO PHOBIA) உடனடியாக இருத்தமில்லாத, மனச்சிவாரி இத்தத்தால் ஏற்படும் பயம் உறுதில் இருக்கல் பயம் (FEAR OF INTIM) சிறந்தது இத்தத்தால் உறுது இத்தத்தால் இத்தத்தால்.

**நிறைவாக**

ஒரு தனி சுயில் இத்தகைய ஆச்சம் கொண்டுள்ள இருந்தாலும் அவர் பயம் வந்ததற்கு ஒரு சிறந்த மனச்சிவாரியில் காண்பார். மனச்சிவாரி மற்ற குறும்ப அல்லது தவறுகள் இவரை இவ்வாறு தங்களை





இன்று உலகில் எல்லா இடங்களிலும் பயத்தின் நிழல்படிந்த காணப்படுகிறது. நாட்டுமேளம் சம்பவங்கள் வயதான ஊட்டுவன வான ஆகாயத்து விடுகின்றன. பயத்தை ஊட்டுவது இன்றியமையாதது என்ற எண்ணமுடையவர்கள் அந்நேரம் செய்ய வேண்டிய வற்றைச் செய்யாமல் இருக்கின்றார்கள். பயத்தை உண்டுபண்ணி அல்லாவி மாந்திவிட்டு ஊட்டுபவர்களும் இருக்கின்றார்கள்.

இவ்வாறு செய்வதால் ஏற்படும் சமூகவிளைவுகள் என்ன? அவையம் தாக்கம் என்ன? இது ஒரு நாகரிக செயல்? சமுதாயத்துக்கு இவ் தீச்சயம் தேவையானா?

## பயத்தை போக்குமா? பயத்தைப்

★ ஜெயராஜ சர்மா, பி. ஏ. ஆஸிரிய ஆசிரியர்

இருக்கிறவெல்லாம் கட்டாயமாக இருப்பாருக்கு பயம் பயத்தை ஊட்டுகின்றார்கள்? பயத்தை ஊட்டுவதுதான் மீறதான நோக்கமாக இருக்கின்றதா? அல்லது பயத்தை ஊட்டுவதுதான் மூலம் பயத்தை நீக்கி உயிர் காப்பது என்று இயல்பானவர்களாக இருக்கிறவர்கள் நோக்கமா? அந்த மீறாக்கத்தை ஏதாவது இவ்வாறான நிழல்களில் இடம் பெறவில்லையா. இதற்கு நிழல்களில் பயத்தைப் போக்க உதவிக்கின்றவரை? பயத்தை கூடுதலித்து தீர்க்கின்றவரை?

இந்தவிளக்கில் பல்வேறு கருத்துகளில் இடம்பெறும் பரிசீலனைகள்: நோக்குவது பொருத்தமானதா? பரிசீலனைகள் அனைத்து ஆரம்பங்களையும் அதற்கும் பல்வேறு கருத்துகளின் சூழல்களில் வரக்கூடிய அவர்களையும் கட்டுப்பாடு செய்யுமா? இன்னும் தங்களுக்கான பரிசீலனை நடக்கப்படுகிறது. இதுதான் பரிசீலனையின் நோக்கமாகவும் இருக்கின்றது. அவ்வாறு பரிசீலனை செய்து நோக்கத்தை சிறப்பாகச் செய்யும்படி பரிசீலனை அவர்களின் வாழ்வாங்குமில் என்றும் சிறப்பாக உதவிக்கின்றவர்களை அறியுமா? அல்லவாம்.

மறுக்கமுடியாத அளவான அனுபவங்கள் அமைவும் பரிசீலனை அனைத்துக்கூடும் போக்கடாது. அனைத்துமீறி அமைவும் பொருது

பரிசீலனை எதற்காக நடத்தப்படுகின்றதோ அதன் போக்கில் அன்று விடுவதை அனுபவமாக சம்பவங்கள் தெரிவிக்க மாட்டி தீர்க்கின்றன.

எனது ஆசிரியர் நாட்டின் இறுதியில் பரிசீலனை சிவசுமாரிச் சித்திரவணசுமாரி சூழலில் உயர்க்கல்களாக வந்த மானவரின் உயிரியை பறித்த சமயத்தை நாம் மானமும் அழியக் கடியானது இருக்கிறது. இன்னும் நவீனமில்லாத பரிசீலனைகளைத் தடை செய்து, மீறிவாச சிறப்பாக காண, அமராதம் ஏட்டுவதால் சட்டம் கொண்டுவந்தது.

மானவரின் பழியும் ஏற்று பயத்தைப் போக்கல் காணாமல் மாற எடுத்தானபடி வேறுபாடு சிறப்பாக வந்தது. பயத்தை நீக்குவதற்குப் பெரும்பயத்தைப் பயன்பாடுகின்றவர்களைக் காணாமல் போம்.

பல்வேறு கருத்து மானவர்கள் வந்தால் மாற்றும் பயத்துடன் பார்க்கின்ற நிலையைத் தீர்த்துவிடுவது மானவரின் உயிர் காப்பது நாகரிகம் காணாமல் ஆராய்ந்து நடப்பது உயிர் காப்பது மானவரின் வழிகாட்டுதல் இடத்தில் இப்படி நடப்பது பொருத்தமானதும் ஆகியவைகளாக வந்தன.

வேறுபாடுகளை, வினாக்கள் கேட்கும் சிறப்பித்தேவை, சிவசுமாரி சிறப்பும், கேலிதேவை, ஆனால் இவை போன்றவை ஏற்றுபடி, தேவை மானவரின் இடம்பெற்றதால் அனைத்து மாற்றும் எந்த வேறுபாடும் ஏற்படமாட்டாது. ஆனால் இவை விபரீதம் ஆகியிருக்கின்ற காரண வேதனைகளாகவே இருக்கின்றன.

நாட்டில் ஏற்பட்ட அனைத்து அசாதாரணங்களையும் தாங்கிக் கொண்டு வரும் ஏழர்கள் பயத்தை என்ன செய்கின்றனர்? என்ன செய்கின்றனர்? என்று தெரியாத காலப்போக்கில் பயத்தை பயந்து காணாமல் கொண்டுவருகின்றார்கள். இந்தப் பயத்தை சமுதாயத்தில் வாழும் வினாக்கள் தாம் பல்வேறு கருத்துகள் செய்தால் காலத்தில் ஊடகம் மூலத்தில் தென்படும் வந்தால், பயத்தை நடப்பது வரம் என்று பல்வேறு கருத்துகள் வருகின்றார்கள். பூக்களில் பயத்தை பரிசீலனை அனைத்து பயத்தை ஊட்டுவது பயத்தைப் போக்குமா? பரிசீலனை அனைத்துக் கொடுக்கும். மானத்தில் சிறப்பினை, மானமுள்ள ஏற்றுபடுகிறது. வினாக்கள் காலவாளைத் தோற்றுவிக்காது. உயிர்களைக் காணாமல் மாற்றும் இயல்பானதை ஏற்றுபடுகிறது.

வணிக சித்திரங்கள் தெளிவு பெறுவீர் என்பதற்குப் பற்றுவர் வேரணையில் நாம் இன்பம் காண்பது எந்த அளவு நுகரிமானது என்பதை எண்ணிப்பார்க்கவேண்டும். பயத்தை உண்டுவதால் சிற்பரும் விபரீதரிகளால் எண்ணிப்பார்க்கவேண்டும். பயத்தால் ஏற்படும் விபரீதங்கள் வாழ்க்கையே பாழாடித்துவிடும் என்பதையும் நோக்க வேண்டும்.

பயத்தைப்போக்க உறுதியுடையம். பயத்தை உண்டாக்க முயல்வதைத் தவிர்ப்போம். பாசுக்குரிடமொல்லாம் பயமாக இருக்கையில் பாசுக்கு இடத்தில் பயத்தை கலைப்போமா?

சாட்சை, வீட்டை, நாட்டைக்கூட இயங்களை பயத்தை உண்டாக்காமல் எண்ணாமல் என்பதை உணர்ந்து பயத்தைப் போக்குவதே சிறந்தவையாக என்பதை உணர்த்துகிறீர்.

வணிக சித்திரங்கள் தெளிவு பெறுவீர் என்பதற்குப் பற்றுவர் வேரணையில் நாம் இன்பம் காண்பது எந்த அளவு நுகரிமானது என்பதை எண்ணிப்பார்க்கவேண்டும். பயத்தை உண்டுவதால் சிற்பரும் விபரீதரிகளால் எண்ணிப்பார்க்கவேண்டும். பயத்தால் ஏற்படும் விபரீதங்கள் வாழ்க்கையே பாழாடித்துவிடும் என்பதையும் நோக்க வேண்டும்.



**கருத்துக் குவியல் 72**

பேசின் தாக்கத்தினால் ஏற்படும் கவலைகளில் இருந்து எப்படி விடுபடலாம்?

உங்கள் அனுபவக் கருத்துக்களை 10-8-97க்கு முன் எழுதுங்கள்

வணிக சித்திரங்கள் தெளிவு பெறுவீர் என்பதற்குப் பற்றுவர் வேரணையில் நாம் இன்பம் காண்பது எந்த அளவு நுகரிமானது என்பதை எண்ணிப்பார்க்கவேண்டும். பயத்தை உண்டுவதால் சிற்பரும் விபரீதரிகளால் எண்ணிப்பார்க்கவேண்டும். பயத்தால் ஏற்படும் விபரீதங்கள் வாழ்க்கையே பாழாடித்துவிடும் என்பதையும் நோக்க வேண்டும்.

முன்பத்தை வெல்லுதல் அனைத்து ஒன்றுதான் வீண் கவலையை விட்ட வழி கடவுளின்

**கருத்துக் குவியல் 71**



மனித ஆளுமை வளர்ச்சியை

பய உணர்வு

பாதிக்கின்றது! பாதிக்கவில்லை

வணிக சித்திரங்கள் தெளிவு பெறுவீர் என்பதற்குப் பற்றுவர் வேரணையில் நாம் இன்பம் காண்பது எந்த அளவு நுகரிமானது என்பதை எண்ணிப்பார்க்கவேண்டும். பயத்தை உண்டுவதால் சிற்பரும் விபரீதரிகளால் எண்ணிப்பார்க்கவேண்டும். பயத்தால் ஏற்படும் விபரீதங்கள் வாழ்க்கையே பாழாடித்துவிடும் என்பதையும் நோக்க வேண்டும்.

**பாதிக்கவில்லை**

மனிதன் தன் ஆளுமையைக் கட்டியெழுப்பும் விடயத்தில் பாசு காசுமீதம் சாதகமாகவும், அதே போலவே பாசுமீதம் பாசுமீதம் நின்ற செயற்படுகின்றது. இவ்வாறான மாற்றங்களில் பயம் என்ற உணர்வுமே ஒன்றே. ஒரு மனிதனின் ஆளுமை வளர்ச்சியைப் பெரிதுகா பாதிக்கின்ற ஒரு மாற்றமாக பய உணர்வு உள்ளது என்பது பலரின் கருத்து. ஆனால் இயல்பாகவே, மாணவர்களின் தொன்று கின்ற பய உணர்வு மூன்றுமாதக வயது ஆளுமை வளர்ச்சியைப் பாதிப்பதற்காக மாறாக வந்து ஆளுமையை வளர்த்திடவேண்டும் என்று கருதுவது என்பதை எவ்வு அனுபவங்கள் மூலம் அறியலாம்.

உதாரணமாகக் குழந்தைகளைப்பற்றி இயல்பாகவே தன் பெற்றோர்மட்டும் ஒருவரே மரியாதை உணர்வை வெளிப்படுத்தி நிற்கிறது. இங்கு பய உணர்வினால் உத்தேசித்து மாற்றங்கள் மூலம் அல்லது நன்மைதரக் கொடுக்கக் செய்யுதல் ஏன் என்று கவனத்தில் கொண்டு சிறந்த வதிவகாலத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இதற்கு மாறாக அக்குழந்தை பெற்றோர் மட்டும் பய உணர்வு இன்றி எப்படியாவது பாசுமீதம் வந்து அடக்கிவாரை தவிர்ப்பதன் வழிப் பழகினால் தான் சாதிக்க வேண்டியதைப் பல்வற்றை சாதிக்காமல் போகலாம். இவ்வாறே ஆறியர் ஒருவரின் மாணவன் கொண்டுள்ள பய உணர்வு, ஐந்தேசர், பெரிசைர், பெற்றோர்மட்டும் இவ்வாறு தலைமுறைகளில் யதிர்ப்பாடு வைத்திருக்கக்கூடிய மரியாதைப் பய உணர்வு, தோஷக்காரத் தயக்கம் தயாபாசுமீதம் கொண்டு இருக்கும் ஒரு மாணவன் தேர்வின் மட்டும் கொண்டுள்ள மட்டிலும் பாசுமீதம், ஒரு காரியத்தின் மூலம் மூன்றுமாதக வயது ஆளுமை வளர்ச்சியைப் பாதிப்பதற்காக மாறாக வந்து ஆளுமையை வளர்த்திடவேண்டும் என்று கருதுவது என்பதை எவ்வு அனுபவங்கள் மூலம் அறியலாம்.

அந்தமற்ற அபக்சிகளால் செய்களைச் செய்யும் வாயிலில் பழுவத்தினர் கொலையுற பயணரீது என்று இத்தப் பாகணரீது கணிக் களிக்கொண்டே கொலையம்.

இவ்வாறான பயணரீதுகள் அந்தமம் அற்றவை எனவும், இத்தப் பயணரீது மலிதனை கோண்டானாக, தலிமன்க அருமை உற்றவர்களுக்க மாற்றி லீ காம் என்று பலர் நினைப்பது கலறு. இது உணர்வுமும் அன்று. இவ்வாறு மனிதன் பலவற்றை அளித்திருக்கலாம், ஆனால் அவ்வாறு செய்யும் அவன் தூயமைத அறித்து கொள்ள வாய்ப்பில்லை ஆகவே அவனின் எந்த ஒரு வணக்கிக்கும் பயணரீதுகள் காமய முயற்சி இன்று தான் கைகொடுக்கம். மடுகளில் எதற்குமே பயன்படாத, அசாத்தியமான துணிவு பல வேலகையில் மனிதனைப் பெரும் ஆபத்துக்களில் மாட்டரவில் கூடியதிதான்று இவ்வாறு சமூகரீது பீரீச்சனகற்றுக்குக் காரணம் மனிதமனங்களில் உள்ள பயமற்ற வணர்வுதான். எனவே மனித வாழ்விடம் பயணரீது என்ற ஒன்று முக்கியமானது. இவ்வணர்விலால் ஆளுமையை நிச்சயம் வளம்பெறச் செய்யமுடியும்.

இவ்வென்ற சுகேரீதுவி  
புலிக அந்தேரலியார் மகமீர்  
பாடகமலை, பாண்டியர்.

**பாதிக்கின்றது**

"கல்கயிலியா மனமே கவலையின்றி வாரூற" மனதிலே எந்த விதமான கல்கயிலியும் இல்லாத மனிதன் உண்மையில் மெழுகி பாடகாரரீது என்று அவன் உலகை விருத்திசெய்ய நன் பழநவகளை வளர்க்கவேண்டும். தான் வளர்த்த ஆற்றாமையைத் தவறு காளார்த்த வாழ்வில் வெளிப்படுத்த வேண்டும். மனிதன் அந்த வெளிப் படுத்தவதற்கு பரிசீலனை காரணிகள் துணை திறக்கலாம். தன்வம் பிச்சை, துணிவு, சிபாரிசு, மனநிலை, மழிவாட்டல் என்ப பல உண்டு. ஆயினும் இவை எவ்வாறுமே பிச முக்கியமானது "துணிவே" இவ்வாறான எவ்வாறுமே ஆற்றல்கள் வெளிப்படுத்தி தனிமையிலேகையை அளிக்கிறது. தன்மையில்கை கண்கள் தாழ்த்தி யோவிலிவலை பெரிமாரிள் வழிகாட்டல்களும் வளர் தனிப்புகளும் சிபா முயற்சியும் இருத்தாதுமே கூட அவன் மனதில் பயம் என்று ம் மகமய இறுக்கம் களை அவனார் உயர்ந்தவிட முடியாது நம்முடைய ஆளுமையகன் மறிவர்கள் தான் வெளிப்படவேண்டும். மறிவர்கள் முன் திறக்கிவை, போலவே பயம் இகான்றுபவன்

பய்வாறு தான் இவ்வகை இலக்காக அடைபற்றலும் பயம் கற்றும் மாணவன் தல்கு விளக்கிவீண்களை ஆவிவிட்டம் கேட்க பல வென்றார் அவன் எவ்வாறு பலி கற்கமுடியும். கவிவிடே கற்றதை பரிட்சையில் எழுதுபேரது ஏற்படும் பயம் காரணமாக ஆண்டு முழுவதும் கந்தரீப்பட்டு படித்தது, எழுதமுடியாது வினாவினும், அறிவாக ஒரு காலிவதிதைச் செய்து எண்ணி அறிந்தார் ஏற்படும் பதட்டம் அக்காலியத்தை விதறடித்து விடுகி. எவ்வாறுதான் ஆற்றல் கலை நாம் கொள்வதற்குமே கத்தின் பயம் காரணமாக கற்றது ஏற்படுவது தெரவினே. பயம் எனும் அரக்கன் எழுது உடவலயம் உள்ளதையுமே பாதிக்கின்றான். தேவைவற்ற பயம் மம் உடவிடே ஒருவிட நடுக்கம், மலக்கம், மடிய இரக்க அழுத்தம், கல்கம், இவ் தகடுதாய் போன்ற இவ்வகை விவரங்கள் நன்மைத் தேடியர் செயது விடும், அது மட்டுமன்றி உண்மதியே ஒரு விதான்கற்ற வன்மையை உருவாக்கி ஒருவிட மனநேரமையும் எமக்கு தந்துவிடும். அதில் பயம் காரணமாக மயனத்தைச் சந்தித்தவர்களும் கூட எம்மத்தியில் உண்டு. "அஞ்சியவனுக்கு பல நான் காவு, அஞ்சாத வனுக்கோ ஓர் நான் காவு" என்பது போடி தேவைவற்று நாம் வளர்த்துக் கொள்ளும் பயம் மம் ஆளுமையை மட்டுமால் நன்மைமே ஆபித்து விடும் சக்தி உள்ளது. எனவே பய ஆளுமையகன் ஆற்றல் களை கொண்ட மனிதர்களாலிய எய்க்கு பயம் ஒரு எதிரியே.

ஹோமல் வேழிலி  
வளன்புரம்

**ஐம்பதுக்கு ஐம்பது**

விஞ்ஞானத்தின் விதகை எக்கும் பறந்து விளத்திருக்கும் இயற்கை நூற்றாண்டிலே எத்தனைபோல ஆரம்பிக்கோர். கன்றுபெய்க்களும், நடைபெறறுக்கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றின் காரணமாக மனிதன் வளர்வியலடிகின்றான். ஆனால் அவனது ஆளுமை வளர்ச்சியில் தடைகளும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆற்றலை வளர்க்கி என்று கொள்ளும் போது உடனே நோற்றும், உள்வளர்ச்சி, உணர்வுத் திறன் ஆகியவை வளர்ச்சி அளமையிப்பற்று ஆளுமையில் முழுமை அடைவதே வளர்ச்சி அடைவதாகும்.

மனித ஆளுமை வளர்ச்சியில் ஏற்படுகின்ற தடைகளை எடுத்து நோக்குவோமானால் பயம் என்கின்ற உணர்வு ஆளுமை வளர்ச்சி யில் முதவ்வையான இடத்தை வகிக்கின்றது.

இந்த பய உணர்வு எடுத்து நோக்கினால் மனித ஆளுமை வளர்ச்சியில் அதிக தீவரமான விளைவாகின்றது. உயர்விலாளர்களின் கூற்றுப்படி மனிதனுக்கு இந்தப் பய உணர்வு இயல்பாகவே இருக்கத் தக்க செயலினால்தான் ஆனால் இந்தப் பயம் எல்லா நிலைகளிலும் எல்லா நேரத்திலும் துள்ளிவந்திருக்க வேண்டும் என்று ஆளுகின்றார்கள். எழுத்துக்களட்டாக வகைப்படுத்தப் பட்ட பராமரிப்பு எழும் இயல்புமற்றும், பெருந்தொழில் நியமம், ஆசிரியர்களுக்கும் பகாபிடத் தான் வேண்டும். ஆகவே நாம் செல்கிற அளவுக்கு கொடுக்கும் மரியாதை. அதை மட்டுமல்ல ஆதரவுகளை நூல்களில் வளர் செய்து உதவுகின்றது. சமூகமாகக் கூடியபடி ஒரு மனிதனை முழு மனிதனாக வளர்க்கதற்கு அவர் தேவையான ஆனால் இந்த பய உணர்வு அவனது வளர்ச்சிக்கு முடிபெறக்கூடாததாக இருக்கக்கூடிய ஏதேனும் செயலையாவது செய்ய முற்படும் போதும் பயம் கொள்ளக் கூடாது. (உயராக) பயக்க, தொழில் செய்ய, நடிக்க, பாட, விளையாட, பரிட்சை எழுத, கார்டிக் எல்லாவற்றிற்கும் பயம் கொள்ளக்கூடாது. அளவுக்கு மிக்குவாய் ஆகியதும் நன்கு, என்பதுதான் அவ்வாறு பய உணர்வு மனித ஆளுமையின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமாகிய பய உணர்வு மனித ஆளுமையின் அழிவிற்கும் வழிவகுக்கும்.

அ. ஸ்ரீரங்கன்  
கணகப்பிரிய சிம் வருடம்  
யாழ். பல்கலைக் கழகம்

**'நான்' உங்களுடைய தொடர்பு இகாசிவ...**

உங்கள் சந்தாவை மனியோடர் மூலம் ஆசிரியரின் பெயரில் கொழும்புத் துறை உபதபரற் கந்தோருக்கு அனுப்பி வைப்பீர்கள்.

ஒரு வருட சந்தா ரூபா 50/- மட்டுமே

கொடல்புக்கு:  
'நான்' ஆசிரியர்  
கவாசியா ராஜீ,  
கொழும்புத்துறை,  
யாழ்ப்பாணம்.

**பயம் தரும் உடல் விளைவுகள்**

டாக்டர் இ. சிவசங்கர்  
உயரகூத்துவா, கருவாழ்

நம்மை நம் ஏற்படும் பல சம்பவங்கள் பயம் கருவாளாக இருப்பதால் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளை அறிந்திருப்பது நல்லதே. அந்த விளைவில் இக்கட்டுறையில் பயம் என்று உணர்ச்சி எவ்வளவு உட்பட நடுவளை பாதிக்கின்றது என்பதை நோக்குவோம்.

பயம் என்பது எழுது இருப்பின் மீது நயக்கிறக்கும் பரிந்துகையேயும் தாம் உயிர் வாழ வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவதையும் எழுது உயிருக்கு பயக்க ஏற்படுகிறது. செயல்களை எதிர்த்துக்கும் போது ஏற்படுகின்றது. ஆனால் பல சந்தர்ப்பங்களில் பயந்து, பாதித்து வாழ் அதிலாவேயே வாழ்க்கையை வாழமுடியாத போய்விடுகின்றது.

இயல்பாகவே மனிதனுக்கு பய உணர்வு ஏற்படும் போது உட்கை, உயிரை பாதுகாப்பதற்கான பொறிநிலைகள் தடைபெறுகின்றன. அச்சத்தர்ப்புகளில் தன்னாட்சி தரமுடிவற்ற நிலைமையில் துன்பமான பரிசு நரம்பு, சிந்திப்பதில் துண்டிப்படுகின்றது. அதனால் ஒருவரின் கவனிக்கும் வேகம், இதயத்துடிப்பு வேகம், குருதி அழுத்தம், இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு என்பன உழுகின்றன. அத்துடன் கண்ணியின் அளவும் பெரிதாகின்றது. இளை நாளி பயம் தரும் ஆற்றலையாவது ஏற்படுத்து எம்மை பாதுகாத்து கொள்ள உதவுகின்றது. எனவே இயல்பாகவே பயம் ஏற்படும்போது நடைபெறும் உடல் செயற்பாடுகள் எம்மைப் பாதுகாக்க உதவுகின்றது என்பதை நாம் மனங்கொடுக்கவேண்டும்.

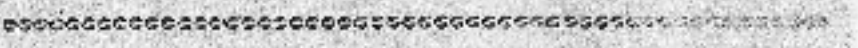
இயல்பான பாதகிர்த மாறாக சடுதியாக ஏற்படும் அதிக பயம் தரும் சம்பவங்களினாலும், நீண்ட காலத்திற்கு பயந்து, பயந்து வாழ் உதவாதும் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்கள் நோய்களை உருவாக்குவதால் இயல்பான ஏற்படுகின்ற மாறாக மாற்ற ஆலையின் முயற்சி நடந்த விளை சம்பவங்களை உச்சகட்டு ஏற்படும்போது பயம் தரும் விளைவுகள் ஆகிய அந்நிலைமையை மீள்விக்க முடியும். பல சந்தர்ப்பங்களில் இவற்றுடன் மனம் கொடுக்கி சந்தர்ப்புகள் அறிக்கையில் சில இரத்தங்கள் இரும்புவில் கொண்டுபோது மீட்டி,

# அச்சமும் அதுவைக் கைபாளும் முறையும்

சு. டீமீயன் எம். ஏ.  
மேற்கூறு கவிமலர்

நான் என்று பார்த்து என்னைதனாலும் இறப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது. இவற்றிக்கு காரணம் எனம் அறிவிக்க வேண்டாம் பயத்துக்கு உட்படும் போது தனமட்டி நரம்புத் தொகுதியை பரபரிப்பிவிட ஆண்டவருவதால் அது இவையெல்லாம் உட்படும் இறப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. இதை விட நன்றாகவே தனித்திருந்து உட்படும்போது அளவாக ஒடாது விசைநிலை கொண்டவன் குரல் வராது போல் இவ்வளவுகளில் மயக்கம் போய்த் சிறையும் கடுமீ. மேலும் பிபாயிபீகடி. வெகுள் அடியின்போது கயிறு காக்கி, கயிறுறுப் போக்கு ஏற்படுவதும், ஆசிரியர் அபாயம் போகின்றார் என்ற பயத்தில் பிரம்மை கண்ட வுட்படும் போல் போலவதையும் கண்டுள்ளோம். இவையும் அறிவிக்க பயத்தினால் ஏற்படும் உடல் விளைவுகள் ஆகும்.

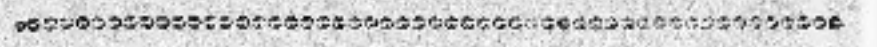
பயத்து சமையத்துடன் எதிர்த்துப் பயந்து, பயந்து தாழ்வுதனாலும் தொடர்ச்சியாக உயிருக்கு அச்சத்துக்கள் வந்து உயிர் போகும் சூழ்நிலைகளில் வசிப்பதனாலும் உடல் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய நோய்கள் உடல் உட்க நோய்கள் (Syphilis) மீட்டர் (Malaria) என்ற பிரிவில் அடங்கும். இவற்றின் முக்கியமாக சளிநீர் அளவு (பிரவா) குடியுடன் (அசுரர்) இருக்க வேண்டும். சளிநீரின் அளவை அடங்கும் மனம் பயத்தினால் குருக்கலத்துடன் போது இறந்தோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இத்தகையவை பற்றி யாசகர் கற்றுத் தெரிந்திருக்கும் என்றபடியால் இவற்றைப் பற்றி இங்கு சிபிர்க்க விளக்கம் ஆகாது. இங்கு உறுப்பிட, தெளிவுடைய வேண்டிய கருத்து என்னவென்றும் இவற்றின் மனதின் செயலாக்கினால், உடலில் ஏற்படும் நோய்கள் என்பதை. இவற்றிற்கு அளவக்திரிய சாதாரண மரபு தகுடன் மனம் அமைதியாக சந்தோசமாக இருக்க வேண்டியதும் தவிரியாமலும். இதனால் இத்தோய்களின் தாக்கத்தை குறைக்கலாம் அச்சது முறையாக இவ்வாறு வழிவகுப்போம்.



## அதிக்க இதழ்

உயி - புரட்டாதி இதழ் மலர் உங்கள் துக்கக் காலம் கவனில் என்னும் கருப்பொருளில் எழுதி 10.8.97 முன் எயக்கு அனுப்புவோம்.

—



ஒருவரின் குழியில் பொருத்தியே, சொல்லுகிறேன். குழி அச்சமே காரண காரியமென்றே பொருத்தியே அகளை அச்சமே என்பதும், தக்க காரணம் இல்லாத அச்சமென்று இயற்கை. அச்சமே அகளை அளவாக ஏற்படும் முறையும் அளவுக்கும் இயல்பும் இயல்புக்கும் புறம்பான அளவில் பீடி கொள்கிறார். நோயாளிகள் அல்லி அறிந்தால், வயத்தினால் தரத்திற்கும் இம் பயமானது முற்றும் பொருத்தமற்றதாக இருக்கும் நோயாளியைப் பாராதுதும் முற்றிலும், பயத்தின் அளவிற்கு அளவு காரணம் திரும் உள்ள வேறுபாடு மனவக்கும் மருத்துவம் உட்படும் போல்தாக இருக்கும். அளவற்றதிகாரம் பயம் மனத்திலே கொள்வதற்கான காரணத்தை அவர்களின் விளக்கம் உறுதியாக இருக்கும். அவர்களை கட்டுக்கு உட்படாதது. இதனால் அச்ச சூழ்நிலை கிடைந்து அவர்கள் தப்பித்துக் கொள்ள முயலுவர்.

## அச்சத்தின் விளைவுகள்

பயத்தினால் நோயாளிகளின் உடலும் உள்ளமும் அதிர்ச்சிக்குள்ளாகி கவலைமடைந்துள்ளனர். திரும்பி கொள்கில் பயம், உயிர்ப்பாண இரத்தில் இருக்கும்போது பயம், அளவில் தனித்து இருக்கும் போது பயம், இரத்தத்தைக் காண்பிப்போது பயம், மருத்துவத்தைக் காண்பிப்போது, நெருங்கிக்காண்பிப்போது, இருக்கடல் காண்பிப்போது, தண்ணீரைக் காண்பிப்போது, கட்டிவைக்க காண்பிப்போது, இப்படி அச்சத்தில் பாலகை.

## அச்சத்திற்கான காரணங்கள்

இம் பொருத்தமற்ற பயம் கட்டுப்பாட்டைப் பயக்கு வந்த என்ற உறுதியாக, நுகர், பெரிய அளவில் எடுத்த தளது புண்படாதவருடைய அளவின் கட்டுப்பாட்டை அளவின் ஒருவர் "கவலைமன இதர இவர்கள்கருத்துக்களில் இவ்வளவு பெரிய புண்படும் எடுப்பார்கள்" என்று வேடிக்கையாகக் கொள்ளுடன் அவர்

யல்தலை அறிச்சி போகிற அந்த முதல் பங்கை உயர் இறந்திய போய்விடுவாயென என்ற பவம் ஆதம்மித்து. சரிக்குத்து மீளமுடியாமல் மனவலி மகிழ்ச்சி விட்டுப் பின்பு மனவலி, அதனால் மனவலிக்கும் மெய்யால் மீட்டிப்போடு இருக்க ஓர்மித்து விட்டார். இவ்வொழுதல் தன் உயர்வல் நுணர் இரஞ்சலவியினால் இறுக்கும் போது அந்நிகழ்ந்த உயர் தாணல் அநுபீடால் இயற்றி விடுவோனா என்ற பவம் கொண்டு, இத்தகைய நேரில் அமைப்பாட்டார்.

உயர்வல் சிவமலிப மீறய்த், இத்தகைய பவம் கருவதற்கு காரணம் குறிப்பிட வளர்ச்சித்தலை என்று கூறுகிறார். மேலும் சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் அக்கறையினால் பாதிப்படை த்தவர்களை குணவழி தரிசுக்கும் பொருட்டு வேறொரு மொரு கீள் மீதோ கருத்திற் மீதோ, அல்லது குறிப்பினால் மீதோ கமத்திரிதாரம் என்கின்றார்கள். உதாரணமாக தந்தை மீது கொண்ட பவத்தை நிறுவுவல் ஆசிரியர்மீது கமத்தி ஆசிரியரைக் கண்டு பம்பாடுகிறார்கள்.

உயர்வலது போக்குவது என்னவது?

பலகரப்பட்ட உணர்வற் சிவமலிப முறைகள் இரங்கியும் நடத்தை மாற்றல் மீதின்மை முறை (BEHAVIOUR THERAPY) மீதிக் பவனைத் தகுந்தது என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் முடிவு.

1) பயத்திற்குரிய கருணார்கவ படிப்படியாக குறைக்கும் முறை (SYSTEMATIC DRESITIZATION)

இவ்விட அச்சத்தினால் ஆடுகொள்ளப்பட்டவருடைய பவம் களை வளர்ப்பதற்கும், அகவது நெறு அச்சத்திலிருந்து அச்சம் உறாக அவரை படிப்படியாக அந்த அச்சத்திற்கு மொண்டு கருதவாறும். இவ்விட போய்க்கு ஆணாவால் தன் களைபொ அப்பவமித்து செல்லவில் சடுபட்கொண்டு.

2) அச்சத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

அச்சத்தை மொக்குவதற்கு முதற்படி அச்சத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அச்சத்தை ஏற்றுக் கொள்ள மூன்று படித்தலை வேலை. இது வளர்ச்சிக்கு முடிப்படி.

3) அச்சத்தை அலசீப்பார்

நான் என் அச்சப்படுகின்றேன் என்று கேட்கவேண்டும் அப்போது அச்சத்தின் நோக்கம், காரணம் புரியும் இது அச்சத்தை மீக்க மீசவும் உதவியாக இருக்கலாம். அணையில் பல சமயங்களில் நான் அச்சப்படுகிற தேவைபற்ற ஒன்றிற்காககினை.

4) அச்சத்தைப் பகிர்ந்துகொள்

அச்சத்தை அடக்கவேந்தால் அப்போதும் அச்சத்தை உருவாக் குயெவொழிய வல்லித நன்மையுமி கொடுக்காது. நல்லபக்கிட்டுமோ, ஆசிரியர்மீது உணர் மீதின்மைபவமிட்டுமோ அச்சத்தைப் பகிர்ந்துகொண்டால் பாதி குறைந்துவிடும்.

**வாசல்யுத்த**

காந்திருக்கீட்டுறும்

நான் இதற் மீண்டுந் வெளி வருவதைக்கீட்டு மீதிக் கமத்திரி. உங்கள் அடுத்த இதழிற்காகக் காந்திருக்கீட்டுறும்.

நியாந்தன்  
மருத்துவ பீடம்,  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

புத்துயிர்பெற்று விட்டான்

நான் நான் புத்தகத்தை தெரிபுத்து வாய்க்கிற வந்தேன். ஆனால் சமகாலம் மும் நினைவால் சில காலம் மூன் வெளியுரக்கினை. நான் புத்தகம் மீண்டும் வெளி வருவதா என்று காத்திருந்தேன். என் எண்ணம் விளம்பொய்க்கினை மீண்டும் என் புத்தகம் பெற்று விட்டால். மணிநேரம் வாழ்காட்டியாக தொடந்தும் இதம் தரும் ஆக்கம்வளை மனடக்க "கூர்" க்து எவது வாழ்க்கைமீதும்.

க. கலாசுத்ரி  
வாழ். பல்கலைக்கழகம்

சில அறிப்பிராயங்கள்

மெலியந்த "நான்" நெறுபா ம. கரீபத்தி சிலர் அறிப்பிராயம் தெரிவிக்கார்கள். பொரு வடக்கக் போதவியினையெவரும் உதவால் மலர் அலகில் சிதிர உற இதுக்கிறதென்றும் கூறினார்கள்.

இம் மலர் இடம் பெயர்ச்சி கின் வந்த முதல் கஞ்சினக. இவ் வறும் கஞ்சினகம் வர்களைத் திருப்பெரித்தவதாயிவ இருக்கு மென்று தான் கூறினார்.

க. கமலாம்பினை  
மீளமை வடக்க

காந்திருதலை மீள்

ஒரு மனிதன் காணாக வளர்ச்சி அடைவதற்கு, த. ஆனால் உதிகள் புத்தகத்தைப் படிக்கும் பொருளு அவன் தானாகவே வளர் ஆரம் பிக்கின்றான். இங்கு கவி (குறும்) பலர் எல்லாம் காந்திருதலை வய்வறு முறைதற்கும் காண்பறு வன்பதுதான். இங்கு புத்தகத்தில் எல்லாவிடிக் காந்திருதலை.

ச. மாட்டியன்  
மண்பாளைய, திருச்சி.







சத்தி. ஆர்.வெய். ஏக்கர். இன்னும்  
 ஏற்றின. கொலையுழியாத  
 பலவகை உணர்வுகள் அதே செய்  
 வையத் திறந்துத் தீயுறபச் செய்பத்  
 துண்புனர். அனாதை உணர்வுகள்  
 எல்லாவு கண்டிப் பட்டுப் பட்டு  
 படுகின்ற முடிவளிப்பை. தாழ்வு  
 மையச் செய்கு செய்து கேட்க  
 மல் னும் அடித்தார். அந்த  
 பலகை சத்தத்தில் சாரதா சா  
 சாதா. புல் இருந்து முடிவற்றார்.  
 தன் காலகால நு பலகைத் தோ  
 துக்கலகார். உடல் தீவர்த்து  
 கண்டிப் பிதழ்க் திசு. திவைய  
 கண்டு பலகை முடிவியவகை.  
 "எல்லாப்பர்" என்கும் பலகை  
 இருக்கிறது வரைய ஆஸ்பத்திரி  
 கு? யோசனை எண்ணால்.

சாதுவன்  
 தெந்த வலி... சிந்திப்புகளில்  
 கவிதை விடுந். உலக முடிவால்  
 முடிவிட்டு. மெதுவாகச் சாய்  
 னைக் கதிவரையில் சாரதாவைப்  
 பிடித்தபடி வந்து அமர்ந்தார்.  
 அவர் எல்லாவு தான் கொல்  
 லியும் செய்து தவிராக" எனக்குத்  
 தெரியும். சிந்தித்ததில் சிவியா  
 விடுந். எல்லாவு மேல்முர்  
 சிந்திப்பை வாக்விவரைய இருந்  
 தார். சாரதா அவரது வகையி  
 பிடித்தபடி, சிந்தனை அனைத்  
 திருத்தவாறு. அவ்வரைய பார்க்  
 தபடி இருந்தார்.

(அடுத்த இதழில் தொடரும்)

**ஓலியக் கணினிகளின்!**

அடுத்த இதழின் அட்டையை அலங்கரிக்க  
 'கணினி உணர்வை' வெளிக்கொணரக்கூடிய  
 ஓலியத்தை வரைத்து 10-3-97 க்குமுன் அனுப்புகள்.  
 சிறந்த ஓலியம் பிரசுரிக்கப்படும்.

சு - ர்

127ம் பக்கத் தொகுப்பில்  
 கொடுக்கப்பட்ட படித்தீர்வு  
 இப் புத்தகத்திலிருந்து நான்  
 கிளிந்து கொண்டேன் பல. அழை  
 யில் உறவுத் தொகுப்பில், உறவு  
 பின்பும், மற்றும் எதுவும் எப்படி  
 கணினிப்பாகக் கொண்டு உணர்வு  
 கொடுத்தே எவ்வியதே! அது  
 யோசனை வார்த்தைகளில் முடிவெடு

கேண்டும். நமக்கு 'எழும்பு' நடு  
 பார்வாக அமைந்தேது.  
 இந்த புத்தகத்தையும் படித்  
 துக்கொண்டிருக்கும் போது நான்  
 எவ்வளவிய கொடுக்கிறது படிந்  
 தேன்.  
 எ. செல்முள்ளி ஒரேக்கிணரமு  
 கொண்டு அணலா மாட்டிடம்  
 தமிழ்நாடு

With the Best Compliments from  
**PATRICIAN INSTITUTE  
 OF HIGHER STUDIES**

For all Employment Oriented Courses

- 1. Computer
- 2. City and Guilds of London Exam Courses
- 3. Book-Keeping and Accounts.
- 4. Civil Draughtsmanship
- 5. English classes
- 6. Short Hand & Typing (English)
- 7. Short Hand & Typing (Tamil)
- 8. General Motor Mechanism
- 9. Electrical Wiring
- 10. General Electrician
- 11. Motor Re-Winding
- 12. Lath Machine Operation
- 13. Arc Welding
- 14. Carpentry
- 15. Free English Classes

**PATRICIAN INDUSTRIAL INSTITUTE**

FOR

PRODUCTION AND REPAIRING ON ORDER

- ★ Grills ★ Gate ★ Iron chairs, Bed and Wooden Furnitures
- ★ Welding Works, Repair work, (planks sawing, planing and sizing) ★ Water pumps, Electrical equipment and Engine (Petrol & Diesel) Repairing.

FOR FURTHER DETAILS CONTACT

**PATRICIAN INSTITUTES**

159, St. Patrick's Road

Jaipur.

'NAAN' Psychology - Magazine  
O. M. I. Seminary, Colombuthurai.

உள்ளம் மகிழ்ந்திட உளவியல் சிந்தனையூட்டி-  
23ம் ஆண்டில் பவனிவரும்  
'நான்' சஞ்சிகையே வாழி



S.M.FERNANDO

✿ பார்வைத் துலக்கத்திற்கும்  
✿ அழகுத் தோற்றத்திற்கும்  
புதிய வடிவங்களில்  
கண்ணாடிகள் வழங்குபவர்கள்

எஸ். எம். பெர்னாண்டோ

580, ஆஸ்பத்திரி வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.

இலங்கை வங்கிக்கு அருகில்

முனிடிசை பதிப்பகம் 12, சென். பற்றிக்ஸ் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.