நிலவர்

உளவியல் சஞ்சிகை

-9 JAN 19

பதட்டம்

மலர் 23
இதழ் 4

ஐப்பசி
மார்கழி
97

நான்
உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: 23 இதழ்: 4
ஐப்பசி – மார்கழி 1997

ஆசிரியர்:
S. எட்வின் வசந்தராஜா
O.M.I., B.Th

இணை ஆசிரியர்:
ஜீவதாஸ் பெர்னாண்டோ
O.M.I., B.A.

நிர்வாகக்குழு:
அ.ம.தி. மெய்யியல் மாணவர்கள்.
ஞானோதயம்.

அட்டைப்பட ஓவியர்:
M. டெனிஸ்மித் ஜீவா

ஆலோசகர்:

டேமியன்	O.M.I, M.A.
செல்வரட்ணம்	O.M.I, Ph.D.
ஜோசப்	O.M.I, M.Phil
டேவிட்	O.M.I, M.A.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் பதட்டம்
கோகிலா மகேந்திரன்
சொல்லோவியம்
பதற்றத்தை விரட்டி (கவிதை)
க. சுமனாம்பிகை
உடல் கோளாறுகள்
ம. ஜெராட் ஜீவராஜ்
வெற்றியின் பாதையில்
மெலிடா ஆரோக்கியநாதன்
அலைகள் றெஜினா
அப்பா சீறிய கோடு...
கவிக்குயில் கண்ணா
இடும்பை உறுதியை
சீர் குலைக்கும் பதட்டம்
எஸ். ஜே. ராஜநாயகம்
கருகிய மலர் (சிறுகதை)
கமலா இராஜேந்திரம்
மாற்றமும் பதகளிப்பும்
கலாநிதி என். சண்முகலிங்கம்
பதட்டம் வாழ்வைப் பாதிக்கும்
என். ஸ்ரீகுமரன்
கருத்துக் குவியல் 73

தொடர்பு:

'நான்' ஆசிரியர்,
சுவாமியார் வீதி,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்.

ஆண்டுச் சந்தா ரூ 50.00
(தபால் செலவுடன்)
தனிப்பிரதி ரூ 12.00

மன உறுதியுடன்

எம் மண்ணிலே பல நிகழ்வுகள் எம்மில் பதட்ட உணர்வை உண்டாக்கி நாளடைவில் எமது ஆளுமை வளர்ச்சியில் பல சிக்கல் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே இந்த பதட்டம் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு பற்றி நாம் அறிந்திருப்பது அவசியம்.

மனித வாழ்வில் பதட்ட உணர்வு இயல்பானதே. இந்த இயல்பான உணர்வு சிலநேரங்களில் சவால்களை சந்திக்கும் பொழுது நாம் விரைவாகவும் கரிசனையாகவும் செயற்படவும், இன்னும் மேடை நிகழ்ச்சிகள், பொதுப்பரீட்சை, தேர்முகப் பரீட்சை போன்றவற்றை திறமையாகச் செய்வதற்கு எம்மை நாம் தயார் செய்யவும் உதவுகின்றது. இத்தகைய இயல்பான பதட்ட உணர்வு ஆரோக்கியமானதும் அவசியமானதுமாகும்.

ஆனால் இவ் ஆரோக்கியமான பதட்ட உணர்வு அசாதாரண நிலையை அடையும்போது அச்சக்கோளாறுகளையும், விரக்தியையும், கவலையையும் ஏற்படுத்தி எமது உடலில் குடற்புண், சுவாசநோய்கள், இருதயநோய்கள் போன்றவற்றை ஏற்படுத்துகின்றது.

எனவே வாழ்க்கையில் அசாதாரண பதட்டத்தை நீக்க எமது வலுக்குறைவுகளைத் தெரிந்து அதற்கேற்ப செயற்படுவோம். தியானம், யோகாசனம் போன்ற பயிற்சிகளால் மன அமைதி பெறுவோம். நிதானம் கொண்டு உறுதியான மனத்துடன் செயற்பட உறுதி பூணுவோம்.

— ஆசிரியர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் பதற்றம்

● கோபிகா அகிலேந்திரம்

வாழ்வின் கற்பனைகள் அனைத்தையும் வரையறுக்கும் பருவம் என்றும், நெறிகெட்டு அலைக்கழிக்கும் [illegible] பருவம் என்றும், புதிய விருப்பங்கள், புதிய அனுபவங்கள், புதிய சந்தர்ப்பங்களைத் தோற்றி விரித்தெழும் பருவம் என்றும் பேசப்படுகின்ற கட்டிளமைப் பருவம் (13-19 வயது) பிற்கால வாழ்வில் திரும்பிப் பார்க்கும்போது மிக அழகான பருவமாகத் தோற்றமளிப்பது!

வளர்ச்சி உளவியல் ரீதியாகப் பார்க்கும்போது நீ [illegible] என்ற வகையில் முதன் முதலாக இனம் பெருகும் முதிர்ச்சியை அடையும் பருவம் என்று கட்டிளமைப் பருவத்துக்கு வரைவிலக்கணம் கூறலாம். உடலியல் ரீதியாகவும் மிக துரிதமான வளர்ச்சி நிலைமைகளைத் தோற்றும் பருவம். இருபாலாரிலும் [illegible] பருவத்தில் [illegible] தன்மைகளையும் கொண்ட [illegible] பருவம் என்று இதனைச் சமூகவியலாளர் கணிப்பர்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரை முகாமை செய்வது என்பது மிகக் கடினமாகி வருகின்றது என்பது ஒரு பொதுவான குற்றச்சாட்டு ஆகும். ஆனால் வரலாற்றை நாம் ஒரு முறை திரும்பி நின்று பார்ப்போமானால், இளைஞர்கள் கெட்டவர்கள் என்ற அபிப்பிராயம் அநேகமாக எல்லாக் காலங்களிலுமே அவ்வப்போது வாழ்ந்த அறிஞர்களால் முன்வைக்கப்பட்டிருப்பதைப் பார்க்கலாம்! கட்டிளமைப் பருவத்தினர் எந்தக் காலத்திலுமே ஏனைய வயதுப் பிரிவினரில் இருந்து வித்தியாசமானவர்களாகவே இருந்திருக்கிறார்கள் என்பது இதிலிருந்து புலப்படுகிறது.

கட்டிளமைப் பருவத்தின் [illegible] அனைவரும் [illegible] இரண்டு இலட்சணங்கள் [illegible] ஏன்?

ஸ்டான்லிஹோல் (Stanley Hall) என்பவர் முன்வைத்த 'மீட்புச் சார் இலட்சியவாதம்' என்ற கொள்கையில் கட்டிளமைப் பருவமே [illegible] சரியான பருவம் என்று குறிப்பிடுவார். அவருடைய இந்தக் கருத்தைப் பின்னால் வந்த உளவியலாளர்கள் ஏற்கவில்லை. ஆயினும் கட்டிளமைப் பருவத்திற்கு அவர் தந்த [illegible] கையாளப்படுகிறது. கட்டிளமைப் பருவம் என்பது ஒரு இரண்டாவது பிறவி என்பது ஹோலின் கருத்து.

இந்தப் பருவத்தினரை எதற்கும் [illegible] நம்பிக்கை உடையவர்களாகவும் இருக்கும் அதே சமயத்தில், [illegible] பதற்றமும் [illegible] உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படும் துரித மாற்றங்கள் காரணமாக இவர்கள் அநேகமான நேரங்களில் [illegible] இருப்பார்கள். எனவே இப்பருவம் [illegible] புயலும் நிறைந்த பருவம் என்று (period of storm and stress) பொதுவாகப் பேசப்படும்.

அலிசன் டேவிஸ் (Allison Davis) என்பவர் இவர்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது கட்டிளமைப் பருவத்தினரைச் சேர்த்து [illegible] இவர்களுக்குத் [illegible] என்ற பதற்றத்தைக் காட்டும் [illegible] கொள்கைகள் [illegible]. இதனால் இவர்களுக்கு ஒரு சமூகமயமாக்கப் பதற்றம் (Socialized anxiety) ஏற்படுகிறது என்று கூறுகிறார்.

உண்மையில் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தாம் அன்பு செலுத்தப்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். உடல் உளநிலைகளில் தாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். ஆனால் தாம் நினைத்ததை நினைத்தபடி செய்யவும் வேண்டும் என்றும் விரும்புகிறார்கள். இதனால்தான் அந்தச் 'சந்ததி இடைவெளி' ஏற்படுகிறது.

சமூக மயமாக்கல் பதற்றம் காரணமாக இவர்கள் தமது [illegible] அதிகாரத்தை எதிர்க்கும் முறையும் [illegible] அது புரட்சி என்று கருதப்படுகிறது.

கல்லூரிகளில் உயர் வகுப்புகளில் [illegible] கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தமது உளப் பதற்றம் காரணமாக, வெளிநாட்டவரை [illegible] எதிர்ப்பார்கள். அதேபோன்று உயர் கல்வி [illegible] விமர்சனம், [illegible] ஆகிய உயர் ஆற்றல்களை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வளர்கிறது. இளைஞர்கள் பல நோக்குகளில் சாத்தியமற்றவை வேறு திசைகளிலும், மேலும் செய்யும் வகை வழி முறைகள் விவாதிக்கப் படும் போது பெரியோர் அவனைத் தொல்லை என்று கருதுவர்.

உடலியல் ரீதியாக இவர்களுக்குள்ள மிக வலுவான அதே சமயம் நன்றுகச் செல்லும் பிரவாகமான பல உந்தல்கள் தொழிற்பாட்டுக் கொண்டிருக்கும், உடலுறவைத் தவிர்த்திருப்பதையும் அந்தரங்கமான பேசப்படுவதையும் விரும்புவர். இவர்கள் அதே சமயத்தில் ஆழ்ந்த அர்த்த உறவுகளையும் பல மனிதர்களுடனான கலந்துரையாடல்களையும் பெற்றுக் வரவேற்பார்கள்.

பெருமளவு சக்தியை வெளிவிடுதல், பின்னர் நன்றாகக் களைத்துப் போதல் ஆகிய இரண்டு எல்லைகளுக்கிடையில் ஆடிக்கொண்டே இருப்பார்கள். உடலக நோயும் சிந்தித்தல் மாற்றுதல் என்று பிரச்சனை இல்லாமல் தோன்றும் இடர்களில் பயம் இயல்பான காதல் செயற்பாடுகளில் இருக்குமே? ஆனால் இந்த இரட்டைவாதம் சிறு தொல்லைகள். வெறுப்பு, அன்பு, இடைவெளி, அவசியம் ஆகியவற்றின் நிரந்தர அதிர உணர்வுகளும், மேலோட்டமானதும், வன்செயல் புரியும் விருப்பமாதலும், மற்றவர்களை வதைத்துப் பார்க்கும் ஆசையாகவும் மிக எளிதில் மாறுகிறது.

மனிதப் பண்புகளைக் கொண்டிருந்தாலும் புதிய அனுபவங்களுக்குத் தங்களை முற்றாகத் திறந்து விடுவதிலும் இவர்கள் பேரார்வம் காட்டுவார்கள். இதுவும் இவர்களது உள்ளார்ந்த பதற்றத்திற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

ஜீன் பியாஜே (Jean Piaget) கட்டிளமைப் பருவம் திடீரென்று முடிவுக்கு வரும் என்று நினைக்கவில்லை. கட்டிளமைப் பருவத்திற்கு முன் இருக்கும் வளர்ச்சிப் பாதை வழமையான புறத்தவிர்ப்பாத ஒன்று. தொடர்ச்சி பட்டாலே மாறுதல் ஏற்படுகிறது என்று பியாஜே நினைத்தார்.

பதினொரு வயதுக்கு மேல் சிந்தனைப் பருவம் ஆரம்பமாகிறது. அதனால் இப்பருவத்தின் கருதுகோள்களைப் பரிசீலித்துப் பார்க்கக்கூடியவர்களாய், இருப்பர். எண்ணங்களைப் பற்றி ஆராயக் கூடியவர்களாயும், நிகழக்கூடிய விடயங்களைக் கற்பனை செய்யக் கூடியவர்களாயும் மாறுவர். இதனால் எதிர்காலம் பற்றி ஒரு அக்கறையும் ஏற்படும்.

முதல் முறையாகக் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தம்மை ஒரு பொருளாக எடுத்து ஆராய்வர். தமது ஆளுமை, தமது அறிவு, சுய

தமது தோற்றம் ஆகியவை பற்றி அதிக அக்கறையுடன் எண்ணிப் பார்ப்பர். இதனால் ஒரு புதிய சுய - பிரக்ஞை ஏற்படும். தமது சொந்த பாடுகளுக்கு மற்றவர் காட்டும் எதிர்த் தாக்கங்கள் பற்றி அதிக அக்கறை கொள்வர். தமது 'கற்பனை சுயத்துக்கும்' 'உண்மை சுயத்துக்கும்' இடையில் பெரிய வேறுபாடு இருந்தால் அதனை அகற்றப் பல முயற்சிகள் செய்வர். உதாரணமாகக் கைக் குழந்தை நிலையில் நீண்டகாலமாக வளர்ந்து வரும் ஒருவர், கட்டிளமைப் பருவம் வந்ததுடன் தான் தனது அந்த நிலைபற்றி அதிகம் கவலையும் பதற்றமும் அடைவார்.

படிப்பு, திருமணம், வேலை, வாழ்வின் அர்த்தம் போன்றவை பற்றிப் பல கேள்விகள் இப்பருவத்தில் எழும். எதிர்காலம் நிச்சயமற்றதோ என்ற அச்சம் வரும். இப்படி இருந்தால் என்ன? என்ற கேள்வி அடிக்கடி தோன்றும். சில கற்பனைகள் சுவாரசியத்திற்குப் பலத்த பலவீனங்களாகவும் இருக்கும். இந்தக் கேள்விகள், கற்பனைகள் காரணமாகத் 'திருப்பிக் கதைத்தல்' பிரச்சனையைப் பெற்றோர் எதிர்கொள்வர். பெற்றோருடைய அதிகாரத்தை மறுத்து விவாதிக்கும் இவர்கள் தீர்மானம் எடுப்பதில் பிரச்சனைப்படுவார்கள் என்பதையும், ஆனாலும் தாமே தீர்மானம் எடுக்க விரும்புகிறார்கள் என்பதையும் பெற்றோர் சரியாகப் புரிந்துகொள்வதில்லை. பெற்றோர் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு தமது அன்பை விலக்கிக் கொள்ள இவர்களின் பதற்றமும் கோபமும் அதிகரிக்கும்.

குறிப்பிடத்தக்க குறிப்பிடாமல் தன்மை இப்பருவத்தில் முதன் முதலாக விருத்தியடையும். பொருத்தமில்லாத சமூகங்களும் இவர்களுக்கு இரட்டை அர்த்தம் தர, எதிர்கொள்ளுதலும் இருப்பும், ஆர்ப்பாட்டமும் ஆக இருக்கும். இத்தன்மை வளர்ந்தோருக்கு எரிச்சலை ஊட்ட அவர்கள் இவர்களுக்குத் தண்டனை தர முயல, இவர்களது பதற்றம் இன்னும் அதிகரிக்கும்.

எரிக் எரிக்சன் (Eric Erikson) என்ற பிரபல உளவியலாளர் கட்டிளமைப் பருவத்தினரை "அடையாளம் தேடுபவர்" (Identity Seeker) என்று குறிப்பிடுவார்.

கட்டிளமைப் பருவத்திற்கு முந்திய வளர்ச்சிப் படி நிலைகளில் அடைந்த எல்லாத் தோல்விகள் இப்பருவத்தில் வளர்ச்சியைப் பெருமளவு பாதிக்கும். நம்பிக்கை, சுயாதீனம், தன்முனைப்பு ஆகியவற்றோடு வந்த பிள்ளை இப்பருவத்தில் தன்னைச் சரியாக அடையாளம் கண்டுகொள்ள, நம்பிக்கையீனம், அவமானம், குற்றவுணர்வு, தாழ்வுணர்வு ஆகியவற்றோடு வந்த பிள்ளையோ அடையாளக் குழப்பத்திற்கு உள்ளாகிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒரு இலக்கற்ற சிந்தனையும் ஒரு நிலையான வெறுமையும் இப்பருவத்தில் [illegible] [illegible] 'இளைஞர் பண்பாடு' பற்றி ஜேம்ஸ் கொலமன் (James Coleman) [illegible] குறிப்பிடுகின்றார்.

[illegible] விருத்தி [illegible] ஆகிய [illegible] (Ruth Benedict) [illegible]

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தமது உணர்வுகளை [illegible] பெற்றோர் [illegible] குறிப்பிடுகின்றனர். [illegible] வெளிப்படுத்துவதில் பெற்றோர் பெரும் பங்காற்ற முடியும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தங்கள் [illegible] காலத்தில் அறிவியல், சமூகவியல், பெற்றோருடைய ஒழுக்கக் கோட்பாடுகள், நீண்ட கால மனித உறவுகளின் தன்மை போன்ற பல காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்தும்.

இருவருக்கும் பெற்றோர் இட்ட பெயர், வேறு பலரால் அவ்வப் போது வைக்கப்பட்ட பட்டப் பெயர்கள், வழமையாக அணியும் உடை, தங்கள் குழுவால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தன்மை, சிற்சில வெற்றிகள், கல்வி அனுபவங்கள், [illegible] கட்டிளமைப் பருவத்தினர் [illegible] ஏற்படுத்தும்.

பையன்கள் பொதுவாகத் தமது [illegible] பெண்பிள்ளைகள் தமது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் நன்மைகளை அதிகம் அடைவதாகக் கருதப் படுகிறது. நண்பர்களுடனான இவ்வுறவு [illegible] அவசியமானதே.

வளர்ந்தவர்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தினருடன் தமது உணர்வு களைப் பகிர்ந்து கொள்வது நல்லது. அப்போது உணர்வுகளை [illegible] என்று அறியவும் அவர்களுக்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

கட்டிளமைப் பருவத்திலேயே உணர்வுகளை மற்றவர்கள் அவதானிக்கக் [illegible] இந்த [illegible] பின்னர் அவற்றைத் தாமே தணித்துக் கையாளும் தேர்ச்சியும் அடைவர்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் நேர் உணர்வுகளோடு மற்றவர்களின் [illegible] உணர்வுகளின் [illegible] நல்ல வழிமுறை ஆகும்.

இப்பருவத்தினர் தமது உணர்வுகளை [illegible] கட்டிளமைப் பருவத் [illegible]

[illegible] மறந்து விடலாகாது.

நேர் உணர்வுகள் [illegible] ஒரு வாழ்க்கை முறையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளக் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் [illegible] படைப்போம். வெற்றி நமதே!

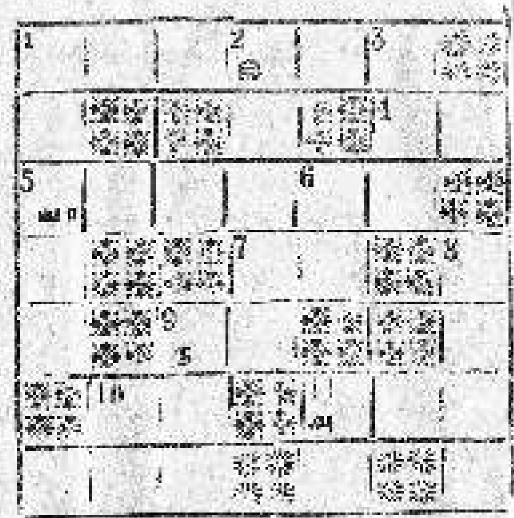
அடுத்த இதழ்

அடுத்து வரும் "நான்" இதழ் சிறப்பு மலராக மலர இருப்பதால் ஆக்கங்களை 31-1-98க்கு முன் அனுப்பி வையுங்கள்

ஆ-ர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சொல்லோவியம் 3



இடமிருந்து வலம்

1. .... வின் ஒரு அம்பிகை [illegible]
4. பக்கு
5. நானாற்ற .... கவலை கூறுபோக்கிக் கொள்வார்.
7. .... மனித மனத்தை மேம்படுத்துவதாய் அமைய வேண்டும்.
8. மாந்தர் ...... ஆக இருமை நீக்கி ஆதலையாய், 'நான்' என நினைத்திட்டான்.
10. இளமை
11. போக்குற்றவர்.
12. நிலை

மேலிருந்து கீழ்

1. .... பயங்கர நிர்வாணமைக் கிடக்கிறது?
2. வஞ்சகம்
3. சோறு
6. பாவம்
8. .... கவலையைப் போக்கும் மருந்து. [illegible]
9. தகமை
11. பாடத்திட்டத்தை முடித்து மூன்று ...... தேர்வில் நின்றார்.

— 1, 5, 7, 8 & 1, 2, 11 ஆகியவற்றிற்கான சொல்லோவியம் [illegible] இதற்குள் உள்ளன.

★ அதிர்ஷ்டசாலிக்கு பரிசில்

★ தமிழ்த்துறையில் எழுதி உடன் அனுப்புங்கள்
முடிவுத் திகதி 30 - 1 - 98

பதற்றத்தை விரட்டி

பதறாத காரியம் சிதறாது
  பழமொழி பகர்ந்திட
தானத்தில் சிறந்தது அன்னதானமல்ல
  நிதானமெனக் கூறுது புதுமொழி.
உடலின் இரு தோட்டமாய்
  ஒன்றாகிய இரண்டுமே
வாழ்வினிலே எமைச் சிறக்க வைக்கும்.
  நிஜத்தினில் அவ்வழி நடந்து
நாம் சிறப்படைவோம்.
  பதற்றத்தால் பல காரியமும்
பிழைத்தே பசி கெட்டு
  சினத்தையும் விலக்கு வாங்கி
சிறுமையுற்றிட வேண்டாமே.
  நிதானத்தை நிலை தளர விட்டு
நடக்கும் எக் காரியத்திலும்
  அவப் பெயர் பெற்று
எளிமையாக்கிப் புண்ணாக்க வேண்டாமே.
  உடலில் பதற்றம் பிடித்திட்டால்
உள்ளத்துக்குக் கஷ்டமாகிவிடும்.
  நிதானமாய்ப் பாதங்களைப் பதித்து
பொறுமையை உச்சரித்துக் கொண்டு
  செயலை நாம் பிடித்திட்டால்
கவலைகளை மிஞ்சி நிற்க
  கடமைகளே சிறந்து நிற்கும்.
பழமொழியும் புதுமொழியும்
  பதற்றத்தை விரட்டி விட்டே
பாரினிலே எமைச் சிறக்க வைக்கும்.

★ க. கமலாம்பிகை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பதட்டத்தினால் ஏற்படும்
உடல் கோளாறுகள்

ம. ஜெரால்ட் ஜீவதாஸன்
இறுதி ஆண்டு மருத்துவ மாணவன்

விலங்கோடு விலங்காக மனிதன் வாழ்ந்த காலகட்டத்தில் ஒரு ஆபத்தை எதிர் கொள்ளும் போது போராடி வெல்ல வேண்டும் அல்லது விலகி ஓடித்தப்ப வேண்டும் என்ற தேவை இருந்தது. இதையே Fight or Flight Response என்பர். இவ்வாறு திறமையாகச் செயற்படாத மனிதர்கள் அழிந்து விரைவாக சாவைச் சந்தித்து அழிந்தொழிந்தனர். இவ்வாறு போராடும் வலிமையும் எதிர்கொண்டு முன்னேறும் தன்மையும் இத்தகைய திறன் இன்றியமையாததே. இதற்காக உடலை எப்போதும் தயார் நிலையில் வைத்திருக்கக்கூடிய ஓமோன்கள் சுரக்கப்படுகின்றன. இதனால் ஏற்படும் விரும்பத்தகாத விளைவுகளாக சில நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒவ்வொருவரினதும் உடல் நிலையை பொறுத்தே வயிற்று நோய்களாகவோ இதய நோய்களாகவோ சுவாச நோய்களாகவோ இவை பரிணமிக்கும்.

வயிற்றுக் கோளாறுகள்:

1. குடற் புண்

தொடர்ச்சியாக ஓடியாடி வேலை செய்பவர்களுக்கு குடற் புண் (அல்சர்) ஏற்படும். இங்கு பதட்டத்தினால் தூண்டப்படும் நரம்புகள் அமில அமிலத்தை இரைப்பையிலிருந்து சுரக்கச் செய்து விடுகின்றன; மேலும் சிறுகுடலில் அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். பெருங்குடல் வயிற்றுவலியும் ஏற்படலாம். பரீட்சைக் காலத்தில் மாணவருக்கு ஏற்படும் வயிற்றோட்டமும் இவ்வகையானதே.

2. சுவாச நோய்கள்:

அஸ்மா போன்ற நோய்கள் பதட்டமானவர்களில் அதிகரிப்பதுண்டு.

3. இருதய நோய்கள்:

பதட்டத்தினால் எந்நேரமும் உடலை தயார் நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு அதிக அதிர்வுகள் ஓமோன்களும் தன்னாட்சி நரம்பும் உடம்பிற்கு குருதியை விநியோகித்தல் அவசியம். இதற்காக இருதயம் கடுமையாக வேலை செய்ய வேண்டியுள்ளது. இதனால் இருதயத்திற்கு சுமையேற்பட்டு நோய்வாய்ப்படுகிறது. கோபம், பயம், போன்றவற்றால் திடீர் திடீர் என பதட்டத்திற்குள்ளாகும் இதயம் விரைவில் பாதிப்படைய ஏதுவாகிறது. தாக்கத்தால் செயலிழந்து போகக் கூடும். மேலும் மாரடைப்பு ஏற்படும் உள்ளேயே இருதயபாதிப்புகள் இல்லாமலில்லை. பதட்டத்தினால் மரணம் ஏற்படுவதற்கும் அவையும் நோயின் போது ஏற்படும் சடுதியான மரணம்.

பதட்டத்தினால் ஏற்படும் நோய்களிலிருந்து விடுபட இலகுவான வழி எமது வாழ்க்கை முறையை மாற்றியமைப்பதாகும். எமது வரையறைகளை உணர்ந்து அதற்கேற்ப செயற்படும்போது விரும்பத்தகாத நிலை தவிர்க்கப்படும். யோகா, தியானம், யோகாசனம் போன்ற பயிற்சிகளையும் உடலையும் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உதவும் என்று சொல்ல முடியும். உள்ளத்தில் அமைதியை வாழ்வுபெறின் கொண்டால் இந்நோய்களை எம்மைத் தீண்டாத வாழ்வினைக் காணலாம்.

பதட்டம்

ஜீ. ஈ. டி. பகவ
யா. வேம்படி மகளிர் கல்லூரி

"பனிச்" "பனிச்" சவுக்கடிகளுக்கு அஞ்சி
பதட்டம் அடைந்தனரோ
பயமோ இனிமேலும்
'பதட்டம் அடையமாட்டேன்' என்று
உறுதியுடன் சவால் விடுத்து
ஞானியார் (ஞானியார்)
பதட்டம் என்பது வெறும்
மாயை என்றுணர்ந்தோ
தேசப் பதட்டமற்று
பரிசுத்தம் தன்வாழ்வை
அர்ப்பணித்தார்
சத்தியமே வெல்லும் என்று
மனஉறுதி பூண்டதனாலோ
காந்தி பதட்டமற்று
நல்வழி காட்டி ஆனார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெற்றியின் பகைவன் பதட்டம்

* [illegible] ஆரோக்கியநாதன்
[illegible]

பதட்டம் என்பது நிதானம் என்பதன் எதிர்மறை நிலையுடையது. எந்த சந்தர்ப்பத்தில் நிதானமிழந்து இருக்கின்றோமோ அந்தக் கணமே பதட்டம் அடைகின்றோம். பதட்டம் என்பது வெற்றியின் பகைவன்.

மனிதன் என்ற பிராணி வெறும் ஆட்டு மந்தையல்ல. அவன் பகுத்தறிவுள்ள, உணர்வோட்டமுள்ள ஜீவப் பிராணி. சமூக வாழ்க்கையில் மனிதன் படும் இடையிடையே கொள்ளும் பிரச்சினைகள் காரணமாக நிம்மதியிழந்து நிம்மதியிழப்பு அவனது மனநிம்மதி பாதிக்கப்பட்டு மாற்றமடைகின்றது.

மனிதனில் உணர்வுகளைப் பற்றி, [illegible] அடங்கிய வெளிநடவடிக்கையில் பல வெளிப்பாடுகள் ஏற்படுகின்றது. பயம், கோபம், வெறுப்பு, சோகம், கவலை, தன்னம்பிக்கை, இரக்கம், நிலை மதிக்காமையற்ற கவலை, பிறர் என்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்களோ என்ற அச்சம், எதிர்பார்ப்பு, மற்றவர்களைப் பற்றிய தாழ்வு மனப்பான்மை என்ற அதிருப்தி, எதிர்பார்ப்பு, நான் மற்றவரை விட [illegible] இல்லை என்ற [illegible] லின் முக்கிய இவ்வாறான எதிர் மறை உணர்வோட்டத்துடன் மனிதனை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான்.

இவ்வாறான சிந்தனைப் போக்குகளின் விளைவு பகுதிக்கப்பட்ட பொறாமைகள், மகிழ்ச்சியற்ற மாசுபட்ட வாழ்வே ஆகும்.

இந்த காரியத்தை நான் வெற்றியுடன் செய்து முடிப்பேன் என்ற மன உறுதியுடனும் முன் னெச்சரிக்கையுடனும் செயலில் இறங்கும் போது அது நிச்சயம் வெற்றிக்கும்.

இதை விடுத்து எதுவிதமான முன்னாயத்தமுமின்றி எந்த ஒரு செயலில் இறங்கும்போது நிச்சயம் பதட்டம் ஏற்படும். இதனால் மேற்கொள்ளும் செயற்பாடும் பாதிக்கப்பட்டு பதட்டத்தின் விளைவாக தோல்வியே ஏற்படும்.

[illegible] உணர்வு இல்லாமலே காணப்படுகிறது. இதனைப் பதட்டம் ஏற்படுகின்றது. சில பெற்றோர் வீட்டில் அதிக கண்டிப்புடன் பிள்ளைகளை [illegible] பாடு விதிப்பவர்களாகவும் உள்ளனர். இதனால் பிள்ளைகளின் சில வகை ஏற்றுக் காரியத்தைச் செய்வதாயும் [illegible] விடுகின்றனர். இந்தச் சந்தர்ப்பங்களில் இவர்கள் அதிகம் பதட்டமடைந்து ஆளாகின்றனர்.

இதைவிட பரீட்சை கூடத்தில் [illegible] புள்ளிகளை [illegible] பெற்றோர் எதிர்பார்க்கின்றனர். எனக்கு என்ன புள்ளி வருமோ [illegible] அழுகிறார். எத்தனையோ இவ்வாறான சிந்தனைகள் [illegible] இயல்பாகவே பதட்டம் ஏற்படுகிறது. இதனால் விடைகளைக் கூட [illegible] பரீட்சையில் எழுத முடியாமல் பதட்ட நிலையில் [illegible] மேற்கொள்ள முடியாத நிலையும் ஏற்படுகின்றது.

சில சந்தர்ப்பங்களில் மாணவர் பரீட்சைக்கு நன்கு ஆயத்தம் செய்ய முடியாத நிலையில் பரீட்சையை சந்திக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. இந்நிலையில் போது அறிவைக் கொண்டு பரீட்சையை மேற்கொள்ளக் கூடிய திறமை இருந்த போதிலும் விடை ஆசிரியர் போது இந்த விடை சரியோ பிழையோ என்று சந்தேகத்தை அதிகரித்துக் கொள்வதால் அவர்களை அறியாமலே பதட்டத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். இதனால் தோல்வியை சந்திக்க நேரிடுகிறது.

இவ்வாறு கல்வியில் மட்டுமல்ல வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு படிகளிலும் பயம் என்பது இடம் பெற்று விடுவதால் பதட்டத்தை தவிர்க்க முடியாமல் போகின்றது. இதனால் பல வெற்றிப் படிகளுக்கு இது இடையூறாக உள்ளது.

பயம் மட்டுமல்ல கோபம் என்ற இயல்பும் சகலரையும் பதட்டத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. [illegible] பல சந்தர்ப்பங்களில் [illegible] இருந்து [illegible] காணப்படுகின்றனர். இதன் உச்ச நிலையில் பதட்டம் ஏற்படுகின்றது. இதன் விளைவாக பல அசம்பாவிதங்கள் ஏற்படுகின்றன. [illegible] உடல் முழுவதும் [illegible] நிலையை அடைகின்றது. இதனால் [illegible] சமூகத்தில் [illegible] பாதிக்கின்றது.

இவ்வாறாக மனித வாழ்க்கையின் பல கட்டங்களிலும், சந்தர்ப்பங்களிலும் இடம் பெற்றுவரும் பதட்டம் வாழ்க்கையின் இயல்பு நிலையை மாற்றும் [illegible] இருக்கிறது. எனவே எந்த செயற்பாட்டில் இறங்கும் போதும் நிதானம், மன உறுதி என்ற கருவி [illegible] இருந்தால் பதட்டம் என்ற பகைவனை விரட்டலாம். வெற்றி என்ற இலக்கை எளிதில் அடைந்து கொள்ளலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உங்கள் பதட்ட நிலையை

அளவிடுங்கள்

★ நிருபா

பதட்டமானது எமது நாளாந்த வாழ்வின் நிகழும் சாதாரண நிகழ்வே. இதுவே ஓரளவு வாழ்வின் செயல்பாட்டுக்கு அதிகரிக்கத் தூண்டும் ஒரு உந்துசக்தியாகும். உதாரணமாக பரீட்சையைப் பற்றிய பதட்டம் கற்றலை அதிகரிக்கும். இந்நிலையில் இவ்வுணர்வை நாம் பிரித்து இனங்காண அறிவுடையவர்களாயிருப்பது அவசியம். அதாவது பரீட்சையைக் குறித்த பயமா?, கவலையா?, இது எந்தளவு தாக்கத்தை விளைவிக்கின்றதென்பதும் தெரிந்திருத்தல் நல்லது.

● ஆரோக்கியமான பதட்டம் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியைக் காட்டும். இது அசாதாரண நிலையை அடையும்போது நாம் விழிப்புறுவது அவசியம்.

இங்கு நாம் எவ்வாறான பதட்ட நிலைகளிலுள்ளோம் என்பதை அறிய நம்மை நாமே அளவிட சில வழிகள் வருமாறு.

(இல்லை — 0 சிலவேளை = 1 குறிப்பிட்டளவு = 3 அதிகம் = 4 போன்ற புள்ளிகளை 1 — 20 வரைக்கும் குறிப்பிடுக)

1. நான் வழமையாக உணர்ச்சிவசப்படுகிறேன்.
2. காரணமில்லாமல் பயப்படுகிறேன்.
3. என்னை யாரும் இலகுவில் குழப்பலாம்.
4. நடக்க கூடாதது ஏதும் நடைபெறுமோ என பயப்படுகிறேன்.
5. இலகுவில் உணர்ச்சிவசப்படுகிறேன்.
6. கைகள், கால்கள் நடுக்கத்துடன் காணப்படுகின்றன.
7. அடிக்கடி தலைவலி, கழுத்துநோ என்பன காணப்படுகின்றன.
8. நான் பலவீனமாகவும், களைப்பாகவும் காணப்படுகின்றேன்.
9. என்னால் அமைதியாக ஓர் இடத்தில் இருக்கமுடியாது.
10. எனது இதயத் துடிப்பு விரைவாக உள்ளதை உணருகிறேன்.
11. தலை, சுற்றல் போன்ற பிரச்சினைகள் இருப்பதாக உணருகின்றேன்.
12. அடிக்கடி மயக்கமடைகின்றேன்.
13. சுவாசிக்கக் கடினப்படுகின்றேன்.
14. கை, கால், விரல்கள் மரத்துப்போனதாக உணருகிறேன்.
15. வயிற்றுப்புண், சமிபாடடையாமை, போன்ற பிரச்சினைகள் உள்ளன.
16. அடிக்கடி சலம் விடவேண்டும் என்ற உணர்வுண்டு.
17. கைகள் வரண்டு வெப்பமாகவும் இருக்கின்றன.
18. முகம் சூடாகவும் சிவந்தும் காணப்படுகின்றன.
19. இரவில் சரிவரத் தூங்க முடியாதுள்ளது.
20. தூக்கத்தில் மூச்சுத் திணறல், பயங்கரக் கனவு என்பனவற்றை உணருகின்றேன்.

45 இற்குக் கீழ் — பதட்டமற்றவர்.
46 — 59 — பதட்டம் வரக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு.
60 — 74 — பதட்டமுண்டு
75 — மேல் — அதிக பதட்டமுடையவர்.

நல்ல பரிசு இதோ!

உறவினர் நண்பர்களுக்கு பண்டிகை வாழ்த்துக் கூற நல்ல பரிசைத் தேர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

“நான்” ஆண்டு சந்தாவை அவர்களின் விலாசமுடன் செலுத்துங்கள்.

ஓர் ஆண்டு முழுவதும் வாழ்த்து நினைவுடன் நல் அறிவூட்டும் சிந்தனையும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் அல்லவா?

உங்கள் சந்தாக்களை புதுப்பிக்க மறவாதீர்கள்!

ஆண்டுச்சந்தா ரூபா 50 மட்டுமே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

★ உளவியல் தொடர் — 2

அப்பா கீறிய கோடு

★ [illegible]

பேராசிரியர் தனது அறையினில் இருந்த கைக் கடிகாரத்தையும் கவலையும் சிந்தனையுடன் கூறி ... சட்டத்தை அடைந்தார்.

“மதுரன் நீ என்னுடைய மாணவன் என்பதை மறந்து உயிலை ஒருதலைபட்சமாக நிலைமையை நன்கு ... சொல்லி விட்டேன்” என்றார்.

“எனக்குப் புரிகிறது சார். உங்கள் ஆழ்மனதில் உள்ள இரு வயதில் ஏற்பட்ட உளவியல் தாக்கங்கள் தான் இப்போ கிடைக்கும் பேர்சனாலிட்டிக்கு ... வேண்டிய வந்த போது ... பார்த்து ... உங்கள் தந்தையார் உங்களை மிக மிக கண்டிப்பாக வளர்த்ததாலோ என்னவோ,” என்று இழுத்தான் மதுரன்.

பேராசிரியர் அவன் பேச்சுக்கு ஆமோதிப்பது போலத் தலையசைத்தார். ஆமாம் மதுரன் என்னுடைய பூர்வீகச் சொத்துகளை, எல்லா வற்றிற்கும் என்னுடைய தந்தையின் அசைக்க முடியாத அன்பு சமயம் இருந்தது. எனக்கு வயது ஒன்பது ஒரு நாள் ... எனக்குப் புரிகிறது ஆனா ஒரு உண்மைத் திருமணம் சந்தித்து ஆலோசனை பெறும் அளவுக்கு என் அந்தஸ்து, தன் மானம் விட்டுக் கொடுக்க மறுக்கிறது. நான் ஒரு உள நோயாளி என்று எல்லோரும் அறிந்தால் அவ்வளவு தான். ... சொல்லிவிட்டான் இவன் ... வைத்தியசாலையில் விட்டான் என் பார்வை, மாணவர்கள் என்னை மதிக்கமாட்டார்கள் என்றார்.

எங்கள் சார் எல்லாருக்கும் அறிவு புகட்டும் ... தூரமாயிட்ட வேண்டிய நிலையே இப்போது ... உங்களுக்கு ... ஒரு உளப் பாதிப்பு ... தேவையில்லை. இது உங்கள் மனதில் ஏற்பட்ட ... குறைபாடு அவ்வளவு தான். இதை இப்படியே வளரவிட்டு உங்கள் ... வந்தால் நீங்கள் இருப்பதையோ ஒரு நல்ல பேராசிரியரின் அறிவை பெறும் வாய்ப்பை இழக்க நம்மில் எந்தவொரு மாண

வனோ, எந்த ஒரு சாதாரண மனிதனோ விரும்ப மாட்டான். எனவே, சார் உங்கள் உளத்தில் இருந்த மாறுதல்கள் கூறுவாரும் முன்னேற உளவியல் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. இவ்வாறான உளவியல் தாக்கங்கள் உங்களுக்கு மட்டுமல்ல எனக்கும், எல்லோருக்கும் கொஞ்சமாவது இருக்கத்தான் செய்யும். ஆனால் இவ்வாறான தாக்கங்களுக்கு ஒவ்வொருவரும் கொள்ளும், தாங்கிக் கொள்ளும் திறன் (Reaction) வேறுபடுகின்றது” என்று மதுரன் கூறி அனைவரின் நினைவிலும் போன்ற ... மனதை கரைய வைத்து கொண்டு வந்து சேர்ந்தான்.

முற்றும்

பதட்டத்தைக் குறைக்க...

கிருபா

அமைதியான காற்றோட்டமான இடத்தில் தரை விரிப்பை விரித்து அதன்மீது மல்லாக்கப் படுங்கள். கை, கால்களை உடம்பிலிருந்து விலக்கி தளர்த்தி விடுங்கள்.

மெதுவாக ஆழ்ந்த சுவாசத்தை அடிவயிற்றிலிருந்து வெளியேற்றுங்கள். இதன்போது உங்கள் சிந்தனை சுவாசத்திலேயே இருக்கட்டும்.

பின் உங்கள் கால் பெரு விரலிலிருந்து உச்சந்தலைவரை ஒவ்வொரு அங்கமாகத் தளர்த்தி விடுங்கள். இப் பயிற்சி மிகவும் ஆறுதலாகவும், அமைதியாகவும், சிரத்தையுடனும் செய்வது அவசியம்.

இப் பயிற்சியை தனித்தோ, அல்லது வேறு நபர்களின் கட்டளைக்கூடாகவோ செய்யலாம். இப் பயிற்சியானது கிட்டத்தட்ட 30 நிமிடம் வரை நீடிக்கும்.

இதன்மூலம் மனதையும், உடலையும் ஆற்றுப்படுத்த முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குடும்ப உறவுகளைச் சிதைக்கும் பதட்டம்

அருட்திரு எஸ். ஜே. இராசநாயகம்
— குடும்பநலத் துணையாளர்

பதட்டம் என்பது ஒரு உணர்வு. இது எதிர்காலத்தைப் பற்றிய ஒரு நிச்சயமற்ற காரணமற்ற பயம்.

பதட்டம் ஒருவரின் உள்ளார்ந்த அமைப்புகளை வெகுவாக பாதிக்க வல்லது. எந்தக் குடும்பத்தில் அங்கத்தவர்கள் அளவுக்கதிக நெருக்கமான உறவில் வாழ்கின்றார்களோ அந்த வீட்டில் அடிக்கடி பதட்டம் ஏற்படுகின்றது. ஏனென்றால் அளவுக்கதிக நெருக்கமான உறவில் வாழ்பவர் தம் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக ஒருவரில் ஒருவர் சார்ந்திருக்கிறார்கள். அத்தோடு ஒருவருக்கு ஒருவர் அழுத்தம் கொடுக்கிறார்கள். எனவே இந்தத் தேவைகளுக்காக ஒருவரை ஒருவர் சார்ந்திருந்தாலும், ஒருவருக்கு ஒருவர் அழுத்தங்கள் கொடுத்தாலும் பதட்ட உணர்வுகள் உருவாகின்றன. பதட்ட நிலை ஒருவரின் சமநிலையை அல்லது குடும்ப அமைப்பின் சமநிலையைப் பாதிக்கின்றது. இதனால் அவர்களின் செயற்பாடுகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றது. இதயம் வேகமாக அடித்தல், இரைத்தல், நெஞ்சு அடைக்கின்றதைப் போல் உணர்தல், நடுங்குதல், வாய்க்குழறுதல், வியர்த்தல், போன்றவைகள் இந்த செயற்பாடுகளில் சில. இந்தப் பதட்ட நிலை ஏற்படும்போது, பதட்ட நிலையில் இருந்து தம்மை விடுவித்து சமநிலை ஏற்படுத்துவதற்கு சில முறைகளை ஒருவர் அல்லது குடும்பத்தின் அங்கத்தவர்கள் கையாள்வர்.

1. ஒருவரை ஒருவர் தள்ளி வைத்தல்.
2. ஒருவரோடு ஒருவர் முரண்பட்டுக் கொள்ளுதல்.
3. ஒருவர் இன்னொருவருடன் இணைந்து மற்றவரைத் தவிர்த்தல்.
4. பொய்மையான தோற்ற அளவை எடுத்தல் அல்லது நடித்தல்.

ஒருவர் ஒருவரைத் தள்ளிவைக்கும் முறைமை

குடும்ப உறவின் சிக்கலான பதட்ட நிலையை சமாளிப்பதற்கு இலகுவான முறையை விலகல் உதவுகின்றது. ஒருவர் தன் வீட்டை விட்டு வேறொரு வீட்டிற்குப் போவதன் மூலமோ அல்லது தன் வீட்டிலிருந்துகொண்டே மற்றவருடன் தொடர்பு கொள்ளாமல், பேசாமல் இருப்பதன் மூலமோ ஒருவர் ஒருவரைத் தள்ளிவைப்பர். பாலியல் உறவை பகிர மறுத்தல், ஒருவர் ஒருவரோடு ஒத்துப் போகாது இருத்தல் போன்றவையும் இதிலடங்கும். இப்படித் தள்ளி வைக்கும்போது பதட்டநிலை குறைகின்றது. ஆனால் ஒருவரோடு ஒருவர் இடையில் இருக்கும் நெருக்கம் இங்கு கேள்விக்குறியாகின்றது. இது ஒரு அறிவு சார்ந்த வெளிப்பாடு அல்ல. மாறாக தானாகவே வருகின்ற உணர்வு சார்ந்த ஒரு தீர்மானம்.

ஒருவரோடு ஒருவர் முரண்படும் முறைமை

அதி தீவிரமான தொடர்பும், தள்ளிவைத்தலும் இங்கு ஒரே நேரத்தில் நடைபெறுகின்றது. சமநிலையை ஏற்படுத்துவதற்காக தம் பதியரை பாவிக்கும் இந்த முறையை, முரண்பாடுகள் மத்தியிலும் தம்பதியர்கள் தங்களின் நாளாந்த செயல்களை செய்து கொள்வதைப் பாதுகாக்கின்றது. இந்த முறையிலேயே பதட்ட நிலை இருக்கின்றது.

ஒருவர் இன்னொருவருடன் இணைந்து மற்றவரைத் தவிர்த்தல்

இது இருவர் ஒருவரோடு ஒருவர் மிக நெருக்கமாக இருந்து மூன்றாம் நபரை தள்ளி வைத்தலைக் குறிக்கின்றது. உதாரணமாக ஒரு குடும்பத்தில் பெற்றோர் சேர்ந்து பிள்ளையை தள்ளிவைத்தல்.

பொய்மையான தோற்ற அளவை எடுத்தல் அல்லது நடித்தல்

குடும்ப அங்கத்தவர்கள் தாங்கள் மிக தேர்ந்த ஆளுமை கொண்டவர்களாக போலி நடிப்பு நடித்தலை இது குறிக்கின்றது. ஒருவர் தான் மற்றவரிலும் பார்க்க வல்லமை உள்ளவரென்றும், அல்லது தான் அதிக அதிகாரம் உடையவர் என்றும் மற்றவர் பணிந்து போகவேண்டும் என்றும் கருதுவர். பாதுகாப்பு உணர்வு அற்ற இருவர் இந்த முறையைப் பாவித்து பதட்ட நிலை தணிந்து நெருக்கமாக ஒருவர் இப்படி நடந்து தான் பாதுகாப்பும் வல்லமையும் உள்ளவராக இருப்பதாக காட்டுவார். மற்றவர் எதிர்மாறாக தான் பலவீனமானவர் பாதுகாப்பு அற்றவர் என்று உணர்வார். இது பதட்ட நிலையை தணித்தாலும் தங்கள் பட்டியல் இவர்கள் கொண்டிருக்கின்ற மதிப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யீடு பொய்மையானது. இதுவும் ஒரு அறிவுசார்ந்த நடைமுறையால் ஏற்படுகின்ற முறைமையல்ல, மாறாக உணர்வு சார்ந்த ஒரு முறைமை. இப்படியான செயற்பாட்டை நாம் மிருகங்களின் மத்தியில் காணலாம். மிருகங்கள் தாம் வாழ்வதற்கும் தம் குழுவில் இருப்பதற்கும் அழிக்கும் செறுத்துவதற்கும் அல்லது பயந்து போவதற்குமாக இவ்வாறு செயல்படுகின்றன.

முடிவாக

குடும்பங்களில் தள்ளிவைத்தல், முரண்படுதல், பழிசுமத்துதல், குற்றஞ்சாட்டுதல், நடித்தல் போன்ற முறைமைகளை நாம் பார்க்கின்றோம். ஆனால் குடும்பத்தில் மிக நெருக்கமாக இருக்கின்றவர்கள் மத்தியில் இது மிகவும் கூடியதாக செயல்படுகின்றது. இந்த முறைமை குடும்ப அமைப்பை முழுமையாக வைத்திருக்க உதவுகின்றது.

ஆனால் இந்த முறைமைகளை அடிக்கடி நீண்ட காலத்திற்குப் பாவிக்கும்போது குடும்ப அமைப்பில் பிரச்சினைகள் உண்டாகின்றன. உ—ம்: தள்ளிவைக்கும் முறைமை மிக கூடும்போது ஒருவர் ஒருவரிலிருந்து அன்னியப்படுத்தப்படுகின்றார். அல்லது தனிமைப்படுத்தப்படுகின்றார். முரண்படுதல் உச்சக்கட்டத்தை அடையும்போது குடும்ப அமைப்பு சில வேளைகளில் பிளவுறலாம் அல்லது ஒருவர் ஒருவருடன் ஒத்துழைக்கும் திறன் அருகிப்போக வாய்ப்புண்டு. ஒருவரோடு ஒருவர் இணைந்து மூன்றாம் நபரை ஒதுக்கி வாழும்போது இந்த மூன்றாவது நபர் ஒரு குழந்தையானால் அந்தக் குழந்தையே ஒரு பிரச்சினையாக மாறுவதற்கு இடமுண்டு.

பொய்மையான தோற்ற அமைவு எடுத்து நடித்தல் அதன் உச்ச நிலையில் தம்பதிகள் இருவருக்கும் இம் முறைமை பிரச்சினையாக அமையும். ஒருவருக்கேற்றது மாதிரி மற்றவர் தன்னை அமைத்துக் கொள்வது கடினமானதாகும். அந்த அமைவும் தன்மையுடையவர் குடும்பத்தின் பிரச்சினைகளைத் தன் மீது போட்டுக் கொள்வார்.

நல்ல ஒரு குடும்ப அமைப்பு ஒரு நல்ல இதயத்தைப்போல இயங்கும். நெருக்கடிகளை எதிர்கொள்ளும்போது அதற்கேற்றவாறு தன்னை மாற்றி அமைத்து பிற பதட்டநிலை வரும்போது மேற்கண்ட முறைமைகளை தேவைக்கு ஏற்ப பாவித்து சம நிலையை பேணும். ஒரு சாதாரண குடும்ப அமைப்பு இந்த முறைமைகளை அளவோடு பாவித்து சம நிலையைப் பேணும். பிரச்சினைகளில் இருக்கும் குடும்பம் அடிக்கடி அளவிற்கு அதிகமாக இந்த முறைமை

பாவிப்பதால் மேலதிகமாக நெருக்கடிகள் வரும்போது அவைகள் குடும்ப அமைப்பை சிதைத்துவிடும். இதனால் குடும்ப அங்கத்தினர் நோயுறுவர்.

வாழ்வில் வரும் ஒரு சில நிகழ்வுகளாலும் பதட்டம் ஏற்படுவதுண்டு. வீட்டைவிட்டு ஒருவர் தொழிலுக்காக அல்லது கல்வி கற்றலுக்காக வெளியேறுதல், திருமணம் செய்தல், முதற்குழந்தை பிறக்கும்போது, பிள்ளைகள் பெற்றாரில் தங்கியிருக்கும் நிலையிலிருந்து விடுபடும்போது, பிள்ளைகள் வீட்டை விட்டுப் போகும்போது, வேலையில் இருந்து ஓய்வு பெறும்போதும் பதட்டநிலை ஏற்படுகின்றது. பெற்றாரின் மரணம், மனமுறிவு நோய், இடப்பெயர்வு, நிலையற்ற தொழில், பொருளியல் மாற்றங்களும் பதட்ட நிலையைக் கொண்டு வரலாம்.

பதட்டத்தின் உள வெளிப்பாடுகள்

1. அடிக்கடி பயப்படுதல்.
2. இலகுவில் அதிர்ச்சி அடைதல்.
3. எப்போதும் விரக்தி, கவலை நிலையில் காணப்படல்.
4. கருத்தூன்ற முடியாத நிலை.
5. தீர்மானமெடுக்க முடியாத நிலை.
6. பய உணர்வு.
7. தன்னைத்தானே குறைந்து மதிப்பிடல்.
8. சந்தோசமற்றமனநிலை.
9. செய்யும் வேலையில் மனம் ஒன்றாமை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கருகிய மலர்

★ கமலா இளங்கோவன்

சிறுகதை

"என்ன இப்பவே எல்லாத்தையும் வேண்டாம் என்றால் ... அத்தான் [illegible] போட்டிருக்கிறார். [illegible] கடைசியில் வேலையாம். மாலதி [illegible] என்று" என்ன [illegible] தெரியுதா?" ஆதங்கத்தோடு கேட்டாள் திலகவதி.

"அரியா வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளை எனக்குவேணாம்." வெடுக்கெனப் பதில் கூறினாள் மாலதி. "தாம் [illegible] முன்பே கல்லை ஒருவன் கையில் பிடித்துக் கொடுத்திடணுமெண்டா?" என [illegible] பார்த்தாள் திலகவதி.

"சதியப்பா பார்க்கிற அலுவலைப் பாருங்கோ" தாயின் பேச்சுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தாள் மாலதி. மகளை ஒரு கணம் கூர்ந்து பார்த்த திலகவதி வெறுப்புடன் நகர்ந்தாள்.

பெற்றவர்கள் ஏன் என்னைப் புரிந்துகொள்ள மாட்டேன் என்கின்றார்கள். பெண் [illegible] பெறும் [illegible] நான் திருமணம் செய்து ஆக வேண்டும். இது சமுதாயத்தின் எதிர்பார்ப்பு. திருமணம் செய்து கொடுத்து விட்டால் தமது பொறுப்பு தீர்ந்துவிட்டதாக எண்ணுகிறார்கள். ஆனால்! வாழப்போகும் பெண்ணின் உணர்வுகள், எண்ணங்கள், விருப்பங்களை யார் புரிந்துகொள்ள மறுக்கின்றனர். [illegible] மாலதியின் உள்ளம் [illegible] திருமணம் என்றதும் வெறுப்பு ஏற்பட்டதற்கு காரணம் இல்லாமல் இல்லை. இன்று நோயாளியாக வைத்தியசாலையில் இருக்கும் தன் தோழி சாந்தியின் வாழ்வை எண்ணிப் பார்த்தாள்.

இருவரும் ஒரே காரியாலயத்தில் வேலை பார்ப்பவர்கள். இருவரின் விருப்பம் சகோதரர்களின் ஏற்பாடு, சமுதாயத்தின் அழுத்தம். வெளிநாட்டில் இருந்து வந்திருந்தான் [illegible]. உடன் திருமணம். சாந்தியை வழியனுப்பி வைத்தாள் மாலதி.

கொழும்பில் இருவரும். ஒரு மாதத்தில் மாப்பிள்ளை பயணமானார், போகாதுவிட்ட [illegible] போய்விடும். [illegible] கனவுகள் [illegible] சாந்தி, காத்திருந்தாள். சாந்தியை வரவேற்ற மாலதி "எப்படியடா உன் மாப்பிள்ளை உனக்கு எழுதுவார்?" எனக் கேட்டபோது "முழுமையாக [illegible] எப்படிக் கூறமுடியும்?" ஆனால்! அவளின் முகம் சுருங்கியது. "அவர் தன் வீட்டாரின் பேச்சைத்தான் கேட்பார்போலிருக்கு! அதுவும் அவரின் சகோதரிகளின் சொல் என்றால் கடவுளின் வாக்கு மாதிரி அவருக்கு" என பதில் அளித்தாள் சாந்தி.

"ஏன் அப்படிச் சொல்லுறாய்?" மாலதி வினவியபோது "அவர்கள் கேட்ட சீதனத்தைக் கொடுத்த பின்னரும் தங்கச்சிக்கு [illegible] தரவேண்டும் என அவர்கள் வற்புறுத்திக் கேட்டபோது அவரும் சம்மதித்து விட்டார். இது என்னடி நியாயம்?" என தோழியைக் கேட்டாள் சாந்தி.

"சரி இதனை எல்லாம் பெரிசு படுத்தாதே. போகப் போக எல்லாம் சரிவரும்" என சாந்தியை சமாதானப்படுத்தினாள். ஆயினும் சாந்தியின் கணவனையும், சகோதரிகளையும் எண்ணும்போது கோபம் தான் வந்தது மாலதிக்கு.

அன்று [illegible] சாந்தி வீட்டிற்குச் சென்றாள் மாலதி. தோழியைக் கண்டதும் சாந்தியின் கண்கள் பனித்தன. விபரத்தைக் கேட்ட மாலதிக்கு தன் கையில் வைத்திருந்த தன் கணவனின் கடிதத்தை நீட்டினாள் சாந்தி.

"அவருக்கு ஏதாவது எழுதிவிட்டாயா?" என்று கேட்டபோது "அதெல்லாம் ஒன்றுமில்லை [illegible]" என்றாள் சாந்தி.

கடிதத்தின் மீது கண்களைச் செலுத்தினாள் மாலதி. வாசிக்கும் போதே தன் தோழியின் மனம் எப்படி வேதனைப்பட்டிருக்கும் என்பதனை உணரமுடிந்தது.

"நீங்கள் [illegible] சீதனத்தைக் கொடுத்தே ஆகவேண்டும். [illegible] ஒரு வருடத்தில் [illegible] பற்றி யோசிப்பேன்" [illegible] கொடுத்தவன் [illegible].

"[illegible] அவரின் [illegible] ஒரு [illegible] கேட்காமல் தன் சகோதரிகளின் பேச்சைக் கேட்டு இப்படி நடக்கிறார்" கூறும்போது சாந்தியின் குரல் தழுதழுத்தது.

"கவலைப்படாதே சாந்தி அவரை இங்கே வரச்சொல்லி அழுத்தமாக ஒரு கடிதத்தை எழுது. அவர் வந்தால் உன்னைப் புரிந்து கொள்வார்" என்று ஆறுதல் கூறினாள் மாலதி.

பல கடிதங்கள் பறந்தன ஏக்கத்துடன், ஆதங்கத்துடன். பாட்கள் [illegible] பதிலும் இல்லை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவள் வரவுமில்லை. ஏமாற்றத்தால் உள்ளம் துவண்டாள் சாந்தி;

''வெளிநாட்டில் இருக்கும் நம் பிள்ளை மனம் நொந்து போகின்றான்'' என வைத்தியசாலையில் சொன்ன வார்த்தைகள் சாந்தியை மேலும் நோகடித்தன.

அன்று மாலையும் அங்கே நின்றிருந்தாள். அப்போதுதான் அக் கடிதம் வந்தது. உள்ளம் படபடக்க ஆவலுடன் கடிதத்தை வாசித்த சாந்தி ஓவென அழுவதைக் கண்டு பதறிய மாலதி ''என்ன எழுதியிருக்கிறார் அவர்'' எனக் கேட்...

''நான் வரமாட்டேனாம். என் நகைகளெல்லாம் விற்று ஒரு லட்சரூபா தருவதாக ஒப்புக் கொண்டால்தான் வருவாராம். தனது சகோதரிகளைப் பற்றித் தேவையில்லாமல் கதைக்க வேண்டாம். அப்படி ஏதும் கேள்விப் பட்டால் நடக்கிறதைப்பார் என எழுதியுள்ளார்'' எனக் குமுறிய சாந்தி தொடர்ந்தாள், ''நான் ஏன் திருமணம் செய்தேன். செய்யாமலே இருந்திருக்கலாம். மாப் பிள்ளையை யாரும் வாங்கி விற்கும் வியாபாரம் என்ற அவசரத்தில் நடந்த பந்தத்தின் முடிவு தான் இது. விதியோ என்னவோ...'' குலுங்கிக் குலுங்கி அழுதாள் சாந்தி.

எப்போதும் புன்சிரிப்புடன் கலகலவென்றிருந்த சாந்தி மறைந்து போனாள். களை இழந்துபோன முகம், எப்போதும் ஏதோவொரு சிந்தனை, விரக்தியான பேச்சு, நோயாளியாக வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பியது சாந்தியை''

இப்படியான நோயாளியையும் பிச்சுக் கட்டி வைத்து அவள் வாழ்வை அழித்து விட்டோமே என வைத்தியரின் இரக்கமற்ற வார்த்தைகளால் மேலும் உடைந்துபோனாள் சாந்தி.

நேற்றும் தோழியை வைத்திய சாலைக்குச் சென்று பார்த்து விட்டுத்தான் வந்திருந்தாள் மாலதி. சாந்தியின் உடல் நிலையை வைத்தியர் ஒரு வேளை மாற்றி விடலாம். ஆனால்! ... அவள் மனக்காயத்திற்கு மருந்து அவள் கணவன்தான். சாந்திக்குத் தெரியாமல் அவள் கணவனுக்கு அவள் நிலையை விளக்கி கடிதம் எழுதியிருக்கிறாள் மாலதி. அவன் வருவானா? சாந்தியின் வாழ்வு மலருமா? அல்லது கருகிய மலரா? தோழியின் வாழ்வை எண்ணிப் பார்த்த மாலதிக்கு உள்ளம் கனத்தது.

சில திருமணங்கள் சமுதாய அழுத்தங்களால் அவசரத்தில் பந்தப்பட்டதாக நிச்சயிக்கப்படுகின்றன. இதனால் எத்தனை பேருடைய வாழ்வு பாலைவனங்களாக மாற்றப்பட்டுள்ளது. மலர்ந்த மலர்கள் கருக்கப்பட்டுள்ளன, என எண்ணிக் கொண்ட மாலதி, தன் திருமண விடயத்தில் சமுதாய அழுத்தங்களுக்கோ, பந்தமான முடிவுகளுக்கோ இடம் கொடுப்பதில்லை எனத் தீர்மானித்து அதனை எதிர்கொள்ளத் துணிந்தாள். ●

மாற்றமும் பதகளிப்பும்

கலாநிதி எஸ். சண்முகலிங்கன்
சமூகவியற்றுறை சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

மாற்றம், சமூக இயக்கத்தின் தவிர்க்கமுடியாத விதியாகிறது. அவ்வாறே மாற்றத்தின் போதான பதகளிப்பு நிலைமையும் தவிர்க்க முடியாததொன்று எனலாம்.

அழுத்தம் தரும் ஒரு நிலைமைக்கான மெய்ப்பாட்டு நெருக்கீட்டு வெளிப்பாடே பதகளிப்பு எனப்படுகின்றது. சமூக நிலைமைகளில் இத்தகு அழுத்தங்களின் அதிகரிப்பு, சிக்கல் தன்மை என்பவற்றிற்கு ஏற்ப பதகளிப்பின் தன்மை, அளவுகளிலும் வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன.

சாதாரண பதகளிப்பு (Normal Anxiety) நிலையிலிருந்து நரம்புசார் பதகளிப்பு (Neurotic Anxiety) நோய் நிலைவரை இதன் எல்லைகளை உளவியலாளர்கள் வகுத்துக் கொள்வார்கள். பதகளிப்பு நிலைமையிலிருந்து தனியாளையும், சமூகத்தையும் மீட்பது இன்றைய சமூக பணியாளரின் முக்கிய இலக்காக அமைவதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

பதகளிப்பு என்பது ஒரு உளச்செயற்பாடாக, வெளிப்பாடாக அமைந்தாலும் அதற்கான அழுத்த காரணி சமூகத்திலிருந்தே வருகின்றது. இந்நிலையில்தான் சமூகவியலாளர்கள், உளநோயியலாளரின் கவனமும் கருத்தும் பதகளிப்பின் பக்கம் திரும்புகின்றது. உடலின் சமூக வேறுபாடு தொடர்பான எந்த ஒரு செயற்பாடும் பதகளிப்புடன் சார்ந்ததாகவில்லை. இந்நிலையில், மாற்றமும், பதகளிப்பும் தொடர்பான அறிவும், தெளிவும் இன்றியமையாததாகின்றன.

மாற்றம் ஏன் பதகளிப்பைத் தரவேண்டும்?

மாற்றச் செயன்முறையோடு இசைந்து, இசைந்து செல்கின்ற வருகின்ற இந்தப் பதகளிப்பு நிலைமைகள் ஏற்பட வேண்டுமென்றில்லை. என்றும் இந்த இசைவும், இசைவும் எல்லோர்க்கும் எளிதாவதில்லை. இலகுவாகவும் அது நடப்பதில்லை. மாற்றத்தோடு இசைவு காணும் வரை எப்படி அதனை எதிர்கொள்வது? என்ற ஆதங்கமே, பதகளிப்பு ஏற்பட போதுமான காரணியாகிவிடலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இனி புதிய நிலைமைகளுக்கு பொருத்தப்பாடு காண்பதாகின்றது. புதிய நியமங்கள் - விழுமியங்கள் - கலாச்சாரங்களின் ஏற்புடைமையின் வழியாகவே சாத்தியமாகும். காலம் காலமாக வாழ்ந்து வந்த ஒரு வாழ்க்கை முறையிலான, விட்டு புதியவற்றை ஏற்கும் மனநிலையை வளர்த்தெடுக்கின்ற ஒரு சிறந்த சூழ்நிலை அங்கு ஆயத்தமில்லை. இவ் வாறுபோது, வெறும் பதகளிப்பே விளைவிப்பொருளாவது தவிர்க்க முடியாததாகின்றது.

எத்தகைய மாற்றம்?

இங்குதான் மாற்றம் எப்படி நிகழ்கின்றது? மாற்றம் எத்தன்மையது என்ற அடிப்படையான சிந்தனை வேண்டப்படுகின்றது.

மாற்றுச் செயல் முறையில் சம்பந்தப்படுபவர்கள் அதனோடே இணைந்து இசைந்து செல்லுதற்கான தயார் நிலைக்குள்ளாக்கப் பட்டனரா? இல்லையென்றால் புதிய கருத்துக்களுக்கான விழிப்புணர்வும், பயிற்சி அனுபவங்களும் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டு அவர்களை மாற்றுச் செயல் முறையில் இணைத்தல் இன்றியமையாததாகின்றது. மேலும் மாற்றம் சம்பந்தப்படுபவருக்கு நலன் விளைவிப்பதாக அமைவதும் உணரப்படுவதும் கூட காலாகாலத்துக்குரிய தேவை யாகும். இங்குதான் பிரச்சினையின் அளவுகோலே இருக்கின்றதெனலாம்.

முரண் விழுமியங்கள்

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட விழுமியங்கள் மத்தியில், ஒன்றுடன் ஒன்று முரண்படும் விழுமியங்களின் மத்தியில் எதனைத் தெரிவது? எது சரி? யார் சரி? நானா? நீயா?

இந்த முரண் நிலைகள் பதகளிப்பின் உற்பத்திக்கே வழிசமைப் பன. புதிய மாற்றத்தை ஏற்க முடியாத நிலை.

மாற்றம், இவர்கள் எதிர்பார்ப்பதாக இருக்குமாயின் பிரச்சினை யில்லை. ஆனால் அது சாத்தியமாகாத வேளையில், வெறும் பத களிப்பே மிச்சமாகிறது.

எல்லோருக்கும் வாய்ப்பதில்லை

மாற்றத்தை ஏற்பது - முரண் விழுமியங்களிடை போராட்டம் என்பது இவ்வாறான பதகளிப்பில் போய் முடிவது ஒருபுறமிருக்க,

மாற்றத்தை ஏற்று அவன் வழி செல்பவர்களிடையேயும் மனச்சமநிலைக்கான சூழல் இவ்வாறு வாய்க்கின்றதா? என்பதும் கவனத்துக் குரியதாகின்றது.

நவீன வாழ்வில் எத்தனை எத்தனை பிரச்சாரங்கள்? எத் தனை அலங்காரிப்புகள். எல்லாமே புதியவைகளாகவும், நவீன மாற்ற சிந்தனைகளோடு இசைந்தவையாகவும், எற்றும் தன்னையும் எல்லை கடந்திடலாம். ஆனால் வாய்க்கவேண்டுமே!

ஆமாம்! எல்லோருக்கும் இந்த கனவுகள் வெளிப்பட்டு விடுவதில் லையே அருகதை வசதியை - உடனே சாதிக்கவியலாத எனப் பதிவுகள் - இவையும் பக்கவாட்டச் சொல்லால் சாத்தியப்படாத நிலைமைகள்.

அப்புறம் "கெட்டிக்காரர்கள்" அல்லது "கொஞ்சம் மேல்நோக்கிய" இலக்குகள் ஒன்றாக, பிறர்போன்றுக்கு கனவுகள் மட்டுந்தானே மிஞ் சப் போகிறது; கூடவே அதன் வழியான பதகளிப்பும் அவர்களோடு நிரந்தரமாக தங்கிவிடுகிறது நோயாகவும்.

உள்ளே உள்ள தடை

இத்தகைய தடைகள் - அதீத நிலைமைகளை தாண்டி புற காரணி களை வென்று மாற்றத்தை கண்டுவிட்ட நிலைமைகளில் கூட அதற் குள் அடங்கிய அவரின் நிலைவுடனின் அழுத்தம் தனிவிலிருந்து விடுபட முடியாமல் பதகளித்து நடப்பவர்களும் இல்லாமல் இல்லை. ஒரு விதத்தில் நாம் ஆரம்பத்தில் கண்ட விருப்பமிகு மாற்றங்களை ஏற்பதில் உள்ள தயக்கம் அல்லது ஏற்க நினைத்தாலும் முடியாத தடை என்று விடயத் திறனும் இதனை இணைத்து நோக்கமுடியும். பண்பாட்டின் பெயரால் எமது தலைமுறைக்குள் நிறைந்துள்ள காரணி கள் இவ்வாறான புதிய மாற்றச் செயல்முறைக்கு அக்கறைக் காரணிகளாக விளங்குதலை, உளப்பகுப்பாய்வாளர்களின் பதகளிப்பு தொடர்பான ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்தும்.

எங்கள் நிலை

இவ்வாறான மாற்றத்துச் செயல் முறைகளின் பதகளிப்பின் உற்பத்தி இருப்பதாயிருக்க, பிறர் இடையே தாக்கும் எதிர்பாரா இழப்புகள் அல்லது இழப்புக்களுக்கான எதிர்பார்ப்பே வாழ்வாகிப் போன எமது இன்றைய சூழலில் அதிகரித்து காணப்படுகின்றது.

'அன்புக்குரியவரின் மரண இழப்பு'
'ஆசையால் காத்த சொத்தின் இழப்பு'
'உறவினர் - இல்லறப் வாழ்வில் ஏற்பட்ட திடீர் அலைப்பு'
'இந்த அவசரங்களின் அலைவுகளினிடை, நேற்று வரை விரும்பியவர்களின் தொலைப்பு'

என்றில்லாது அமையும் நெருக்கடிகளே, இன்று எங்களின் பதகளிப்புகளின் பெருவுலகங்களாய் விளங்குகின்றன.

"தலைவெடிக்கிறது; தூக்க முடியுதில்லை"
'நித்திரை வருகுதில்லை'
'நெஞ்சு படபடக்குது'

எமது பதகளிப்பு நோய் நிலை இப்படித்தான் வெளிப்படுகின்றது. எவ்வளவு வைத்தியர்களுடனும் டொக்டர் - உளமருத்துவத்துறை தேர்ச்சி பெற்றவர்களாக இருக்கவேண்டிய ஒரு நிலைமையின் இன்றியமையாமை எமது வாழ்வுகளில் பெரிதும் இன்று உணரப்படும்.

இவ்வாறான சமூக மாற்ற அலைகளினிடை அலைவுபட்டு அங்கலாய்க்கும் பதகளிப்பு நிலைகளினிடை, எதிர்பாராத இழப்புக்களும் எதிர்பார்ப்புகளும் வழுவாகிப்போன மாறா இழப்பு மிகவும் துயரமானது.

அகமும் புறமும் அழுத்த; பதகளிப்பு நோய் நிலையே அதிகமானதும் கொடுமை. இன்றைய எமது வைத்தியசாலைகளில் பதிவுபெறும் நோய்பற்றிய சாதாரணமான ஓர் அவதானிப்பே இதனை தெளிவாக்கி விடும்.

"தலைவலி தாங்க முடியவில்லை ...
நித்திரை வருகுதில்லை ...
நெஞ்சு படபடக்குதே —"

பதகளிப்பின் பாடல் உச்ச தொனியில் கேட்கின்றது.

இந்நிலையில், உளவள பணியாளர்கள், உளநலப்பணியாளர்களின் பணியும் பொறுப்பும் அதிகமாகின்றது.

பதகளிப்பினால் துடிக்கும் மக்களை, சமூகத்தை வழிப்படுத்தி கரைசேர்க்கும் இந்த பெரும்பணியில் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து உழைக்கவேண்டியது அவசியமானதும், அவசரமானதுமான கடமைகளாகின்றன.

பதட்டம் வாழ்வைப் புரட்டும்

★ எஸ். ஸ்ரீகுமரன்

இன்று மனிதர்கள் ஆலாய்ப் பறக்கிறார்கள். விஞ்ஞானம் நமக்கு இயந்திரங்களை மட்டும் பெற்றுத்தரவில்லை; மனித வாழ்க்கையையும் இயந்திர மயமாக்கிவிட்டிருக்கிறது. அவசரமும், விரைந்த இயக்கமும் நிறைந்து இன்றைய மனிதவாழ்வு நகர்கிறது.

யாழ்ப்பாணத்துச் சாமானிய மனிதனது வாழ்வோ வேறு வகையானது. மற்றவர்களால் 24 மணி நேரத்திலும் செய்ய முடியாத வேலைகளை அவனால் 12 மணி நேரத்துக்குள் செய்து முடிக்க வேண்டியிருக்கிறது. வீட்டிலிருந்தபடி தொலைபேசியில் பேசி முடிக்கக்கூடிய காரியங்களைக் கூட, வெளியிலே அலைந்து செய்தே தீர்க்க வேண்டியிருக்கிறது. அடிக்கடி நிகழும் சோதனைச் சாவடிகளும் பல அலைச்சல்களும், பாதை மூடப்பட்ட பிரதேசங்களும் அவனது பயணத்தை தாமதப்படுத்துவதோடு பயணத்தூரத்தையும் நேரத்தையும் விரயமாக்குகின்றன. எங்கே? எங்கிருந்து? ஏன்? போன்ற வினாக்களுக்கு விடையளித்து, அடையாள அட்டைகள் மற்றும் பைகளைப் பரிசோதித்து முடித்துச் செல்லச் செல்லச் சோர்வே மிஞ்சுகிறது.

விரும்பியபடி சுதந்திரமாகச் செல்லவும், சக மனிதர்களுடன் மன இயல்பாக உறவாடவும் முடியாத கட்டுப்பாடுகளை விதிக்கும் சூழல் மனித மனத்தில் அழுத்தங்களை ஏற்படுத்துகிறது. மனவழுத்தம் மனிதச்செயற்பாடுகளை அதிகம் பாதிக்கிறது. இந்த மன அழுத்த உணர்வு நிலையின் காரணமும், வெறுப்பும் இருக்கிறதோ பதட்டம் உருவாகின்றது. எந்த விடயத்திலுமே அக்கறை மனிதன் பதட்டப்படவேண்டியுள்ளது. அதுமட்டுமல்லாமல் வேறு எவரோ சொன்னதுபோது பதட்டம். அதனால் மூன்றுக் கவனமின்மையே வேறு முக்கிய பொருட்களையோ தவற விட்டுவிடல்; அதுமட்டுமல்ல வேலைகளைச் செய்யமுடியாமல் தத்தளித்தல், தவறு விடல். இவ்வாறாக பதட்டம் செயற்பாடுகளில் தவறுகளை உண்டு பண்ணி விடுகிறது; சக மனிதருடன் முரண்பட வைத்து விடுகிறது; அல்லாது இயக்கத்திலே பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது; எரிச்சல், கோபம், சோர்வு, முதலிய விளைவுகளை உண்டுபண்ணுகிறது. இறுதியில் இதுவே மது மற்றும் புகைப்பழக்கத்துக்கு அவனை அடிமையாக்கி விடுகிறது.

பதட்டத்தால் உண்டாகும் விளைவுகளிலிருந்து விடுதலை பெற அவனால் ஆரம்பிக்கப்பட்ட மது அருந்தும் புகைப் பழக்கங்களே இறுதியில் அவனைப் பதட்டம் மிக்கவனாக்கி விடுகிறது. சிகரெட்டோ மதுவோ கிடைக்கவில்லையென்றால் அவன் பதறித் துடிக்கிறான். அது அவனது நடவடிக்கைகளைப் பாதித்து விடுகிறது. அதுவே அவனை மனநோயாளியாகவோ, மனக்குழப்பக் காரனாகவோ ஆக்கி நடைப்பிணமாகச் செய்து விடுகிறது. சிகரெட்டையோ மதுவையோ பெறுவதற்காக கீழ்மையான எதையும் செய்ய அவன் சித்தமாகி விடுகிறான். எனவே போலி, கேவலம், ஏமாற்றுதல், பொய், களவு, எல்லாமே நன்றுடையனவென்ற தொடர்புபட்டதாக பரிணமித்து அவனை ஆக்கிரமிக்கிறது. இன்றைய நூற்றில் பதட்டம் [illegible] வேண்டிய ஒன்றா?

நாம் நமது வேலைத்திட்டம் நிர்வகிக்கும் ஏற்றவகையில் நமது செயல்களைச் செய்வதன் மூலமும், ஒழுங்கு முறையான ஒரு வேலைத்திட்டத்தைப் பின்பற்றி நமது செயல்களை செம்மைப்படுத்துவதன் மூலமும், தியானம் முதலிய செயற்பாடுகள் மூலமும், மன அமைதியைப் பெறுவதன் மூலமும் பதட்டத்திலிருந்து நமது உடல் உயிர் மீட்டெடுத்துக் கொள்ள முடியும். மதுவும் சிகரெட்டும் [illegible] மனோ நிலையைப் பெறுவதும் பதட்டம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.

பதறாத காரியம் சிதறாது என்பது பழமொழி. பதட்டம் அற்ற செயல்கள் வெற்றியையும் திருப்தியையும் உண்டாக்குகின்றன. எதிரணியினர் மீது பதட்டத்தை ஏற்படுத்தி வெற்றி பெறுவது என்பது போர்த் தந்திரோபாயத்திலும், விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் கடைப்பிடிக்கப்படுவது நாமறிந்ததே. எனவே, பதட்ட மனோ நிலையை எம்மிலிருந்து அகற்றுவதன் மூலம் நாமே சிறப்புற்றுக் கொள்வோமாக.

சொல்லோவியம் 2 க்கான விடைகள்

1. சுவாசக்கோளாறு	2. வாழ்க்கை
4. டாக்டர்	3. சக்தி
6. பக்தி	4. கோடாகோடி
7. கோடு (கோடு)	6. பதிவிரதை
9. வட்டி (வட்டம்)	8. கவலை
10. வடு	11. படி (படம்)
13. பாத்திரம் (அதபாத்)	

பரிசு பெற்றவர் திருமதி. ரூ. இரவீந்திரன்
12 பல்கலைக்கழக வீதி, திருநெல்வேலி

கருத்துக் குவியல் 73 மதுபாவனை பதட்டத்தைக் குறைக்குமா? அதிகரிக்குமா?

யாழ். பல்கலைக்கழக சமூகவியல் சிறப்புக்கலை மாணவர்களின் கருத்துக்கள்.

மது பதட்டத்தை குறைக்கும்

இந்த உலகில் மனித மனங்களுக்குள் சத்தமே போரும், முடிவேயில்லாத இன்றைய முறையில் அமைந்த மனிதர்களாய் உலாவரும் நாம் எவரைக் கண்டாலும் தப்புக் கணக்குகளும் தப்பான எண்ணங்களும் வளர்த்து பதட்டமான வாழ்க்கை வாழ்கிறோம் என்பது இது [illegible]. இந்த இடத்தில் மது பாவிப்பவன் ஒருவன் தனது தப்புக் கணக்குகளையும் சந்தேகப் பார்வைகளையும் மதுபானத்தின் முன் நிலையில் கொட்டித் தீர்வு கண்டு தனக்குள் இருக்கும் பதட்ட உணர்வைப் போக்கி மனச் சந்தோஷம் செய்து கொள்கிறான். ஆனால் மதுபாவிக்காதவர்கள் தம்மிடமே இருக்கின்ற சப்தங்களை அடக்கி, அடக்கி ஆழ்மனதுக்குள்ளே வைத்திருப்பதனால் பல்வேறு பட்ட நோய்களுக்கும் உள்ளாகும் நிலைமையும் உருவாகும். இது மட்டுமல்லாமல் தமக்குள் இருக்கின்ற சிறு சிறு பிரச்சனைகளைக் கூட பெரிய பிரச்சனையாக்கி உள்ளமே பதட்டமுள்ளதாக்க முயல்கின்றனர்.

பிஸ்மார்க் இளமைப் பருவத்திலே ஒரு பதட்டம் நிறைந்த அச்ச உணர்வுள்ளவராயிருந்தவர். இவர் டென்மார்க், அவுஸ்திரியா, பிரான்ஸ் ஆகிய நாடுகளை கைப்பற்றி ஆண்டார். ஒரு பதட்டமுள்ள மனிதனால் எப்படி இதைச் சாதித்துக் கொள்ள முடிந்தது?

அவர் வாழும் கலை பற்றிக் கூறியது இது தான் " மனிதன் 1,00,000 சுருட்டுக்களைப் பிடிக்கும் வரை, 5000 பாட்டில் சாம்பேன் மதுவை குடிக்கும் வரை சாகாமல் இருக்க வேண்டும் " என்பதாகும்.

லோ. ஜெயக் கொடி

பதட்டத்தை அதிகரிக்கும்

மதுபாவனை பதகளிப்பை நீக்குமா? நீக்குவதுபோல தோன்றலாம்; கொஞ்சம் தணிவது போல உணர்வு தரலாம். ஆனால் இது மேலும் பதகளிப்பை ஏற்படுத்தும் விளைவுகளின் உற்பத்தி மூலமாகவே பொருந்துகிறது. [illegible] செய்த வைத்தியம் இருந்து

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வழியை தொலைத்த கதையாகிவிடும். [illegible] மறக்க [illegible] 'சமூகத்தை மாற்ற நடக்கிறேன்' என்று தொடங்கி இறுதி யில் மனுஷனையின் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கும் முகம் கொடுக்க முடியாமல் அல்லல்படும் பலரை நாம் காண்கின்றோம்.

பதுங்கியிருந்த [illegible] [illegible] [illegible] போதை [illegible] [illegible] அனுபவங்கள் என்று [illegible] [illegible] [illegible] தாமே வளர்கின்றன. [illegible] [illegible] பதுங்கியிருந்து தணிக்கும், நிதானமான [illegible] [illegible] இடமில்லாமல் போகிறது.

செல்வி ஜெறின் அருளானந்தம்

அதிகரிக்கும்

ஆதிகாலம் முதல் ஏதோ ஒருவகை போதை பொருட்களை மனிதன் தன் உணர்வு நிலைகளை மாற்றுவதற்கென பயன்படுத்தி வந்துள்ளான். [illegible] [illegible] வரலாறு உறுதிப்படுத்தியிருந்தது. போதை [illegible] தேடுகின்ற [illegible] அனுபவங்கள் [illegible], [illegible]? [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. ஆயினும் இந்த [illegible] கட்டுப்படுத்தும் [illegible] எவரிடம் [illegible] கட்டுப்படுத்தமுடியாமல், [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] அழுக்கும், பதுங்கியும், [illegible] தொடங்குவதற்கான [illegible] [illegible] [illegible] பொருத்தமானது [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible], நாம் எதிர் கொள்ளும் பிரச்சினையை திருகலாக [illegible] முடிவதில்லை [illegible] [illegible] அதிகரிக்கும் பிரச்சினை அதனை தணிக்க [illegible] அதிகமான [illegible]. [illegible] எப்படி மீள்வதாம்?

பிரதீபன்

வாசகர் கடிதம்

ஆவை ஓர் அல்ல

ஆணவம் கொண்ட நான் அல்ல
அருமை [illegible] நான்
தன்னிலை உணர்ந்து
தணிந்து செய்தி [illegible]
முன்னிலை [illegible] நான்,
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] நான் [illegible]

திருகோணமலை பிரணவன்

அன்பார்ந்த ஜோதி

[illegible] [illegible] [illegible] ஓர் உண்மை வெளிப்பாட்டு நிலை யாய் அமைந்தது. இதனை [illegible] பட இனிய தமிழில் தந்தார். இவரிடம் இன்னும் பல [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] படைப்புக்கள் [illegible] வேண்டும் என எதிர் பார்த்து வாழ்த்துகின்றேன்.

இ. [illegible]
[illegible]

With the Best Compliments from

PATRICIAN INSTITUTE OF HIGHER STUDIES

for all Employment Oriented Courses

- Computer
- City and Guilds of London Exam Courses
- Book-Keeping and Accounts.
- Civil Draughtsmanship
- English classes
- Short Hand & Typing (English)
- Short Hand & Typing (Tamil)
- General Motor Mechanism
- Electrical Wiring
- General Electrician
- Motor Re Winding
- Lathe Machine Operation
- Arc Welding
- Carpentry
- Free English Classes

PATRICIAN INDUSTRIAL INSTITUTE

FOR

(PRODUCTION AND REPAIRING ON ORDER........)

★ Grills ★ Gate ★ Iron chairs, Beds and Wooden Furnitures
★ Welding Works, Repair work, (planks sewing, plaining and sizing) ★ Water pumps, Electrical equipment and Engine (Petrol & Diesel) Repairing.

FOR FURTHER DETAILS CONTACT

PATRICIAN INSTITUTES

59, St Patrick's Road, Jaffna.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

'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
கண்ணாடி வழங்குபவர்கள்

எஸ். எம். பெர்ணாண்டோ

580, ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
இலங்கை வங்கிக்கு அருகில்

மணிஓசை பதிப்பகம் 12, சென். பற்றிக்ஸ் வீதி, யாழ்ப்பாணம்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org