24வது ஆண்டில்..

# நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

அ.ம.தி.களின்
150வது ஆண்டு
வளர்ச்சியில்....

## சிறப்பு மலர்

தை - பங்குனி 98

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

# நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: 24 இதழ்: 1

தை — பங்குனி 19[illegible]



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

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

நிர்வாகக்குழு:
அ.ம.தி. இறையியல் மாணவர்கள்,
[illegible]

அட்டைப்படம்: ஓவியம்,
அருட். டொமினிக் ஜீவா

ஆலோசகர்:

டேமியன் O.M.I, M.A.
செல்வரட்ணம் O.M.I, Ph.D.
ஜீவாபோல் O.M.I, M.Phil
டானியல் O.M.I, M.A.



உளவியலும் ஆன்மீகமும்
கலாநிதி என். சண்முகலிங்கன்

ஒரு மாணவனின் அனுபவம்
சொல்லோவியம் 4

ஆளுமை வளர்ச்சியை
அவதானியுங்கள் — ரூபா

அனைவர்க் கல்வி
கலாநிதி. சபா. ஜெயராசா

பதட்டங்களின் பட்டங்கள்
(கவிதை) — [illegible]

உத்தமனார் சொல்லுவது......
(சிறுகதை)
கோகுலன் [illegible]

பிரிவினை வகைகள்
ஜோசப் [illegible]

உள ஆலோசனை
எம். டேமியன் அ.ம.தி

குடும்பச் சிகிச்சை

உளவியல் காட்டும் ஆளுமை
கொலின் மகேந்திரன்

உளநல மேம்பாட்டுப் பணிகள்
டே. இ. [illegible]

பல் சுவைத்தகவல்கள்



தொடர்பு:

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



ஆண்டுச் சந்தா ரூ 50-00
(தபால் செலவுடன்)

தனிப்பிரதி ரூ 12-00


# காயங்கள் கண்ட ஆற்றுநர்கள்

'நானுக்கு' வயது இருபத்திநான்கு. இருபத்திநான்கு வருடங்களில் பல மேடு பள்ளங்களைத் தாண்டி இளைக்காது இன்னும் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றான்.

நாளில் இந்த இளமையதில் 'உளம்', 'மனம்' பற்றிய தேடல் அதிகரித்து ஆழமான அறிவைப் பெற வேண்டும் என்கின்ற ஒரு 'அவா' எமது சமூகத்தில் எழுந்திருக்கின்றது.

இந்த ஆர்வத்தை எமது சமூகத்தில் ஏற்படுத்திய பெருமை இம் மண்ணில் 150 வருடங்களாக பணிபுரிகின்ற அமல மரித்தியாகிகளையும் சாரும்.

அமல மரித்தியாகிகள் ஆன்மீகத் தலைவர்களாக இருந்தாலும் முழு மனித உருவாக்கத்திற்காக உழைத்தார்கள். நலமான வாழ்விற்கு உடல்நலம் எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவிற்கு உளநலமும் அவசியம் என உணர்ந்தார்கள். இதனால் தமது ஆன்மீகப் பணிகளுடன் உளக்கலைப் பணியையும் மேற் கொண்டார்கள்.

இன்று எம்மண்ணும் மக்களும் யுத்தத்தினால் பாதிப்படைந்துள்ளது. அதுபோல் எமது உடல், உளம், ஆன்மா யுத்தத்தினால் காயம் அடைந்துள்ளது. இந்நிலையிலும் கூட இம்மண்ணின் அமலமரித்தியாகிகள் காயங்கள் கண்ட ஆற்றுநர்களாக பலபணித் தளங்களில் பணிபுரிவது பாராட்டப்படவேண்டியதொன்றே.

150 ஆண்டுகள் நிறைவைக் காணும் காயங்கள் கண்ட ஆற்றுநர்களான, அமலமரித்தியாகிகளை 'நான்' வாழ்த்துகின்றான்.

ஆசிரியர்


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

# உளவியலும் ஆத்மீகமும்

கலாநிதி என். சண்முகலிங்கன்

மனித மேம்பாட்டுக்கான அறிவுத்துறைகளில் இன்றியமையாததாக அமைவது உளவியல். ஆவி பற்றிய அல்லது ஆன்மா பற்றிய தேடலாகத் தொடங்கிய அறிவு, பின்னாளில் புறவயமான நோக்கு அறிவியலாக தன்னை மேம்படுத்திக் கொண்டது. பல்வேறு சமூகக் கோட்பாடுகள், ஆய்வுகளினூடாக உளவியல் அறிவும் பரந்தது. உளவியலோடு கைகோர்த்த ஏனைய அறிவியல் துறைகளின் விரிவாக்கமும் நடந்தது.

எனினும் எதிர்பார்த்த நலன்களுக்குப் பதிலாக, பெரிதும் அழிவுகளுக்கே இந்த அறிவுகள் துணை போகும் அபத்தமே அனுபவமானது. நவீன வாழ்வின் எல்லாமே பொருள்சார் உடமைகள் கவர்ச்சிகளாகவே போகும் நிலையே யதார்த்தமானது. இக் நூற்றாண்டின் தலைவாசல் தம்பட்டங்கள் துயரங்கள். வெறுப்புகள். வீடில்லாத அலைவாழ்வின் கொடுமைகள்.

எங்கே நிம்மதி! ஏங்குகின்ற பல உள்ளங்கள். இந்த அவலநிலையிலிருந்து மனித குலத்தை மீட்க என்னவழி? மனித உள்ளத்துக்கு நேர்ந்த இந்த சோகத்துக்கு மருந்து என்ன? மானுடத்தின் வல்லமையை மீண்டும் உணர்த்தி மீண்டும் நல்லதோர் உலகைக் காண ஏது நெறி?

இத்தகைய சிந்தனைகளின் விழிப்பில்தான், இன்று ஆத்மீகமும் உளவியலும் இணைந்ததொரு புதிய பார்வை முகிழ்த்து நிற்கின்றதெனலாம்.

அனுபவப் பரப்புக்கு அப்பாற்பட்ட விஞ்ஞானிகளிலிருந்து, உலகறிந்த பல்துறைசார் உளவியலாளர்கள் வரை, நவீன வாழ்வின் துயரங்களை உணர்ப்பட்டு பொருள்சார் நுகர்வுகளுக்கு அப்பால் ஆத்மாவையே மீண்டும் நாடும் நிலையைப் பற்றிய, யுங் (Jung) போன்ற நல்ல உளவியல் பாரம்பரியங்களின் கருத்துக்களிடை இந்த நிலைமை தெளிவாகவே



புலப்படும் மனித மேம்பாட்டுக்கான ஆன்மீகத்தை கருத்தில் கொண்ட Trans personal Psycholoy எனப்படும் மனிதங்கடந்த உளவியல் தோற்றம் பெறும்.

இத்தகைய சிந்தனைகளினூடாக, கீழைப் பண்பாட்டின் ஆத்மீக செல்வங்களை நோக்கிய மேலை உலகின் ஆத்மீக யாத்திரையும் அதிகரித்துவருவதை காணமுடிகிறது.

மானுடத்தன்மையை மீளப்பெறுவதற்கான வழி மனித உளவியலுக்குள்ளேயே உள்ளுறைந்த நிலையிலுள்ளதென்றே அமைந்துள்ளமை இன்றைய Integral Psychology எனப்படும் முழுமை உளவியலினதும் ஆழ நோக்கப்படும். மானுடத்தன்மையின் உளவியல், செல்வாக்கும் அடிப்படையில் வழியானது என அது பேசும்.

- மனிதனாக இருக்கும் முழுமை அவன் (இறைமை) அதை இந்த கணமே எடுத்தாக வேண்டும்.

  இந்த தேர்வு மனிதன் முன்னால் காலந்தோறும் விரிந்து செல்லும்.

- மனிதனின் மனிதம் என்பது விடயத்தால் நேரும் ஒன்றல்ல. ஒவ்வொரு கணமும் அவன் ஆற்றும் செயல்வழி நேரடியாக விளைவது.

- மனிதனாக வாழ்வதென்பது அவன் கடப்பாட்டின் வழிதான் இது நிலைபெறமுடியும் (ஆமாம் மனிதத்தன்மையை இழப்பது சுலபமானது என்பதனால்)

- மனிதத்தின் மேன்மை தொடர வேண்டுமாயின் ஒவ்வொரு கணமும் அந்த உணர்வு உறுதியாய் தொடர வேண்டும்.

ஆழ்நிலைத்தியானம் (Transcedental Meditation) என்றும், சேவை தியாகமென்றும் எங்கள் பண்பாடு காட்டும் வழிமுறைகள் இந்த மனித மீட்சியில் பெரிதும் துணையாயின. எங்கள் இறை ஆத்மீக புலங்களின் தியானம், மன பயங்களை நீக்கிடும் சேவை உள்ளங்களின் வருகை இந்த பயன்பாட்டின் வழியதே.

ஆத்மீகம் என்ற பொருள் எம்மவர் பலரிடை வெறும் சடங்காசாரங்கள் 'சாத்திர' நம்பிக்கைகள் என்று எண்ணக்கூடிய தாண்டமுடியாத நிலைமை காணப்படுவதும் இங்கு எம் கவனத்திற்குரியதாகும். ஆத்மீகத்தின் பெயராலேயே பல மனித அழிப்புகள், உடைப்புகள்



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

நிகழ்வதும் கூட வரலாறாகும். இச்சின்னஞ்சிறிய ஆத்மாவின் ஆழ்ந்த அர்த்தம் தெளிந்திடும் அறிவுப் பணிகளும் எமது முக்கிய கடமைகளாகும்.

ஆத்மீக உணர்வியல் - ஆத்மீக விஞ்ஞானம் பற்றிய விழிப்புணர்வும், அறிவும் எங்கள் புலன்களின் விசேடமாக வேண்டும். இதற்கான பணிகளை சமூக மேம்பாட்டுப் பணிகளில் உழைக்கும் அனைவரும் முதன்மையாய் மேற்கொள்வது இன்றைய காலத்தின் தேவையாக பெரிதும் உணர்த்தப்படும்.

போரும், குண்டும், செல் வீச்சுக்களும் நிறை வாழ்க்கைகளும், அனைவரும் அகதி, அறிவுகளுமே இருப்பான எங்களால் ஆழ்நிலை தியானமும், ஆத்மீகமும் முடியுமா? என உங்களில் சிலர் கேட்பதை உணரமுடிகிறது.

இக்கட்டமைய ஆழ்நிலைகளிலிருந்தான், ஆத்மபலத்தின் அவசியம் மிகமிக மிகமிக இன்றியமையாததாகின்றது.

## போரினால் மக்கள் படும் துன்பங்களை ஆத்ம பலம் மூலம் களைய வேண்டும்

யாழ்ப்பாணத்தில் உலக ஆன்மீகத்தியானிகளின் தலைவர் அருட்திரு மார்சல்லோ சாகோ என்பவரின் அண்மைய செய்தி இன்றைய எங்கள் வாழ்வின் மேம்பாட்டின் ஆத்மபலத்தின் உயிர்ப்பினை வெகுதுல்லிய பாகமே உணர்த்தி நிற்பதனை காண்பீர்கள்.

காரண மேதை, அமைதி உறுதி, தன்னை வென்றாலும் சாதனை ஆத்ம தேஜஸின் அருமையை, அழகாகவே பாடியுள்ளான் பாரதி.

முன்னை முனிவர் உரைத்த மறைப்பொருள்
முற்றும் உணர்ந்த பின்னும்
தன்னை வென்றாலும் திறமை பெறாதிங்கு
தாழ்வுற்று நிற்போமோ !

கண்களில் தெரிவது வானம் ! அது நம் வசப்படலாகாதோ! என்ற அந்த முழுமை; உள்ளத்தின் ஆழத்தை, நாம் எல்லோருமிடத்தும் விளைய வேண்டும். அந்த ஆத்ம உயிரோட்டம் தான் எங்கள் வாழ்வும் நாட்டத்தின் இருப்புச் சிறக்கும்.



# ஒரு மாணவனின் அனுபவம்

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒவ்வொரு குணம் உண்டு என்பதை உலகமே ஏற்றுக் கொள்கின்றது. அந்த வகையில் ஒவ்வொரு மனிதனினதும் சிந்தனைகள், செயற்பாடுகள், உடைநடை பாவனை, தீர்மானம் எடுக்கும் முறைகள் போன்றவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் மனதினை தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும். அவ்வாறில்லாவிட்டால் மனித மனம் பெரும் சஞ்சலமடைந்து, அமைதி குலைந்து, கோபவெறி கொள்கின்ற நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றது. இன்றைய மாணவர்கள் பல வழிகளில் கோபம் அடைவதுண்டு. உதாரணமாக மாணவர்கள் தாம் செய்த தவறுக்கு ஆசிரியர்களிடம் தண்டனையைப் பெறும்போது கோபம் அடைகிறார்கள்.

ஒரு முறை நான் சிறிய தொரு தவறு செய்ததின் காரணத்தினாலே ஆசிரியரினால் மற்றைய மாணவர்கள் முன்னிலையில் தண்டிக்கப்பட்டேன். இதனாலே என் உள்ளத்தில் பல போராட்டம் எழுந்தது. மனதில் அமைதி இழந்து சஞ்சலம் மேலோங்கியது. தான் செய்தது சரி போன்று எனக்குத் தோன்றியது. இதனால் எனக்குள்ளே அவ்வாசிரியரை முறுமுறுத்துப் பேசினேன். கோபவெறி கொண்டேன். அவரைக் காணும் பொழுதெல்லாம் ஆத்திரம் பொங்கி பொருந்தது. இரவு எனக்கு நித்திரை கூட வரவில்லை. மாறாக ஆசிரியர் கூறிய தண்டனை வார்த்தைகளே எனக்கு எதிரொலித்துக் கொண்டே இருந்தன. சில நாட்களின் பின் நான் ஒரு கட்டுரையை வாசிக்க நேர்ந்தது. அதிலே ''மனிதனைப் பிறந்தவனுக்கு எந்தப் பிரச்சினைகளையும் தாங்கும் மனப்பான்மை இருக்கவேண்டும். இன்பமும், துன்பமும் கலந்துள்ள மனிதப் பிறவியிலே துன்பம் தான் பெரும் பகுதியாக காணப்படுகிறது. அத்துன்பத்தை எதிர்கொண்டு வாழ்பவனே வெற்றி பெறுகின்றான். மற்றும் தான் செய்த தவறை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனம் வேண்டும். இவ்வாறு ஏற்றுக் கொண்டால் மனிதர்கள் எச்சூழ்நிலை வந்தாலும் விரக்தியடையாது உடல், உள நலனை பாதுகாத்து வாழமுடியும்'' என்று அந்தக் கட்டுரை தொடர்ந்தது.

இதனை வாசித்ததிலிருந்து ''நான் ஏன் என்னுடைய பிழையை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்கினேன்?'' ''நான் ஏன் எனக்களிக்கப்பட்ட தண்டனைக்கு மனம் வருந்தினேன்?'', ''என்னைக் கவர்ந்தது



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

தானே என்று ஏன் நான் சிந்திக்கவில்லை ?'', ''நானே விரைந்து ஆசிரியர் மீது சீறிப் பாய்ந்தது ஏன் ?'' எனப் பல கேள்விகள் என்னுள்ளத்தில் எழுந்தன. என்னைப் போன்று இன்னும் அநேக மாணவர்கள் தண்டிக்கப்படுகின்ற போது கோபமடைந்து பல்வேறு குழப்பங்களுக்கு ஆளாகி, விரக்தி நிலையில் இருந்து விடுபட முடியாதவர்களாக ஆசிரியர்கள் மீது பகைமை உணர்வை வளர்த்து அதன் மூலம் கல்வியைக் கைவிடுகின்றார்கள். அவ்வாறு நடப்பது தவறாகும்.

மாணவர்கள் எதுவாயினும் எதிர்க்கின்ற தன்மை அற்றவர்களாயும் தாம் கொள்கின்ற வார்த்தைகள், செய்கின்ற செயல்கள் எல்லாம் சரியானவை என்ற எண்ணத்தைக் கொண்டிருப்பதாலுமே பிரச்சினைகள் வருகின்ற போதும் குழப்ப நிலையை அடைகிறார்கள். இதனை தவிர்த்துக் கொள்ள மனதை எப்பொழுதும் நல்லமைதியான தாக வைத்திருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். மாணவர்கள் குடும்ப மட்டத்தும் சமூகங்களில் இடம்பெறுவதைக் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருந்து உடல் உள நலன்களைப் பாதுகாத்து கொள்ளவேண்டும். வீணான மனச்சஞ்சலங்களுக்கு இடம் கொடாமல் கல்வியில் அக்கறையுடன் முன்னேற்றம் காண வேண்டும்.

[illegible] ஜனேந்திரா
சென் சாள்ஸ் மகா வித்தியாலயம்

---

போரின் வடுக்கள் (சித்திரை - ஆனி)

## இதழை அலங்கரிக்க:

★ போரின் பாரதூரமான உளபாதிப்புக்கள்
★ போரின் கோரமான உடல் விளைவுகள்
★ கல்வி மனித செயற்பாட்டுத் திறனில் வீழ்ச்சி
★ குடும்ப உறவு நிலைகளில் சிக்கல்
★ சமூக விரோத செயற்பாடுகள்
★ போரின் வடுக்களில் இருந்து விடுபட வழிமுறைகள்

போன்ற கருத்துக்களுக்கு அமைவாக உங்கள் ஆக்கங்களையெழுதி இதழை அழகுபடுத்துங்கள்

ஆ - ர

---



# ஆளுமை வளர்ச்சியை அவதானியுங்கள்

'அவருக்கு நல்ல ஆளுமையுண்டு' எனப் பலர் கூறக் கேட்டிருக்கிறோம். ஆளுமை என்றால் என்ன என்று குறிப்பிடுகின்றோம்? சரீரப் பலம் உடற் கவர்ச்சி மட்டுமே ஆளுமை என எண்ணுகின்றோம். இது முற்றிலும் தவறானது.

ஒருவன் தனது உடல் வளர்ச்சியில், உள வளர்ச்சியில், சமூக வாழ்வில், அல்லது தனி ஆன்மீக வாழ்வில் அவன் காட்டும் விருத்தி நிலையின் கூட்டே அவனது ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கின்றது.

உங்கள் ஆளுமையைச் சோதித்தறியுங்கள்.

1. எனது உருவ அமைப்பு எனக்கு பிடித்துள்ளது. ஆம் / இல்லை
2. நான் அனைவருடனும் இலகுவாகப் பழகுகின்றேன்.
3. எனது மனநிலை அநேகமாக அமைதியாக உள்ளது.
4. எனது மனதை யாராலும் இலகுவில் புண்படுத்த முடியாது.
5. என்னை அனைவரும் நேசிக்கின்றனர்.
6. என்னிடம் ஆலோசனை பெற மற்றவர்கள் விரும்புகின்றனர்.
7. எந்தச் சவாலையும் எதிர்க்கின்றேன்.
8. சமூக நடவடிக்கைகளில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுகின்றேன்.
9. என்னால் பிறரை வழிநடத்த முடியும்.
10. என்னைத் தலைவராக ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள்.
11. அடிக்கடி எனக்கு வருத்தம் வருவதுண்டு.
12. பலருடன் எனக்கு அதிக கருத்து முரண்பாடுகள் உண்டு.
13. நியாயம் தவறாது செய்கின்றேன்
14. பொதுவிலேயே அடிக்கடி கோபம் கொள்கிறேன்.
15. எவரையும் தாங்கும் இதயம் எனக்குண்டு.
16. எனது கருத்துக்களை இலகுவாக வெளிப்படுத்துகின்றேன்.
17. வயதுக்கு ஏற்ற தன்னம்பிக்கையை பேணுகின்றேன்.

மொத்தமாக பகுதியில் 1. 2. 3. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 13. 15. 16. 17. ஆகிய விடைகளுக்கு ஆம் என்றிருந்தால், ஏனைய வற்றிற்கு இல்லை என்றிருந்தால் ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் 05 புள்ளிகள் வழங்குங்கள்.

80 க்கு அதிகமானால் வளர்ச்சியடைந்துள்ளீர்கள்.

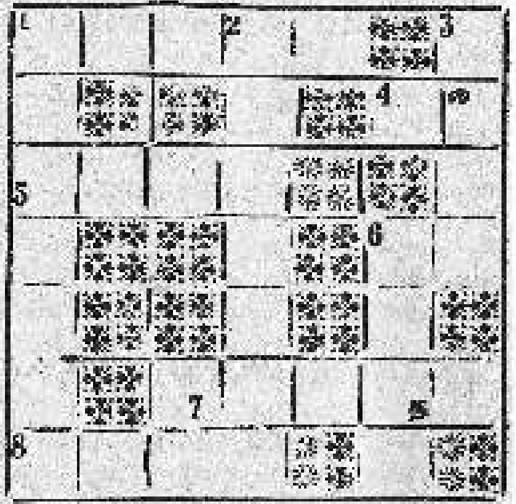
60- 40 இற்கும் இடைப்பட்டிருந்தால் - வளர்ந்து வருகிறீர்கள்.

40 க்கு குறைவானால் - வளர வேண்டியுள்ளது.

கிருபா

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

# சொல்லோவியம் 4



**இடமிருந்து வலம்**

1) பதுக்கட்டத்தால் வரும் வயிற்று நோய்
4) ...... தும் போனால் சொல் லும் போச்சு
5) இளமை
6) குதிரை
7) அறிவில்லாதவன்
8) மணமுகடு மாறி நிற்கிறது.

**மேலிருந்து கீழ்**

1) குற்றமுள்ள நெஞ்சம் ......
2) புத்தாண்டிலும் மனச்சோர்வைக் ........ பெறுவோம்
3) ஆறுமை முடிவுக்கு அடிபட்டு உரம் இழும் இடம்
6) ஒழுக்கம் தவறியவர்
7) ......ரை கட்டாது நட்பு

---

## சொல்லோவியம் 3 – விடைகள்

**இடமிருந்து வலம்**

1. அன்னைதிரேசா 4. தச 6. வாழ்வுக்கும் 7. மலை
9. தம் 10. ஓது 11. அகதி 12. செகுதி

**மேலிருந்து கீழ்**

1. அடிவாரம் 2. திருக்கம் 3. சாதம் 6. நுரை
8. நியாயம் 11. அணி

பரிசு பெறுபவர்: S. குளோரியா, இராசவீதி, கோப்பாய்.

# அசைவுக் கல்வி

● கலாநிதி சபா ஜெயராசா

பாலர் பாடசாலைகளில் நிகழும் கற்பித்தல் நடப்பியலில் அசைவுக்கல்வி பற்றி (Movement Education) கல்வியலாளர் விரிவான ஆய்வுகளை மேற் கொள்ளத் தொடங்கியுள்ளனர். உடல் அசைவு உளஅசைவுடன் இணைந்து அறிகை அமைப்பை விரிவாக்குகின்றது. பாலர்களால் மேற் கொள்ளப்படும் அசைவுகள் மூன்று பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படும். அவையாவன:

## (அ) செயல் நெறிப்பட்ட அசைவுகள்:

ஏறுதல், தள்ளுதல், தாவுதல், சமநிலைப்படுத்தல் முதலியவை செயல் நெறிப்பட்ட அசைவுகளுக்கு உதாரணங்கள். இவற்றிலிருந்து பிற்காலத்தில் கைசார் வினைத்திறன்கள் மேம்பாடு அடையும்.

## (ஆ) உடற்பலத்தையும் வேகத்தையும் ஒன்றிணைத்துச் செயற்படுத்தும் அசைவுகள்:

ஓடுதல், பாய்தல், நீந்துதல், செலுத்துதல் முதலியவை இதற்கு உதாரணங்கள். இவற்றிலிருந்து மெய்வல்லுநர் திறன்களும் விளையாட்டுத் திறன்களும் பிற்காலத்தில் வளர்ச்சியடையும்.

## (இ) ஒத்திசைவுடன் இணைந்த அசைவுகள்:

தாளத்தோடும், இசையோடும் இணைந்த அசைவுகள் இதற்கு எடுத்துக் காட்டுகளாக அமையும். இவற்றை அடிப்படையாகப் பிற்காலத்தில் நடனமாடும் திறன் படிமலர்ச்சி கொள்ளும்.



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

அசைவுக் கல்வியுடன் இணைந்ததாகவே ஒரு பிள்ளையின் பேச்சுத்திறன், எழுத்துத்திறன், ஆற்றுகைத்திறன் முதலியவை வளர்ச்சியடைவதால் பெற்றோரும், ஆசிரியர்களும் இத்துறையிலே கவனக் குவிப்பை ஏற்படுத்தவேண்டியுள்ளது. இவற்றை மேலும் ஆழ்ந்து பார்க்கும் பொழுது நுண்மதித்திறன், ஆக்கத்திறன் போன்றவற்றின் வளர்ச்சிக்கும் அசைவுக்கல்வி இன்றியமையாததாக விளங்குவதைக் காணலாம்.

சிறுவர்களுக்கு அசைவுக் கல்வியை உரிய முறையிலே வழங்குவதன் வாயிலாக தன்னம்பிக்கை, தமது நடத்தைகளைத் தாமே நேர்முகமாக நெறிப்படுத்தக் கூடிய ஆற்றல் முதலியவற்றை வளர்க்கலாம். பிள்ளைகளின் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடுகளுக்கும் அசைவுக் கல்வி பெருந் துணை செய்கின்றது. பெரியவர்களைப் பார்த்துச் செய்யும் "இலயிப்பு முறைமை" தவிர்க்கப்பட்டு, அசைவுகளைக் கற்றுக் கொள்ளக் கூடிய ஆர்வ நிலைகளையும் அறை கூவல்களையும் சிறுவர்களுக்கு வழங்குதல் வேண்டும். உள்ளார்ந்த அறிகைகளையும், அனுபவத்திரளைப்பெறுவதற்கும் வளர்ப்பதற்கு அசைவுக்கல்வி மிகப் பொருத்தமானதாக விளங்குகின்றது.

அசைவுக் கல்வியை வளர்ப்பதற்கு முதற்படியாக ஆசிரியரும் பெற்றோரும் சிறுவர்களை உற்று நோக்கல் வேண்டும். இவ்வகையான உற்று நோக்கலின் நான்கு வகையான வினாக்களுக்கு விடை காணும் தேடல் இடம் பெறல் முக்கியமானது.
அவை:

அ) அசைவுகளின் போது உடலின் எப்பகுதிகள் கூடுதலாகச் சம்பந்தப்படுகின்றது என்பதைப் பகுப்பாய்வு செய்தல்.

ஆ) "எங்கு" அசைவு ஏற்படுகின்றது என்பதை நோக்கல் மேல் நோக்கிய அசைவு, கீழ் அசைவு, சுழற்றப்படும் அசைவு என்ற பண்புகள் "எங்கு" என்பதோடு இணைந்தது.

இ) எவ்வாறு அசைவு ஆற்றுகை செய்யப்படுகின்றது என்பதை ஆராய்தல் இப்பிரிவில் இடம் பெறும். அசைவின் விசை, மெதுவானதா, வேகமானதா என்பதை நோக்குதல், அசைவின் பலத்தை மதிப்பிடுதல் போன்றவை இப்பிரிவில் இடம் பெறும்.

ஈ) அசைவுகள் எவற்றுடன் சம்பந்தப்படுகின்றன என்பதை இவ்வகையான இப்பிரிவில் இடம் பெறும் இலக்குகளுடன், பொருள்களுடன், நண்பர்களுடன், என்றவாறு அசைவுகளின் சம்பந்தங்கள் விரித்து நோக்கப்படும்.



மேற் கூறிய அவதானிப்புகளை அடிப்படையாகவைத்து அசைவுக்கல்வியை ஒழுங்கமைத்தல் வேண்டும்.

அ) உடலோடு தொடர்புடைய கற்றற் பரப்புக்கள் பின்வருமாறு இடம் பெறும்.

1. முழு உடலையும் பயன்படுத்தும் செயற்கோலங்கள்.
2. தனித்தனி உடலுறுப்புக்களைப் பயன்படுத்தும் செயற்கோலங்கள்.
3. உடல் உருவத்தோடு இணைந்த செயற்கோலங்கள் வளைந்து நிற்றல், சரிந்துநிற்றல், முதலியவை.

ஆ) அசைவு இடைவெளிக்கு முதன்மை கொடுக்கும் கற்றற் பரப்புக்கள் பின்வருமாறு இடம் பெறும்.

1 அண்மை நிலை, சேய்மை நிலை
2 தளத்தில் நிகழும் அசைவுகள்
3 மேல் வெளியில் நிகழும் அசைவுகள்
4 தாழ் மட்டம், உயர் மட்டம், நடுத்தரமட்டங்களில் நிகழும் அசைவுகள்
5 முன் அசைவு, பக்க அசைவு, பின் அசைவு

இ) உடலின் பண்புகளை வலியுறுத்தும் கற்றற் பரப்புக்கள்

1 உசார் நிலை, தளர்ந்தநிலை ஓய்வுநிலை
2 மனவெழுச்சிகள் கலந்த அசைவுகள்
3 வேறுபட்ட விசைகள் கலந்த அசைவுகள்
4 பாரங்கள் தாங்கும் அசைவுகள்

ஈ) சம்பந்தப்படும் அசைவுகளோடு இணைந்த கற்றற் பரப்புக்கள்

1 மாணவரும் - மாணவரும்
2 மாணவரும் - அசையும் பொருள்களும்
3 மாணவரும் - அசையாப் பொருள்களும்
4 மாணவரும் - ஆசிரியரும்

பாலர் கல்வி என்பது முற்றிலும் உளவியல் மயப்படுத்தப்பட்ட கல்வியாக, மாற்றுவகைப்பட்டதும், பன்முகமான செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கியதுமான கல்வியாக கட்டியெழுப்பப்பட்டு வருகின்றது. இந்த அவதானிப்புக்களை உள்வாங்காது பாரம்பரியமான, நெகிழ்ச்சியற்ற வகுப்பறை மாதிரிகையினை இன்னமும் இறுகப்பற்றி நிற்றல் பொருத்தமற்றது.



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

சூழலுடன் இடை வினைகளை விருத்தி செய்தல், குழுவை விளங்கிக்கொள்ளல், குழுவுடன் பொருத்தப்பாடு கொண்டு உடற் பலத்தைத் தனியாகவும், கூட்டாகவும் பிரயோகித்தல், சமூக இசைவாக்கம் போன்ற செயற்பாடுகளை மேம்படுத்த அசைவுக் கல்விக்குப் பிரதியீடுகள் இல்லை. அசைவுகள் வாயிலாக ஆற்றல்கள் வெளிப்படுகின்றன; தெரியப்படுகின்றன. அனைத்துச் செயற்பாடுகளும் அசைவுகளுடன் தொடர்புடையன. எழுதல், பேசுதல், பாடுதல் என்பவை நுண்ணிய அசைவுகளுடன் தொடர்புடையவை. உடலை இயக்கி உற்பத்தியைப் பெருக்கும் நடவடிக்கைகள் எல்லாவற்றிலும் அசைவுகளே அடிப்படையாகின்றது. அழகியற் செயற்பாடுகள் அனைத்தும் அசைவுகளினாற் பிறப்பிக்கப் படுகின்றன.

உளவியலாளர் மட்டுமன்றி சமூக மானுடவியலாளரும் அசைவுகள் பற்றி ஆராய்ந்து வருகின்றனர். பழங்குடி மக்களது சடங்குகளிலும் நடனங்களிலும், செயற்பாடுகளிலும், மரபுகளிலும் அசைவுகள் கணிசமாக அவதானிக்கப்படுதல் குறிப்பிடத்தக்கது.

---

# எதிர்பாருங்கள் !
# எழுதுங்கள் !!

1998 - வது ஆண்டிற்கான எம் அடுத்த இதழ்களில் ...

★ போரின் வடுக்கள் (சித்திரை - ஆனி)
★ மனித உரிமை (ஆடி - புரட்டாதி)
★ மனித மேம்பாடு (ஐப்பசி - மார்கழி)

இதனை அலங்கரிக்க உங்கள் ஆக்கங்களை
அனுப்பி வையுங்கள்.

ஆ - ர்

---



# பதட்டங்களின் படலங்கள்

○ யோ. ஜெயக் கொடி
முல்லைத்தீவு

கருவறையில் உதித்து
வாழ்வியலில் வலம்வந்து
கல்லறையில் மரணிப்பது
பதட்டம்
இது
துணிவின் எதிரி
நம்பிக்கையின் பகைவன்
கோழையின் நண்பன்
அறிவாளியின் நிதானம்
போதையில் மயக்கம்
பண்பாட்டின் சின்னம்
தோல்வியின் தொடக்கம்
பதட்டம்
ஆண் பிள்ளை - எனின்
இச் சமூகச் சூழ் நிலையில்
எப்படி வாழ்வான்
வளர்வான்
என நினைத்து
நினைத்து ஏங்குவாள் - அன்னை
பெண் பிள்ளை - எனின்
சீதனம் .........
இராணுவ மேலாதிக்கம்
இவ்வாறு
கருவிலேயே பதட்டங்கள்
குழவிப் பருவத்தில்
நீ இதைச் செய்யாதே
அதைச் செய்யாதே
முனி பிடிக்கும் - என
அவைகளின் பயங்கள்
பிள்ளைப்பருவம் எனின்
பரீட்சை தான் வாழ்வு என்று
தேர்வை எதிர் கொள்ள
பதட்டம்
இதனால்
வாழ்வே வேதனையாய்
அமைந்து விடுவதுண்டு
குமரப்பருவம் எனின்
காதலித்தவன்
கரம் தருவானா ?
காதலித்தவள்
தலை தருவாளா ?
என - ஏக்கம்
மண வாழ்வில் .....
என்னை
கண் கலங்காமல்
பார்ப்பானா.......என
அவள் ஏங்க
என்
வாழ்வு
பதவி
பட்டம்
சொத்து
சுகத்துடன் அமையுமா ?
என
அவன் ஏங்க
நன்றாகும்
வயதினில்
முதியோர் இல்லமா ?
எனக்கு கை கொடுக்கும்
என முதியவர்
ஏங்க
இங்கு
வாழ்வின் எல்லாமே
பதட்டங்களாக
ஏக்கங்களாகி
நகருகின்றது - எனவே
கருவறையில் உதித்து
கல்லறையில் மரணிப்பது
பதட்டம்

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

# உத்தமனார் வேண்டுவது...

★ கோகுலன் ரட்ணசிங்கம்

கஸ்தூரியை ஒரு அழகானவள் என்று சொல்லலாம். ஆரிய திராவிட கலப்பின் ஒரு அழகு அவளிடம் பரிணமித்து இருந்தது. மெல்லியதான தேகமும், மீன் விழிகளும், நீண்ட மூக்கும் சிவந்த இதழ்களும், அளவான [illegible]களும் மேலும் அவளை அழகாக்கியது. மனதின் உள்ள தெளிவும், உறுதியும், முகத்தில் தெரிந்தது.

விரிவுரைகள் முடிந்து மாணவர்கள் கூட்டுக்களாக வெளியேறினர். ஒரு சலசலத்த சத்தம் கிளம்பிக் கொண்டு இருந்தது. கஸ்தூரி அமைதியாக வெளியேறினாள். யாரோ கிண்டல் பண்ணினார்கள். அவள் பொருட்படுத்தவில்லை. முகத்தில் சிந்தனையின் ரேகை படர்ந்திருந்தது.

அவளுக்கு எவரையுமே பிடிக்கவில்லை, எல்லாம் வெறுப்பாக இருந்தது. எல்லோருமே அழகு என்றும் காதலிக்க வருகின்றார்கள். அழகு என்ற அவயவங்களின் அழகுக்காகவே சித்திரத்தில் பெண்மையைக்கூட எவனும் விரும்புகின்றான். ஆத்மாவின் அழகை எவனும் காண முயற்சிக்கவில்லை, ஆத்மாவின் புனிதத் தன்மை புரியவில்லை.

"கஸ்தூரி எங்கே போகிறாய்?" என்று சுபா கேட்டபோது தான் அவள் திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்தாள். அவளுடன் சேர்ந்து இருவரும் படிக்கட்டில் அமர்ந்தார்கள். அருகில் சென்ற இளைஞன் ஒருவன் கழுகுப் பார்வை பார்த்தான். கஸ்தூரி முகத்தைச் சுளித்துக்கொண்டு சொன்னாள். 'அழகாகப் பிறந்தால் பிடித்து விழுங்கி விடுவார்கள் போல இருக்கின்றது. அப்பா இவர்களின் பார்வையை என்னால் சகிக்க முடியவில்லை'

'இல்லைக் கஸ்தூரி அழகு என்பதும் வாழ்க்கையின் ஒரு அம்சம்தான்' அது அடிமனதில் இருந்து வருகின்றது. சந்தோஷத்தைத் தருகின்றது திருப்தியைத் தருகின்றது ஆவலைத் தருகின்றது. இது இயற்கையின் படைப்பு. இயல்பாகவே இது மனித மனங்களில் இருந்து எழுகின்றது. வண்டுகளைப் பார். அழகிய மலர்களைக் கண்டு ஓடுகின்றது. இது ஒரு கவர்ச்சி. இயல்பாக தன்னை வாழவைக்க இதனை மேற்கொள்கின்றது'.

மனிதர்களைப் பொறுத்த மட்டும் நான் இதனை ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டேன் சுபா இங்கு மனதுதான் முக்கியம். அழகு எத்தனை காலம், சிறிது காலத்தில் அழகு மறைந்து போக பின்னர் வாழ்க்கை எதில் உள்ளது; வாழ்க்கையின் அர்த்தம் என்ன [illegible]? அப்படியானால் அழகில்லாதவர்கள் வாழ்வதில்லையா? அவர்களிடம் எவ்வளவு நல்ல பண்புகள், பழக்கவழக்கங்கள் இருக்கின்றன. இதை ஏன் மதிப்பதில்லை'?

சுபா அமைதியாகவே 'என்னைப் பொறுத்தவரை மனம் தான் முக்கியம் என்று மனதைப் புரிந்து மனதின் அன்பை விளங்கி எனது விருப்பு வெறுப்புக்களை அறிந்து நடக்கும் அவனுக்குத் தான் நான் என்னைக் கொடுப்பேன். இல்லாவிடில் நான் என்றைக்குமே ஆசிரியையாக வாழ்வேன். சுபா இன்றுகூட என்னைப் பெண்பார்க்க வருகின்றார்கள். அவனிடம் சிலவிடயங்கள் கேட்பேன். பிடித்திருந்தால் சரி. இல்லையென்றால் வேண்டாம், விருப்பமில்லை என்றால் அப்பா கத்துவார். அப்பாவுக்காக நான் எனது வாழ்க்கையை இழக்கத்தயாரில்லை. கூறிமுடித்த கஸ்தூரி 'நான் போய் வருகிறேன் சுபா' என்று விடை பெற்றாள்.

அம்மா அவளை அழகாக அலங்கரித்தாள். காஞ்சிபுரம் சாறி அவள் கட்டிக் கொண்டாள். அங்கே திரும்பி, இங்கே திரும்பி என்று பொட்டு வைத்தாள். கண்களுக்கு மையிட்டுவைத்தாள். உதடுகளை சிவப்பாக்க சாயம் பூசத் தேவையில்லை. மணிக்கூடும் சிறிது பூசினாள். நெக்லஸ் அழகு படுத்தியது. சிறப்பு ஒட்டுப் பொட்டு கண்ணாடியும் படமாகக் காண்பித்தது. அலங்காரி அவளை ஆசையோடு பார்த்தாள். 'நேரம் போட்டுது கெதியாய் வெளிக்கிடுங்கோ பா' என்று அப்பா அவசரப்படுத்தினார்.

காரில் இருந்து இறங்கிவந்த அவன் கம்பீரமாக நடந்து [illegible]வாக அமர்ந்தான். ஒரு புன்னகையுடன் பெற்றோர்கள் விவாகப் பேச்சினை கோலாகலமாகத் தொடங்கினர். அவன் வீட்டுக்கு நோட்டம் விட்டான். பெண்பார்க்கும் படலம் வந்தது. கொலுவாக நடந்துவந்த அவள் அமர்ந்த போது அவனது ஆழமான பார்வை ஊடுருவிச் சென்றது. [illegible]டம் தனியாக கதைக்க விரும்பிய போது தனியறைக்குச் சென்றார்கள்.

'கஸ்தூரி நீங்கள் மிகவும் அழகாக இருக்கின்றீர்கள்' பேசத் தொடங்கினான். அவள் ஏங்கிப் போனாள். இவனும் அப்படித் தானா? அதே கூட்டம் தான். இவனுக்கும் அழகுதான் முக்கியமா? எல்லோருமே இப்படித் தான் இருக்கின்றார்களோ? அவள் எண்ணியபடி குனிந்திருந்தாள், அவன் தொடர்ந்து பேசினான் ஆயினும் கூட இந்த அழகு எனக்கு முக்கி





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

யாயில்லை. அழகுதான் வாழ்க்கை இல்லை. அது சிறிது காலம் தான் இருக்கும். ஆன்மாவும், அதனுடன் இணைக்கப்பட்ட அன்பும் புரிந்துணர்வும் தான் வாழ்க்கை. ஒரு அழகிய ஆத்மாவைத் தான் நான் விரும்புகின்றேன் தேடுகின்றேன். அதை நீங்கள் தருவீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கின்றேன். பிரவின் சொல்லி முடித்தான்.

கஸ்தூரிக்கு தலைகால் புரியவில்லை. வியந்துப் போனாள் அவள் எதிர்பார்த்தது, அவள் தேடியது, அவள் விரும்பியது இன்று தேடிய. நானும் இதைதான் விரும்பினேன் என்று சொல்ல அவள் இதழ்கள் பட்ட கஷ்டம் கொஞ்சமல்ல. கண்கள் ஆனந்தமாக கலங்கியது. ◉

## சிரிப்பின் வகைகள்

| | |
|---|---|
| கண்பார்த்து சிரிப்பவன் | கயவாளி |
| காணாமல் சிரிப்பவன் | கஞ்சன் |
| கற்பனையில் சிரிப்பவன் | கலைஞன் |
| கோபத்தில் சிரிப்பவன் | கொடியவன் |
| மோகத்தில் சிரிப்பவன் | சித்தமையாளன் |
| தெரியும் என்று சிரிப்பவன் | பசப்பாளன் |
| தெரியாது என்று சிரிப்பவன் | நடிகன் |
| இடம் பார்த்துச் சிரிப்பவன் | சந்தர்ப்பவாதி |
| இருக்கும் இடமெல்லாம் சிரிப்பவன் | கோமாளி |
| ஓயாமல் சிரிப்பவன் | பைத்தியக்காரன் |
| ஓட விட்டு சிரிப்பவன் | வஞ்சகன் |
| நதி போல சிரிப்பவன் | அறிஞன் |
| செய் கெட்டுச் சிரிப்பவன் | பச்சோந்தி |
| அழுக்குச் சிரிப்பவன் | ஆண்டி |
| துன்பத்தில் சிரிப்பவன் | மனிதன் |
| பகைமையில் சிரிப்பவன் | மன்னன் |
| மாணையில் சிரிப்பவன் | பண்பாளன் |
| கொடுக்கும் போது சிரிப்பவன் | சூழ்ச்சிக்காரன் |
| இன்பத்தில் சிரிப்பவன் | ஏமாளி |
| அறியாமல் சிரிப்பவன் | மடையன் |
| தன்னைமறந்து சிரிப்பவன் | காதலன் |

யோய் பெலிசியன்
பெலிசினாஸ்



# உள ஆலோசனை

உளவளத்துணையாளர்
● எஸ். டேமியன்

நான் பலர் முன்னிலையில் எதிர் கொள்ளும் போது பதட்டம் ஏற்படுகிறதே ஏன்? இது ஒரு மன நோயா?

R. S
சாவகச்சேரி

○ பதட்டம் ஒரு உளவியல் நோயல்ல. வருங்காலத்தில், என்ன நடக்கும் என்ற காரணகாரியம் அற்ற அர்த்தமில்லாத பயமே பதட்டம். பதட்டத்தின் காரணங்களை அறிந்து சாந்த வழிமுறைகளை பற்றி உடலையும் உள்ளத்தையும் தளர்த்துவதன்மூலம் பதட்டத்தை வெற்றிகொள்ளலாம்.

□ போரின் அனர்த்த அனுபவங்களால் எனது பயணங்களில் சிறுவர்களை கண்டாலே பதட்டம் ஏற்படுகின்றது. இதனால் வேலைக்கு செல்வதையே குறைத்து வருகிறேன். இதனைப் போக்க வழி உண்டா?

செல்வி. R. மகேஸ்வரி
வவுனியா.

● அநேகமாக வன்முறை, சித்திரவதை போன்ற கொடுமைகளுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு மீண்டும் மீண்டும் இந்த காட்சிகள் வந்துகொண்டே இருக்கும். குறிப்பாக சிறுவர் அவலிந்தவர்களை காணும்போது மனதில் உறங்கிக்கிடந்த அனுபவங்கள் பாதிக்கப்பட்டவரில் ஒரு உணர்வை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர் தங்களுடைய வழமையான கடமைகளை செய்ய கஷ்டப்படுகிறார்கள். உளவளத்துணையாளர் இதனை நிவர்த்தி செய்யலாம்.



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

□ ஆசிரியருடன் பள்ளிசென்று வந்த எனது மகன் படிப்பில் பிற்பட்ட நிலையுங்கள் ஆசிரியர் கண்டித்ததால் பாடசாலை செல்லும்படி மறுக்கிறான் பதட்டமடைகிறான் இதனை நீக்க வழி கூறுவீர்களா ?

க. வெளிப்புல்லம் மன்னார்.

● பிள்ளைக்கு இது ஒரு கஷ்டமான அனுபவம்தான். மீண்டும் பிள்ளைக்கும் ஆசிரியருக்கும் ஒரு புரிந்துணர்வை நல்லுறவினை ஏற்படுத்தி, பிள்ளையினுடைய கல்வியை மேம்படுத்தச் செல்லலாம்.

□ எனது கணவர் மதுவருந்த அடிமையாகி விட்டார். அவர் அருந்தாவிட்டால் கைகால் நடுங்கி அப்பாலைக் கண்டவுடனே பின்னால் பதட்டப்படுகிறார்கள். கணவருக்கு குடிக்கும் விருப்பமாக இல்லை. என் நிலை உணர்ந்து மீள வழி கூறுவீர்களா?

M. [illegible] பருத்தித்துறை.

● இவரை நாதரின் மருத்துவ மனையில் அனுமதித்து வைத்தியரின் ஆலோசனை மூலமும் உளவள சிகிச்சை மூலம் இவருக்கு உதவியளிக்கலாம். முன்பு போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி பின்னர் அதிலிருந்து விடுபட்டவர்கள் என ஒரு அமைப்பு உண்டு. அதில் சேர்ந்தால் அடிமைப்பட்டவர் தன் வாழ்க்கை கட்டி யெழுப்பலாம்.

□ அமாவாசை, பௌர்ணமி, வளர்பிறை நாட்களில் மனநோயாளிகளின் கொந்தளிப்புக்கள் அதிகமாகும் போது விட்டார்கள். மனநோயாளிகள் பைத்தியக்காரர். உளநோயிக்கும் இந்நாட்களுக்கும் என்ன தொடர்பு? என் இந்த சேர்க்கை பற்றி சொல்வீர்களா?

V. மனோகரன் மானிப்பாய்.

● ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒருவிதமான அமாவாசை, பௌர்ணமி கலந்த நாட்களில் உளநோயின் அறிகுறிகள் கூட காரணங்கள் இல்லை. மேலும் அவை நம்பிக்கையும் அல்ல எம்முடைய கலாசார நம்பிக்கையே இந்த முறையாக அமைகிறது.

---

உளவியல் சந்தேகமா? ▶▶▶

உங்கள் உள்ளத்தில் எழும் உளவியல் சந்தேகங்களுக்கு விடைகாண எழுதுங்கள். உள ஆலோசனை வழங்கப்படும்.



# குழப்பம் தவிர்க்க (Don't Worry)

மனக் குழப்பம் ஒரு பிசாசு. அது உலகத்தைக் கறுப்பாகக் காட்டும். தனிமையில் குழம்பிய மனத்தோடு மீள சிந்தனையில் ஈடுபடுவது தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உதவியளிக்க மாட்டாது.

உணர்ச்சி வசப்பட்டு கவலையோடு கொடுப்பவர்களுடன் சேர்ந்து இருந்து கொண்டிருக்க நேரிடும் சமயங்களில் பொறுமையாக உட்கார்ந்து சிந்திப்பது நன்மை பயக்கும்.

உங்களுக்குக் கோபமூட்டிய காரணம் எப்படிப்பட்டது. அக்காரணத்தினால் தான் குழம்பிய நிலையை அடைந்தீர்களா? என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கையாக மனிதன் எந்த வொரு துக்ககரமான சம்பவத்தையும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள விரும்புவதில்லை. அவற்றைத் தொடர்ந்து எடுத்துச் சொல்வதையும் விரும்புவதில்லை. மறந்து விட எண்ணுவான். ஆனால் உள்ளுணர்வில் இந்தச் சிந்தனை வேலை செய்து கொண்டிருக்கும். அந்த சமயம் மற்ற எண்ணங்களிலும் ஈடுபாடின்றி காரணமற்று மனத் தளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும்.

பக்கத்தில் உள்ளவர்களிடம் வேண்டாத விஷயங்களிலும் கோபமடைகிறோம். இந்தக் கோபம் ஒரு மாறுபட்ட சிந்தனையால் ஏற்படுவதைக் காணலாம். அப்போது ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து சிந்தித்துப் பார்த்தால் வெகு விரைவில் என்ன காரணத்தினால் எரிந்து விழுந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பது புலனாகும்.

உங்கள் கணவரிடமோ அல்லது மனைவியிடமோ, அல்லது நண்பரிடமோ, யாரிடமாவது பேசிப் பார்க்கவும். அவர்கள் விருப்பமாகப் பேசிக்கொண்டிருங்கள்.

பேசிக் கொண்டிருப்பதனால் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட துக்கத்தினால் விரையமாகிக் கொண்டிருக்கும் சக்தியை அடக்கி விடலாம். அப்போது உங்களின் சிந்தனைகளுக்கும் செயல்களுக்கும் ஏற்பட்ட தடைகள் நீங்கிவிடும். வெகு விரைவில் புதிய ஆளாக மாறிவிடுவீர்கள்!

புத்திசாலி எந்த விஷயத்திலும் துன்பப்பட மாட்டான். தளர்ச்சி ஏற்படும் சமயங்களில் மற்றவர்களுடன் கலந்து பேசுவதனால் விமோசனம் ஏற்பட வழியுண்டு.

கே. சி. இராமநாதன்

ஆங்கில மூலம்: The human machine by E. R. THOMASON M. A.



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

# உளவியல் காட்டும் ஆளுமை

○ கோகிலா மகேந்திரன்

ஆளுமை என்றால் என்ன? உளவியல் மாணவன் ஒருவன் எழுப்பக்கூடிய மிகக் கடுமையான வினாக்களில் ஒன்று இது. தமக்கிடையே சில பொதுப் பண்புகளைக் கொண்டிருந்தாலும்கூட, இதுவரையில் ஏறத்தாழ இருபத்தைந்து வெவ்வேறு ஆளுமைக் கொள்கைகள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. உளவியலில் இது இன்று ஒரு தனிப்பட்ட துறையாகவே வளர்ந்து வருகிறது. ஆளுமை பற்றி ஏற்கனவே அறியப்பட்ட அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விடயங்களைக் கற்கவே ஒருவருக்கு நீண்ட காலம் தேவைப்படும். அதே சமயத்தில் அது பற்றி இன்னும் அறியப்படாத அல்லது தெளிவு படுத்தப்படாத பகுதிகள் நிறையவே இருக்கின்றன.

இருபத்தைந்து வெவ்வேறு ஆளுமைக் கொள்கைகள் வெளியிடப்பட்டிருக்கும்போது, இவற்றுள் எந்தக்கொள்கை சரியானது என்பது மற்றொரு கடினமான வினாவாக மேலெழும்புகிறது. "இக்கேள்விக்கு எந்த வகையானும் விடை சொல்லமுடியாதாகையால், இந்தக் கேள்வி பொருத்தமற்றது" என்பதே உளவியல் அறிஞர் தரும் விடையாகும்.
(That is an inappropriate question because it is unanswerable)

ஆளுமை பற்றிய உளவியலின் பிரிவு ஆளுமையியல் (Personology) என அழைக்கப்படுகிறது. இது மனித வாழ்வுபற்றியும் அதன் வாழ்வின் பாதையைப் பாதிக்கும் காரணிகள் பற்றியும் தனி மனித ஆளுமை வேறுபாடுகள், ஆளுமை வகைகள் பற்றியும் ஆய்வு செய்கிறது. ஆகவே ஆளுமையியல் என்பது மனிதனைப் பற்றிய விஞ்ஞானம் ஆகும்.

ஆனால் இன்று 'ஆளுமை' என்ற சொல் உளவியலுக்கு அப்பால் நாம் பல துறைகளுக்குச் சொந்தமான சொல் ஆகிவிட்டது. ஆளுமைக்கு வரைவிலக்கணம் கூறுவதற்கு சில சமயங்களில் கடினமான கணித வாய்ப்பாடுகள் பயன்படுகின்ற போதிலும், பொதுவாக ஆளுமை என்பது ஒருவரின் ஆசைகள், நம்பிக்கைகள், மனப்பாங்குகள், கொள்கைகள், பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியவற்றை மட்டுமல்லாமல்



அவரது உணர்ச்சித் தூண்டற்பேறுகள், மனநிலைகள், அவரிடத்தில் செயற்படும் சக்தி மட்டங்கள் ஆகிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கும் ஒரு சொல்லாகவே கருதப்படுகிறது.

ஆயினும் இதுவரையில் முன் வைக்கப்பட்டுள்ள பல கொள்கைகள் நாம் எதிர்பார்ப்பதனிலும் குறைந்த அளவு விஞ்ஞானத் தன்மை உடையனவாகவே காணப்படுகின்றன. இது தனி மனிதனின் தனித் தன்மையைப் பற்றிப் படிப்பதற்கும் அதே மனித குலத்துக்கே பொதுமைப் படுத்துவதற்கும் இடையில் ஒரு சம நிலையைத் தேடுவது என்பது மிகவும் கடினமான ஒரு கலையேயாகும்.

ஆளுமை என்ற சொல்லின் மொழிக்குரிய அடிப்படையைக் கோர்டன் ஓல்போர்ட் (Gorden Allport) என்ற விஞ்ஞானி தேடினார். புராதன லத்தீன் மொழியில் (Persona) 'பேர்சோனா' என்ற சொல் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அர்த்தங்களைத் தரும் சொல்லாகப் பாவிக்கப்பட்டு வந்தது.

ஒருவர் மற்றவர் முன்னே தோன்றும் நிலை — (அவரது உண்மை நிலை அல்ல), ஆசிரியர், நீதிபதி, விஞ்ஞானி என்று ஒருவர் தனது வாழ்வில் எடுக்கும் பாத்திரம், ஒருவரை அவரது தொழிலுக்குப் பொருத்தமுடையவராக ஆக்கும் அவரது தகைமைகளின் கூட்டுமொத்தம், ஒருவரது தனிப்பட்ட முக்கியத்துவம் (அவரது எழுத்து முறை முதலியன) போன்ற பல அர்த்தங்கள் இச்சொல்லுக்கு இருந்தன. இதற்கு முன்னர் லத்தீன் மொழியில் 'பேர்சொனெயர்' (Personare) என்ற சொல் கிரேக்க அரங்கில் நடிகன் போட்ட முகமூடியின் ஒலிவரும் பகுதியைக் குறித்தது. (Mouth Piece)

ஆகவே ஒரு மனிதனுடைய உண்மைத் தன்மைக்கும், அவனது வெளித் தோற்றத்துக்கும் இடையே உள்ள இரண்டகத் தன்மையைக் குறிப்பதாகவே இச்சொல் மெதுவாக வளர்ந்து வந்துள்ள நிலையைப் பார்க்கிறோம். அதாவது இச்சொல்லின் மொழியியல் சார்ந்த அடிப்படையிலேயே ஒரு உண்மை சொல்லப்படுகிறது. 'வெளியே தோற்றமளிக்கின்ற இந்த ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் உள்ளே வெளியே தெரியாத - தனிப்பட்ட சில அம்சங்களில் முற்றிலும் வித்தியாசமான ஒரு மனிதன் இருக்கின்றான். இந்த அகமனிதன் வெளியே தெரியும் மனிதனை விட அதிக அளவு உண்மையானவன். அதிக அளவு நேர்மையானவன்!

ஆனால் கார்ல் றொஜேர்ஸ் (Carl Rogers) மாஸ்லோ (Maslow) போன்ற மனிதம் சார்ந்த உளவியலாளர்கள் நம்பிக்கையை ஆளுமைக் கொள்கையாளருக்கு. வெளியே தெரியும் மனிதனும் அவனது



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

நடத்தைகளுமே ஆய்வுக்குப் போதுமானதாக இருப்பதால், முகமூடியின் பின் உள்ள இந்த மனிதன் அவர்களுக்கு மிக மங்கலாகவே தெரிகின்றான்.

ஆக, இந்த நாடகமும் முகமூடியும் பற்றிய படிப்பே (Person and Persona) ஆளுமை பற்றிய படிப்பு எனலாம் யுங் (Jung) என்ற உளவியலாளர் சொல்லுவார்.

"பேர்சோனா என்பது அடிப்படையில் உள்ளமைப்பற்ற நிலை தான். ஒரு மனிதன் எவ்வாறு தோற்றமளிக்கவேண்டும் என்று சமுதாயம் நினைக்கிறதோ, அதற்கும் தனி மனிதனுக்கும் இடையில் ஏற்பட்ட ஒரு சமரசமான நிலைதான் அது."

கொஃப்மன் (Goffman) பின்வருமாறு கூறுவார், "முகமூடியே உண்மையான மனிதனையும் உண்மையானதாக மாறி விடுவதும் உண்டு".

ஃபிராய்ட் (Freud) போன்ற இருபெரும் உளவியல் மருத்துவர்களால் முகமூடியின் பின் உள்ள மனிதனை இனங்காண முடிந்தது உண்மை தான். ஆனால் பல சமயங்களில் முகமூடி அகற்றல் (unmasking) என்பது எந்த உண்மையான தேவையுமின்றி நிகழ்த்தப்படுவதாகப் ஃபிராங்கில் (Frankl) கருதுகிறார். "முகமூடியைக் கவனமாய் முனைப்புடன் முகமூடியாகக் காணுதலே பல சமயங்களில் தேவையாக உள்ளது" என்பது அவரது எண்ணம்.

ஆளுமையியல் பற்றிய படிப்பில் உள்ள மற்றொரு சிக்கல் என்னவென்றால் ஆளுமை பற்றிய கொள்கை ஒன்றை ஒருவர் முன்வைக்கும் போது, அந்தக் கொள்கையின் கூறுகளை அவரது சொந்த ஆளுமையே பாதிக்கும் என்பதாகும். ஃபிராய்டின் வாழ்வில் நடந்த சம்பவங்களுக்கும் அவரது ஆளுமைக் கொள்கைக்கும் ஒரு தொடர்பு இருப்பது உண்மைதான். ஆனால் ஒருவரது ஆளுமையின் கூறு அவரது கொள்கையை எந்த அளவு பாதித்துள்ளது என்பது பற்றிய விளக்கம் அக் கொள்கையை நிராகரிப்பதற்குப் பயன்படாது. விசேட பரிசோதனை முடிவுகள் மூலமே அவ்வாறான ஒரு நிராகரிப்பு இடம் பெறலாம்.

ஒஸ்கார் வைல்ட் (Oscar Wilde) சொல்வது போல, "ஒருவன் இன்னொருவனை நஞ்சூட்டிக் கொலை செய்யக் கூடியவன் என்பது அவனது கவிதைக்கெதிரான விமர்சனமாக இருக்க முடியாது! ஆனால் சிக்மண்ட் ஃபிராய்ட், கார்ல் யுங், பியர் ஜனற் (Pierre Janet) போன்ற



முக்கியமான உளவியலாளர்கள் படைப்பு நோய்க்கு (Creative Illness) இலக்காகியிருந்தார்கள் என்பதையும் ஆளுமைக் கொள்கைகளை உருவாக்கியதன் மூலம் அந்த நோய் தீர்ந்தது என்பதையும் ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆளுமைக் கொள்கைகள் எல்லாவற்றுக்கும் அடியில் மூன்று பிரதான கேள்விகள் இருக்கின்றன.

1) மனிதன் வெளி உலக யதார்த்தத்தினால் வடிவமைக்கப்படுகிறானா?
2) மனிதன் தனது அக உலக யதார்த்தத்தினால் வடிவமைக்கப்படுகிறானா?
3) மனிதன் வெளி உலகையும் தனது அக உலகையும் தானே மாற்றி அமைத்துக் கொள்கிறானா?

அதாவது மனிதன் யதார்த்தத்தை படைக்கிறானா அல்லது யதார்த்தம் மனிதனைப் படைக்கிறதா என்ற அடிப்படை வினாவுக்கு இந்த ஒவ்வொரு ஆளுமைக் கொள்கையும் ஏதோ ஒரு முறையில் பதில் இறுக்க முனைகின்றது. மேலே சொல்லப்பட்ட இருபத்தி நான்கு ஆளுமைக் கொள்கைகளையும் மூன்று பெரிய பிரிவுகளில் அடக்கலாம்.

1) நடத்தைக் கொள்கைகள் (Behaviorism)
2) உளப்பகுப்பாய்வுக் கொள்கைகள் (Psycho Analysis)
3) மனிதம் சார்ந்த கொள்கைகள் (Humanistic)

சிக்மண்ட் ஃபிராய்ட் தனது கொள்கையில் அக, புற யதார்த்த நிலைமைகளே மனிதனை உருவாக்குகின்றன என்று சொன்னார். பாலியல் உந்தல், வன்முறை உந்தல், இருக்கும் வரைதல் ஆகிய மனிதத் தேவைகளே மனித ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளாக இருப்பதாக அவர் பார்த்தார். அக, புற யதார்த்த நிலைமைகள் மனிதனை உருவாக்குகின்றன என்ற கொள்கையில் ஃபிராய்டுடன் ஏற்றுக் கொண்டவர்களாக அன்னா ஃபிராய்ட் (Anna Freud), ஹார்ட்மன் (Hartman), வைற் (R. White) யுங் (Jung) அட்லர் (Adler), ஹோர்னி (Horney), சலிவான் (Sullivan), எரிக்சன் (Erikson), ஃபுரொம் (Fromm) ஆகியோர் இருந்தாலும் கூட, மனித ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் முக்கிய சக்தி எது என்பது பற்றி இவர்கள் கருத்துக்கள் வேறுபட்டன.



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

பாலியல் உந்தல், வன்முறை உந்தல் ஆகியவற்றோடு, நல்ல முறையில் அமையும் மனித உறவுத் தேவையும் மனித ஆளுமையைத் தீர்மானிப்பதாக அவர் சொன்னார். வாழ்க்கையில் நிறைவுக்கு இசைவாதல் என்ற தேவையே மனித ஆளுமையை உருவாக்குகிறது என்று றொஜர்ஸ் நினைத்தார். தன்னை முழுமையான அல்லது நிறைவுள்ள மனிதனாக்குதல் என்ற உந்துதலே அதனை உருவாக்குவதாக அட்லர் கருதினார்.

உண்மையான மனிதனை தன்னை முழுமையாக வளர்த்தல் என்ற தேவையே ஆளுமை உருவாக்கத்தின் அடிப்படை என்று ஹோர்னி எண்ணினார். இறுக்கத்தில் இருந்து விடுபடும் சுதந்திரத்துக்கான தேவையே இந்த ஆளுமை உருவாக்கம் என்பது [illegible] சிந்தனை. சுதந்திரப் படைப்பாக்க முயற்சிக்கான தேடலும், தனது அறியாத தன்மையை நாம் கொள்ளும் எதிர்வும் ஒருவரின் ஆளுமைக்கு வழிகாட்டும் பாதைகள் ஆகும் என்பார் ஃபிறொம்.

மனிதனே யதார்த்தத்தை உருவாக்குகிறான் என்ற கருத்தில் மில்லர் (Miller) டொலார்ட் (Dollard) பந்துரா (Bandura) ஆகியோர் ஒத்த கருத்துடையவர்கள். உலகின் புற நிலைமைகளே ஒரு மனிதனின் நடத்தையைத் தீர்மானிக்கின்றன என்று ஐசெங்க் (Eysenck) ஸ்கின்னர் (Skinner) ஆகியோர் வலியுறுத்தினார்கள்.

மனித இருப்பியல்வாதக் கொள்கைகளை முன் வைத்த லெயிங் (Laing.) கெல்லி (Kelly), ஆல்போட் (Allport), மாஸ்லோ (Maslow) றொஜேர்ஸ் (Rogers) ஆகியோரின் கருத்துக்களுக்குச் சமகாலம் அதிக முக்கியத்துவம் தருகின்றது.

றொஜேர்ஸ் இன் கருத்துப்படி முழுமையாகத் தொழிற்படும் ஆளுமையுள்ள மனிதன் ஒருவன், அநுபவங்களுக்குத் தன்னை முற்றாகத் திறந்து விடக்கூடியவனாக இருக்கிறான். தனது சொந்த உணர்வுகளைக் கண்டு பயப்படாதவனாக இருக்கிறான். இருப்பியல்வாத வாழ்வை வாழ்ந்து கொண்டு சுதந்திரமாக இயங்குகிறான். தன்னிடத்தில் அதிக நம்பிக்கையுள்ளவனாகவும் படைப்பாற்றல் மிக்கவனாகவும் இருக்கிறான். மரபுவழி வந்த சட்ட திட்டங்களையும் கொள்கைகளையும் அவன் அப்படி அப்படியே பின்பற்றுபவனாக இருப்பதில்லை. மாற்ற முடியாத கொள்கைப் பிடிப்புள்ளவனாகவும் இருப்பதில்லை.

மாஸ்லோ முன்வைத்த முழுமை மனிதன் பிரச்சினை மைய வாழ்வு அல்லது யதார்த்த வாழ்வு வாழ்பவனாக இருப்பான். தனது



சுயத்தை ஏற்றுக் கொண்டவனாக இருந்தும் அவன் உலகின் சிறு நிலைகளைப் பற்றிய உணர்வு காட்டுவதில்லை. எப்போதும் எளிமையாகத் (Simple) தோற்றமளிக்கும் இயல்புள்ள அவன், உடனுக்குடன் இயல்பாகவும் செயற்படக்கூடியவனாகவும் இருப்பான். உலகின் தோற்றப்பாடுகளை இயற்கையின் இசைவிலே அவன் ஒரு குழந்தை போல, எந்நேரமும் புதுமை காண்பான். மற்றவர்களை அவன் ஏற்றுக்கொள்வான் ஆயினும், தனித்திருப்பதிலும் இன்பம் காண்பான்.

வாழ்வின் இலக்குகளுக்கும் அவற்றை அடையும் வழிகளுக்குமான வேறுபாடு அவனுக்குத் தெளிவாகத் தெரியும். படைப்பாற்றல் மிக்கவனாயும், இறுக்கமான ஆழ்ந்த தனிமனித உறவுகளைப் பேணக் கூடியவனாகவும் இருக்கும் அவன் பண்பாடுகளில், தன்னை மறந்து ஆழ்ந்துபோக விரும்புவதில்லை. மொத்தமாகச் சமுதாயத்தின் மீது விருப்புள்ளவனாக இருக்கும் அதே நேரத்தில், எந்தத் தனி மனிதனிடத்திலும் மோசமான வெறுப்புக் கொண்டிருக்க மாட்டான். ஒரு மெல்லிய நகைச்சுவை உணர்வோடு உலகைப் பார்க்க அவனால் முடியும்.

ஆளுமைக் கருத்துக்களில் பல பயிற்சியால் வரக்கூடியவை ஆதலால் றொஜேர்ஸும், மாஸ்லோவும் காட்டும் முழு ஆளுமையை எமது வாழ்நாளில் பெற நாம் முயன்று வெற்றி காணமுடியும்.

---

## அடுத்த இதழ்

நாம் போரின் பாதிப்புக்களிலிருந்து முழுமையாக தப்புவதற்கு வாய்ப்புக்களேயில்லை. எனவே போரினால் ஏற்படும் உளத் தாக்க விளைவுகளைப் பற்றி எமது சமூகத்தில் ஒரு விழிப்புணர்வை கொணர எமது அடுத்த இதழ்.

### போரின் வடுக்கள்

எனும் தலைப்பில் வெளிவருகின்றது.
உங்கள் பிரதிகளுக்கு முந்துங்கள்.

ஆ - ர்

---



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

அ. ம. தி. களின் 150 ஆண்டுகளின் நினைவாக .....

# அமலமரித் தியாகிகளின் உளநல விழிப்புப் பணிகள்

[illegible]

---

## உடல், உள, ஆன்ம கட்டமைவில் மனிதன்

[illegible]

[illegible]

## 'நான்' சஞ்சிகையின் நற்பணிகள்

[illegible]

வெளிவருகின்றன. இதில் ஆய்வுக்கட்டுரைகள், சிறுகதைகள், சிந்தனைத்தொகுப்புகள், கவிதைகள், என பல ஆக்கங்கள் [illegible]

## "உளவளத் துணை நிலையங்கள்" ஒரு [illegible]

[illegible]

[illegible]

## மருத்துவமனைகளில் உளநல ஆன்மநலப் பணிகள்

மருத்துவமனைகளில் பணியாற்றும் அமலமரியினரின் ஆரம்பகாலப் பணிகள், ஆன்மநலனை நோக்கமாகக் கொண்டே ஆற்றப்பட்டன.





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

ii பிள்ளையின் திறமையை இனங்கண்டு அதை விருத்தி செய்ய சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்

iii தனிமையாக்கலில் தனிமைகளைக் கூறி [illegible] வளர்த்தல்

iv நல்ல நேரங்களை இயற்கையோடு சேர்ந்ததாக பயனுள்ள பொழுதுபோக்குகளை உருவாக்கிக் கொடுக்கல்.

v ஆடம்பரமின்றி எளிமையாக வாழப்பழக்குதல்

vi பிரச்சினைகளை பிள்ளைகளுடன் கலந்து தீர்மானமான முடிவெடுத்தல்

மேலே குறிப்பிட்ட செயற்பாடுகள் மூலம் குழந்தைகளை சிறந்த முறையில் குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் ஏற்றவாறு வளர்க்கலாம் எனக்கூறினார்.

[illegible] குழந்தைகளின் பிரச்சினைகளையும் [illegible] ''[illegible]'' [illegible] குழந்தைகள் [illegible] குழந்தை [illegible] ஆராய்ச்சி [illegible] பெற்றோரை [illegible] பெற்றோர் [illegible] வளர்க்கவேண்டும்.

அடக்கி வைப்பதால் [illegible] வீட்டு வெளியே வரும் [illegible] வாழும் [illegible] வாழ்வை மேற்கொள்ளும். எனவே அவர்களின் உணர்வுகளை மதித்து.

❋ அவர்கள் கூறுவதை செவிமடுக்கவேண்டும்.

❋ அவர்களிடமிருந்து புதிய விடயங்களை கற்கவேண்டும்.



❋ அவர்களோடு சித்தமான வார்த்தைகள் பேசுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் [illegible] வெட்க உணர்வை ஏற்படுத்தும்.

❋ அதிகாரம் செலுத்தக் கூடாது.

❋ அவர்களை [illegible] தவிர்க்க வேண்டும்.

❋ அர்களுக்கு சரியாக செய்வதையும் [illegible] செய்வதையும் [illegible].

❋ அவர் [illegible] அவனை அவ்வாறு [illegible].

❋ ''[illegible]'' [illegible] கொடுக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு [illegible] குழந்தைகளை சிறந்த [illegible] பெற்றோருக்கு [illegible] பெற்றோர்கள் [illegible] கொண்டனர்.

[illegible] - [illegible]

## செங்கதிர் இந்துக் கல்லூரியில் ......

செங்கதிர் இந்துக் கல்லூரியில் [illegible] 15. 3. 96 நடாத்தப்பட்டது.

''[illegible]'' [illegible] நடந்தனர்.

## மகளிர் [illegible] ........

[illegible] ''[illegible]'' [illegible]

நம் நாட்டில் தலைமைத்துவப் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளும் வகையில் [illegible] கூடவே, [illegible], விளையாட்டு, கருத்தரங்குகள் [illegible] ஆற்றலை வெளிப்படுத்த உதவுகிறது. இப் பயிற்சி தொடர்ந்து நடைபெறவேண்டும் என்று வேண்டுகோள் விடுக்கின்றனர். பயிற்சியாளர்களுக்கு [illegible] போயா தினங்களில் [illegible] "சுகவாழ்வு" நிலையத்தினர் நடத்தி வருகின்றனர்.

A. மொறின் E. ரவீந்திரா

### யாழ் மருத்துவமனையில்.....

யாழ் மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் ஊழியர்களுக்கான உளவள பயிற்சிகள் போயா தினங்களில் "சுகவாழ்வு" குழுவினரால் உளவள பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகிறது.

### "சாந்திகம்" பயிற்சிநெறி

உளவளத் துணையாளர்களை பயிற்றுவித்துவரும் சாந்திகத்தில் ஒன்பதுமாதகால பயிற்சியை நிறைவு செய்த 12 பயிற்றுனர்களுக்கான சான்றிதழ் வழங்கும் வைபவம் 31. 3. 98 ல் சாந்திகத்தில் நடைபெற்றது.

### கருத்துக் குவியல்; 75

உடல் உள வடுக்களை ஏற்படுத்தியிருக்கும் எமது பண்பாடு கலாசாரங்களும் பின்னடைவுகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது!
ஏற்படுத்தவில்லை.

உங்கள் கருத்துக்களை
30 - 04 - 98 முன் குவியுங்கள்



# வாசகர் பூங்கா

### உன்புகழ் ஓங்குக

புதுப் பொலிவுடன்
பூத்துக்குலுங்கும்
புதியதும் ஆண்டில் காலடி
வைக்கும் என் இனிய
நான் மலரே உன்னை
வாழ்த்தி இருகரம் விரித்து
வரவேற்கிறோம்

உனது வரவால
மங்களம் நிறைந்து
மங்காத அறிவு
ஒளி வீசட்டும்
மக்கள் நாளும்
உளவியல் தேவைகள்
பூர்த்தியாகட்டும்

திக் கெட்டும் உன்
புகழ் ஓங்கிடவே நாளும்
பரமனை வேண்டி
வாழ்த்துகிறோம்,

மாதம் ஒருமலராய்
எம் கரம்தனில்
தவழ்ந்து
அக இருள் நீக்கி
அருள் ஒளி ஏற்றிடுவாய்

S. C. ஞானசந்திரி
கோப்பாய்

### நான் விருப்பம்

'நான்' என்ற புத்தகத்தை என் நண்பர் ஒருவரிடம் இருந்து ஒரு சில வற்றை படித்த பின்னரே நான் என்ற புத்தகத்தை பெற விரும்பி இக் கடிதம் மூலம் தெரிவிக்கின்றேன்

1998ம் ஆண்டில் இருந்து எனக்கும் ''நான்'' என்ற சஞ்சிகையை அனுப்பிவைக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

இரோஜா யோசப்
கொழும்பு - 15

### உறவுகொள்ள...

உள்ளத்து காயங்களை ஆற்ற நான் தரும் ஆலோசனைகள் எமக்கு பெரும் உதவியாய் உள்ளது. நானே எமக்கு கதைகளாய், கட்டுரையாய், கவிதையாய் நாள்தோறும் செய்திகளை இங்கு பலரும் படிக்க உன்னோடு உறவு கொள்ள ஆவலாய் உள்ளார்கள் உன்வரவு எம் பகுதிக்கு கிட்டுமா?

S. சௌந்தரலிங்கம்
பல்கலைக்கழகம்
மட்டுநகர்.

※ மட்டுநகர் மறைக்கல்வி நடுநிலையத்தில் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். வியாபாரிகளை முகவர்களாக ஒழுங்கு செய்தால் எம்மோடு தொடர்பு கொள்ளுங்கள் உங்கள் பகுதிக்கு ''நான்'' வருவான்.

ஆ.ர்

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

*With the Best Compliments from*

# PTARICIAN INSTITUTE OF HIGHER STDUIES

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 sawing, 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