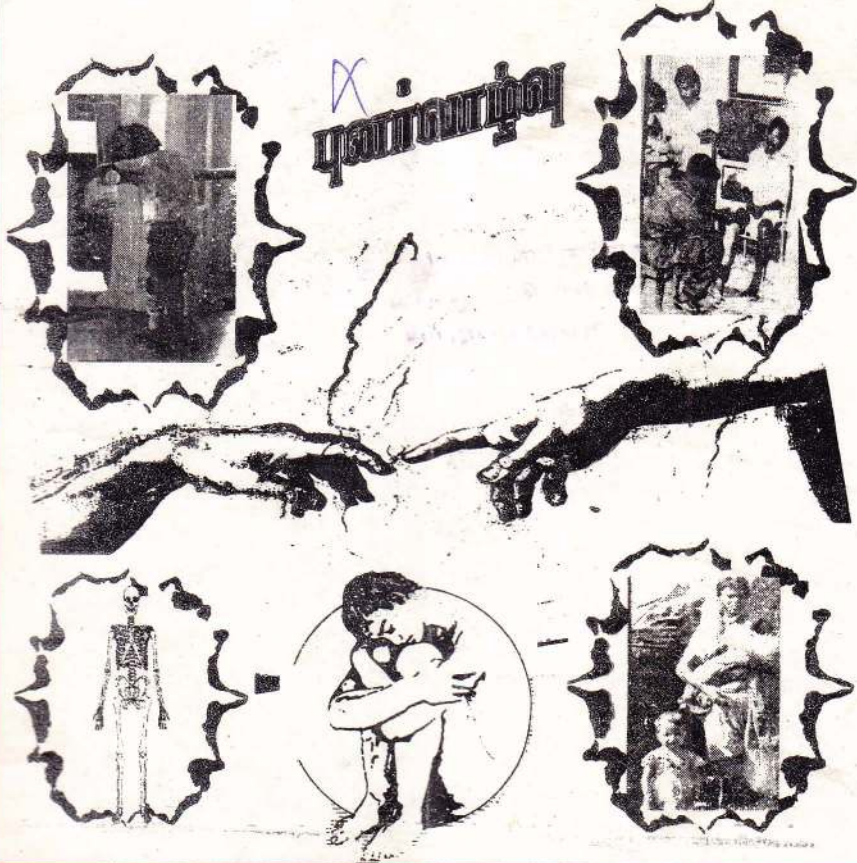


நான்



17-5-2001 8/6

உளவியல் சஞ்சிகை மலர் 26 இதழ் 01 தை - மாசி 2001



ஆசிரியர்:

போல் நட்சத்திரம் o.m.i. B.th. STL

இணையாசிரியர்:

பொன்சியன் o.m.i. B.th. B.A. (Hons)

ஒருங்கிணைப்பாளர்:

ஜெயந்தன் o.m.i

நிர்வாகக் குழு:

அ.ம.தி.இறையியல் சகோதரர்கள்

ஜோசப் பாலா

ஆலோசகர் குழு:

டேமியன் o.m.i., M.A.

டானியல் o.m.i., M.A.

செல்வரெட்டினம் o.m.i. Ph. D.

N. சண்முகலிங்கன், Ph.D.

Dr. R. சிவசங்கர் M.B.B.S.

ஜீனா H.C. Dip. in. Counseling.

ஜீவனதாஸ் o.m.i. B.A. (Hons), B.th.

ஜீவா போல் o.m.i. M.Phil.

உள்ளே.....

ஆசிரியர் அரும்புகள்

மருத்துவம் வழங்கும் புனர்வாழ்வு

குழப்பமற்றும் வளமாக

புனர்வாழ்வும் மனித உணர்வும்

வளமாகும் குடும்ப வாழ்வு

...புனரமைக்க வாழ்வு வளம்பெற...

உயர்க்கள்

பீச்சைஎடுத்தலும் புனர்வாழ்வும்

புனர்வாழ்வு

Dr. தயாசோமகந்தரத்துடன் -

சீல நொடிகள்

வாழ்வு வளம்பெற

புனர்வாழ்வு கானும் சுய -

தரிசனங்கள் தேவை

கருத்துக்குவியல்

வால்பவசந்தங்கள்

சீறுகதை - இணைப்புகள்

மாணவர் பக்கம்

தொடர்பு:.....

“நான்”

டி மசன் இறையியலகம்

சில்லாலை, பண்டத்தரிப்பு.

யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

‘NAAN’

Tamil Psychological Magazine

De Mazenod Scholasticate,

Sillalai, Pandatheruppu,

Jaffna, Sri Lanka.

Tel. & Fax. 021 - 2721

ஆசிரியர் அரும்புகள்

வாசக அன்பர்களுக்கு முன்றாம் மிலேனிய வாழ்த்திகள்

முழுஉலகையும் முடிபுள்ள வறுமைப்பிணி, பக்கமையுணர்வு, போர் நீங்கி வளமையும் ஆரோக்கியமும் நதியும் சமாதானமும் நிறைந்திட இறைவனை வேண்டுகின்றேன். குறிப்பாக நம் தமிழ் மக்கள் அனுபவிக்கும் உடல் உளநோய்கள் புனருத்தாரணம் பெற்று வாழ்வில் இயல்புநிலை தோன்றவும் நாம் ஆசிக்கின்றோம். மனிதம் மீண்டும் புனிதமடைய நாம் அனைவரும் கரம்பிடித்து உழைப்போம்.

முன்றாம் மிலேனிய முதல் மந்திரி ‘புனர்வாழ்வு’ என்னும் கருப்பொருளில் மலர்கின்றது. ஆக்கங்கள் அனைத்தும் மனித வாழ்வியலை உளவியல் ரீதியாக புனருத்தாரணம் செய்பவையாக அமைகின்றன. பொருளாதார, அரசியல், சமூக பாதிப்புகள் மனித வாழ்வை உளவியல் ரீதியில் எவ்வகையில் ஊனமுறச்செய்கின்றன என்பதை இனங்காட்டி உளவியல் ஆற்றுப்படுத்தலின் அவசியத்தைக் காட்டுகின்றன. மனிதன் அடிப்படையில் ஆரோக்கியமான ஆளுமை வளர்ச்சியுடன் இயல்புக்கம் பெற்று சுகவாழ்வு வாழவே விரும்புகின்றான். இருப்பினும் வாழ்வுச் சக்கரத்தில் முரண்பாடான நிகழ்ச்சிகளில் சிக்கலுடன் மகிழ்ச்சியை இழக்கின்றான். இது அவனது ஆளுமை விருத்தியில் சிதைவை ஏற்படுத்தும் போது வாழ்வு நெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாகின்றது. இவ்வாறான தாக்கங்களிற்குள் மூழ்கியிருக்கும் உள்ளங்களைத் தட்டிக் கொடுத்து அவர்கள் வாழ்வை நம்பிக்கையுடன் மீண்டும் எதிர்கொள்ள இவ்விதழில் விரியும் படைப்புகள் துணைநிற்கின்றன.

கவலை நம் மக்களைப் பீடித்திருக்கும் ஒரு கொடிய நோய். சில சமயங்களில் நாங்களே அவர்களின் கவலைக்குக்காரணமாக அமைந்து விடுகின்றோம். எவ்வாறெனில் அவர்களது பிரத்தியேகத்தை, ஆளுமையின் தனித்துவத்தை நாம் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு செயற்படுகின்றோம். ஒன்றாக வாழ்வது போல் இருக்கும் ஆனால் வெவ்வேறு துவங்குகளில் நமது செயற்பாடுகள் வெளிப்படட்டுக்கொண்டிருக்கும். அவ்வாறாயின் நம் உறவு நிலைகளிலும் சிந்தனைகளிலும் முரண்பாடுகளும் பிறழ்வுகளும் தோன்றுகின்றன. இவ்வகையில் நாமும் உளவியல் ரீதியான புனர்வாழ்வு தேடுதல் அவசியமாகின்றது.

எம் இனிய எழுத்தாளர்களின் ஆக்கங்களை நன்றியுடன் பாராட்டுவதோடு வரும் காலங்களில் கவிதைகள், சிறுகதைகள் போன்ற படைப்புகள் உளவியல் சார்ந்த சிந்தனைகளை மட்டும் தாங்கி நிற்பவையாக அமையவேண்டும் என விரும்புகின்றோம். இது “நான்” இன் வளர்ச்சிக்கும் பெறுமதி அதிகரிப்புக்கும் துணைநிற்கும். வாசகர்களின் ஆக்கபூர்வமான விமர்சனங்களையும் எதிர்பார்க்கின்றோம்.

ம. போல் நட்சத்திரம் அ. ம. தி.

மருத்துவம் வழங்கும் புனர்வாழ்வு

Dr. சிவஷங்கர்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு அவற்றிலிருந்து மீள்வதற்கும் முழுமையாக குணமாகாத நோய்களாயின் அதை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருந்து கொண்டு இயல்பு வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதற்கும் தேவையான சில விடயங்களை இங்கு ஆராய முற்படுகிறேன். இத்தகைய தன்மைகளை கவனத்திற்கு எடுக்காது விட்டதனால் நோயின் பாதிப்பிலிருந்து மீண்டுவர முடியாது போனவர்களை எமது தொழில் வாழ்வில் கண்டுள்ளோம். நோய் சம்பந்தமான ஆரோக்கியமான யதார்த்த பூர்வமான மனநிலையை வளர்த்து கொள்வதனுடாக நோயின் பாதிப்பைக்குறைப்பதுடன், நோயாளி என்ற தன்மையிலிருந்து விடுபட்டு இயல்பான வாழ்க்கைக்கு மீண்டுவரக்கூடியதாகவும் இருக்கும்.

இதற்கு முதலாவதாகவும் அடிப்படையாகவும் தேவையான விடயம் நோயை, அதனால் ஏற்படும் பாதிப்பை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலையாகும். எவ்வகை நோயோ அல்லது உடல் இழப்போ (கால் மிதிவெடியில் சிக்கியதால் கழற்றப்படல்) ஏற்பட்டபோதும் இது எனக்கு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை ஏற்றுக்கொள்வதானது தொடர்ந்து தேவைப்படும் சிகிச்சைகளுக்கு மனமுயற்சி உட்படுவதற்கும் அதிலிருந்து விடுபட்டு புனர்வாழ்வடைவதற்கும் அத்தியாவசியமானதாகும். நோயை தன்னளவிலும் பிறர் முன்னிலையிலும் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலை உள்ளவரே அதைத்தீர்ப்பதற்கான சிகிச்சைகளைப்பெற்றுக்கொள்ள முன்வருவர். நோயை ஏற்றுக்கொள்ள மனமில்லாதவர்கள் வைத்தியரிடம் போனால் நோய் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுவிடுகிறது (சலரோகம், பிறஷர், புற்றுநோய், மனநோய் போன்றவை) என்பதனால் சிகிச்சையை நாடாமல் காலம்கடத்தி பின்னர் நோய் முற்றிய நிலையில் சிகிச்சைக்கு ஓடிவருவர். இத்தகைய காலம் தாழ்த்தப்பட்ட சிகிச்சையினால் நிரந்தர பாதிப்புகள் ஏற்படுவதுடன் சில வேளைகளில் உயிருக்கும் ஆபத்தாக முடியும்.

தனக்கு இன்னநோய் இருக்கின்றது என்று கண்டுபிடித்த வைத்தியரின் மேல் கோபமும் வெறுப்பும் கொள்வர். ஏதோ இந்த வைத்தியர் கண்டு பிடித்தனாலேயே தனக்கு இந்நோய் ஏற்பட்டது போல் செயற்படுவர். யாராவது ஒரு வைத்தியர் தனக்கு இந்நோய் இல்லை என்று கூறமாட்டாரா என்று பல வைத்தியர்களிடம் மாறி மாறிச் செல்வர்.

இதனால் சிகிச்சை தாமதப்படுவதுடன் பணச் செலவும் ஏற்படுகின்றது எனவே நோயை ஏற்றுக்கொள்வதென்பது முறையான சிகிச்சைக்கு தம்மை உட்படுத்திக் கொள்வதற்கு துணை செய்யும்.

நோயை ஏற்றுக் கொள்வதில் தயக்கம் காட்டுவதற்கான சில காரணங்களை தற்போது பார்ப்போம். பொதுவாக எல்லா நோய்களுமே இறப்பை ஞாபகப்படுத்துகின்றன. இறப்பில் உள்ள பயம் இறப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய அந்நோயின் மீது செல்வதால் நோயை எதிர்கொள்ளப் பயப்படுவர். மேலும் ஓடியாடித்திரியும் ஆளுமையுடையவர்களுக்கு இருதய வியாதி போன்றவை ஏற்றுக்கொள்ளக் கடினமாக அமையும். காரணம், இருதய நோய்தான் என்றால் ஓடியாடி திரியமுடியாதே என்ற எண்ணம். சிலவகை நோய்களுக்கு ஆட்பட்டு நீண்டகால நோயாளி என்ற பெயர் எடுப்பது கௌரவக் குறைச்சலாக சிலருக்கு இருக்கும். இவர்கள் நோய்களை வெளிக்காட்டத்தயங்கி தேவையான சுகாதார நடைமுறைகளைக்கொள்ளாது விடுவர். உதாரணமாக தனக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளதை வெளிப்படுத்த விரும்பாதவர் உறவினர் வீட்டில் சீனிபோட்ட தேனீர் அருந்துவர். அத்துடன் மனநோய், எயிட்ஸ் போன்றவற்றால் பாதிக்கப் படும்போதும் சமூகத்தினால் ஒதுக்கப்படும் சாத்தியம் உள்ளதால் தம்மை வெளிப்படுத்தி நோய்க்குத்தேவையான பராமரிப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளாது விடுவர்.

தனக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளதை வெளிப்படுத்தவிரும்பாதவர் உறவினர் வீட்டில் சீனிபோட்ட தேனீர் அருந்துவர்.

நீண்டகால நோய்களால் தாக்கப்படும்போதோ, விபத்துக்களால் அங்கவீனப்பும்போதோ எமது சாதாரண வாழ்க்கையின் சில அம்சங்களை நிரந்தரமாக இழந்து விடுகின்றோம். நீரிழிவு நோயாளியின் நினைத்தபடி இனிப்பு பதார்த்தங்களை உண்ணும் நிலையை இழக்கின்றோம். இருதய வியாதியாளனால் கடின வேலை செய்யும் தன்மையை இழக்கின்றோம். இத்தகைய இழப்புகள் எம்மை பாதிக்கவே செய்யும். எமது அன்புக்குரியவரின் இறப்பு எம்மை பாதிப்பதைப் போன்று மேற்கூறப்பட்ட இழப்புகளும் எம்மைப் பாதிக்கும். ஆம் இவை இழப்புகளே. இவற்றுக்காக நாம் கழிவிரக்கப்பட்டு மீண்டுவருவது அவசியமாகும். எமது அன்புக்குரியவர் இறக்கும்பொழுது அழுது ஒப்பாரி வைத்து அத்துயரிலிருந்து, மீண்டுவந்து பின் எமது கடமைகளைச் செய்கின்ற மனநிலையைப் பெறுவது போல எமது உடற் பாதிப்புக்கும் (இழப்பு) அழுது கவலைப்பட்டுப் பின்னர் அதிலிருந்து மீண்டு வருவதனாலேயே புனர்வாழ்வைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இத்தகைய விதத்தில் கழிவிரக்கப்பட்டு மீண்டு வராதுபோனால் மனச்சோர்வினால் நாம் பாதிக்கப்படும் சாத்தியம் உண்டு. இத்துடன் வாழ்வில் விரக்தியும் ஏற்படலாம். இத்தகைய நிலையில் நோயிலிருந்து

மீள்வதற்குச் செய்யவேண்டிய உடற்பயிற்சிகள், ஒழுங்காக கிளிநிக்குச் சென்று மருந்து எடுத்தல், எடுத்த மருந்தை நேரம் தவறாது உட்கொள்ளல் என்பவற்றைச் செய்கின்ற மனநிலை அற்றிருப்பார். கழிவிரக்கப் பாது மனச்சோர்வினாலும் விரக்தியினாலும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் நோயிலிருந்து மீண்டுவருவதில் தாமதம் ஏற்படுவதுடன் குடும்பத்தில் பற்றின்மை, செய்கின்ற வேலைகளில் ஊக்கமின்மை, கவனக்குறைவு என்பனவும் இவர்களுக்கு ஏற்படும். வாழ்வில் ஒரு பிடிப்பு (வலுவூக்கம்) இருத்தலே எம்மை இழப்புக்கள் மத்தியிலும் பாதிப்புடனும் “வாழவேண்டும்” என்ற வைராக்கியத்தைத் தரும்.

அடுத்து நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயமாக இருப்பது பாதிப்பின் (நோயின்) பின்னர் நாம் படிப்படியாக எமது பழைய நாளாந்த வாழ்க்கை முறைக்கு மீளுகின்ற வேகமாகும். நோய்களின் வகைகளைப் பொறுத்தும், ஏற்பட்ட நோய்த்தாக்கத்தின் அளவைப்பொறுத்தும் சாதாரண வாழ்வை நடத்தத்தொடங்குகின்ற காலம் வேறுபடும். ஆனால் இதை அனுசரித்து நடப்பதற்கு எமது ஆளுமையும் மனப்பாங்குகளும் இடையூறாக அமையலாம். பொதுவாக எவ்வளவு விரைவாக சாதாரண வாழ்க்கைக்கு திரும்புவதை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும் என்பதே மருத்துவ நிலைப்பாடாகும். இதனால் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் பழைய நிலைக்குத் திரும்பும் சாத்தியம் அதிகமாகும். ஆனால் நோயாளிகளில் சிலர் வைத்தியர் கூறியதன் பின்னரும் கட்டிவை விட்டு எழுப்பி இருக்கவோ, இறங்கி நடக்கவோ பின்னடிப்பதைக்காணலாம். வீட்டுக்குப்போய் படிப்படியாக வேலைகள் முழுவதையும் செய்யலாம் என்று கூறியதன் பின்னரும் சிலர் வேலைகள் செய்யாது “நான் நிரந்தர நோயாளி” என்று கூறிக்கொண்டு இருப்பதையும் அவதானிக்கலாம்.

இதற்கு பயந்தசுபாவம் காரணமாக இருக்கலாம். அத்துடன் சிலருக்கு தம்மை மற்றவர்கள் வருத்தம் பார்க்க வருவதும், தம்மைத் தானே நோயாளி என்று கூறிக்கொண்டிருப்பதும் ஒருவித மனநிறைவைத் தருவதாக இருக்கும். தனக்கு நோய் என்பதால் மற்றவர்கள் தம்மில் அக்கறை எடுத்து செயற்படுவதும் இவர்களுக்கு ஒருவித உள இன்பம் கொடுக்கும். தாம் நோய் நிலையிலிருந்து மீண்டுவிட்டால் உறவினர்கள் தம்மீது காட்டுகின்ற கரிசனை குறைந்துவிடும் என்பதால் நோய் நிலையிலிருந்து மீளுகின்ற மனநிலை அற்றிருப்பார். இதனால் அவர்களின் புனர்வாழ்வு தாமதப்படும், அல்லது நிரந்தரமாக பாதிக்கப்பட்டுவிடும்.

சிலருக்கு தம்மை மற்றவர்கள் வருத்தம் பார்க்க வருவதும், தம்மைத்தானே நோயாளி என்று கூறிக்கொண்டிருப்பதும் ஒருவித மனநிறைவைத் தருவதாக இருக்கும்.

“நான்”

இது ஒருபுறம் இருக்க சில நோயாளிகளின் வலுவைப் பொறுத்து விரைந்து பழைய செயற்பாடுகளை செய்வது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும். உதாரணமாக இருதய வியாதியினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் குறிப்பிட்ட காலம் கட்டிவை விட்டு இறங்கக் கூடாது என்றும் பிறகு சிலகாலம் வீட்டுக்குள் மட்டும் நடந்து திரியலாம் என்றும் ஆனால் பாரமான வேலைகள் செய்யக் கூடாது என்றும் அறிவுறுத்தப்படுவர். இதன்படி செயற்படாதவிடத்து மீண்டும் இருதயம் பாதிக்கப்படலாம். பொதுவாக இந்நோய் டென்ஷனுடன் ஓடியாடி திரிபவர்களுக்கும், சிறு குழப்பங்களுக்கும் டென்ஷன் ஆகுபவர்களுக்குமே ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் பெரும் பொறுப்புக்களை எடுத்து நடாத்திப் பழக்கப் பட்டவர்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. இதனால் நோய் ஏற்பட்ட பின்னர் டென்ஷன் ஆகாமல் இருக்கவேண்டும் என்பதோ, உடனடியாக பொறுப்புக்களை எடுத்து நடத்த வேண்டாம் என்பதோ அவர்களுக்கு கடினமாக இருக்கின்றது. தமது ஆளுமைத் தன்மையையும், ஓடியாடிப் பழகிய தன்மையையும் நோய்க்கு ஏற்றவகையில் மாற்றியமைக்க வேண்டிய தேவை உள்ளது. இவற்றுடன் சேர்ந்து நோய்க்காலத்தில் தமது தேவைகளுக்கு (உணவு, மலசலம், கழித்தல்) மற்றவர்களில் தங்கியிருத்தல் இத்தகையவர்களுக்கு ஏற்படையதாக இருக்காது. இதுவரையில் மற்றவர்களை அதிகாரப்படுத்தி நடந்து பழகியவர்களாயின் நோயின்போது தமக்கு மற்றவர்கள் கூறும் அறிவுரைகளைக் கேட்டு நடப்பது என்பது அவமானமாக இருக்கும். எனவே தாம் நோயாளி இல்லை என்பதை தமக்கும், பிறருக்கும் நிரூபிக்கும் வகையில் தமது எல்லா வேலைகளையும் வலிந்து செய்ய முற்படுவர். இது அவர்களின் உயிருக்கு உலை வைப்பதாக இருக்கும்.

இதுவரையில் நோய் ஏற்பட்டவரின் உளத் தன்மைகள் அவரின் புனர் வாழ்வில் செல்வாக்கு செலுத்தக் கூடியதைப் பார்த்தோம். அத்துடன் சுற்றுப்புறச்சூழலும் கூட நோயாளியில் செல்வாக்குச் செலுத்தக் கூடியதாக உள்ளது. மனதுக்கு விரும்பிய இசை, நிறங்கள், ரம்மியமான இயற்கைச் சூழல் என்பனவும் ஏனைய சிகிச்சை முறைகளுடன் சேரும்போது உடல் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மை காட்டுகின்றன. மனநிலை மாற்றங்கள் உடற்றொழிலியல் செயற்பாடுகளிலிலும், உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியிலும் (நீர்ப்பீடனம்) செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. எனவே மனம் எந்தளவிற்கு அமைதியடைந்து ஆனந்தமாக இருக்கின்றதோ அந்தளவிற்கு உடல் நோய்கள் குணமாகும் வேகமும் காணப்படுகின்றது. எனவே மனத்தை அமைதியடையப்பண்ணும் அனைத்து சூழ்நிலைகளும் புனர்வாழ்வைத் துரிதப்படுத்தும்.

“நான்”

இதர்பாயினும் வளமாக

சுன்பில் மலரும் குடும்பம் :-

ஒரு ஆணும், ஒரு பெண்ணும் திருமண அன்பால் ஒன்றித்து, இணைந்து வாழும் அடிப்படைச்சமூக அமைப்பே குடும்பமாகும். இக்குடும்ப வாழ்வில் அன்பே முதலும் முடிவுமாக அமைகின்றது. எம் ஒவ்வொருவருடைய ஆளுமையின் (ஆள் + தன்மை) வெளிப்பாட்டிலும் குடும்பத்தின் பின்னணியும் எமது அனுபவங்களும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. அன்பை அறிவியல் பூர்வமாக அல்ல, அனுபவபூர்வமாகவே உணரலாம். அன்பு தன்னை கருதாது - இறுமாப்பு அடையாது - பொறுமையுள்ளது - பரிவுள்ளது - இழிவானதைச் செய்யாது - வர்மம் வைக்காது எனப் பலவாறு அன்பைப்பற்றி அறிகின்றோம். ஆனால் வாழ்க்கையின் நடைமுறையிலே நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டிய பிரச்சினைகளின்போது எவ்வாறு எம்மை வெளிப்படுத்துகின்றோம், பிரச்சினைகளை எவ்வாறு கையாளுகின்றோம், அவற்றிற்கு எவ்வாறு முகங்கொடுக்கின்றோம் என்பதிலேயே திண்டாட்டம். ஹரி ஸ்டாக் சலிவன் எனும் உளவியலாளர் தன் நிறைவையும் பாதுகாப்பையும் போல் இன்னொருவரின் நிறைவும் பாதுகாப்பும் ஒருவருக்கு முக்கியமாகும் போது அங்கே அன்பு நிலவுவதாக கூறுகின்றார்.

வாழ்வின் எத்தனையோ சுகங்களை சந்தோஷமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் மாந்தர், சோகங்களைக் கண்டு ஏனோ பின்வாங்குகின்றனர். சோகங்கள் வேதனை மிக்கவையாதலால், அவற்றைத் தாங்க சக்தி தேடி நேர்த்தி செய்வர். இறைவனை நாடுவர் அல்லது குடி, போதை, பழிவாங்கல், இழிவாகக் கதைத்தல், குழிபறித்தல் போன்ற கேடு விளைவிக்கும் செயற்பாடுகளாலும் தம்மை வெளிப்படுத்துகின்றனர். தம்மை இவற்றினின்று பாதுகாக்க முகமுடிகளை அணிந்து பாதுகாப்புக் கவசங்களுக்குள் ஒழிந்து கொள்கின்றனர். இப்பாதுகாப்புக் கவசங்கள் மனிதன் தன் உள்ளத்தளவில் வருகின்ற பயங்களையும் பதட்டங்களையும் கையாள உதவுகின்றன.

ஆளுமை தனது உண்மை நிலையை உள்ளபடியே சந்திக்கப் பயப்பட்டுத் தன்னைத்திரித்து பொய்முகமாகக்காட்டுவதையே உள்பாதுகாப்புக்கவசம் என்கிறோம். சிலவேளைகளில் இவை பயனளிக்கின்றன.

காதலாகத் தொடங்கும் திருமண அன்பு, காலப்போக்கில் உள்ளார்ந்த உயிருறவாகவும், உயர்ந்த நட்பாகவும் வளர்கின்றது. இரு உள்ளங்களின் ஆழ்ந்த அன்புப்பிணைப்பாக, இரு வாழ்வுகளின் ஒன்றித்த வளர்ச்சியாக திருமண அன்பு முழுமை பெறப்பட ஆண்டுகள் தேவைப்படுகின்றன. இவ்வன்புறவு வளர ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துணர்வு, தன்னலம்கருதாமை, பொறுமை, அதிகாரமற்றபகிர்வு, மனத்திறந்த உண்மையான உரையாடல், தன்மதிப்பு, பிறர் மதிப்பு என்பன அன்றாடம் ஒவ்வொரு பகிர்விலும் தேவைப்படுகின்றன.

சுன்பின் முதல் துடை சுயநலமே :-

குடும்ப உறவில் சுயநலமே பெரும் தடையாகின்றது. அடுத்தவரது மகிழ்ச்சியே முக்கியமானதெனக் கருதாது, தனது வசதி, தனது இன்பம், தனது தேவை என்பவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படும்போது அன்பு குறைகிறது. இதனால் ஒருவர் மற்றவரில் ஏமாற்றமடைவதால் குறை கூறத் தொடங்குவார். ஒருவருடைய குறைகளை அடுத்தவர் தொடர்ந்து சுட்டிக் காட்டுவதால் தன்னம்பிக்கை குறைகிறது. அடுத்தவர் தன்னை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை, விரும்பவில்லையென எண்ணி ஏமாற்றமடைகிறார்.

திருமண அன்பின் வளர்ச்சிக்கு போதிய உரையாடலின்மையும் தடையாக அமைகின்றது. குடும்பத்தின் முக்கிய முடிவுகளை எடுக்கும் அதிகாரம் இருவரிடமுமே பகிரப்படும்போது தீர்மானித்தல் இலகுவாகின்றது. தன் மதிப்பில்லாதவர்கள், மற்றவர்களையும் மதிக்க மாட்டார்கள். தம் குறைகளைப் பெரிதுபடுத்தி, தமக்குள் சிறுத்துப் போனவர்களே பிறரையும் சிறுமைப் படுத்துகிறார்கள்.

நாளுக்கு நாள் வளரும் அன்பே வாழக்கூடிய அன்பு. இது ஒரு தொடர் தேடலாகும். கணவன்-மனைவியின் அன்புறவிற்குத் தியாகம் இன்றியமையாதது. தங்கள் தனிப்பட்ட விருப்பங்கள், தேவைகள், சுகங்களை விட்டுக்கொடுப்பது தவிர்க்க முடியாததாகின்றது.

இவ்வாறான அர்த்தம் நிறைந்த அன்புறவில் உள்ப்போராட்டங்களின் போதும் சச்சரவுகளின் போதும், பொறுமையும், மன்னித்தலும், நடந்து முடிந்த வற்றைப் பற்றி மீளக் கதைத்து மனம் நோக வைக்காதிருப்பதும் உறவை உறுதியுடன் வளாக்க உதவுகின்றன.

“நான்”

“நான்”

திருமண உறவில் இழப்பு :-

அன்பில் மலரும் குடும்ப உறவுகளுமுண்டு. பிரச்சனைகளை நாளுக்கு நாள் பெரிதுபடுத்தி ஏனோதானோ என போலியுறவுடன் சேர்ந்து விட்டோமே - வாழ்ந்து முடிப்போமென வாழ்பவர்கள், பொருளாதாரத்தை அடிப்படையாக வைத்து பிரியும் குடும்பங்கள், சந்தேகத்தில் வளர்ந்து, பிரிந்து வாழும் குடும்பங்கள், திருமண உறவில் திருப்தியின்றி பிற உறவுகளை நாடும் அவலங்கள், குடிபோதையால் பிரியும் குடும்பங்கள், பிள்ளைகளையும் மற்றவர்களையும் பாலியல் வல்லுறவுக்குட்படுத்தி குடும்ப உறவையே உருக்குலைப்போர் எனப்பலரகம் எம்மத்தியில் இல்லாமலில்லை.

போர்னால் இழப்பு :-

இவையனைத்திற்கும் மேலாக எமது நாட்டின் போர் நிலைமைகளால் கணவனை இழந்த மனைவியரும், மனைவியை இழந்த கணவரும், பெற்றோரை இழந்த பிள்ளைகளும், பிள்ளைகளையிழந்த பெற்றோரும், உறவினர்களை இழந்தோரும் நாளுக்கு நாள் கூடிக்கொண்டேயிருக்கின்றனர். இழப்புக்களின் வகைகளிலே தேச விரோதிகளென அழிக்கப்பட்டோரின் இழப்புக்கள், அங்க இழப்புக்கள், படுகொலைகள், தற்கொலைகள், பாலியல்வல்லுறவுகள் என நீண்டுகொண்டே செல்கின்றன. உயிரிழப்போ, அங்க இழப்போ, உடமையிழப்போ, உரிமையிழப்போ அனைத்தும் எமது சமூகத்திற்கு இழைக்கப்பட்ட இழப்புக்களே!

இறப்பில் விழ்ப்புணர்வு :-

இறப்பு இயற்கையானதெனத் தெரிந்தும் கூட, அதனைக் கண்டு மனிதன் பயப்படுகின்றான். இத்தகைய இழப்பைச்சந்திக்க அவன் தயாராக இல்லை. வாழ்வும் இறப்பும் ஒன்றுடனொன்று தொடர்புடையவையே. மனிதன் இறப்பையெண்ணி பயப்படுகிறானென்றால், அவன் வாழ்வை இன்னமும் வாழவில்லையென்பார் சில தத்துவஞானிகள். வாழ்வை முழுமையாக வாழ்வவன், அதை அர்த்தமுள்ளதாகக்குவதுடன் இறப்பை விரும்பாவிட்டாலும் அதைக்கண்டு பயப்படுவதில்லை.

இழப்பின் தாக்கம் :-

போர் அனர்த்தங்களாலும், தற்கொலை, கொலை, விபத்து, நோய் நொடிகளாலும் ஏற்பட்ட இறப்புக்களின் இழப்புக்கள் மக்களில் பதட்டம், பயம், உளச்சோர்வு, மன அழுத்தம், அதிர்ச்சி, போரின் பின் விளைவுகள், மனவடு, பதகளிப்பு போன்ற பல தாக்கங்களை

கொடுத்துள்ளன. இதனால் அவர்கள் முன்புபோல் தங்கள் நாளாந்தக் கடமைகளைச்செய்ய முடியாது. பிள்ளைகளைக்கவனிப்பதிலோ, உழைப்பதிலோ, எதிர்காலத்தை வளமாக்குவதிலோ உற்சாகமின்றி, அக்கறையின்றி ஒடுங்கி, ஒதுங்கி வாழ்கின்றனர்.

திருமண உறவில் கணவரின் இழப்பு :-

திருமண பந்தத்தால் அன்பின் பிணைப்பில் வாழும் தம்பதியரில் திடீரென எதிர்நோக்கும் கணவரின் இழப்பு பெரும் அதிர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. குடும்ப சமநிலையைக் குழப்புகின்றது. குடும்ப உறவின் கட்டமைப்பை சீர்குலைக்கின்றது. மனைவியும் பிள்ளைகளும் தமக்குத்தோள் கொடுத்த தந்தையின் இழப்பால் உருக்குலைக்கின்றனர். சமுதாயத்தில் 'விதவை' யென ஒதுக்கப் படுகிறாள் மனைவி. அவளது பூவும் பொட்டும், தாலியும் பறிக்கப்படுகின்றன. தாலியும், பூவும்பொட்டும் ஒரே நேரத்தில் பறிக்கப்பட்டு, விதவையென்றும், சமூகத்தில் சந்தோஷமான நிகழ்வுகளில் முன்றிற்கத் தகாதவென்றும் சமுதாயத்தால் ஒதுக்கப்படும் போது அவள் மிகுந்த வேதனைக்குள்ளாகிறாள்.

குடும்பத்தைக் கொண்டிழுப்பது எப்படி? சுமப்பது எப்படி? பிள்ளைகளை பராமரிப்பது, படிப்பிப்பதெப்படி? பொருளாதாரப்பிரச்சனைகளைச் சந்திப்பதெப்படி? தனது உள்ளார்ந்த பிரச்சனைகளை நம்பிப் பகீர யாரிருக்கிறார்கள்? குடும்பப் பொறுப்பு முழுவதும் எனது தலையில் விழுந்துவிட்டதே!! எனது இன்ப துன்பங்களில் பங்குகொள்ள இனி யாரிருக்கிறார்கள்? எனப்பல்வேறு வினாக்களுக்கு பதிலளிக்க முடியாமல் திண்டாடுகிறாள்.

இழப்பிற்கு முகங்கொடுத்தல் :-

சிலர் கணவனை இழந்ததும், அதன் உண்மை நிலையை ஏற்றுக் கொண்டு குடும்ப, சமூக, பொருளாதாரப் பிரச்சனைகளுக்கு முகங்கொடுக்கக் கூடியவர்களாக தம்மைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். சிலர் துன்பத்தினால் அழுந்திப் போவதுடன், நெஞ்சப் படபடப்பு, தலையிடி, நெஞ்சுவலி, உடற்சோர்வு, முதுகு வலி, உடல்வலி, தலை விரைப்பு, நாவரச்சி, வயிற்றுப்புண், அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படல், கூடிய கோப உணர்வுக்குள்ளாகின்றனர்.

குடும்பத்தலைவி இவ்வாறான நிலைமைகளுக்குள்ளாகும் போது பிள்ளைகளில் எடுக்கப்படும் கவனம் குறைவதால், பிள்ளைகளின் படிப்பு, பழக்க வழக்கம், கண்காணிப்பு, அரவணைப்பு, அன்புறவில் பாதிப்பு,

இழப்புக்களால் அடக்கப்படும் உணர்வுகளான - பயம், கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை, தன்னம்பிக்கையின்மை, கைவிடப்பட்ட நிலை போன்றவற்றை சந்திக்க நேரிடலாம்.

சில பெண்கள் கணவரின் இழப்பை ஈடுசெய்ய மறுமணம் செய்கின்றனர். இது சில குடும்பங்களில் பிள்ளைகளைப் பராமரிப்பதிலும், உறவுகளிலும் பழுவை ஏற்படுத்துகின்றன. சிலர் தமது இழப்பை சாதகமாக்கிக் கொண்டு மற்றவர்களை சுரண்டி வாழ்வதையும் நாம் கருத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

இழப்பிலிருந்து வாழ்வை வளமாக்க :-

கணவரின் இழப்பு பெரும் அதிர்ச்சியையும் பாதிப்பையும் நிச்சயமாகத் தரும். எதிர்காலம் சூனியமாகத் தெரியும். தனது வாழ்க்கை, பிள்ளைகளின் எதிர் காலம், பொருளாதாரம், சமூகப் பிரச்சினைகள் என்றெல்லாம் சிந்திக்கும் போது விரகத்தியின் விளிம்பிற்கே போகத் தூண்டும். இருப்பினும் இந்த இழப்பை அடையாளங் கண்டு, அதனை ஏற்றுக்கொண்டு, இதுதான் எனது நிலை, இது தான் எனது சூழல், இந்நிலையில் நான் எனது குடும்பத்தைக் கட்டியெழுப்ப என்ன செய்யலாம் என ஆழமாகச் சிந்தித்து, உணர்வுகளைக் கையாண்டு, எதிர் காலத்திற்கு முகங்கொடுக்க தன்னைத் தயார்ப்படுத்தலாம். இவ்வாறான இழப்பை உணர்ந்து நல்மனதுடன் உதவுபவர்களுமுள்ளார். இழிவான வார்த்தைகளால் அவர்களைப் புண்படுத்துபவர்களுமுள்ளார். சூழல் எதுவாக அமையினும், எவர் எது சொன்னாலும், நான் எனது திறமைகள், ஆற்றல்கள் முழுவதையும் பயன்படுத்தி எனது குடும்பத்தினதும், பிள்ளைகளினதும் நலனையே கருத்திற்கொள்வேனென திடசங்கற்பம் கொண்டு தலையெடுக்கும் குடும்பத் தலைவியின் திறமையும், மனத்துணியும், தன்னம்பிக்கையும், தோல்விகளைக்கண்டு பின்வாங்காது மீண்டும் ஐதரியமாக எழும் பெண்கள் அளவு கடந்த புகழுக்குரியவர்கள். இவர்கள் மற்றைய குடும்பத்தலைவியருக்கும் வழிகாட்டி, வாழ்க்கையை வளப்படுத்துபவர்களாகின்றனர்.

நேரத்தைப் பயனுள்ள வகையில் செலவிட்டு, தனது பழைய உளச் சோர்வுகளிலிருந்து விடுபட்டு, தன்னம்பிக்கையுடன் குடும்பத்தைக் கட்டியெழுப்ப விழிப்புணர்வு பெறுவோர், குடும்பத்தை வளமாக்கிப் புனர்வாழ்வளிக்கின்றனர்.

ஷிரோமீ லெனாட்
உளவளத்துணையாளர்

“நான்”

புனர்வாழ்வும் மனித உணர்வும்

புனர் வாழ்வு - இது ஒரு மறு வாழ்வு. மனம் மாறி மானிட உள்ளத்தை உணர்ந்து உய்வித்து உயர்ந்த மனிதனாக்குவதோடு உள்ளங்களுக்கு மகிழ்வை ஏற்படுத்திக்கொடுத்த அனைவரோடும் சகோதரவாஞ்சையோடு, கோபம், பயம், வெறுப்பு, விரக்தி போன்ற உணர்வுகளுக்கு புடமிட்டு-மனிதனை மனிதனாக நிமிர்ந்து நிற்கவைக்கும் ஒரு நிரந்தர நிலைதான் புனர்வாழ்வு.

மனிதனுடைய முழுவாழ்வுமே அவன் உணர்விலேதான் தங்கியிருக்கின்றது. உணர்வுகள் உடையும்போது, மனம் உடைந்து முழுவாழ்வுமே உடைந்துபோகின்றது. மனிதனுக்கு நிமிர்ந்துநிற்க முள்ளந்தண்டு துணைபுரிவதுபோல, மனிதவாழ்வில் மகிழ்வைக்கொடுத்த நிமிர்ந்து நிற்கவைக்கின்றது உணர்வு. இதை நாம் இலகுவாகப் புரிந்துகொள்வதில்லை.

“உயிரோடு புதைக்கப்பட்ட உணர்வுகள் ஒருநாள் உயிர்த்தெழும்”

உணர்வுகளை நாம் புதைக்கமுடியாத இவற்றை இனம்கண்டு அவ்வப்போது ஏற்படும் மனக்கீறல்களுக்கு தகுந்தமுறையில் வழிமுறைகளை கையாளவேண்டும். வேரோடி அழிப்பதிந்திருக்கும் கசப்பு உணர்வுகள் மனிதனை மனிதனாக வாழ விடாது சந்தேகம், அவநம்பிக்கை போன்றவற்றோடு வாழவே நிர்ப்பந்திக்கின்றன.

“அகவேதான் உணரும் உள்ளம்தான் உண்மையான உள்ளம் என்றனர்.”

எப்பொழுது நான் என்னில் என்னுடைய உணர்வுகளை ஏற்று சொந்தமாக கிக்கொள்கின்றேனோ அப்போதுதான் என் உள்ளம் உண்மையாக உருவாகின்றது. அந்நிலையில் உள்ளபோதுதான் மற்றவர்களின் உணர்வுகளையும் இலகுவாக இனம்கண்டு அவர்கள் வாழ்வையும் புனருத்தாரணம் செய்யமுடியும்.

பகைமையும், வெறுப்பும், போரும், விட்டுக்கொடுக்காத மனப்பான்மையும் எம்மில் கொடி விட்டு வளர்வதற்கு எமது சொந்த உணர்வுகளே காரணம். எம் நாட்டில் நடைபெறும் கொடியுய்த்தம் புனர்வாழ்வு நிலையங்களில், சிறைச்சாலைகளில் நடைபெறும் கொடூரச் செயல்கள் எல்லாம் உணர்வுகளுக்கு மதிப்புக் கொடுக்காத மனமையை மிகவும் வெளிச்சமாகப் படம்பிடித்தக் காட்டிக்கொண்டிருக்கின்றன. இருதரப்பினரும் ஒருவர் ஒருவருடைய உணர்வுகளை எப்போது ஏற்று, மதித்த,

“நான்”

புரிந்தகொள்ள ஆரம்பிக்கிறார்களோ அன்றுதான் உள்ளங்களிற்கு ஒளி பிறக்கும் என்பது நிச்சயம்.

சமுதாயச்சேவையில் மனிதநேயமும் சகோதரத்துவமும் பூத்துக்குவங்கவேண்டுமாயின் மக்கள் தங்கள்ிடையே வேசுன்றியுள்ள வேறுபாடுகளையும் ஏற்றத்தாழ்வு உணர்வுகளையும் வேறுபடுத்து அடிக்கடி ஒன்றகூடி உணர்வுபூர்வமாக உரையாட முன்வரவேண்டும்.

புனர்வாழ்வு மையங்கள் எல்லாம் உணர்வுப் பூங்காவாக மாறவேண்டும் என்றால் மனிதன் அடுத்த மனிதனின் உணர்வினை ஆழமாகத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். இவர்களை வழிநடத்தும் ஒவ்வொரு உள்ளமும் பாதிப்படையாக, பகைமைபுணர்வற்றதாக, மனித உள்எத்ததை ஆழ்ந்து அறிந்து புரிந்து அவரின் உணர்வுக்குள் நுழைந்து அவரை அவர் உணர்வதுபோல் உணர்ந்து வழிநடத்தினால் புனர்வாழ்வு அர்த்தமுடன் மனிதனை மாற்றுவழிக்கு நடத்திச்செல்வம்.

மாறாக நாம் பார்க்கும் எம் சமூகத்தில் ~ மனிதர்கள் சக மனிதர்களை சமூகவீரோதம் என்ற குற்றத்திற்காக தாக்குகிறார்கள். யுத்தத்தின் வேகத்தில் இராணுவம் மக்களை தாக்குகின்றது. ஆனால் பொதுமக்கள் சாதாரண பொதுமக்களின் வாழ்வை பாழாக்கி, தாக்கி அழிக்கும்போது நாம் இவற்றை எந்த “உணர்வினால்” வெளிப்படுத்துவது எந்த ‘மொழியில்’ புரிந்துகொள்வது?

ஆக மனிதன் பல்வேறுபட்ட உணர்வுகளோடு வாழும் நிலையில் இருக்கிறான். சுதந்திரமாக நடமாட முடியவில்லை, எதிர்காலம் பாதுகாப்பில்லை, பெற்றோர்களின் பிரிவு, வேலைபற்றமுதல், நாளை என்ன நடக்கப்போகின்றது, அடையாள அட்டை தொலைந்துவிட்டது, இடப்பெயர்வுகள், காதல் தோல்வியடையப்போகிறது. என்றெல்லாம் பல்வேறு உளமாய்ச்சல்களினால் இனம் தெரியாத பய உணர்வுகள் உருவாகின்றன.

இவற்றை முறையாக மேற்கொண்டு கையாள ஒருசில வழிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

1. பயத்தை ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.
2. பயத்தை ஆராய்ந்து பார்க்கவேண்டும்.

3. பயத்தை பகிர்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

4. எதையீட்டு பயம் அதிகமாகின்றதோ அதை வாழ்ந்து செய்த பார்க்கவேண்டும்.

இவற்றோடும் மனிதன் வாழவில்லை. உணவு இல்லையே, உறவிடம் இல்லையே, ஓய்வு இல்லையே, மற்றவர்கள் என்னை கௌரவமாக மதிப்பதில்லையே, சமுதாயத்தேவைகள் கிடைப்பதில்லையே என்று தனிமை பறக்கணிப்புணர்வு ஏற்படுகின்றது. சுயாதீனமாகச்செயல்பட முடியவில்லையே என்று தாழ்வான கலக்கமான குழம்பிய உணர்வும் பிறக்கிறது. இந்த உணர்வுகள் மனிதனுடைய வாழ்வில் தாங்கமுடியாத கவலையை ஏற்படுத்துகின்றன. அங்கும் சில வழிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

- 1 ‘போதம்’ என்ற மனநிலையை வளர்த்துக்கொள்
- 2 காலம் கவலையைத் தீர்க்கும். . . .
- 3 இன்றைய நாளை வாழ்ந்து மகிழ்
- 4 பிறரோடு உன்னை ஒப்பிடாதே. . .

இவ்வாறாக பய உணர்வோடும் கவலையோடும் வாழும் மனிதன் கோப உணர்வுகளையும் தளதாக்கிக்கொள்கிறான். இவ்வாறு இந்தக்கோப உணர்வுகள் பல வடிவங்களில் பல திசைகளில் நிலையாத நேரம் வெளிவரும்போது கையாளவேண்டிய சில முறைகள்~

- 1 காரணத்தைக் கண்டுகொள்ளல்
- 2 முடிந்தளவு உரியமுறையில் கோபத்தை வெளிப்படுத்துதல்
- 3 உற்ற நண்பர்களிடம் பகிர்ந்துகொள்ளல்
- 4 குறிப்பேட்டில் எழுதுதல், கடிதம் எழுதுதல். . . .

இவ்வாறாக ஒரு மனிதனின் முழுவாழ்வையும் ஆட்டிப்படைப்பது “உணர்வு”தான். இந்த உணர்வுகளைக் கட்டுமீறிச் செல்வம்போது என்ன செய்வதென்ற தெரியாமல் மனிதன் துன்பப்படுகிறான். ஆக ஒவ்வொரு உள்ளமும் ஒருவரொருவருடைய உணர்வுகளைப்புரிந்து உணர்வுகளுக்குத்தகுந்த முக்கியத்துவம் கொடுத்து எமது உறவுகளை மேற்சொண்டால், நாம் எம் வாழ்வுக்கும் மற்றவர்களின் மறவாழ்விற்கும் வழிசமைத்துக்கொடுக்கின்ற ஆற்றப் படுத்தும் கருவிகளாக மாறமுடியும்.

றெக்ஸ் கொன்ஸர்ரைன் CMF
B.A. (Phil) Dip. in Counselling (Kent)

“நான்”

“நான்”

வளமாகும் குடும்ப வாழ்வு

இன்று குடும்பங்கள் பல்வேறு கோணங்களிலிருந்து வருகின்ற நெருக்கீடுகளால் தாக்கமடைகின்றன. முன் எப்பொழுதும் இல்லாதவாறு இன்று குடும்பங்கள் பல பிரச்சினைகளில் சிக்கித்தவிக்கின்றன. உலகம் விஞ்ஞானத்தில் முன்னேற முன்னேற குடும்பங்கள் பல நெருக்கீடுகளுக்கு உட்படுகின்றன.

சமூக கலாச்சார சூழ்நிலைகளின் மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப தங்களை மாற்றிக்கொள்ளும் திறந்த ஒரு அமைப்பே குடும்பம் ஆகும். இங்கு “திறந்த” என்ற சொற்பதம் குடும்ப அமைப்புக்கு மிகவும் முக்கியமானதொன்றாகும். சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு குடும்பம் மாறவில்லை என்றால் அது ஒரு முடிய அமைப்பாகத்தான் இருக்கும். அதாவது காலத்திற்கு ஏற்ப அல்லது சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப குடும்ப அமைப்பு அமையவில்லை என்றால் அக்குடும்ப அமைப்பின் அங்கத்தவர் பல பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக நாம் ஒரு போர்ச் சூழலில் இருக்கின்றோம். இந்தப் போரினால் ஏற்படும் நெருக்கீடுகளை, சவால்களை ஏற்று அவைகளைச் சமாளிக்கக் கூடிய திறனுடையவர்களாக நாம் மாற வேண்டும். அப்படி மாறவில்லை என்றால் போர்ச்சூழலே எமக்குச்சுமைகளாகிப் பெரும் பிரச்சினையாக இருக்கும். ஒரு குடும்பம் இங்கு சமநிலை இழந்து பெரிதும் துன்பப்படும். இப்படியாக ஒரு குடும்பத்திற்கு வெளியிருந்து வரும் (External pressure) பிரச்சினைகள் அதிகம். உ+ ம:- இடம்பெயர்தல், சொத்துக்களை இழத்தல், குடும்ப அங்கத்தவர்களில் ஒருவர், பலர் இறத்தல் அல்லது சிறைபோதல், பெருளாதாரக்கஷ்டம், சாதிப்பிரிவினைகள், ஏழ்மை என்பன. இவைகளை சரியாக கையாளாதவிடத்து குடும்பங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகும்.

இனி குடும்பங்களில் உள்ளே எழுகின்ற பிரச்சினைகளை (Internal pressure) நோக்குமிடத்து, குடும்பங்களில் இருக்கும் அங்கத்தவர் குடும்பம் என்ற கூட்டமைப்புக்குள் இருக்கக் காரணம் அவர்களுக்கிடையில் இருக்கும் அன்பு உறவே. இந்த அன்புறவு பாதுகாத்து வளர்க்கப்படல் வேண்டும். இந்த அன்புறவு ஒருவர் கொண்டிருக்கும் மன நிலைகளையும் மதிப்பீடுகளையும் பொறுத்திருக்கின்றது. மன நிலைகள், மதிப்பீடுகள் ஒருவரின் நடத்தையில் செல்வாக்குச்செலுத்துகின்றன. இந்த மனநிலைகள் மதிப்பீடுகள் அமைவாக இல்லாதபோது ஒரு குடும்பத்தில் உறவுகள்

“நான்”

பாதிப்பு அடைகின்றன. கணவன் - மனைவி உறவுகள், பெற்றோர்-பிள்ளைகள் உறவுகள், பிள்ளைகளுக்கிடையில் இருக்கும் உறவுகள், குடும்பம் பிற அமைப்புடன், குடும்பங்களுடன் வைத்திருக்கும் உறவுகள் பாதிப்படைகின்றன. இங்கு ஒருவரை ஒருவர் மதிக்காதபோது, ஒருவர் ஒருவரின் நிலைகளை ஏற்காதபோது ஒருவர் ஒருவரின் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு அமைவாக இல்லாதபோது அல்லது நடக்காதபோது பிரச்சினைகள் தலைதூக்குகின்றன.

ஒரு குடும்பத்தில் பிரச்சினைகள் தலைதூக்குகின்றபோது அதன் சமநிலை பாதிக்கப்படுகின்றது. சமநிலையை இழந்த குடும்பம் அமைதியிழந்து அல்லல்படுகின்றது. சமநிலை இழத்தல் மிகவும் தீவிரமாக இருந்தால் குடும்பத்தில் வன்செயல்கள், ஒருவருடன் ஒருவர் இசைந்து போகாமல், வெறுப்பு, குரோதம், வைராக்கியம் என்பன இடம்பெறுகின்றன. இதன் விளைவாக குடும்பத்தில் ஒருவரோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவரோ உடல் அல்லது உளம் சார்ந்த நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். உடல் உள நோய்களுக்கு ஒருவர் உள்ளாகின்றபோது சாதாரணமான வியாதியும் பெரிய வியாதி போல இருக்கும். ஏனென்றால் உணர்வெழுப்பத்தில் எம்மில் இருக்கின்ற நோய் எதிர்க்கும் சக்தி குறைகின்றது.

சாதாரணமாக சில சிறுபிரச்சினைகள் வரும்போது அவைகள் உடனுக்குடன் குடும்ப அங்கத்தவராலே தீர்க்கப்படுகின்றன. கணவனோ, மனைவியோ, பிள்ளைகளோ ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து பிழைகளை திருத்தி மன்னித்து பிரச்சினைகளிலிருந்து விலகி பிறரின் ஆலோசனைகளின்படி தங்களது நடத்தைகளை மாற்றி ஏதோ ஒரு விதத்தில் சரிசெய்து சமன்செய்து வாழ்கின்றனர். இது இயற்கையாகவே நடைபெறுகின்றது.

சில நேரத்தில் குடும்பங்களில் பிரச்சினைகள் தீவிரமாகி அவைகள் குடும்ப உறவுகளை மிகவும் பாதித்து தங்களால் தீர்க்க முடியாது, இனி அப்படியான ஒரு வாழ்வை நீடிக்க இயலாது என்று நினைக்கும்போது சில குடும்பங்கள் பிளவுபட்டு பிரிகின்றன. சில குடும்பங்கள் பிரச்சினையே அவர்களது வாழ்வு என பிரச்சினைகளிலே அமிழ்ந்தி பரிதவிக்கின்றன. சமநிலையில்லாத இத்தகைய குடும்பங்கள் அமைதியிழந்து பதகளிப்பான ஒரு நிலையில், நெருக்கீடுகள் மத்தியில் முறுகல் நிலையில் வாழும்போது அவைகளின் அங்கத்தவர்கள் பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளாகி நோயுறுகின்றனர்.

“நான்”

இத்தகைய ஒரு சூழ்நிலையில் சிலர், குடும்ப உறவுகளிலே இருந்து பிரிந்து ஒரு நிம்மதியான வாழ்வு வாழ்ந்தால் என்ன என்று கருதுபவர் குடும்பத்தைப்பிளவுபடுத்தி பிரிக்கின்றனர். சிலர் இப்படிப் பிரச்சினைகளையே வாழ்வாகக் கொள்ளாது பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட்டு உறவுகளைப் புனரமைத்து வாழ்ந்தால் என்ன என்று எண்ணுபவர் குடும்ப உறவுகளை மறுசீரமைத்து வாழ்வார்.

தம் குடும்பங்களை புனரமைக்க எண்ணுகின்றவர்களுக்கு எமது “அகவொளி” நிலையம் “ஆற்றுப்படுத்தல்” என்ற குடும்ப வளத்துணையைக் கொடுக்கின்றது. இந்த நிலையத்தில் எத்தனையோ குடும்பங்கள் தனிநபர்கள் வந்து நலம்பெற்று தம் உறவுகளை மறுசீரமைத்துப் போகின்றனர்.

இங்கு வரும் குடும்பங்கள் தங்களது உறவுமுறைகளை, இதனால் ஏற்படும் நடத்தை மாற்றங்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்க நாம் உதவுகின்றோம். என்னென்ன மாற்று நடத்தைகளால் தாம் தம் குடும்ப வாழ்வை வளமாக்கலாம், இதற்குக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய மாற்று நடத்தைகள் நடவடிக்கைகள் என்ன என்பதனைக் கண்டறிய துணை கொடுத்து ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது. இந்த நடத்தை மாற்றமானது குடும்ப உறவுகளைப் புனரமைத்து மீண்டும் நல்வாழ்வைக் கட்டியெழுப்ப உதவுகின்றது. குடும்ப ஆற்றுப்படுத்தலில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் பங்கு கொள்வதனால் அவர்களிடையே நடத்தை மாற்றம் ஏற்படுத்துவது மிகவும் சலபம். ஒவ்வொரு அங்கத்தவரினதும் பங்களிப்புடன் அமைதியை அன்புறவை கட்டியெழுப்பலாம். இவ்வாறு அல்லல்களால் அவதியுறும் குடும்பங்கள், குடும்ப உறவிலும் வாழ்விலும் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் பாதிக்கப்பட்டதின் உட்பொருளை உணர்ந்து ஒருமனப்பட்டு நல்லதொரு உறவுப் பாலமாக அன்பின் சமூகமாக வளரவும் வழிகாட்டியாக அமைகின்றது இவ்வாற்றுப்படுத்தல்.

S.J.கிராஹ்நாயகம் M.A (Ottawa)

இயக்குனர்,

“அகவொளி”

குடும்ப உளவளத்துணையகம்

யாழ்ப்பாணம்

“நான்”

..புனரமைக்க

வாழ்வு வளம்பெற.....

நீனா H.C. Dip. in Counselling

உளவியல் சஞ்சிகைக்கு புனர்வாழ்வு என்ற ஒரு தலைப்பு. புனர்வாழ்வு என்றால் என்ன? யாருக்குப் புனர்வாழ்வு? புனரமைப்பு எப்படி நடக்கிறது? அது எப்படி அமைய வேண்டும் என்ற வினாக்கள் நம் மனதில் தோன்றாமல் இல்லை.

போரின் பிடியில் சிக்குண்டு, அதன் அனர்த்தங்களினால் பாதிக்கப்பட்டு, பல இழப்புகளைச் சந்தித்து அடிப்படை உரிமைகள் அற்ற நிலையில் இடம் பெயர்ந்து இருப்பிடமின்றித் தவித்த நம்மவர்க்கு அடிப்படைத் தேவைகள் சிலவற்றை வழங்க, உள்நாட்டு வெளிநாட்டு நிறுவனங்கள் சில துரிதமாகச் செயற்படுகின்றன. இதை ஓர் உடல் ரீதியான புனரமைப்பு எனலாம். உள ரீதியாகவும் ஒருசில நடவடிக்கைகளை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

முடிவு கிட்டாது பல வருடங்களாகத் தொடரும் போரின் அழிவுகளையும் இழப்புகளையும் சந்தித்து வாழ்வை ஒருபடியாக சமாளித்துக்கொண்டு செல்லும் நம் அனைவர்க்கும் உடல், உள, ஆன்மீக ரீதியான புனரமைப்பு அவசியமானதொன்றாகிறது. உதயன் பத்திரிகை தனது ஆசிரியர் தலைப்பில் “போரினால் பாதிக்கப்பட்டு வாழ்க்கையை வெறும் பெயருக்காக நடத்திக் கொண்டிருப்பவர்கள். தமிழர்கள்” என்று கூறியிருந்தது. இது நமது வெறுமையையும் இயலாத்தன்மையையும் வெளிப்படையாக எடுத்தியம்புகின்றது.

வாழ்வில் துன்பதுயரம் தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. அதனுள் அமிழ்ந்தழிந்து போகாமலிருப்பதென்பது (Survive) துன்பத்திற்கு அர்த்தம் காண்பதாகும்

“வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாத துன்பத்தை எதிர்கொள்ளும் போது, மனிதன் தனது மதிப்பீட்டை மேன்மைப்படுத்த, துன்ப துயரத்தின்

“நான்”

ஆழமான அர்த்தத்தைப் புரிந்து வாழ்வில் பூர்த்தி செய்ய அவனுக்கு அளிக்கப்படும் அவகாசம்” என்கிறார் அரசியல் கைதியாக இன்னல்களுக்கும், இழப்புகளுக்கும் முகம் கொடுத்து தன் வாழ்வின் அர்த்தத்தைப் புரிந்து வாழ்வை எதிர்கொண்ட உளநல வைத்திய நிபுணரும் நிகழ்கால உளநல அறிஞருமாகிய (Existential Psychologist) விக்டர் பிராங்கின் (Victor FRANKL).

நாம் இழந்தவை இழந்தவையே. அதை நாம் திரும்பவும் பெற்றுக் கொள்ள முடியாது. இந்த இழப்புகள் நம்மைத் தொட்டனவா? இழப்புகள் எந்த ரூபத்தில் வந்தன எனச்சிந்திக்க சில நிமிடங்கள் நமக்கு இருந்தனவா? சிந்தித்தால் கவலை, சகிக்க முடியாது ஆகவே ஆழ் மனதில் அழுக்கிவிட்டோமா? அன்றேல் அவை கனவுகள் போல் மறைந்தனவா? இல்லை, இழந்தவற்றை வேறு ஏதோ வழியில் நிவர்த்தி செய்ய எத்தனிக்கின்றோமா? அல்லது இந்தக் கசப்பான அனுபவங்கள் யாவும் நம்மைச் செயலிழக்கச் செய்கின்றனவா?

எந்த ஒரு வினாடிப்பொழுதையும் நாம் இரு வகையில் கையாளலாம்:

வாழ்க்கை வளர்ச்சிக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் அன்றேல் நம்மை செயலிழக்கச்செய்யும் ஒரு சாபம், என்கிறார் உளவியலாளர் ரோலோ மே (Rollo May) ஆகவே வாழ்வை எப்படி அமைப்போம் தொடர்வோம் என்பது நமது கையில்தான் உள்ளது.

கசப்பான அனுபவங்களைச் சீரமைப்பதோ அதில் இருந்து உள விடுதலை அடைவதோ ஓர் இயனுகை (PROCESS). உடல் நோய் எப்படி பல நிலைகளில் குணமடைகிறதோ அஃது போன்றதுதான் நம் உளக் குணமடைதலும். கசப்பான, உளத்தைத் தாக்கும் அனுபவங்களில் இருந்து விடுதலைபெற நம் உணர்ச்சிச் சிக்கல்களும் பல நிலைகளைத் தாண்டுகின்றது. இழப்புகளையும், பிரிவுகளையும், துன்பங்களையும் நாம் எதிர்கொள்ளும் போது அதை வெகு சீக்கிரத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளவோ அல்லது அதிலிருந்து மீட்புப் பெறவோ நம்மால் முடிவதில்லை. நமக்கேன் இப்படி நடக்க வேண்டும்? இது என்ன சோதனை? இந்த நேரத்திலா இப்படி நடக்க வேண்டும்? இது உண்மையா? நம்ப முடியவில்லையே? நாம் என்ன பிழை செய்தோம்? கடவுளே உனக்குக் கண்ணில்லையா? எனப் பல கேள்விகள் நம் உள்ளத்தில் மாறி மாறி எழுகின்றன.

“நான்”

எலிசபெத் கியூபிளர் ரோஸ் (Elezabeth Kubler Rose) என்னும் உளநல மருத்துவர், நமது கசப்பான அனுபவங்களில் இருந்து விடுதலை அடையும் போது நாம் ஐந்து நிலைகளைத் தாண்டுவதாகக் கூறுகிறார். ஆனால், நம் துன்பதுயரங்களை ஆழ்மனதில் அழுக்கிவிடும் போது, விடுதலை பெறாத நிலையில் ஏதாவது ஒரு நிலைக்குள் சிக்கி உடல், உள நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடும் என்றும் கூறுகின்றார்.

- முதலாவதாக, மறுப்புநிலை (DENIAL STAGE) நமக்கு ஏற்பட்ட இழப்பை, துன்ப நிலையை ஏற்க மறுக்கிறோம். அதாவது இப்படி ஓர் இழப்பு நமக்கு ஏற்படவில்லை என்கிறோம். அன்றேல் எல்லோருக்கும் நடந்ததுதான் நமக்கும் நடந்தது என்ற ஆறுதல் வார்த்தைகளால் துன்பத்தை நாம் உணரவிடாது மூடி மறைக்க முயல்கிறோம்.
- இரண்டாவதாக, கோபநிலை (ANGER STAGE) நமது துன்பத்திற்கு, இழப்பிற்கு மற்றவரைக் குறை கூறுகிறோம். நம் இழப்பிற்கு யார் காரணமாக இருந்திருப்பார்கள் என நமக்குத் தோன்றுகின்றதோ அவர்கள்மேல் பழியைச் சுமத்திவிட்டு வாழ்நாள் பூராக அவர்களை மனம் நொந்து கொள்கிறோம்.
- மூன்றாவதாக, பேரம்பேசுநிலை (BARGAINING STAGE) துன்பங்கள் துயரங்கள் நம்மை விட்டகல பேரம் பேசுகிறோம். இதற்காகப் பலிகள் பரிகாரங்கள் பல செய்ய முன் வருகிறோம். இப்படி நடக்காமல் வேறு ஏதாவது நடந்திருக்கக்கூடாதா என மனம் நெகிழ்கிறோம்.
- நான்காவதாக, (DEPRESSION STAGE) மனம் தளர்ந்த நிலையில் மன அமிழ்விற்சுட்டிட்டு நம்மையே நாம் நொந்து கொள்கிறோம். வேறு ஏதாவது விதத்தில் செயற்பட்டிருந்தால் இதை நாம் தடுத்திருக்கலாமே, ஆனால் அப்படிச் செயற்படவில்லையே என நம்மையே குறைகூறி மனம் வருந்துகிறோம்.

இப்படியான ஓர் இயனுகை (Process) ஒன்றன்பின் ஒன்றாக நடப்ப தொன்றல்ல. இழப்பை, பிரிவை, ஏமாற்றத்தை, துன்ப துயரத்தை நாம் சந்திக்கும் போது நம்மை அறியாமலே நாம் வெவ்வேறு நிலைக்குள் மாறி மாறிப் பிரவேசிக்கலாம். ஏதோ ஒரு நிலைக்குள் சிக்கியும் விடலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஏற்படும் மனத்தாக்கங்கள், உணர்ச்சிகள். உள்ளக்கிளர்ச்சிகளோடு உறவு கொண்டு அதில் இருந்து விடுதலை பெறும் போதுதான், இறுதியாகத் துன்பத்தை ஏற்று ஏற்பு நிலையை (Acceptance Stage) அடைகிறோம். இந்த நிலையில், துன்பத்தை

“நான்”

இழப்பை ஏற்று அகலியுடன் வாழ்வில் அர்த்தம் கண்டு, துன்பம் நமக்குப் புகட்டிய பாடத்தை நமதாக்கி, நம்மை முழுமையாகப் புனரமைக்க முடியும்.

மேல் கூறப்பட்ட முதன் நான்கு நிலைகளுள்ளும் நாம் ஆழமாகச் செல்லும் போதுதான் இழப்புகளால் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளாகிய பதட்டம், பயம், கோபம், குற்ற உணர்வு போன்ற உணர்வுகளுடன் தொடர்பு கொள்ள முடியும். இவற்றை எப்படிக்கையாளுகின்றோம் என்பதில்தான் நமது விடுதலை தங்கியுள்ளது. இழப்புகளும் பிரிவுகளும் கஷ்டங்களும் கவலைகளும் தோல்விகளும் ஏமாற்றங்களும் நம்மை ஆழமாகத் தொடவேண்டும். இவை நம்மில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களை, உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துணர்வுடன் இனங்காண வேண்டும். அதற்குரிய நாமத்தை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதைத் தகுந்த முறையில் வெளிக்கொணரக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உணர்ச்சிகள் நம்மில் உண்டுபண்ணும் சக்தியைப், பலத்தை நாம் அறிந்து ஏற்ற முறையில் பாவிக்கும் போது நமது ஆளுமை வளர்ச்சியடைவதோடு நாம் அகவிடுதலையுடன் வாழ்வின் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளச்சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது. (Recognize feelings, Identify it, Name it, Work through it, Use it, Let go & Learn from it). மாறாக உணர்ச்சிகளை நாம் ஆழ்மனதுள் அமுக்கிவிடும் போது நாம் அளவிற்குமிகமான சமைகளைத் தாங்கிக்கொள்கிறோம். நம்மை ஆற்றுப்படுத்தும் சக்தியை இழந்துவிடுகிறோம். நாம் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தி வாழ்வதற்கு மாறாக உணர்ச்சிகள் நம்மை ஆளவிட்டு விடுகிறோம். உடல், உள ரீதியான நோய்களுக்கு (Psychosomatic illnesses) நம்மை ஆளாக்கவும் நேரலாம்.

இவை மட்டுமன்றி, இழப்புகளால், தாக்கங்களால் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளாகிய பதட்டம், பயம், கோபம், குற்றஉணர்வு ஆகியவற்றிற்கு செவிமடுக்காது புதைத்துவிடும் போது, நம்மை முடக்கி விடக்கூடிய ஆத்திரம் (Resentment) குரோதம் (Hatred) தனிமை (Loneliness) ஆகிய உள்ளக் கிளர்ச்சிகளுக்கும் ஆளாகலாம். இன்னும், இந்த நான்கு அடிப்படை உணர்ச்சிகளையும் தகுந்த முறையில் நெறிப்படுத்திக் கொள்ளாது விடும்போது இவை நம்மை ஆட்கொண்டு நரம்புத் தளர்ச்சி சார்ந்த மனநோய்களுக்கு (NEUROSES) மூலாதாரமாக அமைகிறதென அமெரிக்க மனநல மருத்துவ சங்கமும் உணர்ச்சியில் உறுதியின்மைக்கு (Emotional Instability) மூலாதாரமாகி விடுகிறது என உளவியல் நிபுணர்களும் (Psychologists) கூறுகிறார்கள்.

“நான்”

இன்னும் சிறிது விரிவாகக் கூறவேண்டுமாயின், இழப்புகளை நாம் ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கும் போது நாம் பதற்றமடைகிறோம். பதட்டம் நம்மில் ஒரு துன்பத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. அளவிற்குமிகமாக உணர்விற்குள் நாம் சிக்குண்டிருப்பதை இது உணர்த்துகிறது. பதட்டம் பொருளற்றது. எந்தச் செயலையும் ஆழமாகச் சிந்தித்துச் செயற்பட விடுவதில்லை. பதட்டத்தைப் பதட்டமாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பதட்டத்துக்கு ஏதுவாய் அமைந்த அனுபவத்தைப் புரிந்துணர்வுடனும் திறந்த மனநிலையுடனும் சிந்திக்க வேண்டும். அன்றேல் நண்பருடனோ அல்லது ஆற்றுப்படுத்துபவருடனோ பகிரந்து கொள்ளலாம். நமது பதட்டத்தை, அனுபவத்தைப்பகிரும் போது ஆழ்மனதில் அமிழ்ந்திக்கிடக்கும் பயம், கோபம், குற்ற உணர்வு ஆகியவற்றை இனங்காணவும் அவற்றை நம் உள்ளத்தில் உடலில் ஆழமாக உணர்ந்து, உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடிகிறது. பயம் ஒரு நிஜமானதாகவோ அன்றேல் கோபத்தை அடக்கி வைப்பதால் ஏற்படும் ஒரு விரக்தியால் ஏற்பட்டதாகவோ இருக்கலாம். நாம் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் எதிர்பார்ப்புகள், தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாத நிலையில் இழப்புகள் நம்மை மேற்கொள்ளும் நிலையில் நமக்கு ஏமாற்றத்தையும், இனி என்ன நடக்கும், எப்படிச் செயற்படுவது என்ற பயத்தையும் உண்டுபண்ணுகிறது. இன்னும் நமது தேவைகள் நிறைவேறாது உரிமைகள் மறுக்கப்படுவதால் பிறரிலோ நம்மிலோ கோபத்தையும் குற்ற உணர்வையும் எதிர்கொள்ள நேருகிறது.

இவற்றைத் தகுந்த முறையில் நெறிப்படுத்தி ஓர் உள விடுதலையை அனுபவிக்கும்போது நமது ஆளுமை வலுப்பெறுகிறது. புதுத் தொடர்புகளை, உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வழியமைக்கிறது. புத்துணர்வுடன் வாழ்வை பல்வேறு கோணங்களில் இருந்து நோக்கி அர்த்தமுள்ளதாக வாழ அழைக்கிறது. எதிர்காலத்தில் நாம் சந்திக்க நேரும் அனுபவங்களையும் அதில் இருந்து எழும் எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் ஒருமுகப்படுத்தி புரிந்துணர்வுடனும் திறந்தமனப்பான் மையுடனும் தகுந்த முறையில் புனரமைத்து வாழ வழி கோலுகிறது.

எழுத்து வடிவத்தில் இவை இலகுவாக இருந்தாலும் வாழ்க்கை அனுபவத்தில் இலகுவல்ல. நமது இழப்புகளோ, படும் துயரங்களோ பல. இழப்புகளின் ஆழத்தையும் தாக்கத்தையும் பொறுத்தே அதை ஆற்றுப்படுத்த எடுக்கும் நேரம் வேறுபடும். இருந்தும் உடல் ரீதியான புனரமைப்பைத் தேடி அலையும் அதே வேளை இழப்புகள், பிரிவுகள், சோகங்கள், துன்ப துயரங்கள் எல்லாவற்றையும் ஆழமாகச் சிந்தித்து, அவசியமெனில் உணர்வுகளை வெளிக்கொணர்ந்து பகிரந்து ஆற்றுப் படுத்தி போரின் அணர்த்தங்கள் நம்மை அழித்துவிடாமல் அனுபவங்கள்

“நான்”

நமக்குப் புகட்டும் பாடத்தை ஆராய்ந்து அர்த்தம் கண்டு, புத்துயிர் பெற்று வாழ ஆவன செய்வோம்.

வாழ்க்கை கூறும் கதை கேட்க, நமக்கென ஒரு நேரத்தைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

அனுபவங்கள் உணர்வுகள் சிந்தனைகளுடன் உறவாடக் கற்றுக் கொள்வோம்.

உடல், உள ஆன்மீக புனரமைப்பை நமதாக்கிக் கொள்வோம்.

BIBLIOGRAPHY

Mathew LINN S.J & Dennis Linn S.J, *Healing Legis Hearts*,
Paulist Press, New York, RAMSEY N. J 1977

James D. WHITEHEAD & Evelyn Eaton WHITEHEAD, *Shadows of the Heart*,
Cross Road, New York -- 1996

Victor E. FRANKL, *Man's Search for Meaning*, New York – 1971.

“நான்” ஆண்டு – 2001

மூன்றாம் மிலேனிய முதலாண்டில் “நான்”
தாங்கிவருவன.....

2001 தை – மாசி	– புனர்வாழ்வு
2001 பங்குனி – சித்திரை	– முன்னேற்றம்
2001 வைகாசி – ஆனி	– தலைமைத்துவம்
2001 ஆடி – ஆவணி	– அனுபவம்
2001 புரட்டாதி – ஐப்பசி	– தொடர்பு
2001 கார்த்திகை – மார்கழி	– பொறுப்பு

இவர்களுள்



அந்தக்காலத்தில தைமாசப்பனியெண்டுகூடப் பாக்களும் காலங்காத்தால புங்குடீவு சுருட்டொன்டப் பத்தவச்சக்கொண்டு எங்கட அப்பு கமத்தக்குப் போயிட்டு வாரெண்டு விடியப்புறத்தில வெளிக்கிட்டருவார். தை மாசெமண்டாக் கேக்கவேணும் பொங்கல் புறமும் பொன்னர் கடைப் பட்டாசும். . . . ம. . . . இப்ப காலம் மாறிப்போச்ச வயலயில்லை, கமமுயில்லை, போயிலையுயில்லை, பட்டாசுமில்லை. வெளுக்கிறதக்கு முன்னம் வெளிக்கிட்டா “வெளாவ கியத? கேர்ப்பு நத்த? வீட்டிக்கு போகவேணும் வெளங்குதா” எண்டு வில்லங்கமாபோகுதா.

பொங்கலுக்கு அரிசி வேணுமெண்டு சொன்னால் போய் நிலவங்கோ கியுவிட. அதவிட்டிட்டு வயலுக்குப் போறன் கமத்துக்குப் போறெண்டு பாதகம் செய்யாதயுங்கோ.

நிவாரணத்தை நிறுத்தினால் நீதிக்காகக் குரல் கொடுப்போம். உலர் உணவை ரத்துச் செய்தால் ரத்தம் சிந்தியாவது சங்கக்கடையெரிப்போம்.

நிகழ்காலச் சந்ததி ஏதோ உலர் உணவு நிவாரணம் தமிழரின் பிறப்புரிமை என்றதான் அறிந்து வைத்தாள்தா. அதை இறுக்கமாக நம்பவும் செய்கிறது. அழுவதற்கும் இறப்பதற்கும் மாத்திரம்தான் தமிழருக்கு உரிமை இருக்கின்றது என்று யார் சொன்னது? கையேந்தவதும் தமிழரின் பிறப்புரிமைதான்.

சுரு சுமந்தவளே, கற்பகதருத்தாயே என்று நீ தொப்புள் கொடியறுத்தாயோ அன்றிலிருந்தே சீவனோபாயக் ‘கியுவில்’நான் நிரந்தர அங்கத்தவனாகிவிட்டேனம்மா!

தனியொருவனுக்குணவிலல்லையென்றால் ஜெகத்தினை அழித்தீடுவோம் அப்படிப் பார்த்தால் எத்தனை ஜெகங்களை அழிக்கப்போகின்றீர்கள்? பாவம் விட்டுவிடுங்கள். கனம் அதிகாரி அவர்களே, அஞ்சுநரே, அரசியல்வாதி அவர்களே ஊர்க்கிளியின் பிதற்றல் கேட்டு தயவுசெய்து உலருணவுக் கோட்டாவை இடை நிறுத்திவிட வேண்டாம். பருக்கை அரிசியில்லாமல் பஞ்சத்தில் பாவியேன் பரிதவித்தப் போய்விடுவேன்.

அந்தப்பாவம் உங்களையும் உங்கள் சந்ததியையும் சாராதிருக்கட்டும். பகிர்நகளிப்பதற்கென்றே பதவியமர்த்தப்பட்ட கூலி பெறும் ஊழியர்கள் ~ அதுதான் கவர்மெந்து உத்தியோகத்தர்~ அவர்கள் அளிப்பனவற்றால் எங்கள் அடுப்பெரிகிறதோ

இல்லையோ எங்கள் வயிறெரிகிறது உண்மை. “கியூவில் நிலவு” “போய்ட்டு பிறகு வா”, “விதானையிட்டை சயின் வாங்கிட்டு வா”, “பிறகு வந்த பாடு” என்ற அதிகாரத்தொனியில் ஏதோ அவர்களின் அப்பு வீட்டுச்சொத்தை அள்ளிக் கொடுப்பதுபோல அட்டகாசம் புரிகிறார்கள். ஊழியக்கூத்தர் போலும்.

புழுவையும் வண்டையும் கல்லையும் நெல்லையும் பிரித்தெடுக்காதீர்கள் அரிசி மணிகளைத் தேடிப்பிடியுங்கள் இல்லையேல் சோற்றிற்கல்லாமல் உயிருக்கே உலை வைத்துவிடுவீர்கள். பொருள் புனர்வாழ்விற்குப்போய் நாம் மண்புண்களோடு தமிழர், இல்லையெல்லை கடைசி மனிதர் என்ற மாண்பும் கெட்டு மாக்களாக, அஃறிணையாக அவமதிக்கப்படுகிறோம்.

எங்களுக்கு புனர்வாழ்வு வேண்டாம் வெறும் வாழ்வு தாருங்கள் அதுவும் வேண்டாம் சம்மாயிருங்கள் எங்கள் வாழ்வை நாங்களே வாழுவோம்.

வாசகர்களே, நலன் வீரும்புகளே

“உறவி செய்ய உள்ளங்கொண்டவன்
வீமர்ச்சுக்க உர்மையுடையவன்”
-ஆயிரகாம் இவர்கள்-

உங்கள் ஆக்கபூர்வமான வீமர்ச்சனங்களையும்
பாராட்டுத்தட்டிக்கொடுத்தல்களையும்
“நான்” இன் வளர்ச்சிக்காக வரவேற்கின்றேன்.

- நான் -

என் முகவரி:

“நான்”

14 மசனட் இறையியலகம்,
சீல்லாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

“நான்”

பிச்சை எடுத்தலும் புனர்வாழ்வும்

(BEGGING AND REHABILITATION)

டொறின் அருளானந்தம்

உதவி விரிவுரையாளர், யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்

முன்றாம் உலக நாடுகளில் உருவெடுத்துவரும் சமூக பொருளாதார பிரச்சினையாக பிச்சை எடுத்தலைக்கூறலாம். தனியன்களதோ அல்லது ஒரு சமூகத்தினதோ ஒழுங்கமைவினமையினது அறிஞரியாக பிச்சை எடுத்தல் காணப்படுகிறது. இந்த வகையில் பிச்சை எடுத்தலானது நவீன சமூகத்திற்கு சவால் வீடுகின்ற ஒரு காத்திரமான பிரச்சினையாக மாறியுள்ளவேளை, பிச்சை எடுத்தல் என்பது ஒற்றைக்காரணியின் செயற்பாடாக அல்லாமல், சமூக பொருளாதார, சமய பண்பாட்டுக்காரணிகளின் பின்னணியாக அமைகின்றது.

பிச்சை எடுத்தல் பற்றி ஸ்ரீ ஜெயவர்த்தனபுர பல்கலைக்கழக சமூக மானிடவியல் பேராசிரியரான நந்தசேன இரட்ணபால, “மக்களிடம் அல்லது சில அமைப்புக்களிடம் தனியன்களால் அல்லது ஒரு கூட்டத்தினரால் திட்டமிடப்பட்டு வேண்டுகல் செய்து பெறப்படும் நன்கொடைகளைக் குறிக்கும்” என வரையறை செய்கிறார். இவரது அண்மைக்கால அறிக்கை இலங்கையில் பிச்சைக்காரர் தொகை ஐம்பதாயிரத்தையும் தாண்டிவிட்டது என்று கூறுகிறது.

எமது நிலை-எவ்வாறு இருக்கிறது?

இலங்கையில் கடந்த இரு தசாப்தங்களாக நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கும் இனப்போரானது பிச்சைக்காரர் தொகையினை அதிகரிக்கச்செய்துள்ளது. குறிப்பாக இலங்கையின் போர்ப்புலமான யாழ்ப்பாணத்தில் ஏற்பட்டுள்ள விபரீதங்களில் ஒன்றாக பிச்சை எடுத்தலையும் நாம் அவதானிக்கலாம். யாழ்ப்பாணத்தில் இடம்பெற்று வரும் தொடர்ச்சியான போரும் இடப்பெயர்வுகளும் அநாதைகள் சுதியற்றவர்களின் தொகையினை அதிகரிக்கச்செய்துள்ளது. அத்துடன் பரம்பரைப் பிச்சைக்காரர், பிச்சைக்காரர் சிறுவர், முதிய பிச்சைக்காரர், நடுத்தர இளவயதுப் பிச்சைக்காரர், பகுதி நேரப் பிச்சைக்காரர் போன்ற பிச்சைக்காரர் வகைப்பாடுகளின்

“நான்”

உருவாக்கம், யாழ் நகரில் சமூக ஒழுங்கமைவின்மைக்கு ஓர் அறிதிரயாக அமைகின்றது. மேலும் மது பாவனை, குடும்பச் சூழல், குடும்ப ஒழுங்கமைவின்மை, முதுமை, வறுமை, காணாமல்போனோர்பிரச்சினை, மனநோய், இடப்பெயர்வு போன்ற காரணிகள் பிச்சை எடுத்தவர்க்கு ஊக்கிகளாக அமைகின்றன.

1. அறுபது வயதுடைய முதிர்ந்த பெண்மணி ஒருவர் 1995ல் ஏற்பட்ட இடப்பெயர்வின்போது தனது பிள்ளைகளைத் தவறவிட்டதால் தற்போது பிச்சை எடுக்கிறார்.
2. கொழும்புத்துறையைச் சேர்ந்த 15 வயதுடைய இளைஞன் ஒருவன் பிறப்பிலேயே முடமான தமக்கையையும், கண்பார்வையற்ற தம்பியையும், சுகவீனமுற்ற தன் பெற்றோரையும் பராமரிப்பதற்காகப் பிச்சை எடுக்கிறான்.
3. 20-25 வயதுடைய இளம் பெண்ணொருவர், 1994ம் ஆண்டு குருநகர் புனித யாகப்பர் ஆலய குண்டு வீச்சில் தன் பெற்றோரை இழந்ததால் மன நோயாளியாகி பிச்சை எடுக்கிறார்.

மேலும் நகரச்சேரிகளின் உருவாக்கம், சிறுவர் தலஃபிரயோகம், சட்டவிரோத செயற்பாடுகள், சூழல் மாசடைதல், பாலியல் நெறிபிறழ்வு, தொற்றுநோய்ப்பரம்பல், விபச்சாரம் போன்ற பல சமூகப்பிரச்சினைகளின் தோற்றப்பாட்டிற்கும் இந்த பிச்சை எடுத்தல் அடிப்படையாக அமைகின்றது.

எனவே பெருகிவரும் பிச்சை எடுத்தலானது எவ்வளவுதாரம் கருத்தில் கொள்ளப்படவேண்டிய விடயம் என்பது யாவரும் அறிந்ததே. பிச்சை எடுத்தலானது இதே போக்கில் விட்டுவிடப்படலாகாது. இதற்கான தீர்வின் வழிவகைகளை கருத்தில் கொள்வது மிக முக்கிய அம்சமாகும்.

என்ன செய்யலாம்?

இன்றைய யாழ்நகரில் எந்த மூலையிலும் பிச்சைக்காரரைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இப்பிச்சை எடுத்தல் நடவடிக்கையை தடுப்பதற்கான அல்லது தவிர்ப்பதற்கான சட்டரீதியான நடவடிக்கைகள் இங்கு அவசியம் மேற்கொள்ளப்படவேண்டும். ஆனால் இன்றைய யாழ் நகரை சார்ந்த பகுதிகளில் பிச்சை எடுப்பதை தவிர்ப்பதற்கான எந்த நடவடிக்கைகளும் எடுக்கப்படவில்லை என்பது மிகவும் வருத்தத்திற்குரிய விடயமாகும்.

“நான்”

இதைவிட, யாழ் நகரில் பிச்சை எடுப்போருக்குரிய புனர்வாழ்வு நிலையங்கள் எதுவுமே இல்லை என்பதும் இங்கு நோக்கப்படத்தக்கது. சிறுவர் தொட்டு முதியோர்வரை நெறிபிறழ்விற்குள்ளாகுவதற்கு பிச்சை எடுத்தவம் ஒரு காரணியாக அமைகிறது. எனவே இவர்களை இவ்வாறான குற்றச் செயல்களிலிருந்து விடுவிப்பதற்கு புனர்வாழ்வு நிலையங்கள் அவசியமானவை. மற்றும், உடல் வலுவான நடுத்தர வயது பிச்சைக்காரருக்கு ஏற்றமாதிரியான வேலை வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதும் பிச்சைக்காரர் அதிகரிப்பிற்கு ஒரு தீர்வாக அமையலாம்.

எனவே, மேற்படி செயற்பாடுகளை நடைமுறைப்படுத்துவதுடன், வறுமையால் வாடும் பிச்சைக்காரருக்கு உதவும் வகையிலான நிவாரணத் திட்டங்களை அமைப்பதும் இன்றியமையாதது.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, மனித உரிமைகள், சுயமரியாதைபற்றி நிறையப்பேசப்படும் இன்றைய காலத்தில், எங்கள் புலங்களில் பிச்சை எடுத்தல் தொடர்பான விழிப்புணர்வுச் சிந்தனையும் மனப்பாங்கு மாற்றமும் இன்றியமையாதனவாகும்..

உசாத்துணைகள்

Ratnapala N., *The Beggar in Sri Lanka*, 1979.

Social Justice August 1999.

ஆறு தடவைகள்

வாசக அன்பார்களே!

கடந்த ஆண்டுகளில் வருடம் மும்முறை வலம் வந்த “நான்” புதிய மிலேனியத்தில் புதிய ஆக்கங்களையும், சிந்தனைகளையும், ஆலோசனைகளையும் தாங்கி அனைவரின் உள்ளங்களையும் கொள்ளை கொள்ள ஆண்டுக்கு ஆறு தடவைகள் உங்கள் கராங்களில் தவழும்.

“நான்”

புனர்வாழ்வு

[Rehabilitation]

மானிடப்பிறவி என்பது மற்றைய எல்லாப் பிறவிகளைக் காட்டிலும் மேன்மையானது. மானிடனாய்ப் பிறப்பதே அரிது. அதிலும் ஊமை, செவிடு, கூன், குருடு, மனவளர்ச்சிக்குறை போன்றவை இல்லாமற்பிறப்பது அரிதிலும் அரிது எனக் கூறுவர்.

ஒரு மனிதன் எவ்விதக் குறைபாடுமின்றிப் பிறந்து வளர்ந்து தான் ஆற்றவேண்டிய கடமைகளைத் தனக்கும், தன் குடும்பத்திற்கும், தான் சார்ந்தள்ள சமுதாயத்திற்கும் செய்வதே மனிதனாகப்பிறந்ததன் பயன் ஆகும். அவ்வாறில்லாமல் ஏதேனும் ஒரு குறைபாட்டோடு பிறந்தவிட்டால் அல்லது பிறந்த பின்பு, குறைபாடு ஏற்பட்டுவிட்டால் அவன்மட்டுமில்லாமல் அவன் குடும்பமும், அவனைச் சார்ந்த சமுதாயமும் அவனை ஒரு சமையாகவே கருதும்.

ஊமை என்பது மரபணுவால் (பரம்பரை), தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போதுள்ள கழ்நிலைத் தாக்கங்களினால் (உடல், உளம்) பிறந்தபின் சுற்றாடற் காரணிகளால் ஏற்படலாம். இன்றைய காலகட்டத்தில் சாதாரண மனிதன் தன் வாழ்க்கையை எவ்விதச் சிரமமுமின்றி நடத்திச்செல்வதென்பது மிகவும் கடினமான செயலாக இருக்கிறது. இந்நிலையில் ஊனமுற்ற நபரால் அல்லது, நெருக்குவாரம், யுத்தகழ்நிலையால், வீடுவாசல்களை இழந்து தவிக்கும் ஒருவரால் சாதாரண வாழ்க்கையை வாழமுடிகின்றதா?

மனிதன், வலிமையுள்ளவை வலிமையற்றவற்றைக் காக்கும் பொறுப்புத் தன்மையைக்கொண்டுள்ள தன்மையாலும் விலங்கிலிருந்து வித்தியாசப்படுகின்றான். இதனால் ஊனமுற்றோரைக் காக்கும் பொறுப்பு ஊமைற்ற, யுத்த கழ்நிலையாற் பாதிக்கப்படாத அல்லது குறைவாகப்பாதிக்கப்பட்ட நம் அனைவருக்கும் ஏற்பட்டுள்ள கடமையாகும்.

சமுதாயம், சமூகம் என்பதெல்லாம் எது? நாம்தானே. ஊனமுற்ற, அல்லது உடல், உள, சமூக பொருளாதாரத்தால் பாதிக்கப்பட்டோரை ஒதுக்கித்தள்ள நாமென்ன விலங்குகளா? மனிதாபிமானம் உள்ள மனிதர்களல்லவா நாம்?. நாம் என்ன செய்யவேண்டும்? அவர்களையும் அவர்களது உடல், உளநிலைக்கேற்ப மனிதர்களாக மதித்து நம்மைப்போன்ற ஒருநிலையில் வாழ புனர்வாழ்வளிப்பதேயாகும்.

புனர்வாழ்வு என்பது என்ன? சாதாரண மனித செயற்பாட்டைச் செய்யமுடியாத ஒருவருக்கு, அல்லது முன்பு போன்ற செய்யமுடியாத ஒருவருக்கு அவரது உடல், உள, சமூக நிலைக்கேற்ப சாதாரண செயற்பாட்டை

செய்வதற்குரிய தடங்கலை அகற்றதல் ஆகும். சாதாரண செயற்பாட்டைச் செய்ய ஊக்குவித்தல், செய்வித்தல் அவரால் முடியாத சந்தர்ப்பத்தில் நாம் செய்தல் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய கூற்றாக இந்தப் புனர்வாழ்வு என்ற பதம் அமைந்துள்ளது. ஊனமுற்றோரின் அல்லது இருப்பிடத்தைவிட்டு இடம்பெயர்ந்து கஷ்டப்படும் மக்களுக்கு அல்லது நாளாந்த வாழ்க்கைபிறழ்வு ஏற்படும் மக்களுக்கு வாழ்க்கை வளம்பெற போதிய வசதி வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக்கொடுக்க முடியும்.

வைத்தியசாலைகளைப் பொறுத்தளவில் நோயாளி வந்த நேரத்திலிருந்து புனர்வாழ்வுப் பணி ஆரம்பிக்கப்படவேண்டும், ஆரம்பிக்கப்பட்டும்விடுகின்றது.

தொழிற் பயிற்சி, வேலைவாய்ப்பு சுயதொழில் போன்றவற்றின்மூலமும் அவர்களின் வாழ்க்கைத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய உதவ முடியும்.

உடம்பு மிதிவெடியால் அங்கங்களை இழந்தவர்களுக்கு செயற்கை அங்கங்கள், ஊன்று கோல்கள் போன்றவற்றைக் கொடுத்த அவர்களை சாதாரண மனிதனாக வாழவைக்க முடியும்.

இடம்பெயர்ந்த மக்களுக்கு வீடுகளைக் கட்டவும், வீட்டிற்குத் தேவையான முக்கிய பொருட்களை கொடுத்தும் சில அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள் உதவுகின்றன. விவசாயிகளுக்கும் மீனவர்க்கும் தொழில் உபகரணங்களைக் கொடுத்தும் உதவுகின்றன. இதற்கென அரசும் புனர்வாழ்வு அமைச்சுப்போன்றவற்றை உருவாக்கி அதற்குடாக புனர்வாழ்வுப் பணியைச் செய்கின்றது. அத்துடன் அரசு சாரா பல நிறுவனங்களும் பல புனர்வாழ்வுப் பணியை மேற்கொள்ளுகின்றன.

புனர்வாழ்வுப் பணி செய்யப்படும்போது உண்மையாக பாதிக்கப்பட்டவர யார்? என்பதை தல்லியமாக இனம் காணல் முக்கியமாகும். உடலால் உள்ளத்தால் சமூக பொருளாதாரத்தால் இவர்களின் பாதிப்பு எவ்வளவு கனமானதுதான் என்பதை கிராமசேவையாளர், மக்கள் தொண்டர்கள், பொதுநலன் விரும்பிகள், சமூகசேவை உத்தியோகத்தர்கள், அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள், உள நல வைத்திய அதிகாரிகள், உடல்நல வைத்திய அதிகாரிகள், கல்விச் சேவையாளர் போன்றோரின் உதவியுடன் இனங்கண்டு புனர்வாழ்வளிக்கமுடியும். இவைகளைத்தாக்கும் மேலாக உடல் ஊமைடைந்தாவும் உளம் வலுவள்ளதாய்ப் படைப்புச்சக்தியுள்ள தனித்துவத்தான் செயற்படுகின்றதென்ற நம்பிக்கைச் சிந்தனையை ஊனமுற்றவர்கள் சிந்தனையில் பதிக்கவேண்டும். அதற்கு நாம் அனைவரும் உழைக்கவேண்டும்.

ந. வில்வநாதன், தாதிய போதனாசிரியர்,
தாதிய பயிற்சிப்பாடசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

செவ்வி

Dr. தயா சோமசுந்தரம் அவர்களுடன் சில நொடிகள்

❖ இன்றைய சூழலில் மக்கள் எதிர்கொள்ளும் சமூக உள அழுத்தங்கள் எவை என கருதுகிறீர்கள்?

முக்கியமாக தற்காலத்தில் நடைபெறும் போர் மற்றும் அதன் மறைமுகமான விளைவுகள் மக்களுக்குப் பல்விதமான உள சமூக அழுத்தங்களைக் கொடுத்து வருகின்றன. இதனால் ஏற்படும் நேரடி இழப்புகள், அங்கவீனங்கள், காணாமற் போதல், தடுத்த வைக்கப்படல், சித்திரவதை போன்றவை பாரதாரமான உள, மன வடுவை ஏற்படுத்தவல்லன. எங்கள் பல சமூக மட்ட ஆராச்சிகள், இவ்வாறான தாக்கங்கள் மக்கள் மத்தியில் பரவலாக இருப்பதை நிகழித்துள்ளன. ஆயினும் பொதுவாக மக்கள் மத்தியில் இவ்வாறான உள சமூகப் பிரச்சினைகள் பற்றிய உணர்வு குறைவாகக் காணப்படுகின்றது. மேலும், இவ்வாறான பிரச்சினைகள் இருப்பவர்கள் அதற்காக உதவி தேடி வருவது மிக அருமை. மாறாக அவர்கள் தமது உள சமூகப் பிரச்சினைகளை உடல் ரீதியாக வெளிப்படுத்தி மெய்ப்பாடு முறைப்பாடுகளுடன் வைத்தியசாலைகளுக்கும் மருத்துவர்களிடமும் சிகிச்சைக்காக வருவதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

போரின் மறைமுகமான விளைவுகளில் இடம்பெயர்வு, அகதிவாழ்க்கை, வேலைவாய்ப்பின்மை, பொருளாதாரக் கஷ்டங்கள் போன்றவை தற்காலத்தில் உள சமூக அழுத்தங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

இவற்றைவிட சாதாரண காலங்களில் காணப்படும் குடும்பப்பிரச்சினைகள், இளைஞர்களுக்கும் வயது வந்தவர்களுக்கும் இடையில் காணப்படும் சுருத்து வேறுபாடுகள், குடிப்பழக்கம் போன்றவை தொடர்ந்து உள சமூகப் பிரச்சினைகளாக இருக்கின்றன.

❖ சிறுவர் மட்டில் ஏற்படும் உள வடுக்களைக்களைய என்ன வழிகளை சமூக நிறுவனங்கள் கையாளலாம்?

பொதுவாகச்சிறுவர்கள் மட்டத்தில் ஏற்படும் உளப்பிரச்சினைகளை கையாள்வதற்கு உளமேம்பாட்டு நடவடிக்கைகள் உலகளாவிய ரீதியில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. ஆகவே இங்கேயும் சமூக நிறுவனங்கள் இவற்றிற்கு

முதலிடம் கொடுக்கலாம். உதாரணமாக ஒரு சிறுவனுக்கு இயற்கையாக சாதாரண காலங்களில் பெறப்படும் அனுபவங்கள், வாய்ப்புகள், சந்தர்ப்பங்கள் போன்றவை கிடைக்கப்பெற வழிவகுக்கலாம். சிறுவர்களின் வாழ்க்கையில் விளையாட்டு ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. சிறுவர்கள் விளையாட்டு மூலம் தங்கள் உள சமூக விருத்தியைச் சீராக அடையக்கூடியதமட்டுமல்லாது தங்கள் உலகம் பற்றியும், தங்கள் சுற்றத்தார் பற்றியும் அறிந்தகொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது. ஆகவே சிறுவர்களுக்குப்பொருத்தமான ஆரோக்கியமான விளையாட்டுக்கான வாய்ப்புக்களை வழங்குவது முக்கியமாகும்.

மற்றும் சிறுவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்படுதல் இன்றியமையாதது. இவற்றுள் கதை சொல்வதல், சங்கீதம், வரைதல், நாடகம், சமய நிகழ்ச்சிகள், சமூகக் கொண்டாட்டங்கள் போன்றவை அடங்கும். சமூக நிறுவனங்கள் இவற்றை பயன்படுத்துவதற்கும் உதவி செய்யலாம்.

இவற்றிற்கு மேல் சிறுவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான குடும்ப வாழ்க்கை அத்தியாவசியமானது. ஆகவே சமூக நிறுவனங்கள் குடும்ப ஐக்கியத்தைப்பேணி குடும்ப வாழ்க்கை ஆரோக்கியமாக இயங்குவதற்கு நடவடிக்கைகள் எடுக்கலாம்.

❖ இதில் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் பங்களிப்பு எப்படி அமைய வேண்டும் என எதிர்பார்க்கின்றீர்கள்?

முக்கியமாக சிறுவர்களைப்பொறுத்தளவில் குடும்ப வாழ்க்கை ஆரோக்கியமாக இருந்தால் அவர்கள் எந்த உள சமூக அழுத்தத்தையும் சமாளிக்கக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். ஆகவே குடும்பத்தில் வயதுவந்தவர்கள் அது பொற்றோர்களாக இருந்தாவும்சரி கூட்டுக் குடும்பத்தில் மாமன், மாமியாக இருந்தாவும் சரி தங்களிடையே இருக்கின்ற உறவுகளும் சிறுவர்களுடன் இருக்கும் உறவுகளும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். குறிப்பாக, வயது வந்தவர்களில் இருக்கும் உள சமூகப் பிரச்சினைகளை தீர்த்து வைப்பதற்கு, அவர்கள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

மேலும் குறிப்பிட்ட முறையில் சிறுவர்களுக்கு தங்கள் முயற்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு வாய்ப்புக்கள் கொடுக்கப்படவேண்டும். உதாரணமாக, தங்களின் முழு நேரமும் சோதனைக்காக தம்மைத் தயார்ப்படுத்துவதற்கு தொடர்ந்து படிக்கவும், ரியூசன் எடுக்கவும் நிர்ப்பந்திப்பது ஆரோக்கியமற்றது. எங்கள்

அனுபவத்தில் இவ்வாறான அழுத்தங்கள் எங்கள் சமூகத்தில் உள்ள சிறுவர்களுக்குப்பலதரப்பட்ட உளப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. மாறாக, சிறுவர்கள் வளர்ந்து வரும் காலத்தில் இயற்கையான அனுபவங்களையும் விளையாடி வேறு விடயங்களில் கவனத்தைச் செலுத்தி, முழுமையான உள சமூக விரிவாக்கம் அடைவதற்கு உதவ வேண்டும்.

❖ போரில் சிக்கித்தவிக்கும் மக்களிடம் மனத்துணியை ஏற்படும் முயற்சிகளை நீங்கள் சென்று வந்த நாடுகளில் எப்படி நடைமுறைப்படுத்துகிறார்கள்? அவை எமது மண்ணிலும் சாத்தியப்படுமா? எப்படி?

பொதுவாகப்போரால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களில் பரவலான சமூகமட்ட நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படுகின்றன. முதலாவதாக, மக்கள் மத்தியிலும் மற்றும் அதிகாரத்தில் இருப்பவர்கள் மத்தியிலும் இவ்வாறான உள சமூகப் பாதிப்புகளைப் பற்றி ஒரு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவேண்டும். இரண்டாவதாக, மக்களால் சுலபமாக உபயோகிக்கப்படக்கூடிய உள சமூக முறைகள் அவர்களுக்குக் கற்பிக்கப்படவேண்டும். இதனால் அவர்களால் தங்களுக்கே விமோசனம் கண்டுகொள்ளலாம். மற்றும் சமூக மட்டத்தில் கடமையாற்றும் அடிமட்டத் தொண்டர்கள் மற்றும் சமூக சேவையாளர்கள் இவ்வாறான உள சமூகப் பிரச்சினைகளைப்பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறான அடிமட்டத் தொண்டர்களில் ஆசிரியர்கள், சமயக் குருமார்கள், விதானைகள், அரசு, அரசாங்கம் சேவையாளர்கள் மற்றும் ஆரம்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் அடங்குவர். இந்தத் தேவையைக்கருத்திற்கொண்டு நாம் இவ்வாறு மக்களாலும் அடிமட்டத்தொண்டர்களாலும் உபயோகிக்கக்கூடிய ஒரு சுலபமான பிராந்திய தழுவல் தயாரித்துள்ளோம். “தமிழ் சமுதாயத்தல் உள நலம்” என்று பெயரிடப்பட்ட இந்நூல் பரவலாகக்காணப்படும் உள சமூகப் பிரச்சினைகளைப்பற்றியும் அவற்றைச்சமூக மட்டத்தில் கையாளுவதற்கான வழிமுறைகளையும் எடுத்துக்கூறுகின்றது.

அசாதாரண சூழலில் உள மேம்பாட்டிற்காக தொண்டு நிறுவனங்கள் ஆற்றும் பணிகள் எப்படி அமைய வேண்டும்? தற்போதைய செயற்பாடுகள் போதமானதா?

“நான்”

மேற்கூறியவாறு தொண்டு நிறுவனங்களில் கடமையாற்றும் சேவையாளர்கள் மேற்கூறியவாறு உள சமூகப் பிரச்சினைகள் பற்றி அறிந்திருப்பது மட்டுமல்லாது அவற்றைக் கையாளுவதற்கான ஆரம்ப நடவடிக்கைகள் பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும். இதற்கான பயிற்சிகள் அவர்களுக்கு வழங்கப்படுதல் நன்று. இவ்வாறான உள மேம்பாட்டிற்கான நடவடிக்கைகளை தமது மற்றப்பணிகளுடன் ஒரு பகுதியாகச் செய்யக்கூடியவர்களாக இருப்பது நன்று. இவற்றைவிட சுருமையான உளப் பாதிப்புகளை இனங்கண்டு சரியான இடத்திற்கு வழிகாட்ட வேண்டிய அறிவும் இருக்க வேண்டும்.

தற்போது பரவலாகக்காணப்படும் உள சமூகப்பாதிப்புகளை அவதானிக்கும்போது தொண்டு நிறுவனங்களின் செயற்பாடுகள் போதமானதாக இல்லை. முதலாவதாக இதனைப்பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வு தேவைப்படுகிறது. அடுத்ததாக உள மேம்பாட்டிற்கான செயற்திட்டங்கள் மற்ற எல்லா விதமான செயற்திட்டங்களுடனும் சேர்க்கப்படவேண்டும். உதாரணமாக; எந்தவித அபிவிருத்தி அல்லது புனர்வாழ்வுத் திட்டத்திலும் அதில் உதவி பெறுபவர்களின் உள சமூகத்தைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகள் முக்கியமானவை. ஏனெனில், ஒரு தன்நம்பிக்கை, உற்சாகமற்ற ஒரு நபர் எந்தவித அபிவிருத்தித் திட்டத்தாலும் பயன்பெறமாட்டார். மாறாக, அவர் ஒரு தேங்கிய அசிரத்தை நிலையில் காணப்படுவார். போதிய உள சமூக உதவிகள், உதாரணமாக உளவளத்துணை மற்றும் உணர்வுவிப்புகள் சரிவர அளிக்கப்பட்டால் அவர் அபிவிருத்தியில் பங்குபற்ற உற்சாகத்துடன் காணப்படுவார்.

தூரநோக்கு “நான்” ஆண்டு – 2002

வருமானாண்டில் எதிர்பாடுங்கள்

2002 தை – மாசி	– (பொதுத்தலைப்பு)
2002 பங்குனி – சித்திரை	– குற்றவுணர்வு
2002 வைகாசி – ஆனி	– தன்னம்பிக்கை
2002 ஆடி – ஆவணி	– (பொதுத்தலைப்பு)
2002 புரட்டாதி – ஐப்பசி	– இலக்கமைத்தல்
2002 கார்த்திகை – மார்கழி	– முகம்கொடுத்தல்/முன்னெடுத்தல்

“நான்”

வாழ்வு வளம்பெற. . . .

திருமதி. நொ.யு.தர்மரட்சம்
யா/புனித சான்ஸ் ம.வி.

மனித நாகரீகம் எவ்வளவுதான் வளர்ந்துவிட்டபோதிலும், இன்றும் உலகின் பல பாகங்களிலும் பல்வேறு பிரச்சினைகளால் உடல், உள்ளம் ஊனமுற்ற மனித சமுதாயத்தைக் காணமுடிகின்றது. யுத்த நடவடிக்கைகள், சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், வறுமை, இயற்கை அனர்த்தங்கள், நோய், பாலியல் வல்லுறுவு போன்ற பல்வேறு காரணிகளால் வளர்ந்தவர்கள். பெண்கள், சிறுவர்கள் என்ற பாகபாடின்றி பலரும் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதுடன் இன்றும் தொடர்கதையாகி வருவதும் அனைவரும் அறிந்த உண்மை.

மாணவர்கள் அபிவிருத்தியின் முதலீடுகள், மாணவ சமுதாயம் உடல், உள ஆன்மீக ஆரோக்கியத்துடன் கூறும்போதுதான் பொருத்தமான அபிவிருத்தியின் கருவியாக முடியும். இந்நிலையில் பல்வேறு பாகங்களில் இருந்தும் வரும் பல பிரச்சினைகளுக்கு இவர்கள் முகங்கொடுக்கவேண்டியவர்களாக இருப்பது வேதனைக்குரியது. குடும்பம், சமூகம், நாடு என்ற வகையில் பிரச்சினைகள் மாணவர்களைச் சூழ்ந்த வண்ணம் உள்ளன. அவற்றால் ஏற்பட்ட உடல் உள வடுக்கள் மாணவர்களிடையே தாழ்வு மனப்பான்மையை உருவாக்குவதுடன் கல்வியில் பின்னடைவையும், ஆரோக்கியமற்ற சமுதாயத் தொடர்பையும் உருவாக்குகின்றது. மாணவர்களுக்கு உடல் உளத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் பின்வருமாறு.

- ✓ குடும்பத்தில் நிலவும் மிக மோசமான வறுமை
- ✓ குடும்பத்தில் பெற்றோருக்கிடையில் ஏற்படும் சண்டை சச்சரவுகள்
- ✓ பெற்றோரின் அன்பும் அரவணைப்பும் கிடைக்காமை
- ✓ தாய் தந்தையர் பிரிந்திருத்தல்
- ✓ பாடசாலைகளில் திருப்தியான கணிப்புக் கிடைக்காமை
- ✓ பொருத்தமான சகபாடிகளின் தொடர்பு கிடைக்காமை
- ✓ பெண்பிள்ளைகளை இழிவு செய்யும் வார்த்தைப் பிரயோகங்கள்
- ✓ பாலியல் தன்புறுத்தல்கள்

“நான்”

- ✓ சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள்
- ✓ மாணவர்களுக்கிடையில் காணப்படும் பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள்
- ✓ வெளியில் சொல்லமுடியாத, தீர்க்க முடியாத நோய்கள்
- ✓ தொடர்ச்சியாக நடைபெறும் யுத்தமும் இடப்பெயர்வும்
- ✓ ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய வெடி பொருட்களை பரீட்சித்துப்பார்த்தல்
- ✓ மிதிவெடிகளால் கால் கை போன்ற உறுப்புக்களை இழத்தல்

இத்தகைய பிரச்சினைகளை அறிந்து அவற்றை சீர்செய்வதன் மூலமே ஒரு சிறந்த மாணவர் சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும். சர்வதேச ரீதியில் பிரச்சினைகள் இனங்காணப்பட்டு ஐ.நா.பொதுச்சபையினால் 1996இல் கிராசா மாசெல் அம்மையாரின் தலைமையில் வெளியிடப்பட்ட “மாசெல் அறிக்கையை” மையமாகக்கொண்டு, இலங்கையிலும் புனர்வாழ்வு நடவடிக்கை தொடர்பாக “ஆக்கப்பணிக்கு ஓர் அழைப்பு” என்னும் அறிக்கை உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் மாணவர்கள், சிறுவர்கள், பெண்கள் தொடர்பாக மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

நாட்டின் பல பாகங்களிலும் சிறுவர்கள் உடல், உளரீதியாகப் பாதிப்படைந்து வருகின்ற போதிலும் குறிப்பாக யுத்தம் நடைபெற்றவரும் பிரதேசங்கள், மிகவும் பின்தங்கிய பிரதேசங்களில் மட்டுமல்ல மிகவும் வளர்ச்சியடைந்த நகரங்களிலேயே அதிகளவு சிறுவர் மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்டுவருகின்றனர். அந்த வகையில் பாதிக்கப்பட்ட மாணவர்களுக்கு உடல், உள பொருளாதார, ஆன்மீக ரீதியாக புனர்வாழ்வு நடவடிக்கைகளின் தேவை காத்திரமாக உணரப்பட்டுள்ளது.

மாணவர்கள் தமது கல்வி பாதிக்கப்படாமல், தொடர்ந்தும் கல்வியைப்பெற்று ஆரோக்கியமான மாணவ சமுதாயத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கும் புனர்வாழ்வு நடவடிக்கைகள் பயன்படுகின்றன. இருப்பினும் பாதிக்கப்பட்ட பல மாணவர்கள் இன்னும் இனங்காணப்படாமல், புனர்வாழ்வு கிடைக்காமல் வாழ்க்கையில் விரக்தியின் விளிம்பில் நிற்பதையும் உணர முடிகின்றது. இவர்கள் விரைவில் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், சமய நிறுவனங்கள், அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களால் இனங்காணப்பட்டு புனர்வாழ்வு அளிக்கப்படுவதை உறுதி செய்யும் பொழுது சமுதாயம் மேலும் வளம் பெறும்.

“நான்”

புனர்வாழ்வு காணும்

சுயதரிசனங்கள் தேவை

- யோகா

மனித மனம் இழப்புக்களையும், அழிவுகளையும் கண்டு கலங்கினாலும் அதற்குள் வாழ்வு மலர தன்னை அறியாமலே அதை தாங்க அவன் மனம் முயற்சித்தாக்கொண்டு இருக்கிறது. நம் சொந்த வாழ்வை ஒருகணம் மீட்டுப் பார்த்தால் அது நன்கு புலப்படும். தடைகள் எமக்கு நிரந்தரமானவை அல்ல. அவற்றைத் தாண்டும் வலிமையும், அற்றவம் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் நிறையவே உண்டு என எம்மை நாம் சுயதரிசனம் செய்வோமானால் எம் வாழ்வில் நாம் தாண்டி வந்த பல புதுவாழ்வுச்சம்பவங்கள் சான்று தரும்.

கட்டிடங்களை புனருத்தாரணம் செய்வதில் அதிக கவனம் செலுத்தும் நாம் கட்டிடங்களைவிட மனித மனங்களைக்கட்டிடியெழுப்புவதில் மிகவும் கரிசனையுடன் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இதனைத் தீர்ப்பதில் இன்று பல நிறுவனமயப்பட்ட செயற்பாடுகள் தோற்றம் பெற்றாலும் முன்னைய காலங்களிலும் இவை எம்மிடையே நடைமுறையில் இருந்தவையானது இன்று கல்விசார் தேடல்களாக உருமாறியிருப்பதே சான்றாகும்.

அன்றைய இழப்புகள், தயரங்கள், பிரிவுகள் கூட்டுக்குடும்ப வாழ்விலும் முத்தோர் வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளிலும் தீர்வுக்குச் சந்தர்ப்பம் ஏற்பட குடிசை வழியே ஆற்றப்படுத்தும் செயல்களாக நடைமுறைப்பட்டன. அதனால் பண்பாட்டுவழிச் சடங்குகளும் உருவாகிவந்தன. உ+ம்: குடும்ப இழப்பின்போது கூடி உறவாடி, தரிசித்து, கூடி அழுது, புலம்பி, மீட்டுப்பார்த்து பிரிந்த உறவுகள் ஒன்றுகூடி, உண்டுசுளிக்க செலவு என்றும், தீவசங்கள் என்றும், மதச் சடங்குகளும் கூடிச்சமைத்து குசலம் விசாரித்து பகிரப்பட்ட பல நினைவுகளால் ஆற்றப்படுத்தப் பட்டவைகளே. இவை மரபுகளாக நின்று மாற்றம் பெற்ற விஞ்ஞான உலகில் அயலும் அடுத்த வீட்டு உறவுமே தெரியாது பெற்ற பிள்ளையும் தந்தை தாய் அந்நிய நாட்டில் உழைப்புக்காக பிரிந்த நிலையும் பொருள், வரவு, பணம், வசதியென போட்டி பொறாமைகளால் பிரிக்கப்பட்ட மனித உறவுகள், பொருளில்

பற்றுக்கொண்டதால் மனித உறவு மலிவடைந்ததாக மாறிவருவதும் உளக்காயங்கள் மாறா வடுக்களாக நோக்களைத்தரும் தயர்ச்சம்பவமாகும். உடைந்த காலையே ஒட்ட வைக்கவும், காலுக்குப்பதிலாக கைத்தடியின்றி பொருத்தக்கால் துணைசெய்த நடமாடும் அறிவுத் தேடல்கள் உடைந்த உறவுகளை கட்டி வளர்க்க மாற்றுவதே காணத்தவறுவது உளக்காயத்தின் மாறா வடிவங்களே.

சில சமயங்களில் தலையிடிக்கு தலையணை மாற்றுவதால் சுகம் காண விளைபவர் நோய்க்கு மருந்து தேடாது வேறு நோய்களை தேடும் மதவின் நாட்டம் போன்ற உடைந்த வாழ்வை மேலும் சிதைக்கும் வழிகளைத்தேடுவர். பொருளைப் பாவித்து மனித உறவுகளை கட்டி வளர்ப்பதற்கு பதிலாக மனிதரை பாவித்து பொருளைக் காத்து வரும் இயந்திரமனித நிலைகளாலத்தான் மனிதம் சிதைக்கப்படுகிறது.

புனர்வாழ்வு, புனரமைப்பு, புதிய சகாப்தம் காண கட்டியெழுப்புவதாக கோஷம் போடும் வேஷம் கலைந்து கட்டிடங்களை அல்ல மனித மனங்களை, உறவுகளை கட்டி வளர்க்க உளக்காயங்கள் வடுக்கள் புனரமைக்கப்பட சீறிய உள்ளங்கள் முதல் பெரிய தலைமை வரை என்னால் சிதைக்கப்பட்ட உள்ளங்கள் எத்தனை? கட்டி எழுப்பப்பட்ட மனித உறவுகள் எத்தனை? உடைந்த சட்டிக்கு ஒட்டுப்போடுவதுதான் புனர்வாழ்வு என பூசி மெழுகி புன்சிரிப்பு உதிர்ந்து வஞ்சக உணர்வுகளால் வஞ்சிக்கப்படும் கோரச் செயல்கள் தனிமனித மனங்களில் இருந்து களையும்போது புனர்வாழ்வு புது வாழ்வாக மாறும். எல்லா உளக்காயங்களும் ஏற்படக்காரணம் அறிந்து புனர்வாழ்வு பெறுவதும் ஆற்றப்படுத்தும் அரிய பண்புகளே.

அன்புக்கட்டளை / LOVE ORDER

“நான்” ஆண்டு 2001 இற்கான சந்தாவை புதுப்பிக்க, ஆரம்பிக்க, அறிமுகப்படுத்த உங்கள் காசுக்கட்டளைகளை (Money orders) அனுப்பி வைப்புகள்.

பணம் பெறுபவர்: ஆசிரியர், “நான்”

பணம் பெறும் அலுவலகம்: தலைமைத்தபாலகம், யாழ்ப்பாணம்

“நான்”

“நான்”

கருத்துக்குவியல் - 83

புனர்வாழ்வு மனிதனை வளப்படுத்தும்



அறிவியல், பொருளாதாரம், அரசியல், ஆன்மீகம் போன்றவை அடங்கிய பல்வேறு துறைகளிலே மனிதனின் தேவைக்கான பட்டியல் நீண்டுகொண்டே போகின்றது. இவை அனைத்தையும் ஒரு மனிதனால் தனியே நிறைவேற்ற முடியாதாள். எனவே மற்றவர்களில் அவன் தங்கி வாழ்கிறான். சுருங்கக் கூறின் ஒருவர் ஒருவருடைய தேவையை நிறைவு செய்வதன் மூலம் மனித வாழ்வு வளம்பெறுகிறது.

ஆனால், மனிதர் மத்தியில் இருக்கும் சுயநலம், போட்டி, பொறாமை போன்ற தீமைகள் அவர்களது தேவையை நிறைவுசெய்யத் தடையாகவுள்ளன. இதனால் பாசுபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. இன்றைய கணிப்பீன்படி உலகிலே 20% ஆன செல்வத்தை 80% ஆன மக்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். இன்று உலகில் ஏழைகளே அதிகம் காணப்படுகிறார்கள். இவர்களின் வாழ்வு மாற்றியமைக்கப்படவேண்டிய தேவை உள்ளது. இவர்கள் புனர்வாழ்வு பெறவேண்டும். இதன் அடிப்படையில்தான் இன்று அரசாங்கமோ அரசு சார்பற்ற நிறுசனங்களோ மனிதனின் வாழ்வை வளம்படுத்த பல வழிகளிலே நிவாரணம் அல்லது உதவி வழங்குகின்றன.

இன்று எமது மண்ணில் போரினால் இடம்பெயர்ந்தவர் மத்தியில் பல நிறுவனங்கள் மேற்குறிப்பிட்ட பல துறைகளிலே ஏற்படுகின்ற தேவைகளை நிறைவேற்றி வருகின்றன. இவை இவர்களது வாழ்வை புத்தாக்கம்பெறச் செய்கின்றன. பசித்திருப்பவர்க்கு முதலில் உணவு தேவை என்பார்கள். எனவே புனர்வாழ்வு ஒரு மனிதனது உடனடித் தேவையை நிறைவு செய்வது மட்டுமல்லாமல் அவனது வாழ்வை திட்டமிட அவகாசத்தையும் சந்தர்ப்பத்தையும் வழங்குகின்றது. அதனவே ஒரு மனிதனது வாழ்வை புனர்வாழ்வு நிச்சயமாக வளம்படுத்தும்.

லக்ஸ்மன் (ஜிம்பிரெளன்ஸ்)
புதுக்குடியிருப்பு

புனர்வாழ்வு மனிதனை மழுங்கடிக்கும்

மனித வளர்ச்சியை 'புனர்வாழ்வு'தடை செய்கின்றது. அதாவது, புனர்வாழ்வு எண்மும் கருப்பொருளில் அடங்கும் அனைத்த அம்சங்களும் குறிப்பாக நிவாரணம், மானியம், இலவச சேவை, போன்றன மனித முன்னேற்றத்துக்கு இடையூறாக அமைகின்றன. அங்கே சுயவளர்ச்சிக்கு ஊக்கம் கொடுக்கப்படுவதில்லை.

புனர்வாழ்வின் மூலம் ஒரு சமூகம் செயல்திறன் அற்றதாக, முன்னேற்றத்தை நோக்கிப்பயணிக்காத, பெறுகையையே எதிர் பார்ப்பாகக் கொண்டமைந்த சமுதாயமாக உருவாக்கப்படுகின்றது. அன்றாடம் காய்ச்சிகள் என்றழைக்கப்படும் ஏழையர் என்றும் வறியவர்களாக, பெறுனர்களாக மட்டுமே இருக்கும் நிலை தோன்ற வாய்ப்புண்டு.

மனித முழு வளர்ச்சிக்கு பெறுகையும், கொடுத்தவம் அவசியம். ஆனால் இங்கு பெறுகையே நடைபெறுகின்றமையால் செயலாக்கம் இயக்கமற்றப்போய்விடும். சோம்பல், முயற்சியின்மை, அசமந்தப்போக்கு, போன்றவை மேலாதிக்கம் செய்யும். இதன்போது சிந்தனா சக்தி, உடல் வளர்ச்சி, உள்பங்குவம் பாதிப்படையும். ஓர் ஊனமான தனியனையே உருவாக்கும்.

புனர்வாழ்வு அளிப்போர் புனர்வாழ்வைப்பெறுவோரை உணர்வளவிலே புரிந்து கொள்ளாமல், உடன்தன்புறாமல், நிவாரணப்பணிகளோடு ஈடுபாட்டை நிறுத்திக்கொள்ளல், பணியின் திட்டம், நிர்மாணம், நிர்வாகம் ஆகியவற்றில் பெறுனர்சனை பங்குபற்ற அடிமதியாமை போன்றவை கவலைதரும் நடைமுறை உண்மைகளாகும்..

புனர்வாழ்வு மனிதனின் அடித்தளப்பிரச்சனைகளை இனம்மண்டுகொள்ளாமல் வெளிப்படையான பின்னடைவுகளையே நிவர்த்தி செய்ய முனைகின்றது. இதனால் பிரச்சனை தீர்க்கப்படாமல் அமுக்கப்படுகின்றது. அவை மனிதனின் வளர்ச்சிப் பாதையை தடை செய்கின்றது. அவனை மழுங்கடிக்கின்றது.

அ.சு.சைநாதன், மெலிஞ்சிமுனை.

'புனர்வாழ்வு' என்பதை சமூகத்தில் இயற்கையின் அல்லது செயற்கையின் அழிவுகளால் பாதிக்கப்பட்டு நலிவடைந்த மனிதர்களுக்கு வழங்கப்படும் நல்வாழ்வு என்று வரையறை செய்கிறார்கள். இப்புனர்வாழ்வு மனிதநேய அடிப்படையில்தான் வழங்கப்படுகின்றது என்ற பலரும் பேசிக்கொண்

டாவும் இதன் 'மறைமுகத்தை நான் பார்க்க விழைகின்றேன்'.

எந்தவொரு சாதாரண மனிதனுக்குள்ளும் அவன் எந்நிலையிலும் உயிர் வாழ்வதற்கென்று ஓர் உகந்த புறச்சூழலை உருவாக்கவும், புறச்சூழலுக்கேற்ப தன்னை இசைவு படுத்திக்கொள்ளவும் ஏதாவது ஓர் மனோசக்தி அவனை அறியாமலே அவனுக்குள் உண்டு. இதைக் கண்டுக்கொண்டவன் அதை மேலும் வளர்த்துக்கொண்டு தானும் பிழைத்துக் கொள்கிறான். அறியாதவனோ, இயற்கையும் செயற்கையும் அவனைத் தாக்குகின்றபோது நாதியிறந்தவனாக நடுத்தெருவிற்கு வந்துவிடுகின்றான். இவனைத்தான் அவனது சமூகம் நலிவடைந்தவன் என்று அழைத்துக்கொண்டு புனர்வாழ்வுத்திட்டத்தை அமுல்படுத்துகின்றது. இப்புனர்வாழ்வு, மனிதன் தனக்குள் உறக்க நிலையில் இருக்கும் மனோசக்தியை, மர்மத்திரையிட்டு, அவனது அக விழிகளின் பார்வையிலிருந்து மறைத்து விடுகிறது.

தான் வாழ்வதற்கென்று உகந்த ஒரு சூழலை உருவாக்கவேண்டிய மனிதன் புனர்வாழ்வு எனும் பெயரில் தனது தனித்துவத்தை இழந்தவனாக தனது வாழ்வைத் தீர்மானிக்கும் பொறுப்பை இன்னுமொரு தனிமனிதன் கையிலோ அல்லது போனால் ஒரு அமைப்பின் கரங்களிலோ விட்டுவிட்டு ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகள் ஏதயின்றி அசைவுகள் ஏதமற்ற தேக்க நிலையில் தரித்துவிடும் ஆபத்தான நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றான்.

நடைமுறையில், புனர்வாழ்வு உதவிகள் உரிய மனிதனுக்கு, தகுந்த தருணத்தில் வழங்கப்படாத போனால் அவை பிழையான விதத்தில் பாலிக்கப்படக்கூடிய வாய்ப்புகளும் அதிகம் உண்டு. எனவே புனர்வாழ்வு தங்கி வாழும் சடங்களைத் தத்தெடுத்த மனிதனை, அவனது தனித்துவத்தை, ஆழமையை மழுங்கடிக்கின்ற தன்மையைத் தன்னைத்தே தாங்கி நிற்கின்றது.

தேவராஜா-ரவிராஜ்

கருத்துக்குவியல் - 84

முன்னேற்றத்தில் முதன்மை பெறவேண்டியது தனிமனித முன்னேற்றம் / சமூக முன்னேற்றம்.

உங்கள் கருத்துக்களை 20.02.2001 க்கு முன் அனுப்பிவைப்புகள்.

“நான்”

கருத்துக்குவியல் - ஒரு தராசுப் பார்வை

புனர்வாழ்வு என்ற பேசப்படுவதற்கு ஊனமுற்றோர் என்ற சொற்பிரயோகம் அவசியமானதொன்றாக அமைந்தவிடுகின்றது. இலங்கையில் சமகால நிகழ்வுகளின் தாக்கத்தால் உடல், உளம், பொருள், ஆன்மீக ரீதியாக ஊனமுற்றோர் நான்கு நாள் அதிகரிக்கின்றனர். உளவியல், உடலியல், சமூகவியல், பண்பாட்டுக் காரணிகளாவும் திடீர்அதிர்ச்சி, குடும்பகூழ்நிலை, குற்ற நடத்தைகள், அதிகரித்த மதுபாவனை என்பவற்றால் ஏற்படும் சடுதியான மாற்றங்களினாலும் ஊனம் ஏற்படுகின்றது. மனித உடல் உறப்புக்களில் ஒன்றோ அல்லது பலதோ தமது நேரான செயற்பாட்டை முழுமையாக அல்லது பகுதியாக இழக்க நேரிடும்போது ஊனம் தோன்றுகின்றது.

இவ்வாறு ஊனமுற்றோர் சமூகத்தில் ஒரு சாபக்கேடானவர்கள், சமூகத்திற்கு வேண்டப்படாதவர்கள் என்ற ஒரு தப்பான பார்வை எம்மத்தியில் இருப்பதனால் அவர்களுக்கான புனர்வாழ்வு அளிக்கப்படவேண்டியது காலத்தின் தேவையாகவும் எம் தார்மீகக் கடமையாகவும் அமைந்தவிடுகின்றது. இவ்வாறு அளிக்கப்படுகின்ற புனர்வாழ்வானது ஒரு மனிதனை வளம்படுத்தவதாகவும் சிலவேளைகளில் அவனை மழுங்கடிப்பதாகவும் காணப்படுகின்றது. உடலான முற்றோருக்கு வழங்கப்படும் புனர்வாழ்வு அங்காணை வளம்படுத்திச் சமூகத்தில் அவர்களையும் தலைநிமிர வைக்கிறது.

சமகாலப் போர்ச் சூழலினால் உளரீதியாக ஊனமுற்றோர் தொகை நம் சமூகத்தில் இன்று உயரஉயர அவர்களுக்கு புனர்வாழ்வு அளிக்கப்படுவது காலத்தின் கட்டாய தேவை. ஒரு நல்ல உளவளத்துணையாளராலேயே உளரீதியாக ஊனமுற்ற ஒருவனுக்கு புனர்வாழ்வு அளிக்கப்படமுடியும். உளவளத்துணையாளன் ஒவ்வொரு அடியாக இவனுடைய ஆழ்மனத்திற்குள் நகர்ந்து அவன் பிரச்சினையை இனம்காண அவனும் மனம் திறந்து தன்னை உடைக்கின்றபோது அங்கு அவன் புனருத்தாரணம் பெற்று வளம்படுத்தப்படுகின்றான். அவனும் சமூகத்தில் தலைநிமிர சமூகத்தின் மட்டில் தனக்குள்ள கடமையை பொறுப்பை உணர்ந்து செயற்பட, அடைய அவர் அவனை வளம்படுத்துகின்றார்.

பொருள்ரீதியாக ஊனமுற்றோர்களுக்கு அளிக்கப்படும் புனர்வாழ்வானது அவன் வறமையிலிருந்து சற்றை விடுபடவும் இதனால் அவனும் சமூகத்தில் ஒரு அந்தஸ்த்தைப் பெறவும் தன் வாழ்க்கையில் சுய தொழிலில் ஈடுபடவும் இதனுடாக அவன் முன்னேற்றம் பெறவும் உதவுகின்றது. ஆன்மீக ரீதியாக ஊனமுற்றோர்

“நான்”

ஆன்மீக வழிகாட்டிகளின் உதவியை பொறும்போது அவர்களின் ஆன்மீக ஊனத்திற்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்து ஆன்மீக கரடுமுரடுகளை செம்மைப்படுத்தி அதில் புனர்வாழ்வு பெற்ற வளம் பொறுகின்றனர்.

இவ்வாறு புனர்வாழ்வு மனிதனை வளப்படுத்தினாலும் சில சந்தர்ப்பங்களில் அது அவனை மழுங்கடித்தும் விடுகின்றது. பொருள் ரீதியாக அளிக்கப்படும் புனர்வாழ்வானது ஒருவனை மேலும் சோம்பேறியாக்கி அவன் சமூகத்தில் உயர்நிலையை அடைய, தன் ஆற்றல் திறமைகளை பயன்படுத்தத் தடையாகவும் அமைந்து அவன் முன்னேறிச் செல்ல வேலியிருவதோடு அவன் இந்நிலையில் இருப்பதற்கான காரணத்தை அறிந்து அதிலிருந்து விடுபட பரிகார வழிகளை காட்டவும் தவறுகின்றது.

உளப்புனர்வாழ்வின் எடுத்துப்பார்த்தால் சிலவேளைகளில் உளவிய ளானரின் அசட்டுத்தமந்த போக்கினாலும் தவறான வார்த்தைப் பிரயோகத்தாலும் அவரின் முறைகேடான வழிநடத்துதலாலும் புனர்வாழ்வுக்காக வரும் ஒருவன் மழுங்கடிக்கப்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறும் உண்டு. அதேவேளை ஆலோசனை வடிவில் புனர்வாழ்வு பெறபவரின் உள்வாங்குதல் தன்மையிலும் அவன் அதை வாழ்க்கை நடைமுறையாக்குதலிலும் உள்ள தவறுகளின் காரணத்தினால் சிலவேளை அது அவனை மழுங்கடிக்கலாம்.

ஆனால் ஒட்டுமொத்தமாக பார்க்கின்றபோது புனர்வாழ்வு என்பது ஒருவனை வளப்படுத்துவதற்காகவே அளிக்கப்படுகின்றது. புனர்வாழ்வு என்ற பதமே இதன் நேரான, நன்மையான தன்மையைக்காட்டுகின்றது. ஆனால் உடல், உளம், ஆன்மீகம், பொருள் சார்ந்த எந்தவிதமான புனர்வாழ்வும் ஒவ்வொருவனின் தனிப்பட்ட ஆளுமைத் தன்மையில் தங்கி அவன் எவ்வாறு அதனை பயன்படுத்துகின்றான் என்பதிலேயே ஆன் நன்மை தீமை உள்ளடங்கியிருக்கின்றது. இந்த புனர்வாழ்வானது ஊனமுற்றவன் தன் குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் நாட்டிலும் சிறந்த முறையில் தன் வழமையான செயற்பாட்டை செயற்படுத்த தன் ஆற்றல் திறமைகளை மீண்டும் அடைய சமூகத்தில் சமபகிர்வையும் சம சந்தர்ப்பத்தையும் ஏற்படுத்த துணைபுரிகின்ற ஒரு நல்ல துணையாளனாக தலங்குகின்றது.

F. றஞ்சிற் றாஸ்வோல்ட் B.A.(Hons.)

“நான்”



வாலிப வசந்தங்களே!

உன்னால் முடியும் தம்பீ தம்பீ

உனக்குள் இருக்கு உன்னை நம்பி



தொடர்ந்துகொண்டிருக்கும் போரின் விளைவுகள் சொல்லலடங்கா. பொருள் இழப்பு, சொத்து இழப்பு, தொழில் இழப்பு, அங்க இழப்பு, உறவுப்பிரிவு, உளச்சிதைவு இன்னும் பலப்பல. வடக்கு-கிழக்கு புனர்வாழ்வுக்கென ஓர் அமைச்சு, மக்களின் புனர்வாழ்வுக்கென பல அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள், சொகுசு வாகனங்கள், புனர்வாழ்வு என்ற பெயரில் தம்மைத்தாமே வாழ்வித்துக்கொள்ளும் “வள்ளல்கள்”.

எல்லா இழப்பு ஆறுகளும் இறுதியில் சங்கமாவது உளம் என்ற கடலில்தான். இந்த உளக் கடல் கொந்தளிக்கும்போது விளைவு பேரழிவாகும். தன்னையும், தன்னைச் சூழ்ந்துள்ளாரையும் அது தாக்கவல்லது. இழப்பு அதிர்வுகள் உளத்தைத் தாக்காதிருக்க வேண்டுமானால் என்ன செய்யலாம்?. உளத்தை எதற்கும் இசைந்து (Flexible) கொடுக்கக்கூடியதாக வைத்திருக்க வேண்டும். பண்பட்ட உளம் என்ற இதை அழைக்கலாம். உளத்தின் இறுக்கம்-கடினம் ஓரளவுக்குத்தான். அடிமேல் அடிபட்டு அது உடைந்தால் ஓட்டுப்போட முடியாது. உளம் சிதறண்ட நிலைதான் தற்கொலைக்கு அடித்தளமாகிறது.

இளையோரே இழப்புக்கள், ஏமாற்றங்கள், இக்கட்டுகள், பிரிவுகள், துன்பங்கள் துயரங்கள் வரும்போது உளம் சிதைவுறாமல் காத்துக்கொள்ளுங்கள். துன்பம் தொண்டையை அடைக்கும்போது அழுது தீர்த்துவிடுங்கள். எதிர்பாராத இழப்புக்கள், தீராத நோய்கள், திடீர் ஏமாற்றங்கள் ஏற்பட்டால் முதலில் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் (Accept). வாழ்வின் நிஜங்களை (Realities of Life) எவ்வேளையிலும் நிராகரிக்காதீர்கள் (Deny).

நீங்கள் பண்பட்ட உளம் உடையவுரானால் உடைந்த உளத்திற்கு உதவுங்கள் அதற்குச் செய்யவேண்டியவை

முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்
தோழமையோடு நடந்து செல்லுங்கள்
இதமாகத் தட்டிக்கொடுங்கள்

சொந்த விளைவுகளில் பொங்க முடியாவிட்டாலும் எது உளம் உவகையால் பொங்கும்.

உங்கள் அனைவருக்கும் பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்.

-இளவல்-

“நான்”

சீறுகதை

இணைப்புகள்

சிவப்பிரகாசத்தின் அயல்வீட்டுக்கு குடி ஒன்று வந்து விட்டது. சிவப்பிரகாசத்திற்கு பெருத்த நிம்மதி. அவருக்கு மட்டுமா? அவரின் மனைவி பிள்ளைகளுக்கும் தான். கூப்பிட்ட குரலுக்கு என்னவென்று கேட்க ஒரு அயல் வேண்டாமா? அதுவும் அந்த அயல் பண்பானதாக அமைந்து விட்டால்

குடிவந்த இளங்குடும்பத்தில் மூன்று குழந்தைகள். மூத்தவருக்கு ஆறுவயது. மூன்றாம் வலு சுட்டிகள். அவர்களின் வினாக்களுக்கு பதில் சொல்ல பக்கத்து வீட்டு சிவப்பிரகாசமும் மனைவியும் படுப்பாடு ஆண்டவனுக்குத்தான் தெரியும். அவர்களின் மழலைப்பேச்சு சிவப்பிரகாசம் வீட்டில் புதியதோர் களையை ஏற்படுத்தியிருந்தது.

மாலை நான்கு மணியானதும் மூன்று பிஞ்சுகளும் சிவப்பிரகாசம் வீட்டிற்கு வந்து விடுவார்கள். பிறகு வீடு செல்வதற்கு தாயும் தந்தையும் அவர்களிடம் வந்து மன்றாட வேண்டும்.

அன்றும் வழமை போல் மூன்று பிஞ்சுகளும் வந்து விட்டன. பேபிதான் மூத்தவள் அடுத்தவள் பவி, கடைக்குட்டி சிபி.

அன்று ரூயிற்றுக்கிழமையாதலால் சிவப்பிரகாசத்தின் பிள்ளைகள் ரகுவும் சந்தியாவும் கலாவும் வீட்டிலேயே நிற்கின்றனர். “ரகு அண்ணாவும் நிற்கிறார்” என இளையவள் பவி ஆர்ப்பரிக்கிறாள். மூத்தவள் பேபி ரகுவைப் பார்த்து இவ்வளவு நாளும் எங்கை போனனங்கள் என தன் சந்தேகத்தை கேட்கிறாள். கேள்வி கேட்டவள் அவன் பதிலுக்கு காத்திராமல் தான் சொல்ல வந்ததை சொல்கிறாள்.

“நான் இப்ப ஸ்கூலுக்கு போறான்” பெருமையாக கண்களை உருட்டி முகத்தில் பெருமை பொங்க அவன் சொன்ன அழகை பார்த்து ரகு சிரிக்கின்றான்.

சிபி தன் ஆர்ப்பாட்டத்தை தொடங்குகிறாள். “சந்தியா அக்கா, எனக்கு அப்பா சட்டை வாங்கித் தந்தவர்; புதுச்சட்டை; பூனைக்குட்டிப் படம் கீறிக்கிடக்குது.”

“நீரும் பூனைக்குட்டி தானே” ரகு இடையில் குறுக்கிடுகிறான். இதைக்கேட்டு சிபி சிரிக்கின்றாள். “அம்மா சட்டை வாங்கித் தரவில்லையோ” கலா கேட்கிறாள். “அம்மாவும் வாங்கித் தந்தவ, அப்பாவும் வாங்கித்தந்தவர்.” அவள் முகத்தில் மகிழ்ச்சியின் பிரகாசிப்பு அவள் அழகு முகத்தை மேலும் பிரகாசிக்க வைக்கிறது. ரகு மெல்ல அவள் கன்னத்தை கிள்ளுகிறாள்.

கலா பவியை கிண்டுக்கிறாள். “உமக்கு அப்பாவிலை விருப்பவோ? அம்மாவிலை விருப்பமோ?” பவி மெல்ல சிணுங்கியபடி “அம்மாவிலை தான் எனக்கு விருப்பம்”. அந்த “அம்மாவிலை” என்பதற்கு தன் மென் குரலினால் சற்று அழுத்தம் கொடுத்தவளிடம் “ஏன் உமக்கு அம்மாவிலை

“நான்”

விருப்பம்?” மீண்டும் கலா. “அப்பா ஊசி போடக்கூடிக் கொண்டு போனவர். அப்பா....” அப்பால் சொல்ல முடியாமல் விக்கி விக்கி அழுகின்றாள். சந்தியா அவளை தேற்ற பேபியிடம் ரகு “பேபிக்குட்டிக்கு யாரிலை?” ரகு தன் வினாவை முடிக்கவில்லை. அந்த வினாவுக்குகாத்திருந்தவள் போல “எனக்கு அப்பாவிலை தான் விருப்பம்” பெருமையாக அறிவிக்கின்றாள். “ஏனெண்டால் அம்மா படிக்கச் சொல்லுவா, அப்பா விளையாட விடுவார்” அவள் தன் காரணத்தை கோபத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் வெளிக்காட்டிக்கூறுகிறாள்.

“ரகு அண்ணா உங்களுக்கு ... உங்கடை ... அப்பாவிலையோ அம்மாவிலையோ கூட விருப்பம்?” இழுத்து இழுத்து வினாவுகிறாள் பேபி. சிவப்பிரகாசத்திற்கு சிரிப்பு வருகிறது.

ரகு பேபிக்கு பதில் கூறுவது போல சிவப்பிரகாசத்தின் காதில் விழும்படியாக, “எனக்கு இரண்டு பேரிலையும் விரும்பமில்லை. இரண்டும் மனிசரைக்கொல்லுகதுகள்” ரகு சின்னங்களுக்கு விளங்காத பாஷையில் கூறுகிறான்.

சிவப்பிரகாசத்திற்கு இப்பவும் சிரிப்புத்தான் வருகிறது. இவனுக்கும் இந்த பிஞ்சுகளுக்கும் என்ன வித்தியாசம் என்று நினைத்தவர் தம் பதினெட்டு வயது மைந்தனை நினைத்து மீண்டும் கொடுப்புக்குள் சிரிக்கின்றார். ஏனெனில் ரகுவுக்கு தாயிலும் தகப்பனிலும் சரியான கோபம். தனக்கு ஹீரோஹோண்டா மோட்டை சைக்கிள் எடுத்து தரும்படி தகப்பனிடம் ஒரே நச்சரிப்பு. உனக்கு இப்ப படிக்கிற வயசிலை எதற்கு ஹீரோ ஹோண்டா? படித்து பல்கலைக்கழகத்திற்கு எடுப்படு. நான் வாங்கித் தரலாம்.” கண்டிப்பாகக் கூறிவிட்டார் சிவப்பிரகாசம்.

தாயிடம் ரகு கெஞ்சினான். “ஹீரோஹோண்டா எடுத்து கண்ட கண்ட பெடியளோடை ஊர் சுத்தவோ?” தாய் தன் நியாயத்தை முன் வைத்தான். அதன் எதிரொலிதான் இந்த பதில்.

“விபரம் புரியாவிட்டால் அம்மாவிலையும் அப்பாவிலையும் விருப்பமாகத் தான் இருக்கும்” என சந்தியாவும் தன் பங்கிற்கு கூறி வைக்கிறாள். சிவப்பிரகாசம் நேற்றுத்தான் சந்தியாவின் கல்வி நிலை குறித்து கண்டித்து, அக்கறை எடுக்கும்படி சற்று கோபப்பட்டார்.

பெரியவர்களின் கோபத்தினால் சிறியவர்களினதும் கும்மாளம் நிறைவுக்கு வந்தது. கலா சிறியவர்களை அவர்கள் வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்கின்றாள்.

சிவப்பிரகாசமும். “இன்றைக்கு கிணற்றுடியில் உள்ள தென்னைகளுக்கு தண்ணீர் இறைக்க வேணும்” என நினைத்தபடி எழுந்தார்.

“சிவம் அண்ணை, சிவம் அண்ணை என்ன தண்ணீர் இறைக்கிறியளோ” என சம்பிரதாய பூர்வமாக, ஏதோ ஒன்றை கதைக்க வந்த மூர்த்தி உரையாடலை ஆரம்பிக்கின்றான்.

“யார் மூர்த்தியோ, வா, வா என்ன கனகாலமாய் இந்தப் பக்கம் காணயில்ல” “ஓம் அண்ணை வீட்டிலை சில பிரச்சினைகள். வெளிக்கிட நேரம் கிடைக்கயில்ல” “என்ன பிரச்சினை மூர்த்தி” “என்னண்ணை பிரச்சினையாக இருக்க முடியும், அப்பாவும் அம்மாவும் தான். ஆனால் இப்ப அந்த பிரச்சினைக்கும் தீர்வு கண்டாச்ச”

“நான்”

“என்ன என்ன, விளக்கமாய் சொல்லு” சிவப்பிரகாசம் கிணற்றுக் கட்டில் குந்துகிறார்.

“ஓம் அண்ணை, அம்மாவை மூத்த அண்ணாவோட விட்டீட்டன்”
“அப்ப அப்பா?”

“அப்பா என்னோட தான்”

“என்ன மூர்த்தி வயசு போன காலத்திலே அதுகளை பிரிச்சு வைக்கிறதே”

“அண்ணை என்னிலை குற்றம் சுமத்தாதையுங்கோ?” “உங்களுக்கு விஷயம் தெரியாது. அம்மாவுக்கு அண்ணனிலை தான் கூட விருப்பம்”

சிவப்பிரகாசம் ஒரு கணம் அதிர்ந்தே விட்டார். கொஞ்சம் முன்னாடி பிஞ்சுகள் விளையாடிய விளையாட்டு

“ஆ ... ஏன் நிறுத்தி விட்டாய் மேலே சொல்லு”

“அண்ணனுக்கு அம்மா தன் நகைநட்டு எல்லாம் கொடுத்திட்டா. எப்பவும் அவன் பக்கம்தான் நியாயம் கதைப்பா, நான் சவுதியாலை வந்ததும் அண்ணனுக்கு குடு, குடு என்று நச்சரிச்சவ”

“மூர்த்தி கொண்ணன் மூண்டு பெட்டைகளைப் பெத்தவன், உன் போலை உத்தியோகமோ, வெளிநாட்டுப் பணமோ இல்லை. அதுதான் உன்னை கொம்மா அவனுக்கு கொஞ்சம் ஆதரவு. அவன் தோட்டத்தை தானே கொத்துகிறான்.

“அண்ணை உதுகளை நான் ஏற்கத் தயார் இல்ல”

“அப்ப கொப்பர் உன்னை பக்கமே”

“அப்பாவும் அண்ணாவுக்குத்தான் சப்போர்ட். ஆனால் நான் சவுதி போக தன்னிட்டை கிடந்த காசை எனக்குத் தந்தவர். அதாலதான் அப்பாவைப்பாக்கிறேன்”

“அண்ணை நல்லாய் யோசிச்சுப் பார்த்தால் என்றை பக்கம் தான் நியாயம் தெரியும்”

“இல்லை மூர்த்தி வயசான காலத்தில, உள்ளம் தளர்ந்திருக்கிற நேரத்தில நீ உன்னை அம்மா அப்பாவுக்கு மனக்கஷ்டத்தை கொடுக்காத, நிலமையை விளங்கப்பார்.”

“என்ன அண்ணை நிலைமையை விளங்கிறது. அம்மாவின் மேல் எனக்கு விருப்பமில்லை. அப்பா எனக்காக கதைக்கிறவர். எனக்கு அப்பாவிலை தான் விருப்பம்”.

பேபி, பவி, சிபி மூன்றும் சிவப்பிரகாசத்தின் மனக்கண்ணில் வருகின்றன. “அண்ணை நான் அப்ப போட்டு வாறன். நேரம் கிடைக்கேக்கை பிறகு வாறன். உங்களிட்டை சொன்னதாலை மனமலேசாய்க் கிடக்குது”.

சிவப்பிரகாசம் தென்னம்பிள்ளைகளுக்கு நீர் பாய்ச்சுவதில் மும்முரமாகின்றார். தென்னம்பிள்ளைகள் நிச்சயமாக பலன்தரும் என்பது அவர் நம்பிக்கை.

(யாவும் கற்பனை)

வனஜா நடராஜா

“நான்”

மாணவர் பக்கம்



அன்பின் மாணவமணிகளுக்கு எனது வாழ்த்துக்கள்.

எமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் புதியது உருவாவதும் பழையதாய் மறைவதும் நடைபெற்றுக்கொண்டேதான் உள்ளன. எமது உடற்கலங்கள், உணர்வுகள் மட்டுமல்லாது இயற்கைகூட தம்மைப் புதுப்பித்துக்கொண்டேதான் இருக்கின்றது. ஒரே மாதிரியாக எதுவும் இருப்பதில்லை.

நாம் கடந்தவருடம் பல்வேறு பிரச்சினைகளைச் சந்தித்திருப்போம். தோல்விகளைக்கண்டு கலங்கியிருப்போம். கவலைகளினால் மனம் சோர்ந்திருப்போம். இழப்புக்களால் வேதனையடைந்திருப்போம்.

ஆனால் இப்பொழுது எமக்கு ஒரு புதிய வருடம் பிறந்துள்ளது. இன்னும் நாம் உற்சாகமடைய, இன்னும் செயற்பட, இன்னும் புதியவற்றை செய்துமுடிக்க காலம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. பழையவற்றைப் பழையதாக்குவோம். புதியவற்றில் உற்சாகமடைவோம். எதிர்காலம் எங்களுக்காகக்காத்துள்ளது, அனுபவிப்போம், பயனடைவோம். எனவே,

- ❖ ஒவ்வொரு நாளையும் புதிதாய் நோக்குவோம்
- ❖ ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் புதிதாய் அனுபவிப்போம்
- ❖ எமது வெற்றிகள், திறமைகள் ஏன் எம்மையே பாராட்டுவோம்.

இவ்வாண்டில் மாணவர் பக்கத்தில் சில பகுதிகளைக் கூட்டியுள்ளோம். நீங்களும் மகிழ்ச்சியுடன் பங்கேற்பீர்கள் என நம்புகிறோம்.

ஆலோசனைப்பகுதி

கடந்த இதழில் ஆலோசனை கோரிய பல்லவிக்கு கிடைத்த ஆலோசனைகளிலிருந்து சில.....

அன்பின் பல்லவி உமது மனவேதனையை என்னால் உணர்ந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கின்றது. பல்லவி நான்தான் இவ்வுலகில் தனியாகவும் ஆதரவும் இல்லாமல் இருக்கின்றேன் என்ற உமது உணர்வினை தவிர்க்க முயற்சிக்கவும். உம்மை திறந்த மனதுடன் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய நல்ல நண்பிகளிடம் உமது உணர்வுகளை மனந்திறந்து

“நான்”

கதைப்பதன்மூலம் உமக்கு ஆறுதலான ஆதரவு கிடைக்க வாய்ப்பு ஏற்படும்.
வை. சசிக்குமார்
கட்டுடை, மானிப்பாய்.

பல்லவி, உங்களை யாரும் அன்பு செய்யவில்லையே என்று தவறாக எண்ண வேண்டாம். உங்கள் மனச்சுமையை இறக்கி வைக்கக்கூடிய வழிமுறைகளை கண்டு பிடிப்பதில் உங்கள் கவனத்தை செலுத்துங்கள். அதனால் உங்களை அன்பு செய்யக்கூடிய உண்மையான நல்ல உள்ளங்களை அடையாளம் காணமுடியும்.

செல்லி ஸ் ஜெபிறியா
யா / திருக்குடும்ப ஆங்கில பாடசாலை.

அன்பின் பல்லவி நீங்கள் யாருக்கும் வேண்டப்படாதவள் என்று தவறாக நினைக்க வேண்டாம். நிச்சயம் உங்களை அன்பு செய்ய ஒரு நல்ல நண்பியாவது இருப்பாள். அவளை முதலில் இனம்காணுங்கள். அவளுடன் உங்கள் இன்ப துன்பங்களை வாழ்க்கைச்சுமைகளை பகிருங்கள். இதனால் நீங்கள் உங்கள் துக்கத்திலிருந்து, துன்ப வேதனைகளிலிருந்து விடுதலை பெறுவீர்கள்.

ஜெனிறா
சுண்டிக்குளி மகளிர் கல்லூரி.

இவ் இதழில் ஆலோசனைகளை கோருபவர் தயாளினி.

அன்புள்ள நண்பர்களிற்கு,

எனது பெயர் தயாளினி. ஆண்டு 10 படிக்கின்றேன். எனது நெருங்கிய நண்பி இன்னொருவரின் தூண்டுதலினால் என்னுடனுள்ள உறவை முறித்து விட்டாள். நான் அவளுடன் கதைக்க பல தடவைகள் முயன்ற போதும் அவள் என்னை விட்டு விலகியே செல்கின்றாள். எமது முறிந்த உறவைக்கட்டியெழுப்ப முயற்சிக்கும் பயன் கிடைக்கவில்லை. இதனால் நான் வெறுமையை உணருகின்றேன். திரும்பவும் எனது நண்பியுடன் நல்ல உறவைக் கட்டியெழுப்ப விரும்புகின்றேன். இதற்கு தகுந்த ஆலோசனை கூறுவீர்களா?

உங்கள் நண்பி தயாளினி தன் நண்பியுடன் மீண்டும் நல்ல உறவைக்கட்டியெழுப்ப தகுந்த ஆலோசனை வழங்குவீர்கள்தானே.

கதை சொல்வோம்

இப்புதிய பகுதி இவ்ருடத்திலிருந்து ஆரம்பமாகின்றது. கதை சொல்வோம் பகுதியில் நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியவை:

1. கதை சொல்வோம் பகுதியினை “நான்” ஆரம்பித்து வைப்பான். கதை தொடர்ந்து உங்களால் முன்னெடுக்கப்படல் வேண்டும்.
2. நீங்கள் எழுதும் கதை முற்பகுதியின் தொடர்ச்சியாகவும், இன்னொருவர் தொடரக் கூடியதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
3. நீங்கள் எழுதும் கதை ஒரு முழுத்தாளில் ஒருபக்கத்திற்கு அமைவாக இருத்தல் அவசியம்.
4. நீங்கள் எழுதும் கதைகள் அனைத்தும் உளவியல் சார்ந்தாக அமைதல் வேண்டும்.
5. தெரிவு செய்யப்படும் ஒரு கதை மட்டும் பிரசுரிக்கப்படும்.

எங்கே தொடர்ந்து கதை செல்லுங்கள் பார்க்கலாம்.

காலையின் வழமையான ஆரவாரங்களோடு மெல்லிய சிவப்பை சூரியன் அடிவானத்தில் பூசிக் கொண்டிருந்தான். பாயின் அழுத்தங்களை கைகளிலும் முதுகிலும் வாங்கியபடி சந்திரன் புரண்டு புரண்டு படுத்து காலையின் சுகமான தூக்கத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தான். இடையிடையே அம்மாவின் குரல்

“எட சந்திரன் எழும்படா”

“பள்ளிக்குடத்திற்கு போகவேணும் எழும்படா”.

மெதுவான கண் திறப்பு. மெல்லியதான வெளிச்சத்திலும் கண்கள் கூசத்தான் செய்தன. மங்கலான உருவங்கள் தெரிய ஆரம்பித்தன. தாத்தாவின் பழுப்பேறிய போட்டோ. சுவரில் சிதிலமாகிப்போன வர்ணம், லெடல் அடியினால் கூரையில் பிளவுகள். புகையில் மூச்சுத் திணறும் அம்மா. போர்வையைக் கையால் ஒதுக்கியபடி இண்டைக்கு பள்ளிக் கூடத்திற்கு என்ன கொண்டு போகவேணும். ஒற்றைறால் கொப்பி முடிந்து இரண்டு கிழமையாகிறது. அம்மா வாங்கித் தந்த பாடல்லை. இண்டைக்கு ஆங்கில சொல்வதெழுதல், கணக்குச்சோதனை. கணக்கு எண்டவுடன் கணக்கு மாஸ்ரின் நினைவும் அவரது உருவமும் முண்டியடித்துக் கொண்டு வந்து பயமுறுத்தின. சந்திரன் துள்ளியெழுந்தான்

இனி நீங்கள் தொடருங்கள்

“நான்”

“நான்”

மாணவர் வட்டம்

இப் பகுதி மாணவர்களின் உள மேம்பாட்டை ஊக்குவிக்கும் நோக்குடன் ஆரம்பமாகிறது. நீங்கள் செய்யவேண்டியது இததான்.

1. 10 மாணவர்கள் சேர்ந்து ஒரு குழு அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. உங்கள் குழுவிற்கு ஒரு பெயரையும் தலைவரையும், செயலாளரையும் தேர்ந்தெடுங்கள்.
3. கீழ்வரும் கூப்பனை நிரப்பி எமக்கு அனுப்பிவையுங்கள். மேலதிக விபரங்கள் அடுத்த இதழில்

☞

மாணவர் வட்டத்தின் பெயர்	:
முகவரி / பாடசாலை	:
தலைவர்:	
செயலாளர்:	
அங்கத்தவர்கள்:		
1.	2.	
3.	4.	
5.	6.	
7.	8.	

உங்களுக்குரிய செயற்பாட்டினைக்குறித்ததான விபரங்கள் பின் உங்கள் முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அடுத்த நானில்....

2001 பங்குனி - சித்திரை மலரில்.....

முன்னேற்றம் (Human Development)

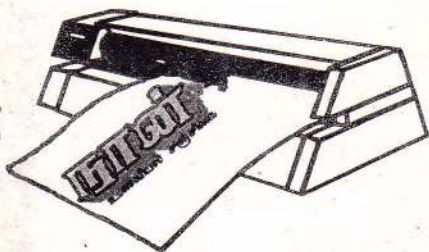
உங்கள் பெறுமதி மிக்க
ஆக்கக்கட்டுரைகளை, மனித ஆளுமை, வளர்ச்சி
நோக்கியதாக வரைந்து சிறப்பியுங்கள்.

20 மார்ச் 2001 இற்கு முன்பு
எமக்குக்கிடைக்கும் படியாக அனுப்பி வையுங்கள்.

“நான்” உன்னுடன் சங்கமிக்க,
நல்ல உள்ளத்தை உருவாக்க.....

“நான்” கொணரும் உளவியல்
கருத்துக்களை உன்னுடன் பகிர.....

ஆணிச்சூ ஆறு தடவை
உங்கள் கரங்களில்



தனிப்பிரதி 15/=

ஆண்டு சந்தா

உள்ளூர் - 100/=

வெளியூர் - 5 \$

முகவரி:

நிரந்தரம்

“நான்”,

டி மசனட் இறையியலகம்,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம்,

இலங்கை.

தற்காலிகம்

“நான்”,

டி மசனட் இறையியலகம்,

சில்லாலை, பண்டத்தரிப்பு,

யாழ்ப்பாணம்

இலங்கை.

J.S.Printers, Sillalai.