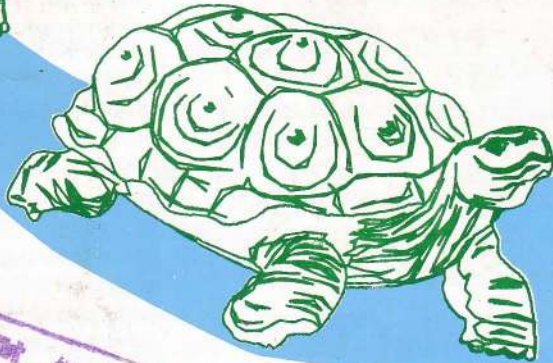


நான்



உளவியல் சஞ்சிகை

தன்னம்பிக்கை



மலர் 27

வைகாசி - ஆனி 2002

இதம் 03

உள்ளே.....

ஆசிரியர் அரும்புகள்

உன்னில் மறைந்திருக்கும் சக்தி
மெல்லக் கற்போரில் தன்னம்பிக்கை -

- வளர்...

அப்பா அம்மா படியங்கோ

தன்னம்பிக்கை சிதைவுற -

- யார் காரணம்

தீர்ப்புக்கள் தீர்வாகுமா

தேவைக்கோட்பாடும் -

- தன்னம்பிக்கையும்

சிறுவர் உரிமைகளும், சிறுவர் -

- துஷ்பிரயோகமும்

வாழ்வில் தன்னம்பிக்கை

தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தீடு

தன்னம்பிக்கை

நேர்காணல்

உளர்க்கிளி

வாலிப வசந்தம்

தன்னம்பிக்கையோடு வாழ்வோம்

உருவாக்கத்தில் ஏற்படும் தவறுகள் -

- தன்னம்பிக்கையை சிதைக்குமா

கருத்துக்குவியல் - 9!

அனுதானே எனக்குத்தேவை

தன்னை வளமாக்கும் தன்னம்பிக்கை

"NAAN"

Tamil Psychological Magazine

De Mazenod Scholasticate,

Columbuthurai, Jaffna,

Sri Lanka.

Tel & Fax 021 - 2721

ஆசிரியர்:

போல் நட்சத்திரம் O.M.I, B.Th., STL.

இணையாசிரியர்:

மொன்சியன் O.M.I, B.Th., B.A. (Hons).

ஒருங்கிணையாளர்:

ஜெயந்தன் O.M.I, B.Th., Rome.

நிர்வாகக் குழு:

அ.ம.தி. இறையியல் சகோதரர்கள்.

ஜோசப் பானா.

ஆலோசகர் குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

டானியல் O.M.I., M.A.

செல்வெரட்சன் O.M.I., Ph.D.

N. சண்முகலிங்கன் Ph.D.

Dr. R. சிவசங்கர் M.B.B.S.

நீனா H.C. Dip. in Counselling, Kent.

ஜீவனதாஸ் O.M.I., B.A.(Hons), B. Th., Dip. Ed

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Phil.

ஆசிரியர் அரும்புகள்

வாசக அன்பர்களுக்கு

மனித வாழ்வு எல்லோராலும் ஒரே மாதிரி வாழப்படுவதில்லை. அணுகப்படுவதில்லை. பலர் தமது சாதாரணத்தினாலும் ஒழுங்கான திட்டமைப்பினாலும் வாழ்வில் வெற்றியையும், முழுமையையும் அனுபவிக்கின்றார்கள். இன்னும் பலர் மனவுறுதியும், நேர்த்தியான அணுகுமுறையும், கொள்கைத்திறனும் அற்றவர்களாய் வாழ்வைச் சமையாக்கி கொண்டிருக்கின்றார்கள். உளவியல் விற்பன்னர்களின் நோக்கில் தன்னம்பிக்கையும் அதனுடன் கூடிய வீடா முயற்சியுமே மனிதனை வாழ்வின் உச்ச வெற்றிக்கு இட்டுச் செல்கிறதென்பதற்குது. மாமேதைகள், விஞ்ஞானிகள், இலக்கியவாதிகள், பல்துறைவிற்பன்னர்கள், வரலாற்றில் காத்திரமான தடம்பதித்தவர்கள் எனப்பலர் தங்களது தன்னம்பிக்கையினாலும் வீடாமுயற்சியுடன் கூடிய கடின உழைப்பினாலும் வாழ்வில் வெற்றி பெற்று இன்றும் நம்மவர்க்கு எடுத்துக்காட்டாக அழிந்துவிடாத உயிரோவியங்களாக வாழ்ந்து வருகிறார்கள். ஆக தன்னம்பிக்கையே மனிதனை வாழ்வின் வெற்றிக்கும் நிறைவிற்கும் நகர்த்திச் செல்கிறது.

மனித வாழ்வியல் தத்துவங்கள் நமக்குக் கடினமானவையாகவும் தோல்வியாகவும் அமையலாம். நாம் மேற்கொள்ளும் அனைத்து முயற்சிகளும் ஒவ்வொரு தடவையும் எதிர்பார்த்த பலனைத்தராது நம்மை வாழ்வில் பற்றை இழப்பவர்களாகவும் செய்யலாம். அப்போது நமக்கு தளர்வு ஏற்பட்டு, கொண்ட முயற்சிகளில் மீண்டும் ஈடுபட முடியாத கவலை மனநிலையும் தோன்றலாம். ஆனால் அந்த நிலையில் நாம் நம்மை வீட்டுவீட்டால் இன்னும் அதிகமான தோல்விகளும் விரக்தியுணர்வுகளும் அதிகரித்து நமது மனநிலைகளையும் பாதிக்கலாம். ஆகவே தன்னம்பிக்கை கொண்டிருப்பவர்கள் எப்பொழுதும் வாழ்வில் தோல்வியின் மத்தியிலும் எதிர் நீச்சல் போட்டு முன்னேறத்துடிப்பார்கள். இம்மலரில் தன்னம்பிக்கை என்னும் கருப்பொருளில் ஆக்கம் பெற்றிருக்கும் அனைத்துப் படைப்புகளும் தன்னம்பிக்கையை வாசகர்கள் அனைவருக்கும் குறிப்பாக வாழ்வில் அது தேவைப்படும் அனைவருக்கும் கொடுக்குமென்று நம்புகின்றோம். மேலும் 'நான்' மஞ்சரீயின் வாசகர்கள், அபிமானிகள் அனைவரும் மற்றவர்களுக்கும் 'நான்' மஞ்சரீயை அறிமுகம் செய்து வைக்க வேண்டுமென்றும் அவர்களை வாசிக்கத் தூண்ட வேண்டுமென்றும் விரும்புகின்றோம்.

தன்னம்பிக்கை வாழ்வில் வெற்றிக்கு அடித்தளமாக அமையட்டும்.

தோழமையுள்ள வாழ்த்துக்களுடன்
ம. போல் நட்சத்திரம் அ.ம.தி

‘உன்னில் மறைந்திருக்கும் சக்தி’

மே. போல் ஹொகான் L.PH.(Rome)
விரிவுரையாளர், யாழ். குருத்துவக்கல்வாரி.

உட்புகுமுள்

“உன்னையே நீ அறிவாய்” என்றார் கிரேக்க மாமேதை சோக்கிரட்டீஸ். ஆனால் பல தடவைகளிலே மனிதர் தமது முழுமையையும் தமது ஆற்றல்கள், திறமைகள், சக்திகள் போன்றவற்றை அறிந்து கொள்வதில்லை. அல்லது அறிந்து கொள்ள முயற்சிப்பதில்லை. சில நேரங்களில் அறிந்துகொள்ள விரும்புவதில்லை.

தன்னம்பிக்கை என்பது மனிதருள் மறைந்திருக்கும் மாபெரும் சக்தியாகும். இந்த இரகசிய சக்தி மனிதரை அவர்களது முழுமையை நோக்கி இட்டுச் செல்லவல்லது. ஒருவர் தன்னையே முழுமையாக அறிந்துகொள்ள உதவுகிறது.

தன்னம்பிக்கை என்பது ஓர் உந்துசக்தியாக இருந்தாலும் அது ஒரு மனநிலையுமாகும். இந்த மனநிலை ஒரு தனிநபரை தன்னைப் பற்றியதும், தனது சூழலமைவுகளைப் பற்றியதுமான ஓர் எதார்த்தமான கண்ணோட்டத்தை வைத்திருக்க அனுமதிக்கிறது.

தன்னம்பிக்கை உள்ளோரை இனங்காணுதல்

தன்னம்பிக்கை உள்ளவர்கள் தமது சொந்த ஆற்றல்களில் யதார்த்த பூர்வமான நம்பிக்கை வைத்திருப்பார்கள். இது அவர்களைத் தமது வாழ்வியல் நிலைகள் மீது பொதுவான ஒரு கட்டுப்பாட்டை வைத்திருக்க உதவி செய்யும். தாம் திட்டமிடுகின்றவைகளையும், விரும்புவவைகளையும், எதிர்பார்ப்பவைகளையும் நிறைவேற்ற முடியும் என்று யதார்த்த பூர்வமாக நம்புவதற்கு தன்னம்பிக்கை இட்டுச் செல்லும்.

மற்றவர்கள் தம்மைப்பற்றி என்ன நினைப்பார்கள் என்ற எண்ணத்திற்கு தன்னம்பிக்கையுள்ளோர் முன்னிடம் தரமாட்டார்கள். தாம் செய்யும் செயல்களை மற்றவர்கள் அங்கீகரிப்பார்களா என்பது இவர்களுக்கு இரண்டாம் தர விடயமாகவே இருக்கும். இவர்கள் முதலில் தம்மைத்தாமே ஏற்றுக்கொண்டவர்களாகக் காணப்படுவார்கள். தமது கொள்கைகளை விட்டுக்கொடுத்து, மற்றவர்களுடன் எப்போதும் ஒத்து ஒடினால்தான், தாம் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவோம் என்ற எண்ணம் இவர்களுக்கு இருப்பதில்லை.

ஆனால் இத்தன்னம்பிக்கை என்பது வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் ஊடுருவிக்காணப்படும் என்று சொல்லமுடியாது. வாழ்வின் சில நிலைகளில் அல்லது துறைகளில் சிலர் மிகுந்த தன்னம்பிக்கையோடு இருப்பார்கள். ஆனால் இவர்கள் ஏனைய துறைகளில் கோழைகளாகவும் இருப்பார்கள். உதாரணமாக விளையாட்டுத் துறையில் அதிக தன்னம்பிக்கையுடைய சிலர் சமூக உறவு நிலைகளில் பதட்டப்படுபவர்களாக, தன்னம்பிக்கையற்றவர்களாக இருக்கலாம். அல்லது எழுத்துப் பரீட்சையில் சூரர்களாக இருப்போர் வாய்மொழிப் பரீட்சைக்கு அல்லது நேர்முகப்பரீட்சைக்குச் செல்லும்போது பயந்து, நடுங்கி பரீட்சையைக்கோட்டைவிட்டு விடலாம்.

தன்னம்பிக்கையற்றோரை இனங்காணல்

தன்னம்பிக்கையற்றோர் தமது செயற்பாடுகளின் அங்கீகாரத்திற்காக மற்றவர்கள்மீது தங்கியிருப்பார்கள். இவர்களுக்குத் தோல்விகளை எதிர்கொள்ளப்பயம். எனவே புதிதான முயற்சிகள் அல்லது பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதற்கு இவர்கள் எப்போதும் பின்வாங்குவார்கள். தமது வெற்றிகளுக்குத் தாம் பொறுப்பேற்க மாட்டார்கள். தமக்குக் கிடைக்கும் பாராட்டுக்களுக்குத் தாம் உரித்துடையவர்கள் அல்ல என்று நினைப்பார்கள்.

தன்னம்பிக்கை பற்றிய தய்ப்பிராயங்கள்

தன்னம்பிக்கையில்லாமை என்பது ஆற்றலின்மையுடன் தொடர்புபட்டது அல்ல. ஒருவருக்கு ஒரு செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டு வெற்றியடைவதற்குப் போதிய ஆற்றல் அல்லது சக்தி அல்லது வளம் இல்லாதிருக்கலாம். ஆனால் தன்னம்பிக்கை சாத்தியமானதாக இருக்குமென்றால், ஆற்றலின்மையில் இருந்தும் நிறைந்த அறுவடையை எதிர்பார்க்க முடியும்.

அளவுக்கு மீறிய தன்னம்பிக்கை, யதார்த்தமற்ற, பௌதீக அத்தீதத் தன்மையுடைய எதிர்பார்ப்புக்களை உண்டாக்குகிறது என்று கூறமுடியும். எனவேதான் மனிதரில் மறைந்திருக்கும் சக்தியான தன்னம்பிக்கை எதார்த்தமானதாக மாறவேண்டுமென்றால், சாத்தியமான, யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புக்கள் அவசியம் என்று எல்லா உளவியல் வழிகாட்டிகளும் கூறுவர். சாத்தியமற்ற, யதார்த்தமற்ற எதிர்பார்ப்புக்கள் ஒருவரில் அத்தீத தன்னம்பிக்கையை வளர்த்து, அவரை வெறும் வாய்ச்சொல் வீரராக, வரட்டு வேதாந்தியாக அல்லது கொம்புத் தேனுக்கு ஆசைப்படும் முடவராக மாற்றிவிடும். இது அவரது தனிவாழ்விற்கும் அவரைச் சார்ந்தோரின் வாழ்விற்கும் ஆபத்தானது.

ஒருவர் தன்னம்பிக்கை நிறைந்தவர் என்னும்போது அவரால் அனைத்தையும் அடைந்துவிடவோ, சாதித்துவிடவோ முடியும் என்று

எண்ணுவது தவறு. தன்னம்பிக்கை நிறைந்த ஒருவரது யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புக்கள் முற்றுப் பெறாவிட்டாலும் அவர் மனமடிவு கொள்ள மாட்டார். மாறாக, சாதகமான, ஆக்கபூர்வமான மனநிலையையே தொடர்ந்தும் கொண்டிருப்பார்.

தன்னம்பிக்கையை ஆரம்பத்தில் இருந்து வளர்த்தல்.

ஒருவரது தன்னம்பிக்கை வளர்ச்சியில் பல காரணிகள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. குழந்தைகள் தம்மைப்பற்றி எப்படி உணருகிறார்கள் என்பதை நிர்ணயிக்க, பெற்றோர் தம் குழந்தைகளைப் பற்றிக் கொண்டிருக்கும் மனநிலை இன்றியமையாதது. பெற்றோர் தம் குழந்தைகளை அவர்களாக, முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளும்போது, அக்குழந்தைகள் தம்மைப்பற்றிய நல்லுணர்வுகளை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு நல்லதோர் அடிப்படை கிடைக்கிறது. பெற்றோர் தம் பிள்ளையின் மட்டில் அதிக பாதுகாப்புணர்வு கொண்டவர்களாக, அளவுக்குமீறி எதிர்பார்ப்பவர்களாக, அல்லது எப்போதும் எதிர்மறையான விமர்சனம் கொண்டவராக இருந்தால், அப்பிள்ளை தன் சொந்தக் காலில் நிற்கத் திராணியற்றதாக, தன் திறமைகளிலே நம்பிக்கையற்றதாக அல்லது தாழ்வு மனப்பான்மையுள்ளதாக மாறிவிடக்கூடிய அபாயம் உண்டு. மாறாக, பெற்றோர் தம்பிள்ளைகளை உற்சாகப்படுத்தி, அவர்கள் தவறுகிறபோது தமது அன்பையும், ஏற்றுக்கொள்ளலையும் தொடர்ந்து கொடுத்துவந்தால், அப்பிள்ளை தன்னைத்தானே ஏற்றுக்கொள்வதற்கும், தன்னம்பிக்கையில் வளர்வதற்கும் பழகிக்கொள்ளும்.

இழந்த தன்னம்பிக்கையை புனரமைத்தல்.

வளர்ந்த பராயத்தில் இருக்கும் ஒருவர் தன்னம்பிக்கையிழந்தவராக மாறினால், அவரில் தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்த முன்று முக்கிய வழிமுறைகளை உளவியல் வழிகாட்டிகள் முன்வைப்பார்கள்.

- ❖ உனது சொந்தப் பலத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடு; நீ எடுக்கும் உனது தனிப்பட்ட முயற்சிகளுக்கு உன்னையே நீ பாராட்டிக் கொள். ஒரு செயலை உன்னால் செய்யமுடியும் என்று ஏற்றுக்கொள். நான் இதைச்செய்தேயாக வேண்டும் என்று உனக்கு நீயே விலங்கு மாட்டிக்கொள்ளாதே.
- ❖ சவால்களை எதிர்கொள்ளப் பழகிக்கொள். தோல்விகள் அல்லது கடும் விமர்சனங்கள் தோன்றினாலும் துவண்டு விடாதே. உனது வாழ்வில் தோன்றும் புதிய அனுபவங்கள் அல்லது சவால்கள் நீ கற்றுக்கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் என்று மறந்துவிடாதே. இவ்வனுபவங்கள் அல்லது சவால்கள் உன்னை நீயே ஏற்றுக்கொள்வதற்கும், மேலதிக சந்தர்ப்பங்களைப் பெற்று வளர்வதற்கும் வழிவகுக்கும்.
- ❖ உன்னோடு நீயே உரையாடு. கெடுதல்மிக்க கருதுகோள்களுடன் நீ சென்று கொண்டிருக்கிறாய் என்று நீ உணரும்போது,

உனக்கு நீயே ஒரு தடைபோடு. உன்னை நீயே நிறுத்தி உன்னுடனே நீயே உரையாடிக் கொள். உதாரணமாக, நீ ஓர் அத்தீத முழுமையை எதிர்பார்ப்பவனாக அல்லது எதிர்பார்ப்பவனாக இருந்தால் “நீ எல்லாவற்றிலும் அத்தீத முழுமையை எதிர்பார்க்க முடியாது” என்று உனக்கு நீயே சொல்லிக்கொள்.

மேற்கூறிய வழிமுறைகளுடன் சுயமதிப்பை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலமாகவும், ஏனையவர்களையும் உன்னைப்போல மதிக்கக் கற்றுக்கொள்வதன்மூலமாக இழந்த தன்னம்பிக்கையை மீட்டுக் கொள்ளலாம்.

முடிவாக

தன்னம்பிக்கை என்பது மனிதருக்குரிய வளங்களில் ஒன்று. இது ஒரு மாபெரும் மனித சக்தி. எம்மில் மறைந்திருக்கும் சக்தி. மனித வாழ்வின் அடிப்படையே இது தன்னம்பிக்கைதான். தன்னம்பிக்கையை இழப்பவர் தன் வாழ்வையே இழந்தவராகிறார்.

இந்த மாபெரும் சக்தியைத் தேடிக்கண்டுபிடிப்பதன் மூலமாக எம்மையே நாம் முழுமையாக அறிந்து கொள்ளலாம். எமது இலக்குகளைச் சுவமமாக அடையமுடியும். தடைகளைத் தாண்டிச் சென்று தலைநிமிர்ந்து வாழமுடியும்.

இக்கட்டுரைக்கான ஆதாரங்கள் இணையத்தளத்தில் “*மனித வளங்களை ஆராய்தல்*” என்ற தலைப்பில் Frances M. Kelly மற்றும் Charlotte Kasl ஆகியோர் எழுதிய குறிப்புக்களில் இருந்து எடுக்கப்படுகின்றது.

இணையத்தள முகவரி.

<http://www.Coachcenter.com/coaches/FKelly/>

மெல்லக் கற்போரில் தன்னம்பிக்கை வளர.....

திருமதி. நொ. யூ. தர்மரட்ணம் (B. A. (Hons), Dip. In Edu)
யா/ புனித சாள்ஸ் ம. வி. யாழ்ப்பாணம்.

பாடசாலைகளில் கல்விகற்கும் மாணவர்கள் அனைவரும் அறிவுத் திறன் மனப்பாங்குகளில் ஒத்த தன்மையுடையவர்களாக இருப்பார்கள் என நாம் எதிர்பார்க்கமுடியாது. உடல், உள, மனவெழுச்சிப் பண்புகளில் வெவ்வேறுபட்ட நிலைகளில் மாணவர்கள் இருக்கின்றார்கள். ஒரு வகுப்பறையை எடுத்துக்கொண்டால் அங்கு மீத்திறன் உடைய மாணவர்கள், சாதாரண திறன் கொண்ட மாணவர்கள், மெல்லக் கற்போர் என பல தரப்பட்ட மாணவர்களும் இருப்பார்கள். இவர்களில் மெல்லக் கற்போரை கல்வியில் பிற்போக்குடைய மாணவர்கள் என்று கூறுதல் மிகவும் பொருத்தமானது. பாடசாலைச் செயற்பாடுகளில், குறிப்பாக கற்றற் செயற்பாடுகளில் மந்த நிலையில் அல்லது திறமை குறைவாக உள்ளவர்களை மெல்லக்கற்போர் அல்லது கல்வியில் பிற்போக்குடையோர் (slow learning or Educationally backward dull) எனலாம்.

‘ஸ்டீல் பர்ட்’ என்னும் உளவியல் அறிஞர் “ஒரு குழந்தை நுண்ணறிவு மிகக்குறைந்த முட்டாளாக இல்லாமல் தன்பள்ளி வாழ்வின் நடுநிலையில் (அதாவது 10-11 வயதில்) தன் வயதுடைய பிற குழந்தைகள் சாதாரணமாக எந்த வகுப்புக்குரிய வேலைகளைச் செய்கின்றார்களோ, அதற்கு அடுத்த கீழ் வகுப்பு பாடவேலைகளையும் செய்யமுடியாத நிலையில் இருந்தால், அக்குழந்தை மெல்லக் கற்கும் இயல்புடையது எனக்கருத வேண்டும் என்றார். ஏனைய பிள்ளைகளிலும் பார்க்க இப்பிள்ளைகளுக்கு சிறப்பாக பெற்றோர் ஆசிரியர்களின் வழிகாட்டல் அவசியம். அவர்களுக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் அவர்களில் தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பது அவசியம். ஏனெனில் இம்மாணவர்கள் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் உளநெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாகாமல் தமது வாழ்க்கையை இயல்பாக கொண்டு நடத்துவதற்கு தன்னம்பிக்கை அவசியம். மெல்லக் கற்போர் உளநெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும்.

- ❖ பெற்றோர் கல்வி வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதில் தமது பிள்ளைகளுக்கிடையில் பாரபட்சம் காட்டுவது. உதாரணமாக படிக்கக் கூடிய பிள்ளைகளுக்கு ரியூசன் வசதிகள் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல், புத்தகங்கள் வாங்கிக் கொடுத்தல், படிப்பில் குறைவான தமது பிள்ளைகளுக்கு “உனக்கேன் படிப்பு? பேசாமல் வீட்டில் நில” என்று புறக்கணிப்பது.
- ❖ வகுப்பறையில் ஆசிரியர் மீத்திறனுடைய மாணவர்களைக் கவனிப்பது போன்று மெல்லக் கற்கும் மாணவர்களைக்

கவனிக்காது புறக்கணிப்பது. ஒரு பாடசாலையில் ஒரு மாணவனை “உமது ஆசிரியர் யாரில் அதிகம் விருப்பம் காட்டுவார்” என்று கேட்டபோது “இந்தியாவில் இருந்து வந்த மாணவனில்தான் அதிக விருப்பம் என்று பதிலளித்தான். “ஏன் அவரில் தான் அதிக விருப்பம் காட்டுகின்றார்?” என்று கேட்டபோது “அவர் நன்றாகப் படிப்பார்” என்று கூறினான் அந்த மாணவன்.

- ❖ சக மாணவர்களால் கேலி செய்யப்படுவது, போன்ற பல்வேறு சம்பவங்கள் மெல்லக்கற்போரை உளநெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகக் குவதுடன் கல்வியில் மேலும் மேலும் பின்னடைவை ஏற்படுத்துவதாகவும் அமைகிறது.

இவர்கள் மட்டில் பெற்றோர், ஆசிரியர், பெரியோர், முதியோர் என்று பல தரத்தினரும் விழிப்பாக இருந்து அவர்களில் தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களும் எதிர்காலத்தில் சமூகத்தில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு முகம்கொடுத்து வாழக்கற்றுக் கொள்ளமுடியும்.

தன்னம்பிக்கை என்பது தமது ஆற்றலில் திறனில் அவர்களுக்கு ஏற்படும் நம்பிக்கையாகும். வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு அத்தி வாரமாக அமைவது தன்னம்பிக்கையே. மற்றவர்களில் தங்கியிராது, மற்றவர்களின் தூண்டுதலில் செயற்படாது தன்னால் முடியும் என்ற தந்துணிவுடன் செயற்படுவதே தன்னம்பிக்கையாகும். அந்த நம்பிக்கை மெல்லக் கற்போரிலும் வளர்க்கப்படுமாயின் அவர்கள் கல்வியில் மட்டுமல்ல ஏனைய புறச் செயற்பாடுகளிலும் முயன்று முன்னுக்கு வரமுடியும். தன்னம்பிக்கையும், விடாமுயற்சியும் மாணவர்களை அறிவு ஆற்றலில் வளர்ச்சிபெறச் செய்கின்றது.

வீட்டில் தமது பிள்ளைகளில் தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்.

- ❖ எல்லாப் பிள்ளைகளையும் ஒரே கண்ணோட்டத்தில், சமமான வசதிகள் வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
- ❖ பிள்ளைகளை வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடச்செய்வதற்குத் தூண்டுதல். உதாரணமாக சமையல் வேலை, வீட்டுத் தோட்டம், குடிசைக்கைத்தொழில்கள் (உதும் தும்புத்தொழில், பன்னவேலைகள், தையல்)
- ❖ பிள்ளை பாடசாலையில் குறைவான புள்ளிகளைப் பெற்றிருந்தால், அவர்களைத் தட்டிக் கொடுத்து அடுத்த பரீட்சையில் கூடிய புள்ளிகளைப் பெறவேண்டும் என்று அறிவுறுத்துவதுடன், ஊக்கத்துடன் செயற்பட பக்கபலமாக இருத்தல்.
- ❖ பிள்ளை நற்செயல்கள் சிறிதாயினும் செய்தால் அவர்களைத் தட்டிக் கொடுத்து மேலும் நற்செயல்கள் செய்வதற்குத் தூண்டுதல்.

- ❖ தன்னம்பிக்கையுடன் முயன்று முன்னேறியவர்களின் வரலாறுகளை, கதைகளைக்கூறுதல்.
- ❖ பிள்ளை தானாகவே முயன்று செய்கின்ற காரியங்களுக்கு தடைபோடாமல், அவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருத்தல்.

இவ்வாறு வீட்டில், பெற்றோர், முதியோர் செயற்படும்போது அவர்களில் பிள்ளைகளுக்கு அன்பும் மதிப்பும் பெருகுவதோடு, தன்னிலும் நம்பிக்கை ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

ஆசிரியர்கள் தமது பாடசாலை மாணவர்கள் மட்டில் தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்.

- ❖ எல்லா மாணவர்களையும் சமமாகவும், கரிசனையுடனும் கண்ணோக்குதல்.
- ❖ வகுப்பில் பின்னடைவான மாணவர்களில் விசேட கவனம் செலுத்தி அவர்களுக்கு மேலதிகமான விளக்கங்களைக் கொடுத்தல்.
- ❖ ஏனைய மாணவர்கள் முன்னிலையில் ஆவர்களின் தரத்தைக் குறைவாக மதிப்பிட்டு, அவர்களுால் எதுவும் முடியாது என்ற போர்வையில் மட்டந்தட்டாது, அவர்களுக்கும் ஆற்றல்கள், திறன்கள் இருக்கின்றன என்று கூறி உற்சாகப்படுத்தல்.
- ❖ பாடசாலைச் செயற்பாடுகளில் பிள்ளை பின்னிறால் அவர்களை அன்னோடு அணுகி அவர்களுக்கான பிரச்சினைகளை இணங்கண்டு, அப்பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு முயற்சி செய்தல்.
- ❖ தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தக்கூடிய வாசகங்களை எழுதி வகுப்பறையில் தொங்க விடுதல்.
- ❖ கைவினைப் பொருட்களைச் செய்வதற்குப் பயிற்றுவித்தல். இப்பயிற்சியானது மாணவர்கள் பாடசாலை விட்டுவிலகிய பின் சுயமாகப் பொருட்களைச் செய்து விற்று, பணம் சம்பாதிக்க வழிசமைக்கும்.
- ❖ இணைபாடச் செயற்பாடுகளில் பங்குபற்றுவதற்குத் தூண்டுகதல். அதற்குத் தேவையான வசதிகளைச் செய்து கொடுத்தல்.

இத்தகைய ஆசிரியரின் செயற்பாடுகள் பிள்ளைக்கு முதலில் ஆசிரியரில் நம்பிக்கை ஏற்படவும், தனது ஆற்றல்கள், திறமைகளில் நம்பிக்கை ஏற்படவும் வழிவகுப்பதுடன், எதிர்காலத்தில் தன்னாலும் வாழமுடியும் என்னும் நம்பிக்கை பிறக்கவும் வழிசெய்கின்றன.

எனவே கல்வியில் பின்தங்கிய மாணவர்கள் மட்டில் பெற்றோர், முதியோர், ஆசிரியர்கள், சமூக நிறுவனங்கள் கூடிய அக்கறை செலுத்தி, அவர்களில் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தால், அவர்களும் மற்றவர்களைப்போல, சவால்கள், பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளவும், சுயமாக வாழவும் முடியும்.

அப்பா அம்மா படியுங்கோ

S. B. தீபன்
கோப்பாய்.

பிள்ளைச்செல்வங்களை படிப்பித்து ஆளாக்குவதற்கு முன்னதாக அவர்களைப் பெற்றெடுத்த அப்பா, அம்மா “எப்படி தங்கள் பிள்ளைச் செல்வங்களை வழி நடத்துவது?” என்பது பற்றி கொஞ்சம் மனதார சிந்தித்து நிறைய விடயங்களை கற்றுக்கொள்ளவேண்டிய தேவை இன்றைய எமது சமூகத்தில் இருக்கிறது. திருமணம் என்பதும், இல்லறம் என்பதும் வெறும் தாம்பத்தியத்தை மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்டது அல்லவே! உண்மையிலேயே குழந்தையொன்றை பெற்றெடுத்ததன் பிற்பாடுதான் தாய், தந்தையர்கள் மிகவும் பொறுப்புடையவர்களாக நடக்கவேண்டும். ஓர் குழந்தை தவறான வழியில் நடந்துகொள்கின்றதென்றால் அதற்கான முழுக்காரணமும் பெற்றோர்களே அன்றி வேறெவரும் இல்லை. பிறக்கும்போது எவனும் தீயவனாக பிறந்துவிடுவதில்லையே! சமூகம்தான் அவனை தீயவனாக்குகின்றது. “நல்லவராவதும் தீயவராவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே” என்ற கவியரசு கண்ணதாசனின் வரிகள் முழுக்க முழுக்க உண்மையானதே!

முதலாவதாக வார்த்தைகள், இவற்றின் மூலம் பெரிதாக என்னதான் நடந்துவிடப்போகின்றது? என்று நினைத்துக்கொண்டு தான் இந்த சமூகத்தில் பலர் பொறுப்புணர்வின்றி, அதன் ஆழமான தாக்கங்கள் பற்றி எதுவுமே சிந்திக்காதவர்களாகி எடுத்த எடுப்பிலேயே இலவசம் தானெயென வார்த்தைகளை ஆன மட்டும் அள்ளியெறிந்து விடுகின்றார்கள். ஆத்திரம் மிகும்போதெல்லாம் புத்தி தடுமாறிக் கத்தித் தொலைத்து மற்றவர்களை மீளமுடியாத காயங்களுக்கு ஆளாக்கி விடுகின்றார்கள். இந்த வார்த்தைகளின் தாக்கங்கள் பற்றி வாசித்தோ, கேட்டோ உண்மையிலேயே எவரும் பூரணமாக விளங்கிக்கொள்ள முடியாதுதான். அது அவரவரின் அனுபவத்தில் என்றோ ஓர்நாள் கற்பிக்கப்படும் பாடமே!

குழந்தைகள் என்பவை மிகமிக இளகிய பிஞ்சுமனம் கொண்டவை. அத்தோடு அந்த கள்ளங்கபடமற்ற வெள்ளை உள்ளங்களில் எதுவுமே இலேசில் அழியாத வடுக்களை ஏற்படுத்திவிட்டுப் போய்விடுகின்றன. சின்னப்பிள்ளைகள்தானே என நினைத்து சில வேளைகளில் நாம் மற்றவர்கள் மேல் இருக்கும் ஆத்திரங்களை யெல்லாம் சேர்த்து ஒன்றாக இவர்கள் மீது கொட்டிவிடுவதுண்டு. பாவம் அவர்கள். அழுவதைத் தவிர அவர்களால் அந்தவயதில் வேறென்ன செய்யமுடியும்? இதைப் பெற்றோர்களும், பெரியோர்களுமல்லவா உணர்ந்து நடக்க வேண்டும். பிள்ளைகளை பெற்றெடுக்கும் போது இருக்கின்ற கரிசனையும், ஆர்வமும் பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பதில் அநேக பெற்றோர்களுக்கு இல்லையென்பது

உண்மையிலேயே கவலைக்குரிய ஒரு விடயம் தான். “இவன் ஒரு சதத்துக்கும் உதவான்”. “இதைப் பெற்று வளர்த்த நேரம் நாலு தென்னம்பிள்ளையை நட்புருக்கலாம்” என்றெல்லாம் நாம் சொல்லிக் கொள்வதெயில்லை என பெற்றோர்களால் வாதாட முடியவே முடியாது. மனிதனாகப் பிறக்கின்ற ஒவ்வொருவரிடமும் ஏதோ ஓர் திறமை நிச்சயமாக இருந்தே தீரும். யாரையும் ஆண்டவன் இந்த பூமிக்கு பாரமாக படைத்து விடுவதில்லை. அவனின் அல்லது அவளின் திறமைகள் வெளிக்கொணரப்படாமல் இருக்கலாமே தவிர மாராக எதற்குமே உபயோகப்படாதவன் என்று எவருமே இருக்கமுடியாது. உள்ளாடும் உயிர் உணரப்படாமல் ஆமையின் மேலோடு பார்த்த கதையாக அவர்களுக்கே தெரியாமல் அவர்களது ஆளுமைகள் பிள்ளைகளுக்குள் உறங்கிக்கிடக்கலாம். மாணிக்கக் கற்கள் மண்ணோடு மண்ணாக கிடக்கின்றபோது அவற்றையெடுத்து பட்டைதீட்டி பயனுடையதாய் நாம் ஆக்குவதில்லையா? அது போலவே ஓர் பிள்ளையினுடைய ஆளுமை வளர்ச்சியும் சிறுவயதில் பட்டை தீட்டப்படாமல் இருக்கலாம்.

எனவே எந்த பிள்ளையையும் எடுத்த எடுப்பிலேயே அந்த பிள்ளையினுடைய ஆரம்பகால இயல்புகளை மனதிற்கொண்டு நாம் எடைபோட்டுவிட முடியாது. அப்படி பெற்றோர்கள் தமக்குள்ளே போட்டுக் கொண்டாலும் அதை அந்த பிள்ளைக்கு முன்பே வைத்து இன்னொருவருக்கு சொல்லிக்காட்டுவதென்பது நன்றே இல்லையென சொல்லித்தான் புரியவைக்கவேண்டுமா? நாங்கள் எவ்வளவு தூரம் மற்றையவர்களுடைய உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கின்றோமோ (எங்கே அளிக்கிறோம்?) அதேபோல குழந்தைகளின் உணர்வுகளுக்கும் நிச்சயம் மதிப்பளித்து நடக்க வேண்டும். குழந்தையென்பது வளரும் பயிர். அதன் இதயமேடையில் நல்ல நல்ல விதைகள் தூவப்படும் போதுதான் சமுதாயம் நாளை நல்ல அறுவடைகளைப் பெறமுடியும்.

பிள்ளைகளினுடைய நடத்தைகள் பற்றி கவலைப்படவும், அவர்களை கண்டிக்கவும், தண்டிக்கவும் முன்னே நாம் அவர்கள் கண்முன்னேயாயினும் சரியான முறையில் ஆகக்குறைந்தது நல்லவராக நடக்கவாவது வேண்டுமல்லவா! எம்மில் எத்தனை பெற்றோர்கள் அப்படி நடக்கின்றோம்? “அழுக்கு வார்த்தைப் பிரயோகங்களை பாவித்து நாம் ஒருபோதும் பிள்ளைகளை திட்டியதேயில்லை” என எம்மில் எத்தனைபேர் சத்தியம் செய்யத் தயாராயிருக்கின்றோம். இல்லை இல்லவேயில்லை என்பது தான் கசப்பான உண்மை. தாய் தந்தையர்கள் தமக்கிடையே ஏற்படுகின்ற சிறுசிறு சச்சரவுகளுக்கெல்லாம் பிள்ளைகளின் செவிகளில் படும்படியாக தீய வார்த்தைகளை வசை பாடிக்கொண்டும், தீய வேலை களை (களவு / பொய்) பிள்ளைகளின் கண்முன்னாலேயே செய்துகொண்டும் இருந்துகொண்டு தம் பிள்ளைகளை மட்டும் ஒழுக்கமுள்ளவனாக, தீயவார்த்தைகளையெல்லாம் பேசாதவனாக, சமூகத்தில் மிகவும் புனிதமுடைய ஒருவனாக வளரவேண்டும் என

கற்பனைகளை வளர்த்துக்கொண்டிருப்பது எப்படி நியாயமாகும்? பின்னர் நல்லது எது? தீயது எது? என தெரியாத கிளிப்பிள்ளை செயல்புரியும் இளந்தளிரிகள் நீங்கள் கதைத்த அதே வார்த்தைகளை உங்களுக்கெதிராகவே பிரயோகிக்கும்போது அவர்களை கதறக்கதற அடித்து நொருக்குவதென்பது எத்தனை மடைத்தனமான ஒன்று.

ஏதுமேயறியா பிள்ளை நீங்கள் சொன்னதை கிளிப்பிள்ளை பாடம் ஒப்புவித்தது தவறா? நல்லது எது? தீயது எது? என்று தெரியாமல் அந்த வார்த்தைப் பிரயோகங்களை உபயோகித்த குழந்தைகள் உங்களைவிட எவ்வளவோ மேல்! தீயவை எனத் தெரிந்திருந்தும் உங்கள் பிள்ளைகளின் முன்னாலேயே உங்களுக்குள் நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொண்ட அந்த வார்த்தைகளை ஏதுமேயறியா உங்கள் பிஞ்சுக் குழந்தை சொன்னது தவறா? பாவம் விவரமறியா அந்தத்தளிரை காயப்படுத்தி கண்ணீர்விட வைக்கின்றீர்களே! நியாயமா இது? சிந்தியுங்கள். கடன்காரன் காலையிலே வந்து வீட்டுக்கதவை தட்டும்போது வீட்டுக்குள் இருந்து கொண்டு “அப்பா இல்லை வெளியிலை போயிட்டார்” என்று அந்த மாமாவிடம் சொல்லிவிடு என எத்தனை அப்பாக்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை தாங்கள் தப்பித்துக் கொள்வதற்காக பயன்படுத்துகின்றார்கள். வறுமையின் துயரம் அடிக்கடி எம்மை வாட்டுவது உண்மைதான் அதற்காக நாமே எம் பிள்ளைகளுக்கு தீய வழிமுறைகளைக் கற்றுக்கொடுக்கின்ற ஆசிரியர்களாக இருந்துவிடக் கூடாதல்லவா! வெற்றிலை, பாக்கு வாங்கவும், பீடி, சிகரெட் வாங்கவும், ஏன் கள்ளைக்கூட வாங்கவும் (விற்பனையாகும் சூழல்) தம் கள்ளமில்லாத வெள்ளையுள்ளம் கொண்ட பிள்ளைச் செல்வங்களை பாவிக்கின்ற பெற்றோர்களை என்னவென்பது? சிந்தியுங்கள் தயவுசெய்து கொஞ்சம் சிந்தியுங்கள். உங்களுக்காக இல்லாது விடினும் உங்கள் குழந்தைகளுக்காகவாவது நல்லவராக நடவுங்கள்.

ஒரு பிள்ளை பெற்றோரின் மரியாதைக்கு சிறு இழுக்கை ஏற்படுத்தி விடும்போது பெற்றோர்கள் ஆத்திரத்தின் உச்சத்தில் “என் மானத்தை வாங்க வந்த நாயே!” என்று கத்தித்தொலைத்து தண்டிப்பது என்பது நாம் நடைமுறை வாழ்வில் காணுகின்ற ஓர் நிஜம். இதற்கு மேலாக அந்தப்பிள்ளை தன் நண்பர்களோடு நிற்கின்றபோதோ அல்லது உறவினர்கள் முன்னால் நிற்கின்றபோதோ கண்டிப்ப தென்பதுதான் குழந்தையின் மனதை மிகவும் பாதிக்கின்ற ஓர் செயலாக அமைந்து விடுகின்றது. இவ்வாறு பலர் முன்னிலையில் தன் சொந்தப்பிள்ளை தானே என்கின்ற உரிமையோடு கண்டிக்கின்ற பெற்றோர்கள் ஒன்றைச் சிந்திக்கவேண்டும். இத்தனைக்கும் தமக்கு என்ன நடந்துவிட்டது? என்கின்றதற்காக ஒரு பிள்ளையை இவ்வளவு தூரம் கண்டிக்கின்றார்களோ அது (அந்த மாணம்) அந்தப் பிள்ளைகளுக்கும் இருக்குமென்பதை இந்தப் பெற்றோர்கள் மறந்து விடுகின்றார்கள். எந்தவொரு பிள்ளையுமே தனது குறைகளை மற்றவர்கள் முன்னே தம் தாய் தந்தையர்கள் சொல்லிக்காட்டுவதை ஒருபோதுமே விரும்புவதில்லை.

அன்பு, அந்த தேவாமிர்தத்தைதான் உங்கள் குழந்தைகள் உங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கின்றன. இயந்திரமயமாகிப்போகும் உங்கள் வாழ்வில் ஆகக்குறைந்தது நாளொன்றுக்கு ஒருமணி நேரமாவது உங்கள் குழந்தைகளோடு கதையங்கள் கதைக்கும் போதெல்லாம் அன்பு பார்வையையும், கனிந்த குரலையும் பரிமாறுங்கள். உங்கள் குழந்தைகளுக்கு வெறுமனே தேடித்தேடி சத்துணவுகளை ஊட்டி விடுவதன் மூலம் மாத்திரம் உங்கள் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமானதாக ஆகிவிடப் போவதில்லை. அன்பை ஊட்டுங்கள். பிள்ளை அந்த ஆனந்தத்திலேயே ஓரடி வளரும். “அன்புதான் வாழ்க்கை” என்பதை எல்லா மனிதர்களுக்குமே ஆயுட்காலம் முடிவடைவதற்கிடையில் அனுபவம் சொல்லித் தரும்.

“அப்பா எண்டா அடிப்பார். அம்மா எண்டா ஏகவா” என்று சொல்லிக் கொள்கின்ற ஓர் சின்னஞ்சிறு தளிருக்கு யார் அன்புக்கரம் நீட்டுவது? உங்கள் அலுவலக மிடுக்குகளையும், வாழ்வின் எரிச்சல்களையும் உங்கள் குழந்தைகள் மீதும் காட்டாதீர்கள். அதட்டி அதட்டியே உங்கள் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதன் மூலம் அவர்களது ஆளுமைகள் சிதைப்பட்டுப்போகின்ற அபாயம் ஏற்படலாம். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு சிறந்த நண்பராக இருங்கள். காயப்படாமல் கண்டியுங்கள். பக்குவமாய் தவறுகளை சுட்டிக்காட்டுங்கள். அன்பாலே எதையும் சாதிக்கமுடியும் என்கின்ற உண்மையில் உறுதியாயிருங்கள். நல்ல அறிவுரைகளை எடுத்துக்கூறுங்கள். வாழ்வில் கடினம் நிறைந்த பக்கங்கள் பற்றியும் மெல்லமெல்ல புரியும் படியாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

அனேக, பெற்றோர்கள் விடுகின்ற மாபெரும் தவறு என்னவெனில் தங்களின் வாழ்க்கைக்காலங்களோடு தம் குழந்தைகளின் வாழ்க்கைக் காலங்களையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கின்றமைதான். தயவு செய்து அந்த கொள்கைகளை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வாழ்ந்த காலச்சூழலுக்கும் இன்றைய காலச்சூழலுக்கும் இடை வெளிகள் அதிகம். உங்கள் சிந்தனைத்தளங்களில் நின்று சிந்தித்துக் கொள்வது சரியேயில்லை. உங்கள் வாழ்வின் இளம் பருவங்களில் உங்கள் பெற்றோர்கள் உங்களை வழிநடத்தியதைப்போல உங்கள் குழந்தைகளையும் நீங்கள் வழிநடத்த முயற்சிக்காதீர்கள். காலத்தின் மாற்றங் களை ஜீரணித்துக்கொள்ள உங்கள் மனங்களை பழுக்கப் படுத்திக்கொள்ளுங்கள். “உங்கள் குழந்தைகள் உங்கள் குழந்தைகளேயல்ல. உங்கள் வழியாக வந்தவர்களே தவிர உங்களிடமிருந்து வந்தவர்கள் அல்லர். உங்களது எண்ணங்களை அவர்கள் மீது சுமத்தாதீர்கள். அவர்கள் தங்கள் எண்ணங்களோடு இந்த உலகத்திற்கு வந்தவர்கள்” என்ற சிந்தனை வரிகளைப் புரிந்து அதன்படி நடவுங்கள். இதற்கு சிறந்தவொரு உதாரணத்தை இயற்கையிடமிருந்து கண்டுபிடித்து எமக்கு காட்டித்தருகின்றன கவிஞர் வைரமுத்துவினுடைய கீழ்வரும் வரிகள். “மேகம் கடலுக்குப்

பிறந்தது தானே! ஆனால் மழையெல்லாம் தனக்கு சொந்தமென்று கடல் கையொப்பம் கேட்பதில்லையே. குஞ்சு பறக்கும் வரை சிறகுகளுக்கு சிக்கெடுத்து விட்ட தாய்ப்பறவை அது கூட்டை விட்டு பறந்ததும் வானத்தில் கோடுகிழிப்பதில்லையே!”

இப்போது புகிறதா? எனவே உங்கள் குழந்தைகள் நல்லவராவதும் தீயவராவதும் உங்களின் கைகளில் உருக்கொண்டிருக்கின்றது. சரியாக வழிகாட்டுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளின் மனவுணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து நடவுங்கள். “முதலில் உன்னைத் திருத்திக்கொள். சமூகம் தானாகவே திருந்திவிடும்” என்ற மகாத்மா காந்தியின் வரிபோல உங்கள் பிள்ளைகளுக்காக நல்லவராக இருந்து அவர்களை நல்வழிப்படுத்துங்கள். உங்கள் குழந்தை பொறியியலாளனாக, மருத்துவனாக, பேரறிஞனாக, கணக்காளனாக, விரிவுரையாளனாக வரவேண்டுமென ஆசைகளை அடுக்கடுக்காக மனதில் வளர்க்குமுன்னே உங்கள் குழந்தையை “மனிதம்” கொண்டவனாக உருவாக்க வழி வகுங்கள். அப்போதுதான் நானைய எமது சமுதாயத்திடமிருந்து நாம் நல்ல அறுவடைகளைப் பெறமுடியும்.



கனம்!

“நான்” ஆசிரியர் அவர்கட்டு,

“நான்” உளவியலை மட்டுமல்ல; சமுதாயத்தை சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதாயும் அமையவேண்டும் என நான் ஆசைப்படுகின்றேன். ஒவ்வொரு நிமிடத்திலும் “நான்” என்ற நூல் இவ் உலகத்தை பொலிவுறச் செய்யவேண்டும் என்பது எனது நீண்டநாள் ஆசை. நிறைவேற்றுவீர்களா? தங்களின் கரம்பற்றும் பேனா தங்கள் கையில் நீண்டு நிலைக்கும்வரை மட்டுமல்ல என்றென்றும் உங்கள் கருத்துக்களாய் யாசகம் வேண்டி நிற்கின்றேன். நலமே வாழ இறைவனை வேண்டுகின்றேன்.

செல்வி. கார்த்திகா கணேசவேல்
யாழ். பல்லைக்கழகம்

தன்னம்பிக்கை சிதைவுற யார் காரணம்?

நா. கருணாகரன்
உளவளத்துணையாளர், மீசாலை.

“வேப்பமர உச்சியில் பேயொன்று ஆடுதுன்று விளையாடப் போகும்போது சொல்லி வைப்பாங்க - உன் வீரத்தை கொழுந்திலே கிள்ளிவைப்பாங்க வேலையற்ற வீணர்களின் மூளையற்ற வார்த்தைகளை வேடிக்கையாகக்கூட நம்பிவிடாதே - நீ வீட்டுக்குள்ளே பயந்து கிடந்து வெம்பிவிடாதே”

என பட்டுக்கோட்டை கல்யாண சந்தரத்தின் பாடல் வரிகள், பிஞ்சு மனங்களில் நஞ்சு விதைகளை விதைக்காதீர்கள் என சுட்டிக் காட்டுவதை காணலாம்.

“ஒரு செயலை செய்வதற்கு ஒருவருக்கு உள்ள துணிவு” தன்னம்பிக்கை என கூறலாம். அதாவது பல்வேறுபட்ட சூழ்நிலைகளில் கருமத்தை ஆற்றுவதற்கு அல்லது அதனை முன்னெடுப்பதற்கு ஒரு தனிமனிதனுக்கு உள்ளதும், மற்றவர்களில் இருந்து வேறுபட்டதுமான தன் அகத்தில் இருந்து எழும் நம்பிக்கை அல்லது சுற்றுணைவு தன்னம்பிக்கை எனலாம். இது அடங்கி ஆள், சந்தர்ப்பத்திற்கு, சந்தர்ப்பம் வேறுபட்டதாக அமைந்துவிடுகின்றது. இதற்கு ஆளுமை, குழந்தைப்பருவ வாழ்வுமுறை, சந்தர்ப்பம், பழக்கவழக்கம், சூழல், முன்னுயர்வு, உணர்வுகள், போன்றவை காரணங்களாக அமைந்து விடுவதாக உளவியலாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

குறிப்பாக தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும்பருவம் குழந்தைப் பருவமும், பிள்ளைப்பருவமும் ஆகும். இந்த பருவத்தில் ஏற்படும் நம்பிக்கைகள் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்க செய்வதோடு அவநம்பிக்கைகள் அவற்றை இழக்கச் செய்கின்றன. ஒருவரின் அடிமனதில் புதைக்கப்படும் நிறைவேறாத ஆசைகள், அவநம்பிக்கைகள் அவனின் வாழ்வியலில் செல்வாக்கு செலுத்துவதனால் தன்னம்பிக்கையை இழக்கின்றான் என, உளத்தை இட, ஈகோ, சுப்பர்ஈகோ என வகுத்து உளக்கோட்டாட்டை முன்வைத்த உளவியலாளர் சிக்மன் பிராயிட் குறிப்பிடுகின்றார்.

பிள்ளைகளுக்கு அவநம்பிக்கையை ஏற்படுத்துபவர்கள் பெற்றோர், பெரியோர்களே.

பெரியோர் குழந்தைகளோடு விளையாடுவதாகக் கூறிக்கொண்டு குழந்தைகளை ஏமாறவைத்து அவநம்பிக்கையை ஏற்படுத்துகின்றோம். உதாரணமாக பிள்ளையின் கையில் உள்ள பொருளை பறித்துவிட்டு “காக்கா கொண்டு போய்விட்டது...” என்பது

போன்றவற்றை கூறுவது பிள்ளைகளுக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. அத்தோடு பிள்ளையின் வளர்ச்சிப் பருவத்தில் அது நம்பிக்கையோடு முயற்சிக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும் பெற்றோர், முத்தோர் பாதுகாப்போடு உதவி செய்ய வேண்டும். நாம் குழந்தையின் அந்த முயற்சிகளை தடுக்கும்போது பிள்ளைக்கு அவநம்பிக்கை ஏற்படுகின்றது. குறிப்பாக பிள்ளை உடம்பு பிடிக்க ஆரம்பிக்கும்போது தலைஅணை வைத்து தடுப்பதும், நடக்க முயலும்போது கூடுபோன்று அமைத்து அதற்குள் நிற்கவிடுவதும் கூட தன்மீது, தன்முயற்சிமீது நம்பிக்கையினத்தை ஏற்படுத்தி விடுவதாக குழந்தை உளவியலாளர் குறிப்பிடுவர்.

மேலும் பிள்ளைகளை சகபிள்ளைகளோடு, சக நண்பர்களோடு ஒப்பீடு செய்து மற்றவர்களைவிட நீ தாழ்ந்தவன் அல்லது குறைந்தவன் என கூறுதல், பிள்ளையின் சகல செயற்பாடுகளிலும் பெற்றோர் தீர்மானம் எடுத்தல், பிள்ளையை சுயமாக இயங்கவிடாமை, பிள்ளையின் ஆக்க உணர்வை தடுத்தல், திடீர் இழப்புகள் போன்றன பிள்ளையின் தன்னம்பிக்கையை மழுங்கடிக்கச் செய்கின்றன. கண்டிக்கும் பெற்றோர் (கடுகடுப்பு, சிடுசிடுப்பு, கடுமை, பழிவாங்குதல், கேலி செய்தல், எரிந்து விழுதல், சாபமிடுதல்) காரண காரிய தொடர்பற்ற பயம், கரிசனையில்லாத கட்டுப்பாடு, இரக்கமில்லாத வாழ்க்கை அமைப்பு, உணர்ச்சி மரத்துப்போன உறவு நிலைகள் போன்றன அன்பில்லாமையின் அடையாளங்கள். சிலர் சில விலங்குகளை கண்டு பயப்படுகின்றார்கள். சிலர் போர் விமானங்களின் சத்தத்தைக் கேட்டு பயப்படுகின்றார்கள். இவ்வாறு பதட்டமும் பரபரப்பும் கொண்டு மனவலுக் குறைந்தவர்களாய் காணப்படுகின்றனர்.

எனவே கரிசனை காட்டும் பெற்றோர் தட்டிக் கொடுத்தல், பாராட்டுதல், உதவிக்கரம் கொடுத்தல் வழிகள் மூலம் இளைய தலைமுறையினரை பொறுப்புள்ளவர்களாக தன்னம்பிக்கையுள்ளவர்களாக வளர வழிசமைத்தல் அவசியமாகும்.

உசாத்துணை நூல்கள்

1. விழுதுகள் - வி. பி. (அமோரா வெளியீடு)
2. உளவளத்துணை - வணபிதா. எஸ். டேமியன் (அ.ம.தி. வெளியீடு)
3. மகிழ்ச்சியின் இரகசியம் - யோசப்பாலா (மணியோசை வெளியீடு)

தீர்ப்புக்கள் தீர்வாகுமா?

V. P. தனேந்திரா
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

“வாழ்க்கையே வெறுத்துப் போச்ச சாகவேணும் போல கிடக்குது”
“நாகரீகத்தை விடும்புற இந்த உலகத்தில ஊனமுற்ற நான் எப்படி வாழறது”
“அந்த இறைவனுக்குக்கூட கண்ணீரில்லாமல் போச்ச நல்லதுகளைத்தான் போட்டு சோதிக்கிறான்”
“நானும் படிச்ச பெரியாளாய் வரவேணும் என்றால் படிப்பு தலையில் ஏறமாட்டான் என்கிறது”

இவ்வாறு நம்மை நாம் வெறுத்து, நமக்கு நாமே தீர்ப்பிட்டு, தினம் ஏக்கப் பெருமூச்சு விட்டு, எம்மால் இனி வாழமுடியாது என்று தீர்மானிப்பது, எமது உளத் தளர்ச்சியை காட்டுகிறது.

வாழ்க்கை என்ற சக்கரத்திலே சுகமும் - துக்கமும், உயர்வும் தாழ்வும், தவிர்க்கமுடியாத ஒன்றாக இருக்கின்றது. அந்தவகையிலே எமக்கு ஏற்பட்டு இருக்கும் சிறு தோல்விகளையும், தவிர்க்கமுடியாத இயற்கை நோய்களையும், போரின் காரணமாக ஏற்பட்டு இருக்கும் உறவினரின் நிரந்தர இழப்பும், உடல் அங்கங்களின் இழந்த ஊனத்தை கண்டு மனம் தளர்ந்து எம்மை நாம் வெறுத்துக் கொண்டால், எம் ஆற்றல் குறைந்துவிடும். உடல் திடகாத்திரமும், உளத்திடகாத்திரமும் பெருமளவில் அழிக்கப்பட்டுவிடும். ஆகவே நாம் எம்மை விரும்பப்பழக வேண்டும். மற்றவர்களைவிட எம்மை நன்றாக காதலிக்க வேண்டும். அப்போது தன்னம்பிக்கையின் ஒளி உளத்தில் உதிக்கும்.

“தன்னம்பிக்கையே வெற்றியின் அடிப்படை இரகசியம்” என்று ரால்ஃப் வால்டோ எமெர்ஸனின் கருத்துக்கு ஏற்ப நாம் எமது வாழ்க்கையில் எதை இழந்துபோக நேரிட்டாலும் தன்னம்பிக்கையை இழந்துபோக நேரிட்டால் எமது ஆரோக்கிய வாழ்வு சிதைவுற்று தோல்வியை தழுவிக்கொள்ளும்.

நம்மிடம் தன்னம்பிக்கை இல்லாததற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று நாம் நம்மிடம் புதைந்து கிடக்கும் “சக்தியை” உற்று நோக்காதது எனலாம். நம் ஒவ்வொருவர் உள்ளத்திலும் அளவற்ற ஆற்றல் சக்தி மறைந்து இருக்கிறது. நம் உள்ளத்தின் ஆழத்திலே நமக்கு இருக்கும் சக்தி ஊற்றுப்போல பொங்கி பெருக்கெடுக்கின்றது. அவ்வூற்றை இனம்காண என்னை நானாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எனது ஆற்றல்களில் நம்பிக்கை வேண்டும். “எல்லாவற்றிற்கு மேலாக உன்னை நீ மதித்துப் போற்று” என்ற பைத்தேகரஸ்

என்பவரின் சிந்தனைக்கொப்ப எம்மை நாம் மதிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் தன்னம்பிக்கை எம் மனதில் வேர்விட்டு வளர ஆரம்பிக்கும்.

“இவன் எதைச் செய்து கிழிக்கப் போறான்”
“முழுவிழுத்திற்கும் உதவாதவன்”

போன்ற மற்றவர்களின் கடும் சொற்கள்கூட ஒருவனின் தன்னம்பிக்கையை இழக்கச் செய்கிறது. ஆனால் இத்தகைய கருத்துப் பரிமாற்றம் நம் சமூகத்தில் தவிர்க்க முடியாது என்றே சொல்ல வேண்டும். நாமும் மற்றவர்கள் குறித்து கதைத்தவை, எண்ணியவை தான் இன்று எமக்கும் சொல்லப்படுகின்றன. ஆகவே எம்மை நாம் திருத்திக்கொள்ள இக்கருத்துப் பரிமாற்றம் உதவுகின்றது. எனினும் இவற்றையும் எதிர் கொண்டு வீறுநடை போடவேண்டியது ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனின் கடமை.

ஏனெனில் இவ்வுலகில் உயர்வாக பேசப்படும் மனிதர்கள் எல்லாம் தாம் வாழ்ந்த காலத்தில் தமது சமூகத்தினால் புறக்கணித்து குறைவான பேச்சுக்கும், இழிவுக்கும் உள்ளானவர்கள்தான். காந்தி, இயேசு, ஆபிரகாம் லிங்கன், பாரதி, புதுமைப்பித்தன் இவ்வாறு ஒரு நீண்ட பட்டியல் போட்டுக்கொண்டே போகலாம். இவர்கள் எல்லாம் மற்றவரின் இழிவான கருத்தைக் கேட்டு சோர்ந்து போகவில்லை. மனதிலே தன்னம்பிக்கையை வளர்த்து தமது ஆற்றல், ஆளுமைகளை இனம் கண்டு வெளிக்கொணர்ந்தார்கள்.

எனவே மற்றவர்கள் எம்மைக் குறித்து எத்தகைய விமர்சனத்தை சொன்னாலும் அவற்றை எம்மோடு ஒப்பிட்டு எம்மை மீள் பார்வைக்கு உட்படுத்தி திருத்தக்கூடியதை திருத்தி, தவிர்க்கக் கூடியதை தவிர்த்து நம்மை நாம் நேசித்து, எமது ஆற்றலை இனம் காணவேண்டும். தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். நம்மால் முடியும் என்று எண்ணி, உணர்ந்தால் பெரும்பாலும் நம்மால் முடியும். ஆகவே எல்லாம் எமது சிந்தனையைப் பொறுத்துத்தான் இருக்கிறது. மற்றவர்கள் எப்படி குறைவாக இழிவாக பேசினாலும் எமது சிந்தனையில் எதையும் செய்ய முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை கொண்டிருந்தால் நாம் வெற்றி பெற்றவர்களாகிறோம்.



தேவைக் கோட்பாடும் தன்னம்பிக்கையும்

ந. நிறைந்தினி
சமூகவியல்துறை, யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

தன்னம்பிக்கை என்பது ஒருவர் தன்னிடமுள்ள ஆற்றல்களையும் திறமைகளையும் முற்றுமுழுதாக வெளிப்படுத்தலாகும். ஒரு பிள்ளைக்கு பிறந்த நாள் தொடக்கம் ஏற்படுகின்ற தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படும்போது தன்னம்பிக்கை என்பது வளர்ச்சியடைந்து செல்லும். பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கும் தன்னம்பிக்கைக்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதை நாம் உணரலாம். இங்கு எரிக் எரிக்சன் (Erick Erikson) என்பவர் பிள்ளையின் வளர்ச்சிப்படி நிலையை 8ஆக வகுக்கும்போது தன்னம்பிக்கையும் Vs அவநம்பிக்கையும் எனும் பருவத்தினை பிரித்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

மஸ்லோ (Maslow) எனும் அறிஞர் மனித தேவைகளை 5 வகையாக தேவைக்கோட்பாட்டில் குறிப்பிட்டுள்ளார் அவையாவன.

1. உடலியல் தேவை (Physiological needs)
2. பாதுகாப்பு தேவை (Safety needs)
3. அன்புத் தேவை (Love & belonging needs)
4. கணிப்பு தேவை (Esteem need)
5. சுயதிறன் எய்தல் (Self actualization)

என்பனவாகும். இங்கு உடலியல் தேவை எனும்போது பசி, தாகம், பாலியல் என்பனவாகும். இவ் அடிப்படை தேவை நிறைவு செய்யப்படும் போதே தன்னம்பிக்கை என்பது வளர்ச்சியடைய தொடங்கும். “பசிவந்தால் பத்தும் பறந்திடும்” என்பதற்கு இணங்க தன்னம்பிக்கை வளர அடிப்படையாக இருப்பது இவ்வடிப்படை தேவைப்பூர்த்தியாகும்.

உடலியல் தேவை நிறைவேறியதும் பாதுகாப்பு தேவை ஏற்படுகிறது. இத்தேவை நிறைவு செய்யப்படும்போது படிப்படியாக ஒருவர் தன்னம்பிக்கை கொண்டவராக வளர்ச்சியடைந்து செல்வர். இதனை தொடர்ந்து அன்புத் தேவை, கணிப்புத்தேவை, சுயதிறன் எய்தல் என்பன நிறைவேற்றப்படும்போது இறுதியில் ஒருவன் தன்னம்பிக்கை உடைய பூரண மனிதனாக காணப்படுவான். இங்கு அன்புத் தேவையை நிறைவு செய்யும் களமாக குடும்பம் காணப்படுகிறது. கணிப்புத் தேவையை நிறைவு செய்யும் களமாக சமூகம் காணப்படுகிறது. இங்கு மனிதன் ஒரு சமூகப்பிராணி (Man is a Social Animal) என்ற அரிஸ்டோட்டிலின் கருத்து குறிப்பிடத்தக்கது.

மேற்கூறப்பட்ட நான்கு தேவையும் நிறைவு செய்யப்படும்போது சுயதிறன் எய்தல் என்பது தானாக உருவாகும்.

இத்தகைய சுயதிறன் எய்தல் ஏற்பட்ட மனிதன் தன்னம்பிக்கை என்பதை பூரணமாக கொண்டவனாக காணப்படுவான். இந்நிலையை உடைய மனிதன் தூண்டுதலின்றி செயற்படும் தன்மை, சகோதரத்துவம், மற்றவரை புரிந்து நடத்தல், என்னால் முடியும் என்ற நம்பிக்கை போன்ற பண்புகளை கொண்டவனாக காணப்படுவான். மாறாக இத்தேவைகள் ஒன்றும் நிறைவேற்றப்படாத மனிதன் அவநம்பிக்கை உடையவனாக காணப்படுவான். இது அவனை பிறழ்வு நடத்தையில் ஈடுபட வழி செய்கின்றது.

எனினும் இன்றைய சமூகவியலாளர்களும், உளவியலாளர்களும் இத்தேவைகள் ஒழுங்காக நிறைவுசெய்யப்படாதவிடத்தும் ஒருவன் சுயதிறன் நிலையை அடையலாம் என்கின்றனர். அதாவது முதல் மூன்று தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படாது சுயதிறன் நிலையை அடையமுடியும் என்கின்றனர்.

உசாத்துணைகள்.

1. செ. ரா. பரமேஷ் - சமூக உளவியல்
2. B. Kuppasamy - The Elements of Social Psychology
3. Ved P Varma - Stress in Children

தனக்குத்தானே உதவுபவர்களுக்குக் கடவுள் கட்டாயம் உதவுவார்

கணவனால் கைவிடப்பட்ட ஏழைப் பெண்ணின் வழக்கு நீதிமன்றத்தில் வந்தது.

நீதிபதி கேட்டார் : “உன் வாழ்க்கைக்கு ஏதாவது வழி இருக்கிறதா?”

“நீதிபதி அவர்களே, உண்மையைச் சொன்னால், எனக்கு முன்று வழிகள் உள்ளன”

நீதிபதி ஆச்சரியத்தோடு கேட்டார்: “முன்று வழிகளா அவை எவை?”

என்னுடைய கரங்கள்;

என் உடல் நலம்;

என் கடவுள்.

நன்றி : வீட்டில்தரும் வெளிச்சம்.

சிறுவர் உரிமைகளும், சிறுவர் துவப்பிரயோகமும்

செல்வி. கார்த்திகா கணேசவேல்
சமூகவியற்றுறை, யாழ். பல்கலைக்கழகம்

பிள்ளைச்செல்வம் பெறுமதிமிக்க ஒரு சொத்தாகும். இன்றைய பிள்ளைச் செல்வங்கள் நாளை நற்பிரஜைகள். உலகெங்கும் வாழும் கோடிக்கணக்கான சிறுவர்கள் எதிர்நோக்கியுள்ள பிரச்சினைகளை ஆராய்வதும், அவற்றுக்கான தீர்வுகளைக் கண்டறிவதும் இன்றைய உலகின் கடமையாகும். சிறுவர் உழைப்பு, சிறுவர் விபச்சாரம், வழிதவறிச் செல்வம் சிறார்கள், தெருவோரச் சிறுவர்கள் என்பன மூன்றாம் மண்டலத்துக்கேயுரிய பொதுவான பிரச்சினைகளாக இருந்த போதிலும் வளர்ச்சி கண்ட நாடுகளில் இப்பிரச்சினைகள் அறவே இல்லையென்று கூறிவிடமுடியாது. இப்பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்காக ஐ. நா. வின் பொதுச்சபை 1989 நவம்பர் 20ஆம் திகதி சிறுவர் உரிமைகள் பட்டயமொன்றை ஏற்றுக் கொண்டது. சிறுவர் உரிமைகள் தொடர்பான நான்கு முக்கிய பிரிவுகள் அதில் உள்ளன.

1. வாழ்க்கை
2. அபிவிருத்தி
3. பாதுகாப்பு
4. பங்குபற்றல்

வாழ்க்கை : சாத்தியமான உச்சமட்டத்தில், குழந்தைகள் உயிர் வாழ்வதனையும் வளர்ச்சியடைவதனையும் ஒவ்வொரு அரசும் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

அபிவிருத்தி : கல்வி பெறுதல், ஓய்வாக சாவகாசமாக இருத்தல், கலாசார நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல் என்பவற்றுக்கான உரிமைகளை விருத்தி செய்வதற்கான வாய்ப்பினை அளித்தல்.

பாதுகாப்பு : உளரீதியாக அல்லது உடல் ரீதியாக ஊனமுற்ற சிறுவர், அகதிகள், அநாதைச் சிறுவர், பெற்றோரிடமிருந்து பிரிக்கப்பட்டிருக்கும் சிறுவர் இவர்களுக்கான பாதுகாப்பு.

பங்குபற்றல் : கருத்து வெளிப்பாடு, தகவல், சிந்தனை, மனச்சாட்சி, சமயம் என்பவற்றுக்காக சிறுவருக்குள்ள உரிமை, சமூகத்தில் சுறுசுறுப்புடன் பங்கேற்கும் உரிமை என்பன.

யுனிசெப் மதிப்பீடுகளின்படி உலகில் 3 கோடி சிறுவர்கள் வீதியோரங்களிலும், சுமார் 70 லட்சம் அகதிகளாகவும், குறைந்த பட்சம் 5 கோடி சிறுவர் பாதுகாப்பற்ற சுகாதார நிலைமைகளில் வேலைசெய்தும், சுமார் 10 கோடி சிறுவர்கள் ஆரம்பக்கல்வி கூடப் பெறாமையே, சுமார் 15 கோடி சிறுவர்கள்

போஷாக்கின்மை இவ்வாறே இன்றைய உலகில் வாழும் சிறுவர்களை அடக்கிக் கொண்டே போகலாம். இதில் மிகவும் மோசமான நிலையில் வாழும் சிறுவர்கள் ஆசியச்சிறுவர்களே. போஷாக்கின்மையால் வாடும் உலகச் சிறுவர்களில் பாதிப்பேர் ஆப்கானிஸ்தான், பங்களாதேஷ், பூட்டான், இந்தியா, மால்தீவு, நேபாளம், பாகிஸ்தான், இலங்கை ஆகிய எட்டு நாடுகளில் வாழ்கின்றார்கள்.

சிறுவர்களுக்கான உரிமைகள் பின்வரும் வழிகளில் துவப்பிரயோகமாகின்றன.

சிறுவர் உழைப்பாளிகள் : வறுமையே இந்நிலைக்குக் காரணம். வியாபாரம், வீட்டு வேலை, தனியார் பஸ் கண்டக்டர், பட்டறைகளில் வேலை போன்ற மலிவான கூலிகளான வேலைகளை இவர்கள் செய்கின்றார்கள். கள்ளச் சாராயம் வடிப்பதிலும், தப்புறுவுத் தொழிலாளராகவும், ஹோட்டல்கள், கடைகள் என்பவற்றிலும் மேசை துடைப்பவர்களாகவும் சந்தைகளில் சுமைதாக்குபவர்களாகவும் வேலை புரிகின்றார்கள். வேலைத் தளங்களில் உடல் காயம், பாலியல், தவப்பிரயோகம் என்பனவற்றிற்கு ஆட்படுகின்றார்கள்.

சிறுவர் விபச்சாரம் : 12 வயதுக்குட்பட்ட அண்களே பெரும்பான்மையானவர்களாகின்றார்கள். வீட்டுப்பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் சிறமிகள் எஜமான்களால், அவர்களுடைய வளர்ந்த மகனால் இந்நிலைக்கு ஆளாகின்றார்கள். சிறுவர் விபச்சாரத்திற்கு இலங்கையும், பிலிப்பைன்சும் முக்கிய நாடுகளாக ஊர்காண் பயணிகளால் கொள்ளப்படுகின்றன.

வீதியோரச்சிறுவர்கள் : வறுமை கழிந்த பகுதிகளிலிருந்து பெரும்பாலான சிறுவர்கள் வீதியோர வாழ்க்கைக்குத் தள்ளப்படுகின்றனர். இவர்கள் வாழ்வதற்குப் பீச்சை எடுப்பவர்களாகவும், திருட்டுத்தொழிலை மேற்கொள்பவர்களாகவும், விபச்சாரத்தில் ஈடுபடுவோராகவும் இருப்பதால் இவ்வாறான சிறுவர்கள் சமுதாயத்தில் இருந்து புறக்கணிக்கப்படுகின்றார்கள்.

வழிதவறிச் செல்லும் சிறுவர்கள் : வழிதவறிச் செல்லப்படுவோர் எனக் கருதப்படுவோர் சிறுகளவுகள், பெற்றோருக்குக் கீழ்ப்படியாமையே, முரண்டு பிடித்தல், புலகத்தல், இலக்கின்றி அலைதல், பாடசாலையிலிருந்து ஓடிப் போதல், போன்ற தவறுகளைச் செய்கின்றார்கள். மூன்றாம் மண்டல நாடுகளில் தீவிரவாதப் போராட்டங்களுக்குச் சிறுவர்கள் சேர்த்துக்கொள்ளப்படுகின்றார்கள்.

எனவே வறுமையிலும், பாதுகாப்புக்கு பெருந்தொகையான மூலவளங்கள் செலவிடப்படும் அரசியல் நிலையொன்றிலும் சிக்குண்டு அல்லவற்றம் எம்முடையதைப் போன்ற குறைவிருத்தி நாடொன்றைக்குச் சிறுவர் தவப்பிரயோகம் குறித்து இந்நகக் கருதுகோள் எவ்வளவு தாரத்துக்குப் பொருத்தமானது என்ற

கேள்வி எழுப்பப்படலாம். என்னும் யுனிசெப், யுனெஸ்கோ, சர்வதேச சுகாதார ஸ்தாபனம் போன்ற சர்வதேச அமைப்புகள் பிள்ளைப் பராமரிப்பு குறித்த சில தஷ்பிரயோகம் என்பது விரிவான சர்வதேச அமைவுக்குள் இனங்காணப்பட்டு, அதற்கெதிராகப் போர் தொடுக்கப்பட வேண்டும். என்னும் இதற்கான நடவடிக்கை, முன்னுரிமைகள் உள்ளூர் நிலைமைகளைக் கவனத்தில் எடுத்தே உருவாக்கப்படுதல் வேண்டும்.

உசாத்துணைகள்

மக்கள் வங்கி வெளியீடு - "பொருளியல் நோக்கு" - 1990
நாளிதழ்கள்
இன்றைய உலகு.

கருத்துக் குவியல் - 92

யீளக்குடியமர ஆதங்கப்படுவோர் முதியோரே / சீதையவரே

நீங்கள் யார்? உங்களுடைய ஆதங்கங்களை வெளிப்படுத்துங்கள்
இறுதித் திகதி 31-05-2002

கருத்துக் குவியல் - 93

இலக்கணமத்தவில், எழு சமூகம் தனிமனித சுதந்திரத்தை மதித்து நடக்கிறது / தனது அழுத்தங்களைப் பிரயோகிக்கிறது.

உதாரணமாக...

மாணவர்கள் உயர்தரப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்யும்போது...
திருமணங்களின் பொழுது.....
தொழிற் தெரிவுகளின் பொழுது.....

உங்கள் அனுபவம் என்ன? இவற்றைப் பற்றி நீங்கள் திடமாக
நம்புவது என்ன? உங்களுடைய எழுத்தால் பிறரைச் சிந்திக்க
வைக்கலாமே!.....

வாழ்வில் தன்னம்பிக்கை

மச்சன்

மத்திய கல்லூரி, அச்சவேலி.

அது வாழ்க்கையின் உயரத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் ஏணி.

“எண்ணியது எண்ணியாங்கு எய்துவர் - எண்ணியவர்
திண்ணியர் ஆகப் பெறின்”

என்பது உலகப் பொதுமறையாகக் கருதப்படும் திருக்குறள் மூலம் தமிழ் முனிவர் எமக்குத் தந்த தவமொழியாகும். பிறப்பில் இருந்து இறப்பு வரை மனிதனை இதமாய்த் தன் வாழ்விற்கு இட்டுச் செல்லும் பேரொளிப் பிளம்பே தன்னம்பிக்கை ஆகும். எம்மால் முடியாதது என்று எதுவுமே இல்லை. நாம் மனது வைத்தால் எதனையும் சாதிக்கலாம் என்ற எண்ணம் மேலோங்கப் பெற்றவர்கள், தமது முயற்சிகளால் வெற்றி பெற்றுள்ளார்கள்.

“யானையின் பலம் தும்பிக்கையில்
மனிதனின் பலம் நம்பிக்கையில்”

எனவே மனிதர்களாகப் பிறந்த நாம் எக்கருமத்தையும் செய்து முடிப்போம் என்ற தன்னம்பிக்கை வேண்டும். வெல்வோம் என்ற மன உறுதி இருந்தால் மலையையும் பிளக்கலாம். மணலையும் கயிராய் திரிக்கலாம். எனவே நாம் எமது நெஞ்சத்திலே நம்மைப்பற்றிய எமது ஆற்றலினைக் குறித்து ஆழமாகப் பதித்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். வெற்றி, தோல்வி என்பது வெயிலையும், நிழலையும் மாறி மாறிப் பார்க்கின்ற அநுபவத்தினை தரவல்லது. நாம் நம்மிடம் கொண்டுள்ள தன்னம்பிக்கைதான் எம்மை ஆற்றல் மிக்கதோர் அரிய செயல்களினைச் செய்வதற்குரிய உறுதியைத் தரவல்லதாக உள்ளது.

எம்முடைய எண்ணங்களும் செயல்களுமே எமக்குள் நம்பிக்கையை ஊட்டுவதாக உள்ளன. எமது மனதிலே தோன்றுகின்ற எண்ணங்களின் பலனாகத்தான் விளைவுகளின் பலனும் அமைகின்றன.

“வெள்ளத் தனைய மலர் நீட்டம் மாந்தர்தம்
உள்ளத்தனையது உயர்வு”

என வள்ளுவரும் குறிப்பிடுகின்றார். உள்ளத்தினால் நாம் உயர்ந்த எண்ணங்களினைக் கொண்டிருந்தால்தான் பல சாதனைகளைப் படைத்தல் முடியும்.

வாழ்க்கையில் நாம் தோல்வியைத் தழுவுவது என்பதும் வெற்றியை அடைவது என்பதும் எமது மனத்திலும் தன்னம்பிக்கையிலும் தான் உள்ளது. எந்த ஒரு காரியத்தை செய்வதற்கும் நம்மிடையே ஊக்கம், உற்சாகம் வேண்டும். நாம் ஒரு செயற்பாட்டினை மேற்கொள்ளும்போது பல்வேறுவிதமான இடையூறுகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும். அவற்றினைக் கண்டு நாம் துவண்டு விடக்கூடாது. இடையூறுகளை தூக்கிப் போட்டுவிட்டு நாம் மேற்கொள்ளுகின்ற தளராத முயற்சியே எம்மை உயர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டுபோய் விடுகின்றது. வானத்தில் வட்டமிடுகின்ற பருந்தின் பார்வை தான் குறிவைத்திருக்கும் இரையின் மீதுதான் இருக்குமே தவிர தரையில் இருக்கின்ற ஆயிரமாயிரம் பொருட்கள் மீது இருக்காது. ஒரு தடவை தனது இரையை தவறவிட்டதும் அடுத்தமுறை தவறவிடுவதில்லை. சிலந்திகூட தனது வலையைக் கட்டுவதற்கு ஒரு சுவரில் இருந்து அடுத்த சுவரிற்கு தாவும்போது எத்தனை முறை விழுகின்றது. ஆனால் இறுதிவரை தனது முயற்சியைக் கைவிடுவதில்லை. தனது வலையை பின்னிய பின்புதான் ஓய்கின்றது. எனவே மனிதர்களாகிய நாம் எந்தத் துறையில் வெற்றிபெற வேண்டும் என்றாலும் வெற்றி தோல்வியைக் கண்டு துவண்டுவிடக் கூடாது. தளராத மனதுடன் முயற்சியில் ஈடுபடவேண்டும். தான் மேற்கொள்ளும் காரியத்தை தன்னால் சாதிக்கமுடியுமென்ற எண்ணம் மேலோங்கி இருக்கவேண்டும்.

உயர்ந்த எண்ணங்களை எமது துணையாகக் கொண்டால் நாமும் உயர்ந்து, நம்மைச் சுற்றி இருப்போரையும் நாம் உயர்வடையச் செய்யலாம். ஆனால் எம்மைச் சுற்றி தாழ்வு மனப்பான்மையைக் கொண்டிருப்பின் எம்மால் எதனையும் சாதிக்கமுடியாது. நாம் தாழ்வு மனப்பான்மையை விட்டுவிட்டு, மலிவான மனோபாவத்தினை தூக்கி எறிந்துவிட்டு, தன்னம்பிக்கையுடன் உருப்படியான செயல்களைச் செய்யத் தலைப்பட்டு நம்மை உதவும் கரங்களாக ஆக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். வாழ நினைத்தால் வாழலாம், குந்தி இருந்து குண்டுச் சட்டியிலே குதிரை ஓட்டுவதை விட்டுவிட்டு நாம் எமது கடமைகளைச் செயற்படுத்த வேண்டும்.

தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் உயரமுடியாது. தன்னம்பிக்கை வைத்து எம்மால் அமைக்கப்படுகின்ற படிக்கட்டுக்கள்தான் உயர்ந்த நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும். அவநம்பிக்கை என்புருக்கி நோய் போன்றது. அணு அணுவாக மனிதனை அழித்துச் சாப்பிட்டுவிடும். அவநம்பிக்கை புற்றுநோய் போன்றது. உள்ளுக்குள் இருந்தே மனிதனைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆக்கிரமித்து ஒழித்துக்கட்டி விடும். தன்னம்பிக்கைதான் எம்மிடம் கிடக்கும் ஆற்றலை வெளிப்படுத்தி எமது வாழ்வின் மேம்பாட்டில் உதவும் உந்து சக்தியாய் அமையும்.

“இடைவிடாத தடைப்படாத துணிவுடன் செயலைச் செய்யுதல் வந்தால் வீதியும் விலகிவிடும்” - எமர்சன்



தன்னம்பிக்கையை வளர்த்து

சி. தர்சினி
சமூகவியற்றுறை, யாழ். பல்கலைக்கழகம்

சுயம் (Self) என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் உறுதியாக வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒரு மனிதனிடம் தன்னம்பிக்கை இருப்பின், அவன் அனைத்து சமூகப்பிரச்சினைகளுக்கும் முகங்கொடுப்பான். தன்னம்பிக்கை உடைய மனிதனுக்கு சந்தேகம் என்பது ஏற்பட வழியேயில்லை. வாழ்க்கையின் ஏற்றத்தாழ்வுகளால் அவன் பாதிக்கப்படுவதில்லை. பண்டைக் காலத்திலிருந்தே பாரத கலாசாரம் தன்னம்பிக்கையைத்தான் ஆதாரமாகக் கொண்டு விளங்கி வருகிறது. ஆனால் நவீன காலத்தின் போக்குகளால், தன்னம்பிக்கை குறைவு ஏற்படத் துவங்கியுள்ளது. அதுவும் இளைஞர்கள் மத்தியில் தன்னம்பிக்கை காணப்படுவது மிகமிகக் குறைவே எனலாம். இதனால் இளைஞர்கள் அடிக்கடி பதட்டப்படுவதும், நாளாந்த காரியங்களைச் செய்ய பயப்படுவதற்கும் இதுவே காரணமாகும்.

நாம் ஒரு மாளிகையை எடுத்து நோக்கின், அதன் ஆதாரம் (Foundation) சுயநம்பிக்கை (Self - Confidence) எனக்கருதலாம். இவ் Self Confidence என்கிற Foundation மேல் சுயதிருப்தி (Self-Satisfaction) என்கிற சுவரை எழுப்புகிறோம். இந்தச் சுவர்மீது சுயதியாகம் (Self - Sacrifice) என்கிற கூரையை வைக்கிறோம். இதன்பின்னரே சுயஅறிவு (Self Realisation). கூரையில்லாத வீட்டில் யாரும் வசிக்கமுடியாது. ஆகவே தன்னம்பிக்கையில்லாநுதுதான் சுயஅறிவு உருவாகிறது. சுயஅறிவு, சுயதிருப்தி தன்னம்பிக்கையில்லாநுந்தே பிறக்கிறது. தன்னம்பிக்கையை இழந்துவிட்டால் அனைத்துமே போய்விடுகிறது. ஆகவே முதன்முதலில் தன்னம்பிக்கை என்பது மிகவும் அவசியமானது.

நாம் தினமும் எத்தனையோ ஆன்மீகப் புத்தகங்களைப் படித்தாலும், எவ்வளவோ அருளுரைகளைக் கேட்டாலும், எமக்கு தன்னம்பிக்கை வளர்வதில்லை. பிரசங்கங்கள், அருளுரைகள், என்பவற்றைக் கேட்கும்போது மட்டும் புரிந்தாற்போல தலையாட்டிவிட்டு, அதனால் பலனடைந்து விட்டதாகவும் நினைக்கிறோமே தவிர, கேட்டவற்றை நடைமுறைப்படுத்தும் நம்பிக்கை அனைவருக்குமே வருவதில்லை. எல்லாவற்றிற்கும் நம்பிக்கை மிகவும் அவசியம். அதிலும் தன்னம்பிக்கை என்பது மிகமிக இன்றியமையாதது. நம்பிக்கையின்றி எதையும் சாதிக்கமுடியாது. தேகத்திற்கு சுவாசம் எவ்வளவு முக்கியமோ, அதைப் போன்றது ஆன்மீக வாதிக்கு நம்பிக்கை.

நம்பிக்கையும் சந்தேகமும் மாறிமாறி ஊடலாடினால் அப்போது நிம்மதி இருக்காது. எனவே ஒவ்வொரு மனித உயிரியும் தன்னம்பிக்கையுடன் செயற்பட வேண்டும். தன்னம்பிக்கையை

ஒருநாளும் இழந்துவிடக் கூடாது. நாம் நம்பிக்கையோடு செயற்படின் சாணத்திலும் தங்கம் கிடைக்கும். சந்தேகத்தோடு பார்த்தால் தங்கமும் சாணம் மாதிரிதான் தெரியும். சீதை பத்தினி என்ற நம்பிக்கையில்லாதான் இராமன் தைரியமாக இருந்தான். ராமன் வருவான் என்ற நம்பிக்கையில்லாதான் சீதை உயிரோடிருந்தாள்.

எந்தக் காரியத்தையும் செய்துமுடிப்பேன் என்ற தன்னம்பிக்கை எம்முள் குடியிருக்கவேண்டும். முடியும் என்கிற எண்ணமும், கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையும் மிகப்பெரிய சக்திகளாகும். 'பிரிஸ்டல்' என்கிற சிந்தனையாளர் தான் எழுதியுள்ள புத்தகம் ஒன்றில் ஒரு சம்பவத்தை குறிப்பிடுகிறார். கடலில் மீன்பிடிப்பதற்கு பலரும் செல்கிறார்கள். சிலருக்கு மீன் நிறையக் கிடைக்கிறது. சிலருக்கு அவ்வாறு நிறைய கிடைப்பதில்லை. கடலில் ஒரே இடத்தில் இவர்கள் மீன் பிடிக்கிறார்கள். ஒரே சமயத்தில் மீன் பிடிக்கிறார்கள். ஒரேமாதிரியான உணவை கடலில் வாரி இறைத்து மீன்களைப்பிடிக்க முயற்சிக்கிறார்கள். ஆயினும் சிலருக்கு மீன் நிறையக் கிடைக்கிறது. சிலருக்கு கிடைப்பதில்லை. சிலருக்கே தொடர்ந்தும் நிறையக்கிடைக்கிறது. இதற்கு என்ன காரணம் என்று அறியும்போது, பிரிஸ்டல் யார் யாருக்கு மீன் அதிகளவில் கிடைக்கிறதோ அவர்களிடம் தனிமையில் சென்று பேசிப் பார்த்திருக்கிறார். அவர்கள் கூறிய விடயம் அவரை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தியது. "நாங்கள் நிறைய மீன்கள் கிடைக்கவேண்டும் என்ற ஆசையுடன் மட்டும் செல்வதில்லை. நிறைய கிடைக்கும் என்ற தன்னம்பிக்கையுடனும் செல்கிறோம். எனவே நாங்கள் படகை நிறுத்தியவுடன் மீன்களும் எம்மைத்தேடி கூட்டங்கூட்டமாக வரும். அதனால் எங்களுக்கு அதிகமாக கிடைப்பதில் ஆச்சரியம் இல்லை" எனக் கூறினார்.

இதிலிருந்து புலப்படுவது யாதெனில் எந்தக்காரியமாக இருப்பினும் மனிதர்களாகிய நாம் தன்னம்பிக்கையுடன் செயற்படவேண்டும். இவ்வாறு எம்மிடையே தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வோமானால் வெற்றி எங்களது பக்கமே. எனவே குழந்தைப் பருவம்தொட்டே சமூக நிறுவனங்கள் குழந்தைகளுக்கு தன்னம்பிக்கையை ஊட்டவேண்டும். சமூகமயமாக்கலினூடாக இது சாத்தியப்படும்.

உசாத்துணைகள்.

Sanathana Sarathi

மித்திரன் வாரமலர் (31.03.2002)

'நான்' தமிழ் உளவியல் சஞ்சிகை

தன்னம்பிக்கை

செல்வி. மஞ்சளா ஜோசப்
வளர்பிறை, சுண்டுக்குளி.

நம்பிக்கையானது எம்முடைய உள் உணர்வுகளின் வெளிப்பாடு. இது ஒரு செயலின் காரணமாக அல்லது சூழ்நிலையின் பின்விளைவுளால் உருவாகிறது.

நாம் இவ்வுலகில் பிறந்ததுமுதல் இறக்கும்வரை பல்வேறு விதமான எதிர்பார்ப்புக்கள், நம்பிக்கைகள் மத்தியில் வாழ்ந்து வருகின்றோம். எமது நம்பிக்கை பெற்றோர், பாதுகாவலர், ஆசிரியர், உறவுகள் சமூகம் எம்மை எவ்வாறு எதிர்பார்க்கிறது என்ற அடிப்படையில் எம்மில் எமக்குள்ள நம்பிக்கை மாற்றம் அடைவதாக அமைந்து விடுகிறது. இந்த எதிர்பார்ப்புக்கள் சில தருணத்தில் அமைதியானவை யாகவும் அமைதியற்றவையாகவும், நியாயமானவையாகவும், நியாயமற்றவையாகவும் அமைகின்றன. சில எதிர்பார்ப்புக்கள் வெளிப்படையானதாகவும் மறைமுகமானதாகவும் அமைகின்றன.

இவ்வாறான மறைமுகமான, நியாயமற்ற எதிர்பார்ப்புக்கள் எம்மை துன்பத்திற்கு உள்ளாக்குவதுடன் ஏதோ ஓர் வகையில் இந்த எதிர்பார்ப்புக்களுக்கு முகம் கொடுத்து விரும்பியோ, விரும்பாமலோ அதை பூரணமாக நிறைவேற்றியே ஆகவேண்டும் என்ற நிலைக்குள் தள்ளப்படுகின்றோம்.

சிறுவர்களது வளரும் பராயத்தின் எதிர்பார்ப்புக்கள் நியாயமானவை, நியாயமற்றவை, வெளிப்படையானவை, மறைமுகமானவை என்ற வித்தியாசங்களை அறியவோ அல்லது அவைபற்றி கேள்விகளை எழுப்பி அதன் தன்மை, வித்தியாசத்தை அறியவோ, செயற்பட இயலாமையை எடுத்துரைக்கவோ முடியாமல் இருந்திருக்கலாம்.

இவ்வாறான சூழ்நிலையில் பல சந்தர்ப்பங்களில் பிறருடன் தனது நிலையை ஒப்பிடவும், தான் தகுதியற்றவன், ஆற்றல் அற்றவன் தன்னால் ஒன்றும் செய்யமுடியாது என்று தன்னை அறியாமலேயே தன்னைத்தானே தாழ்த்தி தன்னில் ஒரு நம்பிக்கையற்ற நிலையை உருவாக்கி வளர்த்துக் கொள்கிறான்.

நியாயமற்ற எதிர்பார்ப்புக்கள் மட்டுமன்றி ஒருவித எதிர்பார்ப்புமின்றி விடப்படும்போது நான் தகுதியற்றவன், படியாதவன் என்னிடம் ஆற்றல் இல்லை. எனவேதான் பிறர் என்னிடமிருந்து எதையும் எதிர்பார்க்கவில்லை என்று கருதநேரிடுவதுடன் தன்னில், தன்வாழ்க்கையில் தான் வைக்கவேண்டிய நியாயமான வெளிப்படையான எதிர்பார்ப்புக்களை குறிக்கோளை வைத்து வாழ எத்தனிக்காது ஒரு வளர்ச்சியற்ற, தன்னில் உளவலுவற்ற, நம்பிக்கையற்ற, ஒரு வாழ்வை வாழ நேரிடுகிறது.

உளவியலாளரான எரிக் எரிக்சனின் கூற்றுப்படி ஒரு குழந்தை தனது முதுமைப்பருவம்வரை தனது ஆளுமை வளர்ச்சியில் பல வாழ்க்கைப் படிகளை தாண்டுகின்றான். அவர் இவ் இடைப்பட்ட காலத்தை எட்டு நிலைகளாக பிரித்து அதில் உள, சமூக, ரீதியான பணிகளையும், பணிகள் பூர்த்தி செய்யப்படாதவிடத்து வளர்ச்சியில் ஏற்படக்கூடிய தேக்கங்களையும், அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் எடுத்துக் காட்டுகின்றார்.

இவரின் கூற்றுக்களை ஆழமாக உற்று நோக்கினால் முதல் ஐந்து பருவங்களிலும் மனிதன் படிப்படியாக தன்னிலை நம்பிக்கையை வளர்க்கும் பணிகளில் ஈடுபடுவதை அவதானிக்க முடிகிறது. ஆதாவது ஐந்து பருவங்களிலும் முறையே நம்பிக்கை, அவநம்பிக்கை, சுதந்திரம், சந்தேகம், வெட்கம், தனித்தியங்கல் அதாவது முன்னின்று செயற்படுதல், குற்றப்பழியுணர்வு, விடாமுயற்சியோடு கூடிய உழைப்பு, தாழ்வு மனப்பான்மை, தனித்துவம், தனித்து வசித்தல் ஆகிய பணிகளையும் குறிப்பிடுகின்றார்.

இந்த பணிகளில் தடங்கல் ஏற்படும்போது முழுமையாக செயற்படாது தேக்கநிலை ஏற்படுவதையும் இத்தேக்க நிலைகள் மனிதனின் உளசமூக வளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்துவதோடு ஆளுமை வளர்ச்சியில் பின்தங்கிய நிலையையும் அதனால் தன்னில், தன் சிந்தனைச் செயற்பாடுகளில் உறுதியற்ற, உளவலுவற்ற நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்க நேரிடும். அத்தோடு தன்னம்பிக்கை குறைவதோடு தன்னிலையே வெறுப்பு கோப உணர்வுகளோடு மன அமைதியழந்து எதையும் துணிவுடன் முன்நின்று செயற்படமுடியாது மனதில் பயத்தையும் உண்டுபண்ணும். இவை நாளடைவில் சுயகணிப்பு குறைந்து தன்னம்பிக்கையற்ற தாழ்வு மனப்பான்மை நிலைக்கு இட்டுச்செல்லும்.

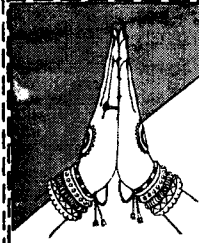
எடுத்துக்காட்டாக ஐந்தாம் ஆண்டு புலமைப்பரிசில் பரீட்சைக்கு பெற்றோர் ஆசிரியரது எதிர்பார்ப்புக்கள் அவனது ஆற்றல்களிற்கு மேலான திணிப்புக்கள் மற்ற மாணவருடன் ஒப்பிட்டு ஏசும் வார்த்தைகள், 'மொக்கு' 'அறிவற்றவன்' எதையும் செய்ய முடியாதவன் என்ற வார்த்தைகள் அவன் ஆழ்மனதில் பதிவதுடன் மற்றவர் கூறிய வார்த்தைகளை தானே ஏற்றுக்கொண்டு நம்பிக்கையற்று, ஆர்வமற்று ஒதுங்கிவாழும் தன்மைக்கு தன்னைத்தானே ஆளாக்குகின்றான். அவ்வாறே உயர்கல்வியிலும் பாடத்தெரிவுகளில் மாணவரின் ஆற்றல் விருப்பத்தை இனங்காணாது பெற்றோரின் விருப்பத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுத்து செயற்படும்போது ஆர்வத்துடன் படிக்க முடியாமலும் சிறந்த பெறுபேறை அடையாது மனமுடைந்துபோகும் தன்மையை அறியமுடிகிறது.

எனினும் நம்மை பராமரித்து வளர்ப்பவர்கள் செய்வதெல்லாம் தவறு என்று கூறுவதற்கில்லை. நியாயமற்ற எதிர்பார்ப்புகளோடு சிறுபராயத்திலிருந்து நான் எப்படி என்னை கணிப்பிட்டேன். அதை எப்படி விளங்கிக்கொண்டேன். இந்த நியாயமற்ற எனது ஆற்றலுக்கு

அப்பாற்பட்ட எதிர்பார்ப்புகளோடு என்னில் அவர்களுக்குள்ள கரிசனையை அன்பை பின்னிப் பிணைத்து பார்த்தேன் என்பதில் இருந்துதான் வளர்ந்த முதிர்ந்த பராயத்தில் என்னை நான் பார்க்கும் விதமும் என்னில் நான் வைக்கும் நம்பிக்கையும் தங்கியுள்ளது.

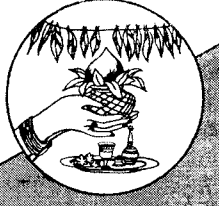
நாம் நம்மில் வைக்கும் அதிகளவான எதிர்பார்ப்புக்கள், திறமைக்கு மேலாக உள்ளவர்களுடன் ஒப்பிட்டு நம்மை நாமே தாழ்த்தும் தன்மைகள், நாம் நம்மில் கொள்ளும் நம்பிக்கைக்கு தடையாக அமைவதுடன் நாம் பிழைவிடக்கூடாது என்ற மனநிலை நாம் செய்வதெல்லாம் சரியாகவே இருக்கவேண்டும் என்று நம்மை அறியாமலேயே நம் ஆழ்மனதில் பதித்து விடுகின்றோம். எனவே நான் தவறும் ஒவ்வொரு தடவையும் என்னையே நான் கடிந்து கொள்வதுடன் என்னில் எனக்கிருக்கும் நம்பிக்கை வளர்வதற்கு மாறாக நம்பிக்கை அற்ற தன்மையை உருவாக்கும்.

எனவே நாம் எவ்வாறு தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பது, சுயகணிப்பை மேம்படுத்துவது என்று நோக்கும்போது எரிக் எரிக்சனின் ஐந்து பருவங்களில் பூர்த்தி செய்யப்படாத பணிகள் தேவைகளை அனுபவத்தோடு சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதோடு எம்மில் எமக்குள்ள ஆற்றல்களை இனங்கண்டு வளர்க்க வேண்டும். அளவுக்கதிகமான எதிர்பார்ப்புகளை வைக்காது என்னை நான் கணிப்பெடுத்து எனக்கேற்ற விதத்தில் நியாயமான எதிர்பார்ப்புக்களை வைத்து மன உறுதியுடனும், நம்பிக்கையுடனும் செயற்படவேண்டும். நாம் செய்கின்ற நல்ல செயல்களுக்கு நம்மை நாமே தட்டிக் கொடுத்து மற்றவர்கள் செய்யும் நன்மைகளை தகுதிக்கேற்ப பாராட்டி தட்டிக் கொடுக்கும்போது நம்பிக்கையில் வளரமுடியும்.



வரலாற்று மாற்றங்கள் நம்பிக்கைக் கீற்றுக்களைத் தந்துள்ள இவ்வேளையில் அது நிலையானதாகவும், நிறைவானதாகவும் இருக்கப் பிறந்துள்ள சித்திரபானு புதுவருடம் அருள் செய்வதாக.

வாசகர்கள், அன்பர்கள், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் எனது புதுவருட வாழ்த்துக்கள்.



நேர்காணல்

(அண்மையில் யாழ் மண்ணுக்கு வருகைதந்து தனது பணியை விடுவருத்தியிருக்கும் நெதர்லாந்தைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்டவரும், உளவியல் பேராசிரியரும், அகதிகள் புனர் வாழ்வு உளவியல் ஆலோசகருமான கலாநிதி கூஸ் (Dr. Guus) நான் உளவியல் சஞ்சிகைக்கு அளித்த பேட்டி)

கேள்வி : நான் உளவியல் சஞ்சிகையிலிருந்து உங்களை சந்திக்க வந்திருக்கின்றோம். உங்களைப்பற்றி “நான்” வாசகர்களுக்கு சொல்ல முடியுமா?

பதில் : (புன்முறுவலோடு) நான் ஒரு உளவியலாளன். நெதர்லாந்தை பிறப்பிடமாகக் கொண்டவன். கடந்த இருபது வருடங்களாக உலகின் பல நாடுகளுக்கு சென்று அகதிகளுக்கும், போரினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கும் எனது பணியை உளவள கருத்தரங்குகள், வகுப்புகள் வைப்பதினூடாக ஆற்றிவருகின்றேன். அந்த வகையில் இலங்கைக்கும் எனது பணியை தொடர வந்திருக்கின்றேன்.

கேள்வி : நீங்கள் யாழ் மண்ணுக்கு வந்த பிற்பாடு மக்களோடு பழகுவதில் சிரமங்களை எதிர்கொள்ளுகிறீர்களா?

பதில் : ஆம். யாழ்ப்பாணத்தை பொறுத்த வரையில் எனக்கு மொழி ஒரு பிரச்சினையாகவே உள்ளது. அத்தோடு ஓர் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட உணர்வையும் எதிர்கொள்கிறேன்.

கேள்வி : நீங்கள் பல நாடுகளுக்கு பயணம் செய்துள்ளபடியால் நிச்சயமாக தமிழ் அகதிகள் பலரைக் கண்டிருப்பீர்கள். அவர்களது உளவியல் பிரச்சனைகளைப் பற்றி சொல்ல முடியுமா?

பதில் : நிச்சயமாக. வெளிநாடுகளில் வசிக்கின்ற தமிழ் அகதிகள் ஓர் புதிய கலாசாரத்துக்கு முகம் கொடுப்பதில் பல சிரமங்களை எதிர்கொள்கின்றனர். பலர் அதே யுத்த வடுக்களோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். குடும்பத்தை காப்பாற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் உழைக்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் உள்ளது. பலர் பல வழிகளில் வெளிநாட்டவரால் பாரபட்சம் காட்டப்படுகின்றார்கள். ஒட்டுமொத்தமாக ஓர் மகிழ்ச்சியற்ற நிலையிலேயே வாழ்கின்றார்கள்.

கேள்வி : பலரது கணிப்புப்படி நாங்கள் இப்போது யுத்தத்தால் தாக்கப்பட்டு ஓர் பிளவுண்ட சமூகத்துக்குள்ளே வாழ்கிறோம். எமது நாட்டில் யுத்தம் முடிவுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டால் மக்கள் உளவியல் சார்ந்த விடுதலையைப் பெறுவார்களா?

பதில் : (இல்லையென்பதுபோல தலையாட்டிவிட்டு) உண்மையில் யுத்தம் முடிவுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டாலும் உளவியல் பிரச்சனைகள் தொடரும். ஏனென்றால் யுத்தம் நாட்டின் இரு இனங்களையும்

வெகுவாகப் பாதித்துள்ளது. எனவே யுத்த வடுக்கள், தாக்கங்கள், பாதிப்புக்கள் இலகுவில் குணப்படுத்தக் கூடியவையல்ல. யுத்தம் முடிவுக்கு வந்து பிற்பாடு வெளிநாடுகளில் தஞ்சம் புகுந்தோர் நிச்சயமாக வெளிநாட்டு கலாசாரத்தோடு, பண்புகளோடு நாகரீகத்தோடு, தொற்று வியாதிகளோடு (AIDS) வருவார்கள். அப்போது புதிய கலாசாரப் பிரச்சனைகள், ஒழுக்கப் பிறழ்வுகள், புதிய நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இவ்வகையில் உளவியல் பிரச்சனைகள் எழலாம்.

கேள்வி : வன்முறை மக்களது இரத்தத்தோடு கலந்ததொன்றாகிக் கொண்டு வருகின்றது. வன்முறையை மக்களிடமிருந்து களைவதற்கு உளவியலை எப்படிப் பயன்படுத்தலாம்?

பதில் : ஒவ்வொரு மனிதனும் வன்முறைக்கான தூண்டுதலைக் கொண்டுள்ளான். இத்தூண்டுதல் நெறிப்படுத்தப்பட்டு ஆக்கப்பயன் பாட்டுக்கு திசை திருப்பப்படவேண்டும். இவை குழந்தைப் பருவத்திலேயே பெற்றோரால் சமூகமயமாக்கலூடாக (Socialization) செய்யப்படவேண்டும். இச்சமூகமயமாக்கல் (Socialization) யாழ்ப்பாணத்தைப் பொறுத்தவரையில் எப்படி கடைப்பிடிக்கப் படுகின்றது என்பது என்னால் கருத்து தெரிவிக்கமுடியாது. ஆனால் இங்குள்ள உளவியலாளர்கள் இதுபற்றி ஆழமான காத்திரமான . தேடலை (Serious Deep Research) மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி : சிறுவரைப் பொறுத்தவரையில் வன்முறைக்கான தூண்டல் அதிகம் இருப்பதாக கருதப்படுகின்றது. போர் முடிவுக்கு வந்த பிற்பாடு சிறுவர்களில் வன்முறைத் தூண்டல்களின் வேகம் குறைக்கப்படுமா?

பதில் : சிறுவர்களின் வன்முறை உணர்வுகளை ஆற்றுப்படுத்த குடும்பம், முன்பள்ளிகள், பாடசாலைகள் முக்கிய பங்காற்ற வேண்டும். இந்த வகையில் தற்கால கல்விமுறை இதற்கு எப்படி உதவுகிறது என்பது என்னைப் பொறுத்தவரையில் கேள்விக்குறிதான். எது எப்படியிருப்பினும் வன்முறைத்தூண்டலை முற்றுமுழுதாக நீக்கமுடியாது. அத்தோடு இன்றைய சிறுவர்கள் அனைவரும் யுத்தம் தொடங்கிய பிற்பாடு பிறந்தவர்களாதலால் இவர்களுக்கு முன்னைய அமைதி நிலையைப்பற்றியும் தெரியாது. இது யுத்தத்தின் பக்க விளைவு. ஆகவே வன்முறை உணர்வுகளை எப்படி கையாளவேண்டுமென்று சிறுவர்களுக்கு சொல்லிக்கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

உங்களது நேரத்தை எங்களோடு செலவிட்டு பயன்தரும் உளவியல் கருத்துக்களை பகிர்ந்து கொண்டமைக்கு “நான் சஞ்சிகை” சார்பாகவும் வாசகர்கள் சார்பாகவும் எமது நன்றிகளை தெரிவிக்கிறோம்.

நேர்கண்டவர்கள் : விமல், பேர்ணாட்.

ஊர்க்கீள்

ஒரு தடவை தன் குஞ்சுகளுக்கு பிரியாவிடை சொல்லுகின்ற படலம் ஒரு கோழிக்கு வந்திற்றுதாம். எல்லாக் குஞ்சுகளும் ஒவ்வொண்டா போயிற்றுதாம். கடைசியில் ஒரு குஞ்சு மாத்திரம் தயங்கித் தயங்கி தாய் கோழியையே சுத்தி சுத்தி வந்திது. மனம் பொறுக்காத தாய்க்கோழி “என்ன விஷயம்” என்று கேட்டுது. அந்த குஞ்சின் பிரச்சினை வித்தியாசமான பிரச்சினை; விநோதமான பிரச்சினை. தான் ஒரு கோழிக்குஞ்சு இல்ல; தான் ஒரு புழு என்க. உணர்வு அந்தக் குஞ்சுக்கு. தான் வெளியிலபோனால் புழுவைக் கொத்திச் சாப்பிடுறதுபோல தன்ர உடன்பிறப்புக்களே தன்னைச் சாப்பிட்டு விடுவாங்க என்க பயம். தான் ஒரு புழு என்று தனக்குத்தானே சொல்லிச் சொல்லி (Auto Suggestion) அந்தக் கோழிக்குஞ்சு தான் ஒரு புழுதான் என நம்ப ஆரம்பித்துவிட்டுது.

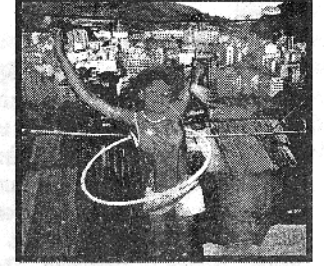
வில்லங்கம் முத்திற்றுது எங்கிறத தெரிஞ்சு தாய்க்கோழி ஆறுதலா, அமைதியா குஞ்சை கூப்பிட்டு ஒரு ஆற்றுப்படுத்தல் கொடுத்தது. “நீ உண்மையில் புழு இல்ல மற்றவர்களைப் போல நீயும் கோழிக்குஞ்சு தான்” என்று விபரமா எடுத்துச்சொல்லி அசுவாசப்படுத்தி அனுப்பி வச்சது. தாயின் வார்த்தைகளால தெளிவும் உறுதியும் பெற்ற குஞ்சு புறப்பட்டுப் போயிட்டுதாம். கூட்டு வாசலில் போன குஞ்சு ஒருதரம் கடைசியா தாயைத் திரும்பிப் பார்த்துக் கேட்டுதாம் “எல்லாம் சரியம்மா, எனக்கு, இப்பநான் புழு இல்ல என்கிற விஷயம் மற்ற ஆட்களுக்குத் தெரியுமோ? என்று கேட்டுதாம்.

தன்னறிவு இன்றியமையாதது. ஆற்றல் என்ன? ஆற்றாமை என்ன எனத் தெரிந்திருத்தல் அவசியம். இல்லாததை இருப்பதாகக் காட்டுதல் இருப்பதை இல்லை எனக் கருதுதல் அல்லது அவை பற்றி அறியாதிருத்தல் வளர்ச்சிக்கு முட்டுக்கட்டைகள்.

“விரலுக்கேற்ற வீக்கம்” என்பதை மறக்காமலேயே நட்சத்தி ரங்களைக் குறிவைக்க வேண்டும். உன்னை அறிந்தால் நீ உன்னை அறிந்தால் உலகத்தில் போராடலாம். போராட்டத்தில் வெல்லலாம்.



வாலிப வசந்தம்



பாசமுள்ள இளையோரே!

யானையின் பலமெதிலே தும்பிக்கையிலே
மனீதனின் பலமெதிலே நம்பிக்கையிலே.

தன்னம்பிக்கை என்பது வாழ்க்கையின் அடிப்படை உளவியல் தேவைகளில் ஒன்று. இதை அடிப்படை ஆன்மீகத் தேவை என்றும் சொல்லலாம். எந்த அளவுக்கு நம்மை நாமே நம்புகின்றோமோ அந்த அளவுக்கு இறைவனை நம்புவோம். மறுபுறத்தில் எந்த அளவுக்கு இறைவனை நம்புகின்றோமோ அந்த அளவுக்கு தன்னம்பிக்கை வளரும்.

தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் வளர்ச்சி இல்லை. தன்னம்பிக்கை இல்லாவிட்டால் ஒருவரது ‘இருப்பு’க்கூட இல்லையெனலாம். எம்மை நம்பினால்தான் மற்றவர்களை நம்பலாம். மற்றவர்களை நம்பினால்தான் உலகில் வாழலாம். நம் உண்மையான நண்பர்களும் பகைவர்களும் நம் மனத்திற்குள்ளேதான் இருக்கின்றனர். தன்னம்பிக்கை தான் நமது நண்பன். அவநம்பிக்கைதான் நமது பகைவன். உலகம் நமது திறமைகளை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமானால் நம் திறமைகளை நாமே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய திறமைகளில் நமக்கே நம்பிக்கை இல்லையென்றால் உலகம் எப்படி நம்பிக்கை வைக்கும்?

தன்னம்பிக்கை இல்லாதவன் ஒரு நடைப்பிணம், தாவர வாழ்வு வாழ்பவன். சுய அறிவு, சுய விமர்சனம் இல்லை. ஆகவே, வளர்ச்சி இல்லை. இளையோரே! உங்களை நீங்களே முழுமையாக நம்புங்கள். உங்கள் திறமைகளிலே நம்பிக்கை வையுங்கள். நீங்கள் வளருவீர்கள். வாழ வைப்பீர்கள். உங்களை நம்புங்கள். உலகம் உங்களை நம்பும். உங்களுக்கு நல் வாழ்த்துக்கள்.

நேசமுடன்
இளவல்.

“நம்பிக்கை இல்லாத வாழ்க்கை தும்பிக்கை இல்லாத யானையைப் போன்றது”

ம. ஜெனீட்டா
இளவாலை, திருமறைக் கலாமன்றம்.

ஆம் யானை ஒன்றுக்கு தேவையானதும் முக்கியமான ஆயுதமாகவும் இருப்பது தும்பிக்கையாகும். தும்பிக்கையில்லாதுவிட்டால் யானையின் நிலை எப்படி இருக்கும்? மனித வாழ்வில் தன்னம்பிக்கை, நம்பிக்கை ஆகிய பண்புகள் காணப்படாதுவிட்டால் வாழ்க்கை என்னும் படகு தாழவே தோன்றும். வாழ்வில் துன்ப துயரங்கள் சவால்கள், மனக்கசப்புகள் அலையலையாக எழும்போது மனிதன் தன்னில் நம்பிக்கை இழந்தவனாக விரக்தியுற்று உயிருடன் இருப்பதனால் பயன் என்ன? என்னும் நோக்குடன் நிரந்தரமற்ற பிரச்சனைகளுக்கு நிரந்தர தீர்வுகாணும் நோக்குடன் தற்கொலைத் தூண்டுதல்களுக்கு ஆளாகின்றான். ஏனெனில் குடும்பங்களில் ஏற்படும் பிரிவுகளையும் பிளவுகளையும் ஈடுசெய்ய முடியாததால் தன்னம்பிக்கை இழந்தவனாக செயற்படுகின்றார்கள்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் பெற்றோரின் அன்பும் அரவணைப்பும் சில பிள்ளைகளுக்கு கிடைக்காத காரணத்தாலும் பிள்ளைகள் தம்மில் நம்பிக்கை இழந்தவர்களாகவும், சுயமாக சிந்திப்பதற்கு காலநேரம் இருந்தும் சிலவேளைகளில் அவசர முடிவுகள் எடுக்கின்றார்கள். வாழ்வில் பிரச்சினைகள் சகஜம், தற்கொலை அவற்றுக்கு தீர்வாக அமையுமா? அவசர முடிவுகள் எடுப்பதற்கு காரணம் அதிக கோபம். பொறுமையின்மை. ஆத்திரம். விரக்தி போன்றவையாகும். முக்கியமாக ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னம்பிக்கை இழந்து தற்கொலைத் தூண்டுதலுக்கு உள்ளாகும் முன்பு தம்மைத்தாமே ஒருமுறை தீர் விசாரித்துக் கொள்ளவேண்டும். இறைவன் தந்துள்ள மிகவும் பெறுமதியான உயிர் என்னும் கொடையை தாமாகவே அழித்துவிட முடியாது என்பதனை உணரவேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னிடம் அறிவு, ஆற்றல் திறமைகள் உண்டு என்பதனை உணர்ந்து எவ்வாறான சவால்கள் வந்தாலும் தம் உணர்வுகளையும், உள்ளத்தினையும் கட்டுப்படுத்தி, மனிதனை திடப்படுத்தி இன்பதுன்பங்களை ஒருவரோடு ஒருவர் பகிர்ந்திடும்போது ஆறதல் ஏற்படும்.

உண்மையாகவே வாழ்வில் விரக்தி ஏற்படும்போது உடனே அவசரமான முடிவுகளை எடுத்தல்கூடாது. உதாரணமாக தற்கொலை செய்யும் முறைகள். தமக்குத்தாமே எரியூட்டுவது, எண்ணெய் குடித்தல், அலரி: விதை உட்கொள்வது. இவ்வாறான முடிவுகளால் மீண்டும் அதிக வேதனை அனுபவிப்பது மரணத்தையும் விடக்கொடியது. தவறுசெய்தபின் உணர்ந்து திருந்துவதை விட அதனைச் செய்யாது விட்டுவிட்டு அதனைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு தன்னம்பிக்கை என்னும் பண்பினை வளர்த்திடவேண்டும். குறிப்பாக

திருமணமாகிய குடும்பப் பெண்கள் பெற்றோர்கள், பிள்ளைகள் பற்றி சிந்தியாது தன்னம்பிக்கை இழந்தவர்களாக ஏதோ தான் இறந்துவிட்டால் எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்பதுபோல அவசர முடிவுகளை எடுக்கின்றார்கள்.

தன்னம்பிக்கை இல்லாத காரணத்தால் தற்கொலைகள் மலிந்தே காணப்படுகின்றன. எனவே இவற்றை தவிர்ப்பதற்கு தன்னம்பிக்கை என்னும் பண்பினை வளர்த்து, தம்மில் தன்னம்பிக்கையினை ஆழமானதாகி புரிந்துணர்வுடன் வாழும்போது வாழ்வில் புதுத்தென்றல் வீசும், மரணங்கள் குறைந்து காணப்படும். தன்னம்பிக்கை ஏற்படும்போது வாழ்வில் மகிழ்ச்சியும் மன நிறைவும் உண்டாகும்.



நானே!
உனது வளர்ச்சி கணனிப்பக்க வடிவமைப்புடன் அழகு பெறுவதைக் கண்டு அக மகிழ்கின்றேன். நிகழ்கால தேவையை உணர்ந்து செயற்படும் உனக்கு வாழ்த்துத் தெரிவிக்க எனக்குத் தகுதியில்லை. நான் சாதாரணமானவன். உனது பணி கிராமங்கள் தோறும் குறிப்பாக கிராமப் பாடசாலைகள் தோறும் சென்றடைய வேண்டுமென்பது எனது ஆசை. உன் பணி பட்டிதொட்டி எங்கும் பரந்து எட்டுத் திக்கிலும் உனது எழுத்துக்கள் சாந்தி கொடுக்க வேண்டுகிறேன்.

சி. சுகன்ஜா
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

“நான்” என்னும் உளவியல் சஞ்சிகை பலன்தரும் பல ஆக்கங்களைத் தாங்கி மனித வாழ்விலே ஏற்படுகின்ற உளவியல் தாக்கங்களை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளக்கூடிய வகையில், சிதறடிக்கப்பட்ட சிந்தனைகளை சீர்தூக்கி வாழ்வில் விருப்பும், நிறைமகிழ்வும் கொண்டுவாழ “நான்” தன்னை வாசகர்களுக்கு தந்துவருகின்றான்.

செல்வி ம. ஜெனீட்டா.
இளவாலை.

தன்னம்பிக்கையோடு வாழ்வோம்.....

கமலன் அல்பிறுட்

நான் சமுதாயத்தில் வாழுகின்ற ஒரு மனிதன். நான் எங்கே இருந்து வந்தேன்? எங்கே போகின்றேன்? என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் என் உள்ளத்தில் ஒன்று மட்டும் தெளிவாக தெரிகின்றது. அதாவது என் உள்ளம் ஏதோ நல்லதை செய்யவேண்டும் என்று சொல்கின்றது. ஆனால் மனதில் ஒரு பதட்டம். நான் நடந்துவந்த பாதையில் சந்தித்த மனிதர்களை பார்த்தால் அங்கே எப்போதும் நன்மைத்தனத்தைக் காணமுடியவில்லை. மாறாக பலர் வாழ்விழந்த நடைப்பிணங்களை, வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை இழந்தவர்களாக, தங்களையே இழந்தவர்களாக இருப்பதையே காண்கின்றேன்.

பிரச்சினை, பிரச்சினை என்று வாழ்க்கையை தொலைத்தவர்களாக உடலுறுப்பிழந்து, உருவமிழந்து, அன்பிழந்து ஆறுதலிழந்து பலர் தவிப்பதை பார்க்கின்றேன். அதேவேளையில் இதற்கு மாறாக மனத்துணியோடு வாழ்வின் சவால்களை ஏற்று வாழும் மனிதர்களையும் பார்க்கின்றேன். ஏன் இந்த முரண்பாடு? ஏன் இந்த வேறுபாடு? இது கடவுள் செய்த குற்றமா? இல்லை மனிதன் செய்த தவறா? மனிதன் ஒரு புத்திஜீவி. என்னை துளைத்து ஏழ் கடலையும் மனிதன் புகுத்தக்கூடியவன். பெரும் ஆற்றலையும் அறிவையும் செயற்திறமையையும் உள்ளத்துள் உடமையாகக் கொண்டவன். அப்படிப்பட்டவன் தான் தவிக்கின்றான். ஏன்?

அறிவுள்ள மனிதன் தன்னம்பிக்கையோடு தன்னை நுகர மறுக்கின்றான். அதாவது தன்னுள் இருப்பதை, தன்னுள் உள்ள அபார சக்தியை, பண்புகளை, திறமைகளை கண்டு கொள்ளத் தவறி தன் சகோதரனின் பண்புகளையும் திறமைகளையும் கண்டு பல தடவை பொறாமை கொள்பவனாகவும் என்னால் செய்யமுடிய வில்லையே என்று ஆதங்கப்படுபவனாகவும் இருக்கின்றான். இந்த ஆதங்க அழுத்தம் இறுதியில் வன்முறையாகக் கூட வெடித்துவிடலாம்.

இந்த உலகத்தில் நாம் விரும்புவதுபோல வாழ்வது மிகவும் கடினம். நான் நல்ல தாற்பரியங்களை வாழ்க்கையிலே கடைப்பிடிக்கவேண்டும் என்று விரும்புகின்றேன். ஆனால் எல்லாம் அப்படியே நடந்துவிடுவது இல்லை. இந்த உலகத்தின் போக்கிற்கு ஒத்தபடி வாழ்வது இலகுவானது. எனினும் அது பயங்கரமானது எம்மை நாமே ஆழமான படுகுழியினுள் தள்ளுவது போலாகிவிடும். அந்தவகையில் நாம் இந்த உலகத்தின் ஓட்டத்திற்கு எதிராக போராட வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம். அப்படி மனிதத்துவத்தோடு போராடி வெற்றிபெற எம் ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் தன்னம்பிக்கை அவசியம். தன்னம்பிக்கை என்பது ஒருவன் தன்மீது கொண்டுள்ள விசுவாசத்தையும் நம்பிக்கையையும் பொருள்படுத்துகின்றது. நான் தன்னம்பிக்கையோடு செயற்படுகின்றேன் என்றால் என்

வாழ்க்கையிலே நான் செய்கின்ற செயற்பாடுகளிலே என் வெளிப்பாடுகளிலே துணிவோடும் முழு நம்பிக்கையோடும் செயற்படுகின்றேன் என்றும் அர்த்தம் பெறும்.

ஓர் ஆசிரியர் அதிபராக பதவி உயர்வு பெறுகின்றார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இவர் இப்பதவியை முழு நம்பிக்கையோடும் முடியும் என்ற துணிவோடும் ஏற்பாராயின் அதை அவர் முழுமனதிறைவோடு செய்து வெற்றி பெறுவார். இதற்கு மாறாக அவர் தன்னால் செய்ய முடியாது என்ற அவநம்பிக்கையோடு செயற்படுவாரானால், அவர் இறுதியில் மனநிறைவற்றவராக தன் பதவியைவிட்டு அலுத்துக் கொள்பவராகவே காணப்படுவார். இதற்கு தன்னம்பிக்கையோடு செயற்பட்ட உலகத் தலைவர்களே சாட்சி.

தன்னம்பிக்கை ஒவ்வொரு மனிதனதும் வாழ்க்கையில் ஓர் உரமுட்டும் பண்பாக விளங்குகின்றது. தன்னம்பிக்கை காந்தம்போல் கவரும் தன்மை கொண்டது. அதாவது தன்னம்பிக்கை உள்ளவர்கள் வாழ்வில் மகிழ்ச்சியையும், வாய்ப்பையும் வசதியையும் கவர்ந்து செழுமை காண்பவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்கள் இலட்சிய வாதிகளாகவும், அதை அடைபவர்களாகவும் காணப்படுவார்கள். மேலும் இப்பண்பு மனித உறவை மெருகூட்டி நிலைபெறச் செய்கின்றது. புதிய உறவுகளை உருவாக்கக் கூடிய துணியையும் செயற்திறனையும் கொடுக்கின்றது.

மேலும் தன்னம்பிக்கையை தன்னகத்தே கொண்டவர்கள், தம் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தன்மைகளை கடந்து தம் ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்துவார்கள். இவர்கள் மற்றவர்களில் தங்கியிருப்பதற்குப் பதில் தாங்கள் தாங்களாகவே தங்கள் தாற்பரியங்களிலே நிலையாக இருப்பார்கள். அத்தோடு தன்னிலும் சமுதாயத்திலும் நிறைவையும் முழுமையையும் நோக்குபவர்களாக எப்பொழுதும் திறந்த மனதோடும் நேரிய நோக்கோடும் செயற்படுபவர்களாக இருப்பார்கள். குடும்ப வாழ்வை பொறுத்தமட்டில் கணவன் மனைவிக்கிடையில் நல்ல புரிந்துணர்வையும், அன்புறவையும் ஒருவரை ஒருவர் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தையும் தன்னம்பிக்கை கட்டியெழுமும்பும்.

ஓட்டு மொத்தமாக தன்னம்பிக்கை எம் வாழ்வை உரப்படுத்துகின்ற, நல்லதை செய்யத்தூண்டுகின்ற, நான் சமுதாயத்தில் வாழுகின்ற மனிதன் என்ற உணர்வை தருகின்ற, வாழ்க்கை பிரச்சினைகளில் தெளிவையும், துணிவையும் தருகின்ற ஒரு பண்பாக, காரணியாக இருக்கின்றது. எனவே அதை எமதாக்குவோம். உலகத்தின் சிக்கல்களில் சிக்கி வாழ்விழந்தவர்களாக வாழாது வாழ்வின் சவால்களை ஏற்றுவாழ தன்னம்பிக்கை உடையவர்களாக வாழ்ந்து வாழ்வில் நிறைவு காண்போம்.



உருவாக்கத்தில் ஏற்படும் தவறுகள் தன்னம்பிக்கையை சிதைக்குமா?

யோசப்பாலா

“எல்லாம் அந்த மனுசன் செய்யும். அவளுக்கு என்ன குறைச்சல், அதெல்லோ குடும்பம்”

- சமூகம் எதிர்பார்க்கும் குடும்பம்

“எனக்கு ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை. படிச்ச காலத்திலயும் சரி, இப்ப வேலைக்கு போய் வாறதிலையும் சரி, அப்பா, அம்மா எல்லாம் பாத்து உதவுறது அவயளினர் கடமையும் தானே.”

- பிரச்சனை தெரியாத பிள்ளை.

“பெரிய பிள்ளையை எப்படி தனிய விடுறது. இந்தக் காலத்தில காவலுக்கு போய் வாறதுதான் என்ற வேலை”.

- அன்பான அப்பா

“தினமும் காலையில பிறசில பேஸ்ற போட்டு குடுத்து, மாலையில படுக்கிற கட்டில்கூட ஒழுங்குபடுத்தி படுக்கவைச்சம். இப்ப கண்காணா தேசத்தில் வெளியால யாரோ ஒருத்தனுக்கு காலையில இருந்து மாலையரை காத்துவர என்ன செய்யப் போகுதோ”

- வெளிநாட்டு திருமணத்துக்கு அனுப்பிய தந்தையின் உள்ளக்குமுறல்

பிள்ளைக்கு வீட்டுப்பாடம், ஒப்படை, சோதினை எண்டால் எங்களுக்குத்தானே வேலை. பிள்ளையள் பாவம். நாங்க எல்லாம் செய்து முடிச்சாதானே பிள்ளையும் பள்ளிக்கு கொண்டு போகும். நான் நித்திரை முழிச்ச செய்யவேணும்.

- கல்வியில் உதவும் தாய்.

இன்றைய காலத்தில் மேல்கூறியது போல் வார்த்தை வடிவங்கள் பலவாறாக கேட்டுவரும் வீட்டுச்செய்திகள்தான் இவை. இதில் எதனைக் கற்றுக்கொண்டோம்? தங்கிவாழாது தனித்து வாழதல் மிக முக்கியமானது என்பதனை ஏட்டளவுடன் நின்றுவிட்ட ஓர் பாடவரிகளா? இல்லை தன் நம்பிக்கையுள்ள முழுமனித வளர்ச்சிக்க தமது எதிர்காலத்தை எதிர்கொள்ள, கற்றுவர எந்த அளவுக்கு மற்றவர்களுக்கு உதவி வருகிறோம்! தன்னம்பிக்கை என்பது படித்துமுடித்தபின் வளர்ந்த பிள்ளைக்கு கற்றுக் கொடுத்தல் பழக்கப்படுத்தல் என்பதுதான் எமது சூழலில் நாம் உருவாக்கும் உத்திகளா? உதவிகள் புரிவதாக எண்ணி வாழ்வை எதிர்கொள்ளமுடியாத பயந்தாங்கொள்ளிகளை உருவாக்குவதில் தான் நாம் பெருமை கொண்டோமா?

இன்றைய சூழலில் எந்த முயற்சியிலும் முன்நின்று உழைக்க முன்வருவோர் அரிதாகி வருதலுக்கு ஏது காரணம் என்றால் எல்லாம் தெரிந்திருந்தாலும் அதனை செயற்படுத்த தலைமைத்துவத்தை ஏற்கும் பண்பு வீட்டிலும்சரி, சமூகத்திலும்சரி, நாட்டிலும்சரி, பொறுப்புக்களை ஏற்றுக்கொள்ள முன்வராதமைக்கு தன்னம்பிக்கையற்ற தன்மையே காரணம் ஆகிறது.

தன்னம்பிக்கை உண்டு எனக்கூறிக் கொள்வதில் திருப்திப்படுவோர் சிலர் பிறரைநம்பி தம் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வதைக் காணலாம். சிலரது வாழ்வு பிறரால் தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்வதை சிதைத்தும் விடுவதைக் காண்கிறோம். அன்னியதேசம் சென்றோரும் தன் உடலுழைப்பினைவிட அகதிப்பணம் தம்மை வாழவைக்கும் என தன்னில் நம்பிக்கையற்ற வாழ்வுமுறைக்குள் கரைந்து போவோரையும் காண்கின்றோம்.

நிவாரணம், உதவி, அன்பளிப்புகள்கூட, சிலரது தன்னம்பிக்கை திறன்களை மழுங்கடித்து, காலப்போக்கில் எதிலும் நிவாரணம், உதவி, அன்பளிப்புக்களையே எதிர்பார்க்கும் கோழைத்தனம் வளரக் காரணமாகிவிடுவதை பலரது அனுபவம் சான்றாகி வருகிறது.

ஒரு நல்ல விவசாயி, கடற்றொழிலாளி தன் உடலுழைப்பால் தானுண்டு தன் சமூகத்தையும் வளர்த்துவரும்போது அவனது விவசாய, கடல்வளம் பயன்படுத்தமுடியாதபோது தன்னம்பிக்கை இழக்க நேரிடுகிறது. மாற்றுத் தொழில்தேடும் சிலர் தம் வாழ்வை தன்நம்பிக்கையுடன் கட்டிவளர்க்க முற்படுகிறார்கள். சிலர் எந்த மீள்முயற்சிக்கும் முன்வராது நிவாரணத்துக்காக போராடி அதற்குள் அடிமைப்பட வைப்பதிலும் வழிகாட்டிகளாய் முனையும்போது தன்னம்பிக்கை எல்லாம் இழந்த நிலையில் வெறுமை வாட்டும் சூழலிலும், தன்நம்பிக்கை சிதறடிக்கப் படுகிறது.

எல்லாம் இழந்த நிலையில் வெறுமை வாட்டும் சூழலிலும் தன்னம்பிக்கை உடையோர், சாம்பலில் இருந்து சரித்திரம் படைப்போம் என்ற பீனிக்ஸ் பறவையின் வாழ்வுபொல சாதனை படைத்த பலரது வாழ்வு எம்முன் சான்றாகிறது.

இழப்புக்களை எதிர்கொண்டவர்கள் மீள்குடியேற்றம், புனரமைப்பு என்ற சொற்பதங்களுடன் வாழமுற்படும்போதுகூட கடந்தகால வாழ்க்கை முறைகளை மீட்டுப்பார்க்கும் சந்தர்ப்பங்கள் வரும்போது தன்னம்பிக்கையுடன் காரியங்களை முன்னெடுப்பதிலும் வெற்றி காண்கிறார்கள். தன்னம்பிக்கை இழப்போர் சிலர் விரகத்திக்கு உள்ளாகிவிட வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உண்டு.

“போரின் காலத்தைவிட போர்நிறுத்தத்தின்பின்தான் தம் இருப்பை எண்ணி விரகதியடைவோரும், தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபடுவோரும் அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு” என எம் நாட்டு உடனடல பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் அவர்களின் கூற்று எம்மண்ணில்

மறுக்கமுடியாத உண்மையாகி வருகிறது. தன்னம்பிக்கை இழந்தோரே இன்று தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதைக் காண்கிறோம். இழப்புக்கள், அவலங்கள், பிரிவுகள், துயரங்களை எதிர்கொள்ள தன்னம்பிக்கை யற்றோரின் வாழ்வு, உள் பிறழ்வு நோய்களாகவும் மதுபோதைக்கு அடிமையாவதும், தற்கொலை வடிவங்களாகவும், எம்மண்ணில் பெருகிவரக் காரணமாகிறது.

மீள்குடியேற்றத்தின்போது புனரமைப்புக்கள், வெறும் கட்டிடங்களுக்கு மட்டுமல்ல மனித மனங்களும் உள்நலத்தில் கட்டி எழுப்பதல் மிக அவசியமாகிறது. இவை காலம் தாழ்த்தாது உடன் மேற்காள்ளாத விடத்து அழுகுரல்களும் அவலச்சாவு எம்மண்ணில் தடுக்கமுடியாத தொன்றாகிவிடும்.

யானைவரும் பின்னே மணிஓசை வரும் முன்னே என்ற பழமொழி இப்போ மீள்குடியேற்றம் புனரமைப்பு பின்னே மதுபோதையும் அவலச்சாவுகளும் முன்னே என்ற புதுமொழி பிறக்கவிடாமல் உள்நலத்தைக் காப்பதில் பாலர் முதல் முதியோர் வரை உள்நலத்துடன் சிதைவுற்ற இடங்கள் நோக்கி நகரவேண்டியதை பொது நிறுவனங்கள் முன் எடுப்பதும் காலத்தின் தேவையே ஆகும்.

பயிருக்குப் போடும் பசளையைக் கொண்டே அதன் பலனையும் எதிர்பார்க்கலாம் அதுபோல் எம் சிறாருக்கு நாம் கற்றுக்கொடுக்கும் ஒவ்வொரு செயல்களும் சூழலின் நிலைகளும் அச்சிறாரின் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிப்பதுடன் அச்சிறுவயது அனுபவம் வளர்ந்த பின்னும் தன் வாழ்வில் செல்வாக்கை செலுத்துவதாக நம்நாட்டில் பணியாற்றும் உள்நல பயிற்சி மருத்துவர் டாக்டர் கூஸ் வெண்டவர் மிக அழுத்தமாக கூறுவார்.

கிறுவயதின் மனப்பதிவுகளை, காயங்களை ஆற்றுப்படுத்த இதுவரை பொதுமையங்கள் இல்லை. அமைதிச் சோலைகள் ஆற்றுப்படுத்தும் கலைவழி ஊடகங்களும் கலந்து மகிழும் நற்குழலும் தன்னம்பிக்கையுடனும் தளங்களோடு நல்லுறவாடும் ஆற்றுப்படுத்துனர்களின் பணிகளும் தான் எதிர்கால தன்நம்பிக்கையின் அடித்தளங்களாகும். இவை குடும்ப உறவினர் சுற்றத்தார் முதல் வழிகாட்டி வளமுட்டுபவர்களின் உள்ளங்களிலும் உணரப்படும்போது தன்நம்பிக்கையுள்ள சமூகம் மலர்வது வெகுதூரத்தில் இராது.

**தன்னம்பிக்கை தீர்வாத வாழ்க்கை காலால்
நடப்பதற்குப் பதில் தலையால் நடப்பதைப் போன்றது.**

உதய வாக்கு.

கருத்துக்குவியல் - 91

வெற்றியினால்தான் மனிதனுக்கு தன்னம்பிக்கை கிடைக்கிறது.

ஒவ்வொருவனுடைய வாழ்க்கையும் ஒரு கதைதான். அந்தக் கதையை எழுதும் ஆசிரியனும் அவனே. உலகம் என்ற நாடக மேடையில் அரசியல் தலைவன், கலைஞன், விளையாட்டு வீரன், சமூக சேவை செய்பவன் போன்ற கதாபாத்திரங்களை ஏற்று மனிதன் நடித்துக் கொண்டிருக்கின்றான். இவற்றிற்கெல்லாம் அடிநாதமாக, உந்து சக்தியாக, அடிப்படையாக இருப்பது வெற்றியாகும். வாழ்க்கையில் பல்வேறு துறைகளிலும் ஒருவன் பெற்றுக் கொள்ளும் வெற்றி, பல சாதனைகளை செய்ய தன்னிலே உறுதி பெறச் செய்கிறது. இதை தன்னம்பிக்கை என்ற பதத்திலே அழகாகக் கூறலாம். உதாரணமாக காந்தியடிகள் ஒருங்கிணைந்து சமுதாயத்திற்காக கிராமிய ரீதியில் போராடி எழுச்சி கண்டார். அதனால் பாரதம் என்ற பரந்த இந்திய தேச விடுதலைக்காக தன்னை தியாகமாக்க வித்திட்டது. வெற்றியானது ஒவ்வொரு மனிதனிலும் பரிணமிக்கும்போது அவன் இன்னும் ஏதோ ஒன்றை செய்ய, உருவாக்க வடிவமைக்க திட்டமிடுகிறான். காரணம் தான் அடைந்த வெற்றியின் மூலம் தன்னால் சாதிக்க முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை அவனிலே ஆழமாக உருவாகிறது. இதை அடிப்படையாக நோக்குகின்றபோது ஒவ்வொரு வெற்றியும் தன்னிலே, தன் ஆளுமையிலே நம்பிக்கையும் உறுதியும் கொள்ள வைக்கிறது எனலாம். ஒருவன் குழந்தைப் பருவத்திலே தன்னை அறியாமல் செய்து பெற்றுக்கொண்ட வெற்றிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு புதிய சாதனைகள் செய்கிறான் வெற்றியினால் தான் தன்னம்பிக்கை உருவாகிறது. அத்தன்னம்பிக்கை மீண்டும் வெற்றியாக பரிணமிக்கிறது. வாழ்க்கையின் வெற்றி தன்னம்பிக்கையை, சுயமுயற்சியை சமுதாயத்திலே உருவாக்குகின்றது.

வே. அ. ஜெஸ்ரீன்

தன்னம்பிக்கையால்தான் மனிதனுக்கு வெற்றி கிடைக்கிறது.

தன்னம்பிக்கை மனிதவாழ்வின் பல எழுச்சிகளில் உயர்ச்சிகளில் வெற்றிகளில் உறுதுணையாக இருக்கும் ஒரு எண்ணக்கரு. இதைத்தான் தமிழ் ஆர்வலர்கள் கூறுவார்கள் “யானையின் பலம் தும்பிக்கையிலே மனிதனின் பலம் நம்பிக்கையிலே”. தன்னம்பிக்கை முயற்சியின் முதுகெலும்பு எனலாம். ஏனென்றால் தன்னம்பிக்கை உள்ளவன்தான் முயற்சிசெய்வான், வெற்றிபெறுவான் இதற்கு ஒரு உதாரணமாக முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஆபிரகாம் லிங்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம். இவர் தன்னுடைய வாழ்க்கையில் தொடர்ச்சியான பல தோல்விகளை கண்டார். ஆனால் தோல்விகள் தொடர்த்தொடர இவரது தன்னம்பிக்கை நிலவடையவில்லை. மாறாக வலுவடைந்தது இதனால் இவர் அமெரிக்காவின் முதலாவது ஜனாதிபதியாகும் பெருவெற்றியை பெறமுடிந்தது. பல உளவியல்

ஆய்வாளர்களின் கருத்துப்படி தன்னம்பிக்கையானது வாழ்கை நீரோட்டத்தில் வலுவோடு நீந்துவதற்கும் பெருவெற்றிகளை சம்பாதிப்பதற்கும் குறிக்கோள்களை அடைவதற்கும் சிறந்த சாதனமாகும் என்பதாகும். எனவே வெற்றியின் முதற்படி நம்பிக்கை எனலாம்.

எம் வாழ்வில் பல அற்புத நிகழ்வுகளாக குணமடைதல், கேட்பது கிடைக்கப்பெறல், பரீட்சையில் சித்திபெறல், அபரீத வெற்றி என கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம், கேள்விப்படுகின்றோம் இதற்கெல்லாம் என்ன காரணம் என நாம் அலசி ஆராய்வோமானால் ஒருவனின் தன்னம்பிக்கைதான் என்பதாகும். இன்றைய நாட்களில் அதிகரித்துவரும் தற்கொலைகளுக்கு இந்த தன்னம்பிக்கை இன்மையே சிறப்பான காரணமாக கொள்ளப்படுகிறது. எனவே பல வெற்றிகளை குவிக்கும் இந்த தன்னம்பிக்கை மனிதவாழ்வின் மிகமுக்கிய பதம் என்றால் சாலச் சிறந்ததாகும். ஆகவே தன்னம்பிக்கையால்தான் மனிதனுக்கு வெற்றி கிடைக்கிறது என்பது தகுதியானதாகும். நம்பிக்கை இழக்காதே நம்பிக்கை இழக்காதே உழைத்திடு உயர்ந்திடு தன்னம்பிக்கையில் என்றும் வாழ்ந்திடு நீ உன்வாழ்வில் பல வெற்றிகளை சம்பாதிக்கலாம்.

பா. அ. யேசுதாஸ் (நெடுமாறன்)

தன்னம்பிக்கையால்தான் மனிதனுக்கு வெற்றி கிடைக்கிறது.

ஒரு மனிதன் வெற்றியடைய வேண்டுமென்றால் முதலாவது இல்லை! முதலும் முடிவானதும் தன்னம்பிக்கைதான். ஏனென்றால் தன்னம்பிக்கையில் இருந்துதான் உருப்படியான சிந்தனை, சொல், செயல் என்பன கருவாகி உருவாக, வானுயர வெற்றிக் கொடியாக பறக்கின்றன. ஒருவனுக்கு இரண்டு கைகளும் இல்லாமலிருக்கலாம் ஆனாலும் நம்பிக்கை; அதிலும் தன்னம்பிக்கை இருப்பது, அவன் இறக்கும் தருவாயிலும் வெற்றியை நோக்கிப் போராட ஒரு உந்து சக்தியாக, உயிர்கொடுக்கும் மையமாக உள்ளது. தன்னம்பிக்கை உள்ளவன் தவறிவிழுந்தாலும் தைரியமாக, தன்னிலை உணர்ந்தவனாக, தரமான பல படைப்புக்களை முன்கொணர முயற்சி செய்வான்.

தைரியம், தன்னம்பிக்கைக்குள்ளே இரண்டறக்கலந்துள்ளது. ஆகவே, தாயும் தந்தையுமாக இருக்கிற தன்னம்பிக்கைக்கும், தைரியத்திற்கும் பிறக்கின்ற குழந்தைதான் 'வெற்றி'. எனவே தன்னம்பிக்கை உள்ளவன் நிச்சயமாக துணிச்சலானவனாக தன்னுடைய திட்டங்களை கடிவாளம் இட்டு, கல்லிலும் பாறையிலும், முள்ளிலும் பழிச்சொல்லிலும், வளமையிலும் வறுமையிலும் வடிவாக வரையறுத்து விறுநடைபோட்டு வெற்றி வாகை சூடுவான். ஆகவேதான் வரலாற்றிலும், தன்னம்பிக்கையை திடமாக கைக்கொண்டவர்கள் திண்ணமான இடத்தைக் கைப்பற்றிக் கொண்டு இன்னும்

வாழ்ந்து வருகிறார்கள். மேலும் தன்னம்பிக்கைக்காரன், தைரியம், தன்னிலை அறிவு, சுய கட்டுப்பாடு அயராத உழைப்பு, ஆழமான சிந்தனை இவைகளை போராயுதங்களாக பயன்படுத்தி, தடைகளை தகர்த்து, தன் இலக்கை இலகுவாக அடைவான். ஆகவேதான் தன்னம்பிக்கையில் வாழ்கின்ற மனிதனுக்கு வெற்றி நிச்சயமானதொரு வெகுமதி எனவே வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறும் மனிதர்களுக்கு தன்னம்பிக்கை ஒரு தவிர்க்கமுடியாத பெருந்தகுதி. "முயற்சி உடையோர் இகழ்ச்சி அடையார்" என்பது பழமொழி ஆனால் இந்த முயற்சிக்கு முதற்பொருளாக இருப்பது தன்னம்பிக்கை. ஆக்கபூர்வமான முயற்சி ஒரு மனிதனால் எடுக்கப்படுகிற தென்றால் அவன் தன்னில் நம்பிக்கை உள்ளவனாக தனது திறமையில், தைரியத்தில், சிந்தையில், இறுதியாக வெற்றியில் நம்பிக்கை உள்ளவனாக தன்னை நம்பியுள்ளான் என்பதால்தான் இவையாவும் யதார்த்தமாக்கப்படுகின்றன. இதனால்தான், தன்னம்பிக்கை இன்றி தலைகீழாக நின்று முயன்றாலும் வெற்றி ஒரு கானல் நீர்தான் கைக்கெட்டாதது என்று தன்னம்பிக்கையோடு கூறி நிற்கிறேன்.

ஜோய்

தன்னம்பிக்கையால்தான் மனிதனுக்கு வெற்றி கிடைக்கிறது.

வருங்காலம் வளமானதே அல்ல எதிர்காலம் நிச்சயமாக ஏற்புடையதானதாக அல்லது செழிப்பானதாக (இல்லை) இருக்காது என்ற ஒரு அவநம்பிக்கை நிலைதான் இன்றைய மனிதர்களின் பலரின் பேச்சாகி, எதிர்நோக்காகி, வாழ்க்கையில் வெறுப்பையும், கசப்பையும் உண்டு பண்ணிவிட்டது. ஆனால் மனிதன் ஏன் பிறந்தான்? அவன் வாழ்வதற்காகத் தானே பிறந்தான். ஆனால் அவனது அரசியல், பொருளாதார, சமூக, நிலைகள் நன்றாக இல்லையே என்று அவன் ஏங்குகின்றான். உண்மைதான் தம் அன்றாட வாழ்விலேயே நம்பிக்கை இழந்து, இருண்ட எதிர்காலத்திற்குள்ளே தங்கள் காலடிகளைப் பதிக்கும் ஆயிரமாயிரம் மனிதர்களின் வரலாறுகள் எம் கண்முன்னே இருக்கின்றன. ஆனால் எப்பேற்பட்ட நிலையிலும் தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்க்கை என்னும் சதுரங்கத்திலே காய்களை அழகாக நகர்த்துபவனே உண்மையான மனிதன். உண்மையான இலட்சியவாதி. தனக்குள்ளதுடன் நிறைவைக் கண்டு, சவால்களுக்கு மத்தியில் தன்னம்பிக்கையுடன் நடப்பவனது வாழ்வில் நிச்சயம் வெற்றி உண்டு. காரணம் அவனிடம் தன்னம்பிக்கை உண்டு.

இந்த உலகத்திலே ஊறறிய, உலகறிய பெருமையோடும், புகழோடும் வாழ்ந்து சென்றவர்கள் பலர். அவர்கள் மக்கள் மனதிலிருந்து அழியாதவர்கள். காரணம் தன்னம்பிக்கையுடன் தம்முடைய வாழ்வை வாழ்ந்து வெற்றியின் இனிய படியிலே ஏறியவர்கள். பிறக்கும்போது அவர்கள் இலட்சியவாதிகளாகப் பிறக்கவில்லை. தங்களுடைய வாழ்வில் தன்னம்பிக்கையுடன் ஓர்

இலட்சியத்தை தேர்ந்தெடுத்து, அதே இலட்சியத்தை அடையும்வரை கண்துஞ்சாது, பசிநோக்காது, அல்லும் பகலும் உழைத்தவர்கள். இறுதியிலே வெற்றி என்னும் கிரீடத்தை தங்கள் தலைகளிலே ஏற்றியவர்கள். அவர்கள் எவ்வளவோ துன்பம் அனுபவித்தார்கள், சவால்களை சந்தித்தார்கள், எதிர்ப்புக்களை ஏற்றார்கள். இந்த இழப்புக்களை தன்னம்பிக்கையால் சுகமாக்கி வழிநடந்தார்கள்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் எமது வாழ்க்கையில் தன்னம்பிக்கையுடன் உழைக்கும்போது வெற்றியின் இனிய பாதையிலே நடக்கலாம். ஒரு சிறந்த இலட்சியம் இருக்கவேண்டும். அந்த இலட்சியத்தை அடையும் வரை தன்னம்பிக்கையுடன் செயற்பட வேண்டும். இலட்சியத்தை அடைய முடியாதே என்று தொடக்கத்திலேயே எண்ணி வாழாதிருப்பது கோழைத்தனம்.

‘என்னால் முடியாது’ ‘எனக்குத் தெரியாது’ இந்தக் கவசங்கள் வேண்டாம். ‘எனக்குத் தெரியும்’ என்கின்ற தன்னம்பிக்கை எமக்கு என்றும் அவசியம். ‘எனக்குத் தெரியுண்டா தம்பி’ அதனால்தான் சிம்பனி இசை அமைச்சேன்’ என்று சொல்லத்தடித்த இளையராஜாவிடம் எதுவும் இல்லை..... தெரிந்து கொள்ளும் துடிப்பு, முனைப்பு, உழைப்பு அவ்வளவுதானே இருந்தன. 14 வயதிலேயே யுவன் சங்கர்ராஜா திரைப்படங்களுக்கு இசையமைக்கத் தொடங்கிவிட்டான். 10 வயது சிறுமி ஹரிபிரியா ஜின்னாஸ்டிக்கில் 40 பதக்கங்களை பெற்றிருக்கிறாள். இவை எவையும் அல்ல தன்னம்பிக்கையின் இனிய பிரதிபலிப்புக்கள். அதனால் வெற்றியை அடைந்தார்கள்.

ஒன்று சொல்வேன். கடின உழைப்பின் சரியான பெயர்தான் சாதனை இது தன்னம்பிக்கையால் வருவது இதனால் வெற்றி நிச்சயம்.

பாலதாஸ் பிறாயன்.

“அதுதானே எனக்குத்தேவை”

- வெனோ -

எனது நண்பரொருவரை அண்மையில் சந்தித்தபோது அவரை தன்னம்பிக்கை பற்றி சில கருத்துக்களை எழுதி “நான்” ஆசிரியருக்கு அனுப்பும்படி ஊக்கப்படுத்தினேன். அவர் திடீரென “அது (தன்னம்பிக்கை) தானே எனக்குத்தேவை என்று பகிடியாக கூறினார். எனது சிந்தனை அங்கே ஆரம்பமானது. எம்மில் பலர் ஒரு வேலையை செய்யுமாறு கேட்கப்படும்போது “நான் என்னெண்டு செய்யிறது, எனக்கு உதெல்லாம் சரிவராது” என்று அடிக்கடி கூறுவோம். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் இது தகுதி இன்மையால் அல்ல, தன்னம்பிக்கை இன்மையால்தான்.

நான் ஒன்றுக்கும் உதவாதவன், எனக்கு எழுதப்படக்க தெரியாது, நான் எந்தப் போட்டியிலும் பரிசு பெற்றது கிடையாது. மற்றவர்களைப்போல எனக்கு வாழ்க்கையில் அதிஷ்டமில்லை. எனக்கு பாடவராது, நடிக்கவராது, என்னால் இந்தப் பரீட்சையில் சித்தியடைய முடியாது. இது எம்மில் பலர் அனுதினம் பாடும் பழைய பல்லவி. இவற்றைச் சொல்லிக்கொண்டு நாம் முயற்சி செய்வதை நிறுத்திவிடுகின்றோம். இப்படியான பல்லவிக்கு காரணம் என்ன?

சிறிய வயதிலே பெற்ற கசப்பான அனுபவங்கள், வாழ்க்கைத் தோல்விகள், தாழ்வு மனப்பான்மை போன்றவைகளாக இருக்கலாம். இப்படியான மனநிலை உள்ளவர்களின் குழல் அதாவது குடும்பம் வளர்க்கப்பட்ட இடம், பாடசாலை போன்றவை அவர்களை நெறிப்படுத்த தவறியமையும் காரணமாக அமையலாம்.

தன்னம்பிக்கை என்பது படிப்படியாக மனித உள்ளத்திலே, உள்ளத்திலே கட்டியெழுப்படவேண்டிய ஒன்று. குடும்பத்தை எடுத்துக்கொண்டால் பெற்றோரின் அல்லது பாதுகாவலர்களின் கடமை பிள்ளைகள் மட்டிலே அதிஉன்னதமானது. சிறிய வயதிலே சிறப்பாக ஆரம்ப பாடசாலை நாட்களில் பிள்ளை பெற்றோரினால் ஊக்கப்படுத்தப்படவேண்டும். இந்த வயதுப் பருவத்தில்தான் சிறுவர்கள் பெற்றோர் அல்லது பெரியோர் தங்கள் திறமைகளைப் பார்த்து ரசிக்க, மகிழ்ச்சிகொள்ள, தட்டிக்கொடுக்க வேண்டுமென எதிர்பார்க்கிறார்கள். அவர்கள் வாயினால் சொல்ல மாட்டார்கள். அவர்களுடைய செயற்பாடுகள் அவர்கள் எதை எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதை நமக்கு புரியவைக்கும். இந்தப் பேச்சற்ற வேண்டுகோளுக்கு எம்மில் எத்தனைபேர் நன்முறையிலே அவர்களுக்கு பதிலளிக்கின்றோம். சில பெற்றோருக்கும் பெரியோருக்கும் தங்கள் குழந்தைகளின் திறமைகளைக் கண்டு அவர்களை ஊக்கப்படுத்தி அவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்த இயலாது. ஆனால் வளர்ந்தபின் “நீ ஒண்டுக்கும் உதவாதவன் / ன் படுமொக்கு,

பிற்காலத்தில் என்னதான் செய்யப் போறியோ தெரியாது” இப்படி வார்த்தைகளை கொட்டத்தான் தெரியும்.

பெற்றோரும் பெரியோரும் தங்கள் பிள்ளைகளின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க அவர்களை ஊக்கப்படுத்த சில வார்த்தைகளை பயன்படுத்துவது மிக முக்கியமானது. நீ நன்றாக ஆடினாய், நல்ல மாக்ஸ் வாங்கினாய், போட்டியிலே பரிசுபெறாவிட்டாலும் நன்றாக ஓடினாய், உனக்கு நன்றாக வாசிக்க திறமை இருக்கிறது முயற்சி செய்தால் நீ நல்ல பேச்சாளராக வரலாம். இப்படியான வார்த்தைப் பிரயோகங்கள் ஒருபிள்ளையின் தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பதோடு உங்களிலே தனக்குள்ள அன்பை கண்டுகொள்ளும். அத்தோடு அப்பிள்ளைக்கு நீங்கள் பக்கபலமாக, பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை நாளடைவில் உணர்ந்துகொள்ளும். சிறப்பான விதத்திலே பாடசாலை ஆசிரியர்கள் ஒவ்வொரு மாணவ மாணவியையும் ஏதோ ஒரு திறமை உள்ளவளாக, உள்ளவளாக இருப்பதை அவர்கள் கண்டுணர்ச் செய்யவேண்டும். இது அவர்களது தலையாய பணி.

தன்னம்பிக்கையுள்ள செயற்பாடுகள் எல்லாம் எப்பொழுதும் வெற்றியில் தான் முடியும் என்பதல்ல. தற்காலிக பின்னடைவுகூட ஏற்படலாம். ஆனால் தன்னம்பிக்கையோடு கூடிய முயற்சி திருவினையாக்கும்.

ஒரு அப்பா தனது மகனை எப்பவெல்லாம் அழைத்து ஒரு காரியத்தை செய்யச் சொல்லி சொல்கிறாரோ அப்பவெல்லாம் அவனது தாய் கூறுவார் “அவன் சின்னப்பிள்ளையை அனுப்பாமல் நீங்கள் போங்கோ” என்று. அதற்கு தந்தை தாயைப் பார்த்துக் கூறுவார் “அவன் இப்ப சின்னப்பிள்ளை, பின் இளந்தாரி அதன்பின் கிழவன்” ஏன் அவர் அப்படிக் கூறினார் என்பது உங்களுக்கு புரிகிறதா?

சிறுவனென்று நினைத்து ஒன்றும் பழக்காமல் விட்டால் அவன் ஒருபோதும் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும், மாட்டான், காரியங்களை கற்றுக்கொள்ளவும் மாட்டான். அவன் சிறுவனாக இருக்கும்போது கற்காவிட்டால் பிறகு சொல்லுவோம். அவன் பெரிசா வளர்ந்ததுதான் மிச்சம் ஆனா ஒன்றும் செய்யிறதுக்கு விவேகமில்லை. அவனுக்கு ஒரு வேலையும் செய்யத்தெரியாது. பின் கிழவனான பிறகு “அந்தக் கிழவனுக்கு ஒண்டும் தெரியாது அவருக்கு உலகத்தில் என்ன நடக்குதெண்டே தெரியாது”. இப்பொழுது புரிகிறதா அந்த தந்தையின் ஞானத்தை?

தன்னம்பிக்கை இப்படித்தான் வளர்கிறது. அல்லாவிடில் இறுதியில் அந்த அப்பா கூறிய கதைபோலத்தான் எம்வாழ்வும் இருக்கும். பெற்றோரே சடப்பொருளான தொலைக்காட்சியின் விம்பங்களை இரசிக்காமல் உங்கள் மழலை மொழிபேசும் குழந்தையின் அபிநயத்தை ரசித்தால்தான் என்ன? சிந்திப்போம், செயற்படுவோம்.



தன்னை வளமாக்கும் தன்னம்பிக்கை

ஷரோமி லெனாட்
உளவளத்துணையாளர்.

பெற்றோர் வேலையாக இருக்கும்போது, அவர்களுடன் இருந்த பிள்ளையை திடீரெனக் காணவில்லையெனத் திரும்பிப் பார்த்தனர். அங்குமிங்கும் ஓடியோடித் தேடிய போது சமயலறையில் தனது பிஞ்சுப் பாதங்களால் தத்தித் தத்திப் போய் ஒரு வயது நிரம்பிய குழந்தை தனக்கென ஒரு பாத்திரமெடுத்து கரண்டியால் சோற்றை எடுத்துப் போட்டுக்கொண்டிருப்பதைப் பெற்றோர் கண்டு வியந்தனர்.

இக்குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையைப் பெரியவர்களாகிய நாம் எப்படிப் பாராட்டுவதென்று யோசிக்கலாமா? இல்லையேல் இக்குழந்தைக்கு இருக்குமளவு தன்னம்பிக்கை எம்மிடமிருக்கிறதா என கேட்டுக்கொள்ளலாமா என எண்ணத்தோன்றுகிறது.

குழந்தைக்கு அவரின் முதல் வருடங்களில் மிகவும் முக்கியமானவர்கள் பெற்றோர்களே. அவர்களின் அன்பும் அக்கறையும் தன்னையும், மற்றவர்களையும், சூழலையும் நம்பக் கூடியளவிற்கு நாளுக்கு நாள் வளர்கிறது. குழந்தைக்கு அன்பும் அக்கறையும் குறையும் போது தன்னை அண்டிவருவோரைச் சந்தேகிக்கப் பழகுகின்றதென உளவியலாளர் எரிக் எரிக்சன் கூறியுள்ளார். அன்பும் அக்கறையும் குறைந்த பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்திலும் பின்னடைவிருப்பதையே பெரும்பாலும் கண்டிருக்கின்றனர். இதனால் அவர்களில் மற்றவர்களை நம்பும் தன்மை குறைகிறது. அவர்களது பிந்திய வாழ்க்கையில் பேராசைக் காரராகவும், பிறர்சொத்துகளுக்கு ஆசைப்படுபவர்களாகவும், மற்றவர்களை அன்பு செய்யவோ அல்லது பிறரது அன்பை ஏற்றுக்கொள்ளவோ நம்பிக்கையற்றவர்களாவும் தனித்து ஒதுங்கி மற்றவர்களுடன் மனம்திறந்து ஆழமான உறவுகளில் தடைக்கற்களை வைப்பவர்களாக இருப்பதாக எரிக் எரிக்சன் கூறியுள்ளார்.

உயிர்களிடத்தில் அன்பு வேணும் - தெய்வம்
உண்மையென்று தானறிதல் வேணும்
வயிர்முடைய நெஞ்சு வேணும் - இது
வாழும் முறைமையடி பாப்பா

- பாரதியார் -

நாம் நம்மையும் சூழலையும் கண்ணோக்கும் விதமும் நமது தீர்மானங்களும், அனுபவங்களும் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தன்மையானதே. இந்நிலையில் நம்மட்டில் உருவாகும் நன்னோக்கு நம் அகத்தில் மனநிறைவையும் முகத்தில்

மலர்ச்சியையும் தருகின்றது. வாழ்க்கையின் இயலாமையைக் கண்டு பின்னோக்குபவர்கள் சோர்ந்து சுவையிழந்து குறிக்கோளின்றி தம் எதிர்காலத்தைத் தாமே கருக்கி விடுகின்றனர்.

சுயமாக சுதந்திரமாக சிந்திக்க, செயலாற்ற, செயற்பட முற்படும் மனிதன் தனது தீர்மானங்களிலும், கருத்துக்களிலும், போக்குகளிலும் சுதந்திரமாக சிந்தித்து செலாற்றுகின்றான். சுதந்திரமாக வாழ்கின்றான். அவனே தன்னையும் தனது ஆற்றல்களையும், அறிவையும், அனுபவங்களையும் சாதகமானவற்றையும் சாதகமற்றவற்றையும் கண்டு தீர்மானித்து நம்பி முடிவுக்கு வருகிறான். தானே தன்னை நம்புகிறான். இத்தகைய நிலையில் அவன் பிறரது முடிவினால் அவன் பாதிக்கப்படுவதில்லையென உளவியலாளர் கார்ள் ரொஜர்ஸ் கூறுகின்றார்.

எதனை நம்பி ஒருவன் ஏற்றுக்கொள்கிறானோ அதனையே தனது வாழ்க்கையிலும் ஏற்றுச்செயல்படுகின்றான். இத்தன்னம்பிக்கையே அவனை மனிதனாக உருவாக்க உதவுகிறது.

சுதந்திரமற்ற இவ்வுலகில் நாம் வாழ்ந்தாலும் எத்தனை சட்டதிட்டங்களும், கட்டுப்பாடுகளும், சம்பிரதாயங்களும் எம்மை நாலாபுறமும் நெருக்கினாலும் ஏற்றுக்கொள்வதா, விட்டுக்கொடுப்பதா, அன்புகாட்டுவதா, அடங்கிப்போவதா, அதிகாரம் செய்வதா, பகைப்பதா, பழிவாங்குவதா, மன்னிப்பதா, மனம் திறந்து கதைப்பதா, சமரசம் செய்வதா என்ற இறுதி முடிவு நம் ஒவ்வொருவருடைய கையிலுமேயுள்ளது. இதனை நாம் உணராத போதே நாம் சுதந்திரத்தை இழந்தவர்களாகவும், கட்டுப்படுத்தப்பட்டவர்களாகவும் அழுக்கப்படுகின்றோம். எதற்கும் எவருக்கும் அடிமைப்படாத நிலையில் எமது முடிவுகளுக்கு ஆற்றலும் அதிகாரமும் உள்ள அதேவேளை அவற்றைச் செயலாற்றும் போது அதன் விளைவுகளையும் எதிர்கொள்ள வேண்டியவர்களாகின்றோம்.

நாம் எடுத்த முடிவுகளுக்கு நாமே பொறுப்பாளிகளாகி நம் தன்னம்பிக்கையை மேலும் வளர்ப்போம்.

உசாத்துணை நூல்கள்
Child Potential – By Theodore Isaac Rubin, M.D.
Games People Play – By Eric Berne, M.D.
On Becoming a Person – By Carl Rogers.



அடுத்த “நான்” தாங்கி வருவது

யொதுத்தலைப்பு

உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்

அவற்றை 31.05.2002 க்கு முன்னர்
அஞ்சலீடுங்கள்.

நான்

▶▶ இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு
தடவையும்,

▶▶ வருடத்திற்கு ஆறு தடவைகளும்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

▶▶ என்னிலே உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியற்கருத்துக்கள் குவீந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி 20/=

என்னுடைய சிணுஞ்ச்சந்தா...

உள்ளூரில் 150/=

வெளியூரில் 7 US

என்னுடைய முகவரி இதுதான்:

“நான்”

டி மசனட் குருமடம்,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம்,

இலங்கை.

TEL. 021-2721

J.S.Printers, Sillalai.

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