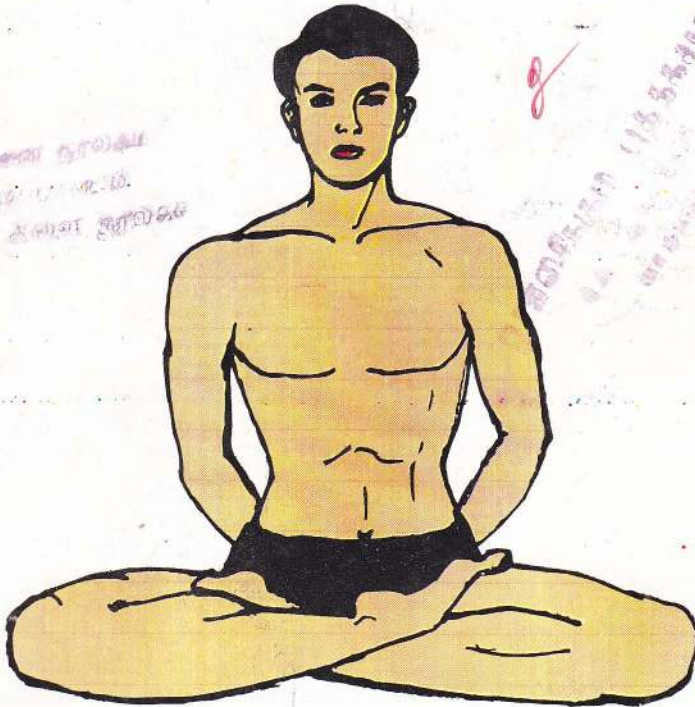


# நூன்



உளவியல் சஞ்சிகை

## தன்னடக்கம்



மலர் 28

இதழ் 01

தை - மாசி 2003



உடனடியாக.....

ஆதித்யா அறும்புகள்

தனிமை

தனிமை மற்றும் தனிமை

பெரிசுலா

மனித சமூகத்தில் இருந்து விலகலும் தனிமைப்பும்

முதிர்ச்சியும் தனிமைப்பும்

உயர்வை அடைய

கருத்துக்குறிப்பும் 95

தனிமைப்பும் மனித சமூகத்திற்கும்

தனிமைப்பும் மனித சமூகத்திற்கும்

தனிமைப்பும் மனித சமூகத்திற்கும்

தனிமைப்பும் மனித சமூகத்திற்கும்

ஆதித்யா:

உடனடியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்: O.M.I., B.Th., STL.

இணைப்புகள்:

மேலாண்மைப்புகள்: O.M.I., B.Th., B.A. (Hons).

குழுவின் உடனடியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்:

உடனடியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்: O.M.I.

தனிமைப்பும் மனித சமூகத்திற்கும்

உடனடியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்: O.M.I., B.Th., B.A. (Hons).

உடனடியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்: O.M.I.

குழுவின் உடனடியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்:

உடனடியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்: O.M.I., M.A.

உடனடியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்: O.M.I., M.A.

உடனடியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்: O.M.I., Ph.D.

N. சண்முகவேலு Ph.D.

Dr. R. சண்முகவேலு M.B.B.S.

தினா H.C. Dip. in Counselling, Kent

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

சண்முகவேலு O.M.I., M.Phil.

"NANA"

Tamil Psychological Magazine

De Alencard School Estate,

Columbukurai, Jaffna,

Sri Lanka.

Tel & Fax 021-3724

ஆதித்யா அறும்புகள்

"உடனடியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்" சொல்லாதே பக்கமையாகத் தேடிக்கொள்வாய். உன்னால் முடிந்ததைப்பெறலாம் சொல்லாதே சோம்பலை வளர்த்துக் கொள் வாய். தேடப்பெறாமல் கொடுக்காதே ஏழ்மையைத் தேடிக்கொள்வாய்".

சமூகப்போக்கு வாசித்தலாயினால் நெருங்காத தொட்ட கருத்தோடாயினால் எதிலும் அளவும், சுவையும், பொறுப்பும், முன்னெச்சரிக்கையும் அவசியமில்லாத போல்வாயினால் நமக்கு உணர்த்துக்கொள்வாய். "மனிதனுக்கு மீறியவால் துயிர்தரும் தஞ்சலல்லவா".

"கண் போன போக்கிலே கால் போகலாமா" "கால் போன போக்கிலே மனம் போகலாமா" "மனம் போன போக்கிலே மனிதன் போகலாமா" "மனிதன் போன போக்கிலே மறந்து போகலாமா"

தனிமை கண்ணதாசன் பல ஆண்டுகளுக்கு முன் வழங்கிய மனித வாழ்வின் உடனடியாக எடுக்க வேண்டிய பார்வை, பயணம், மனம், நடத்தை இவற்றில் பிரதிபலிப்பை நிலைக்க இயலாத காரணத்தினாலும் எதிர்மறைப்பான மனித சமூகப்போக்குகள் சமூகப்போக்கை தடம்புள்ளவைப்பெறாமல் மனித வளர்ச்சியைச் சீரழித்து சமூகச் சீரழிவுகளுக்கும், சமூகப்போக்குகளின் நடத்தைப் பிரதிபலிப்புகளுக்கும் காரணமாக அமைகின்றதென்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஆனால், உணர்ச்சி, கோபம், பழிவாங்கும், உணர்வு, வார்த்தைப் பிரயோகம் இவற்றை இயல்பாகக் கட்டுப்படுத்தி தன்னை கட்டுப்படுத்தும் மனிதனை மாண்புள்ளவன், பண்புள்ளவன், முதிர்ச்சியுள்ளவன்.

கவகட்டுப்பாடு (தன்னடக்கம்) என்ற தலைப்பில் மலரும் இலக்கியத்தில் மனிதன் மனிதனுடன் தன் வாழ்வை சரிவர இலக்காகக் கொண்டு முன்னெடுக்கின்றான் என்பதையும், முரணாக வாழ்பவன் தன்னை சுன்முகவேலுக்கு உட்படுத்துகின்றான் என்பதையும் புலப்படுத்தும் ஆக்கங்கள் இடம்பெறுகின்றன. தன்மையத் தெரிந்து கொள்வான் மற்றவர்களையும் புரிந்து கொள்வான். தன்னை தெரிப்படுத்திக் கற்றுக்கொள்வான் மற்றவர்களையும் வழிபடத்தான். ஒழுக்கம், உறவு, பேச்சு, தீயசொற்கள், வகீர உணர்வுகள் இவற்றைத் தனிமனிதன் எப்போது கட்டுப்படுத்துகின்றானோ அப்போது சமூகம் உயிர்பெறும், மனித வாழ்வு உயர்வு பெறும். புலப்படுத்துள்ள புகழாளர் புதிய சீரிய வாழ்வின் விடிபல்களை நமக்குக் காட்டுவதாய்.

சொத்துசன தூலகம் அறும்புகள்  
உ. பேரல் நடராசன் அய்யர்



# தன்னிடக்கம் (Self - Control)

யோ.யுகமலாசாஸ்தன்

தன்னிடக்கமானது பலவேறு விதங்களில், பலவேறு வகைகளில் பலவேறுபட்டவர்களால் வரைவிலக்கணங்களுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றது. அந்த வகையில் தன்னிடக்கமானது ஒருவரது வேண்டுகோளுக்கு அல்லது வேண்டுகோளுடைய இக்துரீயமாதும் திறமையும், சூழ்நிலை களையும், சூழ்நிலையில் எங்களை நடைமுறைப்படுத்துகின்ற அல்லது நடத்தையான மாற்றியமைக்கும் திறமையும், எங்களை செயல்களை, செயற்பாடுகளை தூண்டிப்போடும், அல்லது தாமதப்படுத்தும் திறமையும் அத்துடன் மற்றவர்களின் தூண்டுதலில் நடக்காமல் அல்லது வெள்ளேயு சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளை தாண்டிப்படாமலும் சமூகநிபந்த சூழ்நிலையில் அல்லது சமூகங்களுக்கிடம் சூழ்நிலைகொள்ளப்பட்ட வழியில் எங்களை நடைமுறைப்படுத்தும் முன்னெடுத்தும் வெள்ளேயு திறமையே தன்னிடக்கம் என்று அழைக்கப்படும்.

எங்களுடைய வாழ்க்கை வளர்ச்சியுள்ளவர்களை நாம் பார்க்கும் போது, அந்நிகை பலவேறுபட்ட பருவங்களை நாம் கண்டுகொள்ளும் இயற்கையாகவே ஒவ்வொரு பருவங்களிலும் எங்களுடைய உணர்வுகளும், உணர்வுநிலை நடைமுறைகளும், செயற்பாடுகளும் வித்தியாச மானவையாக இருக்கின்றன. அத்துடன் அவை வித்தியாசமான உணர்வு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை எங்களை வாழ்வில் கொண்டுவருகின்றன. இவ்வாறு உணர்வுகளும், உணர்வுநிலை பிரச்சனைகளும் வெள்ளேயு விதங்களில் வெள்ளேயு சந்தர்ப்பங்களில் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறு எப்போது எழுகின்ற உணர்வுகள், உணர்வு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை எம்மை ஆள் விதிப்பாடுகளை எடுத்து வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளை அணுகுவதிலும், எனவே எம்மில் சமூக உணர்வுகள் எம்மை ஆட்கொள்ளும் அல்லது நாம் பெறக்கொண்டு சமூக வாழ்க்கையை முன்னெடுக்கும் போது தன்னிடக்கமானது எம்மில் வீழ்ந்தி செயல்படுகின்றது.

## தன்னிடக்கமும் வாழ்க்கைப்பருவங்களும்

### • பிள்ளைப்பருவம் (Childhood)

இரண்டு கொக்கம் ஒன்று வாய்க்கு உட்பட்ட சூழ்நிலைகள் தன்னிடக்கம் உதவிவகையான, உணர்வுகளை பெறும், சீமையும் மாற்றியமைக்கக் கூடியவர்களாக இருக்கின்றார்கள். அத்துடன்

அவர்கள் தன்னிடக்கையாகவே தங்களுடைய சில நடவடிக்கைகளை, நடவடிக்கைகளை மாற்றியமைக்கும் திறமையும் அவர்களுக்கு இருக்கின்றது. ஏனென்றால் அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு வந்ததன்மே, கிலேசத்தை, துபுத்தை ஏற்படுத்த விரும்பமாட்டார்கள். ஆனால் பயம், கோபம், பொறாமை, தன்மம் போன்ற சில உணர்வுகள் அவர்களிடையே காணப்படுகின்றன. இவைகள் சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைக்கு சூழ்நிலை வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. எனவே உணர்வுநிலையே இவர்கள் ஓர் தன்னிடக்கமுள்ள குழந்தையாக இருக்க வேண்டுமானால் அல்லது தன்னிடக்கத்தை தங்களுள்ளே விந்நிதியியல் வேண்டுமானால் அவர்கள் வாழும் சூழ்நிலையும், சூழ்நிலையும், அவர்களுடைய வெளிப்பாடும் அவர்களுக்கு உறவான சூழ்நிலையை அமைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். உதாரணமாக ஒரு குழம்பத்தின் இன்னொரு குழந்தை நிகழும் போது ஒரு குழந்தை தான் என்று அம்மா, அப்பாவின் அன்பை இழந்துவிடுவேனோ என்ற பயத்தில் கோபமும், பொறாமைமும் கொள்கின்றது. எனவே பெற்றோர் தங்களுடைய குழந்தைக்கு, அக்குழந்தை பிறந்தால் காட்டிய அதே அன்பை தொடர்ந்தும் வழங்கும் போது அக்குழந்தை தனது உணர்வுகள் தன்னையே ஆட்கொள்ளும், தான் தனது உணர்வுகளை ஆட்கொண்டு சந்தர்ப்பம் உருவாக்கின்றது.

எனவே இவ்வாறு உணர்வுகள் அவர்களை ஆட்கொண்டு இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களை சூழ்நிலையை ஏற்படுத்திக்கொடுக்கும் போது குழந்தை தன்னிடக்கத்தை கற்றுக்கொள்கின்றது.

### • காளைப்பருவம் (Adolescence)

இந்த வயதுக்கு உட்பட்டவர்களின் உணர்வுகளும், உணர்வுநிலையான எந்த விதமும் மற்றவர்களை சார்ந்ததாக இருக்கமாட்டா. ஆனால் பெரும்பாலும் அவர்களை சார்ந்ததாகவே இருக்கும். இவர்கள் தம்மையே முந்திய பழைய உணர்வுகளை அடக்க முற்படுமா போது, புதிய உணர்வுகள் இவர்கள் மனதில் உதிக்கின்றன. அவை புதிய, புதிய பிரச்சனைகளை கொண்டுவருவதாக அமைகின்றது. இவ்வாறு அவர்களுள்ளே முடக்கப்பட்ட உணர்வுகள் ஒன்றின் பின் ஒன்றாக அவர்கள் மனத்தரையில் வரப் போகும். அவர்கள் ஒன்றின் பின் ஒன்றாக இன்னொன்றுக்கு தாண்டி சந்தர்ப்பங்கள் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கின்றன. இவ்வாறு ஒன்றின் பின் ஒன்றாக வரும் உணர்வுகள், அவர்கள் உள்ளத்தில் தொழ்ப்பாக வீழ்ந்து பிழையான சந்தர்ப்பங்களில், பிழையான இடத்தில் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. எனவே இவ்வாறு சந்தர்ப்பங்களை பார்க்கும் போது அவர்கள் உணர்வுகளே அவர்களை ஆட்கொள்ளும் வெளிவாக்கின்றது. எனவே பல உணர்வு



வாழ்க்கையின் கருத்துப்படி, இவ்வாறப்பட்ட பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் உடனடி உதவியைக் தரவேண்டியவர்கள். நாம் ஆலோசனை பெற்று அதன் அடிப்படையில் பொருள் அவர்கள் தங்களில் ஏற்கின்ற மீய உணர்வுகளை வெளி கொள்ளும் தங்கள் கருத்தை தங்களிடமிருந்து வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.

• முதிர்வு (Adulthood)

இவ்வகையில் உள்ளவர்கள் உணர்வு சார்ந்த பிரச்சினைகள் எப்பொழுதும் இவர்களுடைய சிந்தனைகள், தெளிவுகள் போன்றவற்றை சார்ந்திருக்கும். அத்துடன் தன்னம்பற்றிய எண்ணம், செயல்பாடு போன்றவற்றை மீளாய்வு செய்துவிடும் சாத்தியத்தம். எனவே இந்நிலையில் இவர்கள் உணர்வு நிலையில், முகம் பொருட்சிவனிடையே தோன்ற ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு உணர்வு நிலைக்கு முகம் கொடுக்கிற பொருள் வாழ்க்கையில் திரிபுகளை எடுப்பது இவர்கள் பிரச்சினையாக அமைகிறது. இந்நிலையில் மற்றவர்களின் ஆலோசனைகளை நிரிவுகள் மூலம், அவர்களின் ஆலோசனை, அறிவுரைகள் போன்றவற்றைக் கொண்டு வந்து உணர்வுகளை சிந்தித்து நல்லபொருள் சந்திப்பதான வாழ்வை அமைக்க முடியும். எனவே இவ்வாறு மற்றவர்களின் உதவியைத் தங்கள் கருத்து இவர்கள் தங்களுள்ளே விருத்தி செய்து கொள்ள முடியும்.

• நடுத்தர வயது உடையவர்கள் (Middle age)

இந்த பருவத்தில் உள்ளவர்கள் 35-60 வயதுக்கு இடையிலானவர்களே இவர்கள். இவர்கள் பெரும்பாலும் உள் பிரச்சினைகளுக்கு (Psychological crisis) உள்ளாகப்படுகின்றனர். இவர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையில் சிக்கலான பல சமயங்களை சந்திக்க வேண்டி நேர்நிற்கிறது. ஆனால் அந்த சமயங்களை சந்திப்பதற்கு அவர்கள் ஒரு ஆயக்க நிலையில் இருப்பவர்கள். இவர்கள் சமயங்களை, பிரச்சினைகளை பரிசீலனை செய்து அதை அவர்கள் வேண்டத்தக்கவகை சார்ந்ததாகவும், ஒரேயடி வாழ்க்கை சார்ந்ததாகவும், பல்புல உணர்வுகள் சார்ந்ததாகவும் இருக்கின்றன. எனவே இந்த பருவத்தில் ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வைப் பல்வேறுபட்ட உணர்வுகளினை பிரச்சினைகள் நிவர்த்தி ஒரு பருவமாக அமைகிறது.

எனவே இவ்வாறான உணர்வுகள், உணர்வுகளினை பிரச்சினைகள், உணர்வுகளினை குழப்பங்கள் ஏன் என்பது பற்றி ஒரு ஆய்வுத்திறனை தங்களில் வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம், இவர்கள் தங்களிடம் தன்னடக்கத்தை விடுத்துச் செய்து கொள்வார்கள்.

• கிழப்பருவம் (Old age)

இந்த வயது போன பருவத்தில் அல்லது நிலையில் ஒருவர் தனிமை, பாதுகாப்புற்ற நிலை, தான் தேவையடாத ஓர் நிலை போன்ற பல்வேறுபட்ட உணர்வுகளை சந்திக்கின்றார். எனவே இவர்களுடைய தன்னடக்க விருத்தியானது இவர்களுடைய ஆளுமைமீதும், இவர்கள் கடந்தகால வாழ்க்கையில் தங்களிடம் வளர்த்துக்கொண்ட, கடையெழுப்பிக்கொண்ட நடைமுறைகளிலும், நடத்தைகளிலும் தங்கியுள்ளது. எனவே தங்களுடைய கடந்தகால பருவ வாழ்க்கையில் தன்னடக்க ஒழுக்கத்தை தங்களிடம் வளர்த்துக் கொண்டவர்கள் மட்டும் தான் இதில் பருவத்தில் நிம்மதியான வாழ்க்கைமுறை ஒன்றை நடத்தமுடியும். இவ்வாறு தன்னடக்க ஒழுக்க நெறியை தங்களிடம் வளர்த்துக்கொள்ளாதவரும், உணர்வுரீதியில் முதிர்ச்சியடைபவரும் தங்கள் வாழ்நாட்களை கோபத்திலும், தாழ்வு மனப்பான்மை அல்லது ஓர் சேனாவற்ற நிலையிலும் தங்கள் வாழ்நாட்களை கழிப்பார்கள்.

இவ்வாறு பல்வேறு பருவங்களில் பல்வேறுபட்ட உணர்வுகளால் மனிதர்கள் தாண்டப்பட்டு, தங்கள் செயற்பாடுகளை, தங்கள் நடத்தைகளை உடனுக்குடனே வையாளுகின்ற தன்மை அவர்களில் காணப்படுகிறது. அன்றாடம் அவர்கள் கையாளுகின்றபோது, நடுகள் செயற்பாடுகளுக்குரிய விளைவுகளை பின்னரே சந்திக்கின்றார்கள். இவ்வாறு பாரதாரமான விளைவுகளை சந்திக்கின்ற போதுதான் அவர்கள் தங்கள் நடத்தைகள், செயற்பாடுகள் சிபார்சுவற்றை பற்றி சிந்திப்பார்கள், கவலைகொள்வார்கள். எனவே இவ்வாறு வெவ்வேறு உணர்வுகளால் தாண்டப்படும் பொழுது உடனடியாக செயற்பாடும், தாமதப்படுத்தி செய்வது சரியா, பிழையா என்று சிந்தித்து, தன்னடக்க ஒழுக்க நெறியைக் கடைப்பிடிக்கும் போது அல்லது கடைப்பிடித்து தங்கள் செயற்பாடுகளை முன்வெடுக்கின்ற போது உண்மையிலேயே அவர்கள் வாழ்க்கை சந்தோஷமாக அமையும். அவ்வாறு தன்னடக்க ஒழுக்க நெறியை கடைப்பிடித்து வாழுகின்ற போது எந்த சூழ்நிலையிலும், எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் உணர்வுகள் எழுகின்ற போது, உணர்வுகளால் தாண்டப்படும் போது ஒழுக்கமுள்ள எல்லோராலும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகளை செய்கக்கூடியவராகவும், எந்த சூழ்நிலையிலும் வாழ்க்கையை கொண்டு செல்லக்கூடிய ஒரு மனிதனாக இருக்க முடியும், வாழமுடியும். எனவே தன்னடக்க ஒழுக்க நெறியானது ஒருவனது வாழ்வில் முக்கியமானவொன்றாக காணப்படுகின்றது.



# தன்நிலை மறந்தவரா நீங்கள்?

மீயாசைப்பாலா

- \* "மனம், உடம்பம், உதவி எல்லாம் இருந்தாலும் அவருக்கு தோற்றத்தை காட்டுவதில் பொருள், பெட்டியும் பாய்பாய் இருந்தால் ஆடக் தொடங்கி விடுவார்"
- \* "தன்னை அடக்கத் தெரியாததால் தானே எழுப்பார் உலகப்பிள்ளை போல திறமையைத் திரிபுக்கள் பார்"
- \* "கண்டவர்களையும் மயங்கி உணர்ந்து போட்டுது. இன மார் இறங்கியிருக்கையை ஏற்கப்பெரவில்"
- \* "நல்ல சூழ்நிலைகளைக் காண்டா உடன மயங்கி ஏமாந்து பிச்சாலை பொறுது தானே இருக்கின்ற வேலை"
- \* "வளர்ந்து நுசும் கண்டச்சிட்ட, ஒரு பிடி பிடிச்சட்டு, திடம் வருத்தங்கள் காண்டா மறந்துக்கு அவையத்தானே வேணும்"
- \* "சொன்னாக் கேட்டாத்தானே, தன்னை அடக்கத் தெரியாததால் தானே, விண்ணத்ததை விடலத்த வேண்டிற்று மனம் தழும்பி நிற்கின்ற இப்ப"

எங்கும் இந்த முணுமுணுப்புகள் அடிக்கடி கேட்கும். ஆனாலும் தன்நிலை மறந்தவருக்கு தன்னடக்கம் என்பது பாலக்காய் போலத்தான் கசக்கும்.

(SELF CONTROL: தன்னடக்கம் உளவில் ரீதியில் பல்வேறுபட்ட நிலைகளில் வீணக்கம் தரும். தன் சுய இச்சைகளை, எதிர்மார்பு களை, வீறுப்புகளை, ஆகசகளை முழுமையாக அடக்கிவிடாது தேவைக்கு ஏற்ப ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு முன்னுரிமைகளை இணங்கண்டு காலம், இடம், பொருள் கண்டு வெளிப்படுத்துவதில் நினைந்துச் செயல்படுவதுமாகும்.

தன்னடக்கம் என்பது பணக்கை, ஆற்றலை, வீறுப்பு வெறுப்புகள், ஆகசகளை, கட்டுதலைகளை எனக்க மயங்கிது வீடுவது என்பது பொருளில். "தன்னடக்கம் என்பது கண்டகப்பட்டுப் பொருத்தமான பதப்பிடு கொண்குறுப்பதுதான் பொருத்தமானதும் துறவாக பதப்பிடு கொள்வது அல்ல". என்பார் சார்லஸ் ஸ்டீவ்.

தன்னை அறிந்தவரே தன் சமுதாயத்தை வர்காட்ட முடியும். தன்னடக்கம் உள்ளோர் தம் செடல்களால் உலகை ஆள்வர். தன்னடக்கம் உலகை காக்கும் சந்தி படைக்கது. இவ்வடக்கம் இல்லாதோரை எத்தனைசக்கும் மொற்றி பிற தம் வீறுப்புக்த பயன்படுத்திக் கொள்வதால் ஏமாள்பாகவும், தேல்க்குள்ளாவோரையும் வீடுவர். இவர்களின் செயல்களால் ஏற்பும் தாக்கம் அவர்களை மட்டுமல்ல, அவர் குற்றத்தவர்களையும் பாதிக்கவே செட்டும்.

வழுவூத்த வார்த்தைகள் பிறற்றலாகிவிடும் தேவைக்கல்லா செயல்கள் அரித்தமற்றலாகிவிடும். காவலுக்கு ரீதிய உணவு உடலையோக்கியத்தை செடுக்துயிர். எதிர்மும் செயலிப்பு இயந்த விடாதிருக்க தன்னடக்கம் கற்காய் தரும். மனம் ஒரு நிலைப் படுத்தப்படவர். தன்னை மீள்பார்வை செய்வார், குழங்கைப்பட்டன் செடற்படவும் தன்னடக்கம் ஒரு தாரகைமற்றிடுமே. "தன்னடக்கம் தானாக பிற்த்தமெபொர்பு தானாக எவரும் கற்றத்தா முடியாது". என்பார் புல்லிவிஸ் வைரஸ். தன்னடக்கம் உள்ளவர் இடத்தில் கவறுகள் நடக்க வாய்ப்பு குறைவாகவே காணப்படும்.

குறிப்பத்திலும், சலுகக்கல்லுர் பிச்சைகளை என வார்த்தைக்கு முந்திய வார்த்தைகள், வீணக்கரின்றையால் ஏற்புநர் வில்லங்கிங்கள். பொறுமைகள் இல்லா நுகிராத மனப்பாங்குகள், எல்லைகள் இல்லா தொய்க்கைகளாக தொடர்வகை எம் எதிர்மே பல சந்தர்ப்பங்களில் காணமுடியும். ஒருவர் மற்றவரின் உணர்வுக்கும், உரையாடலுக்கும் உற்றத்தேட்டும் உள ஆற்றப்படுத்தலுக்கும் தன்னடக்கமுடன் சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்தலாகி தன் முயற்சிகளில் வெற்றி காணக்கற்றார்.



கன்னடத்திற்கெல்லாவிரும்பும் ஒரு தவறான செய்தி கண்டதால் போதும். இதுவே நாட்டையே சீரழிக்கும், வகைநகலாக விளையும் எடுத்தும். இது போன்றவாட்டத்தில் எதை, எப்படி, ஏன் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்பதை உணர்வுறுவாதுவதாக செயல்படுவதால் தான் அவர் சொல்வதற்கும், செயலுக்கும் மதிப்பீடுக்கவும் நேர்ந்தது.

இவை சிறுவர், இளைமோர், முதிமோர் என்ற நிலைகளில் எவருக்கும் ஏற்படலாம். வார்த்தைகளை கொட்டுவதில் நகலாம் இல்லையெல் அதுனால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளை என்னி பின்னர் கவனமுடையதவிட எதைமும் ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு செயல்பட விழையும் கன்னடக்கத்தின் வெளிப்பாடுகள் காத்திரமாவும், மதிப்புள்ளவைவாகவும் சபுகம் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டு தன்றிவை மீட்டு கள் தவறுகளை இளங்கண்டு கன்னடக்கத்தைபுள்ளவர்களையும் வாழமுடியும். இவை வாழலின் வெறுக்கிடு கன்னடக்கமே தற்காப்பு கவசமாதும்.

நான் வாசனாவதற்கும், அன்புநினைவு  
நான் பாசனாவதும், அன்புநினைவு  
நான் பாசனாவதும், அன்புநினைவு  
நான் பாசனாவதும், அன்புநினைவு

# நேர்காணல்



நேர்காணலாளர்கள் : விமலா, கோமலா

மீர், ஆக்கல இலக்கியங்களில் சென்னைப் பல்கலைக்கழக இளங்கலைப்பாணியும், ஒளி ஒளி கல்விப் பல்கலைக்கழகத்தில் (CREC-AWEX) (பிரான்ஸ்) டிப்ளோமாவும், தொடர்பியலில் சிறுக்கிழல் பல்கலைக்கழக முதுகலைப்பாணியும் (வட அமெரிக்கா) உதவியில் இலோலோலாகக் கல்வியில் (மெரிசைன்ட்-வட அமெரிக்கா) முதுமாவியும், உளவளத்துறை உதவியில் பொன்றன் பல்கலைக் கழகத்தில் கலாநிதிப் பட்டம் பெற்றவரும், பல நாடுகளுக்குச் சென்று ஆசிரிய உதவியில் கருத்துரைகளை வழங்கி வருகின்றவரும், கடைவைபுள் செல்வம் என்ற புனை பெயரோடு எழுத்தத்துறையில் பிரசாசிடவருமான அருட்துறையை செல்வசென்னை “நான்” உதவியில் சஞ்சிகைக்கு அளித்த பெட்டி.

கேள்வி :- எங்களுடைய சஞ்சிகையின் தலைப்பின்படி தன்னடக்கம் மற்றும் உங்கள் கருத்து என்ன?

பதில் :- உளவியலைப் பொறுத்தவரையில் சொற்பிரயோகம் மிகவும் அவசியமாகும். சொற்பிரயோகத்தை நன்கு புரிந்து கொள்ளாவிட்டால் கருத்துக்களையும் நாம் தவறாக விளங்கலாம். என்னைப் பொறுத்தவரையில் “தன்னடக்கம்” எனும் புது வித்தியாசமான தோலியைக் கொண்டுள்ளது. ‘அடக்கம்’ என்ற சொல் வெவ்வேறு துறைகளில் வித்தியாசமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. ஆகவே “தற்கட்டுப்பாடு” அல்லது “கயகட்டுப்பாடு” பொருத்தமாக இருக்குமென நம்புகிறேன். ஏனென்றால் இது ஒருநடக அனைவரிலிடலெனது கட்டி நிற்கின்றது. அடக்கத்திற்கும் (control) கட்டுப்பாட்டிற்கும் (in control) இடையே வித்தியாசம் இருக்கின்றது. உதாரணமாக கோபம் வருகின்றபோது அதை அடக்குகின்றேன் என்றால் அது அடக்கம் (Control), அது நல்லதல்ல. என் கோபத்தை கட்டுப்படுத்தி (in



சொல்லி பின் வெவ்வேறு வழிகளில் வெளிப்படுத்துகின்றனர். இது அடக்கமல்ல.

கேள்வி :- இன்றைய கழற்றினவையில் தற்கட்டுப்பாடு அவசியமா?

பதில் :- நீச்சலாக தற்கட்டுப்பாடு மிக அவசியமானது. இன்றைய காலகட்டத்தில் எதனையும் செய்யலாம் என்பதையும் செய்யலாம், என்பதையும் வாழலாம், எத்தனையோ அழிவுகளைப் பார்த்து விட்டோம் எது செய்தாலும் தப்பில்லை என்ற சிந்தனையோடு கூடிய சமூகம் (Permissive society), உருவாக்கிக் கொண்டு வருகின்றது. இந்த நிலையில் நீங்கள் தற்கட்டுப்பாடு பற்றி பேசுவது மிக, மிக அவசியம். சிவன் வழிவழியைப் பெரிய வயது வரைக்கும் எனக்கு நானே ஒரு கட்டுப்பாட்டை கொண்டு வராமல் நான் எதனையும் சாதிக்க முடியாது. விளையாட்டை எடுத்துக்கொண்டாலோ, கல்வியை எடுத்துக்கொண்டாலோ திருமணத்தை எடுத்துக்கொண்டாலோ குருத் துவ துறவற சூழல்களையே எடுத்துக்கொண்டாலோ தற்கட்டுப்பாடு மிகவும் அவசியம். இது இன்றைய சமூகத்தில் குறைந்து கொண்டு வருகின்றது. நான் மற்றவருக்கு சட்டங்களை சொல்கிறேனே தவிர, என்னை என்பது கட்டுப்படுத்துகிறேன் என்பது கேள்விக்குறிதான்.

கேள்வி :- சிலர் ஆன்மீகம் என்பதை, தற்கட்டுப்பாடு என்கிறார்களே?

பதில் :- தற்கட்டுப்பாடு ஆன்மீகம் அல்ல. ஒருவேளை என்னை வருத்திவிட்டு கட்டுப்படுத்தி வாழ்வது ஆன்மீகம் என்று சிலர் சொல்கின்றார்கள். ஆனால் அது ஆன்மீகம் அல்ல. தற்கட்டுப்பாடு ஆன்மீகத்துக்கு உதவி செய்யும் தவிர அது ஆன்மீகம் அல்ல. நான் சிலவேளை நேர அட்டவணைமைய முழுமைமாக கடைப்பிடிப்பவனாக என்னை நானே பாராட்டிக்கொள்ளலாம். ஆனால் அது ஆன்மீகம் அல்ல.

கேள்வி :- நீங்கள் உளவியல் மற்றும் ஆன்மீக கருத்துரைகள் வழங்க இயலவரை எத்தனை நாட்களுக்கு சென்றிருக்கிறீர்கள்?

பதில் :- (புன்னகையோடு) இதுவரை எண்ணிப்பார்க்கவில்லை. (சற்று யோசித்து) இந்தியா, பங்களாதேஷ், பிலிப்பைன்ஸ், தென்னியா,

உருசியா, ஸப்பிரா, இல்கின்பந்து, அயர்லாந்து, பெர்ஜியம், ஒஸ்ரியா, அமெரிக்கா, இத்தாலி இப்படி பல நாடுகளுக்கு, சில நாடுகளுக்கு அடிக்கடி செல்வதுண்டு.

கேள்வி :- பல வெளிநாடுகளுக்கு பயணம் செய்துள்ளீர்கள். வெளிநாட்டு விடும்பங்கலோடு பங்களுடைய தனித் துண்பங்கலான ஒர்விடுகின்றபோது எங்கள் துண்பங்கலான கையைப்படுகின்ற நல்ல வி பயங்கல் என்ன?

பதில் :- பல விடயங்கள் உள்ளன. பின்னைப்பாசம், பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையே உள்ள உறவு என்பவற்றைக் கூறலாம். அதிலும் "வீடு" என்கிற பதம் அன்பு அல்லது பாசம் எனும் அழங்க நற்பண்புகளை பிரதிபலிப்பதாக இருக்கின்றது. எனக்கு மிகப்பெரிந்த விடயம் என்னவென்றால் எம் வீடுகளில் பெற்றோர், பிள்ளைகளில் செல்லுத்தல்கின்ற அன்பு, பாசம், காசனை, தயாகம் என்பனவாகும். இவை எங்கள் பண்பாட்டில் மிக, மிக பாராட்டப்பட வேண்டிய விடயங்களாகும்.

கேள்வி :- எங்களுடைய துண்பங்கலானிடுந்து இன்னும் உணர்க்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் பற்றி ....

பதில் :- ஒரு பேரிய குறை என்னவென்றால் எங்களுடைய குடும்பங்களில் கணவன், மனைவிக்கு இடையே தங்களைப்பற்றிய உறையாடல் மூலாஸாகவே உள்ளது. அவர்கள் பிள்ளைகளைப்பற்றி, அவர்களது கல்வியைப்பற்றி, தம் செலவுகளைப்பற்றி பேசுவார்கள். ஆனால் தங்களைப்பற்றி பேசுவது மிகக்குறைவு. இதனால்தான் நம் குடும்பங்களில் ஒற்றுமை இல்லாமல் போகிறது. மேலை நாடுகளிலே கணவன், மனைவி தங்களைப்பற்றி, தங்களது தாக்கங்கள், ஓக்கங்கள், களைவுகள் பற்றி பேசிக்கொள்வர். அதேபோல் எம்மவரும் தங்களைப்பற்றிய உறையாடலை திருமணத்தன்றே ஆரம்பித்தல் நல்லது.

21ம் நூற்றாண்டில் வாழாது எடுத்துவைத்தும் வேண்டவன இன்னும் இரண்டாம்நூ பிரஜைகளாகப் பார்க்கின்ற தன்மை நம் சமூகத்தில்



உயர்வு, பெண்களை இப்படி குறைவாக நினைப்பதனால் அவர்களின் ஆழமான சிந்தனையைப்படுத்திவந்து, இந்நிலை மாறவேண்டும்.

கேள்வி :- தனிப்பட்டவரின் பாலியல்கல்விப்பின் (Sex education) தேவை வெளிதர உயிரோடு ஒன்றாகக் கல்வி மந்திரிகளால் இதுப்பதற்குத் தெரிவிக்கலாம். இதுபற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

பதில் :- உடலுறவு மட்டும்தான் பாலியல் கல்வியென நோக்குவது ஓர் குறுகிய கண்ணோட்டம். ஆண்களையும், பெண்களையும் பற்றிய முழு அறிவே பாலியல்கல்வி (Sexuality). அத்தோடு ஆண்மை (Masculinity), பெணமை (Femininity) சார்ந்த முழு அறிவும் பாலியல்கல்வியாகும். மேலநாட்டார் உடலுறவு பற்றிய பாலியல்கல்வியையே அதிகம் பேசுகிறார்கள். இது அவர்கள் பாலியலைப் பற்றி யோண்டுள்ள குறுகிய கண்ணோட்டத்தை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. வெவ்வேறு பாரம்பரியங்களிலும் இ சிறப்பாக தமிழர் பண்பாட்டிலும் முன்பு பாலியல்கல்வி அதிகம் பேசப்பட்டதாகச் சான்றுகள் உள்ளன. எப்போது கிரேக்க தத்துவம் (Greek philosophy) ஆன்மாவையும் இ உடலையும் (Spirit and matter) பிரித்தாய்விட்டது. தொங்கியதோடு இருபொருள் வாழ்க்கை (Dualistic thinking) கொண்டு வந்ததோ அப்போதே பாலியலை இரண்டாம் நிலையில் வைத்தாய்விட்டது. ஆனால் பண்டைய தமிழ் இலக்கியங்களிலே, சிறப்புகளிலே, எழுத்துக்களிலே, ஓவியங்களிலே இதுபற்றி திறந்த மனப்பான்மை யோடு அலங்கரி யுள்ளமை தெரிகின்றது.

ஆகவே இன்றைய காலகட்டத்திலும் முழுமையான மனித பாலியல் அறிவை (Human sexuality) ஊட்டவேண்டிய தேவை உள்ளது. அப்போதுதான் ஓர் ஆரோக்கியவாழ்வு தோன்றும்.

கேள்வி :- நிறுவனம் ஹைக்கல்வியின் தங்களைக்கே உடலுறவு பற்றிய அறிவுப்பற்றியால் உடலுறவு உடலுறவுகளுக்கு முன்னந்த பல்வேறு சமூக உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு ஹைக்கல்வியின் தங்களைக்கே, இதுபற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

பதில் :- எப்படியும் இந்த விடயத்தில் பிரச்சினைகள் இருக்கத்தான் செய்யும். எனவே பரிசுபடுத்தியதாக களைவன், மகனாவி இருவருக்கிடையில் உரையாடல் அவசியம். தங்களைப்பற்றி, பங்களிப்பு ஆசைகளைப்பற்றி, தங்களது உணர்வுகள் பற்றி எவ்வளவு கேள்வியைப் பேசுவோர்களோ அந்தளவுக்கு அவர்களது உடலுறவு வாழ்க்கையும், உணர்வுநியமன வாழ்க்கையும் வெற்றி அடையும். திரும்பவும் சொல்லிடுவன். பாலியலைப்பற்றிய (Sexuality) முழு அறிவு மிகவும் அவசியம்.

கேள்வி :- குடும்பங்களில் அதிகம் செலவுக்கென அரும்ப பிரச்சினைக்கு ஓர் முக்கிய காரணியாக இதுப்பது யோசனாகும். குடும்ப வளமான வாழ்வுக்கு இக்கோபத்தை மாற்றி, தெரிப்படுத்தலாம்?

பதில் :- இது ஓர் பெரிய கேள்வி. முதலாவதாக, உணர்வுகளை நான்களே அது கெட்டது, இது நல்லது என்று பிரித்து வைத்திருக்கின்றோம். அதன் விளைவாக கோபத்தை ஓர் கெட்ட உணர்வாகப் பார்க்கின்றோம். அந்நிலை மாறவேண்டும். உணர்வுகள் உற்பத்தியில் நல்லமையமல்ல, கெட்டமையமல்ல. உணர்வுகள் உணர்வுகளே. அந்த உணர்வுகளில் இருந்து ழுப்பும் நடக்கக்கூடியதான நல்லதோ, கெட்டதோ என்று பார்க்கவேண்டும். கோபம் நல்லதுமல்ல, கெட்டதுமல்ல. உதாரணமாக ஒருவன் என்னை அடிக்கடி அடிக்கிறானென்றால் கோபம் வரவேண்டும். வந்தால்தான் அந்த அடியில் இருந்து என்னை மீட்டுக்கொள்ளலாம். இல்லையென்றால் நான் அடிஎன்கிறேன் செத்துப்போவேன். ஆகவே கோபம் ஓர் அவசியமான உணர்வு அடிப்படைத் தேவை.

இரண்டாவதாக, கோபத்துக்கு சில அடிவேர்கள் உண்டு. இது அரும்ப வயதிலிருந்தே ஆரம்பித்திருக்கலாம். சிறப்பாக நான் சிறுவனாக, சிறுமியாக இருந்தபோது என் பெற்றோர்கள் எப்படி என்னைப் பார்த்தார்கள், கண்டித்தார்கள், தங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வளர்த்தார்கள், அனைமையலாய் கோபத்துத்தான் இந்த கோபத்தை உருவாக்கியது.



முன்புறாவதாக, பாடசாலைக்கு நான் சென்றபோது ஆசிரியர்கள், பெரியவர்கள், குருக்கள், தூதர்கள், என்னைக் கண்டித்தும், அறியாவிதமும் சேர்ந்து அடக்கப்பட்டு பின்பு நீமையான வெளிப்பாடாக வருகின்றது.

இப்போது என்ன செய்யும்?

முன்புறாவதாக, என் உணர்வுகளை இமை கண்டு பெயரிடவேண்டும். சிலவேளை பயம் கோபமாகத் தோன்றலாம்.

இரண்டாவது, இது என்னுடைய உணர்வு என்று ஒற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நான் சிலவேளை பயத்தை கோபமாக எண்ணலாம். நாம் பிடிவிலை நீ என்னை கோபப்படுத்துகின்றாய் என்று சொல்கிறோம். ஒருவரும் அந்நவரை கோபப்படுத்த முடியாது. மாறாக நானாக கோபப்படுகிறேன்.

இப்போது என்னுடைய கோபத்தை எப்படி ஆர்வமுடன்வளவா வளரிகையில் வெளிப்படுத்தலாம்?

எனக்குள் இருக்கின்ற ஆற்றல்களைக் கண்டுபிடித்து அந்நவராக வெளிப்படுத்த வேண்டும். உதாரணமாக சிற்பக்கலை, எழுத்துத் துறை, பாக்கீதம், நடனம் என்பவற்றைச் சொல்லலாம். அறிவுர்த்தியாக வெளிக்கொணர் முயற்சிக்கக்கூடாது.

கேள்வி :- கையினுயம் (Masturbation) அதுவலித்தல் தவறில்லை என பல பத்திரிகைகள் சொல்கின்றன. ஆனால் இது குருமபலவுக்காகையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதென சில நிறுவனங்கள் அறிவுறுத்தல்கின்றன. இது யார்? .....

பதில் :- என்னதான் பத்திரிகைகள் கையினுயம் அநுபவித்தல் தவறில்லை என்று சொன்னாலும் இது உளவியல் தாக்கங்களான ஏற்படுத்துகின்றன என்பது உண்மையானது. ஒருவர் இதனை பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் (habit, addiction) அந்த பழக்கமே அவர்மீது செல்வாக்குச் செலுத்தி அவரைப் பாதிப்புகளுள்ளாக்கும். ஆணாமாலும், பெண்ணாளாலும் பாதிப்புண்டு. பின்பு அவர்களை உளவள சிகிச்சையுடாகவே சாதாரண நிலைக்கு கொண்டுவர

முடியும். அல்லாவிதல் குருமபலவுக்காகையிலும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் பல பிரச்சினைகளை இவர்கள் எதிர்நோக்கலாம். ஆகவே தற்கட்டுப்பாடு அவசியம்.

கேள்வி :- "நான்" சஞ்சிகையில் நீங்கள் பரவலும் தலை விடயங்களினை திருத்தப்பட வேண்டிய விடயங்கள் யாற்றி .....

பதில் :- நான் ஓர் சஞ்சிகையை நிர்வகித்ததால் என்று முறையில் சொல்லிறேன் இப்படி ஒரு சஞ்சிகையை தொடர்ந்து நடத்துவது மிகக்கடினம். தொடர்ந்து "நான்" சஞ்சிகையை வெளியிடுவதற்காக உங்களைப் பாராட்டுகிறேன். வெளிப்பாடு பாகம் பங்குகின்றபோது சஞ்சிகை நல்ல கணணி ஒருங்கமைப்புடன் வெளிவருகின்றது. குறிப்பிட்ட தலைப்புகள் நீங்கள் சஞ்சிகை வெளியிடுவது வரவேற்கப்பட வேண்டிய விடயம். ஆனால் இன்னும் கட்டுவரவளை ஆழப்படுத்துவது நல்லதென்று நினைக்கின்றேன்.

"நான்" வாசகர்களோடு உங்களை சிந்தனைகளை பகிர்ந்து கொள்ளி மைக்கு "நான்" வாசகர்கள் சார்பாக அமது உள்வாங்குகின்ற நவ்ரிவயத் தெரிவிக்கின்றோம்.

**தொழுகை நூலகம்**  
பாழிப்பாளையம்

"நான்" ஆண்டு 2003		
இவ்வாண்டின் "நான்" உங்கள் முன் கொண்டுவருவது.		
2003	தை - மார்ச்	தன்னாக்கம் (Self control)
2003	பங்குளி - சித்திரை	பொதுத்தலைப்பு
2003	வைகாசி - ஆனி	ஒத்துப்போதல் (Adjustment)
2003	ஆடி - ஆவணி	நிறைவு (Satisfaction)
2003	புரட்டாதி - ஐப்பசி	பொதுத்தலைப்பு
2003	கார்த்திகை - மார்ச்சு	பழிவாங்குதல் (Revenge)



# மனித மேம்பாட்டிற்கு வழியாகும் தன்னடக்கம்

வி. அழகரா

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது சுயம் (Self) பற்றிய வளர்ச்சியில் தன்னை சுற்றியுள்ள எதிர்ப்புக்களில் தாக்கத்தினாலாக பூதிய/பூதிய அணுகுமுறை வளர்ச்சியினைப் பெறுகின்றான். தன் மதிப்பு (Self - respect), தன்வளர்ச்சிக்காக (Self - confidence), தன் கட்டுப்பாடு என்பவை போன்ற தன்னடக்கம் (Self - control) எனும் ஓர் அணுகுமுறை வளர்ச்சியினாலாக தன் வாழும் பூர்வீகத்தில் மட்டுமல்லாமல் வலையறைகள், நடைமுறைகளை உள்வாங்கி அதற்கேற்ப தன் வாழ்க்கையைக் கொண்டுவரவேண்டும் என்பதே தன்னடக்கம் என்பது மனிதனது நடத்தையின் தொடர்முறையாக ஒரு சமூகத்தில் செயற்பாடு இதை நினைவிலும் காண்பிக்கலாக :-

- தனிநபர் உருவாக்கம் (Socialization)
- ஒவ்வொருவரதும் தனித்துவம் (Individualism)
- மனப்பான்மை (Attitude)
- சமூக நியமன்கள், நெதிகள் (Social norms & ethics)

என்பன காணப்படுகின்றன. தன்னடக்கம் எப்பொழுதும் நடத்தை சார்ந்ததாக அமைந்த போதும் உணர்வு நிலைசார்ந்த வெளிப்பாட்டுடன் தொடர்புடையதாக காணப்படுகின்றது. குறுந்தகைத்தனமான மனித நடத்தையிலிருந்து விடுபட்டு ஒவ்வொரு மனிதனும் உணர்வுக்குட்பட்ட ஆளுமை வீரத்தின் வெளிப்பாடாக இது முடும்பும். தன்னடக்கம் என்பது ஒரு மனிதன் தன்னை ஒழுங்குபடுத்தவும் அவனாக ஒரு சமூகமே ஒழுங்குபடுத்தப்படும் என்பான சந்தர்ப்பங்கள் உருவாகலாம். அத்துடன் ஒவ்வொரு மனிதனும் சுயமேம்பாடு (Self development), அந்தரங்க விருத்தி (Status development) என்பவற்றின் வளர்ச்சிக்கிரம முக்கிய காரணிகளுள் தன்னடக்கமும் ஒன்றாக விளங்குகின்றது.

எண்ணாக எண்ணாக கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை

"அந்த சந்தர்ப்பத்தில் என் உணர்வுகள் கட்டுமுள்ள நிற்க மனமுள்ளி" என போன்ற பதங்களின் வெளிச்சத்தில் சுயகட்டுப்பாடுகள் விருப்பமுள்ள சந்தர்ப்பங்கள் உருவாகலாம். இதுதான் அவற்றின் செயல்நிலை விளைவுகள் (Consequences of action) ஒவ்வொரு மனிதனும் அமையப்படுகின்ற கனம் அமைத்துவரும்.

தன்னடக்கம் எனும் நடத்தையில் ஆரம்பம் சுயஒழுங்கு (Self-discipline) என்பதிலிருந்து உருவாக்கப்பட வேண்டியது என்பதை அண்மியமானார்கள் கவனமுள்ளனர். இதை மாரும் மருத்துவம் முடியாத அளவை அடையாத என்பது சுயஒழுங்கின் விளைவாக எழும் தன்னடக்கம் எனப்படும்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் ஆரம்ப வளர்ச்சி நிலையில் தன்னைக் கட்டுப்படுத்தி வாழ்வது முடியாததாகின்றது. ஆனால் இளம் பருவ வளர்ச்சி நிலையில் இருந்து ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் உணர்வுகளை மொத்தமாக அடக்கியான பழக்கி கொண்டுகின்றான். தன்னடக்க கட்டுப்பாட்டிற்கு தொடங்கும் திறன், மனநிலை சமூகமயமாக்கலினாலாக அவனது கற்றுக்கொடுக்கின்றது தேவையானவை, அவசியமுள்ளவை என பகுத்துபெறும் திறன், காலத்தின் தேவை, சூழலை உய்த்துணுகும் மனநிலை, திட்டமிட்டுச் செயற்படும் வாழ்க்கை முறையை இவை அவனது தன்னடக்க நடத்தையில் எப்பொழுதும் அமைக்கலாம் (Equilibrium) உருவாக்குகின்றன.

தன்னடக்கத்தில் நிலைத்த தன்மையுள்ள இரண்டு காரணிகளின் இணை விளைவினாலாக நடைபெறலாம்.

1. மனம் (Mind)
2. அறிவு (Knowledge)

மனம் தாம் மனமுள்ள அறிவுகள் என்பதை காரணம் காட்டி தாம் சுயகட்டுப்பாட்டிற்கு இடமுள்ள நிலையமுள்ளவர்கள். சிலர் தம் அறிவினத்தைக் காரணம் காட்டி தன்னடக்கமில்லாமல் நடமாடப்படுகிறார்கள். சாதாரணமாக சுயகட்டுப்பாடு வீழ்ப்பாடுகளின் சந்தர்ப்பங்களில் மன நிலைகள் வெளியேறும். சுயகட்டுப்பாட்டை வீழ்த்தும்படி சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவன் தன்னைத்தானே கட்டுப்படுத்துகின்றான், வேறொருவன் அறிவுச்



செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டுகின்றனர். இவ்வொருவன் ஏதோ ஒன்றை புதிதாக ஆக்க முற்படுகின்றான். இந்த நடத்தை மாற்றங்கள் ஒவ்வொன்றும் அவ்வாறு அறிவு, மனம் என்பவற்றின் இடைவினைகளின் விளைவாகவே வெளிப்படுகின்றன. எனவே இவையே இரண்டாம் தன்னடக்க நடத்தல்களின் முயற்சியாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தன்னடக்கத்தின் இன்னொரு மறைமுகமான விளைவாகவுள்ளது உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்துதல் ஆகும். உணர்வுகளை அடக்குதல் அவ்வாறு உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்துதல் மனிதனது மனநிலையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அவ்வாறு தன்னடக்கம் மனிதனது உத்தரவாசன செயற்பாட்டிற்கு தயார்செய்துகொடுக்கிறது. உணர்வுகளுக்கள் பரவலாக காலம்பெறுகின்றன. ஆனால் அவற்றிற்கு மாறாக மனிதனது உயர்வுக்கும், தாழ்வுக்கும் வழிகாட்டியாக இத்தன்னடக்கம் என்பது கையாண்டு விடுகின்றது. மனிதனது ஆளுகையின் குணப்பண்புகளை வலுவூட்டிச் செய்வதற்கு மனிதனது ஆளுகையின் குணப்பண்புகளை வெளிப்படுத்துவதாக இத்தன்னடக்கம் விளங்குகின்றது.

எனவே தன்னடக்கம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனும் வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புக்கான விழிப்புத்தன்மை நடத்தலாகும். மனித மேம்பாட்டுச் செயல்பாடுகளில் அவ்வாறும் உயர்ந்தவரை வேண்டிய மனித நடத்தைகளில் ஒன்றாக தன்னடக்கம் விளங்குகின்றது. இயற்கையையும், உலகத்தையும் அக்கிரமமும் போகாதான் உலக வென்றி உணர்வை வென்ற மாண்புமிகு மாற்றமும்.

**கருத்துக் குவியல் - 96**

பங்குனி - சித்திரை 2003

கலை, கல்வி, சமூகசாரம் போன்றவற்றின் வளர்ச்சிக்கு அதிகம் பயன்படுகின்ற மொழிவளர்ச்சியா / அரசியல் அமைதியா

உங்கள் கருத்துக்களை 20.02.2003க்கு முன் அனுப்பி வைப்புகள்.

**முதியோரும் தன்வடக்கமும்**

பாசுமான்

மனித வாழ்வில் பொதுவாக முதியோரைக் கருதப்படுபவர்கள் குறிப்பிட்ட பருவங்களைக் காணும் அகவை முதிர்ச்சி அடைந்தவர்களை என்பது பொதுவான இயல்பு வழக்கு. நடமாட்டம் வறண்டுபோகும்.

மிற்பண்டெல் இரட்டம் உண்டென்பது சிப்தி இந்த ஜீர்ப்பாசு என்பதுவாத்திலும், எந்தெந்தவும் வாக்கியமென்று. ஆனால் மரணம் எவ்வாறு வந்து போகும் என்பதும் கூற முடியாதென்று. நோயினாலும் சரி, அல்லது விபத்தினாலும் சரி ஏதாவதொரு வழக்கில் மரணம் சம்பவிக்கலாம்.

ஆனால் மனிதனால், மிற்பவரும் சரி, வேறு மீறல் எடுத்தால் சரி குறிப்பிட்ட காலவரையறுக்குவியே தான் வாழ்க்கை மகமவென்றே ஏன் வாழ். நீண்ட ஆயுள் பெற்று வாழும் மனிதர்கள் ஒரு சிலரை இறக்கமுடியும். எல்லோருக்கும் இந்த வாய்ப்பும் கிடைப்பதும் அநுபயமில்லும் அருமை.

மனிதனைப் பொறுத்தமட்டில் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்வதற்கும் பல காரணகாரியங்கள் உண்டு. அவர்கள் நிரந்தர குழம், பொருளாதார வளம், உணவுமுறை வாழ்க்கை, மனநிலை, உடலினமை எனும் பருவங்களின் படிவம் உண்டு இவையாவும் எல்லோருக்கும், ஏற்றமும் பொருத்தமானவர்களுக்கு அளவாய் என்று சொல்வதற்கும் இல்லை.

முதுவரையளிக்கு பருவம் எனவும் பொருள் தரும் அதே நேரம் முதிவு நிலையையும் உட்கு மிறக்கின்றது. இந்த முதிவு நிலையை அகவை, கற்றறிவு, அனுபவ அறிவு (பட்ட அறிவு) என்பவற்றை உள்ளடக்கிய மற்ற பருவ நிலையாகும்.

இந்த வகையில் நோக்குமி த்து முதிவர்களைப் கவனிப்பீடுப்படுபவர்கள் பொதுவாக அகவை முதிர்ச்சி பெற்றவர்களாவர். இவர்கள் நீண்ட ஆயுள் பெற்றவர்களாகவும் நினைவில் தமது வாழ்க்கை யில் பலவிதமான பிரச்சினைகளுக்கும் முயற்சி கொடுத்தவர்களாகவும்



இருப்பார். கல்விப்பற்றில் இன்றும் தங்கியிருந்து கொள்கின்றியோவையும், தழுவல் தீயாக்கலும், பலதரப்பட்ட அனாதை முனிசிபல் பள்ளிகளில் படிப்பதும் கவனிப்போம்.

இந்த நிலைமையில் எல்லா முயற்சியும் களியிட்டு செய்வது பொருத்தமன்று. ஏனெனில் அவ்வளவு குடும்பம், சமூகம், மனம், மொழி, கலை, கலாசாரம், பண்பாடு என்பனவற்றால் விழுந்திருக்கின்றன. எனவே மனநிலைமையை உறுதிப்படுத்தும் முயற்சியும் இதுக்காகவே.

எனவே, சிலர் முனிசிபல் பள்ளிகளில் வகுப்பு செய்து கொடுக்கின்றனர். தங்கியிருந்து கொள்ளும் முயற்சியும் இதுக்காகவே. பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, சமூகப்பற்றில் உள்ளவர்களுக்கு உதவிக்கொடுத்து வாழ்வியல் கலந்து தான் வாழ்வியலில் எதிர்க்கும் சில வேண்டியவர்களையும் காண்போம்.

ஆகவே, மனிதப்பற்று பலவகையிலும் அடைய முடியும். தாமதமாகாமல், இயற்கை, பொருத்தமும் உள்ளவர்களுக்கு இயற்கையிலும் பெரிசும் தன்னம்பிக்கை உள்ளவர்களை திட்ட முயற்சியை மூலம் வலையில் வாழ்வியலில் உறுதியும், அவர்களின் பொறுமை, சிறப்பிக்கின்றனர், விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை, இறைமையின்மை, தன்னம்பிக்கை என்பனவாகும்.

இவற்றை அவன் தான் வாழ்வியலில் சரியான முறையில் கடைப்பிடிப்பது தான், தனது மனதையும் ஒருநிலைப்படுத்தும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. எனவே மனிதமில்லாத தன்மை கவர் என்ற ஆளுமையாகும். உறுதியில் அவன் தான் ஆயுள்வரை வாழ்வியலில் மந்திரவர்களுக்குள் வாழ்ந்து வாழ்வியல் புகழ்க்கதை பெறும்படி, அவ்வளவு நிர்வகிப்பவன் வந்தாலும், அவர்களுக்கும் துச்சமேனா என்ன? அதற்குள் எதிர்வை கண்டு தன்னை அதற்கு இலையாக வைக்கின்றோம். அவனை கொடுக்கல் கவனிப்போம்.

எனவே, முத்தியோடு தந்த தன்மைக்கள் எனது எதிர்க்கும் வாழ்வியல் கலையும் அவர்கள் தாம் வாழ்ந்து, வாழ்வியல் வாழ்வியலில் நிலைக்களை கவனிப்பதில் செயல்படுகின்றனர். இவற்றை மிகவும் உறுதியாக தருவது வாழ்வியலில் தான் கண்டும், கேட்டு, கொடுக்கும் பெற்ற

அனுபவ அறிவாகும். கற்றுக்கொள்ளும் விட, பட்ட அறிவு மூலம் சமூக இயைக்கக்கூடியவர்களை உருவாக்கி கொடுக்க வேண்டும்.

அடக்கம் என்ற பதம் பலபேருள் தந்து மிகவும். அதாவது, பொறுமை, அமைதி, பணிவு, சமீபம், தனிமை என்ற விஷயங்கள் காய் இங்கு கேட்கும் அடக்கம் என்பது, மனிதமில்லாதது. அதாவது முனிசிபல் தது அனாதை தன்னம்பிக்கையே.

தன்னம்பிக்கை, தம்போற்றின் புலனாய்வால் ஏற்படும் உணர்வுகளை அடக்கவேண்டும். ஏனெனில் புலனாய்வு செய்வதும் உணர்வுகளைக் கட்டுப்பாடு அடக்க வேண்டும். இவற்றை அடக்கவேண்டும். அதற்கு நிலையான உட்பொருள் இதுக்காகவே. எனவேதான் புலனாய்வு செய்தல் உணர்வுகளுக்கு உதவுகிறது. மனித இயைக்க வேண்டிய வகுப்பில் அங்கு பலவிதமான இயைக்கவேண்டும் முயற்சி கொடுக்க வேண்டிய வகுப்பில், இதனால், அதன் பின் விளைவு மனவிரக்கமில்லை. இந்த நிலைக்குக் காரணம் மனித ஒருநிலைப்படுத்த தன்னம்பிக்கை.

மனக்கட்டுப்பாடு ஏற்படுகிறது தன்னம்பிக்கை தானாகவே வந்து வரும். இதனால் அன்றோ மனித மனம் மூங்குத்து ஏற்படுகின்றது. இதுவும் ஒரு அனுபவ அறிவாகும்.

முத்தியோடு தமது பிரச்சனை வாழ்வியலில் எதிர்க்கும் அத்தனையே கவனிப்பதற்கு ஆளாகின்றார்கள். ஏனெனில் கவனிப்பவன் மனமில்லை, பின்னதாக உறுது, பத்தமம் உறுது என்ற குடும்பமில்லாதவர்களுக்கு விடுபடும் விடது முத்தியோடுகள் பல மன உணர்வுகளுக்கும் ஆளாகின்றார்கள்.

பின்னதாகவின் பிரிவு, சமூகப்பிரிவு என்பனவும் முத்தியோடுகளை உறுதுக்கித்தனை தருவதனால் அவர்களுக்கு பிரச்சனை வாழ்வியல் கவனிப்பதற்கும். இதற்கு தற்கால முயற்சியும் காரணமாகின்றன. இப்பொழுது, புலனாய்வு, மனவியல் கவனிப்பவன் பின்னதாகவையே விடுவது ஏற்படுகும். பொருள் தாரதமம் என்பவை காரணிகளை இயைக்கவேண்டும். இவையையும் முத்தியோடுகள் நிர்வகிப்பவர்களுக்குள் புகழ்க்கதை விளைவுகளைத் தருகின்றன.



எனவே இவ்வகையான பிரச்சினைகளுக்கு முன்பெய்துள்ள முடியாத முயற்சியவர்கள் மனித தேடுவாரற்று, அனாதைகளுக்கிடையே, இவர்களுக்குக் கைகொடுக்க சிறு அடையாளங்கள் சில முன்வந்தாலும் அவை அவர்களுக்கு தீர்ப்பி தருவதாகவும் இல்லை. எனவேதான், ஆர்சிஎம், முதியோரில்லம் என்று தமது பிற்கால வாழ்வை இம்மேற அடையவேண்டி ஏற்படுத்தியது.

முதியோரின் மனோநிலை பாதிப்பு ஏற்படாதிருக்க அவர்கள் இன்றையாண்டு செய்யவது, இன்றையி செய்வது என்று ஆர்சிஎம் முன்பெய்தவே அவர்களிடம் தன்னைக்கம் ஏற்பட வாழ்வு ஏற்படுவதுடன், பிற்கால வாழ்வில் நல்ல பேற்றை அடைவாராயினர்.

முதியோர் தமது தன்னைக்கம் ஏற்பட வேண்டுமாயின் ஆர்சிஎம் வழிபடுத்தலுக்குரிய நன்றிபுகளை வாசித்தல், இறைத்தலங்களைத் தரிசித்தல், சமூகத்தின் நற்பணிகளில் தம்மை இணைத்து அதன் மூலம் மனஅமைதி பெறுதல் என்பன சிறந்த வழிமுறைகளாகும். தன்னைக்கம் பேரா மனக்கட்டுப்பாடு அவசியம் எடுத்ததற்கெல்லாம் உணர்ச்சியைப் படக்கடாது. இதனால் மனத்தூக்கம், உயிர்நாக்கம் ஏற்பட்டு நோயாளியாகிவிடும் என்பது போன்ற அடக்கத்தை, பொறாமையைத் தவிர்த்தல், பேராமைப்பாமை என்பன மிகவும் அவசியம். "போதுவென்ற மனமே போல் செய்யும் மருந்து" என்று அன்பு முடியுமெழி இதனைக் கொண்டு எய்க்கு இறைமனமால் தந்த வாழ்க்கையை மனத்திருந்திரன் ஏற்று வாழ்வது எனது நிறுவல் வியோதிப நிலைமையின் உள்ளமேலாய் தீண்டு வழித்தலை செய்யும் என்பதில் ஐயமில்லை.

**நான் வாசக நண்பர்களுக்கும், அன்பர்களுக்கும் புலித்திருக்கும் புத்தாண்டு சோபனைகள் உரித்தாகுக.**

# உயர்வை அடைய

சிறுகதை

அ.அமலராஜேஸ்வரி,  
நெடுநல்வீடு

நட்சத்திரத்தோடுகள் முடிந்த பின்னர் வானில் உலகம்தான். இக்க ஆரம்ப இயற்கையின் வர்ணலூலத்தினை வழமையேல் ரசிக்க முடியாமல் ஜன்னலின் கம்பியைப் பற்றிப்படி சின்னம் வாய்ந்தார்.

வானவாய் ரஜநாத்-ஜானகி தம்பதிகளின் குழந்தை. போனபாதுத் தோ 19 வயது முடிந்திருந்தது கைகொட்டான கபலம் கொண்ட இவன் தந்தைக்கு கொம்பிட்டர் மருத்துக் கொண்டிருந்தார். வானவாயின் தந்தை ரஜநாத் கைகொட்டை வெளிரட்டு போல் கிட்டத்தட்ட 8 வருடங்கள் அடிக்கடி T.P மூலம் இவர்களைக் கொட்டி கொண்டார். தாய் ஜானகி ஆசிரியாக உடையாற்றி வருகிறார். இவளது தந்தைவழிப்பாட்டினால் மருத்துப் நீண்டகாலமாக இவர்களைடைய வசிக்கின்றார்.

வானவாய்க்கு பாட்டியைப் பிடிப்பதே இல்லை. அகி வன்னை சொன்னாலும் அதற்கு எதிர்பாராததான் நடப்பான். சின்னவடலை அன்பா இருந்தவள் வரை, வள நாட்களில் அந்த 'இடங்கு வன்னை தெரியும். கிராமத்துக் கட்டுப்பெட்டி' என்று துணக்குள்ளே எண்ணிய வளாக நடந்தார். தாக்கு முன்னிலையில் கௌரவமாக மட்டவன் மற்ற மருங்கில் "ஊண்" என்று ஒதுக்கினார். மருத்துமலும் பேத்தியின் அடைச்சுகளைத் தூக்கிப்பிடித்து மருமகனிடம் வந்த வையத்தல்லை தான் உண்டு தன் உடையுண்டு என்று இருந்தார்.

இவ்வாறு வளந்து கொண்டிருந்த வானவாய்க்கு அன்று அடையில் நடந்த சம்பவம் இவளின் மனத்தைப் பெரிதும் பாதித்த வீட்டது அந்நாள்தான் இயற்கையின் வழி கௌரவத்தையே ரசிக்கமாட்டாமல் நின்றுள். நீண்டு அங்க சம்பவத்தை நினைத்துப்பார்த்தான். 3 நாட்கள் தாக்கும் ஆசிரியர்களுக்கான கருத்தரங்கு ஒன்றிந்த தாய் ஜானகி பெற்றுவய தன்னை வெளியூர் சென்ற வீட்டார். இவளும் பாட்டியும் தான் வீட்டில் காலையில் நோட்



பீச்சி எழுப்பிய வாலண்டா இன்று கிளால் இல்லை என்பதை உணர்ந்து மீண்டும் கொஞ்சநேரம் தூங்கினான். பின் தனக்குரிய வேலைகளை முடித்துவிட்டு சாப்பிட ஆர்ந்தான். அந்த நேரம் மார்க்து "வாலண்டா உனக்கு இன்னடக்கு விஷயமே நீ விட்ட பத்திரமா பார்த்துக் கொண்டு நான் ஒருக்கா கோயிலுக்குப் போய்ட்டு வாறன்" என்றான் மரகதவல்லி.

பாட்டியை விடுகனாலே சட்டெரித்த வாலண்டா "எனக்கு கிளால் இல்லாட்டி நான் வெளிய போகக்கூடாதுண்டு சட்டமா? நான் இதைக்கால நலிவெண் உங்கள மாதிரி கட்டுப்பெட்டி இல்ல" என்று பொரிந்துவிட்டு பக்கட்டை எடுத்துக்கொண்டு வெளிய சென்று விட்டான். வாலண்டா மீண்டும் விட்டுக்கு வந்தபோது வீட்டு பூட்டியிருந்தது. தன்னிடம் இருந்த தீர்ப்பால் சதவகக் தீர்த்து கொண்டு உள்ளே சென்றான். மேசைமீது சாப்பாடு முடிந்ததை சாப்பிடப் பிடிக்காமல் சோபாமீது வந்தவாறந்த போது முன் மேசையில் கடிதங்கள் கிடந்தன. ஒன்று அவளுக்கு, மற்றது தாய்க்கு வந்தது. மூன்றாவது கிடந்த கடிதத்தை தூக்கிப் பார்த்தபோது திணைத்துப் போனான். காரணம் பார்த்துக் கிடந்ததெனால அல்ல அது பாட்டியின் பெயருக்கு வந்திருந்ததை இவளின் திணைப்புக்கு காரணம். "பாட்டிக்கு யார் வெட்டர் போட்டிருப்பாங்க. ஒருவேளை அப்பாக்கோ" என்றபடி யீர்க்கப்பட்டிருந்த கடிதத்தை கைகவெள படிக்கத் தொடங்கினான். படித்து முடித்தபோது மேலும் அதிர்ந்திருந்தான்.

அந்த நேரம் மார்க்து பாட்டிக்காரி தன் நண்பியுடன் உள்ளே வந்தான். பாட்டியின் கடிதத்தை படித்துவிட்ட குற்றவுணர்வில் கைதடை மட்டுவதற்காக "பாட்டி நீங்க கதை எழுதுவீர்களா?" என்று கேட்டபோது "என்ன பிள்ள உன் பாட்டி எத்தனை நாவல் எழுதி பரிசுவாங்க இருக்கிறாள் தெரியுமா? நீ கதை படிச்சாத்தானே தெரியும்து" என்று பாட்டியின் நண்பிக்காரி கூறினார். நான் "நாவுலி" எழுதற கதைவயத்தான் படிக்கிறனான் என்று வாலண்டா முடித்துமுன், "என்டியும்மா அந்த ரஜுவல்லி ஆறு தெரியுமா? உன் பாட்டியே தான்" உன் தரத்தாலிணர் பேரு ரஜுவெல். பாட்டியின் முழுப்பேரு மரகதவல்லி. தரத்தாலிணர் முன்பேரையும் தன்ர பின்பேரையும் இணைக்க "ரஜுவல்லி" எனட்ட போல கிட்டத்தட்ட 40

வருசமா எழுதறா இவள் பாட்டியே, விண்வாட்டில்கூட வலுக்கெட்டி கார். "பெட்டியைத் திரிந்து பார் எத்தனை கோட்டுக்கட்டுகள் இருக்கண்டு" என்று அடுக்கக் கொண்டேபோன நண்பியை "பூண்டி, வன்ர பேத்தியர் எத்தனை கெட்டிக்கார தெரியுமா? என்ரே வேணாம் நீ கூட நாடகங்களில் வயமா கெலுத்துக் கட்டுவியே" அதை என்ரான் விட்டுட்டு என்ரப் புதுமுறையே என்ரால் மரகதவல்லி. "பிள்ள இவளிட்ட இருக்கற இந்த தன்னடச்சுந்தான் இவளின்ர உடர்வுக்கே காரணம். ஒருமாதம் தண்ணைப்பட்டு பித்திக் கொள்ளவேமாட்டாள்" என்ற போதிலும் பாட்டியின் மகத்துவம் பரிபா "பாட்டி உங்களுக்கு எதுவுமே கொடுக்கண்டு திணைச்சு, நான் எல்லாம் தெரிஞ்சவன் மாதிரி நடந்துவிட்டன், உங்கட பணை வேற புன்படுத்தி இருக்கிறன். என்னை பள்ளிச்சுங்க" என்ற பேத்தனர கட்டியணைத்து "நான் அதுபெல்லாம் பெர்சொருக்கினல்ல நீ வர இப்ப சாப்பிட" என்றபடி சம்பவலையை நோக்கி தன் நண்பியுடன் சென்றான் பாட்டியார்மான்.

திணைவகளிச்சுந்து கட்டப்பட்ட வாலண்டா "நானும் என் பாட்டியைப்போல குன்னடக்கமுக்கவலா வாழ்வன்" என்ற வாய்விட்டுக் கூறிப்போது அவளது மரமிய சந்தொடி களம் படிந்து

**சந்தா தார்புகளே !**

உங்கள் வநட சந்தாவண புறுபித்தி உங்கள் அங்கத்துவத்தை ச மத் செய்து கொள்ளுங்கள்.

பொதுசன நூலகம்  
பாழ்ப்பாணம்



# கருத்துக் குவியல் - 95

**ஒருவனது இயற்கையான குணவியல்புகள் அவனது தன்மைக்கே முயற்சியை மாதிக்காது**

ஒருவனது இயற்கையான குணவியல்புகள் பற்றி அப்போதையோர் பற்றி எவரும் இயற்கையான குணவியல்புகளுடன் பிறப்பதில்லை. ஒரு குழந்தை தாயின் கருவில் இருக்கும்போது, தாயினுடைய குணவியல்புகள், செயற்பாடுகள், உணர்வுகள், சிந்தனைகள் மூலம் அக்துழந்தையின் உடல், உள் கண்கட்சியிலே கணிசமான அளவு செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. அத்தோடு அக்துழந்தையின் கற்றுப்பற்றும், அது வாழும் சூழலும் அதன் குணவியல்புகளை நிர்ணயிக்கும் காரணிகளாக காணப்படுகின்றன. என்பதை பல உளவியலாளர்களும், சமூகவியலாளர்களும் தமது அனுபவங்களின் மூலம் நிரூபித்துள்ளனர்.

“மனிதன் பிறக்கும்போது, ஒரு வெற்றுப் பலகையாகவே இருக்கின்றான். பின்னர்தான் மனதில் பதிவுகள் உருவாகின்றன” என்பவையார் அர்ஸ்டிராட்டில்.

திவற்றின் வடிப்படைவில் நாம் நோக்கும்போது, ஒருவன் குழந்தைப் பருவத்தில் தன் சூழலில் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளும் குணவியல்புகளே காலம் செல்லச் செல்ல, ஆளுமை வளர வளர அவனுடைய இயற்கையான குணவியல்புகளாக மாறுகின்றன. அவ்வது கருதப்படுகின்றன. உதாரணம் அன்பு, சீக்காதாந்ருணம், மகிழ்ச்சி, கோபம், ஆசை, அவா, சுயநலம், களலை, பகீர்ந்து வாழ்தல், அக்துடன் பல எதிர்பார்ப்புகள்.

இவை போன்ற, ஒருவனது இயற்கையான குணவியல்புகள் என்றும் அவனது தன்மைக்கே முயற்சியை அல்லது தற்கட்டுப்பாட்டை பாதிக்காது. உதாரணமாக அன்பு தற்கட்டுப்பாட்டை பாதிக்காது என்பதை நாம் உறுதிப்படுத்த முடியும். ஏனெனில் அன்பு-பெறுபவையுள்ளது, பரிவுள்ளது. உண்மையுள்ளது, விட்டுக்கொடுக்கும் மனம் உடையது.

மேலேயே குணவியல்புகள்  
மேலேயே குணவியல்புகள்

அதேவேளை, “கோபம்” ஒருவனது இயற்கையான குணவியல்புகளில் ஒன்று. இது மனிதர்கள் யாவரிலும் காணப்படுகின்றது. ஆனால் நம்மில் பலர் இதனை கெட்டதாக, வேண்டப்படாத ஒன்றாக, பலவீனமாக கருதுகின்றோம்.

மன்தனுக்கு கோபம் இயற்கையானது அத்துடன் அவசியமானதும் கூட. சில சந்தர்ப்பங்களில், உதாரணமாக, சமூகத்தில் அநீதி நடக்கின்றபோது, அதனை காண்பவருக்கு நிச்சயம் கோபம் வரவேண்டும். ஆனால், அக்கோபம் அறிவிற்கு திட்டிச் செல்லுதல் ஆகாது. அத்தோடு இக்கோபம் எந்நிலையிலும் தற்கட்டுப்பாட்டை பாதிக்காது. ஒருவன் வேஸத்தை நெறிப்படுத்தவேண்டுமா, அல்லது வழிப்படுத்துகின்ற முறையிலான, கலையினை கற்றுக் கொள்வானாகின், தெரிந்து கொள்வானாயின், கைதேர்த்து விடுவானாயின் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் இது தன்மைக்கே முயற்சியை மாதிக்காது.

எனவேயே ஒருவனது இயற்கையான குணவியல்புகள் அவனது தன்மைக்கத்தை அல்லது தன்மைக்க முயற்சியை மாதிக்காது.

சகோ.ச.வேலுநாதன்

**ஒருவனது இயற்கையான குணவியல்புகள் அவனது தன்மைக்க முயற்சியை மாதிக்கும்**

மனிதனுக்குள்ளே காணப்படும் இயற்கையான குணவியல்புகள் அவனுடைய தன்மைக்கத்தை அல்லது தன்மைக்க முயற்சியை பாதிக்கும். முதலில், இவ்வே தன்மைக்கம் என்ற பண்பு சார்புத் தன்மை (Relativism) கொண்டமைந்த ஒன்றாகும். இது எவ்வாறெனில் ஒருவனுக்கு தன்மைக்கமாக கருதப்படுவது மற்றொருவனுக்கு அவ்வாறாக புலப்படாது. ஒருவனுக்கு தன்மைக்கமாக புலப்படாதது மற்றொருவனுக்கு தன்மைக்கமாக புலப்படும். இதனாலே தான் உலகிலே யாரும் அனைத்து மனிதர்களும் ஒரே மாதிரியான தன்மைக்க பண்பைக்கொண்டு விளங்குவதில்லை. “பழைமைகள் பலவீதம் ஒவ்வொன்றுமே ஒருவீதம்”.



இதற்கு என்ன காரணம் என்று ஆராய்ந்து பார்க்கின்ற போழுது மனிதன் ஒவ்வொருவரிடும் காணப்படும் இயற்கையான குணவியல்பு (Temperance) ஆகும். ஒரு மனிதன் தாயின் கருவில் உருவாகும் போதே அவனுடைய மரபணுக் கட்டமைப்பிற்கேற்ப (Genetic code) அவனுடைய எதிர்காலத்தை முன்னறிவிக்க முடியும் என்று மரபணு அறிவியல் அறிஞர்கள் திட்டவாத்தமாக கருகின்றார்கள். இந்த இயற்கையான குணவியல்புகள், மனிதன் தன்னைத் தன் புலன்களை அடக்கி ஒரு இலக்கு நோக்கி செல்கின்ற பயணத்திலே பெரும் தடைக்கற்களாக அமைந்து விடுகின்றன. இயற்கையாகவே கோபம் அதிகம் கொள்ளும், இயற்கையாகவே கோப்பவாக, குறும்பவாக, பறட்டமாக, கவலையாக வாழும் மனிதர்களும் இதற்கு உதாரணம். இவர்கள் எல்லாவும் தான் தங்கள் பலவீனங்களை அடக்கி, தற்கட்டுப்பாட்டை அளவடி முயற்சி செய்தாலும் அம்முயற்சியிலே வெறும்பலும் தோல்வியையே சந்திக்கின்றார்கள். ஆனால் இன்றும் சிலர் இயற்கையிலேயே சாந்தமுடையவர்களாக ஒழுங்குடையவர்களாக, அமைதியானவர்களாக, அங்கலாய்ப்பு தன்மை குறைந்தவர்களாக காணப்படுகின்றனர். இயற்கையான குணவியல்புகள் ஒரு மனிதனுடைய தன்மைக்கத்தை பாதிப்பதனாலேயே கல்விச்சாலைகள், மற்றும் பிற நிறுவனங்களிலே முழுமனித உருவாக்கம் என்பது முக்கிய இடம் பெறுகின்றது. எல்லா மனிதர்களும் ஒரே தன்மையானவர்களாக இருந்தால், அங்கே தன்மைக்கத்தை வலியுறுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. அல்லது கோனால் ஒரு பாடசாலையிலே அல்லது சுமுகத்திலே அல்லது நாட்டிலே ஏன் முழு உலகத்திலே அனைவரும் தன்மைக்கம் கொண்ட மனிதர்களாக மாறியிருப்பார்கள். உலகத்தில் தன்மைக்கத்தை பற்றும் போதித்திருக்க மாட்டார்கள். எனவே எனது வாதமெல்லாம் மனிதனில் காணப்படும் இயற்கையான குணவியல்பு அவனுடைய தன்மைக்க முயற்சியை பாதிக்கும் என்பதே.

எஸ்.ஆர்.ஜெகதீசன்

### உங்கள் சுய எண்ணக்கரு எதுவோ?

V.P. தருமதிரா  
 கருகல்பயல் சிறப்புக்கலை,  
 பாட்பல்கலைக்கழகம்

வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு செயலுக்கும்-நடத்தலுக்கும் காரணம் இருக்கவே செய்கின்றது. அந்த காரணம் பிரிணால் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து உருவாக்கப்பட்டு இருக்கலாம். அல்லது எடுத்து வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற செய்தி தோல்விபினால் நாம் உருவாக்கி கொண்டதாக இருக்கலாம். இவற்றின் அடிப்படையிலேயே எடுத்து சுய எண்ணக்கருவும் அமையப்பெறுகின்றது.

சுய எண்ணக்கரு என்பது, ஒருவர் தன்னைப்பற்றி தான் எதனை உருவாக்கிக் கொள்ளுகின்றாரோ அது தான். அது அவரினால் அளவுக்கு அளிக்கப்பட்ட முழுமையான தீர்மானமும், கருத்தாலும். இவற்றின் அடிப்படையிலேயே அவரின் வெற்றி தோல்விகள்-நடத்தல்கள் என்பனவெல்லாம் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. இதுவே ஒருவரின் தன்மைக்கத்திற்கு காரணமாகும்.

ஒருவரின் சுய எண்ணக்கரு நல்லதாக அமையப்பெறுவின், அவர் தன்னைத் தானே ஏற்றுக்கொள்ள வராகவும், மற்றவரை ஏற்றுக் கொண்டு நல் உறவுகளை வளர்ப்பவராகவும், நமது ஆளுமைகளை கருந்த முறையில் இணங்கண்டு, அவற்றை முழுமையாக வெளிப்படுத்துகின்றவராகவும், காணப்படுவர். "ஒருவரின் சுய எண்ணக்கரு நன்றாக / திருப்தியாக / ஆரோக்கியமானதாக இருக்குமாயின் அவர் எப்பொழுதும் நல்லவிதமாக செயற்படுவார்" என்பார் குடும்ப உளவளத்துணையாளர் வண்பிதா S. J. இராஜசாயகம் அடிமணார். இவரின் இக்கருத்துக்கு ஏற்ப எடுத்து சுய எண்ணக்கரு எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கவேண்டும்.

ஆனால் ஒருவரின் சுய எண்ணக்கரு மறையானதாக அமையப் பெறாமாயின் அவர்கள் தம்மை வெளிப்படுத்த மிகவும் சிரமப்படுவார்கள். பரப்புவினையாட்டு ஏனைய வேலைகளை மொறுப்பாய் செய்ய அங்கறையில்லாமல் இருப்பார்கள். இவர்கள் முழு வளர்ச்சிகையும் எட்டுமுடியாது மறுகாப்பற்ற உணர்வுடன் அண்மை பெற்றுக்கொள்ளவும், கொடுக்கவும் முடியாதவர்களாக, உறவினர்களை மறுக்காது, உறவை வளர்க்காது, தாழ்வுமனப்பாக்கமையுடன் கோபம், ஆணவம், பேராசை போன்றவற்றினால் தன்மைக்கம் இல்லாது, சுமுகத்திராத செயல்களில் சிற்படுகின்றவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.



இவர்கள்தான் அளவுக்கு மீறி குடித்து, பெண்களை குணமுறுகி, சிறுவர் பழப்பிரயோகம் செய்து, திருமணம் ஆகாமல் கற்பம் தரித்து, தன்னிட உடல் உரவு கொண்டு, மற்றவர் பொருட்களை சிதைத்து, வாழ்வில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம் என்று கருதுகின்றார்கள்.

"ஒரு மனிதனுடைய எண்ணங்கள் எதை உருவாக்குகிறதோ அது தான் வாழ்க்கையாக அமைகின்றது" என்பார் மார்ட்டின் அடெலியஸ்.

படிக்கின்ற ஒரு மாணவன் தனக்கு படிப்பு கத்திராய் வராது என்று கய என்னக்கரு கொள்பவருப்பயோசனையில், அவரை வம்படித்தான் படிக்க தூண்டினாலும், படிக்க முயற்சி செய்தாலும் அவருக்கு படிப்பில் அக்கறை ஏற்படாது. இதனால் மீட்சையை எதிர்ப்போல் 'பயம்' ஏற்படுகின்றது. அதன் வெளிப்பாடாக வயிற்றுக்குத்து, வயிற்றோட்டம், தலைவலி, காய்ச்சல் போன்ற உடல் நோய்களும் ஏற்படுகின்றது.

கய எண்ணக்கரு குடித்து செல்வதினால் பல உள்தொண்டுகோளாறுகளும், அதன் பிரதிபலிப்பாக உடல் நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. சமூகத்தில் இன்றைக்கு நடக்கின்ற பல தீவமகளுக்கு இந்த கய என்னக்கரு குடித்து செல்வதுதான் காரணம்.

தன்னடக்கத்திற்கு மனச்சலவை தேவை ;

- ❖ "எனக்கு சோதினை வண்டாலும் படம் ஒடினால் பாக்காமல் இருக்கேலாது"
- ❖ "அவர் ஒழுங்கா ஒரு வேலையும் சொல்லமாட்டார் வல்லாததையும் போட்டுக் குழப்பிக்கொண்டு இருப்பார்"
- ❖ "வண்ணல் படிக்கேலாமல் இருக்கு படிக்கிற நேரத்தில் அவள் முகம் தான் தெரியுது"
- ❖ "நான் அப்பவும் சொன்னான் கஸ்டாய் வேலை செய்யெண்டு, அவள் கோட்டால் தானே, ஏமாத்து கொண்டு வேலை செய்து, இப்ப இப்படியாய் போனான்"
- ❖ "எனக்கையும் நிம்மதியாய் இருக்கேலாமல் இருக்குது வீட்டு பிரச்சனை மனததைப் போட்டு உருட்டுது"

இத்தகைய வாழ்க்கைகளை எழுது நடைமுறை வாழ்க்கையில் நாம் பேசியும், மற்றவர்கள் செஷும், கேட்டிருக்கின்றோம். இவையெல்லாம் தனவாகவும் இல்லாமைமீனால் ஏற்படுகின்ற நடத்தைகேலாவகம் ஆகும். எல்லா புலன்களில் பல்வேறுபட்ட எண்ணங்கள், சிந்தனைகள்

ஒவ்வொரு நிமிடமும் ஒவ்வொரு நாளும் வந்து வரலும், இவற்றை தலிரிக்க முடியாது. ஆனால் அவற்றை நல்லறிதாய சலவை செய்ய வேண்டியது நமது கடமை ஆகும்.

கருத்தாய்கிலோ அல்லது பா வகுப்பிலோ ஒருவர் தன்னடக்கம் இல்லாது இருப்பின் அவர் பசிடி, சேஷ்வா, செய்கின்றவராகவும், மற்றவர்களை தன்வசம் இழுக்க சீரியபுக்காட்டுகின்றவராகவும், கல்லெறிபவராகவும், றொக்கெட் விடுபவராகவும் இருக்கின்றார். இதனால் முழுதளவிலான பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. இந்த நேரத்தில் கருத்திராசு நடத்தாமலிரா அல்லது ஆசிரியரே தன்னடக்கத்தை இழுத்துமீமாக ழாண்டுகின்றது. மனிதும் அவர்கள் தமது இலக்கில் இருந்து விலகாதவர்களாக இருக்கவேண்டும்.

வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு அளவுக்கும் தன்னடக்கம் என்பது இன்றியமையாதது. மூலக்கின்ற மாணவன், விவானி, கப்பலோட்டி, வாகனசாரதி, இயந்திரங்களை இயக்குபவர் போன்ற எல்லாத்துறை பிலும் இருக்கின்றவர்கள் கயவு திக்கமாக அடைய தன்னடக்கமாக செயற்படவேண்டும். இன்று எழுது எழுதத்தில் நடைபெறுகின்ற அநேக விபத்துக்களுக்கும்-உடல் வலவங்களுக்கும்-சொத்துறியுக்களுக்கும் முக்கிய காரணமாக இருப்பது தன்னடக்கம் இல்லாமையே ஆகும்.

மனிதனுடைய அருமைமை பாக்டர், பிராயன் கருத்துப்படி மூன்றாகப் பகுக்கப்படுகின்றது.

- 1 - இட் (Id) - இன்பக் கொள்கை
- 2 - சகோ (Ego) - உன்மைக் கொள்கை
- 3 - சூப்பர் சகோ (Superego) - நீதிக் கொள்கை

இந்த மூன்றும் சமநிலையில் இயங்கவேண்டும். அப்போதுதான் மனிதன் எந்தவிதமான மனச்சிக்கலும் இல்லாமல் வாழலாம். 'இட்' தான் நிலைநிறைந்த உடலே செய்யத் தூண்டி சீரேகட்டை வீளைவிக்கும், 'சூப்பர்' சகோ மனச்சான்று போன்றது. தான் செய்கின்ற தவறுக்கு தண்டனை கொடுக்கும். இரவும அளவுக்கு அதிகமானால் மனநோயாக மாறும். 'சகோ' இரண்டையும் சமநிலையில்படுத்துகின்றது. எனவே இந்த மூன்றும் சமநிலையாக இயங்க வைக்க மனதில் நல்ல கய எண்ணக்கருவை அமைத்து தன்னடக்கமாக வாழவேண்டும்.

நமது புலன்களை கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளும் நமது நிலைமைதான் மிக, மிக முக்கியமானது. புலன்களின் காரக வரிகின்ற அந்தண சிந்தனைகளுக்கும் நாம்



பொறுப்பாளிகள், சதிர்பரையாள சிந்தனைகளை உடன்மறை சிந்தனைகளாக மாற்ற எமக்கு தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

ஆரம்பகால வரலாற்றில் சித்தர்கள், துறவிகள், முனிவர்கள், சாதிகள் போன்ற ஆன்மீகவாதிகள் காடுகளிலும்-வனாந்தரங்களிலும் சென்று இயற்கையின் ஓங்கித்து, இயற்கை உணவுகளை உண்டு உயிர்கள் ஆரோக்கியமாக நீண்ட காலமாக வாழ்ந்தார்கள். இதற்கு காரணம் தன்னிக்கமாக, உளத்தூய்மையாக வாழ்ந்தது ஆதும். இதனால் உயர் தத்துவங்களையும், ஆன்மீக சிந்தனைகளையும் இன்றும் நாம் அடித்து பயன்பெறுமளவுக்கு தந்திருக்கின்றார்கள்.

இதே மாதிரி நாம் சூறாவளி புண்டு வளாந்தரங்களிலும்-காடுகளிலும் சென்று தன்னடக்கமாக வாழவேண்டும் என்பதல்ல, மாறாக நாம் இருக்கும், வாழும் சூழலில் தன்னடக்கமாக வாழ, பழகவேண்டும். அதற்கு சில வழிமுறைகளாக பின்வருவனவற்றை குறிப்பிடலாம்.

- ✦ தியானம்
- ✦ இயற்கையை இரசித்தல்
- ✦ உடல் பயிற்சி
- ✦ திட்டமிட்டு வேலைகளை செய்தல்
- ✦ ஆன்மீக காரியங்களில் ஈடுபடுதல்
- ✦ நல்ல வார்த்தைகளை பேசுதல்
- ✦ எதிர்பரையான சிந்தனைகளை உடன்மறை சிந்தனைகளாக மாற்றுதல்
- ✦ தினமும் நல்ல சிந்தனைகளை உருவாக்குதல்
- ✦ மனதில் இருக்கின்ற சிறிய குழப்பங்களையும் மற்றவரிடம் சொல்லி ஆறுதல் பெறவேண்டும்
- ✦ எதிர்பரையான மடங்கள்-கதைகளை பார்த்து வாசிக்காது இருத்தல்
- ✦ மற்றவர் சொல்லும் எதிர்பரையான கருத்துக்களை மனதில் கமந்துகொண்டு திரிபாது உடனே மறந்து போகவேண்டும்
- ✦ ஆசையர்கள் சென்று செவித்தல்

இவ்வாறு செய்வதில் மூலம் சுய எண்ணக்கரு நன்றாக உருவாக்கப்படும் அதுவே தன்னடக்கத்தில் வெளிப்படாக அமையும்.



# தன்னடக்கமே வாழ்வின் வெற்றி

திருமதி. சௌ. அ. தாமரட்சுபம்  
பயிற்சி அளிப்பவிய

“அடக்கம் அறநூள் உயர்ந்தும்  
அடக்கமே ஆறநூள் உயர்ந்தும்”

என்பது வள்ளுவர் வாக்கு. அடக்கம் மனிதனை வடிவெய்தும். அடக்கமே இன்பமான வாழ்க்கையை அழித்துவிடும்.

அடக்கம், அடக்குதல் இரண்டும் எதிர்பரையான பொருள் பொன்மீடவன. தன்னைத் தானே அடக்கிக் கொள்ளாதல் தன்னடக்கம் என்பதும், பிறர் சமது செல்வாக்கினால் மற்றவர்களை அடக்குதல் காட்டுபடுதல் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது. இவை இரண்டினுள்ளும் வாழ்க்கை முழுவதும் மனிதர் அமைதி, முன்னேற்றம் பெற்றுள்ளதை நடுவது தன்னடக்கமே. மாறாக வெளி அடக்கங்கள், பெருக்கீடுகள், செல்வாக்குகள், தீவிப்புகள் போன்றவற்றால் உருவாக்கப்படும் கட்டுப்பாடுகள் வாழ்க்கையில் குழப்பத்தையும், உலகநெருக்கிடையும் ஏற்படுத்தி வாழ்க்கையை நுகமாக்கிவிடும்.

தனக்குத் தானே வகுத்தும் கொள்கின்ற பெற்றிமுறைகளே தன்னடக்கமாகும். மனம், உடல் இரண்டும் கட்டுப்பாட்டின் மீறலாயின் விளைவு தீமையே.

“ஒருமைபுள் ஆமை போல் ஐந்தடக்கம்  
ஆற்றின் எழுவையும் ஏமாப்படைத்து”

என்பது பனித வாழ்க்கையை பெறப்படுதலும் திருக்குறள் வரிகளாகும். தனது உறுப்புக்களான ஆமை எவ்வாறு தனது ஓட்டினுள் இழுத்தற்க்கொண்டு தீமையில் இருந்து தன்னைய பாதுகாக்கின்றதோ, அதேபோன்று மனிதரும் ஐம்புலன்களை அடக்குவதனால் எதிர்கொள்ளப்படுந் சவால்கள், பிரச்சினைகளை போன்றவற்றை தவிர்க்கமுடியும்.

சமுதாயத்தின் மானவயில் பெண்களுக்கே தன்னடக்கம் அதிகம் தேவை என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. ஆள், பெண் இருபாலரின் கூட்டுறவால் கிஷயெழுப்பப்படும் வாய்வு சிரமத்தை அமைய



வேண்டுமாயின் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல ஆண்களுக்கும் தன்னகக் கம் அவசியம்.

மனிதரிடம் காணப்படுகின்ற வேட்கைகள், ஆசைகள், அவாக்கள், அங்கவாய்ப்புக்கள் என்பன வேகம் யிருந்துவன. இந்த வேகம் அதிகரிக்க, சமீப வேதனைகளும் அதிகரிக்கின்றன. துதிவரைய அடக்குவதற்கு எவ்வாறு கடிவானம் அவசியமோ, அவ்வாறு மனிதன் பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கு தன்னடக்கம் அவசியம். ஐம்புலக்கவனப்பற் அடக்கும் ஆற்றல் மகாநிற்கே உண்டு. தன்னகக்கம் ஓர் ஆக்க சக்தியாதும், ஆசைகள் உடல், சிந்தனை, பேச்சு ஆகியவற்றிலான தன்னடக்கம் மனித வாழ்வில் வெற்றியையே தரும்.

உடல் அளவில் தன்னடக்கம் மிக அவசியமாகும். தான் விடுவிய பொருளை அடைய முயல்வது, தீய இச்சைகளில் நாட்டம் செலுத்துவது, உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுகளை அழிவுகளில் உட்கொள்ளுவது, போய்பல் வாழ்க்கைக்கு அடிமையிடுவது, மற்றவர் மனதைப் புண்படுத்தும் பேச்சுக்களைப் பேசுவது, மனதைக் கட்டுக்கடங்காமல் அலைவாய் விடுவது போன்ற பல்வேறு செயற்பாடுகளால் தனக்கும், நிற்குக்கும் தீங்கு ஏற்படுமேயன்றி நன்மை ஏற்படாது. நீரிழிவு, இரந்து அழக்தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்போது உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, பூரண குணம் அடைவதற்கையா? இதே போன்றுதான் ஓசைய விடயங்களிலும் தன்னகக்கத்துடன் செயற்படும்போது நன்மையே பிறக்கும்.

சிறுவயதில் இருந்தே பிள்ளைகள் தன்னடக்கம் உடையவர்களாக வளர்க்கப்பட வேண்டும். 'தொட்டில் பழக்கம் கடுகாடு வரை' என்பார்கள். சிறுவயதில் ஏற்படும் அனுபவங்கள் வாழ்க்கையின் இறுதி வல்லவரை நீடிக்கும். அதனால் பிள்ளை வாழும் குடும்பங்களும், பாடசாலைக்குழுவல் என்பன பிள்ளைகளில் தன்னடக்கத்தை வளர்ப்பனவாக அமையவே வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமான கட்டுப்பாடு பிள்ளை நெறி பிறழ்வதற்கும் காரணமாக அமைந்து விடலாம். அதனால் கட்டுப்பாடுகளை விதிக்காமல், பிள்ளை சுயமாக கட்டுப்பாட்டுடன், தன்னடக்கத்துடன் வாழ்வதற்கான ஆற்றல்களை அவர்களில் வளர்ப்பது நன்றாக அந்நகான குழுவல் பெற்றோர், ஆசிரியர், பெரியார் உருவாக்கிக் கொடுக்கும் அவசியம்.

மாணவர்கள் தாமதவே தன்னடக்கத்துடன் செயற்படும்போது வாழ்வில் முன்னேற்றம் காணமுடியும். மாணவர்கள் பின்பற்றக்கூடிய சில வழிமுறைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- > மற்றவர்களுடன் பேச முற்படும்போது அவர்களின் மனதைத் துன்புறுத்தாத வகையில் முன்போசித்துப் பேசுவது நன்று.
- > பெற்றோர் புத்திமதிகளைக் கூறும்போது அவை நன்மைக்கே சொல்லப்படுகின்றன என்பதை உணர்ந்து அவற்றிற்கு செவிமடுக்கும்.
- > ஆபாச நிரைபடங்களைப் பாட்பதற்கு உள்ளமன் முண்டும்போது மனதைக் கட்டுப்படுத்தி அச்சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தல்.
- > அளவுக்கு அழிவுமாக நித்திரை செய்து போய்பல் தளைத்திற்கு அடிமைப்பாது. போய்பல் ஏற்படும்போது உடலை அசைத்து பயன் தரும் வேலைகளைச் செய்யலாம். (உடம் - விட்டுத்தோட்டம் செய்வதன் மூலம் பயன் உண்டு)
- > விட்டில் படிக்கும்போது மனதைப் புரக்காமல்களில் அலைவாய விடாது, மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் குறித்த நேரம்வரை படிக்க வேண்டும் என்ற தீர்மானத்தைக் கடைப்பிடித்தல்.
- > கோபம், வெறுப்பு போன்ற தீய மனவழக்கிகள் ஏற்படும்போது அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி, அந்த நேரத்தில் சித்திரம் வரையலாம், அல்லது நீதிநூல்களை வாசிக்கலாம். அல்லது நல்ல இசையை இரசிக்கலாம்.
- > வகுப்பறையில் மாணவர்களுக்கிடையில் கருத்து முரண்பாடு ஏற்படும்போது தேவையற்ற வார்த்தைப் பிரயோகங்களை தவிர்த்து பொறவானபடி கடைப்பிடித்தல்.
- > வகுப்பறையில் ஆசிரியர் எது சரி, எது தவறு எனக் கட்டிக் கட்டுப்பாது அவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்
- > சகநண்பர்கள் உங்களைத் தவறான செயல்களில் ஈடுபடுத்த முனையும்போது அளக்களுக்குச் சார்பாக செயற்படாமல் அவர்களை விட்டு விலகுவது.
- \* உங்கள் திறமைகள், ஆற்றல்களை மற்றவர்கள் புகழும்போது அதனை தன்னடக்கத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மாறாக எமக்கு மட்டும்தான் முடியும் என்று பெருமீதம் கொள்வது, சகமாணவர்களை மட்டந்த்ருவது தவிர்க்கப்படுதல் வேண்டும்.

பெற்றோரப்பட்ட வகையில் தன்னடக்கத்துடன் செயற்படும்போதுது பிரச்சனைகள், உளநெருக்கடிகள், தீமைகள் என்பனவும் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

பொதுசன நூலகம்  
வாழ்ப்பாணம்



# தன்னடக்கம் நோக்கி

கிருபா

மனிதவழி வாழ்வு நிறைவை நோக்கிய ஓர் பயணமாகும். உணர்வுகள் எல்லாம் வாகனமோடு பயணிகளாய் நாம் சவாரி செய்யும் போது எந்தவகையோ ஏற்றத்தாழ்வுகள், இன்பதுன்பங்கள் என நோதையும் நோதாறாதுவாய்வகைகள் மனதை குறுக்கிடும் போது தண்ணீர் கால் என்னும் பரவானத்தை நாம் பிடிப்பது அவசியமாகின்றது.

இக் கடிவாளவாய்வு எமது வளர்ச்சிக்கு சாதகமானதுவகவும் அதே நேரத்தில் பாதுகாக்கவும் அமையலாம். எமது உணர்வின் துள்ளலை தணிக்கவே, கட்டுப்படுத்தக்கூடிய திறன் இந்த தன்னடக்கத்திற்கு உண்டு.

ஒரு நிகழ்வின் முடிவு எமக்கு சாதகமாக நாம் எதிர்பார்க்கப்படாத அடிப்படையில், எமது உணர்வு மிகவும் மயிற்சிறியதாக மகிழ்வின் உச்ச வெப்பமாய்விட காட்டுவதாக அமையலாம். உதாரணமாக நிகழ்வை திறம்படத் திறம்பட கூறாதல், விபரீததல், கத்துதல், பெரிதாக சிசித்து தள்ளைப் புழங்கல் போன்ற செயற்பாடுகளை வெளிப்பாடுகளாகவே செய்கின்றனர்.

இந்நேரமே முடிவு பாதகமாக அமைவின் தனது உள் வேதனைகளை வெளிப்பாட்டும் விதமான அழுதல், சலிப்பை, குறைகூறல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்றனர்.

இவ்வாறான செயற்பாடுகளின் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பை கடிவாளமிட்டு நிறுத்தி தன்னை சிந்திக்கத் தூண்டுவதும், தனது நிலைக்கு கொணரவேண்டும் இத் தன்மைக்கவற்றின் சிறப்பாகும். இதனை செயற்பாடு வெளியே தெரிபாவிடலும் மனிதனுள்ளே ஆழமாக வேலை செய்யும் ஒன்றாகும்.

நிகழ்வை சீர்தரவில் பார்க்கவும், தன் கீழமைகளை இணக்கமாக்கவும், சிறப்புக்களை சிந்திக்கவும், தவறுகளை ஆராயவும், அடுத்த நேரநெருக்கமான அடிப்படையில், தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளவும், முடிவு மனிதனாக வளரவும் இது உதவுகின்றது.

எனவே இத் தன்னடக்கம் தனக்குள்ளே ஏற்றங்களை எற்றிவிடாது தனக்குள்ளே ஆராய்தல் எனப் பொருள்படும் அத்துடன் தன்னை அறிவவும், தன்னை வளர்த்துக் கொள்ளவும் உதவும்.

இதற்கென நாம் நேரம் செலவிடுவதோடு எமது உணர்வு நிலையை நாம் அறிந்து கொள்ளவும் படிக்கக்கொள்ளவும் வேண்டும். அநேகமான நேரங்களில் எமது உணர்வுகள் எப்படியுள்ளதென்பதையே நாம் இணக்கமாக்கத் தவறிவிடுகின்றோம். எமது உணர்வுகளை இணங்கண்டால் மட்டுமே அவைகளை கையாளக் கடிவாளங்களாகின்றோம்.

எனவே உணர்வு அனுபவமாய்வு தன்னடக்கத்தினூடாக எமது வளர்ச்சியாகவும் உயர்த்தி நிறைவுடைய மனிதனாக உயர முயல்வேண்டுக.

# தன்னடக்கம் - ஒரு கண்ணோட்டம்

செ.ரஞ்சன் செல்வகுமார்,  
நெளுக்குளம்,  
வவுனியா.

தன்னடக்கம் (Self-control) என்பது ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் இருக்க வேண்டிய ஓர் அரிய பண்பென்றால் அது மிகையல்ல. மிருகங்கள், பறவைகள் முதலிய ஜீவராசிகள் யாவும் முழுக்க முழுக்க இயல்புக்கத்தின் (Instinct) அடிப்படையிலேயே தமது வாழ்க்கையை நடாத்துகின்றன. அவற்றிடம் தன்னடக்கம் என்பது கிடையாது; அது அவற்றிற்கு அவசியமும் இல்லை. ஆனாலும், அவை பகுத்தி ஆராய்ந்து முடிவுக்கு வரும் ஆராய் அறிவு (Intellect) அற்றவை. உண்மையிலும் உறங்குவதும் மட்டுமே அவற்றின் பிரதான வாழ்க்கைத் தத்துவம்.

ஆனால், மனிதனோ மிருகம் போல் உண்ணுவதும் உறங்குவதும் தான் வாழ்க்கை என இருக்க முடியாது. அவன் எண்ணவும் இரங்கவும் வேண்டியவன் ஆவான். அங்ஙனம் செயலாவிட்டால் மனிதனுக்கும் மிருகத்தக்கும் இடையே வித்தியாசம் என்பது இல்லாது போய்விடும் அன்றோ? ஆபீனும். மனிதன் மூர் மிருகங்களிடையே காணப்படுவது போன்ற இயல்புக்கங்கள் யாவும் அமைந்துள்ளன என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. ஆனால், அவ் வகைக்கவகளைப் தேவைகளையும் (Instincts & Needs) பூர்த்தி செய்வது ஒன்றையே நோக்காகக் கொண்டு மனிதன் தியங்க ஆரம்பிக்கும்போது அவனிடமுள்ள மனிதம் செத்துவிடுகிறது. அளன் மனித நேயத்தை மறக்கிறான். விவசாயக, பிறையும் இவ் உலகையம் ஏன் தன்னைத் தானையும் அழிக்க முற்படுவான். இந்நிலையைப் தவிர்த்த வேண்டுமாயின் அவன் தன்னடக்கத்தாக (Self-control) தனது தாரக மந்திரமாகக் கொள்வதே சிறந்த வழியாகும். இதைத் தான் சமயங்களும் தத்துவங்களும் தம் போதனைகளில் ஊடகமாகக் கொண்டுள்ளன.

தன்னடக்கம் என்னும் பதம் மிகவும் ஆழமான கருத்துள்ள ஒன்றாகும். இது ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு விளக்கங்களைத் தரக்கூடிய ஒரு எண்ணக்கரு (Concept) என்றும் கூறலாம். ஆபீனும், இரத்தினச் சுருக்கமாக, இப் பதம் உரைப்பது போன்று தன்னை அடக்குவதே (Controlling one's self) தன்னடக்கம் எனலாம். தன்னை ஒருவர் ஏன் அடக்க வேண்டும்? அவ்வாறு



அடக்கவேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறதே? பள்ளிவீடு விடப்படுகையில் ஒருவர் தன்னை அடக்க வேண்டும்? தன்னை அடக்காவிட்டால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் யாவை? தன்னை அடக்க வழி என்ன? - போன்ற இன்னொன்றான வினாக்கள் பல்லோர் மனதிலும் எழுவது இயற்கை.

புள்ளொரு மனிதனுக்கும் இயல்பாய்வெந்த உலகக்கவறும் தேவைவறும் உண்டு என்கிறது உலாவியல். இவற்றை ஒரு சாரர் மனிதனான ஆசை (lust) என்றும் மற்றசாரர் அவனது பலவீனம் (Weakness) என்றும் விளக்குவர். ஆசைகள் அளவுமீறி, தீங்கு பயக்கும் நிலைக்கு ஒருவரைக் கொண்டுவரும் நிலையில் அது அவரது பலவீனம் ஆகிறது என்றும் கூறுமுடியும். ஆகவே, ஆக்கம் என்னும் திசையில் மனிதவாழ்வு என்னும் உயர்ச் செழுந்தரப்பட வேண்டுமாயின், தடைக்கடக்கம் என்றும் திசைமாட்டியின் உதவி அகற்றி இவ்விடமையடைந்து என்பது புலனாதும்.

தள்ளடக்கம் மனிதனுக்குப் பல விடயங்களில் தேவையாக உள்ளது. சிலருக்கு நாவடக்கத்தின் தேவை அதிகமாக இருக்கும். ஏனெனில், அத்தனைபடியும் எப்போதும் பிறரைக் குற்றம், குறை கூறுவதும் திழிவாகிய பேசல்தாமாக இருப்பர். அதேவேளை, தம்மைப்பற்றி எப்போதும் பெருமையாக புகழ்ந்து தள்ளிக்கொண்டே இருப்பர். புறமவர் என்று கூறினால் மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கும்; அரைக்கொத்து அரிசி அள்ளதாளம் செய்துவிட்டு, விடிய விடிய மோதாளம் நடத்தி அதைப் பற்றசாற்றுபவர்கள் தான் இவர்கள்; குறை குடும் ததும்பும்; பிறரை குடும் ததும்புது என்ற உண்மையை மூலர்கள் அறியார். கொலைவாரன் ஒருநாளைதான் கொல்லான். ஆனால், நாவடக்கமற்றோர் தமது வன்கொடுகளால் பிறரை ஆயிரம் தடவை கொன்றுவிடுவர். எழுப்பில்லாத நாக்கால் வரம்பில்லாமல் பேசுவதை விடுத்தும், இதற்கையோர் தமது நாவுக்குப் பூட்டுப் போடுவது நல்லது. வேறு சிலரோவென்றால், சிறிது கற்றுவிட்டு, தமது பெயர்களின் பின்னால் ஓர்நு ஆங்கில எழுத்துகளைப் போட்டுக்கொண்டு தம்மைப் பெரிய மெதாவிகள் எனக் கருதிக்கொள்வர். இதனால் இவர்களுக்குக் கர்வம் தலைக்கு ஏறிவிடும். தலைக்களத்தினால் யாரையும் மதித்து நாக்கமாட்டார்கள். இவர்கள் பேசுவது, நடந்துகொள்வது எல்லாமே பிறரைப் பண்படுத்துவதாகவே இருக்கும். ஆனால், அளவுக்கு மீறுவது நன்றற்றது. கற்று, உணர்ந்து அடக்குவது தான் சிறப்பு என்பதை இத்தகையோர் உணர்ந்தால் நல்லது. அடக்கம் ஆயிரம் போன் பெறும் என்பர் ஆன்றோர்.

நாவடக்கம் பற்றிய மேசம்போது நாம் எமது உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்துவது பற்றியும் இதை குறிப்பிட்டே ஆகவேண்டும். ஏனெனில், பேசுவதற்கு உதவும் அதே நாக்குத், தான் எமக்கு உணவின் சுவையையும் அறிவதற்கும் உபயோக அமைந்துள்ளது. பலர், தமது நாவுக்கு அடிமையாகி, உண்பதற்காகவே இவ் உலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். உணவுப் பழக்கம் பற்றி ஓர் அறிஞர் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்: “ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை உண்பவன் போலி; இரு முறை உண்பவன் போலி; மூன்று முறை உண்பவன் நோய்; நான்கு முறை உண்பவன் துயோகி;” எமது நாளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியதன் அவசியத்தை இக் கூற்று நன்கு விளக்குகிறது. பெரும் தீன்க்காரனாக சாயாட்டு விராமனாக மது, போதைவஸ்து முதலியவற்றுக்கு அடிமையாவதைக் குறிப்பிட்டுப்பாராது இருப்பதன் மூலம் பல்வேறு வெவ்வேறு விபாதிகளுக்கு ஆளாகி பலது ஆயுளைக் குறைத்தும், கொள்வதுடன் பிறரது உணவையும் தாம் திறுடி உண்கிறோம்; வேறுபாடுபோல மறைமுகமாகவே பிறரையும் தன்புறுத்துகிறோம் என்ற உண்மையை உணர்ந்து அவனைநம் தமது நாளைக் கட்டுப்படுத்தினால் நன்மை விவையும்.

நாவடக்கம் என்பது ஒரு விதத்தில் புலனாக்கலும். ஆனால் நாவ என்பது மனிதனின் ஐந்து புலனங்கங்களில் சுவையை அறிய உதவும் அடிமையாகும். மிகுதி நான்கு பொற்களும் கூடக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கப்பட வேண்டியவைபோல, அந்தவகையில், மனிதனின் ஐந்து புலனங்கங்களான மெய், வாச, சுவை, முக்த, செல் ஆகிய ஐந்தும் மனிதனின் பூரண கட்டுப்பாட்டில் வைக்கப்பட வேண்டியவை என்பதில் இரு அந்தக்கடக்கு இடமே இல்லை. ஏனெனில், அவை கட்டுப்பாட்டை சிறப்பிப்போது, அணைக்கத் வேண்டும் போல் அவை பல அறிவுகளை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, நாம் கண்ணால் காணும் விடயங்களும், காதுால் கேட்கும் விடயங்களும், வாயால் பேசும் விடயங்களும் எல்லாம் வெகுதூரம் பாதிக்கின்றன. இதனால் தான் நாவற்றா காந்தி தமது பழப்பறை மேசையில் குறை குறுக்கு பெய்களைக் களை வந்திருந்தார். காரணம் அவை அவருக்கு எப்போதும் “தீயதைப் பாராதே, தீயதைக் கேளாதே, தீயதைப் பேசாதே” என்ற போதிக்கும் வகையில் பாவனை செய்வதற்கு அமைக்கப்பட்டிருந்தனாம்.

நம்பியில் பலரிடம் ஒப்பிட்டுக் கேட்கும் பழக்கம் (Eavesdropping) உண்டு. பிறர் பேசுவதை அங்குள் அறியாது கேட்டுவிட்டு, அளவளவுப் பலரும் அறிபயக் கூறிக்கிடுவதில் அவர்களுக்கு யாரும் மனித்ச்சி, பிறருடைய இயல்பங்களைத் தேவைவறும் விதத்தில்



பகிரங்கப்படுத்துவதால் சம்பந்தப்பட்டோர் அனுபவிக்கும் தீங்கைப் பற்றி இவர்கள் கவலைப்படுவதில்லை. இத்தகையவரின் மூன்று அங்குல நாக்கு ஆற அடி உயரமான எந்தவகை மனிதர்களைக் கொல்வதும்; மலையில்லாத நாக்கால் எத்தனை மேருகைய எலும்புகள் நொறுக்கப்படுகின்றன; இவர்கள் தமது நா வளமையை மேடையில் காட்டினால் பரூட்டலாம். வதந்திகளைப் பரப்புவதையும், கோள் முட்டுவதையும், வீண் வாந்ததைகள் பேசி அலம்புவதையும் (Gossip) இவர்கள் உடன் கைவிட்டாக வேண்டும். மறுபுறம், எம்மில் பலர் இன்று சினிமா தோக்கத்தில் முழிப்ப போயுள்ளனர். இரவு பகலாக, அடுத்தடுத்து திரைப்படங்களையும் தொலைக்காட்சி நாடகங்களையும் பார்க்கும் இவர்கள் நம் கண்களைக் கெடுத்துக் கொள்வது வி தமது பொன்னான நேரத்தையும் மண்ணாகி வருகின்றனர். கலாசாரச் சீரழிவு மறுபுறம், இன்றை மானவரின் கல்வி அடைவுகளில் உள்ள விழிப்புக்கு தீரைப்படம், தொலைக்காட்சி ஆயிரவற்றின் கணிசமான மக்களிடையே ஐயநிழிப்பு நிழல்க்கப்பட்டுள்ளதாகும். கண் கெட்டவின் சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய முடியாது என்பதை யாவரும் உணர்ந்தால் சரி.

புலன்க்கம் என்று வருவியல்லவோது மனிதன் தனது பாலுறுப்புகளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியதன் அவசியத்தையும் இவ்வு கட்டிக்காட்டியே ஆகவேண்டும். இயேசு கிறிஸ்து தமது புகழ்பெற்ற மலைப் பிரயாணத்தில் "ஒரு பெண்ணைக் காபு வெறியுடன் பார்க்கிற எவனும், தன் உள்மனத்தில் அவளுடன் கற்பு நெறி தவறி நடந்தவனாகக் கருதப்படுவான்" என்று குறிப்பிடுவார். இன்று எண்ணற்றோர் தமது காபு இச்சைகளைக் கட்டுப்படுத்தாத காரணத்தால் இச்சையடர்ச்சை இன்மையால் பலவிதமான பால்வீணை நோய்களுக்கு (Sexually Transmitted Diseases) ஆளாக் அவதியுறுகின்றனர். அபிஜாம் குறிப்பாக, ஆட்டகோலி நோயான எய்ட்ஸ் (AIDS) என்றால் நோயினால் பிழிப்பாட்டு. தமது இறுதி நாளை எண்ணவேண்டிய ஒர்ப்பாக்கிய நிலைக்குப் பலர் தள்ளப்பட்டுள்ளனர். வாழவேண்டிய வயதில், தோக நோய் தற்குப் பரிசை எய்ட்ஸ் நோய் பெற்ற. அணு அணுவாய் பெற்றுக்கொண்டு இருக்கின்றனர். மேலும் பலர் நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகும் ஆபத்தில் சிக்கலிப்பாலும், தமது குடும்பத்தைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வளக்காமல், அதிகம் பிள்ளைகளைப் பெற்றுவிட்டு, பொருளாதார வசதிக் குறைவினால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டு வாழ்கின்றனர். அதிக பிள்ளை - அதிக தொல்லை, சிறு குடும்பமே சிக்காரத் தோட்டம் என்ற உண்மையை உணராததால் வந்த வினை தான் இது.

தமது கோபத்தை அடக்க முடியாத பிறவிகளும் மனிதர் மத்தியில் ஓராளம். எம்மில் பலர் முற்கோபக்காரர்களாகவும், எடுத்ததற்கு கெல்லாய் காரணமின்றி வெறுப்பெழுக்கிறவர்களாகவும், எப்போதும் எரிந்து விழுபவர்களாகவும் உள்ளோம். இத்தகைய கோபம் (Anger) மூற்றும் ஆவேசம் (Aggression) ஆயிப ஊக்கங்கள் அளவுக்கு அபிஷாக்க காரணப்படுவதற்கு பல காரணங்கள் காரணப்படுகின்றன. பரம்பரைக் குணம் அளவில் ஒன்று மற்றையது உடல் நோய்கள், எடுத்துக்காட்டாக நரம்புத் தளர்ச்சி, மன அழுத்தம், இரத்தச் சோகை குறைபிண, இவை உள் நோய்களிலும் விளைவன பலாம். எது எப்படி இருப்பினும் கோபம் என்பது அடக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று என்பதை எவரும் மறுக்கவோ அன்றேல் மறைக்கவோ முடியாது. ஆனால், எம்மிடையே சிலர் 'கோபம் இருக்கும் தூதில் தான் குணம் இருக்கும்' என்று கையில் கோபப்படுபவர்களைத் தட்டிக் கொடுப்பதும் உண்டு. கோபம்-பாவம்-பழி என்பதையும் ஆத்திரக்காரனுக்குப் புகழ் மட்டு என்பதையும் இவர்கள் மறந்து விட்டனர். கோபப்படும்தோது, முதலில் கோபப்படும் மனிதனின் உடல் நிலைதான் பாதிக்கப்படுகிறது என மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் பெரிவிக்கின்றனர். இரத்த அழுத்தம் (Blood Pressure) கூடுவது இதற்கு முக்கிய காரணமும், மறுபுறம், கோபத்திற்கு ஆளாக்கப்பட்டோரும் பல்வேறு மன அழுச்சி அவலங்களுக்குள் ஆட்பட்டு வருந்துகின்றனர். திதன் பிரதிபலனாக மனித தொடர்புகளும் உறவுகளும் சிக்கலைடைகின்றன, அறந்து போகின்றன. இதனாலேயே 'சினம் சேர்ந்தோரையும் கொல்லும்; சாந்தோரையும் கொல்லும்' என்று கூறுவர். பல குதிரைகளும், தனி நபர்களும், ஏன் நாடுகள் கூடத் தம்மிடையேயான உறவு நிலைகள் மாடில் சீற்றுச் சிறுந்து போயுள்ளமைக்குக் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தாமையே முக்கிய காரணம் என்பதை யாவரும் ஒற்றுக்கொள்வர். ஒரு பெரும் போரின் - எல்லாறையின் ஆரம்பம் பொறியாக இருப்பது எப்போதும் இக்கக் கோபம் தான். கோபம் குடிமைக் கெடுக்கும் என்று உம்மாவா சொன்னவர்கள்? உதற்க்கடுத்தாலும் கோபப்படுபவர்களுடன் யாரும் நட்புக் கொள்ள விரும்பமா? பங்கள், சிடுச்சிடுபும் சிவறும் சிநேகிதத்துக்குப் பங்கம் 'அது எல் பிறலிக்குணம்' என்று தொண்டிச் சாட்டு கூறவதை விடுத்து, பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது எம் ஒவ்வொரு ஸிளதும் கடமைபாகும். நாம் கோபத்தோடு வருந்தால், நடத்ததோடு உட்காரவேண்டி வரும். பொறுத்தார் அராள்வர்; பொங்கிணம் காடுறைவர் என்பது பழமொழி. கோபத்தை கோபத்தினால் வெல்ல முடியாது; கோபத்தையும் வெறுப்பையும் அன்பு ஒன்று தான் வெல்ல முடியும்.



அளவுக்கு மீறினால் அழுதழும் விஷமாம். மனிதன் தனது புலன் அங்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் அஃலுக்கும் மிருகங்களுக்கும் அதீகம் வித்தியாசம் இருக்காது. எந்தவொரு மிருகமும் தன் சொந்த இனநம்பகக் கொண்டு தின்பதில்லை; வேறா நீவகுகள் செய்வதும் இல்லை. அத்துடன் அலை பச்சுக்கும்போது மட்டுமே புசிக்கும். மரியாதையோடு அலை ஒருபோதும் புசியாது. அமைதியின் திளச் சேர்க்கையால் ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டுக்கோப்புகளும் - வளையமைப்புகளும் நடைபெறுகிறது. ஆற்றியு படைத்த மனிதனோ உலகையும் அதன் ஜீவராசிகளையும் கட்டுப்படுத்த அறிந்து கொண்டிருள்ளான்.

மாண்பு பேயல் வேகமாக ஓடும் மீனைப் பேயல் நீரிலே நீந்தும் அவனால் முடியும். மயலைவளம்பு பேயல் வானில் பூக்கவும் கற்றுக்கொண்டான். ஆனால் மனிதனாக வாழ மட்டும் தேரியவில்லை என்ப புலம்புகிறார் ஓர் கவிஞர். உலகைக் கட்டுப்படுத்த அறிந்துகொண்ட மனிதன், தன்னைக் கட்டுப்படுத்த அறிவவில்லை. தன்னாக்கமின்மையே (Lack of Self - control) அவனுக்கு அழிவுப்பானை ஆகிறது. ஐந்தறிவு படைத்த மிருக ஜீவராசிகள் அவனைப் பார்த்துச் சிரிக்கும் நிலைக்கு அவன் இன்று வந்துவிட்டான். தனது சுய கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிட்டதால் வந்த இழிநிலையே இதுவாகும். எனவே நான் மனிதன் தனது புலன்களைக் கட்டுப்படுத்த மறந்து அல்லது மறந்து, தன்னைக் தானே அழித்துக்கொள்ளும் தற்செய்வை முயற்சியில் ஈடுபடுகிறான்.

ஆசை வெட்கமறியாது. இதனால் பசி (அசிக ஆசை / இச்சை) வந்திடப் பத்தும் பறந்து போகிறது; மனிதனிடத்தில் அமைந்திருக்கக் கூடிய அசிய நற்பண்புகளை அவன் தன்னைக்கத்தைக் கைவிடுவதால் இழந்துவிடுகிறான்; இழிநிலைக்கு உவ்வாகிறான். தனது தவறுகளுக்காக மனம் வருந்தி, தனது தவறான காரிகளை விட்டுத் திருந்தி வாழ்வது ஒன்றே மனிதனை மனிதனாக்கும். தன்னைக்கம் தழைத்தால் மானிடம் சிறக்கும்.

மனிதன் மிருகமாகலாம்;  
அவன் மனிதனாகலாம்;  
அந்த மனிதன் (தன்னாக்கத்தால்)  
இறைவனாகலாம்!

அடுத்த "நான்" தாக்கீது வருவது

## பொதுத்தலைப்பு

உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்  
உளவியால் சார்ந்ததாக அமையட்டும்

அவற்றை 20.02.2003 க்கு முன்னம்  
அஞ்சலீடுங்கள்.



# நான்

வந்தா தலைநகர் நகராட்சி  
நகராட்சி நிர்வாகம்  
இலங்கை கிளை தாயகம்

: இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு  
தடவையும்,

: வருடத்திற்கு ஆறு தடவைகளும்  
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

: என்னிலே உங்களுக்குத் தேவையான  
உளவியற்கருத்துக்கள் குவிந்து 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, Pandatheruppu.**

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