

நான்

2. எவியல் சஞ்சிகை



மலர் 29

தை - மார்ச், 2004

இதழ் 01

சுய இணையவணிக் (என்) வாழ்வில் சுய ஆய்வு



சகோ. எம்.பு. தொழில், அ.ம.தி



"ஐ! அப்படி நான் பேசியிருக்கக் கூடாது. நான் அவ்வாறாக பேசியதால் நான் எங்களுடைய நல்ல நட்பு முறிந்து போனது."

"பிணை! நான் இப்படி வேசியப்பட்டிருக்கவே கூடாது. நிதானமிடுத்து விடு. என் என்னால் என்னுடைய வேலையை அடக்க முடியாமல் போனது?"

"எனக்கே என்னைப் பற்றி நினைக்க பெருமையாக இருக்கின்றது. என்வாறு சிறப்பாக அந்த நிகழ்ச்சியை நான் ஒருங்கே செய்திருப்பீர்கள். எல்லோருமே பாராட்டினார்கள். அந்தக் முறை சூதாவிட சிறப்பாக செய்ய வேண்டும். இம்முறை நிகழ்வில் காணப்பட்ட சிறிய சிறிய குறைபாடுகள் எவை? அவை என்வாறு உணரப்பட்டன?"

சுய ஆய்வு என்றால் என்ன? என்ற கேள்விக்கு மேலானப்படுகின்ற சில அலுவல மயிர்வுகள் சிறந்த உதாரணங்களாகும். சுய ஆய்வு என்பது ஒருவன் அல்லது ஒருத்தி தன்னைப் பற்றி, தனது ஆளுமை, ஆற்றல்கள், உணர்வுகள், செயற்பாடுகள், உறவு முறைகள் பற்றி மிகவும் நிதானமான முறையில், சுய சார்பின்றி ஆராய்வதாகும்.

சுய ஆய்வின்றிப் பணித், வாழ்க்கையானது தர்நாநாயர் வீசும் தேவகிய நீர்க்குடையை ஒத்தது. ஒரு பணிகளை அறிவிக்கும், ஆற்றல்களும், ஆண்பிக்கத்திலும், உறவு முறைகளிலும் வளர்ச்சி அடைய வேண்டுமானால், சுய ஆய்வு இன்றியமையாததொன்றாகும். உணர்வுகள் பெற்ற வெளிப்பாடுகளுடைய வாழ்க்கை எரலாறுகளை எடுத்து கொடுக்கவேண்டுமெனில், அளவற்றதைய வாழ்க்கையில் அவர்கள் அடைந்த வெற்றிகளின் திரகசியம் புலப்படும். அந்த திரகசியங்களில் ஒன்றாக சுய ஆய்வு அமைந்துள்ளது என்றால் அது மிகவுமாகாறு.

எல்லோருடைய வாழ்க்கையிலும் சுய ஆய்வு அவசியமானதாக அவ்வாறானும் எனது இந்தக் கட்டுரையின் முக்கிய கருவியாகும். "இணையவர்களுடைய வாழ்வில் சுய ஆய்வு" என்பதற்கும், இன்றைய இளைஞர், யுவதிகள் நாளைப் பழையவற்றின் தலைவர்கள். எவ்வே நாளைப் பழையவர்கள் சிறப்பானதொரு நல்ல எதிர்க்காலத்தான சமூகமாக நிகழ வேண்டுமானால், இவ்வாறு இளைஞர்கள் அதற்குரிய

முறையில் தங்களை உயர் செய்து கொள்ள வேண்டும். தங்களுடைய எதிர்கால இலக்குகள், இள சிபரங்களை சுய ஆய்விலூடாக மாற்றியமைக்க செய்து மீள வெற்றிமுடை போட வேண்டும்.

சுய ஆய்வை மேற்கொள்ளக்கூடிய வழி வகைகள் (கொடுவான சுய ஆய்வு)

- அமைதியான, ஆரோக்கியமானதொரு சூழ்நிலையை தெரிந்தெடுத்தல்.
- என்னை ஒருநிலையைப்படுத்தல். (சத்தங்கள், வேடிக்கைகள் போன்றவற்றிலிருந்து திணைபுறந்து)
- என்னை நான் கண்ணாடியில் பார்ப்பது வேண்டு என்று கன சார்பின்றி கொடுக்கல்.
- பின்வரும் வினாக்களை சுயப்பலையாகக் கொண்டு ஆய்வனை மேற்கொள்ளுதல்.
 - என்னுடைய இலட்சியம் என்ன?
 - என்னுடைய உறவு முறைகள் எவ்வாறு உள்ளன?
 - என்னுடைய உணர்வுகளின் தன்மை எத்தனைவாறு?
 - நான் வெல்லுகின்ற மாதைக்கும், எனது இலட்சியத்திற்கும் தொடர்பு உள்ளதா?
 - இல்லாவிட்டால் எவ்வாறு தொடர்பை உண்டாக்குவது?
 - என்னுடைய வாழ்வில், ஆளுமையில், உடல், உள செயற்பாடுகளில் காணப்படும் குறைபாடுகளுக்கு காரணம் என்ன?
 - அவற்றுள் பின்பற்றி செய்ய என்னால் முடியுமா?
 - என்னால் முடியாவிட்டால் என்வாறு வெளியிலிருந்து உதவியை பெறுவது?
 - என்னுடைய வாழ்வில் நிறைவுள்ளதா? மன அமைதி, சந்தோஷம் உண்டா?
 - இல்லாதவிடத்து அமைதிக்கு, காரணம் என்ன?
 - என்விலே இருக்கின்ற திறமைகள் எவை?
 - என்னுடைய திறமைகளை மீண்டும் வளர்க்க நான் எடுக்கும் முயற்சிகள் எவை?
 - நான் எனது வாழ்க்கையை வாழும் முறை எனக்கு திருப்திகரமானதாக இருக்கின்றதா?
 - இல்லாவிட்டால் எனது வாழ்க்கை எனக்கு கவலையாக உள்ளதா?
 - கவலையை, கவமாக மாற்ற நான் செய்ய வேண்டியது என்ன?
 - என்னிலே உன்னை நான், பதட்டம், விருத்தி, தனிமையுணர்வு, அழி, கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை, பதக்கணிப்பு, மோசன, குழப்பம், போன்றவற்றிற்கு காரணம் என்ன?

- எனது வாழ்க்கை என்னால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றதா? பிறரால் தீர்மானிக்கப்படுகிறதா?
- மற்றவர்கள் என்னைப் பற்றி கவலைபடுவன அபிப்பிராயம் என்ன?
- அவர்களது அத்தகைய அபிப்பிராயத்திற்கு, காரணங்கள் என்ன?

இவ்வாறான மாதிரி வினாக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு சம ஆய்வியை மேற்கொள்ளலாம். தீர்த்தகைய சம ஆய்வானது ஆளுக்கு ஆள், சந்தர்ப்பம், சூழ்நிலை, வாழ்க்கை நிலைமை, சமூக, கலாச்சார மத பின்புலங்களுக்கு ஏற்ப மாறுபடலாம். எது என்னாது இருப்பினும் சம ஆய்வானது ஒருவன் வாழ்வில் ஏதோ ஒரு விதத்தில் அடிப்படை விளைவுகளை உருவாக்கியே தீரும்.

சம ஆய்வினூடாக நம்ம கருவிய விண்ணகம்

ஒரு சம ஆய்வினூடாக அல்லது அதன் விளைவாக உருவாக்கக்கூடிய மன உணர்வுகள் பண்பாக இருப்பினும், அவற்றுள் பிரதானமானவையாகவும், தனித்துவமானவையாகவும் திறமையை இரண்டு விதமான மன உணர்வுகள் தான்.

அவையாவன

1. தன்னை பாராட்டும் மன உணர்வு - தன்னைப்போ கீழ்க் கொண்டுதல், ஆசைமுடன் மிண்டும் செயற்படல், பெருமை, பெரும்தம் அணுகல், மகிழ்ச்சி, உற்சாகத்தை தன் மேல்புற பல உணர்வுகள் இதனும் அடங்கும்.
2. தன்னை குற்றம் காணும் மன உணர்வு - மன வருத்தம், கவலை, சோர்வு, வீரத்தி, குற்றத்திடுகிற்று விடுபட வேண்டும் என்ற உணர்வு, குற்றங்களுக்கான காரணங்களை கண்டுபிடிக்கும் ஆர்வம், இவ்வாறாக நடந்து கொள்ளக் கூடாது என்ற மன வைராக்கியம் போன்ற பல்வேறு விதமான உணர்வுகளும் இதனும் அடங்கும்.

இந்த இரண்டு விதமான மன உணர்வுகளினும் சாதகமான அநீத நேரம் பாதகமான விளைவுகள் உருவாக்கக்கூடிய வாய்ப்புகள் உண்டு. தன்னைப் பற்றி சம ஆய்வு செய்து தன்னைப் பாராட்டுபவர் தன்னைத் தானே தடவிச் செலுத்தி பாராட்டும் அதே நேரம், தற்பெருமையும் அகங்காரமும் அடையக்கூடிய வாய்ப்புகளூண்டு. தன்னைப் குற்றம் காணும் மன உணர்வு கொண்டவர் தன்னுடைய தவறிடுகிற்று விடுபட வேண்டும் என்று எண்ணுகின்ற அதே நேரம் குற்ற உணர்வு, தாழ்வு மனப்பான்மை, வீரத்தி போன்றவற்றில் சிக்கிக் கொள்ளக்கூடிய நிலைமைகள் உண்டு. எனவே சம ஆய்வு செய்வவருக்கு தேவையான சில முக்கிய பண்புகள் எனவ என்பதைப் பற்றி ஆராய்போம்.

சம ஆய்வான ஒரு முக்கிய பண்புகள்

சம ஆய்வினூடாக ஒருவன் - ஒருத்தி சந்திக்கக்கூடிய பாதகமான விளைவுகளான தற்பெருமை, அகங்காரம், குற்ற உணர்வு, வீரத்தி, தாழ்வு மனப்பான்மை போன்றவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு, சம ஆய்வில் சடுபடுபவர் மிகுந்த அவதானத்தா எனும், உண்மை எனும் கொண்டுநடக்க வேண்டிய பண்புகளாவன.

- * திறந்த மனநிலை - தனக்குத் தானே நேர்மையாளராக, ஒழிவு மறைப்பின்றி சம ஆய்வில் ஈடுபடல்.
- * உண்மைத் தன்மை - நான் எனக்கு எவ்வளவு தூரம் உண்மையாக இருக்கின்றேன்.
- * சிறந்த அணுகுபொருள் - ஒருவர் தன்னை ஆய்வு செய்யு கொள்ளும் போது ஒரு சிறந்த அணுகுபொருள் வைத்திருக்க வேண்டும். அவை சமய நியாய சட்டங்களாகவோ, மனித ஒழுக்கவியல் மதிப்பீடுகளாகவோ, இயற்கை சட்டங்களாகவோ, தெய்வ நம்பிக்கை, மதிப்பீடுகளாகவோ இருக்கலாம்.
- * தெளிவான நோக்கமும் உறுதிப்பாடும் - ஒருவர் தான் சம ஆய்வு செய்வதன் நோக்கத்தை தெளிவாக நினைவிற்குத் தான் உடமடில் உறுதிப்பாட்டோடு விளங்க வேண்டும். "ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியே" சம ஆய்வினூடைய அர்ப்பண நோக்கமாக அவைய வேண்டும். சம ஆய்வினூடாக "ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி" இவ்வாறானிதது சம ஆய்வு அர்த்தமற்றது.
- * சம ஆய்வில் ஒரு சம ஆய்வு சம ஆய்வு செய்யும் ஒருவர் தான் செய்யும் சம ஆய்வையே சம சார்பின்றி ஆராய்ந்து பார்க்கக் கூடியவராக இருக்க வேண்டும். அது அவது வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு உதவுகின்றது என்று துல்லியமாக அவதானிக்க வேண்டும்.

"கடினார முட்களாக கற்றிக் கொண்டிருப்பவனே. வாழ்க்கை என்பது வட்டமடிப்பதல்ல என எப்போது உணரப் போகின்றாய்" என்பது நம் முன் இருக்கும் பெரிய சவால். இன்றைய கணனி யுக இளைஞர்கள் எழுக்கையில், உற்சாக முகங்களில், சொற்பாடுகளில் காணப்படும் நடத்தைக் கோளாறுகள், உடல் உள சிக்கல்கள், மற்றும் இதர பிரச்சினைகளுக்கு காரணம் அளவளாது சம ஆய்வின்றிய அணுகுமுறையே. இன்றைய பத்திரிகைகளில் நாம் காணும் நாளாந்த சாதாரண செய்திகள் எவை? "புதுதி ஒருத்தி கற்கொலை", "இளைஞன் ஒருவன் பெண்ணைக் கல்லைப்படி", "நாளை கொண்ட செய்தி 25 வயது பாலி", "இளைஞன் குழுவின் போயில் திருவிழாவில் ஆழ்மம்", இவையெல்லாம் ஆயிரம் ஆயிரம்.

இத்தகைய இளைஞர், யுவதிகள் தம்மை நாம் கூட அறிவு செய்யாது விடாமல் காயம் கழிப்பதற்கு பின்வருபவற்றை காரணங்களாக குறிப்பிடலாம்.

- சுய ஆய்வு என்றால் என்ன என்பது, நோயாக அறிபாமை.
- சுய ஆய்வுக்குப் பற்றி தெரிந்தாலும் அதனை எவ்வாறு மேற்கொள்வது என்ற குழப்பம்.
- சுய ஆய்வு செய்வதன் மூலம் ஏமாறியிருக்கும் சுவாஸை ஏற்க வேண்டியே வலியுறுத்தும்.
- சுய ஆய்வு செய்தால் என்ன / செய்யாவிட்டால் என்ன என்ற அலட்சியம்.
- சுய ஆய்வால் நான் எடுக்கும் இலட்சிய நோக்கை என்னால் அடைய முடியாது என்ற தயக்கம்.

இத்தகைய பாரதார்ப்பண, வளர்ச்சியிலே மந்த நிலையை கொண்டிருக்கும் அறிமுகம், குழப்பம், பயம், அலட்சியம், நாளடை (மேற்கூறப்பட்டிருள்ள) போன்ற காரணிகளை களீடறிந்து அவற்றிலிருந்து விடுபட்டு ஒரு சீரிய சுய சார்பற்ற உண்மையான சுய ஆய்வை மேற்கொள்வதே ஒவ்வொரு வளர்ச்சியாளர் விநியமம் நிலையைவருடைய இலட்சியமாக அடைய வேண்டும். சுய ஆய்வை நக தள்ளை அறியும் மனிதன், பற்றாக்கலாசாரம், ஏன் தான் வாழும் சமுதாயநிலைமையை சுய சரிசன நோக்கு கொண்டு ஆய்வு செய்யும் ஆற்றல் உள்ளவனாக மாறுவான். அவனால் மட்டுமே வரலாற்றை மாற்றி மாறுகாது மட்டும், புதியதொரு வரலாற்றையே உருவாக்க முடியும்.

நண்பன்

மீ தேர்ந்தெடுக்கும் தீரும் கூட உன் தன்மை கூட்டும்
நீ தேர்ந்தெடுத்தும் மட்டுமே சி ன்ணையே கூட்டும்
உன் தன்மையை உனக்கு மட்டுமே கட்டிக்கொடு.
மற்றுவாசரிடம் மறந்துவிட்டு மீதிக்கொடு நம்பத் தகுந்த நண்பன்.

— வணர்சுந்தர் —
(சீர்திரை உண்மைப் பற்றாக்கலாசாரம்)

என்னை அறி... வர் அனா...



- ஜோசப் பாஸா

“தன்னை அறி” என்ற கோட்பாடு மனிதனின் பெருமையைத் தவிர்ப்பதற்காக மட்டுமே வகுக்கப்பட்டதல்ல. நம் சொந்த மதிப்பை நாம் உணர்ந்து கொள்வதற்காகவும் வகுக்கப்பட்டது. என்பார் விஸ்பிரா என்ற அறிஞர்.

சுய ஆய்வு, சுய ஆய்வு, சுய விமர்சனம் போன்ற எம்மை நாமே மதிப்பிடல் போன்றதொன்றாகும். உடல் போன்ற உறுப்புகள் மீறாமல் போதெல்லாம் உடலை பல வரலாற்றில் மீள் சித்து வெளிப்படுத்த பலவகை மந்தநிலை அழிகள் உண்டு. ஒவ்வொரு அங்கத்தினரும் மீள் சிப்பதும் உடற்கூறு முழுவுகையுமே மீள் சிப்பதும் வித்தூதன வளர்ச்சியில் உடல் அறிந்து கொள்ளும் வழிகள். இந்நக போன்ற எம் உள் உள் சார்ந்த தேடவை மாற்றங்களால் மருத்துவ உபகரணங்களால் பதில் அற முடியாததை தாமே சுய ஆய்வின் மூலம் மீள்கொள்வதில் முயன்றால் முடியும் என்ற முயற்சி தான் நம்பகத் தன்மையுடைய நல் ஆய்வை கொண்ட மனிதனை உருவாக்கும்.

அயலவனை, அடுத்தவனை மதிப்பிடும் எமது பார்வைகள், வாந்தனங்கள், எல்லாம் எம்மை நாமே சுய மதிப்பீடு செய்தால் எதைக் கூற முடியும்? என்னுடைய, பலவீனம், எனது ஆற்றல், திறன்மை மாற்றங்களையும் என்னுள் தேடி மீள் சிப்பதற்கும் உடைய பரிசீலனைகள் பல எமது நிலை உணர்வும், எம்மை நாமே ஏற்றிக் கொள்ளவும், வழிப்படுத்தவும் ஏற்படுத்தப்படும் சமுதாயநிலைகளாகும்.

நான் யார்? என என்னை நானே பலமுறை கேட்டு அதற்கான விடைகளை என்னுள் தேடி பதில் காணும் போதெல்லாம் என் சுய ஆய்வு சுயமதிப்பை பதிலைத் தரும். அதில் தன்னை நிலைவ என்னை என்பதை இனம் காணும் போது பலமும், பலவீனமும் பகுத்தறியப்படும். இதனால் எம் உள்ளத்தில் மண்டல மிகவும் உள்ள அநுகூலன் வெளிப்பட வாய்ப்புண்டு. இவ்வகை வெளிப்பாட்டும் மீள் பயிற்சியாக உள்ளதில் மதிப்பீடுகளை எடுத்திப் பாருங்கள்.


இத்தகையதும் என் உள்ளத்தில் உள்ளவனை தான் என ஏற்று அதில் பலமும் பலவீனமும் இணை காணப்படும் போது பலவீனம், மீள்கொள்வதில் தன்மை இருக்க போண்டாசு சுய ஆய்வில் மிக முக்கியமானதாகும்.

என்னுள் நான் வாழ்ந்தே தீர்வேண்டியவருடையால், என்னை நானே அறிந்து கொள்வதற்கு ஏமாற தகுதியைப் பெற, நானே விவரம்

சென்றும் என்யார் எடசார் ஏ கேள்வியும் அறிஞர் ஆகலாம் தன்னை ஆழிந்தவனாக தான் தன் வாழ்வை சீர்ப்படுத்த முடியும். மரபியுடன் பிறருக்கு முன்மாதிரியாக வாழ்ந்து ஓடி காலாவர முடியும்.

சுய ஆர்வின் முடிவுகள் தன் வாழ்வில் மேற்கொள்ளும் வழிகளை திட்டமிட்டுக் கொண்டுவதுடன் தான் யார் என்பதை தன்னுள் காண்டு பிறகுதான் செளிப்படுத்தும் உடையக்குவ நிலையில் மற்றவரின் சுயத்தை மதிக்கும் மதிப்பீடு மனப்பக்குவ நிலையில் மூலமுள்ளையும் நிறைகளையும் சமமாக தரிசிக்க சுயதரிசனம் மூலமுள்ளும் மீறாமல் தயாரப்படுத்திக் கொண்டவனாக.

எங்களை வி விசேஷ தன்மைகள் மற்றவருக்கு இருக்கலாம். ஆனால் அதைவிட சில விசேஷ ஆற்றல்கள் எவரின் உண்டு. அதைக் கண்டுவிட என்ன வேண்டியது நானே தான் என்பதை சுயதரிசனம் மூலம் உணர்ந்து கொள்வதே வகு வாழ்வின் செறிவுக்கு வழிவகுக்கும்.

சீதகபூள்ள அன்பர்களே ! 

நான் 2004 இற்கான ஏதாவது செலுத்த சீதகபூள் அளவை [Money order] அனுப்பி வரக்கூடியே !

பணம் பெறாவர் - ஆசிரியர் "நான்"
பணம் பெறும் அங்காடம் - தாய்வயல் தபாலம்
யாழ்ப்பாணம்

கருத்துக் குவியல் - 103

பெயர் பெயர்கள் தழுந்தகவண கவந்திரமாக வளர ஆரம்பிப்பது எப்பொழுதும்
குணமயானதாக அல்லவும் / அல்லாது

உங்கள் கருத்துகளை எழுதி அனுப்பங்கள்.

முடிவெடுக்கும் வேகத்தை சுய-மதிப்பீடு செய்வோம்



அன்றாட அனுபவம்

உடந்த வாரம் கொழும்பு செல்வதற்காக மஸ்ஜில் ஓடி அயர்ந்து கொண்டேன். நான் பஸ்ஸை அடைந்து கமர் பதினைந்து நிமிடங்களின் பின் வந்த ஒருவர் எங்குமே இருந்து கொண்டார். "உடன வெளிக்கீடுமோ அல்லது நேரமாறுமோ?" எனக் கேட்டுக் கேட்டு என்னையும் அமர்ந்திருந்த ஏனைய பிரயாணிகளையும் அறிகண்டபடித்திக் கொண்டிருந்தார்.

புகைப்படம் எடுத்து விட்டு அப் படங்களைப் பெற்றுக் கொண்டவதற்காக மூன்று நாட்களின் பின் போயிருந்தேன். எனது அனுபவம் பற்றிக் கொண்டிருந்தார் மூலக்கா நிலையப் பொறுப்பாளர். அவரு அப்போது தான் வந்த ஒருவர், "மாம் எடுத்தால் உடன தாமுடியுமோ அல்லது ஒரு மணித்திரி மலத்தால் தருவிடுமோ?" என்று விடாப்படியாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

போன மாதம் ஒரு விமானத்தில் போயிருந்தேன். என்துரிய இடத்தில் அமர்ந்து கொண்டேன். நிகழ்ச்சிகள் ஆரம்பமாயின. அருகில் இருந்தவர், "இழுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் உடன முடிக்க மாட்டாங்க போலீருக்கு" எனச் சொல்லிச் சொல்லியே விழா முடிவும் வர இழுந்து விட்டுப் போனார்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் வயிற்றுக்குத்து என்று வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். பரிசோதித்து விட்டு மருத்துவம் அளிப்பும், "உமக்கு அப்பென்றி வகை அமைப்பாட்டு ஓபிரேஷன் செய்ய முடியும், செய்யவும் கூடாது. திகதி தருவோம். வீட்ட போயிற்று இரண்டு சிறுமையால் வாங்க. 'ஓப்பிரேஷன்' செய்வோம்." எனத் தெளிவாகவும் விபரமாகவும் சொன்னார். நோயாளி, "என் பெயர் உடன செய்ய மாட்டார்களோ?" எனக் கேட்டுக் கொண்டே இருந்தார்.

உடனடித் தயாரிப்பு - [INSTANT-MADE.]

இவ்வாறு இன்றைய காலத்தில் எதை எடுத்து நோக்கினாலும் எல்லாம் உடனடியாக நான் சொல் சென்றும். நினைக்கின்ற வேகத்தில் எல்லாம்

நிலையற்ற வேண்டும். சிந்தனையற்றவைய வேகத்தில் செயல்கள் தடைபெற வேண்டும் என விரும்புகிறோம்.

இன்றைக்கு ஒத்திசைவது போல் உடனடி [Instant] தயாரிப்பாக நாளுக்கு நான் பெருடிகள் வந்து முடிந்து கொண்டிருக்கின்றன. 'இன்ஸ்டன்ட் கோபி' [Instant Coffee], 'இன்ஸ்டன்ட் நூடில்ஸ்' [Instant Noodles], 'இன்ஸ்டன்ட் டீ' [Instant Tea], 'இன்ஸ்டன்ட் டிரின்க்ஸ்' [Instant Drinks], 'இன்ஸ்டன்ட் லஞ்சு' [Instant Lunch], என்று எல்லாமே உடனடி [Instant] தயாரிப்பாக அறிஞ்சுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

உடனடி நிவாரணி

இந்த வகையில் பல நோய்களுக்கும் உடன் நிவாரணம் தரும் மருந்து வகைகளும் தாராளமாக எழுந்து கொண்டிருக்கின்றன. 'அடிமூட்டு உடன் நிவாரணி', 'மூலையில்லாத உடன் நிவாரணி', 'அசம்பாவுக்கு உடன் நிவாரணி', 'ஆத்தறியற்றிஸ்க்கு உடன் நிவாரணி', 'முறிவு பெறாமல் உடன் நிவாரணி' என நோயாளிகளைக் குறைபாடற்ற பல மருந்துகள் கொடுங்கள் பெருகிக் கொண்டிருக்கின்றன.

பெருமளவு தடையா? வேலை களைக்கவில்லையா? வெளியூர் செல்லத் தடையா? வாழ்க்கையில் விரக்தியா? அல்லது பில்லி லுனியமா? எதுவானாலும் உடன் நாடுங்கள் மலையாள மாந்திரிகர் X என நாளுக்கு நான் நோய்டம், சாத்திரம், குறு பார்த்தல் மலையாள மருந்துகளின் வாழ்க்கை நிலைகளை உடன் தீர்மானிக்க விளைந்திருக்கின்றன.

தொலைத் தொப்பு சாதனங்களை எடுத்துக் கொண்டால் உடனடித் தொட்டி, உடைக்க எண்ணுக்கிற வேலைகளில் உடனடி சம்பாத்தியம் - உச்சம் எனும்.

நற்போதைப் நிலையில் கற்றுக்கொள்ளப் பெற்றெடுப்பதில் மட்டும் நான் 'உடனடிப் பிள்ளைகளோடு' என்ற ஒன்று இன்னும் இல்லாமல் இருக்கிறேன். நாளடைவில் அதற்கும் என்ன நிலை வந்துபோகும்...

உடனடி மனநிலை

இன்றையது அலுவலர்களினால் 'உடனடி மனநிலை'யினையே நாம் எடுத்து வாழ்க்கையிற் பிரச்சினைகளையும், வாழ்க்கை நிலைகளையும் முயற்சியையும் முறையே தீர்க்க, தீர்மானிக்க விளைகிறோம். அதனால் வாழ்க்கைத் தெரிவுகளை ஏற்படுத்தும் வேலையிலே அல்லது பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்ற வேலையிலே உடன்

முயற்சிகள் எடுக்க முயல்கிறோம். அனை பல ஏற்பாடுகளில் எதிர்மறைபாடு விளைவுகளையே [Negative Outcome] ஏற்படுத்துகின்றன.

சிந்தித்து தீர்மானங்களை நிர்மாணப்படுகின்ற நிலைமற் போய்விட்டது. இன்று மாலை ஒரு தீர்மானமும், இரவு நித்திரைக்குப் பின் இன்னொரு முடிவும் என எழுந்தமை சங்கரம் கற்றிச் சுழன்று கொண்டிருக்கிறது. கடுகதி வேகத்தில் மூல்கொண்டு 'இன்ரகிற்றி ஸ்பீர்டில்' [Inter-city Speed] வாழ்க்கைத் தீர்மானங்களை எடுக்க முடியுமா?

இவை சீரணிப்பு

முடிவு எடுக்க முடியாமல் காலத்தைக் கவரப்பவர்களுக்கு இது விதிவிலக்காக அனாவரம் மலையாள மனநிலைத்தந்தியின் வழியத் தருகிறேன். காரணம் அவர்கள் இவ்விழைதும் தாய்க்குக் காத்த விவரத்து * உடனடி மாத அடாவது நிர்மாணத்தோடு சுடியதாக விளைந்து செயற்பட வேண்டிய தருணம் இது என உரை வேண்டும்.

உடனடித் துடன் செயல்பட வேண்டியவை

உடனடியாக - வேலைகளை விவரத்து செயல்பட வேண்டிய விடயங்கள் இருக்கின்றன என்பதையும் நாம் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும். உதாரணம்

1. இன்றைக்கு / செயற்கை அளர்த்தங்களால் பாதிப்புற்றவர்களுக்கு உடனடி மாத உதவ வேண்டும்
2. விவரத்தின் ஒருவர் தாய்ப்பட்டு விட்டார் என்றால் அவருக்கு உடன் மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.
3. * மலையாள மருவிகள் இறப்புச் செய்தி கேட்டுவிட்டு அங்கம் சம்பகிற்ற ஆறுதலாக மோசிக்கிற போதலாம் என இருக்க முடியாது.

இவை போன்ற விடயங்கள் * உடனடி மாத செயல்பட வேண்டியவை எனக் கொள்வீர். தெரிய வேண்டியதில்லை. ஆக, உடனடி மாத செயல் வேண்டியவற்றை * உடனடி மாத செயற்கை ஆக வேண்டும்.

வாழ்க்கைத் தீர்மானங்கள்

வாழ்க்கை நிலைகள் மற்றிய தீர்மானங்களையே / தெரிவிப்பார் துறைகளையே / ஏதேனும் நீண்ட காலத் தெரிவுகள் 'உடனடி மனநிலை'யின் செயல்படக் கூடாது. ஏனெனில் அனாவரம் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் ... கால ஓட்டத்தில் நம் வாழ்வை மோசனமாக்கும் பாதிக்கலாம். உதாரணமாக ஒரு கொணுக்குத் தீர்மானம் தடைபெற வேண்டும் எனப் பல காரணங்களால் கூறி எல்லாம் நடந்தேறுகின்றது.

இறுதியில் ஓர் ஒரு மாதங்களில் வெளி நாய் வீடு எழுது விடுகிறாள் - கருவையிலாக, அல்ல நிர்ந்தரமாகவே. காரணம், மலையாள மன ஏற்கனவே மனமுடித்தவர் அல்லது மனமுடித்த, சொத்துக்களைச்

சீதாமாகப் பெற்றுக்கொள்ள நடந்த நடவடிக்கை என்ப பல சம்பவங்கள் எம்மின் பே இருக்கின்றன.

முயற்சிகள்

நம் நாட்டுத் தொழில் அதிபர் ஒருவர் அமெரிக்காவிற்கு அனுப்பப்பட்டார். அங்கு தொழிலாளர்களின் உற்பத்தித் திறன் உயர்வாய் உள்ளது போல் இங்கும் செயற்படுத்துவதே அவரது அமெரிக்கப் பயணத்தின் நோக்கமாகும். அவர் சென்ற அத்தனை தொழிற்சாலைகளிலும், "செய்ய வேண்டியதை காலம் தாழ்த்தாமல் உடன் செய்யுங்கள்" என்ற வாசகத்தை வலதானித்தார். விளவிய போது இத் தக்துவம் தான் அவர்களின் வளர்ச்சிக்குக் காரணம் என்பதை அறிந்து கொண்டார். நாடு திரும்பிய அவரின் ஆலோசனையிடி இங்கே உன்ன ஒவ்வொரு தொழிற்சாலையிலும் பல இடங்களில் இதே தக்துவத்தைப் பொறித்து வைத்துங்கள்.

முன்று மாநங்களின் பின்னர் அமெரிக்க நாட்டிலிருந்து தொழிலதிபர்களின் குழு இங்குள்ள நிலைமைகளை ஆராய வரவழைக்கப்பட்டது. நம் நாட்டுத் தொழிலதிபர், "எனது தொழிற்சாலை கணக்காளர் ஐயப்படு இலட்ச ரூபாயோடு தலையறைவு!..... பத்த தொழிலாளர்கள் சம்பள உயர்வு கோருகின்றனர்!..... பத்தனைந்து பேர் வேலை விட்டுவிட்டு வேறு தொழிற்சாலைகளுக்கும் போய்விட்டார்கள்!..... ஏனைய தொழிலாளர்கள் வேலை நிறுத்தத்தில் குதித்து விட்டார்கள்!..... விளவிய போது, "செய்ய வேண்டியதைக் காலம் தாழ்த்தாமல் உடனே செய்துக்கொள்ளும் என்ற பதில் தான் கிடைத்தது!....." என்றார் அறாக்குறையாக.

"மோஸ்கோ" என்ற ஒரு வகை ஸ்பாக்கில் சீன நாட்டில் பயிரிடப்படுகின்றது. ஐந்து வருடங்களுக்கு அது வெளியே வளருவதில்லை. ஆந்து வருடங்களின் பின் ஒரு நாளுக்கு சுமார் 2.5 அடி விகிதம் ஆறு வரங்களில் தொண்ணூறு அடி உயரம் வளர்கிறது. இத்தகைய வளர்ச்சிக்குக் காரணம் அதுன் வேர்கள் பூமிக்கடியின் ஐந்து வருடங்களாகச் செய்த தயாரிப்பே ஆகும் என அறிப்பப்பட்டிருக்கிறது.

முடிவுரை -
உடனுக்குடன் எழும்பப்படும் கூட்டங்கள் பொதுவாக உறுதியானதாக அமைவதில்லை.
உடனுக்குடன் சமைத்தவை உருசியாக இருக்கிறது. ஆனால் வல்லா வேளைகளிலும் பரிசியப் போக்குவதில்லை.
அந், உடனடியாகச் செயற்பட வேண்டிய செய்யப்பட வேண்டிய விடயங்களை அக்கனாமே விவரந்தாற்ற வேண்டும்.

வளமான வாழ்வுக்கு சுய ஆய்வு தேவை !



V.P. தனேந்திரா
பாழர், பல்கலைக்கழகம்

"உள்ளையழிந்தால் - நீ உன்னைப்பழிந்தால்
உலகத்தில் போராடவும் ?"

- கவிஞர் கண்ணதாசன்

உள்ளத்தை சலசலவென ஓடவிட்டு கற்பனை உலகில் சஞ்சரிக்கும் மனிதர்கள், தரக்கிடைய ஒரு உலகை அமைந்து, அதில் மகிழ்ச்சியும் முயற்சிக்கின்றனர். இதனால் தமது நடத்தைக் கோலத்தை மீள்பார்வை செய்ய முயற்சிப்பதில்லை.

எல்லா மனிதர்களும் "நாம் எப்படி இருக்க வேண்டும்" என்று கற்பனை காணுகின்றார்கள். இந்த கற்பனை உலகு தவறானதல்ல! ஆனால் அந்த கற்பனை எப்படிப்பட்டது? அதன் சவால்கள் என்ன? என்று மீள்பார்வை செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாது இருக்கும் போது எல்லா நடத்தைக் கோலை ஐதாளத்த குழலுக்கும் நயர்கின்றது.

அதாவது ஒரு மனிதன் மற்றவர் மீது பகை கொண்டு, தீளமும் அவரை பழிநாய்தும் உணர்வுடன் நோக்கி, அந்த உணர்வினால் ஏற்படும் சாதக-பாதக நிலைமையை மீள்பார்வை செய்யாது இருந்தால், அவரது மனர்ப்பான கற்பனை, நடத்தையாக வெளிப்படுகின்றது. இதன் ஸூலம் தடி - தடி - கொலை என்றும் தனிப்பட்ட வாழ்வை பாதிக்கும் வகையில் விழுமுறைகளை உபயோகிப்பதும் நிகழ்கின்றது. இவ் நடத்தை மீண்டும் அவரையும் செய்யத் தூண்டுகின்றது. சங்கிலித் தொடர் போன்று மாறிமாறி நடைபெறுகின்ற ஆரோங்கியமற்ற நடத்தைகள் ஆகும்.

தனிமனித பழிவாங்கும் உணர்வுகள், சில வேளைகளில் சமூக பிரச்சினையாக வெளிப்பட்டு, முழுச் சமூகத்தையும் பாதிப்புக்குட்படுத்தியுள்ளது.

ஒரு மனிதனின் மறையான நடத்தையை, அவரது வாழ்வியலில் அக்கறை கொண்டவர், தவறை சுட்டிக்காட்டி சிறுந்த முயற்சிக்கும் போது, அளர் மீது கோபம் கொண்டு, தமது தவறை ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கும் மனப்பான்மை கொண்டு வரிகள், "என்னைப் மற்றி வளக்கு எல்லாம் தெரியும், எனக்கு ஒதுக்கவும் அறிவுரை சொல்லத் தேவையில்லை" என்று சறுவாரோபாளால், அவர் தன்னைப் மற்றி மீளாய்வு செய்யாதவர் என்பதே அர்த்தம்.

எழுது வாழ்க்கையில் எளிமை மிகவும் அவசியம். உணவில் எளிமை - உடையில் எளிமை - வாழ்க்கை முறையில் எளிமை அல்ல, மாறாக எழுதும் தேரிடையாக பாப்பதில் எளிமை தேவை, எந்த திரிபுமீன்றி உள்ளதை உள்ளவாறு ஏற்றுக் கொள்வதில் எளிமை வேண்டும். இந்த எளிமை நிலை எமக்குள் வளர்ந்துவால், எம்மை நாமே அடையத்து எழுது வாழ்க்கையில் உணவில் இடத்தும் மன்றையாவற்றை சீர்படுத்தி வாழ்வியலை நகர்த்த உதவியளிக்கும்.

எங்கள் மனம், இனம் - மதம் - சாதி - கலாச்சாரம் - மொழி - மனப்பாடு - தேசியம் என்ற நிலைகளில் கட்டுண்டு இருக்கிறது. இக் கட்டுண்ட நிலைகளில் இருந்து வெளியே வர நாம் முயற்சிப்பதில்லை. ஆயினும் மிகவும் முக்கியமானதாக கருதுகின்றோம். இதனால் மற்றவரை ஏற்றுக்கொள்ளும் தயக்கி, எழுது நிலைப்பாடு தான் சரி என்ற கொள்கை ஏற்படுத்துகின்றோம்.

இத்தகைய மனிட கட்டுண்ட நிலைகளினால் தான் சாழ்சியம் இழந்துவரும் - பாற்றினை வேறுபடு சமூகத்தில் தலைதூக்கி, ஒன்று எழுச்சி பெறவும் - இன்னொன்று தாழ்ப்பினை அடைவதும் வாய் வகுக்கின்றது.

இதற்கெல்லாம் அடிப்படை - மறவரை, நாம் மனம் கட்டுண்ட நிலையில் இருந்து விடுதலை பெற முயற்சிப்பது இல்லை. அதனால் மீள் ஆய்வு செய்யாமையே ஆகும். இதனால் போர் - அடக்குமுறை - உரிமை மறப்பு - ஏற்றுக் கொள்ளாமை - போன்ற தன்மைகள் உருவாகி மனிதம் சிதைக்கப்படுகின்றது.

மற்றவரை அடக்கி வாழும் மனிதன், தம்மை அடக்கி வாழ வேறுபாடுகளை நன்குகிறான். காரணம் சுற்றி உள்ளவற்றை எல்லாம் தேர்ந்து கொண்டு மனிதன், தன்னை நன்கு தேர்ந்து கொள்ளவில்லை. இதனால் தான் சிந்தனைபாளரும் - அறிஞருமான ஐசகர்ட்டன் கூறினார், "உண்மையே நீ ஆர்வாய்" என்று.

ஆகவே ஒரு மனிதனுக்குள் ஒழிந்திருந்து ஆதிக்கம் செலுத்தும் மனிதரை நம்புவதை இனம் காண வேண்டும். ஒரு மனிதனின் சிந்தனை - சொல் - செயல் முறைகளுக்கு அவன் மட்டும் காரணமல்ல, மாறாக புறத் தாக்கத்தினால் அவனுக்குள் ஏற்பட்ட பாதிப்புகளே, அவன் அடி மனதில் பதிந்து வெளிப்படுகின்றன.

தனிப்பட்ட வாழ்வியல் மென்பாடு காண வேண்டுமானால், தன்னைத் தானே சுய ஆய்வு செய்து, தனது மன்றையான நடத்தை என்ன? தனது நேரான நடத்தை என்ன? தனது மனம் - பலவீனம் என்ன? போன்றவற்றை இனம் காண வேண்டும்.

இன்னொரு இனம் காணப்படாவிட்டால், அப்படி பலவினத்தை பயன்படுத்தி மற்றவர்கள் தனது தேவைகளை பூர்த்தி செய்து, அவரை பலமாகக் கப்பலாக பாவித்துக் கொள்வார்கள்.

தமிழர் மனப்பான்மை - அச்ச உணர்வு கோபம் கொள்ளுதல் என்பன மனிதனிடம் அளவுக்கடிகளாக வெளிப்பட்டால், அண்மையம் வாழ்வை பாதிப்பிக்குள்ளாகும். தித்தகைய நிலைகள் எமக்குள் எவ்வளவு தூரம் இருக்கின்றது என்று நாம் ஆராய வேண்டும். அவ்வுணர்வுகள் அதிகமானால் அவற்றில் இருந்து விடுதலை பெற முடியாதிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் இவை மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு தடை கற்படலாம்.

"நினைவான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு மிகவும், தேவைப்படும் ஒன்று, உடன் மறைக் கண்ணோட்டம் உள்ள தன்மையுடைய மதிப்பீடு தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை" என்பவர் பாக்கர் நத்தானியல் பிரான்ஸ்டன்.

ஆகவே நிகரவான வாழ்வியலை முன்னோடுதலாக கொள்ள வேண்டி தன்மையில் மதிப்பீடு அவசியம். இதை, எழுது வாழ்வில் அனுபவிக்க மன்றையான சிந்தனைப் போக்குகளை அகற்றி உண்மைக்குமானாக வாழ்வோம். அதற்கு எம்மை நாமே ஒவ்வொரு நாடும் மீள் ஆய்வு செய்து கொள்ள வேண்டும். மனத்தை கட்டுப்படுத்தி, தீயாக்கத்தில் தரித்திருந்தால் சுய ஆய்வு மேற்கொள்ள மிகவும் இலகுவாக அமைமும். ஆகவே சுய ஆய்வு செய்வோம். வாழ்வில் உயர்வு காண்போம்.

"நான்" உங்கள் நண்பன்

நண்பனாக உங்களைத் தேர்வதில் நண்பனாக உங்களைப் பற்றிச் சொல்லுவதில் நண்பனாக உங்களை மகிழ்விப்பதில் நண்பனாக உங்களை ஆதரவளிப்பதில் நண்பனாக உங்கள் அறிவை வளப்பிடுதல்

சிந்தனமுள்ள நண்பர்களே!

- நான் தேர்வதில் சமீபகையை உங்கள் நண்பனாகத்தும் அழைப்படுகலாம்
- உங்கள் நண்பனாக மிகவும் ஒரு வகுட சந்தனை உங்கள் நண்பனாகத்தும் வரவல்லாம்

சுய ஆய்வு - இளையோர் வாழ்வின் ஏணிப்படி



பி.கே. முட்டாஸ்

இளைஞர் பருவம் இனிமேல் வாழ்க்கைப் படிமாதும். மனிதர்களின் வளமையைத் தோ மூயற்சிப்பதும் இக் காலத்தில் தான். உலகிலும் உடலிலும் பல மாற்றங்கள்

ஏற்படுவது இயற்கை நியதி. பூமிய புவிய சிந்தனைகளும், வற்றாத ஆலைகளும் பீறிட்டு வருவதும் இது பருவத்திலே. தவறு ஆளுமை இளைஞர்களால் தான் நினைபின்று அச்சிடும் காலம் இதுவாகும். இவ் அச்சிடல் நடைபெறாத வேளையிலேயே பன்மேறு நடத்தைப் பிறழ்வதும் ஏற்பட இயலாது காரணமாகின்றான். இளைஞரைக் காலத்திலே ஓர் மனிதன் தனது மனிதத் தன்மையை, சமுதாயத்தில் தனது நிலையை, பாடப்பில் தனக்கு இருக்கும் சிறப்பை அறிந்து அதை அகலாவிடக் முற்படுகிறான். இது நியாயமானதே! யாரும் மறப்பதற்கில்லை. ஒரு இளைஞன் தனது வாழ்க்கையை நேரிய பாதையில் இட்டுச் செல்ல மிகவும் அவசியமானது சுய ஆய்வு ஆகும். சுய ஆய்வை மேற்கொள்ளாதவர்கள் மனித ஆளுமை வளர்ச்சியடைவதற்கு, மனிதநியுவத்தின் இருப்பின் நிலைகள் ஆழமாகக்கொடுக்கின்றன.

சமது யாழ் மண்ணில் வாழும் பெரும்பான்மையான இளையோரை நாம் எடுத்துக் கொள்ளுகின்ற போது இவர்கள் அனைவரும் போர் பெற்றெடுத்த பிள்ளைகள் ஆவர். போரின் தாக்கங்களும், விளைவுகளும் இவர்களை சிதைத்து விட்ட நிலைகள் ஆகியும், இவர்கள் அறிந்தோ அறிப்பார்களோ போரின் அழிவுகளிற்கும், போர் தந்த கலாச்சாரத்திற்கும் இரையாகி விட்டார்கள். இது இவர்களுக்கு தவறு அல்ல, பூகோளப்பயாக்கல் செயற்பாடுகளும், பிழ் நலிவததுவத்தின் சிந்தனைகளும், புகர்வுக கலாச்சாரத்தின் சரிவுகளும், வளர்ச்சிக், கலாச்சாரத்தின் உள்ளீடுகளும் இளைஞர்களை வழி தெரியாத சூழ்நிலைகளாக அலைக்கக்கூடும் இச் சந்தர்ப்பத்தில் சுய ஆய்வு இல்லை எனில் வாழ்வே இருண்ட கண்டமாகி விடும்.

மனித ஆளுமை

ஆளுமை என்ற பதத்திற்கு தமிழ் அகராதி தரும் கருத்துக்கள் பின்வருமாறு - தனிமனிதனின் நிலை, தன்நபரின் தனித், தன்மை, தனிமனித வாழ்வு, தனிமனித சிறப்பியல்பு, தனிமனித பண்பியல்பு என்பனவாகும். ஆளுமையை ஆள் + தன்மை - அதாவது ஆளும் தன்மை, ஆள் + உண்மை என்ப பரிந்துப் பார்க்கும் போது ஆளுமை

என்ற பதத்தின் பொருள் தெளிவாகிறது. இப் பதத்திற்கு (மனிதநிலை, வளர்ச்சிக்கான உலகமும் கொடுப்பது கடினமாகும்.

சாதாரண வாழ்க்கை நிலைகளில் இப் பதத்தை ஓர் தனிமனிதனின் உயரம், கட்டான உடல், வீரும்பத்தக்க நிறம், கண்களியற்றமை நடை, உடை, பாணிகளைக் கவனிக்கப் பாயப்படுத்துகின்றோம். ஆனால் உளவியல் ரீதியில் ஆய்கின்ற போது இப்பதம் ஆளுமை பொருளைக் கொண்டதாக இருக்கின்றது.

மனித ஆளுமையை நிர்ணயிக்கும் காரணிகளைப் பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிடுவோம்.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> உடலமைப்பு [Constitution] | <input type="checkbox"/> மரபணுவியல் [Genetics] |
| <input type="checkbox"/> உள்நகர் களர்ச்சி [Emotion] | <input type="checkbox"/> சூழல்பு சூழ்நிலை |
| <input type="checkbox"/> அறிவு வளர்ச்சி [Intellect] | <input type="checkbox"/> சமூக வளர்ச்சி பொருளாதார நிலை |
| <input type="checkbox"/> பொறியுணர்வு | <input type="checkbox"/> மதம் |
| <input type="checkbox"/> பொருக்காட்சி | <input type="checkbox"/> பாலியல் [Sex] |
| <input type="checkbox"/> கருத்துருவாக்கம் [Concept formation] | <input type="checkbox"/> மனித வளர்ச்சி |
| | <input type="checkbox"/> சமூகநிலை வளர்ச்சி |

எனவே ஆளுமையானது வெறுமனே ஒரு ஒரு காரணியால் நிர்ணயிக்கப்படும் விடயமல்ல. பல்வேறு காரணிகளால் உருவாக்கப்படுவதே ஆளுமை ஆகும்.

சூறையுள்ள ஆளுமைகளாக நாம் பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

- ▶ சந்தேக ஆளுமை
- ▶ உணர்ச்சி மாறுபாடு ஆளுமை
- ▶ சிதைந்த மன ஆளுமை
- ▶ ஆர்ஜி பணக்கும் ஆளுமை
- ▶ அறிமையிய ஆளுமை
- ▶ சூறையாடுள்ள ஆளுமை
- ▶ சார்பு நிலை ஆளுமை
- ▶ வெள்ள ஆக்கிரமிப்பு ஆளுமை
- ▶ கட்டுப்பாட்டற்ற ஆளுமை
- ▶ சமூக விமேத, ஆற்றலா
- ▶ தற்புகழ் ஆளுமை
- ▶ உணர்வுநிலை ஆளுமை

மேற்கூறிய சூறையாடுகள் இன்று ஏதோ ஒரு வடிவில் எம் இளைஞர் உள்ளங்களை பிடித்துள்ளது. இக் குறையாடுகள் உள்ள இளைஞர் ஒருவர் ஒரு சில மனிதர்களிலே தனது ஆளுமையின் சூறையை மறைக்கின்ற முடியாது. தனது குறையைக் கண்டு கொள்வதற்கு

விடப்பாக நேரம் ஒதுக்க, தன்னைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். அவ்வாறு துறையை கண்டுபிடித்த ஒருவர் அக் துறையில் இருந்து விடுபடுவதற்கு சிறந்த ஒரு வழியாக அமைவதே சம ஆய்வு ஆகும்.

சம ஆய்வு

ஒருவர் அமைதிப்பீடு தடைக்குள்ளே பயணம் செய்து தனது முன்னைய வாழ்வின் செயற்பாடுகளை ஒவ்வொன்றாக சீர்தூக்கிப் பார்த்து, சம ஆய்வின் வேண்டிய விடயங்களை அறிந்துகொள்ள வேண்டிய விடயங்களையும் பற்றி ஆராய்ந்து, தனது பின்புள்ள சந்தர்ப்பங்களை இனங்கண்டு தனது போவதற்கு ஏதுவாக இருந்த காரணிகளை ஆறாமாக உற்றுநோக்கி அவற்றை எவ்வாறு எதிர்காலத்தில் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம் என ஆராய்ந்து, சிறப்பாகச் செயற்பட வேளைகளை நினைத்து மகிழ்ந்து, இவ்வாறு சிறப்பாக செயற்பட ஒத்திசைவான காரணிகளை தேடும் ஓர் செயற்பாடு சம ஆய்வு ஆகும்.

என்றாடம் ஓர் இளைஞர் சம ஆய்வை மேற்கொண்டு வருகின்ற போது அவ்வாறு வாழ்வில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அவ்வாறு செயற்பாடுகளில் இருந்து நாம் அறிந்து கொள்ளலாம். சம ஆய்வை மேற்கொள்ள விரும்பும் ஒருவருக்கு அடிப்படை பாக இருக்க வேண்டிய மனப்பான்மை பாதாளத்தில் அவர் முதலில் தன்னை அன்பு செய்யத் தொடங்க வேண்டும்.

என்னை நான் அன்பு செய்தல்

அமைதித்திற்கும் அடிப்படையாக இருப்பது அன்பே ஆகும். அன்பு தில்லை என்றால் எப்போது பொருள்நாறாகி விடும். உறவுகளுக்கு உயிர்ப்பிரிப்பும் அன்பு ஆகும். மதங்கள் எல்லாம் அன்பின்மேல் போகலது அக்கமல் பற்றிய போதனையாகும். ஒருவர் தனக்கு அடுத்திருப்பவனை அன்பு செய்யப் போகிறான் என்றால் முதலில் அவன் தன்னை அன்பு செய்ய வேண்டும். அன்பின் அறுபுவததை அவன் பெற்றாக வேண்டும். வாழ்வின் வாழ்வுப்பின் ஆய்வும் ஒருவன் தன்னை அன்பு செய்வதோடு ஆரம்பமாகிறது.

தன்னை அன்பு செய்யும் ஒருவனிடம் பின்வரும் அம்சங்கள் காணப்படும்.

- * தனது திறமைகள், ஆற்றல்கள், தகுதிகள், ஆய்வுத்தேக்க கண்டு மகிழ்வான்.
- * தனது தோஷம் பற்றி அறிந்து அதை தீர்ப்பு செய்வது.
- * தனது குற்றங்களை, அலட்சிய அறாமைகளை இனங்கண்டு, மன்னித்து, மறப்பது.
- * தனது திருப்பின் அங்கத்ததை, பெறுபதிகள் நினைவத்து விடப்படலான.
- * இந்த உலகம், படைப்புப் பொருட்கள் எல்லாம் தன்னை நேசிப்பதாக உணர் ஆரம்பியான.

இளைபோல் சம ஆய்வை மேற்கொள்ள விரும்பாமை இன்று எழுந்த சமூகத்தோடு இளைபோல் சம ஆய்வை மேற்கொள்ள விரும்பும் இவ்வாறுகளாக வாழ்கிறார்கள். சம ஆய்வின் பரிணாமத்தை அறிந்த பின்னர் அழில் நாயம் கனி மனமில்லாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

இவ்வாறு சம ஆய்வை மேற்கொள்ள விரும்பும்வர்களுக்கு குறிப்பிடலாம்.

1. சம ஆய்வு என்பது பழைய வாழ்வைச் செயற்பாடுகளை நான் மீள ஆய்வு செய்துகொண்டு போது அதை பழைய நிலைமை, தன்மைகள் அறிய வேண்டியவரும். இது யாருக்கும் தெரிந்தால் எனக்கு பிரச்சினையாகி விடும், பழைய நிலைமைகள் என்னால் அமைதியைக் கொடுத்து விடும் என்ற பய உணர்வு காரணமாகப் பின் சம ஆய்வு செய்வதில் இருந்து பின்வாழ்வதென்றார்கள்.

2. சம கனிப்பு பாதீயப்படலாம் - சாதாரணமாக ஒரு இளைஞன் தன்னைப் பற்றி ஒரு மாதமே மேட்டு தன்னை கண்டுபிட்டு வைத்திருப்பான். எப்போதும் தனது கனிப்பு நிலைநாடு நினைவாகவே அமைவாப்படுவான். சம ஆய்வை மேற்கொள்ளும் போது தனது கனிப்பு சீர்தலைக்கையடலாம் என்ற மனமால் உறுதியளிப்பையால் சம ஆய்வு செய்வது விட விரும்புகிறார்கள்.

3. தன்னம்பிக்கையின்மை - சம ஆய்வை மேற்கொள்ளும் போது மூலம் குற்ற உணர்வுகளையும் பின்பு புதியதொரு வாழ்க்கை முறையை மேற்கொள்ளத் தீர்மானிக்கும் போது அந்த மேற்கொள்ளுவதற்கும் தன்னம்பிக்கை இல்லாது இருக்கலாம். எனவே சம ஆய்வை மேற்கொள்ள விரும்பாது இருக்கிறார்கள்.

4. என்னை மன்னிக்க முடியாத நிலை - சில வேளைகளில் சம ஆய்வின் தோல் சில சந்தர்ப்பங்களில் நானே பெறுப்பாவலனாக தெரியக்கூடும். என்னால் சமூகத்தில் அடைந்து திருப்பதில் அடைந்து இவ்வாறுள்ளவர்கள் வாழ்க்கையில் பாரிய பாதியு ஏற்பட்டிருக்கலாம். இவ்வாறு சந்தர்ப்பத்தில் என்னை மன்னிக்க கண்டு மனமில்லாது போகிறது. எனவே சம ஆய்வு செய்வதை தவிர்த்தலாம்.

மேற்கூறிய நிலைப்பாடுகள் மனிதனின் வாழ்வின் பகுதிகளில் வளங்களாகத் தோன்றுகின்றன. எதிர்கால நன்மையை கருத்திற் கொண்டு இச் சமூகத்தை இவ்வாறு முயிர்ப்பு முறையும் ஆனால் உலகப்போக்கோடு அள்ளப்பட்டுச் செல்லும் இளைய உள்ளங்கள் இவ்வாறுள்ளவர்கள் உணர்ந்து கொள்ளு என்பது இவ்வாறு

காரியமல்ல. திறந்த சீறந்த மனவுறுதியும் நான் நிறைவாக வளர வேண்டும் என்ற வார்த்தையையும் வாழில் பிரிக்க வேண்டும்.

சுய அபிமான மேற்கொள்ளும் போது இளைப்பாறின் உணர்வுகளில் படிப்படியாக மனப் பாரங்கள் குறைந்து செல்வதையும், வாழ்வின் இலக்குகள் தெளிவடைவதையும், வாழ்ச்சியின் படிமுறைகள் சீராக அமைக்கக் கூடியதாக இருப்பதையும், பிறருடனான மனது உறவுகள் சீரடைவதையும் நாம் அறிந்து கொள்ளலாம். இளைப்பாறிகள் தமது வாழ்வின் சுய ஆய்வு தேவை என்ற உறுதிப்படடையும் போதுதான் வாழ்வும் செழிப்படைகிறது.

முடிவாக -

மனித அழகமான வாழ்ச்சி என்ற ஒரு குறியிட்ட காலத்தில் முற்றுப்பெறும் ஓர் படிமுறையல்ல. மாறாக வாழ்க்கை வட்டம் பூராவும் நிரம்பும் ஓர் செயற்பாடாகும். ஆளுமை வளர்ச்சி சீரானதாக இருப்பதற்கு சுய ஆய்வு அவசியமாகிறது. அன்றாடம் சுய ஆய்வை மேற்கொள்வதன் மூலம் எழுந்த கோய்களும் இன்றி மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது. அதேவேளை பிறருடனான உறவு நிலைமைகள் சுகமாகித்து முழு மனித இலக்கு நோக்கிப் பயணிக்க உதவ் செய்கிறது. இளைமைப் பருவத்திலே தான் ஆளுமை வளர்ச்சியின் முக்கிய நிகழ்வுகள் இடம்பெறுகின்றன. எனவே இளைப்பாடுக்கு சுய ஆய்வு அவசியமாகிறது.

அன்றாடம் நித்திரைக்குச் செல்லமுன் ஆத்ம சோதனை செய்து கொள்வது பயனுள்ள ஓர் காரியமாகும். அன்றாடம் நான் என்னை சுய ஆய்வு செய்ய முயற்சிக்கின்ற போது அது நன்மை பயக்கும். கடவுள் தந்த வாழ்க்கை எப்படியும் வாழலாம் என்றிராமல் இரகத்தான் என்ற வேண்டும் என்ற நியதியுடன், சுய ஆய்வின்படி வாழ ஆரம்பித்தால் வாழ்வு சீறந்தும், உறவுகள் மலரும், உணர்வு பூரிக்கலாம். நோய் நொடிகள் ஓடி மறையும்.

தலைமுறின்றி நூல்கள்

- * சு. அன்பேலன், "முழு மனது வளர்ச்சியின் உள் அழகம்", வினோபிசன் பதிப்பகம், சென்னை.
- * சு. அன்பேலன், "உ நாளும் நான்", மேள வெளியீடு, குயிர் மலட்டம், 1997.
- * இளங்குமாரை ராஜ், "தூசாவியல் ...", தாழ்ச்சிப் புக் ஸ்டால், 1995.
- * சு. அன்பேலன், "மனிதனின் சீறல் சீய்", நான் வெளியீடு, 2000.
- * சு. அன்பேலன், "நீ நான் தான்", St. Paul Publication, 1997.
- * ம.அ. ஜெய் ஸ்வர், "மனிதனோடு போர்", தாசன் வெளியீடு.

"நான்" சஞ்சிகை எழுத்தாளர் ஒன்றுகூட்டல்
(07.12.2003)

ச. வேதாசன், அமைதி

"நான்" சஞ்சிகை தனது 28 வது வெற்றிப் பாவனத்திலே தன்னை மீள்பார்வை செய்ய 07.12.2003 அன்று எழுத்தாளர் ஒன்றுகூட்டலை "தொடங்கத்தில்" நடாத்தியது. அதன் பதிவுகள் இதோ.

"நான்" சஞ்சிகை எழுத்தாளர்களுக்கிடையே ஓர் குழுவ உணர்வை ஒன்றுக்கொன்று ஏற்படுத்துவதே நின்ற ஒன்றுகளின் முதன்மைப்பாடு நோக்கம். இன் ஒன்றுகளில் பலர் கலந்து கொண்டு தம்மை அறிமுகம் செய்தார்கள். 28 ஆண்டுகளை நிறைவு செய்யும் "நான்" உளவியல் சஞ்சிகையின் வளர்ச்சி, இதனை எம் மக்களின் தற்சால சூழ்நிலைக்கு தக்கவிதமாக நகர்த்துவதில் எழுத்தாளரின் பங்கு, உளவியல் சஞ்சிகையின் நோக்கம் மாறா பண்பட்ட மனநிலைக்கு மருந்தாக ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழிப்படுத்துவது போன்ற விடயங்கள் இன் அமர்வில் பேசப்பட்டன, பரிசீலா உள்ள.

முக்கியமான பதிவுகள்

□ தலைமைமயமுடி (இதழ் ஆசிரியர் - அசூட் தந்தை, கோல் டி சத்திரம்)

தனது தலைமைமயமுடையில் இதழாசிரியர், எம் மக்களுக்கு இன்று அதிகமாகவுள்ள உணர்வை தேவையை பூர்த்தி செய்ய முயல்வது இந்த "நான்" உளவியல் சஞ்சிகையாகும். எம் பிரச்சினைகள் முடிந்து விடவில்லை. மாறாக இரப்பாறுதல் தான் எம் உள்ளங்களில் நேரடியாக பதிக்கப்பட்டு எம் வாழ்வின் இயல்புகளாக வெளியே முடியாதுவதை நாம் பார்க்கின்றோம் என சஞ்சிகை பற்றிய தனது பார்வையை விளித்துவந்தார்.

உளவியல் ஆக்கங்களை எல்லோரும் படைக்க முடியாது. உளவியல் விஞ்ஞானத்தில் அனுபவம் பெற்றவர்கள், அதனை நம்பித் தெரிந்தவர்களால் மாட்டுமே முடியும். எனவே இது எம்மேல் காத்தப்பட்ட பணி. அதை அப்பாடை உணர்வோடு தொடர்ந்து பங்களிப்புச் செய்ய கோட்டுக் கொண்டதான், நான்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து ஓர் குழுவாக செயற்பட்டு எங்களை இயன்ற உதவிகளை எம் மக்களின் வரலாறு, ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு கொடுக்க வேண்டுமென்றும், எம் ஆக்கங்கள் மக்களின் தலைமுறிவுக்கு உதவ உணர்வுமுடன் உடாழப்பியல் என்றும் கூறி தன் தலைமை உறவை முடித்துக் கொண்டார்.

1. எழுத்தாளர் - ஜோஸ் பரண ("நான்" உளவியல் சஞ்சிகையின் நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர்)

"நான்" கண்ட "நான்" எல்லாம் தலைப்பில் உடைய நிகழ்த்தினார். இந்த உளவியல் சஞ்சிகையில் ஏற்பட்ட தொடர்பு நேரின பரண பாதிப்பைப் பற்றி, தன் வாழ்க்கையை மாற்றிக்கொள்ள உதவிபதாகவும் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்ததோடு, "நான்" பற்றி தனது பாதிப்பை சுவைக்க சம்பவங்களினூடாக தெரிவித்தார்.

"நான்" சஞ்சிகையின் நடமாடும்பட்ட கருத்தாங்கில் பங்குபற்றியதன் மறுநாளே "அவனுக்கு என்ன தெரியும்" என்ற ஓர் கதையை எழுதியதாகவும், இதன் மூலம் சிறுகதை எழுத்தாளராக இளங்காட்சியகம் சிறுகதை நூல்கள் வெளியிடுவதும், தன்னைத் தூண்டியதாகக் கூறினார். இவ்வாறு இச் சஞ்சிகை மலர் பணியாற்றியதாக, எழுத்தாளர்களாக பயற்சிபெற்றிருந்து என்ற உண்மையைத் தெரிவித்தார்.

ஆரம்ப காலத்திலேயே இச் சஞ்சிகை சரியான தரம் பதித்தவரால் தான் பெறப்பட்டு நூல்களில் எம் மக்களுக்கு பெரும் நுணையாக இருந்து பலருக்கு பன் விதமான உளவியல் தேவைகளை பூர்த்தி செய்பதும் மருத்துவனாக செயற்பட்டது என புகழப்பெற்று கூறினார்.

இச் சஞ்சிகை இன்று இலங்கையில் மாநிலப் பி வெளிநாடுகளிலும் வாசிக்கப்படுகின்றது. இதன் தேவையும் சேவையும் பற்றி விபி வெளியீடு காலகட்டத்தில் இருப்பதால் இதன் குறும் உடைய வேண்டிய தேவை உள்ளது. இது ஓர் கல்விசார் நூலாக மட்டும் அல்லாமல் சாதாரண மக்களையும் அணுகக்கூடிய விதமான வளர்க்கப்பட வேண்டியது எம் ஒவ்வொருவரின் கடமைகளும். "நான்" குழுவின் அங்கம் வகிக்கும் நாம் ஒவ்வொருவரும் இச் சஞ்சிகையை வளர்க்கவும், இதன் முலமாக எம் சமூகத்திற்கு உதவவும் இன்னும் கூடுதலாக எம்மார் சமூகத்தின் வேண்டும் என்ற அமைப்புகள் தன் உடையை நிகழ்த்தினார்.

2. சிறப்புரை - அருட் சூழலுற, ரெஜிஸ்டிரார் (வண்ணி "அண்ணன்" இல்ல உளவியல் நுணையாளரும் (M.S. அமெரிக்கா), "வளவியல்" உளவியல் சஞ்சிகையின் ஆசிரியர்)

பொந்த தாக்கங்களுக்கு உண்மையாகப்பட்ட எம் உறவுகளுக்கு, உதிர்ந்து போகின்ற மனித உண்மைகளுக்கு குணமளக்கும் "அண்ணன் இல்லம்" எல்லாம் பெயர் கொண்ட உளவியல் தலைப்புகளை திரிநோச்சியில் நுத்தி வருகின்றார். உளவியல் துணையில் இவ்வாறான, பயிற்றுவித்து அணுகலான நல்ல உளவியல் துணையாளர்களாக உருவாக்குவதும், உள்ளளத்துணை எழுந்தருளும், பயிற்சிப் பாசறைகள், விழிப்புணர்வு கருத்தாங்குகள் நடத்ததல் போன்றவை அவருடைய பணிகளாகும்.

"நான்" சஞ்சிகையை எப்படி நான் பார்க்கின்றேன்" என்ற தலைப்பில் உறவுபற்றினார். இது சஞ்சிகையை வெளியிடுவதில் பல விதமான கஷ்டங்கள், சவால்கள் உள்ளன. அத்தனைக்கும் மத்தியில் தித்தனாகப் புல உளவியல் சஞ்சிகை 28 ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து வெளிவருவது புகழ்ச்சிக்கும், பாராட்டுகளுக்கும் உரியது என்றார்.

உளவியல் என்பது நாம் பயிப்பதை, வாசிப்பதை தெளவுத்து எழுதும் ஓர் விடயம் அல்ல. இது வாழ்வினை இணைந்திருக்க வேண்டும். திருப்தி வருகால் படித்ததிலே பல விதமான உள நுணைகளுக்கு உள்ளாகியிருக்கும் எம் சமூகத்திற்கு சந்தோஷமான, நம்பிக்கை நிலைநாட்டு வாழ்வை அணுகக்க வேண்டியானால், அவர்கள் நம் வாழ்வைக் கவனம் கொள்ள ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை கற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்தும் சஞ்சிகையாக இது அண்மைய வேண்டிய தேவைபுள்ளது என்று செய்தியை எழுத்தாளர்களுக்கு எடுத்துரைத்தார்.

உளவியல் ஓர் அறிவு தீபகான மனிதவாக இருந்தால், அது இந்தக் காலத்திற்கு தேவையான சேவையை செய்ய முடியாது நாம் கற்பனை, தெரிந்து கொள்வதை அங்குள் உள்வாங்க வேண்டும். எம்மக்குள் முறையில் அனுபவிக்க வேண்டும், எம் ஆக்கங்கள் வாழ்க்கையின் இருந்து வெளிவர வேண்டும். அந்த அனுபவத்தின் ஊடாக சில விடயங்களை கொடுக்கிற போது, அவை படிபுள்ளதாய் அணையும்.

பாதிக்கப்பட்டுள்ள எம் சமூகம் சமூகத்தை கட்டி எழுப்பும் (எரிய பணி) இல் உளவியல் சஞ்சிகைக்கு நிறைய உண்டு. எம் சமூகங்கள் சாதாரண மக்களும் வாசித்து விளங்கக்கூடிய மொழிநடைமில் அண்மைய சாலச் சிறந்தது. எம் மக்கள் மீண்டும் ஓர் நம்பிக்கையுடன் தம் வாழ்வைக் கட்டி எழுப்ப துணை செய்யும் ஓர் மலராக "நான்" தொடர்ந்தும் வெளிவர வாழ்த்தி விடைபெறலாம்.

3. பொதுக் கலந்துரையாடல் - பொதுக் கலந்துரையாடலை அருட் தந்தை செல்வரெடணம் தெரிப்படுத்தினார். ("நான்" உளவியல் சஞ்சிகை ஆலோசனை, ஆய்விட உளவியல் பற்றி கருத்துரைகளை உலகின் பல பாகங்களிலும் நிகழ்த்தி வருகின்றவர், ஆழாய்க்க எழுத்தாளர்)

பொதுக் கலந்துரையாடலின் முக்கிய புள்ளிகள்

- 1. முதலில் எழுத்தாளர் அறிமுகம் நடைபெற்றது.
- 2. இந்த ஒன்றுகூடலை பலரும் பாராட்டினர்.
- 3. இது போன்ற ஒன்றுகூடலை தொடர்ந்தும் நடைபெற வேண்டும் என ஆலோசனைகளைக் கொடுத்தனர்.
- 4. வாசகர்களும் தான் ஒன்றுகூடல்கள் வைப்பது நல்லது என்று கருத்தும் முன்வைக்கப்பட்டது.

- ஆக்கங்கள் சாதாரண மக்களும் விளங்கக்கூடிய மொழிநடைபயிற் அமைப்பு வேண்டும் என்பதை எல்லோரும் ஏற்றுக் கொண்டனர்.
- ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களை வைத்து எப்படி ஆக்கங்களை உருவாக்குவது என்று ஆராயப்பட்டது.
- குறிப்பிட்ட தலைப்புகளில் எழுதுவதால் தீமையை விட நன்மைகள் அதிகம் என்று கருத்தை எல்லோரும் ஆதரித்தனர்.
- "நான்" சந்திரிகையில் வளர்ச்சியை பலரும் ஆதரித்து உற்சாகமும் மூண்டது.
- பின்னர் தந்தை செல்வரெட்டணத்தின் ஆழமான கருத்துப் பதிவுகள் ஆலோசனைகளின் மீது மூன்றுகூடல் தீர்மானித்து வந்தது.

இந் நிகழ்வுக்கு வந்தடைந்த கந்தி, "நான்" குறும் உணர்வை ஏற்படுத்தியிருக்கும் இதன் வளர்ச்சிப் பாதைக்கு பல விதமான மகத்தூக்கங்களையும் வழங்கிய உணர்வு அமைப்புகளும் வேண்டும் மகிழ்ச்சியுடன் எம் மனம் நிறைந்த நன்றிகளை தெரிவித்து நிற்கின்றோம்.



“நான்” உலகமல் சஞ்சிகையானது வாசனிகளுக்கு உதவி புலனம் தீர்மானித்த புத்தகங்கள் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்கின்றது. இப்பத்திரிகையில் உதவிகள் எடுக்கின்ற ஒவ்வொரு முயற்சியும் வெற்றியடைவது ஆர்வம் வாழ்த்துக்கின்றது.



கவிச்சேரலை

மலர்முதலிய

இவ்வாறு நேர்த்தி யடைந்ததில் நல்லது என நமசிவாய நமசிவாய

தனபாசனத்தம் தேவன் கருத்தார் முகமே

எழுந்திருக்கும் ஒவ்வொருவரும் வாழ்த்துக

உள்ளும் உருவம் கனிவாகவும் நன்றி உள்

மனமே நமசிவாய நமசிவாய நமசிவாய

எனவே வாழ்த்துக நமசிவாய நமசிவாய நமசிவாய நமசிவாய நமசிவாய

இ.சி.சி. தேவன் தீர்மானி யாத். மலர்முதலிய

இவ்வாறு தீர்மானி யாத். மலர்முதலிய

எனவே தீர்மானி யாத். மலர்முதலிய

மலர்முதலிய தீர்மானி யாத். மலர்முதலிய

ஆ. சிவசுந்தரன் கவிஞர்

சிறந்த

என்று மலர்முதலிய நமசிவாய நமசிவாய நமசிவாய நமசிவாய

எனவே வாழ்த்துக நமசிவாய நமசிவாய நமசிவாய

இவ்வாறு தீர்மானி யாத். மலர்முதலிய

எனவே தீர்மானி யாத். மலர்முதலிய

ஆ. சிவசுந்தரன் கவிஞர்

எனவே தீர்மானி யாத். மலர்முதலிய

இவ்வாறு தீர்மானி யாத். மலர்முதலிய

எனவே தீர்மானி யாத். மலர்முதலிய





தன்னை உணர்ந்தால் உயர்வடைவாராம்

ந. நிறைநீலி
சுகனாபதி நிலையம்

வினாத்தானம் மனிதன் வாழ்நாளை ஆழிப்பிக்கிறது. கட்டிடம் எழுப்பல் - கட்டிடக் கொள்கை வன், தன்னை எழுப்பல் - கட்டிடக் கொள்கையில்லை. தன்னைத் தெரியாமல் ஒருவன் தன்னை வளர்த்துக்கொள்ள இயலாது. ஒருவரது ஆளுமை வளர்ச்சியானது அவர் தன்னைத் தானே ஆய்வு செய்வார் தன்மையை பொருத்து காணப்படுகிறது. ஒருவர் தன்னைத் தானே ஆய்வு செய்வீவர் போதுதான் எந்த நிலையில் உயர்வாம் வளமான உணர் முடியும்.

“உன்னையே நீ அறியின் உன் மனத்தை நீ உணர்வாய், உன் அறிவை நீ அறியின் உன் ஆற்றலை நீ புரிந்து கொள்வாய்” என்ற சாக்ரடீசின் கருத்து துரிப்பிடப்படுகிறது. வலிமும் ஒருவன் தன்னைத் தானே ஆய்வு செய்கின்ற போது தனது உணர்வுகளை அறிந்து கொள்ள முடியாது. தீவிர தன்மையாக தானே ஆய்வு செய்கின்றேன் என வம்பலும் போது உணர்வுகள் மாற்றமடைகின்றன. இக்கலை அகக்கவரி முறை [Introspective method] மூலம் அறிவு முற்படும். உதாரணமாக - ஒருவர் தாம் கோபம் கொள்ளும் போது எவ்வாறு செயற்படுகின்றேன், என தன்னை ஆய்வு செய்ய முற்படும் போது அவரது கோபம் என்ற உணர்வு குறைந்து அவ்வாறு மாற்றத்து விடும்.

உயர் ஆய்வின் மூலம் ஒருவர் தனது அறிவு - நிரம்ப அழிந்தவை ஒருவரு உணர்ந்து கொள்ள முடிந்தாலும் கூட சய ஆய்வானது ஒரு நெருக்கிய போன்றது. அதாவது நெருப்பானது ஒன்றை ஆக்கவும் அசேநெரும் அழிக்கவும் வழி செய்யின்றது. அதுபோன்றே சய ஆய்வும் ஒருவரை உயர்வாக மாள் செய்யும் அறிந்தேன், நான்மனை மாவும் வழி செய்கிறது. இதற்கு சய ஆய்வின் மூலம் உணர்ந்து கொள்ளப்பட்ட கடந்தகால அனுபவங்களே காரணமாக அமைகிறது. சய ஆய்வின்னது ஒருவன் தன்மம் அடைகின்ற போதே மேம்படுகின்றது. இந் நிலையில் தவறான நடத்தைக்கு போலவதற்கும், தாழ்வு மனப்பாங்கு உணர்வளம் பெறாததற்கும் வழி ஏற்படுகின்றது. இந் சந்தர்ப்பத்தில் ஆழ் மனதில் உணர்ந்திருக்கும் உணர்வுகள் உயர்வெழும்பப்பட்டு ஒன்று சேர்ந்து பல சதிர்வுகளை மேம்படுகின்றன. இச் செயற்பாட்டை மேலாற நேரான உணர்வுகள் சய ஆய்வின் மூலம் ஏற்படும் போது அவரது ஆளுமை வளர்ச்சியானது உயர்வடைவார்.

ஒருவன் தன்னைத் தானே உணர்ந்து போது பெற்றோர்கள், சகோதரர்கள், விவாகப்பாட்டு குழுவும், பாடசாலை, சமூகம், பொருளாதார நிலை என்பன மீள் நோக்கப்படும்.

உதாரணம் - பரிட்சைகள் போன்றியை நிகர்த்தும் மாணவன் தன்னைத் தான் நோக்கும் போதுதான் பொருளாதார நிலை காரணமாக படிப்பினை ஒழிக்கக்க வேற்கொள்ள முடியாத சந்தர்ப்பம் சூப்பாகத்தில் வரும். அப்போது பெற்றோர் சமூகம் மீது கொள்ளு ஏற்படும்.

இதனால் ஒவ்வொரு சமூக நிறுவனங்களும் தன்னை ஆழமான அனுபவங்களை பெற்றுக் கொடுப்பதற்கு முன்வர வேண்டும். இக்கலை நல்ல ஒரு மனிதனை உருவாக்க முடியும். தன்னைத் தானே ஆய்வு செய்பவர் போது ஏற்படும் உணர்வு நல்ல விஷயமாக இருந்தால் அது அவனுக்கு நன்மையாகின்றது. இதன் மூலம் மற்றவரும் நன்மையடைவார்கள். இதற்கு மாறாக தீமையாக இருப்பின் மற்றவர்கள் தீமையான கின்றார்களோ தில்லையோ அவன் நினைவாக தீமையடைகிறான்.

எனவே தன்னைத் தான் நோக்கும் போது நல்ல உணர்வுகள் மேலாறின் அடிமை வளர்க்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். தீய உணர்வுகள் ஏற்படின்.

- வேறு சிந்தனை பலரும் மனதை நிரும்பும்.
- நான் இவர்களைவிட நிலையில் செயற்படும் போது ஏற்படும் விளைவுகளை சிந்தித்தல்.
- ஒருவன் தன் மீது நல்ல அபிப்பிராயத்தை கொண்டிருந்தால் அச் செயற்பாடானது அவனை நல்ல வழியில் இந்நிச் செய்வார்.
- சிந்தனை தவறான பாதையில் செல்லும் போது சிந்தனையை நகர்த்த, உருவாக்க, கவிதை, சித்திரம் வரைதல், போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தி கொள்ளலாம்.
- வீடுபயமான பான்களை இடைக்கல், கேட்டல்.
- வினையாட்டு செயற்பாடுகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளல்.

உசாத்துணை நூல்கள்

- 1. அ. அன்போன்ஸ் - வளப்பெறும் நான்.
- 2. ம. பாரிஸ் விவகியம்
- 3. S.R. கோவிந்த ராசன் தனது மனப்பான்மையைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

ஆரோக்கியமான சுழதாயம் - சிறந்த சுய மதிப்பீட்டிற்காக



விக்கிமீடீவரி இராமலிங்கம்
B.A [Hons], உள்வியல்

“உன்னையறிந்தால் - நீ உன்னையறிந்தால் உலகத்தில் கோரா உயர்வு என்பது சிலிமாப் பாடல் வரி. உன்னையறிவல் ஆழமாய் சிந்திக்க வேண்டிய வரிகள். “தன்னையறிதல்” என்பது மிகப் பெரிய விடயமாகவே காணப்படுகின்றது. தன்னையறிந்து கொள்ளும் போராட்டத்தில் ஒவ்வொருவரும் சுய மதிப்பு [Self Esteem] சுய மதிப்பீடு [Self Evaluation] என்ற சொற் பதங்களுக்கிடையிலான வேறுபாட்டை அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியமானதாகும். ஏனெனில் இவ்விரு சொற் பதங்களும் தொடர்புடையனவாகவே காணப்படுகின்றன. சுய மதிப்பு என்பது என்னால் எவ்வளவு செய்ய முடியும் என்பதை கவனித்து கணிப்பீட்டப்படுகின்றது. சுய மதிப்பீடு என்பது நான் எவ்வளவு விலம் சரியாகச் செய்தேன் என்பதைக் கணிப்பீடுவதாக அமையும். Carl Rogers என்பவர் “பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை எவ்வாறு நடத்துகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே ஒருவருடைய சுய மதிப்பீடு அமைகின்றது”. எனக் கூறுகின்றார். மேலும் சுய மதிப்பு என்பது ஒருவருடைய ஆளுமை, தோற்றம், ஆழம்தன்மை, நட்பு, வாழ்க்கை முறைகள் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமையும். ஒருவருடைய மனநிலையினைப் பொறுத்து சுய மதிப்பானது உயர் நிலையிலோ அல்லது துறைவான நிலையிலோ காணப்படும். இதுமூலமாக மீள் சுய மதிப்பீட்டானது நேரானதாகவோ அல்லது எதிர்மறையானதாகவோ காணப்படும்.

எமது நாளாந்த வாழ்க்கையை நோக்கின் சாதாரணமாக நடைபெறும் நிகழ்ச்சி தொடக்கம் தவணை இறுதியில் மாணவர்கள் பெறும் புள்ளிகள், ஆண்டு இறுதியில் ஒரு கணித்தியமானையில் சிபிச்சை பெற்ற நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை, நிறுவனங்களின் ஆண்டாந்திகக் கணக்கறிக்கை, விட்டு வரவு செலவுத் திட்டம் தொடக்கம் நாட்டு வரவு செலவு வரை எல்லாவற்றையும் மதிப்பீடு செய்கின்றோம். ஆனால் நாம் எங்கு போகின்றோம், என்ன செய்கின்றோம்? எமது இலக்கு என்ன? நாம் பாவிக்கும் பாலை சரியானதா? அல்லது பிறையானதா? நாளாந்தம் நாம் செய்யும் செயற்பாடுகள் எத்தனைவாழ்வாய்வை, அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் எத்தனை பேருக்கு உதவி செய்திருக்கின்றோம்? எமது சுய வளர்ச்சிக்கு அல்லது இறை தியானத்துக்கு எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்கியிருக்கின்றோம், போன்ற இன்னோரின் வினாக்களை எம்மில் பெருநம்பாளானோர் சிந்தித்துக்கூட பாற்ப்பதில்லை. உண்மையில் இவ் வினாக்களை எம்மதுமனோசையே நாம்

கொடுப்பார்ந்து சுய மதிப்பீட்டினை செய்து கொள்வோமானால், நாளாந்தம் வாழ்க்கையில் ஆர்வம் வந்துவரவே தவறுகளை சிபிச்சை கொள்வதோடு மட்டுமல்லாமல், எமது வளர்ச்சியின் ஒவ்வொரு படிநிலையும் உச்ச நிலையை அடைவதில் பான்பினை.

“விரல் தன் துணியைத் தொட்டுக்கொள்ள முடியாத கட்டி தன்னைப்போ காப்பாற்றித்திக் கொள்ள முடியாது. அதேபோல் மனமும் தன்னை முழுமையாகப் பார்த்துக்கொள்ள முடியாது.” என்பது உயர்ந்த சிந்தனை. மனம் தன்னை முழுமையாகப் பார்த்துக்கொள்ள முடியாவிட்டாலும், ஒரு விஞ்ஞான பூர்வமான அலகுமுறையையில், மனவிமல் கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு பெருமளவு தன்னைத் தானே ஒருவர் அறிந்து கொள்ள முடியும். தன்னை அறிந்து கொள்ளும் அல்லது ஒரு தத்துவ விசாரணையாகப் பார்க்காமல் சுய பரிசீலனையாகவே எடுத்துக் கொள்ளுதல் முக்கியமானதாகும்.

உள்வியலாளரான மாஸ்கோவின் [Maslow] “தேவைகளை வகைப்படுத்தி நிர்வகிக்கின்றன. இவையே ஒரு மனிதனை அடுத்த கட்டத்துக்குள் போக உந்துகின்றன.” என்ற சிந்தனை இவ்விடத்தில் நோக்கத்தக்கது. அவருடைய கூற்றுப்படி மனிதன் மூன்றாவது கட்டமாக நாளாந்தத்தில் வாழ்க்கிக்கின்றான். அடிப்படை தேவைகளைப்படுத்து, பாதுகாப்பிற்கானத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்கின்றான். இத்தக கட்டத்தில் சிபிச்சைப் படிப்பு, சிபிச்சைக்கு வேலை வாய்ப்பு, சிபிச்சைக்குத் தாங்கள் விரும்பும் துறையில் அறிமுகம் கொள்ளும் பல்வேறு அம்சங்களை முக்கியமானவையாகக் காணப்படுகின்றன. இவை பூர்த்தியான பின்தான் மூன்றாவது கட்டமாக, தன் உணர்வுகளும், உணர்ச்சிகளும் வாழ்க்கையில் மனிதன் ஒரு பரிணாமமாகத் தேடுகின்றான். இவை மூலம் பூர்த்தியான பின் மனிதன் மூன்று அங்கியற்றத்துக்கு விளைவிறான்.

இக் கட்டங்கள் அனைத்தும் முடிவானவாக ஒருவருக்கு திரைநிலை, தந்தால் வெவ்வேறு தேவைப்படுவது என்று எதுவும் இருக்காது. அப்போது தான் உள்ளே தேர் ஆரம்பிப்பாது. இத்தக தேர்வு சுய பரிசீலனையாக, ஆரம்பித்து ஆன்மீகமாக, தத்துவமாக பல்வேறு வகைகளில் ஒரு சுயபரிசீலனாக அமையும். இந்த இறுதி கட்டத்தைத்தான் மாஸ்கோ [Maslow] தன்னிறைவு [Self Actualization] எனக் குறிப்பிடுகின்றார். மாஸ்கோ குறிப்பிடுவது இவ் குறித்த முடிவானவையையும் ஒருவர் கடந்து செல்லும் போது தன்னைத் தானே ஒருமுறை சுய மதிப்பீடு செய்து கொள்ளும் வேண்டும். சுய மதிப்பீடு செய்து கொள்ளும் போது தன்னிரக்கம், சுய தரிசனத்தில் கொள்ளும் காட்டுதல், குறைகளை ஒப்புக் கொள்வதில் தயக்கம் என்பன இல்லாது ஒவ்வொருவரும் செயற்படுவார்களாயின் சாத்தக்க முடிவாகது என்ற எதற்கும் இறங்க முடியாது.

“நான் எப்போதும் முக்கியமானவன்” என்று பெருமைப்படுவது சுய கௌரவம் அல்ல. பரிசீலனாத்தொழில் “சுய கௌரவம்” என்பது தனக்கு ஏற்படக்கூடிய நம்பிக்கையுடன் அனைத்து செயற்பாடுகின்றது.

சமுதாய வாழ்வில் ஒவ்வொருவரும் தன்னைப் பற்றிய ஒரு மதிப்பீட்டினை செய்து கொள்ளுதல் முக்கியமானது என்பதை அனைவரும் அறிவேண்டும். நமது மதிப்பீடு தவறாகின்றால் அது அடைகிறோம். தவறான மதிப்பீடுகளால் உண்டாகும் தொடர் கோவில்கள், மயம், உடலுறவுப் பிரச்சினைகள், மகிழ்ச்சியின்மை, மனைவாழ்வு போன்றவற்றைச் சமாளித்து தீர்த்து வைத்துவிட முடியவில்லை. ஒரு பிரச்சினையைத் தீர்த்து வைக்க முடியாத போது 'சுய கௌரவக் குறைவு' உணரப்படுகிறது.

சுதந்திரம் - குமார் ஒரு பிரபலமான பாக்கிள் வேண்டி கச்சேரிக்குச் செல்கிறான். பாடகன் வெகு நேர்த்தியாகவும், சிறப்பாகவும் பாடுகிறார். குமார் அதை மனம் லயித்து ரசிக்கிறான். குமாரால் பாடும் ரசிக்க முடியாத தவிர பட் முடியாது. ஆனால் இசையில் அதிக நாட்டமுண்டாகவில்லை. இந் நிலையில் குமாரின் மனநிலையை இரு நிலையில் நோக்கலாம்.

குமார் சமநிலை மனப்பக்குவம் உடையவனாகில் அவன் கருத்தில் திட்டவாதினான முடிவு புலப்படும். அவர் சிறந்த பாடகர், நன்றாகப் பாடி மகிழ்வித்தார். நான் பாடகனாக, நல்ல ரசிகன், நன்றாகவே ரசித்தேன், வல்ல வன்மை நோன்றும். இது ஆரோக்கியமான நேரான சுய மதிப்பீட்டின்போது உருவாகும்.

குமார் சமநிலை மனப்பக்குவம் இல்லாமலிருந்தால், அது அவனது கருத்தை மாறுபட வெளியிடுகிறது. அவர் சிறந்த பாடகன். நானே பாடத் தெரியாத தாழ்ந்துள்ளேன். அவர் சபையினரைக் கவர்ந்து விட்டார். அவர் அதிகமான நவீகங்களுக்கிடையே என்ற தாழ்வு மனப்பான்மைமையாக கருத்து உண்டாகும். இத் தன்மைகள் உருவாகாமல் இருக்க வேண்டுமானால் சுய மதிப்பீட்டை எப்போதும் சமநிலையில் இருந்து பெறப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் தாழ்வு மனப்பான்மையை சீர்திருத்தி கொள்ளலாம். தொகுத்து நொக்குவோமாயின், சிறந்த சுய மதிப்பீட்டினை உடையவர்களுக்கு கண்ணோட்டம் [Perception] சரியானதாகவும், முழுமையாகவும் இருக்கும். பொதுவாக, தன்னையும், பிறரையும், இயற்கையையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் காணப்படும். இயல்பானவராக [Spontaneity] எளிமையானதாக [Simple], நிற தூண்டிவிடுகின்ற தானாகச் செயற்படுபவராக, தனிமையை [Privacy] மதிப்பவராக இருப்பார். செயற்பாடுகளில் ஐயநபகப் போக்கு படுத்து காணப்படும். அதிகார மனநிலை வெருவாகக் குறைந்து காணப்படும். எல்லாவற்றிலும் தன்மை காணும் மனநிலை நோன்றும். எனவே சிறந்ததொரு சுய மதிப்பீடு எல்லோரது மனநிலையிலும் தோன்றாமலே நாம் வளர்ச்சி அல்லது முன்னேற்றம் என்னும் படிக்கல் வேகமாக ஏறவேண்டுமாயின், சிறந்த நாட்டியம் உருவாகவேண்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.

சுய மதிப்பீடு

சுய மதிப்பீடுகளைக் கருத்தில் உடையவர்கள் துறையில் கடந்த ஆறு வருடங்களாக மகுதி நேர விநியோகம் மூலமாக வளர்ந்து வருவதும், புதிதான விநியோகம் உடையவர்கள் துறையில் கடந்த மதிப்பீட்டினை வருடங்களாக உடையவர்கள் விநியோகம் மூலமாக வளர்ந்து வருவதும் **சுய மதிப்பீடு விநியோகம் உடையவர்கள்** omi M.A [Ottawa] அடிகளாருடனான நோக்கணம்.

கேள்வி - சுய ஆய்வு பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?



பதில் - சுய ஆய்வு என்பது அமைதியான சூழ்நிலையில் தனிமையில் தனிப்பட்ட நினைவுகளை ஒருவரால் செய்யும் வேண்டிய செயல் முறை. இதன் மூலம் ஒருவர் தன்னுடைய வாழ்வை முறையாக, உணர்ச்சிகளை, நடத்தைகளை, நிறைவுகளை அல்லது ஆரம்பித்து தனது உடைய நிலையை ஏற்றுக்கொள்ளலாம். இது ஒருவருடைய வாழ்க்கை துறையை செய்யும். ஆனால் சுய ஆய்வு தம் மக்கள் மத்தியில் நடைமுறைப்படுத்தப்படுவது மிகக் குறைவு. மனநிலை சுய ஆய்வுக்கான சந்தர்ப்பங்களும், வழிநடத்தல்களும் வழங்கப்பட வேண்டும். அதன் அடையம் உணர்ந்தப்பட பாடலாலை, மயம், சமூக மட்டத்தில் விழிப்புணர்வு கொண்டிருப்பவர்களை வேண்டும்.

கேள்வி - நமது குடும்பங்களில் சுய ஆய்வு பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

பதில் - வேலை நாயகர்களை பொறுத்தவரையில் அவர்கள் சுய ஆய்வின் நன்மையை உணர்ந்துவினால் அதனை நடைமுறைப்படுத்துகின்றார்கள். நாம் பல்கலைக்கழகத்தில் பாடிக்வின்ற புத்தகங்கள் பொதுவாக வேலை நாயகர் நடைமுறைகளையே உடையவர்கள் கொண்டுக்கின்றனர். இவற்றை இவற்றை அடிக்கின்ற போது மாணவர்களுக்கு இவை புது அனுபவமாகவே அமைகின்றன. ஏனென்றால் நமது குழுவைப் பொறுத்தவரையில் நடுநிலை அமர்ந்து தங்களைப் பற்றி சுய ஆய்வு செய்வது மிகவும் அரிது. சுய ஆய்வு குடும்பங்களில் பொறுத்தவரையில் பொதுவாக கருத்துப் பரிமாறவில்லை சமநிலை வேண்டியது அல்லது பெற்றோரின் கருத்திற்கு மாற்றும் கருத்தை முன்னெப்பதோ

அல்லது ஒரு இலங்கைத் தாய் பிரச்சினைகளை பெற்றோரோடு கலந்து பேசியிருப்பதற்கான சந்தர்ப்பமும், சமூகவாழ்வுப் பேரவையின்மூலம், மேலும் முயற்சியில் பிரச்சினைகளை, குறைபாடுகளை அலசி ஆராய்ந்து கலாச்சாரமும் இம் தருவதில்லை. எனினும் சில குறைபாடுகள் தாய்கள் மேலைநாட்டு அனுபவங்களிலோ அல்லது புத்தகங்களுடிக் பெற்று அனுபவங்களால் சமூக ஆய்வின் மூலமியத்தவம் உணர்ந்து அதை குடும்ப, தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக் குறைபாடுகளுக்கும் தளவாயும்.

கேள்வி - சமூக ஆய்வு மூலம் கலாச்சாரத் தனிமனித வளர்ச்சிக் குறைபாடுகளை உடனடிப்படுத்து?

பதில் - மூலம் தன்னை அறிந்து ஏற்றுக்கொள்ளும் மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் கலாச்சாரத்தில் உணர்வியலாளர்கள் கூறுவார்கள். மூலம் தன்னை முழுமையாக அறிய வேண்டும். அந்த அறிவே சமூக ஆய்வின் அல்லது சமூக ஆய்வின் மூலமியத்தவம் வெளிப்பாடு எனலாம். ஒருவர் சினைதானோ என்ற மனநிலையில் ஏன்தான் சில விஷயங்களுக்கு இப்படி குறைபாடுகளை அறிந்துகொள்ளும் என்ற அவகாலத்தில் தனி மூலமியத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும் போது அவ்வால் சந்தேகப்படாத சமூக முயற்சியை ஆனால் ஒருவர் தனது குறைபாடுகளை, எல்லாநிலைகளும் இருப்பது போல எனக்கும் உண்டு. என்ற நேரத்தின்போது மனநிலையில் ஏற்றுக் கொள்ளும் போது மகிழ்ச்சியாக அறிந்துகொள்ளும். அதேபோடு தமது குறைகளை கண்டறிந்து அவற்றை தீவிரத்தி் செய்யவன் மூலம் மேலும் மேலும் வளருவார்கள்.

நான் என்னை ஏற்றுக் கொள்ளும் போதுதான் மற்றவர்களுக்கும் வளத்தை ஏற்றுக் கொள்வார்கள். ஆனால் சிலர் மற்றவர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத நிலையில் தங்களுக்கும் நலம் இல்லாமல் வளருவதற்குப்படுவார்கள். மற்றவர்கள் இவ்வோடு பழக விரும்பினும் அவரது நடத்தை பண்புகள், கோபம் உணர்வு போன்றவற்றால் விவாதிப்பதற்கு முற்படுவர். இதனால் தம்மை அறியாது தன்மைப்படுத்தப்பட்டு, கோபம், பரிவாங்கல் மற்றும் மது போன்றவற்றிற்கு, அடிமையாகி அருமைமயச்சினைக்கு உட்படலாம். இவர்கள் ஆரம்பத்திலேயே சமூக ஆய்வின் மூலம் தங்களை நாம் என்று அனுபவமும் கண்டு, தம் உணர்வுகளை புதைக்காது நெறிப்படுத்தும் போது சமூகத்தில்நுந்து விலக்கப்படாது தமது உறவுகளை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். சமூக ஆய்வு, சமூக வளர்ச்சியும், சமூக வலுப்படுத்தவும், தீயதை விடக்கலவும் தனிமனிதர்களுக்கு உதவுகின்றது.

கேள்வி - சமூக ஆய்வு மூலம் தங்களை உடனடிப்படுத்தவாசன்களையும் செயற்பாடுகள் பற்றி சொல்ல முடியுமா?

பதில் - சமூக ஆய்வு தொடர்ச்சியாக செய்பவர்கள் தங்கள் வளர்ச்சியிலும், நடவடிக்கைகளும் முதிர்ச்சியும் தாண்டிப்பார்கள்.

இவர்கள் தங்களுக்கும் உணர்வுகளை தரும், மற்றவர்களுக்கும் பாதிக்காத வகையில் நெறிப்படுத்துவர். என்றும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பும். தமது மூலமும் உடனடிப்படுத்தும் போது மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொள்வர். சமூகத்தில் உறவுகளை வலுப்படுத்தி நல்ல நலம்களை கொண்டிருப்பும். விவாதிப்பும், பொருளையும், கம்பமையும், உணர்வும், போட்டி, புகழ் போன்ற பண்புகளிலிருந்து விலக்கி, எல்லாறையும் மதித்து அன்பு செய்யும் மனிதர்களை விளக்குவர்.

உண்மையான சமூக ஆய்வு செய்து தம்மை நாம் மகிழ்ச்சியோடு ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டாம் இம் அறிவுநிலைகளைக் காண முடியும் என போசியன் ஜோன் புவெல் கூறுகிறார் -

1) அதுவது தங்களை ஏற்றுக் கொள்பவர்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகக் காணப்படுவார்கள். மற்றவர்கள் தங்களை குறை கூறினாலும், அன்பு செய்யாவிட்டாலும், கோபப்படாமல் அணங்கல் தங்களை விவாதிக்க கொள்ளவில்லை என கருதுவார்கள்.

2) அதேபோடு இலகுவாக மற்றவர்களை நமது செல்வர்கள் அகற்றியிருக்கும் போது, உறவை நிக் நிற்கும்பாடுகள்.

3) மேலும் மற்றவர்களால் அன்பு செய்யப்படாது, புகழாரம் தட்டப்படவும் ஆவலாய் இருப்பார்கள். திறந்த மனம் கொண்டவரால் இருப்பது, மற்றவர்கள் தங்களைப் புகழும் பொழுது சந்தேகக் கண் கொண்டு பார்க்கமாட்டார்கள்.

4) அதேவேளை தங்களை ஏற்றுக் கொள்வோர் இதுவே உண்மையான "நான்" என்று கூறும் அளவுக்கு உறுதி மூண்டவர்கள். மற்றவர்களால் தவறாக விளங்கிக் கொள்ளப்பட்டாலும், அதைப் பொறுத்துக்கொள் கொள்மாட்டார்கள்.

5) இவர்கள் தங்களுடைய முட்டாள் நலம், தவறுகளைப் பார்த்ததும் மற்றவர்களோடு தானும் சேர்ந்து இன்னொரு சிறித்து விடுவார்கள்.

6) இவர்கள் தங்களுடைய தேவைகளை இன்னொரு மூர்த்தி செய்யும் அறிவுரை உணர்வுகளாகவும், அதேவேளை மற்றவர்களின் தேவைகளையும் உன்னிப்போடு நிறைவேற்றுவதில் குறியாயிருப்பும்.

7) தங்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் சமூகமில்லாத நிலைமை எடுக்கக் கூடியவர்களாயிருப்பும். "மூலத்தில் கோவிந்து" என்றிருக்க வாய்ப்புகள்.

ஈ தங்களை ஏற்றுக் கொள்வோர் வீண் கற்பனை உலகில் வாழாது, நிஜ நிலைபரம் தெளிவான பணிகளாய், தங்கள் வரையறைகளை நன்கு அறிந்தவர்களாய் வாழ்வார்கள்.

கேள்வி - பலருக்கு சுய ஆய்வில் எடுபடுவது ஏன் அவ்வளவு எளிதாக அமைந்ததில்லை?

பதில் - எங்கள் எல்லோருக்கும் மனதின் ஒரு பகுதியாக "ஆழ் மனம்" என்று ஒன்று உண்டு. இதைப் ப்ராய்ட் [Freud] "Unconscious" என்று அழைப்பார். நாங்கள் முகம் கொடுக்க விரும்பாத அல்லது அதனுடன் வாழ விரும்பாத எது அநேகமான எண்ணக் கருக்களை ஒழித்து வைக்கும் அல்லது புதைத்து விடும் ஒர் இடம் தான் இக்க ஆழ் மனம். துரதெட்டவசமான உண்மை என்னவெனில், இந்த வேண்டா எண்ணக் கருக்கள் மடிந்து போனவையாக அல்ல மரபாக உபயோகமே புதைக்கப்பட்டவையாய் திருக்கின்றன. அதனால் அவை எம்மையும் அறியாமலேயே, எம்முடைய அனைத்து சிந்தனைகள், சொற்கள், செயற்பாடுகள் மீது எப்போதும் ஆதிக்கம் செலுத்திக் கொள்கிறதேயுள்ளது. இதனால் நாம் சுய ஆய்வில் எடுபடுவது அவ்வளவு எளிதாக அமைந்ததில்லை.

கேள்வி - மனதின் வாழ்வில் சுய ஆய்வை வாதிக்கும் அல்லது தடைசெய்யக் கூடியவரும் காரணிகளை எவ்வாறு மேற்கொள்ள முடியும்?

பதில் - பொதுமாக நாம் ஆய்வை தடுத்தும் பிரதான காரணியாக ஒருவர் தனக்குத் தானே தடைபட திருக்கலாம். அதுவல்லது ஒருவர் சுயமாக தானே தன்னைப் பற்றி அறிப விடுவதாக நிலையில், தன்னை அறியக்கூடிய வழி வகைகளை பின்பற்ற விரும்பாத நிலையில் அவர் தானே தனக்குத் தடைபட திருக்கின்றார். அறிவேயான ஒருவன் தான் செய்வதெல்லாம் சரி, ஒரு குறைபுமே இல்லை என்று சிந்தியானாயினும் அவ்வாறு சுய ஆய்வை மேற்கொள்ள முடியாது.

- ஐ சுய ஆய்வில் எண்ண முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள பல்வேறு தடைகள் நமக்கு ஏற்படுகின்றன. ஒவ்வொருவரின் தனித்துவத்திற்கேற்ப எக் காரணி போலவேயே நின்று ஆதிக்கம் செலுத்துகிறதென்பதை நாமே கண்டுக்கொள்ள வேண்டும்.
- ஈ எனது உடல் தோற்றம் - கட்டமைப்பு
- ஈ எனது மனம் [Mind]
- ஈ எனது தவறுகள் [Mistakes]
- ஐ எனது உணர்வுகள் / மன எழுச்சி நிலைகள் [Feelings / Emotions]
- ஈ எனது ஆளுமை

ஈ நாம் அனைவரும் எமது உடல் தோற்றத்தில் ஏதோ ஒரு மாற்றத்தை விரும்புபவர்களாயிருக்கலாம். நம்மனைப் பற்றி ஒருவரை மதிப்பாய் எண்ணுவதற்கு அல்லது சுய கௌரவத்திற்கு உடற் தோற்றம் மிக முக்கியமானதென்பது என அறிபவர்களாகக் குறிப்பிடுகிறார்கள். ஆகவே இந்த உடல் குறைபாடுகள் எப்படியான ஒரு தாழ்வுகூறும் நம்முள் உண்டுபண்ணுகிறதென்பது, அறிய முயல் வேண்டும்.

ஈ எங்கள் மன செயலாற்றும், செயல்த, தளர்ச்சியும் புத்திக் கூர்மைக்கு (அறிவுக்கு) அழுத்தமும் முக்கியத்துவமும் கொடுக்கப்படுகிறது. எங்கள் உறவுகளிலும் புத்திக் கூர்மை போன்ற மனப்பண்புகளையும் உண்டுபண்ணலாம். மற்றவர்களுடைய சிர்ப்புக்குரிய, நாளை வெட்கப்பட வைத்த ஏதாற்ப்பங்கள் மனதில் ஆறாப் புண்ணைப் பதித்திருக்கலாம். இருப்பினும், இதவே எனக்கு அளிக்கப்பட்ட அறிவும், தரமும் என்ற மன நிறைவேடு வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஈ குறைகள் இல்லாத மனிதர் பாருமில்லை. இதற்காகத் தான் செர்சியோடு "ஏசை" (eraser) சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. நாம் எல்லோரும் தவறுகள் புர்பவர்கள் தான். தவறுகளினால் தான் அறிவும், ஆற்றலும், அனுமாதும் வளர்ச்சியை கிண்டின. நான் செய்த தவறிலிருந்து ஒன்றும் கற்றுக் கொள்ளாமலேயே, உண்மையில் நாம் விடும் பெருந் தவறு. புதிய நாளுக்கு [New me] பழைய நான் [Old me] எவ்வளவோ காரியங்களைக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறான் என்பதை உணர்வோம்.

ஈ அநேகமாக எங்கள் எல்லோருக்கும் நேரங்களைப் பொறுத்து மனநிலை [Mood] மாறுவது பொதுவானதே. உஷார் நிலை, தேக்க நிலை, கோப நிலை இப்படியாக மாறுவதுண்டு. என்னில் இருக்கும் உணர்வுகள், மன எழுச்சிகளை குறை கூறாது, என்னையே நான் திர்ப்புக்குள்ளாக்காது அவைகளை அடையாளம் கண்டு ஒற்றுக் கொள்ளக்கூடிய மனப்பாங்கினை வளர்க்க வேண்டும்.

ஈ வெவ்வேறு வகையான ஆளுமை உண்டு. மரபு ரீதியாகவும், குழல் முலமாகவும் நாம் எப்படிப்பட்ட ஆளுமைகளைக் கொண்டிருக்கிறோம் எனத் தீர்மானிக்கப்பட்டு விட்டோம். அனைத்தியாவும், சமையலான, கறுகறுப்பான, சோம்பலானவர்கள் என பல ஆளுமைபுள்ளவர்கள் இருப்பர். என்னைப் பற்றி அறிந்ததில் இருந்து எனது ஆளுமையோடு கற்றுக்கி உண்டா அல்லது எனக்கே என்னில் ஏமாற்றமா? என சிந்திப்பது ஆரோக்கியமானது.

என்னில் இருக்கும் முக்கிய தன் கவனக் தரண்புறம்தான் என்மேல் செய்ந்து நான் நேர்மையான முறையில் சுய ஆய்வு செய்து நான் அடைந்து வளர்ச்சி பெற முடியும்.

கேள்வி - உன நெருக்கீட்டிற்கு அல்லது ஏதாவது மனிதரிடமிருந்து உட்பார்வையைக் கய ஆய்வு கடிமையானது. இவர்களைப் பொறுத்தவரையில் இவர்களுடைய மனிதரிடமிருந்தும், இழப்புகளும், குறைகளும் நான் இவர்களுடைய சிந்தனையில் மேலோங்கி நிற்கும். இவர்கள் ஆழமான மனப் புண்களை சுமந்தவர்களாக, வாழ்வின் அர்த்தம் இழந்தவர்களாக நடமாடுவர். இவர்கள் தம்மை மற்ற சிந்திக்க முடியாதவர்களாக இழப்புகளையும், மனிதரிடமிருந்தும் சந்திப்பர். இழப்பை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதவர்களாக தவிப்பார்கள். இவர்கள் முதலில் உள்நடவ ஆற்றுப்படுத்துவதில் துவக்கியபொழுது தங்களுக்கே ஏற்பட்ட சூழலில் அனுபவங்களை, மகிழ்ச்சியான மனநிலையோடு ஏற்றுக்கொள்ள வழி செய்ய வேண்டும். அல்லாதவர்களுக்கு நேர்த்தியான முறையில் அவர்கள் அவற்றை ஏற்றுக் கொண்டதன் பின்னர் படிப்படியாக தம்மை சுய ஆய்வு செய்வதற்கான வழி வகைகளை அளிக்கப்படுகின்றன.

“நான்” வாசகர்களோடு உங்கள் சிந்தனைகளை பகிர்ந்து கொண்டமைக்கு “நான்” வாசகங்கள் சார்பாக எழுது உள்ளங்கனிந்த நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

தேர்வுகள் வாசகம்: உமரன், ரொபின்சன்



வாசகர்கள் வாசகங்கள்
ஆதாரவாதிகள் அனைவருக்கும்
“நான்” உடனடியில் சந்திக்க
உள்ளுடைய தாய்வியாங்கல்
வாழ்த்துக்களை
மகிழ்வோடு தெரிவிக்கின்றது

உன்னையே நீ அறிவாய் :



அறிவாய் நீ அறிவாய் : சில சிந்தனைகள்

திருமதி. பொ.பு. தர்மராஜம்
யா / புதித என்மல் ம.வி

குடும்பம், திரு சமுதாயத்தின் சிறிய அலகாக இருப்பினும் அதன்மேல் நிற்பான கைதரும், பண்பாடு மிக்க நட்பாக வளர்ச்சியை கையையும் தீர்மானிப்பதாக அமைகின்றது. ஆரோக்கியமான சிறப்பான குடும்பம் ஒன்றுமே வளரக்கூடிய மனித வாழ்வின் உருவாக்க முடியும். ஆரோக்கியமான குடும்பம் என்பது வெறுமையே பொருளாதாரத்தில் மட்டும் தங்கியிருக்கவில்லை. மாறாக குடும்ப அங்கத்தவர்கள் உடல், உள, ஆன்மீக, பண்பாட்டு விடயங்களில் ஆரோக்கியமானவர்களாக, நலமிக்கவர்களாக இருப்பதே குறிக்கின்றது.

ஆரோக்கியமான குடும்ப இயக்கத்திற்கு பெற்றோரின் பங்களிப்பு அவசியமாக இருந்தபோதிலும் சிறப்பாக குடும்பத் தலைவர் அல்லது தாய் அன்பளிப்பு மிக இன்றியமையாததாகும். ஆளுமை மிக்க எழிலாக சந்ததியின் உருவாக்கத்திற்கு கனம் அமைப்பதாக, குடும்பம் விளங்குவதனால் தமது பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் தாய் பெருமையே அக்கறை செலுத்துதல் அவசியமானதாகும். எனவே ஒரு தாய் தன்னை சுய ஆய்வு [Self - Evaluation] செய்வதில் தலைவர் என்பது சிறப்பான குடும்ப இயக்கத்திற்கு வழி வகுக்கலாம் என்பது தொடர்பான கருத்துக்களை இக் கட்டுரை முன்வைக்கின்றது.

கிரேக்க தத்துவஞானி சோக்ரட்டீஸின் “உன்னையே நீ அறிவாய்” என்ற வாழ்த்தைகள் ஆழமான உயிரோட்டமான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கான சிந்தனையை வழங்குகின்ற அமைகின்றது. அந்த வகையில் ஒரு தாய் தன்னை சுய அலசல் அல்லது மதிப்பீடு செய்வதன் மூலம் குடும்ப வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதில் தனிது பொருத்தப்பாட்டினை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். தனது உணர்ச்சியை, விருப்பு வெறுப்பை, கோபம் பாசத்தை, பலம் பலவீனத்தை, ஆற்றல் ஆற்றலின்மை கய அலசல் முறை சிந்தித்து தனது பலத்தைப் பேணி பலவீனத்தைத் திருந்தி தனது மனிதகுத்த இணையாக அல்லது மேலோங்கி நிற்பதற்கான தெளிவு பெற்று அப்பாவிப்பான் செயற்படுவதன் மூலம் சமுதாயப் பொருத்தப்பாடு மிக்க குடும்பத்தைக் கட்டிசெய்ய முடியும்.

நான் யார்? நான் எப்படிப்பட்டவன்? எனக்குள்ளே நல்ல குணங்கள் எவை? கெட்ட குணங்கள் எவை? எனது நல்ல பண்புகள் எவை, சில பண்புகள் எவை? மற்றவர்களின் வளர்ச்சிக்கு துணையாக

இருக்கின்றீரென அல்லது தடையாக இருக்கின்றீரென அல்லது பின்னடைவுக்குக் காரணமாகின்றீரென? போன்றவற்றை ஆய்வு செய்து நான் எவ்வு குடும்ப வளர்ச்சியில் பங்கு கொள்கின்றேன்? என்பது தொடர்பாக மதிப்பீடு செய்து குடும்ப தலைநி என்ற வகையில் அவசியமானதாலும், குடும்ப விருத்திக்கு பின்வரும் விடயங்களில் என்னுடைய பங்கு என்ன? என்பதனை சிப்திப்போம்.

பொறுப்பு [Responsibility] வகித்தல்

பிள்ளைகளின் தேவைகளை இனங்காண்பதும் அவர்களின் தேவையான கல்யாணவு நிறைவு செய்வதும் ஆரோக்கியமான குடும்ப வளர்ச்சிக்கு அவசியமானதாகும். மாஸ்டீலா, தோமஸ் போன்ற உதாரணியற்றினார்கள் பிள்ளைகளின் உடல், உள்த, தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படாவிட்டால் அவர்கள் மன முறிவுகளுக்கும், உடல் நோய்களுக்கும் ஆளாகலாம் எனக் கருதுகின்றனர். ஆதலால் பிள்ளைகளின் அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதல், அவர்களுக்கு அருகில் இருந்து கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு உதவுதல், கற்றலில் அவர்களுக்கான ஆர்வத்தைத் தூண்டுகல், அவர்களில் மனறந்திருக்கும் ஆற்றல்களை வளர்ப்பதற்கு வழி வகுத்தல் போன்றவற்றில் பொறுப்புள்ள தாயாக செயற்படுவது அவர்களின் ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு அவசியமானவைகளாகும். இச் செயற்பாடுகளில் எவ்வு பங்கு என்ன?

சுய கட்டுப்பாடு [Self-Control] பேணுதல்

புலனடக்கம் சிறப்பான குடும்ப உறவை வளர்க்கும் எனலாம். குழிப்பாக, நூலடக்கம் தேவையற்ற பிரச்சனைகள் உருவாகுவதைத் தடை செய்யும். பாதகமான நன்வெறும்பிகளான கோபம், சீமை, மூர்ச்சை, குணங்களை அடக்கி பொறுமை சகிப்புத் தன்மை, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை என்பவற்றைப் பேணுவது அமைதியான குடும்ப வாழ்வுக்கு வழி சமைக்கும். இவ் விடயத்தில் நான் எவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றேன்?

நண்பத்துவத்தைக் [Friendship] கட்டிபொறுப்புகள்

தோழமையுணர்வு பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்கிடையில் ஒளிவு மறைவில்லாத கலந்துரையாடல்களுக்கு வழி வகுக்கும் என நம்பப்படுகின்றது. குழிப்பாக, தமக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள் சவால்களை தாயிடமே தயக்கமின்றாமல் எடுத்துக் கூறலாம், கூற விரும்பலாம். நாய் தோழமையுணர்வுடன் பிள்ளைகளை அழகுதும் போது பிள்ளைகளின் உள்த, சிக்கல்களை தாயுடன் பகிரப்படும். அச்ச மூலம் அவர்கள் மன ஆறுதலை அடைய முடியும். பிள்ளைகளுடன் உறவாடுவதில் நான் என்ன அணுகுமுறையைப் பின்பற்றுகின்றேன்?

முடிவாதவியாக / வழிகாட்டியாக வாழ்தல் பிள்ளைகளின் மனப்பாடுகு வளர்ச்சிக்கு பெற்றோரின் முன்மாதிரிகை அல்லது வழிகாட்டுதல் அவசியமானதாகும். பெருமாளும் 'நாளை' போல பிள்ளை' என்றதான் சொல்வார்கள். ஒழுக்கம், கற்றல் செயற்பாடுகள் பார்த்துப் பின்பற்றக்கூடியன. பின்பற்றதல், ஒன்றுதல் [Identification] குடும்ப வளர்ச்சிக்கு உதவுவதனால் பிள்ளைகள் பின்பற்றக்கூடிய நல்ல செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் அவசியமாகும். அந்த வகையில் நான் முன்மாதிரிகையாக அல்லது வழிகாட்டியாக வாழ்கின்றேன்?

புரிந்துணர்வுடன் வாழ்தல்

குடும்ப அமைத்தல்களிடையே புரிந்துணர்வு கொண்டதால் ஆரோக்கியமான குடும்ப இயக்கத்திற்கு அவசியமானதாகும். ஒதுவர் ஒடுவாரைப் புரிந்து கொண்டு வாழும் போது முரண்பாடுகளைத் [Conflict] தவிர்த்தல்கொள்ள முடியும். முரண்பாடுகளுக்கு குடும்ப வாழ்க்கையில் மன நிறைவு ஏற்படுவதால் சமுதாயத்தில் ஒன்றி வாழ்வதற்கான துணிவும் ஏற்படும். ஆதலால் நான் புரிந்துணர்வுடன் வாழ முயற்சிக்கின்றேன்?

பயனுள்ள உரையாடல்கள்

வெட்டிய பேச்சு, வீண் பேச்சுகள் முரண்பாடுகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். பிள்ளைகள், பெற்றோரின் நன்மை உரையாடல்களினால் சகிப்படையக் கூடும். போதனை செய்யப்படுவதை, ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டு பிழம்பாவது, விமர்சிக்கப்படுவதை ஏற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கின்றார்கள். பிள்ளைகளின் தேவை என்ன? அவர்கள் எதைக் கேட்க விரும்புகின்றார்கள்? எதை, வழிய விரும்புகின்றார்கள் என்பதனைத் தீர்க்கமாக உணர்ந்து கொண்டு உரையாடுதல் சிறப்பானது. குடும்ப உரையாடல்கள் அங்கத்தவர்களின் மன அமைதிக்கு வழி வகுக்க வேண்டும். நூலாந்தம் சில நிமிடங்களாவது ஒன்றை இருந்து உரையாட வேண்டும். அவ்வாறு கலந்துரையாடும் போது பிள்ளைகளின் மனப்பாடுகு நிறைவேற்றப்படும் வகையிலான விடயங்கள் கேட்க வேண்டும். நான் என்ன செய்கின்றேன்? கலந்துரையாடுவதற்கு சத்திப்பாதனை ஏற்படுத்துகின்றேன்? பிள்ளைகளின் மன அமைதிக்கான கலந்துரையாடல்களில் ஈடுபடுகின்றேன்? என் மனது என்ன?

தொடர்ச்சியான உற்படுதல்

சில குடும்பங்களில் பெற்றோருக்கிடையில், பெற்றோர் - பிள்ளைகளுக்கிடையில், பிள்ளைகள் - பிள்ளைகளுக்கிடையில் சுமுகமான தொடர்பாடல் இருப்பதில்லை. இது உள நெருக்கிடுகளை உற்படுத்துவதற்கான அமையலாம். மதிப்பீச்சிகரமான குடும்ப இயக்கத்திற்கு இவை தடைபடக் கூடியனவாம். ஆதலால் குடும்ப

ஆங்கத்தவர்களுக்கிடையிலான தொடர்பால் சிறப்பானதாக, பிரவாக அணாதல் வேண்டும். இதனை உருவாக்குவதில் தமரின் பங்கு அதிகமானதாகும். நத்தை பிள்ளைகளுக்கிடையில் விசிசலை ஏற்படுத்துவது உருவ ஏற்படுத்துவது தாயின்போலேயே முடியும். எனவே குடும்பத்தவர்களிடையே தொடர்பை ஏற்படுத்துவதற்கு நான் முயற்சி செய்கின்றேன்?

விந்திப்போம் ! செயல்படுவோம் !

உளவியல் கருத்தியல்

"நான்" உளவியல் சஞ்சிகையானது ஆறாண்ட அனுபவம் உளவியல் சிந்தனைகளை, உளவளத்தையுடைய, உளவியல் அறிவை மல்குமாறு சஞ்சிகையாகக் கொடுப்பதோடு, நன்றி இயங்கி உளவியல் பட்டறைகள், சூத்திரங்கள், கலந்துரையாடல்கள் என்பவற்றை தட்டமிட்டு வெற்றிகரமாக நடத்தி வருகின்றது. இவ் உளவியல் சிந்தனைப் பக்கத்தில் பல தரப்பினரும் கலந்து கொண்டு ஆறாண்ட உளவியல் அறிவைப் பெறக்கோடு தங்கள் உளவியல் பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுதலை பெறுபவர்கள், என்பது வெள்ளிடமலை ஆக்த வகையில் "நான்" உளவியல் சஞ்சிகையின் உளவியல் பட்டறைக்கு பொறுப்பாக செயல்படுவதாக வந்துள்ளது. யேசுராஜன் என்பார், ஆவையகோன் வாழ்க்கைத்திறன் மயிலும் மாணவிகளுக்கும், நாவாந்துறை புலி, நீக்கிலன், மரியான் ஆலய இலாண்டு புவதிகளுக்கும், புன்த மரியான் பிரபலம் இலாண்டு புவதிகளுக்கும் வெல்லிவா திண்புகளில் அருபவமுள்ள உளவியலாளர்களின் துணைகொண்டு உளவியல் பட்டறைகளை நடத்தினர். இதன் முயற்சி இளைஞர் புவதிகள் உளவியல் அறிவை இலவசமாக பெற்றுக் கொண்டனர்.

ஆகவே, திண்புகள் உங்கள் பிரதேசங்களில், கிராமங்களில், பா சாலைகளில் உளவியல் பட்டறைகள் நடத்தப்பட ஆர்வம் கொண்டால் எங்கேனாடு தொடர்பு கொள்ளவும். நாவலன் உளவியலாடு தொடர்பு கொண்டு உங்கள் பிரதேசங்களில் உளவியல் பட்டறைகளை நடத்துவோம்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவர் - "நான்" உளவியல் பட்டறை பிரிவு, 5 மண்டி குருமடம், கோழம்புத்தறை.

இன்றை சமூக மேம்பாட்டிற்கு 'கா ஆய்வின்' பங்கு

க. சசிகலா
B.A (Hons), சமூகவியல்

"தொடர்பைகொடுத்து ஊழும் மனநிகைலை மாந்தர்க்கு மதற்கணத்து ஊழும் அறிவு"

மனிதனுடைய ஆற்றல்கள், சிந்தனைகள் மண்ணின் சுகாதவை இவை மனிதரின் ஆளுமைப்பினால் கட்டுப்பாடுப்பயடுகின்றன. சில விஞ்ஞான ரீதியானவை. அதாவது ஆராய்ச்சி வழவிலான இவை சிந்தனைப்பின் வெளிப்பாடுகளைக் கண்டறியும் அதேவேளையில் மனிதரின் செயற்பாடுகள், எண்ணங்கள், நடத்தைகள் என்பவற்றை உளவியல் ரீதியிலும், சமூகவியல் ரீதியிலும் ஆராய்ந்து வெளிப்படுத்துவதன் பங்கு விஞ்ஞான அறிவின்மேல் மாறுபட்டது. மனித உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு அவயின் உணர்வுகளிற்கு மதிப்பளித்தல், நடைமுறைப்படுத்துதல் இவற்றிற்கு உளவியல் துணை அத்துமீய ஆய்வின் பங்கு திண்புகளில் உண்டு. முழுதொளிய மனிதரின் தேடலுக்கும், அவனது நிறைவிற்கும் 'கா ஆய்வானது' துணையாகின்றது.

கா ஆய்வானது பெரிதும் மனத்திற்கு "Mind" அறம் முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றது. ஓர் தனிமனின் அறிவு குழுவின் பௌதீகச் செயற்பாடுகளையும் [Physical], உளவியல் ரீதியான [Psychologically] செயற்பாடுகளையும் ஆராய்வதில் இதன் பங்கு பெரியது.

கா ஆய்வானது பின்வரும் படிமுறைகளை தன்மையிற் கொண்டுள்ளது. இவை ஆய்வின் உண்மைத் தரவுகளை பெறுவதற்கு [Actual Data] துணையாகின்றது.

அவதான முறை [Participant Observation]

இம் முறை எந்த ஒரு ஆய்விலும் மிகவும் இன்றியமையாதது பயன்படுத்தப்பட வேண்டியதொன்று. ஏனெனில் பிரச்சினைப்பின் பிரச்சினைக்குள்ளாவதில் நாவாந்த செயற்பாடுகள், உணர்வுகள், இன்ப துண்புகள், உளவியல் ரீதியான விளைவுகள் என்பவற்றை அறிந்து அணற்றிற்கேற்ப ஆலோசனைகளை வழங்குவதற்கு [Counselling] வாய்ப்பளிக்கின்றது.

நான் என்னைத் தேடுகிறேன்

யோ. மஞ்சளா [B.A.]
"வளாயிறை"

"உன்னையே நீ அறிவாய்" என்ற சோகரட்சின் வாழ்த்தைக்கமைய நான் என்னை என்பது அறிவது. அறிவுகளில் முதன்மையான அறிவு என்னை நான் புரிந்து கொள்ளலே. ஏனையோரைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் எனது வாழ்வில் திறமையைக் காண்பதற்கும் ஆய்வுமையாக உள்ளது.

நான் என்னை எந்தளவுக்கு அறிந்துள்ளேன் என்னும் போது எனது பெயர், வயது, கல்வித்தகமை, குடும்பம், இடம், மதம், தொழில் இவை மட்டும்நான் நான் என்று சொன்னால் அது நான் என்னை அடையாளப்படுத்தும் ஒரு பொருளாக மாற்றுகிறேனே தவிர, நான் என்ற முறையையே காண முடியாது.

என்னைப் பற்றி தெரியுமா என எனக்குள் கேள்வி எழாவினால், ஆம் என்றுதான் சொல்வேன். ஆனால் சில நேரங்களில் நான் ஏன் இயைபு இருக்கிறேன் என்று நானா இதைச் செய்தேன் என முடியாமலிருக்கிறது. எனக்கு தெரியாது. அந்த நேரம் அப்படிச் செய்து நடைபெறவொன்று அறிவேன் என்றால், என்னால் அறிய நான் என்னைப் வளர்ச்சி வேண்டுமெயானால், மதிப்பீடு பலங்கள், பலவீனங்கள், விருப்பங்கள், இயல்புகள், தாக்கங்கள் என்பவற்றை அறிய முடிகின்றது.



சில நேரங்களில் நான் ஏன் வளர்ந்து தெரிவது. என்னையே என்னால் நம்ப என்ன நடத்தினேனோ என்னை அறியாமலே விட்டேன் எனது இங்கு என்னை எனது செயற்பாட்டை முடியாதுள்ளது பற்றி ஆழமாக அறிந்து பாடத்தில் செல்ல என்னைப் பற்றிய ஆய்வு, அகாசியாக்கின்றது. எனது ஆற்றல்கள், திறமைகள், உணர்வுகள், அனுபவங்கள், அறியும் போது என்னை நான்

எந்த ஒரு நிறுவனமோ, அமைப்போ, நிர்வாகமோ, தொழில் முயற்சியோ அதன் கட்டமைப்பை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமெயானால் அது தன்னைப் பற்றி தனது நிர்வாகத்தின் முதலீடு முதல்தனம், அங்கத்தவர்கள் தொழை, அவர்களின் ஆக்குதிறன், அவர்களின் வெற்றி, தோல்வி, சமூகத்தின் இன்றைய தேவை, சமூக மாற்றத்திற்கேற்ப அதன் வளர்ச்சி, அவற்றின் பயன்பாடு

என்பவற்றை காலத்திற்குக் காணக் கணிப்பீடு ஆய்வு செய்யும் போதுதான் அந்த அமைப்பு வெற்றிகரமாக இயங்க முடியும்.

அவ்வாறு தான் ஒவ்வொரு மனிதரும் சிறுவயது முதல் முதலமை வரை பல்வேறு கட்டப்படுகளைத் தாண்டி, பல்வேறு சவால்களை எதிர்கொண்டு வளர்ச்சியடைகின்றான். உடல் வளர்ச்சியேற்பு உள் வளர்ச்சியடைந்து ஆரோக்கியமான ஆளுமைப்பின் பரிணாமத்தைப் பெறத் தன்னைவே அனை ஆய்வு செய்ய வேண்டும். இவ்வாறான கய ஆய்வை நாளாந்தமே, வாராந்தமோ, மாதாந்தமோ செய்யும் பொழுது ஒழுங்காக சன் அறியவர்கள் மூலம் பெறும் வெற்றி தோல்விகள் சவால்களில் தன்னையே தான் அறியவும், அவற்றைத் தனது வளர்ச்சிப் பாதையில் வகையானவற்றை உதவியாக அமைகின்றது.

எனது உணர்வுமையான என்னைப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறதோ, எனது உணர்வுக்கு அன்னால் பொறுப்பேடுக்க முடிகின்றதோ என நோக்கும் பொழுது, என்னை நான் எந்தளவுக்கு அறிகின்றேனோ அந்தளவுக்குத்தான் என்னை என்னால் உணர்வும், புறநூல் கொள்ளவும், பொறுப்பேடுக்கவும் முடியும். என்னையே புரிந்து கொள்ள முடியாத என்னால் மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது போகும்.

பல சந்தர்ப்பங்களில் எனது உணர்வுக்கு என்னால் பொறுப்பேற்க முடியாமல் மற்றவர் மீடல் சமத்துகின்றேன். எனக்கு கேட்க வந்திருது. எனது கோபத்திற்கு காரணம், நீ தான். நீ இயைபுச் செய்துனால் தான் எனக்கு கோபம் வந்திருது எனக் கற்றுக்கொள். அவரது செயல் எதற்காக எனக்கு கோபத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. எனது எதிர்மார்போ, விருப்பமோ நிறைவேறாத பொழுது எனக்கு கோபம் ஏற்படலாம். அவ்வாறே எனது மதிப்பீடுக்குக்கு முன்னால் மதிப்பீடுகளை இன்னுமொருவர் என்றது தீனிகக முயற்சல் யீரது, எனக்கு கோபம் ஏற்படலாம். இன்னொரு நான் என்னை ஆராயும் போது எனது உணர்வுக்கு என்னால் பொறுப்பேற்க முடியாதேடு, மற்றவர்களுக்கும் புரிந்து கொண்டு ஏற்றுக்கொள்ள முடிகிறது.

நான் என்னை அறிவது என்பது சிறுவயது முதல் பெற்றோர், உறவுகள் சொல்லியவற்றைக் கொண்டு நான் என்னை அடையாளம் காண்கின்றேனா அல்லது என்னையே நான் ஆழமாக ஆராய்ந்து, மதிப்பீட்டு என்னை நான் இனங்காண்கின்றேனா என ஆராய வேண்டியுள்ளது. கவிஞன் கண்ணதாசனின் பாடல் வரிகள் "உன்னை அறிந்தால் நீ உன்னை அறிந்தால் உலகத்தில் போராடலாம்! உயர்வுமேலும் கழிந்தாலும் தலை வணங்காமல் நீ வாழலாம்."

ஆம், கய ஆய்வின்போது நான் என்னை எந்தளவுக்கு ஆழமாக அறிகின்றேனோ அந்தளவுக்கு எனது வெற்றி தோல்விகளை ஏற்று, சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து கய மதிப்பை உயர்வாக்க முடியும்.

சுய மதிப்பு உயர்வாக இருக்கும் போது என்னையே வலுவாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியும். என்னையே நான் ஏற்றுக் கொள்ளும் போது மற்றவர் உணர்வுகளை புரிந்து கொண்டு ஏற்றுக்கொள்ள முடியும். இவ்வாறாக செய்யும் போது ஆரோக்கியமான ஆளுமையை உருவாக்குகிறோடு நிறைவான வாழ்வை வாழ முடியும்.



கருத்துக் குவியல் - 102

ஒருவனது சுய ஆய்வு [Self Evaluation] அவனது ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு எப்பொழுதும் உதவி செய்யும் !

நிர்ணயம் ஒருவரது வாழ்க்கையில் சுய ஆய்வானது ஆளுமை விரும்பியவர்களுடாக வளர்ச்சி என்னும் பழக்கட்பற்றுகள் என்றும் உதவி செய்கிறது. செய்யும். பொதுவாக அனுபவம் ஒருவனது ஆய்வு ரீதியாக கிடைத்த பரிசு. இவற்றை நன்றாக ஆராய்ந்து அவதானித்து பின்னர் அறிவார்ந்த, அறிவியல், வினா விடை விமர்சனமுடாகவும், போது அறிவு, கதைகள், நொடிகள், தலைக்குறிகள், மட்டும் நன்றங்களில் போட்டியிடல், நாடகம் வழி நெறியாள்கை செய்து காட்டல் போன்ற இவ் ஆய்வுக் கலசங்களினடியாகவே ஒருவரது சுய ஆய்வானது அவரது ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு என்றும் உந்து சக்தியாகிறது.

ஒருவனது சுய ஆய்வு பின்வரும் முறைகளில் அமையும்.

- கல்வியில் மாணவியினையே கல் தொடக்கம் கண்ணாடி வரைய ஆய்வு செய்யப்பட்டு வருகின்ற வேளை, இச்சுய ஆய்வுத்திறனை வெளிப்படுத்த கணிப்பீடுகள் உதாரணமாக வரைகல், விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள் ஒட்டு சித்திரங்கள், கைவினைகள் வன்றும் பல்கலமாக அமைகிறது.
- பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் நுணுக்கமான தேடல்கள், அறிவார்ந்த விளக்கக் கோட்பாடுகள், ஆய்வுக் கட்டுரைகள் [Dissertation]
- அதிபர், ஆசிரியர்கள் - பயிற்சிக் கல்லூரிகளில் மாணவரை வழிநடத்தும் பக்குவத்தை இங்கு பெறுகிறார்கள். அத்தகைய மாணவியை செய்கை முறைகளை ஆய்வுகள் மூலம் பயில்கிறார்கள். இவை எல்லாம் எம் மன வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் கருணை காட்டுகிறது.
- உள்வளத்துணையாளர்கள் அல்லது ஆற்றல்படுத்தலர்கள் பல்கலைக்கழகமேயுள்ள சில உள் சமூகப் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு, துணைநாடி ஊடாகவே தீர்மானம் எடுக்கச் செய்து இவ் தீர்மான வி பற்றை என்ன வழியில் கொண்டு

செய்வனம், மன நாயீம ஒரு தேடலை மேற்கொண்டு துணைநாடியை தீர்மானம் எடுக்க செய்கிறோம்.

சுய ஆய்வை 2 வகையில் நோக்கலாம்.

1. சொந்த சுய ஆய்வு
2. பட்டத்திற்கான சுய ஆய்வு

முதல், சொந்த சுய ஆய்வு முயற்சிகளில் - கவிதை, கட்டுரைகள், ஆன்மீக கருத்துக்கள், உலகியல் கருத்துக்கள், நுண்ணறிவு வி பங்களை வாழ்க்கை என்னும் ஓடத்தில் வெற்றிப் படியாக்கி சிந்தனை துளிக்களை கையேட்டில் நலரந்து, களத்தில் நின்று பல சவால்களுக்கும் மந்தியில் தமது எழுத்தாற்றலையும், கவிதா சக்தியையும் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். தத்துவக் கவிஞன் கண்ணதாசன் கூட, "ஆற்றல் வளர அறிவும் வளர வேண்டும் அவனே தான் மனிதன்" என்ற அற்புத கருத்துக்களையே பாடலாக்கினான். ஒரு துறையில் மட்டுமல்ல பலவேறு துறைகளிலிருந்து தேடப்படுகின்ற உண்மைகளை, ஒருவரது ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு எள்ளென்றும் கள்ளாடி போல் அமையும்.

இரண்டாவது, பட்டத்திற்கான சுய ஆய்வு - இன்று பல்கலைக்கழக மட்டத்திலும், ஆசிரியர்களின் [Post Degree] பட்டத்தை கையில் பெற வேண்டும், பெற்றால் தான் நிறைய சம்பளம் பெறலாம் (எல்லாம் அல்ல) என்ற நெருக்கட்டில் [Stress] களத்தில் இறங்கி தாண்டி வாழ்ந்துகொள்கின்றனர். இன்று நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் சூழலும் சிலவேளை எம்மை ஒரு ஆய்வுப் பொருளாக மாற்றி விடுகிறது.

எனவே தான் ஒருவருக்கு வலிமை, அன்பும், விடா முயற்சி, தன்னம்பிக்கை, கர்ப்பம் சாதி, மன வலிமை என்பவை ஊற்றுக்கள் போல இருந்தால் எது கோலால் மட்டுமன்றி ஆறுளை ஊடாக, சுய ஆய்வின் [Self evaluation] நேரிய மனதையில் நுகர்த்தினால் சுய இன்பம், சுய நிரூபம், சுய ஆற்றல், சுய தேடல், சுய வலிமை, சுய மதிப்பை எப்பொழுதும் தரும். அத்துடன் இச்சுய ஆய்வானது எமது ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு என்றும் உதவி செய்யும்.

க. சாந்தநாயி
உள்வளத்துணையாளர்

ஒருவனது சுய ஆய்வு அவனது ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு எப்பொழுதும் உதவி செய்யும் / செய்யாது

சுய ஆய்வானது பலவேறு பரிணாமங்களில் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இவ் ஆய்வு நிலையிலே ஆன்மீகமும், உள்வளமும் ஊன்றப்பென்று கரம்பற்றி நிற்கின்றன. சுய ஆய்வானது ஒருவருடைய ஆளுமைவீலை முக்கியத்துவம் பெற்றாலும், அதன் மூலமாக எடுக்கப்படுகின்ற பின் விளைவுகள் மீளருக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவனவாக அமைகிறது

விடுகின்றன. உதாரணமாக - தன்னை சுய ஆய்வுக்கு உட்படுத்தும் ஒருவர் தன்னை குறிப்பிட்ட ஒரு திறமையற்றவராக கணிக்கின்ற பொழுது, தன் தாழ்வு மனப்பான்மையால் முயற்சிபற்றுவதாக இருந்தாலும் கூறிய சாத்தியம் அமையலாம். சந்தேகமும் எனக்கு அத்திறமை இல்லை. ஆகவே நான் அதில் முன்னேற வேண்டும் என்று நினைப்பவருக்கு, சுய ஆய்வானது பயனளிப்பதாக அமையும். மறுபக்கத்தில் தாழ்வு மனப்பான்மையால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடைய சுய ஆய்வானது அவரை அந் நிலையிலேயே தக்கவைத்துக் கொண்டிருக்க செய்வதில் தவிர, அவருடைய வளர்ச்சிக்கு உதவி செய்யப் போவதில்லை. எனது வாத்தலிக்கு சுய ஆய்வு எப்பொழுதும் உதவி செய்கின்றது என்று கூற முடியாது. சுய ஆய்வின் பின் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற எக்க நினைவுகளாகப் போனிடே இதன் அநுகூலம், பிரதிகூலம் பற்றி நாம் சிந்திக்கலாம்.

பெணோ

பறவைகள் தரும் பாடம்

விளையப் பறக்க வேண்டும் என்றால் ஆற்றிலைகள் சாதகமாக இருக்க வேண்டும். ஆனால், பறவைகளையப் பாருங்கள், பறக்கலைகளிலிருந்து உடனே பறக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன. இதன் காரணம் என்ன? இறங்காமலேயே பறவைகள், பறப்பதற்குப் பயனடிக்பட்டிருக்கின்றன. நினைக்க மாட்டீர்களில் பறக்க முடியும் என்ற உணர்வுகள் பறவைகளுக்கு உண்டு. பறவைகளையப் போல் நம்மால் நினைந்த மாத்திரத்தில் எல்லாம் செய்ய முடியாது என்பது உண்மை. ஆனால், ஒரு காரணத்தைச் செய்ய ஆரம்பித்தால் சக்தி கிடைக்கும் என்ற உபயோகத்தை இது கற்றுக்கொடுக்கிறது. ஒரு சிறந்த ஒலிந்த பறவை, பறக்கலையில் உட்கார்ந்திருக்கிறது. தனது இறங்கலையே ஆட்கு ஆட்டிப் பறக்க முயற்சி செய்கிறது. தனக்கு சக்தி வறும்வரை குற்றமில்லை சாதகமானால் வரை முயற்சி செய்கிறது. உண்மைக் கை தூக்கியிட, பறவைத் தவறவர்கள் என்று கைத்திறம்மால் அழித்த பறவை பறக்கலையில் இறங்கி கிழி விடுவண்டியிருந்தால் முயற்சி செய்வதில் முடியாதது எதுவும் இல்லை. மேலும் பல காரணங்களைச் செம்மையாகச் செய்வதற்கு முயற்சி உதவி செய்யும்.



நினைந்ததையும் நினைவையும் மனதனால் சாதிக்க முடியும் என்பது இப்பறவை. அத்துடன் வேலை செய்பவ் செயல் வலிமை கிடைக்கிறது என்ற பறவைகளில் பாடக்கூடியும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சாதாரண யானில் தனது சக்தியில் பாதிக்குமேல் உடனடியாகப் பறக்கலை என்பது தற்போதைய ஆராய்ச்சிகளின் முடிவு தெரிவிக்கிறது. நம் நம் சக்தியை முழுமையாகப் பயன்படுத்தப் போவது எப்போது? நன்றி - மகிமை சக்தி

அருந்த "நான்" தாங்கி வருவது

பொதுத்தலைப்பு

உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்
உளவியல் சார்ந்ததாக அமைப்பீர்

அவற்றை 20.02.2004 க்கு முன்னர்
அஞ்சலிருங்கள்.

நான்

கிரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு
தடவையும்

வருடத்திற்கு ஆறு தடவையும்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

என்தில் உங்களுக்குத்தேவையான
உளவியற் கருத்துக்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி 20/=

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா
உள்ளூரில் 150/=
வெளியூரில் 70\$

என்னுடைய முகவரி:

“நான்”

டி மசனட் குருமடம்,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.

TEL. 021-222 5359