

நான்



உளவியல் சஞ்சிகை

சிறப்பிதழ்



மலர்:30

பங்குனி - சீத்திரை, 2005

தொழில்:02

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: 30

இதழ்: 02

பங்குனி-சித்திரை 2005 விலை 20/=

உள்ளே.....

ஆசிரியர் அரும்புகள்

ஆழிப்பேரலை - புதிய சமுதாயம்

படைக்க அழைப்பு

அன்றாட வாழ்வில் உளவளத்துணை

பிள்ளைவளர்ப்பு

உளவியல் பார்வையில் ஆண் பெண்

வேறுபாடு

சுனாமி அனுபவம்

இன்னொரு சுனாமி

உணரப்படும் உளவளத்துணையின்

அவசியம்

மெல்லக் கற்போரின் கல்வி

விருத்தியில் பெற்றோரின் பங்கு

தொடர்பாடலும் அதன்

முக்கியத்துவமும்

கவிச்சோலை

வாலிப வசந்தம்

சமூக ஆதரவும் அதனைத் தனியன்

பெறுவதில் உள்ள தடைகளும்

சிநேகமுள்ள சிநேகிதனே சிநேகிதியே

சிறுகதை

மனம்போல வாழ்வு

அமைதி

"NAAN"

Tamil Psychological Magazine

De Mazenod Scholasticate,

Columbuthurai, Jaffna,

Sri Lanka.

Tel 021-222-5359

ஆசிரியர்:

போல் நட்சத்திரம் O.M.I, B.Th., M.A.

இணையாசிரியர்:

பொன்சியன் O.M.I, B.Th., B.A. (Hons).

ஒருங்கிணைப்பாளர்:

சில்வெஸ்டர் O.M.I. STL.

நிர்வாகக் குழு:

அ.ம.தி. இறையியல் சகோதரர்கள்.

ஜோசப் பாலா.

ஆலோசகர் குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

டானியல் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D.

N. சண்முகலிங்கன் Ph.D.

Dr. R. சிவசங்கர் M.B.B.S.

நீனா H.C. Dip. in Counselling, Kent.

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

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Phil.

ஆசிரியர் அரும்புகள்

வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்.

மீண்டும் "நான்" சிறப்பு மலர்வழி தொடர்பு கொள்வதில் மகிழ்வடைகின்றேன். வாசகர்களது ஆர்வமும் நமது இதழ் பற்றிய காத்திரமான விமர்சனங்களும், வாசகர்மட்ட உள்நூர் வெளியூர் அதிகரிப்பும் நமது பணியின்பால் கொண்டுள்ள ஈடுபாடுகளை இரட்டிப்பாக்குகின்றன. உங்கள் தோழமையும், காலத்தின் தேவைகளும், உளவளத்துறை முக்கியத்துவமும் மக்கள் உளவியல் துறையில் கொண்டுள்ள நாட்டமும் நிச்சயமாக நமது பணிக்கு வலுவூட்டுவதுடன் ஆழமான பகிர்வுகளை எதிர்காலத்திற் நாம் முன்னெடுத்துச் செல்வதற்கும் உறுதுணையாக இருக்குமென்பது திண்ணம். "நான்" வளர்ந்தால் "நாம்" வளர்வோம் என்பது போல "நாம்" வளந்தால் "நான்" மேலும் வளர்வாம்.

2004 முடிவும் 2005 முதலும் மிகவும் பாரமானதுமே கோரமானதுமான மனப்படிவுகளை நமக்குத் தந்துள்ளன. சுனாமி கடல் கோள் காவு கொண்ட மனிதவுயிர்கள் ஆயிரமாயிரம். ஆழியின் அகூர அலைகள் கொடிய மன அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தி நம்மவர்களின் வாழ்வை நிரந்தரமாக ஊமைமாக்கிய அனுபவ அலைகள் தொடர்கின்றன. அதிர்ச்சி அலைகளிலிருந்து மீள முடியாமல், இழப்புக்களைத் தாங்கமுடியாமல், உறவுகளை தொலைத்த நிலையில் தினமும் உதிர்ந்து கொண்டிருக்கின்ற மானிடப்பூக்களை வடக்கு-கிழக்கில் மாத்திரமல்ல நாடுமுழுவதிலும் பார்க்கின்றோம். "வாழ்வாவது மாயம்- அது மண்ணாவது திண்ணம்- அது ஒரு செல்லாக் காசு" என்ற வார்த்தைகள் ஒருவருடைய வாயிலிருந்து வருவதைக் கேட்டேன். ஐந்து நிமிடங்களுள் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களின் வரலாற்றையே மாற்றிவிட்ட சுனாமி பல புதிய யதார்த்தமான வாழ்வியல்த் தத்துவங்களையும் தந்துள்ளது. அச்சவுணர்வுகள் தொடர்ந்தாலும் ஆன்மீக அரும்புகள் மலருகின்றன. இழப்பதற்கு ஒன்றுமில்லையெனினும் தோழமை உணர்வு வேருன்றுகின்றது. கொடுப்பதற்கு ஒன்றுமில்லையாயினும் எடுக்கக் கூடாதென்ற நல்லெண்ணம் உதயமாகின்றது. வீடுகளில் இடமில்லையாயினும் உள்ளங்களில் இடம் கொடுக்கும் மனப் பக்குவம் பிறக்கின்றது. பொருட்செல்வங்கள் இழந்தாலும் அருட் செல்வங்கள் தேடும் நாட்டம் உதயமாகின்றது. உறவுகள் அழிந்தாலும் மனித நேயப்பண்புகள் பரிணமிக்கின்றன. ஆக, எதிர்காலம் நிச்சயமற்றதாயினும் நம்பிக்கை மலர்ந்துள்ளதால் சவால்களைத் துணிவுடன் எதிர் நோக்கும் மனநிலைகள் தோன்றியுள்ளன. கடல் அலைகள் ஓய்ந்தாலும் மன அதிர்வின் அலைகள் தொடரும். கட்டுமானப்பணிகள் முன்னெடுக்கப்படாமலும் உள்ளங்களைக் கட்டும் பணி தீவிரமாக்கப்படவேண்டும்.

செ. அந்தோனிமுத்து அ.ம.தி.

“எப்போ எம் வீட்டுக்கு போவோம், எப்போ எம் ஊருக்கு போவோம், எப்போ எம் கோயிலுக்கு போவோம்; எப்போ எம் தொழிலைச் செய்வோம்...” அப்படி பல கேள்விகளை ஆழிப் பேரலையால் தங்கள் சமூக வாழ்வு பாதிப்புற்ற நம் உடன் பிறப்புக்கள் நிதமும் கேட்கிறார்கள்.

காரணம் நம் வாழ்வின் அடிப்படை அலகுகளாகிய நம் குடும்பங்கள் எங்கள் உறுப்பினர்களை, உறவுகளை இழந்து தவிக்கின்றன. நாம் வழிபட்ட கோவில்கள், ஆலயங்கள் அழிக்கப்பட்டு விட்டன. நாம் விளையாடிய மைதானங்கள் சிதைந்து காணப்படுகின்றன. நாம் செய்த தொழிற்துறைகள் காணாமல் போய் விட்டன. இன்னொரு பக்கம் நாம் வாழும் இயற்கை உயிரினச் சூழல் தீவிரமடைந்துள்ளது. அதன் சமநிலை சிதைந்து விட்டது. இதனால் தனி மனித வாழ்வும், சமூக வாழ்வின் அம்சங்களாகிய குடும்பங்கள், குழுமங்கள், நிறுவனங்கள் என்பன ஆழிப்பேரலை அணர்த்தினால் மிகவும் பாதிப்படைந்துள்ளன. எனவே சீர்குலைந்து போயுள்ள நம் சமூக வாழ்வை, சமூகங்களை தூக்கி நிறுத்தி, மீண்டும் புதிய ஒருங்கிணைந்த சமுதாயமாக உருவாக்குவது தான் இன்றைய சமூக ஆர்வலரின் அவசிய அவசரப் பணியாக இருக்கிறது.

நம் சமுதாய மக்கள் கடந்த பல ஆண்டுகளாக அமைதியான சூழலிலே வாழ்ந்தவர்கள் அல்லர். பல இழப்புக்களுக்கும், இடர்களுக்கும் முகம் கொடுத்துப் பழக்கப்பட்டவர்கள், அன்றேல் பக்குவப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றவர்கள். அடிக்கடி இடம் பெயர்ந்து வாழ்ந்ததனால் இடம் பெயர்ந்த இடங்களிலுள்ள சமூகங்களோடு சகிப்புத் தன்மைகளோடு வாழப் பழகிக்கொண்டவர்கள். “இதுக்குள்ள வேலை செய்வது மிகவும் கஸ்தரமாக உள்ளது, பாதிப்புற்றவரின் ஒத்துழைப்பும் மிகவும் குறைவாக இருக்கிறது” என்று கடந்த ஆழிப்பேரலை அணர்த்த ஆற்றுப்படுத்தலில் (தெற்கில்) ஈடுபட்ட நண்பரொருவர் அலுத்துக் கொண்டார். எனவே, நம் மக்கள் அந்தளவுக்கு பலவீனர்கள் அல்லர். ஏனென்றால், பலவீனமான மனிதர்கள் துன்ப நிகழ்வுகள் வாழ்வை நெரிக்கும் போது கீழ் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு ஒடிந்து விடுகிறார்கள். துன்பங்களை எதிர் நோக்கும் சக்தியும், உறுதியும் உள்ளவர்கள் மட்டுமே எதிர் நீச்சல் போட்டு இழந்ததை மீண்டும் பெறுகின்றார்கள். எதையாவது பெற வேண்டும் என்றால் நாம் எதையாவது கொடுக்கத் தான் வேண்டும் என்பதை அனுபவத்தால் அறிந்தவர்கள் எம் மக்கள்.

மார்ச்சு 27ம் திகதியிலிருந்து தை மாதம் 6ம் நாள் வரை நமது குழுமம் மணற்காடு மக்களின் அவலங்களை நேரடியாக எதிர் நோக்கியது. புலோலி மகாவித்தியாலத்தில் தங்கியிருந்த சுமார் 280 குடும்பங்கள் மத்தியில் நமது குழுமடமாணவர்களும் குருக்களும் பணி புரியும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. பிஞ்சுக் குழந்தைகள், மாணவர்கள், இளையோர், முதியோர் எனப் பலர் சுனாமிப் பேரழிவின் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்தார்கள். இன்னும் சிலர் அதிர்ச்சியினால் பேசமுடியாமல் மரத்துப்போயிருந்தார்கள், வெறிச்சுப்பார்த்தார்கள், இழந்த உறவுகளை எண்ணி இரத்தக்கண்ணீர் வழிந்தார்கள், நாங்களும் அவர்களுடன் கூடப் போயிருக்கலாமேயென்று அழுது புரண்டார்கள், எந்த உணவைக் கொடுத்தாலும், தோழமைப் பிரசன்னத்தை வெளிப்படுத்தினாலும் வானத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள். உடையின்றி உணவின்றி மருத்துவ வசதிகளின்றி வாழ்வின் அடிப்படை ஆதாரங்களின்றி அவர்களின் அவலங்களைக் கண்டோம். ஆற்றுப்படுத்துதல் வழி உதவிகளையும் வழங்கினோம்.

சுனாமிப் பேரழிவு பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களின் உயிர்களை காவு கொண்டுள்ளது. பெறுமதிமிக்க வளங்களையெல்லாம் விழுங்கி விட்டது. மக்களை நிரக்கதிக்குள்ளாக்கியிருக்கிறது. உயிர்களும் சொத்துக்களும் ஏன் நாம் அதிகம் நேசிக்கும் மண் கூட, நிரந்தரமற்றவை என்ற பேருண்மையைத் தந்துள்ளது. இப்பேரழிவுகளுக்குள் சிக்குண்டு தப்பிய மக்களின் உள்ளங்கள் வெகுவாக உடைந்துள்ளன. அவர்களைச் சார்ந்தவர்களுடைய மனங்களும் சாய்ந்துள்ளன. இவ்வேளையில் மிகவும் அவசரமாக அவர்களது உள்ளங்களைச் சீர்மியப்படுத்துவதும், நம்பிக்கையை ஊட்டுவதும், தோழமையை வெளிப்படுத்தி காத்திரமான உறவுகளை வளர்ப்பதும் மனிதமாண்புடனும் பண்புடனும் அவர்களை ஏற்றுக் கொள்ளுவதும் நம்மைப் போல அவர்களும் வாழ்வதற்கு உரிமையுடையவர்கள் என்ற யதார்த்தத்துடன் பணிக்களத்தில் இறங்குவதும் நமது கடமை. காயப்பட்ட உடல்களைக் குணப்படுத்தலாம்- உடைந்த வீடுகளைக் கட்டலாம்- சிதைந்த வேலிகளையும் மதில்களையும் மீண்டும் நிர்மாணிக்கலாம். ஆனால் உள்ளங்களைக் கட்டமுடியுமா? நிச்சயமாக முடியும்- தன்னலம் மறந்து உயர்ந்த சிந்தனைகளுடன் அர்ப்பணிப்பு மனநிலையில் ஈடுபடும் போது மீண்டும் உயிர்ப்போம். எல்லா நிலையினரும் அந்தப் புனர்வாழ்வுப் பயணத்தில் இணையும் போது எதிர்காலம் பிரகாசமாய் இருக்கும். இந்த உள மீள்கட்டமைப்புப் பயணத்தில் ஓர் பங்காளியாக “நான்” உம் இணைந்து கொள்வதால் தொடர்ந்து வரும் “நான்” தலைப்புகள் சுனாமி அணர்த்தங்களை மையப்படுத்தியதாக அமையும். அடுத்து வருகின்ற தலைப்பு “அலை அதிர்வுகள்.” உங்கள் ஆக்கங்களை உரிய காலத்தில் அனுப்பிவைப்புகள்.

தோழமையுள்ள வாழ்த்துக்களுடன்
ம. போல் நட்சத்திரம் அமதி



மேலும் நம்முடைய சமூக இடைவினைகளிலே சுயநலப் போக்கு காணப்படுவதால், “சலுகைகளை நாம் மட்டுமே பெற வேண்டும், இழப்புக்களை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்” என்ற முனைப்பு அதிகம் காணப்படுகிறது. எனவே, இழப்புக்கள் எனக்கு மட்டும் ஏற்படாமல், பலருக்கு ஏற்பட்டுள்ளதால் நம்முடைய இழப்புக்களை ஏற்றுக் கொள்ள ஒருவகையான பக்குவத்தை நமக்கு கொடுக்கின்றது. மேலும் கீழே தரப்பட்டுள்ள சில சாதகமான வழிமுறைகளைப் பின் பற்றி நம் இழப்புக்களை ஈடுசெய்வோம்.

உலகமே எம் சமூகமானது. ஆழிப்பேரலை நம் சமூகங்களில் மட்டும் அதிரவில்லை. உலகத்தின் இதயத்தையும் அதிர வைத்தது. இதனால் உலகமே ஒரே சமூகமாக நம் சமூகங்களோடு இறுக இணைந்து கொண்டது. பகிர்ந்தனர், குவிந்தனர் உதவிகள். ஆயுதம் ஏந்திய கைகள் கூட அரவணைக்கும் கரங்களாயின.

கவலையை சேர்ந்து மறப்போம்:-

இழப்புக்களுக்குப் பின் நம் கவலைகள் அதிகமாகின்றன. கவலைப் பட்டு எதைச் சாதிக்க முடியும். மாறாக, ஆரோக்கியம் கெடுவதுமன்றி, நம் எண்ணங்களும் மனமும் கூட முடங்கி விடுகின்றன. பழைய பயங்கள், சந்தேகங்கள் எல்லாம் பூதாகரமாக முன் வந்து நிற்கின்றன. நம் கவலைகளையும் பயத்தையும் சேர்த்து, பகிர்ந்து, உடன் ஒழித்துக் கட்டுவோம். “இந்தக் காரியம் ஒழுங்காக முடியும்” என்று உறுதியுடன் எதிர்பார்ப்போம். எந்தக் கடல் நமக்கு கவலையை, பயத்தை தந்ததோ, அதே கடலில் இருந்து தான் நாம் இழந்ததை மீட்டு, வளமாக வாழுவோம் என்று சபதமெடுப்போம்.

மன வலிமை பெறுவோம்:-

ஆழிப்பேரலை அதிர்வுகளை விட, அதை மேற் கொண்டு வெற்றி கொள்ளும் சக்தி பெற்றவர்கள் நாங்கள். மனவலிமை, அது மனிதத் தன்மை, தெய்வ பலம் என்கின்றோம். நம் புதிய வாழ்வை வாழ்ந்து முடிக்க வேண்டிய உற்சாகத்தை அது தருகிறது. நம்முடைய தைரியத்தைக் காட்ட இந்நிகழ்வுகளை சந்தர்ப்பங்களாக மஈற்று்வோம். எந்த இழப்புக்களையும் கண்டு மனம் கலங்காமல், தன் முயற்சியை கைவிடாமல், முழு உத்வேகத்துடன் எவன் செயற்படுகின்றானோ, அவனுடைய இலட்சிய தாகத்தை இவ்வுலகில் எந்த சக்தியும் அசைக்க முடியாது என்பதை நம் வாழ்க்கையில் கொள்கையாக்குவோம். வீரத்துக்கு பேர்போனது நம் மண், அதுவே நம் சொந்த வீர வளர்ச்சிக்கு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு.

புதிய சமுதாயம் படைப்போம்:-

மறுசீரமைப்புப்பணி, வெறும் நிலத் தெரிவுகளிலும், புதிய கட்டிட அடித்தளங்களில் மட்டும் அடங்கி விடக்கூடாது. நம் உதவிக் கரங்கள் வெறும் அனுதாப அலைகளிலும், நிவாரணப் பணிகளில் மட்டும் நிறுத்தப்படக்கூடாது. அவை தொடர்ந்த இணைந்த

கரங்களாகவும், திறந்த இதயங்களாகவும் இருக்கட்டும். ஏனென்றால், நம் சமுதாயம் காலத்துக்கு ஒவ்வாத சமூக பழக்கங்களில் சிக்கி ஏற்கனவே சின்னாபின்னமாகியுள்ளது.

நம் மறுசீரமைப்புப்பணிகள் நம் எண்ணங்கள், வார்த்தைகள், வாழ்க்கை முறைகளிலே புத்தொழுச்சியைக் கொண்டு வர சேர்ந்து செயற்படுவோம். நம் குடும்பங்களில், குழுமங்களில், சமூக நிறுவனங்களில் புரிந்துணர்வும், சகோதரத்துவமும், பகிர்வும், சமூக நீதியும், சகிப்புத்தன்மையும் நிரந்தரமாக நிலவச் செய்வோம். நம்முடைய சமுதாய வளங்கள், ஒழுங்குகள், மத வழிபாடுகள் முழு மனித வாழ்வுக்கு நல்வழிகாட்டட்டும். நம் சமூக வளர்ச்சிக்கு எவையெல்லாம் தடையாக இருக்கின்றதோ, அவையெல்லாம் நம் சமுதாயத்தினாலே விலக்கப்பட்டதாக (Taboo) இருக்கட்டும். ஆழிப்பேரலை அனர்த்தத்தை புதிய சமுதாயம் படைக்கும் அழைப்பாக மாற்றுவோம்.

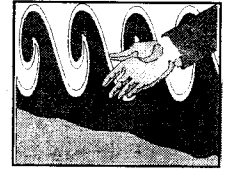
வாசக நெஞ்சங்களே!

கழல் அலையாகி

சூழ்ச்சி செய்த சுனாமி - 6.ங்கள்

உள்ளங்களையும்

கட்டுவிட்ட அனுபவம் எமக்கு உண்டு.



காலத்தின் தேவை அறிந்து “நான்” சஞ்சிகையும் எமது மீன் உள கட்டுமானப்பணியில் பங்கேற்றுக் கொள்கின்றான். ஆதலால் தூர நோக்கு கொண்டு இதழ் தலைப்புக்களை வகுத்துள்ளான். எனவே கீழ்க்காணும் தலைப்புக்களின் அடிப்படையில் உங்கள் ஆக்கங்களை அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்கின்றான்.

2005 நவகாசி - ஆன் அலை அதிர்வுகள்.

2005 ஆடி - ஆவணி மனம் சாய்ந்தால்....

அன்றாட வாழ்வில் உளவளத்துணை

ச.வேசுதாசன் OMI

முன்னுரை

இப்போது மட்டுமல்ல எப்போதுமே எம் மக்களுக்குத் தேவையானது உளவளத்துணை. இன்றைய காலகட்டத்தில் இதுவே அத்தியாவசிய தேவையும் ஆகும்.

இருபது வருடங்களுக்கு மேலாக கொடுமான யுத்தத்திற்குள் சிக்குண்டு பலவிதமான இழப்புகளுக்கும், அழிவுகளுக்கும், கசப்பான அனுபவங்களுக்கும் முகம் கொடுத்து வெந்து நொந்துபோன உறவுகளுக்கு மீண்டும் வெந்த புண்ணில் வேல் பாய்ச்சியது ஆழிப் பேரலை அனுபவம். சுனாமி தந்த உளப்புண்களால் வாழ்வே ஊனமாய் மாறிவிடும் அபாயம். ஒரு சில நிமிடங்களுள் சுனாமி ஏற்படுத்திய இழப்புகள் ஈடுசெய்யப்பட முடியாதவை. இவ் இழப்புகளை ஏற்றுக்கொண்டு மீண்டும் எழுவேம் என்ற மன உறுதியுடன் எம் உறவுகள் வாழ உளவளத்துணையே அவசிய தேவை என பலரும் உணருகின்றனர்.

உளவளத்துணை என்றால் என்ன?

பொதுவாக உளவளத்துணை என்றால் ஒரு நபர் உள மகிழ்வுடனும், சந்தோஷத்தானும், நிம்மதியுடனும், சமாதானத்துடனும் வாழ உதவி செய்தல், வழிப்படுத்தல். மேலும் தம் மனதுள் அடக்கி வைத்திருக்கும் அழுதகையை வெளிக்கொணரவும், தம் வேதனைகளைக் கொட்டித்தீர்க்கவும் உதவுவதுமே முக்கிய நோக்கம் என்பது சிலரின் கருத்து. சிக்மன்ட் ரொய்டின் கருத்துப்படி உளவளத்துணை என்பது ஆலோசனை கூறுவதல்ல மாறாக பாதிப்பிற்கான காரணிகளைக் கண்டு அவற்றுக்கு முடிவு காண நபரையே வழிபடுத்தல். இது யுத்தத்தால், சுனாமிபால் பாதிப்பற்று வாழ்வின் விரகதியில், மீளமுடியாத துயர்களோடு துயில் கொள்ளவும் முடியாமல், துன்பப்படும் எம் உறவுகளுக்கு வாழ்வில் நம்பிக்கையும், மகிழ்ச்சியும், அமைதியும் கொடுக்கும் சிறந்த கலையாக உளவளத்துணை விளங்க முடியும்.

உளவளத்துணை யாருக்கு?

என்னங்க! பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குத்தான் உளவளத்துணை. இன்னும் நேரடியாகச் சொல்வதானால் மனநோயாளிகளுக்கும், உள்பாதிப்புற்றோருக்கும், பைத்தியக்காரருக்கும் தான் இது தேவை. இப்படியான எண்ணுகிறீர்கள்? அப்படித் தான் நானும் எண்ணினேன். ஏனெனில் அப்படியான அறிவே எமக்கு தரப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இன்று உளவளத்துணையானது யாவருக்கும் அவசியமானது என்பதை பலரும் பல மட்டங்களில் உணருகிறார்கள். துன்பமில்லா மனிதன் மண்ணகத்தில் இல்லை. சாவில்லா வீடு சரித்திரத்தில் இல்லை.

ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் மனநோயாளிதான், ஆனால் மனநோய் வீதாசாரத்தில் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுகிறது.

இது தான் உண்மை நிலையும் ஆகும். விரக்தி, வேதனை, மனச்சிக்கல், கவலை, இழப்பு, எப்பவற்றை நாளாந்த வாழ்வில் நாம் எல்லோருமே சந்திக்கின்றோம், அனுபவிக்கின்றோம். ஆனால் எம் ஆளுமையின் வளர்ச்சியை எந்தளவிற்கு இவை பாதிக்கின்றன என்பதை உணர்வதில்லை.

சின்ன விசயங்களுக்கும் கோய்ப்படுகிறார்.....

பாடசாலையில் மாணவன் ஒரே தூங்குகிறான்.... மற்றபிள்ளைகளுடன் சண்டை பிடிக்கின்றான்.....

அவன் வழற்றோரை இழந்த கவலையில் இருக்கிறான்..... அவருக்கு யாருமே இல்லை.....

இவர் மனைவி கற்பவதியாகவே அலையில் அழிந்து போனார்.. பதினெட்டு வயதும்பிள்ளை நித்திரையில் ஓடுகிறார்.....

ஐந்து பிள்ளைகளையும் மனைவியையும் பறிக்கொடுத்த நிலையில் சோகமே அவர் சோறு. கண்ணீரே அவருக்கு தண்ணீர்..... கணவன் வேலை முடிந்து குழம்பத்துடன் வருகின்றார்.....

காலை வேளையில் கவலையுடன் மனைவி ாணப்படுகின்றான்... பாடசாலைப் பையை பிள்ளை தூக்கி எறிகிறது....

வழற்றாரை விட உற்றாரில்தான் பிள்ளைகள் அதிக அன்பாய் சூதாவாய் இருக்கிறார்கள்.....

கணவனுக்கு மனைவியின் உறவில் நாட்டமில்லை....

கடலைக்கண்டாலே உடல் நடுங்குகின்றது.....

இப்படியான பலதரப்பட்ட குழப்ப நிலைகளை நாம் அன்றாடம் காண்கின்றோம், அனுபவிக்கின்றோம். இவர்களுக்கு உளவளத்துணை தேவை. அந்த சந்தர்ப்பங்களிலே அவர்களை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். தம் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த அன்பாக அவர்களோடு பேசவேண்டும். தம் உள்ளத்து உணர்வுகளை, உள்ச் சிக்கல்களை உள்ளபடி வெளிப்படுத்த, பகிர்ந்து கொள்ள ஆரோக்கியமான குழலை அமைத்துக்கொடுக்க வேண்டும்.

கவனிக்க வேண்டிய கட்டாய விடயங்கள்

பல தடவைகளில் நாம் உளவளத்துணையாளராக செயற்பட்டிருக்கின்றோம்; பாதிக்கப்பட்டவர் தனிமையில் இருக்கும்போது அவருடன் உரையாடுகின்றோம், அழும்போது ஆறுதல் கூறுகின்றோம், யாரும் இறந்துவிட்டால் அங்கு சென்று உறவினர்களின் இழப்பில் கவலையில் நாமும் பங்கெடுக்கின்றோம், சிலர் தங்களுடைய கஷ்டங்களை, கவலைகளை எம்முடன் பகிரும்போது செவிமடுக்கின்றோம், பிள்ளைகள் மாணவர்கள் தம் உணர்வுகளை

வெளிக்காட்டும்போது அவற்றிற்கு செவிமடுக்கின்றோம். ஆனால் சில சந்தர்ப்பங்களில் எம்மில் பலர் எமக்கு சரியெனப்படுவதை அறிவுரையாக, புத்திமதியாக கூறுவதோடு எம் கருத்துக்களை மற்றவருக்கு அளிக்க, திணிக்க முற்படுவதில்தான் நாம் உளவளத்துணையின் விதிக்கு எதிராக முரணாக செயற்படுகின்றோம். எம்மிடம் யாராவது தம் பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டால் உடனே ஆலோசனைகளையும் முடிவுகளையும் வழங்குகின்றோம். யாரும் அழுதால் உடனே நிறுத்துவதற்கு முயற்சிக்கின்றோம். இது ஓர் தவறான, ஆரோக்கியமற்ற வழிமுறை என்கின்றனர் தற்கால உளவியல் ஆசிரியர்கள், வழிகாட்டிகள்.

கொடிய யுத்தத்தில் தன் பெற்றோரை இழந்த சுமதி, சுனாமியில், தன்னோடு விளையாடக்கொண்டிருந்த ஓரே தம்பியையும் தன் கையிலிருந்து பறிகொடுத்தாள். தன்னுள் ஓர் குற்ற உணர்வைக் கண்டு தன்னையே திட்டித்தீர்த்தாள். தம்பியை எப்படியாவது காப்பாற்றியிருக்கலாமே அல்லது அவனோடு செத்துத் தொலைந்திருக்கலாமே என தன்னையே வெறுத்தாள். தன் கவலைகளைக் கொட்டித்தீர்க்க, தன் ஆசைத்தம்பியைக் கட்டியிணைத்து கதறியழ, அவனின் பிஞ்சுப்பாதங்களைப் பஞ்செனப் பிடித்து கெஞ்சி மன்னிப்புக் கேட்க அவனின் உயிற்றை உடல்கூடக் கிடைக்கவில்லை. தம்பியின் இறப்பிற்கு, தானே காரணம் என்ற குற்ற உணர்வால் செத்துப்பிழைத்தாள். ஈடுசெய்யப்பட முடியாத இவ் இழப்புக்களால் மனமுடைந்து வாழ்வில் விரக்தியுற்றாள். மனப்பாரம் அவளை அழுத்திக் கொண்டிருந்தது. தன் உள்ளக் குமுறல்களை மனவேதனைகளை கொட்டித்தீர்க்க அவளுக்கு சந்தர்ப்பமும் ஏற்படவில்லை. விரக்தியின் விளிம்பிற்கு சென்றவள் எதிர்பாராத விதமாக அருமைத் தம்பியின் அழகான படத்தைக் கண்டாள். அவளால் தன் அழகையைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. வாய்விட்டு அழுதாள். தலையை சுவரோடு அடித்தாள். நான் ஒரு பாவி. பாவம் அறிபாய் பாலகளை பலியாக்கிய பாதகி. சுயநலம் பிடித்த இந்தப் பேயையும் எடுத்துக்கொள்ளடா தம்பி என அழுது புரண்டாள். அவ்விடம் வந்த அவளின் பெரிய தாய் ஏன் இப்போ அழுகின்றாய். நீ அழுதாய்போல் இறந்தவர்கள் வந்துவிடுவார்களா என அதட்டினாள். அமைதியானாள் சுமதி. இதய அழகையை ஒருவாறு அடக்கிவிட்டாள். இன்னொருநாள் நண்பி சுகந்தியுடன் கதைத்துக் கொண்டிருந்தவள் தன்னை மறந்து கண்ணீர் மல்க தம்பியின் இன்பமான நினைவுகளைப் பற்றி கதைக்கத் தொடங்கினாள். ஆசைத் தம்பியின் அவலச்சாவிற்று தானே காரணம் எனக்கூறி கதறியழுதாள். ஏன் சுமதி அதையே எப்போதும் கதைத்து உன் மனதைக் குழப்புகிறாய்.... இழப்புக்கள் எமக்கு சகஜம்தானே... அதையே திரும்பத்திரும்பக் கதைத்து என்ன பிரயோசனம்...இது நமக்கு மட்டுமா நடந்தது... போன்ற பலவிதமான வார்த்தைகளால், அறிவுரைகளால் அவள் உணர்வுகளை அடக்கிவிட்டாள். ஆனால் சுமதியோ மனச் சுகமகளோடும், உள்ளத்து ஆதங்கத்தோடும், உள்பிரச்சனைகளோடும் வாழவேண்டிய கட்டாய சூழ்நிலைக்கு தள்ளப்பட்டாள். உள்பாரம் அவளை உய்யவிடவில்லை.

இதே நிலையில் பலர் எம்மிடம் வருவார்கள் அல்லது எதிர்பாராத விதமாக நாம் சந்திக்க நேரிடும்போது விழிப்பாக இருக்கவேண்டும். விவேகமுடன் செயற்படவேண்டும்.

- 1) திரும்பத்திரும்ப அவர்கள் தம் அனுபவம் பற்றிச் சொல்லும்போது அனுமதிக்கவேண்டும் இதனால் இழப்பு அனுபவத்தின் தாக்கம் படிப்படியாகக் குறைவடையும், கட்டுப்படுத்த முடியாதுள்ள அவல அனுபவ நினைவுகள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரத்தொடங்கும்.
- 2) இப்பகிர்வால் அவர்களின் மனப்பாரம் குறைவடையும்.
- 3) தம் கஷ்டங்களை, கவலைகளை, மனச்சிக்கல்களை, இழப்புக்களை பகிர்கின்றபோது நாம் ஆர்வமுடனும், கவனமுடனும், உண்மைத் தன்மையுடனும், சகோதர பாசத்துடனும் செவிமடுக்கவேண்டும்.
- 4) அவர்களின் உணர்வுகளை மதிக்கவேண்டும்.
- 5) தம் உள்பிரச்சனைகளை வெளிப்படுத்தக் கூடிய சூழ்நிலையை அமைக்கவேண்டும். அழுகின்றபோது முழுமையாக அழவிடுவது ஆரோக்கியமான ஆற்றுப்படுத்தலாகவே கருதப்படுகின்றது.
- 6) பல சந்தர்ப்பங்களில் மற்றவர்கள் தம் கஷ்டங்களை வெளிப்படுத்தும்போது, சோகங்களை பகிரும்போது அமைதியாய், ஆர்வமாய் அவற்றை செவிமடுத்தலே சிறந்த ஆற்றுப்படுத்தலாக அமைந்துவிடும் சூழ்நிலைகள் அதிகம் உண்டு.

இதை, முல்லைத்தீவில் பாதிக்கப்பட்ட மக்களோடு பணியாற்றியபோது நானும் அனுபவித்திருக்கின்றேன்.

முடிவாக

எம் நாளாந்த வாழ்விலே பலர் பலவிதமான பிரச்சனைகளுக்கும், கஷ்டங்களுக்கும், சவால்களுக்கும், மனச்சிக்கல்களுக்கும், மனஅழுத்தங்களுக்கும், கவலைகளுக்கும் உள்ளாகின்றார்கள். போரின் அனர்த்தங்கள் ஓய்ந்து விட்டாலும் அவை ஏற்படுத்திய வடுக்கள் எம் மக்களின் மனங்களில் காயவில்லை. ஏற்க முடியாத இழப்புக்களால் ஊனமுற்ற மனசுகள் பகிரப்படாத உணர்வுகளால் ஊறிப்போன மனச்சுகைகள், ஆற்றுப்படுத்த யாருமின்றி விரக்தியுற்ற ஜீவன்கள், குடும்பங்களில், நிறுவனங்களில், கலாசாலைகளில், பாடசாலைகளில் ஆரோக்கியமான சூழல் இல்லாதபடியால் உள்ளக் குமுறல்களை, உள்ளக் உணர்வுகளை அப்படியே அமிழ்த்திய உறவுகள், எதிர்பாராத இயற்கை அனர்த்தத்தால் மீண்டும் துவண்டு யோசனையில் மூழ்கி விரக்தியின் விழிப்பில் நின்று வாழ்வை வெறுத்து சாவை ஆசிக்கும் பரிதாப நிலை. மீண்டும் எழுவோம் என்ற மனவிராக்கியத்துடன் விடுதலையை, மனநிம்மதியை, சந்தோஷத்தை, புதிய வாழ்வை, ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்க, அனைவரையும் வழிப்படுத்த காலம் எம் ஒவ்வொருவரையும் அழைக்கின்றது. கைகோர்த்தால் நாமும் நல்ல உளவளத்துணையாளராய் செயற்படலாம். இதுவே எம் மண்ணிற்கு, எம் மக்களுக்கு, எதிர்காலசந்ததிக்கு, சுபீட்சமான வாழ்க்கைக்கு நாம் செய்யும் செயல். ஒன்றுபட்டு என்றும் எம் சமூகத்தை நாமே கட்டியெழுப்புவோம்.

பிள்ளை வளர்ப்பு

இ. நோற்றிக்கன்
உளவியல் சிறப்புப் பரிஷ
யாழ் பல்கலைக் கழகம்

இன்று உலகம் முழுவதிலும், வன்முறை, கொலை, கொள்ளை குற்றச்செயல், பாலியல் அடாவடித்தனங்கள், என்று பரந்து செல்லும் சமூக ஒவ்வாமைச் செயல்கள் மலிந்து வளர்ந்து வருகின்றன.

எமது சமூகத்தினை அடியாகக் கொண்டு நோக்கின், போரின் தீராத வடு, வேலையின்மை, பொருளாதாரப் பிரச்சனைகள், குற்றச் செயல்களுக்கான ஏதுவான சூழல் என்பன இவ் விரோதப் போக்குகளை வளர்த்தெடுக்கும் பின்புலங்களாக உள்ளன. நீண்ட காலப்போரினால் எம்மில் வேரேர்டியுள்ள இன விரோதப்போக்கு எம் இளம் மட்டங்களின் உள்ளத்தில் அடக்கப்பட்டுக்கிடக்கிறது. இது எம்மிடையே எழும் சாதாரண சிறிய பிரச்சனைகளின் போது வன்முறைகளாக பரிணமித்துள்ளது. ஆசிரியர்கள், ஊழியர்கள் என்ற பல்வேறு சமூகத்தின் மத்திய வர்கத்தினர் மேற்கொள்ளும், பகிஸ்கரிப்பு போராட்டமும் ஒருவித வன்முறையின் வெளிப்பாடேயாகும்.



எனவே பிள்ளைகளை பெற்றோர், எவ்விதம் பேணி வளர்க்க வேண்டும் என்பது தொடர்பாக ஜோன் பெளலி (John Bowlby) செய்த ஆய்வின் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு, தாய் அருகில் இருக்க வேண்டிய தேவை கண்டறியப்பட்டுள்ளது. “பற்றுறவுக் கொள்கை” (Attachment Theory) இதன் அடிப்படையிலே ஏற்பட்டதாகும். இது தவிரவும் யங் ஜி. எஸ் (Jung G. S) செய்த ஆய்விலும் “நம்பிக்கை எதிர் அவநம்பிக்கை” நிலைக்கு அப்பற்றுறவே காரணியாகிறது. அதாவது பிள்ளை பெற்றோரின் கவனிப்பு பாசம் என்பவைகளைப் பெறும் போது தனக்கு பாதுகாப்பு உண்டென்ற நிலையில் பெற்றோரில், உலகில் நம்பிக்கை கொள்கிறது. மாறாக பெற்றோர் குழந்தை அழும் போது கவனியாது தாம் விரும்பிய நேரத்தில் கவனித்து, அதன் தேவைகளை நிறைவேற்றாது விடின், பிள்ளை விரக்தி, சினம் என்பவைகளைப் பெற்று, அவநம்பிக்கையைப் பெறுகிறார்கள்.

பிள்ளையின் இந்த ஆரம்ப கால அனுபவங்களே அவனது பிற்பட்ட கால வாழ்வின் நடத்தைக்குக் காரணம் என்பதில் பிராய்ட்

உறுதியாக இருந்தார். அதில் உண்மைத் தன்மை உண்டு. பிள்ளைகள் பேச்சுத் தன்மையைப் பெறும் போது நாம் வழங்கும் வார்த்தை ரீதியான கருத்துக்களும் பிள்ளை உருவாக்கத்தில் தாக்கம் செலுத்துகிறது. பிள்ளைக்கு பெற்றோர் வைக்கும் பெயர் கூட அதன் வளர்ச்சியில் பங்கு வகிக்கிறது. ஒருவரது செயலில் எமக்குத் திருப்தி ஏற்படாது விட்டால் பெயருக்கேற்ப ஆளில்லை என்று கூறுவது இப்பின்னணியில் தான். நடிகரின், புனிதரின், விஞ்ஞானியின், மேதையின், பெயர்களுடைய பிள்ளை அவர்களைப் போல் அதாவது பெயருக் கேற்பவே வாழத்தலைப்படும்.

மேலும் நாம் பிள்ளைகளுக்கு அணிவிக்கும் உடைகள் கூட அப் பிள்ளையின் இலச்சியத்தினைத் தீர்மானிப்பதாகவும் மாறிவிடுகிறது. கோயில் திருவிழாவிற்குச் சென்ற பெற்றோர் ஆண்சிறார்களுக்கு துப்பாக்கி, சிறுவர் விளையாட்டுப்போட்டிகளின் போது சிறார்களின் விநோதவுடைப் போட்டிகளில், இராணுவ வீரன், புலி உறுப்பினர் போன்றவர்களின் சீருடையினை அணிவிப்பதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இது பின்னாளில் பிள்ளை அத்தகையவராக வர வேண்டும் என்ற ஆவலைத் தூண்டி விடுகிறது என்பதே உண்மை.

வாட்சன் (Watson) எனும் சூழ்நிலை நடத்தைவாதியானவர் “என்னிடம் 12 குழந்தைகளைத் தாருங்கள் அவர்களைத்தரும்போதே எவனை எப்படியானவனாக உருவாக்க வேண்டும் என்று கூறுங்கள். அதன்படி ஆக்குகிறேன்” என்றார். வைத்தியனாக, கணிதமேதையாக, ஆசிரியராக, கணக்காளனாக, மதகுருவாகவும், வேண்டின் திருடன், வன்செயல் புரிபவனாகவும் ஏற்படுத்துவேன் என்றார். அதாவது பிள்ளைக்கு நாம் வழங்கும் சூழலே பிள்ளையை உருவாக்குகிறதென்பது அவரது முக்கியக்ருத்தாகும். இன்னும் நாம் குறும்புச்சிறார்களைப் பார்த்து, அது ஊர்க்குணம் என்று கூறுவது இதனடிப்படையிலேயாகும்.

மேலும் இன்றைய சினிமா மோகமும் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில், பின்னடைவினை ஏற்படுத்தும் காரணியாகவுள்ளது. குழந்தைகளில் மட்டுமன்றி வாலிப நெஞ்சங்களிலும் இதன் தாக்கத்தைக் காணலாம். திரைப்படத்தில் ஒரு கும்பல் ஒரு பெண்ணைக் (கதாநாயகி) கடத்திச் சென்று வல்லுறவுக்குட்படுத்தும் முயற்ச்சிக் கட்டத்தைப் பாரக்கும் போது அவர்களும் அது போல் செய்யத்தூண்டுகிறது. அச்சம்பவத்தின் பின் நாயகன் (Hero) அதற்கு எதிராகப் போராடுவதை அவர்கள் கருத்தில் கொள்வதில்லை. அதாவது அதன் ஊடாக சமுதாயத்திற்கு வழங்கும் நல்ல செய்தியைத் தவறாக விளங்கிக் கொள்வதும் ஒரு காரணியாகலாம். அதாவது கடத்தல்- மீட்பு நிகழ்விலே கடத்தல் சம்பவத்தையே உள்வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். எனவே பிள்ளைகளுக்கு நல்ல மாதிரிகளை (Models) வழங்க வேண்டும். நல்ல மாதிரியுடாக

வாழ்வை மேன்மைப்படுத்தலாம் என்பது பண்டுறா வின் (Bandura) கருத்தாகும். எனவே பெற்றோர் இக்கருத்துக்களைக் மனதிலிருத்தி பிள்ளைகளை வளர்ப்பதோடு, தாம்பத்திய வாழ்வுக்கு ஆயத்தமாகின்றவர்களும் இதனைக் கருத்திற் கொள்வது, அவர்களது குடும்ப வாழ்வுக்கும், பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்திற்கும் கைகொடுப்பதாயமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

தற்போதைய நாட்டு நிலையில் அரசியல் கட்சிகள், கையூட்டுப் பெறும் நீதித்துறை ஊழியர்கள் என்போர் சமூகத்தில் ஏற்படும் வன்முறை விரோதச் செயல்களுக்கு உதவுபவர்களாக உள்ளார்கள். மிதமிஞ்சிய சுயநலம், நான் வாழ்ந்தால் போதும் என்ற மனநிலைகளும் இச் செயல்களுக்கு உரமுட்டுகின்றன.

ஆண்கள் (குடும்பத்தவர்கள்) குடும்பத்தில் மனைவி-பிள்ளைகள் மட்டில் அன்புடன் இருப்பதும் பிள்ளைகளின் ஆளுமையைப் பாதிக்காதிருக்கும், குடும்பத்தில் தந்தையின் அன்பை, ஆதரவைப் பெறாத பிள்ளை வளர்ந்து மணமானால் தந்தையை ஒத்த நடத்தையிலேயே ஈடுபடும். விதிவிலக்குகளும் உண்டு. தன் வீட்டுச் செயற்பாடுகள், குடும்ப நலம், மகிழ்வு, என்பவைகள் அதிகரிக்கும் போது தாய்மாரின் மகிழ்வும் அதிகரிக்கும், இதனால் அவர்கள் தன் கணவர், பிள்ளைகளுடன் அன்புடனும் பாசத்துடனும், நடந்து கொள்வார்கள். இக் கருத்துக்களைப் பெற்றோர் கவனத்திற் கொண்டு குடும்ப வாழ்வில் ஈடுபடின் ஆரோக்கியமான நேர் நிலை (Positive) பண்பு மிகு சந்ததியை உருவாக்கலாம் என்பது உறுதி.

“குடும்பம், உலகை வடிவமைக்கும் ஓர் இயந்திரப் பகுதி.”



நுண்பர்களே.....

நான் உளவியல் சஞ்சிகை வாசகர்கள், ஆர்வலர்கள் அனைவருக்கும் ஈஸ்டர் வாழ்த்துக்களை அதாவது இயேசுவின் உயிர்ப்புவிழா வாழ்த்துக்களை மகிழ்வோடு தெரிவிக்கின்றோம். உயிர்த்த இயேசு உங்கள் உள்ளங்களுக்கு அமைதியையும் ஆறுதலையும் கொண்டு வர வாழ்த்துகின்றோம்

“நான்” உளவியல் சஞ்சிகை பங்குனி - சித்திரை 2005

12



உளவியற் பார்வையால்
ஆண் - பெண் வேறுபாடு



எஸ். ஐ கீலாணி
உளவியல் பிரிவு
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

ஆபிரிக்கா தொடங்கி அவுஸ்திரேலியா வரையான 17 பண்பாடுகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் பெரும்பாலான நாடுகளில் பெண்களுடைய உடற்தோற்றத்தினால் ஆண்கள் கவரப்படுகின்றனர். பெண் என்றால் இளமை நிறைந்த முகமும் உடற்தோற்றமும் இருக்க வேண்டும் என எல்லாச் சமூகங்களிலும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. மாறாகப் பெண்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையை இஸ்திரிப்படுத்தும் முகமாக செல்வம் உள்ளவர்களையும் நல்ல தொழில் வளம் உள்ளவர்களையும் தெரிவு செய்கிறார்கள்.

மேலைத்தேயப் பண்பாட்டில் நீலப்படங்களின் அறிமுகம் என்பது ஒரு “மீச் செயல் நிவாரணி” என்ற வகையில் ஏற்படுத்தப்பட்ட போதிலும், அதனுடைய பாவனை என்பது இன்று கீழைத்தேய நாடுகளிலும் சரி கிளர்ச்சிக்குரிய ஒரு மருந்தாகக் கொள்ளப்படுகிறது. அதாவது நீலப்படங்களை பார்ப்பதினாலேயே உடல் ரீதியான கவர்ச்சி தொடர்பாக ஆண்கள் அதிகம் அக்கறை கொள்வதாக மேலைத்தேய ஆய்வொன்று கூறி நிற்கிறது.

நட்பு நோக்கில் ஆண் - பெண்

பெண்கள் பெரும்பாலும் கதைப்பதிலேயே தமது உணர்வு ரீதியான பகிர்வைக் கொண்டிருப்பர். ஏனெனில் உணர்வு நெருக்கத்தை பெண்கள் வேண்டி நிற்பர். இதை பாடசாலை தொடக்கம் பெரிய தொழில் நிறுவனங்கள் வரை இடை வேளையின் போது பெண்கள் கதைக்கின்ற சம்பாஷனைகளில் மேற்க்கொள்ளப்பட்ட கருத்துக் கணிப் பொன்று ஊர்ஜிதப்படுத்துகிறது. இந்த வகையில் பெண்ணுக்கும் பெண்ணுக்கும்மிடையிலான நட்பு கூடுதலாக இருக்கும்.

சுவாரசியமான உதாரணம் ஒன்று:

கடந்த 2000^{ம்} ஆண்டு இரு இணைபிரியா நண்பிகளில் ஒருவருக்குத்தான் பல்கலைக் கழகத்திற்கு தெரிவு கிடைத்தது. மற்றவருக்கு கிடைக்கவில்லை. எனவே நுண்கலைத் துறையில் சங்கீதப் பிரிவில் சேர்ந்து கல்வி பயிலத் தொடங்கினார். அவர்களின் வினவிய பொழுது அவர்கள் பாடசாலைக் காலம் தொடங்கி ஒருவருக்காக ஒருவர் விட்டுக் கொடுப்பு ஏற்புக்களுடன் வாழ்வதாக கூறினார். ஆண்களுடைய உணர்வு நெருக்கம் வித்தியாசமானது. அவர்கள் இலகுவில் நண்பர்களாகின்ற போது உணர்வு ரீதியான பகிர்வு குறைவாகவே காணப்படுகிறது. அவர்கள் “என்ஜோய்”

“நான்” உளவியல் சஞ்சிகை பங்குனி - சித்திரை 2005

13

("enjoy") என்பதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து உணர்வு ரீதியான பகிர்வை பின் தள்ளுகின்றனர். இன்றைய காலங்களில் எமது இளைய தலைமுறை மதுபாவனை, புகைபிடித்தலில் ஈடுபடும்போது தான் உண்மையான உணர்வு ரீதியான பகிர்வு கிடைக்கின்றது என்று கூறி கெட்டுச் சீரழிவதுடன் தமது எதிர் காலத்தை கேள்விக் குறியாக்குகிறது. அந்த வகையில் ஆண்கள் ஆண்களுடன் கொண்டிருக்கும் நட்பை விட பெண்கள் பெண்களுடன் கொண்டிருக்கும் நட்பு உணர்வு ரீதியானது.

உரையாடல் விடயங்கள்:-

பெண்கள் சொந்தப் பிரச்சனை, சொந்த உணர்வுகள் தொடர்பாகவே எப்போதும் கதைப்பார்கள். தேசியம் பற்றிய சிந்தனையிருந்தாலும் அதிகம் இது பற்றி கதைக்க மாட்டார்கள். ஆண்கள் உலகளாவிய அறிவியல், பாலியல் சமூகம் சார்ந்த பிரச்சனைகளைப் பற்றி அதிகம் கதைப்பர். சொந்தப் பிரச்சனைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து கதைக்கமாட்டார்கள்.

இதிலே உள்ளக் கிடக்கைகளை வெளிப்படுத்தல் ஒரு பெண் பெண்ணுக்கு வெளிப்படுத்துவதை விட ஒரு பெண் ஒரு ஆணுக்கு வெளிப்படுத்துவதோ, ஒரு ஆண் ஆணுக்கு வெளிப்படுத்துவதோ குறைவானது.

வாய்மொழி மூலத்தொடர்பாலும் - மொழி கடந்த தொடர்பாடலும்

ஆண்கள் தம் வாழ்வு - உணர்வு பற்றி சொல் மூலம் வெளிப்படுத்துதல் குறைவு. பெண்கள் சொல் மூலம் வெளிப்படுத்துவர். மொழி கடந்த தொடர்பாடலின் போது பெண்கள் பணிவையும் பாசத்தையும் வெளிப்படுத்துவர். ஆண்கள் மேலாண்மையையும், உயர்ந்த அந்தஸ்தையும் வெளிப்படுத்துவர். சமூகம் ஆண்களுக்கு உயர்ந்த அந்தஸ்தை கொடுப்பதே இதற்கு காரணம். பெண்கள் பிறர் உணர்வுகளை இலகுவில் புரிவர். உடல் பார்வை, முகவழியாக மற்றோர் வெளிப்படுத்தும் எண்ணங்கள், உணர்வுகளை பெண்கள் இலகுவில் புரிந்து கொள்வர். ஏனெனில் பெண்கள் பிறரின் உணர்வுகளை புரிந்து கொள்ளுமாறு சமூகரீதியாக பழக்கப்படுகிறார்கள்.

திருமணமும் - திருமண பிரமாணிக்க இன்மையும்:-

ஆண்கள் தம்மை விட வயது குறைந்த பெண்ணை மனைவியாகவும், பெண் தம்மை விட வயது கூடிய ஆணை கணவனாகவும் அடைய விரும்புவர். திருமணத்தின் போது எடுக்கும் திருமண பிரமாணிக்கத்தை இவர்கள் மீறும் போது பெண்கள் மனநோயாளிகளாகவும், ஆண்கள் குடிகாரர்களாகவும் போவதுடன் அவர்களது சுயகணிப்பீடும் குறைந்து போகலாம்.

பெண்களின் அக்கறை:-

பெண்களின் உலகம் வீடாக ஆட்களாக காணப்படும். இதயத்தின் ஆழத்தில் குடும்ப வாழ்விலேயே அக்கறை காட்டுவர். பெண்களின் ஆளுமையின் அம்சம் வீடே. பெண்களின் பாதுகாப்புணர்வு குடும்பத்திலேயே தங்கியுள்ளது. குடும்பத்தை அலட்சியம் செய்து வாழ முடியாது.

ஆண்களின் அக்கறை:-

ஆண்களின் உலகம் தொழிலாகும். ஆளுமையின் அங்கமும் தொழிலாகும். நேரம், சக்தி, ஈடுபாடு என்பவற்றை வேலை விடயத்திலேயே செலவழிப்பர். இதற்கு சமூக ரீதியான காரணமுண்டு.

ஆண்கள் எப்படி பெண்களை விரக்தி அடையச் செய்கின்றனர்:-

- × வீட்டுக்கு வெளியிலான வேலைகளில் அக்கறை காட்டுவதும் வீட்டில் அக்கறை காட்டாமல்.
- × பெண்கள் ஒரு விடயத்தை பெரிதுபடுத்தி கூறுவதை ஆண்கள் பொருட்படுத்தாமல்.
- × பெண் சொல்வதை கேட்க மறுப்பதும் பெண்ணோடு தொடர்பற்று இருப்பதும்.
- × பெண்களின் மாறுபடும் உணர்வை ஆண்கள் புரிந்து கொள்ளாமல்.

பெண்கள் எப்படி ஆண்களை விரக்தி அடையச் செய்கின்றனர்:-

- ✿ மேலாதிக்கம் கொண்டிருத்தல்.
- ✿ பெண்கள் சண்டையிடுதல்.
- ✿ பெண்களின் மாறுபடும் உணர்வு.
- ✿ கட்டிளமைப்பருவ காதல் கனவுகளை கைவிட மறுத்தல்.

மரணம் பற்றிய ஆண் - பெண் வேறுபாடு

ஆண் பெரும்பாலும் தம் சொந்த மரணம் பற்றியே கவனம் கொள்வர். பெண்களும் தம் மரணம் பற்றி ஈடுபாடு காட்டுவர். ஆனால் அதில் வேறுபாடுண்டு. பெண்கள் தம் மரணத்தை விட கணவனின் மரணத்திலேயே அதிக அக்கறை கொள்வர். தான் விதவையானால் எப்படி வாழ்வேன், பொருளாதாரத்தை எப்படி கையாள்வேன் என பெண் யோசிப்பாள்.

இவ்வாறான ஆண் பெண் இடையிலான வேறுபாடு பல கட்டங்களில் வேறுபட்டுச் செல்கிறது. ஆயினும் இந்த வேறுபாடுகளுடன் இணைகின்ற குடும்பம் சீரும் சிறப்புமாக வாழ்வதற்கு தாம்பத்திய உறவு இன்றியமையாததாகின்றது. அந்த வகையில் பெண்கள் கணவனை உரையாடலுக்கு அழைக்கின்ற போது, அதை ஏற்று அவருடன் மனம் விட்டு பின் தம் தாம்பத்தியத்தை முழுமை செய்து கொள்வது சிறப்பாக அமையும்.

அம்பாறை மாவட்டத்தின் கோமாரி கிராமத்தில் சில நாட்கள்

கமலன்



கோமாரி இயற்கை வனப்பு நிறைந்த ஒரு கிராமம். ஒரு புறம் களப்பு மறுபுறம் ஆழ்கடல் அதை அழகுபடுத்திக்கொண்டிருந்தது. நெய்தலின் தாலாட்டில் அம்மக்கள் மகிழ்ந்திருந்தார்கள். அவ்வப்போது ஏற்பட்ட யுத்தத்தின் தாக்கங்களின் மத்தியிலும் படிப்படியாக வளர்ந்து வந்த அந்தக் கிராமம் கிட்டத்தட்ட 700 குடும்பங்களை தன்னகத்தே கொண்டிருந்தது. இவர்களில் பலரை வறுமை வாட்டியது. உடலை வருத்தி உழைத்து வாழ்ந்தவர்கள், நெய்தல், மருதம், முல்லை போன்றவற்றோடு நெருங்கி வாழ்ந்தவர்கள். இவர்கள் கடற்கொழில், சேனைப்பயிர்செய்கை, விவசாயம் போன்றவற்றை பிரதான தொழிலாக கொண்டவர்கள். இவர்களது வாழ்வாதாரப்பிரச்சனை காரணமாக பல பெண்களும் ஆண்களும் மத்திய கிழக்கு நாடுகளுக்கு சென்று தொழில் செய்கிறார்கள். இவர்களைப் பொறுத்தவரையில் ஒரு வீடு கட்டுவது என்றால் அது சில வருடங்களில் நடந்து விடும் காரியம் அல்ல. ஒரு கல் வீடு கட்டுவதற்கு இவர்களுக்கு கிட்டத்தட்ட 10 வருடங்களாவது எடுக்கும். இவர்கள் பெருவாரியாக சம்பாதிப்பவர்கள் அல்ல. நல்ல வீடு கட்ட வேண்டும் நல்ல படியாக வாழ வேண்டுமென்ற நோக்கத்தில் மத்திய கிழக்கு நாடுகளுக்கு சென்று 10 வருடங்களுக்கும் கூடுதலான வருடங்கள் வேலை செய்து நோக்கத்தினை எய்தியிருந்தார்கள்.

இப்படியாக வாழ்க்கை நடத்திய மக்கள் மீது இயற்கையின் சீற்றம் கோரமாய் வீழ்ந்தது. பொங்கி எழுந்த கடல் ஊரை அழித்து விட்டது. கிராமத்தவரின் உயிர் பறித்து உடமை அழித்து தப்பியோரை ஏதிலிகளாய் ஓட வைத்தது. காலாகாலமாய் கஷ்டப்பட்டு கட்டிய வீடு, தேடிய சொத்துக்கள், செல்லமாய் வளர்த்த குழந்தைகள், அன்பாய் அரவணைத்த பெரியவர்கள் என எல்லாவற்றையும் கடல் காவு கொண்டது. இறந்தவர்கள் கடலின் மடியில் நிம்மதியாய் தூங்குகிறார்களோ இல்லையோ சுனாமியின் பின் தப்பியோர் நிலை அவஸ்தையாகவே உள்ளது. இவர்கள் உறவை இழந்து வாழ்ந்த வீட்டை, சொத்துக்களை இழந்து தவிக்கிறார்கள். ஏன் இந்த சாபம் என்று உள்ளம் குமுறி நிற்கிறார்கள். இவர்களது துயர் எப்படித்தான் நீங்குமோ என ஏங்குகிறார்கள். கோமாரி கிராமத்தில் ஆழிப்பேரலை அனர்த்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களை நான் சந்தித்தேன். அவர்களது உள்ளக் குமுறலைக் கேட்டேன். காயப்பட்டவர்கள், உறவுகளை இழந்தவர்கள், சொத்துக்களை இழந்தவர்கள் என்று

பலரை நான் சந்தித்தேன். இவர்கள் ஒவ்வொருவரதும் இழப்பும் தனித்துவமானவை. சொத்திழப்பாயினும், உயிரிழப்பாயினும் எல்லா இழப்பும் இழப்புத்தான். ஏனென்றால் இவை இழப்புக்களைச் சந்தித்த ஒவ்வொருவரையும் ஏதோ ஒரு வகையில் ஆழமாக பாதித்திருக்கிறன. பலர் தமது இழப்பின் உணர்வுகளை உள்ளத்தில் புதைத்து விட்டு தாம் மகிழ்வாக இருப்பது போல காட்ட முற்பட்டாலும் இவர்கள் தனிமையில் இருக்கும் போது அவை அவர்களை பாதிப்பதையும், இவ்வாறான உணர்வுகளின் வெளிப்பாட்டால் இனி ஏன் வாழ வேண்டும் என வாழ்வின் அர்த்தத்தை புரிந்து கொள்ள முடியாமல் தவிப்பவர்களையும் நான் கண்டேன்.

- * ஒருவர் 10 வருடங்களாக மத்திய கிழக்கு நாடு ஒன்றில் உழைத்து தன் மனைவி பிள்ளைகள் நல்லபடி வாழ வீடு கட்டினார். ஆனால், “கட்டிய வீடு சொத்துக்களும் போய் விட்டது” என்றார். மேலும் தன் வீட்டை விட ஊர் அழிந்து விட்டது என நினைக்கும் போது அத்துக்கத்தை தன்னால் தாங்க முடியாமல் இருப்பதாகவும் கூறினார்.
- * இன்னொரு பெண்மணி 13 வருடங்கள் பணிப்பெண்ணாக பணியாற்றி தன் குடும்பத்தை உயர்த்தினார். ஆனால் “எஞ்சியது ஏதுமில்லை” என வேதனைப்பட்டார்.
- * இன்னொரு குடும்பத்தர் “தன் இரு செல்லக் குழந்தைகளையும் காப்பாற்ற முடியவில்லையே” என ஆதங்கப்படுவதைப் பார்த்தேன்.

பொதுவாக எல்லாருமே பாதிக்கப்பட்டவர்கள். சாதாரண வாழ்வின் நிலைகளில் இருந்து விலக்கப்பட்ட இவர்கள் மீண்டும் வாழ தவிப்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். இவர்களது உள்நெருக்கீடுகள் வாழ்வின் செயற்பாடுகளில் விருப்பமின்மையை கொணர்வதையும் இவர்கள் வெளிப்படுத்தினார்கள்.

இந்த பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு பல்வேறு பகுதிகளுடாக பொருட்கள் சார்ந்த உதவிகள் கிடைக்கின்ற போதும் இவர்களுடைய உள் நெருக்கீட்டை இவை முழுமையாக தீர்க்கப் போவதில்லை. சமைத்து உண்பதற்கு உணவுப் பொருட்கள் இருப்பினும் உண்பதற்கு மனமில்லையாயின் எவ்வாறு அவர்கள் வாழ முடியும். இந்நிலையில் அறிவுரை கூறுபவர்களை விட பாதிக்கப்பட்டவரின் உள்ளத்து உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு அவருடன் ஒத்துணர்ந்து போகும் போது நாம் அவருக்கு பலமாக வருகின்றோம். மேலும் இவர்களுடன் வாழ்வோர் அவர்களுக்கு வழிமுறைகள் சொல்லாது நடந்தவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு அவர்கள் மட்டில் கரிசனையுடனும் அன்புடனும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் மனநெருக்கீடுகளும் உளக்காயங்களும் உடன் மாற்றப்படக் கூடியவை அல்ல. அந்த வகையில் இவர்களது தேவை உணர்ந்து பல நிறுவனங்கள் உளவளத்துணை செயன்முறைகள் தொடங்கி இருக்கின்றன. இது வரவேற்கத்தக்க விடயமாகும். இந்த வகையில் இழப்புக்களால், அதிர்ச்சியினால் பாதிப்புக்களோடு வருபவரை ஏற்று, மதித்து, அவரது பயங்கர, கசப்பான அனுபவங்களை முழுமையாக மனம் திறந்து பகிர் உதவி, பாதிக்கப்பட்டவரின் உணர்வுகளுள் புகுந்து, ஒத்துணர்ந்து அவரது ஏக்கங்கள், வாழ்வின் தேவைகளை, உணர்வுகளை அறிந்து அவரது நிலையை அவருக்கு அறியச் செய்து, நம்பிக்கை இழந்தவருக்கு நம்பிக்கை ஊட்டி, அவரோடு நடந்து அவரை வாழ்வின் அர்த்தம் காணச் செய்து, முழுமையாக வாழச் செய்யும் போது, ஒருவரை ஆற்றுப்படுத்தி வாழ வைக்கலாம். மானிடத்தில் நம்பிக்கையும், அன்பும், மதிப்பும் உள்ளவர்கள் செயற்பட்டும்.

அன்பர்களே!

தற்போது நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள விலைவாசி அதிகரிப்புகள் வாழ்க்கையையும் தாக்கியுள்ளது என்பது மறக்க முடியாத உண்மை. அதற்கு “நான்” உளவியல் சஞ்சிகையும் விதிவிலக்கல்ல. பல்வேறு சிரமங்களுக்கு மத்தியில் இச்சஞ்சிகையை மிகக் குறைந்த விலைக்கு விற்பனை செய்தோம். ஆனால் தற்போதுள்ள பொருளாதார நிலையால் அதன் விலையை சற்று உயர்த்த எண்ணினோம். ஆகவே, கடந்த 2005 தை மாதத்தில் இருந்து ஒரு ‘நான்’ சஞ்சிகையின் விலை 25/= ஆகவும், ஒரு வருட சந்தா 180/= ஆகவும் மாறியுள்ளது. வாசகர்களே, நீங்கள் உங்கள் சந்தாக்களைப் புதுப்பித்து தொடர்ந்தும் “நான்” சஞ்சிகைக்கு ஆதரவு வழங்குவீர்கள் என எதிர்பார்க்கின்றோம்.

ஆகவே இதோ எங்கள் அன்புக்கட்டளை

“நான்” இற்கான ஆண்டு சந்தாவைச் செலுத்த உங்கள் காசுக்கட்டளைகளை (Money Order)

அல்லது காசோலையை எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள். அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

ஆசிரியர்,
“நான்”, தபாலகம்,
கொழும்புத்துறை.

இவ்விராசு சுவாமி. ??

ஜோப்

க

டலம்மா கடலம்மா
ளங்கம் உன் தாய்மைக்கு
எம் அமைத்திருக்கிறாய்

கவிஞர்களுக்கு
காரணமாகியிருக்கிறாய்
கவிதை பாட
கதைசொல்லி களைத்துப்போனதால்
பொய்யை விலக்கி புதுக்கவி பாடச்சொல்கிறாயோ ???
நேற்று என் கண்ணீரும் உன்னீரும் உப்பு
இன்று எல்லா நீரும் தப்பு - மகா தப்பு
நீ பேதம் பார்க்கவில்லை-எம்
வேதம் கேட்கவில்லை
எம் பெயரும் கேட்கவில்லை
ஆனால் உன் பெயர் சுவாமி என்றொரு அலையாம்
சுமத்திரா உன் கருவறையாம்
கண்டவன், நிண்டவன்
ஆண்டவன், ஆளப்பட்டவன்
ஆரையும் பேரம் பேசவில்லை
அலைக்களிச்சு, அடித்து நொறுக்கி
உடைத்து உறுட்டி உருக்குலைச்சு வைச்சிருக்கிறாய்
வைச்சிருந்த மிச்சத்தையும்
விறாண்டிக் கொண்டு போய்விட்டாய்
வறண்டு போட்டது எங்கள் வளங்கள்
அறுந்துபோட்டுது எங்கட உறவுகள்.....
”செத்துப்போனால்.....சோலியில்”...
”சொன்னாய் புரியாது தம்பி.....அதை அனுபவிக்கவேண்டும்”
”அம்மா..... எண்டு இனி யார நான் கூப்பிடுவேன்”
”எல்லாம் இருக்கு.....அதுக்கு 'என்.ஐ.ஓ' இருக்கு.....ஆனால் அஞ்சபேர.....”
”என்ற மனசு சொல்லுது எம் புள்ள செத்திருக்காது....”
”சொல்லுறாங்க.....எடுத்து புதைச்சாங்களாம்....என்ன நடந்ததோ....”
உதவி செய்ய ஊரும் சனமும் உண்டாம்
உடனுணர் யாரும்....இல்லையா ? ? ?
கணித மேதையாவேன் என்ற மகனுடல்- கடலில்
மௌனத்து விட்டது
விந்தைகள் புரிவோம் என்றவர்கள்-தீயில்
வெந்து போனார்கள்
புதுமைகள் படைப்போம் என்றார்கள்-மண்ணில் புதைந்து போனார்கள்

பூய்த்தாயின் கருவறையில்
 கரைந்து போன சிசுக்கள்
 ஒரு தாயின் கருக்கலைப்பில்
 கன்-ஆயிரம் சிசுக்கள்
 பெண்கள், பெரியோர்கள்
 படித்தவர்கள், பாமரர்கள்-போதுமென்று
 சொல்லுமளவுக்கு மென்று தீர்த்திருக்கிறது-பெயர்
 சொல்ல ஒருதனையும், பெயரில்லாமல் பிற்தொருவனையும்
 இறந்தவரை இனங்காண ஒருத்தியையும்-இனந்தெரியாமல்
 பிற்தொருத்தியையும் பிரித்தெடுத்திருக்கிறது
 "என்னால் பொறுத்துக்க முடியாது-எனவே
 பொங்கியெழுந்தேன்" என்று சுனாமி
 குப்பைகளையும்-அணு
 குண்டுத்தாக்குதல்களையும்-உங்கள்
 அடாவடித்தனங்களையும்-என்
 மடிமீதமாந்து செய்தீர்கள்
 மகிழ்ந்திருப்பேன்-ஆனால் என்னை
 'மாதா' என்றீர்கள்-தன்
 மக்களுக்கு எதிரானதொன்றை
 அனுமதிப்பாளா அன்னை ????"
 "அதற்காக அப்பாவிக்குழந்தைகளின்
 அங்கங்களை கிழித்தெரியும்
 ராட்சசியா நீ ?????"
 "நீ மௌனமாய் ஓலமிடுவது
 என் அலைக்கரங்களைச் சூடுகிறது
 சுற்றுமதில் கட்டுகிறீர்கள் எனக்கு
 சுத்தமாய் நம் உறவுளை வெட்டுகிறீர்கள்
 வேதனைதான்-வேண்டுமென்றா செய்தேன்-
 வேதனையால் செய்தேன்
 வேண்டாம் இனி-என் இதயம் இடிந்துவிட்டது
 இனிபும் வேண்டாம்
 இன்னொரு சுனாமி.....

கடல் கடந்த சந்தா

வெளிநாட்டு நான் வாசகர்களே!

Commercial Bank, Jaffna இற்கு
 Editor, Naan Psychology Magazine,
 A/C. No. 26146 இற்கு

கொடுப்பனவுகள் சார்பாக எமக்கும் அறிவியுங்கள்.

உணரப்படும் உளவளத்துணையின் அவசியம்

கி. ரீ. சுவாமிநாதன்
 மூலக்கலைஞர்

"கண்ணாவோம், அயலவர் மனம் புண்ணாகாமல்"

இன்றைய நவீன உலகினிலே பல்வேறு வகையான பிரச்சனைகளிற்கு மனிதன் தன் உயரிய சிந்தனையால் தீர்வு கண்டு வருகின்றான். ஆனால் மனிதனால் தீர்வு காண முடியாத பிரச்சனைகள் இன்னும் பல உள்ளன. அவற்றில் முக்கியமானதும் மனிதனோடு சார்ந்ததுமான பிரச்சனையே, உளவியல் பிரச்சனையாகும். ஒரு மனிதனை அவனது உடல் சார் நோய்களிலிருந்து பல்வேறு வழிகளில் குணமாக்கலாம். ஆனால் அவனை உளநோயிலிருந்து குணமாக்குவது சற்று கடினம். இதற்கு உள்ள ஒரே ஒரு வழி தான் உள ஆற்றுப்படுத்தல் அல்லது உளவளத்துணை.

அண்மைக்காலமாக எழுது சமூகங்களில் பலராலும் பேசப்படும் ஒரு துறையாகவும் வளர்ந்து வரும் துறையாகவும் உளவியல் துறை காணப்படுகிறது. இற்றைக்கு சில மாதங்களிற்கு முன் குறிப்பாக கடந்த ஆண்டு மார்ச்சு மாதத்திற்கு முன்னரெல்லாம் உளவியல் பற்றிய அறிவு எம் சமூகத்தில் காணப்படவில்லை. ஆனால் கடந்த மார்ச்சு மாதம் 26ம் திகதி உலகையே உலுப்பிய இயற்கை அனர்த்தம் நிகழ்ந்த பின்னர் தான் அறிவுகளின் மத்தியில் நின்று பார்த்த போது ஆற்றுப்படுத்துதலின் அவசியம் புரிந்தது.

ஆற்றுப்படுத்துதல் பற்றிய விழிப்பு எம் மக்கள் மத்தியில் தோன்ற காரணம்

அண்மைய இயற்கையின் அனர்த்தத்தின் பின்னர் தேச மக்கள், உறவுகளை, உடமைகளை இழந்து நிரீகதியாய் நின்றார்கள் என்பது கண்கூடு. எதிர்பாராத துன்பங்களைத் தாங்கி நின்ற எம் உறவுகள் விரக்தியின் விளிம்பில் நின்ற வேளையில் தான் அம் மக்களின் மனதில் நம்பிக்கை ஒளியேற்ற வேண்டிய அவசியம் பல தரப்பட்டவர்களாலும் உணரப்பட்டது. இதற்கு உள்ள ஒரே ஒரு வழி தான் உள ஆற்றுப்படுத்துதல் திட்டம். ஆனாலும் எம் சமூகத்திலே போதிய உளவளத்துணையாளர்கள் இல்லாத காரணத்தினாலும், இருக்கும் உளவளத்துணையாளர்களைக் கொண்டு பாதிக்கப்பட்ட பல்லாயிரம் மக்களின் உளவளத் தேவையை நிறைவு செய்ய முடியாத காரணத்தாலும், துணையாளன், துணைநாடி என இருந்த உள ஆற்றுப்படுத்தல் இன்று சற்று விரிவாக்கப்பட்டு, இலகுவாக்கப்பட்டு பல்வேறு தரப்பினராலும் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் முன் எடுத்துச்செல்லப்பட்டன. குறிப்பாக, அரங்க ஆற்றுகை மூலம் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் எதிர்கால வாழ்விற்கு நம்பிக்கையூட்டினர்.

பாதிக்கப்பட்ட மக்களைச் தேடிச் சென்று அவர்கள் அருகிருந்து அவர்கள் துன்பத்தில் பங்கு கொண்டு, அவர்களின் மனக்குமுறலைக் கேட்பதன் மூலம் அவர்கள் மனதில் இருந்த பாரங்களைக் குறைத்தனர்.

சிறுவர் மனங்கள் புண்பட்டு போகாத வகையில் அவர்களுடன் சிறு பிள்ளைகளாயிருந்து, கொஞ்சிக் குலாவி, விளையாடி மகிழ்வதன் மூலம் இயற்கை அனர்த்த நிகழ்வுகளை அவர்களின் பிஞ்சுமனங்களிலிருந்து அகற்றினர். இளைஞர், யுவதிகளை சமூக தொண்டில் ஈடுபடுத்தியதன் மூலம் அவர்களிடம் மனப்பாங்குகள் வளர வழி வகுத்தனர். இவ்வாறாக மனம் சிதைந்து போயிருந்த மக்களை பல்வேறு வழிகளில் உருமாற்றிய போது தான் ஆற்றுப்படுத்தலின் அவசியம் பூரணமாக உணரப்பட்டது. குறிப்பாக இந்த அரும்பணியில் பயிற்றப்பட்ட உளவளத்துணையாளர்கள், மருத்துவர்கள், மதகுருக்கள் குறிப்பாக குருமடமாணவர்கள், அரசு, அரசசார்பற்ற நிறுவனத் தொண்டர்கள், பல்கலைக்கழக மாணவர்கள், மாணவர்கள் என பல தரப்பட்டவர்களும் ஈடுபட்டிருப்பதனை காணக்கூடியதாகவுள்ளது. இதன் போது தான் மனித மாண்புகள் சிதைந்து மனிதம் தொலைந்து போயிருந்த மனங்களில் மீண்டும் மனித மாண்புகள் துளிர் விட்டன, வாழ்க்கையில் புதிய அத்தியாயங்கள் உள ஆற்றுகையின் மூலம் தொடங்கப்பட்டன. எனவே நாமும் ஓர் உளவள துணையாளனாக மாறி எம் சமூகத்தில் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மனங்களில் நம்பிக்கை ஒளியேற்றுவோம்.

“உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும் கற்றான் கருதி செயல்”
(திருக்குறள் 95:9)

வாசகர் கடிதம்

“நான் உளவியல் சஞ்சிகையை என்னால் பாராட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை. காரணம்: தேவையறிந்து வெளிவரும் உளவியல் தலைப்புகள் வாசிப்பதற்கு ஊக்கமளிப்பதாகவும், எமது உளவியல் அறிவை விருத்தி செய்யவும், அன்றாடம் சமூகத்தில் முகம் கொடுக்கும் பிரச்சனைகளுக்கு வழிகாட்டியாகவும் அமைகிறது என்பதை சொல்லிக்கொள்வதில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.”

சு. அறிவழகன்,
வவுனியா.

மெல்லக்கற்போரின் கல்வி விருத்தியில் பெற்றோரின் பங்கு

திருமதி. நொ.யு. தர்மரட்ணம்.
யா/புனித சான்ஸ். ம. வித்.

‘மெல்லக்கற்போர்’ என்னும் எண்ணக்கரு அப்பிள்ளையின் நடத்தைசார் செயற்பாடுகளில் இருந்து அவதானிக்கப்பட்ட இயல்புகளின் ஒன்றிணைப்பு என்று கூறுதல் பொருத்தமுடையதாகும். சாதாரண திறன் கொண்ட மாணவர்கள், மீள்திறன் கொண்ட மாணவர்களில் இருந்து இவர்கள் சிறிதளவேனும் வேறுபட்ட இயல்புகளைக் காட்டுபவர்களாகவே உள்ளனர். இவர்கள் பொதுவாக நுண்ணறிவு குறைந்தவர்களாக இருப்பர்.

தர்ஸடன் எனும் உளவியல் அறிஞர் நுண்ணறிவில் மொத்தம் 13 கூறுகள் அடங்கியுள்ளதாகவும் அவற்றுள் 7 கூறுகள் கற்றலுக்கு இன்றியமையாதவை என்றும் கூறியுள்ளார். அவை பின்வருமாறு அமைகின்றன.

1. எண்ணாற்றால் (Numerical Ability)
அடிப்படையான கணித செயல்முறைகளை வேகமாகவும் சரியாகவும் இயற்றும் ஆற்றல்.
2. நினைவாற்றல் (Memory)
பல்வேறு விபரங்களை எளிதில் கற்று மனதில் இருத்தி வைக்கும் ஆற்றல்.
3. சொல்லாற்றல் (Verbal Ability)
சொற்களால் குறிக்கப்படும் பொதுக்கருத்துக்களின் பொருள்களை உணர்ந்து அவற்றை சிந்தனைகளில் பயன்படுத்தும் ஆற்றல்.
4. சொல் வேகம் (Fluency in Words)
வேகமாகவும் எளிதாகவும் சொற்களைப் பயன்படுத்தும் ஆற்றல்.
5. இடவாற்றல் (Spatial Ability)
புறவெளியில் உள்ள பொருட்களையும், அவற்றிற்கிடையேயுள்ள தொடர்புகளையும் ஆராய்ந்து பயன்படுத்தும் ஆற்றல்.
6. புலக்காட்சி ஆற்றல் (Perceptual Ability)
துரிதமாகவும் சரியாகவும் பொருட்களை இனம் கண்டு கொள்ளும் ஆற்றல்.
7. பிரச்சினைகளுக்கு விடை காணும் ஆற்றல் (Reasoning Ability)
பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதில் ஆராய்ந்து முடிவெடுக்கும் ஆற்றல்.

மேற்கூறப்பட்ட நுண்ணறிவுக் கூறுகளில் ஏதேனும்மொன்றிலோ, அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவற்றிலோ குறைபாடு உடையவர்களாக மெல்லக்கற்போர் இருப்பர் எனவும் இவர்களின் நுண்ணறிவு சவு 90க்கு குறைவாக இருக்கும் எனவும் 90க்கு அதிகமாக இருப்பவர்கள் கூட

சூழ்நிலையும் அக்கறையின்மையும் காரணமாக மெல்லக்கற்போராக மாறக்கூடும் எனவும் கருத்து வெளிப்பட்டுள்ளது.

சூழ்நிலையும் அக்கறையின்மையும் காரணமாக கல்வியில் பின்தங்கிச் செல்லும் தமது பிள்ளைகள் மட்டில் பெற்றோருக்கு அதிக கவனம் தேவையாக உள்ளது. ஆரம்ப அறிவைப் பிள்ளைகளுக்கு ஊட்டுவது அவசியம். அடிப்படை அறிவை பிள்ளை சரியான முறையில் பெற்றுக்கொள்ளுமாயின் மேல் வகுப்புகளில் பிள்ளை தானே முயன்று கற்றுக் கொள்ளும். அதற்குப் பெற்றோரின் வழிகாட்டுதல்கள் இருந்தாலே போதுமானது. கீழ் வகுப்புகளில் கல்வி கற்றுக் கொண்டிருக்கும் பிள்ளைகள் மட்டில் பின்வரும் விடயங்களில் அதிக அக்கறை செலுத்துவது அவர்களின் கல்வி விருத்திக்கு சாதகமாக அமையும்.

மொழித்திறன் விருத்தி:-

குழந்தை குடும்பச் சூழலில் இருந்தே முதன் முதலில் மொழியறிவைப் பெற்றுக்கொள்கிறது. குடும்ப உறுப்பினர்கள், விருந்தினர், உறவினர்களின் மொழிப்பிரயோகங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறது. சிறப்பாக தாயின் மூலமாக பல சந்தர்ப்பங்களில் மொழியறிவைப் பெற்றுக் கொள்கிறது. பிள்ளையின் தொடர்பாடல், மற்றும் கற்றற் செயற்பாடுகளுக்கு மொழியறிவு இன்றியமையாததாக இருப்பதினால் வாசிப்புத் திறன் எழுத்துத்திறனை வளர்த்தல் அவசியமாகும். சிறு வயதில் இருந்தே பிள்ளைகளுக்கு இத்திறன்களை வளர்த்து வரும் போது மெல்லக்கற்போரின் உருவாக்கம் குறைக்கப்படலாம்.

பிள்ளைகளுக்கு அருகில் இருந்து எழுத்துக் காட்டி வாசிக்க வைத்தல், கதை சொல்லிவித்தல், பத்திரிகையின் சிறு பகுதியை உரத்து வாசிக்க வைத்தல், நூலகங்களில் இருந்து அல்லது வேறு வகையில் சிறிய கதைப்புத்தகங்களைப் பெற்று அவர்களிடம் கொடுத்து சத்தமாக வாசிக்க வைத்தல், சொல்வதெழுதல், பார்த்து எழுதுதல் போன்ற செயற்பாடுகளைச் செய்வித்தல், இவை யாவற்றையும் செய்யும் போது சிறிய வெகுமதிகளைக் கொடுத்து ஊக்குவித்தல், ஆர்வத்தையும் முயற்சியையும் ஏற்படுத்தல் போன்ற இன்னோரன்ன செயற்பாடுகளால் பிள்ளையின் மொழித்திறன் விருத்தியை மேம்படுத்தலாம்.

ஆன்மீக காரியங்களில் ஈடுபடுத்தல்:-

பிள்ளைகளை ஆன்மீக காரியங்களில் ஈடுபடுத்தும் போது அவர்களின் உள்ளத்தில் அமைதியையும் ஆறுதலையும் ஏற்படுத்த முடியும். மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி இறைவழிபாடு செய்தலானது, கற்றலிலும் ஒரு நிலைப்படுத்திக் கற்பதற்கு பயிற்சியளிப்பதாக அமையும். ஆன்மீக காரியங்களில் ஈடுபடும் நிலை பெற்றோர் பிள்ளைகள் மட்டில் மிக அருகிவருவதாக கருத்துக்கணிப்புக்

கூறுகிறது. எனவே பெற்றோர் தாம் ஆன்மீக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதுடன் பிள்ளைகளையும் ஈடுபடுத்துவது பிள்ளைகளின் கற்றல் விருத்திக்கு சாதகமாக அமையும்.

பிள்ளை – பெற்றோர் இடைவிளையுறவை அதிகரித்தல்:-

சமூக மாற்றம் ஏற்படுத்தி வரும் தீய விளைவுகளில் ஒன்று பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் இடையிலான தொடர்பு மற்றும் நெருக்கம் குறைவடைந்து வருதலாகும். பெற்றோர் வேலைக்குச் செல்லுதல், இடப்பெயர்வு காரணமாக சிதறி வாழ்தல் மற்றும் பெற்றோர் – பிள்ளைகள் முரண்பாடுகள் போன்ற பல்வேறு காரணிகளால் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் நெருக்கம் குறைவடைந்து வருகின்றன.

தாயின் அன்பு அரவணைப்பு கிடைக்காமை, தந்தையார் முன்மாதிரிகையாக நடக்காமை, அவர்களின் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாமை போன்ற காரணிகளும் பெற்றோர்-பிள்ளைகளுக்கிடையிலான தொடர்புகள் குறைவடைவதற்கு காரணமாகலாம்.

ஆதலால் கூடிய வரை வேலை தவிர்ந்த ஏனைய நேரங்களில் பிள்ளைகளுடன் கூடியிருந்து கதைத்தல், பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தல், முன்மாதிரியாக நடத்தல், அவர்களின் தேவைகளை கூடிய வரை நிறைவேற்றல் போன்ற செயற்பாடுகளின் மூலம் பிள்ளைகளுடன் அதிகளவு நெருக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

ஆசிரியரை அடிக்கடி சந்தித்தல்:-

மெல்லக்கற்கும் தம் பிள்ளைகள் தொடர்பாக பிள்ளை கல்வி கற்கும் பாடசாலையின் வகுப்பாசிரியர் பாட ஆசிரியரை அடிக்கடி சந்தித்து, பிள்ளைகளின் குறைநிறைவுகளை அறிந்து பரிசீலனை செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் நன்மையகக்கும். பெற்றோர் அடிக்கடி ஆசிரியரைச் சந்தித்து உரையாடினால் பிள்ளைக்கு தன் பெற்றோர் தன்னில் அதிகளவு அக்கறை கொண்டுள்ளனர் என்ற உணர்வும் ஏற்படும்.

எனவே வீட்டுச் சூழலிலும் மெல்லக்கற்போரை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் அவர்களின் எதிர்காலத்தைச் சிறப்பானதாக அமைக்க முடியும்.

உசாத்துணை நூல்கள்.

சபா. ஜெயராசா, 'உளவியலும் நவீன கற்பித்தலியலும்.' Mental health of refugees, World health Organization.

தொடர்பாடலும் அதன் முக்கியத்துவமும்

திரு. உ. சீவநாதன்
யா.குடத்தனை கரையூர் நோக்கக.க.பாடசாலை.

ஆதிகாலம் தொடக்கம் இன்றுவரை படிப்படியாக மனித நாகரீகம், வளர்ச்சி என்பன வியக்கத்தகு அளவில் பரிணாமம் அடைந்து, அதன் ஆரம்ப நிலையில் இருந்து பல்வேறு வகையிலும் மிக வேகமாக வளர்ச்சியடைந்துகொண்டு செல்வதனை நாம் நாளாந்த வாழ்க்கையினூடாகக் காணலாம். எனினும் இவ்வளர்ச்சிப்போக்கின் அனைத்து நிலைகளிலும் தொடர்பாடல் என்பது முக்கிய பங்களிப்புச் செய்வதாக உள்ளது. ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் தனது அழகை என்னும் மொழியினூடாகத் தனது தேவைகளைத் புர்த்திசெய்து கொள்வதோடு தனது பாதுகாப்பையும் உறுதிசெய்து கொள்கிறது. ஒரு மனிதன் முழுமையடைந்த மனிதனாக (fully integral human) வாழ்வதற்கு ஒருவரோடு மற்றையவர் தொடர்பு கொள்வது அவசியமானதாக காணப்படுகிறது. எனவே ஒருவருடைய வளர்ச்சியில் முக்கிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு விடயமாகத் தொடர்பாடல் காணப்படுகிறது என்றால் அது அதிசயமல்ல.



அந்தவகையில் தொடர்பாடல் என்றால் என்ன என்று நோக்குவோமாயின் “தகவல் மாற்றலும், ஒருவரை இன்னொருவர் புரிந்துகொள்ளலுமாகும்”. எண்ணங்கள், உண்மைகள், உணர்வுகள், விழுமியங்கள் என்பவற்றால் மற்றையவர்களோடு தொடர்புறலாகும். “தொடர்பாடல் என்பது சமூக உறவினை அதிகரிக்கச் செய்யும் ஒரு செயல்முறையாகும். ஆனால் அது நடைபெறுவதற்கு சமூக உறவினது மூலகங்கள் தேவை” என டெனிஸ் மக்வெயில் எனும் அறிஞர் குறிப்பிடுகிறார். “ஒரு உள்ளம் இன்னொரு உள்ளத்தின்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய எல்லா நடைமுறைகளும் தொடர்பாடலே” என உவோறன் ஷீரர் என்னும் அறிஞர் குறிப்பிடுகிறார். இவ்வாறு தொடர்பாடல் என்பது எண்ணங்கள், அபிப்பிராயங்கள் என்பவையின் பரிமாற்றம் அல்லது உரையாடல் எழுத்து சைகை என்பவற்றின் மூலம் தகவல் வழங்கல் எனப்படும். எனவே இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு தொடர்பாடல் என்பது இடைத்தாக்கம், பரிமாற்றம் பங்குகொள்ளல் பொதுமை என்பவற்றின் அம்சங்களைக் கொண்டது எனலாம்.

தொடர்பாடல் செயல்முறையில் (process of communication) முக்கிய மூலங்களாகப் பின்வருவன காணப்படுகின்றன.

- ☛ அனுப்புபவர் - The Sender
- ☛ பெறுபவர் - The Receiver
- ☛ செய்தி - The Message
- ☛ மார்க்கம் - The Channel
- ☛ பின்னூட்டல் - The Feed back
- ☛ நிலைமை - The Situation

அனுப்புபவர்:-

செய்தி ஒன்றினை ஆரம்பிப்பவர் அல்லது அனுப்புபவர் பெறுபவருக்கும் பழக்கமான வார்த்தையில் அல்லது மொழியில் செய்தியைப் பரிமாறவேண்டும். அனுப்புபவரது அதிகாரம், அறிவு, கௌரவம், கண்ணியம் என்பன அனுப்பப்படும் செய்தியில் தாக்கத்தைக் கொண்டிருக்கும்.

பெறுபவர்:-

செய்தியைப் பெறுபவரும் அனுப்புபவரைப் போல வேலையில் தனது சொந்தத் தொடர்பு அழைப்பைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பெறுபவரது மனப் பாங்கு, அபிப்பிராயம், அனுப்புபவருடனான தொடர்பு, செய்தியின் வகை, செய்தி அனுப்பப்படும்மார்க்கம் (ஊடகம்), செய்தி பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதம் என்பன செய்தி பெற்றுக்கொள்ளலில் மிகப் பயனுறு பங்கினை வகிப்பவனாக காணப்படுகின்றன. அதேபோன்று பரிமாற்றமும் அதாவது கருத்துக்களின் ஒருங்கமைப்புப் பெறுபவரின் உளக் கட்டமைப்பிற்கு ஏற்றவாறு பரிமாற்றப்படவேண்டும்.

செய்தி:-

செய்தியானது ஒரு மார்க்கம் மூலம் பரிமாற்றப்படும் செய்தியைப் பெறுபவர் அதனை அவதானிக்கும்பொழுது அவரது மனநிலை அல்லது மார்க்கத்தில் (ஊடகம்) ஏற்படும் தடைகள் செய்திக்குச் சிதைவை ஏற்படுத்தி அவருக்குப் பரிமாற்றம் செய்யப்பட்ட மூலச் செய்தியைப் பெறமுடியாமல் போகலாம். அத்தோடு செய்தியைப் பெறுபவர் அனுப்பியவரோடு தனது பழைய அனுபவங்களை வைத்துச் செய்தியைப் பரிமாற்றலாம். அவரது மொழியைப் புரிந்துகொள்ளும் தன்மையும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

மார்க்கவழி:-

செய்தியொன்றை அனுப்புபவதற்கு உபயோகித்த ஊடகம் மார்க்கம் எனப்படும். அதுவே அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையே செய்தியானது இயங்கும் வழியாகும். தொலைக்காட்சி அச்சு ஊடகம், நோக்குத் தொடர்பாடல் என்பனவே தொடர்பாடல் ஊடகங்களில் முக்கியமானவையாம்.

பின்னூட்டல்:-

இது செய்தி அனுப்புவருக்கும் பெற்றுக்கொண்டவர் காட்டிய எதிர்விளைவு அல்லது பதிலாகும். அதாவது ஒரு செய்திக்கு அதனைப் பெற்றுக்கொண்டவர் காட்டிய பதில் நடவடிக்கையாகும். அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்கும் இடையிலான செய்திச் சுழற்சி முற்றுப் பெறுவதற்கு, பிழையற்ற தன்மையை அதிகரிப்பதற்கு, நம்பத் தன்மையை ஏற்படுத்துவதற்குத், தொடரில் சந்தேக விபரிதங்களை நீக்குவதற்குப் பின்னூட்டல் அவசியம். மூலச் செய்தி அனுப்பப்பட்ட விதத்திலிருந்து இது சிலவேளை வேறுபடலாம். இதற்கான ஊடகமும் மார்க்கமும் கூட மாறுபடலாம்.

நிலைமை:-

நிலைமை என்பது ஒரு பௌதீக, உளவியல், சமூக, கலாச்சார கட்டமைப்பைக் குறிக்கும். இதுவே செய்தியின் கருத்தைப் பெற உதவும் பிரதமகாரியமாகும். இவ்வாறாகத் தொடர்பாடல் என்பது ஒரு இருவழி செயல்முறையாகக் காணப்படுகிறது. நிறைவான மேற்படிச் சிந்தனைகளைத் தொகுத்து நோக்குவோமாயின் மனித வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு படிமுறையிலும் தொடர்பாடல் என்பது மிகவும் அவசியமானதொன்றாகக் காணப்படுகிறது. உண்மையில் நாம் எல்லோரும் தொடர்பாடல் மூலமே எமது உணர்வுகளையும், சிந்தனைகளையும் வெளிப்படுத்துகின்றோமாயினும், உண்மையான படிமுறையினூடாகத் தொடர்பாடலை மேற்கொள்கின்றோமா என்பது கேள்விக்குறியே. எனவே முறையான தொடர்பாடலினை மேற்கொள்வதன் மூலம் சிறந்த பலனை அடையலாம் என்பதில் ஐயமில்லை.

அன்பர்களே.....

"நான்" உளவியல் சஞ்சிகை பல தலையங்கங்களை தாங்கி ஆழமான உளவியல்க் கருத்துக்களை சமூகத்திற்கு விதைத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். எங்கள் கையாடும்பிலுள்ள வெவ்வேறு தலையங்கங்களைக் கொண்ட கடந்த காலத்தில் வெளிவந்த "நான்" உளவியல் சஞ்சிகைகள், தற்போது தொடர்ந்து விற்பனையாகிக் கொண்டே இருக்கின்றன உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைக்கோ, அல்லது நிறுவனங்களின் தேவைக்கோ கடந்த காலத்தில் வெளிவந்த "நான்" உளவியல் சஞ்சிகை தேவைப்பட்டால் எங்களோடு தொடர்பு கொண்டு பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

கடந்த காலங்களில் வெளிவந்த சில "நான்" உளவியல் சஞ்சிகைகள்.

பரிவு
பாவியற் கல்வி
தள்ளடக்கம்
சுய ஆய்வு
புரி வாங்குதல்
நிறைவு
விபத்து

கவிச்சோலை

'நான்' கண்டேன்!

1. 'நான்' என்று சொன்னால் அது நன்றன்று என்கிறார்கள்! நான் ஆண வத்தைக் கூட்டும்- நடத்தையில் 'திமிர்' உண்டாக்கும்!
நான் என்ற 'கட்டை' அன்றேல் 'நாம்' என்ற பன்மை நன்றாம்! ஏன் என்று ஆய்ந்து பார்த்தேன், எனக்கது விளங்க வில்லை!
2. மண்ணும் 'நானே' மண்ணின் மரமதும் 'நானே' என்று கண்ண னார் கீதை தன்னில் சுழறிக்கேட்டோம்- பார்த்தோம்!
விண்ணவன் கூறலாம், யான் விளம்புதல் கூடாதாமா? எண்ணினேன் எனக்கோர் நிதி- இறைவனுக்கதுவேறாமா?
3. 'நான்' தானே தன்மையினை நம்பிக்கை தானே வாழ்க்கை!
நான் 'தன்மை' இலக்கணத்தில்! நான் ஒரு தொழிலைச் செய்தால் 'நான் செய்தேன்' என்னல் தீதா? நான் கொண்டா இறைவன் செய்தான்? நான் என்றால் இறைவன் கூட நல்ல ஆணவக்கா ரந்தான்!
4. 'நான்' கண்டேன்-'பணிவு' ம் கண்டேன்!
நல் ஆடி இதழ் நூல் கண்டேன்! தன் உண்டேன்- ஊட்டம் பெற்றேன்- சிறப்பிரு திங்கள் ஏடு! ஆன் மகத் துறை சார் உள்ளத் தருள் ஏடு- ஆண்டுக் காறு!
வான் பெற்ற விருவ கொண்டே வருகவென வாழ்த்துகின்றேன்!
'தாமரைத் தீவான்' (சோ.இராசேந்திரம் - ஈச்சந்திவு- கிண்ணியா)

குறியமைக்காதோ...?

கரைந்து போன வாழ்க்கை கொடுமை எனும் குழியில் பாதியில் நிற்க, விரைந்து வந்த காலம் கடுகதியாய்ப் போகின்றதே.

மனித இருமைகள் சுவட்டு நிகழ்வென ஊர்வலம் வருகின்றன மடிந்ததும் மாண்டதும் முறையற்ற விதிகளாய்..... பூமியில் எங்கும் மத்தளம் கொட்டுகின்றன.

ஓ! அல்பீரியாவின் சூரியனே! அடைகாக்கும் விழுதுகள்- இன்று எம்மவரை எருமைகளாக்கி விட்டனவே,

சந்தனக் காற்றும்குங்குமக் குழம்பும் இனிய மென்மென்றல்களும் காய்ந்த கருவண்டுகளும்,- இனி ஈரச் கதைகளை முழாமிட்டுத்தான் செல்லாதோ?

அதில் பாடிவரும் பாதைகள் - தினம் நம் மண்ணில் பல்லக்குகளைத்தான் - நல் குறியமைக்க வைக்காதோ?

வ. சசிசுமார்
யாழ்ப்பாணம்

தன்னை முன்னிலைப்படுத்தல் ஓர் உளவியல் தேவையாகும். ஒவ்வொருவரும் தனது நலனைக் கவனித்துக் கொள்வதில் கருத்தாயிருப்பார். சாதாரண வாழ்க்கையில் இவ்வாறான பலரை நாம் பார்க்கின்றோம், சந்தித்திருக்கின்றோம்.

சுயநலன் மனிதனுக்குள்ள இயல்பான செயற்பாடு என்றாலும் இது எல்லை மீறுகின்ற பொழுது சம்மந்தப்பட்டவரையும், சமூகத்தையும் பாதிக்கின்றது.

சிறிய உதாரணம்:- “முண்டியடித்தல்” பேருந்து, புகையிரதம் போன்றவற்றில் ஏறும் போது, ஆசனப் பதிவுகளை மேற் கொள்ளும் போது (Booking) நிவாரணம், அன்னதானம் போன்றவற்றை பெற்றுக் கொள்ளும் போது முண்டியடிப்பதைப் பார்க்கலாம்.

இன்றைய காலத்தில் சுயநலன் அதிகரித்துக்கொண்டே போகின்றது. தனியார் மயப்படுத்தப்பட்ட வியாபார நிறுவனங்கள் இலாபநோக்கு என்ற பெயரில் சுயநலத்தோடு செயற்படுவதைப் பார்க்கலாம். இதுவே இன்றைய கால சமூகத்தின் இயல்பான சிந்தனைப் போக்காகவும் மாறி வருகின்றது. மற்றவர்களின் தேவையைப் முன்னிலைப்படுத்தல், மற்றவர்களுக்காகத் தியாகம் செய்தல், பொதுநல நோக்கோடு செயற்படுதல் அருகி வருகிறது.

இளையோரே! இவ்வாறான ஒரு சமூகச் சூழலுக்குள்ளே நீங்களும் வருகின்றீர்கள். சுயநலம் உங்களையும் அளவுக்கதிகமாக பிடித்துக்கொள்ள சாத்தியம் உண்டு. உங்களது இந்த இளமைப் பருவத்தை பொது நலனுக்காக செலவிட கற்றுக் கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுக்காகவும் வாழ்வதில் தான் மன நிறைவு உள்ளது. மனநிறைவேடு உள ஆரோக்கியமாக வாழ எனது வாழ்த்துக்கள்.

பிரியமுடன்
- இளவல்-

சமூக ஆதரவும் அதனை தனியன் பெறுவதில் உள்ள தடைகளும்

மணிவாசகன் நிமலன்
சமூகவியல் சிறப்புக்கலை
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

“மனிதன் ஓர் சமூக விலங்கு” என அரிஸ்டோட்டல் கூறுகிறார். எப்போதும் மனிதன் கூட்டாகவே வாழ்கிறான் வாழவேண்டியவனாகவும் இருக்கிறான். ஓர் தனியன் சமூகத்தின் உறவின்றி தனித்து வாழ முடியாதவாறு அவனது மனித செயற்பாடு சமூகத்தோடு பின்னிப் பிணைத்திருக்கின்றது. இந்த வகையில் ஓர் தனியனுக்கு பல்வேறு வகைகளிலும் உதவி புரிவதாக சமூகம் அமைகின்றது. சமூகத்தின் ஓர் உறுப்பினராகவே தனியன் அமைகின்றான்.

“சூழல் காரணிகளின் அழுத்தங்களின் விளைவாக ஏற்படும் ஆரோக்கியமற்ற பெண்கள் மற்றும் உணர்வு ரீதியான தாக்கங்களுக்கு எதிராக செயற்படத் தூண்டும் பிரதான மூலம் சமூக ஆதரவாகும்” என கெளஸ் (House) என்ற உளவியல் அறிஞர் கூறுகிறார். அதாவது சமூகம் மற்றும் ஏனைய காரணிகளால் உள ரீதியாக பாதிப்படைவோருக்கு அப்பாதிப்பிலிருந்து விடுபட உதவியளித்தல் ஆதரவு முறையாகும். இங்கு சமூக ஆதரவு என்னும் போது ஏனையோர் குறித்த பாதிப்பிலிருந்து விடுபட உதவியளிப்பவர். சமூக ஆதரவு முதலில் தனிமனிதனுக்கு ஆரோக்கியத்தினை ஏற்படுத்துவதனூடாக சமூக ஆரோக்கியத்தினை ஏற்படுத்த முனைகின்றது.

ஆரம்ப காலத்தில் மனிதன் பாரம்பரியமான வாழ்க்கை முறைமையை மேற்கொண்டான். கூடுதலாக கூட்டுகுடும்ப முறைமை காணப்பட்டது. சமயமும் சடங்கும் அவர்கள் வாழ்வுடன் பிணைந்த ஒன்றாக இருந்தன. இதனால் தனியனுக்கு பிரச்சனை ஏற்படும் பட்சத்தில் குறித்த நபரின் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் உறுதுணையாக இருந்தனர். மற்றும் உளநலம் பாதிக்கப்பட்டோரை “பேயோட்டல்” போன்ற சடங்கிற்கு உட்படுத்தினர்.

இங்கு நோயாளி உள ரீதியாக தன்னைப் பிடித்த பேய் போய்விட்டது. என உணர்வதன் மூலம் குணமாவான். அதே நேரம் இங்கு குடும்ப உளவளப்படுத்தலும் (Family counselling) காணப்படுகிறது. அதாவது குடும்ப உறுப்பினர்களும் அச் சடங்கில் கலந்து கொள்வதால் அவனை பிடித்த பேய் போய்விட்டது என உணர்வதன் மூலம் குறித்த நபர் குணமாகக் கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டாகிறது. இந் நடைமுறை தற்காலத்தில் பிழையானதாகவும் கேலிக்கிடமாகவும் இருந்தாலும் அதனுள்ளும் ஓர் சமூக ஆதரவு முறை பொதிந்துள்ளதை நோக்கலாம்.

ஆனால் தற்கால போட்டிப் பொருளாதாரம் நவீன தொழில்நுட்ப யுகம் போன்றவற்றால் மனிதனுக்கு ஓய்விற்கான நேரம் குறுகி முன்னேற வேண்டும் என்ற எண்ணம் மேலோங்கி உள்ளது. எதற்கும் போட்டி என்ற நிலை வருகின்றது. “வல்லவன் வாழ்வான்” என்ற நிலை மேல் எழுகிறது. இதன்

காரணமாக பாரம்பரிய சமூகத்தில் இருந்த ஓய்வு நேரங்கள், கலைகள், சமயச் சடங்குகள் புறம் தள்ளப்பட்ட தனி மனிதன் பல்வேறு உடன்பாதிப்பிற்கு உற்படுகின்றான்.

ஓர் தனியனுக்கு சமூக ஆதரவு தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்:-

1. போர், குடும்ப பிரிவினை போன்ற காரணங்களால் மன அழுத்தம் ஏற்படும் போது
2. குடும்ப அங்கத்தவர்கள் இடையிலான விரிசல் போன்றவற்றால் ஆதரவு தரும் உறவில் குறைபாடு தோன்றும் போது
3. அன்பை வெளிப்படுத்துவதில் தேக்கம் ஏற்படும் போது ஓர் தனியனுக்கு சமூகத்தின் ஆதரவு தேவைப்படுகின்றது.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் சில தனியன்கள் தாங்களே தமது பிரச்சனைகளை தீர்த்துக்கொள்கின்றனர். இவர்கள் Self Reliant எனப்படுவர். சில தனியன்களுக்கு சமூக ஆதரவு பெற விரும்பும் இருந்தும் சமூக ஆதரவைப் பெறுவதில் காணப்படும் தடை காரணமாக இதனைப் பெறமுடியாது இருப்பர். இவர்கள் Self Reluctant எனப்படுவர். இன்னும் சிலர் சமூக ஆதரவைப் பெறுவர்.

தனிப்பட்டவரின் சமூக ஆதரவை பாதிக்கும் காரணிகள்:-

- இதில் தனிப்பட்டவரின் சமூக ஆதரவினை பாதிக்கும் காரணிகளை 2 வகையாக நோக்கலாம்.
1. பொதுவான காரணிகள்.
 2. உதவி நாடிசார் காரணிகள்

1) பொதுவான காரணிகள்:-

- i. நலிவுற்ற குடும்பம்; (Sick family)
ஆதரவு பெறுவதில் உள்ள தடையாக நலிவுற்ற குடும்பம் அமைகிறது. அதாவது சாதாரண குடும்பங்களில் குடும்ப அங்கத்தவர்களிடையே நெருக்கமான உறவு இருக்கும். இங்கு ஆதரவு தரும் உறவு காணப்படும். இதனால் குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவருக்கு உதவி தேவைப்படும் போது குடும்பத்தினர் ஆதரவு கொடுக்கும் சூழல் காணப்படும். ஆனால் குடும்பத்தலைவரின் மதுபாவனை, கணவன் மனைவியிடையே சீரான உறவின்றமை, விவாகரத்து, சகோதரர்களிடையிலான பிணக்கு போன்றவற்றால் நலிவுற்ற குடும்பம் உருவாகின்றது. இவை அங்கத்தவர்கள் இடையிலான இடைவினையை (Interaction) பாதிக்கின்றன.

- ii. குரோதம் கொண்ட சகபாடிகள் (Aggressive peer group)
இவர்களும் தனியனின் ஆதரவு பெறும் முயற்ச்சியை பாதிப்பர். சாதாரணமாக நண்பர்கள் கூட்டம் ஓர் தனியனுக்கு ஆதரவு வழங்குதலை மையமாகக் கொண்டது. ஆனால் சிலர் வெளிப்படையாக நண்பர்கள் போல் தம்மைக் காட்டிக் கொண்டு உள்ளார்ந்தமாக குறித்த தனியன் மீது குரோதம் உடையோராக இருப்பர்.

உ+ம்:- குறித்த தனியன் அறிவாளியாக, பணத்தை உடையவனாக ஏனையோரால் மதிக்கப்படுதல் போன்றன குரோதம் ஏற்பட காரணமாகலாம். இக்குரோதம் காரணமாக குறித்த தனியனுக்கு ஆதரவு தேவைப்படும் போது ஆதரவு வழங்காமலும், ஏனையோரிடம் ஆதரவைப் பெற விடாமலும் செய்து, பிழையான வழிகாட்டலை செய்வர்.

- iii. தொண்டைக்குழி நகக்கும் தொழிலாளர்கள் (Cutthroat Work Environment)
இவர்களும் ஓர் தனியனின் ஆதரவைப் பாதிக்கும் சூழலாக உள்ளனர். இங்கு சக தொழிலாளர்கள் குறித்த நபரின் முன்னேற்றம், பதவி நிலைகள் போன்றவற்றால் அந்நபர் மீது பொறாமையுணர்வு கொண்டு அந்நபருக்கு ஆதரவு வழங்காது தடுப்பர்.

உ+ம்:-ஓர் பாடசாலையில் அதிபருக்கு எதிராக பழைய மாணவர்கள், பாடசாலை மாணவர்கள் செயற்படும் போது மேல் நிலைப் பதவிகளில் உள்ள சில ஆசிரியர்களும் இதற்கு உறுதுணையாக இருக்கலாம். குறித்த அதிபரின் ஆதரவு முறைமையை குழப்பமடையச் செய்யலாம்.

2) உதவி நாடிசார் காரணிகள்:-

அதே நேரம் உதவி நாடியே ஏனையோரிடம் இருந்து உதவி பெறுவதைத் தடுக்கும் ஒருவராக இருப்பர். இரண்டு விதத்தில் உதவி நாடி ஆதரவு பெறுவதை தடுப்பதை அடையாளம் காணலாம்.

- i. பிரச்சனைக்குரியவரின் மனநிலை, நம்பிக்கை போன்றன இதில் முக்கியத்துவம் பெறும் (Internally focused Intervention)
- ii. வெளிப்படையாக குவிமையப்படுத்தும் தலையீடுகள் (Externally focused Intervention)

இதில் பிரச்சனைக்குரியவரின் மனநிலை, நம்பிக்கையால் ஏற்படும் தடைகளை நோக்கின், உதவி நாடி மற்றவர்களிடம் இருந்து உதவி பெற மறுப்பதற்கு உடையவரின் மனநிலை மற்றும் ஏனைய உடையவரின் மனநிலை வறங்கும் நிறுவனங்கள் போன்றவற்றால் பல காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன.

a) கீழ் மட்ட சுயகணிப்பு (Low Self esteem)

ஒருவர் தன்னைப் பற்றி தாழ்வாக மதிப்பிடுதலை கீழ் மட்ட சுய கணிப்பு என்பர். இத்தகையோர் வெடகம், மற்றவர் தொடர்பை தவித்தல், தாங்களே தங்களில் விருப்பமின்றி இருத்தல், நேரே நிமிர்ந்து பார்க்க முடியாதன்மையுடையோராக இருப்பர். இதனால் மற்றவர்களும் தன்னை விரும்பமாட்டார்கள் எனக் கருதி மற்றவர்களிடம் ஆதரவைப் பெற விரும்பமாட்டார்கள்.

உ+ம்:- 26 வயதுடைய ஓர் பெண் கறுப்பான நிறத்தோற்றத்தினை உடையவர். இதனால் இவர் தன்னிலையே வெறுப்புடையவராகவும் இதனால் தாயிடம் தன்னை ஏன் கறுப்பாக பெற்றாய் என சண்டையிடுபவராகவும் உள்ளார். இதன் காரணமாக தனக்கு உதவி தேவைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் கூட ஏனையோரிடத்தில் உதவிக்குச் செல்லாத சுபாவமுடையவராக உள்ளார்.

b) மற்றவர்கள் மீதான பயமும் சந்தேகமும் (Fear & Suspicion)
 தனியனின் ஏனையோர் மீதான பயமும் சந்தேகமும் மற்றவர்களிடம் இருந்து ஆதரவு பெறுவதைப் பாதிக்கும் சந்தர்ப்பங்களாக உள்ளன..
 உ+ம்:- காதலில் தோல்வியுற்ற ஒருவர் படிக்கமுடியாமல், தனது கடமைகளை ஒழுங்காக செய்ய முடியாமல் காணப்பட்டார். ஆனால் அவர் தனது பிரச்சனையை ஏனையோருக்கு கூறி ஆதரவு பெற முயலவில்லை. ஏனெனில் ஏனையோருக்கு இப்பிரச்சனை தெரிந்தால் இன்னும் பெரிய பிரச்சனையாக்கிவிடுவார்கள் என தனக்குள்ளேயே எண்ணுவார்.

c) மற்றவர் மீது தங்கியிருத்தல் சார் பயம் (Fear of Dependency)
 சில தனியன்கள் சமூக ஆதரவிற்காக மற்றையோரிடம் தங்கியிருப்பதை பலவீனமாகக் கருதி ஆதரவு பெறுவதைத் தடுப்பர். Fishery & Goff கருத்துப்படி மற்றவர்களிடம் இருந்து உதவி தேவைப்படுவது என்பது பலவீனமானதாக நோக்கப்படுவதாக கூறுகின்றனர்.
 உ+ம்:- அரசாங்க தொழிலில் உயர் பதவி வகித்து ஓய்வு பெற்ற ஒருவர் தனக்கு ஆதரவு தேவைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் ஏனையோரிடம் உதவிக்கு செல்லமாட்டார். ஏனையோரிடம் உதவி பெறுவதை தனது அந்தஸ்த்திற்கு அழுக்காக கருதும் நிலையுள்ளது.

அதே நேரம் தனியனின் செயற்பாடுகள், நடத்தை என்பனவும் அவர் மற்றவரிடம் இருந்து ஆதரவு பெறுவதைப் பாதிக்கும் காரணியாகவுள்ளது.
 ❖ சுயநலம்:-
 ஓர் தனியனின் சுயநலப்போக்கு ஏனையோரிடம் உதவி பெறுவதை பாதிக்கும் அம்சமாகவுள்ளது.

❖ உணர்வற்ற நிலை:-
 ஒருவரின் உணர்வற்ற நிலையும் அதாவது தன்மீதும் ஏனையோர் மீதும் உள்ள உணர்வற்ற நிலையானது ஆதரவைப் பாதிக்கும் அம்சமாகவுள்ளது.

❖ கோபத்தை ஊட்டும் வார்த்தை வடிவங்கள்:-
 கோப சுபாவமுடையவர்களின் நடத்தையும் ஏனையோரிடம் உதவி பெறச் செல்வதை பாதிக்கும். மற்றவர்களை கோபத்தை ஊட்டும் வார்த்தைகளால் பேசி விட்டு எவ்வாறு நான் உதவி கோரிப் போகலாம் என்ற நிலையுள்ளது.
 ❖ குறைவான தனிப்பட்ட சுகாதாரம்.
 ❖ பொய்யான சிருஷ்டிப்பு.
 ❖ பரஸ்பரமற்ற கட்டளைகள்.

போன்றனவும் ஓர் தனியன் ஏனையோரிடம் உதவி நாடிச் செல்வதைத் தடுக்கும் அம்சமாகவுள்ளது.

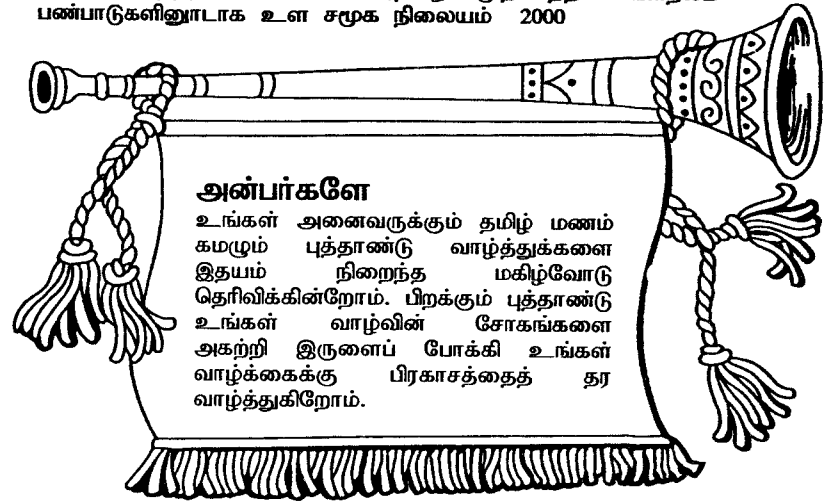
ஆகவே தொகுத்து நோக்குமிடத்து ஓர் தனியன் சமூக ஆதரவினைப் பெறுவதில் பல தடைகள் உள்ளன. இவை தன்னாலும் பிறராலும் ஏற்படுகின்றன. எனினும் மனிதன் சமூக உயிர் என்ற வகையில் சமூகத்துடன் ஒட்டியே வாழ வேண்டியவனாக உள்ளான். எனவே இத்தடைகளை ஓர் தனியன் இனம் கண்டு, விலக்கி, சமூக ஆதரவைப் பெறுவதன் மூலம் மேம்பாடு அடைவதுடன் ஆளுமை விருத்தியுடையவனாகவும் மாற முடியும்.

குறிப்பு- யாழ் மாவட்டத்தில் இன்று பல உளவளத்துணை நிலையங்கள் உள்ளன. பல்கலைக்கழகத்தில் உளவியல் ஒரு துறையாகவுள்ளது. பல பயிற்சிப் பட்டறைகள் காணப்படுகின்றன. எனினும் மக்கள் மத்தியில் உளவளத்துணை சார் தெளிவற்ற கருத்துக்களே உள்ளன. படித்த மட்டத்தினை சார்ந்தவர்களே தமக்கு ஆதரவு தேவைப்படும் போது உளவளத்துணை நிலையங்களை தாமாக நாடுகின்றனர். பலர் வைத்திய நிலையங்களில் காட்டும் குணம் குறிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே உளவளத்துணை பெற வைக்கப்படுகின்றனர்.

உளவியல் இவ்வாறு வளர்ந்தும் பலர் உளவளத்துணை நிலையங்களுக்கு செல்ல முயல்வதில்லை, “விசர்களுக்கு வைத்தியம் அளிப்பது” என்ற பிழையான கண்ணோட்டமே சமூகத்தில் பலர் மத்தியில் உள்ளது.

அத்துடன் உளவளத்துணை நிலையங்களுக்குச் சென்று தமது பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட்டவர்கள் தாம் உளவளத்துணை நிலையத்திற்கு சென்றோம் என மற்றவர்கள் முன் கூறுவிரும்புவதில்லை குறிப்பாக ஒரு மாணவன் தனக்கு ஒரு பாடத்தில் தெளிவின்மையை குறித்த ஆசிரியர் மூலம் நிவர்த்தி செய்து கொண்டேன். எனக் கூறும் நிலையுள்ளது ஆனால் உளவளத்துணை நிலையத்தில் தமது பிரச்சனைகளை நிவர்த்தி செய்தோர் அதனைக் கூறாது பேசப்படாவிடாமாக வைப்பதினாலேயே ஏனையோருக்கு அவ்நிலையம் சார் தெளிவின்மை ஏற்படுகிறது.

உசாத்துணை நூல்கள்
 தயாசோமசுந்தரம் , சிவயோகம் , தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் பண்பாடுகளினூடாக உள சமூக நிலையம் 2000





சீநேகமுடன் வம்வல்

என் அன்பான சிநேகிதனே/சிநேகிதியே....

“வம்பை விலைக்கு வாங்கும் வயசுடா”
(திரைப்படப் பாடல்)

ஒரு நாள் யாழ் நகரில் உள்ள ஓர் குறிப்பிட்ட ஐஸ் கிரீம் நிலையத்தில் அமர்ந்து ஐஸ்கிரீம் சுவைத்துக் கொண்டிருந்த போது இப்பாட்டு வரிகள் என் காதுக்குள் நுழைந்தன. எனக்கு முன்னாலே ஐந்து மாணவர்கள் ரியூசனுக்கு போய் வந்திருப்பார்களென நினைக்கின்றேன், அமர்ந்து ஐஸ்கிரீம் சுவைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள் இந்தப் பாட்டை ஆமோதிப்பது போல விரும்பிய ஆட்டத்தோடு ஐஸ்கிரீமை சுவைத்துக்கொண்டிருந்தார்கள். இதனை வாசித்துக் கொண்டிருக்கிற சிநேகிதனே/சிநேகிதியே நீயும் இதனை ஆமோதிப்பாயென நினைக்கின்றேன். எத்தனையோ தடவைகள் ஆடியும் இருப்பாய் அத்தோடு நீ கூட எத்தனையோ வம்புகளை விலைக்கு வாங்கியது உனக்கு ஞாபகத்திற்கு வரலாம். நான் இதனை எழுதுவதன் நோக்கம் நீ வம்பையோ அல்லது வெவ்வேறு பிரச்சனைகளை தவிர்க்க வேண்டும் என்று உன் அம்மா அப்பா மாதிரி புத்திமதி சொல்வதற்கல்ல. மாறாக ஒவ்வொரு வம்பிலும், பிரச்சனைகளிலும், இடர்களிலும், சிக்கல்களிலும் இருந்து நீ ஏதனைக்கற்றுக் கொண்டாயென உன்னை சிந்திக்கவே அழைக்கின்றேன். என் அன்பான சிநேகிதனே/சிநேகிதியே நீ வாழ்க்கையில் சந்தித்த ஒவ்வொரு சிக்கலும் எதிர்பாராத விதமாக நடந்திருக்கக்கூடும். அதன் விளைவுகளை இன்னும் கூட நீ அனுபவித்து கொண்டிருப்பாயென நினைக்கின்றேன்: நீ அனுபவித்த அல்லது எதிர்கொண்ட சிக்கல்களுக்கு நீ மட்டும் தான் காரணம் என உன்னை நான் முற்று முழுதாக சாட்டமாட்டன். மாறாக வாழ்க்கைச் சுனாமிக் குள் நீயும் பலியாகிவிட்டாயென எண்ணுவேன்.



உண்மையில் உன் வாழ்க்கை அனுபவித்த எதிர்கொண்ட சந்தித்த பிரச்சனைகள் சம்பவங்கள் தவிர்க்கப்பட முடியாதனவாக இருந்திருக்கக்கூடும். அத்தோடு நீ எப்படித்தான் முயன்றாலும் உன்னால் மறக்க முடியாத சம்பவங்களாகவே இருக்கலாம். நீ கண்ணை முடுகின்ற பொழுது உன் கண்ணுக்குள் புகுந்து உன்னைத் துன்புறுத்துவதாகவே இருக்கலாம். ஆயினும் உனது கடந்த கால அனுபவங்களில் வாழ்க்கைக்கு தேவையானதைக் கற்றுக் கொள். ஓர் பூ மரம் வளர தூர்நாற்றம் வீசுகின்ற எருக்களைப் போடுகின்றோம். அத்தூர்நாற்றம் வீசுகின்ற எருக்களிலிருந்து அப் பூ மரம் சக்தியைப் பெற்று பூக்கிறது. அது போல கசப்பான அனுபவங்களை உடைய நீ உன் வாழ்க்கை மரத்துக்கு அவற்றை உரமிட்டால் உன் வாழ்வு கூட மலரும்.

இதோ உனக்கு சில வழிகள்:-

அனுபவத்திலிருந்து கற்றுக் கொள்:-

அனுபவங்களை ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு கணமும் நீ சந்திக்கிறாய். சில அனுபவங்கள் ஆரோக்கியமானதாகவும் சில அனுபவங்கள் கசப்பான உணர்வுகளை தோற்றுவிப்பனவாகவும் அமைகிறது. ஆயினும் நீ ஒவ்வொரு அனுபவத்திலிருந்து உன் வாழ்க்கைக்கு தேவையான பாடத்தைக் கற்றுக் கொள். உன் வாழ்வில் வசந்தம் வீசும். எத்தனையோ கண்டுபிடிப்பாளர்கள் மிக தோல்வியான கசப்பான அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக்கொண்டு வெற்றிகளைச் சந்தித்திருக்கிறார்கள். வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து முன்னேறிக் கொண்டே இரு, தளர்ந்து விடாதே. நீ போகும் பாதை தடைப்பட்டால் வலப்பக்கம் செல், வலப்பக்கம் தடைப்பட்டால் இடப்பக்கம் செல், இடப்பக்கம் தடைப்பட்டால் வேறொர் வழியைக் கண்டு பிடி. ஒரு வாசல் முடி மறு வாசல் திறப்பான் இறைவன்.

எல்லாம் நன்மைக்கே:-

உன் வாழ்க்கையில் நடந்துள்ள சொல்லொணாத துன்பங்களுக்கு குறிப்பிட்ட நபர்களை எப்பொழுதுமே குற்றம் சாட்டிக் கொண்டு வாழா வெட்டியாக இருந்து விடாதே. வாழ்வு உனது கையில். நன்மையும் தீமையும் உனது கையில் தெரிவீசு விடப்பட்டுள்ளன. நீ ஏதனை நோக்கி செல்கின்றாயோ அல்லது ஏதனைப்பற்றி சிந்திக்கிறாயோ அதுவே உனக்கு கை கூடும்.

“வளரக்கிடையிலை மாறிப்போம்”

வனஜா நடராஜா

வாழ்வில் சந்தித்த விடயங்கள் நன்மைக்கே என எண்ணி நீ வாழ்வின் அத்தத்தை புரிந்து கொண்டு செயல்படுவாயானால் நீ உன் வாழ்வில் அறுபுதங்கள் செய்வாய். உன்னை அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்வார்கள். துக்கத்துக்குள் உன்னை அழித்து உன்னை சுற்றியிருப்பவர்களையும் துன்பத்துக்குள்ளாக்குவாய்.

மறந்து விடு அன்றேல் மன்னித்து விடு:-

உனது வாழ்வில் நடந்த கசப்பான அனுபவங்களை நீ மறப்பது மிகவும் கடினம் என்பது எனக்குத் தெரியும். ஆயினும் காலமும் நேரமும் உன்னைக் குணமாக்கும். நாட்கள் செல்லச் செல்ல உன் வேதனைகளும் வலிகளும் வல்லமையை இழக்கலாம். உன்னால் மறக்க முடியாவிட்டால் உன் கசப்பான அனுபவங்களோடு தொடர்பான நபர்களை நீ மன்னித்தால் நீ அமைதியாக ஆரோக்கியமாக வாழ சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். உனக்குள் பெருஞ்சினத்தையும், பழிவாங்கும் எண்ணத்தையும், பொறாமை உணர்வுகளையும் நீ தாங்கி அலைகின்ற போது சில வேளை நீ அமைதியின்றி தவிப்பாய்.

தற்கொலையே சரியான தீர்வா?

என் அன்பார்ந்த சிநேகிதனே/சிநேகிதியே உன்னுடைய வாழ்வில் நடந்த கசப்பான அனுபவத்தை சிலவேளை நான் அனுபவித்திருக்க வாய்ப்பில்லை தான். ஆயினும் என் வாழ்வுக்கு தற்கொலை தான் சரியான தீர்வு என நீ எண்ணுகின்ற பொழுது சற்று சிந்தித்துப்பார். தற்கொலை தவிர்ந்த வேறு அணுகு முறைகளை உன் வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தி உன் வாழ்வு சிக்கலிலிருந்து எழ முடியாதா என யோசித்துப்பார். அமைதியாக தியானத்தோடு, நிதானமாக நடுநிலைமையோடு சிந்தித்துப்பார் உன்னுடைய வாழ்க்கையில் ஒளி வீசும் நம்பிக்கையோடு இரு.

சிநேகமுள்ள சிநேகிதனே சிநேகிதியே இந்தப் பகுதியினூடாக உன்னோடு பேசிக் கொண்டிருக்கிறேன். உன் வாழ்வில் அடிக்கடி நிகழும் “கனாபி” அலைகளை எனக்கு எழுது சிநேகமுடன் உன்னோடு நடக்க காத்திருக்கிறேன்.

விலாசம்.

நான்
'சிநேகமே' பகுதி
டி மசனட் குருமடம்
கொழும்புத்தறை.

சீது பின்னேரப்பொழுது, நான் முற்றத்தில் கதிரையைப் போட்டு, அதன் மேல் அமர்ந்திருக்கின்றேன். மகிழ்ச்சியின் சாயல் என் மனதில் கரை புரள வேண்டும். ஆனால் என் மனதில் அதன் துளி கூட இல்லை. கல்யாணம் என்றால் எந்தப் பெண்ணுக்குமே மகிழ்ச்சி வெள்ளம் மனதுக்குள் அணைகடந்து ஓடும். ஆனால் எனக்குள் எந்த அணை கடப்பும் இல்லை. ஆனால் எனக்கு திருமணம் நிச்சயமாகி விட்டது.

இன்னும் இரண்டு வருடங்கள் கடந்தால் எனக்கு வயது நாற்பது. இப்பவாவது, இந்த வயதிலாவது ஒரு துணை கிடைக்கிறதே என்று எந்தப் பெண்ணும் கட்டாயம் குதூகலிப்பாள். ஆனால் எனக்கோ..... என் அப்பா, அம்மா இருவருக்குமே மகிழ்ச்சியின் சுவடு அகத்திலும் முகத்திலும் மிளிர்கின்றது. அவர்களின் மகிழ்ச்சி அலையை வெறுமையுடன் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறேன்.

இன்னும் இரண்டு நாட்களில் எனது இரண்டு அக்காமாரும் கொழும்பிலிருந்து குடும்பங்களுடன் வந்து விடுவார்கள். எனது அக்காமாரை நினைக்கையில் எனக்குள் ஒரு வலி எழுகின்றது. அவர்களை நேரில் பார்த்தால் மனதில் ஒரு ஏம்பலிப்பு. “அவர்களுக்கென்ன” என்ற எண்ணம் அக்காமாருக்கும் எனக்கும் இடையில் ஒரு சிறு பூசல் கூட இல்லை. ஆனாலும் எனக்கு அவர்களைப் பார்க்க, பார்க்க அக்காமார் வந்ததும் வீடு அமார்க்களப் படப் போகிறது. நானும் சந்தோஷமாக இருக்கலாம். ஆனால்.....

எங்கள் வீட்டில் அன்றிலிருந்து இன்று வரை பணம் தாராளமாகப் புரளுகின்றது. எல்லா விதமான வசதிகளும் கொட்டிக்கிடக்கிறது. ஆனால் அவற்றை எல்லாம் அனுபவிக்க முடியாதவாறு அன்றிலிருந்து இன்று வரை ஒரு வலி மெல்ல, மெல்ல வலிக்கத் தொடங்கி இன்று ரணமாகவே ஆகிவிட்டது. இந்தக் கலியாணத்தைக் கூட பணம் தான் நிச்சயித்தது. பணத்தின் வலிமையைக் கூட இத்தனை வயது வரை திருமணம் நடைபெறாமல் என்னுடைய கறுப்பு நிறம் தடை செய்துவிட்டது. பெண்களின் கறுப்பு நிறத்திற்கு இத்தனை வலிமை.

நான் பிறக்கும் போது எவ்வித பிரச்சனையும் அற்று பிறந்திருப்பேன். எல்லாத் தாய்மாரும் தம் பிள்ளைகளை ஈன்றெடுக்கும் பொழுது களிப்படைவார்கள். ஆனால் நான் பிறந்தவுடன் என்னைப் பார்த்து குதூகலிக்க வேண்டிய அம்மா, எத்தனை பெட்டைகள் பிறந்தாலும் எனக்கு கவலை இல்லை என்று கூறும் என் அம்மா கவலைப் பட்டாளாம் என் கறுப்பு நிறத்தைப் பார்த்து. பிள்ளை பொம்பிளைப்பிள்ளை கரிக்கட்டையாய்ப் பிறந்தால் எந்தத் தாய்க்குத் தான் கவலை வராது. நான் பிறந்து என்னை முதன் முதல் பார்த்தவுடனேயே அம்மாவின் அடி மனதில் என் கலியாணம் பற்றிய எண்ணம் விழுந்து விட்டது. ஆனால் எனக்கு ஒன்றுமே புரிந்திருக்கவில்லை. மெல்ல, மெல்ல சிரித்தேன். மழலை பேசினேன். தத்தித் தத்தி தளிர் நடை பயின்றேன். எதைக் கண்டாலும் குதூகலித்தேன். அப்போது எனக்கு என்னைப் புரிந்திருக்கவில்லை.

என் மாமாவைப் பார்த்தது, ஆறோ, ஏழு வயதில் என்று நினைக்கின்றேன். முதல் முதலாக மாமா என்னைப் பார்த்ததுமே “அடி கறுப்பி” என அட்டகாசமாய்க் கூறி என் முதுகில் பலமாகத் தட்டினார். நான் ஒவொன்று கத்தினேன். என் அம்மா ஓடி வந்து என் முதுகைத் தடவினார். “நானோ அம்மா, மாமா என்னை.....” சொல்ல முடியாமல் தவித்த போது “அடித்தவரோ, எங்கடைச் செல்லத்தை, அடெல்லாம் வளரக்கிடையிலை மாறிப்போம்.” என்றார். நான் மேலும் மேலும் விக்கி அழுதேன். என் மனதை சொல்ல முடியாமல் தவித்தேன். அம்மாவோ “இனி என்றை பிள்ளையை யாரும் தொடக்கூடாது” என்று அன்புக் கட்டளை இட்டார்.

எனது கறுப்பு நிறம் வளரக்கிடையிலை மாறவில்லை. உடம்பின் கறுப்பு நிறம் மனதிலும் படர்ந்து விடவே அது தழும்பாகி விட்டது. முதன் முதல் என் வெள்ளை உள்ளத்தில் விழுந்த அடி திரும்ப திரும்ப விழுந்த போது அது தழும்பாகி விட்டது. அன்று மாமா கூப்பிட்டதன் பின் பிறகு நான் என்னை, எனது நிறத்தை பிறருடன் ஒப்பிட்டு ஒப்பிட்டு இது கதையாகிவிட்டது.

எனக்கு அன்றிலிருந்து மாமாவைத் துண்டறப் பிடிக்காது. அவரைக் கண்டால் நான் அறைக்குள் புகுந்து கொள்வேன். என் மனவலியை உள்ளபடி புரிந்தவர்கள் யாரும் இல்லை. என் மனதை ஆறுதல் படுத்த எத்தனை சமாதானம் சொல்லி இருப்பேன்.

என் அக்காமார்கள் இருவருமே அம்மாவைப் போல நல்ல சிவப்பிகள். நான் பணம் பழம் போல நல்ல கறுப்பி. எல்லோருக்கும் என்னைப் பார்க்கும் போது எனது கருமை நிறம் தான் தெரியும். எனக்குள் இருக்கும் உள்ளம் தெரிவதில்லை. அக்காமாருக்கு அம்மாவின் அழகும் நிறமும் இருந்தது. எனக்கும் அம்மாவின் ஜீவகளை முகத்தில் இருந்தது தான். ஆனால் அப்பாவின் கருமை நிறம் அந்தக் களையை இழக்க வைத்து விட்டது.

எனக்கு என்னைக் குறித்துத்தான் அதாவது எனது கருமை நிறத்தைக் குறித்துத் தான் சதா கவலை. என் நண்பி பிரகலா அடிக்கடிக் கூறுவான்: ஏன் இப்படி உன்னையே சித்திரவதை செய்கின்றாய்? நானும் நல்ல கருமை நிறம் தானே? ஆனால் நான் அதனைக் குறித்து அலட்டிக் கொள்வதில்லையே.

அப்பொழுது எனக்கு சிறு வயதில் விழுந்த அடி விசுபரூபம் எடுத்தது. “இவள் கறுப்பி”, மாமா அப்ப சொன்னார். எனது அம்மாவும், அப்பாவும் தங்களுக்குள், “இவளுக்கு என்னவென்று கலியாணம் கட்டி வைப்பது....” என்று சொன்னதை நான் பிரகலாவிடம் கூறி அழுதேன். “இப்படி சிறு வயதில் அடி விழுந்திராவிடில் நான் என் கருமை நிறத்தை அலட்சியப்படுத்தி இருப்பேன். சிறு வயதில் விழுந்த அடியை என்னால் இன்னமும் ஜீரணித்து ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை.”

“பிரகலா உனக்கு சிறு வயதில் இப்படி....” என்று நான் கேட்ட போது “இல்லை” என்று தலையாட்டினார். “ஏய் சீதையும் கறுப்பு நிறம் தான் அவளுக்கு ஒரு இராமன் வரவில்லையோ” என்றாள் பிரகலா. எனக்கு இவை எல்லாவற்றையும் ஏற்க விடாமல் அன்று விழுந்த அடி தடுத்தது.

எனக்கு கல்யாண வயது வந்தது ஆனால் பொருந்தின சம்மந்தங்கள் எல்லாம் என் நிறத்தால் குழம்பின. எந்த ஆண்மகனுக்கும் என்னை ஏற்கும் துணிவு வரவில்லை. அம்மா வருந்தினாள். அப்பாவும், அம்மாவுடன் சேர்ந்து வருந்தினார். அக்காமார் கவலைப் பட்டார்கள். பணம் கிடந்தென்ன?

என் அக்காமார் இருவருக்குமே திருமணம் உரிய நேரத்திலே ஏன் உரிய நேரத்திற்கு சற்று முன்னரேயே நடை பெற்று விட்டது. இதற்கு அவர்களது நிறம் தான் காரணம்.

இப்பொழுது வந்த சம்பந்தத்தை சீர் செய்ய எவ்வளவு கொட்ட வேண்டி இருந்தது. அப்பாவுக்கு பணத்தைக் கொட்டுவதில் தயக்கம் இல்லை. எனக்குத் தான் ஒரு சந்தேகம். எனக்கா அல்லது என் பணத்திற்கா கல்யாணம் என்று. என்னைப் பெண்பார்த்து விட்டு போன தன் பிறகு இவர்களும் எல்லோரைப் போலவும் திரும்பவும் வரவில்லை. அப்பா தான் நாயாய் அலைஞ்சு..... அம்மாவுக்குத் தன் குலதெய்வம் முற்றுப்பட வைத்ததாக.... எனக்கோ என் பணம் தான் என்ற வலி.

அக்காமார் இருவரும் தம் குழந்தைகளுடன் வந்து விட்டார்கள். என் அக்காமாரின் கணவன்மார் தான் ஓடியாடி அலுவல் பார்க்கிறார்கள். வீட்டில் ஒரே சனம். அம்மாவுக்கு அவ்வளவு வேலை

இல்லை. எல்லாவற்றிற்கும் ஆட்கள்: மேற்பார்வை செய்ய அக்காமார்கள்.

எனது அக்காவின் கடைசி மகள் கவிக்குட்டியை எனது திருமணத்திற்கு வந்த போது தான் எல்லோரும் பார்த்தார்கள். அவளுக்கு வயது ஐந்து முகத்தில் ஜீவகளை ரொம்ப அதிகம். ஆனால் அதனையும் மீறி அவள் நிறம்ஆம். அவளும் என் நிறம் தான். எனக்கு அவள் மீது தனி அன்பு பிறந்து விட்டது. அனாதாப அலையா? இல்லை. இது எனக்கு மட்டும் புரியும் அன்பு.

முற்றத்தில் கவி உட்பட என் அக்காமாரின் மற்றைய பிள்ளைகள், எனது ஒன்றுவிட்ட அக்கா, அண்ணாமாரின் பிள்ளைகள் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நான் கிணற்றடியில் முகம் கழுவி விட்டு வருகிறேன். கவி எனது ஒன்றுவிட்ட அக்காவின் மகன் தீபனுக்கு அடித்து விட்டான். அவளை தீபன் “போடி கறுப்பி கவிதா” என்று பேசுகிறான். கவி அழுது கொண்டு வீட்டுக்குள் ஓடுகிறாள். ஓடியவள் முற்றத்தில் கிடந்த பலகையில் தட்டுப்பட்டு விழுகிறாள். அவள் அழுகை கேட்டு வீட்டுக்குள்ளிருந்து வந்த என் அம்மா, அவளை தூக்கி மடியில் வைத்து அவள் கால்களைத் தடவுகிறாள் கவிக் குட்டியோ மேலும் வீரிட்டுக் கத்துகிறாள். “அதெல்லாம் கவிக்குட்டிக்கு வளரக்கிடையிலை மாறிப்போம்.” அம்மா ஆறுதல் கூறக் கூற கவிக் குட்டியோ மேலும் மேலும் வீரிட்டுக் கத்துகிறாள். எனக்கு விளங்குகிறது, வளர்ந்தாலும் அவள் காயம் மாறாது என்பது நான் அம்மாவுக்கு விளக்கிக் கூற “அட யார் சொன்னது எங்கட கவி கறுப்பு என்று, அவன் தீபன் தான் கறுப்பு” என்று கூறி அவள் காலில் ஏற்பட்ட சிராம்பலுக்கு மருந்து தடவ கவி வீரூகிறாள். தீபன் சிரிக்கிறான். கவி அவன் சிரிக்க மேலும் வீரூகிறாள். “பிள்ளைக்கு கொஞ்ச நேரம் எரியும் பிறகு காயம் மாறிப்போம்” அம்மா அவளின் உடற்காயத்திற்கு மருந்தும் வாயால் ஒத்தனமும் கொடுக்கிறாள்.

கவி மெல்ல, மெல்ல அழுகையை நிறுத்துகிறாள். அம்மா அவளை மடியில் இருந்து இறக்கி விட கவி என் அறைக்கு வருகிறாள். எனக்கு கவியைக் காண அவஸ்தையாக இருக்கிறது. “கவிக்கு மருந்து கட்டினது அம்மம்மாவா” நான் கவியிடம் ஆதரவாகக் கேட்டு விட்டு “அதெல்லாம் பிள்ளைக்கு வளரக்கிடையிலை மாறிப்போம்” நானும் என் அம்மா பாணியில் கூறினேன். கவியோ எனது எந்த வார்த்தைகளையும் பொருட்படுத்தாமல் “ஏன் சித்தி நீங்களும் நானும் கறுப்பு?” கவி என்னிடம் வினவ நான் விக்கித்து நிற்கிறேன்.

முற்றும்.

“மனம் போல வாழ்வு”

திருமதி. ச.தேவிகா
நெளுக்குளம்
வவுனியா

“மனம் போல வாழ்வு கிடைத்திருக்கிறது” என பிடிக்காத ஒருவரின் கஷ்டமான வாழ்க்கையைப் பார்த்து கூறும் சாதாரண மொழிப் பிரயோகமாக இதைப் பயன்படுத்துகின்றோம். அதனை உளவியல் கண்ணோட்டத்தோடு பார்த்தால் அது பெரிய தத்துவத்தையே தன்னுள் அடக்கியுள்ளது. எல்லோருக்கும் சந்தோஷமாக வாழ விருப்பம். ஆனால் அது எமக்குள்ளே இருக்கின்றது. இதை அறிந்தவர்கள் மிகச் சிலரே. அறியாமல் துன்பமாக வாழ்ந்து வாழ்வு முடிந்து போகின்ற நேரத்தில் “சுடலை ஞானம்” வந்து கவலைப்படுகிறார்கள் பலர்.

நாம் எல்லோரும் வாழப் பிறந்தவர்கள். எம் கட்டுப்பாட்டை மீறிய பல பிரச்சனைகள் அடிக்கடி வந்து கொண்டே இருக்கும். இது வெளிச் சூழலால் ஏற்படுவது. பல ஆண்டுகளாக நடந்த போர் அதனை தொடர்ந்து இப்போது சனாமி பேரலைத் தாக்கம். அதற்கெல்லாம் ஏதோ ஒரு வழியில் முகம் கொடுத்து தப்பி பிழைத்து வாழ்கின்றோம். ஆனால் எம்மால் ஏற்படுகின்ற சிறிய பிரச்சனைகள் மன உள ஆரோக்கியத்தை பாதிப்படையச் செய்கின்றன. எமது வாழ்வுக்கு ஓர் அர்த்தம் இல்லாமல் வாழ வைக்கின்றன. முதலில் எமது ஆரோக்கியமற்ற நடத்தைகளை இனங்காண வேண்டும்.

- ✘ எனது வாய் அடிக்கடி பொய் சொல்லுகிறது.
- ✘ எனது மனம் உழைக்காமல் பணம் சேர்க்க விரும்புகிறது.
- ✘ எனது கை சிறிய பொருளையாவது கையாடுகிறது.
- ✘ எனக்கே உரித்தான எனது பணியை உடல் தட்டிக் கழிக்கிறது.
- ✘ அழக நேரத்தை மற்றவர்களைப் பற்றி கதைக்க செலவிடுகிறேன்.
- ✘ சமூகத்திற்கிடையே சண்டை சூழப்பத்தை உண்டு பண்ணுகிறேன் அல்லது செய்ய நினைக்கின்றேன்.
- ✘ எப்போதும் மற்றவர் மீது சந்தேகம் கொள்கின்றேன்.
- ✘ நட்புக்கு நம்பிக்கை துரோகம் செய்கின்றேன்.
- ✘ மற்றவர்களின் முன்னேற்றத்தைப் பார்த்துப் பொறாமை அடைகின்றேன்.
- ✘ பிறருடன் பகிடி செய்வது போல நடித்து அவரை வார்த்தைகளால் துன்பப்படுத்துகின்றேன்.

இது போன்ற பல விடயங்கள் எமது உளக்குறைபாட்டை வெளிப்படுத்தும். ஆனால் நாம் ஆரோக்கியமானவர்கள் போல் பேசுவோம். நடத்தையும் வெளியிலே ஆரோக்கியமானது போல இருக்கும். இதை தவிர்ப்பதற்கு எப்போதும் நாம் கவனமாக நடந்து எமது உள்ளத்தை பாதுகாக்கவேண்டும்.

ஒரு பொருளைத் தொலைத்து விட்டேன் மிகவும் கவலைப்படுகின்றேன். பொருளின் பெறுமதிக்கு ஏற்ப எனது வாழ்வே போய் விட்டதாக நினைக்கின்றேன். கவலைப்படுகின்றேன். பொருள் திரும்பவும் கிடைத்து விட்டது. மிகவும் சந்தோஷப்படுகின்றேன். முதலிலும்

பொருள் என்னோடு தான் இருந்தது ஆனால் சந்தோஷம் இருக்கவில்லை. இது தான் இருப்பதைக் கொண்டு எப்போதும் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும். வாழ்க்கையை சந்தோஷமாய் அமைய நம்பிக்கை, தன்னம்பிக்கை, பாராட்டு, ஆகிய மூன்றும் மிகவும் உதவியாக இருக்கின்றன.

நம்பிக்கை என்பது நாம் பிறர் மீது வைக்கும் ஓர் நல்ல எண்ணமாகும். இதனால் எமது பொறுப்புக்களில் பாதி குறைவடையும் மற்றவரை நம்பும் போது அவர் நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமானவராக இல்லாத போதும், எமக்காக அவர் தன்னை மாற்றிக் கொள்வார் இது முக்கியமாக கணவன்-மனைவி, பெற்றோர்-பிள்ளைகள், ஆசிரியர்-மாணவர், அதிகாரி-ஊழியர்கள் என வளர வேண்டும். வீணான சண்டைகள் குழப்பங்கள் நம்பிக்கையற்ற நிலையிலே தான் ஏற்படும் என்பது நாம் அறிந்ததே.

பிறரை மட்டும் நம்பினால் போதாது சுயநம்பிக்கை வேண்டும். என்னால் முடியாத ஒன்றிற்கு தான் பிறரின் உதவியை நாட வேண்டும். நான் அறிந்த நன்கு கற்ற பெண்மணி ஒருவர் தன்னுடைய பிள்ளைகள் தனியார் கல்வி நிலையங்களில்தான் கல்வியைக் கற்க முடியும் என நினைப்பவர். அவருக்கு தனது ஆரம்பகல்வி கற்கும் பிள்ளைக்கு கூட பாடம் சொல்லித் தர முடியவில்லை என்றால் யாருக்கு நடடம்? வீண்பணச்செலவோடு சிறிய பிள்ளை அலைந்து திரிவதால் உடல் நோய்களுக்கு உட்படலாம். என்னை விட மற்றவர்களால் என் பிள்ளை மீது அதிக கவனம் செலுத்த முடியுமா? என்னை விட அன்பு காட்டமுடியுமா? இதை சிறுவர் இல்லங்களில் குழந்தை சேர்க்கும் பெற்றோரும் உணர வேண்டும். வாழ்வு மகிழ்ச்சியாக இருக்க தன்னம்பிக்கை எல்லா இடங்களிலும் வந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

சிறுவர் முதல் வயோதிகர் வரை விரும்புவது பாராட்டு. பாராட்டை விரும்பாதவர்கள் உலகத்திலே இருக்க முடியாது. “நீ சமைத்த கறி பிரமாதம்” இது கணவனின் கூற்று. “நீங்க வாங்கிவந்த மரக்கறி நல்ல தரமானவை” இது மனைவியின் கூற்று. அங்கே இருவருடைய செயற்பாட்டிற்கும் ஓர் அர்த்தம் கிடைத்திருக்கிறது. இருவருக்கும் சந்தோஷம் உறவில் சிக்கல் இல்லை. பிறநாட்டவர்கள் எதற்கும் “மிகவும் நல்லது” (“very good”) என அடிக்கடி கூறுவார்கள். மற்றவர்களை உற்சாகப் படுத்தும் மருந்து இது என அவர்களுக்கு தெரியும். ஆனால் நாம் காசு கொடுத்து வாங்குவது போல அதைக் கூட சொல்லத்தயங்குவோம். இது எங்களுடைய அறியாமை. மற்றவர்களின் நல்ல குணங்களைப் பாராட்ட எப்போதும் தயங்கக் கூடாது. அது உண்மையான நல்ல விடயமாக இருக்க வேண்டும். பாராட்டுக்கள் பல நண்பர்களை சேகரிக்கும் வல்லமையுடையது. எமது சமூக உறவை விருத்தி செய்யக் கூடியது. நம்முடைய தொழிலையும் இலகுவாக்கக் கூடியது.

இப்போது சொல்லுங்கள் எங்கள் வாழ்வு எங்கள் மனதைப் போலவே தான் அமையும் உள ஆரோக்கியமானவர்களின் மனம் போலவே அவரது வாழ்வும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

ஓ.....அமைதியே
உன்னைத் தேடி நான் அழுதேன்
காட்டில் அலைந்து
மழையில் நனைந்து
கடலைக் கடந்து
காற்றில் கரைந்து
தேடிச் சலித்து
திக்கற்ற பறவையாய் உன்னைக் காணாது
முலையில் மடங்கி ஒருங்கிய போது
சட்டெனப் பிடிபட்டாயே
எங்கெங்கோ தேடிய நீ
வேறெங்கும் இல்லை
எனக்குள்ளே தான் இருக்கிறாய் என

இப்போது தான் புரிகிறது என்ற கவி வரிகள் எங்கிருந்தோ காற்றோடு கலந்து வந்து என் காதுகளில் ஒலிக்கின்றது. மனம் தேடும் அமைதி வெளியே இல்லை. அது நமக்குள்ளே தான் மறைந்து கிடக்கிறது. கவலையும் துன்பமும் மனமெனும் கருவில் உதித்தவை தாம். நீங்கள் உங்கள் மனோபாவங்களை மாற்றிக் கொண்டால் கவலையும் துன்பமும் இன்றி அமைதியாக வாழ முடியும்.

இன்றைய அமைதியின்மைக்குக் காரணம் “நான்”, “நீ” என்ற மையங்களை உருவாக்கி தவறாக வாழ்வதே என்கின்றார். பிரபல புரட்சிகரமான போதனையாளர் ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள். அவர் பின்வருமாறு கூறுவார். நம்முடைய எண்ணங்கள், செயல்கள், கனவுகள், ஆசைகள் போன்ற அனைத்தும் “நான்” “நீ” என்ற மையங்களிலிருந்து தான் உருவாகி வருகின்றன. ஏன்? நம் வாழ்க்கையே அந்த மையங்களைத் தான் சுற்றிச் சுழன்று வருகின்றன.

இதனடிப்படையில் பார்க்கையில் என் முன்னேற்றம் தான் எனக்கு முக்கியம் ஆகிறது. என் வெற்றிக்காக நான் பாடுபட்டு உழைக்கப்போகிறேன். என் புகழைப் பற்றித் தான் நான் கவலைப்படப் போகிறேன். எனக்கு அதிகாரங்கள் நிறைந்த மிகப்பெரிய பதவி கிட்ட வேண்டும். அவசவமும் என் சொற்படி கேட்டு நடக்க வேண்டும். எனக்கு மனைவியும், கணவனும் குழந்தைகளும் தான் முக்கியமானவர்கள். நானும் என் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் பெரிய வீடு, கார் போன்ற அனைத்து செளகரியங்களுடன் ஆடம்பரம் நிறைந்த வாழ்க்கை வாழ்ந்து வர வேண்டும். என் முன்னேற்றத்திற்கும் சந்தோஷத்திற்கும் தடையாக நிற்பவர்களை நான் அழிக்கக் கூடத் தயங்க மாட்டேன். என் வாழ்க்கை தான் எனக்கு முக்கியம். மற்றவர்களுடைய துன்பங்கள், கஷ்டங்கள் பற்றி எனக்கு சிறிது கூட அக்கறையில்லை. மற்றவர்கள் செத்து மடிவதனால் எனக்கு ஒரு நஷ்டமும் ஏற்படப் போவதில்லை. போன்ற சுயநலத்தைத் தழுவி

எண்ணங்கள் தான் "நான்" 'எனது' என்ற மையங்களிலிருந்து உருவாகின்றன.

என் நாடு தான் உலகத்திலே சிறந்த நாடாக விளங்க வேண்டும். என் நாடு தான் மிகவும் பலம் பொருந்திய நாடாக இருக்க வேண்டும். என் மாநிலம் தான் என் நாட்டிலேயே மிகச் சிறந்த மாநிலமாக இருக்க வேண்டும். என் இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் தான் மற்ற இனங்களைவிட, மிகச் சிறந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும். உலகத்திலே இருக்கும் மதங்களிடையே என் மதம் தான் மிகச் சிறந்ததாக இருக்க வேண்டும். என் கடவுளுக்கு எந்த ஒரு கடவுளும் இணையாக இருக்க முடியாது. என் மதத்தைச் சேர்ந்த நூல்களில் இருக்கும் உண்மையை வேறு எந்த மதங்களைச் சார்ந்த புனித நூல்களிலும் காண முடியாது. உலகிலேயே என் தாய் மொழிதான் சிறந்த மொழி. என் மொழியிலேதான் ஈடுஇணையில்லாத சிறந்த இலக்கியம் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. என்ற கர்வத்தையும் அகம்பாவத்தையும் இந்த "நான்" 'எனது' என்ற மையங்கள் உருவாக்குகின்றன.

ஒவ்வொரு மனிதனையும், இன்னொரு மனிதனுக்கு எதிரியாக இந்த 'நான்' 'நீ' 'என்ற மையங்கள் தான் மாற்றி வருகின்றன. மனிதர்கள் அனைவரும் தங்களுடைய சுயநலத்தையே நாடி உழைத்து வருவதினால் தான் உலகத்தில் அஜாரகம் தலைவிரித்தாடி அமைதியின்மையை உருவாக்கி வருகின்றது. நாம் அனைவரும் சுயலாபத்தை நாடி செயல்பட்டு வருவதினால் தான், உலகில் சண்டைகளும், போர்களும் அடிக்கடி நடந்து வருகின்றன. உலகில் போர்கள் உருவாவதற்கு நானும் நீங்களும் காரணமாக இருந்து வருகின்றோம். உலகில் போர்களைத் தடுத்து நிறுத்தி அமைதி, மகிழ்ச்சி போன்றவைகள் நிறைந்த வாழ்க்கையை உருவாக்க நாம் அனைவரும் 'நான்', 'நீ' 'என்னுடையது', 'உன்னுடையது' என்ற மையங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளாமல் பரந்த மனதுடன் ஒருவரையொருவர் விரும்பி அன்புடனும் அமைதியுடனும் வாழ்ந்து வர வேண்டும்.

சகோதரர்களே! "நான்" வளர்ந்தால் நாம் வளர்வோம். என்பது தானே எமது "நான்" சஞ்சிகையின் இலட்சிய வாக்கு. ஆனால் ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தியின் கருத்து அதிலிருந்து வேறுபட்டு இருக்கிறதே என நீங்கள் முணுமுணுப்பது என் காதிலேயும் கேட்கிறது. அதற்கும் ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களே பதில் சொல்கிறார். ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித்து தானாக மனிதப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொண்டு மனிதனாக வாழ்ந்து வர ஆரம்பிக்கும் போது அன்பும் அமைதியும் நிறைந்த உலகம் தானாகவே உருவாகி விடுவதை நாம் காண முடியும் என்கிறார்.

உசாத்துணை நூல்கள்.
புதியதோர் உலகம் செய்வோம்.
ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தியின் சிந்தனை.

அருக்து "நான்" தூங்கி வருவது

அலை அதிர்வுகள்

**உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்**

**அவற்றை 20.04.2005 க்கு முன்னர்
அஞ்சலிடுங்கள்.**

நான்

கிரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையும்

வருடத்திற்கு ஆறு தடவையும்
உங்களிடம் வந்துகொண்டிருக்கின்றேன்.

என்னில் உங்களுக்குத்தேவையான
உளவியற் கருத்துக்கள்
குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி 25/-

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா

உள்ளூரில் 180/=

வெளியூரில் 7U\$

"நான்"

டி மசனட் சூருமடம்,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.

Tel. 021 -222 5359

J. S. Printers

Pandatheruppu

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