

16/8/2005

நான்



உளவியல் சஞ்சிகை

SR



மனம் சாய்ந்தால்

மலர்:30 ஆடி - ஆவணி 2005 இதழ்:04

நூன்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: 30

இதழ்: 04

ஆடி-ஆவணி 2005 விலை 25/-

உள்ளே.....

ஆசிரியர் அரும்புகள்
நம்பிக்கை ஓர் நங்கூரம்
நேர்காணல்
மனம் - மனித வாழ்வின் மையம்
சபதமெடு
வெற்றியின் இரகசியம் மனமே...
ஒரு சனாமி நண்பனின் கதை இது
வாலிப வசந்தம்
வேரோடிய தழும்புகள்
சாய்ந்த உள்ளத்தை தூக்கி
நீறுத்துவோம்

சாயாது சாதித்திட....

இளந்தளிர்வென வளர....

கவிச்சோலை

சீனேகமுள்ள சீனேகிதனே சீனேகிதையே
நம்பிக்கையே வாழ்வின் வெற்றி
சாய்ந்த மனங்களும், சாயும் மனங்களும்
மனம் சாய்ந்தோரின் மறு வாழ்விற்கு வழி
சமைப்போம்

அட்டைப்பட விளக்கம்

இயற்கையின் சீற்றத்தால் நாம் சோத்தை,
செய்ந்ததை இழந்தோம். இதை எண்ணி
நாம் எமது மனதை இழக்கலாமா? மன
இழப்பால் ஏற்படுவது தனிமைபும்,
விரக்தியும் வேதனையும் தான்

"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.

செல்வரெட்டன் O.M.I., Ph.D.

N. சண்முகலிங்கன் Ph.D.

Dr. R. சிவசங்கர் M.B.B.S.

ரீனா H.C. Dip. in Counselling, Kent.

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

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Phil.

நூன் உளவியல் சஞ்சிகை

ஆசிரியர் அரும்புகள்

வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்.

மனம் சாய்ந்து போனால் என்ன செய்யலாம்? ஆம், மனிதனைச் சாயவிடாமல் நிறுத்தி வைப்பது அவனது சாய்ந்து விடாமனம்தான். "மனமது செம்மையானால் மந்திரம் ஓத வேண்டாம்" என்ற கூற்றும் அதையே புலப்படுத்துகின்றது. மனித வாழ்வுக்கு உடல் ஆரோக்கியம் அடிப்படை. அந்த ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிப்பது அவனது மன நலமே. மனதில் ஏற்படும் காயங்கள், நோவுகள், பாதிப்புகள், உணர்ச்சி சிக்கல்கள் அனைத்தும் அவனது உடல் நலத்தைச் சீரழிக்கின்றன. அவனது உள்மனம் வெகுவாக தாக்கம் அடையும் போது உடல் நலம் குன்றி வாழ்வில் பற்றிழந்து விரக்தி நிலையை அனுபவிக்கச் செய்கின்றது. மனமும் உடலும் ஒன்றையொன்று சமரீதியில் ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்தும் போது வாழ்வு இயல்பாகின்றது. சனாமி அலைகள் ஓய்ந்து விட்ட நிலையிலும் மனவலைகள், அதிர்வுகள், அங்கலாப்புக்கள் ஓய்ந்து விடாமல் மனித அவலங்களை அதிகரித்த வண்ணமேயிருக்கின்றன. பேரழிவில் சிக்குண்டவர்கள், உறவுகளைத் தொலைத்தவர்கள், வாழ்விடங்களைத் இழந்தவர்கள், பெற்றோர்கள் மடிவதைத் தங்கள்

கண்களாலே கண்ட பிள்ளைகள், பிள்ளைகள் இழுக்கப்பட்டதையும் இறந்ததையும் தங்கள் கண்களாலே கண்ட பெற்றோர்கள், தங்கள் உடல் பிறப்புக்கள் பட்ட துன்பங்களையும், வேதனைகளையும் நேரடியாகப்பார்த்தவர்கள் இன்று அந்த அனுபவங்களை மீண்டும் மீண்டும் இரை மீட்டுக் கொண்டு மனம் சோர்ந்த நிலையில் தங்களையே வெறுக்கும் தூர்ப்பாக்கிய நிலை தொடர்கின்றது. அது மட்டுமா? பல்லாயிரக்கணக்கானவர்கள் இன்றும் இந்த அதிர்விலிருந்து மீள முடியாது மனநோய்களுக்கு ஆளாகியிருப்பது கண்ணாடி; அத்துடன் சனாமி அனர்த்தங்களின் பின்பு பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மட்டில் நாம் கொண்டுள்ள அசமந்தப் போக்கும் அவர்களது வாழ்வில் வைத்திருக்கும் போலி அக்கறையும், அகதிகள், அநாதைகள் என்ற பார்வையில் அவர்களை இயல்பு வாழ்க்கைக்குக் கொண்டுவராமல் அகதி முகாம்களிலும் நலன்புரி நிலையங்களிலும் நிரந்தரமாக முடக்கி மேலும் அவர்களது வாழ்வைச் சுமையாக்கும் மனிதத்தன்மையற்ற நடை முறைகளும், அவர்களது புனர்நிர்மாணக்கட்டுமானப் பணிகளை வேண்டுமென்றே

இழுத்தடிக்கும் செயல்களும், இம்மக்களது மனங்களை வெகுவாகக் காயப்படுத்துகின்றன - மனச் சோர்வுகளை ஏற்படுத்துகின்றன - உடல் நோய்களுக்கும் வித்திடுகின்றன. இப் பரிதாப நிலை மாற வேண்டும் - மடிந்த மனங்கள் மீண்டும் மலர வேண்டும் - புனர் வாழ்வு உதயமாக வேண்டும் - நம்பிக்கையுணர்வுகள் தூண்டப்பட வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர்களது மனங்களை மற்றவர்கள் மிகவும் அவதானமாக குணப்படுத்த வேண்டுமென்பது ஒரு புறமிருக்க, இப் பேரலையின் முர்க்கத்தினால் நிர்க்கதிக்குள்ளானவர்கள் தங்களைத் தாங்களே குணப்படுத்தவும் வேண்டும். இந்நிகழ்வுகள் உண்மையானவை - இறப்புக்கள், இழப்புக்கள் உண்மையானவை. உறவுகள், உடமைகள் தொழில்வளங்கள் அழிக்கப்பட்டவை உண்மையானவை என்பதை கடினமானதாகயிருந்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் - அவற்றைப் பற்றிய யதார்த்த நிலைகளையும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதுதான் அவர்கள் கொடிய நினைவுகளிலிருந்து மீள்வதற்கு முதற்படி. அவர்கள் தங்களது தற்கால நிலையின் யதார்த்தத்தை

ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் - தங்கள் எதிர்கால வாழ்வை உறுதி செய்ய வேண்டும் - அவர்களது வாழ்வு அவர்கள் கரங்களிலே தான் தங்கிநிற்கின்றதென்ற நம்பிக்கையில் அவர்கள் மீண்டெழு வேண்டும்: சோர்ந்த மனங்களைத் தட்டியெழுப்ப வேண்டும். நடந்ததையே நினைத்து மனம் சோர்ந்து போகாமல் எதிர் காலம் உண்டு என்ற நம்பிக்கையில் எழுந்து முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும். நல்ல எண்ணங்களை உதிக்கச் செய்து வெற்றியுணர்வுடன் கால் பதிக்க வேண்டும். நடந்தவைகள் அனைத்தும் முடிந்தவைகள் - நடக்க இருப்பவைகள் புதியவைகள். உங்கள் சாய்ந்து விபாத மனங்களே அவற்றைத் தொடர வேண்டும். "மனம் சாய்ந்தால்" என்னும் சிந்தனையில் மலரும் இம்மலர் சாய்ந்த மனங்களுக்கு சுமைதாங்கியாகவும், நொந்த மனங்களுக்கு குணப்படுத்தலாகவும், நம்பிக்கை வாழ்வுக்குக் களமாகவும் அமையும் என்பது உறுதி. மனித மனங்களை சாயவிடாது அவைகள் சாய்வதற்கு தோள்கொடுப்போம்.

தோழமையுள்ள வாழ்க்கைகளுடன்.

ம.போல் நட்சத்திரம் அ.ம.தி



நம்பிக்கை ஓர் நங்கூரம்

"மரம் சாய்ந்து போனால் விலையாகலாம்
மலை சாய்ந்து போனால் சிலையாகலாம்
மலர் சாய்ந்து போனால் சரமாகலாம்
மனம் சாய்ந்து போனால் என்னவாகலாம்"

மனித மனம் சாய்ந்து போனால்.....

இன்று மனித மனதை அனர்த்தங்கள் பல வித வடிவில் எதிர் கொண்டு தாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. அத்தாக்கத்தை மனிதமாகிய நானும் நீயும் எவ்வாறு எதிர் கொள்கின்றோம். எமக்கு முன் பல வடிவங்களில் நின்று சவால் விடும் அனர்த்தங்களில் மடிந்து அமிழ்ந்து விடுகிறோமா? அல்லது எதிர் நீச்சல் போட்டு எழுகிறோமா?

இந்த ஆழிப்பேரலை எம் ஒவ்வொருவரையும் ஒவ்வொரு விதத்தில் பாதித்து இருக்கிறது. சிலர் உறவுகளை இழந்துள்ளோம். சிலர் உடமைகளை இழந்துள்ளோம். சிலர் உடமைகளையும் உறவுகளையும் இழந்துள்ளோம். சிலர் யாவற்றையும் இழந்து மனிதமாய் தனிமையில் வளங்கள் இழந்து அனைத்தையும் இழந்தவர்களாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளோம். இந்த பாதிப்பின் பரிணாமங்கள் ஒவ்வொருவரின் ஆளுமை, மனநிலை, எதிர் கொள்ளும் ஆற்றல், அனுபவங்கள் போன்றவற்றிற்கேற்ப வேறு படுகின்றது. ஒருவர் இத்தாக்கத்தின் கொடுரத்தில் மட்டுமல்ல அதனை எதிர் கொண்டு தாக்குப்பிடிக்கும் மனவலிமையிலும், ஆற்றலிலும் தங்கியுள்ளார்.

இப்பாதிப்பானது வாழ்வை முன்னோக்கி நடை போடவோ அல்லது சோகங்களோடு தங்கிடவோ வைக்கிறது. ஒரே மாதிரியான பாதிப்புக்களைச் சந்தித்தவர்கள் வெவ்வேறு வகையான உட்பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர்களாக பல்வேறு நடத்தைக் கோலங்களுக்கு உள்ளாகிறார்கள். இதனை நாம் ஒரு சம்பவத்தின் ஊடாக விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

ஒரே வயதுடைய ஒரே தவறு செய்த மாணவர் சிலரை நாம் ஒரே விதமாக தண்டித்தால் இவர்களில்

- ❖ ஒருவர் அனைத்தையும் மறந்து எம்முடன் நட்புறவைத் தொடர்வார்.
 - ❖ ஒருவர் எம்மைக் கண்டு பயப்பிடுவார்.
 - ❖ ஒருவர் எம்மை வெறுப்பார்.
- எனவே பாதிப்பிற்கு உட்பட்டவர்களை நாம் அவர்களின் உளர்தியான பாதிப்புக்கேற்ப முன்று வகையாக்கலாம்

முதலாவது வகையைச் சேர்ந்தவர்கள் பலரை நாம் எம் சமுதாயத்தில் காணலாம். இவர்கள் தமக்கேற்பட்ட பாதிப்பில் இருந்து குறுகிய காலத்தினுள் தாமே வெளிவந்துவிடக் கூடிய உளவளத்தை உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு எந்த வகையான உளரீதியான தேவைகளும் ஏற்படுவதில்லை. காரணம் இவர்கள் ஆரோக்கியமாக சவால்களுக்கு முகம் கொடுப்பவர்கள்.

இரண்டாவது வகையைச் சார்ந்தவர்களும் பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர்கள். இவர்களுக்கு பாதிப்பின் தாக்கத்தில் இருந்து விடுபடுவதற்கு ஆற்றுப்படுத்தினரின் உதவி அவசியம்.

மூன்றாவது வகையினர் மிகவும் ஆபத்தானவர்கள். இவர்கள் தங்களுக்கு பாதிப்பு இருப்பது என்பதையே ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள். இவர்களுக்கு ஆற்றுப்படுத்தலுடன் உளவியல் சார்பான சிகிச்சை முறை தேவைப்படுகிறது.

ஆழிப்பேரலை அணர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைச் சந்திக்க அவர்களுடன் உறவாட எனக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. இம்மக்கள் பலவிதமான உடல், உள, பொருளாதார தாக்கங்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பலர் பயத்தோடும், ஏக்கத்தோடும், தடுமாற்றத்தோடும், அழுகையோடும், நம்பிக்கையை, தூக்கத்தை இழந்தவர்களாவும், பசியின்மை, தலையிடி, சோர்வு, வெறுப்பு, கோபம் போன்ற உணர்வினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகவும் வாழ்கிறார்கள். சிலர் அதிர்ச்சி, துன்பம், குற்ற உணர்வு, அவநம்பிக்கை, பதட்டம், ஏமாற்றம் போன்ற பல நெருக்கீடுகளினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக வாழ்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் சமய நம்பிக்கைகளை இழந்தவர்களாக, இறைவனைத் தீட்டுபவர்களாக தற்கொலை உணர்வுகளுடன் இறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஒரு நபரைச் சந்தித்தேன். அவருக்கு 30 வயது. சொந்த தொழில் வளங்கள், வீடு, நகைகள் உட்பட நாற்பது இலட்சம் பெறுமதியான சொத்தையும், அவரின் அம்மம்மாவையும் பேரலை காவு கொண்டுவிட்டது. அனைத்தையும் இழந்த இவர் நம்பிக்கையுடன் மனம் சோராமல் முன்னேறுகிறார்; உழைக்கிறார். நெருக்கீடுகளில் இருந்து தானே தன்னார்வத்துடன் வெளிவருகின்றார். கலகலப்பாக மகிழ்ச்சியுடன் கிடைக்கும் நிவாரணப் பொருட்களுடன் சிறிய குடிசையில் வாழ்ந்து வருகிறார். சாந்த வழிமுறைகளின் வழியாக நெருக்கீடுகள் உளத்தாக்கங்களில் இருந்து வெளிவர உதவியளிக்கப்படுகிறது.

இன்னும் ஒருவரைச் சந்தித்தேன். இவர் இவ்வனர்த்தத்தினால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டவராக இருக்கிறார். இவருக்கு உயிரிழப்புக்கள் இல்லை. இவர் இப்பேரலையின் கோர உருவைக்கண்டு பயந்து விட்டார். இவருக்கு நித்திரை கொள்ள முடிவதில்லை ஆழிப்பேரலையின் இரைச்சல் கேட்ட வண்ணம் இருக்கிறது என்று பகிரந்தார். கடற்கொழில் செய்த இவருக்கு கடலைப் பார்க்கவோ, கடலில் இறங்கவோ முடியாமல் தவிக்கிறார். சிறிய சத்தம் கேட்டாலும்

பயப்பிடுகிறார். இவருடைய பாதிப்பு மிக ஆழமானதாக இருக்கிறது. இவர் உள மாய நோய்க்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளார். இவர் இப்பாதிப்பில் இருந்து விடுபட துடித்துக்கொண்டிருக்கிறார். மனம் சோர்ந்து விடவில்லை. இவரை விடுவீக்க நீண்ட காலம் எடுக்கலாம். இப்படிப்பட்டவருக்கு உதவியளிக்க சில ஆலோசனைகள்.

- ▷ பாதிக்கப்பட்டவரின் அனுபவங்களை உன்னிப்பாக செவிமடுத்தல்
- ▷ நோயாளியை ஆதரவோடும் அன்போடும் அமைதியாகவும் வைத்திருத்தல்.
- ▷ அமைதியான வார்த்தைகளால் உரையாடல்
- ▷ அமைதியான சூழலை உருவாக்குதல்
- ▷ அவரது நம்பிக்கையை வளர்த்தல்
- ▷ வாழ்க்கை விழுமியங்களையும், பாரம்பரியங்களையும் பாதுகாத்தல்
- ▷ அனர்த்தம் தொடர்பான சரியான தகவல்களையும், விளக்கங்களையும் வழங்கல்
- ▷ இரகசியம் பாதுகாக்கப்படும் என்பதை உறுதிப்படுத்தல்
- ▷ நோயாளியின் உணவு, உடை, சுகாதாரம் போன்றவற்றில் அக்கறை எடுத்தல்
- ▷ நேரம் தவறாது மருந்து கொடுத்தல்
- ▷ சரியான அளவில் மருந்து உள்ளெடுக்கப்படுகிறதா, பக்கவிளைவுகள் என்ன? என்பதை அவதானித்தல்

நாம் நம்பிக்கையுடன் எமது வாழ்வின் அனுபவங்களை அணுகுவதில் தான் எமது ஆரோக்கியம் தங்கியுள்ளது. உளத்தாக்கங்கள் நமது நடத்தைக் கோலங்களாக மாறுகின்றன. நமது நடத்தையை ஆரோக்கியமாக்குவது உறுதியாக நிலைத்து நிற்கும் மனமாகும். இதுவே நம்பிக்கையில் நம்பிக்கையுடன் எம்மை முன்னேற்றச் செய்கிறதே தவிர நிவாரணப் பொருட்களும், நிவாரண அட்டைகளும் அல்ல. பாதிக்கப்பட்ட சமூகத்துக்கு இன்றைய தேவை உள விடுதலையே. இவ்விடுதலையைக் கொடுப்பதே எம் ஒவ்வொருவரினதும் அவசிய அழைப்பாகும், உரிமையாகும், கடமையுமாகும். இன்று உமது பாரிய அழைப்பை உணர்ந்து, கடமையைச் சிறப்பாகச் செய்து, சரியாக வாழ்ந்தால் நாளைய வாழ்வு நம்பிக்கை ஊட்டும் வாழ்வாக அமைவது நிச்சயம். ஆகவே, இன்றைய வாழ்வை சிந்தனையை செயற்பாட்டை நல்ல முறையில் ஆக்கிக் கொள்ள நம்பிக்கை என்னும் நங்கூரத்தை நமதாக்குவோம். பிறரிடத்திலும் வளர்ப்போம். உளத்தேவைகள் நிறைவடையும் போது எமது மனம் நிறைவடைகிறது. மகிழ்ச்சி, சமாதானம், அன்பு பொங்கி எழுகின்றன.

நாம் நம்பிக்கையுடன்
எமது வாழ்வின்
அனுபவங்களை
அணுகுவதில் தான் எமது
ஆரோக்கியம்
தங்கியுள்ளது.

தேர்காணல்



தேர்கண்டவர்கள்
விஜேந்திரன்,
கொண்பியூசியஸ்

அருட்பணி எட்மன் ரெஜினோல்ட் அ.ம.தி அவர்கள் 'அன்னை உளவளத்துணை' நிலைய இயக்குனராக ஏறக்குறைய எட்டு ஆண்டுகள் குறிப்பாக வன்னி நிலப்பரப்பில் கடமைபாற்றி வருகிறார். ஆற்றுப்படுத்துதலில் முதுமானப்பட்டம் (கொலம்பியா) பெற்ற இவர் தமது அன்னை இல்ல உளவளத்துணையாளர்களுடன் கனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட முல்லைத்தீவு, மற்றும் மைமராட்சி கிழக்கு போன்ற பகுதிகளில் தற்பொழுது தமது உளவளத்துணையைக் கொடுத்து வருகிறார். இவர் 'நான்' உளவியல் சஞ்சிகைக்கு அளித்திருந்த தேர்காணலை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

கேள்வி: வணக்கம் Father, 'மனம் சாய்ந்து போதல்' என்ற எண்ணக்கரு பற்றிய உங்களின் பொதுவான கருத்து...?

பதில்: மனம் சாய்ந்து போதல் என்று சொல்லும் பொழுது, குறிப்பாக கனாமிக்குப் பிற்பட்ட காலப் பகுதியில் இத் தலைப்பு மிகப் பொருத்தமானதென நான் கருதுகின்றேன். எம்மக்கள் கூடுதலான இழப்புக்களை சந்தித்துள்ளார்கள், இதனால் மனம் சாய்ந்துவிடக் கூடிய நிலை உள்ளது. மனம் சாய்ந்தால் என்று பொதுவாக பார்க்கும் பொழுது மனம் சாய்ந்தால் வாழ்க்கையே சாய்ந்து விடும் சூழ்நிலை உண்டு. ஏனென்றால் மனம் போல வாழ்வு என்ற கூற்று உண்டு. மனம் தான் எங்களின் செயற்பாடுகளை வழிநடத்துகின்றது. இந்த வகையிலே மனம் சாய்தல் வாழ்க்கையையே பாதிக்கும் ஒரு சூழலையே குறிக்கின்றது. ஆகவே மனம் சாயும் மட்டுமே பொறுக்க முடியாது. மனம் சாயும் முன்பே நாங்கள் மனதை பாதுகாக்க கூடிய வழிமுறைகளை கையாளுதல் நல்லது. மனம் சாய்ந்தால் தான் உளவளத்துணை அவசியம் என்று அல்ல; மனம் சாய்ந்து போவதற்கு முன்னமே உளவளத்துணையைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். எவ்வளவுக்கு மனத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு வாழ்க்கை ஆரோக்கியமாக இருக்கும். எங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பயன் உள்ளதாகவும் இருக்கும். ஆகவே மனத்தை அடிக்கடி புதுப்பிப்பு நல்லது.

கேள்வி: கனாமி அனர்த்தத்தை எதிர் கொண்டவர்கள் பற்றி பேசுகையில், மனம் சாய்ந்து போனவர்கள், அல்லது மனத்தளர்வு கொண்டவர்கள்

பற்றிய அனுபவங்களைப் நீங்கள் கேட்டிருக்கிறீர்கள் எப்படியான மனத்தளர்வில் அவர்கள் இருக்கிறார்கள்?

பதில்: கனாமி ஏற்பட்ட அந்தக் காலத்தில் கூடுதலான மக்கள் மனம் தளர்ந்து பாதிக்கப்பட்டிருந்தார்கள். கூடுதலாக மனைவி, பிள்ளைகளை இழந்த ஒருவர், அதுவே வாழ்க்கை என்று இருந்தவர், அவர்களை இழந்த நேரம், 'நான் ஏன் வாழ்வான், யாருக்காக உழைப்பான்,' என்று கேள்வி எழுப்பக் கூடிய நிலையில் இருப்பார். பொதுவாக எல்லோருமே பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இந்த மனச் சாய்வு நிரந்தரமாக போய்விடக் கூடாது என்பதில் நாங்கள் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

லொலுவாக எல்லோருமே
படுத்தப்பட்டுள்ளார்கள்.
இந்த மனச் சாய்வு
நிரந்தரமாக போய்விடக்
கூடாது என்பதில்
நாங்கள் விழிப்பாக
இருக்க வேண்டும்.

கேள்வி: கனாமி இயற்கை அனர்த்தத்தால் மனம் சாய்ந்து போனவர்களின் அறிகுறிகள், அவர்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய பிரச்சனைகள் சிலவற்றைக் கூற முடியுமா?

பதில்: அறிகுறி என்று பார்க்கும் பொழுது கனாமியால் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சிக்கு பின் வருகின்ற பல உள நெருக்கடிகளைப் (Post - Traumatic stress Disorder) பார்க்கலாம்.

- அனர்த்த நினைவுகள் மீண்டும் மீண்டும் ஞாபகத்திற்கு வரும் - அலைவரும் ஒரு பிரமை, கனவாக இருக்கும்.
- அவர்கள் பாதிக்கப்பட்ட இடங்களைத் தவிர்ப்பார்கள். உ+ம் கடற்கரைக்குச் செல்லதை சிலர் விரும்புவதில்லை.
- உணர்வுகள் மரத்துப் போகும் தன்மை, எந்த ஒரு உணர்வையும் உணர முடியாத தன்மை இருக்கும்.
- அன்பைப் பெற முடியாத, கொடுக்க முடியாத நிலை இருக்கும்.

- ஏற்படக் கூடிய பிரச்சனைகள் என்று பார்க்கும் பொழுது:
- கூடுதலாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நிரந்திர மனநோயாளிகளாக மாறக் கூடிய ஆபத்து இருக்கிறது.
 - தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடக்கூடிய ஆபத்து உண்டு.
 - குடிபோதையில் முழக்கக் கூடிய ஆபத்து உள்ளது.

கேள்வி: மனம் சாய்ந்து போனவர்கள் எவ்வாறு மீள் எழுச்சி பெறலாம் என உளவளத்துணையாளராகிய நீங்கள் எண்ணுகிறீர்கள்?

பதில்: உளவளத்துணை என்பது ஒரு முக்கிய எடுகோளில் தான் கட்டியெழுப்பப்படுகிறது. அதாவது எங்களுடைய மனதில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை வெளிப்படையாக கதைக்க வேண்டும். தங்களுடைய கவலையை தங்களுக்குள் வைத்திருந்தால் நீடிய மனச்சோர்வுக்கு அவர்களை இட்டுச் செல்லும் ஆபத்து இருக்கிறது. அவர்கள் தங்கள்

உளவளத்துணையாளருடன் அல்லது தங்கள் நண்பர்களுடன், நம்பிக்கை வைத்திருப்பவர்களுடன் கதைக்கலாம். தங்களைத் தனிமைப் படுத்தாமல், தங்களின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி படிப்படியாக சாதாரண செயற்பாடுகளில் சிறிது சிறிதாக ஈடுபடுத்தல் நல்லது. குறிப்பாக மனச்சோர்வு என்று உணர்ந்தால் உளவளத்துணையை நாடுவது சிறப்பாக இருக்கும்.

கேள்வி: நாம் அனுபவித்த சுனாமி அனர்த்தம் எமது சிறுவர்களுக்கு குறிப்பாக மாணவர்களுக்கு ஏற்படுத்திய பாதிப்புகள், அறிகுறிகள் பற்றி கூற முடியுமா?

பதில்: சிறுவர்களின் தாக்கம் பெரியவர்களின் தாக்கத்தைப் போல அல்ல சற்று வித்தியாசமாக வெளிப்படும். குறிப்பாக பாடசாலையில் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி படிக்க முடியாத நிலை இருக்கலாம். வன்முறை நடத்தையில் ஈடுபட்டு மற்றவர்களுக்கு தீங்கு ஏற்படுத்தலாம், சிலவேளைகளில் ஆசிரியர்கள், 'அவர்கள் குழப்படி' என நினைக்கலாம். ஆனால் இது அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட தாக்கமாகும். அவர்கள் தனித்து ஒதுங்கிப் போய் இருக்கலாம். எந்த ஒரு செயற்பாட்டிலும் ஈடுபடாமல் இருக்கலாம். சிறு பிள்ளைகள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கலாம். சத்தம் போடுதல் போன்ற பல அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தலாம்.

கேள்வி: அப்படி மனம் சாய்ந்து போயுள்ள சிறுவர்கள் மாணவர்களுக்கு எவ்வாறாக வீடுகளில், பாடசாலைகளில் பெற்றோர் ஆசிரியர்கள் உதவலாம் என நீங்கள் எண்ணுகிறீர்கள்?

பதில்: நேரடியாக பெற்றோர்களே சிறுவர்களின் வளர்ச்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள். சிறுவர்கள் குழப்படி செய்யும் பொழுது "குழப்படி" என்று அடக்கிவிடுகிறார்கள். சிறுவர்கள் பிரச்சனையில் ஈடுபடும் பொழுது அது சிறுவர்களுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பின் அறிகுறி தான் என்பதை பெற்றோர்கள் உணர வேண்டும். இவ்வாறு பாடசாலையிலும் ஆசிரியர்கள் நன்றாக விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

சுனாமி அடிக்கடி வரும் என்று சிறுவர்களுக்கு மட்டுமல்ல பெரியவர்களுக்கும் ஒரு பயம் உண்டு. ஆனால் சுனாமி அடிக்கடி வராத ஒரு அசாதாரண நிகழ்வு என்று பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் சிறுவர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டும்.

அவர்கள் தங்கள் உளவளத்துணையாளருடன் அல்லது தங்கள் நண்பர்களுடன், நம்பிக்கை வைத்திருப்பவர்களுடன் கதைக்கலாம். தங்களைத் தனிமைப் படுத்தாமல், தங்களின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி படிப்படியாக சாதாரண செயற்பாடுகளில் சிறிது சிறிதாக ஈடுபடுத்தல் நல்லது.

கேள்வி: உங்களுடைய "அன்னை உளவளத்துணை நிலையம்" சுனாமியை எதிர்கொண்டவர்களுக்கு தேவையான உளவளத்துணையை பல பகுதிகளிலும் அளித்து வருகிறது. இந்த வகையில் உங்கள் சேவை பற்றி.....?

பதில்: நாங்கள் சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மத்தியில் பணி செய்து வருகின்றோம். பாதிக்கப்பட்ட மக்களில் இப்படிப்பட்ட அறிகுறிகளைக் கண்டால் அவர்களுக்கான உளமருத்துவச் சிகிச்சை ஒழுங்குகள் செய்கின்றோம். இவ்வாறு செய்யாவிட்டால் அவர்கள் நிரந்தர மனநோயாளிகளாக மாறி விடக் கூடும். இதையே முல்லைத்தீவு, வடமராட்சி கிழக்குப் பகுதியில் முக்கிய கவனம் எடுத்து செய்து வருகின்றோம். அவர்களைப் பாதுகாக்கும் வேலையில் நாங்கள் ஈடுபட்டுள்ளோம். எங்களை பொறுத்த மட்டில் நிரந்தர உள மருத்துவர்கள் அங்கே இல்லாதது பாரிய சவாலாக இருக்கிறது.

கேள்வி: இன்றைய கால கட்டத்தில் உளவளத்துணையின் அவசியம் உணரப்படுவது பற்றியும், புது உளவளத்துணையாளர்கள் அரும்புவது பற்றியும் உங்கள் கருத்து?

பதில்: சுனாமிக்குப் பின்பு உளவளத்துணை என்பது முன்னர் எப்போதும் இல்லாத வகையில் அதன் முக்கியத்துவம் உணரப்பட்டது நாங்கள் சந்தோஷப்படக் கூடிய ஒரு விடயமே. அதே நேரத்தில் நிறுவனங்கள் உடனடிப் பயிற்சியைக் கொடுத்து பணிகளைச் செய்வதால் உளவளத்துணையின் உண்மையான பக்கம் சிலவேளைகளில் மறைந்து போகக் கூடிய ஒரு பாரிய ஆபத்தையும் நாங்கள் இங்கு பார்க்கலாம். உளவளத்துணை என்பது ஒரு கரும் பயிற்சியால் வரும் விடயம்.

உளவளத்துணை என்பது ஒரு கரும் பயிற்சியால் வரும் விடயம். உளவளத்துணை கொடுப்பவர்கள் உளவளத்துணை பெறுபவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.

உளவளத்துணை கொடுப்பவர்கள் உளவளத்துணை பெறுபவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். இதில் எந்த வித ஒழுங்கு முறையும் இல்லாமல் சிறிய பயிற்சியைக் கொடுத்து விட்டு அவர்களைத் தள்ளி உளவளத்துணையாளராகப் பார்ப்பது எமக்கு ஆபத்தான ஒன்றாக முடியும். இங்கே, சமூகம் மிக காத்திரமான பொறுப்பை ஏற்க வேண்டி இருக்கும். உளவளத்துணையாளர்கள் கரும் பயிற்சி பெற்றவர்களாகவும், கண்காணிப்பை பெறுபவர்களாகவும், தங்கள் சொந்த வளர்ச்சிக்கு தம்மை மீளாய்வு செய்பவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும் எங்களைப் பொறுத்தவரையில் 'பேய்மென்ற' (Payment) ல இருக்கிற உளவளத் துணையாக இருக்கக் கூடாது. இவர்கள் உரிய முறையில் வழிநடத்தப்பட்டு மிகத் தெளிவான நடைமுறைக்கு உள்ளாகி அவர்கள் போக வேண்டும் என்பது முக்கிய ஒரு விடயம் என நான் நினைக்கிறேன்.

மனம் - மனித வாழ்வின் மையம்

ச. போகதாசன்

முன்னுரை

மனிதன் ஓர் விலங்கு, அவனை வேறுபடுத்துவது அவன் மனமே. அவனுடைய வாழ்க்கைச் சிக்கல்களுக்கும் நாளாந்தம் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளுக்கும் அவன் மனமே காரணம் என்றால் மறுப்பதற்கில்லை. வாழ்வின் வெற்றி-தோல்வி, வீழ்ச்சி-எழுச்சி, இன்பம்-துன்பம் போன்றவற்றைத் தீர்மானிப்பதில் பெரும்பங்கு வகிப்பது இம் மனமே. மனம் ஆரோக்கியம் அடையும்போதுதான் மனிதன் மனிதனாகின்றான். அவன் வாழ்வை இன்பமாக்குவதும் துன்பமாக்குவதும் அவன் மனத்திறனில்தான் உள்ளது. இன்று நாம் அனுபவிக்கும் பலவிதமான வாழ்க்கைப் (தனிப்பட்ட, சமூக) பிரச்சனைகளுக்கும், உடல்-உள நோய்களுக்கும் எம் மனமே காரணி. ஆழிப்பேரலை ஏற்பட்டு ஏறக்குறைய ஏழு மாதங்கள் ஆகியும் மனப்புண் ஆறா எம் உறவுகளின் துயர் நிலை வார்த்தைகளால் விளக்கவும், எழுத்தில் புரியவும் வைக்க முடியாதது. ஆனால் இழப்புக்களால் புரையோடிப்போயுள்ள மனப்புண்களை அவர்களின் மனத்திடனால் ஆற்ற முடியும், வாழ்வை மாற்ற முடியும்.

மனதின் மயக்கம்

பிரிந்துபோன பிஞ்சுகளின் மனப்பாரம் குறையல.....

எனக்கு மனசு சரியில்ல.....

பாசமும் நேசமும் கொட்டிய பெற்றோரின் இழப்பு என்றும் ஆறாப் புண்களே.....

மனசுக்க ஏதோ செய்யிது.....

அன்புச் செல்லங்களின்றி மனசில நிம்மதியில்லை.....

மனசுக்கு கஸ்ரமாயிருக்கு.....

மனசில செரியான கவலை..... போன்ற வார்த்தைகளை

பலரும் அடிக்கடி பேசுவதைக் கேள்விப் பட்டிருக்கின்றோம், நாமும் பாவித்திருக்கின்றோம். எதிர்பாராத நிகழ்வுகளால் மனமுடைந்து, வாழ்வில் விரக்தியுற்று எம் உறவுகள் சிலர் கண்ணீரோடு வரைந்துள்ள சில வரிகள் (பகிர்ந்துள்ள சில அனுபவங்கள் உணர்ச்சிபூர்வமானவை), மனித போராட்டத்தை, வாழ்வின் நிஜத்தை, மனிதின் மயக்கத்தை, அதன் இயலாத்தன்மையை, துன்பத்தின் இயல்பினை ஆழமாய் வெளிப்படுத்துகின்றன:

- என்னை ஏமாற்றியவளை எவனுடனும் வாழ விடமாட்டேன்...
- பாசமும் நேசமும் ஊட்டிய பெற்றோரின் இழப்பை யார் ஈடு செய்வார்..?

- என்னை புதைக்க வேண்டிய பிள்ளையை நான் புதைக்க வேண்டிய அவல நிலை..?
- வேதனையைக் கூறி அழுது என் மனவேதனையைக் குறைக்க வேண்டும்போல் உள்ளது.
- என்னுடைய மனக்குழப்பம், மனவேதனை, உள்சஞ்சலம் அனைத்தையும் பகிர்ந்து ஆறுதலடைய ஆசைப்படுகின்றேன்.
- கண்ணீரோடும், கவலையோடும் விரக்தியின் விளிம்பில் நின்று தள்ளாடும் வேளையில்: “தம்பி! உன்னை அன்பு செய்ய, அரவணக்க, ஆறுதலளிக்க நான் இருக்கின்றேன். நீ மனதைத் தேற்றிக்கொள், கண்ணீரை துடைத்துக்கொள், கவலையை கலைத்துக்கொள், மகிழ்ச்சியை அணைத்துக்கொள்” என்ற ஓர் அன்பு வார்த்தை கேட்க எச்சிலுக்காய் காத்திருக்கும் பிச்சைக் காரனைப்போல் நான் காத்திருந்தேன்.
- என் பெற்றோரின் கண்களால் வடியும் கண்ணீருக்கு கணக்கே இல்லை. மனம் தாங்காமல் நாளாந்தம் சாகின்றேன் நான்.
- கடவுள் ஏன் எங்களை மட்டும் இப்படிச் சோதிக்கின்றான்? வாழ்க்கையில் இன்பமும் துன்பமும் மாறி மாறி வரலாம் ஆனால் துன்பமே வாழ்வாகிப்போனால்....?
- என் அன்னையைப் பிரிந்தது பெரிய துன்பமாக இருந்தது. அழுதழுது தான் படிப்பேன். இப்போ எல்லாம் வெறுக்கிறது. அம்மாவின் அன்புமுகம் பாராமல் வாழ்வது என்னால் முடியாத காரியம்.
- எனது அம்மா சாகும்போது நானும் அம்மாவோடு சாகவேண்டும் என்பதுதான் என் ஆசை. இதற்காகவே அனுதினமும் பிராத்திக்கின்றேன். நீங்களும் என் ஆசை நிறைவேற பிராத்தியுங்கள்.
- எனது குழப்பங்கள் காரணமற்றது, மனவருத்தம் அர்த்தமற்றது, கவலைகள் விணானது, துன்பம் நிலையற்றது என்று புகிறது. ஆனால் என் மனக்குழப்பத்தை தீர்க்க முடியவில்லை.
- சில நாட்களாக யாருடனும் கதைக்கப் பிடிக்கவில்லை. என் பெற்றோர், சகோதரர்களின் உறவுகள் கூட வெறுத்துவிட்டது. தனிமையே என் நண்பன். அதுவே எனக்குப் பிடிக்கும்.
- நான் இப்போ மன்றாடுவது: என்னைப் போல எந்தப் பெண்ணும் துன்பப்படவோ, பிறக்கவோ கூடாது என்பதுதான்.

இத்தனை மனவேதனைகளும், விரக்தி நிறை உணர்வுகளும், எங்கிருந்து புறப்படுகின்றன? எப்படி வெளிப்படுகின்றன? என்பன புரியாத புதிராகவுள்ளது. மனமே அனைத்திற்கும் மையம் என்றால் மனம் என்பது என்ன? எங்கு இருக்கிறது? எப்படி இயங்குகிறது? ஏன் இப்படி செயற்படுகிறது? போன்ற கேள்விகள் என்னுள் எழுகின்றன. உங்களுள்ளும் எழும் என்பதில் ஐயமில்லை.

மனப்புண் மாற்றிட

ஆழிப்பேரலையின் அனர்த்தத்தினால் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் உடல் உள ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். பலரது உடற்காயங்கள்

ஆறினாலும் உள்ளகாயங்கள் ஆறவில்லை. உடற் காயத்திற்கு மருந்து செய்தவர்கள் மனக்காயங்களுக்கு என்ன செய்தார்கள்? இழப்பை எண்ணி எண்ணி இன்னும் துன்புறுகின்றார்கள். ஆழிப்பேரலையில் கோர நாடகம் முடிவுற்று மூன்று மாதங்களின் பின் மட்டுநகர் முகாம்களில் வசிக்கும் மக்களைச் சந்திக்கும் சர்ந்தப்பம் எனக்கு ஏற்பட்டது. மனத்துயர் மறக்க பலர் மதுவை மருந்தாக அருந்துவதை அறிந்தேன். அவர்களுடன் உரையாடினேன் இத்தனை காலமாய் சேர்த்ததெல்லாம் அழிஞ்சு போச்சு, அன்று உழைப்பதை அன்றே அனுபவித்து சந்தோஷமாய் சாவோம் -இது ஒரு சிலரின் விரக்தியின் வெளிப்பாடுகள். பேரலை தந்துள்ள சுமைகளை சுமக்கும் மனப்பலம் இல்லை. அச்சுமைகளைச் சுமக்க, துன்பங்களை மறக்க குடித்தோம் - இது இன்னொரு சாரார் கருத்து.

மனதில் அமிழ்ந்து வெளிப்படாத உணர்வுகள் நகரும் எம் வாழ்க்கைப் பயணத்தை திசைதிருப்பி நிலைகுலையச் செய்கின்றன. மனப்போராட்டத்தை ஏற்படுத்தி எம் சிந்தனைகளையும், செயற்பாடுகளையும் ஆதிக்கம் செய்கின்றன. இவ்வாறு மனிதனின் செயற்பாடுகளுக்கும், அவன் இயக்கத்திற்கும், உயிரூட்டமுள்ள இருத்தலுக்கும் ஆழ்மனமே அடிப்படை என்பது நன்கு புரிகின்றது. இங்கு அடக்கப்பட்டுள்ள நிறைவேறாத ஆசைகள், மறக்கமுடியாத நிகழ்வுகள், கசப்பான அனுபவங்கள், வெறுப்பான உணர்வுகள், வெளிப்படாத உணர்ச்சிகள், தகாத உறவுகள்..... யாவும் தகுந்த விதமாக ஆற்றுப்படுத்தப்பட்டு, வழிப்படுத்தப்பட்டு, வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டும். ஆற்றுப்படுத்தலில் தேர்ச்சிபெற்ற துணைவர்களிடம் எம் மனப் போராட்டங்களை, வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை, உள்ளத்து உணர்வுகளை, உணர்ச்சிகளின் கிளர்ச்சிகளை பகிர்ந்து கொள்வதால் சில பரிசாரங்களைத் தேடிக்கொள்ள முடியும்.

மனமே மையம்

அமுதுகொண்டு பிறக்கும் மனிதன் சிரித்துக்கொண்டே வாழவேண்டும் அப்படியே சாகவும் வேண்டும் என்பதே எம் ஒவ்வொருவரின் ஆவலும், அங்கலாய்ப்பும். இந்த மகிழ்ச்சியான வாழ்விற்காக, மனநிறைவான இயக்கத்திற்காக, நிம்மதியான வாழ்வோட்டத்திற்காகவே நாம் மாய் உழைத்து ஓடாய்த் தேய்கின்றோம். மனநிம்மதியை எதிர்நோக்காய் கொண்டு இயந்திரமாய் இயங்கும் நாம் குறுக்கிடும் சிறு கோடுகளைத் தாண்டமுடியால் திகைத்துவிடுகின்றோம், அதிலே தரித்துவிடுகின்றோம், வாரி துன்பத்தை முழுமையாய் நெஞ்சோடு அணைத்துக் கொள்கின்றோம்.

ஏன் துன்பம் வருகிறது?
ஏன் இந்த பேரழிவு?
ஏன் எமக்கு மட்டும் வருகிறது?
ஏன் துன்பமே என் தொட்டிலாகிப் போனது?
ஏன் ஆண்டவன் என்னை இப்படிச் சோதிக்கிறான்?

இப்படி ஒரு வாழ்வு வாழ்வதிலும் சாவதுதான் மேலானது! போன்ற தேவையற்ற, பொருத்தமற்ற, பொருளற்ற, முதிர்ச்சியற்ற சிறுபிள்ளைத் தனமான சிந்தனைகளால் மனமுடைந்து எம் வாழ்வை நாமே துன்பத்தின் கோயிலாக்குகின்றோம். முடியும் என்ற மன உறுதியுடன் விடைகான முயலாமல் முழங்காலைப் பிடித்துக்கொண்டு ஓர் மூலையில் முடங்கிவிடுகின்றோம். தனிமையை உற்ற துணையாக, விரக்தியை விரிபமான நண்பனாக, இயலாமையை வாழ்வின் தத்துவமாக வணைந்து கொண்டு ஏதேதோ முனங்குகின்றோம். சரியான நோய் தெரிந்தும் பிழையான மருந்து செய்கின்றோம்.

துன்பங்களின் காரணிகளைக் கண்டு அவற்றுக்குப் பரிகாரம் பண்ணி வாழ்க்கைப் பயணத்தை தொடர்வதை விட்டு நடந்ததையே நினைந்து, அதிலே உள்ளது, வேதனையற்று மனநோயாளியாவதுதான் வாழ்வின் நோக்கமா? இதுதான் இயற்கையின் இரகசியமா? பிரபஞ்சத்தின் பிரதிபலிப்பா? படைப்பு சக்தியின் அமைப்பா?

இயற்கை அனர்த்தத்தால் ஐந்து பிள்ளைகளில் மூவரையும் மனைவியையும் இழந்த ஆறுமுகம் அனுதினமும் கண்ணீர் வடிக்கின்றார். அன்னம் உண்ணவும் அடம் பிடிக்கிறார். தன் ஓரே பிள்ளையையும் மனைவியையும் இழந்த மயில்வாகனம் அவர் அருகிருந்து ஆறுதல் கூறுகிறார். இவர் உறுதிக்கு காரணம் யாது? நடந்துமுடிந்த சாதாரணதரப் பரிச்சையில் 8A, 2B எடுத்த கலா 10A எடுத்த கஜனைப் பார்த்து கவலையடைந்தான், கண்ணீர்விட்டான். சித்தியடையாத சித்திரா முடியும் என்ற மனவறுதியுடன் தன் முயற்சியைத் தொடர்கிறான். கலாவின் கண்ணீருக்கு யார் காரணம்? நாம் அனுபவிக்கும் அதிகமான துன்பங்களுக்கு எம் மனமே அடிப்படைக் காரணி என்பது அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய உளவியல் உண்மை.

மனித வாழ்வில் சில துன்பங்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. வாழ்க்கையின் நியதியை, அதன் யதார்த்தத்தை, பிரபஞ்சத்தின் உட்பொருளை நாம் புரிந்து கொள்ளாது, முழுமையாய்த் தெரிந்து கொள்ளாது வாழும்போது வாழ்க்கை துன்பமானதாய், துன்பமே எட்டாக கனியாய் மனதில் பதிந்துவிடுகின்றது. பெண்ணுக்கு பிரசவம் என்பது துன்பமே. ஆணுக்கு உழைப்பு என்பது கஸ்ரமே. இவ்வாறான துன்பங்கள் மனித வாழ்வில்

தவிர்க்க முடியாதவை என்றாலும் அதிகமான துன்பங்கள் எம்மால் வரிந்து, வலிந்து கட்டப்பட்டவை. பலவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும், சிலவற்றை எதிர்கொள்ளவும் எம்மால் முடியும்.

வாழ்க்கையின் நோக்கும், இயற்கையின் போக்கும், வரலாற்றின் உண்மையும் உணர்ந்துகொள்ளப்பட்டால், புரிந்துகொள்ளப்பட்டால் மனிதனால் மனநிறைவாய், மனமகிழ்வாய், மனத்திருப்தியாய் வாழமுடியும். அடுத்தவரையும் வாழவிக்க முடியும்.

சிந்திக்க.....

உறவால் வரும் இன்பத்தை ஆழமாய் அற்புதமாய் அனுபவிக்கத் தெரிந்த மனதினால் ஏன் பிரிவினை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் உள்ளது? இன்பத்தில் (பிறந்தநாள், திருமணநாள், வெற்றிகள்....) இறைவனைப் புகழ்ந்து மகிழ்ந்திருக்கும் மனதினால் ஏன் துன்பத்தில் இறைவனைப் புகழ்ந்து நன்றிகூற முடியவில்லை?

கோபம் ஓர் உணர்வு என்பதை நாம் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்கின்றோம். ஆகவே கோபம் ஓர் உணர்வு என்றால் மகிழ்ச்சி ஓர் உணர்வு. மகிழ்ச்சி ஓர் உணர்வு என்றால் துன்பமும் ஓர் உணர்வு. மகிழ்ச்சி வாழ்வில் ஏற்படும்போது உணர்வின் உச்சிக்குப்போகும் நாம் ஏன் துன்பம் வாழ்வில் குடுக்கிடும்போது உணர்வின் அடிமட்டத்திற்குப் போகின்றோம்? மகிழ்ச்சியை எப்போதும் வாரி அணைத்துக் கொள்ளத் துடிக்கும் நாம் ஏன் துன்பம் ஏற்படும்போது மட்டும் துடித்துப்போகின்றோம்? வளமையைக் கண்டு இன்புறும் நாம் ஏன் வறுமையைக் கண்டு துன்புறுகின்றோம்? இன்பம் ஓர் உணர்வு என்றால் துன்பம் ஓர் உணர்வு. இன்பத்தை அனுபவிக்கும் சக்தி இருப்பதனால் துன்பத்தை அனுபவிக்கும் சக்தி எம் மனதில் இருக்கிறது. மனதின் சக்தி புரியாத நாம் மருத்துவத்தை நாடுகின்றோம், மனிதர்களைத் தேடுகின்றோம்.

“கஸ்ரம் வந்தால் கண்ணீர் விடவேண்டும்
கவலை வந்தால் தனிமையாய் இருக்கவேண்டும்
துன்பம் வந்தால் முலையில் முடங்கவேண்டும்
துயரம் வந்தால் சோகமாய் வாழவேண்டும்
பிரிவு வந்தால் தற்கொலை செய்யவேண்டும்
தோல்வி வந்தால் மனமுடைந்து வீழவேண்டும்”

யார் போட்ட நியதி? எப்படி வந்த நிபந்தனை? ஏன் வந்த நம்பிக்கை? யார் இட்ட கட்டளை? எவர் ஏற்படுத்திய சட்டம்? மாற்ற முடியாத தத்துவமா? வெல்ல முடியாத கோட்பாடுகளா? தாண்ட முடியாத வேலிகளா? மனதில் உறுதிக்கொண்டால் குழிதோண்டிப் புதைத்திடலாம். இலட்சிய தாகத்தோடு, இதயத்தின் வேட்கையோடு, வாழும் ஆர்வத்தோடு, வாழ்விக்கும் தியாகத்தோடு எம் வாழ்வை முன்னெடுக்கும் மனவுறுதி

பிறக்குமானால் இடர்கள், சுமைகள், சோகங்கள், இழப்புகள், பிரிவுகள், இனம்புரியா பிரச்சினைகள் அனைத்தையும் வாழ்க்கைப் பயணத்தின் படிக்களாகக் கொண்டு வாழ்வோட்டத்தில் அதிசயங்கள் கண்டு அலாதியாய் வாழமுடியும்.

முடிவாக

சகோதரமே! சகோதரியே!

வாழ்வில் துன்பமா?	மனம்	துவண்டுவிடாதீர்கள்
சோகமா?	மனம்	சோர்ந்துவிடாதீர்கள்
பிரிவா?	மனம்	அதிர்ந்துபோகாதீர்கள்
தோல்வியா?	மனம்	தளர்ந்துபோகாதீர்கள்
சோதனையா?	மனம்	நொந்திடாதீர்கள்
இழப்பா?	மனம்	இடிந்திடாதீர்கள்
விரக்தியா?	மனம்	உறைந்திடாதீர்கள்
சுமையா?	மனம்	சுருங்கிடாதீர்கள்
ஏமாற்றமா?	மனம்	எரிந்திடாதீர்கள்

மனிதனிடத்து மேலான டொக்கிசம் 'மனம்'. இதுவே சக்தியின் இருப்பிடம் (Mind is the power house of the human beings). ஆரோக்கியமான மனதிலிருந்து வெளியாகும் சிந்தனைகள், சொற்கள், செயல்கள் அனைத்தும் அவனையும் அவனைச்சார்ந்தவர்களையும் பாதிக்கும். அடிப்படையில் ஆத்மாவின் சாந்திக்கும், இதயத்தின் அமைதிக்கும், வாழ்வின் வெற்றிக்கும், விருப்பான இருப்பிற்கும் 'மனம்' தான் மையம் என்பது அனைவருக்கும் தெளிவாகின்றது. “மனதை வழிப்படுத்தத் தெரிந்தவன் வாழ்வை வளப்படுத்தத் தெரிந்தவன். மனதின் சக்தி புரிந்தவன். வாழ்வின் யுக்தி தெரிந்தவன்.”

உசாத்துணை

பிலிப் இம்மாகுலேட், மலரும் பருவம், புனித பவுல் பதிப்பகம், சென்னை, 2004.
அல்போன்ஸ், பொய் முகங்கள், டெல்டா ஆப்செட், வெள்ளிக்கோடு, 2000.

வாசகர்களே, நலன் விரும்பிகளே!

“உதவி செய்ய உள்ளவர்கொண்டவன்
விமர்சிக்க உரிமையுடையவன்”

-ஆவிரமம் அகிலங்கள்-

உங்கள் ஆக்கபூர்வமான விமர்சனங்களையும்
பாராட்டுகளையும் தட்டிக்கொடுத்தல்களையும் “நான்” இன்
வளர்ச்சிக்காக வரவேற்கின்றோம்.

--நான் குழுமம்



சபதமடு

“ஈரலினை”
வேலனை

ஓ... என்னினிய மானிடமே,
தோல்விகளைக் கண்டு துவழ்வதுவும்
பிரிவுகளைக் கண்டு உடைவதுவும்
உள்ளத்தை உருக்குலைக்கும்
ஊமை விசயங்கள் என்பதை நியறியாயா?

துன்பங்களைக் கண்டு ஓதுங்குவதும்
துயரங்களைப் பார்த்து சோர்வதுவும்
மனிதத்தை சிறைப்பிடிக்கும்
மாயவலைகள் என்று நியறியாயா?

இழப்புக்களால் களையிழந்தும்
அழிவுகளால் அமங்கலமாகியும்
துவண்டு நீ போவதனால்
துயரின் மேல் துயரம்
வெந்த புண்ணில் வேலாய்
மீண்டும் மீண்டும் உன்னை
மிருகத்தனமாய் சூழும் என்று நியறியாயா?



ஓ..... மானிடா,
உடைவுகள் உனக்கு பெரிதல்ல
இழப்புகள் உனக்கு தொடரல்ல
அழிவுகள் உனக்கு அனுதினமல்ல
பிரிவுகள் உனக்கு புதிதல்ல
எது வந்த போதும் எதிர் நீச்சல் போடு
உள்ளத்தில் உனக்கென உறுதி எடு!
எது சாய்ந்த போதும் மனம் சாய்ந்து போகாமல்
மானிடம் செழிக்க சபதம் எடு!

என்னை மன்னியுங்கள்!

‘நானுக்கு’ வரையும் கட்டுரை பிரம்மாக்களின் தயாள
சிந்தைக்கு நன்றிகள். “நன்றி” என்பதற்கு முற்றுப்புள்ளி என்பது
அர்த்தமாகா. தொடர்ந்தும் எழுதங்கள்.

“எழுதியவை அச்சேறவில்லை. எனவே எழுதத் தேவையில்லை” என
எண்ணக்கருக்கட்ட வேண்டாம்.

தொடர்ந்தும் இதழ்கள் விரியுமல்லவா...?

வெந்தயின் இரகசியம் மனமே...

என்ன செய்யலாம்? என்று ஒருவர்
இன்னொருவரைப் பார்த்து அல்லது தனக்குள்
தானே நாடியில் கையை வைத்தபடி
கேட்டுப்பார்க்கின்றார் என்றால் அவர் ஒரு தீர்வு காணும் சிக்கலுக்குள்,
சங்கடநிலைக்குள் மாட்டிக் கொண்டிருக்கிறார் என்று கொள்ளலாம்.
மேலும் ஆழமாகக் கருத்துாண்டிச் செயற்பட வேண்டிய
விடயமொன்றிற்குள் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டிருக்கிறார். அதாவது
அவர் மனம் பணம் அல்லது வேறு எவரினதும் ஒத்துழைப்பும்,
உதவியும் தேவைப்படுகின்றது என்று உணர்கிறது. சில எதிர்ப்புக்களை
சமாளிக்க வேண்டியிருக்கிறதே என்றும் அவர் மனம் உணர்கின்றது.
இருக்கக்கூடிய ஆயத்தங்கள் போதாத நிலை போன்ற இயலாமை
நிலையொன்றிற்குள்ளும் அவரது மனம் அலைகிறது. அதாவது, தன்
மனித ஆற்றலுக்கு வெளியே சென்று வேலைகளை கவனிக்க வேண்டி
இருக்கிறது அவருக்கு. இந்நிலையில் அவர் மேலதிக வளங்களை
சேர்த்துக்கொள்வதற்கு முயல்கிறார். தான் எண்ணியதை
நிறைவேற்றுவதற்கு இப்பொழுது அவர் தன்னை தயாராக்கிக்
கொள்கிறார். இதில் பிரதானமாக அவர் தனது மனத்தைத்
தயார்படுத்தவேண்டியுள்ளது. அதாவது புதிய, சிக்கலான பிரச்சனையை
எதிர்கொள்ளும் விதத்தில் வலிமை சேர்த்துக் கொள்ள
வேண்டியிருக்கின்றது. அவர் மன வலிமையுடன் தனது திட்டங்களை
தொடங்க வேண்டியவராக இருக்கிறார். உள்ளத்தை உறுதியாக அவர்
வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவருக்கு எல்லாவற்றிலும் முக்கியமான
ஒன்றாக ஆகிவிடுகிறது.

V. தர்மலிங்கம்
கொழும்பு

இப்பொழுது நாம் சினிமா வரிகள் இரண்டை நினைவு
படுத்திக்கொள்ளலாம், ‘மலை சாய்ந்து போனால் சிலையாகலாம்.
மனம் சாய்ந்து போனால் என்ன செய்யலாம்?’ எந்தவொரு
பொருளுக்கும் இரண்டாவது பயன்பாடொன்று உண்டு. இதனை
குறிப்பாக போர் சூழ்நிலையில் வாழ்ந்த மக்கள் அதிகமாகவே அறிவர்.
எமக்கு வந்த கடிதத்தின் உறையை மறுவளமாக புரட்டி ஓட்டிவிட்டு
அதனை மீண்டும் பயன்படுத்துவதுண்டு. முத்திரையைக் கூட
பயன்படுத்தியவர்களும் உண்டு. இவ்வகையில் ஆயிரமாயிரம்
ஆண்டுகளாக வளர்ச்சி பெற்று எம் முன் நிற்கும் இமயம் போன்ற
மலை கூட சாய்ந்து, வீழ்ந்து போனால் அதனை இரண்டாவது
பயன்பாட்டிற்கு எடுத்துக் கொள்ளலாம். சிலை மட்டுமல்ல, அம்மியும்,
ஆட்டுக்கல்லும் கூட செய்யலாம். ஆனால் ‘மெயின் சுவிச்’ போன்ற

மனித மனம் சாய்ந்து போவதனால் ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடியது என்ன? மனிதன் மனிதனாக இல்லாத நிலை. மனித செயற்பாடுகள் அத்தனையையும் நிதானித்து முடிவு செய்யும் மனம் தனது செயற்பாட்டை நிறுத்திக்கொண்டால் மனித செயற்பாடுகள் அத்தனையும் ஸ்தம்பித்து விடுகின்றன.

ஒரு மனிதனுக்கு 'அனஸ்தீசியா' மயக்கமருந்தை ஏற்றிவிட்ட பின் அவனின் செயற்பாடுகள் யாவை? அவன் உடலை உச்சி தொடக்கம் உள்ளங்கால் வரை கூரிய ஆயுதங்களால் வெட்டிக் கிழிக்க முடிகிறது. அவன் செயலற்றவனாக, இறந்தவன் போல கிடப்பான். மனம் சாய்ந்தவன் நிலை இதனுடன் ஒப்பிடக்கூடிய ஒன்று தான். ஆனால் உளநிலை மட்டும் சோர்வுற்று உடல்நிலை திருப்தியானதாக இருப்பின் மோசமான விளைவுகளுக்கும் இடமளிப்பவனாக இருப்பானல்லவா?

உலகில் நாம் பலவற்றை பார்க்கின்றோம். இயல்பிலேயே எழுதிப்படித்து சமூக சிந்தனை மட்டத்தை உயர்த்தும் அறிவுப் பசியுடையவன் ஒருத்தன் இருந்தான். பாடசாலைப் பருவத்திலேயே சிறுசிறு விடயங்களை எழுதி பெரியவர்களின் ஆதரவுடன் அவற்றை பத்திரிகைகளில் பிரசுரித்து வந்தான். அனுபவம் வளர வளர ஒரு காத்திரமான சிந்தனையாளனாகி சில நூல்களையும் வெளியிட்டு வந்தான். சாதாரண குடும்பத்தை சேர்ந்த அவனுக்கு இந்த பத்திரிகை நறுக்குகளை விட வேறு சொத்துக்களே இல்லை. கிராமத்திலிருந்து புறப்பட்டு கொழும்பு நகருக்கு சென்று பிரபலமான பத்திரிகையொன்றில் தொழில் தேடும் ஆதாரங்களாக அவற்றை மிகவும் பக்குவமாக பேணி வந்தான். 25 வயதேயுடைய அவனுக்கு சமூகத்தில் ஒரு அந்தஸ்தும் இருந்தது. மறுபுறம் ஒரு ஆபத்துநிலையும் உருவாகி வந்தது. ஈழப்போரின் ஆரம்பக்கட்டமான அக்காலம் வித்தியாசமான சிந்தனையாளர்கள், புரட்சிப் படைப்பாளிகளை இனங்கண்டு வேட்டையாடப்பட்ட ஒரு காலம்; சில இளம் வயதினர் காரணமின்றி கைது செய்யப்பட்டு காணாமற்போகச் செய்யப்பட்ட காலம். வீடுவிடாக சோதனைகள் நடத்தும் முயற்சிகள் தீவிரமடையவே இரண்டில் ஒன்றை பலியிடவேண்டுமென்ற நிலை. தனது ஆக்கங்களை அழிக்க முடியாவிட்டால் தானே அழியவேண்டும் என்ற நிலை. மன உறுதியுடன் அந்த நறுக்குகள், வெளியீடுகளை கொட்டி தீயிட்டு சாம்பராக்கினான். அந்த வேதனையை அவன் மனம் தாங்கிக்கொண்டது. படையல் பலியாகியது. படைத்தவன் காப்பாற்றப்பட்டான். வீடு சல்லடை போட்டு தேடப்பட்டது. அவனுக்கு வெற்றி. சிற்பம் அழிந்தது. சிற்பி பிழைத்தான். ஆனாலும் கொழும்பு சென்று பிரபல ஊடகங்களில் வேலை தேடும் களவு மட்டும் பாழாய் போனது. இப்போது தன்னுயிர் பிரிவதை தானே பார்த்தவன் போல உளநிலை குலைந்தான் என்பதும் உண்மை. ஆயினும் அதுவே முடிவல்ல.

வாழ்ந்தே தீருவது என்று பிடிவாதமாக இருப்பவன் தோற்பது இல்லை!

ஊடக நிறுவனங்கள் அவனை அங்கீகரிக்க மறுத்தாலும் அவன் தயார் நிலையை இழக்கவில்லை. அவன் மனம் அவனை இடித்துரைத்தது. மீண்டும் முயற்சி செய்! மீண்டும் பத்திரிகைகளுக்கு அங்கொன்றும் இங்கொன்றும் எழுதத்தொடங்கியவன் குறுகிய வாழ்ந்தே தீருவது என்று பிடிவாதமாக இருப்பவன் தோற்பது இல்லை! அழிவுகள் வருகின்றன. அத்தீவாரங்களாக மாற்றுவதற்காக மனிதன் சிந்திக்க வேண்டும். இதுவே உயர் சிந்தனை. (காலத்தில் வெளியீட்டு நிறுவனமொன்றின் பிரதம படைப்பாளியும் ஆகினான். இது ஒருவனின் உண்மைக்கதை.)

யப்பான் நாட்டின் மீதே உலகில் அணுக்குண்டுகள் வீழ்ந்திருக்கின்றன. இலட்சக்கணக்கான மக்கள் அவலச்சாவடைந்தனர். யப்பானியர் என்ன செய்தனர்? அழுது கொட்டிக் கொண்டு சுருண்டு படுத்தனர்? அந்த அழிவையையே பாரிய அபிவிருத்திக்கான வாய்ப்பாக கண்டனர். நவீன வளர்ச்சி பெற்ற நாடாக இன்று யப்பான் திகழ்கின்றது. ஆண்டுக்கு 300 நில நடுக்கங்களை தாங்கியவாரே சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட எமது நாட்டிற்கு 500 மில்லியனுக்கு அதிகமான டொலர்களை வழங்கியது.

சாதனை எங்குள்ளது? மனித மனதுக்குள்ளே! தோல்வியைக் கண்டதும் வெற்றிக்கான பாதையில் இடைத்தூரம் குறுகிவிட்டதாக உணரும் காட்சிப்புலப்பாடு தேவை. இதன் வழிக்கல்லியே அத்தனை துறைசார் கல்விக்கு அத்தீவாரமாக இருத்தலும் வேண்டும். மனித மனம் ஆளுமையை ஒருங்கே திரட்டி சாதனை புரிய துணிந்து விட்டதை சுட்டிக்காட்டும் சமிஞ்சையாகவே தோல்வியை - சுனாமிபேரழிவை - காணும் பக்குவத்தை அடையும் வரை குழலிலிருந்து கற்கத்துணிதல் வேண்டும்.

சக்தி மிக்கது அணுக்கண்டல் அணுக்கண்டல் அங்கீகரித்த மனித மனமும் அந்த அழிவிலிருந்து வெற்றி கரமாக மீள முடிந்த மனித மன உறுதியுமே. சுனாமி எம்மை அழித்து விடவில்லை. நண்டகால உறுதிப்பாட்டிற்கு அடித்தளமிட்டு நிற்கிறது. எங்கே மனிதர்? இதனை சவாலாக ஏற்கமாட்டாயா என்று எம்மையெல்லாம் பார்த்து கேட்பது தெரிகிறதா?

இந்த பக்குவமே உலக மகா சக்தி. சக்தி மிக்கது அணுக்குண்டல். அணுக்குண்டை அங்கீகரித்த மனித மனமும் அந்த அழிவிலிருந்து வெற்றி கரமாக மீள முடிந்த மனித மன உறுதியுமே. சுனாமி எம்மை அழித்து விடவில்லை. நண்டகால உறுதிப்பாட்டிற்கு அடித்தளமிட்டு நிற்கிறது. எங்கே மனிதர்? இதனை சவாலாக ஏற்கமாட்டாயா என்று எம்மையெல்லாம் பார்த்து கேட்பது தெரிகிறதா?

"மன உளைச்சல் 'கம்யூட்டர் வைரஸ்' மாதிரி. மெல்லப் பரவி மனதின் நிம்மதியையும் சந்தோஷத்தையும் கெடுக்கும். பிறகு உடன் வாழ்பவர்களின் நிம்மதியையும் பறிக்கும். மனதிலிருக்கும் டென்சனைக் குறைக்க, தற்காலிக மகிழ்ச்சியைத் தரும் வடிகாலகளை நாடும்; நாம் நாளடைவில் வாழ்க்கையைத் தொலைத்து விடுவோம்."

மரிய சார்லஸ் (வேலலும் உறவுகள்)

ஒரு 'சுனாமி' நண்பனின் கதை இது

சே.அன்பரசா

வவ்விய

ஓர் அனுபவப் பகிர்வு

திருமணமாகி மூன்று ஆண்டுகள். அவளைக் துணைவியாகப் பெற்றது அவன் அதிஸ்ரம் தான். அவளுடைய பெயரின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பும் அது தான்.

அவளுடைய அகத்தின் அழகு முகத்தில் வெளிப்பட்டது. எப்போதும் Smiling Face தான். புன்னகைத்துக் கொண்டிருக்கும் முகம். அனைத்து குணநலன்களையும் ஒருங்கே கொண்டவள். அவளும் பண்பான இளைஞன் என்பதால் இவர்கள் இணைந்து அன்பான குடும்பம் அமைத்ததில் வியப்பில்லை. ஐந்து ஆண்டுகளாக காதலித்து திருமணம் செய்தவர்கள். கடைசி மூன்று வருடங்களும் அவன் சவுதியில் வேலைபார்த்ததால் இவர்களுக்கிடையிலான காதல் கடிதம் மூலமாகவே வளர்ந்திருக்கிறது.

அவளுக்கு இடுப்புடன் இணைந்த முள்ளந்தண்டுப் பகுதி பிறப்பிலிருந்தே மோசமாக பாதிப்புற்றிருந்தது. அதனால் அவள் குழந்தைப்பருவத்திலிருந்தே சாதாரண பிள்ளையைப் போல நடமாட முடியாத நிலை. விரைவாக நடக்க முடியாது, ஓட முடியாது, உடனே எழுந்து நிற்க முடியாது. எல்லாவற்றிற்கும் இன்னுமொருவருடைய உதவிக்காக தங்கியிருக்க வேண்டிய நிலை. இப்படிப் பல அசொகரியங்களுக்கு உட்பட்டாலும் இவளின் அன்பான குணநலன்களால் ஈர்க்கப்பட்ட அவன் அவளைத் துணைவியாக்கிக் கொண்டான். இத்தனைக்கும் இவளுடைய உடல் நிலை காரணமாக இவளுக்கு திருமண வாழ்வு சரி வராது என்றும், அப்படி திருமணம் செய்து கொண்டாலும் கருவுற முடியாது என்றும், அப்படி கருவுற்றால் அவளுடைய உயிருக்கு ஆபத்து என்றும் மருத்துவர்கள் கூறி விட்டார்கள். இத்தனை பேராபத்துகளுக்கு மத்தியிலும் ஓர் அழகான, ஆரோக்கியமான பெண் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தாள்.

திருமணமான நாளிலிருந்து தன் மனைவியின் அத்தனை தேவைகளையும் சந்தோஷமாகச் செய்திருக்கிறான். சமைத்தல், சாப்பாடு கொடுத்தல், தோய்த்தல், குளிப்பாட்டுதல், வெளியே கூட்டிச் செல்லுதல் எனப் பல நிலைகளில் பணியாற்றி இருக்கிறான். சுமார் மூன்று வருட திருமண வாழ்வில் ஒருவரை ஒருவர் ஒரு நாளைமும் விட்டுப் பிரிந்து கிடையாது. அப்படி இருப்பதற்குரிய நிலையிலும் அவன் இல்லை. மனைவிக்கு துணையாக எப்போதும் இருக்க வேண்டும் என்பதால் தன்னுடைய முதலைக் கொண்டு ஒரு சிலரின் துணையோடு கடற்றொழிலைச் செய்தான். இவ்வாறு தொழிலைப் பார்க்க என்றோ அல்லது கடைத்தெருவுக்கோ சென்றால் இரண்டு அல்லது மூன்று மணித்தியாலங்களில் திரும்பிவிடுவான். காரணம்

அவனுடைய வருகையின் பின்னர்தான் தன்னுடைய உணவையோ, ஓய்வையோ பற்றிச் சிந்திப்பான்.

ஒரே ஒரு பெண் குழந்தையை 'சிசேறியன்' மூலமாகவே பிரசவித்தாள். இதற்காக மருத்துவர் திகதி கொடுத்த வேளையில் சத்திர சிகிச்சைக்காக மயங்கும் வரை தன் துணைவர் தன்னோடே நிற்க வேண்டும் என்பதற்காகவே தனியார் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டாள். அவ்வாறே மயக்க ஊசி போட்ட பின்னரும் அவளின் கைகள் அவளைப் பற்றிப் பிடித்தவாறே இருந்திருக்கின்றன. இப்படியாக அவர்கள் ஒருமனப்பட்டு வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். அவளுடைய முள்ளந்தண்டு இணைந்த இடுப்புபகுதி பாதிப்புற்றிருந்ததனால் அவர்களின் பால் உறவைக் கூட அவர்கள் விரும்புவது போல அனுபவிக்க முடியாத நிலை. ஒரு குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க வேண்டும் என்பதால் பல சவால்களுக்கு (Risks) மத்தியில் ஈடுபட்டுள்ளார்கள். இருப்பினும் ஒருவருக்கொருவர் உண்மை அன்பைக் காட்டி அதில் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள்.

இவர்களின் வீடு கடற்கரையை அண்மித்திருந்தது. ஆழிப்பேரலை அடித்த போது குழந்தையுடன் வீட்டில் தான் இருந்திருக்கிறார்கள். முதலாவது அலை மூவரையும் அடித்துச் சென்ற போது குழந்தையை இழந்து விடுகின்றனர். இரண்டாவது அலை இருவரையும் பிரித்து விடுகிறது. மனைவியை இழந்து தண்ணீருக்குள் மூழ்கும் நிலையில், உடைந்து போன வள்ளம் இவன் உயிரைக் காப்பாற்றுகின்றது. இவ்வாறு காயங்களுடன் இவன் உயிர் பிழைத்துக் கொள்கிறான்.

உள நெருக்கீடுகளின் வெளிப்பாடுகள்:-

இச்சகோதரனை, ஆழிப்பேரலை அடித்து சுமார் ஒன்றரை மாதங்களின் பின்னர் சந்திக்க நேர்ந்தது. அவனின் அனுபவப் பகிர்வே இது. அவனே தொடர்கின்றான்.

"நான் போட்டுவிட்ட உடுப்புகளோடு ஒரு வேலியில் சிக்கண்டு என் மனைவி கிடந்தாள். அவளின் உடல் கிடைத்தது. உயிரைத் தேடி அலைகின்றேன்.." என்று அழுது வடித்தான் அவன்.

"சாவினும் ஒன்றாய்த் தான் நாம் சாவோம்" என்று கூறுபவன் என்னைவிட்டு எப்படி அவன் மட்டும் போனான்?" எனத் துடிக்கிறான் அவன்.

"நடந்தது எல்லாம் கனவாகவே இருந்து விடக் கூடாதா.....?" எனச் சொல்லி ஏங்குகிறான் அவன்.

"பைத்தியம் பிடித்தாலும் பரவாயில்லை. ஏனென்டா இந்த உண்மை நிலை தெரியாமல் போய்விடும்" என அங்கலாய்க்கிறான் அவன்.

"இவளின் பிரிவை என் இதயம் தாங்காது. தாங்கவும் முடியாது. தாங்குவதென்றால் வேறொரு இதயம் வேண்டும். இல்லையென்றால் நானும் வெகுவிரைவில் அவளிடம் போய்விடுவேன்" என வேதனையுறுகிறான் அவன்.

சுவரின் உதவியோடு மெல்ல நடந்து வரும் போது, "அம்மா என்னையும் ஒருக்கா தூக்குங்கள்?" என்று கேட்பாளாம் மகள். "பிள்ளையை

அம்மாவால் தூக்க ஏலாது....” என்று கூற, “அப்ப.... அம்மாவ நான் தூக்கட்டுமா?” என்பாளாம் ஒன்றரை வயதான் அன்பு மகள். “என் மறுபிறவிகள் இவள் - உங்கள் மகள்....” என்பாளாம் மனைவி அடிக்கடி.

“இப்போது ஒரு பிறவியும் இல்லாமல் கண்ணீரில் கரைகிறேனே!..... இப்படி அழுது அழுதே நான் இறந்து..... விடுவேன்...” என்று துடியாத் துடிக்கிறான்.

முட்டாளத்தனமான விளக்கம்:-

இப்படி ஆயிரம் ஆயிரம் மனிதர்கள் எம்முடைய பிரதேசங்களில் இருக்கிறார்கள். ஆழிப்பேரலையின் அனர்த்தம் ஒரு சில நிமிடங்கள் தான். ஆனால் இவ்வலையின் அதிர்வுகளில் அன்றாடம் செத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் ஏராளம். இந்நிலையில் இவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவலாம்? எப்படி இவர்களின் ஆழ்மனக் கவலைகள், காயங்களைக் குணப்படுத்தலாம்? என வெவ்வேறு துறைகளில் நின்று சேர்ந்து சிந்திக்காமல், ஒரு சிலர் முட்டாளத்தனமான சமய விளக்கங்களையும் முட்டாளத்தனமான வியாக்கியானங்களையும் கொடுப்பது கவலைக்குரிய ஒன்றாகும்.

உள, உளம்சார் உடல், குடும்ப, சமூக விளைவுகள்:-

பாதிப்புற்றவர்களின் நெருக்கடிகளை ஆற்றுப்படுத்த உள விளைவுகள், உளம்சார் உடல் விளைவுகள் குடும்ப சமூக விளைவுகள் என அடிப்படையில் 03 நிலைகளில் நோக்கலாம். இவற்றில் முக்கியமாக உள விளைவுகளான கவலை, ஏக்கம், மனச் சோர்வு, கோபம், நினைவுச் சூழல் போன்றவற்றினால் பலர் தொடர் பாதிப்புக்குள்ளாகிறார்கள்.

செய்யக் கூடியவை:-

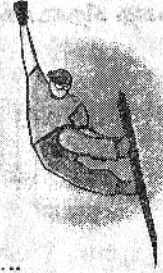
ஆற்றுப்படுத்துணர்கள், உளவியலாளர்கள், மனோதத்துவ நிபுணர்கள், ஆன்மீகவாளர்கள் பாதிப்புற்றவர்களுக்கு தொடர் ஆற்றுப்படுத்தலில் ஈடுபடுவதோடு ஏனையவர்களுக்கு வழிகாட்டவும் வேண்டும். இவர்களின் பங்களிப்போடு குடும்ப அங்கத்தவர்கள், நெருங்கிய உறவினர்கள், நண்பர்கள் பாதிப்புற்றவர்களின் ஆற்றுப்படுத்துணர்களாக மிகச் சிறப்பாக செயற்பட முடியும். ஏனென்றால் இவர்களோ பாதிப்புற்றவர்களோடு கூட இருப்பவர்களும் வாழுகின்றவர்களும் ஆவர். எனினும் இவர்கள் தகுந்த வழிகாட்டுதல்களைப் பெற்றுக் கொண்டு செயற்படும் போது பாதிப்புற்றவர்கள் மனத்தாக்கங்களிலிருந்தும் நெருக்கடிகளிலிருந்தும் குணம் பெற்று முன்னரை விட உறுதியானவர்களாக வரமுடியும். உதாரணமாக யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ளாதல், ஆதரவான சூழல், ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகளில் புலன்களைச் செலுத்தல், சாந்த வழிமுறைகள், கடமைக்குத் திரும்புதல், பொறுப்புக்களை ஏற்றல் போன்றவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதன் வழியாக நெருக்கடிகளிலிருந்து மீள முடியும். பாதிப்புற்றவர்கள் மீள வழி செய்யவும் முடியும்.

வாலிப வசந்தம்



மரம் சாய்ந்து போனால்
விலையாகலாம்
மலை சாய்ந்து போனால்
சிலையாகலாம்
மலர் சாய்ந்து போனால்
சரமாகலாம்

மனம் சாய்ந்து போனால்.....



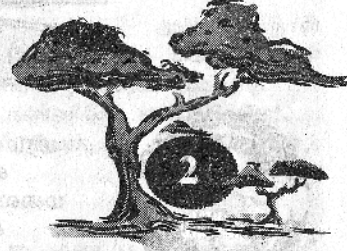
உளவியலில் மனம் என்பது மனிதனின் ஒரு முக்கியமான கூறாகும். மனத்தைப் பற்றியே உளவியல் முக்கியமாக கவனமெடுக்கிறது. மனதை ஒரு பயிரைப் போல ஆரோக்கியமாக வளர்ப்பது ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும். மனத்தை திடமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைப்பது இன்றியமையாதது. மனத்தின் பலத்தை எப்படி அளக்கலாம்? சவால்கள், எதிர்ப்புக்கள், ஏமாற்றங்கள், எதிர்பாராத நிகழ்வுகள், தோல்விகள், இழப்புக்கள், நெருக்கடிகள் போன்றவற்றை சந்திக்கும் போது ஒருவன் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறான் என்பதிலிருந்து அவனது மனப்பலத்தைக் கண்டு கொள்ளலாம். மேற்கூறப்பட்ட சவால்களை சந்திக்க நேரும் போது சிலர் அச்சவால்கள் தமது மனத்தை பாதிக்க அனுமதிக்கமாட்டார்கள். சிலர், சவால்களால் மனம் பாதிக்கப்பட்டு பல்வேறு உள நெருக்கடிகளுக்கு ஆளாவார்கள்.

இளையோரே! நீங்கள் எந்த வகையைச் சேர்ந்தவர்கள்? எதிர் நிச்சல போடுபவர்களா? அலைகளால் அலைக்களிக்கப்படுபவர்களா? மனம் அபார சக்தி கொண்டது. நல்ல எண்ணத்தால், தியானப் பயிற்ச்சியால், உடற் பயிற்ச்சியால், ஒழுக்க வாழ்க்கை முறையால் மனம் பராமரிக்கப்படும் போது மனம் உறுதி அடைகிறது. உறுதியான மனம் தளர்ந்து போகாது; மாறாக எதிர் நிச்சல போடும். ஆசிய நாடுகளில் இலங்கையில் தான் தற்கொலைபுரிவோரின் வீதம் அதிகமாய் உள்ளது என புள்ளி விபரம் கூறுகின்றது. இளையோரே, தளராத மனத்தை நீங்களும் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்பதே எமது ஆவல். அதற்காக நீங்கள் உழைக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறீர்கள். மனம் உறுதியாக இருக்கிற போது வாழ்க்கையும் நிறைவாக இருக்கும். மனம் சாய்ந்தால் வாழ்க்கையும் சரிந்து விடும். வாழ்க்கை நிறைவாக வாழப்பட வேண்டுமா? மனத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருங்கள். அதற்காக கடினமாக முயற்சி எடுங்கள். வெற்றி உங்களதே வாழ்த்துக்கள்.

நீமமுடன்
இளவல்

சீலகதை தொடர்கதையுள்.....

“வேரோடிய தழும்புகள்”



அ . கொண்டியூசியஸ்.

மதன் வைத்தியசாலையில் சுயநினைவு பெற்று கண் திறந்த போது....!

“அடேய் ... மதன்... உன்னை நம்பித்தானே..... என்ற பிள்ளையை விட்டுவிட்டுப் போனான். எனக்கு என்ற பிள்ளை வேணும்.....” என்று கத்திக் குழறி மதனிடம் தன் கையை நீட்டுகிறான் மாமி. அவன் இயலாமை உணர்வு காட்டி கை விரிக்க முயலுகிறான்... முடியவில்லை. அழ நினைக்கிறான்..... ஆனால் மனம் விட்டு அழ முடியாமல் இருக்கிறது.

அலையதிர்வுகள் அன்றோடு நிஜமாகவே முடிந்து விட்டாலும் மதனின் மன அதிர்வும் மனச் சாய்வும் அன்று ஆரம்பித்தது தான், இன்னும் அது முற்றாய் ஆறவில்லை. தான் குற்றமிழைத்து விட்டதாக மீண்டும் மீண்டுமாய் உணர்கின்றான். வனிதாவைப்பற்றி விட்டிலே கதை வருகின்ற பொழுதெல்லாம் அவன் தன் இயலாமையையே உணர்ந்தான், தன்னையே வெறுக்கத் தொடங்கினான்.

ஒரு ஜடமாகவே பவனி வந்த மதன் மாமியாரின் வேதனை தரும் வார்த்தைகளால் மனம் நொந்து வாடினான்; அவனுக்குள் அவன் ஒரு மனத் தளர்வை உணர்ந்து கொண்டான். அவனுக்கு தேவைப்பட்டதெல்லாம் ‘தனிமை’ என்ற போர்வை, மாமியாரிடமிருந்து ‘விடுதலை.....’ இதற்கெல்லாம் என்ன வழி என்று மனம் குழம்பிப் போயிருந்தான்.

அது கொழுத்த வெய்யில் நேரம். தனது வெப்பக் கதிர்களால் சூரியனும் மதனுடைய வாழ்வில் அகோரத்தை கொடுத்துக் கொண்டிருந்தான். அவனுக்குள் இப்போது ஒரு தணியாத ‘புழுக்கம்’. அந்த வெய்யிலின் அகோரமும் தாங்க முடியாமல் ஏதாவது ஒரு நிழல் கிடைக்குமா என ஏங்கி நடந்து கொண்டிருந்தான்.

அந்த ஊரின் இந்துக் கோயிலுக்கு சற்று முன்னால் இருந்த அந்த பெரிய ஆலமரத்திற்கு கீழே வந்து அமர்கிறான். மீண்டும் மீண்டுமாய் குறை சொல்லும் மாமி தான் அவனுக்கு ஞாபகம் வருகிறான். மாமியைப் பார்ப்பதோ, அந்த விட்டிலிருந்து மாமாவுடன் தொழிலுக்கு போவதோ அவனுக்கு அணுவளவும் பிடிக்கவில்லை. மாமியை முற்றாகவே வெறுத்து விட்டது அவனுக்கு.

“எங்கையாவது ஓடிவிட வேணும், என்னை இஞ்ச வாழ விடமாட்டாங்க” என்றெல்லாம் யோசித்தான்.

அவன் என்ன செய்வான் அனாதையாயிற்றே. அந்த நேரத்தில் தான் தன் தாயை நினைத்துக் கொண்டான். “அம்மா இருந்திருந்தால் இதெல்லாம் நடக்குமோ....” என்ற ஆதங்கத்தில் இருந்தவனுக்கு அழுகை வருகிறது.

அந்த அழுகையை அடக்க முனைந்த போது தான், அந்தக் கோயிலுக்குள் இருந்து வந்த அந்த குமுதினி அவனைக் காணுகிறான்.

அவனருகே வந்து “மதன் எப்படி இருக்கிறாய்?” என்று சும்மா கேட்டவன் தான், அதிர்ந்து போனான். அவனுள் இதுவரைக்கும் தேக்கி வைக்கப்பட்டிருந்த கண்ணீர்க்குளம் மடை உடைத்து விட “ஓ..... அம்மா” என்று கத்தி அழ ஆரம்பித்தான். குமுதினி சுற்றும் முற்றும் பார்க்கிறான், குழ நின்றவர்களின் கண்கள் கேள்விக் குறிகளோடு அவன் மேல் தான்.

குமுதினிக்கு மதன் மேல் ஒரு பரிவு பற்றிக் கொண்டு வந்தது. “யார் தான் என்ன நினைத்தாலும் பரவாயில்லை” என எண்ணியவளாய் அவனருகில் அமைதியாய் அமர்கிறான்.

“அழாத மதன், எல்லாரும் பார்க்கினம்” என்று சொல்ல எடுத்தவளுக்கு “இல்லை விடுவம், அவளாகவே அழுகையை நிற்பாட்டீடும்” என மீண்டும் மனம் சொல்ல அவளும் அமைகிறான்.

சிறிது நேரம் போக அவன் அழுகை நின்றது. அங்கே ஒரு சிறிய மௌனம். அவளாகவே கஸ்தையை தொடங்குகிறான், “மதன் நீ கஸ்தப்படுகின்றாய் போல தெரியுது, என்ன நடந்தது, சொல்லு.” அவ்வளவு தான், கண்ணீர் வடிய வடிய நிமிர்ந்து அவளை பார்க்கவும் மனமில்லாதவளாய் மாமி மேல் குற்றம் சுமத்த ஆரம்பித்தான்.

மாமியோடு நடந்த கசப்பான நிகழ்வுகளை ஒவ்வொன்றாக அடுக்கிக் கொண்டு போன மதன், திடீரென “நான் ஒரு மடையன். ச்சீ.. வனிதாவைக் காப்பாற்றாமல் விட்டு விட்டேனே” என்று குற்றப்பழியுணர்வில் மீண்டும் உறையலானான்.

நீண்டதொரு மௌனம் அங்கே ஆட்சி செலுத்த ஆரம்பித்தது. மதன் தன் முகத்தை இரு கைகளுக்குள்ளும் புதைத்து தன்னுடைய இயலாத்தன்மையை நினைத்து வருந்தினான் போல.....

குமுதினிக்கு விளங்கி விட்டது, மதனில் அதிகம் ஆதிக்கம் செலுத்தவது அவனுடைய மாமியின் கோப வார்த்தைகளும், பிழையான அவளது அணுகு முறைகளும் என்று.

ஆனாலும் ஆழமாக வேரோடிய தழும்புகள் அவனுடைய இளமையான வாழ்வையே நஞ்சாக்கிக் கொண்டிருப்பதை உணரவும் அவன் தவறவில்லை.

உண்மையான குற்றவுணர்வு சாதாரண ஒன்று தான். ஆனால் இந்த குற்றப்பழியுணர்வோ

மௌனத்தை கலைத்து குமுதினி தனது மௌமையான குரலில் “மதன்.....மதன்.....” என, அவனும் “ம்” என்றான். குமுதினிக்கு தெம்பு பிறக்க அவனோடு ஒத்துணர்ந்து அவள் தொடருகிறாள்.

“மதன் உன் உணர்வு எனக்கு புரியுது. நீ பட்டுக் கொண்டிருக்கிற இந்த கஸ்தத்தை நான் சிறிது புரிகிறேன். இது ஒரு இயற்கை அனர்த்தம் அல்லவா? யார் தான் இதை தடுத்திருப்பார்கள்? யார் தான் என்ன செய்ய முடியும்? இல்ல, எவர் தான் என்ன செய்ய முடியும்? வனிதா உன்னால் சாகவில்லை மதன். வழமை போல அவங்க “வனிதா கவனம், அவளை வடிவாக பார்...” என்று சொல்லுற மாதிரித்தான் அப்பவும் சொல்லிப் போட்டு போனாங்க. மாமா மாமி இருந்திருந்தாலும் வனிதாவைக் கடல் அடித்துக் கொண்டு போகும் போது ஒன்றும் செய்திருக்க முடியாது. உன்னால் முடிந்திருந்தால் கட்டாயம் நீ காப்பாற்றியிருப்பாய் என்று எனக்கு நல்லாத தெரியும் மதன். நீ பயப்படத் தேவையில்லை. ஏனென்தா நீ ஒரு பிழையும் விடவில்லை. இது இயற்கையினாலே நடந்து முடிந்து போன ஒரு சம்பவம். அவசர சம்பவம் தான். இதில் நீயும் பிழை விலட, ஒருதரும் பிழை விலட...”

அவளுடைய இந்த உறுதியான, ஆதரவு கொடுக்கும் வார்த்தைகள் அவனுக்குள் ஒரு புத்துயிரையும் விடுதலை உணர்வையும் ஏற்படுத்தியிருக்க வேண்டும். மனதிற்குள் ஒரு புதுக் காற்று வீசியிருக்க வேண்டும்.

தன் இரு கைகளையும் முகத்திலிருந்து அகற்றி குமுதினியின் முகத்தை பாசத்தோடு பார்க்கிறான், “அப்ப, நான் இந்த இறப்புக்கு காரணம் இல்லை, அப்படியா..... குமுதினி?” என்றான்.

அவளும் “ம்” என்று தலையசைத்து தான் சொன்னதை மீளவும் உறுதிப்படுத்துகையில் அவனுடைய முகத்தில் ஒரு மகிழ்ச்சியின் கீற்றை காணுகிறாள் அவள். மதனுக்கு தன்னால் இயன்ற உதவியை செய்து அவனுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் ஒரு நம்பிக்கைக் கீற்றை கொடுத்ததையிட்டு அவளும் மகிழ்ந்து கொள்கிறாள்.

ஆனால் இப்போது அவளுடைய மனத்தையும் குழப்பிக் கொண்டிருப்பது..... மதனுடைய மாமி. அவள் என்ன செய்வாள்? மதனுடைய மாமி இந்த குமுதினியை இந்த நேரத்தில் எவ்வாறு எடுத்துக் கொள்வாள்? இந்தக் கேள்விக் கணைகள் எல்லாம் குமுதினியின் மனத்தை குழப்பிக் கொண்டிருந்தன.

மதன் அந்த சனாமி அனுபவத்தை ஓர் இயற்கை அனர்த்தமாக முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ளவும் இத்தகைய இழப்பை எவராலும் தடுக்க முடியாது என்றும் மீண்டும் மீண்டுமாய் தனக்குள் நினைக்க முனைந்தான். ‘ஆனால் மாமி.....?’ என்று ஒரு பெரிய கேள்வியை தனக்குள் நினைத்த

போது அவனுடைய கவனத்தை இன்னொரு திசையில் குமுதினி ஈர்த்தாள், “சரி, மதன், மத்தியானம் சாப்பிட்டு விட்டியா?”

கொஞ்ச நேரம் கழித்து ‘ம்’ என தலையாட்டியவனுடைய கண்கள் ‘அது பொய்’ என்று கட்டியம் கூறி நின்றதை அவளும் கவனித்து விட்டாள். மதன் உண்மையைச் சொல்லு, சாப்பிட்டு விட்டியா? என மீண்டுமாய் கேட்க “ஓம்” என வாயாலே கூறி நின்றான்.

“மதன் அப்ப நான் போயிற்று வரவா” என்று விடை பெற்று நடக்கத் தொடங்குகிறாள் குமுதினி. ஆனால், எப்படி இருந்தாலும் அவளுக்கு ஒரு சந்தேகம். அந்த சந்தேகத்துடன் அவள் நேரடியாகவே மதனுடைய மாமி வீட்டிற்கு போகிறாள். ‘அவளுடைய கள்ளமில்லா மனத்தை அந்த ஆண்டவனும் அவளும் அறிவார்கள்’ என்று தனக்குத் தானே கூறியவளாய் அந்த வீட்டை அடைந்தாள்.

குமுதினியை மதனுடைய மாமி அறியாதவள் அல்ல. ஆனால் ஒரு உறவுப் பெண்ணாக அல்ல. “வா குமுதினி, என்ன இந்தப் பக்கம்?” என்று கூப்பிடுகிறாள். “மதன் எங்கே அன்றி?” என்று லாவகமாக கேட்டாள் குமுதினி.

“அவன ஏன் கேட்கிற, அவன் பித்துப் பிடித்தவன் மாதிரி திரிகிறான். கடலுக்கு கூட போறானில்லை. எனக்கு ச்சீ.. என்று போகுது. இங்க பார் அவங்க கொடுத்த வலை, எஞ்சின் எல்லாம் சும்மா கிடக்கு. எல்லாரும் தொழிலுக்கு போய் உழைக்கிற நேரத்தில இவனுக்கு..... வருகுது விசர் எனக்கு.... விசர்” என்று தனது கனத்த வார்த்தைகளை விசாலமாய் குமுதினியை நோக்கி வீசினாள் அவள்.

குமுதினி கேட்டாள், “மத்தியானம் சாப்பிட்டுவிட்டானா அன்றி?” “அவன் எங்க சாப்பிட வாரான் இங்க. படுக்கைக்கு மட்டும் வந்திட்டு காலை போகிறவன் தான். இந்த இரண்டு மூன்று நாளாய் இப்படித் தான் போகுது. ‘எங்க சாப்பிட்டது?’ என்று அவன் மாமா கேட்கிற நேரம் எல்லாம் அங்க இங்க என்று சொல்கிறான்” என்று பட்டபட்டு என்று சொல்லி விட்டாள்.

“சரி அன்றி நான் போயிற்று பிறகு வாரேன்” என்றவள் நேரடியாகவே மீண்டும் மதனை நோக்கி நகர்கிறாள்.

“மதன், எனக்கு இது பிடிக்காது. எனக்கும் நீ பொய் சொல்லி விட்டாய் தானே” எனக் கொஞ்சம் கண்டிப்பாகவே சொன்னாள். மீண்டும் “சரி பரவாயில்லை, வா எங்கட வீட்டுப்பக்கம் போவம்” என்று அன்போடு அவளைக் கையைப் பிடித்து அவள் அழைக்கையில் அவளும் அந்த பாசக்கயிற்றுக்கு கட்டுப்பட்டாள்.

இது குமுதினியின் வீடு. மதனும் இந்த வீட்டிற்கு அந்நியன் அல்ல. “அம்மா பசிக்குது” என்ற குமுதினி நேரடியாகவே குசினிக்குள் சென்றாள். வரும் போது இரண்டு தட்டுகளில் சோற்றைக் கொண்டு வந்து அவனுக்கு

ஒன்றை நீட்டினாள். மீண்டும் அதே பொய்யை சொல்ல வாய் எடுத்தவனை அவள் கடிந்து “சாப்பாட பிடி” என தனக்கேயுரிய அதிகாரத்துடனே தான் சொன்னாள். அவனும் உண்ணத் தொடங்கினான்.

இருவரும் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது குமுதினி அவர்களுடைய பாடசாலையின் கடந்த நாட்களில் இடம் பெற்ற சுவாரசியமான நிகழ்வு ஒன்று இரண்டை ரூபகப்படுத்தி நிற்க அவனும் சிறிது சிறிதாக கதைக்கத் தொடங்குகின்றான். “சரி, இது தான் நல்ல தருணம் நம்மட கதையைக் கொடுப்பம்” என தனக்குள்ளேயே எண்ணியவளாய் சிறியதொரு இடைவெளிக்குப் பிறகு சற்று வித்தியாசமான கேள்வியுடன் அவள் ஆரம்பிக்கிறாள்.

“மதன் உங்களுக்கு எப்படி தொழில்? பலருக்கு நல்லா மீன் பட்டதாம்” என்று கேட்க அவன் “நான் இன்னும் போகத்தொடங்கவில்லை” என்று சற்று சமாளிப்புத் தொனியில் சொல்லி முடித்து விட்டான். “போகவில்லையா? புது வகை, புது எஞ்சின் உங்களுக்கும் தந்தவர்கள் தானே. அப்புறம் ஏன் போகவில்லை.....? என்று அவள் நேரடியாக இந்த முறை கேட்டு விட்டாள்.

அவன் அதற்கு பதில் ஏதும் சொல்லாது “குமுதினி, இதைப் பிடி, எனக்கு சாப்பாடு போதும்” என்று கதையை மாற்றி, கையைக்கழுவி நழுவுப் பார்த்தான். ஆனால் குமுதினி மீண்டுமாய் தன் கேள்வியால் அவனை தன் வலைக்குள் வளைத்து மாட்டி விட்டாள், “ஏன் மதன் உனக்குள் இப்பவும் பிரச்சனையே?”

“இல்லை குமுதினி. உன்ர உதவியால் நான் நல்லாத்தான்.....” என்று இழுத்துக் கதைத்தவன் திடீரென நிறுத்தியே விட்டான். சில விநாடிகள் கழிந்திருக்கும் அவனாகவே தொடர்கிறான்.

“குமுதினி நீ சொல், இப்ப எனக்கு எந்தவித பிரச்சனையும் இல்லை. உனக்குத் தெரியும் தானே? ஆனால் அவா.... மாமியினர் முகத்தை என்னால் பார்க்க முடியாமல் இருக்கு. அவா தினமும் வார்த்தையால் என்னை வதைக்கிறப்ப நான் என்னென்று அந்த வீட்டிற்கு போவன்? மாமாவும், மாமிக்கு பயந்து போய்.... எனக்கு அங்க போக.... அவாவுக்கு இன்னுமா விளங்கவில்லை?” என்று கவலையுணர்வுடன் குரல் தழும்ப கூறிய பொழுது அவனுடைய கண்களில் இருந்து சில கண்ணீர்த் துளிகள்.... அவன் அதை மறைக்க எத்தனிக்கிறான்.

அந்த மாமி தன்னுடைய அணுகுமுறையில் இருந்து, தன்னுடைய பிழையான எண்ணத்திலிருந்து மாறாமல் அந்தக் குடும்பம் மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வராதென்று அக்கணமே குமுதினி முடிவெடுத்து விட்டாள்.

குமுதினி மதனிடம் “உன்னட உள வேதனை, உணர்வு எனக்குப் புரிகிறது மதன். அதே நேரம் தன்ர ஒரேயொரு பிள்ளையை இழந்த கவலையில் மாமி இப்பவும் இருக்கிறா போல, உனக்குத் தெரியும் தானே அந்த வனிதாவினர படிப்பு, திறமை, அழகு.... அந்தக் கவலையில் தானா

இப்ப உன்ன அவா பேசுகிறா என்று நான் நினைக்கிறேன். அவாவின் கவலையை நாங்க எல்லோரும் ஏற்கத்தானே வேண்டும். இது இயற்கையாலே வந்து விட்ட விளைவு தானே. இதற்கு ஒருவரும் பொறுப்பு இல்லை என அவா மிக விரைவில் விளங்கி விடுவா மதன். அவா உன்னை பேசுகின்றா என்பதற்காக நீ மனம் உடைந்து போகலாமா மதன்? இப்ப எனக்கு சொல்லு. உனக்கு, எனக்கு விளங்குது தானே இது உன்னுடைய பிழை இல்லை என்று” என்றவாறு சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள்.

இவள் இவ்வாறாக சொல்லிக் கொண்டிருந்த பொழுது தனக்குள் ஏதோ ஒரு தெளிவு ஏற்பட்ட ஓர் விடுதலை உணர்வுடன் குமுதினியின் பக்கம் திரும்பி பெருமூச்சொன்றை விடுகிறாள்.

அவளும் அவனுடைய உணர்வைப் புரிந்து கொண்டு அவனிடம் “மதன் உன்ர வாழ்க்கை முதலில் யாருக்கு?” என்று திடீரென சற்று வித்தியாசமான கேள்வியை கேட்டாள். இது ஒரு சங்கடத்தையே முதலில் ஏற்படுத்தி விட்டது. “என்னுடைய வாழ்வை தனக்குக் கேட்கிறாளோ?” என மனதில் ஆச்சரியத்தோடும் ஆதங்கத்துடனும் நினைத்தான்.

அவளுடைய கேள்விக்கு விடை கொடுக்க தயங்கிய அவன் அவளுடைய விடையைப் பார்த்து அதிர்ந்து போனான். “வாழ்க்கை முதலில் அவரவருக்குத்தான். இந்த மனித வாழ்க்கையை நாம் வாழ்கின்ற போது பள்ளத்தில் விழ வேண்டி வரும். அப்படியே அந்தப்பள்ளத்தில் விழுந்துவிட்டோமென்று சொன்னால் எங்களால் வாழ ஏலாது மதன். நீ மனம் உடைந்து உறவு தேவை இல்லை என்று நினைத்து தனிமையாக எவ்வளவு காலம் திரியலாம். நாங்க வாழ்க்கையை எதிர் கொள்ளும் மதன் எதிர் கொள்ளும்” என்றான்.

மீண்டும் அவள் “உண்மையாக மதன் என்னுடைய பெருமைக்காக சொல்லவில்லை. என்னைப் பார் மதன்... எனக்கும் இந்த அவலத்தை

ஏற்க கஸ்ரமாய்த் தான் இருந்தது. பிறகு என்ன செய்வது. மனம் சாய்ந்து போயிருந்தனென்று சொன்னா தற்கொலை தான் செய்திருப்பேன். ஒரு கோழையான முடிவிற்கு நான் என்னைக் கொண்டு போகவில்லை. இந்த இயற்கையின் நியதியை நான் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏற்றுக் கொள்ள பழகிட்டேன். எனக்கு இந்த பொய்க்கால் போட்டிருந்தாலும் நான் அவ்வளவாக கவலைப்படவில்லை. எனக்கு என்னுடைய வீட்டார், உறவுகள், ஏன் நீ கூட இருக்கும் போது நான் ஏன் மதன் வாழ்கையில் வீழ்ந்து கிடக்க வேண்டும்?” என்ற கேள்விகளோடு சாப்பாட்டுத் தட்டுகளை கழுவி வைப்பதற்காக குசினிக்குள் நுழைந்து விட்டாள்.

மனம் சாய்ந்து போயிருந்தனென்று சொன்னா தற்கொலை தான் செய்திருப்பேன். அப்படி ஒரு கோழையான முடிவிற்கு நான் என்னைக் கொண்டு போகவில்லை. இந்த இயற்கையின் நியதியை நான் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏற்றுக் கொள்ள பழகிட்டேன்.

தொடரும்....

சாய்ந்த உள்ளத்தை தூக்கி நிறுத்துவோம்

பி. கே. யூ. தானஸ்

2004 டிசம்பர் 26 ல் யாரும் நினையாத, வார்த்தைகளில் சொல்ல முடியாத, எண்ணிக்கைக்கு உட்படுத்த முடியாத கோரம் நடந்தேறியது. பழி யார் பக்கமும் இல்லை. இயற்கையே இதற்குப் பொறுப்பு. ஒரு சில நிமிடங்களில் பொங்கி எழுந்த ஆழிப்பேரலை உயிர்களை, உடமைகளைக் கொண்டு சென்றுவிட்டது. ஆனால் அதன் தாக்கத்தால் எத்தனையோ உள்ளங்கள் அவ் அலையைச் சந்தித்த வண்ணம் இருக்கிறார்கள். சீரும் சிறப்போடும் வாழ்ந்த மனிதர்களின் மனம் சாய்ந்து விட்டது. இவ்வாறு சாய்வு கண்ட மனங்களை நாம் எவ்வாறு எழுப்புவது? இவர்களை பழைய நன்னிலைக்குக் கொண்டு வரலாமா? ஆம் கொண்டு வரலாம். சாய்ந்து போன மனங்களை உயர்வடையச் செய்யலாம். புதிய மனிதர்களை நாம் எமது சமூகத்திற்குக் கொடுக்கலாம். நாம் அனைவரும் ஒருங்கிணைந்து உழைக்கும் போது இச்செயற்பாடானது மிக்க பயனளிக்கும்.



ஒருவருடைய மனம் சாய்கின்ற நிகழ்வை 'கான்சர்' (cancer) நோய்க்கு ஒப்பிடலாம். இது அம் மனிதனுக்குள் இருந்து ஈற்றில் அம் மனிதனை முற்றிலும் அழிக்க வல்லது. மனிதனின் ஆளுமையை, ஆற்றலை, அழிக்க வல்லது. அவனை நாதியற்றவனாக நடுத்தெருவிற்கு இழுத்துச் செல்லக் கூடியது. எனவே முளையிலேயே கிள்ளி எறிதல் சாலச் சிறந்ததாகும்.

மனச் சாய்விற்கான காரணங்கள்:-

1. உறவுகளை, நண்பர்களை இழந்த தாக்கம்,
2. சொத்துக்கள் உடமைகளைப் பறி கொடுத்த துயரம்,
3. ஆழிப்பேரலையைச் சந்தித்த பய உணர்வு,
4. வாழ்க்கைக் குறிக்கோளில் ஏற்பட்ட மாற்றம்,
5. இயல்பு வாழ்க்கையை தொடர முடியாத நிலை,
6. தனக்கென்று யாருமில்லையே என்ற எண்ணம்,
7. தாழ்வு மனப்பான்மை,
8. ஆளுமையில் குறைபாடு,
9. குற்றப்பழியுணர்வு,
10. குடும்பக்கட்டமைப்பில் சிக்கல்கள், போன்றவை ஆகும்.

மனச் சாய்வை கண்டுணர்தல்:-

“பறவைகள் உங்கள் தலைக்கு மேலால் பறப்பதை உங்களால் தடுக்க முடியாது; ஆனால் உங்கள் தலை முடியில் கூடு கட்டாமல் தடுக்க முடியும்” எனப் பழமொழி ஒன்று கூறுகிறது. மனச் சோர்வானது

பல்வேறு விபரீதமான விளைவுகளுக்கு மனிதனை இட்டுச் செல்லக் கூடியது. ஆரம்பத்திலே மனச்சோர்வுக்கு நான் உட்பட்டிருக்கிறேனா என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். இதை நாம் பின்வருமாறு அறிந்து கொள்ளலாம்.

- ◆ இடைவிடாமல் கவலைப்படடுக் கொண்டிருக்கிறீர்களா?
- ◆ சொல்லமுடியாத கவலைகளால் எதன்மீதும் முழுக்கவனம் செலுத்த முடியாமல் அவதியுறுகிறீர்களா?
- ◆ சரியான கவனமின்றி தொடர்ந்து மகிழ்ச்சியற்றுக் காணப்படுகிறீர்களா?
- ◆ எளிதாகவும் அடிக்கடியும் நிதானத்தை இழக்கிறீர்களா?
- ◆ வழக்கமாக தூக்கமின்மையால் அல்லல்படுகிறீர்களா?
- ◆ ஆட்களோடு இருப்பதை தொடர்ந்து வெறுக்கிறீர்களா?
- ◆ வழக்கமான எதிர்பார்ப்புக்களால் பாதிக்கப்பட்டால் அதிக ஏமாற்றமடைகிறீர்களா?
- ◆ உங்களை சக்தியிழந்தவராக ஆக்குகின்ற மனநிலை உண்டா?
- ◆ திடீரென சினம் கொள்வதும், திடீரென்று அதிகம் மகிழ்வதும் மாறிமாறி உங்களிடம் நிகழ்கிறதா?
- ◆ நீங்கள் செய்வது தான் எப்போதும் சரி, மற்றவர்கள் செய்வது எப்போதும் பிழை எனச் சாதிக்கிறீர்களா? இவ்வாறு பல காரணிகளின் மூலம் மனச் சோர்வை/சாய்வை அறிந்து கொள்ளலாம்.

துன்பமும், சாவும், வேதனையும் சாதாரண மனித வாழ்வின் அங்கங்களாகும். யாரும் என்றுமே மகிழ்வாயிருப்பதில்லை. அதே போல் யாரும் எப்போதும் துன்பப்படுவதில்லை. வாழ்வின் நியதிகளை ஏற்று வாழும்பழகிக் கொள்கின்ற போது மனச்சோர்வு மனிதரைத் தாக்குவதில்லை. ஆனால் துன்பம் தான் என்னுடைய வாழ்வு என சாக்கடை நீரைய் போல் தேங்கிய வாழ்வு வாழ முடியாது. வாழ்வின் போக்குகளை நாமாகவே நெறிப்படுத்தி, சீராக்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எமது சிந்தனைகள், கருத்துக்கள், மனநிலைகளை சரியான நிலைமைக்கு உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கையிலே பொழுதுபோக்கிற்கென நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். புதிய பழக்க வழக்கங்களை நாம் ஏற்படுத்தி பிறருக்கும், சமூகத்திற்கும் நன்மை செய்ய முன் வர வேண்டும். கடந்தகாலத்தைப் பற்றி அலட்டிக் கொண்டு கவலைப்படுவதில் யாதொரு பயனும் இல்லை. மாறாக நிகழ்காலத்தை சிறப்பாக்க புதிய வழி வகைகளை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்வின் நியதிகளை ஏற்ற வாழும்பழகிக் கொள்கின்ற போது மனச்சோர்வு மனிதரைத் தாக்குவதில்லை.

மனச்சாய்விலிருந்து மீளுதல்:-

மனச்சாய்விலிருந்து மீளுவதற்கான வழிவகைகளாக பின்வருவனவற்றை குறிப்பிடலாம்.

- > மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும், குறைவாகக் களைப்படையவும் சிறந்த வழி வாழ்க்கையை வருவது போல வாழ்ந்து, அதிலே முடிந்ததைச் செய்வது.

- ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட வேலையை ஒரே நேரத்தில் செய்ய வேண்டாம்.
- போட்டி மனப்பான்மை வேண்டவே வேண்டாம். நான் அவனைப்போல் இல்லையே என்றோ, அடுத்தவனை முந்த வேண்டும் என்றோ நினைக்க வேண்டாம். மாறாக நீ முன்பு செய்வதை விட சிறிதாவது முன்னேறவது நல்லது என்று நினைத்தால் போதும்.
- மிக மன அழுத்தம் அதிகக் களைப்பை உருவாக்குகிறது. எனவே முறுக்கேறிய நிலையை அடைவதைத் தவிர்க்கவும்.
- சத்தான உணவும் போதிய ஓய்வும் அவசியம் தேவை. ஆனால் அளவுக்கதிகமாக சாப்படுவதைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். படுத்துப்படுத்து உறங்குவது கூடாது.
- வாழ்க்கையில் வரும் சவால்களை எதிர் கொள்ள துணிய வேண்டும்.
- 'வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே!' என்ற தத்துவ உணர்வுடன் நம்மால் முடிந்த அளவு வாழப் பழக வேண்டும்.
- திட்டமிட்டுச் செயல்பட வேண்டும்.
- முடிவுகள் எடுப்பதில் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் தகுந்த நண்பர்களையோ, பெரியோர்களையோ அணுக வேண்டும்.
- திட்டமிட்டுச் செயலாற்றிய பின் தோல்விகள் ஏற்பட்டால் மீண்டும் மனச்சோர்வு அதிகமாகாமல் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாறாக தோல்வியின் காரணத்தை அறிந்து அதனை அகற்ற தொடர்ந்து முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

இன்றைய யதார்த்த உலகம் மனிதர்களைப் பார்க்கின்ற விதம் விநோதமானதாகும். பணம் படைத்தவர்களும், செல்வாக்கு உள்ளவர்களும், வீரதீரச் செயல் புரிபவர்களும் முன்னிலைப்படுத்தப் படுகிறார்கள். உலகமயமாக்கல் கொள்கையானது சந்தைப் பொருளாதாரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒழுக்கக் கறுகளைத் தீர்மானிக்க முயல்கிறது. இவ்வாறான பின்னணியில் மனச்சாய்வை அனுபவிக்கின்ற மனிதன் மட்டில் இன்றைய உலகு அதிக கவனம் செலுத்தப்போவதில்லை. இன்றைய உலகப் போக்கிற்கு ஏற்றாற்போல் நாம் எதிர் நீச்சல் போடக் கற்றுக் கொள்ள வேணும்.

எம்மில் இருக்கும் நல்ல குணங்களை, கொடைகளை, ஆற்றல்களை இனம்கண்டு, நேரிய பார்வையுடன் அவற்றை வளர்த்து சமூகத்தில் உயர்நிலைக்கு வருவதற்கு நாம் பிரயாசைப்பட வேண்டும். மனிதனால் தாங்க முடியாத சோதனைகளை இறைவன் யாருக்கும் கொடுப்பதில்லை. துன்பமும், மனச்சாய்வும் தான் வாழ்வின் முடிவல்ல. இவையெல்லாம் வாழ்வின் படிக்கற்கள். எமது வாழ்வின் இலக்கை நோக்கி நடை போடுவதற்கான படிக்கற்களை நல்ல முறையில் சந்தித்து எமது இலக்கை அடைவோம்.

நண்பா எழுந்து நட
உன் வாழ்வு உனது கரங்களிலே
எதற்கும் அஞ்சா நெஞ்சுடன்
உன் இலக்கு நோக்கி நடைபோடு.



சாயாது சாதித்திட...

அல்பேட் செபஸ்டியன்

மனிதன் தோன்றிய காலம் முதல் தையல் ஊசி முதற் கொண்டு இன்று தலையைப் பிய்த்துக் கொள்ளும் மரபணு மூலக்கூறுகளைக் கண்டறிவது வரை, மனிதன் ஏராளமான சோதனைகளையும், வேதனைகளையும் கடந்துதான் இதனைப் படைத்துள்ளான் என்பது மறுக்க இயலாத வரலாறு கூறும் உண்மையாகும். இது போன்ற மிகப் பலமான சோதனையாக சுனாமிப் பேரலை நம்மை ஆட்கொண்டுள்ளது. இப் பேரலையின் நோக்கம் எதுவாயினும் இதனால் ஏற்பட்ட உடல் மற்றும் மன, வேதனைகள் எதுவாயினும் அதனைக் களைந்து சோதனையின் அடுத்த கட்டமான சாதனையை அடைவதில் நாம் எமது மனதைத் திடப்படுத்துவோம்.

“மனம் சாய்ந்தால்” என்ன? மனம் ஏன் சாய்கின்றது? ஆம். மனிதன் (நாம்) கற்பனையிலும் எதிர்பாராத ஒன்று திடீரென எதிர்வரும் போதும் நம் செல்வங்களான தாய், தந்தை, அண்ணா, அண்ணி, தம்பி, தங்கை, மாமா, மாமி என நம் உறவுகளை உயிரற்ற உடல்களாக காணும் போதும் அவர்களின் வேதனை நம் கண் முன் காணும் போதும் எந்த ஒரு மனிதனுக்கும், நமக்கும் மனம் சாயத்தான் செய்யும். இனியும் வாழ்ந்து என்ன பயன்? நான் சேர்த்தவையெல்லாம் போய் விட்ட பின் இனியும் உழைத்து அதைப் பெற முடியுமா? என் உறவுகளின் உயிர்கள் பிரிந்த பின் மனம் சாய்ந்தால் என்ன? சாயாவிட்டால் என்ன? என நாம் எண்ணலாம்.



அடுத்த நிமிட புதிர்

வாழ்க்கையின் அடுத்த நிமிட புதிர் நமக்கு விடை கொடுப்பதே இல்லை! அவற்றை நாம் தான் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். எல்லாவற்றையும் இழந்து விட்டோம் இனி இழப்பதற்கு ஒன்றும் இல்லை என்றால் நாம் ஏற்பதற்கு உலகில் எவ்வளவோ இருக்கின்றது அல்லவா? ஆம், நாம் ஏற்க வேண்டும். புதிதாக ஒரு விடு, புதிதாக ஒரு கிராமம், புதிதாக ஒரு சமுதாயம், புதிதாக ஒரு நகரம், இப்படியே நீண்டு கொண்டே போகின்றது பட்டியல். போராட்டம் தினம் தினம் வாழ்க்கைக்காக, உணவுக்காக, உடைக்காக, இருப்பிடத்துக்காகவே

நம் மனம் போராட்ட குணமுள்ளதாக, இழப்பை தாங்கக் கூடியதாக மாற வேண்டும். இன்று முதல் உனது பணியைத் தொடங்கு! இறந்தவர்களை விட உயிர் உள்ளவர்களை ஏறக் பழகு, அவர்களுக்காக வாழத் தொடங்கு. இயற்கையை எதிர்த்து நில். உன் மனம் இயற்கையை விட சக்தி வாய்ந்தது என்பதை மறவாதே! இன்றைய சாதனைகளின் ஆணிவேரை தேடிப்பார். மிளசாரம் கண்டு பிடிக்க 5000க்கு அதிகமான தாவரங்களை ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்தார் தோமஸ் அல்வா எடிசன். இதன் நோக்கம் என்ன? உலகில் இருந்து இயற்கையான அதனை ஒரு தனிமனிதனின் முயற்சியால் முறியடித்து விட்டார் அல்லவா? அவரால் முடிந்தால் ஏன் நம்மால் முடியாது!

இறந்தவர்களை விட உயிர் உள்ளவர்களை ஏறக் பழகு, அவர்களுக்காக வாழத் தொடங்கு. இயற்கையை எதிர்த்து நில். உன் மனம் இயற்கையை விட சக்தி வாய்ந்தது என்பதை மறவாதே!

இன்று பிளாஸ்டிக் பரவாத இடமேயில்லை எனலாம். இதைக்கண்டு பிடிக்க தன் அலுவலகம், ஆய்வகம், குழந்தை, மனைவி, வீடு போன்ற எல்லாவற்றையும் மறந்து தமது சோதனைக்காக சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் சட்டி பாளைகளில் ஆய்வுகளை நடத்தி வெற்றி கண்ட ஒரு தனி மனிதனின் சாதனையை எண்ணிப்பாடுங்கள். ஒன்றா இரண்டா உலகில் உள்ள அத்தனை கண்டுபிடிப்புகளும் சாதாரணமாக ஒரு நாளில் நிகழ்ந்தவையல்ல.

ஐப்பான் நாட்டில் மிக மிக சாதாரண மோட்டார் உதிரிப் பாகங்கள் விற்பனை செய்யும் வேலையைச் செய்து வந்தவர் தான் ஹோண்டா. இவர் கார்களின் செயற்பாட்டில் நுண்ணறிவு பெற்றிருந்தார். எனவே, எரிபொருளை மிச்சப்படுத்தி வேகத்தை அதிகப்படுத்தும் ஓர் கட்டமைப்புச் சாதனத்தை உருவாக்கி அந்த நகரில் உள்ள ஓர் கார் கம்பனியில் காட்டினார். ஆனால் அவருக்கு கிடைத்தது வெறும் கேலிச் சிரிப்புகளும், நக்கல்களும் தான். ஆனால் ஹோண்டா விடா முயற்சியுடன் மீண்டும் மீண்டும் அந்நிறுவனத்திற்கு சென்று வந்தார். ஒருநாள் அவர் சொல்லுவதில் ஏதோ உள்ளதை கண்ட அவர்கள் ஒரு வாய்ப்பை ஹோண்டாவுக்கு கொடுத்தனர். வெற்றி பெற்ற ஹோண்டா தனது சக்திக்கும் மேலாகக் கடனைப் பெற்று ஓர் நிறுவனத்தை கட்டி எழுப்பிவிட சில தினங்கள் இருக்கும் வேளையில் முதல் உலகப் போர் முண்டது. இதில் ஏற்பட்ட அழிவுகளில் ஹோண்டா கார் உதிரிப்பாக கம்பனியும் கக்குநூறானது. அனைத்தையும் இழந்த ஹோண்டா மனம் சாய்ந்திடாமல் தன்னம்பிக்கையுடன் மீண்டும் கடினப் பட்டு கம்பனியை உருவாக்கினார்.

ஆனால் ஒரு சில வருடங்களில் மீண்டும் இயற்கைச் சீற்றத்தால் படு மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்டது அவரது நிறுவனம். ஆனால் அவரிடம் உள்ள தன்னம்பிக்கை மட்டும் அவரை மீண்டும்

மீண்டும் நிறுவனத்தை உருவாக்க துடித்துக் கொண்டிருந்தது. இவர் மனம் சாய்ந்திடாமல் சாதித்ததினால் தான் உலக நாடுகள் முழுவதற்கும் இவரது கார் ஏற்றுமதி ஆகின்றது. உனது வெற்றிக்கும், உனது உயர்விற்கும், ஏறுமுக சிந்தனைக்கும் தடையாய் இருக்கும் மனச் சோர்வு, மனச் சாய்வு, மன வருத்தம் இவையெல்லாவற்றையும் உனது சிந்தனையில் ஒருமுகப்படுத்தி வெற்றி எனும் இலக்கை அடைய உனக்கு உராய்வுகள் தேவை! உராய்வுகள் மனதை சுர்மையாக்குகின்றன. உனது பாதையின் வேகத்திற்கு இந்த உராய்வுகள் தேவைப்படுகின்றது. அப்படிப்பட்ட உராய்வுகளில் ஒன்றாக இந்த அலையின் அதிர்வுகளை ஏற்றுக் கொள்!

சீகரங்களை மனிதன் என்றும் தலைநிமிர்ந்துதான் பார்க்க வேண்டும். நீ சீகரமாயிரு.

இளைஞனே, யுவதியே....!

நடந்தவை நடந்தவையாக இருக்கட்டும். இறந்த காலத்தை மாற்ற மனிதனால் இயலாது. நிகழ்காலத்தையும் எதிர் காலத்தையும் எண்ணி செயலில் இறங்கு! உன்னால் முடியும். மன உறுதியும், கடின உழைப்பும் இருந்தால் வெற்றி தேடி வரும். சீகரங்களை மனிதன் என்றும் தலைநிமிர்ந்துதான் பார்க்க வேண்டும். நீ சீகரமாயிரு.

என் என்னை ஏமாற்றினாய்?

ஆழிப்பேரலையே ஆழ்கடலே
நித்தம் உணவு தந்தாய் எதற்கு
ஓரேநாளில் எமையெல்லாம் அழிப்பதற்கா?
நாம் உண்ண உணவில்லாத போது
உணவு தந்த நீ பசியாய் இருந்ததாலா
எம் எல்லோரையும் உண்டு விட்டாய்?
நாம் என்ன தவறு செய்தோம்
உனக்கு எம்மேல் கோபமா?
தாய் போல வளர்த்தால்
தலையையும் எடுப்பாயோ?
தாயென நம்பினோம் நீ பேயாகினாய் மாறி விட்டாய்?
என்முன் கொடுரம் மறக்க மாட்டோம்
இனியெப்போதும் உன்னை நம்ப மாட்டோம்.

வ.இளங்கோ
வலுனிபா

இளந்தளிவரன வளர.....

ஹா.சாந்தி
(உளவியல் டிப்ளோமா)

மலை சாய்ந்து போனால் சிலையாகலாம்
மரம் சாய்ந்து போனால் விலையாகலாம் - இந்த
மனம் சாய்ந்து போனால் என்ன செய்யலாம்?

இந்த மனம் மனிதனின் உணர்வு, சிந்தனை, நடத்தை என்பவற்றில் மிகவும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. மற்றும் உள, உடல், சமூக நிலைகளில் ஆரோக்கியம் பேணுவதிலும் இது முக்கியமானதாகும்.

மனிதனின் வாழ்வானது எதிர்பார்ப்பிலும், நம்பிக்கையிலுமே தங்கியுள்ளது. இதில் அவரவவர் ஆளுமைகளுக்குக்கேற்ப, நிலைமைக்கு ஏற்ப முயற்சியும் பங்கு வகிக்கின்றது. சிலர் சாத்தியமில்லாதவற்றில் அதிகநம்பிக்கை, அதீத எதிர்பார்ப்புக் கொண்டு தோல்வியடைகின்றனர். சிலர் நியாயமானவை கூட நிறைவேறாமற் தோல்வியடைகின்றனர். எம் பெரு எதிர்பார்ப்புக்கள் வீணாகும் போது முற்றாக நம்பிக்கை இழந்து விடுகின்றோம். அந்நிலையில் இயலாமை ஆக்கிரமித்துக் கொள்கிறது. அது எதிர்காலம் தொடர்பான அச்சத்தை உண்டாக்குகின்றது. இவை எல்லாம் மனதளவிற் தளர்வை ஏற்படுத்துகின்றன.

எமது அன்புக்குரியவர்கள் நீண்ட காலம் வாழ வேண்டும் என்பது எமது எதிர்பார்ப்பு. வாழ்வார்கள் என்பது நம்பிக்கை. அங்கே மரணம் என்பது நிகழும் போது இவை இரண்டும் நிறைவேறாமற் போகின்றன. இது போலவே சொத்து, காதல், கல்வி, பட்டம், பதவி, உறவு, திருமணம், குழந்தை போன்றன நம்பிக்கைக்கும், எதிர்பார்ப்புக்கும் அப்பால் எதிர்மறையாக நிகழும் போதும், நம் வாழ்வின் அத்திவாரமே ஆட்டம் காணுவதாக நாம் உணரும் போதும் அதை ஏற்க முடியாமல் நொந்து போகின்றோம். மிகவும் குறிப்பாக, கடந்த சில மாதங்களுக்கு முன் ஏற்பட்ட சனாமி பேரலை அனர்த்தம் எம்முடைய வாழ்க்கையில் பெரிய மன உடைவுகளையும், நோவுகளையும் விட்டுச் சென்றுள்ளது. இதனை ஒரு இயற்கை அனர்த்தமாக நோக்கி ஏற்க முடியாமல் இன்றும் பலர் எம்மத்தியில் இருக்கலாம். இவர்கள் பல மாறுபட்ட உணர்வுகளுக்குள்ளாகி மனம் சாயலாம். இந்த மனத்தளர்வுகள், போராட்டங்கள் அனைத்தும் அசாதாரண நிகழ்வுகளிற்கான சாதாரண மறு தாக்கங்களே.

இந்த மனத்தளர்வுகள்,
போராட்டங்கள்
அனைத்தும்
அசாதாரண
நிகழ்வுகளிற்கான
சாதாரண மறு
தாக்கங்களே.

நாம் எல்லோரும் மனிதர்கள் எனினும் இவை எல்லோரிலும் ஒரே மாதிரிக் காணப்படுவதில்லை. ஒரே மாதிரிப் பாதிப்பதில்லை. சிலரால் சிறிது காலத்தில் இவற்றிலிருந்து விடுபட முடியும். சிலரால் அப்படி முடிவதில்லை. இவற்றிற்கு கீழ்வரும் காரணங்களும் செல்வாக்குச் செலுத்தும்.

- ✘ பிரச்சனையின் தன்மை
- ✘ அதற்குப் பாதிக்கப்பட்டவர் கொடுக்கும் அர்த்தம்
- ✘ நடைபெற்ற காலம் (நிகழ்ந்த)
- ✘ முகங் கொடுத்தவரின் ஆளுமை
- ✘ அப்போது அவருக்கிருந்த மனித, மற்றைய வளங்கள்
- ✘ வயது

நாம் எவ்வாறான இழப்புகள், துன்பங்களைச் சந்தித்தாலும் மனதை மாற்ற வேண்டிய, தேற்ற வேண்டிய தேவையிலுள்ளவர்கள். சமூகத்தில் நாம் சிலரைச் சார்ந்து இருக்கின்றோம். சிலர் எம்மைச் சார்ந்து இருக்கின்றனர். இவ்வாறான அமைப்பில் வாழும் நாம் எம்மைச் சார்ந்தோரையும் நாம் சார்ந்துள்ளோரையும் நினைத்து அவர்களுக்காகவும் வாழ முயற்சிப்போம். இழந்தது போக எஞ்சியிருப்பவையை நினைப்போம். இனியும் இம் மண்ணில் நாம் வாழ இறைவன் ஏதோ திறமைகளையும் வளங்களையும் விட்டு வைத்துள்ளான் என்ற நம்பிக்கையுடன் எம் வாழ்வில் ஒரு அர்த்தம் கண்டு புதிய குறிக்கோள் கொண்டு வாழ முயல்வோம், வெற்றி கொள்வோம்.

அதுவரை எம்மைச் சமாளிக்க.....

- ✘ புதிய, ஆறுதலான உறவுகளை ஏற்படுத்தவோம்
- ✘ இறைதிபானம் செய்வோம்
- ✘ மனதிற்கு அமைதி தரக்கூடிய இடங்களிற்கு செல்வோம்
- ✘ மனம் விட்டுப் போவோம்
- ✘ எம்மை நம்பிபுள்ள உறவுகளை ஆதரிப்போம்
- ✘ நாம் நம்பிபுள்ள உறவுகளிடம் ஆதரவைப் பெறுவோம்
- ✘ சமூக சேவைகளில் பங்கெடுத்துக் கொள்வோம்
- ✘ நாம் ஆற்றி வந்த தொழில்களில் கவனஞ் செலுத்துவோம்
- ✘ சாதகமான, சாத்தியமான முயற்சிகளை முன்னெடுப்போம்
- ✘ தொழில் ரீதியான உளவளத்துணைச் சேவையைப் பெறுவோம்
- ✘ தன்னிடத்தில் நீண்ட நேரம் இருந்து சிந்திப்பதைத் தவிர்ப்போம்
- ✘ சிறு சிறு வேலைகளைச் செய்வோம்
- ✘ இயல்பு வாழ்வுக்கு மெது மெதுவாகத் திரும்புவோம்
- ✘ ஆறுதல் தரக்கூடிய விடயங்களைச் சிந்திப்போம்

சமூகத்தில் நாம்
சிலரைச் சார்ந்து
இருக்கின்றோம்.
சிலர் எம்மைச்
சார்ந்து
இருக்கின்றனர்.
இவ்வாறான
அமைப்பில் வாழும்
நாம் எம்மைச்
சார்ந்துள்ளோரையும்
நாம் சார்ந்துள்ளோரையும்
நினைத்து
அவர்களுக்காகவும்
வாழ
முயற்சிப்போம்.

தளர்ந்த மனங்கள் சாயாமல் இளந்தளிவரன வளரட்டும்!

கவிச்சோலை

மனமே! மனம் சாயாதே....

எம்மைத் தாலாட்டி
அரவணைத்து மடி மீது வைத்தாய் கடல்
தாயே
நந்திக் கடலோரம்
நாணல்கள் சாய்ந்தாலும்
இனிதாய் வாழ்வளிக்கும்
முல்லை - திருமலை வளத்தை
பறித்தாய் கடல் தாயே
யாழ்- மீன்பாடும் நாட்டை
அழித்தாய் கடல் தாயே.
நீ படும் இன்னல் கண்டு
மானிடமே!
ஒன்றைக் கூறுகின்றேன் கேள்
மனிதா எழு
முயற்சியோடு முன்னேறு
உலகம் உன்னை
உவந்து அழைக்கின்றது



இருளின் சிகரங்களோடும்
இலட்சிய தீபங்களோடும் முன்னேறு
நீ தான் உனது அரசாங்கம்
நீ தான் உனது நீதிமன்றம் ஆனால்
உனக்குள் உண்மை வேண்டும்
இலட்சியமும் கூட வேண்டும்
வாழ்வின் இன்னல்களைக் கண்டு
வாழ்க்கையை வெறுத்திடாதே
வறுமைப்புயலில் சிக்கிவிடில்
வாழ்க்கைகளை வெறுப்பதுவோ
பாதையோ பயரங்கரமானவை
பயணமோ புனிதமானது
மனிதா எழுந்திடு
வாழ்வின் உண்மையை புரிந்திடு

T. றீகமலன் - வவுனியா

புனர் வாழ்வு!

மலை சாய்ந்து போனால் சிகரங்களிலும்
மரம் சாய்ந்து போனால் விளைபயிரிலும்
அலை பொங்கி வந்தால் அழகுநீரில்
ஆகாலாம்....



ஆனால் அது கூட ஒரு நாளில்
அடங்கிப் போகலாம்
மனம் சாய்ந்து போனால்.....
என்னவாகலாம்?
கேள்விக்கு விடையாக என்ன
கூறலாம்?
யோசித்து மூளை தான்
குழம்பிப் போகலாம்
வேள்விக்குப் பலியாக
உறவுகளின் உயிரை எல்லாம்
விழுங்கிய கடல் அலையைத்
திட்டுவதா?
வாழ்வுக்கு வழிவகுத்து வளம்
எல்லாம் தந்த கடல்
கேள்விக்கு இடமாகி
விட்டதென்றால் யார் குற்றம்?
குற்றம் புரிந்தது இயற்கை
என்றால்- அதைத்
துப்புத் துலக்க உன்னால்
முடியுமா சொல்?
போர் வந்த போது மனம்
சாய்ந்து போனால்
சீர் பெற்ற நாட்டைக்
காண்போமா?
புயல் வந்த போது மனம்
சாய்ந்து போனால்
புனர்வாழ்வு பெற்று
மகிழ்வோமா?
வெள்ளப் பெருக்கில் 'நோவா'
மனம் சாய்ந்திருந்தால்
பிள்ளைகளும் பிராணிகளும்
இங்கில்லை
பாடுகளைக் கண்டு இயேசு
மனம் சாய்ந்திருந்தால்
வீடும் மீட்பும் எமக்கில்லை
அலை அதிர்வைக் கண்டு
அஞ்சத் தேவையில்லை
மலை போன்ற நம்பிக்கை
மனதில் இருந்தால்
விலையானதென்றால் மனம்
ஒன்று தான் உலகில் - அந்த
மனம் சாய்ந்தால்.....
இங்கே ஒன்றுமே இல்லை.....
நவாலியூர் நாயகி

சிநேகமுடன் வா சிநேகமுடின் சிநேகமுடின்

சிநேகமுடன் விமல



அண்மையில் லண்டனிலிருந்து வெளிவருகின்ற
உலகமெங்கும் பயணிக்கும் ஆங்கில சஞ்சிகையான
Reader's Digest இன் மாசி மாத இதழைப் (2005)
படிக்க நேர்ந்தது. அச் சஞ்சிகையிலே பிலிப்
சி.மக்ரோ (Phillip C. Megraw PH.D) எழுதிய 'நீ
சொல்வதை நீயே உற்றுக் கேள்' என்ற ஆங்கில உளவியல் கட்டுரை
என்னை மிகவும் கவர்ந்தது. அக்கட்டுரையை தளமாகக்கொண்டு
சிநேகமே பகுதியை எழுதலாமென நினைக்கிறேன்.

மனமே மனமே தருமாறும் மனமே

என் அன்பான சிநேகமே! நாம் நன்மைகளும் தீமைகளும்
நிறைந்த ஓர் சிக்கலான சமூகப்பின்னணியோடு வாழ்ந்து
கொண்டிருக்கிறோம். பயம், கவலை, சோகம், வெறுப்பு, விரக்தி,
ஏமாற்றம், தாழ்வுமனப்பான்மை போன்ற மாறுபட்ட உணர்வுகளை
நெஞ்சிலே சுமையாகத் தாங்கி நடமாடிக் கொண்டிருக்கிறோம். இவ்
ஆரோக்கியமற்ற உணர்வுகளை நாம் பல கசப்பான சம்பவங்கள்,
அநுபவங்களினூடு பெற்றிருக்கலாம். ஆதலால் அவை எம்மை வாள்
போல அறுத்து எங்கள் நிம்மதியை, நித்திரையை, அமைதியைக்
குலைத்துக் கொண்டிருக்கலாம்.

உதாரணமாக:-

- ❖ பரிட்சையில் கஷ்டப்பட்டு படித்து அதிக புள்ளிகளை எடுக்க
முடியவில்லை என்ற விரக்தி
- ❖ நம்பிய காதலன்/காதலி கைவிட்டானே/ளே என்ற ஏமாற்ற உணர்வு
- ❖ பாலியல் துன்புறுத்தலுக்கு உட்படுத்தப்பட்டதால் ஏற்பட்ட
வெறுப்புணர்வு, வெட்கஉணர்வு
- ❖ என்னை நேசிக்க ஒருவருமே இல்லை என்ற சோகம், ஏக்கம்
- ❖ மற்றவர்கள் என்னை ஏளனம் செய்ததால் என்னால் இயலாது என்ற
தாழ்வுமனப்பான்மை
- ❖ நண்பன்/நண்பி என்னைத் தவறாக விளங்கிவிட்டானே/ளே என்ற
கவலை
- ❖ அதிபரிடம் /ஆசிரியரிடம்/ அலுவலக நிர்வாகியிடம் ஏச்சு வாங்கி
விட்டேனே என்ற வேதனை

இவ்வணர்வுகள் எம்மை மெல்ல மெல்ல அழித்து மகிழ்வற்ற மனிதர்களாக மாற்றும் வல்லமையுடையன என்பதை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்வீர்கள் என்பதை நம்புகிறேன்.

மனசுக்குள் ஒரு புயல்.....

என் கவலைக்கு காரணம் என்ன?

என் அன்பான சிநேகமே உனக்குள் இருக்கிற 'நீ' பல்வேறு உணர்வுகளாலும், சம்பவங்களாலும், அனுபவங்களாலும் கட்டப்பட்டவன்/ள் உன்னை இரு காரணிகள் கட்டுப்படுத்துகின்றன.



- வெளிப்படைக் காரணி
- உள்ளக காரணி

வெளிப்படைக் காரணி என்கின்ற போது நாம் சந்திக்கும் சம்பவங்கள், அநுபவங்களாகும். இவை வெறும் சம்பவங்களே. அவை எம்மிலே எந்த மாற்றத்தையும் கொண்ட வர முடியாது. உள்ளகக் காரணி என்கின்ற போது இது எம் மனதைக் குறிக்கிறது. அதாவது நாம் ஒரு சம்பவத்தை எப்படி நோக்குகிறோம் என்பதிலே தங்கியிருக்கிறது.

உதாரணமாக:- பாடசாலையில் புள்ளிகள் குறைய எடுத்தமைக்காக ஆசிரியர் உங்களை ஏசுகிறார். இது வெறும் சம்பவமே. இது எங்களில் எந்த பாதிப்பையும் கொண்டு வர முடியாது. ஆனால் ஆசிரியர் ஏசியதை உங்கள் உள்மனதிற்குள் உள்வாங்கி அவர் ஏசியதில் உண்மையுண்டு. என்னுடைய கல்வியில் சற்று கவனம் செலுத்த வேண்டும், அல்லது அடுத்த பரீட்சையில் நல்ல புள்ளிகள் எடுக்க வேண்டும் என நினைப்பது ஆரோக்கியமான உணர்வினை தோற்றுவிக்கும். இதனைத் தவிர்த்து ஆசிரியர் என்னை ஏசிவிட்டார். நான் ஓர் முட்டாளன் என்னால் படிக்க முடியாது என எனக்குள்ளே ஒரு வலையைப் பின்னி அதற்குள்ளே மீள் போல சிக்கித் தவிப்பது என் மகிழ்வற்ற நிலைக்குக் காரணம். மகிழ்வற்ற நிலையைப் போக்க என்ன செய்யலாம்?

உன்னை நீயே உயர்த்து

உன்னை நீயே நண்பனாக்கிக்கொள். உன்னைக் பாராட்டுகின்ற முதல் மனிதன் நீயாகவே இருக்கட்டும். எந்த மகிழ்வான வெற்றிகரமான சம்பவங்களை நீ எதிர் கொண்டாலும் உன்னை நீயே பாராட்டிக்கொள். ஆனால் உன்னால் மட்டும் தான் முடியும் மற்றவர்களால் முடியாது என ஒத்து நோக்கி பெருமை கொள்ளாதே. தோல்விகளை, கசப்பான சம்பவங்களை நீ எதிர் நோக்குகின்றபோது உன்னை நீயே தட்டிக் கொடுத்து உற்சாகப்படுத்து.

உதாரணமாக:- உன்னை ஒருவர் ஏசுகிறபோது அவர் சொல்வதில் உண்மையிருப்பின் அமைதியாக பக்கசார்பற்ற நிலையில் சிந்தித்து தாழ்ச்சியோடு ஏற்றுக்கொண்டு மாற்றக் கூடியதை மாற்ற முனைந்து

மகிழ்வோடு வாழ். மற்றவர் ஏசுவதில் உண்மையில்லையெனில் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் அவற்றை உள்வாங்காதே. அவை உன்னை மகிழ்வற்ற மனிதராக மாற்றும். வெற்றிகளிலும் ஆரோக்கியமான சிந்தனைகளிலும் கவனம் செலுத்து.

உன்னோடு நீ பேசு (Self talk)

எம்மோடு நாம் சற்று பேசி எம்மைத்தட்டிக்கொடுக்க வேண்டும். பல்கலைக்கழக பரீட்சையில் தோல்வி அடைகின்ற மாணவன்/ மாணவி தனக்குள் நான் ஓர் முட்டாளன் அல்ல. படிக்க தெரியாதவன்/ள் அல்ல ஏனென்றால் A/L பரீட்சையில் சித்தியடைந்தே இங்கு வந்துள்ளேன். என்னால் இயலும், இந்த தடவை என்னால் இயலாமல் போய்விட்டது. ஆனால் அடுத்த முறை வெல்வேன் என களமிறங்க வேண்டும். அவ்வாறே A/L ல் தோற்கிற மாணவன்/ மாணவியும் இதே நுட்பத்தைக்கொண்டு நான் O/L சித்தி பெற்றவன்/ள் தானே என்னாலே முடியும் என்று தன்னோடு பேசி தன்னை தட்டிக் கொடுத்து முயற்சி செய்ய வேண்டும். அவ்வாறே ஒவ்வொருவரும் தன்னோடு பேசி தன்னை தட்டிக் கொடுத்து மகிழ்வோடு வெற்றிக் கம்பம் நோக்கி ஓடுவோம்.

உனக்கு உன் உயிர் நண்பன்/பி நீயே
உன்னை நீ உயர்த்தி உற்சாகப்படுத்து
உன்னை நோக்கி வெற்றிகள் குவியும்
உன் வாழ்வு மகிழ்வில் மிளிரும்

நீ முன்னேறுகின்றாயென நினைக்கும் போதெல்லாம்
நீ முன்னேறிக்கொண்டே செல்கிறாய்
நீ தோற்கின்றாயென எண்ணும் போதெல்லாம்
நீ தோற்றுக்கொண்டே இருக்கிறாய்

உன் எண்ணமே உனக்கு வாழ்வு
உன் நற்சிந்தனையே உனக்கு சக்தி
உனக்குள் எழுகின்ற திய எண்ணங்களை நிறுத்து
உனக்கு நிகர் நீயே தான், வெற்றி உன் பக்கமே.

நம்பிக்கையே வாழ்வின் வெற்றி

ஜெ.தம்பரன்
(உளவியல் டிப்ளோமா)

மனித மனம் அழகானது. அது நிர்வகிக்கப்படும் வரையில் நன்றாகவே பரணமிகும். உணர்வுகளினாலும், பிற பெளதீக, அத்தகாரணிகளாலும் கட்டுண்டு போகக்கூடிய இம்மனத்தை எமது மாற்றம் காணும் சூழலுக்கு அமைவாக சீர்மியமாக வைத்திருத்தல் என்பது இலகுவான விடயமன்று. இருப்பினும் இயலாத காரியம் என்று எதிர்மறையாக கூறவும் முடியாது. ஏனெனில் அறிகின்சன் மற்றும் ஷிபரின் உளவியலாளர்களது கருத்துப்படி 'எமக்கு கிடைக்கும் தகவல்களில் அனேகமானவை 1 விநாடிக்குள்ளேயும்; இவற்றுக்கு அப்பால் தங்கி நிற்பவை 15-20 செக்கன்களுக்குள்ளும் அநேகமாக இல்லாது போகின்றன: இவற்றுக்கு அப்பால் குறுகியகால ஞாபகத்தில் அல்லது சேமிப்பகத்தில் ஒரு சில விடயங்களும் நீண்ட கால சேமிப்பகத்திலே ஒரு சில விடயங்களும் சேமிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. இது இவ்வாறாக காணப்படும் இதனுடாக அறிய வேண்டிய விடயம் யாதெனில் எமது மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி எம்மிடமே உள்ளது என்பதுவே: நாம் நல்ல பல செய்கைகளை காண்கின்ற போதும் அவை எமது ஞாபக சக்திக்கு எப்போதும் வருவதேயில்லை. மாறாக மீட்டிப்பார்ப்பதில் கஷ்டமுள்ளது என்று தெரிந்தும் சில எதிர்மறையான விடயங்களை நாம் சேமித்து வைத்திருப்பது மட்டுமல்லாமல் மீளவும் மீட்டிப் பார்க்க்பதில் இன்பம் காண்கின்றோம். இதனாலேயே மனம் சாய்வது என்பது தவிர்க்க முடியாததாகி விடுகிறது.

இவ்வாறான சூழ்நிலையை நாமே தவிர்க்க வேண்டுமெனில் நாம் எமது முளை பற்றிய அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முளையிலுள் ஈற்றி/ஏந்திமுளை (Amygdala) என்ற பகுதி எமது உணர்வுகளுக்கும், எதிர்மறை விளைவுகளுக்குமான பகுதியாக காணப்படுகின்றது. இவை தவிர நித்திரைக்கும், சோம்பல் தளத்திற்குமான வரோலியன் என்று கூறப்படும் படலம் (Pons), பசி போன்ற சாதாரண உளவியல் தேவைகளினை உணர்த்துகின்ற பரிவகக்கீழ் (Hypothalamus) எனப்படும் பகுதி, இத்துடன் முளையம் (cerebrum) என்ற பகுதி (இது நினைத்தல், ஞாபகமுட்டுதல், பழகுதல், கற்றல், அசைவுகள் போன்றவைவற்றுக்கு பொறுப்பாகவுள்ளது) எனவாகப் பல அமைப்புக்கள் காணப்படுவதுடன் இவை ஒன்றிலொன்று தங்கி அல்லது தொடர்புறும் நிலையில் காணப்படுகின்றன. இதுவே எமது முளையினது அமைப்பின் அல்லது முளையிலுள்ள பகுதிகளின் சுருக்கமான விளக்கம்.

நாளாந்த வாழ்வில் நாம் எத்தனையோ துன்ப துயரங்களினை எதிர்கொள்கிறோம். இவற்றில் அநேகமானவை எம்மால் உருவாக்கப்பட்டனவாயினும், சில எம்மை அறியாமலேயே எமக்குத் திணிக்கப்பட்டதாகி விடுகின்றன. உதாரணமாக நாம் சுனாமி நிகழ்வைக் கருதலாம். இதனால் உருகாத மனம், உடையாத மனம் உலகில் இல்லை என்று கூறாமலுக்கு அதன் தாக்கம் பெரிது. இதனால் நாமும் எமது மக்களும் பட்ட துன்ப துயரங்கள், இழப்புக்கள் வார்த்தையில் விபரிக்கும் போது சுருக்கமடைந்ததாகி விடும். "அட இவ்வளவு தானா" என்று எண்ணத் தோன்றும். நடந்ததினை சரித்திர நிகழ்வாக்கிவிட்டு நாம் ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் நிஜ வாழ்வின் யதார்த்தத்திற்கு வரவேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம். இது இலகுவான விடயமன்று, ஆனாலும் முடியும் என்பதனை "செஞ்சோற்றுக்கடன்" கர்ணன் எடுத்துக் கூறியிருக்கின்றார். கீதாசாரம், பையிள், ஞர்ஆன், மகாவம்சம் போன்ற நூல்கள் மனவலிமையைத் தரத்தக்க பல கருத்துக்களைத் தந்திருக்கின்றன. அவை பின்பற்றப்படலாம், சகபாடிகளுடன் கலந்துரையாடப்படலாம்: தேவை எனக் கருதின் மட்டும் பயிற்றப்பட்ட உளவளத்துணையாளரை நாடலாம். இவை எல்லாவற்றுக்கும் அடிப்படை 'மனம் சீர்மியப்படுதல்' என்பது. எமது மனம் திடமாவுள்ளது என்பதனை நாமே எமக்கு அடிக்கடி ஞாபகப்படுத்துவதனுடாக, உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதனுடாக, ஊக்கப்படுத்துவதனுடாக நாம் எமது மனத்தை சீர்மியப்படுத்தலாம்.

எமது மனம் சாய்கின்றது என்று கூறும் போது நாம் அதிகப்படியான சுமையை உணர்வுகளினாலோ, சேகரித்து வைத்திருக்கும் எண்ணங்களினாலோ அதன் செயற்பாட்டினைக் கட்டுப்படுத்துகின்றோம் என்பது புலப்படுமாயின் அதன் காரணமாக, உணர்வுகளின் காரணமாகத் தொடர்புற்றிருக்கும் ஏனைய பிரிவுகளின் செயற்பாடுகளும் மாற்றத்தினை உண்டுபண்ணிவிடுவதுடன் இது முரண்பாட்டுச் சூழ்நிலைக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடியதான படிமுறைகளின் ஆரம்பகட்டமாகவும் அமைந்து காணப்படலாம். அச்சப்படத் தேவையில்லை ஆனால் சுதாகரித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களது நடத்தைகளில், பழக்கங்களில், செயற்பாடுகளில் பிறழ்வுகள் தோன்ற இடமளியாதீர்கள்.

எமது இழப்பு ஈடுசெய்ய முடியாது. இழந்த பல உறவுகள், மீட்கமுடியாத பல சொத்துக்கள் என நாம் பட்டியலிட்டுக் கொண்டே போகலாம். ஆனால் எமக்குத் தெரிந்து இன்னொரு சுனாமி எமது மனதைத் தாக்க அனுமதிக்கவே முடியாது. நாம் சாதிக்க வேண்டியது இனியே ஆரம்பமாகின்றது. அதற்குள் மனம் சாய்ந்தால்..... அனுமதிக்கலாமா?

எமது மனம்
திடமாவுள்ளது
என்பதனை நாமே எமக்கு
அடிக்கடி ஞாபகம்
புகுத்துவதனுடாக,
உறுதிப்படுத்திக்
கொள்வதனுடாக,
ஊக்கப்படுத்துவதனுடாக
நாம் எமது மனத்தை
சீர்மியப்படுத்தலாம்.

சாய்ந்த மனங்களும், சாயும் மனங்களும்

சகோ. மேரி லுசிடா. செ.க

அண்மையில் ஓர் நாள் யாழ் பேருந்து நிலையத்தில் கொழும்பு செல்வதற்காக முகமாலை பஸ்ஸில் ஏறி காற்று வசதியுள்ள யன்னலோரமாக அமர்ந்து கொண்டேன். காலை வேளையிலும் சுட்டெரிக்கும் வெயில் கொடுமையாக இருந்தது. இருக்கையில் சாய்ந்து கண்களை மூடிக்கொள்கிறேன். உறங்குவதற்காகவல்ல.

தற்பொழுதெல்லாம் கண்களை மூடியதும் சனாமி நிகழ்வுகள் தானே வருகின்றன. நான் நேரடியாக அந்த அனுபவத்தை பெறவில்லையெனினும் சனாமியின் பாதிப்பில் உயிரிழந்தவர்களை விட, உயிர் தப்பியும் நடைபிணங்களாக வாழும் என் சகோதரங்கள் சிலர் பகிர்ந்து கொண்ட அந்த மறக்க முடியாத அனுபவ நிகழ்வுகள் என் மனத்திரையில் படமாக ஓடிக்கொண்டிருந்தன. ஒரு பெண் என்னருகில் அமர்கிறார். யாரென அக்கறைப்படாதவளாகக் கண்களை மீண்டும் மூடிக்கொள்கிறேன் அந்த நிகழ்வுகளை இரை மீட்டுவதற்கு எவ்வளவு நேரம் போனதோ தெரியவில்லை. பஸ் புறப்பட்டதும் மீண்டும் கண்களைத் திறக்கின்றேன்.

யுத்த கொடுமையால் மயான பூமியாகி, படிப்படியாக உயிர் பெறும் யாழ்நகர் கட்டடங்கள் மறைய, யுத்தத்தின் சரித்திரத்தைச் சொல்லும் சின்னங்கள் பல கண்களில் படுகின்றன. தலையில்லாப் பிள்ளைகளாக நிற்கும் எம் நாட்டின் வளங்களாம் தென்னம்பிள்ளைகளும், பனை மரங்களும் உயிரோடு வெட்டிச் சாய்க்கப்பட்டு இராணுவ காப்பரண்களாக மாறி நிற்கும் பனை மரங்களும் மனதின் வேதனையை இரட்டிப்பாக்குகிறது. போரின் உச்சக்கட்டமான 1995 அக்டோபர் 30ற்குள் எத்தனை முறை தனியாக இரவு பகலென்றில்லாது கண்ணீரோடு இவ்வழியே பயணித்திருப்பேன். அத்தழம்புகள் இன்னும் ஆறவில்லை. தமிழராய் பிறந்தது தான் நாம் செய்த குற்றமா? அதற்குள் ஒரு சனாமி. 'மரமேறி விழுந்தவனை மாடேறி மிதித்த கதை' தான். பஸ்ஸில் நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் அமர்ந்திருந்தும் என்னுள் வெக்கையும், வியர்வையுமாக இருந்ததை நான் உணர்ந்த வேளை என் எண்ணச் சிறகுகள் அறுந்தன. என் அருகிருந்த பெண் என்னில் முற்றும் முழுதுமாக ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்திருந்தார் என்பதை விட படுத்திருந்தார் என்று தான் கூற வேண்டும்.

அவர் என்னை அவதானிக்காதவாறு நான் அவரை நோட்டமிட்டேன். நடுத்தர வயதான அப்பெண் அமர்ந்திருந்த விதத்தில் வித்தியாசம் தெரிந்தது. இருக்கைக்கிடையில் கால்வைக்க வேண்டிய

இடத்தில் தனது இரண்டு பயணப் பொதிகளையும் வைத்து விட்டு கால்களை வெளிப்புறமாகப் போட்டு என்னில் சாய்ந்திருந்தார். உடலில் அசைவு இல்லை. வெறித்த நிலை குத்திய பார்வை, அப்பார்வையன்னலுக்கு வெளியே இருந்தது. எதையும் குறிப்பாகப் பார்ப்பதாக தெரியவில்லை. ஆனால் ஏதோ ஒன்றில் மனம் நிலை குத்தியிருந்ததைக் கண்கள் காட்டின. "அப்படி இருக்குமோ?" என்று என் மனம் சிந்தித்த வேளை நானே அவரிடம் கதை கொடுத்தேன். "அம்மா பெட்டியை அப்பக்கம் வைத்துவிட்டு, கால்களை இப்பக்கம் போட்டு வசதியாக அமரலாமே" என்றேன். என்னை நிமிர்ந்து பார்த்த அப்பெண் அதை ஆமோதித்து தன் இருப்பு நிலையை சரிசெய்து கொள்ள முயற்சித்த விதத்தை அவதானித்தேன். பெட்டியை எடுக்காமலேயே காலைத் தூக்கி பெட்டி மேல் போட்டு பெட்டியை இழுத்தெடுக்கப் படாதபாடுபட்டுக் கொண்டிருந்தார். அவரது மனதின் குழப்ப நிலையைக் காட்டுவது போல் இருந்தது.

நான் மீண்டும் "அம்மா, கால்களை அப்பக்கம் எடுத்துவிட்டு பெட்டியை முதலில் எடுங்கள். பின்னர் கால்களை இப்பக்கம் போடுங்கள்" என்றேன். மீண்டும் என்னை நிமிர்ந்து பார்த்து "அப்படிச் செய்யலாம் என்ன?" என்றார். என் மனதில் ஒரு நெருடல். 'சொல்வதைக் கேட்கிறார். சொல்லிக் கொடுப்பதைச் செய்கிறார்.' அப்படியாயின் அவரது, "சுயநிலை"? கேள்வியாகவே அமைந்தது எனக்கு. தன்னைச் சரிப்படுத்தி அமர்ந்தவர் மீண்டும் என்னில் சாய்ந்து கொண்டார். என் மனம் "அட கடவுளே" என அங்கலாய்த்தவேளை என் மனதில் சிறு பயம் கவ்விக் கொண்டது. "சரி, சிறிது கதைத்துப் பார்ப்போம்" என என்னுள் தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு கதை கொடுத்தேன்.

"அம்மா, எங்கே போகிறீர்கள்?"

"முல்லைத்தீவுக்கு" ஒரு சொல்லில் பதில் கிடைத்தது.

"உங்கள் சொந்த இடமா?"

"ஆம்"

"முல்லைத்தீவில் எவ்விடம்?"

"முள்ளிவாய்க்கால் போகவேண்டும்"

"யாழ்ப்பாணம் எங்கு போய்விட்டு வருகிறீர்கள்? என்னை நிமிர்ந்து பார்த்த அப்பெண்ணின் பார்வை அவரது பல உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தியது. சிறிது நேரம் மெளனமாக இருந்து விட்டு தானே தொடங்கினார். "சிரீரர், நான் யாழ்ப்பாணம் வந்து ஆறு நாட்கள். என் தங்கையை வைத்தியசாலையில் வைத்திருந்துவிட்டு மீண்டும் கூட்டிப் போகின்றேன். சனாமியில் முல்லைத்தீவில் எம் உறவுகளை இழந்தோம். தங்கை தன் குடும்பத்தை இழந்துவிட்டார். அதனால் அவரது மனநிலை பாதிப்புக்குள்ளாகிவிட்டது. அதோ அந்த சீற்றில் அமர்ந்திருக்கிறார் என தங்கையை சுட்டிக்காட்டினார். "இவர் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவரோ" என நான் நினைக்க அவர் தங்கையைக் காட்டுகிறாரே என நினைத்துக்

கொண்டேன். ஏனோ, அவர் தங்கையைத் திரும்பிப் பார்க்க என் மனம் ஒப்பவில்லை “முள்ளிவாய்க்கால் என்கிறீர்கள், அங்கு சுனாமி எப்படித் தாக்கியது?” நானே கேட்டேன். “அன்று இவர்கள் முல்லைத்தீவு போயிருந்தார்கள். அதனால் வந்த வினை” என்றார். என்னுள் ஒரு ஆழமான பெருமூச்சு. கண்கள் பனித்தன. “இரத்தினபுரியிலிருந்த தங்கை குடும்பம் முல்லைத்தீவு சென்றதால் வந்த வினை தானே” என என் மனம் பொருமியது. என்னைச் சுதாகரித்துக் கொண்டு “இப்பொழுது தங்கைக்கு எப்படி?” என்றேன்.

“அதை ஏன் கேட்கிறீர்கள்? இன்னும் நல்ல சுகமில்லை. இரண்டு கிழமைக்கு பிறகு வாருங்கள் என்று கூறிவிட்டார்கள். அங்கு வைத்திருந்தாலும் வருத்தம் கூடுமேயொழிய குறையாது போலுள்ளது. அடிப்பதையும், அடைப்பதையும் பார்க்க முடியவில்லை. அங்கு நடப்பவைகளைப்பார்க்க எனக்கும் ஒரே தலையிடி. எனக்கும் வருத்தம் வந்து விடும் போலுள்ளது. எப்போது அங்கிருந்து வெளியேறுவேன் என்றிருந்தது” என கூறி ஒரு பெருமூச்சு விட்டார். என் மனம் ஒரு சமயம் 1981ல் யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள அதே மனநல வைத்தியசாலையின் மனநோயாளர் பிரிவுக்கு தற்செயலாகச் செல்லச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததை நினைத்துக் கொண்டது. அன்று அங்கு நடந்த கண்ணாறியைப் பார்க்கச் சலிக்காமல் உடன் திரும்பி விட்டேன். பஸ்ஸில் சிறு சலசலப்பு. என் எண்ணங்கள் தடைப்பட்டன “இருக்க மாட்டேன், இறங்கப் போகிறேன்” அப்பெண்ணின் தங்கை எழுந்து நின்று அடம் பிடித்தார். “சிஸ்ரர் என் நிலையைப் பாருங்கள், இன்னும் நல்ல சுகமில்லை. இரண்டு கிழமைக்கொருமுறை வா என்றால் எப்படி முல்லைத்தீவிலிருந்து யாழ்ப்பாணம் இந்தப் பிள்ளையைக் கூட்டிக் கொண்டு வர முடியும்” என கூறிய அவர், ஓடுகின்ற பஸ்ஸில் இருந்து இறங்க எத்தனித்த தங்கைக்குக் காவலாக வாசலில் போய் நின்று கொண்டார். இந்நிலையைப் பார்த்து என் மனம் கண்ணீர் உகுத்தது.

சாய்ந்து போன மனங்களை ஆற்றுப்படுத்துவோர் இன்றித் தவிப்போர் இப்படி எத்தனை? ஆற்றுப் படுத்துவோரே, உங்கள் புனித பணி நெருக்கடியைச் சந்திக்கும் மனங்களுக்கு அதிகம் தேவைப்படுகிறது. இறுதியாக ஒரு சிறு அனுபவம். ஒரு நாள் நானும் ஒரு வைத்தியசாலையின் சத்திர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் சென்றேன். அங்கு துண்டு கொடுக்கும் இடத்தில் பணி புரிபவர்கள் நோயாளர்களை மனிதர்களாகவல்ல மிருகங்களாக நடத்துவதைத் தான் காண முடிந்தது. இவை பொறுப்பிலுள்ள வைத்தியர்களுக்குத் தெரியாமலிருக்கலாம். ஏனெனில் துண்டு கொடுப்பவர்களைத் தரண்டினால் தானே வைத்தியரிடம் செல்ல முடியும். அங்கும் என்ன நிலையோ? அன்று நான் வைத்தியரைக் காணாமலேயே திரும்பினேன். அவ்வளவுக்கு மரியாதையற்ற பேச்சுக்கள். நான், நீங்கள் நினைத்தால் மனங்களை மீட்கலாம். இது மாபெரும் அன்புப் பணி.

மனம் சாய்ந்தோரின் மன வரழ்விற்ரு வழி சமைப்போம்

க.குமாரநாதன் ஐயர்

அண்மைக் காலங்களின் அசம்பாவிதங்களும், புத்த குழ்நிலையினால் தோன்றியுள்ள பயமும், உயிர் உடமை என்பவற்றின் அழிவும், இழப்புக்களும், அதைவிட சுனாமியின் கோரத்தாண்டவம், அகதி வாழ்க்கை போன்ற அவலமான அனுபவங்களும் மக்கள் மனதில் பெரும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தி மனதின் மாறாத தாக்கங்களையும் வடுக்களையும் ஏற்படுத்தியுள்ளன.

ஒருவர் தனது சொந்த இருப்பிடத்துடன், காணி பூமி குழல்களுடன் கொண்டிருக்கும் தொடர்புகள் மிகவும் ஆழமானவை. இருந்து நெருங்கிப் பழகிய குழலுக்கு வேட்டு வைத்தாற் போல் இடப்பெயர்வுகள் மனிதரின் மனங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வல்லன. உறவுகளை இழத்தல், வீடுகள் சொத்துக்களின் அழிவுகள், சமூக அமைப்புக்களின் திடீர்க் குழப்பங்கள், பெற்றோரை பிரிந்த பிள்ளைகளின் உணர்வுகள் அனைத்தும் பாரதூரமான உளத்தாக்கத்தை உண்டாக்கக் கூடியன.

சரியான உதவிகள் சரியான நேரத்தில் கொடுக்கப்படா விட்டால் அவர்கள் முற்றாக கைவிடப்பட்ட, ஆதரவற்ற மனத் தாக்கல்களுக்கு ஆளாகுவதுடன் ஆதரவற்ற உணர்வையும் அடைவார்கள். இது பயங்கரமான நிலையொன்றாகும். மேலும், இடப்பெயர்வு, போரின் தாக்கம், இயற்கையின் சீற்றம், அவலங்கள், இருந்த வேலைகளையும் இழந்த நிலை, வருமானங்களற்ற நிலை, அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாமல், உணவு உறைவிட சுகாதார வசதிகள் அற்ற வாழ்க்கை, இன்னோரன்னபிற முடிவில்லாது தொடரும் தாக்கங்கள் என்பனவும் மன உறுதியை அழித்து மனச் சோர்வினை ஏற்படுத்தும். இவ்விதம் பல வழிகளிலும் பாதிக்கப்பட்டவர்களை அன்புடன் ஆதரவளித்து சொல்பவற்றை பொறுமையுடன் கிரகித்து அவர்கள் தம் துக்கங்களில் யாமும் பங்கு கொண்டு உளவள ரீதியாக உதவுவோமேயானால் அவர்கள் குணமடைவதற்கு வழிவகுக்கலாம்.

குடும்பப் பின்னணி பற்றி அறிவதுடன் ஏற்கனவேயோ அல்லது அண்மையிலேயோ அவர்கள் எதிர் கொண்ட பயங்கர நிகழ்வுகள் பற்றி அறிவதோடு தற்போதைய குழ்நிலை பற்றியும் அறிதல் வேண்டும். மனத்தாக்கங்கள் எவ்வாறேற்பட்டதென்பதனை இனம் கண்டு உள ரீதியாகக் குறைக்கவோ அன்றில் முற்றாக தீர்வு காணவோ முடியும். மனதில் ஏற்படும் சினம், ஸ்திரமற்ற மன நிலை, மனவொருநிலைப்பாடு குறைதல், யோசனை மிகுதி, தனது பிரச்சனைகளை சொல்ல முடியாது

கஷ்டப்படுதல் போன்றவர்களிற்குச் சில வழிமுறைகள் மூலம், அதாவது, அமைதியான படங்களை தொலைக்காட்சி மூலம் காண்பிப்பது, நண்பர்களுடன் உரையாடச் செய்தல், தியானம், ஓய்வு, உலாவுதல், இசை கேட்டல், நாடகங்களைக் காண்பித்தல் போன்றவைகளினால் மனங்களிலுள்ள தாக்கங்களைச் சற்று குறைக்க முடியும். மேலும், மனம் சாய்ந்தவர்களிற்கு ஏற்ற வகையில் சக்தியை வீணடிக்காது ஆரோக்கியமான முறையில் அவர்களின் பிரச்சனைகளை முதியோரோ அன்றில் சமயக் குருமார்களோ அணுகித் தீர்த்துப் பழைய நிலைக்கு அவர்களது மனத்தினைக் கொணரலாம் என நம்புகின்றேன். ஆண்டவனை அருள் வேண்டி நிற்கின்றேன்.

'நான்' இவ் மாணவர்களும்

மாணவர்களே!

தவற விடாதீர்கள்!

உங்கள் எழுத்தாற்றலை வளர்ப்பதற்கு "நான்" உம் உங்களுக்கு ஒரு அரிய சந்தர்ப்பத்தை தருகிறது. உங்கள் சிந்தனைகளை கட்டுரைகளாகவோ, கவிதைகளாகவோ அல்லது சிந்தனை தொகுப்புகளாகவோ எமக்கு அனுப்பி வையுங்கள். உங்கள் ஆக்கங்கள் உளம் சார்ந்தவையாக அமைந்து ஏனைய மாணவர்களின், வாசகர்களின் உள வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக இருக்கட்டும்.

உங்கள் ஆக்கங்களுடன் உங்கள் பெயர், தரம் போன்ற விபரங்களோடு பாடசாலையின் பெயரையும் குறிப்பிடத் தவறாதீர்கள்.

விலாசம்: ஆசிரியர்

"நான்" உளவியல் சஞ்சிகை

"மாணவர் மனதிலிருந்து"

சுமன் குருடம்

கொழும்புத்தறை

யாழ்ப்பாணம்.

அருக்கு "நான்" தூங்கி வருவது

சிறப்பிதழ்

உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்

அவற்றை 20.08.2005 க்கு முன்னர்
அஞ்சலிடுங்கள்.

நான்

இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையும்
வருடத்திற்கு ஆறு தடவையும்
உங்களிடம் வந்துகொண்டிருக்கின்றேன்.

என்னில் உங்களுக்குத்தேவையான
உளவியற் கருத்துக்கள்
குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி **25/-**

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா

உள்ளூரில் **180/=**

வெளியூரில் **7US**

“நான்”

டி மசனட் குருமடம்,
கோழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.

Tel. 021 -222 5359

**J. S. Printerss
Pandatheruppu**