

நான்



உளவியல் சஞ்சிகை

கிரேப்பிதழ்

மலர்: 30

புரட்டாசு-ஐப்பசி 2005

இதழ்: 05

நூன்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: 30

இதழ்: 05

முடிப்பி-ஜூன் 2008 விலை 25/=

உள்ளே.....

ஆசிரியர் ஆற்றல்புகள்
 விவகாரம் மீதல் வெல்ல வைக்கவார்
 சீமந்த தலைவனின் சிறப்புகள்
 ஆற்றல்புகளில் ஆசிரியர்
 மகிழ்ச்சி காண

சாப்பிட்டு போகலான
 வாய்ப்பு வந்தால்
 எல்லா சொப்பனம்
 வேறுபாடு உருவாகும்
 நான் வாழ்ந்துவருகின்றதுக்கேள்வியா ?
 கவிச்சொல்லா
 சிறுசொல்ல சிறுசொல்ல சிறுசொல்ல
 குழந்தைகள் விருந்தினர்
 பிள்ளைக்குள் உயர்
 மன உறுதி வேண்டும்
 இறப்பை எதிர் கொள்ளுவதற்கு
 உளவியல் காண

ஆசிரியர்:
 பொன் தங்கத்திரை O.M.I, B.Th., M.A.

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

தொழில்நுட்பப்பாளர்:
 சிவசெல்வன் O.M.I. STL.

நினைவுக் குழு:
 அழகறி. இராஜசேகர் சிவசுப்பிரமணியன்,
 ஜோசப் பாண்டி.

ஆயோசகர் குழு:
 வெய்யன் O.M.I., M.A.
 சிவசெல்வன் O.M.I., M.A.
 வெள்ளையன் O.M.I., Ph.D.
 சி. சண்முகலிங்கன் Ph.D.
 D. C. சிவசுப்பிரமணியன் M.B.B.S.
 ஹிமா H.C. Dip. in Counselling, Kent
 ஜி.ஜி.ஜி. O.M.I., B.A. (Hons), B. Th., Dip. Ed.
 ஜி.ஜி.ஜி. O.M.I. M.Phil.

உங்கள் உளவியல் சிந்தனையில்
 விரியும் இந்த இதழின் அட்டைப்பட
 விளக்கத்துடன் உங்கள் பேரா
 முனையில் மிகச் சருக்கூறாக எழுதி
 அனுப்பிங்கள்

"NAAN"
 Tamil Psychological Magazine
 De Mazenod Scholasticate,
 Columbuthurai, Jaffna,
 Sri Lanka.
 Tel 021-222-5359

நான் உளவியல் சஞ்சிகை

ஆசிரியர் அகல்கள்

மலர் 30 ஜூன் 2008

வெகு சை நூன்
 மாழ்ப்புணம்.

நான் சஞ்சிகை
 அப்பாவிக்குத்து
 உங்கள் கருத்து என் இதழ்
 நிறைந்த வாழ்த்துகள்
 இல்லாத சிறப்புகள்
 வெள்ளையனாக
 பண்படுத்து வந்ததெனும் நான்,
 இதய நிறைவுடன் "நான்"
 உயர்ந்த மனோசீமா உயர்ந்த
 சார்ந்த வாசக வட்டத்தில் சிறிவு
 கண்டுபிடிக்கின்ற மட்டத்திலும்
 அது ஏற்படுத்திய சாதனமாய்
 சார்ந்த பற்றியும் என்னை
 பெருமையும் மகிழ்ச்சியும்
 கொள்கின்றேன்.

உயர்ந்த அறிவு ஆண்டுகளாக
 இம் மனோசீமா ஆசிரியர்கள் மன
 செல்வமும் நானு குரும
 மனோசீமா உயர்ந்த
 மனோசீமா தலைவராக
 அப்பாவி ஆற்றலுக்கும்
 கண்டுபிடிக்கின்ற மனோசீமா
 நன்றி தெரிவிக்கிறேன்.

ஒருநிலைப்படி பண்பின்
 முயற்சிமையின்
 படைப்பாளிகள்

ஆற்றலுடன் உயர்ந்த
 உயர்ந்த மனோசீமா உயர்ந்த
 கருத்துகள்.
 சிந்தனைதெளிவு
 மனது உயர்ந்த மனோசீமா
 உயர்ந்த மனோசீமா உயர்ந்த
 மனது உயர்ந்த மனோசீமா
 உயர்ந்த மனோசீமா உயர்ந்த
 மனது உயர்ந்த மனோசீமா

எனது பண்புகளின்
 உயர்ந்த மனோசீமா உயர்ந்த
 மனது உயர்ந்த மனோசீமா
 உயர்ந்த மனோசீமா உயர்ந்த
 மனது உயர்ந்த மனோசீமா
 உயர்ந்த மனோசீமா உயர்ந்த
 மனது உயர்ந்த மனோசீமா

"நான்" இன் உயர்ந்த
 மனோசீமா உயர்ந்த
 மனது உயர்ந்த மனோசீமா
 உயர்ந்த மனோசீமா உயர்ந்த
 மனது உயர்ந்த மனோசீமா
 உயர்ந்த மனோசீமா உயர்ந்த
 மனது உயர்ந்த மனோசீமா

சந்தேகத்திற்குரிய விவரமாக எமக்கு தெரிந்தாலும் இவை விந்தையான அடிப்படையில் நிறுவப்பட்டு அறிவிருந்து பல காலம் எண்ணற்ற நன்மைகளை மேலைத்தேய நாடுகள் பெற்றுவருகின்றன. இவை குழந்தைகளின் உடலமைப்பி குறித்து விசேட கவனம் செலுத்துகின்றன. ஏனெனில் ஒவ்வொருவரும் ஏதாவதொரு துறையில் சிறப்பானவராக ஆகக்கூடிய உள்வாங்கி ஆற்றல்கள் கொண்டிருக்கின்றமையினாலாகும்.

நவீன விஞ்ஞானிகளின் கண்டுபிடிப்புகளிற்கமைய மனித முனையானது சுமார் 6 மில்லியனுக்கு மேற்பட்ட நூற்றாண்டில் ஆரம்பப்பட்டுள்ளது. அவர்களின் விளக்கப்படி எழுது முனை ஆக்கப்பட்டுள்ள ஒரு நரம்புக்கலவாணது சாதாரண ஒரு கணவியின் (woman) சக்திக்கு அல்லது வலுவுக்கு சமமானதாகும். அதாவது எழுது முனையானது 6 மில்லியன் சாதாரண கணவியின் சக்திவாய் திரட்டாக பொண்டுள்ளது.

அத்தனை சாதாரண கணவியின் முதுகெழும்பு நிமிசமாணிக்கப்பட்டதும் அதற்குரிய திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டதும் இதனை நடைமுறைப்படுத்திக் தேவையான ஆலோசனைகளை கொண்டு கொண்டதும் சுமார் 6 மில்லியன் கணவியின் சக்திகளைக் கொண்ட எமது முனையிலாகும். சாதாரண கணவியின் ஒன்றினால்

எதிர்பாராத நாம் ஒன்றொரு நம் முனையின் ஆற்றலில் 10 சதவீதத்தினையே பயன்படுத்துகின்றோம். விஞ்ஞானிகள் கட உச்ச காலத்தில் 3 சதவீதத்தினையே பயன்படுத்துகின்றனர்

செய்யப்படும் வியக்கத்தக்க செயல்களை காணுகின்றோம். அதே போல் 6 மில்லியன் மட்டுமே சக்திவாய் கொண்ட முனையினை நாம் சரியாக பயன்படுத்தினால் எம்மால் பிரமிக்கத்தக்க பல சாதனைகள் புரியலாம் என்பது புலனாகும். சாதாரணமாக நாம் ஒவ்வொரு நூற்றாண்டில் ஆற்றலில் 10 சதவீதத்தினையே பயன்படுத்துகின்றோம். விந்தானிகள் கூட உச்ச அளவில் 13 சதவீதத்தினையே பயன்படுத்தும்ன்றனர். எனவே முனையில் உட்பொதித்துள்ள

மகத்தான சிறப்பை ஆற்றலின் சிறப்பை பொலிவி விவங்க வைக்க வேண்டியதில்லை.

மின்குமிழ், திரைப்படம் போன்றவை என்னவென்று உலகம் அறிவாத காலத்தில் அன்றாடம் பற்றியதொரு எண்ணம் அத்தகுரிய முதல் நீலப்பிரதி (Blue print) உருவானது எடிசனின் முனையில்தான். எனவேதான் பெரும் சக்திப் பிளப்பான மனித முனையானது உச்சியில்மைந்த வல்லமைக் கணனி (Naclop Super Computer) என அழைக்கப்படுகின்றது. எனினும் நாம் இந்த வல்லமைய பிற்க ஆற்றலை பயன்படுத்துகின்றோமா? என்ற கேள்வியிற் பதில் 'இல்லை' என்பது தான். அப்படியானால் இந்த பிரமிக்கத்தக்க சக்திகளை பயன்படுத்த நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

விஞ்ஞானி களை அறிவிக்கிறார்

தமவுறம் பூண்டு காணகம் கொள்ளீனா. அறிவுபலம் சாபொள்களிடம் சீடாகனாக தேடுகோ அல்லது திடாணி பரிந்து நிலையங்களுக்கோ செல்ல வேண்டிய அளியறிவால் முட்டவில். இதுவரை காலமும் உலகம் "கடிமனதில்" (Subconscious Mind) பரவுற்றிருக்கும் ஏழ்மைபோய். தன்னம்பிக்கையின்மை, கவலை, பொறாமை போன்ற அகமயான அல்லது எதிர்மறையான எண்ணங்களை (Negative Thoughts) அகற்றல் வேண்டும். அதற்கு பதிலாக மகிழ்ச்சியுடைய கந்தான அல்லது நேரான (Positive Thoughts) எண்ணங்களால் மனதை நிரம்பல் வேண்டும். செல்ல காலம் முழுவதும் நாம் அடமையாகவே எல்லாவிடங்களிலிருந்ததால் திடீரென பயமுடன் மாற்றத்தை அறியுந்நிலை முடியாது என்பது உண்மைதான். ஏனெனில் நாம் அடமையாக எண்ணவும் பலகாலம் பழகப்பட்டிருக்கின்றோம்.

எனவே எம் வாழ்வின் வெற்றிக்காக அகமயான அல்லது எதிர்மறையான எண்ணங்கள் தோன்றும் போது அன்றாடம் சமமானதாக அள்ளது நேரானதாக மாற்றி எண்ண கடுமையாக முயற்சியை வேண்டும். நாளடைவில் அது வழமையாக பழக்கமாக மாறிவிட்ட பின் முயற்சியே அனை வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. உதாரணமாக "நான் இம்முறை பரிட்சையில் சித்தியடைவேனா?" என்பது தன்னம்பிக்கையின்மையின் விளைப்பாடாகும்.

எம் வாழ்வின் வெற்றிக்காக அகமயான அல்லது எதிர்மறையான எண்ணங்கள் தோன்றும் போது அன்றாடம் சமமானதாக மாற்றி எண்ண கடுமையாக முயற்சியை வேண்டும். நாளடைவில் அது வழமையாக பழக்கமாக மாறிவிட்ட பின் முயற்சியே அனை வேண்டிய அவசியம் இருக்காது.

இதனை "நான் இம்முறை பரிட்சையில் சித்தியடைய என்ன செய்ய வேண்டும்?" என்று கவனமும் எண்ணலாம். திரண்டு விவரமாக வினாப்பரிசுதும் இரண்டு கேள்விகளுக்குத் தான் ஒரே கருத்தைக் கொண்டிருப்பதை அனுகூலியலாம். இவ்வாறு நாம் முயற்சித்து எழுது எண்ணங்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் போது எமது முனையில் உள்ள நரம்புகளின் அமைப்புக்களினும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அனை சமமாக எண்ண பழகப்பட்ட பின் எமது வாழ்வில் சமமான தீசையில் சிறப்பிவிடுகின்றது.

எமது உள்வாங்கி ஆற்றல்களை சிறந்த முறையில் பயன்படுத்திக் கொடுக்கும் எமது வாழ்க்கையில் ஒரு குறிக்கோளினை அல்லது திட்டமிடக்கூடிய தோற்றத்தினை நாம் அனை எண்ணத்தால் அருளை கொற்றிசெய்வதன் முயற்சிக்க வேண்டும். சிறந்த கால எல்லையின் பின் மீண்டும் பத்தியின்மையால் விசேட தன்னம்பிக்கை எமது கலங்கள் கொண்டுவரவே. எத்திரையும் சமமான எண்ணங்களின் எண்ணுறவு மூலம் எமது நடத்தைகளை சமமான

திருவள்ளூர் மாவட்டம்
சிறந்த தலைவரின் நினைவு
பரிசுறுரைகள்

சிறந்த தலைவரின் நினைவு பரிசுறுரைகள்

அறு பணி, எங்கும் இரட்சேந்திரம்
மகாநாயகம் - உடனியம் உயர்ப்பந்தன்

ஒரு தலைவனான உடைய சேவை பலரின் வாழ்விலே மிகவும் பயந்த செல்வாக்கை செலுத்த வாய்லது. ஒரு தலைவையெழுவத்தின் தலைவையிலேயே ஒரு நாடின் திறமையத்தின் வெற்றி தங்கியுள்ளது. எனவே தலைவனான அனைவரளம் காண்பதும் தேர்ந்தெடுப்பதும் சமுதாயத்தின் முக்கிய பணியாகும்.

சிறந்த தலைவரின் நினைவு பரிசுறுரைகள், சமுதாயத்தின் அங்கங்கள் எனவே என்பது பற்றி உள்ளிவ்வாறானிடையே ஒத்த கருத்துக்கள் கிளையாது. சில தலைவர்கள் பிரதானம் அம்பதளிக்ரு நிபந்திக்கியிருப்பார்கள். வேறு சிலர் ஒரு குழுவின் செயற்பாட்டின் போது தலைவனாக வெளிப்படுபவர்கள். சிலர் தமக்கென அபூர்வனாகவளை சேர்ப்பதன் மூலம் தலைவராகிவற்றனர். எதிராளிகளை முகிறிணையாகப் முறை மற்றும் சிலர் தலைவராகிவற்றனர். சிலர் பேச்சு வாய்வுமூலம் பின்புலத்தின் மூலம் தலைவராகிவற்றனர். வேறு சிலர் கூட்டணி ஒன்றை அமைப்பதில் மூலம் தலைவராகிவற்றனர். மற்றவர்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து வைப்பதில் மூலம் தலைவராகிவற்றனர். தினிணும் சிலர் மக்களின் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டு எழுச்சி உண்டாக்குவதன் மூலம் தலைவராகிவற்றனர்.

வகாரவியல்புகள்

1. தனிநபர்களைக் குழுவாகச் சேர்த்து ஒரு சில இலட்சியத்தைய அமைக்க முன்வரல் வைத்து அதை போட்டி வழிநடத்துவதே தலைவராகிவற்றல் எனலாம். அதாவது தலைவன் என்பவன் ஒரு குழுவின்னை பொதுவான இலக்கை நோக்கி தகரச் செய்யலாம்.
2. ஹரி என். டூமன் (Harry S. Truman) கருத்தியடி தலைவன் என்பவன் பிரதி விருத்தியாக செய்வதெது அதை விருத்தியச் செய்யலாம்.

தலைவரெத்தவன் கொண்டுள்ள பண்புகள் பின்வருமாறு இரட்டிலும் என உள்ளிவ்வாறான எளிசெய்த பி.சேன்லெக் (Elizabeth D. Haddock, 1972) குறிப்பிடுகிறார்.

1. கடுக பொருத்திய அங்கத்து
2. தன் குழுவின்னை உயர்களை கல்வ

சிறந்த தலைவரின் நினைவு பரிசுறுரைகள்
உள்ளே உயர்ந்து நிற்குங்கள்

நினைவில் திருப்புவதாலும், சுபமான எண்ணங்களில் மனவை நினைப்ப படுவதுவதாலும் எமது இலட்சியங்களை நிறைவேற்றிக்கொள்வது மட்டுமல்லாமல் எம் வாழ்வில் எம்மை உயர்ந்த நிலைக்கு கொண்டு செல்லவும் எமது மானசீக சக்தி விபக்கத்தக்க வகையில் உதவுகிறது என்பதை உணரலாம். சினைவற்ற ஒரு முடியாது என்று எண்ணியவற்றை "ஆம், என்னால் முடியும்" (Yes, I Can) என்று மன எதிரியத்துடன் செய்ய ஆரம்பியுங்கள்.

உயர்ந்தவர்கள் எங்கும் இவர்களை வெற்றி கொள்வதற்கு முதுவில் எதிர்காலம் உங்களை வெற்றி கொள்ளப்படுவதை இயிவாது முதுவில் உங்கள் மனக்கண் முன் விம்பமாக பார்த்து பூர்ப்படையுங்கள்.

வெற்றிப்பெறாதே எண்ணுவீர்கள் (Think like a winner)
வெற்றிவென்றவாக உணருவீர்கள் (Feel like a winner)

இவ்வாறு நீங்கள் உங்கள் இலட்சியத்தினை அடைய முன்வெற்புபாடு துயராதும் கொது உங்கள் பயணத்துக்கு தேவையான சாதகமான காரணிகள், வசதிகள் உங்களைச் சற்றிடுப இடப்படுதையும் உங்களின் உள்ளார்ந்த சக்திகள் மெல்ல வெளிப்படுவதையும் உங்களுக்குள் உணர்த்து கொள்ள முடியும்.

உங்களுக்கு உள்வத்தை சுயமான எண்ணங்களால் நிரப்பும் போழுது உடல் சார்ந்த சக்திகளும் நாளளடவில் மெருகேறி கடுகமுப்பவை பிம்பமான நன்றப்பிங்கை உடைமறைக மறுகிறீர்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. "நான் யார்", நான் தன்னிகரற்றவன்! வெற்றியாளன்! சிறப்படையவன்!

இவ்வாறு நீங்கள் உங்களை அடையாளம் கண்டு உங்களுக்கு அன்பு செலுத்துவது போன்று. நீங்களும் உங்கள் வீட்டார், உறவினர், அயலவர்கள், நண்பர்கள் அனைவரையும் அன்பான கண்டு அனைவருக்கும் மனத்தால் அன்பு செலுத்துங்கள். நாட்கள் நகரும் கொது நீங்கள் யார்? என்பது உங்களுக்கு மட்டுமல்ல முழுவலுக்கும் பிரபல்யமாகும்.

3. யதார்த்தமான உயர்வளிப்பீடு
4. யதார்த்தமான தலைத்தீயம்
5. வீரத்திறம் சிறப்பாக உடையவரும் தீயன்
6. பிறப்பியல்பு கோபத்தை புத்திசாலித்தனமாய் வெளிப்படுத்தல்
7. வெற்றி கோவலிங்கனா நல்லமுறையில் ஏற்றுக்கொள்ளல்
8. தன்மேலுள்ளவர்களின் அதிகாரத்தை நல்லதரம் தரும் மனப்பான்மை
9. பிறரோடு தொடர்பாற்றல் தீயன்
10. அநாதைகளின் தன் குழுவைக்காகச் செயற்படும் பணம்

தலைவர்களின் பின்வரும் பண்புகள் இருக்கும் என்பது ஸ்டோர்டில் என்பவரின் கருத்து (Stordill 1974).

1. சாதித்தும் ஆயல்
2. சுருத்தான பேரழிவுணர்ச்சி
3. அழகம் தன்மைபிக்கை
4. சுழலமாகப் பிராணம் மறந்தும் தீயன்
5. பிராண வழிபடத்த வேண்டும் என்ற உணர்வு

தலைமைத்துவம் பற்றிய உளவியல் கொள்கைகள்

கொள்கை 1: தூண்டியல்பு குறைபாடு

இந்த அறுபதுவாண்டுகளில் சிலர் பிறப்பிலேயே தலைமைத்துவப் பணம் கொண்டவர்கள் எனக் கருதுகின்றது. சிலவேளைகளில் மூன்றுவழி, நியமனங்கள், மனவாழ்வு, கண்ணப்பிக்கை, சமூக தலைமைத்துவத்திற்கான பிரிப்புப் பண்பு வளமை என்று சொ்ந்து மட்டுமற்றும் தலைவர்களை உருவாக்க விடுவதென்ற அபெரிக்க கருப்பினத்தவரின் தலைமை மாட்டின் மூலம் சில ரகசிய பிரதமராக இருந்த வெலின், ஜோர்மனிய சர்வாதிபதி மிட்லர், அபெரிக்க ஜனாதிபதியாக விளங்கிய பிராங்கலின் மூலம் வென்ற அமைச்சரும் ஜோன் கேன்னடி. இந்தியாவின் தந்தை மகாத்மா காந்தி, சிறுமளில் நீண்ட கால ஜனாதிபதி பிடல் பாண்டிரா, தென்வாரிபிக்காவின் தேசியத்தலைவர் பெல்மன் மண்டேலா போன்றோர் பிறப்பிலேயே தலைமைத்துவம் கொண்டவர்கள் எனக் கருதுபவர்களே. கொல்கி, சக்காதோ (1983), வின்றா (1987), கோகன் தரூவின் (1994) போன்றோர் கருத்துப்படி பிறப்பிலேயே தலைமைத்துவம் பணம் கொண்டவர்கள் பின்வரும் குணம்மையின்களைக் கொண்டு விளங்குவர்.

1. நுண்ணிவு
2. மேன்மைமையுடைய அமை
3. அதிகாரத்துக்கான ஆசை
4. தன்மைபிக்கை
5. சக்தியிடு போக்கு

கொள்கைகளில்
தலைமைத்துவப்
பண்புகள்
மேன்மைபிக்கை
சமூக
தலைமைத்துவம்
பிரிப்பு
பண்பு
வளமை
என்று சொ்ந்து
மட்டுமற்றும்
தலைவர்களை
உருவாக்க
விடுவதென்ற

6. ஆழமில்லாத பற்றுத்தீர்ச்செய்த தன்மைத் தோகரினும் தீயன்
இயற்கையாகவே தலைமைத்துவப் பண்புள்ள தலைவர்கள் (Charismatic leaders) பின்வரும் பண்புகளாகக் கொண்டிருப்பர்.

1. மக்களின் நல்வாழ்வுக்கான சக்திமிக்க எதிர்காலக்கனவை (Vision)
2. இக்கனவை வளர்ப்பதற்கான மெழுகின் தேவீகாகப் பிரதமர் வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல்
3. தன்மனம் பின்பற்றுவவர்கள் தன் கனவை பிரதமரும் எடுத்துக் கொள்வார்கள் என்று அவர்கள் மீது நம்பிக்கையுடைய நல்ல மனப்பான்மையுடைய
4. பிரமிடம் முன்னெழு மறும் தீயன்
5. சக்திமிக்கவர்கள்
6. மனமாட்சியுடைய நடவடிக்கைகள்
7. ஒத்துப் போகக் கூடியவர்கள்
8. மனச்சி சிறியாக நிதானம் கொண்டவர்கள்
9. தன்மைபிக்கை மீளாந்தவர்கள்

இவ்வகையானவர்களில் உருவான பல தலைவர்கள் பலர் உண்டு அவர்களில் ஒரு வகையாகவே அழகர் சீர்திருத்த தலைவர்கள்

சமூக சீர்திருத்த தலைவர்கள் (Transformational Leaders)

இவர்கள் தம் ஆதரவாளர்களை உயர் கோவைகளில் உயர்த்தி பொது இலட்சியம் ஒன்றில் விருப்பிக் கொள்ளச் செய்ய வல்லவர்கள். விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தல், உணர்ச்சி சிறியாக வழ்ச்சி கொள்ள வைத்தல், மக்களாற்றுகளை ஒரு எதிர்கால கனவை முன்னெடுத்து அவை நோக்கி மக்களை நெறியடுத்தும் ஆற்றல் இவர்களிடம் உண்டு.

சமூக சீர்திருத்தத் தலைவர்களின் பண்புகள் (போல, அவோல், 1990)

- ◆ **கொடை** :- இவர்களுக்கு இயற்கையாகவே கொடுக்கப்பட்டதாகக் கருதப்படுகின்றது. அவர்கள் மக்களின் நல்வாழ்வுக்காக ஒரு கனவைக் கொண்படுபவர், மக்களின் மரியாதை, நம்பிக்கை என்பவற்றைப் பேற்றிருப்பர். மக்கள் தம்மை உறுதியாகவும் விசுவாசமாகவும் பின்பற்றுவதற்கு அவர்களைத் தூண்டினர்.
- ◆ **எழுச்சிக்கொள்ள வைத்தல்** :- சிறு சிறு உரைகள் ஆற்றலால், அடிவத்தைதீயம், தம் கனவில் மக்களின் நம்பிக்கையையும் அதிகரித்தல், உரைகளில் மக்களின் உணர்ச்சிகளைத் தீரடி ஏற்புபவர்.
- ◆ **சிறந்தனைகளைத் தூண்டல்** :- தற்போது கொண்டுள்ள எண்ணங்கள் நம்பிக்கைகள் என்பவற்றை மீளமற்ற செய்ப்புத் தூண்டினர்.
- ◆ **தனிப்பட்ட அக்கறை** :- எல்லா அங்கத்தவருக்கும் தம் தனித் தனித்தனைத் கொடுப்பர். அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு ஆவனவளை வழங்குவர். அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளும்

இந்தக் காலங்களில் 2011-ல் ஒப்பந்தமொன்றில் அமைப்பின் நிர்வாகிகள் உள்ளனர்.

சிலர் வேலைகள் தலைமைத்துவத்தில் சிறந்து விளங்குவர். வேலையில் அங்களை ஒழுங்கு செய்தல், வேலையின் தரத்தைக் கவனித்தல், வேலையின் இலக்கை அடைதல் என்பவற்றில் இவர்கள் சிறந்து செயற்பாடு காட்டுவர். இதிலே பொருத்தமான கட்டளை கொடுக்கக்கூடிய அளவிற்கு புத்திக் கூர்மையுடையவர்கள் நல்ல தலைவர்களாவர். வேலையின் இலக்குகளில் இவர்கள் கவனமாக இருப்பதால் வேலையாட்களை செய்துமுடிக்க வேண்டிய வேலையில் கவனம் செலுத்தி, கவனமும் திறம் இவர்களில் காணப்படும். குறிப்பிட்டதும் சவால் கொடுப்பதுமான இலக்குகளும், அவற்றினை அடைவதில் ஆர்வமும் முன்னேற்றம் பற்றிய காலாகால அறிக்கையும் வேலையாட்கள் தம் வேலையில் ஊக்கம் பெற உதவியாக இருக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட பணிகளில் பொருத்தமான ஒருவரைத் தலைவராக நியமிக்கின்றபோது அந்த வேலை

தலைவரை அறிக்கை
தலைவர்கள்
செய்துமுடிக்க
வேண்டிய
வேலையின்
பண்பாடுகளின்
நடைமுறைகள்
கவனம்
செலுத்தும்.

சம்பந்தமான உடனடித்தம் உடனடித்தம் சம்பந்தமான நேரங்கள், வேலையில் ஈடுபடும் என்பன காணப்படும். இதனால் அந்த வேலையின் ஆர்வத்திறமும் செயல்திறமும் குறைவடையும் (Fiedler and Garcia 1987; Fiedler et al. 1992). நல்ல தலைவர்கள் செய்து முடிக்க வேண்டிய வேலையின் பண்பாடுகளின் நடைமுறைகளும், கவனம் செலுத்துவர்.

தலைவரை அதிக செயலற்றும் பிரச்சனைகள் எழுகின்றவர்களை அடையாளம் காணும் திறமையற்றவர்களான தலைவர்களைப் போன்றவர்கள் இரு தலைமைத்துவம் குறையுடையவர்கள் கவனிக்கப்படக்கூடாது. இவற்றிற்கு மாற்றாக கோலண்ட் (Mintzberg 1985) அவர்கள் இருவழிப்பாடுகளை தலைமைத்துவம் வரும் கோள்கையை முன்வைத்துள்ளார்.

இருவழிப்பாடுகளைத் தலைமைத்துவம்

கோலண்ட் அவர்கள் இன்னொரு வடிவத்தை முன்வைக்கின்றார். இதில் தலைமைத்துவமானது இருவழிப்பாடுகளாகப் பிரிக்கின்றது. திறமையான தலைவர் தன்னைப் பின்புறப்பார் அல்லது தயர்வுகூறிய பணிநிலைக்கு அவர்கள் தம் பணிகளால் அறிவிக்கக்கூடிய வேதமாத்களை அளிப்பவர்களும் தன் கீழுள்ளவர்களிற்கு செலிபிட்டுவராகவும். அவர்களுடம் எதிர்பார்க்கப்பட்டவை வேலை செய்து பின் அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வவர்களும் விளங்குவர். இங்கே தலைவர் தன் பணிகளைச் செய்யும்போது தொழிலாளரும் தன் பணிகளைச் செய்கின்றவரும் ஒருவரின் தலைமைத்துவம் பண்புடையவர்கள்

ஆதலால் அவர்களின் விருப்பம் பூர்த்தி செய்யப்படுகின்றது. ஒருவரின் அவர்களின் தலைமைத்துவம் அல்லது தலைமைத்துவம் கருத்து தமக்குக் கீழுள்ளவர்கள் தம் கருத்தை வெளியிட அனுமதிக்கின்ற தலைவர்களுக்கிடம் மக்கள் அறிந்த ஆதலால் வழங்குவர் என்பது காலம் குழுவினரின் (Tyler et al., 1983) கருத்து. மேலும் சிலர் தலைமைத்துவம் தமதுப் பின்வருமாறும் வலியுறுத்தினர்.

இரு வகையான தலைமைத்துவங்கள்

1. தொடக்கத்தின் தலைமைத்துவம்: இதில் தலைவர் ஒரு குழுவை அமைத்தல், வழிநடத்தல், ஒழுங்குபடுத்தல் என்பவற்றை மேற்கொள்கிறார். தாம் குழுவின் உடல், எதிர்பார்க்கிறார் என்பவற்றை தெரிவிக்க வேண்டியிருக்கின்றார். ஒரு வேலைக்கான இறுதி நாளும் குறிப்பிடும், தரமான வேலையை விமர்சிப்பார். சில ஒழுங்குகளை கடுமையாகக் கண்டிப்பார். மற்றவர்களை கடுமையாக உடனடித்தம் செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்துவார். இது வேலை வளம் தலைமைத்துவத்தைப் போன்றது.

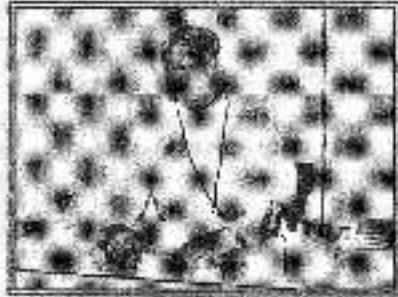
2. அக்கறைத் தலைமைத்துவம்: இதில் தலைவர் தன் குழுவோடு பழகும்போது நட்பு, இதம், நம்பிக்கை, ஆதரவு என்பவை காட்டுவார். இவர்களில் நட்புத்தன்மை, பிறரால் அறியக்கூடியவராக இருத்தல், சென்றிருந்துகொடுக்கல் என்னும் திறன்களைப் கொண்டவராக தம் தலைமைத்துவம் விளங்குவார். தேவையெற்படும் போது உடம் ஒழுங்குகளையும் மன்றிக் கொள்வார். பிறரைத் தலைக்குச் சமமான ஆணைக் கருதி நடத்துவார். இது அண்மைய தலைமைத்துவம் போன்றது.

மேற்கூறிய ஒன்று பொருக்ககளையும் ஒன்றும்போது முன்னிலைமுள்ள தலைவர்களைக் கவனப்படுத்தி ஒரு தலைமைத்துவமே சிறந்து எனக் கொள்ளலாம். அதாவது ஆளுமை பண்புடன், சந்தர்ப்ப சூழலின் பயன்களையும், ஆளுகையைப் பொருத்தமான வேலை, வேலைமை, ஆளுமைத் தலைமைத்துவம் பண்பு என்பன ஒருங்கே இணைந்து சந்தர்ப்பத்துக்குப் பொருத்தமான முறையில் இயங்குவதே சிறந்த தலைவர் எனக் கருதிக்கொள்ளலாம்.

தலைவரை அறிக்கை

1. David G. Myers (1996) Social Psychology, 5th ed., New York: McGraw-Hill.
2. Elizabeth R. Harlock (1982). Developmental Psychology, 5th ed. Philadelphia: National Book Store.
3. Sharon S. Behera (1996). Social Psychology, 3rd ed., New Jersey: Prentice Hall.
4. Wayne Weiten, Margaret A. Lloyd, Robin L. Lusk (1991). Psychology applied to modern life, 3rd ed. California: Brooks/Cole.

நன்றியோசம்...



'நான்' குழுமமும் வாசகர்களும்

'நான்' உலகியல் சஞ்சிகை ஏறக்குறைய கடந்த ஆறு வருடங்களாக புதுப் போலீஷன் வெளிவந்து கொண்டிருப்பதை

வாசகர்களைய நீங்கள் அவதானித்திருப்பீர்கள் கணனிப் பழியில் பல்வேறு வகையான, சுவையான அம்சங்களைத் தன்சக்தி உள்ளடக்கி கம்பீரத்தடன் வாசகர் பரந்து இதயங்களை "நான்" கவர்ந்துள்ளது. இந்த சிறப்பின் பின்னால்தான் பரந்து உலகம் இந்துமதம் வங்காளமதம் முபாற்க்கலமதம் ஒன்று திரும்புறனாக்கியவர் அந்த சந்தை போலி நு சக்திரம் அணிகள். கடந்த ஆறு வருடங்களாக நான் சஞ்சிகையின் ஆசிரியாக அந்த சந்தை பணி செய்தி வந்தா.

நான் 'ஆசிரியர் குழம்புகள்' மூலம் "நான்" வாசகர்கள் மத்தியில் தலக்களை ஓர் இடத்தைப் பிடித்திருப்பவர் இவர். நான் சஞ்சிகையின் வெளிவரும் என்னை ஆக்கங்களாகும் அறிமுகம் தருவதுபோல அவரது ஆசிரியத் தன்மையங்கள் அமைந்திருப்பதை அவதானித்திருப்பீர்கள்.

உயர்ந்த உலகியல் சிந்தனைகளை நுட்பத்தில் உலகம்து தன்மையில் அருகத்தை போல் நடத்தித்திறந்த இணை அவராகத்தான் இந்தக் குழுமம், ஒழுங்கியலில் முதலமைமைப் படும் பெற்ற இவர்

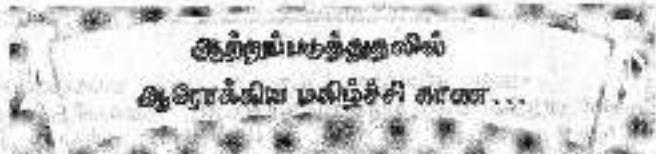
பாடு சேவியர் குழுமம் பாடு பங்களிப்புகள் கல்வியின் விவரமெல்லாம் பாடு அமைதிக்காக உயர் குழும அறிமுகமும் பணிபுரி வந்தார். சிறந்த பிரசுரிப்பாளரும், இவர் கருத்தரை வழிவகுப்பாளரும் மக்களிடையே துணை தலை திறந்திருக்கிறார். இவ்வாறு பனமுகச் சிறப்பினைக் கொண்டு இவரது பங்களிப்பு "நான்" சஞ்சிகைக்குக் கிடைத்தது ஒரு இறை வரமே

நீண்ட காலையின் பிற்பாடு பணிநிலை மாற்றத்தை வழி பாதத்திற்கும் அருகத்தைக்கு சமது மாற்றங்கள் புதிய பணிபுறும் உயர்கள் பன்முக ஆற்றலாசீர்ப்பு பதிக்கார். தோழமைடன் வாழத்தி நிறுவின்றாம்.

அத்தோடு கடந்த நான்கு வருடங்களாக 'நான்' இன் வளப்பிக்கு அமைப்பியுள்ள தங்கள் கல்வியானது முடித்து விடைபெறும் அறிமுகத்தாகள் மீயல், ஜோய், அலியர், பிழகன், பிரின் மக்கள், பிளாக், பெனா, பிழாசன் ஆகியோரையும், மற்றம் சிங்கை சேனாதாக்களை சம்பத் பெறா, சிறந்த கல்வியாளர், இன்னும் கடந்த சில மாதங்களாக அது சஞ்சிகையின் அறவகை பணியாளாக பணியாற்றி வெளியேயுள்ள சேனாதா ஆர்ஜிவிமதம் நன்றியோடு நினைக்கின்றோம்.

'நான்' சஞ்சிகை உலகம்து வெறுவட்டம் நின்றது "நான்" குழுமத்தின் சாம்பிதம், வாசகர்கள் சாம்பிதம் உய்களுள், சமது இதயம் நினைக்க நன்றிகள்.





ஆதித்யா பத்திரிகை
ஆதித்யா பத்திரிகை மலர்

மேன்மை

மேன்மைக்கு தேவை மகிழ்ச்சி. மனித நிறைவுக்கு அறிவுக்கியமான மகிழ்ச்சிதான் முக்கியமானது. செயல்கள் முத்தியாகும் போதுதான் அறிவுக்கியமான மகிழ்ச்சி கிடைக்கும். என்ன தேடுகிறோம் என்பதை விட, என்ன விடைத்துள்ளாய் என்பதில் சிறித்கி கவனமாக போது ஆதித்யா பத்திரிகை மலர் தீராகவே உள்ளது.

மனித வாழ்வின் முக்கிய எதிர்பார்ப்பு ஆதித்யா பத்திரிகை மலர். மகிழ்ச்சி என்பது நிறைவான மனம், வெகுள், பரிபட்சம், மனம், பணிகள் சிறந்தால் மட்டும் சிறந்த ஆதித்யா பத்திரிகை அல்லது விடாது. இவை எல்லாம் மனித தேவக இருந்தாலும், இவ்வாறு அறிவிக்கும் மனநிலை, பாதுகாப்பு, நம்பிக்கை என்பன்களை ஆரம். அறிவுரை, தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாத வரை, மகிழ்ச்சியை தேடியே மனித மனம் அலைந்து திரும்பும்.

சிறை முதல் முதியோர் வரை மகிழ்ச்சியின் தேவை மறுவார்களிலும் தங்கியுள்ளது. அதுக்காக சிறையில் முழுமையாக தங்கி இருக்கலாம். நாமும் சிறைவாசிகள் தான். சிறைவாசிகள் மட்டுமல்லாமல் தங்கி வாழ்வோம். இவையெல்லாம் வந்தால் நாம் எம் தேவைகளை நிறைவு செய்ய முயன்று கொண்டு இருக்க வேண்டும். இவை நிலைவராதது ஏன் வயதால் அல்ல, மனநிலை நாம் சிறைவாசிகள்? இவையோர்களா? ஏன்மட்டும், நாம் வந்துகூட கொள்ள முடியும். தங்கியே மகிழ்ச்சி காண முடியுமோ? மது, மது, கொலை, காவலில் தம்மை அறிபடுத்தி விடுவான் மகிழ்ச்சி காண விடுவார். ஒரு தவறில் இருந்து மீள மீண்டும் புதிய தவறுகளில் விழுவதற்கு, முயல்கள். ஆகவே தான் ஆதித்யா பத்திரிகை மலர் மகிழ்ச்சிக்கு, மனநிலை முயற்சி தேவை. இவ்வாறு தங்கியிருக்கையை உட்பட வேண்டியதும் முக்கியமானது.

மகிழ்ச்சி மகிழ்ச்சி
காண முடியுமோ? மது,
மது கொலை
காவலில் தம்மை
அறிபடுத்தி விடுவான்
மகிழ்ச்சி காண விடுவார்
ஒரு தவறில் இருந்து மீள
மீண்டும் புதிய தவறுகளில்
விழுவதற்கு முயல்கள்.

இவ்வாறு சிறைத்தாலே. போலீசின் தாக்கத்தாலே, உறவுகள் இழப்பினாலே ஏதாவது இடத்தில் சிறையில் தங்கி வாழும் நிலையில் எந்த பெரியவரும் சிறைவாசிகள் வராமல் திரை விடும் ஏன் சிறைக்கு இவர்களின் அடிப்படையே தேவை முத்தியாகியுள்ளது. ஆதித்யா பத்திரிகை மலர் அங்கியே போகும். மகிழ்ச்சி பரிபட்சம், மனநிலை உடன்படிக்கை முதல் உதவிகளை செயற்படுத்த முடியும் போது மலர் வாழ்வின் நம்பிக்கை

காட்டம் ஏற்படுகிறது. இவை, 'பாபா' உத்தரவு அறிவிக்கப்படுகிறது. உடம்பே அங்கையே கொண்டுள்ளோம். எங்கையே கொண்டுள்ளோம் செயலையும் அழகுப்படுத்தல்கள் ஆரம். வரலாறுகளுமாகும்.

உடம்பே, உடம்பையும் தீர்ப்பு உதவியே முதல் மட்டும் தீர்வுமுறைகளில் முடியுமோ? இவற்று மட்டுமே மனநிலை முடிபடுத்தல்கள் விவரத்து விதிவாசிகள். இவ்வாறு கூட உடம்பே அழகுப்படுத்தல்கள் வந்தால் விரகதி இடம்படாமல் வரை வாழ்பது ஏற்படுகிறது. 'பாபா' நமது செயல்களை சிறைவாசிகளும் அவைக்கு நம் செயல்களும் நம்மை தீர்மானிக்கின்றன.' என்பது இவற்றில் கூறும் அறிவு. இது மெலியை வர சந்தியுக்கள், ஆதித்யா பத்திரிகை மலர் மகிழ்ச்சிக்கு உதவரும் செயல்களாக அமைந்தாலே எத்தனை ஆதித்யா பத்திரிகை மலர்.

சிறு சிறு குழியை காயத்தை முடிபடுத்தல்கள் விடு வைத்தியர்கள் முடியுமோ. அதுக்காக பெரிய கொடுமையுடையதும் விடு வைத்தியர்கள் செய்படுத்தி விடும் என பிரயோகம் பிக்கத்து அழகுக்கு வைத்திய வரலாறுக்காக உடம்பே வைத்திய நிறையுடைய நாட வைத்திய போன்றதும் உடம்பே அழகுப்படுத்தல்களின் கவனமாகும். அவ்வாறு கவனமாகியே மலர் தங்கியிருக்கிறது. இதற்கு வேண்டும். இல்லையெல் ஏன் வந்த புன்மை மாறு முடியும் நிலையில் வைத்தியர்கள் அழகுப்பதல் என்பது 'சிறிசை கொண்டு வாழ்த்து அதுவால் தீராயான தான் இறந்து விட்டார்' என்ற நிலை தான் முடிவாகியும்.

இது மெலியை உடம்பே அழகுப்படுத்தல்கள் அழகுப்படுத்தல்கள் உடம்பே சிறிசை தேவைகளின் உடம்பே மனம் தலைத்தியில் அழகுப்பதல்கள் நல்ல அழகுப்படுத்தல்களின் உடம்பே. தெருங்கி துறவில் சிறைவாசிகள் மனநிலையில் தங்கி வாழும் பலருக்கு தங்கியிருக்க வாழ்வை அறிவுப்பதல் என்பதில் வர கவனம் வந்தால் வேண்டும். இவ்வாறு வந்திருக்கலை அவர்கள் அமைதல்களில் அழகுப்பதல் மலர் அழகு மெலிக்காது. பலமாகவும், நினைவாகவும் எத்தனைவர்களும் உடம்பே மெலியும் வந்திருக்கையானாலும், ஆதித்யா பத்திரிகை மலர் தங்கியிருக்கிறது.

மட்டுமே தாக்கத்தால் தன் மன விருத்தியில் தங்கியிருக்கை. அறிவுரை மட்டும் வாழ்வோர் தீரல் வேண்டும். கொடுமைப்படுகின்ற வார்த்தைகளைக் கொண்டுள்ளும் அந்தவாறுதாக்கியும். 'நீயே வாழ்பதும் வந்து தீமை அமைப்பதும் வந்து மெலியை காற்று தீம் கொண்டுள்ளுக்கு உடம்பே மட்டுமே. மலர் காற்று வந்தால் அமைத்து விடுவீர்' என்பது அறிவு ஒளி. இது மெலியை உடம்பே

உடம்பே மலர் மலர்
காண முடியுமோ?
மது கொலை
காவலில் தம்மை
அறிபடுத்தி விடுவான்
மகிழ்ச்சி காண விடுவார்
ஒரு தவறில் இருந்து மீள
மீண்டும் புதிய தவறுகளில்
விழுவதற்கு முயல்கள்.

எந்திப்புவன் மனத்தைய அணைப்பதில்? கலாணையாக எப்பிதலா? உலகம்
பொகிறதென்பதை உலகம் அணுகமுண்ட தான் மட்டி மிகும்.

நீங்கள் அவர்களோடு அவர்களாக எப்பிணைத்தன்னமயில்,
நம்பிக்கையுடனாய்தல் தம்மை முற்றில் தயார்படுத்தலில் மிக
முக்கியமானதாகும். விவரமெனவே செகரிப்பவர் போல், உத்தகாளனவருக்கு
உள அபூர்ப்படுத்தல்களை விளரவாக முற்படு. தனது நேர வாய்ப்புக்கு
ஒரே செய்தி முடித்து விட்டபின் மன அறிக்கை கொடுப்போர் வாழ்க்கை சிறந்த
உள அபூர்ப்படுத்தல்களுக்கு பொருத்தமானதாகாது. இவற்றில்
முன்நித்தல், அபூர்ப்படுத்தலில் கனிவதை வந்தாய்க்காக செயற்
படமுனைவோரால் அபூர்ப்படுத்தும் புரிதல்பாணியில் அர்த்தம் தீழ்ந்து விடும்.
பொருளையில் அல்ல தரத்தில் குணமடைவதில் தான் மனித வாழ்வின்
மகிழ்ச்சி வாழ்வின் ஆறிராக்கிய கழுதம் மலரும்.

கோபம் ஒரு வகை

வளர்ந்துவரின் திருக்கறல் மனிதனை ஆற்றப்படுத்தும் நூல்.
இதன் வழி மனிதன் நடந்தால் மனிதன் மனிதனாக வாழ
முடியும்.

சினமெனும் போற்றுவரைக் கொல்லி சினம். கோபத்தின்
பழிப்பை மிகவும் கடுக்கமாகவும், அழமமாகவும் விளக்குகிறது.
திருக்குறள், கோபம் உண்டான வரையே அது அழிக்கின்றது.
உலகமெல்லாம் அடிப்படையில் கோபத்தினால் பல உறுப்புகள்
பாதிப்படைகின்றன. மனிதனுடைய நோய்களுக்கும் கோபமும் ஒரு
காரணம். அதனால் கோபம் உண்டாகிறவரை சிறிது சிறிதாக
அழிக்கின்றது. ஒரு வகையான நோய் ஒன்றுக்கு கோபம்
எந்தவுடன் அது தானே தன்னை தன் கொடுப்பினால் குத்தி
இறக்கிவிடுக. வள்ளுவரின் சிறு மொழிக் கருவிலிருந்து நாம்
உணர்வது மனிதன் சினத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது.

நான் என்னும் தன்னலமுனைப்பற்ற கஞ்சிக்க
வாசிப்பவர்களை நான் எப்படி? எந்த நெறியில் எப்படி?
வாழவேண்டுமென்று ஆற்றப்படுத்துகின்றது. இதன் சேனை
மிகவும் மலக்குமானதாகும்.

வே. நாராயணச்சுவரணியசுவம்
கொழும்பு

வாய்ந்து பேசுகலையென்ன?

S. அன்பேட்டி ரிசன்

மனித வாழ்வில் மனம் அல்லது உள்மனம் முக்கிய
பங்கு வகிக்கின்றது. உடலின் குறைபாடுகளால் கண்டுபிடித்து
குணப்படுத்துவதற்கு உடலியல் வைத்தியர்கள் மனியாற்றியோர்கள்.
மனித மனம் நொய்யுகின்றபோது மனோதத்துவ வைத்தியர்களின்
உதவி தேவைப்படுகின்றது. மனப்பாதிப்பு / உண்பாதிப்பால்
வாழ்க்கைப்போக்கின் மீது மிகந்த ஆதிக்கம் கொண்டதாக
இருப்பின்றன.

"நம்முடைய செயல்கள் நடவடிக்கைகள் அனைத்துக்கும்
நம்முடைய மனமே காரணமாக இருக்கின்றது. இன்னொருவரின் தத்தில்
நம்முடைய மன ஆரோக்கியத்தை நம்முடைய செயல்களையும்
நடவடிக்கைகளையும் வைத்தியர்கள் முடிவுசெய்ய
வேண்டியவர்களாகவும் நாம் இருக்கின்றோம்." நமது மனதிற்கும் நமது
நடவடிக்கைக்கும் உள்ள பரஸ்பர தொடர்பை இன்றைய உலகியல்
பிழணர்கள் குறிப்பிடுவர்.

ஆக எமது உள்மன ஆரோக்கியமாக இருக்கும் போது நாம்
நல்ல நடவடிக்கையில் மிளிர்வோம். உள்மன ஆரோக்கியம் இழந்து
நொய்யும் போது நாம் மகிழ்ச்சியை தொலைத்துவிட்டு வீரத்திபுடன்
போராடுகின்றோம். இன்றைய அவசரமான வாழ்க்கைச் சூழல்
மனிதர்களை பல வழிகளில் தாக்குகின்றது. கல்வியில் நினைத்த
இலக்கை அடைய முடியாத போதல்; சிரமப்பட்டு படித்தப்பட்டம்
பெற்றும் படிப்பிற்கு ஏற்ற வேலை வாய்ப்பு இல்லாதமை; தன்னைமே
சாடுவதற்கு நீண்ட காலம் அன்புவைத்து நம்பியிருந்தபோது
காதலம்மல்காதலியால் ஏமாற்றப்பட்டமை; விவாகரத்தில் போட்ட

அம் எத்தனை
உணர்வு
மலக்குடல்
சொழிப்போல்
என்பதெல்லாம்
கொண்டு இருப்போம்
அவ்வாறல்லவென்று
விழிப்போடுவதற்கு
முக்கியமாக

முக்கியமாவதானது நடவடிக்கை ஏற்பாடு;
நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினரின் திட்ட
பரணம்; அடிவரை உள்
முரண்பாடுகளால் கோவையின்று
போதல்..... இவ்வாறு இயைபுதல்
இடிகளை இறக்கிவைத்த கொடுப்பாரம்
முதல் கைக்குடல் தொலைந்து
போன சிறு குழாய் வரை மனதை
வந்ததும் சம்பந்தங்களை நாம்
அடுக்கிச் சொல்லலாம். இவற்றில் சில
பாதிப்புகள், சில வேளைகளில்
மென்மனதில் நீண்டகால வந்திகளாக

இருந்து எம்மை அறிந்துகொண்டு எமது நிகழ்காலத்தையும் எதிர்காலத்தையும் கூட ஆக்கிரமித்து மேலகவயமாக்குகின்றது.

இவ்வாறு அன்றாடம் நிகழும் விதம்மீதகாத சம்பவங்களினால் மனமுழுவது கொண்டு மனம் சாய்ந்து போகும் நிலைமையில் பின்வரும் எதிர்விளைவுகளால் நாம் காணலாம். நாயுடனார்ச்சி, எழியாடையான சிந்தனைகள், தனிமைப்படுத்தப்பட்ட உணர்வு, மாதிரிப்பின்மை, தம்மையே நிராகரித்தல், தம்மைப்பற்றி மொழிவான மதிப்பு, அறக்கடி மனச்சொர்வு, மனச்சிக்கமுடியாத நிலை போன்றவை இருக்கலாம். அத்துடன் வாழ்வியில் சுடுபாடு குறைந்து வந்த விடயத்திலும் முயற்சி அற்ற நிலை காணப்படலாம். உறுக்கம் இவர்களுக்கு நிம்மதி தருவதில்லை. இதன் உச்ச நிலையாக நாம் வாழ்வதே தொல்லையாகக் கருதி நம்மை மாய்த்துக்கொள்ளவும் இவர்கள் துணிந்து விடலாம். நமது மனதை காப்பாற்றித்திய உணர்ச்சித்தழும்புகள் யாவற்றிலிருந்தும் உடனடியாக எம்மால் மீண்டு வெளி வர முடியாதது திருப்பினும் நாம் எத்தனைய உணர்வுதாக்கத்துடன் வாழுகின்றோம் என்பதை அணிந்து பிடிக்கவேண்டும். இதவே நாம் அந்த நிலையிலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்கு முதல்படியாகும். கூந்தகால் தவறுகள், ஏமாற்றங்கள், தொல்விதிகளிலிருந்து மாய் கற்று எதிர்காலத்தில் தம்வாழ்வை மெம்பெருத்தியினர்கள் தமது உள் காயத்திற்கு உருவாக விகாரம் கண்டு விட்டார்கள்.

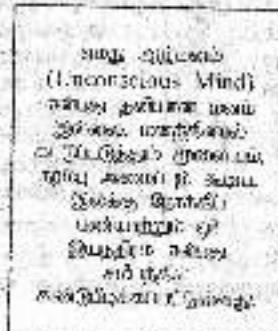
“முறிந்த கையைக்கொண்டு உடனடிக்க முடியும் ஆனால் உள்நக உள்நகதைக் கொண்டு உடனடிக்க முடியாது” என பாரசீகப்பழமொழி ஒன்று கூறுகின்றது. நாம் உடலை பராமரிப்பதுபோல் எமது மனத்தையும் செறிப்படுத்த வேண்டும். அவ்விதத்தில் பயன் தர முடியாத துயரங்களை நாம் எத்தனை நாட்கள் சம்ப்போம்.....? நாம் விழாமலே வாழ்ந்தோம் என்பதில் அல்ல; வீழ்ந்த பொழுதுகளிலெல்லாம் எழுந்து நிற்கின்றோம் என்பதில் தாம் எமது பெருமை இருக்க வேண்டும்.



“உண்மையின் தீர்தல் நீங்கள் உண்மையாக இருங்கள்” என்றால் நிலையில் வேகன்பியர் மனம்பெற்றி நாம் கொண்டுநீங்கும் “உண்மையின் தீர்தல்” என்றமாதக எம்மி தீர்தல் நாம் உண்மையாக நமது மொழிவதில்லை. இதனால் சுமுகத்தில் நாம் பரிபாயின்று சம்பவங்கள் பல நிகழ்கின்றன. கோணலை காயலிடும் கொண்டுவர்கள் தம்மையேதவறந்த விளைவு விற்றுகிடுவார்கள். இத்தகைய நிலைமகள் நாளடைவில் மனமுறிவு, மனச்சொர்வை ஏற்படுத்தி பாதுகாப் வரை இட்டுச் செல்கின்றன. இவை எமது மனநிர்வாகத்தும், முடிந்திக்கும் பெரும் தடைச் சார்பி விடுகிறது.

பாட்டர் மென்ஸ் வெல்பாட்டன் சவுகிறார், “பிளாஸ்டிக் சர்க்கிள் சிகிச்சை நிகழ்வான நாம் பல தோலினினைக் கண்டிருக்கின்றோம். அப்பொழுது நான் ஒரு நயரில் மயலிர்மீட்டின் மிகப்பெருவத்தை நான் உணர்ந்து கொண்டேன். ஒரு மல்தனின் உருவத்தையேதவறந்த நான் மாற்றி அவைத்தாலும் அவன் துன்பம் (எனம்) சீதரில் உற்சவம் காண்பதுபோது எவ்வித மாற்றத்தைதம் கண்டு கொள்ள அவரால் முடியாது. நமது தமதுமீட்டின் அவைத்தம் பார்க்கக் கடினமான இல்லை; புறத்தழும்புகளாவிட அழைத்தழும்புகள் மோசமாய்வை அவை நம்முள் உழும்பித்தம்ள்ள. நாம் வலிகலை ஏற்படுத்துகின்றன்.....”

எமது உழும்பம் Unconscious Mind என்பது நமியான மனம் இல்லை; மனத்தினால் கட்டுப்படுத்தும் மனமையும். நமது அணையு கடிய, இலக்கு நோக்கிப் பணிபாற்றும் ஓர் இயந்திரம் என்பது சம்பத்தின் கண்டுமீட்கப்படுகின்றது. நமக்கு இரண்டு மனம்கண்டு இல்லை. நம்முடைய மனம் அல்லது பிரகவது (Conscious Mind) தன்னிச்சையாக இலக்கு நோக்கி பணிபாற்றும் இயந்திரம்.



“என் இருக்கும் திருத்தித் தம்மையச் சார்ந்தி செயற்படுவதில்லை. நாம் அணைய விருமும் இலரியங்களை நோக்கி அது தானாகவே செயல்படும். அதற்கு வெற்றி இலக்குகளை நாம் அளித்தால், அது வெற்றி இயந்திரமாக பணிபாற்றும். எதிர்பாரைச் சாத்தியமான நாம் ஏற்றினால், அதுவும் மேலலி இயந்திரமாக செயல்படும்.

மனம் சாய்ந்து போகும் தருணங்களில் தம்மைப்பற்றிக்கொண்டு முயற்சி செய்து வாழ்வில் வெற்றிகளைப் பல எமது உழும்பத்தில் வாழ்கிறார்கள். பா சகலையில் சாதாரண துப் பாடலையில் கணித மடம் சீதரி பெறாமையால் உடயர்த்துத்திற்கு எயம்பு திழ்க்கவர்கள் விமாமுயற்சிபுடன் தம்மீதும் எமது குறைந்தவர்களுடன் இருந்து மீண்டும் (Repeat class) உம்தரப பாடலையில் சீத்தியடைந்து சாற்போது மனமலைக்கமுடிந்தல் கல்வி பயின்று கொண்டிருப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். “சாத்திகத் குடிப்பலுக்கு உம்தருதாபடு (அணக்கவுவாபடு, புலத்தறையாடு) முடுபாதுந் தடையல்க” என நம்மி முயற்சிபுடன் முன்னேறி பல துணைகளில் மனமபெற்ற விற்பனையும் எம்முடன் வாழ்கிறார்கள். சீதிர்ப ஏமாற்றங்கலையும் சில அணையல்கலையும் சரிந்துகொள்ளாமுடியானல் தமது முயற்சிகளுக்கு முற்றிபுள்ளி உலகக் துணைபவர்கள்,

... எங்கள் விசயம்...?

திருவதி. வெளி இயற்புடனம் மணவர்

தீயும் நன்றும் சிறிது சுவா' என்பது உலகறிந்த நன்மை. வெற்றியும் தோல்வியும் ஏமாற்றமும் மன அமைதியும் நம்மிடையே உள்ளது. அன்றாடம் வெளிப்படுத்த தேட வேண்டிய அறிமயில்லை. அழகு நமது மனமே அன்புமே உயர்மை. ஏதாவது ஒரு விதத்தில் அல்லது ஒரு வகையில் நாம் சூழ்நிலைப்பணிகளாகவே இருக்கின்றோம். அதனாக நான் நம்மிடையே மனச்சோர்வு, பங்கு, கவலை என்பன மூடி கொள்கின்றன.

ஏதாவது ஒன்றிற்காகவோ அல்லது ஒருவருக்காகவோ நாம் கவலைப் படுவது மனித வாழ்வில் இயல்பாகவிட்டது. இத்தேவையற்ற கவலையை நம் வாழ்வில் ஒரு பகுதியாக இருந்து விட்டுப் போக நாம் அனுமதிக்கமாமா? காலமெல்லாம் கவலைபோன்றிருந்து வந்து வரும் அறியாட்டார்கள். ஏதற்கும் கவலைப் பட்டிருந்து கவலைப்பவர்கள் தான் அதிகம். அப்படி அனைவராலும் வெறுத்தல் ஒதுக்கப்பட வேண்டிய கவலை எமக்கு மட்டும் தேவை தானா?

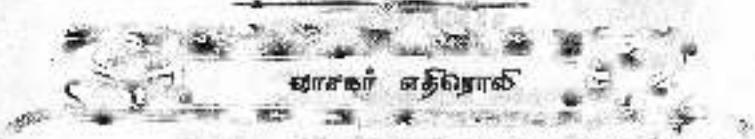
"கவலைப்பாதே சகோதரா," "முன்தயா முன்தயா" போன்றன சிவியாப்பாடல்களில் முதல் வரிகளாக அமைந்தமைக்கு காரணம் யாதும் கவலை இன்றி வாழ வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். எனவே எல்லா அன்றாட வாழ்வில் நாம், நடக்கின்ற, நடக்கப் போகும் கெட்ட சம்பவங்கள் நமது கவலைக்கு, அடிக்கால் காரணமாக அமைகின்றன.

நமது மனத்தைப் பாதித்து வாழ்வகையைப் பாழடிப்பதில் முதல் நிலையில் நிர்ப்பது மனக்கவலைவே. அந்த மனக்கவலைமையே போக்கி விடுவதற்காக வாழ நாம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். வெற்றிக்கு தடைபடாத இருக்கும் கவலையை நீக்கி காரியங்கள் ஆற்ற வேண்டும். அப்போது தான் இன்றைய நல்ல வாழ்வில் வெற்றி கவலைமம். அனைத்திற்கும் நமது மனம் தான் காரணம் என்று அறிந்த சிவியும் மனத்தை பணிபுர்த்திக் கொள்ளாமல் விடுதல் நன்றன்று. பணியும் மனம் இருந்தால் எது நடந்தாலும் நடக்கட்டும் என மனம் கவல்காமல் இருக்க முடியும். சோர்வும், பயமும், கவலையும் எம்மை அழிப்பது. சீதை காரும் இந்த மனக்கவலை மனங்களை அழற்றுப்படுகதற்காக.

- 1) எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது
- 2) எது நடக்கிறது அது நன்றாகவே நடக்கிறது
- 3) எது நடக்குமோ அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்
- 4) மனக்கு என்ன ஆயிரம் எதன் கொண்டு நீ அழகியாய்

1) நீ கைநர் கொண்டு வந்தாய் அதை நீ திருப்பவற்று
2) நீ கைநர் பெற்றெடுத்தாய் அதை நீ திரும்புகிறது
3) நீ கைநர் எடுத்துக் கொண்டாயிடு அதை தீங்குறுத்தி எடுத்துக் கொண்டாய். எது தீங்கு உடனாக மனமே அது பெற்று வேறு ஒருவருடையதாக இருந்தது. மறு தான் வேறு ஒருவருடையதாக மாறும். இது வாழ்க்கையின் நிபந்தனை ஆகும்.

இந்த கீதையில் கொடுக்கப்பட்ட மனநிலை நிறுத்தில் கொண்டால் வாழ்வகையைச் செம்மையாக நடத்திச் செல்லலாம். இந்த உலகம் இறைவனால் இயக்கப்படுகிறது. நாம் கவலைப்படந் மனம் சாய்வதால் நம்மை இல்லை என்பதையே இது நிரூபித்தது கா நினைவு.



சான்றிதழ் எதிர்விடை

"ஆர்வம் தற்போது தான்"

"நான்" சந்திக்கக்கூடிய பண்புடையவரே. ஆனால் மனநிலை வேண்டும் என்ற ஆர்வம் தற்போது தான் வந்துள்ளது. உலகமே கவலையே திருந்து விட்டது. இதில் மனமே மையானது. விமலகளைக் கண்டுள்ளோம். கண்டுள்ளோம் ஒவ்வொன்றும் ஆய்வு வேண்டிய உலகம். உலகமே தற்போதுள்ளது. இதன் மனம் சிவியே, சிவியே தான் மன சிவியுக்கருடன் வெளியே எல்லாவுமே மிடுகளை வளர்த்துக்கொள்.

"உலகமே தற்போது மனம் தேவையற்றவரே"

நான் அழகிய ஆர்வம் ஆய்வு 2000 கண்டுள்ளோம். மனநிலைக் கவலை மன கண்டுள்ளோம் சந்திக்கக்கூடிய இறுதியாகக் கண்டு மனமே கவலையுற்றேன். இது சந்திக்கக்கூடிய வாழ்வுக்குள் மனம் தான் கவலை மனமே, கண்டுள்ளோம் தம் மனமே கவலையுற்றும் அழகியும் கொண்டு இது தவக்கியுள்ள முயற்சி விமலகளை விமலகளைக் கண்டுள்ளோம். கண்டுள்ளோம் மனமே தற்போதுள்ள மனமே கவலை மனமே கவலைப்படுகின்றன ஒவ்வொன்று விடும் என்று மனமே கண்டுள்ளோம்.

மனம் மனமே கண்டுள்ளோம்

"நான்" நானாக வாழ"

நான் நானாக வாழ உலகம் "நான்" கரும் உலக சிவியை மனம் தீங்கிய மன "நான்" கரும் கருவாகத் தான் கெட்டில், தவமே தீங்கிய மன தீங்கியமே தீங்கியமே. உலக சிவியே கண்டுள்ளோம் சிவியே கண்டுள்ளோம்.

இது, சந்தி

"வேளாடைய அழகுபுகள்"



3. நோயின் கொள்கையியல்

குழந்திவி வெளிமே வர தாமதித்த போது "என்ன அவளை இன்றும் உய்யவில்லை" என நலம்மூன்றே ஒரு எதிர்பார்ப்பை உணர்ந்து கொண்ட வளாய் அவளும் குசுவீணை நோக்கி அடிபெடுத்து வைக்கிறான். அவனுடைய ஆற்றுப்படுத்தும், மனதை மூண்டபடுத்தும் வார்த்தைகளை அவன் தொடர்ந்தும் எதிர் பார்த்துக் காத்திருந்தான் போல.....

அவன் குசுவீணின் மூன்று முற்பிறப் போது அவளும் வேளையில் திரை வர முனைந்ததால் இருவரும் ஒருவரோடொருவர் போதிக்கொள்வர் போல இருந்த போது, அவனிடம் "வொழி" என்று பழக்கப்பட்ட ஆங்கிலத்தில் சொன்னவன் தொடர்ந்து முற்றாகவே தோடி நடந்து கொண்டே சொன்னான்.

"மதன் ஒன்று மட்டும் உன்னை உன்னுடைய மாரியின் உணர்வுகளையும், பின்மனதை இழந்து தூக்கிவிட்டு கவலைகளையும் நாங்க புரிந்து அவாவை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி நீ அவாவை ஏற்றுக் கொள்கின்ற போது உன்னை கட்டாயம் அவாவும் புரிந்து கொண்டு உன்னையும் தன் மனமாக ஏற்றுக் கொள்ளுவான் என. பாதிக்கப்பட்டு, உறவுகள் உடைந்து போகின்ற குடும்பங்களில் எல்லாம் இந்த புரிந்துணர்வும், ஏற்றுக் கொள்ளுதல் இரக்கமே வேண்டும். இது தான் என்னுடைய ஆலோசனை. மதன்" என்று அடித்தே கூறினார்.

மீண்டும் அவளே தொடர்ந்தாள் "மதன் நாங்க இப்படிப்பட்ட விஷயத்துக்காக சரியாய் கவலைப்படும் கொண்டு, சாப்பிட்டு, தொழிலுக்கும் போகாம, தனிப்பையாக தனித்துக் கொண்டு ..." "குழந்தி நான் போயிற்று வரேன்" என்று அவன் கூறி முடிப்பதற்கு முன்புமே அவன் விடை பெற்று விட்டான்.

முற்பிற அளவில் கொஞ்சம் உயர்ந்த குரலில் "மதன் அடெல்லாம் சரி வரும். நாளைக்கு தொழிலுக்கு கட்டாயம் நீ போக வேண்டும் என்று நான் சிறும்புபின்போல், வடிவாக சொசித்தும் பார், மாயலிமும் நான் கவையுமென்றேன்" என்று சொன்ன கூறி முடித்த குழந்திவி அவன் கற்கரைப்பக்கம் போவதையும் அவதானிக்க தவறவில்லை.

குழந்திவி இப்போது அந்திருப்பது மதனின் மாரி வீடு. அவன் வெள்ள அந்த பின்பகல் நேரம் மதனின் மாரியும் அவளும் அங்கே தான் சிறு நித்திரை கொண்டுவிட்டு எழுந்து இருந்தார்கள். மாரியை அவன் இப்போது காணுமா போது அவளுடைய வலைய அலைக்கள் மதனின் கிரகித் திரைந்த வார்த்தைகள்; அவளுடைய சிந்தனை வட்டத்திற்குள் மனம் உடைந்து வாழவில் சோர்வு கண்டு விட்ட அல்லாடைய உடற்றோற்றம்.

"இவ்வப்போதும்திரும்பும் காரணமாய் திருப்பவன் இந்த மாரி தானா?" என்று தனக்குள் எண்ணியவளாய் தனக்கே உரிய ஆற்றுப்படுத்தல் மாரியின் மாரியை கதைக்கத் தூண்டினான். ஆற்றுப்புகில் மேலோட்டமாகவே கதைத்தே கொண்டிருந்த மாரியை நு மாயவும் இணைந்து கதைக்கத் தொடங்கினார். குழந்திவி லாவகமாக மகிழ்ந்து வலையப்பட்ட விடயங்களைக் கேட்ட போது அவர்கள் மாறி மாறி மதனில் உள்ள கோப உணர்வுகளையும், தங்கள் கவலைகளையும் வார்த்தைகளாக கொட்டத் தொடங்கினர்.

மதன் மேல் பற்பல மேலெழுந்த வாரியை குற்றச்சாட்டுக்களை கமத்தி தவறு கவலை உணர்வுகளை அவர்கள் கொள்வதற்குரிய கொண்டுருந்த போது அவளும் அப்போதுமே உணர்வுகளை புரிந்து கொள்வது போலவும், அவர்கள் இருவரையும் தான் ஏற்றுக் கொள்வது போலவும் அவர்களுக்கு உணர்வு நின்றுகள். அவர்கள் அமைதியாகவிட்டு குழந்திவிமீது உவந்துபுனை தீப்போது அளவளவையுற் போய்ச் சேருகின்றது. மாரிக்கும் மாயவரும் மாரி அளித்ததும் ஒரு தீயற்கையின் அவை என்றும் மதன் எந்த விதத்திலும் எவ்வாறும் இறப்புக்கு காரணம் இல்லை என்றும் மீண்டும் மீண்டும் மீண்டுமாய் பல ஆறுதல் வார்த்தைகளையும் ஆற்றுப்படுத்தும் வார்த்தைகளையும் கூற அவர்கள் இருவரையும் ஆழமாக சித்திப்ப வைத்துக் கொண்டிருந்தான்.

அந்த உடற்கரையினில் இருக்கின்ற மணியிற் முன்பின் மதன் இப்போது இருக்கின்றான். அந்த மணியிட்டிக்கும் அவனுக்கும் தெரியுமாய் தொடர்புண்டு. இந்த மணியிட்டியில் அவளும் அவனுடைய நண்பர்கள் சிலரும் மீளவே வேண்டாமளில் கடியிருந்து தங்களுக்கே உரிய பசியைகளை விட்டு மயிழ்வார்கள். தங்களுடைய அல்லாட தொழில் கடல் அறுவகத்தை மயிழ்ந்து கொள்வார்கள். அதே நேரம் அந்த மணியிட்டியான அவர்களுடைய குறும்பு நிபந்தனைக்கும் அறங்காக இருந்திருந்தது.

அவளும் இப்போது அவன் மட்டுமே தனியாக அந்த அங்கில் இருக்கின்றான். இன்று என்ன ஆயிர்ப்போ தேரியவில்லை அவன் நண்பர்கள் இன்றும் வந்து சேரவில்லை. தன்னையினே இருந்து கொண்டாலும் அவனுடைய எண்ணத்தில் குழந்திவி சொல்லிய ஒன்றொரு வார்த்தைகளும் அவளுடைய அன்புமொழிக்கும் வாங்கல்களும் அநித்திரைந்த வந்து போயின.

"என்ன செய்ய? அவன் கூறுவது போல் மாரியும் மாயாவும் என்னை புரிந்து கொள்வார்களா?" என்று தனக்குள்ளே ஒரு ஆதங்க

உணர்வோடு கோடு நின்றுவிட்டு, "ஊ... அது சரி வராது, மாமி எங்க திருந்த போறா? நான் வானை நினைத்தேற மாதிரித்தான் கதை போடும்" என்று நம்பிக்கையில்லாத தீர்மானம் ஒன்றை நான் தனக்குள் எடுத்து விட்டேன்.

"சரி, அவை இருக்கிற மாதிரி இருக்கட்டும். நான் அவ்வை புரிந்துதான் நான் வேறொரு" என எண்ணியவனாய் மீண்டும் குமுதின்மைய ஞாயகப்படுத்திக் கொள்விரான். இப்போது அவனுடைய எண்ணமேல்லாம் குமுதின் தான் நினைவுநெருங்கிரான் போல.....

அந்த நேரம், இந்த மண்பிட்டியும் அவனுக்கு சிவியர்ப்படல் ஒன்றின் சில வரிகளை ஞாயகப்படுத்தி நின்று. இறந்த பாடலைத் தான் இவரும் நனைந்தாலும் கனாமத்தாகக்கத்திற்கு முந்திய நாகரிகம் இந்த மண்பிட்டியில் ஐயப்பாக இருக்கின்ற நேரம் வீரும்பி பாடுவார்கள்.

ஒய்வற்ற பூக்களுமே சொல்லிடு
வழிவெல்லாம் யோசனும் கிரைக்களமே...
என்னை கன்னம் கட்டினதும்
உடைந்து போகக் கூடாது
என்னை கிந்த கனக்கலை என்ற பண்ணை இரண்டாம் கூடாது...

இப்பால் வீடுகள் அல்லாது மாதிரி இரையோர்த்து நிற்க தள்ளுவானால் விடந்த சீறிய வட்டக்கல்லை கையில் எடுத்து ஆரம்பிச்சி செய்கின்றான் போல் கற்றிச்சுற்றி பார்த்துக்கொண்டு இருந்தான். ஆனால், அவனுடைய மனமோ, அமையாதிருள் சூதோ ஒன்றைப் பற்றி அவசியம் கொண்டுநுந்தது. ஓர் தெளிவும் விளையும் பிறப்பது போல் அவன் உள்ளம் உணர்ந்தது.

"ம்... இது தான் என் முடிவு என நினைக்கின்றான். அந்த இடமான மாதிரி உடற்காற்றும் அவன் இதயத்தை மெல்ல கற்றுச் சென்ற போது அவனுள் விடுதலை கண்ட உயர்வையும் அவன் உணர்வான் விடவில்லை. இவற்றிற்கெல்லாம் மத்தியில் அவனுள் மென்மையான அந்த தொடர் அலை ஒசை அவன் இப்போது எடுத்து விட்ட அவனது கற்றுக்கொண்ட அந்த முயலிய முடிவை ஆமோதிப்பது போல் இருந்தது.

மீண்டும் மீண்டுமாய் அவனுடைய மனதிற்குள் அகீத பாடல் வீடுகள் ஞாயகம் வர அந்த இசையை தனக்குள் ரசிக்கக் கொடுப்பது அவனை, அவனுக்குப் பின்னால் வற்று தொலைவில்நுந்து வந்த அந்த குரல் காக்கிறது. "மதன்" இது மாதிரியின் குரல் ஆயிற்றே. திருக்கிட்டவன் போல் உடனே திருப்பிவான் அந்தக் குமுதின், மாமி, மாமா மூவரும் நின்றுவை கண்டு அழிந்து போனான்.

அவனால் நம்ப முடியவில்லை. ஆனால் சில வினாக்களில் அவனுடைய முகத்தில் மலர்ந்துவிட்டன மகிழ்ச்சியின் பூக்கள். அவனும் அவர்கள் அருகே அகலி வந்து "குமுதின், நாளைக்கு மாமாவுடன் நான் தொழிலுக்கு போகிறேன்" என கூறிய போது

குமுதின் மாதிரியே, அவனுடைய மாமி மாமாவும் ஒருவர் ஒருவரைப்பார்த்து புன்னகைத்து மகிழ்ச்சியின் இசைகளை தமது முகங்களிலும் குமுதின்மீது காட்டி நின்றுவார்கள்.

மதன் தெய்வத்தான், "ஆனால்....." மூவரும் மூகம் ஆழிக்க அடுத்தது என்ன சொல்லப் போவிரான் என்ற கேள்விக்குறிபோடு மதனை நோக்குகின்றார்கள்.

"மதன் சொல்லும், ஏன் நிறுத்தி விட்டாய்?" என்று தயக்கி நின்ற மதனைப் பார்த்துக் கேட்டான் குமுதின். "குமுதின், நான் ஒன்று கேட்கவேன். உடனே நினைப்பாயா?" இது மதன். "இல்லை சொல்லு" இது குமுதின்.

"இல்லை, எனக்கு என்னென்று கேட்கிறீர்கள் என்று தெரியலை..... குமுதின், நீ என்னை சரியாகப் புரிந்து எனக்கு உதவி செய்கின்றாய். உன்மையாக உனக்கு எனென்று நன்றி சொல்கிறீர்கள் என்று தெரியலை... உன்னை அணைத்து...." என்று உணர்ச்சி ததும்ப மென்மையாகக் கூறிக்கொண்டு போன மதனின் குரல் தடைப்பட்டது விட, அந்தக் திடுவலையா நின்று கொண்டிருந்த அவனின் மாதிரிப் மாமாவும் மெதுவாக அவ்விடத்தைவிட்டு விலகிற்றார்கள்.

"குமுதின், நான் நாளைக்குத் தொழிலால் வந்த பின்னர் கதைக்கிறேன். அப்போவோம்..." என மீண்டும் கற்றுப்பாடுது குமுதின் உண்மையாகவே மூலப்பிப் போய் விட்டான்.

அந்த இரவு குமுதின்மீது ஒரு கனத்த, நீண்ட இரவாகவே இருந்தது. "நான் உன் மதனுக்காய் இப்படியெல்லாம் கொடுக்கிறேன்? அவனின் எனக்கு... என்ன.....? இந்த கனாபியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பணம் இருக்க எனக்கேன் மதனில் தனிமொரு அக்கறை? பரிநாயமா...? இல்லை அது இல்லை...இது வேறொன்று... அம்மா இது...? அவன் அவனுடைய உணர்வுகளைப் போராடிக்கொண்டுநுந்தான். அவனுக்கு நத்திரை பெறு தொலைவில் தான் இருந்தது. ஆனால் ஒரு இளம்பரிசா மகிழ்ச்சி அவனுடைய இதய அருகில் பிரந்தது.

இது ஒரு புறம்தக்க அன்றிரவு களில் தங்கு தொழில் செய்து கொண்டிருந்த மதனுக்குள் நிறைந்திருந்த நிதமலாம் அவனுடைய குமுதின்மீது.

"என் குமுதின்மீது எனக்கு தயையானால்..." என்று வழிப்பாப்போடு தொழில் முடித்து கரைவந்த மதன், கேள்வி கொண்டு வந்த தன் மாதிரி குமுதின்மீதுமாயும் கண்டு ஆச்சரியம் அடைகின்றான். "தன் கனவு பொய்த்துவிடவில்லை" என்ற உள்ளார்ந்த மகிழ்ச்சியில் நிதமலமாய் அவனை நோக்கி புன்னகைக்க அவனுடன் அவனுடைய அந்தப் புனிதப்படிக்குள் மெலைந்து விடுகின்றான்.

தன்மனையில் கதை இத்தம்

மனோபலம் கொண்டு வாழ்க்கை எனும் இரகசியத்தில் வெற்றிக் களியை எட்டியிருப்போம்.

இறையன் தந்த வாழ்க்கை மனிதன் தன்மை வாழ்வதற்கு மட்டுமே. சுய நலத்துடன் நமக்காக மட்டுமே வாய்ந்து மற்றவர்களுக்கு பயனில்லாமல் இயங்காத விட நாள்கு பேடுடன் இணைந்து நன்மையான காரியங்களையும் புரிவினாம். நான்கு தாழ்வுகளும், நான்கு நானுறாகும். சமுதாயம் ஒன்றுமே. இணைந்து செயல்படுவதே மனித இயற்கைச் செயல் இயக்கத்தை கூட்டி வருவேம். இழந்த வாழ்க்கையை புதுப் போட்டியில் கட்டி வருவோம். நாம் வழந்து நின்றால் இலாபம் மட்டம்!

அறிந்து கொள்

R. கணேசலிங்கம்.

நாம் நம்மை முழுமையாக அறியு கொள்ளுதல் மிக முக்கியமானதாகும். இதனை நாம் அறியுதல் தற்போதுள்ள வாழ்விற்கு அடிநிலையாகும். அறியுதல் உண்மை அறிந்து கொள்ளுதலும் பரிசு உண்மை அறிந்து கொள். இதனை அறிந்துகொள். நீ உன் மனமடைந்திருக்கிற உன் உண்மையில் என்ன தன்மையானவை நினைப்பாராயினால் அதைச் செய் தன்மையானவை தவிர்ப்பார் என மலையு நம் உண்மை வாழ வேண்டும் அல்லது நம்மை வேண்டும் என வந்த பார் கூறும். அறிவு நம் நம்மை அறிந்து கொள்ளுதல் வந்து தன்மையான பண்பும் தன்மை அறிந்தால் தன்னுடைய குற்றங்களையும் மறந்து மூலமுள்ள நிறை நினைக்கிறான் மீண்டும் இரு விடங்களில் அவன் செழிப்பினால் தன்மை அறிந்து புதிய ஓர் சிறந்த அறியுதலாக விளங்குகிறது.

1. தன்னை அறிந்து கொள்வதன் தவிர்க்க வேண்டியவை
 - * சிறிய விடயங்களை பெரிதாக்குவது.
 - * திணைத்துடன் செயல் புரிவது.
 - * மிகவுடனில் துற உணர்வு கொள்வது.
 - * மனமில் கொள்கையை.
 - * பொறுமையின்மை.
 - * மீறல் நன் மீது அனுதாபம் கொள்வது.
 - * அனைத்துமே மேலேயுடையாக நோக்குவது.
2. தன்னை அறிந்து கொள்வதன் தெரிய வேண்டியவை
 - ✓ அமைதியுடன் யோசித்து செயல்படுவது.
 - ✓ எல்லா ஆற்றினைகளிலும் செய்கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்ந்து கொள்வது.
 - ✓ வந்திருக்கிறதெல்லாம் கோபத்தை ஆரோக்கியமாக கொள்படுத்துவது.
 - ✓ அறிவுநிறைவை உபயோகித்து நிபாயம் காண்பது.
 - ✓ மனநிலை உணர்ச்சி பரவலானவை கொள்படுத்துவது.

"உன்னை அறிந்துகொள்
நீ உன்னை அறிந்துகொள்
உன்னை அறிந்துகொள்"

கவிச் சேரலை

நாட்டின் வேண்டிய நாற்றுக்கள்

புழைந்து மழையின்னை
நான் காண்கருவிய்ப்பு
அனைத்து அனை பாலகி
தும் மூன்றேந்தினை
நான் கற்கும் மூழை
கழி விடுவா அனை
சிறுவர் தம் ஆகா ஏதகவை
நான் கழி கார்த்தியுடையது
மேனித்துக்கவை அனை
எழிவான ஒற்றுமை
நான் கழு நீரைப்பது
அனைத்துள்ள அனை
முனைகளில் இவ்விரியங்களை
நாடு தேர்ந்திரியது
சிறுவர் துன்பிடுவோருக்கெல்லாம்
புறியாற்றும் உத்தமர்களை
என் பாதங்களை மறிப்பது
புகழ்க்கா அனை
எந்தால் சிவகளை
உனி கொண்டு செழும்
அறிவார் கருகளை
மனை புது
தன்ம பதிவாருக்காவே.

கவித்தனை

"திருநாள்"

நினைவெனியை முழுகினான்
நினைவெனியை ஆசிரியர்
என் மழி மறித்தது
என் மழி மறித்தது
என் மழி மறித்தது
"திருநாள்" வயவ்வானில்
நினைவெனியை நான்
கருகாய வழிவழி
காணல் நினைவெனியை
மன் மறிக்கவை
கலைக்கற்றுப் போவது.

திருநாள் மீறல்
நினைவெனியை மீறல்

எந்தும் என் மழி மறிப்பே
என்பாய் மனைத்தெனியென
தேவனின் தேவியென
நோவியின் கருகை
ஆனைத் தொழுகை மேல்
என்று
என்மனின் நரவை
வெற்றியின் நான்
என் நினைவின் கருகை.

ஆனென்

சேரலை

என்பாராத விளக்கினால்
நீ மழி மறிப்பாய்
உன் மனைத்துடன்
வாயு மலையாய்
கயந்தாய் அதுவால்
நான் அனைப்பின்களை
சேரலையான மனைவெனில்
என்மையுடன் நடத்தாய்.....!

கத்தினாய் கருகையாய்
என் துறவியின்
சேரலையான என்மனைவின்
உன் வேதனைகரு
கினைத்து ஒர்
அருள் பெறும் பொக்கிளம்
அது நான்
என்மனைத்துடன்.....!

இருவால் வந்திடுன் கிடைத்து
திருநாள் கருகையாய்
இப்போ கருகையை இறக்கி
கருகையாய் மழிமறிப்பாய்.....

க. யசோ

செய்தியைப் பற்றி செய்தியை செய்தியை



சிறுநெல் விளம்

கோயல் கோள்வையா?

என் உணர்வு சிறுநெல்

"எனது சிவியை கோயல் வந்து, என் கோயல்வது அடக்க வலிய சிறுநெல். நான் கோயலின் அடக்க செய்தி போட்டன், கோயல் தான் என்னிட இருக்கிற கோயல் குணம்" என்று உங்களுக்குள் புலப்படாத நான் உணர்வியேன். சில சிறு நெல் கோள்வையாக கேட்குக்கிராகள், ஆகவே கோயல் பற்றி உங்களைப் பற்றி சொல்லும் என்று நினைக்கின்றேன்.

உணர்வுகள் நல்லவையே. கேட்டவையோ அல்ல. மாறாக உணர்வுகள் உணர்வுகள்தான். சிறிய ஒரு உணர்வு என்பதுபோல் கோயலும் ஒருவரை உணர்வு மய உணர்வுகளின் வெளிப்பாடு அல்லது விளைவுகள் அல்லதுவிளைவு ஆரோக்கியமாற்றமாக அல்லது ஆரோக்கியமாற்றமாக இருக்கின்றது. உதாரணமாக கோயலின் முறைய இன்னொருவரைத் தாக்குதல். இதனால் கோயல் ஆரோக்கியமாற்ற அல்லது கேட்டது என்ற முடிவுக்கு வருகின்றோம். ஒவ்வொரு உணர்வும் எமக்கு நிகரையானபொய்யே. உதாரணமாக என்னை ஒருவர் தாக்கி கோயல் அல்லது நன்றிக்கு உதவியிருப்போது எவ்வளவுகாத்துக்கொள்ள துன்பமடையுக்கு கோயல் அளிப்பாது. ஆனால் அவ்வசியமான கோயல் கொண்டுள்ளோமே. மாறாக தேவையற்ற நெருக்கி கோயல்பட்டு அக்கோயல்தை ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்தல் அவசியமாகும். கோயல்தை அடக்குதல் ஆரோக்கியமானதல்ல. ஆகவே கோயல்தை என் செய்கிறோம்? (in control) வைத்திருப்பது அவசியமானது. மாறாக கோயல் அடக்கல் என் (control) அனுமதிக்கக்கூடாது.

கோயல்? கோயல்வையா?

1. விதிமுறைகள்

முறையில் கோயல் என்ற உணர்வு என்னை அடக்கியுள்ளதுக் கட்டுப்படுத்துகின்றது என்ற விதிமுறைவந்த வந்தல் அவசியமாகும் என அணர்வியற்ற நினைவுக்கு கோயல் தான் காணாமலென்றால் அதுவரை வெயிடர் அடக்கிய சிறுநெல்வளம் அளிக்கலாம்.

2. கோயல்தை யார் உணர்வு?

எங்களுக்குள் எழுகின்ற கோயல் உணர்வுக்கு பெரும்புலம் சிறுவயதில் தந்த உணர்வுகளாக இருக்கலாம். எழுந்தருளிய பருவத்திலிருந்து நாம் அடக்கி வைத்திருந்த வெளிப்படுத்தப்படாத கோயல் உணர்வு, சிறியது நடக்கின்ற உணர்வுகளால் தூண்டப்பட்டு மீதுமீது கோயல் வலியம் அதுவரை ஏதாவது அடக்கப்பட்ட கோயல் உணர்வு இப்போது வெளியாகும் மீது வெளிப்படுத்தின்றது. ஆகவே என் சிறு வயது உணர்வுகளையும் அதனோடு கோயல் நயிக்கலாம் நினைவுக்கு கொண்டு வந்து உணர்வுகளை முழு நுணுக்கப்பட்டால் கோயல் உணர்வு என் செய்கிறோம்? கொண்டு வரலாம்.

3. கோயல் அறிவுக்கு மட்டுமல்ல...

கோயல் சிறிய பெரிய சக்தி. இரண்டு தரம் வெளிப்படுத்தினால் பெரிய சக்தியைவரை கோயலும். என் கோயல்தை அடக்கியுள்ளவரை விபரங்களுக்கு என் அறிவுகளை திறமைகளை வளர்க்க நெருங்குத்தலை கோயல் காணலாம் என்பதும் கோயல் முடியும். மன இருக்கை வெற்றியும் அனைத்துக்கொள்ளும். ஆகவே கோயல் வெற்றியில் திறவு கோயல்.

4. தியானம்

என் கோயல்தை செய்கிறோம்? கொண்டு வந்து தியானம் உதவி செய்கிறது. மூலம் பயிற்சிகளை, ஆய்வைத் தியானங்கள். மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தல், கோயல்தை, அவ்வளவு சமய நேர் வந்திய ஆண்கள் பயிற்சிகள், மனம் திறந்து உணர்வால் என்வக கோயல்தை நான் செய்கிறோம்? அல்லது உதவும்.

5. உணர்வுத்துணை

நீங்கள் நம்புகின்ற உணர்வுகளை கட்டுப்பாவிட்டின் உணர்வுத்துணை கொண்டு நயிந்து திறந்த மனநோடு அணுகி உணர்வரை வெல்லத்திறப்பதுபோல விநாயகிய கோயல் என் உணர்வில் இருந்து உங்களைத் தற்காத்து கோயல்தை செய்கிறோம்? கொண்டு வந்து உணர்வு திறமைகளை வளர்க்கும் ஆரோக்கியமான உணர்வுகளைக் கொண்டு நினைவுகளை வளர்க்கும் உணர்வால் கோயல்தை அடக்குதல் ஆரோக்கியமானது.

6. வேலை செய்தல்

கோயல் உணர்வு எழுகின்றபோது நான் வேலைகள் வீடுதெருவெல்லம். அல்லது வேலைகளினால் உணர்வுகளை வெளியுள்ளபோது வேலை முடிந்து போகும் அதனோடு கோயல்தை திறமை வாய்ப்புண்டு எது செய்கின்றபடியும் கோயல்தை யாரோடும் பயிற்சிகள் அடக்குதல் இருக்கிறது.

செய்தியைப் பற்றி செய்தியை செய்தியை

குடிநோயும் விடுதலையும்

இளையநம்பி

இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டிலும் பல நாடுகளில் யுத்தங்கள் நடைபெற்று வருகின்றன. இதனால் சாதாரண பொது மக்கள் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றனர். யுத்த அழிவுகளினாலும், பொருட்களின் நச்சுப் புகைகளினாலும், கழிவுகளினாலும் பல்வேறுபட்ட உடல் நோய்களிற்கும், அங்க இழப்புக்களிற்கும், உள்ளாகி வருகின்றனர். அத்துடன் சொத்துக்களையும், உடமைகளையும், உறவுகளையும் இழப்பதால் உள்ளீதியான பாதிப்புக்களிற்கும் உள்ளாகி வருகின்றனர்.

இவ் யுத்தம் நம் நாட்டையும் விட்டு வைக்கவில்லை. எம் தேசத்து சாதாரண பொது மக்கள், தமது வாழ்விடங்களை விட்டு இடம் பெயர்ந்தனர். இதன் விளைவாக, பலர் உள்ளீதியான பாதிப்புக்கு உள்ளாகினர். பொருளாதாரம், இருப்பிடம், தொழிலின்மை போன்ற பல பிரச்சனைகளால் அதிகளவான ஆண்கள் தமது வேதனைகளை அழுக்கி வைத்ததுடன் தவறான சமாளிப்பு முறையில் மது பாவனையை ஆரம்பித்தனர். இன்று அந்த மது அரக்கனின் கோரப் பிடியில் சிக்கி பல குடும்பங்கள் நிம்மதியிழந்து வருவதை, கண் கூடர்கப் பார்க்க முடிவதுடன், மதுச்சாலைகளில் ஆண்கள் நிரம்பி வழிவதையும் பல புதிய மதுச்சாலைகள் திறக்கப்பட்டுள்ளதையும் காண முடிகின்றது.

இன்னும் பல தாய்மார்களின் வயிற்றொரிச்சலையும், கண்ணீரையும் துடைக்க வழி தெரியாது அல்லலப்பட்டு வரும் வேளை ஆண்கள் தமக்கு ஏற்பட்டுள்ள உள்ளீதியான பிரச்சனைகளைக் குறைப்பதற்காக மதுவைப் பாவிக்கத் தொடங்கியதால் பிரச்சனைகள் குறைவதற்குப் பதில் அதிகரித்ததை ஒரு சில குடிகாரரினால் உணர முடிந்தது. ஆனாலும் குடியை நிறுத்த முடியாது திணறினார்கள். மது பாவனையால் பணம் செலவாகிறது, மனைவியுடன் சண்டையிடுவதால் பிள்ளைகள் மதிப்புக் கொடுப்பதில்லை, சிறு வயதில் பிள்ளைகள் திருமணம் செய்வதற்கு இதுவும் ஒரு காரணியாக இருக்கிறது, தற்கொலை முயற்சிகளை பெண்கள் மேற்கொள்கின்றனர், சிறுவர் துஷ்பிரயோகமும், பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களும் புரியப்படுவதற்கு ஏதுவாக அமைகிறது. இக்கட்டான நிலைகளில் வெளிநாட்டு அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவியுடன் உளவளத்துணை வழங்கலின் மூலம் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு ஆலோசனைகள் வழங்கப்படுகிறது.

மது பாவனையால் வீட்டு வன்முறை அதிகமாகின்றது. இந்த வன்முறையானது உடல் உள பொருளாதார பாலியல் ரீதியில் இடம் பெறுகின்றது. மது பாவித்தவர்களால் விளைவிக்கப்படும் கொடுமைகளை சட்ட, நீதித்துறையினால் கூட கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலையிருந்தது என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. மது பாவிப்பவர்களைக் கண்டால் வெறுக்கின்றனர். அவர்களின் பேச்சு, செயல், என்பன எமக்கு வெறுப்பையும் எரிச்சலையும் ஏற்படுத்துகிறது. அவர்களைச் சமூகத்தில் இருந்து ஒதுக்கி வைக்கின்றனர். கேலி பேசி கைகொட்டிச் சிரிக்கின்றனர். “குடி குடியைக் கெடுக்கும்” என்று குடிகாரர்களை மேலும் மேலும் பிரச்சனைக்குள்ளே தள்ளுகின்றார்கள். இவ்வாறு அவர்களை

வெறுப்பதால் பிரச்சனைகள் தீருமா? இதற்கு என்ன செய்யலாம்? என்ற கேள்விகள் எம் மனதில் எழுத்தான் செய்யும். இவற்றிற்குத் தீர்வு உண்டு என்றால் நம்புவீர்களா? மதுவை அதிகமாகப் பாவிப்பவர்களை “குடி நோயாளி” என்று அமெரிக்க வைத்தியரான பொப் [BOB] என்பவர் கருதினார். இவரும் மதுவை பாவித்து வந்தவர். 1935 யூன்மாதம் அமெரிக்காவின் அக்ரான் நகரில் பில் (Bill W) என்னும் வியாபார பங்குதாரருடன் இணைந்து ‘அல்கஹாலிக்ஸ் அனோனிமஸ்’ (ALCOHOLICS ANONYMOUS - AA) என்ற அமைப்பை 10/ 6/ 1935 அன்று ஆரம்பித்து வைத்தார்.

இன்று உலகத்தில் பல நாடுகளில் இந்த அமைப்பு வெற்றிகரமாகச் செயற்பட்டு வருகிறது. 1995ம் ஆண்டு 141 நாடுகளில் 96,000 குழுக்களில் 21,00,000 உறுப்பினர்கள் இணைந்திருந்ததாக AA யினரின் (Big Book) “பிக் புக்” கின் கணிப்பின் படி கூறப்பட்டுள்ளது. இப்போது இந்த எண்ணிக்கைகள் மேலும் அதிகரித்திருக்கலாம். இலங்கைக்கு AA அமைப்பானது சுமார் 30 வருடங்களிற்கு முன்பு வந்துவிட்டதாக தகவல்கள் கூறுகின்றன. இலங்கையில் கொழும்பு, பம்பலப்பிட்டிய, கல்கிச, நுகெகொட, மாபாகே (றாகம), வத்தளை போன்ற இடங்களிலும் மன்னார் - பேசாலையிலும், வவுனியா பசமை இல்லத்திலும், (SHADE) மற்றும் வவுனியா நலன்புரி நிலையங்களிலும் இக் குழுக்கள் சிறப்புடன் இயங்கி வருகின்றன.

இவ் அமைப்பில் இணைந்து கொள்ள ஒரே ஒரு தகுதி மட்டுமே எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அதாவது “மது பாவித்தவராக” இருக்க வேண்டும். மது பாவிப்பதால் “தனக்குப் பிரச்சனை உண்டு” என உணரும் பட்சத்தில் AA இயக்கத்தினரின் உதவியை நாடலாம். எவ்வித கட்டணமும் அறவிடப்படமாட்டாது. யாரையும் வற்புறுத்தி இணைத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். சேவை தேவை எனின் ஆலோசனைகளும் வழிகாட்டலும் செய்யப்படும். குடிநோயில் இருந்து மீண்டவர்கள் தமது அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ள தயங்க மாட்டார்கள். குடிநோயில் இருப்பவர்களை மீட்டெடுத்து விடுவார்கள் என்பது நான் கண்கூடாகக் கண்ட உண்மை. இன்று வரை வவுனியாவில் அதிகளவான குடிநோயாளிகளை A.A அமைப்பில் இணைந்து சிகிச்சை வழங்கி வெற்றியும் கண்டு வருகின்றனர்.

குடிகாரரை வெறுத்து ஒதுக்குவதைத் தவிர்ப்பதுடன் அவர்களின் பிரச்சனை என்ன? என்பதை காது கொடுத்துக் கேட்கும் மனோ பாவத்தை வளர்த்துக் கொள்வது மிக அவசியமாகும். தீர்வு காண்பதற்கு பல வழி முறைகள் உண்டென்பதுடன் பொருத்தமான தெரிவுகளைச் செய்ய சிரமப்படிவ் உளவளத்துணை (Counseling) வழங்கலுக்குச் செல்வதால் உங்கள் இரகசியம் பேணப்படுவதுடன் பிரச்சனைகளை இலகுவில் தீர்த்துக் கொள்ளவும் வழிகாட்டப்படும். வவுனியா மன்னார் வீதியில் “பசமை இல்லம்” அமைந்துள்ளது. அங்கு உளவளத்துணை வழங்கப்படுகின்றது.

“நன்றிக்கு வித்தாகும் நல் ஒழுக்கம், தீயொழுக்கம் என்றும் இடும்பைத் தரும்”

பிரியா விற்கு ஓர் மடல்

பா. கிருஷ்ணாதேவி



சகியே கலங்காதே!

நான் வரைந்த மடலிற்கு நீ உன் சோதனைகள், விரக்திகள், விரிசல்கள் நிறைந்த பதில் அனுப்பியிருந்தாய். இவ்வாறு நீ மனமுடைந்து, நம்பிக்கையிழந்து, வாழ்க்கையே பறிபோயுள்ளது போன்ற மன நிலையிலுள்ள போது உனக்கு நம்பிக்கை ஒளியூட்டி, உன்னை வளப்படுத்தி, ஆற்றுப்படுத்தி சீர்படுத்த வேண்டியது நண்பியாகிய என் பாரிய பொறுப்பும், கடமையுமாகும்.

பிரியா, வாழ்க்கை வதங்கிப் போவது ஆச்சரியமல்ல. ஆனால் வதங்கிப் போன நினைவு மாத்திரம் வாடாமல், வாசமுயில்லாமல் இருக்கும் நிலை தான் பயங்கரமானது. வண்ணமிழந்து போன உன் வாழ்க்கை வலுவிழந்து போயிருப்பது என்னால் புரிய முடிகிறது. பிரியா, நாணயம் ஓசைப்படுவதற்காக அவைகளில் மட்டமான உலோகங்களைக் கலப்பது போல மனிதன் வாழ்க்கையிலும் நன்மையும், தீமையும் கலந்திருக்கின்றன. இந்தக் கலப்பினால் தான் வாழ்க்கைச் சங்கீதம் இனிமை பெறுகின்றதென்பதை மனதில் கொள். கழிந்த நிகழ்ச்சிக்காகக் கவலை கொள்வதில் பொருளில்லை. நீ புதுமைப் பெண். புத்திசாலிப்பெண் இனிச் செய்ய வேண்டியதைப் பற்றி இன்றே சிந்தனை செய். இன்றைய தினமே நம்பிக்கையிலுள்ளது. நாளை நடப்பது இறைவனிடமுள்ளதென்பது நீ அறியாததில்லை.

எங்கே செல்கின்றோம், எதற்காகச் செல்கின்றோம் என்று விழிப்புணர்ச்சியோடும், ஊக்கமும் சேர்ந்து கொண்டால் வெற்றி நிச்சயம் என்று கூறும் நீ இன்று இதையெல்லாம் மாற்றது 'சுனாமி' சுழியில் சிக்குண்டு மனமுடைந்து போயிருப்பது எனக்கு ஆச்சரியத்தைக் கொடுக்கும் வேளை கவலையையும் கொடுக்கின்றது.

நண்பியே, அனர்த்தத்தின் பின் எனக்குப் படிக்கப் பிடிக்கவில்லை. படிப்பதையே விடப்போகிறேன் என எழுதியிருந்தாய், சகியே காலமே உன் உயிர். அதை வீணாக்குவது உன்னையே நீ கொலை செய்வதைப் போன்றது. வாழ்வில் வெற்றி பெறுவது மட்டும் எழுது வேலையில்லை. தொடர்ந்து வரும் தோல்விகளையும் உற்சாகம் குறையாமல் ஏற்றுக் கொள்வதும் கூட நம் வேலை தான் பிரியா.

வாழ்வில் வெற்றி பெறுவது மட்டும் எழுது வேலையில்லை. தொடர்ந்து வரும் தோல்விகளையும் உற்சாகம் குறையாமல் ஏற்றுக் கொள்வதும் கூட நம் வேலை தான்

அகதி முகாமில் நீ பல இன்னல்களையும் பிரச்சனைகளையும் எதிர்நோக்குவதாக எழுதியிருந்தாய். இதை நான் ஏற்றுக் கொள்ளாமலில்லை. பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க உனக்குப் பிடித்தமான வழியிலே பிராத்தனை செய்து செயலாற்றல் கொண்டிருத்தியாக உன்னைப் புதுப்பித்துக் கொள். தாங்கிக் கொள்ள முயன்றால் தான் அதிகமாகத் தாங்கிக் கொள்ளும் வலிமையை அளிக்கின்றான் இறைவன் என்பதை அறிந்து கொள்.

நீ முன்பு எல்லோரிடமும் அன்பாகப் பழகுவதில்லை எனவும், எரிச்சலும், சீறலுமாகத் தான் பிறருடன் பழகுவதாயும் வேதனைபுடன் எழுதியிருந்தாய், இது இயற்கை அனர்த்தத்தால் உன்னுள் உண்டான மாற்றம். இழப்புக்களும், பிரிவுகளும் உன்னை பாதித்ததாலுண்டான தாக்கம். 'எவனுடைய இதயம் ரோஜா மலராக இருக்கின்றதோ, அவனுடைய வாய் நறுமணங்கமழும்

குறைந்த ஆசை இன்ப வாழ்க்கை இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தி கொள். தீர்மானங்களால் கவலையைப் போக்கு. மனதை விசாலப்படுத்தும் நம்பிக்கையே வாழ்வை வளப்படுத்தும்.

வார்த்தைகளைப் பேசுகின்றது என்கின்றது ரஷ்ய பழமொழி. அன்பு குறைந்த இடத்தில் குற்றங்கள் பெரிதாகத் தெரிகின்றன. மனிதர்கள் நியாயமாற்றவர்கள். சுயநலமிக்கவர்கள், முறைகேடானவர்கள். இருந்தாலும் நீ அவர்களை நேசித்திடு. அன்புள்ள இடத்தில் ஆண்டவன் இருப்பதை மறக்காதே.

வசதியாக வாய்ப்புக்களோடு வாழ்ந்த அகதிமுகாம் வாழ்க்கை அசௌகரியமாக இருப்பது எனக்குப் புரியாமலில்லை. குறைந்த ஆசை இன்ப வாழ்க்கை இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தி கொள். தீர்மானங்களால் கவலையைப் விசாலப்படுத்தும் நம்பிக்கையே வாழ்வை வளப்படுத்தும்.

போக்கு. மனதை வளப்படுத்தும்.

சுமைகளைத் தந்துள்ள கடவுளே, கூடவே தோள்களையும் தந்ததையிட்டு மகிழ்ச்சி கொள் 'மனிதன் தனது மனநிலைகளை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலமாகத் தன் வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்ளலாம் என்பதே எனது தலைமுறையின் மிகப்பெரிய கண்டு பிடிப்பாகும்' என்கிறார் வில்லியம் ஜேம்ஸ். எனவே மனநிலைகளை மாற்றங்களிற்கேற்ப மாற்றிக்கொள்.

சகியே வாழ்க்கை அதற்கேயுரிய நெளிவு சுளிவுகளைக் கொண்டது. சோதனைகள், தோல்விகள் எழும் நேரத்தில் தான் விடாமுயற்சி அதிகம் தேவைப்படுகின்றது. எங்கு தன்மம்பிக்கை இல்லையோ அங்கு சாதனை இல்லை என்பதை மனதில் கொள். உடல் பலவீனத்தையோ, மனப் பலவீனத்தையோ உண்டாக்கும் எதனையும் அணுகாதே. உன்னிடத்தில் அளவற்ற நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொண்டு இன்றே புது வாழ்வு படைக்க புறப்படு.

உன் பிரியமானவன்

மொட்டாகூல் பூ

ஜெஸ்லி ஜெகானந்தன்



வயது வந்தவர்களே! வாருங்கள்
வயது வந்ததற்காக அழுவோம்

நம் குழந்தைப்பருவத்தின்
இழப்பிற்காக அழுவோம்
நமக்குள்ளேயே நடந்த
அந்த அறியா மரணத்திற்காக அழுவோம்
அறிவுக் கனியை காதலித்ததால்
நாம் இழந்து விட்ட
அந்த நிஜ உலகிற்காக அழுவோம்

கண் மழையில் நனைந்து கிழியாத
அந்தச் சிரிப்புக்கள்
கவலைத் தீயில் கருகாத
மொட்டிலிருந்து வந்த அந்த முதல் நாள்கள்
வெளிச்சத்தாலும் இன்னிசையாலும்
அலங்கரிக்கப்பட்ட
அந்த திருவிழாப் பொழுதுகள்
எப்படி காணாமற் போனார்
பட்டியலில் போய் சேர்ந்தது?
அறியாப்பருவத்தின்
அந்த ஆனந்த நினைவுகள் எங்கே
அறியும் பருவத்தில் நாம் அறிந்து கொண்டது
பேதங்களையும் பாவங்களையும் தானே?

அன்று கன்றுக் குட்டிகளாகத்
துள்ளித் திரிந்தோமே
இன்று நுகத்தடி மாடுகளாய்
பாரம் இழுக்கிறோமே
வயதுப் பிறப்பு தந்த தண்டனையா?
அன்று அரும்புகளாய் இருந்த போது
எங்களிடம் தெய்வீக நறுமணம்
இன்று மலர்ந்து நிற்கும் போது
நாற்றம் அல்லவா பரப்புகின்றோம்?
மலர்ச்சி ஒரு சாபமா?

அந்தப் பிறைப் பருவத்தில்
எங்களிடம் பெளர்ணமியின் பிரகாசம் இருந்ததே
வளர வளர ஒளி இழக்கும்
நிலவுகளா நாம்?
வளர்ச்சி ஒரு நோயா?

அப்போது எங்களுடைய
சின்னஞ் சிறு சிணுங்கலுக்கும்
ரத்தம் பாலானது
இப்போது எங்கள் பார்வை பட்டதும்
பால் ரத்தமாகி விடுகிறது.

அப்போது கைப்பொம்மைக்குக் கை ஓடிந்தால் கூடக்
கண்களில் கார்காலம் கருத்தரிக்கும்
இப்போது உயிரைக் கொன்று விளையாடுவதே
எங்கள் பொழுதுபோக்காய் போய்விட்டது
அப்போது கண்ணா முச்சியில்
ஒளிந்திருப்பவர்களை கண்டு பிடித்தோம்
இப்போதோ வாழ்க்கை ஆட்டத்தில்
எங்களையே எங்களுக்குள் தொலைத்து
எங்களை விட்டு எங்கோ தேடுகின்றோம்

இறைவா! எங்களுக்கு மீண்டும்
அந்த வெள்ளை வயதை வாங்கி தா
அவதாரங்களையும் தூதர்களையும்
அனுப்பும் சிரமம் உனக்கு இருக்காது

தெய்வீகத் தீபங்களே!
உங்கள் விரல்களை இறுக பிடிக்கிறோம்
எங்களையும் உங்கள் தேவ தேசத்திற்கு
அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
எங்கள் இருப்பு எங்களுக்கு வெறுப்பாகும் முன்

'வாழ்க்கை அற்புதமானது. அதை நோத்தியாக
கையாளும் போது நாமும் உடைவதில்லை. மற்றவர்களையும்
சிதைப்பதில்லை. நம்முடைய அனாவசியமான உணர்ச்சிகளாலும்,
பக்குவம் பெறாத மனப்பான்மையாலும் நாம் மற்றவர்களுக்கு
விளைவிக்கும் சேதங்களுக்கு அளவேயில்லை.'

'நமது மனத்தின் ஆழத்தில் வேருன்றியிருக்கும்
மென்மையான உணர்வுகளுக்கு அடிப்படையான தேவை - வசதிகளோ,
படிப்போ, அதிகாரமோ கிடையாது. மாறாகத் தன்னைப் பற்றிய ஒரு
நல்ல, இனிமையான உணர்வு, நல்ல மதிப்பீடுகளில் பிடிமானம், இறைவன்
மீது நம்பிக்கை, மற்றவர் நலனில் அக்கறையுள்ள தூராள மனம்.
அவ்வளவு தான்.'

மரிய சார்லஸ்
வெல்லும் உறவுகள்



எஸ். எஸ். காசிப்பிள்ளை

இந்த வருடப் புத்தாண்டு பிறப்பதற்கு ஐந்து நாட்கள் மட்டுமே இருந்தன. அன்று தான் எவரும் கற்பனையில் கூட நினைத்துப் பார்க்காத சனாமி வந்தது. கடற்கரையோரத்தில் வாழ்ந்தோரை அதிக அணர்த்தத்திற்கு உள்ளாக்கியது. இதனால் உயிர் தப்பியவர்கள் அப்பகுதியிலிருந்து விலகி தூர இடங்களுக்குச் சென்றனர். இவர்களில் மரியம்மா குடும்பமும் ஒன்றாகும்.

சனாமி ஒரு நாட்தான் வந்தது. சில நிமிடங்களில் அதன் வேலைப்பாடு முற்றுப் பெற்றுவிட்டது. ஆனால் அந்த நிகழ்வு மரியம்மாவின் மனதில் எத்தனை ஆயிரம் தடவைகள் வருவதும் போவதுமாகவே காட்சி கொடுத்தது. அவளுக்கு பசி இருக்கவில்லை. உறக்கமே வந்ததில்லை. சனாமி வந்த பயங்கரச் சத்தம், அது வந்த உயரம், அதன் அலைகள் தன்னை இழுத்துச் சென்ற பயங்கரம், தன் குடும்பம் மதிலோடு ஒதுங்கிய விதம், அது போன பின் கிராமம் இருந்த காட்சி, அதன் பின் காணாமற் போன சொந்தங்கள், தொலைந்து போன சொத்துக்கள் என வரிசையாக நினைத்துப் பார்த்தாலும், இதைப் பற்றியே கதைத்தாலும், தன் கணவனையும் பிள்ளைகளையும் வெளியிற் போக விடாமல் தடுக்க முற்பட்டாள்.

இதைப் பார்த்த மரியம்மாவின் கணவன், “சனாமி வந்து எத்தனை மாதங்களாகி விட்டது. அது எங்களுக்கு மட்டுமா? எத்தனை ஆயிரம் பேருக்கு துன்பமாக முடிந்து விட்டது. அதுவொரு இயற்கையின் சீற்றம் தானே. அதை நாம் எப்படி தடுக்க முடியும்? அதிலிருந்து தப்புவதற்காகவே நாம் இடம்பெயர்ந்து இருக்கின்றோம். இதன் பின்பும் சனாமியைப் பற்றி கதைத்து உம்முடைய மனத்தை குழப்புவது மட்டுமல்ல என்னையும் பிள்ளைகளையும் பயமுறுத்துவது போலல்லவா இருக்கிறது. இனிமேல் உந்தக் கதை வேண்டாம். இன்றுடன் விட்டுவிடும்” என்று கண்டிப்பான குரலில் சொன்னான்.

இதைக் கேட்ட மரியம்மா தன் இதயக் குமுறலைக்கூட சொல்லி ஆறுவதற்கு ஆளில்லையே என்ற ஆதங்கம் மேலிட்டவளாய் அடுத்த விட்டு ஆனந்தியிடம் சென்று சனாமி பற்றிய கதையைத் தொடுத்தாள். ஆனந்தி ஒரு பட்டதாரி மாணவி. பட்டப்படிப்புடன் உளநலன் பற்றியும் நன்கறிந்திருந்தாள். சனாமியாற் பாதிக்கப்பட்ட மன நலன் குன்றியவர்களுக்கும் ஆறுதலும் அறிவுரையும் கூறுவதற்கு பொது அமைப்புக்களுடன் இணைந்திருந்தவள்.

சிறுகதை

பயந்து பயந்து வாழ்பவர்களுக்கு ம் ஆய்வுக் குறைகிறது. இதனால் உயிரோடு இருக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் பயப்படாமல் வாழ வேண்டும்.

முன் நிழலாடியன.

புத்திரிகையை கையில் வைத்திருந்தபடியே சிலையாக இருந்து சிந்தித்தாள் மரியம்மா. ‘சனாமி வந்த கொடுமை இன்னும் முடியவில்லை. அதற்கிடையில் மீண்டும் யுத்தமும் வந்தால் இப்பிராணுவமும் எங்களைச் சுற்றித் தான் இருக்கு. என்றை பிள்ளைகளில் ஒன்றை அல்லது என் கணவரை இராணுவம் கொலை செய்தால்.....’ அவள் மனம் சனாமியில் அகப்பட்ட பேரலை போல கொந்தளித்தது.

மறுநாள் மாலைவரை மரியம்மா இதைப் பற்றியே யோசித்தாள். எதைப் பார்த்தாலும் பயமாகவே இருந்தது. இவ்வுணர்வு

மரியம்மாவின் கதைகளையும் செயல்களையும் நன்கு கவனித்தாள் ஆனந்தி. சனாமியின் தாக்கம் மரியம்மாவிற்கு மனக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளதை உணர்ந்தாள். உடனேயே அவளுக்கு ஆரம்ப சிகிச்சையாக சில ஆலோசனைகளைக் கூற முற்பட்டாள்.

‘மரியம்மா என அன்போடு அழைத்தவாறே சொன்னாள். நீங்கள் எங்க ஊருக்கு வந்த புதுசிலை நல்லாய்க் கதைச்சீங்கள். நான் உங்களை ஒரு கெட்டிக்காரி என்று நினைச்சன். இப்ப பார்த்தால் சனாமியைப் பற்றியே சதா நினைக்கின்றீர்கள், அது இனிமேல் வரமாட்டாது. அதை மறந்து விட்டு வேலைகள் முடிந்த பின் நிறைய பேப்பர்களையும் புத்தகங்களையும் வாசியுங்கோ. வாசிக்கத் தெரியும் தானே?’ ஓமோம் நான் ஒன்பதாம் வகுப்பு வரை படிச்சனாள்.

‘அப்ப நல்லாய் வாசிப்பீர். நான் இப்பவே ஒரு பேப்பரும் புத்தகமும் தாறன். அது வாசித்து முடிந்த பின் வேறொரு தருவன். நன்றாக கிரகித்து வாசியுங்கோ’ என்று சொல்லிக் கொண்டே அன்றையதின பத்திரிகையொன்றையும், ‘வாழத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்’ என்றொரு புத்தகத்தையும் நீட்டினாள் ஆனந்தி.

அவற்றை இரு கைகளாலும் வாங்கிக் கொண்ட மரியம்மா தன் வீட்டிற்குச் சென்றவுடன் முதலில் பேப்பரையே வாசிக்கத் தொடங்கினாள். “மீண்டும் யுத்தம் வரும் அபாயம்” முதற் பக்கத்தில் பெரிய எழுத்தில் இருந்தது. இதைப் பார்த்த மரியம்மாவின் மனதிற்குள் பல கேள்விகள்: இது என்ன சோதனை? இது காலவரை யுத்தங்களால் நாங்கள் அனுபவித்தது போதாதா? எத்தனை முறை இடம் பெயர்ந்தோம். எத்தனை வெடிகள் கூவிக் கொண்டு வர பதுங்கு குழிக்குள் ஓடினோம். இன்னும் எத்தனை இழப்புகள்? அத்தனையும் அவள் மனக் கண்

அவனை நடக்கவே தடுத்தது. இது என்ன வாழ்க்கை என்று சத்தமிட்டு அழ வேண்டும் போலிருந்தது. தான் நினைப்பதெல்லாம் சரியானதே, இதையெல்லாம் ஆனந்திக்குச் சொல்ல வேண்டும் என நினைத்தவளாய் ஓட்டமும் நடையுமாகச் சென்றாள். ஆனந்தியும் ஆறுதலாக அன்றைய பத்திரிகையுடன் இணைந்திருக்க மரியம்மாவும் தான் நினைத்தது முழுவதையும் கொட்டித் தீர்த்து இறுதியாக “இந்தப் பத்திரிகையைப் பார் புள்ளை. புத்தமும் வரப் போகுகாம். இது போல கனாமியும் வரத்தான் போகுது” என்றாள்.

“சரி... வாறது எல்லாம் வரட்டும் எங்கட வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம் தான் அதில் வெற்றி பெறுவது தான் சந்தோஷம். இந்த வெற்றிக்காக நாம் ஆண்டவரை அணுக வேண்டும்” என்று சொன்னதைக் கேட்ட மரியம்மா சற்று சாந்தமடைந்தாள்.

இப்படியே மேலும் சில நாட்கள் அறிவுரைகள் தொடர்ந்தன. இதிலிருந்து துணிவுள்ளவர்களுக்கு துன்பமில்லை என்பதை அறிந்து கொண்டாள். இத்துடன் ஆனந்தி கொடுத்த “வாழத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்” என்ற புத்தகத்தையும் வாசித்துப் பார்த்தாள். அதில் அவனைக் கவர்ந்த பகுதிகள் பல. ஓரிடத்தில் யாவருக்கும் இறப்பு வருவது உண்மை. அதற்காக ஏன் பயப்பட வேண்டும். பயந்து பயந்து வாழ்பவர்களுக்கும் ஆயுள் குறைகிறது. இதனால் உயிரோடு இருக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் பயப்படாமல் வாழ வேண்டும். இன்பமும் துன்பமும் எல்லோருக்கும் வெவ்வேறு உருவத்தில் வந்து கொண்டே இருக்கும் என எழுதியிருப்பதை மீண்டுமொரு முறை வாசித்தாள்.

பின்னர் இதைப் பற்றியே சில நிமிடங்கள் சிந்தித்தாள். உண்மைதான் இரவும் பகலும் போல இன்ப துன்பங்கள் மனிதர்களுக்கு மாறி மாறி வரலாம். இப்போது இரவையும் மின்சார வெளிச்சத்தினால் பகலாக்கி விடுகிறார்கள். இது போலவே நாமும் துன்பத்தை நம் அறிவொளியினால் விரட்டி இன்பமாக வாழலாம். “என் வாழ்வில் என்னதான் வந்தாலும் பரவாயில்லை. என் வாழ்வை வாழ்ந்துதான் பார்க்க வேண்டும்” என நினைத்த மரியம்மாவின் மனம் உறுதி பெற ஆரம்பித்தது.

மாதம் ஒன்று மறைந்தோடியது. இப்போது மரியம்மா மன வலிமையில்லாவிட்டால் மனிதர்கள் வாழமுடியாது என்ற உண்மையை உணர்ந்தவளாய் மனவலைகள் ஓய்ந்து மலர்ந்த முகத்துடன் தன் குடும்பத்தைக் கவனித்தாள்.

முடிவும்

கிழப்பை ஏதிர்கொண்டவர்களுக்கு உறவுஎடுத்துவை

ஜெயசேகரன் சுபாஜினி

“இயல்பின் துயில் இடுபவர்களுக்கு உண்மையை உணர்ச் செய்கது

ஒருவர் குறிப்பிட்ட நபரை இழக்கும் போது அப்படி நடந்திருக்க முடியாது என்ற உண்மையை அநேகமாக ஏற்றுக்கொள்ளுவதும் கஸ்ரமாகும். எனவே, உள்வளத்துணையாளர் முதலில் இழப்பு உண்மையானது, அவர் இறந்து விட்டார், மீண்டும் வரமாட்டார் என்ற விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும். துணைநாடி வருபவரை அவரின் இழப்பைப் பற்றி கதைக்க விடுதல் அல்லது ஊக்குவித்தல் மூலம் செய்யலாம். இறப்பு எங்கே நடந்தது? எப்படி நடந்தது? யார் சொன்னது? செய்தி கேட்ட போது நீர் எங்கே இருந்தீர்? மரணச்சடங்கு எப்படி நடந்தது? இத்தகைய கேள்விகள் துணைநாடி வருபவரின் கதைகளை குறிப்பாகச் சொல்ல உதவுகின்றது.

“இயல்பின் துயில் இடுபவர்களின் உணர்வுகளை அடையாளம் கண்டு உணர்ச்சிக்குச் செய்கது

இழப்பில் இருப்பவர்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில் கஸ்ரப்படுவார்கள். குறிப்பாக கோபம், குற்றப்பழியுணர்வு, பதட்டம், உதவியற்றதன்மை, துக்ம் இவர்களில் மேலோங்கி நிற்கும். இந்த உணர்வுகளை துணையாளர் கண்டு பிடித்து வெளியிட வேண்டும்.

“இறந்தவர் இல்லாமல் ஊடி உதவுதல்

இழப்பின் துயரில் வருபவர்களை இறந்தவர்கள் இல்லாமல் வாழ சுயமாக தீர்மானம் எடுக்க வேண்டும். இதனைச் செய்வதற்கு துணையாளர் பிரச்சனை தீர்க்கும் அணுகு முறைகளைக் கையாளலாம். இழப்பில் இருப்பவர் எதிர் கொள்ளும் பிரச்சனைகள் யாவை? அவற்றை எப்படி தீர்க்கலாம்? என்பதைத் துணையாளர் பாதிக்கப்பட்டவரை ஆராய வைக்கலாம்.

“இறந்தவர்களுக்கு — உணர்வு சார்ந்த சிக்கல்களில் இருந்து சீர்ப்பட்டு ஊடி உதவுச் செய்கது

இழப்பில் இருப்பவரை உணர்வுச் சிக்கலிலிருந்து விடுபட்டு புதிய உறவுகளை, தொடர்புகளை வளர்க்கச் செய்தல். இந்தத்

தொடர்புகள் இறந்தவரின் இழப்பிற்கு முற்றாக இல்லாது விட்டாலும் ஓரளவு உதவி செய்யும்.

துக்கத்தை தீர்க்க நேரம் கொடுத்தல்

துக்கம் தீர நேரம் தேவைப்படும். இது தொடர்பு வளர்ச்சி பரிமாணமாகும். இழப்பில் இருப்பவருக்கு முயத்தோராவது நாள், இறந்தவரின் முதல் ஆண்டு தினம், கலாச்சார ரீதியான சடங்குகள் முக்கியமானவையாகும். துணையாளர் இழப்பில் இருப்பவரின் இந்தத் தினங்களை குறித்து வைப்பது, இவரோடு தொடர்பு கொண்டு மீண்டும் நெருக்கீடான நேரத்தில் ஆதரவு கொடுக்க உதவும்.

இயல்பின் பின்பு ஆதரவின் நடவடிக்கைகளை வீலக்குதல்

சில சமயங்களில் இழப்பில் இருப்பவர்கள் தங்கள் நடவடிக்கைகளை வித்தியாசம் இருப்பதை உணருவர். உயர்மனமாறாட்டம், பித்து பிடித்த போன்ற நிலை வரலாம் இந்த அனுபவங்களைப்பற்றி துணையாளர் இழப்புற்றதை மீளறுதி செய்யலாம்.

தயர்வுகள் வீத்தியாசங்களையும் மனதில் கொள்ளல்

இழப்பில் இருப்பவர்கள் எல்லோரும் ஒரே விதமான அனுபவங்களை கொண்டிருப்பதில்லை. எனவே துணையாளர் இழப்பில் இருக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களின் தேவைக்கேற்றவாறு துணை வழங்க வேண்டும்.

தொடர் ஆதரவுளித்தல்

இழப்பில் இருப்பவர்களுக்கான உளவளத்துணை நன்மை பயக்க வேண்டுமெனில் தொடர் ஆதரவளிக்க வேண்டும். நெருக்கீடான வேளையிலும் குறிப்பாக இறந்தவரின் முதலாண்டு நிறைவுவரை ஆதரவு கொடுக்க வேண்டும்.

முடியாதிருக்கும் நிச்சயங்களை முடித்துக் கொண்டு நிர்வாகிகளை ஓசைப்படுத்துதல்

துணையாளர் இழப்பில் இருப்பவருக்கு தான் இறந்தவருக்கு சொல்ல வேண்டியவற்றையும், உயிருடன் இருக்கும் போது சொல்ல விரும்பியும் சொல்லாத விஷயங்களையும் சொல்ல ஊக்குவித்து இறுதிப் பிரியாவிடை சொல்ல உதவல் வேண்டும்.

**அடுத்த "தான்" தாங்கி உருவது
மீண்டும் எழுவேம்**

உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்

அவற்றை 20.10.2005 க்கு முன்னர்
அஞ்சலிடுங்கள்.

நான்

இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையும்
வருடத்திற்கு ஆறு தடவையும்
உங்களிடம் வந்துகொண்டிருக்கின்றேன்.

என்னில் உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியற் கருத்துக்கள்
குவிந்துகிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி 25/-

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா

உள்ளூரில் 180/=

வெளியூரில் 7US\$

"
நான்
டி மசனட் குரும்டம் ,
கொழும்புத்துறை ,
யாழ்ப்பாணம் ,
இலங்கை.
தொ.பெ : 021 -222 -5359

J. S. PRINTERS
PANDATHERUPPU

COVER DESIGNED BY : **BEST WORHS**
DIGITAL DESIGNING
PHONE : 822 6997998