



நான்

உளவியல் மஞ்சரி

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர் 14

1988

இதழ் 2

1988



வைகாசி - ஆனி ○ உளக்கோளாறு ○ விலை 3-50



செய்தியை கவனிக்க.

ச. 489

886

15. 1. 1908



செய்தியை கவனிக்க. செய்தியை கவனிக்க. செய்தியை கவனிக்க.

அன்பு நெஞ்சங்களே!

எங்கு ஓடி ஒளிந்து கொள்கிறீர்கள்...?



துன்பங்கள் தொடர்கதையாகும் போது தொடர்புகளைத் துண்டித்து விட்டு எம்மில் பலர் எங்கெங்கோ ஓடி ஒளிந்து கொள்ளுகிறோம். துயரங்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள சிலர் கடந்த காலத்திற்குள் சாண்டைவர். மாமியுடன் சண்டை மூண்டுவிட்டால் மருமகள் தாயின் அடைக்கலத்தை நாட விரும்புவது இதற்கு ஓர் உதாரணம். சந்திக்கும் சவால்கள் முனைப்பாகும் போது இன்னும் சிலர் பகற்கனவில் பல்லக்கு செல்வர் மனதை எங்கெங்கோ அலைய விட்டு நிஜவாழ்வில் பெற முடியாத திருப்தியை கனவுலகில் நனவாக்க முயலுவார்கள். வகுப்பில் ஆசிரியன் விளக்கம் மூளைக்கு ஏறவில்லை என்பதனால் கனவு காணும் மாணவனும், கவலை என்று கருதி மதிமயங்கிக் குடிப்பவரும் இதற்கு சில எடுத்துக் காட்டுகள். சவால்களை நிகழ்காலத்தில் சந்திக்கத் தைரியமின்றி கடந்த கால பாதுகாப்புக் குகையினுள்ளும் எதிர்கால வான மேகங்களுக்குள்ளும் நுழைய விரும்புவது கோழைகள் ஆடும் உள விளையாட்டாகும். முரண்பாடுகள் மத்தியில் வேறு பலர் ஒளிந்து கொள்ளும் இன்னும் சில இருட்டறைகளும் உண்டு. கணை போல பாயும் சரமாரியான பிரச்சனைகளை 'ஓயாத அலுவல்' என்ற கேடயத்தினால் தடுத்திக் கொள்வார் சில கருமவீரர்கள். வேலை, வேலை என்று மூச்சுத் திணற ஓடித் திரிவர் இப்பற்பட்டவர். அலுவலகம், வியாபாரம், பயணம், சமூகத் தொண்டு, கலியாண விடயம் என்று ஓட்டமும் நடையுமாய் தமக்கென சில ஒளிவிடங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுகின்றனர். தனனைத் தானே எதிர் கொள்ளப் பயந்து இப்படி இருட்டறைகளில் ஒளிந்து கொள்வதும் ஒரு விசித்திரமான விளையாட்டாகும்.

இவ்வாறு, வெளியிலிருந்து எம்மை நோக்கி
 வவப்பும் சவால்கள் ஒருபுறம்
 அதேவேளையில் எமக்குள்ளும் எத்தனை

நச்சுப்பாம்புகள்

அவை விழித்த கண்களுடன் முடங்கி கிடக்கின்றன.
 வேறு ஒன்றுமல்ல, எமது இயலாமையும்,
 குறைபாடுகளும் தான் அவை.

குறைகளைக் குறைகளாக ஏற்று

அவற்றை நிறைவு செய்து

வெற்றி காண்பதை விடுத்து,

பல்வேறு மாறு வேடங்களில் மறைத்து

மிகச் சாமானியமான வாழ்வை விரும்புவர்

வினையாடும் யுக்தி மிகவும் பயங்கரமானது.

தமது இயலாமையைத் திரையிட்டு மறைக்க

வீர - வணக்கம் செய்வர் சில இளைசுகள்.

நடிகர், நடிகை, போராளிகள், புதுமைப்பிரியர்

என்ற அடுத்தவர் ஆற்றல்களுள் புகுந்து

தமது சொந்த ஆளுமையைக் களவு கொடுக்கின்

செய்த குற்றங்களை நியாயப்படுத்த [றனர்].

ஏதோ அறிவார்ந்த விளக்கங்களை அளிப்பார்கள்.

சாதகமாக காரணங்கள் காட்டி

தமமை எப்போதும் நியாயப்படுத்திக் கொள்வர்.

அன்றேல், பழியை அப்பாவிடிகள் மீது

சுமத்தி விடுவர்.

உள்ளத்தின் அந்தரங்கத்தில் நடைபெறும்

இவ் வினையாட்டுக்கள் எம்மை

அதிக்கும் சக்தி படைத்தவையே தவிர,

ஆக்கவும், உருவாக்கவும் முடியாதவை.

வாழ்க்கை வெறும் வினையாட்டல்ல

என்பதனால் ஏமாறுபவர் நாங்களே.

மிதமிஞ்சிய குற்ற உணர்வுகளும்,

ஆதாரமற்ற பயமும்,

வெறுப்புணர்வும், தாழ்வு மனமும்

உள்ளத்தைப் பாதிக்கும் வடுக்களாகும்.

எனவே,

நிகழ்காலத்தில் வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

வாழ்க்கையை நேரிய வழியில் முகம் கொடுங்கள்,

தவறுகளையும், குறைகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள்.

சுவாமி. ஜீவா போல்

— ஆசிரியர்

ஆசிரியர்:

கவாமி. ஜீவாபோல் O. M. I.

இணை ஆசிரியர்:

S. டேமியன், O. M. I., M. A.

துணை ஆசிரியர்:

சந்திரபோல் O. M. I

ஜோசப் பாஸா

ராஜன் மங்களா

தேவராஜ்

P. J. ஜோசுவாஜ்

தொடர்பு:

சந்திரசேகர்

எமில் போல்

அமைப்பு:

யோன்சியன்

மொரூயஸ்

ரெனேட்

விநியோகம்:

ஜெயச்சந்திரன்

ஸ்ரணி

நெனூஸ்ட்

பொறுப்பாளர்:

வின்சன் பற்றிக் O. M. I.

தனிப்பிரதி: 3 - 50

ஆண்டுச் சந்தா 25 - 00

உள்ளே

உளநோய்களும் சிகிச்சைமுறைகளும்
Dr. திருமதி. இராஜஇராஜேஸ்வரன்

மதுவால் உண்டாகும் விபரீதம்
மாந்தையூரன்

கருத்துக் குவியல் 50

சிதைந்த சிந்தைகள் 1

நாவண்ணன்

அவளைச் சுட்ட அந்த நெருப்பு
S. K. உதயணன்

நேர்நிலையினரும் பிறழ்நிலையினரும்
S. டேமியன் அ. ம. தி.

உளவியல் மதிப்பீடு

அருட்திரு. ருபன் மரியாம்பிள்ளை

மனப்பிறழ்வின் அடித்தளங்கள்
ஜீவனதாஸ் (B. A. Hons)

கனமதாங்கி -

ஸ்ரணி அன்ரணி அ. ம. தி.

செல்வி. சு. சபாநாதன்

உளவியலாளர் வரிசையில்

-G. M. செபஸ்தியாம்பிள்ளை M. A.

உளவியல் கவினி

அருட்திரு. ஸ்ரலின்

அடுத்த வெளிவருகிறது-

லளர்ச்சி உளவியல்

உங்கள் ஆக்கங்களை

விரைவாக அனுப்பி வைப்புகள்.

உள நோய்களும்

சிகிச்சை முறைகளும்

— வைத்திய கலாநிதி, திருமதி. இராஜஇராஜேஸ்வரன்
யாழ். போதன வைத்தியசாலை.

உளவியல் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையும் எமது நாட்டில் அதிகரித்துக்கொண்டு வருகிறது. ஆயினும்,

சில உளவியல் நோய்கள்தான் மிகவும் அதிக எண்ணிக்கையில் காணப்படுகின்றன.

மந்தம் (Depression)

இந்நோய் அகக் காரணிகளாலும் புறக் காரணிகளாலும் ஏற்படலாம்.

புறக்காரணிகளால் ஏற்படும் மந்த நிலை:

நாளடைவில் குணமடைந்து விடுகிறது. இது இழப்பு, தூக்கம் போன்ற காரணிகளினால் ஒருவர் இயற்கையாக அனுபவிக்கும் தாக்கமாகும். உ + ம் கணவன் இறந்த பின் மனைவி, வியாபாரத்தில் நட்டம் ஏற்பட்டபின் ஒருவர் எதிலும் பற்றற்றுக் காணப்படுதல்.

ஒரு முக்கியமான புறக்காரணிகளும் இல்லாமல் தானாக ஏற்படும் மந்த நிலை பாரதாரமானதாகும். நோயாளி ஒருவரோடும் சேராமல், தன்னையும் கவனியாமல் (உ + ம் உணவு இன்றி) தூக்கமின்மையால் (முக்கியமாக அதிகாலையில் தூக்கமின்மை) பாதிக்கப்பட்டுத் தன்புறவார். அவர் எதிர்காலத்தில் ஒரு

நல்ல விளைவும் ஏற்படாது (pessimistic) என நினைத்து வாழ்வில் நம்பிக்கை இழந்து போகிறார்.

இந் நோய் பாரம்பரியக் காரணிகளால் ஏற்படுவதாகும். சிலருக்கு மந்த நிலையுடன், இடையில் பைத்திய நிலை (Mania) எனப்படும் நிலையும் ஏற்படலாம். இந்நேரம் நோயாளி அளவு கடந்த உற்சாகத்துடன், பலவிதமான ஆனால் தொடர்பில்லாத காரியங்களில் ஈடுபடுவார். செய்ய முடியாத காரியங்களைப் பற்றி உற்சாகமாகத் திட்டம் தீட்டுவார். சிறிது காலத்தில் மீண்டும் மந்த நிலை ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

தற்போது அதிகமான நோயாளிகள் வெளி நோயாளிகளாகவே சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறார்கள். ஆனால் வீட்டில் சுட்டுப்படுத்த முடியாத அல்லது தற்கொலை எண்ணம் உள்ள நோயாளிகள் வைத்தியசாலைகளிலே அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறார்கள். புறக்காரணிகளால் ஏற்படும் மந்த நிலை நன்கு குணமாகும்.

அகக் காரணிகளால் ஏற்படும் மந்த நிலை:

குளிசைகள் உளவியல் சிகிச்சை போன்ற சிகிச்சையின் மூலம் குறைந்தாலும் சில சமயம் மீண்டும்

ஏற்படலாம். ஆனால் மிகவும் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு (E. C. T.) மின்சாரச்சிகிச்சை அளிக்கப்படும் அதாவது முளைக்கு சிறிதளவு மின்சாரம் பாய்ச்சப்படுகிறது. குறிப்பிட்டளவு நோயாளிகள் இதனால் பயனடைகிறார்கள்.

(Schizophrenia) உணர்ச்சிவிடைநிலை நோய்:

இந் நோய் அதிகமாக 45 வயதுக்கு முன்னர் ஏற்படுகிறது. இந் நோயினால் ஒருவரின் சிந்தனை (Thinking) சமூக நடத்தை (Behaviour) முதலியவற்றில் பெரும் மாற்றம் ஏற்பட்டு ஆளே மாறிவிடுகிறார். இந் நோயாளி தனக்கு சொந்தமான ஒரு உலகத்தில் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருப்பார். சமுதாயத்தில் மற்றவர்களிடமிருந்து விலகிக் கொண்டிருப்பார். பாரம்பரியக் காரணிகள் முக்கிய பங்கு ஏற்கின்றன.

இந் நோயாளிகள் தங்களுடைய சமுதாய அமைப்பில் சாதாரணமாக ஏற்கப்படாத பிழையான நடப்பிக்களைக் கொண்டிருப்பார்கள். இவர்கள் தங்களை நோய் பீடித்துள்ளது என விளங்குவதில்லை. தங்களை மற்றவர்கள் சந்தேகிப்பதாகவும், தங்கள் சிந்தனைகளைத் தங்களுக்குள் புகுத்துபவராகவும் நினைப்பார்கள்.

இந் நோயாளிகளுக்கு, மாத்திரைகள், உளவியல் சிகிச்சை முறைகள் முதலியன அளிக்கப்படுகின்றன. இவர்கள் குணமடைந்தபின் சமுதாயத்தில் சேர்ந்து வாழ உதவி செய்ய

யப்படவேண்டும். சிலருக்கு இந் நோய் நன்கு குணமடைந்தாலும் சிலருக்கு மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படலாம்.

ஏக்கநிலை அல்லது தவிப்பு (Anxiety)

நாளாந்த வாழ்வில் ஏக்கம் முக்கிய பங்கெடுக்கிறது. உதாரணமாக மாணவர்களுக்கு பரீட்சை நடப்பதற்கு முன் ஏக்கம் ஏற்படாவிட்டால் அதாவது பயம் இல்லாவிட்டால், அவர்கள் அதிகம் படிக்கமாட்டார்கள். ஆனால் சிலருக்கு ஏக்கம் எனவுக்கு அதிகமாக ஏற்படுகிறது. இதன் காரணமாக ஒரு செயலையும் செய்து முடிக்க முடியாமல் போகிறது. இந் நோய் அதிகமாக இளம் வயதினரிடையேயும் வயதானவர்களிலும் காணப்படுகிறது. இவர்களுக்கு மாத்திரைகளும், உளவியல் சிகிச்சை முறைகளும் அதிகளவு பயன் அளிக்கின்றன.

(Hysteria) ஹிஸ்டீரியா,

இதுவும் அதிகமாகக் காணப்படும் உளவியல் பிரச்சனை ஆகும். இந் நோயுள்ளவர்கள் தங்களை யறியாமலே தங்களுக்கில்லாத நோய்களை வெளிப்படுத்துவார்கள். இவர்கள், அதிகம் பிரச்சனை ஏற்படும் போது அவற்றைச் சமாளிக்க முடியாமல் போகும்போது இவ்வாறு கேயவார்கள். உடம்பு மயக்கம் போலிருத்தல், கண் தெரியவில்லை எனக் கூறுதல்.

இவர்களுக்கு உளவியல் சிகிச்சை முறைகளும் மாத்திரைகளும் பெரிதும் உதவி செய்கின்றன.

மதுபானமும் — பேதைவஸ்தும்:
மதுபோதையால் ஏற்படும் கோளாறு;

Alcoholism & Drug Dependence
(Alcoholic disorder)

மதுபானம் அருந்தாதல் சமுதாயத் தில் ஒரு பழக்கங்களாக இருந்தாலும் அதிகம் அருந்துபவர்களுக்கு அதில் இருந்து விரிபட முடியாமல் போகிறது. இவர்கள் மதுபானம் அருந்தாமல் இருந்தால் நடுக்கம், வாந்தி, வியர்வை, போன்ற உடல் நோய்களும் ஏற்படுகிறது. மதுபானம் பாளிக் காமல் இருக்கமுடியாமல் போகிறது.

இப்போது போதை வஸ்து பாவனையும் பெருகிக்கொண்டு இருக்கிறது. ஹிரோயின், கஞ்சா, கலூ

பிஸ், அபின் போன்றவற்றின் பாவனை அதிகரித்துள்ளது. போதை வஸ்து பாவிப்பவர்கள் அதிலிருந்து விடுபட முடியாமல் தொடர்ந்து எந்த வழியிலும் அவற்றைப் பெற்றுப் பாவிக்க முயலுகிறார்கள். இவர்கள் சமுதாயத்திலிருந்து விடுபட்டு வருகிறார்கள்.

அத்துடன் போதைவஸ்து பாவித்தபின் இவர்கள் தங்களை யறியாது பிழையான செய்கைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

இவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது சிரமமானதாகும். நோயாளி விடுபடப்பட்டு ஒத்துழைத்தால் உறவினர், நண்பர்களின் உதவியுடன் உளவியல் சிகிச்சைகளும், வைத்திய சிகிச்சைவும் அளிக்கலாம்.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
அறிந்துகொள்ள வேண்டியவை

- மிகவும் மரியாதைக்குரியவர் அன்னையே
- மிகவும் கசப்பானது தனிமையே
- மிகவும் துயரமானது மரணமே
- மிகவும் அழகானது அன்புணர்வே
- மிகவும் கொடுமையானது பழிவாங்குதலே
- மிகவும் கவலை தருவது செய்நன்றி மறப்பதே
- மிகவும் மகிழ்ச்சியானது சிறந்த நட்பே
- மிகவும் வெறுமையானது இல்லை என்பதே
- மிகவும் ரம்மியமானது நம்பிக்கையே

— வில்பிரட் ஃபங்க்

நோன்

மதுவால் உண்டாகும் விபரீதம்

மாந்தையூரான், குருத்துவக் கல்லூரி, கொழும்புத்துறை.

“மலேரியா முதலிய நோய்கள் உடலை மட்டுமே பாதிக்கும், மதுவும் கஞ்சாவும் உடலோடு ஆன்மாவையும் பாதிக்கும்” என்று எச்சரிக்கின்றார் காந்தியடிகளார். குடி குடியைக் கெடுக்கும் என்பது பெரியோர் கூற்று. “மதுப் பழக்கம் வாழ்க்கை முறைகளை மட்டுமல்ல வாழ்க்கை நெறிகளையும் கெடுக்கிறது” என்பது பேரறிஞர் அண்ணாவின் கருத்து. மதுப் பழக்கமானது “தன்னைத் தானே அழித்துக்கொள்ள உதவும் செயல்”. இது மனிதத்துவ அறிஞர்களின் கருத்து.

இன்றைய எமது சூழலிலே பெருந்தொகையானோர் மதுப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாகிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். இவர்களில் பெரும்பாலானோர் இவைஞர்களாகவே காணப்படுகின்றனர். இது இன்றைய எமது சமுதாயத்திலே ஒரு பிரச்சனையாகவும், தீமையாகவும் காணப்படுகின்றது. இது இன்று நாம் நேரிலே பார்க்கின்ற உண்மைகள்.

மதுப் பழக்கம் என்பது ஒரு வனது பணியால் தொகுப்பில் ஏற்படும் மாற்றமாகும். ஒருவன் இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. ஒருவன் குழந்தையாக இருக்கும்போது பால் அருந்தும் பருவத்தில் ஏற்படும் பலவிதமான ஏக்க

உணர்வுகளும், ஏமாற்றங்களும் பிற்காலத்தில் அவன் குடிப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாக வழிகோலுகின்றது. மேலும் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சில கசப்பனுபவங்கள் அவற்றை மறக்க, அதிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள மது கைகொடுப்பதாக எண்ணி, சிலர் அதற்கு அடிமையாகின்றனர். குழந்தைப் பருவத்தில் பெற்றோரது அளவுக்கதிகமான கண்டிப்பு, சட்டதிட்டங்கள் என்பன குழந்தையின் மனதில் ஒருவிதமான கோபத்தையும், வெறுப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால் அப்போது குழந்தை அதனை வெளிக்காட்டாமல் மனதுக்குள்ளே அடக்கி வைத்துக்கொள்ளும். குழந்தை பெரியவன் ஆனதும் மதுப் பழக்கம் அவனது ஆசைகளை நிறைவேற்றவும், பழி உணர்வைத் தீர்த்துக் கொள்ளவும் உதவுகிறது. மேலும் குற்ற உணர்வுடையவர்கள் அவற்றை மறப்பதற்காக மதுப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகின்றனர். அளவுக்கதிகமான தாழ்வு மனப்பான்மை, பொறுப்புகளில் இருந்து தப்பித்துக்கொள்ளும் சபாவம் என்பனவும் மதுப் பழக்கத்திற்கு காரணமாகின்றன. இவை மட்டுமல்லாது பாரம்பரியம், சூழ்நிலை, சமூகக் கலாச்சாரங்கள், நண்பர் குழாமின் தூண்டுதல்கள்கூட மதுப் பழக்கத்திற்குக் காரணங்களாக அமைகின்றன.

மதுவும் மனநிலையும்

மதுவானது அளவுக்கதிகமாக எடுக்கப்படும்போது அது முதலில் மூளையைப் பாதிக்கின்றது. இந்நிலைக்கு உள்ளாகும் ஒருவர் மனநோயுற்றவர் போல் காணப்படுவார். இரத்தத்தில் சேரும் மதுவின் அளவுக் கேற்ப ஒருவரது மனநிலை மாறுபடுகின்றது. இரத்தத்தில் சேரும் அளவு சிறிது அதிகரிக்கும்போது ஒருவர் கேளிக்கை மனப்பான்மை உடையவராகவும், போலியான மகிழ்ச்சியுடையவராகவும் காணப்படுவார். அத்துடன் அவரது பேச்சின் அளவு அதிகரித்துச் செல்லும். இன்னும் சிறிது அதிகரிக்கும்போது மனக்குழப்பம் உடையவராகவும், பொருளற்ற அத்துடன் பொருத்த மற்ற பேச்சுடையவராகவும் காணப்படுவார். இரைச்சலாகப் பேசுவார். தன்னிடம் அளவுகடந்த சக்தி இருப்பதாகவும், தன்னால் எல்லாம் முடியும் என்றும் கூறுவார். ஒரு நிலையில் படிப்படியாக எரிச்சல் உணர்வும், தற்பெருமை நிறைந்த திமிரான மனப்போக்கும் ஏற்பட்டு அடுத்து அடக்கம் குறைந்த ஆரவாரமும், கூச்சமின்மை உடையவராகவும் காணப்படுவார். மதுவின் அளவு இன்னும் சிறிது அதிகரிக்கும்போது தன்னைத்தானே கட்டுப்படுத்த முடியாதவராய் இருப்பார். தனிமையை உணர்வார். எல்லாம் மங்கலாக இருக்கும். நடையில் தடுமாற்றமும் பேச்சில் உளறலும் காணப்படும். தனக்குத்தானே பேசிக்கொள்வார். மேலும் மதுவின் அளவு சிறிது அதிகரிக்கும்போது தன்னைத்தானே

பாதுகாக்கும் சக்தியை இழந்து விடுவார். நடக்க முடியாது திண்டாடுவார். அமுதல், மற்றவர்களைச் சண்டைக்கழைத்தல், வாந்திமயக்கம் போன்றவை இடம்பெறும். முடிவில் ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் மூழ்கி விடுவார்.

மதுப் பழக்கமும் மனநோயும்

மதுப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாவோர் படிப்படியாக மனநோயுடையவர்களாக மாறுகின்றனர். இது தவிர்க்க முடியாது.

திடீர் மனக்குளப்ப நோய் (Delirium Tremens)

நெடுங்காலம் மதுப் பழக்கமுடையோர் இந்நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். திடீரென ஓரிரு நாட்களுக்கு மது அருந்துவதை நிறுத்துவதால் ஏற்படும்.

நோய் அறிகுறிகள்:

ஆரம்ப நிலையில் மனதில் பயம், பதட்டம், பரபரப்பு போன்ற அம்சங்கள் காணப்படும். தூக்கமின்மை, தலைவலி, அளவுக்கதிகமான உணர்ச்சி, பயங்கரக் கனவுகள், மயக்கம் போன்றன இடம்பெறும். சிலசமயம் வலிப்பும் ஏற்படும். திடீரென ஒரு இரவில் மனக்குழப்பம் ஏற்படும். இல்லாத ஒன்றை இருப்பதாகவும், தான் காணுவதாகவும் நோயாளி கூறுவார். கொடிய மிருகங்கள், பூச்சிகள் தம்மைத் துன்புறுத்துவதாகக் கூறுவார். சில

வேளை பயத்தால் வீட்டைவிட்டு ஓடுவார். மற்றவர்களின் உதவி வேண்டி நிற்பார்.

கோர்சகாவ் மனநோய் (Korakoff Psychosis)

சுமார் 25 ஆண்டுகள் மதுப் பழக்கம் உடையோர் இந்நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவர்கள் சரிவர உணவு எடுக்கமாட்டார்கள். இதனால் ஜீரண மண்டலம் சரிவர இயங்குவதில்லை. இதனால் வைட்டமின் பி 1 (B1) உடலில் குறையும். இதுவே இந்நோய்க்குக் காரணமாகின்றது.

நோய் அறிகுறிகள்:-

இது ஆரம்பத்தில் திடீர் மனக்குழப்ப நோய்போலக் காணப்படும். சிறிது சிறிதாக மனக்குழப்பம் ஏற்படலாம். இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டோர் புதிய உறவுகளை உருவாக்கும் சக்தியற்றவர்களாக காணப்படுவர். ஞாபக சக்தியை இழந்து அவதிப்படுவர். ஒரு விடயத்தை அளவுக்கதிகமாகப் புனைந்துரைப்பர். மேலும் நரம்புகள் பலவீனமடைந்து கால்களில் தளர்ச்சியும், வலியும் ஏற்படும். சிலருக்கு கைகால் வளங்காமல் போய்விடும். சிலருக்கு கண் பார்வை மங்கிவிடும்.

நாட்பட்ட மதுப் பழக்கத்தால் திடீரென ஏற்படும் போலிக் கண்ணோட்டம் (Alcoholic Hallucination)

15 வருடம் மதுப் பழக்கம் உடையவர்களுக்கு இது ஏற்படுகின்றது.

நோய் அறிகுறிகள்:-

பயம், பதட்டம், பரபரப்பு, தூக்கமின்மை, போலிக் கண்ணோட்டம் முதலியன தோன்றும். இவர்கள் தமது காதில் யாரோ பேசுவது போலவும், கூப்பிடுவதுபோலவும், பயமுறுத்துவதுபோலவும் கூறுவர். இதனால் மிகவும் பதட்டம் அடைவர். பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வர். சிலவேளை தற்கொலையும் செய்ய எத்தனிப்பர். ஆனால் இடம், காலம், மனிதர்களை அறிவதிலும் மற்ற விஷயங்களில் ஈடுபடுவதிலும் சயவுணர்வு மங்காது. இவர்கள் தமக்கும் பிறருக்கும் ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்துவர். எனவே இவர்களைப்பொறுத்தமட்டில் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

மதுவால் மனிதன் அழிவுக்கு வழி வகுக்கின்றான். நாளடைவில் அவனது பண்பியல் தொகுப்பு சிதைவுற ஆரம்பிக்கின்றது. இப்படிப்பட்டவர்கள் எதற்கும் எரிச்சல்படுவர். இவர்கள் கொடுமையான மனப்பான்மை, ஞாபகமற்ற, அளவுக்கதிகமான சந்தேக மனப்பான்மை உடையவர்களாகச் சமுதாயத்தில் நடமாடுவர். முன்னேற வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இழந்து, மனவலிமை நலிந்து குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் பாரமாக இருக்கின்றனர். இதுதவிர இவர்கள் கொடிய உடல் நோய்களாலும் அவதிபுறுவர். எனவே இவர்களைத் தகுந்த மனநல மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். இது சமூகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும்.

சிகிச்சை முறைகள்:-

சிகிச்சையின் வெற்றி பெரும்பாலும் நோயாளியின் ஒத்துழைப்பில் தங்கியுள்ளது. மதுப் பழக்கத்திலிருந்து மீளவேண்டும் என்ற எண்ணம் இவர்களுக்கு ஏற்படவேண்டும். இவர்கள் மனநல மருத்துவரை அணுகி அவர்கள் கூறுவதைக் சரியாகக் கடைப்பிடித்தால் பயன் பெறலாம். உடல் நோய்களுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை பெற

வேண்டும். மாத்திரைகள், மனவழிமருத்துவம், நடைமுறை மாற்று மருத்துவம், குழுவழிமருத்துவம், குடும்ப ஆலோசனை மதுவைக் கண்டாலே வெறுக்கும் மனப்பான்மையை உருவாக்கும். அண்டபுயல் மருத்துவம் (Antabuse Therapy), ஆல்க் காலிக் அநானிமஸ்) (Alcoholic Ananymous) போன்ற பல்வேறு சிகிச்சை முறைகளால் குடிப்பழக்கத்தின் விளைவுக்கேற்ப சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. □

வாசகர் பூங்கா

□ மனஉறுதி வளர்த்தது:

பங்குனி - சித். இதழில் வெளிவந்த பல ஆக்கங்கள் எம் மனநிலையை நன்றாகப் பிரதிபலிப்பதாக அமைந்துள்ளன. உங்கள் உரையில் மன உடைவு நீக்கி மனோபாவத்தை மீளப் பெறுங்கள். விரகதியின் தாக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுங்கள்... மன உறுதி வேண்டும் என்ற வரிகள் நொந்துபோய் இருக்கும் எனக்கும் என் நண்பர்களுக்கும் ஆறுதல் தந்தி நம்பிக்கை ஒழியை பிறப்பிக்கிறது.

அ. சி. சந்திரன்

பூசா இராணுவ முகாம்.

□ அனைத்தும் சயாஷ்:

புத்தாண்டுடன் புது மலராய் மலர்ந்த பங்குனி - சித்திரை 'புத்தம்' சிறப்பிதழின் அட்டைப் படம் முதல் உள்ளே உள்ள அத்தனை அம்சமும் பயனுள்ளவை.

செல்வி பற்றிமா ரோஸ்,
முல்லைத்தீவு.

□ வெள்ளிப் பாதரசம் பிலே:

தற்பொழுது எமது சமூகத்தின் பல்தரப்பட்ட வாழ்க்கைப் போராட்டங்களால் தென்படும் உளரீதியான

தாக்கங்களையும் பல கோணங்களில் நின்று படம் பிடித்துக் காட்டியது 'வெள்ளிப் பாதரசம்' என்னும் சிறுகதையைக் குறிப்பிடாமல் இருக்க முடியாது. பண்டைக் கால மக்களின் பண்பாடு, கலாச்சாரம் எல்லாம் கோவிலின் கோலாகல விழா விலே நேரடியாகப் பார்த்த திருப்பியும் ஏற்பட்டது.

கண்ணாட்டி. என். பாக்கியராஜா

□ தரமோ தரம்:

எல்லாக் கோட்டில் நிற்கும் எம் மலர்க்கு உறுதி அளிக்கவென மலர்ந்தது போல ஆசிரியரின் முன்னுரை மன உறுதி எனும் மலருடன் மணம் பரப்ப விரிந்து இருக்கின்றது. ஆசிரியரின் 'மன இறுக்கம்' எனும் ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை என்னை மிகவும் கவர்ந்துள்ளது. வாழை அமரியின் 'நீங்கள் தான்' என்னும் கவிதைத் தொடர் இன்றைய எம் சமுதாயத்தின் நிலையை அப்பட்டமாகச் சித்தரிக்கின்றது. திரு. G. M. செபஸ்தியாம்பிள்ளையின் உளவியலாளர் வரிசையில் என்ற கட்டுரை சிறப்பாக இருந்தது.

யாழ்ப்பாணம். அ. நிர்மலா



ஒருவர் மதுவுக்கு, போதைவஸ்திற்கு அடிமையாவதற்கு அவரே காரணம்

❁ தனி மனிதனது அறிவு, ஆற்றல், சுதந்திரம், அவனது செயலுக்கு அவனே பொறுப்புள்ளவனுக்குகின்றது. இது மனித வரலாற்றில் எற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஒரு பெரும் உண்மை.

❁ பெரும் குடிகாரரும் தமது உடல், உள குடும்ப நலன் கருதி முற்றாக விடுதலை பெறத் தீர்மானம் எடுத்து அதில் வெற்றி கண்டுள்ளார்கள்.

❁ ஒரே சூழலிலும், ஒருவர் அடிமையாக மற்றும் ஒருவர் அப்படி இல்லாது வாழ்கிறார். எனவே தனியொருவரே போதையின் வலையில் சிக்கக் காரணமாகிறார்.

❁ போதைப் பொருட்கள் மனிதனது உடலில் மயக்க நிலையை உண்டாக்கி அதனால் ஒரு வகையான சுவைமிக்க சிளர்ச்சியை உண்டாக்கின்றது. இப்படிப்பட்ட ஒரு இன்பத்தை

தனி மனிதன் தானாகவே விரும்பி நாடுவதால், போதை அருந்தத் தூண்டுவது ஒருவரது உட்புறக் காரணிகளே.

❁ ஒருவரின் அறியாமையும், தவறான கொள்கைகளும் மனநிலையுமே ஒருவரை மதுவுக்கு அடிமையாக்குகின்றது.

❁ ஒருவரது மனநிறைவு தனக்கு வெளியே உள்ள பொருட்களிற்கு தான் தங்கியுள்ளது என்ற தப்பிப்பிராயத்தால் ஒருவன் மதுவுக்கு அடிமையாகலாம்.

தனிமனிதனே என்ற தலைப்பில் பாராட்டுப் பெறுபவர்.

செல்வி யேக்கப் ஜெயந்தி
அ. ம. தி. புரம்

❁ ஒருவன் மதுவுக்கு / போதை வஸ்திற்கு அடிமையாவதன் காரணம் சமூகமே.

❁ குடிக்கு அடிமையாகுதல் எந்த அளவிற்கும் சமூகத்தில் பரந்த

துள்ளது என்பது பெரும்பாலும் போதைப் பொருள் கிடைப்பதைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

சட்டுப்பாடுகள், தடைகளின்றி குறைந்த விலையில் கிடைக்கக் கூடியதாய் இருக்கும் சமூகங்களில் அடிமையாகும் நபர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகம்.

ஆண்களைப் போன்று பெண்களும் குடிக்கு அடிமைப்படும் தன்மை கொண்டவரே, ஆயினும் சமுதாயத்தின் அழுத்தம் காரணமாகவே எமது சமூகங்களில் ஆண்களின் எண்ணிக்கை பல மடங்காய் உள்ளது. இதனால் சமூகக் காரணிகளின் முக்கியத்துவம் புலப்படுகிறது.

நடைமுறையில் ஒருவர் குடி போதைக்குப் பழக்கப்படுவதும், அடிமையாவதும், அவரது நண்பர்களது தூண்டுதலும், உற்சாகமுமேயாகும்.

ஒரு சிறு வீதத்தினரே பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்கின்றனர் எனச் சிலர் கூறினும் குடும்பப் பிரச்சனைகள், வாழ்

வின் தோல்விகளும், ஏமாற்றங்களும். தாழ்வு உணர்வுகளும், வேதனையும் மனிதரே போதையின் அடிமையாகி இருக்கின்றன.

பெற்றோர், மூத்த சகோதரர் எவ்வாறு இனையோரின் உருவாக்கத்தில் செல்வாக்கு வகிக்கிறார்களோ, அவ்வாறு அவர்களது குடிப் பழக்கம் இயல்பாகவே இளம் சந்ததியினரில் ஆதிக்கம் செலுத்திவிடுகிறது.

குடும்பங்களிலும் அளவுக்கு மீறிய சட்டுப்பாடு காலப்போக்கிலும், வரம்பு கடந்த சுதந்திர உணர்வும் நிகழ் காலத்திற்குப் பிள்ளைகளை போதை வஸ்திற்கு அடிமைகளாகக் காரணங்களாய் அமைகின்றன என்பதும் ஓர் ஆய்வு.

மனிதன் ஒரு சமூகப் பிராணி, சூழ்நிலை ஆதிக்கத்தில் இருந்து அவன் தப்பிக்க முடியவே முடியாது. (மீனும், நீரும் போல)

சமூகமே என்ற தலைப்பில் பரராட்டுப் பெறுபவர். □

செல்வன் கிறிஸ்ரிராஜ்,
மன்னார்.

சிந்தனையில் தீர்வில்லையா ?

உடல், உள, வாழ்க்கை சந்தேகத்தை தீர்க்க நல் ஆலோசனை தரும் : 'சுமை தாங்கி' பதில் அளிக்கும். எழுதுங்கள், தீரும் உங்கள் சுமைகள்.

வாழ்க்கைப் பயணம் ஒரு சுமுகமான நீரோட்டம் போல அமைவதில்லை. இடைவிடையே பிரச்சனைகள், முட்டுக்கட்டைகள், சிக்கல்கள், வருவதுண்டு. தடைகளைத் தாண்டிச் செல்லும் சிலரது வாழ்க்கை அனுபவங்களை கவையான் எழுத்தரவர் நாவண்ணன் அவர்கள் அருந்திரு S. டேமியன் அவர்களுடன் கானும் பேட்டியிலிருந்து பதிருகின்றார். இது ஒரு தொடர் ஆக்கமாகும்..... பயனடைவீர்கள் என என்னுகிறோம்.

— ஆர்

அந்த இளைஞன் அவரைத் தேடி வந்தான்.

உள்ளம் நொறுங்கியவனாக வந்தான். மனநோயாளி என்று முத்திரை குத்தப்பட்ட அவன், மனநோய் வைத்திய நிலையங்களில் கையாளப்பட்ட கடுமையான சிகிச்சை முறைகளால் — உறிவினர்கள், சுற்றத்தார் “பைத்தியம்” என்று சூட்டிவிட்ட பட்டப் பெயரால் ஏற்பட்ட உள்ள உணத்தைச் சுமந்தவனாக அவரிடம் வந்தான்.

அவன் தானே சிரிக்கின்றான் —

தனக்குள் ஏதோ பேசுகின்றான் —

தன்னை யாரோ அழைப்பது போன்ற உணர்வு —

தன்னை நோக்கி யாரோ வருவது போன்ற பிரமை —

தொடர்பற்ற — ஒழுங்கற்ற — சிதறுண்ட சிந்தனைகள் ,

குழம்பிய பேச்சுக்கள் காலத்தை — நேரத்தை — இடத்தை —

ஆட்களை புரிந்து கொண்டு நடக்க முடியாத தன்மை!

இவனுக்கு என்ன வியாதி? ஏனீந்தக் கோளாறுகள்?

1975 - ம் ஆண்டில் முதன் முதலில் அவனைச் சந்தித்தபோது இதற்கான பதிலைக் கண்டு கொள்ள முடியவில்லை. 1984 - ல் உளவுளத் துணை ஆலோசகர் (Counselling Psychology) துறையில் முதுமணிப் படிப்பை முடித்துக் கொண்டு நாடு திரும்பிய பின்னர் தனது முதன் நோயாளியாக அதே இளைஞனைத் தெரிவு செய்து கொண்டு அவனது நோயை ஆராய்ந்த போதுதான் உண்மையை அவரால் கண்டு கொள்ள முடிந்தது.

அவனைப் பிடித்திருப்பது உளவியல் மருத்துவத் துறைக்கே ஒரு சவாலாக விளங்கும் சிட்ஸ் ஒப்றேனியா (Schizophrenia) எனப்படும் மன நோய்.

மனநோயை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று உளப்பாதிப் பினால் ஏற்படுவது. அடுத்தது நரம்புப் பாதிப்பினால் ஏற்படுவது. இது முதலாவது வகையைச் சேர்ந்ததாகும்.

மிகவும் பொறுமையாகவும், நிதானமாகவும் நோயாளியினதும் அவனைச் சேர்ந்தவர்களினதும் வாய்மொழிகள் மூலம் அவன் வரலாற்றை அவனை அந்தநோய் பீடித்த வரலாற்றை அனுபவ வாயிலாகக் கிரகித்து தொகுக்க வேண்டியிருந்தது. அவனது நோய்க்கான காரணி என்ன?

சிறுவயது முதலே அவன் ஒரு திறமைசாலி - கல்வியில் முதன்மையாக விளங்கியவன் ஐந்தாம் வகுப்பில் புலமைப் பரிசுப் பரீட்சையில் சித்தியடைந்து பெரிய பாடசாலை யொன்றுக்குப் படிக்கச் சென்றான். வகுப்பு உயர உயர், சிந்தனை வளரவளர, நண்பர்களும் சேர்ச் சேர் அவன் டேச்சில் சிந்தனையில் போக்கில், நாளடைவில் மாற்றங்கள் ஏற்படத் தொடங்கின.

தன்னுடைய அறிவில், தனக்குள்ளே மேதாவிலாசத்தில் ஒரே முறையில் எதனையும் கிரகித்துக் கொள்ளும் ஆற்றலில் தன்னை ஒரு புத்திஜீவி (Intellectual) என்று தனக்குள் உருவகித்துக் கொண்டு விட்டான்.

தான் செய்பவை அனைத்தும் சரியானவை, தான் கூறுபவை அனைத்தும் அறிவு பூர்வமானவை - அனைத்தும் அப்படியே மற்றவர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டியவை எனும் மனப் போக்கினை வளர்த்துக் கொண்டான். இவனது இந்தக் கொள்கைகளை எல்லாரும் ஏற்றுக் கொள்வார்களா?

அவன் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு முானை ஏற்றுக் கொள்ளாமையும் திட்டமில்லாத விதத்தில் பல துறைகளிலும் மனதைச் செலுத்தி அதிகம் படிக்க எடுத்துக் கொண்ட முயற்சிகளும் அவன் மனதிலே தாக்கங்களை ஏற்படுத்தின. அத்தாக்கங்கள் நாளடைவில் மனக்கோளாறிலே உருவாக்கி இறுதியில் அவனை ஒரு நோயாளியாகவே மாற்றி விட்டன.

வினாவு!

தன்னை - தன் கருத்துக்களை மற்றவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. என்பதில் ஒரு வெறி - வேகம், ஆள் இடம் பொருள் காலம் அறியாத தன்மையையும், போக்கிலையும் ஏற்படுத்தி பிறரை அடிக்கவும், கடிக்கவும் செய்த முடிவு - "இவன் பைத்தியம்" என்ற முடிவுக்கு மற்றவர்கள் வந்து, பொலிசாரின் உதவியுடன் அங்கொடை மனநோய் வைத்திய நிலையத்துக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டான். அங்கு இவன் போன்ற சுய நிலையத்துக்கு நினைவில்லாத நோயாளர்களைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள்

கொண்டு வரக் கையாளும் வன்முறைப் பிரயோகங்களாலும் - இவர்கள் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் கொடுக்கப்படும் மருந்து வகைகளாலும் உளம் மட்டுமன்று உடலாலும் வளமும், வலுவும் குன்றியவனாக அவ் விளைஞன் நிற்பதை அவர் அறிந்து கொண்டார்.

நோயையும், நோய்க் காரணியையும் கண்டு கொண்டதன் பின்னர் அதற்கான வைத்தியம் ஆரம்பமானது. இந்நோயாளர் மீது அடி உதைகளும், மருந்துகளும் செய்யாத சாதனையை இவர்கள் மீது அன்பு செலுத்தி, அவர்களை ஏற்றுக் கொண்டு அவர்கள் சொல்பவை நடைமுறைச் சாத்தியமற்றவை என்ற போதும் பொறுமையோடு கேட்டு பின்னர் வறி நடத்துவதன் மூலமே நிகழ்த்த முடியும்.

பல மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக அவ் விளைஞனுக்கு வழங்கப்பட்ட உளவள ஆலோசனையின் பயனான இன்று அவ் விளைஞன் சுயமாகச் சம்பாதித்து வாழ்ந்து வருகின்றான். அவன் வாழ்வில் எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கை மூளை பசுமையாகத் துளிர் விட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

“மாதாந்தம் பூரணைக்கு முன்னமும், பின்னரும் வரும் மூன்று நாட்களில் - சில வேளைகளில் அந் நோய்க்குரிய சில தாக்கங்கள் இன்னும் அவரிடம் காணப்பட்டாலும் இன்று நான் அவரை ஒரு மனநோயாளி பென்று கூறவே மாட்டேன் என்கின்றார் டேமியன் அடிகளார்.

இதனைக் கூறும்போது இரக்கத்துக்குரிய அந்த சிந்தை சிதைந்த மனிதனுடைய முழு மனித வளர்ச்சிக்குத் தன்னால் இயன்றதைச் செய்து விட்டதில் உள்ள நிறைவை அவர் முகத்தில் கண்டேன்.

தாமதம் ஏன்?

உங்கள் சிந்தனை தரமானவை. அதை நீங்கள் ஏன் மற்றவர்களுடன் பகிரக்கூடாது?

உங்கள் திறமைக்கு அரங்கு அமைக்க நான் துணை நிற்கின்றேன்.

எழுதுங்கள், தரமானவை, இருத்தங்களுடன் வெளியிட துணை நிற்போம்.

கதை, கட்டுரை, கவிதை, துணுக்கு ஆக்கங்களை விரைவாக எழுதி ஏனைய வாசகர்களுடன் பகிருங்கள். புதியவர்களை லெனிசுக் கொணர்வதும் நான் பணியே.

உடன் எழுதுங்கள் நான் முகவரிக்கு.

— ஆர்

தனது கணவன் அழகன், எவரோடும் கலகலப்பாய்ப்பழகும் சுபாவம் கொண்டவன் என்பதையிட்டு எந்தப் பெண்தான் பெருமைப்பட்டாள்!

ஆனால் சுதா! இதற்கு எதிர் மாறானவளாகவே இருந்தாள். அவன் சிவிமுடித்து மடிப்புக் கலை யாத உடையுடன் கம்பீரமாக அலுவலகத்துக்குப் போகும்போது...

அவளைச் சுட்ட

அவன் சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசும் போது அதைக் கேட்டு மற்றவர்கள் விழுந்து, விழுந்து சிரிக்கும்போது அதிலும் குறிப்பாகப் பெண்கள் பொழுதே போவது தெரியாமல் அவனோடு கலகலப்பாய் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது அவளுக்குப் பற்றிக் கொண்டு வரும்.

— S. K. உதயணன்

“இவளுக்கெல்லாம் வீட்டில வேலையில்லையா?” என்று தனக்குள் முணுமுணுத்துக் கொள்வான். ஆயிரந்தான் அவளுக்கு உள்ளே வேலையிருந்தாலும் ஏதோ ஒரு சாட்டை வைத்து அவர்கள் இருக்கும் இடத்துக்கு வந்து போவாள் அல்லது என்ன பேசுகிறார்கள் என்று மறைந்திருந்து ஒட்டுக் கேட்பான்.

அவள் கணவன் அமரனோ ஏக பக்தினை விரதமாக அவன் மீது அன்பை கொட்டோ கொட்டு என்று கொட்டுகின்றான். அப்படியிருந்தும் அவளுக்கு ஏன் அப்படியொரு அச்சம். அவன் மீது?

அமரன் என்ன வேறு யாருக்குத் தான் அவள் வாழ்க்கைப் பட்டிருந்தாலும், அவள் தனக்குக் கணவனாக வந்தவன் மீது அவள் அப்படிச் சந்தேகப் பட்டிருக்கவே செய்வாள். ஏனென்றால் அது அவளது தலையெழுத்து.

அவர்களது திருமணம் பெற்றோர்களால் நிச்சயிக்கப்பட்டதுதான். அவள் அவளைப் பெண் பார்க்க வந்த அன்றே அவளுக்கு அவள்

அந்த நெருப்பு

மீது பூரண சம்மதம், அவனுக்கும் அவன் மீது அப்படித்தான். ஆனால் அன்று அந்த நிமிடத்தில் தொடங்கிய அந்த மனவேதனையும், தனிப்புத் திருமணம் முடிந்து மூன்று மாதங்களாகியும் அவளை விட்டபாடில்லை. அவளது ஒவ்வொரு அசைவிலும் பேச்சிலும் கேள்வியை எழுப்பிக் கொண்டேயிருந்தது.

“இவர் அப்படிப்பட்டவரா? அப்படி பொன்றும் தெரியவில்லையே, ஐயோ இவர் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்பது எந்தையெழுத்து

தரக இருக்கும் போது எப்படி இவர் நல்லவராக இருக்க முடியும்? அவ்வது... நான் ஒருவேளை சீக்கிரத்தில் இறந்துவிடுவேனோ? அப்படியென்றால்..... அது உண்மையாகி விடுமோ?"

இப்படியாக தனக்குள் கேள்வியைக் கேட்டு பதிலையும் கூறிக் குமைந்து கொள்வான். சில சமயங்களில் இவன் பேச்சுக்கும் செயலுக்கும் பொருள் விளங்காது அமரன் குழம்பியதுமுண்டு.

பல சந்தர்ப்பங்களில் அவன் அவனிடம் நேரடியாகக் கேட்க நினைத்து இறுதியில் போதிய துணிவின்மையால் மெளனியானதும் உண்டு.

எத்தனை நாளைக்குத் தான் இப்படியே தனக்குள் போராடிக் கொண்டிருப்பது? இறுதியாக அவன் துணிந்து விட்டான். தான் ஒருவேளை சீக்கிரத்தில் இறந்துவிட்டால், தன் சந்தேகம் தீர்க்கப்படாத விடத்தில் தன் ஆத்மாவுக்குக் கூட அமைதி கிட்டாது என்று எண்ணி எப்படியும் அவனைக் கேட்டு விடுவது என்ற முடிவுக்கு வந்தே விட்டான்.

அன்றிரவு கட்டிலிலே

தயங்கித் தயங்கி நின்று அவன், அவன் இமைகள் தூக்கத்தில் கதைத்த மூடுவதைக் கண்டபோது இனியும் தாமதிக்கக் கூடாது என்ற முடிவுக்கு வந்தவளாக ...

இஞ்சேருங்க ..."

அயர்ந்து கொண்டிருந்தவன் திடுக்கிட்டுக் கண் விழித்தான்.

"என்ன சுதா?"

அவளால் பேச முடியவில்லை வைத்த கண் வாங்காது அவனையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

"என்ன சுதா, ஏன் என்னைக் கூப்பிட்டனர்?"

மனதில் இருப்பதைக் கொட்டி விடவேண்டும் என்ற துடிப்பு இருந்தாலும், உட்கைள் துடித்தாலும், வார்த்தைகள் வெளிவர மறுத்தன.

"என்னைக் கூப்பிட்டீர் பேசாமல் இருக்கிறீர். என்ன? சொல்லுமன்! அதற்கு மேல் அவளால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. கண்கள் 'பொல பொல' வெணக் கண்ணீரை உகுத்தன. அவன் விம்மி விம்மி அழத் தொடங்கி விட்டான்.

அவன் பதைத்தே போனால், திருமணத்தின் பின்னர் பிறந்த விட்டை விட்டுப் புறப்படும்போது அவன் அழுததைக் கண்டவன் இன்றுதான் மறுபடியும் காண்கின்றான்.

"ஏன் சுதா அழுகிறீர்... என்ன நடந்தது?"

"நீங்க... நீங்க... என்னில் மட்டும் தானே அன்பாய் இருக்கிறீங்க? அதாவது ... என்னைத் தவிர ...

அவனுக்குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது. "இது என்ன பைத்தியகாரக் கதை சுதா. உமக்கு ஏன் இப்படி ஒரு சந்தேகம் வரவேணும்.

அவனிடம் இருந்து மறுமொழிக் குப் பதிலாக யிறிதாரு கேள்வி

பிறந்தது. நான் செத்துப்போனால் நீங்க வேற கலியாணம் முடிப்பீங்களா?

“அடி. அசடே! ஏன் இப்படி லீனும் கற்பனைபண்ணி உம்மை லீனாய்க் குழப்பிக் கொண்டிருக்கிறீர் உமக்கு என்ன நடந்தது?

அவள் பதில் கூறாது தலையணை அடியில் இருந்த அந்தக் குறிப்புப் புத்தகத்தை எடுத்துக் கொடுத்தாள். அது அவள் பெரியவளான பொழுது எழுதப்பட்ட குறிப்பு. அதில் ஒரு பக்கத்தில் எழுதப்பட்டிருந்த சில வரிகளைச் சுட்டிக் காட்டினாள். அவள் படித்தாள்.

இவளுக்குக் கணவனாக வருபவன் இரண்டு தாரப் பொருத்தமுள்ளவனாக இருப்பான்.....”

அதனைப் படித்த அவனுக்கு ஒரு பக்கம் ஆத்திரமாகவும், அறியாமையை எண்ணி மறுபக்கம் சிரிப்பாகவும் வந்தது... “அடிபைத்தியமே! இதனை வைத்துக் கொண்டு தானா இவ்வளவு நாளும் குழம்பிக் கொண்டு இருந்தாய். இரு உனக்கு ஒரு முன்பாத்தி காட்டுறன்” என்று கூறியவனாக எழுந்து சென்று, தன் பெட்டியைத் திறந்து பெட்டியின் அடியில் இருந்த தனது ஜாதகக் குறிப்பை எடுத்து வந்து அவளிடம் கொடுத்து, அதில் ஒரு குறிப்பிட்ட பக்கத்தைப் படிக்கும் படி கூறினாள். அவள் படிந்தாள், அவள் அவள் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அவள் முகத்தில் புன்னகை மலர்ந்து... சிரித்தே விட்டாள். அவளும் சேர்ந்து சிரித்தாள்.

“என்ன? என்ன சொல்லுவது நம்ம ஜாதகம்?”

“இந்த ஜாதகக்காரர் சந்நியாசியாகி விடுவார் என்றால்லவா இந்த ஜாதகம் சொல்லுது.

“பார்த்தீரா ஜாதகத்தினர் வினையாட்டை? உம்முடைய ஜாதகத்தின் படி நான் இரட்டை மாட்டு வண்டில் காரனாயில்லை, என்னுடைய ஜாதகத்தின்படி நான் சந்நியாசியில்லை.”

அவள் சிரித்தாள். அந்தச் சிரிப்பில் நம்பிக்கை ஒளிர்ந்தது.

“என் சதாவை அழவைத்த இந்த இரண்டு பெண்டாட்டி ஜாதகம் வேண்டாம்.” என்று கூறி நீச்சியைக் கிழித்து, அந்தக் குறிப்புப் புத்தகத்தை நெருப்பில் பிடித்தான் அமலன். அது பற்றி எரிந்தது. அதனோடு அவன் கொண்ட சந்தேகமும் சேர்ந்து எரிந்தது.

“ஐயையோ, உங்களைச் சாயியா ராக்குகிற இந்த ஜாதகமும் வேண்டாம் இதையும் கொழுத்துக்க” என்று மற்றதையும் தூக்கி கொடுத்தாள் சதா.

வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக எழுதப்பட்ட அந்தக் குறிப்புகள் எரிந்து கொண்டிருந்த போது, அவளை அது வரை சுட்டுக் கொண்டிருந்த சந்தேக நெருப்பு அணைத்து கொண்டிருந்தது. அந்த இனம் தம்பதியினரிடையே நம்பிக்கையும் அன்பும் கொழுந்து விட்டு எரிந்து கொண்டிருந்தது.

நேர் நிலையினரும் பிறழ் நிலையினரும்

S. தேமியன் அ.ம.தி.

சமூக தொழில் நுட்பவியல்கள் மிக விரைவாக மாறுகின்ற இக்காலகட்டத்திலே திருப்திகரமாக வாழ்வது அவ்வளவு எளிதானதல்ல தொழில், சமயம், பாலியல், திருமணம், குடும்பம் போன்றவை பற்றிய எமது பாரம்பரியக் கருதுகோள்கள் விஞ்ஞவுக்குரிய விடயங்களாகிவிட்டன. எங்களது மூதாதையர்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்புணர்வினை அளித்த சமய, சமூக விழுமியங்கள் எங்களது நடத்தைகளுக்கு மீ தொடர்ந்து வழிகாட்டுதல்களாக அமைவதில்லை. மருந்து வகைகள், தூக்க மாத்திரைகள், மது, போதைவஸ்துகள் போன்றவற்றின் பாவனை அதிகரிக்கின்றன. பஸா த்காரமும், குற்றச்செயல்களும் அதிகரிக்கின்றன. மறுபுறம் தியான யோக முறைகள், உளவியல் சிகிச்சைகள் போன்ற பல விடயங்கள். இவை எல்லாமே மானிட வாழ்வு ஒரு நூற்றாண்டுக்கு முன்பு இருந்ததை விட மிகவிறுக்கமானதாக மாறி விட்டது என்பதைக் காட்டுகின்றன.

பிறழ்நிலையினரைக் கணித்தல்:

பிறழ்நிலை நடத்தை என்றால் என்ன? இதனை சாதாரண நடத்தையில் இருந்து எவ்வாறு வேறுபடுத்துகின்றோம்? இவ் வினாக்களுக்கான பதில்களில் பொது உடன்பாடுகள் இல்லாத நிலையில் பின்வரும் பல்

வேறு வரையறுப்புகளை நாம் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்.

(1) கணிப்பியல் ரீதியான அம்சங்களில் இருந்து பிறழ்ந்த நிலை:-

நிலையான கணிப்பியல் ரீதியில் அமைக்கப்பட்ட அம்சங்களிலிருந்து விலகிக் காணப்படுதலை பிறழ்நிலை நடத்தை என ஒரு வரையறுப்பு உண்டு. ஆனால் இதன்படி பார்ப்போனால், ஒருவன் மிகக் குதூகலமானவனாகவோ அல்லது புத்திசாலியாகவோ இருந்தால் அதுவும் ஒரு பிறழ்நிலையாகவே கணிக்கப்படல் வேண்டும். ஆகவே பிறழ்நிலையை வரையறுப்பதில் நிலையான அம்சங்களைக் கருத்தில் கொள்வதை விட கூடுதலான வேறு சிலவும் தேவைப்படுகின்றன.

(2) சமூக நிலைப்பாடுகளிலிருந்து பிறழ்ந்த நிலை:-

ஒவ்வொரு சமூகமும் தனக்கென சில நிலைப்பாடுகளையும், விழுமியங்களையும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நடத்தைகளாக ஏற்படுத்தியுள்ளன இவைகளில் இருந்து விலகிய நிலைகளை பிறழ்நிலை நடத்தைகள் என்று கூறலாம். ஆனால் இக்கருத்தினை நாம் ஏற்கும்போது பல பிரச்சனைகள் எழுகின்றன.

ஒரு சமூகத்தினால் சாதாரண நடத்தையென்று கருதப்படுவது இன்னொரு சமூகத்தினால் அசாதாரண நடத்தையென்று கருதப்படலாம். உதாரணமாக காட்சிகள் காணுவதையும், தனக்குள்ளாகவே பேசிக்கொண்டிருப்பதையும் சில ஆபிரிக்க இனக்குழுக்கள் சாதாரண நடத்தையென்று கருதுகின்றன. ஆனால் பெரும்பாலான சமூகங்கள் இவற்றை அசாதாரண நடத்தை என்றே கருதுகின்றன.

இப்படியாக சாதாரணம், அசாதாரணம்பற்றிய எண்ணக்கருக்கள் சமூகத்திற்கு சமூகம் மாறுபடுவதோடு, காலத்துக்குக் காலமும் மாறுபடுகின்றன. ஆகவே பிறழ்நிலை பற்றிய எல்லா வரையறுப்புகளும் சமூகத்தினுடைய நெகிழ்வுத்தன்மையும் உள்ளடக்கியிருக்கவேண்டியது அத்தியாவசியமானது.

(3) நடத்தைகளின் பொருத்தக்கேடு

மேற்கூறிய இரு காரணிகளையும் விடுத்து, நாம் முக்கிய காரணியாக, மனித நடத்தைகள் எவ்வாறு தனி மனிதனதும், சமூகத்தினதும் சமூக வாழ்வைப் பாதிக்கின்றன என்பதை எடுத்தல் சாலச் சிறந்தது. இதன்படி ஒரு நடத்தை பொருத்தக் கேடானதாக இருந்தால், அதாவது அந்நடத்தை ஒரு தனி நபரிடம் அல்லது ஒரு சமூகத்திலோ நேர் எதிரான விளைவுகளை வெளிப்படுத்துமாயின் அது ஒரு பிறழ்நிலை நடத்தை.

சில பிறழ்நிலை நடத்தைகள் ஒரு

தனிமனிதனது சமூகமான வாழ்வைப் பாதிக்கின்றன. உதாரணமாகப் சனக் கூட்டத்தைக் கண்டு பயப்படும் ஒருவர் பஸ் வண்டியில் தமது தொழிலுக்குச் செல்லமுடியாது தவிப்பான். மது போதைக்கு அடிமையான ஒருவர் தமது தொழிலில் தொடர்ந்தும் நிலைநிற்க முடியாது தவிப்பார். சில பிறழ்நிலை நடத்தைகள் ஒரு சமூகத்தினுடைய சமூகமான வாழ்வைப் பாதிக்கலாம். உதாரணமாக சித்தப்பிரமை பிடித்த ஒருவர் (Paranoid) தேசிய தலைவர்களை கொலை செய்யச் சதி செய்யலாம்.

(4) தனிப்பட்ட இடர்ப்பாடுகள் அல்லது பேரிழப்புகள்:-

நான்காவது காரணியாக நாம் ஒரு மனிதனது புற நடத்தைகளை விட்டு, அவரது சொந்த கடுந்துன்ப உணர்வுகளை பிறழ்நிலைக்கான காரணியாக எடுக்கலாம். மன நோயாளர்கள் என்று கருதப்படுகின்ற பலர், கடுந்துன்பங்களையும் பதட்டங்களையும் அழுக்க எரிச்சல் உணர்வுகளையும் உணர்கின்றார்கள்; உறக்கமன்மை, பசியின்மை போன்றவற்றினாலும் எண்ணிறந்த உளைவுகள், நோவுகள் போன்றவற்றினாலும் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். சிலவேளைகளில் இப்படிப்பட்ட தனிப்பட்ட இடர்ப்பாடுகளே, பிறழ்நிலைக்கான ஒரே காரணியாக அமையலாம். இந்நிலையில் தற்செயலாக அவதானிப்பவருக்கு, ஒருவரது புற நடத்தை சாதாரணமாகக் காணப்படலாம்.

நாம் இதுவரை பார்த்த வரையறுப்புகளில் ஒன்றுமே பிறழ்நிலை பற்றி திருப்திகரமான விளக்கத்தை கொடுக்கவில்லை. மேற்காட்டப்பட்ட நான்கு காரணிகளும் பிறழ்நிலையைக் கண்டுபிடிக்கும் காரணிகளே. ஆனால் மனநோய் என்பது ஒரு சட்ட ரீதியான வார்த்தைப் பிரயோகம். உளவியலாளர்கள் அதனை பிறழ்நிலைகளின்பற்றி விவாதிப்பதில் பயன்படுத்துவதில்லை.

சாதாரண நிலை என்றால் என்ன?

பிக விரைவாக மாறி வருகின்ற சிக்கலான சமுதாயத்திலே சாதாரண நிலையை வரையறுப்பது, அசாதாரண நிலையை வரையறுப்பதை விட மிகக் கடினமானது. முன்பு தொட்டு உளவியலாளர்கள், ஒரு தனிமனிதனது சூழலுக்கேற்ப இயைந்து போகின்ற தன்மையை சாதாரண நிலை என்றழைக்கின்றனர். ஒரு தனி மனிதன் உலகிற்கேற்ப தன்னைச் சரிப்படுத்தி, மற்றவர்களுடன் சமூகமாகப் பழகி, சமுதாயத்தில் தனக்கென ஒரு இடத்தை ஏற்படுத்தியிருந்தால், அவனது குணசூழல்கள் சாதாரணமானவை என அவர்கள் கருதினர். ஆனால் இயைபாக்கம் என்ற பதம்பல எதிர்மறைக் கருத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதால், தற்பொழுது பல உளவியலாளர்கள் தனித்துவம், ஆக்கத் திறமை, சுய பூர்த்தியாகும் தன்மை போன்ற எதிர்மறையில்லாத விடயங்களில் தம் கவனத்தைத் திருப்பியுள்ளார்கள்.

உதாரணமாக மாஸ்லோ

(Maslow) என்ற உளவியலாளர் சுய பூர்த்தி என்பதையே மனிதனது மிகவுயர்ந்த நோக்காகக் கருதினார். சுய பூர்த்தியை எட்டிப்பிடிக்கும் மனிதர்களே அவரின் கருத்துப்படி மன ஆரோக்கிய முள்ளவர்கள். ஆனால் ஒரு சிலர் மட்டுமே இந்நிலையை எட்டிப்பிடிக்கின்றனர். எம்மிற்பலர் ஒரு நடைமுறையொழுங்கான, எண்ணற்ற தேவைகளை வரையறுக்கப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்கின்றோம். ஆனால் நாம் பொருத்தக் கேடானவர்களாகவோ, மன நோயாளர்களாகவோ கருதப்படுவதில்லை.

சாதாரண மனித ஆளுமை நிலையை வரையறுப்பதில் உடன்பாடுகள் இல்லாத போதிலும், பின்வரும் அம்சங்கள் உணர்ச்சிகளின் கமுக நிலையைக் குறித்து நிற்கின்றன, என்று பல உளவியலாளர்கள் கருதுகின்றார்கள்.

(1) உண்மைநிலையைத் திறமை யாகப் புரிந்துகொள்ளல்:-

சாதாரண தனிநபர்கள் தம்மைச் சூழ நடப்பவற்றிற்குத் தமது எதிர் நடவடிக்கைகள் மற்றும் தமது விளக்கங்கள், ஆற்றலுடைமைகள் போன்றவற்றில் குறிப்பிட்டளவு யதார்த்தமாயிருப்பார்கள். மற்றவர்கள் செய்வதைப் பிழையாக மதிப்பிடவோ, தமது ஆற்றல்களைக் குறைத்து மதிப்பிடவோ அல்லது தமது பணிகளில் இருந்து நழுவி விடவோ மாட்டார்கள்.

(2) தம்மைப்பற்றிய அறிவு:-

சமூகமாகத் தம்மை இயைபாக்கக்

கூடியவர்கள் தமது உணர்ச்சிகள், நோக்கங்கள்பற்றிச் சிறிதேனும் அவ தாவமாயிருப்பார்கள். மனிதர்களினால் தமது எண்ணங்களையும், நடத்தைகளையும் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளமுடியாவிட்டாலும் சாதாரண மக்கள் தமது முக்கிய எண்ணங்களையும், நோக்கங்களையும் தமக்குள்ளேயே மறைத்துவைக்க மாட்டார்கள்.

(3) நடத்தையின்மீது தன்னிச்சையான கட்டுப்பாடு விதிக்கக் கூடிய ஆற்றல்:-

சாதாரண தனிநபர்கள் தமது நடத்தையைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய ஆற்றல்மீது நம்பிக்கையுள்ளவர்களாயிருப்பர். தமது பாலியல் மற்றும் கோபவேச உணர்வுகளைத் தேவைப்படுமிடத்தில் கட்டுப்படுத்த வல்லவர்களாயிருப்பார்கள். உட்கூண்டதெல்களைத் தவிர்த்து தன்னிச்சையான தீர்மானங்களை எடுப்பர்.

(4) சுயமரியாதையும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் தன்மையும்:-

சமூகமாக இயைபாக்கக் கூடியவர்கள் தம்மட்டில் ஒரு குறிப்பிட்டளவு திருப்தியும், தம்மைச் சூழவுள்ளவர்களினால் ஏற்கப்படும் தன்மையும்கொண்டு விளங்குவர். மற்றவர்களுடன் இயல்பாகப் பழகவோ, சமூக நிகழ்வுகளில் தன்னிச்சையாகச் செயற்படவோ அவர்களால் இயலும். தான் பிரயோசனமற்றவன் என்ற உணர்வும், அந்நியமாதலும், ஏற்கப்படாத தன்மையும் அசாதாரண நடத்தையுள்ள மக்களிடையே காணப்படும்.

(5) உணர்வுப்பூர்வமான உறவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஆற்றல்:-

சாதாரண தனிநபர்கள் மற்றவர்களுடன் நெருக்கமான, திருப்திகரமான உறவை வளர்க்கக் கூடியவர்கள். அவர்கள் மற்றவர்களது உணர்ச்சிகள்மட்டில் மிக அவதானமாயிருப்பார்கள். தமது தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய மற்றவர்களை அதிகம்வேண்டமாட்டார்கள். ஆனால் பிறழ்நிலை நடத்தையுள்ளவர்கள் தம்மையே மையமாக வைத்து, தமது உணர்வுகள், ஆவல்கள்மட்டில் அதிக கவனமாயிருப்பார்கள். அவர்கள் அன்புறவை எதிர்பார்ப்பார்கள். ஆனால் மற்றவர்களுடன் பரஸ்பரம் ஒன்றுபடமுடியாதவர்களாயிருப்பார்கள். அவர்களது கடந்தகால உறவுகள் கேடுற்றவையாய் இருந்தால், நெருக்கமான உறவுக்குப் பயப்படுவார்கள்.

(6) உற்பத்தியாக்கற் தொழிற்பாடு

சமூகமாகத் தம்மை இயைபாக்கக் கூடியவர்கள், தமது ஆற்றல்களை உற்பத்தியாக்க செயற்பாட்டுக்குப் பாவிப்பார்கள். வாழ்க்கைபற்றி ஆர்வமுள்ளவர்களாயும், நாளாந்த தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதில் தம்மை ஈடுபடுத்துபவர்களாயும் இருப்பார்கள்.

சிலரது தீர்க்கமுடியாத முரண்பாடுகள், அவர்களது ஆக்கத்திறன்களிலூடாக வெளிப்படும். உதாரணமாக Van Gogh, Edward Munch போன்ற ஓவியர்கள். குழப்பமுற்ற சில மக்களை, தமது பிரச்சனைகளைப் பயனுள்ளவையாக மாற்றுவதில் வெற்றி பெறுகிறார்கள். பலர் தமது ஆக்கத் திறமைகளை முழுமையாகப் பாவிக்க முடியாதிருக்கிறார்கள். ஏனெனில் அவர்களது உற்பத்தித்திறனை, உணர்வுப்பூர்வமான பிரச்சனைகள் தடுக்கின்றன.

மனப்பிறழ்வின் அடித்தளங்கள்

ஜீவனதாஸ் (B. A - Hons.)

“மனிதன் இயற்கையாகவே நல்லவன், ஆனால் நாடி நாம் புகளுக்குள்ளே அடங்கி வாழ்கின்றான். அதனால் நாடி நாம் புகளுக்கு அடிமையாக வாழ்கின்றான். மனம் பண்பட்ட அறநெறியை நாடுகின்றது. ஆனால் நாடி நாம் புகள் பழக்க வழக்கங்களையே நாடுகின்றது. மனம் உண்மையையும், நன்மையையும் தேடுகின்றது. ஆனால் நாடி நாம் புகள் உணர்வும் களிப்பும் தேடுகின்றது.” என்று கூறுகிறார் தலை சிறந்த இந்திய எழுத்தாளர் டாக்டர். மு. வரதராசன் இந்த வகையில் நாடி நாம் புகளில் ஏற்படும் பாதிப்பானது மனத்தின் பாதிப்புக்கு காரணமாகிறது என்று கூறமுடியுமா? உண்மையில் மனித மூளையில் உள்ள நரம்புகளின் பாதிப்பு தான் மனித மனதிற்கும் அதன் சிந்தனைக்கும் காரணமாக அமைகிறது.

‘எல்லா மனிதனும் நல்லவன்.’ நாம்தான் எமது அறிவினை மையமாகக் கொண்டு ஒவ்வொரு மனிதனையும் ஒரு பிரிவுக்குள் (Categories) இட்டுப் பார்க்கின்றோம். இவ்வகையாக மனித ஆளுமையை ஒரு பிரிவுக்குள், வகைக்குள் இட்டுப்பார்ப்பது மனித இயல்பாக மாறி விட்டது. இந்த இயல்பு அற்ற நிலை தவிர்க்க முடியாததாகவும் இருக்கிறது.

மனித ஆளுமையை எடுத்துப் பார்க்கும் போது அந்த ஆளுமையானது பலவித காரணிகளில் பாதிக்கப்படுகின்றது. பலவித காரணிகள் காணப்பட்டாலும் இவற்றை இரண்டு வகையான பிரிவுக்குள் இட்டுப் பார்க்கலாம்.

1. மனிதனது ஆளுமையானது ஒருவன் தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் போது ஏற்படும் பலவகையான விரக்தி, அதிர்ச்சி பயம் போன்ற உணர்வுகளால் பாதிக்கப்படுகின்றது.

2. பிறந்த பின்பு சமூக சூழலில் ஏற்படும் தாக்கம் ஒருவரது ஆளுமையை பாதிக்கின்றது இந்த இரண்டு வகையான பாதிப்புத்தான் மனிதனது மனப்பிறழ்வுக்கு காரணமாக அமைகிறது என்று உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

மனித ‘மனப்பிறழ்வு’ என்றால் என்ன? மனிதன் தனது சாதாரண மன நிலையில் இருந்து உயர்த்தப்பட்ட நிலை அல்லது தாழ்த்தப்பட்ட நிலையை குறிக்கின்றது. இந்த மனப்பிறழ்வினை (Abnormal)

உளவியல் ரீதியில் மனநோய் (Mental illness) என்றும் கூறுவர். ஒருவன் மனப்பிறழ்வு கொண்டவன் என்று கூறும் போது அவன் மனச்சகயினம் அற்றவன் என்று பொருள் படுகின்றது. இந்த மனித மனநோய் (Mental disorder) இரண்டு வகையாக பிரித்து விளங்கப்படுத்தப்படுகின்றது.

நியூரோசிஸ் Neuroses

இந்த வகையான நோய் மூளை நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதினால் ஏற்படுகின்றது. இது அளவுக்கதிகமான குடியினாலும் (Alcohol) தலையில் அல்லது உடலில் ஏற்படும் அடிக்காயங்களாலும் ஏற்படுகின்றது (இதனை சூழ்நிலைத்தாக்கம் என்றும் கூறலாம்.) இந்த வகையான நோய்க்கு உட்பட்டவர்கள் தாங்கள் சாதாரண வாழ்க்கையில் இருந்து அல்லது சமூகத்திலிருந்து விலகி வாழ்வதையே விரும்புவார்கள். இவர்களுக்கு தங்களது பிரச்சினைகளை தீர்த்துக் கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படும். அதாவது அறிகுறிகளாக பயம், வீரக்தி, வியர்வை, தளர்ச்சி, பதட்டம் என்பன குறிப்பிட்ட மனிதனில் காணப்படும்.

சைகோசிஸ் Psychoses

இந்த வகையான நோய்க்கு உட்பட்டவர்கள் பெரும்பாலும் தம்மை வாழ்வில் உயர்ந்த நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதையே விரும்புகிறார்கள். அதாவது மற்றவர்கள் முன்னால் நான் உயர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். தன்னை எல்லோரும் மதிக்க வேண்டும் என்பதையே விரும்புகிறார்கள். உதாரணமாக இந்த வகையான நோய்க்கு உட்பட்டவர்கள் தன்னை ஒரு பெரிய தலைவனாக உருவகப்படுத்திக் கொண்டு அது போல வாழ முயற்சிப்பார்கள். குறிப்பாகக் கூறவேண்டுமாயின் தன்னை ஒரு மகாத்மா காந்தி என்று உருவகப்படுத்திக் கொண்டு தன்னை சுட்டு விடும்படி அழைக்கும் நிலையைக் காணலாம்.

இந்த வகையான மனநோயானது பெரும்பாலும் ஒருவன் தாயின் அருப்பையில் இருக்கும்போது ஏற்பட்ட அதிர்வுகளால் வந்தாலும் சூழ்நிலையும் இதற்கு காரணமாக இருக்கிறது. உடலில் ஏற்படும் அதிர்வுகள் தாக்கங்கள், மனித மூளையின் நரம்புகளை தாக்குகின்றது. இந்தத் தாக்கம் சிந்தனையிலும், செயலிலும் ஒழுங்கின்மையை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்த ஒழுங்கின்மையை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளும் முயற்சியில் இந்த நோயாளி தன்னை உயர்ந்த நிலையில் கற்பனை செய்து கொண்டு அதன்படி நடக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுவதினைக் காணலாம். இது சில வேளை தற்கொலைக்கும் அந்த நோயாளியை இட்டுச் செல்லும் நிலை காணப்படுகின்றது.

மனம் என்பது கடவுளின் சிருஷ்டியில் மிகவும் ஆபத்தானது என்று ஓர் விந்தி நாததாசுர் கூறுகின்றார். இந்த ஆபத்தான சிருஷ்டியில் பல ஆபத்தான செயல்களும் நடைபெறுகின்றது. உளவியலாளர்களின் முடிவிற்படி உலகத்தில் உள்ள எல்லோரும் இந்த இரண்டுவகை மனநோய்க்குள் ஒரு சத வீதமேனும் உட்பட்டுத் தான் இருக்கிறார்கள் என்பதை காண்கிறோம். ஆனால் பலர் இந்த நிலையை உணர்ந்து கொண்டு தங்களையும் சம்பந்திதிக்க (Balance) கொள்கிறார்கள். இவ்வாறான மனநோய்க்கு உட்பட்டவர்களை எனனம் செய்யாது நாம் இரக்கத்துடன் அணுகி அவர்கள் அந்த நிலையிலிருந்து ஆகண்டு வர உதவி செய்ய வேண்டும். இறுதியாக ஒரு வேண்டுகோள் மனநோயில் பாதிக்கப்பட்டவர்களை வியப்போடு நோக்காதீர்கள் மாறாக அவனை அணுகி பிரச்சினையை தீர்த்துக்கொள்ள உதவி புரியுங்கள். முடிந்தால் ஒரு உளவியலாளரை அணுகி அதற்குரிய அணுகு முறைகளை தெரிந்து கொண்டு மனிதனாக முயற்சி செய்யுங்கள் ...



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி 32 முடிவுகள்

<ol style="list-style-type: none"> 1. அங்காடி 4. கோடி 6. பவர்கட் 11. பட்டாளம் 16. வசி 21. வாதாட்டம் 26. பனி 29. கலை 	}	<ol style="list-style-type: none"> 1. அடாவதானி 2. சிங்கள 3. காபர் 4. வட்டி 5. கோபம் 5. கடகம் 17. பட்சி 24. வாலை
---	---	---

பரிசு பெறும் அதிஷ்டசாலி:-

செல்வி. ஜினு அடைக்கலம்,
5, டேனிற் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

பாராட்டுப் பெறுவோர்:-

1. பற்றியா ரேஸ்	—	முல்லைத்தீவு
2. A. யோகவதி	—	பெரியநீலாசேனை உயிலங்குளம்
3. A. அசந்தா சொய்சா	—	வங்காலை
4. ப. ஜரீன் சிப்பியா	—	இராமநாதபுரம், கிளிநொச்சி
5. S. தேவதாஸ்	—	வஞ்சியங்குளம், வங்காலை

மனத்திலே துணிவு உண்டா?

□ * □ * □ * அருட்திரு. ருபன் மரியாம்பிள்ளை □ * □ * □ *

“மனத் துணிவு என்பது சாதனைக்கு இட்டுச்செல்லும் விசுவாசமாகும். நம்பிக்கை இல்லாமல் எதையும் சாதிக்க முடியாது.” கன் பார்வையற்றும், பேசமுடியாமலும், கேட்கமுடியாமலும் இருந்து சரித்திரம் படைத்த கெலன்கெல்லர் ஒருமுறை இவ்வாறு கூறினர்.

மனத் துணிவு இல்லாமையாலும் தாங்குகின்ற சக்தி இல்லாமையாலும் வாழ்க்கையில் தோல்வி அடைந்தவர்கள் ஏராளம் பேர்.

முடியும் என்று எதை நினைக்கிறோமோ அது எம்மால் முடிகிறது. முடியாது என்று எதை நினைக்கிறோமோ அது எம்மால் முடிவதே இல்லை.

“எதுவும் எங்கும் நடக்கலாம் மனசுதானே காரணம்” என்ற கவிஞரின் பாடலை இப்போ நினைவுகூர வேண்டும்.

அண்மைக் கால நிகழ்வுகளினாலும், அழிவுகளினாலும், இழப்புகளினாலும் மனத்துணியை இழந்து வாழும் நாம் எம் மனத்துணியை மீள ஒருமுறை மதிப்பீடு செய்வாமா? ஆம் அல்லது இல்லை என்று பதில் கொடுங்கள்.

1. அண்மைக்கால இழப்புகளும், செல்லடிகளும் உங்களின் நலனை பெரிதும் பாதித்துவிட்டதா? ()
2. சம கால நிகழ்வுகளின் பின் அதிக சோர்வு, தூக்கமின்மை திருக்கிறதல் போன்றவை உங்களைப் பீடித்துள்ளதா? ()
3. நபக்கள் வீண் சோலிகள் என்று நினைப்பதுண்டா? ()
4. ‘துணியை துணை’ என்ற கருத்துமிக்க வார்த்தைகள் எப்பவாவது உமது வாழ்க்கையில் துணியைத் தந்ததுண்டா? ()
5. “சொன்னதைச் செய்யேன்” என எப்போதும் உறுதியாய் இருந்ததுண்டா? ()

6. நீங்கள் எடுக்கும் தீர்மானங்களைப் பலரும் ஏற்று அதற்குப் பக்கபலமாய் இருப்பார்கள் என்று எண்ணுகிறீர்களா? ()
7. அவமானங்கள், இழப்புகள், அழிவுகள் இவற்றின் பின்பும் வாழவேண்டும் என்று எப்போதும் நினைத்ததுண்டா? ()
8. உமது தீர்க்கமான முடிவுகளுக்காக எப்போதும் தொடர்ந்து உழைத்ததுண்டா? ()
9. நண்பர்கள் கூட இருந்து குழி பறித்த அனுபவங்களுக்காக யாரையும் நம்பக்கூடாது என நினைத்ததுண்டா? ()
10. பெரியவர்களின் மனத்துணிவான வாழ்க்கை உம்மைக் கவர்ந்ததுண்டா? ()

1 - இல்லை, 2 - இல்லை, 3 - இல்லை, 4 - ஆம், 5 - ஆம், 6 - ஆம், 7 - ஆம், 8 - ஆம், 9 - இல்லை, 10 - ஆம் என இருந்தால் ஒவ்வொன்றிற்கும் 10 புள்ளி இருக்கள். உங்கள் துணிவு இப்போ தெரிகிறதா? இன்னும் துணிந்து வாழ வாழ்த்துகிறோம்.

இணைந்து சுவைக்க

உங்கள் நண்பர்களுக்கு "நான்" இதழ் கிட்டவில்லையா?

அவர்கள் சந்தா கட்டவில்லை அதனால்தான்.

உங்கள் சந்தாவையும் புதுப்பிப்பதோடு,

அவர்களையும் அறிமுகப்படுத்தி,

"நான் வளர்ந்தால், நாம் வளர்வோம்."

என நட்பை வளருங்களேன்.



பதில் தருபவர் :-
 ஸ்ரனி அன்ரனி அ. ம தி.
 செல்வி. சுபோ சபாநாதன்
 யாழ். மருத்துவக் கல்லூரி.

சுமை: நான் (A / L) படிக்கிறேன். என்னுடைய ரிபூசனுக்கு வரும் ஒருவரைக் காதலிக்கின்றேன். ஆனால் படித்து முன்னேற வேண்டும் என்பது எனது இலட்சியம். படிப்பு குழம்பி விடுமோ என அஞ்சுகின்றேன். இது தீவிருந்து விடுபட ஏதாவது வழி உண்டா?

நளினி — வவுனியா

□ தாங்கி:— டியர் நளினி!

உங்களது பருவத்திலே இத்தகைய ஒரு கவர்ச்சி நிலை ஏற்படுவது இயற்கையான தொன்றே, உங்களைக் கவர்ந்தவரை காதலிப்பதாக, நீங்கள் கூறுவது உங்கள் அன்பின் ஆரம்பத்தையே குறிக்கின்றது. இது சிலவேளை உணர்வுகளின் அடிப்படையில் எழுந்த ஒரு கவர்ச்சியாகவுமிருக்கலாம். உண்மையான அன்பு திறந்த மனப்பாங்கிலும், புரிந்துணர்விலும், நம்பிக்கையிலுமே வளருகின்றது. எனது அன்பின் தொடக்க நிலையில் எதையும் தீர்மானித்து விடாதீர்கள். படித்து முன்னேறுவது உங்கள் இலட்சியமாவதால் இப்போதைய நிலையில் உறவை ஆழமாக்க முயற்சி செய்வீர்களாயின் உங்கள் படிப்பு பாழாகிவிடும். எனவே அரும்பும் உங்கள் காதலின் உணர்வுகள் மனதை ஒரு

முகப்படுத்தலுக்கு தடையாக இருப்பின் தற்பொழுது கல்வியை இலட்சியமாக கொண்டு நீங்கள் காதலை முற்றாகப் பின் போடுதல் உம் வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு நன்மைபயக்கும்.

சுமை: நான் ஒரு வேலை வாய்ப்பு இல்லாமல் அலையும் ஒரு இளைஞன். இன்றைய சூழ்நிலையில் பாதுகாப்பற்ற நிலையிலும் நான் எடுத்த முயற்சிகள் எல்லாம் தோல்வியுற்ற நிலையிலும் விரக்தியோடு வாழ்கின்றேன். தற்கொலை செய்ய மனதில் துணிவில்லை. என் வாழ்விற்கு நம்பிக்கையூட்ட ஏதாவது வழி கூறுங்களேன்?

ராஜ்மோகன் — மயலூர்

□ தாங்கி: அன்பின் ராஜ்!

வாழ்வில் வெற்றிகளும், தோல்விகளும் எமாற்றங்களும் எதிர்பார்ப்புக்கள் தவிடு பொடியாகுவதும் சகஜமானதே. இத்தகைய தோல்விகளால் உங்கள் மனம் உடைந்து வேதனையின் விளைவாக விரக்தி நிலைக்கு தள்ளப்பட்டிருக்கின்றீர்கள். என்பது புரிகின்றது. இன்றைய சூழலில் நீங்கள் மட்டும் தான் இத்தகைய நிலைக்கு விதிவிலக்கானவர் அல்ல. உங்களைப் போன்ற பல இளைஞரின் மனநிலை

யும் உங்கள் நிலையைப் போன்றது தான். ஆனால் இன்றைய சூழ்நிலைக்கு காரணமாயிருக்கின்ற சில சக்திகள் எமது கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டவை என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உமக்கு பின்வரும் சில வழிகள் வழிகாட்டலாம்.

1. எதிர்மறையாக அணுகுவதை தவிர்த்தல்.
2. வாழ்க்கையின் நிலங்களை மன உறுதியோடு சந்தியுங்கள்.
3. வாழ இன்னும் காலமுண்டு. சந்தர்ப்பங்களுமுண்டு. என நம்புதல்.
4. புதிய தொழில் முறைகளை பயின்று ஆற்றலை வளர்த்தல்.
5. தொடர்நீசம் சிறிய முயற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.

சுருக்கம்: என்னோடு நட்புடன் உறவாட பலர் விரும்புகின்றனர். ஆனால் நாளை எனக்கு நாளே விதித்த சில கட்டுப்பாடுகளினால் பிறரது நட்பை அவ்வளவு விரும்புவதில்லை. இதனால் என்னை “கிறுக்கு” பிடித்தவன் என விமர்சிக்கிறார்கள், எனது நிலையில் நான் நடந்து கொள்வது சரியா என அறிய விரும்புகின்றேன்?

சுபாஷினி — யாழ்நகர்

□ தூங்கி: டியர் சுபா! மற்றவர்களோடு பழகுவதை விரும்பாததற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. ஒன்று இயற்கையாகவே நீர் அக ஆளுமையுடையராக (Introvert) இருக்கலாம். இரண்டாவது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட அணுபவங்களின் தாக்கம் புதிய உறவை நாடவிடாமலிருக்கலாம்.

எனவே மற்றவர்களுக்காக உமது இயற்கையான ஆளுமையை மாற்றினால் அது ஒரு போலியான உறவாக அமையும். இருந்தும் மற்றவர்களோடு ஏற்படுத்தும் உறவும் தொடர்பும் உமது ஆளுமையை விருத்தி செய்யும் என்பது உண்மை. பலரோடு நட்பில் உறவாடுவதன் மூலம் நீங்களும் வளருவீர்கள், வாழ்க்கையை எதிர்நோக்கக் கூடிய மனப்பக்குவத்தையும் பெறுவீர்கள். உங்கள் ஆளுமையின் உயர்விற்கு பிறரது நட்புத்தான் வழிவகுக்கின்றது. உங்களிடம் காணப்படும் சில நல்ல பண்புகளால் உங்களுடன் பழகுவதற்கு சிலர் முற்பட்டிருக்கலாம். எனவே வாழ்க்கையில் நட்புகளை விரும்புவது ஆபத்தானது. (Risk) என்ற முன்னெச்சரிக்கையான மனநிலையோடு பிறரது நட்பை ஏற்றுக் கொள்ள மறுப்பது நீங்கள் உங்களை நீங்களாக ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கிறீர்கள் என்பதற்கு அடையாளமாகும். இவ்வாறு பலரால் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு நல்ல நண்பியாக மாறுவீர்கள் என்பது திண்ணம்.

● **சுமை: மதுபானம் (Alcohol)** எவ்வாறு உடலில் வெறிக்கும் தன்மையை (Drunkenness) ஏற்படுத்துகின்றது? மதுபானம் அருந்துபவரின் மாறுபட்ட நடத்தைக்கு காரணம் என்ன?

□ **தாங்கி மதுபானம் ஒரு போதை ஏற்றக்கூடிய ஒரு பதார்தமாகும்.** இது உடலின் நரம்புகளை விரைவில் சென்றடைந்து அவற்றை செயலிழக்கச் செய்கிறது. ஆனால் இவ்வகையான செயலிழத்தலிற்கு முன்பாக மதுபானத்தின் தாக்கத்தால் நரம்புக்கலங்கள் உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையை அடைகின்றன. (Excitement). மதுபானம் உடலில் சேர்ந்தவுடன் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளின் சுரத்தலையும் இரைப்பை சுரப்பிகளின் சுரத்தலையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இதனால் பசி கூடுதலாக உண்டாகிறது. இதற்காகவே மேநாட்டவர்கள் ஆரம்பத்தில் மதுபானத்தை உட்கொண்டனர். மதுபானமானது உடனடியாகவே உடலினால் அகத்து நிரஞ்சுப்படுகிறது. சக்கரைச்சத்தும் காபனீரீர்த்தையும் இவ் அகத்து நிரஞ்சலை துரிதப்படுத்துகின்றன. இவ்விரண்டும் சேர்க்கப்பட்டு தயாரிக்கப்படும் மதுபானங்கள் விரைவில் உடல் துண்டப்பட்ட நிலைக்கு கொண்டுவருகின்றன.

மதுபானம் மூளையில் ஏற்படும் தாக்கத்தால் உடலின் அசைவுகளும் பேச்சும் துரிதப்படுத்தப்படுகின்றன. கூடுதலாக மதுபானம் அருந்தியவரின் தள்ளாடிய நடைக்கும் தொடர்பற்ற பேச்சுக்களுக்கும் இது முக்கிய காரணமாகும்.

இத்துடன் இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கின்றது. குருதி அழுக்கம் கூடுகின்றது. இரத்தோட்டம் அதிகரித்து தோல் செம்மை நிறத்தை அடைகின்றது. சுவாசம் அதிகரிக்கின்றது. விரைவிலேயே மதுபானம் மூளையில் சோர்வையும் உற்சாகியின்மையையும் (Depression) ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் கூடுதலாக மதுபானம் அருந்தியவர் தனது அவதானிக்கும் தன்மையையும் (Observation) சிந்திக்கும் தன்மையையும் (thinking) இழக்கின்றார். மூளையின் உயர் தொழிற்பாடுகள் பாதிக்கப்படுவதால் உடல் கட்டுப்பாட்டை இழக்கின்றது. சாதாரணமாக நமது உடலில் உள்ள விசேட நரம்பு நார்கள்-நரம்புத் தொகுதியின் தொழிற்பாட்டை கட்டுப்படுத்துகின்றன. (inhibitory fibers). இவற்றின் கட்டுப்பாட்டுத் தன்மையானது பயிற்சியினாலும், கல்வியினாலும் (Education and training) மேம்படுத்தப்பட்டு ஒருவரை நல்லொழுக்கம், அடக்கம் உள்ளவராக பேணுகின்றது. அளவுக்கு அதிகமான மதுபானம் அருந்துவதால் இவ்வகை நரம்புகளின் கட்டுப்பாடு குலைக்கப்பட்டு ஒருவன் தளர்ந்த நிலையை அடைகிறார். இதனால் அவர் பிழையான முடிவுகள் எடுக்கவும், சாதாரணமாக அவரால் சொல்லவோ, செய்யவோ இயலாத வற்றை செய்யக்கூடிய மனநிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றார். இவ்வாறே மதுபானம் உடலில் வெறிக்கும் தன்மையை ஏற்படுத்தி பல தீய மாறுபட்ட செயல்கள் ஒருவர் செய்ய தற்கு காரணமாக அமைகின்றது.

Abraham H. Maslow

ஏபிரகாம் H. மஸ்லோ 1908 - 70

— G. M. செபஸ்தியாம்பிள்ளை M.A.
விருதுரை யார், யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

மஸ்லோ, முன்னோடி மானிட உளவியலாளர்களில் ஒருவராக விளங்குகின்றார். இவர் ஒரு அமெரிக்க நாட்டு உளவியலாளர். 1956 ம் ஆண்டில் உளவியல் துறையில் மிகவும் பிரபல்யம் அடையக் காரணம் இவருடைய “மனித ஊக்கல்களின் ஏறுநிறை அமைப்பு” (a Hierarchy of Human Motives) என்ற விளக்கமும் அது தொடர்பான ஆய்வும்தான்.

இதுபற்றிய அவருடைய விளக்கத்தை நாம் பார்ப்போமானால், அமெரிக்க உளவியலாளரான ஹென்றி ஏ. மீற என்பவர், மனித ஊக்கல்கள்பற்றிய (Human Motives) அட்டவணையை வெளியிட்டுள்ளார். இத் தேவைகளை ‘முதல் நிலைத் தேவைகளென்றும்’ (உயிரியல் தேவைகள்) இரண்டாம் நிலைத் தேவைகள் (கற்றலின் வழிபாடு பெறப்படும்) என்றும் விளக்கப்படுகின்றன. பின்வரும் தேவைகளில் அவர் தம் கவனத்தைச் செலுத்தினார். அவையாவன:-

‘இலக்கை அடைதல்’	Achievement	
‘இணைதல்’	Affiliation	
‘அதிகாரம்’	Power	
‘தங்கியிருத்தல்’	Dependence	
‘அக்கறை காட்டுதல்’	Succor	என்பனவாகும்.

சிறப்பாக, ‘இலக்கை அடைதல்’ ‘பதகளிப்பு’ (Anxiety) ‘ஆக்கிரமித்தல்’ (Aggression) என்பவற்றில் அவருடைய ஆய்வுகள் நெறிப்படுத்தப்பட்டன.

இவ்வீடயத்தில் ஒரு முக்கிய வினா தோன்றுகின்றது. அதாவது, “இவ்ஊக்கல்கள் யாதாயினும் ஒரு வழியில் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளனவா?” என்பதாகும். இவ் வினாவிற்கான விடை ஏபிரகாம்

மஸ்லோவினால் தரப்பட்டுள்ளது. “ஊக்கல்களில் ஒரு ஏறுநிறை உண்டு” என்ற விளக்கத்தின்மூலம் அதற்கான விடையைத்தருகின்றார். இதன்மூலம் இவர் ஒரு பிரபல உளவியலாளராகக் கணிக்கப்படுகின்றார். “பசி” என்னும் உடலியல் தேவை இந்த ஏறுநிறை அமைப்பின் அடித்தளத்தில் காணப்படுகின்றது. அதற்கு மேலே “பாதுகாப்பு” இடம்பெறுகிறது. மேலும் “சார்ந்திருத்தல்” என்ற உணர்வும், அன்பும்; அடுத்து “கணிப்பு”, (Esteem) நிரையின் உச்சியில் “தன் திறன்களை அடைதல்” (Self Actualisation) அதாவது, அறிக்கை தொடர்பானதும் அழகியல் தொடர்பானதுமான இலக்குகளை அடைகின்ற தேவை என விளங்கவும்.

‘தன் திறன்களை அடைதல்’ என்ற தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டுமாயின், கீழ்மட்டத்தில் உள்ள ஏனைய தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும். கீழ்மட்டத்திலுள்ள தேவைகள் சரியான முறையில் நிறைவேற்றப்படாவிடின், உச்சியில் உள்ள தேவைகள் வெளிப்படுத்தப்படமாட்டா; அதனால் எதற்கும் பதகளிக்கும் போக்குடையவராகவே ஒருவர் காணப்படுவர்.

மேலே குறிப்பிட்ட ஊக்கல்களில் ‘இலக்கை அடைதல்’, என்ற ஊக்கல்தான் பெரும்பாலும் முக்கியமானதாகக் காணப்படுகிறது. ‘பாதுகாப்பு’ என்ற ஊக்கலுக்கும், ‘பதகளிப்பு’ என்ற ஊக்கலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு.

மஸ்லோ, “ஆக்கிரமிப்பு” என்பது ஒருவனுடைய உள்ளார்ந்த தேவையெனக் கருதவில்லை. ஆனால், விரகத்தியினால் ஏற்படுகின்ற எதிர்வினைவின் காரணமாகவே “ஆக்கிரமிப்பு”த் தோன்றுகின்றது, என்பது அவரின் கருத்து.

மஸ்லோவின் ஊக்கல்கள்பற்றிய ஏறுநிறை அமைப்பு முறை கவரக் கூடியதாக உள்ளது. அதற்குச் சில தரவுகள் ஆதரவாகவும் ஊக்கமளிப்பதாகவும் இருந்தாலும் கீழ்மட்டத்திலுள்ள தேவைகள் மேல்மட்டத்திலுள்ள தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதில் அதிக செல்வாக்குச் செலுத்திவின்றன என்ற கருத்தை நிலைநிறுத்தப் போதிய நேர் ஆதாரங்கள் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. சமூக எதிர்பார்ப்புகளுக்கு அமையவே ஒருவருடைய ஆளுமையானது உருவாக்கப்படுகின்றது என மஸ்லோ கூறுகின்றார். மேலும் அதை விபரித்துக் கூறுகையில், அப்படியான ஒரு

ஆளுமை கட்டாயமாக உருவாக வேண்டியதில்லையென்றும், 'தன் திறன்களை அடைதல்' என்ற எண்ணம் மேலோங்கி நிற்குமேயானால் கீழ் மட்டத்திலுள்ள தேவைகள் கட்டாயம் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டுமென்ற நிலை உருவாகாமல், தனது ஆளுமையை சீராக உருவாக்க ஒருவரால் முடியும் என்கிறார்.

மேலும் இவர் கூறுகையில், ஒருங்கிணைந்த ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனை உள்ள மனிதர்களைப்பற்றி அறிய வேண்டுமானால், அவர்களைப்பற்றிப்படிக்க வேண்டுமெனக் கூறுகின்றார். இக் கருத்து ஒரு பொதுவான கருத்தென தற்போது விளங்கிக்கொண்டாலும் இக் கருத்தானது நாற்பதாம், ஐம்பதாம் ஆண்டுகளில் ஆளுமையைப்பற்றிய ஆய்வுகளின்போது முக்கியத்துவம் பெற்றுவிளங்கியது. அக் காலவரை மனித தொழிற்பாடுபற்றிய ஆய்வானது பின்வரும் செயற்பாட்டு முறையிலேயே தங்கியிருந்தது.

1. நோய்வாய்ப்பட்டவர்களையும் அதிக அளவு நரம்புப்பிணிக் குட்பட்டவர்களைப்பற்றியதுமான ஆய்வு,
2. சராசரியான மனிதர்களைப்பற்றிய புள்ளிவிபர ஆய்வுமுறையைக் கையாளுதல்,
3. ஆய்வுகூடங்களில் விலங்குகளிடமிருந்து மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள்.

மல்லோ, இவைகளுக்கு மேலாக அமெரிக்க உளவியலாளர்களை 'தன் திறன்களை அடைதல்' என்ற நோக்கில் ஆய்வை மேற்கொள்ளும் படி கேட்டுக்கொண்டார். தமது வாழ்க்கை இலக்குகள்பற்றிய தெளிவான கருத்துக்களைக் கொண்டவர்கள் ஒப்பீட்டளவிலே வினைத்திறனை கொண்டவகையில் இவ்விலக்குகளை அடைவதற்கு தமது சக்திகளை பிரயோகிப்பவர்களாக மட்டுமல்ல, அயலானின் முக்கிய தேவைகளைப்பற்றிய சிந்தனை உடையவர்களுமாகமிருப்பார்கள் எனக் கூறுகின்றார்.

இதற்கும் மேலாக மனிதன் ஒரு உன்னத நிலையையும் அடையமுடியுமென்ப பலர் தம் வாழ்நாளில் செயலில் காட்டி உள்ளனர். இதற்கு 'உன்னத நிலைவாதம்', (Altruism) என்பர். ரொபேட் அசுகியோலி, பிற்றிம் சொரோக்கின் போன்றோர் இக் கருத்தினை உடையவர்கள்.

மஸ்லோவின் தேவைகள் சார்ந்த “ ஏறுநிறை அமைப்பு ”

தன்திறன் அடையும் தேவை

தன்திறனில் ஆற்றல் பெறல், பிறருக்கு உதவுதல், தன் வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்துதல், உயர்நிலையான மன எழுச்சி அனுபவங்கள், வாழ்க்கைபற்றிய கருத்து அமைத்தல்.

“கணிப்புத் தேவை” (Esteem Needs)

தன்னைப்பற்றிய கணிப்பு, பிறர் கணிப்பு, இலக்குகளை அடைதல், அங்கீகரிக்கப்படுதல், கண்ணியம், ரசனை, தன்மைபிக்கை, அகம் புறம் ஆகியவற்றில் திறனடைதல்.

அன்புத் தேவை

அன்பு, பற்று, சார்ந்திருக்கும் உணர்வு, குடும்பத் தேவை, நட்பு, குழு, கோத்திரம், இடம்சார்ந்த பற்று, சமூகப்பற்று.

பாதுகாப்புத் தேவை

பாதுகாப்பு, தக்கியிருத்தல், உறுதி, பயத்திலிருந்து விடுபடுதல், பதகளிப்பு, குழப்ப நிலை, கட்டமைப்பிற்கான தேவை போன்றவை.

உடலியல் ரீதியான தேவை

ஒருசர்திடநிலை (Survival) [எமது உடலை சமநிலையில் வைத்திருப்பதற்காக நடைபெறும் செயற்பாடுகள்.] புணர்தல், உணவு, நீர், காற்று, வதிவிடம், பிணைத்து வாழ்தல்.

நல்ல நட்பும்

நன்கு உரையாரும் பாண்பும்

வாழ்க்கையில் உயர்வதற்கான நல்ல சாதனங்கள்



விரக்தியும் விளைவுகளும் (REACTIONS TO FRUSTRATION)

தொகுப்பு:- அருட்திரு இ. ஸ்ரீரின்

உளவியற் கல்வி: பாடம் 20

விரக்தி காரணமாக மனிதன் பல்வேறு அனுபவங்களுக்கு உள்ளாகின்றான். எல்லோர் மனதிலும் ஒரே வகையான விளைவை இது வற்படுத்துவதில்லை. ஆளுக்கு ஆள் வேறுபட்டதாகவே காணப்படுகின்றன. விரக்திக்குரிய ஒரே சூழலிலேயே பலர் வெவ்வேறு விதமாக நடந்துகொள்கின்றார்கள். ஆனால் ஒரே மனிதன் பல்வேறு வகையான விரக்திச் சூழலில் வெவ்வேறு விதமாக நடப்பதையும் காணமுடிகின்றது.

விரக்தியால் ஏற்படும் பொதுவான சில விளைவுகளைப்பற்றி இங்கு சிந்திப்போம்.

1. மனச் சஞ்சலமும், மன நெருக்குதலும் (Restlessness & Tension)

ஒருவன் விரக்தியடையும்போது மனச்சஞ்சலம் அடைந்து அமைதி குலைந்து நிற்கின்றான். அத்துடன் உள்ளத்தில் ஒரு நெருக்கல் நிலையையும் அனுபவிக்கின்றான். இது தலைவலியாக உடலில் வெளிப்படுவதுமுண்டு.

எவ்வளவிற்கு நாம் விரும்பும் இலக்கை அடையமுடியாமல் இருக்கின்றோமோ, அவ்வளவிற்கு நமது மனஇறுக்கமும் அதிகரித்துக்கொண்டே போகும்.

கோப வெறி கொள்ளுதல், கோப ஆவேசத்தில் நடுங்குதல், நகம் கடித்தல், புகைத்தல், குடித்து வெறித்தல் என்பன மனச்சஞ்சலம், மன நெருக்கல் என்பவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு எடுக்கப்படுகின்ற சில முயற்சிகளாகும்.

2. எதிர்ப்புணர்வு (Aggression)

விரக்திநிலையில் ஒருவர் அளவுமீறிய கோபத்திற்கு உள்ளாகி, அதன் விளைவாக ஆவேசத்துடன் எதிர்த்து தாக்குகின்ற தன்மையும், அடித்து உடைத்து அழிவுசெய்கின்ற மனப்பான்மையும் அவருக்கு உண்டாகிறது.

உடைப்பது, அடிப்பது, நொருக்கித் தள்ளுவது, உதைப்பது என்பன இந்நிலையின் சில வெளிப்பாடுகளாகும்.

எதிர்ப்புணர்வு இரண்டு வகையானது.

(அ) நேரடி எதிர்ப்பு (Direct Aggression)

விரக்தியூட்டுவது யாராகவோ அல்லது எந்தப் பொருளாகவோ இருப்பினும் அவரை அல்லது அதை நேரடியாக எதிர்த்துத் தாக்குவதே நேரடி எதிர்ப்பாகும்.

இது செயலால் அல்லது வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. முதிர்ச்சியடைந்தோர் செயலால் தாக்குவதைவிட வார்த்தைகளால் தாக்குவதே அதிகம்.

(ஆ) தொடர்பற்ற எதிர்ப்பு (Displaced Aggression)

ஒருவன் தனது விரக்திக்கு காரணமாய் இருப்பதை அல்லது காரணமாய் இருப்பவரை பல்வேறு காரணங்களின்நிமித்தம் நேரடியாகத் தாக்கமுடியாதபோது அதற்குப் பதிலாக வேறொன்றை அல்லது வேறொருவரை தாக்குவதுமுண்டு. இது தொடர்பற்ற எதிர்ப்பு எனப்படும்.

தமக்கு விரக்தியூட்டும் காரணிகள் எவை என்பதுபற்றிய அறிவுத் தெளிவு சிலருக்கு இருப்பதில்லை. எனவே யாரைத் தாக்குவது எதைத் தாக்குவது என்று தெரியாமல் அவர்கள் குழம்பிப்போவதுண்டு. எனினும் அவர்கள் எதையாவது தாக்க வேண்டும் என்று உந்தலுடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

விரக்திக்கு காரணமானவரை எதிர்க்கமுடியாதபோது அப்பாவிக்களமீது, பொருட்களமீது அல்லது சாதுவான பிராணிகளமீது சிலர் தாக்குதல் தொடுப்பதை நாம் காணுகிறோம்.

3. ஒதுங்குதல் (Apathy)

விரக்தி காரணமாகச் சிலர் பிறரைவிட்டு ஒதுங்கி வாழ்வதுமுண்டு. இவர்கள் பிறரோடு சேராமல் ஒருவித அலட்சிய மணப்பான்மையோடு எதிலுமே அக்கறையில்லாதவர்களாக காணப்படுவார்கள்.

ஒரே விரக்திச் சூழலில் ஏன் சிலர் எதிர்புணர்வுடையவர்களாகவும், வேறு சிலர் ஒதுங்கிப்போய் தனித்திருக்க விரும்புகிறார்கள் என்பது புதிராணதுதான்.

அ. கற்றுக் கொண்ட செயலிழப்பு (Learned Helplessness)

பரிசோதனை: 1

நாய் ஒன்று இரண்டு பெட்டிகள் கொண்ட கருவிக்குள் விடப்பட்டது. அது நின்று கொண்டிருந்த பெட்டிக்குள் மின்சாரம் பாய்ச்சிய வண்ணம் சமிஞ்சை விளக்கு எரியச் செய்யப்பட்டது. மின்னூல் தாக்குண்ட நாய் தப்பிக் கொள்ள மறுபெட்டிக்குள் பாய்ந்தது.

பரிசோதனை: 2

மின்சாரம் பாய்ச்சாமல் சமிஞ்சை விளக்கு மட்டும் எரியச் செய்யப்பட்டது. உடனே நாய் பாதுகாப்பான மறு பெட்டிக்குள் பாய்ந்தது.

பரிசோதனை: 3

நாய் மறுபெட்டிக்குள் பாயவிடாதபடி தடுத்து வைக்கப்பட்டு, தொடர்ந்தும் மின்சாரம் பாய்ச்சப் பட்டது. தப்பிக் கொள்ள முடியாது எனும் அச்சுழலிலே, நாய் தொடர்ந்தும் மின் அதிர்ச்சியைத் தாங்கிக் கொண்டேயிருந்தது.

பரிசோதனை: 4

அதன்பின்பு தப்பிக் கொள்ளக் கூடிய வகையில் அது வைக்கப்பட்டு மின்சாரம் பாய்ச்சியபோது மறு பெட்டிக்குள் பாய்ந்து அதிர்ச்சியிலிருந்து தப்பிக்கொள்வதற்குப் பதிவாக தொடர்ந்து அதிர்ச்சியைத் தாங்கிக் கொண்டேயிருந்தது. எப்படித் தப்பிச் செல்ல முடியும் என்று காண்பிக்கப்பட்டும் அது அவ்வாறு செய்யாமல் அதிர்ச்சியை தொடர்ந்து தாங்கிக் கொண்டேயிருந்தது. இப்படியான ஒரு நடத்தை யை கற்றுக் கொண்ட செயலிழந்த நிலை என்கிறோம்.

குடிகாரக் கணவன் தன்னை அடிக்கடி தாக்கும் போது தன்னால் எதுவுமே செய்ய முடியாது எனும் ஆழமான உணர்ச்சி அனுபவத்திற்குள்ளான மனைவி இப்படி நடப்பதுண்டு. பின்பு கணவன் தாக்கும்

போது தப்பிக்க, தவிர்க்க சந்தர்ப்பமிருந்தும், தொடர்ந்தும் அவனுடைய அடியையும் உதையையும் வாங்கிக் கொண்டேயிருப்பதுமுண்டு. என்னால் எதுவுமே செய்ய முடியாது என்று அனுபவத்தால் கற்றறிந்த பின் தன்னை மாற்றிக் கொள்ள முயற்சிக்காத செயலிழந்த நிலையே இது.

ஆ. யுத்தக் கைதிகளின் அனுபவம் (Experience of Prisoners of war)

இழப்புகள், தொடர்ச்சியான சித்திரவதைகள், மரண ஆபத்துக்கள் என்பவற்றிற்கு உள்ளாகும் கைதிகள், வாழ்வோடு ஒட்டில்லாதவர்களாக ஒரு அலட்சிய மனப்பான்மையின் எல்லைக்கோட்டில் வாழ்பவர்களாக இருப்பர்.

தொடர்ச்சியாக விரக்தியூட்டும் சூழலில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்ள வழியின்றி இருப்பவர்களுக்கு ஒருவித அலட்சிய மனப்பான்மையோடு, ஒதுங்கி வாழ்வதே "இயல்பான" ஒன்றாகத் தெரிகிறது. இந்நிலை தீவிர மடையும் போது மரணமும் நிகழலாம். மனச்சலிப்பு, தன்னைச் சூழ நடக்கும் எதிலுமே அக்கறையின்மை, உணர்ச்சியற்ற நிலை என்பன இவர்களில் காணப்படுவதுண்டு.

இவ்வகையானவர்களை இரண்டு வழிகளில் மீட்கலாம்.

1. இவர்களை ஏதாவது முயற்சியில் ஈடுபடுத்துதல் வேண்டும். இதன் மூலம் இவர்கள் கவனத்தைத் திருப்பி நடத்தையை மாற்றலாம்.
2. நிகழ்காலப் பிரச்சினைகள் அல்லது எதிர்கால வாழ்வு என்பவற்றில் ஆர்வம் கொள்ள வைத்தல் வேண்டும்.

புரிந்துணர்வுள்ள நண்பனின் அன்பும், ஆதரவும், முயற்சியும், இப்படியானவர்களுக்குப் பேருதவியாக இருக்கும். அது இவர்களை ஒதுங்கி வாழ்வதிலிருந்து விடுபட வைத்து உள ஆரோக்கியத்தோடு வாழ வழி சமைக்கும்.

4. கற்பனையுலகச் சஞ்சரிப்பு (Fantasy)

பிரச்சனைகள் எம்மை நெருக்கும் போது அவற்றைத் தீர்ப்பதற்குப் பதிலாகக் கற்பனையுலகில் வாழத் தொடங்குகிறோம். நமது கற்பனையுலகில் காணும் தீர்வுகளே உண்மையான தீர்வு எனக் கருதுகின்றோம். அதனால் இது யதார்த்தமான தீர்வாக இருப்பதில்லை.

பெண்களின் உறவுகள், தொடர்புகள் கிடைக்காதவர்கள், தொடர்புகள் மறுக்கப்பட்டவர்கள், அழகான பெண்களின் படங்களை சுவர்களில் ஒட்டி வைத்துப் பார்த்துக் கற்பனையுலகில் சஞ்சரிப்பதுண்டு.

ஒருவன் தொடர்ச்சியான தீவிர விரக்தி அனுபவத்திற்குள்ளாகும் போது அவன் முரணாகவே கற்பனை உலகினுள் சஞ்சரிக்கத் தொடங்குகிறான். இதனால் கற்பனை உலகம் எது நிச உலகம் எது எனப் பாகுபடுத்தி அறியும் ஆற்றலையே இழந்து போய் விடுகின்றான்.

5. மாறாத நடத்தை (Stereotypy)

ஒருவன் அடிக்கடி விரக்தியைச் சந்திக்கிறபோது தனது பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்குப் புதிய தீர்வுகளையும், அணுகு முறைகளைக் கையாண்டு, தான் வீரும்புவதை அடையும் ஆற்றலை இழந்து விடுவதுண்டு. எனவே ஏற்கனவே தோலியில் முடிந்த தீர்வுகளையும், அணுகு முறைகளையும் திரும்பத் திரும்பக் கையாள்வதுண்டு. புதிய முறைகள் தெரிந்தும் தம்மை மாற்றிக் கொள்ளாது, பழையதையே தொடர்ந்தும் கடைப்பிடிப்பார். இவர்களின் நடத்தை, அணுகு முறை என்பன மாறாதவையாக என்றும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும்.

6. பின் நோக்கித் திரும்புகை (Regression)

விரக்தி காரணமாக சிலர் தமது தற்போதைய பருவ நிலையிலிருந்து கடந்த காலப் பருவநிலைகளுக்குத் திரும்புவதை பின்நோக்கித் திரும்புகை என அழைக்கிறோம். இதற்கு இரண்டு வகையான விளக்கம் உண்டு.

(I) பருவநிலைத் திரும்புகை.

(II) பருவ நடத்தைத் திரும்புகை.

பருவ நிலைத் திரும்புகை (Retrosressive Behaviour)

ஒருவருக்குத் தற்போதைய அனுபவங்கள், விரக்தியூட்டுவதாக அல்லது அச்சமுட்டுவதாக இருக்கின்ற போது, மன அமைதியையும் பாதுகாப்பு உணர்வையும் கொடுத்துக் கொண்டிருந்த குழந்தைப் பருவ நிலைக்கு திரும்பிச் செல்லக் கூடும். அன்பும் ஆதரவும் பெறாத இளைஞன் ஒருவன் அவற்றைப் பெறுவதற்கு, சிறுபிள்ளையாக இருக்கும் போது அவற்றைப் பெறுவதற்கு எவ்வாறு நடந்து கொண்டானோ அவ்வாறே இளமைப் பருவத்திலும் நடக்க முயலக் கூடும். அழுவது, பெற்றோரின் அரவணக்கப்பைத் தேடுவது போன்றவை சில. முன்னொரு பருவத்தில் ஈடுபட்டிருந்த நடத்தையில் மீண்டும் ஈடுபடுவதே பருவநிலைத் திரும்புகையாகும்.

இதனைச் சிறுபிள்ளைத் தனமாக நடப்பது எனலாம். பண்போடு நடக்கும் ஒருவர் விரக்தி மேலீட்டால் மனம் குழம்பி சிறுவர் போலச் சண்டை பிடிப்பதுண்டு. சிறுபிள்ளையாக இருக்கும் போது இவர் எவருடனும் கைச் சண்டை போடாமலிருந்திருக்கலாம். இப்படிச் சண்டை பிடிப்பது சிறுவர் களிடையே நடக்கும் ஒரு நிகழ்வு. ஒரு பெரியவர் விரக்தி காரணமாக அப்படிச் செய்யும் போது அவர் சிறு பருவத்திற்குரிய நடத்தையிலேயே ஈடுபட்டுள்ளார் என்பது தெளிவு.

சிலரில் பருவ நடத்தைத் திரும்புகையும் பருவநிலைத் திரும்புகையும் ஒரேயடியாக நிகழுவதுண்டு.

விரக்தியும் அதன் விளைவுகளும் மனிதனது உள் ஆரோக்கியத்தை நிரந்தரமாகச் சீர்குலைக்கின்றது. இதனாலே பாரதூரமான மனக் கோளாறுகள் ஏற்படுதலும் கூடும். ஆனால் வேறு சிலர் அவற்றை சவாலாகக் கருதி அவற்றை மேற்கொண்டு செல்வது அவர்களது வாழ்க்கையை மேலும் மெருகூட்டி வலுப்படுத்தக் கூடியதாக உள்ளது. எனவே விரக்தியனுபவத்தை வென்று வாழ்வதே வளர்ச்சி தருவதாக அமையும்.

கருத்துக் குவியல் 51

“பிள்ளைகள் உத்தமர்களாக உருவாக
அவர்களது தந்தையின் வழிகாட்டல் அவசியம்”

சார்பாகவோ அன்றோல் எதிராகவோ உங்கள்

கருத்துக்களை எழுதி, விரைவில்

எமக்கு அனுப்புங்கள்.

சிறந்த ஆக்கத்திற்கு தரமான பரிசு வழங்கப்படும்.

T. C. போல் ரெுகான்

பிறழ் நிலை நடத்தைக்கான காரணங்களைத் தரம் பிரித்துக் காட்டுவது ஒரு செயற்கையான செயலாகும். எனினும் காரணிகளைப் பற்றி நாம் அறிந்து கொள்ளுவதை இது மிகவும் இலகுவாக்கும் முறை என்று உளவியலாளர் கருதுகிறார்கள். ஏனெனில் பிறழ் நிலை நடத்தைகள் எப்போதும் சிக்கலான பின்னிப்பிணைந்த வளர்ச்சி நிலைகளிலேயே உருவாகின்றன. அதற்குரிய காரணங்களை அறிய ஒரு மனிதனது முழு மனிதனது முழு ஆட்தன்மையையும் அவனுக்கும் அவனது வாழ்வின் நிலைகளுக்குமுள்ள தொடர்புகளையும் நாம் ஆழ்ந்து அறிய வேண்டும்.

இந்த வகையில் உளவியலாளர்கள் பின்னிப்பிணைந்த நிலையிலுள்ள உயிரியல் காரணிகளையும் (Biological Factors), உளவியற் காரணிகளையும் (Psychological Factors), சமூகவியற் காரணிகளையும் (Sociological Factors) பிறழ்நிலை உளவியலுக்கான காரணிகளாகக் கணிக்கின்றார்கள்.

இனப் பிரச்சினை இம் மூன்று காரணிகளையும் தோற்றுவிக்கிறது. இந்த ஆய்வில் நாம் இனப்பிரச்சினையின் மூலம் உளப் பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாய் உள்ள சமூகவியற் காரணிகளை மட்டும் எமது தமிழ் சமுதாய இனப் பிரச்சனைகள் என்ற பின்னணியில் ஆராய்வோம்.

A — இன ஒதுக்கல்

சமமாகவும், மனிதத்துவமுள்ளவர்களாகவும் நடத்தப்படுவதையே எல்லா மக்களும் விரும்புகின்றனர். எங்கே இந்நிலை இல்லையோ அங்கே பிரச்சினைகள் தோன்றும்.

இங்கே தமிழர்களாகிய நாம் இனரீதியாக ஒதுக்கப்பட்டு வருகிறோம். கல்வித்தரப்படுத்தல், பொருளாதாரத் தடைகள் என்பன பெருமளவில் உண்டு. இதனால் நாம் தனியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் பாதிக்கப்படுகின்றோம்.

இனஒதுக்கல் காரணமாகப் பலரது ஆளுமை வளர்ச்சி குன்றுகிறது. உள்ளத்திலே வெறுப்பு வளர்கின்றது. இது ஒரு பலாத்காரக் கலாச்சாரத் திறக்க எம்மை இட்டுச் செல்கிறது. மற்றும் தாழ்வுமனப்பான்மையும்,

குறுகிய மனப்போக்கும் வளர்கிறது, இதனால் பல பிறழ்வு நடத்தைகள் தோன்றி மக்கள் உள நோயாளிகளாகிறார்கள். “ஒரே மொழி அல்லது இனமக்கள் பெரும்பான்மையாக வசிக்கும் மக்களுக்கிடையில் வாழும் வேற்று மொழி அல்லது இன மக்கள், மற்றவர்களை வீடக் கூடுதலாக உள நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள்” என்கிற H. W. டாங்காம் (H. W. Dunham) என்ற உளவியலாளரின் கருத்து எமது சமுதாயத்துக்கும் மிகப் பொருந்துகிறது.

B - போர், வன்செயல்கள்

அடுத்த கணம் என்ன நடக்கும் என ஏக்கத்துடன் வாழ நாம் நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றோம். தமது குடும்பத்துடன் சொந்த இடங்களில் நிம்மதியாக வாழ முடியாத மக்கள் விட்டடியடிக்கப்படுகின்றார்கள். ஆங்கிலம், குண்டதிர்ச்சிக் கோளாறு (Shell - Shock) போன்றவற்றால் பலர் பாதிக்கப்படுகின்றனர். போரினால் ஏற்படுகின்ற உயிரிழப்புகள், உடமையிழப்புக்கள் போன்றவற்றால் பதட்டம் (Anxiety) மனவிறுக்க நிலை, விரக்தி என்பன ஏற்படுகின்றன.

இவ்வாறான காரணங்களினால் மக்களது சாதாரண சமூக வாழ்வு பாதிக்கப்படுகின்றது கணத்துக்குக் கணம் புதிய புதிய சூழ்நிலைகள் தோன்றுவதனால் மக்களது இயைபாக்கற் தன்மை குறைந்து மக்கள் உள நோயாளிகளாக மாறுகின்றார்கள்.

C - வேலையின்மைப் பிரச்சினை

இனப்பிரச்சினையின் காரணமாகப் பலர் எமது சமுதாயத்தில் வேலைகளை இழந்துள்ளனர். ஏற்கனவே தொழில் ஏதும் இல்லாதவர்கள் புதிய தொழில்களைக் கண்டு பிடிக்க முடியாது உள்ளார்கள்.

வேலையின்மைப் பிரச்சினை காரணமாகப் பல குடும்பப் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. ஒரு குடும்பத்தில் தந்தையோ அல்லது வயது வந்த பிள்ளைகளோ தொழில் ஏதும் பெற முடியாதிருந்தால் அவர்கள் தம்மைத் தாமே ஒரு சமையாகவோ அல்லது தண்டக் சோறாகவோ மதிப்பிடும் பழக்கம் இங்கு உண்டு. (மற்றவர்கள் அப்படி நினைக்காவிடினும்), இதனால் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கான உறவு பாதிக்கப்படுகிறது. குடும்பப் பாசப் பிணைப்பு அற்றுப்போய் ஒரு அந்நியமாகும்நிலை தோன்றுகிறது. அப்படிப்பட்டவர்கள் மத்தியில் தாழ்வு மனப்பான்மை வளர்கிறது. தொழில் இல்லாமை காரணமாக குடும்பத்தில் ஏற்படும் வறுமையும் பல தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகிறது.

இப்படியான பல பிரச்சினைகள் காரணமாக தற்கொலை செய்யுமள விற்குப் பலர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.

D - மிக விரைவான சமூகமாற்றம்

இராய் பிரச்சினைபின் காரணமாக தமிழர்களில் கல்வியைத் தொடர முடியாதவர்களும் வேலை பெற முடியாதவர்களும் வெளிநாடுகளுக்குச் செல்கிறார்கள்.

இவ்வாறு வெளிநாடு சென்றவர்கள் மூலம் எமது பிரதேசங்களுக்கும் செலுத்தப்படும் வெளிநாட்டுப் பணம், அந்நியப் பொருட்கள், பழக்கவழக்கங்கள், கலாச்சார அம்சங்கள் எமது வாழ்க்கையை மாற்றி அமைக்கின்றன. இதனால் எமது சமுதாயம் விரைவான மாற்றத்திற்கு உட்படுகின்றது.

இந்நிலையில் மிக விரைவாக மாறுகின்ற சமூக நிலைக்கேற்பத் தன்மை இயைபாக்க எல்லோரினாலும் முடியாது. எனவே ஒரு சிலர் புதிய அம்சங்களைக் கைவிடாது வாழ்கின்றனர். தலைமுறை இடைவெளியும் (Generation Gap) அகன்று கொண்டே செல்கிறது. இந்நிலையில் இவ்விரு சாராருக்குமிடையிலான மோதல்கள் ஏற்றத் தாழ்வு மனப் பான்மையையும், புரிந்துணர்வின்மையையும் தோற்றுவிக்கின்றன. இவைகளால் மக்கள் உளவியல் ரீதியாகப் பாதித்து பிறழ் நிலைகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

இவைகள் மூலமாக ஏற்படுகின்ற பிறழ்நிலை நடத்தைகளை சமூக வியல் ரீதியாக எவ்வாறு தடைசெய்யலாம் என்று சிந்திக்குமிடத்து கொள்கை ரீதியாகப் பின்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்.

- (1) பிறழ்நிலை நடத்தைகளுக்கான அடிப்படைக் காரணங்களை ஆழ்ந்து கற்றல்.
- (2) இவ்வாறான பிறழ்நிலை நடத்தைகள் தோன்றுவதற்குரிய சமுதாயப் பின்னணியை விளங்கிக் கொள்ளுதல்.
- (3) நடைமுறையில் கிடைக்கக்கூடிய உளவியல் ரீதியில் தடை செய்யும் முறைகளையும் பயன் படுத்துதல்.
- (4) மேலும் பயன்தரவல்ல பாதுகாப்பு முறைகளை சிசிச்சைக்காகப் பாவித்தல்.

இத்தகைய தடை செய்யும் முறைகளை நடைமுறைப் படுத்துவதும், மக்கள் சுகநலத்துடன் வாழக்கூடிய சுற்றுடலை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டியதும் நாம் சார்ந்திருக்கும் அரசின் தலையாய கடமையாகும். □

1 ✱	2	3 ✱	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13 ✱	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

அதில் டளலிக்கு பரிசுண்டு.

வளம் மாறியுள்ளவை: → 6, ↓ 2, 12, 15.

குழம்பியுள்ளவை: → 8, 14, 16, 18, ↓ 4, 5, 16.

இடமிருந்து வலம்

மேலிருந்து கீழ்

- | | |
|----------------------------|---|
| 4. மதுரையின் புண்ணிய நதி. | 2. கவிதை |
| 6. ஒரு கீழைத்தேய நாடு. | 4. ஒரு அளவை |
| 8. ஒரு தானியம். | 5. குருதி நோய் ஒன்று. |
| 11. போஷாக்குள்ள உணவு. | 6. இராணுவம் பாவித்த அழிவு மிக்க குண்டு. |
| 14. "சில"வின் எதிர்ப்பதம். | 12. சாளரம் |
| 16. தோள் | 15. ஆங்கிலத்தில் இலக்கம். |
| 18. சநேகம் | 16. 100 வருடங்கள் வாழக்கூடிய பறவை. |
| 21. இந்திய ஒரு மாநில மொழி. | 18. நீர் |
| 26. பொய்த்தோற்றம் | |

பிள்ளை - சிந்தனை செயல்பாடு...
"அவரின் சிந்தனை செயல்பாடு"
(I) - Psychology

- 1. அறிவு - சிந்தனை செயல்பாடு
- 2. மனச் சிந்தனை செயல்பாடு
- 3. மனச் சிந்தனை செயல்பாடு
- 4. மனச் சிந்தனை செயல்பாடு
- 5. மனச் சிந்தனை செயல்பாடு
- 6. மனச் சிந்தனை செயல்பாடு
- 7. மனச் சிந்தனை செயல்பாடு
- 8. மனச் சிந்தனை செயல்பாடு
- 9. மனச் சிந்தனை செயல்பாடு
- 10. மனச் சிந்தனை செயல்பாடு

இவ்வாறு தலைப்புகளில் உள்ளவைகள் அனைத்தும்
 மனச் சிந்தனை செயல்பாடு தலைப்பில்
 உள்ளவைகள் அனைத்தும்



VII Commission suite 101-
 - மனச் சிந்தனை செயல்பாடு
 மனச் சிந்தனை செயல்பாடு
 மனச் சிந்தனை செயல்பாடு
 மனச் சிந்தனை செயல்பாடு

நான் — அடுத்த வெளியீடு ...

“வளர்ச்சி உளவியல்”
(Dev. Psychology”

- மாபு நிலை + சூழ்நிலை பற்றிய சில கருத்துக்கள்.
- மனித பருவங்களும், மாற்றங்களும் .
- ஆளுமை உருவாக்கமும் பாடசாலைகளும்.
- தனிமனித வேறுபாடுகள்,
- வளர்ச்சியில் --பற்றாக் றயும் அதன் விளைவுகளும்.
- உள வளர்ச்சிக்குத் தடைகளும் அவற்றை மேற்கொள்ளும் வழிகளும்.
- அண்மைக்கால இராணுவ நடவடிக்கைகளால் ஆளுமை வளர்ச்சியில் ஏற்பட்ட பாதிப்புகளும் குறுக்கீடுகளும்.

இவை போன்ற தலைப்புகளில் உங்கள் கட்டுரைகளை
எழுதி அடுத்த இதழின் பிரசுரத்திற்கு
உடன் அனுப்புங்கள். — ஆசிரியர்

புதுச்சேரி நகராட்சி
P. O.

‘எ’-புதுச்சேரி - சூ . எ . சி

‘எ’-புதுச்சேரி,

புதுச்சேரி — புதுச்சேரி,

—: புதுச்சேரி புதுச்சேரி

All Correspondence to:-

'Naan' - Psychology Magazine

'Vasantaham'

O. M. I. Seminary,

Thoppharai P. O.

Sri - Lanka.

மணி ஓசை அச்சகம், யாழ்ப்பாணம்.