

நான்



உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Psychological Magazine

"உணர்வுகளை கையாளுதல்"

"சிறப்பிதழ்"

மலர் 45

வைகாசி - மார்கழி - 2019

“நான்” உளவியல் சஞ்சிகை

மலர் : 45

இதழ் : ஐப்பசி - மார்கழி ௨019
தனிப்பிரதி விலை 50/=

ஆசிரியர் :

S.டேமியன் O.M.I. M.A (Coun)

ஒருங்கிணைப்பு :

S.சந்திரதாஸ் O.M.I

G.றெமோஷன் O.M.I

தொடர்பு :

C.பெனற் சிங்கர் O.M.I

F.M.பிரகாஸ் நிஜந்தன் O.M.I

பதிப்பு :

வெ.வொலன்ரைன் மொறிஸ் O.M.I

அ.அஜந்தன் O.M.I

நிதி முகாமை :

விக்ரர் ஜெயசிங்கம் O.M.I

S.றொயிஸ்ரன் O.M.I

ஆலோசனைக்குழு :

கலாநிதி வின்சன்ற் பற்றிக் O.M.I. Phd

S.யோசப்பாலா

R.ஸ்ராவின் M.Se (Coun)

திருமதி கோகிலா மகேந்திரன்

S.விஜேந்திரன் M.Se (Coun)

“Nann”

Psychological Magazine

“Vasanthani, Swamiyar Road,

Colombuthurai, Jaffna.

Srilanka

Tel. 021- 222 - 5359

0777711641

Email: naanscholasticate@gmail.com



உள்ளே	பக்கம்
ஆசிரியரை	01
ஆளுமை மிக்க குழந்தை	02
மகிழ்வாக வாழ்வதென்பது	06
நீங்கள் கோப்பப்புவரா	13
பயவுணர்வினிருந்து மீளுதல்	16
மட்டந்தட்டல்	20
முழு சமுதாய நாகரிகம்	24
பெண்ணியம்	29
உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாக...	32
படித்ததில் பிடித்தவை	38

அன்பான எழுந்தாளர்களே,
எமது அடுத்த இதழ் ‘மன அழுத்தம்’
என்ற தலைப்பில் வெளிவரும்.
உங்களது ஆக்கபூர்வமான
விமர்சனங்களையும்
இதர ஆக்கங்களையும்
கை 10ம் திகதிக்கு முன்னர்
எமது முகவரிக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

“நான்”

உளவியல் சஞ்சிகை

“வசந்தகம்”, சுவாமியார் வீதி

கொழும்புத்தறை,

யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

தொ.பெ.021-222-5359

0777711641

மின் அஞ்சல்:

naanscholasticate@gmail.com

ஆசியரை

அவசரம்? ஆபத்து!

நம் வாழ்வு சவால்கள், வேலைப்பளு கேர நெருக்கடி, மன அழுத்தம் போன்றவற்றினால் நிறைந்து காணப்படுகின்றது எதிலும் அந்தரம் அவசரம் விரைவு, கடுகதி இவை நம் வாழ்வின் எதிரிகள் இவை நமது உடலையும் மனத்தையும் பல தாக்கங்களுக்கு உட்படுத்துகின்றன உடலியல் ரீதியாக அந்தரப்பட்டு அவசரப்பட்டு ஒரு வேலையை நாம் செய்யும் போது இயல்பாகவே உடலில் பல ரசாயன மாற்றங்களை உண்டு பண்ணுகின்றது அழுத்தம் கூடும் போது உடலில் இரத்த அழுத்தம் கூடுகின்றது நாடித்துடிப்பு அதிகரிக்கின்றது மனதில் மனக் களைப்பு தேய்நிலை பதட்டம் அங்கலாய்ப்பு தளர்வில்லாத நிலை, சோர்வு ஓய்வு இல்லாத சூமை, அழுத்தங்கள் ஏற்படுகின்ற இதனால் மனதில் சலிப்பு அமைதி இல்லை, தளர்வு இல்லை ஓய்வு இல்லை மேலும் இந்தநிலை மனிதாபிமான செயல்கள், அறநெறி செயல்களிலும் கூட ஒரு அதிசிரத்ததை, அக்கறை இன்மையை காட்டி ஒரு சமூக நோயாகக் கூட மாறி விடுகின்றது.

எனது பொறுப்பு, எனது வேலை, எனது கடமை, எனது மரபணிக்களின் தன்மை சொல்லி இவற்றிற்கு நலம் காரணம் கற்பித்தும் விடுகின்றோம். இந்த அழுத்தங்கள் நமக்கு ஒரு போலியான திருப்தியை தந்து நாளடைவில் நம்மை ஒரு நோயாளியாக கூட மாற்றிவிடும் நமது ஆகமங்களிலும் வேதங்களில் கூட இந்த எச்சரிக்கை அழைப்பை காலம் காணக் கூடியதாக இருக்கிறது உதாரணம் ஓய்வு, அமைதி, தனக்கென நேரம் ஒதுக்கிவைத்தல் இன் வொறுதல் போன்றவற்றை எழுத்துக் கூறுகின்றன இதனால் எமது அன்றாட செயற்பாடுகளில் கட்டுண்டு எமது நிம்மதியை இழந்து எரிச்சல் கோபம் உறவுச் சிக்கல்கள் பொறுமை இழத்தல் போன்ற பல நமது வாழ்வை வலுவிழக்கச் செய்து விடுகின்றது நம் எந்த ஒரு அன்றாட செயல்பாடுகளிலும் நிதானத்தை இழந்து விடக்கூடாது

அவசரப்படுகின்றதனால் எதுவும் சரியாக நடந்து விடப் போவதில்லை வேலைப் பளுக்கள் மத்தியிலும் சில நுண் நேரங்கள் நமக்கென்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் குடும்பமாக ஒன்றிணைந்து நேரம் எடுத்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் எனவே ஓய்வு இல்லாத நேரம் வாழ்வு ஒன்றுக்கும் உதவாத கழிவு வாழ்க்கையாக மாறி விடும் அந்தரம், அவசரப்பட்டு வாழ்க்கை கழிவுப் பொருளாக நினைத்து வாழ்க்கையை சுகமாக ஓய்வாக வாழப்பழகுவோம்.

“ஓ மனமே ரிலாக்ஸ் பிளிஸ்”

நான் வாசகர்கள் நலமுடன் வாழ வாழ்த்துக்கள்.

அன்புடன் : ஆசிரியர்
எஸ்.டேமியன் அ.ம.தி

ஆளுமை மிக்க குழந்தைகளை உருவாக்க...

அருட்.சகோ.பெணர் சிங்கர் அ.ம.தி

வயது 2-3

இன்று நம்மில் பெரும்பாலானோர் எமது உணர்வுகளை சரியான முறையில் வெளிப்படுத்தவோ அல்லது கட்டுப்படுத்தவோ தெரியாதவர்களாய் ? முடியாதவர்களாய் இருப்பதற்கு இந்தக் காலப்பகுதியில் எமக்கு ஏற்பட்ட தேக்க நிலை காரணமாக இருக்கலாம்.

இக் காலப்பகுதியை சிக்மன் புரொய்ட் ஆசன இன்பப் பருவம் என குறிப்பிடுகின்றார். இக் காலப்பகுதியில் மலங்கழிப்பதற்கான பயிற்சி பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படுகின்றது. பிள்ளை விரும்பிய இடத்தில் எல்லாம் மலம் கழிப்பதற்கு தடைவிதிக்கப்படுகின்றது. சில வேளைகளில் குறிப்பிட்ட நேரம் மலம் கழிப்பதற்கு ஒதுக்கப்படுகின்றது. இதனால் பிள்ளை மலம் கழிப்பதை தவிர்க்க அதனை அடக்கிக் கொள்கின்றது. பின்பு மலம் கழிக்கும்போது ஒரு இன்பமான இனிமையான சௌகரிய நிலைமை பிள்ளை பெறுகின்றது என புரொய்ட் குறிப்பிடுகின்றார். இந்த மலங்கழித்தல் பயிற்சி என்பது முக்கியமான ஒன்றாக கொள்ளப்படுகின்றது. அதிகமான கடுமையும், தண்டனையும் பிள்ளையின் ஆளுமையை பாதிக்கின்றது. தாய் மீது கோபம், பய உணர்வுகளை தோற்றுவிக்கலாம். சில வேளைகளில் கடுமையான தண்டனை காரணமாக பதட்ட நிலை ஏற்பட்டு அது பிள்ளையின் எதிர்கால பாலியல் ரீதியான செயற்பாடுகளில் அதிக தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தலாம். மேலும் அதீத சுத்தம், அதிகாரத்தில் உள்ளோருக்கு தாழ்ந்து நடத்தல், அதிகாரத்தில் உள்ளோர் மீது பயம் போன்ற நடத்தையினையும் வெளிப்படுத்தலாம். இதே வேளை கட்டுப்பாடு

இன்றி விரும்பிய நேரத்தில், விரும்பிய இடத்தில் மலம் கழிக்கும் குழந்தை கட்டுப்பாடற்ற பிள்ளையாகவும் உருவாகலாம் என புரொய்ட் குறிப்பிடுகின்றார்.

எரிக் எரிக்சனின் கருத்துப்படி இக் காலப்பகுதியானது சுயாதீனமானது ஆளுமையை வளர்க்கும் பருவமாகவும் தவறின் வெட்கம் சந்தோசம் போன்றன எதிர்நிலைப்பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளும் எனவும் குறிப்பிடுகின்றார். இக் காலப்பகுதியில் குழந்தைகள் தம் உடல் மீது கட்டுப்பாடுகளை செலுத்துவதற்கு ஆரம்பிப்பார் இக் காலப்பகுதியில் சூழல் அமைவதற்காக இருக்க வேண்டும் என எரிக்சன் கூறுகின்றார். உணவு உட்கொள்ளுதல் கழிவகற்றல் போன்ற செயற்பாடுகளை தாமாகவே செய்ய எத்தனிப்போர் இக் காலப்பகுதியில் அதிகளவான கட்டுப்பாடும் அதிக சுதந்திரமும் குழந்தையின் ஆளுமையில் தேக்க நிலையினை உண்டு பண்ணும் எனக் கூறுகின்றார்.

ஆகவே இப்பருவ காலத்தில் ஏற்படும் தேக்க நிலையானது பிற்பட்ட காலங்களில் பிள்ளையின் ஆளுமையில் தாக்கம் செலுத்தும் :

1) கடுமையான கட்டுப்பாடு விதிக்கப்பட்ட பிள்ளை :

பொருளாயினும் நபராயினும் தனக்கு மட்டும் உரியது எனக் கொள்வார்.

அழிவுக்குரிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.

அளவுக்கதிகமான துப்பரவு செயற்பாடுகளில் மிகவும் ஈடுபடுவார்

பிடிவாதக்குணமுடையவராக காணப்படுவார்

கஞ்சத்தனம் உடையவராக இருப்பார்

அதிக வெட்கம் காணப்படும்.

மற்றவரில் எல்லாவற்றிற்கும் தங்கி இருப்பார்

சவால்களை எதிர்கொள்ள தயங்குவார்

2) கட்டுப்பாடு விதிக்காக தன் போக்கில் விடப்பட்ட பிள்ளை:

துப்பரவு இன்றி இருத்தல்

பொருட்களில் அக்கறை இன்றி செயற்படல்

ஒழுங்கற்று செயற்படல்

தாழ்வான சுய கணிப்பீட்டை கொண்டிருக்கும்

கடின முயற்சி இருக்காது

பொறுமையற்று செயற்படுவர்

தான் தோன்றித் தனமாக செயற்படுவார்

ஆகவே தம் குழந்தைகளை வளர்க்கும் போது பெற்றோர் பொறுப்புடன் செயற்படுவது அவசியமானதாகும். குழந்தைகள் ஒரு செயற்பாட்டை செய்யும்போது அதை தடை செய்வதை தவிர்த்தல் வேண்டும் . செய்யக்கூடாததை செய்யும்போது விவேகத்துடன் பெற்றோர் செயற்பட வேண்டும். பிள்ளைகள் சுயாதீனமாக செயற்படுவதற்கான சூழலை உருவாக்கி கொடுக்க வேண்டும்.

இப் பருவத்தில் பிள்ளைகள் தம்மில் இருக்கும் ஆற்றல் திறமைகளை கண்டுணர முயற்சிப்பார். அதாவது தமது ஆடைகளை தாம் போட நினைப்பது தமது பாதணிகள் போட நினைப்பது விளையாட்டு பொருட்களுடன் விளையாடுவது இவை பிள்ளை சுயாதீனமாக செயற்பட உதவும் இவ் வேளைகளில் அம் முயற்சிகள் தோல்வியுறாது வகையில் பொற்றோர் பிள்ளைகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும். உதாரணமாக : ஒரு ஆடையை பிள்ளை போடுகையில் பெற்றோர் பொறுமையாக இருந்து பார்க்க வேண்டும் . தேவையேற்படின் அல்லது பிள்ளை உதவி நாடும் வேளையில் அவர்களுக்கு உதவுவதன் மூலம் பிள்ளை தோல்வி நிலையிலிருந்து வெளிவரும்.

பெற்றோர் பிள்ளைகள் நினைத்ததெல்லாம் செய்ய

அனுமதித்தலை குறைக்க வேண்டும் பெற்றோர் பிள்ளைகள் மட்டில் பொறுமையுடன் செயற்படும் பிள்ளைகள் சுயாதீனமாக செயற்படும் போது அக் குழந்தையை தட்டிக் கொடுத்து உட்சாகப்படுத்துவது குழந்தையின் ஆளுமை வளர்ச்சியில் செல்வாக்கு செலுத்தும் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பான சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்

ஆகவே ஒரு குழந்தையின் ஆளுமையில் அக்கறை உடைய பெற்றோர் இக் கால பருவ பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகளில் விவேகத்துடன் செயற்பட வேண்டும் பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகள் மட்டில் அதிகளவு கட்டுப்பாடு விதிக்காமல் அதேவேளை அதிகளவு சுதந்திரம் கொடுத்து எந்த வேளையில் எதையும் செய்யலாம் என்ற எண்ணத்தை தோற்றுவிக்காது பிள்ளைகளின் முயற்சியில் ஊக்கமளிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமுள்ள ஆளுமை உடைய பிள்ளையை உருவாக்கலாம். பிள்ளைகளுக்கு அவர்களின் திறமையை வளப்படுத்தும் சூழலை உருவாக்க வேண்டும் ஆபத்தான பொருட்களை பிள்ளைகள் அருகில் வைத்திருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும் இதன் மூலம் ஆளுமை மிக்க சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும்.



மகிழ்வாக வாழ்வதென்பது ஒரு கலை

க.கஜானா
உளவியல் B.A (Hons)
Icof Staff

எம் மனதின் வெளித் தோற்றமே உடலாகும். எமது வழக்கமான சிந்தனைகளின் சித்தரிப்பே உடல், எம் மனப்போக்கு முறைகளை சிந்தனைகளிற்கேற்பவே உடலில் உயிரியல் மாற்றங்கள் விளைகின்றன. மனப்போக்கு முறைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே நமது நோயும் நலமும், மகிழ்ச்சியும் துயரமும், இளமையும் முதுமையும் எம்மை வந்து சேருகின்றன. ஆகவே, மனிதன் தனது சிந்தனைகளை புதுப்பிப்பதன் மூலம் தனது உடலை புதுப்பிக்க முடியும். மனிதன் தன் மனக்கதவின் முன் காவலாக நின்று தனக்கு மகிழ்வையும், ஆரோக்கியத்தையும் பரிசளிக்கும் நேரான சிந்தனைகளையும், செயல்களையும் மட்டுமே மனதினுள் நுழையவிட்டு, எதிரான எண்ணங்களை தடுத்து ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும்.

எம்மில் ஏன் பலர் மகிழ்வற்றும், வாழ்வின் நோக்கை பற்றி அறியாதுமிருக்கின்றோம்? ஏனெனில் நாம் எம் வாழ்வை குழப்பங்களாலும், உடைமைகளாலும், பரபரப்புக்களினாலும் நிரப்புவதிலேயே முனைப்பாகவுள்ளோம். தற்கால உலகம் எவ்வளவு தான் நவீனத் துவமடைந்தாலும் அதிகளவானோர் எம் உண்மையான வாழ்வின் நோக்கினை தேடி அலைந்து கொண்டே இருக்கின்றோம். ஏனெனில் மக்களிற்கு இப்போது குடும்பங்களுடன் இணைந்து வாழ நேரமில்லை, மனிதத் தொடர்புகளில்லை, வாழ்வின் சிறு, சிறு மகிழ்வான தருணங்களை அனுபவிக்கக் கூட தவறுகின்றனர்.

மானிடத்தின் சாபக்கேடாக இன்று தொட்டும் இருப்பது தேவையற்ற, எதிர்மறையான எண்ணங்களிலே தம் கவனத்தை

செலுத்துவதாகும். என் உடம்பு சரியில்லை, எண்ணால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது எனக் கூறி எதிரான எண்ணங்களிலேயே முழுக் கவனத்தையும் செலுத்துகின்றோம். இதன் போது எம் எண்ணம் எதை எதிர்பார்கின்றதோ, அதையே எம் முட்டுக் கட்டைகளை தாமே இட்டுக் கொள்கின்றார்கள்.

லண்டன் லான்ட் பத்திரிகையில் டாக்டர் ஸ்னோ என்பவர் புற்று நோய்கள் குறிப்பாக மாம்பக, கருப்பை புற்று நோய்களுக்கு காரணம் மன உளைச்சலும், கவலையும் தான் என்று ஊர்ஜிதப்படுத்துகிறார். மன உளைச்சலினால் மஞ்சட்காமாலை நோய் விளைவதாக டாக்டர் சாட்ன் "பிளட்டிங் மருத்துவ பத்திரிகையில்" தெரிவித்துள்ளார். புகழ் வாய்ந்த மருத்துவ அதிகாரியான டாக்டர் முர்ச்சிஸன் கூறுவதாவது : "துவக்க நிலை கல்லீரல் புற்றுநோயாளிகள் பலரை சோதித்துப் பார்த்ததில் அதற்கான காரணம் துக்கமும், மன உளைச்சலும் தான் என்பதைக் கண்டு பல முறை வியந்துள்ளேன். இவை தற்செயலான பெருகியுள்ளனர் எனக் கூறியுள்ளார். (மூலம்:- அமைதி, ஆற்றல், அபரிமிதம்", அரிஸன் ஸ்வெட் மார்டன், 2002)

மேற்கண்டவாற எமது எதிர்மறைவான உணர்வுகளும் எம் உடல் ஆரோக்கியத்தில் தாக்கம் செலுத்துவதாக மருத்துவ ரீதியாக அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. மேலும் எம் உடலில் பல்வேறு பாகங்களை குறிப்பிட்ட வெவ்வேறு மன உணர்வுகள் தாக்குகின்றன. மிக மிஞ்சிய சுயநலம், அபகரிக்கும் நோக்கு, பொறாமை என்பன கல்லீரலை பாதிக்கின்றன. வெறுப்பும்த் சோகமும் சில சிறுநீரக நோய்களுக்கு காரணமாகின்றன. பொறாமை இதயத்தையும், ஈரலையும் தாக்குகின்றது.

எதிர் மறையான எண்ணங்கள், எதிர் மறையான உணர்வுகளை தோற்றுவித்து உடலியல் ரீதியில் பல பாதிப்புக்களை

ஏற்படுத்துவதுடன், மனித வாழ்வின் அர்த்தமற்ற நிலை, குடும்பங்களில் முரண்பாடுகள், தொழில் முரண்பாடுகள், மனித பிணைப்புக்கள் என பல வகையில் பாதகமான விளைவுகளைத் தோற்றுவிப்பதாக உள்ளன. தற்காலத்தில் மனிதர்கள் எதிர் கொள்ளும் பாரிய சவாலாக இருப்பது, தம் வாழ்வின் உணர்வுகளை முறையாக நெறிப்படுத்தி, மகிழ்வாக வாழ்வதென்பதாகும். இதற்கு தம் வாழ்வை மகிழ்வாக உருவாக்க களியாட்டங்கள், வேடிக்கை நிகழ்வுகள் என தாம் மகிழ்வாக இருப்பதற்கா வழிவகைகள் என எண்ணி குறிப்பிட்ட நேரங்களை அதற்கு செலவு செய்து வருகின்றனர். ஆனால் உண்மையாக மகிழ்வென்பது ஆத்மார்த்தமான உள்ளுணர்வுடன் இணைந்ததும், எம் வாழ்வின் நோக்கை உணர்த்துவதுமானதென்பதை எம்மில் பலர் அறியாதிருக்கின்றோம்.

மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை கட்டியெழுப்ப சில வழிமுறைகள்

மனிதனின் மகிழ்வான வாழ்வில் அகக் காரணிகள், புறக் காரணிகள் என்பன செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. இவ் அகக் காரணிகள் 90% உம், புறக் காரணிகள் 10% உம் தாக்கம் செலுத்துவதாக உள்ளது. இவ் அகக் காரணியில் 50% பரம்பரை மூலம் பெற்றுக் கொள்ளப்படுவதாகக் காணப்படுகின்றது. மனப்பாங்கு, வெற்றி, தோல்விகளை சகிக்கும் தன்மை, விடயங்களை நோக்கும் விதம் என்பன உள்ளடங்கும். புறக் காரணிகள் என நோக்குகையில், சுற்றுச் சூழல், நண்பர்கள், விரும்பிய உடைமைகளை பெறுதல் போன்ற காரணிகள் ஒருவரின் மகிழ்வான வாழ்வில் தாக்கம் செலுத்துகின்றது. ஆகவே ஒருவரில் இவ் அக, புற காரணிகள் எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்துகின்றது, என்பதைப் பொறுத்தே அவரது மகிழ்வான வாழ்க்கை உருப்பெறுகின்றது.

மகிழ்வாக வாழ்வதற்கான வழிகளாக,

- சுய மதிப்பினை உருவாக்கிக் கொள்ளல்.
- நிறை காண மனப்பாங்கு
- “மகிழ்வான வாழ்வதை” வாழ்வின் இலக்காகக் கொள்ளல்.
- எளிமையான வாழ்க்கை முறையை கையாளல்.
- நேரான சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்ளல் என்பனவாகும்.

மனிதர்கள் மகிழ்வாக வாழ்வதற்கு முட்டுக்கட்டையாக உள்ள பிரதான காரணியாக சுய மதிப்பு (Self-esteem) தாக்கம் செலுத்துகின்றது. நாம் அனைவரும் எம்மை மற்றவர்களுடனே ஒப்பிட்டுப் பார்த்து எம்மை தாழ்த்திக் கொள்கின்றோம். இதனால் எமது நிலை குறித்து நாம் மகிழ்வடைவதில்லை. மனிதர்களாகிய நாம் ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவெனில், “மற்றவர்களை விட சிறப்பாக இருப்பதென்பது மேன்மையில்லை, உனது முந்தைய இயல்புகளை விட இப்போது சிறப்பாக இருக்கின்றாயா? என்பதில் தான் உண்மையான மேன்மை இருக்கின்றது. இது மற்றவருடன் போட்டியிடுவதல்ல. எம்மையே நாம் வெல்ல ஒவ்வொரு நாளும் முயற்சி செய்து வளர வேண்டும். இதன் மூலம் நாம் மற்றவர்களுடன் எம்மை ஒப்பிட்டு எம்மைத் தாழ்த்தி எம் வாழ்வை இருண்ட வனமாக்கும் வழியிலிருந்து எம்மைத் தப்பிக்க வைப்பதன் மூலம் எம்மை நாம் வளர்ப்பதன் மூலமும் உயரிய பண்புள்ள மனிதனாவதுடன் மகிழ்வான வாழ்வையும் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

மனிதன் மகிழ்வாக வாழ்வதற்கு இன்னொரு சிறந்த வழிவகை “நிறை காண் மனப்பாங்கை” வளர்த்துக் கொள்வதாகும். தற்காலத்தில் எந்தளவிலான செல்வந்தராக இருந்தாலும், தன்

வாழ்வில் உண்மையான மகிழ்வை அனுபவிக்காதவர்களே அநேகமானோர் உள்ளனர். இதற்கு காரணம் எம் வாழ்வில் நாம் பெற்றுக் கொண்ட விடயங்களிற்கு நன்றி சொல்வதில்லை. பாராட்டுவதில்லை இது வரை காலமும் என் வாழ்வை நான் என்னால் இயன்றளவு வாழ்ந்திருக்கின்றேன். என் வாழ்வில் நாம் பெற்றுக் கொண்ட விடயங்களை எண்ணி எம்மை நாம் பாராட்ட வேண்டும். “மனித மனம் குரங்கு” என சான்றோர்கள் கூறியுள்ளார். மனித மனம் அலைபாய்ந்து கொண்டேயிருக்கும். எப்பொழுதுமே கிடைத்த விடயங்களை எண்ணி திருப்தியடைவதில்லை. எனவே நாம் எம் வாழ்வில் நாம் கண்ட வெற்றிகளை எண்ணி நன்றிக் கடன் பட்டவர்களாகவும், எம்மை நாமே பாராட்டுவதன் மூலமும் எம்மில் நாம் மனநிறைவு கண்டு கொள்வதன் மூலம் மகிழ்வான வாழ்வை கொண்டு செல்ல முடியும்.

எம் வாழ்வை மகிழ்வாக வாழ “மகிழ்ச்சியாக இருத்தலை” எம் வாழ்வின் குறிக்கோளாக உருவாக்க வேண்டும். மானுடத்தின் விவேகம், ஞானம் மற்றும் எமது புத்தி, எமது மனம் எமக்கு என்ன சொல்கின்றதோ அதன் படி நாம் நடக்க வேண்டும். அப்போது வாழ்வு மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். எம்மில் பலர் ஆடம்பரமான வாழ்விலேயே மகிழ்வென்று எண்ணி பணத்தைத் தேடி ஓடுகின்றனர். பணம் சம்பாதித்தலையே குறிக்கோளாக கொண்டுள்ளனர். ஆனால் மானிடத்தின் உண்மையான மகிழ்வென்பது எளிமையான வாழ்வில் தான் உள்ளது. இதனையே பல்லாண்டு காலங்களிற்கு முன்னர் யோகிகளும், சித்தர்களும் கூறிச் சென்றுள்ளனர். வாழ்க்கையில் சிறந்த முக்கிய விடயம் அதிலிருந்து நாம் என்ன பெற்றுக் கொண்டோம் என்பதல்ல, மாறாக நாம் அதற்கு என்ன வழங்கினோம் என்பதில் தான் உள்ளது. பிறருக்கு உதவி செய்து, பிறருக்காக வாழும் போது எம் வாழ்வு முழுமை அடைகின்றது. எனவே எம் வாழ்வின் மகிழ்வாயிருத்தலைக் குறிக்கோளாகவும்,

எளிமையான வாழ்க்கை முறைகளையும் கடைப்பிடித்தோமேயனாலும் நாம் மகிழ்வாக இருப்பதை யாராலும் தடுக்கவியலாது.

நாம் மகிழ்வாக வாழ்வதற்கு இன்னொரு சிறந்த வழி என்னவெனில் நேரான சிந்தனைகளை எம் மனதில் வளர்க்க வேண்டும். எம் மனம் ஒரு பூந்தோட்டம் நாமே தோட்டக்காரர்கள். நாம் விதைக்கும் எல்லா எண்ணங்களும் எம் மனதில் வளர்கின்றன. நல்ல எண்ணங்கள், தீய எண்ணங்கள் என்ற பாகுபாடின்றி எல்லா எண்ணங்களும் எம் மனதில் முளைவிட்டெழுந்து எம் சிந்தனை, உடலை ஆட்டிப்படைக்கின்றன. உதாரணமாக, ஒருவருக்கு காய்ச்சல் வந்துவிடுகின்றது. அவர் காய்ச்சலின் அறிகுறிகளிலே அதிக கவனம் செலுத்துவார். எனக்கு டெங்கு காய்ச்சலாக இருக்குமோ? காய்ச்சல் இன்னும் தீவிரமடைந்து விடுமோ? நான் இறந்துவிடுவேனோ? என எண்ணி நோய் தொடர்பான எதிரான எண்ணங்களே அவரின் உடலின் நிலையை மோசமாக்கி விடுகின்றது. நாம் அனைவரும் எம் வாழ்வில் நிகழும், நிகழும் போகும் அனைத்து விடயங்களின் எதிரான விளைவுகளிலேயே அதிக கவனத்தை செலுத்துகின்றோம். இதனால் எம்மால் மகிழ்வாக இருக்க முடிவதில்லை. எதிர்காலத்தில் நிகழும் போகும் நிகழ்வொன்றினை எண்ணி நம்முடைய மகிழ்வை, மகிழ்வாக வாழ்வதை தள்ளிப்போடலாகாது. நாம் எம் வாழ்வின் நேரான எண்ணங்களை வளர்க்க வேண்டும். எம் வாழ்வினை நாம் உயர்த்த நினைத்தால், முதலில் எம் எண்ணங்களை உயர்த்த வேண்டும். நாம் தினமும் காணலையில் எழுந்தவுடன் “நான் ஆரோக்கியமாக உள்ளேன், என் வாழ்வின் இலக்கு நோக்கி சரியாக சென்று கொண்டிருக்கிறேன்...” என எம்மை உற்சாகப்படுத்தும் வார்த்தைகளை எமக்குள் நாமே சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். இது எம்முள் நேரான சிந்தனைகளை வளர்க்க உதவுவதுடன், தினமும் மகிழ்ச்சியான ஆரோக்கியமான மனப்பதிவை உருவாக்கவும் உதவி

புரியும்.

எம் வாழ்வில் நாம் எதன் மீது கவனமாய் இருக்கின்றோமோ அது வளரும். எதைப் பற்றி சிந்திக்கின்றோமோ அது விரிவடையும். எதன் மீதெல்லாம் நாம் கவனம் செலுத்துகின்றோமோ அவையெல்லாம் முக்கியமானவைகளாகிவிடும் எனவே எம் வாழ்வில் மகிழ்வாய் இருப்பதென்பதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு, நேரான சிந்தனைகளை வளர்ப்பதன் மூலம் எம் வாழ்வை மகிழ்ச்சியான ஆரோக்கியமான நாட்களாகக் கொண்டு செல்ல முடியும்.

“நமக்கு நேரும் நிகழ்வுகளை நாம் எப்படி, எந்த வழியில் பொருள் பெயர்க்கிறோமோ அந்த திறமையே மானுடத்தின் மகத்தான செல்வம்” எனவே எமக்கு ஏற்படும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள், சவால்களை நாம் எப்படி எடுத்துக் கொள்கின்றோம், அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்கின்றோம் என்பது ஒவ்வொரு தனிமனித திறமையிலும் தங்கியுள்ளது. ஆகவே “ மகிழ்வாக வாழ்வதென்பது ஒரு கலை” ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்வில் மகிழ்வை எப்படி உருவாக்கிக் கொள்கின்றான் என்பது ஒவ்வொருவரினதும் தனித் திறமையிலும் உள்ளது.

1. ராபின் ஷர்மர் : “குடும்பத் தலைமை பற்றிய மெய்யறிவு” ஹார்ப்பர் காலின்ஸ் பப்ளிஸர்ஸ் லிமிட்டெட், சொடன்டோ, கனடா, 2011
2. ஆரிஸன் ஸ்வெட் மார்டன் “ அமைதி, ஆற்றல், அபரிமிதம் கண்தாசன் பதிப்பகம்: 2002)



நீங்கள் கோப்படுவரா

செல்வி.யூ.சாந்தா
வளர்பிறை,
இணைப்பாளர்.

உணர்வு என்பது பாவம் அல்ல அதை எந்த நோக்கத்தோடு பார்க்கிறோம் என்பதை பொறுத்து தான் தன்மை மாறுகிறது. மழைத் தண்ணீர் கடலிலே கலக்கும் போது கடல் தண்ணீராகவும் சாக்கடையிலே சேரும் போது சாக்கடையாகவும் நல்ல நீர்த்தேக்கத்திலே சேரும் போது குடிதண்ணீராகவும் மாறுவது போல உணர்வுகளும் சூழ்நிலைகளால் பாதிக்கப்படும் தன்மை கொண்டது.

உணர்வுகள் என்றால் மனித உள்ளத்தில் ஏற்படுகின்ற எழுச்சி அல்லது கிளர்ச்சி ஆகும். நாம் ஒன்றை அவதானிக்கும் போது எமக்குள் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதன் போது ஏற்படுகின்ற அறிகுறியே உணர்வுகள் (Feelings) ஆகும்.

மனித உணர்வுக்குள் மிகவும் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உணர்வு கோபமாகும் சிறியவர் முதல் பெரியோர் வரை அனைவரிடமும் மேலோங்கி நிற்கும் உணர்வு கோப உணர்வே ஆகும்.

ஒருவன் தனது வாழ்நாட்களிலே பெரும்பாலான நாட்களை கோப்படுவதிலேயே செலவழிக்கின்றனான். ஒரு நாளில் ஒரு மனிதன் பல விதமான உணர்வுகளுக்கு உட்படுவான் அதிலும் ஒருவனால் அடையாளப்படுத்தி அடிக்கடி வந்து சொல்லும் உணர்வாக கோபம் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது.

கோபம் என்ற உணர்வு பல்வேறு காரணிகளால் ஏற்படுகிறது.

- I. எதிர்பார்த்தது அல்லது விரும்புவது கிடைக்காத போது
- II. தேவைகள்ட நிறைவேறாத போது
- III. கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் முரண்பாடு ஏற்படும் போது

- IV. உயர்ந்த வாழ்க்கைத்தர எதிர்பார்ப்பு
 V. சுய எண்ணக்கரு தாழ்த்தப்படும் போது
 VI. ஒருவர் மீது பொறாமை கொள்ளும் போது

இவ்வாறாக காரணங்களால் கோபம் எனும் உணர்வு ஏற்படுகிறது.

கோப உணர்வுக்குள் உள்ளாகும் போது உடல், உள மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவ்வகையில்

1. முகம் சிவத்தல்
2. உதடு துடித்தல்
3. கண் சிவத்தல்
4. நரம்புகள் புடைக்கும்
5. உடல் சூடாகும்
6. பற்களை நறுமுதல்
7. குரலில் மாற்றம் ஏற்படும்
8. அமைதி இன்மை
9. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முடியாத நிலை
10. எதிர்மறையான சிந்தனைகள்

இவை போன்ற மாற்றங்களை காணக்கூடியதாக இருக்கும். இவ் வேளையில் கடுமையான வார்த்தைகளை பிரயோகிப்பதால் மற்றவர்கள் பாதிக்கப்படுவதை பற்றி கொஞ்சமும் சிந்திப்பது இல்லை. இதனால் உறவுகளுக்குள் விரிசல் ஏற்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

“சிந்திய பாலை பயன்படுத்த முடியாதது போல சிதறிய கோப வார்த்தைகளை நெறிப்படுத்த இயலாது”

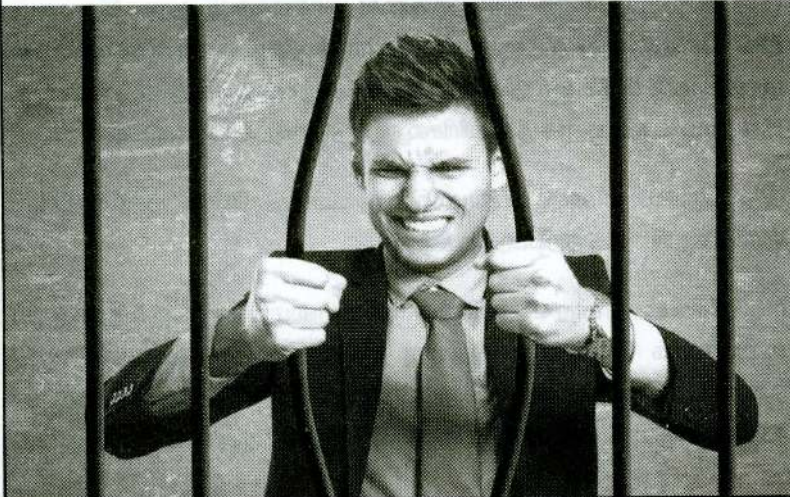
கோபம் என்ற உணர்வை மிக கடுமையான தீமை தரக்கூடிய உணர்வாக நோக்காது அதனை ஆரோக்கியமாக கையாள பழகி கொண்டால் உறவு வலுப்பெறும். மாறாகோபத்தை வெளிப்படுத்தாது உள்ளடக்கும் போது நாள் அடைவில் அது ஒரு வடிவில் எப்படியாவது

வெளிப்படுத்தப்படும். இது உறவுகளுக்குள் முரண்பாட்டு நிலையை தோற்றுவிக்கும்.

கோப உணர்வை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தும் முறைகள் பற்றி அறிந்து கொள்வது நன்மையானது.

1. தியானம்
2. நம்பிக்கைகுரியவரிடம் கதைத்தல்.
3. யோகா
4. வரைதல்
5. பாட்டு கேட்டல்
6. கவிதை எழுதுதல்
7. இயற்கையை இரசித்தல்
8. தளர்வு பயிற்சி
9. நல்ல நூல்கள் வாசித்தல்
10. கோபத்தை ஏற்படுத்தும் சூழலை தவிர்த்தல்
11. தண்ணீர் குடித்தல்

கோப உணர்வை நல்ல விதத்தில் வெளிப்படுத்த பழகி கொண்டால் வாழ்வு வளம் பெறும் என்பதில் ஐயம் இல்லை.



பயவுணர்வின்ருந்து மீளுதல்

T.Thamilini

த.தமிழினி

(B.A)Hons Psy chology

Diploma in courselling

Icof Staff

மனித வாழ்க்கையினை வீழ்த்தும் மிகக் கொடுமான ஆயுதங்களுள் ஒன்றாக பயவுணர்வும் காணப்படுகின்றது. இது மனிதனுடைய சமநிலை வாழ்வை குலைத்து நரக சூழலிற்கு மாண்ட வர்க்கத்தை தள்ளி விடுகின்றது.

“அஞ்சுவது அஞ்சாமை பேதமை” என்கிறார் வள்ளுவர் அதாவது நாம் பயப்பட வேண்டிய விடயங்களுக்கு மாத்திரமே பயப்பட வேண்டும். அதை விடுத்து, எதற்கெடுத்தாலும் பயந்து கொண்டிருப்பது ஆரோக்கியமானது அல்ல.

அந்த வகையில் பயம் என்பது உளவியலாளர்களின் கருத்துப்படி, உள்ளார்ந்த மன உணர்வுகளின் வெளிப்பாடுகளில் ஒன்றாக உள்ளது. (ஜான் & வாட்சன்) மற்றும் மோசமான சூழல் ஏற்க முடியாத சூழல் போன்ற வருங்கால நிகழ்வுகளை எண்ணியும் ஏற்படுகின்றது. பயமானது பெரும்பாலும் நம் கற்பனையில் உருவாகுகின்றது. எதிர் காலத்தில் நிகழப்போகின்ற ஒன்றை அது “இப்படி நடக்குமோ, அப்படி நடக்குமோ” என பற்பல கற்பனை செய்து கொண்டு அவதிப்படுவதும் பயமே ஆகும்.

இப்பயவுணர்வானது மனித நம்பிக்கையை அசைக்கிறது. தைரியத்தை உடைக்கின்றது. நோயினால் சாவதற்கு முன்பு, சாவின் பயத்தினால் மாண்ட மனிதர்களே அதிகம். இப்பயமானது பிறந்த குழந்தை முதல் வயது முதிர்ந்த நபர் வரை யாரையும் விட்டு வைப்பதே இல்லை.

இப்பயமானது வாழ்வை உணர்ப்படுத்தி, குன்றச் செய்கின்றது. இது இரத்தத்தின் வகையைக் குறைத்து, ஜீரண சக்தியை மங்கச் செய்து, போஷாக்கைக் குறைத்து மன, உடல் வலிமையைக் குறைத்து விடுகின்றது. இது நம்பிக்கையை நொறுக்குகிறது. தைரியத்தை கொல்கிறது. இதனால் மனதின் படைப்பாற்றாலும் உற்பத்தித் திறனும் பலவீனமடைகின்றது.

இப்பயவுணர்வினால் ஏற்படும் உடல், உள,சமூக ரீதியான பாதிப்புக்கள் எனும் போது உடல் ரீதியில் கண்கள் பெரிதாகி, சிவப்பாகி,வேகமாக மூச்சுவிடல், இதய ஓட்டம், சிரண நீர்ச்சுரப்பு, இரத்தில் சர்க்கரை வேகமாக பாய்தல் ஆகியன ஏற்படல்.

உள ரீதியாக மன அமைதி இழத்தல், கவலை ஏரிச்சல், தாழ்வு மனப்பாங்கு, குற்றவுணர்வு என்பனவும் சமூக ரீதியில் நல்ல உறவு நிலையை பேண முடியாமை, சந்தேக உணர்வு, தொடர்பாடல் முறிவு, இடைவினை புரிதல் கஷ்டம், ஆளிடை உறவு வளங்குற்றல், "பயந்தாங்கோலி" என்ற பட்டம் ஆகிய பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றது.

இப்பயத்தினால் மனிதனிற்கு தீமையான விளைவுகள் மாத்திரமன்றி நன்மையான பலவிளைவுகளும் ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக மாணவன் ஒருவனுக்கு தன் பரீட்சை தொடர்பான பயம் உருவாகும் போது நல்ல சித்தி பெறும் பயத்தால், சரியான திட்டமிடல்களுடன் பரீட்சையை எதிர்கொள்வர். அது போல பிள்ளைகள் தாம் தவறு செய்தால் பெற்றோர்,ஆசிரியர், பெரியோர் தண்டிப்பர் எனும் பயத்தினால் தவறு இழைப்பதை தவிர்த்தல், மக்களும் அரசு சட்டதிட்டங்களை சரியாக கடைப்பிடிக்காவிட்டால் தண்டனை கிடைக்கும் என்ற பயத்தினால் அவற்றை மதித்து நடத்தல் இவ்வாறான நல்ல விளைவுகளும் பயவுணர்வினால் ஏற்படுகின்றது.

இருந்தும் கூட இப்பயவுணர்வினால் மனிதனிற்கு பெருமளவு

தீமையான விளைவுகளே ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக, சிறுவயதிலிருந்தே பெற்றோர் தம் குழந்தைகளை அச்சுறுத்தி, பயவுணர்வு காட்டி வளர்க்கும் போது அவர்கள் வளர வளர எந்த செயற்பாட்டிலும் தம் பயவுணர்வையே வெளிப்படுத்துவர். மாணவன் ஒருவன் தான் சரியான முறையில் பரீட்சையை எதிர்கொள்ள முடியாமை, இதனால் தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபடல் என்பனவும் அதிகம் நம் சமூகத்தில் உருவாகி வருவதை நாம் அவதானிக்கலாம்.

அந்த வகையிலே இந்த பயவுணர்வை எம் வாழ்வில் இல்லாமற் செய்து எவ்வாறு ஆரோக்கியமான மனிதனாக வாழலாம் என்பதைதற்கான வழிகளைப் பார்க்குமிடத்து ; பயமோ, மூட நம்பிக்கையோ உண்மையானது அல்ல. அவை கற்பனையின் தோற்றுவிப்பு, பயந்த மனிதனின் மனம் வரைந்த ஒரு படம், எனும் உண்மைகள் மீதான நம்பிக்கையே பயத்திற்கான மிகச் சிறந்த மருந்து, புரண ஆரோக்கியமான மனம் அச்சமற்று.

அடுத்து தினமும் காலை, மாலை, தூங்க முன்பு நான் தைரியமானவன், துணிந்தவன் எனும் வார்த்தையை உச்சரித்தல். இது நம் ஆழ்மனதிற்குள் சென்று நாளடைவில் அவ்வாறு மாறுதல்.

நாம் எதைக் கண்டு பயப்படுகின்றோமோ அதனைச் செய்யத் தொடங்குவர். நாளடைவில் பயம் போய் விடும். தண்ணிரை கண்டு பயப்படுபவன் கிணற்றில் இறங்கி நீந்த கற்கும் போது நீர் பற்றிய பயம் இல்லாமல் போகும். "செயலே பயத்தைப் போக்கும் அருமருந்து"

நம்பிக்கையை எம்முள் வளர்த்தல், பயத்திற்கு தேர்மாறான, தைரியமான எண்ணங்களை மனதுள் விடுதல், அதைப் பற்றி தொடர்ந்து சிந்தித்தல், நல்ல பயனைத் தரும்.

நம் மனத்தை அமைதிப்படுத்தலும் வழிகளில் ஈடுபடல், யோகா, தியானம், உடற்பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி என்பன.

பயமே கொள்ளாத, நம்பிக்கை உணர்வை ஊட்டும் மனிதர்களுடன் அதிக நட்பை ஏற்படுத்தி விழுதல்.

பயத்திலிருந்து மீண்டு வரலாற்று சாதனை படைத்தவர்களின் வாழ்வை மீட்டுப்பார்த்தல்.

சிறந்த நூல்கள் வாசித்தல் (பயம் சார்)

சிறந்த உளவளத்துணையாளரை நாடி ஆலோசனைகள் கேட்டல்.

வெவ்வேறான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதனூடாகவும் எம் பயவுணர்வை போக்கி ஆராக்கியமான மனிதனாக எம்மால் வாழ முடியும்.

நன்றி

Reference

1. எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி, எண்ணங்கள், கங்கை புத்தாக்க நிலையம் சென்னை.
2. ஆரிஸன் ஸ்வெட் மார்டன், அமைதி ஆற்றல் அபரி மிதம், 200, கண்ணதாசன் பதிப்பகம்
3. S.ஜெயபாண்டிணன், இம்மாகுலேட் பிலிப், மகிழ்ச்சிக்கு ஊற்றுக்கண் எழுச்சி மிகு எண்ணங்களே, 2004, நல்லாயன் வெளியீடு



மட்டந்தட்டல் - Underestimate

வாசுகி சிறிதரன்

2ம் வருடம்

உளவியல் சிறப்புக்கலை

மட்டந்தட்டல் என்பது இழிவுபடுத்தல் அல்லது கொச்சைப்படுத்தல் அல்லது அவமதித்தல் என்று கூறிக் கொள்ளலாம். அத்தோடு முயற்சி செய்பவனை தடை செய்வதாகவும் இது அமைகின்றது. ஒருவன் பிறந்ததிலிருந்தே மட்டந்தட்டல் செயற்பாடு ஆரம்பித்து விடுகின்றது. இதனால் உடல் உள பாதிப்புக்களையும் எதிர்நோக்குகின்றனர்.

சிறு பாராயத்தில் பிள்ளைகளை அவர்களின் நிறம் மற்றும் தோற்றத்தின் அடிப்படையில் சமூகத்தில் மட்டந்தட்டப்படுகின்றனர். அதாவது “ கறுப்பி, கறுவாச்சி, குண்டச்சி, வாடல், நெடுவல், வத்தல் போன்ற பட்டம் கூறி அழைத்து அவர்களை நைய்யாண்டி செய்கின்றனர். காலப்போக்கில் இளம்பராயத்தில் அவர்களின் உடல், உள வளர்ச்சி நிலைமைகள் (கட்டிளமைப்பருவத்தில்) பல கேலி கீண்டல்களால் மட்டம் தட்டப்படுகின்றனர்.

நோஞ்சன், சோத்தி, பிஞ்சிலேயே பழுத்தது, முட்டைக்கன்னி நெடுவல், கொக்கதடி, குண்டன், கட்டையன், குழியன், சூடகறுப்பன், ஒல்லிக்குச்சி, நெட்டையன். பேச்சு - திக்கி திக் பேசுதல் - திக்குவாயன். ஏற்றத்தாழ்வு - ஏழை பணக்காரன்.

ஏழைவீட்டு பிள்ளைகள் வறுமையோடு போராடி வாழ்கின்ற போதும் தங்கள் திறமைகளை அவர்கள் காட்டிக் கொள்ள முன்வந்தாலும் பாராட்டுக்கள் கிடைப்பதில்லை. மாறாக மட்டந்தட்டுவதற்கே நிறைய பேர் இருப்பார்கள்.

“துடைப்பக் கட்டைக்கு பட்டுக் குஞ்சுமாம்”

குடிப்பது கூழாம். கொப்பிளிப்பது பன்னீராம்”

“உயர உயர பறந்தாலும் ஊர்குருவி பருந்தாகாது”

போன்ற பழமொழிகளினூடு மட்டந்தட்டப்படல். மேலும் சாதி முறைகள், பழக்கவழக்கங்கள் போன்றவற்றாலும் மட்டந்தட்டப்படுகின்றனர். அத்தோடு கல்வியறிவு அற்றவர்களுக்கு திறமை இருந்தாலும் அவர்கள் எதும் சொல்லும் போது “பட்டிக்காடு நாட்டுப்புறம்” போன்ற வார்த்தை பிரயோகங்களால்

பின்தள்ளப்படுகின்றனர்.

மேலும் பிள்ளைகளை எப்போதும் மட்டம் தட்டியே பேசிக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோரும் உண்டு.

உதாரணம் : நீ முட்டாளர்

ஒன்றுக்கும் இலாயக்கற்றவன்

அத்தோடு குடும்பத்தில் அண்ணா நிறையய படித்தவன். பல பட்டங்களை பெற்றிருக்கின்றான். என்றாலும் அவன் அதிகம் சம்பாதிப்பதில்லை. ஆனால் தம்பி படித்தது O/L மட்டும் அவன் நல்ல கம்பெனியில் வேலை செய்து நிறைய சம்பாதிக்கின்றான் என்று வீட்டில் எதற்கொடுத்தாலும் மட்டம் தட்டி பேசும் போது அது அவனுக்கு மானக்கேடாக மனம் புழுங்கி சாகின்றான். பாடல்களாலும் மற்றவர்களை மட்டந்தட்டல்.

உதாரணம் : “ஒல்லிக்குச்சி உடம்புகாரி.....”

“பொம்புளங்க காதல தான் நம்பி விடாதே.....”

தங்களை பிரசித்திபடுத்திக் கொள்ள கையில் எடுக்கும் ஆயுதம் மட்டந்தட்டல் ஆகும்.

உதாரணம் : சினிமா படங்களில் தோற்றங்களை நக்கல் நையாண்டி பண்ணுதல்.

அரசியல் - தேர்தலில் தோற்றவர்களையும் “கேலிச்சித்திரங்கள்” மூலம் அவர்களை மட்டந்தட்டி பேசுகின்றனர்.

உதாரணம் : மகிந்த இராஜபக்ஷ

தொழில் திறமை இருந்தும் சில திறமையற்ற உத்தி யோகத்தார்களின் கீழ் பணியாற்றும் போது பலவாறாக மட்டந்தட்டி பேசப்படுகின்றனர்.

நீ எதுக்கும் சரி வரமாட்ட

நீ அதுக்கு சரி வர மாட்ட

நீ பிரயோசனமே இல்லை.

ஒன்னுக்கும் இலாயக்கற்றவன்.

(உயர் அதிகாரிகளால் மட்டந்தட்டப்படல்)

மொழி வேறுபாடு - ஒருவன் சிறுவயதிலே தமிழ் Medium இல் படித்து காலப்போக்கில் English Medium படிக்கும் போது அவனால் English செய்ய, வாசிக்க முடிந்த போதும் ஆசிரியர்களால் மட்டந்தட்டப்படல்

உதாரணம் : “நீ எல்லாம் உன்ர தகுதியை மீறி வந்துவிட இதுகல் எல்லாம் English படித்து என்னத்தை கிழிக்க போற இதுக்கெல்லாம் படிப்பு ஒரு கேடு”

உன்னால முடியாது, நீ எதற்கும் சரிபட்டு வரமாட்ட போன்ற வார்த்தை பிரயோகங்களாலேயே அதிகம் மட்டந்தட்டி பேசப்படுகின்றன.

இவ்மட்டந்தட்டல் செயற்பாடு சமூகத்தில் இடம்பெற்றுக் கொண்டேவருகின்றது. இதன் மூலம் எங்கள் மத்தியில் பல உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன. இவை நேரான எதிரானவையாகவும் காணப்படுகின்றன.

கோபம், ஏக்கம், வாழ்வில் விரக்தி, பின்னடைவு, தற்கொலை - விரக்தியின் உச்சநிலை, பயம் - வீதிகளில் போகும் போது நக்கல், நைய்யாண்டி, தன்மை - யாருடனும் சேர விருப்பமின்மை, பழிவாங்கும் தன்மை, வன் நடத்தை, நித்திரையின்மை, ஆக்ரோஷமாக செயற்படல், தனக்கு தானே சமாதானப்படுத்தல், அத்தோடு திறமைகள் மழுங்கடிக்கப்படல், தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு இட்டுச் செல்வதாகவும் அமைகின்றது.

“தீயினால் சுட்டபுன் உள்ளாரும் ஆறாதே
நாவினால் சுட்ட வடு”

வார்த்தைகளால் பேசியவை ஒரு போதும் ஆறாத ரணங்களாகவே மனதில் கொள்ளலாம். தொடர்ந்து மட்டந்தட்டலினால் பலரது திறமைகள் வெளிவந்த சரித்திரங்களும் உள்ளன.

உதாரணம் : சிறுவயதில் திக்குவாயானாக காணப்பட்ட டெமோஸ்தினால் வரலாற்றில் சிறந்த பேச்சாளர் ஆனார்.

அறிஞர் அண்ணா குள்ளந்தான் ஆனால் பல இலட்ச

கணக்கானோர் மனம் விட்டு பாராட்டும் பெரும் புகழுக்கு அவரை ஈட்டியதும் பேரறிஞர் என்ற பேரை நாட்டியதும் அவரது உருவம் அல்ல. அறிவே ஏனையோரின் மட்டந்தட்டலை நாம் சவாலாக ஏற்று விடாமுயற்சிபுடன் செயற்பட்டால் நிச்சயம் வெற்றி பெற முடியும்.

தன்னுடைய இளம் பருவத்தில் பிக்பாக்கெட் அடிக்கும் குற்றவாளியாக சிறைக்குச் சென்ற ஒரு சிறுவன். ஏழாம் வகுப்பு படிக்கும் போது தன்னுடைய மூத்த மாணவர்களின் கேலிக்கும் கிண்டலுக்கும் ஆளாவன். சுடுசொற்களாலும் அடி, உதையாலும் அவமானப்பட்டு அல்லப்பட்டவன். அவன் பிற்காலத்தில் உலகம் புகழும் குத்துச்சண்டை வீரனாக வரமுடிந்தது எவ்வாறு உலகமே போற்றுபவர் பெரும் புகழ் படைத்த அவன் தான் மைக்கடைசன் தன் திறமையாலும் ஆற்றலாலும் வெற்றி பெற்றான்.

“இந்த ஜென்மத்தில் இந்த கணக்கு உனக்கு புரியாது”

“நீயெல்லாம் மாடுமேய்க்க போக வேண்டியவன் படிப்பதற்கு வந்து எங்கள் உயிரை எடுக்கிறீர்கள்”

“நீ தேறவே மாட்டாய்”

“இப் படிப்பட்ட பிள்ளை வேண்டும் என்று நான் தவமாயிருந்தேன்? சனியன் ஏன் வந்தது என் உயிரை எடுக்க” போன்ற உதாசீனம், வசை மொழிகளால் பாதிக்கப்பட்டு உளபாதிப்புக்களை எதிர்நோக்குகின்றன.

எனவே தொகுத்து நோக்கும் போது எரிந்த கல்லும் சொன்ன சொல்லும் மீண்டும் வராது. ஆகவே மட்டந்தட்டல் என்பது எம்மை பொறுத்தவரை அவ்வளவு நல்ல விடயமல்ல அதனை தவிர்ந்து சமூகத்தில் சிறப்புடன் வாழவும் பிறரை வாழ்விக்கவும் பழக வேண்டும்.



நீ நீயாகவே இரு யாருக்காகவும்
எவற்றிற்காகவும் உன்னை மாற்றாதே.

**முழு சமுதாய நாகரீகங்களையும் அதன் உளவியல்
பங்குகளையும் அழியாது காப்பது
குடும்பங்களே!**

அருட் தந்தை. ஜெரோம் லெம்பேட் அ.ம.தி
யொறுப்பாளர்
அமல உற்பவம்.

உலக பிரசித்தி பெற்ற ஆங்கில எழுத்தாளர் அல்வீன் டொவ்வுனர் Future Shock என்ற நவீன தாவல் ஒன்றை அண்மையில் எழுதி முடித்தார் இந்த நாகரீக உலகில் விளம்பரங்கள், தொடர்வு சாதனங்கள், புதிய கண்டு பிடிப்புகள் உலக மயமாக்கல், நவீன நுகர்ச்சி வெளிப்பாடுகள், இவைகளினால் தற்கால மனிதன் பல ஆழமான பாதிப்புக்களுக்கு மிகவும் கொடூரமான பக்க விளைவுகளுக்கும் உள்ளாக்கப்படுகின்றான். அவன் உடைந்த மனிதனாக துண்டாடப்பட்ட மனிதனாக இந்த அண்டத்திற்குள்ளே உண்மை உயிர் உணர்வு அற்ற பிண்டமாக மாறி விட்டான். இந்த நாகரீக உலகத்தில் மனிதன் தனது ஆழமான இருப்பை இழந்து விட்டான். இழந்து விட்ட இந்த இருத்தலை மீண்டும் உறுதிப்படுத்தும் இடம் அவன் பிறந்து உருவான அவனது அன்பான குடும்பமே அணைக்க ஒரு தாய் அன்பு செய்ய ஒரு தந்தை கூடி விளையாட சகோதர சகோதரிகள் என்ற அன்பு குடும்பமே அவன் ஆளமையை உறுதி செய்யும் - அவன் மனவியல் பாங்குகளை அறியாது காக்கும் ஞானத்தை அதிகமாக பெற்று மற்ற தேவைகளோடு ஒத்திசைவு செய்யும் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்யும் இடமாக குடும்பம் உள்ளது.

1. குடும்பங்களின் சிறப்பு

★ அனைவரும் அன்போடு ஒன்று கூடும் வாய்ப்பு குடும்பங்களில் உள்ளது.

- ★ பிறரின் குறைகளை பெரிதுபடுத்தாது நிலைகளை கண்டு மகிழும் இடம் குடும்பம்
- ★ மனக்கசப்புகள் தானாக மறைவதும், கேட்காமலே மன்னிக்கப் படுவதும் குடும்பங்களிலே தான்.
- ★ பிறரை முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ளுவது குடும்பங்களில் தான்.
- ★ நிறைந்த திலகத்தோடு ஒருவருக் கொருவர் இலவசமாக கொடுப்பதும் குடும்பங்கள் தான்.
- ★ அனைவரும் சமம் என்ற உணர்வும் வழங்கப்படுவது குடும்பங்களில் தான்.
- ★ பிறர் நலனுக்கு அழிவு ஏற்படாது வாழ்வதும் குடும்பங்களிலேயே தான்.
- ★ பலவீனமானவருக்கு அதிக அக்கறை காட்டுவது குடும்பங்கள் தான்.
- ★ ஒருவர் மற்றவர் வளர்ச்சியில், அக்கறையோடும் ஆர்வத்தோடும் ஈடுபடுவது குடும்பங்களில் தான்.

இப்படியான ஆழமான பண்களே ஒரு மனிதனது உளவியல் பாங்குகளை சிறப்பாக பேணிபாதுகாக்கின்றது.

2. குடும்பத்தின் நலம் தரும் வாழ்வு

உடல், ஆன்மா போன்ற பகுதிகளை ஒருங்கிணைப்பு பெறுவதே நலம் ஆரோக்கியம் என்று சொல்வார்கள் உள்ளம் உடமை, பொருள் உடமை நல்லது நீங்கிவிடும் எனவே உண்மையான உள்ள ஒருங்கிணைப்பே உடல் நலம். நோய் அற்ற வாழ்வே குறைவற்ற

செல்வம் ஒரு நல்ல குடும்பத்தில் ஒரு பிள்ளை சிறு வயதில் இருந்தே அவன் பெற்றோரின் புனிதமான அன்பை, பெறுமதியான பாதுகாப்பை மகிழ்சியான மரியாதையை பெறுகின்றான் இப்படியான பண்புக்குள் வளரும் ஒரு பிள்ளை தனது வாழ்விலே இலட்சியம், நம்பிக்கை திடசித்தம் போன்ற மதிப்பீடுகளுக்கு தன்னை அர்ப்பணிப்பதிலேயே அவன் திறமைசாலியாக மாறுகின்றான் எனவே மனிதனின் இருப்புமும் ஆளுமையும் குடும்ப வாழ்வினாலேயே தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.

மேலும் ஒரு மனிதன் தன் வாழ்வை ஆழமாக ஒருங்கிணைத்து கொள்ள வேண்டும் என்றால் அவனது வாழ்வில்.

1. அமைதி தேவை அகத்தின் அழகே அமைதியின் அழகாம் அமைதியான நீர் தடாகத்திலே உள்ளது உண்மையான உருவைக் காணலாம் அதே போல, உனக்குள்ளே ஒரு ஆழ்ந்த அமைதியை அனுபவிக்கும் பொழுது, நீ யார் என்பதை உண்மையாக உணர்ந்து கொள்ளலாம் இந்த உள்ளத்து அமைதியை ஒரு நல்ல குடும்பமே உனக்கு தரமுடியும்.
2. தியானம் : கீழைத்தேசத்தின் ஞானம் என்பதே அசைவற்று இருக்கும் தியானமே இதை சந்தித் ஆனந்தம் என்று சொல்வார்கள் தியானம் யோகம் ஒரு மனிதனின் வாழ்வை ஒருங்கிணைக்கின்ற அசைவற்ற நிலையாகும் உயிர் மூச்சை ஒருங்கிணைக்கின்ற உள்ளார்ந்த பயிற்சியாகும்
3. இயற்கையாக இசைந்த வாழ்வு பறவை பறக்கின்றது, மான் பாய்கின்றது, மீன் நீந்துகின்றது யாரும் இதை கற்றுக் கொடுக்கவில்லை இது இயற்கையின் ஒருங் இணைந்த இசைவாகும் இதே போல மனிதன் தனது முழு சக்தியையும் கட்டி ஆள வேண்டும் என்றால் அவன் இயற்கையோடு

இணைந்து வாழ வேண்டும் இந்த இயற்கை பண்புகளை அவனுக்கு அதிகம் கொடுப்பது அவனது குடும்பமே

4. தீர்ப்பிடாமை

ஒரு மனிதன் இயற்கையாக வளர வேண்டும் என்றால் யாருக்கும் தீர்ப்பிடாத மனம் அவனுக்கு வேண்டும். ஒரு மனிதன் மற்றவர்களை அதிகமாக ஏற்றுக் கொள்ளுவதினால், புரிந்து கொள்ளுவதினால் அவனது மனிததன்மையில் அதிகமாக வளர்ச்சி அடைகின்றான். இந்த பண்புகளையும் அவனுக்கு அதிகமாக கொடுப்பது அவனது குடும்பமே

3. வெற்றியுள்ள குடும்ப வாழ்வு

ஒரு பெண்ணின் மென்மை ஆணின் வண்மையுடனும் அவனின் தன்மை அவனின் தின்மையுடனும் இணைய வேண்டும் இதைத்தான் புரட்சிபாரதியார் பாடுவான்

“வீசு கமழ் நீ யெனக்கு
விலியும் மலர் நானுக்கு
பேசும் பொருள் நீ யெனக்கு
பேணும் மொழி நானுனக்கு
பன்னும் பதி நீ யெனக்கு
பாட்டினியை நானுனக்கு
பூணும் வடம் நீ யெனக்கு
புது வைரம் நானுனக்கு”

இவ்வாறு கணவனும் மனைவியும் இரண்டறக் கலந்து வாழ வேண்டும். கணவன் - உங்கள் தொழில் நுட்பங்கள் மனைவிக்கு தெரிந்து இருக்கட்டும், அவனது ஆலோசனையை கேளுங்கள், மனைவியை மனப்பூர்வமாக நம்புங்கள் மனைவியை மகிழ்வுட்டும் கலையை கற்றுக் கொள்ளுங்கள் உலக அழகெல்லாம் உங்கள் மனைவியிடம் காணுங்கள் அவள் சமைத்த உணவை ரசித்து ருசியுங்கள்.

மனைவியரே! கணவர் உண்டு முடித்த பின் மகிழ்ச்சி படுத்திய பின்பு உங்கள் பிரச்சினையை எடுத்து சொல்லுங்கள் வீட்டுப்பணிகள் முணு முணுப்பின்றி செய்யுங்கள் உங்கள் கணவரை கவருங்கள் அவர் காரியங்களை புகழுங்கள் வருவாய்க்கு தக்க செலவு செய்யுங்கள்

- வாழ்க்கை ஒரு தீரம் - துணிந்து நில்லுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு யுத்தம் - போராடுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு புதிர் - விடைகான விழையுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு தர்மம் - அள்ளிக் கொடுங்கள்

குடும்பம் ஆயிரம் காலத்து பயிர் - அதை ஏற்றும் பேணி பாது காப்போம் ஒரு மனிதனின் முழு சமுதாய நாகரிகங்களையும் அதன் உளவியல் பாங்குகளையும் அழியாது காப்பது குடும்பங்களே என்பதை உணர்வோம்.

முற்றும்.



பெண்ணியம்-ஓர் சிறப்பு கண்ணோட்டம்

அருட் சகோ. ச.சந்திரதாஸ் அ.ம.தி

உலகில் பிறந்த எந்த உயிரும் தனியாக இயங்கிவிட முடியாது. ஒருவரின் துணை அவசியம். கடவுள் உலகை படைக்கும் போது முதலில் ஆணை படைத்து அவன் தனிமையாக இருப்பது நல்லதன்று என பெண்ணை அவன் துணையாகவே படைத்தார். துணை; என படைத்த பெண் இன்று ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் மகளாக, சகோதரியாக, மனைவியாக, தாயாக என ஏதோ ஒரு நிலையில் துணையாகவே இருக்கின்றாள். தான் வாழும் குடும்பத்தின் முன்னேற்றத்துக்கு துணை நிற்பவள் பெண். இதனால் மனையாள், இல்லாள், ஆள்பவள் என பெண்ணை அழைப்பதும் தகுமே.

பலர் இச்சமூகத்தில் தாயை மதிப்பர் ஆனால் தன் மனைவியை அவமதித்து அடிமைப்படுத்துவர். அவர்கள் ஒருகணம் அவளும் தன் தாய் போன்று தாய்மையுள்ளம் கொண்ட பெண் என்பதை மறந்து விடுகின்றனர். பெண்களுக்கு கல்வி எதற்கு என எண்ணுவோரும் இல்லாமல் இல்லை. கல்வி அறிவை வளர்ப்பது மட்டுமல்ல, ஆத்ம பண்பையும் விருத்தி செய்யும். இல்லத்தரசியாக இல்லத்தை ஆள்பவள், தன் குடும்பத்தை நடத்திச் செல்லும் ஆளுமை பண்பை கல்வி வழங்கும். என்னை பொறுத்தமட்டில் ஒரு ஆண் கற்கும் கல்வி அவனை உயர்த்தும். ஒரு பெண் கற்கும் கல்வி அவள் குடும்பத்தையே உயர்த்தும். தெளிவுற கல்லாதவர் விலங்குகளுக்கு ஒப்பாவர் என்பர் அன்றைய ஆன்றோர். சமூகத்தில் குடும்பம் எனும் அடிப்படை அடித்தளத்தை உறுதிப்படுத்தி, குடும்பத்தை பொறுப்புடன் நிர்வகிக்கும் பெண்களுக்கு கல்வியை வழங்க சிந்திப்போர் மூடர்களாவர். ஒன்றும் அறியாத பாவகளாய் இருப்பார்களேயானால் அவர்களால் நன்மை தீமையை பகுத்தறிய முடியாத, துன்பம் வரும் முன் தம்மையும் பிறரையும் காக்க தெரியாத அறிவிலிகளாய் வாழ வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்துக்கு தள்ளப்படுவர்.

அடக்கு முறைகளுக்கு பெண்களை உட்படுத்துவதால் கிடைக்கும் நன்மை தான் என்ன? இலங்கை நாட்டை பொறுத்த வரை அந்நிய செலாவணியை அதிகமாக பெற்றுத் தரும் பெருமை பெண்களையே சாரும். இன்று மானுடம் 21^{ஆம்} நூற்றாண்டில் பல்வேறு தடைகளையும் எதிர்க்கொண்டு அடுத்தடுத்தாக பல்வேறு வெற்றிகளை சந்தித்துள்ளது. அவ் வெற்றிக்கு உறுதுணையாக பெண் குலத்தின் திறமையும், அறிவும், ஆளுமையும், உதவியும் இருந்ததென்றால் அது மிகையாகாது. இன்று உலகளாவிய ரீதியில் பல நாடுகளில் வர்த்தகம் வியாபாரம், விஞ்ஞானம், மருத்துவம் என பல்வேறு துறைகளில் முன்னிடம் வகிப்போர் பலர் பெண்களாவர். எனினும் அரசியலைப் பொருத்த மட்டில் பெண்கள் நிராகரிக்கப்படுகின்றனர். பெண் அதிகாரத்தில் வாழ்வதை பலரும் விரும்பாததே இதன் காரணமாகும். அரசியல் என்பது ஒரு தனித்துவமான கலையாகும். வீட்டை நிர்வகிக்கும் பெண்ணுக்கு நாட்டை நிர்வகிப்பது ஒன்றும் அத்தனை கடினமான விடயம் அல்ல. மேலும் பெண்களின் ஆட்சி சிறப்பாக இருந்ததில்லை என எவரும் கூறி விட முடியாது. ஏனெனில் எகிப்தை ஆண்ட கிளியோபேட்ரா அவர்கள், ஜான்சியை ஆண்ட மகாராணி லக்ஸ்டிபாய் அவர்கள், மேலும் இன்றும் ஐக்கிய அரபு இராச்சியத்தை சிறப்புடன் ஆளும் பெண் அரசிகள் என பலரின் ஆட்சி சிறப்பை உதாரணமாக எடுத்துக்கூறலாம். அதுமட்டுமன்றி எமது நாட்டை எடுத்துக் கொண்டோமேயானால், எமது நாட்டிலும் இரு முன்னாள் ஜனாதிபதிகளான ஸ்ரீமாவோ பண்டாரநாயக்க அவர்கள் மற்றும் அவர் புதல்வியார் சந்திரிக்கா பண்டாரநாயக்க அவர்கள் என்போர் மக்கள் குறையறிந்து சிறப்பாக ஆட்சி செய்தனர் என்றால் அது மிகையாகாது.

இன்று பெண்கள் பல்வேறு கொடுமைகளை உடலளவிலும் மனதளவிலும் எதிர்நோக்குகின்றனர். கவலைக்குரிய விடயம்

என்னவென்றால் பல பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்கு அவர்களை சேர்ந்த பெண் குலமே எதிர்ப்பு தெரிவிப்பதாகும். உலகறியாது கலாசார, பாரம்பரிய, சமூக கொள்கைகளுக்குள் அமிழ்ந்து புதிய மாற்றங்களை ஏற்க விரும்பாது வாழ்வோரே இவ்வாறாக பெண்ணியம் வீழ்ச்சியுறச் செய்கின்றனர். சிறு வயதில் திருமணம் முடித்தல், கல்வியை இடைநிறுத்தல், சீதனம் பெறல் என்பன பாரிய பிரச்சினைகளாகும். மேலும் இன்றைய இலங்கை சமூகத்தில் பெண்களின் வாழ்வுக்கு பெரும் சவாலாக அமையும் விடயம் வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்புக்காக பெண்கள் செல்வதாகும். குடும்ப வறுமையை நீக்க புறப்படும் பெண்களின் வாழ்வு பெரும்பாலும் சோகம் நிறைந்ததாகவே இருக்கின்றது. இவற்றை பற்றி அறிந்தாலும் கூட குடும்பத்தினரின் உந்துதலினாலும், குடும்பத்தினரின் நன்மைக்காகவும் துன்பத்தை விரும்பி ஏற்கும் நிலைக்கு பெண்கள் தள்ளப்படுகின்றனர். மேலும் உள்நாட்டில் நிகழும் பல்வேறு சீர்கேடான நிலைகளும் பெண்ணியத்துக்கு பெரும் சவாலாகும்.

எனது குடும்பத்தில் என் உடன் பிறந்த சகோதரிகள் நால்வர். இதனால் பெண்களின் சிறப்பு பற்றியும், அவர்களின் ஆளுமை திறன் பற்றியும் அனுபவ ரீதியில் நன்கறிவேன். மேலும் உடன் பிறவா சகோதரிகள் பலரையும் கொண்ட சமூக பிண்ணணியில் வளர்ந்தவன் என்ற முறையில் பெண்களுக்கான உரிமையை பெற்றுக் கொடுப்பதன் அவசியத்தையும் உணர்ந்திருக்கின்றேன். எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் கலாசார, பாரம்பரிய, சமூக கொள்கைகளுக்குள் மூர்க்கராய் நிலைத்திராது பெண்ணியம் வாழ வழிவகுப்போம்.

தொடரும்....



**பெண்கள்
மெலுகுவர்த்தி
போன்றவர்கள்..
உருகவும் தெரியும்
உருக்கவும் தெரியும்!!!**

உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாகக் கையாளுதல்

செல்வி. ஞா. மேரி யூப்ரேசியா

ஆசிரியர், வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும்.

யா/புங்குருதீவு ஸ்ரீ சுப்ரமணிய மகளிர் வித்தியாலயம்.

உணர்வுகள் என்றால் என்ன என்று நோக்கும் போது பலரும் பல வகையான கருத்துக்களை முன்வைத்துள்ளனர். அந்த வகையில் நோக்கும் போது “குறிப்பிட்ட ஓர் நிகழ்விற்கு அல்லது தூண்டலுக்கு மனதில் ஏற்படும் உடனடி கிளர்ச்சி நிலை உணர்வுகள்” எனலாம். மேலும் ஐம்புலன்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் எனவும் குறிப்பிடலாம். நடத்தையைப் பாதிக்கக் கூடிய உடல் மற்றும் உளவியல் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் ஒரு நிலையே உணர்வு எனலாம். ஆன போதிலும் உணர்வு என்பதற்கு குறிப்பிட்ட ஒரு தெளிவான வரைவிலக்கணம் இன்னும் முன்வைக்கப்படவில்லை என்றே குறிப்பிடலாம்.

அந்த உணர்வுகள் மனித வாழ்வில் மிக முக்கியமான வையாகக் காணப்படுகின்றன. பல சமயங்களில் மனிதன் தனது உணர்வுகளில் வாழ்கின்றான். பல சமயங்களில் தனக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துபவனாகவும், சில சமயங்களில் கட்டுப்படுத்துபவனாகவும் காணப்படுகின்றான்.

அன்பு, கோபம், பயம், துக்கம், பொறாமை, வெறுப்பு, கவலை, எதிர்பார்ப்பு, ஏமாற்றம், ஆச்சரியம், வெட்கம், சலிப்பு, நம்பிக்கை, அவநம்பிக்கை, அருவருப்பு, மகிழ்ச்சி எனப் பல வகையான உணர்வுகள் காணப்படுகின்றன. இவற்றை நேரான உணர்வுகள், எதிரான உணர்வுகள் என வகைப்படுத்தி நோக்கிக் கொள்ளலாம். இந்த உணர்வுகளில் குறிப்பிட்ட ஒரு உணர்வே ஒரு மனிதனுக்கு எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் தொடர்ந்து காணப்படாது. உணர்வுகள் நொடிக்கு நொடி மாற்றம் அடைந்து கொண்டிருக்கும்.

இந்த உணர்வுகள் பல பண்புகளைக் கொண்டமைந்து காணப் படுகின்றன. உணர்வுகள் இயல்பானவை, யதார்த்தமானவை, உண்மைத் தன்மையானவை, மாற்றமடையக் கூடியவை. மனித நடத்தைப் போக்குடன் தொடர்புடையவை போன்ற பல வகையான பண்புகளைக் கொண்டிருக்கின்றன.

மன உணர்வுகள் ஏற்படும் போது மனித உடலில் சில வகையான உடனடி மாற்றங்கள் ஏற்படும். அந்த வகையில் நோக்கம் போது மகிழ்ச்சி ஏற்படும் போது கண்கள் விரிதல், கூச்சலிடல், துள்ளுதல், சிரித்தல் முதலான உடல் மாற்றங்களும், கோபம் ஏற்படும் போது, கண் சிவத்தல், பற்களைக் கடித்தல், கை முஷ்டி இறுகுதல், நரம்புகள் புடைத்து வெளித்தெரிதல், இதயத்துடிப்பு வீதம் அதிகரித்தல் முதலான உடல் மாற்றங்களும், பயம் ஏற்படும் போது, வியர்த்தல், உதடுகள் உலர்தல், நா தடுமாறுதல், உடல் நடுங்குதல், அழுதல் போன்ற மாற்றங்களும் உடலில் ஏற்படுகின்றமையை நாம் அவதானிக்கலாம்.

எமது உணர்வுகளை நாம் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது வெளிப்படுத்தவோ கூடாது. ஒரு பலூனில் ஓரளவிற்கு தான் காற்றை அடைக்க முடியும் கூடுதலான காற்றை உட்செலுத்த நாம் முனையும் போது பலூனானது வெடித்து விடும். அதே போன்று நாம் எமது உணர்வுகளை ஓரளவிற்கு தான் கட்டுப்படுத்த முடியும். எமது சக்திக்கு மீறி உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த விளையும் போது பல்வேறான பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வோம். அதே போன்று உணர்வுகளை உடனடியாக வெளிப்படுத்தும் போதும் பல்வேறு சிக்கல் நிலைகளுக்கு ஆளாகலாம். எனவே நாம் உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தவோ, வெளிப்படுத்தவோ கூடாது. எமக்கும், பிறருக்கும், சூழலுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

எமக்கும், பிறருக்கும், சூழலுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்த பல்வேறு வழிமுறைகள் காணப் படுகின்றன. அவற்றை பின்பற்றுவதன் மூலம் உணர்வுகளைக் கையாளலாம்.

- ❖ உணர்வுகளை இனங்காணுதலும், பெயரிடுதலும்
- ❖ உணர்வுகளை ஏற்றுக் கொள்ளலும் பொறுப்பெடுத்தலும்
- ❖ உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தல்

அந்த வகையில் நாம் எந்த உணர்வு நிலையில் இருக்கின்றோம் என ஒவ்வொரு மனிதனும் இனங்கண்டு கொள்ள வேண்டும். எல்லா உணர்வுகளும் எமக்கு பழக்கமானவை ஆகவே எனது தற்போதைய உணர்வு நிலை என்ன என்று ஒவ்வொருவரும் இனங்காணும் போது, அந்த உணர்வு மகிழ்ச்சியா? கோபமா? கவலையா? பயமா? என்று நாம் பெயரிடுகின்றோம். இவ்வாறு உணர்வுகளை இனங்கண்டு பெயரிடும் போது உணர்வின் விளைவுகளை குறைக்கக் கூடியதாக இருக்கும். இந்த உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளப் பின்வரும் வழிமுறைகள் பயனுடையவை.

- ❖ சுய உரையாடல்
ஒரு மனிதன் தன்னுடன் தான் உரையாடக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலம் தமது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளலாம். நான் என்ன செய்கின்றேன்? எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன உணர்வு நிலை ஏற்படுகின்றது? என்று அக உரையாடல் செய்து கொள்வதன் மூலம் உணர்வு நிலைகளை அறிந்து கொள்வதுடன் அந்த உணர்வுகள் ஏற்படும் போது எவ்வாறான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உணர்வு நிலைகளைக் குறைக்கலாம் என்பதனை ஒருவர் தானே சுயமாகக் கண்டறிய சுய உரையாடல் உதவுகின்றது.



எழுதுதல்

ஒருவன் தனக்காக தான் செலவிடும் நேரத்தில் இதனை மேற்கொள்ளலாம். ஓர் அமைதியான, குழப்பமில்லாத இடத்தில் உணர்வு வெளிப்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டு மனம் விரும்பிய விதத்தில் எழுதுவதன் மூலம் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலாம். கவிதை, சிறுகதை, ஓவியம் என்பன மூலம் ஆக்கபூர்வமான வழியில் உணர்வை வெளிப்படுத்தலாம்.



நட்புடன் அளவளாவுதல்

நம் பிக் கையான ஓர் உறவிடம் எம்மையும் எமது உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் எமது உணர்வுகளை இனங்கண்டு கொள்ளலாம்.

உணர்வுகளைக் கையாளும் படிகளில் இரண்டாவதாக உணர்வுகளை ஏற்றுக் கொள்ளலும், பொறுப்பெடுத்தலும் காணப்படுகின்றது. இது மிகவும் முக்கியமான ஒரு நிலையாகும். நாம் இனங்காணக்கூடிய எல்லா உணர்வுகளையும் எம்முடைய உணர்வுகளாக ஏற்றுக் கொள்வதும் அவற்றிற்கு நாம் தான் பொறுப்பு என பொறுப்பெடுப்பதும் மிக முக்கியமானதாகும். குறிப்பாக ஒருவர் தமக்கு ஏற்படும் எதிர்மறை உணர்வுகளான கோபம், பொறாமை, குற்றவுணர்வு போன்ற உணர்வுகளுக்கு பிறரையே காரணமாக்குகின்றோம். தாமேகாரயம் என பொறுப்பெடுப்பதில்லை.

உதாரணமாக நான் கோபப்பட்டேன் என்பதை விடுத்து எனக்கு கோபம் வந்துவிட்டது என்றே கூறுகின்றோம். காரணம் எமது உணர்விற்கு நான் தான் காரணம் என ஏற்றுக்கொள்வதற்கான தடையாகும். மேலும் சிலர் சில உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்வதில் எமக்குப் பண்பாட்டு ரீதியான தடைகள் தடங்கலாக இருக்கலாம். பாலுணர்வு அவற்றில் முக்கியமானது.

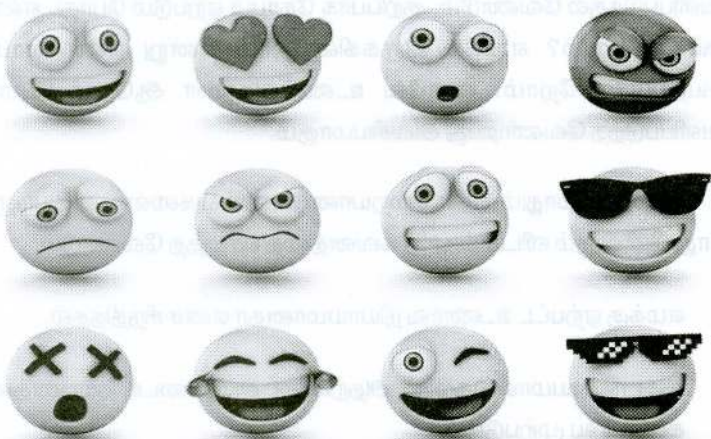
உணர்வுகளைக் கையாளும் படிகளில் அடுத்ததாக உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தலைக் கூறும் செய்முறையைக் குறிப்பிடலாம். இது ஒருவருடைய வாழ்வையே தீர்மானிக்கின்றது. உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் முறை ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்துவமானது. நாம் இனங்கண்ட, ஏற்றுக்கொண்ட ஒவ்வொரு உணர்வையும் ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தும் போது நாம் ஆளுமையில் வளர்ச்சியடைகின்றோம். பொதுவாக நேரான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல் இலகுவாக அமைவது போன்று எதிர்மறையான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது இலகுவாக அமையாது. அது ஆளாளுக்கு வேறுபடலாம். சிலர் மௌனமாக இருப்பர், சிலர் குழறி அழுவர், சிலர் பொருட்களைத் தூக்கி எறிவர், இன்னும் சிலர் பிறரைத் தாக்குவார். இவ்வாறு உணர்வை வெளிப்படுத்தும் விதம் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். எனவே இத்தகைய உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாக கையாள வேண்டியது அவசியமாகும். ஆரோக்கியமாக கையாள்தல் எமக்கும் பிறருக்கும் மிக முக்கியமானதாகும். தமக்கும், பிறருக்கும், சூழலுக்கும் தீங்கு ஏற்படாத வண்ணம் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல் வேண்டும். குறிப்பாக கோபம் ஏற்படும் போது என்ன செய்கின்றோம்? எங்கே இருக்கின்றோம் என்று எண்ணாமல் செயற்படுகின்றோம். எனவே உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

நாம் எப்போதும் எதிர்மறையான உணர்வுகளைக் கையாளும் போது பின்வரும் விடயங்களிற் கவனத்தை செலுத்த வேண்டும்.

- ❖ எமக்கு ஏற்பட்ட உணர்வு நியாயமானதா எனச் சிந்தித்தல்.
- ❖ அது நியாயமானதெனில் அதற்கான அடிப்படைக் காரணத்தை கண்டறிய முற்படுதல்.

- ❖ எனது வரம்பிற்குள் அக்காரணத்தை நிவர்த்தி செய்ய முற்படல்.
- ❖ இதற்காகப் பல்வேறு தரப்பினருடனும் கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுதல்.
- ❖ நிவர்த்தி செய்யமுடியாத காரணங்களாயின் உணர்வு வெளிப்பாட்டை மையப்படுத்தி செயற்படுதல். சுய உரையாடல், எழுதுதல், வாய்விட்டுப் பிரார்த்தனை செய்தல், அழுதல் போன்ற முறைகளை இங்கு பயன்படுத்தலாம்.
- ❖ சரியான முறையில். சரியான நேரத்தில் பொருத்தமான நபரிடம் பொருத்தமான மறையில் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல் மிகவும் முக்கியமானது.

எனவே உணர்வுகள் மனித வாழ்வில் முக்கியமானவை போன்று அவற்றை பிறருக்கும், தமக்கும், சூழலுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு ஆரோக்கியமாகக் கையாள வேண்டியதும். மனித வாழ்வில் அவசியமானதாகும்.



படித்ததில் பிடித்தவை....

“சிரமங்களை கடந்தால் தான்
சிகரங்களை தொட
முடியும்”

“விழுவதெல்லாம் எழுவதற்கு
தானே அழுவதற்காக
அல்ல”

“நம்பிக்கை உள்ளவனை
புதைத்தாலும் மீண்டும்
எழுந்து வருவான்”

“மலை குலைந்தாலும்
நிலை
குலையக்கூடாது”

“கஸ்ட்டங்கள் மட்டும்
இல்லையென்றால்
போராரும் எண்ணமே
இல்லாமல் போய்விடும்”

“கைரேகையை யார்த்து எதிர்
காலத்தை நிர்ணயிக்காதே
கையில்லாதவனுக்கும்
எதிர்காலம் உண்டு”

“நீ வெற்றியெறும் போதெல்லாம்
முதல் தோல்வியை நினைத்தால்
உன்னை யாராலும் வெல்ல
முடியாது”

கோபத்தை கையாழும் முறை

1. கோபத்தை உணருதல்
2. கோபத்தால் உருக்குலைந்து உடலை சாதாரண நிலைக்கு மாற்றுகல்
3. நான் ஏன் கோபப்பட்டேன்
4. சம்பந்தப்பட்ட நபருடன் தொடர்வை ஏற்படுத்தி மனம் திறந்து கதையது.

**வாசகர்கள்
அனைவருக்கும்
நத்தார் புதுவருட
வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகுக!**



கடந்த இதழ் சில காரணங்களால் வெளியிட முடியாமையிட்டு
கவலையடைகின்றோம் கடந்த இதழையும் இணைத்து இந்த இதழ்
சிறப்பு இதழாக வெளியிடப்படுகின்றது.

**எமது அடுத்த இதழ்
“மன அழுத்தம்”
உங்களது உளவியல் ரீதியான
ஆக்கங்களை மாச் மாதம்
10ம் தகதக்கு முன்னர் அனுப்ப
வையுங்கள்.**

“நாள்” அடுத்த இதழ்

“மன அழுத்தம்”

உளவியல் சார்ந்த கவிதை, கதை, கட்டுரைகள் போன்ற
ஆக்கங்களை தை மாதம் 10 ஆம் திகதிக்கு முன் அனுப்பி
வையுங்கள்.

என்னுடைய தனிப்பிரதி - 50/=

என்னுடைய ஆண்டு சந்தா

உள்ளூரில் - 200/=

வெளியூரில் - 6 EURO

“NAAN”

Psychological Magazine

**“Vasanthaham”, Swamiyar Road,
Colombuthurai, Jaffna, Srilanka.**

Tel: 021 222 5359

E-mail: naanscholasticate@gmail.com

Registered No: QD/57/News/2017