

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

"Naan" Psychological Magazine



புரட்டாதி - மார்ச்சு 2021

1975ஆம் ஆண்டிலிருந்து...

“நான்”

இளவியல் சஞ்சிகை

இதழ்: புரட்டாள் - மார்ச்சு 2021

தனிப்பீர்த் விலை - 80/-

ஆசிரியர்:

அருட்பணி.

அ.அ.அ.சே. அமல்ராஜ் அமதி

ஒருங்கிணைப்பு:

சகோ. நெ. சகாயதர்சன் அமதி

தொடர்பு:

சகோ. நெ. சகாயதர்சன் அமதி

சகோ. அ. அருண்ராஜ் அமதி

பதிப்பு:

சகோ. நெ. சகாயதர்சன் அமதி

சகோ. கி. நெயேசன் அமதி

நிதி முகாமைத்துவம்:

சகோ. அ. நெஜினோல்ட் அமதி

ஆலோசனைக்குழு:

அருட்பணி. வின்சன்ற் பற்றிக்

அமதி Ph.d

S. யோசப் பாலா

திருமதி கோகிலா மகேந்திரன்

S. விஜேந்திரன் M.Se (Coun)

அருட்பணி. அ. அமல்ராஜ் அமதி

Dr. சிவதாஸ் M.B.B.S., M.D.

டீலக்சினி சஞ்சீவன் B. sc, M.phil

“நான்” உளவியல் சஞ்சிகை

“வசந்தகம்”, சுவாமியார் வீதி

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

தொ.பே. +94 21 222 5359

மின்னஞ்சல்:

naanvasanthaham@gmail.com

உள்ளே

• ஆசிரியரிடமிருந்து...

• பயத்தை கையாள்வது எப்படி

• பயமா?

• பயத்தை எவ்வாறு கையாளலாம்

• மௌனமாய் ஒரு மாலைநேரம்

• தற் துணியை வளர்த்து தலைமைத்துவத்தை ஏற்போம்

• கருத்து மோதல்...பய உணர்வை வளர்ப்பது சமூகமே!

• பய உணர்வுக்கான காரணம் குடும்பமே

• இளமையின் இரகசியம்

• பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலும், முடிவுறுத்தலும்

• குழந்தையின் மனநலம்

• பெண்மணியே

• பயத்தைக் கையாளுதல்

• அச்சமும் ஆன்மீகமும்

• நான் சஞ்சிகைக்கான பேட்டி

• பயத்தை கையாளுதல் வெற்றிக்கு வழி

• பயத்தினை ஆக்கபூர்வமானதாக்குங்கள்

• ஒரு பெண்ணாக

• புறக்கணிக்காதே புரிந்துகொள்.....!

• தடை அதை உடை

• உளவியலாளர்கள் வரிசையில்....

• பயத்தை நீங்கி தைரியம் கொள்ள

• பயத்தை விரட்டுவோம்

• பக்திக்கொண்டு வருது சார்

• பேரிடர்களால்தில் இளையோரை

• ஒத்துணர்வுடன் கையாளுதல்

• நற்பண்புகள்

• பயத்தைப் போக்குதல்

ஆசிரியரிடமிருந்து...

“நாங்கள் எல்லாம் பயத்துக்கே பயம் காட்டுறவங்க தெரியுமா” என்று சிலர் சினிமா பஞ்ச் பேசுவார்கள் ஆனால் உண்மையில் பயப்படாத மனிதர்களே இருக்கமுடியாது.

பயம் என்பது எங்களுடைய அன்றாட வாழ்வில் எப்போதும் இருக்கும் உணர்வுதான். பயத்தின் முக்கிய காரணி என்னவென்று பார்த்தால் அடுத்து என்ன நடக்கப்போகின்றது என்று தெரியாத, புரியாத நிலையே. சுருக்கமாகச் சொன்னால் பயம் என்பது எதிர்காலத்தை நினைத்துத்தான். எதிர்காலம் என்பது இங்கே, அடுத்த நொடி, அடுத்த நிமிடம், அடுத்தநாள், அடுத்த வருடங்கள் என அனைத்துமே பொருந்தும்.

நாங்கள் நிகழ்காலத்தில் இருக்க எங்கள் எண்ணங்களோ எதிர்காலத்தில் இருக்கின்றது. அவ்வளவே! இப்பொழுது எங்கள் உலகம் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுத்து வருகின்றது. கொரோனா கொள்ளை நோயின் தாக்கம், கொரோனா தோன்றி ஓமிக்ரோன் ஆக மாற்றம், பொருட்களின் விலையேற்றம், எரிவாயு கொள்கலன்களில் வெடிப்புச் சம்பவங்கள், திடீர் விபத்துக்கள், தனிமைப்படுத்தல் சட்டங்கள் என்று பல்வேறுபட்ட சம்பவங்கள். இவை ஒவ்வொன்றும் எங்களுக்கு பயத்தையே உருவாக்குகின்றன. இப்படியான பயம் நிறைந்த சூழ்நிலையில் ‘நான்’ என்ற உளவியல் சஞ்சிகையானது இம்முறை “பயத்தை கையாளுதல்” என்ற தலைப்பைத் தாங்கி வருவது என்பது மிகவும் சிறப்பான ஒன்றாக இருக்கின்றது.

இந்த இதழ் தாங்கிவரும் கட்டுரைகள் ஆக்கங்கள் பயம் என்ற உணர்வை எப்படி நாங்கள் கையாள முடியும், இதனால் உருவாகும் மாற்றங்கள் என்ன? பயம் ஏற்பட காரணம் என்ன? என்று பல விழிப்புணர்வுகளையும் கொடுக்கின்றது. ஆகவே, இது நிச்சயம் வாசகர்களாகிய உங்களுக்கு அன்றாட வாழ்க்கைக்கு உதவும் என நம்புகின்றோம். அத்தோடு ‘நான்’ உளவியல் சஞ்சிகைக்கு நீங்கள் கொடுக்கின்ற உதவிக்கும் முக்கியத்துவத்துக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகளை ஒவ்வொரு எழுத்தாளருக்கும் வாசகருக்கும் தெரிவிக்கின்றோம்.

அருட்பண. அ. அ. அ. சே. அமல்ராஜ் அமத்
வசந்தகம் (இறையியலகம்)
கொழும்புத்துறை

பயத்தை கையாள்வது எப்படி

எலியாஸ் ஜெனோவா (BA Hons)

மனித வாழ்க்கையில் எல்லா உணர்வுகளை போலவும் பயமும் முக்கியமான ஓர் உணர்வுதான். அவை விரும்பியோ விரும்பாமலோ மனிதனிடத்தில் ஏற்படுவது இயற்கையானது. “நாங்கலெல்லாம் பயத்துக்கே பயம் காட்டுறவங்க” என்ற வீர வசனங்களை சினிமாக்களில் பார்த்துவிட்டு பேசும் நபர்கள்கூட பயமின்றி தம் வாழ்க்கையை நகர்த்துவதில்லை. மனிதனுக்கு எதனையெடுத்தாலும் பயம்தான். வாழ்க்கை ஒரு பயம், எதிர்காலம் குறித்த பயம், புதிய தொழில், புதிய இடம், புதிய பாடசாலை, மாணவர்களுக்கு பரீட்சை குறித்த பயம், திருமண வயதாகியும் திருமணம் ஆகவில்லை என்ற பயம், திருமணமாகிவிட்டால் குழந்தை இல்லை எனும் பயம், மரணபயம், நோய் நிலைமை குறித்த பயம், பொறுப்புக்கள் பயம், கடமைகள் பயம் இவ்வாறு வாழ்க்கையில் பிறப்பு தொடக்கம் இறப்பு வரையிலும் மனிதனிடத்தில் பயத்திற்கான பஞ்சம் ஏற்பட்டதே இல்லை. இன்றைய காலக்கட்டத்தை பொருத்தவரையில் கண்ணுக்கு புலப்படாத கொரோனா வைரஸின் பயம் மனிதனிடத்தில் மரணபயத்தையும் தாண்டிச் சென்றுவிட்டது.

இத்தகைய பயவுணர்வு சராசரியான வாழ்க்கையை வாழவிடாமல் ஓர் கட்டுப்பாட்டிற்குள் நகரவேண்டிய நிலையை ஏற்படுத்திவிட்டது. மனிதன் பிரமிக்கப்படக்கூடியவன். நிலவைப் பார்த்து உணவை ஊட்டியவனுக்கு நிலவிலே சென்று வாழ கற்றுக்கொடுத்தவன். அனைவரும் கண்டு வியக்கக்கூடிய பல சாகசங்களை மேற்கொண்டு ஆச்சர்யத்தில் அமிழ்த்தும் வல்லமை கொண்ட மனிதனுக்கு சிறிய பிரச்சினைகளிலும் தடுமாற்றம் ஏற்பட காரணமாக அமைவதுதான் பயம் எனும் உணர்வு. பொதுவாக பயம் என்பது “எதிர்காலம் குறித்த கவலை” என வரைவிலக்கணப்படுத்தப்படுகின்றது.

அடுத்து என்ன நிகழப்போகின்றது என்ற எண்ணம்தான் பயத்திற்கு அடிப்படையாக அமைகின்றது. ஆனால் பயம் என்பது எதிர்மறையானது மட்டுமல்ல உண்மையில் பயம் என்ற உணர்வு மனிதனுக்குக் கட்டுப்பாட்டினை தரும், கடமையை ஒழுங்காய் செய்யவைக்கும், நல்ல ஒழுக்கத்தினை தரும். ஆனால் எல்லைகளை தாண்டிய பயம் மனித வாழ்வையே அழித்துவிடும்.

பயம் குறித்த மருத்துவ விஞ்ஞானம் பயம் ஏற்பட காரணமாக அமைவது ஸ்டாத்தமின் (Stathmin) எனும் மரபணு என்பதை எலிகளைக் கொண்டு மேற்கொண்ட பரிசோதனையின் வழியாக கண்டறிந்துள்ளது. இத்தகைய ஆய்வில் பங்குபற்றியவர்களில் 2000ஆம் ஆண்டு மருத்துவத்துறைக்கான நோபல் பரிசுபெற்ற கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த டாக்டர். எரிக் கண்டெல் என்பவரும் முக்கியமானவராவார். பயம் எந்தளவிற்கு மனிதனை முன்னோக்கி நகர்த்துகின்றதோ அதேயளவிற்கு மனிதனை பாதிப்பதாகவும் காணப்படுகின்றது. குறிப்பாக இன்று அநேகமான உளநோயநிலைமைகள் பயத்தை சார்ந்ததாகவே அமைந்துள்ளது. எடுத்துக்காட்டாக: அச்சநோய் (Phobia), பதகளிப்பு (Anxiety), பீதி நோய் (Panic), ஆட்டி வைக்கும் அலைக்கழிக்கும் நோய் (OCD) போன்ற பல்வேறு உளநோயநிலைமைகளை குறிப்பிடலாம். பொதுவாக பயத்திற்கு உட்பட்டவர்களில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளாக பின்வருவன காணப்படுகின்றது.

- ஓடி ஒளிதல் (hiding), செயல் முடக்கம், (freezing), நடுக்கம் (shivering), அழுகை (Crying)
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும் மற்றும் இருதய பாதிப்புக்கள் ஏற்படும்
- ஜீரண உறுப்புக்களில் பாதிப்பு மற்றும் குடல் பாதிப்பு அதிகமாக காணப்படும்
- வயதிற்கு மீறிய மூப்பு தோற்றம், இளவயதிலேயே மரணம்
- மறதி அதிகரித்தல்
- மனஉளைச்சல் அதிகரித்தல்
- சந்தேகமும் எதிர்காலம் குறித்த கவலை அதிகரித்தல்
- அன்றாட பணிகளை செய்ய முடியாத நிலை, சமூகத்துடனான உறவுநிலை பாதிக்கப்படும்

மேற்போன்ற பல்வேறு பாதிப்புக்களுடன் உடல், உள மற்றும் சமூக ரீதியான பாதிப்புக்களுக்கும் உள்ளாகவேண்டிய நிலையை பயம் ஏற்படுத்திவிடுகின்றது. பயம் எனும் உணர்வு வராமல் தடுப்பது கடினம் ஆயினும் அதனை கட்டுப்படுத்துவது என்பது அனைவராலும் மேற்கொள்ளக் கூடிய செயன்முறை என்ற அடிப்படையில் இக்கட்டுரையானது பயத்தை கையாளும் நுட்பங்களை வழியுறுத்துகின்றது. அந்தவகையில் பயத்தை கையாளும் வழிமுறைகளை பின்வருமாறு நோக்கலாம்.

உணர்வினை அறிதல் அல்லது விழிப்புணர்வு

பயம் என்பது மனித வாழ்வை உடல் நலத்தை பாதிப்பதாக அமைகின்றது என்பதை உணர்தல் மிக முக்கியமானதாகும். எதனை பற்றிய சிந்தனை பயத்தை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதை உணரும்போது அதனை நிவர்த்தி செய்வது இலகுவாக அமையும் எனவே அத்தகைய உணர்வை அறிதல் சிறந்த நுட்பமாக அமைகின்றது. அதேவேளை எந்த விடயத்தையும் முன்சூட்டியே அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என முயல்வதை குறைப்பதும் சிறந்ததே அத்தகைய நிலையே அதிகம் மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதாக அமைகின்றது. எதிர்காலத்தை விடுத்து நிகழ்காலத்தை உணர்ந்து செயற்படுதல் சிறந்தது ஏனெனில் நிகழ்காலம்தான் பல சாதனைகளுக்கு வழியாக அமையும்.

கவனத்தை ஒருங்கிணைத்தல்

எந்தவொரு செயற்பாட்டையும் நிதானமாகவும் முழுக் கவனத்துடனும் மேற்கொள்ளல். அதாவது ஒரு வேலையை முழுக் கவனத்தையும் செலுத்தி மேற்கொள்ளல். “நான் நன்றாக இருக்கின்றேன்” என்ற வார்த்தையை அடிக்கடி தனக்குள் கூறிக்கொள்ளல்.

கடந்த கால சிந்தனைகளைக் கவனதல்

கடந்தகால நிகழ்வுகளில் பெரும்பாலானவை பாதிப்பினை ஏற்படுத்துவனவாகவே அமைந்து காணப்படுகின்றது அது கவலையை அதிகரிப்பதாகவும் அமைகின்றது. குழந்தைகளை எடுத்துக்கொண்டால் அவர்கள் எதற்கும் அச்சம் கொள்வதில்லை காரணம் அவர்களிடத்தில் கடந்த காலப்பதிவுகள் எதுவும் கிடையாது. எனவே கடந்த காலம் குறித்த பதிவுகளை களைவதன் மூலம் பயத்தைக் கையாள்வது இலகுவாகின்றது.

பயத்தை எதிர்கொள்ளல்

எத்தகைய சூழ்நிலை ஏற்பட்டாலும் அதனை எதிர்கொள்வதற்கான செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளுகின்ற போது அது குறித்த தெளிவு ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. எனவே சூழ்நிலைகளைத் தட்டிக்கழித்தல் மற்றும் அதனை ஒதுக்குதலை விடுத்து அச்சுமுலை எதிர்கொள்வதற்கான சாத்தியப்பாடுகளை கண்டறிதலுடன் அதனை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். இத்தகைய செயன்முறை மீண்டும் அச்சுழ்நிலையை சந்திக்க நேர்ந்தாலும் சமாளிப்பதற்கான வாய்ப்பினை வழங்குவதாக அமையும். அத்துடன் எதிர்காலம் குறித்த பயத்தை நீக்கி நிகழ்காலத்தின் செயற்பாடுகளில் கவனம் செலுத்துவதனால் இத்தகைய பயத்தை இலகுவில் கையாள முடியும்.

உளவளத்துணை

உளத்தை வளப்படுத்தும் செயன்முறைகள் பல இன்று இடம்பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றது. இத்தகைய செயற்பாடுகளில் உளவளத்துணை மிகவும் முக்கியமானதாகும். பயம் எனும் உணர்வு பொதுவாக காணப்பட்டாலும் அதன் அத்த தன்மை உடலியல் மற்றும் உளவியல் ரீதியான பாதிப்பினை ஏற்படுத்துவதாக அமைந்துள்ளது. இத்தகைய நிலையில் பயத்தை கையாளுவதற்கான வழிகாட்டலை உளவளத்துணை மேற்கொள்கின்றது. மேலும் அத்த பயத்தினால் ஏற்படுகின்ற அச்சக்கோளாறு, பீதி நோய், OCD போன்றவற்றிற்கான தனிப்பட்ட மற்றும் குழு உளவளத்துணை வழங்கப்படுவதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

மேற்கூறப்பட்ட விடயங்கள் உள்ளடங்கலாக இன்னும் அடிப்படையான பயத்தை கையாளும் நுட்பங்கள் நடைமுறையில் காணப்படுகின்றது. அவையாவன:

- ஆரோக்கியமான மற்றும் முறையான உணவுமுறைகளைக் கையாளல்.
- யோகா, தியானம் மற்றும் உடற்பயிற்சி போன்றன அதிகம் பயனுள்ளதாக அமையும் தியானத்தைப் பொருத்தவரையில் அதிகமாக உள ரீதியான நலனை விருத்தி செய்வதில் அதிக பயனுள்ள முறைமையாக காணப்படுகின்றது.
- ஆன்மீக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
- அதிகரித்த பயத்தை கையாளுவதற்கான சிகிச்சை முறைமைகளில் ஈடுபடல் குறிப்பாக பயத்தை கையாளாதலுக்கான தனித்துவமான சிகிச்சை முறைமைகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன அவற்றில் தயக்கமின்றி பங்குகொள்ளல்.
- சுவாசப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.
- சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை தெரிவுசெய்து அதில் ஈடுபடல்.
- போதுமான நித்திரைப் பழக்கத்தை பழகிக்கொள்ளல்.
- மனதை அமைதிப்படுத்தும் சுற்றுலாக்கள் மற்றும் இரசனை மிகு பாடல்களைக் கேட்டல்

“பிறந்த எல்லாரும் மரணிக்கப்போவது உறுதி. இடையில் பயந்து சாக வேண்டுமா?” “சில பயங்களின் சிறகு பிடித்து சிறகு பிடித்து பறக்கப் பழகப்பட்டதுதான் மனித இனம்.” என எழுந்த கவிதைகள் கூட பயம் பற்றியும் பயத்தினால் நடக்கப்போவது நன்மையை விடவும் தீமைதான்,

எனவே அதை களைதல் சிறப்பு எனவும் வலியுறுத்துகின்றது. பயம் இன்றி வாழ்க்கையை நகர்த்தும் மனிதர்கள் உலகில் அரிதாகவே காணப்படுகின்றனர் அதிலும் பயவுணர்வை கொண்டிருக்காமெக்கு Urbach-Wiethe Disease எனும் மரபணு கோளாறே காரணம் எனவும் குறிப்பிடப்படுகின்றது. எனவே பயம் என்பது ஏதோ ஓர் சந்தர்ப்பத்தில் மனிதனால் கற்றுக்கொள்ளப்பட்ட அனுபவம்தான் ஆனால் அந்தப் பயத்தை மனிதனின் கற்றலால் மாற்றக்கூடிய திறனும் மனிதனிடத்தில் உள்ளது. பயம் என்பது ஓர் உணர்வு என்ற நிலையில் அதனை சிறந்த வழியில் கையாண்டு வாழ்க்கையை நகர்த்துவதற்கான முயற்சிகளைக் கற்றல் மற்றும் பயிற்சியின் பெறுபேற்றால் அடைவது இலகுவான வழியாக அமையும்.

உசாத்துணை நூல்கள்

- ஜஸ்டின்துரை, (2020.ஆடி.25), பயம் என்ற உணர்வு அவசியமா? இல்லையா? மனநல மருத்துவர் விளக்கம், புதிய தலைமுறை.
- “பயம்”, (2019.தை.03), உடலில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள், மாலைமலர்.





பயமா?

அருட்சகோதரன் கிறைன்ரைன் குருஸ் அமதி

எவ்வாறுதான் உலகம் மாற்றத்தைக் கண்டிருப்பினும், கற்காலம் கலியுகத்தினுள் புதைந்திருப்பினும், சிற்பி இன்றும் செதுக்கிக்கொண்டுதான் இருக்கின்றான், தான் நினைத்த, மனிதில் நிலைநிறுத்திய உருவை இவ்வுலகில் நிலைநிறுத்துவதற்காக. இவ்வாறுதான் எம் மனிதனுள் பலவித எண்ணங்களும், கற்பனைகளும் ஆறுகளாக ஊற்றெடுத்துப் பாய்கின்றன.

மனித உணர்வென்பது வெறுமனே உள்ளச் சிதறல்களின் ஒளித்தெறிப்பல்ல. மாறாக அவை ஒவ்வொன்றும் உணர்ச்சி பூர்வமானவையாகவும் உலகத்தை ஆழவும் அழிக்கவும் வல்லமை படைத்தவையாகும். மனிதனின் உணர்வுகளே அவனின் ஆக்கத்திற்கும், அழிவிற்கும் வழிகோலுகின்றது. உணர்வுபூர்வமான ஆக்கம் எப்போதும் உணர்வுபூர்வமான மனிதர்களை உருவாக்குகின்றன. அவ்வகையிலே உணர்வுபூர்வமான மனிதர்களும் உணர்வுபூர்வமான ஆக்கத்தையே உருவாக்குகின்றனர்.

எம் உள்ளத்தினுள்ளே பல்வேறுபட்ட எண்ணங்களும், சிந்தனைகளும், கட்டிவைக்கப்பட்ட முதலை ஒன்று தன்னை விடுதலை செய்துகொள்வதற்காக துடிதுடிப்பது போல, எம் உள்ளத்தினுள்ளே ஏறம்புகள் போல சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. எம்முள் தோன்றும் எண்ணங்கள் தொடர் பழக்கமாக உருப்பெறும் பொழுது அதுவே எம் வாழ்வாக மாறிவிடுகின்றது. உதாரணமாக நாம் தொடர்ச்சியாக தொலைக்காட்சி அல்லது தொலைபேசி பாவனையை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்போது ஒரு சந்தர்ப்பத்திலே அப்பழக்கமே எம் வாழ்வாக மாறி எம்மை ஆட்டிப்படைக்க தொடங்கிவிடுகின்றது.

எம் உணர்வு கட்டமைக்கப்பட்ட விதிகளின் படி அமையாதபொழுது எம்முள்ளே ஓர் இனம்புரியாத கேள்வியை எழுப்புகின்றது. நாம் நினைத்து செய்யும் அல்லது ஒரு வினைப்பயனை எதிர்பார்த்து செய்யும் செயல் வேறுவிதத்திலே அமையும்போது தனிப்பட்ட இனம்புரியாத மாற்றமும், பதற்றமும், எம்முள்ளேதோன்றி மறைவதுண்டு, சிலவேளைகளில் கட்டவிழ்ந்து பாய்வதும் உண்டு.

இவ்வாறாக எம் உள்ளத்தினுள்ளே பயம் பிறப்பிக்கப்படுகின்றது. சில வேளைகளில் என்னால் எனக்கே தீங்கு வந்துவிடுமா? என்னால் பிறருக்கு தீங்கு வந்துவிடுமா? அல்லது பிறரால் எனக்கு தீங்கு விளைந்துவிடுமா? அல்லது பிறரால் பிறருக்கு தீங்கு வந்துவிடுமா? என பல்வேறு வினாக்கள் எம் மனதை சஞ்சலப்படுத்தலாம். எவ்வாறெனினும் எம் பயமும் ஒருவித பதற்றமும் நியாயமானதே. பயம் நேர்முகமாகவும், மறைமுகமாகவும் எம்மில் எழக்கூடும். தவறு செய்யும் போது, செய்யும் தவறு அம்பலப்படும்போது எம் மனம் படபடப்பதுண்டு. எவ்வாறெனினும் வேறு சிலரிற்கு மேடைப்பயமும், மரியாதையான பயமும் எழுவதுண்டு.

பயம் பதற்றம் எம் மனதை சஞ்சலப்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு, எம்மில் சில மாற்றங்களை விளைவுகளை பிறப்பிப்பதும் உண்டு. அவ்வகையிலே என் நண்பர் ஒருவரின் வாழ்க்கை அனுபவம் எவ்வாறெனில் அவர் கூற கேட்டதிலிருந்து: சில சந்தர்ப்பங்களில் தான் பயப்படக்கூடாது என்று நினைக்கும் போது தானாகவே தன் மனதை பயம் ஆட்கொள்வதாகவும், அது தன்னை தன் வாழ்வையே சஞ்சலப்படுத்துவதாகவும் கூறக் கேட்டிருக்கின்றேன். அவரின் பயம் யாதெனில் அவருக்கு உள்ளங்கைகளும் பாதங்களும் வியர்க்கும் பழக்கம் உண்டு. இது சிறுவயதிலிருந்தே தொடர்வதாகவும் கூறக் கேட்டிருக்கின்றேன். எங்கே வியர்வை இப்போது வந்துவிடுமோ. இங்கே வந்துவிடுமோ, அப்போது வருமோ, இப்போது வருமோ என்றவாறு ஒரு பயம் அவர் மனதை ஆட்கொண்டு வியர்வை அவரின் உள்ளங்கைகளிலும் பாதங்களிலும் ஊற்றாக பெருக்கெடுத்து பாய்வதும் உண்டு. இதற்கு பலரும் பல்வேறு இடங்களில் பார்த்து அனுபவித்தவர்களுமே சாட்சிகளாவர். இவர் சகாரா பாலைநிலத்திற்கு சென்றாலும் தண்ணீருக்கு பஞ்சம்வராது என்று பலர் கூறக் கேட்டிருக்கின்றேன்.

இவ்வாறாக பயம் எம் மனதை பல்வேறு வழிகளில் ஆட்டிப் படைக்கின்றது. சில தீய செயல்களையும் வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றது. எனினும் நாம் எம் மனதோடு கொள்ளும் உரையாடலின் மூலம் அவற்றை வெற்றி காண முடியும்.

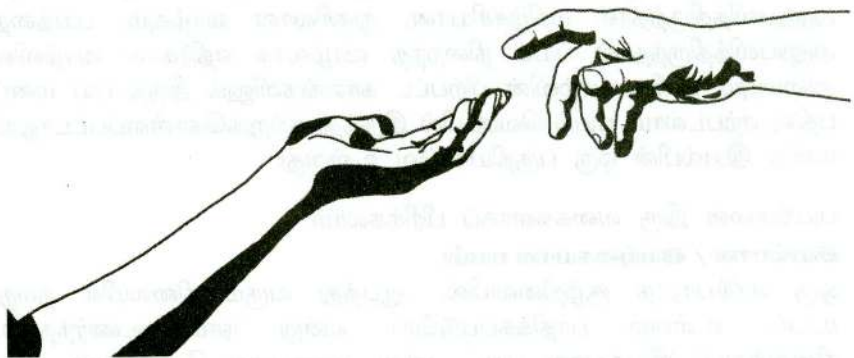
தினசரி கல்வி பயிலும் மாணவ மாணவிகளில் மாற்றம் தென்படுவதுபோல நாளாந்த பயிற்சி முறைகளின் மூலம் நாமும் எம் முட்செடியான அனுபவங்களை பூத்துக்குலுங்கும் மலர்ச்செடியாக மாற்ற முடியும். தியானம், செப தவ வாழ்வினூடாகவும், அமைதியில்

சற்று நேரம் செலவழிப்பதனூடாகவும் மனதோடு பேசும் வாய்ப்பை பெறுகின்றோம்.

மனிதப் பிறப்பும், வாழ்வும் தளர்வு காண்பதும் தளும்பல்களை காண்பதும் இயல்புதான். எனினும் மனித மாண்பு மறைந்து அழிந்து போவது என்பது சிந்திக்கப்பட வேண்டிய விடயமாகும். பல்வேறு தீங்குகளை நாம் பயத்தில் கண்டு கொண்டாலும் இன்னுமாக பயம் என்பது மென்மேலும் எமது வளர்ச்சிக்கே உதவுகின்றது. எம் மனதோடு ஒரு கலந்துரையாடலை ஏற்படுத்தித் தருகின்றது. எனினும் மனிதனை அறிந்து கொள்வன் பயத்தினை வெற்றிகொள்கின்றான்.

வாழ்வினை அடையாளம் காண்கின்றவனே வாழ்வையே அடையாளப்படுத்திக் கொள்கின்றான். நாம் கண்டுகொள்ளும் அடையாளமே எம்மை பிறரிடம் அடையாளப்படுத்தி செல்கின்றது. உணர்வுகள் எம்மில் மாற்றம் பெறலாம் ஆனால் உணர்வுகள் எம்மை மாற்றம் செய்கின்றது என்றால் அது ஒரு புரியாத புதிர் போலவே வாழ்வும் அலை புரண்டு நீந்திக் கொண்டிருக்கும். மனத் தைரியத்தை எம்மில் வலுப்படுத்துவதன் மூலம் மனப் பயத்தினை வெற்றி கொள்வோம். அதற்கு மன தைரியத்தை வளர்த்திட முதலில் மனதோடு ஒரு கலந்துரையாடலில் ஈடுபட எம்மை பழக்கப்படுத்திக் கொள்வோம்.

பயம் எனும் உணர்வு பொம்மை துப்பாக்கி முனையில் வைத்துக்கொண்டு எம்மை ஆட்சி செய்யாமல் இருந்திட நாம் அதனை கையாளும் திறனை எம்மில் வளர்த்து வாழ்வில் வளர்ச்சி கண்டிடுவோம்.



பயத்தை எவ்வாறு கையாளலாம்

அருப்பணி. விஜேந்திரன் அமதி
வளர்பிறை இயக்குனர்

பயம் என்ற உணர்வு ஆறு முதன்மை உணர்வுக்குள் ஒன்றாகும். கோபம், பயம், மகிழ்ச்சி, கவலை, ஆச்சரியம், அருவருப்பு. இந்த ஆறு முதன்மை உணர்வுகளுக்குள் ஏனைய எல்லா உணர்வுகளும் உள்ளடங்கும். பயம் என்பது மனிதன் எதிர்பாராத நிலையில் நாம் எதிர்கொள்ளும் ஒரு பயங்கர நிகழ்வால் உடலில் மனதில் ஏற்படும் ஒரு வகையான உச்சக்கட்ட உணர்ச்சியின் வெளிப்பாடு என்று சொல்லலாம். ஆறு முதன்மை உணர்வுகளுக்குள் அன்னையாக விளங்குவது பயம். பயத்தை சரியானமுறையில் கையாள முடிந்தால் ஏனைய உணர்வுகளை இலகுவில் கையாளலாம். மனிதர்கள் கற்றலின் மூலமான குறிப்பிட்ட பயத்தைக் கற்றுக்கொள்ளுகின்றார்கள். இதற்கும் மேலாக ஆராய்ந்தால் ஒரு கரு தாயின் கருவறையில் ஆறு மாதத்தில் இருந்து கற்றுக்கொள்ளும் கருவாக வளர்ச்சியடைகின்றது.

கருவானது எதையும் தானாக கற்றுக்கொள்வதில்லை மாறாக வெளிச் சூழல், தாய், தந்தை மனநிலை, தாய் வாழுகின்ற சூழல் அதிக செல்வாக்கைச் செலுத்துகின்றது. எனவே ஒரு மனிதன் வளர்ந்த பின்னர் பயந்த நிலையும் துணிவான, தைரியமான நிலையும் ஒரு மனிதனுக்கு கருவின் ஆறு மாத காலம் தொடக்கம் ஆறு வயது வரை குழந்தை அனுபவிக்கும் உணர்வு, அறிவு, அனுபவத்தின் தொகுப்பான மனப்பதிவே ஆகும். ஒரு குழந்தை தன் கருவின் ஆறு மாத காலம் தொடக்கம் ஆறு வயது வரை துணிவையும் மகிழ்ச்சியையும் அனுபவித்திருந்தால் மகிழ்ச்சியான, துணிவான வாழ்வும், பயத்தை அனுபவித்திருந்தால் பயம் நிறைந்த வாழ்வாக எதிர்கால வாழ்வில் அமையும். மனித வாழ்வின் பிற்பட்ட காலங்களிலும் இந்த பய மனப்பதிவு ஏற்படலாம். பயம் வெளியில் இருந்து கற்றுக்கொள்ளப்பட்டாலும் மனித இயல்பின் ஒரு பகுதியாகவே உள்ளது.

பயங்களை இரு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்

இயல்பான / இயற்கையான பயம்:

ஒரு எதிர்பாராத சூழ்நிலையில், ஆபத்து வரும் நிலையில் நமது உடல், உள்ளம் பாதிக்கப்படுமோ என்று நாம் உணர்ந்தால், நினைத்தால் இயல்பான பயம் என்று வரையறை செய்யலாம். இது நிச்சயமாக தேவை. ஏனெனில் ஆபத்துக்களில் இருந்து நம்மைப்

பாதுகாக்கின்றது. பரீட்சை என்றால் அது தொடர்பான பயம் நம்மை பரீட்சைக்கு தயார்ப்படுத்துகின்றது. பயம் ஒரு உயிரனத்திற்கு மிகவும் தேவையானது. நெருக்கடியான சூழ்நிலையில் அதை எதிர்கொள்ள மன ரீதியான தூண்டலையும், உடல் ரீதியான ஆற்றலையும் வழங்குகின்றது. இது ஆக்கபூர்வமான பயம்.

கற்பனைப் பயம்:

உண்மையான நிகழ்வுக்கு அப்பால் கனவு உலகில் கற்பனை செய்து அல்லது எதிர்காலத்தில் ஒன்று நிகழாவிட்டாலும் நடைபெறும் என்று நம்புதல், ஏற்றுக்கொள்ளல் கற்பனைப் பயம் ஆகும். இன்று என்ற நிலையை விட்டு நாளை என்ற உலகத்தில் வாழ்பவர்களுக்கு இந்த கற்பனைப் பயம் ஏற்படும். இது உடலுக்கும் மனதிற்கும் அழிவை ஏற்படுத்தும்.

எல்லையைத் தாண்டிய பயம் வாழ்வை அழித்துவிடும். தொடர் கற்பனைப் பயம் ஒரு நோயாக மாறும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைக்கும். பயத்தை நாம் தேவையற்ற கற்பனைகளால் உருவாக்கிக்கொள்ளுகின்றோம். பயம் முதலில் எமது எண்ணத்தில் உருவாகின்றது. நமது வாழ்வில் நடந்த கசப்பான, எங்களுக்கு தவறான, எதிர்மயமான அனுபவங்களை, மற்றவர்களுக்கு ஏற்பட்ட எதிர்மயமான அனுபவங்களை நினைத்துப் பார்ப்பது, ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது, எனக்கும் நடந்துவிடுமோ என்ற கற்பனை மற்றொண்டுடன் இணைத்துப் பார்த்தல் இதுதான் பயம்.

பயத்தின் நிலைகள்:

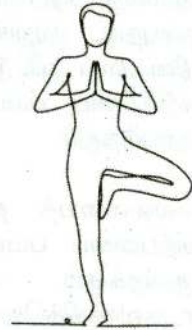
நோவுக்கான பயம், தண்டணைக்கான பயம் தோல்விக்கான பயம், இழந்து விடுவோமோ என்ற பயம், எதிர்காலம் பற்றிய பயம், பிரிக்கப்படுவோமோ என்ற பயம், தனிமைப் பயம், நம்பிக்கையற்ற பயம், மேடைப்பயம், தெரியாத ஒன்றுக்கான பயம், இனம் காணப்படுவோமோ என்ற பயம், பாலுணர்வுப் பயம்

பயத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகள்:

மன அழுத்தம், மனவடு, அதிர்ச்சி, புதைக்கப்பட்ட கோபம், தொடர்ந்து மருந்து உட்கொள்ளுதல், தன்னம்பிக்கையின்மை, தாழ்வு மனநிலை, தோல்விகள், இறந்தகால எதிர்மய அனுபவங்கள், அண்மைக்கால சூழ்நிலைகள்

பயத்தைப் கையாழும் வழிமுறைகள்

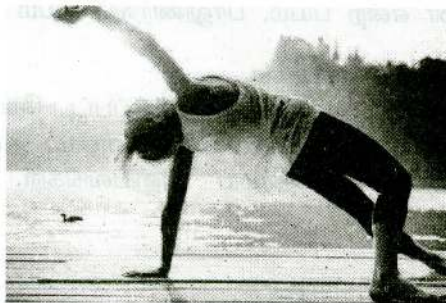
1. பயத்தின் மூல காரணத்தை அறிதல்
2. நாள்குறிப்பேட்டில் எழுதுதல்
3. உன்னுடன் பேசக் கற்றுக்கொள்
4. மூச்சுப் பயிற்ச்சி
5. காட்சித் தியானம்
6. உடற்பயிற்சிகள்
7. எதையும் நல்ல, சரியான கண்ணோட்டத்தில் சிந்திக்கப் பழகுதல்
8. ஓய்வுக்கு இடம் கொடுத்தல்
9. ஆற்றுப்படுத்தல்
10. யோக முத்திரைகள் செய்தல்
 - தண்ட வட முத்திரை
 - சமை முத்திரை
 - வஜ்ர முத்திரை
 - வஜ்ரபத்ம முத்திரை
 - குரு வணக்க முத்திரை
 - அர்த்த ஞான முத்திரை
11. கைகளை இலகுவாக வைத்து உதறுதல்
12. நேர்மய வசனங்களை ஆள்மனதில் பதிய வைத்தல்



எனவே பயம் ஒரு முக்கிய உணர்வு. அத்த பயம், கற்பனைப் பயம், அழிவை ஏற்படுத்தும் பயம் இவற்றை சரியாக கையாள வேண்டும்

உசாத்துணை நூல்கள்:

- மேர்வின.(2000) பயப்படாதே, குமரன் பதிப்பகம், சென்னை- 17
- அருள். ம. (2015). என்னைத் தேடும் நான். வைகறை பதிப்பகம். திண்டுக்கல், இந்தியா.
- விஜேந்திரன். இ.செ. (2020) மனப்பதிவுடன். அமதி வெளியீடு. யாழ்ப்பாணம்.
- John Antony D. (2005) Emotions in Counselling. Anugraha Publication. Dindigul, India.



மௌனமாய் ஒரு மாலையேநரம்

மௌனமாய் ஒரு மாலையேநரம்

சாய்கின்ற பொழுதோடு தன்யாக நானும்

சோகங்கள் எனைவந்து சேரும்

ஏன் இந்த வந்தென்று எனைகேட்கதோன்றும்

எவரையும் எதிர்த்தமட்டேன்

எனக்கென்ன வந்தென்று ஒருமாய்போனென்

ய்ஸ்ரெயென்று தெற்கின்றபோதும்

பதலேதும் பேசாமல் ஊமைமாய்நின்றேன்

காலங்கள் விரைந்தோடிப்போகும்

கோடிக்கணவுகள் எனமீதலோங்கும்

தீமைநான் செய்யாதபோதும்

தோல்விகள் வாட்டுதல் பாவம்

இதுவரை இழுந்தவை போதும்

இனமேலும் தயங்கிடமாட்டேன்

கணவுகள் மெய்யடவென்றால்

உன் கதவுகள் திறந்தல்வேண்டும்

அசைகள் வாழ்க்கையின் போதை - அதைச்

சீந்தனை செய்வதல் நானும் ஒரு மோதை

சோதனை வருகின்றவேளை - உந்தித்

தள்ளிட முடியாமல் முழிக்கின்ற பேதை

மகிழ்ச்சிதான் நுமயல் சொர்க்கம்

நடுங்கிய நம்மடங்கள் நரகத்தல் சேர்க்கும்

எதற்கும் நீ துண்கின்றபோது

எரீமலை அனாலும் வழிவிட்டு நிற்கும்

மனதலே பயத்தனைவைத்தேன் - வாழும்

வழியலே தடைகளை தகர்த்திட மறந்தேன்

இளமைதான் கதவுகள் வாழ்வில் - எனனும்

திறவுகோல் எதுவென்று தெரியாமல்போனென்

துண்கினை துணையாக கொள்வென்

துண்கினை பயத்தனைக் கொல்வென்

துயரங்கள் இனியல்லை என்பென்

வந்தியனை மதகொண்டு வெல்வென்

பெரிதாகக் கற்பனைசெய்வென் - அதல்

சீந்தாக அடிவைக்கத் துண்கிட்டமாட்டேன்

தவற நான் விழுகின்றபோதும் - சீல

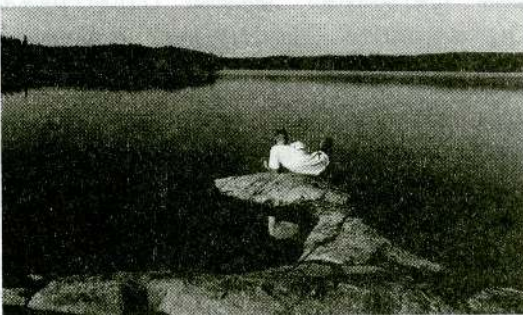
கற்களை எனமீது நான் பாட்டுவைப்பென்

ஊரவர் எதைச்சொல்லுவாரோ - அவர்

யுழிகெட்காமல் ஒதுங்கிட சொல்லும்

புத்தாக முயல்வதல் அறிவம் - அனால

தோற்குமோ காக்குமோ என்கின்ற எண்ணம்



சித்தார்த்தன்



தந்துணியை வளர்த்து தலைமைத்துவத்தை ஏற்போம்

ந. கார்த்திகாயினி BA
ஆனைக்கோட்டை

“எப்போதும் துணிவுடன் இருக்கவேண்டும், தடைகள் ஏற்படும் போதெல்லாம் துணிவு இருந்தால் தான் செயற்பட முடியும்.”

- லியோ ரோல்ஸ்ரோய் (Leo Tolstoy).

என்பவரின் கூற்றிற்கு இணங்க வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞான உலகில் மனிதன் என்பவன் பல்வேறு நிலைகளில் தன்னை மாற்றி குடும்பம், சமூகம், நாடு, உலகம் என்ற படிக்களில் இணைந்து செயற்பட வேண்டியவனாக உள்ளான். உலகில் பிறந்த மனிதர்கள் யாவரும் சமம் எனக் கூறினாலும் ஆண், பெண் என்ற வேற்றுமையும் ஆதிக்கமும் உலகில் இருக்கத்தான் செய்கிறது. எது எவ்வாறாயினும் பல்வேறு வேற்றுமைகள் காணப்பட்டாலும் எந்த ஒரு மனிதனும் வெற்றிபெற வேண்டுமாயின் தந்துணியும், தலைமைத்துவமும் இன்றியமையாத ஒன்று ஆகும்.

ஒரு விடயத்தை செய்ய வேண்டுமாயின் அதை நன்கு ஆராய்ந்து செயற்பட்டால் மட்டும் போதாது, துணிந்து செயலில் ஈடுபட வேண்டும். அதனைத்தான் “எண்ணித்துணிக கருமம்” என்கிறார் வள்ளுவர். ஒரு விடயத்தைப் பற்றி முடிவு எடுக்க வேண்டுமாயின் துணிவு வேண்டும். அதனை காலம் தாழ்த்திப் போட்டால் அதனால் பயன் எதுவும் கிடைக்காது. எனவே எதிலும் துணிவுடன் செயற்பட ஆரம்பித்தால் தேவையற்ற சிந்தனைகளும் எண்ணங்களும் நாம் எடுத்த விடயத்தை முன்னெடுக்க தடையாக இருக்காது. தந்துணியை இருந்தால் அனைத்தையும் சாதிக்க முடிந்தாலும் அதனை பயன்படுத்தக்கூடிய வகையில் ஒரு சிறப்பு கருவியாக இருப்பதுதான் தலைமைத்துவம் ஆகும்.

ஒரு குடும்பத்தையோ, சமூகத்தையோ ஏன் ஒரு நாட்டையோ சீராகக் கொண்டு செல்லவேண்டுமாயின் தலைமைத்துவம் மிகமிக அவசியமானதாகும். தலைமைத்துவம் என்பது ஒரு மனிதனின் நடத்தை மற்றவர்களின் நடத்தையின் மாறுதலை, தன்னில் ஏற்படுத்தும் மாற்றத்தை விட அதிகமாக ஏற்படுகின்றதோ அந்த நடத்தையே சிறந்த தலைமைத் தன்மையாகும். சிறந்த தலைமைத்துவம் என்பது

நம்பகத்தன்மை, புத்திசாலித்தனம், தந்துணிவு, மனிதநேயம் மற்றும் ஒழுக்கம் என்பவற்றை உள்ளடக்கியதாகும்.

துணிவு வளரும் போதுதான் செயலை செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் உருவாகும். அதுவே சிறந்த தலைமைத்துவத்திற்கு வழிவகுக்கும். சிலர் தலைமைத்துவம் என்றால் குரலை உயர்த்திப் பேசி அதிகாரத்துடன் செயற்படுவதை தான் தலைமைத்துவம் என எண்ணுகின்றனர். ஆனால் அது தவறான புரிதலாகும். ஒருவர் பேசத் தொடங்கும்போது மற்றவரின் குரல்கள் அடங்கி அவர்களுக்கு செவி சாய்ப்பதே தலைமைத்துவம் ஆகும்.

இன்றைய உலகில் தந்துணிவு என்பது ஆண்களை விட பெண்களுக்கே மிகவும் முக்கியமானது எனலாம். பெண்கள் அன்றைப்போல வீட்டிற்குள் இருந்த காலம் போய் அரசியல், விஞ்ஞானம், சட்டம், நிர்வாகம், கல்வி என்று பல துறைகளில் சாதனையாளர்களாக ஒரு நாட்டையே நிர்வகிக்கும் அளவிற்கு சிறந்த நிர்வாகிகளாகவும் திகழ்கின்றனர். காரணம் அவர்கள் தந்துணியை ஏற்று நடந்து சிறந்த தலைமைத்துவம் உள்ள தலைவர்களாக உள்ளனர் என்றால் அது மிகையாகாது.

எனவே தொகுத்து நோக்கின் தந்துணிவு என்பது ஒருவருக்கு சுயமாக வரவேண்டிய ஒன்று. தலைமைப்பண்பு அனுபவக் களத்தில் பெற்ற அனுபவங்கள் ஊடாக அவரவர் வளர்த்துக் கொள்வது ஆகும். எனவே திருவள்ளூர் கூறியது போல தலைமை பொறுப்பில் இருப்பவர்களுக்கு அறிவுரை கூற பலர் இருப்பார்கள். அவர்கள் பல அறிவுரைகளையும் கூறுவார்கள். ஒரு சூழ்நிலையில் பலவிதமாக முடிவெடுக்கும் வாய்ப்புக்கள் காணப்படும். அப்போது ஆராய்ந்து தெளிவாக முடிவெடுக்கும் மனத்திடம் என்பது தான் தந்துணிவு. இதுவே தலைமைத்துவத்தில் இருப்பவர்களுக்கும் இன்றியமையாததாகும்.



பய உணர்வை வளர்ப்பது சமூகமே!

கமலினி

குருநகர், யாழ்ப்பாணம்

மனிதனுக்கு உணர்வுகள் பல விதம் அதில் பய உணர்வும் ஒன்று. இப் பய உணர்வானது மனிதனுக்கு மனிதன் மாறுபடும். அவ்வாறே இவ் உணர்வை வெளிப்படுத்தும் விதமும் வேறுபடுகின்றது. இவை ஒரு தனிப்பட்ட மனிதனின் குணாதிசயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டே அமைகின்றது. இருப்பினும் உணர்வை மேலும் வளர்ப்பதில் சமூகமே பெரும் பங்காற்றி வருகின்றது.

எல்லோருடைய வாழ்க்கையிலும் குடும்பம் பிரதானமாக இருந்தாலும் இந்த குடும்பங்கள் இணைந்து உருவானதே சமூகம். இந்த சமூகம் தான் மனிதன் அடுத்த கட்ட நகர்வை நகர்த்துவதற்கு பெரிதும் தடையாக இருக்கின்றது. இருப்பினும் இதில் நன்மையும் உண்டு தீமையும் உண்டு.

மனிதன் தோல்வியை கண்டு பயப்படும் போது வாழ்க்கையில் முன்னேற தவறுகின்றான். பயம் அவனது வாழ்வை ஆக்கிரமித்து கொண்டிருப்பதனால் இருளின் மத்தியில் வாழ்பவன் போன்ற மாயையை ஏற்படுத்திவிடுகின்றது. அவனைச் சுற்றி இப்பிரபஞ்சத்தில் நடப்பவை யாவும் பயங்கரமானதாகவே இருப்பது போன்ற மனநிலையை தன்னகத்தே வளர்க்கின்றான். இத்தகைய மன நிலையில் உள்ளோர் தம் வாழ்வை அடுத்த கட்டத்தை நோக்கி நகர்க்க முயல்கின்ற போது அச்ச உணர்வு அவனுடைய முயற்சிக்கு தடையாக அமைவதுடன் மேலும் அவனது வாழ்வை பின்னோக்கி தள்ளுகின்ற சூழலே அமைகின்றது. உதாரணமாக, பெண்களும் சரி ஆண்களும் சரி தமது உடை நடைகளில் மாற்றத்தை கொண்டுவர போது சமூகம் அவர்களை விமர்சிக்க ஆரம்பிக்கும். வீண் பழிகளையும் அவப்பெயர்களையும் அவர்கள் மேல் திணித்து அவர்களது வாழ்வை சீர்குலைக்கும் நிலைக்கு தள்ளிவிடுகின்றது.

மனிதன் தன் வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற தோல்விகளை எதிர்கொண்டு தமது உயர்வின் படிக்கட்டுகளாக மாற்றுகின்ற போது இருள் சூழ்ந்த அவனது வாழ்வு ஒளியைக் காண ஆயத்தமாகிறது. மனிதன் வெற்றி பெற விடாமுயற்சியுடன் போராட வேண்டும். பல பிரசித்தி

பெற்ற தலைவர்கள் தம்மிடமுள்ள அச்ச உணர்வை துச்சமென எண்ணியதனாலேயே இன்றும் பலரது நெஞ்சங்களில் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

சமூகத்தின் எண்ணங்கள் அவர்களது முயற்சிக்கு தடையாக இருக்கவில்லை. அதற்கு அவர்கள் அனுமதிக்கவும் இல்லை. உதாரணமாக, அன்னை தெரோவை எடுத்துக்கொள்வோம். அவர் தமது வாழ்வில் பல இன்னல்களைக் கண்டு பலருடைய மனங்களில் பதிந்துள்ளார். அவர் பிச்சை எடுப்பதையோ, பிறருக்கு உதவி கேட்பதையோ அவமானமாகவோ, சமூகம் தன்னை கேலி செய்யும் என்று எண்ணியிருந்தாலோ அவரால் அவரது இலட்சியத்தை அடைந்திருக்க முடியாது.

இன்று பலவழிகளில் சிறுவர் கல்வியை பாராட்டி ஊக்கப்படுத்த சமூக அமைப்புகள் முன்வந்தபோதும் வெற்றிபெற்றவர்களை பாராட்டும் அதேவேளை தோல்வி அடைந்துவிட்டோம் என்று உள்ள தாக்கத்தால் ஒதுங்கி வாழும் மனங்களை தூண்டும் முயற்சிகளும் காலத்தின் தேவையாகும். இதைவிட கொரோணா சூழலில் கல்வியில் நாட்டம் இல்லாது இடைவிலகும் பய உணர்வு கொண்ட மாணவர்களை அலட்சியப்படுத்தாது இன்று தூண்டித் துலங்கவைக்கும் பொறுப்புக்காகவும் சமூக மட்ட பொது அமைப்புக்கள் முன்னின்று உழைக்க வேண்டும். இதில் நாட்டம் இல்லாத குடும்பத்தலைமைகள் சிறு ஊதியத்திற்காக உழைக்க அனுப்பிவிடுகிறார்கள். இதனை கவனம் எடுத்து முந்நோக்க வேண்டியது சமூக நலன் விரும்பிகளின் கடமையும் பொறுப்புமாகும்.

இப்பிரபஞ்சத்தில் மனிதனாக படைக்கப்பட்ட நாம் அனைவருமே ஏதோ ஒரு இலக்கை நோக்கி ஓடிக் கொண்டிருப்போம். இருப்பினும் பலரது வீண் பேச்சுக்கள் எமது இலக்கை அடைவதற்கு தடையாகவே தோன்றும் மனதளவில் சோர்வை ஏற்படுத்தும். இவற்றையெல்லாம் முறியடித்து எமது இலக்கை வெற்றிப்பாதையை நோக்கி நகர்த்துவதற்கு தேவையான ஆளுமையை எம்மிடையே வளர்த்து, சமூகத்திற்கு நல் எடுத்துக்காட்டான வாழ்க்கை வாழ முயல்வதுடன் ஏனையவர்களும் முன்னேற வழிசமைப்போம்.

“அறிவு ஒன்றுதான் அச்சத்தை முறிக்கும் அருமருந்து, அறிவை வளர்த்துக்கொண்டால் எல்லாவித பயங்களும் அகன்றுவிடும்”

பய உணர்வுக்கான காரணம் குடும்பமே

டே. கீ. சு. தர்காஜினி
கொக்குவில்

மனித வாழ்வியல் சக்கரமானது கருவறை முதல் கல்லறை வரை என்ற வாழ்வியல் இடைவெளியில் வாழப்படுகின்றது. இவ்வாறான மனித வாழ்வியல் உணர்வுகள் பல்வகைமைப்படுத்தப்படுகிறது. இவற்றில் ஒன்றுதான் பயம் என்கின்ற உணர்வு.

மேற்கூறியது போன்று வாழ்வியல் சக்கரமானது குடும்பம் என்ற மையப் புள்ளியில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்கிறது. எனவே மனித வாழ்வியல் குடும்பம் என்ற வரையறைக்கு தான் முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் என்பதால் தனி மனித இயல்புகள் தொடக்கப்புள்ளியாக அல்லது பொறுப்புக்கூறும் மையமாகவும் குடும்பமே முதன்மை பெறுகிறது. இந்த மனித வாழ்வில் பய உணர்வு என்ற வழிபாடு உருவாகும் விதமும் குடும்பமே ஆகும்.

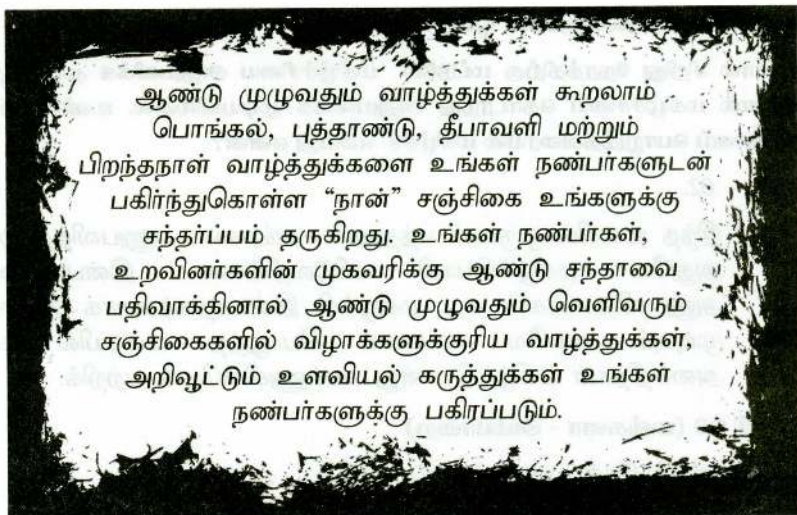
குடும்ப உறவில் அல்லது வாழ்வில் பிரதான பேசு பொருளாக இருப்பது சந்தோசமும் துக்கமும் ஆகும். எனவே தூக்கம் என்ற வழிபாட்டிற்கு பயம் என்கின்ற மனப்பாடு காரணமாகின்றது. அந்தவகையில் ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது என்று குடும்பமே காரணமாகிறது. இவ்வாறான நடைமுறை யதார்த்தத்தின் அடிப்படையில் மனித வாழ்வில் வாழப்படும் அனைத்து விதமான வழிகளிலும் குறிப்பாக உணர்வு என்கின்ற வழிபாட்டில் உணர்விற்கு காரணியாய் குடும்பம் தான் முழுமையான பொறுப்பினை கொண்டுள்ளது.

இவ்வாறான குடும்ப சூழ்மையில் “பய உணர்வு” என்று நோக்கும்போது, குடும்பத்தில் ஆரம்பிக்கும் வன்முறைகள், குடும்பப் பிரச்சனைகள் பிரதான காரணமாய் அமைவது குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும் குழந்தை கருவில் உருவாகும் போதே அதன் வடிவமும் தோற்றம் பெறுகின்றது. அத்தருணத்தில் தாயின் எண்ணம், சிந்தனை, சொல், செயல் உணர்வுகள் யாவும் பயமின்றி ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அத்திவாரம் ஆகின்றது. இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் குடும்பத்தில் புரிந்துணர்வின்மை, கருத்து வேறுபாடுகள், குடிவெறி, சண்டை, உழைப்பின்மை, காம எண்ணங்கள், தகாத வார்த்தைப்பிரயோகம் போன்றவற்றினால் குடும்பத்தில் பிள்ளைகள் பய உணர்வு உடையவர்களாக உருவாகி வருகின்றார்கள்.

இவ்வாறாக குடும்பத்தில் ஆரம்பிக்கும் முரண்பாடுகள் மற்றும் பிரச்சினைகள் அடுத்தபடியாக நகர்ந்து உளம் சார்ந்த ரீதியாக பயம் என்ற உணர்விற்கு தனிமனித உணர்விற்கு மனிதனை தூண்டுகின்றது. குடும்பம் என்ற வாழ்வில் பாடசாலை கல்வி புதியமுறையில் குடும்பம் என்கின்ற ஆரம்ப பாடசாலையில் வாழ பழகாவிட்டால் தனிமனித வாழ்வு இந்த குடும்பத்தில் மட்டுமன்று சமூகத்தில் மிகப்பெரிய தாக்கத்தை உண்டு பண்ணும்.

இறுதியாக தனிமனித உணர்வாகிய பயம் என்ற உணர்வு வழிபடுவதற்கு அவரது குடும்பமும் குடும்ப உறுப்பினர்களும் மட்டுமே பய உணர்வை உருவாக்குபவர்களாக மாறுகின்றனர். இவ்வாறான யதார்த்தமான படிநிலைகளை நோக்கும்போது இவ்வினாவிற்கு குடும்பமே மூல காரணமாய் அமைகின்றது என்பதில் எவ்வித மாற்றுக் கருத்துக்கும் இடமில்லை.

மனித வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களையும் பய உணர்வையும் எதிர்கொள்ளும் அத்தோடு துணிச்சலான சமுதாயத்தை உருவாக்குவதற்கும் கருவில் உருவாகும் தருணமே தாய் தந்தையருக்கு போதிய கருத்தமர்வுகளும், வீடியோக்கள் மூலமான தெளிவுப்பாடு, துண்டுப்பிரசுரங்கள், நேர்காணல், நாடகங்கள், பிற வகுப்புகள் என்பவற்றை அமுலாக்கம் செய்து பய உணர்வு இல்லாத துணிச்சல் மிக்க சமூகத்தை மனித வாழ்வின் அத்திவாரமாகிய குடும்பத்தில் இருந்தே கட்டியெழுப்புவோம்.



ஆண்டு முழுவதும் வாழ்த்துக்கள் கூறலாம் .
 பொங்கல், புத்தாண்டு, தீபாவளி மற்றும்
 பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்களை உங்கள் நண்பர்களுடன்
 பகிர்ந்துகொள்ள "நான்" சஞ்சிகை உங்களுக்கு
 சந்தர்ப்பம் தருகிறது. உங்கள் நண்பர்கள்,
 உறவினர்களின் முகவரிக்கு ஆண்டு சந்தாவை
 பதிவாக்கினால் ஆண்டு முழுவதும் வெளிவரும்
 சஞ்சிகைகளில் விழாக்களுக்குரிய வாழ்த்துக்கள்,
 அறிவுட்டும் உளவியல் கருத்துக்கள் உங்கள்
 நண்பர்களுக்கு பகிரப்படும்.

இளமையின் இரகசியம்

நாங்கள் இளையோரையும் ஏனையோரின் வாழ்க்கை முறையை, சிந்தனைகளை, உணர்வுகளை, நடத்தைகளை, வாழ்வில் ஏற்படும் கேள்விகளுக்கு விடைகொடுக்கும் முகமாக இந்த பகுதியை ஆரம்பிக்கின்றோம். யாராக இருந்தாலும் இந்த பகுதிக்கு உங்கள் கேள்விகளை “நான்” முகவரிக்கு அனுப்பவும். உங்கள் கேள்விகள் அன்றாடம் வாழ்வில் ஏற்படும் சிக்கல்கள், உளவியல் சிக்கல்கள், மன ரீதியான சிக்கல்களாக அமையட்டும்.

கேள்வி 01: (சுமி - யாழ்ப்பாணம்)

என்னைப் பற்றி என்னுடைய நண்பி மற்றவரிடம் தவறாக கதைக்கிறாள் அது எனக்கு றொம்ப கஷ்டமாப் போச்சு என்ன செய்யலாம் விஜி அண்ணா?

பதில் 01: (விஜி - நான்)

நன்றி சுமி. இதே கேள்வி பலரிடம் இருக்கிறது. பலருக்கு பலன் அளிக்கும். உங்களைப் பற்றி மற்றவர் என்ன நினைப்பார்களோ என்பது தான் உங்கள் சங்கடம். எவரும் நடந்த செயலுக்காக வருத்தப்படுவதில்லை. ஏற்படப்போகும் விளைவினை நினைத்துதான் கவலை உண்டாகின்றது. நண்பி கதைத்ததால் என்ன நடக்குமோ என்பதுதான் கவலை. மனம் தான் காரணம். தவறு என்றால் மனநிலையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். நண்பி சொன்னது சரி என்றால் நடத்தையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

கேள்வி 02: (நிக்ஷாந்தன் - ஓமந்தை)

என்னால் சிறிது நேரத்திற்கு மட்டுமே மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க முடிகிறது. என்னால் மகிழ்ச்சியை தொடர்ந்து அனுபவிக்க முடியவில்லை, உன்மையில் உங்களைப் பொறுத்தவரையில் மகிழ்ச்சி என்பது என்ன?

பதில் - 02.

இந்த உலகில் ஒருவன் எத்தனை சுகங்களை அனுபவித்தாலும் அதுவே மகிழ்ச்சியாகி விடுவதில்லை. இன்பங்களை அனுபவிப்பவர்கள் கூட மகிழ்ச்சி இல்லாதவர்களாக இருக்க முடியும். எனவே என்னைப் பொறுத்த வரையில் மன அமைதிதான் மகிழ்ச்சி என்று எண்ணுகின்றேன் பற்றிக்.

கேள்வி 03 (மஞ்சனா - அம்பாறை)

என்னை நான் நேசிப்பது எப்படி?

பதில் - 03

எங்களை நாங்கள் நேசிப்பது ஒரு மிகச் சிறந்த வாழ்க்கை முறையாகும். ஆனால் “எங்களை மட்டுமே நாங்கள் நேசிப்பது” மற்றவர்களை நாங்கள் நேசிக்கவிடாமல் செய்துவிடும் துயரமான வாழ்க்கை முறையாகும். அதனால் எங்களின் வாழ்க்கையை நேசிப்பதனால் இந்த உலகையே நேசிக்கலாம் அல்லவா.

கேள்வி 04: (மாயவன் - திருமலை)

நான் இளமையாய் இருக்க என்ன செய்யலாம்?

பதில் - 04

நீங்கள் இளமையாவும் மகிழ்ச்சியாவும் இருப்பதற்காக தினமும் காலையில் யோகாசனத்தில் சூரிய நமஸ்க்காரம் மற்றும் ஆசனங்களும் ஓய்வான நேரங்களில் யோக முத்திரைகளில் கைலாஷ் முத்திரை, கொடுக்கு முத்திரை, சுக்ரீவ முத்திரை, வஜ்ர பத்ம முத்திரை ஆகிய முத்திரைகளையும் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் நீங்கள் என்றும் இளமையாய் இருக்கலாம். நன்மை பராட்டி நல்லதை செயல்படுத்தி புன்னகையுடன் வாழ்ந்துபாருங்கள்.

உங்கள் கேள்விகளை அனுப்பவேண்டிய முகவரி

“நான்”

உளவியல் சஞ்சிகை

“வசந்தகம்”, சுவாமியார் வீதி

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

தொ.பே. +94 21-222-5359

மின்னஞ்சல்: naanvasanthaham@gmail.com



பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலும், முடிவுறுத்தலும்

லியோயன்

பிரச்சினைகள் என்றால் என்ன?, அதனை எவ்வாறு வகைப் படுத்தலாம், நாம் பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதன் அடிப்படையில் எவ்வாறு வகைப்படுத்திக் கொள்ளலாம், சமாளிக்கக்கூடிய, முடிவுறுத்தக்கூடிய, தீர்க்கக்கூடிய பிரச்சினைகளை எவ்வாறு வேறுபடுத்தி இனங்கான்பது, பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபடக்கூடிய வழிகள் என்னென்ன?, என்பவை பற்றியே இத்தொகுப்பின் மூலமாக கவனம் செலுத்தப்போகின்றோம்.

அந்தவகையில் முதலாவதாக பிரச்சினைகள் என்றால் என்ன? என நோக்கும் போது எம்மால் முகம்கொடுக்க முடியாத சவால்களே பிரச்சினைகள் என வரையறுக்கின்றோம். அந்தவகையில் கிட்டத்தட்ட எம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத சவால்களே பிரச்சினைகளாகத் தோற்றம் பெறுகின்றன. இதனடிப்படையில் பிரச்சினைகளைப் பொதுவாக பண்புகளினை அடிப்படையாகக் கொண்டு உடலியல் சார்ந்த, உளவியல் சார்ந்த, சமூகம் சார்ந்த (இரண்டாம் நபரினால் ஏற்படுத்தப்படுவது) பிரச்சினைகள் என வகைப்படுத்துகின்றோம்.

இவ்வாறு மூன்று வழிகளிலும் எமக்கு பிரச்சினைகள் வருவது வழக்கமானது. உடலியல் சார்ந்த பிரச்சினை என நோக்கும் போது உடலில் ஏற்படுகின்ற நீண்டகால நோய்கள், குறுங்கால நோய்கள், உபாதைகள், வலிகள், துன்பங்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடமுடியும். உளவியல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் என நோக்கும் போது மனஇறுக்கம், மன அழுத்தம், உளம் சார்ந்த நோய்கள் என்பவற்றைக் குறிப்பிட முடியும். சமூகவியல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் என நோக்கும் போது எமக்கடுத்த இரண்டாம் நபர் ஒருவரினால் எம்மில் ஏற்படுத்தப்படும் அழுத்தங்கள், உபாதைகளைக் குறிப்பிட முடியும். எனினும் இந்த இரண்டு உடல், சமூகவியல் சார்ந்த அனைத்து பிரச்சினைகளும் எமக்கு இறுதியில் உளவியல் சார்ந்த ஒரு நெருக்கீடாகவே மாற்றப்படுகிறது.

உடலியல் சார்ந்த ஒரு பிரச்சினையாக இருந்தாலும் சரி, சமூகம் சார்ந்த பிரச்சினைகளாக இருந்தாலும் சரி இரண்டுமே இறுதியில் எமக்கு யோசனைகள், அடிக்கடி ஏற்படும் சிந்தனைகள், அழுத்தங்கள் காரணமாக உளவியல் சார்ந்த மன அழுத்தம் ஒன்றாகவே மாற்றப்படுகிறது.

எனவே நாம் எமது அறிவின் அடிப்படையில் எந்தவொரு பிரச்சினைகளையும் உளவியல் ரீதியாக எதிர்கொண்டு செல்வது சுலபமானது. எனவே நாம் பிரச்சினைகளை எவ்வாறு எதிர்கொள்ளலாம், எதிர்கொள்ள முடியுமானால் அதனை சமாளிக்கலாமா? முடிவுக்கு கொண்டுவரலாமா? தீர்க்கலாமா? என்ற ரீதியிலும் அதிலிருந்து

எவ்வாறு விடுபடுவது என்பது பற்றியும் நம்மில் பல கேள்விகள் தோன்றுகின்றன. அவற்றை விளக்க முன்னர் நான் இந்த சமாளித்தல், முடிவுக்கு கொண்டுவருதல், தீர்த்தல் என்ற சொற்பிரயோகங்களையும் சற்று விளக்க வேண்டிய கடமை இருக்கின்றது. சமாளித்துக் கொள்ளல் என்பது எமக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளை இயலுமானவரை முழுமையாக அணுகுவதனைத் தவிர்த்து பகுதியளவாக அணுகுதல் அல்லது விலகிநடத்தல் அல்லது அதனை எதிர்கொள்ளல் போன்ற தோற்றப்பாட்டை ஏற்படுத்தல் என்பதனைக் குறிக்கும். முடிவுக்கு கொண்டுவருதல் என்பது பிரச்சினையை இயலுமானளவு இனி எந்தவொரு தேவைக்காகவும் மீளக்கொண்டுவராது ஒரு முடிவை எட்டுதல் ஆகும். தீர்த்தல் என்பது அப்பிரச்சினைக்கு ஒரு சரியான தீர்வுதிட்டத்தை முன்வைத்து முடித்தலாகும்.

மறதிக்கு மருந்தில்லையா?

இதனடிப்படையில் முடிக்கப்பட்ட அத்தனை பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வு உண்டு எனக் கூற முடியாது. ஆனால் தீர்வு காணப்பட்ட அனைத்து பிரச்சினைகளுமே முடிவுக்கு கொண்டுவரப்பட்டு இருக்கும். அதனடிப்படையில் சமாளிக்க முடியாத பிரச்சினைகளே முடிவு அல்லது தீர்வுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றது. சற்று ஒரு உதாரணத்துடன் நோக்கப்போனால் என்னால் படித்ததை நினைவுக்கு கொண்டுவர முடியவில்லை, இதனால் பரீட்சைகளை எதிர்கொள்வது கடினமாக இருக்கின்றது. இது ஒரு பிரச்சினை எனக் கருதினால் “சரி என்னால் அனைத்தையும் நினைவுபடுத்தி வைத்திருக்க முடியவில்லை. எனவே, தெரிந்ததை எழுதிவிட்டு வருவோம்” என்பது சமாளித்தலைக் குறிக்கும். ஆனால் இதில் உள்ள பிரச்சினையை தத்துருவமாக இனங்கண்டு எவ்வாறு பாடப்பரப்புகளை நினைவுபடுத்துவது, பரீட்சைக்கு முன்னர் எவ்வாறு படித்தவற்றை நினைவுபடுத்தி தயார்படுத்துவது என அறிந்துகொண்டு அதற்குரிய வழிமுறைகளையும் நுட்பங்களையும் பயன்படுத்துவது என்பது இப்பிரச்சினையை தீர்வுகளுடன் முடித்து வைத்தல் என்பதனைக் குறிக்கும். எனவே இவ்வாறான சிறிய பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகளுடன் முடிவுறுத்தும் செயன்முறை பின்பற்றுவது சாதகமானது. இதே போன்று ஒரு பாரிய பிரச்சினைகளை பற்றி கவனம் செலுத்துவோமானால் அது பெரும்பாலும் மேற்குறிப்பிட்ட நிகழ்வுக்கு நேர்மாறான தோற்றப்பாட்டினையே கொண்டிருக்கும். உதாரணமாக இன்று சமூகத்தில் அடிக்கடி அரங்கேறிக்கொண்டு இருக்கும் தற்கொலைகள் என்ற பாரிய முடிவுகளை பற்றி சற்றே சிந்திப்போம். பலர் எத்தனையோ பிரச்சினைகளால் மனஅழுத்தத்திற்கு உள்ளாகி இவ்வாறான இறுதி முடிவுகளை எடுக்கின்றனர்.

இது வெறுமனே குடும்பத்திற்கும் அயலாருக்கும் துன்பியலை ஏற்படுத்தும் பயனற்ற தூரதிஸ்ட நிகழ்வாகும். எனவே இது பற்றி

நாம் சற்றே சிந்திக்க வேண்டிய கட்டாயத்திலுள்ளோம். எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும், அதனால் ஏற்படுத்தப்படும் அழுத்தங்கள், மன அழுத்தங்களுக்கு தீர்வு அல்லது முடிவு என்பது இல்லாதுவிடினும் கட்டாயம் அதனை சமாளிக்கக்கூடிய தன்மை மனிதராகப் பிறந்த எல்லோரிடத்திலும் இருக்கும்.

தற்கொலை தீர்வாகுமா?

எனவே இவ்வாறான முடிவுகள் அறவே சமூகத்திற்கு ஆகாது அத்துடன் அது அடுத்த சந்ததியை இவ்வாறான முன்மாதிரிகளுக்கும் கொண்டுசென்று நிறுத்திவிடும். தவிர்க்க முடியாத, சமாளிக்க முடியாத பிரச்சினைகளே தற்கொலைகளுக்கு காரணம் என கூறுவது வழமை. சரி நாம் அவ்வாறே நோக்கப்போனால் தற்கொலை செய்து கொள்வதன் ஊடாக உங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகள் ஏதும் கிடைக்கின்றதா? இல்லை என்பதே உண்மை. அந்தப் பிரச்சினைக்குரிய ஒரு தற்காலிக முடிவு ஒன்று மட்டுமே கிடைக்கின்றது. அதனால் தான் “தற்கொலை என்பது எந்தவொரு பிரச்சினைகளுக்கும் முடிவாக அமையுமே அன்றி ஒருபோதும் தீர்வாக அமைவதில்லை” என குறிப்பிடுவதுண்டு. ஒரு பாரிய கடன் பிரச்சினைகளுக்கு அகப்பட்டு ஒருவர் தற்கொலை முடிவை எடுத்து தற்கொலை செய்துகொள்கின்றார் என எடுத்துக் கொள்வோம்.

இப்போது தற்கொலை மூலம் இப்பிரச்சினை தற்காலிகமாக முடிவுறுத்தப்படுகிறது. ஆனால் தீர்வு என்பது அறவே இல்லை. ஏனெனில் அந்தக்கடன் சுமை முழுதும் மீண்டும் அந்த நபரின் குடும்பத்தின் மீது சுமத்தப்பட்டு அவரது குடும்பமும் பின்னரான காலங்களில் பாதிக்கப்படுகிறது. எனவே இங்கு தீர்வு இல்லாமல் ஒரு பிரச்சினை முடிவுறுத்தப்படுவதால் மீண்டும் அது தளைத்தெழுந்து குடும்பத்திற்கு ஒரு பாதக சூழலை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே இவ்வாறான சந்தர்பங்களில் நாம் எவ்வாறு ஒரு பிரச்சினையை சமாளிக்க வேண்டும் எனத் தெரிந்தாலே போதுமானது. இவ்வாறான முடிவுகளில் இருந்து எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாக்க முடியும். எனவே அடுத்ததொடரில் நாம் இவ்வாறான பிரச்சினைகளை சமாளித்தல், முடிவுறுத்தல், தீர்த்தல் அடிப்படையில் அதனை எவ்வாறு உடன்தீர்த்தல், காலமெடுத்து தீர்வுகளைக் கொண்டுவருதல் என காலத்துடன் ஒப்பிட்டு நோக்குவோம்.

நற்பண்பு இல்லாத அறிவு ஆபத்தானது,

அறிவுல்லாத நற்பண்பு பயனற்றது.



குழந்தையின் மனநலம்

செல்வி பாஸ்கரன் சுவர்ணா BA
மன்னார்

குழந்தை வளரும் பருவத்தில் உடல் நலமும், மன நலமும் பெற்று இருந்தால்தான் பிற்கால வாழ்க்கை மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாக அமையும். மாறாக குழந்தைப்பருவத்தில் ஏதாவது சிக்கல் ஏற்படின் அது குழந்தையின் மனநலத்தையும், பிற்கால வாழ்க்கையையும் வெகுவாய் பாதிக்கிறது.

இதைப் பெற்றோரும் மற்றோரும் அவர்களது அனுபவங்கள் வாயிலாக அறியலாம். இத்தகைய பாதிப்புகளை அன்றாட செயல் குறைபாடுகள், நடத்தை குறைபாடுகள், அசைவின்மைப் பழக்கங்கள், நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்கள், மனநோய் என பல வகையாக பிரிக்கலாம்.

அன்றாட செயல் குறைபாடுகள்

• உண்பதில்லை

உணவு உண்பதில் சில குழந்தைகளிடம் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. இது இரண்டு வகைப்படும். அவை உண்ண மறுப்பது அல்லது அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது ஆகியவை ஆகும்.

உடல் நோய் எதுவும் இல்லாமல் இருக்கும்போது குழந்தை உணவு உண்ண மறுத்தால் நிச்சயமாகவே மனம் சம்பந்தப்பட்ட விடயமாகவே இருக்கும். பெரும்பாலும் இதற்கு அடிப்படையானது பெற்றோர் உணவு சம்பந்தமான விடயங்களில் கொண்டுள்ள கோட்பாடுகளும், குழந்தைகளை கையாளும் முறைகளுமேயாகும். பசி இல்லை என்று சொல்வதற்கும் உண்ண மறுப்பதற்கும் முக்கியமான காரணங்களாக அமைவன கவன ஈர்ப்பின்மை, எதிர்ப்பு மனப்பான்மை, பகற்களவு, பயம், பதட்டம், பெற்றோரின் மனோபாவம் போன்றவையாகும்.

இதுதவிர பிள்ளைக்கு ஏதாவது மன கஸ்டமும் பிரச்சனைகள் இருப்பின் அவைகளை அறிந்து மனநல மருத்துவர் அல்லது உளவியல் நிபுணரின் துணையோடு பெற்றோர் தீர்த்து வைப்பது நல்லது.

• தூக்கமின்மை

பெரும்பாலும் பயம், பதட்டம், உணர்ச்சி கொந்தளிப்புடைய சிறுவர்களுக்கு தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது. குழந்தை தனக்கு சரியான

பாதுகாப்பு இல்லை என உணர்வது, தனிமையில் இருப்பதற்கு பயப்படுத்தல் போன்றவை சில காரணங்களாகும். பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் தூங்கச் செல்லும் போது அவர்களுக்கு மனதில் சந்தோசத்தையும் தனக்கு பெற்றோர் பாதுகாப்பாக இருக்கிறார்கள் என்ற நம்பிக்கை உணர்வையும் தங்களது அன்பாலும் கவனிப்பாலும் குழந்தைகளுக்கு ஊட்ட வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாமல் பெற்றோர்களின் தேவைக்காக பிள்ளைகளை பயமுறுத்தி தூங்க வைப்பது மனநிலை பாதிப்பாக அமைந்துவிடும். எனவே குழந்தைகள் தமது விருப்பம் போல தூங்குவதற்கு ஆதரவளிக்க வேண்டும். தூங்க ஆரம்பிக்கும் போது குழந்தையை தட்டிக் கொடுத்து நல்ல கதைகளை சொல்லி தூங்க வைக்க வேண்டும்.

• மன அழுத்தம்

குழந்தைகளின் மன அழுத்தத்தை அதிகமாக்கும் காரணங்கள் பல பல. தங்களுக்கு ஏற்பட்ட மன அழுத்தத்தை ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒவ்வொரு விதமாக வெளிப்படுத்துவார்கள். சில குழந்தைகள் முகத்தை தூக்கி வைத்துக்கொண்டு யாருடனும் பேசாமல் “உம்” என்று இருப்பார்கள். சில குழந்தைகள் தங்கள் மன அழுத்தத்தைக் கோபமாகவும் ஆத்திரமாகவும் வெளிப்படுத்துவர். சில குழந்தைகள் எப்போதும் கவலையோடு காணப்படுவார்கள். இதற்கெல்லாம் பின்வரும் காரணங்கள் அடிப்படையாக அமைகின்றன.

குடும்பத்தில் தொடர்ந்து நடைபெறும் குழப்பங்கள், வாக்குவாதங்கள் பெற்றோர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் குழந்தைக்கு உறவில் ஏற்படும் விரிசல், நட்பில் உண்டாகும் மனவருத்தம் தாய் தந்தை பிரிவு, மிக நெருக்கமானவர்களின் பிரிவு, செல்லப்பிராணிகளின் இறப்பு, பெரிதாக ஏற்படும் இழப்புக்கள், அல்லது அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்திய நிகழ்ச்சிகள், இது போன்ற காரணங்களினால் குழந்தைகள் மன அழுத்த நோய்க்கு ஆளாகி அவதிப்படுவார்கள். பெற்றோர்கள் மேற்குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளைக் கவனத்தில் எடுப்பது மிகவும் சிறந்தது. ஒரு சில குழந்தைகளுக்கு பரம்பரை காரணமாகவும் மனநிலை பிரச்சினைகள், பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும்.

எனவே மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை அவர்களுடன் உரையாடலில் ஈடுபடும் நேரத்தில் அவருடன் சரியான முறையில் தொடர்புகளைப் பேணவேண்டும். அத்தோடு தங்களுக்குத் தேவையான பாதுகாப்பும் உதவியும் கிடைப்பதை உணரவைக்க வேண்டும்.



பெண்மணியே

கருவறை என்ற சிம்மாசனத்தில்
சுகமாய் அமர்ந்தவளே,
மாதங்கள் பத்து கழிந்திட -
அவள்
சுவாசங்கள் பூமியில்
கலந்திடுமே...

என்றும் ஒளிவீசும் - வானில்
கதிர் விடியலாய்,
ஒளி விளக்காய் அமைந்தவள்..

புன்சிரிப்பில் உன்னை வீழ்த்திட
பின்தொடரும் சோதனைகள்
பல!,
கம்பீரமாய் எதிர்த்து நில்-
சாதனைகள் ஒவ்வொன்றும்
உன்வசமே..

சேற்றினில் நாற்று நட்டிடுவாள்
வேற்றுக்கிரகத்திலும் தன்புகழ்
ஈட்டிடுவாள்,

அன்பு ஒன்றினையே
புனிதமாய் போற்றிடுவாள்,
அவமதித்தால் - அடிபணியவும்
மறுத்திடுவாள்..

மனதில் பல வலிகளை
மறைத்திடுவாள்,
அம்மா என்னும் வரம் வாங்கி
பூமிவந்து
பாரதி கண்ட புதுமைப்
பெண் அல்லவா,

பாரும் போற்றிடும் பதுமை
பெண் அல்லவா..
மற்றவர் வதனங்களை
புன்னகையால்
பரிணமித்திடுவாள்..
வையமும் வணங்கிடும்
குலமங்கையே
ஆயுள் நீண்டு அகிலத்தின்
இரு விழியான
பொக்கிலம் அல்லவா பெண்..

பெண்ணே! பெண்மையை
தோற்றுவிக்கும்
பெருமையுடையவள்,
பெண்ணியம் பேசிடும்
கண்ணியமும் உடையவள்..

ஆயிரம் ஆண்டு
வாழிய! வாழியவே!
பெண்மணியே...!

அகல்யா

இரண்டாம் வருடம்
கலைப்பிரிவு





பயத்தைக் கையாளுதல்

தெய்வேந்திரம் வசிதா
சமூகவியல் துறை
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

வாழ்க்கை என்பது நெளிவு சுளிவுகளோடு ஓடிக் கொண்டிருக்கும் வற்றாத ஜீவநதி போன்றது. நம்மில் நதியின் ஆழம்காணும் ஞானிகளும் உண்டு அற்ப உயிர்களையும் இலை தழைகளையும் இழுத்து ஓடும்நதியின் வேகத்தை கரையில் கைகட்டி நின்று வேடிக்கை பார்ப்பவர்களும் உண்டு. நதியின் துள்ளோட்டத்தை “ரசானுபவக் கண்களோடு” கண்டு காவியம் படைப்பவர்களும் உண்டு. நதியின் பிரவாகத்தைக் கண்டு தம்மை விழுங்கப்போகிற அரக்கனாய் எண்ணி அச்சப்படுபவர்களும் உண்டு. பார்வையும், மனப்பான்மையும் மனித எண்ணங்களை வடிவமைக்கின்றன.

பரிணாம உலகில் அதிக வலிமையுள்ள பிராணிகளோ, அதிக புத்திசாலிப் பிராணிகளோ வாழவில்லை. மாறுதலுக்குத் தன்னைத் தயார் படுத்திக் கொண்ட உயிரினம் மட்டுமே வாழ்கிறது. இது டார்வின் பரிணாமக் கொள்கை மூலம் அறிய வந்துள்ள உண்மை. காலமும் சூழ்நிலைகளும், மனித குலத்தைப் புரட்டிப் போட்டு அடித்துத் துவைத்தாலும் மனித குலம் அழிந்துவிடவில்லை. தனக்கு ஏற்றவாறு சூழ்நிலைகளை மாற்றியும், சூழ்நிலைக்கேற்ப தன்னை மாற்றியும் மனிதகுலம் அழிந்துவிடாமல் தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

“அனு” என்பதற்கு “அடுத்த” என்று பொருள். “பவம்” என்பதற்கு “பிறப்பு” என்று பொருள். மீண்டும் மீண்டும் பிறக்கவேண்டும், புதிதுபுதிதாய் பெறவேண்டும் எனும் தூண்டுதலை உடையது “அனுபவம்”. அது முற்றுப் பெறாதது. வாழ்வின் மீதான ருசியைத் தூண்டுவது. அப்படியில்லாமல் நிறைவை ஏற்படுத்துமாயின் அது அனுபவமல்ல “அனுபூதி”. அனுபவங்களை விரட்டிவிட முடியாது. அனுபவங்களைத் தைரியமாய் எதிர்கொண்டால் அவை ஏணிப்படிகளாய், நம்மைச் செதுக்கும் உளிகளாய் அமையும்.

இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் மன அடிப்படையிலான நோய்கள் பெருகிக் கொண்டே இருக்கின்றன. மன அழுத்தம் காரணமாக

ஒற்றைத் தலைவலி, அஜீரணம், தூக்கமின்மை, இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா, எக்சிமா சோரியாசிஸ் போன்ற கடுமையான தோல் நோய்கள், ஆண்மை, பெண்மைக் குறைபாடுகள், குடற்புண், நீரிழிவு, புற்றுநோய், கர்ப்பகாலச் சிக்கல்கள் போன்றவை தோன்றிவளர்ந்து மருத்துவ உலகுக்கு சவாலாய் நிற்கின்றன.

உலகம் முழுவதும் மன அழுத்த நோய் சுமார் 35 கோடிப் பேர்களைப் பாதித்துள்ளது. மனஅழுத்தம் காரணமாக பெங்களூரில் வசிப்பவர்களில் ஒரு லட்சம் பேர்களில் 35 பேர்கள் தற்கொலை செய்துகொள்வதாகப் புள்ளிவிவரம் தெரிவிக்கிறது. மாநகரின் அசுர வளர்ச்சிற்கேற்ப மனித மனங்களால் ஈடுகொடுக்க முடியவில்லை.

வேலையின்மை அல்லது வேலைப்பளு, அதிகநேர வேலை, பணிகளில் போட்டி, நேரந்தவறிய உறக்கம், உணவு, பணி பாதுகாப்பின்மை, வருமானத்திற்கு மிஞ்சிய செலவு, கடன் மூலம் வீடு, வாகனம், ஆடம்பர வாழ்வு, தவணைக் கடன்களும் வட்டிகளும் மிரட்டும் நிலை, மிகக் குறைந்த நேரமே வீட்டில் இருக்கும் நிலை, துணையுடன், பிள்ளைகளுடன் எந்திரமயமான உறவு, விரும்பத்தகாத தனிமை போன்ற நவீன வாழ்வின் சாபக்கேடுகளாய் அமைந்துவிட்ட பல காரணிகள் மனஅழுத்தத்தை அதிகரித்து நோய்களை உற்பத்தி செய்து வாழ்க்கை நீரோட்டத்தில் இருந்து மனிதர்களை அன்னியப்படுத்தி விடுகின்றன.

சுகமனிதர்கள் மீதான அன்பும், அக்கறையும், சமூகம் சார்ந்த நற்சிந்தனைகளும் விலகிச் சுய நலமும் பொருளியியல் வேட்கையும் முன்னிற்கும் போது ஒவ்வொரு மனித மனமும் இறுகி உறைந்துபோகிறது. வாழ்க்கை என்பது “பொருள் வேட்டை” என்று தவறாய் கருதி இயங்கினால் ஏமாற்றம், பயம், எரிச்சல், அவமானம், நிராகரிப்பு, பேரிழப்பு போன்ற விதவிதமான பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும். புகையும், மதுவும்

முறைகேடான பாலின்பமும் இவற்றைத் தீர்த்துவிடாது. மாறாக மனஅழுத்தம் கடினமாகும். சிகரெட்டிலுள்ள நிகோடின் என்ற நச்சுப்பொருளுக்கு மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் சக்தி இருப்பதை ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன.

வறுமையாலும், பஞ்சங்களாலும், போர்களாலும் ஏற்படும் மனநலப் பாதிப்புகள் ஒருபுறமும், வாழ்வியல் சீர்கேடுகளால், தவறான மனப்பான்மைகளால், எதிர்நிலை அணுகுமுறைகளால் தெளிவற்ற வாழ்க்கைப் பயணத்தால் ஏற்படும் மனஅழுத்தங்கள் மறுபுறமும் மனித

சமூகத்தை ஆட்டி அலைக்கின்றன. தனிமனித மனங்களைத் தாக்கும் சமூக பொருளாதாரப் பின்புலங்களைச் சீரமைப்பது மாபெரும் பணி. அதற்கு காலம் பிடிக்கும்.

ஆனால், தனிமனிதர்கள் தமது மனஅழுத்தத்தை நீண்ட காலம் அனுமதிக்கக்கூடாது. விளைவுகள் விபரீதமாகிவிடும். மனஅழுத்தம் உண்டாவதற்கு சூழ்நிலை காரணம் ஒரு பகுதியும் நாம் அதை எப்படி எதிர்கொள்கிறோம் என்பதை மற்றொரு பகுதியும் நிர்ணயிக்கின்றன.

மன அழுத்தம் உண்டாக்கும் காரணிகளை முற்றிலுமாய் ஒழிப்பது இயலாது. நம் மனதைத் திறமையாகக் கையாள்வதன் மூலமாக மனஅழுத்தச் சேற்றில் மூழ்கி விடாமல் தற்காத்துக் கொள்ளமுடியும்.

அதற்கு உதவக் கூடிய சில வழிமுறைகள்

- (1) அன்பும் நேசமும் பண்பும் நிறைந்த மனநிலை.
- (2) மகிழ்வூட்டும் சிந்திக்க தூண்டும் நல்வழி காட்டும் நூல்கள் வாசிப்பு
- (3) முறையான உணவு, உறக்கம், உடற்பயிற்சி, பாலுறவு
- (4) வாழ்க்கைத் துணையுடன், நண்பர்களுடன், குழந்தைகளுடன் மனம் விட்டுப் பேசிப்பழகுவதல்.
- (5) பொருளாதாரத் தன்னிறைவு மட்டுமே வாழ்க்கை எனும் கருத்தை மாற்றி வாழ்வின் எல்லா சிறப்புகளையும் உணர்தல்
- (6) தேவையற்ற பயம், பதட்டம், கவலை, குழப்பம் ஏற்பட்டு துன்பப் படுத்துமாயின் கவனமாய் அதைக் கையாளுதல், தேவையெனில் பாச்மலர் மருத்துவம் ஹோமியோபதி போன்ற முழுமனிதனையும் நலப்படுத்தும் மருத்துவத்தை நாடுதல்.

எத்தனையோ மனங்களைக் கரை சேர்த்த கவியரசு கண்ணதாசனின் பாடல் நமக்கு கலங்கரை விளக்கமாய் ஒளிர்கிறது.

வாழ்க்கை என்றால் ஆயிரம் இருக்கும் வாசல்தோறும் வேதனை இருக்கும் வந்த துன்பம் எதுவென்றாலும் வாடிநின்றால் ஓடுவதில்லை எதையும் தாங்கும் இதயம் இருந்தால் இறுதி வரைக்கும் அமைதி நிலைக்கும்.

நல்லவனாய் இரு, ஆனால் அதை நிரூபிக்க முயற்சிக்காதே,
அதைவிட முட்டாள்தனம் வேறொன்றும் இல்லை



‘அச்சமும் ஆன்மீகமும்’

இந்துமதக் கண்ணோட்டத்தில்...

சிவஸ்ரீ சந்திர சதானந்த குருக்கள்

ஆதீன கர்த்தா

பொன்னம்பலவணைஸ்வரர் ஆலயம்

‘அச்ச முடையார்க் அரணில்லை ஆங்கில்லை

வொச்சாய் புடையமார்க்கு நன்கு”

உள்ளத்தில் அச்சம் உடையவர்க்கு புறத்திலே எவ்வளவு காலம் இருந்தும் பயனில்லை, என்கிறது திருக்குறள். பயம் எப்படி உருவாகின்றது என்ற கேள்விக்கு விடைகாண முயலும்போது பலவிதமான அனுபவ ஆராட்சியாளர்களின் கருத்துக்கள் வெளிவந்துள்ளன. எல்லாக் கருத்துக்களினதும் சாராம்சம் “ஒரு மனிதன் தன் ஆழ்மனதில் என்ன நினைக்கின்றானோ அதுவாகவே ஆகின்றான்” என்பதாகும், அதுவே அடிப்படை உண்மையும் கூட. ஏன் இப்படி ஒருவர் பயத்தோடும் கவலையோடும் காணப்படுகின்றார், இன்னொருவர் முழுமையான துணிச்சலோடும் தன்னம்பிக்கையுடனும் திகழ்கின்றார்? இந்த கேள்விகளுக்கான விடைகள் உங்கள் வெளிமனம், ஆழ்மனத்தின் செயற்பாடுகளில்தான் உள்ளது.

எல்லோரிடமும் ஒரு மனம்தான் உள்ளது. ஆனால் அந்த ஒரு மனம் தனிப்பட்ட குறிப்பிடத்தக்க செயல்திறன் கொண்ட இரு பகுதிகளைப் பெற்றுள்ளது. இந்த இருவேறு செயற்பாடுகளும் முற்றிலும் மாறுபட்டவை. அவை ஒவ்வொன்றும் தனக்குரிய தனித்துவமிக்க இயல்புகளையும் சக்திகளையும் பெற்றுள்ளன. வெளிமனம் பயம், கவலை, கலக்கம் ஆகியவற்றால் நிறைந்திருக்கும் போது ஆழ்மனதில் இவை தொடர்பான எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் உருவாகும், அவை வெளி மனதை பீதி, தீய அறிகுறிகள் மற்றும் அவநம்பிக்கை ஆகியவற்றால் நிறைத்துவிடும். இது உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் என்ன செய்யலாம்? இதற்கு இந்து சமயம் கூறும் விதிமுறைகளில் ஒரு சில தீர்வுகளை நாங்கள் உதாரணங்களுடன் பார்ப்போம்.

இதிலே பிரதான தீர்வாக தியானம், பிரார்த்தனை, விரதங்கள், அனுஷ்டானங்கள் ஊடாக பலவகையான பயங்களுக்கு தீர்வுகள் கூறப்பட்டுள்ளன எனலாம். “பிரார்த்தனை” என்பது பிரச்சனை காலங்களில் எமக்கு கிடைக்கும் ஓர் அருமருந்து என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. இதை நாங்கள் வாழ்வில் பிரிக்கமுடியாத அங்கமாக மாற்றிக்கொள்ள

வேண்டும். “நாமார்க்குங் குடியல்லோம் யமனையஞ்சோம்... என்று நாவுக்கரசரால் பாடப்பட்ட தேவாரத்தில் மிகவும் தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. அதாவது “யமனை அஞ்சோம்” மரணபயம், நரகத்திற்கு போகமாட்டோம் “முக்தி” பொய்யும் இல்லோம், என்றும் களிப்புற்றிருப்போம், பிணியாவது இஃது என அறியோம், வேறு யாரையும் பணிவோம் அல்லோம் என்னாளும் எமக்குள்ளது இன்பமே அன்றித் துன்பமில்லை, தான் யார்க்கும் அடிமையாகாத தன்மையாலும், நல்ல சங்க வெண் குழையை ஒரு காதில் உடைய கோமானும் ஆகிய சங்கரனுக்கு நான் என்றும் மீளாத அடிமையால் அப்பொருது அலர்ந்த மலர்போன்ற அவன் உபய சேவடிகளையே அடைக்கலம் அடைந்தோம். இவ்வாறாக தெய்வ பிரார்த்தனையூடாக முழுமையான நம்பிக்கை வைத்து பயத்தை வெல்லலாம் என்பதை ஐயமில்லாமல் கூறியிருக்கின்றார்.

இதேபோன்று “கந்த சஷ்டிகவசம்” தினமும் காலை மாலை கூறுவதால் ஏற்படும் பயன்கள் அதிலேயே கூறப்பட்டுள்ளன. “கவசம்” என்றால் நம்மை நாம் காப்பாற்றக்கூடிய ஒன்று. இதை தினசரி சொல்லும்போது நம் உடல் முழுவதும் மூளையின் செயற்பாடு அதிகரிப்பதால், உடலுக்கு பாதுகாப்பு கவசமாக இருப்பதால் “கந்த சஷ்டிகவச”மானது. “ஏமத்தில் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க” என்பதனுடாக...

“பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல வல்ல பூதம் வலாட்டிகப் பேய்கள் அல்லல் படுத்தும் அடங்கா முனியும் பிள்ளைகளை தின்னும் புழங்கடைமுனியும் கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப்பேய்களும்”

என்று எல்லாவகையான எதிர்மறை சக்திகளை நாம் எதிர்த்து இல்லாது ஒழிப்பதற்கும், குறிப்பாக பய உணர்வுகள் அதிகமாக உள்ளவர்கள் என மனதால் உருவாக்கப்பட்ட “பெண்கள்” இவர்களை தொடரும் “பிரம்ம ராட்சதர்கள்” என்பவர்களையும் இல்லாமல் செய்யலாம் என்றும், இதை தியானிப்பதால் புற மனமாற்றங்கள் ஊடாக ஆழ்மனதில் ஒரு சக்தியை உருவாக்கி வெற்றியை அடையலாம் என்பதில் எந்தவித சந்தேகமும் இல்லை. மகா புராணங்களில் ஒன்றானதும் பிதினெண்புராண வரிசையில் ஏழாவதாக உள்ளதும் 9000 பாடல்கள் கொண்டது என்று சொல்லப்பட்டாலும் 6900 கிடைக்கப்பெற்று “மார்க்கண்டேயர் புராணம்” என விழங்குகிறது.

மார்க்கண்டேய புராணத்தில் தன்னுடைய 16 வயதில் விதி முடிந்தாலும் சிவ சிந்தனையும், சிவ பக்தியும் விதியை வெல்லும், விதியை வெல்ல மதிசூடியவனை இறுகப்பற்றலாம் என்ற மதியை மார்க்கண்டேயர் கொண்டிருந்தார். இதற்காக “ம்ருத்யுஞ் ஜெய

மந்திரம்” பலம் எங்களுக்கு கூறப்பட்டுள்ளது. “ம்ருத்யு” என்றால் மரணம், “ஜெயம்” என்றால் வெற்றி என்று பொருள்படும். இவ்வாறாக பய உணர்வின் நிரந்தரமான, தற்காலிகமான பயங்களுக்கு இந்துசமயம் தேவாரங்கள், புராணங்கள், இதிகாசங்கள் ஊடாக பல உதாரணங்களுடன் “பிரார்த்தனை”, தியானங்கள் போன்றவற்றின் ஊடாக வெற்றியடைவதுடன் முற்றாக இல்லாமல் ஒழிப்பதற்கு பல முறைகளை வகுத்து தந்துள்ளது என்பதை யாராலும் மறுக்கமுடியாது. இன்றைய இந்த நூற்றாண்டில் விஞ்ஞான ஆய்வுகளின் படி 2005ம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் நடத்தப்பட்ட கணிப்பின் படி உலக மக்களிடம் 10 விதமான பய உணர்வுகள் பிரதானமாக ஏற்பட்டுள்ளன என்று நிரூபித்துள்ளார்கள். இதில் முக்கியமாக தீவிரவாத தாக்குதல், போர், சிலந்திகள், இறப்பு, முயற்சி தோல்வியடைதல், ஏற்றத்தாழ்வுகள், குற்றவாளிகள், வன்முறை குழு, தனிமை, வருங்கால கவலை, அணுவாயுதப்போர் என்பன முதலிடத்தைப் பெறுகின்றன.

இவை அனைத்துக்குமான தீர்வுகள் இந்து சமயத்தில் வேதம், ஆகமங்கள், உபநிடதங்கள் வாயிலாகவும், புராண இதிகாசங்களிலும், அந்தந்த காலங்களுக்குரிய பயம் ஏற்படுத்தும் காரணிகளும், இதற்கான தீர்வுகளாக தியானங்கள், வழிபாடுகள், பிரார்த்தனைகள், போன்று பலவற்றை ஏற்படுத்தி இதை சரியான முறையில் பின்பற்றுவதன் வாயிலாக இப்படியான பிரச்சனைகளிலிருந்து நிரந்தரமாக வெளிவந்து இறைவனின் திருவடிகளில் சரணாகதி அடைவோமாக.

அன்புள்ள வாசக நெஞ்சங்களே!

**உங்கள் அனைவருக்கும் நத்தார், புதுவருட
மற்றும் பொங்கல் வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகுக.**

“நான்” அடுத்த இதழானது “மனித மாண்பு”

**எனும் மையப்பொருளில் வெளிவர இருப்பதால்
தை மாத இறுதிக்குள் ஆக்கங்களை தந்துதவுமாறு**

கேட்டுநிற்கின்றோம்.

1. உங்கள் உளநல பணிகளின் அனுபவம் பற்றி

நான் உளவளப் பணிக்கு வந்து இப்போது 20 வருடங்கள் ஆகிவட்டன. ஆரம்பத்தில் உளநலத்தைப் பற்றி கற்றுக்கொள்பவனாகவும், இப்பொழுது உளநலத்தை கற்றுக்கொண்டதனூடாக அவற்றை பல செயற்பாட்டு வடிவங்களில் மேற்கொண்டு வருகின்றேன். உளநலப் பணி அல்லது உளநல அறிவென்பது தொடர்ந்து கற்றுக்கொண்டிருக்கவேண்டிய விடயமென்பதையும் விழங்கிக்கொள்ளக் கூடிய ஒன்றாக உள்ளது. ஏனென்றால் காலத்தின் நிலைமைகளுக்கு ஏற்றாற்போல் உளநலப் பிரச்சனைகளும் சமூகப் பிரச்சனைகளும் மாறுபட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. இரண்டு தசாப்த காலங்களுக்கு முன்பு இருந்த பிரச்சனைகள் இப்பொழுது வேறுபட்டிருப்பதனால் அதைப்பற்றிய புரிதலும் அவற்றை எவ்வாறு கையாள்வது என்ற விடையம் பற்றி ஆராய வேண்டிய தேவைகளும் அதனை மெருகூட்டி அந்த அறிவை இன்னும் வழப்படுத்தி என்னால் இயன்ற பணியைச் செய்துகொண்டிருக்கின்றேன்.

2. உளவியல் பணி செய்பவர்களுக்கு நீங்கள் கூறும் செய்தி என்ன?

பல சந்தர்ப்பங்களில் இந்த உளச் சமூகப்பணியை ஆற்றும்பவர்கள் சலிப்படைவதற்கான சந்தர்ப்பம் பெருமளவில் காணப்படுகின்றது. ஏனெனில் இந்த உளநலப்பணியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் என்பது பெரிய அளவில் எமக்கு வெகுமதி தரக்கூடியதாக உணரப்படுவதில்லை. உதாரணமாக மாற்றங்கள் என்பது சிறிய சிறிய அளவில் திடீரென ஏற்படாமல் நீண்ட காலத்தில் ஏற்படுவதாக இருக்கும். இவ்வாறு மாற்றங்கள் உடனடியாக ஏற்படாமல் சிறிது சிறிதாக ஏற்படுவதால் சலிப்படையக்கூடும். இந்த சலிப்பிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்காமல் விட்டால் நம்மால் தொடர்ந்து இந்த உளநலப்பணியை மேற்கொள்ள முடியாமல் போய்விடும்.

இதில் நம்பிக்கை இழக்காமல் இந்த மாற்றங்கள் சிறிது சிறிதாக ஏற்பட்டு அந்த மாற்றங்கள் தொடர்ச்சியாக பல காலம் தொடர்ந்து நடைபெற்றுத்தான் பெரிய மாற்றத்தை கொண்டுவரும் என்பதை

விளங்கிக்கொள்வோமானால் பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் இந்தப்பணியை சலிப்படையாது செய்யக்கூடியதாய் இருக்கும்.

நாம் ஒரு வெறும் கிண்ணத்திலிருந்து எதையும் பரிமாறமுடியாது. ஆகவே நாம் எம்மைக் கவனித்துக்கொண்டு, வழப்படுத்திக்கொண்டு, மேம்படுத்திக்கொள்வதன் மூலம்தான் நாம் மற்றவர்களையும் மேம்படுத்த முடியும் என்பதை மறந்துவிடலாகாது.

3. இன்றைய காலத்தில் உள்ள நெருக்கடிகளில் பய உணர்வு எப்படி பாதிக்கின்றது அதனை எதிர்கொள்ள வழிகள் எவை?

பொதுவாகவே மனிதன் பயம் என்கின்ற விடையத்தை தன் அடிப்படை வாழ்வினை மேற்கொள்ளவே பயன்படுத்துகின்றான். “தக்கன பிழைக்கும்” என்பதுமே பயத்தை அடிப்படையாக கொண்டதுதான். ஆரம்பகாலத்தில் ஒரு பயப்பட்ட மனிதன்தான் பல விலங்குகளிடமிருந்து தன்னை பாதுகாத்து தன் மனித இனத்தை காப்பாற்றியிருக்கின்றான். முற்றுமுழுதாக பயப்படாமலே இருந்திருந்தால் விலங்குகளுக்கு இரையாகி மனித இனம் அழிந்து போயிருக்கும். ஆகவே பயம் என்பது எங்களுடைய தப்பிப் பிழைத்தலுக்கான தேவை என்பதை நாம் மறந்துவிடமுடியாது. பயம் என்பது மூளையில் பல ஆண்டுகளாக மனிதனுக்குள் இருந்துவருகின்றது. தற்போது என்ன நடைபெறுகிறது என்றால் முன்பு பயத்தை தருகின்ற விடையங்களை விட சில வேளைகளில் தேவையற்ற அல்லது உண்மையாக பயப்படக் கூடாத விடையங்களுக்கும் பயம் ஏற்படுகின்றபடியினால் நாம் பயத்தை நிராகரிக்க அல்லது பிழையானதொன்றான தோற்றப்பாட்டை உருவாக்க முற்படுகின்றோம்.

ஆனால் பயம் ஒரு மனிதனுக்கு தேவையானது. எனவே தேவையான அளவில் தேவையான விடையங்களில் பயப்படுவதென்பது சாதாரணமானது. உதாரணமாக தொற்றுநோய் ஏற்பட்டுவிடும் என்ற பயத்தினால் இக் கொரோனா காலங்களில் முகக்கவசம் அணியவேண்டும், கைகளை அடிக்கடி சுத்தம்பண்ணவேண்டும் என்று ஏற்பட்ட எண்ணம் ஆரோக்கியமானது. ஆனால் பயப்படாதவர்கள் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டதை அறிந்திருக்கின்றோம். ஆகவே பயமென்பது முற்றாக நிராகரிக்கப்படவேண்டிய ஒன்றல்ல. சரியான சந்தர்ப்பத்தில் சரியான அளவில் சரியான இடத்தில் பயப்படுவது என்பது நியாயமானது.

4. இளையோர் தாமாக தலைமைத்துவம் ஏற்க தயங்குகிறார்கள், ஆகவே துணிவை ஏற்படுத்த உங்கள் ஆலோசனை என்ன?

இளையோர்கள் தலைமைதாங்க பின்னிற்பதன் மிக முக்கிய காரணம் அவர்களுக்குரிய கவனக்குறிப்பு குறைந்ததேயாகும். அவர்கள் தங்களுடைய இலக்கைநோக்கி கவனத்தை குவிப்பதிலும், எதிர்காலம் பற்றின சரியான கணிப்பினை ஏற்படுத்துவதிலும் பின்னிற்கின்றார்கள். இந்த கவனக்குறிப்பு குறைவடையக் குறைவடைய அவர்களுக்குரிய இந்த தலைமைத்துவ பண்பு குறைந்துவிடுகிறது. அடுத்ததாக எமது நாட்டின் இடர்மிகு காலங்களில் தலைமைத்துவம் என்பது இல்லாமல் போனதால் தலைமைத்துவ முன்மாதிரி என்பது இல்லாமல் போய்விட்டது. இவ்வாறு முன்மாதிரிகை இல்லாத நிலைமையில் தலைமைத்துவத்தை நாங்கள் கற்றுக்கொண்டு அல்லது இயல்பாகவே எடுத்துக்கொண்டு செயற்படவேண்டும். கிட்டத்தட்ட முன்மாதிரிகள் இல்லாதபோது ஒரு பரிசோதனை செய்யும் அளவில் செய்யத்தொடங்கி அதில் சில விடையங்களைக் கற்றுக்கொண்டு வரவேண்டுமே ஒழிய, நாம் கற்றுக்கொண்டு ஒரு முன்மாதிரிக்கூடாக இந்த தலைமைத்துவத்தை ஏற்படுத்திவிட முடியாத நிலையில் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றோம்.

5. கொரோனா பாதிப்புகள் மக்கள் மனங்களை எப்படி பாதிக்கின்றது?

பொதுவாக கொரோனா பாதிப்புகளில் பெரும்பாலும் அந்த துடியாட்டம் அல்லது ஒரு இடத்தில் இருக்கமுடியாதவர்கள் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். முக்கியமாக ஓடி ஆடித்திரியும் சிறார்கள் இதனால் வெகுவாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதே நேரத்தில் சிலர் மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதையும் காணக்கூடியதாய் உள்ளது. அதாவது அதிகமாகப் பயப்படுபவர்கள் பதகளிப்பு நோய்க்கும், இதை மாற்றமுடியாது, என் எதிர்காலம் என்னவாகும் என சோர்வுற்றவர்களும் பலர் காணப்படுகின்றனர். இக்கொரோனாக் காலம் சிறிதாக இருந்திருந்தால் பாதிப்பு இவ்வளவு பெரிதாக இருந்திருக்காது. இது மிகவும் நீண்டகாலமாகக் காணப்படுவதனால் இதன் பாதிப்பு அதிகமாக காணப்படுகின்றது.

ஆனால் நாங்கள் இந்த பாதிப்பை கட்டாயம் எதிர்கொண்டேயாக வேண்டும். எவ்வாறு இக் கொரோனா நோய் ஓர் உச்சத்திற்கு சென்று வழமைக்கு திரும்புகின்றதோ அவ்வாறே மனப்பாதிப்புகளும் ஓர் உயர் நிலையை அடைந்துதான் குறைவடையும். இதனை உளவளத்துணையால் சீர்செய்யமுடியும் என்பது எனது நம்பிக்கையாக உள்ளது.

6. உங்கள் பயணத்தில் புகைப்படக்கலை, எழுத்துக்கள், நூல் வெளியீடுகள் எப்படி உள்ளன? உங்களது பணிக்கு இவை துணை புரிகின்றனவா?

ஆரம்பத்தில் இந்த புகைப்படக்கலை, எழுத்துத்துறை போன்றவை ஆற்றுப்படுத்துவதாகவும், நெருக்கடிகள் வந்த பொழுது அதனைச் சீர் செய்வதற்கும் அதிலிருந்து வெளிவருவதற்கும் உதவியாக இருந்தபோதிலும் வயது செல்லச் செல்ல நேர முகாமைத்துவத்தில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகளும், வேலைப்பளுக்கமும் மிக அதிகரித்து செல்வதனாலும், அதை பயன்படுத்தமுடியாத நிலையில் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறோம் என்பது இப்பொழுது எனக்கு புரிகிறது. இதிலிருந்து எவ்வாறு வெளிவருவதென்று நான் சிந்தித்துவருகிறேன். ஒரு நச்சுவட்டச்சூழலிலிருந்து விடுபடுவதன் மூலம்தான் இதிலிருந்து வெளியில் வரலாம் என நான் நினைக்கின்றேன்.

7. “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை உடனான உங்கள் உறவு எப்படி உள்ளது வாசகர்களுக்கு கூறும் செய்தி என்ன?

நான் சரியாக 1986ம் ஆண்டு என்னுடைய உயர்தர பரிட்சைக்கு பின்பு எனது முதலாவது கட்டுரையை “நான்” சஞ்சிகையிலேதான் எழுதியிருந்தேன். அது “கற்றவற்றை எப்படி ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பது” என்பதாக அமைந்தது. கடந்த 35 வருடங்களாக அதில் அக்கறையும், ஈடுபாடும் கொண்டவனாக உள்ளேன். என்றாலும் தொடர்ந்து முழுமையாக அந்த சஞ்சிகையில் எழுதுவதற்கான காலமும் நேரமும் எனக்குக் கிடைக்காதது கவலையளிக்கிறது.

இக்கொரோனா காலத்தில் ஏற்பட்ட மிக முக்கிய மாற்றம் என்னவெனில் பலர் வாசிக்க தலைப்பட்டிருக்கிறார்கள். நூல் நிலையங்களில் புத்தகங்களை மக்கள் வாங்கத் தொடங்கியிருக்கின்றார்கள். ஏனென்றால் நேரம் அதிகமாக கிடைக்கின்றபொழுது வாசிக்க வேண்டும், அல்லது ஏதாவது ஒன்றை அறியவேண்டும் என்ற ஆர்வம் மக்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே இந்த நிலையை தக்கவைத்துக் கொள்வதன் மூலம் எமது அறிவூட்டலையும், அதனூடாக எமது வினைத்திறன் மிக்க செயற்பாடுகளையும் அதிகரிக்கமுடியும் என நான் நினைக்கின்றேன். இதன் விளைவுகளை இன்னும் சிறிது காலத்தில் அறியக்கூடியதாய் இருக்கும் என நான் நினைக்கின்றேன். ஏனென்றால் நல்ல மனிதர்களைப்போல நல்ல நூல்களும் எங்களை வழிப்படுத்தியிருக்கின்றன, எங்களை நெறிப்படுத்தியிருக்கின்றன. ஆகவே நூல்கள் நல்ல நண்பர்கள் மட்டுமல்ல நல்ல வழிகாட்டிகளும் கூட என்பதுதான் எனது கருத்து.

பயத்தை கையாளுதல் வெற்றிக்கு வழி

செ. யோசப் பாலா
உளச்சமூக சீராளன்

“நண்பர்களோடு உரையாடும்போது தொடர்ந்து பேசுவோர், தனியாக ‘கூட்டங்களில் ஒரு கருத்து கூறும்’ என்றால் தயங்குகிறார், நடுங்குகின்றார், தடுமாறுகிறார், வியர்த்து விறுவிறுத்து ஒதுங்கிக்கொள்கிறார்” இது ஒரு தாய் தன் மகனைப் பற்றிக் கூறும் வார்த்தைகள். “நன்றாக படிக்கக் கூடியவர், பரீட்சைக்கு சென்றால் மிகவும் தயக்கத்துடன் ‘திருப்தியாக செய்யமுடியவில்லை’ என்று கவலை அடைகின்றார். இது ஏன் என்று தெரியவில்லை!” என ஓர் ஆசிரியர் கூறுகின்றார்.

“மற்றவர்கள் உரையாற்றும்போது எனக்கும் அவ்வாறு பேசவேண்டும் என்ற ஆசை உண்டு. எனது பேச்சுக்கள் சில சமயம் தவறாகி விட்டால் மற்றவர்கள் என்னை கேலி செய்வார்கள், கிண்டல் செய்வார்கள் என்ற தயக்கமே பலமுறை என் முன்னேற்றத்திற்கு தடையானது, என உணர்கின்றேன்” என்ற ஒரு மாணவியின் பதிவுகளுக்கு காரணம் என்ன? மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களை பல வேறு சூழல்களில் வெவ்வேறு வடிவங்களில் ஏதோ ஒரு வகையில் இன்றைய இளையோர் எதிர் கொண்டிருப்பார்கள். அதன் பின்விளைவுகள், தன்னை தாழ்வாக நினைத்து ஒதுங்குவதும் முன்னின்று செயற்பட முன்வராது ஒதுங்குவது அல்லவா?

தயக்கம், பயம் என்பன துணிவுடன் நின்று செயலாற்றலுக்கு முட்டுக்கட்டை போடலாம். ஆனால் இவற்றை விட முக்கியமாக “பல நன்மைகள் இந்த இடங்களை ஈடு செய்கின்றது, கடுமையானவர்களை மென்மையடையச் செய்கின்றது, மென்மையானவர்களை வலுவடையச் செய்கின்றது”, என்பார் பேராசான் “ஜெல் ஜோன்சன்” என்பவர்.

இருட்டைக் கண்டால் பயம், பலரோடு முன்னின்று உரையாடப் பயம். பரீட்சையை எதிர்கொள்ள பயம். தலைமை ஏற்க பயம். தானாக பொறுப்பு எடுத்து செயற்படுவதற்கு பயம், தயக்கம். இவை யாவும் எமது வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு பின்னடைவாகும் என்பதை உணரும்போது நாம் அதிலிருந்து விடுபடக்கூடிய வழிகள் எவை என்பதை நாமே தேடி கண்டடைய முடியும்.

எதற்கும் முகம்கொடுக்கும் மனப்பக்குவத்தை வலுப்படுத்துபவரே

தன் வாழ்வில் வெற்றி கொள்கின்றார். தலைமை ஏற்கிறார். இவை நீங்களாக இருக்க, முயன்றால் முடியும் என்பதை முன்னுதாரணமாக மாற்றவேண்டும்.

இருட்டினில் செல்லும் பாதையில் குறுக்காக இருக்கும் ஒரு நீள் கறுப்பு உருவம் பாம்பா அல்லது கயிறா என்பதை தீர்மானிப்பதில் எமது மனதில் எழும் சிந்தனையை முன்மூளையே முடிவுசெய்யும்போது அது பாம்பாக தோற்றம் பெறும். இதுவே சிந்தித்து தீர்மானிக்கும் பின்மூளை கயிறுதான் என்ற முடிவை எடுப்பதற்கு இடையில் பயம்தான் எம்மைப் பின்னடைய வைக்கின்றது. இதுவே கண்டது பாம்பா அல்லது கயிறா என்ற குழப்பத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இவை சாதாரணமாக இருக்கலாம். ஆனால் எதற்கும் தந்துணியை இழக்காது தீர்மானம் எடுத்துக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் எமது வாழ்வின் முன்னேற்றத்தை நிர்ணயிக்கும்.

முன்சூறப்பட்ட விடயங்களில் சிக்கித் தவிக்கும் மனதை பலமூட்டி பயத்தைக் கழைவதற்கான பயிற்சிகள், முயற்சிகள் மூலம் செயற்பட்டு துணியை பலமாக்கும் தைரியமே வெற்றிக்கனியாகும். விளையாட்டு விளையாட்டாக நண்பர்களுடன் பேசுவது போன்ற நிலையில் கருத்துக்களை பகிரும் மனநிலை, தீர்மானிக்கும் மனநிலை, தியான வழி மூலம் எமது வாழ்வின் நிலைகளை மீட்டுப்பார்த்தல், இதுவரை எமது முயற்சிக்கான தடைகளை இனம்கண்டு களைதல் போன்றவற்றிற்கு முன்னோர் வாழ்வு எமக்குப் படிப்பினையாகும்.

“சிறிது துணிவு இல்லாத காரணத்தால் உலகில் பல திறமைகள் சிதறிப் பறிபோகின்றன” என்பார் அறிஞர் சிட்னி ஸ்மித். இவை பலர் வாழ்விலும் ஏற்பட்ட அனுபவங்களாகும்.

எமது சவால்களை நாமே வென்று சாதனை படைப்பது எமது மனத்தையத்தினாலும் விடாமுயற்சியால் தான் முடியும். இதுவரை எமது சமூகம் கடந்து வந்த பாதைகள் அதில் எதிர்கொண்ட சவால்கள் தான் நாம் எமது வாழ்வில் இந்நிலைவரை உயர காரணமாகியவை, அதை மீட்டுப்பாருங்கள். பயம் பதட்டம், தன்னம்பிக்கையினங்கள் பலவற்றை தகர்த்து வாழக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். “துணியாதவன் எதையும் சாதிக்க முடியாது” என்பார் ஜியா.ப்ரி சாஸர் என்ற அறிஞர். பயத்தை பயத்தோடே வைப்போம் தந்துணியால் பயத்தை வெல்லுவோம்.

பயத்தினை ஆக்கபூர்வமானதாக்குங்கள்

திருமதி. கனிஸ்ரன் கஸ்தூரி BA
உளவியல் துறை

மனிதன் என்ற உயிரி உணர்வுகளால் உருவாக்கப்பட்டது. உணர்வுகளும் சூழ்நிலைகளுமே மனித வாழ்க்கையைக் கொண்டு நடாத்துகின்றன. உணர்வுகள் பலவகை (உ+ம்) கவலை, பயம், சந்தோசம், ஆச்சரியம், கோபம், வெட்கம், ஏமாற்றம் போன்றவையாகக் காணப்படும்.

உணர்வுகள் ஒவ்வொன்றும் மனிதனை உள ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்க்கையில் பயனிக்கவும் செய்கின்றன. அதேநேரம் உளப்பிறழ்வுகள் தவறான முடிவுகளை எட்டி வாழ்க்கைப் பயணத்தை முடிக்கவும் செய்கின்றன. இந்தவகையில் பயம் என்பது எமது வாழ்க்கையில் உளஆரோக்கியத்துடன் வாழ உதவுகின்றது! நம்பமுடிகின்றதா? அதுதான் உண்மை, எவ்வாறு என்று பார்க்கலாம்.

பயத்தில் இரண்டு வகை இருக்கின்றன. திடீரென ஏற்படும் நெருக்கடிகளில் இருந்து எம்மை காப்பாற்றிக்கொள்ள ஆக்கபூர்வமான செயல்களையும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் எடுப்பதற்கான துண்டுதல்களை தருவது constructive fear, நெருக்கடிகள் வரும்போது அதில் இருந்து நம்மை காப்பாற்றுவதற்காக பல தவறான முடிவுகளை எடுத்ததன் விளைவாக நமது அன்றாட வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டால் அதுவே நமக்கு ஆபத்தாக மாறினால் அது Destructive fear ஆகும்.

உதாரணமாக, கொரோனா வந்துவிடும் என்று பயந்து யாரையும் பார்க்காமல், யாரிடமும் பேசாமல், அத்தியாவசிய தேவைகளையும் பார்த்துக் கொள்ளாமல் வீட்டிற்குள் முடங்கிக் கிடந்தால், எப்போதும் அதே கவலையாக, அதே நினைவாக, இருந்துகொண்டு இறுதியில் தற்கொலை வரை சென்றால் பயம் என்ற உணர்வை தவறாக பயன்படுத்தியுள்ளோம்.

ஆகவே நமது பயம் என்ற உணர்வை அக்கபூர்வமானதாக கையாழவேண்டும். ஒருமனிதன் பயத்தினால் ஆட்கொள்ளப்படுகின்றான் என்றால் அவனது குழந்தைப்பருவத்தில் தவறாக விதைக்கப்பட்ட விடயமாக வளர்ந்து வருகின்றது என்கிறார் நடத்தை வாதியான JB.Watson. உதாரணமாக பெற்றோர் சோறுட்டும் போது “பூதம் வருகுது சாப்பிடு... என்று பயத்தைக்காட்டி சாப்பிட வைப்பது, “பேய்

வருகுது என்று இருட்டை காட்டி துங்கச் செய்வது” இவ்வாறான தவறான கற்பனை ஊடாக பயம் என்பது வளர்க்கப்படுகின்றது.

சிறு வயது முதலே பயத்தினை ஆரோக்கியமான விடயங்களாக குழந்தை மனங்களில் விதைப்புகள். குழந்தைகளுக்கு விருப்பமானதும், நேரானதுமான விடயங்களை குறிப்பிட்டு தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்யுங்கள். சிறந்த ஆளுமையுடன் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் எதிர்காலத்தின் மீதான பயத்தினை ஆரோக்கியமுடையதாக மாற்றுகின்றனர்.

- பள்ளிக்காலத்தில் பரீட்சையில் குறைந்த பெறுபேறு கிடைத்துவிடும் என்ற ஆரோக்கியமான பயமே நன்றாக படிக்கத்துண்டுகின்றது.
- நோய்கள் வந்துவிடும் என்ற பயமே தினமும் குளித்து உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணச் செய்கின்றது.
- விளையாட்டில் தோற்றுவிடுவோம் என்ற பயமே வீரனை தினமும் பயிற்சி எடுத்து இறுதியில் வெற்றிபெறச் செய்கின்றது.
- வேலைத்தளத்தில் மேலதிகாரியிடம் குறை கேட்க நேர்ந்துவிடுமோ என்ற பயமே வேலையை நன்றாக செய்யத் தூண்டுகின்றது.
- கொரோனா வந்துவிடும் என்ற பயமே முகக் கவசம் அணியச் செய்து, அடிக்கடி கைகளைக்கழுவி, சமூக இடைவெளிகளைப் பேணி ஆரோக்கியமாக இருக்கச் செய்கின்றது.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பயம் என்ற உணர்வை ஆரோக்கியமானதாக பேண வேண்டும். அவ்வாறு இருப்பதனால் வாழ்க்கைப் பயணம் இனிதாக அமையும். சூழ்நிலைசார்ந்த பயங்கள் தான் தவறான முடிவுகளை எடுக்கச் செய்கின்றன. எது நடந்தாலும் எதிர் கொள்ளலாம் என்ற மனோநிலையை சிறுவயது முதல் மனதில் விதைக்கவேண்டும். எந்த ஒரு உணர்வுகளையும் நாம் கையாளவேண்டும். உணர்வுகள் எம்மை கையாள இடமளித்தால் உளஆரோக்கியமான விடயமாக அமையாது.

நீ செய்த தவறுகளை வாழ்த்து, அவைகள் நீ அறியாமலே உனக்கு வழிகாட்டும் தெய்வங்களாக இருந்திருக்கின்றன. (விவேகானந்தர்)

ஒரு பெண்ணாக

சாதனை புரிவது
அவ்வளவு எளிதன்று...!
பேரம் பேசும் உலகினில்
பேர் தெரியா உறவினில்
போராடி கொள்ளும் பெண்
தன் பெயரை அடையாளப்படுத்த
சாதனை புரிவது அவ்வளவு
எளிதன்று....!

அவளின் கனவுகள்
வித்தியாசமானவை
அவளின் பாதைகள்
கரடுமுரடானவை
அதில் அவள் பயணிப்பது
கடினமானது
இதையும் கடந்து ஒரு பெண்
சாதிக்க துடிப்பது அவ்வளவு
எளிதன்று...!

சாதிக்க துடிக்கும் பெண்ணை
சோதிக்க துடிக்கும்
கூட்டங்களுக்கிடையே
தப்பி பிழைத்து தடுமாறி, தடம்
மாறாமல்
தத்தளித்து தைரியமாய் வரும்
அவள்
சாதனை பெண்ணாக திகழ்வது
அவ்வளவு எளிதன்று.....!

அவளை பற்றிய ஆய்வுகள்
அளவு கடந்து ஆராயப்படும்
அவளின் நடத்தைகள் நாலாபுறமும்
விமர்சிக்கப்படும்
அக்கம் பக்கம் பேசப்படும்

அறியாத முகங்கள் சேர்க்கப்படும்
வாங்காத பட்டங்கள் சூட்டப்படும்
வாழ்க்கை பக்கங்கள் மறுக்கப்படும்
வதந்தி கதைகள் பேசப்படும்

இதில் அவள் பலவீனம் தேடப்படும்
அத்தனையும் கடந்து ஒரு பெண்
சாதித்துக் கொள்வது அவ்வளவு
எளிதன்று..!
ஆயிரம் போராட்டங்கள்
அவ்வப்போது அவமானங்கள்
இதில் ஆணிவேராய்
ஆலமரமாய் அசையாமல்
அலுக்காமல் அயராது ஓடும் அவள்
சாதிக்க துடிப்பது அவ்வளவு
எளிதன்று....!

இத்தனை தடைகடந்து
தளர்வடையாமல்
தனித்து போராடும்
ஒவ்வொரு பெண்ணும்
சாதனை பெண் தான் என்பதை
சரித்திரத்துடன் நிரூபிப்பது
அவ்வளவு எளிதன்று

ஒரு பெண்ணாக
சாதிக்க துடிப்பதும்
அவ்வளவு எளிதன்று
ஒரு பெண் சாதனை பெண்ணாக
இருப்பதும் அவ்வளவு எளிதன்று ...!

- கவி கிறேஸ்





புறக்கணிக்காதே புரிந்துகொள்...!

பார்ப்பதையும் தாண்டி
பழகிப்பார்
எமக்குள் இருக்கும்
பல வலிகளை
உணர்ந்து பார்
ஆண்டவன் படைப்பிது
அயலவர்களின் வெறுப்பு இது
அறியாத பிறப்பிது
நீங்கள் அறிந்திடும்
சில குறிப்பிது.....

பார்க்கப்படும் விம்பங்களில்
பாரபட்சம் பாக்கின்றாய்
படைப்பினால் வந்த
விம்பம் நாம் என்பதை
பகுத்தறிய மறுக்கின்றாய்.....
எம்மை படைத்தவன் குற்றமா
படைக்கப்பட்ட நாங்கள் தான்
இந்த படைப்பிற்கே
குற்றமா.....?

எமக்குள்ளும் இருக்கின்றது
எவரும் அறிந்திடாத வலிகள்
புரியாத புதிர்கள் ஆறாத
வடுக்கள்
அழகான குணங்கள்
எம்மை அணுக மறுக்கும்
முகங்கள்
அதில் அழுதிடும் கணங்கள்

ஒதுக்கிடும் பார்வைகள்
ஓரமாய் பேசும் பேச்சுக்கள்
அழகான காதல்கள்
பலர் அறியாத கவலைகள்
புன்சிரிப்புக்கள், புறக்கணிப்புக்கள்
உறவுகள், உரிமைகள்
கனவுகள், கடமைகள்
இன்னும் ஏராள பக்கங்கள்
எமக்குள்ளும் இருக்கின்றது.....

மாறிவரும் உலகில்
எம்மை மாற்றி வந்தோம்
நீங்கள் எங்களை
மறுத்துக்கொண்டீர்கள்
நக்கலும் நய்யாண்டிகளும்
நகைப்புக்களினால்
எங்களை சிதைத்து
கொண்டீர்கள்
அதில் எம்மைப்போல பலரை
வெறுத்துக்கொண்டீர்கள்.....

வலிகளை கடந்து
வாழ்ந்திட வந்தோம்
உங்கள் பார்வைகளை
மாற்றி எங்களை
பறந்திட விடுங்கள்
உலகினில் எம்மை
உயர்ந்திட விடுங்கள்.....

கவி கிறேஸ்

தடை அதை உடை

செல்வி கனகசுந்தரம் கணானா
பிரதேச செயலகம்,
தெல்லிப்பளை.

“அஞ்சி நடுங்கிக்கொண்டிருப்பவனால் - சிறிய
குட்டையைக் கூட கடக்க முடியாது”

-சாணக்கியர்

எம்மில் பலர் வாழ்வின் அர்த்தம் புரியாமலே கால ஓட்டத்திற்கேற்ப வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்கின்றோம். இயந்திரமயமான வாழ்க்கைப் பயணத்தில் எம்மை நாம் இயந்திரமாக்கி இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றோம். எதிர்கால வாழ்வைத் திட்டமிட்டு நிகழ்கால வாழ்வைச் சீரழித்துக்கொண்டிருக்கின்றோம். இதனால் எம்மில் பலர் போராட்டங்களுக்கும், சவால்களுக்கும் முகங்கொடுத்துவருவதோடு மன அழுத்தங்களிற்கு ஆளாகி நாளாந்த வாழ்வையே சீரழித்துவருகின்றோம்.

கடந்த பத்து ஆண்டுகளில் மனஅழுத்தமானது அபரீதமான அளவில் அதிகரித்துவருகின்றது. முப்பது கோடிக்கும் அதிகமான மக்கள் அதாவது உலக மக்கள் தொகையில் 4% மக்கள் மனஅழுத்தத்திற்கு ஆளாகியுள்ளனர் என உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) 2015 இல் வெளியிட்ட புள்ளிவிபரங்களின்படி அறியமுடிகின்றது. தற்காலத்தில் உலகளவில் மனிதர்களிடமுள்ள உளக் குறைபாட்டில் மனஅழுத்தமே முதலிடத்தில் உள்ளது. முன்சூட்டிய மரணத்திற்கான காரணங்களில் பத்தாவது இடத்தில் மனஅழுத்தம் உள்ளது. உலகில் அமெரிக்காவே அதிக மன அழுத்தமுள்ள மனிதர்களைக் கொண்ட நாடாக உள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

மன அழுத்தத்திற்கும் பயத்திற்கும் ஒரு நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதை அவதானிக்க முடிகின்றது. பயத்திற்கு நாம் பல ஜென்மங்களாகவே அடிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ளோம். சிறுவயதிலிருந்தே பிள்ளைகளுக்கு உணவூட்ட, தூங்க வைக்க, குறும்புகளைக் கட்டுப்படுத்த என பயங்காட்டியே பிள்ளைகளை பயத்திற்கு அடிமைப்படுத்த ஆரம்பிக்கின்றோம்.

பயம் இருதயத்தைப் பலவீனமாக்குகின்றது. ஏதாவதொரு கஷ்டம், சங்கடம், உயிர் ஆபத்து ஏற்படும் வேளையில் மனதிலுதிக்கும் உணர்வே பயமாகின்றது. பயம் ஏற்படுகின்றபோது இதயத் துடிப்பு

அதிகரித்தல், உடல் தளர்வடைதல், முகம் வெளுத்தல், உடல் வியர்த்தல், கண்கள் இருட்டல் போன்ற உடலியல் மாற்றங்கள் நிகழும். பயத்தின் உச்சத்தால் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு உயிர் பிரிவு கூட ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. தாழ்வுமனப்பான்மை, ஆசைகள், நம்பிக்கையின்மை, குற்ற உணர்வு போன்ற பல அகக் காரணிகள் எம்மில் பயத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன. தவளை பாம்பிற்கு பயம்கொள்கின்றது, பாம்பு கீரிக்கு பயம்கொள்கின்றது. இவ்வாறாக அதிகார வர்க்கத்தினர்களுக்கு கீழ் உள்ளவர்கள் பயம்கொள்கின்றார்கள். இதனூடே பயத்தின் பொருட்டு தம் சுயத்தினை இழக்கும் நிலையும் உருவாகின்றது.

மனிதனின் முன்னேற்றத்திற்கு பெரும் முட்டுக்கட்டையாக இருப்பது தன்நம்பிக்கையின்மையும், தம்மை பிறர் எவ்வாறு மதிப்பீடு செய்வார்கள் என்ற பயமுமே இதிலே தம் வாழ்வை மூழ்கடித்துக்கொள்கின்றனர். சுவாமி விவேகானந்தர் “நீ எதுவாக எண்ணுகின்றாயோ அதுவாகவே ஆகின்றாய்” எனக் கூறியுள்ளார். ஆனால் இன்று பலர் பிறர் எதுவாக எண்ணுகின்றார்களோ அதுவாக மாற தம் வாழ்க்கையில் பயணிக்கின்றார்கள். அதாவது மற்றவர்களின் மதிப்புக்காகவும், பிறரின் எதிர்பார்ப்புகளுக்காகவும் மனிதன் தான் வாழ விரும்பும் வாழ்வை விட்டு செல்வம், பதவி, அதிகாரம் என ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றான். இதுவும் மனிதனுள் உள்ள பயத்தின் வெளிப்பாடு என்பது தெளிவாகின்றது.

ஆரோக்கியமான, மகிழ்வான வாழ்வை வாழ்வதற்கு சிறுவயதிலிருந்தே பிள்ளைகளுக்கு தைரியமூட்டி வளர்க்க வேண்டும். பாடசாலைகளில் மாணவர்களை நோக்குமிடத்து குறைந்தளவான மாணவர்களே ஆளுமைமிக்கவர்களாகவும், துணிந்தவர்களாகவும் காணப்படுகின்றார்கள். அதிகளவானவர்கள் முன்வந்து செயற்படப் பயந்தவர்களாகவும், தம்மால் இயலாது என எண்ணியும் தம்மைத் தாழ்த்திக்கொள்கின்றனர்.

இவ்வாறானவர்கள் கல்வி, பரீட்சைகளில் முன்னிலைவகித்தாலும் இவர்களால் பல்கலைக்கழகங்களிலோ, தொழில் புரியும் இடங்களிலோ தம் கருத்துக்களை பிறர்முன்நின்று வெளிப்படுத்தவோ, தம் ஆளுமைகளை வெளிக்கொணரவோ தயங்குபவர்களாக உள்ளமை இற்றைவரையிலும் கண்கூடாகக் கண்ட உண்மையாக உள்ளது.

இதன் அடிப்படைக் காரணங்களாக தம்மில் நம்பிக்கையின்மை, பிறர் தம்மைப் பற்றி என்ன எண்ணுவாரோ என்ற பயங்களே ஆதாரமாகவுள்ளன. இப் பய உணர்வால் பலரது ஆளுமைகள் வெளிவராது அவர்களுள்ளே அடங்கிப்போகின்றன. இது ஒரு வகைக் கற்பனைப் பயம் என்றே கூறலாம். தாம் சொல்வதைச்,

செய்வதைப் பார்த்து ஏனையோர் கேலி செய்வார்கள், தாம் சொல்வது தவறாக இருக்குமோ என கற்பனை செய்து பயந்து தம்முள் தாழ்வுமனப்பான்மையை உருவாக்கிக்கொள்கின்றனர்.

இவ்வாறான வேளையில் முதலில் இந் நிலையினை நாம் அடையாளப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். “பயம் என்பது அறியாமையிலிருந்தும், நிச்சயமற்ற தன்மையிலிருந்தும் உதிக்கின்றது. பயம் பயத்தையே வளர்க்கும். பயமே மூடத்தனத்தை அதிகமாக உருவாக்குகின்றது. பயத்தின் பிடியிலிருக்கின்ற எந்த மனிதனும் மனிதத் தன்மையுடன் செயலாற்றமாட்டான்” என பேட்ரன் றசல் என்ற அறிஞர் கூறியுள்ளார்.

முதலில் நாம் எம்முள் உள்ள எதிர்மறை எண்ணங்களைக் களைய வேண்டும். எதிர்மறை எண்ணங்களே முன்னேற்றத்திற்கு மாபெரும் தடையாகவுள்ளன. ஒரு குவளையில் அழுக்கான நீர் உள்ளது அக் குவளையை துளைக்காமலும், சரித்து ஊற்றாமலும் அழுக்கு நீரை வெளியேற்ற வேண்டுமாயின் அழுக்கு நீர் குவளையினுள் நன்னீரினை ஊற்றினால் அழுக்கு நீர் படிப் படியாக நன்னீராகிவிடும். இவ்வாறே நாமும் தொடர்ச்சியாக நல் எண்ணங்களை சிந்திப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்வைப்பெறலாம். சிலர் தூக்கத்தில் கத்துவார்கள், அமைதியாக தூங்க முடியாது தவிப்பார்கள்.

இதற்கு எம் ஆழ்மனப் பய உணர்வுகளே காரணமாயுள்ளன. எனவே தூங்கச் செல்வதற்கு முன்னர் இறை சிந்தனையுடன், ஆரோக்கியமான விடயங்களைச் சிந்தித்து மனம் அமைதியடைந்த பின்னரே தூங்க வேண்டும்.

இதன் மூலம் ஆழமான, அமைதியான தூக்கத்தைப் பெற முடியும். பய உணர்வைப் போக்க மனதிற்கு தைரியம் கொடுத்தால் மட்டும் போதாது. சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் அவற்றைப் பரீட்சிக்க வேண்டும். உதாரணமாக, ஒருவருக்கு பலர் முன் நின்று பேசப்பயம் எனில், அப் பயத்தைப் போக்க கண்ணாடி முன் நின்று பலர் முன் பேசுவது போல கற்பனை செய்து பேச வேண்டும். பின் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் பலர்முன் சென்று ஓரிரு வார்த்தைகள் ஆயினும் பேச முயலவேண்டும். இவ்வாறாக மனதிற்கு தைரியமூட்டி பய உணர்வைப் படிப்படியாக போக்க வேண்டும்.

மகாத்மா காந்தி அடிகளை நாம் அனைவரும் அறிவோம். அவர் வழக்கறிஞருமாவார். அவர் ஆரம்பத்தில் பலர் முன்னிலையில் பேசுவதற்கு வெட்கமும், பயமும் கொண்டவராகவே இருந்தார். பின்னர் பல அகிம்சை வழிப் போராட்டங்களை நடத்தி பாரத

தேசத்தின் விடுதலைக்காக போராடி வெற்றி கண்ட மாமனிதரானார். வாழ்வானது மனிதர்க்கு சவால்களையும், போராட்டங்களையும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் கொடுக்கின்றது. ஆனால் அப் போராட்டங்களை எதிர்த்துப் போராடும் விதங்களில் இருந்தே இவ் உலகம் மாமனிதர்களை அடையாளம் காண்கின்றது. ஆகவே துணிச்சலான, ஆளுமையான சமூகத்தை உருவாக்கவேண்டுமென்றால் ஒவ்வொருவரும் தம்முடன் போராட வேண்டும்.

தம்முள் உள்ள தடைகளை தகர்த்தெறிய முதலில் துணிய வேண்டும். இதற்கு பாடசாலைச் சமூகமும் முன்னின்று உழைக்க வேண்டும். அதிபர், ஆசிரியர்கள் அனைவரும் மாணவர்களது கல்வி சார் அடைவுமட்டங்களோடு மட்டும் நின்றுவிடாது மாணவர்கள் வெளிச்சூழலை எதிர்கொள்ளவும், அவர்களது ஆளுமைகளை வெளிக்கொணரவும் வழிகாட்ட வேண்டும். எம் முன்னேற்றத்திற்கான தடைகளாக புறக்காரணிகளைச் சாட்டாது, முதலில் எம் அகத்தடைகளை இனங்கண்டு அவற்றை வெற்றிகண்டு தன்னம்பிக்கையுடனும், துணிச்சலுடனும் வாழ்வோமாக!



பயம் நீங்கி தைரியம் கொள்ள

ஹ. ந. பதிலா
புதிய சோனகர் தெரு

- நீங்கள் யார் என தெரிந்து கொள்ளுங்கள்
- உங்களால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என நினைவிற் கொள்ளுங்கள்
- நடுநிலையாக பேசப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
- உன் முயற்சிகள் உன்னை கைவிட்டு போனால் மனம் சோர்ந்து போகாதே
- வாழ்க்கையில் நிகழும் சோதனைகளைக் கண்டு கலங்காதே தாண்டி வர முயற்சி செய்து கொள்ளுங்கள்
- திருத்திக்கொள்வோரையும் தூய்மையாக இருப்போரையும் இறைவன் விரும்புகின்றார்
- அச்சம், பயம், குரோதம், மமதை கொள்ளாதே
- நீ யார் என தெரிந்து கொள்வாயானால் அதுவே உன் வாழ்வின் வெற்றி

பயத்தை விரட்டுவோம்

திருமதி டி. எச். சின்னத்துரை
ஓய்வு நிலை அதிபர்

பொதுவாக மனிதனிடம் பல்வேறு உணர்வுகள் காணப்படுகின்றன. சில மனிதனுக்கு நன்மை பயப்பனவாகவும் சில மனிதனுக்கு பாதகமாகவும் அமைகின்றன. அவ்விதம் பாதகமான ஒரு உணர்வாக நாம் பயத்தை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

பயம் என்ற உணர்வானது சிறுவர் தொடக்கம் முதியோர் வரை காணப்படுவதை நாம் அவதானிக்கலாம். ஒருவருக்கு தன்னம்பிக்கை குறைவடையும் போது அல்லது அவருக்கு தன் மீது உள்ள சுய மதிப்பு குறையும் போதுதான் பயம் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது.

ஒருவிதத்தில் பார்க்கப்போனால் பயம் மனிதனுக்கு தேவையானதும் பாதுகாப்பானதுமாக இருப்பதை காணலாம். திருவள்ளுவரின்:

**அஞ்சுவது அஞ்சாமையே நேமையே அஞ்சுவது
அஞ்சல் அறிவார் தொழில்**

எனும் வாக்க இதற்கு நல்ல எடுத்துக்காட்டாகும்.

தேவையற்று தொடர்ந்து பயந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்கு ஆயுளும் குறைவடைவதுடன் மாரடைப்பு போன்ற நோய்களுக்கும் ஆளாக நேரிடுகின்றது. பய உணர்வு அடிமனதில் ஆழமாக பதிந்து சிறியவரையும் முதியோரையும் பாதிப்புக்குள்ளாகிறது.

இதற்கு ஒரு விதத்தில் அறியாமையும் ஒரு அரும் உதாரணமாகும். உளவியலாளர் கருத்துப்படி பயத்தில் இரண்டு வகை காணப்படுகின்றன.

உண்மையான பயம்

உதாரணமாக, இயற்கை அனர்த்தங்களால் கொடிய விலங்குகளால் ஏற்படுவது, தவறு செய்தால் அஞ்சுவது போன்றவற்றை நியாயமான பயங்களாக நாம் கொள்ளலாம். இவை ஒரு விதத்தில் நம்மை பாதுகாப்பதாக அமையும்.

அதிகமான கற்பனைகள்

மூட நம்பிக்கைகளால் ஏற்படுவது. இப்பய உணர்வுகள் பயனற்றவை. இவற்றால் மனிதனுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் அதிகம் எனலாம். இப்பய உணர்வு காரணமாக நாம் எம்மிடம் இயல்பாக உள்ள ஆற்றல்கள் திறமைகளை இழந்துவிடுவதுடன் நோய்களுக்கும் ஆளாகின்றோம்.

அதிகமான பயத்தினால் இதயப் படபடப்பு, துடிப்பு அதிகமாகிறது. இவற்றைவிட நெஞ்செரிவு, அஜீரணம், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, உடல் நடுக்கம் என்பன ஏற்படுகின்றன என்றும் அவர்கள் பயத்தினால் “எனக்கு தூக்கம் போய் விட்டது” எனக் கூறுவதும் உண்டு.

இதைவிட பாதகமான இன்னுமொரு விளைவு என்னவெனில் அத்த பயத்தினால் தவறான முடிவெடுத்து மரணத்திற்குக் கூட இட்டுச் செல்கின்றது. உளவியலாளர்களின் பயம் பற்றிய கருத்துக்களை எடுத்து நோக்கின் சிக்மன் ப்ராய்ட் “பருவ வளர்ச்சித் தடையே” பயம் வருவதற்கு ஒரு காரணமாகும் எனக் குறிப்பிடுகின்றார்.

எவ்வாறாயினும் தீங்குகள் தரக்கூடிய பய உணர்வுகளை நாம் விரட்டி அடிக்க முன்வரவேண்டும். முதலில் பயத்தை ஏற்கும் மனப்பக்குவம் வேண்டும். அடுத்து பயத்தை விரித்து ஆராயவேண்டும். தன்னையே தான் ஏன் பயப்படுகிறேன் என அலசிப் பார்க்க வேண்டும். காரணங்கள் வெழிப்படும்போது இதை நீக்க ஆவன செய்ய வேண்டும். இதற்காக இப்பயத்தை தகுந்தவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம், உதாரணமாக உற்ற நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர் அல்லது நமது நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களிடம் பகிர்ந்து கொண்டால் பயத்தை ஓரளவு விரட்டிவிடலாம். பயத்தை நாம் எம்முன்னே பதுக்கி வைப்பது தவறான பாதகமான செயலாகும்.

அவ்வைப் பாட்டி “அச்சம் தவிர்” என்று கூறியிருப்பதை நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களுக்குப் பயந்து முடிவுகளை எடுக்காமல் நமக்கு எது சரி என்று படுகிறதோ அதை செயற்படுத்த முனையவேண்டும். தோல்விகளை கண்டு பயமோ அல்லது கலக்கமோ அடையாது தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்பட்டால் பய உணர்வுகளை விரட்டி மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்.



“துணிச்சலுடன் செயல்பட எப்போது முடிவு எடுக்கின்றாயோ” அப்போதே வாழ்வின் பாதி அபாயத்தைக் கடந்துவிட்டாய் என்பது உறுதி

- கன்பூசியஸ்

“பத்திக்கொண்டு வருது சார்”

சகோதரன் றெ. சகாயதர்சன் லெம்பட் அமதி

என்னடா இது தலைப்பு என உங்கள் மனதில் ஏற்படும் கேள்வி எனக்கு புரிகிறது. பத்திக் கொண்டு வருது சார், பொத்துக்கொண்டு வந்துவிட்டது, சூடாகிற்று சார், ஏறிக்கொண்டு வந்துவிட்டுது, காண்டாகிட்டன், என நம்முடைய சுற்றுவட்டாரத்தில் பலர் பேச கேள்விப்பட்டிருப்போம். உண்மையில் இவை அனைத்தும் எதைக் குறிக்கின்றன என உற்றுநோக்கினால் அவை அனைத்தும் ஓர் உணர்வின் வெளிப்பாடு என்பதை புரிந்து கொள்ளலாம். ஆம் இவை அனைத்தும் மனிதனுள் மிகவும் சாதாரணமாக ஏற்படும் அல்லது தூண்டப்படும் உணர்வாகிய கோபத்தின் வெளிப்பாடுகளே ஆகும். எமது பெடியள்மாரை கேட்டால் மேற்கூறியவை அனைத்தும் கோபத்தின் ஒத்த சொல் என்று கூறுகிறார்கள். இவ்வளவு உணர்வலைகளை நம்மில் உண்டாக்கும் கோபம், சினம், சீற்றம் நல்லதா கெட்டதா, அதன் விஞ்ஞான விளக்கம் என்ன? வாங்க பார்க்கலாம்.

தன்னைத்தான் காக்கின் சினம் காக்க

காவாக்கால் தன்னையேகொல்லும் சினம்

வள்ளுவன் கூற்று இவ்வளவு கடுமையானதாக இருக்கும் என நான் நினைக்கவே இல்லை. இதனால் வள்ளுவன் இரத்தினச் சுருக்கமாய் கூற வருவது என்னவென்றால் “கோபம் வராமல் நீ உன்னை காக்கா விடில் கோபம் உன்னையே கொல்லும்” என்பதே ஆகும். சிக்மண்ட் பிராய்ட், ஸ்கின்னர், கால் ஜோர்ஜ், வில்லியம் ஜேம்ஸ், எரிக்சன், மாஸ்லோ என்று புகழ்பெற்ற ஆங்கில உளவியலாளர்களின் பெயரைச் சொல்லி பெருமைகொள்ளும் நமக்கு இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஒரு மாபெரும் உளவியல் அறிஞர் அதுவும் ஒரு தமிழன் மேற்குறிப்பிட்ட அறிஞர்களின் முடிவுகளை இரண்டே வரிகளில் இரத்தினச் சுருக்கமாய் சொல்லியதை உலகம் பெரிதாக கண்டுகொள்ளவில்லை என்பது நாம் தமிழர்கள் என்பதற்கு நல்ல ஆதாரம்.

133 அதிகாரங்கள் 1330 குறள்கள் அத்தனையும் உளவியல் அறிவியல் விடயங்களை மட்டுமே கொண்டுள்ள மாபெரும் பொக்கிஸம். (டாக்டர் போல் ஜோசப்., நலம் நலம் அறிய ஆவல்)

ஓர் அறிவியல் பார்வை

மனிதரில் பல வகையினர் உள்ளனர். சிலர் தொட்டதும் பட்டாசாக வெடிப்பார்கள், கோப்படுவார்கள், சிலர் மிகவும் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக சிரிப்பொலி தொலைக்காட்சி அலைவரிசை பார்த்தாற் போல் இருப்பார்கள். சிலர் எதற்கெடுத்தாலும் அழுவார்கள், சிலர் எதைப்பற்றியும் கவலை கொள்ளாமல் “என்ன வேணா நடக்கட்டும் நான் சந்தோசமா இருப்பேன்” என்று இருப்பார்கள். இன்னும் சிலர் சிறு விடயங்களுக்கும் பயந்துகொண்டிருப்பார்கள். மனிதனின் இவ்வகையான அனைத்து உணர்வுகளுக்கும் நியூரோ கெமிக்கல் என்கிற இரசாயனங்களும் நூற்றுக்கணக்கான ஹோர்மோன்களுமே பின்புலமாக காணப் படுகின்றன. இவ்வாறான ஹோர்மோன்கள் உதாரணமாக, டோபோமைன் Dopamine, Melatonin, Endorphin, serotonin, Norepinephrine, Enkephalin, Androgens, Adrenaline அதிகமானாலோ அல்லது திடீரென குறைந்தாலோ அதோ கதிதான். ஆனால் இவை அனைத்தையும் எமது கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறாக உணர்வுகளின் சமநிலையைப் பேணுவதற்கு மனித சமூகம் பல வழிகளை கையாண்டு வருகிறது. அவற்றுள் பல மிகவும் பயனுள்ளதாகவும் பாரம்பரியமானதாகவும் காணப்படுகின்றன. உதாரணமாக எம்மவரின் பாரம்பரிய வைத்திய முறைகளான யோகாசனம், தியானம், வழிபாடுகள், ஆன்மீகம், கலை கலாச்சார நிகழ்வுகள் என அனைத்தும் மனித உணர்வுகளை கையாள்வதற்கு பயன்படுத்தப்பட்டன.

ஆனால் இன்று இவை அனைத்தும் வியாபாரம் ஆக்கப்பட்டமை கவலை அளிப்பதாக இருந்தாலும் உணர்வுகளை கையாள்வதன் முக்கியத்துவம் உணரப்பட்டமை மகிழ்ச்சியளிக்கிறது.

நாம் ஒன்றை மிகவும் ஆழமாக புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதாவது கோபம், பயம் ஆகிய இரண்டு உணர்வுகளும் எம் வாழ்வையே ஸ்தம்பிதமாக்கக் கூடியவை. டாக்டர் போல் ஜோசப்பின் கருத்துப்படி இவை எண்ணங்களோடும் மனதோடும் நேரடி தொடர்புடையவை. இவை மனிதன் மனதில் உண்டாக்கும் விளைவுகள் மிகவும் பாரதூரமானவை.

மருத்துவ ரீதியாக பார்க்கப்போனால் கோப உணர்வை வெளிப்படுத்தினாலும் உள்ளேயே அமுக்கி வைத்திருந்தாலும் அது உடலை நிச்சயம் பாதிக்கும் என கூறுகிறார்கள்.

அதாவது இவ்வுணர்வு இதயத்திலும் ரசாயன மாற்றங்களை உண்டாக்கி அதிலிருந்து வெளியேறும் மூலக்கூறுகள் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகமாக்கிறது. இது காலப்போக்கில் ஒருவரை இரத்தக்கொதிப்பு நோயாளியாகவும் மாற்றவல்லது என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. என்னடா ரொம்ப பயமுறுத்துகிறார் என உங்கள் மனம் சிந்திப்பது, எனக்கு புரிகிறது. என்ன செய்வது யதார்த்தத்தை பேசித்தானே ஆகவேண்டும்.

உண்மையில் பயத்தைப் போல கோபமும் நமக்கு எதிரிதான். ஆனால் அவ்வாறு “பற்றிக்கொண்டு, ஏறிக்கொண்டு, பொத்துக்கொண்டு” அவ்வப்போது வருகிற கோபத்தை நாம் கையாளமுடியும், என்பது மகிழ்ச்சி தரும் செய்தியாக இருந்தாலும் கூட அதை நாம் கவனத்தில் எடுக்காவிட்டால் கொஞ்சம் கஸ்டம் தான். தற்போது கோபத்தை கையாள சில வழிமுறைகளை ஆராய்வோம்.

ஆழமாக மூச்சை இழுத்துவிடல்

இது பெருமூச்சு விடல் அல்ல. மாறாக நிதானித்து, உணர்ந்து ஆளமாக சுவாசிக்கும் இப்பயிற்சி ஓரளவு எமது கோபத்தை குறைக்க உதவும்.

காட்சிப்படுத்தல்

இங்கே எந்த விடயம் உங்களை கோபப்படுத்தியதோ அதிலிருந்து உங்களை பிரித்துப் பார்க்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள். இது கோபத்தை அடக்கி வைத்தல் அல்ல. மாறாக சரியான முறையில் காட்சிப்படுத்தல் முறை மூலம் வெளிப்படுத்துவதே ஆகும். உதாரணமாக நீங்கள் உங்கள் கோபத்தை சுனாமி என நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். எதை அடித்து நொறுக்க ஆசைப்படுகிறீர்களோ அதன் மேல் மட்டும், அல்லது யார்மீது கோபமோ அதை கற்பனையிலேயே அடித்து அழித்துவிடுங்கள். அப்போது ஒரு மகிழ்வை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

கோப உணர்வுகளை அன்பு உணர்வாக மாற்றல்

உங்களை யாராவது அதிகமாக கோபப்படுத்தினால் சிறிது நிதானித்து அவருக்கு ஏதாவது வாழ்த்துக்கள் கூறுங்கள்.

வாழ்க்கைக் குறிப்பு எழுதுங்கள்

நீங்கள் மிகவும் கோபமாக உணரும்போது உட்கார்ந்து உங்களுக்கு அப்போது வருகின்ற அனைத்து விதமான எண்ணங்களையும் எழுதுங்கள். இது உங்கள் கோபத்தை வன்முறையற்ற வகையில் வழிபடுத்துவதற்குரிய ஒரு வழியாகும். சிறிது நேரத்தின் பின்னர் நீங்கள் எழுதியவற்றை மீண்டும் வாசித்துப்பாருங்கள் கட்டாயம் உங்களுக்கே சிரிப்பு வந்துவிடும்.

சிறிது இடைவேளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்களை கோபப்படுத்தும் இடத்திலிருந்தும் சூழலில் இருந்தும் சற்று நேரம் இடைவேளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்விடத்திலிருந்து எங்காவது சென்றுவிடுங்கள். அந்நேரத்தில் உங்கள் சுவாசத்தில் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தி உங்கள் எண்ணங்களைச் சீராக்குங்கள்.

மன்னியுங்கள்

இது மிகவும் கடினமான ஒன்று ஆனால் நாள்பட்ட கோபத்திலிருந்து முற்றாக விடுபட இது ஒன்றே வழி. இங்கு ஆங்கிலத்தில் வரும் 'sorry' என்ற வார்த்தை பேசாமல் என்னை மன்னித்து விடுங்கள் என தமிழில் சொல்லிப்பாருங்கள் சூரியன் மறைவதற்குள் கோபம் தணிந்து விடும்.

நாம் அனைவரும் ஒன்றை நன்றாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். கட்டாயம் மற்றவர்களும் அல்லது சூழலும் தான் நமக்கு கோபத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை ஏற்க முடியாது. மாறாக நாமும் நமக்கு கோபத்தை ஏற்படுத்தும் சூழலை உருவாக்கிக் கொள்கிறோம் என்பதும் உண்மை. முக்கியமாக நாவடக்கம் இல்லாமையால் இவ்வாறான பல சூழ்நிலைகள் ஏற்படலாம். நமக்கு உறைக்கின்ற மாதிரி சொல்லப்போனால் வாய வச்சிக்கிட்டு சும்மா எண்டு இருக்காமல் அடிக்கடி வாடகைக்கு விடுவதால், பல எதிர்மறை சூழ்நிலைகளுக்கு நாங்கள் காரணமாகிறோம்.

ஆகவே

- “நா காப்போம்”
- கோபம் வந்தால் விவாதத்தைத் தவிர்ப்போம். ஏனென்றால் கோபத்தில் விவாதம் எரிகின்ற நெருப்பில் எண்ணெய் ஊற்றுவது போல் ஆகும்.
- பேசும்போது குரலை உயர்த்திப் பேசாமல் அமைதியாக பொறுமையாக சாந்தமாக பேசுவோம்
- கோபம் வந்தால் 4 கிளாஸ் தண்ணீரோடு ஒரு சொக்லட்டையும் வாயில் போட்டுக் கொள்வோம்
- நல்ல உறக்கம், உணவுப்பழக்கம், உடற்பயிற்சி, உடல் உழைப்பு போன்றவற்றை வழக்கப்படுத்திக் கொள்வோம்
- நல்ல நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்வோம், சிரித்து மகிழ்வோம்.

“இன்சொல் நண்பர் தொகையை பெருக்கும் பண்பான பேச்சு உன் மதிப்பை உயர்த்தும் அனைவருடனும் நட்புடன் பழகு, ஆனால் ஆயிரத்தில் ஒருவனே உனக்கு ஆலோசகராக இருக்கட்டும்”. சீராக்கின் ஞானம்.

பேரிடர்காலத்தில் இளையோரை ஒத்துணர்வுடன் கையாளுதல்

தெ. சந்துரு

வருகை விரிவுரையாளர்,

சமூகவிஞ்ஞான பீடம்,

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்.

மாலை 4.30 மணி. எனது பெறாமகனுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் மாலையில் இரண்டு மணித்தியாலங்கள் கற்றலுக்கு உதவிசெய்வேன். அதற்காகப் புறப்படத் தயாராகிக்கொண்டிருந்த பொழுது எனது திறன்பேசி காற்சட்டைப் பையில் இருந்தவாறு கிலுங்கியது. அதனை அழுத்திக் காதில் வைத்தேன். எதிரில் எனது நண்பியின் அழகுரல்... “அண்ணா! இவங்க பொய் சொல்லுறாங்க அண்ணா, என்ற அம்மாக்கு கொரோனா இல்ல அண்ணா. நெஞ்சுகுத்து எண்டு தான் கொஸ்பிடலுக்கு வந்தனாங்கள். அண்ணா, அம்மா இறந்திட்டா!! அம்மாவ வீட்ட கொண்டு போகலும், தரமாட்டாங்களாம் அண்ணா” என்று தொடர்ந்தாள். நான் ஏதும் பேசவில்லை. எவ்வாறு பதிலளிப்பது என்பதற்கு நான் என்னைத் தயார்ப்படுத்த சில நிமிடங்கள் ஆகியது. அவளது தாயாரின் இழப்பின் வலியையும், தற்கால சுகாதாரப் பேரிடரின் தாக்கங்களையும், ஒரு சாதாரண பெண்ணாக என் நண்பி எப்படித் தாங்கிக்கொள்ளப் போகிறாள் என்பதை ஒரு முறை சிந்தித்து சூழ்நிலையை எவ்வாறு கையாளவேண்டும் என்பதையும் ஒத்துணர்ந்தவனாகப் பதிலளிக்க ஆரம்பித்தேன்.

2019ம் ஆண்டில் சீனாவின் வுகான் மாகாணத்தில் முதல் முதலாகக் கண்டறியப்பட்ட கொரோனா வைரஸ் வகையைச் சேர்ந்த கோவிட் 19 சுவாசத் தொற்றுநோயானது 2022 இலும் தொடர கங்கணம் கட்டி நிற்கிறது. இவ் உலக சுகாதாரப் பேரிடர் வெறுமனே ஒரு நோய்நிலமை அல்ல. மாறாக உலகெங்கும் உள்ள மக்களுக்கு அதிக அளவிலான மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தினை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. வேலை இழப்பு, வருமானம் இன்மை, நோய்த்தாக்கம், தனிமைப்படுத்துதல், நெருங்கிய உறவுகளின் மரணம் மற்றும், உதவியின்மை, எதிர்காலம் என்னவாகும்? என்கின்ற நிச்சயமற்ற தன்மையோடு வாழ்வினை நடத்திச் செல்ல வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு ஆளாகியுள்ளார்கள்.

உலக சுகாதார தாபனம் மனநலம் என்பதை “ஒவ்வொரு நபரும் தனது சொந்த திறனை உணர்ந்து, வாழ்க்கைப்போக்கில் ஏற்படுகின்ற இயல்பான அழுத்தங்களைச் சமாளித்து தனது நாளாந்த வேலைகளை செயற்திறன் மிக்கதாக நடத்த பங்களிக்கக் கூடிய நல்வாழ்வு நிலை” என்பதாக வரைவிலக்கணம் செய்கிறது. ஆனால் இந்த சுகாதாரப் பேரிடர் சாதி, சமயம், ஏழை, பணக்காரன், பெரும்பான்மை, சிறுபான்மை என எந்தவித பாடுபாடும் இன்றித் தாக்கியிருக்கிறது. பெரும்பாலான மக்களின் மனநலம் மற்றும் உணர்வுகளையும் சேர்த்துப் பாதித்திருக்கிறது என்றால் மிகையாகாது.

இக்கட்டுரையில் சிறுவர் பராயத்திலிருந்து வளரிளம்பராயத்திற்குள் நகருகின்ற நபர்களை இளையோர்கள் என குறிப்பிட நினைக்கிறேன். ஆண், பெண் இருபாலரையும் இளையோர் எனும் பொதுப் பெயரினூடாக அழைப்பது பொருத்தமானது என நம்புகிறேன். குறிப்பாக இளையோர்களைக் எடுத்துக் கொண்டால் தனிமை, சகபாடிகளுடன் தொடர்பின்மை மற்றும் சிலருக்கு பொருளாதார நெருக்கீடு, குடும்பச்சமை, பாதுகாப்பின்மை போன்ற விடயங்களுடன் கல்வியில் இடையூறு என பல பிரச்சினைகளின் சிக்கல் நிலையைத் தோற்றுவித்துள்ளது. இதன் விளைவுகளை இவ்வுலகம் அனுபவிக்கவும் தொடங்கிவிட்டது. இளையோர்கள் மத்தியில் மனச்சோர்வு, பதட்டம், தூக்க கோளாறுகள் போன்றன அடிக்கடி பதிவாகும் சில விடயங்களாகும். இவற்றினைச் சரியான வழியில் கையாள முடியாதவர்கள் எல்லை மீறிய திறன்பேசிப் பாவனை, போதைபொருள் பாவனை, வீட்டுவன்முறைகள், தற்கொலை என ஆபத்துக்களை எதிர்கொள்கிறார்கள். இது வேறுபாடுகள் இன்றி அனைத்து இளையோர்களினது நல்வாழ்விலும் எதிர்மறையான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

இவ்விடத்தில் நாம் சிந்திக்க வேண்டிய விடயங்கள் நிறையவே உண்டு. குறிப்பாக நலிவுறுநிலையில் உள்ள மனிதர்கள் தொடர்பாக கரிசனை கொள்ள வேண்டிய பிரதான தேவை எழுந்துள்ளது. நலிவுறுநிலை என்பது யாதெனில் ஏற்கனவே வேறுபட்ட பாதிப்புகளுக்கு முகம்கொடுத்துள்ள மனிதர்கள் மீண்டுமாக ஒரு பாதிப்பினை முகம்கொடுத்தல் என்பதாகும்.

அடுத்தடுத்து சவால்களை எதிர்கொள்ளும் திறனை இவர்கள் கொண்டிருக்கிறார்களா? அல்லது எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி நடக்கிறது? என்ற கேள்விகளோடு ஆரம்பிக்கிறது.

இதற்கான முதன்மையான பதிலாக அமைவது ஆதரவை வழங்குதல் என்பதாகும். ஆதரவு வழங்குவதற்கு உடனிருக்க வேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை. பல்வேறுவழிகளிலும் நாம் ஒருவருக்கு ஆதரவினை வழங்க முடியும். குறிப்பாக துயருறும் மனிதருக்கு உங்களுடன் துணைசெல்பவராக நான் இருக்கிறேன் என்ற வார்த்தைகளே அவரில் தன்னம்பிக்கையையும் உத்வேகத்தினையும் அதிகரிக்கும் என்பது பல சந்தர்ப்பங்களில் பயனாளிகள் பகிரந்துகொண்டதில் இருந்து உணர்ந்துகொள்ள கூடியதாக இருந்துள்ளது.

முதலில் இத்தகைய பேரிடர்கள் இடம்பெறும் போது மனிதர்களின் மனநிலைகள், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுதல் வழமையானது என்பதை அனைவரும் புரிந்துகொள்ளுதல் வேண்டும். அத்தகைய ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பாங்கினை நாம் ஒவ்வொருவரும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அங்கே அர்த்தமுள்ள சமூக ஆதரவுப் பொறிமுறை உருவாகின்றது.

இதற்கு மேலதிகமாக உலகளாவிய இந்தச் சவால்களைச் சாதாரியமாக எதிர்கொள்ள முனைப்போடு செயற்பட வேண்டியவர்களாக பலர் உள்ளார்கள். குறிப்பாக கொள்கை வகுப்பாளர்கள், கல்விப் புலத்தைச் சார்ந்தவர்கள், இளையோர் ஊக்குவிப்பாளர்கள், ஏனைய முகவர்கள் என அனைவரும் இணைந்து தேவைநாடும் இளையோருக்கு உதவ முன்வரவேண்டும். பாதிப்புக்குள்ளானவர்களை பழிசொல்லுவதை விடுத்து நாம் ஒன்றுபட்டு உதவ முன்வரவேண்டும். அப்போதுதான் ஆரோக்கியமான இளையோர் சமுதாயம் ஒன்று தமது மன, உணர்வு மற்றும் நடத்தை தொடர்பான தேவைகள் பூரணப்படுத்தப்பட்டு ஆரோக்கியமான பாதையில் பயணிக்கும்.

இன்று இளையோர்களுடனான சமூக உரையாடல்களுக்கு ஒரு வறட்சி நிலை காணப்படுகிறது. இன்றய பத்திரிகைகளும் சமூக வலைத்தளங்களும் கூறும் செய்திகளைப் படிக்கையில் அனேகமான தலைப்புக்கள் இளையோர்கள் தொடர்பான தொடர்சியான கலந்துரையாடலிற்கு எடுத்துசெல்ல வேண்டும் என்பது புலனாகிறது. அப்போது தான் குறித்த சவால்களை எதிர்கொள்ளும் வலுப்பெற்ற சமுதாயத்தினை நாம் உருவாக்க முடியும். குறிப்பாக உள ஆரோக்கியம் தொடர்பான சிந்தனைகளும் செயற்பாடுகளும் எமது சமூகத்தில் அண்மைக் காலமாக அதிகரித்து வருவதைக் காணமுடிகிறது. இது விடயமான விழிப்புணர்வு அனைவருக்கும் சென்றடைந்துள்ளதா? என்பது ஆராயப்பட வேண்டிய கேள்வியாகும்.

எமது நாட்டிலும், ஏன் எமது ஊரிலும் அரைவாசி சனத்தொகையினர் இளையோர்களே! இளையோர்களை நம்புங்கள்!! அவர்களினால் தான் நாம் விரும்பியோ விரும்பாமலோ எதிர்காலம் நகர்த்தப்படப் போகிறது. எமக்கு ஏன் இந்த வீண் பிரயத்தனம் என்ற மனநிலையில் இருந்து விடுபட்டு அவர்களை அவர்களாகவே ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தினை நாம் குடும்பங்களிலும், பாடசாலைகளிலும், பொது இடங்களிலும் நடைமுறைப்படுத்தும் போது வளமான இளையோர் சக்தியை நாம் கூடியவிரைவில் கண்டறிய முடியும்.

வளமான எதிர்காலத்தின் இலக்குகளான இளையோரை நாமே வளர்த்தெடுக்க வேண்டும். அதுவே எமது தலையாய பணியுமாகும். இந்தக் கட்டுரையை நான் எழுதி முடிக்கும் தருணம் எனது திறன்பேசி கிலுகிலுத்தது. மறுபடியும் எனது நண்பி “அண்ணா! எனது துயர்மிசுந்த காலத்தில் நீங்களும் சக நண்பர்களும் என்னோடு துணையிருந்தீர்கள். என் வாழ்வில் மறக்க மாட்டேன். நன்றி” என வட்ஸ் ஆப்பில் செய்தி வந்திருந்தது.



நற்பண்புகள்

ஜெயக்குமார் கனிஸ்கா
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

**“குணம்நாடி குற்றமும் நாடி அவற்றுள்
மிகைநாடி மிக்க கொளல்”**

என்பது வள்ளுவரின் வாக்கு ஆகும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு மானிடனிடமும் காணப்படவேண்டிய பண்பை வலியுறுத்துகின்றது. ஒருவர் நல்லவரா தீயவரா என கணிப்பது அவரிடம் காணப்படும் குணங்களிலும் குற்றங்களிலும் எவை மிகையாக உள்ளன என்பதை பொறுத்துதான் உள்ளது. நற்பண்புகள் எம்மிடம் இருந்து விலகி விடைபெற்று அகன்றுவிடும் போதே ஒழுக்கச் சீர்குலைவு ஏற்படுகின்றது.

எந்தவொரு நல்ல பண்புகளையும் அது முக்கியமில்லை என்று தள்ளி விடக்கூடாது. ஏனெனில் ஒவ்வொரு சாதாரண நல்ல பண்புகளும் பின்னர் பெரிய ஒழுக்க முறைகளை அமைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றன.

நற்பண்புகளில் முதன்மையாக ஒழுக்கம் குறிப்பிடப்படுகின்றது. இதனையே வள்ளுவர் “ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலாம் ஒழுக்கம் உயிரினும் ஒம்பப்படும்” என்று இயம்பியுள்ளார்.

சிறந்த பண்புகள் உருவாக மூல வித்தாக அமைவது ஒழுக்கமே. ஒழுக்கம் இருந்தால்தான் நாம் நம் வாழ்வை கட்டுப்பாடுடன் சீரிய முறையில் நடத்த முடியும். உழைப்புக்கு மூலதனம் திட்டமிடுவதே ஆகும். நாம் எந்த ஒரு செயலிலும் ஈடுபடும் முன் நன்கு திட்டமிட வேண்டும். நம்மை விட வயதில் மூத்தவர்களிடம் நாம் பணிவாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

மனதில் ஆணவம் குடி கொண்டு தற்பெருமையுடன் நடப்பவர்களை பலரும் விரும்பமாட்டார்கள். தற்புகழ்ச்சி என்றும் கூடாது. எல்லோரும் மனிதர்களே. மனிதர்களிடையே ஏற்றத் தாழ்வுகள் பாராட்டுதல் நல்ல பழக்கமன்று. எதைச் சரியானது, என்று ஒருவர் உறுதியாக தீர்மானித்து கொள்கிறாரோ அதை செய்ய ஒரு பொழுதும் தவறக்கூடாது. தயங்கவும் கூடாது. அச்சம் கொள்ளவும் தேவையில்லை. என்றுமே நல்ல பழக்கங்களையும் நல்ல பண்புகளையும் வளர்த்துக் கொண்டு எமது மரியாதை மாட்சிமையையும், பேணிக்கொண்டு பிறருடன் பழகும் போது பண்பாகவும் மரியாதையுடனும் நடந்து கொள்ளுதல் அவசியம்.

நற்பண்புகளை எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்ளலாம் என நோக்கும் போது முதலில் நற்பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், என்பதில் ஆர்வமும் ஆசையும் ஏற்பட வேண்டும். நல்ல நூல்களைக் கற்பதனாலும் நல்லோருடன் இணங்கி வாழ்வதனாலும், மற்றையோரின் உத்தம வாழ்க்கைப் பண்புகளை பார்த்துக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலமும், அதேவேளை கெட்டவர்களுடன் கூட்டுச் சேர்வதில்லை என்ற உறுதிப்பாட்டை எடுத்து அதிலிருந்து இம்மியளவும் வழுவாது நிற்பதாலும், மன வைராக்கியத்தினாலும் நற்பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நல்ல பண்புகளை வாழ்வில் மேற்கொள்வதனால் நம்மை எல்லோரும் விரும்புவர். அன்பு செலுத்துவர். அதனால் நாம் எடுத்த காரியங்கள் கைகூடும். உறுதினை ஏற்படுத்திக் கொள்வதனால் முரண்பாடுகள் நீங்கும். வாழ்வில் அமைதியும் வெற்றியும் கிட்டும.

முதலில் கீழ்ப்படியக் கற்றுக்கொள் பிறகு

கட்டளையிடும் பதவி உனக்குத் தானாக வரும் - வேதாத்திரி மகரிசி



பயத்தைப் போக்குதல்

திருமதி யாழினி வசந்தகுமாரன்,
B.A.Q (Hons) P.G.D.E
யா/வைத்தீஸ்வரா கல்லூரி.

அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சமென்பதில்லையே

உச்சி மீது வானிடிந்து வீழுகின்ற போதினும்

அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சமென்பதில்லையே

என்ற பாரதியாரின் வரிகளை நினைவு கூரும் கணங்களில் நெஞ்சிற்கு நிம்மதி கிடைக்கின்றது. இதனை விட “அச்சம் என்பது மடமையடா அஞ்சாமை வாழ்வின் உடமையடா”, என்ற வரிகளுடாக எமது உடமையாக வீரம் கூறப்படுகின்றது.

பயம் என்பது அச்சத்தை வெளிப்படுத்தும் ஒரு உணர்ச்சி வயப்பட்ட வெளிப்பாடாகும். இதன் அடிப்படை வழிமுறையானது வலி அல்லது ஆபத்தின் அச்சுறுத்தல் போன்ற பிரத்யேகத் தூண்டலின் மூலமாக விளைகிறது.

மனிதன் - மனிதனை கண்டு பயப்படுகின்றான். மனிதன் - இயற்கைக்கு பயப்படுகின்றான். மனிதன் - ஜந்துக்களுக்கு பயப்படுகின்றான். மனிதன் - சட்டத்திற்கு பயப்படுகின்றான்.

இவ்வாறு ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் அல்லது வேறு பல காரணங்களால் பயம் ஏற்படுகின்றது. உணவில் உப்பைப் போல நாம் நீதியுள்ளவர்களாக இருக்க கொஞ்சம் பயம் இருந்துதான் ஆகவேண்டும். மக்களுக்கு எந்த பயமும் இல்லாவிட்டால் என்ன நடக்கும் என கற்பனை செய்துபாருங்கள். தோல்வி பற்றி அச்சமில்லையாயின் நாம் படித்திருக்க முடியாது. நோய் வரும் என்ற பயமில்லாவிட்டால் ஆரோக்கியம் கெடும், கூட்டத்திற்கு பயமில்லாவிட்டால் நாட்டையும் மக்களையும் நிர்வகிக்க யாராலும் முடியாது. புத்திசாலித்தனமான பயம் தேவை.

ஆனால் இந்த பயம் எனும் உணர்வு எல்லை மீறிவிட்டால் குடி, மது, புகையிலையை விட மோசமானது. தொடர்ந்து பயத்தில்

இருப்பவன் செயற்றிறன் அற்றவனாகிவிடுகின்றான். “அஞ்சுவதற்கு அஞ்ச வேண்டும்” இந்த நிலையில் பயம் எனும் உணர்வில் “பலவீனமாக இருக்கிறோமோ என வருத்தப்படாதீர்கள். பயந்து கொண்டே வாழ்வதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை. பயத்திற்கு ஒரே பரிகாரம் வலிமையைக் குறித்து சிந்திப்பது தான். அளவற்ற தன்னம்பிக்கை பயத்தை விரட்டி விடும்” (சுவாமி விவேகானந்தர்).

இது மனிதனுக்கு கட்டுப்பாட்டை தருகிறது. கடமையை ஒழுங்காக செய்யவும் நல்லொழுக்கத்தை கடைப்பிடிக்கவும் உதவுகிறது. ஆனால் எல்லை தாண்டிய பயம் மனித வாழ்வினை அழித்து விடும்.

“எந்தக்குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான் மண்ணில் பிறக்கையிலே...” இந்த வரிகளுடாக பார்த்தால் எல்லா உணர்வுகளும் குடும்பத்தாலும் சமூகத்தாலும் ஊட்டப்படுகின்றன. குழந்தைகளுக்கு அதிலும் மோசமான பயஉணர்வு குடும்பத்திலிருந்து ஆரம்பிக்கின்றது. அழ ஆரம்பிக்கும் குழந்தையை தாலாட்டு பாடியும் தூங்கவைக்க முடியும், மிரட்டியும் தூங்கவைக்க முடியும். சத்தம் போடாதே என்ற தாயின் தொனி பிள்ளைப்பாரயத்தில் பயமாக உருவெடுக்கின்றது. இது படிப்படியாக அச்ச உணர்வை அதிகரிக்கின்றது.

பாடசாலைக்குள் காலடி எடுத்துவைக்கும் குழந்தைகள் சிலர் அச்சுணர்வுடனே வருவார்கள். பலருக்கு அச்சம் பற்றிய மனநிலை காணப்படாது. நாளடைவில் பாடசாலை சட்டதிட்டத்தை ஏற்க வேண்டும் என்ற நிலை உருவாகும். தேவையானதற்கு அச்சப்பட வேண்டிய மாணவர்களை பாடசாலைகள் உருவாக்குகின்றன.

மேலும் எமக்குள் நிறைந்துள்ள அதிகப்படியான தேவையற்ற பயங்களை போக்குவதற்கு நேர்மறை நம்பிக்கை மீது கவனத்தை செலுத்தவேண்டும். நாம் பேய், பிசாசு குறித்த கற்பனை கதைகளுக்கும் அப்பால் பல்வேறு சம்பவங்களை கண்டும் அச்சமடைகிறோம். பாம்பைப்பார்த்தால் பயம், பூச்சியைப்பார்த்தால் பயம், உயரமான இடத்தில் ஏற பயம், நிற்க பயம், இருள் என்றால் பயம், இரவென்றால் பயம், நம் அன்றாட வாழ்வே பயம். எப்போதும் எங்கும் பயம்.

திடீரென மின்சாரம் நின்று விட்டால், திருடன் வீட்டிற்குள் நுழைந்து விட்டான் என்ற பயம். இது சாதாரணமாக இருக்கும் பிரச்சினை என்பது தவறு. இதிலிருந்து படிப்படியாக விடுபட்டு வாழ வேண்டும்.

இந்தப் பயத்தின் முக்கிய காரணி “அடுத்து என்ன நடக்கப் போகிறது” என்பதால் ஏற்படுகின்றது. எதிர்காலத்தை நினைத்துத்தான், அதாவது அடுத்த நொடி, அடுத்த நாள், அடுத்த வருடம் என்று, அடுத்த விடயத்தை எண்ணம் கொண்டாடுகிறது. நாம் நிகழ்காலத்தில் நிற்க நம் நினைவுகள் எதிர்காலத்தில் அலைகிறது.

ஓர் ஆபத்து ஏற்படப்போகிறது என்ற எண்ணம் உதித்து விட்டாலே பயம் என்பது இயல்பாக வந்து விடும். அது கவலை, அச்சம், பதற்றம், மன அழுத்தம், படபடப்பு என பலவிதமாக வெளிப்படும். மன ஓட்டத்தின் விபரீத கற்பனை பய உணர்வை தோற்றுவிக்கும். ஆபத்து நிகழப்போகிறது எனினும் பய உணர்வின் அளவை குறைப்பதால் ஆபத்திலிருந்து மீள்வதற்கான பலம் அதிகரிக்கும்.

மருத்துவ ரீதியாகப் பார்த்தால் “ஸ்டாட்மின்” என்ற மரபனுதான் பயம் உருவாகக் காரணம் என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள். பயம் காரணமாக ஓடி ஒளிதல், செயல் முடக்கம், நடுக்கம், அழுகை என வெளிப்பாடு தோன்றும். பெரு மூளையில் உள்ள புறணி நம் பாதுகாப்பு குறித்து கேள்வி கேட்கும்போது அதனுடைய ஒரு கேள்விக்கு விடை அளிக்க தவறினாலும் இதயம் வழக்கத்துக்கு மாறாகத் துடிக்கும் என்கிறார்கள்.

அண்ணீர் எனப்படும் அட்ரினலின் உடலில் வேகமாகச் சுரக்கும். இதன் செயற்பாடு பயம் என்ற காரணத்தினால் தடைப்படும். அப்படி மீறி செய்யும்போது நடுக்கம், மூச்சுவிடுவது சிரமம், இருட்டாயின் வித்தியாசமான சத்தம், ஒலி, உருவம் எல்லாம் தோன்றி பிரமை பிடித்து பீதி ஏற்பட்டு கால்களை அவ்விடத்தை விட்டு ஓடுவதற்கு தூண்டும்.

உண்மையில் பயம் என்பதற்கான அத்திவாரத்தைக் கடுமையாக நாங்களே இடுகின்றோம். இவ்வாறான பயத்தை சமாளிக்க சில பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள நாளடைவில் பயஉணர்வு உணவில் உப்புப் போல உடம்பில் காணப்படும். நாங்களும் வெற்றியாளர்கள்

தான். ஒரு மேடையில் பேசும்படி அழைக்கிறார்கள். நான் தயாராக இல்லை ஏதோ ஒரு பயம் வருகிறது. கால்கள் நடுங்கும், குரல் விக்கும், நெஞ்சு பட படக்கும், கைகள் வியர்க்கும் நான் பயப்படுகின்றேன். ஏன் - பலரை மேடையில் எதிர்கொள்ளும் பயம். சில நிமிடம் கண்களை மூடுங்கள். சில நிமிட தியானம் சிறிய நம்பிக்கையை தரும். பயம் கொஞ்சம் மாயமாகிவிடும். இயற்கையின் அனர்த்தம் காரணமாக ஒரு பயம் ஏற்படும். எமக்குள் இருக்கும் நம்பிக்கை எம்மை தைரியப்படுத்தலாம். நல்லது மட்டுமே நடக்கும் என்று தினமும் நினைத்தல் - இந்த யோசனை வலுவடைய ஒவ்வொரு பிரச்சினை சார்ந்த பயமும் வெல்லப்படுவதாக உணர முடியும். பிரச்சினை என்பது மாயை. அதனை வெல்லலாம் என்ற நம்பிக்கைத் தூண்கள் மூலம் பலத்தைக் கட்டியெழுப்பலாம்.

எம்மீது நம்பிக்கையில்லையாயின் பயமும், பயத்தின் வேகமும் அதிகமாகும். ஆனால் நாம் சட்டத்திற்கு பயப்பட வேண்டும். இது தான் எம்மை ஆளுமை உள்ளவராக்கும். சட்டம் ஒன்று காணப்படுமாயின் சட்டத்தை மதித்தல், கட்டுப்படுத்தல் போன்றவற்றால் அது சார்பாக ஏற்படும் பயம் தேவையற்றது. எப்போதும் சமூகத்திலோ, பாடசாலையிலோ, வேறு அலுவல்களிலோ, வீட்டிலோ யாராக இருந்தாலும் அச்சத்துடன் செயற்பட முடியாது. தொடத்தற்கெல்லாம் பயம், அதிகாரம் குறித்த பயம், மூத்தவர் பற்றிய பயம், நேசிப்பவரை இழந்து விடுவோம் என்ற பயம், தண்டனை, துன்புறுத்தல் என்ற பயம். பயத்தின் மூலம் எதையும் நிர்வகிக்க முடியாது.

மேலும் கடந்த கால துயர நிலைகளை சுமந்து திரிவது இன்னும் பயத்தை அதிகரிக்கும், நடந்து முடிந்த கசப்பான விடயம் திரும்பவும் நடந்து தீரா சோதனைக்குள் வீழ்த்தி விடும் என்று நம்புவதை தவிர்க்க வேண்டும். கெட்ட அனுபவங்களின் தொகுப்பு பயத்தின் மூலவேர். இதனை 5 நிமிட தியானம் மூலம் அகற்றி விடலாம். “இருள் இனி என்னைப் பயமுறுத்துவதில்லை” என ரூபல் நாணா கூறினார். மேலும் மனம் கவலைப்படும் போது கட்டுப்பாடற்ற எண்ணங்களின் சழற்சியில் மனம் சிக்குண்டு தேவையற்றதை நினைத்துப்பயம் கொள்ள வைக்கின்றது. தியானம் ஒரு பதட்டமான மனதை அமைதிப்படுத்தும். ஒரு பத்து நிமிடம் ஒதுக்கி மனதை அமைதிப்படுத்த முயற்சிக்கலாம்.

இந்த பத்து நிமிட ஒதுக்கீடு இன்றித்தான் இன்று பல உயிர்கள் தற்கொலையை நோக்கி நகர்ந்து விட்டது. எந்த சூழ்நிலையையும் எதிர்கொள்ளும் வலிமையுடனேயே மனம் இறைவனால் ஒவ்வொருவருக்கும் படைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு கணத்தில் நடந்து முடியக் கூடிய அளவுக்கு உள்ள விடயத்திற்கு வருடக்கண்கான பயம் எம்மால் தேக்கி வைக்கப்படுகின்றது.

நிதானமான மனது இருந்தால் பயம் வெல்லப்படும். “தியானம் செய்த பின் தோல்வி பயம் மாயமாகமறைந்ததாக” சாஹிப் சிங் கூறுகிறார். பயம் வாழ்வினையும், உடல் நலத்தினையும் அழிக்கின்றது. எதைப்பற்றிப் பயப்படுகின்றோமோ அதிலிருந்து வெளிவர தியானத்தின் மூலம் உள்மனம் வழிகாட்டும். எதையும் முன்னரே அறிய குறுக்கு வழியில் செல்வதால் பயம் அதிகமாகும். நிகழ் நொடியில் கவனம் தேவை. கவனத்துடன் வேலை செய்தால் பயம் அகலும். ஆக்க பூர்வமான புத்தகத்தை படிக்க வேண்டும். தன் விருப்பப்படி எல்லாவற்றுக்கும் மேலான இறைவனை வழிபடுதல், கடவுள், கண்களுக்கு வெற்றி நோக்கு இந்த வாழ்வின் பயத்தை அழிக்கும் எனலாம்.

தற்போது ஏற்பட்டுள்ள கொரோனா தொற்று காரணமாக ஏற்பட்ட பயம் காரணமாக இறந்துபோன பல உயிர்கள் பற்றி அறிகிறோம். பயம் கொண்ட மனிதர்களின் பலவீனமான நிலையை எதிர்கொள்ள சிலவற்றைக் கடைப்பிடித்து பயமின்றி வாழலாம்.

1. தேவைக்கு ஏற்றவாறு தேவையான இடத்தில் முன்னெச்சரிக்கையுடன் நடக்க வேண்டும். அவ்வாறு பாதுகாப்பாக நடந்து கொண்டால் தொற்று வரச் சந்தர்ப்பமில்லை, என்ற நம்பிக்கையை மனத்தில் நிறுத்த வேண்டும்.

2. வீட்டில் இருந்தாலும் உடலையும், மனதையும், அடிக்கடி வெவ்வேறு ஆக்கபூர்வமான பணிகளில், பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுத்தலாம்.

3. உறவினருடனும், நண்பர்களுடனும் நோய் பற்றி தொலைபேசியில் உரையாடாமல் வேற விடயங்களைக் கதைக்கலாம்.

4. சமூக வலைத்தளங்களில் மூழ்குவதை விடுத்து மூச்சுப் பயிற்சி, பாராம்பரிய விளையாட்டு போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம்.

5. கொரோனா ஆராட்சியாளர் போன்று அச்செய்திகளை ஆவலாக படிப்பதை நிறுத்தினால் இந்த நோய்பற்றிய கொடுமரணபயம் அகலும்.

“நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே நீ ஆகிறாய்.

**நீ உன்னை வலிமை உள்ளவன் என்று நினைத்தால்
வலிமை உள்ளவன் ஆகின்றாய்.**

**நீ உன்னை வலிமையற்றவன் என்று நினைத்தால்
நீ வலிமையற்றவனாகிறாய்”**

விவேகானந்தர்

நினைப்பதை திறம்பட நினைப்போம். குறுக்கு வழியில் முன்னேற நினைக்காதிருந்தால் பயம் என்பது சூரியனைக் கண்ட பனிபோல அகன்றுவிடும் நம்மனதிலிருந்து.

உசாத்துணை நூல்கள்:

1. வெற்றிப்பாதை - வழிகாட்டல் கையேடு - வடக்கு மாகாணம்
2. பிரச்சினைகள் ஜெயிப்பதற்கே - அசகாதேவன்
3. பாரதியார் கவிதை



JMJ



Jehin SEAL HOUSE

ஜெகின் சீல் ஹவுஸ்

JSI



No. 61, Muddaskadai Junction, Stanley Road, Jaffna.

Mobile:-077 18 36 721 - 077 52 98 664

e mail. jehinsealhouse@gmail.com



077 999 4737 TEL:021 4304030

“Naan”

Psychological Magazine

“Vasanthaham” Swamiyar Road,

Colombuthurai, Jaffna.

Sri Lanka

Tel: 021-222 -5359

Email: naanvasanthaham@gmail.com

என்னுடைய தனிப்பிரதி - 80/=

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா

உள்ளூரில் - 400/=

வெளியூரில் -15 Euro

உங்களுடைய சந்தாப்பணத்தை

தபால் மூலமாக

அவ்வைது பின்வரும் வங்கிக்கணக்கிற்கு அனுப்பி வைக்கவும் நன்றி

Name: Naan Psychology Magazine

A/C No: 8600926146

Bank: Commercial Bank

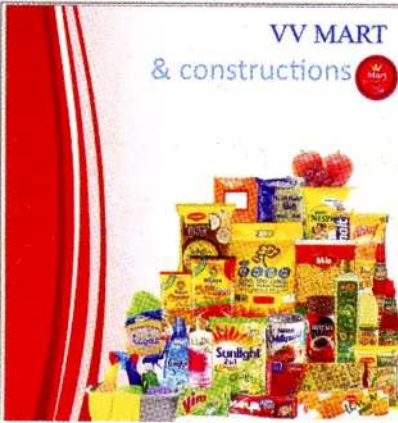


asianpaints

உங்கள் வீடுகளை
வண்ணமயமாக்க
எம்மோடு இணைந்திருங்கள்
“கதீசன் காட்டுவெயார்”
160, பாங்கால் வீதி,
சின்னக்கடை,
குருநகர்,
யாழ்ப்பாணம்
T. P 077400 6399



BEAUTIFUL
HOMES
with asianpaints



பலசரக்குப் பொருட்கள், மின்சார உபகரணங்கள், சமயல் மற்றும் அலங்காரப் பொருட்கள், பரிகப் பொருட்கள், கால்மிதிகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான தெரிவுகள் அனைத்தையும் ஒரே இடத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இல. 266, பிரதான வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

T.P. 076 1191016, 021 221 4266,

Registered No. QD/57/News/2017