நான்

உளவியல் மஞ்சரி

சுகாதார முறையில்
உடல் சுகத்திற்கு அருமருந்தாகவும்
உங்கள் விருந்தினரை மகிழ்விக்கவும்,
அருந்த உகந்தது

தோலகட்டி தயாரிப்புக்கள்

★ நெல்லிரசம் ★ முந்திரிகைரசம் ★ மாதுளைரசம்
★ நன்னாரிரசம் ★ ஊறுகாய் ★ குருதைலம்
செபமாலை, புனிதர்களின் வரவணிக்கங்கள்,
'நான்' வெளியீடுகள்.

இன்னும் பல பொருட்களை நீங்கள் யாழ் நகரிலேயே தடையின்றி பெறுவதற்கு ஓர் நிலையம் கீழ்க்காணும் முகவரியில் ஆரம்பித்துள்ளது.

உண்மையான அசல் தோலகட்டி தயாரிப்புக்களைப் பெற இன்றே நாடுங்கள்

தோலகட்டி விற்பனை நிலையம்
37, கோவில் வீதி,
[ஆஸ்பத்திரி வீதி — கோவில் வீதி சந்தி]
யாழ்ப்பாணம்.

இயக்குனர்:

செபமாலைதாசர் ஆச்சிரமம்,
தோலகட்டி,
வசாவிளான்.

அருள் ஆச்சிரமம்,
5, ரெம்பிள் ரோட்,
யாழ்ப்பாணம்.

பசியின் பரிணாமம்?

ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தனது வாழ்க்கையில்பல் வேறுவகைப்பட்ட உளத்தாக்கங்களுக்கு ஆளாக்கப்பட்டு வருகின்றான். அவனது விருப்பு, வெறுப்புகளுக்கு அப்பாற்பட்ட நிலையில் அவனுக்குப் பல தேவைகள் - உடற்தேவைகள். உளத் தேவைகள், ஆன்மீகத் தேவைகள் - எழுவதும் அவற்றை நிறைவு செய்ய விளைவதும் அவை நிறைவு செய்யப் படாவிடத்து மனச்சோர்வு அடைவதும் இயல்பே

ஒரு குழந்தை ஆரம்பத்தில் வாக்கியங்களால் தனது உணர்வு நிலைப்பாட்டைத் தொடர்வுபடுத்திக் கூற முடியாத நிலையிலுள்ளது. அது அழுகையின்மூலம் தனது உள்ளக்கிடக்கையை வெளிப்படுத்துகின்றது காலக்கட்டத்தில் அது உணர்வு நிலையைத் தொடர்வு படுத்தி வாக்கியங்களால் பேசக் கற்றுக் கொள்கிறது. 'அம்மா பசிக்கிறது, என்று கூறித் தனது தேவையை நிறைவுபடுத்தத் தாய்க்கு அழைப்பு விடுக்கின்றது.

இவ்வாறே ஒரு தனிமனிதன் தனது வாழ்வின் வரலாற்றுப் படிவத்தில் பல்வேறுபட்ட கட்டங்களில் பசி என்ற உணர்வின் பல வடிவங்களை அனுபவ ரீதியாக நிறம் தீட்டுகின்றான், இந்த உடல் - உளத் தோற்றப் பாட்டின் தவிப்பாக பசி பரிணாமம் பெறுகின்றது. இதன்விளைவாக, உடலில் எடைக் குறைவு ஏற்படுகின்றது; மனதில் சோர்வு எழுகின்றது.

எனவே, அவன் தனது தவிப்பிற்குத்தகுந்த உணவைத் தேடுவது தவிர்க்க முடியாததே அதேவேளை, அவன் தனது பசியினின்று விடுபட ஆரோக்கியமான முறையில் அடைய விளைவதே அவசியமாகும்.

— வி. பி.

1990
பங்குனி — சித்திரை

நான்

உளவியல் மஞ்சரி

ஆசிரியர்:
வின்சன்ற் பற்றிக் O. M. I., B. A.

இணை ஆசிரியர்:
எஸ். டேமியன் O. M. I., M. A.

துணை ஆசிரியர்கள்:
ஜோசப் பாலா
ராஜன் மங்களா
ரி. வினிபிரட்
எஸ். அன்புராஜ்

தொடர்பு:
எம். எம். நிக்ஸன்
எஸ். அல்றின்
பி. இயூஜின்

அமைப்பு:
எஸ். அந்தோனிமுத்து
வி. ஏ. ஜெரோம்
எஸ். நியூமன்
ஏ. றெனி

முகப்போவியம்:
பப்சி

அச்சமைப்பு:
மணி ஓசை

விநியோகம்:
ஜி. வென்ஸஸ்லஸ்

பொருளாளர்:
வி. ஜெயசிங்கம் O. M. I.

ஆலோசகர்:
லோ. வ. இராயப்பு
O. M. I., S. T. D.

'நான்' ஆசிரியர்
வசந்தகம்
சுவாமியார் வீதி
கொழும்புத்துறை
யாழ்ப்பாணம்

1990 மார்ச் - ஏப்ரல்

உள்ளே......

சிந்தனைத் தடை — எஸ். பி. கே.

பசி மகத்துவம் — ராஜ்மோகன்

பசி வந்திடப் ... — லோ. வ. இராயப்பு, மா. ம. தி.

கவலைகளால் கலங்கும் உள்ளங்கட்கு — எஸ். டி.

நல்வினை மனநோக்கு — சாவி

அம்மா பசிக்குது! — தமிழ்நேசன்

முப்பசியும் நமக்குத் தேவை — ஏ. பி. வி. கோமஸ்

கைதி — பார்த்திபன் (சிறுகதை)

உளவியல் கல்வி — அ. யூட். குருஸ்

அடுத்து வரும் இதழ்:

சலனம்

உங்கள் ஆக்கங்களை உடன் எழுதி அனுப்புங்கள்!

அன்பார்ந்த வாசகர்களுக்கு!

வணக்கம்.

தங்கள் கரங்களில் தவழும் நான் மஞ்சரியின் காத்திரத்தன்மை பற்றித் தாங்கள் அறிவீர்கள்! பொழுதுபோக்குக்கான கதை, கட்டுரைகளைத் தாங்கி வெளிவரும் ஜனரஞ்சகப் பத்திரிகையல்ல 'நான்'. இளைஞர்களை நாசகாரப் பாதைக்கு இட்டுச்செல்லும் பாலுறவு விவகாரங்கள், கவர்ச்சிப் படங்கள், சினிமாச் செய்திகள், மர்மக் கதைகளைக் கொண்டதுமல்ல; அரசியல், சமூக, கலை இலக்கியப் பத்திரிகையுமல்ல.

முழுக்க முழுக்க இஃது ஓர் உளவியல் மஞ்சரி ஈழத்திருநாட்டில் மட்டுமல்ல, தமிழ் கூறும் நல்லுலகம் முழுவதிலும் தமிழில் வெளியாகும் உளவியல் சஞ்சிகை இது ஒன்றே. பரவலாகச் சென்றடையக்கூடிய பத்திரிகையொன்றினையே வெளிக்கொணர்வதில் ஏற்படக்கூடிய கஷ்டங்கள் யாவருமறிந்த விஷயம். அப்படியிருக்கும்போது உளவியல் சஞ்சிகையொன்றினைத் தொடர்ந்து வெளியிடுவதில் உள்ள இன்னல்களைச் சொல்லி முடியாது.

அத்துடன், ஒரு பத்திரிகை வெற்றிகரமாக நடைபெறுவதற்கு ஆதாரமாய் இருப்பவை விளம்பரங்கள் ஆகும். இந்த விளம்பர வசதியுமின்றிக் கடந்த பதினைந்து ஆண்டுகளாக, எமது 'நான்' சஞ்சிகை சற்றும் தளர்வுறாமல் வெளிவந்துகொண்டிருப்பதைப் பல அன்பர்கள் பாராட்டுகின்றார்கள்; நாமும் பெருமைகொள்கின்றோம். இந்த அன்பர்களின் பாராட்டுரைகள், எங்களுக்கு மேலும் உற்சாகமூட்டுகின்றன.

ஒவ்வொரு மனிதனும் நேரான பாதையில் செல்வானாகில், உலகில் பிரச்சினைகளே இல்லாதொழிந்துவிடும். அதற்கு, அவன் தனது மனச்சிக்கல்களை உணர்ந்து, அவற்றுக்குத் தீர்வு காண்பானாயின், அவன் வாழ்வு செம்மையுற்றுச் செழுமை பெறும். அவன் வீடும், குடும்பமும், அயலும், சமூகமும் என்று இந்தப் பரப்பு விரிவடைய, ஒரு புது உலகம் நம் கண்முன்னே தோன்றும்! இதற்கு ஒவ்வொரு மனிதனும்

மனப்பக்குவம் பெறவேண்டும். மனப்பக்குவத்தைப் பெறுவதற்கு சிறிதளவாவது உளவியல் தெரிந்திருப்பது அவசியம். இது ஏதோ பெரிய விஷயம் என்று மலைக்கவேண்டியதில்லை. 'ஒருவருடைய மனத்தை அறிந்து பழக வேண்டும்!' என்று சாதாரண மக்கள் கதைக்கின்ற விஷயம்தான்!

இந்தப் பணியைத்தான், பதினைந்து ஆண்டுகளாக 'நான்' மஞ்சரி செய்து வருகின்றது! நீங்கள் 'நான்' மஞ்சரியின் தொடர்ச்சியான ஒரு வாசகரானால் இந்த உண்மையை உணர்ந்திருப்பீர்கள். உளவியல் ரீதியான பல பிரச்சினைகளை மேற்கொள்ள 'நான்' உங்களுக்குக் கைகொடுத்திருக்கும். புதிய வாசகர்கள் இந்த அனுபவ உண்மையை அனுபவிக்க முடியும்!

பல இன்னல்களுக்கு மத்தியில் பதினாறாவது ஆண்டில் வெற்றி நடைபோடும் 'நான்' மஞ்சரிக்கு உங்கள் அனைவரினதும் ஒத்துழைப்புத் தேவை! இரண்டு மாதத்திற்கு ஓர் இதழாக — ஆண்டொன்றுக்கு ஆறு இதழ்கள்! வருட சந்தா ரூபா 30/- மட்டுமே!

அன்பான வாசகர்களே,

நான் மஞ்சரியைத் தொடர்ந்து பெற்றுப் பயனடைவதற்கு வசதியாக ஆண்டுச் சந்தா ரூபா 30/- அனுப்பிவைக்குமாறு உங்களை அன்பாக வேண்டுகின்றோம். பழைய சந்தாதாரர்களும் தமது சந்தாவைப் புதுப்பிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளுகின்றோம். பல அன்பர்கள், தமது சந்தாவைப் புதுப்பித்துள்ளார்கள். புதுப்பிக்காதவர்கள் அதைச் செய்வார்கள் என நம்புகின்றோம்!

பத்திரிகையின் அமைப்பு, அதன் குறை நிறைகள், சேர்க்கப்பட வேண்டிய அம்சங்கள் குறித்து உங்கள் கருத்துக்களைத் தெரிவிக்குமாறு வேண்டுகின்றோம். உளவியல் தொடர்பான அனுபவங்களை கதை, கட்டுரை வாயிலாகவும், துணுக்குகளாகவும் எழுதி அனுப்பினால், தகுதியானவற்றைப் பிரசுரிக்கக் காத்திருக்கிறோம். சந்தேகங்களை எழுதியனுப்பினால், பதில் தருவோம்.

தங்கள் மனம் நிறைந்த ஒத்துழைப்பை எமக்குத் தாருங்கள்!

— ஆசிரியர்

முக்கிய குறிப்பு:

சந்தா செலுத்தும் அன்பர்கள், ஆசிரியர், நான், கொழும்புத்துறை என்ற விலாசத்துக்கு காசுக்கட்டளை பெற்று அனுப்புமாறு வேண்டுகின்றோம்!

ஓ......! மனிதர்களே!!

மானிலா

கண்ணிழந்த மனிதா — நீ
கதையற்ற கனவுதான் காண்கிறாய்
எண்ணற்ற உள்ளங்களை — ஏன்
ஏளனம் செய்யத் துடிக்கிறாய்?
பகுத்தறிவு தானில்லையோ — நீ
பள்ளிதான் செல்லவில்லையோ?
பட்டமதைப் பெற்றென்ன?—உயர்
பண்புதான் உனைச் சேரவில்லையோ?
துயருறும் கதைகளை நிறுத்தாயோ
தூய உளந்தனை அறியாயோ?
சிந்தனையற்ற ஓவியமா? — நீ
சிந்தையினைச் சிதறடிக்கும் யந்திரமா?
வேடிக்கை பார்க்கும் ஜடப்பொருளோ
வேதனைப்படுத்தும் செந்தணலோ!
அற்பர்களானோரை நெறிப்படுத்த
அவனியில் இறைவன் கண் விழிப்பான்
அன்றுடன் அழியட்டும் அக்கிரமம்
அவனியில் தோன்றட்டும் அமைதிவழி!

வரலாற்றில் இருந்து அறியக்கூடியது

எதை மறைக்க முற்படுகிறோமோ, அதைக் கண்டடைய வேண்டும் என்ற அவா எழுவதும், அதனை மறைக்க முற்படுவதால் அது பிரபல்யம் அடைவதும் மனப் பசியின் விளைவே!

சலனம்

சலனம் என்பதற்கு அசைவு என்று பொருள். மனித உணர்வுகளோடு இணைத்து அதற்குப் பொருள் கொள்ளும் போது, சஞ்சலம், கலக்கம், சபலம் என்று அது விரிவடையும். திடமின்மையின் அடிப்படையிலேயே இவ்வுணர்வு தோன்றுகின்றது. மனித வாழ்வுக்கு இச் சலனவுணர்வு பாதிப்பையே ஏற்படுத்துகிறது.

நாம் ஒரு செயலில் ஈடுபடும் போது, அல்லது ஒரு விடயத்தைத் தீர்மானிக்கும் போது, ஒரு தெளிவான முடிவினை எடுக்க வேண்டும். சரியா, தவறா, அதுவா, இதுவா, நல்லதா, கெட்டதா என்று சலனம் கொள்வதனால், நாம் தொடங்கும் முயற்சியில் அதிக ஈடுபாடு கொள்ள முடியாதிருப்பதுடன், எதிர்பார்த்த பலனையும் அடைய முடியாமற் போய்விடுகின்றது.

''எண்ணித் துணி கருமம்; துணிந்த பின்
எண்ணுவம் என்பது இழுக்கு'' இதனையே வள்ளுவரும் சொன்னார்.

அபூர்வமாக, சில சமயங்களில் நாம் சலனத்தோடு ஈடுபடும் செயல்கள், எதிர்பாராத வகையில் சில வெற்றிகளையும், பயன்களையும் கொணர்ந்து விடுகின்றன. அதன் காரணமாக, நாம் சலனம் கொள்வதே சரியானது என்று கருத முடியாது. அதே போல, நாம் நன்கு திட்டமிட்டு, திடமனதுடன் தொடங்கும் சில காரியங்கள் தோல்வியில் முடிந்து விடுகின்றன. அதனால் திடமனது நம்பிக்கையான பயன் தராது என மயங்கக் கூடாது. சலனம் முன்னேற்ற வாழ்வுக்கு முட்டுக்கட்டை.

இந்தச் சலனத்தை மையப் பொருளாக வைத்து உங்கள் சிந்தனையை ஓட்டுங்கள்! உங்கள் ஆக்கங்களை எமக்கு 10-40-90 க்கு முன் அனுப்பி வையுங்கள்.

சிந்தனைத் தடை
அன்றும் இன்றும்

எஸ். பி. கே.

○○ உண்மைக் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் உரிமைப் பசி, காலங்காலமாக அடக்கப்பட்டுக் கொண்டே வந்திருக்கின்றது.

மனிதன் சுதந்திரமாகச் சிந்திக்கிறான். மனிதன் வாழ்வாங்கு வாழ வழிகாட்டும் கருத்துக்களை வெளியிடுகிறான். ஆயினும் அவற்றிற்குத் தடை விதிக்கிறான் மற்றொருவன்.

இரண்டாயிரம் ஆண்டு கால வரலாறு உடையது இச் சிந்தனைத் தடை.

அறிவியல், கற்பனை, கருத்து, மதம் எதுவுமே தடைக்குத் தப்பவில்லை. அவை உலக சிநதனைப் போக்கை மாற்றியமைத்த போதும் தடை செய்யப் பட்டன.

ஆட்சியாளரின் ஆணைப்படி பல கருத்துப் படைப்புக்கள் தீயிட்டுக் கொளுத்தப் பட்டன; அல்லது தடை செய்யப்பட்டன. ஆனால் இப்படைப்புக்கள், தடுக்க முற்பட்டமாக்களை இருட்டில் தள்ளிவிட்டு தாம் வெளிச்சத்திற்கு வந்தன. இன்று அறிவு ஜீவிகளால் அவை படிக்கப்படுகின்றன.

'சாத்தானின் கவிதைகள்' இந்தியாவில் தடை செய்யபபட்டபோது, சல்மான் ருஷ்டி, 'நீங்கள் இன்று பதவியில் இருக்கலாம்; ஆனால் பல நூற்றாண்டுகள் கலைக்குச் சொந்தமானவை' என்றார்.

சிந்தனையை முதன் முதலில் தடை செய்தவர்கள் கிரேக்கர்கள் சிந்தனையாளர் ஞானி சோக்கிரதர், இளைஞரைத் தவறாக வழிநடத்துவதாகவும் கடவுளை வணங்காதவர் என்றும் குற்றம் சுமத்தப்பட்டு அரசு விசாரணைக்கு உட்படுத்தப்பட்டார். இத்தகைய மனப் போக்கிலிருந்து நாம் இன்றும் மாறவில்லை. ஒரு காலத்தில் ஹோமர், ரோல்ஸ்ரோய், ஹியூகோ, ஷா போன்றோரின் சிறந்த படைப்புக்கள் தடை செய்யப்பட்டன. பிளேட்டோ, மார்க்ஸ், நிற்சே, கிப்பன் போன்ற சிந்தனையாளர் வத்திக்கானில் தடை செய்யப்பட்டனர்.

நூல்களைத் தடை செய்தது வத்திக்கான் மாத்திரமல்ல. இன்று இலக்கிய உலகம் கொண்டாடும் படைப்பாளிகளான ஒஸ்கார் வைல்ட், பேர்னாட் ஷா, ஜேம்ஸ் ஜொய்ஸ், டி. எச். லோரன்ஸ், தோமஸ் ஹார்டி ஆகியோரின் நூல்கள் பிரிட்டனில் தடை செய்யப்பட்டிருந்தன. உடல் விஞ்ஞான நூல்களும் தடைக்குத் தப்பவில்லை. பூமி சூரியன் நிலைகள் பற்றிய தன் கோட்பாட்டுக்காக கொப்பனிக்கஸ் விசாரணைக்காக அழைக்கப்பட்டார். விசாரணை தொடங்கு முன்பே மரணமானார். கொப்பனிக்கஸ் கோட்பாடுகளை கற்பித்ததற்காக ஜியோடனோ புறூனோ 1600 ஆம் ஆண்டு றோம் நகரில் உயிருடன் எரிக்கப்பட்டார். கலிலியோ பாக்கியசாலி. 'இரு முதற் கோட்பாடுகள் தொடர்பான உரையாடல்' எனும் நூலை அவர் வெளியிட்ட போது அதன் விற்பனையை நிறுத்துமாறு அதன் வெளியீட்டாளர் பணிக்கப்பட்டார். கலிலியோ விசாரணைக்கு அழைக்கப்பட்டார். சிறையிலடைக்கப்பட்டார். நான்கு மாதகால சிறை வாசத்தின் பின் எழுபது வயதான கலிலியோ தன் கொள்கைகள் தவறானவை எனப் பிரகடனம் செய்ததால் விடுதலை செய்யப்பட்டார்.

19 ம் நூற்றாண்டில் கலிலியோவின் சிந்தனைகள் தேவாலயத்தின் அனுமதியைப் பெற்றன. இன்று அக் கொள்கைகள், சார்ள்ஸ் டார்வின் வாயிலாக, 'உயிரினங்களின் ஆரம்பம்' என்ற நூலாகிப் புதுமை படைத்துள்ளது.

அதே வகையில் நாஸிகள், ஐன்ஸ்ரீனையும் அவரது படைப்புக் களையும் இழிவு படுத்தினர். யூதரை ஏற்றிப் புகழ்ந்து அவர் எழுதியதே காரணம் இந்த மனப் போக்கினால் நாஸிகள் அணுக்குண்டு உரிமையை இழந்தனர்.

இன்றைய அரசுகள் தம் கையில் கூரிய ஆயுதங்களை வைத்திருக்கின்றன. அவற்றால் தடைக்குள்ளாகும் மனிதரை விட, நீண்ட காலம் வாழும் நூல்களைத் தடை செய்ய, அரசின் விருப்பத்தை நிறைவேற்ற சிகபபு நாடாவில் சுற்றப்பட்ட அவை, தருணம் பார்த்திருக்கும்.

தடை செய்யும் 'விளையாட்டு' நிபந்தனைகளைக் கண்டு பிடித்தவர் நாஸி விளம்பர கர்த்தா டொக்ரர் ஜியோபெல்ஸ். இவர் எதை எழுத வேண்டும், அச்சிட வேண்டும் என்று யாருக்கும் சொன்னதில்லை ஆனால் எதைப் பற்றி எழுதக் கூடாது என்பதை எழுத்தாளருக்கும் வெளியீட்டாளருககும் அறிவிப்பார். மீறுவோருக்கு என்ன தண்டணை என்பதை விவரிபபார்.

அறிவு ஜீவிகளையும் அவர்களது ஆக்கங்களையும் தடை செய்வதில் தீமையை விட நன்மையே அதிகம் என்பதை வரலாறு காட்டும். எடுத்துக் காட்டுகள் பல நாடுகளிலிருந்து பெறலாம்.

முன்னாள் எம். ஐ. எஸ். ஏஜென்ட் பீற்றர் றைற்ஸ் எழுதிய 'ஸ்பை கற்ஸர்' எனும் நூலைத் தடைசெய்ய முயன்ற பிரிட்டிஸ் அரசின் செயல் உலகில் நகைப்புக்கு வழி வகுத்தது. 'ஸ்பை கற்ஸர்' அமோக விற்பனையாயிற்று. ஆசிரியரைக் கோடீஸ்வரர் ஆக்கிற்று. இதே போன்று சல்மான் ருஷ்டியின் 'சாத்தானின் கவிதைகள்' தடை செய்யப்பட்டபோது உலகம் அந்த நூலைப் படிக்க ஆர்வம் கொண்டது. ஆசிரியருக்கு பெரும் விளம்பரம் தந்தது.

காலத்துக்குக் காலம் தடை செய்யப்பட்ட பிரபல நூல்கள் சில:

பைபிள் – நாசகார நூல் என மூன்றாம் நூற்றாண்டில் றோமன் சக்கரவர்த்தி டயோக்ளேசியனால் தடை செய்யப்பட்டது.

ஹோமரின் இலியட் அன் தி ஒடிசி - இழிவான கவிதைகள் என கி. பி 35 இல் றோமப் பேரரசன் கலிக்குளியினால் தடை செய்யப்பட்டது. லெனின் எழுதிய இம்பீரியலிஸம் – முதலாளித்துவத்தின் அதி உயர் அரங்கம் என்ற நூல், புரட்சிக்கு முன் ரஷ்ய அரசினால் தடை செய்யப்பட்டது. இந்நூல் அமெரிக்காவிலும் ஹங்கேரியிலும் 1927 இல். நாசகாரமானது, அசிங்கமான தெனக் கணிக்கப்பட்டுத் தடை செய்யபபட்டது. ●

சிந்திக்கவும் செயலாற்றவும்

ரி. எம். அன்ரனிப்பிள்ளை LL .B

மற்றவர்கள் மட்டில் உமக்கு அன்பும் அனுதாபமும் அதிகம் உண்டா?

இல்லையேல், உமது நிலையை உடன் திருத்தி அமைப்பது மிக அவசியமாகும்!

மற்றவர்கள் உம்மை மதிக்க வேண்டும், உம்முடன் உறவு கொள்ள வேண்டும் என்று நீர் விரும்புகின்றீரா? அப்படியாயின், முதலில் மற்றவர்களை விரும்பவும், அவர்களை ஏற்றுக் கொள்ளவும் கற்றுக் கொள்ளும்!

பின்வரும் செயல் முறைகள் பயனுள்ளவை:

1. நீர் நன்கு அறிந்தவர்களை உளமார விரும்பவும்; அவர்களும் உம்மை மனமார விரும்புவர்.
2. மற்றவர்கள் தங்கள் குறைகளை உம்மிடம் கூறும்போது கரிசனையுடன் கேளும்; அவர்களும் நீர் கூறுவதை அக்கறையுடன் கேட்பர்.
3. மற்றவர்களின் நலனில் அக்கறையுடன் செயலாற்றும்; அவர்களும் உமது நலனில் அக்கறை காட்டுவர்.
4. மற்றவர்களின் சுகதுக்கங்களில் தாராள மனதுடன் பங்கு கொள்ளும்; உமது உறவு விருத்தியடையும்!
5. மற்றவர்களை மதித்து நடவும்; அவர்களும் உம்மை மதிப்பர்! உம்முடன் நட்புறவு கொள்வர்!! அதனால் மகிழ்ச்சி மலரும்!!!

சுமை தாங்கி

❋ உங்கள் சுமைகளை தீர்ப்பதற்கு உளவியல், மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவதற்கு உங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி பயனடையுங்கள்.

□ வீட்டில் உள்ளோரின் வருத்தங்கள் (வயிற்றுக் குத்து. காய்ச்சல், நாரிப்பிடிப்பு, தலையிடி, சோர்வு) எதுவானாலும் அதற்கு பரிசோதனை எதுவும் இன்றியே தங்களுக்குத் தெரிந்த மருந்துகளை வீட்டில் வாங்கிவைத்துக் கொடுக்கிறார்கள். இதனால் உடன் சுகம் அடைகின்றது என இந்த வழியை மேற்கொள்வது நல்லதா? அல்லது இதனால் பின்விளைவுகள் ஏதாவது ஏற்படுமா?

அ. மங்களதாஸ்
முருங்கன்

● சாதாரண காய்ச்சல், தலையிடி, நோவு போன்றவற்றிற்கு 'பனடோல்' போன்ற மாத்திரைகளைப் பாவிக்கலாம்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து பாவிப்பதால் கடுமையான சில வருத்தங்களை ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடிக்க முடியாது போய்விடலாம்.

அத்துடன் 'அன்ரிபயோற்றிக்' (Antibiotics) மருந்துகளை ஆலோசனை இன்றி சாதாரண காய்ச்சல் போன்றவற்றிற்கு பாவிப்பதினால் உடலில் அந்நோயை ஏற்படுத்தும் கிருமிகளுக்கு, எதிர்ப்புச் சக்தி ஏற்பட்டுப் பின்பு நோய்கள் ஏற்படும் போது அம்மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் குணம் அடையாது போய் விடலாம்.

அத்துடன் இம்மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளும் ஆபத்தானவையாக அமையலாம். மேற்கூறிய விளைவுகளை தவிர்ப்பதற்கு வைத்திய ஆலோசனைப்படி உரிய மருந்துகளை உரிய முறையில் பாவிப்பதே சிறந்தது.

□ எனது கணவர் மதுப்பழக்கத்தால் பலகாலம் தன் உடல் நலத்தைக் கவனியாது வீட்டில் பிள்ளைகளின், ஏச்சுக்கும் வெளியாரின் பழிப்புக்கும் ஆளாகி, தற்போது அதனை உணர்ந்து அதிலிருந்து

9 நான்

விடுபட விரும்பியும் அதனை உடனே விடுவது சிரமம் எனக் கூறுகின்றார். அதிலிருந்து விடுபட உங்கள் ஆலோசனை என்ன?

ஆர். சந்திரா
மன்னார்

● தொடர்ந்து மதுபானத்தை அருந்துவதால், அதற்கு அடிமை ஆகும் தன்மை (Adicticen) ஏற்படலாம். இத்தன்மையில் இருந்து உடனடியாக விடுபடுவது சிரமமாகும்.

உங்களது கணவர் தானே! அதில் இருந்து விடுபட விரும்புவதால் இலகுவானதாக அமையும். இவ் அல்க்கஹோலின் (Alcohol) பிடியில் இருந்து விடுபட விரும்புவோர் நிரந்தரமாக அதில் இருந்து விடுபடுவதற்கு குடும்ப அங்கத்தவர்கள் நண்பர்களின் ஆதரவு முக்கியமானது. பாதிக்கப் பட்டவர் அல்ககோல் பாவிப்பவர்களுடன் முற்றாகத் தொடர்புகளை நிறுத்திக் கொள்வது முக்கியமானது. மனத்திற்குப் பிடித்த வேறு பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடலாம் விழாக்களின்போது சிறிதளவு அருந்துவதும் தொடர்ந்து பாவிப்பதற்கு தூண்டுதலாக அமையலாம்.

இவ்வாறு அல்க்ககோலில் இருந்து விடுபட விரும்புவோருக்கு உளவியல் ரீதியான ஆதரவும் முக்கியமானது. சிறந்த பயனை அடைய விரும்பினால் பின்வரும் முகவரியில் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

'சாந்திகம்' உளவளத்துணை
நிலையம்
21, 1ம் குறுக்கு வீதி
யாழ்ப்பாணம்

☐ எனது மகள் நல்லமுறையில் க. பொ. த. (உயர்தரம்) படித்து வந்தாலும் பரீட்சை எழுதும்போது பயப்பிரமையின் காரணமாகத் திறமையாக பரீட்சை எழுதமுடியாது போவதை எண்ணி கவலையடைகிறார். இந்தக் கவலையைப் போக்க வழி இல்லையா?

ரீ. அமலா
வவுனியா

● இவ்வாறு பயப்பிரமை ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு பாடங்களைச் சீரான ஒழுங்குமுறையில் படிப்பது சிறந்தது. பரீட்சைநெருங்கும் காலத்தில் படிக்கலாம் என்ற எண்ணத்துடன் பாடங்களை ஒதுக்குவது இறுதியில் சுமையாக அமையும்.

அத்துடன், என்னால் முடியாது என்ற மனநிலையைப் போக்கி தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு குடும்ப அங்கத்தினரின் ஆதரவு முக்கியமானது.

மிதமிஞ்சிய நம்பிக்கையும், எதிர்பார்ப்பும் கூட பரீட்சை நேரத்தில் பயம் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக அமையலாம். இவ்வாறான மனப் பயங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் சிறந்தாகும்.

பசி மகத்துவம்

ராஜ்மோகன்

எல்லா உயிர்களுக்கும் பல்வகை உணர்ச்சிகள் உண்டு இவ்வுணர்ச்சிகளுள் தலையாயது பசியாகும். பசி என்பது உடலின் தேவையை உணர்த்தும் வெளிப்பாடு அல்லது அடையாளம். உடல் வளர்வதற்கு உணவு தேவை. உண்ணும் உணவு ஊட்டப் பொருட்களாக மாற்றம் பெறுவதற்குச் ஜீரணமானபின், குடல் வெறுமையடைய, அங்கு தோன்றும் உணர்வுதான் பசி எனப்படுகின்றது. இந்தப் பசியே உயிரினத்தின் நிலைப்பாடு. உயிர், நிலை கொள்ள உடல்; உடல், வளர்ச்சியடைய உணவு; உணவு வேண்டப்படும் நிலை பசி, இது உடற் கூற்றியல்.

இவ்வயிற்றுப் பசியை அடிப்படையாக வைத்து, ஆறாவது அறிவையுடையவனாகிய மனிதன், பல தேவைகளைப் பசியுடன் இணைத்து அழைக்கின்றான். உடல் உணர்வுகளினால் வெளிப்படும் பசிகள், உள்ள உணர்வுகளினால் வெளிப்படும் பசிகள் என்று இவற்றை அடக்கலாம், வயிற்றுப் பசியோடு காமப்பசி, பணப்பசி, பதவிப்பசி, புகழ்ப்பசி, பிரபல்யப்பசி, கலைப்பசி, அறிவுப்பசி, ஆய்வுப்பசி, தார்மீகப்பசி, ஆத்மீகப் பசி இப்படிப் பல பசிகள். இல்லாமை காரணமாகத் தோன்றும் நியாயமான உந்துதல்களினால் சில பசிகள் ஏற்படுகின்றன; இயலாமை, அடங்காமை போன்றவற்றால் ஏற்படும் அதீதமான உந்துதல்களினால் சில பசிகள் தலைவிரித்தாடுகின்றன!

எல்லாம் பசிகளிலும் வயிற்றுப் பசியே மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது! பசிதான், பிள்ளைக்கும் அம்மாவுக்குமுள்ள தொடர்புச் சாதனம்- அன்புப்பிணைப்பு! முலைசூப்பி ஓய்ந்த குழந்தைக்கு, அப்பன் உழைத்துப் பணம் சம்பாதித்து அரிசி வாங்கிவந்தால், அம்மா ஆக்கிப் போடுவதால், அப்பனுக்கும் பிள்ளைக்கும் அதுதான் தொடர்புச் சாதனம். அதேபோல குடிகளுக்கும் மன்னனுக்குள்ள உறவுநிலையும் பசியினால் தான்!

அடிமைத்தனத்துக்கு வித்து!

பசிக்குப் பணிந்துபோகும், கீழிறங்கிப் போகும் இயல்பு உண்டு. தாழ்வுணர்ச்சி அதன் பொதுத்தன்மை பசிவந்த நேரம், அம்மா உணவு கொடுக்காவிட்டால் 'பசிக்குதம்மா!' என்று குழந்தைகள், அம்மாவை வளைய வருகிறார்கள். புருஷனும், தனக்குப் பசி எடுத்ததும் அவள் முகத்தைப் பார்க்கிறான். புருஷன் பசி தீர்க்கப் பணம் கொண்டுவராவிட்டால், மனைவியும் அவன் முகத்தை ஆதங்கத்தோடு பார்க்கிறாள்.

ஏழைகள், பிச்சைக்காரர்கள், 'அம்மா பசிக்குது!' என்று தீனக் குரல் எழுப்புகின்றார்கள். பசியைத் தீர்ப்பதற்காக அன்றாடம் உழைப்பவர்கள், தம் எஜமானருக்குப் பணிந்து கை கட்டிச் சேவகம் செய்கின்றார்கள். உதைத்த காலை முத்தமிடுகின்றார்கள். எச்சிற் பருக்கைக்காகக் கையேந்திக் கிடக்கின்றார்கள். உலகில் அடிமைத்தனத்துக்குப் பசிதான் வித்து! ஏழைகளைச் சுரண்டி வசதிபடைத்தவர்கள், சுகபோக வாழ்க்கை நடத்துபவர்கள், இந்தப் பசியைப் பயன்படுத்தி அடிமைச் சமுதாயத்தை உருவாக்கிக் கொண்டேயிருக்கிறார்கள்.

உலகைக் குலுக்கும் வலிமை

அதே நேரத்தில், பசி, உலகின் வலிமைமிக்க சக்தியுமாயிருக்கின்றது. அஃது உலகை ஆட்டிப்படைக்க வல்லது; ஆட்டிப்படைக்கின்றது. சரித்திரத்தைப் புரட்டிப் பார்த்தால், உலகைக் குலுக்கிய புரட்சிகள் பசியை அடிநாதமாகக் கொண்டே எழுந்ததை நாம் காணலாம். ஆட்சி பீடத்தில் அமர்ந்திருப்பவர்கள், பசி என்பதையே அறியாதவர்கள், (அவர்களுக்கும் பசி உண்டு. ஆனால் அது ஏற்படு முன்னரே, வயிற்றை நிரப்பும் வசதி படைத்தவர்களாதலால், பசிக்கு எதிரான புளிஏப்ப உணர்வினைத்தான் அவர்கள் உணர்வார்கள்!) சாதாரண குடிமக்களின் வயிற்றுக் கொதியை உணராமல், சுகபோக வாழ்வில் மிதக்க – கும்பி கொதித்தவர்கள் ஒன்று திரண்டு குவலயத்தைக் கலக்கி ஆட்சி பீடத்தை மாற்றியிருக்கின்றார்கள்.

பிரான்சிய அரசியற் புரட்சி இதற்கு ஓர் உதாரணம். பசிக் கொடுமை தாங்காத குடிமக்கள் ஒன்று திரண்டு, பாஸ்டில் சிறையைத் தகர்த்தெறிந்து, அரண்மனையை முற்றுகையிட்டு ஆட்சிபீடத்தைக் கவிழ்த்தார்கள். ஆண்கள் மாத்திரமல்ல, இரண்டாயிரத்திற்குமதிகமான பெண்களே திரண்டெழுந்து, ''பசிக்கு ரொட்டி கொடு!'' என்று குரல் எழுப்பிய போதுதான், உப்பரிகையில் தோன்றிய மகாராணி அன்ரனற்றா, ''ரொட்டி கிடைக்காவிட்டால் கேக் சாப்பிடுவது தானே!'' என்று கூறிய புளிஏப்பக் கதை பிரபலமானது!

'ஆகா! என்றெழுந்தது பார் யுகப் புரட்சி! என்று பாரதி பாடிய ரஷ்யப்புரட்சி, ஜார் மன்னனின் கொடுங்கோலாட்சியை முறியடித்து மக்களை ஆட்சி பீடத்தில் ஏற்றிய சாதனை, பசியின் வல்லமைக்கு மற்றோர் எடுத்துக்காட்டு!

நமது நாட்டிலும் இப்படி ஒரு பசிப்புரட்சி நடைபெற்றது 1950 களில் ஆட்சியிலிருந்தவர்கள், அரிசிக்கு விலை ஏற்றியதனால், ஒன்று திரண்ட நாட்டுமக்கள் 'ஹர்த்தால்' என்ற பெயரில் கிளர்ச்சி நடத்தி அன்றைய அரசைக் கவிழ்த்தார்கள்.

பசியின் வலிய சக்தியைப் புலப்படுத்தும் புரட்சிகள் வேறுபல நாடுகளிலும் காலத்திற்குக் காலம் நடைபெற்றுள்ளன. ஆனால் புரட்சிகள் எல்லாம் பசியின் அடிப்படையிலேயே எழுந்தன என்று சொல்ல முடியாது; வேறு பல காரணங்களாலும் இப்படி மாற்றங்கள் நடந்துள்ளன.

உண்ணா நோன்பினால் சாத்வீக சாதனை

பசியின் பணிந்து போகும் பண்பினையும், அதிகார வர்க்கத்தைக் கலக்கும் வலிய சக்தியினையும் பார்த்தோம். அதற்கு இன்னொரு விசேட சக்தியும் இருப்பதை நாம் வரலாற்று ரீதியில் காண்கிறோம். சத்திய வழியில் ஒரு சாதனையைப் புரிவதற்கு உண்ணாவிரதம் இருத்தலே அச் சிறப்பு வழியாகும். மகாத்மா காந்தி, இந்த வழியில், வெள்ளை ஆதிக்கத்துக் கெதிராகப் பல சாதனைகளை ஈட்டினார். பசியிருந்து அதனால் ஏற்படும் வேதனைகளைச் சகிப்பதன்மூலம், அவரின் வழிச் செல்லும் கோடிக் கணக்கான மக்களின் மனதை நெகிழ்த்தி தன் கோரிக்கைக்கு ஆதரவை வலுப்படுத்தவும்- அதே வேளை, எதிர்த்தரப்பினரின் மனதில் கிலியையும், பழியையும் ஏற்படுத்தி இணங்கிப் போகச் செய்யவும், இந்த உண்ணா விரதம் மகத்தான அமைதி வழிப் போராட்டமாய் அமைந்தது. இறுதியில் வெள்ளையாதிக்கம் அடிபணிந்தது!

பிள்ளை விரும்பியதை அம்மா கொடுக்க மறுத்தால், பிள்ளை, ''எனக்குச் சாப்பாடு வேண்டாம்!'' என்று சாப்பிட மறுத்துப் பசி கிடக்க, அம்மா அதைப் பொறுக்க மாட்டாமல், அப்பொருளைக் கொடுத்து விடுகின்றாள். கணவன் மனைவியரிடத்தும் இந்த பசிகிடந்து காரியம் சாதிக்கும் நிகழ்ச்சி நடை பெறுகின்றது. இளம் காதலரிடமும் ஊடல் நிகழ்வாக உண்ணா விரதம் நடைபெறுவதைக் காண முடியும். தெய்வத்திடம் வரம் வேண்டிப் பகதர்கள் விரதம் இருப்பது அல்லது ஓறுத்தல் செய்வது நமது பண்பாடு.

தற்போது நடைபெற்றுவரும் தமிழ்மண் உரிமைப் போராட்டம் தொடர்பாக, நம் நாட்டிலும் இத்தகைய உண்ணா விரதப் போரட்டம் நடைபெற்றதை நாம் நினைவு கொள்ளக் கடமைப் பட்டுள்ளோம். தீலீபன் என்கிற ஓர் இளவல், பூபதி என்கிற ஓர் அன்னை இப்போராட்டத்தில் தமது இன்னுயிர்களை அர்ப்பணித்தனர்.

உடற் பசியைத் தோற்கடிக்கும் உளப் பசிகள்

இத்தனை குணாம்சங்கள் கொண்ட பசி, வயிற்றில் கொதியை உண்டாக்க்க் காரியங்களைச் சாதிக்கும் பசி, உள்ளத்து உணர்வுகளால் மேலோங்கும் சில உன்னத பசிகளின் முன் தன் இயல்புத் தன்மையை இழந்து நிற்பதையும் நாம் காணக்கூடியதாயுள்ளது. ஒருவர் ஆழமான அறிவுப் பசி அல்லது ஆய்வுப் பசியினால் உந்தப்பட்டிருக்கும் போது, கேவலம், இந்த அற்பப்பசி அவரை எதுவும் செய்ய முடியாதிருக்கின்றது. ஒரு சிறந்த நூலை வாசித்துக் கொண்டிருக்கும் போது, அல்லது ஓர் ஆராய்ச்சியிலீடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது வயிற்றுப்பசி ஒருவரை அணுகுவதில்லை!

''கருமமே கண்ணாயினாரைப் பசி நோக்காது'' என்பதும் நமக்குத் தெரிந்த விஷயம்.

டார்வினோ அன்றி ஈன்ஸ்டினோ, ஆராய்ச்சிக் கூடத்திலிருந்து ஆராய்ச்சியிலீடுபட்டுக் கொண்டிருக்கையில், அவருக்கு வந்த சாப்பாட்டினைத் தொட்டும் பார்க்காமல், ''சாப்பிட்டு விட்டேனே!'' என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்ததான சம்பவம் இதற்குச் சிறந்த ஓர் உதாரணம்!

மேலும் ஆத்மீகப் பசி கொண்ட யோகிகளும், முனிவர்களும் இறைவனை அடையத் தவம் செய்யும் போது, வயிற்றுப் பசி மட்டுமல்ல, வேறெந்தப் பசிகளும் அவர்களை அணுக முடிவதில்லையே!

பசி மகத்துவம் எல்லையற்றது!

கடிதம்

உளவியல் கருத்துக்களும், நற்சிந்தனைகளும், கற்பனை ஆக்கங்களும் நிறைந்த 'நான்' சஞ்சிகையைப் படித்து வெறும் மகிழ்ச்சியைமட்டும் அனுபவிக்கவில்லை. என்னுடைய வாழ்க்கையைத் திசை திருப்பி நல்வழிப்படுத்தியதுடன் என் கலையார்வத்தைத் தூண்டுவதாய் அமைந்துள்ளது.

என். வளர்மதி — பருத்தித்துறை.

மனமே, அமைதி கொள்!

ஜெயந்தி பாலசிங்கம்.

மனித மனமென்பது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஒன்று என்பது யாவரும் அறிந்ததே. உலகில் இயங்கும் அதி சக்தி வாய்ந்த யந்திரங்களை விட மிகவும் வலிமை மிக்கதும் சக்தி மிக்கதும் மனிதர்களாகிய நமது மனமே. இந்த மனதை மதம் கொண்ட யானை என்றும் மரத்திற்கு மரம் தாவிப் பாயும் குரங்கென்றும் பலபடச் சொல்வார்கள். இப்படியான மனித மனத்தை ஒரு சீரான நிலைக்குக் கொண்டு வருபவர்களும் மனிதர்கள் தான; அதனைப் படாத பாடெல்லாம் படச் செய்பவர்களும் மனிதர்கள் தான்!

சில வேளைகளில் மனம் என்பது பல்வேறுபட்ட காரணங்களால், அமைதியை இழந்து துடுப்பற்ற ஓடம் கடலிலே தத்தளிப்பது போன்று தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இப்படியாக மனம் பல்வேறு விதங்களில் சிக்கிச் சிந்திக்க வழியற்றுத் தவிக்கின்றது. அது எப்படியென்று சிந்தித்தால், வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட ஈடு செய்ய முடியாத இழப்புக்கள், துனபங்கள், துயரங்கள், தோல்விகளால் ஏற்பட்ட விரக்தி நிலைகள், சமூகத்தால் ஏற்படுத்தப்பட்ட வசைகள் இபபடி இன்னோரன்ன காரணங்களே மனிதனின் மனதைச் சிதறிவிடச் செய்கின்றன. இப்படிப்பட்ட கண்ணிகளில் சிக்காமல் யாருமே இருக்கமுடியாது. இந்தக் கண்ணிக்குள் இருந்து நம்மை நாமே விடுவித்துக் கொள்வது சிறப்பானது; அவசியமானது. அதற்கு நம்மை நாமே புரிந்து கொண்டு வாழபபழக வேண்டும். கசபபான உணர்வுகளாலோ அன்றி எதிர்பாராத நிகழ்வுகளாலோ நாம் தொடர்ந்து மனதை அலட்டிக் கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நமது மனதை நாமே நாசப்படுத்தி வருவோமானால் நிகழ்கால நடப்புக்களையும் எதிர்கால எதிர்பார்ப்புக்களையும் மோசம் செய்த குற்றவாளிகளாகி விடுவோம். அத்தோடு சீர்கெட்ட ஓர் சமுதாயம் உருவாக நாமே காரண கர்த்தாக்களாகி விடுவோம்.

ஆகவே இவற்றிலிருந்து விடுபட்டு ஒரு தெளிந்த நீரோடை போன்று நமது மனதை உருவாக்க வேண்டும். நடந்தவைகளை நினைத்து ஏங்குவதோ, நடக்காதவைகளை எண்ணி விரக்தியடைவதோ தவறு. ஒரு மனிதனின் மனதின் நிலைப்பாடே அவனை ஒரு சிறந்த அறிவாளி ஆக்குவதும தீராத மன நோயாளியாக்குவதும் எனவே நம்மை நாமே இவற்றிலிருந்து விடுதலையடையச் செய்வதற்கு உயர்வான சிந்தனைகளை எம் மனதில் புகுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னில் தானே நம்பிக்கை வைத்து தெளிந்த உள்ளத்துடன் வாழ்வது மிகவும் அவசியமானது. மனதிற்கு அமைதியைத் தேடி எங்கும் அலைய வேண்டியதில்லை. அது நமக்குள்ளே தான் இருக்கிறது அதை நாமே தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்!

மனமே! நீயே உன்னுள்
அமைதியைக் கண்டு கொள்! ●

எனக்குப் பசிக்கிறது!

வானப் பெருவயல்,
நட்சத்திரப் புற்கள்,
புல்லுண்ணும் வெண்பசு.
எல்லாம் அழகுதான்!
எனக்கோ பிடிக்கவில்லை.
எரிச்சலன்றோ வருகிறது!

அழகான பெண்தான்,
கண்ணும் மார்பிரண்டும்,
கருத்தைக் கவர்வனதான்;
கைக்கெட்டும் கனிதான்!
எனக்குப் பிடிக்கவில்லை.
பார்க்க ...
எரிச்சலன்றோ வருகிறது!

பேரண்டம் அவாவிப்
பேரிறை மனமொடுங்கித்
தியானிக்கப் பேதமழியும்,
பேரொளியும் பிறக்கும்......
என்னால் முடியவில்லை
எரிச்சலன்றோ வருகிறது!

எனக்குப் பசிக்கிறது
பழசாயினும் ஓர்
பாண் துண்டு தந்திடுவீர்!

— சந்திரன்

நட்பெனப்படுவது...

கஷ்டப்பட்டு உழைத்தால் பெரிய கோடீஸ்வரனாகிவிடலாம். ஆனால் ஒரு நல்ல நண்பனை அடைவது இலகுவான காரியமல்ல. ஏனென்றால், அவனும் நமக்கு உண்மையான நண்பனாக இருக்க வேண்டும்.

நட்பே மனித வாழ்வின் உயிர்ச்சத்து. மனிதனுக்கு மட்டுமே புதிய புதிய உறவுகளை உற்பத்தி செய்யும் பண்பு வாய்த்திருக்கிறது. இது இயற்கை அளித்த கொடை.

நட்புக்கு அந்தஸ்து முக்கியமல்ல. அன்பு செய்யும் மனதுதான் முக்கியம்.

நட்புக் கொள்வதில் நிதானமாக இருக்கவும். ஆனால் நட்புக் கொண்டபின் அதில் உறுதியாகவும் நிலையாகவும் நிற்கவும். ●

ஜெரோம்

முன்னேற்றப் படிகள்

"ஆறாம் அறிவைத் தேடா மனிதன்
நியாயம் இழந்தானே"

"ஓ! ஆண்டவனே, உனக்குக் கண் உண்டா? இவ்வாறு நாங்கள் கஷ்டப்படுகிறோமே, இத்தனையையும் பார்த்துக் கொண்டா இருககிறாய்." இவை இறைவனுக்கு விழும் திட்டுக்கள். இவற்றை எல்லாம் நாம் எமது காதிலே கேட்டிருப்போம். ஏன், சில வேளை நாமே கூறியும் இருப்போம். ஆம், உண்மையிலேயே நாம் துன்பத்துக்குள்ளாகிறோம் என உணர்கின்றோமாயின் இது கடவுளாலே நிர்ணயிக்கப்பட்டதா? இல்லை, மாறாக அவன் ஆறாம் அறிவை மறந்ததனால் வந்த விளைவா? அதனால் தான் இதை உணர்ந்த கவிஞன் மேற்கண்டவாறு கூறுகிறான்.

எமது வாழ்வு நிர்ப்பந்திக்கப் பட்டுவிட்ட நிலையாக அமைக்கப்பட்டு விட்டதொன்றல்ல. 'வாழ்க்கை என்பது நம்மை இடறி விழச் செய்யும் கற்கள், ஆனால் உண்மையிலேயே நமது முன்னேற்றத்துக்காக அமைக்கப்பட்ட படிக்கற்கள்" என ஓர் அறிஞர் கூறுகிறார். ஆம், வெறுமனே கற்களால் அடுக்கிவிடப்பட்ட படிக்கற்கள் தான் சும்மா ஏறினால் நிச்சயம் வீழ்த்தப்படுவோம். மாறாக எமது ஆறாம் அறிவைப் பயன்படுத்தி அதைச் செப்பனிட்டு எமது பயணத்தைத் தொடரும்போது அது இலகுவாகின்றது.

வாழ்க்கை எனும் படகிலே பயணம் செய்யும் போது பெரிய அலை, சிறிய அலை, புயல், கொந்தளிப்பு எனப்பல இடறல்கள் எமக்கு வரும். இவை எமது வாழ்வின் தடைகளாக - புறக் காரணிகளால் அல்லது அகக் காரணிகளால் அல்லது இரண்டினாலும் ஏற்பட்டிருக்கலாம். இவற்றை நிறுத்த நம்மால் முடியாது. ஆனால் மீற முடியும். 'நீ ஒரு மக்கு உன்மூளையே களிமண். உனக்குப் படிக்கத் தெரியாது, படிக்கவும் முடியாது, என ஓர் ஆசிரியர் ஒரு மாணவனுக்குக் கூறினார். அவனோ அதை வாழ்வின் ஒரு சவாலாக ஏற்றுக் கொண்டான். தினமும் படித்தான். கண்விழித்து கஷ்டப்பட்டுப் படித்தான். அவன் அடுத்த பரீட்சையில் அடைந்த சித்தியைக் கூறவும் வேண்டுமா? ஆம், வரையறைகளை, நிர்ப்பந்தங்களை அவ்வாறே ஏற்றுக் கொள்ளாமல் அவற்றைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனரல். அதற்குக் கட்டுப்படக் கூடாது. அதை ஒரு சவாலாக ஏற்றுக் கொள்ளவும் அதை மீறவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இங்கு தான் எமது ஆறாம் அறிவு பயன்படுத்தப் படுகின்றது; நியாயம் கண்டறியப் படுகின்றது.

இதை விடுத்து, வாழ்வை, உலகை வெறுப்புக் கண்ணோடு பார்த்துக் கொண்டு, கல்லறையை நோக்கி நடக்கும் மனிதன் கூறுகிறான்·

"உலகே மாயம் — இந்த
வாழ்வே மாயம்."

ஆபிரகாம் மாஸ்லோ எனும் மனோதத்துவ பேராசிரியர் கூறுகிறார்: "மனிதன் தன் முழுத் திறமையையும் வெளிக் கொணடு வருவது தான் வாழ்க்கை" ஆம், என்னால் படிக்க முடியாது என்றால் படிக்க முடியாது தான்; ஆனால் முயற்சிக்கும் போது முடிகிறது. அனறு பூமியிலே இருந்து வானத்தை அண்ணாந்து பார்த்த மனிதன், 'வானத்தில் ஏறி சந்திர மண்டல வாசலைத் தொடலாமா?' என்றான். இன்று ஏறாமலா விட்டான்? முயற்சித்ததால் பயன் கிடைத்தது. சரியான முறையில் அறிவைப் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு மனிதனும் வாழ்வில் வெற்றியடைந்தே தீருவான்.

வாழ்வில் வெற்றி பெறுவதில் ஏன் சந்தேகம்?
வழிகள் தெரிந்தும் ஏன் தடுமாறுகின்றாய்?

சிந்தனைகளை ஒருங்கமைப்போம்!

எஸ். நிலான்

"கடந்தகால நிகழ்ச்சிகள், சம்பவங்களிலிருந்து நாம் பாடங்களைக் கற்க வேண்டுமேயொழிய அவற்றினால் நாம் கலங்கி நிற்கக் கூடாது" என்னும் பொது நியதி இன்று அர்த்தமாக்க் கொண்டிருக்கின்றது. கழிந்த ஆண்டில் நாம் சாதித்த சாதனைகளை விட, எம்மைப் பாதித்த வேதனைகள் அதிகம். மனிதத்துவம் மதிப்பிழந்து, புனிதத்துவம் சுருங்கியதால் நாம் இரத்தச் சுவடுகளில் எமது பாதங்களைப் பதித்துக் கொண்டோம். எமது வேதனை நிறைந்த பாதைகளில் நாம் சிந்தனையற்றவர்களாக உறங்கி விட்டோம். எமது சிந்தனையற்ற, ஏனோதானோ என்ற போக்குகளினால் மண்டையோடுகளும், அங்க அவயங்கள் சிதைந்த உடல்களும், விரக்தியுற்ற மனங்களுமே பெருகின. இதனால் நாம் எமது தோல்விகளில், ஆய்வு செய்ய வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளோம்.

"தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்" என்பது முதுமொழி. வழிகள் உருவாகும் வரை நாம் காத்து இருக்காது, எமது விழிகளைத் திறந்து சிந்திக்க வேண்டும். எமது வாழ்க்கை மீண்டும் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வன்முறைகளினால் நாம் வீழ்த்தப்படுவோம். எமது பிரச்சினைகளுக்கும் வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் எமது சமூகப் பிரச்சினைகளுக்கும் காரணம் என்ன? எமது உள்ளமே அனைத்திற்கும் அடிப்படைக் காரணி. உள்ளத்தில் வெடிப்புகள் ஏற்பட்டால்தான் சமூகத்தில் வெடிப்புகள் ஏற்படும்; உடைந்த உள்ளங்களினால் சமூகம் உடைந்து விடும்.

மனிதன் பகுத்தறிவு உள்ள ஒரு மிருகம். இதனால் அவன் அறிவும், சிந்தனையும் கொண்டவனாகக் காணப்படுகிறான். இதனால் அவன் மிருகங்களிலிருந்து வேறுபடுகின்றான். மனிதனது மனிதத்தன்மைக்கு அவனது சிந்தனைகளே அடித்தளங்களாய் உள்ளன. இதனால்தான் அறிஞன், "சிந்திக்க தெரிந்தவனே மனிதன்" என்று கூறுகின்றான். மனித மனங்களிலிருந்தே சிந்தனைகள் புறப்படுகின்றன. "மனிதனது மனம் ஒரு குரங்கைப் போன்றது. அது கணத்திற்குக் கணம் தாவிச் செல்லும் தன்மை கொண்டது. மதயானையை அடக்கலாம், ஒரு சிங்கத்தின் முதுகில் ஏறலாம், ஆனால் மனத்தை அடக்குவது கடினமானது என்பது ஆன்றோர் கருத்து. இதனால் மனிதனது சிந்தனைகளே அவனை உயர்ந்தவனாகவும், தாழ்ந்தவனாகவும் உருவாக்குகின்றன. இதனால் தாழ்வுற்று, சீழ்பிடித்துள்ள எமது சிந்தனைகள் பரிசீலனை செய்யப்பட வேண்டும். பாழ்பட்ட எம் சமூகத்தின் விழிகள் திறக்க, எமது சிந்தனைகள் தெளிவுபட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நாம் அழிவுப் பாதையில் அள்ளிச் செல்லப்படுவோம்.

"உயரத்தால் மட்டும் உயர்ந்தோர் உயர்ந்தோர் அல்லர். எண்ணத்தால் உயர்ந்தவர்களே உயர்ந்தோர் ஆவர்" என்று ஓர் அறிஞன்கூறுகின்றான். "ஒருவன் உன்னிடம் திடீரென்று வந்து, நீ என்ன நினைக்கின்றாய் என்று கேட்டால், உடனே பதிலளிக்க கூடிய புனித நினைவுகளை நினை" என்றுபேராசிரியர் எமர்ஸன் கூறுகின்றார். எமது தூயசிந்தனைகள் எம்மை வானுலகிற்கு அழைத்துச் செல்லும் வண்ணச்சிறகுகள். எமது உயர்ந்த சிந்தனைகள், எம் ஒழுக்க வாழ்க்கையின் உரைகற்கள். எமது நேரிய எண்ணங்கள், சமூக விடுதலைக்கு வழிசமைக்கும் வாயில்கள்.

எனவே, எமது பார்வையில் புதுப்பார்வை வேண்டும். பழையன கழிய வேண்டும். புதியன பிறக்க வேண்டும். எம்மில் விடுதலை பிறக்க வேண்டும். எமது உள்ளங்கள் உற்சாகப்பட வேண்டும். புதிய சிந்தனைகள் எமது காயப்பட்ட மனப்புண்களை ஆறப் பண்ணும். இந்த ஆண்டின் வெற்றி எமது கைகளில், எமது சிந்தனைகளில் என்று உணர்ந்து உணர்வு கொள்வோம்! அழிந்து போன பாதைகளைச் சீர்ப்படுத்துவோம், கழிந்து போன கசப்பான சம்பவங்களைத் துரத்தியடிப்போம். இவற்றுக்காக எமது சிந்தனைகளை நெறிப்படுத்தி விழிப்புடன் செயற்படுவோம்!

'நான்' ஆதரவாளர் தொடர்பு கொள்வதற்கு...

'நான்' மஞ்சரி அன்பர்கள் ஆதரவாளர்கள் நேரில் தொடர்பு கொள்வதற்கு வசதியாக எமது அலுவலகம் வேலை நாட்களில் காலை 9 மணி தொடக்கம் பிற்பகல் 2 மணி வரை திறந்திருக்கும் என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றோம்.

எழுத்தாளர்கள், கவிஞர்கள் சந்திக்கவும், வாசகர்கள் தங்கள் சந்தாப்பணத்தைச் செலுத்தவும் — நான் வெளியீடுகளை வாங்கவும், மற்றும் தேவைகளுக்கும் விஜயம் செய் யுங்கள்!

'நான்'
வசந்தகம்,
சுவாமியார் வீதி,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்.

பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்துபோம்!

~ லோ. வ. இராயப்பு. (மா. ம. தி)
இறையியல் கலாநிதி

பொருளாதார நிபுணர்களின் புள்ளி விபரங்களின் படி, இன்று அனைத்துலகில் ஏறத்தாழ 50 கோடி மக்கள் போதிய உணவின்றி வாடுகின்றனர். ஒன்றரைக் கோடி குழந்தைகள் நாளாந்தம் பசியால் மடிகிறார்கள். மன்பதையின் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் பசியோடுதான் இரவில உறங்கச் செல்கின்றனர். எனவே, பசி இன்று உலகில் பாரதூரமான ஒரு பிரச்சினையாகவே அமைந்துள்ளது. பசிக் கொடுமை மனித அடிப்படை உரிமைகளுக்கு முற்றும் முரணானதொன்றாகையால், அனைத்துலக ரீதியில் இப்பிரச்சினைக்கு ஓர் தீர்வு காண ஐக்கிய நாடுகள் சபையும் ஏன் ஒவ்வொரு நாடுமே முயன்று வருகின்றன. ஐக்கிய நாடுகளின் உரிமைகள் பற்றிய மாபெரும் சாசனத்தின் 25 வது ஷரத்தில், மக்கள் பசியிலிருந்து விடுதலை அடைவது மனித அடிப்படை உரிமைகளுள் ஒன்று என வலியுறுத்தப் படுகிறது. பசிப் பிரச்சினையைத தீர்க்க, உணவுவிவசாய நிறுவனம் (Food and Agricultural Organization - FAO) என்னும் அனைத்துலக நிறுவனம் ஒன்றும இயங்கி வருகின்றது.

பசி இத்தகைய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு பிரச்சினையாக இருப்பதன் காரணமென்ன? இதற்குப் பதிலளிக்குமுன், பசியென்றால் என்ன? என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். பசியென்ற பதத்துக்கு இரு வெவ்வேறு கருத்துகள் உண்டு. முதலாவது பசி நமக்கு தேவையான ஒன்று இல்லாத நிலையைக் குறிக்கிறது. சாதாரணமாக நம உடலை வளர்ப்பதற்குத் தேவையான உணவு இல்லாத நிலையையே பசி என்று கூறுகிறோம். ஒருவர் பசியால் பீடிக்கப் பட்டுள்ளார் அல்லது வாடுகிறாரென்றால், அவர் உண்பதற்குத் தேவையான உணவின்றித் தவிக்கிறாரென்பதே பொருள். ஒருவருக்குத் தேவையான அல்லது போதிய உணவு இல்லாமையையே நாம் சாதாரணமாகப் பசி யென்று எடுத்துக் கொண்டாலும், மக்கள் பல்வேறு பசிகளால் பாதிக்கப் படுகின்றனர். உ+ம்; கல்வியறிவு இல்லாத ஒருவருக்கு

அறிவுப்பசி உண்டென்போம். வேறு சிலருக்கு உடலுறவுப்பசி அல்லது பாலுறவுப்பசியும் உண்டு. ஒரு சிலருக்கு பதவிப்பசி, ஆட்சிப்பசி, பிரபல்லியப்பசி முதலிய வெவ்வேறு பசிகளுண்டு.

இந்தக் கருத்தில் நாம் பசியை விளங்கிக் கொண்டால், ஏன் பசி உலகில் முக்கியம் வாய்ந்த ஓர் பிரச்சினையாகவுள்ள தென்பதை எளிதில் புரிந்து கொள்ளலாம். பசிக் கொடுமை மக்கள் வாழ்வில் பாரதூரமான தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதை மனதில் கொண்டுதான் ஔவைப் பாட்டியார் பசியின் விளைவுகளைப் பின் வருமாறு விளக்கியுள்ளார்:

> **மானம் குலம் கல்வி வன்மை அறிவுடமை**
> **தானம் தவ முயற்சி தாளாண்மை – தேனின்**
> **கசி வந்த சொல்லியல் மேல் காமுறுதல் பத்தும்**
> **பசி வந்திடப் பறந்து போம்!**

(நல்வழி-26)

ஆம். பசிபால் வாடும் ஒருவரிடமிருந்து தன்மான உணர்வு, குலப் பெருமை, கல்வி, ஆற்றல், அறிவு, கொடைமனம், தவம் செய்தல், முயற்சியுடைமை, பெருந்தன்மை, இனிய மொழி பேசுதல் ஆகிய பத்து நற்பண்புகளும் இல்லாது மறைந்து போகும். வறுமையின் பிடியில் நலிந்து பசியால் வாடுகின்ற ஒருவனோ ஒருத்தியோ மேற் கூறப்பட்ட பத்துக் குண நலன்களையெல்லாம் இழந்து வெறும் நடைப்பிணமாகவே வாழ்வர். இததகைய தீய விளைவுகளை உண்டாக்கும் பசி, உலகில் என்றுமே ஒரு முக்கியம் வாய்ந்த பிரச்சினையாக இருப்பதில் எவரும் ஆச்சரியம் கொள்ளத் தேவையில்லை.

மேற் கூறப்பட்ட பத்துக் குண நலன்களும் சிறப்பாக உணவுப்பசி, அல்லது வயிற்றுப்பசியைப் பற்றியே கூறினாலும், அது முன்பு விளக்கப்பட்ட பொருளுடைய ஏனைய பசிகளுக்கும் சாலப் பொருந்தும். அறிவுப் பசியை எடுத்துக் கொண்டோமாகில், படிப்பறிவு இல்லாத ஒருவரும் மேற்கூறப்பட்ட பத்துக் குண நலன்களின்றியே வாழ்வார். இதை விளக்கும் முகமாகவே மூதாட்டி ஔவையார்,

> **கவையாகிக் கொம்பாகிக் காட்டகத்தே நிற்கும்**
> **அவையல்ல நல்ல மரங்கள் — சபை நடுவே**
> **நீட்டோலை வாசியா நின்றான் குறிப்பறிய**
> **மாட்டாதவனே நன்மரம்.**

(மூதுரை-13)

என அறிவுப் பசியுள்ளோரை உண்மையான மரத்துக்கு ஒப்பிடுகிறாள். இன்னும் பாலுறவுப்பசி அல்லது காமப் பசியுள்ளோரிடமும் நற்பண்புகள் மறைந்து போகும் என்பது நம் நாளாந்த அனுபவம். இத்தகைய பசி ''பெறற தாயென்றும் பார்க்காது, செத்த நாயென்றும் பார்க்காது'' என்பது நம் முதியோரின் கூற்று. இவ்வித பசியால் வாடுகிறவர்கள், தன் மானமற்றவர்களாய், சுய நல வாதிகளாய் வாழவார்கள. பதவிமோகம் அல்லது பதவிபபசி உள்ளவர்களும் பதவியைக் கைப்பற்ற தம் சாதாரண நிலையிலிருந்து இறங்கி எந்த இழிவான செயலையுமாற்ற ஆயத்தமாயிருப்பர். தேர்தல் காலஙகளில் இது வெளிப்படையாகக் காணப்படுகிறது.

இதுவரை விரும்பத்தகாத, சமுதாயத்திலிருந்து ஒழிக்கப்பட வேண்டிய பசிகளைபபற்றிப்பார்த்தோம். ஆனால் வரவேற்கத்தக்க ஒரு விதமான பசியுமுண்டு. அதாவது பசிக்கு இன்னொரு பொருளுமுண்டு அதாவது ஒன்றை அடைவதற்குள்ள ஆர்வம், ஆவல், தாகம். உ+ம்: சுதந்திரப்பசி, நீதியின் பால் பசி, அறிவை வளர்க்க வேண்டுமென்ற பசி. இவற்றை இவ்வுலகிலிருந்து நீக்கவன்று, மாறாக அவற்றை உற்சாகப்படுத்தி வளர்க்கவே மக்கள் முயற்சிப்பர். இவைகளிலிருந்து தீய விளைவுகளல்ல; மாறாக மக்களை முன்னேற்றப் பாதையிலிடடுச் செல்லக் கூடிய உபயோகமான விளைவுகளே ஏற்படும், இத்தகைய பசி உள்ளோர் உண்மையில் பேறுபெற்றோர். இதைத்தான் கிறிஸ்து பெருமான், தனது மலைப் பொழிவில் ''நீதியின் மேல் பசி தாக முள்ளோர் பேறு பெறறோர்'' (மத். 5:6) என மிகவும் அழகாகப் போதித்துள்ளார். அடிமைத் தனத்தில் மூழ்கி ஏனையோரால் நசுக்கப்பட்டு நொறுக்கப்பட்டு வாழும் மக்கள், தமக்கு எப்பொழுது விடுதலை கிடைக்குமென்ற ஆவலுடன், தாகத்துடன், பசியுடன் வாழ்கிறார்கள். அதற்காகப் போராடியும் வருகிறார்கள். இத்தகைய சுதந்திரப் பசி உற்சாகபபடுத்தப்பட வேண்டிய தொன்று.

எனவே எல்லா விதமான பசிகளும் தீமையானவையல்ல. அவை எல்லாம் பத்து நற் பணபுகளையும் பறந்தோடச் செய்வனவல்ல. பசிக்கு வரைவிலக்கணம் கூறும் போது, அதற்கு அளிக்கப்பட்ட முதலாவது கருத்தில் அதை எடுத்துக் கொண்டால்தான், பசி தீர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு பிரச்சினை அதாவது தேவையான ஒன்று இல்லாத நிலை, சிறப்பாக உணவு இல்லாத நிலையாகிய பசியே மக்களின் குண நலன்களை அழித்துவிடும். இத்தகைய பசி வந்திடவே பத்தும் பறந்து போகும். இத்தகைய பசியைப் போக்க, அதை மக்கள் மத்தியிலிருந்து அகற்ற நாமனைவரும் முயற்சிக்கக் கடமைப் பட்டுள்ளோம். மாறாக, பசியை இரண்டாவது கருத்தில் எடுத்துக் கொண்டோமாகில் அதாவது ஆர்வம், ஆவல், தாகம் எனப் பசியை விளங்கிக் கொண்டோமாகில், அப்பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்து போக மாட்டா. மாறாக அது மக்களின் நற்பண்புகளை வளர்க்கத்துணை செய்யும். எனவே இத்தகைய பசிகளை மக்களில் உற்சாகப் படுத்த வேண்டும். அப்பொழுது நாம் ஓர் புதிய உலகை உருவாக்கி உண்மை விடுதலை அடைந்து இன்புற்று வாழ்வோம்!

●

கவலைகளால் கலங்கும் உள்ளங்களுக்கு......

~ எஸ். டி

- கவலைப்படும் மனிதருள் நீங்களும் ஒருவரா...?
- பரபரப்பு, பதற்றம் அடைந்து பயந்து விடுகிறீர்களா...?
- எப்பொழுதும் கவலைகளால் அழுத்தப்பட்டு விரக்தியின் விளிம்பில் வாழ்கின்றீர்களா...?

கவலை களைந்து களிப்புடன் வாழ வாசியுங்கள்!

கருவுக்குள் தோன்றும் போதே கவலையும் தோன்றி விடுகிறது என்பார்கள். உளவியலாளர்கள் ஆராய்ச்சியின் படி மனமும் உடலும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தவை. மனதில் ஏற்படுகின்ற உணர்ச்சி மாற்றங்கள் உடலையும் பாதிக்கின்றன என்பது அவர்களின் கூற்று. இன்று பலருக்கு கவலை ஒரு முறைபாடாகி விட்டது. கவலை நம்மை அன்றாட வேலைகளில் இருந்து தடுத்து விடுகின்றது. துக்கத்தைக் கலைக்கின்றது. நிம்மதியைக் குலைத்து விடுகின்றது. சிலருக்கு கவலை ஒரு பழக்கமாகியும் விடுகின்றது. கவலைப்படும் மனிதர்கள் கவலையில் இருந்து தெளிவு பெற்ற பின், ''இதற்குத் தானா போயும் போயும் இவ்வளவு கவலைப்பட்டு என் வாழ்க்கையைப் பாழடித்து விட்டேன்!'' என்பார்கள். ஆனால் மறுகணம், ''இந்தக் கவலையை என்னால் மறக்க முடியவில்லையே; தாங்க முடியவில்லையே!'' என்று மீண்டும் பல்லவி.

நமக்கு வரும் கவலைகளில் அநேகமானவை ஆதாரமற்றவையாகவும், காரண காரியமற்றவையாகவும் மிகைப் படுத்தப் பட்டவையாகவும் இருக்கின்றன. இதிலும் குறிப்பாக 'நாளைய' கவலைகள், வருங்காலம் பற்றிய நிகழ்வுகள் கவலையை இன்னும் கூட்டிவிடுகின்றன. அப்படியாயின் கவலையின் பின்னணி யாது? மனிதனின் மனதில் ஏற்படும் கிளர்ச்சிகளும், உணர்ச்சிகளும் போதியளவு நிறைவு செய்யப்படாமை ஒரு காரணமாக இருக்கின்றது. உதாரணம்: பசி, தாகம், பாதுகாப்பு அன்பு, தன் மதிப்பு என்பனவாகும். இவை மனித முழுவளர்ச்சிக்கு வேண்டிய அத்தியாவசிய தேவைகளாகும். சிறுவயதில் இத்தேவைகள் நன்கு நிறைவு செய்யப்படாவிட்டால் வாழ்வில் பாதுகாப்பின்மையும், ஏமாற்றமும், விரக்தியும் ஏற்படுகிறது. இவற்றிலிருந்து கவலை கருவெடுக்கத் தொடங்குகின்றது. இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு உளவளத் துணையாளரை நாடுவது நன்மை பயக்கும். இத்தகைய உதவிகளைப் பெற இயலாதவர்கள் பின்வரும் கருத்துக்களை மனதில் கொண்டு கவலைகளைக் களைய முயற்சி எடுக்கலாம்.

1. உங்களது கவலைக்குரிய காரணங்களை அடையாளம் காண வேண்டும். வெளிச் சூழல் நிலைமைகளை மட்டும் வைத்து எடை போடாமல் கவலைகள் உங்களிடத்திலிருந்துதான் வெளிப்படுகின்றன என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் அனுமதியின்றிக் கவலைகளை உங்களுள் வளர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

2. அடிப்படை உணர்வுததேவைகளைத் தகுந்த முறையில் பூர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.

3. ஒவ்வொரு நாளையும் நல்ல மனத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் வரவேருங்கள்.

4. ஒவ்வொரு செயல்களையும் மகிழ்ச்சியுடனும், மன நிறைவுடனும் செய்யப்பழகுங்கள்.

5. வாழ்க்கையில் வரும் ஏமாற்றங்களையும் வெறுமைகளையும் எண்ணிப் பார்ப்பதைவிடுத்து, உங்களில் இருக்கும் நன்மைகளையும் அன்றாடம் வரும் மகிழ்ச்சிகளையும் நினைத்துப் பாருங்கள்.

6. நீங்கள் பூட்டிவைத்திருக்கும் கவலைகளை விரட்டிவிட்டு நல்ல எண்ணங்களை உள்ளே வர விடுங்கள்.

7. கவலைகளால் இறுகியிருக்கும் உடலையும் உள்ளத்தையும் தளர்த்தி உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

8. நீங்கள் நீங்களாகவே வாழ, உங்கள் தனித்துவத்தில் மிளிர முயற்சி எடுங்கள்.

9. ஒவ்வொரு மணித்தியாலத்தையும், ஒவ்வொரு நாளையும் முழுமையாக வாழப் பழகுங்கள்.

கவலைகள் பலவிதம்:

நாளையப் பற்றிய கவலைகள்

நம்முடைய பல கவலைகளில் ஒன்று 'நாளைய' மிகமுக்கிய கவலையாகும். நேற்று என்பது கடந்த நாள். நாளை என்பது வருகின்ற நாள். இரண்டிற்குமேலும் நமக்கு கட்டுப்பாடு இல்லை. ஆனால் இன்று என்கையில், நாம் இதை மட்டும் விட்டு விட்டு நேற்றையும் நாளையும் பற்றிக்கவலைப்படுவோம். வில்லியம் ஆஸ்லர் கூறுகிறார்: ''நாளை பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிராதீர்கள். நாளைய விஷயங்களைப் பற்றி அந்த நாள், தானே அந்தக் கவலையை எடுத்துக் கொள்ளும்.''

எதிரிகளால் கவலை

உங்களுக்கு எதிரிகள் இருந்தால் அவர்களுடைய எண்ணம எதுவாக

இருக்கும்? நம்மைக் கவலைக்குள்ளாக்க வேண்டுமென்று பல தீமைகளை நமக்குச் செய்வார்கள். நாம் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் யார் வெற்றி பெறுகின்றார்கள்? கவலைப்படுவதால் நம்முடைய உடல் நலனையும் நாம் கெடுத்துக்கொள்கின்றோம். அதன் விளைவாக நம்முடைய வாழ்க்கையைக்கூட அழிக்கத் தொடங்குகின்றோம்.

நம்மால் நமக்குக் கவலை

நம்முடைய கவலைகள் பலவற்றிற்குக் காரணம் வேறுயாருமல்ல நாம் தான். நமது சிந்தனை, எண்ணம், பொதுவாக நமக்குக் கவலையைத் கொண்டு வருகிறது என்பதை நம்மையே நாம் சோதித்தால் சுலபமாக அறியலாம். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் சில பல வீனங்களும் உண்டு. திறமைகளைப் பலவீனங்களாகக் கொள்வதும் பலவீனங்களைத் திறமைகளாகக் கருதுவதும் இன்னலுக்கு இட்டுச் செல்லுகின்ற வழியாகும்.

''நாளைப்பொழு தென்று
நமக்கென வாழ,
நடத்த ஒருவன் உள்ளான்!
வேளை சிறக்கு மென்று
நம்பிக்கை கொள்க
எந்த வேதனையும் மாறும்
அந்த மேகத்தைப் போல.''
-- ஒரு கவிஞன்

சிந்தனைச்சிதறல்கள்

நாம் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும் கவனமாக இருந்தால்
நிச்சயமாக எமது எதிர்காலம் நல்லதாக அமையும்.

அடியெடுத்து வைக்குமுன் எதிரே பார்க்க வேண்டும்.
சுடுவதற்கு முன் குறி பார்க்க வேண்டும்.

செயல் படமுன் நன்கு திட்டமிட வேண்டும்.
கண்ணாடி போன்ற மனதானது பரிசுத்தமானால்
அதில் ஞானம் தானே விளங்கும்.''

நல்வினை மனநோக்கு

சாவி

ஏழைப் பெண்தான் அவள். எனினும் அவள் ஏற்றமான பண்புகளுடன் சிறந்த நல் மாணவியாக விளங்கினாள். ஏற்கனவே விடை தெரிந்திருந்தாலும் தமது கெட்டித்தனத்தைக் காட்டுவதற்காக கேள்வி கேட்போர் பட்டியலில் அவளது பெயர் இடம் பெறவில்லை. உடற்தோற்றத்தில் எளிமையும், வார்த்தையில் வளமையும் உடையவளான அவளை வகுப்பிலுள்ள எல்லோரும் விரும்பினார்கள்.

அவளது உயர்விலே அதிக அக்கறை எடுத்துப் படிப்பித்து வந்தார் அவளது வகுப்பாசிரியர். அதேவேளை அவர் தமது மாணவர்களை மறுமலர்ச்சிப் பாதையில் சமத்துவ நோக்கோடு பயணம் செய்யவைத்தார். மனிதனை மனிதனிடமிருந்து அந்நியமாக்கி, அடிமைப் படுத்தும் அமைப்புக்களைத் தகர்த்தெறிவதில் முழுமூச்சாக இயங்கினார். ஏற்றத் தாழ்வுகள், பாரபட்சங்கள் நிறைந்த நிலை உருவாக்கப் படுவதை நிர்மூலமாக்குவதன் அவசியத்தை உணர்வித்தார்.

எதிர்பார்ப்பின் படி நிகழ்வுகள் நடவாத போது அவற்றை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல் ஒருவரின் மனப்பக்குவத்தையே பொறுத்தது. எவ்வளவுதான் எமது மனத்தைக் கட்டுப் படுத்த முயன்றாலும் எம்மை அறியாமலேயே ஆத்திரம் பொங்கி வழிகின்றது.

அந்த மாணவி அவர் எதிர்பார்த்த படி இறுதிப் பரீட்சையில் சித்தியடையவில்லை. தனது மாணவியின் தோல்வியை அந்த ஆசிரியரால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. ஆத்திரமடைந்தவராய் அவளிடம் கத்தினார்.

''குப்பையில் கிடக்க
வேண்டிய உன்னைக்
கோபுரத்தில் வைத்து
அழகு பார்க்க விரும்பிய
எனக்கு இது வேணும்தான்!''

முதன் முதலாகத் தோல்வியைச் சந்தித்த அவளுக்கு அவரது பேச்சு, வெந்த புண்ணில் வேல் பாய்ச்சியது போல் இருந்தது. உயர் ஸ்தானத்தில் வைத்து மதிக்கப்பட்ட அவரிடமிருந்து இவ் வார்த்தைகளை அவள் எதிர்பார்க்கவில்லை. மீண்டும் மனததில் பலத்த அடி.

''மன்னிச்சுக் கொள்ளுங்கோ சேர்!''

என்று விம்மி விம்மி அழுதாள்.

உயர் தத்துவங்கள் பேசி பண்பட்ட மனிதனாய் வாழ்ந்த நான் ஒரு கணத்திலேயே புண்படுத்தும் ஆற்றலை வெளிப்படுத்திவிட்டேனே என எண்ணி அவர் பின்னர் வருந்தினார்.

சமத்துவம் சங்கமிக்கும் சமுதாயத்தை உருவாக்க முற்படுகையில் எதிர்பாராச் சம்பவங்கள், தத்துவம் இணைந்த வாழ்க்கையினைத் தடம் புரளவைக்கும் என்பதையே மேற்படி நிகழ்வு எடுத்துக் காட்டுகின்றது. நல்ல சீர்திருத்தக் கருத்துக்கள் பேச்சளவில் அல்லது எழுத்தளவில் முடங்கிக் கிடப்பதையே நாம் அடிக்கடி காணக் கூடியதாயுள்ளது. அவை நடமுறைப் படுத்தப்படுவது அரிதாகவேயுள்ளது. சமத்துவம் பற்றித் தீவிரப் பிரசாரம் செய்த ஆசிரியர் கூட அவளது ஏழ்மையைச் சுட்டிக் காட்டி அவளை மட்டம் தட்டி விட்டார்.

தான் பெரியவன், தான் உயர்ந்தவன் என்ற பெருமை, தலைக் கனம், ஆணவம், அகந்தை போன்றவைபே சகல குடும்பப் பிரச்சினைகளுக்கும் சமுதாய ஏற்றத் தாழ்வுகளுக்கும் அடிப்படைக் காரணங்களாக அமைகின்றன. ஒருவரோடு ஒருவர் ஒருமித்த மனநிலையில் உறவு கொள்ள முடியாமை அல்லது உறவில் விரிசல் ஏற்படுவது பொதுவாக உயர்வுச்சிக்கல் அல்லது தாழ்வுச்சிக்கல் மனிதவாழ்வில் ஆதிக்கம் செலுத்துவதாலேயாகும். ஒருவர் தன்னைப் பற்றி அசாதாரண முறையில், அதி உயர்ந்தவராக எண்ணுதல் உயர்வுச்சிக்கல், மிகவும் தாழ்ந்தவராக எண்ணுதல் தாழ்வுச் சிக்கல். இவை தன்னைப் பற்றியோ, பிறரைப் பற்றியோ தவறான எடைபோடலின் விளைவாகும்.

ஒருமுறை ஓர் ஆசிரியர் தன் மாணவர்களிடம் கேட்டார்:

''கடவுள் இப்பொழுது தோன்றி உங்களுக்கு எது வேண்டும் என்று கேட்டால் என்ன கூறுவீர்கள்...?''

1 - ம் மாணவன் - எனக்கு கார் வேண்டும் என்பேன்.

2 - ம் மாணவன் - எனக்கு வீடு

3 - ம் மாணவன் - எனக்கு நல்ல மனைவி வேண்டும் என்பேன்.

ஆசிரியர், நீங்கள் எல்லோரும் பிழை. நான் நல்ல அறிவு வேண்டும் என்பேன் என்றார்.

4 - ம் மாணவன் - நீங்க சரியுங்கோ. ஒவ்வொருவரும் தங்களிடம் எது இல்லையோ அதையே கேட்பார்கள்.

உடனே எல்லோரும் சிரித்துவிட்டார்கள்.

இன்றைய சிறுவர்களுக்கும், இளைஞர்களுக்கும் புத்தி புகட்டுவது மிகவும விசித்திரமானது. அவர்கள் தங்களது மனநோக்கில் எம்மைக் கேள்வி கேட்பார்கள், பதிலையும் தங்களது தொனியிலேயே எதிர்பார்ப்பார்கள். அவர்களுக்கு விளங்காது, அவர்கள் சிறியவர்கள் என்ற மன நிலையில் நாம் பதிலளித்தால், நாம் அவர்களைப் பரிகசிக்கின்றோம் என்றே கருதப்படலாம்.

எனவேதான், இன்றைய கற்பித்தல் முறையில் மாணவன் ஒரு வெற்றுப் பாத்திரம் - ஆசிரியர் தன் அறிவால் அவ்வெற்றுப் பாத்திரத்தை நிரப்புவார் என்ற அணுகுமுறை கைவிடப்பட்டு, மாணவன் மூளையில் இருக்கும் அறிவை வெளிக்கொணரும் படிமுறையிலேயே வெற்றி காண வேண்டியவராயுள்ளார் மாணவர் வம்சாவழியாக, சூழலின் விளைவாக ஏற்கெனவே பெற்ற அறிவை தர்க்கரீதியாகத் தொகுத்து நினைவூட்டல் செய்து, தெளிவு படுத்த வேண்டியவராயுள்ளார்.

ஒவ்வொரு தனி மனிதனிடத்தும் நல்வினை மனநோக்கை உருவாக்கல் மனத்தை செம்மையாக்கல் என்பது, தாய் கர்ப்பமாகிய காலத்திலேயே ஆரம்பிக்க வேண்டிய ஒன்றாகும். அக் கர்ப்பிணித்தாய் வளரும் சூழல், அவள் எதிர் கொள்ளும் தொடர்புப் பரிமாற்றங்கள், அவளது எதிர்பார்ப்புக்கள், ஏமாற்றங்கள் அச் சிசுவின் மனதில் எதிரான அல்லது நேரான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே, தாயானவள் சலிப்புறுவதை, சஞ்சலமடைவதை, விரக்தியடைவதைக் கூடுதலானவரை தவிர்த்து வாழ வேண்டியவளாயுள்ளாள். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் உருவாகாமல் விவேகமான முறையில் அன்புச் சூழலைத் தோற்றுவிக்க வீட்டுச் சூழலில் பாரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டியவளாயுள்ளாள்.

இத்தகைய சமநிலைப் போக்கு குழந்தை பிறந்த பின்னரும் வீட்டிலும் சுற்றாடலிலும் நிலைநாட்டப்பட வேண்டியது அவசியமாகின்றது. குழந்தை வளரும் பொழுது அதன் மன வளர்ச்சிக்குத் தேவையான தீனி, பெற்றோரின் பொறுப்பு மிக்க பேச்சு, செயற்பாடு, வாழ்க்கைமுறை போன்றவற்றினால் தரப்படுகின்றது. தப்பான மதிப்பீடுகள், போலியான வாழ்க்கை விழுமியங்கள், நாணயமற்ற உறவுப் பரிமாற்றங்கள் ஆகியவை நல்வினை மனநோக்கு வளர்ச்சியினைத் தளர்த்துபவையாகக் காணப்படுகின்றன.

ஏதாவதொரு சமுதாயத்தின் அங்கத்தவனாக விளங்குகின்ற மனிதன், தனது வாழ்க்கையில் சமூகமயமாக்கப் பெறவேண்டியவனாகின்றான். மனிதன் ஒரு சமூகப்பிராணி என்ற வகையில் அவனது மனப்பாங்கு அமைவது அவசியமாகின்றது. சமூக நலனின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்தவனாய் சமூக மறுமலர்ச்சியை அலட்சியப் படுத்தாது அவன் சமூக உணர்வூட்டம் பெறுகின்றான். கண் மூடித்தனமாக ஏற்கனவே பழக்கப் பட்டனவற்றிற்கு, பாரம்பரியப்போக்கிற்கு அடிமைப் படுத்தப்பட்டு வாழுதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டியது. மனிதனின் நிகழ்கால வாழ்வினை முதன்மைப்படுத்தாத சடங்குகள், சட்டங்கள், பாரம்பரிய நியதிகள் போன்றவைவற்றின் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்டு வாழுதல் நல்ல மனப் பாங்கினைத் தோற்றுவிககாது.

உயிர் வாழும் மனிதனுக்கு அவனது உணர்வுகள் மதிக்கப்பட்டு அவனது நியாயமான தேவைகள் நிறைவு செய்யப் படவேண்டும். இது பிரதானமானது. சட்டங்களுக்கு, அன்றேல் சமுதாய நியதிகளுக்கு தனிமனிதன் பலிக்கடாவாக்கப்படுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டும் மனித மாண்பு மதிக்கப்பட்டு, அவனது நிகழ்கால வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்க்கமான தீர்வுகளைத் தருகின்ற, நல்ல மனப்பான்மையைத் தூண்டுகின்ற சூழல் உருவாக்கப் பட வேண்டும். ●

புதிய உலகம் பிறப்பது நம் கையில்தான் இருக்கிறது. நம் கையில் கிடைத்துள்ள அழகான செல்வங்களுக்கு அன்பைப் போதிப்போம்; இணைவதில்தான் பண்பு பிறக்கிறது. இறுதியில் வெல்வது அன்புதான். இணக்கத்தில்தான் மனித வாழ்க்கையே மலருகின்றது.

— விவேகானந்தர்

●● இக் கருத்தோவியம், அன்புப் பசிக்கான ஓர் அறைகூவல்!

அம்மா பசிக்குது ......!

— தமிழ் நேசன் —

மனிதன் அன்பினால்தான் உயிர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். அன்பு நரம்புகளினாலான இந்த வாழ்க்கை வீணையை மீட்டி உறவுகளின் இராகங்களை இரசிப்பதே ஒவ்வொரு மனங்களினதும் அவா. இரண்டு இளைய உள்ளங்கள் தம் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டு இரண்டறக் கலக்கும்போது தெய்வீகக்காதல் அங்கே அரும்பத் தொடங்கிவிடுகிறது.

அவள் பதினாறு நிரம்பிய பருவத்து இளமங்கை முகவரியே இல்லாத மூலைக் கிராமத்தில் அரும்பி வளர்ந்ததால் பரந்த வயல் வெளிப்பயிர்களே அவள் அழகை ரசித்தன. இயற்கை அவளுக்கு விதித்திருப்பதை விட அவள் அதிகமாகவே அபகரித்துக் கொண்டிருந்தாள். சாதாரன சட்டையில் கூட அவள் அழகு அதிகரிப்பது எப்படி யென்ற ஆராய்ச்சியிலேயே அவ்வூர் வாலிபர் மூழ்கியிருந்தனர். அந்தச் சிறு குளத்தின் பக்கத்தால் அவள் நடந்து சென்றால் அந்தத் தாமரைகளே அவள் அழகுகண்டு தலை குனிந்து தம் இயலாமையை ஏற்றுக் கொள்ளும். அவள் மான் விழியும் தேன்மொழியும் வாலிபர் பலரை அவள் பின்னால் படையெடுக்கச் செய்தன. அவள் இதயத்தில் இடம் கேட்டு விண்ணப்பித்தவர் பலர். அவள் பார்வை வரம் கிடைக்க தவம் கிடந்தனர் சிலர். ஆனால் அனைவருக்குமே அவள் எட்டாத பட்டமாய்த்தான் இருந்தாள்.

மன்மதன் என்றொரு வாலிபனே அவள் இதயத்தில் இடம் பிடித்த வெற்றியாளன். தங்கள் ஆழ்மனதில் ஊன்றப்பட்ட காதல் விதையை இருவரும் சேர்ந்தே வளர்த்தனர். அவன் அன்பை அவள் அங்கீகரித்தது பற்றி அவ்வூர்க் காதுகள் எல்லாம் கண்டுபிடித்து விட்டன. ஊரே திரண்டு இந்த இளம் உள்ளங்களுக்கு எதிர்ப்புக் கொடி காட்டியது.

உயிரில் கலந்து விட்ட இந்த அன்புப்பரிமாற்றத்தை வேரறுக்க முனைந்தசக்திகள் வெற்றிகாணத் தொடங்கின. வீட்டிலும் றோட்டிலும் அவள் காதலுக்கு எதிர்ப்புக்குரல் எழுந்தபோது அவள்

பேசா மடந்தையானாள். விழிக் குளங்களில் உப்பு நீர் பெருக்கெடுத்தது. அவள் பெருமூச்சு வெப்பத்தில் மூக்குத்தித் தங்கமே இளகத் தொடங்கியது.

அடுத்த நாள் பேப்பரில் முன்பக்கச் செய்தியாக "இரண்டு இளம் காதலர்கள் தற்கொலை" என வெளியாகியபோது கண்ணுற்ற கண்களில் நீர் சுரந்தது.

இந்தச் சமூகத்தின் குறுகிய பார்வை, பரந்த உணர்வுகளையுடைய இரு உள்ளங்களையும் பிரித்து விட்டன. கிளைகளால் நிராகரிக்கப்பட்ட கிளிகள் தண்டவாளத்தில் கூடுகட்டிய சாபக்கதை போன்றே இந்தச் சமூகத்தால் நிராகரிக்கப்பட்ட இளைய இதயங்கள் நஞ்சிடம் தஞ்சம் புகுந்து தம் திருமணத்தை சொர்க்கத்தில் நிச்சயித்தன போலும்!

கண்ணீரின் கனம் தாங்க முடியாமல் என் எழுத்து நொண்டுகிறது. சமூகத்தால் காயப்படுத்தப்பட்ட இளம் இதயங்களிலே மை தொட்டு இவர்கள் சார்பாக என் பேனா என்றைக்கும் தலை நிமிர்த்தி எழுதிக் கொண்டே இருக்கும்!

வயிற்றுப் பசி போக்க நாளாந்தம் உணவளிக்க மறவாத பெற்றோர், தம் செல்வங்களின் ஏனைய உடல், உளத் தேவைகளை அலட்சியம் செய்தோ அன்றி அக்கறையின்றியோ கவனிக்காது விட்டுவிடுவது நியாயமல்ல.

சமூகத்தின் பார்வைகளில் மாற்றம் வேண்டும். இளைய உள்ளங்களைப் புரிந்து கொண்டு நியாயமாக அவர்கள் விரும்பித் தேடும் உறவுகளுக்கு பாலம் அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். "காதல் காதல் காதல் இன்றேல் சாதல்" எனப் பாரதி மட்டுமல்ல உலக இலக்கியங்களே காதல் சார்பாக நின்று வாதாடுகின்றன என் நாம் மட்டும் எம் கண்களைத் திறந்து இவர்களுக்கு வழி விடக் கூடாது? இதோ, அந்த வாசற் படியில் "அம்மா பசிக்குது!" என இரந்து நிற்கிறானே பிச்சைக் காரன், அவனுடைய நிலையில்தான் ஆயிரமாயிரம் இளைய உள்ளங்கள் உங்கள் அங்கீகாரத்தை, அனுதாபத்தை, ஆதரவை எதிர் நோக்கியிருக்கிறார்கள். உங்கள் பதில் என்னவாயிருக்கப் போகிறது?

சொல்லுங்களேன்!

காதலின் மென்மையான
கதையை முதலில்
அறிவிக்கும் முன்னோடிகள்
கண்களே!

முப்பசி நமக்குத் தேவை

ஏ.பி. வி. கோமஸ், பி. ஏ; டிப். இன். எட்.

பசி என்பது உடலைப் பொறுத்தது மட்டுமல்ல, அது உள்ளத்தையும் உள்ளடக்கியது. உள்ளம் ஏதாவது ஒன்றில் ஆழ்ந்திருக்கும் பொழுது உடற்பசி கூட ஏற்படுவதில்லை என்பதே உண்மை.

இந்த உண்மையை மனதில் கொண்டுதான் அன்று, "பசி நோக்கார், கண்துஞ்சார் ...... கருமமே கண்ணாயினார்" என்று கூறி வைத்தனர் ஆன்றோர். என்றாலும், நாம் பொதுவாக 'பசி'யை உடலோடு சம்பந்தப் படுத்தியே பேசுகிறோம். 'பசியால் வாடும் மக்கள்' என்று நாம் கூறும் பொழுது– உண்ண உணவின்றி பட்டினி கிடப்பவர்களையே குறிக்கின்றோம். ஆனால்,

'பசி' என்ற சொல் ஒரு தவிப்பு, ஒன்றை வேண்டி நிற்றல், ஒரு தேவை நிலை போன்றவற்றையே குறிக்கின்றது.

ஆமாம். நம் உடம்பிலுள்ள சக்தியை உருவாக்குவது உணவுப் பொருள்கள். சக்தி உருவாக்கப்பட வேண்டிய ஒரு நிலை தோன்றி விட்டது என்று அறிவிக்கும் ஓர் அறிவிப்பே வயிற்றில் ஏற்படும் ஓர் உணர்வு. ஆமாம், தனக்கு ஏதாவது கிடைக்காதா என்ற ஓர் ஏக்க நிலையே இது. தேவையான 'பொருள்' கிடைத்தவுடன் அமைதி பெறுகின்றது. ஆனால்,

உண்மையில் ஒரு முழுமனிதனைப் பொறுத்த அளவில் மூன்று பசிகள் இருக்க வேண்டும். மனிதன் அப்பத்தினால் மட்டும் சீவிப்பவனல்லன். அவனில்,

மூன்று நிலைகள் உள்ளன. ஒன்று உடல், மற்றது மூளை, மூன்றாவது இதயம் அல்லது உள்ளம். குணவடிவில் கூறுவதாகில் அன்பு, அறிவு, ஆற்றல். அன்புக்கு இதயம், அறிவுக்கு மூளை, ஆற்றலுக்கு உடல். இவை மூன்றும் சரியான நிலையிற் செயற்படும் பொழுதுதான ஒரு தனிமனிதன் முழுமை பெறுகின்றான். அதாவது –

உடல்பசி எடுத்தால்தான் அவன் சுகதேகியாய் உள்ளான் என்று பொருள். 'பசி' எடுக்காவிட்டால் அவனுக்கு மாந்தமோ- அஜீரணமோ ஏற்றபட்டுள்ளது என்பதே பொருள்.

உடற்பசியை நீங்கள் 'மோகம்' என்று கொண்டாலும் அதுவும் முறையோடு 'பசி' கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் ஏதோ பிழை, எங்கேயோ உள்ளது என்பதே பொருள்.

இது போலவே, உள்ளப் பசியும் அடிக்கடி ஏற்பட வேண்டும். அன்பு, கருணை, பாசம், நேசம், உண்மை, வண்மை இவைகள் மேல் பசி எடுக்க வேண்டும். உண்மையின் மேல் பசிதாகம் கொண்டவர்கள் பாக்கிய வான்கள் என்று சொல்லப் படுகின்றது.

உடற்பசி, உள்ளப்பசி மட்டுமல்ல, அறிவுப் பசியும் நமக்குக் கட்டாயந் தேவை. அறிவுப் பசியைத் தீர்த்துக் கொள்ள நாம் அன்றாடம் "அநுபவத்தைப்" புசிக்கலாம். ஆமாம்- நம் வாழ்வில் அன்றாடம் அநுபவிப்பவை எல்லாமே அறிவுப் பசிக்கு உணவுகள்.

அநுபவம் என்ற சொல்லே இதற்கு ஓர் ஆதாரம், அதிலுள்ள 'அ' அறிவைச் சுட்டும்; இது எல்லாப் பொருள்களிலுமுள்ளது. இவ்வறிவை நாம் 'நுகர' வேண்டும். அதுவே, 'நு'. நுகர்ந்த அறிவை நாம் 'பகர' வேண்டும். அதுவே 'ப'. பகர்ந்ததால் ஏற்பட்ட தாக்கத்தின் நிமித்தம் ஏனையவர் மனதில் எழும் நல்ல எண்ணக் கருத்துகளை நாம் வரவேற்க வேண்டும்.

இவ்வாறு செய்தால்தான் நாம் 'ம்' என்று கம்பீரமாக வாழலாம். எனவே,

எது எவ்வாறிருப்பினும், நாம் மேற்கூறிய இந்த மூன்று 'பசி'களையும் நம்மிடம் வரவழைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வரவழைத்தலோடு மட்டும் நின்று விடாது, அவைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு ஏற்ற விதத்தில் ''உணவ''ளிக்கவும் வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால்தான் நாம் அன்பு, அறிவு, ஆற்றல் மூன்றிலும் மிளிர்ந்து முழு மனிதராக வாழ்வோம்.

இரவும் பகலும் கடுமையாக உழைப்பதனால் எந்த மனிதனுக்கும் மரணம் ஏற்படுவதில்லை, ஒழுக்கமில்லாத வாழ்க்கை, மனக்கவலை, சோம்பல், சந்தேகக் குணம் முதலியவைதான் மனிதனைக் கொல்கின்றன.

சுறுசுறுப்பும் அவசரமும்

எம். எம். நிக்ஸன்

மனித வாழ்வில் சுறுசுறுப்பையும், அவசரத்தையும் கண் கூடாகக் காணலாம். சிலர் இரண்டும் ஒன்றென எண்ணி இவற்றிற்கிடையே வேறுபாடுகள் தெரியாதிருக்கின்றனர். ஆனால் இவற்றிற்கிடையே பாரிய வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன.

மனிதன் பெரும் வெற்றிகளை ஈட்ட வேண்டுமாயின், அவனுக்கு சுறுசுறுப்பு மிகவும் வேண்டியதொன்றாகும். சுறுசுறுப்புடையவன் பல காரியங்களைச் சரியாக சொற்ப நேரத்தினுள் முடிக்கக் கூடியவன். அதுவும், அவற்றில் வெற்றி காண்பவனாகவே இருக்கின்றான். சின்னஞ் சிறு எறும்புகளை அவதானித்தால் சுறுசுறுப்பு என்பது எப்படிப்பட்டது என நாம் கண்டுணரலாம். அவை தம் சிறிய உடலைக் காப்பதற்கு இடைவிடாது இயங்குகின்றன.

மனிதராகிய எம்மவர்க்கு இருக்கும் பல்வேறுபட்ட பசிகளை ஈடு செய்ய வேண்டுமாயின் சுறு சுறுப்பாகத் தொழிற்பட வேண்டும். வயிற்றுப் பசியைத் தீர்க்க சுறுசுறுப்பாக உழைக்க வேண்டும். அறிவுப் பசியைப் போதிய அளவு அடைவதற்கு அறிவு சார்ந்த நூல்களைத் தேடிப் படித்தறிய வேண்டும். ஆன்மீகப் பசியைப் போக்குவதற்கு கருணை வழியில் ஈடுபாடு கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு இன்னும்பல பசிகளைப் போக்க, ஈடுசெய்ய, அடைய, பூர்த்தி செய்ய முயற்சியுடன் சுறுசுறுப்பும் இன்றியமையாதொன்றாகும். சுறுசுறுப்பின் வெளிப்பாடுகள்: மன அமைதி, மனச் சந்தோசமாகும். சுறுசுறுப்பால் எமது நேரம் பொன்னாக்கப் படுகின்றது.

அவசரத்தை எடுத்துக் கொண்டால், அதனோடு பின்னிப் பிணைந்து காணப்படுவது பரபரப்பு, பதைபதைப்பு. அவசரத்தினாலேயே பதற்றம் உண்டாகின்றது. அதனால்தான் "பதறாதகாரியம் சிதறாது" எனப் பலரும் கூறுவர். அவசரத்துடன் செய்யும் காரியங்கள் சிலவேளை சிதைவுறலாம். அவசரப்படும் காரியங்களால் உடல் களைப்படைந்துவிடும், உள்ளம் மலைத்துவிடும். கெட்டிக்கார மாணவன் அல்லது மாணவி பரீட்சை சித்தியடையவில்லையென்றால் அது அவசரத்தால் வந்த பதற்றமாகத்தான் இருக்கும். சரியாக இரண்டு மணிக்கு முடிக்கப்பட வேண்டியதை ஒரு மணிக்கே முடித்து விடுவது அவசரம். வாகன விபத்துக்கள் அடிக்கடி ஏற்படவும் இந்த அவசரத்தால் வந்த பதற்றமே காரணம் ஆகின்றது.

ஆகவே சுறுசுறுப்பு நன்று; மாறாக, அவசரம் அல்லது பதற்றம் தீது.

ஒழுக்கம் என்பது என்ன?

தி. வினிபிரெட்

நம்மை நாம் தெரிந்து கொள்ள, அறிந்து கொள்ள என்னென்ன செய்ய வேண்டும், என்னென்ன செய்யக் கூடாது என உணர்ந்து நல்ல தொரு நிலைப்பாட்டினை வகுத்துக் கொள்வதுதான் மனிதனுடைய அறிவார்ந்த நிலை. நல்லவைகளைத் தெரிந்து கொண்டு தீயவற்றை விலக்கி வாழ்வது நல்ல மனிதனுக்கு அழகு. எம்முடைய நாளாந்த வாழ்வில் நாம் எப்படி நடந்து கொள்கின்றோம் என்பதிலிருந்து, நமது ஒழுக்கம் எத்தகையது என்பது புலப்படும்.

இன்று பலரும் பலவாறு ஒழுக்கத்தைப் பற்றிக் கருதுகிறார்கள். இது ஒரு சமூகத்தில் அல்லது ஒருகுழுவில் அல்லது ஒரு குடும்பத்தில் காணப்பட வேண்டுமென்று எதிர் பார்க்கிறார்களே தவிர, அப்படி எதிர் பார்ப்பவர்கள் தம் மிடத்தே அத்தகைய ஒழுக்கம் எதிர்பார்க்கப்படுவதை மறந்து விடுகின்றனர். சிறியோர் தொடங்கி பெரியோர் வரை ஆண், பெண் பேதமின்றி இன்று மண்ணில் ஒழுக்கம் அரை குறைக் கோலத்தில் காட்சியளிக்கின்றது. சில விதிகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டு, தங்களுடைய சௌகரியங்களுக்காக அழுக்குகளை மூடி மறைத்து, ஒரு சில நற்பண்பு களை வெளியே தெரியப் படுத்தி வாழ்வது ஒழுக்கமல்ல. சமூகத்திற்கு சமூகம் வேறுபடலாம், மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபாடு கொண்டிருக் கலாம், காலத்திற்கு காலம் மாறுபடலாம். ஆனால் ஒழுக்கம் என்பது மாறுபடாது. இது மனித உணர்வின் வெளிப்பாடு. மனித உயிரையும் விட மேலானது என திருவள்ளுவர் கூறுகிறார்.

"ஒழுக்கம் விழுப்பம் தாலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப்படும்"

நாம் எப்படி எமது உயிரைக்காத்துக் கொள்ள பிரயாசப்படுகின் றோமோ அதை விட மேலாக ஒழுக்கத்தை நாம் காப்பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். 'பசிவந்திடப் பத்தும் பறந்து போம்' என்பது போல எமக்கு ஆசைகள் வரும் போது எம்முடைய நிலையை மறந்து ஒழுக்கத்தைப் பறக்க விடுவது நல்லது அல்ல. மாறாக ஒழுக்கமின்மை வாழ் க்கைக்கு விழுப்பத்தை தருகிறது. மனிதன் தன்னுடைய நிலையினை ஒழுக் கததின் மூலமாகக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் அவன்தன்னை உயர்ந்த நிலைக்கு இட்டுச் செல்ல முடியும். இதை மறந்த வர்களாக நாம் செயல்படும் போதுதான் பிரச்சினைகளைத் தோற்று விக்கிறோம்.

நாகரீகம் எனச் சொல்லிக் கொண்டு ஆள்பாதி ஆடைபாதி எனத் தோற்றம் அளிப்பது சிறந்தது அல்ல. தன்னுடைய உடலைப் பற் றியும், தன்னைச் சூழ்ந்துள்ள சூழலைப் பற்றியும் உணராது வாழ் கின்ற நிலைதான் ஒழுக்கக் கேடான வாழ்வுக்கு எம்மை இட்டுச் செல் கின்றது. வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும். செல்வத்தைத் தேடி நல்ல வாழ்வு வாழவேண்டும் என்ற நோக்கத்திற்காக வெளிநாடு களுக்குச் சென்றவர்கள் ஒழுக்க நெறிகளைப் பேணிக் காப்பாற்ற வேண் டியவர்களாக இருக்கிறார்கள். உடலையும், உள்ளத்தையும் உணர்வது ஒரு நிலை. ஒழுக்கத்தை உணர்வது இன்னொரு நிலை. இதை மறந்த வர்களாக வாழ முற்படும்போது எம்மை அறியாமலே ஒழுக்கக் கேடான வாழ்க்கை முறைக்கு தூண்டப்படுகிறோம்.

பண ஆசைகளுக்காகவும் சுக போக கேளிக்கைகளுக்காவும் மனித உணர்வலைகளை மறந்து போதைப் பொருட்களுக்கும் எயிட்ஸ் நோய்க் கும் எம்மை மெல்ல மெல்ல விற்றுக் கொண்டு போகிறோம். இதனால் சீர்கேட்ட வாழ்க்கை முறையை எம் சமுதாயத்தில் தோற்றுவிக்கிறோம். உடலையும் உயிரையும் உணவினால் காப்பாற்றலாம். ஆனால் ஒழுக்கம் தவறினால் காப்பாற்றுவது இயலாது. எனவே முறைகேடான வாழ்க்கை முறைகளைத் தகர்த்தெறிந்து உயிரினும்விட மேலான ஒழுக்கத்தைக் காப்பாற்றி உண்மை மனிதர்களாக வாழ முயல்வோம்.

நம்பிக்கை ட்சத்திரம்

நம்பிக்கை என்பது ஒரு இளமை மருந்து.

முழுநம்பிக்கையோடு செயலில் இறங்குபவனுக்கு இதய நோயும், இரத்த அழுத்தமும் இலகுவில் வராது. அவனது மனநிலை அநேகமாக அமைதியாக இருப்பதே இதற்குக் காரணமாகும். "அடடா, தெரியாத்தனமாக இந்த வேலை யில் இறங்கி விட்டேனே, இவ்வளவு பணத்தை வாரி இறைத்து விட்டேனே!" என்று அவன் கலங்க மாட்டான். என்ன வந் தாலும் சரி, மகிழ்வுடன் இருப்பான். அப்படிப் பார்க்கும் போது நம்பிக்கை ஒரு இளமை மருந்து தானே!

ஆம், நம்பிக்கை, வாழ்வின் விடிவெள்ளி!

நேரிய வழியில்...

இவ்வுலகில் பிறந்த எந்தவொரு உயிரினமும் பசியினால் வாடுகின்றது. பசியை நீக்குவதற்கு ஒரேவழி புசிப்பது தான். விலங்குகள், உணவுண்டும், தாவரங்கள் நீரை அருந்தியும் பசியைப் போக்குகின்றன.

மனிதனுக்கு வயிற்றுப்பசியை விட சிறப்பான பசிகள் ஏற்படுகின்றன. அறிவுப்பசி, அன்புப்பசி, இனப்பசி, மொழிப்பசி, பதவிப்பசி, பணப்பசி, புகழ்ப்பசி எனப் பலவிதமான பசிகள் மனிதனின் உணர்வுகளினின்றும் வெளிபபடுகின்றன. ஒவ்வொருவனுக்கும் ஒவ்வொரு வகையான பசிகள் ஏற்படுகின்றன என்பது உளவியலாளரது கருத்துமாகும்.

எத்துறையிலும் நமக்குப் பசி எடுக்கா விட்டால் நாம் முன்னேற்றம் அடைய முடியாது. உதாரணமாக வயிறு கடித்தால்த்தான் நாம் பாடுபட்டு உழைத்துப் பணத்தைச் சம்பாதிக்கிறோம், உணவைத் தேடுகின்றோம்; உண்கின்றோம். அவ்வாறே அறிவுப்பசி உண்டானால் பல நூல்களைப் படித்து அறிவைப் பெருக்குகின்றோம், பல ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு பல புதிய சாதனைகளைச் சாதிக்கிறோம், இதே போல, அன்புபசியைத் தீர்க்க, எம் தோழர்களுடனோ அல்லது தோழியர்களுடனோ பெற்றோர்களுடனோ அல்லது சகோதரர்களுடனோ உறவாடி மகிழ்கின்றோம்.

பசியை நீக்க ஒரே வழி புசிப்பதுதான்! எனினும் நாம் நினைத்தவாறு பசியைத் தீர்க்க முடியாது. எனவே பசியைத் தீர்க்கும் போது, நாம சில நெறிமுறைகளுக்கும், கோட்பாடுகளுக்கும் அமைய வேண்டும். உதாரணமாகப் பணபபசியைத் தீர்க்க முனையும் போது, நாம் நேரிய வழியில் உழைத்து இப்பசியைத் தீர்க்கவேண்டும். இவ்வாறே புகழ்ப் பசியைத் தீர்க்க, ஒருவன் அரிய செயல்களைச் செய்வதன் மூலம், அதை அவன அடையலாம். ஆனால் புகழ்ப்பசியால் உந்தப்பட்டு தானே தன்னைப்பற்றி புகழ்வது (அதாவது உருப்படியான காரியம் ஒன்றும் செய்யாது) அவரின் இயலாமையின் வெளிப்பாடாகும்.

பசி, பசியாகவே இருக்குமானால் அது வேறுவகையான தாக்கங்களை உள்ளத்திலும் உடலிலும் கொண்டு வரும். உதாரணமாக வயிற்றுப் பசிக்குச் சாப்பிடக்கிடைக்காவிட்டால் உடல் பலவீனமடைந்து நோய் நொடிகளைக் கொண்டுவரும். அதே போல, உள்ளப் பசியும் உரிய வழிகளால் தீர்க்கப் படாதுவிடில், தீய வழிகளில் - குறுக்கு வழிகளில அதனைத் தீர்க்க வழிகோலும்! அதனால சமூகத்தில் தவறான போக்குகளும் நேர்மையீனங்களும் தலைவிரித்தாட வழி பிறக்கும்.

அன்புக்குழந்தை

கைதி

ந. பார்த்திபன்

* வயிற்றில் உருவான குழந்தையை அழிக்க நீங்கள் முயற்சித்தீர்களா?

* அக் குழந்தை அந்த அழிவு முயற்சியிலிருந்து தப்பிப் பிறந்து, ஒரு புத்திசாலிக் குழந்தையாய் நடமாடும்போது, உங்கள் ஆத்மாவே உங்களை அழித்துக் கொள்கிறதா?

மூக்கு .. கிளிச் சொண்டென்று சிலர் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன். சை! இவன் மூக்கு ராஜீவ் போலத்தான். சிலரது மூக்கு கிறிஸ்மஸ் தாத்தாவுக்கு வைக்கும் செயற்கை மூக்குப் போல நுனி மூக்கு குண்டாக ... விரல் கொதிப்புக்கு விரல் நுனியில் குமிழம் பழம் போட்டிருப்பார்களே அது போல இவன் மூக்கு! என்ன வடிவு. ம் ... ராஜீவின் மூக்குப் போல ...

என் மகன் அருணைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் ... இப்படியே ஏதாவது நினைவுகளில் மூழ்கி விடுவேன். அவனுடைய சுறுசுறுப்பும், துருதுருத்த கண்களும் ...... எல்லோரையும் கவரும் கவர்ச்சியும் ... ம் ... அதனைப் பார்க்கின்ற நேரங்களில், 'என் பிள்ளை, இவன் என் பிள்ளை,' என்று சந்தோஷப்பட முடியாமல் ...கண்ணில் விழுந்து எடுக்க முடியாது அரித்துக் கொண்டிருக்கும் சிறு துணிக்கையைப் போல் நெஞ்சை நெருடும் அச் சம்பவம்....

சே, இப்ப உள்ள பிள்ளைகள் அழகும், கெட்டித்தனமுள்ளதுகள் தான். அதிலும் இவன் ... அருண், இந்தச் சின்ன வயசில் எவ்வளவு புத்திக் கூர்மை. இந்தச் சித்திரையோடு ஐந்து வயசு முடிகிறது. என்ன தெரியாது அவனுக்கு?

தேசிய ஒற்றுமைப் பாடலை மூன்று மொழியிலும் பாடி ஆடுகிறான். எனக்கே இன்னும் சிதம்பரசக்கரமாய் ... ஒன்றும் புரியவில்லை. அருண் எப்படிப் பாடுகிறான். ஒரு முறை பார்த்தால் போதும், புகைப் படம் போல பதிந்திடும் அவன் மனதில். எப்படித் தெரிந்து கொண்டான் சில விசயங்களை? என்று யோசிக்கிறேன். அவன் கேட்கும்

சந்தேகங்களுக்கு நான் விடையளிப்பதாயின் என்னைத் தயாராக்க வேண்டும்.

'இன்று போய் நாளை வா' என்று விடமாட்டான். உடனே தெரிந்தாக வேண்டும். தாய் சமாளிக்க முடியாமல் என்னிடம் பொறுப்பைச் செலுத்தித் தப்பிவிடுகிறாள்.

என் சிந்தனையைக் கலைத்து அருண் ரீ. வீ. போடுகிறான். பின் ''அப்பா அன்ரனாவைத் திருப்புங்கோ, இந்தியா பார்ப்போம்.'' என்கிறான். அவனால் அன்ரனாவைத் திருப்ப முடியாது. ஆனால் தெரிகிறது. காலமும், பிள்ளைகளும் எப்படி எப்படி மாறிப் போகிறார்கள். றொக்கற் வேகமா......?

என் அருணைப் பார்த்துச் சந்தோசப்பட முடியாத காரியத்தை நான் செய்தேனே! நானே என்னை, என் நிம்மதியை அணு அணுவாக அழித்து விடடேன். என் சுயநலம். என்னைக் கொலைகாரனாக்கி ... திட்டமிட்ட கொலைஞனாய் ...

அருண், காவியா பிறந்து ஒரு வருடத்தில் உருவாகிவிட்டான். முதல் குழந்தையே இன்னும் தாய் மடியில் பிறக்கும் போதே இரண்டு இறாத்தல் என்ற கவலை. தாயும் வேலை வேலை என்று அலைந்ததனால் உடல் நிலையைக் கவனிக்கத் தவறியதால், அருண் உருவானதைத் தடுக்க விரும்பியும் முடியவில்லை.

''அப்பா!'' என்று அருண் என் கையைப் பிடித்து இழுத்த போது தான், அந்த நினைவு கலைந்தது.

''ம் ... என்னடி, என்னப்பு'' என்று கேட்டபோது மீண்டும் ''இலங்கைக்கு அன்ரனாவைத் திருப்புங்கோ அப்பா. இப்ப டார்ஷன் இருக்குது'' என்கிறான்.

''போதும், போதும்! ஏதாவது படியுங்கோ'' என்று சொன்னதும் அவனுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தவைகளை எத்தனையாவதோ தடவையாகத் திருப்பிச் சொல்கிறான். மூன்று வயதில் காவியா? 'நேசரி' வகுப்புக்குப் போகும் போதே, தானும் போவதாக அடம்பிடிக்கத் தொடங்கி விட்டான். இனிப் பாடசாலைக்குச்சேர முன்னரே அந்தப் புத்தகங்களையெல்லாம் முடித்து விட்டான்.

முன்பும், எப்படி இந்தச் சின்ன வயசில் காசுக்கும், ஏனைய நிறத் தாள்களுக்கும் வித்தியாசம் தெரிகிறது என எண்ணி நாங்கள் வியந்ததுண்டு. சிலவேளை தாள்க் காசு அவன் கையில் இருக்கும் போது வேறு எதைக் கொடுத்தும் அதை வாங்க முடிவதில்லை. விதிவிலக்கான நிகழ்வுகள் அவனிடம் இருக்கும்.

அருண் பற்றிய நிகழ்வுகளும், திறமைகளும் மிக அதிகமாக இருப்பதனாலோ என்னவோ, அவன் உருவாக்கம் பற்றிய அந்தக் கசப்பான ... கொடூரமான ... மறக்க முடியாத சமபவமும் நிழல் போல் என்னைத் தொடர்கிறது.

ஏன் அப்படிச் செய்தேன்? ... என் சுகத்திற்காக இன்பத்துக்காக உருவாக்குவதும், அழிப்பதும் ... என்னையே அழிக்க எனக்கு உரிமையில்லாத, சட்ட விரோதமான நிலையிலும் அழித்திட, இன்னொரு உயிரை அழிக்க ... நான் தானே காரணம்.

''என்னப்பா, வேண்டாம் ... அதிலென்ன? ... அது வரட்டும். வாறதை ஏன் அழிக்க வேணும். நான் என்னையும் கவனிச்சு, பிள்ளையையும் வளர்ப்பன... ம்... வேண்டாம்'' என்று எவ்வளவு வேதனையோடு என் மனைவி கூறியும், நான் நினைத்ததை யார் தடுத்தாலும் முடிப்பவன், என்ற புருஷத்தனம் தான் என்னை அன்று அப்படிச் செய்யத் தூண்டியதோ?

டார்ஸான் படம் முடிந்து விட்டது. பிள்ளைகளை என் மனைவி கட்டாயபடுததிச் சாப்பாட்டுக்குக் கொண்டு போகிறாள். எனக்குச் சாப்பிட வேண்டுமென்ற சிந்தனையே அற்றுப் போய்விட்டது. இனி அவர்கள் தூங்கிவிடுவார்கள்.

இந்த வீடு முழுக்க இரு பிள்ளைகளின் படங்கள். இராணுவ உடையுடன் கையில் விளையாட்டுத் துவக்குடன் ஒன்று; அருண பிறந்த நாள் கேக் வெட்டுவது போல ஒன்று இனித் தவழ்வது, நிற்பது, சிரிப்பது... என எத்தனை படங்கள். எங்கு பார்த்தாலும் அருண். எல்லாத் திசையிலும் குறுகுறுத்த அதே கண்கள்!

ஆண் பிள்ளையென்ற சந்தோஷமும், அதனால் ஏற்பட்ட மிகைக் கவனிப்பும் ... அவனைச் சந்தோஷப்படுத்த வாங்கிய விளையாட்டுப் பொருட்களும் ... இன்று இவை என்னைக் கொல்கின்றன. இவை எனக்குத் தண்டனையா?

இரு பிள்ளைகளும், தாயும் இன்று நன்றாய்த்தானே இருக்கிறார்கள். ம் ... அன்று நான் எடுத்த முடிவு என் அறியாமையா? இல்லை, வருமுன் காக்க வேண்டுமென்ற அவசரமா? அதனால் ஏற்பட்ட அநியாயமா?

''என்னப்பா ...?'' நானும் தயங்கித் தயங்கிக் கேட்டேன். ''இதை அழிப்பம். நாங்கள் அவசரப்பட்டிட்டம். இரண்டு வருசம் போகட்டும். அப்ப வாறதை ...'' நான் முடிக்கவில்லை.

''ஐயோ! என்னால ஏலாது. என்னைக் கேளாதையுங்கோ'' அவள் அழுகிறாள். அன்று அருண் கருவிலே தோன்றியது நிச்சயமானபோது, என் திட்டத்தைக் கூறினேன். அவள் சம்மதிக்கவில்லை. நானும் விட்டு விட்டேன்.

பின் என் மௌனமும், நானும் ஏதோ காரணத்தோடுதான் கேட்டிருப்பேன் என்ற நம்பிக்கையும்... அவளை இந்த அநியாயத்திற்குச் சம்மதிக்க வைத்துவிட்டது.

அருணை அழிக்க நாங்கள் எடுத்த முயற்சிகளெல்லாம் தோல்வியாகி, அருண் ஜெயித்து விட்டான்! கருவிலேயே எவ்வளவு பெரிய, கொடிய சித்திரவதைகளைக் கொடுத்துவிட்டேன். அன்று என் பிள்ளை என்ன கஷ்டம் பட்டிருக்கும்?

இன்று பெயர் வைத்து, இவ்வளவு ஆசையாய் அருண், அருண் என்று வாயோயாமல் கூப்பிடுகிறேனே, அன்று இதையே திட்டமிட்டு அழிச்சேனே, என் அடங்காத் தனத்துக்கு அவன் பலியாகப் பார்த்தானே. என் இரத்தம் என்பதை......

ம்... என் மனைவிக்கும் இப்படியொரு தாக்கம் இருக்குமா? தாயல்லவா ... பாவம் ... அவளிடமே கேட்டாலென்ன? என் இந்த கசப்பான நினைவு என்னோடு போகட்டும்.

''வாங்கோ சாப்பிட'' என் மனைவி இடைக்கால முற்றுப்புள்ளி இடுகிறாள். நான் போகவில்லை. நான் இருக்கும் இடம் தேடி வருகிறாள் என் நிலையை பல தடவை அவதானித்திருக்கிறாள் என்பது, ''என்ன கந்தோரால வந்த நேரத்திலிருந்து ஒரே யோசனை?'' என்று கேட்டதனால் புரிகிறது. என் அருகே வந்தமர்கிறாள். மீண்டும் மீண்டும் என் யோசனைக்கான காரணத்தைக் கேட்கிறாள். எனக்கும் இதை அவளைத் தவிர வேறு யாரிடமும் சொல்ல இயலாத, சொல்லி என்னையே குறைத்து நினைக்க இடமளிக்காத வகையில், அவளிடம் சொல்லுவதுதான் நல்லது என்ற மனநிலையில் கூறுகிறேன்.

''என் பிள்ளையைப் பார்க்கும் போதெல்லாம், என்னால் தாங்க முடியாமலிருக்கிறது. இப்படியொரு பிள்ளையை அழிக்க எப்படியெல்லாம் முயற்சி செய்தோம். இப்ப பிள்ளையை பார்க்கும் போதும், பிள்ளைக்கென ஏதாவது தேடித் தேடி ஆசையாய் வாங்கும்போதும், அவனின் எதிர்காலம், வளர்க்க வேண்டிய முறை என்றெல்லாம் கற்பனையில் திளைக்கும்போதெல்லாம் என் நெஞ்சை நெருடி ...''

''நீங்க மட்டுமே ... நானும் நினைச்சு நினைச்சழுகிறன். பெத்த மனம், பெத்த மனம் எண்டு சொல்லிக்கொண்டு கல்லாய்த்தானே நாறிக்கிடக்கிறோம். அப்ப நான் சொல்லியும் ...'' அவள் அழுகிறாள்.

''சரி ... சரி, ஏதோ எல்லாம் நல்லபடியா முடிஞ்சுபோச்சு. அந்தளவில நாங்க கொஞ்சம் நிம்மதி கொள்ளுவம் ...'' நான் ஆறுதல் வார்த்தைகளை எனக்கும் சேர்த்தே சொல்கிறேன். அது அணைபோடமுடியாத கவலையாகத் தொடர்கிறது.

''நல்ல காலந்தான். இப்பிடிப் பிள்ளையை அழிக்க வெளிக்கிட்டு, அது முடியாமற் போனதும்! அதன் பிறகு அந்தப் பிள்ளைகள் ஏதேனும் குறைபாட்டோடுதான் பிறக்குங்களாம். என்ரை பிள்ளை ... என்ரை அருண் ... அப்படி ஒன்றும் ...'' அவளால் நினைத்துப் பார்க்க முடியவில்லை. ஆனால் என்னால் ... என் கல்நெஞ்சால் அதன்பின்பும் நினைவுகளைத் தொடராமல் இருக்க முடியவில்லை. அடக்கம் என்பது எனக்கில்லையே....

திட்டமிட்டு அழிக்க முற்பட்ட அந்த அழிவிலிருந்து தப்பி இன்று என் முன் அங்கவீனனாக இந்தப் பிள்ளை இருந்திருப்பின், நான் ஒரு தந்தையாக இருக்க அருகதை உள்ளவனா...? வளர்க்க, பாதுகாக்க முடியாதவன் ஏன் உருவாக்க நினைத்தேன்....?

அருண் அன்று நீ என் திட்டத்திற்கு பலியாகி இருந்தால் ... இல்லை நீ இன்று ஒரு வலது குறைந்தவனாய் இருந்தால் நான் போட்ட திட்டம், என் கொலை வெறி என்னை எவ்வளவு பாதித்து வேதனைக்குள் தள்ளியிருக்குமோ...!

சிறைதான் தண்டனையா? அங்கேகூட மனச்சாட்சி தானே, அந்தத் தனிமையில் என்னைக் கொல்லும். இங்கே நான் அதைவிட பெரும் தண்டனையை அனுபவிக்கிறேனடா...,

நீ அப்பா அம்மா என்று கூப்பிடும்போதெல்லாம் உன்னை இந்த உலகத்தில் பிறக்க வைத்து, வாழ வைத்துப் பார்க்க விரும்பாமல் என் சந்தோசம், என் சுயநலம் என்பவற்றிற்காகச் சாகடிக்கப் பார்த்தேனே என்பது என்னைக் கொல்லாமல் கொல்லுதடா...

அருண், நீ என் கண்முன் துடியாட்டமாய், அழகாய், கெட்டித்தனமாய் உலாவும் ஒவ்வொரு கணமும் நானே எனக்குத் தண்டனை கொடுக்கிறேன். காலம் முழுவதும் உன் ஆசை, அன்பு இருக்கும்வரை, என் உயிருள்ளவரை நான் தண்டனைக் கைதி... ஆயுள் கைதி, உன் கைதியாகவே இருந்து இனிக் காலமெல்லாம் உனக்காக....

(யாவும் கற்பனை)

கருத்துக் குவியல் 59

மனிதவளர்ச்சியில் முதலிடம் வகிப்பது

சூழலா ? பரம்பரையா ?

உங்கள் கருத்துக்களை 15-4-90 க்கு முன் அனுப்பிவையுங்கள்.

மன அழுத்தம்

[STRESS]

அ. யூட் குருஸ்

உளவியற் கல்வி: பாடம்: 23

மனிதன் தான் வாழுகின்ற இந்தப் பூமியை தனது பஞ்சுமெத்தையாக மாற்ற ஆசைப்படுகிறான். அந்தக் கனவை நனவாக்க அவன் வாழுகின்ற நாட்களை அலங்காரம் செய்கின்ற செயற்பாடுகளை சுமுகமாகவும், இலகுவாகவும் தனக்கு எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படாத விதத்தில் அமைக்க முனைகின்றான். இந்த வேளையில் இயற்கையும், அவனோடு சேர்ந்து வாழ்கின்ற மனிதனும் அவனது விருப்புக்கும், ஆசைக்கும் தடைக்கற்களாக, விழிப்புக் குறிகளாக, வினாக் குறிகளாக, மாறி விடுகின்றன. இந்த நிலையில் ஒவ்வொரு மனிதனும் அவற்றை முகம் கொடுத்துப் போராட, வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களைச் சமாளிக்க முற்படுகின்றான். இந்த வேளையில் அவன் திண்டாட வேண்டிய நிலைகள் ஏற்படுகின்றன. வாழ்க்கையே வேண்டாம் என்ற உணர்வுகள் கூட ஏற்படுகின்றன. அவ்வாறான பல்வேறு நிகழ்வுகளால் மனிதன் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாக்கப் படுகின்றான்.

மன அழுத்தத்திற்கு அவன் வாழும் சூழ் நிலையும், இடமும் மட்டும் பொறுப்பல்ல. அது அந்தத் தனி மனிதனின் ஆளுமையைப் பொறுத்தும் மன அழுத்தத்தை நிர்ணயிக்கலாம். மேலும் அவன் எவ்வாறு பிரச்சினைகளைக் கையாளுகின்றான், அவற்றைத் தீர்க்க எவ்வாறு முயற்சிக்கின்றான் என்பவற்றையும் பொறுத்தே மன அழுத்தத்தின் தன்மையை நிர்ணயிக்கலாம்.

சாதாரணமாக, மன அழுத்தத்தைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கின்ற பொழுது பெரும்பாலும் அவைகள் தீவினைகளையே உருவாக்கியிருக்கின்றன என்பதை பல உளவியல் நிபுணர்கள் பல்வேறு இடங்களில் குறிப்பிட்டு

உள்ளார்கள். எனவே மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை எம் நாளாந்த வாழ்க்கையில் கண்டுணர்ந்து அவற்றை நல்ல முறையில் அணுகி தகுந்த தீர்வுகளைக் காண்பதன் மூலம் மன அழுத்தத்தில் இருந்து எம்மை விடுவித்துக் கொள்ளலாம்.

ஆனால் சில வேளைகளில் அவன் மன அழுத்தத்திற்கு தன்னையே கையளித்துக் கொள்கிறான். இவற்றிற்கான காரணங்களை எடுத்து ஆராயும் போது அவன் தன்னிலேயே நம்பிக்கையற்றவனாக தன்னால் முடியாது என்கின்ற தாழ்வுமனபான்மையை ஏற்படுத்தி அவனது ஆளுமையிலிருந்து வீழ்ந்து போகும் போது அவன் தன்னை மன அழுத்தத்திற்குக் கையளித்து விடுகின்றான்.

மனிதனின் நாளாந்த வாழ்க்கையில் பல்வேறு காரணிகள் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏதுவாக இருக்கின்றன. விரக்தி மனப்பான்மை (Frustration), மனப்போராட்டம் (Conflicts), அமுக்கம் (Pressure) இவற்றின் பிடியில் சிக்கிக் கொள்ளும் போது மனிதன் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றான். இனி விரக்தி மனப்பான்மை, முரண்பாடு, அமுக்கம் இவைகள் எவ்வாறு மனிதனின் வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்றன என்பதைச் சற்று ஆராய்வோம்.

விரக்தி:

மனிதனின் வாழ்க்கை விரக்தியின் விளிம்புக்குத் தள்ளப் படுவதற்கு பல காரணங்கள் ஏதுவாக அமைகின்றன நாளாந்த வாழ்க்கையில் ஏற்படும் தோல்விகள் இழப்புக்கள், அளவுக்கு மீறிய கட்டுப்பாடுகள், குற்ற உணர்வுகள் பொருளாதார ரீதியான பற்றாக் குறைகள் போன்ற குறைபாடுகளினால் மனிதன் விரக்தியின் பாதையில் நடைபோட ஆரம்பித்து விடுகிறான்.

எந்த ஒரு மனிதனும் ஓர் உயரிய இலக்கை தடையின்றியோ அல்லது பாதிப்புகள் இன்றியோ அடைந்ததில்லை; அடையமுடியாது அவன் பல தோல்விகளைச் சந்திக்க நேரிடுகின்றது. இது வரலாறு கூறுகின்ற உண்மை எனினும், மனிதன் தோல்வியைத் தாங்க முடியாமல், ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல் விரக்தி வலையில் சிக்கிக்கொள்கிறான்.

மாணவ சமுதாயத்தைப் பொறுத்த மட்டில் ஆயத்தமற்ற முறையில் தோற்றும் பரீட்சை, அல்லது பல்வேறு முயற்சிகள் தோல்வியில் முடிகின்றன. இதை அவர்கள் சவாலாக ஏற்றுச் சரிவரச் செய்யாவிடின் அது விரக்திக்கு அடி கோலிவிடும்.

இழப்பு வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. அது பொருள் இழப்பாக இருக்கலாம், அல்லது ஆள் இழப்பாக இருக்கலாம். பெருந் தொகையான பொருள் பண்டத்தை அவன் இழப்பதற்கு வாய்ப்புகள் நிறைய உண்டு. இவற்றின் தாக்கங்களை விட, தான் அன்பு செய்யும் ஒருவரின் இழப்பு பெரியது.

சமூகமாக வாழப் படைக்கப்பட்ட மனிதன் தனிமையில் தவழ்ந்து துவழ்வது சகிக்க முடியாத விடயம். அவனை மற்றவர்கள் பிரித்து வாழ்வதோ அல்லது அவனைப் புறக்கணித்துச் செயல்படுவதோ அவனது உள்ளத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. ஒரு தனி மனிதனின் தற்போதைய துன்பமான, கஷ்டமான வாழ்வுக்குத் தனது கடந்த காலப் பிழைகளே காரணம் என்ற தவறான மனப்பக்குவம், தொடர்ச்சியான குற்ற உணர்வு நிலை ஆகியன மனிதனை விரக்தி நிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றன.

மனப் போராட்டம்:

வாழ்க்கையில் பல்வேறு கட்டங்களில் மனிதன் தான் விரும்பியோ விரும்பாமலோ பல்வேறு விதமான தனது விருப்பிற்கும் ஆசைக்கும் முரண்பட்ட நிலையில் தீர்மானங்களை எடுக்கவும், முரணான செயல்களைச் செய்யவும் தூண்டப்படுகிறான்.

இங்கு பல விருப்புகளையும், வெறுப்புக்களையும் தெரிவு செய்வதில் மனிதனுக்கு இடர்ப்பாடான நிலை ஏற்படுகிறது. அதையே நாம் ஆங்கிலத்தில் (Conflict Situation) என அழைக்கிறோம். வாழ்க்கையில் மூன்று விதமான சூழ்நிலையில் மனப போராட்டத்தைச் சந்திக்க வேண்டியுள்ளது.

1. ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் நன்மையான செயலையும் விருப்பின் மத்தியில் ஒரு கெடுதி ஏற்படுத்தக் கூடிய செயலையும் செய்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போது ஏற்படும் சூழ்நிலை நன்மையைச் செய்வதா அல்லது தான் சிறிது நேரம் மகிழ்ச்சியடைந்து கெடுதியைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் செயலைச் செய்வதா என்ற இடர்ப்பாடு தோன்றலாம். இதை ஆங்கிலத்தில் (Approach Avoidance Conflicts என அழைப்பர்.

2. வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் இன்னுமொரு சூழ்நிலை. எமக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஓய்வு நேரம் கிடைக்கின்றது. இரண்டு நன்மைகளைப் பெறக்கூடிய சந்தர்ப்பமும் இருக்கின்றது. ஆனால் கட்டுப் பாட்டினாலும் சக்திக்குறைவினாலும் நேரப் பற்றாக் குறைவினாலும் ஒரு நன்மையை மட்டும் நாம் தெரித்து பெறக் கூடிய சூழ்நிலை. இதில் எதைத் தெரிவது என்ற அங்கலாய்ப்பு. இதை Double Approach Conflicts என அழைப்பர்.

3. வது நிலையில் இரண்டு தவிர்க்க முடியாத விருப்பமற்ற செயற்பாடுகள் உள்ளன. இங்கு ஒரு செயலை என்ன விதப்பட்டாவது தனது விருப்பமில்லாமையில் தெரிவு செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. இதை Double Avoidance Conflicts என அழைப்பர்.

இவ்வாறு மனிதனின் வாழ்க்கையில் தெரிவுகள் மேற் கொள்வதில் பெரிய இடர்ப்பாடுகள் ஏற்பட்டு அவனது விரக்திக்குப் பாதை அமைத்துக் கொடுக்கிறது.

அழுக்கம்:

மனிதனின் நாளாந்த சீவியம், பல நாளாந்த நடவடிக்கைகளால் அழுக்கப்படுகின்றன. வாழ்வின் பயனை அனுபவிப்பதற்காக சந்தோசத்தைச் சுவீகரித்துக் கொள்வதற்காக தனது வாழ்க்கையைப் போட்டி மயமாக மாற்றுகிறான். ஒரு மாணவன் தான் பல்கலைக் கழகம் செல்வதற்குத் தனது உடலையும் உள்ளத்தையும் கட்டுப்படுத்தி தன்னாலான முழு முயற்சியையும் எடுக்கின்றான். இதைத்தான் அவனது பெற்றோரும் எதிர்பார்க்கின்றனர். ஆனால் அவன் தன்னையறியாமல் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றான் என்பதை மறந்து விடுகிறான்.

அதே போன்று வாழ்வின் பல்வேறு நிகழ்வுகளில், அவை விளையாட்டாக இருந்தால் என்ன, நடிப்புத்துறையாக இருந்தால் என்ன மக்களின் மனதைக் கவரும் நோக்குடன் பல்வேறு முயற்சிகள் எடுத்துத் தங்களை மன அழுத்தத்திற்குப் பலியாக்கி விடுகின்றார்கள். சில வேளைகளில் மன அழுக்கம் தனி மனிதனை நல்ல நிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது என்பதிலும் ஐயமில்லை. ஏனெனில் பாடுபடுவனுக்குத் தான் பட்டம் என்பதையும் மறக்கக் கூடாது,

மாணவர்களின் வாழ்க்கையில் மன அழுக்கம் கூடுதலான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்குப் பல வாய்ப்புகள் உள்ளன நாளாந்த கடமைகளை அலட்சியம் செய்து இறுதி நேரத்தில் கூடிய நேரத்தையும் எடுத்து பரீட்சைக்குத் தோற்றுவதன் மூலம் மாணவன் மன அழுக்கத்திற்கு ஆளாகின்றான் இவற்றுடன் தனி மனிதனின் அன்றாட பிரச்சினைகள், கவலைகள் இவை அனைத்தும் சேர்ந்து மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

இவ்வாறு பல்வேறு காரணிகளால் மனிதன் பாதிக்கப்பட்டு சில வேளைகளில் அதிலிருந்து விடுபட முடியாமல் வாழ்விற்கு சில வேளை முற்றுப்புள்ளி கூட வைத்து விட முனைகின்றான். ●

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி 37

1 ச		2	3	ன்	❋
	❋	4	சி	❋	5
6 ப	7			❋	
8		கு	❋	9	கு
ம்	ங்	❋	10	ட	❋
❋	11	மு		ல்	❋

இடமிருந்து வலம்:

1. உடன் பிறந்தவன்.
4. பசி வந்தால் இது தெரியாது.
6 ...... ச் சோற்றுக்கு வழியற்ற ஏழைகள் பலர் உளர்.
8. நீரிழிவுக்காரர் தேடி உண்ண வேண்டியது
9. தமிழில் பாண்டித்தியம் பெற இதையும் கொடுக்கலாம்; இன்னமும் கொடுக்கலாம்.
10. அஞ்சல் கிழிந்து போய் விட்டது.
11. உள்ளத்தில் கவலைகளை அடக்கி வைத்தால் இது ஏற்படும்.

மேலிருந்து கீழ்:

1. கணந்தோறும் ஏதோ ஒரு ...... நடந்து கொண்டேயிருக்கிறது.
2. எவ்வளவு படித்திருந்தாலும் இது கொள்ளக் கூடாது.
3. நல்ல ...... கிடைத்தால், ஒரு கலைஞன் எப்படி மிளிருவான்?
5. இதைச் சொறிந்து காரியம் பார்க்கும் உலகம் இது!
7. நமது மூதாதை.
9. பாரதியின் இதென்றால் கேட்கவா வேண்டும்?
10. கிட்டாதாயின் வெட்டன ......

அதிஷ்டசாலிக்குப் பரிசு உண்டு.

முடிவு திகதி: 15·4·90

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி 36 வெற்றி பெற்ற அதிஷ்டசாலி:
செல்வி. ஆர் பாமினி, தாதியர் பயிற்சிப் பாடசாலை யாழ்ப்பாணம்.

'நான்' வெளியீட்டு வரிசையில்......

1. உறவுகளின் இராகங்கள் வி. பி. (2-ம் பதிப்பு)
2. சிந்திக்கத் தூண்டிய ஜேர்மனிய கலாச்சாரம்
   க. பாக்கியநாதன் B. A.,
   திருமதி. வி. பாக்கியநாதன் B. A.
3. மலருகின்ற மனமும் மகிழுகின்ற மனிதனும்
4. மௌனங்கள் கலையும் போது ...... (தொகுப்பு)
5. அளவையியல் – வி. பி.
6. விடுதலை இறையியல் — வி. பி.
7. குறுங்கதை நூறு — செம்பியன் செல்வன்
8. உணராத உண்மைகள் (சிறுகதைகள்) — ஜோசப்பாலா
9. Easy English (I) — T. M. Antonipillai
10. விஞ்ஞானிகள் — வி. பி.
11. Easy English (II) — T. M. Antonipillai
12. 80 லிருந்து 88 வரை — வி. பி.
13. Easy English (III) — T. M. Antonipillai
14. விமரிசன மெய்யியல் — கலாநிதி. சோ. கிருஷ்ணராஜா
15. Easy English — (IV) T. M. Antonipillai

இவ்வாண்டு வெளியீடுகள்

16. வித்தியாசமானவர்கள் — வி. பி.
17. திருப்பம் (சிறுகதைத் தொகுதி) — ஜோசப் பாலா
18. உளவியல் மருத்துவம்
    எஸ். டேமியன் O. M. I. (உளவளத் துணையாளர்)

O. M. I. Seminary Colombuthurai

FUL-VUE

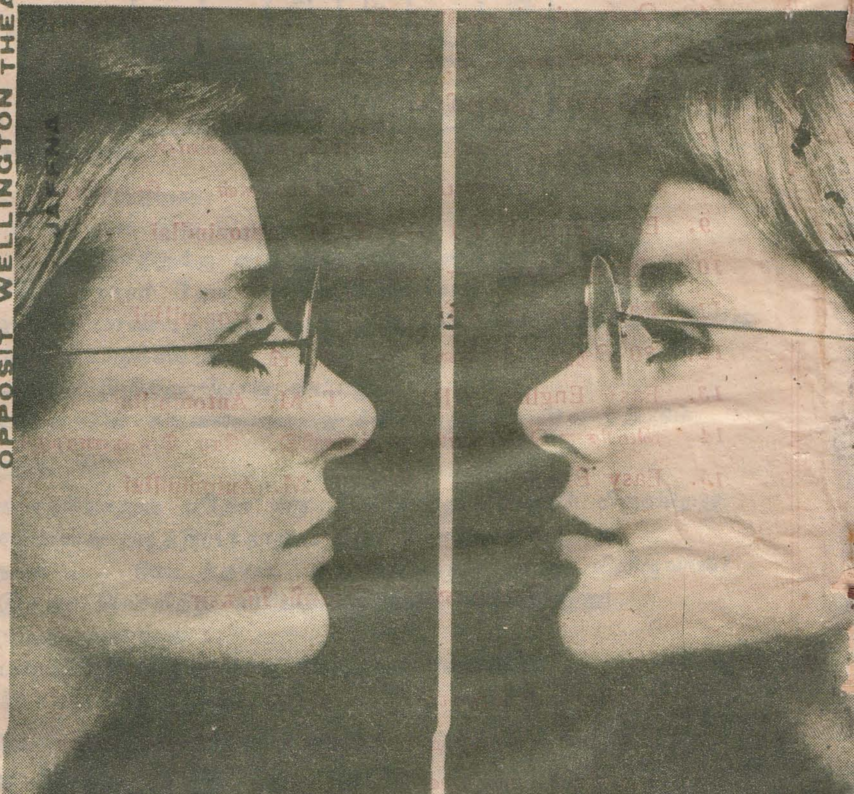
See good and look better!

opticians & dental technicians

50, CLOCK TOWER ROAD,

OPPOSIT WELLINGTON THEATRE

JAFFNA



eye

MORAIS