

நான்

உளவியல் சுருஞ்சிகை



மனத்துணைப்பு



மலர்: 25

இதழ்: 03

ஐப்பசி - மார்க்கிழி 2000

'NAAN' Tamil Psychological Magazine
De Mazenod Scholasticate, Colombuthurai, Jaffna.

ஆசிரியர்:

போல் நட்சத்திரம் o.m.i, B.Th, STL

இணையாசிரியர்:

பொன்சியன் o.m.i, B.Th, B.A. (Hons)

ஒருங்கிணைப்பாளர்:

செ. ஜெயந்தன்

நிர்வாகக் குழு:

அ.ம.தி.இறையியல் சகோதரர்கள்
ஹோசப் பாலா

ஆலோசகர் குழு:

டேமியன் o.m.i, M.A.

டானியல் o.m.i, M.A.

செல்வரெட்னம் o.m.i, Ph.D.

N. சண்முகலிங்கன், Ph.D.

Dr. R. சிவசங்கர் M.B.B.S.

ற்னா H.C. Dip. in. Counseling.

ஜீவனதாஸ் o.m.i, B.A. (Hons), B.Sc.

ஜீவா போல் o.m.i, M.Phil.

உள்ளே.....

▲ ஆசிரியர் அரும்புகள்

கயம்
மாத்துஞ்சைவ நூக்க...
மாத்துஞ்சைவள்ள மாந்தர்கள்
ஊர்க்கள்
மாதின், துக்கி, முடிவு
நம்பிக்கை ஒள் (சிறுகதை)
மாந்திரம் மாத்துஞ்சைவும்
முந்தாய்வு
காந்ததுக் குவியல்
மாத்துஞ்சை கொள்ள
வாலிய வசந்தங்கள்
மாதல் உறுந் வேங்கும்
மானவர் முங்கா

தொடர்பு:.....

“நான்”

டி மசனங் இறையியலகம்
சில்லாலை, பண்டத்தரிப்பு.
யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

‘NAAN’

Tamil Psychological Magazine
De Mazenod Scholasticate,
Sillalai, Pandatheruppu,
Jaffna, Sri Lanka.

ஆசிரியர் அரும்புகள்

‘நான்’ உளவியல் மஞ்சரியின் அபிமான நெஞ்சங்களே!

ஒவ்வொரு வருட இறுதியிலும் மீளாய்வு, பின்னோக்குதல், வரவு-செலவுக் கணிப்பு, திட்டமிடல் போன்ற நிகழ்வுகள் மனித வாழ்வுப் பயணத்தில் இயல்பானவை. பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும் காலச் சக்கரத்தின் நியதியும்கூட. அவ்வகையில் மாற்றங்களும், புதிய முகங்களின் தோற்றங்களும், புதிய பொறுப்பேற்புக்களும் வருட இறுதியில் அல்லது ஆரம்பத்தில் இடம்பெறுவது வழக்கமல்லவா? நாம் இரண்டாம் மிலேனியம் கடந்து முன்றாம் மிலேனியத்தில் கால்பதிக்கும் இவ்வேளையில் ‘நான்’ உளவியல் மஞ்சரியின் ஆசிரியராக உ மசனைட் இறையியலகக் குழுமம் என்னைத் தேர்ந்துள்ளது.

“மனத்துணிவு” இதழ் சுட்டிநிற்கும் தனித்துவமான மனத் துணிவுடன் இப்பொறுப்பை தாழ்மையுடன் ஏற்கின்றேன். எனது குழு ஆதரவுடனும், ஆலோசகர்கள், வாசகர்கள், எழுத்தாளர்கள் அனைவரும் தருகின்ற பேராதரவுடனும் இப்பொறுப்பை காலச் சூழ்மைவு களுக்கும் வாழ்வியல் தேவைகளுக்கும் இசைவாக முன்னெடுத்துக் கூடல்ல நான் என்றும் முயற்சிப்பேன்.

நகர்ந்துவிட்ட 25 வருடங்களாக ஈழத்தின் ஒரேயொரு தமிழ் உளவியல் மஞ்சரியாக ‘நான்’ வளர்வதற்கும், தொடர்ந்து வெளி வருவதற்கும் அயராது உழைத்த ஆற்றல்மிகு ஆசிரியர்கள், சிந்தனைச் சிற்பிகள், வாசக நோயர்கள், எழுத்தாளர்கள், ஆலோசகர்கள், உளவியல் நிபுணர்கள், வைத்திய கலாநிதிகள் அனைவருக்கும் நெஞ்சார்ந்த நன்றிகளைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம். குறிப்பாக கடந்த சில ஆண்டுகள் ‘நான்’ ஆசிரியர்களாகப் பணிபுரிந்த அருட்பானியாளர்கள் எட்வின் வசந்தராஜா, ஜீவனதால் பெர்னாண்டோ ஆகிய இருவரையும் நெஞ்சம் நிறைய நினைக்கின்றோம். தொடர்ந்தும் புதிய நோக்கில் விரிந்த சிந்தனையில், புதிய வடிவத்தில் ‘நான்’ உளவியல் மஞ்சரியை அலங்கரிக்கு நம்முடன் ஒன்றித்து - நமது முயற்சியில் பயணிக்கும் அன து அன்புள்ளங்களையும் நன்றியுணர்வுடன் வரவேற்கின்றோம்.

நம் மன்னின் சமகால மனிதவாழ்வு மிகவும் சோகமானது, நெருக்கீடுகள் நிறைந்தது. சோகம், விரக்தி, தளர்ச்சி, நம்பிக்கையின்மை, தனிமை, பயவுணர்வு, பாதுகாப்பின்மை போன்ற மன ‘உழைச்சல்கள்’ நம் மன்னின் இயல்புகளாகவே மாறிக் கொண்டிருக்கின்றன. இவைகள் அனைத்தும்தான் நமது உளவியல் பணியின் பின்புலங்களாக இன்று அமைகின்றன. இவற்றை நம் சிந்தனையிற் சமந்து ‘நான்’ மஞ்சரியை வெளியிட முனைவோம். நம் மன்னுக்கும் மக்களுக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்வியலைக் காட்டும் கருவியாக இம்மஞ்சரியை வளப்படுத்துவோம். நம்பிக்கை யுடன் சேர்ந்த வலுவான சிந்தனையையும் மனதையும் நம் மக்களுக்கு இனங்காட்டுவோம். மகிழ்ச்சியும் உள்ளார்ந்த ஆன்மீக மும் நம் மன்னையும், மக்களையும் அனி செய்யட்டும்.

மீண்டும் மறுபிரசுரத்தில் இணையும் வரை, தோழமையுள்ள வாழ்த்துக்களுடன் விடைபெறுகின்றேன்.

- ம. போல் நட்சத்திரம் அமதி

குபும் SELF

அ. எ. ரிச்சேட்
(விரிவுரையாளர்)
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

குபம் என்ற எண்ணக்கரு தொடர்பான சிந்தனை நீண்ட காலமாகவே சமூகவியலாளர்கள், சமூக உளவியலாளர்கள் மத்தியில் கவனம் பெறுகிறது. இதன் முக்கியத்துவம் இன்று பெரிதும் உணரப்படுகின்றது.

- ❖ தனி மனித நடத்தைகள், குழுவின் நடத்தைகள் நிலையியல் தன்மையுடையவையல்ல. மாறாக இயக்கவியல் தன்மை கொண்டவை. (MAN IS DYNAMIC IN NATURE) ஆகவே தனிமனித நடத்தைகளை படிப்பது ஒரு கடினமான பணி. அகவயம்சார் (Subjectives), புறவயம்சார் (Objectives) ஆய்வனுகு முறைகளினை இணைத்துருவாக்கி, இவற்றினை சரியான வழிமுறைகளில் பயன்படுத்துவதிலேயே இதன் வெற்றி அமையும்.
- ❖ “குபம்” தொடர்பாக அதன் “அமைவிடங்கள் எங்கே?” என்ற கேள்வியை கேட்கும் போது, குறிப்பாய் சமூகமயமாக்கல் (Socialization) செயல் முறை தக்க பதிலை வழங்கும். சமூகத் தில் சமூக உருவாக்கம் (Social Formation) பெறும் மனிதனை சமூகத்திற்குரிய பிரஜையாக மாற்றி, சமூகப்பிராணியாக உருவாக்கும் பொறுப்பும், கடமையும் சமூகத்தினையே சாரும். குடும்பம், நன்பர்கள், பாடசாலை, சமய நிறுவனங்கள், தொடர்பியல் சாதனங்கள் என சமூகமயமாக்கல் முகவர் களின் (Agents of Socialization) பணியும் தொடரும். இதன் வழி ஒரு தனியன் தான் வாழும் குழுவுடன் - சமூகத்துடன் இணைந்து வாழும் பக்குவத்தை அடையமுடியும். சமூகத்தில் தனிப்பங்கினை ஏற்கவும் (Role-Taking) ஏனைய சமூக அங்கத்தினருடன் நேர் சீரான இடைவினைக் கோலங்களை மேற்கொண்டும் தகுதிநிலையை (Status) அடையவும் முடியும்.

- ❖ கயம் தொடர்பான புரிதலை சில கோட்பாட்டுப் பிரயோகங்களின் வழியும், உதாரணங்களுடனும் விளங்கிக்கொள்வோம்.

சமூகப்பறப்பில் அர்த்தங்கள் (Meanings) நிலையான விடயங்கள் அல்ல. அவை தொடர்பாடல் சந்தர்ப்பங்களில் தங்கியுள்ளது. இடைவினை செயன்முறையின்போது இவை புதிதாக உருவாகலாம், விருத்தியடையலாம், மாற்றியமைக்கப்படலாம் அல்லது மாறலாம்.

உதாரணமாக

ஒரு புதிய வகுப்பறைக்குள் வரும் மாணவன் ஆரம்பத்தில் அச்சந்தர்ப்பத்தை அச்சுறுத்தலாகவோ, எதிர்ப்புணர்ச்சி கொண்ட தாகவோ வரையறுக்கலாம். ஆனால் வகுப்பறையில் நிகழும் இடைவினையை அவன் உணர்ந்துகொள்ளும் விதத்தில் இருந்து அவனின் இவ்வெண்ணம் உறுதிப்படலாம், மாற்றியமைக்கப்படலாம் அல்லது முழுவதும் மாறலாம். அவன், தன் ஆசிரியரும், சக மாணவரும் அன்பாகவும், புரிந்துணர்வுள்ளவராகவும் இருப்பதைக் கண்டால் அச்சந்தர்ப்பத்தைப் பற்றிய தன் மதிப்பீட்டை மாற்றிக்கொள்வான். செயற்படுவோர் ஒரு சந்தர்ப்பத்தைக் காணும் வீதம் முக்கீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். மாணவனின் செயற்பாடுகள் மற்றவர்கள் தன்னை எப்படிப் பார்க்கின்றார்கள் என்பதிலேயே தங்கியுள்ளது.

சமூகவியலாளர்கள் - “கயம்” என்ற எண்ணக்கருவிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளனர். ஒரு நபர் தன்னைப் பற்றிய கருத்துப் படிவத்தை, தன்னைப் பற்றிய ஒரு சாயலை உண்டாக்கிக்கொள்கின்றார். இது அவரவர் செயற்பாடுகள் மீது பெரும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. பிறர் தன் மட்டில் என்ன விதமான நடத்தையைக் காட்டுகின்றார்களோ அதன் பிரதிவிம்பமாக அமையும். குறிப்பாக C.H. கூலி எனும் சமூகவியலாளரும், சமூக உள்வியலாளரும்

“தன்-முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி” (Looking Glass Self) என இதனை அழைக்கின்றார்.

- ❖ தனியனின் நடத்தைக் கோலத்தினை நுண்நிலை நோக்கில் (Micro Perspective) ஆய்வு செய்த அறிஞர்கள் வரிசையில் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள். ‘Social Organization’ - ‘The study of Large mind’, 1965ல் வெளியிடப்பட்ட நூல் பிரதானமானது.

- ❖ இதன் பிரகாரம், தனிமனிதனுடைய சமூக இயல்பையும், நோக்கங்களையும் உருவாக்குவதில் கயம் பெறும் இடம் முக்கியமானது. சமூகக் குழுக்களில் தனியன்கள் பொதுவான முழுமையாக உள்ள உணர்ச்சிகளில் ஒன்றிவிடுகின்றனர். இதன் வழி ஒருவனின் கயம் (self) விருத்தியடைகின்றது. சமூக உறுப்பினரிடையே இரக்க உணர்ச்சியும், ஒத்துணர்வும், மனத்துணிவும், ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொள்ளும் வாய்ப்பும் ஏற்படுகின்றது. (C.H. Cooley, 1956).

- ❖ கூலியின் “கண்ணாடி நோக்கு கயம்” (Looking Glass Self) அனுகு முறையினைச் சுருக்கமாக விளங்கிக் கொள்வது இங்கு பொருத்தமானது. பின்வரும் வரைபடம் இதனை விளக்கும்.



மேலே காட்டப்பட்டுள்ள வரைபடம் வழி கூலி, தனியன்கள் தம் கயம் தொடர்பான விருத்திக்கான ஓர் அளவுகோலாக இதனை குறிப்பிடுவார். நுண்நிலை நோக்கில் ஒரு தனியன் இம்முன்று படிநிலைகளுக்கூடாக தன் கய உருவாக்கத்தினை அளவீடு செய்து தன் ஆளுமையை விருத்தி செய்துகொள்ள இவ்வணுகுமுறை கைகொடுக்கும். கூடவே நாம் வாழும் சமூக அலகுகளிடையில் இடைவினை சந்தர்ப்பங்களில் இதனை உள்வாங்குவதன் வழி எம் கய எண்ணக்கருவினை விருத்தி செய்யவும், எம் நடிபங்கு, அந்தஸ்து மற்றும் ஏற்படும் நடிபங்கு முரண்பாடுகளிடையில் இணக்கத்தினை - சமநிலையை நிலைநாட்டு வதற்கு கயம் பற்றிய உணர்வும், அறிவும் கைகொடுக்கும்.

❖ “மனீதன் ஒரு சமூக விவெங்கு” என்ற அறிஞரின் கருத்துக்கள் தொடங்கி, ‘மனீதன் (ஆண்) தனித்தீருப்பது நல்லதல்ல.’ என்ற மதங்களின் கொள்கைகள் வரை, தனிமனிதன் குழுவாக, சமூகமாக வாழவேண்டியவன் என்பதனையே ஆணித்தரமாக எடுத்துரைக்கின்றன. ஆக சுய எண்ணக்கரு வின் விருத்தி (மேம்பாடு) என்பது குழுவின் குழலில்தான் வளர்ச்சிகாண முடியும். நாம் ஒவ்வொருவரும் வாழும் சமூக குழலில் ஏற்படும் சவால்களை, மனப்போராட்டங்களை, எதிர்த்து போராட்க்கூடிய மனத்துணிவையும், திடத்தினையும் உருவாக்கிக் கொள்வது குழு வாழ்க்கையில்தான். சமகாலத்தில் எமது புலங்களில் இடம்பெறும் போர், மனித உரிமை மீறல்கள், உறவுப்பிரிவுகள், குடும்ப ஒழுங்கமைவின்மைகள், வேலையில்லாப் பிரச்சினை, வறுமை, அகதி வாழ்க்கை, புலம்பெயர்வுகள் (வெளிநாடு.....) என சமூகப் பிரச்சினையும் நீண்ட வண்ணமே உள்ளது. இருப்பினும் இதனால் அனோமி (Anomie) அன்னிய மாதல் (Alienation) மனவிரக்தி, பதட்டம், தற்கொலை என அவவங்கள் பலரை பாதிப்படையீச செய்கின்றன. இவற்றையெல்லாம் மனத்துணிவுடன் எதிர்த்துப் போராட்க்கூடிய வல்லமை எங்கிருந்து பெற்றுக்கொள்வது? என்ற கேள்வி எம்மில் எழும். எமது சுயம் பலமானதாக உறுதியான வகையில் வளர்க்கப் படின் நாம் அனைவரும் துணிவுடன் மனம் சோர்ந்து போகாமல், சமூகப் பிரச்சினைகளை எதிர்த்துப் போராடும் பக்குவத்தை அடையலாம். இதற்கு சமூக உளவியல், சமூகவியல் சிந்தனைகள், கருத்தியல்கள்(Ideology) எமக்கு கைகொடுக்கும்.

உசாத்துணைகள்

- 01) Penrod, Steven Social Psychology, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1986.
- 02) Vandev Zanden. N. James, - THE SOCIAL EXPERIENCE, An Introduction to Sociology, Megrow-Hill Publishing Company, 1990.

தோல்விக்கிளி தோல்வியே

மனத்துணிவு	எக்கணைகளையும்
இலக்கை நோக்கிய	எதிர்க்கும்
பயணத்திற்கும்	மார்புக்கவசம்.
முயற்சியுள்	முனுமுனுக்கும்
முன்னேற்றத்திற்கும்	முஹாரி ராகங்களின்
முகவரை.	மற்றுப்புள்ளி.
துன்பங்களிற்கும்	எனவே
தோல்விகளுக்கும்	நேற்றுவரை
முடிவுரை.	போர்வைக்குள்
வாழ நினைக்கும்	முடங்கிக் கிடந்த
ஒவ்வொருவருக்கும்	நன்பனே!
வாழ்த்துரை.	துணிந்து நில!
கரும்பாறையையும்	தொடர்ந்து செல்!!
கனிய வைக்கும்	‘தோல்விக்கு’ இனி
இரும்பு உளி.	தோல்வியே.
அச்சத்தையும்	
துச்சமாக்கும்	
அற்புத ஆயுதம்.	

J.M. T. ஹாந்திக்கோ
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

“நான்” ஆண்டு – 2001

முன்றாம் மிலேனிய முதலாண்டில் “நான்” தாங்கிவரு இருப்பன	
2001 தெ - மாசி	- புனர்வாழ்வு
2001 பங்குனி - சித்திரை	- முன்னேற்றம்
2001 வைகாசி - ஆணி	- தலைமைத்துவம்
2001 ஆடி - ஆவணி	- அனுபவம்
2001 புரட்டாதி - ஜூபசி	- தொடர்பு
2001 கார்த்திகை - மார்கழி	- பொறுப்பு

மனத்துணிவை நோக்கி . .

சுருமதி. எநா. யூ. தர்மரத்னம்
யா/புந்தி சாஸ்வஸ் ம.வி.

சவால்களும், பிரச்சினைகளும் மலிந்து கிடக்கும் இன்றைய உலகில் மனிதன் மனிதனாக வாழுவதற்கு மனத்துணிவு அவசியமாகும். எடுத்த காரியத்தை விடாமுயற்சியுடன் செய்து முடிப்பதற்கு வேண்டிய பலமே மனத்துணிவாகும். உடல் திண்மையுடையதாக இருந்தால் அதை உடல் வலிமை எங்கின்றோம். உள்ளாம் திடமான தாக இருந்தால் மனவலிமை என்கிறோம். பிரச்சினைகள் மத்தியில் நீச்சலடிப்பதற்கு உடல் வலிமையைவிட மனவலிமையே இன்றியமையாததாகும். மனத் துணிவைப் பெறுவதற்கு தெளிவு, உந்துசக்தி, அமைதி, அர்ப்பணம், திறன், பொறுமை என்பன அடிப்படைகளாக விளங்குகின்றன.

“பொறுமை என்பது ஒரு கசப்பான காய், அது கனிந்தால் இனிய பழமாகும்”. என்பது அறிஞர் கருத்து. கொப்பனிகள் தாம் கண்ட குரிய ஒளிமண்டலத்தின் உண்மையைக் கண்டுபிடிக்க முப்பது ஆண்டுகள் தொடர்ந்து செலவழித்தார். சாள்ஸ் டார்வின் தனது பரினாமக் கொள்கையை ஆராய்ந்து முடிக்க இருபது ஆண்டுகள் தொடர்ந்து செலவழித்தார். இவர்களை பல இன்னல் கள் இடையூறுகள் குடும்பப் பிரச்சினைகள் எதிர்நோக்காமல் இருந்திருக்குமா? அவர்களின் ஆய்வில் எதிர்ப்புகளும் தோல்வி களும் ஏற்படத்தான்செய்தன. இறுதிவரை அவர்களுடைய பொறுமை தான் அவர்களை மனவலிமையில் உயர்த்தி வெற்றிகாண வைத்தது. இடர்பாடுகள் எதுவரினும் எதையும் தாங்கும் இதயம் உடைய வளே மனத்துணிவு மிக்கவன். மனதிலே அமைதியை இழந்தவன் மனவலிமையை இழந்துவிடுகின்றான்

மனத்துணிவே விடாமுயற்சியின் நன்பன் மனத்தில் துணி வுள்ளவன் வீரன். துணிவில்லாதவன் கோழை என்று மதிக்கப்படுகிறான். முயற்சியைக் கைவிடாமலிருக்க ஒருவனுக்குத் தன்னம் பிக்கை தேவை. எடுத்த காரியத்தை என்னால் சாதிக்க முடியும். அதற்குத் தேவையான சக்தியும் திறமையும் என்னிடம் உள்ளது என்ற நம்பிக்கை வேண்டும்.

வாழ்க்கைக்கு ஒரு குறிக்கோள் வேண்டும். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் உயர்ந்த நோக்கத்தோடு செய்தால் சிறப்பான பயன்களைப் பெறமுடியும். சாதாரண ஏழையாக இருந்து பல எதிர்ப்புகள் கொலைப் பயமுறுத்தல்களுக்கு மத்தியிலும் பணக்கார வர்க்கத்திற்கு எதிராக மக்களை ஒன்று தீர்டி அடிமைத் தனத்தை வென்றெடுக்க ஆபிரகாம் லிங்கன் அமெரிக்காவின் ஐனாதிபதியானதற்கு காரணமாக அமைந்தது அவரின் மனவலிமையும் அஞ்சா நெஞ்சமும்தான். பாரத நாட்டில் ஆங்கிலேயருக்கு எதிராக சத்திய போராட்டத்தை நடத்தி சுதந்திரம் பெற வழி வகுத்தது காந்திமகானின் மனத்துணிவும் அஞ்சா நெஞ்சமுமே ஆகும். “நான் மனத்தில் பண்படும் நிலையை அல்லது சிறப்பி யல்பை உருவாக்குவதற்கே முதலிடம் கொடுத்துள்ளேன்” என்றார் காந்தியடிகள்.

இன்றைய மாணவர்கள் எதிர்கால தலைவர்கள். இவர்களிடம் கோழைத்தனம் முற்றாக நீக்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவரிடத்தும் மனத்துணிவை ஏற்படுத்த வேண்டியது பெற்றார், ஆசிரியர், சமூக நிறுவனங்களின் கடமையாகும். இன்று பாடசாலைகளில் மனத்துணிவை வளர்க்கும் பல சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. மாணவர்களிடத்து ஆளுமைப்பண்பு, தலைமைத்துவப் பண்பு ஆசியவை வளர்க்கப்படுதல் வேண்டும். மனத்துணிவு என்பது ஒருவனுடைய ஆளுமை அமைப்பின் ஒரு கூறாகும். தலைமைத் துவம் முற்றிலும் பிறவியில் வருவதொன்றல்ல. கல்வி, பயிற்சி, விடாமுயற்சியால் அதனை வளர்த்துக்கொள்ளமுடியும். “தைரியமும் சுறுசுறுப்பும் பிள்ளைகளுக்கு மகிழ்ச்சியூட்டும்” என்றார் ரஷ்யச் சிந்தனையாளர் தோல்ஸ்தோய்.

பாடசாலைகளில் மனத்துணிவை வளர்க்கும் சந்தர்ப்பங்கள் :

- ❖ அறிஞர்கள், பெரியவர்கள், அரசியல்வாதிகள், மகான்கள், மனத்துணிவோடும் தைரியத்தோடும் விடாமுயற்சியோடும் செயற்பட்டு வெற்றியீட்டிய வரலாற்றைக் கதைகளாகக் கூறுதல்.
- ❖ பட்டி மன்றங்கள், விவாதங்களில் பங்குகொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.

- ❖ வகுப்புத்தலைவர்கள் பதவிகளை சூழ்சி முறையில் அனைத்து மாணவர்களிற்கும் வழங்க ஏற்பாடு செய்தல்.
- ❖ சமூக நிறுவனங்கள், அரசு நிறுவனங்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி தகவல்களைச் சேகரிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுதல் - இன்று உயர்தர மாணவர்களின் தனியாள், குழு ஆய்வுச் செயற்பாடுகள் வழிசைமக்கின்றன.
- ❖ காலைக்கூட்டங்கள், மன்றங்களில் நற்கருத்துக்களைக் கூறுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளித்தல்.
- ❖ ஒவ்வொரு மாணவனும் தன் திறமையைத் தானே அறிந்து தன் வருங்காலத்தை ஒளிமியமானதாக அமைப்பது பற்றிய சிந்தனை உடையவனாக விளங்கி மனத்துண்ணுடன் வாழ்வை வெல்லலாம்.

துணிந்து நில் ; தொடர்ந்து செல் ; தோல்வி கிடையாது.

ஆறு தடவைகள்

வாசக அன்பர்களே

கடந்த ஆண்டுகளில் வருடம் முழுமுறை வலம் வந்த “நான்” புதிய மிலேனியத்தில் புதிய ஆக்கங்களையும், சிந்தனைகளையும், ஆலோசனைகளையும் தாங்கி அனைவரின் உள்ளங்களையும் கொள்ளை கொள்ள ஆண்டுக்கு ஆறு தடவைகள் உள்கள் கரங்களில் தவழும்.

(நூல்(ப)வந்து

எதிர்பார்ப்புக்கள் - எம்
எதிர்காலக் கனவுகள்
எல்லாம் இங்கு
குனியமான பின்புதான் தெரியும் - நாம்
சுதந்திர பூமியின் சிறைக்கைத்திகள் என்று

வரலாறு சொல்கிறது
விடுதலை கிடைத்ததென்று
வாழ்க்கையின் அனுபவமோ
விரக்தியில் விரிகின்றது.

விடியும் பொழுதில்
ஜனநாயக ஆட்சி
ஜனாம் செய்யும் என்று
நம்பி இட்ட புள்ளடிக்கு
நன்றாகக் கிடைத்த பரிசு இது

கறுப்பு ஜாலைகள் - அடிக்கடி
கருப்பம் தரித்ததால்
என்பத்து முன்று கொலைச்சிக்ககள்
அடுத்தடுத்து சுகப்பிரசவமாகின்றன.

துணிவு வேண்டும் என்றார்களே
கொல்லுவதற்கா ?
கொடுரத்திற்கா ?
வேண்டாம் விடுங்கள் - நான்
கோழையாகவே இருந்து விட்டுப் போகிறேன்.

ராஜன் ஹாகான்
கிறிஸ்தவ இறையியல் கல்லூரி
மருதனாமடம்.

மனத்துணிவீளா மனிதர்கள்

கோகீலா மகேந்திரன்
உதவி கல்விப் பணிப்பாளர்
யாழ் கல்வி வலயம் II

ஒரு காலகட்டத்தில் பத்திரிகையாசிரியர்களுக்கும் பிரசர கர்த்தாக்களுக்கும் நட்சத்திரமாக விளங்கியவர் ஜேம்ஸ்ரைட் பிறவுன் என்பவர். அவருடைய காலத்தில் வாழ்ந்த ஒரு மாணவனுக்கு ஒரு நாள் முளையில் ஒரு பொறி தட்டியது. அம்மாணவன் பிறவுன் அவர்களுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினான். தான் ஒரு புதிய வேலையைத் தொடங்கப் போவதாகவும், அதற்குப் பெரியவர் பிறவுனின் ஆசி வேண்டும் என்றும் கேட்டிருந்தான். ஆசியையும் ஆலோசனையையும் பெறுவதற்கு ஓரிரு நிமிடங்கள் அவரை நேரில் கண்டு பேச அனுமதி தரவேண்டும் என்றும் குறிப்பிட்டிருந்தான்.

கேளுங்கள் தரப்படும், தட்டுங்கள் திறக்கப்படும், தேடுங்கள் கிடைக்கும் அல்லவா. அந்த மாணவன் எதிர்பார்த்தபடியே பெரிய வரிடமிருந்து பதில் வந்தது. அவரைச் சந்திக்கக்கூடிய நேரம் குறிக்கப்பட்டிருந்தது. பொருத்தமான நேரத்தில் அவன் பெரியவரிடம் சென்று அவரை வணங்கினான்.

“நான் ஒரு சிறந்த பத்திரிகை நிருபராக வரவிரும்புகிறேன். அப்படியானால் எனக்கு உதவக்கூடிய பத்திரிகை எது?” என்று அவரைக் கேட்டான்.

பெரியவரும் உள்ளம் மகிழ்ந்து, சிரித்து அந்த நாட்டின் மிகச் சிறந்த பத்திரிகையின் பெயரை ஒரு சிறு கடதாசியில் குறித்துக் கொடுத்தார். பெரியவருக்கு நன்றி தெரிவித்த மாணவன் நேரே அவரது கையெழுத்தில் எழுதப்பட்ட கடதாசியிடன் அந்தப் பத்திரிகை அலுவலகத்திற்குச் சென்றான்.

“இது பெரியவர் பிறவுன் எனக்கு வழங்கிய ஆலோசனை உங்கள் பத்திரிகையின் பெயரைத்தான் அவர் குறிப்பாக எழுதிக் கொடுத்தார். இங்கு வேலை செய்து பழகினால்தான் நல்ல நிருபராக வரமுடியும் என்று ‘சொன்னார்’ என்று கூறி அந்தத் துண்டைக் கொடுத்தான். அடுத்த நாளே அந்தப்பத்திரிகை அலுவலகத்தில் அவனுக்கு வேலை கிடைத்துவிட்டது.

“தன்னால் முடியும் என நினைப்பவன் மட்டுமே இப்போதோ அல்லது சற்றுத்தாமதமாகவோ ஒரு விடயத்தை அடையப்போகின் றவன்” என்ற கூற்றை இந்தச் சம்பவம் எடுத்துக்காட்டி நிற்கிறது.

மனத்துணிவீளர் மனிதன் உள் ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன். உறுதியான வெளிப்பாடுகளைக் காட்டக்கூடியவன். அவனுக்குப் பிரச்சினைகள் இருக்கலாம். அவனுடைய வாழ்விலும் மேறு பள்ளங்கள் ஏற்படுவது சகஜம். ஆயினும் தனது வாழ்க்கை அனுபவங்களிலே ஏற்படுகின்ற மகிழ்ச்சி, துக்கம், கோபம், பயம், விரக்தி போன்ற பல்வேறு உணர்வுகளையும் அவன் முழுமையாக அனுபவிக்கத் தயங்குவதில்லை..

மனத்துணிவு என்பது அசட்டுத் துணிச்சல் எனப்பலர் தவறாக அர்த்தம் கொள்வதுண்டு. ஆழ்ந்து சிந்திக்காது சமூக விரோத வன்செயல்களில் ஈடுபடுவனை மனத்துணிவீளர்வன் எனச் சுட்ட முடியாது. வேலை, விளையாட்டு, கடமை, அன்பு போன்ற வாழ்வின் பல்வேறு பரப்புகளிலும், பல்வேறு தளங்களிலும் முழுமையாகத் தொழிற்படுவனே மனத்துணிவீளர்வன். அவனது செயற்பாடு மனித குலமேம்பாடு என்ற உயர் இலக்கைக் கொண்டதாக இருக்கும்.

மனத்துணிவீளர்வன் பொதுவாக சமூகத்தோடு இயைந்து நடப்பான். ஆயினும் மிக அரிதான சந்தர்ப்பங்களில் சமூகம் முழுவதும் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், அந்தச் சமூகத்தைத் திருத்தி நெறிப்படுத்துவதற்காகத் தனித்து நின்றேனும் போராடக்கூடிய உள் வலுவும் அவனிடம் இருக்கும்.

மனத்துணிவுள்ளவனிடத்திலும் அதிசயிக்கத்தக்க அளவு உளச்சக்தி இருக்குமாதலால் அவன் உண்மையானவனாக இருப்பான். அவனது சிந்தனை, சொல், செயல் ஆகிய முன்றும் ஒத்து இயங்குவதாயும் இயல்பானதாயும் இருக்கும். இந்த இடத்தில் அரிச்சந்திரன் போன்ற காவிய நாயகர்களின் பண்பும் அரிச்சந்திரன் நாடகத்தால் ஆளுமை விரிவுபெற்ற மகாத்மா காந்தி போன்றவர்களின் பண்பும் நோக்கத்தக்கன.

மனத்துணிவுள்ள மனிதர்கள் தமது உணர்வுகளுக்கும் தமது செயற்பாடுகளுக்கும் தாமே பொறுப்பேற்றுக் கொள்கிறார்கள். தமது செயற்பாடுகளுக்காக அவர்கள் ஒரு போதும் மற்றவர்களைக் குறை சொல்லுவதில்லை.

1970ல் ஒருமுறை இந்தியாவிலிருந்து விடுமுறையில் சென்றிருந்த நியூசிலாந்து தேசத்தவரான பண்ணை முகாமையாளர் ஜோன் பண்ணையில் நடந்த அசம்பாவித்ததை அறிந்ததும் “நான் இல்லாதவேளையில் நடந்திருந்தாலும் பிழையும் பொறுப்பும் என்னுடையதுதான்” என்றார். பண்ணைப் பொறுப்பாளரான இந்தியவாசி தவறு தன்னதே என எடுத்துக்கூறி மன்னிப்புக் கோரியபோதும் ஜோன் தவறு தன்னுடையது என பெருந்தன்மை காட்டினார். இங்கே ஜோன் என்ற மனிதரை நாம் மனத்துணிவுள்ள மனிதராக காண்கின்றோம்.

மனத்துணிவுள்ளவர்களுக்கு தமது தேவைகள் எவை என்பது தெரியும். அவற்றைப் பூர்த்தி செய்யும் வழி முறைகளும் தெரியும். உலகில் மாற்றக்கூடியது எது, மாற்ற முடியாதது எது என்ற பேதம் அவர்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரிந்திருப்பதால், மாற்ற முடியாதவற்றை மாற்ற அவர்கள் பூர்ப்படுவதில்லை. அதேசமயத்தில் மாற்ற வேண்டியவற்றை மாற்றுவதில் அவர்கள் உற்சாகமாக இருப்பார்கள்.

மனத்துணிவுள்ளவன் தன்னை ஏந்த வகையிலும் சுருக்கிக் கொள்ளாமல் சுதந்திரமாக இருப்பான். ஆயினும் சுற்றுகின்ற அவனது கைத்தடி மற்றவரது முக்கைத் தொடுமளவு நீளமாட்டாது. மற்றவர்களின் சுதந்திரத்தை அவன் மதிப்பான்.

மனத்துணிவுள்ளவன் தன்னைப்பற்றி ஒரு நல்ல உள விம்பம் வைத்திருப்பான். தன்னைப்பற்றிய நினைவு அவனுக்கு நிறைவைத்தரும். தன்னை விரும்பும் அவனுக்குத் தன்னால் எதைச் செய்யமுடியும் என்றும் தெரியும். தனது செயற்பாடுகளுக்கான தீர்மானம் எடுப்பதற்கும் அவன் தயங்குவதில்லை. தன்னைத்தானே நல்ல முறையில் ஆளுக்கூடிய அவன் விடயங்கள் ஓவ்வொன்றையும் அந்த அந்தக்கணத்திலேயே அனுகூவதற்கும் தயாராக இருப்பான்.

தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதற்காக மனத்துணிவுள்ள வன் சில வேளைகளிலாவது தனிமையில் இருக்க விரும்புவான். ஆயினும் தனது அன்புக்குரிய ஒரு சிலரோடு உடலாலும் உள்ளத் தாலும் நெருங்கிப்பழகவும் அவனால் முடியும். அவன் எப்போதும் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதால் தன்னுணர்வுகளை மற்றவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்த தயங்குவதில்லை. அவனால் இன்னும் அறிந்துகொள்ளப்படாத விடயங்கள், மனத்துணிவுள்ளவனைப் பயமுறுத்துவதற்குப் பதிலாக அவனைக் கவர்ந்திழுக்கின்றன. அதனால் அவன் அவற்றை ஆய்வு செய்யவனாகவும், தன்னைச் சுற்றியுள்ள நிகழ்வுகளிலும், இயற்கையிலும் தொடர்ந்து புதுமை காண்பவனாகவும், ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகளில் அதிகம் ஈடுபெவனாகவும் இருப்பான்.

மனத்துணிவுள்ளவனுக்கு வினைத்திறநுள்ள மனக்சாட்சி இருக்கும். அதனால் அவன் தன்னையும் ஏனைய மனிதர்களையும் குறைநிறைகளுடன் ஏற்றுக்கொள்வான். சூழல், விழுமியம், பண்பாடு, சமயம் போன்ற விடயங்கள் அவனை ஆக்கிரமிப்பதற்குப் பதிலாக அவனை அமைதியுடன் வாழவைக்கும்.

அன்புக்கட்டளை / LOVE ORDER

“நான்” ஆண்டு 2001 இற்கான சந்தாவை புதுப்பிக்க, ஆரம்பிக்க, அறிமுகப்படுத்த உங்கள் காசக்கட்டளைகளை (Money orders) அனுப்பி வையுங்கள்.

ஊர்க்கிளி

ஊர்க்கிளி ஒன்று உண்மை சொல்லப்பறப்பட்டுவிட்டது. அது உண்மையை உரக்கச் சொல்லும், உச்சி உறைப்பது போலச் சொல்லும். சிலரை அது தொடும், சிலரை அது சடும். ஒரு சிலரை வருடும், ஒரு சிலரை அது தழுவும். சில காயங்களுக்கு களிம்பிடும். வேறு சில காயங்களை வெட்டிச்சிதலெடுக்கும். வேளைகளில் அது வேதனையாகவும் இருக்கும். ஆனால் நம்மை அது நலப்படுத்தும். அது நானுக்கு ஒரு வடிவம் எடுக்கும். ஆனாலும் உருவமற்ற ‘அமீபா’ அல்ல அது, நேரத்திற்கொரு நிறம் எடுக்கும், இருப்பினும் அது பக்ஷோந்தியும் அல்ல. அதன் உடை நடை பாவனை மாற்கலூடியது. உள்ளத்தின் ஆழத்தையும் ஊடுருவக் கூடியது. இது என்னை நெறிப்படுத்தும், உன்னை வளப்படுத்தும். மொத்தத்தில் நம்மை சரிப்படுத்தும். சுருக்கமாக இது ஒரு “சர்வ சஞ்சீவி”.

ஊர்க்கிளி ஒன்றும் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட கிளியல்ல சொன்னதைச் சொல்லும் பேசும் கிளியுமல்ல. நானில் வலம்வர இருக்கும் நல்லகிளி. பக்கிளி, நலன் விரும்பியின் உள்ளத்துப் பகிர்விற்கு களம் தரும் காகிதக்கிளி. ஆனால் கனமான கிளி. உங்கள் எண்ணங்களை, ஏற்றுமிகு சொற்களை எழுத்தாக்கி ஊர்க்கிளி வாயாலே உலகிற்கு உரைத்திடுங்கள். கேட்கச் செவியுள்ள வர் கேட்கட்டும்.

“துணிவு” என்ற சொல்லே ஏதோ தூஷணம் போலாகி விட்டது. தர்மத்திற்காகத் துணிந்தவர்களெல்லாம் அதர்மத்தின் இருப்புக்கரத்தால் இருப்பிழந்து போகிறார்கள். வன்முறையும் ஆயுதமும் அநீதியுமே ‘துணிவு’இன் உட்சேர்மங்களாகிவிட்டன.

ஜேயோ உருக்குலைத்த துணிவை புனருத்தாரணம் செய்ய எனக்குக் கொஞ்சம் துணிவு தருவார்களா? ஆனால் அது தூய துணி வாக இருக்கட்டும்.

“துணிந்தவனுக்குத் தூக்குமேடை பஞ்சமெத்தை” காலித்தவன் வீரபாண்டிய கட்டமொம்மன். பாவம் - பாஞ்சலாங் குறிச்சிப் புளியமரமொன்று அவன் தூக்குமரமாயிற்று. உண்மையை உலகிற்கு வெளிச்சமிட்டுக் காட்டியவன் அந்தச் செய்தியாளன் - பெயர் நிமலராஜன். சதிக்கொலைச் செய்தி கேட்டதும் “துணிவு பற்றி எழுதாதே” என உள்ளிருக்கும் பயப்பிசாக எம்பிக்குதித்து எச்சரிக்கின்றது. “துணிந்து நில் தொடர்ந்து செல் தோல்வி கிடையாது தம்பி” பி.பி.ஸி முடித்து இலங்கை வாளொலியில் என்றும் இனியவை பழைய பாடல்கள் காற்றிலே கலக்கின்றன.

“துணிச்சலான முடிவு / துணிச்சலான செயல்” அது நடை முறைக்கொவ்வாத நாட்பட்ட சரக்கு “பேசாமல் நம்மட வேலை யைப் பார்த்திட்டா சோலி இல்ல” தனிப்பட்ட வாசிகளை நம்பி மோசம்போகின்ற முள்ளந்தண்டற்றவர்கள் மலிந்து விட்டார்கள். மனித மனங்களைப் பிடிக்க கொள்கைகள் தேவையில்லை. தத்துவங்கள் தேவையில்லை. சிந்தனைகள் தேவையில்லை நல் லவை தேவையில்லை. நலம் தரும் செய்கைகள் தேவையில்லை. அர்த்தங்கள் தேவையில்லை அபிலாஹைகள் தேவையில்லை. வெறும் வாசிகளும், காக்களும் சமயத்தில் ‘ஒசி’களும் போதுமான வையாகி விட்டன.

நிர்வாணமாக நின்றுகொண்டு குரல் கொடுத்தோம் - நிவாரண வாய்க்கரிசி இட்டு வாயை முடினார்கள். தாய்மானபங்கப்பட கதறியமுதோம் அழுகையை அடக்க பஞ்சமிட்டாய் தந்தார்கள்.

போதும் விடுங்கள் - எனக்காக என்னை வாழவிடுங்கள். எனக்காக என்னை முடிவெடுக்க விடுங்கள். முடிந்தால் அதற்கு எனக்குக்கொஞ்சம் தைரியம் தாருங்கள். அருமையாக உள்ளதை இரவலாக்க கேட்கின்றேன் என குறைநினைக்க வேண்டாம். மன்னித்துக்கொள்ளுங்கள்.

மனிதன், துணிவு, முடிவு

எவ். ரஞ்சிர் ஸுஸ்வோல்ட் B.A. (Hons)

மனிதன் மனிதனாக வாழும் போது அல்லது வாழமுற்படும் போது பற்பல அக, புற காரணிகளின் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகின் றான். இந்த காரணிகள் சிலவேளைகளில் அவனது ஆளுமையிலும் அதன் வளர்ச்சியிலும் செல்வாக்கு செலுத்துவதை நம் நாளாந்த நடைமுறை வாழ்க்கையனுபவங்கள் சான்று பகர்வதாக அமைகின் றன். அழிகின்ற உடலையும் அழியாத ஆன்மாவையும் கொண்ட வனாக உருவாக்கப்பட்ட இந்த மனிதனில் உடல், உளம், ஆன்மீகம் சார்ந்த வளர்ச்சி தோன்றி அவனில் ஒழுங்காக வடிவமைக்கப்பட்ட நல்லதோரு ஆளுமை உருப்பெறுகின்றபோது ஆளுமையின் ஒரு கூறாகவே மனிதனின் மனதில் துணிவும் மலருகின்றது. இந்த ஆளுமைப்பண்பு அவனின் பண்பாடு, கலாச்சாரம், சூழல், சமுதாயம் போன்றவற்றுடன் பின்னிப்பிணைந்து வடிவமைக்கப்பட்ட தாக இருக்கின்ற சிலவேளைகளில் அவனுடைய சமுதாய கட்டுக்கோபுகளும் தேவையற்ற பண்பாட்டு கலாச்சார திணிப்புகளும் அனாகரிக்க சட்டங்களும் முட நம்பிக்கைகளும் தடைகளாக மாறக் கூடியதாக அமைந்து விடுகின்றன.

மனிதனின் ஆளுமைத் தனித்துவமே அவனின் மகத்துவமாக மாறிவருகின்ற இன்றைய காலத்தில் அவன் பற்பல போலி வேலிகளுக்குள் அகப்பட்டு தன் வாழ்க்கையின் இலக்கை நோக்கி முன்னேற முடியாது தவிக்கின்றான். இன்று நம் சமுதாயம் நாளை என்ன நடக்குமோ என்ற வாழ்க்கை கேள்வியுடன் அச்சத்திலும் பயத்திலும் பதட்டத்திலும் சிக்குண்டு மனதில் உரமற்று துணிவின்றி நடைபிணைமாக மாறி வருகின்றது. முழுமனித வளர்ச்சிக்கு மிகவும் இன்றியமையாத முக்கியமான காரணிகளுள் மனத்துணிவும் ஒன்றா கும். ஒவ்வொரு மனிதனில் காணப்படும் மனத்துணிவும் தனித்துவ மானதாக தலைசிறந்ததாக விசித்திரமானதாக வித்தியாசமானதாக அமைந்து விடுகின்றன. ஏனென்றால் உள்ளில் இருந்து நான் வேறுபட்டவனாகவே இருக்கிறேன்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்க்கையின் இலக்கை தேர்ந் தெடுக்குமுன் தன்னிடமுள்ள முழ ஆற்றல்களையும் திறமை களையும் சத்தியையும் அறிவையும் வளங்கள் அனைத்தையும் தன் இலக்கை நோக்கி திருப்பி மனதில் உறுதியுடனும் துணிவுடனும் தீர்க்கமான தீர்மானத்துடனும் செயற்படுவது மிகவும் இன்றியமையாததாகும். இவ்வாறு நாம் தேர்ந்து கொண்ட இலக்கை நோக்கி பயணிக்கின்றபோது பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பற்பல புதிய தனி சமூக பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கவேண்டி நேரலாம். சில வேளைகளில் பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க பயந்தவர்களாக எதிர்க்காரணிகளை எதிர்த்து நிற்க வலுவின்றி பலவீனமடைந்து விடுகிறோம். அது மட்டுமன்றி குழப்பமடைந்த நிலைகளில் மனதில் துணிவிழுந்து நாம் ஏற்கனவே எடுத்துக்கொண்ட முடிவுகளை தூக்கி எறிந்தவர்களாக பரிகார வழிகளாக தவறான முடிவுகளை குழப்பத் தின் மத்தியில் எடுத்து விடுகின்றோம்.

ஆனால் எங்கள் குழப்பம் தெளிந்து, உண்மையான சுய நிலையை திரும்பவும் அடைகின்ற போதுதான் நாங்கள் எடுத்த முடிவுகள் எவ்வளவு பிழையானது என்பதையும் நம் ஆளுமையில் உள்ள பெலவீனத்தையும் எம் மனதில் உள்ள துணிவற்ற நிலை யையும் நம் கோழைத்தன உள்ளத்தையும் உணருகின்றோம். மற்றவர்கள் துன்பங்களையும் வேதனைகளையும் அனுபவித்து வாழ்க்கையில் இலட்சியமற்றவர்களாக ஏதோ வேண்டா வெறுப் போடு வாழுகின்றபோது அவர்களுக்கு உதவி செய்து ஆலோசனை கூறி உடைந்த உள்ளத்தை திடப்படுத்தி மனதில் துணிவூட்டி அதனை பலப்படுத்தி அவர்கள் வாழ்க்கைக்கு உயிர் கொடுப் பவர்கள் கூட சிலவேளைகளில் தாங்களும் அதே நிலையை அடைகின்றபோது மற்றவர்களின் ஆலோசனைக்கு செவி சாய்க்காது பிழையான வாழ்க்கை முடிவுகளை எடுத்து விடுவதையும் அதற்கு பரிகாரம் செய்யும் மருந்தாக மதுபாவனை, தற்கொலை போன்றவற்றை நாடுகின்றனர்.

எனவே ஒருவனுக்கு மனத்துணிவானது அவனது பரம்பரை சொத்தாகவோ அல்லது அலகாகவோ கடத்தப்பட இன்னொருவ னுக்கு தன் பண்பாட்டு, கலாச்சார, சமூக, சூழல் காரணிகள் ஊடாக வந்தடைகின்ற வேளையில் நாம் மனம் குழப்பமடைகின்ற, கோபப்படுகின்ற, பதட்டப்படுகின்ற வேளைகளில் எல்லாம்

ஈம்பக்ஞங்க ரூப்

அந்தி சாயும் நேரம். கடமையை முடித்துக் கதிரவன் குடதிசை நோக்கிப் பயணித்துக் கொண்டிருந்தான் மெல்ல மெல்ல இருளின் சாம்ராஜ்யம் பரவத் தொடங்கியது. அந்த இருளின் ஆதிக்கம் சாய்மனைக் கதிரையில் சாய்திருந்த மலர் ரீச்சரின் உள்ளத்தையும் ஆக்கிரமிக்கத்தொடங்கியது.

ஒடும் குருதி ஒரே நிறமென அறியாது வாடும் பாவப்பட்ட மனித ஜென்மங்கள் ஆடிய ஆட்டத்தால் 1983ஆம் ஆண்டு சொத்துச்சகம் இழந்து தலைநகரிலிருந்து தப்பி வந்த மலர் ரீச்சர் குடும்பம் வாழ்க்கை எனும் வைகையின் வேகத்திற்கு ஈடுகொடுத்து ஒருவாறு யாழ் மன்னில் நிலைப்பட்டுக் கொண்டது. மீண்டும் கோட்டைப் பிரச்சனையின்போது விதி அகோரமாக விளையாடியது. இல்லத் தலைவனிற்குரிய எல்லா இன்பங்களையும் தந்து கொண்டிருந்த கிராம அலுவலரான மலரின் கணவரின் உயிரைக் கூவி வந்த ஏறிகளை ஒன்று காவிச் சென்றது.

சச்சின் டெண்டுல்கர் அடித்து ஆடத் தொடங்கினால் எப்படி இருக்குமோ அவ்வாறே காலதேவனும் எகிரி ஆடினான். தந்தை இறந்து இரு வருடங்களே ஆன நிலையில் தலைப்பிள்ளை, பெண் பிள்ளை இந்தத் தேசத்து யாகக்குண்டத்தில் ஏரியும் தியாகத் தீபிழும்பாய்த் தன்னையும் எரித்துக் கொண்டது. சோகமென்னும் அடர் காட்டில் திக்குத்தெரியாது திணறிக் கொண்டிருந்த மலர் ரீச்சர் எஞ்சி நின்ற மூன்று பிள்ளைகளையும் நினைந்து மனதை வலிந்து திடப்படுத்திக்கொண்டாள். அதோ ... மீண்டும் முரளிதரன் வீசிய பந்தைத் தூக்கி அடிக்கிறார் டெண்டுல்கர் . ஆறு ஓட்டங்கள்! அதே மாதிரியே 1995 ஆம் ஆண்டு மாபெரும் இடம்பெயர்வின்போது கடும் கொலராவிற்கு மூன்றாவது பிள்ளையான அஜித்தும் அப்பாவைத் தேடிச் சென்றுவிட்டான். அதனை நினைக்கையில் இன்றுமே மலர் ரீச்சரின் நெஞ்ச ஏரிமலை வெடித்துச் சீரி வெந்து தணிகின்றது.

அவசரப்பட்டு வாழ்க்கை முடிவுகளை எடுப்பதை நிறுத்த வேண்டும். ஏனென்றால் இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் நாம் ஒரு சமநிலையற்ற மனிதர் களாகவே காணப்படுகிறோம். சில வேளைகளில் மனதில் கூடிய துணிவும் சிலவேளைகளில் மன வலுவின்மையும் காணப்படுகின்றன. இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் நாம் முதலில் வழிகாட்டிகள், உள்ளத்துணையாளர்கள், வழிகாட்டிகளின் உதவிகொண்டு நம் மனதின் சமநிலையற்ற குழப்பத்திற்கான காரணங்களை அறிய முற்பட வேண்டும். இவ்வாறு காரணங்களை அறிந்து கொண்ட பிற்பாடு நம் மனம் தெளிவு நிலையை அடைய சிறிது காலம் பொறுமையுடன் காத்திருக்க வேண்டும். பின்னர் ஆலோசனையாளர்கள், வழிகாட்டிகளின் உதவி கொண்டு நம் ஆழ் மனதில் தேங்கிக்கிடப்பதை இனங்கான வேண்டும். இன்னும் இனங்காணப்படாத ஆற்றல் திறமைகளை இனம் காண வேண்டும். நாம் எப்போது பழைய நிலையை அடைத்துவிட்டோம் என்று உணருகின்றோமோ அப்போது நம் பழைய முடிவுகளை மீளாய்வு செய்யலாம் அல்லது புதிய வாழ்க்கை முடிவுகளை மனத்தெளிவின் மத்தியில் எடுக்கலாம். எடுத்த முடிவுகளை வழிகாட்டியின் உதவியுடன் ஆலோசித்து அவரால் வழிநடத்தப்படுகின்ற போது நாம் நம் இலக்கை நோக்கி பயணத்திலே நிறைவான மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கலாம்.

ஆழமான உறவிலே நம் ஆளுமை அழிவதில்லை, எனவே வழிகாட்டியுடன் கொள்ளுகின்ற உறவுப்பரிமாற்றத்தால் நம் ஆளுமை வளர்ச்சியடைகின்றது. ஒருவன் உண்மையான வழிகாட்டியுடனும் நன்பனுடனும் கொள்ளுகின்ற உறவுப் பரிமாற்றத்தால் அவனுடைய உள்ளமும் வலிமைபெற்று வாழ்க்கையும் வழிகாட்டப்பட்டு, நல்லதொரு இலக்கை நோக்கி அவன் நகருவான். ஆனால் தவறான உறவுப்பரிமாற்றத்தால் அழிவுக்கு அழைத்துச் செல்லப் படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவனுடைய பொறுப்பேயாகும். “நீ துணிந்தவன் பயப்படாதே நிச்சயமாக உண்ணால் முடியும். வெற்றி உன்னுடையதே”

பிள்ளைகள் விஜய்யும் மீணாவும் உள்ளே படித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். துக்கமெனும் பெருமலையிலிருந்து படிப் படியாகக் கீழிறங்கிக் கொண்டிருந்த மலர் ரீச்சரை அயல் வீட்டு அருணாச்சலத்தின் “தங்கச்சீ..!” எனும் குரல் திடுக்கிட வைத்தது. தற்போதைய சமரினால் கொழும்புத்துறையிலிருந்து இடம்பெயர்ந்து வந்த இவர்கள் குடியேறியதிலிருந்து தினசரிப் பத்திரிகையை அவ்வப்போது வாங்கிப்படிப்பதனால் ஏற்பட்ட பழக்கம். இப்போதும் பேப்பரைக் கொடுக்கத்தான் வந்திருந்தார்.

“வாங்கோ ஜீயா” என அவரை வரவேற்று முன் விறாந்தையின் மின்விளக்கை ஏரியவைத்த ரீச்சர் அவர் அமர ஆசனத்தைக் கொடுத்தாள். “என்ன? முகம் சரியா வாடிப் போய்க் கிடக்கு!” என்றவர் தானே “பழைய நினைவுகள் போல” எனத்தொடர்ந்தார். “உங்கட அண்ணனும் நானும் ஒன்றாய் வேலை பார்த்தனாங்கள், அவர் சொல்லித்தான் எனக்கு எல்லாம் தெரிந்தது” என்று கூறியவரைப் பார்த்து “ஏனையா எனக்கு மட்டும் இப்படிச் சோகங்கள்?” என விசம்பலிற்கு நடுவே அங்கலாய்த்தாள் மலர் ரீச்சர்

“உனக்கு மட்டுமா?” என அவளை தீட்சண்யத்துடன் பார்த்தவர் வருத்தமும் பெருமிதமும் கலந்த ஒரு நகையினை இழையோட தொண்டையைச் செருமியவாறு பேசத் தொடங்கினார்.

வங்கி முகாமையாளராகவும் முன்று பிள்ளைகளின் தந்தையாகவும் இருந்த நான், எனது மனவியையும் இரண்டு பிள்ளைகளையும் ஒரே நாளில் விமானக்குண்டு வீச்சிற்கு இரையாகக் கொடுத்தேன். அது நிகழ்ந்து முன்றே மாதங்களில் என் கடைசி மகனும் ‘உயிராயுதம்’ ஆக உபயோகப்பட்டு உணர்வுகளின் வேட்கைக்கு உதாரணமானான்.

யோசித்துப் பார! உனக்காவது கால இடைவெளிகளில் இழப்புக்கள் ஏற்பட்டன. ஆனால் நான் ஒரு மனிதனிற்கு இருக்கக் கூடிய ஆக நெருக்கமான எல்லா உறவுகளையும் முன்றே மாதங்களில் மொத்தமாக இழந்தேன். அப்போது எனது ஆன்மா

விட்ட அக்கினிப் பெருமுச்சை அணைப்பதற்குக் கூட யாருமே இல்லை. துன்பமெனும் தப்பந்தத்தில் உணர்ச்சி எனும் கவாலை யாய் ஏறிந்தேன்.

நாட்கள் நகர்ந்தன. தனியே என்னை தவிக்கவிட்டுப் போன எனது உறவுகள் என் இதயக் கோயிலில் இருந்து கொண்டு அருள் புரிந்தன. என் வாழ்க்கையை வாழ்ந்துதானே ஆக வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையை அவர்கள் ஊட்டனார்கள். எனது உத்தியோகம் கொடுத்த வருமானமும் உள்ளத்திலிருந்து முற்றாக விடுபட்டு உடம்பினில் சேர்ந்து கொண்ட வலுவும் சமூக முயற்சிகளில் என்னை ஈடுபட வைத்தன. அநாதைகளுக்கும் ஆதாவற்றோருக்கும் என் நான்கு ஜீவன்களை நினைந்து உதவி செய்து வருகின்றேன். விருத்தாப்பியத்தின் இறுதி அத்தியாயத்தில் என்னை அழுந்த விடாது எனது நான்கு மனிதத் தெய்வங்களும் காப்பாற்றும் என்ற மனத்துணிவு எனக்குண்டு.

தங்கச்சி! காலச்சக்கரத்தின் சமூர்ச்சியை நீயறிவாய். வேதனைகளும் சோதனைகளும் மீண்டும் வெற்றிகளாகவும் சாதனைகளாகவும் மாறும். வீழ்ச்சிகளின் குழச்சிகள் அடக்கப்பட்டு எழுச்சிகளின் புதிய தர்பாரில் அரசோச்சத்தொடங்கும். அப்போது வாழ்வில் வசந்தமெனும் பருவமும் உண்டெனும் உணர்வு உன்னுள் ஊறும். ஆனால் அதற்கு முன்பாகவே வலிந்து உன் இலைகளை உதிர்க்க முனைந்தாயெனில் அது நீயே உன் ஆன்மா விற்கு இசைக்கும் முஹாரியாகப் போய்விடும். மனதிலே துணிவெனும் மேடையை ஒழுங்கமைத்து வாழ்க்கையைனும் வீணையில் வசந்தமெனும் நரம்புகளை மீட்டி பூபாளத்தைப் பாட முயற்சி செய்! என்று கூறி முடித்த அருணாச்சலத்தை ஏதோ ஞானியைப்பார்ப்பது போல பார்த்த மலர் ரீச்சர் கிழக்கை நோக்கினாள்.....

[யாவும் கற்பனை]

- அனலையூர் சேந்தன் -

மன்றஞ்சும் மனச்சுயோவும்

ற்னா H.C.

உளவளத்துணையாளர்

இன்றைய காலகட்டத்தில் மனிதன் பலவிதப்பட்ட, பல தரப்பட்ட துணிகரச் செயல்களில் ஈடுபடுகிறான். துணிந்து நின்று எதையும் செய்யும் பலத்தையும், சக்தியையும், ஆற்றலையும், தைரியத்தையும் கொண்டவனாக இருக்கிறான். இன்னும் நினைத்த நேரத்தில் நினைத்தபடி செய்யவேண்டுமென்ற ஆவலாலும் உதவே கத்தாலும் உந்தப்பட்டு செயற்படுகிறான். இப்படிப்பட்ட துணிகரச் செயற்பாடுகள் சுயநலம் கருதியோ அல்லது பிறர் நலனுக்காகவோ அமையலாம். இதேவேளை, துணிவற்று செயலிழந்து தத்தளிப் போரும் பலர்.

சுயநலம் கருதித் துணிந்தவர்கள், தாம் முன்னேறவேண்டும், பாராட்பட வேண்டும், ஆட்சியில் இருக்கவேண்டும், ஆராட்சித் துறையில் ஈடுபட வேண்டும் என்ற குறிக்கோள்களை முன் வைத்துச் செயற்படலாம். அல்லது, சிறுபராயத்தில் வாழ்க்கையின் கசப்பான ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத அனுபவங்களைச் சந்தித்திருக்கலாம். இப்படியான கசப்பான அனுபவங்களை சந்தித்த நேரங்களில் அவை பற்றி விளங்கிக்கொள்ள முடியாது தத்தளித் திருக்கலாம். இத்தத்தளிப்பின்போது ஏற்பட்ட உணர்ச்சிகள் உள்ளக்கிளர்ச்சிகளை அடக்கி அழுக்கி வைத்திருந்து அவைகளில் இருந்து விடுபடாது கசப்பான அனுபவங்களை எதிர்க் கொள்ளும்போது நாள்டைவில் உள்ளக்கிளர்ச்சிகளுக்கும் உணர்ச்சி களுக்கும் அடிமைகளாகிய நிலையில், துணிந்து தமக்கும் பிறர்க்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் செயல்களிலோ அல்லது கொடுரோமான செயல்களிலோ ஈடுபடலாம். எடுத்துக்காட்டாக ஹிற்லரின் வாழ்க்கை இப்படிப்பட்டதொன்றென்பது உளவியலாளர் கருத்து.

பிறர் நலம் கருதி துணிகரச் செயல்களில் இறங்குபவர்கள், பெரும்பாலும், தமது ஆற்றல்களை, பலவீனங்களை, குறைபாடுகளை ஒரளவு அறிந்திருப்பர். அறிவுதோடு நின்றுவிடாது அவற்றை ஏற்று, ஆற்றுப்படுத்தி, நெறிப்படுத்திக்கொள்வர். இவர்கள் தூரநோக் குடையவர்களாகச் செயற்பட்டு பிறரையும், சமுதாயத்தையும் வாழ வைக்கும் உதவேகத்துடன் சிந்தித்துச் செயற்படுபவர்களாக இருப்பர். இந்நிலையில், இவர்கள் நீதிக்காக நேர்மைக்காக குரல் கொடுக்க, சுய தேவைகளை விட்டுக்கொடுத்து, தமது வாழ்வையும் அரிப்பணிக்கவும் பின் நிற்கமாட்டார்கள். உதாரணமாக மகாத்மா காந்தி, நெல்சன்மண்டேலா, ஆயர் ரோமேய்ரோ போன்றோரின் வாழ்வை கூறலாம்.

மனத்துணிவு அற்றவர்களோ, சக்தி, பலம், தைரியம் அற்ற வர்களாகத் தம்மைக் கணித்துக்கொள்வர். தோல்விகளையும் துங்பங்களையும் சிக்கல்களையும் கண்டு துவண்டு விடுபவர்கள். இவர்கள் தம்மையே தோல்வியாகக் கணித்து, தமது வாழ்வை பயனற்றதாக, சுவையிழுந்ததாக என்னி கோழைகளாக வாழ்வர். இப்படியான நிலையில் வாழ்வோர் சிலர் சாவே சிறந்ததென நினைக்குமளவிற்கு வாழ்வில் குறிக்கோளற்று, உதவிகளற்று, தம்மையே தனிமைப்படுத்தி வாழும் அல்லது துணிவற்றுச்சாகும் அளவிற்கு சென்றுவிடுவர்.

நாம் எவ்வித மனத்துணிவுடன் செயற்பட்டாலும் அல்லது கோழைகளாய் எதுவும் செய்யத் துணிவற்றவர்களாய் தைரியமற்ற நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தாலும், இவைக்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணியாக அமைவது நமது சிறுபராய அனுபவங்களே என்பது உளவியலாளர் கருத்து.

நம் கடந்தகால அனுபவங்கள், விபரதங்கள், தாக்கங்கள் ஒருபோதும் நம்மைவிட்டு அகல்வதில்லை. நம் அனுபவங்களால் ஏற்பட்ட கோபம், பயம், வெட்கம், விருப்பு, வெறுப்பு யாவும் உயிரோடு ஆழ்மனதில் புதைக்கப்படுகிறன. இன்னும் வாழ்வில் எதிர்கொண்ட தோல்விகள், நிறைவேற்றப்படாத ஆசைகள் என்பனவும் பிற்கால செயற்பாடுகளுக்கு அடிப்படைக் காரணம் என்கிறார் சிக்மன்ட் புரோய்ட் (Sigmund Freud). இதே கருத்தை ஆழப்படுத்தி இவை மட்டுமன்றி வாழ்க்கையின் வளர்ச்சி நிலைகளில் ஏற்பட்ட

தேக்கங்கள், சிக்கல்கள் நாள்டைவில் மனித செயற்பாட்டிற்கு சாதகமாகவோ பாதகமாகவோ அமைகின்றன என்கிறார் எரிக் எரிக்சன் (Eric Erikson).

மனித செயற்பாட்டின் பின்னணி தாழ்வுமனப்பான்மையே என்கிறார் தனிமனித உள்வியல் கர்த்தாவாகிய அல்விரேற் அல்டர் (Alfred Adler). நாம் நமது தாழ்வு மனப்பான்மையை அகற்றுவதற்காக, முடி மறைப்பதற்காக பல செயற்பாடுகளை திறமையுடனும், போட்டியிடும் மனப்பான்மையுடனும் துணிந்து செய்ய முன்வருகின்றோம். நம் குடும்ப உறவில், நம்மை எந்த ஸ்தானத் தில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் வைத்திருப்பதாக நாம் கணித்தோம், இந்த ஸ்தானத்தைப் பற்றிய நமது மனநிலை என்ன? இதில் இருந்து என் வாழ்க்கைக்குக் கற்றுக்கொண்ட வாழ்க்கைமுறை (Life Style) என்ன? அல்டரின் கருத்துப்படி, கடந்தகால அனுபவங்களைக் குறித்து நம் மனநிலையில் இருந்து கற்றுக்கொண்ட ஒரு தனி வாழ்க்கை முறை (Life Style) நம் வரும்கால வாழ்விற்கு அடித்தளமாக அமைகிறது என்கிறார். வாழ்க்கை (Life Style) என்று சொல்லும்போது, எடுத்துக்காட்டாக, ‘இப்படி இருந்தால் நல்ல சந்தோஷமாக இருப்பேன்’ என்ற கற்பனைக் கருத்தில் எதிர்காலம் நோக்கி நடத்தல் போன்றது. ஆகவே, நமது கசப்பான அனுபவங்களால் உருவான உள்ளக்கிளர்ச்சிகளும் உணர்வுகளும், நமது வாழ்க்கை அனுபவங்களால் கற்றுக்கொண்ட வாழ்க்கை முறை களும் (Life Style) நமது எதிர்காலத்தைக் குறித்த எதிர்பார்ப்புக்களும், மனத்துணிவுடனோ அல்லது துணிவற்ற நிலையிலோ செயற்பட நம்மைத் தூண்டுகிறன எனலாம்.

ஆனால் நாம் இவற்றில் நின்று விடுப்பதாம். நாம் நமது உண்மை நிலையை மற்றவர்கள் அறியக் கூடாது என்பதற்காக நம்மை அறியாமலே நாம் பாவிக்கும் உள்பாதுகாப்புக் கவசங்களை (உடம்: உண்மையைமறுத்தல், பிறர்மேல் சாற்றுதல், இடப்பெயர்ச்சி என்பன சில) விலக்கி நேர்மையும் உண்மையும் உள்ளவர்களாக வாழத் துணியலாம். இன்னும் நம்முள்கிடக்கும் உள்ளக்கிளர்ச்சிகளை ஆற்றுப்படுத்தி, புரிந்துணர்வுடன் ஒருங்கி ணைந்த முழுமனிதனாக துணிந்து செயற்பதலாம்.

மனிதன் நியாயமற்ற, அறிவிற்ற உருவல்ல. அவன் அப்படிப்பட்டவனைல் முழுமனிதனாக வாழத் துடிக்கமாட்டான். மனிதன் எதையும் மிகைப்படுத்தக்கூடியவன். அவன் உள்நோக்குடனோ (Interior) வெளிநோக்குடனோ (Exterior) செயற்பதலாம். மன அமைதி பற்றிச் சிந்திக்காது, இன்பக்கொள்கைக்கு அடிமையாகலாம். அதாவது எது எப்படி என்று சிந்தியாது உணர்ச்சிகளை, தன் தேவைகளை தான் விரும்பியபடி அடைய நினைத்து செயற்படல். அன்பு செய்யவும் செய்யப்படவும் வேண்டி சமுகத்தின் தேவைக்கு அடிபணியலாம். அன்றேல் அறிவு வளர்ச்சியை (intellect) மிகைப்படுத்தி, தலைப்பாகத்திற்கு (alone the neck) மாத்திரம் ஆட்பட்டு வாழலாம்.

ஆனால் இவையெல்லாம் ஒருங்கிணையும் போது, மனிதன் நம்பிக்கைக்குரியவனாக, சுதந்திரத்துடன் துணிந்து செயற்படும் முழுமனிதனாக மாறலாம் என்பது கால் ரோஜேர்ஸ் (Carl Rogers) என்னும் உள்வியலாளரின் நோக்கு.

ஆகவே நாம் நம்முள் முடங்கிக்கிடக்கும் ஆற்றலை, ஆளுமையை, தைரியத்தை தகுந்தமுறையில் கையாள உண்மையுள்ள முழு மனிதனாக, நமக்கும் பிறர்க்கும் நலம் பயக்கும் மனிதனாக துணிவுடன் வாழ, உள்வியலாளர் தரும் கருத்துக்கமைய, சில வழிமுறைகளைப் பகிர்கின்றோம்.

- ❖ நமது தனித்தன்மையை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்
- ❖ நமது ஆற்றல்கள் பலவீனங்களை அறிந்து முன்னே வழி வகுத்தல்
- ❖ நம்மிலே நம்பிக்கை வளர்த்து, நமது தனிப்பங்கை சமுதாயத் திற்கு ஆற்ற முன்வருதல்.
- ❖ நமது தனித்தன்மைக்கு ஒத்த வகையில் குறிக்கோளை வகுத்து செயற்படுதல்
- ❖ வாழ்வில் பிரச்சினைகள் உண்டென்று ஏற்று எதிர்கொள்ளும் தன்மையுடைன் பத்டப்பயின்றிச் செயற்படுதல்

- ❖ நமது தேவைகளை அறிந்து, தகுந்த வழியில் நிறைவேற்றக் கற்றுக் கொள்ளல்.
- ❖ நமது உரிமைகள் மறுக்கப்படும் போது நமது எதிர்ப்பை ஏற்ற வகையில் தயங்காது வெளிப்படுத்தல்.
- ❖ நமது எண்ணங்கள் உணர்ச்சிகளை பொருத்தமாக வெளியிடக் கற்றுக்கொள்ளும் அதேவேளை பிறர் எண்ணங்கள் உணர்ச்சி களையும் புரிந்து அதற்குரிய மதிப்பைப் கொடுத்தல்.
- ❖ பிறது தேவைகளின்து, தேவைக்கேற்ப, பிரதிபலன் எதிர் பாராது, உதவிசெய்யும் மனநிலையை வளர்த்தல்.
- ❖ வளர்ச்சிப் பருவத்திற்கேற்ப அன்புறவுகளை வளர்த்தல்
- ❖ சம வயதுக்குமுக்களோடுணர்ந்து நமது ஆற்றல்களைப் பகிர வும், கடமையுணர்வுடன் செயற்படவும் ஓய்வுநேரங்களில் மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய செயற்பாடுகளில் விரும்பி ஈடுபடவும் பழகிக்கொள்ளல்.

இத்தகைய அனுகுமுறைகளினால் நாம் சுயநல் கோழைத் தனமான நினைவுகள், செயல்களில் இருந்து விடுபட வாய்ப்புண்டு. நாம் நம்மை இளங்கண்டு ஆற்றுப்படுத்தி வாழ எத்தனிக்கலாம். இப்படி வாழ முயலும்போது நாம் மனப்பயம் தெளிந்தநிலையில், மனத்தைரியம் கொண்டு நம்முள் உறைந்து கிடக்கும் ஆற்றல்களைத் தகுந்தமுறையில் பயனுள்ளதாக்குவோம். இன்னும் நம் சீந்தனை, சொல், செயல், உணர்ச்சிகள் ஒருங்கிணைந்த முழுமனிதனாக நமது வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் துணிந்து தொடருவோம்.

**தெரியத்துடனும் உறுதியுடனும் சுந்தியுங்கள்
மூன்ம் பலத்துடனும் துணிவுடனும் செயற்படுங்கள்.**

மனம் பந்து பந்து (SIGMUND FREUD)

மேல்மனம் (CONCIOUSNESS) என்பது எண்ணங்களையும், நினைவுகளையும், உணர்வுகளையும் கொண்ட மனத்தின் ஒரு பகுதியாகும். இதைப்பற்றி ஒருவர் சரியாக அறிந்துவைத்திருக்கமுடியும். (AWARE)

ஆழ்மனம் (UNCONSCIOUSNESS) என்பது அடக்கி ஒடுக்கப்பட்டு புதைக்கப்பட்ட (REPRESSSED) எண்ணங்களையும், நினைவுகளையும், உணர்வுகளையும் கொண்ட மனத்தின் ஒரு பகுதியாகும். இதைப்பற்றி மனிதன் அறிந்திருப்பதில்லை (UNAWARE). ஆழ்மனத்தை நேரடியாக அறிய முடியாது. ஒருவரது நடத்தையில் இருந்தே கண்டு கொள்ளலாம்.

புறோயிடன் கூற்றுப்படி மேல்மனமென்பது தண்ணீரின் மேற்பரப்பில் தெரியும் பனிக்கட்டி போன்றது. கண்ணுக்குத் தெரியாமல் மறைந்து காணப்படும் பெரும்பகுதி போன்றதே ஆழ்மனம். அறியப்படாத இந்த ஆழ்மனம் அனுபவங்கள் நினைவுகள் உணர்வுகள் என மனதுக்குள் அடக்கி ஒடுக்கப்பட்டு புதைக்கப்படுவற்றை சேகரித்துவைக்கிறது. உளவியல் சார்ந்த அனேக செயற்பாடுகளுக்கு ஆழ்மனமே காரணமாகும்.

முற்சாய்வு (PREJUDICE)

டொரின் அருளானந்தம்
(உதவி விரிவுரையாளர்)
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

முற்சாய்வு என்பது ஆய்ந்தமைவில்லாத மதிப்பீடு (A hasty Judgement) என்று சொல்லப்படும். பொதுவாக கூறுவதானால், ஒரு தனியன் இன்னொரு தனியன் மீதோ அல்லது ஒரு குழு மீதோ அல்லது ஒரு குழு இன்னொரு குழு மீதோ அல்லது ஒரு தனியன் மீதோ விரும்பத்தகாத உணர்வினை கொண்டிருக்குமானால் அவ்வணர்வு முற்சாய்வு எனக்கொள்ளப்படும். ‘Pre-Judge’ எனும் சொல் மூலத்திலிருந்து பெறப்பட்ட இப்பதமானது எதிர்மறையான உணர்வினை (Negative Orientation) கொண்டுள்ளது எனலாம்.

முற்சாய்வு ஒருவித மனப்பாங்கு என்றும் கூறலாம். இம்மனப்பாங்கு நேரான விளைவுகளையும், எதிர்மறையான விளைவுகளையும் தோற்றுவிக்கும். எடுத்துக்காட்டாக 1940களில் குடியேற்ற வாத ஆட்சியிலிருந்த இந்தியாவில் காணப்பட்ட தேசியவாத உணர்வு இந்தியாவிற்கு சுதந்திரத்தை ஈட்டித்தந்த அதேவேளை ஜேர்மனியில் ஹிட்லருடைய அதிதீவீர ஆரிய உணர்வு இரண்டாம் உலகப் போருக்கே வித்திட்டது எனலாம். இவ்வாறாக இருபக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் இம்முற்சாய்வு எனும் மனப்பாங்கானது ‘Positive – Negative’ என்று பதப்படுத்தப்படுகிறது.

முற்சாய்வினை பல வகைப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருகிறார்டாக்டர் பரமேஷ்

- 1) இனமுற்சாய்வு (Racial Prejudice)
தென்னாபிரிக்காவில் கறுப்பர் வெள்ளையருக்கிடையேயான காழ்ப்புணர்வு
- 2) மத முற்சாய்வு (Religious Prejudice)

இந்தியாவில் இந்துக்களுக்கும் முஸ்லிம்களுக்குமான பகையுணர்வு.

- 3) வர்க்க, சாதி முற்சாய்வு (Class and caste prejudice) – பிரித்தானியாவில் மேல், கீழ் வர்க்கத்தினருக்கிடையேயும் காணப்படும் பாரபட்ச உணர்வு.
- 4) அரசியல் முற்சாய்வு (political prejudice) ஈராக்கியருக்கும் ஸ்ரானியருக்கு மிடையிலான ஆக்கிரமிப்புணர்வு.
- 5) விஞ்ஞான நியான முற்சாய்வு (scientific prejudice) - இந்தியா விற்கும் பாகிஸ்தானுக்கும் இடையிலான அனு ஆயுத பரிசோதனை தொடர்பான போட்டி போன்றன சிறந்த எடுத்துக் காட்டுக்களாகும்.

முற்சாய்வினை இருமட்டங்களில் வைத்து விளக்கலாம்

- 1) சமூக மட்டத்திலான விளக்கம் (Societal level Explanation)
- 2) தனியன் மட்டத்திலான விளக்கம் (Individual level Explanation)

கார்ல் மாக்ஸினால் உருவாக்கப்பட்ட உள்ளவன் - அற்றவன் (Haves, Haves-not) எனும் வர்க்க உணர்வு சமூக மட்டத்திலான முற்சாய்வு ஆகும். அதேவேளை தனது தாயுடன் கோபம் கொண்ட சிறுவன் தனது தமிழை அடிப்பானாகில் அது தனியன் மட்டத்திலான முற்சாய்வு எனலாம். இதனை Dollard எனும் சமூக உளவியலாளர் ‘Scapegoat theory’ என்கிறார். அதாவது ஒருவன் மீதோ, அல்லது ஒரு குழு மீதோ கொண்டுள்ள காழ்ப்புணர்வு காரணமாக இன்னொருவனை அல்லது இன்னொரு கூட்டத்தை பலிக்கடாவாக்குவது போன்று செயற்படுவதை இது குறிக்கு உளவியல் அறிஞரான சிக்மண்ட் புரோயிட உணை (id) அகம் (ego), அதியகம் (superego) ஆளுமைக் கட்டமைப்புக்களுக்கி டையிலான முரண்பாடு முற்சாய்வினை தோற்றுவிக்கிறது என்கிறார்.

சமூகக்கட்டமைப்பிலுள்ள கூறுகள் தனியன்களின் செயற் பாங்குகள், பண்பாட்டுக்காரணிகள் போன்றன முற்சாய்விற்கு ஊக்கிகளாக அமைகின்றன. சமூகக்கட்டமைப்பில் காணப்படும் அந்தஸ்துகளும் நடிபங்குகளும், நான் உயர்ந்தவன் நீ தீண்டத்த காதவன் எனும் செயற்பாடுகளும் பண்பாட்டுப் போக்குகளிலும் நம்பிக்கைகளிலும் காணப்படும் வேறுபாடுகளும் முற்சாய்வினை ஸ்திரப்படுத்துவனவாக அமைகின்றன.

அதே நேரம் கல்வி மூலமும், சமூகக்குழக்களுக்கிடையேயான இடைவினை கோலங்களில் மாற்றத்தை கொண்டு வருவதன் மூலமும் பிரசாரம் மூலமும் இம்முற்சாய்வின் தன்மையை குறைத் துக்கொள்ளலாம் என்பது சமூக உளவியலாளரின் கருத்து. ஒரு கற்றவனிடத்தே குறைந்தளவு முற்சாய்வு காணப்படுவதாக ஆய்வு கள் கட்டிநிற்கின்றன. அதேபோல் சமூகக் குழக்களுக்கிடையேயான இடைவினைகளில் இறுக்கம் தளர்ந்து நெகிழ்ச்சித்தன்மை காணப்படுமாயின் அங்கு முற்சாய்வின் வீதம் குறைந்தளவே காணப்படும்.

இன்று எமது புலத்தினை ஆட்டிப்படைக்கும் இனப்புசல் களும் மதப்புசல்களும் அரசியற் குழப்பங்களும் முற்சாய்வினாடாக முகிழ்ந்தெழுந்த விளைவுகளாகும். எனவே மலரவிருக்கும் புதிய மிலேனியத்தில் மானுட மேன்மையை நிலைநாட்ட ஏற்றத் தாழ்வுகளை களைந்தெறிந்து காழ்ப்புணர்வற்ற மனித குலமாக திகழ்வதே உண்ணதமான மனிதப்பண்டு.

உசாத்துணைகள்

Kuppusamy B. – *The elements of social Psychology.*

சண்முகவிங்கன் N, - மனப்பாங்குகளும் மாற்றங்களும்,
நான் - 1995

கருத்துக்குவியல் - 82

துணிவுள்ள மனதை உருவாக்குவதீல் இதிக்கம் செலுத்துவது

குழலே..

மனித வர்க்கத்தினது ஒவ்வொரு படிமுறையும் அதன் நடத்தையினுடைய உயிரியல் இரசாயனத்தன்மையும் குழல் நடத்தையுடன் பின்னப்பட்டாகக் காணப்படுகின்றது. குழல் என்ற பதம் மனிதனுக்குள்ளேயுள்ள பரம்பரையலகு தவிர்ந்த தனிமனிதனை குழந்து காணப்படுகின்ற ஒவ்வொரு நிலையையும் குறிக்கும்.

மனிதன் பிறக்கும்போது ஒரு வெற்று உயிரியாகவே பிறக்கின்றான். “மனிதனது மனம் பிறக்கும்போது ஒரு வெற்றுப்பலகையாகும்” என அரிஸ்டோட்டில் கூறுகின்றார். பின்னர்தான் மனதில் பதிவுகள் உருவாகின்றன. அக்குழந்தை மன்னில் பிறக்கும்போது குழலுக்கேற்ற பண்பாடு, பழக்கவழக்கம், கலாச்சாரம் என்பனவற்றில் வளர்க்கப்படுகின்றது. குழந்தையின் மனம் களிமன்னைப் போன்றது. குழந்தை அதற்கு எந்த வடிவத்தை வேண்டுமானாலும் அமைக்கலாம். எனவே கருப்பை குழலில் வெற்றுப்பலகையாக இருக்கின்ற குழந்தையின் மனம் பின்பு குழலில் ஒவ்வொரு செல்வாக்காலும் செயலாலும் உருப்பெற்றுக் கொண்டு இருக்கின்றது. பார்க் கும் பொருள், சம்பவம், அயலில் பேசுகின்றமொழி, சகபாடுகள், உணர்வுகள், குடும்பம் என்பன போன்ற பல குழல் செல்வாக்குகள் இவற்றை தூண்டுவனவாக உள்ளன.

அதாவது ஓர் அமைதியான குழலில் ஒருவனது தேவைகள் நிறைவேற்றுப்படுமோனால் அவன் குணங்கள் எதையும்

சிந்திக்கும் திறனாகவும், எதையும் துணிந்து செயற்படுவனவாகவும் இரக்கம், அன்பு, சாந்தம் போன்ற உயர்ந்த பண்புகளைக் கொண்ட வனாகவும் வளருவான்.

அமைதியற்ற போர்க்காலச் சூழலில் ஒரு குழந்தை வளருமேயானால் அக்குழந்தை ஒரு துணிவற்ற மனமும் எதற்கும் பயந்தவனாகவும், விரக்தி மனப்பான்மை கொண்டவனாகவும், வளர்ந்து சமூகத்தில் ஒரு விலகல் நடத்தையுடன்கூடியதாக உள்ளது. அத்தோடு அவனது ஆளுமையும் எப்போதும் நிலையான தன்மை யுடையது என்று சொல்ல முடியாது மாறாக சூழ்நிலைக்கு தக்கபடி மாறுகின்ற தன்மை கொண்டது.

எனவே ஒட்டுமொத்தமாக பார்க்குங்கால் துணிவுள்ள மனதை உருவாக்குவதில் குழலே ஆகிக்கம் செலுத்துகின்றது என நாம் துணிந்து சொல்லலாம்.

அருணோதயராஜா சசி மெலானி B. A.

இந்தப் பரந்த பூமி எமக்கு இருப்பினும் நான் ஒரு சிறிய குழலிலே பிறக்கின்றேன். பிறந்து ஒரு பராயத்தை அடைந்ததும் நான் குழலில் ஒரு முக்கிய இடத்தைப்பெற குழலின் ஆதிக்கமும் செல்வாக்கும் என்னில் சிறிது சிறிதாக அதிகரிக்கின்றது. நாங்கள் குழலின் பல்வேறு நல்ல பண்புகளை கவர்ந்திருக்க சில ஆளுமைப்பண்புகள் எங்களையறியாமலேயே எமக்குள் குடிகொள்ள ஆரம்பிக்கின்றன. குழல் என்ன பாங்கில் நடக்கின்றதோ அதே விதமாக வாழ்க்கை நடையியலும் (Style) குழலுக்கேற்ப மாறுகின்றது. இதன் செல்வாக்கில் மனத்துணிவும் எம்மில் எங்களையறியாமலே கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது. குழலால் ஏற்பட்ட மனத்துணிவு குழல் பாதிக்கப்படும்போது அதை எதிர்த்து நிற்கின்ற தன்மையை

நாம் காண்கின்றோம். தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவர்கள் ஒதுக்கப்பட்டவர்கள், துன்புறுபவர்கள், ஏழைகள், எளியோர்கள் இன்று சமூகத்தில் அதிகரிக்க அதனை முடிவுக்குக் கொண்டுவர அதற்காக மனத்துணிவுடன் உழைப்பவர்களை பார்க்கின்றோம். நம் சமூகத்திற்கு நல்ல ஒரு வாழ்க்கை அமையவேண்டும் அம்மக்கள் நிம்மதியான வாழ்க்கையை கண்டைய வேண்டும் என்ற ஓராண்டாக்குடன் பலர் மனத்துணிவுடன் குழலின் உதவிக்கரத்துடன் தங்கள் உயிரையே மாய்த்துக்கொள்கின்றனர். இதற்கு ஒருவனுக்கு மனத்துணிவு அவனின் குழலினாலே கிடைக்கின்றது. ஏனென்றால் பிறக்கும்போது வெறுமையாக பிறப்பவன் குழலுக்குள் வரும்போது குழலின் பண்பாடு, கலாச்சாரம் விழுமியங்கள் போன்ற குழல் அலகுகளால் தாக்கப்பட்டு மனம் துணிவுமனமாக மாற்றமடைந்து அவனில் மனத்துணிவு படிப்படியாக அதிகரிக்கின்றது. எனவே மனத்துணிவானது ஒருவனுக்கு பரம்பரையாகவராது குழலி னாலேயே வருகின்றது. ஏனென்றால் பரம்பரையாக வரும் மனத்துணிவு குழலால் தாக்கப்படுகின்றது. மாறாக குழலினாலே வரும் மனத்துணிவு இறுதிவரை ஒருவனில் நிலைத்து நின்று அவன் வாழ்க்கைக்கு உந்துசக்தியாக இருந்து அவன் வாழ்வை செழிப் படையச் செய்கின்றது.

ந. நியுமென்சீயா (ரஜிகா)
நுண்கலைப்பிடம்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

கருத்துக்குவீயல் - 83

புனர்வாழ்வு மனிதனை வளப்படுத்தும் /
மழுங்கழுக்கும்.

● உங்கள் கருத்துக்களை 20.12.2000 க்கு
(மன் எமக்கு அனுபவி வையுங்கள்

பரம்பரையே..

மனிதனுடைய பாரம்பரிய இயல்புகள் (hereditary factors) சந்ததி சந்ததியாக நிறமூர்த்தங்களினுடாக (Chromosomes- பரம்பரை அலகுகள்) கடத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறே துணிவுள்ள திடமான மனமும் அவனது தாய் தந்தையருடாக கடத்தப்படுகின்றது. கோழை களாக இருக்கும் ஒரு பெற்றோருக்கும் ஒரு வீரமகன் பிறக்கலாம். பெற்றோரில் இந்த இயல்பு ஆதிக்கமற்றதாகக் காணப்படுவதும் முன்றாவது தலைமுறையில் வீரியமுடையதாக அல்லது செயற்பாடு டையதாகக் காணப்படுகின்றது என்று பிறப்புரிமையியல் (Genetics) கூறுகின்றது. இவற்றையெல்லாம் பிரபல விஞ்ஞானியாகிய கிரகர் மெண்டல் பரம்பரையலகுகளின் நுணுக்கமான பரிசோதனைகள் மூலம் நிருபித்துள்ளார்.

“அப்பனுக்குப் பிள்ளை தப்பாமற் பிறந்திருக்கின்றான்” என்று பிள்ளையின் செயற்பாடுகளைப் பார்த்துப் பூரிக்கும் பெற்றோரையும், “புலிக்குப் பிறந்தது பூனையாகுமா?” என்று பெறுமையோடு கேட்கும் பெரியோரையும் நாம் அன்றாடம் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. துணிவுள்ள மனது நல்ல செயல்களில் வெளிப்படும்போது பாராட்டு கின்றோம். தீய செயற்பாடுகளில் துணிவு துணை நிற்கும்போது “பழக்கம் போனாலும் பரவனி போகாது” என்று அலுத்து வெறுத்து ஆற்றாமையை வெளிக்கொண்டிருக்கின்றோம்.

மறவன், திராவிடன், தமிழன் என்ற பல்வேறு பெயர்களால் வீரமுள்ள பரம்பரைக்கு அர்த்தம் கொடுக்கும் முகமாக இன்றும் பரம்பரை பரம்பரையாக கூலிக்கல்ல, விடுதலைக்கு வீரமரணங்கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனவே. இவையும் எமது பரம்பரையலகு களினுடாக துணிவு கடத்தப்படுகின்றது என்பதற்குச் சிறந்த சான்றாகும் எனத் துணிவுடன் கூறி நிற்கின்றேன்.

தீருமதி மேர்பிலோமினா செல்வரட்டனம்

வாழ்வியல் போராட்டங்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கான மனத்துணிவு பெறும்பாலானவர்களுக்கு பிறப்பிலேயே உருவா கின்றது. ஆனால் சிலருடைய வாழ்வில் சமூக நிலைகளும் தாக்கம் செலுத்தகுகின்றன. அதேவேளை சமூகத்தின் நிலைகளும் கொள்கைகளும் மாற்றம் காணுகின்றபோது மனிதனுடைய வாழ்வி லும் மாற்றங்களை உண்பேண்ணி விடுகின்றன. இதனால்தான் சமூகச் சூழலமைவினால் வளர்க்கப்பட்ட மனத்துணிவு சமூக மாற்றத்தினால் கழிக்கப்பட்டு ‘கோழை’ என்ற நிலைக்கு அவனைத் தள்ளி விடுகின்றது.

ஆனால் தனது பிறப்பு வழியாக கடத்தப்பட்ட மனத்துணிவு அப்படியானதொன்றல்ல. பலருடைய வாழ்வினை அலசிப்பார்க்கின்ற போதும், என்னுடைய தனிப்பட்ட அனுபவத்திலும் மனத்துணிவு என்பது அவனது பிறப்பாலேயே உருவானதாக கருதப்படுகின்றது. தனது பிறப்பிலும், பரம்பரை வழியாகவும் பெறுகின்ற மனத்துணிவு, எந்தப் போராட்டத்திலும் முகம் கொடுத்து வெற்றி கொள்வதாகவே அமைந்துவிடும். தோல்வி என்பது அவனுக்கு தற்காலிகமான ஒன்றே தவிர, வெற்றி என்பதே நிச்சயமாகி விடுகின்றது. சமூக மாற்றங்களும், கொள்கை மாற்றங்களும் அவனது மனத்துணி வினை நெருங்க முடியாமல் போய்விடுகின்றன. ஏனென்றால் மனத்துணிவானது அவனது பிறப்பாலே உருவாக்கப்பட்டு உள்ளத் தின் அடியாழத்திலே வேருஞ்றி உறுதியாக வளர்க்கப்பட்டு வருகின்றது. அது அவனுடைய நாடி நரம்பு வரை புரையோடிக் கிடக்கின்றது. இவர்களின் குடும்பப் பின்னணியே இவற்றுக்கு சான்று பகர்கின்றது. எனவே மனத்துணிவு என்பது பரம்பரை வழி வந்த ஒன்றேயாகும். அதுவே வாழ்வியல் போராட்டங்களை எதிர் கொண்டு வெற்றியிடன் வாழ உதவுகின்றது.

S. பீரான்சீஸ்
மன்னார்.

கனம் ஆசிரியர்க்கு,
காலத்தின் இடைவெளி சற்று அதிகமானதால் “நான்” வரவுக்காய் நான் தவித்திருக்கேன். தற்போது மகிழ்ச்சி. “நானே”! உந்தன் பணிக்காய் காத்திருக்கும் இந்த சமூகம் மறந்து விடாதே!
இடர்காலத்திலும் தங்கள் பணி குறித்து உண்மையில் பெறுமைப்படுகின்றேன். வாழ்க “நான்”!

J.M. T. நொட்ரேக்கோ
கொக்குவில்.

தின்சீய நெஞ்சம் வேண்டும்!

வெல்லவென் மேளியைத் தழுவிஞும் நூற்று
மேவிஞும் வரைகளை முட்டிஞும் ஸீகம்
சில்லைன்று சாகரம் பீதிலில் ஊதிஞும்
சீதாக் காற்றுதில் சீறிஞும் நிரைகள்
சொல்லிலே வழந்திடாச் சூரியக் கதிர்கள்
ரூட்டுதைக் கூடவே சுமந்திஞும் பூமியில்
வெல்லுவே ஞென்றொரு துவிவிடை மனதில்
வீறுடன் வளர்ப்பவன் விழவிடைக் காண்பான்.

பினங்களின் குவியல், பிளந்திட்ட நதசகளால்
பிரபஞ்ச மெங்கலும் பதைத்திட்ட சிவியல்!
ருணங்களைத் தோலைத்தவர் குதற்ற ஆண்மா
ருவையம் முழுவதும் சூவிஞும் ஒலம்!
பனங்களைக் கண்டதும் பதறிஞும் கோலம்!
பஞ்சமா பாதகம் புரிந்திஞும் ஜாலம்!
மனங்களைத் துவைத்திட தெரியமேறும்
ஸ்ரவாககருடி இம்மாலுடம் வாழும்.

மனதிலில் துவிவிடை வளர்த்தவர் மன்னில்
மான்புடை மனிதராய் மிளிர்ந்ததைக் கண்டாய்
ரினமயலும் சாந்தான்; செஞ்கிளும் அரக்கன்
செய்வதற் கஞ்சிஞும் பேந்தமப் பேய்கள்
துவிவெலும் வாளதன் வீச்சிலில் மறுகனம்
துன்னுஞ் டாகியே போவதைக் காண்பாய்
இனியெழு! மனதிலில் துவிவிடைக் கொண்டி
எழுதிடு புதுயும் இப்புவியது போற்றும்.

- அனலையூர்ச் சேந்தன்

மனத்துணிவு கொள்ளா

வாழ வேண்டுமானால் மனத்துணிவு வேண்டும். வாழ செயலாற்ற வேண்டும். செயலாற்ற மனத்துணிவு வேண்டும். “என்னித் துணிக கருமம்” என்றான் வள்ளுவன். முறையாக தீர்மானித்தால் மட்டும் எல்லாம் நிகழ்ந்து விடாது. துணிய வேண்டும். வாழ்வில் பல்வேறு பிரச்சினைகள் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் தோன்றுகின்றன. “முடியாது” என்று எண்ணிக்கொண்டு முயன்றோமானால் வெற்றிபெற இயலாது. இதற்கு தன்னம்பிக்கை வேண்டும். தன்னம்பிக்கையில் இருந்துதான் மனத்துணிவு பிறக்கின்றது. எனவே நாம் மனத் துணிவிற்கு தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தன்னம்பிக்கை தன்னைப் பற்றிய சுயநிறைவு, திருப்தி ஏற்படும் போது பிறக்கின்றது. சிலர் தம்மில் எவ்வளவோ ஆற்றல்களை வைத்துக்கொண்டு தன்னம்பிக்கை இன்றி உலவுகின்றனர். ஏன் இந்த நிலை? தாழ்வுச் சிக்கல். என்னால் முடியாது. என்னிடம் ஆற்றல் இல்லை என்ற பயம். தம்மைப்பற்றிய தெளிவான சுய மதிப்பீடு இன்மை, மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடுதல், உறவுகளில் ஏற்படும் சிக்கல்கள் போன்றவற்றால் தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டு தன்னம் பிக்கை இழந்து மனத்துணிவு இன்றி வாழ்கின்றனர்.

வாழ்வு சிறக்க, வாழ்வில் உயர நம் ஆளுமையை சமுகத் தில் வெளிப்படுத்த மனத்துணிவு அவசியம். என்னால் இவ்வளவு தான் முடியும் என்று சிலர் தம் ஆற்றலுக்கு வரம்பிடுகின்றனர். தம் மனத்தின் ஆற்றல்களை புரிந்து கொள்ளாது தம் எண்ணங்களினால் முடக்கப்பட்டு மனத்துணிவை இழக்கின்றனர். மனத்துணிவு கடையில் வாங்கும் பொருள் அல்ல. நமது எண்ணங்களால் நமது மனத் திற்கு நாம் ஊட்டும் உரம்தான் மனத்துணிவு. நம்மால் முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கைதான் மனத்துணிவு. எனவே எமது வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு எல்லை வகுக்க வேண்டாம். வானமே எல்லை. வானத்தைப் பாருங்கள் எல்லையின்றி பரந்து.... விரிந்து.....

நாம் நம்மைப் பற்றி உயர்வாக எண்ணல் வேண்டும். எம்மைப் பற்றிய சுயநிறைவு வேண்டும். மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடுதல் தகாது. எல்லோரும் ஒரே அச்சில் இருக்க முடியாது. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தனித்தன்மை உண்டு. அதனை பிறர்

இடறுகிறார்கள் என்பதனால் நாம் தாழ்ந்துவிட மாட்டோம் என்ற எண்ணம் மனதில் பதிய வேண்டும். எம்மை நாம் எம்மிடம் உள்ள குறை நிறைகளுடன் ஏற்றுக்கொள்ளும்போது தாழ்வுச்சிக்கல் நீங்கு கிள்ளது. மனத்துணிவு பிறக்கின்றது.

அடுத்து நம்மைப் பற்றிய தெளிவான மதிப்பீடு வேண்டும். தன்னிடம் உள்ள ஆற்றல்களை இனம் காணுதல் அவசியம். நம்முடைய பலவீனங்களை இனம் காணுதல் வேண்டும். பலவீனங்கள் முயற்சி எடுத்தால் திருத்திக் கொள்ளக்கூடியவை. இவ்வாறு எம் பலம், பலவீனம் உணர்ந்து எம் மனத்திற்கு மனத்துணிவு ஊட்ட வேண்டும்.

வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைக்கண்டு மலைத்தல் கூடாது. “எல்லாம் சமாளிக்கலாம்” என்ற நம்பிக்கை வேண்டும். நம்பிக்கை மனத்துணிவை அதிகரிக்கின்றது. ஐப்பான் நாட்டை அனுகூண்டு போட்டு சிதைத்துழித்தார்கள். இன்று அந்நாடு கைத் தொழில் குறையில் முன்னணி வகிக்கின்றதே எதனால்? அந்நாட்டு மக்களின் அசைக்கமுடியாத மனத்துணிவினால்தான். ஒரு பிரச்சனை ஏற்படும்போது “என்னால் இதைச் சமாளிக்க முடியும்” என உங்களுக்கே நீங்கள் சொல்லி வையுங்கள். அதனைத் தீர்ப்பதற்கான வழிவகைகளை பதற்றமின்றி ஆராயுங்கள். பதற்றம் குறையும்போது மனத்துணிவு பிறக்கின்றது. மனத்துணிவு பிறக்கும்போது பதற்றம் குறைகின்றது.

மிகப்பெரிய காரியங்கள் எல்லாம் ஏதோ அபூர்வ சக்தியினால் நிகழ்ந்து விடுவதாக எண்ணி விடாதீர்கள். ஹெல்ல ஹெல்லரை நினைத்துப்பாருங்கள். எதனால் உயர்ந்தார்? மனத்துணிவினால்தான். தன்னம்பிக்கையினால்தான். பயம் என்ற பிசாக நம் மனத்துணிவை சிதைத்துவிடும். நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்.

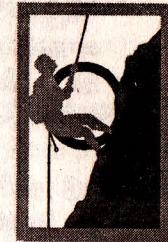
வாழ்வில் வெற்றிபெற மனத்துணிவு வேண்டும். நாம் நினைத்தால் மனத்துணிவை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். என்னால் மனத்துணிவை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தாலும் போதும்.

ந. வனஜா நடராஜா



வாழி வசந்தங்களே!

துணிந்த பின் மனமே
துயரம் கொள்ளாதே



உலக வரலாற்றில் வெடித்த புரட்சிகளுக்கெல்லாம் அத்தி வாரமிடப்பட்டது இளையோரின் மனத்துணிவே. ஏன் நமது உரிமைப் போராட்டம்கூட இளையோரின் மனத்துணிவின் மேல் கட்டப்பட்ட கோட்டைதான்.

“இளம் கன்று பயமறியாது”, ‘சிறுபிள்ளை வேளாண்மை வீடுவந்து சேராது’ என உங்கள் முன்னோக்கிக் கெல்லும் உத்வேகத்திற்கு தடை போடுவார்கள் பலர். தடைகள்தான் உங்கள் துணிவுக்குத் தூண்கள். பாறைகளை எதிர்க்கவில்லையேல் ஒடைகளுக்கு சங்கீதமில்லை. வாழ்வில் வரும் தடைகற்கள்தான் உங்கள் நெஞ்குக்கு உரமுட்டுபைவை. தோல்விகளைக் கண்டு துணிவிழந்து துவண்டு போகாதீர்கள். வெற்றி என்னும் மணி முடிகுட வேண்டுமா? வெற்றி என்னும் படிக்கட்டுகளில் துணிவோடு ஏறிச்செல்லுங்கள். தோல்விகளை மூலதனமாக்கி துணிவோடு வெற்றியை கல்வியிடுங்கள். துணிவிழந்து தோல்வியின் காலடியில் சோர்ந்து விழாதீர்கள். தோல்விகளை உங்கள் காலடியில் கிடத்துங்கள்.

துணிவுடையோரின் கைகளில் இருந்த வாருக்கு பல சாம்ராச்சியங்கள் தலைசாய்த்தன. துணிவுடையோரின் முயற்சியால் தான் பல புதிய கண்டுபிடிப்புகள் கிடைத்தன. துணிவுள்ளவர்களால் தான் காலத்தின் வாள்வீசுக்குத் தப்பி, அந்தக் காலத்தின் தோள்களில் ஏறி சவாரி செய்ய முடிந்தது.

இளையோரே! காலத்தை நீங்கள் வெல்லுங்கள். காலம் உங்களை வெல்ல ஒருபோதும் அனுமதிக்காதீர்கள்.

பர்ட்சையில் தோல்வியா?
 வேலை தேடி அலைகின்றிர்களா?
 காதலில் ஏமாற்றமா?
 இட்ட திட்டம் பலிக்கவில்லையா?
 தொட்டதெல்லாம் தோல்வியா?

துணிவோடு நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்
 துயரத்தை வெல்லுங்கள்
 எதிர்காலம் உங்கள் கைகளில்
 எதிர்பார்ப்பது கைகளும்.

உங்களுக்கு எனது வாழ்த்துக்கள்.

- இளவல் -

வாசகர்களே, நலன் வர்ந்ம்பகளே

“உந் செய்ய உள்ளாங்கொன்டவன்
 வீர்ச்சுக் குர்மையிடையவன்”
 -ஆர்காம் இவங்கள் -

உங்கள் ஆக்கழுவமான வீர்ச்சனங்களையும்
 பாராட்டுத்தடிக்கொடுத்தல்களையும்
 “நான்” இன் வளர்ச்சுக்காக வரவேற்றிறேன்.

-நான் -

என் முகவரி:
 “நான்”
 டி மசனாட் கிறையியலகம்,
 செல்லாலை,
 யாழ்ப்பாணம்.

மனதில் உறுதி வேண்டும்

- ஷிரோமி லெனாட்
 உவளத்துணையாளர்

மனதில் உறுதியை வளர்ப்பதில் உணர்வுகள் முக்கிய பங்களிக்கின்றன. இதனில் எனது அனுபவங்களும், எண்ணங்களும், பாரம்பரியமும், குழலும் மேலும் பல காரணங்களும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. புதிய மிலேனியத்தில் என் மன உறுதியை மேலும் வளர்க்க நான் என்ன செய்யலாம்? “நான் உண்ணிடம் என்னைப் பற்றிச் சொல்ல ஏன் பயப்படுகின்றேன்?

நான் என்னை யாரென்று உண்ணிடம் கூறினால், நீ என்னை விரும்பாமல் போகலாம். ஆனால் இவை தான் என்னிடம் உள்ளன.”

“Why am I afraid to tell you who I am?

But, if I tell you who I am, you may not like who I am and it is all that I have’.

- John Powell, S. J.

நான் என்னை ஏற்றுக்கொண்டு, பகிர்ந்து கொள்ள முன்வரும்போது, நீயும் என்னை ஏற்றுக்கொண்டு மனந்திறந்து கதைக்க உதவி செய்கின்றேன்.

மனந்திறந்து பகிரும் இந்த உறவை வளர்க்க உண்மையும், நேர்மையும், நம்பிக்கையுமே அவசியமாகின்றது. எனது இரகசியங்களை நான் உண்ணிடம் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அவை என்னில் ஒரு பகுதியே, என்னை நீ ஏற்றுக்கொள்வாயா? உண்ணையும் அப்படியே நான் ஏற்றுக்கொள்ள தயங்குகிறேனா?

நாம் ஒருவருடன் கதைத்துக் கொண்டிருக்கும்போது அச்சம்பாஷனையில் சில மாறுபட்ட கருத்துக்கள் எழுவதை கருத்தில் கொள்வோம். இந்நிலையில் குரலின் அழுத்தமும்,

தொனியும், இரத்த அழுத்தமும் மாறுபடுவதை அவதானிக்கலாம். இந்நிலையில் எனது மனதில் சிறிது அழுத்தமும் கடுமையான உணர்வுகளும் வரலாம். இந்நிலையில்

ஆரோக்கியமான மனமிலையில் [Healthy] :-

01) எனது மனதை சற்று இச்சம்பாஷனையிலிருந்து திசை திருப்பி, எனது உணர்வின் பிரதிபலிப்பு என்ன என்பதை அவதானிக்க வேண்டும்.

நான் எதனை உணர்கிறேன்?

அவமதிக்கப்படுகிறேனா?

பயப்படுகிறேனா ?

நான் இவ்விடயத்தில் மேலாதிக்கம் செலுத்துகிறேனா?

என ஆராய்ந்து எனது உணர்வுகளை விழிப்புணர்விற்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

02) உணர்வினை அனுமதித்தல்

முழுமையான விழிப்புணர்வை உணர்வுகளுக்குக் கொடுத்தல். அதனை நல்லபடி நோக்கி அடையாளங் காணவேண்டும். அப்போதைய உணர்வினைக் கணிப்பிட்டு அதன் பலத்தை அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

03) என்னைப் பற்றி நான் மேலும் அறிய வேண்டுமானால் உ+ம் கோபமானால்

- கோபம் எப்ப வந்தது?
- எங்கிருந்து வந்தது?
- அதன் ஆரம்பம் எங்கே?

முழுமையாக அதனை உடனடியாக அறிய முடியாமலிருக்கலாம். ஆனால் இதுவரை என்னில் கண்டறியாத, தெளிவற்ற ஒரு தாழ்வுமன்பான்மைக்குரிய காரணமாகக் கண்டறியலாம்.

04) உணர்வுகளைப் பதிந்து கொள்ளல் எவ்வித கருத்தோ, தீர்ப்போ இல்லாது உண்மையைக் கருத்தில் கொள்ளல். அவரால்தான் எனக்குக் கோபம் வந்ததெனக் கூறாதிருத்தல். உண்மையிலேயே அது அவருடைய பிழையல்ல. என்னையே சார்ந்தது. எனவே பிறரைச் சாடலாகாது.

05) உணர்வினை மனதுடன் தொடர்புபடுத்தி சரியான தீர்ப்பினைப் பெறல், நடைமுறைப்படுத்தல்.
உ+ம்:- நான் நீர் சொன்னதைக் கேட்க மறுத்துவிட்டேன் என நினைக்கின்றேன். மீண்டும் முயற்சிப்போமா?

ஆரோக்கியம் குன்றிய மனமிலையில் [Unhealthy] :-

01) உணர்வுகளின் பிரதிபலிப்பை பராமருமாக விட்டுவிடுதல்.

உணர்வுகள் என்னை எவ்வித்திலும் பாதிக்கவில்லையெனக் கூறிக் கொள்ளல். வியர்த்தால் - சுற்றுப்புறம் குடாக இருப்பதாகக் கூறிக்கொள். கோபம் தலைக்குத் தெரியாதவாறு வயிற்றிணியில் போட்டு விடு. ஓர் அறிவார்ந்த உரையாடலின் போது உணர்வுகளை உணர்ந்து செயலாற்றுவது சிரமமானதாகும்.

02) உணர்வுகளை மறுத்தலும் மறைத்தலும்
எமது மனம் கூடியளவு வாதிடுவதில் ஈடுபடும்போது உணர்வுகள் மறுக்கப்பட்டு மறைக்கப்படுகின்றன.

03) பிழைகளைச் சுட்டிக்காட்ட மனதில் தேடல்

வெற்றியா - தோல்வியா என்று தடுமாற்றம். இந்நிலையில், சரியான முறையில் தொடர்ந்து கதைக்காவிடில் வாதிடுவெர் தனது கருத்தைப் புகுத்த முயற்சிப்பார். எனவே மையக் கருவைக் கருத்திற்கொண்டு மனதை வாதிடுவதில் நிலைப் படுத்தல்.

04) பிறரைச் சாடுதல்

உ+ம்:- உன்னுடன் கதைப்பதால் ஒன்றும் செய்யமுடியாது.

நீ என்ன சொன்னாலும் கேட்க மாட்டாய்
நீ உன்னைக் கடவுளென் நினைக்கிறாயா?

05) உணர்வுகளை அனுமதியாதிருத்தல்:-

உணர்வுகளைப் பற்றி அறியவோ, அடையாளம் காணவோ முயற்சிக்காதிருத்தல்.

அடக்கப்படும் உணர்வுகள் யாவும் என்றோ ஒரு நாள் வெளிக்கொணரப்படக் கூடியவை.

பூரணமான மனீதன் [Fully Human]

பூரணமான மனிதன் தனக்கும் செவி கொடுக்கிறான். தன்னைச் சூழவுள்ள உலகுடனும் அர்த்தம் நிறைந்த தொடர்புகள் வைத்திருப்பான். அவனது தனிப்பட்ட சுய அனுபவங்கள், உணர்வு பூர்வமான உடனிருத்தலால் (Sensitive empathy) முடிவில்லாத அளவுக்கு மற்றவர்களிடையே பெருகுகின்றது. அவன் துன்புறு வோருடன் உணர்வபூர்வமாக உடனிருக்கக் கூடியவனாகவும் (feel with) மகிழ்வாருடன் மகிழக் கூடியவனாகவும் இருப்பான்.

முதிர்ந்த மனநிலை [Adult self]

இம்மனநிலை முதிர்ந்ததாகவும், நீதியான முடிவைத் தெரிந்துகொள்ளக் கூடியதாகவும், வளைந்து கொடுக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கும். இம்மனநிலை நம்மை மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் இட்டுச்செல்கின்றது. சிறந்த வாழ்விற்கான நம்பிக்கையைக் கொடுக்கக்கூடியது. எதனை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் விலக்க வேண்டுமென்றும் நமக்கு முடிவு செய்து தரக்கூடியது.

நமது வளர்ச்சிக்கு நல்லதெனக் கண்டவற்றை ஆதரித்து பாதிப்பவற்றை விலக்குகின்றது. காயப்பட்ட உணர்ச்சிகளுக்கும் குழந்தைத்தன விருப்பங்களுக்கும் முதிர்ந்த மனநிலை செவி கொடுக்கின்றது.

மரணவர் பூங்கர

- கிருபா அக்கா

தட்டிக் கொடுத்தல்:

இவ்விதமில் நாம் தட்டிக்கொடுத்தலைக் குறித்துப் பார்ப்போம். ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்க வேண்டிய இன்றியமையாத தேவைகளில் ஒன்று தட்டிக் கொடுத்தலாகும். தட்டிக் கொடுத்தல் இல்லாவிடில் முதுகெலும்பு சுருண்டு விடுவதாக ஏரிக் பேண் என்னும் உளவியலாளர் கூறுகின்றார். இதற்கு மனிதர்கள் மட்டுமன்றி விலங்குகளும் ஏங்குகின்றன.

இத் தட்டுடிகொடுத்தலை நான்கு வழிகளில் செயற்படுத்தலாம்.

1. உடல் வழி: தொடுதல், அணைத்தல், தழுவல், முத்தமிடல் போன்றன.
2. பார்வை வழி: எமது மகிழ்ச்சியை எமது கண் பார்வையூடு வெளிப்படுத்தல்
3. செயல் வழி: பரிசுகள், அன்பளிப்புக்கள் வழங்கல் போன்றன.
4. சொல் வழி: பாராட்டுதல், நற்சான்றுரைத்தல் போன்றன.

இவைகளைச் செய்யும்போது உண்மையுடனும் திறந்தமனத்துடனும் செய்தல் முக்கியமானது. நாம் மற்றவர்களைத் தட்டிக்கொடுக்கும் போது ‘நான் உன்னில் அக்கறை உள்ளவனாக/ளாக இருக்கின்றேன்’ என்ற செய்தியைக் கொடுக்கின்றோம். அத்துடன் மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளவும், மரியாதை செய்யவும் நாம் பழகிக் கொள்கின்றோம்.

இத்தட்டிக்கொடுத்தல் இரு வகைப்படும்

1. நிபந்தனையுடைய தட்டிக் கொடுத்தல்
2. நிபந்தனையற்ற தட்டிக்கொடுத்தல்

நிபந்தனையுடைய தட்டிக் கொடுத்தல்

“நீ இதை இவ்வாறு செய்து முடித்தால் மட்டுமே நீ கெட்டிக்காரன்” என்பது போன்ற நிபந்தனை விதிக்கப்பட்டு அது நிறைவேறும்போது மட்டுமே தட்டிக் கொடுப்பது.

நீபங்தனையற்ற தட்டிக்கொடுத்தல்

அவனை அவனாகவே ஏற்று அவனது ஒவ்வொரு செயற்பாட்டையும் உற்சாகப்படுத்துதலாகும்.

மேற்கூறிய இருவகைத் தட்டிக்கொடுத்தலும் எம்மையும் அடுத்தவரையும் வளப்படுத்தும். யார் யார் தட்டிக்கொடுக்கப்படவில்லையோ அவர்கள் மற்றவர்களைத் தட்டிக் கொடுக்கத்தயங்குகின்றனர். எனவே நாம்

☞ ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு முறையாவது அடுத்தவர்களைத் தட்டிக்கொடுப்போம்

☞ திறந்த மனதுடன் மற்றவர்களின் தட்டிக்கொடுத்தலை ஏற்றுக் கொள்வோம்.

☞ அடுத்தவர்களின் மகிழ்ச்சியில் திறமைகளில் நாம் உண்மையாகவே பங்கெடுப்போம்.

..... உங்கள் அனைவருக்கும் கிருபா அக்காவின் உள்ளம் நிறைந்த நந்ததார் புதுவருட வாழ்த்துக்கள்.

ஆலோசனைப் பகுதி

கடந்த இதழில் ஆலோசனை கோரிய ராம்கிக்குக் கிடைத்த உங்கள் அன்பான ஆலோசனையிலிருந்து சில பகுதிகள்.

அன்பின் ராம்கி,

நீர் மற்றவர்கள் அன்பு செய்யவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காமல் நீர் அவர்களை அன்பு செய்யும்.

ப. சீலன்

மன்னார்.

எந்த ஒரு பெற்றோரும் தனது பிள்ளையை வெறுத்து ஒதுக்குவதில்லை.

- தார்சியஸ் ரெஜிக்குமார்
செம்பியன்பற்று

நீரே ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மையை உருவாக்கிக் கொண்டு உமது வாழ்வே சூனியமாய் இருக்கின்றது என எண்ணுகின்றீர். முதலில் நீர் உமது தாழ்வு மனப்பான்மையை நீக்கி நீராகவே சென்று உமது சகோதரருடன் கதைக்கவோ, விளையாடவோ முயற்சி செய்யும்.

- ஜோ. யூலி சோபியா

நீங்கள் உங்களது வாழ்க்கையே சூனியமாகிவிட்டது என்று கூறி நீங்களே உங்கள் வாழ்க்கையைச் சூனியமாக்குகிறீர்கள். நீங்கள் இவ்வாறு நினைப்பதென்பது உங்கள் மனத்தில் தோன்றும் தாழ்வு மனப்பான்மையே ஆகும். இவ்வாறான உமது மனப்பாங்கு உமது மனதிலை பாதிப்படைவதற்கு வழிவகுக்கலாம். எனவே நீர் உமது தம்பி, தங்கை பெற்றோருடன் சுறுசுறுப்பாகவும், கலகலப்பாகவும் இருக்க வேண்டும்.

- ஜோ. ஜெய்சி உடுவில்.

தம்பி ராம்கி உம்மை ஒருவரும் ஒரு பொருட்டாக மதிக்கவில்லை என்று நீர் படும் வேதனையை என்னால் புரிந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கின்றது. ராம்கி உமது அண்ணாவும், தங்கையும் எப்படி அன்பாக நடந்து உமது பெற்றோருடைய அன்பைப் பெறுகிறார்கள் என்பதை அறிந்து உணர்ந்து அவர்களைப் போலவே நீரும் உண்மையாக செயற்படவும். இதன் விளைவாக அவர்கள் உம்மீது அன்பைப் பொழிவதுடன் உமது உணர்வினையும் மதித்து செயற்பட முன்வருவார்கள் எனவே தனிமை நிலையினைத் தவிர்த்து உற்சாகமாகத் தொழிற்படவும்.

வை. சசிகுமார்
சாவகச்சேரி

அடுத்த இதழில் ஆலோசனை கோருபவர்:....

எனது பெயர் பல்லவி. ஆண்டு 10ல் படிக்கிறேன். எனக்கு இரண்டு அண்ணா, இரண்டு அக்கா. எனது தாய் வயதானவர், தந்தை இறந்துவிட்டார். என் விடுதியில் தங்கியிருக்கும் சகமாணவிகளை

சந்திக்க அவர்கள் உறவினர்கள் அடுக்கடி வருவார்கள். என்னெப்பார்க்க யாருமே வருவதில்லை. நான் யாருக்கும் வேண்டப்படாதவளாக போய்விட்டேனோ என என்னி கவலைப்படு கின்றேன். என நண்பிகளிடம் என நிலமையை எடுத்துச்சொல்வ தற்கு வெட்கமாகவும், துக்கமாகவும் இருக்கின்றது. என்மனம் தெளிவுபெற ஆலோசனை தருவீர்களா?

பல்லவிக்கு வாழ்வில் பிடிப்பு ஏற்படுத்தும் படியாக உங்கள் ஆலோசனைகள் விரைந்து வரட்டும்.

முன்றாம் மிலேனிய முதல் மலரில்
“நான்” கதை - மாசீ 2001 :- புனர்வாழ்வு

உங்கள் ஆக்கங்கள்

- குடும்ப சமூக வாழ்விலே
- பாசமுறிவுகளிலே
- பாலியல் வல்லுறவுகளிலே
- பரம அடிமை வாழ்வினிலே
- பட்டினிப் பயணத்திலே புனர்வாழ்வினை உருவாக்க உடல் உள் அரசியல் ஆஸ்கீக சமய சமூக விழிப்பிற்கு உரம் ஊட்டுபவையாக அமையட்டும்.

உங்கள் சிந்தனையை நெறிப்படுத்த

- 1) உளப் புனர்வாழ்வு உதவி
- 2) உடல் புனர்வாழ்வு உதவி
- 3) பொருள் புனர்வாழ்வு உதவி

☛ ஆக்கங்கள் வந்து சேரவேண்டிய இறுதித்திகதி
20/12/2000

**“நான்” இன்னுடன் சங்கமிக்க,
நுல்ல இள்ளாத்தை உருவாக்க.....**

**“நான்” கொண்டும் உளவியல்
கருத்துக்களை இன்னுடன் பக்க.....**

ஆண்டுக்கு ஆறு தடவை
உங்கள் சுரங்களில்

தனிப்பிரதி 15/-
ஆண்டு சந்தா
உள்ளார் - 100/-
வெளியூர் - 5 \$

எனது முகவரி:

நிரந்தரம்

“நான்”,

டி மசன்ட் இறையியலகம்,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.

தற்காலிகம்

“நான்”,

டி மசன்ட் இறையியலகம்,
சில்லாலை, பண்டத்தரிப்பு,
யாழ்ப்பாணம்
இலங்கை.

With the Best Compliments From-

PATRICIAN INSTITUTE OF HIGHER STUDIES

FOR ALL EMPLOYMENT COURSES

- *Computer
- *City and Guilds of London Exam Courses
- *Book - Keeping and Accounts
- *Civil Draughtsmanship
- *English Classes
- *Short Hand & Typing (English)
- *Short Hand & Typing (Tamil)
- *General Motor Mechanism
- *Electrical Wiring
- *General Electrician
- *Motor Re-Winding
- *Lathe Machine Operation
- *Arc Welding
- *Carpentry
- *Free English Classes

PATRICIAN INDUSTRIAL INSTITUTE

FOR (PRODUCTION AND REPAIRING ON ORDER.....)

- *Grills *Gate *Iron Chairs, *Beds and Wooden Furniture
- *Welding Works, *Repair Work (Planks Sawing, Planing and Sizing) *Water Pumps, *Electrical Equipments and Engine (Petrol & Diesel) Repairing.

FOR FURTHER DETAILS CONTACT

PATRICIAN INSTITUTES

59, St. Patrick's Road, Jaffna