

வினாக்கள் தயார் செய்து
மறுபிரசுரம்...

PC



நான்

உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Psychological Magazine

து துயர்...

சகயம் அமைப்போம்

மனமே ஓ மனமே

**அனைவரையும்
வாழவைப்போமே**

**உறவில்
வளர்வோம்**

**விட்டுத்தொட்டத்தல்
ரும் மலர்கள்**

உள அரண் நெய்வோம்

**விதிசொல்லும்
விதி விபத்தகங்கள்**

உனக்குத் தெரியுமா

**தொழு உன்னால்
முடியும்**

**சினம் என்னடா
சினம்**

“நாள்”

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர் : 39

இதழ் : ஆடி - புரட்டாதி, 2014

தனிப்பிரதி விலை 50/-

ஆசிரியர்:

அ. அமலதாஸ் O.M.I, M.A

நிர்வாகம்:

லெ. ஆ. ஜெரோம் O.M.I

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்:

அருட்சகோதரர்கள்

சியான்ஸ்ரன் ஜெனிஸ் O.M.I

மேரியஸ் குருள் O.M.I

நிர்வாகக்குழு:

அமதி இறையியல் சகோதரர்கள்

யோசப் பாலா

ஆலோசனைக்குழு:

டேமியன் O.M.I, M.A

செல்வரட்சணம் O.M.I, D.Psy

பேராசிரியர் சண்முகலிங்கன் Ph.D

நீனா H.C Dip. in Counseling

ஜீவனதாஸ் O.M.I, B.A. (Hons) Dip.in.Ed

ஸ்ரீலிள் B.Th (Rome), M.Sc (Manila)

ஜீவாபோல் O.M.I, M.Ph.

உள்ளே

பக்கம்

▶ சிகரம் அமைப்போம்	02
▶ அனைவரையும்...	08
▶ உறவில் வளர்வோம்	12
▶ விதி சொல்லும்...	15
▶ உள அரண் செய்வோம்	21
▶ சினம் என்டா சினம்	24
▶ நீ நிமிர	27
▶ வீட்டுத் தோட்டத்தில்...	30
▶ மனமே ஓ மனமே	34
▶ தோழ உன்னால்...	37
▶ உனக்குத் தெரியுமா	40
▶ புத்துணர்ச்சி பெற...	43
▶ விரும்பத்தக்கவராய்	44

அன்பான எழுத்தாளர்களே, வாசகர்களே!

‘நாள்’ சஞ்சிகை வளர்ச்சியில் தங்கள்

ஒத்துழைப்பிற்கு நன்றி.

நொடும் இதழ்க்கான ஆக்கங்களையும்

கிவ்விதழ்க்கான கருத்துக்களையும் எழுதி

காத்திக்க மாதம் 25ம் திகதிக்கு முன்பு

எழுது முகவரிக்கு அனுப்பி வைப்புகள்.

நன்றி.

வாசகர்களே! உங்கள் உளவியல் சிந்தனையில் விரியும் அடுத்த இதழின் (“விளைவுகள்”) தன்மைக்கேற்ப அட்டைப்படத்தை அலங்கரிக்க விரும்புவீவர் e-mail மூலமாகவோ கடிதம் மூலமாகவோ படங்களை தெரிவு செய்து எழுது முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்க முடியும். நன்றி.

“NANN”

Psychological Magazine

“Vasanthaham”, Swamiyar Road,

Colombuthurai, Jaffna.

Sri Lanka

Tel. 021- 222 - 5359

Email: naanscholasticate@gmail.com

“நாள்”

உளவியல் சஞ்சிகை

“வசந்தகம்”, சுவாமியார் வீதி,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

தொ. பேசி. 021 - 222 - 5359

மின் அஞ்சல்: naanscholasticate@gmail.com

என் இனிய வாசகர்களே!

27 OCT 2014

“நான்” மீண்டும் உங்கள் கையில். இவ்விதமூடாக உங்களை சந்திப்பதில் பெருமகிழ்வடைகின்றேன். நம் வாழ்வில் பல நிகழ்வுகள் நடைபெற்று முடிந்திருக்கின்றன. நடைபெற்றுக்கொண்டும் இருக்கின்றன. இரண்டு நிகழ்வுகளும் நம் வாழ்வை நோர்மலையாகவோ எதிர்மலையாகவோ பாதிக்கின்றன என்பதுதான் உண்மை. நம் இலக்கை நோக்கி நாம் முன்னேறிச்செல்ல மீளாய்வும், மதிப்பீடும் நேரிய வழியில் நாம் செல்ல மிக அவசியம்.

வீடு, பாடசாலை, வேலைத்தளம் சமூகம் என நாம் இணைந்திருக்கும் நிலைகள் நம் ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு மிக மிக அவசியம். இந்நிலைகள் ஒவ்வொன்றும் நினைவுகாண தத்தம் நிலைகளில் செயற்பட்டுக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும் என்பொழுது இச் செயற்படும் அலகுகள் இயங்காமல் தொய்வு நிலை அடைகின்றனவோ, அப்போதுதான் நம் வாழ்வில் சிக்கல்களும் முரண்பாடுகளும் வளர ஆரம்பித்து விடுகின்றன இதற்கு நாம் என்ன செய்யலாம்? என்பதே நம் கேள்வி.

ஒவ்வொரு சமூக அலகும் நலிவுறும் போது, புதிய, ஆரோக்கியமான செயற்படுத்தக்கூடிய வழிமுறைகளை கூடி ஆலோசித்து, சிறிய சிறிய விடயங்களை செய்ய முன்வருவது நல்லது. நாம் வளர, நம்மை அடிமைப் படுத்தியிருக்கும் நிலைகளை இனங்கண்டு, சமூக வாழ்வின் நிலைகளில் உற்சாகத்துடன் ஈடுபட, வாழ்வாதார நிலைகளை ஊக்கிவிட்போம்.

இதன் மட்டில் நம் எல்லோருக்கும் பாரிய பொறுப்பும் கடமையுமுண்டு என்பதை நாம் மறந்துபோகக்கூடாது. செயற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் அலகாக நாம் மாறுவதற்கு, ஒவ்வொருவரும் தம் நிலை அறிதல் மிக முக்கியமானது. இவ்வறிவானது சுயமதிப்பையும் தன்னம்பிக்கைகளையும், அதிகரிக்கச் செய்வதோடு, தத்தம் அலகுகளை இயக்கத் தேவையான விழுமியங்களையும் வளர்க்க முன்வருவர். நாம் சமூகத்தில் எந்த அலகாக இருந்தாலும் அதிக ஈடுபட்டோடும், மகிழ்ச்சியோடும் நம் பணிகளை செய்வோம். சிறிய மாற்றம் பெரிய விளைவுகளைத் தரட்டும். இயங்கிக்கொண்டேயிருங்கள். இவ்விதழை சிறப்பித்த எழுத்தாளர்களுக்கு நன்றி.

அன்புடன்

அ. அமலதாஸ் அமதி



பெற்றோர்களுக்கு

பிள்ளை பிறப்பில் இருந்து நாம் சொல்வதையே உளவியல் ரீதியாக நம்புகிறது. பின் 6-12 வயது வரை ஆசிரியர் சொல்வதையே நம்புகிறது. 12 வயதில் இருந்து திருமண பராயத்தில் இணையும்வரை நண்பன் நண்பி கூறுவதையே நம்புகிறது. இதனாலே தான் “உன் நண்பனைப் பற்றி சொல் உன்னைப் பற்றி சொல்கிறேன்” என்ற மரபு வாசகம் தோன்றியதோ. பிள்ளைகளின் பிழையான இணைப்புக்கள் பிள்ளைகளை சீரழிய வைக்கும். எனவே பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்துக்கு அத்திவாரம் இருவது பெற்றோரின் பொறுப்பாகும்.

பிள்ளைகள் உள ரீதியான பாதிப்பிற்கு உள்ளாகிறார்கள் என்பதை பெற்றோர் புரிந்து செயற்படவேண்டும். ஆனால் சிலர் அக்கறை செலுத்து வதில்லை. இதில் பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் பெரிதும் பங்காற்ற வேண்டிய கடப் பாடும் பொறுப்பும் உள்ளது என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். எப்போதுமே பிள்ளை களை குறை கூறுபவர்களாகவும், குற்றம் சாட்டுபவர்களாகவுமே ஒரு சிலர் இருக்கின்றோம். மனித வாழ்க்கை கால விருத்திப் பருவங்களில், முதன்மை யான தாகவும் மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்ததுமான பருவம் சிறு பிள்ளைப் பருவமாகும். இப் பருவத்தில் பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் இப் பிள்ளைகளின் தேவைகளை நிறைவேற்றி பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்கி கொடுக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகளை புகழ்ந்துரைத்து தட்டிக்கொடுத்து முன்னேற்றப் பாதைக்கு இட்டுச்செல்லுங்கள். பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுடன்

உரையாடுவதற்கான நேரத்தை ஒதுக்குதல் வேண்டும். பிள்ளைகளை தூர இடங்களுக்கு தனியாக அனுப்பாது, அவர்களுடன் கூட பெற்றோர்கள் செல்ல வேண்டும். அன்பை பிள்ளைகளுக்கு கொடுத்து அதை நீங்களும் பெற வேண்டும். பொருளாதாரத்தில், பிள்ளைகளுக்காக சேமிப்பில் வைப்புச் செய்யுங்கள். பிள்ளைகளுக்கு உரிய முறையில் அடிப்படைத்தேவைகளை பூர்த்தி செய்யுங்கள். பிள்ளைகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாத வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். பாதிப்பு ஏற்பட்ட சம்பவத்தை மறக்கச் செய்ய முடியாது. ஆனால் பாதிப்பில் இருந்து விடுபட, நீங்கள் செயற்பட, பின்வரும் நெறி முறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

- ☞ முழுமையான அன்பு காட்டுங்கள்.
- ☞ பிள்ளைகளுக்குரிய உரிமைகளைப் பெற்றுக்கொடுங்கள்.
- ☞ பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்திற்கும் அவர்கள் செய்கின்ற சிறு சிறு விடயங்களை தட்டிக் கொடுப்பவர்களாகவும், பாராட்டுபவர்களாகவும் இருங்கள்.
- ☞ ஆண் பெண் என்ற பாகுபாடு காட்டாதவர்களாகவும் இருங்கள்.
- ☞ ஏனைய பிள்ளைகளுடன் உங்கள் பிள்ளைகளை ஒப்பிட்டு பேசாதீர்கள்.
- ☞ பிள்ளை தான் செய்த தவறை உணர்ந்து திருந்துவதற்கு வாய்ப்பளியுங்கள். தண்டனை என்பது கடைசி முறையாக இருக்கட்டும்.
- ☞ தொலைபேசி பாவனையையும் கணனி பாவனையையும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருங்கள்.
- ☞ பிள்ளையை தனிமைப்படுத்தி ஒதுக்கி வைப்பதோ மனமுடையச் செய்யவோ வேண்டாம்.
- ☞ பிள்ளைகளை உங்களிடம் இருந்து நீண்ட காலம் பிரித்து வைப்பதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ☞ பிள்ளைகளுடைய உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக வளச்சியில் அக்கறை செலுத்துபவர்களாக நாம் மாறும்போதுதான், சிறுவர்களை சிறந்த பிரஜைகளாக உருவாக்க முடியும் என்பதை நம்புங்கள்.
- ☞ அவர்கள் நேசிக்கப்படுகிறார்கள், மதிக்கப்படுகிறார்கள் மிக முக்கியமானவர்கள் என்பதை உணர்த்துங்கள்.
- ☞ பிள்ளைக்கு பெற்றோரின் மீது நம்பிக்கை ஏற்பட பேசும்போது பெற்றோர் அவர்களுக்கு தேவையான நல்ல ஆதரவை அளிக்க வேண்டும்.
- ☞ தொடர்ந்து உங்கள் கண்காணிப்பில் வைத்திருங்கள்.

இளைஞர்களுக்கு

நாம் எல்லோரும் சிறுவர்களின் உடல், உள வளர்ச்சிகளிலே மிகுந்த அக்கறை காட்ட வேண்டும். சிறுவர்களை எதிர்கால தலைவர்களாக்கும் பொறுப்பு உங்கள் கையில் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. சிறுவர்கள் ஒவ்வொரு வருக்கும் முன்மாதிரிகையாக இருந்து வழிப்படுத்த வேண்டும். உங்களுடைய நடத்தைகள், முன்மாதிரிகையான செயற்பாடுகள் வார்த்தைப் பிரயோகங்கள், உங்களுடைய பழக்க வழக்கங்கள் மூலம் அவர்களுக்கு எடுத்துக்காட்டான வாழ்க்கையை வாழங்கள். உங்களைப் போன்ற சிறுவர்களை துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கும் சூழல்மட்டில், விழிப்பாயிருங்கள்.

சிறுவர்களுடன் நல்ல உறவை வளர்த்து எதிர்காலத்தில் நல்லதொரு சமூகத்தை வளர்க்க வேண்டிய பொறுப்பு உங்களிடம் உள்ளது. அவர்களை நீங்கள் எவ்வாறு வளப்பீர்களோ அதேபோன்று பல்வேறு தாக்கத்தில் மிதந்து நீந்தும் சிறுவர்களையும் பராமரியுங்கள். அவர்கள் உரிமைக்கு மதிப்புக் கொடுத்து அவர்கள் உரிமையை மதிக்கும் ஆற்றலை வளர்க்க உதவுங்கள்.

சிறுவர்களுக்கான ஒளி மயமான எதிர்காலத்தினை உருவாக்குவதற்கும், திட்டங்களை வரைவதற்குமான நேரம் இப்பொழுது கனிந்துள்ளது என்பதை நாம் அனைவரும் உணர வேண்டியுள்ளது. பிள்ளைகள்தான் எங்களது எதிர்காலம். அவர்கள் தேட முடியாத அரிய சொத்து என்பதை உணர்ந்து செயற்படுங்கள். சிறுவர்களுக்கு எதிர்காலத்தில் இருக்க வேண்டிய தலைமைத்துவ பண்பை இப்பொழுதே வளர்க்க முன் வாருங்கள் நீங்கள் சிறுவர்களை அன்பு செய்யுங்கள். அவர்களை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள் அவர்கள் வாழ்வை வளமாக்கினால் தான் அவர்கள் பாதிப்பின்றி சுகந்திரமாக வாழ முடியும். நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும்.

ஆசிரியர், நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பணியாளர்களுக்கு

நிறைவான எதிர்கால மனித வாழ்வை உறுதிப்படுத்த சிறந்த பருவம் சிறுபிள்ளைப் பருவமாகும். இன்றைய சூழலில் அதிகமாகப் பாதிப்புக்குள்ளாவது சிறுவர்களே என பல ஆய்வுகள் கூறுகின்றது. சிறுவர்கள் உள் ரீதியாக பாதிப்பிற்கு உள்ளாகிறார்கள் என்பதை சிலர் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை எதிர்காலத்தில் உள ஆரோக்கியமுள்ள சிறுவர் சமூகத்தை உருவாக்க, அரசாங்கமும் புத்திஜீவிகளும் வழிகாட்டிகளும் முன்வர வேண்டும்.

தங்கள் தாய் தந்தைக்கு அடுத்தபடியாக சிறுவர்கள் அதிகம் தங்கியிருப்பது ஆசிரியரிடையே. ஆசிரியரின் அன்பும் ஆதரவும் தங்கள் மேல் குவிய வேண்டுமென்ற எதிர்பார்ப்பு சிறுவர்களிடம் அதிகம் காணப்படும். ஆசிரியருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையிலான ஆரம்ப உறவானது, பிள்ளையின் எதிர்கால வாழ்வுக்கு அடித்தளமாகிறது.

எனவே ஆசிரியர் அன்பு, ஆதரவு, கருணை பாகுபாடற்ற மன தன்மை உதவி ஆகியவற்றால் பிள்ளையின் உறவினைக் கட்டியெழுப்ப வேண்டும்.

ஆசிரியர் தனது கனிவான குரல் ஒலியினால், கண்களின் பார்வையினால், பிள்ளைகளை பெயர்களை அழைப்பதாலும், பொறுமை, சகிப்புத் தன்மையாலும், பரிவு காட்டி ஆதரிப்பதாலும், புதுப்புது செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தி மகிழ்விப்பதாலும், மிக அவதானமாக கேட்டு ஊக்குவிப்பதாலும், பெற்றோருடன் சாதகமாக கலந்துரையாடுவதாலும், பாராட்டுக்களால் சந்தோஷ மடையச் செய்துவதாலும், பாதுகாப்பளிக்கும் பண்புகளாலும், பிள்ளைகளுக்கும் ஆசிரியருக்கும் இடையிலான உறவை வலுப்பெறச் செய்யலாம்.

அதிர்ச்சிக்கும் உள்பாதிப்புக்கும் உள்ளான பிள்ளைகளை, தமது அன்பு, ஆதரவு, பரிவு, கனிவு என்பவற்றுடன் வழமையான கடமைகளுடாக மற்றப் பிள்ளைகளோடு கலந்துரையாடும் சந்தர்ப்பங்களையும் விளையாட்டுக்களையும் கொடுக்க வேண்டும். நெருங்கிய உரையாடல்களை குடும்பத்தோடு வைத்திருப்பதாலும் உதவலாம்.

பாடசாலைகளில், கழகங்களில், அப்பிள்ளைக்கு நம்பிக்கை உருவாகும் சூழலை அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். தான் சொல்வதைக் கேட்கவும் வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றவும் நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்பவும் சிந்தனா சக்தியும் ஆக்கத்திறனும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பங்களும் கிடைக்கக் கூடிய இன்பமான சூழலாக அது இருக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்கு என்னென்ன எப்பொழுது தேவையோ, அவற்றை நிறைவேற்றி வைக்க, விசேட கவனம் செலுத்த வேண்டும். எல்லாப்பிள்ளைகளையும் ஒரே மாதிரியாகக் கவனிக்க வேண்டியது அவரவரது பணியாளரது

கடமையாகும். நெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளான பிள்ளைகளை இரட்டிப்பான கவனத்தோடு ஆதரித்து அன்பு காட்ட வேண்டிய தேவையுள்ளது.

அதிர்ச்சிக்கு உள்ளான பிள்ளைகளுது மனம் கலங்கியிருக்கும். எதற்கும் பயப்படும் தன்மையும் கோபம் கொள்ளும் முரட்டு அம்சங்களும் உடையவர்களாக இருப்பர். அவர்களை ஏனைய பிள்ளைகளிடம் இருந்து இனம் கண்டு, அவர்களைச் சாந்தப்படுத்தி ஏனைய பிள்ளைகளைப் போல் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கேற்ப திட்டவாட்டமான செயற்பாடுகளைத் தோந்தெடுக்க வேண்டும். அச்செயற்பாடுகள் எவ்வகையிலும் அமைய வேண்டும் என்பது விளக்கமும் அர்த்தமும் கொடுக்க வேண்டும் அமைத்து மாணவர்களையும் ஒருங்கிணைத்து எவ்வாறு செயற்படுத்தலாம் என்பதை ஆசிரியர், பணியாளர் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

பல விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள், முரண்பாட்டுத் தீர்வுக்கான அம்சங்களைக் கொண்டிருக்கும் ஒரு வகுப்பறையில், கழகங்களில் உள்பாதிப்புக்கு உள்ளான பிள்ளைகளும் இருப்பர் அதனால் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு ஒழுங்கு செய்யும்போது, பாதிப்பில் இருந்து மீள்வதற்கான வாய்ப்பாக இருக்கும். செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு ஒழுங்கு செய்யும் போது பிரதான தலைப்பின் கீழ் தொடர்புடையதாய் கசப்பான அனுபவங்களையும் முரண்பாடுகளையும், தீர்ப்பனவாயும் மிகவும் பயனுள்ளதாயும் அமைதல் வேண்டும்.

ஒரு பிள்ளை அதிர்ச்சி அல்லது இடப் பெயர்வுக்கு உள்ளாகியதை அறிந்து அதற்கேற்ப செயற்பாடுகளை செயற்படுத்த வேண்டும். விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடவும் ஓர் வரைதலூடாக தனது உணர்வுகளைத் சுயமாகவும் தன்னிச்சையாகவும் வெளிப்படுத்தவும், பேச்சுக் கருத்து வெளிப்பாட்டுக்கு அவகாசம் கொடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக எவரினதும் கட்டளைகளோ அல்லது உதவிகளோ இன்றி செயற்பட இடமளிக்க வேண்டும். எவரினதும் தலையீடு அவசியம் தேவையில்லை.

நிறுவனங்கள் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

பல்வேறு வகையான நிறுவன அமைப்புகள் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களுக்காக பணி செய்துகொண்டு இருக்கின்றன. இவை இலாப நான்

நோக்குடையவையாகவோ இலாப நோக்கற்றவையாகவோ இருக்கலாம். அந்த வகையில் உள ரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களின் முக்கிய பிரச்சனையை இனம் காணுதல் அத்தோடு நாளாந்த செயற்பாட்டை இனம் காணுதல் சிறுவருக்கும் பெற்றோருக்கும் சமூகத்திற்கும் சிறுவருக்கும் இடையிலான தொடர்பினை மேம்படுத்துதல் உறவுகளை நேர்மையாக வளர்ப்பதற்கு பயிற்சி கொடுத்தல், சிறுவர்களுக்கு பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் எடுத்துரைத்தல் என்பன மிக நல்லது. அவர்களுக்கு தலைமைத்துவ பண்புகளை வளர்க்க உதவி செய்தல் கல்வி தொடர்பான விளிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல், சிறுவர் உரிமை தொடர்பான விளிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல் என்பன முக்கிய அம்சங்களாகக் கொள்ளலாம்.

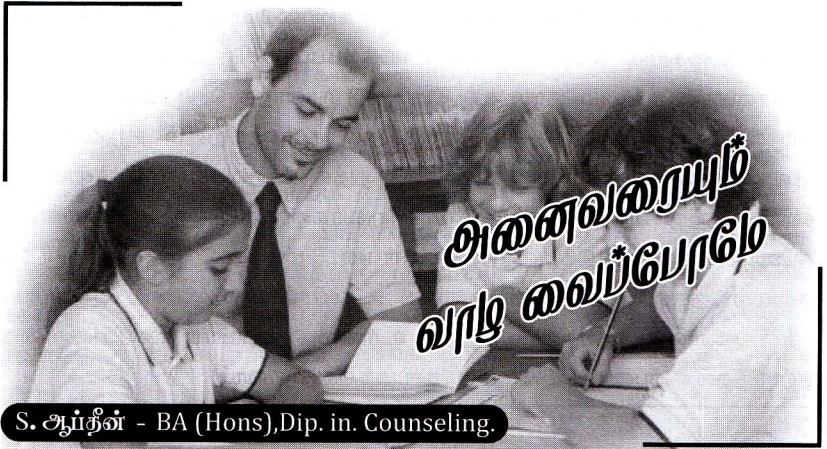
நாளைய உன் ஓய்வு!

நம்வீக்கைகளின்மூல்கள்
 நாளையபொழுதுநாமகவியுமன்றி
 இருளாக இருப்பதால் தான்
 ஒளியின் மகமையநீதுகொள்ளப்பும்
 பசியாக இருப்பதால் தான் சுவையின்
 மகமையுணர்ந்துகொள்ளப்படுகிறது
 நம்வீக்கைகள் எப்பதுசொட்டுத்
 துணிவுகளாகவும் இருந்துவிடக்கூடாது
 காலம் வரும்வரைகாத்திருப்பதுகூட
 ஒருவகையில் நம்வீக்கையே
 காற்றுள்ளபொழுது தூற்றுகொள்ளவும்
 வேண்டும்,கடைவணிக இருந்து
 விட்டு,மழைநீருக்கும் சிவையாடு
 நம்வீக்கைகள் தாமதவறுதலாடாது
 வாழ்வென்பது உடையனம்
 நம்வீக்கைகளுடன் பேராருபவர்களை

கடவுளும் உயிர்வதக்கநர்
 நம்வீக்கை கில்லாதவர்கள்
 வாழ்க்கைநாகத்திந்தேடிசெல்கிறது
 துன்பம் சமைகமைகழும்சியாய்
 மருத்துக்கொள் சிவ கின்பமாய் மாரும்
 விழுநாழ்வீக்கைகொள் - நாளைய
 உன் ஓய்வுகடவுள் சிடியலே!



- திருமதி. ஜெய.கேமலதா



S. ஆப்தீன் - BA (Hons), Dip. in. Counseling.

“பொறுப்புணர்வு” என்ற சொல்லானது பொறுப்பு + உணர்வு என்ற இரு சொற்கள் இணைந்தே பெறப்பட்ட, ஒரு அர்த்தம் மிகுந்த சொல்லாகும். பொறுப்புணர்வு என்பது, ஒருவர் தனது அதிகாரம், கட்டுப்பாடு, முகாமைத்துவம் என்பனவற்றிற்கு கீழுள்ள விடயங்கள் தொடர்பாக பொறுப்புக்கூறுகின்ற (responsible) அல்லது விடையளிக்கின்ற (answerable) அல்லது வகை சொல்லுகின்ற (accountable) நிலைமையைக் குறிக்கும். இச் சொல்லானது மனிதனது உள்ளத்து உணர்வுகளுடன் தொடர்புபட்ட, மனித வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்துவதில் உந்துதலளிக்கின்ற சக்தியாகக் காணப்படுகின்றது.

இப்பொறுப்புணர்வானது, மனிதனது வளர்ச்சிப் படிநிலைகளின்போது தானாகவே அவனது உள்ளத்தில் உருவெடுக்கின்ற ஒரு உணர்வு நிலையைக் குறிக்கும். அத்துடன், அவனது வயது வித்தியாச நிலைகளுக்கேற்ப அவ்வுணர்வு கூடிக்குறைகின்ற தன்மையினையும் நாம் யதார்த்த பூர்வமாக அவதானிக்க முடியும். அதாவது, ஒரு மனிதன் சிறியவனாக இருக்கும்போது அவனில் ஏற்படுகின்ற பொறுப்புணர்வினும் பார்க்க, அவன் ஒரு இளைஞனாக மாறும் போது அவனில் ஏற்படுகின்ற பொறுப்புணர்வு அதிகரித்துச் செல்வதையும் வித்தியாசப் படுவதையும் நோக்கலாம்.

மேலும், காலத்திற்கு காலம் மனிதனை வழிநடாத்திய சமயங்கள் கூட இவ்வாறான பொறுப்புணர்வினை மனிதனுக்கு உணர்த்துவதற்கும் அதன்பால் மனித சமூகம் வாழ்வதற்கும் உரிய போதனைகளையும் அறநெறிகளையும் கற்றுக்கொடுத்ததை நாம் வரலாற்றில் காண முடியும்.

நான்

அந்தவகையில், பொறுப்புணர்வு என்ற எண்ணத்தை மனிதனின் தனிமனித, குடும்ப மற்றும் சமூக வாழ்வு நிலைகளுடன் தொடர்புபடுத்திப் பின்வருமாறு பார்க்க முடியும்.

பொதுசன நூலகம் யாழ்ப்பாணம்

தனிமனித வாழ்வு

மனிதனது உணர்வுகளுடன் சம்பந்தப்பட்ட பொறுப்புணர்வு என்ற இச்சொல்லானது, இவ்வுலகத்தில் பிறந்து வளர்கின்ற ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது வாழ்க்கைக் காலத்தின்போது பல்வேறு வகையான பாத்திரங்களை (Roles) ஏற்றுச் செயல்படுகின்ற நிலைகளுடன் தொடர்புபட்டதாகும்.

குழந்தையாக, பிள்ளையாக, வாலிபராக, வயோதிபத்திற்கு முந்திய பருவத்தினராக மற்றும் வயோதிபராக என தனது வாழ்க்கையின் எல்லா வளர்ச்சிக் கட்டத்திலும், குடும்பத்தில் மகனாக, மகளாக, தகப்பனாக, தாயாக, கணவனாக மற்றும் மனைவியாக, சகோதரன் சகோதரியாகவும் பாடசாலையில் மாணவராக ஆசிரியராகவும் சமூகத்தில் ஒரு அங்கத்தவராக, இளைஞனாக, மற்றும் நண்பராக, சமூக அபிவிருத்தி முன்னோடியாக, சீர்திருத்தவாதியாகவும் தேசத்தில் குடிமகனாகவும் மற்றும் ஆட்சியாளனாக எனவும் பல்வேறு பாத்திரங்களை வகிக்க வேண்டியுள்ளது. இவ்வாறாக மனிதன் தனது வாழ்வுக் காலத்திற்குள் வகிக்கின்ற பாத்திரங்களை அடிக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

மனிதன் எந்தளவு இவ்வுலகத்தில் பாத்திரங்களை ஏற்று செயற்படுகின்றானோ அந்தளவு அவன் பொறுப்புணர்வுடன் செயற்படுவது இன்றியமையாததாகும். அப்போதுதான் அவன் வகிக்கும் பாத்திரங்களை சிறந்த முறையில் இயக்கமுடியும். அதன் மூலம் எதிர்பார்க்கின்ற விளைவினையும் அடைய முடியும். இவ்வாறான பொறுப்புணர்வானது மனிதனது வளர்ச்சிப் படிநிலையில் பிள்ளைப்பருவத்திலிருந்து, செயற்பட ஆரம்பமாகின்றது. அத்துடன், அம்மனிதன் முழுமையான மனிதனாக ஆளுமை மிக்கவனாக இருத்தல் வேண்டும். அத்தோடு, இந்தப் பாத்திரங்களை ஏற்று வாழ்ந்தது தொடர்பாக அவன் இவ்வுலகத்திலுள்ளவர்களுக்கு பொறுப்புக்கூறுதல் வேண்டும்.

உதாரணமாக:-

ஒரு அரசாங்க ஊழியன் தனக்கு வழங்கப்பட்ட பொறுப்புகள் மற்றும் கடமைகள் தொடர்பாக, தனக்கு மேலுள்ள அதிகாரிகளுக்கும் திணைக்களம்

களத்திற்கும் அல்லது அமைச்சுக்கும் தனது பணிதொடர்பாக அதில் தானெடுத்த பாத்திரம் தொடர்பாக பொறுப்புக் கூறுதல் வேண்டும். அவனது பொறுப்புக் கூறலானது அவனது கடமையை சரியாகச் செய்தல் வேண்டுமென்ற பொறுப்புணர்வில்தான் தங்கியுள்ளது. இங்கு அவனளிக்கின்ற பொறுப்புக் கூறலில் இருந்துதான், அவனது பதவியுயர்வு அல்லது பதவியிறக்கம் தீர்மானிக்கப்படும்.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது வாழ்க்கையில் தான் வகிக்கின்ற பாத்திரங்கள், மேற்கொள்கின்ற செயற்பாடுகள் அவன் கொண்டுள்ள கடமைப்பாடுகள் தொடர்பாக பொறுப்புணர்வுடன் செயற்படும்போதுதான், அவனது பணி திருப்திகரமானதாகவும் மேம்பட்டதாகவும் அமையும்.

குடும்ப வாழ்வு

குடும்ப வாழ்வைப் பொறுத்த வரையில் அங்கு தாய்-தகப்பன், மகன்-மகள், சகோதரன்-சகோதரி என்ற உறவு முறைகள் காணப்படும். அத்தோடு, இங்கு பெற்றோர்கள் தங்களது பிள்ளைகள் விடயத்திலும், பிள்ளைகள் தங்களது பெற்றோர்கள் விடயத்திலும் மேற்கொள்ள வேண்டிய பாரிய பொறுப்பும் கடமைகளும் காணப்படுகின்றன. இவ்வாறான கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் அவர்களிடத்தில் காணப்படும் பொறுப்புணர்வின் அடிப்படையிலும் அளவியேயே தங்கியுள்ளது. இங்கு பிள்ளைகள் தங்களது பெற்றோர்களது விவகாரத்திலும் பெற்றோர்கள் தங்களது பிள்ளைகளது விவகாரத்திலும் மிகப் பக்குவமான பொறுப்புணர்வுடன் நடந்துகொள்ள வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றனர்.

உதாரணமாக:-

ஒரு தந்தை தனது குடும்பத் தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்கு உழைப்பதும், அதற்காக தனது இரத்தத்தை வியர்வையாக சிந்துவதும், தனது குடும்பத்தின் பாதுகாப்பிற்கு தேவையான அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்வதும், தனது மனைவியினதும் தனது பிள்ளைகளினதும் தேவைகளையும் எதிர்பார்ப்பினையும் நிறைவேற்று வதற்கு முயற்சிப்பதும் அதற்காக உழைப்பதும் தனது குடும்பம் இவ்வலகில் எந்த நிலைமைகளிலும் தரம் குறைந்ததாக மாறக்கூடாது என்பதில் விழிப்பாக இருப்பதும் அவன் கொண்டிருக்கின்ற பொறுப்புணர்விலேயே தங்கியுள்ளது.

இவ்வாறாக அக்குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் தங்களது குடும்பத்தின் முன்னேற்றத்திற்காகவும் அதன் சமூகமான போக்கிற்காகவும் உழைப்பதற்கு அவர்களது பொறுப்புணர்வானது அவர்களை முன்னோக்கி வழிநடத்தும் விசையாக செயற்படுகின்றது.

மாறாக, பொறுப்புணர்வுடன் நடப்பதில் அக்குடும்பத்தின் அங்கத்தினர் தவறியைக்கின்றபோது அல்லது பொறுப்பற்றவிதத்தில் நடக்கமுனைகின்றபோது, அக்குடும்பமானது அதனது இயல்பு நிலையைக் கடந்து, சமநிலை குழம்பி, நெறிபிறழ்ந்து, சீரழிவை நோக்கி செல்வதனை தவிர்க்கமுடியாது.

அத்தோடு, ஒரு சமூகத்தின் அங்கமாக இருக்கின்ற குடும்பங்கள் அதன் உறுப்பினர்கள் தான் சார்ந்துள்ள சமூகத்தினுடைய முன்னேற்றத்திற்கான வழிவகைகளையும் அதற்கான பங்களிப்பினையும் மேற்கொள்வதற்கும் இப்பொறுப்புணர்வானது வழிசமைக்கின்றது.

சமூகமுதலாற்றல்

ஒரு சமூகத்தை பொறுத்தமட்டில் அதன் அங்கமான தனிமனிதர்களுடைய அதிலுள்ள குடும்பங்களையும் சிறப்பாக வழிநடாத்தி அவர்களுடைய இயல்பான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அனைத்து சாதனங்களையும் வசதிவாய்ப்புக்களையும் ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதானது, அச்சமூகத்தினுடைய கடப்பாடும் பொறுப்புமாகும். இது அச்சமூகம் கொண்டுள்ள பொறுப்புணர்வின் அடிப்படையிலேயே தங்கியுள்ளது. இதனை நாம் சமூகப் பொறுப்புணர்வு (Social Responsibility) எனவும் அழைக்கின்றோம்.

மேலும் ஒரு சமூகத்தில் வாழ்கின்ற ஆதரவற்றவர்கள் ஒரு சமூகம் பாரபட்சமான போக்கினையும் அகற்றையற்ற நிலைப்பாட்டினையும் கொண்டிருக்குமாயின், அச்சமூகம் தனது பொறுப்பினையும் கடமையினையும் சரியாகவும் முறையாகவும் நிறைவேற்றவில்லை என அர்த்தம் கொள்ள முடியும். அந்தவகையில், ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய வரம்பிற்குள் நின்று தனது சக்திக்குட்பட்ட வகையில் இவ்வகையில் தனது கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் சிறந்த பொறுப்புணர்வுடன் மேற்கொண்டால் நம் சமூகம் சிறப்பும் வளம்பெறும் என்பது திண்ணம்.

உறவில் வளர்வேள்

-திருமதி.சசி சுயாத்தா C.P.R -



“அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது“ இந்த கால சக்கரத்திலே நாம் எல்லோரும் மனித பிறவிகளாய் பிறப்பெடுத்தது பொருமைக்குரிய விடயம். இருந்தும் கடவுள் தந்த அழகிய வாழ்க்கையினை எப்படியும் வாழலாம். என்றில்லாமல் எப்போதும் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக வாழ நாம் என்ன செய்யலாம் என்பதே நல்லது.

இவ் அழகிய வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு தனி மனிதனுக்கும் இனம் மதம் மொழி கலை கலாச்சாரம் என்று சிறப்புக்கள் உண்டு. எம் வாழ்வில் எமக்கென்று சில தனிப்பட்ட அடையாளங்களையும் நாம் இழக்காது, பொறுப்புணர்வுடன் செயற்பட்டு எதிர்காலத்தில் எமது சமூகத்துக்கும், தேசத்திற்கும் பயனுள்ளவைகளை செய்ய வேண்டும். மேலும் நாம் பிறந்தவுடனே பெற்றோர் எமக்கு அழகாக பெயர் வைக்கிறார்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் அந்த அழகான பெயரைக்கூட நாம் கொச்சப்படுத்தி சீரழிக்கின்றோம். எமது பிறழ்வான நடத்தைக் கோலங்களை தவிர்ந்து ஒன்றாய் வாழவேண்டும் என்ற இலக்குடன் நாம் வாழப் பழக வேண்டும்.

விந்தை மிகுந்த விஞ்ஞான யுகத்திலே நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். நவீன யுகத்திற்கேற்ப மனிதன் மாற்றம் அடைந்து வருகின்ற மையே நாம் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. ஆனாலும் எமது தேவை, தனிப்பட்ட நிலை, விருப்பத்துக்கு மாறான செயற்பாடுகளால் நாம் மாற்றம் அடைகின்றோம். இப்படியாயின் எப்படி ஒவ்வொரு தனி மனிதனின் அடையாளங்களும் பொறுப்புணர்வும் பேணப்படும்? என்பது விடைகாண முடியாத புதிராக போய் விடுமோ என்ற சந்தேகமும் எம்மில் தோற்றம் பெறுகின்றது.

சமூகத்தோடு வாழவேண்டிய மனிதன் மான்புகளோடு வாழ்கின்றானா? தற்போது எமது சமூக கட்டமைப்பு உடைக்கப்பட்டு பொறுப்பற்ற நான்

தன்மையில் செயற்படும் நிலைகளையும் தான் மட்டும் வாழ்ந்தால் போதும் என்ற சுய நலத்தோடு வாழ்வதையும் காணக் கூடியதாகவுள்ளது. பொது நலம் வற்றி போக சுய நலம் மேலோங்குகின்றது. இதனால் மனிதன் தீயதைக் கூட செய்யத் தயங்குவதில்லை. மதக் கொள்கை கடவுள் பக்தி இனக் கொள்கை மொழி என்பவற்றை காற்றிலே பறக்கவிட்டு பச்சோந்திகளாக வாழ தலைப்படுகின்றமையினால் எவ்வாறு ஒரு மனிதன் தனி மனித அடையாளங்களோடு பொறுப்புள்ளவனாக வளர முடியும்?

எமது கலாச்சாரம் கட்டமைப்பு என்று பார்ப்போமானால் குடும்பத்துக்கு நாட்டிற்கு உறவுகளுக்கான பொறுப்புணர்வு பண்பாடு பொறுப்பு மிக்கதாக காணப்படுவதில்லை. ஒரு இனத்தின் கலாச்சாரம் மிகவும் பேணிக் காக்க வேண்டியதொன்றாகும். அவற்றிலும் தமிழ் பண்பாட்டிலே வளர்ந்த நாம் அதனை பின்பற்றி வாழ்தல் நல்லது. ஒரு புறம் அழிவும் மறுபுறம் ஆக்கமும் நடந்தேறுமானால் அவற்றில் முழு நிறைவு பெற முடியாது. எமது பண்பாட்டு மரபிலே திருமணம் என்பது ஆயிரம் காலத்துப் பயிர் என்றும் நூறு வருடம் வாழ வேண்டும் என்றும் வாழ்த்துகின்றார்கள். இன்று எமது சமூகத்தில் திருமண முறிவுகளும் வன்முறைகளும் கொலைகளும் நிகழ்ந்த வண்ணமே இருக்கின்றது. கேள்விப்படாதவற்றை கேள்விப்படுகின்றோம்.

வான் புகழ் ஞானி வள்ளுவர் கற்பனைப்படுவது சொந்திறம்பாமை ஒருவனுக்கு ஒருத்தி உண்மையாக இருத்தலில் தங்கியுள்ளது என்கிறார் இதைத் தான் ஆன்றோர் அரைக்காசுக்கு அழிந்த கற்பு ஆயிரம் பொன் கொடுத்தாலும் வந்து சேராது. ஆனால் எமது சமூகத்திலே உறவு முறையற்ற பாலியல் நடத்தைகள் துஷ்பிரயோகம் கணவன் மனைவிக்கிடையே நம்பிக்கையின்மைகள் மலிந்து கிடக்கின்றன. இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் இருந்து விடுபட்டு நல்ல உறவினை வளர்க்க வேண்டிய பொறுப்பு ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதனதும் சமூகத்தினதும் கடமையாகும். பிறழ்வான நடத்தை கோலங்களுக்கு ஒரு சாராரை மட்டும் குறை கூற முடியாது. குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவரும் பொறுப்புணர்வுடன் நடந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். தனது இலக்கான ஒரு மொபைல் போன் வாங்கு வதையோ ரீ.வீ வாங்கு வதையோ கணனி கார் அழகான வீடு வாங்கி உல்லாசமாக வாழ்வதையோ விரும்பும் ஒருவர் சமூகப் பொறுப்புணர்வில் வளர்வதை நல்லதை செய்ய

வதை ஏன் இலட்சியமாக கொள்ளக் கூடாது. இது வாழ்க்கையின் பெரும் பகுதியாக அமையட்டும். அதற்கு மோலாக ஒவ்வொரு தனிமனிதனுக்கும் இனம் மதம் மொழி கலாசாரம் பண்பாடு உறவுமுறை போன்ற சமூகப் பொறுப்புணர்வோடு ஆழப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

“வாழும் முறை வாழ்வின் நோக்குடன் முரண்பட கூடாது.

தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா”

நம் வாழ்விற்கும் தாழ்விற்கும் நாமே பொறுப்பு உலக துன்பங் களுக்கும் சீரழிவுகளுக்கும் காரணம் பேராசை கோபம் பாலியல் சார்ந்த தீய நடத்தைகள், உயர்வு தாழ்வு மனப்பாங்கு, வஞ்சகம் என்று சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். செம்மறி ஆடு கூட வீதியில் ஒழுங்காகவே நடக்கிறது. மானிடத்தின் பெருமையினை முதலில் மானிடர் மதிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் நன்மையை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியவற்றை நடைமுறை வாழ்வில் பின்பற்றி பொறுப்புணர்வுடன் வாழும் போது தான் ஒவ்வொரு தனி மனித வாழ்வும் பொறுப்பு மிக்கதாகவும் அர்த்தம் உள்ள வாழ்வாகவும் அமையும். உறவில் வளர்வோம், மகிழ்ச்சியாய் வாழ்வோம்.

மரணிடம்

மானிடவாழ்வில்
என்றும் மறந்திடாக்
கவலையுண்டு
மருந்தினால் தீர்த்திடா
மயக்கங்கள் பலவுண்டு
மனிதனாய் பிறந்திட்டால்
மடிந்தே எழவேண்டும்
எழுவோம்
நலமாய் வாழ

- அந்தோணிபிள்ளை லக்ஷி



கத்சால்லும் வபத்துக்கள்

துரைசிங்கம் சங்கமதி - W.H.C

“மனிதன் தன் வாழ்நாளில் பூரண இன்பத்தையே அடைய விரும்புகின்றான்” என்று நவீன உளவியல் தந்தையான சிக்மன் பிராய்ட் கூறுகின்றார். மனிதன் தன் வாழ்கைக் காலத்தில் பல்வேறு இன்னல்களுக்கும் அசம்பாவிதங்களுக்கும் முகம்கொடுக்க வேண்டிய நிலைக்கு உள்ளாகின்றான்.

மனிதனுடைய இன்பத்துக்கு தடையாக அமைகின்ற காரணங்கள் பல உண்டு. மனித வாழ்க்கையிலே பிறப்பு என்ற ஒன்று இருப்பது போல் இறப்பும் ஒன்று உண்டு. இத்தகைய இறப்பை விரைவாக தானே தேடிக்கொள்வது வேதனைக் குரியதாகும். கடந்த மூன்று சதாப்தங்களாக நாட்டில் இடம்பெற்ற போர் காரணமாக உயிர் இழப்புக்கள், உடமை இழப்புக்கள் என்பன அதிகம் ஆனால் தற்போது இடம்பெறுகின்ற வீதி விபத்துக்களால் இத்தகைய இழப்புக்களுக்கு மக்கள் முகம்கொடுக்க வேண்டியவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர்.

வீதிப் போக்குவரத்தின் வளர்ச்சியானது ஒரு நாட்டின் அபிவிருத்தியில் முக்கியமான ஒரு துறையாக விளங்குகின்றது. உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிக்கையின் கருத்துப்படி ஒவ்வொரு ஆண்டும் இடம்பெறும் விபத்துக்களில் 1.2 மில்லியன் மக்கள் இறப்பதாகவும் 50 மில்லியன் மக்கள் இழப்புக்களையும் துன்பங்களையும் அனுபவிப்பதாகவும் கூறுகின்றது.

யாழ் மாவட்டத்தை பொறுத்த வரையிலே 2002 ம் ஆண்டுக்கு முன்னர் பிரதான வீதிகள் குன்றும் குழியுமாக காணப்பட்டன. அவ்வேளையில் வாகனம் செலுத்துவோர் மெதுவாகவும் நிதானத்துடனும் செயற்பட்டனர். A-9 வீதி மக்கள் பாவனைக்காக திறந்துவிடப்பட்ட பின்னர் வெளிமாவட்டங்களிற்கும் யாழ்ப்பாணத்துக்கும் இடையிலான போக்குவரத்து வசதியால் சுற்றுலாப் பயணிகளின் வருகையும் வாகனங்களின் வருகையும் அதிகரித்தது எனலாம்.

இதன் காரணமாக வீதிகள் அகலிப்புச் செய்யப்பட்டு “காப்பெற்” வீதிகளாக காட்சியளிக்கத் தொடங்கியதும் எம் மக்களின் வாகனவேக அதிகரிப்புக்களும் அதிகரிக்க தவறவில்லை.

நாளாந்தம் வெளிவரும் பத்திரிகையில் “வீதிவிபத்து” என்ற தலையங்கம் இல்லாமல் செய்திகள் வெளிவருவதில்லை. இத்தகைய நிலைக்கு இன்று “லீசிங்” முறையில் வாகனங்களை கொள்வனவு செய்து அதன் பணத்தைக் கட்டி முடிப்பதற்குள் எம்மவர்கள் தம் உயிர்களையும் பொருள் இழப்புக்களையும் சந்தித்து நிற்கின்றன. இத்தகைய நிலைக்கு இவர்களது கவனக்குறைபாடுகள், ஒழுங்கான பயிற்சியின்மை, போட்டித்தன்மை, வீதி ஒழுங்கு விதிகளை கடைபிடிக்க தவறுதல், மதுபாவனை, உரிய குறியீடுகள் பொறுத்தப்படாமை காரணங்களாக கொள்ளலாம்.

அரச தனியார் பஸ்கள் இன்று பணம் சம்பாதிக்கும் நோக்குடன் வாகனங்களுக்கிடையில் போட்டி போட்டு ஓடுதல், அளவுக்கு அதிகமான பொருட்கள் பயனிகளை ஏற்றுதல், அதிக வேக வாகனங்களை செலுத்துதல் என்பவற்றை பிரதான வீதிகளில் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

பாடசாலை மாணவர்களிடையே வீதி ஒழுங்கு விதிகளை கடைப்பிடிக்கும் குழுக்கள் இருந்த போதும் மாணவர்கள் பாடசாலை ஆரம்பிக்கும் நேரத்திலும் முடிவுறும் நேரத்திலும் பாடசாலை எல்லைக்குள் மட்டும் விதிகளை கடைப்பிடிக்கின்ற நிலை காணப்படுகின்றது. மாணவர்களிடையே நேரமுகாமைத்துவம் தவறும் போதும் அவசரமாக வீதியை கடந்து பேருந்தில் ஏறுதல், மிதிபலகையில் நின்று பயணம் செய்தல், சமாதரமாக நடத்தல், துவிச்சக்கர வண்டிகளில் செல்லுதல் என்பவற்றை அவதானிக்கலாம்.

மனிதன் உடனே எழுகின்ற ஆசைகளை நிறைவேற்றிட வேண்டும் என்பதற்காக எதிர்காலத்தில் நிகழும் போகின்ற பின்விளைவுகளை சிந்தித்துப் பார்ப்பதில்லை. ஒரு மனிதனுடைய தனிப்பாதிப்பானது அவனை மட்டுமல்ல அவனை சார்ந்த குடும்பம் சமூகம் என எல்லாவகையிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

1. உடல் பாதிப்புக்கள் :-

உடலும் உள்ளமும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை. இரண்டுக்கும் இடையே நிலவுகின்ற உறவுநிலை உளவியல் ரீதியாக மட்டுமல்ல உடலியல் ரீதியாகவும் பலம் வாய்ந்தது. உடலுக்கு சிறிய தீங்கு ஏற்பட்டாலும் அது மனதில் எதிரொலிக்கும். மனம் சோர்ந்து வாடிப்போனால் அது உடல் இயக்கத்தையும் பாதித்து எம்மை முடக்கி விடுகின்றது. விபத்தொன்று நேறிடும் போது உடலில் பல அறிகுறிகளை காணமுடிகிறது. இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல், வியர்த்தல், நடுங்குதல், அதிர்ச்சிக்குள்ளாதல் போன்ற செயற்பாடுகள் இடம்பெறுகின்றது. விபத்து நடந்த பின்னர் ஒருவரிடத்தில்

- குருதிப் பெருக்கம்
- கை கால் முறிவுகள்
- தழும்புகள்
- அவயங்கள் செயல் இழத்தல்
- நோக்கள்
- நினைவாற்றல் குறைந்துபோதல் காணப்படும்.

அவ் இழப்புக்களால் சிலர் வாழ்நாளில் மாற்று வலுவடையவர்களாகவும் இறப்பை எதிர்பார்ப்புகின்றவர்களாகவும் இருக்கின்றனர்.

2. உளப்பாதிப்புக்கள்

உணர்வுகளின் அளவுகள் கூடும் போது நடத்தைகளில் மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. நடத்தை மாற்றங்கள் தனி மனிதனுடைய வாழ்விலும் குடும்ப உறவுகளிலும் முரண்பாடுகளை தோற்றுவிக்கின்றது. வீதி விபத்துக்கு உட்பட்டோரிடம்

- ★ பயம், பதகளிப்பு
- ★ ஏக்கம், கவலை
- ★ மனச்சோர்வு

- ★ நெருக்கீடு
- ★ மனவடு
- ★ நித்திரைக் குழப்பங்கள்
- ★ கனவுகளின் தொல்லைகள்

போன்றவை ஏற்படுவதால் அன்றாட செயற்பாடுகள் செய்ய முடியாமல் போய் விடுகின்றது. ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை வேலை இழப்பு பொருளாதார நெருக்கடி போன்றவற்றுக்கு உள்ளாக வேண்டிய நிலைக்கும் தள்ளப்படுகின்றனர்.

யாழ் நகர் வீதியில் மின்சார சமிக் கை பொருத்தப்பட்டிருப்பது யாவரும் அறிந்ததே. ஆனால் உரிய சமிக் கைகள் இடும்போது எம் மக்கள் அதற்குரிய விதிகளை பின்பற்ற தவறுவதுடன் அதிக வேகமாக வாகனங்களை அந்த இடத்தில் செலுத்துவதை காண்கின்றோம். இதே போன்று “உட செல்லத்தடை” என்ற வாசகங்களை மீறி மக்கள் அவ் வழியால் இன்றும் போக்குவரத்துக் களை மேற்கொள்ளுகின்ற நிலையும் காணப்படுகின்றது.

யாழ் மாவட்டத்தை பொறுத்தவரையில் விபத்துக்கள் நேர்ந்து உயிர் இழப்புக்கள் உடனே நிகழ வேக அதிகரிப்புக்களும் தலை கவசம் அணியாமை உரிய ஆசனப் படிகளை அணியத்தவறுதலுல குறிப்பிட்ட நேரம் உறங்காமல் வாகனங்களை செலுத்துதல் , உரிய மின்விளக்குகளை ஒளிர்ச் செய்யாதிருத்தல் என பல காரணங்களை கூறலாம்.

வாகனங்கள் செலுத்துவோர் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சிகளில் நாள்தோறும் ஈடுபட்டு அதனைக் கடைப்பிடித்து மனதை வெல்லும் பயிற்சிகளான தியானம் தளர்வுப்பயிற்சிகள், சுவாசப் பயிற்சிகள் போன்றவற்றில் ஈடுபாடும் அக்கறையும் செலுத்தும்போது எங்களது உயிர்களையும் பிறர் உயிர்களையும் காப்பாற்றும் வல்லமை நிலைக்கு இட்டுச்செல்ல வழி வகுக்கும். வாகனம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கும் போது தொலை பேசி அழைப்பு வரும்போது, அல்லது கவனம் சிதறும் சம்பவங்கள் தோன்றும்போது வாகனங்களை உரிய இடத்தில் தரித்து பதில் கொடுத்தல் அல்லது சிறிய தளர்வுப்பயிற்சிகளை செய்து பின்னர் எம் பயணத்தை தொடங்குவதுடன் நான்

நேரமுகாமைத்துவத்தையும் கடைப்பிடிக்கும் போது இறப்புக்கள், இழப்புக்கள் என்பவற்றை தவிர்த்து இன்பமாக வாழ வழிவகுக்கும்.

“வேகத்தை அதிகரித்து மரணத்தை நாடாதே”

“பயணிகள் தூங்கினால் தூக்கம்

சாரதி தூங்கினால் மரணம்”

என்று ஓட்டோக்களில் எழுதப்பட்டிருக்கும். இவற்றை நாம் எம் வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்துவதுடன் எல்லோரும் ஒன்றுபட்டு பொறுப்பாக செயற்படுவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான சமூகத்தை கட்டியெழுப்பி பெருமைகுரியவர்களாக நாம் மாறிடுவோம். மாற முயற்சி செய்வோம்.

உசாத்துணை.

1. யாழ் போதண வைத்தியசாலை.
2. RDHS பிராந்திய சுகாதார பணிமனை.
3. நான் - 2005 உளவியல் சஞ்சிகை தை-மாசி.

2013 அக வெளி நிறுவன டிப்ளோமா கற்கை நெறிக்காக சமர்ப்பித்த எனது ஆய்வில் இருந்து “வீதி விபத்துக்குட்பட்டவர்களின் உளத்தாக்கங்கள்”



நன்றி! நன்றி!

வாசகர்களே! ஆதரவாளர்களே!

கடந்த ஆவணி மாதம் கொழும்பு, மன்னார், வவுனியா

மாவட்டங்களில் “நான்” நிர்வாகக் குழுவினரின்

நூல் அறிமுக வேளைகளில் தாங்கள் எமக்களித்த

ஆதரவுக்கும் ஒத்துழைப்பிற்கும் எமது நன்றிகளை ளுவ்விதம் ஊடாக

தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம். “நான்” உளவியல் சஞ்சிகையை

உங்கள் நண்பர்களுக்கும் அறிமுகம் செய்யுங்கள்!

- நிர்வாகக் குழு -



உள ஆரண் செய்வோம்

பா. சீவாதி
உளவளத்துணையாளர்

வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியாக பயம் எதுவும் இன்றி கள்ளங்கபடம் இல்லா மனதுடன் காலடி எடுத்து வைக்கும் பருவம் இந்த சிறுவர் பருவம் ஆகும். இதிலே அவர்களுடன் நாம் மிகவும் அவதானமாக பழக வேண்டும் என்கிறோம். ஏனெனில் அவர்கள் மனதில் இந்த பருவத்தில் காயப்பட்டால் வளர்ச்சி படிநிலைகளில் அளமையில், உடல், உள, ஆன்மீக ரீதியில் பலவகை தாக்கங்களை ஏற்படுத்தி நடத்தை மாற்றங்களை காண வேண்டிய நிலை ஏற்படும். அதனால் சமூகமும், குடும்பமும் பல வகையான பிரச்சனைகளுக்கு முகம்கொடுக்க வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு ஆளாகின்றார்கள். இன்றைய நாளில் உலகமே சிறுவர் நலனில் அக்கறை கொண்டு பாதுகாப்பு முயற்சியில் ஈடுபட, இலங்கைத் திருநாட்டில் குறிப்பாக வடக்கில் அதை மீறும் செயல்களே நடைபெறுகிறது. இது மிகவும் வேதனைக்குரியதும் வெட்கப்பட வேண்டிய தொன்றாகும்.

சிறுவர்களை துன்புறுத்தல், வன்புணர்வு எனும் துஷ்பிரயோகங்கள் மூலம் அந்த அழகான பூக்களை கசக்கி மண்ணில் போட்டு மிதிக்கின்றார்கள். இத்தகைய கொடூர செய்திகளை நாளாந்த செய்திகள் மூலம் அறிந்து கொள்கிறோம். ஒரு பிள்ளைக்காக தவமிருந்து சுமந்து பெற்ற ஒவ்வொரு தாயும் அதிலும் வீட்டுக்கு மகாலக்ஷ்மி என்று பெண் பிள்ளைகளை நினைப்பவர்களுமே இன்று பயம், ஏக்கம், வேதனை, கவலை எனும் கூட்டுணர்வுகளை சுமந்து நிற்கின்றார்கள். முன்பள்ளி செல்லும் பிள்ளையின் தாயும் சரி, பாடசாலை செல்லும் பிள்ளையின் தாயும் சரி தமது பிள்ளைகளை மீண்டும் காணும்வரை மனதில் பாரத்துடனும் வயிற்றில் கலக்கத்துடனும் இறைவனை பிரார்த்தித்த படியும் தமது கடமைகளை சரிவர செய்ய முடியாத நெருக்கீட்டுடன் காலம் கழிப்பதை காணக்கூடியதாக உள்ளது.

இதற்கெல்லாம் பொதுவாக என்ன காரணம் என்று பார்த்தால் சமூகத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரினதும் பொறுப்பின்மையே ஆகும். ஒவ்வொரு வளர்ந்த நபரும் சிறுவர்களின் எதிர்காலத்தை சிந்திப்பதுடன் அவர்களிற்கு தாமே பாதுகாப்பாளர்கள் என்று சிந்தித்தால் பிறந்த பிள்ளையும் கட்டிளமை பருவ மங்கையும் நிம்மதியாக தங்கள் செயல்பாடுகளை செய்ய முடியும். தகப்பனும், தமையனும், மாமனும், பாட்டனும், அயல் வீட்டுக்காரனும், காவல்காரனும் தாம் அந்தப் பிள்ளைக்கு யார் என்ற நிலையை மறந்து விடுகின்றமை பல பிறழ்வான நடத்தைகளுக்கு ஒரு பக்க காரணமாகி விடுகிறது.

இதைவிட நாம் உளரீதியாக இதற்கு காரணம் தேடுதல் நல்லவைகளை செய்ய தூண்டுதல் தரும். பாலுணர்வு மற்றும் ஆண், பெண் எனும் தனித் தன்மை சார்ந்த கோளாறுகள் என்ற ரீதியில் இதனை பார்க்க முடியும். பாலினம் பற்றிய தனித்தன்மை கோளாறுகள், பாலுணர்வு பொருத்தப்பாடு கோளாறுகள் மற்றும் மாறுபட்ட பாலியல் நடத்தை ஆகியன இந்த வகை கோளாறுக்குள் அமையும். பாலியல் செயற்பாடுகளில் குறைபாடு பாலுணர்வு விடயத்தில் ஆர்வம் இன்மை, பால் இன உறுப்புகளில் எழுச்சி இன்மை என்பனவும் இதனுள் அடங்கப்பெறும். இவை சாதாரண குடும்ப வாழ்க்கைகளில் செல் வாக்கு செலுத்துகிறது. ஆனால் இந்த வகையினுள் பாராபிலியாஸ் (paraphilias) என்பது பாலியல் கோளாறுகளில் முக்கியமான ஒன்றாகும். படபடப்பு உணர்வு, மற்றும் தாழ்வு மனப் பான்மை ஆகியவற்றினை தோற்று விக் கிறது. இன்றைய சிறுமிகளும் கட்டிளமை பருவ பெண்களும் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளுக்கு இந்த பாராபிலியாஸ் எனும் குறைபாட்டில் பிடோபிலியாஸ் (Pedophilias) எனும் குறைபாடு முக்கிய இடத்தைப் பிடிக்கிறது. அதாவது இவர்களுக்கு சிறிய குழந்தைகளை கற்பழித்தல் போன்ற செயற்பாடுகளை பயமின்றி செய்ய முயல்வர். பருவம் வந்தவர்கள் சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளை தமது வக்கிரமத்திற்கு உட்படுத்துதலில் ஆண்களுக்கு மட்டும் இந்த வக்கிரம் என்று நாம் கருதுவது தவறு. இதற்கு பெண்களும் விதிவிலக்கானவர்கள் அல்லர். குழந்தைகளை துன்பிரயோகம் செய்வோர் 3 வகையாக உள்ளமை குறிப்பிடக் கூடியது.

1) பக்குவமற்றோர் (Immature Pedopilias):-

இவர்கள் பருவமடைந்த பெரியவர்களுடன் பழகும். முதிர்ச்சி இல்லாதவர்கள் குழந்தைகளை எளிதில் கவர்ந்து கொள்ள முனைபவர்கள். முதலில் கதை சொல்லுதல், விளையாட்டு காட்டுதல், இனிப்பு வழங்குதல் என்று தொடங்கி கள்ளம்படமற்ற குழந்தைகளின் நட்பை சம்பாதித்து பின் அவர்களைத் தமது பாலுணர்வுக்கு பலியாக்க முனையும் வகையினர்.

2) இயலாதவர்கள் (Regressed Pedopilias):-

இவர்கள் எதிர்பால் நடத்தைபுள்ளவர்களே. ஆனால் ஒருவித இயலாமை எண்ணம் எப்போதும் இவர்களிடம் குடி கொண்டிருக்கும். பெரியவர்களை பாலுறவில் நிறைவு செய்யத் தம்மால் இயலாது என்னும் எண்ணம் வேறொன்ற இவர்கள் தமது தீய செயலுக்குக் குடிபோதையின் மீது பழிபோட முனைவார்கள்.

3) ஆக்கிரமிப்பாளர்கள் (Aggressive Pedopilias):-

சமூகப் பகைவர்கள். இவர்கள் பெண்களை வெறுப்பவர்கள். அவர்களை அடிமைகளாக்க முனையும் ஆக்கிரமிப்பாளர்கள். இத்தகைய குழந்தை வெறியர்கள் 80% தமது சிறுவயதில் பெரிய வெறியர்களால் இதே மாதிரி கொடுமை அனுபவித்திருக்க கூடும். அவர்களது வளர்ச்சிப் பருவத்தில் இளம் பருவத்து நினைவுகளே தங்கி அவர்களை இத்தகைய வக்கிரம் பிடித்தவர்களாக மாற்றியிருக்கக்கூடும் என்பது உயவியலாளர் கருத்து.

வக்கிரங்களின் அடிப்படையில் மருத்துவம்

உளவியலாளர்கள் கருத்துப்படி இளம் வயதின் அனுபவங்களே ஆழ்மனதில் குடிகொண்டிருந்து பருவமடைந்ததும் இப்படி வக்கிரங்களாகப் பரிணமிக்கின்றன. நடத்தையியலாளர் கருத்துப்படி வக்கிரம் என்பது ஒருவகை மனப்பாங்கு பதப்படுத்தப்பட்ட மனப்போக்கு, பாலுணர்வுக்குத் தொடர்பில்லாத ஒரு பொருள் எதேச்சையாகப் பாலுணர்வோடு தொடர்பு கொண்டாவிட்டால் அப்பொருளே மீண்டும் மீண்டும் உணர்வுக் கிளர்ச்சிக்கும் காரணமாக அமைகிறது இதன் காரணமாகத்தான். வக்கிரம் பிடித்தவர்களை எப்படிக் குணப்படுத்துவது? என்ற எண்ணம் தோன்றுகிறது இதற்காக பலமுறைகள் கையாளப்படுகின்றன.

1. வக்கிரம் பிடித்தவருக்கு வக்கிரச் செயலைக் காட்டும் புகைப்படம் அல்லது திரைப்படத்தைக் காண்பித்து அதே நேரத்தில் பின்னலை

மூலம் அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்குவது இந்த சிகிச்சை முறை Therapy Aversion எனப்படுகிறது.

2. வக்கிரமில்லாமல் பிற மனிதர்களைப்போல் இயற்கையான முறைகளில் பாலுணர்வுக் கிளர்ச்சி பெறலாம் என்னும் நம்பிக்கையை ஊட்டுதல். இச்சிகிச்சை முறை Desensitization Therapy எனப்படும்.
3. சாதாரணமாகப் பெண்களுடன் எப்படிப் பேசுவது பழகுவது என்று வக்கிரம் பிடித்தவர்களுக்கு கற்பித்து நேசிக்கவும் நேசிக்கப்படவும் கற்றுத் தருவது ஆகும். இம்முறை Social Skills therapy எனப்படும்.
4. முதலில் வக்கிரம் பிடித்த சூழ்நிலையிலேயே இருக்கச் செய்து சய இன்பம் காண வைத்து மெல்ல மெல்ல வக்கிரமில்லாத இயல்பான பின்னணியிலும் பாலுணர்வுக் கிளர்ச்சி இயலும் என்ற நம்பிக்கையை ஊட்டுவது இதற்கு Orgasmic Reconditioning என்று பெயர்.

அண்மையில் Anti Androgens எனும் மருந்தின் மூலம் ரத்தத்தில் உள்ள தெதிரோனைக் குறைத்து பால் கிளர்ச்சியைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவது பற்றி ஒரு ஆய்வு குறிப்பிட்டிருக்கிறது. வக்கிரச் சிந்தனைகளை இது முளையிலேயே கிள்ளி எறிய உதவி செய்கிறது.

இவர்களைப் போன்று இன்னும் சில குறைபாடுகளும் நம் சமூகத்தில் இன்று காணப்படுகிறது. அதாவது. பேடிசிசம் (Fetishism) எக்ஸ்பிசனியம், வாயுரிசம், டிரான்ஸ்வெஸ்டிக் /பேடிசிசம், கொடுவெளி காமம், /புரொட்டிசிசம் போன்ற பாலியல் குறைபாடுகளும் நமக்கு சவாலாக இருக்கின்றன.

“பெண்ணாகப் பிறந்திட மாதவம் செய்திட வேண்டும்” என்று மகாகவி பாரதியார் பாடிவிட்டு சென்றுவிட்டார். இன்று ஏன் பெண்ணாகப் பிறந்தோம் என்று ஒவ்வொரு பெண்ணும் பெரும் பயத்துடன் நடமாடுகின்றாள்.

இத்தகைய நிலையை ஏற்படுத்தியவர்களுக்கு காவல் துறையினரும், நீதித்துறையினரும், சமூகத்தினரும் என்ன தீர்வினைத் தர உள்ளனர்? அப்படி ஒரு தீர்வினை தந்தாலும் மீண்டும் இந்த நிலை தலை தூக்காமல் இருக்குமா? விடை தெரியா கேள்விகள் நீண்டு செல்கிறதே ஒழிய நம் வாழ்வில் சிக்கல்கள் தீர்ந்த பாடல்லை. பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோரும் வளர்ந்தோரும் தங்களுக்கு தாங்களே காவலாளிகளாகட்டும்!! மனநலமிக்க சமூகத்தை கட்டியெழுப்புவோம்.



சினம் என்னடா சினம்

- சின்மணி சிறீதரன்

இன்று பாடசாலைக் கல்வியானது வெறுமனே பரிட்சையில் சித்தியடைவதை நோக்கமாகக் கொண்டது என பலரும் எண்ணுகின்றனர். ஆனால் இக்கல்வியானது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும், சமுதாய வாழ்க்கையிலும், ஆளுமையுடனும் வாழ்வதற்கு அடித்தளமிடுவதே இதன் பிரதான நோக்கமாகும்.

ஒரு தனிமனிதன் தனது சூழ்நிலையுடன் பொருந்தி வாழ்தல், அவரது வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சிக்கான ஆதாரமாகும். மகிழ்ச்சியான வாழ்விற்கு பிறரின் மனோநிலையைப் புரிந்துகொள்ளுதல், தனது மனோநிலையை வெளிப்படுத்துதல் போன்றன இன்றியமையாதவையாகும்.

பிள்ளைகளின் எதிர்கால வாழ்க்கைக் கோலத்தின் பல சிறப்புப் பண்புகள் பாடசாலை வகுப்பறைகளில் படம்போட்டு முன்னேற்ற முடிபும் என பல உளவியல் மற்றும் கல்வியியல் ஆய்வுகளும் எடுத்துக்காட்டியுள்ளன. பாடசாலை வகுப்பறையில் அவதானிக்கக் கூடிய மிகவும் முக்கிய மனநிலை தொடர்பாக, செயற்பாடாக சினமும் அவதானிக்கப்படுகிறது. சினம் பிள்ளைகளிடத்தே தவறான பழக்கவழக்கங்கட்கு இட்டுச் செல்லும்.

சினம் எழுவதற்கான காரணங்கள்

- * பிள்ளைகளின் வயது, ஆற்றல் என்பவற்றிக்கு மேலான, வேலைகளைச் செய்ய வற்புறுத்துவது.

- ✳ வகுப்பறையில் பொருத்தமற்றதும், ஒன்றுக்கு ஒன்று முரண்பாடான கட்டளையிடல்கள்.
- ✳ நன்முயற்சியில் மாணவர்கள் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது அல்லது தமக்கு விரும்பிய செயலில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது இவற்றுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்துவது.
- ✳ எந்நேரமும் குறை கூறிக் கொண்டிருக்கும் ஆசிரியரின் கற்பித்தல் முறை.
- ✳ அளவுக்கு அதிகமான கட்டுப்பாடு தேவையற்ற தண்டனைகள்.
- ✳ குறித்தமாணவனை இகழ்ந்தும் பிறமானவரைப் புகழ்ந்தும் பேசுதல் குறித்தமாணவனிடத்தே சினத்தைத் தோற்றவிக்கும்.
- ✳ பசி, தாகம், களைப்பு, முன் இரவில் நித்திரையின்மை ஏதாவது நோய்களின் தாக்கம் போன்றனவும் சினத்தை ஏற்படுத்தும்.

சினத்தின் தீயவிளைவுகள்

சினம் ஒருமாணவனின் ஆற்றலைச் சிதைத்துவிடும் ஓர் மனவெழுச்சி நிலையாகும். அடிக்கடி மனதில் சினம் ஏற்படுவது மாணவனை பிறரிடம் இருந்து பிரித்து தனிமைப்படுத்தப்படக்கூடிய நிலையையும் தோற்றுவிக்கும். அடிக்கடி சினம் கொள்பவரிடம் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்து உடலியல் ரீதியாகவும் பல்வேறு அசௌகரியங்கள் ஏற்படுவதாகவும் மருத்துவர்கள் எடுத்தியம்புகின்றார்கள். ஒரு சிலவற்றை கீழ்க்காணலாம்.

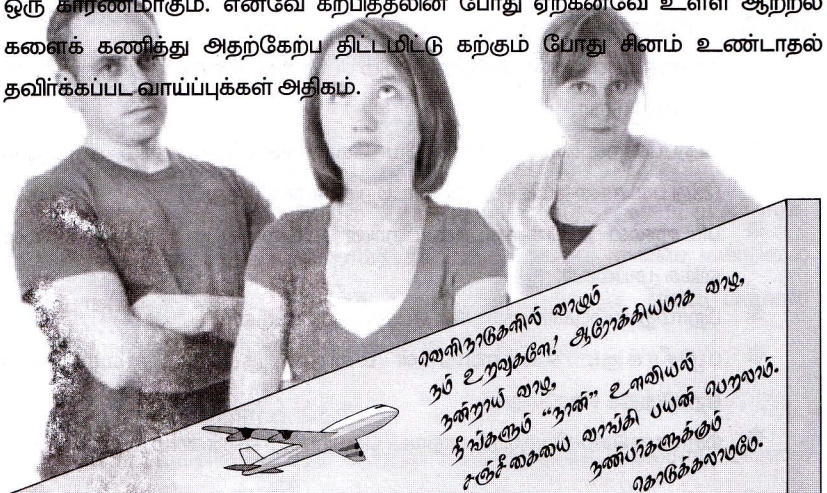
- ✳ மாணவர்களிடத்தே சினம் ஏற்படும் பட்சத்தில் பிறரை எதிர்த்துப் பேசத் தலைப்படுவர்.
- ✳ வகுப்பறையைவிட்டு வெளியே வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவர் (இது பாடசாலையில் முரண்பாட்டிற்கு வழிப்படுத்தும்)
- ✳ பாடசாலை உடமைக்கும் பிறரின் உடமைக்கும் சேதம் விளைவிக்க முயல்வர்.
- ✳ பிறர்மீது வம்புவார்த்தைகள் பேசத் தலைப்படுவர்.
- ✳ பழிதீர்க்கும் எண்ணங்கள் மனதில் குடிகொள்ளவாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும்.
- ✳ சொன்னசெயலிற்கு நேர்மாறாகச் செயற்படும் எண்ணம் வலுப்பெறும்.

சினத்தைப் போக்கும் வழிகள்

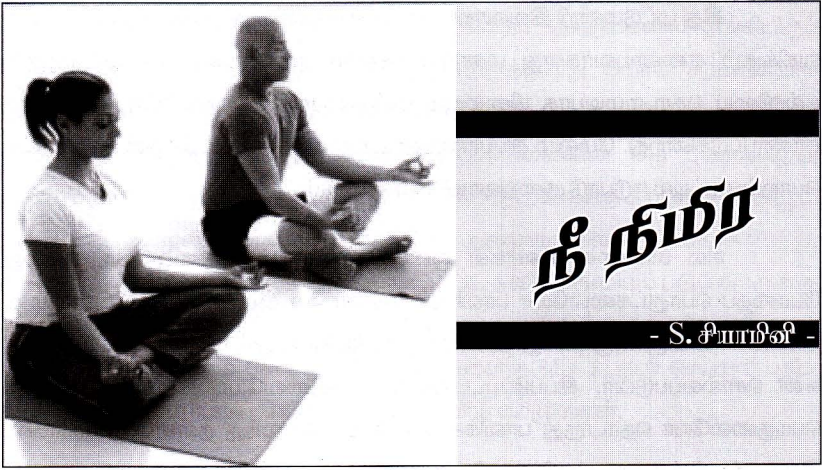
அதிகவேலை ஆற்றலுக்கு மீறியவேலை, ஒரே வேலையைத் தொடர்ந்து செய்தல் போன்றன சினத்தை ஏற்படுத்துவதனால் மாணவர்களின் உள ஆற்றலைக் கணிப்பிட்டு அதற்கேற்ப வேலைகளை வழங்குவது சினம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும். இதுபோல் அவர்களின் இயலாமைகளையும் அறிந்து அவர்களின் ஆற்றலிற்கு ஏற்ப வேலைகளை முன் திட்டமிட்டவகையில் வழங்குவதன் மூலம் சினம் கொள்வதுதை தடுக்கலாம்.

பிள்ளைகளை நல்வழிப்படுத்து முகமாக தண்டனை வழங்குவதை விடுத்து, அவரிடம் உள்ள நிறைகளைப் போற்றி குறைகளைக் களைவதற்கு அன்புசார் வழிமுறைகளை பின்பற்றுதல், மற்றும் ஒருவரை வகுப்பிலுள்ள சகல மாணவர் முன்பாக அவனது தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டாது. தனிமை யில் அவனை அழைத்து சுட்டிக்காட்டுதல் போன்றனவும் குறித்த மாணவன் சினம் கொள்வதை தடுக்க வழிகோலும்.

சினம் உண்டாவதற்கு வெறுப்பும், வேதனைகளும் பிரதான காரணமாகும். வகுப்பறையில் மகிழ்ச்சிகரமான செயற்பாடும், நட்புறவான நிலையும் மாணவர் சினம் கொள்வதைத் தடுக்கும் அருமருந்தாகும். சினம் உண்டாவதற்கு குறித்த விடயம் சார்பாக அவர்களிடம் சக்தியின்மை காணப்படுவதும் ஒரு காரணமாகும். எனவே கற்பித்தலின் போது ஏற்கனவே உள்ள ஆற்றல் களைக் கணித்து அதற்கேற்ப திட்டமிட்டு கற்கும் போது சினம் உண்டாதல் தவிர்க்கப்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.



வெளிநாடுகளில் வாழும் உறவுகளை! ஆரோக்கியமாக வாழ, அன்றாய் வாழ, நீங்களும் "நான்" உளவியல் சூட்சுமையை வாங்கி பயன் பெறலாம். அன்புக்குள் கொடுக்கலாமே.



மது, போதைப்பொருள் பிரச்சினையென்பது சமூகத்தில் ஒரு சாதாரண பிரச்சனையாக மாறிவிட்டது. ஆனாலும் இந்த மது, போதைப்பொருள் பாவனையானது மக்களின் பொருளாதார நிலைமைகள் குறையும் போது குறைவடைகிறது. சிலவேளைகளில் இப் பாவனையானது அதிகரித்து குடும்பங்களின் பொருளாதார நிலைமைகளை சீரழித்தும் விடுகின்றது.

மது, போதைப்பொருள் பாவனைகள் அதிகரிப்பதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. வேலையின்மை, குடும்பப் பிரச்சனை, காதலில் தோல்வி, நண்பர்களுக்கிடையிலான போட்டி, கௌரவம் பார்த்தல், சிலர் தமது உண்மையான பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கும் ஒரு வழியாகவும், சிலசமூகம் மக்களின் சாதாரணமான நடத்தைக்கு உதவாத போது அவர்களில் குறிப்பாக இளைஞர்கள் வேறுவழிகளின்றி மது, போதைப் பொருட்களை நாடத் தொடங்குகிறார்கள். இப்பாவனையினால் மேலும் பிரச்சனைகள் அதிகரிக்கின்றன என்பதனை உணராமையினாலும் தொடர்ந்து பாவிப்பதனாலும் இவர்கள் இப்பாவனைக்கே அடிமைகளாகின்றனர். இவ்வாறான மதுப்பிரியர்களின் அட்டகாசம் நாள்தோறும் வீடுகளிலும், வீதியோரங்களிலும் சண்டைச்சரவு, தகாதவார்த்தைப் பிரயோகம், பாலியல் வல்லுறவு, சமூகப் பிரச்சனைகள், வீதிவிபத்துக்கள் என பலவடிவங்களில் நாள்தோறும் அரங்கேற்றப்படுகின்றது.

இது மட்டுமன்றி இவ்வாறான நடத்தைகளினால் குடும்பத்தில் அங்கம் வகிக்கும் ஏனையவர்களது மனநிலைகளில் குழப்பங்களும், பிள்ளைகள் கல்வியை தொடரமுடியாத நிலையும் மகிழ்வற்ற வாழ்வும் தொடர்கதையாக காணப்படுகின்றது. மேலும் இப்பாவனையாளர்களுக்கு உடல் நலம், குடும்ப பொறுப்பு மட்டில் ஈடுபாடு குறைவாகக் காணப்படும்.

சில பாவனையாளர்கள் ஒவ்வொருநாளும் மதுவையோ அல்லது போதைப் பொருட்களையோ பாவிப்பர். ஏனெனில் இவ்வாறு பாவிக்காவிடில், அவர்களால் இருக்கமுடியாது. இவர்கள் தங்கியிருப்போர், அடிமையாகியவர்கள் என சொல்லப்படுவர். இப்படிப்பட்டவர்களே மதுவையோ அல்லது போதைப் பொருளையோ தொடர்ந்து பாவிக்கவேண்டிய நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள். இவர்கள் இவ்வாறு பாவிக்காவிடின் பெரும் துன்பத்தை அனுபவிப்பார்கள். இப்படி தம்மைத் தாமே அழிக்கும் ஓர் பரிதாபநிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள். உடல் உளம் சம்பந்தப்பட்ட இணைந்த அறிகுறிகள் தோன்றும். அவ்வாறான அறிகுறிகளிலிருந்து மீள்வதற்கு மீண்டும் மதுவை அல்லது போதைப் பொருளை எடுக்கவேண்டுமென்று மிக அழுத்தமாக உணர்வார்கள். சிலவேளைகளில் இந்த அறிகுறிகள் உளம் சம்பந்தமானவையாக மட்டும் காணப்படும். இப்போதைப்பொருட்கள் கிடைக்காவிடில்

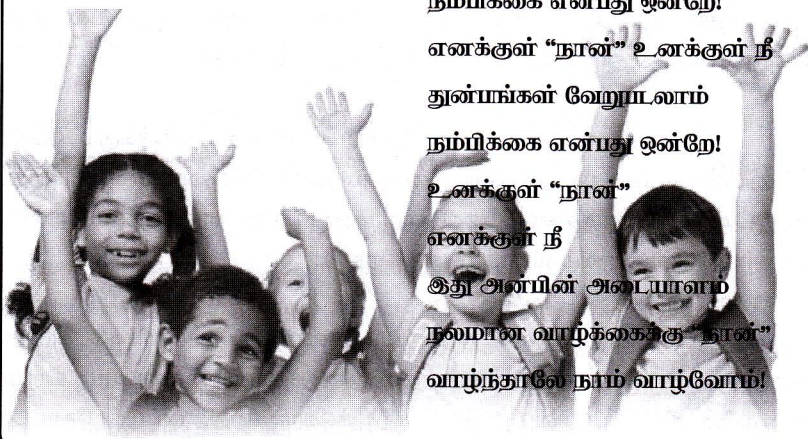
- இலகுவில் கோபம் கொள்வர்
- மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமல் இருப்பர்
- நித்திரை கொள்வதற்கு கஸ்ரப்படுவர்
- நீர் நிறைந்த கண்களுடையவர்களாக இருப்பர்
- வயிற்றோட்டம்
- விரல்கள் முதல் உடல் முழுவதும் நடுங்கத் தொடங்கும்
- அமைதியற்றவராவார்
- சுகயீனம் போல் உணர்வார்
- மனநோயாளர் போன்று தோற்றமளிப்பர்
- எதற்கெடுத்தாலும் பயம்
- கற்பனைத் தோற்றங்களைகாணக்கூடும் (மாயப்புலனுணர்வுகள்)
- காக்கை வலிப்பு



போன்றவை ஏற்படலாம். எனவே மது,போதைப் பொருட்களில் தங்கியிருப் போரை திடீரென அப்பாவனையிலிருந்து நிறுத்துவது அபாய கரமானதாக இருக்கும். இது சிலவேளைகளில் இறப்பையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். எனவே ஒரு வைத்தியரின், ஆற்றுப்படுத்துனரின் மேற்பார்வையின் கீழ் புனர்வாழ்வு நிலையங்களில் சேர்ப்பது நல்லது. இவர்களின் இந்நிலைக்கு சமூகத்தில் வாழும் நாமும் ஒரு காரண மாகவே உள்ளோம். நல்லவைகளை தட்டிக்கொடுத்து, அன்பாக அனைவரோடும் உறவாடி, உதவி தேவைப்படுவோருக்கு பயன்பெறும் நிலைகளுக்கு வழிப்படுத்துவதும், மற்றவரின் நலனில் கரிசனை யோடு செயற்படுவதும் பல சமூகச் சீரழிவுகளை தடுக்க உதவி செய்யும் புதிய வழிகளைக் கண்டுபிடிப்புகள் ஆரோக்கியமாய் வாழ்பவர்கள்.



நான் வாழ்ந்தாலே!
திரு.இ.ஜெயபாலன்



எனக்குள் "நான்" உனக்குள் நீ
 இலக்குகள் வேறுபடலாம்
 நம்மிக்கை என்பது ஒன்றே!
 எனக்குள் "நான்"
 உனக்குள் நீ
 சமயங்கள் வேறுபடலாம்
 நம்மிக்கை என்பது ஒன்றே!
 எனக்குள் "நான்" உனக்குள் நீ
 துன்பங்கள் வேறுபடலாம்
 நம்மிக்கை என்பது ஒன்றே!
 உனக்குள் "நான்"
 எனக்குள் நீ
 இது அன்பின் அடையாளம்
 நலமான வாழ்க்கைக்கு "நான்"
 வாழ்ந்தாலே நாம் வாழ்வோம்!



வீட்டுத் தோட்டத்தில் நம் மலர்கள்

திருமதி. சி. நிருபா, B. Sc., M.ed

இன்றைய சிறுவர்களே நாளை உலகை ஆளும் மன்னர்கள். இவர்களை வளமான வாழ்வுக்கு இட்டுச் செல்வது எல்லோரதும் கடமையாகும். இன்றைய காலகட்டத்தில் சிறுவர்கள் பலரும் வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையில் ஈடுபட விரும்புவதுமில்லை. அதேபோல் பெற்றோரும் அவர்களை தோட்டச் செய்கையின்பால் ஆர்வம் கொள்ளச் செய்வதுமில்லை சிந்திப்போமா?

ஆற்றல் வளர்க்கும் வீட்டுத் தோட்டம்

சிறுவர்கள் ஓடியாடிவிளையாடுவதன் மூலம் உடலியல் ரீதியில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படுவது போன்று வீட்டுத் தோட்ட முயற்சியிலும் சிறுவர்கள் ஈடுபடுவதன் மூலம், உடலியலில் மட்டுமன்றி, மனதளவிலும் பல முன்னேற்றம் ஏற்படுவதாக, பல ஆய்வுகள் கூட்டிக் காட்டியுள்ளன.

வீட்டுத் தோட்டத்தில் விதைபோட்டு மரங்களை வளர்க்கும் போது அதனுடன் கூடவே பிள்ளையின் மனத்தில் தன்னம்பிக்கையும் வளர்கிறது. இத்துடன் இம்மரங்களை பேணி வளர்க்கும்போது சாந்தகுணம், நன்றி உணர்வு போன்றனவும் வளர்ச்சி அடைகிறது.

வீட்டுத் தோட்டத்தை திட்டமிட்டு அமைத்தும் பராமரிக்கக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்ட பிள்ளை எதிர்காலத்தில் தனது வாழ்க்கையையும் சிறந்த முறையில் திட்டமிட்டு வழிநடத்தக் கற்றுக்கொள்கிறது. வீட்டுத் தோட்டச்

செய்கையில் ஈடுபடும் பிள்ளையிடம் உடல் ரீதியான வலிமையும், ஒரு காரியத்தை ஆற்றமுடியும் எனும் திடஆற்றலும், சுறுசுறுப்பான இயங்குதிறனும் வளர்த்தெடுக்கப்படுகிறது.

பசுமையான வீட்டுத் தோட்டத்தைப் பார்த்தல், பூக்களையும், பழங்களையும் நுகர்தல், பல்வேறு விளைவுகளையும் சுவைத்தல், சுற்றுச் சூழலுடன் நட்புறவானமுறையில் விவசாயமுயற்சிகளில் ஈடுபடல், வீட்டுத் தோட்டத்திற்குவரும் பிராணிகளை இரசித்தல் போன்றவற்றினூடு, பிள்ளைகளிடம் இயற்கையை நேசிக்கும் திறனும் வளர்த்தெடுக்கப்படுகிறது.

வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையானது, பிள்ளைகளிடத்தே கவனம், மனதை ஒருமுகப்படுத்தல், புதிய நுட்பத்தை மனம் நாடுதல், நன்கு திட்டமிடல், பிரச்சனையை இனம் காணல், இனம் கண்ட பிரச்சனைக்கு தீர்வை முன்வைத்தல், நினைவாற்றல் அதிகரிப்பு ஆகியவற்றோடு நல்ல மனப்பான்மையையும் குழந்தைகளிடம் ஏற்படுத்தி விடுவதற்கான களமாகவும் அமையும்.

வீட்டுத் தோட்டமுயற்சியில் வீட்டின் அங்கத்தவர் அனைவரும் ஒன்று கூடி ஈடுபடுவதன் மூலம் வீட்டில் உள்ளவர்களிற்கிடையே இங்கிதமான கலந்துரையாடலுக்கு வழி ஏற்படுகிறது. இதன் பயனாகவீட்டின் பரஸ்பர உறவு வலிமை அடைகிறது. மகிழ்ச்சிகரமான சூழல் ஒன்றுவீட்டில் உருவாகும்.

வீட்டுத் தோட்டத்தில் காலத்திற்குக் காலம் பல்வேறு விவசாய நடவடிக்கையையும் காலநிலையையும், காலத்தையும் அனுசரித்து மேற்கொள்ளும் பிள்ளை பிற்கால வாழ்க்கையிலும் நேரம் தவறாமை, காலநிலையை அனுசரித்துத் திட்டமிடல்களை மேற்கொள்ளல், குறித்தநேரத்தில் வேலைகளை செய்து முடிக்கும் பண்பு போன்றனவும் வளர்ச்சி அடைகிறது.

வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையின்பால் சிறுவர்களை வேலைசெய்யத் தூண்டுவது, பிள்ளைக்கு உழைப்பின் மகிமையை உணரச் செய்வதோடு, வீட்டின் பொருளாதாரத்திற்கும் உதவக்கூடிய ஆற்றலை வளர்த்துவிடுகிறது. மொத்தத்தில் வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையின்பால் பிள்ளையின் ஆர்வத்தைத் தூண்டிவிடுவது அவர்களின் எதிர்கால ஆளுமைக்கு இடப்படும் பலமான அத்திவாரம் என்று கூடக் கூறிவிடலாம்.

சிறந்த ஓய்வுநேரச் செயற்பாடு

இன்றைய சிறார்கள் தமது ஓய்வுநேரத்தின் பெரும் பகுதியை இலத்திரனியல் ஊடகங்களான கணினி மற்றும் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் முன் செலவிடுகின்றனர். பிரித்தானியாவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றிலே ஒரு பிள்ளை சராசரி ஒருவாரத்தில் இருபது மணிநேரத்தை இவ்வாறு செலவிடுவதை எடுத்துக்காட்டியுள்ளனர். தோலைக்காட்சி மற்றும் இணையங்களின் நிகழ்ச்சிகளில் பல பிள்ளைகளின் மனங்களில் கொடூர மனப்பாங்கையும் தீய எண்ணங்களையும் விதைப்பதையும் காணமுடிகிறது. இதைவிட இங்கு வரும் விளம்பரங்களும், குழந்தைகளை இலக்குவைத்தே தயாரிக்கப்படுகிறது. இதுமட்டுமன்றி இன்று நடைபெறும் பல்வேறு சமூக சீரழிவுகளுக்கும் இவையே வித்திடுவனவாகவும் அமைகிறது.

எனவே இன்றைய சிறாரை இச்செயற்பாடுகளிலிருந்து தூர வைப்பதற்கு, இவர்களிடம் வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையின்பால் ஆர்வத்தைத் தூண்டுவது சிறந்ததாகும். இதேபோன்று தமக்குக் கிடைக்கும் ஓய்வுநேரத்தில் தகாத சுகபாடி சுகவாசத்தினால் மதுபாவனை, சமூகத்திற்கு புரணான செயலில் ஈடுபடல் போன்ற பல்வேறு தீய பழக்கவழக்கங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு நல்ல வழி வாழ்வதற்கு பெற்றோர் முன்னிலையில் வீட்டுத் தோட்டத்தில் அவர்களின் பொழுதைக் கழிப்பதற்கு வகைசெய்தல் சிறப்பாக அமையும்.

உடலை உறுதிசெய்வதற்கு விளையாட்டு மைதானங்களிற்கோ அல்லது உடற் பயிற்சி மையங்களிற்கோ செல்லவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. வீட்டுத் தோட்டம் செய்வதும் உடலை உறுதிப்படுத்துவதுடன் கூடவே தமது உழைப்பினால் ஒரு உருப்படியான காரியத்தைச் செய்கின்றோம் என்ற மகிழ்ச்சியால் மன அழுத்தம் விலகியோடிவிடும்தியும், ஆறுதலும் கிடைப்பதற்கு ஏதுவாகிறது.

சோர்விற்கு மருந்து

இன்றைய அதிவேக வாழ்க்கைமுறையால் வேலைப்பளு, நீண்ட பயணம், கடுமையான உழைப்பு போன்றவை மன உழைச்சலுக்கும், சோர்விற்கும் காரணமாக அமைகிறது. அதற்கு எளிமையானதும், சிறப்பானதுமான களம் வீட்டுத் தோட்டமாக ஏன் இருக்க முடியாது?

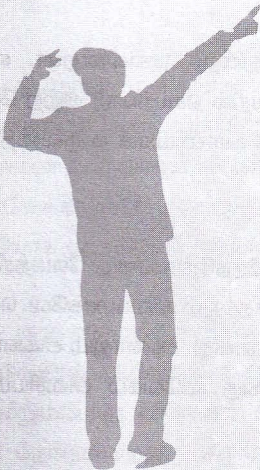
சோர்வால் தவிப்பவர் ஒரு முறை நன்கு செழித்து வளர்ந்த வீட்டுத் தோட்டத்திற்குள் உலாவி வருவாராயின் அவரது மனநிலையில் ஓர் உத்வேக நிலை தோன்றி சோர்வு அகன்று உற்சாகம் பிறக்கும்.

வாழ்ந்து காட்டுவோம்

வாழும் நாட்களை இரசனைக்குரிய தாக்கி அழகியலுடன் உளவியல் சேர்த்து அர்த்தம் தோய்ந்த வரலாறாக அடுத்த தலைமுறைக்கும் கொண்டு செல்லும் வகையில் வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையில் நம் மூத்தவர் கைக் கொண்ட பாரம்பரிய முறைகளையும் குழந்தைகளிற்கு அறிமுகப்படுத்த வேண்டியது பெற்றோரின் பொறுப்பு. சொல்லித் தருவதைவிட, வீட்டுத்தோட்ட முயற்சிகளிலும் ஈடுபட்டு வாழ்ந்து காட்டுவதன் மூலம், குழந்தைகளிற்கு பல்வேறு அனுபவங்களை அள்ளி வழங்க முடியும். ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக வளர துணை செய்ய முடியும்.

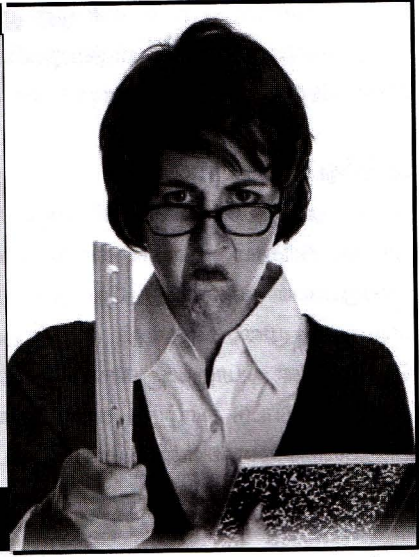


பொதுசன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்



சந்திரா தாரர்களே!

உங்கள் வருடாந்த
சந்தாப்பணத்தை
செலுத்தும் காலம்
கனிந்துவிட்டது
காலம் தாமதீயாமல்
உடனடியாக
புதுப்பித்துக் கொள்வீர்கள்
ஏமாற்றத்தை
தவிர்த்துக்கொள்வீர்கள்
- நிர்வாகம் -



இன்றைய தொழில் நுட்ப போட்டிகள் நிறைந்த உலகில் அவரவர்கள் வெற்றிகளை நிர்ணயிக்க வேண்டுமாயின், வேகமானது விவேகமாக வேண்டும். நில்லுங்கள்! சிந்தியுங்கள்!

தற்காலத்தில் அறியாமைகள் அகன்று செல்கின்றன, எனினும் பல்வேறுபட்ட பிரச்சனைகளை உருவாக்குவதில் செயற்பாடு அற்ற வேகமும், விவேகமற்ற தன்மையான நடத்தைகளுமே காரணமாகி வருவதைக் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.

நேரம் பொன்னானது என்பார்கள். இந்தநேரமானது வேகத்தினையே குறித்து விடுகிறது. எந்தக் காரியத்தை எடுத்தாலும் வேகமாகவே செய்துவிட வேண்டு மென்பதே குறிக்கோளாக கொண்டுள்ளது. ஆனாலும் அக்காரியத்தில் வெற்றி அடைந்துவிட வேண்டுமாயின் அங்கு விவேகம் அவசியமானதாகி விடுவதையும் காணமுடிகிறது.

இவ் வேகம், விவேகமான செயற்பாடுகள் மனதின் அமைப்பிலுள்ள உணர்வுகள், சிந்தனைகள், நடத்தைகளைப் பொறுத்தே நடந்தேறி விடுவதைக் காணலாம். பொதுவாக, ஒருவர் தனது கடமைக்கு செல்லும் நேரம் நான்

பிந்திவிட்டால் அவருக்கு பதட்டமான (Anxiety) நிலை ஏற்படுவது இயல்பான ஒன்றாகவே உள்ளது. இந்த பதட்டமான மனநிலை இரு விதமான செயற்பாடுகளை செய்வதனை காணக் கூடியதாக இருக்கும்.

பதட்டம், மனரீதியான தாக்கத்துடன் உடற்தொழில் ரீதியான செயற்பாடுகளையும் மாற்றி அமைத்து விடுகிறது. ஒருவருக்கு பதட்டம் உருவாக்கப்பட்டதும் அவர் விரைவாக செயற்பட வேண்டும் என்ற நிலையினை மனதாலும் உடற்தொழிற்பாடுகளாலும் செயற்படுத்தப்படுவதால் அவர் அக்காரியத்தை அந்த குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் வேகமாக செய்து முடிப்பதற்கு உதவியாக அமைந்து விடுவதனைக் காணலாம்.

ஆனாலும் பதட்டமான நிலையினால் அக்காரியத்தினை அவரால் உடற்தொழில் ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் செயற்படுத்த முடியாமையினை தோற்றுவித்து விடுவதனையும் காணமுடிகின்றது. எனவே அதிக வேகம் பதட்டத்தினை உருவாக்கும், பதட்டமான நிலை வேகத்தினை குறைத்து விடும். எனவே மனதின் எண்ணச் செயற்பாடுகளிலும் வேகம் முக்கியமானதாகி விடுகின்றது.

திடமான மனவலிமை உள்ளவர்களுக்கு வேகம் விவேகமாகி விடுவதனையும் மனவலிமை குறைந்தவர்களுக்கு வேகமானது பதட்டமான நிலையினை உருவாக்கி விடுவதனையும் காணலாம். எனவே பதட்டமான நிலை வேகத்தினை குறைத்துவிடுவதனால், இவர் செய்யும் காரியங்கள் தோல்வியாக முடிவடைவதனையும் காணலாம்.

வாகனசாரதிகள் வேகத்தடைகளை மீறும்போது விவேகம் அற்று செயற்படுவதால் அழிவுகளை சந்திக்க நேரிடுவதும் அதேபோல் மனத் தடைகளை மீறும்போது விவேகம் அற்ற நடத்தைகளினால் சமூக சீரழிவுகளை சந்திக்க நேரிடுகின்றது. எனவே மனரீதியான செயற்பாடுகளே பதட்டமான நிலையினை உருவாக்குவதைக் காணலாம். “மது செவ்வையானால் மந்திரம் செபிக்கவேண்டாம்” என்பது முன்னோர் வாக்கு. மனநிலையினை ஒரு முகப்படுத்துவதன் மூலம் பதட்டமான நிலைகளை தவிர்க்க முடியும்.

அத்தோடு மனவலிமையையும் அவர்களின் நிலைகளுக்கு ஏற்ப அதிகரிக்க விவேகமானவர்களாக செயற்படமுடியும். வெற்றிகளையும் இலகுவாக அடைந்துகொள்ள முடியும். பலரை அவதானிப்பீர்களாயின் தமது கடமையின் நிமித்தம் காரியாலயங்களுக்கு செல்கின்றனர். அவர்கள் காலையில் காரியாலயம் செல்லும் நேரமும், மாலை காரியாலயம் முடிந்து வீடுதிரும்பும் வேளையினுமே வேகமாக செயற்படுவதனைக் காணலாம். ஆனாலும் காரியாலய நேரத்தில் அவர்களை அவதானித்தால் மந்தமான வேகத்தில் செயற்படுவதனையே காணலாம். இவ்வாறானவர்கள் தாங்கள் இவ்விடங்களில் விவேகமாகச் செற்படுவதாகவே எண்ணிக் கொள்கின்றனர்.



வாமும் நலையில்...

வாழ்க்கை எதற்கும்

இடம் கொடுக்கவில்லை

காரணம் நான்

அற்பனாகிவிட்டேன்

மற்றவன் பார்வையில்

துரோகக் கும்பல்

ஒருபக்கம் பாசம் என்றுபலனை

எதிர்பார்ப்போர்

இன்னும் சிலர்

உண்மை அன்போ

நட்போ எனக்கு

விரோதி ஆனது

புரிதல் இல்லாமலேயே

வாழ்வு சங்கிலியால்

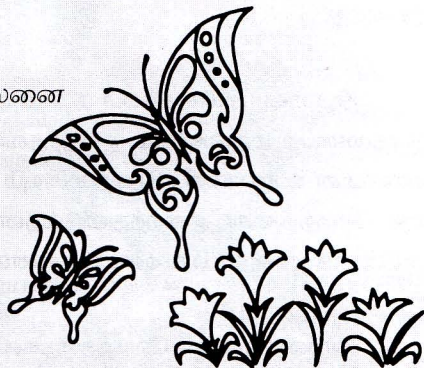
கட்டப்பட்டநிலை

எனக்குநானே வேலிபோட்டுக்கொண்டு

வேடிக்கையாகவும் மற்றவர்களுக்கு

கேளிக்கையாகவும் வாழ்கிறேன்

வாழ்தலை வாழ்வாக முடியவில்லை



வக்ஷ்



இன்றை யமனிதவாழ்வில் நம்மில் பலர் வாழ்க்கையின் தோல்வியைச் சந்தித்தால் சோர்ந்துபோய் விடுகின்றோம். வாழ்க்கையே முடிந்து விட்டது என்று எண்ணுபவர்களும் தாம் இனி இருந்து என்ன பயன் என்று தவறான முடிவுகளை எடுப்பவர்களும் உண்டு.

நம்மைப் பற்றிநாம் என்ன எண்ணம் கொண்டிருக்கின்றோம் என்பதைப் பொறுத்துத்தான் நமது சந்தோஷமும் சாதனையும் அமைகின்றது. இதனையே நம்பிக்கை என்போம். இது வாழ்வின் ஜீவத்துடிப்பு. இதுவே மனித வாழ்வில் ஆணியேவர் அதனால் தான் மனிதவாழ்வில் கடைசி நிமிடம் வரை போராடுகின்றோம். போராட தூண்டப்படுகின்றோம்.

நம்பிக்கை என்பது வாழ்க்கையின் சுவாசக் காற்றைப் போன்றது. என்றைக்கு ஒருமனிதன் தன்னுடைய நம்பிக்கையை தளர விடுகிறானோ, அன்றைக்கு அவன் வாழ்தலில் அர்த்தமற்றுப் போகின்றது. இன்றைய சமுதாயத்தில் காதல் தோல்வி, ஏமாற்றங்கள், வறுமை, மணமுறிவுகள், பலதார திருமணங்கள் போன்றவற்றால் நம்பிக்கை இழந்து சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாமல் தவிக்கின்றனர். தடைகளைத் தாண்டி நம்பிக்கையுடன் செல்வோம். காலம் பல மாற்றங்களைத் தரும் அம்மாற்றங்களை உருவாக்கவல்ல நம்பிக்கைகளைச் சமக்கும் மனிதர்களாக நாம் மாறவேண்டும்.

மிகவும் புகழ்பெற்ற பிரஞ்சு பத்திரிகையாளர் ஜீன் டொமினிக் பாபி தனது 43வது வயதில் பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டு கோமா நிலையில் இருந்தார். கண் இமைப்பதைத் தவிர வேறு எதுவுமே செய்யமுடியாது. சிந்திக்கமுடியும். உயிருள்ள ஒரு தாவரம் மாதிரியே இவருடைய வாழ்வு அமைந்தது. இந்த நிலையிலும் அவருக்கு ஒரு ஆசை. இந்த நிலை ஏற்படுவதற்கு முன்னரும், பின்னரும் அவரது வாழ்க்கை எப்படி இருந்தது என்று ஒருபுத்தகம் எழுத விரும்பினார். வெறும் கண்ணசைவை மட்டும் வைத்து புத்தகத்தை எழுதி முடித்தார்.

இவருக்கு உதவியாக ஒரு பெண்மணி பிரஞ்சு எழுத்துக்களை வாசிக்க குறிப்பிட்ட எழுத்துக்கள் வந்ததும் கண்ணசைப்பார். இதனைவைத்து 10 மாதங்களில் புத்தகம் ஒன்றை தயாரித்தார். பார்த்தீர்களா? அவரால் முடிய மென்றால் ஏன் எம் ஒவ்வொருவராலும் முடியாது? இதனையே ஜப்பானிய பழமொழி கூறுகின்றது. "If you can do, I can do better then you do" "உன்னால் முடியமென்றால் அதைவிட சிறப்பாக என்னாலும் செய்யமுடியும்" என்ற நம்பிக்கையின் வலிமையை உணர்ந்து பயணிப்போம். உதாரணமாக மாங்கனியை எடுத்துக் கொண்டால் அது காயாக இருக்கும்போது உண்பதற்கு புளிக்கும். பழமாக உண்ணும்போது இனிக்கும்.

இது போலத்தான் மனிதவாழ்க்கையும் ஆரம்பத்தில் கசக்கின்றது என்பதற்காக நம்பிக்கையை தொலைத்து வாழ்க்கையை வீணடித்து விடுவோமாக இருந்தால் கனிந்து சுவைக்கும் வாழ்க்கையை இழந்து விடுவோம்.

சமயப் பெரியார் சுவாமி விவேகானந்தர் சொல்லுவார், "இல்லை" என்று ஒருபொழுதும் சொல்லாதே. என்னால் இயலாது என்று ஒருநாளும் நினையாதே. நீ வரம்பில்லா வலிமையுள்ளவன். நினைத்ததை செய்து முடிக்கும் சக்தியும் ஆற்றலும் என்னிடத்தில் பொதிந்திருக்கின்றது. என்னால் முடியும் என்று நம்புகின்றபோது எல்லாம் சாத்தியமாகும்.

நம்பிக்கையும், விடாமுயற்சியும் வாழ்க்கையை கனியவைக்கும் மருத்துவங்கள் நமது வாழ்க்கை நமது கைகளில் நம்பிக்கைகொண்டு நாளும் உழைப்போம். என்னால் முடியும் நான் எந்தக் காரியத்தையும் சிறிது சிறிதாக

செய்துவிடுவேன் என்ற மனோபாவத்தில் நல்ல எண்ணங்களை மனதிற்குள் போடும் போது நமக்குள்ளே இருக்கும் நம்பிக்கையை நாம் தட்டிக் கொடுக்கின்றோம். அப்போதுதான் நாம் முழுமையாக நம்பிக்கை உள்ள மனிதனாக வாழமுடியும். வளரமுடியும். தனித்துநின்றுதான், துணிச்சலோடு நின்றுதான் மகத்தான சாதனைகளும், புரட்சிகளும், உலகில் நிகழ்ந்திருக்கின்றன. சுயமாக சிந்தியுங்கள். தனித்து நில்லுங்கள். முதலில் எண்ணங்களில் புரட்சி நிகழட்டும்.

உலகத்துக்கே நம்பிக்கையின் மிகப் பெரும் உதாரணமாக திகழ்பவர்கள் ஜப்பானியர்கள். காரணம் 2ம் உலகப் போரில் ஜப்பான் நகரம் அழிவுற்றது. எஞ்சியமக்கள் ஒவ்வொருவரின் நம்பிக்கைதான், அவர்கள் தேசத்தைச் செதுக்கியது. இன்று ஜப்பான் உலகத் தொழிநுட்ப வல்லரசாக நிற்கின்றது.

“யானையின் பலம் தும்பிக்கையில்”

மனிதனின் பலம் நம்பிக்கையில்” என்ற முதுமொழிக்கேற்ப நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்பிக்கையை நோக்கிப் பயணிப்போம். நம்பிக்கையற்று வாழ்வோருக்கு அன்பு நிறைந்த செயல்களால் நம்பிக்கையூட்டுவோம். நம் சமுதாயத்தை மீண்டும் ஆரோக்கியமிக்கதாக ஒன்றிணைந்து கட்டி எழுப்புவோம். நீங்கள் எதை நம்புகிறீர்கள்?



கவிதைகள்

கட்டுரைகள்

நேர்காணல்கள்

அட்டைப் படத்திற்கான படங்கள்

உள ஆற்றுப்படுத்தல் நிகழ்வுகள்

எதுவாயினும் எழுதி எமது முகவரிக்கு

அனுப்பி வையுங்கள்.

தரமானவை பிரசுரிக்கப்படும்.

உனக்குத் தெரியுமா?

இ. செ. விஜேந்திரன் அ. ம. தி.



அவன்/அவள் கொடுத்துவைச்சவன்/ள் அவனை/அவளை மாதிரிநான் இல்லை” இந்த வார்த்தை இந்த உலகில் பலரது நாவினும் பரவலாக வலம் வரும் ஒருவார்த்தைப் பிரயோகமாக இருப்பதை சில சந்தர்ப்பங்களில் பார்க்கலாம். மனிதவாழ்வு என்பது ஒரு விசித்திரமான விந்தை. மண்ணில் பிறந்த மனிதன் மண்ணாய்ப் போகாமல் தாழ்வாய் தாழ்ந்து போகாமல் தடம் பதிக்காமல் சென்றால் அது விசித்திரமான, விந்தையாக இருக்காது. நான் நிமிர தாழ்வுச் சிக்கல், தாழ்வு மனப்பாங்கு பெரும் முட்டுக்கட்டையாக இருக்கிறதை பார்க்கலாம். தன்னை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து குறைத்து மதிப்பிடும் நிலை. தன் நிலையில், பண்பில், நடத்தையில், சொல்லில், சிந்தனையில் திருப்தியில்லாத தன்மையில் எழும் ஒருவகை உணர்வு.

ஒருவன் தன்னுடைய வாழ்வை, குண இயல்புகளை, நடத்தைகளை, சிந்தனைகளை, சொற் பிரயோகத்தை பெற, ஒரு நபருடன் ஒப்பிடுகின்றாரோ, குறைவாக மதிப்பிடுகிறாரோ அவர் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றார். வாழ்வை சரியாக கொண்டுசெல்ல முடியாமல் குழம்புகிறார். தலைநிமிர்ந்து நிற்கமுடியாமல் வாழ்வில் விரக்தி அடைகிறார். உங்களைப் போன்று இந்த உலகத்தில் வேறுயாரும் இல்லை. நீ தனித்துவமானவன். உனது கைரேகை முதல் தலை முடிவரை ஒவ்வொன்றும் தனித்துவமானது. நீ தனிச் சிறப்புக் கொண்ட மற்ற நபருக்கு நிகரில்லா சிறப்பைக் கொண்டவன். குண இயல்பைக்

கொண்டவன். எனவே நான் அவனை/ளைப் போல் இல்லையே என்று ஒப்பிடத் தேவையில்லை. ஒப்பிட்டு என்ன மாற்றம் ஏற்படப் போகின்றது. உங்கள் தனித் தன்மையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உதாரணமாக ஒரு எறும்பு யானையைப் பார்த்து நான் உயரமாக, உடம்பாக, பெரியவனாக இல்லை என்று நினைத்துப் பிரயோசனம் இல்லை. ஒவ்வொன்றுக்கும் தனிநோக்கம் உண்டு சிறப்பு உண்டு. அழகு உண்டு. பண்பு உண்டு.

அதிகமாக தாழ்வுச் சிக்கலுக்கு உள்ளானவர்கள் வாழ்வில் எல்லாவற்றையும் இழந்தவர்கள் போல இருப்பார்கள். சிரிப்பு, சந்தோஷம், மகிழ்ச்சி, என்பவற்றை கொண்டிருக்கமாட்டார்கள். தன்னுடைய கஸ்டம், வேதனை, இயலாமை எதிர் மறையான சிந்தனைகளைக் கொண்டிருப்பார்கள். தமக்குமட்டுமே இப்படியான வாழ்வு என்று நினைத்துப் புலம்பி, நொந்து கொள்வார்கள்.

தாழ்வுநிலையில்/தாழ்வுச் சிக்கலில் இருப்போரிடம் காணப்படும் சில குண இயல்புகள்.

- ★ மற்றவர்கள் முன் பேசப் பயந்து மெதுவாகப் பேசுவார்கள்.
- ★ எந்தவிடயத்திலும் கடைசியாயிருப்பார்கள்.
- ★ உறவுகளைத் தவிர்ந்து தனிமையை நாடுவார்கள்
- ★ அனைத்தும் தெரிந்தவர் போல காட்டிக்கொள்வார்கள்
- ★ மற்றவர்கள் சொற்படி ஆடுவார்கள்.
- ★ குற்றங்களை, பிழைகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் கருத்தாய் இருப்பார்கள்.
- ★ தயக்கத்துடன் செயற்படுவர்.
- ★ தற்கொலை செய்யத் திட்டமிடுவார்கள்.
- ★ வாழ்வின் அர்த்தத்தை புரிந்துகொள்ளமாட்டார்கள்

தாழ்வுச் சிக்கல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- ▲ பொறாமை
- ▲ தீராதநோய்கள்
- ▲ தன்னை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடல்

பொதுசன நிலைப்பு
மாற்றப்படுகின்றன.

- ▲ முடிவெடுக்க தடுமாறுதல்
- ▲ வாழ்வை வெறுத்தல்
- ▲ உணர்ச்சிவசப்பட்டு வெறுத்தல்
- ▲ எந்த நிலையிலும் வருத்தப்படல்
- ▲ பழிவாங்கும் மனம்

தாழ்வுநிலையை மாற்றி நீ நிமிர்ந்து வீறுநடைபோட

- ★ கவலையை தவிர்த்தல்
- ★ பொழுதுபோக்கை ஏற்படுத்தல்
- ★ குறைகளை சாதகமாகப் பயன்படுத்தல்
- ★ பயம் தவிர்த்தல்
- ★ தோல்விகளைக் கண்டு மனம் குழம்பக்கூடாது
- ★ உழைத்தபின் ஓய்வு
- ★ போதும் என்ற மனநிலையை வளர்த்தல்
- ★ எதிர்மறை சிந்தனைகளை, கசப்பு அனுபவங்களைத் தவிர்த்து நம்பிக்கையுடன் செயற்படல்
- ★ என் வாழ்வை மற்றவருடன் ஒப்பிடாமல் இருத்தல்

இந்த தாழ்வுச் சிக்கல் அல்லது சுய மதிப்பு இல்லாத நிலை குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஆரம்பிக்கின்றது என்று உளவியல் அறிஞர்கள் கோடிட்டுக் கூறுகின்றார்கள் இந்த நிலைக்கு சுற்றுச் சூழல், உறவுகள் உரம் போடும் வகையில் அமைந்தால் தாழ்வுநிலை அல்ல சுய நம்பிக்கை இன்மை விருட்சமாக வளரலாம். இது வயது எல்லை இன்றி, பால் வேறுபாடு இன்றி, மொழி பேதம் இன்றி எவரையும் பாதிக்கலாம். நம்பிக்கையைக் குறைக்கும். வளர்ச்சிக்கு பெரும் தடையாக இருக்கும். எனவே நீ நிமிர்ந்து நடக்க நீ நீயாக இரு.

நீ நிமிர்ந்திட்டால் - உன்
 நிஜம் நிலைக்கும்
 நிம்மதி நின்றிட - உன்
 நிகழ் நிலைகள்
 நிச்சயமாகிடும்!

புத்தூணர் சிபெபறவழிகள்

- நடைப்பயிற்சிக்கு செல்லுங்கள்
- இயற்கையில் அதிக நேரத்தை செலவிடுங்கள்
- நல்ல நண்பரை அழைத்து பேசுங்கள்
- நன்கு வேலை செய்து பதற்றத்தைக் குறையுங்கள்
- உங்கள் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள்
- நீண்ட குளியலில் ஈடுபடுங்கள்
- மனமுள்ள மெழுகுவத்திகளை ஏற்றுங்கள்
- கூடாக காபி அல்லது தேனீர் பருகங்கள்
- செல்லப்பிராணிகளுடன் விளையாடுங்கள்
- உங்கள் தோட்டத்தில் வேலைகள் செய்யுங்கள்
- உடலுக்கு மசாஜ் செய்துகொள்ளுங்கள்
- நல்ல புத்தகத்தை படியுங்கள்
- நல்ல இசையை கேளுங்கள்
- நகைச்சுவை நிகழ்ச்சிகளை பாருங்கள்
- வொழுதுபோக்குக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்: வொழுதுபோக்கு மற்றும் ஓய்வுக்கு உங்கள் அன்றாட வேலைத்திட்டத்தில் இடமளியுங்கள். இந்த நேரத்தில் வொறுப்புகளை மறந்து புத்துணர்வு பெறுங்கள்.
- பிறருடன் யுதங்கள்: நேரிடை சிந்தனையுள்ள மக்களுடன் யுதங்கள். இதனால் எதிர்மறை எண்ணங்களை குறைக்க முடியும்.
- நீங்கள் விரும்பும் ஏதாவதொன்றை தினமும் செய்யுங்கள். உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் நடவடிக்கைகளில் (உதாரணமாக இசை, பிரயாணம் போன்றவை) ஈடுபடுங்கள்.
- நகைச்சுவை உணர்ச்சியை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்: உங்களை நீங்களே கேலி செய்துகொள்ளும் நிலைக்கு வர முயலுங்கள். சிரிப்பு பல வழிகளில் மன இறுக்கத்தை குறைக்கிறது.

நன்றி: அமைதி தென்றல் வெளியீடு

உங்களுக்கு 'நான்' இதோ...!

**உடல் பசிக்கு உணவு உண்டு - தங்கள்
உளக்குறை தீர்க்க நான் இருக்கிறேன்.**

எழுத்தாளர்களே...!

பலரது ஆலோசனைகளையும் வழிகாட்டல்களையும் ஏற்று வாசகர்களினதும், கல்விமாம்களதும் வேண்டுகோளை கவனத்தில்கொண்டு எதிர்வரும் காலங்களில் எமது பிரதிகள் சில தலைப்புக்களை தாங்கி வர இருக்கின்றன. அதன்படி தொடர்ந்துவரும் இதழுக்கான தலைப்பு

ஐப்பசி - மார்தழி

“விளைவுகள்” (Consequences)

தை - பங்குனி

“உளக்கம்” (Motivation)

சித்திரை - ஆனி

“ஒருங்கிணைப்பு” (Integration)

ஆடி - புரட்டாதி

“நம்பிக்கையுட்டல்” (Giving Hope)

அடுத்த இதழுக்கான உங்கள் ஆக்கங்களை காலம் தாழ்த்தாமல் எழுதி 25.11.2014 திகதிக்கு முன்னர் எமக்கு அனுப்பி வையுங்கள். அடுத்த இதழானது “உளக்கம்” என்ற தலைப்பில் வர இருக்கின்றது. உங்கள் படைப்புகள் உளவியல் சார்ந்தவையாக அமையட்டும். - நன்றி

உங்கள் தொடர்புகளை விரைவாகவும் இலகுவாக்கிக்கொள்ளவும்

மின் அஞ்சல் முகவரி.

naanscholasticate@gmail.com

“நான்”

மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு இதழாக
வருடத்திற்கு நான்கு தடவைகள்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

என்னில் உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியற் கருத்துக்கள்
குவந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி - 50/=
என்னுடைய ஆண்டு சந்தா
உள்ளூரில் - 250/=
வெளியூரில் - 6 Euro

“NAAN”

Psychological Magazine

“Vasanthaham”, Swamiyar Road,
Colombuthurai, Jaffna, Sri Lanka.

Tel: 021 - 222 5359

E-mail:naanscholasticate@gmail.com

Registered No. QD/94/News/2014