



# நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

“Naan” Psychological Magazine



மலர் 40

ஆடி - மார்கழி

2015





**“நான்”**

**உளவியல் சஞ்சிகை**

**மலர் : 40**

**இதழ் : ஆடி - மாரீகழி 2015**

**தனிப்பிரதி விலை 50/-**

**ஆசிரியர்:**

D.வினீசன் பற்றிக் O.M.I, Ph.D

**இணையாசிரியர்:**

S.டேமியன் O.M.I, M.A

S.யோசப் பாலா

**ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்:**

சகோ.சூ.ஜீவரட்ணம் O.M.I

சகோ.க.பெனற் சிங்கர் O.M.I

**நிதிமூலகமையாளர்:**

A.செலஸ்ரீன் மல்கறிஞ்சு O.M.I

சகோ.ச.வினீசன் O.M.I

**வடிவமைப்புகள்:**

சகோ.சே.ஜெர்ரின் ராஜா. O.M.I

செடட்: ச.சந்திரதாஸ் O.M.I

**ஆலோசனைக்குழு:**

செல்வரட்ணம் O.M.I, Ph.D

பேராசிரியர் சண்முகலிங்கன் Ph.D

ஜீவனதாஸ் O.M.I, B.A. (Hons) Dip.in.Ed

ஸ்ரீலின் B.Th (Rome), M.Sc (Manila)

ஜீவாபோல் O.M.I, M.Ph.

நீனா H.C Dip. in Counseling

**உள்ளே**

**பக்கம்**

▶ பரிட்சைகளை	02
▶ நான் தேடும்...	10
▶ சதந்திரம்	12
▶ வாழ்வில் வசந்தம்	13
▶ இளமையின்...	15
▶ எமது சமூகத்திற்கு...	18
▶ இதயம் திறந்த...	22
▶ உன்னதமான...	31
▶ காவற்றாண்கள்	33
▶ உள்ளத்தின்...	34
▶ வாழ்வை வழிப்படுத்தும்...	35
▶ நேர முகாமைத்துவம்	38
▶ தியானம்	43
▶ உங்களால்...	48

அன்பான எழுத்தாளர்களே, வாசகர்களே!

“நான்” சஞ்சிகை வளர்ச்சியில் தங்கள் ஒத்துழைப்பிற்கு நன்றி.

ஏதாடரும் இதழுக்கான ஆக்கங்களையும் இவ்விதழுக்கான கருத்துக்களையும் எழுதிதை மாதம் 10ம் திகதிக்கு முன்னர் எமது முகவரிக்கு அனுப்பி வைப்புகள். நன்றி.

வாசகர்களே! உங்கள் உளவியல் சிந்தனையில் விரியும் அருத்த இதழின் (“சிறப்பிதழ்”) தன்மைக்கேற்ப அட்டைப்படத்தை அலங்கரிக்க விரும்புவோர் e-mail மூலமாகவோ கடிதம் மூலமாகவோ படங்களை தெரிவு செய்து எமது முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்க முடியும். நன்றி.

**“NANN”**

Psychological Magazine

“Vasanthaham”, Swamiyar Road,

Colombuthurai, Jaffna.

Sri Lanka

Tel. 021- 222 - 5359

Email: naanscholasticate@gmail.com

**“நான்”**

உளவியல் சஞ்சிகை

“வசந்தகம்”, சுவாமியார் வீதி,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

தொ. பேசி. 021 - 222 - 5359

மின் அஞ்சல்: naanscholasticate@gmail.com



## புத்தூட்டல்

பகலவனைக் கண்ட கதிர்கள் எழுந்து சிரிக்கின்றன;  
பாடலைக் கேட்ட சிறுவர்கள் துள்ளி ஆடுகின்றார்கள்;  
புத்தூட்டம் மீட்ட குயிலினங்கள் கூவுகின்றன;  
ஆனால் மனிதர் மட்டுமே புத்தூட்டமின்றி உறங்குகின்றனர்.

மனிதம் மலர்வதற்கு நான் ஏன் துணையாகக் கூடாது?  
புனிதம் பூத்த பூயியாகக் ஏன் எம் மண் மாறக்கூடாது?  
கீனியும் நியாயங்கள் சொல்லி  
கீதய பூர்வ உரையாடலைத் தடுப்பதா?

எனக்குள்ளே நீயும்  
உனக்குள்ளே நானும்  
கீருப்பதுதான் உண்மை.  
என் உள்ளம் உன் உள்ளம்  
பரிவன்பில் கிணைவதால்  
நாம் என்ற நற்சமூகம் உருவாகுமன்றோ!

சோகக் கதைகள் சொல்லியது போதும்!  
சாகும் மந்திரங்கள் ஓதியது போதும்!  
வாழ்வின் நேர்நோக்கு வல்லதாய் வேருன்ற  
நாளும் புதுவாழ்வில் புதிய சுகம் காண்போமே!

ஆசிரியர்







## பரீட்சைகளை எதிர்கொள்ளலில் அறிகை முறைமைகள்



உள ரீதியான பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் இந்த நூற்றாண்டில் மிகச் சிறந்த சிகிச்சை முறையாக அறியப்பட்டிருப்பது அறிகைச் சிகிச்சை. இது மனித மனங்களில் ஏற்படும் எண்ணங்களே ஒருவரது உள ஆரோக்கியத்திற்கும் ஆரோக்கியமின்மைக்கும், வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் அடிப்படையாக அமைவது என்ற கருத்தின் அடிப்படையில் தோன்றியது. அல்பேட் எலிஸ், ஆரன்.ரி.பெக் ஆகிய இருவருமே இந்த அறிகை முறைமைகளின் பிதாமக்கள் என்று கூறப்படுபவர்கள்.

மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் சம்பவங்களை உள்வாங்கும் முறை வெவ்வேறானது. சம்பவங்களை உள்வாங்கும் போது அவர்களின் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களே அவர்களின் உணர்வுகளையும், நடத்தைகளையும் தீர்மானிக்கின்றன. ஆகவே எண்ணங்களில் கவனமாக இருப்பவர்கள், அல்லது எண்ணங்களை நேராக வைத்திருப்பவர்கள், அல்லது எண்ணங்களை மாற்றக்கூடிய கட்டுப்பாடு உடையவர்கள் பொதுவாக வாழ்வில் சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள்; வாழ்வில் வெற்றி பெறுகிறார்கள்.

பல சந்தர்ப்பங்களில் தானாகத்தோன்றும் மறை எண்ணங்கள் கட்டுப்பாடின்றி மனதை ஊடுருவும். இது NAT எனப்படும். இந்தத் தானியங்கி மறை எண்ணங்கள், உள்ளங்களைக் குழப்பி ஞாபகத்தைப் பாதிக்கும்.

“இந்தச் சோதனையில் நான் சித்தியடைய மாட்டேன்” என்று ஒரு மறையெண்ணம் பலருக்கு மனதில் தோன்றும். மனதில் இன்னும் சற்று ஆழமான இடத்தில் தொழிற்படாநிலை ஊகங்கள் இருக்கும். “நான் சித்தியடையாவிட்டால் என் வாழ்வு தோல்வி” என்பது ஒரு நிபந்தனைப்படுத்தப்பட்ட தொழிற்படாநிலை ஊகம். இந்த எண்ணம் ஒருவரைத் தொழிற்படவிடாது. அவர் பெரும்பாலும் படிக்காமலே இருப்பார். மனதின் இன்னும் ஆழமான இடத்தில் அடையாளம் காணக் கடினமான ‘மறை நம்பிக்கைகள்’ (Core - beliefs) இருக்கும். இவை நிபந்தனைப் படுத்தப்படாதவை. ஆனாலும் அதுதான்



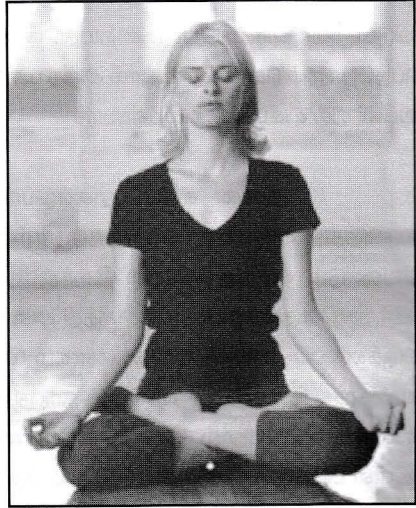
உண்மை என்று மனதால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுபவை. “என்னுடைய வாழ்க்கையே தோல்விதான்” என்பது அத்தகைய ஒரு மறை நம்பிக்கையாக இருக்கலாம். இந்தத் தொடர்படா நிலை ஊகங்களும் மைய நம்பிக்கைகளும் எமது மனதின் அறிகைப்பரப்பின் கூறுகள். வாழ்வின் மிக ஆரம்ப நிலையில் உறுதிப்படுத்தப்படுபவை. புறச்சூழலாம் அதன் தூண்டிகளாலும் தூண்டப்படுபவை. பரீட்சை ஒரு தூண்டியாக அமையலாம். பரீட்சைக்குச் சற்று முந்திய காலப்பகுதியில் பெற்றோரும் ஆசிரியரும் கூறுகின்ற வசனங்கள் இந்த மறை நம்பிக்கைகளை மேலும் உறுதிப்படுத்திவிடலாம். “படிக்காமல் இருக்கிறீர், நோட்டுக் கூட்டத்தான் நீர் லாய்க்கு” என்று ஆசிரியர் வேறு சொல்லிவிட்டால் “எனது வாழ்க்கை தோல்வி”, என்ற மைய நம்பிக்கை மேலும் உறுதிப்பட்டு விடும். “வர வர மாக்ஸ் குறையுது. நீ சாணம் தான் அள்ளப் போறாய்” என்று பெற்றோரும் சொல்லிவிட்டால் அந்த மாணவர் வெளியே வர முடியாத ஒரு நச்சு வட்டத்தில் அகப்பட்டுக்கொள்வார்.

சோதனை என்ற தூண்டியால் ஏற்படுத்தப்படும் ‘புதகளிப்பு’ என்ற உணர்வு ‘அக்கறை’ என்ற தொழிற்படுநிலை உணர்வாக மாற்றப்பட வேண்டும். அதற்கு மனதில் இருக்கும் மறை எண்ணம் மாற்றப்படவேண்டும் “இந்தச் சோதனையில் நான் சித்தி அடையமாட்டேன்” என்ற மறை எண்ணம் அடிக்கடி வருமாயின் அது உண்மை போலத் தோன்றும். ஆகவே மாற்றுவது கடினமாக இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் அல்லது அடிக்கடி வழமையாக வரும் எண்ணம் என்பதால் அடையாளம் காண்பது கடினமாக இருக்கலாம். சூழலில் உள்ள பல விடயங்கள் அதைத் தூண்டிவிடலாம். பரீட்சையில் சித்தி அடையாத மற்றொருவரைக் காணும்போது “நானும் இப்படித்தான்” என்ற எண்ணம் வரலாம். பரீட்சையில் தோல்வி அடைந்த பாத்திரம் ஒன்று மது அருந்துவதைத் தொலைக்காட்சியில் பார்க்கும்போது ‘நானும் இதே நிலைதான்’ என்று தோன்றலாம். இந்த எண்ணம் இச்சைக்குட்படாதது, தானாக இயங்குவது ஆகவே அவற்றின் மீதான கட்டுப்பாடு கடினம். ஆயினும் தாங்கள் முயன்று இந்த எண்ணத்தை நேராக மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

“நான் சோதனையில் சித்தியடைய மாட்டேன்” என்பதற்கு என்ன சான்று? சித்தி அடைவேன் என்பதற்கு என்ன சான்று?” என்று கேட்டு மனத்திற்குள்ளே ஒரு பட்டி மன்றம் நடத்திப் பார்க்கலாம்.

இவர் ஒரு பல்கலைக்கழக மாணவராக இருந்தால், “நான் க.பொ.த சா/த பரீட்சையில் நல்ல பெறுபேறு பெற்றேன்; க.பொ.த உ/த பரீட்சையில் நல்ல புள்ளிபெற்றுப் பல்கலைக்கழகம் வந்தேன்; ஆகவே எனது நுண்மதி உயர்வாக இருக்க வேண்டும்; நான் பல்கலைக்கழகப் பரீட்சையிலும் சித்திஅடைவேன்” என்பது நான் சித்தி அடைவேன் என்பதற்கான சான்று. “சித்தி அடையமாட்டேன்” என்பதற்கு எந்தச் சான்றும் இல்லை. ஆகவே நான் இன்று முதல் படிக்கத் தொடங்கப் போகிறேன்” என்று எண்ணத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திவிட்டால் அவர் சித்தி அடைவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

எண்ணத்தை மாற்றுவது முக்கியந்தான். ஆனால் அது மட்டும் போதாது; செயற்படத் தொடங்க வேண்டும். வெற்றிகள் எல்லாமே கடும் உழைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. வெற்றிக்குக் குறுக்கு வழி கிடையாது. நாள்தோறும் ஒரு நேர அட்டவணை போட்டுக்கொண்டு படிக்கத் தொடங்கவேண்டும். குழு முறையில் இடையிடை படிக்கலாம். குழுவில் மூன்று அல்லது நாலுபேர் இருக்கலாம். குழுவிற்கு ஒரு தலைவர் இருக்கலாம். அவர், குழு படிப்புத் தொடர்பற்ற வேறுவிடயத்திற்குத்



திரும்பாமல் இருப்பதை உறுதி செய்வார். பொதுவாக மதிய உணவிற்குப் பின் தனியே இருந்து படித்தால் தூக்கம் வரலாம். ஆகவே ஞாயிற்றுக்கிழமை மதிய உணவின் பின்னான நேரத்தைக் குழக் கற்றலுக்கு ஒதுக்கலாம். இரண்டு மணிமுதல் ஐந்து அல்லது ஆறு மணிவரை இது நீளலாம். அந்த நேரத்தில் சுத்தமாக வாசிப்பது; மற்றவர் சொல்வதைக் கேட்பது; படங்களை பார்ப்பது; வினாக்களுக்கு விடைசொல்வது போன்ற பல முறைகளுட் கலந்து கற்றல் நடக்கலாம். ஒரு மணித்தியாலம் முடித்தபின் ஐந்து நிமிடம் இடைவேளை எடுக்கலாம். அந்த இடைவேளையில் பழங்கள் ஏதாவது சாப்பிடலாம் அல்லது நல்ல சங்கீதம் கேட்கலாம். பின்னர் அடுத்து ஒரு மணி நேரம் படிக்கலாம். ஒரு



அலகின் பிரதான கூறுகளை ஒருவர் ஞாபகப்படுத்த வேண்டும். பின்னர் அதில் உள்ள நுணுக்கமான விடயங்களையும் குறிப்பாக அறியவேண்டிய விடயங்களையும் பற்றி அனைவரும் கலந்துரையாடலாம்.

பெரும்பாலான நேரத்தில் தனியாகக் கற்பதுதான் நல்லது. ஏனென்றால் அது வேகமான முறை. தனியாக இருந்து படிக்கும் அறை நல்ல காற்றோட்டமும் நல்ல வெளிச்சமும் உள்ள அறையாக இருப்பது உகந்தது. கதிரையில் இருந்து படிப்பதே நல்லது. நடந்து நடந்து படிப்பது, படுத்திருந்து படிப்பது ஆகிய முறைகளைத் தவிர்ப்பதே நல்லது. ஒருவரது ஞாபகத்திற்கும் அவரது பௌதிக உடல் நிலைக்கும் தொடர் இருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். நாங்கள் எப்படியும் கதிரையில் இருந்துதான் பரீட்சை எழுதப் போகிறோம். ஆகவே அந்த இருத்தல் நிலையில் ஞாபகங்களை உள்வாங்குவதே சிறந்த வழியாகும்.

எமது ஞாபகம், “குறுங்கால ஞாபகம், நீண்டகால ஞாபகம்” எனப் பிரதானமாக இருவகைப்படும். ஒருமுறை படிக்கும் போது ஒரு விடயம் குறுங்கால ஞாபகத்தினால் வரும். ஆயினும் அதனைப் பலமுறை மீட்டல் செய்யும் போதுதான் அது நிரந்தரமான நீண்டகால ஞாபகத்தினால் வரும்.

படிக்கும் காலத்தில் நித்திரையைக் குறைப்பது நல்லதில்லை. ஒரு நாளில் குறைந்தது ஏழு மணி நேரம் தூங்குவது அவசியம். தூக்கம் ஒரு அடிப்படைத் தேவை. அதைக் குறைத்துக்கொண்டால் மனம் தென்புடன் இருக்காது. விளங்குவதற்குச் சற்றுக் கடினமான விடயங்களைத் தூக்கத்திற்குப் போவதற்கு முன் படித்துவிட்டுப் படுப்பது நல்லது. மூளை நேரத்தில் அதைப் பகுப்பாய்வு செய்து புரிந்துகொள்ள முனையும். காலையில் நித்திரை விட்டெழும்பும் போது அதிகளவு விடயங்களை உள்வாங்குவதற்குரிய இடத்தை மூளை ஆயத்தம் செய்து வைத்திருக்கும். ஆகவே காலையில் அதிகம் படிக்கலாம். அதுதான். “காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு” என்று பாரதியும் கூறினார். ஆயினும் மாலை நேரத்தில் நாம் படித்தவற்றைப் பதிவு செய்வதற்குத் தேவையான இராசயனப் பதார்த்தங்களை... சுரக்கிறது. ஆகவே படுக்கைக்குப் போகு முன்னர் அன்று படித்த அனைத்தையும் மீட்டல் செய்துவிட்டுப் படுப்பது சிறந்த முறை.

உங்களுக்குப் படிப்பதற்கான ஒரு அறை இருக்கிறது என்றால் முக்கிய தகவல்களை அல்லது மறந்துபோகிற சூத்திரங்களை ஒரு சிறு அட்டையில் எழுதி அந்த அறையில் தொங்கவிடலாம். படிப்புத் தொடர்பான பல்வேறு விடயங்களினால் உங்கள் அறை அழகுபடுத்தப்படலாம். படிக்கும் விடயங்களை ஒரு காட்சியாக்கி மனதில் பதித்துக்கொண்டால் மறப்பது கடினம். குருதியில் செங்குருதிக் கலங்களின் எண்ணிக்கை வெண்குருதிக் கலங்களின் எண்ணிக்கையைவிட அதிகம் என்று படிக்கும் போது சிவப்புச் சட்டை போட்ட பல மனிதர்களுக்கிடையில் வெள்ளைச் சட்டை போட்ட ஒரு சிலர் நடந்து போவது போன்று ஒரு மனப்படம் உருவாகலாம். செங்குருதிக் கலம் சம்பந்தமான கேள்வி ஒன்றின்போது இந்த மனப்படம் கண்ணுக்கு வந்து நிற்கும். பல சொற்களை ஒரு தொடராக ஞாபகம் வைத்திருக்க வேண்டுமாயின் அந்தச் சொற்களின் முதல் எழுத்துக்களைச் சேர்த்து ஒரு அர்த்தமுள்ள சொல்லாக்கிக் கொண்டால் ஒழுங்கு தவறாமல் ஒப்புவிப்பது இலகுவாக இருக்கும்.

வீட்டிலே தனியாக இருந்து படிப்பதற்கு ஒரு மேசை இருக்க வேண்டியது அவசியந்தான். அதே சமயத்தில் ஒரே விடயத்தைப் பல்வேறு சூழல்களில் இருந்தும் படிப்பது சிறந்தது என்றும் ஒரு ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. பாடசாலையில் படித்த அதே விடயத்தை வீட்டில், நூலகத்தில், பூந்தோட்டத்தில் என்று பல இடங்களிலும் மீட்டுக்கொள்ளும் போது அது மனதில் அழியாமல் பதிந்துவிடும். படிக்கும் இடத்தில் வேறு கவனக் கலைப்பான்கள் இருப்பதைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். “நான் பாட்டுக் கேட்டுக் கேட்டும் படிப்பேன்” என்பது உண்மையில்லை. இடையிடையீட்டுக் கேட்பதும், இடையிடை படிப்பதுமாகவே அமையும். அது அநியாயமான நேர விரயம் ஆகும். தனியே இருந்து படிக்கும் நேரத்தில் ஒரு மணிநேரம் முடிந்தவுடன் எழுந்து சென்று ஒரு கிளாஸ் நீர் அருந்துவது, படித்ததை மீட்டபடி ஐந்து நிமிடம் நடப்பது அல்லது கறுப்புச் சொக்கலேற் சாப்பிடுவது உதவலாம். ஒமேகா-3 அதிகம் காணப்படுகிற வித்துக்கள், ஒலிவ் எண்ணெய்யில் பொரித்த கடலை போன்றவற்றை வாயில் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

நாங்கள் எதிர்பார்த்திருந்த பரீட்சைத்தினம் அறிவிக்கப்பட்டுவிட்டது. “இந்தப் பரீட்சையில் நான் சிறந்த பெறுபெறு பெறுவேன்” என்று அறிகை முறை மாற்றம் நிகழ்ந்துவிட்டது. அதற்குரிய படிப்பு ஒழுங்காக நடைபெறுகிறது. இப்பொழுது இந்தப் பரீட்சைபற்றிய எல்லாத் தகவல்களையும் அறிந்துகொள்ள



வேண்டும். வினாத்தாள் எத்தகைய வினாக்களைக் கொண்டிருக்கும், கட்டுரை வகையா பல்தேர்வு வினாவா, வினாத்தாள் எவ்வளவு நேரம் கொண்டது போன்ற சகல விபரங்களையும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர்கள், விரிவுரையாளர்களிடம் உதவி கேட்க நேர்ந்தால் தயங்காமல் கேட்க வேண்டும். “எனக்கு இந்தப்பகுதி விளங்கவில்லை” என்று கேட்பதைப் பொதுவாக யாரும் தவறாக விளங்கிக்கொள்ள மாட்டார்கள்.

படிக்கவேண்டிய புத்தகங்கள் குறிப்புகள் போன்றவற்றை ஒழுங்கு படுத்தி கொள்ளலாம். பழைய வினாத்தாள்களைப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். விடயங்களைக் கவல்ட்பட்டு மனனம் செய்வதைவிட அதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம்.

“சோதனைக்கு இன்னும் எவ்வளவு நாள் இருக்கிறது? அதற்குள் படித்து முடிக்கவேண்டிய பாடங்கள் எவ்வளவு?” என்று கணக்கிட்டு ஒரு நாளில் செய்யவேண்டிய வேலையை மதிப்பிட்டு அதன்படி செயற்படத் தொடங்கலாம். பரீட்சைக்கு மிக முக்கியமான விடயங்கள் எவை என்று ஆசிரியர் அல்லது விரிவுரையாளரிடம் கேட்கலாம். அவை கட்டாயம் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவும்.

ஒவ்வொரு நாளும் படிக்கத் தொடங்கும்போது ஒரு சிறிய தியானப் பயிற்சி அல்லது தளர்வுப் பயிற்சி செய்து கொள்ளலாம். அல்லது இயற்கையைச் சிறிது நேரம் ரசித்தபின் தொடங்கலாம். சோதனைக்கு அண்மித்த வாரங்களில் அதிக கொழுப்புணவு உண்பதைத் தவிர்த்து, அதிக புரதம், பழங்கள், காய்கறிகள் உண்பது நல்லது. சோதனைக்கு முதல் ஒரு முழுமையான முன் பரீட்சை செய்து பார்த்துக்கொள்வதும் சிறந்தது. முக்கிய சூத்திரங்கள், மறந்து போகிற விடயங்கள் ஆகியவற்றை சிறு அட்டைகளில் எழுதி, போகிற வருகிற இடங்களுக்கெல்லாம்கொண்டு திரியலாம். இடையிடையே பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

இறுதியாக நாங்கள் எதிர்பார்த்த சோதனை நாளும் வந்துவிட்டது. அன்று நல்ல நித்திரை செய்து காலை ஆறாமணிக்குப் புத்துணர்வுடன் எழுந்திருக்க வேண்டும். இரவிரவாக நித்திரை விழித்து மனனம் செய்வதைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். அன்று காலை மனதில் வரக்கூடிய எண்ணம், “நான் எவ்வளவு தூரம் ஆயத்தம் செய்துள்ளேன்” என்று மதிப்பிடவருகிறது.

“பரீட்சை எனது திறமையைக் காட்ட நல்லதோர் சந்தர்ப்பம்.” அந்த எண்ணத் துடன் தளர்வாகப் பரீட்சை மண்டபத்திற்குப் போகலாம். ஒருவேளை எனக்குத் தெரியாத கேள்வி வந்தாலும், அது என்றும் உலக முடிவு இல்லை என்றும் நினைத்துக்கொள்ளலாம். பேனா, பென்சில், அடையாள அட்டை போன்ற தேவையான பொருட்களை முதல்நாள் இரவே எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கடைசி நேரத்தில் இவற்றைத் தேடிப் பதகளிப்பு அடையவேண்டிய தில்லை. பரீட்சைக்குப் போகும்போது கட்டாயம் சாப்பிட்டுவிட்டுப் போக வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வினாக்களோடு போராடுவதைவிட அதிகமாகப் பசியோடு போராட நேரிடும். சோறும் உருளைக்கிழங்கும் இறைச்சியுமாக வயிறுபுடைக்க உண்டு விட்டுப் போவதும் நல்லதில்லை. குருதியின் பெரும்பகுதி உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதிக்குப் போகவேண்டி இருக்கும். ஆகவே மூளைக்கு வரும் குருதி குறையும். ஆரோக்கியமான இலேசான உணவை உண்டு, ஒரு தண்ணீர்ப் போத்தலையும் கொண்டு போகலாம். ஒருவேளை உங்களுக்குத் தலையிடி வரும் அல்லது ஆஸ்மா வரும் என்று பயந்தால் அதற்குரிய மருந்து களைக் கொண்டு போகலாம். ஒருவேளை மறந்துவிட்டால், பரீட்சை மேற்பார்வையாளரிடம் கேட்டால், பனடோல் தருவார்.

குறைந்தது அரைமணி நேரம் முன்னதாகப் பரீட்சை மண்டபத்தில் இருக்கும்படி திட்டமிட்டுப் போவது நல்லது. கடைசி நேரத்தில் எதையும் பாடமாக்க வேண்டாம். தெரிந்தவற்றை மீட்டுப்பார்த்துக் கொள்ளலாம். சிறு அட்டைகளை ஒருமுறை பார்த்துவிட்டுக் கதிரையில் அமரலாம். அமர்ந்து ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி செய்வது உகந்தது. “எனது கடுமையான உழைப்பை யாராலும் பறித்துவிடமுடியாது” என்ற எண்ணத்தை மனதிற்குக் கொண்டு வரலாம். ஓர் அழகான இயற்கைக் காட்சியை மனதில் பார்க்கலாம்.

வினாத்தாள் தரப்படும் நேரமே அதிக பதகளிப்பு மிகுந்த நேரம். வினாத் தாளில் உள்ள அறிவுறுத்தல்கள், வினாக்கள் அனைத்தையும் வாசிக்க வேண்டும். பல தேர்வு வினா என்றால் உடனேயே பதிலைப் போட்டுக்கொண்டு போகலாம். கட்டுரைவினா அல்லது அமைப்பு வினா எனில் வினாக்களை வாசித்து முடியப் பதற்றம் குறைந்துவிடும். நன்கு விடை தெரிந்த இலகுவான வினாக்களை முதலில் எழுதவேண்டும். ஒரு வினா எழுதி முடிச்சு நம்பிக்கை அதிகரிக்கும். ஒரு வினாவுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தில் அதை முடித்து அடுத்த வினாவுக்குச் செல்வது முக்கியம். அந்த வினா எழுதி முடியா



விட்டாலும் இடைவெளியை விட்டுவிட்டு அடுத்த வினாவை உரிய நேரத்தில் தொடங்கவும். சரியான விடையை எழுதியவுடன் உங்களை நீங்களே பாராட்டிக்கொள்ளவும். ஒருவேளை தெரியாத வினா வந்தாலும் உங்களைத் திட்டவேண்டாம். “இதைப் படிக்காமல் விட்டுவிட்டேனே முட்டாள்தான்” என்று நினைக்க வேண்டாம். அதைப்பற்றி நினைப்பதற்கு இது நேரம் அல்ல. அந்த நிமிடவேளையில் கவனம் செலுத்துவதே சிறந்தது.

கடைசி பத்து நிமிடங்களில் எல்லா விடைகளையும் திரும்பிப் பார்க்கவும். கவனயீனமாகப் பிழையாக எழுதியிருக்கலாம். தெரிந்த விடையையும் எழுதாமல் விட்டிருக்கலாம். சில விடயங்கள் இப்போது ஞாபகம் வரலாம். அவை எல்லாவற்றையும் செய்து முடிக்கலாம். மூன்று நிமிடங்களுக்கு முன் கடதாசிகளை ஒழுங்காக அடுக்கிக் கட்டிக்கொள்வதும் முக்கியம். மேற்பார்வை யாளர் அருகில் வந்த பிறகு அடுக்கத் தொடங்கினால் பக்கங்கள் மாறிவிடக்கூடும்.

பரீட்சை முடிந்தபின், அதுபற்றி நண்பர்களுடன் உரையாடுவதைத் தவிர்க்கவும். நண்பர்கள் என்ன எழுதினார்கள் என்பதை அறிந்து எமக்கு எதுவும் ஆகப்போவதில்லை. பரீட்சை விடைத்தாள் ஒப்படைக்கப்பட்ட கணத்தின் பின் பரீட்சைமுடிவை மாற்ற எந்த வழியுமில்லை. ஆகவே இனி அதைப்பற்றி விவாதிப்பது வீண் நேர விரயம். திரும்பவும் இதே பரீட்சை எடுக்க நேர்ந்தால் அப்போது இந்த வினாக்களைப்பற்றி யோசிக்கலாம். இப்போது அடுத்த நாளைய பரீட்சை பற்றிய ஆயத்தத்தில் ஈடுபடுவதே புத்திசாலித்தனமாகும்.

மேலே கூறப்பட்ட பரீட்சை தொடர்பான நடத்தையும் சிந்தனையையும் எம்மை வெற்றிப்பாதை நோக்கி அழைத்துச்செல்லும்.

**கலாபூஷணம் கோகிலா மகேந்திரன்**





## நான் தேடும் மனிதன் நீயாக



நாம் காணும் இந்த உலகத்தில் எல்லோரும் மகிழ்வுடன் இருப்பதாக எம் கண்களுக்கு தோன்றினாலும், எம் அகக் கண்களால் காணவேண்டிய மனிதர்கள் இன்று அதிகமாகவுள்ளனர். பல்வேறு துன்பங்களையும், வலிகளையும் சமந்து விரக்தியின் விளிம்பிலிருந்து வாழ்க்கையோடு போராடிக் கொண்டிருக்கும் பலர் இன்று எம்மிடையே வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

எந்தவொரு அளவுகோலாலும் அளக்கமுடியாதளவு வலிகளும், வேதனைகளும், துன்பங்களும் நிறைந்த மனிதர்கள் வாழும் எம் நாட்டில் நான் மட்டும் வாழ்ந்துவிட்டால் போதுமென்று சுயநலத்துடன் எத்தனை பேர் வாழ்ந்தாலும், இதில் ஒருவருக்கேனும் பிறர் வாழ்வில் பங்குகொண்டு, அவன் துன்பத்தில் பாதியையாயினும் மாற்ற முடியுமானால், அவன் தான் உண்மையான மனிதநேயமுள்ள மனிதனாக கருதப்படுவான். அந்த உன்னதமான மனிதன் ஏன் நாமாக இருக்கக்கூடாது?

இன்று மனிதன் மிருகமாக மாறிக்கொண்டிருப்பதனால்தான் மனிதன் மரணித்து கொலைகளும், கொள்ளைகளும், பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களும், கடத்தல்களும், நாளுக்குநாள் தொடர்ந்தவண்ணமுள்ளன. எப்போது மனிதன் அன்பையும், இரக்கத்தையும், பகிர்வையும் மறந்தானோ, அன்றே அவன் ஆணவத்தையும், வெறுப்பையும், கோபத்தையும் தன்னகத்தே சேர்த்துக் கொண்டு மிருகத்தனமுள்ள மனிதனாக உருவெடுத்துக் கொள்கின்றான்.

வன்னியிலே நடந்த இன அழிப்பு, எம் உறவுகளின் உடல்களை சின்னாயின்னமாக்கியது, உறவுகளின் உயிர் இழப்புக்கள், உடலில் ஊனங்கள் என சொல்லில் அடங்காத துன்பங்களால், உணர்வுகள் சோர்ந்து, வாழ்வதற்கு வழிதேடும் நாட்கள்தான் இந் நாட்களாக இருக்கின்றன. அத்தனை கொடூரங்களையும் பார்த்து இவர்கள் கண்கள் இன்று ஒளி இழந்து தள்ளாடுகின்றன.

சோகத்தை சொல்லியாற மனிதரில்லை; சோறூட்ட பெற்ற தாயில்லை; சொந்தமென்று சொல்லிக்கொள்ள யாருமில்லை. இவர்கள்தான் நாம் தேடும்



மனிதர்களாயிருக்க வேண்டும். “நான் இருக்கிறேன்” என்று நாம் கூறும் அந்த ஒரு வார்த்தையில்தான் அவர்களின் எதிர்காலம் தங்கியுள்ளது. யாருமில்லை என்றவனுக்கு நானிருக்கிறேன் என்று ஒரு தடவை கூறிப்பாருங்கள், அவன் முகத்தில் ஒளி பிரகாசிப்பதை உணருவீர்கள். அவனின் ஒவ்வொரு தேவையிலும் “தட்டிக்கொடுங்கள்”, அவனது இயலாமையில் “தூக்கி விடுங்கள்”. நிச்சயம் ஒரு நாள் அவனும் பெரியாளாக வருவான். இழந்த வாழ்வை மீண்டும் பெற்றுக் கொள்வான்.

நாம் கொடுப்பது பல இலட்சங்களல்ல. இவர்களின் உயர்வுக்காக “நம்பிக்கை” எனும்” உயர்ந்த பொக்கிசத்தை கொடுக்கும் மனிதர்களாக மாற வேண்டும். “தூண்டில் போடக் கற்றுக்கொடுங்கள்” மிகுதியை அவனாகவே செய்துமுடித்து வாழ்க்கையை வளமாக்குவான்.



வெற்றி சுயி  
வெற்றிலைக் கேணி

“கால் எடுக்கும் நேரமெல்லாம்  
கண் எதிரே காத்திருக்கும்  
காரிருளை கரிசனையில் கொண்டு  
கவனமாய் கால் பதித்திடு...”

கால் பதிக்கும் நேரமெல்லாம்  
காத்திருக்கும் கதிரவனை  
கருத்தில் கொண்டு  
கடுகதியாய் முன்சென்றிடு!”

X. ஜஸ்ரீன்ராஜா



## சுதந்திரம்



கூற்றுக்குமுண்டு காற்றுக்குமுண்டு,  
நீறு பூத்தெரியும் நெருப்புக்கும் உண்டு சுதந்திரம்;  
பாவம், உங்கே மனிதனுக்கில்லை சுதந்திரம்.  
தோற்றுப்போன நேற்றைய நாளோடு  
தொலைந்து விட்டது நம் சுதந்திரம்.  
காட்டு விலங்குகளுக்கு நாட்டுக்குள் வீடிருக்க  
வீட்டுக்குள் இருந்த மனிதனுக்கு  
வீதியில் கூட வீடில்லை.  
ஆயுதங்கள் என வெள்ளைத்துண்டு கட்டட்டும்;  
அணுகுண்டுகள் கீனி அனலாகிப் போகட்டும்;  
தொலைந்துவிட்ட சுதந்திரத்தை  
திரும்பிப் பெறுவோமா?  
விரியும் பூக்களும் மலரும் சூரியனும்  
எம்மை வாழ்த்திட  
நானா நல்லதோர் வழி சமைத்திருவோம்!

ம.அ.மரிய ஜெனிறா  
சாவகச்சேரி.

“உனைச் சூழ எல்லாம் பிரச்சனையாய்  
இருப்பினும் — அது  
உனக்கொரு பிரச்சனை அல்ல  
நீ அனுமதிக்கும் வரை!”





## வாழ்வில் வசந்தம் வர...



பள்ளத்தில் தேங்கிய நீரைப்போல்  
பயன்றிராதே!  
வெள்ளமாய் விரைந்தோடு  
வெற்றியுனதாகும்.

உள்ளத்திலெழும்  
எண்ண அலைகளை  
உணர்வாக மட்டும்  
அணை போடாதே!  
உரம் சேர்க்க  
வரம் பெற்றெழு!

உணவுக்காய் அல்ல  
உயர்வுக்காய் படியேறு!  
உண்மைக்காய் உறுதியுடன்  
உடன்பட்டெழு!

அடாத மழைபோல்  
விடாது முயற்சி செய்!  
கூரிய அம்பாகக் குறிக்கோளில்  
குறிவைத்தெழு!

காற்றின் வேகம் போல்  
கடிகார முட்போல  
முடியாது என்பதற்கு விடை கொடு!  
முடியுமென்றாக்கு!

தோற்காதவர் எவருமில்லை  
வெற்றியை வாழ்வாக்கு!  
வற்றாத கேணிபோல்  
வாழ்வை வளப்படுத்து!

எண்ணத்தில் படரும் எதிரான  
தாசுகளைத் துடைத்தெறிந்து  
உன்னை உயர்வாக்கு!  
உனக்கத்தை செயலாக்கு!  
விடிகாலைப் பொழுதாசு  
வசந்தம் வாழ்வில் வரும்.

அபீர்ராஜன்  
3ம், சுவாமியார் வீதி,  
யா/கொழும்புத்துறை.

“முயற்சிகள் எதுவுமின்றி வெற்றி பெறுவதைவிட  
சிறிதளவேனும் முயற்சி செய்து  
தோல்வியுறுவது மேலானது”

லோய்ட் ஜான்ஸ்

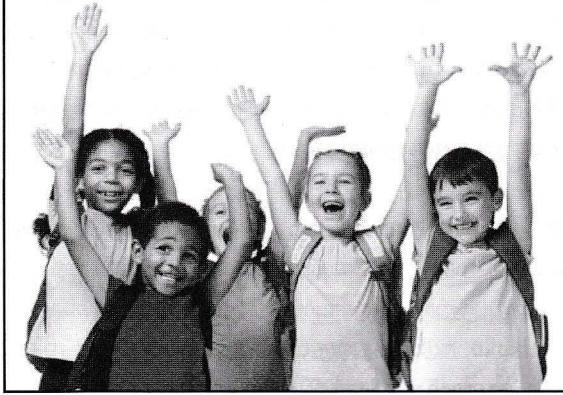




## இளமையின் உலகம்



இளமையின் துடிப்பு, வேகம், செயலூக்கம், சிந்தனைகள் யாவும்



தனது தேடல், சூழலுக்கு ஏற்ப வெளிப்படும் அடையாளங்களே இளமையின் உலகம். இதனை இனம் கண்டு பயன்படுத்துவோர் வாழ்வின் வெற்றியின் இலக்கை அடைவர். இளையோரிடத்தில் இருக்கும் சிறப்புகளை தாம் உணரும்

பக்குவம் இல்லாததாலே தம்மைப் பற்றிய தாழ்வுணர்வுக்குள் சிக்கி விடுகிறார்கள். ஒருசிலர் தம்மை மிதமாகக் கற்பனைப் பண்ணி பிறர் புகழ் தேடித் தம்மை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். இவர்களில் இரு வழிகளைக் கையாள்வோரை சமூகத்தில் காணமுடியும்.

“இளைஞனே! உன் சக்தியை, ஆளுமையை எவ்வழியில் செலவிடுகிறாய் என்பதனை சுய மதிப்பீட்டின் மூலம் விடை கண்டுகொள்ள முயற்சித்துப் பார்” என்பார் பாலயோகி.

இருவழிப் பயணம் என்பது தனது சூழலால் ஏற்படுத்தப்படும் நிலையாகும். பிறர் எதையும் செய்துமுடிப்பார் என்கின்ற புகழ் பாடியதால் இளையோர்தனை மறந்து செயற்படல், அதுவே சாதாரண நிலையில் இருந்து அதீத நிலையாகும் போது வன்முறையாக மாற்றம் பெறக் காரணமாகின்றது. இவை எமது நாட்டில் பல இளையோரின் குழு மோதல், கோஷ்டிகள், வன் முறை, தனிமனித வக்கிரவார்த்தைகளால் துன்புறுத்தல் என நீண்டு செல்ல

வழியாகிறது. முரண்களுக்கு ஏதேனும் தவறான சாட்டுக்களை முன்வைத்தல், அதனை நியாயப்படுத்தல், இதற்கு தூண்டுதலாய் சமூக கட்டமைப்புகளும் காரணமாகின்றன.

இளையோர் சக்தியை, வளத்தை நெறிப்படுத்தும் வழிகாட்டல் இன்மையும், தமது குடும்ப, குழும பெருமைகளை பாதுகாப்பதற்காக இளையோரை பயன்படுத்தும் தவறான வழிகாட்டும் தலைமைகளால் ஏற்படும் விபரீத செயல்கள், ஆலயங்கள், விளையாட்டு மைதானங்கள், களியாட்ட நிகழ்வுகள், குடும்ப சமூக ஒன்றுகூடலில் இளையோர் உணர்வுகளைத் தூண்டி வேடிக்கை பார்க்கும் தலைமைகளின் தவறுகளே காரணமாகும்.

நல்வழிப் பயணம் இளையோர் மட்டில் ஆன்மீக நன்நெறிகளை கடைப்பிடிக்கும் செயலாகும். சமூக முன்னேற்றத்தில் அக்கறைகொள்ளும் செயல்களாக ஆன்மீகம், இசைப்பயிற்சி, விளையாட்டு, சிறுவர் கல்வி மேம்பாடு, சமூக முன்னேற்றத்தில் தம்மை ஈடுபடுத்துவதுடன், தன்நிலையிலும் புதிய தேடல்களால் முன்னேற்றம் காணும் ஆரோக்கிய செயல்களாக வெளிப்படும் நல்வழிப் பயணமாகும்.

எமது இளையோரை வெளிநாட்டு சிந்தனைகளைக் கொண்டு அளவிடமுடியாது. காரணம் அவர்கள் வாழும் சூழல் கருவிலிருந்தே வன்முறை, இடப்பெயர்வு, நம்பிக்கையற்ற பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலையில் கடத்தப்பட்ட மரபணு, சமூகபரம்பரை அலகுகளால் செல்வாக்கு செலுத்தப்பட்ட நிலைகள், அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளின் வெளிப்பாடாகவும் உணரப்படுவதேயாகும்.

ஒரு மனிதனின் ஆளுமை விருத்தியில் உளவியல் ஆய்வாளர்கள் கருத்துப்படி பரம்பரை, சமூகசெல்வாக்கு, மரபணுக்களில் 50% செல்வாக்கு செலுத்துவதை உறுதிப்படுத்தப்படுவதால் இதனை வெல்ல மீதி 50% ஆளுமைக் கூறுகள் தம்வசம் உண்டு என இளையோர் உணர்ந்து அதனைத் தம்வசப்படுத்தும் செயல்களால் பரம்பரை சமூகவழிவரும் 50% செல்வாக்குச் செலுத்தும் மரபணுவையும் வெல்லவும் முயன்றால் முடியும் என்பதற்கு பல ஆதாரங்களுடன் வெளிவந்து வாழ்ந்துகாட்டிய தலைவர்கள் சான்றாகும். இதே சூழலுக்குள் சிக்குண்ட நெல்சன் மண்டேலேவின் வாழ்வு இதற்கு சிறந்த



அடையாளமாகும். எமது இளையோர்களை எந்தவிதத்திலும் குறைத்து மதிப்பிடலாகாது. அவர்களின் ஆற்றல், திறன்கள், விருத்திகள் உலகமே வியந்து போற்ற வல்லது என்பதனை உலகில் சாதனையால் நிலைநாட்டி வருகின்றார்கள். அவர்களின் திறன் விருத்திக்கான தடைகளை இனம்கண்டு கொள்வதில் அதிக அக்கறை செலுத்தவேண்டியது காலத்தின் தேவையுமாகும். இத் தடைகளை தவிர்க்க பல வழிகள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

இளையோரை முதலில் நம்புங்கள். அவர்களின் ஆற்றல், திறன், கருத்துக்கு மதிப்பளிக்கும் மனநிலையில் அணுகுங்கள். இளையோர் என்ற பருவம் வாழ்வில் முக்கிய பருவம் என்பதை உணரவைப்பதற்கு அவர்கள் பிறரில் தங்கிவாழும் மனநிலை மாற்றம் முக்கியமானது. அவர்களே தீர்மானம் எடுத்து செயல்படும் மனப்பக்குவத்தை வளர்க்கும் வழிகாட்டிகள். அவர்கள் மீது கருத்துத் திணிப்பைக் கொடுக்காது. அவர்களின் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தி அதன் பயன்களை மதிப்பிட்டு செயற்படுவதற்கும், தீர்மானம் நிறைவேற்று வதற்கும் சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.

குறைகளைவிட நிறைகளையே சுட்டிக்காட்டி பாராட்டுங்கள். அவர்களே குறைகளைக் கண்டுகொள்ள சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள். இதனால் இன்று பலர் தவறுகளை தட்டிக் கேட்கவும், குரல் கொடுக்கவும் முன் வருவதைக் காணலாம். சமூகப்பாறுப்பேற்கும் மனப்பக்குவத்தை வளர்க்கும் சிந்தனைகளை விதைக்க கல்விச் சாலைகள், குடும்ப சூழல்கள், பொது அமைப்புக்கள் முன் வருவதிலேதான் இளைய தலைமுறையின் எதிர்காலம் ஒளிமயமாகும். அவர்களின் உள நெருக்கீடுகளை திசைதிருப்ப பலவழிகளில் அடிமைப்படுத்தப்படும் செயல்களைத் திட்டமிட்டு செயல்படுத்தலின் வடிவங்களே குடிபோதை பழக்க அறிமுகங்களும், கோஸ்டி மோதல்களும், பாலியல் வன்முறைகளும் அதனைத் தூண்டும் தலைமையின் வழி காட்டாகவும் இருப்பதால், இளையோரை விழிப்புடன் உங்கள் உணர்வுக்கும் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுக்கும் அர்த்தம் கண்டு நல்வழியில் செயல்படுத்தும் தலைமைகளாக முன்வாருங்கள். நல்ல நண்பர் கூட்டத்தை வளர்த்து புதிய இளைய தலைமுறைக்கு முன்மாதிரிகையாகுங்கள்.

S.ஜோசப் பாலா, சமூகச் சீராளன்.



## எமது சமூகத்திற்கு நடந்தது என்ன?

மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். சிலர் நாம் ஏன் எம்மை மாற்றிக்கொண்டோம் என்று தெரிந்து மாறுகிறார்கள். சிலர் ஏன் என்று தெரியாமலே, எல்லோரும் மாறுகிறார்கள் என்று தாமும் மாறுகிறார்கள். இவற்றினை நாம் வாழ்நாள் முழுவதும் ஏற்றுக்கொண்டே ஆகவேண்டும்.

அந்தவகையிலே “எமது சமூகத்திற்கு நடந்தது என்ன?” எனும் சிறு ஆக்கத்தினை, சமூகத்தின் நடைமுறை எமது வாழ்க்கையினை எப்படி மாற்றியிருக்கிறது என்பதை எழுதலாம் என எண்ணுகிறேன். ஆரம்ப காலங்களில் அயலில் உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள், ஆலயங்கள், பாடசாலைகள், கடை, தெருக்கள், சிறுவர் பாடசாலைகள், விளையாட்டு மைதானங்கள் என எமது மனதிற்கு இன்பத்தை தந்து கொண்டிருந்த சமூகப் பொருளாதாரச் சூழலில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தோம். ஆனால் இன்று அந்த கட்டமைப்புகள், நெருக்கங்கள், அன்னியோன்யங்கள் எதுவுமே இன்றி குழம்பிப்போன மனதோடு தினமும் செத்துப்பிழைத்து வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதோடு மட்டுமன்றி எமது சமூகம் சிதைவுற்ற நிலைமையிலும் காணப்படுகின்றது.

ஆரம்பகாலத்தில் ஒருவருக்கு பிரச்சினைகள் வரும்போது அதனை தீர்த்துக்கொள்வதற்கும் உதவி செய்வதற்கும் எமது சமூகம் இருக்கின்றது என்று நம்பி வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால் இன்று அந்த நம்பிக்கை முற்று முழுதாக அழிந்துவிடுமோ என்று யோசிக்க வேண்டியதாய் இருக்கிறது. களவெடுப்பதற்கோ, பாலியல் வன்முறைகள் செய்வதற்கோ, கொலை செய்வதற்கோ, கேலி செய்வதற்கோ பயப்படாத தற்கால சமூகத்தினர் மற்றவர்களுக்கு உதவிசெய்ய பயப்படுகிறார்கள்.

எமது சமுதாயத்தினர் அன்று பண்பாடு, ஒழுங்குகள், கருத்துக்கள், நடத்தை போன்ற பலவற்றை மதித்து நடந்தார்கள். ஆனால், இன்று...? சமுதாயத்தில் குடும்பங்கள் பெரும்பாலும் கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள்



போன்றோரை உள்ளடக்கியதாக இருக்கும். சில வேளைகளில் பாட்டன், பாட்டி, மாமன்மாள், மாமிமாள் மற்றும் ஏனைய இரத்த உறவினர்களும் சேர்ந்து ஒன்றாக உணவருந்தி, ஒன்றாக வாழ்ந்து, கூட்டுக்குடும்பமாக வாழுவார்கள். சில வேளைகளில் சகோதரிமார்கள், பெற்றோர்கள் அருகருகே வாழுவார்கள். ஒரு கிணற்றையே உபயோகிப்பார்கள். ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த உறவினர்கள் அயல்அயலாகக் குடியிருப்பர். சில குடும்பங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் பல விடயங்களை ஒன்றாக சேர்ந்து செய்வர். இவ்வாறு ஒன்றாக சேர்ந்து, தொழிற்பட்டு, சமைத்துண்டு சந்தோசமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள். ஆனால் இன்று எதுவுமேயின்றி குடும்பங்களை, உறவினர்களை, அயலவர்களை நம்ப முடியாமல் நெருப்பின் மேல் நிற்பதைப் போல தற்காலத்தில் எமது சமூகம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. அன்று இருந்த ஒற்றுமை இன்று இல்லை; அன்று இருந்த பண்பாடு, ஒழுக்கங்கள் இன்று எங்கே? அன்று எமது சமூகத்தில் இருந்த புன்னகைப் பூக்கள் இன்று ஏன் சிதறுண்ட நிலையிலும் எல்லோர் காலங்களிலும் மிதிக்கப்பட்ட நிலையிலும் காணப்படுகின்றது.

பழி, பாவம் என்றால் என்னவென்று அறியாத எமது சமூகம் இன்று பழி, பாவம், அவமதிப்பு என்று எதிராகக் கிளம்புகிறார்கள். ஆரம்பகாலத்தில் பெண்களுக்கென்று மதிப்பும், மரியாதையும் இருந்தது. பெண்கள் போற்றப்படுபவர்கள் என்று எங்களுடைய முன்னோர்கள் சொல்வார்கள். இன்று எமது சமுதாயத்தின் நியமங்களிற்கேற்ப கட்டுப்பட்டு நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறார்கள். அது மட்டுமல்ல பாலியல் வன்முறை, குடும்பத்தில் பிரச்சினை, சமூகத்தில் பிரச்சினை, வேலை செய்யும் இடத்தில் பிரச்சினை என்று பல பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கின்றாள் பெண்.

சாதி என்றால் என்னவென்று தெரியாத மனிதர்கள் இன்று சாதி பார்க்கிறார்கள். சாதி என்பது இன்றைய சமூகத்தில் மிகப்பலமாக ஊறிப்போய் காணப்படுகின்றது. உயர்ந்த சாதி, தாழ்ந்த சாதி என்று சமூகக் கட்டுப்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துகிறார்கள். இதனால் உயர்ந்த சாதியினர்கள் தாழ்ந்த சாதியினரோடு பழகிப்பேசுவோ அல்லது தாழ்ந்த சாதியினர்கள் உயர்ந்த சாதியினரோடு பழகிப்பேசுவோ முடியாத நிலைமை இன்று காணப்படுகின்றது.

“மனித வாழ்க்கையானது

ஒவ்வொரு நிமிடமும்

மாற்றமடைந்து கொண்டே இருக்கும்.

கருவறையிலிருந்து

கல்லறை வரையான - எமது

பயணத்தில்

பல எதிர்ப்புக்களை

மனிதர் சந்திக்கின்றனர்.

இந்த மாற்றங்கள் அவர்களுக்கு

உடல் ரீதியான உளரீதியான

ஆன்மீக ரீதியான

பல மாற்றங்களை அவர்களுக்குள்ளே ஏற்படுத்துகின்றன.

ஆரம்பகாலத்தில் வாழ்ந்தவர்கள் இன்றும் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் சாப்பிடும் சாப்பாடு, செய்யும் வேலை போன்றன அவர்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கின்றன. இன்றைய வீடுகளில் சமைத்து சாப்பிட நேரமில்லாமல் ஹோட்டலில் சாப்பிட்டு ஓடி ஓடி சம்பாதிக்கிறார்கள். அவற்றை எல்லாம் பிள்ளைகளுக்கும் வைத்தியசாலைக்கும் செலவளிக்கவே போதுமானதாக இருக்கிறது.

வேலைக்கு தாய், தந்தை போகும் போது தமது பிள்ளைகளைக் கவனிக்க மாட்டார்கள். பிள்ளைகள் தங்களுடைய பிரச்சினைகளை பெற்றோருக்கு சொல்ல முற்படும்போது அதனை கேட்கவும் மாட்டார்கள். ஆனால் பிரச்சினை பெரிதாக வந்துவிட்டால் மட்டுமே என்ன நடந்தது என்று கேட்டு அந்தப் பிள்ளையை போட்டு அடிப்பார்கள். இதுதான் எமது சமுதாயத்தில் எல்லாக் குடும்பங்களிலும் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. இன்று பெண்களுக்கு மட்டும்தான் பாதுகாப்பில்லை என்று கூறமுடியாது. சிறியவர் முதல் பெரியோர் வரை யாருக்கும் பாதுகாப்பு இல்லை. ஏனெனில், ஆரம்பகாலத்தில் சமூகமானது ஒற்றுமையாகவும் கூட்டுக்குடும்பமாகவும் வாழ்ந்து வந்தது.

மது என்றால் என்ன என்று தெரியாத எமது சமூகம் இன்று குடும்பம் என்றால் என்ன என்று தெரியாமல் அதிகமாக குடிக்கிறார்கள். தான் குடிப்பது மட்டுமல்லாமல் தனது நண்பர்களையும் குடிப்பழக்கத்திற்கு உள்ளாக்குகிறார்கள். பொருளாதார கஷ்டம் வந்தாலும் மதுவிற்கு நஷ்டம் வராது. இவற்றிற்குத்

தீர்வுதான் என்ன? எமது சமூகம் மிளிர் வேண்டுமானால் நாங்களே தியாகம் செய்ய வேண்டும். ஆரோக்கியமாக இருக்க நல்ல சத்துள்ள உணவை கொடுப்போம். ஒற்றுமையாகவும் சாதி, இனம், மதம், மொழி போன்ற பேதங்கள் எல்லாவற்றையும் கைவிட்டு, கைசேர்த்து மகிழ்வுறுவோம். பெண்கள் வன்முறைகளைத் தட்டிக்கேட்போம். மதுவை ஒழிப்போம். எமது சமூகத்தை ஒளிமயமாக்குவோம். நாளைய உலகம் உங்கள் கைகள்; நாளைய தலைவர்கள் நீங்கள்தான். எதிர்கால விடியல்கள் இப்படியாக தேசிய அளவில் பேசப்பட வேண்டும். எதிர்காலம் உங்களால் வளம்பெறும் என்ற நம்பிக்கையோடு காத்திருக்கிறார்கள் எதிர்கால நட்சத்திரங்கள்.

“நாளைய சமூகத்தை காப்பாற்ற வேண்டிய பொறுப்பு உங்களதே! “நாட்டிற்காகவும் வீட்டிற்காகவும் செய்ய வேண்டிய பொறுப்பு உங்களுக்கு உள்ளது. ஆனால் இவற்றை முன்னெடுப்பதற்கு அத்திவாரம் நலன் மட்டுமே. அது நல்ல நிலையில் இருக்க வேண்டும். நலன் என்பது உடல் நலம் மட்டுமல்ல. உடல், உள்ளம், சமூக நோக்கு, ஆன்மீகப் பார்வை யாவும் நல்ல நிலையில் இருந்தால் தான் நல்லதொரு சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்ப முடியும்.

செல்வி பிருந்தா பத்மநாதன்  
குடத்தனை கிழக்கு,  
குடத்தனை.

உள சமூகவியல் சார்ந்த யதார்த்த நிகழ்வுகளை இப்பகுதியில் நீங்களும் எழுதலாம்.  
நற்சமூகம் படைக்கும் சிற்பிகளாக ஆகுங்கள்!  
ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்திக்கச், செயற்படத் தூண்டுவிக்கும் எழுத்தாளராக மாறுங்கள்!





# NVC இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்



1. வன்முறை
2. இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்
3. நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய சில விடயங்கள்

## 1. வன்முறை

கலவரம், கொடுமை, கலப்படம், களவு, கொலை, கைது, வெறி, சித்திரவதை, சட்டமீறல், பலாத்காரம், அடக்குமுறை, அடிமைத்துவம் போன்றவை வன்முறையைக் குறிக்கும் சொற்களாகும். பூர்த்தியாக்கப்படாத தேவைகளின் வருத்தத்திற்குரிய வெளிப்பாடே வன்முறையாகும். உ-ம். கலைப் பிரிவில் கல்வி கற்க விரும்பும் மாணவனைப் பெற்றோர் கட்டாயப்படுத்தி கணிதப் பிரிவில் கற்கவைத்தல்.

வன்முறையின் பல்வேறுபட்ட வடிவங்கள்:

- அ. சுயவன் முறை
- ஆ. உடல்ரீதியான வன்முறை
- இ. உளரீதியான வன்முறை
- ஈ. பால்ரீதியான வன்முறை
- உ. அரசியல் ரீதியான வன்முறை
- ஊ. கலாச்சாரச் சிதைவு வன்முறை

வன்முறை நச்சு வளையம்

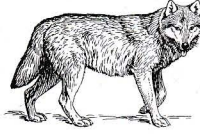
- தீர்ப்பிடல்
- தண்டனை
- பயம், அவமானம், குற்ற உணர்வு
- வலி, வேதனை

## இருவித உலகுகள்

வன்முறை உலகு

(ஓநாய்)

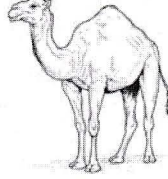
1. வன்மொழி
2. பயம்
3. குறுகிய பார்வை
4. தாக்குதல்
5. தீர்ப்பிடல்



வன்முறையற்ற உலகு

(ஓட்டகச்சிவிங்கி)

- இன்மொழி
- துணிச்சல்
- பரந்த பார்வை
- இதயம் திறந்த உறவு
- கரிசனை



**வன்முறையான தொடர்பாடல்களுக்கு உதாரணங்கள்:**

- \* ஒருவர் மிகவும் சந்தோசமாகப் போய்க்கொண்டிருக்கிறார். அப்பொழுது இன்னொருவர் அவரை இடைமறித்து, "நீங்க மிகவும் சோகமாகக் காணப் படுகின்றீர்கள்; உங்களுக்கு என்ன நடந்தது?" என்று அவசரப்பட்டுக் கேட்டார்.
- \* ஒரு தந்தை தன் மகனைப் பார்த்துக் கூறினார்: "உன்ர மண்டைக்குள்ள களிமண்தான் இருக்கு." மகன்: "அப்பா! நான் உங்கட பிள்ளைதானே! உங்கட மண்டைக்குள்ள இருக்கிறதுதானே என்ற மண்டைக்குள்ளும் இருக்கும்" என்று பதில் சொன்னான்.
- \* "எங்கடா போற?" என்று வழியில் சென்ற பெரியவர் ஒருவர் வழிப்போக்கனாக வந்த மற்றவரைக் கேட்கின்றார். அப்பொழுது மற்றவர், "அது ஏன்டா உனக்கு?" என்று அதே தொனியில் பேசினார்.

**2. இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் (NVC)**

NVC தொடர்பான 6 அம்சங்கள்:

1. அனுபவ ரீதியான கற்றல்
2. புலனுணர்வு பற்றிய வெளிப்படையான நிலை
3. பிறருக்குச் செவிமடுப்பதில் திருப்தி
4. ஆக்கபூர்வமான செவிமடுத்தல் தரும் ஆர்வம்மிக்க அனுபவம்
5. அனுபவம், தன்னுணர்வு, தொடர்பாடல் ஆகியவற்றிடையே நெருங்கிய தொடர்பு
6. நிபந்தனையில்லா அன்பைப் பகிர்தலும், பாராட்டலும், பரவலாக்கலும்.

இது இயல்பாக அமையும் இனிய தொடர்பாடலாகும். ஒருவர் இன்னொரு வரோடு வன்முறையற்ற விதத்தில் தொடர்பினை ஏற்படுத்துவதற்கு கலாநிதி மார்சல் றொசன்பேர்க் இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரியை முன்வைத்தார். இதில் பின்வரும் படிநிலைகள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

1. அவதானம் - நேரடியாகப் பார்த்ததை அப்பட்டமாகக் கூறுவதாகும்.
2. உணர்ச்சி - தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படும் பொழுது மகிழ்வு.  
தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படாத பொழுது வெறுப்பு.
3. தேவை - ஒரு செயலைச் செய்ய அழைத்து நிற்பது.  
தூண்டி நிற்பது தேவையாகும்.
4. வேண்டுகோள் - இனம்காணப்பட்ட தேவையினை எவ்வாறு நிறைவாக்கலாம் என்பது பற்றிய விடயமே வேண்டுகோளாகும். வேண்டுகோள் கட்டாய வடிவில் இடம் பெறாது. முடியுமா? விருப்பமா? இயலுமா? போன்ற சொற்கள் இங்கு இடம்பெறும். ஒருவர் மற்றவரது நடத்தையை மாற்றி அமைப்பதல்ல, மாறாக, நேர்மையான புரிந்துணர்வோடு மற்றவரது நியாயமான தேவையை நிறைவுசெய்ய உதவுவதாகும்.
5. சரிபார்த்தல் - ஒருவர் தனது தேவையை நிறைவு என அறிந்து கொள்ளலே சரிபார்த்தலாகும். செய்வதற்கான வழியை ஏற்றுக் கொள்கிறாரா அல்லது உடன்படுகிறாரா என அறிந்து கொள்ளலே சரிபார்த்தலாகும்.

### இதயம் திறந்த உரையாடலுக்கு உதாரணம்:

- ✓ “நீங்க கரிசனையோடு சொல்லித்தாறது எல்லாம் எனக்கு நல்லா விளங்குது ரீச்சர்” என்று ஒரு மாணவன் பேசினான்.  
“நீங்க நல்ல பிள்ளை. படிக்கிறதில நல்ல ஆர்வம் காட்டுறீங்க. நீங்க பரீட்சையில நல்லாப் பாஸ்பண்ணுவீங்க” என்று ரீச்சர் பாராட்டிப் பரிசு கொடுத்தார்.
- ✓ இரு தாய்மார் மகிழ்ச்சியோடு உரையாடுகின்றார்கள்: “என்ர பிள்ள நல்லாப் படிக்கிறார். என்னுடன் கோபிப்பதேயில்லை.”  
“எனக்கும் இப்ப கோபம் வாறதில்லை. என்ர மனம் நல்லாயிருக்கு” என்று மற்றவர் உள்புரிப்போடு கூறினார்.



### 3. நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய சில விடயங்கள்

#### 1. முயற்சி

சிறிய சிறிய முறையில் ஆரம்பத்தில் முட்டை விற்றவர்கள் திட்டமிட்டே காலகட்டத்தில் பெரும் வியாபாரிகளாகத் தம்மை மாற்றிக்கொண்டார்கள். குத்தகைக் காணிகளில் ஆரம்பத்தில் கமம் செய்தவர்கள் காலப்போக்கில் தம்மைப் பெரும் கமக்காரர்களாக ஆக்கிக்கொண்டார்கள். தெரு வெளிச்சத்தில் படித்துத் தோற்றம் நலிந்தவர்கள் நாட்டின் தலைவர்களாக ஏற்றம் பெற்றார்கள். அவர்கள் போதாமையை நினைத்துப் பின்வாங்கவில்லை. இருப்பதை இறுக்கிப் பிடித்துக்கொண்டே மன உறுதியோடு முன்னோக்கி நடந்தார்கள். அதிஸ்டம் இல்லை என்று அலட்டிக் கொள்ளாமல் முன்னேறுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கி, முயற்சியில் உயர்ச்சியடைந்தார்கள்.

மகிழ்வான வாழ்வை ஆரம்பிப்பதற்கும் தொடர்ந்து அந்நிலையைத் தக்கவைப்பதற்கும் மன உறுதியும் தொடர் முயற்சியும் அவசியம் என்பதை உணர்ந்து செயற்படுங்கள். இம்முயற்சிகளின் பயனாக அமைவதே வாழ்வின் வெற்றியாகும்.

#### 2. உறுதிப்படுத்தல்

எவ்வாறு நாம் சிந்திக்கின்றோமோ அவ்வாறே உள்ளோம். எம்மைப்பற்றி எழுதிய வாக்கியங்கள் பெரிய வார்த்தைகள் எல்லாவற்றிலும் பெரும் சக்தி அடங்கியுள்ளதை அவதானிக்கலாம். எமது எண்ணங்களைக் கொண்டே எமக்கே உரித்தான உலகை உருவாக்குகின்றோம் என்பது தற்கால ஆய்விலிருந்து தெளிவாகின்றது. நல்ல எண்ணங்கள், நல்ல உணர்வுகள், நல்ல மனோபாங்குகள் ஆரோக்கியமான வாழ்வியற்றிறனை அதிகரிக்கும். ஆரோக்கியமான வாழ்வியற்றிறன் அதிகரிப்பு தனியாளர் அபிவிருத்திக்கும் சமூக அபிவிருத்திக்கும் இட்டுச்செல்லும். உறுதிப்படுத்தலுக்கு வழிகாட்டும் வாக்கியங்கள் பின்வருமாறு அமைதல் வேண்டும்.

- \* உறுதிப்படுத்தல்கள் நேரானவையாக அமைதல் வேண்டும்.
- \* அவை எளிதானவையாய், ஆற்றல் மிக்கவையாய் அமைதல் வேண்டும்.
- \* அவை நிகழ்காலத்தையே பிரதிபலிக்கின்றன.
- \* அவை ஒருவர் விரும்புவதையே உறுதிப்படுத்துகின்றன.
- \* அவை நல்ல விளைவுகளையே தருகின்றன.

### 3. ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல்

சிந்திப்பதும் கற்பனை செய்வதுமே மனிதனின் இயல்பாகும். விரும்பத்தக்க விளைச்சலைப் பெறுவதற்கு கற்பனையை உணர்வுரீதியாக வழிப்படுத்த தலே ஆக்க பூர்வமான காட்சிப்படுத்தலாகும். எண்ணங்கள் மீள்நெறிப்படுத்தப்பட்டு எதிரான சிந்தனைகள் நீக்கப்படுமொழுது நேர்காட்சிப்படுத்தல் சாத்தியமாகின்றது. ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல் தொடர்பான படிமுறைகள் பின்வருமாறு. விரும்பத்தகு இலக்கினைப் பற்றிப் தெளிவான எண்ணக்கருவைக் கொண்டிருத்தல், விரும்பத்தகு இலக்கினை மனத்தினில் படம் எடுத்தல், இலக்கினை அடிக்கடி முதன்மைப்படுத்தல், இருக்கும் நேரான சக்தியினை வெளிக்காட்டல் போன்றனவாகும்.

எனவே, ஆக்கபூர்வமானமுறையில் நீங்களாகவே பயணிக்க,

- ✳ உள்ளத்தை இலகுபடுத்தும் சுவாசப் பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள்.
- ✳ நீங்கள் சுவாசித்துக்கொண்டிருப்பதை உங்கள் கவனத்திற்கு எடுங்கள்.
- ✳ நோவினை அனுபவிக்கும் உங்கள் உடல் பகுதியைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
- ✳ அப்பகுதியை நோக்கி உங்கள் சிந்தனையைப் படரவிடுங்கள்.
- ✳ மெதுமெதுவாக நோவு நீங்குவதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ✳ சிறிது ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✳ மீண்டும் மெதுவாகச் சுவாசப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- ✳ மனம் இலகுபடுத்தப்பட்டிருப்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ✳ மெதுவாகக் கண்களைத் திறவுங்கள்.
- ✳ ஏற்பட்ட வெற்றியினைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

### 4. உணர்வுகளை அறிந்துகொள்ளல்

உணர்வுகள் பலவகை. அவை ஆரோக்கியமான உணர்வுகளாயும், ஆரோக்கியமற்ற உணர்வுகளாயும் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப அமைவதை அவதானிக்கலாம். எந்த உணர்வும் எமக்குச் சொந்தமானது என்று சொல்லுமளவிற்கு அது எம்மில் தொடர்ந்து நிலைத்து நிற்பதில்லை. எனினும் சில உணர்வுகள் எம்மால் உடன் அறிந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். சிலரது நிலைப்பாட்டை எம்மால் குறிப்பிட்டுக் கூறமுடியும். எமக்குள் இருக்கும் ஆக்கபூர்வமான உணர்வுகளை நாம் ஒழுங்கான முறையில் அறிந்து கொள்ளும் பொழுது எமது ஆற்றல்களை இலகுவில் வளர்த்துக் கொள்ளமுடியும். “ஒருவர்தன் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீகம் சார்ந்த அடையக்கூடிய அதியுயர்ந்த நன்னிலையே உளநலம்” என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் வரையறை செய்கின்றது.

நிறையுணவு, சுறுசுறுப்பு, வயதிற்கேற்ற தோற்றம், சீரான நிறை, நோயற்றநிலை போன்றவை உடல்சார்ந்த நன்னிலைகளாகும். மகிழ்ச்சி, அன்பு, நம்பிக்கை போன்றவை உளம்சார் நன்னிலைகளாகும். புரிந்துணர்வு, ஒற்றுமை, சமாதானம், பாதுகாப்புணர்வு போன்றவை சமூகம்சார் நன்னிலைகளாகும். இறைபக்தி, இரக்கம், ஒழுக்கம், நன்நடத்தை போன்றவை ஆத்மீகம் சார் நன்னிலைகளாகும்.

### 5. மனஅழுத்தத்திலிருந்து விடுபடுதல்

எந்த ஒரு தனிமனிதனும் தான் மகிழ்வோடு வாழவேண்டும் என்றே விரும்புகின்றான். அவன் தன் அன்றாட வாழ்வினை மகிழ்வுடன் வாழ வேண்டும் என்றே ஆசைப்படுகின்றான். ஆயினும், அவன் எதிர்பாராவிதமாக எதிர்ப்புக்களுக்கு, ஏமாற்றங்களுக்கு, உறவுமுறிவுகளுக்கு, உதாசீனப்படுத்தல்களுக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றான்.

மன அழுத்தத்தை வென்று மகிழ்வோடு வாழ.

- ✓ ஒருசிலரையாவது அன்புசெய்ய ஆரம்பியுங்கள்.
- ✓ உங்களால் எது முடியுமோ அதையே செய்யுங்கள்.
- ✓ வாழ்வின் பெருமகிழ்ச்சி சிறு சிறு வெற்றிகளிலிருந்தே ஆரம்பமாகின்றது என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.
- ✓ வாழ்வின் ஆசீர்வாதங்களையே அடிக்கடி உங்கள் மனக்கண்முன் கொண்டுவாருங்கள்.
- ✓ வாழ்வில் எழும் சிறு சிறு பிரச்சினைகளுக்கு அதிக நேரம் செலவிட்டு அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள்.
- ✓ உங்களுடைய மதிப்பீடுகளைத் தெரிந்து, புரிந்து, ஏற்று, அவற்றிற்கமைய வாழுங்கள்.

### 6. கவலையைக் கலைத்தல்

நடக்காததை நடக்கும் என்று அங்கலாய்ப்படைவதும், நடந்ததை இவ்வாறு நடந்துவிட்டதே என்று வருந்துவதும் ஒருவகை கவலையாகும். சமநிலை இல்லாத இடத்து கவலை இலகுவில் குடிகொள்ளும். இருதய நோய், இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்மா, கடுங்கோபம், குடற்புண் போன்ற நோய்களுக்கான ஆரம்பநிலை கவலையாகும். ஒரு பையன் தனக்கு செருப்பு இல்லையே என்று அழுதுகொண்டிருந்தான். அப்பொழுது, காலில்லாதவன் நொண்டி நொண்டி



ஒரு கோலின் உதவியுடன் பத்தரிகை விற்றுக்கொண்டு, மகிழ்ச்சியுடன் வந்துகொண்டிருந்தான். பையன் தனது கவலை அற்பபத்தனமானது என்று சிந்தனையை மாற்றிக்கொண்டு, பேப்பர் பாக் செய்யும் ஒரு சிறு தொழில் முயற்சியை ஆரம்பித்து தனக்கென்று ஒருசோடி செருப்பை வாங்கிக்கொண்டு மகிழ்வோடு வாழப் பழகிக்கொண்டான்.

“நேற்று என்பது நடந்துவிட்ட ஒன்று. நாளை என்பது வரவிருக்கும் ஒன்று. இரண்டிற்கும் மேல் நமக்குக் கட்டுப்பாடு இல்லை. இன்று என்பதே நம் கையில். இதைவிட்டு நேற்றைய நாளில் மூழ்கியிருப்பதோ, அன்றேல் நாளைய நாளைப் பற்றி ஏக்கத்தோடிருப்பதோ அவசிமற்ற அங்கலாய்ப்பாகும். அன்றன்றைக்குள்ள தால்லை அன்றன்றைக்கே போதுமென்றிருப்போம். இன்றே இப்பொழுதே நாம் நன்றாக வாழக் கற்றுக்கொள்வோம். நிச்சயமாகிவிட்ட இனிய நிகழ்காலத்தில் நாம் நிறைவாக வாழ முற்படுவோம்.

## 7. தோல்வியைத் தோற்கடிப்பது எப்படி?

ஆபிரகாம் லிங்கன் தனது 22 வயதிலிருந்து 50 வயதுவரை தொடர்ந்து தோல்விகளையே அனுபவித்தார். எனினும் அவர் தனது 51ம் வயதில் ஜனாதிபதித் தேர்தலில் வெற்றிபெற்று, அமெரிக்க ஜனாதிபதியானார். அவர் தொடர்ந்து தோல்விகளைச் சந்தித்தாலும் ஈற்றில் தோல்விகளை வெற்றிப் படிகளாக மாற்றி, உலகசாதனையை நிலைநாட்டினார். 999 தடவைகள் மின்குமிழ் உருவாக்கத்தில் தோல்விகண்ட தோமாஸ் அல்வா எடிஸன் 1000ம் தடவை வெற்றி கண்டார். பின்னடைவுகள் எல்லாம் நிலையானவையல்ல. அவற்றை வெல்லுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் எல்லாம் எமது தளரா நம்பிக்கையில் தங்கியுள்ளன.

“முடியாது” என்பது என் அகராதியில் இல்லை என்று இயலாமையைத் தோற்கடித்தார் நெப்போலியன். தொடர்முயற்சிகளின் பயனே வெற்றியாகும். மனத்தளர்ச்சியின்றி ஆர்வத்துடன் முன்னெடுத்துச் செல்லும் எப்பணியும் வெற்றியையே நிச்சயமாக்குகின்றது. சிறுசிறு தோல்விகளையும் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதவர்களே வாழ்க்கையைத் தோல்வி ஆக்குகின்றார்கள். அரசியலில், போரில், வியாபாரத்தில், ஏன் மனிதனின் அத்தனை செயற்பாடுகளிலும் வெற்றியின் இரகசியம் என்பது ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனையே

என்று வரையறை செய்கின்றார் எம்ர்ஸன். வரலாற்றில் வெற்றி பெற்றவர்களின் வாழ்க்கையை அலசின் உண்மை புலப்படும்.

### B. பரீட்சையில் சித்தியடைதல்

பரீட்சையில் சித்தியடைவதற்கான உத்திகள் பின்வருமாறு.

1. ஆர்வம் காட்டுதல்:

தேர்வுக்கான பாடங்கள் அனைத்திலும் சம ஆர்வம் காட்டுதல்.

2. முன்தயாரிப்பு:

பரீட்சைக்குத் தேவையான சில ஆயத்தங்களை முன்கூட்டியே மேற்கொள்ளல்.

3. திட்டமிட்டு செயற்படல்:

ஆயத்தம் செய்யும்பொழுது எந்தப் பாடத்திற்கு எவ்வளவு நேரம் செலவிடவேண்டும் என்று முன்கூட்டியே திட்டமிடல்.

4. குறிப்பெடுத்தல்:

ஒவ்வொரு மாணவனும் தனது திறனுக்கேற்ப இலகுவில் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளும் விதத்தில் குறிப்பெடுத்தல்.

5. கடின உழைப்பு:

ஒவ்வொரு மாணவரும் தத்தம் ஞாபக சக்தித் திறனுக்கு ஏற்ப மீள் கற்றலின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கலாம்.

6. ஆரோக்கியமான உடல்நிலையும் மனநிலையும்:

தேர்வுக்குத் தயார்படுத்தும் நாட்களில் மாணவர்கள் உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல்

7. இயற்கையோடும் இறைவனோடும் இணைதல்:

இயற்கையிடமிருந்தும் இறைவனிடமிருந்தும் கிடைக்கும் இலவச சக்தியைப் பெறுவதற்கு ஏற்புடையதாக மனம் இருத்தல்.

8. தோற்றிடுவேன் என்ற பயத்தை முன்கூட்டியே தோற்கடித்தல்:

தோற்றிடுவேன் என்ற முன்கூட்டிய பயம், கிடைக்கப் பெறும் வளங்களைப் பயன்படுத்தாமை, தொடர்முயற்சிக் குறைவு போன்றவை தோல்விக்கான தோற்றுவாய்களாகும். அவற்றை முறியடிக்க முன்கூட்டியே முயற்சிக்க வேண்டும்.

9. படைப்பாற்றல் திறன்:

நினைத்ததெல்லாம் நடக்கவில்லை; உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள்

எதிர்பார்த்தவை எல்லாம் நிறைவாக்கப்படவில்லை; விளைவாக மன முடைந்து கவலையில் மூழ்கிக் கிடக்கின்றீர்களா? வேண்டவே வேண்டாம். நடக்காத ஒரு சம்பவத்தைக் கட்டாயம் நடக்கும் என்று எண்ணி ஒரு பக்கச் சார்பாக நடந்துகொள்வது கவலையை அளிக்கும் செயலாகும். உங்களுள் இருக்கும் ஆக்க சக்திகளை, நீங்கள் அன்றாடம் ஆற்றி வரும் நிறைவான செயற்பாடுகளை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் ஆற்றல் திறனை அதிகரிக்க.

- \* ஒருநேரத்தில் ஒருவேலை என்ற கணக்கில் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- \* எது அவசியமானதோ அதை முதலில் செய்யுங்கள்..
- \* திட்டமிட்டு ஒழுங்குக் கிரமமாக செயற்படுங்கள்.
- \* உங்களுள் மறைந்து கிடக்கும் ஆற்றல்களை வெளிக்கொணருங்கள்.
- \* உங்களதும் பிறரதும் வளர்ச்சியில் மகிழ்ச்சியை அனுபவியுங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து தோல்வியை அனுபவித்து வருகின்றீர்களா? பயப்படாதீர்கள். மனம் சோர்வடையாதீர்கள். ஆரம்பித்த தோல்விகள் அனைத்தும் வெற்றிக்கான படிக்கற்களே! இதுதான் இறுதித் தோல்வியாக இருக்கலாம். எனவே அடுத்த முயற்சி வெற்றிதான். நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகின்றீர்களோ அப்படியான ஆளாக மாறுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகிறீர்களோ அப்படியான ஆளாகச் சிந்தனை செய்யுங்கள். நீங்கள் எப்படியான ஆளாக விரும்புகிறீர்களோ அப்படியான ஆளாக மாறும்வண்ணம் செயற்படுங்கள். உங்களது வாழ்வின் வெற்றியானது உங்களது கற்பனை, உங்களது சிந்தனை, உங்களது செயல் ஆகிய மூன்றினதும் ஒருங்கிணைப்பிலேயே தங்கியுள்ளது.

வி.பி







## உன்னதமான அன்பிற்காய்...



மனித வாழ்வில் அன்பு எனும் தூய்மையான பண்பு எல்லோரும் எதிர்பார்க்கும் ஒரு விடயமாகும். இவ் அன்பை நாம் பாகுபாடின்றி எல்லா உயிர்களிடத்திலும் எவ்வாறு, எப்படி, வாழ்கின்றோம், உண்மையான, உயர்ந்த எண்ணங்களோடு அவ்வன்பை நாம் வாழ்கின்றோமா என்பது நாம் சிந்திக்க வேண்டியதொரு விடயமாகக் காணப்படுகின்றது.

ஆனாலும் எமது வாழ்வின் நோக்கம் நல்ல சிந்தனைத்திறன், பரிவு கருணை, உண்மை அன்பு என்பவற்றை எமக்குள் நாம் பார்க்கின்றோமா என்பது அவரவர் மனங்களைத் தட்டிக்கேட்க வேண்டிய விடயம் ஆகும். தோற்றத்தில் அழகாய் இருப்பது எமது வாழ்விற்கு அணிகலன்களா? அவை எமது வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் சொல்லி விடுமா? அதாவது நாம் வெளித்தோற்றத்தை எவ்வாறு அழகுபடுத்துகின்றோமோ, அவ்வாறே எமது அக்கத்தினையும் நல்ல நட்பு, இன்சொல் வன்முறையில்லா நெஞ்சம் விட்டுக்கொடுத்தல், பகிர்தல், போன்ற நல்ல எண்ணங்களால் அழகுபடுத்தி, அன்பின் ஆழத்தை உணர்ந்து, அன்போடு வாழப்பழக வேண்டும். அதாவது, தோற்றத்தில் மனிதர்களாய் அல்லாது உள்ளத்தில் ஒளி பெற்றவர்களாய் வாழ்தல் வேண்டும்.

என்றும் உண்மை அன்பிற்காய் வாழ்தல் வேண்டும். அதாவது உண்மையைப் போன்ற தவமுமில்லை, பொய்மையைப்போன்ற பாவமுமில்லை என்பார்கள். யாருடைய மனதில் உண்மையான அன்பு இருக்கின்றதோ, அங்கே இறைவன் எப்போதும் நிலைத்திருப்பார். ஆனால் இன்று சமூகத்தில் போலியான அன்பு, ஆசை வார்த்தைகள், எதிர்பார்ப்புக்கள், சுயநலத்தன்மை குறுகிய மனப்பான்மை, சிற்றின்ப ஆசைகள் போன்றவற்றால் பெண்களின் பாதுகாப்பு, சிறுவர்களின் நல்வாழ்வு, குடும்ப கட்டமைப்புக்கள், கலாசார விழுமியங்கள் போன்றன சீர்குலைத்து வருகின்றன என்பது சிந்திக்க வேண்டிய விடயம் ஆகும்.

அதாவது அன்பில்லாது எந்த உயிரும் சுடுகாடுதான். இவ் உன்னதமான அன்பை ஒருவருக்கொருவர் உயர்வாகக் கருதி மகிழ்ச்சியாக வாழப்பழக வேண்டும்.

அதாவது ஒவ்வொரு உயிரும் தன் அறிவின் பயனாக அன்பைக்காட்டி அவ் அன்பின் பயனாக இரக்கம் உடையவர்களாகவும் ஒருவருக்கொருவர் உதவிய புரிபவராகவும் ஏனைய எல்லா உயிர்களிடத்திலும் உள்ளம் கசிந்து, துன்பப்பட்டவர்களின் துயர் துடைத்து, ஆதரவுக்கரம் நீட்டி, உன்னதமான அன்பை பரிமாறுபவர்களாகவும் வாழ்தல் வேண்டும். அதாவது, இறைவன் எல்லா உயிர்களுக்கும் ஒரே நோக்கமாக, சம பாவனையாகப் படைத்தவர் அல்லவா? அதேபோல் மனிதர்களாய் பிறந்த நாம் இறைவனின் அருள்பெற வேண்டுமானால் பரந்த நோக்கம், நல்ல நட்பு, நல்ல சிந்தனை, உண்மை அன்பு போன்றவை இன்றியமையாதவை ஆகும்.

அதாவது, உறங்குபவர்களை எழுப்பலாம்; ஆனால் உறங்குவது போல் நடிப்பவர்களை எழுப்புவது கடினம். நாம் நடிப்பவர்கள் போல் அல்லாது, சாந்தியும் சமாதானமும் அன்பும் மிக்க ஒரு எதிர்காலத்தை எமக்குள் உருவாக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். உண்மை அன்பு இருந்தால் பாகுபாடின்றி மனிதத்தன்மை உணர்ந்து அன்பு செலுத்தவும். எல்லோரையும் சமமாக ஏற்று சமூகத்தில் துன்பங்கள், வேதனைகள் வடுக்களை சுமந்து வாழ்கின்றவர்களோடு அன்பாகப் பழகுவர்கள்; அன்பைப் பகிர்வார்கள்; சமாதானப்படுத்துங்கள்; சந்தோஷப்படுத்துங்கள். அவர்களின் வாழ்வில் இருளினை அகற்றி ஒளி ஏற்றுவர்கள். தூய வாழ்க்கையினை கடைப்பிடியுங்கள். இவ்வாறு நாம் ஒவ்வொருவரும் வாழுவோமானால் இம்மையிலும் மறுமையிலும் ஆனந்தமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழலாம் எனக்கூறி அன்பால் சில சிந்தனை வரிகள் உங்களுக்காய்...

- \* அன்பு என்பது கடவுளின் "பிரதிபலிப்பு".
- \* அன்பு என்பது ஆன்மீகக் கண்ணாடி அது உங்களுக்கு ஊட்டம் கொடுக்கும். உங்களை ஒன்றிணைக்கும் - உங்கள் உள்முகப் பயணத்திற்கு வழிகாட்டும். உண்மையான முகத்தை உங்களுக்குக் காட்டும்.
- \* அன்பை விலக்காதீர்கள். அதன் எல்லா வேதனைகளோடும் அதன் வழியாகச் செல்லுங்கள். வேதனைகளை நினைந்து கவலைப்பட வேண்டாம். அவ் வேதனைகள் உங்களை வலிமைப்படுத்தும்.
- \* அன்பு நம்பிக்கையோடு சேர்ந்து விடும்போது அதை விலக்குவது கடினமாகி விடுகிறது.
- \* இறுக்கமான மனிதனால் அன்பு செலுத்தமுடியாது. ஆனால் அன்பு மழை பொழியும்போது கடந்த காலமும் எதிர்காலமும் மறைந்து விடுகிறது.
- \* பாயும் நீரே தூய நீர்!  
பாயும் அன்பே தூய அன்பு!

திருமதி சுயாதா சசிகுமார்  
குடத்தனை



## காவற்றூண்கள்

மண்ணுக்குள் வைரமாய்;  
 சிற்பிக்குள் சித்திரமாய்;  
 சிப்பிக்குள் முத்தாய்;  
 சிறப்பினிலே சிரம் பதித்தாய் தோழா!

மக்களுக்கோர் மன்னனாய்;  
 மாசற்ற மானிடமாய்;  
 அவனியிலே அவதரித்தாய்;  
 அறிவினிலே உயர்வு பெற்றாய்.

காலத்துக்கோர் காவலனாய், காவியமாய்;  
 காரிருளிலும் கல்லில் கல்வண்டு ஓடினும்;  
 கண்ணால் கண்டறியும் நீ உண்மையிலே  
 சுழ்பூரமடா!  
 கல்லுக்கேதடா ஈரம்; சொல்லுக்கேதடா பாரம்;  
 கண்மணியாய் தாயவளும் தன்கைக் காக்கையிலே;  
 நானும் நன்றாய் வாழ்ந்து மக்களையுமீ  
 மாண்புறவே பாரினிலே வாழ்த்திடுவேன்.

காவலுக்கு நாய் மட்டுமா நன்றியடா;  
 காத்திருநீ யும்; விழித்தெழுநீ யும்;  
 காலம் ஒருபோதும் சாகவில்லை;  
 கண்கள் ஒரு போதும் மூடவில்லை.

உடலிலே வலிமையும் உண்டு;  
 உள்ளத்திலே ஓர்மையும் உண்டு;  
 உயர்வுதனில் வெற்றியும் உண்டு;  
 உண்மை உதனை உணர்ந்திட்டா!





## உள்ளத்தின் உண்மைகள்

உண்மையில் நான் வாழ நினைக்கிறேன்;

புண்பட்ட கீதயம்

என்னிடம் பத்திரமாய் உண்டு

என மன உளைச்சல்கள் என்னிடத்திலே நீதி கேட்கும்போது

நான் தூங்கித்தான் போகிறேன்.

சிறு மலரைத் தேடி ஓடி வரும் வண்டு போல

உள்ளமது ஓடுவதேன், குற்றியிரும் வாடுவதேன்!

சின்ன மாற்றும் செய்து பார்த்தேன்

சிந்தையிலே என்னிடம் ஒன்றுமில்லை.

விட்டில் பூச்சிகளாய் நாங்கள் வாழ

விடியாத கிரவுகள் கீங்கும் உண்டு;

விடி விளக்கின் தீபங்கள் உள்ளத்திலே

உண்மையாய் சொல்கிறேன் என்மனம் உண்மையல்ல.

கல்விதனை சுற்றிபோது கண்டெடுத்தேன்;

முத்துக்குள்ளே சிப்பி என மாற்றி வைத்தேன்.

புரிந்த போது பிழையென வருந்தினேன்;

பூமி போற்றும் நாளிலே உயர்கிறேன்.

உள்ளமது நலமாய் வாழ

உதவி செய்து தாரும் சகோதரா!

எங்கள் ஊனம் உடம்பில்தான். உள்ளத்தில் அல்ல.

கீதை உணர்ந்தால் உறவுகள் உண்டு;

கீதை மாற்ற வழிகளும் உண்டோ?

A.W.நதீரா



## வாழ்வை வழிப்படுத்தும் விழுமியக் கல்வி

இன்றைய நவீன உலகில் கல்வி மீதான கவனம் அதிகரித்துவரும் வேளை மனிதனாக வாழத் தேவையான விழுமியங்கள் அருகி வருவதனை அவதானிக்கலாம். அருகிவரும் விழுமியங்களினால் மனிதனுக்கு உடல், உள ரீதியில் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. இதற்கு விஞ்ஞான தொழிநுட்ப வளர்ச்சி மட்டுமல்ல பல்வேறு நபர்களும் பொறுப்பாக உள்ளார்கள்.

விழுமியங்கள் மனித வாழ்வை நெறிப்படுத்தி வாழ்வதற்கு பொருள் கொடுக்கின்றன. மனிதன் வாழ்வில் முழுமைபெற வாழ்க்கைபற்றி சரியான மதிப்பீடுகளை கொண்டிருக்க வேண்டும். தனது வாழ்வோடு தொடர்புடைய யதார்த்த நிகழ்வுகளில் அறிவியல், ஆன்மீகம், ஒழுக்கம் ஆகிய நெறிகளில் வாழ்வை எவ்வாறு அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற உயர்ந்த இலட்சியங்களை வகுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வாழ்வு பற்றிய உயர்ந்த இலட்சியங்கள் தான் மனித சமூகத்திற்கு வளர்ச்சியை இட்டுச்செல்கின்றன. கல்வியும் சமயமும் ஒரு சமூகத்தின் விழுமியங்களையும் செல்நெறிகளையும் நிர்ணயிக்கின்ற காரணிகளாக அமைகின்றன.

சமுதாயத்தில் விழுமிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளில் கல்வி முக்கியமானது. கல்வியுடன் குறிப்பிடவேண்டிய மற்றய காரணி குடும்பமாகும். ஒரு பிள்ளையானது முதலில் அங்கத்துவம் பெறுவது குடும்பத்தில் ஆகும். ஆகவே குடும்பமே விழுமிய பண்புகளை முதலில் வழங்கும் இடமாகும். பிள்ளைகளை நெறிப்படுத்துவதிலே பெற்றோரின் பாரிய கடமையும் பொறுப்பும் முக்கியமானது. இங்கு பிள்ளைகளின் வயதிற்கேற்ப அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் சுதந்திரத்திலும் கட்டுப்பாட்டிலும் சமநிலை பேணப்பட வேண்டும். இன்று பாடசாலையிலும் சரி குடும்பத்திலும் சரி கட்டுப்பாடு குறைந்து வருகின்றது. இக்கட்டுப்பாடானது ஆளுமையின் குணப் பண்புகளை நெறிப்படுத்துவதோடு உயர் விழுமியத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

இன்றைய இளைஞர்கள் பாரம்பரியங்களையும் சில மதச் செயற்பாடுகளையும் ஏற்க பின்நிற்கின்றனர். இவை குடும்பம், பாடசாலை, மத நிறு

வனங்கள் மூலம் வழிப்படுத்தப்படவேண்டும். கல்வியின் நோக்கம் சமநிலை ஆளுமையுடைய மாணவர்களை உருவாக்குவதும், அதன் வழியாக உயர் விழுமியங்களை உடையவர்களாக அவர்களை உருவாக்குவதும் ஆகும். இன்றைய கலைத்திட்டம் உயர் விழுமியங்களை மாணவர்களிடம் ஏற்படுத்த திட்டமிட்டிருப்பினும் நடைமுறைப்படுத்துவதில் வெற்றிகாணவில்லை. பாடசாலைகளில் பரீட்சையை மையமாக வைத்தே கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு இடம்பெறுகின்றது. அதேபோல இணைக் கலைத்திட்ட செயற்பாடுகளும் குறைந்து காணப்படுகின்றன.

இணைக் கலைத்திட்டச் செயற்பாடுகளாகிய உடற்கல்விச் செயற்பாடு, நாடகம், பேச்சு, பாடல், தனிநடிப்பு, பட்டிமன்றம். கருத்தரங்குகள் என்பவை மூலம் மாணவர்கள் விரும்பும் முறையில் விழுமியக் கருத்துக்கள் ஊட்டப்படுகின்றன. அத்துடன் இச் செயற்பாடுகளில் மாணவர்கள் நேரடியாக பங்கு பற்றும்போது அது அவர்களுக்கு ஆழமான படிப்பினையாக அமைக்கின்றது. குறிப்பாக நகர்ப்புறப் பாடசாலைகளில் இணைக் கலைத்திட்ட செயற்பாடுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. அவர்களின் முழு நோக்கமும் பரீட்சையை மையமாகக் கொண்ட கற்பித்தல் செயற்பாடாகும். எனவே பாடசாலை மூலம் விழுமியக் கல்வி உருவாக்கம் பெற்று பாடசாலை ஆசிரியர்கள் மாணவர்கள் மத்தியிலும் கூடிய நெருக்கமும் தொடர்பும் கொள்ள வேண்டும்.

அத்தோடு, மாணவர்கள் பாடசாலைக் கல்வியைவிட தனியார் கல்வி நிறுவனங்களையே கூடுதலாக நாடுகின்றனர். தனியார் கல்வி நிறுவனங்களிலேயே கூடிய நம்பிக்கை கொண்டு செயற்படுவதை அவதானிக்க முடிகின்றது. இங்கு காணப்படும் குறைந்த கட்டுப்பாடும் கண்டிப்பற்ற தன்மையும், நாகரீகப் போக்கும், அதீத சுதந்திரமும், கடின உழைப்புமின்றி சித்தி அடையும் நோக்கங்களும் மாணவர்கள் தனியார் கல்வி நிலையங்களை நாடக் காரணமாக அமைகின்றன. ஆகவே தனியார் கல்வி நிலையங்கள் பரீட்சைக்கு தயார்ப்படுத்துவதாக இருக்கும் போது, விழுமியக் கல்வி அளிப்பதற்கான சந்தர்ப்பம் இல்லை என்பதை அவதானிக்க முடிகின்றது.

தற்காலிக சமூகத்தில் இளைய தலைமுறையினர் மூத்தோர், பெரியோர் வழிகாட்டலை ஏற்பது மிகவும் குறைவாக காணப்படுகின்றது. இதன்



காரணமாக கீழ்ப்படிவின்மை, சுயநலம், புரிந்துணர்வின்மை, மனித உயிர் மதிக்கப்படாமை, பெரியோரை மதியாமை போன்ற குறைபாடுள்ள விழுமியங்கள் காணப்படும் போது அச்சமூகத்தில் வாழும் மாணவ சமூகத்தின் விழுமிய உருவாக்கலிலும் கூடிய பாதிப்பையும் தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

அத்துடன் அதிகரித்துவரும் போதைப்பொருள் பாவனை மூலம் அனேகமாக இது நகர்புறப் பாடசாலைகளில் கூடிய உளபாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. அதேபோல் அதிகரித்துவரும் பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் மாணவர்களின் விழுமியங்களில் அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. மேலும் அடுத்து இன்று தகவல் தொடர்பு சாதனங்களின் பாவனை பிரபல்யம் பெற்றுக் காணப்படுகின்றது. அகக் குட்டையாக மாறிவிட்ட கையடக்க தொலைபேசியும், கணனியும் மனித விழுமியங்களை மழுங்கடிக்க முன்நிற்கின்றது என்பதை மறுக்க முடியாது.

இன்று மறைமுகமாக விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கும் போதைப் பொருட்களின் பாவனையால், அதிகமானவர்களின் உள நலத்தில் அவை பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளதை அவதானிக்க முடிகின்றது. இப்பாதிப்புக்கள் நீண்ட காலத்திற்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது. ஆகவே இவ் அருகிவரும் விழுமியக் கல்வியை வழங்க குடும்பம், பாடசாலை சமய நிறுவனங்கள் என்பனவற்றின் முக்கிய பங்கு வேண்டப்படுகின்றது.

இளைய தலைமுறையினருக்கு பெற்றோர் முன்மாதிரியாக இருப்பதுடன் சிறந்த கருத்துக்கள் பழக்க வழக்கங்களை உள்வாங்குவதற்கான சூழலை ஏற்படுத்திக்கொடுத்தல், பிள்ளைகளுக்கு குடும்பத்தில் இருந்து கிடைக்கவேண்டிய அன்பு, பாதுகாப்பு, உணவு போன்ற தேவைகளை நிறைவு செய்தல் போன்றவற்றில் பெற்றோர் ஈடுபட வேண்டும். அதேபோல் பாடசாலைகள் மூலம் உடல் உள வளர்ச்சிக்கும் சமூக வளர்ச்சிக்கும் சாதகமான விழுமிய பண்புகளை கற்பதற்கும் வழிகாட்டுவதற்கும் பாடசாலைகளில் அமைப்புக்கள் முன்வரவேண்டும்.

**திருமதி.மங்களம் சத்தியசீலன் M.A**





## நேர முகாமைத்துவம்



அ.அஜந்தன், கந்தர்மடம்

தற்கால வாழ்க்கை முறைமையில் ஒவ்வொருவரும் தமக்கு ஒதுக்கப் பட்ட கடமைகளை புரிவதற்கும் அதற்கான நேரத்தை ஒதுக்குவதற்கும் மிகவும் சிரமப்படுவதோடு தேவையற்ற நெருக்கீட்டிற்கும் ஆளாகின்றனர். குடும்பம், தொழில், அலுவலகம் சமூகச் செயற்பாடுகள் ஆன்மீகசெயற்பாடுகள் என்று ஒருநாளின் 24மணித்தியாலம் சிலசமயங்களில் போதாமல் போவதுபோல் இருக்கும். இதனால் எல்லாப் பணிகளையும் அரைகுறையாகச் செய்வதுடன் அதில் நிறைவோ திருப்தியோ காண்பதில்லை. பதவியிலுள்ள அதிகாரிகள் முதல் பரீட்சைக்குப் படிக்கின்ற மாணவர்கள் வரை நேரமுகாமைத்துவம் சவாலாகவே உள்ளது. எமது தாமதங்களும் நேர கட்டுப்பாடின்றமையும் பொது இடங்களில் காணப்படும் பொழுது அது பொதுமக்களைக் காக்க வைத்து அவர்களின் நேரங்களைச் சூறையாடுவதோடு, அவர்களை நாம் மதிக்கவில்லை என்ற ஒரு மறைமுகக் கருத்தையும் கொடுத்து நிற்கிறது. சாரதிகளின் தாமதங்களும், அதனால் அதிகரிக்கும் வாகனங்களின் வேகமும் பல மரணங்களைக் கூட ஏற்படுத்தியுள்ளது.

நாளாந்தம் நாம் நேரத்தை விரயமாக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் எவையென நாம் தெரிந்து வைத்திருப்பதுடன் அவற்றைத் தவிர்ப்பது அல்லது சீர்செய்து கொள்வது எமது நேரமுகாமைத்துவத்தின் முதற்படியாக நாம் பார்க்கலாம். அந்த அடிப்படையில் கீழே குறிப்பிடப்படுகின்ற சில காரணிகள் எமது நேரத்தின் பெரும் பகுதிகளை விழுங்கிவிடுகின்றன.

- ✳ நாளாந்த செயற்பாடுகளின் பின்னடைவு - நாளாந்த செயற்பாடுகள் / கடமைகளில் ஏற்படும் பின்னடைவு அன்றைய தினத்தின் அனைத்து காரியங்களையும் பின்நகர்த்திவிடும். (உதாரணமாக - தாமதமாகத் துயிலெழுதல், உணவு தயாரிக்க அதிக நேரம் எடுத்தல், அழுகுபடுத்துதல்)
- ✳ வேலைகளைப் பொதுமைப்படுத்துதல் - எல்லா வேலைகளும் நமக்குரிய தென வேலைகளை பொதுமைப்படுத்துவதால் வேலைப்பழு ஏற்படுவதுடன் நேரவிரயமும் ஏற்படுகிறது.
- ✳ பொறுப்புக்கள் மீதுள்ள தெளிவற்ற தன்மை - அலுவலகப் பணியிலுள்ள

ளோர் தமது பொறுப்புக்கள் மீதுள்ள தெளிவற்ற தன்மையால் அவர்களது பணிகளில் தாமதங்கள் ஏற்படும்.

- \* தொடர்பாடல் குறைபாடு - தொடர்பாடல் குறைபாடு, எமது இலக்கு நோக்கிய பயணத்திற்கும் திட்டமிடலுக்கும் இடையூறாக இருப்பதுடன் நேரத்தையும் வீணடித்துவிடும். நிகழ்வுகள் தொடர்பான நேரம், இடம், திகதி போன்ற வற்றிலும், முகவரிகள் தொடர்பான தெளிவற்ற தகவலாலும் நேரம் விரயமாகும்.
- \* பயணங்கள் - பாடசாலை, அலுவலகம் / தொழில் புரியும் இடம், மருத்துவமனை, சந்தை போன்ற முக்கியமான இடங்கள் எமது வாழ்விடத்திலிருந்து தொலைவில் இருந்தால் பயணங்களில் நாம் அதிகம் நேரத்தைச் செலவிடவேண்டியிருக்கும்.
- \* தொலைபேசி - தொலைபேசி அழைப்புக்களும் நாம் அதற்கு செலவிடும் நேரமும் எமது நாளாந்த பணிகளில் தாமதங்களை ஏற்படுத்துவதுடன் தவறுகள் நடைபெறவும் வாய்ப்புள்ளது. அதனால் மேலதிகமாக நேரத்தை ஒதுக்கவேண்டியுள்ளதுடன் தவறைத் திருத்திக்கொள்ளவும் நேரத்தை செலவிடவேண்டியிருக்கும்.
- \* காலநிலை - திட்டமிட்ட பணிகளைச் செய்வதற்கு காலநிலைகளும் சில சமயங்களில் இடையூறாக அமைந்துவிடும். மழை, அதிக வெப்பம் போன்றன எமது பயணங்களையும் பணிகளையும் முடக்கிவிடும்.
- \* குறைவான திட்டமிடல் - ஒவ்வொரு செயலைச் செய்கின்றபொழுதும் அதற்கான திட்டமிடல் அவசியம். அவை சீராக இல்லாவிட்டால் அவற்றைச் செய்து முடிக்கக் காலதாமதமாகும்.
- \* பயனற்ற உறவு முறைகள் - உறவினர்கள் ஊக்கப்படுத்தி எமது பணிகளை விரைவாக்க இயலாதவர்களாக இருந்தால் அவர்கள் எமது நேரத்தை வீணாக்குவதுடன் வினைத்திறனான செயல்களைச் செய்ய முடியாமலும் போகும்.
- \* விருந்தினர் வருகை - விருந்தினர் வருகையும் நாம் அவர்களுடன் செலவு செய்யும் நேரமும் எமது நாளாந்த கடமைகளைத் தாமதப்படுத்துவதுடன், திட்டமிட்ட வேலைகளை திட்டமிட்ட நேரத்தில் முடிக்க முடியாமலும் போகும்.
- \* சோர்வாக இருத்தல் - நாம் சோர்வாக இருந்தால் எமது கடமைகள், பணிகளின் வேகம் குறையும். இத்துடன் ஓய்விற்கு அதிக நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டியவரும்.



- ✱ அனர்த்தம் - இயற்கை அழிவு, விபத்து, போர் போன்ற அனர்த்தங்கள் நிகழ்ந்தால் அதில் அதிக நேரங்களைச் செலவிடுவதால் அதிக காலதாமதங்கள் ஏற்பட்டு எமது திட்டங்களும் பின்நகர்த்தப்படும். அனர்த்தத்தின் அழிவைச் சரிசெய்யவும் அதன் தாக்கத்திலிருந்து மீளவும் நேரம் செலவிடப்படும்.
- ✱ தவறான அணுகுமுறைகள் - ஒவ்வொரு செயலையும் செய்வதற்கு ஒரு நேரிய அணுகு முறை உண்டு. அதனைச் சரியான முறையில் கடைப்பிடிக்காமல் தவறாக அணுகுவதால் எமது இலக்கை அடைய காலதாமதம் ஏற்படும்.
- ✱ தவறான பழக்க வழக்கம் - மது அருந்துதல், புகைத்தல் போன்ற தீய செயல்களால் அதிக நேரங்கள் செலவழிக்கப்படுவதுடன், விபத்துக்களும் தவறுகளும் நிகழ்கின்றன. அதனால் அவற்றைச் சரிசெய்ய நேரம் செலவிடப்படும். இன்னும் சிலர் புகைப்பிடித்தலுடன் தமது பணிகளைச் செய்வதாலும் தாமதங்கள் ஏற்படும்.
- ✱ உதவியற்ற நிலை - எல்லா வேலைகளையும் தனிமனிதனால் செய்து முடித்துவிட முடியாது. பலரது உதவிகளோடே பல வேலைகளைப் பூர்த்தி செய்யவேண்டியுள்ளது. இந்தநிலையில், உதவியற்ற நிலை ஏற்பட்டால் வேலைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் கால அவகாசமும் அதிகரித்து, நேரம் விரயமாகும்.

**என் நேரமுகாமைத்துவம் எமது வாழ்விலும் தொழில்புரியும் இடங்களிலும் அவசியமானது?**

- ✱ நேரதாமதங்களால் ஏற்படும் நெருக்கீட்டைத் தவிர்த்து உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணமுடியும். இல்லாவிட்டால் எமக்கு ஏற்படும் நெருக்கீட்டால் எம்மோடு பணியாற்றுவவர்களை அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர்களை வன்சொற்களால் பேசுவோ அல்லது தேவையற்ற விதத்தில் அவர்கள் மீது கோபப்படும் நிலையோ ஏற்படும்.
- ✱ குறுகிய நேரத்தில் அதிக வேலையைச் செய்ய முற்படும்பொழுதும் நெருக்கீட்டை எதிர்கொள்ளும் பொழுதும், எமது உடலிலிருந்து அதிக சக்தி விரயமாகும். ஆனால் நேரமுகாமைத்தவத்தைக் கடைப்பிடித்தால் வீண்விரயமாகும் நேரத்தையும் சக்தியையும் சேமிக்க முடியும்.

- \* நேர தாமதத்தினால் பயணத்திலும் வேலையிலும் வேகத்தைக் கூட்டுவதால், கவனத்தை இழப்பதால் விபத்துக்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.
- \* இலக்கை அடைவதற்கு நேரத்தை நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் குறித்த காலத்தில் எதிர்பார்த்த எமது இலக்குகளை எட்ட முடியாமல் போகும்.
- \* எமது ஒவ்வொரு செயலிலும் நேரமுகாமைத்தைக் கடைப்பிடித்தால் அந்தச் செயல்களின் மூலமாகச் சிறந்த வெளியீடுகளை/பெறுபெறுகளைப் பெறலாம்.
- \* நாம் நேரத்தை சரியான முறையில் பயன்படுத்தினால் வினைத்திறனுடைய மனிதனாக மாறமுடியும்.
- \* நாம் நேரக் கட்டுப்பாட்டோடு இருந்தால் எமது சுயமதிப்பு விருத்தியாகும்.
- \* நேரமுகாமைத்துவம் எமது காரியங்களின் தாமதங்களைத் தவிர்க்கும்.
- \* நேரத்தைத் திட்டமிட்டுச் செலவு செய்தால் எம்மால் எந்த வேலையும் செய்து முடிப்பதற்குரிய திறன் இருப்பதை உணரலாம்.
- \* நேரக் கட்டுப்பாடு எமது வாழ்வை ஒரு கட்டுப்பாடுடைய வாழ்வாக்குவதற்கு வழிவகுக்கும்.
- \* நேரத்தைக் கருத்திலெடுக்காமல் செய்கின்ற காரியங்கள் பல சந்தர்ப்பங்களில் தோற்றுவிடுவதால் எமது தன்னம்பிக்கையை அது பாதித்துவிடும். ஆனால் நேரத்தைக் கணித்துச் செய்கின்ற ஒவ்வொரு காரியமும் வெற்றியைத் தேடித்தரும். இதனால் எமக்குள் தன்னம்பிக்கை வளரும்.

### நேரத்தை முகாமைத்துவப்படுத்த சில வழிகள்

1. ஒவ்வொரு செயலைச் செய்யும்பொழுதும் அதனை வினைத்திறனுடன் திட்டமிடல் அவசியம். வேலையின் அளவு, தேவைப்படும் நேரம், இடம் என்பன முன்கூட்டியே திட்டமிடல்.
2. எமது இலக்குகளை ஒழுங்குபடுத்தி அதற்கான நேர அவகாசங்களைத் தீர்மானித்தல்.
3. பயணங்களுக்கான நேரத்தையும் வழியையும் திட்டமிடுவதன் மூலம் வீணான அலைச்சல்களையும் நேரவிரயத்தையும் தவிர்க்கலாம்.
4. முக்கிய ஆவணங்களையும் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் பொருட்களையும் இலகுவில் எடுக்கக்கூடியதாக வைத்தல்.

5. சரியான நேரத்தில் சரியானதைச் செய்ய பழகிக்கொள்ளுதல். இல்லா விட்டால் ஒரு விடயத்தைப் பல தடவைகள் செய்ய நேரிடும்.
6. ஒரு நேரத்தில் ஒரு விடயத்தைச் செய்தல் அவசியம். ஒரே நேரத்தில் பல விடயங்களைச் செய்ய முற்பட்டால் அவை வினைத்திறனுள்ள விளைவைத் தராமல் நேரத்தை வீணாக்கிவிடும்.
7. பொறுப்புக்களைப் பகிர்ந்தளிப்பதன் மூலம் உங்கள் நேரம் சேமிக்கப்படும்.
8. கடமைகளை முன்னுரிமைப்படுத்துவதன் மூலம் நேரத்தை ஒழுங்குபடுத்தி கடமைகளைப் பூர்த்தியாக்க முடியும்.
9. எமது சிந்தனைகளில் 20 சதவீதமானவற்றையே நிறைவேற்ற முடியுமென்பதை நினைவில் வைக்கவேண்டும். இதனால் எம்மால் அடையக்கூடிய இலக்கைச் சரியாகத் திட்டமிட வேண்டும். மாறாக இயலாத ஒன்றை முயற்சி செய்வதால் நேரம் விரயமாகும்.
10. தொலைபேசியில் கதைப்பதற்கு முன்போ அல்லது ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு முன்போ 5 நிமிடம் என்ன விடயம் உரையாடவேண்டும் / செய்ய வேண்டுமென்று திட்டமிடல். கதைத்த பின்பு / செயலின் பின்பு இலக்கை அடைவதற்குத் தடையாக விடுபட்ட விடயத்தை எப்படி அடுத்த தடவை உள்ளடக்கிக் கொள்வதென்பதைத் திட்டமிடல்.

ஒரு மனிதனின் நேரமுகாமைத்துவத் திறன் என்பது தனி மனிதனின் வளர்ச்சியோடு நின்று விடுவதில்லை. தனது குடும்பத்தின், அலுவலகத்தின், நாட்டின் வளர்ச்சியிலும் பெரும் பங்காற்றுகின்றது என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும். நமது நேரத்தை எமது பணிகள் கடமைகளுக்கு மட்டும் ஒதுக்குவது ஆரோக்கியமான ஒன்றல்ல. எமது ஓய்விற்கும், பொழுது போக்கிற்கும் மகிழ்ச்சியான தருணங்களுக்கும், நல்ல நண்பர்கள் உறவினர்களுடனான உறவை வளர்க்கவும் நேரத்தை ஒதுக்குவதும் அவசியம். குறிப்பாக விடுமுறை நாட்களை நன்கு திட்டமிட்டு எம்மில் தங்கியுள்ள குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன், அதிலும் பிள்ளைகளுடன் சந்தோசமான முறையில் செலவிட முயற்சிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் எமது வாழ்வு சமநிலையான வாழ்வாக அமையும். சிறந்த அதிகாரியாகவோ, தொழிலாளியாகவோ, அலுவலகராகவோ, சமூக சேவையாளராகவோ மட்டும் இருப்பதில் பயனில்லை. நல்ல குடும்பத் தலைவர்களாகவும் இருப்பதற்கு எமது நேரத்தை ஒதுக்கவேண்டும். இவை எமது உடல் உள ஆரோக்கியத்திற்கும் வேலையின் வினைத்திறனுக்கும் பெரும் சக்தியாக அமையும்.





## “தியானம் செய் மனமே”



உனக்குள் ஒரு பாடல் உறங்கிக்கொண்டிருக்கின்றது. அதை நீதான் பாடவேண்டும். ஒடுகின்ற நதி ஒருநாளும் ஓய்வெடுப்பதில்லை. அது தன் கடமையைச் செய்கின்றது. அதேபோலவே நாடி நரம்புகளில் ஊற்றெடுக்கும் இசை, பரிசுத்தமான சுவாசம் இவை எல்லாம் உன்னை பாடச் சொல்கின்றது. உனது ஆத்மாவின் பாடல் ஓய்வெடுக்கும்போது இந்தப் பூமி பிரளயப்பட்டுக் கிடக்கின்றது. நீ உனது பாடலைப் பாடி முடித்தால் உன்னால் நடனமாட முடியும். நீ அமைதியாக ஒரு தனிமையான இடத்திலிருக்கும்போது உனது பாடலும் உனது நடனமும் வெளிப்படுகின்றது.

தொலைபேசியில் மற்றவரோடு உரையாடும்போது ‘கவரேச்’ வரவில்லை என்று தனிமையான இடம் தேடுவது போல உன்னுடன் நீ உரையாட வேண்டுமாக இருந்தால் தொலைபேசி இன்றித் தனிமையான இடத்திற்குவா, அப்போது உனக்குள் ஓர் உன்னதமான தேடலைக் காட்டும் பிரார்த்தனை ஆரம்பமாகட்டும்!

பரிசுத்தமான தூய காற்றை நீ சுவாசித்து உனக்குள் இருக்கும் பாடசாலை வெளியேற்று; உனக்குள் இருக்கும் நடனத்தை வெளியேற்று. நீ அமைதியான இருக்கையில் அமர்ந்திருக்கும் போது உன்னால் பாடமுடியும். நடனமாடமுடியும். இதை முயற்சி செய்து பார்க்க ஆவலாய் இருந்தால் தயாராக இப்போதே தியானத்தைத் தொடங்கலாம்.

வாழ்வெல்லாம் தியானம் கொட்டிக்கிடக்கின்றது. நித்திரைக்குச் செல்கின்றாய்... உறங்கிப் போகின்றாய். இயல்பாக விழித்துக்கொள்கின்றாய். காலைக்கடன் முடிக்கின்றாய். நீராடுகின்றாய்... உணவருத்துகின்றாய். அலுவல்களைக் கவனிக்க புறப்பட்டுவிடுகின்றாய். இத்தகைய அன்றாட செயற்பாடுகளிலும் உன்னை அறியாமல் நீ தியானம் செய்கின்றாய். காரணம், உன்னால் சுவாசிக்க முடிவதால் உன்னை அறியாத போதும் தியானம் உன்கூட இருக்கின்றது என்று பார்த்தோம். இனி உன்னை அறிந்து நடப்பதைக் கவனித்து, விழிப்படைந்து எப்படி தியானத்தை தொடங்கலாம் என்று பார்ப்போம்.

நித்திரை ஒரு தியானம். கனவு காண்பதுகூட ஒரு தியானம். நீ என்ன செய்ய விரும்புகிறாயோ அதை ஆர்வத்துடன் செய்யப்பழகு. அதுவே அர்த்தம் தரும் தியானம் ஆகும்.

ஒரு மனிதனின் வாழ்வே தியானம். நீ சுவாசத்தைச் சுதந்திரமாகச் சுவாசிக்கக் கற்று கொள்கின்றாய். சிரித்து மகிழ முடியாமல் எதற்கெடுத்தாலும் சிலர் பயம் கொள்வார்கள். சின்னத்தனமான விடயங்கள் தான் பயத்தை வளர்க்கின்றன. பெரிய பெரிய விடயங்களுக்கு மனம் பயந்து போவதில்லை. சிரித்து வாழப் பழகிவிட்டால் பயம் விலகிவிடும்.

எப்படி நாம் சிரிக்க முடியும்... சிந்திப்போம்  
சிரிப்பின் முக்கியத்துவத்தை நீ கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.  
தியானம் செய்பவர்கள் முழுமையாகப் புன்னகைக்கின்றார்கள்.  
அவர்கள் புன்னகைக்கக் கற்றுக்கொண்டு அதி உன்னதமான  
சந்தோசத்தை உற்பத்தி செய்கின்றார்கள்.

அழகை என்பதை நாம் துன்பமானது என நினைக்கின்றோம். ஆனால் அழகையில் இருக்கும் ஆறுதல் சிரிப்பில் கிடைப்பது கடினமானது. சுகமான ஆறுதலைக் கண்ணீர் விடுவதன் மூலம் கைப்பற்றிக் கொள்ள முடியும். அழகை ஒரு வியாதியாக இருக்கும்போது சிரிப்பு மருந்தாகின்றது. சிரிப்பு சில நேரம் வியாதியாகின்ற போது அழகைகூட ஓர் ஆயுதமாக மாறி விடுகின்றது.

சிரிக்கவும், அழவும் தெரிந்திருந்தால் போதும். அதை இயல்பாக சிரிக்கவும் இயற்கையாக அழவும் முடிந்தால் உன்னதமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடிந்தால் அதுவும் தியானம்தான்.

நல்ல ஒரு நகைச்சுவையைச் சொன்னாலும் சிரிக்கவே முடியாதவர்கள் இருக்கின்றார்கள், துன்பம் மலையாய் உயர்ந்து சோகமாய் வடிவெடுக்கின்ற போதும் அழவே முடியாதவர்களும் இருக்கின்றார்கள். தனது தந்தையின் மரணத்தில் எல்லோரும் அழுகின்றார்கள். மகனால் அழமுடியவில்லை. அவன் அழாமல் இருப்பதற்கான காரணம் தந்தையின் மரணத்தை அவனால்

ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை. பிணம் சுடுகாடு போகும்போது கூட அவனால் அழுமுடியவில்லை.

அவன் மன நோயாளியாக மாறிப்போனான்! சாவீடுகளில் போய் பாருங்கள். எல்லோரும் பெரும்பாலும் தமது கவலைகளை எல்லாம் கொட்டித் தீர்த்து விடுவார்கள். அதுதான் ஆறுதலாகின்றது ஆற்றுப்படுத்தலாகின்றது. நீ வாழ்க்கையில் சரி சமமான பங்கை வகிக்க விரும்புகின்றாயா? ஆம் என்றால் சிரிப்பு வந்தால் சிரித்துவிடு. அழுகை வந்தால் அழுதுவிடு. உனது உணர்வுகளை அடக்கிப் போடாதே. அவற்றை வெளிப்படுத்த உனக்கு வடிகால்கள் தேவைப்படுகின்றன.

இறை சக்திகளை நாம் தியானத்தின் மூலம் நிறைவாக பெற்றுவிட முடியும். நீ எந்த மதத்தினராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. எந்த மதம் பிரிவினைவாதியாக இருந்தாலும் கடவுள் இல்லை என்று நீ கர்ஜித்தாலும் கவலையில்லை. நீ தியானம் செய்கின்றபோது தியானத்தின் மூலம் இறைசக்திகளை நிறைவாக பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முடிவு என்பது இடியப்பச் சிக்கலாகவே இருந்துவிடுகின்றது. ஆகவே திடீரென வரும் பரிட்சையில் சித்தியடைவதற்கு கவனமின்மையைக் கைவிட்டு விட்டு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். மனிதனுடைய புத்தி என்பது ஒரு வெற்றிரத்தினமாகும். அதை மாசுபடவிடாமல் மாயையை தொலைவிலே விரட்டிவிட்டால் கடவுளின் ஆசீர்வாதங்கள் நிறைவாய் கிடைக்கும். ஒவ்வொரு வினாடியிலும் கடவுள் அல்லது பரம்பொருளின் ஆசீர்வாதங்கள் சதா நிரம்பி வழியும் போது மாயை தொலைவில் போய்விடும். ஒரு மிருகம் எவ்வளவு பயங்கரமானதாக இருந்தாலும் எம் முன்னால் ஒளியை வைத்திருக்கும்போது அது அருகில் வராது. அதேபோல ஞான ஒளியை எமக்குள் வரவழைத்தால் துன்பம் வராது. மோட்டார் வாகனத்திற்கு எரிபொருள் தேவை... உடலுக்கு உணவு தேவை... அதேபோல ஞான மனிதனாவதற்கு நினைவு எனும் ஞானத்திரையால் ஆன்மாவிற்கு சக்தியூட்டவேண்டும்.

தியானத்தின்மூலம் ஆன்மாவில் படிந்திருக்கும் அழுக்குகளை அகற்றிவிடுங்கள். அப்போது தவறுகளிலிருந்து நீங்கள் தப்பிப்பிளைப்பீர்கள்.

சட்டத்திற்கு முரணான செயல்களைச் செய்யமாட்டார்கள், சமூகத்திற்கு விரோதமான காரியங்களில் ஈடுபடமாட்டார்கள். மாயை எனும் புயலில் உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள உங்கள் புலன்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நல்ல கடிகாரத்தைப் போல மிகச்சரியான முயற்சிகளை இடைவிடாது செய்து வந்தால் காலத்தை வெல்லும் காரியவாதிகளாகுவோம். இந்த பிரபஞ்சத்தில் ஒவ்வொரு செக்கனும் இறைவனின் ஆசீர்வாதம், அருள், அன்பு, கருணை யாவும் நிறைந்து கிடக்கின்றது. தியானத்தின் மூலம் நாம் பலமடைகின்றோம். நலமடைகின்றோம். தியானம் என்பது இறையை நினைந்துருகுவது. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி அமைதியில் திளைப்பது. ஆகவே தியான வேளையில் வேறெதையும் தியானிக்காதே, இறைவனின் சந்தோசத்தை, முகமலர்வை அனுபவித்துப்பார்.

'எனது' என்று கூறுவதை விட்டுவிடுங்கள். தியானத்தின் மூலம் எல்லாம் உனதாகும். உனக்கு எது தேவையோ அது தியானத்தின் மூலம் உன்னைத் தேடிவரும். சந்தோசத்திலிருப்பதும் இறைவனைப் புகழ்ந்து பாடுவதும் குழப்பங்களிலிருந்து நமக்கு விடுதலை தருகின்றது.

கடவுள் இல்லை என்று வாதாடுபவன் மனதிலும் கடவுள் இருக்கின்றார். நம்பிக்கைதான் கடவுள். தன்நம்பிக்கை என்பதும் கடவுள் நம்பிக்கை என்பதும் எமக்குள் இருக்கும் சக்தியை கண்டு கொள்வதாகும். எவ்வொருவன் தனக்குள் தன்னைக் கண்டுபிடிக்கின்றானோ அவனால் இறை சக்தியை உணர முடியும். அவற்றை நிறைவாய் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

அன்பால்தான் இந்த உலகம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உன்னை அன்பு செய்வது தியானத்தின் முதல் நிலை. உன்னைப்போல் மற்றவரையும் நேசிப்பது தியானத்தின் இரண்டாம் நிலை. எதிரிகள், துரோகிகள், சமூக விரோதிகள் போன்றவர்களுக்கும் நீ ஆசீர்வாதம் வழங்குவது தியானத்தின் மூன்றாம் நிலை.

பயம் அற்ற தேசத்தை உருவாக்க, பய பக்தி எனும் தியானத்தை பிரதானமாக்குவோம்.



எப்படி உன்னை நீ அன்பு செய்யமுடியும் என்று இப்போதே திட்டமிட்டுக்கொள். உனக்கு எது பிடிக்கும், எது பிடிக்காது என்பதைத் தெரிந்துகொள். உன்னை அளவுக்கதிகமாக அன்பு செய்துபார். அங்கே பிறக்கும் சந்தோசம். இந்த சந்தோசத்தை மையமாக வைத்து உன்னைப்போல் அடுத்தவனை நேசித்துப்பழகு. அவனுக்குப் பிடித்தது எது? பிடிக்காதது எது? ஆராய்ந்து பார்.

அவனுக்கு ஏன் அது பிடிக்கவில்லை? அவனுக்கு ஏன் அது பிடித்திருக்கின்றது? என்று ஆராய்ந்துபார். அவனை அவனாகவே ஏற்றுக்கொள். இவை எல்லாம் மனதளவில் இருந்தால் போதும். மாற்றங்கள் பிரமிக்கவைக்கும். உன் தனிப்பட்ட சந்தோசம் இப்போது அமைதியாக மலரும். இப்போது நீ அமைதியாக இருக்கின்றாய், அன்பானவனாக இருக்கின்றாய். அடுத்திருப்பவர் நண்பரோ பகைவரோ என்று நீ ஆராயவேண்டாம். அனைவர்க்கும் ஆசிவழங்கு. இதை உள்ளத்தில் என்றும் உறுதியாக கடைப்பிடி. மற்றவனை உன்னால் முழுமையாக மாற்றமுடியாவிட்டாலும் அவன் இப்போது இருப்பதைவிட மேலும் மோசமானவனாக மாற்றாது என்பதை மறந்துவிடாதே. தியானத்தால் நிறைந்த பலன்கள் உண்டு.

ஆகவே சகோதர ஆத்மாக்களே,

சந்தோச மனங்களே! வாருங்கள். தியானிப்போம்.

எம் மனதிற்கு முதலில் கட்டளையிடுவோம்

தியானம் செய் மனமே என்று.

நான் ஒரு ஆத்மா;

நான் ஒரு ஒளிப்புள்ளி;

என் தந்தை பரமாத்மா.

உயிருள்ள விக் கிரகங்கள் நாம்.

உணர்வுள்ள சித்திரங்கள்

பேரொளியாம் பரம்பொருளே

அமைதியின் இருப்பிடம்;

அன்பின் பிறப்பிடம்

ஜோ.வெஸ்லின்



## உங்களால் ஆகுமே!



எந்தக் காரியத்தை எடுத்தாலும் அது உங்களால் முடியும் என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். “உங்களால் முடியும் என்ற எண்ணம் அதைச் செய்து முடிப்பதற்கான ஆரம்ப சக்தியாகவும் ஆக்க சக்தியாகவும் அமைகின்றது.

“முடியாது என்ற சொல் என் அகராதியில் இல்லை” என்று வீராப்புடன் பேசிய மன்னன் நெப்போலியன் எடுத்த முயற்சிகள் எல்லாம் வெற்றிகரமாக முடிந்ததிற்குக் காரணம் திட்டமிட்டமுறையில் துணிச்சலான மனப்பான்மையோடு காரியங்களை மேற்கொண்டதாகும்.

**எடுத்த காரியங்கள் வெற்றிகரமாக அமைவதற்குக் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை :**

1. எந்தவொரு காரியத்தையும் முன்கூட்டியே திட்டமிடல்.
2. ஏதுவான காரணிகளை முதன்மைப்படுத்தி, செயல்வடிவம் கொடுத்தல்.
3. எந்தவொரு காரியத்தையும் அநாவசியமாகப் பின்போடுவதைத் தவிர்த்தல்.
4. சிறு சிறு பகுதிகளாகப் பிரித்து படிப்படியாகக் காரியத்தை ஆற்றுவதல்.
5. தோல்விகளைச் சந்திக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் மனம் தளராதிருத்தல்.
6. உங்கள் காரியத்தை நிறைவேற்றுவதற்குப் பிறர் உதவி தேவைப்படும் பொழுது அதனை ஏற்றுக்கொள்ளல்.
7. உற்சாகத்தோடும் மனத்தையத்தோடும் காரியத்தை நிறைவேற்றல்.

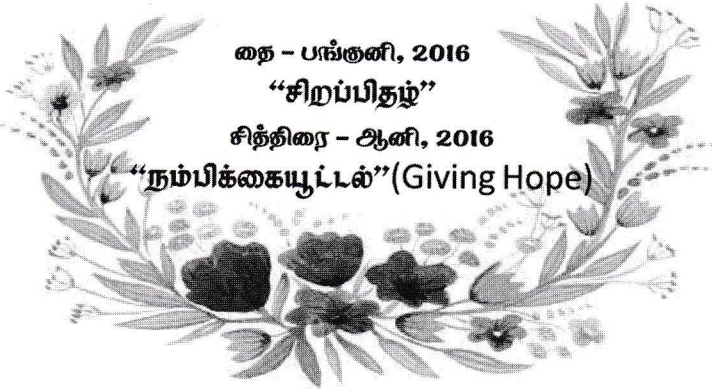
**முடியும் என்பதே மூலதனம்!**  
**முடியாது என்பது மூட்டாள்தனம்!**

**உங்களுக்கு 'நான்' இதோ...!**

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

வாசகர் கவனத்திற்கு...!

சில இடையூறுகள் காரணமாக ஆழ-புரட்டாதி மாதங்களுக் குரிய இதழ் வெளிவராத காரணத்தினால், இவ்விதழை ஆழ-மார்கழி மாதங்களுக்குரிய இதழாக வெளியிடுகின்றோம். எனவே உங்கள் வருடச் சந்தாவை இன்னுமொரு இதழுக்குமுரியதாக நீடித்திருக்கிறோம் என்பதையும் அறியத்தருகின்றோம். அத்தோடு "நான்" சஞ்சிகையின் 40 ஆண்டுகள் நிறைவையொட்டி கை-பங்குனி இதழ் சிறப்பிதழாக வெளிவர இருக்கின்றது. உங்கள் கருத்துக்களையும், ஆக்கங்களையும், ஆசீரையும் எதிர்பார்த்திருக்கிறோம்.



நான் உளவியல் சஞ்சிகை முன்னாள் ஆசிரியர் அருட்பணி அ.அமலதாஸ் அ.ம.தி அவர்களுக்கும், நிர்வாகப் பொறுப்பாளர் அருட்பணி வெலிச்சோர் ஜெரோம், அ.ம.தி அவர்களுக்கும் எழுது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

உங்கள் தொடர்புகளை விரைவாகவும் இலகுவாகவும் ஆக்கிக்கொள்ள,

மின் அஞ்சல் முகவரி.  
naanscholasticate@gmail.com



# “நான்”

மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு இதழாக  
வருடத்திற்கு நான்கு தடவைகள்  
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

என்னில் உங்களுக்குத் தேவையான  
உளவியற் கருத்துக்கள்  
குவிந்து 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/57/News/2015