

# நான்



உளவியல் சஞ்சிகை  
"Naan" Tamil Psychological Magazine



மார்ச் 36  
ஆடி - புரட்டாதி 2011  
இதழ் - 3

# தான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: - 36

இதழ்: - 03

ஆடி - புரட்டாதி 2011

விலை 35/=

ஆசிரியர்:

அந்தோனிமுத்து O.M.I., B.Th, M.A

துணையாசிரியர்:

பீற்றர் இராஜநாயகம் O.M.I., B.Ph, B.Th

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்:

ஜெயந்தன் பச்சேக் O.M.I., B.Ph, B.Th, STL (Rome)

நெஜினியூட் O.M.I

நிர்வாகக்குழு:-

அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள்  
யோசப்பாலா.

ஆலோசனைக்குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D.

விரிவுரையாளர் சண்முகலிங்கம் Ph.D

வைத்தியக்லாநிதி சிவசங்கர் M.B.B.S

நீனா H.C Dip in Counselling

ஜீவனதாஸ் O.M.I. B., A. (Hons), Dip in Ed.

ஸ்ரலின் B.Th (Rome), M.Sc (Manila)

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Ph.

'NAAN'

Tamil Psychological Magazine

De Mazenod Scholasticate,

Columbuthurai, Jaffna,

Sri Lanka.

Tel: 021-222-5359

Email: naanscholasticate@gmail.com

உள்ளே

பக்கம்

- உளத்தை ஆளும் வல்லமை... 02
- நீங்கள் உங்களில்... 05
- சுவர்க்கத்தில் என்ன... 09
- வழிதேடும் விழிகள் 11
- சிறியதானாலும் யொல்லாதது... 16
- எம் வளத்தை பயன்படுத்தி... 18
- வாசகர் மடல் 22
- தோழியே! 23
- வாழ்த்துகிறேன்... 24
- வேண்டாமே புகைபோதை...! 27
- உறவாடும் உரையாடல் 29
- உயிர் மூச்சு உள்ளவரை 30
- செவிமடுப்பதன் மூலம்... 31
- குழு ஆற்றுப்படுத்தல் சிகிச்சை 32
- மட்டாம்பூச்சி 38
- வளர்ச்சிப் பெருக்க... 39
- உளத்தாக்கங்களுக்கு... 44
- உளவியலாளர் வரிசையில்... 49

“தான்”

டி மசனட் குருமடம்,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம்,

இலங்கை.

தொ.பே: 021-222 5359

## வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்,

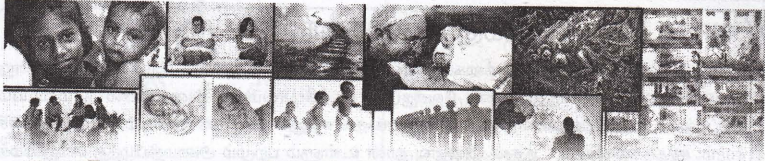
நாம் எம்முடைய ஒருநாள் வாழ்க்கையில் எவ்வளவு நேரம் அமைதியாக இருக்கின்றோம் என்று ஒவ்வொருவரும் ஆய்ந்து உணர வேண்டும். ஆக்கபூர்வமான அமைதியில் நாமுடைய சிறப்புகள் எண்ணிலடங்காதவை. இன்று எங்கும் எதிலும் வேகக்கலாச்சாரம்; போட்டிக்கலாச்சாரம்; சக்தக்கலாச்சாரம். இதன் விளைவு தான் உள்ளும் புறமும் அமைதியிழந்த வெறுமைக் கலாசாரம். எனவே, அமைதியடைந்து, அமைதியை நிலைநாட்டுவது எம் அனைவரின் தனிப்பட்ட, சமூக தார்மீக பொறுப்பும், பணியுமாகும். அமைதி ஒருவருடைய ஆளுமை விருத்தியில் அற்புதமான மாற்றங்களையும் வளர்ச்சியையும் ஏற்படுத்துகின்றது. எடுத்துக்காட்டாக, அன்று தோன்றிய மகான்களும் ஞானிகளும் இன்றில்லை. இதற்கான காரணம்; அறிவெல்லாம் கடந்த அற்புதமான அமைதி என்னும் சக்தியை நாம் இன்று தொலைத்து விட்டோம். அமைதி செய்ய வேண்டிய செயற்பாட்டை இன்று அறிவியலும், தொழிநுட்ப விஞ்ஞானமும் செய்ய சில அழுத்திகளை அழுத்திக்கொண்டு ஒருவிதமான மயக்கத்தில் எமது ஒட்டு மொத்த வாழ்வும் விரைந்து சென்று கொண்டிருக்கின்றது. இவ்வேளையில், “இறைவா உன் அமைதியின் கருவியாக என்னை மாற்றிவிடு” என்ற தூய அச்சியின் வரிகள் எம் அரித்தமற்ற வாழ்வுக்கு சவாலாகவும், எம் புதிய வாழ்வின் அழைப்பாகவும் இருக்கின்றது.

அமைதி புண்பட்ட மனங்களைக் குணப்படுத்தும்; பொறுப்பற்ற வாழ்வை சீர்படுத்தும்; மொத்தத்தில் ஒரு புதிய வாழ்வுக்கு அடித்தளமிடும். எல்லாக் காலகட்டங்களிலும், எச்சுழ்நிலைகளிலும் எம் ஆழ்ந்த உள்ளார்ந்த உணர்வுகளை தட்டியெழுப்புகின்ற ஒரொரு உத்தி அமைதி என்றால் அது மிகையாகாது. மேலும், ஒருவர் எப்பொழுது அமைதியிழந்து குழப்ப நிலையில் இருக்கின்றாரோ அப்பொழுது அவருக்குள் தீமையின் எல்லா வடிவங்களும் புகுந்து விடுகின்றது என்பது நம்முடைய பட்டறிவு. அமைதியின்மையில் நாம் தொலைத்தது பல; தூக்கமின்மை, நிம்மதியின்மை என்பன அவற்றுள் சில “மனிதன் எப்பொழுது தன்னுடைய இருப்பிடத்தில் அமைதியாக இருக்க முடியாமல் அந்தரிக்கின்றானோ அப்பொழுதே அவனுக்குள் தீமையில் எல்லா வடிவங்களும் புகுந்து விடுகின்றன. என்பதை நான் தற்பொழுது நன்றாகவே அறிந்து வைத்திருக்கின்றேன்” என்று பிரான்சிய தத்துவ கணித மேதை பிளேஸ் பாஸ்கார் அங்கலாய்க்கின்றார்.

ஒருவருக்குள்ளே, அவருடைய உடலில், உள்ளத்தில் என்ன நடக்கின்றது என்ற உணர்வு நிலை ஒருவருக்கு இன்றியமையாதது. அத்துடன், எம் வாழ்வில் ஏற்படும் இன்ப துன்பங்களுக்குள் நிரந்தரமாக வீழ்ந்து கிடக்காமல், அவற்றை எம் வாழ்வின் இயல்பான பக்கங்களாக ஏற்றுக் கொள்வதும் அவசியமாகும். மேலும் எம்முள் உறைந்து கிடக்கும் எதிர்மறையான உணர்வுகளை நேர்மையோடும், நேர்த்தியோடும் அணுகுவதும் இன்றியமையாதது. ஆக, அமைதியின் உச்ச பயன்பாட்டை அடைந்து கொள்ள மேற்சுறப்பட விழிப்புணர்வுகள் நமக்கு இன்றியமையாதவை. இவற்றை நாம் அமைதிப் பயிற்சி என்று அழைக்கலாம். இப் பயிற்சி ஆக்கபூர்வமான அமைதிவழி ஆளுமை விருத்தி. இப்பயிற்சி படைத்தவனிடத்தில் எம்மை முழுவதும் கையளித்து, அந்த நிறைவின் நம்பிக்கையில் எம் வாழ்வை விட்டு விடுவதாகும்; எம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு அசைவிலும் படைத்தவனின் கரங்கள் எம்முடைய சொந்த கரங்களாக செயற்படுவதை உணர்ந்து கொள்வதாகும். இப்பயிற்சியின் நிறைவு ஒருங்கிணைந்த முழுமையான மனித ஆளுமை வளர்ச்சியையும், நிறைவான ஆன்மீக முதிர்ச்சியையும் அளிக்கும்.

ஆக, எம் உள்ளார்ந்த சக்திகளை இனங்கண்டு உச்சப் பயனடைய வேண்டுமானால் இந்த அமைதிப் பயிற்சி இன்று நம் அனைவருக்கும் அடிப்படையான பயிற்சி என்பது உங்கள் “நான்” இன் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை.

அருட்திரு. செ. அந்தோனிமுத்து குருஸ் அ.ம.தி.



## உள்தீராத ஆளும் வல்லமை உண்பா உங்களிடம்?

யோசப் பாலா

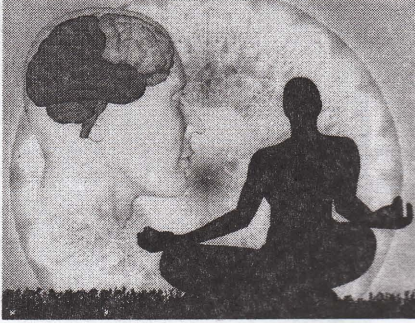
இளமையின் தேடல் யாவும் மகிழ்வாய் வாழவேண்டும் என்ற ஆவலே அதிகமாக இருக்கும். அதற்கான முன் முயற்சிகளே தன்னை அழகுபடுத்தல், நல்ல நட்புக்களை தேடல் மகிழ்வான சூழலை நாடல் என்பதாகும்.

எது அழகு? எது நல்ல நட்பு? எங்கே நல்ல சூழல்? என் ஏங்கும் மனங்களை தாங்கும் கருவிகளா தொலைபேசி? தொலைக்காட்சி? பொழுது போக்கு மையங்கள் என தொடர்ந்து செல்லும் மனம் எந்த வகையில் மகிழ்வை அனுபவிக்கலாம் என மனம் ஏங்குகிறது. அதில் உள்ள நல்ல பக்கம், தீயபக்கங்களை பகுத்துப்பார்க்கும் மனப் பக்குவத்தை அடைவதில்தான் வாழ்வின் வெற்றியும் தங்கி உள்ளது.



மனம் - உளம் சிறகடித்து பறந்து அலையும் பருவமே இளமையின் இதயமாக இருப்பதால் அதனை வழிப்படுத்த பல்வேறு சந்தர்ப்பங்கள் சிலருக்கு கிடைப்பதால் அதில் அவர்கள் தமது வாழ்வின் சுவையை அனுபவிக்கிறார்கள். சிலர் மாயக்க வர்ச்சியில் மூழ்கித்தவித்து துன்ப அலையில் சிக்கித்தவிப்பதனை யதார்த்தத்தில் காண்கிறோம்.

பொழுது போக்கு எல்லோருக்கும் பொதுவானது. அதனை தேர்ந்து எடுத்து வாழ்வதில்தான் ஒவ்வொரு உள்ளங்களும் வெற்றிதோல்வியை நிர்ணயிக்கிறது. அலைபாயும் மனங்களில் இடம் பிடிக்க அலையும் கழுதகளும், ஆந்தைகளும், குரங்குகளும், கிளிகளும், புறாக்களும், மயில்களும், தீக்கோழிகளும் நாம் சந்திக்கும் உருவங்களான மனித உறவுகளே.



இன்று ஏமாற்றப்படுவோர் அதிகரிப்பதற்கு அப்பாவித்தனம் கொண்ட இளம் உள்ளங்களின் போலிமயக்கங்களே காரணமாகிறது.

உள சமூக உறவு என்பதனை தீர்மானிப்பதில் உங்கள் மனநிலையே முதல் காரணமாகிறது. மனம் ஒரு வருக்கு எத்தனை உண்டு எனக் கேட்டால் ஒன்றா இரண்டா பலதா

எனகுழப்பமடைகிறார்கள் இன்றைய இளையோர். ஏன் இந்த குழப்பம்? தீர்மானம் எடுப்பதில் உள்ள மனக்குழப்பமே காரணமாகும்.

“சிந்தனை செய்ய மட்டும் மனிதர்கள் சித்தமாயிருந்தால், இவ்வுலகில் எழும் எல்லாப்பிரச்சனைகளையும் எளிதில் தீர்க்க இயலும்” என்பார் வில்லியம் சூப்பர் என்ற அறிஞர்.

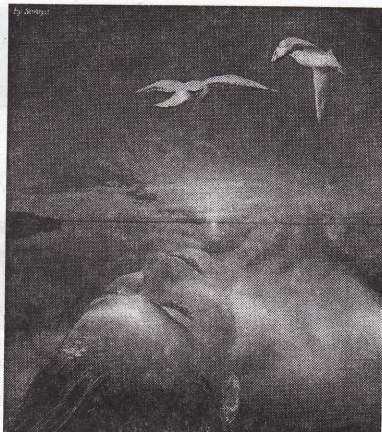
ஆனால் இளமைத் துடிப்பும் போலி மாயக்கவர்ச்சியும் கடற்கரை தாளங்காய்கள் போன்று அடிப்பட்டு அலையடிக்கும் பக்கங்களுள் அலையும் நிலையில் ஏமாற்றப்பட்டு தமது உளத்தை தமது கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடியாமல் திண்டாடுகிறார்கள்.

எல்லோருக்கும் மனம் -உளம் ஒன்றாய் இருந்தாலும் இன்னுமொரு ‘உளக்குழந்தை’ உங்களை வழிநடத்துவதை சிந்தித்து இனம்காணுங்கள். உங்கள் மனம் எடுக்கும் தீர்மானம் வெகுஇலகுவாக திசைதிருப்பப்படுவதில், உங்கள் உளக்குழந்தை செயல்படும் அதற்கு உங்கள் மனத்தில் இடம்கொடுப்பீர்களா?

நித்திரை விட்டு எழும்பு மனம் தூண்டும் போது இன்னும் கொஞ்சம் தூங்கிக் கொள் என உள்ளிருந்து உங்கள் உளக்குழந்தை உங்கள் சிந்தனையை குழப்புதலில்லையா?



இது தவறு இதை செய்யாதே என மனம் கூறும். யாரும் பார்க்கவில்லை செய்துபார் என ஏமாற்றும், எமது மனம், கொஞ்சம் படித்துவிட்டுப் படுப்போம் என்றால் இல்லை. இப்போது தூங்கி பின்னர் படிக்கலாம் என குழப்பும். வீண் தொலை பேசி தொடர்பை துண்டித்து விடு என மனம் சொல்ல சும்மா தானே கதைத்துப் பார், ஆபாச படங்களை அனுப்பு, பாலியல் கதைகளை தொடரு என தொடரவைக்கும் தவறான சிந்தனை யூட்டும் உளக்குழந்தை இதை மாறாகவும் நல்ல சிந்தனை ஊட்ட வல்லதும் உண்டு. இதுபோன்ற சூழலில் தீர்மானம் எடுக்க மனம்படும் பாடு பெரும் பாடாகிவிடும் அல்லவா?



இதைத்தான் மனம் ஒரு குரங்கு என கவிஞர் பாடுவார்கள். மனம் ஒன்றுதான் அதில் உள்ள உளக்குழந்தை குரங்காகவும், நல்ல சிந்தனையூட்டும் ஆலோசகனாகவும் இருந்தாலும், அதன் சிந்தனையை மனத்தில், உளத்தில் சிந்தித்து செயல்பட உங்களால் முடியவில்லை எனில் அதுவே குரங்கின் சேட்டையாகிவிடும்.

உளவள பேராசான் கூஸ்வெண்ட் வெயர் என்ற அறிஞர் சொல்வார் “உன் உளக்குழந்தையின் ஆலோசனைகளை கேள், அதனை உன் தோளின் மேல் வரை ஏற விடலாம், தலையின் மீது ஏறி தீர்மானிக்க விட்டுவிடாதே, உன் மனம் - உளம் எடுக்கும் தீர்மானமே உன் வாழ்வைத் தீர்மானிக்க திடப்படுத்திக் கொள் ” என்பார்.

இன்று உலகில் சாதனைப்பட்டியலில் இலங்கை முதலிடத்தில் இருப்பதாக ஆய்வுகள் சுட்டுகின்றன. எதில் என்பதுதான் முக்கியம். நீங்கள் பெருமைபடுவதற்கு உரிமை கோருவதற்கு தயாரா? தற்கொலையில் முதலிடமாம் எமது நாடு. ஏன் இப்படி என்ற ஏக்கமா? இன்று பலரது வாழ்வு சீரற்றதாவதற்கு பிறர்தான் சிலரது வாழ்வை தீர்மானித்து சீரழிக்கிறார்கள். தங்கள் மனம் - உளத்தை பக்குவப்படுத்திக் கொள்ள முயலவும் இல்லை, முடிவதும் இல்லை என்பதால் பிறராலும் தொடர்புடையங்களாலும், துர்நடத்தைகளாலும், உடலுள்ளத்தில் காயப்பட்டுத் தொகை, செவிமடுத்தலின்றி மெளனிப்பு அதிகரிப்பது ஆரோக்கிய சமூகத்துக்கு உகந்தவை அல்ல, இதில் பொறுப்புள்ளோர் விழிப்படைந்து வழிகாட்ட முன்வருதலே நாளைய நற்சமூகம் மலர வழிபிறக்கும். உங்கள் உளத்தை ஆற்றும் வல்லமை உங்களிடமே உண்டு அல்லவா?



## தீயதன்மை உடையவன் கற்றிடக்கூடிய உடையவன்?

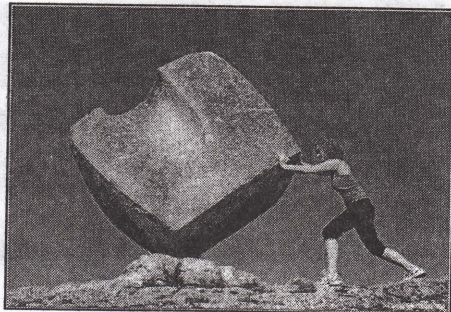
சி. சுதர்சன்

“மனிதன் தன் இதயத்தின் ஆழத்தில் எந்த எண்ணத்தைக் கொண்டிருக்கின்றானோ அதுபோல் ஆவான்” என்பது முதுமொழி. அது முழு மனித வாழ்வையும் தழுவி நிற்கின்றது. அதைவிட வாழ்வில் எல்லா அடிப்படை அம்சங்களையும் தொட்டு அவனது வாழ்வில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு நிலைமைக்கும், ஒவ்வொரு சூழ்நிலைக்கும் காரணமாகின்றது. ஒரு மனிதன் அவன் எண்ணுவதைப்போல ஆகின்றான் என்பது அவனது சொற்களையும் செயல்களையும் வைத்தே நாம் கணித்துவிடலாம். அதற்கு அவனிடம் அத்தியாவசியமாக தேவைப்படும் ஒரு அரிய பொக்கிஷம்தான் தன்னம்பிக்கை. நம்பிக்கை என்பது நம்முடைய போன்றது அது எவ்வளவு காற்றடித்தாலும் கடல் கொந்தளிப்பு என்றாலும் அசையாது. ஆணித்தரமாக பிடித்துக்கொண்டே இருக்கும். எமது முன்னோர் சொல்வார்கள் ‘முதலாக்கு பலம் தண்ணீருக்குள் யானைக்கு பலம் தும்பிக்கை ஆனால் மனிதனுக்கு பலம் அவனது தன்னம்பிக்கை. ஒருவர் தனது வாழ்க்கையில் தனது கைகளை இழக்க நேரிட்டாலும் தனது நம்பிக்கையை ஒரு போதும் இழக்காமல் தொடர்ந்தும் முயற்சிக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் மூன்று நம்பிக்கைகள் தேவை. அவை கடவுள் மீதும் தன் மீதும், பிறர்மீதும் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கைகள் ஆகும்.

எதிர் மறையான சிந்தனைகள் ஒருவருடைய வாழ்வில் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தி வெற்றி நிலையைச் சீர்குலைக்கும். புதைந்து கிடக்கும் திறமைகளைத் தன்னம்பிக்கையின் உதவியால் வெளிக்கொணர்ந்து நிரூபித்துக் காட்ட முடியும். தீடமான நல்ல சிந்தனைகள், எண்ணங்கள், நல்ல உணர்வுகள் ஆகியவற்றை



வளர்த்துக்கொண்டு நமது செயல் களால் அவற்றை நன்றாக வெளிப்படுத்த வேண்டும். நம் முடைய மனதில் ஆழமாகப் படிந்துள்ள தேவையற்ற பயன்கள் தவறான கற்பனைகள் எதிர்மறையான சிந்தனைகள் ஆகியவற்றை உணக்கத்தினாலும் திடமான சிந்தனையாலும் மன



உறுதியாலும் அகற்றிவிட வேண்டும். நாம் பிறக்கும்போதே திடமான மனதுள்ளவராகப் பிறக்கின்றோம் ஆனால் நம் வாழ்வில் வரும் துன்பங்கள் தோல்விகள் உடாக எமது தன்னம்பிக்கையினை இழந்து கால ஓட்டத்தின்படி குறிக்கோள் இல்லாது வாழ்கின்றோம். தெய்வ நம்பிக்கையும் முயற்சியும் உடையவரானால் தான் தெய்வ நம்பிக்கையால் சரியான பலனை அடைய முடியும்.

குமார் என்ற மாணவன் கணித பாடத்தில் மிகவும் பின்தங்கி இருந்தான் 'என்னால் முடியாது' என்ற ஒரு சிந்தனையை அவன் தன்னில் வளர்த்துக்கொண்டான் "நான் கணக்கில் பின் தங்கி இருந்தாலும் என்னால் பாஸ் பண்ண முடியும் பெயிலாகக் கூடாது" என்று அவன் தனது மனதில் நினைத்து நிச்சயம் முயற்சி செய்தால் வெற்றி பெறலாம். எதிர்மறை சிந்தனையால் என்னால் முடியாது என்று நினைத்தால் நிச்சயமாக முடியாது. தோல்வி வரும் எதிர்பார்த்த குறிக்கோளை அடையவே முடியாது. தோல்விகள் ஏற்பட்டாலும் நாம் துணிந்து செயற்பட வேண்டும் துவண்டு விடக் கூடாது. தோல்வியிலிருந்து நாம் நிறையப் பாடங்களை எமது வாழ்க்கை அனுபவங்களூடாக கற்றுக்கொள்ளலாம் அவை எமக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

**விடா முயற்சி, ஆர்வம், உணக்கம், ஆற்றல் தேவை**

தோமஸ் அல்வா எடிசன் மின்சார பல்பினை கண்டுபிடிப்பதில் 1400 முறை தோல்வி கண்டார். ஆபிரகாம் லிங்கன் அமெரிக்க குடியரசுத் தலைவர் போட்டியில் 8முறை தொடர்ந்து தோல்வியை தழுவினார். எமது வாழ்க்கையில் விடாமுயற்சியில் ஆர்வத்தில் உணக்கத்தில் நாம் நம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும். எடுத்துக்கொண்ட காரியத்தை அல்லது வாழ்வில் அடைகின்ற குறிக்கோள், இலட்சியம் ஆகியவற்றை அடைவதற்கு மனதில் தேவையற்ற பயம், சந்தேகம், தவறான எண்ணம், தாழ்வு மனப்பான்மை, இயலாமை, சோர்வு, எதிர்மறையான சிந்தனைகள், சந்தித்த



தோல்விகள், பிறர் சொல்லும் கட்டுக் கதைகள், விளக்கங்கள், எதிர்மறையான உணர்வுகள் நம்மில் இருக்கக் கூடாது. திடமான மனப்பாங்கு (Positive attitude) உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும் எல்லாவற்றையும், உற்சாகத்தோடும் ஊக்கத்தோடும் அணுகும் முறை வேண்டும். தள்ளிப் போடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மற்றவர்களோடு நம்மை ஒப்பிடக்கூடாது. குறைகள், தாழ்வு மனப்பான்மைகள் ஏற்பட அவற்றை திருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

### தன்னம்பிக்கையை அடைவது எப்படி?

- குறிக்கோள் தெளிவாக இருக்க வேண்டும் - முடியும் என்று நினைக்க வேண்டும்.
- விடாமுயற்சி, திடமான மனப்பாங்கு இருக்க வேண்டும்.
- தீர்மானம் - ஒரு சவாலாக எடுக்க வேண்டும்.
- பிரச்சனைகளைக் கண்டுபிடித்து - தீர்வு காண முயற்சித்தல் அவசியம்
- தள்ளிப் போடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- துணிவோடும், உற்சாகத்தோடும், தன்னார்வத்தோடும், ஊக்கத்தோடும் செயல்பட வேண்டும்.

அதிக ஈடுபாட்டுடன் திடமான மனப்பாங்கையும், முடியும் என்ற திடமான சிந்தனையையும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வெற்றியின் திறவுகோல் தன்னம்பிக்கை என்பதை தெளிவாக மனதில் வைத்தல் வேண்டும்.

### தன்னம்பிக்கை உடையோர் செயல்படும் விதம்

1. உறுதியான தன்னம்பிக்கை உள்ளவர் தன்னிடம் உள்ள நிறை, குறைகளை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டவராக இருப்பார். தன்னுடைய திறமையில் உறுதியாக நம்பிக்கை வைத்திருப்பார். இத்தன்னம்பிக்கையின் காரணமாக தோல்வி ஏற்படும் போது அவர் மனம் உடைந்து போகமாட்டார். அதாவது வெற்றி கிடைக்கும்போது அளவுக்கு மீறிய பெருமையோ, தோல்வி கிட்டும்தோது சோர்வோ இவருக்கு ஏற்படாது.
2. பொறுப்புக்களை ஏற்று செயல்படுவர். இவருக்கு வாழ்க்கையில் எப்போதும் ஒரு குறிக்கோள் இருக்கும். அக்குறிக்கோளை அடைய எவ்வளவு கடினமான உழைப்பு பிற்கும் இவர் தயாராக இருப்பார். முயற்சி எடுப்பதற்குப் பயப்படமாட்டார். அதை சவாலாக ஏற்பார். பொறுப்புக்களை ஏற்றுச் செயல்படும்போது தோல்வி ஏற்பட்டால் தயங்காமல் அதற்குரிய பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்வார்.
3. ஒருவருக்குத் தன்னைப் பற்றிய கணிப்பு நல்லதாக இருக்கும் பட்சத்தில் அவர்

பிறரைப் பார்க்கும் விதமும் நல்லதாகவே அமையும். உறுதியான சுயமதிப்பீடு உள்ளவர் மற்றவரை மனம் திறந்து பாராட்டுவார். மற்றவரது தவறுகளை மறக்கவும், மன்னிக்கவும் சவுடிய மனப்பக்குவத்துடன் இருப்பார். சுருங்கச் சொன்னால், இவர் “தன்னிடம் என்ன இருக்கிறது. தன்னால் எதைச் செய்ய முடியும்” என்பதைப் பற்றி சிந்திப்பாரே தவிர, “தன்னிடம் என்ன இல்லை, தன்னால் எவற்றையெல்லாம் செய்ய முடியாது” என்று யோசித்துக் கொண்டு மனச் சோர்வு அடையமாட்டார். இவருக்கு நிகழ்காலம் சந்தோஷமாக அமைகிறது. எதிர்காலமும் அிர்த்தமுள்ளதாகவும், மனநிறைவு கொடுக்கும் சவால்கள் நிறைந்ததாகவும் தோன்றுகிறது.

எனவே உங்களுடைய வாழ்க்கையிலே தன்னம்பிக்கை உடையவர்களாக இருந்துமற்றவர்களுக்கும் உங்கள் வாழ்க்கையினால் போதியுங்கள். “தெய்வத்தை நம்பு, உன்னை நம்பு, சூழ இருப்பவரை நம்பு, உயர்வேன் என்று நம்பு, சாதிப்பேன் என்று நம்பு, சமூகத்தை மாற்றுவேன் என்று நம்பு” இனி உங்கள் தன்னம்பிக்கை உங்கள் வல்ல செயல்களிலேயே உள்ளது. வீழ்வது நாமாக இருந்தாலும், தன்னம்பிக்கையினால் வாழ்வை பிறருக்கு கொடுப்போம். உங்கள் வாழ்வில் வெற்றி நிச்சயமே.

**உசாத்துணை நூல்கள் :-**

1. வெற்றி பெறச் சிந்தியுங்கள் - டாக்டர். வால்டர் டோயல் ஸ்டேபிள்
2. வாழ்க்கையை அமைக்கும் எண்ணங்கள் - டாக்டர் எம். எஸ். உதயமூர்த்தி
3. உங்களைப் பிடிக்குமா உங்களுக்கு - தோமை ராஜன்
4. ஏணிப்படிகள் - டேவிட் வி. பற்றிக் அ.ம.தி
5. முன்னேற உதவும் திறமைகள் - சத்தீஷ் - வீரபாலன்
6. தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்க மன இயல் மருத்துவம் டி.எஸ்.ஆர்.ராவ்

---

**“தோன்றிற் புகழோடு தோன்றுக அஃதிலார்  
தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று”**

திருவள்ளூர்வர்.

---



## சுவர்க்கத்தில் என்ன நடக்கின்றது...

ஆவே

நான் சுவர்க்கத்துக்கு சென்றதாகவும் அங்கே ஒரு தேவதை எனக்கு சுவர்க்கத்தை சுற்றிக் காட்டிக்கொண்டு இருப்பது போலவும் ஒரு கனவு கண்டேன். நானும் அந்த தேவதையும் தேவதைகள் நிறைந்த ஒரு நீண்ட பெரிய அலுவக மண்டபத்தின் உள்ளே ஒவ்வொரு பக்கம் பக்கமாக நடந்து சென்றோம்.

என்னை வழிகாட்டி சென்று கொண்டிருந்த அந்த தேவதை அம் மண்டபத்தின் முதலாவது அறையின் முன் என்னை நிறுத்தி இவ்வறையில் தான் மக்கள் தங்களுடைய பிரார்த்தனையின் போது கடவுளிடம் சொல்லிய முறைப்பாடுகளெல்லாம் பெற்றுக் கொள்ளும் இடமென்று எனக்கு விளக்கியது.

நான் இப்பகுதியை சுற்றிப் பார்த்த போது இவ்வறையினுள் பல தேவதைகள் நிரப்பப்பட்டு அவர்கள் உலகமுழுவதிலுமிருந்து கட்டுக்கட்டாக மக்களால் எழுதி அனுப்பப்பட்டு வருகின்ற முறைப்பாடுகளை வகைப்படுத்தும் பணியில் மிகவும் தீவிரமாக ஈடுபட்டுக் கொண்டு இருந்தனர்.

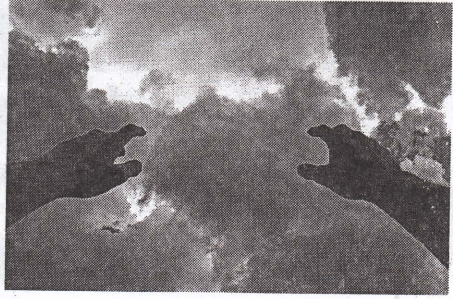
அடுத்ததாக நாங்கள் அம் மண்டபத்தின் இரண்டாவது பகுதியை சென்றடையும் வரை ஒரு நீண்ட பாதையினூடாக நகர்ந்தோம்.....

என்னை வழிகாட்டி சென்று கொண்டிருந்த அந்த தேவதை யானது ஒரு இடத்தைக் காட்டி இதுதான் இரண்டாவது பகுதி யான பொதி செய்வதும் விநியோகம் செய்வதுமான பகுதி யென்றது. இங்கு மக்களால் கடவுளிடமிருந்து வேண்டப் படுகின்ற அவருடைய ஆசிகளும், கருணைகளும் ஒழுங்கு



படுத்தப்படுவதும் அவற்றை அவர்களுக்காக விநியோகிக்கப்படுவதுமான பகுதியாகும்.

நான் இப் பகுதியில் மீண்டும் அவதானித்தது என்னவென்றால் எண்ணிலடங்காத வேண்டுகள்களும், ஆசீர்வாதங்களும் மக்களால் கேட்கப்பட்டதிலிருந்து அவை பூமிக்கு அனுப்பப்படும்

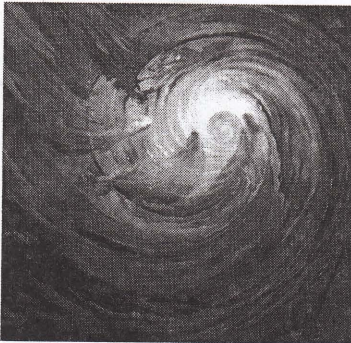


வரையிலான செயற்பாடுகளில் இங்கு பல தேவதைகள் தங்களின் கருமங்களில் மிக மும்முரமாகவும், தீவிரமாகவும் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்ததே ஆகும்.

இறுதியாக நாங்கள் இருவரும் மண்டபத்தின் இறுதிப் பகுதியான ஒரு சிறிய இடத்தை சென்றடைந்தவுடன், அங்கே என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தியது என்னவென்றால் அவ்விடத்தில் ஒரே ஒரு தேவதை மட்டும் மாறாக எந்தவொரு வேலையும் அற்று சோம்பலாக அமர்த்தப்பட்டு இருந்தார். இவ்விடமானது நன்றி தெரிவிக்கும் பகுதியென்று மெதுவாக எனக்கு அவ் தேவதையானவர் தெரியப்படுத்திக்கொண்டார். அந்த தேவதையானது தனது பணியில் அசௌகரியமாகவும் சிரமப்பட்டுக் கொண்டு இருப்பதுமாக காணப்பட்டார். நான் என் வழிகாட்டியான அந்த தேவதையிடம் ஏன் இவ்வாறு இவ்விடமானது எந்தவொரு வேலையும் அற்று வெறுமனே உள்ளதென்று கேட்டேன்.

மிக மிக வருத்தத்துடன் அந்த தேவதை கூறியது என்னவென்றால் மக்கள் தங்களுக்கு தேவையான அனைத்தையும் பெற்ற பின்னர் ஒரு சிலரே தங்களின் நன்றிகளை திரும்ப தெரிவித்துக் கொள்கின்றனர்.

நான் அத்தேவதையிடம் எவ்வாறு கடவுளுடைய ஆசீர்வாதங்களுக்கு எவ்வாறு நன்றி கூறுவதென்று கேட்ட போது...



“அது மிக இலகுவானது என்று” அந்த தேவதை விடை கூறியது.

“உங்களுக்கு நன்றி கடவுளே” என்று சொல்லென்று அந்த தேவதை கூறியது.

இங்கு கூட்டி வந்தற்கு நான் நன்றி என்றேன். உடனே எங்கேயடி போனாய் என்றார் என் அம்மா, காலை தேனீர் கோப்பையுடன் முன்னின்று



## வழிதேடும் வழிகள்

எஸ். யேசுதாசன்

தொடர்ச்சி...

**மறுவாழ்வு ஏற்படுத்தக்கூடிய பாதிப்புக்கள்**

ஏற்கனவே இருக்கும் குழந்தைகளை வேலைக்கமர்த்தல்.

முன்னைய பிள்ளைகளை உடல்ரீதியாகத் துன்புறுத்தல்.

முன்னைய வாழ்க்கையைச் சுட்டிக்காட்டி மனைவியைத் துன்புறுத்தல்.

முன்னைய பிள்ளைக்கும் பின்னைய பிள்ளைக்கும் இடையிலான முரண் பாடுகள்.

முன்னைய பிள்ளைகளை ஒதுக்கி பின்னைய பிள்ளைகளில் பாசம் காட்டுதல்.

மறுவாழ்வினாள் குழந்தை உருவானபின் பிரிய நேர்ந்தால் மேலும் சுமை, அதிக துன்பம்.

சமூகத்தின் ஒழுக்கக் கட்டமைப்பு பலவீனமடைகிறது (பழமைவாதச் சித்தார்ந்தம்).

சமூகத்தின் வசைமொழி (கணவன் இறந்ததும் இன்னொருத்தனைக் கட்டிவிட்டாள்).

**அனுபவப் பகிர்வு - 02**

வயது 28. கிளிநொச்சி மாவட்டம். யுத்த காலத்தில் எனது கணவர் காணாமல் போனார். எனது 4 வயது ஆண் குழந்தையுடன் மீள்குடியேற்றத்திற்கு வந்தேன். தனிமை, வறுமை, பாலியல் தொந்தரவுகள், பாதுகாப்பற்ற சூழல் என்பன என்னை வருத்திக் கொண்டிருக்கையில் எதிர்பாராத விதத்தில் சந்தித்த ஒரு நபர் தனக்கு 5 குழந்தைகள் இருப்பதாகவும், மனைவி வேறு ஒருவரைத் திருமணம் செய்து வெளிநாடு சென்றுள்ள நிலையில் என்னையும், எனது குழந்தையையும் தான் பொறுப்பெடுப்பதாகக் கூறினார். நான் எல்லாப் பிள்ளைகளையும் ஒரே விதமாகவே பராமரித்தேன். வாழ்வும் சந்தோசமானதாக இருந்தது.

ஒருநாள் குழப்படி செய்தமைக்காக இரண்டாவது பையனுக்கு அடித்தேன். கணவர் வரும்வரை அவன் அழுதுகொண்டிருந்தான். வெறியில் வந்தவர் எந்தவிதமான

கேள்வியும் இல்லாமல் தும்புத் தடியை எடுத்து எனது தலையில் அடித்தார். இரத்தம் ஒழுக தரையில் விழுந்தேன். அழுகைக்குரல் கேட்டு அருகில் இருந்தவர்கள் வந்து மருந்திட்டார்கள்.



2010 கார்த்திகை முதலாம் கிழமையளவில் கணவரின் முதலாவது மனைவி வெளிநாட்டில் இருந்து வந்தாள். எனக்கு மனைவி மறுமணம் செய்திருப்பதாக பொய்சொல்லி தீர்மானம் செய்திருப்பதை

அப்போது அறிந்து கணவருடன் சண்டைபிடித்தேன். என்னை வீட்டைவிட்டுப்போய் என்னுடைய சொந்த இடத்தில் இருக்கும்படியும் கிழமைக்கு கிழமை மூவாயிரம் ரூபா தருவதாகவும் கூறினார். நான் மறுத்தேன். சண்டைபிடித்தேன். அடித்தார், கற்பிணியாக இருக்கும் எனது வயிற்றில் உழக்கினார். கழுத்தை நெறித்து வெளியில் தள்ளினார்.

மறுமணம் புரிந்தமையினால் உருவான விபரீதத்தை உணருகிறேன். கையில் குழந்தை, வயிற்றில் குழந்தை, மீண்டும் தனிமையில் வாழுகிறேன். ஊர்மக்களின் வெறுப்புகள், பிழையான கண்ணோட்டங்கள் மத்தியில் அதிகமான கண்ணீரோடும் அவமானத்தோடும் வாழ்கிறேன்.

மறுவாழ்வு இல்லாவிட்டால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகள்

மோசமான மறுவாழ்வு அமைந்து விட்டால் சந்தேகம், சண்டை, குடிவெறி. அதனால் மறுவாழ்வு இல்லாமல் இருப்பதே நலமானது.

மறுவாழ்வு தனிமையான வாழ்வின் விளைவு துன்பம் நிறைந்ததாக இருக்குமானால் மறுவாழ்வு ஏற்படுத்தப்படாமல் இருப்பதே நன்மையானது.

ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்கிற கலாச்சாரம் பாதுகாக்கப்படும் (விவாதத்திற்கு உரியது) மறுவாழ்வில் குழந்தை கிடைத்தபின்பு அந்த வாழ்வில் பிரிவு ஏற்பட்டால் குழந்தைச் சுகம்

சுகமடையாதுடன் தனிமையில் இருந்து உழைத்து முன்னேறும் விரைக்கியம், உள்ளோருக்கு மறுவாழ்வு ஏற்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது.

### அனுபவப் பகிர்வு - 03

22வயதில் தீருமணம் செய்தேன். இப்போது எனக்கு 31 வயது. 5வயதில் ஒரு ஆண் குழந்தை. முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தில் இருந்து இடம்பெயர்ந்து வட்டக்கச்சியில் இருக்கும்போது 31.12.2009 அன்று ஷெல் விழுந்து எனது கணவர் இறந்துபோனார். தற்போது எனது பெற்றோருடன் வசித்து வருகிறேன். பெற்றோர், சகோதரங்களின் ஆதரவும், அன்பும் எனது தனிமையை மறக்கச் செய்தாலும் கணவரின் இழப்பு ஈடுசெய்யப்பட முடியாத ஒன்றாகவே உள்ளது. மறுமணம் என்பதை அறவே வெறுக்கிறேன். காரணம் முதல்தாரத்து குழந்தைகள் ஒதுக்கப்படலாம், வெறுக்கப்படலாம், துன்புறுத்தப்படலாம். இவை அந்தக் குழந்தைக்கு பலவிதமான தாக்கங்களை உருவாக்கும். அத்துடன், முன்னைய வாழ்க்கையை சுட்டிக்காட்டி மனைவியைத் துன்புறுத்தலாம். அத்துடன் ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்பதுதான் எனது கொள்கை.

பாதுகாப்புக்கு பெற்றோர், சகோதரங்கள் உள்ளனர். உணர்வுகளுக்கு அடிமைப்படும் வயதுகளைக் கடந்துவிட்டதாக உணருகிறேன். தற்போதைய எனது குறிக்கோள் என் வாழ்வின் ஏக்கம் எல்லாம் எனது குழந்தையின் எதிர்காலம் பற்றித்தான். அவனை நன்கு படிப்பித்து பெரியவனாக ஆக்கவேண்டும். அதுவே என் மறுவாழ்வு, அவனை எனக்கு மறுவாழ்வு.

### மறுவாழ்வு இல்லாவிட்டால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

இன்ப, துன்பங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள முடியாத சூழல்

பாதுகாப்பற்ற நிலை

உணர்வுகளை, உணர்ச்சிகளை சரியாக பகிர்ந்து கொள்ள முடியாமை

தனிமை

வாழ்க்கையில் வெறுப்பு

விதவை என்சின்ற நாமம்

சமூகத்தில் நற்காரியங்களுக்கு ஒதுக்கப்படல்

மற்றவர்களை பாலியல் உணர்வுகளுக்கு தூண்டும் சூழல்

பொருளாதாரச் சமை

இழப்புக்களின் நினைவுகள் நித்தமும் மனஅழுத்தங்களை உருவாக்குதல்

பாலியல் பிறழ்வுகளுக்கு முற்படல் - பாலியலை ஒடுக்க, ஒடுக்க அது பலவாறு மற்ற கோணங்களில் கிளை கிளையாய்த் தன்னைப் பெருக்கிக் கொள்கிறது. எனவேதான் மற்ற உயிர்களுக்கு இப்பாலியல் கணநேரச் சிலிர்ப்பாகவும் குறிப்பிட்ட பருவம் சார்ந்ததாகவும் இருக்க, மனிதனுக்கு மட்டும் என்னேரமும் எப்பொழுதும் ஆக்கிரமித்துக்

கொண்டிருக்கும் ஒன்றாக இது வளர்ந்திருக்கின்றது என்கிறார் உளவியல் அறிஞர் ரீச், (பெண்ணும் படைப்பு, ப.65)

#### அனுபவப் பகிர்வு - 04

1991ம் ஆண்டு கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் பிறந்தேன். பிடியில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக 2006ம் ஆண்டு பெற்றோர் திருமணம் செய்துவைத்தார்கள். 2007ம் ஆண்டு ஆண் குழந்தை பிறந்தது. இரட்டைவாய்க்கால் பகுதியில் இடம்பெயர்ந்து இருந்தபோது 13.05.2009 அன்று லெல் விழுந்து கணவர் இறந்துவிட்டார். இன்று முதல் பெற்றோரின் தயவில் வாழ்ந்துவருகிறேன்.

ஐந்து சகோதரங்களுடன் நானும் பெற்றோருக்கு சமையாக இருப்பதை எண்ணி வேதனைப்படுகிறேன். தனிமை, பொருளாதாரச்சமை, பாலியல் பார்வைகள், உணர்வுகள், ஆசைகள் அனைத்தையும் அடக்கி வாழ்கிறேன். வேலைக்கு செல்வதற்கான விருப்பம் இருந்தாலும் சமுதாயம் பிழையாகப் பேசும் என்கிற பயம். எங்க பிழை பிடிக்கலாம் என்று சொந்தக்காரர்கள் கூட காத்திருக்கிறார்கள். ஒரு ஆணுடன் பேசிவிட்டாலே போதும். நல்லவர், அன்பானவர், என்னையும் பிள்ளையையும் அன்பாகப் பார்க்கக்கூடியவர் கிடைத்தால் மறுமணம் செய்துகொள்ள விருப்பம். ஆனால் சமுதாயத்தின் கதைகளுக்கு பயமாக உள்ளது. இப்படியான பிரச்சனைகளால் வீட்டை விட்டு வெளிக்கிடைமல் இருக்கிறேன்.

இவ்வாறு பலவழிகளிலும் பாதிக்கப்பட்டு நிம்மதியிழந்து, சந்தோசம் தொலைந்து, வாழ்வதற்கு வழியிழந்து, வழிநடக்கத் துணையிழந்து, விழி கசிந்து தனிமையில் தத்தளிக்கும் இத்தனை ஆயிரம் விழிகளுக்கும் சரியான ஆதரவுடன் வழிகாட்ட வேண்டிய கடமை, பொறுப்பு மானிடப் பிறப்புக்கள் அனைத்துக்கும் உண்டென்று உணர்த்துகிறது உதாரணமான சில அனுபவப்பகிர்வுகள், ஆதரவுக்கு அவசியமான அன்பு, அரவணைப்பு, அர்ப்பணம் என்கிற படிமானங்களின் ஊடாக இவர்களின் விழிகளில் கசியும் கண்ணீரைத் துடைத்து, மனவலிகளுக்கு மருந்தளித்து, ஒளிமயமான வாழ்வுக்கு வழிகாட்டுவது இவர்களைச் சுற்றியிருக்கும் சமுதாயத்தின் பொறுப்பு. காலத்துக்கு பொருத்தமற்ற சில சமூகக்கட்டமைப்புக்கள், பழமைவாதச் சிந்தனைகள் அகற்றி இவர்களுடைய உணர்வுகளுக்கும், உள்ளக்குமுறல்களுக்கும், சந்தோசமான வாழ்வோட்டத்துக்கும் நேரடியாக எங்களால் உதவி பண்ணமுடியாது விட்டாலும் வலியேற்றும் வார்த்தைகளால் இவர்களின் மனங்களை நெருங்கடிக்கும் கலாச்சாரத்தைக் கழைந்துவிடுவது ஆரோக்கியமான ஆதரவாகவும், ஆழ்மனதுக்கு ஆறுதலாகவும் அமையும் என்பதில் எந்தவிதமான ஐயமும் இருக்க முடியாது.

எந்தவொரு நபரும் தான் விரும்பி மனநோயாளி ஆவதில்லை. உடல் - உள்தியான

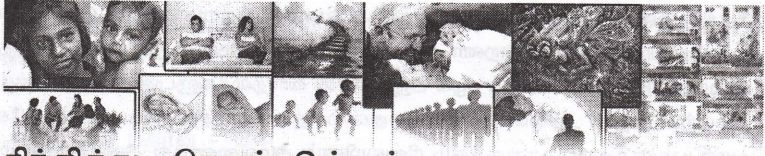


பாதிப்புகளால் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகி நோய்வாய்ப்பட்டு பின்னர் மனநோயாளியாகிவிடுகின்றனர். ஒரு சிலரை சில சிகிச்சைகள் மூலம் குணப்படுத்த முடியும். பலரை அன்பாகப் பழகி ஆறுதலான வார்த்தைகளுடன் அரவணைத்துச் செயற்படுவதன் மூலமே மிக இலகுவில் குணப்படுத்த முடியும். ஆகவே, பாதிப்புகளுக்கு உட்பட்டிருக்கும் நிலையிலும் அரவணைத்து அன்பாகப் பழகி ஆறுதலான வார்த்தைகள் பேசி ஒருவரை ஒருவர் தாங்கிக்கொள்ளும் சூழலை உருவாக்கக்கூடிய மறுவாழ்வினை ஏற்படுத்துவது அவர்களைச் சுற்றியிருக்கும் சமுதாயத்தின் தலையான கடமை, காலத்தின் கட்டளை.

‘கணவரை இழந்துள்ள பெண்கள் பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கும், பாலியல் பிறழ்வுகளுக்கும் உட்பட்டு கருத்தரித்து கருக்கலைக்க வரும் தொகை ஒருபுறம். அவர்களின் பாவப்பட்ட சோகக்கதைகள் மறுபுறம். இந்த சமூகம் ஒரு பயங்கரமான நிலையை நோக்கி நகர்ந்துகொண்டிருப்பதைக் காணும்போது கவலையாக உள்ளது’, என்றார் வன்னியில் பணியாற்றும் ஒரு வைத்தியர். இவர்களுக்கு மறுவாழ்வினை ஏற்படுத்திக்கொடுப்பதனால் இந்தப் பயங்கரத்தில் இருந்து காப்பாற்ற முடியுமா? என்று கேட்டேன். ‘முடியும் ஆனால் நமது சமூகம் ஒருபோதும் ஒத்துக்கொள்ளாது. படித்தவர்கள் இதனை ஏற்றுக்கொண்டாலும் பாமர மக்கள் ஒருபோதும் ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள்’ என்றார்.

ஏன் இந்த நிலை? எப்போது மாறும் இந்தப் பழமைவாதச் சிந்தனைகள்? பயன் அற்ற பழமைவாதச் சிந்தனைகளையும், நடைமுறைகளையும் மாற்றுவது யார்? சிந்திப்போம். செயற்படுத்த முற்படுவோம். காலத்திற்கு ஏற்ற சிந்தனை ஓட்டங்கள் ஏற்படுவது மனித வளர்ச்சியின் அறிகுறி. சூழலுக்கு பொருத்தமான சம்பிரதாயங்கள் ஏற்படுத்தப்படுவது சமூக வளர்ச்சியின் அறிகுறி.

ஆகவே மறுவாழ்வு ஏற்படுத்தக்கூடிய நன்மைகளையும், மாற்றங்களையும், பிரச்சனைகளையும் நடப்பியல் சார்ந்த தெளிவுகண்டு ஓர் ஆரோக்கியமான சமுதாய வளர்ச்சியினையும், மனிதகுல மேன்மையையும் உருவாக்க என் சிந்தனைகளை, நிஜத்தின் நிழல்களை, சிந்திக்கும் திறன்கொண்ட மனிதர்கள் முன்னிலையில் பகிர்ந்துகொள்ள முற்பட்டிருக்கிறேன். சரியான முடிவுகளை, சரியான நேரத்தில், சரியாக மேற்கொண்டு வழிதேடும் விழிகளுக்கு வழிகாட்டும் கடமை அவர்களைச் சூழ்நிலைக்கும் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும், அவர்கள் சார்ந்திருக்கும் மதத்தலைவர்களுக்கும், சமுதாயத்தின் தலைமைகளுக்கும், சமூகத்தின் பொதுவாளர்களுக்கும் உரித்தானது என்பதை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்வது புரிகிறது. இந்த முயற்சியின் வெற்றிக்கு நீங்கள் வித்திடுவீர்கள், வழிதேடும் ஆயிரம் ஆயிரம் விழிகளுக்கு வழிகிடைக்கும் எனும் நம்பிக்கையில் விடைபெறுகிறேன்.



சிந்தித்து செயற்படுங்கள்.....

## சிறியதானாலும் பொல்லாதது நாவு!

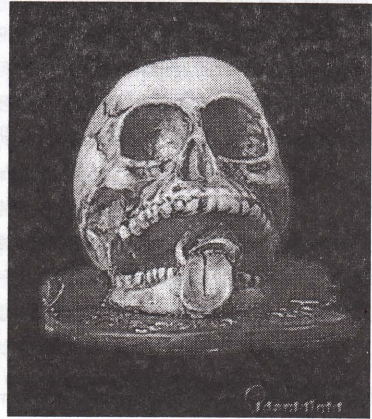
வெற்றி

சிறிய நெருப்பு எவ்வளவு பெரிய காட்டையும் கொளுத்த வல்லதாய் இருக்கிறதோ அதுபோலவே, சிறிய அவயவமாகிய நமது நாவுப் பெரிய அழிவுகளைக் கொண்டுவர வல்லமையுள்ளதாய் இருக்கிறது. “நாவு என்பது தேவன் எமக்குத் தந்துள்ள ஒரு அத்தியாவசியமான அவயவம்.” துதித்தலும் சபித்தலும் ஒரே வாயிலிருந்து புறப்படுகிறது. அதை நன்மைக்கா, தீமைக்கா பாவிப்பது என்பது எம்மையே பொறுத்தது..

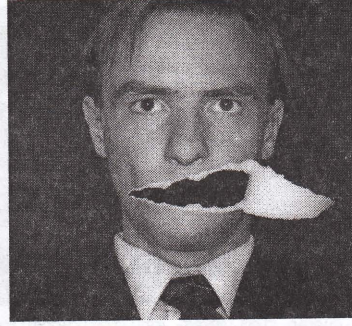
நாம் பேசுவதைக் கேட்க பிறர் ஆசிக்கிறார்களா? அல்லது நாம் வாயைத் திறப்பதைக் கண்டு பயந்து ஓடுகிறார்களா? தினமும் எத்தனைபேரை நோகடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்; என்பதனை நம்மில் எத்தனை பேர் சிந்தித்துப் பார்க்கிறார்கள்?

உக்கிரம் நிறைத்திருக்கும் இடத்தில் கடுஞ்சொற்களை பாவிப்பதென்பது, எரியும் நெருப்பில் எண்ணை ஊற்றுவதற்குச் சமன். ஆனால்! அன்பாய் பேசுவது தண்ணீர் ஊற்றுவது போன்றது. சில சமயத்தில் நமது மௌனம் உக்கிரத்தையும் கோபத்தையும் தணித்துவிடும்.

எப்பொழுதுமே வீட்டில் ஓயாத சண்டையென்று தன் போதகருக்கு முறைப்பாடு கொண்டு சென்ற ஒரு மனைவியிடம், ஒரு சிறிய போத்தலைக்கொடுத்து உமது கணவர் சண்டையை ஆரம்பிக்கும்போது இப்போத்தலில் உள்ள மருந்தை வாயிலெடுத்து சற்று நேரம் அப்படியே வைத்திரும், நாளடைவில் உங்கள் சண்டைகள் யாவுமே நின்றுவிடும் என்று ஆலோசனை சொன்னார் அப்போதகர். அம்மனைவி அவ்வண்ணமே செய்து



வெற்றியும் கண்டுகொண்டாள். அவ்வெற்றிக்குக் காரணம் போத்தலில் இருந்த வெறும் தண்ணீர் அல்ல, தண்ணீரை தன் வாயில் வைத்துக் கொண்டு கணவனின் சண்டைக்கு மறுத்து சொல்ல முடியாமல் இருந்த மனைவியின் செயலே!



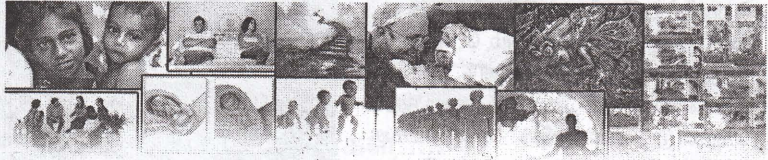
வாய்க்குள் போவதிலும் பார்க்க வாயிலிருந்து புறப்படும் வார்த்தைகளே மனிதனைத் தீட்டுப்படுத்தும் என்றார் ஆண்டவர். இன்று நாம் வாய்க்குள்

போகும் உணவுகளை குறித்து எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாய் கைகழுவி சுத்தமாக சாப்பிட நினைக்கிறோம். எந்த இதயத்திற்கு வியாதி வரக்கூடாது என்று எண்ணி ஜாக்கிரதையோடு சாப்பிடுகிறோமோ அந்த இதயமே பாவக்குடம் பிடித்து, அதன் நாற்றம் எமது வாயினூடாகப் புறப்பட்டு பிறரையும், எமது சொந்தங்களையும் பாதித்துவிடுகிறது.

“வெள்ளித்தட்டிலே பொற்பழத்தை வைத்து நீட்டினால் தட்டை எடுப்பதா? பழத்தை எடுப்பதா? என்று தடுமாறத்தோன்றும். காரணம், இரண்டுமே பெறுமதியானவை. தேவையான நேரத்தில், தேவைப்படும் இடத்தில், தேவையை உணர்ந்து சொல்லப்படும் வார்த்தையும் வெள்ளித்தட்டில் வைக்கப்பட்ட பொற்பழத்துக்குச் சமமாகும். “அயலானோடே பிரச்சினை இருந்தால் அவனோடு மாத்திரம் பேசி அப்பிரச்சினையை தீர்த்துவிடு” உரியவரோடு மனம்திறந்து பேசினால் அவர்கள் ஓரளவாவது சிந்திக்கமாட்டார்களா? நிச்சயமாக அவர்களில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதில் ஐயமில்லை.

சொல்லவேண்டியதைச் சொல்லத்தானே வேண்டும் என்று சிலர் யாவற்றையும் சொல்லுவார்கள். ஆனால் சொல்லுவதால் வரும் விளைவுகளை சற்றேனும் சிந்திப்பது கிடையாது. இதொரு ரகமானோர். “துன்மார்க்கன் இருப்பதினால் நான் மவுனமாகி சொல்லவேண்டியதைச் சொல்லாமலே இருந்தேன் அதனால் எனக்குள் துக்கம் வந்தது” என்று மௌனமாக இருப்பவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றார்கள்.

“ஒரு கணம்! என் இதயத்தை ஆராய்ந்து பார்ப்போம் வேதனை உண்டாக்கும் வழி என்னிடத்தில் இராதபடிக்கும், உள்ளதை உள்ளதென்றும், இல்லாததை இல்லையென்றும் பேச முயற்சிப்போம்.”



## எம் வளத்தை பயன்படுத்தி

### வளமான வாழ்வமைப்போம்

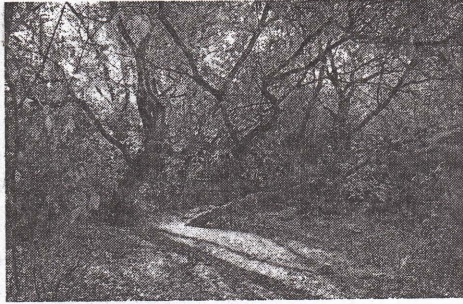
வெற்றி

வளம் என்பதற்கு சரியான வரையறை சுருக்கமாகச் சொல்லப்போனால் எங்கள் வாழ்விற்கு தேவையானவற்றை வளம் எனலாம். இதை மனித வளம், பௌதீக வளம் என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். மனித வளம் என்பது எமது வாழ்க்கையை வளப்படுத்தக்கூடிய அனைவரும் மனித வளம் எனலாம். இவர்கள் வாழும் மனிதர்களாகவும் இருக்கலாம். அல்லது வாழ்ந்த மனிதர்களாகவும் இருக்கலாம். இவ்வாறான மனித வளத்தைக் கொண்டு நாங்கள் எவ்வாறு வாழ வேண்டும் அல்லது எவ்வாறு வாழக்கூடாது என்பதைக் கருத்திற்கொள்ளலாம். ஏனென்றால் இவ்வுலகில் பிறக்கும்போதே யாரும் எதையும் தெரிந்துகொண்டு பிறப்பதில்லை. வாழ்ந்து சாகும் குறுங்காலத்திற்குதான் ஒவ்வொரு மனிதனும் அவரவர் சிந்தனைக்கேற்ப தெரிந்துகொள்கிறார்கள் இனம், மதம், மொழி எவ்வாறாயினும் வளங்களில்லையெனில் வாழ்க்கையில்லையெனலாம்.

பலர் வளங்களை வீணடிப்பு செய்கிறார்கள். இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் வளங்களைப் பயன்படுத்தாமல் வாழவே முடியாது. அதைத் தேவையான அளவில் பயன்படுத்தினாலே மிகுதி வளங்களைச் சேர்த்து பாரிய முதலீடுகளை மேற்கொள்ளலாம். உதாரணத்திற்கு காசு என்பது ஒரு வளம் அதைப் பெரும்பாலானோர் வீசுவதில்லை. ஆனால் காசைக் கொடுத்து ஒரு எழுது பொருளை வாங்கினால் அதன் முழுப் பயனையும் பெறு முன்னரே பலர் அதனை வீசிவிடுகின்றனர். இதனால் கழிவுப் பொருட்கள் அதிகரிப்பதோடு காசு என்னும் வளம் அங்கே மறை முகமாக வீசப்படுகின்றது. ஒரு வளத்தை நாங்கள் வீசிவிட்டால் அதை எவ்வாறு நாங்கள் சேமிப்பது, முதலீடுவது. இது எழுது பொருட்களுக்கு மட்டுமல்ல உணவு, உடை, ஆடம்பரப் பொருட்கள் என அனைத்துக்கும் பொருந்தும்.



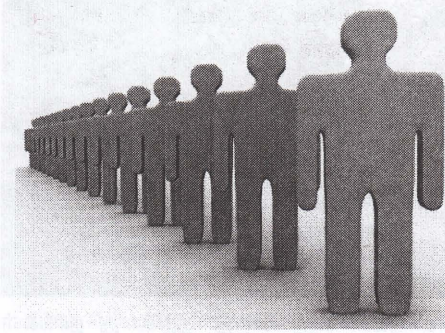
இந்த வள வீணடிப்பு என்பது சில வேளைகளில் பேராபத்தாகவும் முடிந்துவிடக் கூடும். அதாவது மரங்கள் என்பன பாரிய வளம். மனிதன் இல்லாமல் மரங்கள் வாழ்ந்துவிடலாம் ஆனால் மரங்கள் இல்லாமல் எவ்வாறு மனிதன் வாழ்வது ஏனென்றால் பாற்கடல் நஞ்சை



பரமசிவன் உண்டான் என புராணங்கள் கூறுகின்றது. தற்போது நாங்கள் வெளிவிடும் காபனீ ஒட்சைட்டை மரங்கள்தானே சுத்திகரிக்கின்றது. மரங்களை வெட்டாது வாழமுடியாதுதான். ஆனால் அனாவசியமாக வெட்டுவதைத் தவிர்க்கலாம். அத்துடன் இயன்றவரை மரங்களை நடலாம். இல்லையெல் குழல் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு பேரணர்த்தங்கள் நிகழ்ந்து விடும்.

இதை எத்தனை பேர் உலகில் உணர்ந்திருக்கிறார்கள். எனக்கு நல்லது செய்ய விருப்பம்தான் என்னிடம் ஒன்றுமே இல்லையே எனக் கூறுபவர் குறைந்தபட்சம் மரங்களையாவது நட்டால் இந்த உலகிற்கே செய்த நன்மையாகும் அல்லவா. அதுவும் பயன்தரு மரங்கள் என்றால் காலமெல்லாம் பயன்படும் அல்லவா. இதை பிரபஞ்சத்தில் பலர் என்னிடம் என்ன இருக்கின்றது என்று கூறுகின்றார்களே தவிர இருப்பதைக் கொண்டு சிறப்புடன்வாழ முயற்சிப்பதில்லை. அதைவிட இந்த உலகத்தில் எங்களிடம் இருப்பது கூட எத்தனை பேர் இல்லாமல் இருக்கின்றார்கள் என்று எண்ணத் தவறி உணவு இருந்தும் உணவு சரியில்லை என்பார்கள், உடை இருந்தும் தற்காலத்திற்கு ஏற்றதாக இல்லை என்பார்கள்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் இருப்பதைக் கொண்டு திருப்திப்படுவோர் உலகில் எத்தனைபேர். அல்லது ஒரு பொருள் எங்களிற்கு தேவை என்றாலும் அதைப் பெறுவது எவ்வாறு என்பதை சிந்திப்பதை விடுத்து இல்லையே எண்ணிக்கொண்டிருந்தால் அது எவ்வாறு கிடைத்துவிடும். அனைத்தையும்விட உலகில் மிகப்பெரிய ஒரு வளம் மனிதமுளை இந்த முளை ஒரு இயற்கை நினைவகமும்கூட. திருமந்திரம், பகவத்கீதை, பைபிள், திருஅல்குர்ரான், வேதங்கள் என நல்லாழி காட்டிய நூல்களாலும் சரி புராதன காவியங்களானலும் சரி அனைத்துமே மனித முளையால் பிறந்ததே இதனால்தான் மனிதப்பிறவி பெறுவதற்கரிய பிறவி என மகான்கள் கூறினர். ஏனென்றால் பிரபஞ்சம் தோன்றிய காலத்திலிருந்து தோன்றிய உயிர்கள் அனைத்தும் அப்படியே



இருக்க மனிதன்மட்டும் எவ்வளவோ சாதித்துவிட்டான். இந்த முளை எனும் வளத்தை பலர் சரியான வழியில் பயன்படுத்துவதில்லை. அத்துடன் நினைக்க வைத்தல் என பெயரால் வளங்களை வீணடிக்கிறோம். அதாவது இந்த பிரபஞ்சத்தில் குறுங்கால மனிதர் ஒருவரையோ அல்லது ஒரு குழு வைவையோ

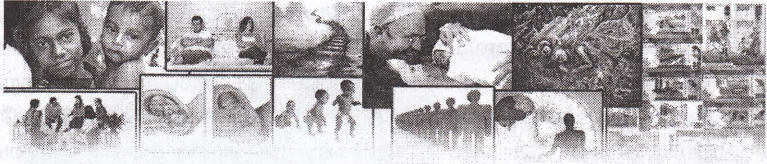
நினைக்கவைப்பதற்காக எவ்வளவு செய்கிறோம். இந்த பிரபஞ்சத்தில் தற்போது எழுநூறு கோடி அளவிற்கு மக்கள் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். எத்தனையோ ஆண்டுகாலமாக வாழ்ந்தார்கள் இன்னும் பலர் வாழப்போகிறார்கள். இவர்களை எண்ணி என்ன பயன்?

உடம்பெனும் அற்புத வளத்தின் பெறுமதி தெரியாமல்தான் பலர் மது அருந்தி, புகைத்து, போதை வஸ்துகளைப் பாவித்து அரியதொரு வளத்தை வீணடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். கல்வி என்பது எங்களை நாங்களே வளப்படுத்திக் கொள்ளும் மார்க்கம். தேடல், ஆர்வம் என்பன அதிகரிக்கும்போது இலகுவாக கற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். கல்வியில் ஏட்டுக்கல்விதான் என்ற தவறான அபிப்பிராயம் பலரிடையே இருக்கின்றது. அதனால்தான் இன்று பல்லாயிரக் கணக்கானவர்கள் வேலையில்லாப் பட்டதாரியாக நம்நாட்டில் இருக்கிறார்கள் ஒரு பரிட்சையில் சித்தியடையாதவர்கள் முட்டாள்களாக என நினைத்தால் அவ்வாறு நினைப்பவர்களே உண்மையான முட்டாள்களாக. அதாவது பெரும் சாதனையாளர்களெல்லாம் பாடசாலையில் படித்துவிட்ட சாதனையாளர்களானார்கள் என எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். அதாவது இந்துநாகரிகம் படித்தா திருமூலர் திருமந்திரத்தை எழுதினர். ஆனால் இந்துநாகரிகத்தில் திருமந்திரம் இருக்கின்றது. ஆகவே தன்னம்பிக்கையும், விடாமுயற்சியும், ஆர்வமும் உடைய சிறந்த முறையில் வளங்களைப் பயன்படுத்தக்கூடியவர்கள் எந்தச் சவால்களையும் எதிர்கொண்டு சாதனையாளர்களாகின்றார்கள். ஏனென்றால் தற்போது பிரபஞ்சத்தில் பெரும்பாலும் ஏதாவது ஒரு துறையில் சாதித்தவர்களை அல்லது நல்ல தொழில் செய்து பணம் புகழ் என வாழ்பவர்களையே உறவுக்காரர்களென்றும், நண்பர்கள் என்றும் மதிக்கிறார்கள். இல்லையேல் எவ்வளவுதான் படித்திருந்தும் ஏதாவது ஒரு வேலை, பணம், புகழ் என்பன இல்லாவிட்டால் பலர் சொந்தமென்றுகூடச் சொல்லுவதில்லை. அத்துடன் கனிய வளங்களை

மிக அவதானமாக கையாளவேண்டிய தேவை எங்களிடம் இருக்கின்றது. ஏனென்றால் திரவப்பெற்றோலியம், நிலக்கரி, காரியம், உலோகங்கள், உப்புகள் உட்பட அனைத்து கனிய வளங்களும் அருகிக் கொண்டே போவதால் நாம் அவற்றை வீணடிப்புச் செய்யும்பட்சத்தில் எமது எதிர்கால சந்ததியினரே முற்றுமுழுதாக பாதிக்கப்படப்போகிறார்கள். ஏனென்றால் ஒன்றின் அருமை அது பற்றாக்குறையாக இருக்கும்போதே புரியும். மனிதன் அதிகரிப்பதற்கேற்ப வளங்கள் அதிகரிப்பதில்லை. மனிதன் பெருகுவதால் வளங்களின் பாவனை அதிகரிக்கின்றது. அத்துடன் காடுகளும் மோசமாக அழிக்கப்படுகின்றன. ஈற்றில் சூழல்ச் சமநிலை பாதிப்படைந்து இயற்கையால் மனிதன் பேரழிவை சந்தித்து மீண்டும் இயற்கைதனைச் சமப்படுத்தி மீண்டும் மரங்கள் உருவாகக்கூடிய சூழல் இருக்கின்றது. உலகில் கவலைகள், கஸ்டங்கள், துன்பங்கள் துயரங்கள் என்பவற்றைச் சந்திக்காத மனிதர்களே இல்லை எனலாம். இவற்றைச் சவாலாக எடுக்கும் முயற்சியாளர்களே சாதனையாளர்களாக மாறுகிறார்கள். இவற்றை எண்ணி துவண்டுபோனவர்களின் வாழ்வு வீண்போன வாழ்வாகவே ஆகுகிறது. ஏனென்றால் பத்துக்கடை போட்டவன் ஒரு சாதனையாளென்றால் பெட்டிக்கடை போட்டவன் கூட எதிர்காலத்தில் சாதனையாளனாக வரலாம். மாறாக முடியாது என்று துவண்டுபோனால் எவ்வாறு சாதிப்பது. உலகில் இறைவன் எல்லோருக்கும் எல்லாவற்றையும் கொடுப்பதில்லை. உலகில் பெரும் கோழிஸ்வர்கள் இருக்கிறார்கள், ஏனையவர்கள் இருக்கிறார்கள், அங்கவீனர்கள், அவலப்படுபவர்கள் இருக்கிறார்கள். நாங்களும் பிறந்திருக்கிறோம் ஆகவே இதிலிருந்து ஒன்று விளங்குகிறது ஒவ்வொரு மனிதனும் அவரவர் கன்ம வினைக்கேற்பவே பிறப்பெடுக்கிறார்கள். ஏனென்றால் எங்களிடம் இருப்பது எல்லாம் மற்றவரிடம் இல்லாமல் இருக்கிறது. மற்றவர்களிடம் இருப்பதெல்லாம் எங்களிடம் இல்லாமல் இருக்கிறது. நாங்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு வளத்தையும் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்தி வாழ்வில் வெற்றி பெறுவோம்.

நன்றி.

‘நான்’ உளவியல் சஞ்சிகைக்கு பல ஆக்கங்களைப் படைத்து அனுப்பிக் கொண்டிருக்கும் எழுத்தாளர்களுக்கு எங்களுடைய நன்றியையும் அன்பையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். மேலும் உங்கள் முயற்சி மென்மேலும் வளர வாழ்த்துகின்றோம். இனிவரும் காலங்களிலும் உங்களுடைய ஆக்கங்களை உரிய காலத்தில் எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கும்படி ‘நான்’ உங்களிடம் வேண்டி நிற்கின்றேன்



## வாசகர் மடல்

த. ஸ்ரீ கமலநாதன்

யா/மானிப்பாய் மெமோறியல்

மானிப்பாய்

மதிப்பார்ந்த சஞ்சிகை ஆசிரியர் அவர்கட்கு!

அருட்தந்தை அவர்களே தங்கள் “நான்” சஞ்சிகை காலத்தால் முதிர்ச்சி கண்டநிலையில் தற்போது கருத்தாளத்தாலும் முதிர்ச்சி கண்டுள்ளமையினை உறுதி செய்துள்ளது முற்றிலும் வாசகர்களின் தேடலையும் அறிவையும், விருத்தி செய்து சமூகப் பணியாற்றும் இத்தகைய இதழின் குடும்பத்தில் நானும் ஒருவன் என்று கூறுவதில் நான் பூரிப்படைகின்றேன்.

இந்த வேளையில் எனது பணிவான முன்மொழிவு ஒன்றை வைக்கின்றேன். முடிந்தால் பரிசீலித்துப்பாருங்கள். காலாண்டுக்கு ஒருமுறை சஞ்சிகை வெளிவரும்போது வாசகர்களையும் படைப்பாளிகளையும் கூட்டி ஏதோ ஒரு விடுமுறை நாளிலோ அல்லது பொருத்தமான நாளில் கருத்தாடல் கூட்டம் ஒன்றை நடாத்தினால் “நான்” இன்னும் மூச்சுக் கொள்ளும் என நான் கருதுகிறேன். ஆகவே “நான்” என்பது நாங்களாக இருக்க வழி செய்வீர்களா? மறுமடலில் சந்திக்கின்றேன்.

அன்புடன்

“நான்” வாசகன்





## ஜோதியே!

ஆ. கீர்த்தனா

யா/வேம்படி மகளிர் உயர்தரப் பாடசாலை

கலைப்பிரிவு 2012

நாம் இருவரும் சந்தித்த நாள்

நினைவிருக்கிறதா?

பாலர் வகுப்பில் அருகில் அருகில்

இருந்த நாள்

பல்லாயிரம் ஆசைகளை மனதில் வைத்து

விண்மீன்கள் பிரகாசிப்பது போன்று

தரம் ஒன்று வகுப்பிலே சந்தித்தோம்

எனக்குத் தோழியாக நீயும்

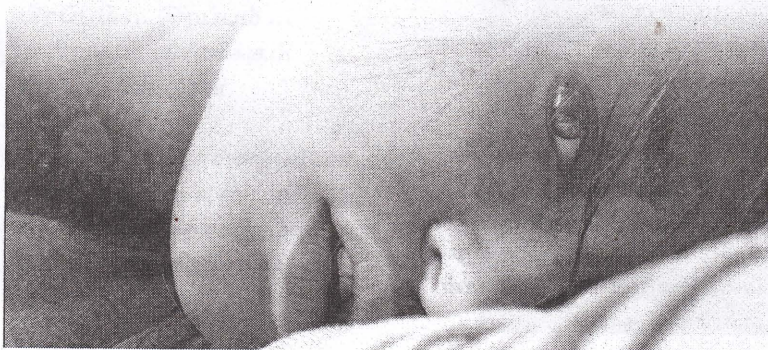
உனக்குத் தோழியாக நானும்

ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து நண்பிகளானோம்

நம் நட்பு எத்தனை ஜென்மம் எடுப்பினும்

தொடர வேண்டும் என எதிர்பார்க்கும்

உன் அன்புத் தோழி!



# வாழ்த்துகளேன் கைத்தியசாலையில் ...

அ. ஹாபின் கொண்டியூசியஸ் அமதி

வாழ்வு ... இது வெறும் வார்த்தையல்ல...  
இது வெறும் வாழ்வும் அல்ல...  
இமயம் தொட...  
வாசித்து காட்ட வேண்டிய...  
இதயத்து வாசகம்...

யாருக்கு...?  
இப்பாருக்கு...  
வழி தவறக்கூடிய.  
இம்மானிட வாழ்வுக்கு...

காட்டப்படும் முதல் இடம்...?  
கருவறை கதை கூறும்  
காவிய வைத்தியசாலை...

வைத்தியசாலை...!  
வாழ்வும் சாவும் சங்கமிக்கும் இடம்.  
வானமும் பூமியும் சஞ்சரிக்கும் களம்.  
வளர்ச்சியும் தளர்ச்சியும் வாழ்வென்னும் நூலகம்.  
வீழ்ச்சியும் எழுச்சியும் நிஜம் என்றும் கலைப்பீடம்.

சங்கமிப்பா...?  
சஞ்சரிப்பா...?  
அப்படியென்றால்...!

மானிடப் படைப்பொன்று  
மண்ணைத் தொட  
மகிழ்கிறாள் பூமித்தாய்...  
மழலையொன்று மடி தவழ  
மனதிலே மலர் சொரிகிறாள்  
மண்ணகத் தாய்...



இது என் குழந்தை  
குதுகலிக்கிறாள் குமரித்தாய்...  
இது என் செல்வம்  
அணைத்தொரு முத்தம் கொடுக்கிறாள்  
இம் மாதவத் தாய்...

குவலயத்தின் குல விளக்கே - உன்  
குலமிங்கே வாழ்த்துகிறோம்  
குன்றத்து மேல் ஓர் விளக்காய் - நீ  
குறை களைந்து வாழ்ந்திடுவாய்...

குலம் காக்க வந்ததோ...?  
குறை போக்க பிறந்ததோ...?  
குணத்தால் உயர்ந்தொரு  
சரித்திரம் படைக்க உதித்ததோ...?

கருக்கொண்ட முதல் கணமே  
உனக்கிருந்தது போராட்டம்  
கருவறைக் காலம் முதல்  
காத்திருக்குது போராட்டம்

வாழ்வும்... சாவும்...  
வானம் கீழ் நாம் காணும்  
வரம்பில்லா வடிவங்கள்  
பிறப்பும் ... இறப்பும் ...  
அன்றாடம் பயணிக்கும்  
எம் பாத சுவடுகள்

பயிர்முளை கொள்ளணும்னா...  
விதை உடைவு உண்டாமே  
உயிர் ஒன்று பிறக்கணும்னா...  
வதை நோவு நிஜமாமே

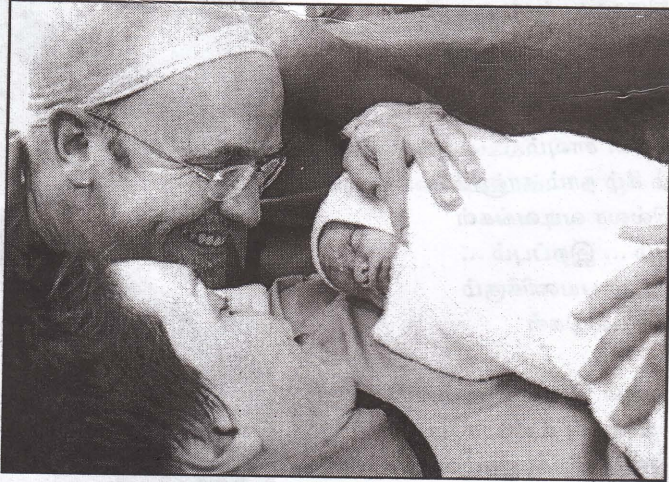
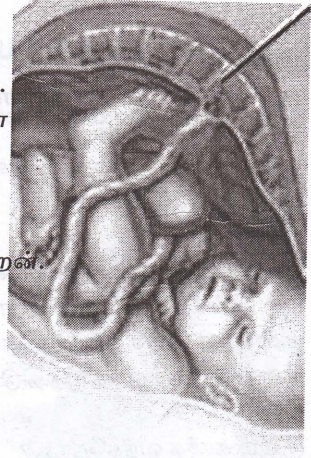


அங்கும் போராட்டம்....  
எங்கும் வேராட்டம்...  
குழந்தாய்...! வாழ்நூம்னா நீ போராடு...  
உன் குழந்தையை! வாழ வைக்கனூம்னா  
நீயும் போராடு

போராட வாழ்த்துகிறேன்  
வாழ்த்துவதற்காய் நிதமும் போராடுகிறேன்.

சாதனை உன் சாட்சியாகட்டும்  
சோதனை அதன் படிக்கல்லாகட்டும்  
வேதனை உன் உறவாகட்டும்  
சேர்ந்துனை உலகம் வாழ்த்தட்டும்

பிறந்திடு ... சாதிக்க  
வாழ்ந்திடு.... இதை நேசித்து



# வேண்டாமே புகைபோதை...!

செல்வி. த.சக்திகமலம்

18, காந்திநகர்

செட்டிஞளம்

ஓ பிரியமுள்ள தோழா  
ஓப்பற்ற எழில் பொங்கும்  
உன் சுந்தர அதரத்துக்கு - ஏன்  
சூடு வைத்துக் கொள்கிறாய்  
பசுமையான உன் வாழ்விற்கு  
புஷ்பங்களை சொரியாமல் - ஏன்  
அசிங்கமாய் அபாயவர்ணம்  
அவசரமாய்ப் பூசிக்கொள்கிறாய்.



வாஞ்சையுடன் உந்தன்  
வலக்கரம் பற்றப் போகிறவளுக்கு  
வாசனைதரும் ஈர இதழ்களை சேமிக்காமல்  
வக்கிரப் புகைபடிந்த வறண்ட  
உதடுகளை ஏன் உருவாக்குகிறாய்  
தென்றல் பட்டாலே சிணுங்கிக் கொள்ளும்  
உன் தாமரை இதயத்திற்கு - ஏன்  
தவணை முறையில் சாவுமணி அடிக்கிறாய்

நோஜா இதழ்களோ என  
வண்டுகள் ஐயுறும் உன் விரல்களை  
கறைப்படுத்தி ஏன் காவிபடியச் செய்கிறாய்  
தரணியில் உன் பயணம்  
தடம் மாறிடாமல் சென்றிட

தாரகமந்திரமிசைக்கும் உன் மூளையை  
தடுமாற வைத்து - ஏன்  
தண்டனை வழங்குகின்றாய்.

இயேசுவிற்கு சிலுவை  
இவ்வுலகினர் பாவத்தினால் - ஆனால்  
புகை போதை கழுமரத்தை - ஏன்  
உனக்காக நீயே உருவாக்கி  
கருகிக் காணாமல் போகிறாய்  
இயங்காற்றலை இலகுபடுத்தும் - உன்  
குருதிக் குழாய்களுக்குள்  
இரத்தப் புற்றை ஏன்  
இலவசமாய் வழங்குகிறாய்.

விலையில்லா உன் உயிரை  
வினாடிதோறும் விரையமாக்கும்  
வில்லங்க காலனிடமிருந்து  
விரைவில் நீ மீண்டு விட  
வேண்டாமே தோழா தாமதம்  
வசந்தகாலம் உனக்காய்  
வைகளையாய் காத்திருக்கிறது  
வா நண்பனே வாழ்ந்திடுவோம்....



**ஆசையுடையார் - விலங்கு**

**அன்புடையார் - மனிதர்**

**அருளுடையார் - தேவர்**

## உறவாகும் உரையாடல்

உயர்வான உள்ளம்  
உன்னிடம் உண்டு - அதை  
உணராமல் ஒதுங்குவதால்  
யாருக்கு லாபம்?

உடலும் உளமும்  
உறவாகும் பண்பாலே  
உணர்வுகளை மதித்து  
உறவாடலை வளர்ப்போம் ./

காயங்கள் பல சமக்கும்  
கனவான்கள் எம் முன்னே  
உரைக்கும் வார்த்தை யாவும்  
வன்முறை தொடர்பாடலே./

மருந்தும் மாத்திரையும்  
மகிழ்ச்சியை தந்திடாது  
உறவாகும் உரையாடல் - உன்  
செவிமடுத்தலால் குணம் பெறுமன்றோ?



உ. சுவோசினி  
மட்டக்களப்பு.

உன் நண்பனுடன் “நான்” உறவாட  
ஏது வழி செய்வாய் அறிமுகம் செய்தால்  
“நான்” உறவாடுவேனே  
“நான்” நாமாகி  
உறவில் அறிவைப்பகிர்ந்து நட்பை பகிர்வோமா.

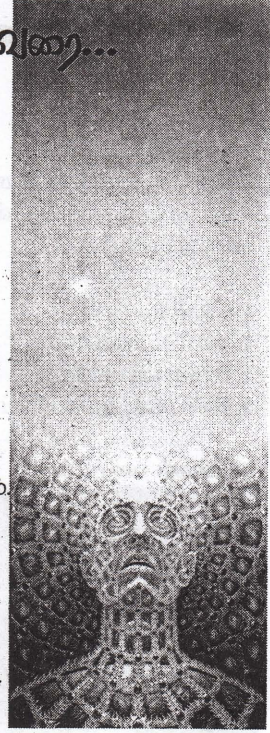
## உயிர்மூச்சு உள்வரை...

பிறந்தோம் இவ்வுகில் மனிதராய் நாம்,  
வாழ்வோம் பல சாதனைகள் படைக்க,  
அழகிய உடலினை தந்திட்ட இறைவனுக்கு  
நித்தம் கூறுவோம் நன்றிகள் பல...

வினைத்திறனுடன் செயற்படும் தொகுதிகள்  
சிறப்பாக புரிகின்றனவே தம் தொழிலினை...  
தொகுதிகள் அனைத்தும் ஒன்று சேர்ந்து,  
ஆனோமே பூரண மனிதராய் நாம்.

ஆரோக்கியம் எனும் பதத்தை அறிந்திடுவோம்.  
சுகாதாரமுள்ள சமுதாயத்தை கட்டியெழுப்புவோம்  
இறைவன் வசிக்கும் ஆலயமாம் எம் உடல்  
பேணிடுவோம் இறைவனின் சித்தத்தின் படி.

ஒன்று கூடி வாழ்ந்திடுவோம் நாம்  
ஒற்றுமையை வளர்க்க முன் வருவோம்.  
உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக ஆரோக்கியத்தை  
பேணி காத்திடுவோம் உயிர்மூச்சு உள்ளவரை...



செல்வி டிலானி ஜோர்ச் டியூக்  
திருகோணமலை.

சம்பிரதாயங்களுக்காகவும் அற்ப  
விடயங்களுக்காகவும் பிறரின்  
கெடுபிடிகளுக்காகவும்  
ஓர் நல்ல இலட்சியத்தை சிதறடிக்க விடாதே.



## செவிமடுப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான உறவை வளர்ப்போம்.

உயிரிலே எழுகின்ற கவிதையொன்றை வர்ணுஜா பிலேந்திரன்  
உணர்விலே சொல்லெடுத்து யா/இளவாலை கன்னியர்மடம்  
வர்ணச் சுவர்களின் மீதினிலே மகா வித்தியாலயம்.  
வர்ணனையாய் வடிக்கின்றேன்.

செவிமடு என்ற சொல்லொன்றே  
செவி வழியாய் எதிரொலிக்க  
உள்ளத்து உணர்வுகளுக்கு  
உண்மையுடன் செவிகொடு

மெல்லிய இன்னிசைச் சாரலொன்று  
மென்மையாக வீசுகின்ற ஓசைக்கும்  
துல்லியமான புள்ளின ஓசைக்கும்  
துன்பங்கள் நீங்கிட துரிதமாய் செவிகொடு

பூமி தன்னில் வாழுகின்ற உறவுகளில்  
பூப்போன்ற வார்த்தைக்குச் செவிகொடு  
அன்புக்காய் துடிக்கின்ற அவலக் குரலுக்கு  
அன்புதனை பொழிவதற்கு செவிமடு

வாழ்க்கை என்ற ஓடத்திலே  
வாழ்வதற்கான உரிமைக்கு செவிமடு  
பிறர் வாழத் துடிக்கின்ற துயரங்களுக்கு  
பிறர் துன்பம் நீக்கிட செவிகொடு

நல்ல கருத்துக்களை தந்திடும்  
நன்மையான வார்த்தைக்கு செவிகொடு  
நாநிலமே சிறப்புப் பெற  
நானைய உறவை வளர்த்துக் கொள்ள செவிமடு

செவிமடுத்து வாழ்வதனால்  
செம்மையான உன் உறவு  
என்றுமே உயிர் பெற்று  
எத்துணை ஆரோக்கியமாய் வளர்த்திடுவர் புரிவாயா?



## குழு ஆற்றுப்படுத்தலி சிகிச்சை

### Group therapy

த. ஸ்ரீகமலநாதன்

ஆசிரியர் - யா/மானிப்பாய் மெமோறியல்

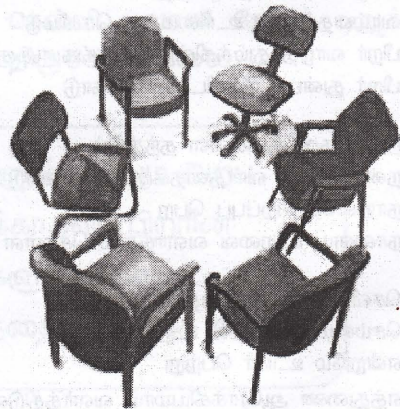
ஆற்றுப்படுத்துனர் - அகவொளி

பிரச்சினையை சீராக்கி சிகிச்சையாளர் ஒருவரை அல்லது பலரை ஒரு குழுவாக அணுகி பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் முறைதான் Group therapy

சிலர் தங்களை வெளிப்படுத்த தயக்கம் காட்டுகின்றனர். சிலர் உற்சாகம் காட்டுகின்றனர். இருப்பினும் இவை எல்லோரும் சிகிச்சையாளரின் அறிவுரைகளை கேட்டு தமது பிரச்சினைகளை நல்ல முறையில் எதிர்கொள்ள குழுச்சிகிச்சை முறை உதவிசெய்கிறது.

ஒரு குழுவில் இருக்கின்ற பொழுது அதன் அங்கத்தவர்களில் ஒருவர் OT பலர் தம்மை முழுமையாக விளங்கிக் கொள்வார்களா? தம்மைபோல பலருக்கும் இப்பிரச்சினைகளை உள்ளவனவ? என சந்தேகங்கள் வரும். தனிநபர் ஆற்றுப்படுத்தல் கூடிய நேரம் எடுக்கும். அதேநேரம் அதிக செலவாகவும் இருக்கும்.

குழு ஆற்றுப்படுத்தலில் ஒரு தனிநபர் மற்றவர்களுடன் வைத்திருக்கின்ற உறவுகளின் ஊடாக வெற்றிகரமான முறையில் சிகிச்சை பெறுகின்றன. Gladding என்பவர் 1999ல் கூறினார். பல உளவியல் பிரச்சினைகளை ஆள் இடைவினைத் தொடர்புச் சூழலால் ஏற்படுகின்றன. இது ஒரு குடும்பத்திலும் வரலாம். திருமணமான தம்பதிகள், சகபாடிகளிலும் ஏற்படலாம்.



தனிநபர்களை இவ்வாறான குழு சூழலில் பார்ப்பதன் மூலம் வெற்றிகரமான சிகிச்சையை பெறலாம். (fuhrman Burman Ame 1995, Morgan and Cummilgs 1991).

Group therapy ஏனைய therapys ல் இருந்து வேறுபட்டது. இது 06 விடயங்களை அடிப்படையாக வைத்து நடைபெறுகின்றது.

Yalom எனும் உளவியலாளர் பகிர்தலை அடிப்படையாக கொண்டு கூறிய கதை யை நோக்கின் ஒரு பக்தர் தான் சுவர்க்கத்தையும் நரகத்தையும் பார்க்க வேண்டி ஆசைப்பட்டான். அப்போது இறைவன் அங்கு தோன்றி அவனை முதலில் நரகத்துக்கு அழைத்து சென்றார். அங்கு வாசலில் நுழையும்போது நல்ல வாசனை மிக்க கூழ் சமைத்து வைத்தபோது அங்கிருக்கும் எவரின் முகத்திலும் சந்தோசம் இல்லை. ஏனென்றால் அவர்களிடத்தில் பெரிய கரண்டி (நீளமான) வழங்கிய போதும் அதை உண்ண முடியாது கவலை அடைந்தனர். பின்பு இறைவன் சுவர்க்கத்துக்கு அழைத்து சென்றபோது அங்கும் அதேபோல வாசனை மிக்க கூழ் காணப்பட்டது. ஆனால் அங்கு எல்லாருடைய முகத்திலும் சந்தோசம் காணப்பட்டது. ஏனெனில் அங்கு அவர்கள் தாங்கள் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு உண்டுவதன் மூலம் தமக்கும் கிடைப்பதை நிறைவு கண்டனர். இங்கு ஒரு பகிர்தல் காணப்பட்டது. ஆனால் நரகத்தில் தாம் தான் உண்ண வேண்டும் எனும் சுயநலம் காணப்பட்டது.

இதே போல தான் Group therapy யிலும் பகிர்தல் முறை காணப்படுகிறது.

(i) Information (தகவல்) - ஒரு தனிநபர் தகவல்களை சிகிச்சையாளரிடமிருந்தோ, ஏனைய குழு நபர்களிடமிருந்தோ பெற்று கொள்கின்றனர்.

(ii) Universality (பொதுமையானது) - பல தனிநபர்கள் தங்களுக்கு தான் இப்படியான உணர்வு அல்லது வேண்டப்படாத உணர்வுகள் இருப்பதாக நினைக்கின்றார்கள். ஆனால் ஒரு குழுவில் தனிநபர்கள், மற்றவர்களுக்கும் இப்படியான நிலை இருப்பது என்பதை அறிந்து கொள்கிறார்கள்.

(iii) Altruism (பிறருக்கு உதவும் மனப்பாங்கு) - பிறருக்கு உதவும் மனப்பாங்கு குழு அங்கத்தினர்,

ஆலோசனைகளின் உடாகவும், அனுதாபங்களினூடாகவும், கற்றலின் உடாகவும் மற்றவர்களுக்கு ஆறுதல் அல்லது ஆற்றுதல் கொடுக்கிறார்கள்.

(iv) Collective rehabilitation - (செயன் முறைகளை திருத்தி அமைத்தல்) - ஒரு குழு எப்பொழுதும் பல பேரை அங்கத்தவராக கொண்டிருந்த பொழுதும் அது ஒரு குடும்பமாக மாறுகிறது. இங்கு எமது நடத்தைகளை பரிசோதித்து மாற்றியமைக்கக் கூடிய மீள் வலியுறுத்தல் காணப்பட்டது. இக்குடும்பத்தில் பழைய காயங்கள் குணப்படுத்தப்பட்டும் புதிய தொடர்புகளை உண்டாக்கி உரிய எண்ணங்களி

னுடாக நன்றாக வாழ்வதற்குரிய வழிகளையும் வழிசமைக்கிறது.

(v) (சமூக திறன்களை விருத்தி செய்தல்) - இங்கு மற்றவர்களையும் தாண்டி சகஜமாக பழக வாப்புவ வழங்கப்படுகிறது. பிழையானவற்றிலிருந்து மீள்வதற்கு திருத்தியமைக்கப்பட்ட பின்னூட்டல்கள் சகபடிகளினாலேயே வழங்கப்படுகிறது.

(vi) Inter personal learning (ஆளிடைக் கற்றல்) - புது நடத்தைகள், புதிய உறவுகளை விருத்தி செய்ய குழு ஒரு பயிற்சிக்களமாக அமைகிறது.

உதாரணமாக :- வன்முறையுடைய நபர் இன்னொரு வன்முறையுடையவருடன் சேரும் பொழுது தான் வன்முறையற்றவராக நடந்து கொள்வார்.

நெருக்கீடான சூழலிலும் ஒருவரை பார்த்து அவர் என்ன செய்கிறார், எதை தவிர்க்கிறார் என்பதைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்..

These are the basic steps of Group therapy குழு சிகிச்சையின் 6 அடிப்படை அம்சங்களும் இவையாகும்.

## குடும்ப அல்லது தம்பதியர் ஆற்றுப்படுத்தல் சிகிச்சை முறை Family therapy

ஒரு நபர் அழகுக்காக அன்பு செய்யலாம் அல்லது அறிவுக்காக செய்யலாம். ஆனால் குடும்பத்தில் நாம் பிறந்ததற்காக அன்பு செய்யப்படுகிறோம்.

ஒரு தனி நபருடைய பிரச்சினையின் உற்று குடும்பத்திலே தான் உள்ளது. குடும்ப ஆற்றுப்படுத்தல் ஒரு குடும்ப அங்கத்தினரோடு செய்து கொள்கிற ஒரு சிகிச்சை அதுபோல தம்பதியர், திருமணமானவர்களுக்கும், திருமணமாகாதவர்களுக்கும் இடையில் அவர்களுடைய உறவால் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளை தீர்க்க குடும்ப ஆற்றுப்படுத்தல் உதவி செய்கிறது.



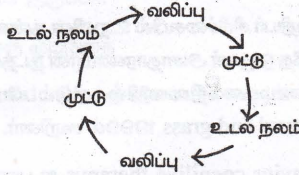
family is asystem (குடும்பம் ஒரு முறமை) இம்முறையில் ஒரு குடும்ப அங்கத்தினை ஒவ்வொரு ஒவ்வொரு பகுதியாக பார்க்க வேண்டும். மனிதன் எப்பொழுதும் இயங்குகின்றான் (acting/activiting) எதிர்த்து இயங்குகின்றான் (Reacting) பரஸ்பரமாக இயங்குகின்றான் (interacting)

இதனால் மனிதனை தனித்து ஆற்றுப்படுத்த முடியாது. அவன் ஒரு சமூக பிராணி அதனால் தான் Group therapy தான் சிறந்தது என கூறுகின்றார்கள். இம்முறைமையை wrist watchக்கு ஒப்பிடுகின்றார்கள். ஏனெனில் குடும்பத்தில் ஒரு நபருக்கு பிரச்சினை ஏற்பட்டால் குழப்பத்துக்கு உள்ளாவார்கள். இங்கு சில விதிமுறைகள் காணப்பட்டன.

### 1. விதி 01

இங்கு ஒரு நபர் தனிநபராக பார்ப்பதை விட அந்நபரை அவருடைய குடும்பத்துக்குள்ளே வைத்து பார்ப்பது மிகவும் பொருத்தமாக காணப்படும். குடும்ப ஆற்றுப்படுத்தலில் ஒரு நபரை active ஆகதான் பார்க்கிறார்கள். ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு நபர் பிரச்சினையுடையவராக இருந்தால் அவரை அக்குடும்பத்தில் வைத்து பார்ப்பது தான் இவர்களுடைய விதியாக காணப்பட்டது.

eg :- அம்மா அப்பா சண்டை பிடிப்பதால் பிள்ளைக்கு Asthuma வருகிறது.

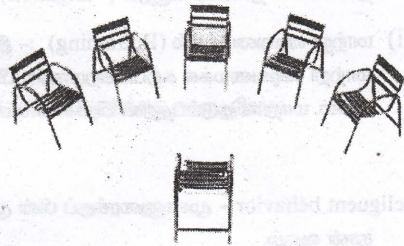


### விதி - 02

குடும்ப ஆற்றுப்படுத்தலில் பாவிக்கின்ற செய்முறையின் எடுகோள்களும் ஒரு நபரை அவரது கழலிலேயே வைத்துப்பார்க்கின்றது. தனிநபர் சிகிச்சையில் ஒரு நபரை பூதக்கண்ணாடிக்கு ஒப்பிடுவார் ஏனெனில் தெளிவாக காட்டும். ஆனால் பூதக்கண்ணாடிக்கு அப்பால் பார்க்க முடியாது. குடும்ப ஆற்றுப்படுத்துனரை Video Camera வுக்கு ஒப்பிடலாம்.

### விதி 03

ஒரு முறையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதால் அம்மாற்றங்களினூடாக குறிப்பிட்ட நபரும் ஏனையோரும் ஒரு சமநிலையை பேணுவர்.



eg :- Delha lo எனும் Nerasis நடத்திய ஆய்வில் ஒரு கூண்டில் 4

குரங்குகளை விட்டார். நான்கும் வெவ்வேறு அளவுள்ள குரங்குகள் அவற்றில் குட்டிக் குரங்கிற்கு mind shoked ஐ வழங்கிய போது அது மற்ற குரங்குகளை எல்லாம் கடித்தது. பின்பு பெரிய குரங்கை வெளியேற்றினார். இவ்வாறாக வழங்கி வழங்கி ஒவ்வொரு அளவுடைய குரங்குகளையும் வெளியேற்றினார். அதன் பின் அக் குட்டிக் குரங்கிற்கே பரிசோதனை செய்தார்...

விதி 04

மனிதன் ஒரு சமூகப் பிராணி எனும் எடுகோளில் குடும்ப சிகிச்சை தங்கியுள்ளது.

ஒரு நண்பன் எங்களை அன்பு செய்வதற்கு காரணம் எங்களுடைய அறிவுத்திறமையோ அல்லது வேறு ஏதாவது பண்புகளாக இருக்கலாம். ஆனால் ஒருவருடைய குடும்பத்திலே இருக்கின்ற அன்பு நியாயத்திற்கு உட்பட்டதல்ல. நிபந்தனை அற்றது. ஆகையினால் ஒருவருடைய பிரச்சினையின் உற்று குடும்பமாக அமையலாம். ஆகையால் குடும்ப ஆற்றுப்படுத்தல் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் ஒரு குழு சிகிச்சையாக வருகிறது.

குடும்ப சிகிச்சையில் OR தம்பதியர் சிகிச்சையில் உறவின் தன்மைகளால் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளை சரி செய்வதே ஒருவர் அசாதாரணமான நடத்தையில் ஈடுபடுகின்றார் என்றால் அவ் அசாதாரணமான நிலையில் குடும்பமோ OR தம்பதியரோ செயற்படுகின்றனர் என Capuzzi and grass 1999ல் கூறினர்.

இங்கு Psycho dynamic behavior cognilive therapys ஐ பாவித்தாலும் இச்சிகிச்சை முறை குடும்ப முறைமை சிகிச்சையாகும். இச்சிகிச்சைமுறை 4 செய்முறைகளை உள்ளடக்கியுள்ளது.

- (i) உறுதிப்படுத்துதல் :- சிகிச்சையாளர் குடும்ப அங்கத்தினரின் உணர்வுகள் நம்பிக்கைகளை ஏற்று புரிந்து கொண்டு நபர்களை உறுதிப்படுத்துவர். சிகிச்சையாளர் ஒவ்வொரு அங்கத்தினருடனும் பேசுகின்ற பொழுது நேர்மறையான சில விடயங்களையும் எடுத்துக்கூறுவர்.

தடைகளை தாண்டி வருதல் (Valigation)

- (ii) மாற்று வடிவமைத்தல் (Reframing) :- இங்கு சிகிச்சையாளர் பிரச்சினைகளை மாற்றி வடிவமைக்க கற்பிக்கிறார்கள். பிரச்சினைகள் தனிநபரின் பிரச்சினையல்ல. மாறாக குடும்பத்தின் பிரச்சினையாக மாற்றி அமைக்கிறார்கள்.

Deligent behavior - முன்னுரைக்குப் பின் முரணான நடத்தை. இது Tean age ல் தான் வரும்.

ஒருவர் பொருத்தமில்லாத நடத்தைகளில் ஈடுபடுகின்றார் என்றால் அக்குடும்பத்தில் உள்ள எல்லா அங்கத்தினரும் தான் அந்நடத்தைக்கு உஹ்றாக காரணமாக கருதுகிறார்கள்.

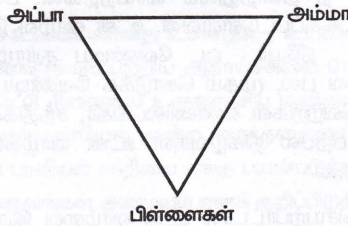
Eg :- Deligent behavior

(iii) அமைப்பில் மாற்றம் (structural change) :- Salvados mimuchin இன் கூற்றுப்படி குடும்பம் ஓர் அமைப்பு போன்றது என கூறுகின்றார்கள். இங்கு சிகிச்சையாளர் குடும்ப அமைப்பை மாற்றி அமைப்பதன் மூலம் ஒரு குடும்பத்தில் சமநிலையை ஏற்படுத்தலாம்.

(iv) (Detrangement) முக்கோணம் அமைத்தலை நீக்கல் :- சில குடும்பங்களில் 2பேர் முரண்பாடு உள்ளவர்களாக இருந்தால் இன்னொருத நபரை (Scapegoat) பலிசுமத்துபவராக இருப்பர்.

Eg இரு பெற்றோர் ஒரு குழந்தை

Marrigeல் husband and wifeக்கு இடையில் வரும் பிரச்சினையில் குழந்தையை சாடல்



Individuation

(Psycho term)

நான் தனித்துவமாக எனது சொந்த காலிலேயே நிக்கக் கூடிய நிலை

# பட்டாம் பூச்சி



**தோழமையுள்ள தோழனே....!**

**தோழியே....!**

நில் ஒரு கணம்... நீ உன் வாழ்வில் வேகமாக செயற்படுகிறாயா அல்லது விவேகமாக செயற்படுகிறாயா..? பல்வேறு விதமான உணர்வுகளின் உச்சத்திலே அவற்றுடன் மல்லுக்கட்டி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நீ மிக வேகமுடனும் செயற்படவேண்டியதன் அவசியம் உனக்கு தெரியுதா?

“ஐயோ அண்ண ஆத்திரத்தில் மண்ணெண்ணையை ஊற்றி கொழுத்தீற்றெனே..., உடம்பெல்லாம் எரியுதே”

“அவசரப்பட்டு விரைவாய் மோட்டைசைக்கிள் ஓடி என்ர இடுப்பை உடைசிட்டேனே... இனி நான் எப்பிடி நடக்கிறது...?”

இந்த அவல ஓலங்கள் வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சைப்பிரிவில் அன்றாட நிகழ்வுகளாகிவிட்டதுடன், பார்ப்போரையும் சிந்திக்க வைக்கின்றது. ஒரு கணம் பொறுமையாக எதிர்கால விளைவுகள் பற்றி சிந்தித்து விவேகத் துடன் செயற்பட்டிருந்தால் இந்த அவல நிலையை தவிர்த்திருக்கலாம்....இது இவர்களின் அனுபவ அறிவு.

தோழனே தோழியே நீ தனித்துவம் வாய்ந்தவன். பல்வேறு ஆற்றல்கள், திறமைகளோடு படைக்கப்பட்டுள்ளவன். உன் வாழ்வு இந்த உலகில் வெகு சொற்பமே. ஆனால் நீயோ. ஓட வேண்டிய தூரம் இன்னும் அதிகம், சாதிக்க வேண்டியவை பல, முகம் கொடுக்க வேண்டிய சவால்கள் நிறைய, அடைய வேண்டிய வெற்றிகள் எண்ணிலடங்கா, சந்திக்க வேண்டிய நாட்கள் ஏராளம்.... இப்படி பற்பல நிகழ்வுகள் உன் வாழ்க்கையில் பரிணமிக்க வேண்டிய நிலையில்...

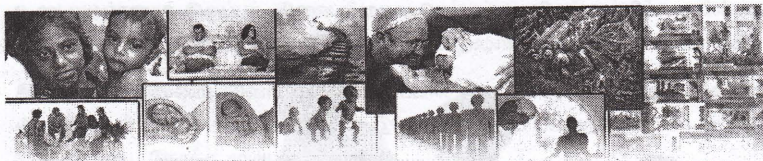
- அதிவேக செயற்பாட்டால் உன் வாழ்வை இருளாக்கலாமா.....?
- அற்ப ஆசைக்காக எதிர் காலத்தை தொலைக்கலாமா.....?
- ஆத்திரத்தால் அறிவை இழக்கலாமா.....?

எனவே உன் வாழ்வின் தடைக்கற்களை படிக்கற்களாக மாற்றி எல்லாச் சந்தர்ப்பத்திலும் விவேகத்துடன் செயற்பட்டுவெற்றி காண வாழ்த்தும்.....

தோழன்

“நண்பேண்டா”





## உளர்ச்சிப் பெருக்க உளவியல் நுகவகஸூர் தினை ஆளுல்படுத்தல் துகறயோடு தொடர்புபடுத் திதமுத்

J.ஜோதி

சுகவாழ்வு நிலையம், யாழ்ப்பாணம்

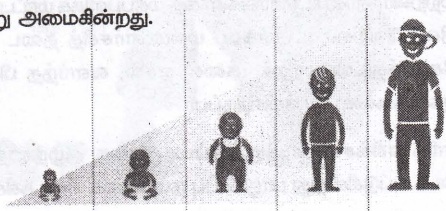
வளர்ச்சிப் பெருக்க உளவியலானது தான் வாழும் கழுவின் பின்புலத்தினை உணர்ந்து தன் வாழ்வை வளமோடு வாழக் கற்றுக் கொள்ளுதல். இதைப் பெற்றுக் கொள்ள சயகணிப்பீடு சய செயற்பாடு அவசியமானது. உடற்கூற்று வளர்ச்சியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உளவளர்ச்சியையும் பாதிக்கின்றது.

மனித வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு மனிதனும் நடந்து கொள்கின்ற விதத்தை வித்தியாசமாக பார்த்தல், எங்களுக்குள்ளே தோற்றுவிக்கும் கலாச்சார உணர்வுகள், விழுமியங்கள், வாழ்க்கையில் நாம் சந்திக்கின்ற பாத்திரங்கள், தனிமனித அனுபவங்கள் போன்றன மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்ற காரணிகளாக காணப்படுகின்றன.

இவ்வளர்ச்சிப் பெருக்க உளவியலானது உள்ளத்தை உய்வித்து ஒரு மனிதன் உயர வழி வகுக்கின்றது. நனவு நிலை பற்றிய ஆராய்ச்சியை மேற்கொள்கின்றது. இவ் உளவிருத்திக் கோட்பாட்டு நிலையை உருவாக்கிய மனிதராக சிக்மன்ட் புறொய்ட் காணப்படுகிறார். இவர் பாலியல் என்ற வார்த்தையை உடல் உந்துதலாக கொள்கின்றார். சிறுவர் பாலியல் சக்தியை எங்கு பயன்படுத்துகின்றனரோ அதன்படி தான் மன வளர்ச்சிப் பெருவங்கள் அமையும் எனக் குறிப்பிடுகின்றார்.

ஆளுமை வளர்ச்சியினை சிக்மன்ட் புறொய்ட் உளப் பாலியல் கட்ட வளர்ச்சியினூடே பிறக்கின்றது என்றார் அதாவது முற்றிலும் உளக் கூறுகளின் இயக்கவியல் அடிப்படையினால் ஆளுமை உருவாக்கம் பெறுகிறது. மகிழ்வினை மையமாக கொண்டு ஆளுமை பின்வருமாறு அமைகின்றது.

1. வாய் இன்பப் பெருவம்
2. ஆசன இன்பப் பெருவம்
3. குறிவழி இன்பப் பெருவம்
4. உள்ளுறை இன்பப் பெருவம்
5. பாலுறுப்பு இன்பப் பெருவம்





இங்கு புறொய்ட் குழந்தைகளை ஆய்வில் பயன்படுத்தியதன் மூலம் அவரது ஆய்வின் படி ஒவ்வொரு கட்டங்களிலும் எதிர்பார்த்த மகிழ்வு கிடைக்காத போதும் ஆளுமைப் பிறழ்வு ஏற்பட வழியாக அமைகிறது. இயல்பாக இன்பம் துய்க்க முடியாத போதும் மன இறுக்க நிலையேற்பட்டு பிற்காலத்தில் ஆளுமைப் பிறழ்வு ஏற்பட வாய்ப்பாகிவிடும். பருவ நிலை ஒவ்வொன்றிலும் மகிழ்வினை பெற விரும்பும் குழந்தைகளுக்கு விரும்பிய மகிழ்வு கிடைக்கின்ற போது நேர்கணித ஆளுமையும் தடைகள் ஏற்படுகின்றபோது தாழ்வுச் சிக்கல் ஏற்பட்டு பிறழ்வு ஆளுமை உருவாகும்.

முதலாவதாக வாய் இன்பப் பருவத்தை பார்க்கும் இடத்து இது குழந்தையின் முதல் வருட வளர்ச்சிக் காலமாகும்.. இது கருவிலிருந்து குழந்தை இவ்வலகிற்கு அறிமுகமாகும் காலமாகும். தொப்புள் கொடி மூலம் தனக்கு தேவையானவற்றை இலகுவில் பெற்று வந்த குழந்தை இங்கு தாயின் அரவணைப்பில் இருக்கும்போது பால் அருந்துவதிலேயும், கடிப்பதிலேயும் தனது கைவிரலை சூப்புவதிலேயும் உணவு உட்கொள்வதிலேயும் தனது இன்பத்தை அனுபவிக்கும்.

இன்னும் ஒரு குழந்தை தாயின் மார்கத்தில் இருந்து போச்சியில் இருந்து பால் பிரிக்கும் நிலையே முக்கியமானது என குறிப்பிடுகின்றார். இப் பருவம் சரிவர நிறைவேறாதுவிடின் இவர்களுடைய நடத்தைகளைக் குறிப்பிட்டு நோக்கும்போது இவர்கள் மற்றவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்க மாட்டார்கள் மன வளர்ச்சித் தேவைகளை நிறைவேற்றமாட்டார்கள். மனவளர்ச்சித் தடை ஏற்படும் தாழ்வு மனப்பான்மை கோபத்துடன் மற்றவர்களை ஏசல், வளர்ந்த பின்னும் விரல் சூப்புதல் போன்ற குணங்களை கொண்டிருப்பர்.

எளிக் எளிக்சனின் கருத்துப்படி இங்கு குழந்தை பிறந்து உலகிற்கு வந்தவுடன் கோப்படுகின்றது பாதுகாப்பு நம்பிக்கை கிடைக்கின்றது இவர்கள் நன்னோக்கு

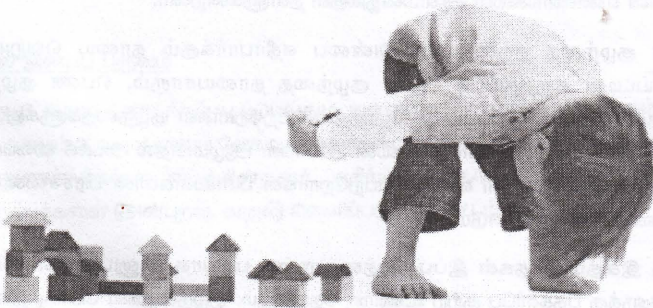
உடையவர்களாக இருப்பார். இவை நிறைவு செய்யப்படாவிடில் நம்பிக்கையின்மை, பயம், பதட்டம், பதகரிப்பு இருக்கும் எங்கும் கூடாதவைகளைத்தான் பார்ப்பார்கள்.

இப்படியான துணைநாடுளர்கள் காணப்பட்டால் அவர்களது குழந்தைப் பருவத்தை ஆராய்வதன் மூலம் அவர் எங்கிருந்து இப்பண்புகளைப் பெற்றுக் கொண்டார் என்ற உண்மையை நோக்க முடியும்.

இரண்டாவதாக ஆசன இன்பப் பருவத்தை நோக்குமிடத்து இந்தப்பருவம் இரண்டு வயது முதல் மூன்று வயது வரையான காலப்பகுதியாகும். இக் காலப் பகுதிகளிலே நரம்புத் தொகுதிகள் முதிர்ச்சி பெற்று செயலாற்றத் தொடங்குகின்றன. ஒரு குழந்தையானது சுதந்திரமாக இயங்க என்ன சக்தி உள்ளது என்பதையும் கண்டு கொள்ள உதவுகின்ற காலமாகும். மலசலம் கழிப்பதில் அதை அடக்கி வைத்திருப்பதில் இன்ப உணர்ச்சி பெறுகின்றனர். இங்கு மலம் கழித்தல் பயிற்சி முக்கியமாகின்றது. ஒருவரின் உயிரியல் உந்துதல்களை சமுதாயம் முதன் துமலாக கட்டுப்படுத்துகின்றது.

இவைகள் முதிர்ச்சி அடையும் முன்பே ஒழுங்கு முறைகளை அளவுக்கு அதிகமாக இந்தப் பயிற்சியில் தண்டனை வழங்க பெற்றோர் ஏனையோர் புகுத்த முற்படும்போது பதகளிப்பு நிலையை ஏற்படுத்தும். குழந்தை பயம், கோபம், வெறுப்பு நிலைகள் தோன்றி எதிர்மறையாக செயற்படுகின்ற தன்மை காணப்படும் வளர்ச்சித் தடை ஏற்படுகின்ற நிலையில் அடக்கி வைக்கப்பட்ட பகை உணர்வு ஆழ்மனதிற்கு போய் அதிக சுத்தம், மிகவும் தாழ்ந்து பணிதல், மிதமிஞ்சிய ஒழுங்கு, இவ்வாறான குணங்கள் வளர்த்து மற்றவர்களிடம் இவற்றை எதிர்க்கும்.

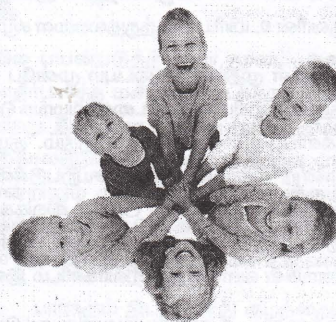
அத்தகைய குணதிசயங்களில், கட்டுப்பாடுகளுடன் வளரும்போது குழந்தை மனநோய்க்கு ஆளாக வாய்ப்புண்டு இவ்வாறான உளத்தாக்கங்கள், மனத்தாக்கங்களுடன் வரும் துணை நாடுளர்களை நாம் இனம் கண்டு இவர்களை நெறிப்படுத்த ஆற்றுப்படுத்தும் துறையானது முக்கிய பங்களிப்பை வழங்க முன்வர



வேண்டும். குறிப்பாக எதையும் மனம் திறந்து பங்களிப்பை வழங்க முன்வர வேண்டும். குறிப்பாக எதையும் மனம் திறந்து பகிர முடியாமல் பயத்துடன் இருப்பவர்கள், பிடிவாதத்துடனும் பொறுப்பின்றியும் நடந்து கொள்ளும் துணை நாடுனர்களையும் உள ஆற்றுப்படுத்துனர் இனம் கண்டு அவரின் குழந்தைப் பருவ ஆசன இன்பநிலை அனுபவங்களை கேட்டறிந்து நெறிவுபடுத்தி இயன்றவரை சுதந்திரமான ஒரு உணர்வு நிலையுடன் தன்னைத் தானே கட்டுப்படுத்தி வாழ கையாளும் வழி முறைகளைக் கற்றுக் கொடுக்கும் ஒரு துறையாக ஆற்றுப்படுத்தல் துறை ஆதரவாக இருந்து நலன் பயர்க்க வேண்டியதாக உள்ளது.

### குறி இன்பப் பருவம்

இங்கு குழந்தைகளின் வயது 3 தொடக்கம் 6 வயதிற்கு இடைப்பட்ட காலமாகும். இக் காலப்பகுதியில் குழந்தை பாலுறுப்புகளை சுயமாக தொடர் இன்பம் காண முயற்சிக்கும் இந்நிலையில் பெற்றோரது கடின கண்டிப்பு காரணமாக அக்குழந்தையின் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு ஆளுமை பிறழ்வு ஏற்பட வழி வகுக்கும்.



இக் குழந்தைகள் பால் வேறுபாடுகளை உணர்ந்து பல வகை கற்பனைகளில் ஈடுபடுவர். ஆண் குழந்தை தாயின் அன்பு தனக்கு மட்டும் வேண்டும் என எண்ணுகிறது. இங்கு தந்தையை மகன் ஒரு எதிரியாக நினைத்தல் அன்பை பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புவதில்லை மனதார தந்தையை வெறுக்கின்றனர். ஆனால் தனது வெறுமை நிலையை காட்ட அஞ்சுகின்றனர். தனது கசப்பான எண்ணங்களை ஆள்மனதுக்குள் தள்ளுகின்றனர்.

பெண் குழந்தை தந்தையின் அன்பை எதிர்பார்க்கும் தாயை வெறுக்கும். புறொய்ட்டின் கருத்துப்படி ஆண் குழந்தை தாயைசாரும். பெண் குழந்தை தந்தையை சாரும். இப்படியான நேரத்தில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு கடின கண்டிப்பை செலுத்தும்போது அதனை அவர்கள் ஆழ்மனதில் அடக்கி வைப்பதால் மனநோய்க்கு ஆளாவர் எனவே பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் பிரச்சனைகளை இலகுவாக தீர்க்க வேண்டும்.

இங்கு இக்குழந்தைகள் இப்பருவத்தை நல்ல படியாக அனுபவிக்காதவிடத்து இவர்களுக்கு பதகளிப்பு குற்ற உணர்வு தோன்றும். குழந்தைகள் போட்டி நிறைந்த

சமுதாயத்தை பார்ப்பார்கள். எதிர்பார்க்கும் திறன் குறைவாக இருக்கும் தாழ்வுணர்ச்சி ஏற்படும். குற்ற உணர்வு சந்தேகம் இருக்கும். இப்படியாக குணநலன்களையுடைய துணைநாடுகளிடத்தில் அவர்களுடைய அப்பருவ நிலையை கேட்டறிந்து நல்ல தெரிவானவர்களாக நடத்த முயல வேண்டும்.

### உள்ளுறை இன்பப் பருவம்

இது 6-12 வரையான காலப்பகுதியாகும். இந்நிலையில் ஒருவரின் பால் உறுப்புக்களை குழந்தைகள் சீண்டல் வழியாக பெறப்படுகின்ற இன்பம் மறைபருவ நிலையில் சென்று முடியும் இக்காலப்பகுதியில் உடற் கூற்றியலில் காட்டுகின்ற அக்கறைப்பாட்டினை தமது கழலில் தனது தேவைக்காக பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதை குறித்து அக்கறை காட்டும்.

இங்கு ஒருவனை பால் உணர்வு அடங்கிப் போகின்றது குடும்பத்தை விட சமூகத் தொடர்புகள் கூடிக் கொண்டு போகின்றது. பூப் பெய்தியபின் குறி இன்பப் பருவத்திற்குச் செல்கின்றனர் பால் உணர்வு மேலோங்கி நிற்கும் நிலை இருவரும் சமமாக விளையாடுவர். ஆசிரியருடன் விளையாடும் தோழர், ஆசிரியர் குடும்பத்தில் கற்ற நடத்தைகள் மாற்றமடைகின்றது. புதிய திறமைகள் உருவாகும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. இந்நிலையில் சிறுவர் எதிர்பார்க்கும் வெற்றி பெறாவிடின் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படும் வெற்றி இன்பம் தரும். தோல்வி ஏமாற்றம் தரும். பிறரின் இன்ப துன்பங்களால் பகிரும் மனப்பக்குவம் அடைகின்றான். எதிரான உணர்வுகள் பிறரைச் சென்று கேலி செய்து வியந்து பேசுகின்றது. ஒதுக்கி வைக்கின்றது மனதைப் புண்படுத்தும் செயல்களை தீவிரமாக இடித்துக் கொண்டு இதனால் தாக்கப்பட்டால் ஏமாற்றங்களுடன் சேர்ந்து ஆளுமை வளர்ச்சி குறையும் இதனால் மன நோய்க்கு ஆளாக நேரிடலாம் இங்கு கல்வி அனுபவ வளர்ச்சி மனதை கட்டுப்படுத்துகின்றது. இதனால் சீரற்ற உணர்வும் அழிவு உணர்வும் ஏற்படும்.

### பால் இன்பப் பருவம்

இது 6 வயது தொடக்கம் பூப்பெய்தும் வரையிலான காலப்பகுதியாகும். இங்கு உடலாலும் உள்ளத்தாலும் வேகமாக வளர்ச்சியடைந்து இயற்கையாக ஆண், பெண் பாலுணர்ச்சிகளை எய்துகின்றனர். எதிர்பாலரிடையே முதிர்ச்சி நிலைப்பட்ட விருப்புக்களை (அன்புறவு, காதல்) வெளிப்படுத்தும் கட்டம் இதுவாகும்.



## உளத்தாக்கங்களுக்கு உள்ளான பிள்ளைகளுக்கு

தொடர்ச்சி...

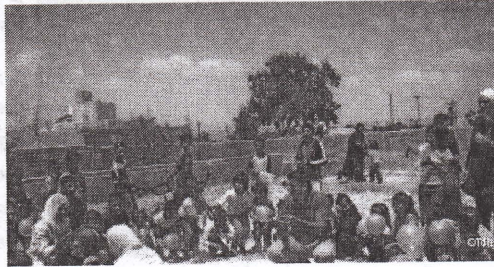
திரு. சண்முகலிங்கம் சதீஸ்

இஸ்திரமான உளசமூக ஆதரவு (Sustainable psycho social support) என்பது மாற்ற முடியாத குடும்ப சமூக ஆதரவை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு உள நெருக்கீட்டிற்கு உள்ளான பிள்ளைகள் பொருத்தமான குடும்ப சமூக சூழலுக்குள் உள்வாங்கப்படாத போது அவை பிள்ளைகளுக்கான சமூகமயமாதலுக்கான வாய்ப்பை இல்லாது செய்துவிடுகின்றது. இது பிள்ளைகளை தனிமைப்படுத்தும் ஆபத்துக்குள்ளாவதுடன் உள்ளாவதுடன் அது அவர்களது ஆழுமை விருத்திக்கான வாய்ப்பையும் தடைசெய்யும். இது பிள்ளைகள் பிற்காலத்தில் பல்வேறு துன்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாகும் ஆபத்திற்குக்கூட இட்டுச்செல்லப்படலாம். எனவே பிள்ளைகளின் உயரிய நலன் கருதி (best interest of the child) மேற்கொள்ளுகின்ற எந்த ஒரு தீர்வாக இருந்தாலும் அவை குறித்த பிள்ளை வாழுகின்ற குடும்ப சூழலை மையமாகக் கொண்டதாக (family oriented) இருக்க வேண்டும். இதுதான் பிள்ளைக்கான சமூகமயமாதலுக்கான தோற்றுவாய் மேலும் இப்பிள்ளை தனது உளநெருக்கீட்டில் இருந்து விடுபட்டு படிப்படியாக தனது நாளாந்த கருமங்களை மேற்கொள்ள உதவ வேண்டும். (சுத்தமான உடை அணிதல், ஒழுங்காக உணவு அருந்துதல், பாடசாலைக்குச் செல்லுதல், கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் போன்றவை) இதற்கு மேலும் வலுச்சேர்ப்பதற்கு அவர்களது பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர்களுக்கு இப்பிள்ளைகள் தொடர்பான உளவியல் கல்வி வழங்கி அவர்களை பிள்ளைகளிற்கு உதவுகின்ற பிரதான வளவாளர்களாக மாற்றி அமைப்பதுதான் இஸ்திரமான உளசமூக உதவியாக அமையும்.



## பிள்ளைகள் வாழுகின்ற சூழல் பற்றிய தகவல்களைப் பெறுவதற்கு

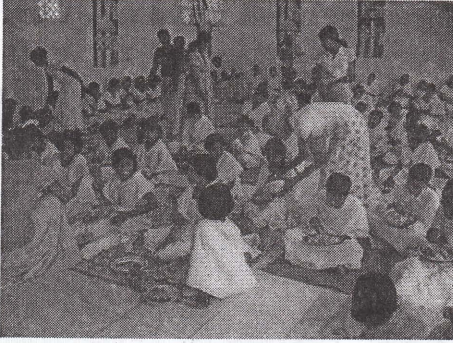
அவசர நிலையில் உள்ள பிள்ளைகளினது தேவைகளையும் அக்கறையையும் கருத்திற் கொண்டு அப்பிள்ளைகள் பற்றிய மேலதிக விசாரணைகளை மேற்கொண்டு சமூக விசாரணை அறிக்கை (Social Inquiry Report - SIR) ஒன்றை



தயாரிப்பதற்கு அவசியமான அடிப்படைத் தகவல்களை திரட்ட வேண்டும். ஏனெனில் தகவல்களில் பற்றாக்குறை இருக்குமானால் இப்பிள்ளைகளின் மீது அக்கறை உடைய தரப்பினர்களுக்குப் பொருத்தமான தீர்மானங்களை முன்வைக்க முடியாது போகலாம். இவ்வாறு உள்நல உதவி கோருகின்ற பிள்ளைகளின் எதிர்கால பராமரிப்புத் தொடர்பான திட்டம் (Social care plan) ஒன்றைத் தயாரிப்பதற்கும் தகவல் என்பது அவசியமானது. எனவே பிள்ளைகள் தொடர்பான தகவல்களைத் திரட்டும்போது பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற் கொள்ளல் வேண்டும்.

தகவல் உண்மையானதும் நம்பகத்தன்மை வாய்ந்ததுமாக இருக்க வேண்டும். சிறுவர்கள் ஒரு சம்பவத்தை வெளிப்படுத்தும்போது வளர்ந்தவர்களை விட உணர்வு பூர்வமான முறையில் வெளிப்படுத்துவார்கள். அத்துடன் இவர்கள் முதிர்ச்சியான அறிவு, அனுபவத்தைக் கொண்டிருக்கமாட்டார்கள். அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களிடமிருந்து பெறப்படுகின்ற தகவல்கள் தவறான விளக்கத்தைத் தரலாம். எனவே இங்கு பிள்ளைகளையும் பெரியவர்களையும் உள்வாங்கித் தகவல்களை திரட்டுவது பயனுடையது.

- தகவல்களைத் திரட்டுவதற்கு முன்னர் பிள்ளைக்கும், பெற்றோர்க்கும், சமூக பணியாளர்களுக்கும் இடையில் நம்பிக்கையானதும் பாதுகாப்பானதுமான ஒரு சூழல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- குறிப்பிட்ட அளவற்றத்தில் பல பிள்ளைகள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போது அவர்களை குழுவாக இணைத்துத் தகவல் திரட்டுவது சிறந்தது. இதன்மூலம் வழங்கப்படுகின்ற தகவல்களுக்கு ஒருவர் மட்டுமன்றி பொறுப்புக்களை பரவலாக்க முடியும்.
- தவறவிடப்பட்ட கடத்தப்பட்ட அல்லது கைவிடப்பட்ட சிறுவர்கள் விடயத்தில் கிடைக்கக்கூடிய மேலோட்டமான தகவல்களைத் திரட்டலாம். மேலதிகமான தகவல்கள்



உதவிகள் தேவைப்படுமிடத்து அதற்கென உள்ள விசேட நிபுணத்துவம் பெற்ற நிறுவனங்களின் உதவியை நாடலாம்.

• தகவல்களைத் தீர்ப்பும்போது பிள்ளைகளுக்கு ஏற்பட்ட பயங்கரமான அனுபவங்களைப் பற்றி மீண்டும் மீண்டும் கேட்பதை தவிர்த்தல் வேண்டும். இது பிள்ளைகளை மேலும் குழப்ப

மான நிலைக்கு இட்டுச்செல்லலாம். எனவே உரையாடல்களை மேற்கொள்ளுகின்ற போது பிள்ளைகள் கூறவிரும்பாத விடயத்தை கைவிட்டுவிடல் நன்று.

• பிள்ளைகள் சமூக பணியாளர்கள் மீது நம்பிக்கையைக் கட்டியமூழ்ப்பும் வகையில் உரையாடல்கள் அமைய வேண்டும் இதற்காக தேவையற்ற வாக்குறுதிகளை அள்ளிவீசக்கூடாது. சமூகத்தில் பலர் பிள்ளைகளுக்கு உண்மையான தகவல்களை உரிய முறையில் வழங்குவதில்லை. (பாலியல் சார் விடயங்கள் தொடர்பில் சிறுவர்களுக்கு உரியவாறு வெளிப்படுத்துவதில்லை. இவற்றை சமூகத்தில் பேசாப்பொருளாக விட்டுவிடுகின்றனர்) இது பிள்ளைகளுக்கு அவர்களது வாழ்வியலில் எதிர்மறையான அனுபவங்களை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களிடமிருந்து பெறுகின்ற தகவல்கள் உண்மையானதாக சிலவேளைகளில் அமையாது போகலாம். எனவே இங்கு சமூக பணியாளர்களுக்கு விசேட தேர்ச்சியும் அனுபவமும் தேவைப்படலாம்.

## பிரயோக உதவிகள் கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்த

பிரயோக உதவிகள் என்பது உணவு வழங்கல், மருத்துவ உதவி, பாதுகாப்பான இருப்பிடம், பாடசாலை உபகரணங்கள், உடை என்பவற்றின் கிடைப்பனவு என்பவை கிடைப்பதை உறுதி செய் தலை உள்ளடக்கும். அவசர நிலைக்கு உள்ளான பிள்ளைகளுக்கு எவ்வாறான பிரயோக உதவிகளை கிடைக்க உதவலாம் என்றும் அவ்வாறான உதவிகளை ஏற்கனவே சமூகத்தில் வழங்கி வருகின்ற நிறுவனங்கள் எவை என்பது பற்றிய அறிவும் இவ்வாறான நிலமையில் தமது பங்கும் பணியும் என்ன என்பது பற்றியும் சமூக பணியாளர்கள் தெளிவான விளக்கத்தை பெற்றிருக்க வேண்டும். இதன்மூலமே பிள்ளைகளுக்கு இவ்வாறான அவசர நிலையில் வினைத்திறனான சேவைகளை வழங்க முடியும். பிள்ளைகளை பொறுத்தவரை உடனடியாக எழுகின்ற



தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதுடன் அவர்களை வலுவூட்டல் செய்வதன் மூலம் தன்னம்பிக்கை வளர்க்கவும் பிரச்சனையிலிருந்து படிப்படியாக மீளவும் உதவ வேண்டும் இவ்வாறு பிரயோக உதவி ஒன்றை வழங்க முன்னர் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற் கொள்ளுதல் வேண்டும்.



- அவசர நிலையில் பிள்ளைகளுக்கு வேண்டிய மிகவும் உடனடி உதவியை அடையாளம் காணுதல் வேண்டும்.
- பிள்ளைகளுக்கு பொருட்கள் வழங்குவதுடன் மட்டும் நின்றுவிடாது பிள்ளைகளின் நலனில் அக்கறை கொண்டு செயற்படுகின்ற அமைப்புகளுடன் பலமான சமூக வலையமைப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.
- சிறுவர்களை பயனாளிகளாக மட்டும் நோக்காது அவர்களும் அச்சமூக அபிவிருத்தியின் பங்காளர்கள் (Active partner) என்ற நோக்கம் கொண்டு அவர்களை அணுக வேண்டும்.
- சிறுவர்களை மையமாகக் கொண்ட சமூக மட்ட அமைப்புகளை உருவாக்கி (Village level child development committee, children clubs, child friendly spaces, health clubs etc.) அவைகளை வலுவூட்டுவதன் மூலம் அக்கிராமத்திலுள்ள பிள்ளைகளுடைய உரிமைகளை மேம்படுத்த உதவ வேண்டும்.
- கிராம மட்ட அமைப்புகளின் (Community based organizations) ஊடாக நிலைபேறான திட்டங்களை வகுத்து அவற்றைச் சிறுவர் பங்கேற்புடன் நடைமுறைப்படுத்துதலும், கண்காணித்தலும் வேண்டும்.

### **சமூகத்திலிருந்து கிடைக்கப்பட்ட உளச்சமூக உதவிகளை கிடைக்க உதவி செய்ய வேண்டும்**

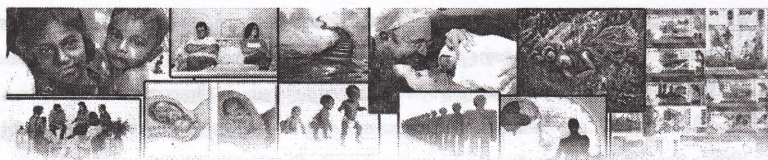
இதற்கு சமூகப்பணியாளர்கள் உள்ளூர் அமைப்புகளுடன் பலமாக வலை பின்னலை (Social network) ஏற்படுத்தி கொள்ளுதல் பிரதானமானதாகும். இதன்மூலம் மக்களுக்கு தரமான சேவைகளை வழங்க முடியும். இவ்வாறு சமூக இணைப்பினை மேற்கொள்ளுகின்ற போது பிள்ளைகள் சமூகத்தில் முக்கியமான

வர்கள் அவர்களும் பெரியவர்களை போன்று சகல உரிமைகளையும் உடையவர்கள் என்பதை மனதில் நிறுத்தி செயற்பட வேண்டும். இங்கு பிள்ளைகளுக்கு எம்மால் உதவிசெய்ய இயலாதவற்றை சிறுவர்களுக்கும் அவர்களது பெற்றோர்களுக்கும் தெளிவுபடுத்தி இவர்களை சமூகத்திலுள்ள ஏனைய அமைப்புகளின் உடதாக அணுகுவதற்கு உதவ வேண்டும். எனினும் மேற்கொள்ளுகின்ற எமது ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளும் வெளிப்படுத்தன்மை உடையதாகவும் (transparency) பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளையின் உயரிய நலனை மையமாக (best interest of child) கொண்டதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

இவ்வாறு சமூகத்துக்கு வழங்கக்கூடிய உளசமூக உதவிகளாவன.

- ◆ உணர்வு ரீதியான உதவிகள் (Emotional Support) அதாவது உடனிருத்தல், உண்ணிப்பாக செவிமடுத்தல், பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளை அப்படியே ஏற்றுக்கொடுத்தல் போன்றவைகளை குறிப்பிடலாம்.
- ◆ சமூகரீதியான உதவிகள் (Social support) இங்கு பிள்ளைகளை சமூகமயமா வதற்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்கிக் கொடுத்தல் அதாவது சிறுவர் கழகங்களை அமைத்தல், விளையாட்டு பூங்காக்களை அமைத்துக்கொடுத்தல், சமூக கலாச்சார நகழ்வுகளை ஒழுங்கு செய்து அதில் பங்குபெற வைத்தல், பாடசாலைக்கு மீளினணத்தல் போன்றவைகளை குறிப்பிடலாம்.
- ◆ குடும்ப ஆதரவை வலுப்படுத்தல் (family Support) - அதாவது குடும்பத்திலிருந்து பிரிந்த பிள்ளைகளை பெற்றோருடன் மீளினணத்தல், குடும்ப நல ஆலோசனைச் சேவைகளை வழங்குதல் மூலம் குடும்பத்திலுள்ள முரண் பாடுகளை அகற்றுதல், குடும்ப அங்கத்தவர்களது வகிப்பகு அவர்களது பொறுப்புக்கள் என்பவற்றை உணரச்செய்தல் போன்றவைகளை குறிப்பிடலாம்.

ஆரோக்கிய சிறுவர்  
உருவாக்கமே  
ஆளுமைமிக்க சமூகத்தை  
உருவாக்கும்



உளவியலாளர் வரிசையில்...

## ஜீன் பியாஜே

பியாஜே குழந்தைகளின் அறிவு வளர்ச்சியினை ஆராய்ந்து, பொதுவானதொரு மதிப்பீட்டை முன் வைத்தார். தனது குழந்தைகளையே முதலில் அவதானிக்கத் தொடங்கி ஐந்து வயதிற்கும் எட்டு வயதிற்கும் இடைப்பட்ட சிறுவர்களை ஆய்வுக்குட்படுத்தியவர், அவரின் பெண்குழந்தை பிறந்ததும் மீண்டும் குழந்தைகளைப் பற்றி அறிவதில் ஈடுபட்டார்.

இவரின் கோட்பாடு ஒரு அறிகைக் (Cognitive) கோட்பாடு எனலாம். மாறுபட்ட சூழல்களில் பிறந்தாலும் குழந்தைகளின் ஆரம்ப உள வளர்ச்சியில் அடிப்படை மாற்றங்கள் பொதுவாக அதிகம் காணமுடியாது என்கிறார். இவர் முன் வைத்த கோட்பாட்டில் குழந்தைகளின் உளவளர்ச்சியில் சமூக பொருளியல், காரணிகளின் தாக்கத்தைப்பற்றி எங்கும் குறிப்பிடப்படவில்லை. புத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டு பிற்பகுதியிலும், இருபதாம் நூற்றாண்டு முற்பகுதியிலும் ஐரோப்பிய உளவியலாளர்கள் குறிப்பாக சிக்மன் புறொய்ட், பியாஜே போன்றவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வர்க்கத்தினிடையேதான் தமது ஆய்வுகளை மேற்கொண்டிருந்தனர். இவ்விருவரும் உள வளர்ச்சியில் சமூக, பொருளியல் காரணிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை: எனவே இவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வர்க்கத்திற்குள்ளேதான் சுழன்று நின்றார்கள் எனலாம்.

மேலும், விவேகமானது உடலியக்கச்செயற்பாடுகளிலிருந்து (Motor Movements) உருவாகின்றது. குழந்தையானது தனது உறுப்புக்களை அசைத்தும், தன்னைச் சூழ்ந்துள்ள பொருட்களை அசைத்தும் உணருகின்றபோது, இலேசாக இவைகளை ஒருங்கிணைப்பதோடு அனுபவத்திரளமைப்புச் (Schemas) செய்து கொள்கிறது. குழந்தை எவ்வாறு இதனை விருத்தி செய்து கொள்கிறதென்பதை இரண்டு விதமான எண்ணக்கருக்கள் மூலம் (Concepts) விளங்கவைக்கலாம். ஒன்று, “தன்மயமாக்கல்,” (Assimilation) மற்றது, (Accomadation) “தன்னமை வாக்கல்”

எமது வாழ்க்கையில் எண்ணற்ற சிந்தனைகள் எம் உள்ளத்தில் வந்து மோதுகின்றன. ஆனால் நாம் எல்லாவற்றையும் செய்வதுமில்லை, அடைவது மில்லை, அதேபோல்தான் குழந்தைகளின் உள்ளத்திலும் 'சிந்தனை' அலைகள் மோதிக்கொண்டேயிருக்கின்றன. அவர்களும் ஒரு சிலவற்றைத்தான் வடிக்கடி, கிரகித்து நிலை நிறுத்துகிறார்கள் இந்நிகழ்வுகளைத்தான் இரண்டறக்கலத்தல் என்கிறோம்.

தன்னமைவாக்கல், உயிரியின் மீது கழலானது செயற்படுகின்றபோது ஏற்படுகின்றது. இதன் காரணமாக உயிரியானது தன்னைச் சூழலுக்கேற்றவாறு மாற்றியமைத்துக் கொள்கிறது.

இம்மாற்றத்தைத் தன்னமைவாக்கல் என்று கூறலாம். பியாஜே 'சமநிலை' "Equilibrium" என்ற எண்ணக்கருவிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தார். 19ம் நூற்றாண்டு உளவியலாளர்கள் உணர்ச்சிச் சமநிலைக்கு Emotional Equilibrium முக்கியத்துவம் கொடுக்க, இவர் அறிகை சமநிலைக்கு (Cognitive Equilibrium) அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க, இவர் அறிகை சமநிலைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தார். ஒரு வயதுக் குழந்தையானது கண் - கை இரண்டிற்கும் ஒரு தொடர்பினை ஏற்படுத்த முடியாதிருக்குமானால் அதன் வளர்ச்சியில் குறைபாடு உண்டு எனலாம். மிக அண்மையில் (15 செ.மீ) உள்ள பொருளை தொடர, எடுத்துப் பார்க்க ஒரு குழந்தைக்கு எண்ணம் தோன்றும் அப்படி எத்தனிக்கும்போது அப்பொருளை எடுக்க முடியாமற் போனால் உதாரணமாக முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிக்குள் தெரியும் பொருளை அக்குழந்தையின் உளத்தாக்கம் சிக்கலானதாக இருக்கும் என கூறுகின்றார். இது எவ்வளவு தூரம் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பது ஒரு கேள்விக்குறியாகத்தான் உள்ளது. இதில் ஒருவகை உண்மை இருப்பதனால் தானோ, எமது முன்னோர், குழந்தைக்கு கண்ணாடி காட்டக்கூடாது என்று கூறினார்கள்?

### அறிக்கை வளர்ச்சியின் படிகள்

தருக்க சிந்தனையற்ற அகத்தை மத்தியாகக் கொண்ட குழந்தையானது, ஏழு வயதுவரையும் அக் குண அதிசயங்களுடன் வளர்ந்து, பின் அடிப்படையான சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்ற காரணத்தால், தருக்க சிந்தனைஎனக்குரிய சில அறிகுறிகள் சிறுவனுக்குத் தென்படுகின்றன. சிறுவன் வளர்ந்து 14 வயதை அடைந்ததும் நேர் சீரான சிந்தனைகள் ஏற்பட தொடங்குகின்றன.

பியாஜேயின் அறிக்கை வளர்ச்சிப்படிகளை நாம் துண்டுதுண்டாகப் பிரிக்க முற்படக் கூடாது. ஒரு குழந்தையானது "ஷெல்" பாய்கின்றது போல் ஒரு கட்டத்திலிருந்து

மற்றொரு கட்டத்திற்குப் பாய்வதில்லை மாறாகப் பல மாதங்களில் ஏற்படுகின்ற உள வளர்ச்சியின் மாற்றங்களாலே தான் ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றிற்கு மாறுகின்றது. வயதுக் கட்டங்களைத்தன்னும் நாம் குறிப்பிட்டு நிறுவமுடியாது செயற்பாடுகள் ஒரே மாதிரியாகவிருந்தாலும் வயதின் வித்தயாசங்கள் ஏற்படலாம்.

பொதுவில் இப்படிக்களை நான்கு பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம்.

- (1) புலனியக்கப் பருவம் - The Sensory motor period
- (2) தூலசிந்தனைப் பருவம் - The pre - Operational Period
- (3) முழுமையான தூல சிந்தனைப்பருவம் - The Period of Concrete Operation
- (4) நியம சிந்தனைப் பருவம் - The Period of Formal Operation என்பனவாம்

முதலாவது பருவம், பொதுவாக பிறப்பிலிருந்து 18மாதங்களுக்கும் 24 மாதங்களுக் கும் இடைப்பட்ட காலப்பகுதியாகும். இரண்டாவது பருவம், இரண்டுவயதிலிருந்து ஏழு வயதிற்குள் காணப்படும் காலப்பகுதியாகும். மூன்றாவது பருவம் ஏழு வயதிலிருந்து பன்னிரண்டு வயதுக்குள் காணப்படும் காலப்பகுதி ஆகும்.

நான்காவது பருவமானது குமரப்பருவம் (Teenage) பதின்முன்று வயதில் ஆரம்பமாகிச் செயற்படுகின்றது.

இங்கு கட்டங்கள் மாறுவதில் ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் தனிப்பட்ட வேறுபாடுகள் உண்டு என்பதை மறக்கலாகாது.

முதலாவதானபுலனியக்கப் பருவம் பற்றிச் சுருக்கமாக ஆராய்ந்தால் பிறந்த குழந்தையின் செயற்திறன் எல்லாம் தெறிவுகள் (Reflexes) மட்டும் தான். தனது அசைவுகளைத் தன்னும் ஒருங்கிணைக்க குழந்தையால் முடியாது தனது உடலின் உறுப்புக்களின் தன்னும் குழந்தையால் அறிய முடியாது. குழந்தைகளை நாம் சற்று அவதானித்தால் இதைச் சலபமாக விளங்க முடியும். உதாரணமாக, குழந்தை தனது கைகளை கண்கள் முன் உயர்த்தி நாம் ஒரு விசித்திரமான பொருளைப் பார்ப்பதுபோல் ஆச்சரியமாகத் தன் கைகளை பார்ப்பதிலிருந்து இதனை அறிந்து கொள்ளலாம். புலனியக்கப்பருவத்தில் குழந்தை எதிர்நோக்கும் முக்கிய வேலை என்னவென்றால் தனது உடலை கட்டுப்படுத்தி ஒருங்கிணைத்து செயற்படுவதுதான் எனலாம். இக்கட்டத்திலிருந்து மாறுகின்ற காலப்பகுதியில் தன்னைச்சுற்றியுள்ள உலகத்தோடு செயற்பட ஆரம்பிக்கின்றது. ஆட்களிலும் பார்க்க பொருட்களில்தான் குழந்தையின் சிந்தனை அதிகம் நாட்டம் கொள்கின்றது. அகத்தை மத்தியாகக் கொள்ளும் போக்கே அக்கட்டத்தில் முக்கியமாகக் காணப்படும். பொருட்களைத்

தொடுதலினாலும் அசைப்பதனாலும் குழந்தையானது சிந்திக்க கற்றுக் கொள்கிறது. மொதம் நிரம்பிய குழந்தையிடமிருந்த ஒரு விளையாட்டுப் பொருளை வாங்கி மறைத்து வைத்துவிட்டால், அப்பொருள் “இல்லை” என குழந்தை எண்ணி விடுகின்றது. ஆனால் 9மாதம் நிரம்பிய குழந்தையானது அப்பொருளை தேடிப்பார்க்கும் அளவுக்கு வளர்ச்சி அடைந்து விடுகின்றது.

எனவே பியாஜேயின் நான்கு பருவ கட்டங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் பல உப கட்டங்கள் உண்டு என்பதை மேற்சூறிய உதாரணத்திலிருந்து விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

முதலாம் கட்ட இறுதிப்பகுதியில் குழந்தை தனது உடலை இன்னொருவரின் உடலிலிருந்து வேறுபடுத்தி காணுகின்றது. சொற்களை சீராக உச்சரிக்கவும் பழகிக்கொள்கிறது.

உளவியலாளர் வரிசையில்... எனும் பகுதியி னூடாக “நான்” உளவியலாளர்களின் சரித்திரங் களை நேயர்களுக்கு தந்து உதவுவேன். உங்க ளுக்கு விருப்பமான உளவியலாளர்கள் பற்றி நீங்கள் எழுதி அனுப்ப “நான்” உங்களுக்கு களம் அமைத்துள்ளது.

## நான் நான் நான் உங்களுக்கு.....

உடல் பசுக்கு உணவு உண்டு - தங்கள்

உளக்குறை தீர்க்க நான் உண்டு

விரைவாகவும் விறுவிறுப்பாகவும் வெளிவரும் இதழ்களை அலங்கரிக்க உங்கள் கைவண்ணத்தில் கதை, கவிதை, கட்டுரை, சிந்தனைத்துளிகள் மற்றும் வாழ்க்கை அனுபவங்கள் அனைத்தையும் உடன் எழுதி அனுப்புங்கள் மேலும் உங்கள் விமர்சனங்கள் எதுவாயினும் எம்முடன் பகிர்ந்து நான் வளர உதவி செய்யுங்கள்.

உங்கள் தொடர்புகளை விரைவாகவும் இலகுவாக்கிக் கொள்ளவும் இரு மின்அஞ்சல் முகவரிகள்.

naanmagazine@yahoo.com.

naanscholasticate@gmail.com.

உங்கள் ஆக்கங்கள் அனைத்தும் உளவியல் சார்ந்ததாக அமையப் பெற வேண்டுகிறேன். மேலும் தங்கள் ஆக்கங்களை தொடர்ச்சியாக அனுப்பிக்கொண்டிருக்கும் சிறந்த எழுத்தாளர்களுக்கு எனது ஆசிகளும் நன்றிகளும் உரித்தாகட்டும்

தயவுசெய்து உங்கள் காசுக்கட்டளைகளை கொழும்புத்துறை அஞ்சல் அலுவலகத்திற்கும் பாஷையூர் அஞ்சல் அலுவலகத்திற்கும் மாத்திரம் பதிவுகளை மேற்கொண்டு அனுப்பி வைக்கவும்.

நன்றி.



**எழுவைத்வ முருகவேள் வித்தியாலயத்தில்  
'நான்' சஞ்சிகை உறுப்பினர்களால்  
நடாத்தப்பெற்ற  
உளவியல் கருத்தமர்வில் இருந்து...**



**'NAAN'**

Tamil Psychological Magazine  
De Mazenod Scholasticate,  
Columbuthurai, Jaffna,  
Sri Lanka.

Tel: 021-222-5359

Email: naanscholasticate@gmail.com

Facebook: naan-naan



Registered No. QD/236/News/2011

JudeSon

2011/11/17