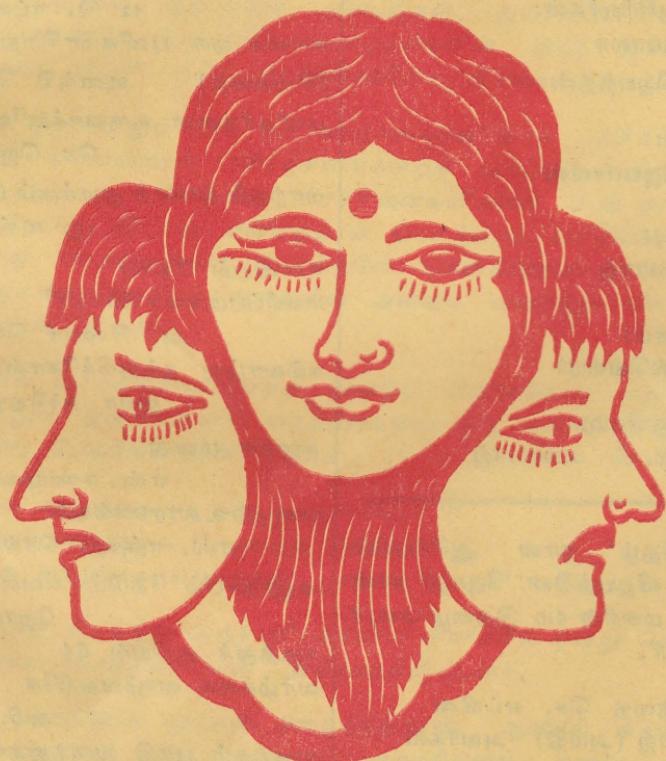


உளவியல்
சுஞ்சிகை

நான்



1993

பண்டிகை நல் வாழ்த்துக்கள்

நாள்

உள்ளியல்
கஞ்சிகை

ஆசிரியர்:

பிராண்டிஸ் டானியஸ் O. M. I.M. A.

தினை ஆசிரியர்:

எஸ். டெமியஸ் O. M. I., M. A.

துணை ஆசிரியர்கள்:

ஜோசப்பாலா

செ. ஜெயந்தன்

அமைப்பு:

யா. ஜெயபாலன்

தொடர்பு:

அ. இன்பராஜ்

விதியோகம்:

அ. சில்வெஸ்ரர்

முகப்பு ஒழியம்:

எஸ். எஸ். பி அமலராஜ்

‘இவ்விதம்’ நான் ஆசிரியரின் இந்திய விஜயத் தீன் போது நான் 19 - ம் மலரின் 4ம் இதழை மலரச் செய்தவர்.

அறுட்தந்தை செ. எட்னிஸ் வசந்தராஜ் (அமதி) அவர்கள்

நிர்வாகக்குழு

‘நாள்’ ஆசிரியர்,
வசந்தகம்,
சவாமியார் விதி,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்.

மலர்: 19

ஐப்பசி — மார்கழி

இதழ்: 4

1993

உள்ளே

தமிழ்க்கை மனிதனின் தும்பிக்கை ரூபன் மரியாம்பிள்ளை கவுனலயின்றி வாழ தன் 7

கோகிலா மகேந்திரன் கவுனலகளை கணக்கலாமா?

ஏ. டி. ஏட்னராஜா கங்கை ஒரு புனிகமாகினது

(சிறாக்கதை) அனந்தி செங்கில் மனிதர்களை உந்வாக்குவோம்

செ. ஜெயந்தன் மாற்றம் காணத் துடிக்கம் வெளமை பூ. வசந்தமின்

உள்ளியல் தேர்வு

எணிப்படிகளாவோமா?

அ. சின்யா லெம்போட் நவீவாழ்வு நம்குறிக்கொள்?

ஓயா. சுக்தானாகிகம் தளரை மனது

என். சனாமுகலிங்கன் வாழும் உதாரணங்கள்

எஸ். ரஞ்சன் செல்வகுமார் அனுதாபம் தேடும் வவுவம்

ஜோசப்பாலா கருத்துக் குவியல் 64 வாழ்க்கை வரழ்வுதற்கே

கமிழ்நேசன் வந்தகம் பாகி வந்துதல் மீதி பாக்டர். செல்வி நா. நாடீகஸ்வரி

குழந்தையின் தாழ்வுமனப்பரன்மை திருமதி. பி. எவ். சின்னத்துரை ஆண்டுச் சந்தா ரூ 50-00
(தபாம் செலவுடன்)

தனிப்பிராதி: ரூ 10-00



எற்போம்! எதிர்கொள்வோம்!!

நாம் இன்று சந்திக்கும் நிகழ்வுகளைல்லாம், 'அழிவுகள், அனர்த்தங்கள், இழப்புகள், இறப்புகள், துன்பங்கள், துயரங்கள்...' என்று அளர்த்து கொண்டே போகலாம். வாழ்க்கையின் இந்த இக்கட்டான நிலைமையை வீரரிப்பதற்கு வார்த்தைகளோ இல்லை.

இந்த நிலையிலும் நாம் ஏம் 'வாழ்க்கையை' வாழ பழகிக்கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் 'இரச்சினைகளாற்ற வாழ்வு' என்று ஒன்று இருக்க முடியாது. வாம்பில் இரச்சினைகளில்லை என்றால் எம் வாழ்வு தேங்கி விட்டது என்பதுதான் பொருளாம். வாழ்க்கை வாழுப் படும்போது இரச்சினைகள் தோன்றவே செய்கின்றன. வளருகின்ற ஒரு வாழ்க்கையில் இரச்சினைகளின் அளவும் வளர்ந்து கொண்டே செல்வதுதான் நியதி.

ஆனால் வாழ்க்கையைப்பற்றி வெற்றி நோக்கோடு என்னதான் சொன்னாலும், இந்நாட்களில் வாழ்க்கையை ஒரு சுறையாக்கி அதை அலுப்போடு பேசுவோர்தான் அதிகம்.

"இந்த வாழ்க்கையும் ஒரு வாழ்க்கையா?"

"என்ன வாழ்க்கை வேண்டிக் கிடக்கு?"

"இந்த வாழ்க்கை எப்பதான் முடியப் போது?", என்று

வீரக்தியோடு சிந்தத்து அந்த வீரக்தியின் விளைவில் நின்று கொண்டு வாழ்க்கையை வாழ்வார்தான் அதிகமாகிவிட்டனர்.

எமது வாழ்க்கை முட்கள் நிறைந்ததுதான். ஆனால் அதன் வழி யாகச் செல்வதைத் தவிர வேறு வழி எமக்கில்லை. எனவே அம்முட்பாதையைக் கடக்க, விரைந்து நடப்போம்.

வாழ்க்கையில் துன்பங்கள் வந்தவுடன் துயரமடைவதால் அத்துன் பங்கள் எட்டுமையிட்டு ஒடிவிடப் போவதில்லை. எனவே துன்பம் வரும் போது "நிதானத்துடன்" சிந்திப்போம். நிதானத்துடன் சிந்தித்தால்தான் துன்பங்களை நிவர்த்தி செய்யும் வழி வகைகளைக் காண முடியும்.

‘இடுக்கண் வருங்கால் நகுக...’ என்பதன் அர்த்தமும் இதுதான் துன்பங்களின் நடவில் நிதானமாக இருக்கின்ற ‘மனப்பக்குவத்தைப் பெற்று விட்டால் துன்பங்களுக்கு முகம் கொடுப்பது இல்கு.

எப்பவோ ஒரு நாள் நிங்கி விடும் துன்பத்திற்காக நாம் எம் முழு வாழ்க்கையையும் வீணாக்கிக் கொண்டிருக்கலாமா?

எனவே வாழ்க்கையை அனு அனுவாக இரசிப்போம். வாழ்க்கையினை இரசிக்க ‘மனோபலம்’ எமக்கு இருந்தால்தான் துன்பநோத்தில் போரிடும் ‘மன உறுதி’ எமக்கு வரும்.

வாழ்க்கையை அழகான கோபுரமாக்கிக் கொண்ட இரசித்து மகிழ் வோரும் உண்டு.

அதையே குப்பை மேடாக்கி மனம் புழுக்குவோரும் உண்டு.

“நிங்கள் என்ன செய்யப்போகிறீர்கள்?..”

வாழ்க்கை ஒரு சவால் — அதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், வாழ்க்கை ஒரு அனுபவம் — அதை அனுபவியுங்கள் வாழ்க்கை ஒரு கனவு — அதை நனவாக்குங்கள். வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு அதை விளையாடுங்கள்.

— ஆசிரிபர்

வாழ்த்துக்கள்



★ வாசகர்

★ விளம்பரதாரர்

★ ஆதரவாளர்

அனைவருக்கும்
கிறிஸ்மஸ் புதுவருட நல் வாழ்த்துக்கள்

நம்பிக்கை

மனிதனின்

தும்பிக்கை

★ ரூபன் மரியாம்பிள்ளை

“இந்த நாளிலை உது இலேசிப் பட்ட காரியமா? ஏதோ இதைச் செய்து முடிக்கேலுமென்டு எனக் கெண்டா நம்பிக்கை இல்லை”

“மன்னன்னெனய் தாறன் எண்டு பரவை வாங்கிக் கொண்டு போன வன் போன போக்குத்தான். என்னெனயுப்பல்லை. பரலுமில்லை”

“இப்ப ஒருத்தரையும் நம்ப ஏலாது. எல்லாரும் பச்சைக் கள் அர்.”

நம்பிக்கை அற்ற நிலையின் மூன்று வடிவ வெளிப்பாடுகளை மேலே பாாத்தோம் இலை எம் அன்றாட வாழ்வின் அனுபவ வெளிப்பாடுகள்தான்.

நம்பிக்கையை தன்நம்பிக்கை, பிறரில் நம்பிக்கை, சமூகத்தில் நம்பிக்கை என்ற மூன்று நிலைகளில் ஆராயலாம். ஒருவன் தனில் நம்பிக்கை வைக்கும் போது தான் பிறரில் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த முடியும். பிறரில் நம்

பிக்கை வைக்கும் போதுதான் சமூகத்தில் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த முடியும்.

ஒங்கே நாம் தன்நம்பிக்கை பற்றி பார்ப்போம். நம்பிக்கை மனிதனின் தும்பிக்கை. நம்பிக்கை தான் மனித மனதின் உயிர். நமது இரண்டு கைகளாலும் முடியாததை நம்பிக் “கையால்” செய்ய முடியும் “நம்பிக்கை-வை” எலும் போது “நம்பி-கை-வை” என்பதும் அங்கு சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. நம்பிக்கை என்பது ஒரு வொருவரும் தன் மனதில் உருவாக்கும் ஒரு தனிப்பட்ட சொத்து, நம்பிக்கை என்பது மற்றவரின் தூண்டுதலாலோ, தற்பயிற்சி யினாலோ உருவாக்கப்படலாம்.

“என்னால் முடியும் நான் செய் வேன் - ‘I can, I will’ என்று சொல்லிச் சொல்லியே பயிற்சி செய்தெந்த போது செய்யும் காரியம் வெற்றியாகிவிடும். ‘‘வேண்டாம், என்னால் முடியாது. முடியாது’’ என்று சொல்லும்

போதும், செய்யும் போதும், முடியக் கூடிய எக் காரியமும் முடியமலே போய்விடும். முடியாது என்னும் வார்த்தை என் அகராதி யிலேயே இல்லை என்று அதை சாதித்துக் காட்டிய மாவீரன் நெப்போவியனை நாம் மறந்து விடமுடியாது.

அவன் சரியான பிரயாசைக் காரன் - முந்தி சரியாய் கஸ்ரப் பட்டதுகள் இப்பு முன்னுக்கு வந்திட்டுதுகள் - அவன்கள் நல்ல மன உறுதியோட இருக்கிறான் கள். கட்டாயம் வெல்லுவரான் கள் - கடின உழைப்புக்கு நிகர் ஏதும் இல்லை எண்டதை நிறு பிசுப் போட்டான். - இப்படி எல்லாம் நாம் சொல்லும் போதும், கேட்கும் போதும் நம்பிக்கைதான் இவற்றிற்கெல்லாம் அடிப்படை, அகதி வாழ்வு, அன்னீயலீடு, அடுத்த வரை நம்பிய சாப்பாடு, பொருளாதார தடை, போதிய பொருட்கள் இன்மை, போசாக்கற்ற உணவு கடின உழைப்பு - கல்வி, பாதுகாப்பற்ற பத்தட நிலை, ஒய்வு - பொழுது போக்கு - மகிழ்ச்சி அற்ற வாழ்வு, அடைப்பட்ட சீவியம் இவையும், இவை போன்ற இன்னும் பலவும் இன்றைய - நாளைய நம்பிக்கையற்ற வரழ்க்கைப் பிரதி பலிப்புக்கள்.

இன்றைய நிலையில் நம்பிக்கை யுடன் வாழுவது எப்படி? முதலில்; “நம்மால் முடியும்” என்ற நம்பிக்கையை உருவாக்குவோம். அது நம்மை ஏராற்றும் நம்பிக்கையாக இல்லாமல் உறுதியையும் முயற்சி

யையும் தரும் நம்பிக்கையாக வேண்டும்.

இரண்டாவதாக, இல்லை இல்லை என்றோ எதிர்பார் த்தது கிடைக்க வில்லை என்றோ அங்கலாய்க்காமல் அதன் வழி கிடைத்ததையும் இழந்து விட மால் கிடைத்ததை கொண்டு நம்பிக்கையுடன் வரமுவோம்.

மூன்றாவதாக, முடியும் முடியும் என்று எப்போதும் மனதில் சொல்லி நம்பிக்கையுடன் முயன்று முதல் வெற்றியை மற்றைய பல வற்றிற்கு படியாக்க வேண்டும்.

நம்பிக்கையோடு முடியும் என்ற முயற்சியில் தன் வாஸ்கொட்காமா ‘நம்பிக்கை முனை’ யைக் கண்டு பிடித்தார். புதிய கண்டதைக் கண்டு பிடித்த கொலம்பஸ் நெசவாளியின் மகன். உலக மகாகவி சேக்ஸ்பியர் வியாபாரியின் மகன், பெயர்போன ஆபிரகாம் விங்கன் தொழிலாளியின் மகன். சர்ச்சலின் நம்பிக்கைதான் 2 - ம் உலகப் போரில் இங்கிலாந்திற்கு வெற்றியைக் கொடுத்தது. ஒன்பது வருட நம்பிக்கையின் முபற்சிதான் பேனாட் சோவை இலக்கிய மேதையாக்கியது.

நோமன் வின்சன் பீல் (Norman Vincent Peale) நம்பிக்கை பற்றி சொல்லும் போது “வாழ்க்கையில் நான் தோற்று விட்டேன் என்று தீர்மானம்செய்து கொண்ட வனுக்கு தோல்விதான் கிட்டும். அதற்குமாறாக சீக்கிரத்திலோ அல்லது காலம் கற்கதோ வெற்றி கட்டாயம் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன் செயல்படுவனுக்கு வெற்றி கிட்டும்” என்கிறார் .

கவலையின்றி வாழ்தல் I

கோகிலா மகேந்திரன்

பற்றியா, வெரஸ் போன்ற நுண்ணங்கிகளால் நோய் கள் ஏற்படுவது பற்றி நாம் நிறையவே அறிந்துள்ளோம். ஆனால் 'கவலை' என்கிற உணர்வு ஏராளமான நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகிறது என்பது பற்றி நாம் அதிக அக்கறை கொள்வ தில்லை. கவலையினால் எமது உடலில் ஒருவித பதற்றம் ஏற்படுகிறது. இது நாம்புகளைப் பாதிக்கிறது. இதனால் இருதய நோய்கள், உயர் குருதி அழுக்கம், அல்சர், தொய்வு, ரூமற்றிசம், நீரிழிவு போன்ற பல நோய்கள் ஏற்படலாம். தலையிடி, தலையம்மல், கண் ஏரிவு, நெஞ்சுநேர, நாரிப்பிடிப்பு, கை கால் உழைவு, மயக்கம், காது கேளாமை, உணவு விழுங்க முடியாமை போன்ற பல குணங்குறிகள் காணப்படலாம். நோயின்றி வாழ்வதற்கு மனம் மகிழ்வாக அமைதியுடன் இருதல் அவசியம். இந்த நிலையை எப்படிப் பெறலாம்?

அன்றைய நாளுக்கு மட்டும் வாழும் முறையை ஒரு வர்கட்டாயம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். "ஒரு மனிதன் தான் சமந்து வரும் பாரத்தை, அது எவ்வளவுதான் பெரிதாக இருந்தாலும் இரவு வரும் வரையில் சுமக்க முடியும்" என்பார் நோபேட் ஹாயி ஸ்ரீவண்சன். நடந்து முடிந்த நேற்று களைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும். என்ன நடக்க போகிறது என்று தெரியாத நாணகளைப் பற்றியும் மறந்து, "இன்று மட்டும்" தான் மகிழ்வுடன் வாழ்வேன் என்று நினைத்து வாழுவேண்டும். இறைவனைப் பிராத்திக்கும் போது கூட, "இன்றைய உணவை எனக்குத்தர இறைவனே" என்று பிராத்திப்போம். ஏனெனில் கேற்றுச் சமைக்கப்பட்ட உணவு பழுதடைந்து விடும். நானைய உணவு இன்னும் சமைக்கப்பட வில்லை. ஆகவே நாங்கள் கேட்கக் கூடியது இன்றைய உணவைப் பற்றி மட்டுமே!

கவலைக்குரிய ஒரு விடையம் எமக்கு நடந்து விட்டதென்றால் அதையபற்றி அல்கி ஆராய்ந்து அதனால் வரக்கூடிய அதி கூடிய

இழப்பை ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகுவோம். எமது சொந்த வீடுகளை விட்டு இடம் பெயர்ந்து வந்து புதிய இடங்களில் வாழுகிறோம். நாங்கள் வரும் போது எங்கள் வீடுகள் நல்ல முறைல்தான் இருந்தன. “இப்போது எப்படி இருக்குமோ?” என்று கவலைப்படுகிறோம். சரி இந்தப் பிரச்சினையில் ஏற்படக்கூடிய அதி கூடிய இழப்பு என்ன? எமது வீடுகள் முற்றாக அழிக்கப்பட்டு, ‘மண்’ மட்டும் மின்சியிருக்கும். அந்த நிலையை ஏற்றுக் கொள்வோமே? அதனை ஏற்றுக் கொண்டு விட்டால், நாம் பேர்யுப் பார்க்கிறபோது சுவர் மட்டும் இருந்தாலும் மிகிழ்வுதான் ஏற்படும்.

சில சமயங்களில் ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்சினை பற்றி நாங்கள் ஒரு முடிவு எடுக்க வேண்டி இருக்கும். அந்த முடிவினை எடுக்கும் வரை ‘கவலை’ எங்களைப் போட்டு உலுப்பும், நாங்கள் ஒரே அடியாகக் குழும் பிப் போய் இருப்போம்.

“நான் ஆறு விகவரசமான அடிமை களை வைத்திருக்கிறேன். என்ன? ஏன்?, எப்போது?, எப்படி?, எங்கே?, யார்?, ஏன்போரே அவர்கள்” என்றார் றுட்யாட் கிப்லிங். ஆம் போதிய தரவுகளைப் பெற்று, இந்தக் கேள்விகளைக் கொண்டு அந்தத் தரவுகளை நன்கூடிய வேண்டும். இந்தப் பிரச்சினையில் எடுக்கக் கூடிய சுலப முடிவுகளையும் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு முடிவிலும் இருக்கக் கூடிய நன்மை, தீமைகளை வெள்வேறாக எழுதிக் கொள்ள வேண்டும். இறுதியில், அதிக நன்மை தசக்கூடிய முடிவைத் தெரிந்துதெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த முடிவில் அடிக்கடி மாறிக் கொண்டிருத்தல் கூடாது. எடுத்த முடிவைச் செயற்படுத்துவதில் நிச்சயமாக இருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செயற்படுவதை ஒரு பழக்கமாகக் கொண்டால் கவலை ஆட்கொள்வது குறைவாக இருக்கும். இந்தச் செயற்பாட்டுக்காக நாலு கேள்விகளுக்கான விடையை எப்போதும் ஆயத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

1. நான் எதைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறேன்?
2. இந்தப் பிரச்சினைக்கான தீர்வுகள் எவ்வை?
3. இவற்றுள் எதை நான் செயற்படுத்தப் போகிறேன்?
4. அந்த முடிவை எப்போது முதல் நான் செயற்படுத்தப் போகிறேன்.

கவலை பற்றிய இன்னொரு முக்கியமான விடயம் என்ன வென்றால், கவலைப்படுவதற்கு நோம் தேவை. ஜோர்ஜ் பேனர்ட் ஷா மிக சரியாக இப்படிச் சொன்னார், “‘ஒருவர் கவலைப்படுவதன் இரகசியம்

என்ன வென்றால், அவருக்குத்தான் கவலைப்படுகிறேனா, சந்தோஷமாக இருக்கிறேனா என்ற ஆராய்ந்து பார்ப்பதற்குரிய நேரம் இருப்பதுகான்” ஆகவே கவலையை மறப்பதற்கு மிக இலகுவான வழி எப்போதும் ஏதோ செய்து கொண்டிருத்தலாகும். யுத்த காலத்தில் விண்ஸ்டன் சேர்ச்சில் ஒரு நாளில் தினெட்டு மணி நேரம் வேலை செய்தார். “உங்களது இந்தப் பாரிய பொறுப்பைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுவதில்லையா?” என்று கேட்கப்பட்டபோது, “கவலைப்பட எனக்கு நேரமில்லையே?”, என்றார்.

ஆய்வு கூடங்களிலும் நூலகங்களிலும் காணப்படும் அமைதி பற்றி பாஸ்டர் அடிக்கடி குறிப்பிடுவார் அவர்கள் அங்கே காணும் அமைதி என்ன? அவர்கள் தத்தமது வேலைகளில் எப்போதும் ஆழ்ந்து போய் இருப்பர். அவர்களுக்குக் கவலைப்பட நேரம் இல்லை. என்பதுதான் அந்த அமைதி.

மரியன் ஜே. ட்க்ஸல் என்ற அமெரிக்கர் தனது கதையை இவ்வாறு கூறுகிறார், “நான் மிகவும் நேசித்த எனது ஒந்து வயதுக்கும் தீர்ந்து போனாள். இந்த இழப்பை என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதிருந்த போது, பத்து மாதம் கழித்து என்னுடைய வில்லை நான் சாப்பிடவில்லை, தூங்கவில்லை, ஆருதல் அடையவே முடியவில்லை. என்னுடைய தன்னம்பிக்கை எல்லாம் போய்விட்டது. மிக மோசமான நிலையில் வைத்தியர்களை அனுகிழ்ண ஒருவர் தூக்க மாத்திரைகள் தந்தார். மற்றவர் பயணம் செய்யும்படி கூறி உடலை யாரோ பிடித்த இன்னும் இன்னும் இறுக்குவது போல நான் உணர்ந்திருந்த அந்த வேளையில், ஒருநாள்.

எனது நாலு வயது மகன் தனக்கு ஒரு வள்ளும் கட்டித்தருமாறு கேட்டான். நான் பல முறை மறுத்த பிறகும் அவன் விடாக் கண்டனாக வள்ளும் கட்டித் தொடங்கினேன். அந்த வள்ளத்தைக் கட்டிமுடிய உணர்ந்தேன். பல மாத காலத்தில் என் மனம் அமைதியாக இருந்த முதல் முன்று மணி நேரங்கள் அவைதான் என்பது எனக்குப் புரிந்தது.

ஆம் எமது முனை ஒரே கணத்தில் இரண்டு விடயங்களில் ஈடுபட ஆகவே நாங்கள் முயன்று ஒரு வேலையில் ஈடுபட்டிருந்தால், அந்த நேரத்தில் முனையால் கவலைப்பட முடியாது.

(தொடரும்)

நான் 7

உறவைத் தேடும் முதுமை

பி. எ. சி. ஆனந்தராஜா

எம் மத்தியில் வாழும் இன்றைய முதியோர்கள், தனிமை, விரக்தி வெறுமை, பிரிவத்துயாம், பார்ய இழப்புக்களின் துயரம், ஆசிய நெருக்கடைகளைச் சமாள்க்க வேண்டிய நிரக்கதிக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளார்கள். இவர்களுடைய நிலையைப் பற்றிய புரிந்தளர்வும் சமூக விழிப்புளர் வடன் பராமரிக்க பத்து ஆலோசனைகள் இதோ:-

1. முதியோரைப் பராமரித்தலில் ஈடுபடுவோருக்கு உளவியல் தோக்கு அனுங் முறைகள், அவர்களை பராமரிப்பதற்குரிய திறன்களைப் பற்றிய பயிற்சிகள் பெறுதல்.
2. இத்தகைய முதியோர் பராமரிப்புத் தொண்டர்களுக்குரிய பயிற்சிப் பட்டறைகளை அரசு - அரசு சார்பற்ற தொண்டர் ஸ்தாபனங்கள் நடாத்த முன்வரல்.
3. கிளாம், நகர ரீதியாக முதியோர் பராமரிப்புத் தொண்டர் குழுக் கள் தனிமையில் வாழும் முதியோர்களைச் சந்தித்து, உரையாடி, அவர்களது உள் உடல் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல்.
4. இச்சந்திப்பன் மூலம் அவர்கள் ஆவலாக தொடரப் கொள்ளத் தேடும் கடித - தொலை பேசித் தொடர்புகளுக்கு உதவியளித்தல்.
5. இந்த முதியோர்கள் டார்க்க சந்திக்க விரும்பும் இடங்கள், ஆட்கள் (உறவிளாகள் - நண்பர்கள் முதலியோ) போன்றவைகளுக்குரிய வசத்துகளை ஒழுங்குபடுத்துதல்.
6. இவர்களை சந்தித்து நோய்களை இவங்கண்டு, அதற்குரிய மருத்துவ ஆலோசனைகளை, ஈசிசைக்கலை, அளிக்க ஆவண செய்தல்.
7. இவர்களுக்கான சமூக, கலாச்சார, சமய, சார்பான கலை நிகழ்ச்சி களை ஒழுங்குடுத்தலும், அவர்களை அவற்றில் பங்குபற்ற வைத்தலும்.
8. கிராமங்கள் தோறும் பல்வேறுட்ட ஸ்தாபனங்களோடு தொடர் புகோண்டு முதியோர்களுக்குரிய பணிகளை ஆற்ற ஆதாவக்குமுக்களை அமைத்தல்.
9. அரசு - அரசு சார்பற்ற தொண்டர் ஸ்தாபனங்களுக்கிடையே முதியோர் டாமரிடபுக்கான விழிப்புளர்வை ஏற்படுத்துதலும், இவர்களுடைய பராமரிப்புக்கான திட்டங்களை வகுத்தலும்.
10. முதியோர் டாமரிப்பை நடத்தும் ஸ்தாபனங்கள் சமுதாய மனப் பாங்கோடு செயற்பட தாடனங்களுக்கடையில்லா ஒருங்கிணைப்பை வறபடுத்த ஒரு இணைப்புக்குழுவை உருவாக்கல்.

கவலைகளை கலைக்கஸாமா



★ D. E. ரட்னராஜா

இளவரவை

சீல்வொரு மனித மனமும் நிம்மதி, அமைதி, மகிழ்ச்சி போன்ற நிச்ப்தமான சூழலில்தான் வாழ விரும்புகிறது. மனி தனைக் கவலைக்கு உள்ளாக்கும் காரணிகள் பெரும்பாலும் அவன்து வெளிச் சூழலுடன் தொடர்புள்ளவையாகவே இருக்கும். அவன்து குடும்பம், உறவினர், நண்பர், கல்வி, பொறுப்பு, எதிர்பார்ப்பு, ஆசைபோன்ற காரணிகள் மனிதனுக்கு அவசியமானவை போன்று கவலையை உண்டாக்கி வருகின்றன. எனவே, கவலையை நீக்கி ஆரோக்கியமான மனதை உருவாக்கிவாழ்தல் என்பது அவ்வளவு இலகுவான செயல் அன்று. உள்ளத்தில் செயற்கையாக கொந்தளிப்பை உருவாக்கும் உணர்ச்சிகள் கூட மனிதனுக்கு கவலையால் உண்டாகின்றன. கவலைக்கு கோபம், பொறாமை, மனளிச்சல் போன்ற காரணிகளும் காணமாக இருக்கும். இவ்வாறு எதற்கெடுத்தாலும் கவலைப்படுவதை ஒரு தொழிலாக வழக்கமாக கொண்டு விட்டவர்களே அற்ப விஷயத்திற்கும் கவலைப்படத் தொடங்கி விடுவார்கள். இவர்கள் வரழ்வில் கண்டவையாவும் கவலையாகவும் அக்கவலைகள் மிகைப்படுத்தப்பட்டு வாழ்வு இருளில் மூழ்குகிறது.

கவலை உணர்ச்சியானது அவைற்கு மீறிய அதிகாசியை உள்ளத்தில் உருவாக்குகின்றது. சிடிக்காடு கவலைப்படுவதால் உள்ளமும் உடலும் சோர்வுற்று மிகவும் பலவினமான நிலையை அடைந்துவிடுகின்றன. பொறாமை, வஞ்சகம், புனுங்கூறும் போக்கு என்பன உள்ளத்தின் இயல்லப் பெடுத்து பலவீணமான நிலையை உண்டாக்கி விடுகின்றது. எனவே உள்ளத்தை காப்பாற்ற விழையும் ஏவரும் கவலையை ஓழுக்க வேண்டும்.

அன்பு, இரக்கம், பர்வு, பிறருக்கு உதவும் மனப்பான்மை, சேவை செய்யும் சிந்தனை ஆகிய எண்ணங்கள் ஆக்க ரீதியாக உள்ளத்தை வளர்த்து கவலையைக்களைந்து வாழ உதவி செய்கின்றன. உள்ளம் உரம் பெற்று திடமாக வாழ்வதற்கும் இந்த ஆக்க பூர்வமான செயல்கள் உதவி புரிகின்றன. மக்களின் வாழ்க்கை முறை, பணி செய்யும் இடங்களில் பாதுகார்ப்பு நடவடிக்கை, மகிழ்ச்சியுடன். வாழ்க்கை நடத்து

வதற்கான பொருளாதார சூழ்நிலை என்பன உள்ளத்தின் பாதுகாப்பிற்கும், அமைதிக்கும் துணைபுரியக் கூடியன். நிம்மதி பாதுகாப்பு நிறைந்த வாழ்வு அமைந்து விட்டாலே உள்ளத்திலே தெளிவும் அமைதி யும் தானாகவே குடிகொண்டுவிடும். கோபதாப உணர்வுகள் எவ்வளவிற்கு உடலையும் உள்ளத்தையும் எந்த அளவிற்கு பாழ்படுத்திவிடும் என்ற உண்மையை முழுமையாக உணர்ந்து கொண்டால் ஏராளமான மக்கள் கோபமே கொள்ளமாட்டார்கள். உடலையும் உள்ளத்தையும் பாதுகாக்கத்தவறி விட்டால் வாழ்வே இல்லை என்பதை வழகட்டாய மாக ஏற்க வேண்டியிருக்கும். அத்துடன் தெய்வநம்பிக்கைகள் மதம் சார்ந்த பணிகள், பற்றுக்கள் உள்ளத்தில் களைப்பை போக்கி தென்னைப் பூட்டும். வளமான உள்ளத்தையும் நல்கும். எனவே எமது வாழ்வில் நாம் கவனிகளை களைவோம், அவை எம் மனதை விட்டு அகற்ற எம் மாலான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வோம். நாறு பெருமுச்சுக்களை யும் ஆயிரம் ஜீயோக்களையும் விட பத்தாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட புன்சிரிப்பை தான் விரும்புவதாக வீரன் நெப்போவியன் கூறியிருந்தான். அவனது விருப்பம் எம் ஒவ்வொருவரின் குறிக்கேளாக இருந்தால் இன்று மலர்ச்சியான சமுதாயம் வெகு தொலைவில் இருக்காது. .

பண்பாட்டின் “நான்” வாழி

ஆணவம் கன்மம் மாயை
 அகற்றிய மலர்ந்த வாழ்வு
 பேணநற் பைந் தமிழில்
 பெரும் ஏடு “நான்” ஒன்றாகும்
 காணநற் றமிழர் பண்பு
 காசினி உய்யக் காட்டும்
 பாணர் யாழ் இனிமையள்ள
 பண்பாட்டின் “நான்” உம் வாழி

“கவிமாமஸி” வீரமணி ஜெயர்

★ ஆனந்தி செந்தில்

ரி. வி. யில் படம் பார்ப்பதற் காக நந்தினி வீட்டு நிலா முற்றத் தில் வெகு நேரமாய் வந்து காத்துக் கொண்டிருந்தான் தேவன். முற்றத் தில் இருந்த படியே நிலவை ரசிக் கவும் முடிந்தது. இயற்கையை, அதன் உண்மைகளை வழிபடுகிற அவனுக்கு ரி. வி. முன்னால் இப்படி வந்து அமர்ந்திருப்பது வெறும் அபத்தப் பொழுதாகவே பட்டது. நந்தினி வந்து அழைத்திருக்கா விட்டால், அவன் வந்திருக்கவே மாட்டான். அவனுக்கு வீட்டிலும் கல்லூரியிலை நிறைய இருந்தது.

அவனோரு பட்டதாரி ஆசிரிய னாக இருப்பதால், பெரும்பாலும் அவனது பொழுது, புத்தகம் வாசித்தே கழிந்த விடுகிறது. அவன் இளைஞன்றாலும், ஆம்ந்த நோக்கும், பரந்த மனமும் கொண்ட; ஓர் அனுபவ மேதை போலவே, அவன் பெருமைக்குரியவாய், எல்லோரையும் வசீகரித்து வந்தான்.

நந்தினிக்கும் அவன் மீது தனி மரியாதை. எப்போதும் ‘அண்ணா’, போட்டே கூப்பிட்டுக் கொண்டு வருவார். அவன் அவனுடைய பக்கத்து வீட்டுக்காரி மட்டுமல்ல சிறுவயதிலிருந்தே கிராமத்து மண்ணின் பரிச்சயமாகி விட்ட ஒரு முகத் தோற்றம்.

அவள் ஒரு சொடி கட்டிப்பறக் கும் கிராம தேவதையாகவே வளர்ந்து விட்டிருந்தாள். அக் கிரா மத்தின் முகம் மறந்து போன சரா சரி இளைஞர்களுக்கிடையே அவள் தான் கனவுக்கண்ணி.

அவள் சைக்கிளில் அசையாமல் தெருவை வலம் வரும் போது, அவளைக்கண்டு விசிலடித் தும், வம்புக்கிழுத்து வேடிக்கை பாப்பதிலுமே இளைஞர் பொழுது ரசனையுடன் கழிந்தது.

அவள் யாருக்கும் எளிதில் முகம் கொடுக்க மாட்டாள். ஊருக்குச் சவாலாய் நிற்கும் அழகுத் திமிர் கொண்ட அவளின் அலட்சியப் போக்கும், காயாடித் தனமும் தேவனிடத்தில் எடுபடுவதில்லை. அவனையறியாமலே அவன் மீது ஒரு தனி மரியாதை ஆவஞ்கு.

வெகுளித்தனம் கொண்ட ஓர் அரட்டுப் பெண் என்று அவளைப் பற்றி அவன் நினைப்பதுண்டு. அவளைத் தவிர்த்துக் கொள்ள அவன் முயன்றாலும், அவளாகவே வலிய வந்து பழகும் போது அவனுக்குச் சங்கடமாகிவிடும்.

வீட்டிலும் சம்மா இல்லை அவள் கண்டாவில் முத்த மக்களோடு இருக்கிறாள். அப்பாவையும் அவனையும் இங்கு விட்டு விட்டு அவள்

இப்படிப் போன்று ஒரு காலக் கொடுமைதான்.

மனம் இப்படிக் கட்டறுத்து போனால் வாழ்க்கையில் என்ன மிஞ்சம்? அம்மா போன பிறகு வயதான அப்பாவை அவனே கவனித்து வருகிறான். அவனுக்கு இன்னும் கல்யாணம் ஆகவில்லை. இனம் வயதிலேயே வாழ்க்கையைப் படம் போடத் தெரிந்து கொண்ட ஒரு அனுபவ மேதை பேரல் அவன் இருக்கிறான்.

வாழ்க்கை புரையோடித்தான் விட்டது. பழுதுபட்ட உறவுகளும் தறி கெட்டுப்போன சமுகமுமாய் மனதில் ஊனம் சுமக்கிற பனு அவனுக்கு. அவன் மெளன்மாகவும் சலிப்போடும் நேரத்தை எண்ணிக் கொண்டிருந்தான். ஒரே சத்தமாக இருந்தது. படம் தொடங்காததால் கூட்டம் அலை மோதிற்று. இப் போதுள்ள நிலையில் ரீ. வி. யை விட்டால் வேறு என்ன பொழுது போக்கு அதற்கும் ஏகப்பட்ட செலவு.

நந்தினியின் வீட்டில், பணம் தண்ணீராய்ச் செலவழியும். நந்தினியின் பிறந்த நாள் போன மாதம் வந்ததே, அன்றைக்கு பகல் முழுக்க ஒரே கேளிக்கையரக விழாச் செய்து, இரவு ரீ. வி. கூடப் போட்டார்களே. அவனுக்கு அழைப்பு வந்த போதும், முகம் காட்டாமல் இருந்து விட்டான்.

இன்று நந்தினியின் கயதிருப்பிக் காகவே அவன் மனம் ஓட்டாமல்

வந்து அமர்ந்திருக்கிறான். தூண் மறைவில் கரை ஒதினிகி அமர்ந்திருக்கும் அவனுக்குச் சிறிது தொலைவில் முன் வரிசையில் நந்தினி காலுக்கு மேல் கால் போட்டவாறு கர்வம் மிக்க ஒர் அழகான இளவரசி மிஞ்சுக்குடன் அமர்ந்திருப்பது இரவில் மங்க ஸாகத் தெரிந்தது. அவன் ஏதோ தனி உகில் சஞ்சரித்தவாறு தோழியருடன் சிரித்தப் பேசி அரட்டையடிப்பது கண்த்த சப்தமாக வியாபித்துக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது. ஆனால் அவனுடைய உலகமேரு வேறு. அந்த யதார்த்த நிலைக்கு அவனைக் கொண்டு வருவது கடினம் என்று அவன் உணர்ந்தான். இந்த மனவேதனை யோடு வெறும் காட்சி நிமிலுக் கரக தான் காத்துக் கொண்டிருப்பதை நினைக்க அவனுக்கும் அவ மானமாக இருந்தது. ஒரு சந்தோஷமில்லை அவன் பராத்துக் கொண்டிருந்தான்.

ரீ. வி. கண் திறந்து விட்டது. அது ஒரு கல்யாண வீடியோப் படம் தான். வண்டனிலுள்ள நந்தினியின் முத்த சகோதரனான சுகு மாரின் கலியாணப்படம். கணக்கு சிதமாக ஒடும் அந்தக் காட்சி நிமில்கள். இதில் சம்பிரதைய சடங்கு முறை போன்ற ஒரு பாவம் இருந்ததே தவிர, வெறும் நிமில்தான் அதிலும் எவ்வளவு மாற்றங்கள். அதில் அரைவேக்காட்டு வெள்ளைக் காரத்தனம் அப்பட்டமாகத் தெரிந்தது.

அவர்கள் அப்படித்தான் இருக்க முடியும். இது ஒரு சீர்குலைவான் கலாச்சார விழுக்காடு என்று அவனுள் நினைவு ஒடிற்று. இதைத் தடுக்க முடியாது... இதைப் பார்ப்பதும் பரவம் எனக் கருதி அவன் வேறெங்கோ வெறும் பாக்காகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த போது தான் அந்த அதிசயம் நடந்தது.

நந்தினியின் அந்த வெளி நடப்பு. ஆர்வமாய் இமை வெட்டாமல் படம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவள், திடீரென்று நெருப்பை மிதித்துச் சூடுபட்டவள் போல் அவசரமாய் இருக்க்கையை விட்டெடுமுந்து, வெளியே ஒடிப் போவதைக் கண்டு அவன் முகத்தைத் திருப்பினான்.

வெறும் நிழல் தாண்றாலும் ஆபாசம் மிக்க அக் காட்சியின் சூருத்தை மனதில் வாங்குவது கூட ஒரு பலப் பார்த்தை தான் என்று அவனுக்குத் தோன்றிற்று. அதற்கு ஈடு கொடுத்து நிமர்ந்து நிற்க முடியாமல்தான் நந்தினி எழுந்து போயிருக்க வேண்டும். அதைக் கொரவப்படுத்தி அவனும் போக எழுந்தான்.

மறுநாள் பகல் முழுக்க நந்தினி அவன் கண்ணில் படவேயில்லை. அவன் வீட்டிற்கு வந்து போவதையும் அவள் அடியோடு நிறுத்தி விட்டிருந்தாள். அவள் வழக்கத் திற்கு மாறாக நாள் முழுக்க வீட்டினுள்ளேயே அடைப்பட்டுக் கிடந்தாள். அவளை வெளியில் காண்பதே அழுர்வமாகி விட்டது.

படிப்பு ஓடாததால் சங்கிதம் பழகுவதாகச் சொல்லிக் கொண்டு தினமும் கைக்கிள் சவாரி செய்த வள்தானே அவள்.

வழியில் அவனைக் கண்டாலும் கூச்சமில்லாமல் பக்கத்தில் மிக நெருக்கமாக வந்து அவனுக்கிணையான ஒரு தோழமையுணர்வுடன் வளவளவென்று பேசிக் கொண்டே வருவாள். அதிலும் ஆண்வாடைதான் வீசும். பெண்கள் இப்படித் தான் மாறி வருகிறார்களென்று அவன் மிகவும் மன வருத்தத் தோடு நினைத்துக் கொள்வான்.

இந்த மாறுதல்களையே ஒரு சவாலாக ஏற்றுக் கொண்டு வாழப் பழகியிருந்த அவனுக்கு திடீரென்று அவள் இப்படித் திரைமறைவரானது நம்ப முடியாத ஆச்சிரியமாகவே மனதைக் குழப்பியது.

இந்தக் குழப்பத்துடனேயே ஒரு மாலை, அவன் வேலை முடிந்துவீடு திரும்பும்போது, வழியில் தற்செயலாக அவள் எதிர்ப்பட்டாள். கிராமத்து மன் வாசனையடிக்கும் அந்தக் குச்சொழுங்கையில் தான் அவனைக் காணநேர்ந்தது. அவளைக் கண்டதும் சட்டென்று கைக்கிணை நிறுத்தி அவன் தரித்து நின்றான்.

‘நீல் நந்தினி’... வெறும் நடையாய், தன்னை மறந்து வந்து கொண்டிருத்தவள், அவனின் அழைப்புக்குரல் கேட்டுத் திடுக்கிடு நின்றாள். அவனோடு நீண்ட காலப் பரிசெயமிருந்தாலும் இன்று புதிதாய் பார்ப்பது போல

அவனை எதிர் கொள்ள வெட்கப் பட்டுக் கரை ஒதுங்கிய போது, வாழுக்குப் பேச நா எழவில்லை. அந்தக் கணத்த மௌனத்தைக் குழப்பிக் கொண்டு அவன்தான் கேட்டான்.

“என்ன நந்தினி? அன்றைக்குப் பிறகு ஆளையே காணேலை, என்னைக் கண்டு வெட்கம் கூட வருகுது! என்ன விசேஷம்? கவியானமோ? அதற்கு அவள், உடைந்த குரவிலே சொன்னாள்.

அப்படியெல்லாம் ஒன்றுமில்லை தேவன்னணா! அன்றைக்குப் படம் பார்த்ததிலிருந்துதான் ஒரே குழப்ப மாக இருக்கு. அந்தப் படத்தைப் பார்த்ததுடன் எனக்கு பெரிய அதிர்ச்சியாய் போச்சு. அவமானமோ, துக்கமோ எது என்று தெரியேலை. நான் நல்லாய் குழப்பிப் போயிட்டன். இவ்வளவு பச்சையாய் இதுகளைப் படம் எடுக்கிறதென்றால், எங்கடை ஆட்களின் வெள்ளைக் காரத் தனம் தானே இது. வேறென்ன இப்படிக் கேவலமாய் வருமென்று தெரிந்திருந்தால் உங்களைக் கூப்பிட்டிருப்பேனே தேவன்னணா! என்ன மன்னிச் சிடுங்கோ...

“நந்தினி” நீ நினைக்கிறமாதிரி யில்லை, இப்புறவையை எல்லாம் கரை உடைஞ்ச போச்சு. திசைதெரியாமல் ஒடிக்கொண்டிருக்கிற அவசரயுக்கம் இது. மனம் அடங்காவிட்டால் எல்லாம் தான் உழிந்து போகும். பணத்தை அள்ளப்போய் என்னத்தைச் சாதிச்சொம். பற்றி எரிகிற மன்னணத்துவிர, வேறொறும் மிஞ்சேலை, இதுக

குப் போய் மனம் வருந்த முடியுமோ? இது வெறும் நிழல் தானே, இந்த நிழலுக்குப் பின்னால் இன்னும் எத்தனை பொய்களோ? இது எங்களை ஏமாற்றுகிற ஒரு கமரா விளையாட்டாக ஏன் இருக்கக் கூடாது.

“அப்ப நீங்கள் இதை நம் பேலையே”

“நம்புவதும் நம்பாமல் விடுவதும் அவரவர் இல்லம். ஒரு சமாதானப் போக்குக்காக இதைச் சொன்னன் நீ நம்பினால் சரி”

“எனக்கென்னவோ, எல்லாம் விட்டுப் போச்சு - நெருப்பைத் தின்று வாழ்ந்தாலும், இந்சை இருக்கிற மாதிரி வருமா?”

“அப்ப நீ போக மாட்டியே அவள் ஆதங்கத்தை கேட்டான்.

மாட்டேன்! மாட்டேன்! என்றாள் அவள் ஆவேசமாக.

நந்தினி! அழிவுகள் மன்னினால் வருவதில்லை. மனங்களே இதற்குக் காரணம். உனக்கு அழிவில்லை நந்தினி. இந்த மன்னினால் உன்னை என்ன செய்துவிட முடியும்? இந்த மன் நெருப்பையே அணைக்க வந்த நெருப்பாக வரும் கங்கையல்லவரான், என்று உணர்ச்சி வசப்பட்டு உரத்துச் சொன்னான் அவன்.

‘கங்கை, நெருப்பாக எங்கிருந்து வரும்?’ இரண்டும் ஒன்றுதான், என்பதை விளங்க அவளுக்கு வெளுநேரம் பிடித்தது.

மனிதர்களை உருவாக்குவோம்

★ செ. ஜெயந்தன்

“எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான்
மன்றனில் பிறக்கையிலே - அது
நல்லவர் ஆவதும் தியவராவதும்
அன்னை வளர்ப்பினிலே”

என்னும் பெரிய தத்துவத்தை சினிமாக்காரர் எடுத்து ஆண்டதினால் அதன் தாற்பரியம் கெட்டுப் போய்விடுமோ என பயம் வந்து விடு கிறது. குழந்தைகளை வெள்ளைக்காகித்திற்கு ஒப்பிடுவார்கள். ஓரி வெள்ளைத்தாளில் நாம் விரும்பியதை விரும்பிய வர்ணத்தில் தீட்ட முடியும். அதேபோல ஒரு குழந்தையின் எதிர்கால வாழ்க்கையென்னும் வரைபடத்தை குழந்தை என்னும் வெற்றுத்தாளில் வரையும் ஒவியர்கள் நாம்தான். ஆக மொத்தத்தில் குழந்தைகளை அதாவது எதிர்கால சந்ததியினரை உருவாக்குதல் பெற்றோருடையதும், ஆரம்ப கல்வி புகட்டுவோருடையதும், மற்றோருடையதும் கடமையாகும். வைத்திய நிபுணர்களையோ, ஆரய்ச்சியாளர்களையோ, கலைஞர்களையோ உருவாக்குவதற்கு பல்கலைக்கழகங்களை, கலைக் கூடங்களை அமைத்து பல வருடகாலப் பயிற்சியும் வழங்கப்படுகிறது. ஆனால் நல்ல ‘மனிதர்களை’ உருவாக்க இன்றைய உலகம் வழங்கும் சந்தர்பங்களும், சலுகை களும் என்ன? குடும்பமும் பாடசாலைகளுமே நல்ல ‘மனிதர்களை’, உருவாக்கும் பல்கலைக்கழகங்களாக எழுந்து நிற்கின்றன. தாயும் ஆசிரியருமே அங்கு முக்கிய விரிவுரையாளராவர். எனவே நானைய சந்ததியின் எழுச்சியிலோ அல்லது வீழ்ச்சியிலோ இன்றைய பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் பெரிய பங்களிப்பைச் செய்திருப்பர் என்பதில் சந்தேக மில்லை.

“குழந்தையானது தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் போதே தாயின் மனோ நிலை அச்சிகவின் உடல் வளர்ச்சியில் ஆதிக்கம் செலுத்து கின்றது” என உளவியல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் அறிவிக்கின்றனர். “கருவுற்ற பெண்கள் அழக்கூடியது” என்ற நம் தமிழர்மாபுக் கொள்கை எடுத்துக் கூறுவதும் இதே கருத்தையள்றோ? தாயைப் போல் பிள்ளை

நூலைப் போல் சேலை என்ற பழமொழி உளவியல் தத்துவத்தை எடுத்துக் கூறுகின்றது. ஒரு குழந்தையினுடைய மூளையானது தன் வளர்ச்சியில் கீழ் பங்கினை ஆரம்ப வருடங்களில் பெற்றுவிடுகின்றது. இக்காலத்தில் (முதல் 5வருடங்கள்) ஏற்படும் பஸமான உணர்ச்சிகள் சித்தனைகள் மூளையின் ‘அயர்வுப் புலத்தில்’ (Unconscious Mind) மிக ஆழமாகப் பதித்து விடுகின்றன. அவை சுலபமாக அழிவதில்லை அவை ‘மனித ‘நினைவுப் புலத்திற்கும்’ (Conscious Mind) தோன்றுவதில்லை. ஒதுங்கியிருந்து; காலம் வரும் போது கட்டுக்கட்டங்காது தான் தொன்றித்தனமாக நன்மையான செயலிலோ அல்லது தீவியான செயலிலோ எம்மை ஈடுபடுத்தி விடுகின்றன. நூற்கல்வியினாலோ வேறு எந்த வழியினாலோ இவற்றை நீக்கி விடுதல் மிகவும் கடினமான முயற்சியே- எனவே குழந்தை வளர்வின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலேயும் பெற்றோரும் மற்றோரும் மிகவும் உண்ணிப்பான கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

பெற்றோரின், ஆசிரியரின், சுற்றுத்தின் நடத்தை, பேச்சு, விருப்பு, வெறுப்பு பரவன் அனைத்துமே குழந்தைக்கு உருக்கொடுக்கின்ற பிரதான அம்சங்களாகும். குழந்தைகள் பெற்றோரின் உள்ளனபினை நன்கு உணர மரட்டார்கள். ஆணால் வெளிப்படையாகக் காட்டும் ஆதாரங்கள் அனைப்பொயும், இன் சொல்லையும், அன்புச் செயல்களையும் (உதாரணம் முத்தமிடுதல், தழுவுதல், பரிசுத்தல்) இலகுவீல் புரிந்து கொள்கின்றனர். ஆணால் சில குழந்தைகள் முத்தமிடுவதை முத்தமிடப்படுவதை விரும்பமாட்டார்கள். இவ்வாறான குழந்தைகளுக்கு ‘முத்தம்’ ஒரு வெறுப்பாக மாறிவிடுகின்றது. எனவே இவ்விடயங்களில் மிக அவதானமாகச் செயற்படும் விவேகம் எங் அனைவருக்கும் தேவைப் படுகிறது. குழந்தைகளின் விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்வதிலும் அக்கறை செலுத்துதல் அவசியமே. குழந்தைகளின் மனக்கிளர்ச்சியை தூண்டிவிடாத அவர்களின் செயலாற்றலை வளர்க்கின்ற பொருட்களாக அவை அமைதல் விரும்பத்தக்கது. உணருட்டும் வேளைகளிலும் பிரசந்தர்ப்பங்களிலும் குழப்பதி செய்யும் குழந்தையைப் பயமுறுத்தி (பூச்சாண்டி காட்டுதல், இருளினைக் காட்டி பயமுறுத்துதல்) அவர்களின் உலவளர்ச்சியையும், ஆளுமை வளர்ச்சியையும் மழுங்கடிக்கும் முறையாகும். கதிரையில் மோதி அழும் குழந்தையைச் சமாதானப்படுத்த, நாம் குழந்தை பார்க்கும் வண்ணம் கதிரைக்கு அடிக்கும் செயல், எம்மைத் தன்புறுத்துவோருக்கு திருப்பி தீங்கு செய்ய குழந்தையைத் தூண்டுவதாக அமையும்.

தாயிற்கு அடுத்த படியாக அல்லது குடும்பத்திற்கு அடுத்தபடியாக குழந்தை தன் முழு நம்பிக்கையையும் வைப்பது தன் ஆசிரியரிலேயாகும்.

4 அல்லது 5 வருட தாயின் அரவணைப்பில் இருந்த குழந்தை தன் தாயைப் பிரிந்து புதுச் சூழலில் நுழைகையில் அதன் ஒரே நம்பிக்கை அதனை ஆசிரியரே. ஓரளவிற்கேனும் தன் தாயிடம் கிடைத்த அன்றையும் பாசத்தையும் எதிர்பார்க்கும் குழந்தை அது தன் ஆசிரியரிடமிருந்து கிடைக்காவிட்டால் பாடசாலையையே வெறுக்க ஆரம்பிக்கலாம். மேலும் ஆசிரியரின் ஒவ்வொரு நடத்தைச் செயற்பாடுகளும் அங்கு அதைவும் குழந்தையின் மனோவளர்ச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. விளையாட்டாக குழந்தை ஆசிரியர் பாடம் நடத்துவதை தானும் பாவணன் பண்ணுகிறது. இது எந்தவளிற்கு குழந்தை ஆசிரியரின் நடத்தைகளை அவதானிக்கின்றது என்பதற்கு சிறந்த உதாரணமாகும். குழந்தைகள் பொதுவாக ஆசிரியரின் வார்த்தைகளுக்கல்லாமல் செயல் களுக்கே மிகுந்த கவனம் செலுத்துகின்றனர். அதேவேளை ஆசிரியர் குழந்தையின் மனோவளர்ச்சிக்குத் தேவையான 4 பிரதான அம்சங்களான பாதுகாப்பு, ஆதரவு, பாராட்டு, புதிய அனுபவம் போன்ற முக்கிய தேவைகள் மீது கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். இன்னும் குழந்தைகள் பாராட்டப்படல் வேண்டும். அப்போது குழந்தை பெருமித மட்டந்து மனோ வளர்ச்சியடையும் என்பது உண்மை. இவ்வாறு குழந்தை வளர்ப்பின் ஒவ்வொரு கட்டமும் மிகவும் நுணுக்கமாக பக்குவமாக அனுகப்பட வேண்டிய தொன்றாக அமைகின்றது.

முடிவாக பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும், முழுச்சற்றமுமே குழந்தை வளர்ப்பின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்தவர்களாக 'உழைக்க' வேண்டும். இன்று இயங்கி வரும் பாலர் பாடசாலை, பாடசாலை ஆசிரியர்கள் நன்கு பயிற்றப்பட்ட மொன்றிசோரி கற்பித்தல்முறை கற்றவர்களாக அல்லது அனுபவசாலிகளாக இருப்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். குழந்தைகள் உங்கள் கையில் இருக்கும் உருசிய மெழுகு நீங்கள் விரும்பிய உருபத்தைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

கருத்துக் குவியல் - 65

சமூக, சமய விழாக்கள்
அம்மிடையே
சாதி, மத பேதங்களை
வளர்க்கின்றன / அல்ல.



உங்கள் கருத்துக்களை 20 - 12 - 93 ற்கு முன் அனுப்பி வையுங்கள்.



மாற்றம் காண துடிக்கும் இளமை -

பூ. லக்ஷ்மன்

கடந்த சில ஆண்டுகளாக “இளைஞர் அமைதியின்மை”, “தலைமுறை இடைவெளி” “மயனை வர் சக்தி” என்ற சொற்றெராட்டிக் கௌல்லாம் சாதாரண வழக்கி ஆள்ளன. மாணவர் மத்தியில் அமைதியின்மை, இளைஞர்களின் சமூக முரண்பாட்டுச் செயற்பாடுகள், இளைஞர்களின் நடத்தைப் பிழவுகள் என்பனவற்றை யெல்லாம் இனிமேலும் மனோதிடமற்ற ஒரு சிலின் புத்தித்தமொற்றம் என்று உதறித் தஸ்விரிட முடியாது. இவைகளெல்லாம் ஒர் ஆழமாகப் பரவிவரும் குறிப்பிட்ட உளவியற் தாக்கத்தின் வெளிப்பாடுகள் என்பது தெளிவாகும். வாவிப் உலகத்தின் இலட்சியங்களையும் நாட்டங்களையும் பசுமையுணர் வோடு அனுகும் சமூகத்தின்மேல் குற்றத்தைச் சுமத்துகிறார்கள். இளைஞர்கள், தவறுக்குட்டிட்டிருப்பது தாங்கள்ல் என்றும் தாம் வாழும் உலகமே பிழையான போக்கில் செல்கின்றதென்றும் கூறுகிறார்கள். தமக்கெண்று ஒரு தனி மனித அடையாளத்தைத் தேடிப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு இளவுயினர் (Adolescents) குடும்

பத்தோடும் கல்வித்துறை, தொழிற் துறை, சமூகத்துறைக் குழுக்களோடும் இணக்கமான முறையில் அமைந்த நல்லுறவுவைப் பேணுவதற்குக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது வசியம். இது தவறி னால் அடுத்தவரோடு உறவுநிலைச்சிக்கல் கள் தோன்றும் அல்லது அப்பட்ட மான மனோ வியாதிக்குள்ளாகும் சாத்தியக் கூறுகளுண்டு.

இளமை (Youth) பாலியம் (Young) என்ற பதங்களுக்கு சரியான வரையறுக்கப்பட்ட வியாக்கியானம் கொடுப்பது இலகுவான தன்று. தனியே வயதின் அடிப்படையில் அதாவது பதினெந்திற்கும் இருபத்தைந்திற்கும் இடைப்பட்ட பஞ்சம் என வரையறுப்பது ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதல்ல. மேலும் இவ்வரையறையானது தனிமனித தன்மையைப் பொறுத்தும், அவர் சார்ந்த சமூகம், பண்பாடு என்பவற்றிற்கேற்பவும் மாறுந் தன்மை கொண்டது. இளைஞர் ஒருவரின் மனோநிலை (State of Mind), கற்பணையால் ஆளப்படும் சமூக மனோ உலகம், புதியதை செய்வதற்கான துணிகர ஆவல், தனது தனித்தன்மையை

நிலை நிறுத்திக் கொள்வதற்காக நிலையாகிவிட்ட சலவ சமூக நியதி களையும் பற்றிய வினாத் தொடுப் பதற்கான தேவை என்பவற்றை மையமாக வைத்து இளைஞரை அடையாளம் காணுவதே ஆக்க பூர்வமானதும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதுமாகும். பருவமடையும் வரையில் அவர்கள் மீது ஏற்படுத்தப் படும் உயிரியல் (Biological) உள்வியல் (Psychological) சமூகவியல் (Social) அனுத்தங்களே இவைகுர்களின் ஒழுக்கத்தை நெறிப்படுத்தி கிண்றன. ஒரு குழந்தை எதிர் கொள்ளும் குடும்ப அல்லது சமூகச் சூழலானது தனியொருவராக அவனோ அவளோ இயங்கும் திறமையையும் சமூக உறுப்பினராக இயங்கும் வளிமமையும் தீர்மானிக்கும் முக்கிய காரணிகளாக உள்ளன.

உணவுத் தேவை, உள்வியல் தேவை அல்லது சமூகத்தேவை என்பவற்றில் இளையோரது பங்கு தவறப்பட்டால் அல்லது மறுக்கப் பட்டால் குறிப்பிட்டோரின் உள்வியல் வளர்ச்சியும் உடல் வளர்ச்சியும் பாதிப்புக்குள்ளாகும். ஒரே சமூகத்தில் கூட வாக்க வேறுபாடு (Class difference) காரணமாக உடல் உள் நலத்தின் வளர்ச்சியும் அபிவிருத்தியும் வேறுபடுவதன்டு. வீட்டில் நிலவும் சமூக பெருளை தார பண்பாட்டுத்தாங்களுடன் உள் வியல் விருத்தி மிகவும் நெருங்கிய தொடர்புடையதாகும். ஒரு புறத் தில் உடல், உள் முதிர்ச்சிக்கும் மறுபறத்தில் சமூக உயர்ச்சிக்கும்

இடையில் உள்ள இடைவெளி இவையதினரின் உள் நலத்தில் முக்கிய எதிரொலிப்பைக் காட்டியுள்ளது.

ஒருவரின் தனித்துவத்தை தீர்மானிக்கும் வாழ்க்கைப் படிமுறையில் பருவமடைதல் (Puberty) என்பது ஒரு சிக்கலானதும் ஒக்கியமானதுமான கட்டமாகும். அது உயிரியல், உள்வியல் மாற்றங்களை ஒரு தனிமனிதனுள் கொண்டு வருகின்றது. தனி மனிதனைப் பொறுத்தமட்டிலுமல்லாமல் அவர் வாழுகின்ற சமூகம், காலம் என்பவற்றைப் பெறுத்து இம்மாற்றங்களின் கால எல்லை தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. உயிரியல் மாற்றமானது உடற் கூற்றில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள், அகஞ்சரக்கும் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் என்பவற்றில் பிரதிடவிக்கின்றது. உள்வியல் மாற்றம் அமைத்த தொடர்பிலிருந்து குழப்பமுற்ற மனக்கிளர்ச்சி நிலையாக வெளிப்படும்.

‘குடும்பம் என்ற கட்டமைப்பில் இருந்து இளையோர் பிரிந்து தனித்து நிற்க நாட்டம் கொண்டுள்ளனர். என்ற பொதுவான தப்பெண்ணம் இருந்து வரும் அதே வேளை அவர்களின் குடும்ப உறவுபற்றிய ஆய்வுகள் அவர்களில் அநேகமானோர் தமது பெற்றோர் தமக்கு மிகவும் நெருக்கமரக இருப்பதாகவும் தமமை நன்கு புரிந்து கொண்டிருப்பதாகவும் பெற்றோர் மீது நம்பிக்கையேடி

ருக்கலாம் என நினைப்பதாகவுமே காட்டுகின்றன. இத்தரவு கவனத் திற்கொள்ளப்பட வேண்டியதென்றாகும். இளைஞர் மீது சூழல் நெருக்குதல்களை ஏற்படக்கூடிய உள்ளியல் விளைவுகள் பற்றி நாம் இன்னமும் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. அதன் பலதரப் பட்ட பரிமாணங்களையும், தன்மையையும் நாம் இனங்காணத் தவறி விட்டோம். இந்த நூற்றாண்டில் எமது சமூக பண்பாட்டுக் கட்டமைப் புக்குள் மிகப்பெரிய அளவில் மனித குலத்தின் உள் நலத்தைப் பாதிக்கும் புதியதோர் அபாயம் இது வாகும். சூறிப்பாக ஆபிரிக்க, வத்தென் அமெரிக்க, ஸ்கண்டிநேவிய நாடுகளிலேயுள்ள உள்ளியல் மருத்துவரிகள், உஸநலத் துணையாளர் அனைவரும் இளைய தலைமுறையை இந்த அபாயத்திலிருந்து காப்பாற்றத் தம்மாலான முற்றிக்களனத்தையும் மேற்கொண்டு வருகிறார்கள். உலகம் முழுவதுமே இந்த முற்றிக் காப்பாற்றத் தம்மாலான முற்றிக்களனத்தையும் மேற்கொண்டு வருகிறார்கள். உஸநலத் துணையாளர், முதியோர் என்போரின் இசைவுகள் (Respiration) வேறுபடுகின்றன. வட அயர்லாந்தின் உள்நாட்டு யுத்தம் பற்றிய ஆய்வினை மேற்கொண்ட வியோன்ஸ் இந்த முடிவுக்கு வருகின்றார்.

இரண்டாம் உலகப் பேரின்போது நிகழ்த்தப்பட்ட வான் தாக்குதல்களின் தாக்கம் பற்றி ஆய்வு மேற்கொண்ட பொட்மன் என்பவர் “பிள்ளைகளும், இளையோரும்

இந்த அநுபவத்தை ஒரு தீர்ச் செய்வாகக் கொள்கின்றார்கள். அசாதாரன உறுதியையும், இனங்கிப்போகும் தன்மையையும் அபாயகரமான வேளைகளில் கடைப்பிடிப்பதைபொதுவாகக் காணக்கூடியதாய் உள்ளது” என்கிறார்.

இன்றை சூழலில் சாவும் அழிவும், வன்முறை அநுபவம், இடம் பெயர்தல், பாதுகாப்பற்ற சூழலில் வாழ்தல், சூடுமூப அமைப்பில் மாற்றம் என்பன போன்ற பல தாப்பட்ட நெருக்கீட்டு அநுபவங்களுக்கு மக்கள் ஆளாகின்றார்கள். இவ்வகையான நிகழ்வுகளை வெறுவதோற்றுவிக்கப்படும் தாக்கங்களை வயது வேறுபாடில்லாமல் உள்ளியல் சிக்கல்களை ஏற்படுத்துவதோடு அவர்களுடைய எதிர்காலத் திறகு மட்டுமல்லது சமுதாயத் தின் எதிர்காலத் திறகே ஊறுவினை விக்கக் கூடியனவாகும். இளையோரைப் பொறுத்தவாவில் உயிரியல், உள்ளியல், சமூகவியல் அழுத் தங்களுக்கு ஆளாகி பலவித நிலைப் படுத்தல்களுக்குள்ளாவர். உள்ளுணர்வின் பிரதித்தாக்கத்திற்குள்ளாகும் இப்பருவத்தில் மேற்கூறிய அழுந்தங்கள் குறிப்பிடும்படியான விளைவுகளை தோற்று விக்கவல்லன.

இளம்பராயம் என்பது மாற்றம் அல்லது ஊறு ஏற்படுத்தப்படக்கூடிய வரம்க்கைப் பருவமாகும். இளம்பராய உள்ளியல் சிக்கல் (Adolescence Crisis) புண்படுத்தும் நெருக்கீடுகளுக்கான தனி மனித

இசைக்கணல் பாதிக்கும். இறுக்கமான கட்டுப்பாடு, தாங்கிக்கொள்ளும் சகிப்புத்தன்மை ஆகிய விடயங்களில் வயது வந்தவர் (Adult) போல் இவையவர் நடக்க முற்படும் போது தான் சிக்கல்கள் தோன்றுகின்றன. அதனால் தன் உள் உணர்வுகளை உள்ளேயே மறைத்து தேக்கி வைத்து, அதிலிருந்து விடுபட முயற்சித்து, சோர்வடைகிறான், அல்லது மாறாக அதற்கீடான் இறுக்கத் தன்மையை கண்முடித் தனமாகவும் ஆக்கிரமிப்புத்தன்மையோடும் செயற்படுத்துகின்றான். அதிகப்படியான அச்சுறுத்துவும் சூழல் காரணிகளால் பொருள் பொதிந்த வாழ்க்கைத்தத்துவத் தேடல் நிலைபேறான தனிமனித அடையாளத் தேவை என்பனக்கியற்ற அதிகாரவர்க்கத்தினரை ஏற்க மறுக்கின்ற மனோ நிலை மாறுகின்ற பாத்திரக் குழப்பம் என்பவற்றில் முடிவுறுகின்ற அபாய கரமான நிலையேற்படுகின்றது. எமது பகுதியில் சூழல் தாக்கங்களால் ஏற்றும் உளவியல் விளைவுகள் பற்றி மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் விஞ்ஞான ஆய்வுகளும், கற்றறிதலும் இப்பிரிச்சனையின் பரிமாணத்தை விளக்கி நிற்கின்றன.

இளம் பராயம் என்பது குழந்தைப் பராயத்திலிருந்து முதிய பாராயுக் வரைக்குமான இடைப்பட்ட காலத்து அபிவிருத்தியடையும் ஒரு வரையறைக்கப்பாற பட்ட காலமாகும். ஒரு மனி

தனின் வாழ்க்கையில் மிகவும் குழப்பமான அல்லது வளர்ச்சி நிகழும் காலம் என்று இதனைக் குறிப்பிடலாம். இந்தக்காலத்தில் அவர்கள் தத்தடி குடும்பத்தை விட்டு சமூகத்தின்பால் தம்மை வெளிக்காட்டி சமூக வாழ்வோடு தம்மை இணைத்துக் கொள்கிறார்கள். நெருக்கீடுகளுடன் கூடிய மாற்றங்களை இவையோர் மீது கூடத்தினால் அவர்களது பிற்கால வாழ்க்கையில் ஏற்படக் கூடிய உள்வியல் மாற்றங்களுக்கான உயிரியல் பிரதித்தாக்கங்களை அவை உருவாக்கும். சமூக - பொருளாதார நிலை, கல்விச்சிக்கல்கள், பருவமடைவதுடன் தொடர்பான பாலியல் பிாச்சனைகள், நமது பகுதியில் நிலவும் யுத்த சூழ்நிலை என்பனவற்றின் தாக்க விளைவுகள் உளவியல் நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தவல்லன. தாக்கத்தின் தீவிரம், இவையோரின் உணர்வுட்டங்கள் அவர்தம் ஒத்துப்போகும் திறமை, தனி மனித ஆளுமைக்கூறு என்பனவற்றிற் கேதுவாக தாக்கத்தின் விளைவுகள் வேறுபடும்.

இவையோர் தொடர்பான உள்வியல் விளைவுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு எம்மத்தியில் இன்றுவரை ஏற்படவில்லை என்றே கூறலாம். இதனால் இவையோரது நடத்தைக் கோலங்களை புரிந்து கெள்ளமுடியாதிருப்பதுடன் ஏற்படுகின்ற பிறழ்வுகளையும் இனங்காண முடியாமல் விடுவது. இத்தகைய உளவியல் குழப்பங்கள் ஆரம்பத்திலேயே

கண்டறியப்பட வேண்டியது அவசியமாகும். தவறின் ஆருமை வளர்ச்சியில் பாதிப்புகள், நடத்தை ஒழுங்கீணங்கள், எதிர்காலத்தில் மனோநீதியான நோய்கள் தோன்றுவதற்கு ஏதுவாகும். இந்த ஆபத்தான நிலையைத் தவிர்ப்பதற்கு உரிய வழிமுறைகள் சரியான தருணத்தில் மேற் கொள்ளப்படல் அவசியம். இந்தப்பாரிய சிக்கனைப் பயனளிக்கும் விதத்தில் எதிர் கொள்ளக்கூடிய காப்பு வழியைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது மிகமிக முக்கியமாகும். இப்பிரச்சனையின் பரிமாணம் கருதி உவநலன்

தொடர்பான சமூக அனுகுமுறை ஆரோக்ஷியமானதாயும் ஆதாவளிப் பதாயும் இருந்தல் அவசியம். சுழல்தாக்கத்தின் உள்வியல் விளைவுகளை முனையிலேயே தடுக்கும் முயற்சிகளுக்கு கணப்படுத்தும் அல்லது ஆறுதலளிக்கும் சமூக உறவுநிலை முதற் தேவையாகும். பிரயோகிக்கப்படும் மூலோபாயங்கள் எளிமையானதாயும், தெழுவில் நிபுணத்துவம் சார்பற்ற முனையில் கெயற்படுத்தக்கூடியதாகவும் எல்லா வற்றிற்கும் மேலாக சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாகவும் இருந்தல் அவசியம்.



'மனம் ஒரு குரங்கு'

ஒருமுறை நோயாளி ஒருவன் வைத்தியரிடம் வேகியம் ஒன்றைப் பெற்றான். அப்பொழுது, “இந்த மருந்தை உள் எடுக்கும் போது ஏதேனும் பத்தியம் உண்டா?” என்று கேட்டான் நோயாளி. “பத்தியம் வேறொன்றுமில்லை வேகியத்தைச் சாப்பிடும்போது கரங்கை நினைக்கக் கூடாது, அவ்வளவு தான்” என்றார் வைத்தியர். நடந்தது அவ்வளவுதான் டிறகு அவன் எப்போது வேகியத்தைத் தொட்டாலும் எதிரே குரங்கு வர்து நிற்பதுபோல் தோன்றும். கடைசி வரையும் அந் நோயாளியைால் அம் மருந்தினைச் சாப்பிடமுடியவில்லை,



கலைவாணர்

எரிச்சலூட்டுகின்றவரா?

இருவர் தன்னைப்பற்றி எந்தோழும் அக்கறை கொள்வதால், அவர் மற்றவர் மீது தான் கொண்டுள்ள அபிப்பிராயத்தை மதிப்பிட மறந்து விடுகின்றார். இதனால் அவர் தன்னை அறியாமலே மற்றவர் களிடத்தில் நல் அபிப்பிராயத்தை இழந்து, மற்றவர்களுக்கு எரிச்சலூட்டுகின்ற நடத்தையும், மனப்பாங்கையும் கொண்டிருப்பார். இந்நடத்தையானது அவரது ஆளுமை வளர்ச்சியில் ஒரு விழுக்காட்டை கொண்டுவரலாம்.

உமது நடத்தை எப்படி? நீர் உமது நடத்தைபால் மற்றவர்களுக்கு எரிச்சலூட்டுகின்றீரா? இதோ ஒரு தேர்வு. முயற்சி செய்து பாரும்.

24 - ம் பக்கத்தில் உள்ள விடையை பார்ப்பதற்கு முதல் பின்வரும் வினாக்களுக்கு ஆம் / இல்லை என விடையளியுங்கள்.

1. நீர் உமது உரையாடவில் ஒரு கதையை அல்லது பகிடியை திரும்ப திரும்ப சொல்கின்றீரா? []
2. மற்றவர்கள் கதைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது திடிரென் நீர் இடையில் குழப்புகின்றீரா? []
3. உமது நடத்தை எப்போதும் சரியானது என்பதைக் காட்ட முயற்சி செய்கின்றீரா? []
4. உரையாடவில் போது உமது கருத்துத்தரண் சரி என்று பிடிவாத மாக இருக்கின்றீரா? []
5. எல்லாவற்றிக்கும் நீர் தான் இறுதி வார்த்தை அல்லது முடிவு சொல்ல வேண்டும் என்று வற்புறுத்துகின்றீரா? []
6. நீர் மற்றவர் குற்றம், குறைகளை வெளிப்படுத்துவதில் வல்லவரா? []
7. நீர் தேவையற்ற தருணத்தில் மற்றவர் விடயத்தில் தலையிடுகின்றீரா? []
8. பெரிய சத்தமாக கதைத்து கிரித்து மற்றவர்களை உம் வசப் படுத்தலாம் என்று நினைக்கின்றீரா? []
9. பொதுவாக அமைதியாக இருப்பது என்பது உமக்கு கடினமான காரியமா? []
10. எந்தோழும் உமக்கு பின்னால் மற்றவர்கள் வசவேண்டும், உம்மை புகழுவேண்டும் என விரும்புகின்றீரா? []

உளவியல் தேர்வு விடை

‘இல்லை’ என்று விடையளிக்கப்பட்ட ஒல்வொரு வினாக்களுக்கும் 10 புள்ளிகள் இடவும். 70க்கும் அதற்கும் மேற்பட்ட புள்ளிகள் உங்களுக்கு கிடைத்திருந்தால், நலம். 60க்கும் 70க்கும் இடையில் புள்ளிகள் கிடைத்திருந்தால் திருப்திகரமானது. 60க்கு கீழ் புள்ளிகள் பெற்றி ருந்தால் திருப்தியற்று, மற்றவர்களுக்கு எரிச்சலுட்டுகிண்றவர்கள், மற்றவர்கள் தங்களை எப்படி பார்க்கின்றார்கள் என்பதை அவதானிக்க தவறுகின்றார்கள். எனவே திருப்தியற்ற புள்ளிகளை பெற்றவர்கள் மனத்தளராது, மற்றவர்கள் எப்படி உங்களை பார்க்கின்றார்கள் என்பதை அவதானித்து உங்களை திருத்த முயலுங்கள்.

~~~~~

## எனக்குத்தானா?

கலங்கிய உள்ளம், சிந்தனை. கண்கள் கழுவுவதற்குப் போனேன். கலங்காத நீரில் முகம் தெரிந்தது.

கிணற்று நீர் கலக்கமின்தி இருந்தது. கழுவாமலே திரும்பிவிட்டேன்.

அதுவாவது கலங்காமல் இருக்கட்டும்.

விட்டிற்குள் நுழைகையில்

அம்மாவின் வற்புறுத்தல் மீண்டும்

கிணற்றியிக்குப் போனேன்.

தம்பி குளித்துக்கொண்டு நின்கின்றான்.

தளம்பிவிட்ட நீரில் பட்ட சூரியக்கதிர்கள் பிரகாசித்தன சிறுவன் முகம்போல்.

“தம்பி ஒரு வாளித் தண்ணீர் தா”

கேட்ட மாத்திரத்தில் எக்கி இழுக்கின்றான்.

கட்டு நெஞ்செச்சிராய்க்க சிவப்புக் கசிவு, “ஊ” என்று எச்சிலைத் தடவியவன்

“உங்களைப் போல நானும் வளர்ந்திட்டால் இந்தக் கஸ்ரமேயில்லை”

சூறிக்கொண்டே ஓடுகின்றான் அம்மாவிடம்.

“உங்களோடுநான் படிறப்பாடு போதும்”

அம்மாவின் சத்தம்

தெரு நாயோன்றும் ஏதோ கவளையில் சத்தமாக

அழுது கொண்டிருக்கிறது.

— செஜூயன்



## “ஏற்றத்திற்கு ஏனிப்படிகளாவோமா?”

★ அ. இன்பா - லெம்பேட் வங்காலை - 2

மாணிட வாழ்க்கையில் மனி தன் உண்ணத நோக்கை நோக்கிய வாழ்க்கை வரழி இப்பாரினில் பட்டக் கப்பட்டுள்ளன. இந்த உண்ணத வாழ்வை அடைய மனிதன் பல்வேறு திசைகளிலும், கோணங்களிலும் பல்வேறு நாட்டங்களிலும் தன் மனதை செலுத்தி அதை தனது இறுதி இலட்சியமாகக் கொண்டு அந்தப் பாதையை நோக்கியே வீறு நடை போட்டு ஏனிப்படியில் முதலாவது அடியை எடுத்து வைக்கின்றான்.

இ வேலை யில் பல்வேறு கேரணங்களிலிருந்து ஏற்படும் மனத்தாக்கங்கள், வெறுப்புகள், பக்ககள், இழப்புக்கள் எல்லாமே உள்ளத்தை ஊடுருவிப் பாயும் விசக் கிருமிகளாக இருந்து அந்த இலட்சியத்தை அடைய தடைக்கற்றாக அமைகின்றன. எனினும் இவையனத்தையும் எதிர்கொண்டு இந்தடைக் கற்களை உந்து சத்தி யாக பாலித்து வீறு நடைப் போடும் போது அவன் நிட்சயம் வெற்றியை அடைவான் என்பதில் சிறிதளவும் ஐயமில்லை.

இவ்வாறாக அவன் வளர்ச்சி யடைந்து வரும் காலங்களில் பல

சவால்களையும் மனவிரக்திகளையும், மனத்தளர்வினையும் உண்டு பண்ணக் கூடிய செயல்களான மட்டந்தட்டல், குறைகளை பகிரங்கப்படுத்தல், உற்சாகமுட்டக்கூடிய வார்த்தைகளை வாரி வழங்காமல் குட்டிச் சுவராக்கும் செற்களை அவள் மேல் அள்ளித் தினித்தல் போன்ற தீச் செயல்களில் நாம் பங்கு கொள்ளுகின்றோம். இவை அவனை இன்னும் ஆழமாக மனதைப் புண்படுத்தி, இழிவுபடுத்தி அவனுடைய உறிக்கோளின் நிறைவைக் காணவிடாது அவனை வாழ்க்கையில் பின் தள்ளுகின்றன.

மேலும் இப்பாரில் வாழும் ஒவ்வொரு மனிதனும் சமூகத்தில் அல்லது குழுவில் வாழ அழைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த சமூகத்தில் பல்வேறுபட்ட தாய்பினரும் வாழுவர்கள். இவர்களுக்கிடையே கட்டான உடல் அமைப்பினிறி ஏதாவது வெளி உடல் அமைப்பில் குறைபாடுகள் காணப்படலாம். இதனை நாம் எமக்கு சார்பாக பயன்படுத்தி அவர்களின் அக்குறை விளை சுட்டிக்காட்டி ஏளனம் செய்து அல்லது கிண்டல் செய்து அல்லது பகிடிபண்ணி சந்தோஷம் ஏட்டாலும் செயல்களும் அவர்

களுடைய உயர்ந்த நோக்கை யடைய முட்டுக்கட்டையாக இருக்கின்றன. இதனால் அவர்கள் தங்களை ஏண்யோருடன் ஒப்பிட்டு மனவேதனை அடைகின்றனர். இதனை நாம் எம் மன தால் உணர்ந்து கொள்ளுவதில்லை.

எனவே நாம்களைவரும் எம் எல் லோருக்கும் ஓடும் இரத்தம் சிவப்பு என்ற நல்லுணர்வோடு மற்றவனை

மழுங்கடிக்காது, ஒவ்வொருவனது இலட்சியம், எமக்கும் அவனுக்கும் முக்கியம் என்பதை உணர்ந்து துணை நிர்கும் தூண்களாக இருந்து மனவுறுதியோடு அவன் தனது இலக்கை அடையவும், மனதை திடப்படுத்தும் சொற்களால் நாம் அவர்களை ஊக்குவித்து அவர்களின் வாழ்வுக்கும் நோக்கிற கும் எணிப்படிகளாவோம்.



புதுவருடத்தில் ‘நான்’  
புதுப் பொலிவுடன் திகழ  
புதுப்பியுங்கள் சந்தாவை  
புதியவருக்கும் செய்யுங்கள் அறிமுகம்



**அதிசய உண்மை:-**

### மனக்கோளாறு

பிலிப் லெனார்டு என்ற பெளதிக் பேராசிரியர் 1905 இல் நோபல் பரிசு, பெற்றவர். இவரை ஒரு விசித்திரமான மனக் கோளாறு பீடித்திருந்தது.

பிலிப் லெனார்டு ஜக் நியூட்டனுடைய பெயரைக் கேட்டாலோ, படித்தாலோ, எழுதினாலோ மயக்கம் வந்து விடும். கல்லூரிப் பேராசிரியராக இருந்தபோது நியூட்டன் பெயரை அவர் உச்சரிக்கவே மாட்டார் தமது முகத்தை வேறு பக்கம் திருப்பிக் கொண்டு யாரையாவது ‘நியூட்டனின்’ பெயரை கரும்பலக்கயில் எழுதச் சொல்வார்.

# நல்வாழ்வு நம் குறிக்கோள்

★ ஐயா. சச்சிதானந்தம்

சில நெறிமுறைகளைத் தெரிந்து கொண்டு அவற்றின்படி நடந்தால் நல்வாழ்வு பெறலாம். நல்வாழ்வு என்பது நம்குறிக்கோள். குறிக்கோளை அடைய முயற்சி செய்ய வேண்டும், முயன்று கொண்டே விருந்தால் உங்கள் குறிக்கோள் உங்கள் கண் எதிரில் வந்து நிற்கும் இது உண்மை.

திருக்குறளில் அரசனுக்கான சில நெறிமுறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அரசனும் மனிதன்தான் அவனுக்குரிய நெறிமுறைகள் அனைவருக்கும் பொருந்தும், அரசனுக்கு அது அதிக அளவில் தேவைப்படும். சரதாரனை மனிதனுக்கு அளவு குறையும். அஶ்சம கூடாது, கொடைக்குணம் வேண்டும், அறிவு தேவை, ஊக்கம் அவசியம் இவை எமக்கும் தேவை தான்.

இரு குடும்பத்தின் தலைவன் அந்தக் குடும்பத்துக்கு அரசனைப் போன்றவன், ஒரு நிறுவனத்தின் உயர்பதவி வகிப்பவர் அந்த நிறுவனத்திற்கு தலைவன் போன்றவன், ஆகையால் பொறுப்பும், நிர்வாகமும் உள்ள ஒவ்வொருவரும் அரசனுக்குரிய தகுதியை உடையவர்கள். தகுதியை மட்டும் அடைந்தால் போதாது தன்மையையும் அடைய வேண்டும்.

காலம் தாழ்த்துதல் என்றொரு வியாதியுண்டு. அது கூடவே கூடாது உரிய நோத்தில் செய்யப்பட வேண்டியவை செய்யப்பட்டுவிட வேண்டும். காலையில் செய்ய வேண்டியதைச் செய்யத் தவறி விட்டால் அந் நேரம் போய்விடும், காலை மாலை ஆகிவிடும், காரியம் கெட்டு விடும். அதனால் தான் காலம் தாழ்த்தல் “வியாதி” என்கிறோம். வியாதியை உடனே கவனிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அது வளர்ந்து மூற்றும் அழிவுச்சின்னமாக மாறிவிடும்.

கல்வி என்பது மிக முக்கியமானது, பள்ளிக்கல்வியை இங்கு குறிப் பிடிவில்லை, படிப்பறிவுக்கு பட்டறிவு வேண்டும். அதை உலகியல் உணர்வு என்று கூட குறிப்பிடலாம். இந்த உணர்வைக் கற்க வேண்டும், கண்ணால் பார்ப்பதும், காதால் கேட்பதும் கற்பதும் அவசியம். இந்தக் கல்வியால் மனம் பக்குவம் அடையும், மனித நேயம் வளரும், உண்ணத் மான அனுபவத்திற்கு இதுதான் வாயிற்படி, இந்தக்கல்வியால் தான்

உள்ளத்தில் தெளிவு பெறணாம், ஏமாற்றத்தைத் தவிர்க்கலாம், துன் பத்தை விரட்டலாம் நிம்மதியை அடையலாம்,

அடுத்த துணிவுடமை. துணிவு என்ற பதத்தக்கு ஆண்மை என்றும் பெருள் கூறலாம். அவை மனவிலைமதான், மனவிலைமையான்றினால் எல்லாத்துண்பத்தையும் விரட்டி விடலாம், துண்பங்கள் இல்லாமல் வாழ வேண்டுமென்றுதான் எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள். அதற்கு இந்த வலிமைதான் கைகள்ட ஆயுதம். இந்த வலிமையைய் பெறுவது அவ்வளவு சிரமமான காரியமல்ல.

பயிற்சியால் பெறமுடியும், ஆழ்ந்த ஈடுபோட்டால் பெறமுடியும். ஆர்வத்தால் பெறமுடியும். எப்படியாவது இந்த வலிமையைப் பெற்று விட்டால் உங்களுக்கு நிகரானவர் இருக்க முடியாது. நிம்மதியின் பரந்த வெளியால் உல்லாசமாக திரிவீர்கள். மாணத்தைவிட எமக்கு உயர்ந்த அணிகலன் கிடையாது. தர்மத்தில் தவறாது பாவத்தைச் செய்யசெல் வீரத்தில் தளராமல் மாணத்தில் நழுவாமல் இருந்தால் நம்மைவிட மகிழ்ச்சி அடையக் கூடியவர்கள் வேறு யாரும் இருக்க மாட்டார்கள். ●

## தளரா மனது

காலம் இருளாய்  
 தழும் கடுமையிலும்  
 பாதை மாறாப் பயணம்  
  
 மரணக் காற்று  
 உரமாய் அலைக்கையிலும்  
 தளரா மனதின் மென்மெலர்ச்சி  
  
 துயரம் தெரியா முகம்  
 அகத்தின்  
 சுடரால் பாயும் ஒளி

கவிஞர்  
இவனால் உலகின்  
கிருஞ்சம் தொலையும்  
காலம் இருளாய்  
தழும் கடுமையீலும்  
பாதை தெரிய  
இவண் கை எழுதும்

# வாழும் உதாரணங்கள்

★ எஸ். ரஞ்சன் செல்வகுமார்

ஒரு புறம்

மலை அலைகள் மோதிச் சிதறும்  
நீலமைக் கடல்  
மறு புறம்  
சூச்சல் போட்டு ஒடிடும் வண்டி  
பேரவீர இரண்டு  
கோடுகள்  
நடுவே - சொரிமணற் பரப்பு  
அங்கே  
சூடிப் பேசிடும்  
ஜோடிக் கிளிகள்  
ஒரு குடைக் கூரையின் கீழ்  
ஆட்சி புரியும்  
ராஜா ராணிகள்

“நீயின்றி நானில்லை  
நானின்றி நீயில்லை” - இது  
தமிழை மறந்து  
அவரிகள் உதிர்த்த  
வாரித்தை மலர்கள்

“நீ எனக்கு மட்டும் தான்  
நான் உனக்கு மட்டும் தான்”  
என்பதே  
அவர்தம்  
தாரக மந்திரம்

“மீனி வாழ நீர் தேவை  
நான் வாழ நீ தேவை” - என்ற  
தத்துவக் கோட்பாட்டில்  
கருத்து முரண்பாடு  
அற்றவர்கள் அவர்கள்!

“என்னைப் பெற்றுவிடு  
உன்னைத் தந்துவிடு” என்பதே  
அவர்தம் இடைவிடா  
உயிர் முச்சு

“நீ என்னுடையவன்  
நான் உன்னுடையவன்” என்ற

உத்வேக வாசகம்

அவனுக்கு மிகவும்  
பிடித்தமரன்து.

“உள்ளிடம் என்னைக்  
கொடுத்திடுவேன்” உள்ளம்  
எங்கனும் உன்னை  
அள்ளித் தெளித்திடுவேன்”  
என்பதில்  
விடாப்பிடியாக இருப்பவள்  
அவள்

“வாழ்க்கையில் இன்பத்தைக்  
கூட்டல் - வரும்  
துண்பக் குப்பைகளைப்  
பெருக்கல் - குறை  
குற்றங்களைக்  
கழித்தல் - இன்னும்  
சுமைகள் பொறுப்புகளைப்  
பங்கு போட்டுப்  
பிரித்தல்” என்ற  
வாழ்க்கை குத்திரத்தில்  
அவர்களுக்குச்  
சந்தேகமே எழுவதில்லை.

ஆம்

அவர்கள்  
இருமனம் இணைந்து  
திருமணம் புனைந்தவர்கள்  
ஒருவர் ஒருவராய்ப்  
பிறந்து  
இருவர் இருவராய்  
இணைந்தவர்கள்  
ஒருவருக்காக ஒருவர்  
வாழத் துடிப்பவர்கள்!  
அள்பு உள்ளங்களின்  
அளிச்சைச் செயலுக்கு  
வாழும் உதாரணங்கள்!!

# அனுதாபம் தேடும் அவஸ்ம



★ ஜோசப்பாலா

இன்றைய சூழலில் இல்லாதவர் இருப்பவர் எல்லாம் பொருளாக தார நெருக்கடியை சாட்டாக வைத்து நிவாரணம் தேடும் மனிதர்களாகி இருப்பவர் கூட தமிழைத் தாமே வறுமைப்படுத்தி தமிழை ஏழ்மைத் தோற்றுமாக உருவாக்கி அனுதாபம் தேடுகின்றார்கள். அதனால் அவரது வாழ்வும் என்னைத்தோடு இணைந்தவையாக மாறி பின் மன வறுமை தோற்றி வாழ்வதைக் கரணக் கூடியதாகவுள்ளது.

“இந்தக் காலத்தில் எதைச் செய்து என்ன பயன், காலம் மாறி னால் எல்லாம் செய்யலாம், இப்ப காலம் சரியில்லை,” “முந்தின மாதிரியா கிடக்கு நாடு, நாடு சீராக்ட்டும் பாப்பம்.” “நேரம் இல்லை வேலை கணக்கிடக்கு”, உடம்பு சுகமாயிருந்தா செய்யாமலா இருப்பன்”. “எல்லா அழிவும் எங்களுக்குத்தானே வருகிறது” இவை இன்று பலர் வாயில் முன்னுழைக்கப்படும் வார்த்தைகளாகி விட்டன.

காலம் மாறும், நிலமை சீராகும், நேரம் கிடைக்கும், உடலில் தெம்பு வரும், அமைதி நிலவும், அது வரை எல்லாமே ஒத்திவைப்பு. இவையெல்லாம் தாழ்வு மனத்தினால் தமிழைத் தாம் காப்பாற்றிக் கொண்டு ஒதுங்கி வாழ ஏற்படுத்தும் போலிக் கவசங்களே. இவர்கள் இக்கால மாற்றத்தையோ, கடின உழைப்பையோ, பொறுப்பான பணிகளையோ எப்போதும் விரும்பி ஏற்க மாட்டார்கள். நெருக்கடி களைக் காட்டி மக்களிடம் நிவாரணம் தேடும் ஜீவங்களாகவே இருப்பார்கள்.

காலம் சரியில்லை என காலத்தைக் கடத்தவதை விட இக்காலத் தக்கு ஏற்ற யன உணர்வை ஏற்படுத்தி, வரும் சவால்களை எதிர் கொள்ளத் தயங்குவதும், இவை ஏதோ தமக்குமட்டும்தான் என அனுதாபம் தேட முன்னவதும், மன உணர்வின் ஊனத்தையே வெளிக் காட்டுகின்றன.

எமது நாட்டில் உயர் அதிகாரிகள் தமது பதவிக்கு ஏற்ப சிற்றாழியர், சாரதி, தோட்ட வேலையாள், சமையற்காரர் என பலர் து

துணையோடு தம் பணிகளை ஆற்றுவார்கள். இவர்களில், சிலரி உயர் பதவி வகிப்பவர்கள். வெளிநாடு சென்றார்கள். அங்கே எடுப்பிடி வேலை செய்ய எவருமே இல்லை. அங்குள்ள அதிகாரிகள் தமது கடமையைத் தாழே செய்வது கண்டு இங்கிருந்து சென்றவர்களின் உயர்வுச் சிக்கல் மன உழைச்சாலக் கொடுத்தது. அவர்கள் உணவு தயாரிப்பு முதல் சிற்றுாறியரின் பணிகள் வரை தாழே செய்ப்பவர்களாகக் காணப்பட்டதால், தங்களையும் அவர்கள் போல் மாற்ற சிரமப்பட்டார்கள்.

அங்கு, மாஸையில் சமையல் தயாரிப்பில், எம்மவர் தமக்குள்ளே நாள், நேரம் பேரட்டு தமது சமையல் பணிகளைச் செய்யப் பழகிக் கொண்டனர். அந்தக் குழுவில் ஒருவர் பெரும் சிரமப்பட்டார். தன் நிலை என்ன, தன் பதவி, பட்டம், பரம்பரைகளைச் சொல்லி பெருமைப் படும் அவர் தனது நாள் கடமை வரும்போது உடம்பில் உள்ள பல வருத்தங்களைச் சொல்லி அனுதாபத்தைப் பெற்று ஒய்வெடுத்துத் தப்பித்துக் கொள்ளுவார். வாரங்கள் கடந்தன. மற்ற நண்பரிகள் இதனை எப்படி வற்புறுத்துவது எனத்தயங்கினார்கள். வெளி நண்பரை ஒருவர், விருந்து ஒன்றுக்குச் செல்வதற்கு அவரது சமையல் நாளிலே முன் அறிவிப்புடன் அழைப்பு விடுத்தார். இம்முறையும் சமையலில் இருந்து தப்பிய மகிழ்ச்சி அவருக்கு, குறித்த தினத்தில் வந்த நண்பரை விருந்து பின் போடப்பட்டதைக் கூறினார். இவரோ திகைப்படுத்தி உடல் சோர்வது பேற் காணப்பட்டார். அவரது சமையல் வேலை ஆரம்பிக்கும் நேரம் வருவதை உணர்ந்தவர், “ஐந்து மணி ஆகிவிட்டதா?” என்றார். “என்? என்ன அவசரம்?” என்றார் நண்பர். “இல்லை இல்லை, எனக்கு ஐந்து மணிப்பால் நேற்று நெஞ்சு வலித்தது, இப்பொழுதும் அது வந்து விடுமோ எண்டுதான் நேரம் பார்த்தேன்” என்றார்.

தன்னை ஒரு நோயாளியாகக் காட்டி தன் மீது மற்றவர் அனுதாபம் கொள்ள வேண்டும் என்றும், தனக்கு மட்டும் கொரவும் உண்டு, தன் வேலை செய்வதே, தனக்கு கொரவுக் குறைவு என தாழ்வு மன உணர்வுகளை மற்றவர்களிடம் காட்ட முனைகிறார் இவர். இப்படி பலர் இருப்பதை நாம் காண்கிறோம். காலத்தை கடமையை ஏற்று வாழாதவர் மட்டில் என்றும் தன்னம்பிக்கை குன்றியே காணப்படும். இவர்கள் எந்தப் பொறுப்பையும் தானாக ஏற்கமாட்டார்கள். இவர்களிடம் சுயநலமே அதிகம் இருக்கும். எது செய்தபோதும் இதனாற் தமக்கு என்ன வரும் என்றே கணக்கிட்டுச் செய்வார்கள். இவர்களுக்கு துணை போவது கூட அவரது ஆளுமையை சிதைப்பதாகவே முடிந்து விடும். இருந்தும் அவர் நிலையை, உணரப்படுத்தி அவரின் உண்மை நிலையை ஏற்று வாழச் செய்வது மற்றவர்களின் பொறுப்பாகும்.

சமுக முன்னேற்றம் என்பது தனிமனித முன்னேற்றத்துடன் மட்டும் முடங்கி விட்டால் 'ஏலாது, இயலாது, முடியாது' என்று ஒதுங்கு பவர் ஒரு சயநலக் கூட்டமாகவும், மற்றையோர் இன்னுமோர் கூட்டமாகவும் உருவெடுப்பர். இந்திலை ஏற்பட்டால் ஒரு சமூகத்தில் சமுக முன்னேற்றம் காண முடியாது. ஒரு சமூகத்தில் எல்லோரிடமும் வரையறைகள், குறைகள் தென்படவே செய்யும். அவற்றை களைய முயற்சிப்பதுடன் மற்றவர்களின் வளர்ச்சியிலும் பங்கேற்று நான் வளர்வதுடன் நாம் என்ற சமூகம் வளரவும் முனைதல் இன்றைய அவசிய தேவையாகவுள்ளது.

சிலர் தமது குறைகள் மற்றவரிடம் இருப்பதாக எண்ணிக் கொள்வதும், தமிழிது அனுதாபத்தை ஏற்படுத்த தமிழ்மையே நோயாளிகளாகவும், வருவாய் குறைந்தவர்களாகவும், தாங்க முடியாத சமைகளைச் சுமப்பவராகவும் கூட்டி காலத்துக்கு காலம் இடத்துக்கு இடம் தம் அனுதாபக் கதைகளைக் கூறி நிவாரணம் தேடும் உத்தியை பயன் படுத்துகின்றார்கள். இவர்கள் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி என்பதெல்லாம் நிவாரணங்கள் பெறுவதில் மட்டும் அடங்கி இருக்கின்றது. இவர்கள் தன்னம் பிக்கை அற்று கோழைகளாகி உதவும் கரங்களை எதிர் பார்ப்பதில் காலத்தை செலுத்துகிறார்கள் இவர்கள் ஊனர்கள். நிவாரணங்கள் இல்லையேல், வாழ முடியாது என்ற கூட எண்ணுவார்கள். இவர்கள் எங்கள் சமூகத்தில் பல மட்டங்களிலும் வரழகின்றார்கள்.

இவர்களை நாம் இனம் கண்டு அவர்கள் காலத்தை ஏற்று வாழ கடமையை உணர்ந்து செயற்பட, நாம் வறுமைக்கு தினம் நிவாரணத் தைக் கொடுப்பதை விடுத்து உழைப்பைக் கொடுக்க வேண்டும். ஊன முள்ள நெஞ்சங்களை உணர்வள்ள மனிதர்களாக மாற்ற வேண்டும். தனி நம்பிக்கை ஊட்டி வாழ்வின் அர்த்தத்தை உணர்த்த வேண்டும். இதுதான் எம் ஒவ்வொருவரின் பொறுப்பும் கடமையும் காலத்தின் தேவையுமாக இருக்கின்றது.

**குவர்:** கல்யாணமாகி 2 மாதம் கஷியாக இருந்தேன்...

மந்திரவர் : ‘அப்புறம்’?

ஒருவர்: 'மன்னிய கொண்டு ஏத்து என்னுடன் விடு விட்டார்கள்'

## கருத்துக் குவியல் - 64



இன்றைய இளைய தலைமுறை மீது  
பெற்றோர்களா?

அன்றேல்  
சமூக வீரர்களா?  
அதிக செஸ்வாக்கு உடையவர்கள்

**பெற்றோர்களே!**

இன்றைய இளைய தலைமுறை மீது அதிக செல்வாக்குடையவர்கள் பெற்றோர்களே. “தந்தை மகற்கு ஆற்றும் நன்றி அவையத்து முந்தியிருப்பச் செயல்” என்ற குறஞக்கமைய எந்தப் பெற்றோரும் தங்களுடைய பிள்ளைகளை அவர்கள் நினைத்த படியெல்லாம் நடப்பதற்கு அனுமதி கொடுக்க மாட்டார்கள். பிள்ளைகள் பிழைகள் விடுகின்ற போது கண்டித்த, திருத்தி, பல புத்தி மதிகள் கூறி நற்பண்பு நிறைந்த வர்களாக கற்றவர் கூட்டத்தில் முந்தியிருப்பச் செய்து நல்ல பருவத்திலேயே ஆவன செய்கின்றார்கள். இவ்வாறாக பிள்ளைகளை பெற்று, வளர்த்து, ஆளாக்கி. நாளைய தலைவர்களாக்கின்ற பெற்றோர்கள் இளைய தலைமுறை மீது செல்வாக்கு சென்றதுகின்றவர்களாக இருக்கின்றார்கள். இதனால் தான் இவ்வமையின் துடிப்பால்,

பிரிவ என்னும் வேஷத்தில் பாசத்தை நாசமென்று நினைத்து சமூகவீரர்களால் கவரப்பட்டு பெற்றோர்களை பிரிந்து செல்கின்ற இளையவர்கள் வாழ்க்கையில் அடிப்பட்டு விழுகின்ற போது ஜீயா அம்மா... என்று கத்துக்கின்றார்களே தவிர ஜீயா சமூகவீரர்களே... என்றல்ல.

ஆதி மனிதன் மதத்தினை உருவாக்கினான். பூட்டன், பாட்டன், தந்தை, தன்யன் என்று பரம்பரை பரம்பரையாக அதைக் கட்டிக்காத்து வருகின்றார்கள். இவ்வாறாக இருக்கும் போது, குடும்பத்திலே பெற்றோர்கள் இந்து மதத்தை வர்களாக இருந்தால், அவர்பிள்ளைகள், கிறிஸ்தவத்தையா? இஸ்லாத்தையா? பெளத்தத்தையா? நாடுவோர்கள்? பெற்றோர்கள் தான் இச்செயலை அனுமதிப்பார்களா? உலகம் பல்வேறுவகையில் முன்

வேறினாலும், இக்காலத்தில் நம் மிடையில் பலர் கொராவத்திற் கென்றே வாழ்கின்றார்கள். இவர்களைப் போன்ற பலருக்கு இவைகள் எந்தளவிற்கு சாத்தியமாகும் என்பது கேள்விக்குறியாகும்.

அரசியலுக்கு ஒரி அனுபவம் வேண்டும் என்ற அன்றைய கால கூற்று இன்றைய காலத்திற்கு ஒவ்வாத ஒன்றாகும். இருந்தும் வண்செயல்கள் அதிகரித்து இருக்கும் ஒரு சமூகத்தில், அனுபவம் பெற்ற பெற்றோர்கள் சமூகத்தின் நலனை எண்ணி இந்த வன்செயலுக்கெதிராக உழைக்கின்றார்கள் என்றால், இன்றைய இனைய தலைமுறை இகை எதிர்த்து எழுமா? வீட்டுக் கொராவத்தைக் காக்க தந்தைவழி பின்னைகள் விழிக்கெதழ் மாட்டார்களா? பின்னைகளில் ஓடிவது பெற்றோரின் ரொத்தமேயன்றி, சமூக வீரரின் இராத்தம் அல்ல.

இந்து வயதில் பின்னைக்கு 5 - ம் நம்பர் பந்து வாங்கிக் கொடுத்து, ‘‘ாசா, நீ அப்பாவைப் போன்று விளையாட்டில் முன்னுக்கு வரவேண்டும்’’ என்று உற்சாக மூட்டி, உடல் உள் வளர்ச்சிக்கு விளையாட்டு அவசியம் என்று உணர்ந்து பெற்றோர்கள் கூடிய கவனம் செலுத்துகின்றார்கள், இன்று பெற்றேர்கள் தந்திரமாக மந்திரம் பல கூறி இளம் தலை முறையை தங்களில் தக்க வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். பெற்று

விட்டால் மட்டும் போதாது அவர்களை தகுந்த முறையில் வளர்த்து ஆளாக்கவேண்டும் என்ற கடமையையும் உணர்ந்திருக்கின்றார்கள்,

“ஐம்பதிலும் ஆசை வரும்” சினிமா என்றால் பெரும்பாலும் எல்லோரையும் கவரும். இதில் இலம் தலைமுறையை கூடுதலாக கவரும் என்பதில் ஐயமில்லை. நடிகர் ஒருவரின் தலைமுடில்லை வில் கவரப்பட்டு நீண்ட முடிவளர்க்க விரும்பும் ஒரு மகனிடம், ஒரு தாய் தம்பி உனக்கு அடிக்கடி முடிவளர்கின்றது. இம்முறை நன்கு அப்பாவைப் போல குறைத்து வெட்டு என்று காய் கூறுகின்ற போகு. அவன் விரும்பாவிட்டாலும் மனதிற்கள் குழம்பிக்கொண்டு சலானுக்குப் போய் தாய் சொன்ன தற்காக நன்கு குறைத்து வெட்டாவிட்டாலும் ராவவ என்றாலும் குறைத்து வெட்டுவது சினிமா நடிகர் இனைய தலைமுறையீது செல்வாக்கு செலுத்தினாலும், பெற்றோர்கள் அந்தச் செல்வாக்கிலும் மேலாக செல்வாக்கு செலுத்துகின்றார்கள் என்பது புலனாகின்றது.

இவ்வாறாக, ஒட்டுமொத்தமாக பார்க்கின்ற பொழுது இளைய தலைமுறையீது சமூக வீரர்கள் ஆதிக்கம் செலுத்த முற்பட்டாலும் அவ்வாறான ஆதிக்கத்தை விடசூ உரிமையுள்ள ஆதிக்கம் பெற்றோரிடம் இருப்பதால் சமூக வீரர்களைவிட பெற்றீரார்கள்

இனைய தலைமுறையிது அதிக செல்வாக்கு செலுத்துகின்றார்கள் என்பது கண்கூடு.

பா, ஜெயபாலன்  
சமூக வீரர்களே

இனைய தலைமுறை எனும் போது உலக வரம்பிலும் அதன் போக்கிலும் பூரண பக்குவமடையாதது, முதிர்ச்சியடையாதது மான ஒரு இடைநிலைப் பருவ மாகும். எனவே இப்பருவத்தில் இதயம் எதை இரசிக்கிறதோ, மனம் எதில் லகிக்கிறதோ அதனால் இப்பருவத்தோர் கவரப்படுவது இயறகை. நாகரிகம் என்ற நீர்ச்சாட்டத்தினால் அடித்து சுல்லப்படும் புதுமை விரும்பிகளாகவும் இவர்கள் காணப்படுகிறார்கள். சிறு வயதுமுதல் பெற்றோரின் கட்டுப்பாடுகளிடையே இருந்து இப்போது அதிலிருந்து மெல்ல விடுபட்டு புதிய எதிரார்ப்புகளோடு உலகை நோக்கும் இவர்கள் சமூக வீரர்களின் செயற்பாடுகளினால் கவரப்படுகிறார்கள். இவ்வினைய பருவத்தொரின் சமூக, கலாச்சார, உலகியல் வளர்ச்சிகளில் பாதிப்பு களையோ அல்லது மாற்றங் களையோ ஏற்படுத்துமளவிற்கு சமூக வீரர்களின் செல்வாக்கு காணப்படுகிறது. இளையோர் எதிர்காலத்தில் கனிவது திராட்சையாகவா? அல்லது எட்டியாகவா? என்பதை நிர்ணயிக்கும் அளவிற்கு அவர்களைக் கவரும் சமூக வீரர்கள் வாணப்படுகிறார்கள்.

முற்போக்கு சிந்தனை உடைய வர்களும், சமூக வளர்ச்சிக்கு உதவுவோரும், தமது சொல், செயல் களினால் பிறரில் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வல்லவர்களுமே சமூக வீரர்களாக எண்ணப்படுகிறார்கள். இவர்கள் தமது தோற்றம் மற்றும் செயற்பாடுகளின் தனித் தன்மை களால் இனையோர் மனதைக் கவர்கிறார்கள். எனவே சமூதாயத் தால் மதிக்கப்படவும், புகழப்படவும் வேண்டிய சாதனை வீரர்களாக தாழும் திகழ வேண்டுமென்ற ஆர்வத்தில் இனைய தலைமுறையினர் சமூக வீரர்களின் நடை உடை பாவனைகளையும், செயற்பாடுகளையும் பின்பற்றுகிறார்கள். இதனால் ஏற்படும் சாதக, பாதக விளைவுகளையும் எதிர்நோக்குகிறார்கள். எனவே இனைய தலைமுறையின் உலகியல், ஆண்மீக வளர்ச்சிகளில் செல்வாக்குடையவர்களாக சமூக வீரர்கள் திகழ்கிறார்கள். உதாரணமாக இன்று எமது பேரராட்டம் ஒரி உயர் வளர்ச்சி அடையவும் நாட்டின் விடிவுக்காக இனைய தலைமுறையினர் பலர் அதில் இணையவும் காரணம் என்ன? சமூக வீரர்களின் செயற்பாடுகளால் இளையோர் கவரப்பட்டமையே. இனையவரின் கடமையை உணர்த்தி களமாட அழைத்த நிகழ்வில் பங்கேற்றவர்கள் யார்? பெற்றேராரா? இல்லை சமூக வீரர்களா?

மேலெநாடுகளில் ஆட்டப்பரங்களிலும், சுகபோகங்களிலும், போதைவஸ்து பாவனைகளிலும் ஈடுபட்டு இன்மையிலேயே தமது அமைதியைத் தொலைத்தவர்கள் பெரும்பாலும் இனைய தலை முறையினரே. அழைதி தீடும் இவ்வளைய உள்ளங்கள் ஆச்சிரமங்களிலும், சாந்தி நிலையங்களிலும் மற்றும் தியான இல்லங்களிலும் ஆன்மீக வீரர்கள்டம் தஞ்சம் அடைவதற்கும் அவர்கள் வழி களைப் பன்பற்றுவதற்கும் காரணம் என்ன? மத்தியான சமூக வீரர்களிடம் அவர்கள் அமைதியை எதிர்பாராப்படுத்த.

மேலும் சினிமாத் துறையைப் பொறுத்தவரை தமிழைக் கவர்ந்த நடிகர் அல்லது நடிகை அனிந்த உடையலங்காரங்களும் புண்ணத் திகையலங்காரங்களும் இன்று பல இன்னார்களிலும் யுவதிகளாலும் பன்பற்றப்படுகிறது. (உதாரணம் சத்தியா ஸ்ரெல் முடிவெட்டு, ஆம்பிகா ஸ்ரெல் முடிவெட்டு) இதற்கு காரணம் தாங்களும் அவர்களைப் போல எல்லாராலும் குறிப்பாக எதிர்பாலாரால் கவரப் படவேண்டும் என்பதற்கே, ஆகவே அழகியல் சம்பந்தமான வடியங்களிலும் சமூக வீரர்களின் செல்வாக்கீக் இனைய தலைமுறையில் காணப்படுகிறது.

எனவே சமூகத்தால் கவரப்பட வும், சமூகத்தில் உலகியல் மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியில் உயர்வு எய்தவும், முற்போக்கு சிந்தனையைக்

கடைப்பிடிக்கவும் விரும்பும் இனைய தலைமுறையினர் மீது சமூக வீரர்கள் அதிக செல்வாக்கு செலுத்துகின்றனர் என்றால் அது மிகையாகாது.

A. D. கொண்டிர்ஸ்ரென் சமூக வீரர்களே

இன்றைய இனம் சந்ததி பூட்சிக்களைப் பிறந்த சந்ததி. காலத்துக்குக் காலம் மாற்றமடையும் அரசியலமைப்புக்கள், அதனால் மாறுபடும் கல்வியமைப்புக்கள் இன்றைய இனைய தலைமுறையை வகுவாகப் பாதுகஷண்றன. அரசியல் ரீதியில் முறையாகச் சுந்தக்கும் ஆற்றல் இக்கால இனைஞருக்கு ஜிருக்கின்றது. அதனால் அரசியல் கட்சிகள் மீதும், எதிர்காலத் தலைவர்கள் மீதும் அதிக ஈடுபாடு உடையவாகளாகக் காணப்படுகின்றனர். மத குருமார்களும் இவர்களின் இறைப்புக்கு வழி காலுவதுடை அறிவு வளாச்சிக்கும் வறிவர்களன் பற தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதை மூலம் அவர்களின் முன்னறந்தற்கு வழி வகுப்பதாலும் மதத் தலைவர்களும் இனைய தலைமுறையினரிடம் ஆதிககம் செலுத்துகின்றார்கள். வளையாட்டுக்கள் மக்களின் உடல், உள் வளர்ச்சியைச் சோாக்குவதாலும், இன்று பல நாடுகளிலும் நகரும் வளையாட்டு நிகழ்ச்சி கண்ணத் தொடர்புச் சாதனங்கள் மூலம் அறியக் கூடியதாக இருப்பதனாலும், கல்விக்குரிய முக்கியத்

துவம் வினையாட்டுத் துறைக்கும் அளிக்கப்படுவதன்மூலம் வினையாட்டு வீரர்களும் இன்றைய இளைய தலைமுறையினரைத் தம வசப்படுத்தியுள்ளார்கள். இன்றைய இளைஞர்கள் சஞ்சிரிக்கும் கற் பணை உலகம் சினிமாத் துறையேயாகும். சினிமாத் துறையில் இளைஞர்கள் விரும்பும் நவநாகரிக வாழ்க்கை முறைகளும், நடைமுறை விடயங்களும், கலை அம் சங்கங்களும் நிறைத்தள்ளதால் சினி மாத் துறையில் அவர்களின் ஈடுபாடு அதிகரித்துள்ளது. இன்றைய நவநாகரிகப் பெற்றோர்களின் பராமரிப்பில் ஏற்படும் குறைபாடுகளால் புதுமையை விரும்பும் இன்றைய இளைய தலைமுறை மீது பெற்றோர்களை விட இத் தகைய சமூக வீரர்களே அதிக செல்வாக்கு உடையவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர்.

S. சுதா

## வாசகர் புங்கா

### புதிய மெருகுடன் 'நான்'

சென்ற இதழ் புதிய மெருகுடன் வெளிவந்துள்ளதை அவதாளிக்க முடிகிறது. 'ஆசிரியர் தலையங்கம்' 'கிந்திக்கப் பழகு' 'நல்லன செய்து வாழ்வோம்' 'பிஞ்ச மனங்களில் நஞ்ச விதைகளா?' போன்ற விடயங்கள் உட்பட அன்றத்து விடயங்களும் சிறப்பாக உள்ளன. பல இதழ் களின் பின் இந்த இதழில் மீண்டும் இடம்பெற்றுள்ள சிறுகதைகள், புதிய பகுதியான 'பல்சுவை கலசம்' என்பன இதழுக்கு அழகு சேர்க்கின்றன. 'உளவியல் தேர்வு' இல்லாதது ஏமாற்றம்.

நான் சஞ்சிகையினர் நடாத்தும் 'உளவியல் ஆயவரங்கு' பெறுமதி பிக்கது. இப்படியான நல்ல நிகழ்வுகளை நிகழ்த்தும் நான் சஞ்சிகையினருக்கு எனது பாராட்டுக்கள்.

கி. செல்மர் எமிஸ்  
ஊர்காவற்றுறை

[தொடர் கடைசிப் பக்கம்]

# வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே

— தமிழ் நேசன்

போர் மேகங்கள் எம்மைச் சூழ்ந்து உள்ளன. போர் என்றால் அங்கு உயிர் இழப்பு மலிந்த இருக்கும். உடமை இழப்பு நிறைந்து இருக்கும். பயழும் பதற்றமும் மனித மணங்களைக் கவ்விய பிடித் திருக்கும். இப்போர்க் குழல் எம் மண்ணில் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது..... இதன் உடனடிய பாதிப்பு உயிர் பொருள் இழப்பாக இருக்கலாம். ஆனால் இப்போது ஏற்படும் உளவியல் தீயான மன முடிவுகள் இம்மண்ணில் நீண்டகாலப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தப் போகின்றன. இப்போர்க்காலச் சூழ்நிலையின் பாதிப்பில் இருந்து யாருமே தப்ப முடியாது. ஏதேர ஒருவகையில் அனைவரும் இதன் விளைவுகளை அனுபவிக்கத்தான் போகிறோம். எமது துன்ப நிகழ்வுகள் எமது இன்றைய ஆருமையை அழிக்கலாம். நாளைய எமது உளவளர்ச்சியை தடுக்கலாம். ஆகவே இவை மட்டில் நாம் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

இழப்புக்கள்தானா எம் நிலையான இருப்புக்கள்?

இங்கு நிலையான இருப்புக்கள் என்று எதுவுமே இல்லை. எங்கு பார்த்தாலும் இழப்பு.....இழப்பு! தொடர்ச்சியான இழப்புக்கள் இன்று சாதாரண நிகழ்வுகளாகி விட்டன. இத்துன்ப அனுபவம் எம்மில் பலரை ஆட்கொண்டுள்ளது. இனியும் ஆட்கொள்ளலாம். எமக்கென் சொந்தமாக இருக்கும் எதையும் நாம் இழக்க விரும்புவதில்லை. அருமை பெருமையாக காலாகாலமாக போற்றி - காப்பாற்றி வந்த வீட்டை பொருளை இழப்பது எமக்கு எல்லையற்ற துன்பத்தைத் தரும். அதை வீட நாம் நேசித்த, அன்பாய்ப் பழகிய யாரையும் இழக்க நேரிட்டால் அதைத் தாங்க முடியாமல் எமது உள்ளும் குழுறும். அதிலும் எம் ஆருயிர் நண்பர்கள், இரத்த உறவினர்களின் இழப்பை எண்ணிப் பார்க்கவே நாம் பயப்படுவோம்.

உண்மைதான் மனிதன் ஒரு தனித்த தீவு அல்லது அவன்கூபொருட்களை விரும்பித் தேடுகிறான். ஆட்களை அண்டு செய்து, ஆட்களால் அன்பு செய்யப்பட்டு மன நிறைவைப் பெறுகிறான். மொத்தத்தில் அவன்து வாழ்வு உறவுகளாலும், தொடர்புகளாலும் பின்னிப் பிழைந்த

துள்ளது இந்த உறவுகள் உடைக்கப்படும்போது; தொடர்புகள் அறுக்கப் படும்போது அது அவனது உணர்வுகளைப் பாதிக்கிறது தீர்த மனக் காயத்தை தேர்றறவிக்கிறது.

### காலம் எம்மைக் குணமாக்கும்

உறவுகள், உடைவுகள் வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாதவை என்ற உண்மையை உணர்வுப் பிழிம்பான மனிதன் ஏற்றுக் கொள்ள மறுகி கிறான். இழப்புக்கள் நிகழ்ந்த உடனே நாம் அவற்றின் காரண காரி யத்தைப் பற்றி யோசித்துக் கொண்டிருக்க மாட்டோம். இந்த இழப்பு எனக்கு ஏற்பட்டிருக்கவே கூடாது என்று அங்கலாய்ப்போம். இங்கு எமது அறிவு வேலை செய்யாது. உணர்வுகள்தான் கொந்தளித்து நிற்கும். ஒரு உண்மையை நாம் மறந்து விடக் கூடாது. அதாவது எந்த இழப்பையும் நாமாகவே விரும்பித் தேவேதில்லை. எம்மையும் மீறி எமது சக்திக்கு அப்பாற்பட்டவையாக இந்த இழப்புக்கள் எம் வாழ்வில் சம்பவிகின்றன. எம்மால் இவற்றைத் தடுக்க முடியாது: ஆகவே இந்த இழப்புக்கள் தவிர்க்க முடியாதவை.

எந்தவொரு உடற் காயமும் உடனே ஆறிவிடாது. குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பின்னரே அவை குணமாகும். எமது மனக் காயமுடு அப்படித்தான். இழப்பு ஏற்பட்ட உடனே எமது வாழ்வே முடிந்து விட்டது என திகைத்து நிற்கிறோம். இனியும் ஒரு வாழ்வா என எங்கி நிற்கிறோம். ஆனால் காலம் மாறுகிறது, எம் கவனகள் தீருகின்றன. நாட்கள் நகர நகர எம் மனக்காயங்கள் ஆற ஆரம்பிக்கின்றன. ஆங்கிலத்தில் Time will heal (காலம் குணமாக்கும்) என்று சொல்வார்கள். ஆகவே இழப்புக்களைக் கண்டு இடிந்து போகும் நாம் அத்துண்ப அனுபவத்தில் இருந்து விடுபட பொறுமையோடு இருக்கவேண்டும். காலம் எம்மைக் குணமாக்கும்.

அஞ்சி அஞ்சி சாவார.....

இன்றைய காலகட்டத்தில் மனித ஆழமையைச் சிதைக்கும் இன்னு மொரு முக்கியமான துன்ப அனுபவம் பயம். நாய்க்கும், பேய்க்கும் பயந்த காலம் போய், இன்று உடலை அறுக்கும் ஷல்லிர்க்கும் விண்ணில் பறக்கும் விமானங்களுக்கும் பயப்பட வேண்டி உள்ளது. சாதாரணமாக எந்த மனிதனும் தன் உயிரையோ அல்லது உடமையையோ இழக்க விரும்புவதில்லை. (தான் கொண்ட இலட்சியத்திற் காக தன் உயிரை மாய்த்துக் கொள்வது வேறு விடயம்) தன் உயிர் மட்டில், உடமைகள் மட்டில் உள்ள அளவற்ற பற்று மனிதன் மனதில்

அங்கலாயிப்பை ஏற்படுத்திகிறது. பாதுகாப்பற்ற சூழலில் வாழும் எல் லோரம் பயப்படவே செய்கிறார்கள். ஆபத்து அருகில் இருக்கும்போது “எங்கே... நான் செத்த விடுவேனோ... என்று மனம் பதறுகிறது. ஆபத்து நெரங்கி வரும்போது மனித மனம் செய்வதறியாது தமோறு கிறது. தவிக்கிறது.

அச்சமில்லை..... அச்சமில்லை..... உணர்வு வேண்டும்

சாதாரண மனிதச் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும்போது பய உணர்வு அனைவருக்கும் பொதுவானது, இயல்பானது. அனால் சிலர் அளவுக்கு அகிகமாக பயப்பட்டு தம்மையும் கம்மோடு நூப்போரையும் நிலைத்தனவும் செய்து விடுவர். அதுச் சப்பும் எம் ஆளுமையின் வளர்ச்சி யைப் பாதிக்கும். அகவே கிமம்பில் நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நாம் அஞ்சி நடுங்கி பயப்படுவதால் வாவிருக்கும் ஆபத்தை நம்மை விட்டு அகன்று விடுமா...? பயப்படுவதால் நாம் எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியுமா...? இல்லையே. வாங்குவது வரட்டும் என்ற குணிவேரடு இருக்க முயற்சி செய்வேரம். இயன்றவரை எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள வோம். இதை பராமரிப்பின் துணையை நாடுவோம்.

ஒரு சிலர் தேவையில்லாமலே பயப்படுகிறார்கள். இப்பிடிப் பட்டவர் களின் பயத்திற்கு பெரிய காரணம் எதவும் இருக்காது. இயல்பாகவே பயர்த் தபாவும் உடையவர்களான இவர்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இத்தேவையற்ற பய உணர்வில் இருந்து விடுபட வேண்டும். தேவையற்ற பயங்களுத் தவிர்த்து மன உறுதியை படிப்படியாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

துன்பம் ஒரு தொடர் கதையா?

இன்றைய தொடர்ச்சியான துன்ப அனுபவங்கள், பயணக் கன்ரங்கள் வாழ்க்கையின் மேல் ஒருவித வெறுப்பைக் கொண்டு வருகிறது. “எதோ இந்த உலகத்தில் வந்து பிறந்து விட்டோம் எப்படியோ வாழ்ந்து விட்டுச் சாவோம்...” என்று பலரும் அலுத்துக் கொள்கின்றனர். “என்தான் இவ்வகுத்தில் பிறந்தோம்” என நொந்து கொள்கின்றனர். வாழ்க்கையில் சுகமான மகிழ்ச்சியான அனுபவங்கள் வரும்போது “வாழ்க்கை எவ்வளவு அழகானது” எனக் கூறுபவர், துன்பம் வந்ததும் எல்லாமே முடிந்து விட்டது போல் வாழ்க்கையை வெறித்து பார்க்கின்றனர். துன்பங்கள் ஒரு போதும் தொடர்கதையாக இருக்க மாட்டா. துன்பம், கவலை. கண்ணீர் எல்லாம் எமக்கு மட்டுமல்ல

துணவருக்கும்தான். “எனக்கு மட்டும்தான் எல்லாத் துணபங்களும் என்ற நினைப்பது தவறு என்னவிட பல மடங்கு அதிகமான துண பத்தோடு மற்றவர்கள் இருக்கிறார்கள்” என்ற உண்மையை நாம் உணர வேண்டும்.

நிறைவாக.....

“கவலைப்படுவதால் எவன் தனி வளர்ச்சிக்கு ஒரு முழும் கூட்ட முடியும்? ” என்ன செய்வது; மனித இயல்பு கவலைப்பட்டு கலங்குவது தானே என்று நாம் எமது கவலைக்கு நியாயம் தேட முயலக் கூடாது. கவலைப்படுவதால் எந்த நன்மையும் வராது என்று அறிந்த பின்னரும் அந்த சோக உணர்வில் இருப்பது எமது ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு ஆரோக்கியமானதல்ல.

மகிழ்ச்சியாக, நிம்மதியாக வாழுவே இந்த உலகில் பிறந்திருக்கிறோம். நானும் பொழுதும் பயந்து பயந்து சாவதற்கல்ல வாழ்க்கை. பதிலாக வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நிமிடமும் வாழப்பட வேண்டும். ஏனென்றால் வாழ்க்கை வாழுவதற்கே,

1994 - សំ

ହାତ

20

வயது

ଶ୍ରୀମାର୍କଣ୍ଡ

வருகின்ற வருடத்தில்  
 'நான்' க்கு  
 வயது இருபது  
 வளருகின்ற வருடத்தில்  
 'நான்' க்கு  
 வழங்கிடுவீர்  
 வாழ்த்துக்கள் சில  
 வழிமுறைகள் பல

# வருத்தம் பாதி; வருத்துதல் மீதி

ஆஸ்மா நோயாளர்களே!  
அச்சத்தைத் தவிருங்கள்.

★ டாக்டர். செல்வி. நாகேஸ்வரி நாகலிங்கம், D. A. M.

அத்த ஆஸ்மா நோயாளியை நீண்ட நாட்களாக அவதானித்து வருகின்றேன். ‘மழைகாலம் வரப் போகிறதே, என்னிடம் போதிய ஆஸ்மா குளிசைகள் இல்லையே’ என்ற அச்சமே அவர் நோய் அதிகரிக்க போதுமான காரணியாகி விடுகின்றது. இவரைப் போல இன்னும் பலர்! இருக்கின்ற வருத்தத்தைத் தாங்களாகவே அஞ்சி, பண்தபதைத்து அதிகரித்துக் கொள்வதை காணமுடியும்.

இது மழைக்காலம்: ஆஸ்மா நோயாளிகள் தேவையற்ற உணர்ச்சிவயப்படுதல் தவிர்த்து தம் நோய் நிலையை அதிகரிக்காமல், தமக்கான கட்டுப்பாடுகளின் வழி நடந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். மழை மட்டுமல்ல ஏனைய சூழல் காரணிகளால் தூசு முதலானவையும் அவரவர்க்கென ஒத்துக் கொள்ளாத உணவு.வகைகளுமாக காரணிகள் பலவுண்டு. இந்நிலையில் மழைகாலம் வருகின்றதே என்று

மட்டும் அஞ்சாமல், அதேவேளை தமக்கான சிகிச்சைகளை முற்கூட்டியே கவனமாக ஒழுங்கு செய்து கொள்ளலாம்.

உளிதியான உணர்ச்சி கொந்த வீப்பு ஆஸ்மா நோயை அதிகரிக்கச் செய்வது மட்டுமல்ல தேர்று விக்குவும் செய்தலை ஆய்வுகள் காட்டும். மாறியது மீண்டும் வரலாம். வந்தது, இந்த உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பினால், மாறாது போகலாம், வைத்தியத்தின் மீதான அவநம்பிக்கை, மாறுமா? இப்படி ஒரு அவஸ்ததை நிலை இனிவந்தால் தாங்குவது எப்படி? என்ற பதகளிப்பே வருத்தம் தொடர வழிவகுத்து விடும்.

இந்த நோயாளின் மனப்பதட்டத்தை மனதில் கொண்டு, வைத்தியர்களும் அணிபுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாததாகிறது. இவர்களுக்கு மருந்தை மட்டுமல்ல, மன ஆறுதலையும், அச்சம் போக்கும் சிகிச-

கீச்செய்யும் உடன் வழங்க வேண்டும்.

ஆஸ்மா நோயாளர் தொடர் பான சமுகத்தின் மஜப்பாங்கும் முக்கியமானது. சமூக வாழ்வில் தத்தமது தொழில் குழநிலைகள் பொருந்த முடியாதனவாக அல்லது குறிப்பான வேளைகளில் தொழிலை செய்ய முடியாதவாறு நேரும் அவலம் அனுதாபத்துடன் கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும். இங்குள்ள தொழில் அருமை போட்டியிடை இந்நோயாளர்கள் தொழில் ஆபத்து பற்றிய அச்சத் சத்திற்கும் ஆளாகின்ற அவலம் நீங்கவேண்டும்.

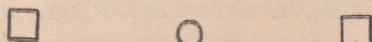
நோயாளர்கள் அஞ்சி அஞ்சி சாகும் நிலையை தவிர்க்கும் அதே வேளை தமக்கு ஒத்துவராதது என ஒத்து கொள்வது எது என்பதனை தெரிந்து, அதனை ஏற்ற நடை முறைப்படுத்துதலின் வழி அச்ச மற்ற குழலை உருவாக்குதலில் தம் உணர்ச்சி நிலையை வெளிப் படுத்த யில் வேண்டும். குறிப்பாங்க வேண்டும்.

பாக உணவில் வேண்டிய கட்டுப் பாடு வேண்டும்.

ஆஸ்மா நேரங் தீர மேலை வைத்திய முறைகள் மட்டுமன்றி எங்கள் மரபு வழி வைத்தியத்தி அம் நிறைய வழிவகைகள் உண்டு. இதற்கென குரைங்கள் இருக்கின்றன. ‘கொழும்பு குளிசைகள் வருமா?’ என்ற அச்சமின்றி இவற்றினாலும் பயன் பெற முடியும். ஆனால் நல்ல ஒரு வைத்தியரின் ஆலோசனையுடனேயே இவற்றினை பெறவேண்டும்.

மரபுவழி வைத்திய சிகிச்சையாக யோகாசன முறைகள் ஆஸ்மாவை முற்றாக இல்லாமற் செய்வதற்கான பல எடுத்துக் காட்டுக்களும் இன்று உண்டு.

எனவே மன வருத்தத்தை அதி கரித்து உங்கள் ஆஸ்மாவை அதி கரிக்கரமல், மன உறுதியுடனும் கட்டுப்பாடுடனும் நடந்து கொள்ளுங்கள். சமுகமும் இந்நோயாளரிடம் தெரியும்சியாக நடக்கும் மஜாப் பாக வேண்டும். ●

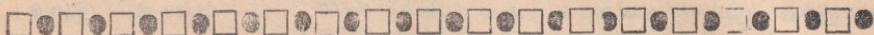


## “குமமதாங்கி” பதில் தருவார்

உங்கள் உள்ளச் சுமமகளை தீர்க்க, உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு விடை தர அடுத்த இதழ் முதல் “குமமதாங்கி”யில் - கேள்வி பதில் பகுதி வெளிவர விருப்பதால் உங்கள் உள்ளியல் கேள்விகளை உடன் அனுப்பி வையுங்கள்.



# குழந்தைகளிடம் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கான காரணிகளும் அதை நீக்கும் வழிகளும்



திருமதி. பி. எவ். சின்னத்துரை  
(யாழ். சென். சாள்ஸ் அதிபர்)

தொட்டில் பழக்கம் கூடாடு மட்டும் என்பர். குழந்தைகளின் ஆரம்ப கால வாழ்க்கை மிக முக்கியமானது. அதில் ஏற்படும் தாக்கங்கள் மாற்ற முடியாதனவாகும். குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தவுடன் பெற்றோர் சந்தோஷமும் நிறைந்த பயனுள்ள வாழ்க்கையும் கொடுக்கக் கடமைப்பட்டவராகின்றார்கள். இறை நாம் எமது சமூகத்தை நோக்கின் பய உணர்ச்சியுள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டு போவதைக் காணலாம். பார்க்கும் இடமெங்கும் பரிதாபமான தோற்றமும், ஏக்கமும் பயம்; நிறைந்த பார்வையும் உள்ள குழந்தைகள் எங்கும் காணப்படுகின்றனர். வறுமையும், போர்க்கால சூழ்நிலைகளும், ஸ்திரயில்லாத பொருளாதாரமும் உள்ள சூழ்நிலையில் பாதிப்புக்குள்ளான குழந்தைகளின் தொகை அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றது. இத்தகைய பாதிப்புக்குள்ளான குழந்தைகளின் பெரும்பாலானோர் தாழ்வு மனப்பான்மை எனும் கொடிய மனநோயால் பராதிப்புக்குள்ளாகியுள்ளனர். இதற்குப் பெரும்பாலும் பெற்றோரும் குழந்தைகளுடன் தொடர்புள்ள உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், ஆசிரியர்களின் அஜாக்கிரதையே காரணமாகின்றது. குழந்தைகளிடத்தில் தாழ்வு மனப்பான்மை எனும் மனநோய் ஏற்படாதிருக்க பெற்றோர் அதற்கான ஒரு சில காரணிகளை அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

அளவுக்கு மீறி செல்லம் கொடுத்து வளர்த்தல்

காக்கைக்கும் தனி குஞ்ச பொன் குஞ்ச என்பது பழமேற்றி. பின்னை களிடத்தில் பெற்றோருக்குப் பாசம் இருப்பது இயற்கை. ஆனால் பெற்றோரில் சிலர் கேட்டவுடன் அனைத்தையும் கொடுக்கும் வழக்கம் உள்ளவராக இருக்கின்றனர். அதனால் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் கல்லரங்

கண் நீள்வு சமிலிகளைக் குழந்தை பரிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பை  
 இழந்து விடுகின்றது. அறிவு, அனுபவம், திறமை என்பவற்றை  
 வரவர்த்துக் கொள்ள குழந்தைகளுக்கு சந்தர்ப்பம் அளிக்க வேண்டும்.  
 மாறும் குழந்தைகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் அதற்கு ஏற்படுத்து  
 வதற்குப் பயற்றோரின் அளவுக்கு மீறிய செல்லம் தடையாக அமைந்து  
 விடுகின்றது. குறிப்பாக வசதி படைத்த பெற்றோர் இது விடயத்தில்  
 ஜாக்கிரதையாக இருப்பது நன்று. அளவுக்கு மீறிய வசதிகளைக்  
 கொடுத்துப் பழக்கிவிட்டு காலச் சூழ்நிலையைன் எதிரான பகுதிக்கு  
 மாறும் போது அதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை சமாளிக்கக் குழந்தை  
 தவறுகின்றது. இதனால் தாழ்வுச் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தை  
 கள் வசதிகளை அனுபவிக்கும் ஆதே சமயம் வசதியீனங்களையும்  
 சமாளிக்கும் பயிற்சிகளை வாழ்க்கையில் பெற வேண்டும். வாழ்வின்  
 தாக்கங்களில் வீழ்ந்து மீண்டும் எழுவதைக் குழந்தை பெருமையாக  
 நினைக்க வேண்டும். வாழ்வின் தாக்கங்களை எதிராக கொள்ளத் திரா  
 ணியற்றும் போகும் போது தாழ்வு மனப்பான்மை தானே ஒட்டிக்  
 கொள்கின்றது. குழந்தை வளாந்து பெரியவனான பின் சமூகத்துடன்  
 ஒட்டி வாழப் பெற்றோர் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அளவுக்கு  
 மற்ய செல்லம் குழந்தைகளைச் சோமபேறிகளாக்கிவிடும் என்ற  
 உண்மையைப் பெற்றோர் உணர வேண்டும். சோமபேறித்தனம் தாழ்வு  
 மனப்பான்மை தானாற் ஆடிப்படைக் காரணியாகி விடும். அது  
 குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கும். ‘அளவுக்கு  
 மிஞசினால் அழுதமும் நன்சாகும்’ என்பது யாவரும் தெரிந்ததே.

### அளவுக்கு மீறிய கட்டுப்பாடு

குழந்தைகள் சுயாதைமாகச் செயல்பட வேண்டியவர்கள். அவர்களை  
 அடிமைகள் போல நடத்தக் கூடாது. அளவுக்கு மீறிய கட்டுப்பாடு  
 கள் குழந்தை சுயமாகச் சிந்திக்கும் திறனை அழித்து விடும். அதைச்  
 செய்யாதே, அங்கே போகாதே, அவர்களோடு சேராதே, விளையாட  
 போகாதே, என்று நிபிடத்துக்கு நிமிடம் கட்டளைகள் கொடுத்தும் மீறும்  
 போது கண்டிப்பதினாலும் பிள்ளையின் உள்ளம் பாதிப்படைந்து ஒக்க  
 முறுக்கின்றது. இதனால் மற்றக் குழந்தைகளின் திறமைகளைக்  
 கண்டு தமிழுள் தாமே தாழ்மையுணர்வை வரவர்த்துக் கொள்கின்றன.  
 இதனால் அதனுடைய வளர்ச்சியும் திறமையும் பாதிக்கப்படுகின்றன.  
 நாளைடவில் மற்றவர்கள் போல தானில்லையே என்ற தாழ்வு மனப்  
 பான்மைக்கு உள்ளாகின்றது.

## பெற்றோர் தம் அபிலாசைகளைக் குழந்தைகள் மீது தினித்தல்

பெற்றோருக்குத் தம் பிள்ளைகள் நன்றாக வர வேண்டும் என்ற ஆசைகள் இருப்பது இயல்பு. தனக்குக் கிடைக்காத படிப்பு, உத்தி யோகம் தன் பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்க வேண்டும் எனப் பெற்றோர் என்னுவதில் தவறில்லை. ஆனால் குழந்தையின் இயல்புகளுக்குப் பொருத்தமற்ற தன்மைகளை அவர்கள் மீது தினித்துக் கட்டாயப் படுத்தும் போது தன் பெற்றோரின் அபிலாசைகளை நிறைவேற்ற முடியாது பிள்ளை தின்றுகின்றது, நாளைவில் தாழ்வுச் சிக்கலுக்கு உள்ளாகின்றது. எனவே பிள்ளைகளின் இயல்புக்கு மாறாகக் பொருத்த மற்றவற்றைச் செய்யச் சொல்லிக் கட்டாயப்படுத்துவதைப் பெற்றோர் தவிர்ப்பது நன்று.

## அளவுக்கு மீறிய பாதுகாப்புக் கொடுத்தல்

குழந்தைக்கு அளவுக்கு மீறிய பாதுகாப்பு அளிக்கும் போது குழந்தை தெரியத்தை இழந்து விடுகின்றது. சொந்தக் காலில் நிற்கும் தெரியம் அற்றுப் போகின்றது. மனித வாழ்க்கை பிரச்சனைகள் நிறைந்தது. குழந்தையை தனியாகச் செயல்பட விடாது, அளவுக்கு மீறி பாதுகாப்புடன் வளர்க்கப்படும் போது அது வளந்ததும், பிரச்சனையைச் சமரவிக்க முடியாது திண்டாடுகின்றது. தோல்விகளைச் சந்திக்கும் போது அதைச் சீரணிக்கச் சுக்தியற்று, நாளைவில் தாழ்வு மனப் பான்மை அடைகின்றது. சிறுவயதிலேயே குழந்தையைப் பயப்படாது செயல்பட விட வேண்டும். எதையும் செய்வேன் என்ற துணிச்சல் பிள்ளைகளுக்கு இருக்க வேண்டும். தெரியமற்றதாக அது வளர்க்கப் படுவதானால் பிறரின் கேலிக்கு ஆளாகித் தாழ்வு மனப்பான்மை முடையதாகின்றது.

## ஏனைய குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசல்

நமது பெற்றோருள் அனேகர் பெரும் பாலும் பக்கத்து வீட்டுப் பிள்ளைகள், உறவினரின் பிள்ளைகளைச் சுட்டிக் காட்டி அவர்களைப் பேசல் படிக்கவில்லை சித்தியடைய வில்லை எனப் பேசவது வழக்கம். மற்றக் குழந்தைகளைப் புகழ்ந்து பேசும் போது நான் திறமையற்றவன் எனும் எண்ணமே பிள்ளைக்கு ஏற்படுகின்றது. இதனால் தன்னுள்ளே அது தாழ்வுணர்ச்சியை வளர்த்துக் கொள்கின்றது. தான் திறமையற்ற வளி தன்னால் எதுவுமோ முடியாது என்ற எண்ணம் தோற்ற விடாது

(தொடரும்)

# யாழ் இந்துக் கல்லூரி முழுநிலா கருத்தரங்கில்....

யாழ். இந்துக் கல்லூரி குமாரசுவாமி மண்டபத்தில் நடைபெற்ற கருத்தரங்கில் அரூட் திரு. எஸ். டேபியன் O. M. I. M. A அவர்கள் ஆற்றிய உரையிலிருந்து.....



இரு மனிதனுடைய ஆளுமை என்பது அவன் மழு மனிதனாக பூரணமான மனிதனரை விளங்க வேண்டும், வாழ வேண்டும் என்ப தேயாகும். உடல், உள், ஆன்மீக அறிவுத்திறன், ஆக்கத்திறன் என் பன் அவன் கொண்டிருக்கும்போது அவன் தனக்கும் அயலவனுக்கும் பயனுள்ளவனைக் கிளங்க முடியும். வெவரை மனிதனும் ஏதோ வொர் விதத்தில் பற்பல தாக்கங் கருக்க உட்பட்டவர்களாகவே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். தங்களுடைய கடந்த கால வாழ்க் கையைத் திரும்பிப் பார்ப்பது மாத்திரமல்ல, அந்தக் காலத்தக்குள் ஓயே ஒளித்துக் கொள்கின்றார்கள். இது அவர்களுடைய ஆளுமை வளர்ச்சியில் ஏற்படும் குறைபாட் டையே எடுத்துக் காட்டுவதாகும். ஒவ்வொரு மனிதனும் அறி வு, ஆற்றல், உள்ளத்து உணர்வு, அன்பின் நிறைவு என்பன கொண்டிருத்தல் வேண்டும், அயலவனுக்கும் எனக்கும் இடையேஇருக் கிளிருந்து குமிக்க வேண்டும். அறிவு மூலம் எமது ஆற்றல்களை, ஆளுமை வளர்ச்சியை நிறைவாக்கி கொள்ள முடியும். ஆளுமை வளர்ச்சிக்குத் தடையாக இருக்க மாட்டாது. ஆளுமையின் நிறைவிலே மனிதன் வளர் அன்பு இன்றியமையாததாகும்.

தொகுப்பு

M. யோன் பற்றிக்

## உளவியல் ஆய்வரங்கு - எதிரொலி 3

இது போர்க்காலம் போரினால் பல இழப்புக்கள் நிகழ்கின்றன. இந்த நிகழ்வுகளினால் நாம் கவலைகளில் வாழ்கின்றோம். இப்படி கவலைகளில் வாழ்வதனால் மேலும் பல உடல், உள்தியான நோய்களுக்கும் உள்ளாகின்றோம்.

எனவேதான் யாழ் - பருத்தித் துறை வீதியில் (ஆரியகுளச் சந்திக்கு அருகாமையில்) இயங்கும் எழுத்தாளர் ஒன்றிய மண்டபத்தில் ‘நான்’ சஞ்சிகையினர் நடத்தும் மாதாந்த உளவியல் ஆய்வரங்கில், ‘கவலைகளை எதிர் கொள்

வதெப்படி?" எனும் தலையிக்கத் தில் கருத்துரைகள் வழங்கப்பட்டன.

இக்கருத்தரங்கில் அருட்டந்தை செ. எட்வின் வசந்தராஜா அவர்களும், எழுத்தாளர் கோகிலா மகேந்திரன் அவர்களும், கருத்துக்களை வழங்கினார்கள்.

அந்தத்தை கருத்துரை வழங்குகிறீர்கள், கவலை என்றால் என்ன? என்பதனை ஒரு சில பதங்களால் விளங்கியிப்பி. "எந்த ஒரு சம்பவம் எம் வாழ்க்கையில் நடக்கக் கூடாது என நாம் நினை கிண்றோமோ, அந்தச் சம்பவம் நடந்து விட்டால் அது எமக்கு கவலையைக் கொண்டு வருகின்றது" என்றும் விபரித் தார். கவலைகள் மனித வாழ்விலே இயற்கையாகவே இருக்கின்றன. ஆனால் இப்போர்க்காலத்தில் தமிழ் மக்களாகிய எமக்கு சற்று அதிகமாகவே கவலைகள் வந்த சேர்கின்றன. இதனால் நாம் கவலைகளில் வரழ்கிறோம். இவ்வாறு நாம் கவலைகளில் வாழ்வதனால் பல உடல் உள் நோய் களுக்கு உள்ளாவோம் என்று கூறி இக்கவலைகளை எதிர் கொள்ள ஒரு சில உடல் உள் சார்ந்த பயிற்சியையும் விளக்கினார்.

தொடர்ந்து திருமதி கோகிலா மகேந்திரன் அவர்கள் கவலைகளி விருந்து விடுபடுவதற்கான பத்து வழிமுறைகளை முன்வைத்துப் பேசினார்.

1. நானைய நேற்றைய, கவலைகளில் வரழாமல், அன்றைய வாழ்வை மகிழ்சியாய் வாழ வோம்.
2. வாழ்க்கையில் கூடிய இழப்புக் களை ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகுவோம்.
3. போதிய தரவுகளைப் பெற்று, ஆராய்ந்து தீர்மானத்திற்கு வருவோம்.
4. எந்நேரமும் ஏதாவது வேலைகளில் ஈடுபட்டிருப்போம்.
5. சிறிய காரியங்களை (தேவையற்ற) அலட்டிக் கொள்ளாது விடுவோம்.
6. நிகழ்தகவுகளை விளங்கிக் கொள்வோம்.
7. தவிர்க்கக் கூடிய கவலைகளை தவிர்ப்போம்,
8. கட்டளையிடுவதை நிறுத்து வேரம்.
9. சிந்தித்து மகிழ்வாக செயற்படுவோம்.
10. மற்றவர்களின் கவலைகளை மற்றவர்களுக்கே விட்டு விடுவோம்.

போன்ற அரிய கருத்துக்களை, வழங்கினார். இதனைத் தொடர்ந்து இக்கருத்துக்கள் கலந்து கொண்டோரின் கருத்துப் பரி மாற்றத்திற்கு விடப்பட்டது. சபையோர் மத்தியிலிருந்து எழுந்த வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கப் பட்டன.

செல்வி பெனடிக்ற  
அலெக்சியா

## நாம் வளர் ‘நான்’

நான் சஞ்சிகை இவ்வளவு சிரமத்திற்கு மத்தியிலும் வெளிவருவது பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒரு விடயம். ஆனால் ஒரு சின்னக் குறை. இந்த இதற்கு அச்சுப்பிழை சற்று அதிகளவில் இடம் பெற்றுள்ளது.

ஆசிரியர் தனது கருத்தை தெவிவாக்க சாகாரண சின்மா பாடல் வசனங்களை ஆசிரியர் உரையில் கையாண்ட விதம் மனதைக் கவர்ந்து. காலத்தின் தேவையறிந்து செய்த அமிழுரை.

திரு. கே. சி. இராமநாதனுக்கு பாராட்டுக்கள் எம்மை சிந்திக்க வைத்து விட்டார். பா. ஜெயராஜன் மிக அழகாக பெண் ஆணாக மாறுவது பெண்ணிலை வாதமல்ல என்பதை கூட்டுக்காட்டியது அருமை.

கே. கோணேஸ்வரி அவர்கள் திருமணமகாத ஒரு பெண்ணின் மன நிலையை அருமையாக படம் பிடித்து காட்டினார். புத்தொளி அவர்களின் கருத்துக்கள் ஆழமானவை. ஆனால் பிரித்தானியர் வருகையால் தமிழ் மக்கள் யண்பாடு மார்க்கட்டில் விலைக்கறி விற்கப்பட்டது என்பது முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. ஜோசப்பாலா அவர்களுக்கு சிறுவர், சிறுமியர் சார்பில் ஒரு பாராட்டு வீழா வைகிகளாம். கட்டுரை தூளி பாப்பியது. திருமணம் கொடுவியல் கண்ணோக்கு ஆழமான கருத்துக்களை அள்ளி வழங்குகின்ற து பாராட்டுக்கள்.

‘ஓர் அவலம்’ சிறுக்கதயில் செங்கை ஆழியான் அவர்கள் தனது எழுத்தாற்றலை மீண்டும் மீண்டும் அருமையாக காட்டிச் சென்ற புதிர்போட்ட விதம் அருமை. ஆனால் ஒரு சின்னக்குறை, மருத்துவமாணவன் ரகு மூலம் ஒரு குட்டி விஞ்ஞான விளக்கம் கொடுத்திருந்தால் மேலும் சிறப்பாக இருந்திருக்கும்.

விசேடமாக பல்கலைக்கலைத்தை பாராட்டவேண்டும். குறிப்பாக த. கிருபானந்தன் அவர்களும், வ. வரதகெளரி அவர்களும் எந்தச் செலவும் இல்லாமல் எங்களை பல்கலைக்கழகத்திற்கே அழைத்துச் சென்று விட்டார்கள். நன்றி, விசேட பாராட்டுக்கள். மொத்தத்தில் ‘நான்’ நாம் வளர் வழிசெய்கின்றது.

FUL - VUE

'Naan' Psychology - Magazine  
O . M . I . Seminary, Colombuthurai

## FOR YOUR VISIT

அதுமையிலும் இளமை  
இளமையிலும் கவர்ச்சி  
பார்வையும் பளிச்சிடுகிறது  
முத்துப்பல் அழகைத் தருகிறது!

## அதன் ரகசியம் இதுதான் **MORAIS**

OPTICIANS AND DENTAL TECHNICIANS  
50, CLOCK TOWER ROAD,  
JAFFNA.

அழகுத் தோற்றத்துக்கும், பார்வைத் துலக்கத்துக்கும்  
பரிசீத்து அளிக்கும் கண்ணாடிகள் உண்டு!  
பஸ் அழகுடன் சொல்லமுகும் தர, தரமான பல வருட  
அனுபவ முத்திரை பதித்தவர்களை நாடுங்கள்!

## மொறாயஸ்

(வெலிங்டன் தியேட்டர் முன்பாக)  
50, மனிக்கூட்டு ஸ்தி.  
யாழ்ப்பாணம்.

மணி ஒத்து அச்சுக்கம், 18, சென். பற்றிக்கீல் ஸ்தி. யாழ்ப்பாணம்.