நான்

1992 உளவியல் சஞ்சிகை சித்திரை - ஆனி

- தன்வயமாக்கற் தொடர்பாற்றல் 3
- பரீட்சையை எதிர் கொள்ளல் 5
- நம்பிக்கையே வாழ்வின் அத்திவாரம் 9
- குழந்தைகளை குழந்தைகளாக வாழவிடுங்கள் 13
- பிரச்சினைக் குழந்தைகளா? புரிந்திடாப் பிரச்சினையா? 15
- குழந்தை உணர்வுகளைச் சிரழித்தல் 22
- நீடூழி வாழ்வதற்கு விதிகள் 26
- கற்றலில் முதிர்ச்சியின் பங்கும் ஆசிரியர் செயற்பாடுகளும் 27
- உறவின் ஓசைகள் 31
- தாழ்வு மனச் சிக்கல் 33
- இளமைப் பருவ உளமாற்றங்கள் 33
- முதிர்ச்சியே சுதந்திரம் 41
- புன்னகை ஒரு பொன் நகை 43
- அனுபவம் ஒரு பாடம் 45
- உளவியல் தேர்வு 49

சுகாதார முறையில்
உடல் சுகத்திற்கு அருமருந்தாகவும்
உங்கள் விருந்தினரை மகிழ்விக்கவும்
அருந்த உகந்தது!

தோலகட்டித் தயாரிப்புகள்

★ நெல்லிரசம் ★ முந்திரிகைரசம் ★ மாதுளைரசம்
★ நன்னாரிரசம் ★ ஊறுகாய் ★ குருதைலம்
செபமாலை, புனிதர்களின் வரவணிக்கங்கள்,
'நான்' வெளியீடுகள்.

இன்னும் பல பொருட்களை நீங்கள் யாழ் நகரிலேயே தடையின்றி
பெறுவதற்கு ஓர் நிலையம் கீழ்க்காணும் முகவரியில்
ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

உண்மையான அசல் தோலகட்டி தயாரிப்புக்களைப் பெற
இன்றே நாடுங்கள்

தோலகட்டி விற்பனை நிலையம்

37, கோவில் வீதி,
[ஆஸ்பத்திரி வீதி — கோவில் வீதிச் சந்தி]
யாழ்ப்பாணம்.

இயக்குனர்:

செபமாலைதாசர் ஆச்சிரமம்,
தோலகட்டி,
வசாவிளான்.

அருள் ஆச்சிரமம்,
5, ரெம்பிள் றோட்,
யாழ்ப்பாணம்.

உளவளப் பாதிப்பே — எதிரியின் சதி

ஒரு விடுதலைப் போரில் எதிரியானவன் கடைப் பிடிக்கும் போர் யுக்திகளில் ஒன்று சித்திகரமான உளவளப் பாதிப்பை உண்டு பண்ணு வது. இவ்வித பாதிப்புக்குள்ளாக்கப்படும் போது, மக்கள், உற்சாகம், நம்பிக்கை, இழப்பது இயல்பாகும். இதன் காரணமாக, அச்சமூகம் ஒரு நோய்வாய்ப்பட்ட சமூகம் ஆக நேரிடுகின்றது.

நாம் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. தற்போதைய போர்க்கால சூழ் நிலையில், நம் எதிரியின் ஒவ்வொரு சொல்லும், செயலும் உள வளப் பாதிப்பிற்கே நம்மை இட்டுச் செல்கின்றது. நமது பேச்சுக் களும், எண்ணங்களும் இதற்குச் சான்று பகரும். ''போர் எப்போது முடிவுறுமோ! அமைதி எப்போது கிட்டுமோ?'' என்பதே ஒவ்வொருவ ருடைய அங்கலாய்ப்பாகவும் இருக்கின்றது.

இம் மனநிலையை உண்டுபண்ணுவது நமது அன்றாட அனுபவங்க ளாகும். கலாச்சார பண்பாட்டின் அழிப்பு, கல்விச் செல்வத்தின் இழப்பு, பொருளாதார அபிவிருத்தியின் சிதைவு, உற்றார் உறவினர் நண்பர்கள், இளம் செல்வங்களின் உயிரிழப்பு, சொத்துக்களின் அழிவு; என்பன ஒருபுறமும், அகதிகள், விதவைகள், அநாதைகள் ஊனம் உற்றோர் என்பவர்களின் அதிகரிப்பும் மக்கள் மனதில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன. அண்மையில் வெளியான ஓர் அறிக் கைப்படி யாழ் மருத்துவ மனைக்கு சிகிச்சை பெற வருபவர்களில் 50 வீதமானோர் மனோநிலைப் பாதிப்புக்குள்ளானோரே என்பது குறிப் பிடத்தக்கது.

இப்பாதிப்புக்கு உள்ளாகாது நம்மைப் பாதுகாக்க வேண்டிய கடமை, வேறு யாரிடமும் இல்லை. நம்மிடமே உண்டு. உறுதியான மனமும், தளரா நம்பிக்கையும் கொண்டிருக்க வேண்டும். அஞ்சா நெஞ்சமொன்றை நாமே, நமக்குள்ளே உருவாக்கிக் கொள்ள வேண் டும். எச்சவாலையும் ஏற்க நாம் தயார் என்ற மனப்பாங்கைக் கொண் டிருக்க வேண்டும். **எதை இழந்தாலும் மனோவலிமையை இழத்த லாகாது.**

— ஆசிரியர்

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: 18 இதழ்: 2

சித்திரை — ஆனி 1992

ஆசிரியர்:

பிரான்சிஸ் டானியல் O. M. I, M. A

இணை ஆசிரியர்:

எஸ். டேமியன் O. M. I., M. A.

துணை ஆசிரியர்கள்:

ஜோசப் பாலா

சூ. அ. பொன்சியன்

எஸ். அன்புராஜ்

டே. இ. ரட்ணராஜ்

அமைப்பு:

அ. அமலதாஸ்

பா. ஜெயபாலன்

கு. மெறில்

தி. சந்தியோகு

தொடர்பு:

எம். எம். நிக்ஸன்

பி. இயூஜின்

இ. இன்பராஜ்

விநியோகம்:

ஞா. வென்சஸ்லஸ்

செ. ஜெயந்தன்

ப. ஹென்றி

பி. றஞ்சித்

அச்சமைப்பு:

மணி ஓசை

12, சென் பற்றிக்ஸ் வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.

'நான்' ஆசிரியர்,

வசந்தகம்,

சுவாமியார் வீதி,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம்.

அடுத்த இதழுக்கு

அன்றாட வாழ்வில் நிகழும் உளவியல் தொடர்பான பிரச்சினைகள்.........

கருத்துரைகள்.........

முழுமையான ஆக்கங்களை விரைவில் எழுதி அனுப்புங்கள்!

உங்கள் கருத்துக்களை 30-08-92 க்கு முன் அனுப்பிவையுங்கள்.

ஆண்டுச் சந்தா ரூ 50 - 00 (தபாற் செலவுடன்)

தனிப்பிரதி ரூ: 10-00

தன்வயமாக்கற் தொடர்பாற்றல்

~~~~ வி. பி. ~~~~

நான் நல்லவனாக வாழ விரும்புகின்றேன். நான் மகிழ்வுற்று வாழ விரும்புகின்றேன். நான் எதற்கும் எவருக்கும் அடிமைப்படாமல் வாழ விரும்புகின்றேன். எனது எதிர்பார்ப்புக்கள் நியாயமானவைதான். ஆனால் இவை எப்படிச் சாத்தியமாகலாம்?

நிலத்திலே நீரை ஊற்றியதும் நிலம் நனைகின்றது. நன்நிலத்திலே அதாவது பண்படுத்தப்பட்ட, பசளையிடப்பட்ட, தண்ணீர் ஊற்றப் பட்ட நிலத்திலே பழுதற்ற விதை விதைக்கப்படும் பொழுது அது முளையாகின்றது; வளர்ந்து மரமாகின்றது. மனித மனத்திலே நல்ல பண்புகள் விதைக்கப்படும் பொழுது நல்ல மனம் உருவாக்கப்படுகின்றது. நான் பொதுவான நற்பண்புகளை எனதாக்கிக் கொள்ளும் பொழுது எனது எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவு எய்துவது சாத்தியமாகின்றது. இது சார்பாக நான் என் மனக்கண்முன் நிறுத்த வேண்டிய, மீளவும் மீள வும் நினைவிற்குக் கொணரவேண்டிய சில கூற்றுக்கள் இதோ!

நான் நல்லவன்.

நான் சந்திக்கும் ஆட்களும் நல்லவர்களே.

என்மனம் மகிழ்வுற்றே காணப்படுகின்றது.

ஏனைய மனிதர்களும் ஏதாவதொரு வகையில் மகிழ்வுற்றே காணப்படுகின்றார்கள்.

என்னை, எனது ஆற்றல்களை நான் நம்புகின்றேன்.

ஏனையவர்களும் நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலேயே வாழ்வில் நிறைவு பெறுகின்றார்கள்.

நான் சமுதாயமட்டத்தில் நிலவுகின்ற ஏற்றத்தாழ்வுகளை நீக்கி சமதர்ம சமுதாயத்தை உருவாக்க முனைகின்றேன்.

நான் அறியாமையைப் போக்கி, அறிவார்ந்த ரீதியாகச் செயற் பட எத்தனிக்கின்றேன்.

நான் நானாகவே வாழ விரும்புகின்றேன்.
~~~~

''வாழ்க்கை இயக்கச் சக்தியை தனதாக்கிக் கொண்டுள்ளது. அது வளர்வதற்கு, வெளிப்படுத்துவதற்கு, வாழுவதற்கு முற்படும் இத் தூண்டுகோல் துண்டிக்கப்பட்டால் அது அழிவிற்கே இட்டுச் செல்லும். வாழ்க்கையில் ஆக்கப்பாட்டுச்சக்தி கூடுதலாகக் காணப்படும் பொழுது அழிவு உந்தலின் வலிமை குறைக்கப்படும். வாழப்படாத வாழ்க்கை யின் வெளிப்பாடே அழிவாகும்'' என்று அறிவுறுத்துகின்றார் எரிக் புறொம்.

வாழ்வதும் வாழவைப்பதும், மகிழ்வதும் மகிழவைப்பதும், நம் பிக்கையோடு வாழ்வினை மேற்கொள்ளுவதும் ஏனைய மக்களை நம்பிக் கையில் வாழத் தூண்டுவிப்பதும் நிகழ்கால நிறைவிற்கு இட்டுச் செல்லுபவையாகும்.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

நேர்மையின் இலட்சணங்கள்

நேர்மையாய் வாழ வேண்டுமாயின் துன்புறுத்தப் படுதலும், குழம்பிக் கலங்குதலும், முட்டி மோது தலும், பிழை புரிதலும், தொடங்குதலும் தூக்கி எறியப்படுதலும், மறுபடியும் தொடங்குதலும், மறு படியும் தூக்கியெறியப்படுதலும், எந்நேரமும் போராடு தலும், இழப்புக்குள்ளாதலும் இன்றியமையாதவை. மன நிம்மதி என்பது ஆத்மாவின் இழி நிலையாய்விடும்!

— டால்ஸ்டாய்

முயற்சி

மானிட இனம் அடிமைப் பட்டிருப்பது மூளைக்கு அல்ல, முயற்சிக்கே. முயற்சிக்கே கடவுள் வரங்களைக் கொடுக்கிறார். முயற்சியே வரத்தின் விலை.

— ஜோசப் எடிசன்
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

□□ யாழ். பல்கலைக் கழக, மருத்துவபீட உளநலப் பிரிவு வெளியிட்ட பரீட்சைகளுக்கான ஆயத்தமும், அவற்றை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலும் என்ற வெளியீட்டிலிருந்து நன்றியுடன் பிரசுரிக்கப்படுகின்றது.

பரீட்சையை எதிர்கொள்ளல்

பரீட்சைக்கு ஆயத்தம் செய்தல் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு முக்கியம் வாய்ந்ததோ பரீட்சையைச் சரியான முறையில் எதிர் கொள்ளலும் அவ்வளவுக்கவ்வளவு முக்கியம் வாய்ந்ததாகும், இல்லாவிடின் பரீட்சைக்கென மேற்கொண்ட ஆயத்தங்கள் அனைத்துமே பயனற்றதாகி விடும். எனவே பரீட்சையை எதிர்கொள்ள உதவும் நுட்பங்கள் ஒவ்வொன்றாக இங்கு ஆராயப்படுகின்றன.

1. பரீட்சை மண்டபத்தைச் சிறிது நேரத்திற்கு முன்னரே சென்றடைதல் வேண்டும். இது அமைதியாகவும், தளர்ந்த மன நிலையுடனும் (relaxed) பரீட்சையை எதிர் கொள்ள உதவும்.

2. பரீட்சை மண்டபத்தில் அளவுக்கு மீறிய பதற்றத்தையோ, பரீட்சையில் தோல்வி பற்றிய பயத்தையோ தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறிதளவு பயமும், பதற்றமும் இயல்பானதே. ஆனால் அளவுக்கு மீறிய பயமும் பதற்றமும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. இதற்காக எமக்கு நாமே, பரீட்சையை நன்கு செய்வோமென உறுதி கூறிக் கொள்ளல் (Auto suggestion) நிச்சயம் உதவும்.

3. விடை எழுத ஆரம்பிக்குமுன் முழு வினாத்தாளையும் ஒரு முறை வாசிப்பது பயனுடையது. ஏனெனில் கேள்விகள் பற்றிய ஒரு மேலோட்டமான கருத்தினை உருவாக்க இது உதவுவதுடன் தெரிவுக்குரிய (Choice) வினாக்கள் தரப்பட்டிருப்பின் சிறப்பாக விடையளிக்கக் கூடிய வினாக்களைத் தெரிவு செய்யவும் இது உதவும்.

4. விடையளிப்பதற்குரிய நேரம் சரியாகத் திட்டமிடப்படல் வேண்டும். கட்டுரை வினாக்கள், மற்றும் கட்டமைப்பு (Structured) வினாக்களைப் பொறுத்தளவில் இது மிகவும் அவசியம். விடையளிக்கப்பட்ட பின்னர் அவ்விடைகளை மீண்டும் ஒரு

முறை பார்க்கக் கூடியதாக நேரம் ஒதுக்கப்பட்டு, எஞ்சிய நேரமே ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் விடையளிக்கக் கூடியதாகப் பிரிக்கப்படல் வேண்டும்.

5. கட்டுரை வினாக்களுக்கு விடையளிக்கையில் நீண்ட விடைகளாக எழுதாமல் உப தலையங்கங்கள், உப பிரிவுகளாகப் பிரித்து எழுதுவது பயனுள்ளது. இது பரீட்சகரின் வேலையைச் சுலபமாக்குவதுடன் அவரைக் கவர்வதனால் உங்களுக்குச் சார்பாக அவரது மனநிலையை மாற்றும்.

6. விடைகள் தெளிவான கையெழுத்தில் எழுதப்படல் மிகவும் அவசியமானது. ஏனெனில் பரீட்சகர் சலிப்படையாது விடைகளை வாசிக்க இது உதவும்.

7. தெளிவான சாதாரண மொழிநடையே விடை எழுத அவசியமானது. நீண்ட பெரிய வசனங்கள் பொதுவாக எதிர்மாறான பலனையே தரும்.

8. விடையெழுதுகையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய மற்றோர் நுட்பம் யாதெனில், மிக கஷ்டமாக விடையளிக்கப்படக் கூடிய வினாக்களை இடையில் வருமாறும் சிறப்பான முறையில் அமைக்கப்பட்ட விடைகளை முதலிலும் இறுதியிலும் வருமாறும் விடைகளை எழுதலாம். மிகவும் சிறந்த முறையில் விடையளிக்கக் கூடிய வினாவை முதலில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்ததாகச் சிறப்பாக விடையளிக்கக் கூடிய வினாவையும் விடை மிக கஷ்டமானதாக அமையும் வினாவை இடையிலும், இறுதியில் மீண்டும் நல்ல முறையில் விடையளிக்கக் கூடிய வினாவையும் எடுத்துக் கொள்வதன் வாயிலாக விடைத்தாள் பற்றிய நல்ல அபிப்பிராயத்தைப் பரீட்சகரிடத்தில் ஏற்படுத்த முடியும். கட்டுரை வினாக்களுக்கே இம்முறை பொருத்தமானது.

9. விடையளிக்கையில், சிலவேளைகளில் விடைக்குரிய சரியான தரவுகளை ஞாபகப்படுத்த முடியாது போகலாம். அங்ஙனமாயின் அவ்விடையுடன் தொடர்புபடுத்தக் கூடிய தகவல்களை, வரைவிலக்கணங்கள், அவற்றுடன் தொடர்பான விபரங்களை வழங்குவதன் வாயிலாக ஓரளவு புள்ளிகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

10. வினாவைச் சரியான முறையில் விளங்கிக் கொண்டு விடையளிப்பது அவசியம். அவசரமாக விடையெழுதுகையில் வினாவைத் தவறாக விளங்கி விடை எழுதுவதற்கான வாய்ப்புகளும் உண்டு.

11. விடையெழுத வெறும் ஊகத்தை மாத்திரம் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சில பரீட்சைகளில் இங்ஙனம் ஊகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுதப்பட்ட தவறான விடைகள் காரணமாகப் புள்ளிகள் கழிக்கப்படவும் கூடும். எனவே எழுந்தபடியான ஊகங்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

12. வினாத்தாளில் தரப்பட்ட அனைத்துத் தகவல்களும், தரவுகளும் சரியாகப் பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

13. விடையெழுதி முடிந்த பின்னர் அனைத்து விடைகளையும் மீண்டும் சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இங்ஙனம் செய்வதன் வாயிலாகக் கவலையீனமாக விடப்பட்ட எதிர்பாராத தவறுகளையும் திருத்திக் கொள்ள வாய்ப்பிருக்கும்.

14. தனியொரு வினாவுக்கு விடையளிப்பதனைக் காட்டிலும் நேரம் குறைவாகவுள்ள நிலைமைகளில் இரு வினாக்களுக்கு விடையளிக்க முயல்வது பயனுள்ளதாகும். ஏனெனில் கணிதத் துறைசார்ந்த பாடங்கள் தவிர்ந்த ஏனைய பாடங்களில் எவ்வளவு சிறப்பாக விடையளிப்பினும் 100% புள்ளிகளைப் பெற்று விட முடியாது. எனவே விடையளிப்பதற்குரிய நேரம் குறைவாகவுள்ள நிலைமைகளில் அந்நேரத்தை ஒரே வினாவிற்கு விடையளிப்பதில் செலவிடுவதிலும் பார்க்க இருவேறு வினாக்களுக்குப் பகுதியாக விடையளிக்கப் பயன்படுத்தினால் அநேகமாகக் கூடிய புள்ளிகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

15. விடைக்குரிய அனைத்துப் பிரதான குறிப்புகளையும் விடையில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். விடையை விரிவாக எழுத நேரம் போதாத நிலையிலும் கூட இது அவசியமானது. ஏனெனில் விடையளிப்பவருக்குப் பாடப்பரப்பில் தெளிவான அறிவிருப்பதைப் பரீட்சகருக்கு எடுத்துக் காட்டுவதன் வாயிலாக அதிக புள்ளிகள் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும்.

16. பல்தேர்வு வினாக்களுக்கு விடையளிக்கையில் புத்துணர்ச்சியுடன் தெளிவான மனநிலையில் விடையளிக்க ஆரம்பிக்க

வேண்டும். சகல பொருத்தப்பாடான விடைகளையும் வாசித்துப் பார்த்து அவற்றுள் மிகச் சிறந்ததைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும் ஒரு வினாவுக்கு விடை அளிப்பது சற்றுச் சிரமமானதாயிருப்பின் அதை விட்டு விட்டு ஏனைய வினாக்களுக்கு விடையளித்த பின்னர் மீண்டும் இவ் வினாவுக்கு விடை அளிக்கலாம். சில வேளைகளில் சில வினாக்களுக்கு விடையளிக்க முடியாவிடினும் அதனால் குழப்பமடையாது தொடர்ந்து ஏனைய வினாக்களுக்கு விடையளிக்கக் கூடிய மனோபாவத்தையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

17. நேர்முகப் பரீட்சைகள் அல்லது வாய்மொழி மூலப் பரீட்சைகளை எதிர்கொள்கையில் அளவுக்கதிகமான பதற்றத்தின் காரணமாக அதிக வியர்வை வெளியேறல், உடல் தளர்ச்சியடைதல், வயிற்றுக் கோளாறுகள் போன்றவை பொதுவாக மாணவர்களில் அவதானிக்கப்படும் குணங்குறிகளாகும். இத்தகைய உடற்குறிகளைத் தவிர்த்து நேர்முகப் பரீட்சைகளில் வெற்றி பெறப் பின்வரும் முறைகளைக் கையாளலாம்.

அ. பொருத்தமான தூய உடையணிதல்.

ஆ. அவதானத்துடனும், நிதானத்துடனும் பரீட்சையை எதிர்கொள்வதுடன் தேவையற்ற நகைச்சுவைப் பேச்சுக்களையும் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இ. கேட்கப்பட்ட வினாவுக்கு விடை நன்கு தெரிந்ததாக இருப்பின் போதிய நேரமெடுத்து விடையளிக்கலாம். ஆனால் விடை தெரியாத வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கு முயன்று நேரத்தை விரயமாக்குவது பயனற்றதாகும்.

18. செயன்முறைப் பரீட்சைகளைக் கொண்ட பௌதீகம், உயிரியல், இரசாயனம், மருத்துவம் முதலிய துறைகளில் மிக அவதானமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்களுள், ஆரம்பத்திலிருந்தே அனைத்து விடயங்களையும் சரியான முறையில் கவனிக்க வேண்டும். அளவீடுகள், கணிப்புகள் முதலியன சரியான முறையில் மேற்கொள்ளப்படுவதால் மேலதிக வேலைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். அவசரப்பட்டுப் பரிசோதனைகளைத் தவறாகச் செய்வதால் நேரம் விரயமாவதுடன் பரிசோதனைகளை மீண்டும் செய்ய வேண்டியும் ஏற்படலாம். கல்வி உளவியலாளர்களாலும், கல்வியாளர்களாலும் முன் வைக்கப்பட்ட மேற்கூறப்பட்ட பரீட்சைக்கான ஆயத்த முறைகளையும், பரீட்சைகளை எதிர்நோக்கும் முறைகளையும் பயன்படுத்துவதன் வாயிலாக பரீட்சைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள முடியும். ●

நம்பிக்கையே வாழ்வின் அத்திவாரம்

ஏ. பி. வி. கோமஸ், பி. ஏ; டிப். இன். எட்.

எதையும் காணாமலேயே நம்ப முடியுமானால் அதுவே உண்மையான, மேலான விசுவாசமாகும். ஆமாம் –

விசுவாசத்தின் அடித்தளமே நம்பிக்கைதான். என்றாலும் –

இன்றைய, எதனையும் ஆராய்ந்தறிந்து உண்மை என்று நிச்சயப்படுத்தி நிரூபித்துக் காட்டும் உலகில், மேற்கூறிய 'காணாமல் நம்பும்' குணத்தைப் பெறுவது கடினந்தான். இல்லையா!

நம்மால் காணமுடியாதவை, நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியாதவை, நம்மைச் சில வேளைகளில் திக்குமுக்காடச் செய்கின்றன. உண்மை – நாம் அவ்வளவு பழக்கப்பட்டு விட்டோம்.

எதனையும் ஆராய்ந்து அறிந்து, உண்மையைக் காண வேண்டும் என்ற எண்ணம் மனிதனுக்குரிய தொரு குணம். இது இயல்பானது.

ஆனால், சிலவேளைகளில் சந்தேகம், அவநம்பிக்கை, மறுப்புப் போன்றவை பதைப்பு, தடுமாற்றம், ஏமாற்றம், மன உளைவு போன்றவற்றை மனத்தில் எழச் செய்கின்றன. உடன்பாடான ருசு, அல்லது நிரூபணமில்லாமல் நம்பிக்கை கொள்வது என்பது சற்றுக் கடினமே. சிலவேளைகளில், நிரூபணமில்லாவிட்டால் மனக் கிலேசமடைந்து கவலையும் கொள்கிறோம்.

என்றாலும் –

எந்த விதமான கேள்வியும் இல்லாமல், சந்தேகமும் கொள்ளாமல் ஆச்சரியகரமான தொலைக் காட்சியையும், அற்புதமான வானொலியையும், அதிசயமான நிலாப்பவனியையும் ஏற்றுக்கொள்கின்றோம். ஆனால் –

பிரார்த்தனைக்குப் பலனுண்டு, முழுமனதுடன் செபித்தால் கேட்டது கொடுக்கப்படும் என்றால் நம்ப மறுக்கிறோம், நிரூபிக்கச் சொல்கிறோம்! ஆமாம் - சிலவேளைகளில், சாட்சி இல்லாததால் ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கிறோம், நம்பவே மறுக்கிறோம். அதனால் –

அவநம்பிக்கை உடன்பாட்டு மனோசக்தியை இழக்கச் செய்கின்றது. ஏன்? நம்முடைய எதிர்காலம் ஒளிமயமானதாக இருக்க வேண்டும் என்ற அடிப்படையில் நம்பிக்கை கொள்ள ஏதாவது ஓர் இலக்கு அல்லது இலட்சியம் இல்லாத பொழுது அது நமது ஆளுமையையே கொள்ளையிட்டுச் சிதைத்துச் சின்னாபின்னமாக்குகின்றது. ஆமாம் –

'நான் சுகமாகிவிடுவேன், என் நோய் தீர்ந்துவிடும்' என்று நம்பிக்கை கொள்ளும் ஒரு நோயாளி, 'எல்லாம் முடிந்து விட்டது, நான் இறந்து விடுவேன்' என்று எதிர்மறை எண்ணங் கொள்ளும் ஒரு நோயாளியை விட எவ்வளவு மேலானவன். சற்றே சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

வாழ்க்கையில் தவறுகள், ஏன், பிழைகள் செய்வதும் எளிது. பொருத்தமில்லாத கலியாண ஒப்பந்தம் செய்தல்; தவறான வழியில் பிள்ளைகளை வளர்த்தல்; பணத்தை இழத்தல்; அவசியமின்றியும், கவனமின்றியும் செலவழித்தல்; தடிமல், நோய்களுக்கு உள்ளாதல்; விபத்துகளுக்கு உள்ளாதல் எல்லாமே எளிதானவையே! அதுபோல –

செபித்தலும், பிரார்த்தித்தலும் எளிதானதே! எதிலும் நம்பிக்கை கொள்வதும் எளிதே – நம்முள்ளத்தில் உடன்பாட்டு எண்ணங்கள் எழுமேயானால், 'காலம் மாறும், காத்திருப்போம்' என்ற கருத்து நம்முள்ளத்தில் தைத்தால் நம்பிக்கையோடு எதிர்பார்த்தல் நம்முடையதாகும்.

இறைவன் காட்டும் வழிகாட்டல் நம் கைக்கெட்டிய தூரத்தில் எந்நேரமும் இருக்கிறது. நம் உள்ளத்தில்தான் உறைகிறது. தேவை என்ன? என் பிரார்த்தனைக்குப் பதில் கிடைக்கும் என்ற சிறிதளவு நம்பிக்கைதான்; செபித்தால் பலனுண்டு என்னும் ஒரு சிறிய எண்ணம்தான். நம்பிக்கையோடு எதிர்பார்த்ததொன்று நிறைவேறிய பொழுது சிறிதொரு நன்றி உணர்ச்சிதான். ஆமாம், நம்பிக்கை நம் மனதில் வளர இவை நமக்குத் துணைநிற்கும்.

நமது எண்ணத்திலும் செயல்களிலும் சிறிதளவு பிரார்த்தனையும் அதன் அடித்தளமாக அதிக அளவு நம்பிக்கையும் இல்லாவிடில், மனிதப்

பிரயத்தனங்கள் வெற்றி பெற முடியா. செபம் என்பது எழுதப்பட்டு மனப்பாடமாகச் சொல்லுவதில்லை. அது - மனத்தில் எழும் ஓர் உணர்ச்சியே, எண்ணமே, உந்தலே! நாஸ்திகன் மனதிலும் எழலாமே.

என்றைக்கும் செபிக்காதவர்கள், காணாமல் நம்பாதவர்கள், நினைப்பவற்றைப் பெறுகின்றனர் என்றால் இதுவே காரணம்.

எனவே, நம்பிக்கையோடு ஒன்றைச் செய்யத் தொடங்குங்கள். 'முதல் கோணல் முற்றுங் கோணல்' என்றது - இதனையே. 'முதல்' என்பது ஒன்றைத் தொடங்குமுன் நம் மனத்தில் எழும் எண்ண எழுச்சியே. அது எதிர்மறையாக அமைந்தால் தோல்வியே; உடன்பாடாக அமைந்தால் வெற்றியே. அதுவே ஆன்ம அடித்தளம்! ஆதார சுருதியின்றி, ஆனந்த கீதம் எழுவதில்லை.

ஒவ்வொரு நாளும் சிறுசிறு புதுமைகள் அல்லது விசித்திரமான நிகழ்வுகள் நம்வாழ்வில் நடைபெறுகின்றன. ஆனால், இன்றைய நாகரீக, மயக்க வாழ்வில் அவைகளைப்பற்றி நாம் அக்கறை கொள்வதில்லை. ஆமாம் -

விபத்துகளிலிருந்து காப்பாற்றப்படுகிறோம், சிலவேளை மரணத்திலிருந்தே காப்பாற்றப்படுகின்றோம்; ஊதாரித்தனமாய்ச் செலவழிப்பதிலிருந்து தடுக்கப்படுகின்றோம்; நன்முறையில் வாழ்வை நடத்த வழிநடத்தப் படுகின்றோம். நமக்கு ஓர் ஆபத்து என்றால் ஏனையவர் நம் உதவிக்கு ஓடி வருகின்றனர்.

இங்கேதான் இறைவன் தொழிற்படுகின்றார், அனேகமாக நாம் கேட்காமலேயே. எனில் - நமக்கு நம்பிக்கை இருந்தால், இறைவனிடம் இறைஞ்சினால் எவ்வளவு பெறமுடியும். ஏனெனில், அதுவே செயற்பாட்டின் உந்துசக்தி; விளைவுகளின் வித்து.

நம்பிக்கை மட்டும் சிறிதளவு இருந்தால், நம்மின் ஒழுங்கு, குணம், மனச்சார்பு எத்துணை பிரகாசமானதாக அமையும்; நமது ஆளுமை எவ்வளவு மேன்மையானதாக அமையும்; நாம் நம்மின் வாழ்வை உடன்பாட்டு, சக்திவாய்ந்த நல்லெண்ணங்களுடனும், பிரார்த்தனைக்கு பதிலுண்டு என்ற எண்ணத்துடனும்; ஓரளவு நம்பிக்கையுடனும் வாழ்ந்தால்! சொல்லவும் வேண்டுமா?

ஆபத்தான வேளையிலும், அவசியமான நேரத்திலும், தேவையான பொழுதிலும், ஒரு துணையில்லாத பொழுதும் நம் மனம் எப்படியிருக்கும்? ஆனால் -

அவ் வேளைகளில் 'நமக்குத் துணை நிற்க, உதவி செய்ய யாராவது வருவார்கள்' என்ற ஒரு சிறுதுளி நம்பிக்கை நட்சத்திரம் நம் மனவானில் எழுந்தால் எப்படியிருக்கும். சற்றே சிந்தித்தால் உண்மை விளங்கும்.

ஆமாம் — துன்பம் தொடர்ந்த பொழுதும், துயரம் சூழ்ந்த வேளையிலும், துக்கம் தாக்கிய பொழுதும் தொடர்ந்து நம் மனத்தில் நம்பிக்கைத் துளியை விதைத்து வளர்த்து வந்தால் — அது நம்மின் ஆளுமையை அழகு பெறச் செய்யும்; ஏனையவர் நம்மை விரும்பச் செய்யும்.

நம்மின் இந்த நம்பிக்கை ஏனையவர் மனத்திலும் நன்னம்பிக்கையை வளரச் செய்யும். ஏனெனில் அவர்கள் நம்மால், நம் ஆளுமையால் கவரப்பட்டுச் செயற்படுவர். ஆக —

நம்பிக்கையே வெற்றிகரமான வாழ்வின் அத்திவாரம். நம்பிக்கை கொள்வோம். வாழ்வில் வெற்றி பெறுவோம்!

மனோபாவ மாறுதல்

தனி மனிதனால் சமூகம் உருவாக்கப்படுவது எந்த அளவு உண்மையோ, அதே அளவு சமூகத்தினரால் தனி மனிதன் தன் வாழ்வை நேர் செய்து கொள்வதும் உண்மையாகும். மக்களுக்கு மனோபாவ மாறுதல் வேண்டும். அப்பொழுதுதான் எவரும் மனநோய்க்கு ஆளாகாமல் வாழ முடியும்.

□ ● □

உத்தியோகத்திலிருந்து ஓய்வு பெற்றபின் ஏதும் செய்யாமல் வீணே இருப்பது ஒரு கடினமான காரியம். மிகவும் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை வாழ்ந்தவர்கட்கு திடீரென அதில் மாற்றம் நேரும் பொழுது, உடலோடு மனத்தளவிலும் மாற்றம் தோன்றுவது இயற்கை. இவர்களுக்குப் பொழுது போக்கு வசதி செய்து கொடுக்கா விட்டால், மன நோய்க்கு ஆளாக நேரிடும். எதையும் வருமுன் காப்பது நல்லதுதானே!

குழந்தைகளை குழந்தைகளாக வாழவிடுங்கள்!

எஸ். பி. கே.

ஒரு பத்திரிகை, பாடசாலைச் சிறுவர்களுக்கு போட்டி ஒன்றை நடத்தியது. ஒரே கட்டத்தில், எத் தலைப்பின் கீழும் ஒரு கருத்துப் படம் வரைய வேண்டும். சிறந்த ஒன்று பரிசு பெறும்; பத்திரிகையில் பிரசுரமாகும், என அறிவித்தது.

ஒரு இரண்டாம் வகுப்பு மாணவன் ஒரு கவலையுற்ற முகத்துடன் பூமியை வரைந்து, ''நான் சோர்வுற்றேன், நான் களைத்து விட்டேன். தயவு செய்து என்னைப் பாழ்படுத்தாதே'' என்று அதற்குத் தலைப்பிட்டான். ஆறாம் வகுப்பு மாணவன் ஒருவன் சில குன்றுகளை வரைந்து ''இதோ எங்கள் அதி உயரமான மலை'' என மகுடமிட்டான். ஒரு மூன்றாம் வகுப்புச் சிறுமி, கட்டப்படும் ஒரு வீட்டுக்கு அருகில் சில மிருகங்கள் நின்று அழுவது போலவும், தூரத்தே புகைப்படலம் எழுவது போலவும் வரைந்து ''எங்களுக்கு எங்கள் வீடுகள் திரும்பத் தேவை'' என்று தலைப்பு எழுதுகிறாள், மற்றைய கருத்துப் படங்கள் சில நெல்சன் மண்டேலா நிறவெறி என்ற சப்பாத்துகளால் நசுக்கப்படுவது போலவும், கட்டடம் எழுந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு பிரதேசத்தில், ''மரங்களைக் காப்பாற்றுங்கள்'' என மரங்கள் செல்வது போலவும் அமைந்திருந்தன.

வெளிப்படையாகவே பல பிள்ளைகள் பாடசாலையிலிருந்து, உலகம் ஒரு கடினமான கருணையற்ற இடம் என அச்சுறுத்தப்பட்டவர்களாக, வீட்டுக்கு திரும்புகிறார்கள். எல்லா மென்தோல் படைத்த மிருகங்களும் கொல்லப்படுகின்றன. அழகிய பசும் மரங்கள் வெட்டி வீழ்த்தப்படுகின்றன. காற்றைச் சுவாசிப்பது கூட ஆபத்தாக உள்ளது.

சிறந்த சிந்தனைகளை செயல் நோக்காகக் கொண்ட அநேக ஆசிரியர்கள், தமது மாணவர்கள் எதையும் அறிந்தவர்களாகவும் சுயமாகச் சிந்திப்பவர்களாவும் மாற வேண்டும் என விரும்புகிறார்கள், ஆனால் உலகின் பிரச்சினைகள் பற்றி ஒரு அவசர உணர்வை ஊட்ட முயற்சிப்பதில் அவர்கள் தவறு செய்கிறார்கள். மாணவர்கள் தம் சொந்த உடற் தூய்மையுடன் போராடும் அதே வேளை உலகளாவிய சூழல் விவகாரங்களில் அவர்கள் ஈடுபாடு கொள்வது முடியாத காரியம். பாடசாலைக்குள் அச்சுறுத்தல்களுடன் போராடும்போது சர்வ

தேச இனத் தொடர்புகளை அவர்களால் விளங்கிக் கொள்ள முடியாது.

அத்தகைய அதிகம் பிரச்சினைகளை அவர்கள் சுமத்தும் போது மாணவர்கள் வெறுப்பும் அச்சமும் அடைகின்றனர். ஒரு ஆசிரியர் தொடர்ந்து வற்புறுத்தி வந்தால் மாணவர்கள் அவரை அமைதிப்படுத்த சுலபமான, பொருத்தமான பதிலைக் கூறிவிடுகிறார்கள்.

கல்லூரி வகுப்புக்கள் முறைமையாக தீர்வுகள் இல்லை என்ற நம்பிக்கையுடனோ அல்லது அவர்கள் தேடும் பதில்களில் நம்பிக்கை இழந்த நிலையில், பாதி நம்பத்தக்க தீர்வுகளில் தொங்கியபடி மாற்று வழிகளைத் தேடி தம் மனதை மூடிக் கொள்கிறார்கள்.

இரு எதிர்ச் செயல்களுமே, கையாள முடியாதளவு பெரிய பிரச்சினைகளைக் கொண்ட மனிதர்களாக, ஒரு பகைமை உலகில் நாம் வாழ்கின்றோம் என்ற உணர்வுக்கு எதிரான, பாதுகாப்பான இயந்திர நுட்பங்கள். பிள்ளைகள் வாழ்வின் தொடக்கத்தில் இந்த மனப்போக்கை பெரும்பாலும் தம தாக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

பிரச்சினைகள் இருக்கவில்லை என்பது போல் ஆசிரியர்களும் பெற்றோரும் வேடமிட வேண்டும் என்பது இதன் அர்த்தமல்ல. பிள்ளைகள் எதிர்கொள்ளும் ஆர்வத்தை வளர்க்க நாம் துன்பங்களை ஏற்றாக வேண்டும்.

எங்கள் 6 – 7 வயதுப் பிள்ளைகளை அசிட் மழைக்கு முகங்கொடுக்கப் பழகிக் கொள்ளத் தயார்ப்படுத்த வேண்டுமானால் முதலில் ஒரு 30 கலன் நீர்வாழ் காட்சிப் பெட்டியை எப்படிப் பராமரிப்பது என்பது பற்றி கற்பிக்க வேண்டும். உலகின் சதாம் ஹூசைன்களை அவர்கள் கையாளத் தயாராக வேண்டும் என்று நாம் விரும்பினால், தமது மதிய உணவுக்காக பணத்தை வற்புறுத்திக் கைப்பற்றும் அல்லது தமது (பாடசாலை) வீட்டு வேலையைப் பிரதிபண்ணி கொடுக்கக் கேட்கும் சிறிய 'சர்வாதிகாரியாக' வளர விடுங்கள். இவை, அவர்கள் தீர்வு காணத் தயாராக இருக்கும் சில பிரச்சினைகளில் சில வகை. தமது நாட்டுக்கு மேல் எதிரிகள் ரசாயனக் குண்டுகளை வெடிக்க வைத்தால் அல்லது தமது உணவு விநியோகம் சீரமைக்க முடியாத வகையில் அசுத்தப் படுத்தப்பட்டு சேதமாக்கப்பட்டால் என்ன செய்வீர்கள் என அவர்களைக் கேட்போம்,

அச்சமூட்டப்பட்ட குழந்தைகள், உலகின் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணப் போகின்றவர்களாக வளரப் போவதில்லை. தீர்வுகளைக் காண்பதில் ஒருவருக்குள்ள திறமையில் நம்பிக்கை வைப்பது அவசியம். அத்தகைய சுயமதிப்புக்கு எண்ணற்ற சிறுசிறு நாளாந்த விடயங்களில், நீண்ட கால கண்காணிப்புத் தேவை. அது மிதமாகவும் வேகமாகவும் இருக்கக் கூடாது.

பிரச்சினைப் பிள்ளைகளா? புரிந்திடா பிரச்சினையா??

கௌரி சண்முகலிங்கன்,
ஆசிரியை, வெம்படி மகளிர் கல்லூரி.

எல்லாச் சிறுவர்களும் ஆனந்தமாக விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவன் மட்டும் மேசையிலே தலையை வைத்துப் படுத்திருக்கிறான். விளையாட்டிலே மனம் செல்லவில்லை. அவனை விளையாட்டிலே ஈடுபடுத்த மற்றைய பிள்ளைகளும், ஆசிரியையும் முயன்றும் முடியவில்லை. அந்த வகுப்பின் பிரச்சினைக் குழந்தையாக அவனை எல்லோரும் நோக்குகிறார்கள். இது ஒரு முன்பள்ளியிலே கண்ட காட்சி.

மற்றொரு பள்ளியிலே ஆசிரியையின் ஒவ்வொரு கூற்றுடனும் முரண்படும் நடத்தையுள்ள சில சிறுவரைக் காண முடிகின்றது. 'செய்யக் கூடாது' என்று சொல்பவற்றையே செய்கின்ற பிடிவாதம் கொண்ட இந்தப் பிள்ளைகள், அந்த வகுப்பின் பிரச்சினைகளாக அணுகப்படுகிறார்கள்.

இவ்வாறாக பல்வேறு முரண்பாட்டுக் கோலங்கள்...

இந்த நடத்தைகளின் வழியிலேயே பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி அமைகின்றது. இந்த வகையிலே பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிப் பாதையில் மிக முக்கியமான காலகட்டமான முன்பள்ளிப் பருவத்து நடத்தைகள் மிக முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியன. 'பிரச்சினைக்குரிய நடத்தைகள், பிரச்சினைக்குரிய பிள்ளைகள்' என்று அவர்களை ஒதுக்குகின்ற நிலையினை விட்டு அவர்களின் பிரச்சினை மூலங்களை அணுகி உரிய முறையிலே அவர்களின் நடத்தைகளை வழிப்படுத்த வேண்டும்.

இத்தகைய ஒரு விழிப்பினை, இன்றைய நடத்தை விஞ்ஞானம், சமூக விஞ்ஞானம் முதலாய அறிவியற்றுறைகளின் வளர்ச்சி தந்திருக்கின்றது. உளவியல் சார்ந்த ஆய்வுகள் பலவும் இப்பிரச்சினைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளன. இவ்வனைத்து

அறிவியல்களின் சாரத்தினையும் தேர்ந்து தெளிந்து கல்வியியல் பயன்படுத்தத் தொடங்கியது.

பிரச்சினைக் குழந்தைகள் தொடர்பாக பல்வேல வரைவிறுக்கணங்கள் தரப்பட்டன.

'எங்கள் பார்வையில், தன்மீதும், தன்னைச் சார்ந்துள்ளவர்கள் மீதும் பிழையான தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும் வகையில் தம்மை வளர்த்துக் கொண்ட பிள்ளைகளையே பிரச்சினைக்குரிய குழ்ந்தைகள் என்கின்றோம்.' என இப் பிரச்சினை தொடர்பான கல்வி அறிக்கைகள் விவரிக்கின்றன.

உளவியல் ரீதியான குழப்பங்களும், உறுதியின்மைகளுமே பிள்ளைகளின் பிரச்சினை நடத்தைக்கான மூலங்களாகும். பிள்ளைகளின் அக, புற உலகங்களின் வழியாகவே அவர்களின் நடத்தைகள் தீர்மானிக்கப் படுகின்றன. இந்த அக, புற உலக அனுபவங்களில் விளைகின்ற ஒவ்வொரு தாக்கமும் பிள்ளைகளின் நடத்தைகளிலே பிரதிபலிக்கின்றது. எனவே பிள்ளைகளின் நடத்தைப் பிரச்சினைகளை இனங் கண்டு கொள்ளவும் அதற்கான உரிய நிவாரணத்தினைக் காணவும், அவர்களின் சமூக - உள நிலைமைகளைத் துல்லியமாக விளங்கிக் கொள்வது அவசியமாகும்.

மாணவர்களின் கீழ்ப்படியாமை, துடுக்குத்தனம் போன்றவற்றையே மிக முக்கியமான பிரச்சினை நடத்தைகள் என பெரும்பாலான ஆசிரியர்கள் கூறுவார்கள். ஆனால் உளநலவியலாளர்களோ, பிறருடன் கலந்து கொள்ளாமல் ஒதுங்கியிருக்கும் பிள்ளைகளின் பின்வாங்கும் நடதநதைகளையே முக்கிய பிரச்சினை நடத்தைகளாக நோக்குவர். நேரடியாக வகுப்பிலே தொந்தரவு இன்றித் தனித்திருக்கின்ற இத் தகைய பிள்ளைகளே எதிர்காலத்தில் பெரும் பிரச்சினையாகின்றமை அனுபவத்தில் உணரப்பட்ட சங்கதியாகும். பாரிய குற்றவாளிகளாகவோ அன்றி விரக்தியான வாழ்விலே தினமும் மிதப்பவர்களாகவோ இவர்கள் ஆகிவிடக் காண்கின்றோம். கீழ்ப்படியாமை, துடுக்குத்தனம் போன்ற நடத்தைகளை விட இத்தகு ஒதுங்கு மனப்போக்கின் விளைவுகள் பாரதூரமானவை என்பது இதனாற் புலப்படும். எனவே பிள்ளைகளின் நடத்தைப் பிரச்சினைகளை நோக்கும்போது வெறுமனே ஆசிரியர்கள் பலரும் நோக்கும் நிலையிலே நின்று விடாமல் உளவியலாளர்களின் வழியிலே ஆளுமைப் பிரச்சினைகளுக்கும் முக்கியத்துவம் தந்து நோக்குவது இன்றியமையாதது. தூடன் அகஸ்டன் என்ற கல்வி உளவியலாளர் இதனை வெகுவாக வலியுறுத்துவார். பிரச்சினை நடத்தை அணுகுமுறையில் இன்று இது முக்கிய இடம் பெறுகின்றது.

உண்மையில் 'பிரச்சினைக் குழந்தைகள்' என்பதிலும், பிரச்சினை களையுடைய குழந்தைதள் என்று இவர்களை அழைப்பதே பொருத்த மானது என்பர், இன்றைய உளவியலாளர்.

பிள்ளைகளின் அக உலகப் போராட்டங்களின் விளைவான பொருத் தப்பாடற்ற நடத்தையாகவே பிரச்சினை நடத்தைகளைக் கண்டோம். இந்த உளப் போராட்டத்திற்கான அடிப்படைக் காரணம் என்ன?

இங்குதான் மிகவும் நிதானத்துடன் செயற்பட வேண்டியவர் களாக விருக்கின்றோம். பிள்ளையொன்றின் நடத்தை முரண்பாட் டிற்கு ஒரு தனிக்காரணந்தான் இருக்க வேண்டுமென்றில்லை. பல்வேறு அக, புற காரணிகளின் மொத்த விளைவாக அவன் நடத்தையிலே ஏற்படுகின்ற முரண்பாடுகளைச் சரியானபடி இனங்கண்டு கொள்வதிலே தான், உண்மையான வெற்றி தங்கியுள்ளது.

பிள்ளைகளின் பிரச்சினை நடத்தைகளுக்கான காரணிகளைப் பலரும் பல்வேறு கோணங்களிலிருந்தும் நோக்கினர். உடல்சார் குறைபாடுகளுக்கு முக்கியத்துவம் தந்தனர் சிலர். உளஞ்சார் குறை பாடுகளுக்கு முக்கியத்துவம் தந்தனர் சிலர். உண்மையில் இவை அனைத்தும் சமவளவான முக்கியத்துவம் பெறுவதனை இன்றைய கல்வி உளவியல் உலகம் ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றது.

பிள்ளைகளின் உடல்சார் பிரச்சினைகளை எடுத்து நோக்குவோமே யாகில், அங்கவீனம் அல்லது உடலியற் பாதிப்பின் விளைவாகப் பிள்ளைகளின் நடத்தையில் விளைகின்ற பிரச்சினைகளைத் தெளிந்து கொள்ள முடியும். எடுத்துக்காட்டாக, மூளை பாதிப்படைந்த பிள்ளை ஒன்றுக்குத் தனது சூழலை உணர்கின்ற தன்மையிலே குறைபாடு ஏற் படுகின்றது. இது பிள்ளையின் தாயுடனான மனவெழுச்சி, சமூக இடை வினை மாற்றங்களைப் பாதிக்கும். அவர்களது பிள்ளைக்கால அனுபவங்கள் முழுமை பெறாததன் விளைவு நடத்தையிலே பிரதிபலிக் கும் என்பார் பௌல்பி என்ற உளவியலறிஞர்.

உடலியல் ரீதியான பரம்பரையலகுகள் தொடர்பான பாதிப்புக ளுடன், பிள்ளையின் மனவெழுச்சி வளர்ச்சியின் அடிப்படை ஆதர வின்மை அல்லது இந்த அடிப்படை ஆதரவு அமைப்பில் ஏற்படும் பாதிப்பு என்பனவும் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியன. ஆதரவு அமைப்பு என்கையில், நிபந்தனையற்ற மட்டற்ற அன்பினைத்தரும் உறவுநிலை ஆதரவுகளையே குறிக்கின்றோம். உடலியற் தேவை (Physiological need), காப்புத் தேவை (Safety need), அன்பு உற

வுத் தேவை (Love & belongingness), சுயதிறனியற் தேவை (Self actualisation need) என்பவற்றில் ஏற்படுகின்ற திருப்தியின்மைகளின் விளைவாகவே பிரச்சினை நடத்தைகளைக் காண்பார் மஸ்லோ. பிள்ளைகளின் திருப்தியான மனவெழுச்சி விருத்தி நிலையில் ஏற்படுகின்ற இந்த அமைப்பு உடைவு பற்றிய விளக்கக் கோட்பாடுகளைத் தெளிவாகத் தரிசிப்பது இன்றியமையாதது சிக்கலான இச் செயன் முறை தொடர்பாக தனியான வரையறுத்த கோட்பாடென்று ஒன்றுமில்லை. இந்நிலையில் இது தொடர்பான முக்கியமான இரு கோட்பாட்டு மூலங்களையும் நோக்குவது அவசியமாகின்றது.

1. உளத் தொழிற்பாட்டுக் கொள்கை.
2. கற்றற் கொள்கை.

உளத் தொழிற்பாட்டுக் கொள்கையானது, நடத்தையினை உளம் சார் விசைகளின் விளைவாகக் காண்கின்றது. எங்கள் உளச்சார்பு, இயக்கம் என்பன மனவெழுச்சி விசைகளின் வழிப்பட்டதென்பார் பிறவுண். அத்துடன் மனித ஆளுமையை அறிந்து கொள்ள, அடிக்கடி முரண்படும் இந்த மனவெழுச்சி உந்தல்களை அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும். வினிகோற், கெலின், ஹோர்னி போல்லி போன்ற உளவியலாளர்கள் இக் கோட்பாட்டினை வெகுவாக வலியுறுத்துவர்.

அன்னையிலே தங்கியிருக்கும் குழந்தைக்காலச் சூழ்நிலையிலே ஏற்படும் தோல்வியின் விளைவே நடத்தை முரண்பாடு என்பார் வினிகோட். அன்னைக்கும் பிள்ளைக்கும் இடையிலான உறவில் ஏற்படுகின்ற எத்தகைய முறிவும் பிள்ளைகளின் நடத்தையிலே பாதிப்பினை விளைக்கும். இந்த ஆய்வுக் கட்டுரையின் ஆரம்பத்திலே வர்ணிக்கப்பட்ட அந்தத் தனித்த குழந்தையின் நடத்தை முரண்பாட்டுக்கும் இதுவே காரணம் என்பதனை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகின்றேன். தன்மீது அளவிலா அன்பினைச் செலுத்திய சில மாதங்களுக்குமுன், அன்னையை இழந்து விட்டான் அவன். அந்த இழப்பினை அவனால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. யாருடனும் சேர மனமில்லை. 'காப்பில்லாத' என்றும் கவலை கொண்ட பொருத்தப்பாடில்லாத குழந்தைகள், என்றும் தனிமையை நாடுகின்ற குழந்தைகள் என்போர் தமது உறவு நிலைகளிற் தோல்வி கண்டவர்கள்' என்று வர்ணிக்கும் அண்டவூட் அறிக்கையின் அடிகளை இங்கு நினைவிற் கொள்ளலாம். பிள்ளைகளின் உள்ளார்ந்த திறன் விருத்திக்கும் இந்த உறவுகள் பெரிதும் உதவுவன. பிள்ளையின் உளப் போராட்டத்துக்கு தாயின் இழப்பு மட்டுமல்ல, தாய்க்கும் தந்தைக்குமிடையிலான போராட்டங்களும் கூட காலாகி விடுகின்றன. அன்றாடம் சண்டையிடும் பெற்

றோரின் மத்தியில் யாரைச் சார்வது என்ற பிரச்சினையில் மனங்கலங்கும் பிள்ளைகளின் நடத்தை பெருஞ் சிக்கலானதாகும்

பெற்றோரின் இழப்பு அல்லது முரண்பாடு என்பன மட்டுமன்றி அவர்களின் புறக்கணிப்பு என்கின்ற துரதிர்ஷ்டத்திற் குள்ளாகும் பிள்ளைகளும் இருக்கிறார்கள். குடும்பத்து வறுமை அல்லது அதிக பிள்ளைகளின் தொல்லை அல்லது தொழில் ரீதியான தோல்வி போன்ற தமது மன முறிவுகளின் விளைவாகப் பிள்ளைகளைப் புறக்கணிக்கின்ற பெற்றோரினாலும் பிள்ளைகளின் நடத்தைகள் பாழாகின்றன. தாய் தந்தையின் அன்புக்காக ஏங்குகின்ற இந்தக் குழந்தைகளின் நடத்தைப் பிரச்சினைகள் போன்றே அதிகம் செல்லம் பெறுகின்ற குழந்தைகளின் நடத்தைப் பிரச்சினைகளும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. இந்த இரு நிலைகளுமே பிள்ளைகளுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பன.

பெற்றோரின் சமூக முரண்பாட்டு நடத்தைகள் பிள்ளைகளினாலே பின்பற்றப் படுகின்றன. அல்லது அவர்களது நடத்தைகளிலே தாக்கத்தை விளைவிக்கின்றன. இதனைத்தான் நடத்தைக் கொள்கையினரான ஸ்கின்னர் போன்றோர் பெரிதும் வலியுறுத்துகின்றனர். கட்டுப்பாடு, சுதந்திரம் ஆகியன பற்றி ஒரு குழந்தை பெற்றுள்ள மனப்பான்மை, முன்பள்ளிக் காலத்து குடும்பத்தில் அது பெறும் பயிற்சியின் தன்மை, அளவு என்பவற்றினைப் பொறுத்ததாகும். நல்ல பயிற்சியினைப் பெற்ற குழந்தையானது மூத்தோரிடமும், பிற நல்ல கட்டுப்பாடுகளிடத்தும் நல்ல இடைவினையைக் காட்டும். தவறான அனுபவங்களை அல்லது பயிற்சியினைப் பெற்ற குழந்தையோ, இவற்றினைத் தன் சுதந்திரத்துக்கான தடைகளாகவே இனங்காணும். இந்தக் கட்டுரைத் தொடரின் ஆரம்பத்திலே வர்ணிக்கப்பட்ட பிடிவாதம் கொண்ட பிள்ளைகள் சிலரின் குடும்பப் பின்னணியை நேரிலே அவதானிக்கும் வாய்ப்புக் கிடைத்தபோது இக்கருத்து மேலும் உறுதி பெற்றதனை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

பிள்ளைகளின் பிரச்சினை நடத்தையில் குடும்பம் என்கின்ற நிறுவனத்தின் பங்களிப்பு அதிகமானதென்பதால் அதனை மேலும் நுணுகி நோக்குவது இன்றியமையாதது. நடத்தை மூலங்களை அறிய இது பெரிதும் உதவும். மேலும் பெற்றோரின் நடத்தைகளை அறிந்தும் அவரது ஒத்துழைப்புடனும்தான் பிள்ளைகளின் நடத்தையிலே சீராக்கம் காணமுடியும். பெற்றோர் தம் குழந்தைகளுடன் பழகும்போது அவர்களின் தன்மயம் தொழிற்படுகின்றது. இங்கு பெற்றோர்களின் தன்மயம் என்பது பல அம்சங்களாலானது. பொறுமையாக இருப்பது; விரைவிலேயே பொறுமையை இழப்பது; உற்சாகமாகவிருப்பது;

உற்சாகமிழந்திருப்பது; தீர்மானமுடையவர்களாக இருப்பது; கவலை
யுடையவராகவிருப்பது; குழந்தைகளின் விருப்பத்துக்கு இணங்கும்
சுபாவமுடையவராவது; இதற்கு மாறாவது என தன்மயக் கூறுகள்
பலவற்றைக் குறிப்பிடலாம். ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தமக்கெனத்
தனிப்பட்ட முறையிலேயே பிள்ளைகளை ஏற்கின்றனர். குழந்தையின்
தேவைகளை எந்தளவுக்குப் பெற்றோர் விளங்கியுள்ளனர் என்பதனைப்
பொறுத்தே அவர்களின் நடத்தையும் அமைகின்றது. குழந்தையின்பத்
தின் நலங்களைக் காண்கின்ற திறம், பெற்றோருக்கு இருந்தாலே
முழுமையான அர்த்தம் காண முடியும். தம் குழந்தைகளின் பிடி
வாதம் முதலிய வேண்டாத குணங்களைக் கண்டு பெருமைப்படுகின்ற
பெற்றோர்களையும் நாம் காண்கின்றோம். தனக்கென ஒரு தனியியல்பு,
விருப்பு என்று குழந்தை கொண்டிருப்பதைப் பெரும்பாலான பெற்
றோர் விரும்பிய போதிலும், அதற்கும் ஓர் எல்லை உண்டென்றும்
வரையறுக்கிறார்கள். இந்த எல்லையை மீறும் போது தமக்குப் பெருங்
கோபம் ஏற்படுவதாகவும் இப் பெற்றோர் கூறுகின்றார்கள். பிள்ளை
களின் பொருத்தமான வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்ற பெற்றோரை நாம்
இலகுவில் இனங் கண்டு கொள்ளலாம். இவர்கள் என்றும் மகிழ்ச்சி
யுடன் குழந்தைகளுடன் பழகுகின்றார்கள். எல்லா உணர்ச்சிகளையும்
வஞ்சகமின்றி வெளிக்காட்டிப் பழகுகின்றனர். தம்மை நல்ல பெற்
றோர்கள் என்று காட்டிக் கொள்வதற்காக இவர்கள் நடிக்க மாட்டார்
கள். ஆனால் குழந்தையின் வயது, ஆற்றல் ஆகியவற்றினை மனதிற்
கொண்டு பழகும் பெற்றோர் கோபம், கவலை ஆகியவற்றினைக்
காட்ட நேரிடும் போது தமக்கு உண்மையில் உண்டாகும் கோபம்,
கவலை என்பவற்றினைக் குறைத்தே குழந்தையிடம் காட்டுவர்.
வேண்டுமென்று தம் குழந்தைகளைத் துன்புறுத்த மாட்டார்கள். ஆயி
னும் எந்த நிலையிலும் அடிக்கவோ, திட்டவோ கூடாது என்ற
மனப்பான்மையும் அவர்களுக்கு இருக்காது.

இத்தகைய ஒரு சமநிலைப் பாங்கினைப் பெற்றோர் பெற்றுக்
கொள்ளாதவரை பிள்ளைகளின் நடத்தைப் பிரச்சினை ஒரு தொடர்
கதைதான். தமது பொறுப்புகளை உணர்ந்து, தமது விருப்பு, குழந்தை
களின் விருப்பு என்பவற்றினைத் தெரிந்து அவற்றின் எல்லைகளைத்
தெளிந்து பெற்றோர் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அல்லாத நிலையில்
பிள்ளைகளின் பிரச்சினை நடத்தைகளுக்குக் காலாவதுடன் அதனை
வளர்த்து நிற்கும் பெரும் பழிக்கும் உள்ளாக வேண்டி நேரிடுகின்றது.
அதாவது பிள்ளைகளின் முரண் நடத்தைகளைப் புரிந்து கொள்ள
முடியாத நிலையில மேலும் மேலும் பிள்ளைகளை வெறுத்தொதுக்கும்
பெற்றோரினால் பிள்ளைகளின் நடத்தை முரண்பாடு மேலும் வளர்
கின்றது. பெற்றோர் மட்டுமன்றி ஆசிரியரும் பிறரும் கவனத்திற்
கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விடயம் இதுவாகும்.

ஆரம்பகால ஆராய்ச்சியாளர்களில் ஒருவரான ஃபிப்ஸ்சைமன் பெற்றோரின் விலக்கு மனப்பான்மையின் கொடுமையான அறிகுறிகளாக பெற்றோரின் சில இயல்புகளைக் குறிப்பிடுகின்றார்கள். அடிக்கடி பிள்ளைகளின் மேல் குறை கூறுவது; வெளியே துரத்திவிடுவதாகப் பயமுறுத்துவது; அறையிலே போட்டுப் பூட்டி விடுவது, வேண்டுமென்றே பயம் காட்டுவது என்பன கடுமையானவை. இவற்றினை விடச் சற்றுக் கடுமை குறைந்த, நச்சு நச்சென்று எதற்கெடுத்தாலும் குற்றஞ்சாட்டித் திட்டுவது, குழந்தைகள் கேட்கும்போது பணமோ, விளையாட்டுச் சாமான்களோ, இவை போன்ற இன்பப் பொருட்களோ தர மறுப்பது; பிறகுழந்தைகளோடு ஒப்பிட்டுக் குழந்தையைக் குறைத்துச் சொல்வது எனப் பலவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

இதுவரை நுணுகி நாம் நோக்கிய பிள்ளையின் குடும்பப் பின்னணியில் நிகழ்கின்ற முரண்பாட்டுக் காரணிகள் தொடர்பான அறிவு, எமது பிரச்சினைக் குழந்தைகளின் அடிப்படைப் பிரச்சினைகளை அறிந்து கொள்ளப் பெரிதும் உதவுகின்றதை உணர்கின்றோம். ●

அட, இவ்வளவுதானா?

90 ஆண்டுகள் நாம் சராசரி வாழுகிறோம் என்றால், அந்தக் காலத்துள் நம் காரியங்களுக்காக ஆகும் காலம் எவ்வளவு என்று மேல் நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர் ஒருவர் கணக்கிட்டிருக்கிறார்.

சாப்பிடுவதற்காக	—		ஆண்டுகள்
பிரயாணங்களுக்காக	—	5	,,
வீண் பேச்சு	—	5	,,
பொழுது போக்கு	—	8	,,
குளித்தல், ஆடையணிதல் போன்றவற்றுக்கு	—	5	,,
உடல் நலம் குன்றியிருப்பது	—	4	,,
தூக்கம்	—	23	,,
வேலை செய்வது	—	24	,,
மற்றும் வேலைகள்	—	10	,,
மொத்தம்	—	90	ஆண்டுகள்

குழந்தை உணர்வுகளைச் சீரழித்தல்

பி. ஏ. சி. ஆனந்தராஜா

''எப்ப பாத்தாலும் இவனொருத்தனாலை பெரிய கரைச்சல்!''
''விடிஞ்சால் பொழுதுபடும் வரை ஒரே உபத்திரவம்!''
''பள்ளிக்குப் போகக் கள்ளம், இஞ்சையிருந்து பெரிய ஆய்க்கினை, போடா! போய்ப் படிச்சிட்டு வாடா!!''

ஒரு தாய் பெற்ற பிள்ளையைப் பள்ளிக்கு அனுப்பும் காட்சி இது. ஐந்து வயதிருக்கும் பிள்ளைக்கு. வார்த்தைகளின் கொடுமை வயிற்றைக் குடைகின்றது. உள்ளத்தைத் துளைக்கின்றது. இத்தகையோர் எந்நேரமும் உபயோகிக்கும் வார்த்தைகள்:

கரைச்சல், உபத்திரவம், ஆய்க்கினை, தொல்லை.

''குழந்தையை இப்படியா திட்டுவது?'' என்று அவளிடம் கேட்கலாம் போல் இருந்தது, எனக்கு. ஆனால், அவள், ''நீர் உம்முடைய வேலையைப் பார்த்துக் கொண்டு போம்'' என்று கூறி விட்டால்! என்று பயந்து அமைதியானேன். உடல் கொடூரமாகத் தாக்கப்படுவதைப் போன்று இங்கு உள்ளத்து உணர்ச்சிகள் கொடுமையாக கசக்கிப் பிழியப் படுகின்றன. இதன் காயங்கள் வெளியே தெரிவதில்லை. அதனால் உணர்ச்சிச் சீரழிவுகளினால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளின் புள்ளி விபரங்களைப் பெற முடிவதில்லை. ஆனால் சிறுவர்களின் உள நலத் துறையில் ஈடுபடுபவர்கள், உணர்ச் சிச் சீரழிவுகள் எம் மத்தியில் மிகப் பரவலாக உள்ளதை அறிவர். உடல் நிந்திப்பை விட உணர்வுகள் புண்படும்போது அவை பிள்ளைகளுடைய அறிவு, உளவியல் வளர்ச்சியை வெகுவாகப் பாதிக்கின்றது. இத்தகைய உணர்வு நிந்தனை தொடர்ச்சியாக நடைபெறுவதால் குழந்தையின் சுயமதிப்பு சீரழிக்கப்படுகின்றது.

வீதியிலே வைத்து பிள்ளையைப் பள்ளிக்கு அனுப்பிய தாய் – ''எப்ப பார்த்தாலும் கரைச்சல்' விடிஞ்சால்... ஒரே உபத்திரவம்... என்ற வார்த்தைகளைக் கூறி அலுத்துக் கொள்கிறாள். தொடர்ச்சியாக குழந்தைகளின்

உணர்வுகளை மழுங்கடிக்க வைப்பது, நாளாந்த வேலைப்பளுவினால் அழுத்தப்பட்ட அந்தத் தாயின் பழக்க தோசமாக இருக்கலாம். உணர்ச்சிகளை நிந்தனை செய்பவர்கள், பிள்ளைகளின் குழப்படிகளாலல்ல, தங்களுடைய சொந்த உள அழுத்தங்களால் பாதிக்கப்பட்டே அவ்வாறு செய்கின்றனர். இவ்வாறு திட்டும் பெற்றோர்கள், எத்தகைய பொருளாதாரக் குடும்பங்களிலிருந்து வந்தாலும், பெரும்பாலும், தங்களுடைய தாய் தகப்பனிடமிருந்து போதிய அன்பும் பராமரிப்பும் பெறாதவர்களாகவே இருப்பர்!

பெற்றோர்கள் செய்த அல்லது செய்யத் தவறிய விடயந்தான் எப்பொழுதும் பிள்ளையின் நடத்தைக் கோளாறுக்கு நேரடிக் காரணமாக அமைவதில்லை. திட்டி ஆத்திரத்தைத் தீர்க்கும் தாயோ, தகப்பனோ தம் குழந்தை பசியாலோ, அல்லது பயத்தாலோ அழவில்லை என்றெண்ணி அது, பொல்லாதது, அல்லது 'என்ர உயிரை வாங்க வந்தது' என்ற உணர்வுகளைக் கொண்டு தவிப்பார்கள்.

குழந்தை வளர்ப்பின் முறையான அழுத்தங்களுக்கு முகம் கொடுக்காமல், தமது சுய உளவியல் முரண்பாடுகளில் சிக்குண்டு, உணர்ச்சி நிந்தனைகளில் ஈடுபடும் பெற்றோர்கள் நான்கு அமிசங்களுக்குள் இயங்குவார்கள் என கலாநிதி ஜே. லெபர் என்ற குழந்தை உளவியலாளர் குறிப்பிடுகின்றார்.

1. அருணம் அளிக்காமை
(விலக்கி வைத்தல்)

மைதானத்தில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த அருள் விழுந்து காலில் பெரிய காயம். மூலையில போய் அழுது கொண்டிருந்த சிறுவனைக் கண்ட ஆசிரியை அவனை ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துச் சென்று சிகிச்சையளிக்கிறாள். அங்கு வந்த தாயை அருள் கவனிப்பதாயில்லை! ஆனால் அவன் தாதியுடனும், ஆசிரியையுடனும் அளவளாவுகின்றான்! தாயின் அரவணைப்பு கிடைக்காமலும், அவள் அன்பு வெகு தூரம் விலகி விலகிப் போனதாலும் விறைத்துப் பழகி விட்டது அவன் உள்ளம்! அழும் குழந்தையை அரவணைப்பதும், தடவிக் கொஞ்சுவதும், அதற்கூட்டும் உணவிற்கு ஒப்பானதாகும். இந்த நெருக்கத்தால் வருவதுதான் பாதுகாப்புணர்வும், நம்பிக்கையும். எனவே இவை கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கைச் சூழலில் வாழும் பிள்ளை, பெற்றோர் மற்றும் வளர்ந்தோர் தன்னை ஏற்றுக் கொள்கின்றனர் என்று நம்பி வாழுகின்றது. ஆனால் இவை கிடைக்காமல் வாழும் பிள்ளையின் அறியும் ஆவல், உளவளர்ச்சி, கருமங்களை நிறைவேற்றும் விருப்பு, ஆகியன மழுங்கடிக்கப்படுகின்றன.

2. சிறுமைப் படுத்தல்
(மதிப்பைக் குறைத்தல்)

''நீ எப்போதும் குப்பையாகத் தானிருப்பாய்'' ''குழப்படி செய்யாமல் இருக்க வேணும்'' சில குடும்பங்களில் ''எப்போதும்'',

''இருக்க வேணும்'' என்ற ''சட்ட'' ரீதியான கட்டளை களையே பெற்றோர்கள் கூறிக் கொண்டிருப்பார்கள். குறிப்பாக எம் சமூகத்து மத்தியதர பெற் றோர்கள் குளிப்பு, மலங் கழித்தல் போன்ற பழக்கப் படிவங்களி லிருந்து - கல்வி கற்பது வரை அசா தாரண பூரணத்துவ - நியாயமற்ற எதிர்பார்ப்புக்களை பிள்ளைகளின் மேல் சுமத்துவார்கள். பிள்ளை கள் வாழ்க்கையிலும் சரி - வகுப் பிலும் சரி, முதலிடத்தைத்தான் பிடிக்க வேண்டும் என்ற அங்க லாய்ப்புக்கள் தான்: பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்புக்களாயிருக்கும்! இந் தப் பூரணத்துவ தாத்திற்குள் பிள்ளையின் சாதனைகள் வராமல் கீழிறங்கினால் விரக்தியடைந்து வசைபாடுவார்கள். '' நீ என்ன பிள்ளை? ஒன்றுக்கும் உதவாத வாதவன்! அவனைப் பார்; எவ்வளவு நல்லாய்ப் படிக்கிறான்'' என்ற ஒப்பீடுகளிலும் இறங்கிவிடு வார்கள். இத்தகைய உதாசின மும், சிறுமைப்படுத்தலும் நிறைந்த வார்த்தைகள், பிள்ளை களின் உணர்வுகளைப் புண்படுத்தி சுய மதிப்பைத் தாழ்வடையச் செய் கின்றன.

4. ஆதிக்கம்
(அதிகாரம் செலுத்துதல்)

வகுப்பறையில் நிரஞ்சன், பிற ரோடு பழகாமல் ஒதுங்கி மௌன மாயிருப்பான். ஆசிரியர், பெற் றோர்களை அழைத்துக் கதைத்த பொழுது விளக்கம் கிடைத்தது. ''நீ அவனோடு திரியக் கூடாது! எல்லாரோடையும் சும்மா பழகக் கூடாது. பள்ளிக்கூடத்தால் நேரே வீட்டிற்கு வரவேணும்'' என்ற சட் டங்களை விதிப்பவர்களாக இருந் தார்கள், அப்பெற்றோர்கள். பிள் ளையும், உணர்ச்சிகள் ஒடுக்கப் பட்டு, ஒதுங்கிக் கொண்டது! பிள் ளையைப் பாதுகாக்கின்றோம் என்ற நினைப்பில் கூறப்படும் அதிகார வார்த்தைகள் அதன் மனதில் கண் ணுக்குப் புலப்படாத சுவர்களைக் கட்டி அதற்குள் வாழத் தள்ளி விடு கிறது. அந்தச் சுவர்களை உடைத் தால் தனக்கு ஆபத்து என்று எண்ணி விடுதலை பெற முடியா மல் தத்தளிக்கும் அந்தப் பிஞ்சு உள்ளம்!

தீவிர உணர்ச்சிச் சிதைவுக்குள் ளான பிள்ளைகளுக்கு உளவளச் சிகிச்சை தனித்து அளிக்கப்பட முடியாத தொன்றாகும். பெற் றோர்களையும் இதில் ஈடுபட வைத்து இந்த உணர்ச்சி நிந்தனை களைப் பற்றிய தெளிவை அவர்கள் பெற வழி செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் குழந்தைகளின் உணர்வுகளை நெறிப்படுத்த உதவ முடியும்.

குடும்பங்களைச் சுற்றியுள்ள அய லவர்கள், நண்பர்கள், உளவளத் துணையாளர்கள் முதலியோர் இத் தகைய உணர்ச்சி - நிந்தனைகளுக் குட்பட்ட பிள்ளைகளின் வாழ்வை வளப்படுத்த முன்வருவது ஒரு சமூகப் பணி என்பது குழந்தை உளவியலாளர்களின் கருத்தாகும்.

ஏனெனில் இவ்வாறு பெற்றோரா லும் மற்றும் வளர்ந்தவர்களாலும், நிந்திக்கப்படும் பிள்ளைகள், ''இந்தத் தண்டனை எங்களுக்குத் தேவைதான்! நாங்கள் கூடாதவர்கள்!'' என்ற ஆபத்தான ஆழ் - மனப்பதிவை நாளடைவில் தங்களுக்குள் வளர்த்துக் கொள்ளும் துர்நிலைக் குள்ளாகின்றார்கள்.

கட்டுரை ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட தாயிடம், நான் இவ்வாறு கூறியிருக்கலாம்: ''சின்னப் பிள்ளைகள் பாடசாலைக்குப் போகப் பயப்படுவது இயல்பு. அதற்காக ஆத்திரப்பட்டுத் திட்டுவானேன்.''

இதற்கு, அந்தத் தாய் என்னுடன் கோபித்திருக்கலாம்; அல்லது பிள்ளையின் உணர்வுகளைப் புரிந்திருக்கலாம்; அல்லது, ''வளர்ந்தவர்கள் எல்லாரும் என் அம்மாவின் போக்கை ஆதரிக்கவில்லை,'' என்று அந்தப் பிள்ளைக்கும் புரிந்திருக்கலாம். இப்புரிவு முக்கியமானதொன்றாகும். ஏனெனில், பெற்றோர்களின் ஓயாத நிந்தனைகளால் தாக்குறும் ஒரு பிள்ளையை; ஆசிரியர்களோ, வளர்ந்த உறவினர், நண்பர்களோ, ''நீ ஒன்றும் கெட்டவனல்ல. நல்லவன், கெட்டிக்காரன்''. என்று கூறி, அதற்கு சுய மதிப்புணர்வை அளிக்கும் போது, அப்பிள்ளை தான் பெறும் நிந்திப்புக்களையும் தாங்கி வாழும் வல்லமையைப் பெறுகின்றது.

பிள்ளைகள் எமது வருங்காலச் சொத்துக்கள்; அவர்களுடைய உடல் - உள உணர்வுகளின் - ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சியில் கரிசனை கொள்வது எமது மானிடக் கடமைகளில் ஒன்றாகும். ●

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல், அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம், அசாதாரணப்பசி, குறைந்து கொண்டு வரும் நிறை, எளிதில் கோபம் கொள்ளும் தன்மை, தளர்ச்சி ஆகியன முக்கிய அறிகுறிகளாகும்.

சிலரில் நிறை கூடுதல், மயக்கக் குணம், மங்கலான பார்வை, கால்களிலும் கைகளிலும் விறைப்புத்தன்மை தேகத்தில் பருக்களும் கட்டுகளும் தோன்றுதல், நாள் பட்டு மாறும் புண்கள் ஆகியன அவதானிக்கப்படும்.

நீடூழி வாழ்வதற்கு விதிகள்

அமெரிக்காவின் மிகப்பெரும் அறிஞர்களால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு சங்கம், மனிதன் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்வதற்கு வேண்டிய பதின்மூன்று விதிகளை வகுத்துள்ளது. இயற்கை அடிப்படையில் இறைவன் வகுத்த திட்டத்தின்படி வாழுதற்கு அவ்விதிகளை அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாகும்.

இதோ அந்த 13 விதிகள்:

1. நமது வீட்டின் அறைகள் மிகுந்த காற்றோட்டமுள்ளவையாக இருக்க வேண்டும்.
2. நமது பொழுது போக்கையும் வேலையையும் திறந்த வெளிகளில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. வீட்டிற்கு வெளியே தூங்குவது நலம்.
4. ஆழ்ந்த மூச்சுப்பயிற்சி அவசியமானது.
5. வயிறு முட்ட உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
6. கார உணவையும், மாமிச உணவுகளையும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
7. நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும்.
8. அன்றாடம் மலம் கழிய வேண்டும்.
9. நிற்கும்போது, நடக்கும்போது, உட்காரும்போது உடலை நிமிர்த்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.
10. பற்கள், நாக்கு போன்றவற்றைச் சுத்தமாக நாற்றமின்றி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
11. விஷப் பதார்த்தங்கள், நோய்க்கிருமிகள் உடம்பினுள் பிரவேசியாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
12. அளவிற்கு அதிகமாக வேலை செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏழு அல்லது எட்டு மணி நேரத்துக்கு குறையாது நித்திரை செய்ய வேண்டும்.
13. கோபத்தையும், வீண் கவலைகளையும் போக்கி அமைதியான மனத்தோடு இருக்க வேண்டும்.

தகவல்: டேவிட் ரட்ணராஜா

கற்றலில் முதிர்ச்சியின் பங்கும் ஆசிரியர் செயற்பாடுகளும்

திருமதி. பி. எவ். சின்னத்துரை

மனித வளர்ச்சி, குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம், கட்டிளமைப் பருவம், முதிர்ந்த பருவம் எனப் பல படி நிலைகளுக்கூடாகச் செல்கின்றது. ஒவ்வொரு பருவத்திலும் உடல் வளர்ச்சி, மன எழுச்சிகளின் வளர்ச்சி, சமூக வளர்ச்சி, அறிவு வளர்ச்சி என்பன இருந்தாற்றான் மனிதன் முழுமையான ஆளுமையுடையவனாகின்றான். ஒவ்வொரு பருவத்திற்கும் ஏற்ப மேற் கூறப்பட்ட இவ் வளர்ச்சிகளைக் கொண்டிருந்தால் அவனை முதிர்ச்சி அடைந்தவன் எனக் கொள்ளலாம். இதிற் சிலர் பூரண முதிர்ச்சியுடையவராக இருக்கச் சிலர் சில பண்புக் கூறுகளில் மட்டும் முதிர்ச்சியுடையவராக இருப்பர்.

இனிக் 'கற்றல்' என்பதை எடுத்தாராயும் பொழுது இதற்கு உளவியலாளர் பல்வேறு வரைவியல்புகள் தந்திருக்கின்றனர். மனிதனின் உள உடல் இயக்கங்களில் ஏற்படும் அபிவிருத்தி, சிந்தனை அமைவுகளில் ஏற்படும் நேர்முக வளர்ச்சி, சம நிலையில் உள்ள அமைப்பு நிலையில் ஒரு சமநிலை உடைந்து இன்னொரு புதிய சம நிலை ஏற்படல் என்பன அவற்றுள் சில. அரைத்த மாவையே அரைத்தல் கற்றல் அல்ல. திறன் ஒன்றை அறிதலும் கற்றலாகும். இங்கே கற்றலில் முதிர்ச்சியானது முக்கிய பங்கு எடுக்கிறது. முதிர்ச்சி எனும்போது தன்னையொத்த வயதுடையவர்களின் வளர்ச்சி அல்லது நடத்தை நிலை எனலாம். முதிர்சியடைதல் அல்லது பக்குவமடைதல் என்பது இயற்கையான ஒரு நிகழ்ச்சியாகும். முதிர்ச்சியடைதலின் அறிகுறி ஒரு குறிப்பிட்ட வயதிற்குத் தகுந்த நடத்தைக் கோலங்களைப் பெற்றிருத்தலே. இம் முதிர்ச்சியானது கருத்தோன்றலில் இருந்து மேல் நோக்கிச் சென்று வாழ்க்கையில் ஓர் உச்சநிலை அடைந்தபின் கீழ் நோக்கிச் செல்லும் தன்மை வாய்ந்தது,

அது உடல் முதிர்ச்சி, உளமுதிர்ச்சி, சமூக முதிர்ச்சி, மனவெழுச்சிகளின் முதிர்ச்சி என நான்கு வகைப்படும். இவற்றுள் உடல் முதிர்ச்சியே ஏனைய எல்லா முதிர்ச்சிகளுக்கும் அடிப்படையானது. குறிப்பிட்ட வயதுக்குரிய உடல்வளர்ச்சியை ஒரு பிள்ளை பெற்றிருப்பது உடல் வளர்ச்சியாகும். ஏனைய முதிர்ச்சிகளை விட உயரம், நிறை, பாலியல்பு, எலும்பு வளர்ச்சி எனும் உடல் முதிர்ச்சிகளைத் தெளிவாக அவதானிக்க முடியும். இதே போன்று முன்யோசனையின்றி நடப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகளை உணர்ந்து நிதானமாகச் செயல்படும் பிள்ளையிடம் அறிவு முதிர்ச்சி காணப்படுகிறது. மன எழுச்சிகளைச் சமாளிக்கக்கூடிய மனவலியை வளர்க்கும்போது மன எழுச்சிக்கான முதிர்ச்சியினைக் காணலாம். மேற் கூறப்பட்ட வகையில் முதிர்ச்சி பல கூறுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருந்தாலும் அவை ஒன்றுக் கொன்று தொடர்புடையன. உ+மாக ஒரு பிள்ளையின் அறிவு, இம்முதிர்ச்சிகள் பற்றிய அறிவு ஆசிரியனுக்கு மிகவும் வேண்டற்பாலது.

மாணவன் ஒருவன் குறிக்கப்பட்ட ஒரு பணியைத் திறம்படச் செய்யப் பூரண முதிர்ச்சியுடையவனாக இருத்தல் வேண்டும். குறிப்பிட்ட ஒரு பருவத்தை அடைந்தவர்களே செய்யக் கூடிய சில செயல்களைச் சில குழந்தைகள் அதற்கு முன்னரே செய்யத் தொடங்கி விடுவதும் உண்டு. இது முன்முதிர்ச்சி எனப்படும். இதற்கு மாறாகச் சில பிள்ளைகள் நடத்தல், வாசித்தலுக்குரிய வயது வந்த பின்னரும் அவற்றில் பின்தங்கி இருப்பர். இது பின் முதிர்ச்சி எனப்படும்.

இம்முதிர்ச்சி பற்றிப் பலர் ஆராய்ச்சி செய்துள்ளனர். கெஸல், தொம்சன் என்போர் இவர்களுள் குறிப்பிடத் தக்கவர். இவ்வாராய்ச்சிகள் கற்றலில் முதிர்ச்சியின் பங்கை எடுத்துக் காட்டுகின்றன. இதில் ஒத்த இரட்டைக் குழந்தைகளைப் படிகள் ஏறுவதற்குப் பயிற்சியளித்த பரிசோதனை குறிப்பிடத்தக்கது. ஒரு தொகுதிக் குழந்தைகட்குப் பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டன. மற்றத் தொகுதிக் குழந்தைகட்கு எவ்விதப் பயிற்சியும் அளிக்கப்படவில்லை. ஆனால் உரிய காலம் வந்தபோது எவ்விதப் பயிற்சியுமற்ற குழந்தைகளே பயிற்சியளிக்கப்பட்ட குழந்தைகளிலும் பார்க்கப் படியேறுவதில் அதிக முன்னேற்றம் உடையவராக இருந்தனர். இப்பரிசோதனையில் இருந்து கற்றலிலும் முதிர்ச்சி பற்றி இரு விடயங்கள் தெளிவாகின்றன. ஒன்று முதிர்ச்சியடைய முன்னர் பயிற்சிகள் அளிப்பதால் பயன் எதும் ஏற்படுவதில்லை. அடுத்தது இவ்விதம் முதிர்ச்சியறியாது ஆசிரியன் ஒருவனால் அளிக்கப்படும் பயிற்சிகளினால் குழந்தைகளில் இயற்கையாக ஏற்படும் வளர்ச்சியும் தடைப்படும் என்பதாகும். டெனிஸ் எனும் ஆராய்ச்சி

யானனின், இந்தியப் பெண்களின் குழந்தைகளை ஆராய்ந்து வெளியிட்ட சில தகவல்களும் குறிப்பிடத் தக்கவை. இப்பெண்கள் தம் குழந்தைகளை கடமை புரியும் நேரத்தில் தொட்டில் சட்டத்தில் பிணைத்து விடுவதையும் இவ்வாறு கைகால்கள் கட்டப்பட்டு வளர்த்த போதும் உரிய பருவத்தில் இவர்கள் நடக்க ஆரம்பித்ததையும் அவதானித்த இவர் குழந்தைகளில் ஆரம்ப வளர்ச்சிப் பருவங்களில் அவர்களின் நடத்தைகளை முதிர்ச்சியே கட்டுப்படுத்துகின்றது என்பதையும் அவ்வாறு இயற்கையாக ஏற்படும் முதிர்ச்சியைத் தடுக்க இயலாதெனவும் வெளிப்படுத்தினார்.

இவ்விதம் சிறுகுழந்தைப் பருவத்தில் முதிர்ச்சியின் ஆதிக்கம் வலுவுடையதாகில் பின் குழந்தைகளின் நடத்தைகளை இவைகள் கட்டுப்படுத்துகின்றன எனலாம். ஆனால் குழந்தைகள் வளர்ந்தபின் முதிர்ச்சியின் ஆதிக்கம் படிப்படியாக குறைவதையும் பயிற்சியின் ஆதிக்கம் வலுப்பெறுவதையும் அவதானிக்கலாம். சுருங்கக் கூறின் குழந்தைகள் ஒரு பணிக்குரிய முதிர்ச்சியைப் பெற்ற பின்னர் அப்பணிக்கு மேலும் பயிற்சியளித்தால் நல்ல பலன் ஏற்படுகிறது என்பதைப் பல ஆராய்ச்சிகள் நிரூபிக்கின்றன. இதை Cruze என்பவரின் ஆராய்ச்சி தெளிவுபடுத்துகின்றது. 4 நாள் வயதுடைய கோழிக்குஞ்சுகட்குத் தானியங்களைக் கொத்தி எடுப்பதில் பயிற்சி அளித்து, ஒரு நாள் வயதுடைய கோழிக்குஞ்சுகளுக்கும் இதே பயிற்சியை அளித்தார். ஆனால் நான்கு நாட்கள் முதிர்ச்சியடைந்த குஞ்சுகளே கொத்தி எடுத்தலில் திறமை காட்டின. எனவே முதிர்ச்சியடைந்த குழந்தைகட்கு மேலும் பயிற்சிகள் கொடுக்கும் போது கற்றலில் அதிக பலன் ஏற்படும் என்பது தெளிவாகின்றது.

முதிர்ச்சியைப் பாதிக்கும் பல்வேறு காரணிகளையும் பற்றி ஆசிரியன் அறிந்திருத்தல் அவசியம். பௌதீக பண்பாட்டுச் சூழல், காலநிலை, பாரம்பரிய அலகுகள், பிறப்புரிமையாகப் பெறப்பட்ட பண்புக் கூறுகள் என்பன அவற்றுள் சில. இக்காரணிகள் பிள்ளையின் அறிவு முதிர்ச்சி உடல் முதிர்ச்சிககு இடையூறாகவும் அமைவதுண்டு. உ+மாக உடலியல் மாற்றங்கள் வழமைக்கு விரோதமாகத் தாமதித்தால் அல்லது முந்திவிட்டால் தன்னோடு ஒத்த வயதினருடன் பழகுவதில் சிக்கல் ஏற்படும். இதனால் குழந்தையின் அறிவு முதிர்ச்சி மன எழுச்சிகளின் முதிர்ச்சி என்பன பாதிக்கப்படும். கற்றலில் இவை பாதகமான விளைவுகளையும் உண்டாக்கலாம். இதேபோல் பிள்ளையின் மனவெழுச்சித் தேவைகளில் ஏற்படும் குறுக்கீடு பிள்ளையின் உடலியல் முதிர்ச்சிக்கு இடையூறாவதும் உண்டு. பல ஆராய்ச்சிகளின் முடிவின் படி பிள்ளைகளின் அன்புத் தேவை தொடர்ந்து சில காலத்திற்கு நிறை

வேற்றப்படாது இருப்பின் அவர்களின் உடல் வளர்ச்சி குன்றும் எனத் தெளிவாகியுள்ளது.

முக்கியமாக மூன் பாடசாலைகளில் குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படுகின்ற நீந்துதல், பாரந் தூக்குதல், ஓடுதல் போன்ற பயிற்சிகளைப் பிள்ளையின் முதிர்ச்சியறியாது ஆசிரியர் கொடுக்கும்போது இவை குழந்தையின் முதிர்ச்சியைப் பாதிக்கின்றன. மாணவனது முதிர்ச்சி நிலையே அவனைக் கற்பதற்கும் செயற்படுவதற்கும் ஆயத்தப் படுத்துகின்றது தகுந்த முதிர்ச்சி இல்லாவிடின் பயிற்சியும் கற்றலும் பலன் அளிக்கமாட்டா. ஆனால் போதிய பயிற்சி பெற்றுள்ள மாணவனது வளர்ச்சிக்குச் சிறிய பயிற்சியும் நிலைத்த பயனை அளிக்க வல்லது. மாணவர் கற்க வேண்டிய பாடங்களும் அவற்றைக் கற்பிக்க ஆசிரியர் கையாளும் முறைகளும் முதிர்ச்சி நிலையை ஒட்டியே அமைய வேண்டும். முதிர்ச்சி பெறாத குழந்தையிடம் ஒரு முதிர் பாடத்தை அல்லது செய்திறனையே கற்கும்படி கட்டாயப்படுத்துவதும் அதற்குத் தண்டனை வழங்குவதும் குழந்தையைப் பாதிக்கக் கூடியவை. இவ்விதம் கட்டாயப்படுத்தும் போது குழந்தை தன் வாழ்நாள் முழுவதும் குறிப்பிட்ட அந்தப் பாடத்தையோ செயலையோ வெறுக்க நேரிடலாம். மேலும், இதில் ஏற்படும் தோல்வி காரணமாக எழும் தாழ்வு மனப்பான்மை அதன் எதிர்காலத்தையும் பாதிக்க வல்லது என்பதை ஆசிரியன் மறத்தலாகாது. முதிர்ச்சிக் கேற்ப மாணவர் நாட்டங்கள் வேறுபடலாம். மாணவர் நாட்டங்களூடாக அவர்களின் முதிர்ச்சி நிலையறிந்து கற்பித்தல் ஆசிரியர்க்கு உகந்தது. மாணவரின் முதிர்ச்சி நிலையைக் கட்டுப்படுத்துதல் ஆசிரியனுக்கு இயலாதாயினும் அதுபற்றிய தகவல்களையறிந்து குழந்தையின் முதிர்ச்சிக்கேற்பக் கற்பித்தால் ஆசிரியரும் மாணவரும் விரக்தியுறாது கற்றல் பணியில் நிலைத்த பலனைப் பெறலாம். ●

தான் மற்றவனை விடப் பெரியவன், உயர்ந்தவன் என்று சொல்பவன், தன்னிடத்திலுள்ள தாழ்வு உணர்ச்சியை மூடி மறைக்கவே, அப்படிச் சிரமப்படுகிறான் என்பது அர்த்தம்.

— அல்பிரட் அட்லர்

தனிமை ஒரு நோய். உள்ளும் புறமும் அரித்துக் கொண்டு போகும் ஒரு பிணி. இது உள்ளத்தை உருக்கும் ஒரு கொடிய அனுபவம்.

உறவின் ஓசைகள்

டேவிட் ரட்ணராஜா

வாழ்க்கையில் நாம் எமக்குப் பிடித்தமானவர்களுடனேதான் எமது நேரங்களைப் பெருமளவு கழிக்கிறோம். காதலன் – காதலி, கணவன் – மனைவி, நண்பன், இவ்வாறாக இவை தொடர்ந்து செல்லும். எனினும் அதிக நேரத்தைக் கழிப்போருடன் எமது உறவுகளைத் தொடர்ந்தும் பேண முடியாமல் போகின்றது. இப்படியான வேளைகளிலே பிரச்சினைகள் எழுகின்றன. நாம் உரையாடும்போதும், அடுத்தவர் சொல்வதைக் கேட்கும் போதும் எவ்வாறான மனநிலைகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று பார்ப்பது நல்லது.

பேச்சுக்களில் கவனம்

எமக்கு ஒரு நாவையும், இரு காதுகளையும் தந்துள்ளார் இறைவன். பேசுவதிலும் பார்க்க கேட்பதை இருமடங்கு கவனத்துடன் கேட்க வேண்டும் என்பது அயர்லாந்து மக்களின் தெய்வ நம்பிக்கை போன்றதொரு எண்ணம். கேட்டலிலேயே உண்மையான உறவு தங்கியுள்ளது. ஐம்பது வீதமான உறவுகள் நாம் வாழ்வில் வெற்றி அடைவதற்கு அவசியமாகின்றது. ''கேட்பதற்கு ஒருவரும் இல்லை என்றால், அங்கு கதைகள் செவிடாகி விடுகின்றன'' என்கிறார் போல் ரொணியர் என்னும் அறிஞர். கட்டாயத்தினால் அல்லது வற்புறுத்தலினால் ஒருவர் மற்றவரின் கதைகளைக் கேட்கக் கூடாது. உண்மையான புரிந்துணர்வும், தூய அன்பும்தான் நல்ல உள்ளங்களைத் தொடர்ந்து பேச வைக்கின்றன. பேச்சுக்களின் முடிவில், ''உன்னைப் புரிந்து கொள்கிறேன், உன் உணர்வுகளை, ஏக்கங்களை, விளங்கிக் கொள்கிறேன்'' என்று மனப்பூர்வமாக கூறவேண்டும்.

இருவர் மனம் விட்டுப் பேசும்போது அங்கே வீண்பயம், வெற்றி தோல்வி என்பன உருவாகத் தேவையில்லை. என்னுடைய மனசுமைகளை இறக்கிவிட்டு கதையை முடிக்க வேண்டும் என்னும் எண்ணம் உண்மையான உறவை ஏற்படுத்தாது. இருவரில் ஒருவர் மட்டும் கதைத்துக் கொண்டிருந்தால் அது மேடைப் பேச்சாக அமைந்துவிடும். இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் விளங்கி, கரிசனை கொண்டு விட்டுக் கொடுத்துக் கதைக்க வேண்டும்.

உறவைப் பேண
உரையாடலை வளருங்கள்

உரையாடல் என்பது முடிந்து போகின்ற ஒன்று அல்ல. அது மீண்டும் ஒருவரை ஒருவர் காணவும், கண்டு உறவுப் பரிமாற்றங்களை ஏற்படுத்தவும் துணைபுரிய வேண்டும். அத்தகைய உரை

யாடலை வளர்ப்பது எவ்வாறு என்று பார்ப்போம்.

நீங்கள் பேசும்போது உங்கள் பேச்சுக்கள் பக்குவப் படுத்தப்பட்டு வெளிவரவேண்டும். அப்போதே அவை மனங்களில் நிலையான இடம் பிடிக்கின்றன. மாறாக, அவை எழுந்த மானத்தில் வரும்போது மனித உள்ளங்கள் தாக்கப்படவும் கூடும். நீங்கள் கதைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது கதைப் போக்கினை வேறு இடத்திற்குத் திருப்பாதீர்கள். மற்றவர் சொல்கின்ற சொற்கள் ஒவ்வொன்றையும் கவனியுங்கள். பேசி முடித்துவிட வேண்டும் என்று கங்கணம் கட்டி நிற்காதீர்கள். ஒவ்வொரு முறையும் கதைக்கும் போது கதைகளைப் புதிதாக ஆரம்பிப்பது போன்று தொடங்குங்கள். கதைக்கும் போது அடிக்கடி கடிகாரத்தைப் பார்ப்பதை விடுங்கள். பேசும்போது முகங்களை நேராக, ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி பேசுங்கள். மேலோ அன்றேல் கீழோ பார்ப்பது உங்களை நீங்கள் மதிப்பிழக்கச் செய்வதற்கு வழி வகுக்கும். பேசும்போது எவர் வந்தாலும் தைரியமாகக் கதையுங்கள். மென்மையாகவும், இனிமையாகவும் பேசுங்கள். உங்களிடையே உள்ள உறவைத் தொடர்ந்து பேண அது உதவியாக இருக்கும்.

''என்ன எண்ணுவாரோ? தவறாக விளங்குவாரோ?'' என்று உங்களுக்குள் வீண் கற்பனை செய்யாதீர்கள். மனம் விட்டு நடத்தும் உரையாடல் உங்களுக்கும் மற்றவருக்குமிடையே வீண் சந்தேகங்களை உருவாக்காது. உண்மையான ஒரு நண்பன் என்றால் அவனது நன்மையின் பொருட்டும், உங்களின் நலன் கருதியும், ''திறந்த மனத்துடன்'' நேரே எதையும் கேட்கத் துணியுங்கள், கேளுங்கள்.

மனம் ஒரு பூட்டிய அறை போன்றது. உரியவன் அதன் வாயில்களைத் திறக்காதவரை, இரு உள்ளங்கள் அங்கே ஒருமித்து வாழ்வது கடினமாகும். உண்மை அன்பும், தொடர்ச்சியான உறவும் ஒருத்தர் மற்றொருத்தர் உள்ளங்களை எதுவித முன்நிபந்தனையோ பயமோ இன்றித்திறக்கும்போதே ஆரோக்கியமான உறவு உண்டாகின்றது. ஒரு கை ஓசை எழுப்புவது இல்லை. இரு கைகளும் ஒருமித்துச் சேரும்போதே – தட்டும் போதே ஓசை உண்டாகின்றது. வாழும் வாழ்க்கையைப் பயனுள்ள வழியில் வாழ உங்கள் உள்ளங்களை முதலில் இறைவனுக்கும், பின் இவ்வுலகில் எவனாவது ஒருவனுக்கும் வெளிக்காட்டுங்கள். அல்லாதவரை மரணத்தைக் கூட நிம்மதியாக அடைய முடியாது. வாழ்வில் அத்தகைய நிலையினை பாரியதொரு இடைவெளியை உணர்வீர்கள். இடைவெளிகள் மறைந்து மனங்கள் திறந்து பேசும்போது மட்டுமே இணையும் இருகரங்களின் இதமான ஓசை உங்கள் வாழ்க்கையில் இனிய ஓசையை எழுப்பும். ●

எம் ஒவ்வொருவருடைய அன்றாட வாழ்க்கையிலும் சர்வ சாதாரண மாகக் காணக்கூடிய ஒன்று தாழ்வு மனச் சிக்கல். அத்துடன், அநேக மானவர்கள் இப் பாதிப்புக்குள்ளாவதனால் பரவலாக இதைப்பற்றிப் பேசப்படுவதும் இயல்பாகி விட்டது. தாழ்வு மனச் சிக்கல் என்ற கருத் தைக் கொண்ட ஆங்கிலப்பதம் முதன் முதல் அல்பிரட் அட்லர் என்பவ ரால்த்தான் பாவனைக்குட்படுத்தப் பட்டது. அவருடைய கணிப்பின் படி ஒருவன் தன்னுடைய தாழ்வு மனச் சிக்கலின் விளைவை எதிர்த் துத் தாக்குவதே அவனுடைய முழு நடைமுறைச் செயற்பாடாகி விடு கின்றது என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. வேறு விதத்தில் கூறுவோமே யானால் ஒருவனின் நடத்தை இயல்பாக அமைய வேண்டிய போது ஏன் மாறான பாதையில் போகிறதென்றால், அவன் இத்தாழ்வுச் சிக்கலின் காரணமாக அவ்வழிச் செல்வதே சரியென்ற மனப்பாங்கில் (பிழையாக இருந்தாலும்) போக எத்தனிக்கின்றான் என்பதாகும்.

தாழ்வு மனச் சிக்கல்

எவ். டானியல் O. M. I; M. A.

தாழ்வுமனச் சிக்கலை வெளிக்காட்டும் காரணிகளோ பல: பயம், தீர்மானங் எடுக்கத் தயங்கும் நிலை, பாதுகாப்பற்ற தன்மையின் உணர்வு, கோழைத்தனம், அளவுக்கு அதிக உதவியை நாடுதல், மித மிஞ்சிய பணிவு என்பனவாகும். மேலும் தன்னை சிறுமைத் தனத் துக்கு உள்ளாக்கக் கூடிய சகல விதமான சார்புகளும் இதில் அடங்கும். இவைகளில் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தாழ்வு மனப்பான்மை கள் ஒருவனில் இருக்கும் போது, அவை, தான் மற்றவர்களிலும் பார்க் கக் கீழ்த்தரமானவன் என்ற நிலைக்குத் தள்ளுகின்றன. இவை உண்மையாகவும் இருக்கலாம். அதாவது, இருக்க வேண்டிய நிறைவு அற்றவனாகத் தான் இருப்பதை உணரும் நிலை ஏற்படுகின்றது. கார ணம், சமூகத்தினால் அல்லது ஓரினத்தினால் அவை குறைபாடாகக் கணிக்கப்பட்டிருக்கலாம். உ+ம் கறுப்பர்கள் வெள்ளையரிலும் பார்க்கத் தரம் குறைந்தவர்கள் என்பதைப் போன்றது. சில சமயங்களில் உண் மையில் ஒருவரிடம் ஒரு குறைபாடு இல்லாத வேளையிலும், அது தன் னிடம் உண்டு என்ற மனப்பாங்கை ஏற்படுத்தி அத்தோடு வாழ்பவனா யிருக்கலாம்.

உடல் நிலை ஏற்படுத்தும் தாழ்வு மனப்பான்மை

உடல் தோற்றத்தில் குறிப்பிடத்தக்க இயற்கைக்கு மாறான குறைபாடு இருக்கும் வேளையில், வாழ்க்கையே கடினமாவது மட்டுமல்லாமல் ஒருவன் சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கி வாழவேண்டிய அவல நிலைக்கு உள்ளாகின்றான். உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் இல்லாதவன் சமூக வாழ்வைப் பொறுத்த அளவில் அவன் ஓர் அதிஷ்டசாலி என்றே கருத வேண்டும். அதேவேளை மற்றையோரின் கவனத்தில் அசிங்கமாகபடக் கூடிய, பெரிய காதுகள், வாக்குக் கண்கள், தொடையில் கழலை, பிளவுபட்ட மேல் உதடு, உருண்டையான வயிறு போன்றவை ஒருவனுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மையை உண்டு பண்ணுகின்றன.

உடல் உறுப்பிலும் தோற்றத்திலும் ஏற்படும் குறைபாடுகள், தாழ்வு மனச் சிக்கலின் காரணிகளில் ஒன்று என கலாநிதி பேரன் வுல்வ் (Dr. Beran wolfe) கருதுகின்றார். அவர் கூறும் உடல் ரீதியான காரணிகளாவன: மிதமிஞ்சிய பருமன் அல்லது மெலிவு, பிறப்புவாசியான பெரும் மச்சங்கள், வழக்கத்துக்கு மாறான செம்படை மயிர், உடல் எங்கும் அடர்த்தியான மயிர், 'கக்கிளாத்தி' எனப்படும் வெண்குஷ்டம் அசிங்கமான மூக்கு, வித்தியாசமான நிறமுடைய கண்கள், முன்தள்ளிய பற்கள், பள்ளம் விழுந்த நாடி அல்லது அதிக இறக்கத்தைக்கொண்ட நாடி, நீண்ட வான்கோழிக் கழுத்து அல்லது குறுகிய பருத்த கழுத்து, சரிந்து விழுந்த தோள்கள், பெண்களுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சிப் பருத்த முலைகள், அல்லது ஒன்று பருத்தும் மற்றையது சிறியதுமான முலைகள், பருத்த வயிறு, பருத்த இடுப்பு அல்லது அளவுக்கதிகமாய் சிறுத்த இடுப்பு, நீண்ட அல்லது குட்டையான கால்கள், கவட்டைக் கால்கள் அல்லது ஒன்றோடு ஒன்று பின்னிப் பிணையும் முழங்கால்கள், பெரிய அல்லது சிறிய பாதங்கள், வழுக்கையான மண்டை, பெண்களுக்கு தாடி மீசை அரும்புதல், ஆண்களுக்கு தாடி மீசை தோன்றாமை, முகம் நிறைந்த பருக்கள், வெள்ளைத் தோலில் அடர்ந்து காணப்படும் கரும் புள்ளிகள், நாணத்தினால் முகத்தில் ஏற்படும் வேறுபாடுகள், கைகளிலும் கால்களிலும் அனர்த்தமாக வியர்த்தல், பெண்ணுக்குரிய உடல் பாங்கு ஆணிலும், ஆணுக்குரிய உடல் பாங்கு பெண்ணிலும் தோன்றுதல் இப்படியான குறைபாடுகள் தாழ்வுமனச் சிக்கலைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இவர்கள், மருத்துவம் தம்மைப் பாதுகாக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையை இழந்து, சமூகத்திற்கு அஞ்சி தம்மைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்கின்றார்கள்.

உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் மக்களை எவ்வளவுக்கு ஆட்டிப் படைக்கிறதென்பதற்கு ஒரு சிறிய உதாரணமே போதுமானது. உல

கெங்கும் இருக்கும் கோடிக்கணக்கான வழுக்கைத் தலையர்கள் தங்கள் மயிரைத் திரும்பப்பெற எவ்வளவோ முயற்சி எடுப்பார்கள். ஆனால் முயற்சி வெற்றி அளிக்காதவேளையில், மொட்டை விழுதல் ஞானத்தினதும், முதிர்ச்சியினதும், ஆண்மைத்தனத்தினதும் அறிகுறி எனக் கூறி மழுப்பிவிடுவார்கள்.

மனநிலை ஏற்படுத்தும் தாழ்வு மனப்பான்மை:

மற்றவர்களிலும் பார்க்கத் தனக்குப் புத்திக்கூர்மை குறைவு, ஆற்றல், செய்வன்மை குறைவு இவை போன்ற தாக்கங்கள் ஒருவனை தாழ்வுமனச் சிக்கலுக்கு உள்ளாக்கலாம்.

நடத்தை உண்டுபண்ணும் தாழ்வு மனப்பான்மை:

ஒருவனுடைய நடத்தையில் ஏற்படக்கூடிய கொன்னைதட்டுதல், நொண்டி நடை, மற்றவர்களோடு பழகும்தன்மைக் குறைவு, உறுதியற்ற மனப்பாங்கு அல்லது சோர்வுற்ற மனம் போன்றவை தாழ்வு மனச் சிக்கலை உண்டுபண்ணலாம். மேலும் ஒருவரின் பெற்றோர், உடன் பிறப்புக்கள், ஆசிரியர், நண்பர், கணவன் அல்லது மனைவி, முதலாளி ஆகியோர் அனைவரும் ஒருவரைத் தாழ்வு மனப்பாங்கு உடையவர்போன்று நடத்தினால் அவரும் தம் நடத்தையில்மாறுபட்டவராகவே இருப்பார்.

சமூகம் ஏற்படுத்தும் தாழ்வு மனப்பான்மை:

மக்கள் மத்தியில் சாதி, மதம், இனம், தேசம் ஆகியனவும் தாழ்வு மனப்பான்மையை உண்டுபண்ணுகின்றன. உண்மையிலேயே இவை சட்டவிரோதமானவையும், துரதிஷ்டவசமானவையுமானால், சிலர் தங்கள் பெரும்பான்மையை அல்லது ஆயுதபலத்தைப் பாவித்து மற்றையோரைக் கீழ்த்தரமாக்கி, பாகுபாடுகாட்டி, அடக்கி ஆளுவது பரவலாக உலகெங்கும் காணப்படுகின்றது. குறிப்பாகக் கிறீஸ்தவர்கள் முன்பு யூதரை ஒதுக்கியது, இந்துமத உயர்ந்த சாதியினரால் சிலர் தீண்டாச் சாதியினர் என ஒதுக்கப்படுவது, வளர்ச்சியுறும் நாடுகளின் செல்வந்தரால் வறியோர் புறக்கணிக்கப்படுவது, கறுப்பர்கள் பாகுபாடு காட்டப்படுவது போன்றவை இதற்குச் சான்றுகளாகும். பல்வேறு வல்லரசுகளின் பிடியிலிருந்து விடுதலை பெற நடாத்தப்பட்ட போராட்டங்கள்; அகிம்சை வழியில் மனித உரிமைக்காகப் பாடுபட்ட மாட்டின் லூதர் கிங், மகாத்மா காந்தி போன்றோரின் மரணம்; இரத்தப் பெருக்கை உண்டுபண்ணிய ரஷ்யப் புரட்சி, பிரெஞ்சுப் புரட்சி; நமது

தமிழீழப் புரட்சி; இவை அனைத்தும் இனப் பாகுபாட்டால் ஏற்பட்ட தாழ்வு மனப்பான்மையின் கொந்தளிப்பென்றே கூற வேண்டும்.

தாழ்வு மனப்பான்மை எவ்விதம் சிக்கலாகின்றது:

மற்றவர்களிலும் பார்க்கத் தான் குறைந்தவன் என்ற மனப்பான்மையைக் கொண்டுள்ளபோது, தான் பெறுமதி அற்றவன் என்ற எண்ணத்தினால் மற்றவர்களுக்கு முகம் கொடுக்க அஞ்சுவான். அவனது உள்ளத்தில், தன் நம்பிக்கை அற்ற தனமும், ஏதோ குறை உள்ளதென்ற எண்ணமும் குடிகொண்டு விடுகின்றன. இதனால் வெட்கமுற்று, தன்னை ஒதுக்கும் சமூகத்தை தவிர்த்து வாழவே விரும்புவான்.

வேறு சிலரின் மனத்தாழ்வு அதன் எதிர்க் குணத்தை உண்டுபண்ணி விடுகின்றது. தனக்கு மேம்பட்டவர்களின் சகவாசத்தை நாடுவதிலும், அவர்கள் வட்டத்தில் செயல்படுவதிலும் தானும் அவர்களைப்போன்றவர் என்பதைத் தனக்கும், மற்றையோர்க்கும் உணர்த்தவும் விரும்புகின்றது.

மேலும் தாழ்வு மனப்பான்மைக்குள் சிக்குண்டவன், அனைத்தும் தனக்கு எப்போதும் துன்பத்தையே வருவிக்கும் என்ற சுபாவத்தைக் கொண்டுள்ளவனாகையால், அவனது வாழ்க்கை நிம்மதி அற்றதாகவே தோன்றும். வாழ்க்கையில் எவ்வளவோ சித்தியடைய வேண்டுமென விரும்புவான். ஆனாலும் தன் நம்பிக்கை இழந்தவனாக ஒன்றையுமே சாதிக்க முடியாதவனாகி விடுகின்றான்.

இப்பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் அடிக்கடி முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் உற்றுநோக்கி தங்கள் தோற்றத்தைக் கணிப்பிட்டுக்கொள்வார்கள். அத்துடன் தங்கள் குறைபாடுகளைப்பற்றி சிந்தித்தவண்ணம் இருப்பதே அவர்களின் விருப்பத்தக்க பொழுதுபோக்காகிவிடுகின்றது. தான் பழகிய ஒவ்வொருவருடனும் தன்னையும் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பான். தன்னிலும் பார்க்க அவர்கள் ஆற்றல் படைத்தவர்களானால் பொறாமைப்பட்டு துக்கம் அடைவான். அவர்கள் தன்னிலும் பார்க்க கீழ் மட்டத்திலிருந்தால் சந்தோஷத்துடன் கூடிய பெருமிதமும் ஏற்பட்டுவிடும். தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவர்கள் ஒருபோதும் மற்றவர்களைப் பற்றி புகழ்ந்து பேசமாட்டார்கள். மற்றவர்களைப் புகழ்வதால் தனது மதிப்பு குறைந்துவிடுமென எண்ணுவார்கள். உண்மையிலேயே, உடல் குறைபாட்டிலும் பார்க்க உள நோக்காடுதான் ஒருவனது ஆளுமையையும் வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்தையும் பெரும்பாலும் பாதிக்கின்றது.

மகாத்மா காந்தியின் வாழ்வில்:

உளவியல் நிபுணர்கள் கூறுவது, உனக்கு எப்படிப்பட்ட உடல் ரீதியான குறைபாடு அல்லது ஆளுமைக் கூறைபாடு இருக்கிறதென்ப தல்ல முக்கியம். ஆனால் இவ்வளவு குறைபாடுகளும் உன்னை மேற் கொள்ள விடாது, நீ எப்படி அவைகளை மேற்கொண்டு உயர் நிலை அடைய வேண்டும் என்பதே முக்கியமானதாகும். இப்படி முன்னேறு வது ஒரு சாதனை என்றே கூறவேண்டும். இவ்வித சாதனைகள் படைத்தவர்கள் பலர். அவர்களில் ஒருவர் மகாத்மா காந்தி. அவர் ஆபிரிக்கா செல்லுமட்டும் பிரமாதமாக எதையும் சாதித்தவரல்ல. பாடசாலையில் ஒரு சாதாரண மாணவன். கல்லூரியில் துலங்கவில்லை. லண்டனிலும் அவர் படிப்பு மத்திமம். இளம் பாராயத்திலும் உடல் ரீதியில் பலவீனமுற்றவராகவே காணப்பட்டார். நடத்தையில் கூச்சம், வெட்கம் படைத்தவர். மேடைப் பேச்சுக்குத் தயங்குபவர்; தன் நண் பர்கள் முன்னிலையிலும், தான் எழுதிய நன்றி வார்த்தைகளைக்கூட வாசிக்கத் தயங்கியவர். இப்படிப்பட்டவர்தான் தன் தாய் நாட்டின் விடுதலைக்காகப் போராடியவர். இதுவே அவருடைய வாழ்க்கையை மாற்றியது. இந்த வாஞ்சையின் உந்ததலே அவரது அளவுகடந்த வளர்ச்சிக்குக் காரணம். இதுவே பலவீனமான உடலையும் எத்தனையோ மைல்கள் நடக்க வைத்தது, நாட்கணக்காக உண்ணாவிரதம் இருக்கத் தூண்டியது. தனது வெட்கத்தை மறந்து எத்தனையோ வெளிநாட்டுப் பிரமுகர்கள், ஆளுநர்களைச் சந்திக்க வைத்தது; கோடிக்கணக்கான தம் நாட்டு மக்கள் முன்பாக தன் உள்ளத்திலிருந்த செய்தியை வெளியிட வைத்தது. தனது உள்ளக்கிடக்கையில் புதைந்திருந்த வாழ்க்கையின் இலட்சியத்தை அடையுமட்டும் அவர் ஓயாது உழைத்தார்.

தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டுள்ளவன், மற்றவர்களுக்குப் புக ழுரை சாற்றும் போதெல்லாம், தன்னை மற்றவர்களோடு ஒப்பிட்டுக் குறைவாகக் கணிப்பிட்டு விட்டார்களென எண்ணுவான். தான் எப் போதும் துன்பப்பட வேண்டியவன் என்றும் மற்றவர்களுக்கு எட்டிய அதிஷ்டம் தனக்குக் கிட்டவில்லை என்ற எண்ணமும் கொண்டிருப் பான். அவனுடைய ஆளுமையில் ஏமாற்றமும், அங்கலாய்ப்புமே ஆதிக் கம் செலுத்தும். இச்சிக்கலுக்குள்ளானவர்களில் அநேகர் பொய்யான, நிம்மதியற்ற வாழ்க்கையே நடத்துகின்றார்கள். தங்கள் குறைபாடு களை எண்ணி ஏங்குவதைத் தவிர வேறு முக்கிய செயல்களில் நாட்டமோ, ஈடுபாடோ அற்றவர்களாகி தங்கள் வாழ்க்கையையே பாழாக்கி விடுகின்றார்கள்.

 நான்

சிக்கலை மேற்கொள்ள வழிவகைகள்

மனதில் பதியவைக்க வேண்டிய கோட்பாடு:
உங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்
உங்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

எது உங்களைத் தாழ்வு மனப்பான்மைக்குத் தள்ளுகிறதென்பதை முதலில் நன்கு அலசி ஆராய்ந்து, தெளிவாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். இவ்வளவு காலமாகவும் உங்களில் இருப்பதாக எண்ணிய ஒரு குறைபாடு இப்போ உண்மையில் இல்லையென்பதை உணர்ந்து விட்டால், அது மனதில் இல்லை என்ற மனப்பாங்கை நீங்களே உண்டுபண்ணி (Auto suggestion) அந்தக் குறைபாட்டை மனதிலிருந்து அப்புறப்படுத்தி விடலாம்.

உடல் ரீதியான குறைபாட்டினால் வருந்துபவர்கள் வைத்தியரை நாடி (தங்கள் வசதிக்கேற்ற வகையில்) அதைத் தீர்த்துக் கொள்ள முயற்சி எடுக்க வேண்டும். வசதி இல்லாதபோது அதை நல்ல மன தோடு ஏற்றுக் கொள்வதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை என்பதை மனதிற் கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக அனைத்து மக்கள் மத்தியிலும், தங்களை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் தீய பழக்கம் இருந்தே வருகின்றது. அதிக ஆற்றல் படைத்தவனும் கூட இன்னொருவனைப் பார்த்துப் பொறாமைப் படக்கூடும். தனக்கில்லாத சில ஆற்றல்கள் மற்றையவனிடம் இருப்பதால், தான் ஒரு முடிசூடா மன்னனாக வரும் சந்தர்ப்பம் கிட்டவில்லையே என்ற ஒரு நப்பாசையே இதற்குக் காரணம்.

மற்றவர் பெரியவர் அல்லது சிறியவர் என்பதால் எமது தகுதி பாதிக்கப்படப் போவதில்லை. நாம், எம்மை எமக்கு உரிய பாணியில் வளர்ப்போம். மற்றவர்களின் ஆற்றல்கள் நம்மிடம் இல்லையே என்று அங்கலாய்ப்பதை விடுத்து, மற்றவர்களின் குறைபாடு நம்மில் இல்லையே என்பதை எண்ணிப் பூரிப்படைவோம். என்னிடம் இருக்கும் ஆற்றல்கள் மற்றவரிடம் இல்லாதிருக்கலாம். அவனிடம் இருக்கும் ஆற்றல் எனக்கில்லையே என்று படைத்தவனை மனம் நொந்து என்ன பயன்? உன்னிடம் இருக்கும் எவ்வளவோ குணாதிசயங்கள் அநேகமானோருக்குக் கிடையாது. உனக்குக் கிடைத்தமைக்கு நன்றியுள்ளவனாய் இரு. சகல விதமான ஆற்றல்களையும் பெற்ற மனிதரை நாம் காண்பது மிக அரிது. அத்துடன் உனக்குக் கிடைத்த ஆற்றல்களைக் கொண்டிராத எத்தனையோ பேர் வாழ்க்கையில் உன்னிலும் பார்க்க முன்நிலையை அடைந்துள்ளனர் என்பதைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

சில வேளைகளில், நான் அவனைப்போல் பிறந்திருந்தால் எவ்வளவு பாக்கியசாலி என்று எண்ணுவது, நான் எனக்கே மதிப்பளிக்கத் தவறிவிட்டேன் என்பதற்கொப்பாகும். நானே எனது ஆளுமைக்கு மதிப்பு அளிக்கத் தவறினால், மற்றவர்கள் என்னை மதிக்க வேண்டும் என எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும்?

இளமைப் பருவ உளவியல் மாற்றங்கள்

வெ. யூஜின் - வாகரை

மனித வாழ்வின் வளர்ச்சியானது பல படிமுறைகளைக் கொண்டது. அவற்றில் ஒன்றாகவே இளமைப்பருவம் அமைந்துள்ளது. இந்த இளமைப் பருவம் மனித வாழ்வின் வளர்ச்சிப் படிகளில் ஓர் உயர்ந்த இடத்தைப் பெறுகின்றது. வாழ்வில் இந்த இளமைப் பருவத்தைத் தகுந்த முறையில் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கையின் உயர்ந்த வெற்றியானது எம் ஒவ்வொருவரினதும் இளமைப்பருவத்திலேயே தங்கியுள்ளது. அதனாலேயே 'இளமையை' தகுந்த முறையில் பயனாக்காதவன் தனது வாழ்வையே இழந்துவிட்டதற்கு சமமாகக் கருதப்படுவதுமுண்டு.

ஒவ்வொரு மனிதனுடைய இளமைப் பருவத்திலும் அவன் பல புதிய உணர்வுகளையும் (feelings), உணர்ச்சிகளையும் (emotions) சந்தித்தே ஆகவேண்டியவனாகிறான். அதே வேளையில், இந்தக் கால கட்டத்தில் ஆண் பெண் ஆகிய இருபாலாரும் பல மாற்றங்களை உடல் ரீதியாகவும், உள ரீதியாகவும் சந்திக்கின்றனர்.

இந்த இளமைப்பருவமே 'முதிர்ச்சிக்கு' முன்னோடியாகவும் வழிகாட்டியாகவும் அமைகின்றது. இப்படியான இளமைப் பருவம் உளவியல் ரீதியாக மனித வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களை இங்கு நோக்குவோம்.

இளமைப் பருவத்தை அடைந்துவிட்ட சாதாரண நிலையிலுள்ள ஒவ்வொரு ஆண், பெண் இருபாலாரிடையிலும் ஒப்பீட்டளவில் ஒரு சில வேறுபாடுகள் இருப்பினும், பொதுவாக ஒரே மாதிரியான உளவியல் மாற்றங்கள் தோன்றுவதை அவதானிக்கலாம்.

(1) இவர்கள் 'தாங்கள்' முதிர்ச்சி அடைந்தவர்கள் என்ற நிலையினைப் பெற்று தங்களின் தனித்துவத்தை முதலில் தேடமுற்படுவார்கள்.

(2) தங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அறிவின் தகைமையை உணர்ந்து அந்த அறிவை ஏதோ துறைசார்ந்த வழியில் பயன்படுத்துவார்கள்.

(3) நானும் ஒரு சமுதாய உறுப்பினன் என்ற நிலையினை தேடுபவர்களாகக் காணப்படுவார்கள்.

(4) குடும்பத்தில் தங்களின் பெற்றோர்களிடமிருந்தும் ஏனையோர்களிடமிருந்தும் சில சலுகைகளை எதிர்பார்ப்பார்கள்.

(5) பொறுப்புணர்ச்சியைப் பெரிதும் விரும்புவார்கள்.

(6) மற்றவர்களால் கவரப்பட வேண்டும் அல்லது அன்பு செய்யப் படவேண்டும் என விரும்புவார்கள். (கூடுதலாக எதிர்ப்பாலாரின் நட்பை தேடுவார்கள்.)

(7) வாழ்வின் உயர்வை நோக்கிச்செல்ல வேண்டும் என்ற அவாவுடையவர்களாயிருப்பார்கள்.

(8) விரைவில் உணர்ச்சிவசப்பட்டு உணர்வுகளை வெளிக்காட்டுவார்கள்.

(9) தொடர்ச்சி இடைவினைத் தொடர்புகள் இவர்களிடம் காணப்படும். (Interpersonal relation-ship)

இவைபோன்ற உளவியல் மாற்றங்கள் இளமைப்பருவ வளர்ச்சியில் ஏற்படுகின்றன. இவை, ஒவ்வொரு மனிதனுடைய நடைமுறைகளினாலும், ஏனைய காரணங்களாலும் அவருக்கு நன்மை பயப்பனவாகவோ அல்லது தீமையைத் தருவிப்பனவாகவோ அமைந்துவிடுகின்றன.

ஒருவரின் இளமைப்பருவ உளவியல் மாற்றங்கள் தீய வழியில் வழிநடத்தப்பட்டால், அவரின் வாழ்க்கை ஒரு கேள்விக்குரிய இருளடைந்த மகிழ்ச்சியற்ற வாழ்வாக மாறிவிடும் என்பதில் ஐயமேதுமில்லை.

மாறாக, இளமைப்பருவ உளவியல் மாற்றங்களை நல்வழிப்படுத்துவோமாகில்; அது வாழ்வில் பூரணமான மகிழ்ச்சியையும், நிறைவையும் கொண்டுவரும் என்பது உணரக்கூடிய உண்மையாகும்.

பாரதியின் மனோதத்துவம்

மனதி லுறுதி வேண்டும்,
    வாக்கினி லேயினிமை வேண்டும்;
நினைவு நல்லது வேண்டும்,
    நெருங்கின பொருள் கைப்பட வேண்டும்;
கனவு மெய்ப்பட வேண்டும்,
    கை வசமாவது விரைவில் வேண்டும்;
தனமும் இன்பமும் வேண்டும்,
    தரணியிலே பெருமை வேண்டும்.

முதிர்ச்சியே சுதந்திரம்

— அருளமலன்

முதிர்ச்சி என்ற சொல் வயதுவந்தமையைக் குறிக்கும். ஒரு செயலைத் தன் முழுச் சுதந்திரத்தோடு தீர்மானித்துச் செயல்படுகின்ற ஒருவரையே 'வயது வந்தவர்' என்று கூறுகின்றோம். இதற்கு மாறாக, முதிர்ச்சியற்ற தன்மை என்பது, குழந்தைப்பிள்ளைத்தனம், எதற்கும் மற்றொருவரிடத்தில் தங்கியிருத்தல் போன்ற இயல்புகளைக் கொண்டதாகும். நீர் உண்மையாகவே முழுச் சுதந்திரத்தோடு தீர்மானம் எடுப்பவரா? உமது சுதந்திரத்தை நியாயமானதும் நன்மை தரக்கூடியதுமான காரியங்களுக்கு பயன்படுத்துகிறீரா? "நான் தான் இவற்றைச் செய்தேன் – இச் செயலுக்கு நான் தான் பொறுப்பு" என்று துணிவுடன் கூற உம்மால் முடியுமா? உமது வாழ்வில் விரக்திகள் ஏற்படுகின்ற போதிலும் உம்மால் துணிவுடன் செயலாற்ற முடியுமா? உமது நல்ல பண்புகளைப் பற்றிச் சிந்திக்கின்றீரா? உமது சகோதரனுக்குப் பிரதி உபகாரம் கருதாமலும் சுயநலமற்ற தன்மையுடனும் சேவை செய்கின்றீரா?

மற்றவர்களின் கட்டுப்பாட்டுலிருந்து விடுபட மனிதன் விரும்புகின்றான். மிருகத்தனமான செயல்களிலிருந்தும், அவனது உணர்வு ரீதியானதும், உளவியல் ரீதியானதுமான தூண்டுதல்களிலிருந்தும் அல்லது அவனுக்குள்ளேயே இருக்கும் சுயநலத் தளைகளிலிருந்தும் விடுபட மனிதன் விரும்புகின்றான் – மனிதன் சுதந்திரமாக வாழ விரும்புகின்றான்.

சுதந்திரம் என்றால் என்ன? ஒவ்வொரு மனிதனும் உண்மையான சுதந்திரத்தை அடைய ஆசைப்படுகின்றான்; அதன் மட்டில் தாகம் உடையவனாகவும் இருக்கின்றான். அவனுக்குள் கட்டப்பட்டிருக்கின்ற எண்ணற்ற துன்பங்களிலிருந்து அவன் விடுபட வேண்டியுள்ளது. சுதந்திரத்தை அடையும் வரை பல தடைகளையும் எதிர்கொண்டு அவற்றிலிருந்து விடுபட முயல்கின்றான்.

தனிநபர்களினதும், நாடுகளினதும் வரலாற்றைப் புரட்டிப் பார்க்கின்றபோது அங்கே சுதந்திரத்திற்கான தடைகள், சச்சரவுகள் நிகழ்ந்திருப்பதை அவதானிக்கலாம். மேலும் சில வேளைகளில் இந் நிகழ்வுகள் போராகவும், பலாத்காரமாகவும் ஏன் இரத்த வெள்ளமாகவும் காணப்படுகின்றன.

மனிதன் அகரீதியாகவும், புறரீதியாகவும் விடுதலை பெற விரும்புகின்றான். ஆனால், அவனில் திணிக்கப்படுகின்ற சட்டங்கள், பழக்க வழக்கங்கள், சமயம் பண்பாடு போன்ற தளைகளிலிருந்தும் அவன் விடுபட விரும்புகின்றான். அவனுக்கு விருப்பமில்லாத செயலை,

கட்டாயப்படுத்தி செய்விக்கின்றவர்களிடமிருந்தும் அல்லது எதையும் கொடுக்க விரும்பாதபோது, கொடுக்க நிர்ப்பந்திப்பவர்களிடமிருந்தும், அவனது சொந்த வாழ்க்கையினை நிச்சயித்தும், அவனது எதிர்காலத்தைப்பற்றி தீர்மானம் எடுக்க முயல்பவர்களிடமிருந்தும் அல்லது அவன் யார் என்றும் அவன் இவ்வாறுதான் இருக்கவேண்டும் என்று கட்டுப்பாடு வைப்பவர்களிடமிருந்தும் விடுபட விரும்புகின்றான். வறுமை, அடக்குமுறை, நோய், நேர்மையற்ற தன்மை, அநியாயங்கள், கொடுமைகளிலிருந்தும் தனது முதிர்ச்சியை நோக்கிச் செல்கின்றபோது தடையாயிருக்கின்ற வெறுப்பு போன்றவற்றிலிருந்தும் அவன் விடுபட விரும்புகின்றான். அவன் தன்னிலே இருக்கின்ற பயம், பெருமை, பாவம், சுயநலம் போன்றவற்றிலிருந்தும் விடுபட விரும்புகின்றான்.

அவன் எந்தவித போலி வேடங்களும், கேளிக்கைகளுமின்றி தான் தானாக இருப்பதற்கு சுதந்திரத்தைத் தேடிக்கொண்டிருக்கின்றான், அவனது சொந்தச் செயல்களுக்கு அவனே பொறுப்புள்ளவனாக இருக்க விரும்புகின்றான். சிறிய நெல்மணி ஒரு காலத்தில் முதிர்ச்சியடைந்து பயிராவதற்கும் அதன் பின் அதன் நிறைவுற்ற தன்மையில் பலன் கொடுக்கவுமான தகமையை அந்த விதை எப்படிக்கொண்டிருந்ததோ, அதே போன்று மனித குடும்பத்திலே பிறக்கின்ற ஒவ்வொருவனும் சுய ஆற்றல்களுடன் இருக்கின்றான். அவன் ஒரு காலத்தில் முதிர்ச்சியடைவதற்கும், நிறைவான, சுதந்திரமான மனிதனாக இருப்பதற்கும் உரிய தகமையை பிறப்பிலேயே அவன் கொண்டிருக்கின்றான். ஒருவன் சுதந்திரத்தை தனித்து நின்று பெறமுடியாது. அவனோடு மற்றவர்களும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து அதற்கு உதவி செய்ய வேண்டும். முதிர்ச்சியை நோக்கிய வளர்ச்சி என்பது ஒருவர் தனக்குள்ளேயும், மற்றவர்களுக்குள்ளேயும் கொண்டுள்ள தொடர்ச்சியானதும், நேர்மையானதுமான தொடர்புகளால் உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது.

அதாவது சுதந்திரம் என்பது, ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும், குழுக்களுக்குமுள்ள ஆற்றலால், மனிதன் மனிதனாக இருப்பதற்கு உதவி செய்தலாகும். ஒருவன் எப்பொழுது தன்னில் உயிரூட்டமுள்ளவனாக இருக்கின்றானோ, எப்பொழுது பொறுப்புள்ளவனாக இருக்கின்றானோ, எப்பொழுது மற்றவனை முற்றாக அன்பு செய்பவனாக இருக்கின்றானோ, எப்பொழுது அவன் இவற்றையெல்லாம் மனித சமுகத்திலே இருக்கின்றவர்களோடு பங்கு கொள்கின்றானோ, அப்பொழுதுதான் உண்மையில் அவன், அவனாக இருக்க முடியும்.

மனிதனும், அரசாங்கமும் ஒருவனைப் புறரீதியாக எல்லாத் தளைகளிலுமிருந்து விடுவித்து அவனது சுதந்திரத்தையும் முதிர்ச்சியையும் நோக்கிச் செல்ல அவனுக்கு உதவிசெய்ய வேண்டும். எனினும் நிறைவான சுதந்திரத்தையும் முதிர்ச்சியையும் அடைய வேண்டிய முழுப் பொறுப்பு ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதனின் சொந்த முயற்சியில்தான் தங்கியிருக்கின்றது.

புன்னகை ஒரு பொன் நகை

— எஸ். ஏ. பொன்சியன்

மகிழ்ச்சியான புன்னகை தவழும் மனிதர்கள்பால் நாம் எல்லோரும் கவரப்படுகிறோம். மகிழ்ச்சியற்ற கடுகடுப்பானவர்களிடத்து யாரும் நெருங்கக்கூட மாட்டார்கள்.

நடத்தைகளும், உணர்வுகளும், மனோபாவங்களும், உளவியலாளர் கருத்துப்படி, இறுக்கமாக பின்னிப் பிணைந்து இயல்பாக வெளிப்படுகின்றன. நீங்கள் துக்கமாகவோ சோர்வாகவோ இருக்கும்போது இயல்பாக முடியாவிட்டாலும் செயற்கையாகவேனும் புன்னகை புரிய முயலுங்கள். உங்கள் புன்னகையே உங்கள் உணர்வுகளை நெறிப்படுத்தி சந்தோஷத்திற்கு வழிப்படுத்தும். உளவியலாளர் வில்லியம் ஜேம்சின் கருத்துப்படி, நடத்தைகள் (செயல்கள்) உணர்வுகளைத் தொடர்வதுபோல் காணப்படுகின்றன. ஆனால் உண்மையில் நடத்தைகளும் உணர்வுகளும் ஒருங்கே செல்கின்றன. பெரும்பாலும் மனித விருப்பத்தின் நேரடிக் கட்டுப்பாட்டில் இயங்கும் நடத்தைகளை நெறிப்படுத்துவதன் மூலம் ஓரளவு மனித விருப்பத்திலிருந்து தனித்து இயங்கும் உணர்வுகளை நேரடியாகவே நாம் வழிநடத்தலாம்.

ஒரு முறை ஒரு உளவளத் துணையாளரிடம் ஒருவர் ''நான் திருமணமாகி பதினெட்டு வருடங்களாகின்றன. இருந்துவிட்டு எப்போதாவது எனது மனைவியைப் பார்த்துப் புன்னகைப்பேன். எந்த நேரமும் அதிருப்தி உள்ளவனாகவே இருக்கிறேன்.'' என்றார். உளவளத் துணையாளரின் ஆலோசனைப்படி காலையில் எழுந்தவுடன் தன்னைத்தானே கண்ணாடியில் பார்த்தபடி புன்னகைத்தவாறே ''நீ இன்று முழுவதும் புன்னகைத்துக்கொண்டே இருக்கப்போகின்றாய்.'' என்று தனக்குத்தானே சொல்லிக்கொண்டான். அவ்வாறே இருக்கவும் முயற்சித்தான். இரண்டு மாதத்திற்குள் அவரது நடத்தைகளில் ஏற்பட்ட மாற்றம் அவரது வீடு முழுவதற்குமே மகிழ்ச்சியைக் கொண்டுவந்தது. சுற்றி இருப்பவர்கள் எல்லோரும் தன்னைப் பார்த்து புன்னகைப்பதை அவர் கண்டுணர்ந்தார்.

ஒரு நேர்மையான கனிவான புன்னகை சற்று முன்பு மலர்ந்த ஒரு பூவைப் போன்றது. இது ஓர் வெளிப்படையான இதயத்திலிருந்தும், ஒரு நேர்மையான உள்ளத்திலிருந்தும் ஊற்றெடுக்கின்றது. ஒரு சிறு குழந்தையின் முகத்தில் தவழும் புன்னகை காந்தம்போல் மனி

துரைக் கவரவல்லது. அதேபோல் உங்கள் முகத்தில் தவழும் நேர்மையான களங்கமற்ற புன்னகை பிரச்சினையோடு இருக்கும் மக்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும். உடல், உள, நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சிறிது நேரத்திற்காவது உங்கள் புன்னகையால் தங்கள் வேதனைகளை மறந்து மகிழ்ச்சியடைவர். வைத்தியசாலைகளில் நோயாளர்களைப் பார்வையிடச் செல்லும் போது புன்னகையோடு அவர்களை தரிசியுங்கள். வேதனைகள், பிரச்சினைகள் தோய்ந்த முகத்தோடு நோயாளர்களைத் தரிசிக்காதீர்கள்.

மகிழ்ச்சியான கொண்டாட்டம் இல்லாமல் சமய வாழ்க்கையில்லை. கடவுள் மட்டில் நன்றியுணர்வோடு வாழ்க்கையைக் கொண்டாடுபவனே உண்மையான மத பக்தன். மன நிறைவோடு கூடிய புன்னகையிலேயே இது வெளிப்படும். ''உலகிற்கு உப்பு நீங்கள்.'' (மத்தேயு 5 : 13) என்றார் இயேசு. கரைவதன் மூலம் ஏனைய உணவுகளுக்கு சுவையூட்டுவதே உப்பின் இயல்பு. ஒவ்வொரு சமயவாதியும் தனது நிறைவான புன்னகைமூலம் சூழ இருப்பவர்களுக்கு சந்தோஷத்தைக் கொடுக்க முடியும். அமெரிக்க அரசியல்வாதிகளில் ஒருவரான சாள்ஸ் சவாப் மக்களைக் கவர தன்னிடம் உள்ள ஒரே சக்தி புன்னகை என்றும், இதுவே தன்னை இந்த உயர்ந்த நிலைக்கு கொண்டு வந்தது என்பதையும் எடுத்துக் கூறினார்.

நமது செயல்கள் படிப்படியாக நடத்தைகளை மாற்றும். மெதுவாக நடந்தால் சோம்பேறிகளாயிருப்போம். கவலையான, கடுகடுப்பான முகத்தோடிருந்தால் உலகம் வெறுப்புக்குரியதாகவே தோன்றும். ஆனால், புன்னகையோடு இருக்கப் பழகினால் நாம் உற்சாகத்தை உணர்வோம்; உலகமும் மகிழ்ச்சிகரமானதாகவே தோன்றும். நீங்கள் புன்னகைக்கும்போது இந்த உலகத்தையே புன்னகைக்க அழைக்கின்றீர்கள். உங்கள் புன்னகை உங்கள் மகிழ்ச்சியை இரட்டிப்பாக்கும் அல்லது பலப்படுத்தும். உங்கள் அழைப்பு உலகத்தையே உங்கள் பின்னால் வர அனுமதிக்கின்றது ''நான் உன்னை விரும்புகிறேன்.'' என்பதே புன்னகைவிடும் அழைப்பாகும். உங்கள் புன்னகையால் இந்த உலகத்தை மலரச் செய்யுங்கள். அதுவே உலகத்திற்கு நீங்கள் கொடுக்கும் உயர்ந்த பரிசு. இவ்வுலகத்திலே மனித முகங்களை அழகுபடுத்துவது புன்னகையைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை என்று துணிந்து கூறலாம்.

மனம் எனும் சக்தி படைத்தவன் என்பதனால்தான் மனிதன் என்ற பெயரே ஏற்பட்டுள்ளது.

அனுபவம் ஒரு பாடம்

ஜோசப் பாலா

ஓவியம் ஒன்று வரைவதற்காக, ஓவியர் ஒருவரைத் தேடிச் சென்றேன். பலரும் அவரைச் சந்திக்க முடியாதவாறு அடக்கமாகத் தனது பணிகளைச் செய்து வருபவர் அவர். அதனால், எளிதில் அவரைச் சந்திக்க முடியவில்லை. அவரது ஓவியங்கள் வெளிவந்த இடங்களை நாடியவேளை, அந்த ஓவியருக்கு நான் அளித்த புகழாரத்தைத் தமதாக ஏற்று, ''அவரைச் சந்திக்கமுடியாது; உமக்கு வேண்டுமென்றால் அவரிடம் கூறி, ஓவியத்தை வரைந்து தர முயற்சிக்கிறேன்,'' என்றார் ஒருத்தர்.

என் மனதில், இவ் வார்த்தைகள் பலவித சிந்தனைகளைக் கிளறிவிட்டன. 'ஓவியரின் திறமைக்கு இவர் ஏன் உரிமை கொள்கின்றார்? இது ஓவியரின் தன்னடக்க உணர்வினைத் தனது புகழுக்காகப் பயன்படுத்தும் போலி வேஷமே இது!' என்று உள் மனம் எண்ணியது.

ஓவியரது திறமையைக் கொண்டே தான் பெருமை சேர்க்கிறாரே தவிர, தன் திறமை எதுவும் இவரிடம் இல்லை. ஓவியரைப் பிறர் அணுகவிட்டால், தனது பெருமை பாழாகிவிடும். தனது புகழ்ச்சிக்கு வழி தேடுதலே இதில் மறைந்துள்ளதாகப்பட்டது.

உண்மையில் அந்த ஓவியர் தனக்கு இவ்வளவு புகழ் உண்டா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளாதிருப்பதாலும், இன்னும் தனது படைப்புக்கள் பெரிய தரமாக இல்லை எனப் பெருந்தன்மையோடு எண்ணி ஒதுங்குவதாலும், இந்தப் போலி வேலிகளே புகழைத் தேடுகின்றன.

''நாம் தான் அவரை உருவாக்கினோம். எமது கட்டுப்பாட்டில் தான் அவர் இயங்குவார். கண்டபடி ஓவியம் தீட்ட அவரை நாம் அனுமதிப்பதில்லை. அவரை உருவாக்க நாம் எவ்வளவு பாடுபடுகிறோம்'' என்ற வார்த்தைகள் மூலம் தமது தாழ்வு மனப்பான்மையை மறைக்க, உயர்வுச் சிக்கலுக்குள்ளாகி உதட்டால் கொட்டுகிறார்கள் என உணரவைத்தது.

இப்படி இன்று பலரைத் தரிசிக்கின்றோம். நல்லவை நடந்தால் அது தனது முயற்சியாலேயே என்று தம்பட்டமடித்து தம் புகழ் பேசுவதில் வல்லவர்கள் இவர்கள். பிரச்சினைகள் வரின், அதிலிருந்து தப்பித்துவிடுவதிலும் வல்லவர்கள். வாழ்வில் நிகழும் எந்த நல்ல விடயங்களிலும் தாமாக முன்வராது, ஒதுங்கியிருந்து விமர்சிப்பதிலும் திறமைசாலிகள். இவர்களின் பார்வையில் எது திறம்பட நடந்தாலும், தாம் சம்பந்தப்படாதவிடத்து, அதிற் பல குறைகள் தென்படுவதாகவே காட்டிக்கொள்வர்.

''இப்படிச் செய்திருக்கலாம்; அப்படிச் செய்திருக்கலாம்; எங்களிடம் ஆலோசனை கேட்டிருக்கலாம்,'' எனக் கூறித் தங்களின் இயலாமைக்கு ஆதாரம் தேட முயல்வர். இவர்கள், தாம் உளப்பாதிப்புடன்தான் வார்த்தைகளைக் கொட்டுகிறார்கள் என்பதை அறியமாட்டாதவர்கள். இவை, உண்மையில் தாழ்வுச் சிக்கலின் வெளிப்பாடேயாகும்.

வாழ்க்கையில் இவர்கள் தம்மை முதன்மைப்படுத்தி, மற்றையோரின் திறமைகளை ஏற்க மறுத்து, சில சமயம் தங்கள் சொல்லுக்கு எதிர்ப்புக் குரல் எழுந்தால் அதனால் மன இறுக்கமுற்று மரணத்தைக் கூடத் தாமாகவே ஏற்க முயல்வர். மனதில், உயர்வான எண்ணங்கள் எழுந்தாலும் அவற்றைச் செயற்படுத்த இயலாமையால் இந் நிலை உருவாகின்றது,

இத்தகைய சிக்கல் சிறுவர்களிடத்திலும் உருவாவதை நாம் அவதானிக்க முடியும். வீட்டில் மூத்தபிள்ளையானால், அதற்குச் செல்லம் கொடுத்து வளர்க்கும் பெற்றோர், எதைச் செய்தாலும் 'அப்பிள்ளைக்குத்தான்' என மனப் பதிவினை ஏற்படுத்திவிடுவதால், மற்றும் பிள்ளைகள் பாதிப்புக்குள்ளாக நேரிடுகின்றது. வீட்டில் பிறந்தநாள், வேறு கொண்டாட்டங்கள், உடுப்புத் தைத்தல், உணவுப் பரிமாறல் போன்றவற்றில் ஒரு குழந்தை முக்கியப்படுத்தப்பட்டால், மற்றக் குழந்தைகள் தாழ்வு நிலைக்கு ஆளாகவேண்டி ஏற்படுகின்றது. இது வளர்ச்சியடைந்து பிற்காலத்தில் தாழ்வுச் சிக்கலாகப் பரிணமிக்குமாதலால், பெற்றார் இவ்விஷயத்தில் மிகவும் கவனமாக நடந்துகொள்ளவேண்டும். இன்றைய நெருக்கடிகளால் வேலை இழந்தோர், வீடுவாசல்களை, உடமைகளை இழந்து அகதிகளானோர், அநாதைகளானோர் மட்டுமல்ல, பணவசதி படைத்தோர், பெரும் பதவிகள் வகிப்போர், படித்தவர்கள் அனைவரும் உயர்வு தாழ்வு நிலைகளை குடும்ப மட்டத்திலும் சமூக மட்டத்திலும் அனுபவித்து பல தாக்கங்களுக்குள்ளாகி, அதன் காரணமாக மனக் குழப்பங்களுக்காளாகின்றார்கள்.

தனிமையுணர்வு பலரையும் வாட்டி வதைக்கின்றது. தன் சொல்லுக்கு மதிப்பற்றுப்போகின்றதே என்ற எண்ணமும், முன்னர் கிடைத்த மதிப்பும் கௌரவமும் மற்றவர்கள் தருகிறார்களில்லையே என்ற சலிப்பு ஒருவரைப் பெரிதும் பாதிக்கவே செய்கின்றது. சில சமயம் வீட்டில் கூட சாதாரண வாழ்க்கை வாழ்ந்தாலும், தனக்குள்தானே, நடக்கும் விடயங்களை வைத்து தன்மீது இப்போ அக்கறையில்லை; எதனையும் தன்னுடன் ஆலோசிப்பதுமில்லை என்ற தாழ்வுணர்வில் வருந்துவதும் மனக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

இவற்றிலிருந்து விடுபட எமது அனுபவங்களை ஓர் பாடமாகக் கொண்டு அவர்களுக்கேற்ப அணுகுதல் மூலம் குறைந்தளவு உதவிகளையாவது செய்து இக் கொடிய மனநோயிலிருந்து மீட்டுக் கொள்ளலாம்.

●

உள்ளங்களை உடைக்காதீர்கள்!

அ. இன்பா லம்பேட்
வங்காலை

இந்தப் பரந்து விரிந்த உலகத்திலே மனிதன் மனிதனாக, சமூகத்தோடு இணைந்து வாழும் ஒரு சமூகப் பிராணியாக படைக்கப்பட்டுள்ளான். இந்த சமூகத்தோடு ஒன்றிணைந்து வாழ்வது களங்கமற்ற நட்பின் வழியாகத்தான். நட்பு என்னும்போது இரு உண்மை நண்பர்களுக்கிடையே ஏற்படும் நல்லுறவுதான் நட்பாகும். இந்த நட்பானது ஆணுக்கும் ஆணுக்கும் இடையில் ஏற்படலாம். அல்லது பெண்ணும் பெண்ணும் கொள்ளும் நட்பாக இருக்கலாம். ஏன்? ஆணும்பெண்ணும் கொள்ளும் காதலாகவும் இருக்கலாம். இவர்களுடைய களங்கமற்ற நட்பானது அணையாத தீபம்போல ஒளிவீசிப் பரந்து செல்கையில் வாழ்வில் நம்பிக்கையில்லாத நயவஞ்சகர்களால் இடையில் துண்டாடப்படலாம் அல்லது குறுக்கு வழியில் குழப்பப்படலாம். இந் நிலையில் இவர்கள் ஒவ்வொருவரினதும் உளமானது பெரிதும் தாக்கத்தினைச் சந்திக்க நேரிடும். தாங்கமுடியாத வேளைகளில் தற்கொலை கூடச் செய்யத் துணிந்துவிடுவர். ஏனெனில் அவ்வளவுக்கு அவர்கள் உளத் தாக்கத்தினைப் பெற்றிருப்பார்கள். ஏனென்றால் தங்களைப்பற்றி சமூகத்தில் இப்படியெல்லாம் தப்பபிப்பிராயம் வைத்திருக்கின்றார்களே என்று எண்ணி சமூகத்திலிருந்து விலகி வாழ்வதால் மற்றும் எந்தக் காரியத்திற்கும் பின் நிற்பார்கள். அத்தோடு அவர்கள் எடுக்கும் எந்தக் காரியமும் தோல்வியையே ஏற்படுத்தும் என்ற எண்ணத்தோடு ஒன்றிலும் ஈடுபடாது உளச்சோர்வை அதிகமாக்கிக் கொள்வார்கள்.

மேற் கூறியவற்றிக்கெல்லாம் மற்றையவர்களைப்பற்றி உண்மையான புரிந்துணர்வின்றி வெளித் தோற்றத்தினைக்கண்டு எடை போடுதல் ஒரு காரணமாகும். இவ்வாறான எடை போடுபவர்கள் பாமரராகவும் இருக்கலாம்; படித்தவராகவும் இருக்கலாம். பெரும்பாலும் அறியாமை காரணமாக மமதை உடையவர்கள்தான் மற்றையவர்களைத் தவறான கண்ணோட்டத்தில் நோக்குகின்றார்கள். அத்தோடு தங்களுக்கு எல்லா ஆற்றல்களும் இருக்கின்றன என்று கற்பனை செய்து பெருமை பாராட்டிக்கொள்கின்றார். இதன் மூலமாக தங்களுடைய பிழைகளைக்கூட மறைத்து பழிகளை மற்றவர்கள்மேல் சுமத்து

கிறார்கள். உண்மையான உறவினை தவறான கண்ணோட்டத்தில் நோக்கி வீண் பழிகளைப் பரப்பி மற்றவர்களுடைய வாழ்க்கையில் பாதக விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றார்கள்.

இப்படியான குறுகிய நோக்கமுடையோர் இத்தகைய மனநிலையிலிருந்து விடுபட்டு அடுத்தவனின் வாழ்வும் தனக்கு முக்கியமானது என்பதை உணர வேண்டும். அத்தோடு மனித மாண்பையும் பேணி, மனிதன் மனிதனாக சமுதாயத்தில் வாழுவதன் மூலம் சமூகத்தில் வளர்ச்சியும், மலர்ச்சியும் நறுமணம் கமழும் என்பதை உணர வேண்டும். அத்தோடு உளத்தாக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு களங்கமற்ற நட்பு ஏற்பட அவர்களும் ஒரு விதத்தில் வழிகோலுவோர் ஆவார்கள்.

□ ● □

நம்பிக்கை

எண்ணங்கள் என்பது வீட்டுக்கு கூரை போடுவது போலாகும். மழை வெயிலிலிருந்து கூரை வீட்டைப் பாதுகாக்கின்றது. அதே போல எண்ணங்கள், நம்மைச் செயற்பாட்டுக்கு வழி நடத்துகின்றன. வீட்டுக் கூரையைத் தாங்க தூண்கள் இருப்பதுபோல நம் எண்ணங்களைத் தாங்க நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். நம்பிக்கையின்றேல் வாழ்க்கை என்ற கூரை எளிதில் சரிந்து விடும்.

மனம்

மனம் என்பது ஒரு உருப்பொருளல்ல. அது ஒரு சக்தி, அதை மனோசக்தி என்பார்கள். எப்பொழுதும் ஒரு சக்தி. என்றால் அதற்கு அநேக ஆற்றல்கள் இருக்கும். அவ்வண்ணமே மனோ சக்திக்கு மேலான ஆற்றல்கள் பல உண்டு.

— ஆச்சார்யா

நீர் இலட்சியம் உடையவரா? (உளவியற் தேர்வு)

— எம். எம். நிக்ஸன்

எமது சமுதாயத்திலே நாம் இரு சாராரைக் காண முடியும், இலட்சியப் போக்குடையவர்கள், இலட்சியப் போக்கற்றவர்கள். இலட்சியப் போக்குடையவர்கள் எவ்வகையான தடங்கல்கள் வரினும் அவற்றை எதிர்த்துச் செல்கின்றார்கள். இலட்சியப் போக்கற்ற சிலர் தமது மனம் போன போக்கிலே, அதாவது தாம் எதற்காக, எப்படி வாழ்கின்றோம் என்ற நோக்கின்றி வாழ்க்கைச் சக்கரத்தை ஓட்டுகின்றார்கள். இருபகுதியினரினதும் எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவேறுவதுமுண்டு; நிறைவேறாமல் தோல்வியில் முடிவதுமுண்டு.

நீர் இலட்சியம் உடையவரா? என அறிய இதோ!!.. ஆம் / இல்லை என பதிலளியுங்கள்.

1. வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வதில் மன உறுதி கொள்வதில்லை. [ ]
2. உமக்குக் கிடைக்கும் ஓய்வு நேரத்தை வீணாக்காதிருக்கின்றீர். [ ]
3. இலட்சியவாதிகள் பற்றி அறிவதில் ஆவல் கொண்டிருக்கவில்லை. [ ]
4. தியாக மனப்பான்மையை சிறிதேனும் உமது வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்கின்றீர். [ ]
5. உமது உயிரை இலட்சியத்துக்கும் மேலாக மதிக்கின்றீர். [ ]
6. ஏமாற்றம், இடையூறுகள் வரும்போது மனக்கலக்கம் கொள்கின்றீர். [ ]
7. நாட்டுப் பிரச்சினை உமது இலட்சியத்துக்குத் தடையாக இருக்கின்றது என எண்ணுகின்றீர். [ ]
8. மற்றவர்களுடைய இலட்சியத்தை மதிக்கின்றீர். [ ]
9. கொடுமைகள், அநீதிகள் நடைபெறுகின்ற வேளைகளில் தட்டிக் கேட்கத் தயங்குகின்றீர். [ ]
10. இலட்சியத்தை வளர்க்க மற்றவர்க்கு உதவாதிருக்கின்றீர். [ ]

2, 4, 5, 8. என்பவற்றிற்கு 'ஆம்' எனவும் ஏனையவற்றிற்கு 'இல்லை' எனவும் பதில் அளித்து, ஒவ்வொன்றிற்கும் 10 புள்ளிகள் இடுங்கள். 80 புள்ளிகளுக்கு அல்லது அதற்கு மேல் பெற்றவர்களில் ஒருவராய் நீர் காணப்பட்டால் நீர் இலட்சியம் உடையவர், அல்லது இலட்சியப் பாதையை நோக்கிச் செல்கின்றீர் என்பது அர்த்தம். நிச்சயமாக நீரும் இலட்சியமுடையவராக காணப்பட்டு சமுதாயத்தையும் இலட்சியப் பாதையில் இட்டுச் செல்வீர். ஏனையோர் மனம் தளராது இலட்சியப் பாதையில் முன்னேற முயற்சி எடுங்கள்.

FUL-VUE

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

FOR YOUR VISIT

முதுமையிலும் இளமை

இளமையிலும் கவர்ச்சி

பார்வையும் பளிச்சிடுகிறது

முத்துப்பல் அழகைத் தருகிறது!

அதன் இரகசியம் இதுதான்

MORAIS

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

அழகுத் தோற்றத்துக்கும், பார்வைத் துலக்கத்துக்கும்
பரீட்சித்து அளிக்கும் கண்ணாடிகள் உண்டு!
பல் அழகுடன் சொல்லழகும் தர, தரமான பல வருட
அனுபவ முத்திரை பதித்தவர்களை நாடுங்கள்!

மொறாயஸ்

(வெலிங்டன் தியேட்டர் முன்பாக)
50, மணிக்கூட்டு வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

மணி ஓசை, 12, சென் பற்றிக்ஸ் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.