

சி.குமாரசாமிநாதன்

நான்



உளவியல் சஞ்சிகை



20வது ஆண்டில்...

1994

நான்

உளவியல்
சஞ்சிகை

சிரியர்:

S. எட்வின் வசந்தராஜா
O.M.I., B.Th.

இணை ஆசிரியர்:

ஜீவனதாஸ் பெர்ணான்டோ
O.M.I., B.A.

வாகக்குழு:

ஜாசப்பாலா
ஜெயபாலன்
இன்பராஜ்
சில்லெஸ்ரர்
ஜெயந்தன்

தொடர்பு:

'நான்' ஆசிரியர்,
வசந்தகம்
சுவாமியார் வீதி,
கொழும்புத்தறை,
யாழ்ப்பாணம்.

ஆலோசகர்:

டானியல் O.M.I., M.A.
டேமியன் O.M.I., M.A.
செல்வரடணம் O.M.I., Ph.D.
ஜீவாபோல் O.M.I., M.Ph.

மலர்: 20

சுத்திரை — ஆனி

இதழ்: 2

1994

உள்ளே

ஜனநாயகமா? சர்வாதிகாரமா?
எஸ். யே. இராஜநாயகம்

நேர்காணல் யோகா
தாம்பத்தியத்தில் உறவுப் பகிரிவு
எஸ். டேமியன் M.A.

போர்க்காலத்தின் தாக்கங்களும்
விளைவுகளும்

ரூபன் மரியாம்பிள்ளை
வருத்தம் பாதி; வருந்துதல் மீதி!
டாக்டர். செல்வி நா. நாகேஸ்வரி
மகிழ்ச்சி தரும் குடும்பம்

சந்தியோகு
தாம்பத்தியம் முழுமைபெற

றாபறாச்
உண்மையான உறவுகளை நோக்கி
தமிழ்நேசன்
கருத்துக் குவியல் 66

என்னோடு உறவு கொள்வேனோ
எட்வின் அ. ம. தி.

குடும்பம் மணம் பரப்பிட
மீசாலையூர் கமலா

குழு வாழ்வும் தொடர்புகளும்
என் . சண்முகலிங்கன்

இருப்பிழந்த உறவுகள் (சிறுகதை)
வளவைவளவன்

குடும்ப இடைவினை
றோஸ் மறினா

பல்கவைக் கலசம்
வாசகரி பூங்கா

ஆண்டுச் சந்தா ரூ 50-00
(தபாற் செலவுடன்)

தனிப்பிரதி: ரூ 10-00

உறவுகளை உச்சமாக்குவோம்

உலகின் அடிப்படை உறவு, ஏனெனில் உறவுகள் இல்லாத உலகம் என்ற ஒன்று இருக்கமுடியாது; அவ்வாறான ஒன்றை நாம் கற்பனை செய்யவும் முடியாது. இதனால் தான் உலகில் உள்ள அத்தனை உயிர்களும் உறவு கொள்கின்றன.

பொதுவாக உறவு என்றால் உயிரினங்களிடையே இடம்பெறும் நெருக்கமான தொடர்பு, நட்பு, சொந்தம், பந்தம் சம்பந்தம், உரையாடல், கருத்துப் பரிமாற்றம்; எனப் பொருள்படும்.

ஆனால் உளவியலிலே உறவு என்பது இத்தகைய அர்த்தத்திலும் மேலானது, ஆழமானது, விதத்யாசமானது, வியாபகமானது. உறவு என்பது, மனிதனின் எண்ணங்கள், சிந்தனைகள், உணர்வுகள், வார்த்தைகள், செயற்பாடுகள், பழக்கவழக்கங்கள், எதிர்பார்ப்புகள், கலைகள், குலாச்சாரங்கள், பண்பாடுகள், துழ்நிலைகள் போன்ற எல்லாவற்றையும் உள்ளடக்கி மனித ஆளுமையை முழுமையாக பிரதிபலிப்பதாக இருக்கின்றது.

இத்தகைய அர்த்தமுள்ள, ஆழமான உறவுதான் எங்கள் குடும்பங்களிலே, கணவன் - மனைவி - சிள்ளைகள் மத்தியில் காணப்பட வேண்டும். ஏனென்றால் ஆழமான உறவுகளில்தான் ஆளுமை அடைக்கப்படுவதில்லை. குடும்பங்களில் இத்தகைய உறவு காணப்படாமே போதுமான முழு மனிதத்துவத்தை உலகிலே காணலாம். அப்பொழுதுதான் ஒவ்வொரு தன்மையும் மகிழ்ச்சியோடு வாழக்கூடியதாக இவ்வுலகம் மாற்றம் பெறும். அப்பொழுதுதான் நல்ல குடும்பங்கள் வரக்கூடியன.

எனவே நம் குடும்ப உறவு முழுமை பெற

உறவுகளுக்கு உயிருட்டுவோம்.

உறவுகளை உருவாக்குவோம்.

உறவுகளுக்கு உரமுட்டுவோம்.

உறவுகளை உச்சமாக்குவோம்.

— ஆசிரியர்

குடும்பம்

ஜனநாயகமா
சர்வாதிகாரமா



★ எஸ். யே. இராஜநாயகம்

இன்று எமது நாட்டில் ஜனநாயகமா சர்வாதிகாரமா நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றது என்று மக்கள் மத்தியில் பெரியதொரு குடும்ப நிலை ஏற்பட்டிருக்கின்றது. ஜனநாயகமா அல்லது சர்வாதிகாரமா சிறந்தது. என்ற வாதங்களும் பிரதிவாதங்களும் அடிக்கடி எம் மத்தியில் எழுவதையும் நாம் காண்கின்றோம். இப்படியான ஒரு சூழலில் 1994 வது ஆண்டை ஐக்கிய நாடுகள் ஸ்தாபனம் குடும்ப ஆண்டாக பிரகடனப்படுத்தியிருக்கின்ற, வேளையில் நாடுகள் எப்படி ஜனநாயக சர்வாதிகார அமைப்புக்களைக் கொண்டிருக்கின்றனவோ அதபோல குடும்பங்களும் தன்னகத்தே இப்படியான அமைப்புக்களைக் கொண்டிருக்கின்றது என்பதை பற்றிச் சிந்திப்போம்.

ஒரு குடும்பம் நன்றாக வளர, தன் வளங்களில் நிறைவுபெற எத்தகைய அமைப்பு முறை சிறந்தது? ஜனநாயகமா அல்லது சர்வாதிகாரமா? என்பதை அறிய இரு அமைப்பு முறைகளின் செயற்பாடுகள் பற்றி இங்கு ஆராய்வோம்,

குடும்பம் சர்வாதிகாரம்

குடும்பம் ஒன்று சர்வாதிகார அமைப்பு முறையைத் தழுவினால் அக்குடும்பத்தின் அங்கத்தினரின் தொடர்புகள் “ஒரு வழித் தொடர்பு முறையாக” அமைவதை நாம் காண்கின்றோம். இங்கு அதிகாரங்களும் சக்திகளும் ஒருவரில் தங்கிக் கிடக்கின்றது. இந்த நபரிலிருந்துதான் அனைத்தும் நடைபெறுகின்றது. மற்றவர்களின் உணர்வுகளுக்கீகா விருப்பு வலறுப்புகளுக்கீகா இந்த அமைப்பில் இடமில்லை. அதிகாரம் படைத்த நபரின் செயற்பாடுகள், செயல்பரிமாற்ற முறைகள் சில அங்கத்தினருக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால், அந்த குடும்பத்திலே இந்த சில அங்கத்தினர்கள் தனிமையையே அனுபவிப்பார்கள். அதிகாரங்கள் கட்டளைகளுக்கீகற்ப நடக்காதவர்கள் குற்ற உணர்வுகளுடன் வாழ்வார். அதிகாரத்தின் கீழ் இப்படி அடக்கியொடுக்கப்பட்டு வாழ்கின்றவர்கள்

புற நியர்ப்படுத்தலுக்கு உள்ளாகின்றனர் - கட்டளைகளைக் கடைப் பிடிக்கின்ற போது பரிசையும், மீறும் போது தண்டனையையும் பெறு வார்கள். குறிப்பிட்ட சில கட்டளைகள் ஏன் கடைப்பிடிக்கின்றோம் என்ற உள்வாங்கும் நிலை இங்கு இல்லாத போது, அதிகாரம் செலுத்துபவர் இல்லாத சமயத்தில் அக்கட்டளைகளைச் செய்யாது விட்டு விடுவர். இதனால் அங்கு பிரமாணிக்கம் தவறும் நிலையும் ஏற்பட்டு விடும். இந்த அமைப்பில் வாழும் நபர்களின் வளர்ச்சி ஏதாவது ஒரு வகையில் வரையறுக்கப்பட்டு குன்றிக் குறுகி காணப்படும்.

குடும்பம் ஜனநாயகம்

குடும்பம் ஒரு ஜனநாயக அமைப்பாக இருக்கின்றபோது, அங்கு "இருவழித்-தொடர்பு நிலை" உருவாகின்றது. குடும்பத்தில் அனைவரும் நாம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு, மதிக்கப்படுகின்றோம் என்ற உணர்வுடன் வாழ்வர். இப்படியான ஒரு நிலையில், தாம் கெட்டுப் பத்தில் பிரயோசனமானவர்கள் என்ற தங்களைப் பற்றிய ஓர் உயர்வான எண்ணமும் கொண்டு விளங்குவர். இத்தகைய குடும்பத்தின் அங்கத்தினர் தங்களது அற்றல்களையும் வளங்களையும் எதி-தபயமுமின்றி வெளிக் கொணர்ந்து அதில் வளர்ச்சி காணவும், நிறைவடையவும் முயற்சிப்பர். இந்த அமைப்பில் கனி நபர் வளர்ச்சியடைய வாய்ப்புகள் நிறைய உண்டு. ஏனென்றால் இங்கு ஒருவரோடொருவர் அன்போடு கூடிய கரிசனையுடையவர்களாக செயல்படுவர்.

குடும்பத்தில் ஜனநாயகம் என்றால் எவரும் எதையும் செய்யலாம் என்ற தவறான கருத்து கொள்ளக் கூடாது அல்லது எல்லோரும் சம்பங்கு அதிகாரம் கொண்டவர்கள் என்றும் கொள்ளலாகாது. ஒரு தலைவன் இல்லாத ஜனநாயக அமைப்பை நாம் காண இயலாது. இப்படிப்பட்ட ஒரு அமைப்பில் தலைவன் நாட்டு மக்களின் மேம்பாட்டிற்காக உழைப்பான். இதே போன்றுதான் ஒரு குடும்பத்தின் தலைவனும் தலைவியும் தங்கள் பிள்ளைகளின், குடும்பத்தின் மேம்பாட்டிற்காக தங்கள் சக்தியை அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்தவர். இங்கு தங்கள்கலை கலாச்சாரத்திற்குத் தகுந்தவாறும் குடும்பத்தில் வாழும் அங்கத்தினரின் தகுதிக்நேற்பவும் ஒவ்வொருவரும் அதிகாரம் வைத்திருக்கின்றனர். இந்த அதிகாரம் ஒவ்வொருவரினதும் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்த வேண்டுமேயொழிய. அவர்களின் வளர்ச்சிக்குப் பாதகமாக பிரயோகிக்காமல் இருத்தல் நன்று.

இப்படியான ஒரு சூழலில் ஒரு குடும்பம் ஒரு திறந்த அமைப்பாகவும் இருப்பதை நாம் பார்க்கின்றோம். சமுதாயம் மாறுகின்றபோது

பத்தே பத்து

❦❦❦❦❦❦❦❦❦❦

கணவன் - மனைவி உரையாடல் அவர்களது உறவின் உயிர் மூச்சு. அது நன்முறையில் அமைய அவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பல்வேறு வழிமுறைகளுக்கும், கைவிடவேண்டிய பல தவறான முறைகளும் உண்டு. அவற்றுள் மிக முக்கியமானவை பத்து. அவற்றைச் சுருக்கமாக எளிய நடைமுறை விதிகளாக இங்கு தொகுத்துக் கூறலாம். இவற்றை மனதில் பதித்தச் செயல்படுத்த முயன்றால் கணவன் - மனைவி உரையாடலும், உறவும் நிச்சயம் சிறந்து ஒங்க முடியும்.

1. உன் எண்ணங்களையும் கருத்துக்களையும் மட்டுமின்றி உன் உணர்ச்சிகளையும் எடுத்துச் சொல் அதற்கு "முன்னிலை" வாக்கியங்களை விட "தன்னிலை" வாக்கியங்களையே அதிகம் பயன்படுத்து (எடுத்துக் காட்டாக மனைவி கணவனிடம் "நீங்க லீட்டு வேலை எதுவுமே செய்வது இல்லை என்பதை விட இவ்வளவு லீட்டு வேலை என்றும் நானே தனியாகச் செய்ய வேண்டியிருப்பது எனக்கு மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது" எனச் சொல்வது நன்று)
2. சொல்ல வந்ததை நேரடியாக, வெளிப்படையாக குறிப்பிட்டு சொல். மறைமுகமாகவோ, மூடி மறைத்தோ, சுற்றி வளைத்தோ, பொதுப்படையாகவோ பேசுவதைத் தவிர (எடுத்துக் காட்டாக "கற்புள்ள பெண் கணவனைத் தவிர வேறு எந்த ஆணுடனும் நெருங்கிப் பழகமாட்டாள்" என்பதை விட நீ அந்த ஆளுடன் கொஞ்சம் நெருங்கிப் பழகுவது என் மனதில் பொறாமையை ஏற்படுத்துகிறது" எனக் கணவன் மனைவியிடம் சொல்லலாம்)
3. "எப்போதும்" "ஒருபோதும்" "எனும் சொற்களைப் பயன்படுத்தி ஒட்டு மொத்தமாகப் பொதுத் தீர்ப்பு இட்டுப் பேசுவதைத் தவிர்த்தி, "அன்று" "அப்போது" "சில வேளைகளில்" "அடிக்கடி" எனும் சொற்களைப் பயன்படுத்திப் பேசு (எடுத்துக்காட்டாக, "நீ ஒரு போதும் என்னை நம்புறதே இல்லை" என்பதை விட "சில வேளைகளில் என்னை நீ நம்புகிறது இல்லை என எனக்குத் தோன்றுகிறது எனலாம்)
4. அடுத்தவரிடம் உள்ள நல்ல நோக்கங்களையும், பண்புகளையும், நிறமைகளையும் அவருடைய நல்ல செயல்களையும் அதிகம் பார். அவற்றை அடிக்கடி பாராட்டி ஊக்கப்படுத்து.

5. உறவுகளில் உருவாகும் பிரச்சினைகளை உடனுக்கு உடன் மனம் திறந்து பேசித் தீர்த்துக் கொள். எல்லாவற்றையும் மனதில் சேர்த்துக் குவித்து, பின்பு எப்போதாவது அந்தப் பழைய குப்பைகளை எல்லாம் கிளறும் உரையாடல் முறையைக் கைவிடு.
6. குறை சொல்வதையும், குத்திப் பேசுவதையும், திட்டுவதையும் தவிர்த்து அமைதியாசவும், அறிவுபூர்வமாகவும் பிரச்சினைகளைப் பற்றிப் பேசக்கற்றுக்கொள். ("நீ ஒரு சோம்பேறிக் கழுதை ! . "நீ எல்லாம் ஒர் ஆம்பிள்ளையா?" என்பன போன்ற திட்டுமொழிகள் எவர் மனதையும் ஆழமாகப் புண்படுத்துபவை)
7. அடுத்தவர் பேசும் போது இடைமறித்துப் பேசாது கவனமுடன் கேள். அவர் சொல்ல விரும்புவதை, குறிப்பாக அவருடைய உணர்ச்சிகளை புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்.
8. அடுத்தவருடைய சொற்களின் அல்லது செயல்களின் உள்நோக்கங்களை நீ ஊக்கம் செய்து அறியும் வேளைகளில் அவைபற்றி அவரிடம் வெளிப்படையாகக் கேட்டு உண்மை எது என உறுதிப்படுத்திக்கொள்.
9. உன்னுடையவை போன்ற எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையுமே அடுத்தவரும் கொண்டிருக்க வேண்டும் எனும் போக்கைக் கைவிடு. அவர் தம் தனிப்பட்ட எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் எடுத்துக் கூற வாய்ப்பளி. அவற்றை வரவேற்று மதித்து நடந்து கொள்.
10. உன் கணவன் அல்லது மனைவியுடன் முன்னரே பேசி முடிவு செய்து உங்கள் இருவரது உடம் திறந்த உரையாடலுக்கு என ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது பதினைந்து நிமிடங்களாவது தனியாக நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்.

நன்றி அன்பு இதயங்கள்
இன்ப உதயங்கள்!

நல்ல ஆளுமையுள்ள பிள்ளைகளை உருவாக்க பாடசாலையும், படிப்பும் மட்டும் காரணம் அல்ல; உங்கள் பேச்சும், செயல்களும் காரணமாகின்றன.

மகளிர் அழிவீருத்தி நிலைய பணிப்
 பாளரும் 'நங்கை' சஞ்சிகையின்
 ஆசிரியருமான சரோஜா சிவச்சந்திரன்
 அவர்களுடன் ஓர்
 - யோகா

நேர்... காணல்

□ பொது சேவையில் ஈடுபடுபவர் களிடத்தில்குடும்ப உறவுகளில் அக்கறை இருப்பதில்லை என்று கூறுகிறார்களே! உங்கள் அபிப்பிராயம் எப்படி?

● நாம் ஏற்படுத்திக் கொண்ட இலட்சியங்கள், வரம்புகள் எல்லாம் வெறும் அர்த்தமற்ற கோடுகள் தான். மனிதாபிமானத்திற்கு முன் சமூகக்கட்டுப்பாடுகள், பண்பாட்டு முறைகள் எல்லாம் பெருளற்றவை. குடும்பம் என்ற ஓர் சிறு வட்டத்துள் சுற்றிச் சுற்றி வருவதன் மூலம் உறவுகளில் இறுக்கம் ஏற்படப்படுவதில்லை மரறாக உறவுகளில் விரிசல்களும், நெருடல்களும் கூட ஏற்பட இடமுண்டு. பெருது சேவையில் ஈடுபடுபவர்கள் முரண்பாட்டற்ற புதிய சூழலில் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதனால் மனிதாபிமானத்தின் மதிப்பை உணர்ந்து செயற்படுகின்றார்கள். இவர்கள் காட்டும் தன்னலமற்ற அன்பு, சமுதாயத்தின் இயக்கவியலுக்கு உறுதுணையாக ஆமையும் போது குடும்ப உறவுகளில் விரிசல்கள் ஏற்பட இடமில்லை.

□ வேலை பார்க்கும் குடும்பத் தலைவிகளிடத்தில், பிள்ளைகள் தங்கள் மீது பாசம் குறைகிறது என குறை கூறுகிறார்களே! அப்பிள்ளைகளின் ஏக்கத்தைத் தீர்க்க வழி என்ன?

● 'வேலை பார்க்கும் குடும்பத் தலைவி' என்ற கூற்று சகல குடும்ப பெண்களுக்கும் அபாரம்தம் என்றே கருதுகின்றேன். வீட்டில் 'சும்மா' இருக்கின்ற பெண்கள் என்று நீங்கள் கருதும் தலைவிகள் கூட தமது அன்றாட வேலைகள் நிமித்தம் பிள்ளைகளை நீண்ட நேரம் பிரிந்து இருக்கும் நிலையும் எமது வாழ்வு நிலையில் காணப்படுவதுதான். மாதாந்தம் ஊதியத்தை பெற்றுக் கொண்டு வேலை பார்க்கும் பெண்கள், தமது பிள்ளைகளை குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு பிரிந்திருக்க நோட்டாலும், தமது வாழ்வு முறைகளை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ள இடமுண்டு. மேலும், தமக்கு கிடைக்கும் குறுகிய காலத்தில் பிள்ளைகளிடம் மமலதிக அன்பை, பாசத்தை வெளிக்காட்டுவதன் மூலமே பிள்ளைகளின் ஏக்

கம் தவிர்க்கப்படுகின்றது. மாறாக, வீட்டில் வேலை பார்க்கும் குடும்பத் தலைவியர், தமது வாழ்க்கை முறைகளை ஏழுங்கமை காது ஒன்றில் அதிகமான நேரத்தை பிள்ளைகளுடன் செலவிடுவதன் மூலம் அவர்களது சுய சிந்தனை, தன்னம்பிக்கை போன்றவற்றை சிதைத்துவிடக் கூடிய சந்தாப்பங்களும் உண்டு. ஆகவே அபிப்பாசம் என்பது எய்தி சொற்களாலும், செய்கைகளாலும் வளர்த்துக் கொடுக்கப்படுவதேயன்றி, கால அளவைக் கொண்டால்.

□ குடும்ப வாழ்வில் பெண்களின் உணர்வுகளை ஆண்கள் புரிந்து நடக்கின்றார்களா?

● புரிந்து நடந்திருந்தால் பெண்கள் ஆறா பேசாமல் இருந்திருப்பார்களே! ஒவ்வொருவரும் தத்தம் பலம், பலவீனங்களை அலச வேண்டிய கட்டாயம், தன்னைச் சுற்றி உருவாக்கிக் கொள்ளும் உறவுகளின் அவசியம் எல்லாம் இன்றைய தேவை. காலம் மாறிவிட்டது. பழைய வித முறைகளின் படியே பெண்கள் வாழ்வாண்டும். என்று கட்டாயப்படுத்துகின்ற நிலை மாறிப் பெண்கள் தன்னம்பிக்கை, சுயமரியாதையுடன் வாழ்வதன் தேவை ஏற்பட்டுள்ளது. பெண்மைக்கு மதிப்பளிக்காத ஆண்மையின் ஆதக்கம் இருக்கும் வரையில் ஆண் - பெண் உறவில் சமத்துவம் ஏற்படப் போவதில்லை. சமத்துவமின்றி பெண்ணின் நிலையில் முன்னேற

றமும் ஏற்படப் போவதில்லை. அன்பு என்ற ஒன்றைப் பெற முடியாததனால் சிதைந்து போன பெண் மனங்கள் நிறைய உண்டு. பெண்கள் உணர்வுகளைப் புரியாத நிலையில் ஆண்களால் முன்வைக்கப்படும் நியாயங்களால் குடும்ப வாழ்வுகளில் மனக் கசப்புகள் விரிவடைந்து குடும்பங்கள் சிதைவதைவடைந்து போக காரணமாக அமைகின்றது.

□ குடும்பத்தில் எடுக்கப்படும் தீர்மானங்களில் குடும்ப அங்கத்தவர் பங்களிப்பு சமமாக ஏற்கப்படுகின்றதா?

● தீர்மானங்கள் பெரும்பாலும் குடும்ப மட்டத்தில எடுக்கப்படும் போது குடும்ப அங்கத்தவர்களான மனைவி, பிள்ளைகள் எல்லோரையும் கலந்தாலோசிக்கப்படுதல் அவசியம். இன்றைய சூழலில் தீர்மானங்கள் எடுக்கும் முடிவு குடும்ப தலைவனாக கருதப்படும்கணவனாலேயே பெருமபாலும் எடுக்கப்படுகின்றது. கணவன் ஆலாத சமயங்களில் மூத்த பிள்ளை ஆணாக இருந்தால் அவனுக்கு ஆந்த உரிமை கிடைக்கிறது. ஆதனால மனைய அங்கத்தவர்கள் குறிப்பாக பெண்கள் உள்தாக்கக் கட்டு உள்வாவது தவிர்க்க முடியாது. பெண் சுதந்திரமும், உரிமையின் எல்லைகளும் பிறரால் தீர்வது வீட்டினுள் பெற்றோராலும் வெளியே சமூகத்தாலும் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

□ குடும்ப வாழ்க்கைக்கு உள்வியல் அறிவு அவசியமா? அதனைப் பெற்றுக் கொள்ள வழி என்ன?

●● 'உள்வியல்' விஞ்ஞான பூர்வமான முடிவுகளை கொண்டிருந்த போதிலும், இன்றைய காலகட்டத்தில் உள்வியல் அறிவின் தேவை அதிகமாக உள்ளது. மிக ஆழமாக இல்லாது விடும் கூட ஆரம்ப அறிவையாவது ஒவ்வொருவரும் பெற்றிருந்தல் அவசியம். இது உறவுகளை வளர்க்கவும், பிரச்சினைகளுக்கு சுமுகமாக தீர்வை காண்டு கொள்ளவும், இழப்புகளுக்கு

தளராது முகம் கொடுக்கவும் கூடிய அறிவினை எமக்குப் பெற்றுக் கொடுப்பதாக உள்ளது.

□ "நான்" சஞ்சிகையில் நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது என்ன?

●● 'நான்' சஞ்சிகை தரமான உள்வியல் ஏடாக வெளிவருவது வரவேற்கத்தக்க ஒன்று. இச்சஞ்சிகையில் சில பிரச்சனைகளை உண்மைச் சம்பவங்களினூடாக தெளியவைப்பதன் மூலம் கருத்துக்களை ஆழமாக வாசகர் மத்தியில் பதிய வைக்க முடியும். □

நீங்கள் பேச்சாளராக வேண்டுமா?

வானத்தை வில்லாக வணைப்போம். மண்ணைக் கயிறாகத்திரிப்போம். மண்ணுணிப்பாம்பை மலைப்பாம்பாக மாற்றுவோம். அண்டங்காகத்தை அரசாளவைப்போம். மண்ணாங்கட்டிக்குத் தங்கத்தின் உயர்வு தருவோம் என்றெல்லாம் பசப்புசிறுவர்களை நம்பினால் நடுத்தெருவில் தயங்கவேண்டி வரும்.

இலக்கணப் பிழையற்ற பேச்சும், சாதுக்களின் மதிப்பைப் பெற்ற பேச்சும், எல்லோருக்கும் சம்மதமான பேச்சும் தலைவன் பேசிய பேச்சுக்குச் சமானம்.

அதிகமாகப் பேசாமல் இதமாகவும்; மிதமாகவும்; நன்றாகயோசித்து; அலசியாராய்ந்தும் பேசுகிறவனால் எல்லாக் காரியங்களையும் சாதிக்க முடியும்.

காரியத்திற்காகப் பேசவேண்டும். பலனளிக்கக் கூடியதான முறையில் பேசவேண்டும். நிறைவேற்றக் கூடியதாகப் பேசவேண்டும். சுருக்கமாகப் பேசவேண்டும்.

— நன்றி: பஞ்சதந்திரம்

தம்பதியரின் உறவுப்பகிர்வு

★ எஸ். டேமியன் M. A.
உளவனத்துணையாளர்

அன்புறவில் எந்த அளவிற்கு கணவன், மனைவி ஈடுபடுகிறார் களோ அந்த அளவிற்கு ஒருவருக் கொருவர் தங்களது வாழ்வை அவர்கள் முழுமையாகப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். இப்பகிர்வினை தொடர்பு என்று அழைக்கலாம். தொடர்பு கொள்வதால் மக்கள் சிலவற்றை பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். அல்லது தங்களிடையே பொதுவான வையாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள். என்னுடைய இரகசியத்தை உன்னிடம் சொல்லும்போது நான் அதைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். அது எமக்கு பொதுமையாகிவிடுகிறது.

எந்த அளவில் கணவன், மனைவி ஒரு ஆள் என்ற முறையில் தொடர்பு கொண்டு வாழுகிறார்கள், அந்த அளவிற்கு தங்களைப் பற்றிய அந்தரங்க உணர்வுகளை ஒருவரோடு ஒருவர் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். இதற்கு மாறாக அவர்கள் எந்த அளவிற்கு ஒருவரை ஒருவர் விட்டு விலகி தங்களிடமுள்ள சிலவற்றை மறைத்து வைக்க நினைக்கிறார்களோ, அந்த அளவிற்கு அவர்களது தொடர்பில் விரிசல் ஏற்படுகிறது. தொடர்பு படுத்திக் கொள்வது அன்பின் உயி

ரோட்டமாகவும் அதன் வளர்ச்சிக்கு உத்தரவாதமாகவும், அன்பின் சாரமாகவும் இருக்கிறது.

தொடர்புகளை இரண்டு வகையாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். ஒன்று உணர்வு பகிர்வு. அதாவது கணவன், மனைவி உரையாடல். இரண்டு அறிவு சார்ந்த பகிர்வு. அதாவது அவர்கள் எண்ணங்களை, மதிப்பீடுகளை, திட்டங்களை, அல்லது தீர்மானங்களைப் பகிர்வதாகும். பொதுவாக இம்முறையை நாம் கலந்து விவாதித்தல் என்றும் அழைக்கலாம்.

இக்கட்டுரையில் நாம் கணவன், மனைவியின் திட்டம், விருப்பம், மதிப்பீடு போன்ற அறிவுப் பகிர்வை ஆராயாமல், அவர்களின் உணர்வுப் பகிர்வை மாத்திரம் தெளிவு படுத்துவோம். ஏனென்றால் உணர்வுத் தெளிவு கணவன், மனைவி உரையாடலுக்குத் தேவையாகிறது.

பணத்தைச் சேர்த்து வைப்பது போன்று அன்பைச் சேமித்து வைக்க முடியாது. அன்புறவில் கணவன் மனைவியின் தனி மனித மேன்மைக்கு ஆதரவாக, தொடர்ச்சி

யாண பரஸ்பர அன்பு இருக்க வேண்டும். இந்த வலுறுட்டும் நிலை மறுக்கப்படும்போது அவர்களிடையே வேதனை உணர்வுகள் எழுவதைக் காணலாம். இது உணர்வு சார்ந்த பிரச்சனை ஆகையால் தம்பதியர் தங்களைப் பற்றியும், தாங்கள் ஒருவர் ஒருவரிடம் கோண்டுள்ள மதிப்பைப் பற்றியும், அவர்கள் வாழ்வைப் பற்றியும் தாங்கள் என்ன உணர்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றியும் அவர்கள் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

அடிப்படையில் தம்பதியர் பிரச்சனைகளை எல்லாம் உணர்வுகளைச் சார்ந்தவையே. தாங்கள் மதிப்புக்குள்ளவர்கள் என்னும் உணர்வு பாதிப்புக்குள்ளாகும்போது அவர்கள் வேதனையுறுகிறார்கள் என்பதை அவர்கள் அறியத் தவறி விடுகிறார்கள். உரையாடலின் முக்கிய கருத்து உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலாகும். கணவனும், மனைவியும் தங்களின் உணர்வுகளை ஒருவருக்கு கொடுவர் ஆரோக்கியமான முறையில் தெரிவிக்கும்போது தாங்கள் உண்மையிலே யாரென்பதை ஒருவரொருவருக்கு தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இதன் மூலமாக அவர்கள் ஒருவரொருவருக்கு தங்களை கொடுக்கிறார்கள். தம்பதியர் தங்களது உணர்வுகளை ஒருவரொருவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது அவர்கள் தங்களை ஒரு புதிய கோணத்தில் அறிந்து கொள்ளுகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் இருவரும் தங்கள் வாழ்வில் மாற்றம் காணவும் ஒரு சந்

தர்ப்பம் கிடைக்கிறது. தங்களை அவர்கள் ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பார்கள்.

தம்பதியர் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு தங்களுக்குள் பேசிக் கொள்கிறார்களோ அதிலும் பார்க்க ஒரு மடங்கு செவிமடுக்க வேண்டும். தம்பதியர் உரையாடலில் ஒருவருக்கு கொடுவர் செவிமடுக்கா விட்டால் அதில் ஒருவர் அக்கறை கொண்டு முடிக்கவில்லை அல்லது அவர்களின் உரையாடலில் ஒருவர் அச்சுறுத்தப்படுகிறார் என்பது தெளிவாகும். எனவே உரையாடலில் செவிமடுப்பவரின் சிறந்த செயல் என்ன வென்றால், பேசுபவரின் உள்ளத்துக்குள் புகுந்து அவர் உணர்வதைப்போல, அவர் அனுபவிப்பதைப்போல இருப்பதாகும். உண்மையாகவே செவிமடுக்கும் தம்பதியர் 'நீ சீசால்வதை நான் கேட்கிறேன். உன்னுடைய உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுமீன்றேன். உன்னோடு சேர்ந்து நானும் அதை உணர்கிறேன், என்று நேர்மையாகச் சொல்லும் நிலைமை அடைய விரும்புகின்றார். இங்கனம் செய்வதற்கு கணவன், மனைவி ஒருவருக்கு கொடுவர் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியவர்களாகவும், தாங்கள் செவிமடுக்கும் செயலில் தாங்களே முன்வந்து கேட்கக் கூடியவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.

செவிமடுத்தல் சரியாக தம்பதியரிடம் நடைபெறா விடில் அவர்களின் உறவில் விரிசல்கள் ஏற்படலாம். தம்பதியர் பேசும்போது

வாய் மொழியாலும், வாய்மொழி இல்லாமலும் பேசிக்கொள்ளுகின்றனர். அவர்கள் இரண்டு வித செய்திகளையும் கேட்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எனவே அவர்கள் நல்ல முறையில் செவிமடுக்க தம்பதியர் நேருக்கு நேராக அமர்ந்து இருக்க வேண்டும். அவர்களுக்கிடையில் இடையூறு இல்லாமல் தனிமையான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். உள்ளார்ந்த

தடைகள், எண்ணங்கள், கவலைகள், வேலைகள் பற்றிய நினைவுகள் இவற்றை ஒதுக்கி வைத்து விட வேண்டும். காங்கள் பயன்படுத்தும் உணர்வு மிக்க வார்த்தைகளை கவனிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறாக உரையாடல் மூலம் உணர்வுகளைத் தெளிவு படுத்தி தம்பதியர் தாம்பத்திய வாழ்வை வளமாக்கலாம். □

ஏக்கம் எதற்கு?

உலகில் மனிதன் விரும்புவதும், எங்குவதும் எதற்காக? அன்பிற்காக, இரக்கத்திற்காக என்பதை சிறு நிகழ்வு மூலம் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

புகழ் பூக்க ஈழத்தின் பன்மொழி அறிஞர் கலாநிதி தாவீது அடிகள் யாழ். வீதி ஓரத்தில் ஒரு பிச்சைக்காரனைச் சந்தித்தார். அவனது பரிதாப நிலையை உணர்ந்து ஏதாவது கொடுக்கலாம் என்று காசைப் பையில் தேடினார். அங்கு திருச்செபமாலையைத் தவிரப் பணம் ஒன்றுமில்லை. அந்தப் பிச்சைக்காரனின் அழுக்குக் கையைப் பற்றிக் கொண்டு அன்புடன் அவர் சொன்னார்.

“சகோதரனே! என்னிடம் பணம் எதுவுமில்லை உன்னை ஏமாற்றியதற்கு என்னை மன்னித்துவிடு” அவனோ உள்ளம் உருகி கண்ணினால் நீர் சொரிய நன்றி கலந்த உணர்வோடு கையெடுத்துக் கும்பிட்டு “ஐயா, நீர் என்னைச் சகோதரன் என்று அழைத்தீரே அதுவே போதும் வேறு ஒன்றும் எனக்கு வேண்டாம்” என்றான்.

மனிதநேயம் மனிதர்களை, மனிதர்களாகப் பார்க்கும். இதிலும் உயர்ந்தது மனிதர்களை சகோதரர்களாகச் சந்திக்கும் மனிதர்களை மனிதனாக மட்டுமல்ல, மனிதனைத் தெய்வமாக்குவது இறைவனின் இரக்கம். மனித ஈடுபாடு உள்ளவர்களிடம்தான் இத்தகைய மனிதநேய மாண்புகளைக் காணலாம்.

நன்றி: ‘திருமகள்’ நூலிலிருந்து

போர்க்காலத்தின் தாக்கங்களும்

விளைவுகளும். அருட்திரு. ரூபன் மரியாம்பிள்ளை.

“கெலிச்சத்தம் கேட்ட உடன ஐயோ, ஐயோ எண்டு கத்துறாள். சிலவேளை சும்மா இருந்து யோசிக்கிறாள். டொக்டரிடம் கொண்டு போனா ஒண்டுமில்லை பெலனான சாப்பாடு கொடுங்கோ எண்ணுறார். நாலு போறிஞ்சா... கலியாணம் காட்சி எண்டு ஒண்டுமில்லாமல் போய்விடும். என்ன செய்யிறது...”

ஏக்கங்களும், தாக்கங்களும் நிறைந்த எம் மண்ணில் மக்களின் மன ஓலங்கள் பல பல விதமானவை. எம் மண்ணின் போர்த்தாக்கங்களால் ஏற்படும் நோய்கள் பல. உடல், உள நோய்கள் அனைத்தும் தீவிர நரம்புப் பாதிப்பினால் ஏற்படுகின்றன.

மனிதனின் உடலும், உள்ளமும் எப்போதும் நாம்புகளால் தொடர்பு படுத்தப்பட்ட நிலையில் உள்ளன, உடலின் உள் நடக்கும் உள்ளாந்தக ஊக்கிகள், உணர்வுகள், தாக்கங்கள் போன்றவைகூட நரம்பின் தொடர்பினால் உணரப்படுகிறது. அதேபோல் சூழலுக்கும் உடல் உள்ளத்திற்குமான தொடர்பை மணம், சுவை, காட்சி, தொடுகை, கேட்டல் போன்ற ஐர்புலன்கள் வழிபாக நரம்புகளே ஏற்படுத்துகின்றன. இவ்வாறு பார்க்கும்போது உடல், உள நோய்களை விளைவிக்கும் காரணிகளில் நரம்புகள் மிக முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன. எனவே மனித நடத்தைப் பிறழ்விற்கு நாம்புக் தாக்கங்களே காரணம் என நாம் கூறலாம். இதன் அடிப்படையில் தான் ஆதி கிரேக்க உளவியலாளரான கிப்போ கிறட்டஸ் மனம் என்பது இந்த நாம்புத் தொகுதிகளின் வெளிப்பாடே என்று கூறுகிறார்.

இன்று எம் மண்ணில் போர்த்த தாக்கங்களினால் ஏற்படும் நாம்புக் தாக்கங்களால் தான் நடத்தைப் பிறழ்வுகள், உடல், உள நோய்கள் என்பன ஏற்படுகின்றன. பயம், திடீர் ஏக்கம், அதிர்ச்சி, ஒழப்பு, இறப்பு, தொடர் வேதனை, மன அமைதியற்ற நிலை, போரின நேரடித் தாக்கம் போன்ற எமது மண்ணின் இன்றைய நிகழ்வுகளால் தாக்கப்பட்டவர்கள் தமது தாக்கத்திற்கு ஏற்ற விதமாக நாம்பு நோய்களை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். இந்த நாம்பு நோய்களின் வெளிப்பாடுதான் உளப்பிறழ்வும் உடல், உள நோய்களுமாகும்.

இவற்றால் ஏற்படும் நோய்களை பொதுவாக ஒருவரது நோய்க்குறிகளை வைத்தே இனம் காணலாம். சில நோய்கள் மருந்தின் உதவியாலும் தீர்க்கப்படலாம். சில நோய்கள் மருத்துவ உலகால் தீர்க்கப்படாமலும் போகலாம்.

நரம்புச் சிதைவுகளால் ஏற்படும் நோய்களை உடல், உள நோய்கள் என்று ஆளுமைப் பிறழ்வு பற்றி விபரிக்கின்ற உளவியலாளர்கள்

பிரித்து நோக்குவர். நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதால் உடலுறுப்புக்கள் பாதிக்கப்பட்டு, அதனூடாக உளம் பாதிக்கப்படும். இகனை சாதாரணமாக உடல் ஊனமுற்றோரில் காணலாம். உடல் ஊனமுற்றோர் காம்பு மனப்பான்மை, அச்சம், சினம், வெறுப்பு என்பவற்றால் உளநீர்யாகப் பாதிக்கப்பட்டிருப்பர்.

நரம்புக் காச்சங்களினால் நிறுபதகளிப்ப முகல் கிலி நோய்க்கு வரை ஏற்படுகின்றன. விபத்துக்கள், அதிர்ச்சி, போதைவஸ்து, பயம், எச்சம், கவலை போன்ற காரணங்களால் இவை ஏற்படலாம். இந்நோயின் குணங்கரியாக மனக்கிளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, பசியின்மை, அமைதியின்மை என்பன காணப்படும். சில வலிப்பு நோய்களும், கிஸ்சிரியா, மனவை வலிப்பு நோய்களும் இக்காரணங்களால் ஏற்படலாம். சில வலிப்பு நோய்கள் நரம்புகள் சீராவதுடன் மாறலாம். பாம்பரை நோயான காக்காய் வலிப்பு தீவிர வலிப்பு, என்பன நரம்புகள் மாற்றாகச் சிதைவடைவதால் ஏற்படுகின்றன. இவை குணமாகாதவை.

உடல் உள நோய்கள் போசாக்கின்மை, சூமல் தாக்கங்கள், அதிர்ச்சிகள், எச்சங்கள், விபத்துக்கள் என்பவற்றாலும் ஏற்படுகின்றன. உடல், உள நோய்களான குடற்புண், கலையீடி, உடல்நியரீக்கல், எச்சிரா, இரக்க அழக்கம் போன்றவற்றையும் குறிப்பிடலாம். இவற்றின் தீவிரம் அதிகரிக்கும்போது பிறம்வ நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆம்நிக கவலைக்களுளாகும் ஓவர சமிபாடினமை, தூக்கமின்மை, பசியின்மை, போன்ற உடல், உளநோய்களுக்காளா கலாப் புகைக்கல், மதுபானம் அருந்துதல், சிடான தீவிர மன ஏழ்ச்சிக்கூட்டல், தீவிர அச்சம் என்பன அதிகரிக்கும்போதும் நரம்புகள் பாதிப்படைந்து உள நோய்கள் ஏற்படலாம்.

நியதியற்ற அருமை பற்றி வகத்த ஆராய்ச்சி உளவியலாளர்கள் இவற்றையே உடல் உள நோய்களாகக் குறிப்பிடுகின்றனர். சில உடல் உள நோய்கள் சாதாரணமானவையாகவோ, சில தீவிரமானவையாகவோ அமைவது நரம்பின் பாதிப்பைப் பொறுத்ததாகும். உள்ளத்தில் ஏற்படும் தீவிர கடுமாற்றங்கள் உடல் உள நோய்களுக்கக் காரணமாகலாம். இத்தீவிர கடுமாற்றத்தின் போது நரம்புபாதிக்கப்படுவதாலேயே இவை ஏற்ப்படுகின்றன.

இன்றைய சமகாலத்தாக்கத்தால் எம் மண்ணில் வாழ்வோர் பல விதமான தாக்கங்களுக்காளாயிருக்கிறார்கள். எமது போரைப்பற்றி ஆய்வு செய்யும் போது ஒன்றை மட்டும் நாம் தெளிவாகக் கூறலாம். இப்போர் எல்லாரையும் ஏதோ ஒரு வகையில் தாக்கியுள்ளது. இத்தாக்கத்தால் நரம்பு நோய்களுக்காளானோர் நடத்தைப் பிறழ்விற்கம் உடல் உள நோய்களுக்கும் ஆளாகின்றனர். எம் மண்ணில் நிலமை வழமைக்குத் திரும்பும்போது குணமாகாமல் எஞ்சியுள்ளோரைக் குணப்படுத்த உளவியல்தான் கைகொடுக்க வேண்டும்.

வருத்தம்; பாதி வருந்துதல் மீதி !

அல்சர் (ULCER)

★ லாக்டர், செல்வி நாகேஸ்வரி நாகலிங்கம்

உடலையும், உணைத்தையும் வருத்துவதால் வருகின்றது 'அல்சர்' நோய், இன்றைய நவீன சமூகங்களில் அதிகரித்துச் செல்வது அவதானிக்கப்படும். அவசர வாழ்வின் அழுத்தங்கள் இந்த நோயின் பிறப்பிடமாகும்.

'எல்லாமே இந்த வயிற்றுக்காகத்தானே' என்று உழைப்பு; ஆனால் அந்த வயிற்றை கவனிக்க நேரமில்லாத அலைவு. இதுபோலவே ஓடி யாடி, புதிய புதிய அழுத்தங்களை தேடி அவற்றிலிருந்து விடுபட முடியாத யோசனை வருத்தத்தில் ஆழ்தலும்,

இந்த செயற்பாடுகள் அல்சருக்கு அடிப்படையாதவை இன்றைய மருத்துவ உலக ஆய்வுகள் நிறுவும்.

நாற்பதுகளில் நடந்த மனிதனின் மன வெழுச்சிக்கும் (Emotions) இரைப்பைக்குமுள்ள தொடர்புகள் பற்றிய ஆய்வுகளைத் தொடர்ந்தே 'அல்சர்' பற்றிய விழிப்புணர்வு தேசனறியத்தெனலாம்.

நாமுண்ணும் உணவானது நமது இரைப்பை, குடல் ஆகியவற்றில் ஜீரணமாகி சுகதியாக மாற்றம் பெறுவதும் இச்செயற்பாட்டின் போது இரைப்பை, ஐதீராட்னோரிக் கமிலம், பென்சீன் நொதியம் என்பவற்றினை சுரக்கின்றது. இந்த பொருட்களுக்கும், இரைப்பைச் சுவர்களின் எதிர்ப்புச் சக்திக்கிடையிலான சமநிலை குலையும் போதுதான் 'அல்சர்' உண்டாகிறது.

இங்கு இரைப்பையில் ஏற்படுவது இரைப்பைப் புண் (Gastric Ulcer) எனவும், குடலில் ஏற்படுவது (Duodenal Ulcer) எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன.

அதிக கவலையும் அதன் வழி ஏற்படும் மன அழுத்தமும் இவ்வாறான புண்கள் விளைய காலாயின என்பது இன்று பரவலாக அறியப்பட்டபோதும் நமமில் பலரும் இதனை சிந்தையில் கொள்வதில்லை. பல சந்தர்பங்களில் 'அல்சர்' நோய் வந்துவிட்டதே என்று நினைத்து வருந்துவதே மேலும் அது அதிகரிக்க காரணமாக விடுகின்றது.

'அல்சர்' வருத்தத்தினின்று வீடுபடுவது எப்படி? கவனமான உணவுப் பழக்க வழங்கங்களை மேற் கொள்வதன் வழி அதன் தாக்கத்திலிருந்து நாம் சுகமாக விடுபட முடியும்.

சிறு குடலில் புண் உள்ளவர்கள், இரைப்பையில், உணவிலில்லாமலிருக்கும் போது ஏற்படும் வலியின் வருத்தத்தை, உணவை அருந்துவதன் வழி இல்லாதொழிக்கலாம். 'நேரத்துக்கு உணவு' என்பதே இவர்களுக்கான முதல் வேதமாக வேண்டும்.

அடுத்தது ஓய்வு; மன அமைதி- தனிப் இருந்து யோசித்து யோசித்து குடலைப் புண்ணாக்க இவர்களை அனுமதிக்க கூடாது. குடும்பமும் சமூகமும் இதற்கான மகிழ்வுச் சூழலை இவர்களுக்குத் தரவேண்டும். இவர்கள் தமக்குள் செய்யும் தியானமும் சிஷ்சையாகும். இவற்றினை விட, இந்நோயை விளைவிக்கும் ஏனைய காரணிகளை இனங்கண்டு தவிர்த்தல்,

சூடான உணவுகளை, பானங்களை, எளிதில் ஜீரணிக்க முடியாத பண்டங்களை உள்ளே தள்ளியும், இரைப்பையைப் பாதிக்கக் கூடிய மருந்துகளை வைத்தியர் ஆலோசனையின்றி விழுங்கியும் இந்நோய்க்குள்ளாவதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

அதுபோலவே மதுவும், புகைப்பிடித்தலும் கூட இதன் தோற்றக் காரணியாக்கின்றமையை கருத்திற் கொண்டு இவற்றினைத் தவிர்க்க வேண்டும். "கார உணவு கண்ணிலும் காட்டக்கூடாது".

'அல்சர்' நோயாளிகளின் உணவு எவ்வாறு அமைய வேண்டும்?

- சாதாரணமாக இரைப்பைச்சுவரை அரிக்கக்கூடிய உணவுகளைத் தவிர்த்து, இலகுவில் செலிபாடடையக்கூடிய உணவு வகைகளைத் தேர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- பால் - தினமும், குறுகிய இடைவெளியில் அடிக்கடி அருந்தவது நல்ல சுகம தரும்.
- இளநீரும் நல்ல நிவாரணியாகும்.
- மணித்தக்காளி, அகத்தியிலை, பசுளியிலை ஆகியவைற்றை குழைவான சோறு, கஞ்சி ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து உண்ணலாம்.
- ஆட்டுப்பாலை, வல்லாரைச் சாறுடன் கொடுப்பது அனுபவ மருந்து.
- வாழைப்பூ, வாழைதண்டு, பிஞ்சுக்க கத்தரி கூட்டும் சுகம் தரும். மேலும் எமது மரபுவழி மருத்துவ ஆயுர்வேத தயாரிப்புக்களான,

திராட்சா அரிஸ்டம்,
புனர் நவா அரிஸ்டம்,
தாவீச பத்திரி சூரணம்,
பித்தசமன லேகியம்

பிப்பலி ஆசவம்,
கூஸ் மாண்ட லேகியம்,
பால்சரல் வண சூரணம்,

என்பனவற்றையும், வைத்திய ஆலோசனையுடன் பயன் படுத்தி சுகம் காணலாம்.





மகிழ்ச்சி தரும் குடும்பம்

★ “அன்பின் சந்தியோகு”
முருங்கன்

வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற மகிழ்ச்சிக்குக் குடும்பம் ஒரு காரணம் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. வழி வழிக்காலமாக தனிநபரின் மகிழ்ச்சியும், சமூகத்தின் மகிழ்ச்சியும், சமூகக் கட்டுக்கோப்புக்கு உட்பட்ட குடும்பம் என்னும் அமைப்பை ஆதாரமாகக் கொண்டதான் செயல்பட்டு வந்திருக்கின்றன.

குடும்பம் என்பது கணவன், மனைவி, குழந்தைகள், ஆகியோரை உள்ளடக்கிய ஓர் அருமையான அமைப்பாகும். இந்தக் குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் நாடு மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். நாட்டு மக்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும் பொழுது அவர்களுடைய செயல்திறன் கூடுதலாக இருக்கும். ஒரு நாட்டு மக்களின் செயல்திறன் வளர்ச்சியடையும்போது அந்த நாட்டின் வளம் பெருக வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இதனாலே அந்தக் காலத்து சிந்தனையாளர்களிலிருந்து இந்தக்காலத்து சமூக விஞ்ஞானியர்வரை அனைவரும், ஒரு குடும்பம் இன்பச் சூழ்நிலையில் மகிழ்ச்சிக்கதாக இருக்க எது தேவை என ஆராய்ந்து, பல அரிய யோசனைகளை வழங்கியிருக்கிறார்கள்.

குடும்பம் ஆரோக்கியமான சமூக வாழ்க்கையின் அடித்தளமாகக் கருதப்படுகின்றது. இந்தக் குடும்பம் மகிழ்ச்சியோடிருக்கும் படியாகப் பார்த்துக் கொள்வது குடும்பத்தை நடத்தும் தலைவன், தலைவி ஆகியோரின் கடமையாகும்.

கணவன் - மனைவியின் அமைதியான குடும்ப வாழ்வுக்கு உடல் சுகம் இன்றியமையாதது என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. அதேசமயம் அதுமட்டுமே அமைதியான, ஆரோக்கியமான குடும்ப வாழ்வுக்கு உத்தரவாதமாகி விடும் என்றும் சொல்லிவிட முடியாது. உடலுக்கும் அப்பால் மனம் என்கின்ற ஒன்று இருக்கின்றது என்பதை மறந்துவிட்டுக் குடும்பக் கடமைகளில் ஈடுபடுகிறவர்கள் மகிழ்ச்சியான குடும்ப வாழ்க்கையினை அமைத்துக் கொள்வதில் ஒரு போதும் வெற்றிபெறுவதில்லை. ஆணும்

பெண்ணும் சேர்ந்து நடத்தும் குடும்ப வாழ்க்கையில் மனம் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. மகிழ்ச்சியில் அதனுடைய பங்கு மிகவும் பெரியது. பெண்ணின் மனம் அறிந்து ஆணும், ஆணின் மனம் அறிந்து பெண்ணும் நடந்து கொள்ளத் தவறிவிடுகின்றபோது, அதனால் ஏற்படும் மனக் குறையை உடலின்பம் மட்டும் பூர்த்தி செய்துவிடும் என் எண்ணுவது தவறு.

பெண்ணை இன்பம் தரும் கருவியாக மட்டும் எண்ணிவிடும் ஆண்களால் ஒரு போதும் நல்ல குடும்பத்தை உருவாக்க முடியாது. பெண்ணின் மனம் அறிந்து ஆணும், ஆணின் மனம் அறிந்து பெண்ணும் குடும்ப வாழ்க்கையின் கடமைகளைச் சரியாக நிர்ணயம் செய்துகொண்டு, அதில் அக்கறைகாட்டி ஈடுபட்டால் இருவருமே மனநிறைவு பெறவருமா சாத்தியமாகிறது.

சில குடும்பங்களில் கணவன் தன் தாய்மீது வைத்திருக்கும் பாசத்தால், தன்மனைவியை அலட்சியப்படுத்துகின்ற மனோபாவம் கொண்டவனாய் இருப்பான். இவ்வகையான ஆண்கள், சிறுவயதிலிருந்தே முழுக்க முழுக்க தாய் கீறின கோட்டைத் தாண்டாத மனநிலையல வளர்ந்துருப்பார்கள். இவர்கள் வாலிப பருவம் அடைந்து தங்களுக்கென்று ஒரு வாழ்க்கைத் துணையினையும் ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டபிறகும, தங்களுடைய பழைய மனநிலையிலிருந்து வளர்ச்சி பெறாதவர்களாய் உதறி குடுத்தாலும் அம்மாவின் ஆணைப்படி நடப்பவர்களாய் மனைவியை உதாசீனம் செய்வர், இதனால் அவளுடைய மனம் புண்படுமே என்கிற எண்ணம் இல்லாதவர்களாய் இருப்பார்கள். ஊளைவு? தேவையற்ற மாமியார் - மருமகள் போராட்டமாகக் குடும்பம்மசறி, நம்மதியை அடிக்கொடு இழக்கும் நிலையைப் பெற்று விடுகிறது. அது போலவே, சில பெண்களும் மிகுதியான ஆதக்க மனோபாவம் கொண்டவர்களாய் ஆண்களை ஆட்டிப்படைக்க வைக்கும் என்று எண்ணுகிறார்கள். இதுகாரணமாகவும் நம்மதி இழக்கும் நிலைமை சில குடும்பங்களில் உதான்றிவிடுகின்றது.

என்னதான் ஒரு மனிதன் மகிழ்ச்சியைப் பெறுக்கிக் கொள்ளும் கலைகளைக் கற்றவனாயினும் குடும்பத்தின் அமைதி இல்லாமல் போய் விடுமேயானால் அவன் தேடி அலையும் மகிழ்ச்சி காணல் நராக அவனை விட்டு விலகிச் சென்றுவிடும்.

கிடைக்கின்ற எதையும் தனக்கு மகிழ்ச்சி அளிப்பதாக ஆக்கிக் கொள்கிறவனே வாழ்க்கையில் நம்மதி பெற்ற மனிதனாக இருக்கிறான்

சூடும்பம் குடிசையில் வாழும் நிலை ஏற்பட்டால் இயற்கையோடு சேர்ந்து வாழ்வதற்கு வாய்ப்பு கிடைத்ததே என்று மகிழ்ச்சியடைய வேண்டும். மாளிகையில் வாழ்ந்தால் பஞ்சு மெத்தையில் சுகத்தையும் பழரச்சுவையையும் மகிழ்ச்சிக்கு உரியவையாக ஏற்றுக் கொண்டு நிம்மதியடைய வேண்டும். எனவே, சூடும்பம் சமுதாய அமைப்பின் அடித்தளமானதால், சூடும்ப மகிழ்சி தடை ஏதுமில்லாததாய் இருக்க வேண்டும் மகிழ்ச்சி அளிக்கக் கூடியதில் பிரதானமானதாக சூடும்பத்தைக் கருத வேண்டும். □



மழலைகளே...



மழலைகளே,
 நாளைய அகிலத்தின்
 நப்சிக்கைத் தீபங்களே
 உங்கள் இதயமோ
 வெள்ளைத் தாள் போலே
 எதையும் எழுதலாம்
 கிறுக்கியும் வீடலாம்
 வார்ப்புக்கும் வடிவத்தின்
 வாழ்க்கையே மலரும்
 இளைய நெஞ்சத்தின்
 பதிகின்ற நினைவுகளோ
 வாழ்வின் இறுதி வரை
 வர்ப்பு போலத் தொடரும்
 எனக்குப் புரிகிறது
 உங்களுக்கு எது வேண்டும்?
 நெஞ்சுக்குச் சுகம் வேண்டும்.
 அழகின் சிடியினிலே
 அமைதியாய் உறங்க வேண்டும்.
 பாட்டும், கூத்துகளும்
 பள்ளி வரை பயில வேண்டும்.
 நீங்களே தேசத்தின்
 தேக்கிய வித்துக்கள்
 மழலைகளே
 உங்களின் தேவையோ
 நிம்மதி வாழ்க்கை
 யுத்தங்கள் உங்களை
 நெருங்கவே வேண்டாம்
 சுத்தமாய் வாழங்கள்
 சுகங்கள் பெருகட்டும்

★ விக்கிரமன்
 குப்பிழாள்

தாம்பத்தியம் முழுமை பெற...

“நூபநாஜ்”

உறவு கொள்ள உடல் தேவை ஏனென்றால் உடலிலுள்ள ஐம்புலன்களினாலே மனித உறவுகள் உருவாகுவதையும், வளர்வதையும் அவைகள் மனிதர்களை உருவாக்குவதையும் எங்களுடைய வாழ்விலே கண்டுணர்சின்றோம். இந்த ஐம்புலன்களினாலே ஏற்படும் உறவு நிலைகள் மனித வாழ்வை வெகுவாகப் பாதிக்கின்றது. மனிதனுடைய ஆழ்ந்த உணர்வுகளை கண்டுணருகின்ற அளவிற்கு அவனுடைய உறவு இருக்குமென்றால், அது ஆழமான, புரிந்துணர்வுமிக்க உறவாக மலருகின்றது, அவனுடைய வாழ்வையும் மகிழ்விக்கின்றது. இப்படியான உறவிலே வாழத்தகுந்த ஒரு ஆணும் பெண்ணும் திருமணத்திலே இணைக்கப்பெற்று குடும்ப வாழ்வு வாழ்ந்தார்கள் என்றால் அங்கு நிச்சயமாக தங்களுடைய வாழ்விலே அவர்கள் புரிகின்ற ஒவ்வொரு செயலிலும் உண்மையான அன்பைக் காணுவார்கள். அதன் வழி உண்மையான இன்பத்தை மகிழ்ச்சியை தங்களுடையதாக்கிக் கொள்வார்கள்.

திருமணத்தில் இணைக்கப்பெற்ற இரண்டு உள்ளங்கள் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ள

சின்ற சந்தர்ப்பங்கள், தங்களுடைய சொந்த வாழ்விலே இருக்கின்றது என்பதை உணருகின்றார்கள். சிறப்பாக இருவரும் ஒருவர் ஒருவருடைய பலவீனங்களிலே தங்களை ஆழமாக அறிய இடமண்டு என்பதை சொல்லாமல் புரிந்து கொள்ளுவார்கள். பலவீனங்களைக் கண்டுபயப்படாது, மனந்தளராது, ஒருவரை ஒருவர் வெறுக்காத அந்த பலவீனங்களிலே புதைந்திருக்கின்ற உண்மை உருவைக் கண்டு, சந்தித்து ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து வாழ்கின்ற போது ஒரு மகிழ்வாள வாழ்வை மலரச் செய்கின்றார்கள். இவ்வாறாக ஒருவர் ஒருவருடைய பலவீனங்களை எந்த அளவிற்கு அறிந்து ஏற்று கொள்கின்றார்களோ அந்த அளவிற்கு இரண்டு உள்ளங்களும் ஒருவரை ஒருவர் மதித்து, விட்டுக் கொடுத்து உய்த்துணர்ந்து வாழ்க்கைக்கப்பெற்ற அமைப்பாக அவர்கள் இந்த குடும்ப வாழ்வை கண்டு கொள்ளுகின்றார்கள்.

திருமணத்தின் முன் இருக்கின்ற எத்தனையோ வீதமான ஆசைகள்கனவுகள், எதிர்பார்ப்புக்கள் ஒருவர் ஒருவரிடத்திலுள்ள பலவீனங்களினாலே சிதைந்து போகாமல் அதன்வழி இல்லற வாழ்வை

அழித்தக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ளுவது, திருமணத்தில் ஒரு குடும்பமாக வாழ அழைக்கப்பட்டவர்களுடைய தலையாய கடமை யாகும். எனவே திருமண வாழ்வில் இணைந்து குடும்பமாக வாழுகின்ற இரண்டு உள்ளங்கள் ஒருவர் ஒருவருடைய பலவீனங்களை அளக்கின்ற, ஒப்பிடுகின்ற கருவிகளாக மாற்றக் கூடாது ஏனென்றால் ஒரு உளவியலாளர் கருத்துப்படி "ஒருவர் ஒருவரால் ஒருவரில் உந்தப்படுகின்ற உணர்வுகள் தனித்துவமானவை." இத்தனித்துவத்தைக் கண்டு இவ்வெல்லாவே வாழப்பழகிக் கொள்ளுவதிலே மணவாழ்வின் மகத்தவம், தான் வெற்றியின் இரகசியம் தங்கியிருக்கின்றது.

இப்படிப்பட்ட தனித்துவத்திலே வாழுகிற, க்கப் பெற்ற அழைப்பு வாழ்க்கை புனிதமானது. ஏனென்றால் இங்கு உயிர், உடல், ஆன்மா ஒருங்கே அன்பில் சங்கமித்து முழுமை பெறுகின்றது. மனிதன் தன்னுடைய பிறவிப் பயனை அடைகின்றான். இரு உள்ளங்களுக்கிடையில் மலர்கின்ற இத்தனித்தவமானது "உன் நெஞ்சைத் தொட்டுச் சொல்லு என் மேல் ஆசையில்லையா"? என்று ஒருவர் ஒருவர் மேல் முழுநம்பிக்கை வைத்து வாழுகின்ற இன்ப வாழ்க்கையாக முதிர்ச்சியுள்ள பக்குவம் நிறைந்த உள்ளங்களை உருவாக்குகின்ற ஒரு குடும்பமாக மலரச் செய்கின்றது.

குடும்பமாக வாழ அழைக்கப்பட்ட இரு உள்ளங்கள் தங்களுக்கிடையே உள்ள தனித்தன்மையை கண்டு பேணி வளர்க்க வேண்டும். தங்களுக்கே உரிய உணர்வுகளாலும், உறவுகளாலும் இதைப் பேணிக் காத்தக் கொள்ள வேண்டியவர்களாகவும் இருக்கின்றார்கள், உணர்வுகளும் அதன் வெளிப்பாடுகளும், உடல் சார்ந்ததாக அமைகின்றது. மணவாழ்வில் இணைந்த ஒரு இதயங்கள் கங்களுடைய அன்பை அந்நியொன்னியத்தை மிக அழமாக வெளிப்படுத்துகின்ற செயலாக உடல்களின் தொடர்பு வழி அமைகின்றது. இரு உள்ளங்களின் சங்கமம் அவர்களின் உடல்களின் சந்திப்பாக வெளிப்படுகின்றது. இச்சங்கமம் அவர்களின் தனித்தன்மையை மெருகப்படுத்தி, பாசத்தை வளர்த்து, இன்றியமையாததும் இறதிவரை தொடர்வதுமான பாலுறவு அனுபவத்தை இன்பகரமான தாக்கி, வாழ்க்கையை வாழத் தூண்டுகின்றது.

இப்படிப்பட்ட குடும்ப வாழ்க்கைக்கு பணமோ, பட்டமோ, கௌரவமோ, அழகோ அடித்தளமாக அமைய முடியாது. ஏனென்றால் அன்பு கலந்த உணர்வினால் மட்டுமே இத்தனித்துவமான வாழ்வை வாழ முடியும், ஆகவே திருமணத்தின் மூலம் குடும்பமாக வாழ இருக்கின்ற, வாழுகின்ற உள்ளங்கள் தங்களுடைய சில கேள்விகளைக் கேட்டு தங்களுடைய

யதார்த்த நிலையை புரிந்த கொள் ளுவது சாலச் சிறந்தது.

1. இரு உள்ளங்களும், ஒருவர் ஒருவருடைய உணர்வுகளிலே வயித்தவர்களாக இருக்கின்ற தன்மையை உணர்பவர்களா?
2. இந்தத் தன்மையானது ஒருவர் ஒருவரை அறிவதிலும் இனம் புரியாத மனநெகிழ்வை உள்ளப் பூரிப்பை ஊட்டுவதிலும் உதவி புரிகின்றதா?
4. இத்தன்மையானது ஒருவரை ஒருவர் அணைத்து வாழ, மதித்துவாழ, உறவுகொண்டு வாழ மனதை ஏவுகின்றதா?

மேலே கூறப்பட்ட கேள்விகளுக்கான பதில்கள் ஒருவனுடைய அவ் ளது ஒருத்தியினுடைய உள்ளத்தின் ஆழத்தில் இருந்து பிறக்க வேண்டும். இப்பதில்கள் உறவினர்களுக்

காகவல்ல என்பதை உணர்ந்து இரு இதயங்களும் தங்களுடைய உணர்வுகளை உணர்ச்சிகளை, அதன் வழி பிறக்கின்ற உறவுகளை, உறவினர்களுக்காக அடகு வைத்து, தனித் தன்மையை இழக்காது உண்மை நிலையை உணர்ந்து யதார்த்த பூர்வமாக வாழ முயல வேண்டும். இவ்வழி, இரு உள்ளங்களுக்கும் தங்களுக்கிடையில் உள்ள அன்பு உணர்வைப் பெருக்குவதற்கு, வளர்த்துக் கொள்வதற்கு வழிகளையும், நடைமுறைகளையும் தங்களுடைய சொந்த குடும்ப வாழ்க்கைக்குள் காண்கிறார்கள். தங்களுடைய தாங்களி ஆழமாகக் கண்டு, உறவுகளிலே உண்மை அன்பைக் கண்டு, உணர்வுகளிலே உள்ப் பூரிப்பைக் கண்டு இன்பமாக, சந்தோஷமாக, மனநிறைவோடு வாழுகின்ற குடும்பத்தை இந்த அவநியிலே அமைத்து விடுகின்றார்கள். □

“நான்” உங்கள் இல்லம் வர வேண்டுமா?

நான் வாசகருள் நீங்களும் ஒருவராக சந்தாதாரராகுங்கள் நண்பர்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

ஆண்டு சந்தா ரூபா 50/-

தனிப்பிரதி ரூபா 10/-

காகக்கட்டளை, மணிஓடர், பெறுமதியான முத்திரைகள் அனுப்பி தொடர்பு கொள்ளுங்கள்,

‘நான்’

அ. ம. தி. குருமடம்

கொழும்புத்துறை

யாழ்ப்பாணம்



உண்மையான உறவுகளை நோக்கி..

★ தமிழ் நேசன்

உணர்ச்சிகளால் உணர்வுகளால் ஆழப்படுகின்ற ஒரு சமூகப் பிராணியே மனிதன். உறவுகளை, தொடர்புகளை நாடித் தேடுவது இந்த மனிதனுக்கே உரிய இயற்கையான இயல்பு. எந்தவிதமான உறவுகளும் தொடர்புகளும் இல்லாத ஒரு மனிதனுடைய வாழ்க்கையை எம்மால் கற்பனையைய முடியுமா? இந்த உலக வாழ்க்கையில் இருந்து விடுபட்டு வாழும் ஞானிகளாலும், யோகிகளாலும் இப்படிப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கை சாததியமாகும். மற்றபடி சாதாரண வாழ்க்கை நடத்தும் எல்லா மனிதரும் தத்தம் வாழ்க்கை நிலைக்கு ஏற்றபடி மற்றவர்களோடு உறவுகளை தொடர்புகளை வைத்துக்கொள்ளுகள். மனிதர்தம்மிடம் உள்ள உணர்வுகளை, உணர்ச்சிகளை சரியான முறையில் நெறிப்படுத்தி வழிபடுத்தி உறவுப் பாலங்களைக் கட்டும் போது வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியானதாக அமைகிறது.

எமது வாழ்க்கைப் பாதையில் நாம் எத்தனையோ பேரை சந்திக்கிறோம். உரையாடுகிறோம். ஆனால் இவர்கள் அனைவரோடும் நாம் ஒரே மாதிரியாக உறவாடுவதில்லை. தொடர்பு கொள்வதில்லை. சாதாரண நடைமுறை வாழ்க்கையில் நாம் மேற்கொள்ளும் உறவுகளை தொடர்புகளை வகையாகப் பிரித்து நோக்கலாம். இந்த வகைப்படுத்தலானது எமது உறவுப் பாதையை திரும்பிப் பார்க்கவும் அதை சீர் செய்யவும் எமக்கு உதவுகின்றது.

1. ஹலோ... ஹலோ... உறவுகள் (Hie - Fai relationship)

நாம் எதிர்கொள்ளுகின்ற சந்திக்கின்ற பலரூடின் ஹலோ... எப்படி... என்று கேட்கின்ற அளவில் மட்டும்தான் எமது தொடர்பு இருக்கும். அநேகமாக ஆங்கிலப் படங்களில் வரும் மனிதர்கள் (H) காய்... (F) பாய் என்று மட்டும் கூறி தலையசைத்து விட்டு தம் வழியே செல்வார்கள். எமது நாளாந்த வாழ்க்கையிலும் எமது அனே

கமரான தொடர்புகள் இப்படித்தான் இருக்கிறது. இங்கு உள்ள உறவானது ஆழமானது அல்ல. வெறும் மேலோட்டமானதே.

2. நேரம் கடத்தும் உறவுகள் (Time passing relationship)

எமது நேரத்தை கடத்துவதற்காக யாருடனாவது கதையை தொடங்குவது இந்த வகை உறவிலே அடங்கும். இங்கு எமது உள்ளத்தைத் திறந்து உணர்வு பூர்வமாக நாம் உரையாட மாட்டோம் மாறாக எமக்கோ அல்லது எம்மோடு கதைத்துக்கொண்டிருப்பவருக்கோ நேரடியாகத் தொடர்பில்லாத மூன்றாவது விஷயத்தைப் பற்றியே கதைப்போம். “இண்டைக்கு நல்ல வெயில் அடிக்குது” “பிள்ளைம் மழை வரும் போல கிடக்கு...” இந்தச் சண்டை இப்போதைக்கு முடியாது...” போன்ற கதைகளே இந்தவகை உறவில் இடம் பெறும். இங்கு எமது நோக்கம் எந்தவாறு விஷயத்தையும் அறிவீதா அல்லது அதுபற்றி விவாதித்து உண்மையை கண்டு பிடிப்பதோ அல்ல. மாறாக தற்செயலாக ஒருவரோடு கதைக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டால் ஏதோ எமது நேரத்தை எப்படியாவது கடத்துவதற்காக நாம் செய்கின்ற உரையாடலே இது ஆகும்.

3. அறிவு மட்டத்திலான உறவுகள் (Ideal level relationship)

இங்கு இடம்பெறும் உறவானது வெறும் அறிவு மட்டத்தில் மட்டுமே இருக்கும். எண்ணங்களை, கருத்துக்களை விவாதிக்கும் இந்த உறவில் நாம் எமது இதயத்தை திறந்து, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி உரையாடுவதில்லை எமக்கும எம்மோடு கதைத்துக் கொண்டிருப்பவருக்கும் நேரடியாகத் தொடர்பு இல்லாத அறிவு சம்மந்தமான ஒரு கருத்தை எடுத்து விவாதிப்போம். உதாரணமாக “இன்றைய இன்பிரச்சினைக்கான காரணங்கள் என்ன...” “மதங்களால் மக்களுக்கு நன்மையாதீமையா...?” “2030 ஆயிரமாம் ஆண்டளவில் உலகம் எப்படி இருக்கும்...” போன்ற உரையாடல்களே இந்த வகை உறவில் இடம் பெறும்.

4. உணர்வு மட்டத்திலான உறவுகள் (Feeling level relationship)

இங்கு நாம் எமது உள்ளத்தைத் திறந்து, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி இதயங்களைத் தொட்டு (heart to heart) உரையாடுகின்றோம் எமது விருப்பு வெறுப்புக்களை வெளிப்படுத்தி உறவாடுகின்றோம். இங்கு உரையாடும் இருவருக்கும் இடையில் பரஸ்பர நம்பிக்கை -

புரிந்துணர்வு நிலவுகிறது. இருவரும் தமது உள்ளக் கிடக்கையை வெளிப்படுத்தி, நேர்மையாக உரையாடும்போது அங்குதான் உண்மையான மனித உறவு நிலவுகிறது. நடைமுறையில் இத்தகைய உணர்வு மட்டத்திலான உறவை நாம் அனைவருடனும் வைத்திருப்பதில்லை. நமக்கு மிகவும் நெருக்கமான உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்களுடன் மட்டுமே இத்தன்மை உறவைப் பேணுகின்றோம்.

5. வார்த்தைகள் அற்ற உணர்வுகள் (Gut level relationship)

இது உணர்வு மட்டத்திலான உறவை விட ஒருபடி உயர்ந்த நிலை. இங்கு வார்த்தைகள் உரையாடல் எதுவும் இன்றியே தொடர்பு, உறவு இடம் பெறுகின்றது. "மெனனம் ஆயிரம் வார்த்தைகள் பேசும்" என பார்கள். இதயங்கள மிகவும் நெருக்கமாக இருக்கும் இடத்தில் ஆழமான அன்பு, புரிந்துணர்வு இருக்கும் இடத்தில் வார்த்தைகளால் தான் உரையாட வேண்டுமென்பதல்ல. உதாரணமாக அதிக நாட்களின் பின்னர் வெளியூரில் இருந்து வரும் தன் மகனைக் காணும் தாய் மகிழ்ச்சி மிகுதியால் பேச வார்த்தைகளின்றி நிற்கின்றாள். சுகவீன முற்று இருக்கும் தன் கணவனுக்கு அருகில் நிற்கும் மனைவி எதுவும் பேசாதவனாக கவலையோடு நிற்கின்றாள். இங்கு வார்த்தைகள் இன்றியே இருவரும் பேசிக்கொள்கிறார்கள்.

எனது உணர்வுகளே நான் (I am my feelings)

எனது உணர்வுகளை உணர்ச்சிகளை எடுத்து விட்டால் நான் நானாக இருக்க முடியாது ஏனென்றால் எனக்கே உரிய இந்த தனித்துவமான உணர்வுகளால் தான் நான் மற்றவர்களில் இருந்து வேறுபட்டு நான் நானா இருக்கிறேன். எனவே எனது உணர்வுகளே நான். இவை எனக்கே சொந்தமானவை. எனது வாழ்க்கையில் துன்பங்கள் வந்து குறுக்கிடும் போது கவலைப்பட்டு கலங்குவது எனது இந்த உணர்வுகளால் தான். எனக்கு கோபமவரும் போது மற்றவரைப் பேசியே அல்லது அவரைக் தாக்கியோ என் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவது எனது இந்த உணர்வுகளால் தான் சந்தோஷமான நிகழ்வுகள் ஏற்படும்போது குதூகலித்து மகிழ்வதும் எனது இந்த உணர்வுகளால் தான்.

உணர்வுகள் வெளிப்படுத்தப்படவேண்டும், (Feelings Should be expressed)

எனது உணர்வுகளை அடக்கி, கட்டுப்படுத்த முயற்சிப்பது எனது உளவளர்ச்சிக்கு ஆரோக்கியமானதாக அமையாது, சிரிக்க வேண்டுகிய

நேரத்தில் சிரிக்க வேண்டும். அழ வேண்டிய நேரத்தில் அழத்தான் வேண்டும். இதனை விடுத்து உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தாமல் தனக்கு உள்ளே அடக்கி கட்டுப்படுத்தும் போது அது ஒரு நாள் கட்டாயம் வெடிக்கும். அது பாரதாரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். சாதாரண நடைமுறைவாழ்க்கையில் எமக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தாமல் உடனுக்குடனேயே வெளிப்படுத்திவிடுவது நல்லது. உடனுக்குடனேயே வெளிப்படுத்தக் கூடாத உணர்வுகளும் உண்டு. அவற்றை இனம் காண்பது நமது பொறுப்பு. உதாரணமாக நான் உதைபந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கிறேன். வேண்டுமென்றே ஒருவர் என்னை தாக்கி விழுத்திவிட்டுச் செல்கிறார். எனக்கு கோபம் வருகிறது. அவரைப் பேசவேண்டும் என்று மனம் துடிக்கிறது. அந்த நேரத்தில் அந்த இடத்திலேயே அவருக்கு அவருடைய தவறை சுட்டிக்காட்டி பேசிப்போட்டு போவதே நல்லது. மாறாக எனது உணர்வைக் கட்டுப்படுத்தி அதை நினைத்து ஆத்திரப்பட்டு எனக்குள்ளேயே கொதித்துக் கொண்டிருப்பது எமது மன உளவளர்ச்சிக்கு ஆரோக்கியமானது அல்ல.

எனவே உணர்வுகளால் உணர்ச்சிகளால் ஆழப்படுகின்ற நாம் எமது உறவுகளை தொடர்புகளை எந்த வகையில் வைத்திருக்கிறோம். என்பதை இனம் காண்போம். இதயத்தை திறந்து உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி உரையாடுவோம் உறவாடுவோம். எமக்கே உரிய உணர்வுகளை அடக்கி ஒடுக்காமல் ஆரோக்கியமான வழியில் வெளிப்படுத்துவோம். எம்மை நாமே வளர்ப்போம்" மற்றவர்கள் வளரவும் உதவி செய்வோம். உண்மையான உறவுகளை நோக்கி பயணிப்போம். □

இன்பப் பயணம்

அவன் அவளாகி
அவள் அவளாகி
இரண்டறக் கலந்து
ஈருயிர் ஒருயிராகி
ஈருடல் ஒருயிரடாகி
இரண்டாக இல்லாமல்
உண்மையில் ஒன்றாகி
மனம் - மொழி - மெய்யால்
ஒட்டி உறவாடி
உள்ளமும் உள்ளமும்

நகமும் சதையுமாகி

உடலும் உடலும்

இரும்பும் காந்தமுமாகி

இளமை இனிமைகள்

ஈரல்பரம் பரிமாறி

இன்ப மழையில்

தழுவித் துடித்து

இரவுப் போர்வை

ஒன்றையே துணையாக்கி

சொர்க்கம் நோக்கி

சோடியாய்ச் செல்லும்

இன்பப் பயணம்

“ரஞ்சன்”



குடும்ப உறவில்
முக்கிய பங்கு
செலுத்தவேண்டியோர்
ஆண்கள் / பெண்கள்

ஆண்களே!

சமுதாயத்தில் ஒவ்வொரு குடும்ப உறவுகளில் அவற்றின் அசைவிற்கு ஆண்களே மூலகர்த்தாக்களாக செயல்படுகின்றனர். குடும்பநிர்வகிப்பிலிருந்து, குடும்ப உறவில் பிணைந்தள்ள எல்லாதேவைகளுக்கும் ஆண்களே முக்கிய பங்கு செலுத்துகின்றனர். குடும்பவிழாக்களில் சரி ஆண்களே முன்னுரிமையுடன் செயல்படுகின்றனர், தந்தையில்லாத பட்சத்தில் அக்குடும்பத்தின் ஆண் மகனிடமே ஒப்படைக்கப்படுகின்றது.

ஒரு பெண் தாய் தந்தையருடன் இருக்கும்போது தந்தையின் பெயரும், அவள் மணமாகி இவ்வாழ்வில் புகும்போது அவள் கணவனின் பெயராலே அழைக்கப்படுகின்றாள். பெண்கள் இன்று வேலைத் தளங்களுக்கு செல்கின்றார்கள். ஆயினும் கணவனின்

இசைவுடனே அவள் செயல்பட வேண்டியவளாக இருக்கின்றாள். இவ்வாறாக குடும்ப உறவில் அவளின் பங்கு இரண்டாந்தரமாக கணிக்கப்படுகின்றது. தந்தைக்கு விருப்பமில்லாத செயலில் பிள்ளைகளை ஈடுபட்டால் அப்பிள்ளை அக்குடும்ப உறவில் இருந்து விலக்கப்படுவதையும் காணலாம். இங்கு தாய் யானவளுக்கு விரும்பமாக இருந்தாலும் இச் சந்தர்ப்பத்தில் அவள் பேசாமடந்தையாகவே உள்ளாள். இவற்றை எடுத்து நோக்கும்போது குடும்ப உறவில் ஆண்கள்தான் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றார்கள் என்பது வெளிப்படையாகும்.

ரி. ரஜீவன்

ஆண்கள் தான்!

குடும்ப உறவானது தேவைகளின்படியாகவே உருவாகின்றது. தனது தேவையையும் குடும்பத்திலுள்ள

மற்றைய உறுப்பினர்களது தேவையையும் ஒவ்வொருவரும் அறிந்து செயற்படுவதன் மூலமே குடும்ப உறவானது நன்கு வளர்கின்றது. இந்த குடும்ப உறவிலே ஆண்கள் பெண்கள் தங்கள் பங்களிப்பைச் செலுத்தினாலும் இதில் முக்கிய பங்கு செலுத்த வேண்டியவர்கள் ஆண்கள்.

பல்வேறுபட்ட தேவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட மனித வாழ்விலே, எந்த தேவையாக இருப்பினும் அந்த தேவைகளை பூர்த்தி செய்து வாழ்வதற்கு பொருளாதாரம் அவசியமாகின்றது. எமது சமூகத்தைப் பொறுத்த வரையில் பெரும்பாலான குடும்பங்களில் பொருளாதாரத்தை ஈட்டுபவர்களாக ஆண்களே காணப்படுகின்றனர். ஒரு குடும்பத்தில் எற்படும் அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் பொருளாதாரமே காரணமாய் அமைகிறது. எனவே இந்த பொருளாதாரத்தை உழைத்து குடும்ப பிரச்சனைகள் எழுவதை தவிர்த்து வாழ வேண்டியது ஒவ்வொரு ஆண்மகனின் கடமையாக காணப்படுகின்றது. இந்த வகையில் குடும்ப உறவில் முக்கிய பங்கு செலுத்த வேண்டியவர்கள் ஆண்களாக இருக்கின்றார்கள்.

அடுத்து “ஒரு குழந்தை சிறந்த ஆளுமை மிக்கதாக வளர்வதற்கு பெற்றோர்கள் அதற்கு பாதுகாப்பை கொடுக்கவேண்டும்” என்பது உளவியலாளர் கருத்து. குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு உணர்வு

ஊட்டப்பட்டால்தான் அது வாழ்வில் நம்பிக்கை கொண்டு வாழும். இந்த பாதுகாப்பை எமது குடும்பங்களிலே பெண்களிலும்விட ஆண்கள் வழங்குகின்றார்கள். ஏனென்றால் குடும்பங்களில் ஆண்கள்தான் பெண்களுக்கும் பாதுகாப்பை வழங்கவேண்டியாக்கிறது. இதை நாம் பல சந்தர்ப்பங்களிலே காண்கின்றோம். உதாரணமாக, வீடுகளிலே கணவன் அல்லது ஆண்கள் இரவில் வீட்டில் நிற்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் மனைவியும் குழந்தைகளும் உறவினர் அல்லது அயலவர் வீட்டில் தங்கும் நிலைமை. இவ்வாறாக குடும்ப உறவை நன்கு பலப்படுத்த பெண்களுக்கு ஆண் பாதுகாப்பு தேவைப்படுகின்றது. எனவே இந்த வகையிலும் பாரீகும்போது குடும்ப உறவில் முக்கிய பங்கு செலுத்த வேண்டியவர்கள் ஆண்கள்.

இன்னும் எமது குடும்பங்களில் பல சந்தர்ப்பங்களிலே இறுதித் தீர்மானம் எடுப்பவராக ஆண்களே காணப்படுகின்றனர். அவர்கள் எடுக்கும் தீர்மானங்கள் நல்ல முறையில் அமையவேண்டும் அவ்வாறு இருந்தால் தான் குடும்பம் நன்கு சிறந்த முறையில் இயங்க முடியும். இந்த வகையிலே குடும்ப உறவு வலப்பெறுவதற்கு சிறந்த தீர்மானங்கள் உதவுவது பேசல் இந்த தீர்மானங்களை எடுக்கும் ஆண்களும் குடும்ப உறவில் முக்கிய பங்கு செலுத்த வேண்டியவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர்.

ம. உதயகுமார்
சினிநொச்சி

பெண்கள்தான்!

ஒரு குடும்பத்தில் இணைப்புப் பாலமாக அமைப்பவள் பெண். இன்பமோ துன்பமோ உயர்வோ தாழ்வுவோ எதுவாக இருந்தாலும் அதை எல்லாம் தன்மனதில் ஏற்றக் கொண்டு குடும்பம் என்ற படகை அலைக்கழிக்காமல் சாதாரணமாகக் கொண்டு செல்கின்றாள்.

'பெண்' அவள் கணவனுக்குத் தாயாக, தாயாக, தாதி யாக, மந்திரியாக தனது அன்பைச் செலுத்துகின்றாள். ஆனால் நிச்சயமாக ஒரு கணவனால் மேற் சொன்ன வழிகளில் எந்த ஒரு வழியிலும் தன் அன்பைக் காட்ட முடியாது. கணவனும் மனைவியும் வேலைக்குச் செல்லும் வீடுகளில் மாஸையிலீடு திரும்பியதும் கணவன் தன் களைப்பினாலும் உடல் அசௌகரியங்களாலும் ஓய்வைத் தேடிக்கொள்கின்றான். ஆனால் மனைவியானவள் அவ்வாறு செய்யமுடியாது. செய்ய மாட்டாள். ஏனெனில் அவள் தாய்மை உள்ளம் கொண்டவள். எந்தத் தியாகத்தையும் குடும்பத்துக்காகச் செய்வாள்.

கணவன் உழைத்துக் கொடுக்கின்றான். ஆனால் அதைச் சிக்கனமாகச் செலவு செய்து கணவன் பிள்ளைகள் குடும்பத்தில் கூடி வாழ்வோர் எல்லோருடைய எதிர் பார்ப்புக்களையும் ஓரளவுக்கேனும் நிவர்த்தி செய்து எல்லாரையும் திருப்திப்படுத்துகின்றாள் மனைவி,

இத்தகைய பொறுப்பும் பொறுமையும் ஆண்களுக்குக் கிடையாது. வீட்டுக்கு வரும் உறவினர், விருந்தினர்யாராக இருந்தாலும் இன்முகத்தடன் வரவேற்று உள்ளதை கொண்டு உவப்பாக உபசரித்து வழியனுப்புகின்றாள். இங்கு அவள் உறவின் பாலமாக மாறுகின்றாள். குடும்பத்தின் எச்சுமையையும் காங்கும் சுமைகாங்கியாக நிமிர்ந்து நிற்கின்றாள்.

அன்னையின் அரவணைப்பிலே தான் குழந்தை அன்பைச் சுவைக்கின்றது. (அப்பாவின்) தந்தையின் அதிகாரத்தில் அடங்கிப் போகின்றது. சரிவசாதாரணமாக எந்நொன்று பிள்ளையும் தன்னுடைய உள்ளக்குமுறல்களை, மன ஏக்கங்களை அப்பாவிடம் சொல்லி ஆறுதல் தேட முனைவதில்லை. மாறாக அன்னையிடம் தான் தன் பிரச்சனைகளைத் தெரிவிக்கின்றது. தனக்கு வேண்டியவற்றையும் அன்னை வழியாகவே தந்தையிடம் பெற்றுக் கொள்கின்றது.

இவ்வாறு பெண்தான் குடும்ப உறவில் முக்கிய பங்கெடுப்பவளாக இருக்கின்றாள் என்பதை எந்தவித ஜபமுமின்றிக் கூறலாம். ஏனெனில் குடும்பத்தைக் கோயிலாகவும், குட்டிக்கவராகவும் ஆக்கக்கூடிய திறமை அவளுக்குத்தான் உண்டு. உழைத்துப் போட்டால் கடமை முடிந்து விட்டது என்று கருதும் ஆணவர்க்கத்தினரிடையே பெண்ணானவள் தலைநிமிர்ந்து குடும்பத்தை வழிநடத்துகின்றாள் என

நாள் அற்றகு அவள் குடும்ப உற
விக் கொண்டிருக்கும் ஆளமான
இறுக்கமான பற்றுத்தான் கார
ணம். எனவே பெண்ணின் தியா
சமும் உறதியான மனமும் இல்
லாத எந்த ஆணும் குடும்பத்தைக்
கொண்டு செலுத்தமுடியாது.

செல்வி. மே. ம. அல்பிரட் B A
பெண்களே

குடும்ப உறவிலே தாய் தந்தை
ஆகிய இருவரின் செல்வாக்கு
காணப்பட்டாலும் கூடிய செல்
வக்குச் செலுத்த வேண்டியது தாய்
ஸ்தானத்தில் உள்ள பெண்தான்.
பெண் இல்லாத வீட்டிற்கும் பெண்
உள்ள வீட்டிற்கும் இடையே பாரிய
வேறுபாடு காணப்படுகிறது. கண
வணையோ, பிள்ளைகளையோ,
பெரியோரையோ வீட்டிலுள்ள
ஓர் பெண்ணினரால்தான் மாத்திரம்
அன்புடனும் கருணையுடனும்
பொறுப்புடனும் பராமரிக்க முடி
கிறது. சிறுவயதிலே தாயின் அண்
மைப் பெறாத ஓர் குழந்தையின்
நிலையில் இருந்தால் நாம் 'தாய்'
என்ற பெண்ணின் தன்மையை
உணரமுடியும். குடும்ப உறவில்

பெண்ணின் முக்கியத்தை
உணர்ந்தே "தாயைப்போல்
பிள்ளை நூலைப்போல் சேலை",
என்கின்றனர். "எந்தக் குழந்தையும்
நல்ல குழந்தைதான் மண்ணிற்
பிறக்கையிலே அது நல்லவனாவ
தும் தீயவனாவதும் அன்னை
வளர்ப்பினிலே" என்று கூறுகின்
றார் கவிஞன். இவன் கூற்றிலி
ருந்த ஒரு தாயின் பராமரிப்பு புல
னாகிறது. அவள் குடிசை கணவ
னுடன் குடித்தனம் நடத்தினாலும்
தன் பொறுமையாலும் கெட்டிக்
கனத்தினாலும் பிள்ளைகளை
நேரிய முறையில் வளர்த்தெடுக்
கும் பல அன்னை யரை
சமூகத்தில் காண்கின்றோம்.
ஒரு பிள்ளை தவறுவிடும் போது
சமூகம் "தாயினர் வளர்ப்பைப்
பாரா. என ஏன் கூறவேண்டும்?
இக்கூற்றின் மூலம் அவளின் முக்
கியத்துவம் உணர்த்தப்படுகிறது.
ஒரு பெண்ணின்றி பிறப்போ
வாழ்வோ இல்லை" பெண் இல்லாத
மனித வாழ்வு தூசுக்குச் சமன்.
பலதரப்பட்ட பிரச்சனைகளையும்
அணுகி அவற்றை வெற்றியுடன்
எதிர்கொள்ளும் பெண்தான்
ஆண்களை விடக் குடும்பத்தில் கூடிய
செல்வாக்கு செலுத்தவேண்டும்.

அ. ஷாமினி

கருத்துக்குவியல் 67

குடும்பத்தில் உறவுகள் உடைவதால் கூடுதலாக பாதிக்கப்படுவோர்;

கணவன் / மனைவி / பிள்ளைகள்

உங்கள் கருத்துக்களை 15-07-94க்கு
முன் அனுப்பிவைப்புகள்

என்னோடு உறவு கொள்வேனோ?

எட்வின் அ. ம. தி.

பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரைக்கும் குடும்பத்தில்தான் மனிதன் வாழ்கின்றான். குடும்பத்தில் வாழ்கின்ற அவன் 'யாரோ' ஒருவரை வாழப்பிறக்கவில்லை. தனித்துவம் நிறைந்தவனாக வாழப் பிறக்கின்றான். தனித்துவம் நிறைந்தவனாக வாழப் பிறந்தவன் தன் வாழ்க்கையிலே தன்னை அறிந்து, உணர்ந்து, ஏற்றுக் கொண்டு முதலீடு செய்து தன்னோடு உறவு கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறாக குடும்பத்திலே தனது வாழ்வை வளம்படுத்த வேண்டும். மனிதன் தனியாக தனது வாழ்வை வளம்படுத்த முடியாது. ஏனென்றால் அவன் சமூகப் பிராணி. எனவே அவன் தன்னை வளம்படுத்த தானபிறந்து வளர்ந்து கொண்டு இருக்கின்ற சூழ்நிலையிலுள்ள மனிதர்கள் பொருட்கள், நிபந்தனைகளைப் பவற்றை பயன்படுத்தி தனது ஆற்றலை, அறிவு திறமைகளை வளர்த்து தனது வாழ்வில் வளர்ப்பவனும், இந்த வளர்ச்சியானது ஒரு சில படிமுறைகளைக் கொண்டது.

1. தன்னை அறிதல் (Self Knowledge)

இந்த முதலாவது படியில் மனிதன் தனது உண்மை நிலையை, உருவை அறிய வேண்டும். ஏனென்றால் இதுதான் மனித வாழ்வின் வளர்க்க அடிப்படையாக இருக்கின்றது. ஒருவர் எவ்வாறு உண்மை நிலையை உணர்கின்றாரோ, அதற்கேற்பத்தான் அவர் சிந்திப்பார், செயற்படுவார். தனது சிந்தனையாலும், செயலாலும் தனக்குக் குறைகளை, நிறைகளைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அவ்வாறாகக் கண்டுபிடித்து தனது குறைகளை, இயலாத்தன்மைகளை விடுத்த தனது திறமைக்கு ஏற்றபடி தனக்குள்ள திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த முயற்சியில் தன்னிடத்தில் உண்மையையும், நேர்மையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவராக இருக்கின்றார். இவ்வாறாக அவர் தன்னையே மொற்றி விடுவார்.

2. தன்னை உணர்தல் (Self Realization)

ஒருவர் தனது உண்மை நிலையை உற்றுநோக்கிய பின்பு தன்னை உணர்தல் வேண்டும். தன்னை உணர்தல் என்றால் தனது குடும்பத்திலுள்

ளவர்களிடமிருந்து தன்னை வேறுபடுத்தி "நான் தனித்துவமானவன், மற்றவர்கள் போல் நானில்லை ஏனென்றால் நான் வேறுவிதமாக சிந்திக்கிறேன், செயல்படுகின்றேன், எனக்கு வேறுபட்ட நிறமைகள் உண்டு என்பதை உணர்தலே ஆகும். இவ்வாறு ஒருவர் தன்னை தனித்துவத்தை பேணவேண்டும்.

3. தன்னை ஏற்றுக் கொள்ளல் (Self Acceptance)

இவ்வாறாக தன்னை உணர்ந்த பின்பு ஒருவர் தன்னை முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் தனது குறைகள் நிறைகளோடு இதுதான் 'நான்' என்பதை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இந்த முயற்சிக்கு 'தாழ்ச்சி' அவசியமாகும். ஏனென்றால் மனித வாழ்வில் ஒருவர் தனது குறைகளை ஏற்றுக் கொள்ளாதல் என்பது கடினமான காரியமாய் இருக்கின்றது. எப்படி இருப்பினும் ஒருவர் தன்னை முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ள முடியாவிட்டால் வாழ்க்கையில் வளமுடியாது. அவர் தன்னிடத்தில் உள்ள குறைகளை மறந்து அல்லது மறைத்து வாழ்வில் வளம் காண முடியாது. அப்படியானால் அது பொய்யான அடித்தளத்தில் கட்டப்பட்டதாயிருக்கும்.

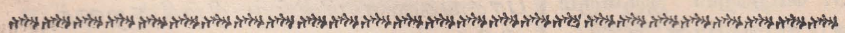
4. தன்னை முதலீடு செய்தல் (Self Investment)

ஒருவர் தன்னை முழுமையாக தாழ்ச்சியோடு ஏற்றுக் கொண்ட பின்னர் தன்னை முதலீடு செய்ய வேண்டும். தன்னை முதலீடு செய்தல் என்றால் ஒருவர் தனக்குள்ளே ஆற்றல், அறிவு, திறமை ஆகியவற்றை தானே வாழ்கின்ற குடும்பத்திலே தன்னம்பிக்கையோடு செயற்படுத்துதலைக் குறிக்கும். இவ்வாறாக ஒருவர் தன்னால் ஒரு செயலை செய்ய முடியுமா, முடியாதா என்பதைக் கண்டுணர்வார். முடியும், என்று கண்டால் அந்தச் செயலை நுகர்ந்து செய்து, முழுமையப்படுத்தலாம். பெரிய அளவில் முதலீடு செய்யலாம். அந்தச் செயலைச் செய்ய முடியாது என்று கண்டால் அவர் திரும்பவும் தன்னை அறிந்து, உணர்ந்து ஏற்றுக் கொண்டு பின்பு மாற்றீட்டு செயலிலே முதலீடு செய்ய வேண்டும்.

'நான் வாழ்க்கையில் தோற்றுவிட்டேன்' என்று கவலைப்பட்டு தன்னம்பிக்கையை இழந்து வாழ்ந்தாரென்றால் வாழ்க்கையில் அவர் பல தீமையான விளைவுகளுக்கு ஆளாவார். அதாவது அவர் வாழ்க்கையில் மற்றவர்களின் உறவுகளை துண்டித்து அவர்களிடத்திலிருந்து விலகி அவர்கள் உறவு கொள்ள வரும்போது அவர்களை தவிர்த்து அவர்கள் ஏதாவது ஒரு வேலையைக் கொடுக்கின்றபோது ஏற்றுக்

கொள்ளாமல் அவர்களிடத்தில் குறைகள் குற்றங்களை கண்டு கொண்டு
 டேயிருப்பார். வாழ்க்கையில் முன்னேறுபவர்களை முன்னேற விடமாட்
 டார். தான் செய்வது, சொல்வதுதான் சரி என்று வா தா டு வா ர்.
 தன்னைப்பற்றி பிழையான அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்தி உள்ளத்திலே
 பிளவுகளை கொண்டு வீரக்தியோடு செயல்படுவார் "நான் பிரயோச
 னமற்றவன்" என்ற சிந்தனையோடு தாழ்வுச்சிக்கலை உறுவாக்கிக்
 கொள்வார். இப்படியான மனநிலையில் தற்கொலை செய்யவும் முயற்ச
 சிப்பார். இவ்வாறாக தனது வாழ்வையே அழித்துக் கொள்வார்.

வாழ்வின் முழுப்பயனை அடைவதே வாழ்வின் ஓட்டம். ஆம்,
 வாழ்க்கைப் பரிசை பெறுவதற்கு குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் முதலில்
 தன்னைத் தானே அறிந்து, உணர்ந்து, ஏற்றுக்கொண்டு, நெழிவுகள்,
 சுழிவுகள், பள்ளங்களை மீடுகளைத் தாண்டி முதலீடு செய்ய வேண்டும்
 இவ்வாறாக தனது வாழ்வை வளமாக்கி தன்னோடு உறவு கொள்ள
 வேண்டும். தன்னை அன்பு செய்ய வேண்டும். குடும்பம் வளரும்
 சமூகம் உயரும்!



வாழ்வோம் வா!



தங்கள் வேலிகளினால்
 எல்லையிட்டு
 இதயங்களிலிருந்து வேறுபட்டு
 பிரபஞ்சத்தின் எல்லையையே
 இதயங்களுக்குள்
 இருத்திக் கொள்வோம் வா...
 முளையம் வெளிவர
 வித்துறை நெகிழ்கிறது
 உள் அகம் விரிய
 புதுச்சித்தனைகள் பிறக்கட்டும்
 நம்பிக்கையினங்களால் எல்லை
 யிடப்பட்ட
 தாழ்வுச் சிக்கலிலிருந்து

தள்ளும்பிக்கைச் சிறகுகளால்
 பறந்து வா...
 சிதைந்து போகப் போகும்
 தேகத்தையும்
 நிறைவேறாத கனவுகளையும்
 துளாவிக்கொண்டிராதே
 மரணங்களினால் எல்லையிடப்பட
 முடியாத
 வாழ்க்கையை
 ஒவ்வொரு கணங்களிலும்
 மகிழ்வுடன் சுவைப்போம் வா...
 எஸ், சிவதாஸ்

பிள்ளை வளர்ப்புப் பணி நன்முறையில் அமையக் கீழ்க்காணும் எட்டு விதிகள் பெற்றோருக்கு மிகவும் உதவுபவை!

1. ஓரவஞ்சனை இன்றி எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் சமமாக அன்பு காட்டுதல்.

2. அன்போடும் கனிவோடும் பிள்ளைகளிடம் நன்கு உரையாடுதல்.

3. பெற்றோர் இருவரும் ஒரேவகையான எதிர்பார்ப்புக்களையும் ஒழுங்குகளையும் கொண்டிருத்தல்.

4. வயதிற்கும், திறமைக்கும் ஒத்த குறிக்கோள்களையே முன் வைத்தல்.

5. பிள்ளைகள் செய்ய வேண்டிய காரியங்களை அவர்களிடம் தெளிவாகவும், உறுதியாகவும் எடுத்துக் கூறுதல்.

6. பிறர் முன்னிலையில் பிள்ளைகளைக் கண்டிப்பதை, தண்டிப்பதைத் தவிர்த்தல்.

குவலயத்தில்

குடும்ப உறவுகள்,

எத்தனை! எத்தனை !!

கணவன் மனைவியாகி,

கண்போல் காக்கும் அன்னையாகி,

கருத்தோடு வளர்க்கும் தந்தையோடு,

அருமை உடன் சிறப்பினரென்று,

இந்த மண்ணுலகில் விரியும்,

குடும்ப உறவுகள் எத்தனை !!!

பரந்து வீரிந்துள்ள உறவுகளோ

பாசத்தோடு வளர்கின்றனவா?

இல்லை.....யே - குடும்பத்தில்,

அத்தனை உறவும் (வினரும்),

பொறாமை, வஞ்சம், பணமென்று,

பாசங்களை மீதித்து நிற்கின்றனர்,

மீதிக்கப்படுவதால்தான்

மனைகளில்! குடும்ப உறவுகள்,

நிம்மதியிழந்து நித்தமும்,

நாட்டுப் போராட்டம்போல்,

வீட்டிலும் போராட்டமாகி,

விரோதிகளாகி நிற்கின்றனர்.

“குடும்பம் ஒரு கதம்பம்”

ஆம்! கதம்பமாகி நீளும்

குடும்ப உறவுகள்,

7. பிற பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிடாது பிள்ளைகளின் தவறுகளைத் திருத்துதல்.

8. பெற்றோர்களே பிள்ளைகளுக்கு முன் மாநிரிகளாக விளங்குதல். □

பரப்பிட...!

குவலயத்தில் மணம் பரப்ப,
 மனைகளில் ஒற்றுமை,
 மலிந்திட வேண்டும்
 பொறாமை வஞ்சத்தைப்,
 பொசுக்கிட வேண்டும்.
 பணத்திலே மனிதர்,
 பாசம் வைப்பதை விட்டு,
 மனிதரில் பாசத்தை,
 வைத்திட வேண்டும்
 உள்ளங்களும் உயர்ந்த,
 எண்ணங்களால் நிறைந்திடட்டும்.
 அப்படி குடும்ப உறவுகள்,
 வளர்க்கப்பட்டால்! கதம்பம்,
 வாடாது என்றும்
 மணமுடையதாகி நிற்கும்.
 மனித உள்ளங்களை - அது
 உங்கள் உள்ளங்களிலிருந்துதான்,
 எடுத்து வைக்கப்படவேண்டும்.
 குடும்ப ஆண்டிலென்றாலும் - அதை
 எடுத்து வையுங்கள்,
 குடும்பம் கதம்பமாகி என்றும்
 மணம் பரப்பி நிற்கும்.

★ மீசாலையூர் கமலா.

நாம் எப்படியெல்லாம் இருக்க வேண்டும்
 என்று விரும்புகிறோமோ அப்படி நம்மை
 அமைத்துக் கொள்ளும் ஆற்றலும் நம்மிடமே
 இருக்கின்றது.

— விவேகானந்தர்

மாண்களின்

உறவு

வறண்ட காட்டிலே
 குடிப்பதற்கு தண்ணீர்
 ரின்றி ஒரு ஆண் மானும்
 பெண் மானும் தவித்துக்
 கொண்டு அலைந்தன.
 இறுதியில், ஒரு சுனை
 யில் தண்ணீர் தேங்கிக்
 கிடப்பதைக் கண்டன.
 அந்த இரு மாண்களும்
 தண்ணீரைக் குடித்துக்
 கொண்டிருந்தன.

அப்போது அப்பக்கமாக
 நரி ஒன்று வந்தது. நரி
 கவனமாக உற்று நோக்கி
 யது. தாகத்தால் தவித்
 துக் கொண்டிருந்த இரு
 மாண்களும் தண்ணீர்
 குடித்துக் கொண்டிருந்த
 போதிலும் தண்ணீர்
 குறையவே இல்லை. கார
 ணம் என்ன?

தான் குடித்தால் தன்
 துணை மானுக்கு தண்
 நீர் பற்றாமல் போகுமே
 என்று நினைத்து இரு
 மாண்களுமே குடிப்பதைப்
 போன்று பராங்கு செய்து
 கொண்டிருந்தன.
 ஆனால் குடிக்கவில்லை.

“கணவன் மனைவியின்
 உறவு இத்தகையதாகவே
 இருக்க வேண்டும்” □

குழு வாழ்வும் தொடர்புகளும்



என். சண்முகலிங்கன்
சமூகவியல்துறை சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்

□ உங்கள் பொழுதுகளில் பெருமளவு ஏதேனும் ஒரு குழு உறவில் கழிகின்றதை ஏற்றுக் கொள்வீர்கள். உங்களின் வகுப்பறையாக நண்பர் குழாமாக, குடும்பமாக அல்லது யாதேனும் ஒரு சமூக நிறுவன அமைப்பாக இருக்கலாம். இந்த குழுக்களிடையே உங்கள் உறவு வெற்றிகரமாக அமைவதற்கு, குழு தொடர்பு முறைமை (Group Communication) பற்றி நீங்கள் கொள்ளும் தெளிவு இன்றியமையாதது.

இசுமந்த முதல் குழு என்றால் என்ன என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

1.1 ஒரு குழுவானது பெரிய கூட்டத்தில் இருந்து வேறுபடுகின்றது.

1. குழு உள்ளவில் சிறியதாயிருக்கின்றது.

2. குழுவின் உறுப்பினர்கள் ஓரளவுக்கு ஒருவரை ஒருவர் அறிந்திருக்கின்றனர்.

குழு தொடர்பாக பல வரைவிலக்கணங்கள் முன்வைக்கப் பட்டாலும், அவற்றிடை பின்வரும் வரைவிலக்கணம் மிகப் பொருத்தமானதாய் அமையும்.

'ஒரு குறித்த இலக்குடன், அதனை எய்தும் நோக்கில் பெளதீகரீதியிலும், உள ரீதியிலும் ஒன்றுபட்டு இடைவினை (interaction) கொள்ளும், தனியங்களின் தொகுதியாக குழுவை வரையறுக்கலாம்'

ஒரு குழுவுக்குள் இடைவினை (Interaction) எப்படி நடக்கிறது? குழு தொடர்பு முறைமை இதற்கு பதில் காண துணையாகும்.

2. குழு தொடர்பு முறைமை

ஒரு குழுவிலுள்ள தனியங்களின் கூட்டு உறவையே குழு தொடர்பு முறை எனலாம், சிறப்பான குழு தொடர்பினை ஒரு வில்லைக்கு (lens) ஒப்பிடுவதண்டு.

2.1

குழு உறுப்பினரான தனியின்களது அனுபவங்கள், சிறப்பு தேர்ச்சிகள், தனித்தவங்களையெல்லாம் ஒரு சக்தியாய் திரட்டி குழுவின் குறிப்பான இலக்கினை நோக்கி குவியச் செய்து நோக்கின் வெற்றிக்கு வழி சமைப்பதாக குழு தொடர்பு அமைய வேண்டும்.

இந்த குவிதலின் கூர்மை, குழு உறுப்பினரின் உளச்சார்பிலும் அவர்களிடையிலான இடைவினையிலும் தங்கியுள்ளது,

சிறப்பான குழு தொடர்பு முறைமையை ஏற்படுத்த பின்வருவன அவசியமாகின்றது.

- 2.2 1. குழுவின் சூழல் (Group atmosphere)
2. குழுவின் பாத்திரங்கள் (Group roles)
3. தொடர்புக் கோலங்கள் (Patterns of Communication)
4. குழு மதிப்பீடு (Group evaluation)

2.2.1 குழுவென்றின் சிறப்பான சூழல் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

- அ. எல்லா உறுப்பினர்களும் திறந்த மனதோடு இணைதல்
 - ஆ. இடையறாத இடைவினை
 - இ. முரண்படுதலுக்கான சுதந்திரம்
 - ஈ. எப்பொழுது பார்த்தாலும் சீரியலாக இருக்காமை
 - உ. தெளிவான நோக்கு, இலக்கினை கொண்டிருத்தல்
 - ஊ. ஆக்கச் சிந்தனை
 - எ. எதையாவது செய்து முடித்தல்
- என்பன நல்லதொரு குழுச்சூழல் எனப்படலாம்.

2.2.2 இதற்கு எதிரான நிலைமைகள் என எவற்றைக் குறிப்பிடலாம்?

- அ. கட்டாய அங்கத்துவம்
- ஆ. அரித்தமில்லாத இடைவினை
- இ. ஒன்று அல்லது இரண்டு அதிக பிரசங்கித்தனமான உறுப்பினரின் மேலாதிக்கம்.
- ஈ. போட்டி
- உ. குழுவுக்குள் 'கிளிக்கான' (Cligue) குழு சேர்தல்
- ஊ. தெளிவற்ற நோக்கு, இலக்கு
- எ. இறுக்கமான அமைப்பாக்கம்

என்பன தவிர்க்கப்பட வேண்டிய சூழல்களாக இனங்காணப்படலாம்

3. குழு பாத்திரங்கள் (Group Roles)

குழு பாத்திரங்களை செம்மையாக உறுப்பினர்கள் புரிந்து கொண்டு, கடமைகளையும் உரிமைகளையும் தெளிவாக அறிந்து அதன்படி ஒழுகும் போதே குழு வாழ்வும் செழுமையாகும். அதுவே சிறந்த குழு தொடர்பின் அடிப்படையுமாகும். தலைமைத்துவ பாத்திரமா, பங்கு பெறும் பாத்திரமா? அனைத்திப் பாத்திரங்களை வகிப்பவர்களும் இதனை கைக்கொள்ளுதல் இன்றியமையாதது.

3.1 குழுவாழ்வில் தலைமைத்துவத்தின் இயல்பு எப்படி இருக்க வேண்டும்?

1. குழு உறுப்பினர்களின் கருத்துக்கருக்களை திறந்த மனதுடன் கேட்கும் தன்மை
2. முன்னுதாரணமாக திறந்த மனதுடன், நேரிமையாக, நம்பிக்கைக்குரியவராக நடத்தல்
3. உறுப்பினர் மீது மேலாதிக்கம் செலுத்தாமை
4. கூடியவரை அமைதியாக இருந்து, குழு நிலைமைகளை சிந்தித்து மேம்படுத்தல்
5. குழுச்செயல் முறை முறிந்து போகாமல், நகைச்சுவை உணர்வுடன் எத்தரு நிலைமைகளையும் சமாளிக்கும் திறன்
6. குழுவின் சிந்தனையை உரிய வேளையில் சாரமாக தரும் வல்லமை

என குழுவின் தலைமைத்துவத்தின் சிறப்பியல்புகள் இனங்காணப்படும்.

இதுபோலவே குழுவின் பங்குபெறும் பாத்திரங்கள் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்?

1. குழுவின் நோக்கினை தெளிவாக அறிந்து அதற்கென உழைக்க வேண்டும்.
2. குழுவின் நோக்கினுக்கு நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ துணைபோகும் தகவல்களை, அபிப்பிராயங்களை, உணர்வுகளை வெளிக்காட்டுவதில், சொல்லுவதில் தயங்கக் கூடாது
3. குழுவின் ஏனையோர் கருத்துக்களை மதிக்கவும், கேட்கவும் வேண்டும்.
4. குழு பொறுப்புணர்ச்சிக்காய் தன் நிலையை, நகைச்சுவை உணர்வுடன் சமநிலை காணும் தன்மை வேண்டும்.

4. குழுவின் தொடர்பு கோலங்கள்

ஒவ்வொரு குழுவும் தமக்கென தனித்துவமான தொடர்புமுறைமைகளை வளர்த்திருக்கும். யாருடன் யார், எவ்வளவு நெருக்கமாய், என்ன என்ன விடையங்களை என்பன எல்லாம் குழு உறுப்பினர் அனைவருக்கும் தெளிவாக தெரியவேண்டும். குழு இட அமைவும், அளவும் கூட இதனை தீர்மானிக்கும் காரணிகளாகலாம். குழு உறுப்பினர் அளவு, சந்திக்கும் இட அளவு என்பன அதிகரிக்க தொடர்பு முறையும் மாறலாம். பத்து பன்னிரண்டு பேரை உறுப்பினராக கொண்ட குழு ஒன்றின் தொடர்பியல் முறைமை எளிதாயும் எல்லா உறுப்பினரின் பெருமளவான பங்குபிணைக் கொண்டதாய் அமைதலையும், குடும்பம் என்ற சிறிய குழு வாழ்வில் நாம் அனுபவதரிசனமாய் உணரமுடியும்.

5. குழு மதிப்பீடு

ஒவ்வொரு குழுவும், தனது குழு தொடர்பு முறைமையை அவ்வப்போது மதிப்பீடு செய்வதும் இன்றியமையாதது. குழு உறுப்பினர்களின் கருத்தறியும் பின்னூட்டல்களை பெற்றும், குழுவுக்கு வெளியே உள்ளவர்களின் அவதானங்களை பெற்றும் இவற்றினை சீரமைத்தல் வேண்டும். பெரும்பாலான வேளைகளில் குழுவுக்குள்ளேயே பிரச்சனைகளை தீர்க்க முடிந்தாலும் சில பிரச்சனைகள் பாரபட்சமற்ற வெளி அவதானியை வேண்டி நிற்கலாம்.

இப்பொழுது நீங்கள் இணைந்துள்ள குழுக்களில் உங்கள் செயல்பாட்டை ஒரு தரம் மீட்டுப் பாருங்கள் உங்கள் குழு தொடர்பு முறை எப்படியிருக்கிறது? இதிலே மாற்றம் வேண்டுமா என உணர்ந்து உங்களை உங்கள் குழுவாழ்வை மேம்படுத்த ஆந்த சமூக தொடர்பியல் ஆய்வு அனுபவ குறிப்புகள் துணையாகலாம். □

உங்கள் வாழ்க்கையை வளமாக்க விரும்புகிறீர்களா? காலத்தை ஒரு வினாடி கூட வீணாக்காதீர்கள் நிமிடங்களில் செய்யப்பட்டது தான் வாழ்க்கை.

— ரிச்சர்ட் காண்டர்ஸ்

இருப்பிழந்த உறவுகள்

“அம்மா இவன் மதி விட்டு விட்டுப் படிக்கிறான். சொல்லிக் குடுக்க தொடர்ந்து சொல்கிறானில்லை” சசி தாய்க்கு முறையிட்டாள்.

ஏனையா, அத்தை சொல்லித் தாற மாதிரிச் சொல்லப்பு... இப்பிடி ஆடம்பண்ணினால் அத்தை சொல்லித் தராமல் விட்டிடுவீடுவாளைல்லே சோதனையும் வருகுது... என்று குசினிக்குள சமையல் வேலை கனோடு இருந்த கணகம் கெஞ்சும் தோரணையில் சொல்வது மதியின் காதிலும் தான்பட்டது.

மதி எதையோ ஆழ்ந்து சிந்தித்தான்.

அவன் எதையோ சொல்லத் தயங்குவதும், மனதில் எதையோ நனைத்துக் குழம்புவதுமாக இருப்பதை சசிக்கு இன்னமும் விளங்குவதாக இல்லை.

மீண்டும் அவன் பாடத்தை ஓப்புவித்தான்.

உந்தவரியை நான் சொல்ல மாட்டனத்தை. நீ ஏன் திரும்பத் திரும்ப அந்த வரியையே சொல்லித் தொலைக்கிறாய்?

பாடத்தில் இருப்பதை எல்லாம் தானே படிக்க வேணும்.

பொருத்தமில்லாததை விட்டிடலாம் தானே.

பொருத்தமில்லையென்றால் ஏன் புத்தகத்தினை சேர்த்திருக்கிறாங்களை.

வளவைவளவன்

முந்தின காலத்தினை இது பொருந்தி இருக்கும். இப்ப... அப்பிடி இல்லாட்டில் அதை விட்டிடலாம் தானே, மதி சிறுவனாக இருந்தாலும் ஏதோ ஒரு உட்பொருளை அந்த வாகளுக்குள் கண்டு விட்டான போலும்.

அத்தை... எங்கடை பெரியத்தையாக்கள் இப்ப எங்கை இருக்கீனம்

எனிப்ப அந்தச் சமாச்சாரத்தை இழுக்கறாய் நீ படியன

இல்லை அத்தை, அத்தையாக்கள் மானிப்பாயிலை, சித்தப்பா சாவச்சேரியிலை, எங்கடை வீட்டுக்கு எதிர வீட்டுக்காரச் சுப்பையாத்தாததா எல்லாம் நல்லாடியிலை... உங்கடைட்ட புத்தகம் வாங்க வாற லிங்கமணனா எங்கை எண்டே தெரியாது...

சசியின் சிந்தனையில் பலமான ஒரு அடி இப்போது உறைப்பாக

விழுந்திருக்க வேணும். 'எழுதுகின்றம்' என்று போட்டு எல்லாதையும் படிக்கக் கூடாது சசி. தெரிவு செய்து நல்ல கருத்துக்கள் நிறைந்த யதார்த்தமான படைப்பாளிகளின் சிருஷ்டிகளைப் படிக்க வேணும். எங்கடை காலநேரத்தை செப்பிட்டு நாங்கள் படித்துக் கொள்ளாத வரை பயனற்ற படிப்பும் வீணான நேரமும் தான்'' என்று சொல்லி நல்ல படைப்புக்களோடு வரும் சுந்தலிங்கம்... சிரித்துச் சிரித்துப் பொழுது போவதே தெரியாமல்... புதுமையான கருத்துக்களையெல்லாம்... சசியின் கண்கள் திவலைகளின் பிறப்பிடமாக மாறி விட்டது.

இவள் ஏன் இப்படிக்குழம்பித் தடுமாறுகின்றாள், இப்போது மதி என்னத்தைச் சொல்லிவிட்டாள். இதென்ன அபபடியைப் பொல்லாச்சேதி- மதி பிறப்பதற்கு முன்னால நடந்த அந்த இனிய நிகழ்வுகள் அவளை என்னவா செய்தது. அண்ணன் ராகவனும், லிங்கமும் மாலை வேளைகளில் உலாவரும் அந்த வெண்மணை பரப்பும், வீரிகடலும் நெளிந்தாடிக் கரைமீது நுரைப்பூக்களைச் சிந்தி அபபடியை வந்த வழி தரும்பி ஒடும் கடலைகள், அவை எழுந்து வரும் போது மணல் மீது ஓடித் திரியும் மணல் நணடுகள் ஓடிச் சென்று வளைகளுக்குள் மறைந்ததும் அந்த நண்டைப் பிடிக்க ஓடி மணற்பொந்துகளை வறாண்டிப் பார்த்ததும், தன் வட்டக் கவுண் நனையும் வரை கரையேறக் கடலுள் நடந்து சென்று கைகளால் கடல்

நீரை ஏந்தி விளையாடிய அந்தப் பொழுதுகள் எல்லாம் இப்போது சசியின் நெஞ்சுக்குள் நெஞ்சினலைகளாக எழுந்தாடி மோதின. முகம் கறுத்து இருண்டவானமாக மாறின. சோகி பொறுக்கி வந்து அண்ணியிடம் கொடுத்து மாலை கட்டிப் போட்ட நாட்கள்... ஒவ்வொன்றாக எழுந்து வந்து...

அண்ணியும் சசியும் மணல் நணடுகளைப் பிடிக்கத் துரத்தி ஓடிய அன்று கரையில் தடமமாறிக் கடலுள் வீழ்ந்து விட்ட போது கரையிலிருந்த அண்ணனும் லிங்கமும் சிரித்து மகிழ ஆற்றாத சூகாபததல அபபடியை கடலுள் எழுமபாது கிடந்தபோது அண்ணி வந்து தூக்கி விட்டதும், வீட்டிற்கு வந்து சீரும் வரை சசி எல்லாருடனும் கதைக்காமல் சூகாபததை நலை நாட்டியது எல்லாம் மறந்து விடக்கூடியதா என?

ஆனால், இன்று வீடுவாசல் அழகிய கடற்கரை எல்லாம்... ஓ...

''என்ன ஒரு சத்தத்தையும் காணலை, பிள்ளை... என்ன பிள்ளை எல்லாரும் ஓய்ஞ்சுபோனியிளா... மதி என்னடா அதையின்றை குரலையும் காணலை நயும் அடங்கிப் போனாய்... என்ன நடந்தது'' தேனீர்க் குவளை களேட்டு அங்கு கனகம் பிரசன்னமானாள்.

சசி மூக்குச்சிந்தியவாறு எழுந்து சென்று எச்சிதுப்பும் பாவனையில் துப்பிவிட்டுவர கனகம் தேனீரை

மதிக்குக் கொடுத்து விட்டு அருகே அமர்ந்தி கொண்டாள்.

இப்படித்தான் ஒரு நாட் காலை எல்லோரும் கூடி இருந்து தேனீர் அருந்திக் கொண்டிருந்தனர். எங்கிருந்தோ உறுமிக் கொண்டு வந்த குண்டுவீச்சு விமானங்கள் சரமாரியாகக் குண்டுகளைப் பொழிந்து தள்ளின. இராணுவ இருப்புகளிலிருந்து எறிகணைத் தாக்குதலும் பலமாக இருந்தது. ஆட்டுமந்தைகள் போல மக்கள் சிதறி அடித்துக் கொண்டோடினர். உயிர் தப்பினால் போது மென்பதே எல்லோரது சிந்தனையிலும் நிறைந்திருந்தது. இராணுவம் முகாமவிட்டு வெளியேறிக் கொண்டபோது அந்தக் கிராமத்து மக்களெல்லாம் அடுத்தடுத்த கிராமங்களுடாக வெளியே திக்குத் தெரியாமல் ஓடிக்கொண்டிருந்தனர். திசைமாறி ஓடிய சிலர் இராணுவம் வந்த திசைக்குள் தாம் அகப்பட்டுவிட்டதை உணர்ந்தபோது துடித்துப் போயினர், ஏதும் புரியாத நிலையில் எதிர் வீட்டுக்காணியில் இருந்த பதுங்கு குழிக்குள் இரத்தினமும் மனைவி இராசமணியும் பிள்ளைகளோடும் புகுந்து ஒளிந்து கொண்டனர். பதினைந்து இருபது இருக்கைகளோடு மிக வசதியாக அந்த பதுங்குகுளி அமைக்கப்பட்டிருந்தது. அந்த வேளையில் அந்தக் குடும்பத்திற்கு ஆறுதல் மட்டுமல்ல பெரிய சந்தோஷமாகக் கூட இருந்திருக்கும். மெனன் உறவில் எல்லோரும் அப்படியே சிலைகனாக இருந்தனர். தாங்கள் தப்பி விடு

வோம் என்ற எண்ணத்தை இறுதிவரை அவர்கள் இழக்காத நிலையில் தான் வேற்று மனிதக் குரலொன்று ஏதோ சொல்வது கேட்டது. அப்பால் எந்தசக்தியும் அவர்களை காப்பாற்ற முடியவில்லை. அந்த ஆறு மனிதர்களும் வெளியே குப்புறப்படுக்க வைத்துக்கட்டுப் பொசுக்கப்பட்டனர்.

அந்தக் கோரச் சம்பவங்களின் பின் அந்தக் கிராமம் சோகபுரியாக மாறி மனித உறவுகளின்றிக் கிடந்தது.

இடையிடையே கிராமத்தைப் பார்க்கச் சென்ற சிலர் தமது வாக்கு மூலங்களை பலரும் அறியச் செய்ததில்தான் இந்தச் செய்திகள் காற்றாடு காற்றாகி எங்கும் சேதிபாணது.

இந்தச் செய்திகளை அறிந்த நாளில் இருந்து மதி இப்படித்தான் படிக்கும் போது பல கேள்விகளைக் கேட்டு துழைப்பதும் தனக்குப் பிடிக்காத வரிகளை படிக்காமல் விடுவதுமாக ஒரு புதிய மாறத்திற்கு அவன் ஆட்பட்டு விட்டான்.

அன்றிலிருந்து மதியின் போக்கையாரும் புரிந்து கொள்ளவில்லை. உறுதியற்ற உயிர்வாழ்வும், இருப்பிழந்து போகும் இருப்புகளும், சுற்றமில்லா உறவுகளும் என்று எல்லாமே அவனுள் பெருங் குழப்பமாகி இருந்தன.

சசியின் மனக்குமுறல்கள் உறவுகளை நாடிய தேடல்களாயின. “சுற்றத்திற்குமகு குழ இருத்தல்” என்ற அந்த வரிகளை மதி சொல்ல மறுத்த சங்கதியை சசி புரிந்து கொள்ள இத்தனை மீட்டல்கள் தேவைப்பட்டதே... என்ற ஆதங்கத்தோடு அன்றைய இரவின் அணைப்பில் எல்லோரும் உறங்கி விட்டனர்.

பொழுது விடிய இன்னும் நேரமிருந்தது.

வெளியே மதியின் பெரியத்தையும் பிள்ளைகளும் இன்னும் ஈரருமாக மூட்டை முடிச்சுகளோடு வந்து சேர்ந்தனர். அப்பால் இன்னும் இன்னும் வேறு வேறு உறவினர்களும் வந்து கொண்டிருந்தனர்.

சசி, கனகம் எல்லோரும் எழுந்தனர்.

மரணிப்பாய் பக்கம் பலமான செல்லடியும், அடிபாடும் அதுதான் வார்த்தைகளை முடிப்பதற்கு முன் விழித்த திகைப்போடு மதி வந்து நின்றான்.

இப்ப என்ன சொல்கிறாய்? என்று சசி மதியிடம் எதையோ குத்துவதுபோல் கேட்கிறான். மதி நிதானமாக சொன்னான் அத்தை “சுற்றத்திற்கு அழகு குழ இருத்தல்” பொருந்தாது இருப்பிழந்த உறவுகள் எல்லாம் சேர்ந்தால் போல... என்றான். அப்படியென்றால் இவன் சொல்கிற சுற்றம்

குழ இருத்தல் இப்போது சாத்தியப்படுமா?..... என்று ஆதங்கத்தோடு சிந்தித்தான் அத்தை. எங்கட அவலநிலை மாறும் வரைக்கும் இதை மறந்து விடுவோம் என்றான் மதி. எல்லோரும் மதியின் கருத்தை ஏற்பதுபோலத் தலையசைத்து ஏற்கொண்டனர்.

புரியாமல் வந்தவர்களும் தலையாட்ட தவறவில்லை.

ஊமை உறவுகள் இப்படித்தான் அரித்தகுகை இல்லாமலும் போகும் அரித்தப்படுக்கியும் சேரும். சேராமல் போனாலும் நினைவுகளில் மட்டும் உறங்காமல் வாழும்... இந்த அரித்தமநிற உறவை அரித்தப்படுக்கைவெப்படி என்ற கேள்வியோடு மதி எல்லோரையும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

அரித்தகுகை... இப்போது எதுவுமே அது இல்லாமல் தானே... அரித்தமநிற சிந்தனையில் அவர்கள் எதை எதையெல்லாமோ எண்ணினர்.

மதி தன் குழம்பிய தூக்கத்தை போலவே குழம்பிய உறவுகளின் சேர்க்கையையும் மனத்தராசில் நிறுக்கத் தொடங்கினான். எங்கள் வாழ்வும் இருப்பிழந்த உறவுகளும் நிலைக்கும் வரையும் எங்கள் உறவுகள் பற்றி எதையுமே சிந்திக்க முடியாது என்ற முடிவை உரமாகிக் கொண்டிருந்தான் என்பது யாருக்கும் புரியவில்லை. □

குடும்ப இடைவினை

(Family Interaction)

(விட்டுக் கொடுத்தலும் புரிந்துணர்வும்)

★ நோஸ் மறீனா

குடும்ப இடைவினை என்பது குடும்பத் திலுள்ளவர்களுக்கிடையில் விட்டுக் கொடுத்தலாகும். (Give and take) இது புரிந்துணர்வுடன் இடம்பெறுகின்ற ஒன்றாகும். கொடுத்து வாங்குதலில் ஈடுபடும்போது குடும்ப வாழ்க்கையில் இம்மாதிரி இடைவினை இடம்பெறும்.

குடும்ப வாழ்வில் சண்டைகள், சச்சரவுகள் இடம்பெறுகின்றன. பின் இவை விட்டுக் கொடுத்தல் மூலமோ அல்லது புரிந்துணர்வு மூலமோ நிறுத்தப்பட்டு சமாதானம் தோன்றும். இவ்வாறு ஏற்படும் போதுதான் உண்மை அமைதி, சமாதானம் உருவாகிறது. இந்த விட்டுக் கொடுத்தலினால் உண்மை அன்பு உருப் பெறுவதுடன் கோபம் இல்லாது போகிறது. இத்தகைய புரிந்துணர்வு, எண்ணங்கள் மூலமும் பரிமாறப்படுகிறது. உதாரணமாக ஒரு குடும்பத்திலுள்ள கணவன் தன் மனைவியுடன் வீண்சண்டையில் ஈடுபடும்போது அவள் அதனை சமாளித்து அமைதியைக் கடைப்பிடிப்பாளாகில் ஓரளவு பிரச்சனை குறைவடையும். இல்லையேல் மனைவியும் வாய்த்தர்க்கத்தில் ஈடுபட்டு ஒருவருக்க ஒருவர் விட்டுக் கொடுக்காவிட்டால் அது பிரிவினையில் முடியும்.

எந்தவொரு குடும்பத்திலுள்ள மனிதனும் ஒருவரை ஒருவர் அறிந்து, தெரிந்து, புரிந்து வாழ்வானாகில் அங்கு பிரச்சினைகள் குறைந்தே காணப்படும். அங்கே மனிதனை மனிதன் மதித்தலும் புரிந்து கொள்ளலும் குடும்பத்தில் தொடர்புகள் உறவுகள் நிலையானவையாகவும் மாறும். விட்டுக் கொடுத்தலுடன் வாழும் குடும்ப வாழ்வில் இன்னுக்கள் ஏற்படுவதும் குறைவாகக் காணப்படும். ஏனெனில் குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் தமக்கு ஏற்படும் சவால்களைப் புரிந்து கொண்டு அவற்றின் அடிப்படையில் செயற்படும்போது அங்கு ஓர் குடும்ப இடைவினை உருவாகி அது ஏனைய குடும்பங்களையும் தட்டி எழுப்பும். மனித ஆளுமை கட்டி ஏழுப்பப்படுவதுடன் ஒற்றுமை உருவாக்கப்படுகிறது. பிரிவினைகள், பிளவுகள் ஒழிக்கப்படுகிறது. குடும்ப மாற்றத்

தால் சமூக மாற்றமும் ஏற்பட வழி ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக பிள்ளைகளின் பல போக்குகள் பெற்றோருக்கு குறிப்பாக பழமையினை கூடுதலாக பேணி வாழுகின்றவர்களுக்கு பிள்ளைகளின் நவீன பண்பாட்டு மாற்றங்கள் சமூக மாற்றங்களை ஏற்க முடியாதுள்ளது. இருந்தும் பிள்ளையின் வளர்ச்சியானது இத்தகைய மாற்றத்தில் தங்கி இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து பிள்ளைகளின் செயற்பாட்டுக்கு தடை விதிக்காது பெற்றோர்கள் ஒத்துப்போகின்ற தன்மையும் காணப்படுகிறது.

இவ்வாறு எம் குடும்பங்களில் இடைவினை ஏற்படல் அவசியம். ஏனெனில் விட்டுக் கொடுப்பதால் நல்லதோர் பிரிவினையற்ற குடும்பத்தை உருவாக்க முடியும். விவாகரத்தை, வீண் குடும்பப் பிரிவினையை ஒழிக்கலாம். இதன் மூலம் மகிழ்வான குடும்பங்களை அமைத்து உள்பாதிப்புக்களைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியமான ஆளுமையுடைய நல்லதோர் சமுதாயத்தை உருவாக்கலாம். □



பிள்ளைகளைத் தண்டிக்கிறீர்களா?

கோபத்தில் கண்டிப்பது தவறு. நரம்புத் தளர்ச்சி, உடல் களைப்பு சோர்வு, ஆத்திரம் இவற்றுக்கு ஆளான பெற்றோர் அதைத் தீர்த்துக் கொள்ளப் பிள்ளைகளைச் சில வேளைகளில் கண்டிக்கிறார்கள், நிதானத்தை இழந்த நிலையில் பிள்ளைகளைத் தண்டிப்பது தவறு.

பிள்ளையின் சுய ஆற்றலுக்கு மிஞ்சியதை எதிர்பார்த்து அதைச் செய்யா விட்டால் தண்டிப்பது தவறு.

தண்டனை எதற்கு என்கிற காரணத்தைத் தெரிவிக்கிய பின்பே தண்டனை கொடுக்க வேண்டும்.

தண்டனையின் விளைவாய் பெற்றோர் மட்டில் பிள்ளைக்குப் பாசம் அதிகரிக்க வேண்டுமேயொழிய பயம் அதிகரிக்கக் கூடாது.

தண்டனை நியாயமானதாக இருக்க வேண்டும். குற்றத்திற்கு ஏற்ற தாகத் தண்டனை இருக்க வேண்டும்.

அயலார் முன் பெற்றோர் பிள்ளையைத் தண்டிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மேலே கூறப்பட்ட கருத்துக்களை நோக்கும் போழுது பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்குமிடையில் நல்ல தொடர்பு இருப்பதன் அவசியம் புலப்படும்.

சொல்லாட்சி

1			2		☼	3
	☼	☼		☼	4	ரி
	☼	5 கை		☼	☼	
6	7 L		☼	☼	8	
			☼	☼		
☼		☼	☼	9		ம
10				☼	☼	

முடிவுத்திகதி; 15-07-94

வெற்றிபெறுபவருக்கு பரிசு உண்டு

இடமிருந்துவலம்

மேலிருந்துகீழ்

- 1) சமுதாயத்தின் அடித்தளம்
- 4) அன்புறவுகள் இக்குணம்
படைத்தவரால் உடைவதுண்டு
- 5) சமையல் கட்டில் வருவது
மாறி வருகிறது
- 6) இது கண்போன்றது
- 8) சாவலர் குற்றம் புரிவோரை
இது செய்வதுண்டு
- 9) குளம்பினாலும் மணம் தரும்
- 10) வீடு கற்களால் ஆனவை இது
உள்ளங்களால் ஆனவை

- 1) இல்லத்தரசி
- 2) அன்பும், இதுவும் எங்குள்ளதோ
அங்கு மனநிறைவு இருக்கும்
- 3) உளவளத்துணையின் ஆரம்ப
மும், அடிப்படையும் இது என்று
கூறினால் மிகையாகாது
- 5) மாறியிருக்கும் இவ்வுணர்வு
மனதில் குடிக்கொண்டால்
நிம்மதிக்கரும்
- 7) குளம்பியுள்ள இக்காயத்தால்
குருதிவெளிவராது
- 8) பூவை மாறிவிட்டாள்

10 - 03 - 94 வியாழக்கிழமையன்று யாழ். திருக்குடும்பக் கன்னியர் ஆங்கிலப் பாடசாலையில் அருட்தந்தை எட்வின் வசந்த ராஜ் (அ. ம. தி) அவர்களால் உயர்தர வகுப்பு மாணவர்களுக்கு கல்வி சம்பந்தமான கருத்தரங்கு ஒன்று நடாத்தப்பட்டது. இதன் மூலம் அருட்தந்தை அவர்கள் "கல்வி கற்கும் முறைமைகள்" "பரீட்சைக்கு ஆயத்தப்படுத்தும் முறைகள்" "பரீட்சை மண்டபத்தில் நடந்து கொள்ளும் முறைகள்" "பரீட்சைக் கேள்விகளுக்கு விடையெழுதும் முறைகள்" என்பன பற்றி எடுத்துரைத்தார். இது பரீட்சைக்குத் தோற்றவிருக்கும் எமக்கு உதவியாயும், அத்தோடு சிறப்பாகவும், பயனுள்ள விதத்திலும் இருந்தன. இது போன்ற கருத்தரங்குகளில் பங்குபற்றுவதால் மாணவ சமுதாயம் பல நன்மைகளைப் பெறமுடியும்.

- வேஜிவி சில்வெஸ்ரர்



காலம் சென்ற பேராசிரியர் சுப்பிரமணியம் வித்தியானந்தனின் நினைவாக யாழ். பல்கலைக் கழக கைலாசபதி அரங்கில் 18-05-94 இல் 2-வது நினைவு பேருரை "தன்னாத் மாவைத் தேடி அலையும் மனிதன்" எனும் தனையங்கத்தில் வைத்திய கலாநிதி சோமசுந்தரத்தினால் வழங்கப்பட்டது. வைத்திய கலாநிதி அவர்கள் உரை நிகழ்த்துகையில், உடலும், உள்ளமும் உள்ள மனிதன் தன்னை அறியாமலே தன்னாத்மாவைத் தேடுகின்றான். அவன் முதலில் தன் ஆத்மாவை வெளி உலகில் தேடி அதில் இளைத்தவனாக பின் தனக்குள்ளே தேடி ஆரம்பிக்கின்றான்.

உளவியல், ஆன்மீகம் அடங்கிய கருத்துக்களைக் கொண்டிருந்த இவ்வுரையானது மிக்க பயனுள்ளதாய் இருந்தது.

- உதயகுமார்

14.05.94 அன்று வண. பிதா டேமியன் தலைமையில் சாந்தியகத்தின் ஆதரவில் வாலிபருக்கான 3 மணி நேர உளவியல் நிகழ்ச்சி பரி. யோவான் கல்லூரியில் நடைபெற்றது. இதில் 30-ற்கு மேற்பட்ட இளைஞர், யுவதிகள் வெவ்வேறு இடங்களிலிருந்து பங்குபற்றினர். இளைஞர்களின் உணர்வுகளைத் தட்டியெழுப்பக்கூடிய விளையாட்டுக்கள், உரைகள் என்பன இடம்பெற்றன.

வண. பிதா டேமியன் அவர்கள் சிறப்புரையை நிகழ்த்தினார். அவரது சிறப்புரையில் மனிதன் ஏன் மனிதனாக வாழ முடிவதில்லை. அவனுடைய ஆளுமைகள் ஏன் ஒடுக்கப்படுகின்றன என்பது பற்றிய தான் விவக்கங்களைத் தொகுத்தளித்தார்.

நிகழ்ச்சி முடிவில் பங்குபற்றியவர்களின் கருத்துக்கள் கேட்கப்பட்டது. அனேகமானோர் இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகளை வரவேற்பதாகவும் இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகளை வெவ்வேறு மட்டத்தில் செய்யும் படியும் கூறியுள்ளனர்.

இதேபோன்ற நிகழ்ச்சிகள் தொடர்ந்தும் இக் குழுவினரால் நடாத்தப்படலாம் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

- கிருபா

வாசகர் பூங்கா

தடுமாறும் வேளையில்
சூனையானாய்

உள்ளியில் உண்மைகளை உறுதியான யதார்த்தங்களை உலகளாவிய கட்டுரைகளால் உதவிடுவாயே, அதனால் உன்னை வாழ்த்துகின்றேன்.

தடுமாறும் வேளையில் - நீ கொடுத்த அறிவுரைகள் என்னை நிலைப்படுத்துகிறதே, அதனால் உன்னை வாழ்த்துகின்றேன்.

“நானே” நானிலம் தன்னிலை, நாலாயிரம் ஆண்டிலும் மேலாய் நாலூறு படாமல் நல்ல மண்பனாக வாழ உன்னை வாழ்த்துகின்றேன்.

- எம். பி. விமல்
முருங்கன்

நொந்த இதயத்திற்கு ஒத்தடம்

இன்றைய போர்க்காலச் சூழ்நிலையில் மிக முக்கியமாக நொந்த இதயங்கட்கு ஒத்தடம் கொடுப்பது போல் ஆக்கங்கள் அமைந்திருப்பது பாராட்டுக்குரியது. நானில் கடந்த தை - பங்குனி இதழில் வெளியான தமிழ்நாசனின் “இப்படியும் மனிதர்கள்” சிறுகதை தரமானது. எழுதியவர் பாராட்டுக்குரியவர்.

தொடர்ந்து நான் சஞ்சிகை தன் சேவைகளால் நம் நாட்டையும் வீட்டையும் அரவணைத்துக் கொள்ள பிரியமுடன வாழ்த்துகின்றேன்.

செல்வி வாசுகி தம்பையா
மட்டுவல்

பாதிப்புக்கு விடைகாண...

உளம் சோர்வடைகின்றபோது உடல் பாதிப்படைகின்றது. இந்த உளரீதியாக ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் பலவற்றுக்கு விடைகாண நான் சஞ்சிகையை வாசித்து அறியக் கூடியதாக உள்ளது. ஒரு மனிதனுக்கு ஆளுமை இன்றியமையாதது. இதனை பாதிக்கும் அடிப்படை காரணி, தாழ்வு மனப்பான்மை ஆகும். இதனை நிவர்த்தி செய்யும் வகையில் தொடராக வெளிவரும் வழிவகைகள் நன்றாக உள்ளன. அதேபோல் நானில் வரும் கட்டுரைகள் தரமானவையாகவே உள்ளன.

பி. ரஜீவன்
யாழ்ப்பாணம்

தெளிந்த சிந்தனை

இலக்கிய உலகில், எனக்கு வாசல் திறந்துவிட்ட ஓர் ஒப்பற்ற பத்திரிகைக் தெய்வமிது. வாழ்க்கையைப் புடம் போட்டுத் தெளிந்த கொண்ட காரணத்தால் நான் எழுதவேண்டிய விடயங்கள் நிறைய உள்ளன அவற்றை நான் மூலமே நான் வாசக உலகில் பிரகடனப்படுத்த முடியும். ஆகவே நான் தொடர்ந்து எழுதுவேன்.

ஆனந்தி
ஏழாவை

நல்லழி காட்டி

'நானே' உன்னை நான் அறிந்தேன் நல்லதொரு நண்பனாய் நலிந்து போகும் உள்ளங்கட்கு

நல்லதொரு வழிகாட்டுகிறாய்
நல்லநல்ல படைப்பாலே
நல் மாந்தர் வளர்ந்திட
நல்ல வழி காட்டுகின்றாய்
நான் போகும் வழிதனையே
நல் உளவியல் அறிவுரையாலே
நானிலமும் போற்றுகின்ற
நல் இதழாய் மலர
நான் உன்னை வாழ்த்துகின்
றேன்

எஸ். ஜீ. ரூபவசந்தினி
கோப்பாய்

தொடர்புக்கு வழி

"நான் இதழ் மிக சிறந்தது. அது மிகவும் சிறப்பாகவும், பொருள் உள்ளதாகவும் அமைந்து வருகின்றது. இதனால் பலன் அளிக்கக்கூடிய வகையில் இப்புத்தகம் அமைவதை அண்மையில் எனக்கு கிடைத்த புத்தகம் ஒன்றின் மூலம் அறிந்தேன் "நான்" வளர என் வாழ்த்துக்களுடன் நன்றிகளும்.

"நான்" புத்தகம் பெறும் வழிகளையும் உடன் தெரியப்படுத்துவீர்களா?

அ. சக்கிரிபாஸ்
பொகவந்தலாவ

பலரும் இதுபோன்று கேட்பதால் 22ம் பக்கத்தில் விபரமுண்டு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

இப்புக்கானில் உங்கள் கருத்துக்களை, எழுதுங்கள், லீமர்சியுங்கள், பதிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

— ஆர்

FUL . VUE

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

FOR YOUR VISIT

முதுமையிலும் இளமை

இளமையிலும் கவர்ச்சி

பார்வையும் பளிச்சிடுகிறது

முத்துப்பல் அழகைத் தருகிறது!

அதன் ரகசியம் இதுதான்

MORAI S

OPTICIANS AND DENTAL TECHNICIANS

50, CLOCK TOWER ROAD,

JAFFNA.

அழகுத் தோற்றத்துக்கும், பார்வைத் துலக்கத்துக்கும்

பரிட்சித்து அளிக்கும் கண்ணாடிகள் உண்டு!

பல் அழகுடன் சொல்லழகும் தர, தரமான பல் வருட

அனுபவ முத்திரை பதித்தவர்களை நாடுங்கள்!

மொறாயஸ்

(வெலிண்டன் தியேட்டர் முன்பாக)

50, மணிக்கூட்டு வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.

மணி ஒசை அச்சகம். 12, சென். பற்றிக்ஸ் வீதி, யாழ்ப்பாணம்