

# தான்



உளவியல் சஞ்சிகை  
"Naan" Tamil Psychological Magazine



மார் 37

சிறப்பிதழ்

2012



# தான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: - 37

இதழ்: - சிறப்பிதழ்

2012

விலை 35/=

ஆசிரியர்:

அகஸ்டீன் கொண்பியூசியஸ் O.M.I., B.Ph, B.Th

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்:

யூட் கறோவ் O.M.I, B.Ph

நிர்வாகக்குழு:-

அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள்

யோசப்பாலா.

ஆலோசனைக்குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D.

விரிவுரையாளர் சண்முகலிங்கம் Ph.D

வைத்தியகலாநிதி சிவசங்கர் M.B.B.S

நீனா H.C Dip in Counselling

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

ஸ்ரலின் B.Th (Rome), M.Sc (Manila)

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Ph.

‘NAAN’

Tamil Psychological Magazine

De Mazenod Scholasticate,

Columbuthurai, Jaffna,

Sri Lanka.

Tel: 021-222-5359

Email : naanscholasticate@gmail.com

உள்ளே

பக்கம்

- எம் உணர்வுகளை நானே... 02
- பயம் பயனுள்ளது...?? 06
- பனையால் விழுந்தவர்கள்... 11
- சீரியனும் சீரழியும் உளநலமும் 13
- முகவரியில்லாத மிஸ்கோல்கள் 16
- சிந்திக்க வைக்கும் நிகழ்வு 20
- சிந்தனைக்களம் நோக்கி 22
- முன்னேற்றகரமான வாழ்வை.. 23
- உளநோய் தீர சிரித்துப்பார்... 26
- விசேட தேவையுடைய... 28
- உளவியலென்பதோர் கலை 31
- வாழ்க்கைப் பயணத்திலே... 32
- நண்பேண்டா நம்பேண்டா... 35
- வாசகர் கருத்து 36
- கவிச்சோலை 37
- உளவியலாளர் வரிசையில் 39

“தான்”

டி மசனட் குருமடம்,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம்,

இலங்கை.

தொ.பே: 021-222 5359



## வாசக சின்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்,

மனிதவாழ்வில் பயணங்கள் எப்பொழுதும் நிறைவுபெறுவதில்லை. பற்பல அனுபவங்களையும் அவற்றினூடாக கற்றுக்கொண்ட ஞானத்தையும் ஆசான் களாக்கி தொடர்ச்சியான பரிணாம வளர்ச்சிகளை மனிதன் கண்டுபெறுவது யதார்த்தமானது. அவனது உணர்வுத்திறனும் சிந்தனையாற்றலும் விருத்தியடைந்து இருப்பது இதற்கு ஒரு சான்றாகும். மனித பயணங்களில் சில சுவரசியமாகவும் மற்றும் சில சமையாகவும் இருப்பதும் வழக்கம். சமைகளும் சுகங்களும் பயணத்தின் தவிர்க்கமுடியாத இரு பக்கங்கள் என்பர். ஆயினும், இலக்கைத்தொடும் நீண்ட மனித பயணம் தொடர்கிறது, நிறைவைத்தேடும் ஆத்மீக பயணம் நீள்கிறது, நிம்மதியை நிரந்தரமாக்கும் தனிமனித முயற்சிகள் முன்னேற்றமடைகின்றன. உண்மையை கண்டுவிடும் உள்ளார்ந்த பயணங்களும் ஆழச்செல்கின்றன.

போரும் அதன் விளைவுகளும் மனிதவாழ்வைத் தாக்கினாலும் எமது மக்களின் வாழ்வு தொடர்ந்தும் கட்டியெழுப்பப்படுகிறது. சமூக வாழ்விலே எப்படித்தான் இறுக்கங்களும் இழப்புக்களும் நேரிட்டாலும் குடும்பங்களின் பயணப்பாதைகள் இன்னும் நீண்டுதான் செல்கின்றன. சாண் ஏறி முழும் சறுக்கும் பின்னடைவுகள் வந்தாலும் இப்பிரபஞ்சத்தின் வாசற்படிகள் சாதாரண மக்களுக்காகவும் காத்திருக்கின்றன. மனித இருப்புக்கும் இயக்கத்திற்குமான சவால்கள் பெருஞ்சாலையாய் நீண்டிருந்தாலும் சாத்தியங்களும் சாதனைகளும் இலக்குநோக்கிய ஓர் பயணத்தின் சான்றுகளாய் மிளிர்கின்றன.

இத்தகைய ஒரு தனி மனிதனின் பயணத்தில் எமது 'நான்' உளவியல் சஞ்சிகையும் கடந்த முப்பத்தியேழு ஆண்டுகளாக உடன்பயணித்து உதவிவந்திருக்கிறது. 'நான் வளர்ந்தால் நாம் வளர்வோம்' என்ற விருதுவாக்கோடு கடந்தமுப்பது ஆண்டுகால போரின் சூழமைவிற்குள் ஆற்றுப்படுத்தும் பணியிலும் உளவியல் அறிவூட்டல் பணியிலும் ஈடுபட்டிருந்திருக்கிறது. இனப்பிரச்சினையும் இடப்பெயர்வுகளும் இழப்புக்களும் இயற்கை அனர்த்தங்களும் மக்களை இன்னலுக்குள்ளாக்கிய வேளைகளில் அவர்களது வாழ்வில் பல வசந்தங்களையும் சாதனைகளையும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

ஆண்டுக்கு நான்கு இதழ்களாக விரியும் இச்சஞ்சிகை தவிர்க்கமுடியாத காரணங்களால் இவ்வாண்டு ஒரேயொரு சிறப்பு இதழாக மட்டுமே வெளிவருகிறது. இதனால் ஏற்பட்ட அசௌகரியங்களுக்காக மன்னிப்பு வேண்டுகிறோம். தொடர்ந்தும் இதன் பணி தடைகளுக்கு ஆண்டுக்கு நான்கு இதழ்களாக சிறப்பான தலைப்புக்களை தாங்கி வெளிவரும் இப்பயன்தரும் சஞ்சிகையை ஏனையோருக்கும் அறிமுகப்படுத்துமாறு கேட்டுக் கொள்கின்றோம். 'நான்' எழுத்தாளர்கள், ஆலோசகர்கள், நலன்விரும்பிகள் அனைவரது சேவைகளையும் நாம் பாராட்டுவதுடன் தொடர்ந்தும் தங்களது ஒத்துழைப்புக்களையும் எதிர்பார்த்து நிற்கின்றோம்.

அருட்திரு அ. கொண்டியூசியஸ் அ.ம.தி



# எம் உணர்வுகளை நாமே உணர்வேம?

செ. யோசப்பாலா  
உள சமூகசீராளன்

ஒவ்வொரு உயிரினத்திற்கும் உணர்வுகள் உண்டு. உணர்வுகளின் தன்மைகளை பகுத்துப் பார்க்கும் அறிவு மனிதனுக்கு உள்ளதனால் தன் உணர்வை உணர்ந்து கொள்ளும் சக்தி ஒவ்வொருவருக்கும் இயல்பாகவே உண்டு என்பதனை உளவியலாளர்கள் ஏற்றுக்கொள்வதோடு உணர்வுகளை பலவகையாக பிரித்து அதன் குண இயல்புகளையும் அதன் விளைவுகளையும், பண்புகளையும் வகைப்படுத்தி மனிதனின் உணர்வுகளின் உணர்வை உணரும் சுயஆய்வு முறைகளையும் அறிமுகப்படுத்தி உள்ளனர்.

மனித உணர்வுகளின் உலகமே மனித செயல்களை வழி நடத்துகின்றது. அதன் தன்மைகளை வகைப்படுத்தும் மனப்பக்குவம் உள்ளவர் தன்நிலையை உணரமுடியும். சாதாரண உணர்வு அத்தீத உணர்வாகும் நிலையில்தான் அசாதாரண செயல்களை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். அசாதாரண நிலை தொடரும் சந்தர்ப்பங்களில் உள்பிறழ்வு நோயாளி ஆகிறார்கள். இவை தொடராக மாறும் நிலைகளை மாற்றுவதும் உணரப்பண்ணுவதும் ஒரு நோயை கையாளும் மருத்துவராலும், ஆற்றுப்படுத்துனர்களாலும் முடிகிறது.

எம்மிடையே அடிக்கடி அல்லது தொடராக செல்வாக்கு செலுத்தும் உணர்வுகள் எவை என்பதனை சுயஆய்வு மூலம் எம்மை நாமே அளவீடு செய்துகொள்ள முடியும். பிறரும் எம்மை குறித்து சொல்லும் வார்த்தைகளும் அதன் அடையாளமாக இருக்கலாம் அல்லவா?

“இவர் சரியான சிடுமூஞ்சி கோபம் வந்தா அவரை கட்டுப்படுத்த முடியாது.”

“எல்லா நேரமும் இப்பிடி இருக்க மாட்டார். அசாதாரணமாக அடிக்கடி மற்றவர் களோடு சீண்டிக்கொண்டுதான் இருப்பார்” “எதுக்கெடுத்தாலும் பயந்து



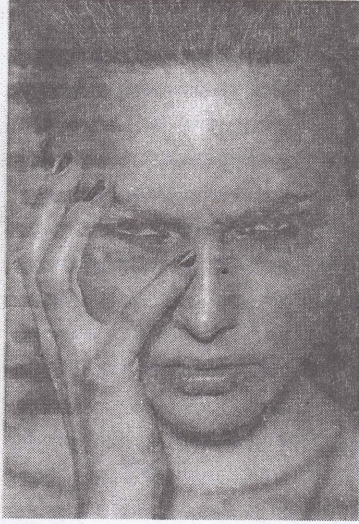
சாகிரார் தானாக எதையும் செய்ய முன்வரமாட்டார்.”

“எந் நேரமும் இந்தாளுக்கு சந்தேகம்தான், எந்தக்கதையிலையும் தோண்டி துருவிக் கொண்டிருப்பார்”

“சின்ன விடயங்களையும் தாங்க மாட்டார், ஒரே கவலை மூஞ்சிதான்.”

“மரத்துபோன மனம்தான் இவருக்கு, எது நடந்தாலும் கவலை இல்லை, தன்ற கடமையில இருந்து விலக மாட்டார்

“எவரது நற்செயல்களையும் ஏற்க மாட்டார், குறைகாண்பதில் இவருக்கு நிகர் யாருமில்லை”



முரண்பட்ட உணர்வுகளால் வெளிப்படும் நிலை சிலருக்கு சாதகமாகவும், மற்றும் சிலருக்கு பாதகமாகவும் அமைந்து விடுகிறது. இவற்றை உணரும் திறன் என்பது தன்னைத்தானே சுய ஆய்வுக்குள் உட்படுத்திக் கொள்பவராலேதான் சாத்தியமாகும். உணர்வுகளின் உலகம் விசித்திரமானது அதை உணரும் பக்குவ மனநிலை தனித்திறன் வாய்ந்தது.

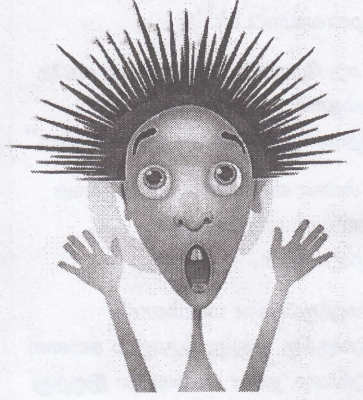
இப்போ சொல்லுங்கள் இக்கணம் உங்கள் உணர்வுநிலை என்ன? உங்களிடம் அதிகம் செல்வாக்கு செலுத்துகின்ற உணர்வுகள் எவை? எந்த உணர்வுகள் அடிக்கடி ஏற்படுகிறது? எந்த உணர்வு அத்தீத உணர்வாக மாறி கட்டுப்படுத்த முடியாது உள்ளது? இவற்றை பகுத்து பார்ப்பதில் உங்கள் ஆளுமைதிறன் நடுநிலையமாக இருந்து உள்ளத்தன்மையுடன் உணர்வுகளை மதிப்பிடும் போது அவற்றை உங்களால் ஒழுங்குபடுத்த முடியும் அல்லவா?

“அழுவாரோடு அழுங்கள் மகிழ்வாரோடு மகிழங்கள்” என்று சமயம் கூறும் வார்த்தைகளும் இதுவே. துயரில் பங்கேற்று ஆறுதல் கூறும் நிலையில் அவர்களின் உணர்வோடு நாமும் பங்கேற்று கொள்ளும் நம்பகத்தன்மை நல்லுறவுமூலம் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் உணர்வுகளை மையப் படுத்தி சொல்லப்பட்ட நல்வார்த்தைகளே.



சம்பவம் :-

மிகவும் கலகலப்பான ஒரு குடும்பத்தில் அழகுக்கலையில் வல்லவரான தாயார், அமைதியான கணவர், அழகான மூன்று ஆண்பிள்ளைகள். தமது மகன் வெளியில் சென்றபோது விபத்தில் மரணித்துவிட்டார் என்ற செய்தி எட்டிய தும் திடீர் துயரசெய்தி கேட்டு குடும்பமே நிலைகுலைந்தது. இதனை கேட்டு அயலவரும், உறவினரும் கூடினார்கள். தாயாரோ தனது ஆடை அணிகலன் அலங்காரங்களில் கவனம் செலுத்தினாரேதவிர, துயரத்தை வெளிப்படுத்தவில்லை. தன் அழகுக் கலையின் திறன்களில் தன்னை ஈடுபடுத்தி துயரத்தை தாங்க, வெளிப்படுத்த, ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது மறைத்துக் கொண்டார். மரண உணர்வுலம் போகும்வரை சகோதரர்கள், தந்தையாரின் உடல் நிலையில் துயரத்தின் வெளிப்பாடு அதிகமாக வெளிப்படுத்தப்பட்டது. இதன் தாக்கம் ஓரிரு மாதம் கடந்தது. தாயார் உளநோயாளராகி மீள முடியாது கலங்கியதால் இழப்பைவிட கடுந்துயர் தாயாரின் இன்றைய நிலையால் ஏற்பட்டது.



இவை எமது வாழ்வின் யதார்த்தத்தில் காணும் நிலை. கவலையை ஏற்றுக்கொள்ளாமலோ மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்த முடியாமலோ எம்மில் பலர்



பொய் முகமூடிக்குள் வாழ்பவர்கள். வாழ்வை அனுபவிக்காது மாயையில் வாழ்கிறார்கள். உணர்வுகளின் தொடர்கள் குறிப்பிட்ட ஒரு நிலையில் மட்டும் அடங்கிவிடுவதில்லை. காலத்துக்கு காலம், எமக்கு ஏற்படும் சூழலின் தாக்கம், சுயமான செயல்களின் மாற்றம், பிற செய்தி ஊடகங்களின் செல்வாக்கு எமது உணர்வுகள் உளநிலைகளின் மாற்றத்துக்கு காலாக்கிவிடுகிறன.

இன்றைய சிறுவர்களிலும் உணர்வுகளின் நிலைகள் தான் வாழும் சூழலின் செல்வாக்



கும், சுய உணர்வுகளின் மாற்றங்களும் வழிப்படுத்தப்படாத பட்சத்தில் பல தீசை மாறும் செய்திகளாக வெளிப்படுவதை காண்கின்றோம்.

இதனை பிறிதொரு வடிவில் நான்கு வகையாக கணிப்பிடுகிறார் உளவியலாளர். உங்களைப்பற்றி அறிந்து கொள்ள இந்த நான்கு வழிகளும் உதவும். தனி மனிதன் தன்னைப்பற்றி அறிந்துகொள்ள தன் உணர்வுகளை மையப்படுத்தி பின்வரும் கேள்விகளை கேட்கலாம்.

எனக்கு தெரியும்... பிறருக்கு தெரியாது...?	பிறருக்கு தெரியும் எனக்கு தெரியாது...?
எனக்கும் தெரியும்... பிறருக்கும் தெரியும்...?	எனக்கும் தெரியாது... பிறருக்கும் தெரியாது...?

இதனை நாமே மதிப்பிட்டு கொள்ள முடியும். இந்த நான்கு வகை குணஇயல்புகளும் உணர்வுகளின் வெளிப்பாட்டு செயல்களாக எம்மால் கணிப்பிட முடியும்.

உணர்வுகள் ஒவ்வொன்றும் மனித வாழ்வில் வந்து போகின்றன. எல்லா உணர்வுகளும் தேவையானவை, முக்கியமானவை, பிரித்துணரக்கூடியவை. அவற்றை எல்லாம் உணர்ந்து கொண்டு அதனை வழிப்படுத்தும் முறைகளை கற்றுக் கொண்டவர் தமது வாழ்வில் தீர்மானம் எடுப்பதை எந்த தருணத்தில் என்பதனை நிதானித்து முடிவுகள் எடுப்பார். அத்தீத உணர்வு நிலையில் எடுக்கும் தீர்மானங்கள் சில தருணங்களில் பல முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்த வாய்ப்புண்டு. நாம் உண்ணும் உணவிலும் இனிப்பு, உறைப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு இருப்பது யதார்த்தமானது. இவை அளவிற்குமிஞ்சினால் ஏற்படும் விளைவுகள் போல்தான் உணர்வுகளின் தாக்கங்களும். இவை எல்லைகள் அத்தீதமாகினால் உள நோயாளராகி விட வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகும்.

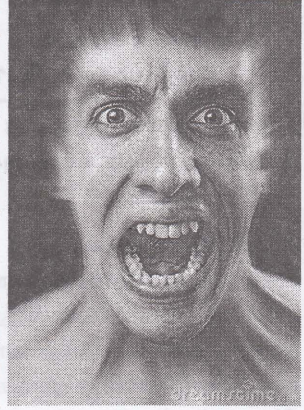
ஆகவே உணர்வுகளை உணரும், பகுத்துப்பார்க்கும், ஒழுங்குபடுத்தும் மனப் பக்குவம் உள்ளவர்கள் நல்ல குடும்ப தலைவர்களாகவும், நல் சமூக வழிகாட்டிகளாகவும், தம்மைத்தாமே ஆளும் திறன் கொண்ட முன்மாதிரிகை களாகவும் திகழ்வார்கள். அவர்கள் நீங்களாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் உங்கள் சுய ஆய்வு உங்களைத் தீர்மானிக்கட்டும், உங்களுக்கு உதவட்டும். எம் உணர்வுகளை நாமே உணரும் நிலை ஏற்படும்போது பிறர் உணர்வுகளை மதிக்கவும் வழிப்படுத்தவும் வாழ்வை சுவையாக்கவும் எம்மால் முடியும் அல்லவா? நாம் வளரும்போது நம் சமூகமும் வளரும் அல்லவா?

## பயம் பயனுள்ளது...???

ச. யேசுதாசன்,  
கற்கிடந்தகுளம்,  
முருங்கன், மன்னார்

உணர்வுகள் மனிதனுக்கு பொதுவானவை. ஆனால் உணர்வுகளின் வெளிப்பாட்டு விகிதாசாரம் ஆளுக்கு ஆள் அவரவர் ஆளுமையினைப் பொறுத்து வேறுபடுகின்றது. மொத்தத்தில் மனிதன் உணர்வுகளால்தான் வாழுகின்றான், உணர்வுகள்தான் அவனை(ளை) ஆட்சி செய்கின்றன எனும் சிந்தனை கொண்டவர்கள் எம்மிடையே இல்லாமல் இல்லை.

மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்ற எல்லா உணர்வுகளும் நல்லவை, தேவையானவை என்பதை பலரும் பேசியபோது, போதித்தபோது சரியாகவே தென்பட்டது. யோசிக்காமல் சரியென்று ஏற்றுக்



கொண்ட சந்தர்ப்பங்கள் பல. இருந்தாலும் உணர்வுகள் பொதுவாக நல்லவை என்று சொல்வதில் மாற்றுக்கருத்துக்கள் இல்லாமல் இருந்தாலும் பயம் என்கின்ற உணர்வைப் பொறுத்தமட்டில் இது பயனுள்ளது, நல்லது என்கின்ற சார்பு நிலைப்பாட்டுடன் உடன்படுவதற்கு என் மனம் சங்கடப்படுகின்றது, போராடுகின்றது. மனப்போராட்டத்தில் உருவாகும் கருத்துக்களை வாசகர்கள் முன்வைக்க முனைகின்றேன். கட்சிக்காரராக ஆதரித்து வாதிடவோ அல்லது எதிராளியாக எதிர்த்து வாதிடவோ உங்கள் எண்ணங்களை தாராளமாய் அனுமதியுங்கள். சரியானதை நம் நீதிபதியான 'மனச்சாட்சி' நமக்கு எடுத்துரைத்து பயமற்ற சமுதாயம் உருவாக்கும் நிலைக்கு எம்மை உயர்த்தட்டும்.

உணர்வுகளுள் ஒன்றாக கருதப்படும் "பயம்" சாதாரணமாக எதையாவது பற்றி நாம் அச்சம் கொள்ளும்போது ஏற்படும் உணர்வு ஆகும். பயமானது குழந்தைப் பருவத்தில் பெற்றோரும், பெரியோரும், உறவுகளும் உட்படியதன்



வெளிப்பாபாக காலப்போக்கில் வெளிப்படுகின்றது என்பதுதான் நம்மில் பலரும் நம்பிவரும் பாரம்பரியம். அதனை பயத்துக்கான முதன்மைக்காரணியாக எடுத்துக்கொள்வோம். உதாரணமாக, குழந்தைகள் வீட்டைவிட்டு வெளியே வருவதற்கு முயற்சிக்கும்போது அதனைத் தடுப்பதற்காக 'வெளியே போய் நிக்கிது', 'கொம்பன் நிக்கிரான்', 'பொக்கான் வருது' என்றெல்லாம் பயங்கரமான தொனியில் கூறும்போது பயஉணர்வு ஊட்டப்பட்ட குழந்தை தாயை நோக்கி ஓடிவருகின்றது. இந்தப் பயம் குழந்தைகளின் ஆழ்மனதில் பதியப்பட்டுவிடுவதனால் அவர்கள் வளர்ந்த பின்பும் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாக அமைந்துவிடுகின்றது. மறுகாரணி பலரும் மறந்துவிடுகிறோம். தாய் கருத்தரிக்கும் அக்கணப்பொழுது தொடங்கி குழந்தைப்பேற்றுக்கான கடைசிக்கணப்பொழுதுவரையான அந்த பத்து மாதங்களும் தாயின் உணர்வுகளுடன் கலந்திருக்கும் பயம், புறச்சூழலில் உருவாகும் பயத்துக்கான காரணிகள் தாயைத் தாக்கும்போது அது குழந்தையின் உருவாக்கத்திலும் செல்வாக்குச் செலுத்திவிடுகிறது. கிளிநொச்சியில் வசித்துவந்த கற்பினித்தாய் எறிகணைத் தாக்குதல், விமானத்தாக்குதல்கள், துப்பாக்கி வேட்டுக்கள், இராணுவ அச்சுறுத்தல்கள் என்றவாறு யுத்தத்தின் உக்கிரத்தால் புதுமாத்தளன்வரை சென்று, மனிக்பாம் முகாமில் தஞ்சம் புகுந்து முள்வேலிகள் மத்தியில் ஏகப்பட்ட அச்ச சூழலில் ஆண் குழந்தையை பிரசவித்தாள். அவள் சகோதரிக்கு பெண்குழந்தை பிரசவமானது. மீள்குடியேற்றம் நடைபெற்று இற்றைக்கு இரண்டு வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் எனது மோட்டார் சைக்கிளில் வருவதற்கு அதிக விருப்பம். ஆனால் மோட்டார் சைக்கிள் சத்தத்தை கொஞ்சம் அதிகரித்தால்போதும் அமுதுகொண்டு ஓடிப்போய் தாயைக் கட்டியணைப்பார்கள்.

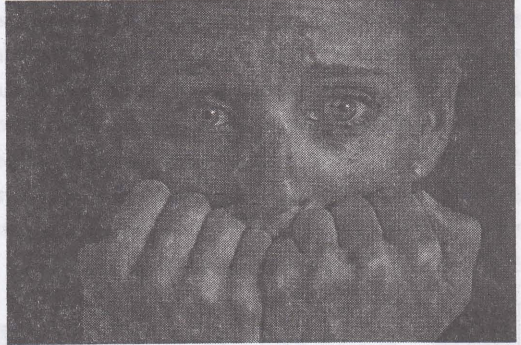
இவ்வாறு ஆழ்மனதில் பதிந்து மனிதரை ஆட்டிப்படைக்கும் பயத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள், பாதிப்புகள், ஆளுமைப்பிறழ்வுகள் அதிகம், அவை வெளிப்படும் விதம் பலவகை.

குணமாக்கும் பணியில் சிலர் ஈடுபடுகின்றார்கள்; பேய்களை விரட்டுகிறார்கள். இவற்றைப் பற்றி அறிய வேண்டும், பார்க்கவேண்டும்



என்கிற ஆர்வம் என்னில் பலகாலங்களாகவே இருந்துவந்தாலும் ஒருவித இனம் தெரியாத பயம் என்னைத் தடுத்துக்கொண்டிருந்தது என்பது உண்மை. ஆர்வமும் அழைப்பும் உள்ள குருமட மாணவர்கள் குணமாக்கும் பணியில் ஈடுபாடு கொள்ள வேண்டும் என்ற பரந்த நோக்குடன் இறுதிவருட இறையியல் மாணவர்களுக்கு 2005ம் ஆண்டு குணமாக்கல், பேய்களை விரட்டுதல் பணிகளை முன்னெடுத்துவரும் குருக்களை சந்திக்கும் சந்தர்ப்பம் எமது குருமடத்தினால் ஏற்பாடுசெய்யப்பட்டது. இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாய் குணமாக்கல் பணியில் அர்ப்பணிப்புடனும், ஆழ்ந்த விசுவாசத்துடனும், உள்ளத்து உறுதிப்புடனும் ஈடுபட்டுவரும் குருவுடன் தங்கியிருந்து அவருடன் உரையாடி அவர் பணியை அவதானித்து உண்மையை உணர்த்தும் அதிர்வம் கிடைத்தமை இன்றும் மறக்கமுடியாத அனுபவம்.

நோயாளிகள், பேய் பிடித்தவர்கள், செய்வினை செய்யப்பட்டவர்கள் என்று பலதரப்பட்ட பிரச்சனைகளோடு அங்கு வந்தவர்களில் சிலர் அழுதார்கள். சிலர் குருவைக்கண்டதும் ஓடி னார்கள், சிலர் தரையில் விழுந்து புரண்டார்கள், சிலர் பின்வாங்கி நகர்ந்தார்கள். குருவானவரோ மிகுந்த பிரயத்தனத்துடன் அவர்களைப் பின்தொடர்ந்து அவர்களின் தலையில் கைவைத்து செபித்தார். ஆசீர்வாதங்களை வழங்கினார். அப்படியே குருவானவரின் பாதங்களில் விழுந்தார்கள். சற்று நேரத்தில் சாதாரண மக்களைப்போல் எழுந்து நின்றார்கள். எல்லாமே தங்களுக்கு புரியாத ஒரு நிகழ்வும், தெரியாத ஒரு நபரும்போல் அனைத்தையும் நோக்கினார்கள்.



பயத்தின் வரம்புகளைத் தாண்டி இவர்கள் அனைவரையும் நன்கு உற்று நோக்கினேன். இவர்களிடம் இருப்பது “பேயா” அல்லது “பயம்” எனும் நோயா என்ற குழப்பம் என் உள்ளத்துள் உருவானது. எல்லாம் அதிசயமாகவும், புதுமையாகவும், புரிந்துகொள்ள முடியாத புதிராகவும் இருந்தது. காரணத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும் தெரிந்துகொள்ளவும் தீராத ஆர்வம் என்னுள் ஓயாத



அலையாய் மோதிக்கொண்டிருந்தது. குருவானவரிடம் அழைத்துவரப்பட்ட நோயாளர்களையும் ( துணைநாடிகளை ), அவர்களை அழைத்துவந்த பெற்றோர், சகோதரங்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் அனைவரையும் தனிப்பட்ட விதமாகவும், குழுவாகவும் குணமாக்குதலுக்கு முன்பும், குணமாகிய பின்பும் சந்தித்து உரையாடும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது.

**பாதிக்கப்பட்டோரின் சில பகிர்வுகள் :**

1. “காலையில் உயர்தர வகுப்பிற்காக சென்றுவிட்டு சுடலையடியால் வீட்டுக்கு வந்தாள். முகம் விகாரமடைந்து, மலையால் வியர்வை வழிந்தது. வந்ததும் சாப்பிடவும் இல்லை. அப்படியே படுத்தவள்தான். ஒரு கிழமையாக இப்படியே இருந்தாள். பேய் பிடித்திருக்கிறது என்பதால் குணமாக்குவதற்கு இங்கு கொண்டுவந்தோம்” என்றாள் நோயாளியின் தாய். நான் அந்தப் பெண்ணை பார்த்தபோதும் அவளுடைய முகம், கண்கள் பார்ப்பதற்கு பயங்கரமானதாகவே இருந்தது.

2. கோயில் வளாகத்திற்குள் ஆட்டோ நுழைந்ததும் உள்ளிருந்து ஒரு இளைஞன் வெளியேறி பெரிய சத்தம்போட்டுக்கொண்டு கோயில் முகப்பை பார்த்து பார்த்து ஓடுவதும், அவனைத் துரத்திக்கொண்டு இன்னுமொரு இளைஞன் ஓடுவதும் கோயிலுக்கு உள்ளே இருந்த எங்களுக்கு தெரிந்தது. அவரைப் பிடித்ததும் குருவானவர் அந்த இளைஞனை நோக்கிப்போய் அவரை ஆலயத்துக்குள் அழைத்து வந்தார். அந்த இளைஞனோ குருவின் பிடியிலிருந்தும் தப்பி ஓடிவிடுவதற்காக போராடினான். குருவானவர் நெடுநேரமாக தலையில் கைவைத்து செபித்தார். ஆசீர்வதித்த நீரை இளைஞர் தலைமீது தெளித்தார். அப்படியே தரையில் விழுந்தான். என்ன நடந்தது என்று அந்த இளைஞனுடைய தாயைக்கேட்டபோது யாரோ செய்வினை செய்திருக்கிறார்கள் என்றார்.

3. திருமணம் செய்து கிட்டத்தட்ட ஆறுமாதங்களேயான இளம் குடும்பம். இருவரும் வந்திருந்தார்கள். ஆலயத்திற்குள் நுழையும் முன்பு அவர்களை எப்படியாவது சந்திக்கவேண்டும் என்கிற ஆதங்கத்தில் ஆலயத்தின் நுழைவாயிலில் அவர்களை வழிமறிப்புச் செய்து சாதாரணமான பேச்சினை ஆரம்பித்தேன். கணவர் எதுவுமே பேசவில்லை, மனைவி மட்டும் என்னுடன் உரையாடினார். கணவர் முகம் களைப்படைந்திருந்தது. விடயம் புரிந்ததும் விடைகொடுத்தேன் ஆலயத்துள் நுழைவதற்கு. குணமாக்கல் முடிந்ததும்

அந்தத் தம்பதியினர் எங்களுடன் தேனீர் அருந்துவதற்கு வந்தார்கள். கணவர் முகம் உற்சாகமடைந்திருந்தது. காரணத்தை வினவியபோது தங்கள் வீட்டில் இரவுவேளையில் ஏதோ பயங்கரமான சத்தம் கேட்பதாகவும் தான் இரவில் முழித்துக்கொள்வதாகவும் அந்த அதிர்ச்சியில் தனக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதே தெரியாது என்றார் கணவர்.

இப்படியாக இருபதிற்கும் மேற்பட்டவர்கள் நாளாந்தம் கொண்டுவரப்பட்டார்கள். இவர்களுடைய பகிர்வுகளில் இருந்து பலருடைய நோய்களுக்கு அவர்களின் 'பயம்' தான் காரணம் என்பதை எனது உள்மனம் உறுதிபட உணர்த்திய போதும் உள்வாங்கப்பட்ட விடயங்களை உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொண்டு குருவானவருடன் உரையாடும்போது நேரம் வரும்வரை பலத்த அங்க லாய்ப்புடன் காத்திருந்தேன். நேரம் வந்ததும் நண்பர்கள் யாவரும் தங் களுடைய கருத்துக்களையும், தாங்கள் பார்த்தவை கேட்டவை யாவற்றையும் பகிர்ந்துகொண்டார்கள். எனது நேரம் வந்ததும் பணிகளைப் பாராட்டினேன். எனது நோக்கில் பலருடைய நோய்களுக்கு அவர்களுடைய 'பயம்' அடிப்படைக் காரணமாகத்தென்படுவதாகத் தெரிவித்தேன். அக்கருத்திற்கு குருவானவரின் பகிர்தல்களும் வலுச்சேர்ப்பதாய் அமைந்தது.

உயிரூட்டம் நிறைந்த இந்த அனுபவத்திற்கு பிற்பாடு 'பயம்' பற்றி நான் கேள்விப்பட்டவைகள், வாசித்தவைகள், சொந்த வாழ்வில் அனுபவித்தவைகள், அடுத்தவரில் அவதானித்தவைகள், பெரியோரால் பல சிறுவர்களுக்கு உணவு டன் பயத்தையும் ஊட்டுவதைக் கண்ட பல சந்தர்ப்பங்கள், பயம் காட்டி சில காரியங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் நிலைகள், தாய் கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் ஏற்படுத்தப்படும் பயமுட்டும் காரியங்கள் அத்தனையும் அலை அலையாய் வந்து என் மனக்கரையை அரித்துக்கொண்டிருந்தன.

திருப்தியான விடைகளையும், தீர்க்கமான முடிவுகளையும் இக்கட்டுரை முன்வைக்காதுபோனாலும் அனுபவம் நிறைந்த வாசகர்களை சிந்திக்கச் செய்யவும், விடைகாண முயற்சிக்கச் செய்வதும் என் கடமைகளில் ஒன்றாக இருக்கட்டும் என்பதன் முடிவுக்கு இக்கட்டுரை ஆரம்பக்கோடாக இருக்கட்டும் என்றது என் மனம்.

**எமது வடிவ நோய்களுக்கு புனித  
ஹர்க் பெருமானின் வடிவத்துக்கள்**



## பன்னையால் விழுந்தவர்கள் ...

அ. துவ்யந்தன்  
புனித சவேரியார் குருத்துவக் கல்லூரி  
கொழும்புத்துறை

முப்பதாண்டு யுத்தம் முடிவுற்றாலும்  
ஆயுதங்கள் மௌனமாகிப் போனாலும்  
இன்னும்  
கிட்டவில்லையே அமைதி...

முட்கம்பி வேலிகளுக்குள்  
முடங்கினோம் மூன்றாண்டுகள் - இன்று  
நடுவீதியில் தூக்கி வீசப்பட்டோம்  
மீள்குடியேற்றம் என்னும் போர்வையில்...

காடுகளாகிப் போயின காணிகள்  
வீடுகள் இல்லை,  
கட்டாந் தரையில்  
தறப்பால் கொட்டிலுக்குள் - தினமும்  
வானத்தைப் பார்த்தபடி  
தூங்குகின்றோம்.

எந்தக் குண்டு எதுக்குள்ளிலிருந்து  
எப்போ வெடிக்குமோவென  
விழிபிதுங்கித் திரிகின்றோம்  
பற்றைக்குள்ளிருக்கும் பாம்புகள்  
எப்போது பாயுமோவென  
பயந்து ஏங்குகின்றோம்.

பருவமடைந்த மகள்மீதும்  
கணவனைத் தொலைத்த விதவைமீதும்  
எந்தக் காமுகன் எந்த வடிவிலே

வல்லுறவுக்கு வருவானோ என  
விழித்திருக்கிறோம் - இரவின்  
விண்மீன்களை எண்ணியபடி...

அடிப்படை வசதிகளின்றி  
அநாதரவான எம்மிடம்தான்  
ஆண்டவனும் விளையாடுகிறான்  
இயற்கையைப் பயன்படுத்தி...  
வந்தது புயலுடன்மழை  
நீலமாம் பெயரதற்கு - மீண்டும்  
கலைத்ததெம்மை கொட்டிலைவிட்டு...

வெந்த புண்ணிலே  
பாய்ந்திடும் வேல்கள்போல - நாளும்  
துன்பங்கள் சேர்ந்திட  
விடியலுக்காய் ஏங்குகிறோம்...

திரும்பி வந்தோம் ஊருக்கு - ஆனால்  
யாரும் திருந்தி வரவில்லை  
ஆசைகள் கூடியிருக்கு  
அடிதடிகள் நடக்கிதிங்கு  
அநாமதேய கொலைகள், கொள்ளைகள்  
அடியெடுத்து வைக்குதிங்கு...

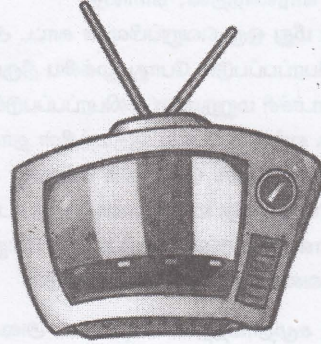
உஹை கண்ட கனவுபோல  
உள்ளுக்குள்ளேயே உறங்குகின்றன - எம்  
இன்றைய உண்மைகளும்...  
பனையால் விழுந்தவனை  
மாதேறி மிததித்ததுபோல்  
வலிகள் மேல் வலிகள் சுமந்து - இன்று நடு  
வீதியில் கிடக்கின்றோம்...  
நடுக்காட்டிலும் நனைகிறோம்....



# சீரியலும் சிறுவரும் உறவுவரும்

சுகந்தினி - முருகேசு  
அச்சுவேலி தெற்கு

மனம் ஒரு குரங்கு என்பார்கள். அதிலும் ஆற்றிவு படைத்த மனிதனது மனம் என்பது தான் எடுக்கும் பாத்திரத்தின் வடிவத்தை தனதாக்கிக் கொள்ளும் திரவத்தின் தன்மைக்கு இணையானது. இத்தகைய மனிதனது உள எண்ணங்கள் தான் மனித வாழ்க்கையின் கோலங்களாகின்றன. மனிதன் எதை தன் உள்ளத்தில் எண்ணுகின்றானோ எந்த விடயத்திற்காக தனது நேரத்தை அதிகளவு செலவு செய்கின்றானோ அந்த



விடயங்களில் எடுக்கப்படும் தீர்மானங்களும் முடிவுகளும் தான் அவனது மன எண்ணங்களில் செல்வாக்குச் செலுத்தி அவனது வாழ்க்கையின் நீரோட்டத்தை நிர்ணயிக்கின்றது என்று கூறினால் அது மிகையாகாது.

இந்த வகையில் இன்றைய நவீன விஞ்ஞான யுகத்திலே சீரமைக்கப்பட்டு வரும் சீரியல் என்பது மனித வாழ்க்கையின் பல்வேறு விடயங்களை பற்றி பேசுகிறது. எமது குடும்பப் பிரச்சினையாக இருந்தாலும் சரி, சமுதாயப் பிரச்சினையாக இருந்தாலும் சரி, நிர்வாகப் பிரச்சினையாக இருந்தாலும் சரி ஏதாவது ஒரு பிரச்சினையையும் அப்பிரச்சினைக்கான தீர்வையும் கூறிவிடும் சந்தர்ப்பத்தில் அதன் தொடர்ச்சியான போக்கினைத் தேடி அலையும் மனித மனம் உள நெருடலுக்கும் மன நெருக்கீட்டிற்கும் தன்னை ஆட்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றது.

இன்று தொலைக்காட்சிகளில் ஒளிபரப்பப்படும் தொடர்நாடகங்களை எடுத்து நோக்குவோமேயானால் அவை குறிக்கப்பட்ட தினங்களில் குறிப்பிடப்பட்ட

நேரங்களில் மாத்திரமே ஒளிபரப்பப்படுகின்றன. தொடர்ச்சியாக அந்த தொடர் நாடகத்தை பார்க்கும் ஒருவர் அத்தகைய நேரத்தை ஒரு தடவையாவது தவறவிடும் பட்சத்தில் அவர் எந்தக் காரணத்திற்காக அதைப் பார்க்கத் தவறினாரோ, அந்தக் காரணத்தின், காரியத்



தின் மீது ஒரு வெறுப்பினை காட்ட ஆரம்பித்து விடுகிறார். இத்தகைய சீரியல் ஒளிபரப்பப்படும் போது முக்கிய திருப்புமுனையில் அது நிறுத்தப்பட்டு அதன் தொடர்ச்சி மறுநாளே ஒளிபரப்பப்படுகின்றது. அதன் தொடர்ச்சியை காண்பதற்காக ஏங்கும் போது இதயத்தின் தாக்கத்தினை அதிகரிக்கின்றது. இது தவிர நாளை அதன் தொடர்ச்சி எவ்வாறு அமையும் என அசைபோட்டு அலையும் மனம் ஒருவித உளத்தாக்கத்திற்கு உட்பட்டு காணப்படலாம். இவ்வாறு ஒருவரது எண்ணமும் அதன் பிரதிபலனும் வேறுபடும் போது ஒட்டுமொத்த உளநோய்க்கே ஒருவரை கொண்டு சென்றுவிடும்.

ஒரு சமுதாயத்தின் அடிப்படை அலகான குடும்பத்தை எடுத்து நோக்கினால் சீரியலைப் பார்த்து அதைப்போல நடந்து கொள்ள முனைகின்றனர் பெற்றோரும் பிள்ளைகளும். இதனால் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையில் உறவுநிலை விரிசல், கொலை, கொள்ளை, களவு, கற்பழிப்பு, கடத்தல், தற்கொலை எனப் பல்வேறு நாமங்களில் பிரச்சினைகள் பரிணமித்துச் செல்கின்றன. இன்றைய சமுதாயத்தில் நாம் கண்கூடு நோக்கிக் கொண்டிருக்கும் 'தந்தையை வெட்டிய தனயன்', 'சகோதரர்களை கொலைவெறியாடிய சகோதரன்', 'பெற்ற குழந்தையை கொல்ல முயன்ற தாய்'



என ஜீரணிக்கமுடியாத மனித மனசுத்திக்கு அப்பாற்பட்ட சம்பவங்கள் நிகழக் காரணந்தான் என்ன? இவற்றிற்கான காரணங்களில் ஒன்று சீரியலே என்பது திடம்.

சீரியல் என்பது ஏதோ ஓர் உண்மையை புறம் போட்டு விளம்பரத்



திற்காக வெறும் கற்பனைப் படைப்பின் மனித ஆட்சத்திக்கு அப்பாற்பட்ட நியந்தனைகளினடியாக உருவாக்கப்பட்ட ஒரு கலைஞனின் படைப்போவியமேதவிர அது நடைமுறை வாழ்க்கைக்கும் யதார்த்தத்திற்கும் முற்றுமுமுதாக ஒத்துவரக்கூடிய ஒன்றல்ல. அதன் சில கருத்துக்களும் பாத்திரங்களும் சில மனிதர்களின் சிந்தனைகளை சீரமைத்தாலும் கூட பெரும்பாலான மனிதருக்குள் உறைந்து போய் ஓரங்கட்டி ஒதுக்கப்பட்டுள்ள உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் தூண்டிவிடுவனவாக அமைகின்றன. அதன் செல்வாக்கிற்கு உட்படும் மனிதன் தன் வாழ்க்கையையே நாசம் செய்து கொண்டிருக்கின்றான்.



சீரியல் உங்களுக்கு ஒரு பொழுதுபோக்கிற்காகவும் உங்களது எண்ணங்களை உயர்வாக மதித்து உங்களது பெறுமானங்களை உயர்வாக நோக்குவதற்காகவே வெளிவருகின்றன. அவற்றிலுள்ள நல்லவிடயங்களை தெரியுங்கள். அதன்படி நடவுங்கள். “நீரொழியப் பாலூண் குருகிற் றெரிந்து” என வாழங்கள். புனிதமான மனம் அதனை தூய்மைப்படுத்துங்கள். துப்பரவு செய்யுங்கள் அமுக்குகளும் குப்பைகளும் சேர ஒருபோதும் இடமளியாதீர்கள் அவற்றை துடைத்து இதயத்தை தூய்மைப்படுத்துங்கள். எண்ணம்தான் வாழ்க்கை. அதன் ஒவ்வொரு அசைவும் துடிப்பும் தான் எம்மை ஆட்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன. நல்லது எது? கெட்டது எது? என அறியாத போதிலும் அதன் சுற்றுக்கைக்கும் சுழற்சிக்கும் உட்படும் உளத்தின் வலிமையை சீரியலால் சீரழிக்காமல் சீரமைத்து வாழ்வோமாக.

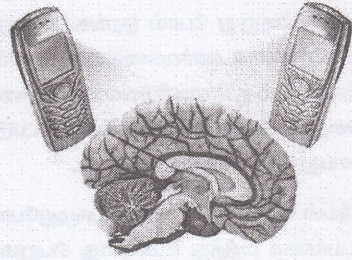
வாசகர் சிவனவருகிம்  
 தீபத்திருவிழாவா  
 தீபாவளி வாழ்த்துக்கள்.  
 உங்கள் வாழ்வு ஒளிமயமாக்கட்டு.



# முசுவரியிலல்லாத 'மிஸ்கோல்' கள்

சிறோமி லெனாட்  
உளவளத்துணையாளர்  
சாந்திகம்  
யாழ்ப்பாணம்

இன்று, யாழ்ப்பாணத்தில் எமது அன்றாட அத்தியாவசிய தேவைகளுள் கைத் தொலைபேசியும் ஒன்றாகி விட்டது. வீடு, அலுவலகம், சமூகத் தேவைகள் அனைத்திற்கும் கைத்தொலைபேசி பெரிதும் பயன்படுகின்றது. ஒருவர் எந்த இடத்தில் இருந்தாலும் அவருடன் உடனடியாகத் தொடர்பு கொண்டு விடயங்களை இலகுவாக அணுகக் கூடிய வசதியை தற்போது கைத் தொலைபேசிகள் எமக்குத் தந்துள்ளன. பலரும் இதனால் பயனடையக் கூடியதாயுள்ளனர்.



2009ல் பாதை திறந்தது. பல ஊடகங்கள், தொழில் நுட்பக்கருவிகள், நவீன தொலைபேசிகள் அனைத்தும் அறிமுகமாகின. வெளியுலகுடன் தொடர்புகள் குன்றிக் காணப்பட்ட எமது சமூகம் திடீரென இவற்றைக் கண்டதும் செய்வது அறியாது, அவற்றைக் கையாளும் ஆர்வ மிகுதியால் பெருமளவு பணத்தை முதலீடு செய்து பயன்படுத்தப் பழகிக் கொண்டது.

நீண்ட காலப் போரினால் ஏற்பட்ட தொடர் இடப் பெயர்வுகள், உயிரிழப்புக்கள், உடமையிழப்புக்கள் காரணமாக வடபுலத்தின் பல பகுதிகளில் பொருளாதார சிக்கல்களும், சமூகச் சீரழிவும், வறுமையும், பல்வேறுபட்ட துஷ்பிரயோகங்களும், தற்கொலை முயற்சிகளும், கொலை, களவுகளும் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றன. இதனால் எம்மவர் மத்தியில், போருக்குப் பின்னரான தாக்கங்கள் அதிகரிப்பதை அவதானிக்கக் கூடியதாயுள்ளது. போரின் தாக்கங்கள் எமது பகுதிகளில் இளைஞர் மத்தியில் தொழில் வாய்ப்புக்கான சந்தர்ப்பங்களை குறைத்தும், பொருளாதாரப் பிரச்சனைகளை அதிகரித்தும் உள்ளதால் வறுமை பல இடங்களில் மேலோங்கி நிற்கின்றது. இருந்தாலும் கூட, வறுமையிலும் வெறுமையிலும், விரக்தியின் உச்சத்திலும் இக் கைத்தொலைபேசி எங்கு



சென்றாலும் கையோடு கை கோர்க்கும் நெருங்கிய நண்பனாகின்றான்.

எல்லோரும் குபாநாட்டின் புதிய வரவுகளை ஆவலுடன் வரவேற்கின்றோம். கை கொடுக்கும் கைத் தொலைபேசியுடன் 'மிஸ் கோல்' ஆகிய தவறான அழைப்புக்களும் வந்து பிரவேசித்துவிட்டன. பல பிள்ளைகளின் அப்பா கூட, பாடசாலைப் பிள்ளைகளுக்கு 'மிஸ் கோல்' அடிக்கும் அவலத்தைக் கேட்கின்றோம். சிறுபிள்ளைகள் முதல் முதியோர் வரை கைத்தொலைபேசியின் தொல்லைகளை சந்தித்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். 'மிஸ் கோல்'களின் தொடர்புகள் நாளுக்குநாள் இனிய வார்த்தைகளால் கவரப்பட்ட முகம் அறியாத தொடர்புகளாவதும், பழக்கப்பட்ட ஒன்றாக மாறியுள்ளது. இத்தகைய முகமறியாத தொடர்புகளும், உறவுகளும் எம் மக்கள் பலருக்குள் பலதரப்பட்ட பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. பலர் ஏமாற்றப்பட்டு உள்ளீதியான பாதிப்புக்களுக்கும், உயிரிழப்புக்களுக்கும், கடத்தல்களுக்கும், சமூகச் சீர்கேடுகளுக்கும் காரணமாகின்றனர். இணையத் தளத்தின் அறிமுகமும், உலகைக் கைக்குள் அடக்கும் கையடக்கத் தொலைபேசியும் காலப்போக்கில் 'தொல்லைபேசி' யாகவே மாறி விட்டது. பல விடயங்களுக்கு பயன்படுத்தப்படும் தொலைபேசி தற்காலத்தில் எமது தமிழ் தேசத்திலும் சமூகச் சீர்கேடுகளுக்குத் துணை போவது வேதனைக்குரியதே.

போரின் பிடியில் வாழ்ந்து பழகிய நாம், பல விதமான பயங்களை வாழ்க்கையில் எதிர்கொண்டுள்ளோம். உதாரணமாக, எமது உறவினர்கள் பாதுகாப்பாக போய்ச் சேர்ந்தார்களா? அல்லது நாம் வெளியே சென்றிருந்தால், வீட்டில் உள்ளவர்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறார்களா? என பயப்பட வேண்டியுள்ளது.

நாளாந்தம் அதிகரித்து வரும் போரின் பின்னரான தாக்கங்களும், சமூக சீர்குலைவுகளும், பொருளாதார தேவையும், அச்சுறுத்தல்களும் விலைவாசி உயர்வுகளும் எமது நிகழ்கால யுதார்த்தங்களும், ஏக்கங்களும், பயங்களுமாக இருந்தாலும், இன்று புதுவிதமான சில பயங்கள் எம்மை தொந்தரவு செய்கின்றன.

உதாரணமாக :-

- வீட்டிலே தனியே இருக்கப்படும்.
- பாடசாலைக்குப் பிள்ளை சென்றால் வீடு திரும்பும் வரை பயம்.
- வாகனங்களில் பயணம் செய்யப் பயம்
- புனரமைக்கப்பட்ட வீதிகளில் வாகன விபத்துக்குப் பயம்.
- வீட்டு வாசலில் நின்றால் கூட வாகனம் அடித்து விடுமா என்பதில் பயம்
- வேலைத் தலங்களில் தவறான அழைப்புக்களால் பயம்.

பலரின் நிம்மதியான நித்திரையில் கூட 'மிஸ் கோல்' (தவறான அழைப்பு) ஓயவில்லை.

நாம் எப்படிப்பட்டவர்கள், எங்கிருக்கிறோம், யாரை, எப்படிக்கேட்கப் போகிறோமென்ற எவ்வித பயமுமின்றி இந்த முகவரியில்லாத 'மிஸ்கோல்' பலரை ஆக்கிரமிக்கின்றது. இதனால் ஏமாற்றப்படுவோர் ஒருபுறம்; வாய்த் தாக்கங்களால் முரண்படுவோர் மறுபுறம். இது இளமை, மதுமை பார்ப்பதில்லை. தராதரம் பார்ப்பதில்லை. பரவலாக எல்லோரையும் இம்சைப்படுத்தி, தொல்லைகளை அதிகரிக்கின்றது. முகவரியற்ற தவறான அழைப்புக்களினூடாக காதல் பரிமாற்றங்களும் கவர்ச்சியான உரையாடல்களும் தொடர்வதால் பலரும் நம்பி ஏமாறக் காரணமாகின்றது. அன்பையும் ஆதரவையும் ஆவலோடு எதிர்பார்த்திருக்கும் எமது சமூகம் 'மிஸ்கோல்' களில் இனிய குரலைக் கேட்கும் உடனே காதல் பிறந்து விடுகிறது. பல சிறந்த விடயங்களுக்கும் தொடர்பாடலுக்கும் பயன்படும் தொலைபேசிகள், இக்காலத்தில் பலரின் ஒளிமயமான வாழ்க்கைக்குக் குந்தகம் விளைவிப்பது வேதனையே!

தரத்திலும், பெறுமதியிலும் கூடிய கைத்தொலைபேசியை பல 'சிம்' களுடன் தன்னகத்தே வைத்திருந்தால் தனது தராதரமும் சுய மதிப்பும் மேலோங்குமென எண்ணி, தமது ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை சிலர் சூனியமாக்குகின்றனர். வீட்டில் வறுமையும், பட்டினியும் நிலவினாலும் வெளிநாட்டு உறவினர்கள் பெறுமதிமிக்க கைத்தொலைபேசிகளை அன்புப் பரிசாகக் கொடுக்கின்றனர். சிலர் தாமாகவே கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். பரிதாபம்... தமது சுய மதிப்பீடுகளை உயர்த்த விலை கூடிய கைத்தொலைபேசிகள் மூலம் போலி கௌரவத்தை நிலை நாட்ட முற்படுகின்றனர். குடும்ப வருமானத்தை சீர் செய்ய முடியாத அளவிற்குக் கூட கைத்தொலை பேசியின் ஆக்கிரமிப்பு வேகம் கூடிச் செல்கின்றது.

பாலியல் சார்ந்த குறுஞ்செய்திகள், பாலுணர்வைத் தூண்டக் கூடிய இணையத் தளப் படங்கள் போன்றன முகவரி தெரியாத நபர்களிடமிருந்து பெறப்படுவதால் பாலுணர்வு தூண்டப்படுவோரும், பாலியலைப் பற்றி அறியும் ஆவலிலுள்ள பாடசாலை மாணவர்களும் இலகுவாக இனிமையான ஏமாற்றுக் கதைகளாலும் ஆசை வார்த்தைகளாலும் கவரப்பட்டு தவறான பாதைகளில் வழிநடத்தப்படுகின்றனர். இதனால் பலரின் வாழ்க்கை சீரழிந்து போகின்றது. இங்கு குரலின் கவர்ச்சியும் பரிமாறப்படும் செய்திகளும் முக்கியத்துவப்படுவதால் அவர்களின் எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார்க்க மறந்து விடுகின்றனர். இதனால் துஷ்பிரயோகங்களும், துர்நடத்தைகளும், சமூக சீர்கேடுகளும் அதிகரித்து "யாரை நம்புவது" என்ற பெரும் சந்தேகம் எழுகின்றது. பிறமொழியைப் புரியா விடினும் 'மிஸ்கோலை'ப் புரிவதில் பலர் துணிந்து நம்பி உரையாடலைத் தொடர்வதாலேயே பிரச்சனைகள் நீடிக்கின்றன. இதனால் பல திருமணங்களும் மறுமணங்களும் கை கூடுவதையும், கை கலப்பில் முடிவதையும் காண்கிறோம். இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் குடும்ப உறவுகள் முறிவடைவதும், பல



உள்ளங்கள் தாக்கப்படுவதும், பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் கேள்விக்குறியாக மாறுவதும் ஒரு தொடர்கதையாக மாறிவிடுகிறது.

கைத் தொலைபேசிகள் பாடசாலை மாணவர்களின் பயன்பாட்டில் பெரும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. பாலியல் அறிவைப் பெறுவதில் ஆர்வமாயிருக்கும் இவ் வயதினர் தவறான அழைப்புகளால் இலகுவாக ஏமாற்றப்படுகின்றனர். ஈர்க்கப்படுகின்றனர். இத் தொடர்புகள் பெற்றோர், ஆசிரியருக்குத் தெரியாமல் தொடரும்போது, அவர்களுக்குத் தெரிமாமல் ஒளித்துக் கதைத்து நேரம், பணம், தனிமை, எதிர்காலம் பற்றிய விழிப்புணர்வின்றி தவறான பாதைகளுக்கு வழி நடத்தப்படுவதும் பெற்றோர், பெரியோர், பாடசாலை சமூகம் மட்டில் பெரும் சவாலாகவேயுள்ளது.

**கைத்தொலைபேசியின் கதிர்வீச்சு :-**

கைத்தொலைபேசிகளின் கதிர்வீச்சானது 300 - 3000 வரை வானொலி அலை வரிசையில் இயங்குவதாகவும், இதன் அலை நீளம் 10 - 100 சென்றி மீற்றர்களாக காணப்படுவதால் கதிர் வீச்சின் தொடர்ச்சியான தாக்கம் மக்களுக்கும் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாகவும் ஊடகங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இதனால், உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதாகவும், இரத்தப் புற்றுநோய், மூளைக் கட்டிகள், நித்திரைக் குழப்பம், உடற்சோர்வு, மறதி, மலட்டுத் தன்மை, பதற்றம், மன அழுத்தம், பாலுறுப்புக்களின் தாக்கம் ஏற்படலாமென அண்மைக் கால ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இவற்றால் பின்னர் ஏற்படக்கூடிய உள்பாதிப்புக்களும் உள்நோய்களும் சொல்லில் அடங்கா.



தவறான அழைப்புகள் சாதகமா, பாதகமா என்பது நாம் முகவரி தெரியாதவர்களுக்கும் கொடுக்கும் புதிலிலேயே தங்கியிருக்கின்றது. தொடர்ந்து அழைப்புகள் வரும்போது அவற்றைத் துண்டிப்பதால் தப்பிக் கொள்ளலாம். அல்லது பெற்றோர், பெரியோர் உதவியை நாடலாம். சமூக ஆர்வலர்களும் இவ்விடயத்தில் பாதிக்கப்படுவோர்களுக்கு உதவவும், விழிப்புணர்வைக் கொடுக்கவும் கடமைப்பட்டுள்ளனர்.

சட்ட நடவடிக்கைகள் 'சிம்' பாவனையைக் கட்டுப்படுத்தும்போது தொல்லைகள் குறைய வாய்ப்புண்டு. தம் பசி போக்க, பிறரை ஏமாற்றி, அவர்களது ஆக்கபூர்வமான எதிர்காலத்தை மோசடி செய்து, கொன்று, மென்று, தீன்று சுகம் காண்பவர்களை இனங்கண்டு சமூகத்தில் விழிப்புணர்வை வளர்க்க நாம் ஒவ்வொருவரும் பங்காற்றக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

# சிந்திக்க வைக்கும் நிகழ்வு

சகோதரன்  
அ.சி.ஜெனிஸ் அமதி  
டி மசனெட் இறையியலகம்

இன்று நடக்கும் நிகழ்வுகள் நாளை வரலாறாக மாறுகின்றன. வரலாற்று நூல் களைப் படிப்பது எமது நிகழ்கால வாழ்விற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பது தெளிவு. வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம் என்பது நாம் ஒவ்வொருவரும் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் உண்மை. அதில் நல்ல காரியமும் இடம் பெறலாம், தீய காரியமும் இடம்பெறலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு நிகழ்வும் எமது வாழ்வு வளம் பெறுவதற்கு பல படிப்பினைகளை சூறி நிற்கின்றன. இன்று பலர் தமது வாழ்க்கை வரலாற்றை எழுதியிருக்கின்றார்கள். பலரது வாழ்க்கை அனுபவங்கள் எமது வாழ்வுக்கு ஒரு தூண்டுதலை ஒரு முன்மாதிரிகையைத் தருகின்றன. அந்தவகையில் அண்மையில் நடந்த ஒரு சம்பவத்தை கூறுகின்றேன்.

## நிகழ்வு

பாக்கிஸ்தானில் இஸ்லாமிய பெண்களின் கல்விக்காக குரல் கொடுத்த 15 வயது சிறுமியான மலாலா யுசுப்சையி கடந்த சில மாதங்களுக்கு முன்பு தலிபான் இயக்கத்தினால் சுடப்பட்டார். ஆனால் வைத்தியர்களின் கரும் உழைப்பினால் இவ் சிறுமி உயிர்தப்பினாள். இவ்வாறாக வைத்தியசாலையில் இருக்கும் இவளுக்கு இவளது முயற்சியை பாராட்டியும், ஊக்கப்படுத்தியும் ஏராளமான வாழ்த்து மடல்களும், பரிசுகளும் வந்து குவிந்துகொண்டிருக்கின்றன. நோபல் பரிசுக்காக இவளை சிபாரிசு செய்திருக்கின்றார்கள். மேலும் ஐக்கிய நாடுகள் சபையானது கார்த்திகை மாதம் 10ம் திகதியை மலாலா தினம் என பிரகடனப் படுத்தியுள்ளது. ஒட்டுமொத்தமாக பார்க்கும்போது மலாலா என்ற சிறுமியினது குரலுக்கு, சிந்தனைக்கு முயற்சிக்கு ஆதரவு கிடைக்கின்றது.

மனிதர்களாகிய நானும் நீங்களும் எமது வாழ்வில் விரும்பியோ, விரும்பாமலோ பல தீர்மானங்களை எடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் எமக்குண்டு. மேலும் நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முடிவுக்கும் நாமே முழு பொறுப்பானவர்கள். இவ்வாறாக எமது சொல், செயல், சிந்தனை எமது வாழ்விலும், மற்றவர்கள் வாழ்விலும் பாரிய மாற்றத்தை உண்டுபண்ணும் என்பதில் ஐயமில்லை.



வாழ்வு என்னும் கொடையை பெற்றிருக்கும் நாம் ஒவ்வொருவரும் எமது வாழ்வினும் பலவற்றை சாதிக்க, சரித்திர வரலாறு படைக்க துடிக்கின்றோம். எமது வாழ்வு வளம் பெற வேண்டும், எமது தனித்துவம் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். எமது சமுதாயம் முன்னேற வேண்டும் என்ற ஆவல் எம்மை உந்துவதை நாம் அவதானிக்கின்றோம்.

இந்த கனவுகள் எல்லாவற்றையும் நாம் நனவாக்க முடியும். எமது முயற்சிகள், குறிக்கோள்கள் எல்லாம் முழுமையடைய வேண்டுமென்றால் நாம் எம்முடன் ஒரு சில நிமிடங்களை செலவழிக்க வேண்டும்.

இன்றைய நவீன தொழில் நுட்ப யுகத்தில் வாழ்ந்து, பல இயந்திரங்களோடு பல மணித்தியாலங்கள் செலவிடும் நாமும் இன்று இயந்திரங்களாக மாறி வருகின்றோம். இதனால் நாம் எமது உணர்வுகளுக்கும் மற்றவர்களது உணர்வுகளுக்கும் எந்தளவிற்கு மதிப்பளிக்கின்றோம் என்பது ஒரு பெரிய கேள்விக்குறியாக மாறி இருக்கின்றது. நேரம் கிடைப்பது என்பது ஒரு முடியாத காரியமாக இருக்கின்றது. இவ்வாறு இருக்க எம்முடன் ஒரு சில நிமிடங்களை ஆராய்வது யதார்த்தமான விடயமாக இருக்குமோ என்ற கேள்வி எம்மிடம் எழலாம்.

ஆனால் எமது வாழ்வினைப் பற்றி சிந்திக்காமல், எனது நாளாந்த செயற்பாடுகள் எவ்வாறு இருக்கின்றன என உற்றுநோக்காமல் இருப்பதனால்த்தான் இன்று எமது சமுதாயம் பாரிய அழிவை நோக்கி சென்று கொண்டிருக்கின்றது என்பதில் சந்தேகமில்லை. துன்பிரயோகங்கள், வல்லுறுவுகள், சண்டைச்சச்சுறுவுகள், அடிமைத்தனங்கள், வீதி விபத்துக்கள் என எற்றுமில்லாதவாறு அதிகரித்துக் கொண்டு செல்லுகின்றன. இதனால் பலர் உளவியல் ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டு, தமது வாழ்விலே பல பின்னடைவுகளையும், மனச்சோர்வுகளையும் சவால் களையும் தொடர்ந்தும் சந்திக்கின்றனர். இன்னும் சிலர் வாழ்விலே விரக்தியுற்று, தற்கொலை முயற்சிகளை மேற்கொள்ளுகின்றனர்.

இவை எல்லாவற்றுக்கும் முற்றுப்புள்ளி வைக்க, எமது வாழ்வில் அரித்தம் காண, மற்றவர்கள் வாழ்வு செழிக்க தினமும் எம்முடன் ஒரு சில நிமிடங்களை செலவழித்து எமது வாழ்வை அலசி ஆராய்வோம். எமது வார்த்தைகள், சிந்தனைகள், செயல்கள் எமது வாழ்வுக்கான அரித்தத்தை மெருகூட்டுகின்றனவா அல்லது சீரழிக்கின்றனவா என்று ஆராய்வோம்.

புதுவருடத்திலே கால்பதிக்கும் நாம், எமது வாழ்வுக்கு புது அரித்தம் கண்டு புதுவாழ்வு வாழும் சவாலை எதிர்கொள்வோம்.

ஜதீஸ்குமார் பிறெற்றிக் யோண்சன்  
புனித வளணார் சிறிய குருடம்  
கொழும்புத்துறை

## சிந்தனைக்களம் நோக்கி...!!

தோழியே...!! தோழனே.....!!  
தோற்றுப்போன உன் உணர்வுகளுக்கு  
தெம்பூட்டு  
சிதைந்துபோன - உன்  
சிந்தனைகளுக்கு உயிரூட்டம் கொடு ....!!

ளரிந்து போன உன் உணர்வலைகளை  
எட்டிப்பார்த்துப் புலம்பாதே...!  
எண்ணிப்பார் உன்பலத்தை  
எட்டிப்பிடி நிலையான இலட்சியத்தை

தாய் மண்ணை முகர்ந்து திரிந்த  
தமிழின் தலை மக்களே...!  
தலைகளை நிமிர்த்தி - உம்  
தளர்வுகளைத் துரத்தியடியுங்கள்...!!

பாமர மக்களாய் நீங்கள்  
பாரில் வாழ்ந்த நாட்களுக்காய்  
பாடைவரை...!!  
நீங்கள்...!  
நினைந்தமுங்கள்.

இளைஞனே! யுவதியே!  
இன்பத்தமிழ் நெஞ்சனாம் பாரதியின்  
இதயக்கதறல்கள் காதுகளை உரசவில்லையா...!  
இனியும் தூங்காதே  
இன்பத் தமிழும் தூங்கி விடும்...!!

இனி மலரும் ஈராயிரங்கள் - உம்  
இலட்சிய பாதையில் மலரட்டும் - உம்  
இறந்து போன இதயங்களும்  
இருளைவிட்டு வெளிவரட்டும் ....!!

தோழனே, தோழியே...!!  
சிந்தனைகளற்று சிலையாய் வாழ்ந்தது போதும்  
சிக்கிரமாய்ப்புறப்படு - உம்  
சிந்தனைக் களங்கள் நோக்கி.....!!



## முன்னேற்றகரணை உடனடியே நோக்கி ....

ஜோ. ஜோதி  
சுகவாழ்வு நிலையம்  
யாழ்ப்பாணம்

நாம் வாழ்ந்து வருகின்ற இன்றைய சமுதாயத்தில் விலைவாசி உயர்வால் பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. உண்ண உணவில்லாமல், உடுக்க உடையில்லாமல், இருக்க இல்லிடமின்றி இன்னும் புனர்வாழ்வு நிலையங்களிலும் அகதி முகாம்களிலும், சிறைச்சாலைகளிலும், எம் மக்கள் புலர், வாழ்கிறார்கள். இன்னும் கடந்தகால போரின் தாக்கத்தால் எத்தனையோ மனிதர்கள் குடும்ப உறவுகளை இழந்து திக்குத்திசை தெரியாமல் சமுதாயத்தில் வாழ்கின்றார்கள். இவர்களுக்கெல்லாம் தமது வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற விருப்பமில்லையா?

ஒவ்வொருவரும் தமது சொந்த வாழ்க்கையில் தாம் வாழ்ந்துவரும் நிலையிலிருந்து ஓரளவாவது முன்னேற்றம் காண விரும்புகின்றனர். இதற்கு அடிப்படை காரணமாய் அமைவது விடாமுயற்சியுடன் கூடிய தன்னம்பிக்கைதான்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது முன்னேற்றகரமான பாதையை நோக்கி அடியெடுத்து வைக்கும்போது முதலில் ஒருவர் தனது முன்னேற்றம் எந்த திசையை நோக்கி என்று தீட்டவட்டமாக முடிவெடுத்துக் கொள்ளல் அவசியமாகிறது. அந்த முடிவை நோக்கி தன்னம்பிக்கையோடு அவர் தனது காலடியை எடுத்து வைக்க வேண்டும். அவர் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சியின் அளவிற்கேற்ப அவரது முன்னேற்றம் இருக்கும். அதையே வள்ளுவர்,

“முயற்சி தன் மெய்வருத்தக் கூலி தரும்” என்கிறார். வாழ்க்கையில் நாம் ஒவ்வொருவரும் முன்னேற வேண்டுமாயின், நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில விடயங்களைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

### 01. இலக்கைக்கண்டு கொள்ளல் :-

ஒருவர் முன்னேற வேண்டும் என்று நினைப்பது பொதுவான விருப்பம். எதை நோக்கி முன்னேற வேண்டும் எனத் தெளிவான இலக்கை நிர்ணயித்துக் கொள்ளாமல் ஒருவர் முன்னேற முடியாது. நாம் சென்றடைய வேண்டிய

இலக்கை சரியாக நிர்ணயம் செய்து கொண்டு முன்னேற வேண்டும். பாய்ந்தோடிவரும் நதிகளுக்கு அது இறுதியில் சங்கமிக்கும் கடல் இலக்காய் அமைவது போல், வாழும் மானிட வாழ்விற்கும் இலக்கு அவசியம். இலக்கற்ற வாழ்வு அர்த்தமிழந்த வாழ்வாகிவிடும்.

## 02. திட்டமிடல் :-

ஓர் இலக்கை நாம் அடைய வேண்டுமானால் திட்டம் தீட்டுவது அவசியம். உதாரணமாக : நான் ஓர் ஆசிரியனாக வரவேண்டும் என்றால், என்ன படிக்க வேண்டும், எப்படியெல்லாம் அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், இலட்சியத்தை அடையும் வரையில் எத்தகைய செயல்களில் ஈடுபட வேண்டும். இலட்சியத்தின் முதல் கட்டம், அதன் தொடர்ச்சி, அதன் இறுதிக்கட்டம் எது என்பதை யெல்லாம் ஓரளவு முன் கூட்டியே திட்டமிட்டு அதை நோக்கி முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும். ஓர் இலக்கையடைய மிகத் தெளிவான பயிற்சியும் திட்டமிடலும் தேவை. எம் இலக்கினை எப்படி அடைவது, எந்தெந்த நல்வழிகளில் அடைவது போன்ற வினாக்களுக்கு நாம் விடை காணும் போது இத்தகைய திட்டமிடல் முயற்சிகள் வலுப்பெறும்.

## 03. கடின உழைப்பு :-

இலக்கை நிர்ணயித்து திட்டம் வகுத்துக் கொண்டால் போதாது. அதனை செயல்படுத்த கூடுதலான உழைப்புத் தேவைப்படுகின்றது. சாதாரண நிலையில் இருக்கும் ஒருவர் தனது கடின உழைப்பால் செல்வமும், செல்வாக்கும் பெற வாய்ப்புண்டு; அறிவையும் ஆற்றலையும் வளர்க்க வாய்ப்புண்டு.

## 04. துணிச்சலான முயற்சி :-

ஒருவர் வாழ்க்கையில் முன்னேறிச் செல்ல கடின உழைப்பைச் செலுத்துவதோடு சில துணிச்சலான முயற்சிகளையும், மேற்கொள்ள வேண்டும். முன்னேற்றப் பாதையில் சில முட்டுக்கட்டைகள் தென்பட்டால், அச்சமின்றி அவற்றை அப்புறப் படுத்த தயாராக வேண்டும். இதையே மகாகவி பாரதியார் “அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சமென்பதில்லையே உச்சமீது வானிடிந்து விழுகின்ற போதிலும் அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சமென்பதில்லையே”

என்று வீர முழக்கமிட்டார். அச்சமும், தயக்கமும் ஒருவருடைய முன்னேற்றத்தை தடுக்கும் வழிகளாகும். துணிச்சலான முயற்சி மேற்கொள்ளும்போது அது முன்னேற்றத்தை நோக்கி உந்தித் தள்ளுகிறது.



### 05.உடல்/ உள ஆரோக்கியம் :

முன்னேற்றம் காண விரும்பும் ஒருவர் உடல் நலத்தில் அக்கறை செலுத்த வேண்டும். நல் எண்ணங்கள் மலரும் சோலையாக மனத்தை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாக உடல் ஆரோக்கியம் எவ்வளவு எமக்கு முக்கியமானதோ அவ்வளவு உள ஆரோக்கியம் முக்கியமாகிறது. உள்ளத்தின் ஆரோக்கியத்தன்மை எப்போதும் முன்னேற்றத்தின் பாதையிலேயே சுவடு பதித்தி நிற்கும்.

### 06. பொருளும் புகழும் விரயமாகக் கூடாது :-

முன்னேற்றம் காணும் முயற்சிகளில் வெற்றி பெறும்போது பொருளும் வரலாம், புகழும் பெறலாம். இந்த இரண்டையும் இழந்து விடாமல் பாதுகாக்கத் தெரிய வேண்டும்.

### 07. மன உறுதி :-

மன உறுதி இல்லாதவர்கள் எடுத்த காரியத்தை முடிக்க முடியாமல் திணறுவர். துணிந்த செயலை விடா முயற்சியுடன் தொடர்ந்து செய்து திறம்பட முடிக்கும் மன உறுதி மிக மிக அவசியம். உதாரணமாக: அன்னை திரேசாவை குறிப்பிடலாம். இவர் ஏழை, எளியவர்கள், அபலைகள், அகதிகள், ஊனமுற்றோர், தொழுநோயாளிகள் ஆகியோருக்கு பணிவிடை புரியும் லட்சிய வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டவள். ஒருநாள் செல்வந்தர் ஒருவர் முன் உதவி வேண்டி இருகரம் நீட்டி நின்றார். அந்தப் பணக்காரன் அன்னை திரேசாவின் கரங்களில் காறி உழிழந்தான் கையில் விழுந்த எச்சிலை அப்படியே முடியபடி “இந்த எச்சில் எனக்கு போதும், என் ஏழைகளுக்கு ஏதாவது கொடுங்கள்” என்றார். இங்கு இவரது விடாமுயற்சி, மன உறுதி பணக்காரனின் மனச்சாட்சியை உலுப்பி விட்டது.

### 08. சோம்பித் திரிதல் :-

முன்னேற்றகரமான கனி பறிக்கத் தீர்மானித்து விட்டால் சோம்பலுக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. அது சில வேளைகளில் முன்னேற்றத்திற்கு முட்டுக்கட்டையாகிவிடும்.

### 09. இன்முகம் காட்டல் :-

எந்த ஒரு காரியத்திலும் முன்னேற்றம் காண விரும்பின் இன்முகத்துடன் செயற்படல் அவசியமானது. அப்படி இல்லையேல் முன்னேற்றத்திற்கு தேவைப் படும் ஆதரவு சக்திகளை திரட்டிக் கொள்ள முடியாது போய்விடும்.

## உளநோய் தீர சிரித்துப்பார்...

வே. றஞ்சன் சேவியர்

மனிதனுக்கு மட்டுமே இயற்கை வழங்கிய இனிய பரிசு சிரிப்பு ஒன்றுதான். வாய்விட்டு சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும் என்பது பழமொழி. சிரிக்கத்தெரியாதவனுக்கு பகற்பொழுதும் கூட இருண்ட இரவு என்பது வள்ளுவம்.

“நகல்வல்லர் அல்லார்க்கு மாயிறு ஞாலம்  
பகலும் பாற் பட்டன்று இருள்”

இன்றைய எமது கழுவில், வாழ்வின் அன்றாட சுவைகளோடும், போரின் உடல் உள வடுக்களோடும் வாழும் எம்மவர்களில் பலருக்கு சிரித்து மகிழும் சந்தர்ப்பங்கள் என்பது பெரிதாக எந்தவொரு அிர்த்தத்தையும் கொடுக்காமல் இருப்பது உண்மையானதொன்று. உளச்சுவைகளின் பாதிப்பும், உளநோய்களின் உக்கிரமும் உள்ளார்ந்த மகிழ்ச்சியை எட்டாக்கனியாக்கியிருக்கிறது. போரின் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுத்தியுள்ள விளைவுகளில் வாழ்க்கையில் வெறுப்புணர்வும், வார்த்தைகளில் வக்கிரத்தன்மையும் உள்ளடங்குகிறது. “எனக்கு மட்டும் நகைச்சுவை உணர்வு இல்லாமல் இருந்தால் நான் எப்போதோ செத்துப் போயிருப்பேன்” என்பது காந்தியடிகளின் உண்மை மொழி. பகையை வளர்க்காமல் நட்பை வளர்த்து மகிழ்ச்சியை தருவதுதான் உண்மையான நகைச்சுவை. மற்றவை எல்லாம் நகைச்சுவை ஆடையைப் போர்த்திக் கொண்டு நாட்டில் வலம் வரும் நாசக் கருவிகள். நகைச்சுவையில் இகழ்ச்சி ஒருபோதும் ஊடுருவி விடக் கூடாது என்பதை “நகையுள்ளும் இன்னாது இகழ்ச்சி” என்று வள்ளுவப் பேராசான் கூறுகின்றான். நகைச்சுவை என்ற பெயரால் சில வேளைகளில் நம்மை அறியாமலேயே பிறர் உள்ளத்தைப் புண்படுத்தி விடுகிறோம்.

ஒருநாள் ஒரு நகரப் பேரூர்தில் ஒரு பெரியவர் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தார். அவர் இறங்க வேண்டிய இடம் வந்தது. பேரூர்தின் படியில் இரண்டு, மூன்று இளைஞர்கள் நின்று கொண்டிருந்தார்கள். எனவே அவர்களிடம் அப்பெரியவர், “தம்பி இறங்குவதற்கு கொஞ்சம் இடம் விடுங்கள்” என்றார். அங்கே நின்று



கொண்டிருந்த ஒரு இளைஞன் அப்பெரியவரைப்பார்த்து “பெரிசு நீ எல்லாம் முன்னாலேயே போக வேண்டிய கேசுதானே” என்று கூறினான். வயோதிபத்தை சுட்டிக்காட்டி வரப்போகும் சாவையும் நினைவூட்டி அவ்விளைஞன் செய்தது நகையுமில்ல, சுவையும் அல்ல, வெறும் குத்தல்தான் என்பதை உணர்ந்த பெரியவர், “நான் போனால்தான் தம்பி உங்களுக்கு தாராளமாய் இடம் கிடைக்கும்” என்று கூறிவிட்டு சென்றார். கற்பனையை விடவும் உண்மைதான் சுவையானது.

ஒரு தடவை ஒரு பேருந்தில் ஒரு பெரியவர் பயணித்து கொண்டிருந்தார். திசுரென்று ஓட்டுநர், வண்டியை ‘பிரேக்’ போட்டு நிறுத்தினார். அத்தனை பேரும் முன்னால் சாய்ந்தார்கள். உடனே அப்பெரியவர் “என்ன ஆச்சு” என்று கேட்டார். ஓட்டுவருக்கு அருகே அமர்ந்திருந்த ஒரு இளைஞன் அப்பெரியவரிடம் “பிரேக் இன்ஸ்பெக்டர் வந்திருக்காரு” என்று பதில் சொன்னான்.. எல்லோரும் எட்டிப் பார்த்தார்கள். இரண்டு எருமை மாடுகள் குறுக்கே போய்க் கொண்டிருந்தன. உடனே அந்த பெரியவர் அந்த இளைஞனைப் பார்த்து “தம்பி பிரேக் இன்ஸ்பெக்டர் என்பது ஒரு மனிதனுடைய உத்தியோகப் பெயரல்லவா? எருமையைப் பார்த்து அப்படிக்கூறினால் அந்த மனிதருக்கு வருத்தமாக இருக்காதா?” என்று கேட்டார்.

அதற்கு அந்த இளைஞன் “ஐயா, நிஜமான பிரேக் இன்ஸ்பெக்டர் வந்து கையைக் காட்டினால் கூட ஓட்டுநர் வண்டியை நிறுத்தாம, பிரேக் போடாம ஓட்டிக்கிட்டே போயிருவார், ஆனால் இந்த பிரேக் இன்ஸ்பெக்டருக்கிட்ட அது நடக்கவே நடக்காது ஓட்டுநர் பிரேக் போட்டுத்தான் ஆகணும். அதனாலே இதுதான் உண்மையான பிரேக் இன்ஸ்பெக்டர்” என்று கூறினான். பேருந்தில் பயணம் செய்த அத்தனை பேரும் கொல்லென்று சிரித்தனர். அவர்களுடைய சிரிப்பெல்லாம் அடங்கிய பின் அப்பெரியவர் எல்லோரும் கேட்கும் வண்ணம், “தம்பி, போன மாதம்தான் நான் பிரேக் இன்ஸ்பெக்டர் பணியிலிருந்து ‘ரிட்டயர்’ ஆனேன்” என்று கூறினார். சிரித்தவர்கள் அனைவரும் தலைகவிழ்த்தனர்.

சிலவேளைகளில் நம்முடைய நகைச்சுவை நம்மை அறியாமலேயே பிறருடைய மனதை புண்படுத்தி விடுகின்றது. சிரிப்போம், சிரிப்பதற்கு முன்பு சற்று சிரிப்போம். அடுத்தவருடைய உள்ளமும் மலரும்படி என்றும் சிரித்து வாழ்வோம். ஏனெனில் சிரிக்கத் தெரியாதவனுக்கும், உண்பதை செரிக்கத் தெரியாதவனுக்கும் வாழ்க்கையே ஒரு சுவைதான். எனவே என்றும் சிரித்து, பிறரை சிரிக்க வைத்து வாழ்வோம். ஆனால் பிறர் நம்மைப் பார்த்து சிரிக்காமல் நமது நடத்தைகளை பார்த்துக் கொள்ளுவோம்.

# விசேட தேவையுடைய பிள்ளைக்கு கற்பிக்கும் ஆசிரியரின் கடமை பொறுப்புகள்

T.kamalanathan  
J/Manipai Memorial School

பின்வரும் செயன்முறைகள் ஊடாக சொற்பமான அல்லது கடினமான கற்றல் சிரமத்தையும் அத்தோடு சேர்ந்து மனவெழுச்சி உடன்/ அல்லது உளவியல் பிரச்சனைகளையும் கொண்ட பிள்ளைகளுக்கும், கேட்டல் பேச்சு சிரமம் கொண்ட பிள்ளைகளுக்கும் பின்வரும் வகைகளில் தனியாள் மைய கல்வி நிகழ்ச்சி திட்டத்தை ஆசிரியர் கவனிப்பார்.

- a) ஒரு மாணவர் குழுவின் கல்விச்செயன்முறையை (வேலை தொடங்கு முன் - முடிந்த பின்னும்) புரணமாகக் கவனித்தல்.
- தனியாகவும், குழுவில் ஒவ்வொருவராகவும், வழிகாட்டல் வழங்கல்.
  - பாடத்திட்டமிடல், புள்ளியிடல், வேலையை மதிப்பிடுதல்.
  - தனியாள் மாறுதல்கள், நடத்தை, ஒவ்வொரு மாணவரினதும் முன்னேற்றம் என்பவை பற்றி அறிக்கை தயாரித்தல்.
  - இலக்குகள், நோக்கங்கள், தனியாள் முன்னேற்றம் என்பதனை நிர்ணயிக்கின்ற மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்ற செயல் - திட்டமிடல் (POA) ஊடாக வருடம் இருமுறை உத்தியோக பூர்வமாக சகல மாணவர்களையும் மதிப்பீடு செய்தல்.
  - ஒழுங்கு முறையாக செயல் - திட்டத்தில் (POA) காணப்படும், நடத்தைசார், கல்விசார் முன்னேற்றங்களை மதிப்பீடு செய்தல். நடத்தை கற்றல் அணுகு முறைகளைத் தேவையான போது மாற்றிக் கொள்ளல்.
  - தனியாள், தேவைகள் உடன்/ அல்லது மாணவர் குழுவின் தேவைகளை வழங்கும் வகையில் மரபு ரீதியான கற்பித்தல் முறைகளை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலும், விருத்தி செய்தலும்.
  - கற்றலில் ஆர்வப்படுத்துமுகமாக இலத்திரனியல், கேட்டல் - பார்த்தல் சாதனங்கள், கணனிகள் ஆகிய வசதிகளைப் பயன்படுத்தல்.



- கேட்டல் பிரச்சினையுள்ள பிள்ளைகளுக்கு சைகை மொழி, லிப் ரீடிங் ஆகிய விசேடத்துவமான திறன்களைப் பயன்படுத்தல்.
- கலைத்திட்டத்துடன் இணைந்த வகையில் பிள்ளைகளுக்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளை சக ஆசிரியர்களுடன் சேர்ந்து தயாரித்தல்.
- சொற்பளவில் அல்லது கடுமையான கற்றல் சிரமங்கள் உள்ள பிள்ளைகளை மதிப்பீடு செய்தல், அத்துடன் பிள்ளை ஒவ்வொன்றினதும் விசேட தேவை எதுவென நிர்ணயம் செய்ய சக ஆசிரியருடன் இணைந்து தொழிற்படலும்.
- பொருகாட்சி, பெற்றோர் கூட்டம், விளையாட்டு - நிகழ்வுகள், பாடசாலைக்கு வெளியே கூட்டிச் செல்லல் போன்ற உள்ளக, வெளி செயற்பாடுகளை ஒழுங்கு செய்தல்.
- பிள்ளையின் விருத்தி, முன்னேற்றம் தொடர்பாக பெற்றோருடன் காலத்துக்குக் காலம் மீள்பார்வை செய்தல். இது பாடசாலையிலும் வீட்டு விஜயத்தின் போதும் நடைபெறும், சமூகத்தினுள், தொழில் பயிற்சியில், தமது பாடசாலைக் கல்வியை முடித்துவிட்ட பிள்ளைகளுக்கான ஆலோசனை வழிகாட்டல் இதில் அடங்கும்.
- மோசமான விசேட தேவைக்குள்ளான பிள்ளைகளின் தனியாளர் தேவைகளுக்கு உதவி வழங்குதல்.
- பெறுபெறுகள், முன்னேற்றம், கல்வி அடைவுகள் என்பவற்றை மாதாந்தம் அணிப்பிரதிநிதிக்கு அறிக்கைப்படுத்தல்.
- இடைவேளைகளின் போது சுழற்சி அடிப்படையில் மாணவர்களை கவனித்தல், மேற்பார்வை செய்தல்.
- மாணவர் முன்னேற்ற அறிக்கைகளைப் பேணுதல் புதுப்பித்தல் உட்பட நிர்வாகம்.

(b) பாடசாலையில் நடைபெறும் செயற்பாடுகளுக்கு ஒத்துழைப்பும் பங்களிப்பும் பின்வரும் முறைகளில் வழங்குதல்.

- சமூக சேவையாளர், பேச்சு - மொழி சிகிச்சையளிப்போர், உடல் கூற்று சிகிச்சை நிபுணர், கல்வி உளவியலாளர், ஆகிய வாண்மையாளர்களுடன் இணைந்து வேலை செய்தல்.
- பெற்றோர், பாதுகாவலர் ஆகியோருடன் நெருக்கமாக இணைந்து வேலை செய்தல்.
- கூட்டங்கள், சேவைக்காலப்பயிற்சி கலந்துரையாடல் என்பவற்றில் கலந்து கொள்ளல்.

- (c) கல்வியின் அபிவிருத்தி, முன்னேற்றம், புனரமைப்பு என்பவற்றுக்குப் பின்வரும் முறையில் ஒத்துழைத்தல்.
- முன்னேற்றம், கல்விசார் தேவைகள், செயல் திட்டங்கள் என்பவற்றை அவதானித்தலும், பகுப்பாய்வு செய்தலும்.
  - மீள் கட்டமைப்பு திட்டங்களை அமைத்தல், நடைமுறைப்படுத்தல் ஆகிய வற்றில் ஒத்துழைத்தல்.
  - தமது வாண்மைத்துவம், நிபுணத்துவம் என்பவற்றை வளர்த்தல்.
  - புதிய ஆசிரியர்களின் தேவைகளுக்கு கற்றலுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குதல்.
- (d) தேவையான போது மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், உதவி ஆசிரியர்களுக்கு வழிகாட்டல்.
- (e) பின்வரும் சட்டகத்தினுள் கடமைகளை நிறைவேற்றத்தல்.
- கற்பித்தலுக்குத் தேவையானவற்றை ஆக்குதல், செயற்படுத்தல் தொடர்பான குறிப்பான கடமைப் பொறுப்புக்களை ஏற்று நடத்தல்.
  - வீட்டுவேலை, மெல்லக் கற்போருக்கான விசேட வகுப்பு ஆகியவற்றிலும் பிரச்சினைப்படுகின்ற பிள்ளைகளுக்கும் மேலதிக அக்கறை செலுத்தத்தல்.
  - வகுப்பறையின் ஒழுங்கு, சுத்தம் என்பவற்றை பேணுதல்.

**தொடர்பாடல் :**

பின்வரும் தொடர்பாடல்களை வைத்திருத்தல் :

- பிள்ளையின் கற்றல் பெறுபேறு, கற்றல், முன்னேற்றம், உயர்வு தொடர்பாக குழுத் தலைவர்கள், பாதுகாவலர், பெற்றோர், பிள்ளை ஆகியோருடன் தொடர்பாடல்.
- கூடி வேலை செய்யவும், தகவல் பரிமாறவும், பாடநெறி திட்டமிடவும், இவற்றுக்கு தேவையானதை பெறும் வகையில், தொழிற்பயிற்சி மையங்களுடனும், நிறுவனங்களுடனும் தொடர்பிலிருத்தல்.
- பரஸ்பர நல்லுறவு, கல்வி மீளமைப்பு, கல்விச் செயற்பாடுகள், தொடர்பாக நிறுவனத்தின் உள்ளும், நிறுவனத்துக்கு வெளியிலும் உள்ள ஊழியர், உயர் உத்தியோகத்தர் ஆகியோருடன் தொடர்பாடல்.



## உளவியலென்பதோர் கலை

திருமதி ஜெயகேமலதா  
கீரிமலை வீதி, சங்காணை

உளவியலென்பதோர் கலை உள்ளத்தை  
அறிவதும், வெல்வதுமான கலை.  
இயற்கையாய் வருவதுமுண்டு இயல்பாய்  
வருவதுமுண்டு கல்விகேள்விகளால் பெறுவதுமுண்டு

மெஞ்ஞானத்திலுமுண்டு விஞ்ஞானத்திலுமுண்டு  
மருத்துவத்துறைகளிலுமுண்டு அன்றாட வாழ்வுக்கும்  
தேவை தொழில்துறைகளிற்கும் தேவை

இதுவோர் சிறியதுறை மட்டுமன்று அனைத்தையும்  
உள்ளடக்கி அனைத்திலுமே கலந்து எங்கும்  
வியாபித்து இயல்பாய் எல்லோருக்குள்ளும்  
வெவ்வேறு அளவுகளில் வெவ்வேறு கணங்களில்  
வெளிப்படும் உள்ளார்ந்த கலை.

அமும் குழந்தையைக் கூட ஆற்றுப்படுத்துவது உளவியல்  
ஆடுகிறமாட்டை ஆடிக் கறக்க வேண்டும்  
பாடுகிறமாட்டை பாடிக் கறக்க வேண்டும் - இது  
கூட உளவியல் நோக்கிற்குரிய பழமொழி

இடம் பொருள் ஏவல் அறிந்து பேசுவது கூட  
ஒரு கலை சந்தர்ப்பத்தில் மெளனமாய் இருப்பதும்  
ஒரு கலை, அறிவுள்ளோர்களுக்குள் மட்டுமல்ல  
அறியாமையுள்ளோர்களுக்குள்ளும் உரிய உயர்கலை.

ஆக உளவியல் என்பது ஆழம் அகலமில்லா  
மிகப்பெரும் பரப்பு, அறிந்தால் இதுவோர்  
கலை, அனைத்துக் கலைகளுக்குள்ளும் கலந்திடும்  
ஓர் தனிக்கலை.

# வாழ்க்கைப் பயணத்திலே ...

C.R.ஷிரோமி

இளவாலை

வாழ்க்கை என்பது இறப்பு - பிறப்பு, மலர்வு - உதிர்வு, எழுச்சி - வீழ்ச்சி, ஆக்கம் - அழிவு, வெற்றி - தோல்வி என்கின்ற இயற்கையின் விதிகளை கொண்டதாகவே அமைகின்றது. இந்த கைய இயற்கையின் விதிகளை எமது மதியால் வெல்ல நாம் முயற்சி எடுக்க வேண்டும். பிறப்பிற்கும் இறப்பிற்கும் இடைப்பட்ட வாழும் காலத்தில் மனிதன் பல சவால்களுக்கும் பிரச்சனைகளுக்கும் முகம் கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுகிறது.



இன்று உலகம் எவ்வளவோ மாறிவிட்டது. அதற்கேற்ப மனித வாழ்க்கையிலும் அன்றாட நிகழ்வுகளிலும் பல மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. எவ்வளவு தான் மாற்றங்களும் வளர்ச்சிகளும் உருவாகினாலும் வாழ்க்கையில் துன்பங்கள் கவலைகள் சோர்வுகள் தோல்விகள் என்பன ஏற்பட்ட வண்ணமே உள்ளன. இவற்றை எதிர்கொண்டு வெற்றி பெறுவதற்கு எமது மனம் உறுதி பெறவேண்டும். எமது நோக்கங்கள் எண்ணங்கள் நிறைவு பெற நாம் கடுமையாக உழைக்கவேண்டும்.

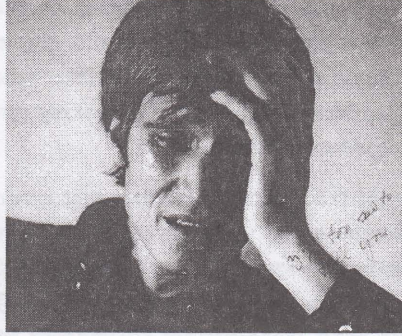
இந்த உலகத்தில் எதுவுமே எப்போதுமே நீடிப்பதில்லை. துயரம், சோகம், கஷ்டம், பயம் என்பன கூட சிறிது காலம் இருந்து பின் மறைந்து விடுகின்றன. எனவே எதிர்கொள்ள முடியாத ஒன்றை எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படுகின்ற இடத்து அதை ஏற்று அனுசரித்து வாழ முடிக வேண்டும். அவ்வாறே எமது வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு காணவேண்டும். முடிந்தவரை அவை ஏற்படாது இருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

கிடைக்காத ஒன்றையோ அல்லது இல்லாத ஒன்றையோ எண்ணி கவலைப்படு



வதே பலருடைய வாழ்க்கையில் துன்பங்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. இதனால் மகிழ்ச்சியற்ற மனநிலை உருவாகிறது. வாழ்க்கை முழுவதும் கவலைப்பட வேண்டி ஏற்படுகிறது. எமக்கு கிடைத்திருப்பவைகளைப்பற்றி நாம் சிந்தித்துப்பார்ப்பதில்லை. மாறாக எது இல்லையோ அதையே நாம் சிந்தித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம் இதனால் எதுவிதபயனும் இல்லை. ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் மணித்தியாலத்தையும் நாளையும் நாம் விரயமாக்குகிறோம் எனவே கிடைத்திருப்பவைகளை எண்ணி சந்தோஷப்படுவோம். இதனால் வாழ்க்கையில் உற்சாகத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் உணர முடியும்.

வாழ்க்கை என்பது அனுபவம் தானே! அது அனுபவிப்பதற்கு மட்டுமன்றி வாழ்வதற்குமே ஆகும். எனவே கிடைத்த வாழ்வை மகிழ்ச்சியும், புதுமையும் நிறைந்ததாக மாற்றுவது நமது கையிலே தான் இருக்கிறது. வாழ்க்கையை தெரிந்நெடுக்கும் போது கவனமாக செயற்பட வேண்டும். அப்போதுதான் ஆரோக்கியமான வழியில் வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ள முடியும். இல்லையெனில் ஒருகாலத்தில் நாம் வந்த பாதையை திரும்பிப் பார்க்கும் போது இப்போதுள்ள வாழ்க்கைக்கு அன்று செய்த தேர்வே காரணம் என எண்ணவேண்டியிருக்கும்.



இறந்த காலத்தை நினைத்து குழப்பமடைவதை விட்டு எதிர்கால வாழ்வை தகுந்தமுறையில் அமைக்க ஆயத்தமாக வேண்டும். ஏனெனில் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் ஏற்பட்டு வருகிறது. நாளை என்ன நடக்கும் என யாருக்குமே தெரியாது. நாளை நம் வாழ்வில் நடக்க இருக்கும் மாற்றங்கள் நாம் இன்று மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளிலும் செயற்பாடுகளிலுமே தங்கி இருக்கிறது. எனவே கடந்த கால நிகழ்வு நம்மால் மறக்க முடியாமல் நமது மனதை உறுத்திக் கொண்டு இருக்கிறதாயின் அதை ஒரு கனவாக நினைத்து மறக்கவிட வேண்டும். இன்றைய நிகழ்காலமே நமக்குச் சொந்தமானது என்பதை உணர்ந்து பயனுள்ள செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் சிறந்ததாகும்.

நாம் எவ்வளவு காலம் வாழ்வோம் என்பது நமது கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட

விடயம். எனினும் வாழ்க்கையின் பரிமாணங்களை நமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க முடியும். எதிர்பாராத அல்லது தவிர்க்க முடியாத நிகழ்ச்சிகளை சந்திக்க தயார்நிலையில் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் மன நிம்மதியுடனும் நம்பிக்கையுடனும் வாழ்க்கை நடத்த முடியும். மகிழ்ச்சியோ துக்கமோ வாழ்வில் எது வந்தாலும் யதார்த்த வாழ்க்கை நிலையினை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். வெற்றிகளையும் சரிவுகளையும் ஒரே கண்ணோட்டத்தில் நாம் நோக்கும் போது சலனமின்றி சமாளிக்கின்ற மனப்பக்குவம் நமக்கு கிடைத்துவிடும்.

மானிட வாழ்க்கையில் தடைகள் சோதனைகள் என்பன இல்லாவிட்டால் வாழ்விற்கு அர்த்தம் இல்லாமற் போய்விடும். இவை தான் வெற்றியை அடைவதற்கான ஏணிப்படிக்களாக அமைகின்றன. பிரச்சனைகள் இல்லாத வாழ்க்கைமுறை தான் மகிழ்ச்சியை தரவல்லது என்றல்ல, மாறாக எமக்கு ஏற்படுகின்ற வாழ்வியல் சவால்களை நாம் வெற்றி கொள்ளுவதன் மூலமே மகிழ்ச்சியை அடையமுடியும்.

வாழ்க்கைச் சுமை ஒருவனை முழுமையாக அழுத்திவிடுகின்றபோது அதன் விளைவுகளில் ஒன்றான மனநோய் ஏற்படுகின்றது. சில சந்தர்ப்பங்களில் தற்கொலைகளும் இடம்பெறுவதுண்டு. இவ்வாறான வாழ்க்கைச் சுமையினால் பலர் உடலளவிலும் மனதளவிலும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். எனவே ஒவ்வொரு பிரச்சனைகள் சவால்களை சரியாக புரிந்து கொண்டு போதுமான தீர்வினை பெற்று பின் அவற்றை வாழ்வில் இருந்து நீக்கிவிட வேண்டும்.

உலக வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத எத்தனையோ சக்திகள் நம்மை மெதுவாகவும் வேகமாகவும் தள்ளிக்கொண்டே இருக்கின்றன. அவற்றை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள பழகினால் நமது வாழ்க்கைப் பயணத்தை அவசரப்படாமலும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகாத வகையிலும் நடத்த கற்று கொள்ள முடியும். எல்லோருடைய வாழ்க்கையிலும் பிரச்சனைகள் வரத்தான் செய்கின்றன. மனம் தளராமல் நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வோம். மகிழ்ச்சியோ துக்கமோ, வெற்றியோ தோல்வியோ, கஷ்டமோ கவலையோ எந்நிலைமையும் ஏற்று வாழத் துடிப்போம். அப்போதுதான் எதையும் தாங்கும் மனவலிமை கிடைக்கும். எனவே பல தடைகளையும் தாண்டி விடாமுயற்சியுடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் வாழும் போதுதான் நமது வாழ்வு வளம் பெறும்.



## தண்டபேண்டர தம்பேண்டர...

தோழன்  
ஜூட்

தோழமையுள்ள தோழனே! தோழியே!

நீண்டகால இடைவெளியின் பின் மீண்டும் உங்களை சந்திப்பதில் தோழன் எனக்கு மகிழ்ச்சி மிக வேகமாக மாறிவரும் உலகில் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியின் உச்சத்தில் நிற்கும் நாம், பல சமயங்களில், பல புதிய விடயங்களை அறிவதிலும், புதிய கண்டுபிடிப்புக்களில் ஈடுபடுவதிலும் மும்முரமாக செயல்படுகின்றோம். ஆனால் எனக்குள் இருக்கும் என்னை அறிய மறுத்து விடுகின்றோம் அன்றேல் மறந்து விடுகின்றோம்.

இவ்வாறாக, ஒரு ஊரில், ஒருவன் பெரிய கோடீஸ்வரன், மற்றவன் பரம ஏழை. ஏழையோ தன்மானத்துடன் இருப்பவன் கோடீஸ்வரனை மதிப்பதே இல்லை. ஆனால் அவனோ! ஏழை தன்னை மதிக்க வேண்டும், புகழ வேண்டும் என்று துடியாய் துடித்தான். ஒருநாள் ஏழையை அழைத்து கோடீஸ்வரன் கேட்டான். “என்னிடம் ஒரு லட்சம் ரூபாய்கள் இருக்கின்றன, அதிலே முப்பதாயிரம் ரூபாய்கள் கொடுத்தால் என்னை புகழ்வாயா என கேட்டான்.” முப்பதாயிரம் ரூபாய் மட்டும் தானா? நீ என்னை சரியாக கௌரவிக்கவில்லை, எப்படி புகழ்வேன் “என்றான் அந்த ஏழை. ‘சரி சம்பாதி தருகின்றேன்’ என்னைப் புகழ்வாயா என மறுபடியும் கேட்க, இருவரிடமும் சமமாக இருக்கும்போது ஒருவர் மற்றவரை புகழமுடியுமா? என அந்த ஏழை சாதாரியமாக பதில் கூறினான்.

சற்று நேரம் யோசித்த பின்னர் மீண்டும் கோடீஸ்வரன் “சரி என்னிடம் இருக்கும் முழுப்பணத்தையும் தருகின்றேன். பதிலுக்கு நன்றிகடனாக என்னைப்புகழ்வாயா” எனக் கேட்டான். அதற்கு நாசூக்காக ஏழை கூறிய பதிலை கேட்டு நொந்துபோனான் கோடீஸ்வரன். “முழுப்பணமும் என்னிடம் வந்தபின்னர் உன்னை நான் ஏன் புகழ வேண்டும்”.

தோழனே தோழியே நாம் வாழும், காலத்தில் மற்றவர்களால் புகழப்பட வேண்டும் என்பதில் தவறில்லை. ஆனால் அது எம்மிடம் இருக்கும் பணத்திற்காக, பட்டத்திற்காக, பதவிக்காக அல்லது வெறும் பகட்டிற்காக மட்டுமே என்றால் அது தவறு. ஆனால் நானு பேருக்கு நன்மை செய்யும்போது, நன்மையும், உண்மையும், நேர்மையும், எம் வாழ்வாகும்போது வாழ்த்தும் எம்மை ஊரு, வணங்கும் எம்மை வரலாறு. அதற்கு நாம் எம்மை ஆழமாக அறிய வேண்டும். தெரிய வேண்டும், புரிய வேண்டும், எனவே எம்மை நாம் அறிவோம், மற்றவரை புரிவோம், ஊருக்கும் உலகிற்கும் பலன் கொடுப்போம் மீண்டும் சந்திக்கும் வரை தோழமையுடன் வாழ்த்துகின்றேன்.

# வாசகர் கருத்து

மதிப்பார்ந்த “நான்” ஆசிரியர் அவர்கட்கு  
“நான்” சஞ்சிகையின் சிறு வயது வாசகி  
நான் க.பொ.த உயர்தரத்தில் படிக்கின்றேன்.  
‘நான்’ புத்தகம் என் கைகளில்  
தவழும் போதும்...  
அதிலே கவிச்சோலையில் - என்  
கவிவரிகள் உயிரோட்டம் பெற்ற போதும்...  
“நான்” சஞ்சிகை எனது  
விலாசத்திற்கு வந்த போதும்...  
மனதிலே ஆயிரம் பட்டாம்பூச்சிகள்  
இறக்கை கட்டிப் பறந்தன - அருட்தந்தை  
அவர்களே என் ஆக்கத்திற்கு  
உயிரோட்டம் கொடுத்த “நான்” சஞ்சிகைக்கு நன்றிகள்

அன்புடன்  
“நான்” வாசகி  
ஆ.கீர்த்தனா

மதிப்பிற்குரிய ஆசிரியர் அவர்கட்கு, வனஜா  
நடராஜா என்னும் நான், தங்களுடன் சில மகிழ்ச்சிகளையும்  
நன்றிகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள ஆசைப்படுகிறேன்.

இன்று பல வருடங்களுக்கு முன்னர் எனது கன்னிச் சிறுகதை  
“நான்” சஞ்சிகையில் பிரசுரமாகியது. அதனை அழகாக பிரசுரித்து  
என்னால் எழுத முடியும் என்னும் நம்பிக்கையை ஊட்டினீர்கள். அக்  
கதையை நேரில் என்னிடம் பலர் பாராட்டினார்கள். அந்த பாராட்டுதல்  
“நானுக்கும்” தான்.

“நான்” இன் பிற ஆக்கங்கள் மிகவும் பிரயோசனமானதாக, என்  
உள்ளத்தை வளப்படுத்துவதாக அமைகின்றன.

என்னை வளப்படுத்தும் “நான்” க்கு எனது உளப்பூர்வமான  
நன்றிகள் உரித்தாகுக.

வனஜா நடராஜா





**மீண்டும் நம் பள்ளி நட்பு**  
 ஆகீர்த்தனா

அந்த அழகான நாட்களை  
 எண்ணிப்பார்த்த போது  
 வட்ட நிலா எட்டி நின்று  
 என்னைப் பார்த்து சிரித்தது  
 தொலை தூர விண்மீன்கள் என்னைப்  
 பார்த்து கண்சமிட்டின.  
 தென்றல் காற்று என்னை  
 வந்து தழுவிச் சென்றது  
 விட்டு விட்டுத் துடிக்கும் என் இதயத்தில்  
 விடாமல் துடிக்கின்றது நன்பியே  
 நம் பள்ளிக்கால நினைவுகள்

## கில்லி

வாசிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் ...  
 அது அறிவின் ஊற்றாகும்.  
 சிந்திப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் ...  
 அது சக்தியின் மூலமாகும்.  
 விளையாடுவதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் ...  
 அது இளமையின் இரகசியமாகும்.  
 நடப்பிற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் ...  
 அது மகிழ்ச்சியின் உறைவிடமாகும்.  
 வேலை செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள் ...  
 அது வெற்றியின் விலையாகும்.  
 புதிதாக காண்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் ...  
 அது புத்தாக்கத்தின் படியாகும்.

# “நான்” என்பதை மறந்து போகாதிருக்க!

இ. ஜெயபாலன்  
தொட்டிலடி  
சங்காணை

பல்வேறு மாற்றங்கள் என்னுள் புகுந்து  
என்னை அலைக்களிக்கின்ற போதும்  
“நான்” நானாக இருக்க என் நரம்பெங்கும்  
ஓடி ஆணி வேராயிருக்கும் ஆன்மீக பண்பாடு!

சிதறிக் கண்ணாடியாய் யென்மனம்  
பல சிதறல்களாய் சிந்திக் கிடக்கின்ற போதும்  
இன்னும் ஓட்டியிருக்கும் “நான்”  
என்னை வளர்த்தெடுத்த ஆன்மீகப் பண்பாடு!

“நான்” என்பதை மறந்து போகாதிருக்க  
என்னைக் கட்டிபோட்டு வைத்திருக்கும் கடமை  
கற்பித்து வளர்த்து, ஆழப்பதிந்து இன்னும்  
ஓட்டியிருக்கும் ஆன்மீகப் பண்பாடு!

கருங்கல்லில் எழுத்துப்போல் “நான்”  
கரையாது துயர்களினால் கரைந்து மூழ்காது  
திடமாக இன்னும் இருக்க, சிறுவயதில்  
விதையாக இடப்பட்ட ஆன்மீக பண்பாடு!

மறைபொருளாய் இறைமகன்  
பாரம் சுமந்த முள்முடிப்பயணம் - எனக்கு  
நிளவாய் முன் தொடர “நான்” இன்னும்  
நானாக இருக்கவைப்பது ஆன்மீகப்பண்பாடு



# உளவியலாளர் வரிசையில் ....

## அடொல்வ் மேயிர்

ADOLF MAIER (1866 - 1950)

1866இல் சுவீற்சலாந்து நாட்டில் பிறந்த அடொல்வ், 1890இல் மருத்துவத் துறையில் பட்டத்தைப் பெற்றார். மேற்படிப்பில் ஆர்வமுடையவரான இவர், பரீஸ், இலண்டன், பேர்லின் போன்ற நகரங்களில் தமது ஆய்வை மேற்கொண்டு கிறிச் பல்கலைக்கழகத்தில் 1892இல் எம்.டி. பட்டத்தைப் பெற்றார். சேவை மனப் பான்மை அதிகம் உடையவரான இவர், 1892ம் ஆண்டிலேயே அமெரிக்கா சென்று 1941ம் ஆண்டு வரைக்கும் பல பல்கலைக்கழகங்களிலும் மருத்துவ நிலையங்களிலும் உலகம் இவரை அறியும் அளவிற்குப் பல சேவைகள் ஆற்றியுள்ளார்.

அடொல்வ் சிக்மன் புரொய்ட், பல்லோவ் போன்ற பிரபல உளவியலாளர்களின் சிந்தனையாலும் போக்காலும் கவரப்பட்டாலும் நோயை இனங்காணுவதில் தனிப் போக்கான ஒரு அணுகு முறையைக் கையாண்டார். அதாவது உளவியலையும் உடலியலையும் ஒருங்கிணைத்து உள உயிரியல் (Psychological approach) முறையை உருவாக்கினார். இதன்படி ஒரு நோயாளியின் ஆளுமையை முற்றாக அறிந்த பின்பே நோயைக் குணப்படுத்தும் செயலை ஆரம்பிக்க வேண்டுமென்பது இவரின் கொள்கை.

இதற்காக விடயக் கலை (Case study) ஆய்வு முறைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தார்.

விடயக்கலை ஆய்வு என்றால் குறிப்பிட்ட ஒரு ஆளையோ, ஒரு நோயையோ அல்லது ஒரு பிரச்சனையையோ ஆழமாகவும் விபரமாகவும் ஆராய்வது என்பதாகும். ஒரு மனநோயாளியைப் எடுத்துக் கொண்டால், அவரின் பரம்பரை, சூழல், சமூக பொருளாதார விபரங்கள் உட்பட உணர்வு சார்ந்ததும் உணர்வு சாராததுமான காரணிகளை (Conscious and un-conscious factors) கொண்டிருக்க வேண்டுமென்பது இவரின் வாதம்.

பொதுவாக நாம் இக்கருத்தை எடுத்து நோக்கினால் நாம் ஒரு விடயத்தை ஆராயும்போது, அதிகமான அதாவது தேவையற்ற விபரங்களை தீரட்டுவோமாயின் விபரங்களுக்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடக்க நேரிடும்.

அடொல்வ், மனச் சுகாதார இயக்கமொன்றை (Mental hygiene Movement) கிளிபோட் விற்றிங்ஹாம் என்பவருடன் சேர்ந்து ஆரம்பித்து நடத்தினார். இந்த இயக்கத்தின் நோக்கம் நோயைக் குணப்படுத்துவது மட்டுமன்றி, உளப்பிணி சார்ந்த நோய்கள் (Psychopathological ills) ஏற்படாமல் சமூக ரீதியாகவும் தனிப்பட்ட ரீதியாகவும் தடுப்பு நடவடிக்கைகளையும் எடுப்பதாகும், இம்முயற்சியில் இவர் அமெரிக்க மக்களுக்குப் பெரும் சேவையாற்றினார் என்பதில் சந்தேகமில்லை. வரமுன் காப்பது தான் விவேகமானது.

இவர் ஏராளமான ஆய்வுக் கட்டுரைகளையும் நூல்களையும் வெளியிட்டுள்ளார். பெரும்பாலும் இவரின் ஆய்வுகள் நரம்புப் பிணியியல் (neurology) நோயியல் (Pathology) உளநோயியல் (Psychiatry) உளநலம் (mental hygiene) சார்ந்தவையாகவே உள்ளன. இவை அடொல்வ் மேயரின் அயரா முயற்சியின் பயன் என்றே கூறலாம். இதன் காரணமாக எத்தனையோ கௌரவப் பட்டங்களும் பாராட்டுகளும் பெற்றுள்ளார்.

உளநோக்கு நடத்தைவாதிகள் (Behaviourists) கொடுத்த பொறிமுறை சார்ந்ததும் குறுகிய நோக்கம் கொண்டதுமான அணுகு முறைகளுக்கு எதிரான புரட்சியாளர்களாக இவரும் இவரது மாணாக்கர்களும் விளங்கினார்கள்.

இருந்தாலும் அமெரிக்காவில் இவரின் அணுகுமுறையை ஒருசில உளவியலாளர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. காரணம் இந்த அணுகுமுறையானது, விபரங்களும் தரவுகளும் அதிகமாகக் காணப்படும்போது ஒரு குறிப்பிட்ட நோயைப் பற்றி மேற்கொள்ளப்படுகின்ற ஆய்வானது போதிய அளவு ஆழமானதாக இருக்காது என்றும், அது மேலோட்டமானதாகவும் (Superficial) இருக்குமென வாதிடப்பட்டது.

எவ்வாறாயினும் உளவியலுக்கும் அடொல்வ் மேயரின் பங்களிப்பினை எவரும் குறைவாக எடைபோட முடியாது. அப்படி எடைபோட முற்படுவோர் மன நோயாளியாகவே இருப்பர் என இவரின் மாணவர் ஒருவர் கூறுகிறார்.



என் அன்பு வாசகர்களே!

“நான்” உங்களுடன் சற்று அளவளாவ விரும்புகின்றேன். நீங்கள் தொடர்ந்தும் என்னைப் பயன்படுத்தி பலன் பெறுவதால் நான் மகிழ்கின்றேன். நீங்கள் ஏன் என்னை உங்கள் நண்பன், நண்பிக்கு பரிசாக வழங்கக் கூடாது. “நான்” அவர்களின் கைகளிலும் தவழ, பலன்கொடுக்க ஏன் நீங்களும் ஒரு காரணமாக இருக்கக்கூடாது? அப்படியாயின் உடனே நீங்கள் விரும்பும் ஒருவரின் விலாசத்தை எனக்கு அனுப்புங்கள்.



**பரிசாக**

உங்கள் விலாசம் :- .....

.....

.....

நண்பன்/நண்பி விலாசம் :- .....

.....

.....

சந்தாதொகை :- .....

பி.கு :- இதனை காசுக்கட்டடையுடன் இணைத்து எமக்கு அஞ்சலிடுங்கள்

எனது முகவரி

‘நான்’  
டி மசனட் குருமடம்  
வசந்தகம்  
கொழும்புத்துறை  
யாழ்ப்பாணம்

உங்களது காசு  
கட்டளைகளை  
கொழும்புத்துறை  
தபால  
நிலையத்துக்கு  
மட்டுமே

அஞ்சலிடுங்கள்.

**அன்பு கட்டளை (Love order)**

அடுத்த வருடத்திலிருந்து எனது விலை உயர்வடைவதால்

தனி பிரதி - 50/-  
ஆண்டு சந்தா - 250/-

உங்கள் சந்தாக்களை  
புதுப்பித்து என்னுடன்  
ஒத்துழைக்குமாறு அன்புடன்  
கேட்டு கொள்கிறேன்.

## அன்பு நெஞ்சாங்களை!

37 வருடங்களுக்கு முன்னர் ஓரே ஒரு தமிழ் உளவியல் சஞ்சிகையாக எனது பணியை தொடங்கிய “நான்” இன்றும் எனக்கே உரிய தனித்தன்மையேடு. பலருடைய கைகளிலே வெம்வெந்து கொண்டிருக்கின்றேன். “நான்” பல எழுத்தாளர்கள், உளவுக சீராளர்கள், உளவியலாளர்கள், வைத்தியர்கள் உருவாக ஒரு வழியில் காரணமாக இருந்திருக்கின்றேன். அந்த வரிசையில்...

நீங்களும்தவளர...

உடங்கள் எழுத்தாற்றலை வளர்க்க...

இதோ “நான்” களம் அமைத்து தருகின்றேன்!

எழுது! உன்னால் முடியும்

எதாவது எழுது...

சிறகு முறைத்த உன் சிரிப்பைகளை...

இனியும் சிறை வைக்காதே...!

எங்கே...? எழுதத் தொடங்கு...!

எடுபடவாலை...!

இன்னுமொரு அக்கினிவேள்வி உருவாகட்டும்!

அகரம் கற்றுத்தான்

அனைத்தையும் கற்றாக வேண்டும்!

நான் வளர்ந்து

நாம் வளர

உங்களுக்கு

எனது அன்பு

பாரிசு!

வாழ்த்துக்கள்...!



## சாதனையுணர்வுடையோரின் தனிப்பண்புகள்

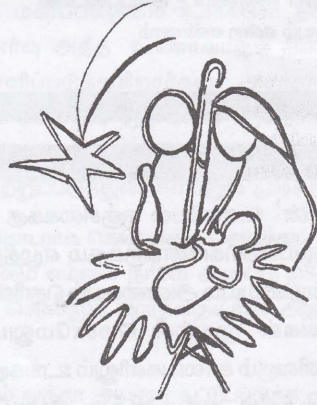
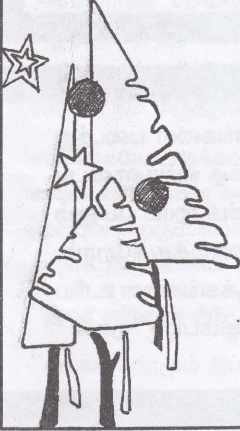
1. இயலாமைகளில் இழிவு படாமல் எடுத்துக்கொண்ட காரியத்தை விடாமல் செய்தல் கருமமே கண்ணாயிருத்தல்.
2. இயலாமைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.
3. விடாப்பிடியான முயற்சி.
4. ஆசிரியர்களின் உற்சாகம், வழிகாட்டுதல்.
5. என்னால் முடியும் என்ற நம்பிக்கை.
6. இலட்சிய வெறி.
7. படிப்பில் வைராக்கியம்.
8. கடின உழைப்பு
9. மனசக்தி
10. எந்தச் சூழ்நிலையையும் ஏற்றுக்கொள்தல்
11. தன்னம்பிக்கை
12. ஆதார எண்ணம் - அடிப்படையில் முடியும் என்ற எண்ணம்
13. எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்துதல் (கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்தல்)
14. சாதாரண காரியங்களை அசாதாரண முறையில் செய்தல்
15. எதையும் செய்யமுடியும் என்ற தைரியம் அதை இன்றே, நன்றே செய்ய வேண்டுமென்ற எண்ணம்.
16. சிறு தோல்விகளே பெருவெற்றிக்கு படிக்கட்டுகள். தோல்வியைக் கண்டதுவளாத நிலை.
17. தனித்து செயல்படவேண்டிய தைரியம்
18. இளம் வயதிலிருந்தே மேற்கொண்ட காரியத்தில் தனிக்கவனம்.
19. பெற்றோரின் உக்கமம்.
20. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட துறையில் ஆர்வம்.

- நன்றி தோமை ராஜன்

‘நான்’ உளவியல் சஞ்சிகைக்கு பல ஆக்கங்களை படைத்து அனுப்பிக்கொண்டிருக்கும் எழுத்தாளர்களுக்கு எங்களுடைய நன்றியையும் அன்பையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். மேலும் உங்கள் முயற்சி மென்மேலும் வளர வாழ்த்துகிறோம். இனிவரும் காலங்களிலும் உங்களுடைய ஆக்கங்களை உரிய காலத்தில் எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கும்படி “நான்” உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்கின்றேன்.



அன்பான வாசகர்களே,  
உங்கள் வாழ்வில் அமைதியை கண்டு மன  
மகிழ்ந்து, வாழ்வில் புது பொலிவு பெற அனுமதி  
யின் வேந்தனாம் இயேசு பாலனின் நாமத்தில்  
நத்தார் வாழ்த்துக்களையும் மலரும் புத்தாண்டு  
புத்தொளியையும் புது மகிழ்ச்சியையும் கொண்டு  
வர எனது வாழ்த்துக்களும் ஆசிகளும்  
- நான் -





உங்களுக்கு 'நான்' இதோ...!

உடல் பசிக்கு உணவு உண்டு - தங்கள்  
உளக்குறை தீர்க்க நான் இருக்கிறேன்.

நேயர்களே...!

பலரது ஆலோசனைகளையும் வழிகாட்டல்களையும் ஏற்று  
வாசகர்களினதும், கல்விமான்களதும் வேண்டுகோளை கவனத்தில்  
கொண்டு அடுத்த வருடத்துக்கான உமது பிரதிகள் சில தலைப்புக்களை  
தாங்கி வர இருக்கின்றது.

## 2013 க்கான தலைப்புக்கள்

- |          |                   |
|----------|-------------------|
| இதழ் I   | - நம்பிக்கை       |
| இதழ் II  | - வேகம் - விவேகம் |
| இதழ் III | - பொது தலைப்பு    |
| இதழ் IV  | - ஆசை             |

அடுத்த இதழுக்கான உங்கள் ஆக்கங்களை நம்பிக்கை எனும் தலைப்பில்  
உருவாக்கி 20.01.2013 முன்னர் அஞ்சலிடுங்கள்.

உங்கள் தொடர்புகளை விரைவாகவும் இலகுவாக்கி கொள்ளவும்

இரு மின் அஞ்சல் முகவரிகள்.

[naanmagazine@yahoo.com](mailto:naanmagazine@yahoo.com)

[naanscholasticafe@gmail.com](mailto:naanscholasticafe@gmail.com)





## 'NAAN'

Tamil Psychological Magazine

De Mazenod Scholasticate,

Columbuthurai, Jaffna,

Sri Lanka.

Tel: 021-222-5359

Email : [naanscholasticate@gmail.com](mailto:naanscholasticate@gmail.com)

Facebook: naan-naan

Registered No. QD/135/News/2012