

நான்



உளவியல் சஞ்சிகை

பொதுத் தலைப்பு



மலர் 29

பங்குனி - சித்திரை, 2004

இதழ் 02

உள்ளே.....

- ⇒ ஆசிரியர் அரும்புகள்
- ⇒ நீ
- ⇒ நட்பும் அதன் தனித்துவமும்
- ⇒ தாழ்வுச் சிக்கலால் தள்ளாடும் உள்வந்திற்கு
- ⇒ அப்பாவைக் கண்டாலே பிடிக்காது
- ⇒ சுய ஆய்வும் சுய வளர்ச்சியும்
- ⇒ கவிச்சோலை
- ⇒ உங்களை உங்களுக்குள் தேடுங்கள்
- ⇒ பரீட்சைகள் படுத்தும் பாடு
- ⇒ உளவளத்துணை
- ⇒ சுய ஆய்வு தரும் சுகவாழ்வு
- ⇒ கார்ப்ப காலத்தில் மனநோய்
- ⇒ என் கேள்விக்கு என்ன பதில்
- ⇒ பழிவாங்கும் பழிவாங்கல்
- ⇒ ஆழ் மனதின் சக்தியால் வாழ்வு மலரும்
- ⇒ கருத்துக்குவியல் - 103
- ⇒ வாலிய வசந்தம்
- ⇒ வாசகர் எதிரொலி

"NAAN"

Tamil Psychological Magazine
De Mazenod Scholasticate,
Columbuthurai, Jaffna,
Sri Lanka.
Tel 021-222-5359

ஆசிரியர்:

மோல் நட்சத்திரம் O.M.I, B.Th., M.A.

இணையாசிரியர்:

மொன்சியன் O.M.I, B.Th., B.A. (Hons).

ஒருங்கிணைப்பாளர்:

ஜெரோம் O.M.I.

நிர்வாகக் குழு:

அ.ம.தி. இறையியல் சகோதரர்கள்.
ஜோசப் மாணா.

ஆலோசகர் குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

டானியல் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D.

N. சண்முகலிங்கன் Ph.D.

Dr. R. சிவசங்கர் M.B.B.S.

றீனா H.C. Dip. in Counselling, Kent.

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

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Phil.

ஆசிரியர் அரும்புகள் !

‘பயம்’ மனித வாழ்வைப் பல கோணங்களில் பலவீனப்படுத்துகின்றது. நான் எனையும் சாதிக்கவில்லையே என்ற பயவுணர்வு, ஒருவருக்கும் நன்மை செய்யவில்லையே என்ற அச்சம், மகிழ்ச்சியை என்னால் அனுபவிக்க முடியவில்லையே என்ற ஏக்கம், எனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நான் பாரமாகவிருக்கின்றேனே என்ற தவிப்பு, எனது கணவர்கள் நிறைவேறாத போய்விடுமோ என்ற அங்கலாய்ப்பு, ஏன் எனது வாழ்வை நிறைவாக, வாழாமல் ஒருவேளை நான் இறந்து விடுவேனோ என்ற பயவுணர்வு மனிதர்களை மகிழ்ச்சியற்ற நிலைக்குத் தள்ளுகின்றன. இம்மனநிலைகள் நிகழ்கால வாழ்வுக்கே ஆப்பு வைத்து எஞ்சிய வாழ்வையும் வாழவிடாத விரக்தி நிலைக்கு ஒருவனைத் தள்ளுகின்றன. முடிந்த காலம் பற்றி தெளிந்த பாடம் கற்று வருங்கால வாழ்வை நம்பிக்கையுடன் முன்னிலைப்படுத்தி சமகாலத்தை மிகுந்த நிதர்சனத்துடன் முன்னெடுத்துச் செல்லவே மனிதன் அழைக்கப்படுகின்றான்.

அவ்வாறாயின், பயவுணர்வு ஏன் அவனை அட்கொள்ள வேண்டும்? பணம், பொருள், பதவி, பலம், செல்வாக்கு இவையிருந்தும் மனிதன் ஏன் வாழ்வு பற்றி அதிகம் அலட்டிக் கொள்கின்றான்? இங்கேதான் அடிப்படைக் கேள்வியொன்று உதயமாகின்றது. ஒருவனுக்கு இன்னமொரு மனிதனுடன் “நல்ல உறவுகள்” இருக்கின்றனவா என்பதே அக்கேள்வி. மனிதன் அச்சவுணர்வுகள் நீங்கி மகிழ்வாக, நிறைவாக வாழ வேண்டுமாயின் இன்னமொரு மனிதனுடன் உறவை வளர்க்க வேண்டும். “வாழ்வென்பது உறவுகொண்டு வாழ்வது. நாம் கொண்டிருக்கும் உறவின் தன்மையில்தான் வாழ்வின் நிறைவும் மகிழ்ச்சியும் அடங்கியுள்ளது. மனிதனது மகிழ்ச்சியும் தன்புறம், வெற்றியும் தோல்வியும் அவனது ஆளுக்களின் உறவின் தன்மையைப் பொறுத்தும் அதன் அழகுத்தைப் பொறுத்தமே அமைகின்றது. மனிதத் தன்மையே மனிதன் தன்னை அன்பாக, பண்பாக, நேசமாக, நட்பாக, உதவியாக, இரக்கமாக பிறருடன் தொடர்புபடுத்தவதிலே அமைந்திருக்கின்றது” என்கிறார் டாக்டர் அ. அல்போன்ஸ்.

உறவு வளர்த்து அச்சமகற்றும் பல உளவியற் கருவியல்கள் பங்குளி - சித்திரை பொதுத்தலைப்பில் “நான்” ல் வெளிவருகின்றன. மேலும் கேள்வி - பதில் பகுதி தொடர்ந்து வெளிவரவிருக்கின்றது. கேள்விகளை உரிய காலத்தில் “நான்” ஆசிரியருக்கு அனுப்புங்கள். பெயர்கள், சம்பவங்கள் அனைத்தும் நம்பிக்கையுடன் பேணப்படும்.

தோழமையுள்ள வாழ்த்துக்களுடன்,
ம. போல் நட்சத்திரம் அ.ம.தி



நீ - You

யோ.ய. கமலானந்தன்



ஒரு குழந்தை இவ்வுலகில் பிறக்கின்ற பொழுது, அந்தக் குழந்தையைப் பார்த்து நாம் எமக்குள்ளேயோ அல்லது மற்றவர்களிடமோ கேட்கின்ற கேள்வி ஒன்றுதான், “யாரைப் போல இக்குழந்தை இருக்கின்றது?” இந்தக் கேள்விக்கு விடை காணுவதன் மூலம் இக்குழந்தை எப்படிப்பட்டது, எப்படி இருப்பான் அல்லது இவன் இப்படித்தான் இருப்பான் என்று இன்னொருவருடைய குணாதிசயங்களை திறமைகளை வைத்து நாம் இக்குழந்தையை எடைபோட்டு விடுகின்றோம். ஆனால் ஒருவன் எவ்வாறு தன் ஒருவனைப் போல உருவத்திலும், நிறத்திலும் இன்னொரு மனிதனை இன்னொருவரைப் போல அல்லது இன்னொருவர் மாதிரி இருந்தாலும், இவ்வுலகில் எந்தவொரு இன்னொருவர் மாதிரி தான் நாம் அவனை அல்லது எவ்வாறு வைத்து எடை போட்டாலும் பல்வேறு விதமாக உடை, நடை, அவனுக்கென்று ஒரு உண்டு. அதன்படியே அவன் தனது வாழ்க்கையை ஒரு பாவனை, தனிப்பாணி செல்கின்றான். இதுவே அவனுக்கு தனித்துவமானதாக அமைந்து விடுகின்றது. இந்தத் தனித்துவமே அவனுக்கு மகத்துவமானதாக அமைகின்றது.

இவ்வுலகில் ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித்துவமுடையவனாக இருக்கின்றான். ஒருவனைப் போல இன்னொரு மனிதனை இவ்வுலகில் எந்தவொரு மூலையிலும் நாம் காண முடியாது. எனவேதான் நாம் “நீ மட்டும்தான், உன்னைப் போல் வேறு யாருமில்லை” எனக் கூறுகின்றோம் [You are the only one. There is no copy of you anywhere in this world].

ஒருமுறை ஜெனி என்பவன் பல்வேறுபட்ட மனிதர்களுடைய விரல் அடையாளங்களை சேகரித்து, அவற்றை தன்னுடைய விரல் அடையாளங்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தான். அப்பொழுது ஒவ்வொருவருடைய விரல் அடையாளங்களும் வித்தியாசமானவையாகவே இருந்தன. எனவே இவ்வுலகில் தான் மட்டும்தான் தனித்துவமாக படைக்கப்பட்டவன் என்பதை உணர்ந்தான். அவன் மென்மேலும் இதைப்பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கின்ற வேளை, தன்னுடைய உயிரியல் விஞ்ஞான ஆசிரியர் கூறியது அவனது ஞாபகத்திற்கு வந்தது. அதாவது தன்னுடைய தந்தையின்

இனப்பெருக்க உறுப்பிலிருந்து வெளிவருகின்ற எட்டு மில்லியன் வித்தியாசமான விந்துகளில் [Sperms] ஒன்றும், தன்னுடைய தாயின் இனப்பெருக்க உறுப்பிலிருந்து வெளிவருகின்ற எட்டு மில்லியன் வித்தியாசமான முட்டைகளில் [Ova] ஒன்றும் சேர்ந்து தான் தன்னை உருவாக்கியது என்று அறிந்து கொண்டான்.

எனவே தான் ஜெனி தான், தனித்துவமானவன் என்று உணர்ந்தான். ஏனெனில் பாரம்பரிய கடத்துனர்களாக விளங்குகின்ற குறிக்கப்பட்ட விந்தும் [Sperm] முட்டையும் [Ova] சேர்ந்து தன்னை கருவாக்கி, உருவாக்கியிருந்தாலும், தங்களுடைய நடை, உடை, பாவனைகளைத்தான் கொண்டிருப்பான் என்று தாயும், தந்தையும் எதிர்வு கூற முடியாதளவிற்கு முற்றிலும் தாயிலுமிருந்தும், தந்தையிலுமிருந்தும் வேறுபட்ட ஒரு பிறவியாகவே தான் இருக்கின்றான் என்று ஜெனி உணர்ந்தான்.

ஜெனி, ஜெனியாகவே இருக்கின்றான். ஜெனி இந்த உலகத்தை எவ்வளவு தான் சுற்றி வந்தாலும் கூட தன்னைப் போல ஒருவனை இவ்வுலகத்தில் காண முடியாது.

ஜெனிக்கு காந்தன், சாந்தன் என்ற இரு நண்பர்கள் இருந்தார்கள். இந்த இரு நண்பர்களும் இரட்டைப் பிறவிகளாக இருந்தார்கள். அவர்கள் இருவரும் நிறத்திலும், உருவத்திலும் / தோற்றத்திலும் ஒரே மாதிரியாக இருந்தாலும் அவர்களுடன் பழகியதிலிருந்தும் / உறவாடியதிலிருந்தும் அவர்கள் எவ்வளவு தூரம் வித்தியாசமானவர்களாக இருக்கின்றார்கள் என்பதை ஜெனி உணர்ந்து கொண்டான். நாம் ஒரு பொருளைப் பற்றியோ அல்லது ஏதாவது ஒன்றைப் பற்றியோ அறிந்து கொள்கின்றோம். ஆனால் ஒருவரைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது அல்லது தெரிந்து கொள்வது முற்றிலும் வித்தியாசமானதொன்றாக இருக்கின்றது. எனவே நாம் ஒருவரை எப்பொழுதும் முழுமையாக அறிந்து கொள்ள முடியாது. ஏன் நாம் பேசுகின்ற மொழியும் கூட ஒருவனது தனித்துவமான ஆளுமையை வெளிப்படுத்த முடியாது.

சில வேளைகளில் எங்களுடைய அனுபவங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு நாம் பல்வேறுபட்ட சொற்களைப் பாவித்திருக்கலாம். ஆனால் ஏன் இன்னும் எங்களுடைய நண்பர்கள் எங்களை விளங்கிக் கொள்கிறார்களில்லையே என்று ஆச்சரியம் அடைகின்றோம். ஏன்! கடவுள் என்னை விளங்கிக் கொள்வதற்கு என்னைப் போன்ற ஒருவரை இவ்வுலகத்தில் உருவாக்கவில்லை. என்னை முழுமையாக விளங்கிக் கொள்வதற்கு நான் மட்டும் தான் இந்த உலகத்தில் இருக்கின்றேன்.

இந்த அடிப்படை உளவியல் உண்மைகளை அறிந்து கொண்ட ஜெனி தனக்குள்ளே ஒரு கேள்வியைக் கேட்டான். எப்படி நான்

இன்னொருவரை தீர்ப்புக்குள்ளாக்க முடியும்? எப்படி நான்
 இன்னொருவரை தாழ்த்திப் பேச முடியும்? எப்படி நான்
 இன்னொருவரை தண்டிக்க முடியும்? அவன் என்னைப் போல அல்ல.
 அவன் தனித்துவமுள்ளவனாக இருக்கின்றான். அவன் என்னைப்
 போல் நினைக்கவும் செயற்படவும் என்னைப் போன்றவன் அல்ல.
 எனவே தான் ஒவ்வொருவரையும் அவர்களது தனித்துவத்துடன் ஏற்று
 வாழ வேண்டும். அவர்களது தனித்துவத்துடன் அவர்களை அன்பு
 செய்து வாழ வேண்டும். அதுவே அவர்களுக்கு மகிழ்வையூட்டும்
 என்பதை ஜெனி உணர்ந்து கொண்டான். இந்த உணர்வு அவனது
 மனத்திரையில், தனது தங்கையின் செயற்பாட்டை கொண்டு வந்தது.

ஜெனிக்கு ஜெனா என்றொரு தங்கை இருந்தாள். அவள் ஒவ்வொரு
 முறையும் பாடசாலையிலிருந்து வீடு திரும்புகின்ற வேளை ஒரு
 அழகான மலரை எடுத்து வந்து, சமயலறைக்கு சென்று “அம்மா இது
 உங்களுக்குரியது” என்று சொல்லி தன் தாயிடம் கொடுப்பாள். தாயும்
 தனது அன்பு முத்தத்தை அவளுக்கு கொடுத்து, அவளது சிறிய
 அன்பளிப்பை ஏற்றுக் கொள்ளுவாள். இது ஜெனிக்கு ஒரு பாடமாக
 அமைந்திருந்தது. அதாவது ஒருவர் தான் மனமுவந்து எங்களுக்கு
 ஏதாவது ஒன்றைக் கொடுக்கின்ற போது, நாம் அதை ஏற்றுக்கொள்ள
 வேண்டும். ஏனெனில் அது அவரது தனித்துவத்தை நாம் ஏற்றுக்
 கொள்ளும் அடையாளமாகின்றது.

எனவே நான் என்னுடைய தனித்துவத்துடன் என்னை ‘நானாகவும்’
 இன்னொருவரை அவனுடைய தனித்துவத்துடன் ‘அவனாகவும்’
 ஏற்றுக் கொள்கின்ற போது, இந்த ஏற்றுக் கொள்ளல் எம்
 ஒவ்வொருவருடைய வாழ்விலும் மகிழ்வைப் பெற்றுத் தரும்.

துணை நூல்கள் -

- ☐ “You are important” Rev. Fr. Fraccid Anthony OMI
- ☐ “உயர்வு உங்களதே” - டேவிட். வி. பற்றிக்

முதல்தரமானவர்கள் கருத்துக்களைப் பற்றிப்
 பேசி விவாதிக்கிறார்கள்
 சாதாரணமானவர்கள் நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிப்
 பேசி விவாதிக்கிறார்கள்
 மட்டகரமானவர்கள் மட்டுமே தனி நபர்களைப் பற்றிப்
 புறம்பேசி விவாதிக்கிறார்கள்.

- யாரோ -

நட்பும் அதன் தனித்துவமும்

விக்னேஷ்வரி இராமலிங்கம்
B. A. | Hons I. உளவியல்

- “அவனைப் போல ஒரு நண்பன் கிடைக்க நான் வாழ்க்கையில் நிறைய புண்ணியம் செய்திருக்க வேண்டும்.”
- “நான் கொடுத்து வைத்தவள். ஏனென்றால் என் நண்பியைப் போல வேறு யாருக்கும் கிடைப்பது அரிது. கடவுளுக்கு நிறையவே நன்றி சொல்ல வேண்டும்.”
- “சீ அவனும் ஒரு நண்பனா? நன்றி கெட்ட ஜென்மம். நண்பன் என்று சொல்லவே வெட்கப்படுகின்றேன்.”
- “எனக்கு இப்போ மனசு நல்லாவே இல்லை. கடைசியில் அவ(னு/ளு)ம் எல்லோரையும் போலவே என் நட்பை தப்பாக எடைபோட்டு விட்டா(ன்/ள்).”



இவை நட்பு, நண்பத்துவம் என்பன தொடர்பாக நாளாந்தம் நாம் கேள்விப்படும் சில நேரானதும் [Positive] எதிரானதமான [Negative] சிந்தனைகளாகும். எமது வாழ்க்கையை நோக்குவோமானால், அது ஆயிரமாயிரம் அதிசயங்களை எப்போதுமே தனக்குள் வைத்திருக்கின்றது. தினந்தோறும் எத்தனையோ பேரைக் கடந்து போகிறோம். எல்லோருடனும் நட்பு பாராட்டுவதில்லை. மிகப் பெரிய நந்தவனத்தில் நமக்கான சில பூக்கள் எப்போதும் காத்திருப்பதைப் போலவே வாழ்வில் உறவுகளும் காணப்படுகின்றன.

பார்த்துப் பழக பலருடன் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தாலும் சிலரையே நமக்குப் பிடிக்கிறது. சிலருடன் நட்பு, ஒருவருடன் காதல் என்பது மனம் செய்யும் தேர்வு. முதலில் நாம் காதலுக்கும், நட்புக்கும் இடையேயுள்ள வேறுபாட்டை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் நட்பு களங்கமற்றதாகவும், அதன் தனித்துவத்தைப் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாகவும் இருக்கும்.

காதலும் நட்பும் -

“காதல்” என்பது மிகப் பிரத்தியேகமான உணர்வு, உறவு நிலை. உணர்ச்சிகளின் உச்சத்தில் ஏற்படும் ஒரு காந்தக் கவர்ச்சி. இதைத் திட்டமிட்டு உணர்ந்து, தெளிந்து உருவாக்குவது இயலாது.

“நட்புக்கும் காதலுக்கும் இடையேயுள்ள இடைவெளி மிகச் சிறியது. கொஞ்சம் சறுக்கினாலும் அவை தமது புனிதத்துவத்தில் இருந்து கெட்டு விடும்” என்பார் எழுத்தாளர் ஒருவர். “நட்பு” என்பது மெல்ல வளரும் தோழமை என்பதால் அதைப்பற்றி நாம் தெளிவாகவே இருக்க வேண்டும். பார்க்கும் பழகும் அனைவருமே நண்பர்களாக வாய்ப்பு உள்ளது என்றாலும் மனதில் எண்ணங்களால் ஒரு சல்லடை போடப்படுகிறது. அது பலரை ஒதுக்கி சிலரை உள்ளே அனுமதிக்கின்றது. நட்பு எப்படி உருவாகிறது என்பதைப் பார்ப்போமானால், முதன்முறை பழக்கம் அடிக்கடி என்றானதும் அதில் ஒரு இணக்கம் தொனிக்கும். இணக்கம் என்ற அங்கீகாரம் காலப்போக்கில் நம்பிக்கையாய், அன்பாய் பரிணமிக்க அதுவே நட்பாகிறது. நட்பு என்பது இருவழி தொடர்பு. சமவயது உள்ளவர்களே நண்பர்களாக இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. ஆனால் சமத்துவம் என்பது தேவையானதாகக் காணப்படுகின்றது. தெளிவாய், நேரடியாய் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய எந்த இருவருக்குமே நட்பு என்பது சாத்தியம்.

சில நேரங்களில் நாம் நட்பு என்பதைத் தவறாய்ப் புரிந்து கொள்ளுகின்றோம். இனிமையாய்ப் பேசிச் சிரித்துக் கை குலுக்கி விட்டுப் போகும் பலரை நண்பர்கள் என்று கூறிக் கொள்ளுகின்றோம். நட்பு என்பது ஒருமுறை காட்டும் தரிசனம் அல்ல. அது வாழும் வரை தொடரும் அக்கறை. நட்பு நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் வளர்வது என்பதால் இங்கே எதிர்பார்ப்பு என்பதும் நியாயமானதாகக் காணப்படுகின்றது. எதிர்பார்ப்பு என்பது புரிந்து கொள்ளக்கூடிய தன்மையுடன் இருந்தாலே நட்பு. நட்பின் இன்னுமொரு அம்சமாக அடிக்கடி நேரடித் தொடர்பு என்பது முக்கியமானதாகக் காணப்படுகின்றது. மனநிலை என்பது நட்பின் கரு. ஒரு சோகமான மனநிலையில் ஆறுதலாய்ப் பேசும் அந்நியருடன் கூட நட்பு தோன்றலாம். ஆனால் இயல்பான மனநிலையில் தோன்றும் நட்பில் தான் சமமான நிலைமை உருவாகும். சமநிலை நட்பின் அத்தியாவசியமான பண்பாக உள்ளது.

நன்கு வளர்ந்து ஆழமாய் உருவாகியிருக்கக்கூடிய நட்பு சில கட்டங்களில் ஆரம்பத்திலோ, இடையிலோ முறிவதையும் பார்க்கிறோம். இதற்கு சமூக நிர்ப்பந்தங்களும் காரணமாய் இருக்கின்றன. ஆண் - பெண் என்ற வேறுபாடு இயற்கையிலேயே உள்ளது. இருவருக்கும் இடையே நட்பு என்பதும் சாத்தியம். மாறிவரும் இன்றைய சூழ்நிலையில் பெண்களுடன் கை குலுக்குவது இயல்பாகி வருகின்றது. என்றாலும் காலம் காலமாக நம் சமூகத்தில் இருந்துவந்த சமுதாய விதிமுறைகள் இந்தக் கட்டுப்பாட்டை வளர்க்கின்றன. காதலியாகவோ, சகோதரியாகவோ மட்டுமே பெண்ணை நோக்க முடியும் என்று பலரும் கருதுவதால் வரும் குழப்பமே ஆண் - பெண் நட்பு வளரத் தடையாகிறது. பகிரந்து கொள்ளும் ஆர்வமும், எண்ணமும், இயல்பாய் இருக்கும்

மனநிலையும், ஒருமித்த கருத்துக்களும் உள்ள ஆண் - பெண்ணிடையே, இருவரும் தெளிவாய் இருக்கும் பட்சத்தில் ஓர் இனிய நட்பு என்பது சாத்தியமானதே.

நட்பின் கணித இயலை நோக்கும் போது, $\frac{1}{2}$ ஆள் + $\frac{1}{2}$ ஆள் = 1 ஆள் என்றவாறாக உள்ளது. அதாவது ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னிலே முழு மனிதனாக இல்லை. எவ்வளவிற்கு மற்றவர்களுடன் நட்புறவு கொள்ளுகின்றானோ, அந்தளவிற்கு முழு மனிதனாகிறான் என்பதே இதன் தத்துவமாகும். கிரேக்க தத்துவஞானியான பிளேட்டோ “நண்பனையடைந்தவன் ஒரு முழு மனிதன்” என்று கூறுகிறார். “இரு ஆண்மாக்கள் ஓர் உடலில் வாழ்வதை நட்பு” என்று கூறுகிறார் அரிஸ்டோட்டிஸ்.

அறிவும் எதிர்பார்ப்புக்களும் -

இந்த உலகில் பிறந்துள்ள ஒவ்வொரு நபரும் சிந்தனையிலும், செயலிலும், உணர்விலும் மேற்கொண்டுள்ள பொறுப்பிலுள்ள ஈடுபாட்டிலும், நாட்டத்திலும் [Aspiration] ஆசையிலும், பயத்திலும் தனித்தன்மை வாய்ந்தவர்கள். ஆகவே நண்பரின் சிந்தனை, செயல், உணர்வு, ஈடுபாடு, ஆசை, பயம் என்பன தொடர்பாக எமக்கு ஓரளவு அறிவு இருக்க வேண்டும். அதுமட்டுமல்ல, என்னிடம் குறிப்பாக அவ(ர்/ள்) என்ன எதிர்பார்க்கிறார் என்பதையும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

நம்பிக்கையும் அர்ப்பண வாழ்வும் -

நட்பின் மையம் நம்பிக்கை. நம்பிக்கை பயத்தையும், பாதுகாப்பின்மையையும் களைகிறது. தன்னை ஏற்றுக் கொள்ளத் துணை செய்கின்றது. ‘நம்பிக்கை’ நண்பர்களிடையே உருவாவது கடினம். உருவாகி விட்டாலோ வாழ்வே உருவாக ஏதுவாகின்றது.

ஒருவரையொருவர் சார்ந்த உறவு -

நண்பர்கள் தங்களின் தனித்தன்மை குன்றாமல் ஒருவரையொருவர் சார்ந்த உறவை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவரையொருவர் சார்ந்த உறவென்றால் கொடுப்பதும் பெறுவதும். இருவரும் தங்களை, தங்களுக்குரியதை ஒருவர் மற்றவரோடு பகிர்ந்து கொள்ளுகிறார்கள். இந்த உறவில் ஒருவர் மட்டும் கொடுப்பதில்லை. ஒருவர் மட்டும் பெறுவதில்லை. ஒருவரோடொருவர் சார்ந்திருக்கும் போது ஒருவர் மற்றையவரை மதிக்கவும், போற்றவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவரையொருவர் உறவிலே மதிக்கவும், போற்றவும் நாம் பழகவில்லையென்றால் நட்புறவு எளிதில் விரிசல் கண்டுவிடும்.

தனிமையும் நெருங்கிய உறவும் -

நண்பர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஆழமான நெருங்கிய உறவை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்றால் தனிமை மிகவும் முக்கியமான அம்சம். தனிமையானதொரு சூழ்நிலை இல்லாமையால் தங்கள் ஆத்மார்த்தமான இரகசியங்களைப் பரிமாறிக்கொள்ள இயலாமல் நாட்களைக் கடத்த வேண்டிய சூழ்நிலையிலே பலர் காணப்படுகின்றனர். இவ் உறவிலே நம்மை நேர்மையாக வெளிப்படுத்த வேண்டும். எந்த முகமுடிகளும் இருத்தல் கூடாது. முகமுடிகள் இல்லாமல், என்னை என் நண்பன் ஏற்றுக் கொள்ளுவான் என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலேயே நாம் உறவைத் தொடங்குகிறோம்.

ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் இருக்க வேண்டிய தனிமை நிலை, நெருங்கிய உறவைப் பற்றியும் நாம் தெரிந்திருப்பது நலம். நாம் பால் மிருகங்கள் என்ற உண்மையை மறந்து விடக்கூடாது. ஓர் ஆணும் பெண்ணும் சமூகத் தொடர்பு கொள்ளும் போது பாலுணர்ச்சி பதுங்கிக் கிடக்கின்றது. தனிமையிலே நட்புறவாடும் போது சுலபமாக மேலோங்கி வந்துவிட வாய்ப்புண்டு. அப்பொழுதெல்லாம் நம் கண் முன்னே இருக்க வேண்டிய உண்மை அவளை மதிக்கிறேன், போற்றுகிறேன் என்பதேயாகும். நட்பு ஒரு மனிதனை முழு மனிதனாக்குவது. மாறாக இது மிருகமாக்கினால் நட்பின் இலக்கணமே இல்லாமல் போய்விடும். “இருளில் துணைக்கு வருபவன் சிநேகிதன். நீ அவனை எப்படி பார்க்கிறாயோ அவன் அப்படியே இருப்பான்” என்ற அறிஞர் ஒருவரின் சிந்தனை இவ்விடத்தில் நோக்கத்தக்கது.

சுருங்கக் கூறினால், உண்மையான நட்பு என்பது இறைவனின் ‘கொடை’ எல்லாவற்றிலும் மேலான விலைமதிப்பற்ற செல்வம். விலை கொடுத்து தாய்க்கும் கணவனுக்கும்

உண்மையான நட்பு என்பது இறைவனின் ‘கொடை’ எல்லாவற்றிலும் மேலான விலைமதிப்பற்ற செல்வம்.

வாங்க முடியாதது. பிள்ளைக்கும், மனைவிக்கும், சகோதரனுக்கும் - காதலனுக்கும் இடையே உள்ள

சகோதரிக்கும், காதலிக்கும் உறவை விட மேலானதொன்றாக நட்பு காணப்படுகின்றது. இதனாலன்றோ வரலாறு கர்ணன் - தூரியோதனன், ராமன் - குகன் என்போரது நட்பைப் பற்றி இன்றும் பேசிக் கொண்டிருக்கின்றது. நிறைவாக “முகமுடி இல்லாத, வேடம் இல்லாத, லேசாய் நடிப்பது கூட இல்லாத ஒரு நட்பு மொத்தத்தில் ரொம்ப சுகமானது.” எனினும் நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்யும் போது அழகான இந்த நட்பு சக்குநாறாக உடைக்கப்பட்டு விடுகிறது என்பதையும் நாம் மறந்து விடலாகாது.

தாழ்வுச் சீக்கலால் தள்ளாடும் உள்ளத்திற்கு

பிரதீபா நவரட்ணம்
கொட்காரம்

“பறவைகள் பலவிதம் ஒவ்வொன்றும் தனிவிதம் - எம்
கணிப்புக்கள் பலரகம் அவை ஒவ்வொன்றும் தனிரகம்.”

0



நம்மிடம் 3 விதமான கணிப்பு உண்டு. நம்முடைய தகுதியை சரியாக எடைபோட்டுக் கொள்வது, தகுதியை உயர்த்தி மதிப்பிட்டுக் கொள்வது, தகுதியை குறைவாக எண்ணி மதித்துக் கொள்வது.

இந்த முன்றாவது நிலை இருக்கின்றதே, அதுதான் தாழ்வு மனப்பான்மை. அது மிகவும் கொடிதாகும். இது பலவீனத்தின் அறிகுறி. தன்னம்பிக்கைக் குறைவால் ஏற்படுவது. நம்மை நாமே சரியாக புரிந்து கொள்ளத் தவறுவதனால் ஏற்படும் மனப்பாங்கு. அதாவது மற்றவர்கள் மத்தியில் மற்றவர்களை உயர்வாகவும் நம்மை தாழ்வாகவும் எண்ணும் போது தாழ்வு மனப்பான்மை உருவாகிறது.

☐ நம்முடைய ஒவ்வொரு நடவடிக்கையினையும் மற்றவர்கள் கவனிக்கிறார்களோ என்ற அச்சத்தில் யாரையும் பார்க்காமல் ஒதுங்கிக் கொள்வது.

☐ நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியமும் மற்றவர்களின் பரிசாசத்திற்கும் ஏளனத்திற்கும் உள்ளாகுமோ எனப் பயப்படுவது

போன்ற உணர்வுகள் தாழ்வு மனப்பான்மையை அதிகரிக்கின்றன.

வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டிய நீ எப்போதும் எந்த சூழ்நிலையிலும் தாழ்வு மனப்பான்மை கொள்ளவே கொள்ளாதே. உன்னைப் பற்றி நீ ஏன் அனாவசியமாக குறைத்து மதிப்பிட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் உன்னுடைய தன்னம்பிக்கை முயற்சிகள் எல்லாம் சின்னாபின்னம் ஆக்கப்பட்டு சிதறடிக்கப்பட்டு விடுகின்றனவல்லவா? நீ மனத் தைரியம் அற்று ஒன்றுமே செய்ய இயலாதவனாகி விடுகின்றாயே. இது நியாயம் ஆகுமா?

உன்னைப் பற்றி நீ குறைவாக மதிப்பிட்டுக் கொள்ளும் தன்மையினால், அற்ப விஷயத்தினால் கூட உன் தன்மானம் வெகுவாக பாதிக்கப்படும் என்பதை மறவாதே! அதனால் உனக்கு ஏதோ பெரிய அவமானம் ஏற்பட்டு விட்டதாக கருதிக் கொள்கின்றாய். உன்னைப் பற்றி நீ தவறான தன்மதிப்பு கொடுப்பதாலேயே உனக்கு இவ்விதம் எண்ணிக்கொள்ள ஏதுவாகின்றது. அது தவறு.

வெற்றி பெற்ற பெரியவர்களெல்லாம் இளமையில் தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவர்களாக இருந்திருக்கின்றார்கள். வாழ்க்கையில் அனுபவம் பெறப் பெற தங்களின் சுய உருவை அடையாளம் கண்டு கொண்டிருக்கின்றார்கள். பெரும் முயற்சியின் மூலமாகவும் இடைவிடாத பயிற்சியின் மூலமாகவும் தாழ்வு மனப்பான்மையிலிருந்து தங்களை விடுவித்து கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

எங்காளாலும் சரி உனக்கு மேலான இடம் எதுவென்றால் நீ இருக்கும் இடம்தான். இவ்விதமான மனோபாவத்தை நீ கைக்கொள்வாயானால் நீ உண்மையான கௌரவத்திற்கு உரியவர் ஆவாய். அதில் சந்தேகமே இல்லை.

இதைவிட அவலநிலை ஒன்று உண்டு. தன்னைப் பற்றி குறைவாக எண்ணிக் கொண்டிருப்பவன் மற்றவர்கள் தன்னைப் பற்றி குறைவாக, தான் இல்லாத சமயத்தில் எள்ளி நகையாடுவார்களோ? என சந்தேகித்து சந்தேகித்து மாய்ந்து போவான். இதனால் அவன் தன் வாழ்வின் வெற்றியையே சந்தேகத்திற்கு இடமுள்ளதாக ஆக்கி விடுகின்றானல்லவா?

பிறருடைய பேச்சு, செயல் அனைத்திற்கும் தப்பிப்பிராயம் கொடுத்து நீங்காத துயரிற்கு வழி தேடிக் கொள்கின்றான். என்ன பேதமை! எவரேனும் புன்முறுவலுடன் வரவேற்றாலும் என்னை அவன் நையாண்டி செய்கின்றான் என்றே எண்ணுவான். இப்படியும் ஒரு சாபமா?

இந்த தாழ்வு மனப்பான்மையினால் நீ பிறருடன் கூடிப் பழகவே அஞ்சுவாய். ஒதுங்கி வாழத் தலைப்படுவாய். அதனால் உனக்கு இன்பம் எப்படி ஏற்படும்? துயரம் தான் மிஞ்சும். உன் முகத்தின் பொலிவு போய்விடும். எப்பொழுதும் ஏதோ பறி கொடுத்தவன் போல் நிற்பாய். அதனால் நீ செல்லும் மகிழ்ச்சியான இடத்தில் கூட ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கமாட்டாய்.

உன்னால் மகிழ்ச்சி கொள்ள முடியாது. வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டிய நீ இப்படி இருக்கலாமா?

நீ எடுத்துக்காட்டாக கருதக்கூடிய வகையில் அமைந்திராத சில விஷேட குணங்கள் அம்சங்கள் உன்னிடம் அமைந்திருக்கலாம்.

அதை அறியாது உன்னை தாழ்வாக மதிப்பிட்டுக் கொள்வது எந்த வகையில் சரியாகும். அது அறியாமையிலும் அறியாமை என்றே சொல்ல வேண்டும்.

தாழ்வு மனப்பான்மை பல்வேறு சூழ்நிலைக் காரணங்களால் உருவாவதால் அதனைப் போக்க முடியாத குறையாக எண்ணி நாம் கலக்கம் அடைய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. முயன்றால் எந்தக் குறையையும் போக்கிக்கொள்ள முடியும். நம்முடைய நடவடிக்கைகளை நாமே கவனித்து வந்தால் நம்மிடம் இந்த தாழ்வுச் சிக்கல் எந்த அளவுக்கு இருக்கிறது என்பதை நாம் சுலபத்தில் கண்டுபிடித்து விட முடியும். அதனை கண்டறிந்ததன் பின்பு நிதானமாகவும் இடைவிடாமலும் முயற்சித்தால் மெல்ல மெல்ல தாழ்வு மனப்பான்மை எம்மை விட்டு நீங்க தொடங்கி விடும். படிப்படியாக நம்பிக்கை ஏற்பட்டதும் விரைவில் தாழ்வு மனப்பான்மையிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட்டவர்களாக மாறிவிட முடியும்.

இது கற்பனை அல்ல நிஜம். முயற்சி செய். வெற்றிக்கு எனது வாழ்த்துக்கள்.

வாழ நினைத்தால் வாழலாம்

அன்பர்களே !

சில உளவளத்துணை நிறுவனங்களின் முகவரிகளை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகின்றோம். வாழ்விலே உளவளத்துணை தேவையென்று கருதுபவர்கள் இவர்களோடு தொடர்பு கொண்டு உளவளத்துணையை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

யாழ். போதனா வைத்தியசாலை உளநல, மனநல சிகிச்சைப்பிரிவு - 32ஆம், 33ஆம் இலக்க அறைகளில் (அனைத்துப் பருவத்தினருக்கும்).

“அகவொளி” - குடும்ப வளத்துணை நிலையம், சென். பற்றிக்ஸ் ரோட். யாழ்ப்பாணம். தொலைபேசி. இல - 2856

“சாந்தியகம்” - 15, கச்சேரி-நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம். தொலைபேசி. இல - 3338 (அனைத்து வயதினருக்கும்).

“சுகவாழ்வு” - சிறுவர்களுக்கான உளவளத்துணை நிலையம், 516/1, ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

உளநலச் சங்கம் - தெல்லிப்பளை வைத்தியசாலை, தெல்லிப்பளை.

“அன்னை இல்லம்” உளவளத்துணை உளவியல் அறிவுட்டும் நிறுவனம், 87 கனகாம்பிகைக்குளம், கிளிநொச்சி.

“அப்பாவைக் கண்டாலே பீடிக்காது”

தொகுப்பு - விமல

இந்த “X” (எக்ஸ்) என்ற துணைநாடி, உளவளத்துணையாளர் (முதுமானி M.A ஓட்டவா பல்கலைக்கழகம் கண்டா) வண. பிதா சூ. டேமியன் அவர்களால் உளவள சிகிச்சையூடாக ஆற்றுப்படுத்தப்பட்டார்.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு உளவளத் துணைக்காக என்னைத் தேடிக் கொண்டு நாற்பத்தி ஐந்து வயது மதிக்கத்தக்க சமூகத்தில் மரியாதைக்குரிய நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள நேர்த்தியான உடை அணிந்த கண்ணியமானவராக தோற்றமளித்த ஒருவர் வந்திருந்தார். அவரது நேர்த்தியான உடை, பளிச்சென்ற தோற்றம் வெளிப்பார்வைக்கு அவரை முதிர்ச்சியடைந்தவராக காட்டிக் கொண்டாலும் அவரோடு உரையாடிய பிற்பாடு அவர் உளவியல் ரீதியாக சிறிது குழப்பமடைந்தவராக இருப்பதை உணர்ந்து கொண்டேன். தனக்குள்ளே தன்னை அரித்து வேதனைப்படுத்திக் கொண்டிருந்த சில தாக்கங்களையப் பகிர்வதற்கும் அதனூடாக சிறந்த குணமாக்கலைப் பெற்று அமைதியாக மகிழ்வாக வாழும் எண்ணத்தோடு வந்திருந்தார்.



பிரச்சினை என்ன?

கண்ணியமானவராக தோற்றமளித்த அந்த நபரின் பிரச்சினை என்ன என்பதை அறிய ஆவலாய் இருப்பீர்கள். அவரோடு மெல்லப் பயணித்து, அவருக்குள் ஆழமாக நுழைந்து அவரைப் பற்றி அறிய முற்பட்டேன். என்மீது தன் முழு நம்பிக்கையைப் பதித்தவராக தன்னை முழுமையாக வெளிப்படுத்தி பேசத் தொடங்கினார். ஒவ்வொரு தடவையும் தனது அப்பா பற்றி பகிர முற்படும் போது, அப்பா என்கின்ற பெயரும் அது தொடர்பான சம்பவங்களும் பகிரப்பட்ட போது அவர் முகத்தில் அழகையையும், ஆத்திரத்தையும், வக்கிர உணர்வையும் என்னால் வாசிக்க முடிந்தது. “அப்பா” என்கின்ற வார்த்தை உச்சரிக்கப்பட்ட போது அவரில் அழகையையும், நடுக்கத்தையும், வன்மை உணர்வையும் என்னால் அவதானிக்க முடிந்தது. அப்பா பெயரை விருப்பமின்றி வெறுப்போடே உச்சரித்தார். அவரது இம்மாற்றங்களை மிகக் கூர்மையாக அவதானித்த நான் அவரிடம் “அப்பா” என்ற வார்த்தையை நீங்கள் உச்சரிக்கின்ற போது

எதிர்மறையான உணர்வுகளை ஏன் வெளிக்கொணர்ந்தீர்கள் என அவரைக் கேட்ட போது அவர் பேசத் தொடங்கினார்.

“நான் பிறந்த நாளிலிருந்தே அப்பா என்னை எந்த நேரமும் பேசிக் கொண்டே இருப்பார். அடிக்கடி நான் பிறந்த நட்சத்திரம் சரியில்லை, நான் பிறந்த பிற்பாடு தான் குடும்பத்துக்கு கேடு விளைந்து விட்டதாக அடிக்கடி குத்திக்காட்டுவார். நான் சின்னஞ்சிறு தவறுகள் செய்த போது எனக்கு தண்டனைகள் தந்து என்னை நோகப்படுத்தினார். நான் தவறு செய்த போது நெற்றியில் கல்லை வைத்து நெடுநேரம் முழங்காலில் இருத்துவார்.

கட்டிளமைப்
எனக்குரிய சுய
நான் வாழ,
விடயங்களை
முடியாதவாறு

நான் தவறு செய்த
போது நெற்றியில்
கல்லை வைத்து
நெடுநேரம்
முழங்காலில்
இருத்துவார்.

பருவத்தில்
அடையாளத்தோடு
என்னால் பல
அனுபவிக்க
என்னை மிகக்
கட்டுப்பாட்டுக்குள்
வயதையொத்த

வளர்த்தார். என்
நண்பர்களோடு
மகிழ

ஒன்றாக கூடி என்னால்
முடியவில்லை. சினிமாப்படங்கள்

கூட என்னால் பார்க்க முடியவில்லை. அப்பாவைப் பார்க்கும் போது அவர் எனக்கு சின்ன வயதில் செய்த கொடுமைகள் தான் நினைவுக்கு வருகின்றன. அப்பா ஒழுக்கம் என்ற போர்வையில் என்னைக் கொடுமைப்படுத்தினார். அப்பா பெயரை உச்சரிக்க என் தலையெல்லாம் விறைக்கிறது. அப்பாவின் முகத்தைக் கூட என்னால் பார்க்க முடியவில்லை” என்று தன் வேதனைகளை ஆத்திரத்தோடும், அழுகையோடும், வக்கிர உணர்வோடும் சொல்லி முடித்தார்.

சிகிச்சை முறை -

மெல்ல மெல்ல அவருக்குள் நுழைந்து அவரை உள்வாங்கி விளங்கிக் கொண்டு அவரோடு பயணிக்கத் தொடங்கினேன். அந்த நபரின் சுயத்தையும், அவரது அப்பாவின் தோற்றத்தையும் முன் கொணர்ந்து இரு பாத்திரங்களாக பகுத்து, அவருக்கு முன்னால் அப்பா இருப்பதாக அவரை பாவனை பண்ணச் சொல்லி போலி அப்பாவோடு கதைக்கத் தூண்டினேன். அவர் தனது போலி அப்பாவோடு கதைக்கின்ற போது சமநிலையோடும், முதிர்ச்சியடைந்த நிலையோடும் உரையாடும்படி அவரை அறிவுறுத்தினார்.

□ அவர் தன் போலி அப்பாவோடு பேசத் தொடங்கினார். தன் வேதனைகளைச் சொல்லி அழுது தீர்த்தார். தான் இன்று அமைதியற்ற நிலையில் இருப்பதற்கும் அப்பாவே காரணமென்று குற்றஞ் சாட்டினார். தன்னை வருத்திய கொடுமைப்படுத்திய சம்பவங்களை ஒவ்வொன்றாகச் சொல்லி தன்னால் அவரை தந்தையாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் இருக்கின்றதென்ற

உண்மையை ஆத்திரத்தோடும், ஆதங்கத்தோடும், வேதனையோடும் சொல்லி முடித்தார்.

□ அதன் பிற்பாடு அவரை தனது அப்பாவின் பாத்திரத்தை ஏற்று முதிர்ச்சியடைந்த நிலையில் அவரது அப்பா எப்படி பதில் சொல்வார் என்பதை அவராகவே சொல்லத் தூண்டினேன். அப்போது அவர் அப்பாவாக வேடமேற்று பேசத் தொடங்கினார். “மகனே எல்லாவற்றையும் உனது நன்மைக்காகத் தானே செய்தேன். நீ மற்றப் பிள்ளைகளை விட ஒழுக்கத்திலும், கல்வியிலும், பண்பிலும் உயர வேண்டும் என்பதற்காகத் தானே உன்னை சில வேளைகளில் தண்டித்தேன். உன்னைக் கொடுமைப்படுத்தும் நோக்கோடு நான் செய்யவில்லையே. நீ இன்று நல்ல நிலையில் இருப்பதற்கு நானும் ஓர் காரணம், தானே”.

இப்படி மாறி மாறி இரு பாத்திர வேடமேற்று அவரைக் கதைக்க விட்டேன். அவர் அப்பாவோடு பேசிய போது தனது கோப உணர்வுகளையும், ஆதங்கத்தையும் கொட்டித் தீர்த்தார். அப்பாவாக பேசிய போது அப்பாவுக்குரிய நிலையில் பேசினார்.

□ தான் கட்டிடமைப் பருவத்தில் மீண்டும் பயணிக்க விரும்பி அதை வாழ விரும்பினார். உதாரணமாக - சினிமாப்படம் பார்த்தல், நண்பர்களோடு சேர்ந்து திரிதல் என்பவற்றைக் குறிப்பிட்டு அத்தகைய வசதிகளுக்கும் வாய்ப்புகளுக்கும் தானே வழிவகுத்தார்.

இவ்வாறு பதினைந்து அமர்வுகள் அவரோடு பயணித்த பிற்பாடு, வெற்றியளிக்கத்தக்க வகையில் உளவியல் ரீதியாக அவரில் மாற்றத்தையும் வளர்ச்சியையும் காண முடிந்தது. இப்படி 15 தடவைகள் ஒரு நபரோடு பயணிப்பதென்பது மிகக் கடினமான விடயம். ஆனால் மிகுந்த ஆர்வத்தையும், ஒத்துழைப்பையும் இந்நபர் நல்கியபடியால் மிக இலகுவாக வெற்றி பெற முடிந்தது. இன்று அவர் மற்றவர்களை ஆற்றுப்படுத்த தக்கவகையில் உளவியல் ஆரோக்கியம் உள்ளவராக சமூகத்தில் உலா வருகின்றார்.

நீ உன்னை தகுதி உள்ளவனாக ஆக்கிக் கொள் !
மற்றவர்களின் தேவைகள்
உனக்கான சந்தர்ப்பங்களை உன் வீட்டு
வாசற்படியில் கொண்டு வரும்.

- அப்துல் றஹீம் -

சுய ஆய்வும் சுய வளர்ச்சியும்

சா.அ. புனிதராசா
ஏழாலை

“மனிதன் மனிதனாக - மனிதருள் உயர்ந்தவனாக வாழ வேண்டும்” இது இன்றைய கற்றறிந்தவர்களின் எதிர்பார்ப்பு ஆகும். இவ்வாக்கியம் உண்மையிலேயே ஒவ்வொருவரது உள்ளத்திலும் ஆழமாக நிலைத்து நிற்க வேண்டியதாகும். மனிதன் மனிதனாக வாழ வேண்டுமாயின் அவன் முதலில் தன்னை அறிய வேண்டும். அவன் தன்னை அறிய வேண்டுமாயின் தன்னை திறந்த மனதுடன் ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.

ஒரு மனிதனுடைய நடத்தைகள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள் என்பன அவன் வாழ்ந்த, வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற காலப் பகுதியில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களிலும், பெற்றுக் கொண்ட செய்திகளிலும் இருந்து உருவாகின்றவையே. அவன் தன்னில் ஒரு வளர்ச்சியைக் காண வேண்டுமாயின் அவனுடைய செயற்பாடுகள், எண்ணங்கள் மாற வேண்டும். எனவே அவன் கற்றுக் கொண்டவற்றை சுய ஆய்வுக்கு உட்படுத்தும் போதே அவனுக்கு தன்னைப் பற்றிய ஒரு சுய தெளிவு ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

இன்று ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையையும் எடுத்துப் பார்க்கும் போது சிலர் வாழ்வில் ஒரு நம்பிக்கையும், தெளிவும், இலட்சிய நோக்கோடும் செயற்படுவதையும், பலர் விரக்தியிலும், மனச்சோர்விலும் சிக்கலடைந்துப்பதையும் காண முடிகிறது. எமக்கு ஏற்படும் கஷ்டங்களுக்கும், துன்பங்களுக்கும், சவால்களுக்கும் நாம் எவ்வாறான காரணங்களையும், சாட்டுதல்களையும், விளக்கங்களையும் கூறி எமக்கு நாமே தடைக் கற்களாக இருந்திருக்கின்றோம். எப்போதாவது எமது பிரச்சினைகளை எம் கையில் எடுத்து அதனை ஆழமாகப் பார்த்திருக்கிறோமா? அதனைப்பற்றி யாருடனும் மனம் திறந்து கதைத்திருக்கிறோமா? எமக்கு ஏற்படும் உணர்வுப் பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபட முயன்றிருக்கிறோமா? இவ்வாறு செயற்பட அனேகமானவருக்கு முடிவதில்லை. மாறாக மூட நம்பிக்கைகளிலும், பொருத்தமற்றவர்களின் வழிகாட்டுதல்களிலும் எம் வாழ்வை நாம் சிக்கலாக்கி வாழ்கின்றோம்.

நாம் வாழ்ந்த ஒவ்வொரு மணித்துளியும் எமக்கு கட்டணம் இன்றி வாழ்வைச் சொல்லித் தருபவை. இவ் அனுபவங்கள் எமக்கு கசப்பானதாகவோ அன்றி மகிழ்வுக்குரியதாகவோ அமையலாம். எவ்வாறு அமையினும் நாம் அவ் அனுபவத்தில் இருந்து எமது பலங்களையும், பலவீனங்களையும் கண்டு கொள்ளலாம். எம் ஒவ்வொருவருக்கும் பலங்களும், பலவீனங்களும் உண்டு. அவற்றை

நாம் எம்மில் ஒரு பகுதியாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எமது பலங்களை நாம் ஏற்றுக் கொண்டு வளர்க்கும் அதேவேளையில் எனது பலவீனங்களையும் ஏற்று, அதை பலமாக்க முயற்சி எடுக்க வேண்டும். எமது பலவீனத்தை நாம் உணராத வரையில் பலவீனம் என்னை ஆளும். நாம் அதை உணர்ந்து விட்டால் பலவீனம் எமக்கு சேவகனாகி விடும்.

நாம் சுய ஆய்வை பல கோணங்களில் மேற்கொள்ள முடியும். உதாரணமாக - நாம் ஒரு நாளை எடுத்து அந்நாளின் செயற்பாட்டை ஆய்வு செய்யலாம். அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்வின் பின் எனது பங்களிப்பை, எனது திறனை ஆய்வு செய்யலாம். அதேபோன்று ஒவ்வொரு மாதத்தின் பின்னும், ஒரு வருடத்தின் பின்னும் ஆய்வு செய்யலாம். ஒட்டுமொத்தமாக இதுவரை காலமும் நான் எவ்வாறு செயற்பட்டேன்? நான் சாதித்தது என்ன? எனது இலட்சியம் என்ன? நான் எதை நோக்கி பயணம் செய்கிறேன்? அதனுடாக எதனை அடையப் போகிறேன்? எனது உறவுகளுக்காக அல்லது சமூகத்துக்காக என்ன செய்யப் போகிறேன்? என்னில் எனது செயற்பாட்டில் என்ன மாற்றத்தைச் செய்தால் நான் இன்னும் சிறப்பாகச் செயற்படலாம்? என பல கோணங்களில் என்னை நானே சுய ஆய்வுக்கு உட்படுத்தி எனது வாழ்க்கைப் பாதையை மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள முடியும்.

எனது அன்றாட வாழ்நாளில் ஏற்படும் சிறு சிறு தவறுகளில் இருந்து என்னை விடுவித்துக் கொள்ளவும், விழிப்புணர்வு பெறவும் நான் ஒவ்வொரு நாளையும் ஆழமாகப் பார்க்க வேண்டியுள்ளது. எனவே எனக்கு என ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கி, காலையில் இருந்து மாலை வரையான காலப் பகுதியைப் பார்க்கும் போது எனக்கு எப்படியான ஒரு உணர்வு ஏற்படுகிறது. அந் நிகழ்வு எனக்கு மகிழ்ச்சியானதாகவோ, வேதனையானதாகவோ, வெறுப்பானதாகவோ இருக்கலாம். என்னால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத உணர்வுகளில் இருந்து நான் விடுபட என்ன செய்யலாம் என்று சிந்தித்து அதிலிருந்து விடுபட முயற்சிக்க வேண்டும்.

மேலும் இந் நிகழ்வில் இருந்து ஏதேனும் கற்றுக் கொண்டேனா? இதில் எனது பங்களிப்பு என்ன? நான் வேறு ஏதேனும் வழிகளில் இதனை ஈடுசெய்ய முடியுமா என்றும் பார்க்கலாம். இன்னும் ஆழமாகப் பார்க்க வேண்டுமாயின் இன்றைய நாளின் தனிப்பட்ட வெற்றிகள் என்ன? தோல்விகள் என்ன? இன்று மற்றவர்களுக்காக ஏதேனும் செய்தேனா? அதில் எனது உணர்வு என்ன? எனது வார்த்தைகள் அல்லது செயல்கள் யாரையேனும் பாதித்ததா? அவ்வாறெனின் மீண்டும் அவரைச் சந்திக்கும் போது, உறவாடும் போது எவ்வாறு செயற்படலாம்? இன்றைய நாளில் எனது கடமைகளில் எதையாவது நிறைவேற்ற முடியாது இருந்ததா? அதை எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்யலாம். இன்றைய நாளின் நேரத்தை வீண் விரயம் செய்தேனா

அல்லது நேரம் தேவை என உணர்ந்தேனா? என நான் என்னை நோக்கி கேள்விகள் எழுப்புவதனூடாக என்னையும் அந்நாளின் செயற்திறனையும் மதிப்பிட்டுக்கொள்ள முடியும்.

என்னுடைய பலங்கள், பலவீனங்கள், எனது நடத்தைகள் என்பவற்றை சுய ஆய்வினூடாக புரிந்து கொள்வதனூடாக நான் என்னை அறியவும், விழிப்புணர்வுடன் என் இலட்சியத்தை நோக்கிப் பயணம் செய்யவும் வழி ஏற்படுகிறது. அத்துடன் ஒவ்வொரு நாளையும் நான் சுய ஆய்வுக்கு உட்படுத்துவதனூடாக ஒவ்வொரு நாளின் பெறுமதியையும், அடுத்து வரும் நாட்களை எவ்வாறு ஒரு நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வது என்பதும் எனக்கு தெளிவாகின்றது. எனக்கு நானே வழிகாட்டியாகவும், என்னை நானே மதிப்பிடுவதனூடாகவும் தேவையற்ற விமர்சனங்களையும், தேவையற்ற உணர்வுப் பிரச்சினைகளிலும் இருந்தும் விடுபட முடியும். சில வேளைகளில் சுயமாக என்னை ஆய்வு செய்ய இயலாத போது ஒரு உளவளத் துணையாளரையோ அல்லது என்னை புரிந்து கொள்ளக்கூடிய ஒருவரையோ நாடலாம்.

நான் உளவியல் சஞ்சிகைக்காக ஆர்வமுடன் உழைக்கும் அமல மரித் தியாக்களின் 12 மசனட் உயர் குருமட இறையியலக மாணவர்களும் அவர்களது பணிகளும்

இணைப்பாளர்
விமல்

துணை இணைப்பாளர்
யேசுதாசன்

ஆக்கம் சேகரிப்போர்
விமல்
யேசுதாசன்
பெனோ

R. ரொபின்சன்

விநியோகம்
அல்பிறட்
எட்லின்
பஸ்ரி
சானில்
லக்சிறி

அச்சப்பிழை பார்ப்போர்
கொன்பியூசியஸ்
அமல்ராஜ்

N. ரொபின்சன்
விளம்பரம்
கிறிஸ்ரி
யேசுதாசன்

உளவியல் பட்டறை
ஜெகான்
ஜேசுராஜன்

அட்டைப்படம்
பீஷ்மன்
R. ரொபின்சன்



கவிச்சேரலை

சுயம் காண்

அரிதென்று சொன்னார் ஓளவை
மானிடர் என்று பிறப்பதை
அதனிலும் அரிதானதன்றோ
மானிடராய் வாழ்ந்திருக்கலை

இடைஞ்சல் பல செயற்கூறாக்கு
இன்னல்கள் தாழ்வு தொண்டு

குறைகள் கண்டு பிறர்ம்து
குற்றங்கள் சொல்லிப் பிறர்க்கு
சுற்றம் மிக இழந்த
உற்றவராய் வாழ மறந்த
தாழ்வாய்த் தன்னை நினைத்த
வாழ்வாங்கு வாழ மறந்த

ஆளுமை தன்னைத் தொலைத்து
மாழ்கிறேன் தயரத்தில் என்றும்

எதற்காக இத்தனையும் ?

என் -
குறைகள் என்ன
நிறைகள் என்ன
முடிந்தவை என்ன
என்னால் முடியாதவை என்ன
மனம் என்பதென்ன
என் உணர்வுகள் என்ன
என்று -
சுயமாக ஆய்வு செய்தால்
தயரங்கள் எதற்காக ?

- வன்னிகா

வெற்றியின் முகவரி

தோல்வி என்பது
வெற்றி கொடுத்தனுப்பும்
“விசிடிங் கார்ட்”
கசக்கி எறியாமல்
கவனித்துப் பார்த்தால்
வெற்றியின்
இரகசிய விலாசம் தெரியும்.

வெற்றி

வெற்றி என்பது
காயமாகி வலித்த
தோல்விகளின்
காய்ந்து போன
வடுக்கள் தான்



நான்

நெஞ்சுக்குள் உண்டு
நான் வணங்கும் தெய்வம் -
அது
நம்பிக்கை என்றொரு நாமம்
கொண்டது.

முடியும் என்றொரு மந்திரம்
உண்டு
முயற்சி என்பதே வழிபாடாம்
எனக்கு.
என்னை எனக்குள்
சிறைவைக்காமல்
தேடிச் செல்லவே திறந்து
விட்டேன்.

- ரொபின்சன்



உங்களை உங்களுக்குள் தேடுங்கள் Have a Search in you

**மணிவாசகன் நிமலன்
யாழ். பல்கலைக்கழகம்**

நான் ஏன் கள்ளனாக இருக்கின்றேன்? நான் ஏன் பொறாமை பிடித்தவனாக இருக்கின்றேன்? நான் ஏன் கோபப்படுபவனாக இருக்கின்றேன்? போன்ற ஆத்ம விசாரணைகள் உங்களுக்குள் எழுகின்றனவா. இதற்கான விடைகளை நீங்களே உங்களை மீட்டுப் பார்ப்பதன் மூலம் கண்டு கொள்ளலாம். இதன் மூலம் உங்களிடம் உள்ள இருள்படிந்த, தூய்மையற்ற எண்ணங்களையும், செயற்பாடுகளையும் களைந்து ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை நீங்களே உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.



ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் நான் யார்? என்ற சுய எண்ணக்கரு [Self Concept] காணப்படலாம். இவ் எண்ணக்கரு நேர்நிலையானதாக [Positive] உள்ளபோது அவ் மனிதம் மகிழ்ச்சியில் முழுகின்றது. முன்னேற்றம் அடைகின்றது. அதேநேரம் சுய எண்ணக்கரு நேய் நிலையானதாக, அகங்காரம் கூடியதாக அமையும் போது மனிதத்தை மனிதனே தேடும் அபாயம் ஏற்படுகின்றது.

தற்காலத்தில் சுயம் [Self] முக்கியமான எண்ணக்கருவாக மிளிர்கின்றது. உளவியல் மனிதனை, அவனுடைய செயற்பாடுகளை விஞ்ஞான நிலைப்படுத்தி ஆராய முற்படும் போது சுயம் என்ற எண்ணக்கரு மேலெழுகின்றது.

என்னைப் பற்றி நான் என்ன நினைத்துக் கொள்கின்றேனோ அது “சுய எண்ணக்கருவாக” அமையும். ஏன் அத்தகைய எண்ணக்கரு என்னுள் உருவானது என்பதை ஆய்வது “சுய ஆய்வாகும்.” [Self Evaluation] இதனைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் என்னை நானே மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

“தன்னைப் பற்றிய சுய எண்ணக்கருவானது ஒருவனுக்கு பிறப்பால் உருவாகுவதில்லை. சமூகமயமாக்கல் செயற்பாட்டின் வழி, குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து கற்கப்படுகின்றது” என்பது சமூகவியல் சிந்தனையாளர் மீட்டின் [Mead] கருத்தாக அமையும். இவர்

கருத்தின்படி சுயத்தை தீர்மானிப்பதாக குழந்தையின் குடும்பச் சூழல், சமூகச் சூழல், ஒத்தகுழு [Peer group] அமையும்.

மீட் [Mead] சுயத்தினை 2 மிக முக்கிய பகுதிகளாக நோக்குகின்றார்.

1. I - நான்
2. Me - என்னை

இவ்விரண்டு கூறுகளும் மனிதனுடைய ஆளுமையை தீர்மானிக்கின்ற காரணிகளாக அமையும்.

இதில் I ஐ நோக்கும் போது, உடனடியான துலங்கல் நடத்தையாக [Immediate Response] இருக்கின்றது. இந்த I என்பது மனம் சார்ந்த செயற்பாடு என்பதனால் கணக்கிட முடியாது. எதிர்வு கூற இயலாது என்கிறார். சுயம் தொடர்பாக நோக்கும் போது இது ஆக்கும் தன்மை கொண்ட கூறாகும்.

Me என்பதை Mead விளங்கப்படுத்த ஓர் கோட்பாட்டினை முன் வைக்கின்றார். "Play and games in meads Socialization theory". Me எவ்வாறு வளர்ச்சியடைகின்றது என்பதை 3 படிநிலைகள் [Stage] ஊடாக காட்டுவார்.

□ கண்டு பாவித்தல் கட்டம் [Imitation Stage] - இங்கு குழந்தையானது சமூகமயமாக்கலின் படிமுறைகளால் வளர்ச்சியடைகின்றது. இங்கு குழந்தை சிலரைப் பார்த்துச் செய்கின்றது.

உதாரணம் - Telephone பேசுவதை பார்த்த பிள்ளை தன் கையில் கிடைத்ததை Telephone ஆக பாவனை செய்து காதில் வைத்து கதைக்கின்றது.

□ விளையாட்டுப் படிநிலை [Play Stage] - இக்கட்டத்தில் குழந்தை தனக்குரியதல்லாத நடிபங்கினை [Roles] ஏற்கின்றது. பிறரை பார்த்துச் செய்கின்றது.

உதாரணம் - ஆசிரியரை பார்த்த பிள்ளை தன்னை ஆசிரியராக பாவனை செய்கின்றது.

□ போட்டி விளையாட்டு படிநிலை [Game Stage] - இக்கட்டத்தில் ஒரு விளையாட்டில் பங்குபற்றும் போது, அவ்விளையாட்டில் பங்கேற்கும் பல்வேறு நபர்களின் நோக்கு நிலைகளில் இருந்து தன்னைக் காண்கின்றது. மீட்டின் கலைச் சொல்லின்படி [Mead's Terminology] பொதுமைப்படுத்தப்பட்ட பிறரின் [From the

perspective of the generalized other] நோக்கு நிலையிலிருந்து தன்னை காண்கிறான்.

முடிவாக I, Me செயற்பாட்டால் ஒருவனது சுயம் உருவாவதாக Mead கூறுகின்றார். இந்த வகையில் சமூகம்சார் அனுபவங்கள், பயிற்சி நிலைகள், பல்வேறு நடிப்புகளை குழந்தை சமூகத்திலிருந்து நாளடைவில் கற்கின்றது. பண்பாடுகள், விழுமியங்கள், நியமங்கள் சமூகத்தால் குழந்தைக்கு கடத்தப்படுகின்றது. இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டே ஓர் குழந்தை தனது சுயத்தினை உருவாக்கிக் கொள்கின்றது.

எனவே எனது சுயத்தினை நான் ஆய்வு செய்வதன் மூலம் எனது பழக்கவழக்கத்திற்கான காரணங்களை கண்டறியலாம். இதன் மூலம் எம்மை நாமே அறியலாம். இதற்கு எம்மைப் பற்றிய மீள்வாசிப்பு அவசியமாகின்றது. எமது குடும்பச் சூழல், பெற்றோர், எமது கிராமம், கிராமத்தின் பண்பாடு என்பவற்றை மீட்டுப்பார்த்து எமது நிலைப்பாட்டிற்கான காரணத்தை அறியலாம். இதன் மூலம் சுயம் நோய்வாய்ப்பட்டதாக இருப்பின் அதனை மாற்றி பெரியோர்களின் முன்மாதிரிகளை பின்பற்றி முன்னேற்றமடையலாம்.

ராமர் செட் மாம் என்பவரது கருத்து “நல்ல பழக்கங்களை மிக எளிதில் எம்மிடமிருந்து நீக்கி விடுகின்றோம். ஆனால் தீய பழக்கங்களை போராடியும் நீக்க முடியாமல் தவிக்கின்றோம். எம்மையே ஆராய்ந்து பார்ப்போம். நம்மையே நாமே உருவாக்குவோம்.”

எமது சுயத்தினை நாம் ஆராய வேண்டும் என்பது பழைய சமயம்சார் போதனைகளில் மிளிர்வதைக் காணலாம்.

- “தன்னை அறிந்தவன் தத்துவஞானி.”
- “உன்னையே நீ அறிவாய்.”
- “உன்னைத் திருத்து சமூகம் தானாக திருந்தும்.”

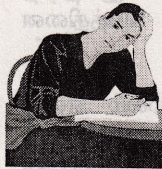
போன்ற பொய்யாமொழிகள் தன்னை தானே தேட வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகின்றன.

Reference -

- சமூகவியல் சமூகம் - மானுடம் - 3 - 1999 / 2000
- நான் - வைகாசி - ஆனி - 1990

பரீட்சைகள் படுத்தும் பாடு

(பரீட்சைகளை எதிர்கொள்ளும், வெற்றி பெறுதலும்)



யோ. போல் றொகான்
புனித சவேரியார் குருத்துவக் கல்லூரி,
கொழும்புத்துறை

பரீட்சைகள் அவசியம் தானா? கல்வி கற்பவர் கிரகித்தவற்றை அளவிடுவதற்கு பரீட்சைகள் சரியான அல்லது காத்திரமான ஊடகங்களா? நீண்ட காலமாகக் கற்ற கல்வியை குறுகிய நேரத்தில் நடத்தப்படும் பரீட்சைகள் துல்லியமாக மதிப்பீடு செய்ய முடியுமா? மேற்கூறப்பட்ட கேள்விகள் பரீட்சைகளுக்கு எதிராக மிக நீண்ட காலமாக எழுப்பப்பட்டு வந்தாலும், கற்றல் - கற்பித்தல் ஆகிய செயற்பாடுகளில் பரீட்சைகள் இன்றும் மிக முக்கிய பாத்திரமாக இருப்பதை மறுக்க முடியாது.

பரீட்சைகள் தவிர்க்க முடியாத தீமைகளா?

ஒவ்வொரு மனிதச் செயற்பாட்டிற்கும் ஓர் ஒழுங்கு முறை [Method] அவசியம். ஓர் ஒழுங்கு முறையின் கீழ் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு செயலும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் பெறுமதியானது, ஏதோ ஓர் இலக்கை நோக்கிப் பயணிப்பது.



இப்படி ஏதோ ஓர் ஒழுங்கு முறைப்படி செய்யப்படும் மனிதச் செயற்பாடுகள் எந்த நிலையில் இருக்கின்றன? அவைகளின் செல்திசை சரியானதா? அவைகள் தங்கள் இலக்கை நோக்கிச் செல்கின்றனவா என்று காலத்திற்குக் காலம் நின்று நிதானித்து மதிப்பீடு செய்வது அச் செயற்பாடுகளின் வெற்றிக்கும், முழுமைக்கும் இன்றியமையாததாகும்.

மதிப்பீடுகள் இன்றியமையாததாகின்ற போது எத்தகைய மதிப்பீடுகளை கையாள்வது அல்லது பிரதியோகிப்பது என்ற கேள்வி எழாமல் இருக்க முடியாது [Nature of evaluation]. கல்வியும் ஓர் ஒழுங்கு முறைப்படி மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய ஒரு மனித செயற்பாடாகும். கல்வி என்கின்ற போது கற்றலையும் கற்பித்தலையும் உள்ளடக்கி இருக்கின்றது. ஆகவே கற்றலும், கற்பித்தலும் சரியான நிலையில் செல்கின்றனவா என்று காலத்துக்கு காலம் நின்று நிதானித்து மதிப்பீடு செய்தல் கற்றலினதும், கற்பித்தலினதும் தராதரத்தை உயர்த்த வழிவகுக்கும். கல்வியினை மதிப்பீடு செய்வதற்கு பரீட்சைகள் சரியான மதிப்பீட்டுக் கருவிகள் அல்ல. ஆனாலும் தற்போது கைவசமுள்ள மதிப்பீட்டு கருவிகளில் பரீட்சைகள் இன்றியமையாத இடத்தை

வகிக்கின்றன. ஆகவே தான் பரீட்சைகளை தவிர்க்க முடியாத தீமைகள் என்று அழைக்கின்றோம். தவிர்க்க முடியாத தீமைகள் என்றால் விரும்பியோ விரும்பாமலோ அவற்றிற்கு உட்பட்டே ஆக வேண்டும்.

பரீட்சைகளை எதிர்கொள்ளல் -

பரீட்சைகள் தவிர்க்க முடியாத தீமைகள் என்றதனால் கல்வியில் ஈடுபட்டு இருக்கும் ஒருவர் ஏதோ ஒரு விதத்தில் பரீட்சைகளை எதிர்கொண்டே ஆக வேண்டும். கல்வியை மதிப்பீடு செய்வதற்கு பரீட்சைகள் குறைபாடுள்ள வழிகள் என்று சொல்லி அவற்றை ஓரங்கட்டிவிட முடியாது. ஆகவே தான் கல்வியின் ஒழுங்கு முறைகள் பற்றி விவாதிப்பவர்கள் பரீட்சைகளை எதிர்கொள்வது எப்படி? என்று பல ஒழுங்கு முறைகளை வெளியிட்டுள்ளார்கள். இதனால் கற்றல் முறைகளிலும், கற்பித்தல் முறைகளிலும் பரீட்சைகள் சம்பந்தமான ஆய்வுகள் தவிர்க்க முடியாததாகி விட்டன.

எனவே கற்றலியலாளர்கள் பரீட்சைகள் பற்றி நடத்திய ஆய்வுகளை சுருக்கி பரீட்சைகளை எதிர்கொள்வதற்கான சில ஒழுங்கு முறைகளை அல்லது ஆலோசனைகளை முன்வைக்க விரும்புகிறேன். பரீட்சைகளை எதிர்கொள்வதில் மிக முக்கியமான முதலாவது படிமுறை திட்டமிடுதலாகும் [Planning].

திட்டமிடுதல் என்கின்ற போது நேர முகாமைத்துவம், மீளாய்வைத் திட்டமிடல், பரீட்சை எழுத வேண்டிய பாடங்களின் பாடவிதானத்தை திட்டமிடுதல் போன்ற பல விடயங்கள் உள்ளடக்கப்படும். இவற்றில் மிக முக்கியமானவற்றை கீழே நோக்குவோம்.

நேர முகாமைத்துவம் -

படிப்பதற்கான நேர முகாமைத்துவம், பரீட்சைகளை எழுதுவதற்கான நேர முகாமைத்துவத்தில் இருந்து வேறுபடும். படிப்பதற்கான நேர முகாமைத்துவத்தில் அதிக நேரமும், தெரிவுகளும் எம் கைகளில் உண்டு. ஆனால் பரீட்சைக்கான நேர முகாமைத்துவத்தில் சொற்ப காலமும் மிகக் குறைவான தெரிவுகளும் உண்டு. ஆகவே பரீட்சைக்கான நேர முகாமைத்துவத்தில் நேரத்தை திட்டமிடுகின்ற நாளில் இருந்து முதலாவது பரீட்சைக்கான நாள்வரையுள்ள காலத்தை கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும். அதில் வேறு விடயங்களுக்காக செலவழிக்க வேண்டிய நாட்களை கழித்து படிப்பதற்கு உள்ள நாட்கள் எத்தனை என்று பார்க்க வேண்டும். பின்னர் எத்தனை பாடங்கள் படிக்க வேண்டும், எந்த பாடத்திற்கு அதிக நாட்கள் தேவை என்று தீர்மானிக்க வேண்டும். பின்னர் நேரடியாகவே வேலைக்குள் இறங்க வேண்டும்.

மீளாய்வைத் திட்டமிடல் -

முன்னர் சொல்லப்பட்டது போல முதலாவது பரீட்சைக்கு மட்டும் உள்ள காலம் மீளாய்வுக் காலமாகும். அந்த நாட்களை பாடங்களில் எனது தற்போதைய நிலையை வைத்து திட்டமிடல் வேண்டும். உதாரணமாக - வணிகவியலில் எனது நிலை மத்திமம், கணக்கியலில் எனது நிலை உயர்வானது. ஆகவே வணிகவியலை மீளாய்வு செய்வதற்கு கணக்கியலை விட அதிக காலம் ஒதுக்குதல் வேண்டும்.

மீளாய்வைத் திட்டமிட்டு ஆரம்பிக்கும் போது ஆயத்தமாய் இருக்க வேண்டியவை.

- பரீட்சை எழுத வேண்டிய எல்லாப் பாடங்களினதும் பாடவிதானம்.
- எல்லாப் பாடங்களினதும் பாடக் குறிப்புக்கள், பாட நூல்கள், வரைபடங்கள், சிறு குறிப்புக்கள் போன்றவை. இவைகள் அனைத்தையும் தயாராக்கிவிட்டே மீளாய்வுக்கு அமர வேண்டும்.
- கடந்தகால வினாக்களும் அவற்றிற்கு தகுதிவாய்ந்த ஆசிரியர்களால் எழுதப்பட்ட விடைக் குறிப்புக்களும். ஆகக் குறைந்தது கடந்த ஐந்து வருடங்களுக்குரிய வினா - விடைகள் இன்றியமையாதவை. ஏனெனில் கடந்தகால வினாக்களில் நடைபெறப்போகின்ற பரீட்சை வினாக்களின் மாதிரிகளை கண்டுபிடிக்கலாம்.
- பரீட்சை எழுத செல்வதற்கு தேவையான பொருட்களின் ஆயத்தம். உதாரணமாக - அடையாள அட்டை, அனுமதி பத்திரம், எழுது உபகரணங்கள், சீருடைகள் போன்றவை.

பரீட்சைகளும் பதட்டமும் -

கற்றலியலாளர்களின் ஆய்வுகளின்படி எல்லா பரீட்சார்த்திகளுமே ஏதோ ஒரு விதத்தில் பரீட்சைகளினால் பதட்டப்படுத்தப்படுகின்றார்கள். பரீட்சார்த்திகளின் மேல் பரீட்சைகள் பலவிதமான அழுத்தங்களை பிரயோகிக்கின்றன. இவைகள் உடல் அழுத்தங்களாகவும், மன அழுத்தங்களாகவும் அமையும். மன அழுத்தம் என்கின்ற போது மனப் பதட்டம் அல்லது மன உளைச்சலைக் குறிப்பிடலாம். மன அழுத்தத்தின் விளைவாகவும் போதிய உறக்கமின்மை, ஓய்வின்மை போன்றவற்றினாலும் உடல் அழுத்தங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவைகள் ஒரு விதமான தளர்வு நிலைக்கு உடலையும், மனத்தையும் இட்டுச் செல்ல வல்லன. எனவே தான் கற்றலியலாளர்கள் பரீட்சைகளை எதிர்கொள்வதற்கு கரந்தடிப்போர் முறைக்கான உத்தி ஒன்றை முன் வைக்கிறார்கள்.

நில் ! - கவனி ! - தாக்கு !

“பரீட்சைகள் எல்லோருக்குமே வருவன. அதைப்பற்றி பயப்படமாட்டேன். என்னால் முடியும்” என்று ஒவ்வொரு பரீட்சார்த்தியும் தனக்கு தானே ஆலோசனை சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும். பரீட்சைகளின் பதட்டத்தை போக்குவதற்கு மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள், சுவாச பயிற்சிகள், ஏனைய உடற் பயிற்சிகள் என்பன உதவி செய்யும். பதட்டத்திற்கு உட்பட்டவர்கள் படிக்க வேண்டிய நேரத்தில் தேவையற்ற வேறு வேலைகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். உதாரணமாக - படிக்க வேண்டிய நேரத்தில் வீதியை வேடிக்கை பார்த்தல், நகம் கடித்தல் போன்றன. ஆகவே பதட்டத்திற்கு உட்படாமல் நிதானித்து, நின்று எமக்கு முன்னால் உள்ள பரீட்சைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

பரீட்சைகள் ஏன்? என்ற அவதானம் அவசியமாகும். ஆகவே படிக்கப்பட்ட பாடங்கள், மாதிரி வினா விடைகள், கடந்தகால வினா - விடைகள், என்பவற்றிலே கவனம் செலுத்த வேண்டும். உதாரணமாக - கணக்கியல் பரீட்சைக்கு தயார்படுத்துகின்ற மாணவர் கணக்கியல் நிபுணராக மாற வேண்டும் என்ற நோக்கத்தை வைத்திருக்காது கணக்கியல் பரீட்சையை மட்டும் வெற்றி கொள்ளப் போகின்றேன் என்ற நோக்கத்தை வைத்திருக்க வேண்டும். எனவே எங்களின் கவனம் பாடத்திலும் பரீட்சையிலும் மட்டுமே செல்ல வேண்டும்.

மேற்கூறப்பட்டவைகள் எல்லாம் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டால் பரீட்சைகளை எழுதுதல் இலகுவாகி விடும். பரீட்சை மண்டபத்தில் அறிவுறுத்தல்களை கவனமாக வாசிக்க வேண்டும். பின்னர் எத்தனை வினாக்களுக்கு விடையளிக்க வேண்டும், கட்டாயமாக விடையளிக்க வேண்டிய வினாக்கள் எத்தனை, ஒவ்வொரு வினாவுக்குமுரிய நேரத்தை பிரித்தல், கையெழுத்தில் கவனம் செலுத்தல் போன்ற விடயங்களில் கவனம் செலுத்தினால் பரீட்சைகள் பெரும் சூமையாக அமையாது.

பரீட்சையின் பின்பு -

முதலாவது எழுதிய பரீட்சையைப் பற்றி பின்பு கவலைப்பட்டு பிரயோசனம் இல்லை. முதலாவது பரீட்சை சரியாக செய்யப்பட்டாது விட்டால் அதைப்பற்றி மறந்துவிட வேண்டும். அடுத்து வருகின்ற பரீட்சைகளை ஆர்வத்துடன் எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

பரீட்சைகள் உங்களை முட்டாளாக்குவதற்கு அல்ல. உங்களுக்கு வெற்றிவாகை சூடுவதற்கே. எனவே பயம் வேண்டாம், பதட்டம் வேண்டாம். நின்று, கவனித்து, தாக்குதல் நடத்தினால் எந்தப் பெரிய கோட்டையும் நம் வசமாகும்.

பரீட்சைகள் உங்களை முட்டாளாக்குவதற்கு அல்ல. உங்களுக்கு வெற்றிவாகை சூடுவதற்கே.

உளவளத்துணை

யோ. மஞ்சளா [B.A]
வளர்பிறை



“உளவளத்துணை என்றால் என்ன” “அது இன்று எல்லோர் மத்தியிலும் பரவலாக பேசப்படுவதும் அதன், தேவை உணரப்படுவதன் நோக்கம்”, “அவ்வாறு உளக்குணம் பெற்றவர்களின் வாழ்க்கை மாற்றமும் அவற்றின் முக்கியத்துவம்” என்ற விடயங்களை நோக்கும் போது எந்த ஒரு மனிதனும் வாழும் (வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள், துன்பங்கள், இழப்புக்கள், கவலைகள், உணர்வுச் சிக்கல்கள் போன்ற உள நெருக்கீடுகளை சந்திக்காதவன் என்று எவருமே இருக்க முடியாது.) தாயின் கருவில் உருவாகியது முதல் கல்லறை செல்லும் வரை பல்வேறு விதமான பிரச்சினைகளுக்கும் சவால்களுக்கும் முகம்கொடுத்து வாழ வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு உள்ளாகின்றான். சிறுவயது முதல் உடல் ரீதியாகவும், அறிவு ரீதியாகவும் தன்னை வளர்த்துக் கொள்கின்றான். ஆனால் உளரீதியாக எந்தளவிற்கு வளர்ந்துள்ளான்? வளர்க்க முயல்கின்றான்?

இன்று எமது சமுதாயத்தில் உளத் தாக்கம் உள நெருக்கீடு, நரம்புத் தளர்ச்சி என்ற வார்த்தைகள் பரவலாக பேசப்பட்டு வந்தாலும் அதைப்பற்றி எத்தகைய விளக்கம் கொண்டுள்ளார்கள், எவ்வாறான கண்ணோட்டத்தில் நோக்குகின்றார்கள், எந்தளவு தூரத்திற்கு வெளிப்படையாக ஏற்றுக் கொள்கின்றார்கள் என்றால் அது கேள்விக்குறியாகவே உள்ளது. சமூகத்தில் ஒருவருக்கு இழப்பினாலோ அதிர்ச்சியினாலோ உளத் தாக்கம், நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளது என்றால் எமது சமூகம் எவ்வாறான கண்ணோட்டத்தில் நோக்குகின்றது? “விசர், பைத்தியம்” என்று முத்திரை குத்தி சமூகத்திற்கு வேண்டாத ஒருவராக ஒதுக்கி விடுகின்றது. அதுமட்டுமல்ல, இவ்வாறான தாக்கத்திற்கு உள்ளானவர்களை வெளியில் சொல்லப்படாத ஒன்றாக மறைத்து தேவைக்கேற்ப சரியான முறையில் வைத்தியம் செய்யப்படாமல் செய்வினை, பில்லி, சூனியம் என அவர்களது வாழ்வை மேலும் மேலும் உளத் தாக்கத்திற்கு உள்ளாக்குவதும் முற்றாக மழுங்கடிக்கச் செய்வதாகவும் அமைந்து விடுகின்றது. விஞ்ஞானம் சிந்திக்க முடியாதளவிற்கு முன்னேறிய வேளையிலும் மூட நம்பிக்கைகளும் அவற்றின் செயற்பாடுகளும் தொடர்ந்து கொண்டே உள்ளன. மனிதன் தோன்றிய ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே ஆற்றுப்படுத்தல், குணப்படுத்தல் தொடர்ந்து வந்துகொண்டே இருக்கின்றது.

வெளிப்படையாகவும், மறைமுகமாகவும் பல்வேறு வழிகளில் அதாவது பண்பாடு, கலாச்சாரம், சமூக கட்டமைப்புகள், சமூக விழுமியங்கள், சடங்குகள் மூலமும் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், பெரியோர், உறவினர்கள், நலன் விரும்பிகள், குருக்கள், குடும்ப வைத்தியர்கள் என்ற பல நிலையினருடாகவும் ஆற்றுப்படுத்தல் பணி நடைபெற்றது. அன்றைய கால சமூக அமைப்பும், கூட்டுக் குடும்ப உறவுகளும் அவற்றின் விழுமியங்களுடாக உளக் குணமாக்கல் வாழ்வில் இளையோடி வாழ்வோடு இணைந்து பின்னிப்பிணைந்து காணப்பட்டது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு மரணச் சடங்கின் போது உற்றார் உறவினர்கள் கூடி ஒப்பாரி பாடுவதும் அவர் செய்தவற்றை சொல்லி அழுவதனுடாக இழப்பினால் ஏற்பட்ட தாக்கத்தையும், மன சமைகளையும் வெளிக்கொணர உதவுவதுடன் நீண்ட நாட்கள் அவர்களுடன் தங்கி வழிப்படுத்துவதும் தக்க ஆற்றுப்படுத்தலாக அமைந்தது.

ஆனால் இன்று நாகரீகம் என்ற போர்வையில் மனிதனுடைய வாழ்வு இயந்திரமயமானதாக மாறி வருகின்றது. இன்றைய கால சூழலும் உறவு முறைகளும் இழப்புகள் கவலைகளுக்காக வருந்துவதற்கோ அவற்றை பகிர்ந்து கொள்வதற்கோ போதிய நேரம் கொடுக்காது நோயாளராக மாறி வருகின்றார்கள். பெற்றோர் வேலைக்கு போவதும் பிள்ளைகள் பாடசாலை, ரியூஷன் என காலையில் சென்றவர்கள் இரவில் ஒன்று சேர்வார்கள். இரவிலும் களைப்பு, சோர்வு நாளைய நாளுக்கான ஆயத்தம் என நாளும் பொழுதும் இயந்திரமயமாக செயற்படுவதால் ஒருவர் ஒருவரை புரிந்து கொள்ளவோ மனத் தாக்கங்கள் கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவோ முடியாதவர்களாக பெற்றோரின் அன்பிற்கும், அரவணைப்பிற்கும் ஏங்குகின்றவர்களாய் அன்பின் தன்மையை உணர முடியாதவர்களாய் வன்முறை சமூகம் உருவாகி வருவதை கண்டுகொள்ளக் கூடியதாக உள்ளது.

இன்று எம் சமூகம் போர் முடிக்கம் ஓரளவு ஓய்ந்த போதும் போரினால் ஏற்பட்ட உடல், உள காயங்கள், உயிர் உடமை இழப்புக்கள், வாழ்க்கைத்தர இழப்புக்கள், எதிர்பார்ப்புகள், குறிக்கோளின் இழப்புக்கள், சுமக்க முடியாத துன்பங்கள், பயங்கள், பதட்டங்கள், வெறுப்புக்களில் இருந்தும் அவற்றின் தாக்கங்களில் இருந்தும் மீள முடியாத உளத் தாக்கத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு நொந்துபோன நொறுக்கப்பட்ட எம் சமூகத்திற்கு உளவளத்துணையும், உளக் குணமாக்கலும் இன்றியமையாததொன்றாகக் காணப்படுகின்றது. இதைப்பற்றிய முக்கியத்துவமும் அதன் தேவையும் உணரப்பட வேண்டுமாயின் அதைப்பற்றிய அறிவும் விளக்கமும் எமக்கு அவசியமாகின்றது.

ஆற்றுப்படுத்தல் கலை தனிப்பட்ட ரீதியாகவும், குழு வழியாகவும், குடும்ப ரீதியாகவும் என பல வழிகளில் நடைபெறுகின்றது. இவ் ஆற்றுப்படுத்தல் குணப்படுத்தலின் போது துணைநாடிக்கும்

துணையாளருக்குமிடையே உள்ள ஆழமான புரிந்துணர்வினாலும் உண்மையான அன்பினாலும் ஒருவனுடைய சிறுவயது முதல் ஏற்பட்ட தாக்கங்கள், பின்னடைவுகள், இழப்புகள், அடக்கப்பட்ட, உயிரோடு புதைக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிக்கொணர்வதன் மூலமும் பிரச்சினைகள், துன்பங்கள், கவலைகளை பகிர்வதன் ஊடாகவும் மனச்சுமை குறைந்து மன அமைதியை உணர்வதையும் தங்களை தாங்களே புரிந்து கொள்கின்ற பக்குவநிலையும் அடைகின்றார்கள்.

உளக் குணப்படுத்தல் என்பது நபர்களிடையே பூரண சம்மதத்துடன் முழு மனதுடன் அடிப்படைக் கட்டுமானங்களுடனும் குறிக்கோளுடனும் ஒரு தொடரான செயல் முறையாக உண்டான தொடர்புகளால் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. உளக் குணப்படுத்தல் முக்கியமாக கற்றுக் கொள்ளும் கலை. ஒருவன் எவ்வளவிற்கு தன்னை விளங்கி தன்னுடைய நடத்தைக்கு பொறுப்பேற்று பயனளிக்கக்கூடிய விதத்தில் நடந்து கொள்கின்றான் என்பதில் தங்கியிருக்கின்றது. அதுமட்டுமல்ல, துணைநாடி வந்தவர் துணையாளரிடம் எந்தளவிற்கு அன்பு, மரியாதை, நம்பிக்கை, உண்மை ஆகிய உள் பரிமாணங்களைக் கொண்டு உறவு கொள்கின்றார் என்பதில் தான் குணப்படுத்தலின் விளைவு ஒரு கணிசமான அளவு அடங்கியுள்ளது.

உளக் குணமாக்கல் ஆற்றுப்படுத்தலில் பயனை அடைந்தவர் வாழ்வை அவர்கள் செயற்பாட்டு மாற்றங்களை நோக்கும் போது ஒருவர் தன்னை, தன் கடந்தகால வாழ்வை, வாழ்க்கை அனுபவங்களை, உலகை, சூழலை, உறவுகளை பார்க்கும் கண்ணோட்டத்தில் மாறுதல் ஏற்படும். அதிகமாக பயன்படுத்திய பாதுகாப்பு கவசங்களை அகற்றுவதிலும், திறந்த மனதோடு பேசுவதிலும், வெகுவான வளர்ச்சி காணப்படும். உள்ளத்தின் ஆழத்தில் உறங்கிக் கிடக்கும் ஆற்றல்களை வெளிக்கொணரவும் புதிய ஆற்றல்களை இனங்கண்டு கொள்ளவும் உதவியாக அமையும். உள நெருக்கீடுகள் உணர்வுச் சிக்கலில் இருந்து விடுபட்டு உடல், உள குணமாக்கலை அனுபவரீதியாக உணர்வார்கள். அவர்கள் செயற்பாட்டு மாற்றங்களையும், வளர்ச்சியையும் நன்கு உணர முடியும்.

எனவே உளவளத்துணை உளக் குணமாக்கல் என்பது எல்லோருக்கும் நிச்சயமாக தேவை என கூற முடியாது. ஆனால் உளக் குணமாக்கல் உளவளத்துணை அனுபவத்தை பெற்றவர்கள் வாழ்வில் வளர்ச்சியும், ஆளுமை முதிர்ச்சியும் அடைந்து, வாழ்வின் சிக்கல் சவால்களுக்கு இலகுவாக முகம்கொடுத்து, நிறைவான மகிழ்வான அமைதியான வாழ்வு வாழ்வதற்கு துணையாக அமையும் எனலாம்.

சுய ஆய்வு தரும் - சுகவாய்வு

திருமதி. S. தேவிகா
வவுனியா

“Self reference. Self knowledge and Self control will lead Life to soverign power” சுய பார்வை, சுய அறிவு, சுய கட்டுப்பாடு ஆகியன வாழ்க்கைக்கு பெறுமதியான வல்லமையைக் கொண்டு வரும், என்பது ஆங்கிலப் பொன்மொழி. நாம் ஒவ்வொரு நாளும் எங்களை பார்க்க வேண்டும். நான் எப்படி இருக்கின்றேன், எப்படி நடந்து கொண்டேன் என்பதை புரட்டிப் பார்க்க வேண்டும். எமது உணர்வுகளை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். எம்மை முடி பாதுகாக்க வைத்திருக்கும் முக கவசங்களை நீக்கி வெளியே வரவேண்டும். வெற்றி, தோல்வி யாவற்றுக்கும் நாமே காரணம் என்பதை விளங்கி கொள்ள வேண்டும். வாழ்வை மகிழ்ச்சியாக்குவதும், துன்பத்திற்குள்ளாக்குவதும் எமது கைகளுக்குள்ளேயே இருக்கின்றது. எங்கே நிம்மதி என அலையத் தேவையே இல்லை.

நான் செய்தது சரியா? எனது உணர்வுகள் அப்பொழுது எப்படி இருந்தன? இதற்கு நடத்தை மூலம் நான் காட்டிய வெளிப்பாடு எப்படியானது? என ஒரு சுய ஆய்வுக்கு விடை காண வேண்டும். இப்படி தொடர்ச்சியாக எம்மை ஆய்வுக்குட்படுத்தும் போது, உள ஆரோக்கியம் உள்ளவராக மாறுவோம். அவ்வாறு எமக்குள் மாற்றம் ஏற்படும் போது, மற்றவரை புரிந்து கொள்வோம். அவரின் தன்மைக்கு மதிப்பளிக்கும் மனப்பாங்கு வளர தொடங்கும். அவரின் வாழ்க்கை சம்பந்தப்பட்ட முடிவுகளை அவரை எடுக்க சுதந்திரமளிப்போம். இது எம்மை பற்றிய சுய ஆய்வின் வெளிப்பாடாக அமையும். மேலும் உணர்வுச் சமநிலை இழந்து துன்பப்படுவருக்கு அவர்களின் பிரச்சினைகளை செவிமடுப்போம். அவரின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிப்போம். அவருக்கு இலக்கு ஒன்றை இனங்காணச் செய்வோம். அதை அடைவதற்கான வழிகளை தேடச் செய்து, அவர் தொடர்ந்து முன்னேறுவதை அவதானித்து மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் அடைவோம்.

இதை சாதாரண உணர்வுச் சிக்கல் உள்ள ஒருவரால் செய்து முடிக்க முடியாது. தன்னை சரியாக விளங்கி, தன்னுள் உள்ள குறைபாடுகளை அறிந்து, தன்னை சரியாக வழிப்படுத்திய ஒருவரால் செய்ய முடியும். எமது மாணவர்களுக்கும் எமது பிள்ளைகளுக்கு நாம் உதவ வேண்டிய பல சந்தர்ப்பங்கள் கட்டாயம் ஏற்படும். அதற்கு முன் எம்மை சுய ஆய்வு செய்து எமது உணர்வுகளை சமநிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

எமது சமூகத்தில் இருக்கின்ற ஆசிரியர்களும், பெற்றோர்களும் மனித மனங்களோடு முதல் இருபது ஆண்டுகளில் நெருங்கிய தொடர்புடையவர்கள் (பிறப்பில் இருந்து 20 வயது வரை). இவர்களின் சிந்தனைக்கு.

- தனக்கு தண்டனை ஏன் கிடைத்தது என விளங்கிக்கொள்ள முடியாத குழந்தைகளுக்கும், உணர்வுச் சிக்கலில் அகப்பட்டு வெளிவர முடியாது தவிக்கின்ற வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு சரீர தண்டனை வழங்குவது சரியா?
- ஆசிரியர் பெற்றோரே செய்ய கடினமாக உள்ள புலமைப் பரீட்சையை பத்து வயதுப் பிள்ளைகள் சித்தியடைய வேண்டும் என நினைப்பதும், வற்புறுத்துவதும் சரியா?
- தம்மால் படிக்க முடியாத உயர்தரப் பாடங்களை பிள்ளைகள் படித்து (கணித - விஞ்ஞானம்) திறமை சித்தி பெற வேண்டும் என நினைப்பது சரியா?
- உணர்வுச் சிக்கலில் அகப்பட்டுள்ள பிள்ளைக்கு உதவி செய்யாமல் அவனுக்கு நடத்தை கெட்டவன் என முத்திரை குத்துவது சரியா?
- தாமே முன்மாதிரியான நல்ல பழக்கவழக்கமும், ஒழுக்கமும் இன்றி பிள்ளைகளிடம் அதை பெருமளவு எதிர்பார்ப்பது சரியா?
- தமது வயது போன தாய் தந்தையரை தாமே சரியாக கவனிக்காது, தம்மை பிள்ளைகள் முற்றுமுழுதாக கவனிக்க வேண்டும் என நினைப்பது சரியா?

அன்பான பெற்றோர், ஆசிரியரே இது உங்கள் கவனத்திற்கு -

நீங்கள் உங்களை [Self evaluation] சுய ஆய்வு செய்து உங்களை புரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்வு மகிழ்ச்சியாகவும், திருப்தியாக பணியாற்றிய நிம்மதியும் வரும்.

எதிலும் முந்திக் கொள்ளாதே !
நீ ஒதுக்கப்படலாம்.
தொலைவில் ஒதுங்கி நில்லாதே !
நீ மறக்கப்படுவாய்.

சீராக் - 13 : 10

கர்ப்ப காலத்தில் மனநோய்

திருமதி. இ. சத்தியானந்தன்
கல்லடி முகத்துவாரம்,
விபுலானந்த வித்தியாலயம்



கர்ப்ப காலத்தில் மனநோய் என்று குறிப்பிடும் பொழுது பொதுவாக கர்ப்பத்திற்கு முன் எந்தவொரு மனநோயினாலும் பாதிக்கப்படாத ஒருவர் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளினாலும், உடற் தொழிலியல் மாற்றத்தினாலும், ஓமோன்களின் சுரப்பினாலும் ஏற்படுகின்ற மாற்றத்தினாலும் பாதிப்புறுகின்றார். பொதுவாக 50% கர்ப்பவதிகள் இம் மனநோய் காரணமாகப் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். இது விரைவாகக் குணமடையக் கூடியது.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் பொதுவான மனப் பாதிப்புகள் -

- கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் அதிகரித்த வாந்தி, வைத்தியசாலை பற்றிய பயம் (Physical examination, ஊசி மருந்துகள்)
- பிரசவ நோவம், பிரசவ செய்முறைகளும்.
- உடல் அழகு குன்றும் என்ற எண்ணம்.
- குடும்ப ஆதரவு குறைவடைதல்.
- எதிர்பார்த்த குழந்தை கிடைக்காமை, தொடர்ச்சியாக ஆண் / பெண் குழந்தை கிடைத்தல்.
- நீண்ட நேரப் பிரசவத்தினால் ஏற்படும் மனக்கசப்பு.
- கண் விழித்து குழந்தையைக் கவனிப்பதால் ஏற்படும் மனக் கஷ்டம்.
- குழந்தை பிறந்த பின் பெற்றோர், கணவன் போன்றோரின் கவனம் முழுவதும் தாயை விட குழந்தையைச் சென்றடைதல்.
- குழந்தை இறந்து பிறத்தல் போன்ற காரணங்களினால் இம்மனநோய் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படுகின்றது.

இம்மனநோய்க்கான குணங்குறிகள் ஏற்படும் கால எல்லை, சதவீதம் என்பவற்றினைக் கொண்டு மூன்று வகையாகப் பிரிக்க முடியும்.

1. பிரசவத்தின் பின்னாலான அங்கலாய்ப்பு [Maternity Blues].
2. பிரசவத்தின் பின்னாலான துக்கம் [Post partum Depression].
3. பிரசவத்தின் பின்னாலான பாரிய மனநோய் [Puerperal psychosis].

பிரசவத்தின் பின்னாலான அங்கலாய்ப்பு [Maternity Blues]. இது மிகவும் பொதுவான மனநோய். 60-70% சதவீதமானோரில்

காணப்படும். அதிகமாக முதற் குழந்தை பெற்ற தாய்மாரில் ஏற்படும். குழந்தை பிறந்து 3-4 நாட்களில் ஆரம்பமாகி, படிப்படியாக 10 நாட்களின் பின் முற்றாகக் குறைந்து விடும்.

இதன் ஆரம்ப நிலையில் கவனம் செலுத்தாவிடின், Post partum Depression ஏற்படலாம். நித்திரையின்மை, பயம், அங்கலாய்ப்பு, உணவில் விருப்பமின்மை, குழந்தையின் கவனிப்பில் குறைவு என்பன ஏற்படலாம். இதற்கு வைத்தியசாலையில் அனுமதி தேவை ஏற்படும். சிகிச்சை அவசியமில்லை.

பிரசவத்தின் பின்னாலான துக்கம் [Post partum Depression]. இது 5-10% வீதமான தாய்மாரில் ஏற்படும். குழந்தை பிறந்து ஓரிரு வாரங்களில் ஏற்படும்.

Depression இதற்குரிய குணங்குறிகள் -

- குழந்தைக்கு பால் கொடுக்க மறுத்தல், குழந்தையை கொல்ல முயலுதல்.
- குழந்தை பற்றிய எண்ணம் இல்லாமல் இருத்தல்.
- உணவில் விருப்பமின்மை.
- நித்திரையின்மை.
- சந்தோஷமற்றுக் காணப்படுதல், தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுதல், வைத்தியசாலையில் அனுமதியும், சிகிச்சையும் அவசியமானதாகும்.

பிரசவத்தின் பின்னாலான பாரிய மனநோய் [Puerperal Psychoses or Puerperal Mania]. இது பெரும்பாலும் 1% மான தாய்மாரில் காணப்படும். குழந்தை பிறந்து சில நாட்களில் (6 வாரங்களுக்குள்) ஏற்படலாம்.

குணங்குறிகள் -

- நித்திரையின்மை.
- தன்னையும், குழலையும் அறிந்து கொள்ளாத நிலை.
- உளமாயை [Hallucination].
- குழப்பமான நிலை.
- அதிக பயம், அங்கலாய்ப்பு [Anxiety].
- தன் சுத்தம் குறைவாகக் காணப்படுவதுடன், குழந்தைப் பராமரிப்பும் குறைவாகக் காணப்படும்.
- தற்கொலை முயற்சி, குழந்தையைக் கொல்லும் முயற்சி.

எனவே மிகவும் அவதானமாக இருக்க வேண்டும். அத்துடன் உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதியும், சிகிச்சையும் அவசியம்.

என் கேள்விக்கு என்ன பதில் ?

அருட்.பணி. இராசேந்திரம் ஸ்ரலின்
M.Sc. in Guidance & Counselling



கேள்வி - நான் என்னையே
கட்டுப்படுத்த முடியாதவாறு
சுயஇன்பம் காணலில்
அடிக்கடி ஈடுபடுகிறேன். இது
என் மனதில் பெரிய
குழப்பமாக உள்ளது.
இதிலிருந்து விடுபட நல்ல

என்னால்
கட்டுப்படுத்த
முடியாமல்
இருக்கிறது

ஆலோசனை தருவீர்களா?

பதில் -

ஜெயந்தன் - உங்கள் மனக் குழப்பத்தை புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. இதிலிருந்து எப்படி விடுபடுவதென்று விளங்கவில்லையே என்ற ஆதங்கம் மறைந்து நிற்பது தெரிகிறது. இப்பழக்கத்திலிருந்து நிச்சயம் உங்களால் விடுபட முடியும். இதை நம்புவது மிக முக்கியம்.

- > சுய இன்பம் காணல் கட்டுக்கடங்கா நிலைக்கு வருவதற்குக் பல காரணிகள் உண்டு. தெளிவற்ற குழப்ப மனநிலையும் ஒரு காரணம். எதிர்காலத்தில் நான் எப்படியான ஆளாக வாழ விரும்புகிறேன். சமுதாய வளர்ச்சிக்கு நான் என்ன பங்களிப்புச் செய்ய விரும்புகிறேன் என்பன பற்றி எழுத்திலே வடியுங்கள். அல்லது இன்னும் 5 வருடங்களில் என் வாழ்வு எப்படி அமைய வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன் என்று எழுத்திலே வடியுங்கள். உங்கள் எதிர்காலம் பற்றி தெளிவை ஏற்படுத்த இது உதவும்.
- > உங்கள் வாழ்க்கையில் திட்டமிடல் அவசியம் தேவையாக உள்ளது. உங்கள் வாழ்க்கை திட்டமிடல் இன்றி குழப்ப நிலையில் இருப்பதும் இன்னொரு காரணம். எனவே நாளை செய்ய வேண்டியவற்றை இன்றிரவே திட்டமிட்டு உறங்குவதும் உங்கள் மனதை அவற்றின் மீது செலுத்தி இப்பழக்கத்தில் ஈடுபடாமலிருக்க உதவும்.
- > இப்பழக்கத்தினை வெற்றிபெற வைத்த சில சந்தர்ப்பங்களில் என்னென்ன காரணிகள் பங்களிப்புச் செய்தன என்று சிந்தித்து அவற்றை உறுதிப்படுத்துங்கள். தோல்வியடைந்த சந்தர்ப்பங்களைவிட வெற்றியடைந்த சந்தர்ப்பங்களை

திரும்பத்திரும்ப நினையுங்கள். ஓரளவு வெற்றிபெற்ற சந்தர்ப்பங்களாக இருந்தாலும் அவற்றையே நினையுங்கள். தோல்வியடைந்த சந்தர்ப்பங்களை மீள மீள நினைப்பது அதிலேயே மூழ்க வைக்குமேயன்றி மீள வழியமைக்காது. வெற்றி பெறும் ஒவ்வொரு முயற்சிக்குமே உங்களை நீங்களே பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள். வெற்றி முயற்சிகளை ஒரு குறிப்போட்டில் எழுதி வைத்து வெற்றிகளையே தியானியுங்கள்.

- > இப்பழக்கத்தில் ஈடுபட தூண்டல் எழும்போது என்னால் இதை வெற்றி கொள்ள முடியும். இது என் சந்தோசத்தை கெடுக்கின்ற ஒன்று என்று உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொண்டே உங்களுக்குப் பிடித்தமான வேறு ஒரு செயலில் உடனடியாக ஈடுபட முயற்சி செய்யுங்கள்.
- > என்னென்ன காட்சிகள், பொருட்கள், நினைவுகள், மனநிலைகள், கற்பனைகள் உங்களை இதற்கு தூண்ட ஆரம்பிக்கின்றன என்பதை அடையாளம் கண்டு அவற்றை நீக்க முயற்சியுங்கள்.
- > உங்கள் அடிமனம் நீங்கள் சொல்வதற்குக் கீழ்ப்படிந்து நாளடைவில் இப்பழக்கத்திலிருந்து வெற்றிபெற உதவக் கூடியது. எனவே இப்பழக்கத்திலிருந்து முற்றிலும் விடுபட்டால் உங்கள் வாழ்வு, உறவுகள், சிந்தனைகள் எவ்வாறு வித்தியாசமாக இருக்கும் என்பதை விபரமாக கற்பனை செய்யுங்கள். நித்திரையாகும் முன்னும் காலை எழுந்தவுடனும் இக் கற்பனைப் பயிற்சியைச் செய்யுங்கள். அடிமன உதவியுடன் வெற்றியடைவது சுலபமாகும்.
- > வாழ்க்கையில் நீங்கள் சுயஇன்பம் பெறல் தவிரந்த வெவ்வேறு விடயங்களில் மனதைக்கட்டுப்படுத்தி நடந்த சம்பவங்கள் என்பனவற்றை அடிக்கடி நினைவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள்.
- > உளநெருக்கீடும் பங்களிப்புக் காரணியாக அமைகின்றது. உங்களுக்கென ஆரோக்கியமான பொழுது போக்குகளை ஆரம்பியுங்கள். அத்தோடு உடல் ஓய்வுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- > இப்பழக்கத்திற்கு தாழ்வான சுயமதிப்பீடும் ஒரு காரணம். எனவே உங்களைப் பற்றி நீங்கள் உயர்வான மதிப்பீட்டை உருவாக்குவது அவசியம். இதற்கு உங்கள் நல்ல குணங்கள் திறமைகள் ஆற்றல்கள், வெற்றிகரமாகச் செய்து முடித்தவை, சாதனைகள், பெற்ற வெற்றிகள் என்பனவற்றை எழுதிக் குறித்து வைத்து அடிக்கடி நினைவுபடுத்துங்கள். அவற்றிற்காக உங்களைப் பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள்.
- > உங்களுக்குத் தெய்வ நம்பிக்கை இருந்தால், தியானம், ஆன்மீக ரீதியான புத்தகங்கள் வாசித்தல் என்பவற்றில் ஈடுபடுவது தெய்வ

அருளைப் பெற்று இப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட உதவும். தெய்வம் நமக்குத் துணை “பாப்பா ஒரு தீங்கு வரமாட்டாது பாப்பா..”(பாரதியார்).

> இப்பழக்கம் கேடு விளைவிக்காது என்பவர்களின் கருத்தை நம்பாதீர்கள்.

கேள்வி - லோகா

எனக்கு வாழ்வில் எதிலுமே பற்று இல்லாமல் போய்விட்டது. என் வாழ்வில் எல்லாம் வீணாகிப் போய்ச்சுது என்ற ஒரு உணர்வு. வாழ்வதில் தன்னும் எந்தவித அக்கறையில்லை. இந்த நிமிசமும் சாகலாம் போல இருக்குது. என்னில் அன்புள்ள, அக்கறையுள்ள நபர் என்று சொல்லுவதற்குக் கூட எவருமில்லை. கிடைத்த அன்புகளிலும் ஏமாற்றும் தான். படிப்பிலும் கூட எதிர்பார்த்து ஏமாற வேண்டி வருமோ என்றுதான் நான் நினைக்கிறேன். குடும்பத்தில் வறுமை. வாழ்க்கையில் பிடிப்பு வர நல்ல அறிவுரை தாருங்கள்.

**வாழ்விலே
பற்று
இல்லை**

பதில் -

அன்பின் லோகா! நீங்கள் தனிமையும் மனச்சோர்வும் கலந்த ஒரு உணர்வு அனுபவித்துள்ளதாக தெரிகிறது. செத்துப் போனால் நல்லது என்ற எண்ணம் தோன்றினாலும் வாழ்வில் ஓர் பிடிப்போடும், அன்பர்கள் சூழ்ந்த நிலையிலும் நீங்கள் வாழ விரும்புவது ஆரோக்கியமான நடத்தையாக தெரிகிறது. இவை பாராட்டப்பட வேண்டியவை.

1. எனக்கு எதிலுமே பற்றில்லாமல் இருக்கு என்று உங்களுக்கு நீங்களே அடிக்கடி சொல்வது அப்படியான ஆரோக்கியமற்ற ஒரு மனநிலையிலேயே உங்களைத் தொடர்ந்தும் தக்க வைக்கும். எனவே நான் மற்றவர்களுக்கு அன்பையும் அக்கறையையும் வழங்கப் போகிறேன். நான் மகிழ்ச்சியாக வாழப்போகிறேன் என்று உங்களுக்கு நீங்களே அடிக்கடி சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். அத்தோடு உங்கள் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியும் அன்பும் நிறைந்திருந்தால் எப்படி இருக்கும் என்று இரவில் நித்திரையாவதற்கு முன்னும் காலையில் எழுந்தவுடனும் தினமும் கற்பனைபண்ணிப் பாருங்கள்.

2. வாழ்வில் சந்திக்கும் ஏமாற்றங்களை எல்லாம் நீங்கள் தோல்விகளாக மட்டும் கருதும் மனப்பான்மையும் நீங்கள் குழம்பிப் போயிருப்பதற்கு ஒரு காரணமாகத் தெரிகிறது. ஏமாற்றங்கள் உங்கள் ஆளுமை வளர்ச்சிக்கும் பிறருடனான உறவு வளர்ச்சிக்கும் பல உண்மைகளை வெளிப்படுத்துகின்றன என்று கருதி அவை கற்றுத்தரும் பாடங்களை அடையாளம் கண்டு, அவற்றிற்கேற்ப உங்கள் வாழ்க்கை முறையை சிந்தனை முறையை,

உறவுகொள்ளும் விதத்தை, யதார்த்தமற்ற எதிர்பார்ப்புகளை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

3. ஏமாற்றமாய் முடிந்த அன்பு அனுபவங்கள் கற்றுத் தந்த பாடத்தைக் கொண்டு உண்மைத் தன்மையும் அக்கறையும் உள்ளவர்களை அடையாளம் கண்டு அவர்களில் ஒரு ஆளுடன் உறவை ஆரம்பியுங்கள். பின்பு அன்பு வட்டத்தை விசாலமாக்குங்கள். அன்பு நாம் முன் சென்று மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சிக்கும் வளர்ச்சிக்கும் நம்மாலான பங்களிப்பை வழங்குவதாலேயே ஏற்படும். பெற்றுக் கொள்வதைவிடக் கொடுப்பதிலேயே அதிகம் மகிழ்ச்சி என இயேசு பிரான் கூறியுள்ளார்.
4. கல்வியிலே வளர்ச்சி பெற்றால் வறுமையை நீக்கி வீட்டாருக்கு மகிழ்ச்சியான வாழ்வைக் கொடுக்கலாம் என்று சிந்திப்பதும், ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை நான் பெற என் படிப்பு ஏவ்வாறு உதவும் என்று சிந்திப்பதும் அதன்வழி செயற்படுவதும் படிப்பில் ஆர்வத்தை தரும்.
5. கடந்த காலத் தோல்விகளை விட, நீங்கள் வெற்றிகரமாகச் செய்து முடித்தவை, நீங்கள் அடையாளம் கண்ட உங்கள் நல்ல பண்புகள், திறமைகள் ஆற்றல்களையும், மற்றவர்கள் உங்களில் கண்டு சொன்ன நல்லவைகளையும் மீள நினைவு படுத்திப்பாருங்கள். இது உங்களை நீங்கள் விரும்பச் செய்யவும், தன்னம்பிக்கை, உயர்ந்த சுயமதிப்பீடு கொண்டு வாழவும் துணை புரியும். நம்பிக்கையோடும் புத்துணர்வோடும் படித்து பரீட்சையில் நல்ல சித்தியடைந்து புதிய எதிர்கால வாழ்வில் நிறைவுற்றிருக்க வழியமைக்கும்.

அன்புக் கட்டளை / Love Order

“நான்” ஆண்டு 2004 இற்கான சந்தாவைச் செலுத்த உங்கள் காசுக்கட்டளைகளை [Money Order] அனுப்புவையுங்கள்.

பணம் பெறுபவர் - ஆசிரியர் “நான்”

பணம் பெறும் அலுவலகம் - தலைமைத் தபாலகம்,

யாழ்ப்பாணம்.

பழிவாங்கும் பழிவாங்கல்

உதயமலர் உதயசந்திரன்
B.A. [Hons], சுகவாழ்வு நிலையம்

- “வாலிபனொருவன் வெள்ளை வானில் கடத்தப்பட்டான்.”
- “மனைவியின் காதைக் கடித்தான் கணவன்.”
- “காதலிக்க மறுத்த பெண் மீது அசிற் ஊற்றினான் இளைஞன்.”
- “இளம் காதலி தன் காதலனால் படுகொலை.”
- “வாக்குவாதத்தில் அண்ணனை தம்பி அலவாங்கால் அடித்துக் கொலை.”
- “தான் சிறையிலிருந்த போது பார்க்க வராத மகனை தந்தை வெட்டிக் கொலை.”
- “வாலிபர் குழு மோதலில் இருவர் உயிரிழப்பு.”
- “சமுராய் குழு மோதலில் இளைஞன் கொலை.”

சமாதான ஒப்பந்தத்தின் பின் தமிழ் சமுதாயத்தில் இடம்பெறும் பழிவாங்கல் நிகழ்வுகள் ஊடகங்களில் அடிக்கடி வெளியாகி வருகின்றன. ஊடகங்கள் முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றன. வாள்வெட்டு, கத்திக்குத்து, சாதிய சம உரிமை மறுப்புசார் சண்டைகள், அரசியல் பழிவாங்கல் கொலைகள் எனப் பல்வேறு வடிவங்களில் விஸ்வரூபம் எடுத்து வரும் சமூகச் சீரழிவுகளில் கொடியது, நிறுத்தப்பட ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கை சமூகத்தலைமைகளால் எடுக்கப்பட வேண்டும் என அறைகூவல் விடுக்கின்றன. இளைஞர்கள் மத்தியில் பழிவாங்கும் நடத்தை பெருகிவருவது தமிழரின் எதிர்காலத்தை கேள்விக்குறியாக்குகின்றது. தமக்குப் பிடிக்காதவர்களை குழுவாகச் சென்று தாக்குவது, வீடு புகுந்து சேதம் விளைவிப்பது பலரின் கவனத்தை ஈர்க்க வேண்டிய விடயம்.



நிம்மதியான வாழ்வு தேவை, உரிமை வாழ்வு தேவையென சிங்கள இனத்திடம் போராடும் நம்மவர் தம்மிடையே பழிவாங்கலில் ஈடுபடுவது நியாயமானதா? தேவையானதா? மர்மக் கொலைகள், ஆட்கடத்தல்கள், குழு மோதல்கள், அடாவடித்தனங்கள் நமக்குள் ஆரோக்கியமான ஆளுமையை உருவாக்குமா? நமது சமூகம் பிரதிபலிக்கும் வன்முறைக் கலாச்சாரம் யாருக்கு விடிவைத் தரப் போகின்றது?

அன்போடும், ஒற்றுமையோடும், பண்போடும், மன்னித்துச் சகித்து வாழ்வதும் தமிழர் பண்பாடு என்றும், நம் பண்பாடு உயர்ந்தது என்றும் மார்புதட்டிக் கொள்வது மட்டும் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை, எதிர்கால சந்ததியை உருவாக்கப் போவதில்லை. மனிதன் தன்னுள் மறைந்து கிடக்கும் தெய்வீகத்தை வளர்த்து, இறைவனோடு ஒன்றித்து, நல்ல சமுதாயத்தைப் படைப்பதும், சொர்க்கத்தை அடைவதுமே மனித வாழ்வின் உயர்ந்த இலக்கு. இந்த இலக்கை அடைந்து உன்னத நிலையடைய, மாமனிதர்களாக மாற்றமுற பழிவாங்கல் நிச்சயம் தடைக்கல்லுத்தான்.

இளைஞர்கள் மத்தியில் பழிவாங்கும் நடத்தை பெருகிவருவது தமிழரின் எதிர்காலத்தை கேள்விக்குறி ஆக்குகின்றது.

கோபம் தீர்க்க தண்டித்தல் என்னும் பெயரில் ஒருவரோ, பலரோ வேறு ஒருவர் அல்லது பலருக்கோ, அவர்(கள்) நற்பெயர், சொத்து அல்லது அவர்களைச் சார்ந்தவர்களுக்கோ உடல், உளரீதியாக ஊறு விளைவிப்பதே பழிவாங்கலாகும். “அவனு(ளு)க்கு ஒரு பாடம் படிப்பிக்கிறனோ இல்லையோ பார்” என்ற சிந்தனை, சொல், நடத்தை என்பன பழிவாங்கலின் ஊற்றாகிறது. பழிவாங்கலின் மூலம் யார் என்ன நல்ல பாடத்தை கற்றுக்கொள்ள முடிகிறது? மன்னிக்கத் தெரியாத மிருகங்களாக மாறுங்கள் என்ற பாடத்தைத் தானே விட்டுச் செல்கிறது.

பழிவாங்கலுக்கான காரணிகள் எவை?

□ முன்னுதாரணங்கள் [Modelling] -

தீமை என(ம)க்குச் செய்தவரை அல்லது அவரைச் சார்ந்தவர்களை தொலைத்துக் கட்டுவது தான் வீரம் என்று திரைப்படங்கள் கற்றுக் கொடுக்கின்றன. மன்னித்தும், சகித்தும் வாழலாம் என்ற மதிப்பீடு கொண்ட திரைப்படங்கள் உருவாக்கப்படுமா எதிர்காலத்தில்?

அத்தோடு பெற்றோர், வயதானோர், அரசியல்வாதிகள், இராணுவம், தமிழ் குழுக்கள் என்பன பழிவாங்கலுக்கு இளம் சமுதாயத்தின் முன்னுதாரணமாகின்றனர்.

□ உணர்வுகளை, சிந்தனைகளை, நடத்தைகளை நெறிப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ளாமை -

கோபத்தை கட்டுப்படுத்த, பழிவாங்கலை தூண்டும் சிந்தனைகளை மாற்றியமைக்க முயலாமை, விரும்பாமை என்பன ஒருவரை பழிவாங்கல் நடத்தைக்கு இட்டுச் செல்கின்றன.

கோப உணர்வை மாத்திரமல்ல. ஏமாற்ற உணர்வு, தோல்வி என்பவற்றை கையாளத் தெரியாமலே இன்னொரு காரணம்.

□ ஆள் மாறிய கோப வெளிப்பாடு [Displacement] -

ஆளுமையின் வெவ்வேறு வளர்ச்சிப் பருவத்தில் இன்னொருவரால் துன்புறுத்தப்பட்டு, அநீதி இழைக்கப்பட்டு உருவான கோபத்தை அடிமனதுள் புதைத்து விடுதல் இன்னொரு காரணம்.

பழிவாங்கலுணர்வு ஏற்படுவதை இதன் காரணமாகப் பலர் அடையாளம் காண்பதில்லை. தந்தை மீதுள்ள கோபத்திற்கு தன்னையறியாமலே தந்தையின் நிலையிலிருப்பவர்கள், அதிகாரத்திலுள்ளவர்கள், அவரைப் போன்ற நடை உடை பாவனை கொண்டோரை பழிவாங்கலை இது குறிக்கும். தன் யூதத் தகப்பன் மீதுள்ள வெறுப்பே ஹிட்லரில் பழிவாங்கலாகி ஆறு லட்சம் யூதரின் அழிவுக்கு காரணமானது என கூறப்படுகிறது.

□ போராட்ட காலக் காரணிகள் -

போராட்ட காலத்திலே இராணுவம் (இலங்கை, இந்திய) தமிழ் ஆயுதக் குழுக்கள் என்பன பழிவாங்கல் நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டது யாவரும் அறிந்த உண்மை. அதுமட்டுமல்ல, இவற்றின் மனிதாபிமான மற்ற செயல்கள் பழிவாங்கும் உணர்வுகளை வடுக்களாக விட்டுச் சென்றுள்ளன பலர் மனதில். இதனால் சிறு பிரச்சினைக்கும் கூட பெரிய அளவிலான பழிவாங்கும் நடத்தைகளை நம் சமூகத்தில் காண முடிகிறது.

□ கலை, இலக்கிய, கல்வி, சமயத்துறையின் கடமை தவறல் - கலைத்துறையோ, கல்வித்துறையோ, சமயத்துறையோ தீமை செய்தவர்க்கும் நன்மை செய்தல், மன்னித்து வாழல், சகித்து வாழல் போன்றவை உயர்ந்த மதிப்பீடுகள் என்பதை அறியாமையாலோ அச்சத்தாலோ போதியளவு வலியுறுத்தாமையும் போராட்ட காலத்திலும் இன்றைய சமாதான காலத்திலும் பழிவாங்கல் வளர்வதற்கு பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

பழிவாங்கலிலிருந்து மீளும் வழிகள் எவை?

□ “இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல் அவர் நாண நன்னயம் செய்து விடல்” என்று வள்ளுவப்பெருந்தகை அறிவுறுத்துகிறார். தீமை செய்தவர்க்கு தீமை செய்வதல்ல, மாறாக தீமையைச் சகித்து அவர்கள் வெட்கித் தலைகுனியும்படி அவர்களுக்கு நன்மை செய்வதே சிறந்த பண்பு என்று நமக்கு வழிகாட்டுகிறார்.

□ பிறரின் மாற்றுக் கருத்துக்கள், உணர்வுகள் என்பனவற்றை புரிந்து மதித்து நடக்க வேண்டும்.

- தனக்கு இழைக்கப்பட்ட துன்பம், அநீதி, வேதனை என்பவற்றை நம்பிக்கைக்கும் அன்புக்கும் உரியவர்களுடன் பகிர்ந்து வேதனையை தணிக்கவும், சிந்தனைத் தெளிவு பெறவும் முயற்சிக்க வேண்டும்.
- பழிவாங்கலைத் தூண்ட தன்னுள் எழும் தவறான சிந்தனைகளை அடையாளம் கண்டு மன்னிப்பு, புரிந்துணர்வு, சகிப்புத் தன்மை என்பவற்றைத் தூண்டும் சிந்தனைகளை வளர்த்தல்.
- பழிவாங்கும் எனக்கும், என் குடும்பத்திற்கும், எம் ஊர், நாடு என்பவற்றிற்கும் பழிவாங்கலுக்கு உள்ளாக்கப்படப் போகிறவரின் உயிர், உடமை, நற்பெயர், குடும்பம், உறவினர் எவ்வாறு பாதிக்கப்படுவார்கள், தீய விளைவுகள் எவை எனச் சிந்திக்க சிறிது நேரம் ஒதுக்குதல். சிறையிலுள்ளோரின் நிலையை எண்ணிப் பார்ப்பது நல்லது.
- பழிவாங்கும்படி தம் சொல்லாலோ செயலாலோ தூண்டிக் கொண்டிருப்பவர்களின் உறவை துண்டித்தல் அல்லது அவர்களுக்கே தீய விளைவு பற்றி எடுத்துச் சொல்லி திருத்த முயலுதல்.
- சமுதாயத்தில் இடம்பெறும் பழிவாங்கல் நடத்தையை நிறுத்த ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கையில் ஈடுபடல்.
- பழிவாங்கும் உணர்வு நிம்மதியை குலைத்து மனக் கட்டுப்பாட்டை மீறப்போவதாக உணரும் போது உளவளத் துணையாளரின் சேவையை நாடுவது நல்லது.

“பகை கொண்ட உள்ளம்
துயரத்தின் இல்லம்
தீராத கோபம்
யாருக்கு லாபம் ? ”

“ஒற்றுமையாய் வாழ்வதாலே
என்றும் நன்மையே
வேற்றுமையை வளர்ப்பதனாலே
விளையும் தீமையே”

(தத்துவப் பாடல்)

ஒரு போதும் தவறு செய்யாதவர்கள்
ஒன்றுமே செய்யமாட்டார்கள்

- ஆல்பரி -

ஆழ் மனதின் சக்தியால் வாழ்வு மலரும்

ஜே.எம்.ரி. றொடற்க்கோ
சமூகவியல் மாணவன்

அகவொளி குடும்ப வளத்துணை நிலையத்தின் “போயா தினை” கருத்தரங்கில் (05.02.2004) மேற்குறித்த தலைப்பு அருட்தந்தை எஸ்.ஜே. இராஜநாயகம் மூலம் பேசியது. அத்தலைப்பு பேசிய விடயங்கள் “நான்” வாசகர்களுடன் பேசுவதற்காக பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சி.

வாழ்வில் சிலர் கவலைப்படுகிறார்கள் - சிலர் மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள், சிலர் ஏழைகள் - சிலர் பணக்காரர், சிலருக்கு பயம் - சிலருக்கு தன்னம்பிக்கை, சிலர் பலவீனராயுள்ளனர் - சிலர் பலசாலிகளாக உள்ளனர், சிலர் தோல்வியுறுகிறார்கள் - சிலர் வெற்றியடைகிறார்கள், சிலர் திருமணத்தில் இணைந்து மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள் - சிலர் மனமுடைகிறார்கள். இவையெல்லாம் ஏன் நிகழுகிறது? எப்படி நிகழுகிறது? என்ற கேள்விகள் எம்முன்னே எழுகிறது. இவற்றிற்கு விடைகாண முடியுமா? இவையெல்லாவற்றிற்கும் விடையுள்ளதா? என்றால் நிச்சயமாக, விடைகாண முடியும்.

அதாவது ஒவ்வொருவரும் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையைப் பொறுத்தே அவரவர் வாழ்வு நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. ஒருவரின் எண்ணம் - நம்பிக்கை - உணர்வு போலத்தான் அவரது உடலும் - உள்ளமும் அமைவதாக தனது ஆற்றுப்படுத்தலின் அனுபவத்தினூடாக அடிகளார் குறிப்பிடுகின்றார். எடுத்துக்காட்டாக, ஒருவர் “நான் நோயாளி ஆகிவிட்டேன்” என்கிற எண்ணம், நம்பிக்கை, உணர்வு ஏற்படும் போது அவரது ஆழ் மனமும் அதற்கிசையவே செயலாற்றுகிறது / இழுத்துச் செல்லப்படுகிறது. நான் எதைச் செய்கிறேன்? ஏன் செய்கிறேன்? என்ற புரிந்து கொள்ளும் உணர்வு இருக்குமானால் வாழ்வில் நன்மைகள் நடப்பதை உணரலாம்.

எமக்குள் ‘ஆழ் மனம்’ என்ற ஒன்று உண்டு. அதற்கு அபார ஆற்றல் (சக்தி) இருக்கிறது என்பதை நாம் பல வேளைகளில் மறந்து விடுகிறோம். இதனால் தான் பிரச்சினைகள், ஏமாற்றங்கள், விரக்திகள், பயங்கள், தோல்விகள் என்பன எம்மை எதிர்கொள்ளும் போது எம்மால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல், அவற்றை மேற்கொள்ளும் வழிகள் புரியாமல் மனக் குழப்பம் அடைகிறோம். இதன் மூலம் வேறு வழியில்லையென்று நாமே தீர்மானித்து தற்கொலை செய்யவும் முயலுகின்றோம்.

எனவே நாம் செய்ய வேண்டியது என்னவெனில் எனது எண்ணத்தில், நம்பிக்கையில், உணர்வில் “எல்லாம் கைகூடும்”, “என்னால் முடியும்” “நான் வெற்றி பெறுவேன்” என்ற அசைக்க முடியாத தன்னம்பிக்கையின் செய்தியை ஆழ் மனதிற்கு அடிக்கடி அனுப்பிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அப்போது எமது செயற்பாட்டில் நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, வாழ்வில் பல

அற்புதங்கள் நிகழும். அதாவது காந்தம் ஏற்றப்பட்ட ஒரு இரும்பானது தனது நிறையை விட 12 மடங்கு நிறையை தூக்கும் வல்லமை கொண்டது. (போலவும்), அதே இரும்பு வெறும் இரும்பாக இருக்கும் போது ஒரு சிறு ஊசியைக்கூட அதனால் தூக்க முடியாது. இது போலத்தான் ஆழ் மனதில் நல்ல எண்ணங்களை, நம்பிக்கைகளை நாம் விதைக்க வேண்டும்.

மனிதர்களையும்,

1. Magnited person
2. De magnited person என பிரிக்கலாம்.

இதில் முதல் வர்க்கத்தவர் - அபார தன்மப்பிக்கை கொண்டவர்களாகவும், தாம் பிறந்தது வெற்றியடையவே என்ற எண்ணம் கொண்டவர்களாகவும் இருப்பர்.

இரண்டாவது வர்க்கத்தவர் - பயம், சந்தேகம் நிறைந்தவர்களாகவும், சந்தர்ப்பங்கள் வரும்போதும் கூட இவர்களின் எண்ணத்தில், நம்பிக்கையில், உணர்வில் "நான் தோல்வியுறுவேன், பணத்தை இழப்பேன், மக்கள் என்னைப் பார்த்து நகைப்பார்கள்" என்பதாக இருக்கும்.

புறொய்ட் இதைத்தான் ஆழ் மனதின் சக்தி என்கிறார். ஆழ் மனம் தான் மனிதனை ஆட்டிப் படைக்கிறது என்கிறார். இதனை எவ்வாறு பிரயோகிப்பது - பயன்படுத்துவது என்பதனை அறிந்து கொண்டால் நம் வாழ்வின் எல்லா அம்சங்களிலும் இதனை பயன்படுத்தலாம். வெற்றி காணலாம். நம் முன்னைய இருண்ட வாழ்வினை மலரச் செய்யலாம்.

எங்கள் ஆழ் மனதில் அளவிட முடியாத அறிவு, ஞானம், ஒளி, அன்பு, சக்தி, வாழ்வுக்கு தேவையான ஆதாரங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. அவைகள் விருத்தியடையவும், பயன் கொடுக்கவும் காத்திருக்கின்றன. ஆழ் மனம் இறை சக்திக்கு ஒப்பானது. எனவே அச்சக்திக்கு தட்டிக் கொடுத்து எழுச்சி பெறச் செய்வதன் மூலம் சிறப்பான வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளலாம். மட்டுமன்றி, இதனை திறந்த, தெளிந்த மனதுடன் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பாங்கு வேண்டும். எங்கள் ஆழ் மனதில் பிரச்சினைக்குரிய தீர்வுகள், விளைவுகளின் காரணங்கள் தேங்கிக் கிடக்கின்றன. இந்த ஒளிந்திருக்கும் சக்தியால் வாழ்வை முன்னேற்ற முடியும். பாதுகாப்பாக, மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும். முடங்கிய நிலையிலிருந்து இச்சக்தி எம்மை எழுப்பி விடுகிறது, முழுமை பெற வைக்கிறது, உயிரோட்டமுள்ளவராக்குகின்றது. மட்டுமன்றி, குழம்பிப் போயிருக்கும் உள்ளத்தையும், உடைந்து போயிருக்கும் இதயத்தையும் இந்த ஆழ் மனம் குணப்படுத்துகிறது. உள்ளத்தை சிறையாக்கும் கதவுகளை தகர்த்து விடுகின்றது, மனிதனை விடுதலை பெற வைக்கின்றது. இவற்றையெல்லாம் தன்னுடைய ஆற்றுப்படுத்தும் அனுபவம் நிரூபிக்கின்றது என்றார் அருட்தந்தை அவர்கள்.

இது எப்படி நடைபெறுகிறது? Water seeks its own level அதே போல்தான் ஆழ் மனமும் எமது நம்பிக்கைகள் எத்திசையை நோக்கி இருக்கின்றதோ அத்திசையை நோக்கியே செயல்படும். எங்களது அனுபவம், நிகழ்வுகள், நிபந்தனைகள், செயல்பாடுகள் எல்லாம் எங்கள் எண்ணங்களால் உண்டாகும் ஆழ் மனதின் பிரதிபலிப்பே என்கிறார். பொய்யான நம்பிக்கைகள், ஐதீகங்கள், அபிப்பிராயங்கள், பயங்களை நம்புவதை நாம் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். மேலும் மனிதனுக்கு பிரதான எதிரியாக விளங்கும் பயத்தை (இருளுக்கு பயம், தனிமையில் பயம்) மூற்றாக தவிர்த்து நல்லவற்றின் மீது அன்பு வைத்து, அவற்றினை நம்பி எண்ணங்களை செயலாற்றும் போது நிச்சயம் புத்துணர்ச்சியின் ஸ்பரிசத்தை உணர முடியும். உள்ளத்தினை ஒரு தோட்டமாகவும், எம்மை ஒரு தோட்டக்காரனாகவும் கொள்ளுவோம். நாம் எதனை ஆழ் மனதில் விதைக்கின்றோமோ அவற்றைத்தான் சூழலில் அறுவடை செய்கின்றோம். இதனைத்தான் நம் முன்னோர்கள் “வினை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான் தினை விதைத்தவன் தினை அறுப்பான்” என்றார்கள்.

நாம் பழக்கங்களால் [Habits] உருவானவர்கள். நல்ல பழக்கங்களையும், தீய பழக்கங்களையும் நாமே தெரிவு செய்யலாம். நாம் எதிர்மாறான [Negative] எண்ணங்களை வைத்திருந்து சில காலத்திற்கு அவற்றின்படி நடப்போமானால் அவைகள் நிரந்தரமாகி எம்மை ஆட்டிப் படைக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக, மது, புகைபிடித்தல் இவற்றிலிருந்து விடுபட முடியாமை. எமது மனதில் உள்ள,

1. இன்பக் கொள்கை - Id
2. உண்மைக் கொள்கை - Ego
3. நீதிக் கொள்கை - Super ego

இவை மூன்றும் பரஸ்பரம் ஒத்துழைத்து இயங்கும் போது மனிதன் சிறப்பாக இயங்க முடியும். இவற்றின் ஒன்றின் ஆதிக்கம் அதிகம் இருப்பின் அவனால் சிறப்பாக இயங்க முடியாத நிலை ஏற்படும். எடுத்துக்காட்டாக,

- ☐ ஒருவருக்கு கோபம் வருகிறது - இது இன்பக் கொள்கை.
- ☐ உண்மைக் கொள்கை - “நிதானமாக நட” என கட்டளையிடுகிறது.
- ☐ நீதிக் கொள்கை சொல்கிறது - “பிறருக்கு தீங்கு விளைவிக்காதே”

இதன் மூலம் மனிதன் இயல்பாக, மனிதனாக வாழ முடியும் என்ற ஆழமான கருத்துக்களுடன் அடிகளாரின் கருத்தரங்கு இனிதே நிறைவு பெற்றது.

இறுதியாக, “உன்னால் முடியும் தம்பி உனக்குள் இருக்கும் உன்னை (ஆழ் மனதின் சக்தியை) நம்பு, கவலைகள் கிடக்கட்டும் மறந்து விடு காரியம் நடக்கட்டும் துணிந்து விடு என்ற கவி வரிகளுடன் வாசகர்களுக்கு சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை சுதந்திரமாக வளர அனுமதிப்பது எப்பொழுதும் நன்மையானதாக அமையும்.



குடும்பம் என்ற கட்டுப்பாட்டில் கூட்டுக் குடும்பம், தனிக் குடும்பம் என இரு வகைப்படும். கூட்டுக் குடும்பத்தில் பெற்றோர்கள், பிள்ளைகள், இன்னும் ரத்த உறவுகளும் கூட்டுக் குடும்ப போர்வைக்குள் அடங்குவார்கள். இன்றைய உளவியல் கால-மைய நிரோட்டத்தில் நாட்டில் பூரண சுதந்திரம் கிடைக்காவிட்டாலும் வீட்டில் சுதந்திரம் [Freedom] நிச்சயம் வேண்டும். பெற்றோர்கள், குழந்தைகள் என்ற இரு மனங்களுக்கும்மிடையில் அகப்புயல் வீசக்கூடாது. பெற்றோர்களாகிய நாங்கள் குழந்தைகளுக்கு சுதந்திரக் காற்றையே காபன்ரொட்சைட் [CO2] வாயுவாக வெளியிடக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

நாம் இன்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் சமாதான களத்தில் [Field] குழந்தைகள் பலவிதமான நெருக்கீடுகளுக்குள்ளாகின்றனர். என்ன காரணங்களினால் என்றால் பெற்றோர்களின் இறுக்கமான கட்டுப்பாடுகள், தண்டனைகள் (உடல், உளரீதியாக), ஆக்ரோஷமான வார்த்தைப் பிரயோகங்கள் இவ் ஆக்ரோஷமான சொற் பிரயோகங்களால் பிள்ளைகள் உணர்வு ரீதியாக கோபமடைவார்கள்.

“தீயினால் சுட்ட வடு நீங்கினாலும்
நாவினால் சுட்ட வடு நீங்காது.”

இவ்வகையான மன அழுத்தங்களுக்குள் குழந்தைகள் உள்வாங்கப்படுகிறார்கள். பால் மணம் மாறாத பச்சை பிஞ்சுகளின் உள்ளத்தில் எந்நிலையிலும் “உள்ளங்கள் அழுதும் உதடுகள் சிரிக்கவும் கூடாது” பலமான சுதந்திர தென்றலையே நுகரவிட வேண்டும்.

குழந்தைகள் சுதந்திரமாக வளருவதற்கு கீழே உள்ளவை தான் அடிப்படை அம்சங்களாகும்.

- ☐ பெற்றோர்கள் குழந்தைகளிடத்தில் அன்பாக நடந்து கொள்ளல்.
- ☐ நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புதல்.
- ☐ குழந்தைகளின் செயற்பாடுகளை தட்டிக் கொடுத்தல்.
- ☐ புரிந்துணர்வுடன் செயற்படல்.
- ☐ விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பக்குவம் அவசியம்.
- ☐ உணர்வுகளை மதித்து இயல்பாக வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

- குழந்தைகளின் ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளல். உதாரணம் - (விளையாட்டுப் பொருட்கள், ஆடைகள்)
- சில சில நேரங்களில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளாக பாவனை செய்ய வேண்டும். (சேர்ந்து விளையாடல்)
- துடுக்குத்தனமான குறுக்கு வினாக்களுக்கு விடையளித்தல். போன்ற விடயங்களினால் இருவரும் மனம் விட்டுக் கதைத்து ஒரு சுமுகமான உறவை கட்டியெழுப்ப வேண்டும். இதற்கு மாறாக குழந்தைகள் பெற்றோரை கண்டால் பயப்படல் (நடுங்குதல், தம்மையறியாமல் சிறுநீர் கழித்தல், மயிர்குச்செறிதல்) போன்ற உள, உடலியல் ரீதியான பிரச்சினைகள் ஏற்படும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பேச்சு சுதந்திரம், சட்ட சுதந்திரம், எழுத்துச் சுதந்திரம் உண்டு. அவர்களின் சுதந்திரத்தை நாம் வளர்க்க வேண்டும். எத்தனையோ குழந்தைகளுக்கு வீட்டில் சுதந்திரமில்லை [Stress] அதிகம். சில வேளையில் வீட்டிலும், நாட்டிலும் குழந்தைகளின் உரிமைகள் பறிக்கப்பட்டும், மறுக்கப்பட்டும் வருகின்றது.

சிறு வயதில் குழந்தைகள் ஆளுமை [Personality] ரீதியில் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் கல்வியில் ஆர்வம் காட்டமாட்டார்கள், வன்முறையான போக்கும், புரிந்துணர்வு, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பக்குவங்கள் என்பனவும் கிடையாது. பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை சுதந்திரமாக வளர அனுமதிப்பது அவர்களுடைய எதிர்காலத்தை [Future] தீர்ப்பிடவும், கல்வி, கலாச்சார, பண்பாட்டு, பொருளாதார ரீதியில் என்றைக்கும் பூரண மனிதனாக வாழ்வதற்கு இச்சுதந்திரம் நன்மையையே பெற்றுத் தரும் என்பது உண்மை.

க. காந்தருபி

உளவளத்துணையாளர்

பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை சுதந்திரமாக வளர அனுமதிப்பது எப்பொழுதும் நன்மையானதாக அமையும், அமையாது.

குழந்தை ஒன்று நல்லதாக வருவதும் கெட்டதாக வருவதும் பெற்றோரின் வளர்ப்பிலே தான். குழந்தை பராயத்தில் அதன் இஷ்டம் போல் விட்டுவிட வேண்டும். இந்த சிறு பராயத்தில் தான் ஓடி ஆடி விளையாடுவார்கள். 1-5 வயது காலப் பகுதியில் நிறைய குழப்படிகளை செய்வார்கள். இக்காலப் பகுதியில் தான் குழந்தையின் முனை வளர்ச்சியும் ஏற்படும்.

ஆனால் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை ஏசுவர்கள், அடிப்பார்கள், இதைச் செய்யாதே, அதைச் செய்யாதே, தண்டனைகள் கொடுப்பார்கள், குழந்தைகளுடன் அன்பாக நடக்கமாட்டார்கள். இவர்கள் இப்படி நடப்பதனால் குழந்தைகளது மனம் பாதிக்கப்படும். இந்த பாதிப்பு வளர்ந்து பெரிய மனிதராக வரும்போது கூட பாதிக்கும்.

மேலும் சில பெற்றோர்கள் தமது விருப்புக்கேற்ப குழந்தையமையாது விடிந் அல்லது சகோதரங்கள் இருக்கும் குழந்தைகளிடம் பாரபட்சம் காட்டல், இது நிறம், அழகு, ஆண், பெண் என்ற நிலைகளிலும் அமையலாம். சிறு பிள்ளைகளிடம் கடினமான வேலைகளை திணிப்பது அதனது சுதந்திரத்தை பறிப்பது போன்றன.

இதனால் குழந்தைகளிடம் பயம், குரோதம், வெறுப்பு, கவலை, முரட்டுத்தனம், தனிமையுணர்வு, அன்புக்காக ஏங்கி நிற்கல்? எனவே தான் உளவியல் அறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள் குழந்தைகளைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடாது. ஓரளவு விட்டுப்பிடிக்க வேண்டும், அன்பால் தான் வளர்க்க வேண்டும். எனவே சுதந்திரமாக வளர அனுமதிப்பது நன்மை பயக்கும். அவ்வகையில்,

- ☐ சுதந்திரமான குழந்தையாக தனித்து வாழக்கூடிய தன்மையிருக்கும்
- ☐ சிறந்த பண்புகள் இருக்கும்
- ☐ நல்ல ஆளுமையான குழந்தையாக இருக்கும்
- ☐ மனிதத்துவ தன்மை
- ☐ நல்ல கல்வியறிவு இருக்கும்

போன்றன சுதந்திரமாக வளரும் குழந்தைகளிடம் காணப்படும். சுதந்திரமாக வளர அனுமதிப்பது சில வேளைகளில் நன்மையானதாக அமையாதிருக்கலாம். ஏனெனில் வீட்டில் இருக்கும் சுதந்திரத்தை ஏனைய இடங்களிலும் எதிர்பார்த்தல் அளவுக்கு மீறிய சுதந்திரம் எனில் இத்தகைய தன்மைகள் காணப்படும்.

- ☐ மற்றவரை மதிக்காமை, பயமின்மை
- ☐ சவால்களை எதிர்கொள்ளத் தயங்கல்
- ☐ சுதந்திரம் என்ற நிலையில் பண்பாடுகளை பேண முடியாது போதல்
- ☐ தீய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வாய்ப்பு உண்டு
- ☐ கட்டுப்பாடு இல்லாதிருத்தல்

எனவே தொகுத்து நோக்கும் போது பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கும் போது “சுதந்திரத்துடன் கூடிய கண்டிப்புடன் வளர்க்க வேண்டும்” அதுமட்டுமல்லாது, அவர்களது வயதுக்கேற்பதான் அடிப்படைத் தேவைகளை பெற்றோர்கள் நிவர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

ஆகவே குழந்தைகளின் சுதந்திரம் அளவுக்கு மீறினால் அது நன்மையானதாக அமையாது. “அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சாகும்” என்பது போல்தான் சுதந்திரம் கூடினால் தீமையாக அமையும்.

உசாத்துணை நூல்கள்

- ☐ குழந்தை உளவியல்
- ☐ இளையோர் உளவியல் - அப்துல் கரிம்

ந. யோகேஷ்வரி
சுன்னாகம்

வாலிப வசந்தம்

சுதந்திரத்தை சுதந்திரமாக . . .

இலங்கையின் சுதந்திர தினக் கொண்டாட்டங்கள் கொழும்பில் வெகு விமரிசையாகக் கொண்டாடப்பட்டன. வடக்குக் கிழக்கில் அன்றைய நாள் துக்க நாளாகவும், பகிஷ்கரிப்பு நாளாகவும் அனுஷ்டிக்கப்பட்டது. சுதந்திரத்தை சுதந்திரமாகக் கொண்டாட முடியாத நிலையே இதற்குக் காரணமாகக் கூறப்பட்டது.



அரசியல் சுதந்திரத்தை இலங்கையில் உண்மையான சுதந்திரமாக சிறுபான்மையினர் கொண்டாட முடியாதுள்ளது என எம்மில் பலர் ஆதங்கப்பட்டு பல்வேறு கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதுண்டு. சமூகப் பிராணி என்ற வகையில் அரசியல் சுதந்திரம் ஒரு மனிதனுக்கு இன்றியமையாதது. புறச் சுதந்திரமாகிய அரசியல் சுதந்திரத்தை சற்று அப்பால் வைத்துவிட்டு எம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ள அகச் சுதந்திரத்தைப் பற்றி சிந்திப்போமா?

இளையோரே, தனிமனித சுதந்திரம் எம் எல்லோருக்கும் உண்டு இந்த சுதந்திரத்தை நாம் எவ்வாறு பயன்படுத்துகின்றோம்? ஒரு உதாரணத்தை மட்டும் பணியாக முன்வைக்கட்டுமா? திருவிழாக் காலங்களில் எம்மவர்கள் எவ்வாறு வெகு (பட்டாசு) கொழுத்தி மகிழ்கின்றனர்? தனிமனித சுதந்திரத்தை எவரும் பறிக்க முடியாது. வெடி கொழுத்த எல்லோருக்கும் சுதந்திரம் உண்டு. ஆனால் எமது சுதந்திரம் பலரது சுதந்திரத்தை பாதிக்கவில்லையா? வீட்டுக்குள் விசப்பட்ட வெடிகள், காலுக்குள் போடப்பட்ட வெடிகள், உடுத்திய உடையைப் பற்றி எரியச் செய்த வெடிகள் . . . இப்படி கூறிக் கொண்டே போகலாம். இவை மட்டுமல்ல, வீதியில் சமாந்தரமாக சைக்கிளில் செல்லல், சந்திகளில் கூட்டமாக நின்று போக்குவரத்தை தடை செய்தல், வீடுகளில் வானொலி, தொலைக்காட்சி என்பவற்றை பலத்து ஒலிக்கச் செய்தல் இப்படி எத்தனை . . . எத்தனை . . .

கைவீச எமக்கு சுதந்திரமுண்டு, ஆனால் அக்கை மற்றவரின் மூக்குவரைக்கும் போகலாமா? எமது சுதந்திரம் மற்றவர்களுக்கு இடைஞ்சலாக கூடாது. அகச் சுதந்திரத்தை சரியான முறையில் பயன்படுத்தத் தெரிந்தால் தான் புறச் சுதந்திரம் கிடைக்கும் போது சரியான முறையில் பயன்படுத்த முடியும். இல்லாவிட்டால் குரங்கின் கையில் கிடைத்த பூமாலையாகவே மாறும்.

இளையோரே, உங்கள் அகச் சுதந்திரத்தை நெறிப்படுத்துங்கள். உங்கள் சுதந்திரம் மற்றவர்களின் சுதந்திரத்தைப் பறிக்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். சுதந்திரத்தை சுதந்திரமாகப் பயன்படுத்தத் தெரிந்தவனே சுதந்திர புருஷன். நீங்களும் அவ்வாறு மாற வேண்டுமென்பதே எனது விருப்பம். உங்களுக்கு எனது வாழ்த்துக்கள்.

இளவல்

வாசகர் எதிரால்

கடந்த “நான்” சஞ்சிகையில் வெளியான “தாதியாகிட ஆசை” என்ற கவிதையையும் கவிஞரையும் வாழ்த்துகின்றார்.

தாதியச் சோலையிலே மௌனராகம்
பாடியக் கவிக்குயிலே !
பல காசங்கள் கரைந்ததென
சூவாது நீ இருந்திட்டாயோ !
தாதியெனத் தயங்கிடும் தரணியில்
தனித்துவமாய் இயம்பிட்டாய்
துணிவுடன் உன் ஆசைதனை,
ஊனமுற்ற எம் உணர்வலைக்கு
ஊன்றுகோலாய் உன் கவித்துளி.
நீ கருத்தரித்த தாதியத்தை
ஓரக்கண்ணால் கருச்சிதைவு
செய்திடும்
துரும்புகளை ஓங்கி அடித்திட்டாய்
நானில் நானாகி உன்கருத்தால் நீ,
‘ஓ’ என அலறிடும் சத்தத்தில்
அவனியில் பிரசவிப்பாய்
நிச்சயம் உன் வெற்றி தாதியத்தை
மின்மினி பூச்சி அல்ல உன்
உணர்வலைகள் மின்சார அலையென
பாய்ந்து விட்டாய் தாதி ஆகிவிட
ஆசையால்.
உயிரின் பெருமை உணரவே
உலக சமுத்திரத்தில் தீபம்
ஏந்தியவளே
உன் குரல் வளத்தை
பரிசோதிக்கவில்லையடி

சுருதி சேர்க்கின்றேன் உயிர்ப்பிக்கும்
ஊழியத்தில் உண்மையுடன்
உயர்வுகள் பல பெற்றிடவே என்றும்.

R. நீனா
வங்காலை

நிஜமான நிழல்

பாறைகள் பல உடைத்தும்
பாறைகள் பல மாற்றியும்
கண்டங்கள் கடந்தும்
கடல்கள் தண்டியும்
வெற்றிகள் எகவழிவற்றி
வெறும் கையுடன் !
வெறும்பும் கூடவே !
அவமானங்களால் அடிபட்டு
அல்லவற்ற வேளை

“நான்”

என்னிடம் வந்தான் நம்பிக்கையுடன்
நின்றான் !
நிமிந்தேன் ! - இன்ற
நிழல்கள் பல என் பின்னே
நிஜங்களாய்.

புவி மாவை

நான் தற்கால சமூகத்துக்கு பயனுள்ளது

சஞ்சிகையின் ஆக்கங்கள் தற்கால சமூகத்துக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன. சில ஆக்கங்கள் கடினமானதாகவும் வாசிக்க சற்றே சிரமமாகவும் இருக்கின்றது. தொடர்ந்து நல்ல ஆக்கங்கள் தருவீர்கள் என எதிர்பார்க்கின்றோம். வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் “நான்” சஞ்சிகைக்கு வாழ்த்துக்கள்.



பலன்களைப்

தங்களது “நான்”
நினைத்து
நிறைய பலன்களையடைந்து கொண்டு வருகின்றேன்.

கொலிந்திரன்
நல்லூர்

பெறுகின்றேன்

சஞ்சிகையின் வாசகியாக இருப்பதை
மகிழ்வடைகின்றேன். நான் மூலம்

யோகேஷ்வரி நடராஜா
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

அடுத்த “நான்” தாங்கி வருவது

பாலியல் கல்வி

உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்

அவற்றை 20.04.2004 க்கு முன்னர்
அஞ்சலிருங்கள்.

நான்

கிரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு
தடவையும்

வருடத்திற்கு ஆறு தடவையும்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

என்றில் உங்களுக்குத்தேவையான
உளவியற் கருத்துக்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி 20/=

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா
உள்ளூரில் 150/=
வெளியூரில் 7US

என்னுடைய முகவரி:

“நான்”

19 மசனட் குருமடம்,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம்,

இலங்கை.

TEL. 021-222 5359