



# நான்

மலர்  
14

உளவியல் மஞ்சரி

இதழ் 6

கார்த்திகை - மார்ச்சு

1986

விலை : 3-50



உணர்ச்சிகள்

செய  
41

# காவா



புத்தக விலை ரூ. 100.00

02-8 : 1981

பிரசுரம் - சென்னை



சென்னை

நான்

உளவியல் மஞ்சரி

மலர் 12

இதழ் 6

கார்த்திகை

மார்கழி

“ நான் வளர்ந்தால் நாம் வளர்வோம் ”

உணர்ச்சிகள்

ஆசிரியர் :

சுவாமி. ஜீவாபோல் O.M.I.

இணை ஆசிரியர்:

S. டேமியன், O. M. I., M. A.

துணை ஆசிரியர் :

ஜோசப் பாலா

ராஜன் மங்களரா

S. E. வசந்தராஜ்

P. J. ஜோகராஜ்

தொடர்பு :

A. S. சீலன்

A. F. லொசிங்ரன்

அடைப்பு :

யூட் ரவி

P. சந்திரசேகர்

விநியோகம் :

A. அற்புதராஜ்

A. இம்மனுவல்

L. கிறேஷன்

விளம்பரம் :

A. வலன்ரைன்

S. J. ஜெயம்

F. A. தேவராஜ்

முகவரி :

“நான்”

அ. ம. தி. குருமடம்

கொழும்புத்துறை.

உள்ளே.....

சங்கீதம் - உடல் உளம்

- மெளனகுரு

உளவியல் மருத்துவங்கள்

- S. பேரியன் M. A., O.M.I

உளவளத்துணையாளர்

விழி - செவி - உள நல்லுறவு

(கவிதை)

- ரஜனி ஜோசப்

புதுவிடு ( தொடர் 6 )

- ஆனந்தி

உளவியலாளர் வரிசையில்

- G. M. செபஸ்தியாம்பிள்ளை

யாழ். பல்கலைக்கழகம்

வேதாளம் சொன்ன புதிய கதை

- செம்பியன் செல்வன்

உணர்வு பாதையிலே மனித மாண்பு

- ஜீவனதாஸ் பெர்ணாண்டோ B.A.

நீர்க்கோலங்கள் (சிறுகதை)

- செல்வி. மரீனா அத்தோப்பிள்ளை

உளவியல் கல்வி

கருத்துக் குவியல் 44

சுமைதாங்கி (கேள்வி பதில்)

- ஸ்ரனி அன்ரனி

வாசகர் பூங்கா

‘நான்’ சிறப்பிதழ்

தை - மாசி 1987 ல் மலர் உள்ள

நான் இதழ் சிறந்த படைப்புக்

களைத் தாங்கி வருவான். உங்கள்

ஆக்கங்களையும் இணைத்துக்கொள்ள

முந்துங்கள்.

உங்கள் சந்தாவை மணியோடர்  
மூலம் ஆசிரியரின் பெயரில்  
கொழும்புத்துறை உபதபாற்கந்தோ  
ருக்கு அனுப்பிவைப்புகள்.

ஒருவருட சந்தா ரூபா 20-00 மட்டுமே

# அன்பு நெஞ்சங்களே!

உள்ளத்தைத் தொடும் அழகான கருத்துக்களை  
நிறைந்த கவிதைகளை வடித்துத் தந்த  
கவிஞர் மிர்ஜா கலீப் தமது கவிதை ஒன்றில்  
இவ்வாறு உணர்த்துகின்றார்.

“என்னைத் தனியாக விடுங்கள்.  
என்னைத் தனியாக விடுங்கள்.  
என்னை அழ விடுங்கள்.  
நான் எதற்காக அழக்கூடாது?  
நான் எதற்காகக் கண்ணீரை  
மறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்?  
நான் கல் இல்லை; பட்ட மரம் இல்லை.  
மற்றவர்களுடைய துன்பங்களைக் கண்டு  
வருந்தும் இளகிய இதயம் படைத்தவன் நான்.”

உயிருள்ள ஜென்மங்கள் அனைத்திடமும்  
உணர்வுகள் உண்டு.  
இதயம் கொண்ட மனிதனுக்கோ  
உணர்வுகள் எண்ணற்றவை.  
உணர்வுகளை அடக்கி, நசுக்கி  
மறைத்து வைக்கும்போது  
அவை மனதில் புதைந்து  
புற்று நோய் போன்று  
உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் ஊறு விளைவிக்கும்.  
எனவே, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும்  
ஏற்கவும் தயங்கக் கூடாது.  
வெளிப்படுத்தும் உணர்ச்சிகள்  
ஒரு நாளில் ஓர் ஆண்டில் உருவானவையல்ல;  
மாறாக, நீங்கள் குழந்தையாய் பிறக்குமுன்பே  
சில, பல உணர்ச்சிகளால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்.  
சமூகத்தின் அமைப்புக்கள், எதிர்பார்ப்புக்கள்,  
வியப்புக்கள், வியாக்கியானங்கள்

போன்ற பல "மின்சார சத்திகள்"  
உங்கள் உணர்வுக் கோர்வையினுள்  
ஊடுருவி விட்டன.  
ஊடுருவல்கள் தொடர்ந்தும்  
இனையோடிக்கொண்டிருக்கின்றன.

உங்கள் சிறுபராயத்தில் நடந்தேறிய ஆயிரமாயிரம்  
நிகழ்வுகள் உங்கள் அடிமனதில்  
புதைந்திருந்து உங்கள் தற்போதைய  
நடத்தைக்குத் தூண்டுதலாக, தடையாக அமைகின்றது.

உங்கள் எண்ணங்கள், பேச்சுக்கள்  
நடத்தைகள், விருப்புக்கள் போன்றவற்றின்  
அடிப்படைக் காரணங்களையும்  
அதன் அடிவேர்களையும் - இனம்காண  
ஒரு பெரும் தேடுதல் வேட்டையில்  
நீங்கள் இறங்க வேண்டும்.

மனம் என்னும் ஆழ்கடலில்  
மலை போன்று படர்ந்து மறைந்து கிடக்கும்  
உணர்வுப் - பனிமலையினை வெளிக்கொணர்ந்து  
வழிப்படுத்த முயலவேண்டும்.  
மனதில் ஒவ்வொரு கணமும் எழுந்துகொண்டிருக்கும்  
உணர்வுகளை அறியவும்  
அவற்றின் காரணங்களைப் புரியவும்  
அறிவுத் தெளிவுடன் வெளிப்படுத்தவும்  
முடியவில்லை என்றால்  
நீங்கள் உணர்ச்சிச் - சிறையில்  
அடிமைப்படுத்தப்பட்டு விடுவீர்கள்.

— ஆசிரியர்

சங்கீதம்,

உடல் - உளம்

ஒவ்வொரு கலையும் தத்தமக் கெனத் தனித்துவமான முறைகள் மூலம் மனித அனுபவங்களை வெளிப்படுத்துகிறது. சங்கீதக் கலையில் பிரமாணம் (rhythm) இன் றிசை (Melody), ஒத்திசைவு (harmony) என்பன உணர்வுகளை எழுப்பப்பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நாம் சங்கீதத்தை அது என்ன சொல்கிறது என்பதைக் கொண்டு மதிப்பிடுவதில்லை. அது என்ன செய்கிறது என்பதைக் கொண்டே மதிப்பிடுகிறோம். சங்கீதம் எம்மை அமைதிப்படுத்தும், ஆத்திரப்படுத்தும் அதிர்ச்சிப்படுத்தும் - எப்போது நம் கவனத்தை ஈர்க்கத் தொடங்குகிறதோ அப்போதிலிருந்து நாம் அதனை ஒத்திகைக்குள்ளாகின்றோம். அதன் ஒழுங்கு முறைகளுக்கு உட்படுகின்றோம். உணர்வுபூர்வமாகவோ, உணர்வுபூர்வமின்றியோ அதனுள் ஒன்றியும் விடுகின்றோம். அந்நேரத்தில் நம்மையறியாமல் எந்தவித கஷ்டமுமின்றி நாம் அசையலாம், வேலை செய்யலாம், நடனம் ஆடலாம், தாளம் போடலாம். இசை நின்றதும் நாம் உடனே நிஜ உலகுக்கு வருகிறோம், எதோ ஒன்றை இழந்துவிட்ட உணர்வு நிலைக்குள்ளாகின்றோம். காலமும் ஒலியும் அந்த உணர்வின் மையங்களாக அமைகின்றன.

பிரமாணமும்  
மனித பண்பும்

சர்வ வியாபகமான சங்கீதத்தின் இரசனை அதன் பிரமாணத்தன்மையினாலேயே விளக்கப்படுகிறது. அரிஸ்டோட்டில் மனிதனுக்குப் பிரமாணம் (அளவு) என்பது இயல்பானது" என்று கூறினார். சகல கலைஞர்களும் தமது கலைகளை ஒரு பிரமாணத்திற்கமையவே உருவாக்குகிறார்கள். கலையின் அழகை நிர்ணயிக்கும் காரணிகளுள் இப்பிரமாணமும் ஒன்று, பிறப்பு, வளர்ப்பு, முதிர்வு, தளர்வு. இறப்பு இதயத்துடிப்பு எல்லாமே ஒரு பிரமாணப்படி தானே அமைந்துள்ளன. வாழ்வின் சகல அம்சங்களிலும் காணப்படும். இப்பிரமாணத்தன்மைதான் கலையிலும் பிரதிபலிக்கிறது. கலையுள் ஒன்றான இசைக்கலையும் இதற்கு விதிவிலக்கன்று. சங்கீதத்தில் காணப்படும் பிரமாணம் மனிதனிடம் இயற்கையாக அமைந்துள்ளது. இதுவே சங்கீதத்தைக் கேட்டதும் உணர்வுபூர்வமின்றியே அதில் ஈடுபடச் செய்யும் தன்மையை எமக்குத் தருகிறது.

கலாநிதி. சி. மௌனசுரு

அமைப்பும் திருப்தியும்

சங்கீதம் என்பது என்ன? ஒலிகளின் ஒழுங்கமைப்பான வெளிப்பாடு தானே. இயற்கையினின்றும், வாழ்வின் போக்கினின்றும் தான் கிரகித்த ஒலிகளை தன்மிடற்றுக் கூடாக மனிதன் ஒழுங்கமைத்து வெளிப்படுத்தி வந்ததின் படிப்படியான

வளர்ச்சியாகவே சங்கீதம் உருவானது. ஒவ்வொரு இனமும் தத்தமக்கெனத் தனித்துவமான சங்கீத மாபுகளைக் கொண்டுள்ளது. அவை அவ்வவ் இனத்தின் வரலாற்றுப் போக்கினுடாக எழுந்தனவாகும். திருப்தியின் மூலமாகச் சங்கீதத்தின் அமைப்பு அமைந்துள்ளது. இன்னிசையோ (Melody) பிரமாணமோ (rhythm) தமக்கெனச் சில வடிவங்களையுடையன. சில சப்தங்களின் சேர்க்கை இசைவாக இருக்கும். சில சப்தங்களின் சேர்க்கை இசைவற்றதாக இருக்கும். இசைவற்ற சங்கீதம் நம் காதுகளுக்குக் கஷ்டங்களைக் கொடுக்கும். ஒவ்வொரு இராகத்தின் அமைப்பும் (composition) தனக்கென ஒரு முறையைக் கொண்டிருக்கும் நீண்ட நேரம் நடைபெறக் கூடியதாக உருவாக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு இராகத்தின் ஒரு அமைப்பினை (Structure) உடையதாக இருக்கும். அது மெல்ல மெல்ல எமது எதிர்பார்ப்புகளை வளர்த்துக் கொண்டு செல்லும். அந்த சங்கீத ஒழுங்கு உடையுமாயின் நாம் எதிர்பார்த்த முழுத் திருப்தியை அடைய முடியாது. இவ்வகையில் சங்கீதத்தின் இசை ஒழுங்கமைப்பு எதிர்பார்ப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இறுதியில் ஒரு முழுத்திருப்திக்கு இடச் செல்கிறது. இந்த முழுத் திருப்திதான் சங்கீதத்தின் மிக முக்கிய அம்சமாகும்.

சங்கீதத்தினால் பெறும் உணர்வினால் உடலியல் ரீதியான வளர்ச்சியும் உளவியல் ரீதியான வளர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றன என்பர் ஆய்வாளர்.

## உடலியல் வளர்ச்சி

சங்கீதம் உடலியல் ரீதியான வளர்ச்சிக்கு உதவி புரிந்தது என்பதை வரலாற்று வளர்ச்சியுடன்பார்ப்பது சுவை தருவதாகும். புராதன காலத்தில் வலிமைவாய்ந்த மிருகங்களை அடக்கவும் அதிவேகமாக ஓடக்கூடிய மிருகங்களைத் துரத்தவும் முடியாத மனிதன் பறை ஒலி, கூட்டாளிகளின் கூச்சல் இவற்றின் பின்னணியில் உடல் வேகம் பெற்று அவற்றை அடக்கினான். விரட்டிப் பிடித்தான். ஓட்டப் பந்தயத்தின் போது பார்வையாளர்களின் சப்த ஊசலுவிப்பு, தளர்ந்து ஓடிவரும் ஒருத்தனை மேலும் ஓடவைக்கிறதல்லவா? இவ்வகையில் சங்கீதம் உணர்வுப் புகுந்து, உடலுட்பாய்ந்து இரத்த ஓட்டத்தை வேகப்படுத்துகிறது. தசைகளை இயக்குகிறது. இரத்த அழுத்தங்களை அதிகரிக்கிறது. அதே சங்கீதம் வேறு வகையில் தரப்படும்போது இரத்த அழுத்தங்களை மாற்றுகிறது. உடலிற்கு கத்தைத் தளர்த்துகிறது. அமைதியான நித்திரையும் வரப்பண்ணுகிறது. இங்கு உடலியல் ரீதியான செயற்பாடுகளுக்குச் சங்கீதம் உதவுவதைக் காண்கிறோம்.

## உளவியல் வளர்ச்சி

உளவியல் ரீதியான செயற்பாடுகளுக்கும் சங்கீதம் உதவுகிறது. சங்கீதத்தின் மூலம் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் முறை (Musical therapy) மிக வளர்ச்சியடைந்த முறையாக இன்று உள்ளது. சில குறிப்பிட்ட இராகங்கள் சில குறிப்



பிட்ட உணர்ச்சிகளுடன் தொடர்புடையன. ஒரு மனிதன் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் சங்கீதம் அதிக பாதிப்புகளை உளத்தில் ஏற்படுத்துகிறது என்று உளவியலாளர்கள் கூறுகிறார்கள். மனித இதயத்தின் வலியைக் குறைத்து இன்னொரு உலகத்துக்குள் மனித மனதை உலவ விடுகிறது சங்கீதம். மருத்துவத் துறையில் சங்கீதம் சத்திர சிகிச்சையின் போதும் மகப் பேற்றின்போதும் வலியைக் குறைக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. வில்லியம் கிறிஸ்தின் "சங்கீதம் உழைப்பின் நண்பன். அது வேலைப்பழுவைச் சுகமாக்கும் ஒன்று" என்று கூறுகிறார். சங்கீதத்தால் இயற்கையை தம்வயப்படுத்திய கதைகள் கூட எமது புராண இதிகாசங்களில் உண்டு. நெருப்பை உருவாக்க தீபக் ராகமும், மழையைக் கொணர மேக் மல்ஹர் இராகமும் பயன்படும் என்று இந்திய சங்கீதவியலாளர் கூறுவர்.

### சங்கீத மருத்துவம் :

உளவியல் வளர்ச்சிக்கு சங்கீதத்தைத் திட்டமிட்டுப் பயன்படுத்தும் முறைகள் மேற்கு நாடுகளில் வளர்ச்சிபெற்று வருகின்றன. மனக்குறையுடைய மனவளர்ச்சி குறைந்த சிறுவர்களின் மனக் குறைகளைத் தீர்க்கவும், அவர்களின் மனவளர்ச்சியை இயல்பாக்கவும் சங்கீதம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சமூகத்திலிருந்து பல காரணங்களினால் தனிமைப்படுத்தப்படலாலும், பல்வேறு தாழ்வுச் சிக்கல்களினாலும் சிறு வயதில் பலர் தாக்கமுறக்கூடும். இத்தகைய

பிள்ளைகள் பாடசாலைகளில் ஆசிரியர்க்கும் ஏலையார்க்கும் பெரும் பிரச்சனையாவர். இவர்களைத் திருத்த சங்கீதத்தை வெற்றிகரமாகப் பலர் கையாண்டுள்ளனர், சங்கீதம் ஏற்படுத்தும் உளவியல் தாக்கத்தை விஞ்ஞான ரீதியாக இவர்கள் பயன்படுத்துகின்றார்கள்.

சங்கீதத்தைப் பயன்படுத்திய யதன் மூலம் மனக் குறையுடைய பிள்ளைகள் தமது விரக்தி, தாழ்வுச் சிக்கல், தனி ஒதுங்குந்தன்மை ஆகிய குணங்களினின்றும் விடுபட்டு ஏனைய பிள்ளைகளுடன் சமாந்தரமாக இணையும் பண்பைப் பெற்றன. என்பதை மேற்கத்தைய விஞ்ஞான பூர்வமான நடைமுறை ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன. பிறநாட்டார் இசையைக் கூற இவ்வகையிற் பயன்படுத்தியுள்ளார்கள் என்பது நமக்கு ஆச்சரியம் தரும் செய்தியாகும்.

உண்மையில், சங்கீதம் மனித வாழ்வின் அத்தியாவசிய தேவைகாரணமாகத் தோன்றிய ஒன்றாகும். மிருகங்களைக் கலைத்து உணவுதேட அவனுக்கு அன்று அவசியம் தேவைப்பட்டது. பின்னாலில் மனிதன் ஓய்வு பெற்று வசதியாக வாழத் தொடங்கியபோது அது அவனது பொழுதுபோக்கிற்கும், உள எழுச்சிகளுக்கும் உதவும் சாதனமாக மாறி இசைவல்லார்களாற் பெரு வளர்ச்சி பெற்றது. இன்று அது நோய்களைத் தீர்க்கவும், மனித மனத்தை மேலும் உயர் நிலைக்கு வளர்த்துச் செல்லவும் விஞ்ஞான ரீதியாகப் பயன்படுத்தவும் படுகிறது. விஞ்ஞான வளர்ச்சி, இசையை இன்னும் இன்னும் புதிய திசைகளை நோக்கி இட்டுச் செல்லவும் கூடும்.

# உணர்ச்சியின் விளைவுகள்

கருவிலே உருவாகி  
கல்லறைக்குப்  
போகும்வரை  
மனிதன் இயங்குவது  
உணர்ச்சிகளால்தான்.

ஐயிரு திங்கள்  
ஆவதற்கு முன்பு  
அம்மாவின்  
வயிற்றை  
உதைத்ததும்  
உணர்ச்சியால்தான்.

பாசத்தை ஊட்டி  
வளர்த்திடும்  
தாயிடம்  
பாலுக்கு  
அழுததும்  
பசியின்  
உணர்ச்சியால்தான்.

பாலைக் குடித்து  
பசியைப்  
போக்கிய பின்  
ஓர் முத்தம்  
கொடுத்ததும்  
பாசத்தின்  
உணர்ச்சியால்தான்.

மேடையேறி  
பேசிடும் போது  
கைகளும்  
கால்களும்  
தந்தியடித்தது  
பயமென்ற  
உணர்ச்சியினால் தான்.

நெஞ்சை நிமிர்த்தி  
நினைத்ததை  
சொல்லி  
வருவதை  
எதிர்கொண்டது  
துணிவு என்ற  
உணர்ச்சியால் தான்.

பருவம் வந்ததும்  
பாவையைப்  
பார்த்து  
கண்ணை அடித்து  
கடிதம் கொடுத்தது  
காதல் என்ற  
உணர்ச்சியால்தான்.

கட்டிலும் முடிந்து  
தொட்டிலில் இட்டபின்  
எறும்பு போல  
சேர்க்கத் தொடங்கியது  
பெறும்பு என்ற  
உணர்ச்சியால்தான்.

ஆண்டவன் அழைப்பு  
கேட்டுவிட்டால்  
மீளாத்துயரில்  
மிஞ்சுவது  
வெறும் உணர்ச்சியற்ற  
சதைப் பின்டம்தான்.

❖ S. A. பொன்சியன்  
யாழ். பல்கலைக் கழகம்

## தொடரும் உணர்வுகள்

உள்ளத்தின் ஆழத்திலே  
உறைந்து கிடக்கும் உணர்வுகள்  
உருக்குலைந்த இதயத்தின்  
உண்மை முகங்கள்

விழிநீர் வடிவினிலே  
வழிந்தோடும் உணர்வுகள்  
வருத்துகின்ற உள்ளத்தின்  
வழி காட்டிகள்

எழுத்துகளின் வடிவினிலே  
எழுகின்ற உணர்வுகள்  
ஏங்கி அழும் உள்ளத்தின்  
ஏணிப்படிகள்.

கல்லறையில் உறங்குகின்ற  
போராட்ட உணர்வுகள்  
முடிந்துபோன மனித வாழ்வில்  
தொடர்கின்ற உணர்வுகள்.

— செல்வி. ஜெயாஞ்சலி ஜோசப்,  
யாழ். திருக்குடும்ப கன்னியர் மடம்



உடல்க்கட்டே இளமையென்றால்  
அது நிரந்தரமில்லாதது.  
உடல் நிலை மாறுபட்டால் இளமையின்  
இனமும் மாறிவிடும்  
எனவே இளமை என்பது மனத்தைப் பொறுத்தது



## உங்கள் உரையாடலைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

❖— ரூபன் மரியாம்பிள்ளை —❖

உள்ளுணர்வுகளின் வெளிப்பாடுதான் உரையாடல். உரையாடல் ஒரு கலை.

உரையாடற் கலையை எல்லோரும் கற்றுக் கொள்ளலாம். உரையாடற் கலையின் வளர்ச்சி உணர்வு ரீதியான எம் ஆளுமையின் வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியுமாகும்,

கச்சிதமாகப் பேசி காரியத்தை சாதிப்பவர்கள் நம்மிடையே இருக்கும் வேளையில் தொண தொண என்று பேசி முற்றுப்புள்ளியே இல்லாத தமது கதையால் நம்மை அறுப்பவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

இன்மையாகப் பேசுகின்ற கலையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற ஆர்வம் உங்களுக்கு நிச்சயமாகவே இருக்கிறது. நீங்கள்தான் அதை உணரவில்லைப் போலும். பொறுங்கள் ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

மற்றவர்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள் நட்புப் பாதையிலும் அவர்களின் நியாயமான தேவையிலும் விருப்பங்களிலும் ஆர்வம் காட்டுங்கள்.

மற்றவர்களுக்கு விருப்பமானதைப் பேசுங்கள் உரையாடலுக்கு பயனுள்ள விடயங்களைச் சேகரியுங்கள். மேலெழுந்த வாரியான உரையாடல்களை விட்டு ஆழமான உரையாடலில் பங்கெடுங்கள்.

இவற்றை கடைப்பிடிக்க நீங்கள் முயலும் போது உரையாடல் கலையை கற்றுக் கொள்ளலாம். உங்கள் தற்போதைய நிலையை மதிப்பீடு செய்வோமா? பதில் அளிக்கும் போது சரியான பதில்களைத் தேடாது உங்கள் உண்மையான நிலையைத் தேடி அறிய முயற்சி செய்யுங்கள்.

பின்வரும் கேள்விகளுக்கு ஆம் அல்லது இல்லை எனப் பதிலளியுங்கள்.

1. நண்பர் குளாமில் மற்றவர்கள் பேசும் போது நீங்களும் பேசத் தொடங்கி மற்றவர்களைக் கதைக்க விடாமல் எப்பொழுதும் நீங்களே கதைக்க வேண்டுமென்று ஆசை கொள்கிறீர்களா? ( )

2. நீங்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது தோல்வி உங்கள் பக்கம் என்று கண்டவுடன் அமைதியாக தோல்வியை ஏற்றுக் கொள்கிறீர்களா? ( )

3. மற்றவர்கள் பேசுவதை கவனத்தோடும் கரிசனையோடும் உள்ளத்தால் செவிமடுக்கிறீர்களா? ( )

4. ம்... அ... .. ஓ... என்ற "இழவை" உங்கள் பேச்சில் இடையிடையே உங்களுக்கு தெரியாமல் தோன்றுகின்றதா? ( )

5. மரியாதையற்ற சொற்கள் உங்கள் வாயில் எந்த வித தங்குதடையும் இன்றி இலகுவாக வருகின்றனவா? ( )

6. உங்கள் குரலை ஒருமுறை என்றாலும் பதிவு நாடாவில் பதிந்து கேட்டுப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? ( )

7. கூட்டத்தில் பழகும்போது உங்களுக்குள் ஒரு வித பதட்டம் இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா? ( )

8. உரையாடும் போது கடைசிச் சொல்லை அல்லது உச்சரிப்பை உங்களை அறியாமலே விழுங்கி விழுங்கி கதைப்பதாக மற்றவர்கள் சொல்கிறீர்களா? ( )

9. உரையாடும் நண்பரின் பெயரை மரியாதையுடனும், அன்புடனும் அடிக்கடி செல்லமாக பயன்படுத்துகிறீர்களா? ( )

10. உரையாடுவரின் முகத்தை அடிக்கடி பார்த்து அவர் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து உம்மால் கதைக்க முடிகிறதா? ( )

1, 4, 5, 7, 8, ஆகியவற்றுக்கு இல்லை என்றும் 2, 3, 6, 9, 10, ஆகியவற்றுக்கு ஆம் என்றும் பதிலளித்துள்ளீர்களா? ஒவ்வொரு சரியான பதிலுக்கும் முறையே பத்து புள்ளிகள் இடுக.

70 க்கு மேலே பெற்றிருப்பின் நீங்கள் உரையாடற் கலையை கற்றுக் கொண்டுள்ளீர்கள். இல்லாவிடின் உரையாடல் கலையில் நீங்கள் வளர்ச்சி பெற வேண்டியவர்களே. தொடர்ந்து முயலுங்கள். வளர்ச்சி உங்களதே.

## உணர்ச்சிகள் பாவங்கள் அல்ல

மனித வாழ்வில் அவனோடு ஒன்றிக் கவந்த செயற்பாடுகளில் உணர்ச்சி பெரும் பங்கினை வகிக்கின்றது. உணர்ச்சியற்றவன் மனிதன் அல்ல. ஆனால் அவ்வுணர்ச்சிகளை தன்னோடு ஒருங்கமைத்து வாழும் போது அவன் முழு மனிதனாகிறான். அதற்கு அடிமைப்படும் போது அவன் மிருகமாகிறான். உணர்வுகள் மனித இயல்பு. ஆகவே பாபங்கள் அல்ல,

சமூகத்தின் பலவீனங்கள்; மூடக் கொள்கைகள், மனிதனைப் பாலியாக்கமுடியும். இரு இனம் உள்ளங்கள் ஒருத்தரை ஒருத்தர் விரும்பி விட்டால் உடனே சமூகம் அவர்களை சந்தேகக் கண்கொண்டு நோக்குகின்றது. இதன் காரணமாக அவரது எதிர்கால வாழ்வு, உணர்வுகள் பாதிக்கப்பட்டு விரக்தியடைந்தவராக தம் நல்லுணர்வுகளைக் கூட தவறாகப் பயன்படுத்தத் தூண்டப்படலாம். நியாயமான உணர்வுகளும் ஒருவனை அழிக்கும் பாவங்களாக மாறுகின்றன.

எனவே சமூகம் தனிமனித உணர்வுகளை மதித்து உள்ளங்களைக் கரியப்படுத்துவதைத் தவிர்த்து உணர்வுகளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் மதிப்பளித்தல் வேண்டும். அதிகளவு சந்தேகங்களை வளர்க்காது நம்பிக்கையை வளர்த்தால் பாவங்கள் தீரும்.

ஜே.ஐ. சந்திரா  
மட்டுநகர்

---

---

## ஒரே சூலில் மூன்று பிரசவம் !

“நான்” வெளியீட்டு வரிசையில்  
புத்தாண்டு பொங்கல் பரிசாக

விபி எழுதும்

“ விடுதலை இறையியல் ”

செம்பியன் செல்வன் எழுதும்

“ குறுங்கதை நூறு ”

ஜோசப் பாலாவின்

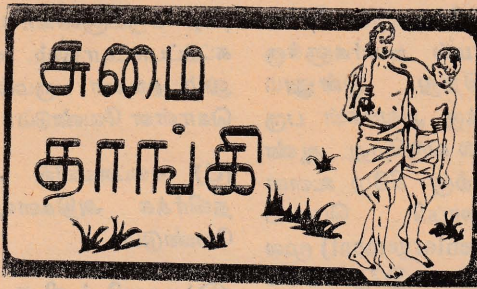
“ உணராத உண்மைகள் ”

( சிறுகதைத் தொகுதி )

தட்டுப்பாட்டைத் தவிர்க்க  
பிரதிக்கு முந்துங்கள்!

---

---



தருபவர்: அருட்திரு. ஸ்ரணி அன்ரணி அ. ம. தி.  
செல்வி. நஜனி (இறுதி ஆண்டு மருத்துவபீடம்)

● சுமை: போலி வாழ்க்கையை வாழுவோர் சிலர் எமது வாழ்க்கையை நாம் வாழவிடாது எல்லாவற்றிலும் தாமே முன்னின்று தடையாக இருக்கின்றனர். இவர்களை எவ்வாறு சமாளித்து வாழலாம் என சில வழிமுறைகள் கூறுக?

○ தாங்கி: நண்ப! வாழ்க்கை என்பது ரோஜாப் பூ மெத்தை யல்ல. ஒரு சமூகத்தில் வாழும் ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித்து தொடர்புகளும் உறவுகளும்மீலாமல் வாழ முடியாது. அர்த்தமுள்ள, இலட்சியமுள்ள வாழ்க்கைதான் ஒரு மனிதனுக்கு ஓரளவு நிறைவைக்கொடுக்கும். எந்தவொரு சமூகத்திலும் ஒட்டுண்ணிகளை போன்று (Parasites of the society) ஒரு பிரிவினர் பிறரை விமர்சிப்பதிலும், குறைகளைப் பெரிது படுத்தி வாழ்க்கையை பாழாக்க முனைவதிலுமே காலத்தைக் கழிப்பர். இவர்கள் நிச்சயமாக பரிதாபத்திற்குரியவர்கள். இவர்கள் தமது வாழ்க்கையில் சந்தித்த ஏமாற்றங்கள் தோல்விகளினூடாக ஒருவித எதிர்மறையான (Pessimistic) மனநிலையை தாம் வளர்த்துக் கொள்வதால்பிறரு

டைய முன்னேற்றம் எப்போதும் இவர்களின் ஆளுமைக்கு சவாலாக இருப்பதால் தடைக்கல்லாய் விடுகிறார்கள். இவர்களின் எதிர்மை அதிகம் அலட்சியக் கொள்ளாது எம்மைச் சுற்றி வாழும் எல்லோரும் எம்மைப் புரிந்து ஏற்று வாழ்வார்கள் என்ற எண்ணத்திலிருந்து விடுபட்டு தடைகளினூடாக உறுதியான மனவலிமையைப் பெற்றால் எத்தகைய தடைகளையும் சமாளித்து வாழக்கூடிய ஆளுமையைப் பெற்று விடுவீர்கள். விமர்சனங்கள் உங்கள் நல்வாழ்க்கையை வளப்படுத்தாமென்றால் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். இல்லையெனில் உதறி விட்டு உங்கள் வாழ்வில் அக்கறையுள்ளவர்களின் துணையோடு எதிர்நீச்சல் போட்டு வாழ்ந்தால் வெற்றி இறுதியில் உங்களதே.

● சுமை: மூலவியாதி வருவதற்கு காரணம் யாது? இதற்கு யாது செய்யலாம்?

○ தாங்கி: மூலவியாதி வருவதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. அதிகமானோருக்கு மூல வியாதி மலச்சிக்கலினால் உண்டாகின்றது. சிறு தொகையினருக்கு இது அவர்

களின் பரம்பரையில் உள்ள நோய் காரணம் இல்லாமல் அவர்களுக்கு மூலவியாதி வருகிறது. இன்னும் ஒரு வகையினருக்கு அவர்கள் பருமனாக இருப்பதால் வருகிறது. ஆண்களில் சலப்பையிற்கு கிழே உள்ள ஒரு வகை சரப்பி பெருப்பதால் (Poostatic enlargement) மூலவியாதி வரலாம். இதே போல சலப்பையில் கல் வளர்வதாலும் வரலாம். மிகச்சிலருக்கு குடலிலோ அல்லது வயிற்றில் எப்பாகத்திலோ கட்டிகள் வளர்வதால் மூலவியாதி வரலாம்.

(A) இதைத் தடுப்பதற்கு பலவழிகள் உள்ளன. பெரும்பாலானோருக்கு மலச்சிக்கலினால் வருவதால் மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்துக் கொள்ள சில வழிகள்.

(i) அதிகளவு நீர் அருந்துதல், (ஒருநாளைக்கு 12 glass) வியர்வை அதிகமாக இருக்கும் போதும், அதிகளவு வேலை செய்யும் போதும், இன்னும் அதிகளவு நீர் அருந்த வேண்டும்.

(ii) மலம் இலகுவாக வெளியேறுவதற்கு உணவில் நார்த்தன்மையான வகைகளை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உதாரணம் கிரை வகைகள், பச்சைக் காய்கறி வகைகள், பழவகைகள்.

(iii) தினமும் மலம் கழிப்பதை ஒருபழக்கமாக கொண்டு வருதல் வேண்டும்.

(iv) மலம் போவதற்காக 5 நிமிடத்திற்கு மேல் முக்குவதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(B) பருமனாவர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டாலும், உடற்யிற்சியினாலும் தங்கள் பருமனைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(C) சலப்பையில் கல் வளர்வதை தவிர்க்க அதிகளவு நீர் அருந்த வேண்டும்.

(D) வயிற்றில் கட்டியாலும் (Prostatic enlargement) ஆலும் வரும் மூலவியாதிக்கு தகுந்த சத்திரசிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

இரத்தம் வெளியேறுவதைத் தவிர குடலின் பாகம் மலவாசலினூடாக வெளித் தள்ளப்படுபவர்கள் அதற்குரிய சத்திரசிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

● கமை: முகப்பருக்களை அகற்ற என்ன செய்ய வேண்டும்?

தாங்கி: முகப்பருக்கள் பருவமடைந்த ஆண்களிலும் பெண்களிலும் ஏற்படுகின்றது. முகத்திலுள்ள நெய்ச்சுரப்பிகளின் காளினால் சுரப்பிகள் வெளியேற முடியாமல் சிறிதாக இருப்பதாலேயே தேக்கமடையும் சுரப்பிகள் முகப்பருக்களாகின்றன. இவை பாலியல் ஓமான்களின் (Sex hormones) ஒரு விளைவாகும்,

இதை அகற்றுவதற்கு, சுரப்பிகளிலிருந்து தடையில்லாமல் வெளியேற உதவுவதன் மூலம் தான் இதைத் தவிர்க்கலாம்,

(i) அடிக்கடி இளஞ்சூடான நீரினாலும் சவர்க்காரத்தாலும் முகத்தைக் கழுவுதல். இது எண்ணெய்



பதார்த்தத்தை முகத்திலிருந்து அகற்றுவதால், தூசி எண்ணைப் பதார்த்தத்துடன் சேர்த்து, நெய்ச் சுரப்பிக் காணை அடைப்பதை தடுக்கின்றது.

(ii) சுரப்பியிலிருந்து எண்ணெய் பதார்த்தம் இலகுவில் பரவி வெளியேற வியாபார ரீதியில் விற்பனையாகும் தரமான (Cream) வகைகளைப் பாவிக்கலாம்.

(iii) உணவில் - எண்ணெய் வகைகளை கூடுதலாக சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

(iv) அதிகளவில் வரும் முகப் பருக்களுக்குத் தகுந்த வைத்திய ஆலோசனையை ஒரு தோல் நிபுணரிடம் (Dermatologist) பெறல் வேண்டும்.



## விழிப்பு வேண்டும் !

மனிதனின் ஆளுமையை 5 உணர்ச்சிகள் கட்டி வளர்க்கின்றன என்பது மனோதத்துவ விஞ்ஞானிகளின் கருத்தாகும். அந்த உணர்ச்சிகளாவன :

1. பொறுப்புணர்ச்சி
2. சுதந்திர உணர்ச்சி
3. பாதுகாப்புணர்ச்சி
4. அன்புணர்ச்சி
5. இன்ப உணர்ச்சி

உண்மைதான், நல்ல உணர்ச்சிகளான இவைகள் மனிதனை உருவாக்குகின்றன - அவனை முழுமனித வளர்ச்சிக்கு இடமே செல்கின்றன. ஆனால் எதிர்மாறான, பொறுப்பு அற்ற உணர்ச்சி, அடிமைத்தன உணர்ச்சி, பய உணர்ச்சி, வெறுப்புணர்ச்சி, துன்ப உணர்ச்சி முதலிய உணர்ச்சிகளோவெனில் மனிதனை உருக்குலைத்துவிடும் தன்மையவை.

மனிதனை உருவாக்கும் உணர்ச்சிகளை வரவேற்போம். மனிதனை அலைக்கழிக்கும் உணர்ச்சிகளைப் புறக்கணிப்போம். ஏனெனில் உணர்ச்சிகள் மன்தனின் உடல் - உள நிலனை வெகுவாகப் பாதிக்கின்றன. எனவே நாம் உணர்ச்சிகள் விடயத்தில் விழிப்புடன் செயற்படுவோமாக.

எஸ். ரன்ஜன்

வானொலி அபிமானிகள் மற்றும் அல்வாய்.

# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 27 முடிவுகள்

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ரா | க் | ஓ  | ங் | ஃ  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| அ  | பி | ன் | யு | ம  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ஐ  | கு | ன  | ஃ  | ந் |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| க  | ஃ  | ஸ் | ஆ  | தி |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ஃ  | ன் | ஃ  | ம் | ஃ  |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| த  | பு | தா | ர  | ன் |

பரிசுபெறும் அதிஷ்டசாலி :  
சைலஜா சண்முகநாதன்  
இல. 3 சின்னக்கடை வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்.

பாராட்டுப் பெறும் அதிஷ்டசாலி :  
இ சதீஸ்குமார்  
செல்வி, நொய்லின் மேரி,  
செல்வன். அன்ரனி அகஸீன்

## நண்ப,

உம், உணர்வுகளை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துவீர்.  
(உம்) கோபம்.

1. உடனுக்குடன் அந்தந்த இடத்திலேயே நேரடியாகச் சொல்லிவிடுவீரா?
2. மறைமுகமாக, உணர்ச்சிவசப்படாதவர் போல் வேறு வார்த்தைகளால்.....
3. பிரத்தியேகமாக, நம்பிக்கைக்குரிய ஒரு நண்பருடன் அனைத்தையும் வெளிப்படுத்தி விடுவீரா?
4. எந்த உணர்வும் எழாததுபோல உமக்குள்ளேயே புதைத்து கவனத்தை வேறு வழியில் திருப்புவீரா?

☐ உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தப்படவேண்டியவை ஆள், இடம், காலம். அறிந்து வெளிப்படுத்தப்படும்போது - உண்மையில் அவை வழிப்படுத்தப்படுகின்றன.

## கருத்துக் குவியல்



“சமுத - தமிழ் சமுதாயத்தில் இளைஞரிலும் பார்க்க இளம் பெண்கள் வீதம் அதிகம். இவர்கள் எதிர்கலாம் (திருமணம்) பற்றிய கருத்துக்களும் ஆலோசனைகளும்.

பரிசுபெறுபவர் : செல்வி. நா. விமலாம்பிகை

### தியாகம் செய்தல்:-

சமுத தமிழ்ச் சமுதாயம் இன்று இளைஞரிலும் பார்க்க இளம் பெண்களின் தொகை அதிகரித்துள்ள நிலைமை தவிர்க்க முடியாத ஒரு பிரச்சினையாக உருவாகிக் கொண்டு வருகின்றது. இவர்களது எதிர்காலம் பற்றி பல தாரமணம், உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாடு, பிறநாட்டு இளைஞரைத் திருமணம் செய்தல் போன்ற பல்வேறு ஆலோசனைகள் முன்வைக்கப்படலாம்.

“ஒருவனுக்கு ஒருத்தி” என்பதே தமிழ்ப்பண்பாடு. இதனை நிலைநிறுத்தவும் எதிர்நோக்கக் கூடிய என்ய விளைவுகளை நோக்கியும் பார்க்குமிடத்து உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாடு என்பதே சிறந்த ஆலோசனையாக அமைகிறது. அதாவது குறிப்பிட்ட தொகைக்கும் எஞ்சிய தொகைப் பெண்கள் மணம் செய்து கொள்ளாதவர்களாக மனக்கட்டுப்பாடுள்ளவர்களாக வாழ முன்வர வேண்டும்.

இவ் ஆலோசனை அனேகமான பெண்களால் இயலக் கூடியதாக இல்லாமல் இருக்கலாம். அன்றியும் மன உறுதியுடன் உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தி வாழும் நிலையிலும் கூட பெண்கள் பல் வேறுபட்ட தொல்லைகளுக்கும், அவமானங்களுக்கும் ஆளாகி சவால்களை எதிர்நோக்க நேரிடலாம். எனவே அவற்றையும் எதிர்கொள்ளும் துணிவும் இருந்தால் மட்டுமே இந்நிலை சாத்தியமாகும். மேலும் சமுதாயமும் கல்யாணமாகாத நிலைக்கு காரணங்களை சிருஷ்டித்து பெண்களை மேன்மேலும் துயரத்தில் ஆளத்தாது தவிர்க்க முன்வரவேண்டும். கடினமான தீர்வாக இது அமையினும் இன்று பார்க்கப் பேசப்படும் பெண்ணுரிமை நிலை நிறுத்தலுக்கும், பண்பாட்டுப் பேணலுக்கும் தேவையான தவிர்க்க முடியாத தீர்வாகவே விளங்குகின்றது. மேலும் பெண் என்பவள் தனித்து தன் வாழ்வை சேவை வாழ்வாக மாற்றி அதில் இன்பம் காணக்கூடிய மனித ஜீவி என்ற அந்தஸ்து நிலைநாட்டப்பட்டு,

பெண் ஒடுக்கு முறைகள் மென்மேலும் விரிவடையாது நசுக்கப்படும்.

மனிதன் உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையானவன். அதிலும் பெண்ணை வள் உணர்ச்சியே வடிவானவள். இத்தகைய பெண்கள் செய்யும் தந்தியாகம் எதிர்காலப் பெண் சமுதாயத்திற்கு செய்யும் மகத்தான தொண்டாக அமையும். எவ்வளவு தான் பெண்கள் சகல துறைகளிலும் ஆண்களுடன் சரிநிகர் சமமான மாக அறிவிலும், ஆற்றலிலும் சிறந்து விளங்கினாலும் பெண் ஒடுக்கு முறைகள் ஈழத் தமிழ் சமுதாயத்தை விட்டு அழிந்தொழிந்து விடவில்லை. சீதனம் என்ற பெயரில் ஆண்களை விலை கொடுத்துப் பெற வேண்டிய சுயமதிப்பு இழக்கிற்கும், வீட்டு வேலைச் சமையும், வேலை செய்யும் பெண்களாயின் இரட்டைச் சுகமைகளுமாக பெண்கள் அல்லற்படுகின்ற நிலையும் காணப்படுகிறது. பெண்களுக்கான ஒடுக்கு முறைகள் குறைக்கப்பட்டு வரும் இக் காலகட்டத்தில் பலதாரமணம் என்ற யோசனை செயற்படுத்தப்படுமிடத்து மீண்டும் முருங்கை மரத்தில் பெண் அடிமைத்தனம் என்ற வேதாளம் எறுவதற்கும் கிளை விட்டு மென்மேலும் வளர்வதற்கும் இடமளிக்கப்படும். ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற பண்பாட்டைப் போற்றிய போதிலும், ஆணின் பலதார மணத்திற்கு அன்று முதல் இன்று வரை தமிழ்ச்சமுதாயம் அங்கீகாரம் வழங்கியே வந்துள்ளது. ஆனால் பெண் சமுதாயம் அக்கருத்தை நிராகரித்து வீட்டுப்

பிரச்சனைகளையும், வீண் குழப்பங்களையும் தவிர்ப்பதோடு தம் அந்தஸ்தையும் நிலைநிறுத்த மனக் கட்டுப்பாடே சிறந்த மார்க்கமாகும்.

செல்வி. நா. விமலாம்பிகையாழ்ப்பாணம்.



### சமூகப் புரட்சி:-

பிறப்பினால் மட்டுமன்றி, இரானுவ நெருக்கடிகளில் இருந்து தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் வேலை வாய்ப்புத் தேடியும் வெளிநாடு சென்றவர்களிலும் இளைஞரே அதிகமாகக் காணப்படுகின்றனர். மேலும் தீவிரவாத நெருக்கடிகளிலும் இளைஞர்களே பெரும்பாலும் கொல்லப்படுகின்றார்கள். இவ்வாறான காரணிகளால் குறைந்து காணப்படும் இளைஞர் தொகை மேலும் குறைந்து கொண்டே போகின்றது. இதனால் இளம் பெண்களின் வாழ்க்கைப் பிரச்சனை ஒரு பெரிய பிரச்சனையாக வளர்ந்து வருகின்றது.

எல்லோருக்கும் சமனான வாழ்க்கைச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே எம் முன்னோர் ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற முறைமையை வகுத்திருந்தார்கள். இந் நிலையைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கும் பொழுது ஏராளமான பெண்களுக்குத் தமிழ்ச் சமூகத்திலே வாழ்க்கை (திருமணம்) இல்லாமல் போவது தவிர்க்க முடியாததொன்று. ஈழத் தமிழ்ப் பெண்கள் வெளிநாடுகளில் உள்ள தமிழ் இளைஞர்களைத் தேடி வாழ்வை

அடைந்தாலும் இக்குறைபாடு தொடர்ந்தும் காணப்படும். இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு தமிழ்ச் சமூகம் அல்லாத வேறு சமூக ஆண்களைத் தேடித் தம்பிரச்சனையைத் தீர்த்து வைக்கலாம் அல்லது தமிழ்ச் சமூகத்தில் தான் தீர்த்து வைக்கப்பட வேண்டுமென்றால் ஒரு ஆணிற்கு இரு பெண்கள் என்ற வகையில்தான் தீர்க்க முடியும். சில இஸ்லாம், இந்து மக்கள் இதை நடைமுறைப்படுத்தினாலும் இது நடைமுறையில் வெற்றியளிக்காது.

இதே வேளையில் சமூகம் சீராக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே சமூகக் கட்டுப்பாடுகள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. அது சமூகத்தையே அழிக்கும் பட்சத்தில் அதை மாற்றி ஏற்ற விதத்தில் அமைப்பது அவசியமாகும் என்பதையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

சி. கசியானுஸ்  
மேற்கு ஜேர்மனி



## மன மாற்றம் வேண்டும்

பாரபட்சம், சீதனக் கொடுமை என்ற இழிநிலையுடன் கூடிய தற்போதைய அரசியல் - சமூக - பொருளாதார காரணிகள் நம் சமூகத்தில் ஆண்கள் வீதத்தை வீழ்ச்சியுறச் செய்திருப்பது, ஈழப் பெண் இனத்திற்கு பெரும் புயலுடன் பேய் மழையும் சேர்ந்தது போல் உள்ளது. இவ்வாறு சூழ்நிலை இருந்த போதிலும் நம் சமூகம் குறிப்பாகப் பெண்கள் மனம்

தளர்ந்து விடத் தேவையில்லை ஆனாலும், இப்பிரச்சனையை மேலும் உத்வேகப்படுத்தும் திருமண ஊழல்களும் எம் சமூகத்திலிருந்து அகற்றப்பட வேண்டும்.

திருமணம் என்றதும் பெண்களைப் பெற்றவர்கள், என் மகளை வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளைக்குத்தான் கொடுப்பேன், எனக்கு வரும் மருமகன் கவன்மென்ட் உத்தியோகத்தர், டாக்டர் மாப்பிள்ளையாக இருக்க வேண்டும் என நினைக்கின்றனர். இந்த ரீதியில்தான் அமைகிறது. அவர்கள் சிந்தனையும் செயற்பாடும் தன் மகளுக்குப் பண்புள்ள மனிதன் மணமகனாக, வாழ்க்கைத் துணையாக வாய்த்தால் போதும் என்று நினைப்பவர்களும் சமூகத்தில் மெத்தக் குறைவு என்பது உண்மை. எல்லோருமே உயர்ந்த கல்வி பொருளாதார அந்தஸ்து நிலையிலுள்ள மணமகன் தான் வேண்டும் என்றால் எப்படி? அதிலும் ஆண்கள் விசிதாசாரம் வீழ்ச்சியடைந்துள்ள இந்த நிலையில் இத்தகைய நிபந்தனைகளைப் பெற்றோரும், என் திருமணத்திற்கு இருக்கும் யுவதிகளும் உடம்பு பிடியாக பிடித்துக் கொண்டிருந்தால் அவர்கள் எதிர்காலம் கேள்விக்குறிதான், இத்தகைய இழிநிலையினாலன்றோ இன்று நம் சமூகத்தில் திருமணம் போட்டி, பொருமை மிக்க சந்தை வியாபார நிலைக்கு கீழிறங்கி வந்துள்ளது. திட்டமிட்டு ஏற்பாடு செய்யப்படுகின்ற போதே திட்டமிட்டு சிலர் குழப்புவர். தமிழ் சமூகத்தில் ஒரு வியாபார ஒப்பந்தம் என்று

அந்நியர் கிண்டலாகப் பேசிக் கொள்வதில் நிறைய உண்மை இருக்கிறது. எனவே இனியாவது வெளிப்புற படாடோபங்கள் போலிகௌரவங்கள் பாம்பீக வாழ்வு ஆகியவற்றிலுள்ள தம் அதீத மோகத்தை உதறித் தள்ளி விட்டு தம்முடைய பெண் பிள்ளைகளை காப்பாற்றக் கூடிய சாதாரண ஆண்களுக்கு தம் பிள்ளைகளைத் திருமணம் செய்து கொடுக்கப் பெற்றோர் முன்வர வேண்டும். எனெனில் தி. 36 வயதை எய்திய எத்தனை யோ ஆண்களும் பெண்களும் இனியாதற்கு காரணமே மேற்கூறிய தவறான மதிப்பீடுகளாகும். இம்மனமாற்றம் விகிதாசாரப் பிரச்சனையின் தாக்கத்தை ஓரளவு குறைக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

அதேவேளை பெண்கள்தம் வாழ்க்கையில் எதிர்காலம் இலட்சியம் சூறிக்கோள் எல்லாமே திருமணத்தில் தான் தங்கியுள்ளது. என்ற மனப்பான்மையை விடுத்து அவர்களுள் பலர் சமய சமூகப் பணிகளில் தம்மை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொள்ளலாம், ஆண்துணையின்றி பெண்ணால் தனித்து வாழ முடியாது என்ற வரட்டு வேதாந்தத்தை நாம் மறந்து, திருமணம் தவிர்ந்த எனைய பல தளங்களில் பெண்கள் தங்கள் கடமைகளை, சேவைகளை, ஆற்றல்களை, சமூகத்திற்குத் திறம்பட அளித்து தமக்கும் பிறர்க்கும் பயனுடைய வர்களாக வாழ முடியும் என்பதில் ஐயமில்லை.

செல்வன். எஸ். இரன்ஜன்  
அல்வாய் வடக்கு.

## பேனா நண்பர்

N. கலா,  
பெரிய விளாள்,  
இளவாலை.

பொழுதுபோக்கு :

பத்திரிகை வாசித்தல், வாடுலி கேட்டல், முத்திரை சேகரித்தல், கதைப் புத்தகம் வாசித்தல்.

றிப்பு :

1. பேனா நண்பர் பகுதி வாசகர் மத்தியில் செளகரியமான தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி நட்பை வளர்ப்பதே எமது நோக்கம்.
2. உங்கள் பெயர் பிரசுரிக்க வேண்டுமாயின் பின்வரும் விபரங்கள் தருக: பெயர், முகவரி, வயது, பொழுதுபோக்கு, எப்படிப்பட்ட நண்பர் தேவை போன்றவை.
3. ரூபா 10/- ஐயும் தபாற்கட்டளை / முத்திரை மூலம் அனுப்பி வையுங்கள்.

ஆர்

## தொடர்நிலை பரிமாற்ற ஆய்வு

( TRANSACTIONAL ANALYSIS )

மனித உள்ளங்களில் காணப்படும் வேறுபாடுகளின் விளைவாகவே வேறுபட்ட கருத்துக்கள் தோன்றுகின்றன என்று உளவியலாளர்களினததுள்ளனர். சான்றாக, சில சமயங்களில் ஒருசிலர் தம்மைத் தாழ்வாகவும், சில சந்தர்ப்பங்களில் மேலாகவும் கருதுகின்றனர். இவ்வாறு மனிதர்களிடையே தோன்றும் வேறுபட்ட உணர்வுகளை ஆய்ந்தறிவது தொடர்நிலைப் பரிமாற்ற ஆய்வின் பணிகளுள் ஒன்றாகும். இத் தொடர்நிலை பரிமாற்றம் ஒரு உளவியல் மன மருத்துவ முறையாகும். இம் முறையை தனியாகவும், குறிப்பாக குழுவாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

எஸ். டேமியன், O.M.I.

(உளவளத் துணையாளர்)

இவ்வுளவியல் முறை எரிக்கப்பெறும் எனும் ஓர் உளவியல் மருத்துவரால் தோற்றுவிக்கப்பட்டது, மன நோயாளிகள் தங்களைப் புரிந்து கொள்ளுவதற்கு உதவியாகத் துவக்கத்தில் இது பயன்படுத்தப்பட்டது. நாளடைவில், இல்லறத்தினர், வணிகர்கள், தொழிலாளர்கள், மாணவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் இது பயன்படும் என்று கண்டறியப்பட்டது. இதன் புதுப்புது பயன்களை

உளவியல் அறிஞர்கள் நாள்தோறும் கண்டறிந்தனர். பராய்டு, யுங், அடலர், சுல்லிவான் போன்ற உளவியல் முறைகளைக் காட்டிலும் சிறந்த அம்சங்கள் இம்முறையில் அமைந்துள்ளன.

### தனிமனிதர் நிலை :

ஒவ்வொரு மனிதனும் சிறியோன் (Child) தென்நிலையோன் (Adult) பாதுகாப்போன் (Parent) எனும் மூன்று தன்நிலைகளைக் (Ego states) கொண்டுள்ளான் என்று எரிக் பெர்ன் கூறுகின்றார். இவற்றில் ஏதேனும் ஒரு நிலையிலிருந்தோ அல்லது இம் மூன்றும் சேர்ந்ததொரு நிலையிலிருந்தோ தனிமனிதன் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் செயல் படலாம்.

### பாதுகாப்போன் நிலை :

மனிதனது சிந்தனை, உணர்வுகள், பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியவற்றை கட்டுப்படுத்துவதற்குத் தேவையான விதி முறைகள், அறிவுரைகள் ஆகியவற்றின் தொகுப்பே பாதுகாப்போர் நிலையாகும். சிறுவயதிலிருந்தே நம்மைப் பேணி வளர்த்த நம் பெற்றோர், அறிவுரை தந்த பெரியோர் மற்றும் நம்மைச் சூழ்ந்து வாழ்ந்தவர்களிடமிருந்து நாம் பெற்றுக் கொண்ட

கருத்துக்கள், செயல் முறைகள், மனப்பாங்கு இவையே பாதுகாப்போன் எனப்படுவது. பாதுகாப்போன் நிலையில் பெரும்பாலும் “எப்போதும்” “ஒரு போதும் இல்லை”, “இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும்” போன்ற கட்டளைகளே வருகின்றன. இவற்றைக் “குறை கூறும் பாதுகாப்போன்” (Critical Parent) எனலாம். சிலவேளைகளில் அவனது நடத்தையில் கனிவுச் சொற்களும், தட்டிக் கொடுத்து ஆதரவாகக் கூறும், ஊக்கமூட்டும் சொற்களும் வெளியாகின்றன. எடுத்துக் காட்டாக ‘நன்றாகச் செய்தாய்’ பரவாயில்லை. இவை கனிவுறு பாதுகாப்போனிடம் (Nurturing parent) இருந்து வெளிப்படுகின்றன.

### சிறியோன் :

இம்மனநிலை குழந்தைப் பருவத்தில் நம்மிடம் ஏற்பட்ட உள்ளுணர்ச்சிகளையும், அப்போது நம்மிடம் உருவாகிய சில பழக்கவழக்கங்களையும் தன்னில் பதியவைத்துக் கொள்கிறது. இவ்வாறு நாம் கடிந்துவந்த குழந்தைப் பருவம் இப்பொழுதும் நம்மிடமிருந்து செயல்பட்டு வருகின்றது.

சிறியோன் நிலையிலிருப்போர் உணர்ச்சி மிகுந்தவராக இருப்பர். நம்மிடம் உள்ள தணிக்கை செய்யப்படாத இயல்பு உணர்ச்சிகள், இன்பதுன்ப உணர்ச்சிகள், ஆர்வம் அல்லது வெறுப்பு. தனிமை அல்லது நெருக்கம் ஆகிய இவை சார்ந்த உணர்ச்சிகளால் உருவானதாகும். மேற்கண்ட உள்ளுணர்ச்சிகள் சிரிப்பு, அழுகை, நடுக்கம்,

கோபம் ஆகிய செயல்களால் வெளிக் கொணரப்படுகின்றன. நம்மிடம் சிறியோன் நிலை செயல்படும் போது உணர்ச்சிகள் நமது பகுத்தறிவினை விட மேம்பட்டு நிற்கும் நிலையினையடைகின்றன.

### தெள்நிலையோன் :

தெள் நிலையோன் என்பது வயது வளர்ந்தவர்களை மட்டும் குறிப்பதில்லை. சிறு குழந்தைகள் மனதில் கூட தெள் நிலை அமைந்துள்ளது. ஆராய்ந்து செயல்படும் மனநிலையே தெள் நிலையாகும். அச்செயலைச் செய்ய முயன்றும், ஆராய்ந்து, அறிந்து, அதற்கு ஏற்ற முறையில் செயல்படுவர். எதையும் பாரபட்சமின்றி நோக்கும் மனப்போக்கு உடையவர். இந்நிலையில் ஒழுங்கு இருக்கும். பொதுவாக முக்கிய முடிவுகள் இந்நிலையிலேயே எடுக்கப்படுகின்றன.

நிகழ்ச்சிகள், செய்திகள், அனுபவங்கள் ஆகியவற்றை பகுப்பாராய்ச்சி செய்து அவற்றின் நுணுக்கங்களை அறிவது தெள் நிலையோனின் இயல்பாகும். தன்னைப்பற்றி ஆராய்வதிலும், தன்னையே பரிசோதிப்பதிலும், முன்னேற்றத்திற்கான வழிகளை கண்டறிவதிலும், தன்னைக் கட்டுப்படுத்துகின்ற தீர்மானங்கள் எடுப்பதிலும் தெள்நிலை மிகுந்த கவனம் செலுத்துகின்றது.

பாதுகாப்போன் நிலையானது மரபுகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு அதனுடைய சட்டங்கள், விதிமுறைகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் செயல்படுகின்றது. தெள்நிலையோன் செயல்கள் பகுத்தறிவு சார்ந்தவை.



# விழி - செவி - உள நல்லுணர்வு

கொற்றவர் தமக்கும், குடிமகார் தமக்கும்  
குணநலம் கொண்டவர் தமக்கும்  
கற்றவர் தமக்கும், கற்றிடார் தமக்கும்  
கற்பனை மிக்கவர் தமக்கும்  
நற்றவம் புரியும், துறவியர் தமக்கும்  
நல்லறம் தவழுமில்லறத்தைப்  
பெற்றவர் தமக்கும், மற்றுமுள்ளவர்க்கும்  
பெருந்துணை புரிவது நல்லுணர்வே!

சிறுமையிலும் பொறுமையோடு வாழ்வோர் தம்மை  
செல்வத்தால் செருக்குற்று வாழ்வோர் தம்மை  
வறுமையிலும் பெருமையுடன் வாழ்வோர் தம்மை  
வாழ்வுபெற வஞ்சித்துத் தாழ்வோர் தம்மை  
பெரும் மனமே பெற்று வளம் பெற்றோர் தம்மை  
பிழை புரிந்து அழிவுற்றோர் தமையும் காட்டி  
வறுமையிலும் வாழ்வினிலும் சமமாய் வாழும்  
வழிகாட்டி வளம் தேக்கும் நல்லுணர்வே!

விழியுணர்வு இருந்தாலே என்றும் நாங்கள்  
விரும்பியதைப் பார்த்திடலாம் மகிழ்ச்சி பொங்க  
செவியுணர்வு இருந்தாலே என்றும் நாங்கள்  
செய்யுகின்ற நல்லறத்தைக் கேட்டிடலாம்  
உள உணர்வு இருந்தாலே என்றும் நாங்கள்  
மாட்சியுடன் உலகினிலே செயற்படலாம்.

— றஜனி — ஜோசப்  
வடகோவையூர்

## குறுக்கெழுத்துப்போட்டி 29

|                |                |                |    |                |
|----------------|----------------|----------------|----|----------------|
| 1              | 2              | 3              | 4  | 5              |
| 6              | ஃ ஃ ஃ<br>ஃ ஃ ஃ | 8              | 9  | 10             |
| 11             | 12             | ஃ ஃ ஃ<br>ஃ ஃ ஃ | 14 | ஃ ஃ ஃ<br>ஃ ஃ ஃ |
| 16             | ஃ ஃ ஃ<br>ஃ ஃ ஃ | 18             | 19 | 20             |
| ஃ ஃ ஃ<br>ஃ ஃ ஃ | 22             | 23             | 24 | 25             |
| 26             | 27             | 28             | 29 | 30             |

திறமையுள்ள அதிஷ்டசாலிக்கு சிறந்த பரிசு உண்டு.

முடிவு திகதி : 30-12-86

வளம் மாறியுள்ளவை :  $\sqrt{1, 5, 18} \rightarrow 1, 8, 11,$

குழம்பியுள்ளவை  $\sqrt{20} \rightarrow 18, 26$

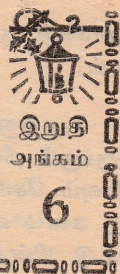
இடமிருந்து வலம் :

1. இதழ் 5 உளவியலாளர் வரிசையில்.
1. சுமை - தாங்கி மேல் வழிப்போக்கர் இதைச் சூமத்தினர்.
8. தானங்களுள் சிறந்த தானம். [ தற்பொழுது தேவைப்படுவது. ]
11. .... ல் சிறந்த கோவிலில்லை.
18. இரக்கம்.
22. ஜனனல்.
26. அமெரிக்க ஏகாதிபத்தியத்துடன் இறுதிவரை போரிட்ட நாடு.

மேலிருந்து கீழ் :

1. தற்பொழுது உலகையே தடுமாறவைக்கும் கொடிய நோய்.
3. ஒளி [ வெளிச்சம் ]
4. நாட்டின் மூலாதாரம்.
5. பாதத்தின் ஒரு பகுதி.
20. இன்று எம்மவரிடையே மரண..... அதிகரித்துள்ளது.
18. குருதிக் குழாய்.
22. திறப்பு.

24 நான்



இறுதி  
அங்கம்

6



புது வீடு

ஆனந்தி

இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன் இந்தக் கிராமத்தை விட்டுப் பிரிந்துபோன விசாகன் ஒரு யுகத்துக்குப் பிறகு திரும்பி வருகின்றான். அவன் போய்ச் சிறிது காலத்திற்குள் மம்மியும் இறந்துபோனான். டாடி போன இடம் தெரியவில்லை. அவனுக்கு உறவு என்று சொல்லக்கூடிய தாய் இந்த மண்ணில் துளசி ஒருத்தி மட்டுமே இருந்தாள். எவ்வித மாறுதலும்ன்றித் தனது சொந்தப் பெருமைகளோடு இயல்பு மாறாமல் இருந்துவரும் துளசிக்கு அவனை எதிர்கொள்வது கூட ஒரு சவாலாகவே பட்டது. பெருமை இழந்து நொந்து கெட்டு வரும் அவன் முன் தான் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டுமென்பதே அவளின் இப்போதைய கவலையாக இருந்தது. அதற்கு ஒத்திகை பார்க்கவும் அவள் தவற வில்லை.

அவனுக்காகவே காத்து நிற்கிறமாதிரிப் பெருமை இழந்துபோன அச் சிறு கிராமம் தூங்கி வழிந்துகொண்டிருந்தது. நன்ன நாகரீக வளர்ச்சியில் அது முன்னேறி நிற்பதுபோல் தோன்றினாலும் காலத்தால் அழியாத சிரஞ்சிவிப் பெருமைகளை இழந்து நிற்பதால் அதன் காட்சிகளை காணக்கூடிய எல்லா இடத்திலும் உயிரில்லாமல் அழுது வடியும் அதன் முகமே ஒரு பொய்யாக நின்று உறுத்திக்கொண்டிருந்தது. அந்தப் பொய்யே ஒரு சாபமாய் ஏற்பட்டுப் போன நிலையில் விசாகன் வந்து சேர்ந்தான்.

அப்போது மணி இரண்டிருக்கும். பகலின் உக்கிரம் தாங்காமல் அவள் வாசலுக்கு வந்து தெருவைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாள்.

சிறிது நேரத்துக்குப் பிறகு சாத்திக் கிடந்த "கேட்" கதவைக் கிரீச்செனத் திறந்துகொண்டே முகமறியாத யாரோ ஓர் அந்நிய புருஷன் உள்ளே வந்துகொண்டிருப்பது அவளின் பார்வைக்கு மங்கலாகத் தெரிந்தது.

அவள் திடுக்கிட்டுப்போய் அவனைக் கண்டு வெட்கப்பட்டவாறே புடவைத் தலைப்பை இழுத்துக் கழுத்து வரை மூடிப் போர்த்துக்

கொண்டு தூண் மறைவில் மறைந்து நின்றபடி அவனை வேடிக்கை பார்த்தாள்.

அதற்குள் அவன் உள்ளே வந்துவிட்டான். அவனுக்கு நடுத்தர வயதிருக்கும் நீண்டநாள் பயணத்தில் களைத்து வந்திருப்பவன்போல் அவன் மிகவும் சோர்வுடன் தோன்றினான். அவனின் தோளிலே அழுக்கு மண்டிய ஒரு கனமான தோல்பை தொங்கியது. பரட்டையடித்துச் சிதறிக் குத்திட்டு நின்ற தலைமுடி காற்றில் சிலிர்த்தது. அவன் அணிந்திருந்த சாயம்போன பழுப்புநிற உடைகள் ஒரே அழுக்காக இருந்தன. அவனின் முகம் உணர்ச்சியின்றி மரத்துப்போய் இருந்தது. அதன் பின்னணியில் கவிந்து மூடிக்கொண்டிருக்கும் ஒரு நிரந்தர சோகத்தினது முழு இருட்டினிடையே ஒரு சிறு ஒளிக் கீற்றுப்போல் மின்னி ஒளிவிடும் அவனது அன்பின் சுவடு வற்றிப்போகாத அந்தக் கண்கள் அவனை ஊடுருவிக் கொண்டு துளைத்துப் பார்த்தன. அந்தப் பார்வையின் கனத்தை நெஞ்சில் ஏந்தியவாறே திடுக்கிட்டுப்போய்த் தலை நிமிர்ந்தி அவள் அவனை இனம் புரிந்துகொண்டு உணர்ச்சிவசப்பட்டு அழுதுவிட்டாள்.

அதைப்பார்த்தவாறே அவன் - அந்த விசாகன் விறைத்துப் போய் நின்றிருந்தான். அவனால் அழக்கூட முடியவில்லை. தீட்டுக் குளித்து விட்டு வந்து நிற்கிற மாதிரி, புனிதம் நிரம்பிய அவன் முன், இப்படி ஓர் அழுக்கு மூட்டையாய் பாவத்தைச் சுமந்துகொண்டு வந்து நிற்கிறேனே என நினைத்து, அவன் தனக்குள்ளே மிகவும் வெட்கம் கொண்டான். அதனால் அவனைத் தலை நிமிர்ந்து பார்க்கவே மனம் கூசியவனாய், அவன் எங்கேயோ வெறிக்கப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

இரு துருவங்களாய்ப் பிரிந்துபோன அவர்களிடையே நெருங்கி வர முடியாதபடி ஒரு கனத்த மெளனம் நிலவிற்று. யார் முதலில் பேசுவது என்று புரியாமல், அவள் மனம் குழம்பிக் கொண்டிருந்த போது எதிர்பாராமல் முகத்தைத் திருப்பி, அவளை வெறுமையாய்ப் பார்த்துக் கொண்டே குரலை உயர்த்தி, அவனை கேட்டான்.

“என்ன துளசி, பேசாமல் நிற்கிறாய். உன்னைக் கண்டதும் எனக்குப் பழைய கதையெல்லாம் நினைவுக்கு வருகிறது. நீ என்மீது எவ்வளவு அன்பாக இருந்தாய். இப்ப இந்த விசாகன் முகத்தையே பார்க்க உனக்குப் பிடிக்கேலை. அப்படித் தானே.

“போதும் நிறுத்து விசாகா! நான் ஒன்றையும் மறக்கிறேலை. உன்னை எந்த நிலையிலும் நான் வெறுக்கமாட்டேன். நான் மற்றவர்களைப்போலவே உன்னையும் கரிசனையோடு நேசிக்கிறேன். இப்ப அந்தக் கதையெல்லாம் எதுக்கு? நீ புதுஉலகத்துக்கு வந்திருக்கிறாய். இவ்வளவு

காலமும் அலைந்து களைத்துப் போனியே. உள்ளே வா. ஆறுதலாகப் பேசுவோம்.

அவன் பழகிய உரிமையை மறவாமல், உள்ளே அவனைப் பின் தொடர்ந்து போனான்.

“அப்பா! யார் வந்திருக்கிறது என்று பாருங்கோ!” என்று அவன் வராந்தாவில் நின்றவாறே, அப்பாவின் காதில் படும்படி உரத்துச் சொன்னான்.

அறைக்குள்ளிருந்து வெளிப்பட்ட சுந்தரம், அவன் வாசலில் ஒரு புது விருந்தாளியைப் போலத் தயங்கி நிற்பதைப் பார்த்துவிட்டுக் கேட்டார்.

“யாரது ...?”

“நான் தான் பெரியப்பா! விசாகன் வந்திருக்கிறேன்”

“விசாகனா! ஆளே அடையாளம் தெரியேலை. என்ன இப்படியாகி விட்டாய்?”

அவன் அதைக் கேட்டு மனம் வருந்தியவனாய் பேச வராமல், அங்கேயே தனியனாய் நிற்கும் பிரமையோடு குழம்பி வெறித்த முகத்துடன் வந்த வேஷத்துடனேயே அந்த வராந்தாவின் குறுக்கும் நெடுக்குமாய் தன்னை மறந்து நடந்து திரிந்தான்.

அதற்குள் துளசி உள்ளே போய் அவனுக்குத் தேநீர் எடுத்துக் கொண்டு வந்தான்.

“இந்தா விசாகா!” இதைக் குடித்துக்கொண்டே அப்பாவோடு இருந்து பேசிக்கொண்டிரு என்று கூறிய அவன் தேநீர்க்கிளாசை அவனிடம் கொடுத்துவிட்டு எதையோ நினைத்துக்கொண்டு அறைக்குள் வந்தான். அவள் திரும்பி வரும்போது அப்பாவின் சலவை செய்த வேட்டி ஒன்றைக் கையில் எடுத்து வந்தான்.

விசாகன் கையில் தேநீர் கிளாசுடன் முகத்தில் லயிப்பின்றி ஜன்னலடியில் நினைவு மறந்தவனாய் நின்றிருந்தான்.

“இந்தா விசாகா! நீ உடை மாற்றுவியே அப்ப இதைக் கட்டிச் கொண்டு வா” என்றவாறே துளசி அவனிடம் வந்தான்.

“எனக்கு வேட்டி கட்டுவதே மறந்துபோச்சு” இதைச் சொல்லி விட்டு அவன் அவளின் முகத்தைச் சந்திக்க துணிவின்றித் தலை குனிந்து கொண்டான். வெட்கமில்லாமல் தனது உண்மை நிலையையே பிரகடனப்படுத்துவதுபோல அவன் கூறிய அந்த வார்த்தை அவனை நெருப்பாய் நெஞ்சில் சுடவே இதுவரை அடக்கி வைத்திருந்த தார்மீகச் சினம்

அவனையறியாமலே பொங்கி வெடித்துக் குரலில் குடேறிச் சத்தியா  
வேசமாய் அவள் அவனைப் பார்த்துச் சொன்னாள்.

நீ இதைச் சொல்லுறதுக்காக வெட்கப்படவேணும் விசாகா! இதைக்  
கேட்காமலே நான் இருந்திருக்கக் கூடாதா? ஏன்டா உன்ரை புத்தி  
இப்படிப்போச்சு. உனக்கு மட்டும் தானா? இல்லை. முழுப்பேரையுமே கால  
வெள்ளம் அடிச்சுக்கொண்டு போட்டுதா என்ன? எனக்கு ஒன்றுமே  
புரியேலை. நாம் யார் என்று சொல்லித் தெரிய வேண்டாம். எப்படி  
யெல்லாம் பெருமையோடு பிறந்தோம். இப்ப வேரே அறுந்துபோச்சு.  
புரையோடிப் போச்சு எல்லாம் போறபோக்கிலே எரிந்துபோய்விடும்போல  
இருக்கு, எரியட்டுமே இந்தக் கிராமமும்தான். உன்னைப்போல இப்ப நல்  
லாய் தீப்பற்றி எரிகிறது. எனக்கென்ன யோசனை? நான் இதைப்பற்றி  
யெல்லாம் சிந்திக்கிறேன்.

அவள் யோசனையில் ஆழ்ந்தான். அப்போது கதவைத் திறந்து  
கொண்டு யாரோ உள்ளே வந்தமாதிரி இருக்கவே உணர்ச்சி குழம்பிய  
முகத்துடன் துளசி திரும்பிப் பார்த்தாள்.

‘வா ராணி’ இவன் யார் தெரியுமா? நான் என்னவென்று சொல்  
வேன். இவன் பெயர் விலாசம் எல்லாமே மறந்துபோச்சு ஒன்றுமேயில்  
லாதவனை என்ன சொல்லி அழைக்கிறது?

அவன் சிரித்தவாறே ஆனால் மனம் நொந்துபோய்ச் சொன்னான்.  
ஒரு நாடோடி ஹிப்பி மாதிரி நான் மாறிவிட்டேன். இங்கேயே உன்  
னுடன் இருந்திருந்தால் என்பெயர் நிலைத்திருக்கும். மம்மி என்மனதையே  
அழிச்சிட்டான். ஆசை காட்டி லண்டனுக்கு அனுப்பினான். நான் படிக்க  
காமல் பண வெறியிலே நாடு நாடாய் அலைந்து திரிந்தேன். நிம்மதி  
யில்லாமல் நிறையக் குடித்தேன். உடலே அழுதிப்போச்சு. எனக்கென்ன  
பெயர் வெறும் பிணம்.

வருத்தப்படாதே விசாகா! இவனைப் பார். கைகால் எல்லாம் எலும்புக்  
குச்சி மாதிரி இருக்கு. நெஞ்சிலே இவளுக்கு ஒட்டை இருக்காம். திடீ  
ரென்று செத்துவிடப் போறான். ஆனால் இவள் சந்தோஷத்தைப் பார்த்  
தியா! நீயும் ஏன் அப்படிச் செய்திருக்கக் கூடாது?

அவள் கண் கலங்கியவாறே ராணியை இழுத்துக் குனிந்து அவளின்  
கையிலே முத்தமிட்டான். துளசி தொடர்ந்து சொல்லிக்கொண்டிருந்  
தாள்.

‘ஏன் முடியேலை. பேராசை நமக்கு அதிகம் பெரிய வீடு கட்ட  
வேணும், நிறைய வசதிகளோடு சுகபோக வசதிகளாய் வாழ்ந்தால்  
போதும். இதுக்கு மேலே வாழ்க்கையிலே என்ன இருக்கு. இதையெல்  
லாம் தேடுறதுக்காக நாம்தான் எப்படியெல்லாம் மாறிக்கொண்டிருக்  
கிறோம். வரவர வாழ்க்கையின் அர்த்தம் புரியாமல் கேலிக் கூத்தாகித்

கொண்டிருக்கு. நீ வந்ததாலே இப்ப இந்தச் சாபமே தீர்ந்த மாதிரி இருக்கு. நானும் நீயுமாய்ச் சேர்ந்து எரிந்துபோன நமது வீட்டைப் புதுப்பித்து ஒரு புதுவீடு கட்டப்பார்ப்போம். என்ன நான் சொல்வது உனக்குப் புரியுதா ?

‘அப்படியென்றால்...’ என்று அவன் இழுத்தான். ‘ஆமாம்’ உன்னாலே அதைப் புரிந்துகொள்வதுகூடக் கஷ்டம் தான். வெளிநாட்டுக்குப் போனால் பணம் வரும். வீடு மிதக்கும்; வீடு மிதந்தால் மனிதன் காலடியிலே நாய்கூட விழும். இதுக்காக நாய் வேடம்கூடப் போட்டுக்கொண்டு வரலாம். நமக்கு இவ்வளவே பெருமை. மற்றதெல்லாம் அடியோடு மறந்து அத்திவாரமே ஆட்டம்கண்டு தகர்ந்துபோச்சு. இனியென்ன பெருமை, ஆன்மீக ஞானமேயில்லாமல் வரட்டுக் கௌரவத்தாலே எங்கள் பெருமைகளே குடை சாய்ந்து கிடக்கு. உண்மையான பெருமை தெரியாமல் கடவுள் போக்குக்கு மாறும் வெறும் வீட்டிலே நம்பிக்கையும்; ஆசையும் வைத்து எல்லாமே தடம்புரண்டு தலைகீழாய் போச்சு. இது ஒரு கலியின் காலாக்கினி மாதிரி என்னையும் உன்னையும் எல்லோரையும் எரித்துக் கொண்டிருக்கு. இதிலிருந்து மீளவேண்டுமென்றால் மேலான நன்மை தரக்கூடிய கடவுள் ஞானமில்லாமல் முடியாதே!

அவன் இதையெல்லாம் கேட்டுக் கிரகித்துக்கொண்ட பாவனையில் தலை ஆட்டியவாறே ஜன்னலைத் திறத்துவிட்டு வெளியே பார்த்தான். மாறுதலாகத் தெரிந்த அந்தப் பழம்பெரும் கிராமத்துத் தெருவில் வழியை அடைத்துக்கொண்டு இரு மருங்கிலும் வளர்ந்து ஒங்கிநிற்கும் நவீனமயமான பெரிய பெரிய வீடுகளிடையே உயிரிழந்த வெறும் நிழலாக கண்ணுக்குத் தெரியாமல் மறைந்து போன்றும் ஒரு வெறுமை, துளசி சொன்ன மாதிரி அவன் மனதை நெருடியது. அதைப் புரிந்துகொண்டதும் அவனது போலி நிலை மாறி மனதை நிறைத்து ஓர் ஒளிவட்டம் சூழ்ந்தாற்போல அவன் முகத்திலே களைஏறிக் கண்கள் சிரித்து ரொம்ப உணர்ச்சிவசப்பட்டுப் போனவனாய் அவனைத் திருப்பிப் பார்த்துக்கொண்டு ஒரு வேத வாக்குப்போல அவனின் கறையைத் துடைத்துக்கொண்டு எழுகிற அவன் குரல் துளசியின் காதிலே கணீரென்று விழுந்தது.

துளசி நீ சொல்வது எனக்குப் புரிகிறது. வெறும் பெருமையாலே பலனில்லை. ஆன்மாவை அந்த வழியிலே தேடிப் பார்க்க வேண்டும். வாழ்க்கையின் சத்தியத்தை நம்புவதும் ஏற்றுக்கொள்வதும் தான் உண்மையான பெருமை. இதை நல்வழியில் அடைய நினைக்கிறதே நீ சொல்கிற புதுவீடு. இதை எப்ப கட்டத் தொடங்கலாம்?”

“காசில்லாமல் கட்டப்போற அந்தப் புதுவீட்டைப்பற்றி உனக்கு என்ன கவலை?” என்று அவன் எல்லாம் மறந்து சிரித்தான்.

முற்றும்.

( யாவும் கற்பனை )

## அடொல்வ் மேயிர்

ADOLF MAIER (1866 — 1950)

☛ G. M. செபஸ்ரியாம்பிளீன்

பொருளியல்துறை, யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

1866 இல் ச விற் ச லா ந்து நாட்டில் பிறந்த அடொல்வ், 1890 இல் மருத்துவத்துறையில் முதல் பட்டத்தைப் பெற்றார். மேற்படிப்பில் ஆர்வமுடையவரான இவர், பரீஸ், இலண்டன், பேர்லின் போன்ற நகரங்களில் தமது ஆய்வை மேற்கொண்டு சூறிச் பல்கலைக்கழகத்தில் 1892 இல் எம்.டி. பட்டத்தைப் பெற்றார். சேவை மனப்பான்மை அதிகம் உடைய வரான இவர், 1892 ம் ஆண்டிலேயே அமெரிக்கா சென்று 1941ம் ஆண்டு வரைக்கும் பல பல்கலைக்கழகங்களிலும் மருத்துவ நிலையங்களிலும் உலகம் இவரை அறியும் அளவிற்குப் பல சேவைகள் ஆற்றியுள்ளார்.

அடொல்வ்; சிக்கமன்புரெய்ட், 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 ஆழமாகவும் பிரச்சனையையோ விபரமாகவும் ஆராய்வது என்பதாகும். ஒரு மனநோயாளியைப் பற்றி எடுத்துக் கொண்டால், அவரின் பரம்பரை, சூழல், சமூக பொருளாதார விபரங்கள் உட்பட உணர்வு சார்ந்ததும் உணர்வு சாராததுமான காரணிகளை (Conscious and unconscious factors) கொண்டிருக்க வேண்டுமென்பது இவரின் வாதம்.

பொதுவாக நாம் இக்கருத்தை எடுத்து நோக்கினால் அதிகமான அதாவது தேவையற்ற விபரங்களை நாம் ஒரு விடயத்தை ஆராயும் போது, திரட்டுவோமாயின் விபரம்



களுக்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடக்க நேரிடும்.

அடொல்வ், மனச் சுகாதார இயக்கமொன்றை (Mental hygiene Movement) கிளிபோட் விற்றிங் ஹாம் என்பவருடன் சேர்ந்து ஆரம்பித்து நடத்தினார். இந்த இயக்கத்தின் நோக்கம் நோயைக் குணப்படுத்துவது மட்டுமன்றி, உளப்பிணி சார்ந்த நோய்கள் (Psychopathological ills) ஏற்படாமல் சமூக ரீதியாகவும் தனிப்பட்ட ரீதியாகவும் தடுப்பு நடவடிக்கைகளையும் முக்கியமாக 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) சார்ந்த தவையாகவே உள்ளன இவை அடொல்வ் மேயிரின் அயரா முயற்சியின் பயன் என்றே கூறலாம். இதன் காரணமாக எத்தனையோ கௌரவப் பட்டங்களும் பாராட்டுகளும் பெற்றுள்ளார்.

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

இருந்தாலும் அமெரிக்காவில் இவரின் அணுகுமுறையை ஒருசில உளவியலாளர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. காரணம் இந்த அணுகு முறையானது, விபரங்களும் தரவுகளும் அதிகமாகக் கரணப்படும் போது ஒரு குறிப்பிட்ட நோயைப் பற்றி மேற்கொள்ளப்படுகின்ற ஆய்வானது போதிய அளவு ஆழமானதாக இருக்காது என்றும், அது மேலோட்டமானதாகவும் (superficial) இருக்குமென வாதிடப்பட்டது.

எல்வாறியினும் உளவியலுக்கும் மருத்துவத்துக்கும் அடொல்வ் மேயிரின் பங்களிப்பினை எவரும் குறைவாக எடைபோட முடியாது. அப்படி எடைபோட முற்படுவோர் மன நோயாளிகளாகவே இருப்பர் என இவரின் மாணவர் ஒருவர் கூறுகிறார்.

---

மனதில் மறைந்திருக்கும் சக்திகளின் குணமதை இனம்காணும்போது மனிதனின் மகத்துவம் புரிந்துவிடும்.

---

# வேதாளம் சொன்ன

புதிய கதை 000000--- செம்பியன் செல்வன்

தன் முயற்சியில் கொஞ்சமும் மனம்தளராத விக்ரமமதித்தன் மீண்டும் முருங்கை மரத்திலேறித் தலைகீழாகத் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் சடலத்தை வெட்டித் தோளிலே போட்டவாறு கீழிறங்கினான்.

“விடா முயற்சியில் கொஞ்சமும் சலிப்புக்கொள்ளாத விக்ரமமதித்த மகராஜனே!... உனக்குக் களைப்புத் தோன்றுவண்ணம் உருவகக் கதை யொன்றைக் கூறுகிறேன். கவனமாகக் கேள்...” என்று சடலத்தினுள் ளிருந்த வேதாளம் தனது வேலையைக் காட்டத்தொடங்கியது.

காட்டில் ஒருமுறை பெரும் பஞ்சம் வந்தது. மழை பொய்த்து விட்டது. நீர்நிலைகள் வற்றலாயின. நிலங்கள் கருகலாயின. மரங்கள் பழுப்பு இலைகளாக தம் பச்சையத்தை உதிர்க்கலாயின. பல விலங்குகள் பசியால் மடியலாயின.

கொடிய விலங்குகளின் பசி கர்ஜனை, உறுமல்கள் காட்டைக் கலங்க அடித்தன. பறவையினங்கள், மான், முயலினங்கள் பயமும் பசியும் கொண்டு பரிதவித்தன. யானைக் கூட்டங்கள் நீர்நிலைகளில் சேற்றைக் கண்டும், இள மூங்கில்கள் — தீக்கோலாக மாறியிருப்பதைக் கண்டும் அதிர்ந்துபோய் பிளிறின. ஆனால் —

குள்ளநரிக் கூட்டம் மாத்திரம் எப்படியோ வசதியாக வாழ்ந்துசொண்டிருந்தன.

எல்லா விலங்குகளும் வியப்பாகின.

உணவு கிட்டாமல் எலும்பும் தோலுமாக, பிடரிமயிர் உதிர்ந்து போய் உலவிக்கொண்டிருந்த சிங்கராஜாவரை குள்ளநரிகளின் குதூகல வாழ்வு பற்றி செய்தி எட்டியது. அருகிருந்த புலியும் “அப்படியா... அப்படியா” என எங்கியது. சிங்கராஜாவின் காதில் மெல்லக் கூறியது:

“குள்ளநரிக் கூட்டத் தலைவனை அழைத்து விசாரித்தால்?... எப்படி இந்தப் பிரபஞ்சத்திலும் அவர்களால் பசி பட்டினி இல்லாமல் வாழ முடிகிறது என்பதனை அறிந்து கொண்டால், நாமும் இந்தப் பஞ்சத்திலிருந்து தப்பித்து விடலாம் அல்லவா?...”

“சரியான யோசனை!” — குள்ளநரிக்கு அழைப்புச் சென்றது.

எல்லா மிருகங்களும் அந்தக் கூட்டத்திற்கு வந்திருந்தன. மான், மரை, எருது, முயல், யானை முதலான தர்வர பட்சுணிகளும் — பறவை யினங்களும் கூட, மாமிச பட்சுணிகளுடன் கலந்திருந்தன.

சிங்கராஜாவின் தலைமையில் குள்ளநரி தனது கருத்தைச் சொல்லத் தொடங்கியது:

“முதலில் என்னைப் பாருங்கள்... எவ்வளவு கொழுத்துப் போய், என் கறுப்பு நிறம்கூட பழுப்பாகி மெலிவதை... ஆனால் எங்கள் ராஜா வைப் பாருங்கள்... எவ்வளவு மெலிந்து... மயிர் உதிர்ந்து...”

மிருகங்கள் ஆச்சரியத்தின் உச்சியில் ஏறித் திடுக்கிட்டன.

“ஆ... என்ன துணிச்சல்! மகாராஜாவையே... அதுவும் அவர் முன்னாலேயே விமர்சிப்பதா...”

குள்ளநரி சொல்லிக் கொண்டே போயிற்று:

“...இந்தப் பஞ்சகாலத்தில் கவனிக்க வேண்டியது ஒரு கட்டுப்பாடு. வரைமுறையற்ற வேட்டையாடுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். கிடைத்த உணவை பங்கீட்டு முறையில் பகிர்ந்துண்ண வேண்டும். இதனால் எல்லாருக்கும் எல்லாம் கிடைக்கும்... எப்போதும்... இது மாமிசம் ஆனாலும் சரி... கனி, கிழங்கு, புல் என்றாலும் சரி...”

எல்லா மிருகங்களும் மகிழ்ச்சியொலி எழுப்பின.

“பங்கீடு... பகிர்ந்துண்ணல்... எல்லாருக்கும்... எப்போதும்...”

— ஆ! என்ன தத்துவம்...!

“இதை எப்படி... எவ்வாறு செயல்படுத்துவது...?”

“நானையிலிருந்து சிங்கராஜாவின் தலைமையில் ஒரு ‘பங்கீட்டுக் கடை’யை தாபிக்கவேண்டும். அங்கீகரிக்கப்பட்ட சில விலங்குகளே அனுமதி வழங்கப்பட்ட, நாளாந்த தேவைக்கான மிருகங்களை மட்டுமே வேட்டையாடி வந்து கடையில் கொடுக்க வேண்டும். தாம் வேட்டையாடுவதால் தாம் கொஞ்சம் கூடக்குறைய எடுக்கலாம் என்றே... முதலிலேயே எடுக்கலாமென்றே அந்த விலங்குகள் எண்ணக்கூடாது. வேட்டை மாமிசம் அப்படியே விள்ளாமல் கொள்ளாமல் கடைக்கு வந்து விட வேண்டும். பங்கீடு எல்லாம் கடையிலேயே நடக்கும்...” என்றது.

“ஆஹா!” — மிருகங்கள் ஆரவாரித்தன.

“பங்கீட்டை யார் நடத்துவது...?”

“எனது தலைமையில் குள்ளநரி பொறுப்பேற்பார்” என்று சிங்கம் கூறியது. மற்ற மிருகங்களும் ஏற்றன.

திடீரென பாணியார் பிளிறினார்.

“என் உணவு எப்படி... அதற்கு வழி சொல்லிவிட்டுப் போங்கள்”

“தாவர பசுணிகளுக்காகவும் தனியாக ஒரு பங்கீட்டுக்கடை அமைக்கப்படும். அதற்கு மான்குட்டி பொறுப்பாக அமையும்” – என்றது சிங்கம்.

பங்கீட்டுக் கடை மூலம் காட்டின் பஞ்ச நிவாரணி நடந்து கொண்டிருந்தாலும், பாதிமிருகங்கள் உணவுப் பற்றாக்குறையால் நாளுக்கு நாள் இளைத்து வந்தன. ஆனால் –

சிங்கராஜாவின் மேனியிலோ உதிர்ந்த மயிர்கள் அடர்த்தியாக வளரலாயின. அவர் தனது குகைக்கு அடிக்கடி போய்வரத் தொடங்கினார். குள்ளநரியார் — கொழுத்த நரியானார்.

மற்ற மிருகங்கள் மகாராஜாவிடம் குள்ளநரியாரின் மோசத்தைக் கூறும். நரியாருக்கு அழைப்பு வரும். நரியார் போகும்போது இறந்த மிருகங்களின் ஈரல் சூலைக் கட்டியையும், கொழுப்புகளையும் கையோடு எடுத்துச் செல்லும். அது திரும்பும்போது —

நானைய பங்கீட்டில், குற்றம் சாட்டிய மிருகங்களுக்கு பெருவெட்டு ஒன்றுக்கான சிங்கத்தின் அனுமதிப் பத்திரம் கையிலிருக்கும். இதனால் அதன்மீது குற்றப்பத்திரம் படிக்க யாரும் விரும்புவதில்லை. ஆனாலும் ஒநாயக்கோ சந்தேகம்... சந்தேகம்தான்... அது இன்னொரு நரியாச்சே”

அருகிலிருக்கும் மான்குட்டி பங்கீட்டுக் கடையிலே சண்டையோ சச்சாவோ ஒருபோதும் நிகழ்வதில்லை... அதனால் நரிக்கு மான்குட்டிமேல் எரிச்சல்.

ஒருநாள் நரியார் தனக்காக மாமிசத்தை ஒளித்துவைப்பதை ஒநாய்கண்டுவிட்டது. நரியும் புரிந்துவிட்டது. தப்ப வழி வேண்டுமே...

ஒநாயின் பங்கீட்டை வழங்கிவிட்டு அதன் காதோடு காதாக —

“உமக்காக கொஞ்சம் இறைச்சி எடுத்து ஒளித்து வைத்திருக்கிறேன். யாருக்கும் தெரியாமல் கொண்டுபோம். பாவம், நாளுக்குநாள் இளைத்து வருகிறீர்!” என்றது.

ஓநாய் அப்படியே மகிழ்ந்துபோனது. குள்ளநரி தன்மீது தாயன்பு கொண்ட தெய்வப் பிறவியாக எண்ணியது.

ஒரு நாள் கையும் களவுமாக குள்ளநரி பிடிப்பட்டு சிங்கத்தின் முன்னால் மற்ற மிருகங்களால் கொண்டுவந்து நிறுத்தப்பட்டது.

சிங்கம் திடுக்கிட்டது. அவசரமாகத் தீர்ப்பு வழங்கியது.

“நரி குற்றமற்றது”

“நரி குற்றமே செய்யாது...!” என்று ஓநாயும் உடன் பாடியது.

நரி மகிழ்ச்சியுடன் வெளியேற, மற்ற மிருகங்கள் பாவம்! விழித்து நின்றன.

“விக்கிரமமாதித்த மகாராஜனே... இப்போது நான் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு நீ சரியான பதிலைக் கூறுவிட்டால்... உன் தலை வெடித்துச் சக்குநூறுகச் சிதறுவது திண்ணம்... பஞ்சகாலத்திலும் நரி பசியற்றுக் கவலையற்றிருந்த காரணம் என்ன? சிங்கத்தை முதலிலேயே விமர்சனம் செய்த துணிச்சலுக்குக் காரணம் என்ன? மான்குட்டிமீது எரிச்சல் ஏன் ஏற்பட்டது? கையும் களவுமாக நரி பிடிப்பட்டபோதும் சிங்கமும் ஓநாயும் ஏன் நரிக்குச் சார்பாக வாதிட்டன...?”

“வேதாளமே... நான் கூறுவதைக் கேள்... நரியார் பஞ்சகாலத்திலும் களையாக இருந்த காரணம்... பசியால் மடிந்த விலங்குகளின் சடலத்தை உண்டதாலேயே... மற்ற விலங்குகள் வேட்டையாடிய புத்தம் புது இறைச்சியையே உண்பவை. அழகிய நாற்றமெடுத்த இறைச்சியை நரி உண்ணும். சிங்கத்தை நேர்முகமாக விமர்சித்த நோக்கம் சிங்கமே தன் ஆலோசனையைக் கேட்கத் தவமிருக்கிறதே என்ற இறுமாப்பும் துணிச்சலும் நரிபோன்ற சிறிய ‘ஜந்து’களுக்கு இயல்பாக ஏற்படக் கூடியது... மான்குட்டி மீது கொண்ட சீற்றம் கொடியவன் ஒருவனுக்கு அயலிலே உள்ள நல்லவன் ஒருவன்மீது ஏற்படும் காரணமற்ற விரோத உளவியல் பண்பாகும். நரி பிடிப்பட்டபோது சிங்கமும் ஓநாயும் நரிக்காக வாதிட்டதற்குக் காரணம் இரண்டுமே தங்களுக்காகத்தான் நரி மாமிசத்தை ஒழித்ததாக எண்ணியமையே. அதிகமாக விசாரித்தால் தங்கள் கள்ளமும் வெளியாகிவிடும்... அல்லது நரி பகிரங்கப்படுத்திவிடும் என்றும் எண்ணின...”

விக்கிரமமாதித்தனின் சரியான பதிலால் மெளனம் கலையவே வேதாளம் முருங்கை மரத்தில் மீண்டும் போய் ஏறிக்கொண்டது.

## மலராத மனங்கள்

“இரவுப் பூக்களின்  
இதயம் கனக்குதே  
இருண்ட வேளையில்  
இருக்கும் உறவுகளால்;  
வரவில் இருப்பது  
வறுமை தீர்க்கலாம்.  
உள்ளங்கள் வாழாமல்  
உடல்கள் வாழ்வதால்  
உடலிலே பொறுமை  
உள்ளத்திலே வெறுமை,  
வண்ண விழிகளிலே  
விடிந்தால் கண்ணீர்  
உடல்கள் ஓய்வின்றி  
உணர்வற்று உழைத்தாலும்  
இவ்வாழ்வின் பெருமையை  
இல் உலகம் உயர்த்துமா?  
மனங்கள் மலராமல்  
மடிந்து புகையலாம்,  
இதயம் இதமின்றி  
நினமும் கரையுதே  
செழித்த சிந்தனை  
சிதறிப் போகுதே  
நினைத்த கற்பனை  
நிதமும் நனையுதே  
இம் மலர்கள் மலர  
மன உணர்ச்சிகள்  
மறுக்காமல் மதிக்கப்பட்டு  
நல்லதொரு வாழ்வு  
நன்றாய் அமையாதோ?

❖ ஷாந்தி கஜேந்திரா  
மானிப்பாய்.

## உணர்வுப் பாதையிலே

### மனித மாண்பு

ஓவ்வொரு மனிதனும் தனித் துவமுடையவன் ஒருபோதும் ஒரே மாதிரியான மனிதர்களை காணமுடியாது. என்மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடுகிறான். என் ஒருவனின் சிந்தனை மற்றவனின் சிந்தனையில் இருந்து வேறுபடுகின்றது? இதைப் போன்று பல கேள்விகள் யாராலும் கேட்கப்பட்டாலும் இதனைப்பற்றி சிந்திப்பவர்கள் குறைவு என்றே கூறவேண்டும்.

### உணர்ச்சி எங்கிருந்து பெறப்படுகிறது

உணர்ச்சிதான் மனிதனுக்கு மனிதன் பலவேறுபாடுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. இவ்வகையான மாற்றம் எப்படி ஏற்படுகின்றது. இதற்கு இரண்டு வகையான காரணங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒன்று ஒரு தனிமனிதனின் பரம்பரை வழித்தோன்றலில் அல்லது அவனின் இரத்த உறவு உணர்ச்சி. இரண்டாவது ஒருவன் வளரும் சூழல், சமூகம் போன்றவை உணர்ச்சி மாறுபாட்டிற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. எவ்வளவுதான் மனிதன் தனக்குத்தான் விளங்கிக் கொள்ளும் தன்மை கொண்டிருந்தாலும் அல்லது ஒருவரைப்போல் ஒருவர் வாழ முயன்றாலும் ஒவ்

வொரு மனிதனும் ஒரு தனி ரகம் அவன் மற்றவனில் இருந்து நிச்சயமாக ஒரு சிறிதளவு மாற்றத்தையேனும் கொண்டிருக்கிறான்.

### உணர்ச்சியில் உருவாகும் சக்தி

எம்மில் பல உணர்ச்சிகள் சேரும் போதுதான் நாம் மனிதன் என்ற முடிவடிவத்தைப் பெறுகின்றோம். பல உணர்ச்சிகள் கொண்ட ஒரு மனிதன் பல உணர்ச்சிகள் கொண்ட பல மனிதர்களுடன் பழகும்போது உணர்ச்சிகளில் மோதல் ஏற்படுகின்றது. எங்கு மோதல் ஏற்படுகிறதோ அங்கு ஒரு தீர்வு ஏற்படும். அந்தத் தீர்வில் ஒரு சக்தி பிறக்கும். என்? இயற்கை நியதிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன், இரண்டு மரங்கள் அல்லது இரண்டு கற்பாறைகள் மோதும்போது 'தீ' பற்றுகிறது. 'தீ' புதிய சக்தி. அதைப் போல்தான் உணர்ச்சிகள் மோதும் போது கிடைக்கும் இறுதி நிலைப்பாடு ஒரு சக்தியாக மாற்றப்படுகின்றது.

ஜீவனதாஸ் பெணுண்டோ  
B. A. (Hon.)  
அம்பிட்டியா.

### உணர்ச்சியும் அதன் வெளிப்பாடும்

உணர்ச்சிகளை இலகுவில் தெளிவாக வெளிப்படுத்த முடியாது,

அதாவது நான் ஒரு குறிப்பிட்ட உணர்ச்சியைக் கொண்டு இருக்கிறேன் என்று வார்த்தை மூலம் விளக்கமுடியாது. பெரும்பாலும் முகபாவங்கள் அல்லது அங்க அடையாளங்களைக்கொண்டே நாம் ஒருவனின் உணர்ச்சியை அறிந்து கொள்ளுகின்றோம். இந்த வகையான அறிந்து கொள்வதிலும் நாம் பூரண பயனைப்பெறமுடியாது. ஒரு சிலர் உணர்ச்சிகளை வார்த்தைகள் மூலம் வெளிப்படுத்த முயற்சி எடுத்துள்ளார்கள். இருந்தும் அதில் அவர்கள் பூரண வெற்றிகொள்ளவில்லை என்றே கூறவேண்டும். ஆனாலும் இவ்வகையான முயற்சி வரவேற்கக்கூடிய ஒன்றாகவே காணப்படுகின்றது. ஏனெனில் உண்மையான உணர்ச்சிகளை வார்த்தைகள் மூலம் பரிவர்த்தனை செய்துகொள்ள ஒரு வகை ததரியம் தேவை.

## உணர்ச்சியும்

### மனித ஆளுமையும்

எனவே உணர்ச்சிகள் முழு ஆளுமையின் ஒரு முக்கிய கூறு, பல உணர்ச்சிகளின் சேர்க்கையில்தான் ஒரு முழுமையான ஆளுமை கிடைக்கின்றது. அதாவது பல உணர்ச்சிகள் சேரும்போதுதான் தனிமனிதன் என்ற உருவம் கிடைக்கின்றது. இந்த உணர்ச்சிகளின் எல்லை மீறியவர்கள் விரும்பினாலும் கூட பின்வாங்க முடியாது. இந்த நிலையில் இவர்கள் சிந்தனைக்கு இடம் கொடுப்பது அரிது. இப்படியானவர்கள் தங்கள் செயல்களுக்கு வருந்தி மேலும்மேலும் அந்த எல்லைகளை

மீறுவதையே இயல்பாகக் கொண்டு விடுகிறார்கள். அதனால் உணர்ச்சிகள் சில வேளைகளில் மனிதனின் ஆளுமையைப் பாதிக்கலாம்.

## உணர்ச்சியும்

### பேச்சு ஊடகமும்

உணர்ச்சிகள் எல்லை மீறும் போது வார்த்தைப் பிரயோகம் தேவையற்றதாகி விடுகிறது. உதாரணமாக நீண்ட காலத்துக்குப் பிறகு ஓரிடத்தில் சந்திக்கும் தாயும் மகவும் உடனடியாகப் பேசமுடியாது தத்தளிக்கின்றனர். அவர்களின் உணர்ச்சி கண்ணீர் மூலமாகவோ அல்லது வேறு அங்க அடையாளம் மூலமாகவோ காட்டப்படுகின்றது. அதாவது உணர்ச்சிகள் பேசப்படவோ அல்லது உணர்த்தப்படவோ முடியாத நிலையில் மனிதன் எவ்வளவுதான் கற்றுக் கொண்டாலும் ஊமையாகத்தான் இருப்பான். இந்த வகையான மெளனம் கூட ஒருவகை பேச்சு ஊடகம் என்றே கூறவேண்டும்.

## உணர்ச்சிக்கு

### உட்பட்டதுதான் கலை

உணர்ச்சியினால் வாழ்க்கையில் பல வகையான ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படுகின்றது. இவ்வகையான ஏற்றத்தாழ்வுகளை சட்ட நூல்களோ அறநூல்களோ எமக்கு எடுத்துக் காட்டாது. ஏனெனில் சட்ட அல்லது அறநூல்கள் உணர்ச்சிக்கு அப்பாற்பட்டு அமைக்கப்பட்டதாக இருக்கலாம். அதாவது இந்த நூல்கள் மனிதனது உணர்ச்சியை மதிக்க



கர்து அமைக்கப்பட்டிருக்கலாம். அத்துடன் இந்த வகையான உணர்ச்சி அலைகள் மனிதனது முழு ஆளுமையையும் காட்டவில்லை என்று சட்ட நிபுணர்கள் வாதிடலாம். அதே வேளையில் கலைகள் உணர்ச்சியை மீறியதாக இருக்காது. அதாவது உணர்ச்சிக்கு உட்பட்டு அமைவதே கலைகள் என்று கூறவேண்டும். மறுவார்த்தையில் கூறுவதாயின் ஒவ்வொரு மனிதனது அல்லது ஒவ்வொரு நாட்டினது உணர்ச்சிகள்தான் கலையாக அமைகிறது. எம்மனதில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளை நாம் கலைகள் மூலம் வடிவம் கொடுக்கின்றோம். இதனால் தான் கலைகள் நாட்டிற்கு நாடு மனிதனுக்கு மனிதன் வித்தியாசப் படுகின்றது. ஆகவே கலைகளைக் கொண்டு அல்லது ஒருவன் ரசிக்கும் கலையைக்கொண்டு மனிதனை அல்லது நாட்டின் எண்ணப்போக்களை அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

## உணர்ச்சியும் சமுதாயப் பிரச்சினையும்

ஒரு தனிமனிதனின் உணர்ச்சி அவனது தனிப்பட்ட ஆளுமையை மட்டும் பாதிக்கிறது என்ற வாதத்தை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. அது சமுதாயத்தையும் மாற்றிவிடலாம். இந்த உணர்ச்சியானது சமுதாயத்தின் இயல்பை அல்லது நோக்கை மாற்றிவிட

லாம், அதாவது என் வாதத்தின் படி இதனைத் தனிமனிதப் பிரச்சினையாகக் கொள்ளமுடியாது உதாரணமாக இன்றைய எமது நாட்டின் பிரச்சினையைச் சுட்டிக்காட்டலாம். ஒரு தனிமனித உணர்ச்சியில் ஏற்பட்ட தாக்கம் பின்பு பலரையும் பாதித்து அது சமுதாயப் பிரச்சினையாக மாற்றப்பட்டுள்ளது.

இறுதியாக எந்த வகையான உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளுக்கும் உடனடியாகச் செயல் வடிவம் கொடுப்பது தவறு. இதனை மறுவார்த்தையில் சொல்வதாயின் உணர்ச்சியுடன் எடுக்கப்படும் தீர்மானங்களை தவிர்த்துக்கொள்ளாதல் வேண்டும். எனினில் உணர்ச்சி செயற்படும் போது பகுத்தறிவின் பங்கு குறைவாக இருக்கிறது, மனிதன் உணர்ச்சிக்குப் பதிலாக 'உணர்வு' ரீதியாக செயற்பட வேண்டும். இங்குதான் பகுத்தறிவின் பங்கு முழுமையாக இருக்கிறது. அதாவது உணர்ச்சி பகுத்தறிவுடன் அணுகப்படும்போது உணர்வாக மாற்றமடைகிறது, இந்த உணர்வு ரீதியாகச் செயற்படும் எந்த மனிதனும் மனித சமுதாயத்திற்கு ஒரு மானிக்கமாகவே செயல்படுகிறான்.

(எழுத்தாளர் ஜெயகாந்தனின் ஒரு சில சிந்தனைத்துளிகள் இந்தக் கட்டுரை உருவாக்கத்திற்கு உதவியுள்ளது)

“ உணர்ச்சிகளை நாம் ஆளவேண்டும்  
உணர்ச்சிகள் நம்மை ஆளக்கூடாது. ”

# ஆசானின் —●



## ●— பதில்கள்

❏ ஆசானே நான் என்பதே ஓர் ஆணவத்தை குறிக்கும் சொல்லாக இருந்தும் நான் என்றே இம்மஞ்சரிக்கு பெயர் கொடுத்ததின் காரணம் யாது?

றுபா S.  
கோப்பாய்.

✽ மனிதனிலிருந்தே எல்லா மதங்களைக் கற்றுக் கொள்ளும் மனிதன் தன் புலன்கள் மூலமாகத்தான் உலகை அறிகிறான். தன் அறிவின் மூலமாகப் பின்னர் விளங்கிக் கொள்கிறான். சுருங்கச் சொன்னால் 'நான்' தான் எல்லாவற்றிற்கும் மூலவித்து. மூலவித்தைப் பெயராக இவ்வெதில் தவறுண்டா?

❏ உண்மையான அன்பைப் பெற என்ன செய்யவேண்டும்?

L. C.

✽ உண்மையாக அன்பைச் செலுத்தவேண்டும்.

❏ போலி அன்பைக் காட்டாது இயற்கையாக இருக்கமுடியாதா?

L. C.

✽ முடியும். உலகம் போலியாக இல்லாதிருந்தால்.

❏ போலி வாழ்க்கையை மாற்றி அமைக்க முயன்றும் திரும்பவும் அதே வாழ்க்கையே வாழ நேருகிறது. அதை எவ்வாறு மாற்றி அமைத்து வெற்றி காணலாம்?

L. C.

✽ போலி வாழ்க்கையை நீங்கள் உங்களுக்கே வா வாழ்கிறீர்கள். இல்லை. சமூக நிர்ப்பந்தத்தினால் வாழ்கின்றீர்கள். சமூக அமைப்பை மாற்றினால் போலி வாழ்க்கையும் மாறும்.

❏ பொறுமையாகவும் அமைதியாகவும் வாழவும் முயற்சித்தும் முடியவில்லை. இதனால் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க புத்திமதி கூறுவீரா?

L. C.

✽ உலகத்தை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள். எதையும் காரண காரியத் தொடர்புடன் ஆராயுங்கள். பொறுமை தானாக வரும்.

❏ அசுரர்கள் பற்றி உன் கருத்தென்ன?

கேநிகாநரம் ரவி  
திக்கம்,

✽ சுரர்களுக்கு எதிரானவர்கள்.

❏ இடி அமின் பற்றி நீ என்ன நினைக்கிறாய் ?

சுந்தா மதி ராசன்

❏ சுரனும் அசுரனும் இணைந்த ஓர் வடிவம்.

❏ ஒருவனின் முகத்தையோ அல்லது அவனது நடத்தையைக் கொண்டோ எவன் எத்தகையவர்களுடன் எத்தொடர்புகளுடன் பழகுகிறான் என்பதை அறியலாமா ஆசானே ?

❏ முகத்தைக் கொண்டு அறிய முடியாவிடினும் நடத்தையைக் கொண்டு அறிந்துகொள்ளலாம்.

❏ ஆசானே தலைக்கனம் உள்ளவர்களோடு பழகலாமா ?

❏ பழகலாமே. அவர்களை கீமர் சனம் பண்ணும்வரை.

❏ படிக்காதவரைக் கணவனாக ஏற்றுக்கொள்ள வற்புறுத்தப் பட்டால் என்ன செய்வது ? இல்லை என்று சொல்லமுடியாத நிலை.

சுகந்தினி, நீர்வேலி.

❏ படித்த அனைவருமே பண்புள்ளவரா? வாழ்வை நாடாத்த தேவைப் படுவது பரஸ்பர புரிந்துணர்வு கொண்ட மனங்கள்தான். நட்புடன் பழகிப் பாருங்கள். ஆளை அறிவீர்கள். பின்னர் தலையைக் கொடுங்கள்.

❏ சமூகத்தில் நல்லவரை இனம் கண்டு கொள்வதெப்படி ?

ஸ்ரனிஸ் யோஜ், யாழ்ப்பாணம்.

❏ அனுபவமூலம்தான்.

❏ தற்காலத்துப் பத்திரிகைகள் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன ?  
பரமேஷ், சில்லாலை.

❏ இந்த யுகம் பணம் பண்ணும் யுகம். எதையும் எப்படியாவது கூறி பணம் சேர்ப்பதுதான் இந்த அமைப்பின் தர்மம். இந்த யுகப் பத்திரிகைகள் தர்மநிலமானவை.

❏ திருமண வைபவங்களை வீடியோவுக்காக சினிமாப் படமாக்குகிறார்களே. பார்க்கச் சிரிப்பு வருவதில்லையா ஆசானே ?

எம். செபஸ்தியான்

❏ வாய் சிரிக்கிறது. மனமே இந்த நாறிப்போன சமூகத்தை எண்ணி அழுகிறது.

❏ வாழ்வில் நீங்கள் பெற்ற தோல்வி என்ன ? அதை மறக்க முடிந்ததா ?

சாரதா, சன்னாகம்.

❏ தினமும் ஏதோ ஒரு தோல்வியை எல்லோரும் சந்திக்கிறோம். தோல்வி கிடைத்தவுடன் துவண்டு விடுகிறோம். மறுகணம் வேறு ஏதோ ஒன்றில் எமது கவனம் செல்ல தோல்வியை மறந்து செயலாற்றத் தொடங்குகிறோம். இதில் இருந்து என்ன புரிகிறது. வாழ்க்கை என்பதுதான் உண்மை. இந்த வாழ்வின் உண்மையில் தோல்விகள் வருவதும், அதை மறந்து மீண்டும் வாழ முயல்வதும் இயல்பு. இயல்புக்கு மாறாக நான் இருக்க முடியுமா? நீங்கள்தான் இருக்க முடியுமா?

# நீர்க்கோலங்கள்

அந்த வைகறைப் பனியையும் பொருட்படுகதாது சேலையைத் தூக்கி செருகியபடி முற்றத்திற்கு நீர் தெளித்து பெருக்கினான் ஆர்த்தி. பின் குளித்து தனக்கே உரிய உடையை மாற்றி தேநீர் கலந்து முதலில் தாய்க்குக் கொடுத்து பின் அண்ணன் சந்துருவுக்கும் கொடுத்து விட்டு தம்பி தங்கைகளை எழுப்பினான். ஆர்த்தியின் தேநீர் இறங்கிய சுறுசுறுப்பில் அனைவரும் இயங்கத் தொடங்கினர். கொழும்பில் வேறு யாரையும் வசந்துக்கு தெரியாத தால் அவனது வேலையின் காரணமாக நண்பனின் வீட்டிலேயே தங்கி அவர்களுள் ஒருவருகியிருந்தான். காலை உணவை முடித்து தனக்கும் எடுத்து அவசர அவசரமாக ஆர்த்தி வெளிக்கிட்டான். அவன் ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்துகொண்டிருந்தான். தந்தையின் படத்தின் முன் சிறிது நேரம் மெளனமாக நின்று திரும்பிய ஆர்த்தி “அம்மா போயிட்டு வாரேன்” என்று கூறியபடி அனைவருக்கும் கூறிக்கொண்டு தெருவிலிறங்கி நடந்தான்.

வாசல்வரை ஆர்த்தியை வழியனுப்பிய தாய் ஆர்த்தியின் கோலத்தை எண்ணி இதயம் கனக்கின்றாள். அழகிய வதனத்தில் நிரந்தரமாகிவிட்ட சோகம், அகன்ற பாழ் நெற்றி, வெண்ணி

றப் புடவை. ஆர்த்தி விதவைத் கோலம் பூண்டு 6 மாதங்களே ஆகியிருந்தது. மகளின் நினைவில் இருந்து விடுபட்டு வேலையில் ஈடுபட்டாள் கனகம்மாள். முன் அறை வாசலில் நின்று நாளாந்தம் 4 மாதங்களாக அக்காட்சியைக் காணும் வசந்தின் மனதில் வேதனை ஊடுருவியது. ஆர்த்தி பழகிய நாட்களில் அளவோடு கதைத்து, கலகல்ப்பாக கதைத்த அந்த ஆர்த்தி கல்யாணம் என்று அறிந்தவுடன் அவனது பகிடி களுக்கு முகம் சிவந்து, கல்யாணத்தன்று “வசந்த அண்ணா என்னை ஆசீர்வதியுங்கோ” என்று கேட்ட பொழுது, சிறுகண திகைப்பின் பின், சுமங்கலியா தீர்க்காயுசா வாழ்வாயம்மா என்று தான் வாழ்த்திய ஆர்த்தி ஆறே மாத வாழ்வின் பின் கார் விபத்தில் மாண்டுபோன கணவனின் கால்களைக் கட்டிக் கதறிய அந்த நினைவு எழ விழியோரத்தில் தேங்கிய நீரைத் துடைத்து விட்டு கிணற்றடியை நோக்கிச் சென்றான் வசந்த.

---

செல்வி. மாரீசு அந்தோஸிப்பிள்ளை  
வியாபாரிமூலை,  
பருத்தித்துறை.

---

ஆர்த்தியின் தங்கை அபிராமி சந்துருவுக்கும், வசந்துக்கும் சாப்பாடு எடுத்து வைத்து தாலும் சாப்

பிட்டுவிட்டு தாயிடம் சொல்லிக் கொண்டு கொலிஜூக்குப் புறப்பட்டாள். வசந்தும், சந்துருவும் வேலைக்குக் கிளம்பிவிட்டார்கள். கனகம்மாள் அனைவரையும் வழியனுப்பிவிட்டு வேலைகள் செய்து முடியவும் ஹோலில் இருந்த மரக் கட்டிலில் அமர்ந்துகொண்டாள். அவளை மீண்டும் ஆர்த்தியின் நினைவுகள் வந்து நிறைத்தன. எல்லோரையும் தன் சுபாவத்தால் கவர்ந்திழுத்த ஆர்த்தி, அவள்மேல் வேறு எண்ணம் எழாதவாறு சகோதர வாஞ்சையோடு பழகும் அவளை அவள் வேலைசெய்யும் கம்பனி மனைஜர் பரிவேரோடு பழகியதும், தன் மகன் ஆனந்துக்கு ஆர்த்தியைப் பெண்கேட்டு வந்ததும், ஒரு சில நாட்களுக்குள்ளேயே வெகு சிறப்பாக திருமணம் முடிந்ததும், ஆனந்தின் விருப்பப்படி ஆர்த்தி வேலைக்குப் போகாமல் நின்றதும், ஆறுமாத வசந்தகால வாழ்வின் பின் திடீரென ஒரு நாள் ஆனந்த் விபத்தில் அகப்பட்டு ஸ்தலத்திலேயே இறந்து போனதும் — இதுவரை நடந்து முடிந்து போன கதை. கனகம்மாள் கண்களில் ஓடிய கண்ணீரை துடைத்தபடி பெருமூச்சு விட்டாள். ஆர்த்தியின் மனஅமைதிக்காக அவள் மீண்டும் வேலைக்கு போய்க்கொண்டிருந்தாள்.

ஆர்த்திக்கு முடிந்த கதை ஒரு அழகிய கனவு போலிருந்தது. இப்போதெல்லாம் அவளுக்கு இழந்ததை மீண்டும் பெறவேண்டும் போல் ஒரு வேகம். தானும் எனைய பெண்களைப்போல் வாழ வேண்டுமென்றொரு ஆசை தீவிரமாக எழுந்

தது. வெண்ணிற புடவையின்ன்று மாறி பொட்டு, பூவைத்து அலங்கரிக்க வேண்டுமென்று ஒரு அவா. அவள் மனதில் மட்டும்தான் அந்த ஆசைகள் எழ முடிந்தது. சமூகத்திற்கு ஏன்... அவள் குடும்பத்திற்கு விதவை என்றால் ஒரு ஜடம். அந்த கட்டுப்பாட்டில் இருந்து மீறுவது குற்றம் என்றொரு போலி நியதி அவசியமாயிருந்தது. ஆர்த்தி 26 வயதுள்ள உணர்ச்சிகள் நிறைந்த பெண் என்பதை யாருமே நினைத்துப் பார்க்க மறுத்தார்கள்.

ஆர்த்தியின் அறிவையும் அழகையும் மட்டுமே நோக்கி அவளை இரண்டு இடத்திலிருந்து பெண்கேட்டு வந்தனர். யாருமே அவள் சம்மதம் கேட்கவில்லை, எங்க ஆர்த்திக்கு இதெல்லாம் பிடிக்காது, அவளாலை ஆனந்தை மறக்க முடியாது, அவள் இரண்டாம் கல்யாணத்துக்குச் சம்மதிக்கவேமாட்டாள் அம்மா வவந்தர்களோடு பேசிய வார்த்தைகள் சாந்தியிருந்த கதவினுடாக ஆர்த்திக்கு கேட்டபோது இல்லை... எனக்கு ஒரு வாழ்வுவேண்டும் என்று கத்தவேணும் போலிருந்தது தனிமையிலே அழுது தீர்த்தாள்.

அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை ஆர்த்தி தன் வெள்ளைப்புடவை ரவிகைகளைத் தோய்த்துப்போட்டு விட்டு சந்துரு, வசந்தினது உடுப்புக்களையும் தோய்த்துப்போட்டாள். அங்கே வந்த வசந்த் “ஆர்த்திம்மா, நீ விட்டுக்கு கலர்ப் புடவை கட்டி னுலென்ன வீட்டுக்கு அவசியம் வெள்ளை தேவையா?” என்று ஆத்

ரவோடு கேட்டவனைச் சடாரென நிமிர்த்து பார்த்தாள். அவள் பார்வையில் மகிழ்வும், சோகமும் கலந்திருந்தது. வசந் அண்ணா! நான் விதவையாச்சே...எப்படி கலர்ப்புடவை...கண்ணீர் மல்கக் கேட்டாள். அவளது கண்ணீர் கண்டு கலங்கிய வசந் மெதுவாக அந்த இடத்தை விட்டகன்றான். ஆர்த்தி முகம் கழுவிவிட்டு அறையினுள் போனாள். கண்ணாடியின்முன் அபிராமியின் பொட்டுப்போத்தல் இருந்ததுகண்டு அவளது கரம் அவளையறியாமல் பொட்டுப் போத்தலை எடுத்தது. மனதுள் எழுந்த ஆசையில் கண்ணாடிமுன்னின்று போத்தலைத் திறந்தாள். அறையினுள் நுழைந்த அபிராமி (sorry) அக்காதெரியாமல் இங்கை பொட்டை வைச்சிட்டன்...நீதான் பொட்டு வைக்க முடியாதே...என்று கவலையுடன் கூறி அதைப் பெற்றுக் கொண்டாள். மனதுள் குமுறிய ஆர்த்தி தன்னைக் கட்டுப்படுத்தியபடி ஹோல் பக்கம் வந்தாள். சந்துரு சில நகைகளைக் கொண்டு வந்து அபிராமிக்குக் கொடுத்துப் போடச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தான். வசந்தும் அங்கே இருந்தான் வாசலில் நிழலாடியதுகண்டு ,,ஆர்த்தி...நீயும் கொஞ்சம் போட்டுப் பாரேன் விகல்பமின்றி வசந் சொன்னான். இடைமறித்த சந்துரு ஆர்த்திக்கு ஆசையிருந்தாலும் பாவம்... அவளெப்படி இனி இதெல்லாம் போடுறது...” பெருமூச்சு விட்டபடி கூறினான். ஆர்த்தியை கனிவோடு நோக்கிய வசந் கவலையேரடு தலை குனிந்தான். அவளது மனப்போராட்டத்தை

உணர்ந்த ஆர்த்தி பரவாயில்லை வசந்தண்ணை நான் ... எப்படி..... கைகளைப் பிசைந்தபடி அவள்தன் அறைநோக்கி நகர்ந்தாள்,

இப்போதெல்லாம் ஆர்த்தியாரிடமுமே தன்னை வெளிப்படுத்த முடியாமல் தனக்குள்ளேயே யோசித்து. தனக்குள்ளேயே வெடித்துச் சிதறிக்கொண்டிருந்தாள். அவளை மற்றவர்களுக்கு விதவையாகத்தான் உணரமுடிந்தது. வசந் மட்டும் அவளது ஆசைகள், எதிர்பார்ப்புகளை உணர்ந்தும் அவளுக்கு ஆறுதல் கூடசொல்ல முடியாமல் பாழாய்ப்போன சமுதாய அமைப்பில் அவளும் ஒரு சாதாரண மனிதனாக வாழ்ந்தான். வசந்தைப் பொறுத்தவரையில் ஆர்த்தியை அவனால் தங்கையாக ஏற்க முடியவில்லை, பாசமெனக் கொள்ள முடியவில்லை. அன்பென்ற உயர் நிலையிலேயே ஆர்த்தியை அவனால் நீனைக்க முடிந்தது. அவளில்தான் கொண்டமதிப்பு பாச உரிமையால் குறைந்து விடுமோஎன வசந் அஞ்சினான் ஆர்த்தியின் அப்போதைய நிலை அவன் அடிமனதில் ஒருவித பயத்தை உண்டுபண்ணியிருந்தது.

தன் கோலத்தைக் கலைத்து புது வாழ்வு வாழ எண்ணிய ஆர்த்தியை அவளது ஆசைகள், கற்பனைகள், எதிர்பார்ப்புக்கள் அனைத்துமே நீர்மேலிட்ட கோலங்களானபோது அவளது வாழ்வு அர்த்தமற்ற ஒன்றாக, கலைந்த சுருதியாக, தந்தியறுந்த வீணையாக மாறுவதை அவளால் உணரமுடிந்தது. அடிக்கடி காரணம் தெரியாமலே சிரித்தாள்.

மடைதிறந்த வெள்ளம்போல் தன்  
னையே கட்டுப்படுத்த முடியாமல்  
அழுதாள்.

ஆர்த்தியை யாருமே உணர்ச்சி  
பிம்பமாக நினைக்க மறந்ததை  
வசந் உணர்ந்தான். அவளது  
நிலையை அனைவர்க்கும் விளக்கி சந்  
துருவின் மூலம் தாயைத் தூண்டி  
அவளுக்கு மறுவாழ்வு தேடும் முயற்  
சியில் வசந் தீவிரமாக ஈடுபட்டான்.  
ஆர்த்தியில் ஏற்படும் மாற்றத்தைக்  
கவனிக்காமலே அனைவரும் அவ  
ளது எதிர்காலத்தை எண்ணத்  
தொடங்கினர்.

வசந்தின் மூயற்சி வீண் போக  
வில்லை. புதிய கொள்கைகள், புரட்  
சியான செயல்கள் கொண்ட ஒரு  
இளைஞனை வசந் கண்டுபிடித்தான்.  
வசந் கூறியவற்றிற்கு எதிர்  
வார்த்தை கேளாமலே ஜெயன்  
இளம் விதவையை மறுமணம்  
செய்யச் சம்மதித்தான். குறித்த  
நாளில் ஆர்த்தியை வேறு காரணம்  
கூறி வேலைக்குப் போகாமல் மறிக்க  
எண்ணினர். அடுத்த நாள் பெண்  
பேசும் படலம். அன்று யாரும்  
எதிர்பாராமலே ஆர்த்தி காலையில்

நிறப்புடவை கட்டினாள். வசந்  
மகிழ்வோடு அவளை அழைத்தபோது  
“என்னங்க வசந்... சிரிக்கிறீங்க...”  
என்று சினுங்கியபடி சிரித்தாள்.  
அவளது சிரிப்பு வசந்தை திகைக்க  
வைத்தது. ஹோலினுள் நுழைந்த  
அவளை எல்லோரும் ஆச்சரியத்தோடு  
நோக்க அவளும் அனைவரையும்  
உருட்டி உருட்டிப் பார்த்து விட்டு  
சேலைத் தலைப்பை முறுக்கியபடி  
நாணிக் கோணி சிரித்தாள். ஆர்த்  
தியின் சித்தப் பிரமையை உணர்ந்த  
வையை ஜடங்கள் பிரமை பிடித்து  
நின்றவேளை வசந் மட்டும் “ஜயோ...  
ஆர்த்தியம்மா...” என்று அலறினான்.  
அவளும் அவளை சாதாரணமாக  
பார்த்துவிட்டு தன் அறை நோக்கி  
நடந்தாள்.

ஒரு இளம் விதவையை வாழ  
வைக்க முடியாத இந்த சமுதாய  
கட்டுக்கோப்பு எப்போதான் உடைத்  
தெறியப்படுமோ? ஜெயனைப் போல்  
எத்தனை ஆண் சகோதரர்கள் நல்  
மனத்தோடு மறுமணத்தை வர  
வேற்பார்களோ? அதுவரை ஆர்த்  
தியைப் போன்றோரின் வாழ்வு நீர்க்  
கோலங்களே...



நேசம் — இது ஒரு கயிறு. முறுக்கு அதிகமானால் அறுபடும்.

பாசம் — இது இரும்புச் சங்கிலி இற்றுப்போகாது இதை அறுக்க  
முடியாது.

அன்பு — இது உணவு. இதை உண்ணாவிட்டால் உயிர் வாழ முடியாது.





## உளவியல் கல்வி

விரிவுரையாளர் :

அருட்திரு. டேமியன், O.M.I., M.A. (Psy)

தொகுப்பு : அருட்திரு. இ. ஸ்ரலின்

பாடம் : 10

### நினைவாற்றல்

(MEMORY)

கடந்த கால நிகழ்வுகளை நினைத்தலும், மறத்தலும் மனித மனத்தில் நிகழும் அன்றாட அனுபவங்களாகும். நினைத்தலும், மறத்தலும் மனிதனுக்கு அவசியமானதாகும். நாம் கற்கின்றபோது நாம் படித்தவை மனதிலே சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. பயன்படுத்தமுடிகின்றன. இதனால்தான் தேவையேற்படும்போது மீண்டும் கற்பது சாத்தியமாகின்றது. நாம் சிந்திப்பதற்கும் பகுத்து அறிவதற்கும் நினைவிலுள்ள தகவல்கள், அனுபவங்களையே பயன்படுத்துகின்றோம். கடந்த காலத்தை நிகழ்காலத்தோடு தொடர்பு படுத்திப்பார்த்து எதிர்காலத்தில் நிகழக் கூடியனபற்றி முற்கூறல் செய்யக்கூடியதாக இருப்பதற்கும் எமது நினைவாற்றலே காரணியாகின்றது. மனத்திலுள்ள நினைவுகள் நீடித்ததன்மை கொண்டதாகவும், தேவையானபோது மீட்டுப்பார்த்துப் பெறக்கூடியதாகவும் இருப்பது மனிதவாழ்விற்கு அத்தியாவசியமானது.

நினைத்தல் பலவழிகளிலே நிகழ்கின்றது. ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்த சூழலே நினைத்துப் பார்த்து அந்த நிகழ்ச்சியை உடனே ஞாபகத்திற்கு கொண்டு வருவது ஒரு முறை. இதிலே நிகழ்ச்சித் தொடர்பான சிறிய ஒரு நினைவுத் தடயத்தின் உதவியுடன் முழு அனுபவத்தையும் நினைவுக்குக் கொண்டுவர முடிகின்றது. அன்பளிப்புப் பொருளானது அது தொடர்பான ஆள், அவர்தந்த அனுபவங்கள் என்பவற்றை நினைவூட்டுகின்றது.

ஆனால் சூழல்பற்றிய தடயங்களின்றியே சிலவற்றை நினைவுக்குக் கொண்டு வரமுடியும். உ-ம் ஏற்கனவே மண்பாடம் செய்த ஒரு பாடலின் ஒரு பகுதியை கூறும்போது அப்பாடல் முழுவதையுமே நினைவுக்



குக்கொண்டு வரமுடிகிறது, இதிலே, அப்பாடல் மனப்பாடமாக்கியபோது இருந்த சூழல் பற்றிய தடங்கள் எதுமின்றியே முழுப்பாடலையும் மீட்டக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

இன்றொரு வகை நினைவுக்குக் கொண்டு வருவதிலே இனம் கண்டு கொள்வது அல்லது அடையாளம் காண்பது நிகழ்கின்றது “எங்கே என்று ஞாபகமில்லை. ஆனால் உம்மை எங்கேயோ பார்த்திருக்கிறேன்” என்று நாம் அடையாளம் கண்டுகொள்வதை இதற்கு உ-மாகக் கொள்ளலாம். இதிலே தவறுகள் நிகழ்வதுண்டு.

மேற்கூறிய அனைத்தும் மனத்தின் நினைவாற்றலை வெளிப்படுத்துகின்றன.

நினைத்தல் 3 நிலைகளில் நிகழ்கின்றது.

1. புலன்களினால் வாங்கப்படும் தகவல்களை மீட்டுப்பார்க்கக்கூடிய வடிவிக்குக் கொண்டுவருதல் இதை மீட்டுக்கொணர்தல் (Recall) அல்லது மீட்டுணர்தல் (Recognition) எனலாம்.
2. அந்தத் தகவல்களைச் சேமித்து வைத்தல் (Retention)
3. நினைத்தல் Remembering) எண்ணங்கள், நிகழ்வுகள் அனுபவங்களை உள்ளத்தில் இருத்தி இவற்றைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தல்.

ஒரு தொலைபேசிச் செய்தியைப் பெறுவது அதை ரைப்பண்ணி பைல் ஒன்றில் போட்டு வைப்பது, தேவையானபோது எடுப்பது என்பன மேற்கொள்ள 3 நினைவாற்றல் சம்பந்தமான செயற்பாட்டை இலகுவாக விளங்கும்.

ஒன்றை ஞாபகப்படுத்த முடியவில்லையென்றால் மேற்கொள்ள 3 நிலைகளில் ஏதோ ஒன்றில் அல்லது மூன்றிலும் ஏதோ கோளாறு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதுதான் அர்த்தம்.

புரடம் : 1 1

## மறத்தல் (FORGETTING)

நாம் ஏன் மறக்கின்றோம் என்பதற்கு பாரம்பரியமாக 3 விதமான விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டு வருகின்றது. இவ்விளக்கங்கள் ஒரளவு உண்மையை தம்முள் கொண்டுள்ளன.

1. பயன்படாததால் நினைவுச் சிதைவு ஏற்படல்.
2. இடையூறின் விளைவுகள்.
3. நோக்கத்தோடு மறப்பது.

### (1) நினைவுச் சிதைவு

காலம் செல்லச்செல்ல சில நிகழ்ச்சிகளை, உண்மைகளை நாம் மறந்து விடுகின்றோம். ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்த உடனே அதைப்பற்றிய பல தகவல்களை எம்மால் மீட்டுப் பார்க்க முடிகின்றது. ஆனால் காலம் செல்லச் செல்ல மிகக் குறைந்த தகவல்களையே மீட்டுப்பார்க்க முடிகின்றது. சிறுபிள்ளையாக இருந்தபோது நடைபெற்ற ஒரு நிகழ்ச்சி பற்றிய தகவல்களை, வயது முதிர்ந்த பின்பு மறந்துவிடுவது அனுபவ உண்மை. ஆனால் இது முற்றிலும் சரியானது எனக் கொள்ள முடியாது.

### (2) இடையூறின் விளைவு

காலம் கழிவது நினைவாற்றலை நிர்ணயிப்பதில்லை. நாம் கற்றதுக்கும் மீட்டுப் பார்ப்பதற்கும் இடைப்பட்ட காலமே நினைத்தலை நிர்ணயிக்கின்றது என்பதே இக்கருத்து. ஒரு பேராசிரியர் மீன்களைப் பற்றிய விடயத்திலே அதிக அறிவு கொண்டிருந்தார். ஆனால் அவர் ஒரு புதிய மாணவனின் பெயரை கற்க முயற்சிக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் ஒரு மீனின் பெயரை மறந்துபோய்விட்டாராம். ஒன்றைக் கற்ற பின் வேறொன்றைக் கற்கின்றபோது முன்னையதை நினைவுபடுத்திப் பார்க்கின்றதிலே தடையை ஏற்படுத்துகின்றது என்பது பேராசிரியர் வாழ்வு நிகழ்வு வெளிப்படுத்துகின்றது.

### (3) நோக்கத்தோடு மறப்பது

நினைவுகளை மனதுக்குள் அமிழ்த்திப் பழகும்போது அந்நினைவுகளை மீட்டல் முடியாததாகிவிடுகின்றது. உசுப்பான அனுபவங்களை மறக்க எடுக்கும் முயற்சியை உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். உணர்ச்சிவசமான நிகழ்ச்சி தொடர்பாகவே இப்படியாக மறக்கும் செயற்பாடு நிகழ்கின்றது.

உணர்ச்சி ரீதியான அனுபவங்களில் இடையூறினால் மீட்டுப்பார்க்கும் சக்தி இல்லாமற் போனாலும் நினைவுகள் நிரந்தரமானவை; சிதைந்து அழிந்துவிடுவதில்லை என்ற உண்மை ஹிப்னாடிசை - தூக்கத்திலுள்ளவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட தரவுகளிலிருந்து புலனாகின்றது.

பாடம் : 12

## நீண்டகால குறுங்கால நினைவாற்றல்

(LONG & SHORT - TEAM MEMORY)

மறத்தல் பற்றி மேலே நாம் கண்ட விளக்கங்களை விடப் புதிய விளக்கத்தையே பல உளவியலாளர் இன்று ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். அதாவது மறத்தலிலே சேமிந்து வைக்கும் தொழிற்பாடு ஒன்று நிகழ்

கின்றது அண்மைக்கால் நிகழ்வுகளைச் சேமித்து வைப்பதிலே ஒரு செயற்பாடு உட்பட்டிருக்கிறது; நீண்டகாலத்தின் முன் நிகழ்ந்து எம்மால் கவனம்செலுத்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளை சேமித்து வைப்பதிலும், மீட்டுப் பார்ப்பதிலும், இன்னொரு செயற்பாடு உட்பட்டிருக்கின்றது என்பதே புதிய விளக்கமாகும், எமக்குரிய தொலைபேசி எண்ணை நினைப்பதற்கும், T. V விளம்பரத்தில் பார்த்த ஒரு தொலைபேசி எண்ணை நினைத்துப் பார்ப்பதற்கும் உள்ள வேறுபாடு இந்தப் புதிய விளக்கத்தைத் தெளிவு படுத்தும் எமது சொந்தத் தொலைபேசி எண் திரும்பத்திரும்ப எம்மால் நினைத்துப்பார்க்கப்பட்டது, அந்த எண்ணை தொடர்புடைய பல அனுபவங்களும் எம்மனத்தில் பதித்திருக்கின்றன, இதனால் நம் சொந்தத் தொலைபேசி எண் நிரந்தரமாக மனதிலே பதிந்து விடுகின்றது. T. V விளம்பரத்திலே பார்த்த தொலைபேசி எண் மறக்கப்படாமல் நாம் கவனம் செலுத்தி ஆர்வம் கொண்டு பார்த்தால் அது மனதில் பதியும். அதாவது நீண்டகால நினைவுச் செயற்பாட்டுக்குள்ளே சேர்கின்றது.

நமது மனத்தை அடையும் அனுபவங்கள் தகவல்கள் என்பன குறுங்கால நினைவுச் செயற்பாட்டிற்கு உட்படுகின்றன. அவற்றில் எதை நாம் தெரிவு செய்து கவனம் செலுத்துகிறோமோ அவை நீண்டகால நினைவுச் செயற்பாட்டினுள் சேர்கின்றது. ஈயைவை மறக்கப்பட்டு விடுகின்றன. எந்த அனுபவம், தகவல் என்பவற்றின்மீது மீண்டும் மீண்டும் கவனம் செலுத்துகின்றோமோ, அவை அழியாத நினைவுகளாகிய நிரந்தரமாகின்றன. இப்படியானவற்றை மீண்டும் நினைவுக்குக் கொண்டு வருவது இலகுவாகின்றது. வேரோர் உ-ம் மூலம் விளக்கமுடியும். முதல் முறையாக ஒரு பாடலைக் கேட்கும்போது அதன் ரகத்தையும் சில வசனங்களும் ஞாபகத்தில் பதிக்கின்றது பின்பு திரும்பத் திரும்பக் கவனம் செலுத்திக் கேட்கின்றபோது அது மனதில் பதிந்து நிரந்தரமாகின்றது.

பாடம் : 12

## நினைவாற்றலை வளர்த்துக்கொள்வது எப்படி ?

படித்ததை நினைவில் வைத்திருக்க முடியவில்லை என்பது பலரது பிரச்சினை. பரிட்சை எழுதும்போது நன்றாகத் தெரிந்த விடயம் ஞாபகத்தில் வராமல் திண்டாடுவதும் பலரது அனுபவம்.

ஞாபக சத்தியை அதிகரிக்க நாம் என்ன செய்யலாம் என இங்கு பார்ப்போம்.

## ❖ மனப் படம் அமைத்தல்

ஒரு கதையை அல்லது கவிதையை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டுமானால் அந்தக் கதை உண்மை நிகழ்ச்சியாக மனதிலே கற்பனை செய்து பார்க்கின்றபோது அது மனதிலே பதிந்து விடுகின்றது. (எல்லாத் தரவுகளையும் படமாக்கிப் பார்க்க முடியாது என்பது உண்மைதான்.) எவ்வளவிற்கு அதிக விபரங்களாகும், உணர்ச்சியூட்டியும் ஒரு கதையைக் கற்பனை செய்கிறோமோ அவ்வளவிற்கு அது மனதிலே ஆழப்பதிந்து, மீள நினைக்கின்றபோது மனதிலே வந்துவிடுகின்றது. ஒரு ரஷ்ய பத்திரிகையாளரிடம் எண்கள் சம்பந்தமான தகவல்கள் தெரிவிக்கப்படும்போது அந்த எண்களை தனது சொந்தக் கையெழுத்தால், ஒரு தாளில் எழுதுவதாகக் கற்பனை செய்து கொள்வாராம். ஒரு பொருட் பட்டியலை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க மனதிலே அத்தனை பொருட்களையும் ஒரு வரிசையில் வைத்து, அவற்றின் ஒழுங்கை கற்பனை செய்வாராம்.

## ❖ தெரியாததைத் தெரிந்ததோடு சேர்த்தல்

தெரியாத ஒரு தகவலை நன்கு தெரிந்த ஒரு தகவலோடு சேர்த்துப் பார்க்கும்போது ஞாபகப்படுத்துவது சுலபமாகின்றது.

புதிதாக சந்தித்த ஒருவரின் பெயர் கண்ணன் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர் தனது பெயரைச் சொல்லும்போது அவருடைய தலையிலே கண்ணன் இருந்து புல்லாங்குழல் வாசிப்பதாகக் கற்பனை செய்தால் அது மனதிலே பதிந்துவிடும். மறுமுறை கண்ணனைச் சந்திக்கும்போது பெயரை மறந்தாலும் புல்லாங்குழலுதும் கண்ணனின் உருவம் மனதிலே தோன்றும். பெயர் உடனே ஞாபகத்திற்கு வரும். இதிலே புல்லாங்குழல் வாசிக்கும் கண்ணனின் படம் பலருக்குத் தெரியும். இது தெரிந்த உண்மை. சந்தித்த நபரின் பெயர் கண்ணன். இது தெரியாத உண்மை. தெரியாத உண்மையை ஏற்கனவே நன்கு தெரிந்த உண்மையோடு சேர்க்கின்றோம்.

சரித்திரம் சம்பந்தமான வருடங்களை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவும் இது பயன்படும்.

## ❖ ஒழுங்கு படுத்துதல்

பல தகவல்களை ஒழுங்கு படுத்தி ஞாபகத்தில் வைத்தால், நினைவு படுத்துவதும் சுலபமாக இருக்கும். உ-மாக ஒரு தலைப்புப்பற்றி பல்வேறு விடயங்களைப் படித்துவிட்டு, மீட்டுப் பார்க்கும்போது சில மறக்கப்படலாம். ஆனால் படித்த கருத்துக்களை ஒரு குறிப்பிட்ட ஒழுங்கிலே அமைக்க வேண்டும். இதனால் முதற் கருத்து என்ன, அடுத்தது என்ன என்று நினைவுக்குக் கொண்டு வருவது சுலபமாக இருக்கும்.

## 6 தனக்கே சொல்லிக் கொள்ளுதல்

பழகிய விடயத்தைத் தனக்கே திருப்பிச் சொல்லுவதாலேயே ரூபகத்தில் பதியும் தன்மை கூடும் நேர்முகப் பரீட்சைகளுக்கு இந்த முறை பெரிதும் பயன்படும். படித்ததன் வரைவிலக்கணத்தைத் தெரிந்து கொள்ளவும், என்பதைத் தெளிவுபடுத்தவும் இம்முறை உதவிபுரியும்.

## 6 மீளப்படித்தல்

தெரிந்திருக்கவேண்டிய விடயத்தைத் திரும்பத் திரும்பப் படிக்கும் போது நமது மனதில் கூடுதலாகப் பதிசின்றது. இது நாம் அறிந்த உண்மை.

3. மொத்தமாக எத்தனை புலனுணர்வுகள் உண்டு. இவை எங்ஙனம் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன?
2. புலனுணர்வுக்கும் புலன்காட்சிக்கும் உள்ள வேறுபாடினை விளக்குக.
3. நமது புலனுறுப்புகளிலிருந்து வரும் செய்திகள் எமது நரம்புத் தொகுதியில் எங்ஙனம் சேர்த்து வைக்கப்படுகின்றன.
4. பவ்லோவ் எந்நாட்டு உளவியலாளர். அவரது பரிசோதனைகளின் முடிவு என்ன?
5. கற்றலுக்குத் தேவையான காரணிகளைக் கூறி ஒன்றினை விளக்குக?
- 94 நினைத்தல் எத்தனை வழிகளில் நடைபெறுகிறது, அவற்றினைச் சுருக்கமாகத் தருக.
7. நீண்டகால, குறுங்கால நினைவாற்றல்களுக்கிடையேயுள்ள வேறுபாடுகளைக் கூறுக.
8. மறத்தலுக்குரிய பாரம்பரிய கார(ணிங்)ணிகள் எத்தனை அவற்றினைக் கூறுக.

வினாத்தொகுப்பு:-

F. L அன்றளி



**வாழ்த்துகின்றோம்!**

நான் அபிமான  
வாசக எழுத்தாள சந்தாதாரருக்கு  
எமது உளம் மலரும்  
நத்தார் புத்தாண்டு, பொங்கல்,  
வாழ்த்துக்களை  
தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

## உறவுப் பாலம்

எம் நெஞ்சங்களோடு

நாம் கொள்ளும் ஒரு

உறவுப் பாலமே — 'நான்' உளவியல் மஞ்சரி

வழிநடத்த

துணை நிற்க

வளம் படுத்த நான்

உங்கள்மீது கொண்டிருக்கும் அன்பினால்

ஆற்றும் பணியே! 'நான்' உளவியல் மஞ்சரி,

1986 ஆம் ஆண்டு மலர்ந்த 6 இதழ்களையும் சுவைத்துள்ள உங்கள் அனுபவங்களையும், வருங்காலத்தைப் பற்றிய உங்கள் எதிர்பார்ப்புக்களை எழுத்தில் வடித்து எம்மோடு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்,

நீங்கள் வளர்ந்தால் அது எம் வளர்ச்சி "நான்" வளர விரும்புவது உங்கள் வளர்ச்சியில் கொண்ட அன்பிலே.

—ஆசிரியர்

## “ உணர்ச்சிகள் திறக்கப்பட வேண்டும் ”

உறவுகளின் ராகங்கள் மீட்கப்படும் போது உணர்ச்சிகள் பகிர்தலி னூடாக வெளிக்கொணரப்பட வேண்டும். இரு உள்ளங்களில் அன்பு பரி மாற்றம் நிகழும்போது ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொள்ள அன்பு நிலைத் திருக்கவேண்டுமாயின் உணர்ச்சிகள் தெளிவடைந்த ரீதியில் அன்பு உறவு உருவாக்கப்படல் அவசியம்.

நம்மிடையே இருக்கும் தனித்தன்மைகள் துன்பங்கள், இன்பங்கள் உள்ளக்கிடக்கையில் அமிழ்ந்தவண்ணமாய் நாம் மற்றவர்களோடு தொடர்பு கொள்ளும்போது போலியான அன்பையும் நட்பையுமே நாம் பெறமுடியும்.

அன்பு உறவு மலர வேண்டுமாயின் உணர்ச்சிகள் மழுங்கடிக்கப் படாத நிலையில் தொடர்புகள் இணைக்கப்பட்டால் உறவின் புனிதத் தன்மை பொலிவுறும். உள்ளத்தின் ஆழத்தில் புதைந்து இருக்கும் உணர்வுகள் திறந்த நிலையில் பகிர்வு நிகழும்போது அன்புறவு வசந்த ராகம் இசைக்கும்.

— செல்வி ஜேக்கப் ஜெயந்தி

# வாசகர் பூங்கா

★ கதை கட்டுவோருக்குப் படிப்பினை

சக்கரைப் பந்தலில்

இனைய தலைமுறையினரின் இதயத்தை கவர்ந்து கொண்ட 'நான்' எனும் கன்னிகையே! உன்னை எப்படிப் பாராட்டுவது என்று தெரியவில்லை. யாழ்ப்பாலனின் 'உறவில் மலர்ந்த உண்மைகள்' எனும் சிறுகதை என்னுள்ளத்தைப் பெரிதும் கொள்ளை கொண்டது. சாந்தனைப் போல கதை கட்ட எண்ணுபவர்களுக்கு இது ஓர் படிப்பிளையாக அமையட்டும்.

றஜனி ஜோசப்  
வட கோவையூர்



நானே ஏன் தடுமாறுகிறும்?

சென்ற இதழில், உளவியல் மதிப்பீட்டில் 5-ம் வினாவுக்கு வாதாட்டங்களை வென்று நட்புக்களை இழந்தால் எப்படி? என்பதைப் பதிலாகத் தந்துள்ளீர்கள். இதை என்னால் ஏற்க முடியவில்லை. நட்புக்களை இழந்து விடுவோமோ என்பதற்காக வாதங்களிலுள்ள உண்மைமையை மறைக்க முடியுமா? நானே உண்மைக்காக எதையும் இழக்கலாம் ஆனால் எதற்காகவும் உண்மையை இழக்கலாகாது. என்னதான் இருந்தாலும் உன்னை நான் விரும்புகிறேன்.

செல்வி. மரீகு. அ  
வியாபாரிமூல பருத்தித்துறை



இம்மாத மஞ்சரி தாமதமாக வந்தாலும் அ தி லு ள் ள விடயங்கள் தரத்தில் ஒன்றையொன்று மிஞ்சியவையாக உள்ளன. இம்மாத "நான்" மஞ்சரி "சக்கரைப் பந்தலில் தேன்மாரி போல்" அட்டைப்படம் வெகு பிரமாதம்.

செல்வி. கமலாம்பிகை க.  
மீசாலை வடக்கு



உன்னிடத்தில் "நான்"

"அன்பு தொடர்பிற்கு அழைக்கின்றது, தொடர்பில் அன்பு மலர்கின்றது." அன்பு நெஞ்சங்களுக்கு ஆசிரியர் தந்த முத்தான கருத்துக்கள் சத்தாக இருந்தன. நானுந்தன் வரவை நாடி எதிர்பார்த்தேன். உன் "வரவு" "நான்" இதழ்கரங்களில் எடுத்து நுகரும்போது சுகந்த மணம் பரப்புகின்றது.

ஜேக்கப் ஜெயந்தி  
நெடுந்தீவு-1



உளவியற் பார்வை

"தொடர்புகள் தொடர்".....  
எனும் கட்டுரை புரட்சிப் பாதையாக விளங்குகின்றது. இதன் உப

தலைப்பான "எடுத்துக் காட்டு" என்பதில் வரும் தம்பதியரின் உளவியல் பிணக்கும் தீர்வும் உதாரண நிகழ்ச்சி, நெஞ்சத்தைத் தொட்டது. வேதாளம் சொன்ன புதிய கதை-ஆழமான உளவியல் பார்வையுடன் திகழ்கின்றது. ஆனால் கதை முடிவும் அதற்கான காரணமும் ரசிக்கவில்லை. உளவியலாளர் H. W. ஜோன்ஸ் குறித்த கட்டுரை கீழ் நாடுகளின் சமூக அமைப்பில் உள்ள கூட்டுக் குடும்ப அமைப்பின் மேன்மையினையும் அவசியத்தையும் நன்கு உணர்த்தியது.

ஆர். எஸ். செல்வரத்தினம்  
வானொலி அபிமானிகள் மன்றம்  
அல்வாய்



அதிசயமான சமையல்!

அன்பு நெஞ்சங்களே என்று  
எமை அழைப்பதன் மூலம்

உள்ளே பிரித்துப் படிக்கத் தூண்டு  
கின்றது உங்கள் முன்னுரை. உண்மையான நிலையான தொடர்பை எவ்வாறு வளர்க்க வேண்டுமென்பதை "தொடர்புகள் தொடர்" தெளிவாக விளக்குகிறது. காதல் என்பதன் அர்த்தம் புரியாது. அதில் ஈடுபடுவோருக்கு அதன் புனிதத்தை கண்ணன் - ராதை வழியாக புரிய வைக்கிறார் செம்பியன் செல்வன் அத் தூய்மையான காதலை சந்தேகிக்கும் எம் சமுதாயத்தைப் பற்றி "உரவில் மலர்ந்த உண்மைகள்" திறம்படக் கூறுகின்றன. அகிலத்திலிலாத அதிசயமான ஓர் சுவையான சமையலைத் தந்து சுவைக்க வைத்துள்ளார் ஜீன் அடெக்கலம். மொத்தத்தில் நான் இதழ் ஓர் தேனமுதமாகும்.

செல்வி. P. ஜீவா  
இளவாலி

## எப்படி வாழ்த்துவது ?

- புத்தாண்டு தைப்பொங்கலை இம்முறை எப்படி மாமா வாழ்த்துவது ?
- நான் இம்முறை பயன் உள்ளதாக ஓர் ஆண்டு நினைவாக வாழ்த்தப் போகிறேன்.
- அது எப்படி மாமா?
- அதுவா! ஓர் ஆண்டு நினைவோடு அறிவுக்கு விருந்தாட்டும் நான் மஞ்சரியை என் உறவினருக்கும் நண்பர்கள் பெயருக்கும் ஓர் ஆண்டு சந்தாவாக 'நான்' ஆசிரியரிடம் ரூபா 20 ஐ கட்டிவிட்டேன்.
- அப்படியா, நானும் இம்முறை என் நண்பர்கள் பெயரிலும் கட்டி என் சந்தாவையும் புதுப்பிக்கிறேன்மாமா.



# “நான்” உங்களுடன் புதிய ஆண்டில் உறவாட விரும்புகிறேன்

- ❑ எமது புதிய நண்பர்களாக மாறுங்கள்.
- ❑ பழையவரும் உறவைப் புதுப்பித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ❑ வலைய உங்கள் நண்பர்களையும் எமக்கு அறிமுகம் செய்யுங்கள்.
- ❑ ஓராண்டு சந்தா தபாற் செலவு உட்பட ரூபா 20 மட்டுமே.

எனது / நண்பனின் பெயர்: .....

முகவரி: .....

இத்தால் ..... ஆம் வருட ‘நான்’ இதழுக்கான  
சந்தாவாக ரூபா ..... ஐ தபாற்கட்டளை / காசுக்கட்டளை  
மூலம் அனுப்புகின்றேன்,

திகதி

கையொப்பம்

குறிப்பு:

பணம் பெறுபவர்:- ‘நான்’ ஆசிரியர்,  
பணம் பெறும் தபால் நிலையம் கொழுப்புத்துறை.

உங்கள் நிகழ்ச்சி எதுவானாலும்  
கறுப்பு, வெள்ளை, கலர் பிலிம் வேலைகளை  
சிறந்த முறையில் செய்து தருபவர்கள்.  
தரம், அழகு, கலைத்திறன் மிக்கவரின் கைவண்ணப்  
படப்பிடிப்புக்கு நாடுங்கள்



## ரஜீவ் ஸ்ரூடியோ

( அந்தோனியார் கோவில் முன்பாக )

பாசையூர்.

## அழைப்பிதழ்

நான் வெளியீட்டுக் குழுவினரும்  
[கத்தோலிக்க கலை இலக்கிய வட்டமும்

இணைந்து நடாத்தும்

## ஒளி விழா

இடம்: நாவலர் மண்டபம்

காலம்: 27-12-86 மாலை 3 மணிக்கு

பல்கலை நிகழ்ச்சிகளுடன்

நான் 86ம் ஆண்டு வெளியீட்டு மலர்கள் மூன்றும்

பெற்றுக்கொள்ள வாராங்குகள்! பாருங்கள்! பங்கேருங்கள்!



