

நூன்



உளவியல் சஞ்சிகை

சிறப்பிதழ்



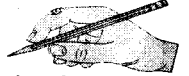
மலர்:31

வைகாசி - ஆடி 2006

திற்பு:02



ஆசிரியர் இதயத்திலிருந்து...



வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்

முப்பதாவது அகவையிலே காலடி வைக்கும் 'நான்' உளவியல் சஞ்சிகை மீண்டும் உங்கள் கைகளில் சிறப்பு மலராக மலர்வதையிட்டு நாம் மகிழ்வடைகின்றோம். இவ்விதழின் புதிய 'ஆசிரியராக' பொறுப்பேற்கும் என்னை உங்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைப்பதோடு, முன்னைய ஆசிரியர்கள், நிர்வாகிகளின் பணி நினைந்து அவர்களை வாழ்த்துவதில் என் மகிழ்ச்சி இரட்டிப்பாகின்றது. இவ் உளவியல் சஞ்சிகையின் வளர்ச்சி, வாசகர்களின் தணியாத ஆர்வம், குறிப்பாக இளைய தலைமுறையினர் மட்டில் ஏற்பட்டுள்ள ஆழமான ஈடுபாடு என்பவற்றை காணும் போது என் மனம் பெருமையும் பூரிப்புமடைகின்றது.

காலத்தின் நிகழ்வுகளோடு தானும் கலந்து, மாந்தரின் மனதில் நல்லெண்ண மலர்கள் தூவி, வாழ்வின் உத்வேகத்தை, நிம்மதியை கொடுத்து வருகின்ற இச்சஞ்சிகை, சிறப்பு இதழ் என்னும் வடிவில் இக்கால நடப்புக்களின் கண்ணாடியாகி உங்கள் கரம் வருகின்றது. மனிதனின் வெளிப்புறத்தில் நடைபெறுபவைகள் அனைத்தும் அவனின் உட்புறத்தை பாதிப்பவையாகவே இருக்கின்றன.

★ கொலைகலாச்சாரம் இலங்கையில் மீண்டும் உருவெடுத்து மனித வாழ்வின் நிலைகளை உருக்குலைத்து நிற்கின்றது; அநியாயப் படுகொலைகள், கொள்ளைகள், கடத்தல்கள் என பன்முக வடிவில் நடைபெறுகின்ற அதிர்ச்சி தரும் வாழ்வின் நிலை.

★ திடீர் வேலை நிறுத்தங்களும், பணிப்புறக்கணிப்புக்களும், சேவைகள் சீர்குலையும் தன்மையும் மக்கள் வாழ்வை துன்பத்தில் ஆழ்த்துகின்ற நிலை.

★ மனித உரிமைகள் மதிக்கப்பட வேண்டும்; அவன் மாண்புடன் வாழ வழிசமைக்க வேண்டும்; குறிப்பாக சிறுபான்மைசமூகத்தின் உரிமைகளுக்கு மதிப்பளிக்கவேண்டும்; சமாதானம் தொடர்பாக 'உண்மையான' தொலைநோக்கும், 'இதய சுத்தியுடன்' கூடிய செயற்பாடும் இருக்க வேண்டுமென்ற சர்வதேச சமூகத்தின் அழுத்தங்கள் மத்தியிலும், தொடரும் ஏமாற்றங்கள்.

★ ஜரோப்பிய ஒன்றியத்தின் தடைவிதிப்பு பல தசாப்தங்களாக அல்லலுறும் தமிழ் மக்களுக்கு வெந்த புண்ணில் வேல் பாச்சுவது

<p>நான் உளவியல் சஞ்சிகை</p>	<p>மலர்: - 31 இதழ்: - 02 வைகாசி - ஆடி 2006 விலை 25/=</p>
<p>உள்ளே...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ஆசிரியர் இதயத்திலிருந்து • நாளைய நாங்கள்..? • மனித வாழ்க்கையின் முரண்பாடு • ஆளுமையை வளர்க்க • நான் என்னுடன் எவ்வாறு உறவு கொள்வது • பாதுகாப்பு கவசங்கள் • கோபத்தை அடக்கி... • வாழ்க்கை ஓர் போராட்டங்களாம் • வாலிப வசந்தம் • வாழ்க்கையின் நியதி • மீண்டுமொரு தாக்கமா? • கவிச்சோலை • மனிதனே கலங்காதே • நேரத்துடன் ஒரு நிமிடம் • சிறுவர்களின் நடத்தை • எதிர்கொள்ளுக்கு நாம் தயாரா? <p>"NAAN" Tamil Psychological Magazine De Mazenod Scholasticate, Columbuthurai, Jaffna, Sri Lanka.</p> <p>Tel : 021-222-5359</p>	<p>ஆசிரியர்:- செபஸ்டியன் O.M.I</p> <p>கிணையாசிரியர்:- பொன்சியன் O.M.I.,B.Th.,B.A.(Hons),Dip.in.Ed.</p> <p>ஒருங்கிணைப்பாளர்:- சில்வெஸ்டர் O.M.I. STL.</p> <p>நிர்வாகக்குழு:- அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள் யோசப்பாலா.</p> <p>ஆலோசனைக் குழு: டேமியன் O.M.I.,M.A. டானியல் O.M.I., M.A. செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D. Prof. N. சண்முகலிங்கம் Ph.D. Dr.R. சிவசங்கர் M.B.B.S. நீனா H.C Dip in Counselling ஜீவனதாஸ் O.M.I., B.A.(Hons),Dip.in .Ed. ஜீவாப்போல் O.M.I., M.Phil.</p> <p>"நான்" டி மசனட் குருமடம், கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.</p> <p>தொ.பே : 021-222-5359</p>

நான்

வைகாசி - ஆடி 2006

போல இருக்கும் நிலையில், அவர்களின் நம்பிக்கை, எதிர்பார்ப்பு என்பவற்றின் வீழ்ச்சி நிலைகள்.

★ நாளை என்ன நடக்கும்..? யுத்தம் வெடித்தால் என்ன செய்வது? என்ற அச்சத்தின் மேலீட்டால் ஏற்படும் பதற்ற நிலை

★ மீண்டும் போர்ச்சூழல் கொடுத்து வரும் 'இடப்பெயர்வு' அதனால் பல துன்பங்களை சுமந்து நிற்கும் வாழ்வின் விரக்தி நிலை.

இப்படியான சொல்லமுடியாத துயரங்களிலும், விரக்தியிலும் பல கேள்விகளுடன் வாழும் மானிட சமூகத்திற்கு ஆறுதலும், மீண்டும் நம்பிக்கையும் கொடுப்பது ஒரு இலகுவான செயல் அல்ல; ஆனால் அவர்களுடன் சேர்ந்திருப்பது, அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது, அவ்வுணர்வுகளில் எம்மையும் சேர்த்துக்கொள்வது மிகவும் ஒரு முக்கியமான தேவையாகும். நமது மனமென்னும் ஆணிவேர் ஆடத்தொடங்கும் பொழுது, நமது வாழ்வென்னும் மரத்திலுள்ள நற்பண்புகள் எனும் இலைகள் உதிரத்தொடங்குகின்றன. உதிரும் இலைகளுடன் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் மானிடம், மீண்டும் துளிர்விட்டுபெருவிருட்சமாக ஆடாது நிமிர்ந்திடவேண்டும். இதுவே எமது ஆசையும் நோக்குமாகும். இச்சஞ்சிகையும் அதே விருப்புடன் உங்களை சந்திக்கிறது. ஒன்றுசேருவோம்... எம் உணர்வுகளில் வாழ்ந்து பார்ப்போம்.... எம் வாழ்வில் நிலையான பிடிப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வோம்.

ச. மீய சைலெர்ஷ் 2003.



நாளைய நாங்கள்...?

.....உளியைச் சந்திக்காத பாறை சிற்பமாக வாய்ப்பில்லை பிரசவத்தை சந்திக்காத பெண் தாயாக வாய்ப்பில்லை பிரச்சினைகளை சந்திக்காத மனிதன் முழுமையாக வாய்ப்பில்லை பிரச்சினைகளே வேண்டாம், அவை வேண்டவே வேண்டாம், என வேண்டவில்லை நாம் -ஆனால் பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கும் பக்குவமும், பண்பும் வேண்டும் என வேண்டுகிறோம் தினமும்.....

நான் படித்ததில் பிடித்த வரிகள் இவை; இக்கால மனித வாழ்வின் நிலைமைக்கும் பொருத்தமான பாடமென கருதுகிறேன். மனிதர்கள் நாம் சந்தோசமாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழ எப்போதும் விரும்புகிறோம். ஒவ்வொரு மனிதனின் ஒரு பொதுவான எதிர்பார்ப்பும், வாழ்வின் ஏக்கமும் அதுவேயாகும். ஆனால் அப்படி நடவாது, துன்பங்களே வாழ்வாகி விட, பிரிவுகளே நாளாந்த நடப்புகளாகிவிட, கொலைகளே காலைச் செய்திகளாகிவிட வாழும் இன்றைய மனிதர்கள் எமக்கு, யார் என்ன சொன்னாலும் அதை ஏற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை. எம் பகுதிகளில் நடைபெறும் கொலைகளும், சிறு சிறு தாக்குதல்களும், பாதுகாப்பான இடம் தேடி மீண்டும் இடம் பெயரும் நிலைமையும் எம்மை மிகவும் கடுமையாக யோசிக்க வைத்துள்ளது.

'பனையால் விழுந்தவனை மாடேறி மிதிப்பது' போல பல்வேறு அழிவுகள், துயரங்களைச் சந்தித்த எமக்கு காயங்கள் ஆறுவதற்கு முன் மீண்டும் ஓர் போர் வெடிக்குமா?... நாளை என்ன நடக்கும்?... எங்களுடைய பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும்?... என்ற கேள்விகள் மனதிற்குள் எழுந்து ஒரு விதமான பயத்தையும், ஏக்கத்தையும் ஏற்படுத்தியே நிற்கின்றன.

அண்மையில் இடம் பெற்ற ஒரு சூட்டுச் சம்பவத்தில் தன் மகனோடு சேர்ந்து பல துப்பாக்கிச் சூடுகளை வயிற்றுப் பகுதியில் வாங்கிய பெரியவர், மகனை அந்த இடத்திலேயே பறி கொடுத்து, தன் உயிருக்காக யாழ் வைத்தியசாலையில் போராடிக் கொண்டிருக்கிறார். அவரிடம் கதைத்த போது, "என்னை மட்டும் ஏன் இப்படி உத்தரிக்க விட்டுக்கிடக்கு என்ற பிள்ளைக்கு என்ன நடந்தது... அவன் யாருக்கு என்ன குற்றம் செய்தவன். அநியாயமாக சுட்டுப் போட்டாங்கள்" என்று கண்ணீர் மல்க தன் கவலைகளை பகிர்ந்து கொண்டார்.

"நான்" உளவியல் சஞ்சிகையின் புதிய ஆசிரியர், நிர்வாகக் குழுவின் அனைவரையும் வாசக அன்பர்கள், நண்பர்கள் சார்பாக வரவேற்று, வாழ்த்தி நிற்கிறோம்.

"நான்" மூலமாக ஆரோக்கியமான சமுதாயம் எம் தாயகத்தில் உருவாக உழைத்திட ஆசிக்க வாழ்த்துகிறோம்.

"நான்" குழாம்.

மேலும் இரத்த அழுத்த நோயால் அவதிப்படும் தாய் ஒருவர், “அவனை கூட்டிக்கொண்டு போய் விசாரிக்கிறார்கள். வெளியில் இளம் பிள்ளையன் உலாவித்திரிய ஏலாது. ஆனால் இவன் சொன்னாலும் கேட்க மாட்டான். இதுகளை யோசிக்கும் போது எனக்கு நித்திரையுமில்ல, வருத்தமும் குறைஞ்சபாடில்ல” என்று பெரிய ஏக்கத்தோடு மனதில் தோன்றியவற்றை சொல்லிக்கொண்டார்.

ஆம், நாம் ஒவ்வொருவரும் அதே ஏக்கத்தோடும் மனக்கவலையோடும் பயத்திலே வாழ்ந்து வருகிறோம். நாம் பயப்படுகிறோம், ஏனென்றால் எமக்கு பாதுகாப்பில்லை; நாம் கவலைப்படுகிறோம், ஏனென்றால் நிம்மதியும் சந்தோசமும் எம்மை விட்டு அகற்றப்படுகிறது. கவலை, ஏக்கம், பயம், விரக்தி, என்ற மனித உணர்வுகளின் பட்டியல் இக்காலகட்டத்தில் மிகவும் நீண்டு கொண்டும், நேரத்துக்கு நேரம் மாறுபட்டும் செல்கிறது.

இன்றைய சிந்தனையாளர்களும், நவீன உளவியலாளர்களும் இது பற்றி பல கண்ணோட்டங்களில் பல கருத்துக்களை முன்வைக்கிற போதும், அதை அனுபவிக்கும் ஒவ்வொரு மனிதனுமே தன்னை அறிய வேண்டிய கட்டாயத்தினுள் இருக்கிறான். சிந்தனையாளர் பிளாங்கினின் றூஸ்வெல்ட் (Franklin D. Roosevelt) குறிப்பிட்டது போல, ‘நாம் பயப்படவேண்டியது அந்த பயம் ஒன்றையே’-என்பதிலிருந்து பயமே மனிதனுக்குள் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வல்லது என்பதை புரிந்து கொள்ளலாம்.

பயத்தோடு எப்பொழுதும் வாழும் மனிதன் வாழ்வில் நிம்மதியை இழந்து விடுவான். காணுபவர்களெல்லோரும் பயத்தை கொடுப்பவர்களாகவும், நடப்பவைகளெல்லாம் ஆபத்தானவைகளாகவும், எங்கே பாதுகாப்பு தேலாம் என்ற உணர்வோடு தன்னையே சமூகத்திலிருந்து மறைக்க முற்படுவான். நாளாந்த கடமைகளை பூரண திருப்தியோடு செய்துமுடிக்க முடியாத நிலை ஏற்படும். தன் உயிருக்கு எப்போதும் ஆபத்து வரலாம் என பயத்துடன் வாழும் மனிதன் தன் உடலை மட்டுமல்ல, மனத்தினையும் ஒரு ஓய்வற்ற நிலைக்குள் (restless) தள்ளுகிறான்; ஓய்வெடுத்தாலும் அவன் உடலும் மனமும் எப்போதும் ஓயாமலே இருக்கும். நித்திரைகளில் கூட பயத்துடன் இடையிடையே விழித்துக் கொள்வான். எனவே பரபரப்போடும், பயத்தோடும் வாழும் வாழ்வு உண்மையான நிம்மதியான வாழ்வாகிவிடாது.

பரீட்சை எழுதும் மாணவன் பயத்திலே முழுகி, அதிலேயே தன் நேரத்தை செலவழித்து இறுதியில் அதில் திறமையாக செயற்பட முடியாது போகலாம். ஆனால் ‘நான் நன்றாக படித்திருக்கிறேன்; என்னால் நன்றாக எழுத முடியும்’ என்ற நம்பிக்கை பிறக்கின்ற

போது பயம் அவனை ஒன்றும் செய்து விட முடியாது. எனவே அவன் அதிக புள்ளிகளை அப் பரீட்சையில் அடைவது உறுதியே. பாதுகாப்பு இல்லை என்று தெரிகின்ற போது பயம் உருவெடுப்பது ஒரு தவிர்க்க முடியாத நிலைதான். எம்மைத் தாக்குவார்கள், எங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஆபத்து வரும் என்று நினைக்கின்ற போது பரபரப்பும் பயமும் எமக்குள் வருவது இன்றைய காலகட்டத்தில் உண்மையே. ஆனால் அந்த பயம் எமது வளர்ச்சியை, வாழ்வின் நிம்மதியை பறித்து விடும் அளவுக்கு எமக்குள் அனுமதிக்க கூடாது. நாளைய நாளை நினைத்து இன்றைய நாளை தொலைப்பது மிகவும் தப்பானதும் தவிர்க்கப்படவேண்டியதுமாகும்.

எமக்குள் ஏற்படும் பயம் எம்மை வேகமாக செயற்பட வைக்கின்ற அதே வேளை, நடைபிணங்களாக, வாழ்வின் பிடிப்பில்லாத தன்மையுள்ளவர்களாக ஆக்கிவிடவும் கூடியது. என் நண்பனுடன் பயத்தை பற்றி கதைக்கும் போது, அவன் அதன் ஒரு வளர்ச்சி மிகு பக்கத்தை ஒரு கதை மூலம் விளக்கினான். ஒரு நாய் முயலை பின் தொடர்ந்து அதை துரத்தியபடி ஓடுகிறது. மிகவும் வேகமாக முயல் பாய்ந்து ஓடுகிறது. நாயும் அதை பிடித்து விட வேண்டும் என மிக மிக வேகமாக ஓடுகிறது. தற்செயலாக நாய் ஒரு குழியில் விழுந்து விடுகிறது. விழுந்த நாயை பார்க்க முயல் திரும்பி வருகிறது. அப்போது நாய் ‘என்னை விட உன்னால் ஓடமுடியாது. நான் உன்னை பிடித்து விடலாம் என நினைத்தேன். நீ எப்படி வேகமாக ஓடினாய்?’ என்று கேட்டது. அதற்கு முயல் ‘நீ உனது இரையைப் பிடிக்க ஓடினாய், ஆனால் நான் அப்படியல்ல என் உயிரைக் காப்பாற்ற ஓடினேன்.’ என்று கூறியது. கதையின் முடிவில் பயத்தினால் ஏற்படும் ஒருவித சக்தியையும் நான் புரிந்து கொண்டேன்.

எத்தனையோ வகை அழிவுகள் நடந்தும், அதனால் பல்வேறு வகையான கஸ்ரதுன்பங்களை சந்தித்தும் நாம் எமக்குள் பல்வேறு நம்பிக்கைக் கீற்றுக்களை பெற்று அவற்றிற்கு மருந்திட்டு எம்மைக் காத்திருக்கிறோம். ஆனால் பேச்சுவார்த்தைகளும் குழம்பிய இன்றைய நிலையில் சமாதானம், நிம்மதி பற்றிய வாழ்க்கை கனவு நனவாகுமா? என்ற பாரிய கேள்விகள் எமக்குள் எழுந்து வருகிறது. நாம் மட்டும் பயப்படுகிறோமா? இல்லை, எம்முடன் சேர்ந்து பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களும் பயப்படுகிறார்கள், என்ற உணர்வு எமக்குள் ஏற்பட வேண்டும்.

எப்போதும் நாளைய நிலைமைகள், கொலைச்சம்பவங்கள் பற்றிப் பேசி அதையே சிந்திப்பதனால் எமது நாளாந்த செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்படலாம். எனவே அவற்றை சற்று நேரம் தூர வைத்து விட்டு, முழு மனதோடு கடமைகளைப் புரிவோம். சந்தோசமான செயற்பாடுகளில் ஓரளவாவது எங்களை உட்படுத்துவோம். பயம் எம்மை ஆட்கொள்வதை மாற்றி பயத்தை நாம் ஆட்கொள்ள கற்றுக்கொள்வோம்.

“மனிதனுக்குள் ஏற்பட்ட பயமே முதலில் கடவுளை உருவாக்கியது” என்ற ஆங்கில பழமொழியிலிருந்து, பயத்தின் அத்த சக்தியை விளங்கிக் கொள்ள முடிவதோடு, மானிடர் எங்களின் பலவீனத்தையும், வரையறைக்குட்பட்ட எமது பலத்தையும் அறிய முடிகிறது. எனவே இறைவனை அண்டிச் சென்று எம் பயங்களை ஏக்கங்களை அவனிடமே சொல்லுவோம்; துன்பத்தில் இருப்போருடன் அருகிருந்து அவர்கள் துன்பத்தில் பங்கெடுப்போம்; “நம்பிக்கையே வாழ்வு” என்பதை பல தடவைகள் உச்சரித்து எமக்குள் அதை ஆழ ஊன்றிக் கொள்வோம். மேலே கூறியிருக்கும் வழிகள் ஒவ்வொன்றும் நாளைய எங்களுக்கு புது சக்தியைக் கொடுப்பவைகளாக அமையட்டும். அவ்வகையான செயற்பாடுகள் எங்கள் பயத்தை, மன ஏக்கங்களை தவிர்ப்பதோடு உயிரோட்டமான நிகழ்கால வாழ்வுக்கும் வழிதனை சமைக்கும் என நம்புவோம். நாங்கள் வாழும் ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் பயனுள்ளதாக்கி, மலைபோல வரவிருக்கும் எவ்வகையான இன்னல்கள், இடையூறுகளையும் துணிந்து நின்று வெற்றி கொள்ள இக்கணமே எண்ணிடுவோம்.

—சித்திரன்—
யாழ்/இறையியல் பயிலகம்

உசாத்துணை நூல்கள்:

*“புதையல்”, வி.பி, அமோரா பதிப்பகம், 1992.

*‘Life With Love’, David V. Patnick, Amora Publication 1993.

*‘Erase the Ego’, Sri Ramana Maharshi, 1974.

பயணம் செய்



இளைஞனே!
நீ சந்திக்க வேண்டியவை எத்தனை எத்தனை வாழ்விலே தோல்விகளைக் கண்டு மனதிலே சஞ்சலம் கொண்டு வாழ்கின்றாய் எனது வாழ்வு முடிந்து விட்டது என்று எண்ணி உன்னுடைய வாழ்வை மீட்டு குழிக்குள் தள்ளாதே இன்பம் என்பது ஒன்று இருந்தால் துன்பம் என்பது நிச்சயம் உண்டு



துன்பத்தை சந்தித்து விட்டாய் இன்பம் உனக்காக காத்திருக்கின்றது. நான் வீழ்ந்து விட்டேன் என்று வெட்கப்படுவதைவிட எழாமல் இருப்பது தான் வெட்கத்துக்குரிய செயல் விழுவது தோல்வி என்றால் எழுவது வெற்றி தோல்வியை வெற்றியாக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் தொடர்ந்து பயணம் செய் உனது இறந்த காலத்தைக் காணவல்ல எதிர்காலத்தைக் காண.

M.ஜோதி
பள்ளிக்குடா,
புநகரி

மனித வாழ்க்கையின் முரண்பாடு

விக்னேஸ்வரி இராமலிங்கம்,
B.A. (Hons) Psychology.

“நீரில் உள்ள மீன், மௌனமாக இருக்கிறது.

பூமி மீது விலங்கு, இரைச்சலிடுகிறது.

காற்றிலுள்ள பறவையோ பாடுகிறது.

ஆனால்: மனிதனுக்குள்,

கடலின் மௌனமும்,

பூமியின் இரைச்சலும்,

காற்றின் இசையும்,

ஒன்றாகக் குடிகொண்டிருக்கின்றன”

என்ற வங்கக்கவிஞன் ரவீந்திரநாத் தாகூரின் ஆழமான கவிவரிகளை வியக்காமலும், சிந்திக்காமலும் இருக்கமுடியாது. ஏனெனில் மனித வாழ்க்கை பல்வேறுபட்ட பரிமாணங்களுடன் வேறுபட்ட விருப்பங்களையும் தேவைகளையும் தன்னுள்ளே கொண்டு காணப்படுகிறது. குழந்தை தாயின் வயிற்றில் இருந்து வெளியில் வந்தவுடனேயே சூழலுடன் ஏற்படும் முரண்பாட்டினால் அழுகின்றது. பாதுகாப்பான தாயின் வயிற்றுக்கும் சூழலுக்கும் இடையில் வேறுபாட்டை உணர்ந்து கொள்ளும் குழந்தை, வாழ்க்கை முழுவதும் பல்வேறுபட்ட முரண்பாடுகளை எதிர்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில் அவற்றை ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்துமா இல்லாது அது நேரான மாற்றத்தையும் (positive change) எதிர்மறையாக வெளிப்படுத்துமா இல்லாது எதிரான தாக்கங்களையும் (negative change) ஏற்படுத்தும்.

மனிதன், முரண்பாடுகளுடன்
சொசுகரியமாக வாழும்
பழகிக்கொண்டான்

பொதுவாக பார்ப்போமானால் முரண்பாடு (conflict) மனித வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகக்

காணப்படுகின்றது. தேவைகளுக்கிடையில் ஏற்படும் போட்டிகள், விருப்பங்கள், விழுமியங்கள், வழக்கங்களை நுகர்வதில் ஏற்படும் ஏற்றதாழ்வுகள், பற்றாக்குறை, நடைமுறை வாழ்க்கைக்கும் விழுமியங்களுக்கும் இடையிலான வேறுபாடு போன்ற பல்வேறு காரணிகள் மனித வாழ்க்கையில் முரண்பாட்டினை ஏற்படுத்துபவையாக உள்ளன. முரண்பாட்டின் வெளிப்பாடாக வன்முறை (violence) அமைந்துள்ளது. அடிப்படையில் வன்முறை, மனித வாழ்க்கைக்கு அச்சுறுத்தலாக மனித வாழ்க்கையின் தன்மையை பாதிப்பதாகவும் அமைந்துள்ளது. வன்முறையானது உடல்ரீதியாகவும், வார்த்தைகளாகவும், உளவியல் ரீதியாகவும், பாலியல் பொருளாதர ரீதியாகவும், தொழில் ரீதியாகவும் வெளிப்படுகின்றது. இவ்வாறு வெளிப்படும் வன்முறையானது சில நேரங்களில் ஆழமான பாதிப்புக்களை உடல்

ரீதியாகவும், உள் ரீதியாகவும் ஏற்படுத்துகின்றது. இது சில நேரங்களில் தற்கொலை போன்ற காரியங்களையும் செய்யத் தூண்டுகிறது. முரண்பாட்டின் தன்மைகளை பின்வருமாறு நோக்கலாம்!

1. தனி நபருக்குள் ஏற்படும் முரண்பாடு (intra-personal)

நபர் ஒருவருக்குள் ஏற்படும் உணர்வுகள், விழுமியங்கள், தெரிவுகள், நட்பு, அர்ப்பணிப்பு, போன்றவற்றுக்கிடையில் ஏற்படும் வேறுபாடு அந்நபருக்குள்ளேயே முரண்பாட்டினைத் தோற்றுவிக்கும். உதாரணமாக; நண்பர் ஒருவரை தெரிவுசெய்ய முற்படும் போது அவர் நல்லவரா, நண்பராக ஏற்றுக்கொள்ள தகுதியுடையவரா? என்ற மனப்போராட்டத்தில் ஏற்படும் முரண்பாட்டை குறிப்பிடலாம்.

2. தனிநபர்க்கிடையில் ஏற்படும் முரண்பாடு (inter-personal)

வேறுபட்ட சிந்தனைகள், விருப்பங்கள், தேவைகள், அபிப்பிராயங்கள் போன்றவற்றைக் கொண்ட இரண்டு நபர்களுக்கிடையில் அல்லது குடும்ப அங்கத்துவர்களுக்கிடையில் ஏற்படும் முரண்பாடு இதுவாகும்.

3. குழுக்களுக்கிடையில் அல்லது நிறுவனங்களுக்கிடையில் ஏற்படும் முரண்பாடு (inter-group or inter-organizational)

முரண்பாடானது குழுக்களுக்கிடையில் ஏற்படலாம். இக் குழுக்கள் ஒத்த அதிகாரங்களை அல்லது பாரிய வேறுபாடுகளை கொண்டதாக இருக்கும். இது இரண்டு அரசுகளுக்கிடையிலும், இரண்டு நிறுவனங்களுக்கிடையிலும் ஏற்படலாம்.

4. சமூகங்களுக்கிடையில் ஏற்படும் முரண்பாடு (inter-communal)

முரண்பாடானது இரண்டு அல்லது இரண்டுக்கு மேற்பட்ட பாரிய அடையாளங்களைக் கொண்ட குழுக்கள் அரசியல் ரீதியாகவோ அல்லது இன மத ரீதியாகவோ ஒன்றாக இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்படும் முரண்பாட்டினை குறிப்பிடலாம். உதாரணம்; இஸ்ரேலியர்களுக்கும் பாலஸ்தீனியர்களுக்கும் இடையில் மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் ஏற்படும் முரண்பாடு, வெள்ளையர்களுக்கும், கறுப்பர்களுக்கும் இடையில் ஐக்கிய அமெரிக்காவில் காணப்படும் முரண்பாடு.

5. சர்வதேச ரீதியானது (International)

சர்வதேச நாடுகளுக்கிடையில் அல்லது நாடுகளுக்கு மத்தியில் ஏற்படும் முரண்பாட்டினை இங்கு குறிப்பிடலாம்.

இம் முரண்பாட்டுக்கான காரணிகளை நோக்குவோமாக இருந்தால், அதனை நாம் ஒரு பனிப்பாறையினை உதாரணமாக கொண்டு நோக்கலாம். பனிப்பாறையின் மேற்பகுதி எப்போதும் அதன் ஆபத்தற்ற பகுதியையே காட்டிக் கொண்டிருக்கும். ஆழமானதும், ஆபத்தானதுமான பகுதி கடலின் அடியில் பார்க்கமுடியாததாகவே இருக்கும். அது போலவே முரண்பாட்டிற்கான ஆழமான காரணிகளும் அடிமனதில் இருக்கும். நாம் அவற்றை எமது பாவனைக்கேற்பவும், எமது நிலைகளுக்கேற்பவும் நோக்காமல் சம்பந்தப்பட்ட நபர்களுடைய

நிலையில் இருந்து பிரச்சனைகளை ஆராய்வோமாக இருந்தால் முரண்பாடுகளை குறைத்துக்கொள்ளலாம். அதே நேரம் பிரச்சனை ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில், அல்லது முரண்பாடு ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் வன்முறையற்ற முறையில் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளுதல் சிறந்த முறையாகும்.

முரண்பாடு ஒன்று ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் அதற்கான மூலகாரணத்தை தெளிவாக அறிந்து கொள்ள முற்படுவோமாக இருந்தால் முரண்பாட்டினை இலகுவில் தீர்த்துக்கொள்ளலாம். அல்லது சிறந்த முறையில் சம்பந்தப்பட்ட நபர்கள் மனம் திறந்து கலந்துரையாடுவதன் மூலம் முரண்பாட்டில் இருந்து ஆரோக்கியமான முறையில் தம்மைப் பேணிக் கொள்ளலாம். இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக முரண்பாட்டின் போது அதற்கான சரியான காரணங்களையும், முரண்பாடு ஏற்படாமல் இருப்பதற்கான மாற்று வழிகளையும், இருவரும் வெற்றி பெற்றோம் (win-win solution) என்ற மனநிலையையும் பெரும்பான்மையான சந்தர்ப்பங்களில் கொண்டிருப்பது முரண்பாட்டில் இருந்து விடுபடுவதற்கான சிறந்த வழிமுறைகளாகவும் காணப்படுகிறது.

நிறைவாக மேற்படி சிந்தனைகளைத் தொகுத்து

நோக்குவோமாயின்:-

“மகத்தான ஒன்றிற்கு

அருகில் நாம்

நெருங்க நேர்ந்து,

மகத்தான கருணையை

நம்மில் நிறைந்த பொருளில்தான்” என்ற கவிவிரிகளும்

“நல்லது செய்ய விரும்புகிறவர்

வாயிலைத் தட்டுவார்

அன்பு செலுத்துகிறவருக்கோ

வாயில்கள் திறந்தே இருக்கும்” என்ற தாகூரின் கவிவிரிகள் எளிய

முறையில், யதார்த்தமாக எவ்வாறு வன்முறை, முரண்பாடு போன்ற

விடயங்களை ஏற்படுத்தாமலும் ஏற்படாமலும் செய்யலாம் என்பதை

“உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல்” விளங்க வைக்கிறது.

உசாத்துணை:-

working with conflict- skills strategies for action.

By: Simon Fisher and others

உங்கள் நண்பர் 'நான்'

நீங்கள் வளமாக வாழவேண்டுமென்பதற்காக “நான்” வலம் வருகிறேன். உங்கள்

உணர்வுகள், உணர்ச்சிகளுடன் ஒன்றுத்து உங்களுக்குள்ளே ஓர் அகப்பயணம்

மேற்கொள்ள உங்களோடே கூடவருபவன் “நான்”

“ சிலைகமுள்ள நண்பர்களே

“நான்” உளவியல் சஞ்சிகையை உங்கள் நண்பர்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்தலாமே!

அன்பளிப்பாக, பரிசாக ஒருவருட “நான்” வெளியிடுகளை வழங்கி சிந்திக்க தூண்டலாமே!

திரு.இ. நொற்றிக்கஸ்
உளவியல் சிறப்பு
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

ஆளுமையை வளர்ப்பது எப்படி என்று குறிப்பிடுவதற்கு முன் உடலியல் அமைப்பு ரீதியிலும் அகமுகி (introvert), புறமுகி (extrovert) என்றும், மேலும் இரத்தம், சளி,கபம், பித்தம்,என்ற ரீதியிலும் ஆளுமையை வகையிட்டுள்ளார்கள். மாய பிறிக்ஸ் (Myes Briggs) என்பவர் மேலும் பதினாறு வகைகளாக பகுத்துப் பார்த்தார்.

எனினும் ஆளுமையை இது தான் என்று திட்டமிட்டு வரையறுக்கமுடியாது. ஏனெனில் மனித நடத்தை இடத்திற்கு இடம், சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு மாறுபடும். எனினும் பொதுவாக ஆளுமை என்பது குறித்த ஒரு சூழலை ஒரு நபர் (person) வெற்றிகரமாக சமாளிப்பதில் (coping)தானுள்ளது.

முன்னாள் பிரெஞ்சு அதிபர் நெப்போலியன் மனம் பதற்றமாகிறாரா என்பதை அறிய அவரது அரண்மனை அதிகாரிகள் ஓர் இரகசிய ஏற்பாடு செய்தார்கள். நெப்போலியனுடன் கதைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது அரண்மனைச் சுற்றாடலில், பெரிய குண்டுகளை வெடிக்க வைத்து நெப்போலியனின் மனநிலையை அவதானித்தார்கள். அப்போது நெப்போலியன் பதற்றம் எதுவுமின்றி தளபதிகளை அழைத்து படைகளை தயாராகவும் விழிப்பாகவும் இருக்கப்பணித்ததுடன் குண்டு வெடிப்பு தொடர்பான நிலைமையை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருமாறு எந்தவித பதற்றமமின்றி கட்டளையிட்டார்.

சிறந்த ஆளுமைப் பண்புடையவர், (புறமுகி) பிறருடன் நல்ல தொடர்பை கொண்டவராகவும், குறித்த சூழலை சாமர்த்தியமாக கையாள்வதோடு, நிகழ்வுகளில் தலைமை வகிக்கக்கூடிய, தெளிந்த பேச்சு, மனநிலை என்பவைகளைக் கொண்டிருப்பவராகவும் காணப்படுவார்.

ஆளுமை வளர்ச்சி சிறுவயதிலிருந்தே ஏற்படுகின்றதென பிராய்ட்(Freud) கூறுகின்றார். ஆளுமையை வளர்க்கும் முக்கிய துறையாக விளையாட்டு காணப்படுகிறது. விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது வேகத்துடனான தொடர்பு, இலக்கு செயற்படுகின்றன. விளையாட்டில் வெற்றி தோல்வி என்பன காணப்பட்டாலும் எமது செயற்பாடுகள் வெற்றி அல்லது தோல்வியாகவே இருக்கிறது. அதற்காகவே ஒவ்வொருவீரரும் இயன்றவரை கடினமாகவும் சாமர்த்தியமாகவும் துல்லியமாகவும் செயற்படுகின்றார்கள்.

இன்று எத்தனையோ பிள்ளைகள் மைதானப் பக்கம் செல்வதேயில்லை. காரணம் படிப்பு படிப்பு என்ற பெற்றோரின்

அழுத்தமாகும். ஆனால் தனித்து படிப்பில் ஈடுபட்ட ஒருவருக்கும், விளையாட்டுடன் படிப்பில் ஈடுபட்ட ஒருவருக்கும் பின்னாளில் தொழில் நிலையிலும் சரி சமூக கால நிலையிலும் சரி பாரிய வேறுபாடுகள் காணப்படும். மேலும் தனித்து படிப்பில் மட்டும் ஈடுபடுபவரின் கற்றல் அடைவுகளைக்காட்டிலும், படிப்புடன் விளையாட்டு துறையிலும் ஈடுபட்டவரின் அடைதல் மட்டும் பெரிதும் வியக்கத்தக்க விதத்தில் அதிகரித்து காணப்படும். விளையாட்டால் வரும் உடல்,உள,சமூக ஆளுமை நன்மைகளைப் பார்ப்போம்.

உடலியல் நன்மைகள்

வீரர் ஒருவர் விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது அவரது உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்திற்கும் இரத்தம் பாய்கிறது.ஏனைய நேரத்திலும் இரத்தம் பாய்கின்றதுதான் ஆனால் விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது செல்லும் இரத்தம் எமது இரத்தக் குழாய்களில் ஷற்படத்தக்க தடைகளை நீக்குகிறது.

மேலும் விளையாட்டில் ஈடுபடுவது மறைமுகமாகவே உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு ஒப்பானதாகவே கருதப்படுகிறது. அவை உடல் தசைகளை இறுக்கம் பெற்று உறுதியடையச் செய்கின்றது. மேலும் விளையாட்டில் ஈடுபடுபவர்களின் உடல் சுறுசுறுப்பு கவர்ச்சியும் பெறுகிறது.

உளவியல் ரீதியான பயன்கள்

பிள்ளைகள் விளையாட்டில் ஏற்படும் வெற்றி தோல்விகளை ஏற்கப்பழுகிறார்கள். இது வாழ்வில் ஏற்படும் வெற்றி தோல்விகள், இழப்புக்கள் என்பவற்றை ஏற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது. சிறப்பாக விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பாசலை மாணவத் தலைவர் எடுக்கும் வாக்குறுதிகள் இதனை நினைவுபடுத்துகிறது. மேலும் விளையாட்டில் ஈடுபடும் நபர் தன் உணர்வுகளை தக்க விதத்தில் கையாள, ஏனையோரை மதிக்க வாய்ப்பளிக்கிறது.

சமூகவியல் சார் நன்மைகள்

விளையாட்டு வீரர் விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது சகவீரர்களுடன் இணைந்து செயலாற்றுவது பிற்பாடு சமூகத்தில் அவர் இணைந்து செயலாற்றுவதற்கான முன்னோடி நிகழ்வாகும். மேலும் ஒரு வீரர் தனது தனிப்பட்ட வாழ்வில் ஏற்படும் உளம் சார் பிரச்சினைகளை தனக்கு நெருக்கமானவருடன் பகிர்ந்து ஆறுதலும், நல் ஆலோசனைகளும் பெற உதவுகிறது.

ஆளுமையில் இதன் பயன்கள்

ஆளுமையில் விளையாட்டின் பயன் என்பது நாம் முன்பு குறிப்பிட்ட முன்று வழிகளினதும் தொகுப்பாகும். அதாவது நிலைமைகளை முன்னின்று நடத்துவதற்கான உடலியல் தோற்றத்தைப் பெறுகிறார். மேலும் உளவியல் ரீதியில் சம்பவத்தின் வெற்றி, தோல்வி என்பதற்கு அப்பால் செயற்படுதல் (function) தான் முக்கியம் என்ற நிலை ஏற்பட எத்தகு காரியமானாலும் திட்டமிட்டு, துல்லியமாகவும் துணிவாகவும் எதிர்கொள்வார்கள். சமூகவியல் ரீதியில் அணியில் இணைந்து செயற்பட்ட பரிட்சியம், சமூகத்துடனும் இணைந்து செயற்பட வைப்பதால் அவர்கள் எந்த நிலையிலும் தனிமையை, விரக்தியை (lonliness,

frustrations) உணர்வதில்லை. அண்மையில் உலகின் முதன்னிலை அணியான அவுஸ்திரேலிய அணியை இங்கிலாந்து வீரர்கள் வெற்றிகொண்ட பின் கருத்து வெளியிட்ட இங்கிலாந்து அணித்தலைவன், மைக்கல்வோகன் “வீரர்களின் ஒன்றிணைந்த செயற்பாடே வெற்றிக்கு காரணம்.” எனக் கூறியது நினைவுட்டத் தக்கதாகும்.

சரி பெற்றோர்களே, மாணவர்களே வாசிக்க இனிமையாயும், நிஜமாயும் இருப்பதாக மனதுள் எண்ணுவது எமக்கு தெரிகிறது. உங்கள் பிள்ளைகள் இனியாவது மைதானப்பக்கம் செல்ல ஒரு சில மணித்தியாலத்திற்கு “பாஸ்” (pass) கொடுப்பீர்களா? என்ன மாணக்கரே! விளையாடச்செல்ல அனுமதி கிடைத்து விட்டது என்று கல்வியையும் ஏனைய விடயங்களையும் காற்றில் விட்டு விடாதீர்கள். அனைத்து விடயங்களும் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கூறுகளே தவிர எந்தவொரு கல்வியும் தனித்து வாழ்வாகி விடாது என்பது நிச்சயம்.

விளையாட்டின் மூலம் உங்கள் ஆளுமையை வளர்க்க ஆயத்தமா?

என்னைப் பற்றி சிந்தி உங்களிடம்

காலத்தின் தேவையறிந்து, காத்திரமான பற்பல உளவியல் தலைப்புக்களில் உங்களது உள ஆற்றுப்புத்தல் பணியில் ஈடுபட்டு இத்துடன் 30 வருடங்களைப் பூர்த்தி செய்கின்றேன். கல்விமான்களினதும், சாதாரண மக்களினதும் மனதைக் கவர்ந்து பாராட்டைப் பெறும் என்னை நீங்களும் பெற விரும்பினால் ஆண்டுச் சந்தாவாக 150/= ஐ காசுக் கட்டளையாக (Money Order) கீழ் வரும் உப தபாற் கந்தோர் ஊடாக அனுப்பி வைப்புகள்.

ஓர் அன்புக் கட்டளை:

என்னை ஏற்கனவே பெற்றுக் கொண்டிருப்பவர்கள் 2006ம் ஆண்டிற்கான சந்தாவைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் முகவரி மற்றும் விறியோக இலக்கத்தையும் குறிப்பிட மறந்து விடாதீர்கள்.

“நான்” ஆசிரியர்
உப - தபாற் கந்தோர்
கொழும்புத்துறை
யாழ்ப்பாணம்.

“NAAN” ditor
Sub - Post Office
Colombuthurai
Jaffna.

நான் என்னுடன் எவ்வாறு உறவு அகாள்வது

அ. ரோமலா (B.sc. in. Jaffna)
திருச்சிலுவை கன்னியர் சபை,
வெலிட

இவ்வுலகில் மானிடராக வாழக்கிடைத்தது கடவுளால் அருளப்பட்ட மாபெரும் வரமாகும். ஆயினும் இந்த மானிடப் பிறப்பின் மேன்மையை எம்மில் பெரும்பாலானோர் உணர்வதில்லை. ஏன் இந்த உலகில் மனிதராக பிறந்தோம்? என்று விரக்தியின் விளிம்பில் நின்று கூறும் அநேகமான நெஞ்சங்களையே இன்று காண்கிறோம். இவ்வாறு வாழ்வினை வெறுக்க ஆரம்பித்துவிட்ட நெஞ்சங்களுக்கு பயனுள்ள வகையில் சில கருத்துக்களை தருவதில் மகிழ்வடைகின்றேன்.

நான் எனது மனிதத்தை சந்தோசமாக அனுபவிக்கவேண்டுமானால் முதலில் என்னை நான் அன்பு செய்ய வேண்டும். பின்வரும் வினாக்களை எனக்குள்ளே கேட்டுப் பார்க்க வேண்டும்.

1. என்னை நான் எப்படிப் பார்க்கின்றேன்?
2. என்னில் நான் எவ்வாறு உணருகின்றேன்?
3. என்னைப்பற்றி நான் என்ன நினைக்கின்றேன்?

இந்த வினாக்களுக்கு விடைகாணும் போது என்னைப்பற்றிய சுயமதிப்பீட்டை நான் அறிந்து கொள்ள முடியும். என்னைப்பற்றி உயர்வு மனப்பான்மையாகவும் இருக்கலாம் தாழ்வுமனப்பான்மையாகவும் இருக்கலாம். ஒருவருடன் முதலாவது உறவுகொள்ளும் நபராக அவனை அல்லது அவளை உதரத்தில் தாங்கிய தாய் அமைகிறாள். தாயின் சிந்தனை, உணர்வுகள், ஆசைகள், எதிர்பார்ப்புக்கள் இவையனைத்தும் குழந்தையை அறியாமலே அதன் வளர்ச்சியில் செல்வாக்கு செலுத்த ஆரம்பித்து விடுகிறது. தாய் அனுபிக்கும் இன்ப துன்பங்கள், தியாகங்கள், அனுபவங்கள், தாக்கங்கள் அனைத்தும் குழந்தை அனுபவிக்காமலே அதனுடைய ஆழ்மனதில் பதிவாகி விடுகிறது. இதுவே மனித வாழ்வின் ஆரம்பம் “கருவறை” என்று கூறுவதன் அர்த்தமாகும். இவ்வாறு ஆரம்பிக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சி தாயினுள் 10 மாதங்களை நிறைவு செய்து, வெளியுலகில் காலடி எடுத்து வைப்பதன் மூலம் இப்புலியினுள் தொடர்கிறது. மானிடக் குழந்தை படிப்படியாக குழலுடன் உறவுகொள்கிறது. அடுத்து குழந்தை தன் உருவை கண்ணாடியில் நேரடியாக பார்க்கிறது. மேலும் அதன் உறவுகள் விரிவடைகின்றன. தந்தை, சகோதரர்கள், உற்றார்,

உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் என பலருடன் பழக ஆரம்பிக்கின்றது. இவர்களின் சுயமதிப்பீடுகளும் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் பின்னிப்பிணைந்துவிடுகின்றன. இத்தகைய ஒரு பின்னணியிலேயே அன்று நானும் உருவாகியுள்ளேன். எமக்குள்ளே ஒரு இரகசியமான, புனிதமான, வியப்புக்குரிய, சுவையான, சோகமான வரலாற்றுக்கதை உண்டு. இதைப்பற்றி எப்போதாவது எழுத நினைத்தோமா? முயன்று பாருங்கள்.

எனது பிள்ளைப் பருவ அனுபவங்கள் ஒவ்வொன்றும் எனது சுயமதிப்பீட்டில் சேர்ந்திணைந்துள்ளன. சந்தோசமான, வெற்றியான, அன்பை பகிர்ந்த நிகழ்வுகள் எனது உயர்வான சுயமதிப்பீட்டினை வளர்க்க உதவியுள்ளது. தனிமையான, பயந்த, புறக்கணிக்கப்பட்ட நிகழ்வுகள் எனது தாழ்வான சுயமதிப்பீட்டினை உருவாக்கியுள்ளது. இந்த கருத்துக்கள் உலகின் எந்த மானிடருக்கும் பொருத்தமானது. Abraham Maslow என்ற மனித மனோ தத்துவவியலாளரினால் இவை நிரூபிக்கப்பட்டன.

தாயினுள் கரு உள்ளவரை அம்மாவுக்கு உறவு தரணியில் அது காலடி வைக்கையில் தொப்புள் கொடி தொட்ட உறவாகும். மண்ணை குழந்தை முத்தமிட்ட போது மற்ற உடன் பிறப்புக்களுடன் உறவு ஆரம்பம். உன் மழலை மொழிக்கு இன்பத்தமிழ் உறவு. ஒன்றுமே அறியாத உறவு நீ முளை விட்ட போது உனக்கு எத்தனை எத்தனை உறவுகள். உணர்வுகள் உரைத்து விட தோழமை அதுவும் உரிமையுடன் தொட்ட உறவு உயிருக்குள் உன் உயிர் வைத்து உன் உறவுகளை உரிமையாகக் காலம் வரை காதலித்த காதலி காதலன் உன் உயிரை உரசி விட்ட உறவு. இன்று நீ உன் ஊருக்கும் உறவு மரணிக்கும் போது சொந்த மண்ணுக்குள் உறவு. இன்னும் எத்தனை உறவுகள் உனக்கு உண்டு? இவ் அத்தனை உறவுகளுக்கும் அர்த்தம் தரும் நீ உனக்குள் இருக்கும் “உன்னை” இனம் காண்கையில், உன்னுடன் உறவு கொள்கையில், நிஷமாக இவ்வுலக வாழ்வு ஓர் சொர்க்கமாகும்.

எவ்வாறு உனக்குள்ளே ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மையான மனநிலை உருவாகிறது? அதனை இனம் காண்பது.

- ❖ பிடிவாதமான, மாற்ற முடியாத மனநிலையும் நோக்கமும்
- ❖ எனது இயலாமையை எண்ணி எனக்குள்ளே சொல்லிக் கொள்ளல்
- ❖ எனது சொந்த உறவுகளுக்கு செவி கொடுக்காது எந்த நேரமும் வேலை என என்னை வருத்துதல்

- ❖ பிறர் என்னைப்பற்றி குறையாக சொல்லும் போது ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமை.(Setting yourself up for rejection)
- ❖ உனது நண்பர்கள் உனக்குமட்டுமே உரியவர்கள் என்ற மனநிலையுடன் பழகுதல் (Possessive in lover)
- ❖ மற்றவர்களை அடக்கி ஆளுதல் (Controlling others)
- ❖ முகத்தில் ஒரு புன்னகை இல்லாமை(Sulking)
- ❖ செய்யும் செயற்பாடுகளில் ஒரு பிடிப்பின்மை
- ❖ பிறரைப்பற்றி எப்போதும் குறை கூறுதல்
- ❖ தனிமையில் அல்லது அமைதியில் இருக்க முடியாமை
- ❖ உயர்வான ஒலியில் வானொலி கேட்டல், சினிமாக்களை எந்த நேரமும் பார்த்தல்
- ❖ போதைப்பொருட்களுக்கும், மதுபானங்களுக்கும் அடிமையாதல் addicted to drugs

இத்தகைய இயல்புகள் ஒருவரிடம் காணப்படும் போது அவர் 90% தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவராக இருப்பார். முதலில் இத்தகைய இயல்புகள் எம்மிடம் உள்ளதா என அடையாளம் காண வேண்டும்.

அடுத்து எமது மனநிலையை உயர்வாக மாற்றிக் கொள்ள எவ்வகையான வழிமுறைகளை கையாள வேண்டும்.

- ❖ எமது உடல் தோற்றம், அழகு, நடை, உடை யாவும் பிறரிடமிருந்து ஏதோ ஒருவகையில் தனித்துவமானது என என்னை உயர்வாக எண்ணுதல்.
- ❖ என்னுடைய திறமைகள், ஆற்றல்களை அறிந்து பலவீனங்களிலிருந்து என்னால் மீளமுடியும் என என்னை ஊக்கப்படுத்தல்.
- ❖ பிறர் என்னை பாராட்டிய சந்தர்ப்பங்களை எண்ணிப் பெருமைப்படல்.
- ❖ பாடசாலையில், பல்கலைக்கழகத்தில், தொழினுட்பக் கல்லூரியில், பங்கில் எனது ஊக்க செயற்பாடுகளை நினைத்து பெருமைகொள்வதுடன் மீட்டிப்பார்த்தல். (Performances of my life)
- ❖ இப்பொழுது நீங்கள் செய்யும் தொழிலை எவ்வாறு ஒழுங்கான திட்டமிடலுடன் செய்கிறீர்கள்.(How do you organize your own task?)
- ❖ உங்களுக்கு பெரிய பொறுப்பு ஒன்று தரப்படும் போது எப்படி அதனை நெறிப்படுத்தி செய்து முடிக்கின்றீர்கள்?
- ❖ உங்கள் உடல் நலத்தை பற்றி எப்படி உணருகிறீர்கள்?
- ❖ உங்களுடைய சொந்த தேவைகளை எவ்விதம் பூர்த்தி செய்கிறீர்கள்? எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றீர்கள்?
- ❖ உமது வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை உம்மால் தீர்த்துக்கொள்ள முடிகிறதா?
- ❖ அன்றாட செயற்பாடுகளில் உற்சாகமாக செயற்படுகிறீர்களா?
- ❖ உங்களுடைய ஞான அறிவை, தினமும் வளர்த்துக் கொள்கிறீர்களா?
- ❖ உமது உடல் ரீதியான உணர்வுகளுக்கு (துக்கம், மகிழ்ச்சி, கோபம், விரக்தி, தனிமை, தோழமை உணர்வு) செவிமடுக்கிறீரா? ஏற்றுக்கொள்ளுகிறீரா?

சா. சகாய சிறீமதி குருள்
உயிலங்குளம்

பாலியல் ரீதியான உணர்வுகளை (Longing for love, Following the Modern Styles Attraction By OppositeSex, Stubbornness) ஏற்றுக்கொள்ளுகிறீரா?

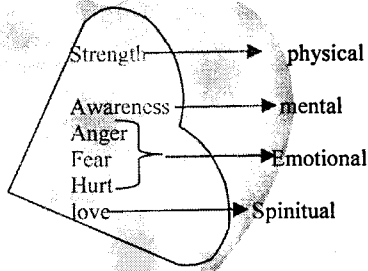
உமது நண்பர்களை, உறவுகளை எவ்வாறு பராமரிக்கின்றீர்?

உமது சுற்றாடலை இருக்குமிடத்தை சுத்தமாக தூயதாக்க வைத்திருக்கின்றீரா?

இந்த வினாக்களுக்கு நீர் உண்மையான விடையைக் காணுவீரானால் அது நீர் உம்முடன் உறவுகொள்ள, 'நான்'யார் என புரிந்து கொள்ள உதவும்.

இனி முழுமையான மனித ஆளுமை அடைந்த ஒருவரின் உடம்பாங்கு எவ்வாறு இருக்கவேண்டுமென பார்ப்போம்.

எந்த ஒரு மனிதனுக்கும் இதயமே பிரதானம். அது இயங்காவிடின் நாம் அடுத்த நிமிடமே இவ்வுலகை விட்டு செல்லவேண்டியதுதான். ஆயினும் அந்த இதயத்தில் தான் எமது மனித மைய உணர்வுகள் பொதிந்துள்ளதாக கூறுகின்றனர். அதாவது இதயத்தின் மையமாக அன்பு இருக்கின்றது.



நான் எனது உடல் வலிமையை நம்பி செயற்படல், விழிப்புணர்வு இவை இதயத்தின் மேற்பரப்பில் அமைந்துள்ள உணர்வுகள் ஆகும். எனது கோபம், பயம், மனக்காயங்கள், சோகம் போன்ற உணர்வுகள் இதயத்தின் இடைப்பட்ட பகுதியில் அமைந்துள்ளன.

அத்தனையும் தாண்டிச்செல்கையில் அன்பு உணர்வு உள்ளது. இதுவே தியாக சிந்தனையைத் தூண்டுவதும் இறைவனுடன் ஒன்றிணைக்க வைப்பதும் எம்மை அமைதியாகவும், சந்தோசமாகவும் வாழ வைப்பதும் ஆகும். மனித வாழ்வின் ஆழம், அகலம், நீளம், மையம் அனைத்தும் அன்பு. இது என்னை நான் அறிவதுடன் செயற்பட ஆரம்பிக்கிறது.

ஒரு மனிதன் தன் உள்ளத்திலே ஏற்படுகின்ற கவலை, துன்பம், பிரிவு, பயம், பதட்டம், கோபம், பகை, வன்மம் போன்றவற்றை வெளிக்காட்ட விருப்பமின்றி, வெளிப்படுத்த முடியாமல் சில உடம்பாதுகாப்பு கவசங்களை முக முடிகளாக அணிந்து கொண்டு, நான் எல்லாவிதத்திலும் நிறைவாக உள்ளேன், திருப்தியாக வாழ்கிறேன், எனக்கென்ன குறை? எனக்கு ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை என்று வாழ்ந்து வருகிறான்.

முகமுடிகளாக, ஆடையாகபோர்க்கப்பட இந்த கவசங்கள் இயற்கையாகவே மனதில் தோன்றி தாமாகவே இயங்கி வருகிறது. இவை மனப்போராட்டத்திற்கு காரணமான பல்வேறு உணர்வுகளிடையே ஒரு உடன்பாட்டை உருவாக்கி மனஅமைதியை ஏற்படுத்த முற்படுகிறது. உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்த "ஆளுமை" உருவாக்குகின்ற கவசங்களேயாகும்.

இந்த ஆளுமையானது தன் உண்மை நிலைதனை உள்ளபடியே சிந்திக்க, எதிர்கொள்ள முடியாமல் பயப்பட்டு தனது சுய நிலையை திரித்து பொய்யான ஒரு முகமுடியை அணிந்து கொள்வதையே உளவியலாளர்கள் 'ஈகோவின் பாதுகாப்பு கவசங்கள்' என்று அழைக்கின்றனர். இவை 10 வழிகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

1. உண்மையை மறுப்பது
2. கற்பனை - (காரியத்தை சாதித்தல்)
3. அடக்குதல் - (பெற்றோர்) சமூகத்திற்கு பயந்து உணர்வுகளை அடக்குதல்)
4. பின்னடைவு - (தன்னைத் தாழ்த்துதல்)
5. அறிவு சார்ந்த விளக்கம் கூறுதல் (தனது பிழையை ஏற்காமல் நியாயப்படுத்தல்)
6. இடம்பெயர்ச்சி - (தனது கோப உணர்வை இன்னொருவரிடம் செலுத்துதல்)
7. எதிர் விளைவு அமைப்பு - (எதிர்மறையான எண்ணத்தை உருவாக்கி செயலில் வெளிப்படுத்தல்)
8. உணர்ச்சிகளில் ஈடுபடத்தடை - (எதிர்ப்பு) இழப்புகளை எதிர்கொள்ள முடியாமல் ஒதுங்கியிருத்தல்)
9. பிறர் மேல் சாற்றுதல் - (தனது எண்ணம், உணர்வுகளுக்கு பிறரே காரணம் எனக் கூறல்.)
10. தன்னிணைப்பு - (இணைந்து) இணைத்து பாராட்டைப் பெறுதல்)

மேற் கூறப்பட்ட கவசங்களில் நாம் ஒவ்வொருவரும் எந்த வகையான முகமுடியை அல்லது கவசத்தை அணிந்து கொண்டு வாழ்கின்றோம் என்பதை கண்டுபிடிப்போமா? சற்று சிந்தித்து கண்டுகொள்வோமா?

கோபத்தை அடக்கி வைப்பதும் வெளிப்படுத்துவதும் ஆரோக்கியமானதல்ல.

ஜோ. ஜெஸ்ரின்

மன்னிக்கும் மனப்பான்மை அற்றுப்போகும் இன்றைய குழல் உருவாகி வருவதற்கு என்ன காரணம்? பொறுமையில்லாமல் எழுந்தமானமாக முடிவுகளை எடுப்பதேயாகும்!

இராணுவத்தின் அடக்கு முறைகளிற்குள் கட்டப்பட்டுள்ள இளைய சமுதாயம் சக குழுக்கள் மத்தியில் கோஸ்டி மோதல்கள் மூலம் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதாக அண்மைக்கால ஆய்வுகள் எடுத்துரைப்பது உண்மையாகும். சினிமாவின் தாக்கமும் இன்றைய காவாலித்தனத்திற்கு வித்திடுகின்றது என்றும் சொல்லுகிறார்கள்.



மனிதனை மிருகமாக்கும் கோபத்தை விடுத்து மனிதனை மனிதனாக்கும் கோபத்தை எடுத்துக்கொண்டால் வாழ்க்கைக்கு முழுமை கிடைக்கும்.

கோபம்! மனிதர்கள் தமது இயலாமையை வெளிப்படுத்தும் கருவியாகும்! எந்த ஒரு விடயமாக இருந்தாலும் அதை செயல்படுத்த முடியாது போகின்ற போது என்ன முடியவில்லையா? என்று

கேட்பவரிடம் கோபப்படுவோம். எதையும் செய்து முடித்து விடுவோம் என்ற நம்பிக்கை இருந்தால் இன்னும் சில மணிகளில் செய்து முடித்து விடுவேன் என்றுதானே சொல்லுவீர்கள். தவறு செய்தவர்கள் தான் பெரும்பாலும் தங்கள் தவறை ஒப்புக்கொள்ள முடியாமல் கோபப்படுவார். எனவேதான் கோபம் என்பது இயலாமையின் வெளிப்பாடாகவும் கருதப்படுகிறது. பயம், கோபம் முதலியன எதிர்மறையான விளைவுகளைத் தரவில்லை. கோபம் மூளையில் ஆத்திரத்தை தூண்டுவதனால் செயல்படுவதால் மறதியும், திறமைக்குறைபாடும் ஏற்படுகிறது.

கோபப்படுபவர்களுக்குத்தான் இதய நோய்கள், மன அழுத்த நோய், கவனச்சிதறல், மற்றும் வயிற்றுக்கோளாறுகள் போன்ற வியாதிகள் காணப்படுவதாக வைத்திய ஆலோசகர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்

கோபத்திலே இரண்டு வகை உண்டு. ஒன்று கோப உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துவது. மற்றது கோபத்தை

உள்ளுக்குள்ளே அடக்கி வைப்பது. இதுவே ஒருவகை பகை உணர்ச்சியாக மாறுகின்றது.

மற்றவர்களிடமிருந்து நம்மை பாதுகாப்பதும் கோபம் தான். லிருக்கு கோபத்தால் ரோசம் வரும். அவர்கள் சாதிப்பார்கள், வெற்றி காண்பார்கள். எனவே கோபம் மனிதர்களுக்குத் தேவையானதும் கூட. கோபத்தை அடக்கி வைப்பதும் தவறு. அதை பிழையான வழிகளில் வெளிப்படுத்துவதும் தவறாகும்.

பிரச்சனைகளை உணர்ந்து தவறுகளைத் திருத்தி கோபத்தை முழுமையாக நீக்க முயல்வதுதான் சிறந்தது.

கோபத்தை எடுத்து கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்கு பிறரிடம் ஆலோசனை கேட்கலாம், வேறு வேலைகளில் மனதைச் செலுத்தலாம். “ஆத்திரக்காரனுக்கு புத்தி மத்திமம்” என்பார்கள். “கோபம் உள்ள இடத்தில்தான் குணமிருக்கும்” என்றும் சொல்லுவார்கள். எனவே கட்டுக்கடங்காத கோபத்தை தவிர்க்க சில பயிற்சிகளும்;

- > அமைதியாக இரு என்று உங்களிற்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.
- > கோபம் வரும் சமயம் ஆழமாக முச்சை இழுத்து பயிற்சி செய்வது உதவும்
- > கோபம் வந்தால் சந்தோசமான விடயங்களை மனதில் நினைத்துப் பார்க்கலாம்.
- > யோகா போன்ற எளிய உடற்பயிற்சிகள் கோபம் என்ற சினத்தை நீக்கவல்லது.
- > கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு உடல் உழைப்பு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடலாம். உதாரணம் உதைப்பந்தாட்டம்.
- > கோபம் வரும் சந்தர்ப்பத்தில் நெற்றியிலிருந்து கால் பெருவிரல்வரை நினைத்துப் பார்த்தால் கோபம் விலகும்.

உயிர்களிற்குச் சிறப்புத்தருவது உணர்வுகள் தாம். அவற்றை ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்துகின்றோமா என்பதே கவனிக்கப்படவேண்டியதாகும். மனிதனை மிருகமாக்கும் கோபத்தை விடுத்து மனிதனை மனிதனாக்கும் கோபத்தை எடுத்துக் கொண்டால் வாழ்க்கைக்கு முழுமை கிடைக்கும். கோபத்தை ஆரோக்கியமான முறையில் எனக்கும், பிறருக்கும், சுழலுக்கும் அழிவை ஏற்படுத்தாத முறையில் வெளிப்படுத்த கற்றுக்கொள்வோம்.

பிரபஞ்சத்தின் (universe) இயக்க சக்திக்கு உட்பட்டு அசைந்துகொண்டிருக்கும் அனைத்துமே அதன் அதன் இருப்பிற்காய், தனித்துவத்தினை தக்கவைப்பதற்காய் போராடவேண்டியுள்ளது. இப் பிரபஞ்சத்தில் ஓர் பகுதியான இந்த பூமியில் உள்ளவைகளும் அவற்றின் இருப்பிற்காய், தனித்துவத்திற்காய் போராட வேண்டியுள்ளது. ஆனால் அனைத்துமே அவற்றின் இருப்பில் நிலையற்றவை என்பதே நியதியும், நிஜமும் ஆகும். ஏனெனில் இப் பூமி, அனைத்திற்கும் ஓர் தரிப்பிடமே தவிர நிலையான இருப்பிடம் அல்ல எனும் உண்மை இயற்கைக் கோட்பாடாய் வளையப்பட்டுள்ளது.

இத் தரிப்பிடத்தில் தங்கியிருக்கும் யாவுமே தம் முழுமையான இருப்பிற்கும், அர்த்தமுள்ள வாழ்விற்கும் ஆழங்காணப் போதுமான வலு, உந்ததல், குணவியல்பு இயற்கையாகவே அனைத்துப் படைப்புகளிலும் உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பது இயற்கையின் அற்புதமே: மரங்கள் உருவாக வேண்டுமானால் மகரந்த மணிகள் குறியைச் சந்திக்க வேண்டும். உயிர்கள் உருவாக வேண்டுமானால் விந்தும் முட்டையும் சந்திக்க வேண்டும்.

படைப்புக்களில் மேலான படைப்பாக கொள்ளப்படும்

மனிதன் தன் பிறப்பிற்கும், இருப்பிற்கும், நகர்விற்கும் அர்த்தம் காணவேண்டியது அவன், அவள் கடமையும், கட்டாயமும் ஆகும். அர்த்தம் காணாதல் என்பது காசு கொடுத்து கடையில் வாங்கும் பொருள் அல்ல. முலையில் ஒதுங்கிக் கொள்ளும் நிலையல்ல. மாறாக போராடிப் பெறவேண்டிய பொக்கிசம். அர்த்தம் காணாத வாழ்வில் போராட்டம் தவிர்க்க முடியாதது, அவசியமானது, ஆதரிக்கப்படவேண்டியது.

விந்தும் முட்டையும் சந்திக்கும் அக் கணமே மனிதனின் வாழ்வோட்டத்திற்கான போராட்டம் ஆரம்பித்து விடுகிறது. கரு வளரத் தொடங்கும் போது தாயின் உணர்வுகளுக்கு தன்னை இசைவுபடுத்திக் கொள்ளவும், பிறக்கும் போது புறச்சூழலுக்கு தன்னை அமைவுபடுத்திக் கொள்ளவும், வளரும் போது தனக்கும், தன் குடும்பத்திற்கும், சமூகத்திற்கும் ஒத்துப்போகும் உணர்வுகளை, உறவுகளை, பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளவும் (ஒவ்வாதவைகளை எதிர்த்துக் கொள்ளவும்), இலட்சியத்தை அடைவதற்கான பாதையில் சரிவுகள் வரும்போது சாய்ந்திடாமல் தொடர்ந்திடவும், வாழ்வில் முழுமை கண்டு-முழுமை மகிழ்வு கண்டு வாழ்ந்த திருப்பதியில் இத் தரிப்பிடத்தில் இருந்து விடைபெற்று பிரபஞ்சத்தின் இயக்கத்தில்

அர்த்தமுள்ள வாழ்வுக்கும், முழுமைத்துவ வாழ்வுக்கும் மனவுறுதியில் ஊற்றாகும் போராட்டம் அவசியமாகின்றது. நிம்மதியாய் இணைந்து கொள்ளவும் மனிதன் பலவிதமான உடல்-உளம் சார் போராட்டங்களுக்கு உட்பட்டே ஆகவேண்டியுள்ளது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏதோ ஒரு இலட்சியத்தை நோக்கியே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றான் அல்லது ஏதோ ஒன்றை வாழ்வில் அடைவதற்காக, அனுபவிப்பதற்காக நகர்ந்துகொண்டிருக்கிறான். அதனை அடைவதால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியை கற்பனை செய்து களிப்புறுகிறான். கற்பனை நிஜமாக வேண்டும் என்பதற்காய் ஆனந்தமான உணர்வுகளுடன் உழைப்பின் களாப்பும், முயற்சியின் கடினமும், கடந்து இலட்சியப்பயணத்தை தொடரும் வேளைகளில் தடைகளும், இழப்புக்களும், சரிவுகளும், சதிகளும் சவாலாவது தவிர்க்க முடியாதவை. இவற்றில் சில இயற்கையால் ஆவன. பல மனிதரால் ஆவன. நோக்கை அடைய வேண்டுமானால் போராடியே ஆகவேண்டும்.

குமார் குமுதாவை காதலித்தான். அவளும் சம்மதித்தாள். அவளை அடையும் ஆர்வத்தில் பாடுபட்டு உழைத்தான். வீடுகட்டி பொருளும் சேர்த்தான். கனாமி வந்தது அனைத்துமே அள்ளிக் கொண்டது, அவனை மட்டும் விட்டுச் சென்றது.

இயற்கையானவை எதிர்பாராதவை, சில தவிர்க்க முடியாதவை, மனித ஆளுகைக்கும் அறிவிற்கும் அப்பாற்பட்டவை, ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டியவை எனும் வாழ்க்கை உண்மை வாழ்வாக்கப்பட்டால் மீதியைக் காலம் குணப்படுத்தும், மீண்டெழும் மனத்திடமும், வாழ்வை எதிர் நோக்கும் நம்பிக்கையும் உருவாகும்.

கனாமியில் கணவனை, மனைவியை இழந்தவர்கள் தம்வாழ்விற்கு அர்த்தமில்லை, இனி வாழ்ந்து பயனில்லை என்ற விரக்தியில், மனச்சோர்வில், ஆழ்துயரில் வாழ்ந்தார்கள். ஆனால் இழப்புக்களை ஏற்றுக்கொண்டு இன்று மறுமணம் செய்யுமளவிற்கு மனதினை உறுதிப்படுத்தி மீண்டும் வாழ்வில் போராடப் புறப்படுவதற்கான வலுவை, மனநிலையை, நம்பிக்கையை வழங்கியது அல்லது வழங்குவது காலமும், கருணை உள்ளங்களின் ஆற்றுகையும் ஆகும்.

பாலன் படித்தான். படிப்பு அவனிற்கு பாவற்காய். துடுக்கு தனம் மிக்கவன் முற்கோபத்திற்கும் பங்காளி அவன். வகுப்பாசிரியருடன் சில முரண்பாடுகள். ஒரு மாணவியை அருவருப்பான வார்த்தைகளால் ஏசிவிட்டான். பாலன் வாழ்க்கைக்கு தக்கை தேடிய வகுப்பாசிரியருக்கு பாலனே ஆப்பு கொடுத்த மாதிரி. அதிருக்கு தெரியப்படுத்தினார். வெளியேறினான் பாலன்.

பாலன் பாடசாலையை விட்டு வெளியேறினான். ஆனால் படிப்பை விட்டு வெளியேற

வில்லை. இலட்சியத்தில் உறுதியாய் இருந்தான். அதனை அடைய வழிதேடினான். வழிகாட்டிகளின் துணை நாடினான். மனிதன் ஒரு வாசல் மறைத்தால் இறைவன் பல வாசல்திறப்பான் என்பது அவன் வாழ்வில் உண்மையானது. அடுத்த பாடசாலை அதிபரை நாடினான், அவரும் சம்மதித்தார். O/L எடுத்தான். கணித பாடத்தில் சித்தி இல்லை. AL படித்து கணிதம் எடுத்து கொடுத்து படிப்பு முடித்து, கண்ணியில் கால் பதித்தான்.

மனிதரால் ஏற்படும் தடைகளும், சுமைகளும், சோகங்களும், சரிவுகளும், சதிகளும், சவால்களும், மனித ஆளுகைக்கும், அறிவிற்கும் உட்பட்டவை. இவை மன உடைவை, மன உழைச்சலை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. எதிர்ந்துப் போராடவிட்டால் இலட்சியத்தை அழிக்கவும் கூடியவை. இவற்றை எதிர் கொண்டு வெற்றி பெறவும், வாழ்வை வளமானதாய் அமைத்துக் கொள்ளவும் மனிதன் போராடியே ஆகவேண்டும்.

இதற்கு அவசியமானவை: தன்நம்பிக்கை இறைநம்பிக்கை நல்லார் ஆலோசனை இவற்றில் முதன்மையானது தன்நம்பிக்கை. என்ன நேர்ந்தாலும் என்னால் எதிர் கொண்டு மேற்செல்ல முடியும். வீழ்ச்சியிலும் தளர்ச்சி இன்றி முயற்சி செய்ய முடியும் என்ற மனவுறுதி, வைராக்கியம் பிறக்கும்போது பரமசக்தியின் வல்லமையும், வழித்துணையும், நல்லாரின் ஆலோசனைகளும், வழிப்படுத்தல்களும் தளம்பிய

இலட்சிய பயணத்தை இலகுவாக்கும், தளர்ந்த மனிதனை உறுதியாக்கும்.

தன்நம்பிக்கை அற்றோருக்கும், சவால்களை எதிர்ந்துப் போராடும் மனத்திராணி அற்றோருக்கும் வாழ்க்கை ஓர் சாக்கடை முயற்சிகள் முடியாதவை, இலட்சியம் எட்டாக்கனி. இவர்கள் நடந்தவற்றை நினைந்து நடக்கவேண்டியவற்றையும் இழந்திருவர். மனகுழப்பத்திற்கு உட்பட்டு உறவுகளை தவிர்ப்பதனால் மனநோய்க்கு சொந்தக்காரர்கள் ஆகிவிட அதிகமான வாய்ப்புக்களை வழங்கிடுவர். உறவுகளைத் தவிப்பார், தனிமையை நேசிப்பார், வாழ்வை வெறுப்பார், தற்கொலைக்கு முயற்சிப்பார். இன்னும் சிலர் வீழ்ச்சியில் இருந்து எழுவதை விடுத்து வீழ்த்தியோரை அழிக்கத் தேடி பயணத்தின் பாதையை மாற்றி பிழையான இலக்குகளை அடைந்திருவர். காற்று மாறலாம் அதனால் அசைவுகள் மாறலாம். வேர்கள்? அர்த்தமுள்ள வாழ்வுக்கும், முழுமைத்துவ வாழ்வுக்கும் மனவுறுதியில் ஊற்றாகும் போராட்டம் அவசியமாகிறது. ஆட்டம் கண்டால் பெயர்ந்து விடும் குறிக்கோள்; பதுங்கிக் கொண்டால் பயனற்றுப் போகும் பயணம்; படுத்துக் கொண்டால் பாழாய் போகும் வாழ்வு. வாழ்க்கை ஓர் போராட்டக் களம் எனும் நிஜத்தை ஏற்றுக் கொண்டு இறுதி முச்சு வரை தம் இலட்சியத்தை அடைய

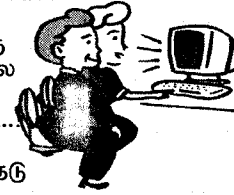
மனஉறுதியுடன், உள்ளத் தெளிவுடன் தோல்விகள், தடைகள், சோதனைகள் கண்டும் மனம் உடைந்திடாமல் முயற்சிகளில் தொடர்ந்து சென்ற வாழ்வின் இலட்சியத்தை அடைந்து வாழ்வில் வெற்றி கண்டவர்கள்

மனித வரலாறு மறவாத மாமனிதர்கள். இவர்கள் பிரமிப்புடன் நோக்கப்பட வேண்டியவர்கள் மட்டுமல்ல

மனித வாழ்வுக்கு உதாரணமாயும் எடுக்கப்படவேண்டியவர்கள்.

வெற்றியின் அழைப்ப்து...!

ஒரு மனிதனுள் சிந்தித்துப் பார் நீ யாருக்காய் எதற்காய் வாழ்கின்றாய்? நீ பட்டு மெத்தையில் உறங்குகையில் உழைப்பு உன் உடலிலே உறங்குகிறது...! சூழ்நிலை, வறுமை அங்கவீனம், எதிரிகள் இவை எல்லாம் உன் முயற்சிக்கு தடைக்கல் அல்ல உன்மனமே உனக்குத் தடை... பனித்துளிக்குள் எரிமலையைத் தேடு எரிமலைக்குள் பனித்துளியைத்தேடு....!



தொலைகாட்சிப் பெட்டிக்குள் தொலைந்து கிடக்காதே உன் காதலுக்காய் கடிசாரம் நின்று விடாது....! நீ விழிப்புலனற்றவனா? இருட்டை நேசி ஒளி கிடைக்கும்...! நீ செவிப்புலனற்றவனா? அமைதியை நேசி ஓசைகள் கிடைக்கும்...! நீ ஊமையா? காட்சியை நேசி வார்த்தைகள் கிடைக்கும்...! மிகப்பெரிய சாதனைகள் சாதிக்கப்படுவது வலிமையினால் அல்ல விடாமுயற்சியினால்...! சிநேகிதா போனதை விட்டுவிட்டு வருவதைத் தடுத்து நிறுத்து இன்று போராடு நாளை கொண்டாடு...!

M.தம்பிரெட்ணம்
மடல் மாமாங்கம் பாடசாலை



வாலிய வசந்தம்

“சிரித்து வாழ வேண்டும் -பிறர் சிரிக்க வாழ்திடதே”



“சிரிப்பு” மானிடம், மானிட வர்க்கத்துக்கு மட்டுமே உரிய சொத்து. மானிடரைத் தவிர உலகில் எந்த படைப்புக்கும் சிரிக்கவோ, புன்னைக்கவோ தெரியாது. மனிதனுக்கு கூட சிரிப்பு இயற்கையாக அமைந்து விடவில்லை.நாகரிக வளர்ச்சியூடாக மனிதன் சிரிக்க கற்றுக் “கொண்ட சிறப்பு இது.

“வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும்.” என்பது முதுமொழி. உடல் கூற்று ரீதியில் பார்க்கும் போது சிரிப்பது உடலுக்கு ஆரோக்கியமானது என கூறப்படுகிறது. சிரிக்கும் போது பல நரம்புகளும் தசைநார்களும் செயலூக்கம் பெறுவதால் உடல் ஆரோக்கியம் அடைகிறது என மருத்துவரீதியாக ஆராய்ந்துள்ளனர்.

‘சிரிப்பு’ பல மனித உணர்வுகளின் வெளிப்பாடாக அமைவதுண்டு; அதிகாரச்சிரிப்பு, ஆணவச்சிரிப்பு, நகைச்சுவை சிரிப்பு, கேலிச்சிரிப்பு, நமட்டுச்சிரிப்பு, விரக்திசிரிப்பு, விபரீதசிரிப்பு என பல உணர்வுகளின் பெயர் கொண்டே சிரிப்பை அழைப்பதுண்டு. எது எவ்வாறாயினும் உணர்வுகளின் வெளிப்பாடே சிரிப்பு அல்லது புன்னைகை எனலாம். மனத்தினது நிறைவின், மகிழ்ச்சியின், ஆரோக்கித்தின் வெளிப்பாடாக அமைகின்ற சிரிப்பை புன்னைகையை பொதுவாக எல்லோரும் விரும்புவர். இதுவே ஒருவரை அணிசெய்வதாகவும் அமைவதுண்டு. புன்னைகை பூர்த்த முகத்தோடு இருப்பவர்களைப் பார்க்கின்ற போது எம்மை அறியாமலே அவர்கள் பால் நாம் ஈர்க்கப்படுகின்றோம். அவர்களோடு பேச,பழக எமக்கு விருப்பம் ஏற்படுகின்றது. புன்னைகை ஓர் ஈர்ப்பு சக்தி எனச் சொல்லலாம்.

இவ்வளவு சிறப்புக்களையும் கொண்ட சிரிப்பை, புன்னைகையை தமதாக்கி கொள்ளாதோர் பலர் உள்ளனர். எந்த வேலையும் ‘சீரியஸ்’ (serious) ஆக முகத்தை இறுக்கி வைத்துக்கொண்டு திரிபவர்கள் எம்மில் பலர் உண்டு. இளையோரே! நீங்கள் எந்த வகை? புன்னைகை உங்கள் தோழனா? உங்களுக்கு என் வாழ்த்துக்கள். இதோ! உலகம் உங்களின் கைகளில். புன்னைகை உங்கள் பகைவனா? பயனுள்ள அந்தப் பகைவனைப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள். கொஞ்சம் சிரிக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

பிரியமுடன்
இளவல்



வாழ்க்கையின் தியத்

எஸ்.எஸ் காசிப்பிள்ளை
கொடிகாமம்

67 ப்படியாயினும் உயர்தரப்பரீட்சையில் சித்தியடைந்து பல்கலைக்கழகம் போக வேண்டுமென்பதே சுமதியின் இலட்சியமாக இருந்தது. பரீட்சை எழுதி முடித்து சில மாதங்களில் முடிவும் வந்து விட்டது.

அவள் எதிர்பார்த்த படி பரீட்சையின் முடிவுகள் வெற்றியளிக்கவில்லை. இதே வேளை தன்னுடன் படித்த பலர் பல்கலைக்கழகத்திற்கு போக கூடிய வாய்ப்புடன் காணப்பட்டனர். இதைக் கண்ட சுமதிக்கு பெரும் கவலையாக இருந்தது. அவள் மனித வாழ்க்கையைப் பற்றிய தத்துவங்களை அறியாதவளாய் கண்ணீர் விட்டாள். இனி வாழ்வதில் பயனில்லை என்று கூட நினைத்தாள். கோபமடைந்தவளாய் தாயைக் கூடத் திட்டினாள். “கண்டறியாத தொலைக்காட்சியொன்றால்தான் என்ற படிப்புக் கெட்டது. இது மட்டுமா? ஒவ்வொரு நாளும் எத்தனை வீட்டு வேலைகள்? இதனால்தான் ஒரு பாடத்தில் கூட அதிக புள்ளிகள் கிடைக்கவில்லை. இனி நான் எப்படி பாடசாலைப் பக்கம் போறது? ஆசிரியர்கள் என்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்கள்?” என்றெல்லாம் நினைத்து புலம்பினாள் சுமதி. இப்படியே மகள் கொதித்தெழுந்து தவிப்பதை பார்த்த அம்மா அவளைப் பார்த்து அன்போடு சொன்னாள், “தோல்வி ஏமாற்றம் இவையெல்லாம் யாருக்கும் நிரந்தரமல்ல. மனம் வைத்துப் படித்தால் அடுத்த வருடம் நன்றாக சித்தியடையலாம்தானே”, என்றாள்.

எதைச் சொன்னாலும் சுமதி கேட்பதாய் இல்லை. “நான் முற்பிறவியில் பாவம் செய்து விட்டேன். இதனால் கடவுள் என்னைத் தண்டித்து விட்டார்.இனி படிப்பு சரி வராது”, என்றாள்.மகளின் அறியாமையைக் கண்ட தாய் மீண்டும் சொன்னாள், “வாழ்க்கையில் வெற்றியும் தோல்வியும் மனங்களில் தோன்றும் எண்ணங்களில்தான் சூங்கியுள்ளது. கால் இல்லாதவன் செருப்பு தைத்து பிழைக்கின்றான். ஸ்சவீப்புவன் இல்லாதவன் கண்ணியில் வேலை செய்கின்றான். இதெல்லாம் அவர்களின் மனோபலமும் விடாமுயற்சியுமேயாகும்.

யாரென்றாலும் எண்ணங்களையும் செயல்களையும் #மநிலையில் வைத்துக் கொண்டு தன் குறிக்கோளை சிறிதுசிறிதாக நகர்த்தினால், அன்றே வெற்றியின் முதற் படியில் கால் வைத்து

விட்டோம் என்றே அர்த்தமாகும். எமது எண்ணங்களுக்கேற்ப வாழ்வின் உயர்ச்சி, தாழ்ச்சி தங்கியுள்ளது. இத்தகைய பலமான எண்ணங்களால் எம்மை முழுமையாக மாற்ற முடியும் என்று நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது ஒரு வித புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இதைப் பலமுறை நினைத்துப் பார்த்தால் எங்கிருந்தோ ஒரு துணிவு வந்து விடுகிறது. நாம் எதை நினைக்கின்றோமோ அதுவாகவே மாறுகிறோம்.

வெற்றியின் முதற் தகுதி தோல்வியாகும். ஆனால் தோல்வியை பின் தொடரும் எமது எண்ணங்களையும் முயற்சியையும் பொறுத்துத்தான் வெற்றி சாத்தியப்படும். எக் காரணங்களைக் கொண்டும் வேறு திசையில் வேறு எண்ணங்களுக்கு ஆட்கொள்ளாமல் நேரத்தையும் வீணாக்காமலிருந்தால் வெற்றி நிச்சயமே. தோல்வி வரும் போதெல்லாம் துவண்டு போகாமல் வெற்றிப் பாதைகளை நினைத்து அதன் வழி செயற்பட வேண்டும்.

நாம் எதை நினைக்கின்றோமோ அதுவாகவே மாறும்

கல்வி என்பது உத்தியோகத்திற்கு மட்டுமல்ல, எம் வாழ்வை சந்தோசமாக நகர்த்துவதற்கும் மிக அவசியமாகும். ஒவ்வொருவருடைய வாழ்விலும் பல துன்ப துயரங்களைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். இதையெல்லாம் துரத்த வேண்டுமாயின் கல்வி கற்றாகவே வேண்டும் என்றொரு நீண்ட உபதேசத்தை செய்து முடித்தாள்.

இதைக் கேட்ட மகளுக்கு மீண்டும் படிக்க வேண்டுமென்ற உற்சாகம் பிறந்தது. அன்றிலிருந்தே படித்தாள். பல்கலைக்கழகம் போகக்கூடியதாக பரீட்சையில் சித்தியடைந்தாள். இதன் பின்புதான் இன்று ஜெயித்தவர்களெல்லாம் நேற்று தோற்றவர்களாக இருக்கலாம். இன்று தோற்றவர்களெல்லாம் நாளை ஜெயிப்பவர்களாகலாம். இதுவே “வாழ்க்கையின் நியதி” என்ற உண்மை சுமதிக்கு புலனாயிற்று.

நீர்வாகமர்த்தம் காரணமாக “நாள்” லெவியீட்டில் காலதாமதம் ஏற்பட்டதை வாசக சின்பர்களுக்கு சத்யத் தருவதொரு சிறந்தகாக வருந்நுகர்க்கோம். இவ்வரும் காலங்களில் ஓர் மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையும் வருடத்திற்கு நாள்கு தடவையும் “நாள்” உங்கலிடம் வருந்துகொண்டிருப்போம்.

மீண்டுமொரு தாக்கமா?



“வாழ்க்கையே போர்க்களம் வாழ்ந்துதான் பார்க்கணும்

போர்க்களம் மாறலாம் போர்கள் தான் மாறுமா? நான்கு ஆண்டுகளாக ஓரளவு “அமைதியான”, யுத்தமற்ற, “சமாதானக்காற்றை” சுவாசித்த எம் நாட்டில், மீண்டுமொரு முறை யுத்த மேகங்கள் கருக்கட்டியுள்ளன. ஒரு புறம், நாம் அனைவரும் ஒரு நாட்டவர், ஓர்தாய் பிள்ளைகள் என்ற உணர்வை வளர்த்து, சமாதானத்தைக் கட்டியெழுப்பும் பல முயற்சிகளில் ஈடுபட்டுள்ள வேளை, நாம் வேறு இனம், எமக்கு ஒற்றுமை வேண்டாம், எமக்கு பிரிவினைதான் வேண்டும், அப்பிரிவினையை எந்தவிதத்திலாவது அடைந்து விட வேண்டும் என்ற உணர்வுகளை வேறு பலர் விதைத்து வருகின்றனர். இப்போதைய சூழ்நிலையை உற்று நோக்கும் போது, மேலே குறிப்பிட்ட, இரண்டாம் வகையைச் சார்ந்தவர்களின் கைதான் ஒங்கி நிற்பதுபோல தெரிகிறது. மீண்டும் ஒரு முறை துப்பாக்கிவேட்டுக்களும், கிளைமோர்த்தாக்குதல்களும், அரசியல் படுகொலைகளும், இன அழிப்பு நடவடிக்கைகளும், உள்நாட்டிற்குள்ளும், நாட்டை விட்டும், மக்கள் இடம் பெயரும் நிகழ்வுகளும் எமது நாட்டில் தலைகாட்ட ஆரம்பித்துள்ளன.

சுனாமி என்னும் இயற்கை அனர்த்தத்தினால் ஏற்பட்ட தாக்கங்களிலிருந்தும், பாதிப்புக்களிலிருந்தும், எம் மக்கள் முழுமையாக மீளாத நிலையில், மீண்டும் யுத்தம் என்னும் கொடிய அரக்கன் தனது நாடகத்தை அரங்கேற்ற ஆரம்பித்துள்ளான். இத்தகைய இக்கட்டான சூழ்நிலையில் வாழும் எமக்கு, இத்தகைய ஓர் கொடிய யுத்தத்தினால் ஏற்படப்போகும் பாரிய அழிவுகளை, அனர்த்தங்களை நினைத்துப் பார்க்கும்போது நாம் ஏன் இந்த வாழ்க்கை வாழ வேண்டும்? வாழ்க்கை என்றால் துன்பம் மட்டும்தானா? என பல விரக்தி நிறைந்த கேள்விகள் எம் மனங்களில் எழுகின்றன. எம்மில் பலர் எமக்கு ஏற்படும் புறப்பாதிப்புக்களான; சொத்து, உடமை, உறைவிடம், நிலம், நாடு, உறவுகள் போன்றவற்றிற்கு ஏற்படும்பாதிப்புக்களை மட்டும் தான் கருத்திற் கொள்கிறோம். அவை ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்கள், அழிவுகள் அதிகம் என்பது உண்மைகான்.

ஆனாலும், எமது ஆளுமை வளர்ச்சியில் பெரும் பங்காற்றும் உணர்வுகளில் ஏற்படும் தாக்கங்களைப் பற்றி, அதனால் எமது ஆளுமை வளர்ச்சியில் ஏற்படும் தடைகளைப்பற்றி சிந்திக்க பலர் தவறி விடுகின்றோம். ஒருவிதத்தில் மனிதனின் உணர்வுகளில், ஏற்படும் பாதிப்புக்களே அழிவுகளுக்கும், ஏனைய பாதிப்புக்களுக்கும் முலகாரணமாக அமைந்து விடுகின்றது.

யுத்தத்தில் ஈடுபடுவோர், அழிவுகளை ஊக்குவிப்போர், சாதாரணமான மனிதர்களாக இருக்க முடியாது. மாறாக, அவர்கள் ஒரு அசாதாரணமான (abnormal) மனிதர்களாகவே இருக்க முடியும். இத்தகையவர்களிடம், சாதாரணமான, ஆரோக்கியமான ஒரு மனிதனிடம் காணப்படும் குணம்சங்கள் மிகவும் அரிதாகவே காணப்படும். பெரும்பாலும் அவர்களிடம் பழிவாங்கும் மனப்பான்மை,கொலைபுரியும் மனநிலை, அடக்கியாள நினைக்கும் குணம், பதகளிப்பு, கொடிய கோபம்,கோரத்தனம், ஆவேசம் போன்ற பல விதமான குழம்பிய (disorder) மனநிலைகள் மேலோங்கி காணப்படுகின்றன. சர்வாதிகாரியான கிட்லருடைய வாழ்க்கை இதற்கு ஓர் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக அமைகிறது. சாதாரணமான, ஆரோக்கியமான ஒரு மனிதனிடம் காணப்படும் அன்பு, இரக்கம், கனிவு, போன்ற ஆரோக்கியமான குணாதிசயங்கள், உணர்வுகள் ஒரு போதும் அழிவினையையோ, யுத்தத்தையோ, பிரிவினையையோ ஏற்படுத்த முனைவதில்லை.

ஒருவனிடம் காணப்படும் ஆரோக்கியமற்ற உணர்வுகளுக்கும், குணம்சங்களுக்கும் காரணம், பெரும்பாலும், அவன் வாழும் சூழ்நிலையும், வாழ்க்கையின் அனுபவங்களும், அவன் வளர்க்கப்படும் முறையும், அவனோடு நெருங்கி உறவுகொள்பவர்களுமேயாகும். ஏனெனில், ஒருவன் பிறக்கும் போது கொலைகாரனாகவோ, திருடனாகவோ பிறப்பதில்லை. அவன் நல்லவனாவதும், தீயவனாவதும் அன்னையின் வளர்ப்பினிலே. இத்தகையவர்கள் இருக்கும் வரை அழிவுகளும், யுத்தங்களும் தவிர்க்க முடியாதவை. இத்தகையவர்கள் முதலில் “குணப்படுத்தப்பட வேண்டும், குணம் பெற வேண்டும்”. இவர்களது உணர்ச்சிகள் உணர்வுகள் ஆற்றுப்படுத்தப்பட வேண்டும். இவர்களது இத்தகைய சீரற்ற நிலைக்கான மூலகாரணங்கள் அனைத்தும் சீர்செய்யப்பட வேண்டும்.

ஒரு விதத்தில் மனிதனின் உணர்வுகளில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களே அழிவுகளுக்கும் ஏனைய பாதிப்புக்களுக்கும் மூலகாரணமாக அமைந்து விடுகிறது.

அதேவேளை, இத்தகைய அழிவுகளால், விசேடவிதமாக, தற்போது எமது நாட்டில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஒரு அமைதியற்ற, யுத்த சூழ்நிலையால் நாளுக்கு நாள் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும் படுகொலைகள், அழிவுகள், வன் செயல்கள், இடம்பெயர்வுகள் போன்றவை மக்கள் மத்தியில், அவர்களது உள்ளங்களில், உணர்வுகளில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களும், பாதிப்புக்களும் அளவிடமுடியாதவை. தனது அன்புக்குரியவர்களை இழந்து நிற்கும், இழந்து கொண்டிருக்கும் மக்கள் மத்தியில் ஏற்படும் உள்ளீதியான பாதிப்புக்கள் சொல்லில்லடங்காதவை. பெரும்பாலான மக்கள் மத்தியில் இன்று காணப்படுவது பயம், பதகளிப்பு, பதட்டம், மனச்சோர்வு, விரக்தி, பழிவாங்கும் மனப்பான்மை, சோகம், அங்கலாய்ப்பு, ஏக்கம், தவிப்பு

போன்ற மனித ஆளுமையின் வளர்ச்சிக்கு பொருந்தாத உணர்வுகளாகும். இத்தகைய உணர்வுகள், வன்செயல்கள் நிறைந்த, ஆரோக்கியமற்ற ஓர் போர்க்கலாச்சாரத்திற்கே வழிவகுத்து நிற்கிறது. எமது சமுதாயத்தில் தொடரும் வன்செயல்கள், கற்பழிப்புக்கள், சமூகச்சீர்கேடுகள், யுத்த மனநிலைபோன்ற அனைத்திற்கும் ஒருவிதத்தில் மூலகாரணமாக அமைவது, மேற்கூறப்பட்டது போன்ற ஆரோக்கியமற்ற உணர்வுகளும், உணர்ச்சிகளும் என்று கூறினால் தவறாகாது. இன்றைய சமுதாயத்தில், குறிப்பாக, இளைஞர்கள் மத்தியில், அடிப்படையாக இருக்கவேண்டிய அறநெறிக்கோட்பாடு (sense of morality) இழந்த ஒரு நிலை காணப்படுகிறது. இத்தகைய இன்றைய சூழ்நிலையில் யுத்தம், வன்முறை,கொலைகள், என்பன எமது உணர்வுகளிலும், உணர்ச்சிகளிலும் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களைப் பற்றிய ஓர் சுய அறிவு (self-awareness) ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் காணப்பட வேண்டும். அத்தகைய தாக்கங்களிலிருந்து விடுபட ஒவ்வொரு மனிதனும் முதலில் அதற்கான விருப்பத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும். ஆகவே இன்றைய சூழ்நிலையில், பயம், பதட்டம், பதகளிப்பு,போன்றவற்றினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள், அவற்றில் இருந்து விடுபட அவற்றை சரியான முறையில் கையாள வேண்டிய அறிவைக்கொண்டிருக்க வேண்டும். இதற்காக அடுத்தவர் உதவியை நாடுவதில் எந்த வித தவறுமில்லை. ஏனெனில் இத்தகைய உணர்வுகள் எமது மனநிம்மதியை மட்டுமின்றி எமது உடல் சம நிலையையும் பாதிக்கின்றது. பல விதமான உடல் நோய்களுக்கும் ஏதுவாக அமைந்து விடுகின்றது.

அத்தோடு எங்களோடு இருப்பவர்களையும் அது பாதிக்கலாம். உதாரணமாக, ஒரு தாய்க்கு ஏற்படும், பயம், பதட்டம், பதகளிப்பு, போன்றவை, குழந்தையையும் பாதிக்கலாம். இத்தகைய சூழ்நிலையில் உள்ளவளத்துனை சார்ந்த உதவிகள் நிச்சயமாக வழங்கப்படவேண்டும்.

குறிப்பாக, உறவுகளை இழந்தவர்கள், அகதிமுகாம்களில் வாழ்பவர்கள், அதிர்ச்சிக்குள்ளானவர்கள் உள்ளவளத்துணையை நாடுவது மிகவும் அவசியமாகும். இத்தகைய சூழ்நிலைகள் சரியான வழியில் கையாளப்படாவிட்டால், எமது எதிர்காலம் மட்டுமல்ல, எமக்குப் பின்வருபவர்களின் எதிர்காலமும் வெகுவாக பாதிக்கப்படலாம். ஒளிமயமற்ற ஓர் எதிர்காலம் உருவாகலாம். ஆகவே இத்தகைய சூழ்நிலைகள் சரியான வழியில் கையாளப்பட, சரியான வழிநடத்தல்கள் மிகவும் அவசியமாகின்றது.

D.A.மெனோ பஸ்ரி ஜயந்தி

“உள்ளம் என்றும் எப்போதும், உடைந்து போகக்கூடாது,என்ன இந்த வாழ்க்கை என்ற எண்ணம் தோன்றக்கூடாது.



மனிதனே கலங்காதே

“மனிதனே கலங்காதே - நீ

கலங்கினால் சாதனை கிடையாது.”

இப் பாதல்வரிகள் என்னை மிகவும் கவர்ந்துள்ளது. சகோதரனே, சகோதரியே உனது வாழ்வில் போராட்டமா? கலக்கமா?

வாழ்க்கை என்பது போராட்டம் நிறைந்ததுதான். நீ அதற்காக மனம் கலங்காதே. உனது மனம் கலங்கினால் உனது வெற்றிக்கு வழியேது.

எதற்கும் அஞ்சா நெஞ்சம் படைத்தவனே இவ்வுலகில் வெற்றியாளன். எனவே கலங்காதே.



உன்னுடைய மனம் தான் எந்த செயலுக்கும் அத்திவாரம். அத்திவாரம் பல மானால் கட்டிடம் சிறப்புறும்.

அதே போல் உன் மனமும் பலமானல் செயற்பாடுகளும் செயலும் நிச்சயம் வெற்றியளிக்கும். தோல்விகளைக் கண்டு துவண்டு விடாதே. உன்னுடைய மனம் துவண்டு போனால்

பல இன்னல்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டும். மனச்சோர்வு, கவலை, துக்கம், பயம், போன்ற உணர்வுகளிலும், இன்னும் பல துன்பங்களிலும் சிக்க வேண்டும்.

“ நீ விழுவது மறுபடியும் எழுவதற்கே” தோல்வியைக் கண்டு மனம் கலங்காமல் மீண்டும் முயற்சி செய், அப்போதுதான் நீ கறுகறுப்பு நிறைந்த வாழ்க்கையினை வாழ்வாய். அவ்வாறு வாழும் போது தான் உன்னுடைய வாழ்வின் அர்த்தம் உனக்கும், மற்றவர்களுக்கும் புரியும். எனவே உன்னுடைய வாழ்வு அர்த்தம் நிறைந்த வாழ்வாக இருப்பதற்கு கலங்காத மனமே வேண்டும். இவ்வாறான மனத்தால் தான் பெரிய பாறையினையும் அசைக்க முடியும்.

நீ விழுவது மறுபடியும் எழுவதற்கே.
தோல்வியைக் கண்டு மனம் கலங்காமல் மீண்டும் முயற்சி

இவ்வாறு நீங்கள் வாழ்வதற்கு நம்பிக்கை என்னும் மருந்தை தினம் தோறும் உட்கொண்டு வாருங்கள். வெற்றி நிச்சயம். இதை விடுத்து தோல்வியினைக் கண்டு துவண்டு மனம் கலங்கி, தற்கொலை, களவு, பொய், போன்ற உன்னையே அழிக்கும் செயல்களில் ஈடுபடாதே. உனக்கு வெற்றியாளனாக வாழ வழி தெரியாவிடின் மனம் தளராமல், கலங்காமல் இன்னொருவருடன் உன்னுடைய நிலமையினை பகிர்ந்துகொள், உனக்கு பல்வேறு வழிகள் கிடைக்கும். உன்னுடைய வாழ்வு ஒளிமயமாகும்.

நீ எவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தாய் என்பது பெரிதல்ல. நீ வாழும் போது உன்வாழ்வில் சந்தித்த சிக்கல்கள், துன்பங்கள் மத்தியிலும் மனம் தளராமல், கலங்காமல் வாழ்ந்தாய் என்பதில் தான் உன்னுடைய வெற்றி தங்கியுள்ளது. எனவே கலங்காதே, மனிதனே! துணிவுடன் செயற்படு. வெற்றி உனக்கே.

அருந்தினி
அகவொளி

கவிச்சோலை

கண்ணீ யுகத்தில்,
மனித மாண்புக்காய்

சினம் சிந்தனையை மழுங்கடிக்க, கர்வமும் போட்டி போட்டே, வார்த்தைகளை கொட்டி கொள்கிறது. ஆசைகள் அளவு மீறுகையில் வெளிவரும் கடின வார்த்தைகளால், அத்தனை தரத்தினும் “அவமானம்” தன் கமந்து நிற்கின்றனர். உள்ளங்களே! வலிந்து, தாழ்வினை தேடிக்கொள்ள வேண்டுமா?



இரு தசாப்த யுகத்தில் கல்லு முள்ளு காடு மெட்டை சொல்ல முடியாத இன்னல்களோடு “சுனாமி”யாலும் சொல்லொனாத துயரங்களே. இருந்துமென்ன வார்த்தைகளால், காயப்படும் உள்ளங்கள் கொஞ்சமேயல்ல.

கனியிருப்பு; கண்ணியுகத்திலும், காய்கள் எதற்கு? அரிசி கொட்டப்பட்டால், அள்ளி எடுக்கலாம். வார்த்தைகள் கொட்டப்பட்டால், வாரி எடுக்கலாமா? புழமொழியே கேள்வி கேட்கிறதே, உள்ளங்கள் வளத்தோடு வாழ இன் சொல் பேசி, எல்லோருக்கும் எம்மாலான உதவிகள் புரிந்து, மனிதத்தை மாண்புடையதாக்குவோம். மீசாலையூர் கமலா

அமைதியான முனங்கல்

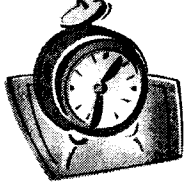
உதவியற்ற உயிரின் குரல் கேட்கிறது...
விரீட்டுக் கதற வாயற்ற பாரிய இருள் குழந்த தாயின் கற்பத்தில் பேய்களின் கூர் நகங்கள் வெளிச்சத்தை சிதைத்தது!

அவ்வம்: அழிவு நிரூபிக்கப்படாத மனிதக் கொலை

அரங்கேறுகிறது....
ஐ.நா.வின் சீடோ பெண்களிற்கு விடுதலை தருகிறதாம். தாய்மையிலிருந்து விடுதலை! உணர்ச்சிகள் உயரியன - அதில் உருவாகும் உயிரை வதைப்பதால் நாய்களிற்கு உணவாகும் நமது பிள்ளைகள் கருவறையிலே பிடுங்கி ஈறியப்படும; நரகலோகத்து மாந்தர்கள்! மரத்த மனங்களால் மனிதம் கற்பழிக்கப்பட்டு கடவுள் சாகடிக்கப்படும் உலகில் கடைசி நேரத்து சின்ன முனங்கல் கேட்கிறதா உனக்கு!

சோடை போகாத படையல்

சிட்டாய் பறக்கும் சிறுபராயத்தில் நான் வாசித்த அனுபவம் ஒன்று...! உணர்வின் சிறகுகள் இளையோடும் விடலையாய் மாறி நான் பார்க்கும் அனுபவம் வேறென்ன...! முதிர்ச்சிகள் சங்கமிக்கும் வயோதிபமாய் மாறி நான் நோக்கும் அனுபவம் இன்னொன்று...! நேற்றிருந்த நான் இறந்து இன்றிருக்கும் நான் பிறந்தேன். நாளை பிறக்கும் நான் இறந்து மீண்டும் மீண்டும் பிறக்கும் சோடை போகாத படைப்பு நான் என் பிரவசமும் மரணமும் ஒவ்வொரு கணமும் மாறி மாறி மறு பிறவி எடுக்கின்றது. தமிழ் உதயம் கொழும்புத்துறை



“முன்னேற விரும்பி முயற்சி செய்பவர்களை எவராலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. அவர்கள் தடைகளை உடைத்து எறிந்து உயர்வு பெறுவார்கள். இது உறுதி..”

ஒரு அழகான நம்பிக்கையான வங்கியை (Bank) கற்பனை செய்து பாருங்கள். அந்த வங்கியில் தினமும் காலையில் உங்கள் வைப்பின் பெயரில் 86,400 ரூபா போட்டு வைக்கப்படுகிறது. (வாழ்க்கை ஒரு கணக்கு, அதில் முடிவு காணாங்கள்) ஒரு நாள் முடிவுறும் போது உங்கள் கணக்கிலிருக்கும் தொகையை அந்த வங்கி மறுநாளுக்கு கொண்டு செல்லாது. ஒவ்வொரு நாளும் முடிவுறும் போது அன்றைய தினத்தில் மீதப்பட்டிருக்கும் தொகை தானாகவே கணக்கிலிருந்து கழிக்கப்பட்டிருக்கும். அதாவது அன்றைய தினம் நீங்கள் செலவுசெய்யத் தவறிய பணம் அன்று மாலையே கணக்கிலிருந்து நீக்கப்பட்டுவிடும். அந்த வங்கி வழமையை என்றும் கைவிடப்போவதில்லையே.

“ஒரு செக்கனின் பெறுமதியை விபத்தொன்றிலிருந்து மயிரிழையில் உயிர் தப்பிய ஒருவனிடம் கேளுங்கள்”

நீங்கள் கற்பனை செய்து கொண்ட அழகு நிறைந்த பலன் தரக்கூடிய வங்கி வெளியில் எங்கும் இல்லை. உங்களுக்குள்ளேயே குடி கொண்டு இருக்கிறது. ஒரு நாளில் 24

மணித்தியாலங்களிலும் 86,400 செக்கன்களை, உங்களுக்குள் இருக்கும் வங்கி தினமும் பொழுது விடிந்ததும் உங்கள் கணக்கில் போட்டு விடுகிறது. பயனுள்ள நோக்கங்களுக்காக நீங்கள் முதலீடு செய்யத் தவறும் செக்கன்களை, இழக்கப்பட்ட தொகையாக கருதி அது வைப்பிலிருந்து நீக்கி விடுகிறது. அது போலவே பயன்படுத்தாத நேரத்தை மேலதிக பற்றுக்கு இடம்மாற்றுவதில்லை. ஒவ்வொரு நாள் விடிந்ததும் அவ் வங்கி உங்களுக்கென்று புதிய கணக்கை திறந்து விடுகிறது. குறித்த நாளில் பயன்படுத்தாது விட்ட மீதியை அன்றைய நாள் முடிந்ததும் அது கழித்து விடுகிறது. அன்றைய தினத்தில் பயன்படுத்துவதற்கென்று ஒதுக்கப்பட்ட வைப்பை நீங்கள் பயன்படுத்தாமல் விட்டால் இழப்பு உங்களுக்கே. பின் நோக்கி செல்வதென்ற பேச்சுக்கே

இடமில்லை. நீங்கள் இன்றைய தினத்துக்குரிய வைப்புக்களை பயன்படுத்துவது என்பது இன்றே அதாவது நிகழ்காலத்திலேயே வாழுதல் வேண்டும். அன்றைய எடுப்பில் இருந்து எவ்வளவு அதிகமாக எடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு தொகையை எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதனை உடல் நல தேவைகள், மகிழ்ச்சி தரும் செயற்பாடுகள் மற்றும் வெற்றியீட்டும் முயற்சிகள் போன்றவற்றில் முதலீடு செய்யலாம். கடினமாக ஓடிக்கொண்டு இருக்கிறது. தன்னியல்பான செயற்பாடு, அதன் உச்ச பயனை இன்றே இந்த நொடிப் பொழுதிலே பெற்றுக்கொள்ள உதவும்.

ε ஒரு வருடத்தின் உண்மைப்பெறுமதியை உணர்ந்தறிய விரும்பினால், ஆண்டு பரீட்சை ஒன்றில் தோற்றிய மாணவனிடம் கேட்டுப் பாருங்கள்.

ε ஒரு வார காலத்தின் பெறுமதியை ஒரு வாராந்த பத்திரிகை ஆசிரியரிடம் கேட்டுப் பாருங்கள்.

ε நாள் ஒன்றின் பெறுமதியை ஒரு குடும்பம் ஒன்றின் தலைவனாய் உள்ள நாட்கூலித் தொழிலாளியிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ε ரயிலை அல்லது விமானத்தை தவற விட்டவரிடம் ஒரு நிமிடத்தின் பெறுமதியைக் கேளுங்கள்.

ε ஒரு செக்கனின் பெறுமதியை விபத்தொன்றிலிருந்து மயிரிழையில் உயிர் தப்பிய ஒருவரிடம் கேளுங்கள்.

இதில் இருந்து நேரத்தின் பெறுமதியை அறிந்து கொள்ளுங்கள் ஒவ்வொரு கணத்தையும் சொத்தாக பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் அன்புக்குரியவராக பாவிப்புகள். நேரம் எவருக்காகவும் காத்திருப்பதில்லை. நேற்றைய தினம் வராலாறு, நாளைய தினம் ஒரு புதிரான காலம். அதனால் இன்றைய தினம் அரும் பேறல்லவா? சிந்தித்து செயற்படுங்கள்.

ε சமுதாயம் என்னும் தோப்புக்குள் தனிமரமாக தத்தளிக்கும் மனிதர்கள் ஆயிரம்.

ε உனது வாழ்க்கைப் பாதையில் நீ எதிர் கொள்ளும் தடைகளை முறியடிக்கும் மாபெரும் சக்தி உனது நம்பிக்கை.

ε கள்ளமற்ற பிள்ளைகள் கடவுளின் அரசாட்சியில் அணையா ஒளி விளக்குகள்.

ε உன்னை நிபந்தனை இன்றி ஏற்றுக்கொள்பவன் தான் உண்மையான நன்பன்.

ε நேரம் ஒரு விழையாட்டு பொருள் அல்ல.

“ஒவ்வொரு நிமிடமும் மனிதனின் வாழ்க்கைப்படியின் பெரிய படிக்கல்”

“உங்களுக்காக நேரத்தை பயன்படுத்தாதீர்கள். நேரத்தின் கணகணத்தை உணர்ந்து நேரத்துக்காக உங்களைப் நெறிப்படுத்துங்கள்”

ε உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணத்தை நேரத்தோடு கூடிய காலமாக பயன்படுத்துங்கள்



து.அகிலன்
போரதனைப் பல்கலைக் கழகம்
கண்டி

இன்றைய சிறுவர்கள் நாட்டின் நாளைய தலைவர்கள். அவர்களை சரியாக வழிநடத்தி நாட்டின் சிறந்த பிரஜைகளாக்கும் பொறுப்பு, பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் ஆகிய இருவரிடமே உள்ளது. இருந்தும் செல்வாக்கு செலுத்தும் பல புறக்காரணிகளால், சிறுவர்கள் வழிதவறி செல்வதற்கான சூழல் அதிகரித்தே வருகிறது.



நமது சமூகத்தில் சினிமா, கணணிகளின் பாவனை, போன்றனவும், நாடு சந்தித்து வந்த நீண்ட கால போர்ச்சூழல், குடும்ப அங்கத்தவரிடையே காணப்படும் முரண்பாடுகள், சில குடும்பங்களில் காணப்படும் வறுமை நிலை, பாலியல் துஷ்பிரயோகம் போன்றனவும் முக்கியமாக நோக்கப்படக் கூடியவை.

தமிழ் சினிமா திரைப் படங்கள், முக்கியமாக ஒரு காதல் கதை, குரோத மனப்பான்மையைத் தூண்டும் சண்டைக் காட்சி, சில கபட தந்திரோபயங்கள், குடும்ப வன்முறைகள், பாலியல்பைத் தூண்டக் கூடிய பாடல்காட்சிகள் என்பவற்றை கொண்டமைந்துள்ளதை காணலாம்.

இவை அனைத்தும் அவர்கள் உள்ளங்களில் “பசுமரத்து ஆணிபோல்” பதிகின்றன. அவர்கள் அவ்விடயங்களை செய்து பார்ப்பதற்கு அவர்களை அறியாமலே தூண்டப்படுகிறார்கள். இவ்விடயத்தில் பொற்றோரின், ஆசிரியர்களின் அறிவுரைகளை பெரும்பான்மையான சிறுவர்கள் புறம் தள்ளுகின்றனர். அதற்கான காரணங்களும் உண்டு. அவர்கள் விடயங்களை தர்க்கித்து வாதித்து விட்டு சரியான முடிவுகளை எடுக்கும் பக்குவம் அற்றவர்கள். இளைமைத் துடிப்பு, எதையும் செய்து பார்க்க வேண்டும் என்ற முற்போக்கு சிந்தனை காணப்படும். விளைவு விபரீதமானதும், நிலைமையை சரியாக உணர்த்தலைப்படுவர்.

சிறுவயதில் பெண்களுடன் காதல் செய்ய முயற்சிப்பது, சினிமாக்களில் வரும் கதாநாயகர்கள் போலவோ, அல்லது வில்லன்கள் போலவோ தம்மை நினைத்து அதுவாகவே, சமூகத்தில் வலம் வருதல்.

முக்கியமாக சண்டைக் காட்சிகளை நோக்கினால், துப்பாக்கியால் சுட்டு கொலை செய்தல், வாள், கத்திகளை பாவித்து கொலை செய்தல், என்பவற்றை விட, பார்ப்பதற்கு கவரும் வகையில் காட்சிகள் கமராக்களால் சிறப்பாக வடிவமைக்கப்படுகின்றன. குரோதமான இயல்பை வெளிக்காட்டும் காட்சிகள் அவர்களை அறியாமலே உள்ளங்களில் புகுந்து ஆழ்மனப்படிவாகிவிடுகின்றன. இதனால் குரோத எண்ணம் சார்பான பிறழ்வை அவர்கள் வெளிக்காட்ட, சமூகத்தின் நன்நிலையில் குறிப்பிடக்கூடிய பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது. இவை எல்லாவற்றையும் தாண்டி, விதிவிலக்காக குறிப்பிடக்கூடிய குறைந்த சதவீதமான சிறுவர்கள் மேற்சொன்ன அனைத்து விடயங்களையும் நுகர்கின்றனர். ஆனால் அவர்கள் தம்மை சரியாக வழிநடத்துகின்றனர். அது அவர்களுக்குள்ள நுண்மத்திறன் அளவிலும், பெற்றோர் ஆசிரியர்களுடான உறவநிலை மிகவும் சிறப்பாக உள்ளதிலுமே தங்கியுள்ளது.

தற்போது கணணிகளில் பாவிக்கக்கூடிய “games-cd” கள் பாவனையில் உள்ளன. பெரும்பாலும் இராணுவ முகாம்களின் தகர்ப்புச்சம்பந்தமான போராகவோ, வாள்வீச்சு சண்டை, கராத்தே சம்பந்தமானதாகவோ, வன்முறை எண்ணங்களை தூண்டக் கூடியனவாகவோ அமைகின்றன. இவை அனைத்தும் வன்முறை எண்ணங்களை அவர்களின் பசுமையான உள்ளங்களில் பதிய வைத்து அழ்மனப்படிவாகின்றன.

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் எமது நாட்டில் பெரும் பிரச்சனையாகி உள்ளது. இங்கு நடைபெறும் துஷ்பிரயோகங்களில் அநேகமானவை வறுமையான குடும்பச்சூழலை தமக்கு சாதகமாக பயன்படுத்தியும், நெருங்கிய உறவினர்களாலும், நெருக்கமான குடும்ப நண்பர்களாலும் நடைபெறுகின்றன.

வறுமையான சூழலை தமக்கு சாதகமாக பயன்படுத்தி அதில் தமது தேவைகளை பூர்த்தி செய்பவர்கள், பெரும்பாலும் உல்லாசப்பயணிகளாக இங்கு வரும் வெளிநாட்டவர்கள், விபச்சார விடுதி நடத்துபவர்கள் மிகவும் வசதி படைத்த சில குடும்பங்களில் வேலைக்காக சேர்த்துக்கொள்ளப்படும் சிறுவர் சிறுமியர்கள் அங்குள்ள குடும்ப அங்கத்தவர்களால் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆழாக்கப்படுகின்றனர். மேலும் சில தொழிற் கூடங்களும், சில சிற்றுண்டிச்சாலைகளும் விதிவிலக்கல்ல. உண்மையில் குடும்ப வறுமையை இல்லாதொழிக்க நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டு துஷ்பிரயோகங்களை விரும்பியோ விரும்பாமலோ தமதாக்கி கொள்கின்றனர். இவை அவர்களின் ஒளிமயமான எதிர்காலத்திற்கு சாவுமணி அடிக்கிறதை அவர்கள் அறியாமல் இருக்கின்றனர்.

எமது நாடு நீண்ட காலமாக ஓர் இனப்போரை சந்தித்து முடிவற்று நிற்கிறது. முக்கியமாக இப்போர் சிறுவர்களின் நடத்தையின் போக்கை வெகுவாக பாதித்துள்ளதை முக்கியமாக நோக்கலாம். (போர்ச் சூழல்) சிறுவர்களை தாயின் கருப்பையில் இருந்தே பாதிக்கின்றது என்ற கொடூரமான செய்தியை முன்வைக்கும் போது

மனிதாபிமானமுள்ள எந்த ஒருவனும் ஒரு கணம் ஆடமால் இருக்கமாட்டான். போர்ச்சூழல் பிரச்சனை, பொருளாதரப் பிரச்சனையை, குடும்பங்களிடையே ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் தாய்-சேய் போசாக்கு குறைபாடு தவிர்க்க முடியாதாகிப்போகின்றது.

பிறக்கும் குழந்தை சரியான விருத்தியின்மையை காட்டுகின்ற சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றது. பிறந்த குழந்தை, குறைந்தது, ஒருவருடமாவது தாய்பால் அருந்த வேண்டும். போர்ச்சூழல் பொருளாதார நெருக்கடியை ஏற்படுத்த, தாய் சரியான போசாக்கான உணவை பெறமுடியாத நிலை ஏற்பட, தாய்ப்பாலை சரியாக பெறமுடியாத தூர்பாக்கிய நிலையை குழந்தை அடைகிறது. தாய்ப்பாலை சரியாக பெற்ற குழந்தைகளில், பெரும்பாலானவர்கள் முதல்நிலை மாணவர்களாக திகழ்வதாக ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள் உறுதிசெய்துள்ளன. அதற்கு பல மருத்துவக் காரணங்களும் உண்டு.

இவ்வாறு வளரும் ஒரு குழந்தை தொடர்ந்து தன் சுற்று சூழல் சம்பந்தமாக ஓரளவு உணரத்தலைப்படும்போது, போர்ச்சூழலாயின், அங்கு பாரிய குண்டு சத்தங்கள், மிகை ஒலிவேக விமானங்களின் இதுமல்கள், மேலும் போரின் வன்முறைகளை அட்டுழியங்களை அவதானிப்பதன் மூலமாக உளவியல் ரீதியாக பாதிப்படைகின்றது. உளவியல் பிறழ்வுக்கு குழந்தை தன்னை அறியாமலே உட்படுகின்றது.

எமது சமூகத்தில் சில வன்முறைகள் தலைதூக்கியுள்ள குடும்பங்களை இனம் காணலாம். பெரும்பாலான குடும்பங்கள் வன்முறைக் குடும்பங்களாக வரக் காரணங்களாவன; கல்வி அறிவுமட்டம் குறைவாக உள்ளமை, தாழ்மையான பொருளாதார நிலைமை, கணவன் மனைவி இருவருக்கிடையேயான பாலியல் திருப்தியின்மை, மதுபழக்கம் உள்ள கணவன் அல்லது மனைவி அல்லது இருவரும்.

மேலுள்ள காரணங்களினால், குடும்பத்தில் அங்கத்தவர்களிடையே வன்முறை சூழல் இலகுவாக வெளிக்காட்டப்பட, அந்த சிறுவர்களின் பசுமையான உள்ளங்களில் அவை படிவுற, எதிர்காலத்தில் அவர்களை வன்முறையாளர்களாக வர வடிகாலமைக்கின்றது. ஒட்டு மொத்தமாக, குழந்தைகள் சமூகம் சார்பான தாக்கத்தினால் உளவியல் பிறழ்வுகளை அடைகின்றனர். அவை பல வகையானவை அவற்றில் சிலவற்றை நோக்கலாம்.

மற்றவர்களுடன் கூட்டு சேர்ந்து இயங்க மறுக்கின்ற மனப்பான்மை போசாக்கு குறைபாடான, பிடிவாதப் போக்குடைய, வசதிபடைத்தவரை வெறுக்கின்ற, பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள முடியாது திணறுகின்ற, பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்ள பயன்படுகின்ற, ஆளுமைவிருத்தி குறைந்த, சுயமதிப்பு குறைவுள்ள நுண்மதிதிறன் குறைந்த தாம் திருமணம் செய்தவரை வெறுக்கின்ற, ஆண்களாயின் பெண்களை வெறுக்கின்ற, தாழ்வு மனப்பான்மையுடைய, தன்

கருத்துக்களை வெளிப்படுத்த பயப்படுகின்ற, கூச்ச சுபாவம் உடைய, எதற்கு எடுத்தாலும் கோபப்படுகின்ற குணங்களைக் கொண்டவர்களை குறிப்பிடலாம்.

மேலுள்ள உளவியல் பிறழ்வுகள் உள்ள குழந்தைகளை எம் சமூகத்தில் அவதானிக்க முடியும். சிலரிடம் அவை ஆழ்மனப்படிவுகளாகிவிடுகின்றன. அவை வளர்ந்தவரான பின்னும் காணப்படும். வளர்ந்தவர்கள், சிறந்த உளவியலாளர்களை அணுகுவதன் மூலமாக சுய தேடலின் மூலமாகவும் பிறழ்வுகளை ஓரளவு இல்லாது ஒழிக்கலாம். சிறுவர்களை இவ்வாறான நிலையில் இருந்து விடுவிக்க சிறந்த ஆலோசனை கூறலும், வழிகாட்டலும் உதவும். அதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்க பொற்றோரும் ஆசிரியரும் சித்தமாக இருத்தல் வேண்டும்.

நங்கள் அடுத்தவரை மாற்ற நினைக்கும் ஒவ்வொரு சமயமும், உங்களிடமே இதைக் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளுங்கள். 'இந்த முயற்சியினால், நாம் அடையும் பலன் என்ன? பெருமையா? மகிழ்ச்சியா பணமா? என்பதுதான் என்று சீடர்களுக்கு மாஷ்டர் சொல்லுவது வழக்கம். அருக்கு கீழ்கண்ட கதையும் சொல்லுவார். "ஒரு மனிதன் ஒரு பாலத்திலிருந்து நீரில் குதித்து தற்கொலை செய்து கொள்வதை தக்க நேரத்தில் ஒரு யொலீஸ்காரர் வந்து தடுத்து காப்பாற்றி விட்டான். அப்பொழுது யொலீஸ்காரர், வேண்டாம், வேண்டாம், இந்த காரியங்களை தயவு செய்து செய்யாதே. வாழ்க்கையின் ஆரம்பக் கட்டத்தில் இருக்கும் வாலிபனான நீ, ஏன் இப்படி தற்கொலைக் காரியத்தைச் செய்கின்றாய்?" அவன், "ஏனென்றால், நான் வாழ்க்கையில் வீரக்கதியடைந்து விட்டேன்" யொலீஸ், "தயவுசெய்து நான் சொல்வதைக் கேள். நீ இந்த ஆற்றில் குதித்தால், நானும் உன்னை காப்பாற்ற வேண்டும் இல்லையா? இந்த குளிர் காலத்தில், ஆற்று நீர் எப்படி இருக்கும் என்று உனக்கு தெரியுமா? எனக்கு நிமோனியா வந்து, இப்பொழுதுதான் சற்று தேறியிருக்கிறேன். நான் சொல்ல வருகிறது உனக்கு புரிகிறதா? நான் இந்தக் குளிர் நீரில் குளித்தால், நிச்சயம் நான் இறந்து விடுவேன். எனக்கு மனைவியும் நான்கு குழந்தைகளும் இருக்கிறார்கள். இந்த நிலையில் நீயாக இருந்தால், வாழ நினைப்பாயா? மாட்டாயா? வேண்டாம், நான் சொல்வதைக் கேள். அவர் உன்னை மன்னிப்பார். நீ வீட்டுக்குச் சென்று, தனிமையில் யாருக்கும் தெரியாமல் தூக்கும் போட்டுக் கொள்"

நன்றி - அன்ரனி டி மெல்லோ (ஒரு நிமிட அபத்தம்)

எதிர்கொள்ளலுக்கு நாம் தயாரா?

யேர்சப்பாலா

மீண்டும் ஓர் எதிர்கொள்ளல், பல அனுபவங்களை பெற்று பல நெருக்கீடுகளை எதிர் கொண்டு மீண்டவர்கள், மீண்டும் நமது நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதாரண நிலைகளே, சாதாரண நிலைகளாகி பழக்கப்பட்ட போதும் எதிலும் எதிர்கொள்ளல் எமக்கு ஓர் சவாலாகவே உள்ளதை எங்கும் எவரதும் கருத்துப் பரிமாற்றங்களில் வெளிப்படுவதை காணமுடிகிறது.

இவை பெரியோர், வயதுவந்தோர் மட்டில் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ள காலம், இடம், சூழல் போன்ற நிலைகளில் நின்று அனுபவங்களை மீட்டுப்பார்க்கலாம். இவ்வனுபவங்கள் உணரப்படாத சிறுவர்களின் உள உணர்வுகளை பற்றி சிந்திப்போர் மிக அரிதாகவும், சிறுவர்கள் பற்றி சிந்திக்க முடியாத சூழலில் சிக்கி தவிப்போர் அதிகமாகவும் காணப்படுவதால், பாதிக்கப்படுவோர், இவ் அசாதாரண சூழலில் மிகவும் உளக்காயங்களுடன் மௌனித்து வாழ்வோர் சிறுவர்களாகவே உள்ளனர்.

பெற்றோர், பெரியோர், வழிகாட்டிகள் தம் கருத்துக்களால் நாட்டு சூழல்களை மீட்டுப் பார்த்து நெருக்கீடுகளை எதிர் கொள்ள உணவு, உறைவிடம், பாதுகாப்பு பற்றிய தேவைகளுக்கான தேடல்களை தமது தகுதிக் கேற்ப ஏற்ப சிந்தனைகளை பகிர்ந்தாலும், தம் முன்னே வாழும் சிறுவர்களின் மன உணர்வுகளுக்கு மாற்றீடு காணாது திட்டங்கள் செயல்பாடுகளின்றி தனிமைப்பட்டோராய் ஒதுக்கப்பட்ட சிறுவர்களின் வெளிப்பாடுகள் சமூக சீர்கேட்டு வழிமுறைகளையே நாடுவதால் தான் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள், வன்முறைகள் பெருகவும் அடித்தளம் இடப்படுகிறது.

போர்ச்சூழல், இயற்கை அழிவு, இடப்பெயர்வு, அகதிவாழ்வு, ஆயுத கலாச்சாரம் மத்தியில் சிறுவர்களின் உள அழுத்தங்களை தவறான சிந்தனைகளால் தீர்க்க வழிகாட்டுவோரும், இலங்கையில் அதிகரித்தால் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தில் (ஆய்வு அறிக்கையின்படி) 40 ஆயிரம் சிறுவர்கள் ஈடுபடுகிறார்கள் என்ற அதிர்ச்சி செய்தி எங்கோ நடப்பதாக அலட்சியமாக்கி விட முடியாது.

எந்த நிலையினையும் எதிர் கொள்ளும் போது உன்னுள் ஓர் உளக் குழந்தை(innerchild) சிலவற்றை கற்றுக்கொள்கிறது, வெளிப்படுத்த முனைகிறது. அக்குழந்தை வளர்ந்து வருகிறது. இதுவே உன் எதிர்காலத்தையும் நிர்ணயிக்கிறது. என்ற உளவியல் ஆசான்

சுற்று எமது சிறுவர்களின் மனங்களில் வளர்க்கப்பட்டு பின் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

இதுவே நாட்டின் அசாதாரண சூழலை மறக்க பெரியோர், சிறியோர், மதுவுக்கும் சினிமாவுக்கும், கோஷ்டி மோதலுக்கும் தம்மை ஈடுபடுத்துவோர் ஒருபுறம், கலக்கமுற்று முன்னைய போரின் இழப்புகளையே அனுபவமாக எண்ணி கதிகலங்குவோர் ஒருபுறம், இடப்பெயர்வு, அகதிவாழ்வுடன், உள நெருக்கீட்டுடன் வாழும் பெற்றோர்கள் தம்முடன் வாழும் சிறுவர்களின் உள வெளிப்பாடுகளுக்கு சந்தர்ப்பம் அளிக்காத நிலைகளும் சிறுவர்களின் தவறான வெளிப்பாடுகள் சமூகச்சீர்கேடுகளாக மாற்றமடைய காரணமாகிறது.

சுயத்தை அறிதல்

சிறுவர்கள் தன்னை அறிதல், தன் சூழலை உணருதல், தன் எண்ணங்களை பகிர்தல், தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தல், எவற்றையும் எதிர்கொள்ள இயலாத நிலைகளும், கல்விச்சூழலும் சிறுவர்களின் ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு வழிசமைக்காத கல்விமுறைகளும் கட்டாயப்படுத்தல்களா விடுதலும் சிறுவர்களின் உள நெருக்கீடுகளின் வெளிப்பாடுகள் வன்முறையாக பரிணமிப்பதை காணமுடிகிறது.

“சுதந்திரத்துக்கும் நீதிக்கும் அடுத்தபடியானது பாமரமக்களின் கல்வியாகும். அது இன்றி நீதியையோ, சுதந்திரத்தையோ நிலைநிறுத்த இயலாது.” என்பார் ஜேம்ஸ் கார். பீல்ட் எனும் அறிஞர். கல்விச்சமூகம் அரிதாக-ஆக காட்டுமிராண்டித்தனங்களே அதிகரிக்கும். அசாதாரண சூழலிலும் தம்மை எதிர் கொண்டு வாழப்பழக்கப்படுத்துவதே ஆரோக்கியமான கல்விமுறைகள் தான் என்பதனை பொறுப்புள்ளோர் சிந்தித்து செயல்படுத்த வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.

சிறுவர் உள நெருக்கீடுகள் களைய சகல மட்டத்தினராலும் செயல் வடிவம் பெறும் வழிமுறைகளே எதிர்கால ஆரோக்கிய சமூகத்தை தரிசிக்க வழிசமைக்கும். நிறுவனங்களின் பெயர் சொல்லி சாடுதல், சாட்டு கூறி தப்பித்தல் கூட எதிர்கொள்ளலுக்கு தடையானவைகளே. உடனிருந்து உறவாடும் குடும்ப சமூக சூழலில் சிறுவர்களின் உள நெருக்கீட்டினை களைய முடியும். நெருக்கீடுகளுக்குள் வாழும் மன உணர்வுகளை உருவாக்க தன்னம்பிக்கையூட்டும் எதிர்கொள்ளும் வழிமுறைகளை சிறுக சிறுக பழக்குவதே பொறுப்புள்ளோரின் கடமையாகும்.

வயதுக்கேற்ப தனித்துச் செயல்படும் வழிமுறைகளை கற்றுக்கொடுக்காது தங்கிவாழும் மனநிலையில் வாழும் சிறுவர்களே தனியே எதிர்கொள்ளும்போது தவறுகளில் மாட்டி திண்டாடுவதை

யதார்த்தத்தில் காண்கிறோம். அவர்களின் தடுமாற்றத்துக்கு எமது வழிகாட்டற் தவறுகளும் காரணமாவதை உணர்ந்தோமானால் தனித்துவாழ பழக்கப்படுத்தலாம்.

வழிகாட்டுனரின் எதிர்கொள்ளல்

வருமுன் காக்கும் உளவள அணுகுமுறைகளை குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே உருவாக, உருவாக்க விரைந்து செயல்படுத்தலே உள ஆற்றுப்படுத்துனர்களின் பணிகளாக வேண்டும்.

எந்த அணுகு முறையிலும் நம்பிக்கையுடும் மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் வழிமுறைகளே வெற்றியை ஏற்படுத்தும் கட்டாயப்படுத்தல், கடமைக்காக செய்தல், திட்டங்களுக்காகவும், பணிவருவாய்க்காகவும் சட்டதிட்டத்திலும் செயல்படும் ஏனைய திட்டங்களைப்போல் நிறுவன வழிமுறைகள் இவ் அணுகுமுறைக்கு முரணாகி விடும். சிறுவர் மன வெளிப்பாடுகளை, வெளிப்படுத்தும் சூழலும், களங்கமும், ஆவலையும் ஆர்வத்தையும் தூண்டும் வழிமுறைகளை கண்டறிந்து செயல்படுத்தலும் ஆற்றுப்படுத்துவோருடன் அனுபவ வெளிப்பாடுகளாக, சிறுவர் உள மாற்றங்களே மதிப்பீடாக வேண்டும்.

சிறுவர்களின் மேம்பாட்டில் நாட்டமில்லாத எந்த திட்டமிடலும், சமூக முன்னேற்றத்திற்கு பயனை ஏற்படுத்த முடியாதே என்பதை குடும்பத்திலும் நாட்டிலும் ஏற்பட்டிருக்கும் மெளன கலாச்சார தக்க சான்றாகும்.

புன்னகைக்காத பணியாளரும், புதிய வழிகளை தேடமுனையாத வழிகாட்டிகளும் சிறுவர் நிலைக்கு தம்மை ஈடுபடுத்தாதவர்களும் போக்கும் பணிகளில் வெற்றி காண்பதில் பின்னடைவையே எதிர் கொள்வார்கள். இவற்றுக்கான முறைசார் கல்வி வழிகாட்டலில் கைவினை, இசைவழி, கலைவழிகளிலும் பங்கேற்று ஆற்றலை குறைவை வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டாலே சிறுவர் தமது மன குமுறல்களை வெளிப்படுத்தவும் எதனையும் நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ளவும் பழக்கப்பட்டு உள்பங்குவத்தை அடைவர் என்பதை செயலால் வழிகாட்டலாம்.

எந்த நெருக்கீடுகளிலும் மனம்தளராத குடும்ப உறவு வழிகாட்டிகளின் முன்மாதிரிகையின் செயல்கள் யாவும் எதிர்கால ஆளுமையுள்ள சமூகத்தை எதிர்கொள்ள இன்று ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களே இவற்றில் ஒவ்வொருவரும் பங்களாளரே என ஏற்போம். குருக்கன் அடித்த வாழைகளை விட குட்டிவாழைகள் பயன்தர நல்ல நிலத்தை பயன்படுத்தி நட்டு நல்ல பயன் பெறும் விவாசாய முயற்சிகள் எமக்கு ஓர் முன்மாதிரிகையே எம் எதிர் கொள்ளல் நாளை சமுதாயத்தை ஏற்படுத்த வழியாகட்டும்

அடுத்த “நான்” தாங்கி வருவது
ஏற்றுக்கொள்ளல்

உங்கள் ஆக்கம் எதுவாயினும்
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்

அவற்றை 20.08.2006 க்கு முன்னர்
அஞ்சலிடுங்கள்.

நான்

முன்று மாதங்களுக்கு
ஒரு தடவையும்

வருடத்திற்கு நான்கு தடவையும்
உங்களிடம்
வந்துகொண்டிருக்கிறேன்

என்னில் உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியல் கருத்துக்கள்
சூவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிபிரதி 25/-
என்னுடைய ஆண்டுச் சந்தா

உள்ளூரில் 150/=
வெளியூரில் ௪௫\$ (5€)

“நான்”
டி மசனட் குருமடம்,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.
Tel. 021-222 5359