

மாண்புக்கு

பங் — சித் 1981

மலர்: 7 • இதழ்: 2

விலை: ரூபா 1/-

திருமாலை

ஸ்ரீ எவ்வில்லைக்கூடி



எமது அடுத்த வெளியீடு



பயம்

FEAR

உங்கள் ஆக்கங்களை உடனே அனுப்பிவையுங்கள்

நந்தா வி பரம்

நந்தா ரூபா. 7/-

நந்தா ரூபா. 13/-

(தபாற் செலவு உட்பட்ட)

நபாற்கட்டலோ அல்லது காச்கட்டலோ மூலம்

“நான்” முகவரிக்கு ஒன்றுப்பீசி கொலையாக்கள்.

ஓ பணம் பெறுவார் பேயார்: “நான்” ஆசிரியர்
ஓ பணம் பெறும் தபாற் கந்தோர்: அப்பிடிய

ஆசிரியர்

வின்சன்ற் பற்றிக் O.M.I.

உதவி:

கார்டோசா

பேட்றம்

அமைப்பு:

ஜீவா போல்

ஆலோசகர்கள்:

விக்ரர் குருஸ் M.A., Ph.D.

பிரக்ஷிட் அஞ்சானி M. A.

முகவரி:

“நான்”

அ. ம. தி. பயிற்சியகம்
அம்பிட்டி.

உளச் சக்தியின் உச்ச நிலை!

மனிதன் புரிந்து கொள்ள முடியாத ஒரு விசித்திர படைப்பு என்றால் யாரும் மறுக்க மாட்டார். இருதயத்தையும் பரிமாற்றம் செய்யக் கூடிய அளவுக்கு விஞ்ஞானம் வளர்ச்சியுற்றாலும், நுண்கருவி களைக் கண்டுபிடித்து மனிதனையே வியப்புற வைக்கும் விதமாக நுட்பக்களை ஓங்கினாலும், மனிதன் என்றாலும் ஒரு விசித்திர படைப்பு என்றே நிருபித்துக் கொண்டு போகின்றன.

அவன் உள்ளத்தின் ஆழத்தின புதைந்து கிடக்கும் சக்திகளையும் அவனால் முற்றாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாதவனைய் இருக்கின்றன பூகோளத்தில் வியாபித்துக் கிடக்கும் சக்திகள் பூகம்பங்களாக, இடிமுளக் கங்களாக, பல வடிவங்களில் தோன்றுவதைப் போல மனிதனின் உடலில் வியாபித்துக் கிடக்கும் உளச் சக்தி ஒருங்கிணைந்து பல வடிவங்களில். பல விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. உதாரணமாக ஒருவர் பல முள்ளவராகப் பாரியவேலைகளையும், அதிசயிக்கக் கூடிய முறையில் செய்வார். யானையைக் கட்டும் சங்கிலியைக் கூட கைகளால் சக்கு நாருக்குவார்; புவியீரிப்பை எதிர்த்து அந்தரத்தில் உலாவுவார்.

உளச் சக்தி எல்லோரிடமும் இருப்பினும் அது விசேட முறையில் வெளிப்படுவது ஒரு சிலரிடமே. சிலருக்கு இச்க்திகள் இயற்கைக் கொடைகள், அல்லது வரம் எனலாம்; இன்னும் சிலருக்கு நெறிப்படுத்தப்பட்டவாழ்வால் சாதித்த சாதனையாகலாம்; வேறு சிலருக்கு மனோவசியம், ஊக்கிகளின் (Drugs) மூலம் விளைந்தவை எனலாம். ஆனால் இவ்வளச்சக்திகளை நெறிப்படுத்தி பயன்படுத்தும் போது எமது வாழ்க்கை நிறைவு படுத்தப்படும்; வளர்ச்சி உறுதிப்படுத்தப்படும்.

ஆசிரியர்.

மாநோவசியம் (HYPNOTISM)

— ஸ்ரனி அன்றனி —

ஓவ்வொரு மனிதனதும் உளத்தில் புதைந்து கிடக்கும் சக்திகளின் வலிமையை யாரும் மறுக்கமுடியாது. மாநோ ரீதியான சக்திகளை மனிதன் இலகுவில் கண்டுணர்வதில்லை. இத்தகைய சக்திகளை நெறிப்படுத்தினால் எத்தனையோவித மான செயற்பாடுகளை உளத்தில் விளைவிக்கலாம். ‘மாநோவசியம்’ என்ற உளவியற்கலையும் இச்சத்தியின் அடிப்படையில் தான் செயற்படுகின்றது. இத்தகைய மாநோவசியக்கலை மூலம், ஒரு மனிதனை அவனுடைய நினைவுகளிலிருந்து விடுபடச் செய்து, அவன் மனதிற்கு புதிரான நிகழ்ச்சிகளை மனத்தி ரையில் விழுச்செய்யலாம். ஒருவனின் மனத்தை சியப்படுத் தும் தூண்டுதற் காரணியாக மனவியலாளர் பிரயோகிக்கும் வார்த்தைகள் அல்லது விடுக்கும் வேண்டுகோள்கள் அமைகின்றன. மாநோவசியத்திற்கு உட்படுபவருக்கு சில லார்த்தைகளை திரும்ப திரும்பத் பிரயோகிப்பதால், அவர் ஒருவித ஆழ்ந்த உறக்கநிலைக்கு (Sleep Trance) இட்டுச் செல்லப்படுகின்றார். இவ்வித மனநிலையின் பின்பு அவரின் மனத்திரையில் தோன்றும் அநுபவங்கள் அவருக்கே புதிராக அமையலாம். பிரைட் (Braid) என்ற உளவியல் அறிஞரின் கூற்றுப்படி, ஒரு வரை நீண்ட நேரம் ஒரு பொருளை உன்னிப்பாக உற்று நோக்கச் செய்வதன் மூலம் ஆழ்ந்த உறக்க நிலைக்கு இட்டுச் செல்லலாம். பூரணத்துவமடைந்த மாநோவசிய நிலை பயன் படுத்தப்படும் தூண்டற்காரணி என்ன என்பதைப் பொறுத்த தாகூம். மனவியளாலரால் பிரயோகிக்கப்படும் லார்த்தைகளின் விளைவாக, வசியத்திற்கு உட்பட்டவர் தன் சுயநினைவுகளிலிருந்து தற்காலிகமாக விடுபட்டு, ஒருவித உறக்க நிலையில் அவனுடைய மனத்தின் அடித்தளத்தில் கிடக்கும் அவரின் சிந்தனைக்கு அப்பாற்பட்ட சம்பவங்களையோ அல்லது நிகழ்ச்சிகளையோ அறிந்து கொள்கின்றார். இவ்விதமான மாநோவசியக்கலை பல ஒழுங்கு முறைகளின் அடிப்படையில் செயற்படுகின்றது.

I உள்ளதை முனைவசியக்கலையில் தூண்டற் காரணி தூண்டுதல் (Stimulus) ஏற்படுத்தும் மாற்றத்தை பொறுத்துதான் அதன் வெற்றி தங்கியுள்ளது. வசியம் செய்பவர் விடுக்கும் வேண்டுகோள்கள் நிறைவேற்றுப் படுமிடத்து ஒருவர் ஆழ்ந்த உறக்க நிலைக்கு உட்படுத்தப்படுவார். மனவியலாளரால் திரும்பவும் விடுக்கப்படும் வேண்டுகோள்கள் வசியத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்டிருப்பவரை ஒருவித இனைப்பாறும் மனநிலையுடன் கண்களை மூடும் நிலைக்கு இடுச் செல்கின்றது. அதன் பின்பு வசியத்திற்கு உட்படுத்தப் பட்டவரிடமிருந்து ஒரு நேரிய (Positive) அழைப்பை பெற்ற பின்னரே காலையோ அல்லது கையையோ அசைக்கக் கொல்லலாம். இவ்விதம் கொல்லும் அதேநேரத்தில், இவற்றை அவரால் செய்ய முடியாது என்று அவரிடம் உறுதியாக தெரிவித்தல் வேண்டும். இப்போது அவர் தன்னையறியா மால் ஒழுங்குக் கிரமத்தில் கையையோ அல்லது காலையோ ஆட்டத் தொடங்கிவிடுவார். மனத்திற்கு சவாலாக அமையக் கூடிய இலகுவான வேண்டுகோள்களை இந்நிலையில் விடுவிக்கப் படுமிடத்து அவற்றை செய்ய முடியாமல் தினாறுவதை அவதானிக்கலாம். உதாரணமாகக் கண்களை திறக்கும்படி கூறினால் அவர் எவ்வளவிற்கு கண்களை திறக்க முயற்சிக்கின்றாரா, அவ்வளவிற்கு கண்களை இறுக முடிக் கொள்வார். இத்தகைய நிலைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பிறகு மனவியலாளரால் விடுக்கப்படும் வேண்டுகோள்களை உடனடியாக அவர் நிறைவேற்றுவார். இப்போது அவர் மனத்திரையில் தோன்றும் சம்பவங்களும் நிகழ்ச்சிகளும் சில வேளைகளில் சுயநிலைக்குவந்த பின்பு விவரிக்க முடியாததுமாயிருக்கலாம். முனைவசியக்கலையின் வெற்றி அதைப் பயன்படுத்துபவரின் ஆளுமையிலும் தொடர்ச்சியான பயிற்சியிலும் தங்கியுள்ளது.

II நினைக்களை முனைவசியம் சில சந்தர்ப்பங்களில் உளப்பி மீட்டல் றழிவினால் பாதிக்கப்பட்டோரை சாதாரான மனநிலைக்கு கொண்டுவருவதற்கு உளச்சிகிழ்சையில், ஒரு முறையாக மனவியலாளரால் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இளவயதில் அல்லது ஏதோ ஒரு உடல் வளர்ச்சிநிலையில் ஏற்பட்ட சூசப்பான அநுபவத்தின் மூலம் ஏற்பட்ட உளப்பிறழ்வை குணப்படுத்துவதற்கு முனைவசியம் கொ

டுக்கின்றது. குறிப்பிட்ட சில வேண்டுகோள்கள் மூலம், வசியத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்டிருப்பவரின் கசப்பான உணர் வுக்கோடு கலந்து பழைய சம்பவத்தை மனத்திரையில் ஆழ்ந்த உறக்கநிலையில் விழுச்செய்யலாம். இவ்விதம் உணர் வோடுகூடிய அந்த சம்பவத்தை ஆழ்ந்த உறக்கநிலையில் மறக்கச் செய்து இத்தகைய உளப்பிறழ்வை குணமாக்கலாம். உதாரணமாக சிறுவயதில் ஏற்பட்ட ஒரு சம்பவம் சாரணயாக ஒருவருக்கு மனத்தில் பீதியும், சில சந்தர்ப்பங்களில் அவரின் சாதாரண நடத்தையில் மாற்றத்தையும் கானலாம். இவ்வித மான மன நோயாளிகளுக்கு மனோவசியம் மூலம் ஆழ்ந்த உறக்கநிலையை ஏற்படுத்தி அத்தகைய கசப்பான அநுபவத்தை மறக்கச் செய்வதன் மூலம் அவரை குணப்படுத்தலாம் என்பதில் ஜயமில்லை.

III உடற்செயற்பாடுகளில் மாற்றத்தை கொணர்தல்

நமது உடலோடு தொடர்புடைய செயற்பாடுகளை மாற்றும் காரணியாகவும் மனோவசியத்தை பயன்படுத்தலாம். ஆழ்ந்த உறக்க மனநிலையின்போது விடுக்கப்படும் உடல் அவயவங்களோடு தொடர்புடைய வேண்டுகோள்கள் உடற்சரப்பிகளிலும் தசைநார்களிலும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தலாம். உதாரணமாக மனோவசியநிலையில் ஒருவரை நீர் இப்போது சாப்பிடுகின்றீர் என்று தெரிவிக்கும்போது, அவர் உடற்சரப்பிகள் (Glands) இயங்கி, சாதாரணநிலையில் சாப்பிடும்போது ஏற்படும் சாப்புக்களை உடலுக்குள் வெளிப்படுத்தும். மனோவசியநிலையில், ஒருவர் சுத்திர சிகிச்சையின்போது அநுபவிக்கும் உடல் நோவுகூட அவரால் உணர முடியாததாயிருக்கும். ஒரு வரின் ஆருமையிலும், பழக்கப்பட்ட தீய பழக்கங்களிலிருந்தும் தொடர்ச்சியான மனோவசியம் மூலம் ஒருவரில் மாற்றத்தை கொணரலாம். உதாரணமாக சிகிரெட், மது பாவிக்கும் பழக்கத்திலிருந்துகூட ஒருவரை விடுவிக்கலாம் என்பது சில மனவியலாளர்களின் கருத்தாகும்.

இவ்விதமாக மனோவசியக்களையை ஒருவர் நேரிய நோக்கத்தோடோ அல்லது எதிர்மாறையான நோக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டோ பயன்படுத்தலாம். இத்தகைய மனோவசியான சுத்தி ஒவ்வொரு மானிடனிலும் காணப்படுகின்றது.

ஆனால் இச்சக்திகளை நெறிப்படுத்தும் ஒருவரின் ஆளுமையினும், தொடர்ச்சியான பயிற்சியிலுமே இதன் வெற்றி தங்கியுள்ளது. உடற் கட்டுப்பாடு, உளச்சமநிலை, மனத்துணர்வு போன்ற காரணிகள் மனோவசியக்கலையில் ஈடுபடுபவருக்கு துணை நிதிகள்றன

இருங்களிக்கூக்கள் :-

- (i) மனோவசியத்தில் முறையாக பயிற்சி பெறுது இறங்குவது ஆபத்தானதாகும்.
 - (ii) ஒருவர் தன்னைத்தானே மனோவசியப்படுத்துவது தவிர்க்கப்படவேண்டியதாகும். ஏனெனில் அவர் திரும்பவும் சுயநிலைக்கு வருவதற்கு பிறரின் உதவி தேவைப்படலாம். அல்லது மீளமுடியாத நிலைக்கு நிர்ப்பந்திக்கப்படுவார்.
-

அ தி ர் ஸ் ட ம்

மூ

10 அல்லது 10க்கு மேற்பட்ட
சந்தாக்காரர்களைச் சேர்த்து,
அதற்குரிய பணத்தையும்
பெயர்களையும் அனுப்புவோருக்கு
ஓராண்டுச் சந்தா இனும்.

ன்

ற

யாம் பெற்ற இன்பம்
இவ்வயகம் பெறுக.

து

தூண்டோல் (சிறுகதை)

— காவலூர் எஸ். ஜெகநாதன் —

சிங்களப் பார்வதி நடந்துவந்தால் புல்லுக்குக்

தோகாது...

பெண்ணையின் மென்னையும் நளினங்களும் அவளிடம் பாடம் பயில்வதற்கென்ன... அவளோன்றும் பாரதி கண்ட புதுமைப் பெண்ணுக்கு முரணுவளவல்.

அவள் வாழ்ந்த மன்னின் மாண்புகள் பிரதிபலித்து...

அவளைக் காணும் தோறும் ஆறுமுகத்தார் உள்ளம் குளிருவர்: பெருமித்தில் பூரிப்பார். “மகளே” என்று வாஞ்சையுடன் அள்ளி அணிப்பார்.

ஆறுமுகம் கல்யாணம் முடித்தபோது சீதனத்தை மிஞ்சிய முதுசம். ருசி பட்ட வாய்தான் கேட்கும் என்பது போல் பணத்தில் மிதந்த ஆறுமுகம் அதை வாரிதுவிக்க ஆலாய்ப் பரந்தார். அவர் பசை கண்ட இடம், வறக் காப்போல்.

யாழ்ப்பாணத்தில் மனைவி.

வருடம் பலமுறை ஊர் சென்று வருவார்.

எவ்வளவு செல்வத்தை வாரிக் குவித்தென்ன... ஒரு பின்னோச் செல்வம்! அவர் மாதக்கணக்கில் ஊர்வந்து கிடந்தும் - மனைவி வயிற்றில் ஜனிக்க முடியவில்லை.

ஊரின் ஒரு நல்ல விசயத்துக்கு முன்னால் போன ஆறுமுகம் தம்பதிகளை, ஊர் ‘மவடு’ என்ற கருத்தில் பின் னால் இமுத்துதான் உந்துதல்... மலடு என்ற பட்டத் தைக் கழுவி பின்னோயுடன் வருவதுதான் என்று மனைவியுடன் பயணமானார் வறக்காபொலவுக்கு...

ஆறுமுகம் மனைவி ‘முழுகாது’ விசயம் ஊர்வந்து சில மாதங்களின் பின்... வறக்காப்பொல ஆஸ்பத்திரியில் ஒரு கண்ணிப் பெண்ணுக்கு ‘இருட்டோடு’ பிறந்த பிள்ளையை தாம் வளர்ப்பதாக கூறி வாங்கி - ஊர்வந்து சேர்ந்தனர்.

ஆறுமுகம் தம்பதிகளின் மலடு துடைத்த பிள்ளை “பார்வதி.” இவர்கள் வைத்த பெயர்தான். உண்மையை ஊர் ‘மணந்து முணந்து’ பிடித்து விட்டதன் விளைவு பார்வதி - ஊர்வாயில் சிங்களப் பார்வதியானான்.

“பிறப் பிளை என்ன இருக்கு... எல்லாம் நாம் வளர்க்கிற வளப்பிலை இருக்கு” என்று அடிக்கடி கூறுவார் ஆறுமுகம்.

பார்வதியுக் வாழ்ந்த சூழலின் பண்பாட்டில் ஊழிப் போனான். அவள் அப்படி ஆழ்ந்து போவதற்கு ஆறு முகத்தின் அரவணைப்பும் வார்த்தைகளும் ஒரு காரணம், முதன்மையான காரணம்.

ஆறுமுகம் பிறப்பையும் வளர்ப்பையும் கூறும்போது அவள் உண்ணத்தில் ஒரு புரிந்துணர்வு... தனது பிறப்பு வளரும் சூழமுக்கு மாறுபட்டதாகவும், இவர்களின் சித்த ரிப்பால் அது ஒழுக்கக்கேடு நிறைந்ததாயும் (அதுவே உண்மையல்ல) இவள் ஏருதுவாள்.

‘எல்லாம் வளப்பிலைதான் ‘இருக்கு’ என்று ஆறு முகம் கூறும்போதெல்லாம் இவள் வளர்ப்பின் பற்பட்ட பண்புகளால் வளர்க்கப்பட்டாள். அந்த வார்த்தைகளே அவளை அதன் பக்கம் தூண்டியது.

ஆறுமுகம் பெறுமிதப்படுமாறு சிங்களப் பார்வதி ‘கொரியவள்’ ஆனான்.

கொழுத்த செல்வம்.. இவள் எப்படியிருந்தாலும் மணந்துகொள்ள பலரும் தயார். இவள் வேறு அழகும் பண்பும் நிறைந்தவளாக...

பிறப்பு மறைந்து வளர்ப்பே சபைக்கு வந்து, கனக சிங்கத்தைக் கரம் பிடித்தாள் சிங்களப் பார்வதி.

தகப்பங்க ஆறுமுகத்தின் அரவணப்பிள் இதம் கனகசிங்கத்திடம் இல்லை. பணத்தைக் கண்டவனுக்கு அதுவே கண்ணுகிய...

எடுத்ததற்கெல்லாம் அவன் மீது எரிந்து விழுந்தான். உதாசினப்படுத்தினான். ஒரு சிறு தவறு நடந்துவிட்டால் போதும்...

அவளது இயல்பான ஒவ்வொரு அசைப்பிலும் சந்தேகப்பட்டான். அதனை அடிக்கடி வாயாலும் வெளிப் படுத்தத் தொடர்ச்சிவிட்டான்.

“வளர்ப்பிலை என்ன இருக்கு... எல்லாம் பிறப்பிலை தான் தங்கியிருக்கு” என்று கூறி முகம் கோனுவான்.

“எல்லாம் பிறப்பிலைதான்”...

அவன் கூறக் கூற அதுவே தூண்டுகோலாகி... அவன் கற்பணியில் உருவகித்த பிறப்பின் சீர்க்கேடுகள் அவளை அறியாமலே முனைகொண்டு கிளாத்து வளர்ந்தது... சிங்களப் பார்வதி இப்போதெல்லாம் மாறித்தான் போய்விட்டாள்.

(யாவும் கற்பணை)

பிரச்சினியுங்கள்

“உளவியற் தேர்வு”களை ஒவ்வொரு இதழிலும் பிரச்சினியுங்கள். இது ஒவ்வொருவரின் உள்ளத்தையும் வளம் படுத்தும்; தங்களிடம் உள்ள குறை நிறைவுகளை அறிந்து, இருந்தி வாழச் செய்யும். “அரட்டை சமுகப்புற நோய்” என்பது நன்றாக இருந்தது. எழுதியவருக்கு என் பாராட்டுக்கள். சொல்லப் போனால் சென்ற இதழில் எல்லாமே நன்றாக இருந்தன.

- V. பிரான்சிஸ்கா.

புங்கையூர்.

உளச் சக்தியும்

உருவாகும் முறைகளும்

— வி. பற்றிக், பேராதனை வளாகம் —

‘ஓரே வேலை, ஓரே களை’ — இது ஒரு சிலரது நிரந்தர முறைப்பாடு. இத்தகைய பேச்சு அவர்களது உளப் போக்கிலுள்ள குறைப்பாட்டையே எடுத்துக்காட்டுகின்றது. இது பெரும் உடல் தொய்களின் முதற்தோற்ற மாகவோ அல்லது உள்ளத்து எழுச்சிகளை அடக்குதலின் அறிகுறியாகவோ காணப்படலாம் என்றும் சக்தி சரி சமப்படுத்தப்படாமலே இதன் காரணமாக அமையலாம் என்றும் வோல்ரா ஈ ஓ'டோனல் கருதுகின்றார்.

உடற்பாங்காகவும் உள்ளத்துச் சார்பாகவும் சக்தியில் நிலைத்திருக்க போதியளவு நேரமும் நிந்தனையும் சக்தி சமப்படுத்துவதில் செலவிடப்படுவது அவசியம். ஒவ்வொருவனும் தன் வாழ்வில் எப்பகுதிகளில், எவ்வெவ்விதங்களில் சக்தி விரயமாகின்றது என்பதைக் கணிப்பிட வேண்டும். அதேமான சந்தர்ப்பங்களில் உடற்காச ணிகளைவிட உள்ளத்துக்காரணிகளே கூடுதலாகத் தொழிற் படுகின்றன. உதாரணமாக, எழுதுவிளைஞர் ஒருவன் தன் வேலையின் பெரும் பகுதியை இருந்துகொண்டே செய்கின்றன. இடைவேலையின் போதே அவன் தலையிடியாக வருந்துவான். இத்தகைய சமச்சீரற்ற சக்திநிலை,

- 1) தேவையான சக்தியைக் கூட்டுவதன் மூலமும்,
- 2) நாளாந்த ஒதுங்கிவாழுமதிலைக் குறைப்பதன் மூலமும் திருத்தப்படலாம். இனி சக்தி உருவாகும் முறைகளை ஆராய்வோம்.

● உண்ணுதல்: காலையில் வெறும் கோப்பியுடலும் மதியத்தில் குளிர்பானத்துடனும் காலம் கழிப்பவன் சோர்வுற்றே காணப்படுவான். அதேவேலை, அதிகப்படியாக உண்பவன் சோம்பல் தனத்துக்கு ஆளாவான்.

நாள் முழுதும் சுதித்திமட்டத்தை உயர்நிலையில் வைத்திருக்க புரதச்சத்து நிறைந்த காலை ஆகாரத்துடன் நாளை ஆரம்பியுங்கள்; மதிய உணவில் கிரையைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்; போதியளவு தின்னீர் சூடியுங்கள்.

- உறங்குதல்: இரவில் ஆழந்த நித்திரை கொள்ளாத வர்கள் பகவில் முழு உற்சாகத்துடன் காணப்பட மாட்டார்கள். நித்திரை மாத்திரைகளும் (Sleeping Pills) போதை மருந்துகளும் (Drings) பிரச்சினையை தீர்க்கா; மாருக, அவை நீண்ட காலகட்டத்தில் பிரச்சினையைத் தீவிரமாக்கும். நித்திரையின்மையை முறியடிப்பதற்கு ஒரேயொரு வழி அதன் அடிப்படைக் காரணிகளை கண்டுகொள்ளலே. பல சந்தர்ப்பங்களில் - இவை மன நிலை சார்ந்தவையாயுள்ளன. சில சந்தர்ப்பங்களில் போதியளவு உடற்பயிற்சியின்மையும், நித்திரையின்மையைத் தோற்றுவிக்கலாம்.
- உடற்பயிற்சி: மிகவும் முக்கியமானதும் இலகுவில் கிடைக்கக்கூடியதுமான உளசக்திச் சாசனம் (Source of psychic energy) உடற் பயிற்சியாகும். உடற் பயிற்சி மனச் சோர்வினைக் கணிகின்றது. உறங்குதலின் தரத்தை உயர்த்துகின்றது. எவை உடற் பயிற்சிகள்? வியர்க்கச் செய்து, இதயம், சுலாச வீதம் ஆகியவற்றை அதிகரிக்கச் செய்யும் செயற்பாடுகள் அனைத்தும் உடற்பயிற்சிகளே. நீந்துதல், நடத்தல், ஓடுதல் போன்றன அவற்றில் சிலவாகும். எந்தவொரு உடற் பயிற்சியைத்தன்னும் செய்யும் முன்னர் பின்வருவனவற்றை நினைவு கூறுங்கள்:

- 1) முழுமையான உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- 2) மெதுவாக ஆரம்பித்தல்.
- 3) ஒழுங்குக் கிரகமாகச் செய்தல்.

இவற்றிற்கு முரணை உடற்பயிற்சிகள் சில வேளைகளில் ஆபத்தானவையாக மாறலாம்.

● இடவேளை: எந்தவொரு செயற்பாட்டிலும் தொடர்ச்சியாக ஈடுபட்டிருப்பதைத் தவிருங்கள். இடவேளையே ஒரு சில நிமிடங்கள் ஓய்வு எடுப்பதன் மூலம் நேரம் வீணைச்சுற்று என்பதை என்னைது சுதா வேலை, சுதா அலீச்சுக் போன்றவற்றை முறியடியுங்கள். அத்தோடு ஒரே மாதிரியான வேலையைச் செய்வதன் மூலம் ஏற்பட்ட சலிப்பிலிருந்து விடுபட விடுமுறை நாட்களைச் சுக்திச் சேமிப்பு நாட்களாகப் பயன்படுத்துங்கள். அதாவது, உங்கள் செயற்பாடுகளில் திசைதிருப்பு திறனை இடவேளையே மேற்கொள்வது உற்காகத்தை அளிக்கும்.

“உங்களிடம் எது எது உள்ளதோ அவை எல்லா வற்றையும் பயன்படுத்துங்கள்: இல்லையேல் பறி கொடுத்து விடுங்கள்”—ஹென்றி போர்ட்.

ஓவ்வொருவனும் தன்னிடமிருள்ள சுக்தியை சமக்சிரான முறையின் பயன்படுத்துவதன் மூலமே தன்னிலை பெறலாம். எனவே, பின்வருவனவற்றைச் சுவனியுங்கள்:

- + முக்கியமானதிற்கு முதலிடம் கொடுங்கள்.
- + முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்.
- + உங்கள் திந்தனையை, செயற் திறன்களை ஒருமூகப் படுத்துங்கள்.
- + உங்கள் விருப்பம் சார்ந்த துறைகளில் ஈடுபாட்டை கூட்டுங்கள்.

இறுதியாக, சுக்தி தேவையில்லாது வீணைவதைத் தவிருங்கள். அநேகமானாலோர், உள்ளனவற்றை உள்ளா

படியே ஏற்க மறுப்பதால் சக்தியை வீணாக்கிளர்கள். பருவமங்கை தான் தொடர்ந்து சிறுமியாய் இருக்க வேண்டும் என்று ஏங்குகிளர்கள். இறந்த தந்தை மீண்டும் வருவார் என்று மைந்தன் எதிர்பார்க்கின்றன. இவை இறந்த காலத்தை சார்ந்தவை. இறந்தகாலச் சம்பவங்களை அன்றேல் அவற்றின் மறுதலைகள் மீண்டும் நிகழவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது நியரயமற்றது.

எனவே, சக்தித் திட்டமான்து (energy plan) நிகழ்தகவுள்ளதாய், நியாயமானதாய் அமைவது அவசியமாகின்றது. மதிநுட்பம், மாற்றுத்திறன், நவீனப்படுத்துதல் போன்றவை சக்திச் சேமிப்பு - சக்திச் செலவிடுதல் தொடர்பினை நிறைவுபடுத்தும்.

கருத்துக் குவியல் 14

‘இயற்கையாகவே
பெண்கள் பயந்த சுபாவம்
படைத்தவர்கள்’

உங்கள் கருத்துக்களை உடனே எழுதி அனுப்புகள்

~~~~~ மஞ்சக்தி ~~~~

அவன் அது அவள்

யோ. கார்டோசா

நமக்குப் பிரியமான ஒருவர் மீது நம் உள்ளத்தில் ஏற்படுகின்ற கணிவுக்கு அன்பு என்று பெயர். ஆனால் எல்லோரிடத் திலும் ஓரே மாதிரியான பிரியம் வைப்பதற்கு நம்மால் இயலுவதில்லை. சிலரிடத்தில் அதிகமான பிரியம் வைக்கிறோம் சிலரிடத்தில் குறைவான பிரியம் வைக்கிறோம். சிலரிடத்தில் சிறிதும் பிரியமில்லாமல் நடந்து கொள்ளுகிறோம். வேறு சிலரிடத்தில் நமக்கு வெறுப்பே ஏற்படுகிறது. இதற்குக் காரணம் என்ன?

நமக்கு நன்மை செய்கிறவர்களிடத்தில் நாம் பிரியம் கொள்கிறோம். தீமை செய்கிறவர்களிடத்தில் வெறுப்பு அடைகிறோம் என்று கூடச் சொல்ல முடிவதில்லை. ஏனென்றால் பல சமயங்களில் நாம் நமக்கு நல்லது சொல்பவர்களையும், நல்லது செய்கிறவர்களையுமே வெறுக்கிறோம். தீயது செய்கிறவர்களையும், தீயது சொல்பவர்களையுமே விரும்புகிறோம்.

பெற்றேர்களும், ஆசிரியர்களும் பிள்ளைகளுக்கு நல்லது தான் சொல்லுகிறார்கள், செய்கிறார்கள். அப்படி இருந்தும் பல பிள்ளைகள் தங்கள் பெற்றேரையும், ஆசிரியர்களையும் வெறுக்கிறார்களே! ஏன்? பல அசியல் தலைவர்கள் தங்கள் சுய நலத்துக்காக இளைஞர்களைக் கிளர்ச்சியில் இறங்குமாறு தூண்டி விடுகிறார்கள். அதனால் இந்த இளைஞர்களுக்கு எல்லா வகைகளிலும் தீமையே தவிர நன்மை இல்லை. அப்படி இருந்தும் அவர்கள் அந்த அரசியல்வாதிகளை விரும்புகிறார்களே! ஏன்? இதற்குக் காரணம் அறியாமையா? இல்லை.

காய்ச்சல்காரன் பச்சை மாங்காயைத் திண்ணக் கூடாது. திண்ணால் காய்ச்சல் அதிகப்படும். இதை நன்கு அறிந்தும் கூட பல காய்ச்சல்காரர்கள் வைத்தியருக்குத் தெரியாமல் பச்சை மாங்காயைத் திண்றுவிடுகிறார்கள் அல்லவா? இதைப் போல

வே தியவர்கள் என்று தெரிந்தும் கூட சில பேர்களை நாம் உயிருக்குயிருக் கேள்கிறோம் நல்லவர்கள் என்று தெரிந்தும் கூட சில பேர்களை நாம் விஷம் போல் வெறுக்கிறோம்! இது தான் பொதுவான மனித இயல்பு. இந்த இயல்புக்கு சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரையில் எவருமே விதி விலக்கு அல்லர்.

எனவே நல்லவர்கள் தியவர்கள் என்ற பாகுபாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட ஏதோ ஒரு காரணத்தினால்தான் ஒரு சிலரை நாம் விரும்புகிறோம், வெறுக்கிறோம். இகற்குக் காரணம் என்ன? எவரோடு தொடர்பு கொள்வதால் நம் உள்ளம் மகிழ்ச்சி அடைகிறதோ அவரை நாம் நாடுகின்றோம். எவரோடு தொடர்பு கொள்வதால் நம் உள்ளம் வேதனை அடைகிறதோ அவரை நாம் வெறுக்கிறோம்,

எனவே ஒருவரிடத்தே நமக்குப் பிரியம் ஏற்படுவதற்கு அவரால் நாம் அடைகின்ற மகிழ்ச்சி தான் காரணமாக அமைகின்றது. அப்படியாயின் அந்த மகிழ்ச்சி நமக்கு எதனால் ஏற்படுகின்றது?

தரையில் படர்ந்து செல்லுகிற ஒரு பகங் கொடியானது ஏதேனும் ஒரு மரத்தைக் கண்டால் அதை ஆவலோடு பற்றிக் கொள்ளுகிறது. காரணம் கொடி மேலேறிச் சென்று வளர்ச்சி அடைவதற்கு அந்த மரம் இன்றியமையாததாய் இருக்கின்றது. செடி, கொடிகளுக்கு உயிர் உண்டு. ஆனால் அவற்றினிடத்தே ‘‘நான்’’ என்னும் உணர்வு மிகச் சிறியளவாகவே உண்டு. பறவைகளிடத்தும், விலங்குகளிடத்தும் ‘‘நான்’’ என்னும் உணர்வு உண்டு. அது ஒரு நன்கு வளர்ச்சி பெற்ற உணர்வு அல்ல.

மனிதனிடத்தில் மட்டுமே அது நன்கு வளர்ச்சி பெற்று விளங்குகிறது. ஆனால் ஒரு சில பெரியோரைத் தவிர மற்றேயோரிடத்தில் அது மலர்ச்சி பெற்று விளங்குவதில்லை.

தாமரைக் கொடியில் சிறிய பூக்கள்னும் இருக்கின்றன; பெரிய பூக்களும் இருக்கின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட பூவானது நல்ல பெரிய பூவாக வளர்ச்சி பெற்று இருக்கலாம். ஆனால் எவ்வாறு பெரிய பூவாக இருந்தாலும் அது இரவிலே

மலர்ச்சி அடைத்தில்லை. காலைக் கதிரவைனக் கண்டபின் தான் அது மலர்ச்சி அடைகிறது. ஆகவே வளர்ச்சி வேறு, மலர்ச்சி வேறு!

தாமரைப் பூ மலர்ச்சி அடைவதற்குக் கதிரவனின் ஒளி தேவைப்படுவது போல, நம்மிடத்திலே உள்ள ‘நான்’ என்னும் உணர்வு மலர்ச்சி அடைவதற்கு நம்மைப் பாராட்டு பவர்கள் தேவைப்படுகின்றார்கள். இதனால் தான் நம்மைச் சிறிதளவேனும் பாராட்டுகிற யாராவது ஒருவரைக் கண்டால், படர்ந்து செல்லும் கொடியானது மரத்தைப் பற்றிக் கொள்வதைப் போல நம் உள்ளமானது அவரைப் போய்ப் பற்றிக் கொள்ளுகிறது.

அப்படிப் பற்றிக் கொள்ளும் நிலையைத் தான் நாம் பிரியம் என்ற பெயரல் குறிப்பிடுகிறோம்.

‘நான்’ என்ற உணர்வுக்கு ஆங்கிலத்தில் (EGO) என்ற பெயர். தமிழிலே அது அகந்தை என்ற பெயரால் வழக்கில் இருந்துவருகின்றது. ஆனால் உண்மையான உளவியற் பதம் ‘ஆளுமை’ ஆகும். அகந்தை ஒடுங்கும் போதுதான் மனிதன் மேன்மையான ஒரு நிலையை அடைகிறான். ஆனால் அப்படி அடங்கி ஒடுங்குவதற்கு முன்னால் அது முழுமையாக மலர்ச்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். நன்கு முற்றுத் தெற்கதிர் சாயாதது போல முழுமையாக மலர்ச்சி பெறுத் தீஞ்செய்தீஞ்செய் ஆளுமை ஒரு நாளும் உன்னத நிலையை அடைய முடியாது. ஆளுமை மலர்ச்சி அடைவதற்கு பிறருடைய பாராட்டுக்கள் தாம் பெரும் துணைபுரி கின்றன.

ஒரு பெண்ணின் அழகை ஓர் இளைஞன் பாராட்டும் போது அவனுடைய ஆளுமை மலர்ச்சி அடைகிறது. அதனால் அவனி டத்தில் அவன் பிரியம் கொள்ளுகிறான். ஒரு பாடகரின் இசையை ஒரு ரசிகை பாராட்டும் போது அவனுடைய ஆளுமை மலர்ச்சி அடைகிறது. அதனால் அவனிடத்தில் அவன் பிரியம் கொள்ளுகிறான்.

இப்படியே உலகில் எவ்ரேனும் ஒருவர் இன்னெஞ்சுவரி டத்தில் பிரியமாப் நடந்து கொள்கிறார் என்றால் அந்த இன்னெஞ்சுவரானவர் முதலாமவரது ஆளுமை உணர்ச்சியை

எதோ ஒரு வகையில் மலர்ச்சி அடையச் செய்கிறார் என்பதை நாம் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

எப்போது பார்த்தாலும் தங்களுடைய பின்னோக்கின் தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டி அவர்களைக் கண்டித்துக் கொண்டே இருக்கிற பெற்றேர்கள், அந்தப் பின்னோக்கின் ஆளுமையை மலர்ச்சி அடையைச் செய்வதில்லை. அதனால் அந்தப் பின்னோக்கஞ்சம் தங்கள் பெற்றேரிடத்தில் அன்பு கொள்வது இல்லை.

நம்முடைய கொடிய பகைவனைய் இருந்தாலும் அவன் எப்போதாவது ஒரு சமயத்தில் நம்முடைய ஆளுமை உணர்ச்சிக்கு மலர்ச்சி அளிப்பானாயின் நம் உள்ளமானது அப்போதே அவன்பால் அன்பு கொள்ளத் தொடங்குகின்றது. ஏன் அப்படி என்றால் ஒருவனுடைய ஆளுமை உணர்ச்சிக்கு மலர்ச்சி அளிப்பதைக் காட்டிலும் அவனுக்கு நாம் செய்யக் கூடிய உதவி வேறு எதுவுமே கிடையாது. ஆளுமை மலர்ச்சியடைய அடைய அவன் சக்தி மிகுந்தவன் ஆகின்றன. அது மலர்ச்சியடையாதவாறு ஒருவன் மட்டம் தட்டப்படும் போது அவன் சக்தி அற்றவனாகத் தேய்கின்றன.

**இராமாயணத்தில் அனுமார் கடலீத் தாண்டினர் என்று சூறப்படுகிறது:** அப்படித் தாண்டுவதற்கு உரிய ஊக்கம் அவருக்கு முதலில் ஏற்படவில்லை. சாம்பவானுடைய பாராட்டு உரைகளைக் கேட்ட பிறகுதான் தம்மால் கடலீத் தாண்ட முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையே அனுமாருக்கு ஏற்பட்டது. இது இராமாயணக் கதை என்றாலும் வெறும் கதைதானே இது என்று இதை நாம் அலட்சியமாக நினைக்கக்கூடாது.

ஓனெனில் எந்தக் காலத்துக்கும் பொருந்தக்கூடிய ஓர் அடிப்படையான மனைத்ததுவ உண்மை இதில் அடங்கியிருக்கிறது. அதாவது ஒருவருடைய ஆளுமை உணர்ச்சியானது மற்றவர் பாராட்டுக்களால் மவர்ச்சி பெறும் போது மிகவும் அரிய பெரிய காரியங்களை எல்லாம் அந்தச் சக்தியைக் கொண்டு அவரால் எளிதில் செய்து முடிக்க இயலுகிறது பெரிய காரியங்களைச் செய்பவர்கள்தாமே பெரியவர்களாக கருதப்படுகிறார்கள்! ஆகையால் ஒரு மனிதன் பெருமைக்கு

உரியவராக உயர வேண்டுமானால் பிறருடைய பாராட்டுக்களைப் பெறுவது அவருக்கு இன்றியமையாததாய் ஆகிவிடுகிறது.

பெற்றேர்களும் ஆசிரியர்களும் இந்த அடிப்படை உண்மையை உணர்ந்தவர்களாய் நடந்துகொள்ளவேண்டும். பிள்ளைகளின் ஆளுமை உணர்ச்சி சிறிது சிறிதாக மலர்ச்சி அடையும் வகையில் பாராட்டுகளால் அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும். அப்போது தான் அந்தப் பிள்ளைகளிடத்து உள்ள சிறு சிறு திறமைகளும் நற் பண்புகளும் மதிநுட்பமும் நாளுக்கு நாள் வளர்ச்சியடையும். மாருக பிள்ளைகளை அடிக்கடி மட்டம் தட்டிக் கொண்டிருந்தால் அவர்கள் நாளுக்கு நாள் மக்கு ஆகிக் கொண்டே வருவார்கள்.

அப்படியானால் பிள்ளைகளின் தவறுகளை எப்படித்தான் திருத்தவது என்று கேட்கிறீர்களா? நகத்தை வெட்டுகின்ற கத்திரிக்கோல் விரலை வெட்டி விடாதவாறு காத்துக் கொள்வது போல; உரோமத்தைச் சவரம் செய்கிற கத்தி முகத்தைக் காயப்படுத்தி விடாதவாறு காத்துக்கொள்வது போல அழுக்கைப் போக்குகிற தொழிலாளி துணியைக் கீழித்து விடாமல் அதை அடித்துத் துவைப்பதைப் போல; பெற்றேர்களும் ஆசிரியர்களும் பிள்ளைகளின் ஆளுமைக்கு ஊனம் ஏற்படாத வாறு அவர்களுடைய தவறுகளைத் திருத்த வேண்டும். தன் ஆளுமைக்கு ஊனம் ஏற்பட்டு விட்டால் தவறுகளைத் திருத்தி யும் பயனில்லாமல் போய்விடும்.

இது மட்டுமல்ல, பிள்ளைகளைப் பாராட்டும் போது அவர்களுடைய ஆளுமை மட்டும்தான் மலர்ச்சியடையவேண்டுமே தவிர அவர்களுக்கு வீண்கரவும் வளர்ந்து விடக்கூடாது. தன் முனைப்பின் மலர்ச்சிக்கும் வீண் கர்வத்தின் வளர்ச்சிக் கும் வேறுபாடு இருக்கிறது.

அது என்னவென்றால் ஆளுமை மலர்ச்சி அடையும்போது பிள்ளைகளின் உள்ளத்தில் தன்னம்பிக்கை வளர்ச்சி அடையும். வீண் கர்வம் வளர்ச்சியடையும் போது பிள்ளைகளின் உள்ளத் தில் போலித்தனமான தற்பெருமை உணர்ச்சி தலைதூக்கி நிற்கும்.

தன்னம்பிக்கை வேறு, தற் பெருமை வேறு. தன்னம் பிக்கை உடையவன் வாழ்க்கையில் வெற்றியும் உயர்வும் அடைந்துகொண்டு வருவான். தற் பெருமை உடையவன் தோல்வியையும் வீழ்ச்சியையும் தொடர்ந்து அடைந்திடுவான். ஒருவரிடத்தில் உண்மையிலேயே காணப்படுகின்ற சிறப்புக்களை நாம் பாராட்டும் போது அவருடைய ஆளுமை மலர்ச்சி அடைகின்றது. தன்னம்பிக்கை வளர்கிறது.

ஒருவரிடம் உண்மையிலேயே இல்லாத சிறப்புக்களை இருப்பதாகக் கூறி நாம் முகத்துதி செய்யும் போது அவருடைய தன்னம்பிக்கை வளருவது இல்லை. தற் பெருமைதான் வளருகிறது. ஆகவே பிள்ளைகளை முகத்துதி செய்வது கூடாது. பெற்றேர்களால் அவ்வாறு முகத்துதி செய்யப்படுகிற பிள்ளைகள் பிற்காலத்தில் கெட்டு அழிந்து நிற்கிறார்கள்.

பிள்ளைகளிடத்தில் பெற்றேர்கள் நடந்துகொள்ள வேண்டிய அதே முறையில்தான் நண்பர்களும் ஒருவருக்கொருவர் நடந்து கொள்ள வேண்டும். கணவன், மனைவியர் ஒருவருக்கொருவர் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறையும் இதுவே தான்.

மொத்தத்தில் பிறரிடத்தில் காணப்படுகிற சிறப்பியல்புகளை நாம் பாராட்டக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அப்போது அவர்களுடைய ஆளுமை மலர்ச்சியடைகிறது. அதனால் அவர்கள் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. அந்த மகிழ்ச்சியின் காரணமாக அவர்களுக்கு நம்மிடத்தில் பிரியம் உண்டாகிறது. அந்தப் பிரியத்தினால் ஏற்படுகிற உள்ளத்தின் கணிவுக்கே அன்பு என்று பெயர்

நம்மோடு நெருக்கமாய் பழகுகிற நண்பர்களிடத்தே அல்லது நம் குடும்பத்தினரிடத்தே, நாம் ஏதேனும் தவறு களைக் கண்டால் அவற்றைச் சுட்டிக்காட்டித் திருத்த வேண்டியது நம் கடமையாகிவிடுகிறது. அந்தக் கடமையிலிருந்து நாம் தவறக்கூடாது. அத்தோடு நமது நண்பர்களோ குடும்பத்தினரோ அல்லாத வேறு சிங்குடைய தவறுகளையும் சில சமயங்களில் நாம் சுட்டிக்காட்ட வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகின்றது. அப்போது அவர்களுடைய ஆளுமை உணர்ச்சிக்குப் பங்கம் ஏற்படாத வகையில் அவற்றை நாம் பக்குவமாகச் சுட்டிக் காட்டல் அவசியம்.

ஆளுமையின் நல்ல முழுமையான வளர்ச்சியைப் பெற்ற மனிதன், அதன் முழுமையான மலர்ச்சியையும் பெற்று விட்ட நிலையில் ஞானியாகவும், மகாத்மாவாகவும் காட்சி அளிக்கின்றன.

அதாவது அரும்பு, பூவாகி மலர்ந்து பிறகு காயாக பரிணமிப்பது போல;

மரம், செடி, கொடிகளாக இருந்த உயிரே, மனிதனை மலர்ந்து பிறகு மகாத்மாவாகப் பரிணமிக்கிறது. காயாகப் பரிணமிக்கும்போது அதற்கு முந்தின நிலையான மலர் என்பதே இல்லாமல் போய்விடுகிறது அல்லவா? இதேபோல,

மனிதன் மகாத்மாவாகப் பரிணமிக்கும்போது அதற்கு முன்பு இருந்த அவனுடைய அகந்தையும் இல்லாமல் போய் விடுகிறது. ஒருவனுடைய ஆளுமையை பிறர் தம் பாராட்டு தல்களால் மலர்ச்சி அடையச் செய்து பூரணத்துவம் எய்தும் போது, அவன் நன்கு முற்றிய நெற்கதிர் தலை சாய்வது போல் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையினைப் பெறுகின்றன. நாண்கைப்போல் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையை அவன் பெறுகின்றன என்றால் அவன் மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்கிறன் என்பதேயாகும்.

இதனால், தான் ஆளுமையில் மலர்ச்சியடைந்தவனை மற்றவர்கள் பாராட்டும்போது, அவன் வெற்றிகரமாக முடித்த செயல் தன் சொந்த சக்தியினால் சாதிக்கப்பட்டதல்ல, ஆனால் எல்லாம் அந்த இறைவனால் ஆனது என்று கூறி தன்னைத் தாழ்த்துகிறான்,

நன்கு வளர்ச்சியடைந்த, மலர்ச்சி பெற்ற, முதிர்ச்சி யுற்ற ஆளுமை; அகந்தை, கர்வம், ஆனவம் ஆகியவற்றை அழித்து தாழ்வு, பணிவு, கனிவு, அண்பாகப் பரிணமிக்கிறது.

எனவே, ஒருவரை நாம் பாராட்டும்போது தெரிந்தோ தெரியாமலோ அவருடைய வளர்ச்சிக்கு நாம் உதவி புரிந்தவர்களாகிறோம். அதனால் அந்த மனமே குளிர்ச்சி அடைகிறது. அந்தக் குளிர்ச்சிக்குத்தான் அன்பு என்று பெயர்.

மானிடனுய் பிறந்த ஒவ்வொருவனும் ஒருவர்பால் ஒருவர் அன்பு செலுத்த வேண்டும். அப்போது இந்த உலகமே ஒரு புது கூம்யான ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை அடையும். நாம் ஆனவருமே மகாத்மாக்களாக மலர்ச்சி அடைவோம்.

*With Best Compliments from*

## **Island Forage Stores**

**205, Colombo Street,  
KANDY.**

*With Best Compliments  
From*

## **Jayanthu's**

**WHOLESALE & RETAIL  
DEALERS IN TEXTILES**

**106, Colombo Street,  
KANDY.**

Dial: 2464

*With Best Compliments  
from*

## **RATHNA MALIGAI**

**No. 48,  
D. S. Senanayake Vidiya,  
K A N D Y.**

# மனே சக்தியை

## உற்பத்தியாக்கும் முறை

— A. E. ஜீவரத்தினம் —

“எனக்கு இன்று ஒரே போர் அடிக்கின்றது. ஒரு வேலையும் சரியாக செய்ய முடிகின்றதேயில்லை, ஒரே களைப்பு” இவ்வாறு மிகவும் சலித்துக் கொண்டாள் கமலா. இவளது முதல் மகன் பிறந்து இரண்டு வாரங்கள் தான், அந்தப் பிரசவம் அபாயகரமாக இல்லாத போதிலும் மிகவும் சிரமம் மிகுந்த ஒன்றுக்கத்தான் அமைந்தது.

டாக்டரினால் சிபார்ஸ் செய்யப்பட்ட குளிசைகளும் ஊட்டச்சத்து மருந்துகளும் எவ்வித பலனையும் அளிக்கவில்லை. பெருந் தொகையான பணம் விரயமாகியது தான் மிச்சம். கடைசியாகக் கமலா ஒரு மனேத்துவ நிபுணரை அடைந்தாள்.

பிரசவத்தின் பின் தாய்மார்கள் தங்களது சக்தியின் ஒரு பெரும் பகுதியை இழப்பது சர்வ சாதாரணம். இத்துடன் வீட்டு வேலைகளையும் கவனித்துக் கொண்டு தொட்டிலில் கிடக்கும் பாப்பாவையும் பாலுட்டி பாதுகாக்க வேண்டுமென்றால், அப்பப்பா, உடலின் முழு சக்தியுமே போய்விடும் என்பதை டாக்டர் நன்கு உணர்ந்திருந்தார்,

கமலாவுடன் நடாத்திய உரையாடலின் விளைவாக டாக்டர் சில உண்மைகளை அறிந்து கொண்டார். அவள் தனது மகனின் மீதும் கணவனின் மீதும் எல்லையற்ற அன்பை வைத்திருந்த ... ... போதிலும் வாழ்வில் ஏதோ வொன்றை இழந்து சிட்டவள் போல் விரத்தியடைந்த நிலையில் இருந்தாள். இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் கமலா தனது மகனிற்குப் பதிலாக மகளையே எதிர்பார்த்ததாகும். இந்த எதிர்பார்ப்பில் ஏமாற்றம் அடைந்ததுதான், கமலாவின் மனதில் ஒர் ஏக்கத்தை உருவாக்கி வாழ்க்கையை ஒரு பிடிப்பில்லாமல் வெறுமை

யாக்கியது. இதன் கொரணமே அவள் அடிக்கடி நோய் வாய்ப் படுவதும் உடல் வலுவை இழப்பதுமாகும்.

டாக்டர் தனது பரிசோதனையை ஆரம்பித்தார். கமலாவை முழுமையாக ஒரு ஓய்வான நிலையில் இருக்கச் செய்தார் பின் அவளின் கண்களை 5 நிமிடங்கள் வரை மூடியிருக்கச் செய்துவிட்டு ஆழமாக உடச்சவாசிக்கும் படி கூறினார். பின் சிறிது நேரம் அப்படியே இருக்கச் செய்துவிட்டு மீண்டும் மெதுவாக வெளிச்சவாசிக்கும்படி கூறினார்.

இவ்வாறு பலதடவைகள் செய்து கொண்டு போகும் போது தன்னையறியாமலே தனது மனதினாடாக சுக்தியும், தெழுபும், உற்சாகமும் உடலையடைவதை உணர்ந்தாள். இந்த இரகசியம் டாக்டர் தனது சொந்த அனுபவத்தினாலும் ஆராய்ச்சியினாலும் கண்ட உண்மை.

இதைத் தொடர்ந்து டாக்டர் கமலாவிற்கு மற்றுமொரு பயிற்சியை அளித்தார். “நான் மிகவும் சக்திமிக்க ஒருத்தி என்று நம்புகின்றேன்” என்று அடிக்கடி கூறும்படி செய்து அவளின் மனதின் ஆழத்தில் அந்த உண்மையை பதியச் செய்தார்.

கமலா இழந்த சுக்தியின் பெரும் பகுதியை மீண்டும் பெற்று விட்டதாகத் தோன்றுவதாகக் கூறினாள். டாக்டர் அவளை அனுப்பிவைக்கும் போது மருந்து ஒன்றும் சிபார்சு செய்யவில்லை. மாருக அவள் பெற்ற அனுபவத்தை மீண்டும் மீண்டும் பெறும்படிக் கூறி மனோசக்தியைப் பற்றி பின்வருமாறு கூறினார். இது காந்த சுக்தியை விட வலிமை மிக்கது என்றும் ஒருவரின் விருப்பத்தைப் பொறுத்து உடலின் எப்பகுதியிலும் பரவலாக்கக் கூடிய தன்மையுடையது என்றும் கூறினார்.

ஒரு வாரம் சென்ற பிறகு மீண்டும் கமலா டாக்டரை அனுகினாள். அவளைப் பார்த்த வடனே டாக்டர் அவளில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தைக் கண்டு வியந்தார். கமலாவின் உடலின் வலுவின்மை எங்கோ மறைந்து விட்டது. வாழ்வின் இனி மையை உணர்ந்தவளாய் கிகிழ ஆரம்பித்தாள்.

இம்முறை டாக்டர் அவனுக்கு வேறு ஒரு பயிற்சியை  
யும் கற்றுக் கொடுத்தார். அதாவது மனதில் ஓர் உருவத்தை  
அல்லது படத்தைப் பதித்தலாகும்.

ஒருவர் தனது முயற்சியில் வெற்றி பெறவேர் அல்லது பரீட்  
ஈசயில் சித்தி பெறவேர் விரும்பினால் தனது குறிக்கோணை மன  
தில் ஒரு படமாகப் பதித்துக் கொண்டு அதையடை வதிலேயே  
தனது எண்ணம் முழுவதையும் கழிக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக கமலா தனது மனதில் தான் மிகவும் சத்தி  
வாய்ந்த பெண் என்ற படத்தைப் பதித்துக் கொண்டு அந்த  
குறிக்கப்பட்ட இலட்சியம் நிறைவேறுமளவும் தனது மன  
தை ஒரு முகப்படுத்தி வாழ்வாளோயானால் நிச்சயம் அவளது  
எண்ணம் நிறைவரும்.

தீங்களும் பயிற்சி செய்து பாருங்கள்; வெற்றி நிச்சயம்!

With Best Compliments of:



BRAVI PRESS

274, D. S. Senanayake Vid:ya, KANDY.

Phone: 2720

# கேள்வி

# பதில்

உண்மையான பாசத்துடன் பழகும் உடன்பிறவாத சகோதரங் களை சமூகம் கருத்தில் நோக்குவதேன்? உடன்பிறந்தால்தான் சகோதரர்களா?

— ஜின்தா, —  
அல்வாய்

இரு மாணவர்கள் அல்லது இரு மாணவிகள் ஒருவரோ டொருவர் உண்மையான பாசத்துடன் பழகிவந்தால் அவர்களது நட்பை, நகமும் சதையும் போல் பழகி வருபவர்கள்’ என்று நாம் கூறக்கேட்கின்றோம். ஆனால் ஒரு ஆணும் ஒரு பெண்ணும் சகோதர பாசத்துடன் பழகினால் ‘அவள் என்ன சொக்குப்பொடி போட்டு மயக்கினாலோ’ என்று வித்தியாச மான கருத்துக்களை நாம் கேட்கின்றோம். ஒரு ஆணும் ஒரு பெண்ணும் சகோதர பாசத்துடன் பழகலாம். அது அவரவர் மனதிற்குத்தான் தெளிவாகப் புரியும். இருந்தும் நமது சமுதாயம் இப்படியான பழக்கத்தை தனது குறுகிய மனப்பான்மையினால், பொருமையினால், மேலும் ஏற்கனவே நிருபனமான சில பிழையான நட்பு ஆகியவைற்றினால் ஏற்றுக்கொள்ளத் தயங்குகின்றது.

குறுகிய மனப்பான்மையுடைய சமுதாயம் சகோதர பாசத்துடன் பழகும் பெண்ணை தவறான வழியிலேயே எடை போடுகிறது. சமத்துவத்திற்காகப் போராடும் இந்த நாற்றுண்டில், இந்த விடயத்தில், இப்படிகுறுகிய மனப்பான்மையுடன் நோக்குபவர்கள் பெண்களாக இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதும், வருந்தத் தக்கதுமாகும். இவர்கள் இப்படி வித்தியாசமாக எடைபோடக்காரனாம், இவர்களது பொருமை உணர்ச்சி யேயாதும். தங்களுக்குக் கிடைக்காத அல்லது தங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்காத அந்த நட்பு இன்னொரு பெண்ணுக்குக் கிடைத்து விட்டதே என்ற எண்ணம் இவர்கள் உள்ளத்தில் தாழ்வுணர்ச்சியை மேலோங்கச் செய்து

மற்றவரது முன்னேற்றக்கிற்கு வித்தியாசமான கருத்துக் களை அள்ளித் தெளிக்கின்றது,

ஆயினும் இப்படியான வித்தியாசமான கருத்துக் களை அள்ளி வீசுகின்றனரே என்று, நம் சமுதாயத்தை நாம் முழுமையாகவும், குற்றம் சாட்ட முடியாது. காரணம் அநேகமான சகோதரபாச நட்புதான் பின் காலாக மாறியிருப்பதை நாம் அவதானித்திருக்கின்றோம். ஆண்கள் சேறு கண்ட இடத்தில் மிதிப்பதும், தன் ஸீர் கண்ட இடத்தில் கழுவுவதுமாகிய குணத்தை யடையவர்கள் என்று கூறப்படுவதுண்டு. அதாவது அவர்கள் சகோதர பாசத்துடன் பழக்கக்கூடிய பக்குவப்பட்ட நிலையை உடையவர்களாயினும், பெண்கள் தம் மனதிற்கு உகந்த, நம்பிக்கைக்குரிய ஆடவன் நட்புக்குக் கிடைத்துவிட்டால் அவனைத் தன் துணைவனுக அடையவே விரும்புகிறார்கள்; மனதை பறிகொடுத்து விடுகிறார்கள். அவனுடைய தகுதிகளைக்கொண்ட வேறு நல்ல ஆண்கள் தனக்குத் துணைவனுக அமையலாம் என்பதை மறந்து விடுகிறார்கள். ஏனெனில் பெண்கள் உரிய வயதில் தகுந்ததொரு கொடியை பற்றிப் படர ண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள் இப்படியான அவசர முடிவுகள், சமுதாயம் நல்ல சகோதர தட்பையும் மதிக்காத அளவுக்கு வழிவகுத்து விடுகிறது.

மொத்தத்தில் இப்பிரச்சினையை பொறுத்தமட்டில் மற்றவர்களின் தலையீடு அநாவசியமானது என்று கூறினாலும், நம் தமிழ்ப் பெண்கள் பக்குவப்பட்ட சகோதர நட்பை ஓர் ஆடவனுடன் கொண்டிருக்கக்கூடிய வளர்ச்சியை அடைந்துள்ளார்களா என்பது ஓர் கேள்விக்குறியேயாகும்.

‘நானே’ ஒருவரின் தோற்றும், நிறம், நடை, உடை, பாவனையில் இந்த இயர் இப்படிப்பட்டவர்தான், அவர் அப்படிப் பட்டவர்தான் என்று தீர்ப்புக் கூறும் குருட்டுத்தனமான நம்பிக்கை உடையோரைப் பற்றி உனது கருத்தெண்டன?

— பேணுதே, அம்பிட்டி.

ஒருவனது ஆளுமை; பிறவிப்பண்டு, மரப்பண்டு, சமூ  
 கப்பண்டு, தனிப்பண்டு என்பவற்றால் உருவாக்கப்பட்டி  
 ருக்கின்றது என்று உள்ளியலாளர் கூறுவார். அவனது  
 தோற்றம், நிறம் பிறவிப்பண்பாய் அல்லது தனிப்பண்  
 பாய் காணப்படுவது உண்மை எனினும், அவனது நடை  
 உடை, பாவளைகளே அவனது ஆளுமையையும் (Personality), அவன் வாழும் சமுதாயத்தின் மனப்போக்கையும்  
 பெருமளவுக்கு வெளிப்படுத்துகின்றது. நடை, உடை,  
 பாவளை போன்றவை, கலாச்சாரம், காலநிலை, சமுதாய  
 அந்தஸ்து, பொருளாதார நிலை ஆகியவற்றால் நிர்ணயிக்கப்  
 பட்டாலும், அவை அவனது உள்ளத்தை ஓரளவு வெளிப்  
 படுத்துகின்றன என்பது வெள்ளிடைமலை. குறிப்பாக  
 தங்களைப் பிறர் கவனிக்க வேண்டும் என விரும்புவார்  
 கள். இளைஞர் பிறர் கவனத்தைக் கவர; உடுக்கும் விதத்  
 தில் மாற்றத்தைக் கொணர்கின்றனர்; உரையாடும்  
 முறையில் ஒரு தனிப்பாணியைக் கைக்கொள்ளுகின்றனர்;  
 நடையிலும் கூட ஒரு புது மாதிரியை கடைப்பிடிக்க  
 விரும்புகின்றனர். எனினும், ஒருவன் இப்படிப்பட்டவன்,  
 என்று தீர்மானம் எடுத்ததற்கு வெளித்தோற்றம்  
 மட்டும் ஈடுபெய்யாது. கட்டுலனால் மட்டும் ஒரு  
 வரை அளவிடுதல் ஆபத்தானது. ஏனைய புலன்களும்,  
 சிந்தனைத்திறனும், விசேஷமாக உள்ளமும் செயல்பட  
 வேண்டும்.

---

*With Best Compliments from:*

*Saravanas*  
 24, Kumara Vidiya, Kandy.

---

## [ உளவியற் தேர்வு ]

உன்னிடம் கவரும் சக்தி உண்டா?

கவர்ச்சி என்றவுடன் முகத்தழகு, உடற்கட்டு, தோற்றம் என்று பல எண்ணங்கள் எழுவதுண்டு. அவை சிலருக்கு சார்பாக அமைந்தாலும் கவர்ச்சியான வர் என்று கூறுவது கவர்ச்சியுள்ள ஆருணமயைக் கொண்டவரையே. உன்னிடம் இந்த கவரும் சக்தி உள்ளது என்பது பலர் உண்ணீப் பார்த்துப் பரவுசிப்பது விருந்து, பழக விரும்புவதிலிருந்து, நண்பராக்க முனைவிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம். எனவே பரீட்சையை ஆரம்பியுங்கள். ‘ஆம்’ அல்லது ‘இல்லை’ என்று பதிலளியுங்கள்.

1) உன் சிந்தனையில் இளமையும், பேச்சில் கனிவும் உண்டா? — — —

2) உரையாடல்களில் உன்னுடைய சொந்தப் பிரச்சினைகளையும், கவலைகளையும் பற்றியே அதிகளவு பேசுவாயா? — — —

3) மற்றவர் செய்த சிறிய உதவியைத் தன்னும் இன்னேர் சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுக்கு நன்றியுணர்வுடன் ஞாபகப்படுத்துவதுண்டா? — — —

4) மற்றவரது மனதிலையைப் பொருட்படுத்தாது மனதில் எழும் அத்தனை எண்ணங்களையும் கூறிவிடவேண்டும் என்பது உனது கொள்கையா? — — —

- 5) சிறிய விடயமென்றாலும் கரிசனையுடன் மற்றவர் களுக்கு உதவ முன் வருவாயா? — — —
- 6) அழுவரோடு அழுது, சிரிப்பாரோடு சிரித்து சேர்ந் தொழுகும் உணர்திறன் உண்ணிடம் உண்டா? — — —
- 7) இரு பாலருடனும், குறிப்பாக எதிர்பாலாருடன் பழகுவதில் கூச்சப்படுவாயா? — — —
- 8) பழக்க வழக்கங்கள் மற்றவருக்கு ஒருவேளை அரு வருப்பைத் தரக் கூடியன் என்பது பற்றி சிறிதும் கூலைப்படுவதில்லை. அல்லவா? — — —
- 9) முகத்தைக் கோணிக் கொள்ளாது எவ்வேளையிலும் புன்னடை முத்த முகத்துடன் எல்லோருடனும் பழக முடியுமா? — — —
- 10) எப்போதும் மற்றவர்களில் குறை காண்பதே உனது பழக்கமா? — — —
- 11) பிறரை ஏமாற்றாது நாளாந்த வாழ்க்கையில் உள் நான்யத்தைக் காக்க முயலுகின்றாயா? — — —
- 12) சந்தர்ப்பம், குழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறும், உடற்கூட்டுற்கு ஒப்பறையவும் உடை அணிய விரும்புவாயா? — — —

2, 4, 7, 8, 10 ஆகிய வினாக்களுக்கு ‘இல்லை’ என்றால் ஏனையவற்றிற்கு ‘ஆம்’ என்றும் பதிலளித்தாயா? அப் படியாயின் பிறரை வசீகரிக்கும் சக்தி உண்ணிடம் கூடுதலாக உள்ளது. அதை நியாய பூர்வமாக நிலைப்படுத்தி வைக்கும் பொப்பும் உண்டே.

ஐவா போஸ்.

---

*With the Compliments of :*

## LANKA ELECTRICALS

DEALERS IN  
ELECTRICAL GOODS AND APPLIANCES

125B, Trincomalee Street,  
KANDY - SRI LANKA.

*Phone: 08 - 3213.*

---

*With Best Compliments from :*

## CENTRAL AGENCIES

Dealers in :  
ELECTRICAL GOODS & CONTRACTORS

Dial : 4203.

71, Yatinuwara Vidiya,  
KANDY.

---

With Best Compliments from:

## UNITED HARDWARES

67, D. S. Senanayake Vidiya,  
KANDY.

T'Phone: 4584.

---

# உயர்ந்தவர்கள்

— எட்வெட் துரைசிங்கம் அ. ம. தி. —  
களனி பஸ்கலைக்கழகம்

“கெட்ட பையன்”  
என்று ஒன்றில்லை என்ற  
தத்துவத்தின் அடிப்படை  
யில் பாலிய குற்றவாளிகளை  
ஒன்று சேர்த்து அவர்கள்  
ஞக்கு புனர்வாழ்வு கொடு  
க்க முன்வந்தார் பிளனகன்  
(Planagan) என்னும் குரு  
வானவர். எளி மையில்  
ஆரம்பித்த அந்த நிறுவ  
னம் இன்று தன்னிறைவு  
கோண்ட பாரிய “சிறுவர்  
நாரம்” (Boy's Town) என  
மாறியுள்ளது. இளம் சிறுர்  
களின் மேல் வைத்த அவ  
ரது அன்பே இப் பெரும்  
நிறுவனத்தை ஆரம்பித்து  
நடாத்த போதிய சக்தியை  
கொடுத்தது. அதே வேளை  
யில் அவர் ஆரம்பத்தில்  
இது எங்குபோய் முடியும்  
என எண்ணித் தயங்கி  
பின்வாங்கவில்லை. ஆனால்  
அதைச் செய்ய முடியும்  
என முழுமையாக நம்பி  
ஞர். வேண்டிய பலம்,  
சக்தி, தகைமைகள் அத்தனை  
யும் அவரில் உண்டாயின.

அடிமை த்தன த்தி ல்  
சிக்குண்ட இந்திய மக்க  
ஞக்கு விடுதலை கிடைக்க  
வேண்டும் என்னும் அவா  
வில் உந்தப்பட்டு உழைத்த  
மகாத்மா காந்தியால் முழு  
பாரதமே ஈர்க்கப்பட்டது.

பாரத மக்கள் அனைவரும்  
அவரில் அபூர்வ சக்தி இருப்  
பதை உணர்ந்தார்கள்.  
குடும்பங்களில், கிராமங்க  
ளில் கைத்தறியை அறிமு  
கம் செய்து, பிரித்தானிய  
உற்பத்தி பொருட்களை  
இங்கியாவில் இறக்குமதி  
செய்து விற்பனை செய்ய  
முடியாத நிலையை அவர்  
உருவாக்கினார். இப் பலத்  
திற்கு ஈடுகொடுக்க முடியாத  
நிலையில் பிரித்தா  
னிய சாம்ராச்சியம் தன்  
ஆதிக்கத்தை இழக்க நேரிட்டது.

மாட்டின் ஹாதர் கிங்  
தன்னில் ஒரு ‘கனு’,  
தொழில் புரிவதாகக் கூறு  
வார். எல்லா மனிதரும்  
சகோதரர் போல் வாழ  
வேண்டும், வெள்ளையரும்  
நீக்ரோக்கஙும் சம உரி  
மைகளோடு வாழ வேண்டும். என்ற கனவை நன  
வாக்க அயராது உழைத்தார். அந்தக் கனவு அவ  
ரது பணிக்கு வேண்டிய  
சக்திகளை அவரில் பிறப்  
பித்தன. உயரிய கொள்  
கைகளும், உயரிய இலட்சிய  
மூர், எல்லா மனிதரையும்  
கூடித் தழுவும் அன்புமே  
ஒரு மனிதனை உயர்த்தி  
அவனுக்கு தெய்வத் தன்

மையை அ ஸி க்கின் ற து. சிறிய கொள்கைகள் குறு கிய நோக்குகள் சிறுமைத் தனத்தையே உருவாக்கு கின்றன. உள்ளத்தில் வெறுப்புகள், துவேஷங்களைக் கொண்டிருப்பவர்களை பாருங்கள். அவர்களில் ஆளுமை வளர்ச்சி குன்றி இருப்பதைக் காண்பீர்கள். துவேஷம் சாதித் துவேஷமானாலும்சரி, இனத்துவேஷமானாலும்சரி, மதத்துவேஷமானாலும் சரி, எமது அழிவுக்குத்தான் அவை வழி கோலுகின்றன. உரிமைக்காக போராடுபவர்கள்கூடதுவேஷத்தை அகற்றி அன்பைத் தங்கள் உள்ளங்களில் இருத்தியே பணிபுரிய வேண்டும். மேற்கூறிய பெரியார்கள் துவேஷத்தோடு ஒருபோதும் உரிமைகளுக்காகப் போராடிய தில்லை.

உலகில், சமூக சேவையாளர்களே நீடிய ஆயுள் கொண்டிருக்கிறார்கள் எனப்புள்ளி விபரங்கள் கூறுகின்றன. இதன் காரணத்தை ஆராய்ந்தால் மற்றவர்களின்மேல் கொண்ட அன்பு, அதற்காகச் செய்யும் சேவை, அதனால் பெறும் மகிழ்ச்சி, கிடைக்கும் நிறைவுணர்வு, மனத்திருப்தி அத்தனையும் உள்ளத்தில் மட்டுமல்ல உடலிலும், சாதகமாகத் தொழில்பட்டு சக்திகளைக் கூட்டுகின்றன. செய்யும் வேலையை விரும்பிச் செய்

பவர்கள் விறுநிறுப்படைவதும், வெறுப்போடு செய்பவர்கள் விரைவில் தளர்வடைவதும் நாம் அனுபவத்தில் கண்டதே

நெப்போலியன் பொனபாட்ட(Napoleon Bonaparte) “முடியாது” என்ற சொல்தன் அகராதியில் இல்லை என்றன. அதிலிருக்கும் ஞானத்தை நம்மால் உணர முடிகின்றது. “முடியாது” என்று நினைப்பவர்கள் தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்களாதலால் அதற்குரிய சக்திகளையும் ஏற்படுத்தமாட்டார்கள். எந்தவொரு காரியத்தையும் செய்ய முடியாத நிலையை தம்மில் உண்டாக்கு கி ன் ற ன ர். மாருக முடியும் என்றவர்களுக்குத்தான் சக்திகள் வெளிக்கிளம்பி வெற்றிக்கு வழி கிடைக்கின்றது

எனவே எம் முடையவாழ்க்கையில் நேரிய பண்புகளான (Positive Qualities) அன்பு, நம்பிக்கை, இலட்சியம், மன உறுதி போன்றவற்றை நிலைநாட்டுவது எம்மால் பெருப்பெரும் சக்திகளைப் பிறப்பிப்பதற்கு வழி வகுக்கும். எந்தப் பெரிய மேதாவியின் வாழ்க்கையிலும் இப்பண்புகள் சிறப்பிடத்தைப் பெற்றிருப்பது வரலாற்று உண்மை. நமது சமுதாயத்தில் பெரும்பாலானேர் சாதாரணமக்களாக வாழ்கின்றனர்.

இலட்சியமற்ற வாழ்க்கை சாரமற்ற வாழ்க்கையாக இருப்பதில் வியப்பில்லை. ஆழமற்ற இவர்களது ஆஸ மையில் சக்தி குன்றிய போக்கே புலனுகின்றது.

எம்மையும், எம்மிட முள்ளவற்றையும் பகிரும் போது மகிழ்ச்சி எமது உள்ளத்தில் உதிப்பதை அநுபவத்திலிருந்து உணர கின்றோம். அறிவுகூட, பகிரும்போது கூடிய தெளிவடைகின்றது. மற்றவர்களோடு தொடர்பு கொள்ளும்போது எமது பலங்கள் பண்மடங்கா கின்றன. தொடர்பிற்காகவும், சமூகத்திற்குச் சேவை செய்வதற்காக வுமே எமத்கு கொடை கள் தரப்பட்டுள்ளன.

அன்பால், இலட்சியத் தால் உந்தப்பட்டு சேவையில் ஈடுபடும்போது, கூடிய சக்திகள் பெருக்கெடுக்கின்றன. அதற்கு மாருக, அத் தகைமைகளை அழிவிற்காக அல்லது சயநலத் திற்காகப் பயன்படுத்தும் போது ஆவை எமக்கே அழிவையும் துன்பத்தை யும் ஈட்டித்தரும் கருவி களாக மாறிவிடுகின்றன. உதாரணமாக பேச்சத்

தன்மை வாய்ந்தவள் மற்றவர்களை மகிழ்வைப் பதற்காக, அறிவைப்புக்டு வெதற்காக அல்லது ஊக்குவிப்பதற்காக அத்தகைமையைப் பிரயோ சிப்பதால் அதை மென்மேலும் வளர்த்து இன்னும் கூடிய சக்திகளை தன்னில் பிறப்பிக்க வழி வகுக்கின்றன. ஆனால் மற்றவர்களைத் தாழ்த்து வதற்காக அல்லது மனதைப் புண்படுத்துவதற்காக உபயோகிக்கும் போது அது மற்றவர்களை வெகுவாகத் தாக்கி மனம் நோக்க செய்கின்றது. மனம் புண்பட்டவர்களை ஒன்று கூட்டி எமக்கெது ராகவே தொழில் புரியத் தாண்டுகிறது.

எமது பெறுமதி அன்பு திறைந்த, இலட்சியம் நிறைந்த மற்றவர்களுக்குக்குப் பயனளிக்கும் வாழ்க்கையில் தங்கி நிற்கின்றது. எம்முடைய ஒவ்வொரு செயலும் அந்த அடிப்படையில் ஆராயப் பட்டு சீர்படுத்தப்படும்போது எமது வாழ்க்கையும் வளம் நிறைந்ததாகவும், சக்திகள் பிறப்பிப்பதாகவும் மாறுகின்றது; ‘உயர்ந்தவர்கள்’ ஆக எம்மை மாற்றுகின்றது.

# கருத்துக் குவியல் 13

‘வறுமையின் நிறம் சிவப்பு’

## ● இங்பலோகம்

சிவப்பு நிறம் என்று நாம் சொல்லும்போது அது ஒரு அபாயத்தையே பிரதிபலிக்கின்றது. அதே போன்றுதான் வறுமையும் கொடுரமானது; பயங்கரமானது; ஆபத்தானது. அதன் பிடியிற் சிக்கித் தவிப்பதைவிட இவ்வுலகில் வேறெந்த கொடிய வியாதியும் இல்லை எனவாரம்.

இதன் காரணமாகத்தான் இன்றைய நவீன உலகிற் சமூஹம் மக்கள் மன விரக்தி கொண்டு, வாழ்வே பறி போய்சிட்ட மாதிரி மனதை அலட்டிக்கொண்டு வாழ்க்கை யை வெறுத்து வாழ்கின்றனர் போலும். விஷத்தைவிட கொடியது போன்றது வறுமை. ஏனெனில் விஷமானது உடனே, உயிரைக் குடித்துவிடும். ஆனால் வறுமை உயிரை அனுவனுவாக சிதைத்து உறிஞ்சிக் குடிப்பதொன்றுகும்.

ஏனெனில் ஒருவனின் மனக்கோட்டைகள், கற்பனைகள் எல்லாவற்றையும் வறுமை அழித்து விடுகின்றது. இவர்களின் உள் நோய்க்கும் முக்கிய காரணி வறுமைதான். எனவே வறுமையின் நிறம் சிகப்பு என்று கூறினால் மிகையாகாது.

வறுமை எனும் கொடிய அரக்கனின் பிடியிலே சிக்கிய வர்கள் மனம் தளராது வாழ்வேண்டும். வறுமையும், செல்வமும் வாழ்க்கையிலே சமூஹம் சக்கரங்கள். எனக்கும் வாழ்வு உண்டு; நானும் வாழப்பிறந்தேன்; இவ்வுலக இன் பங்களை அனுபவிக்கப் பிறந்தேன் — என்று எமது சிந்தை

யிலே இருத்தி ஸாழ்வோமேயானால் இந்த வையகமே ஓர், இன்பலோகமாகத் தெரியும். வாழ்க்கையே வளமுள்ளதாக மாறும் என்பதில் ஜயமில்லை.

### — V. F, புங்குடுதீவு 10

#### ● இயற்கையின் நியதி அல்ல

தற்கால உலகிலே வாடும் ஏழைகளின் எண்ணிக்கை கூடிக்கொண்டே செல்கிறது. பிச்சைக்காரன். வந்தால், “ஏண்டா தடிபோல் இருக்கிறுயே! உழைத்து ஜீவனம் பண்ணு” என்று தூர்த்துவார்கள். “உழைத்து ஜீவனம் பண்ணு”, என்று வாயினால் சொல்லி விடுதல் எளிது. சோம்பேறியாக இருப்பது குற்றம்தான். பிக்சைக்கு வருவோரிற் பலர் சோம்பேறிகள் என்பதும் உண்மைதான். எனினும் பணம் வைத்துக் கொண்டு வயிறு நிறையத் தின்று. யாதொரு தொழிலும் செய்யாமல் தூங்கும் சில பணக்காரர்களும் சோம்பேறிகள்தானே! தன் யயிற்றை நிரப்ப பிறர் வயிற்றைக் கழுவுவதோடு மட்டுமல்லாமல் திருட்டும், கொள்ளோயும் பணக்காரர்களே அதிகமாகச் செய்கிறார்கள். அறிவுடையவர்கள் கூட இப்போது பெரும்பாலும் ஏழைகளை நகச்குவதிலும் கொள்ளோ இடுவதிலும் முன்னிற்கிறார்கள். “ஏழைகளுக்கு உதவ வேண்டாமா?”, எனக் கேட்டால், “அவர்களுடைய கர்மத்தினால் அவர்கள் ஏழைகளாய் இருக்கிறார்கள், அதற்கு நாங்களா பொறுப்பு? நாங்கள் என்ன ஏழைகளுக்கு காவலாளிகளா?”, என்று கேட்கிறார்கள். “வறுமையின் பிடியில் வாழ்வோரே! உங்களுக்கு விடுவே இல்லையா?”, ஏழையாக பிறந்தவன் தொடர்ந்து ஏழையாகவே வாழ்வேண்டும் என்பது இயற்கையின் நியதி அல்ல; அது இறைவனின் விருப்பமும் அல்ல.

### — P. சுகுந்தலாதேவி, காவலூர்

#### ● பச்சை வெளிச்சம்

ஓடும் வாகனங்களுக்கு “வரவேண்டாம்! ஆபத்து!” என எச்சரிக்கை விடும்பது சிவப்பு வெளிச்சம். இதே போன்று வறுமையும் தன சுய நிறத்தைக் காட்டி அதனை

நாடி ரூம் மனிதர்களைத் தூாத்துகின்றது. என்னும் எரியும் விளக்கில் விழுந்து, எரிந்து சாம்பலாகும் விட்டில் பூச் சிகளைப் போன்று வறுமை எனும் அபாயச் சூழிக்குள் அகப்பட்டு ஈடேற முடியாது பலர் தத்துவிக்கத்தான் செய்கிறார்கள் எத்திசை திரும்பினும் அத்திசை எங்கிலும் இவ்வபாயப் பொறியினுள் அகப்பட்டு அலறும் குால்கள் இதனை நிருபிக்கின்றது. ஆயினும் ஆழ்ந்த அறிவுடனும் தெளிவான திட்டத்துடனும் ஒவ்வொருவரும் தன்தன் ஆற்றல்களை நிறைவுபடுத்தி வாழப்பழகிக் கொள்ளின் வாழ்வில் என்றும் பச்சை வெளிச்சம்பரவலாகும்.

— அஸெக்ஸ், கொருவலை



## “நான்” இல் நம்மவர்கள்

தமிழ் நாட்டில் இருந்து இலக்கியத்துறை சார்ந்த பலர் இலங்கைக்கு வந்து போயிருக்கிறார்கள். அவர்களில் சிலர் இலக்கிய வியாபாரிகளாய் வருவதும், நாலு மேட்டுக் குடியினரைக் கண்டுவிட்டு இதுதான் இலங்கை என்று தப்பும் தவறுமாக எழுதுவது வழக்கமாக நாம் காண்பது. அதேவேளை, அண்மையில் இலங்கைக்கு வந்த சொ. மா. கோதண்டம் பன்மொழிப்புலவர் மு. கு. ஐகன்னுதராஜா ஆகியோர் இதற்கு முரணைவர்கள். சமூகநல் நோக்கம் கொண்ட இவர்கள் ‘நான்’ அரங்கில் வந்து கருத்துரை வழங்கினார்கள், கலந்துரையாடினார்கள். எழுத்தாளன் நாட்டின் இதயம் போன்றவன் என்பார்கள். அவ்வகையில் தமிழ் நாட்டின் இதயத் துடிப்பை நாம் அறியவும், எமது இதயத் துடிப்புக்களை அறியவும் ஒரு வாய்ப்பாக இக் கலந்துரையாடல் அமைந்திருந்தது. அக்கரையிலிருந்து வந்திருந்தாலும் அவர்கள் நம்மவர்கள், என்ற உணர்வு இழையோடியது. ‘இலக்கிய வியாபாரி’களை அல்லாமல் இத்தகைய இலக்கியவாதிகளையே ‘நான்’ வரவேற்கிறது.

*With Best Compliments*

*From*

## **REGAL HARDWARES**

40, Colombo Street,

**KANDY.**

T'Phone: 2815

*With Best Compliments*

*From*

## **ESTATE SUPPLIES CORPORATION LTD.**

49, COLOMBO STREET,

**K A N D Y.**

*Phone:* 2448

# வாசகர் பூங்கா



'நான்' மனக்கதவின் திறவு  
கோல்!

உண்மையை ஜீரணிக்க  
மறுப்போருக்கு, நியாயங்  
களை எதிர்க்க முன்வோ  
ருக்கு, தாழ்வுணர்ச்சிக  
ளால் மனம் மறுகுவோர்க்க  
கு, வாழ்வெனும் நாடக  
மேடையில் போலி வே  
டம் போடுவோர்க்கு,  
'நான்' அவர்களின் மனக்  
கதவுகளைத் திறக்கும் திறவு  
கோலாய் விளங்குகிறது.

'வந்து பிறந்துவிட்டோம்.  
வாழத் தெரியவில்லை'  
எனத் தவிக்கும் உள்ளுங்  
கட்டு. 'வாழந்தே தீர்வ  
தென்று வைராக்கியம்  
கொள்ளும்' சிந்தகயைத்  
தூண்ட 'நான்' பயன் படு  
கிறது. தம் உள் உணர்ச்சிக  
ளின் விடை காண முடியாத புதிர்கட்டு விளக்கம்  
தருவதாக 'நான்' அமைத்  
துள்ளது.

ஜிசிந்தா - அல்வாய்,

பறந்து செல்லும் நானே!

ஆழமான கருத்துக்களு  
டன், அட்டைப்படத்  
தோற்றத்தை மாற்றி,  
எடுத்துக்காட்டான சிறப்  
பிதழாக இம்முறை மலர்ந்  
துள்ளாய். நொறுங்கிய  
இதயங்கட்டு நிம்மதியை  
தருகின்றுயே! பல பாகங்  
களுக்கும் பறந்து செல்  
லும் நானே, உனக்கு என்  
வாழ்த்துக்கள்.

- பேணடேத் -

தெண்ணக்கும்பர.

பாராட்டுக்கள்

A. A. ஜேசுதாஸ் அவர்கள்  
வரைந்த அட்டைப்படம்  
மிக மிக அழகாக இருக்கின்  
றது. என்னுடைய மன  
முகந்த பாரட்டுக்கள்.

- சுகுந்தலா தேவி -

புங்குடுதீவு.

*With Best Compliments from:*

## CENTRAL HARDWARES

39, Colombo Street,  
KANDY

Phone 08-3242

*With Best Compliments from:*

## RATHNAS TEXTILES

WHOLESALE & RETAIL DEALERS

38, KOTUGODELLA VIDIYA,  
KANDY.

Printed by: Bravi Press, 274, D. S. Senanayake Vidiya, Kandy: