

# நாள்

உள்வியல் கஞ்சிகை

மேற்கு 14



1988



இதழ் 1



ஏதாவது சிறநூல்கள்

பங்குனி—சித்திரை



பத்டம்



விலை 3-50

# ពិភពលោក

សាស្ត្រពិភពលោក និងបានជាមួយ

សាស្ត្រ



8891



សាស្ត្រ

សាស្ត្រពិភពលោក

សាស្ត្រ



di...qu



សាស្ត្រពិភពលោក



அண்டு

## நெஞ்சங்களே! ...



இன்று எம்மன்னில் குடியிருக்கும்  
பலர் வாழ்வில் இருள் மேகங்கள் சூழ்ந்து  
நம்பிக்கை நடச்த்தியங்கள் கருகி, அரிதாகி விட்டன;  
பாதை முழுவதும் பெரும் சோதனைக் கனவுகள் ஏன்,  
ஒரு பெரும் பயங்கரக் கனவு என்றே கூறிவிடலாம்.  
ஆங்காங்கே அன்றூட்ட  
ஈன் இரக்கமின்றி கட்டு வீழ்த்தப்படுகின்றன  
மனித ஜென்மங்கள்.  
அவை மாண்பிழந்து, மதிப்பிழந்து,  
கோரக் காட்சிகளாய் உருக்குலைந்து கிடக்கின்றன.  
தாங்க முடியாத இழப்புகள்  
ஒன்று, இரண்டா விரல்விட்டு எண்ணுவதற்கு.  
அன்று அரசியல் தான் என்றால்  
இன்று வாழ்வே சாக்கடையாகி விட்டது.  
கண்ணீருடன் இரத்தமும்  
கசியத் தொடங்கி விட்டது.  
ஓயாத இப்பெரும் போராட்டத்தில்  
அமைதி கிட்டுமோ என அகத்தே  
பெரும் புயல் வீசிக் கொண்டிருக்கிறது.  
புலம்பல்களும், சோக கீதங்களும்,  
முகராராகங்களும் சூழவீசும்  
தென்றலுக்கும் தொற்றி விட்டதே.  
அதனால், தொடரும் ஓரவு;  
இந்த நீண்ட இரவு  
ஒரு பகலைச் சந்திக்காமலே விட்டுவிடுமோ...?  
என்ற சந்தேகம் எம் மனதில் எழுத்தான் செய்கிறது.  
இந் நிலையில், எம் நெஞ்சங்களே,  
வரலாறு கூறும் உண்மை என்ன?  
காலங்கள் சொல்லும் செய்தி என்ன?  
மகான்கள் தரும் தத்துவமதான் என்ன?  
கையும், காலும், எலும்பும் உடையலாம்

மனம் மட்டும் உடைந்து போகக் கூடாது என்பதே.  
 இரத்தத்தைக் கொட்டலாம்,  
 ஆனால் மனதில் உறுதியையும் கொட்டவிடலாமா?  
 மலை சாய்ந்து போனால் சிலையாகலாம்  
 ஆனால் மனம் சாய்ந்து போனால் .....  
 வாழ்க்கையே சிதைந்து போய்விடுமே.  
 ஒரு சமூகத்தின்து பலம்  
 அனை ஆயுதத்தில் அல்ல,  
 மக்கள் மனதில் தான் உண்டு.  
 வாழ்க்கையின் நியதிகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.  
 இலையுதிர் காலம் என்பது இறப்பல்ல,  
 இன்னெரு துளிர்ப்புக்கான தொடக்கம்.  
 அஸ்தமனம் என்பது மரணமல்ல,  
 இன்னெரு உதயத்திற்கான பதுக்கம்.  
 கோடையில் காய்ந்த நதி,  
 கார்காலத்தில் கரை புரஞ்சிறது.  
 இவ்வாறு இயற்கை தரும் பாடங்கள் பெரிது.  
 கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது நாம்.  
 என்னென்ன தடைகள் பாதையில்  
 வந்தாலும்; புதுமைக்கும், புத்துணர்வுக்கும்  
 அரிய சந்தர்ப்பம் என எண்ணுதல் வேண்டும்.  
 ‘நீங்கள் எங்கு செல்ல விரும்புகிறீர்கள்  
 என்பது உங்களையே பொறுத்திருக்கின்றது.’’  
 என்று கூறும் மில்ட்ரெட் நியுமென  
 என்ற உளவியலாலர், ‘‘ஒருவனது  
 மனம் உடைந்து, சிந்தை சிதைந்தால்  
 அவன் தனக்குத் தானே விரோதியாகச்  
 செயல் புரிகின்றுன்’’ என்றும் கூறுகின்றார்.  
 நிகழ்கால எண்ணங்கள், மனநிலைகள்  
 கண்ணேட்டங்கள், கருத்துக்கள்  
 எதிர்காலத்தின் அத்திவாரங்களாய் அமைகின்றன.  
 எனவே,  
 உள அச்சம் நீக்கி உளவிலை கொள்ளுங்கள்.  
 மன உடைவு நீக்கி மனை பலத்தை மீளப் பெறுங்கள்.  
 விரக்தியின் தூக்கத்திலிருந்து நம்பிக்கையுடன்  
 விழித்தெழுங்கள்.  
 மொத்தத்தில் மனதில் உறுதி வேண்டும்.

கவரமி ஜீவா போல்  
 ஆசிரியர்

வருந்துகிறோம்!  
உறுதி தருகிறோம் !!

நீண்ட, உன்மையில் நீண்ட எமது  
 தாமதத்தைக் குறித்து ஏராளமான  
 கடிதங்கள் வந்து குவிந்து  
 கொண்டிருக்கின்றன.

கார்த்திகை - மார்கழி	1987
தை - மாசி	1988

ஆகிய இரு “நான்” இதழ்கள் மலர முடியாமைக்கு  
 மிக மிக வருந்துகின்றோம். காரணம் என்னவென்று  
 நீங்களே புரிந்து கொள்ளீர்கள். சித்திரை  
 வருடத்துடன் மலரும் “நான்”தொடர்ந்து  
 விரிந்து மணம் பரப்பி இரு  
 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை  
 உங்கள் மனம்குளிர  
 கைகளில்  
 தவழ்வான் என்பது எமது உறுதி !

— ஆசிரியர்

## உள்ளே

**ஆசிரியர்:**

சுவாமி. ஜீவாபோஸ் O. M. I.

**இனை ஆசிரியர்:**

S. பேமியன், O. M. I., M. A.

**துணை ஆசிரியர்:**

சந்திரபோஸ் O. M. I.

ஜோசப் பாஸா

ராஜன் மங்களரா

தேவராஜ்

P. J. ஜோகராஜ்

**தொடர்பு:**

சந்திரசேகர்

எமில் போஸ்

**அமைட்டி:**

பொன்சியன்

மொரூயஸ்

கிருபேட்

விநியோகம்:

ஜெயச்சந்திரன்

ஸ்ரனி

றெனால்ட்

**பொறுப்பாளர்:**

வின்சன் பற்றிக் O. M. I.

தனிப்பிரதி: 3 - 50

ஆண்டுச் சந்தா 20 - 00

மன இறுக்கம்  
சுவாமி ஜீவா போஸ் O. M. I.

கலை இலக்கியங்களின்  
தரம் - ஒரு நோக்கு  
S. A. பொன்சியன்

மஸர்ந்திவோய் (கவிதை)  
புத்தாண்டே மங்களமாய்  
அ. ஹரி

அட்டைப்பட விளக்கம்

வெள்ளிப் பாதரசம் (சிறுகதை  
இலங்கையர்கோன்)

பத்டம் (கட்டுரை)  
S. பேமியன் அ. ம. தி.

வலை II (உருவகக் கதை)  
செம்பியன் செல்வன்

கருத்துக் குவியல்  
சமைதாங்கி -  
ஸ்ரனி அன்ரனி அ. ம. தி.  
கெல்வி. சு. சபாநாதன்

உள்வியலாளர் வரிசைபில்  
-G. M. செபல்தியாம்பிள்ளை M. A.

உள்விவியல் கல்வி  
அருட்திரு. ஸ்ரவிள்

அடுத்து வெளிவருகிறது-

**பிறழ் நிலை உள்வியல்**

உங்கள் ஆக்கங்களை  
விரைவாக அனுப்பி வையுங்கள்.

ஓர் ஆய்வுக் கட்டுரை

# மன இறுக்கம்

## STRESS

குழந்தீலக் காரணிகளும், பண்பாட்டுக் காரணிகளும் மனிதனது மன எழுச்சிகளைப் (Emotions) பரதிக்கின்றன என்பதை நாம் அறி வோம். குழந்தைப் பருவத்தில் மகிழ்வற்ற அல்லது சிதைந்த குடும்பங்களில் வாழ்தல், வறுமை, செல் வத்தை இழுத்தல், திளிலுட்டும் நிகழ்வுகள், காதலில் தோல்வி, பதவியிழத்தல், அன்பர் இழுத்தல் போன்ற உலைவு தரும் அனுபவங்கள் மனவெழுச்சி அதிர்ச்சி பூட்டுவனவாகும். ஆயினும் வலிமையுடையவர், ஆற்றல் மிக்கவர் மேற்கூறிய அனுபவங்களைப் பெற்றாலும் அவர்களிடம் துயாராந்த விளைவுகள் தோன்றுவதில்லை. எம்மண்ணில் நிகழ்ந்த, நிகழுகின்ற பறப்பறப்பை ஊட்டும் சம்பவங்கள் மனித ஆளுமையில் பல தரப்பட்ட தாக்கங்களை ஏற்படுத்தாமலும் இல்லை. இக்கண்ணேட்டத்தில் மன அழுத்தம் அல்லது மன இறுக்கம் (STRESS) என்று அழுகப்படும் உடல், உள்ளதிர்வினை செயற்பாட்டைப் பற்றி ஆராய்வது பொருத்தமானது என எண்ணுகின்றேன்.

மன இறுக்கம் என்றால் என்ன?

அண்மைக் காலத்தில் மன அழுத்தம் பற்றி நிகழ்த்திய ஆய்வு

சுவாமி. ஜீவா போல் அ. ம. தி.

களில் றிச்சாட், எஸ். லாசரஸ் (Richard S. Lazarus) என் பவரும் அவருடைய குழுவினரும் நடாத்திய ஆராச்சி குறிப்பிடத் தக்கது. மனிதனது உடல், உள்ளத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய வெளிப்புறத் தூண்டுதல்கள் அவனது ஈடுகொடுக்கக் கூடிய ஆற்றவின் வரம்பைமீறும் போது அவன் உடல் உள்ளியாக அனுபவிக்கும் எதிர்வினைகளை மன இறுக்கம் அல்லது மன அழுத்தம் என வர்ணிக்கலாம். உதாரணமாக சக்கரம் ஒன்று சோன் வேகத்தில் இயங்கிக் கொண்டுருக்கின்றதென வைத்துக் கொள்வோம். அது இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் சமை அதன் இயங்கு சக்தியிலும் பார்க்க மிகைப் படும் போது சக்கரம் இயங்க முடியாது தொய்வடைந்து, இறுக்கம் அடைகின்றது. இப் பிரச்சனைக்கு கீழ்க்காணும் மூன்று நிலைகளும் காரணங்களாய் அமைகின்றன.

1) அதிக சமை அல்லது பழு (OVERLOAD)

2) மனப் போர்ட்டம் (CONFLICT)

3) கடுக்கடங்காத்தன்மை (UNCONTROLLABILITY)

## 1. அதிக சமை அல்லது பழு:

தூண்டுதல்கள் வரம்பினந்து செல்லும்போது ஈடு கொடுக்கமுடியாத ஒரு நிலைக்கு ஒருவர் தனில் படுகின்றார். “குளிர் அமுக்கப் பரி சோதனை” என்றழைக்கப்படும் ஓர் ஆய்வில் ஜஸ்கட்டிகள் நிறைந்த ஒரு தொட்டியில் ஒருவரது கை அல்லது காலைப் புதைத்து வைத் தால் அதன் விளைவுகளான தசை நோவையும், தசை நார்களின் இறுக்கத்தையும், இரத்த ஒட்ட அதிகரிப்பையும் இதயத் துடிப்பின் வேகத்தையும் உணருவார். இது ஒரு வகையான அழுத்த அனுபவமாகும் குறுகிய நேரத்தில் மிகைப்படியான வேலைப்பழு ஒருவரிடம் சுமத்தப்படும் போது அதுவும் மன இறுக்கத்திற்கு வழிகோலலாம்.

## 2. மனப் போராட்டம்:

இரு தலைக் கொள்ளி ஏறும்பு போல தீர்மானம் எடுப்பதில் நிகழும் சிக்கல் நிலையும் மன அழுத்தத்திற்கு காரணமாகும். திருமணம் தொழில், வெளியூர்ப் பயணம், உயர் கல்வி போன்ற விடயங்களில் திடமான முடிவுகளை எடுக்க வேண்டியிருப்போர் பலர் தாம் எடுச்சும் முடிவுகளின் போது சரியோ பிழையோ, நன்மையோ தீழையோ என்ற நச்சயமற்ற தன்மையிலிருந்து விடுபட முடியாமல் மிகமிக வேதனைப்பட்டு மனம் உடைகிறார்கள். இங்கு தலை வெடிப்பது போன்று மன அழுத்தம் இவர்களை வாட்டலாம்.

## 3. கட்டுக்கடங்காத தன்மை:

சுழி நிகழும் சம்பவங்கள் ஒரு வர் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாறபடுகின்றது உதாரணமாக நிராயுதபாணியாக இருக்கும் ஒருவர் முன்துப்பாக்கி முனையில் அச்சுறுத்தல்நடை பெற்றால் அவர் கைவிடப்பட்ட அல்லது உதவியற்றுத் தவிப்பார் அல்லவா? எவ்வித பாதுகாப்பையும் கொண்டிராத பொதுமக்கள் மீது திடீரென செல்தாக்குதல்கள் நடைபெறுமானால் ஒவ்வொருவரும் ஓட்டம் பிடிக்கிறார்கள். ஒழிவு இடங்கள் எதுவும் அண்மையில் இல்லை என்றால் அவர்கள் படும் வேதனை உடல், உள்அழுத்தத்தின் உச்சக்கட்டமாகத்தான் இருக்கும்.

மன இறுக்கத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள் பல, அவை பெரும்பாலும் பாதிப்புகளாகவே அமைந்து விடுகின்றன. 1) உடல் 2) உள்ள 3) சிந்தனை ரீதியான பாதிப்புகளை ஆராய்வோம்.

### 1] உடலியல் பாதிப்புகள்:

மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவரது உடல் கூற்றிலும் பல அறிகுறிகள் தென்படும். தலைவலி வயிற்றுப் புணி, இதயச் செயல் மூச்சத் திண்றல், மயக்கம், மங்கிய பார்வை, உடலின் பல்வேறு பகுதிகளில் ஊடுருவிச் செல்லும் தசைநார் வலிகள் இயக்க புலனுணர்வுச் செயல்களை இழுத்தல் என்பன சாதாரணமாக முளைகளாள்ளத் தொடங்கும்.

மன அழுத்தத் தூண்டுதலுக்கும் உடல் கூறுகளில் உண்டாகும் எதிர் விளைவுக்கும் உள்ள தொடர் புக்களை விளக்க வைத்திய நிபுணர் வால்டர். பி. கானன் (Walter B. Cannon) என்பவர் ஆய் வினை நடத்தியுள்ளார் நாய் ஒன் ரேடு மோதுகின்ற பூஜைகளின் எதிர்வினையின் உடற் தாக்கங்களை நூட்பமாக வருணிக்கின்றார். நிபுணரின் அவதானிப்பில் விண்வரும் அறி குறிகள் பூஜையின் உடலில் எழுவ தாக்க காட்டுகின்றார்.

- இரத்த ஒட்டம் துரிதப்படுத் தப்படுகிறது.

- தசை நார்கள் இறுக்கம் அடைகின்றன.

- மூச்ச வேகம் அதிகரிக்கின்றது.

- சமிபாடு செயல் இழந்து நிறுத்தப்படுகிறது.

- அத்துடன் ஈரலில் இருந்து அதிக குளுக்கோஸ் வெளியேற்றப் படுகிறது.

இவை அனைத்தும் உயிர்க்காப்பு நடவடிக்கையின் விளைவுகள் என்றும் கூறலாம் இந்த நடவடிக்கையை “தாக்கு அன்றேல் தப்பி யோடு” (FIGHT OR FLIGHT) என்ற கொள்கை அடிப்படையிலேயே அமைகின்றது.

2. சிந்தனை அல்லது அறிவியற் பாதிப்பு:

A - சிந்தனை THINKING:

அதிக அழுத்தம் பாதிக்கும் இன் வெளிரு வலயம் சிந்தனைச் செயற்

பாடுகள். சாதாரண நிலையில் ஒரு வரது சிந்தனை சீரியதாகவும் நெகிழிச்சியடையதாகவும், தொடர்பு அல்லது கிரமமானதாகவும் இருக்கும் அழுத்தம் காரணமாக சிந்தனை கவலையினாலும், தவறான எடை போடுதலாலும் குழம்பிலிடு கிறது இதன் விளைவாக இவர்கள் பீடிம்புகளால் (OBSESSIONS) வருந்துவார்கள். அதாவது தம் முயற்சிக்கும், கட்டுப்பாட்டிற்கும் உட்படாது மீண்டும், மீண்டும் எண்ணங்களும் சிந்தனைகளும் தாமாகவே அவர்களில் மனதில் ஒழிக்கொண்டிருக்கும். சுருங்கக் கூரின் அனைத்தும் கனவாகவே தோன்றும்.

B - கற்பனை உருக்கள் (MENTAL IMAGES):

இதனால் பகவிலும் விசேஷவித மாக துக்கத்திலும் திடுக்கிடும் பயங்கரமான கனவுகள் உருவங்கள் தோன்றும். மனம் ஒருமுகப்படுத்த முடியாமலும் சஞ்சலமுற்றிருப்பின மனம் ஒரு மந்த நிலையில் நீடித்து மறதி நிலைக்கு தள்ளப்படும் இத அல்ல ஏற்கனவே அதிகரித்த பிரச்சனைகளின் தொகையும், வேகமும் இன்னும் வளரத் தொடங்கும்.

3. மனவளிக்கிப் பாதிப்புகள்:

மன இறுக்க அனுபவத்தின் போது பாதிக்கப்பட்டவரின் உணர்வுகளைப் பகிர அழைத்தால் போது வாக எதிர் மறையான உணர்வுகளையே பகிருவார்கள். ஏக்கம், விறைப்பு, கோபம், குற்றம், மனமுடைவு, நோவு போன்ற அனுப

வங்களையே வெளிம்படுத்துவர். ஏக் கமும் மனமுடைவும் தான் மேலோ ந்கி நிற்கும் உணர்வுகளாயினும். இவை இரண்டிற்கும் இடையில் சில வித்தியாசம் உண்டு என்பதை மும் இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

#### A - ஏக்கம்:

பீதியும் கலக்கமும் கலந்த உணர்வு நிலையே இது. ஏக்கநிலை ஒன்றை எதிர்பார்த்திருக்கும்போது எழும் உணர்வு. ஒரு விடயத்தை ஆரம்பிக்குமுன், அல்லது போட்டியோ, பரிட்சையிலோ தோற்ற நேரமும் காலமும் அண்மிக்கும் போது, அல்லது இராணுவ ஸீர்கள் சோதனை செல்வதற்குச் சுற்றி வளைத்துவிட்டார்கள் என்றால், அவ் வேலையில் எழும் சஞ்சலமே ஏக்கமாகும்.

#### B - மனமுடைவு:

இந் நிலையில் பாதிக்கப்பட்டோர் மயக்கம், சோர்வு, பிடிப்பற்ற மன நிலை, போன்ற உணர்வுகளில் மிதப்பர். ஏக்கம் ஒரு நிகழ்ச்சியின் முன்-அனுபவம் ஆனால் மனமுடைவு நிகழ்ச்சிகளின் பின்னால் அதன் விளைவாக எழுகிறது. உறவு முறிவு, பிரிவு, மரணம், மாற்ற முடியாத நோய், சொத்துக்கள் இழப்பு போன்ற நிகழ்வுகளின் தாக்கம் இவ் அனுபவத்திற்கு சில உதாரணங்களாகும். மன ஆழுத்தை உண்டு பண்ணும் முக்கிய நிகழ்ச்சிகளில் முன்னணி

வகிக்கும் நிகழ்வுகள் இரண்டு என தோமஸ் கோல்மஸ், றிச்சாட்ராக் என்ற உள்ளியலாளர் கூறுகின்றனர். அவை ஒன்று அன்பர்களின் இறப்பு; மற்றது திருமண அன்பு முறிவு ஆகும்.

#### மன இறுக்கமும் - ஏடு கொடுத்தலும்:

மன இறுக்கத்தின் பாதிப்புக் களைத் தணிக்கவும், தடுக்கவும் பலதரப்பட்ட யுக்திகளைக் கையாள வதே ஈடு கொடுத்த லாகும். எம்பில் அனைவரும் ஏதோ விதத் தில் ஈடுகொடுத்துக் கொண்டுதான் வருகிறோம்.

#### தணிக்கும் வழிமுறைகள் சில:

##### (A) தற்காப்பு முறை:

இது இயற்கையாகவே மனிதனின் இயல்பில் பின்னிப் பிணைந்து இருக்கும். இவ் எதிர்வினை இயக்கம் மனிதனது அடிப்படைத் தேவையான சுய பாதுகாப்பில் இருந்து வெளியாகியது. அறிவையும் ஆற்றலையும் பயன்படுத்தி விவேகத் துடன் எதிர் நீச்சல் போடக் கற்றுக் கொள்ளுவதுதான் தற்காப்பு நடவடிக்கை. குண்டுவீச்சில் இருந்து பாதுகாக்க பதுங்கு குழி களை அமைப்பதும் எதிரிகள் தாக்குதலிலிருந்து காக்க பயிற்சி பெறுவதும் நீண்டகால தற்பாதுகாப்பு முயற்சி களாகும். இதற்கு முன்கூட்டி உணரும் திறமை அவசியம்.

(மிகுதி 52 - ம் பக்கம் பார்க்க)

## இடைக்காலத்தின் சில பாதிப்புக்கள்

சகோ. அ. ரெபேட், குருத்துவக் கல்லூரி, கொழும்புத்துறை.

கடந்த சில மாதங்களாக எம் மண்ணில் நடைபெற்ற நிகழ்வுகள் எப்படிப்பட்டவை என்பதை யாம் அறிவோம். இக்கட்டான் இக் காலப் பகுதியின் விளைவால் மக்களின் மனங்களில் ஏறுபட்ட சில தாக்கங்கள் பற்றிய என் கருத்துக்களை உங்களுடன் பசிர விரும்புகிறேன்.

மனிதன் ஒரு தனியாள், தனக்கென்று சில சிறப்பு இயல்புகளை கொண்டவன். தனிப்பட்டவன் என்றாலும் அவனது வளர்ச்சிக் காலத்திற் கும், ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகத்தின் கலாச்சார சூழலுக்கும் கட்டுப் பட்டவன். மேலும் கூட்டாக 'இனம்' என்ற ரோர்வையில் வரலாறு ரேரு பிணைந்தவனாக, தொடர்ந்து மாற்றமடையும் சமூக நிகழ்வுகளின் தாக்கங்களுக்கும் இரையாகின்றன. ஆரோக்கியமற்ற மனநிலை ஏற்படுவதற்கு காரணங்கள் பலவுண்டு, உடல் சார்ந்த தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படா விட்டால் உள்ளீல் குன்றிப் போய்விடும் என்பது சில உள்ளியாளரின் கருத்தாகும். மனிதன் உள்ளம் சார்ந்த தேவையையிய சமூக உறவு, ஆளுக்கு ஆளு உறவு பாதிக்கப்படும் போது மனநிலை பாதக்கப் படுவதாக ஏரிக்கப்ராம், காரன் ஹர்னி போன்றேர் கூறுகின்றனர். இன்றைய இடைக்கால சூழ்நிலையால் மனிதனின் உள்பொங்கு பாதிப்படைந்துள்ளது என்பதில் ஜயமில்லை.

பொதுத் தன்மை நிலை:

மாஸ்லோ என்னும் உள்ளியலாளரின் கடவுளைத் தேடும் அவசியத் தைப் பற்றிய செயற்பாட்டை இன்றைய சூழ்நிலையின் விளைவில் ஒன்றைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. அநேகமாக எவ்வயதினரையும் அவர்களின் சுகம் விசாரிக்கும் பொழுத கடவுள் கிருபையால் இருக்கி ரேம் என்ற இலாரசார்ந்த மனநிலையைப் பார்க்கலாம். ஆதிகால மக்கள் கூட்டாக வாழும் தன்மையை அகதிமுகாம்களில் காணக்கூடியதாக இருந்தது. இந்நும் பழைம் விரும்பிகள் இவற்றை பெரிதும் உள்பாதிப்புக்கு உள்ளாறுகள் என்பதை தெல்லிப்பளை வைத்தியசாலையைத் தரிசிக்கும் போது உணரக்கூடியதாக இருக்கும். பல வருடங்களாக கேபதாபமாக இருந்தவர்கள் ஒற்றுமையான சம்பவங்களினால் அவர்களின் உளவளர்ச்சி மேம்பாட்டைத் திருப்பதையும் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது.

வயோதிபரின் நிலை:

அதிகமான முதியோர் இக்காலகட்டத்திலும் தாம் சிரமம் ஏற்படா

மல் வாழ்க்கை நடத்த ஆசிப்பதை அவர்களின் நடத்தை மூலம் காண பித்தனர். இதன் விளைவாக மனவிக்தி அடைந்தவர்களாக எதற்கு எடுத்தாலும் எல்லோருடனும் சீறிவிழும் தன்மை உடையவர்களாக தென்படுகிறார்கள். சிலர் இவ்நாற்றுண்டிற்கேற்ப சீரிய சிந்தனை கொண்டவர்களாக இருந்தனர் என்பதையும் அறிகிறோம்.

### குமீபத்தவர் நிலை:

தமது பிள்ளைகளை நினைத்து, என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் அல்லும் பகலும் அங்கலாய்த்த சீவியம் நடத்துகின்றனர். கூடுதலாக பெண் பிள்ளைகள் உடையவர்கள் மனவிரக்திக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளனர் என்பதை அறியலாம். இருந்தும் சில பெற்றோர் மனதறுதியுடன் இக்காலத் தில் வெற்றிகரமாக உளவளர்ச்சி அடைந்துள்ளார்கள் என்பதில் ஐய மில்லை.

### இளம் பெண்களின் நிலை

இவர்களின் ஒளத்தாக்கம் பெரிதும் பாதிப்படைந்திருக்கிறது. மேலும் இராணுவத்தினரின் சில செய்கைகளைக் கேட்டதி னாலும், சிலர் அனுபவித்ததினாலும், தமிழ் கலாச்சாரப் பண்பில் ஊனறித் தினைத்த இவர்களில் சிலர் மனதோயாளராக மாற வேண்டிய தன்மைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளார்கள். ஏன் சில தாய்மாரும் இச் செய்கைகளினால் இந்நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறார்கள். கூடுதலாக எல்லோரும் ஒரு பயந்த தன்மை கொண்டவர்களாக வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள்.

### இளைஞர்களின் நிலை:

இளம் துடிப்புகளால் பின்னிப் பிணைந்த இளைஞர்கள் பலவிதத்தில் அவர்களின் சிந்தனை, சொல், செயல் என்பவற்றை அடக்கி வைக்கும் இச்சூழ்நிலையால் அவர்களின் மனவளர்ச்சி விரக்தி நிலையில் உள்ளது. சிலரில், முன்னையிலும் பார்க்க மனத்திடனுடனும், உறுதியும், சுகிப்புத்தன்மையும் விளங்குவதை அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

### குழந்தைகளின் நிலை:

தமது ஆனந்தமையை வளர்க்க வேண்டிய பருவகாலத்தில் அவர்களின் சீரான வளர்ச்சி பலவிதத்தில் பாதிப்படைந்திருப்பதன் விளைவாக அவர்கள் மனம் ஒரு நிலைப் படுத்தப்படாமையும், சீரற்ற தன்மையையும் காணலாம். எவ்வேண்டியும் பயந்த தன்மை இவர்கள் உளங்களில் ஊறிக்கிடக்கின்றது.

கலை இலக்கியங்களின்

## தரம்-ஒருநோக்கு

[வாசக, எழுத்தாள் அன்பர்களை உருவாக்குதலும் எம் பணிகளில் ஒன்று; அதனால் இக் கட்டுரையை உங்கள் கவனத்திற்கு தருகிறோம். — ஆர்]

இன்றைய காலகட்டங்களிலே பத்திரிகைகளிலும், சஞ்சிகைகளிலும், இன்னும் நூல்வடிவிலும் பல இலக்கிய ஆக்கங்கள் வெளி வருவதைக் காண்கின்றோம். இவை களின் தரமும், தாற்பரியமும் எத் தகையது என்பது இலக்கியத்தை நன்கறிந்த அறிவாளிகளுக்கும், அனுபவவாதிகளுக்கும் புரியும்.

S. A. பொன்சியன்  
யாழ். வளாகம்

“நிரம்பல் கூடும்பொழுது பொருளின்விலை வீழ்ச்சியடையும்” என்பது பொருளியலின் ஓர் கோட்பாடாகும். அதே போல அனேக கலை இலக்கியப் படைப்புக்கள் தொகை, தொகையாக வந்து குவிய, அவற்றின் தரத்தைக் கவன த்தில் கொள்ள வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளோம். இவ்வாறு னதரம் குறைந்த கலை இலக்கியங்கள் தோன்றுவதற்கான காரணத்தை நோக்கினால் தான் அவைகளின் தரத்தை உயர்த்த வேண்டிய வழிகளைப் பற்றியும் சிந்திக்க முடியும்.

முதலாவதாக இன்றைய கலை இலக்கியப் படைப்பாளிகள் தங்கள் ஆக்கங்களை வெளி யிடுவதற்கு நிரம்ப வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. அதாவது பத்திரிகைகள் சஞ்சிகைகள் பல தோன்றியுள்ளன. ஒரு பத்திரிகைக்கோ, சஞ்சிகைக்கோ அனுப்பி பிரசரமாகாத ஆச்கத்தை இன்னொரு பத்திரிகையிலோ அல்லது சஞ்சிகையிலோ பிரசரிக்கக் கூடிய வாய்ப்புகளும் உண்டு.

அடுத்ததாக இன்றைய படைப்பாளிகள் நிறைய ஆக்கங்களை குறுகிய காலத்தில் படைத்து விடவேண்டும் என விரும்புகின்றனர். எனவே தாங்கள் எழுதிய ஆக்கங்களை திரும்ப படித்து திருத்துவதற்குக் கூட அவர்களுக்கு அவகாசம் கிடைப்பதில்லை.

இன்னும் வாசகர்களை இலகுவாகக் கவரக்கூடிய, சுண்டி இழுக்கக் கூடிய ஆக்கங்களைப் படைத்து பிரபல்யமாக முயலுகின்றனர். அதாவது பாவியல் வீவகாரங்களை பச்சையரக்க் கூறுதலும், திதி லும் ‘சஸ்பென்’ சுமான் கதைகளை எழுதி அனேக வாசகர்களை தங்களின்பால் இழுக்க முன்கின்றனர்.

கவிதைகளைப் பொறுத்தவரையில், எத்தனையோ ஆழபான கருத்துக் களை அழகாகவும், எனிமையாகவும் எடுத்துக் காட்டி வந்த புதுக்கவிதை இன்று இண்டாக, மூன்றுக, நான் காக உடைக்கப்பட்ட சொற் கூட்டங்களாக உப்புச் சப்பற்றுக் காணப் படுகின்றன. புதுச்விதை என்றால் என்னவென்று திட்டவெட்ட மாக வரையறுக்கப்படாத இக் காலகட்டத்தில் முறிந்த, உடைந்த சொற்கூட்டங்களை புதுக்கவிதை யெனக் கூறி திருப்தி கொள்கின்ற னர் இன்றைய இளம் தலைமுறையினர்.

கவிதை புனைவதிலும், கதை எழுதுவதிலும் ஓர் ஆழமான அறிவு இல்லாமல் பெரும்பாலான இன்றைய படைப்பாளிகள் எழுத முனை கின்றனர். ஓர் கலை இலக்கியப் படைப்பாளி எவ்வளவிற்கு ஓர் பரந்த ஆழமான அறிவைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதை படைப்பாளிகளில் பெரும்பாலானேர் அறிந்திருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

இத்தகைய குறைபாடுகள் கலை இலக்கிய ஆக்ககாரர்களிடையே இருப்பதால் தான் இன்றைய கலை இலக்கியப் படைப்புகளில் பெரும் பாலானவை தரவு குறைந்தவைகளாக இருக்கின்றன எனக் கூறலாம் ஆகவே எழுத்தாளர்கள் இக்குறைகளை மனதிற் கொண்டு அவைகளை நிவிர்த்தி செய்து தர மான ஆக்கங்களை வாசகாக்குத் தர முன்வர வேண்டும்.

அதே வேளை கலை இலக்கிய ஆக்கங்களைப் பொறுத்தவரையில், எத்தனையோ ஆழபான கருத்துக் களை அழகாகவும், எனிமையாகவும் எடுத்துக் காட்டி வந்த புதுக்கவிதை இன்று இண்டாக, மூன்றுக, நான் காக உடைக்கப்பட்ட சொற் கூட்டங்களாக உப்புச் சப்பற்றுக் காணப் படுகின்றன. புதுச்விதை என்றால் என்னவென்று திட்டவெட்ட மாக வரையறுக்கப்படாத இக் காலகட்டத்தில் முறிந்த, உடைந்த சொற்கூட்டங்களை புதுக்கவிதை யெனக் கூறி திருப்தி கொள்கின்ற னர் இன்றைய இளம் தலைமுறையினர்.

கங்களைப் பிரசரிக்கும் நிறுவனங்களும் இலக்கிய விமர்சகர்களுக்கும், வாசகர்களுக்கும் கலை இலக்கிய ஆக்கங்களின் தரத்தை உயர்த்துவதில் பெரும் பங்குண்டு.

பத்திரிகை அல்லது சஞ்சிகை நிறுவனங்கள் தொகையை அல்லதரத்தை மனதில் இருத்தி செயற்பட வேண்டும். இந்தவார அல்லது மாத பிரசரம் இத்தனை பக்கங்களை அல்லது இத்தனை ஆக்கங்களை தாங்கி வெளிவர வேண்டும் என்பதற்காக தாமரற ஆக்கங்களை பிரசரிக்கக் கூடாது அவ்வாறு பிரசரித்தால் தாமற ஆக்கங்கள் வாசகர்களைச் சென்றடைந்து அவர்களும் அதே போன்ற ஆக்கங்களை உருவாக்க முற்படலாம். உதாரணமாக தரமற ஓர் சிறுகதையையே அல்லது கவிதையையோ பிரசரித்தால் அதைப் படிக்கும் பலர் சிறுகதையென்றால் இதுதான், கவிதையென்றால் இதுதான் என்று எண்ணித் தாங்களும் அவ்வாறு எழுத முற்படுவர். ஆகவே இவ்விடத்தில் பத்திரிகை சஞ்சிகை நிறுவனங்களின் பணி பொறுப்புள்ளதாகும்

அதேபோல் இலக்கிய விமர்சகர்களின் பணியும் முக்கியமானது. தரமான ஆக்கங்களைப் பாராட்டவும் தரமற ஆக்கங்களை தகுந்த காரணங்களுடன் கண்டிக்கவும் அவர்கள் தயங்கக் கூடாது. எம் மத்தி யில் உள்ள சிறந்த ஆக்கங்களை “ஆகா, ஒகோ” என்று புகழ்வதோடு நின்று விடாமல் உலக இலக்கியப் படைப்புகளின் வரிசை

யில் எமது சிறந்த ஆக்கங்களின் இடம் என்ன என்பதை இலக்கிய ஆக்க காரர்களுக்கும். வாசகர்களுக்கும் தெளி வாக்க வேண்டும். அதனாலே தான் நாமும் நமது இலக்கியப் படைப்புகளும் உலக ரீதியில் தலை நிமிந்து நிற்க முடியும். ஆகவே நல்ல இலக்கிய விமர்சகர்கள் எம் மத்தியிலே உருவாக வேண்டும்.

இறுதியாக மக்களும் வாசகர்க்கள் எம் மத்தியிலே உருவாக வேண்டும்.

ஞமாசிய நாங்கள் எமது கலை இலக்கிய ரசனையை கீழ்மட்ட சிந்தனையிலும், பொழுது போக்குகளிலும், பயனற்ற கற்பனைகளிலும் வைக்காமல், அவற்றைக் கடிந்து தரமான இலக்கிய ஆக்கங்களை இனங்கண்டு ரசிக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எமது கலை இலக்கிய ரசனையின் தரத்தை உயர்த்தினால் தான் தரமான படைப்புகளை இலக்கிய படைப்பாளிகளிடம் இருந்து எதிர்பார்க்க முடியும். O

## நீங்கள் தான்...!

~~~~~ வாழ அமரி

ஏய் ..... ஆண்களே  
அறிவு தனக்கென்ற  
அகங்காரமா?  
இல்லை .....

ஆள்வது நாங்கள்தானே  
என்ற பிடிவாதமா .....?

கற்பிழப்பவர்  
நாங்களென்றால்  
நீங்கள் மாத்திரம்  
கறைப்படுவில்லையா?

சுமதாயச் சாக்கடையில்  
நாற்ற மீன்கள்  
நாங்களென்றால் - அதை  
நயந்து உண்பவர்கள்  
நீங்கள் தானே?!  
வாழக்கைக் கூண்டில்  
வாழும் முட்டைகள்  
நாங்களென்றால் - அதை  
உடைத்துக் குடிக்க வரும்  
கருநாகமே  
நீங்கள்தானே .....!

சீதனம் என்ற  
சேட்டை விட்டு  
எம்மைச் சோதனை செய்யும்  
சுத்.டிகள்  
நீங்கள்தானே .....!

உங்கள் முகவரி மாற்றமா?  
எங்கள் முகவரிக்கு  
எழுதுங்கள்



‘நான்’ வலுவலகம்,  
‘வசந்தகம்’

சுவாமியார் லீதி,  
கொழும்புத்துறை,  
யாழ்ப்பாணம்.

# \*\*\*\*\* மலர்ந்திடுவாய் புத்தாண்டே \*\*\*\*\*

## மங்கள மாய்

அ. ஹரி

பசுமலையூர்.

அக்கரப்பத்தனை.

**ஓ** மலர்ந்திடுவாய் - புத்தாண்டே!

மங்களமாய் மாநிலத்தில்.

துன்பங்கள் தொலைந்திடவே!

இன்பங்கள் வளர்ந்திடவே!

இனிதாய் பிறந்திடுவாய்.

**ஓ** கோழைகளாய் மாயாது

வாழைகளாய் வளர்ந்திட!

வரம் பெற்றுமிங்கே!

வஸ்வமையுடன் வளர்ந்திடுவாய்!

வளர்ச்சிகள் கண்டிடுவாய்.

**ஓ** அந்திகள் அழிந்திடவே!

அக்கிரமங்கள் தொலைந்திடவே!

நிதிகள் நிமிர்ந்திடவே!

நின் தவம் புரிந்துமிங்கே

நிம்மதியாய் பிறந்திடுவாய்.

**ஓ** வீம்புகள் நிங்கிடவே!

விடுதலை பெற்றுமிங்கே

அடக்கு முறை அகன்றிட!

அதிகாரம் அடங்கிட!

ஆனுமை பெற்றிடுவாய்.

**ஓ** உண்மைகள் நிலைத்திடவே!

உரிமைகள் வென்றிடவே!

உயர்வுகள் வளர்ந்திடவே!

உறவுகள் மலர்ந்திடவே!

உயர்ந்திடுவாய் - புத்தாண்டே.

புரட்டாசி - ஜப்பசி “நான்” இதழ்

## அட்டைப்பட விளக்கம்

செல்வி. யேக்கப் ஜெயந்தி  
நெடுந்தீவு

பரிசு பெறும் விளக்கம்

சமூகத்தின் போலியான மதிப்பீடுகள் தவறான கண்ணேட்டம், பிறபோக்கான சிந்திக்கும் திறனை மிகவும் தத்துவமாக எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

ஓர் இளைஞரும் யுவதியும் உரையாடிக் கொண்டு செல்கின்றார்கள். இதைச் சமுதாயத்திலுள்ள ஓர் கும்பல் “வாய்க்கு அவல் கிடைத்தது” போன்ற உணர்வில் பிரமித்துப் போய் இந்த நிகழ்ச்சியை எப்படி விமர்சிக்கலாம், திரித்துக் கூறலாம் என்பதையிட்டு கண்குளிரப் பார்த்துக் கொண்டு நிற்பதைக் காணமுடிகின்றது. இந்நிகழ்ச்சிகள், சம்பவங்கள் எங்கு பார்த்தாலும் சமூகத்தின் தீராத நோயாகத் தொற்றுகிறது.

யாராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை ஒரு இளைஞரும் யுவதியும் கதைத்தால், சிரித்தால் போதும் அப்பயரா! எத்தனை விமர்சனங்கள் திரிப்புக்கள் எலும்பில்லாத நாக்கு எல்லாப் பக்கமும் வளைந்து கொடுக்கும் ஆனால் நாவில் எழும் பேச்சுக்கள் எவ்வளவு நிந்தனை தரக்கூடியது.

கிளி சொல்வதைச் சொல்லும்; சொல்லாததை சொல்வதில் சமூகத்துக்கு கை வந்த கலை. கால் தடுக்கினால் கரம் எம்மைக் காக்க வரும் நரம்பில்லாத நாக்கால் உதிரும் பேச்சுக்கள் வாழ்க்கையையே தடுக்கி விழுச் செய்கிறது. இதைச் சமூகம் உரை மறுக்கின்றது.

எம்மை அறிவுதே மிகக் கடினமாக இருக்கும் போது அவன்கள் அப்படி, இப்படி என்று எப்படி தீர்ப்புக் கூற முடியும். தாழும் வாழுமாட்டார்கள், மற்றவர்களையும் வாழ விட மாட்டார்கள். எப்ப குழி பறிக்கலாம் எனத் திட்டம் தீட்டுவார்கள். இதனும் பலருக்கு பொழுது போக்கு சாதனமாக பயன்படும்.

சமூகத்தில் மனிதன் ஓர் சமூகப் பிராணி சமூகத்தில் பலரை சந்திக்க வேண்டும், உரையாட வேண்டும். பரஸ்பரம் நல்கவேண்டும் இவையெல்லாம் தவிர்க்க முடியாதது தொடர்புகள் ஏற்படும் போது உறவுகள் கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது. உண்மை உறவுகளை போற்றி

மதித்து வாழும் போதுதான் தனிமனிதன் வாழ சமூகம் வளர்ச்சி நிலையை தொடுகிறது.

சிந்தனைக்கு ஒவ்வாத கண்ணேட்டங்களை தப்பான கண்ணேட்டங்கள் பிறரின் வாழ்விற்கு தடையாகி விடுகின்றது. “ஊருக்கில்லையடி உபதேசம் உனக்குத்தான்டி பெண்ணே” என்ற கூற்று சமூகத்தில் விமர்சகர்களாக திரிப்புக்காரர்களாக செயற்படுவர்கள் வெகு இலகுவில் புரிந்துணரும் நாள் அதிகதுராத்தில் இல்லை என்பதை மிகவும் துல்லிய மாக அட்டைப்படம் சித்தரிக்கிறது.

**பாராட்டு பெறுகிறார்:**

ர. ஆர். எம். ஜமாங்தீன்  
புமுதிவெல்ல,  
பாலாவி.

சிறுவர், சிறுமியர், இளைஞர், யுவதிகள், முதியவர் எனப் பல பிரிவினரையும் கொண்ட இன்றைய சமூகத்தில் நாகரீகபானது நாளுக்கு நாள் விருத்தியடைந்து கொண்டு செலவது கவனிக்கத்தக்கதாயுள்ளது. அதே நேரத்தில் நாகரிகமானது சில வியக்கத்தக்க செய்கைகளையும் வெறுப்பிற்கும் நகைப்பிற்கும் உரிய செயலைக்களையும் கொண்டமைந்துள்ளது. இதில் முக்கிய பங்காளிகளாக விளங்குவது இன்றைய இளைஞர் யுவதிகளே. எனவே முதியவர்கள் தாம் பெற்ற இளைஞர் யுவதிகளின் நாகரீக போக்கைக்கண்டே வியப்பதில் ஆச்சரியமில்லை. இவ்விளை நாகரீக - “1987 புட்டாசி - ஜப்பாசி”, நான் சஞ்சிகையின அட்டைப்பட்ட வாரே இன்றைய சமூகத்தில் நாளுக்கு நாள் விருத்தியடைந்து கொண்டு செலவும் மும் சமூகத்தில் நாளுக்கு நாள் விருத்தியடைந்து கொண்டு செலவும் சமூகத்தையும் அவற்றில் இன்றைய இளைஞர் யுவதிகளின் நடை, உடை பண்பாடுகளின் போக்கையும் இன்றைய முதியவர்களின் பார்வையில் இச் சமூக நாகரிக வளர்ச்சி நகைப்பிற்கும் வியப்பிற்கும் உட்படுவதையும் விளக்குவதாய் அமைந்திருக்கின்றது,

---

**செடி வளர மண்வேண்டும்**  
**மீன் வாழ நீர் வேண்டும்**  
**நான் வளர நீ வேண்டும்**

---

உங்கள் “நான்” சந்தா செலுத்திவிட்டார்களா?

# உருவாக்டும் உண்ணத்தவாட்டு

. எ. ரீ. எஸ். பாலையே.

உணர்வுகளினால் உந்தப்பட்டு  
உள்ளங்களின் ஒன்றினைப்பில்

உருவாகுவதே சமுகம்.

ஆனால்,

தறிகெட்ட இக்கால்

—சமுகத்தில் சிக்கி

வாழ்விழந்து வளமிழந்து

தவிப்பவர்கள் அநேகர்.

உள்ளங்களின் விளைவுகளில்  
உருவாகும் மனித வாழ்க்கை

இன்று,

சமுகத்தின் தவறுதலால்

உள்ளங்கள் நெறியிழந்து

மதுவருந்தி மதியிழந்து

வாழ்வை மாய்த்துக் கொண்ட

மானிடர் அநேகர்.

கையில் பணமின்றி

வறுமையின் விரிம்புதனில்

வாழ்க்கை உழன்றபோது

சமுகம் விட்டதவறுதலால்

திருட்டுத் தொழிலின் மூலம்

—தம்வாழ்வை

திண்டாட்டமாக்கிக் கொண்டோர் பலர்.

சமுதாயத்தின் தலைவர்களாக - நானை

சமுகத்தில் திகழ வேண்டிய

வரலிபர்களில்,

இன்றே!

சமுகத்தின் சரியான வழிகாட்டலின்றி

சந்திகளில் குந்தி

தம் வாழ்வை

கலித்துக் கொண்டவர் பலர்

எனவே,

உள்ளங்கள் ஒன்றுபட

உலக சமுகம் உழைத்துமோனால்

உருவாக்டும்

உண்ணத் வாழ்வு.

# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி 32

|    |    |      |      |    |
|----|----|------|------|----|
| 1  | 2  | 3    | 4    | 5  |
| 6  | 7  | 8    | 9    | 10 |
| 11 | 12 | 13   | 14   | 15 |
| 16 | 17 | 18 ⚡ | 19 ⚡ | 20 |
| 21 | 22 | 23   | 24   | 25 |
| 26 | 27 | 28 ⚡ | 29   | 30 |

அதிஸ்டாலிக்கு பரிசன்று.  
முடிவுத்திக்கி: 20-04-88

வளம் மாறியுள்ளவை: → 4, 6, 26, 29, V 15, 17.

குழம்பியுள்ளவை: → 1, 1 21, V 2, 3, 4.

## இடமிருந்து வலம்

## மேலிருந்து கீழ்

1 சந்தை

1 ஒரே சமயத்தில் எட்டு விடயங்களைக் கிரிக்கும் ஆற்றலுடையன்.

4 சில இலட்சங்கள்.

2 .....மொழி பெரும்பான்மையாக எம் நாட்டிலுள்ளது.

11 திருப்பு

3 ஆங்கிலத்தில் துறைமுகம்.

16 வாழ்.

4 இதற்காகப் பணம் கடன்கொடுப்பர்.

21 அறிவு விருத்திக்கு நல்லஆட்டம்.

5 இதனால் சிலசமயம் அரசனும் ஆண்டியாவான்.

26 நீரின் உறை நிலை.

15 ஒரு ராசி

29 ஆண் மான்.

17 பறவை.

18 நான்

24 குமரிப்பெண்.

# வெள்ளிப் பாதரசம்

“நான்” எழுத்துப் பட்டறையில் சிறப்பு விமர்சனம் பெற்ற கதை

தன் வீட்டுக்கு ஒரு அடுக்குப் பெட்டியும், தனக்கு ஒரு தையற் பெட்டியும் வாங்க வேண்டும் என்று நினைத்து வந்தவர்களைய உள்ளம் விமுகம் படி கோவில் வீதியெல்லாம் பெட்டிகளும், கடகங்களும் மலைமலையாய்க் குவிந்திருந்தன. குஞ்சப்பெட்டி, அடுக்குப்பெட்டி, தையறப்பெட்டி, மூடற் பெட்டி, பின்னறப்பெட்டி ... ஊ! எத்தனை வகை! அருகில் மாட்டை அவிழ்த்து அதன் வாயில் பொங்கிய நுரையை வழித்து அதன் மினுமினுக் கும் கரிய முதுகில் தேய்ப்பதில் கண்ணும் கருத்துமாய் நின்ற தன் கணவனின் கையில் மெது வா க நுள்ளி “மாடு தன்பாட்டுக்கு நிற் கட்டும் வாருங்கோ” என்று கெஞ்சினான்.

அல்தமிக்கும் சூரியனின் கடை சிக் கிரணங்கள் பனி மரங்களின் தலைகளை இன்னுந் தடவிக் கொண்டிருந்தன. கிழக்கு அடிவானத்தில் சந்திரன் வெளுக்க ஆரம்பித்தான்.

அன்று வல்லிபுரக் கோவிலில் கடைசித் திருவிழா. “எவ்வளவு சனம் பாத்தியளே! இதுக்காலை எப்பிடிப் போறது? என்று சொல்லிக்கொண்டே. நல்லம் மா தன

கணவனீன் அருகில் ஒதுங்கினேன். செல்லையா தன் தோளில் கிடந்த சாஸ்வையை எடுத்து வரிந்து கட்டிக் கொண்டு, “பயப்பிடாமல் என்னேட வா” என்று தன் மனைவியின் கையைப் பற்றினான்.

— இலங்கையர் கோன் —

கோவில் வீதிகளிலும் கடைகளிலும் காணப்பட்டதெல்லாம் நல்லம்மாவின் மனத்தில் ஒரு குதுகலத்தை உண்டாக்கி ன. வாய் ஓயாது தன் கணவனுக்கு ஏதோ சொல்லிக் கொண்டே சென்றான். ஐந்து வயதுச் சிறுமியைப் போல, முழுங்கால்கள் தெரியும்படி தன் ஆடையைத் தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு வீதியைச் சுற்றி ஒரு கெந்தல் போட வேண்டும் போல அவனுக்குத் தோன்றியது. .... செல்லையா மெளனமாகத் தன் மனைவியின் குதூகலத்தில் மெய்மறந்து அவள் இழுத்த வழியெல்லாம் போய்க் கொண்டிருந்தான்.

யாழ்ப்பாணத்தின் நீர்வளமற்ற சொற்ப நிலத்தைத் தம் தளராத முயற்சி ஒஸ்றினாலேயே வளம்படுத்த

திச் சீவியம் நடத்தும் புதல்வர்களில் அவனும் ஒரவன். இரக்கமற்ற பூமியுடை தினசரி நடத்தும் போரினால் அனுடைய தசை நாள்கள் முறுக்கடைந்து வச்சிரம்போல் இருந்தன மன ஒருமைப்பாட்டி னால் வாய் மெளனமாகவே இருந்தது.

மூன்று மாதங்களுக்கு முன் புதன் அவன் தன் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேடிக்கொண்டான். அனுடைய கலகலத்து வாயும், விடையில்லாத ஒரு கேள்வியைக் கேட்பதுபோல அவனுடைய பார்வையை முறித்து தோக்கும் அவனுடைய விழிகளும், மார்பிள் பாரம் தாங்க மாட்டாதது போல் ஒடியும் நூலிடையும், நிர்மலமாக இருந்த அவனுடைய தனிமை வாழ்வில் ஒரு கிளர்ச்சியை உண்டாக்கின. சுகா மண்ணைக் கிண்டு பவனுக்கு மண்ணீர்கள் எத்தனையோ ரகஸ்யங்களும், மணங்களும், புதுமைகளும், மறைக்கிறுக்கும், ஆனால் அவைகளை விட மேலான ரகஸ்யங்களும், மணங்களும் புதுமைகளும் வாழ்க்கையில் எத்தனை மறைந்து கிடக்கின்றன! ஓ! வாழ்வு எவ்வளவு அற்புதமானது! செல்லையா இன்று அணிந்திருக்கும் நாறபது ரூபா பெறுமதி யுள்ள மாறுகளரச் சால்வையை வட இதற்கு வேறு என்ன அத்தாடசி வேண்டும்?

கோவிலிலுள்ள சனங்கள் தங்கள் இஷ்டப்படி சூக்குரவிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். மூலைகளில் கிடத்தப்பட்டிருந்த கைக்குழந்தை

கள் அழுதன. பஞ்சகஸ்சம் அணிந்த பூசகர்கள் அங்கும் இங்கும் ஓடி னர். இந்த ஆரவாரங்களுக்கிடையில் கர்ப்பக்கிருக்குத்தில் மணிச் சத்தங் கேட்டது சூப்பிய கைகள் தலைகளுக்கு மேல் உயர்ந்தன. செல்லையா ஒரு தூண்ரூபே கைகளைக் கட்டியபடி சனங்களின் தலைகளைப் பார்த்துக் கொண்டு நின்றன. நல்லம்மா அவனருகில் கைகூப்பியபடி மூலஸ்தானத்தை ஒரு தரம் பார்ப்பதற்காக அங்கும், இங்கும் தலையை அசைத் தாள். எங்கோ தொலைவில் இருவில் சில தீபங்கள் மின்னின் அவைகளின் அருகில் ஒரு தொந்தி பெருத்த பூசகரின் கரும்பட உரவும் கைகளை அசைத்துக் கொண்டு நிற்பது தெரிந்தது. அதற்குப் பின்னால் அதுதானே வல்லிபுரப்பெருமான்?

திருமாலின் திருமண் பிரசாதத்தைப் பெறுவதற்கு ஆரவாரப்பட்ட சனங்கள் ஒரு பக்கத்தில் மேளச்சமா ஆரம்பமாகவே அவ்விடம் நோக்கி நகர்ந்தனர்.

செல்லைய வும் நல்லம்மாவும் கோவிலை வலம் வந்து வணங்கினர்.

தவிற்காரன் சாளவரிசைகளை மெய்மறந்து பொழிந்து கொண்டிருந்தான் அதனுடைய குடுமியிலிழ்ந்த தலையோடு வேறும் ஆயிரந் தலைகள் அசைந்தன. நல்லம்மாவுக்குச் சிரிப்பாகவிருந்தது. தன் கணவனின் உடலோடு தன் உடலை உராய்ந்து கொண்டு “எல்லாருக்கும் பைத்தியம் பாருங்கோ” என்றார். மெளனியான செல்லையா

மெளனம் கலை ந்து, “போதும் இனி, வாணை வெளியாலை போவும்” என்றார்கள்.

வெளி வீசுகளிலும் தெருக்களிலும் சன சமுத்திரம் அலைமோதிப் புரண்-து. முத்தையும், வைரத்தையும் பொடியாக்கிச் சிதறிலிட்டது போன்ற அந்த அகன்ற வெண்மனற் பரப்பிலே கன்னித்தாயின் உள்ளத்திலே அன்பு வெள்ளம் பாய்வது போல நிலவு வெள்ளத்தை அள்ளிப் பெருக்கும் முழுச் சந்திரனின் கீழ் இரண்டொரு இரவுகளுக்கு வாழ்க்கைப் போரினால் ஏற்பட்ட அலுப்பைக் கொஞ்சம் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக யாழிப் பாணத்தின் ஒவ்வொரு மூலையிலிலிவிருந்தும் வந்து மனிதர்கள் நீாம்பியிருந்தனர்.

சர்பத் கடைக்காரன் பல வர்ணங்கள் கொண்ட போத்தல்களை ஒரு தடியால் அடித்து ஜலதரங்கம் வாசித்தான். மினுக்கு மினுக்கு என்ற ஓரியும் ஒரு கைவிளக்கின் அருகில் உட்கார்ந்து பொலிஸ்காரர் களின் காக்கியுடைய எங்காவது தெரிகிறதா? என்று கடைக்கண்ணால் பார்த்தபடி, ஒண்டுக்கு நாலுக்காரன், ‘ஓடிவா ஓடிவா - போனால் கடலீக்காசு, வந்தால் தீர்த்தன்னிக் காசு’ என்று ஒலமுட்டான்.

நல்லம்மாவும், செல்லையாவும் தமிழை அறியாமலே ஒரு வளையற் கடையின் முன்னால் போய் நின்றனர். விளக்கொளியல் கடர்விடும் கண்ணுடி வளையல்களின் ஸாவண்

யத்தில் நல்லம்மாவின் மனம் யைத்தது..... செல்லையா அவருக்கு ஐந்து ஐந்தை வளையல்கள் வாங்கிக் கொடுத்தான். ஒரு கண்ணுடிப் பெட்டியில் அழகாக வளைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த புது மாதிரியா ஒரு பாதாசம் செல்லையாவின் கண்களை ஈர்த்தது. நெருக்கமாகப் பின்னப்பட்ட வெள்ளி வளையம் ஒவ்வொன்றிலிருந்து ஒவ்வொரு வெள்ளிக் குண்டும் வேல்போன்ற ஒரு தகடும் தொங்கிக் கொண்டிருந்தன. முகப்பில் சிங்கமுகம், அதுபோன்ற ஒரு பாதாசம் அவன் முன் ஒருபோதும் பார்த்ததில்லை..... அவன் தன் மனைவியின் முகத்தைப் பார்த்தான்.

குவளை மரைப் பழித்த அவளது விழிகள் “காஸ் லெட்” டுளியில் அகல விரிந்து பளபளத்தன.

அவளிடம் சாதாரண காற்சங்கிலி கூட இல்லை. உருண்டையாகவும் வழுவழுப்பாகவும் இருந்த அவளுடைய கணக்கால்களில் இதுபோன்ற ஒரு பாதாசத்தை அணிந்து பார்க்க வேண்டும். என்ற ஆசை செல்லையாவின் மனத்தில் தோன்றியது. இந்த ஆசையோடு வேறு எத்தனையோரகள்யமான இன்ப நினைவுகள் அவன் உள்ளத்தை மயக்கின..... அதை எப்படியும் வாங்கிட வேண்டுமா! அதன் விலை என்னவென்று கடைக்காரனைக் கேட்டான்.

“முப்பத்தைந்து ரூபாய், வேறு விலை கேட்க வேண்டாம்.” செல்லையாவின் மடியில் முப்பத்தொரு ரூபாய்தான் இருந்தது.

“இருபத்தெந்த தாலாம், சாமா  
னைக் குடுத்துப் போடு.”

“தமிழி! இது நாட்டுப் பெண்டு  
கள் போடுகிற கால்சங்கிலி அல்ல,  
ராசாத்தியின் கால்களுக்கேற்றது.  
இந்தியாவிலிருந்து ஸ்பெஷலாய்  
வந்தது உமக்கு இது சரிவராது  
பாசா, கடைசி விலை முப்பது  
ரூபாய், குடுப்பீரா?

“சரி இந்தா”

பாதரசங்கள் கைமாறி, அவ்  
விடத்திலேயே நல்ல ம் மா வின்  
பாதங்களில் ஏறின.

வெண்மணவில் கால்கள் புதைய  
இருவரும் மறுபடி கடைகளைச் சுற்றி  
வந்தனர். மிச்சமாக இருந்த ஒரு  
ரூபாயைக் கொண்டு ஒரு தையற்  
பெட்டியும் வாங்கி, ஆளுக்கொரு  
சர்பத்தும் குடித்தனர். அடுக்குப்  
பெட்டி வாங்கவில்லை.

நல்லம்மாவின் கால்கள் ஓய்ரது  
போயின. “இனி வண்டிலடியில்  
போய்க் கொஞ்ச நேரம் இருந்  
திட்டு, திரு வி மாப் பார்த்துக்  
கொண்டு விடியப் போவம்” என்று  
இருவரும் முடிவு செய்தனர்.  
செல்லையா அவளே ஒரு சனக் கும்  
பலுக்கூடாகக் கையில் பிடித்து  
நடத்திக் கொண்டு சென்றான். கும்  
பல் கழித்து கொஞ்சம் வெளியான  
இத்திற்கு வந்ததும் நல்லம்மா  
திடென நின்று தன் இடக்காலை  
யர்த்திக் கையால் தடவிப் பார்த்  
தாள்

“ஐயோ! காற்சங்கிலி யைக்  
காணேல்லை.....”

“என்ன? வடிவாய்ப் பார்!”

“ஓரு காலான் எங்கையோ மன  
லுக்குள்ளை கழன்டு விழுந்திட  
துது.”

“கொஞ்சம் கவனமாய் வாறதுக்  
கென்ன? உனக்கு ஆட்டம் மெத்  
திப் போச்சு. ஊதாரி நாய்.”

மறுகணம் செல்லையா தன் நாக்  
கைக் கடித்துக் கொண்டான்.

குண்டுசீயால் துளைக்கப்பட்ட றப்  
பர் வலுாணப்போல நல்லம்மாவின்  
உற்சாகம் அப்படியே சப்பளிந்து  
போய்விட்டது. மூன்று மாத மனை  
வாழ்க்கையில் இது தான் முதல்  
தடவையாக இப்படி ஏச்சக்  
கேட்க வேண்டிய வந்தது. அதுவும்  
அப்பலத்தில் கூட்டிக் கொண்டு  
வந்து விட்டு.....! அவள் மனத்தில்  
கேபம், அவமானம், துயரம்  
ஆகிய எல்லா உணர்ச்சிகளும்  
ஒருங்கே தோன்றின. கண்களில்  
நீர் மல்கியது.

“போதும் உங்களோடை கோவி  
ஒக்கு வந்த வண்டவாளம், இனி  
நடையைக் கட்டுவம்.”

செல்லையா ஒரு படி கீழே இறங்கி  
ஞன். “நல்லம்மா! ஆத்திரத்தில்  
சொல்லிப்போட்டன. இஞ்சை  
பார.....”

“வேண்டாம், இப்பவே போக  
வேணும். வண்டிலைக் கட்டுங்கோ.  
நீங்கள் வராட்டி நான் தனியக்  
கால் நடையாய்ப் போறன். வழி  
யிலை காறுக்குள்ளை, வசக்குள்ளை  
ஆப்பிட்டு நெரிஞ்சு போறன்.”

செல்லையா மறு வார்த்தை பேசா மல் தன் திருக்கல் வண்டியை இழுத்து, மாட்டை அவிழுத்துப் பூட்டினன். அவன் ஆண்மகன்.

மாட்டின் கழுத்தில் கட்டியிருந்த வெண்டயங்களில் தானத்திற்கு ஏற்பக் கரடு முரடான தெருவில் வண்டிச் சக்கரங்கள் ‘கடக், கடக்’ என்று ப்பதம் செய்தன. யாரோ மனமகன் ஊர்வலம் வருவதற்காக விரித்துவிட்ட நிலபாவாடை போல வளைந்து சிட்டந்த தெருவின் இரு மருங்கிலும் நெடிய பனை மரங்கள் மென்னப்புதங்கள் போல் வரிசையாக நின்று ஆலவட்டம் பிடித்தன.

செல்லையா நாணையக் கயிற்றை இளக்கிவிட்டு, மாட்டின் கால்களுக்கிடையில் தன் காலை வைத்தான். ரோசம் முந்த அந்த இளங்காலை உன்மததம் கொண்டு போல், ஏற்காலைத் தன் ஏரியில் பட்டும் படாமலும் தாங்கிக் கொண்டு பறந்தது..... ஆத்திட்டில் சிந்தனையில்லாமல் கூறிய வார்த்தைகளுக்கு இவ்வளவு கோபமா? நிலத்தில் யியர்வை சொட்ட, கை கால் வலியினால் செயலற்றுப் போக புகையில்லத் தோட்டத்தைக் கிண்டிப் பாடுபட்ட வனுக்குத்தான் காலின் அருமை தெரியுமி! அவன் ஆண்பிளைதன்னை, இரண்டு வார்த்தை பேச உரிமை உண்டு. அதைப் பெண் பொறுத்துக் கொண்டால் என்ன.....? கொண்டு வந்த காசெல்லாம் அவனுக்குத்தானே செலவு செய்தான்.....? தனக்கு ஒரு சுருட்டு

டுக்கூட வாங்கிக் கொள்ளவில் விடுயே....!

கால்களை வண்டியின் பின்புறம் தொங்கப் போட்டுக் கொண்டு. வண்டியின் கீழ் ஓடும் தெருவைப் பார்த்தபடி நல்லம்மா சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருந்தாள். எவ்வளவு அற்பகாரியம்!

இரு கஷ்டமும் இல்லாமல் திருவிழாப் பார்த்துவிட்டு சந்தோஷமாக வந்திருக்கல் மே..... எல்லாம் அவனுடைய பிழை தான். கணவன் இரண்டு வார்த்தைகள்கடுமையாகச் சொல்லி விட்டால் என்ன?

மாடு களைப்பினால் பலமாக மூச்சு வாங்கியது. நெல்லியடிச் சந்தியில், ஒரு பூரசமரத்தின் கீழ்ச் செல்லையா வண்டியை நிறபாட்டினான். அந்த நடு யாமத்திலும் கோவிலுக்குப் போகிறவர்களுக்காகக் கடைகள் எல்லாம் திறந்து வைக்கப்பட்டிருந்தன. சந்தையில் இரண்டு பெண்கள் அப்பம் சுட்டுக் கொண்டிருந்தனர். தேநீர்க் கடைகளில் தேநீர் கலக்கும் ‘கடகட’ என்ற சத்தத்தை விட, மற்றெங்கும் ஆழ்ந்த நிசப்தம் குடிகொண்டிருந்தது.

செல்லையா மாட்டின் களை தீர அதைத் தட்டி கொடுத்தபின், ஒரு தேநீர்க்கடை இருந்த கட்கமாகச் சென்றுன். அவனுடைய மடியில் ஒரு ஐந்து சதம் தான் இருந்ததென்பது நல்லம்மாவுக்குத் தெரியும். அன்று மத்தியானம் வீட்டில்

சாப்பிடதுதான், அதன் பிறகு ஒன்றுமே இல்லை ..... “ஜீயோ அவருக்கு எவ்வளவு பசியாயிருக்கும், வாய் திறந்து ஒன்றும் சொல்லாமல் இருக்கிறோ” என்று அவள் அங்கலாய்த்தாள். அவருடைய இதயம் இளகிக் கரைந்தது. தன் கணவனுடைய மனத்தின் பண்பும் அவன் தன்பால் வைத்திரள அன்பின் ஆழமும் அவள் மனதில் தெளிவாயிற்று விவாகம் செய்து கொண்ட புதுதில் ஒருநாள் அவன் கூறிய வசனம் ஒன்றை அவள் ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டாள். “பெட்டை, உனக்காக வேணு மெண்டால் என்றை உசிரையும் கொடுத்துவிடுவேன், நீ ஒன்டுக் கும் பயப்பிட வேண்டாம்.”

அவருடைய நெருசுக்குள் ஏதோ ஒன்று உடைவது போல் இருந்தது..... கணகள் பொருமி உவர் நீரைப் பொழிந்தன. தன் கணவனை ஒரு குழந்தைபோல் மடியில் வைத்துத் தாலாட்டி அவனுடைய உடலின் ஆயாசத்தையும் மனக்கவலையையும் போக்க வேண்டும் போல் அவருக்குத் தோன்றி யது.....

செல்லையா வாயில் ஒரு சுருட்டு டன் வந்து, மனைவியருகில் ஒரு வெற்றிலைபாக்குச் சுருளை வைத்து விட்டு, அவருடைய முகத்தைப் பார்த்தான்..... அவருடைய கண்ணீர் தோய்ந்த முகத்தின ஒளி அவனை உலுக்கியது. தனுடைய நாற்பது ரூபா பெறுமதியுள்ள மாறு கரைச் சால்வையால் அவருடைய கண்ணீரைத் துடைக்க வேண்டும் என்று அவன் மனம் அவாவியது.

“என்ன, நல்லம்.....”

நல்லம்மாவின் கண்ணீர் வடிந்த முகத்தில், நாஸம் கலந்த ஒரு புன்னகை அரும்பியது. “ஒன்டு மில்லை, உங்களுக்குப் பசி! இல்லையே? வெளிக்கிடுங்கோவன் கெதி யாய் நீட்டை போவம்.”

செல்லையா அதன் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொண்டான். மாட்டின் வெண்டையம் மறுபடியும் பணந்தோப்புக்களில் எதிரொலித்தது.....

வல்லை வெளி!

இந்த அகன்ற பூமிப் பரப்பின் மகிமையை அறிந்தது போல இது காரும் வேகமாய் ஓடிவந்த மாடு, தன் குதியைக் குறைத்து அடிக்கு மேல் அடி எடுத்து வைக்க ஆரம்பித்தது.

பேய்க்காற்று ‘ஹெ’ என்று சமூர்யித்தது

வானம் கவிந்து, நாற்புறமும் நிலத்தைக் கவவிக் கொண்டிருந்தது. வெளியின் நடுவே தேங்கி நினை நீரோடை, ஒரு அரக்கனது பிரமாண்டயான மார்பில் அணியப்பட்டமரகதச்சருபோல் ஜ்வா வித்தது. வான முகட்டின உச்சியில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த பளிங்குத் தகடு போன்ற சந்திர தீபம் கீழே விழுந்து விட எத்தனைப் பது போகே சனிந்து பிரகாசித்தது.

சின்ன மனிதர்களையும் பெரிய எண்ணங்கள் எண்ணும்படி தூண்

மே இந்த வெளிப் பிரதேசத்தில் தான் மனிதனின் ஜீவநாடி நவ நாகரிக முறைகளால் நலிந்து படா மல் இன்னும் அந்தப் பழைய வேகத்தோடு அடித்துக் கொண்டிருக்கின்றது.

எங்கோ வெகு தொலைவில் நிலத் தில் இருந்து இரண்டு அடி உயரத் தில் பொட்டிட்டது போன்ற ஒரு ஒளி தோன்றிக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தெருவை நோக்கி நகர்ந்து வந்தது..... செல்லையா அதைக் கண்டதும் அதை நோக்கிக் காறி உழித்தான். நல்லம்மா, “அது என்ன? ” என்று கேட்டான்.

“ஆரோ மீன்பிடிகாரர் குள் போகிறோ கள் ” என்று ஒரு பொய் சொல்லி மழுப்பிவிட்டுச் செல்லையா மாட்டின் வாலைப் பிடித்து முறுக்கினான்.

அந்த வெளிச்சம் தெருவைக் கடந்து வேகமாய் மற்றப் பக்கத் தில் போய் ‘பக’கென்று அவிந்தது.....

செல்லையாவின் இடக்கை அவன் மனை வியின் இடையை நோக்கி நகர்ந்தது.

அவனுடைய மனம் வல்லவெளி போல் விரிந்தது. மெய்மறந்து ஒரு மகிழ்ச்சி அவனை ஆட்கொண்டது. தன் குரலை எழுப்பி, “ஞான குமாரி” என்ற தேவகாந்தாரிராகப் பாட்டைப் பாடினன்..... அவனுக்குப் பசியில்லை, தாகம் இல்லை, தூக்கம் இல்லை. எத்தனை கொள்ளிவாய்ப் பிசாசுகள் சேர்ந்தும் அவனை என்ன செய்துவிட முடியும்?

—:—

## கறுக்கெழுத்துப் போட்டி 31 முடிவுகள்

1. அமெரிக்கா
11. யங்
14. யாழ்
16. ஆகா
21. ரம்மயம்
26. நாதம்

1. அகநகாரம்
3. ரிஷி
5. காரியாலயம்
12. ஆயுதம்
14. தமிழ்
23. நாம்

பரிசு பெறும் அதின்டசாலி:

செல்வி. ஐறின் பத்தினாறு 602, இராமநாதபுரம், - கிளிநோச்சி.

பாராட்டுப் பெறும் மூவர்:

1. அ. மேரி ரெஜினி,
2. சு. கெண்ணாடி,
3. அ. அன்றன் ரேங்க்,

- பவளங்கோட்டை,
- இரணைதீவு.
- கொழும்புத்துறை.

□○□

## பத்தம்

S. பேமியன், O. M. I., M. A.

□○□

இன்றைய வேதனைத் துளிகள்:

இன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் அனைவரும் பத்தம் நிறைந்த நெருக்கிடையான சூழ்நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை இந்தப் பத்த நிலையின் விளிம் பிலே பயத்துடனும் வேதனையுடனும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோர்கள். பத்தத்தின் காரணமாக நம் மக்களில் அநேகர் தங்களின் அன்றை கடமைகளைச் சரிவரச் செய்ய முடியாமல், மனதை ஒரு நிலைப் படுத்த முடியாமல், நிம்மதியாகத் தாங்க முடியாமல் மனம் குழம்பிய நிலையில் பலவித உளவியல் ரீதியான தாக்கங்களுக்கு ஆளாகிக் கொண்டு வருகின்றார்கள்.

பத்தத்தின் பல வடிவங்கள்:

பத்தமானது இன்று நம் மத்தியில் பல வடிவங்களில் உருவெழுத்து வருகின்றது. உதாரணமாக ; அடுத்த நிமிடம் என்ன நடக்கும்? வெளியே சென்றால் திரும்பி வருவோமா? நித்திரைக்குச் சென்று விட்டு நிம்மதியாக எழும்புவோமா?

முகாம்களுக்கு எப்போது கூட்டிச் செல்லப்படுவோம், கைது செய்யப் படுவோம் இது போன்ற கேள்விகள் எம்மில் ஓயாத நெருக்கிடையை உண்டுபண்ணி நம் உடலிலும் உள்ளத்திலும் நோயை படிப்படியாக அதிகரித்து விடுகின்றன.

வரைவிலக்கணம்:

பத்தம் என்னும் போது அச்சம், பயம், ஏக்கம், கவலை, கலக்கம், வருங்காலத்தைப்பற்றி நிச்சயமற்ற தன்மை. இவைகளே நம் மனதில் தோன்றுகின்றன. ஆயினும் உள்ள வியலாளர்கள் பத்தத்திற்கு வரை விலக்கணம் கூறும் போது பத்தம் “தெரியாத, விளங்காத ஒன்றையிட்டு மனதில் எழும் காரண காரியத் தொடர்பற்ற பகுத்தறி வக்கு முரண்பாடான இனந்தெரி யாத ஒரு நிலைபற்றி ஏற்படும் பயமே பத்த நிலையாகும்.”

உள்ளியின் அறிகுறிகள்:

- \* மன இறுக்கம்
- \* பயம்

- \* மனதை ஒருநிலைப் படுத்த இயலாமை
- \* அச்சம்

### உடல் ரிதியான அறிகுறிகள்:

- உள்ளங்கை உள்ளங்காலில் கூடுதலான வியர்வை.
- கைவிரல்களில் நடுக்கம்
- துரிதமான நரம்பு, நாளத் துடிப்பு
- விரைவான இதயத் துடிப்பு
- வயிற்றோட்டம்
- அடிக்கடி சிறுதீர் கழிதல்
- நித்திரையின்மை
- பயங்கரக் கணவுகள்
- மயக்கம்
- சிறுசிறுப்பு
- குறைந்தவை சுவாசிப்பு
- வாய் உதடுகளில் வரட்சி
- தலையிடி
- வாந்தி எடுத்தல்
- கூடுதலான இரத்த அமுக்கம்

### பதட்டத்தின் வகைகள்:

பதட்டம் நமக்கு ஏற்படுவது இயற்கையே. அது மனிதனுக்குத் தேவையும் கூட, ஆனால் அவை அளவுக்கு மீறும் போது மனதிலே நெருக்கநிலை ஏற்படுகின்றது. அதனால் தான் உளவியலாளர்கள் பதட்டத்தை இருவகையாகப் பிரித்துள்ளார்கள்,

1. ஆரோக்கியமான பதட்டம்
2. ஆரோக்கியமற்ற பதட்டம்
1. ஆரோக்கிய பதட்டமானது நெருக்கம் நிறைந்த சூழ்நிலையிலே

அநேகமாக எல்லா மக்களுக்கும் பொதுவானதாக அமைகின்றது. இவை உதாரணமாக :— பர்டைசைக் குத் தோற்றுதல், நேரமுக பேட்டி காணுதல், மேடையில் முதன் முதலாக பேசுதல் என்பவற்றின் போது ஏற்படும் பதட்டநிலை ஆரோக்கியமானதும் இயல்பானதும் கூட.

2. ஆரோக்கியமற்ற பதட்ட நிலையானது மனத்திலே தேவையற்ற குழப்பத்தை அடிக்கடி விளைவித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையாகும். இங்கே நோயாளியின் பதட்டம் காரணமில்லாத, ஆதாரமற்ற ஒன்றைப் பற்றிய பயமாகும்.

**சிகிச்சை முறை:**

மனமருத்துவ சிகிச்சை

(Psychotherapy)

மனமருத்துவ சிகிச்சை என்றால் ஆனாலும் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளுக்கும், தன்னுணர்வற்ற போராட்டங்களுக்கும் அளிக்கப்படும் சிகிச்சை முறையாகும். சருங்கச் சொல்லின் மனச் சோர்விலிருந்து மனவியாதி வரை உள்ள நோய் கஞ்சக குடை என வியல் முறைகளைக் கையாண்டு அளிக்கப்படும் சிகிச்சையாகும். இச் சிகிச்சையில் முக்கிய இடம் வகிப்பது நோயாளிக்கும், மருத்துவருக்கும் இடையில் நடைபெறும் பேசுப் பரிமாற்றம் அல்லது உரையாடலாகும். இந்த உரையாடலின் மூலமாக மனமருத்துவர் நோயாளி உபயோகிக்கும் சொற்கள், உணர்வுகள், நடத்துவதாக இருக்கிறது.

தெகள், எண்ணங்கள் இவற்றைக் கூர்ந்து, கவனித்து, ஆராய்ந்து இதன் வழியாக நோயாளியின் ஆழ் மனத்தில் புதை ந் து கிடக்கும் மனப் போராட்டங்களை அறிந்து, அவற்றிற்குரிய காரணங்களை அறிந்து நோயாளியின் ஒத்துழைப்போடு தக்க சிகிச்சை அளிக்கிறார்.

### நடத்தை மாற்று மருத்துவம்: (Behaviour Therapy)

நடத்தை மாற்றும் மருத்துவம் இன்று ஒரு பிரபலமான சிகிச்சை முறையாகும். நோயாளியின் நடத்தையில் உள்ள குறைபாடுகளையும், மனதிலுள்ள கருத்து வேறுபாடுகளையும் கண்டறி ந்து, பின்பு கருத்து வேறுபாடுகளைச் சுட்டிக் காட்டி முறையான நடத்தையைத் தக்க பயிற்சி மூலம் அளிப்பதே நடத்தை மாற்று மருத்துவமாகும். ஒருவருக்கு ஏதாவது ஒரு பொருள், இடம் அல்லது மிருகங்களைக் கண்டால் தேவையற்ற, அளவிற்கதிகமான பயறும் பதட்டமும் உண்டாக வாம். சிலருக்குத் திறந்த வெளியில் நடமாடப் பயம், உயரத்தில் ஏறப் பயம், தன்னீருக்குப் பயம், நெருப்புக்குப் பயம், இருட்டில் உலாவப் பயம், அப்படிப் பட்டவர்களுக்கு முறையோடு ஒரு குறிப்பிட்ட பயத்தை எடுத்து படிப்படியாக அச்சுழலி நோயாளியின் முன்பாக உண்டாக்கி அத்தகைய பதட்டம் தேவையற்றது, பொருத்தமற்றது என்பதை அனுபவம் மூலம் உணர்த்துவதன்மூலம் நோயாளி எதற்குப் பயப்பட்டு பதட்ட

ம் அடைகின்றாரோ அந்தப் பதட்டத்திலிருந்து இல்லாமல் செய்யலாம். இது கல்வி பயிற்று முறையின் அடிப்படையில் அமைந்ததாகும். மேலும் நோயாளி மருத்துவரின் கட்டளையேற்று தனது நடத்தைகளை மாற்றி கொள்ள முயலும்போது மருத்துவர் அவரை ஊக்கப்படுத்தியும், இல்லாவிட்டால் தன் டி த் து ம் சிகிச்சையளிப்பார். இதனால் மனநோய்களைக் குணமாக்க முடியும். முக்கியமாக பதட்டம், ஏக்கம், பயம், கவலை போன்ற வைகளுக்கு இது மிகவும் சிறந்த சிகிச்சை முறையாகும்.

### உணர்ச்சியினை கீழ்மட்டத்திற்கு கொண்டு வருதல்: (Desensitization)

உள் நோயாளி எந்தப் பொருளைக்கண்டு அதிகம் பதட்டம் அடைந்திருக்கின்றாரோ அந்தப் பொருளை உபயோகித்து படிப்படியாக அவரின் பயவண்டவை அகற்றி விடுதல். உதாரணமாக:- ஒருவர் பாம்பைக் கண்டு மிகவும் பதட்டம் அடைந்திருப்பாராயின் தீண்டாத பாம்பினாடாக படிப்படியாகப் பாம்பைக் காட்டி அவரிடமுள்ள பதட்டம் பய உணர்ச்சிகளை அகற்றி விடுதல்.

இவ்வாறு சிகிச்சை முறை மூன்று படிகளில் நடைபெறுகின்றது.

1. பதட்டம் பட்டவரை முழவ தும் தளர்ந்த நிலையில் இருக்கச் செய்தல்.

2. பத்தடத்தைத் தூண் டும் காட்சியை நோயாளிக்கு எடுத்துக் கூறுதல்.
3. நோயாளி தன்னைத் தவர்த்திய நிலையில் இருக்கும் போது மீண்டும், மீண்டும் பத்தடத்தைத் தூண்டும் காட்சியை மனதில் நிறுத்தி பத்தடம் இல்லாத நிலை படிப்படியாக வளரச் செய்தல்.
- பயன்படுத்துவதற்குரிய காரணியை நேரடியாக செலுத்துதல்:-
- நடத்தை மாற்று மருத்துவ முறையில் இன்னுமொரு புதுவித மான் நனுக்க முறையினால் பத்தடத்தை அகற்றலாம். நோயாளி எதைக் கண்டு பத்தடம் அடைந்து காணப்படுகின்றாரோ அந்தப் பொருளை நேரடியாக முகமுகமாகச் செலுத்துவதன் மூலமாக அவருடைய பத்தட நிலையை அகற்றி விடலாம்.

எமது அடுத்த வெளியீடு ....

## பிறழ் நிலை உளவியல்

(ABNORMAL PSYCHOLOGY)

- நேர நிலையினரும் - பிறழ் நிலையினரும்.
- பிறழ்வு நடத்தையின் பொதுவான காரணங்கள்.
- மதுவால் எழும் உளக் கோளாறுகள்.
- உளவழி நரம்பு நோய்களும் - சிகிச்சைகளும்.
- சில உளநோய்கள் பற்றிய ஆராய்ச்சி.
- சில சிகிச்சை முறைகள்.

இவை பொன்ற தலைப்புகளில் உங்கள் கட்டுரைகளை எழுதி அடுத்த இதழின் பிரசுரத்திற்கு உடன் அனுப்புங்கள்.

# வலை 11

செம்பியன் சென்வன்

புரட்சிப் புருக்கள் வெற்றிப் பெருமிதத்துடன் வானத்தில் மிதந்து தம் தீவினை அடைந்தன.

மானினங்கள் ஒன்று கூடி ஆரவாரித்து, நன்றி கூறி வரவேற்றன. ஆனால் .....

அத்தீவிலும், தங்கள் செல்வாக்கைப் பரப்ப முயற்சிகள் எடுத்துக் கொண்டிருந்த கழுகினங்களோ பெரிதும் கவலைப்படத் தொடங்கின.

எங்கள் தீவிலும் இத்தகைய அஹிம்சைப் புருக்கள் நடைபெறத் தொடங்கிவிட்டால் .....

..... வெள்ளைக் கொடி நிழலில் இரத்த தாகம் தீர்க்க முடியுமா?...

..... பறவையினங்களில் ராஜாளிகள் நாங்கள் இருக்கையில் பஞ்சி னும் மென்மையான புருக்களினங்கள் ஆளத் தலைப்படுவதா?

..... சரிதான் போகட்டும் என்று விட்டுவிட்டால் இந்தச் செய்தி அடுத்தடுத்து இருக்கும் தீவுவகளுக்கும் பரவி விட்டால் ..... எங்கள் கழுகு ராச்சியம் என்னகும்? .....

இதுபற்றி ஆலோசனை செய்ய எல்லாத் தீவுக் கூட்டக் கழுகுகளுக்கும் அழைப்புப் போயின.

2

புருக்களின் தீவில் வடகிழக்கு மூலையிலிருந்து முதலில் மெல்லிய குராகத்தான் அந்த ஓலி எழுந்தது

“ பசி பட்டினி ..... வறுமை ..... சாவு ..... ”

முதலில் அக்கு ரலை யாருமே அக்கறைப்படுத்த வில்லை. ஆனால், நாளாக நாளாக அக்குால் எங்கும் பரவத் தொடங்கியது.

“ஊம் ..... எங்கும் காணவில்லை ..... ஒரே ஒரு தேனுடை தானும் கட்டவில்லை. தேன் குடித்து எவ்வளவு நாட்களாகி விட்டன. மீண்டும் அண்ணுந்து வழிவழியே உள்ள மரங்களின் கொம்பர்களையும், பொந்து களையும் ஆராய்ச்சி தது. மரப்பட்டைகளின் மீது காது வைத்து தேனீ இரைச்சல் உட்பகுதிகளில் கேட்கிறதா என்று ஒட்டுக் கேட்டது ..... ஏமாற்றம்தான்.

ஆனாலும் வெறும் கையுடன் இன்று வீடு திரும்புவதில்லை என்ற வெராக்கியம்.

காலையில் புறப்படும் போது “இன்றுவது தேனினுடை வாருங்கள்!” என்று மனைவி சொல்லியனுப்பியது வேதனையாகக் குடைந்தது.

கரடி எட்டி நடை போட்டது.

தூரத்தே மலைப்பாறைகள் மொட்டை மொட்டையாக நின்றன. ‘காடியை’ நிராசை முற்றுக்கையிட்டது. தேன்தான் வேண்டாம். தாகத்துக்கு நீராவது கிடைக்குமா? என்று எண்ணியவாறு பயணத்தைத் தொடர்ந்தது. காஸல் நீர் அதனை அழைத்துச் சென்றது.

நெடிதுயர்ந்த நெட்டைப்பாறையில் முட்டிக் கொண்டதுதான் மிச்சம். சூரிய ஓளியில் கண்கூச தலையை நியிர்த்தியது,

ஆ! என்ன அற்புதம்.

பாறைகளின் இடுக்குகளில் மலைத்தேன் அடை அடையாக ... இருட்டை அப்பினுற்போல ..... என்ன ஆனந்தம்;

கரடி வேகமாக பாறையில் ஏறத் தொடங்கியது. சிறிது நேரம் ஏறியிருக்கும், அப்போது தான் எங்கிருந்தோ “விர் விர்” என்ற சப்தம் கேட்டது.

ஏராளமான கழுகுகள் அதனை நோக்கிப் பறந்து வந்தன. பலமாகத் தமது சூரிய அலுகுகளினால் அதனைத் தாக்கத் தொடங்கின, கரடி யும் பலமாகத் தாக்கினாலும் அதனால் தனித்து நின்று தாக்குப் பிடிக்க வில்லை. உடம்பெங்கும் இரத்த ஆறு பெருக்கெடுக்கலாயிற்று. கருங்கரடியா ..... செங்கரடியா என்பதே புரியாததாமிற்று.

கரடி வேகமாக இறங்கி, ஒரு பாறைக் குகையினுள் மறைந்து விட்டது.

கழுகுகள் வட்டமிட்டுப் பார்த்து ஏமாந்து திரும்பின.

கழுகுகள் பெரிதாகக் கவலைப்படுவது போல் பாசாங்கு காட்ட வாயின.

“இது என்ன அக்கிரமம் யாரும் இதனைக் கவனிப்பதில்லையா? அந்தி ..... பாரபட்சம் ..... பேதம் நாங்கள் இதனைப் பார்த்திருக்கப் ... பொறுத்திருக்க மாட்டோம் ..... அயல் தீவுக்கொரு நீதி ..... சொந்தச் சகோதரர் சரகப் பார்த்திருப்பது இன்னெரு நீதியா .....?

கழுகுகளின் பிரலாபத்தைப் பொறுக்கமாட்டாமல், அப்குதிகட்கு உணவுகளை ஏராளமாக அனுப்பி வைத்தன புருக்கூட்டங்கள்.

ஆனாலும், பசி ..... பட்டினி ..... சாத் என்ற குரல் அடங்கவே மில்லை.

உணவுகளைக் கொண்டு சென்ற புருக்களும் திரும்பவில்லை. பசி ஒலமும் குறையவில்லை.

நடப்பது என்ன வென்று தெரியாமல் புருக்கள் மயங்கின.

### 3

“கழுகுகள் வாழ்க! வாழ்வளித்த வள்ளல்கள் வாழ்க!!” என்று எங்கும் புதுக்குரல்கள் எழவாயின. கழுகுகள் கழுத்துக்களை வரவேற்ற மாலைகள் அலங்கரிக்கலாயின.

“என்ன இருந்தாலும் ராஜாவி ராஜாவிதான் மற்றதுகள் என்ன தான் ஆலமுயன்றாலும், பரம்பரை ராஜாக்கள் ராஜாக்கள்தான். அவர்களைப் போல் ஆன முடியுமோ .....?

எனவும் விமர்சனங்கள் பரவலாயின. கழுகுகள் கொல்லலாயின.

“என்னதான் நடக்கிறது” எங்களது பார்வையை மறைத்து ..... எங்கள் பெருமை ஏன் குறைகிறது? என்று புருக்கள் மயங்க, கழுகுகள் குதுகலம் கொண்டன. பட்டினிப் பிரதேசங்களை நோக்கிப்போகும். உணவுகளுக்கு என்ன நடக்கின்றது என்பதனை ஆராய்ச்சிப் புருக்கள் தனித்துப் புறப்பட்டன.

### 4

நெடுந் தொலைவு நடந்து வந்ந காடி எமாற்றத்துடன், பார்வையைத் தொலை தூரம் எட்டவிட்டது.

ஒசை அடங்கி நீண்ட நேரத்தின் பின் கரடி குகையை விட்டு வெளியே வந்து பார்த்தது. அடிவானம் வரை பார்வையை எடுத்தது.

ஆ! என்ன இது.

தானியங்களுடன் கூட்டம் கூட்டமாக வரும் புருக் கூட்டத்தை சுற்றி வளைத்து முற்றுக்கையிட்டு கழுதுக் கூட்டங்கள் எங்கோ கடத்திச் செல்கின்றனவே?

கரடி ஆர்வ மேலீட்டில் மேலிருந்து கீழிறங்கியது. கழுகுகளைப் பின் தொடர்ந்தது.

புருக்களிடமிருந்த உணவுப் பொருட்களை கவர்ந்து கொண்ட கழுகுகள், புருக்களையே உணவாக உண்ணத் தொடங்கின. புருக்களின் ‘க்கும் ... க்கும் ...’ ஒலிகள் அடங்கிப் போயின.

புருக்களை உண்ட கழுகுகள் வேறிடம் செல்லத் தொடங்கின. கரடியாரும் பதுங்கிப் பதுங்கிப் பின்தொடர்ந்தார்.

கழுகுகள் உணவு இல்லாமல் இறந்த சடலங்களை எடுத்துச் சென்று விலங்குகளின் மத்தியில் வீசத் தொடங்கின.

கரடியாருக்கு எல்லாமே தெளிவாகப் புரியலாயிற்று. வேகமாகத் திரும்பலானார்.

வழியில் மாபெருங் கூட்டம். காணுமல் போன புருக்கூட்டங்களுக்கான ஒரு அனுதாப - ஆதரவுக் கூட்டம். எல்லாப் பறவையினங்களும், விலங்குகளும் கூடியிருந்தன.

கழுகும் தனது அனுதாபத்தைக் கூறியது,

‘ஜனநாயகத்தைக் காத்தும - சத்தியத்துக்குத் துணை நின்றும், தர்ம நெறி சென்று நமக்காக உடல் ஆவி அனைத்தையும் நல்கும் சமாதானப் புருக்களுக்காக நாம் எதனையும் செய்வோம். எப் போ தும் செய்வோம். அவைகளின் வழியில் நின்று வழிநடத்துவோம் என இங்கு உறுதி கூறுகிறோம .....’

தூரத்தே கரடியார் வருவது அதன் கண்ணில் படவும் தனது பேச்சை நிறுத்தியது.

## கருத்துக் குவியல்



### குவியல்

எமது சமூக வளர்ச்சிக்கு  
ஆண்களா? அல்லது  
பெண்களா?

கூடிய பங்களிக்கிறார்கள்.

#### கூடிய பங்கு பெண்களே!

மனிதனது ஆரம்ப காலத்தில் ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற வரையறை காணப்படவில்லை. மாருக எந்தப் பெண்ணும் எத்தனை ஆண்களுடன் உறவு கொள்ளும் வரையறையற்ற நிலை காணப்பட்டது. இதனால், பின்னால் கள் தாயினை வைத்துக் கொண்டே அடையாளங்காணப்பட்டனர். அதுமட்டுமன்று பின்னால் களைப் பெற்று வளர்ப்பதிலும், உணவைப் பெறுவதிலும், பசிரவதிலும் தாயே குடும்பத் தலைவரியாக திகழ்ந்ததினைக் காணலாம். அக்காலத்தில், பெண்களைத் தெய்வமாக மதி த்தனர். அச்சமூதாய அமைப்பைத் 'தாய்வழிக் குழுக்கள்' என்று அழைத்தமையும் குறிப்பிடத் தக்கது.

'தொட்டிற் பழக்கம் சுடுகாடு வரைக்கும்' என்ற முதுமொழிக் கிணங்க ஒரு குழந்தையின் சிறுவயதில் ஏற்படும் பழக்க வழக்கங்

கள்தான் அதன் இறுதிக் காலம் வரையும் காணப்படும். குழந்தையிறந்து, பெரிதாகி வளரும் வரையிலும் அதன் வளர்ச்சியில், பெண்ணே முக்கியத்துவம் வகிக்கிறார்கள். அந்தக் குழந்தையை சமுதாயத்திற்குப் பயன்படக் கூடிய ஒரு மனிதனாக வளர்கிறார்கள். குடும்பத்தை எடுத்துக் கொண்டால் ஆண்கள் அதிகமாகத் தமது பொருளாதாரத்தைத் தேடிக் கொள்வதிலேயே அதிக அக்கறை கொள்கிறார்கள். இதனால் பெண்களே குடும்பத்தின் ஏனைய தேவைகளைக் கவனித்துக் கொள்கிறார்கள்.

அடுத்ததாகத் தாய்மார்கள் தமது குழந்தைகளை ஐந்து வயதாகியவுடன் பாலர் பாடசாலைகளிற்கு ஆரம்பக் கல்விக்காக அனுப்புகின்றனர். அங்கேயும் ஆரம்பக் கல்வியைப் பெண்களே கறபிக்கின்றனர். ஒரு குழந்தை ஆரம்பத்தில் கல்வியில் ஏற்படுத்தும் அக்கறையைப் பொழுத்துத்தான், அதன் எதிர்

காலமே தங்கியுள்ளது. வளர்ந்து வரும் சிறு பிள்ளைக்குக் கல்வியைப் பொறுமையுடன் விளக்கக்கூடிய ஆற்றலும், சிறுபிள்ளைகளுடன் அன்பாகப் பழகக்கூடிய ஆற்றலும் பெண்களிடமே உள்ளது. ஒரு குழந்தையை வளர்த்து அதனை எதிர்காலத்தில் ஒரு மருத்துவராகவோ, ஒரு பொறியியலாளராகவோ, அல்லது ஒரு கணக்காளராகவோ ஒரு சட்டத்தரணியாகவோ இந்தச் சமுதாயத்துக்குப் பயன்படக்கூடிய அளவிற்குப் பெண்கள், வழிகாட்டியாக அமைகிறார்கள்.

குடும்பத்திலும் ஆண்கள் பணம் தேடுவென்றாக காணப்படப் பெண்ணுணவள் குடும்பத்தைத் திறமப்பட நிர்வகித்துப் பிள்ளைகளை வழிநடத்துவதுடன் சில பெண்கள் பணத்தைத் தேடுவதிலும் முதன்மையாகத் திகழ்வதினைக் காணலாம். பெண்கள் தமது குடும்பத்தை மட்டும் நிர்வகிக்கும் அளவில் மட்டும் நின்று விடாது இன்று நாட்டையே நிர்வகிக்கும் அளவிற்கு வந்து விட்டனர். உதாரணமாக பாரதத்தின் மறைந்து பிரதம மந்திரி அன்னை இந்திரா காந்தி, இங்கிலாந்தின் மாகிறட் தட்சர், பிலிப்பீன்வின் அக்ஷேனே, மற்றும் இலங்கையின் சிறீமாவோ பண்டாரநாயக்கா போன்றேரை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

சோவியத் போன்ற வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளை நோக்குமிடத்துப் பெண்களே நாட்டின் பல துறைகளில் முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறார்கள். சோவியத்தில் அலு

வலகங்களில் வேலை செய்வார்களில் அரைப் பங்கிற்கு மேற்பட்டவர்கள் பெண்களே. சினை, சோவியத் போன்ற நாடுகளின் பாரிய இயந் திரங்களை இயக்கி நாட்டில் பொருளாதார உற்பத்தியில் ஈடு கூடிருப்பார்கள். அத்துடன் நின்று விடாது, விடுதலைக்காகப் போராடும் நாடுகளில், தமது உரிமைகளுக்காகப் பெண்களும் போராடுகிறார்கள்.

இன்றைய விஞ்ஞானம் வளர்ச்சியடைந்த உலகில் பல புதிய கண்டுபிடிப்புகளில் பெண்கள் முதன்மை வகிக்கின்றனர். இன்று விண்வெளியில் காலடி எடுத்து வைக்கும் அளவிற்குப் பெண்கள் விஞ்ஞானத் துறையிலும் வளர்ச்சியடைந்து விட்டனர். உலக சனத் தொகையில் அரைப் பங்கிற்கு மேற்பட்டவர்கள் பெண்களாக இருப்பதால் சமூக வளர்ச்சியில் பெண்களின் பங்கு முக்யத்துவம் வகிக்கிறது.

மொத்தமாக நோக்கும் பொழுது இன்றைய சமுதாய வளர்ச்சிக்கு அடிப்படை, முதன்மைக் காரணியாகப் பெண்களே காணப்படுகின்றனர்.

P. பிரபா

[வடமராட்சி]

○ சமுதாய முன்னேற்றத்திற்கு ஆண்களை விடப் பெண்களே அதிக பங்களிப்புச் செய்கிறார்கள்

வீடு கையால் கட்டப்படுகிறது. குடும்பம் இதயத்தால் கட்டப்படுகிறது. சமுதாயம் குடும்பத்தால்

கட்டப்படுகிறது. சமுதாயம் வளர்ச்சி யடைவதும், லீழ்ச்சியடைவதும் இந்தக் குடும்பங்களிலேயே தங்கியுள்ளது.

இரு குழந்தை குடும்பத்திற் தான் உருவாக்கப்படுகின்றது.

இரு தாய் தன் குழந்தைக்கு பாலை மட்டுமல்ல, அறிவும், வாழ்க்கை மதிப்பீடுகளையும், சமுதாய விழுமியங்களையும் ஊட்டுகிறார்கள். அதுதான் குழந்தையின் அடித்தளமாகவும் அமைகிறது. இந்த தாயின் அன்பிலேதான் குழந்தை தன்னை இனம் கண்டு கொள்கிறது.

சமுதாய வளர்ச்சி யென்னும் போது அது பொருளாதார வளர்ச்சி, கல்வி வளர்ச்சி, சுகாதார வளர்ச்சி, சமூகவியல் வளர்ச்சி, ஆன்மீக வளர்ச்சி, மொத்தமாக முழுமனித உருவாக்கலையும், வளர்ச்சியையும் குறித்து நிற்கிறது.

இந்த முழுமனித உருவாக்க விலை சமூகம் முன்னேற வேண்டுமானால் நல்ல அறிவுள்ள, பண்புள்ள பிரஜைகள் சமுதாயத்தில் உருவாக்கப்பட வேண்டும். தாய்தான் இந்த அறிவுள்ள, பண்புள்ள திடகாத்திரமான பிரஜைகளை உருவாக்குவதில் அதிக பங்களிப்புச் செய்கிறார்கள். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் அதன் தாய் கொடுக்கும் பாஸ், இந்த சமுதாய முன்னேற்றத்திற்காக அவள் சிந்தும் இரத்தத் துவிகளே. தாய் சிந்தும் இரத்தத் துவிகளிலேதான் சமுதாய முன்னேற்றம் உயிர் பெற்று வளர்கிறது.

ஆகவே பெண்கள் தான் சமுதாய முன்னேற்றத்திற்கு ஆண்களை விட அதிக பங்களிப்புச் செய்கின்றனர் என்று ஆணித்தரமாகக் கூறலாம்.

A. F. மகேந்திரன்  
முதூர்

### ३ பெண்களின் பங்களிப்பே அதிகம்.

இரு மனிதனின் கருவறை முதல் கல்லறை வசையான பயணப்பாதையில் இன்றியமையாத ஒரு பங்கு பெண்ணுக்குண்டு. ஒரு உயிருக்கு உருக்கொடுத்து, உறவு கொடுத்து, உறங்க இடங்கொடுத்து, உண ஓட்டி வளர்த்தெடுத்த மாபெரும் செயலுக்கு அவளே கதாநாயகி. உடலை மட்டும் அவள் ஊட்டி வளர்ப்பதில்லை உள்ளத்தையும் வளர்க்கிறார்கள். அருகில் இருந்து அறிவுரை, அறவுரைகள் கூறி, நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கற்பிக்கிறார்கள். “பயனுள்ள ஒரு பிறவியாக மாற” தன்னாலான எல்லாவற்றையும் செய்யும் ஒரு நல்ல தாயாகின்றார்கள். பாலுடன் ஊட்டிய நல்ல பண்புகள் உண்ணத் திட்டமிட கூடிய களைக் குழந்தையின் உள்ளத்தில் விடைக்கிறது உரிமை, சுதந்திரம், சமத்துவம், சகோதரத்துவம் என்பவற்றால் கட்டப்பட்ட சமுதாயத்தைத் தாங்கி நிற்கின்ற அத்திவாரங்கள்.

சமூக வளர்ச்சியுடன் சம்பந்தப்பட்ட சகல துறைகளையும் தொட்டுச் செல்லும் அவளது உயர்ந்த இலட்டு

சியங்களுக்கு வழிவங்கள் வழங்கப் படுகின்ற போது, அதுவே போது மென்றாகி விடுகின்றது. எனவே பெண்கள் சமுதாயத்தின் தூண்கள், கணகள், இதயம், இயக்கம், உந்துசக்தி மொத்தத்தில் இன்றி யமையாததொரு கொடை. அவள்களனியாக, வீரத்திற்குத் தூபமிடும் காதலியாக, நல்ல மனியாளாக, வழிகாட்டும் அன்னையாக, மொத்தத்தில் மாண்புள்ள பெண்ணை நின்று, வளர்ச்சியடையும் ஒரு சமுதாயத்தைச் சமைத்துப் போடும் புதுமைப் பெண்ணாகத் திகழ்கின்றன.

சமூக வளர்ச்சியில் ஆண்களும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் தமது பங்கினைச் செலுத்துகிறார்கள். எனினும், செயர்படும் அவர்கட்டுக்கூட உந்து சக்தியாக நின்று, தட்டிக் கொடுப்பதும் பெண்களே. மொத்தமாக நோக்கின் “ஓவ்வொரு ஆணின் வெற்றிக்குப் பின்னும் ஓர் பெண் மறைந்திருப்பாள்; பின் னணியில் இருப்பாள் என்பதை யெல்லாம் மறந்து விடலாகாது.

### சவேரியான் கொழும்புத்துறை

## ஓ இன்றைய சமுதாய வளர்ச்சிக்கு ஆண்களே கூடிய பங்களிக்கின்றனர்

நம் அன்னை, தந்தை நம்மிடம் செலுத்திய அன்பே நம்மை மானிடாய்ப் பிறக்க வைத்தது, ஆம்; அன்பினால் உருவாக்கப்பட்ட மனித சமுதாயம் வளர்ச்சியடைவ

துடு, முழுமை பெற முயல்வதும் ஆண், பெண் என்ற இருவேறு வாசகங்களால் தான், என்பது யாரும் மறுக்க முடியாத உண்மை. எனவே இன்றைய சமுதாய வளர்ச்சியில் கூடிய பங்கையார் வழங்குகின்றனர்? ஆண்களே என்கிறேன் அதிர்ந்துவிடாதீர்கள்.

வளர்ச்சி என்பது நிறைவு; முழுமை. ஆகவே நமது சமுதாயம் வளர்ச்சி கண்டு விட்ட சமுதாயமல்ல. நிறைவடையத் துடிக்கும், முழுமை பெற முயலும் சமுதாயம். இங்கு களையப்பட வேண்டிய களைகள் ஏராளம். தன்னிலை உணராப் பெண்ணிலை கண்டு குழுறுகின்றது, ஆணின் நெஞ்சம். நமது சமுதாயத்தில் நில வி வரும் வரட்டு வேதாந்தங்கள் பூண்டோடு அழிக்கப்பட வேண்டும். பெண்களை இழிவுபடுத்தும் பழுமொழிகள் நடைமுறையிலிருந்து தூக்கியெறியப்பட வேண்டும். அவர்களின் உண்மை நிலை அனைவாராலும் உணரப்பட வேண்டும். என உரிமைக்குரல் எழுப்புகிறது ஆணினம் என்றால் ஆணின் பங்கு .....

அடிமை இருளிலும், அறியாமையிலும் ஆழந்திருந்த சமுதாயத்தை விழிப்புறச் செய்தார் பாரதி, உணர்ச்சி மிக்க பாட்டின் மூலமும், உறுதி மிக்க எழுத்தின் மூலமும். உரிமை விரிக்கும் பேசின் மூலமும், ஒவ்வொரு மனித உள்ளத்திலும் உறங்கிக் கூடந்த உண்மைகளை உணரச் செய்தவர்கள் பாரதி போன்றோர். புது உலகம் சமைக்கப் பொங்கி யெழுந்தான் புரட்சிக்கவிஞன். சமுதாய அவலங்களை

அவன் பாடல்கள் அம்பலப்படுத் தின. விடுதலை, விடுதலை என்று வீரக்குரல் எழுப்பிய பாரதி, தான் வாழ்ந்த காலத்தை மட்டுமல்ல, எதிர்கால நிகழ்வுகளையும் கணது கருத்துக் கண்ணேடியில் காட்டினான். பாரதி ஓர் தீர்க்கதறிசி. மனித வாழ்வின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அவனுக்குப் பூட்டிய விலங்கை உடைத்தெறிந்து, புது வாழ்வுக்கு வித்திட்ட உயர்ந்த உள்ளங்களில் பெரும்பான்மையினர் ஆண்களே என்றால் மிகையாகாது.

உழைக்கும் கரங்கள் உருவாக்குவது உயர்ந்த தோர் சமுதாயத்தை, ஆகவே அமுதாடும் ஆண்னை ஆற்றும் பணி? மறுக்கவில்லை. தாயை இழந்த பிள்ளையை வளர்ப்பது பெருமையுள்ளதான் தந்தையே. மறந்துவிடலாகாது. பெருமையாய்ப் பேசுகிறோம் பெண்ணின் பெருமை. ஆனாலும் பாருவகில், பரந்தளவில் பெருமைப்படு

வது ஆணினம். ஆடசி நிலைப்பது; ஆற்றல் மிக்கது; அலைத்தையும் ஆண்மைதான். ஆலைபெண்மை மென்மையானது. துணைக்குப் போவது பெண்மை, ஆனால் தூணையிருப்பது ஆண்மைதான். பொறுமையுள்ளது பெண்மை, பொறுப்புக்கள் நிறைந்தது ஆண்மைதான். பணிந்து போவது பெண்மை, புரிந்து கொள்வது ஆண்மை தான். எனவே ஆணின் பங்கு .....

வெற்றிப் பாதையில் வீறுநடை போடும் இன்றைய மனித சமுதாய வளர்ச்சிக்கு அறிவும், ஆற்றலும் நிறைந்த ஆண்களே கூடிய பங்களிக்கின்றனர் என்பதே ஆணித் தரமான, அமுத்தமான உண்மையாகும்.

‘கதந்திரப்பிரியா’  
யாழ்ப்பாணம்

## கருத்துக் குவியல் 50

“ஓருவர் மதுவுக்கோ அல்லது போதைவஸ்திற்கோ அடிமையாவதற்கு அவர்தானு அல்லது சமுகமா முக்கிய காரணமாகிறது.”

இரண்டில் ஒன்று முக்கியமானது எனக் காரணங்கள் காட்டி நிருபியுங்கள். உங்கள் கருத்தை கூடிய விரைவில் எமக்கு அனுப்பிவையுங்கள்.

இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup>

இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup>

இ<sup>கி</sup>

இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup>

இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup>

இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup>

இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup>

இ<sup>கி</sup>

இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup>

இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup> இ<sup>கி</sup>



பதில் தருபவர்:- ஸ்ரனி அன்றனி அ. ம. தி.

செல்வி. சுபோ சபாநாதன்  
யாழ். மருத்துவக் கல்லூரி.

ஓ சமை: நான் எனது சின் னம்மாவின் மகனேடு ஆம்பத்தில் சகோதர முறையில் தான் பழகி னேன். காலப்போக்கில் வீட்டாரின் சந்தேகத்தாலும் எமக்குள்ள மன ஒற்றுமை காரணமாகவும் திரு மணம் செய்துகொண்டு வாழ விரும் புகின்றேம். இதைப்பற்றி உங்கள் கருத்தை அறிந்து கொள்ள விரும் புகின்றேன். எனக்கும் அவனுக்கு மிடையே கடிதத் தொடர்பு மட்டும் தான் இப்போது இருக்கிறது?

வனிதா  
கொழுமபு - 12

□ தாங்கி: அன்பின் வனி! நீங்கள் ஏற்கனவே உங்கள் சின்னம்மாவின் மகனை திருமணம் செய்ய தீர்மானம் எடுத்து விட்ட ஹர்கள் போல் தெரிகிறது. கடிதத் தொடர்பால் மட்டும் உங்கள் வருங்காலக் கணவரின் மன நிலையை அறிந்து கொள்ளமுடியாது. அத்துடன் அவர் இன்னும் உங்களுக்கு சகோதர முறையில் தான் தொடர்பு

கொண்டுள்ளாரா? இல்லையா? என்பது நேரடியாக மனம் திறந்து சீவருடன் பேசுவதன் மூலம் அறிந்து நிச்சயப்படித்திக் கொள்ளுங்கள். சிலவேளைகளில் உங்களுடைய ஆம்பத்தில் ஏற்பட்ட சகோதம் நட்பிற்கு களங்கம் கற்பிக்கும் வகையில் எழுந்த, வீட்டாரின் சந்தேகங்களும், அல்லது வெளிப்புற காரணங்களாலும் அவரைத் திருமணம் செய்து கொள்ள நீங்கள் எடுத்த முடிவிற்கு தன்னப்பட்டிருக்கலாம். எனவே, மேலோட்டமான உணர்வு நிலையில் முடிவை மேற்கொள்ளாமல் அவருடன் நீங்கள் அமைக்கவிருக்கும் மணவாழ்வின் இணைப்பிற்காக அடிப்படை காரணங்களை ஆய்ந்தும், வீட்டாரிடமிருந்து எழும் தடைகளையும் வெல்லுக்கிற மனப்பக்குவும் உங்கள் இருவருக்கும் இருக்குமாயின், நிச்சயம் நங்கள் அமைக்கின்ற மணவாழ்க்கை சுமுகமாக அமையும்.

● சுமை: ஒரு நாள் ஒரு ஏழைக்குடும்பத்திலுள்ள பெண்ணை அன்பு செய்வதை அறிந்துள்ள எனது பெற்றேர்கள் அவளிடம் பண்மில்லை என்று எங்கள் உறவை வெறுக்கிறார்கள். அவரோ என் ணைத் தவிர வேறு ஏவரையும் திருமணம் செய்ய மாட்டாலோன்றும், இல்லையேல் தான் தற்கொலை செய்து விடுவதாகவும் கூறுகின்றார். இதற்கு நீங்களாவது ஒரு வழியைக் கூறுங்களேன்?

ஜான்சன்  
யாழ்நகர்.

□ தாங்கி: டியர் ஜான்! உண்மையான அன்பு மலருவதற்கும் அது திருமணத்தில் கைகூடுவதற்கும் மனப்பொருத்தமும் உறவுப் பரிமாற்றமும் அவசியமாகும். நீங்கள் அந்த பெண்ணை உண்மையாக அன்பு செய்தால் அவளுது குடும்ப நிலையையும் கொராவப் பிரச்சினையையும் பார்க்க மாட்டார்கள். உங்கள் பெற்றோக்களையும், உங்கள் கௌரவத்தையும் நீங்கள் அவளுமேல் வைத்த அன்பிறகாக இழக்கக் கூடிய மனப்பக்குவமும் துணியும் இருந்தால் உங்கள் தீர்மானத்தில் உறுதியாக இருங்கள். ஏழைக்குடும்பத்திலுள்ள பெண்ணையிருந்தாலும், பண்மில்லாவிட்டாலும், நீங்கள் எதிர் பார்க்கின்ற நல்ல பண்புகள் அந்தப் பெண் ணை காணப்பட்டதால் நீங்கள் அவளை அன்பு செய்திருக்கலாம். எனவே மனதில் உறுதியோடு நீங்கள் எடுக்கின்ற முடிவின் நேர் எதிர் விளைவுகளையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்து

அவற்றை எதிர்நோக்குகின்ற மனப்பக்குவமும் உங்களுக்கு இருக்குமென்றால் உங்கள் மனவாழ்வு நிறைவாக அமையும். உங்களை உணர்வுகளால் முழக்கிடத்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்

● சுமை: உயர் குருதி அழுக்கம் ஏற்படுவது எதனால்?

● சாதான ஒரு நபரின் இரத்த அழுக்கம் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?

○ தாங்கி: சாதாரணமாக இரத்த அழுக்கமானது இரண்டு எண்களால் குறிக்கப்படுகின்றது. உடலிலுள்ள பெரிய நாடிகளால் உள்ள மிகக்கூடிய குருதி அழுக்கம் 120 மி. மீ. இரசமாகும். — இது (Systolic Blood Pressure) எனப்படும். பெரிய நாடிகளில் உள்ள மிகக் குறைந்த அழுக்கம் 80 மி. மீ. இரசமாகும். இது (Diastolic Blood Pressure) எனப்படும். சாதாரண ஒரு நபரின் குருதி அழுக்கத்தை அளவிடும் போது அது 120/80 மி. மீ. இரசம் எனக் குறிக்கப்படும். பெரும்பான்மையான உயர் குருதி அழுக்கம் உள்ளவர்களுக்குத் திட்டவட்டமான காரணங்கள் இல்லாமலே இது ஏற்படுகின்றது. அனேகமானேருக்கு இந்நோய் பரமப்பரை ரதியாக கடத்தப்படுகிறது. கூடுதலான உபயை உட்கொள்வதும் இன்னேர் காரணம். சிலருக்கு உடலில் ஏற்படும் கோளாறுகளின் காரணமாக உயர்குருதி அழுக்க நிலை உண்டாகின்றது.

அதாவது,

1. தொகுதிப் பெருநாடியின் உள்ளிடம் குறுகுதல்.
2. சிறுநீரக நோய்கள்.
3. சிறுநீரக நாடியின் உள்ளிடம் குறுகல்.
4. அகஞ்சரக்கும் தொகுதியில் ஏற்படும் குறைபாடுகள்
5. பெண்களில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு டிற்காக உபயோகிக்கும் குளி சைகளில் ஈ ஸி ர ஐ ன் - (Oestrogen) எனப்படும் ஒழுமோன் உள்ளது. நீண்ட காலம் இவற்றை பாவிப்பது.
6. கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்கு குருதியின் அளவு உடலில் அதிகரிக்கிறது. ஆனால் சில கர்ப்பமான பெண்களில் கர்ப்ப காலத்தில் தொடங்கி பிரசவம் நடைபெறும் வரை உயர் குருதி அமுக்கம் ஏற்படுகிறது.

சாதாரண நல்ல உடல் நிலையில் இருப்பவர்களுக்கும் உணர்ச்சி வசப்படும் போது குருதி அமுக்கமானது கூடுகின்றது, மாருத தூங்கும் போது குருதி அமுக்கம் சாதாரண நிலையை விட குறைகின்றது.

● கமை: செங்கமாரி ஏற்படுவதற்கு ரியாறிகுறிகள் எவ்வ? இது ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவ்வென்று கூறமுடியுமா?

○ தாங்கி; செங்கமாரி ஏற்படும் போது உடலின் தோலானது மஞ்

சள் நிறமாக மாறும். மஞ்சள் நிறமானது உள்ளங்கைகளிலும் கண்ணின் வெண்ணிறப்பகுதிகளிலும் வெளிப்படையாக முதலில் தோன்றுகின்றது. பிலிருபின் (Bilirubin) எனப்படும் பதார்த்தம் கூடுதலாக சலத்துடன் (Urine) வெளியேறுவதால் சலம் கடும் மஞ்சள் நிற மாக காணப்படும். செங்கமாரி உண்மையில் ஒரு நோய்லல்; அது ஒரு நோய் அறி குறியே. செங்கமாரி ஏற்படுவதற்கு முக்கிய 3 காரணங்கள் உண்டு.

1. குருதியில் உள்ள செங்குருதிச் சிறு துணிக்கைகள் (RBC) விரைவாக உடைக்கப்படுவதால் ஏற்படும். இதை (Haemolytic Jaundice) என அழைப்பார். இவ்வகை நோய் உள்ள வர்களுக்கு குருதியில் செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளின் அளவு குறைவதால் இரத்தச் சோகையும் ஏற்படும்.
2. சரல் பாதிக்கப் படுவதாலும் செங்கமாரி ஏற்படலாம். இது (Hepato cellular Jaundice) எனப்படும். வெரசு கிருமியின் தாக்கத்தால் ஏற்படும் சரல் அழற்சி நோய் (Hepatitis); மதுபானம் அருந்துவதால் ஏற்படும் (Cirrhosis) என்பன சில சரல் நோய்களாகும் சில மருந்து வகைகளும் ஈரவில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.
3. வித்தச்சாறு கடத்தப்படும் கானில் ஏற்படும் அடைப்புக்

ளால் செங்கமாரி ஏற்படுகிறது. இது (Cholestatic Jaundice) எனப்படும். சதையிச் சுரப்பியில் ஏற்படும் புற்றுநோய், பித் தக்கானில் ஏற்படும் கட்டிகள், கல் அடைப்பு (Gall stone) பித்தக்கான் உள்ளிடம் குறுகு தல் போன்ற காரணங்களால்

பித்தக்கானில் அடைப்பு ஏற்படும். இவ்வகையான நோய் உள்ளவர்களுக்கு மலமானது சாம்பல் அல்லது வெளுறிய நிறமாக கழியும். அத்துடன் வாந்தி, நடுக்கத்துடன் காய்ச் சல், வயிற்றில் நோ போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

## **“நான்” – எழுத்துப் பட்டறை – 1987**

“நான்” சஞ்சிகையின் ஆதரவில் 11 - 9 - 87 முதல் 13 - 9 - 87 வரை யாழ். தியோகு நிலையத்தில் எழுத்தாளருக்கான 3 நாள் கருத்தாங்கு நடைபெற்றது.

எழுத்தாளருக்கு ஆக்கமும் ஹக்கமும் அளிக்கும் நோக்கத்துடன் நடாத்தப்பட்ட இக்கருத்தாங்கு கலாந்தி சி. மௌனகுரு பொறுப்பாளாக விளங்கினார்.

உரைகளும், பயிற்சியும் வழங்கியோரில் சிலர் இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறோம்.

கலாந்தி சி. மௌனகுரு.

“கவிதை வகைகளும், கவிதையின் படைப்பாக்க முறையையும்”

“சிறுக்கை வகைகள், படைப்பாக்க முறையை”

விரிவுறையாளர் என். சண்முகவிங்கம்.

“இசைப்பாடல் வகைகள் படைப்பாக்க முறையை”

விரிவுறையாளர் ம. சண்முகவிங்கம்.

“நாடக எழுத்தாக்கம்”

அதிபர். க. சொக்கலிங்கம். M. A.

“கட்டுரை வகைகள், ஆக்க முறையை”

உரைகளோடு மட்டுமல்லாது நாடகக் களப் பயிற்சி, கவிதை, கட்டுரை; நாடக எழுத்துப் பயிற்சி, வாசிப்பு, விமர்சனம் போன்ற ஆய்வுகூடங்கள் கருத்தாங்கை உயிருட்டமுள்ளனவாகவும் பயனுள்ளதாகவும் ஆக்கின.

— P. J. யோகராஜ்

இவ் எழுத்துப்பட்டறை நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண் டோரின் நிறைந்த திருப்பிதிக்கு ஏற்ப நடாத்தியமைக்கு கலாந்தி சி. மௌனகுருவுக்கும் அவருடன் இணங்கு செயலாற்றிய குழுவினருக்கும் ‘நான்’ குழு அன்பு கலந்த நன்றிகளைச் சமர்ப்பிக்கின்றது.

— ஆர்

உளவியலாளர் வரிசையில் ...

(Carl Rogers — கார்ஸ் ரேஜேர்ஸ்  
08.01.1902 -

— G. M. செபஸ்தியாம்பிளீன் M. A.  
விரிவுரையாளர், யாழ். பல்கலைக் கழகம்.

இவர் உளப்பிரச்சனை கொண்ட வர்களை மையமாகக் கொண்ட, ஒரு வழிகாட்டல் முறையை ஒரு வாக்கிய ஓர் அமெரிக்க உளவியலாளர் எனக் கூறலாம். உளவியலாளர்களே, வழி காட்டவில் (Counselling) இது வரை காலமும் சிகிச்சை முறையையும், சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டிய காலத்தையும் தீர்மானித்துச் செயற்பட்டது போல் இவர் செயற்பட வில்லை. மாருக ஒரு புதிய அனுகு முறையை உருவாக்கிச் செயற்பட்டார். மனப்பயமற்ற ஒரு சூழலிலே, தாமாகவேமுன்வந்து உளப்பிரச்சனை உள்ளவர் தமது பிரச்சனைகளைத் தெரிந்து, அறிந்து கொள்வதற்கு உரிய சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தும் முறையை இவர் கையாளுகின்றார். அவ்வாறு வழிகாட்டும் போது உளப்பிரச்சனை உள்ளவர் குறிப்பிட்ட ஒரு நெறிமுறையினுள் செல்லும் படி நிர்ப்பந்திக்கப்பட மாட்டார்.

உளவியலிலும், உளமருத்துவ வியலிலும் இவருக்கு நியோர்க்காரிலே அமைந்துள்ள ஜனியன்

மெய்யில் குருத்துவக் கல்லூரியில் பயின்று வந்த காலத்தில் நாட்டம் ஏற்பட்டது. தனித்துவமான போக்கு கடையவராக இருந்தமையால், குருத்துவ வாழ்வில் தனது தனித்துவப் போக்கினை நிலை நாட்டுவது கடினமென உணர்ந்ததின் பயனாக, மாணவனாக இருந்தபோதே குருத்துவப் படிப்புக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து, கொலம்பியா பல்கலைக் கழகம் சென்று முதுமாணிப் பட்டமும், கலாநிதிப் பட்டமும் உளவியலில் பெற்றார்.

பின்பு ரேஷ்செஸ்ரரில் உள்ள குழந்தைகளைத் துன்புறுத்துவதைத் தடுக்கும் மன்றத்தில் தன் தொழிலை ஆரம்பித்து, அதன் இயக்குனராக 1930 இல் பதவியேற்றார்.

மரபுவழி சார்ந்த உளப்பினி ஆயும் முறையையும், வைத்திய முறையையும் ஆராய்ந்த இவர், அதன் உறுதி பற்றி சந்தேகம் கொண்டிருந்து, தனிப்பட்ட பிரச்சனைகளை வியாக்கியானம் செய்யும் முறையை நிராகரித்தார். உளப்பிரச்சனை உள்ளவர் தாமாகவே பினி தீர்க்கும் செயல் முறையை

நெறிப்படுத்திக் செல்லக் கூடிய வழி முறையின் சாத்தியக்கூறு பற்றித் தீவிரமாக ஆராயத் தொடங்கினார். பிரச்சனைகள் உள்ள குழந்தைகளுடன் பழகிய அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு, 1939 - ம் ஆண்டாலில் அவர் ரேஸ்சஸ்ர் பல்கலைக் கழகத்தில் விரிவுரைகள் ஆற்றிக் கொண்டிருந்த சமயம் “பிரச்சனைக்குரிய குழந்தைக்கு வைத்தியநிலையச் சிகிச்சை” (The Clinical treatment of the Problem-child) என்ற நூலினப் படைத்தார். பின்பு இவர் ரேஸ்சஸ்ர் வழிகாட்டல் நிலையத்தின் முதல் பணிப்பாளராகக் கடமையேற்றார். (First Director of the Rochester Guidance Centre). இவரை ஒரு பதவியில் தொடர்ந்து கடமையாற்ற பல நிறுவனங்களும், பல கலைக் கழகங்களும் விடவில்லை. 1940 - இல் ஒகையோ பல்கலைக் கழகம் மருத்துவ உள்வியல் துறையின் பேராசிரியர் பதவியை ஏற்கும் படி வற்புறுத்தியதால் அங்கு கென்றுள்ளது.

இக்காலப் பகுதியில்தான் மரபு வழிமுறையைப் பின்பற்றுத் துவருடைய உள்பிணி ஆய்வு அனுகு முறை மேலும் விருத்தியடையத் தொடங்கியது. 1940 - இல் இவர் எழுதிய “உள்மருத்துவத்தில் புதிய எண்ணக் கருக்கள்” (Newer concepts of psychotherapy) என்ற இவரது கட்டுரை பல கோஸங்களிலிருந்து கருத்து முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்தியது. இருந்தும் சலிக்கா தவபாய், மேலும் தனது அனுகு முறையையும், நிலைப்பாட்டையும் விளக்கிப் பல கட்டுரைகளை எழுதி

னார். அக்கட்டுரைகளிலே நோயாளி, வைத்தியரை எற்றுக் கொள்ளும் அதேவேளை, தனது வாழ்க்கையை மறுசீரமைத்துக் கொள்வதற்குத் தேவைப்படும் அக்காட்சியினப் (insight) பெற்றுச் சிக்கல்களைத் தீர்க்க முடியுமென வாதிட்டார். மேலும், மனநோய் வைத்தியர், முறைசார் வழிகாட்டவிலிருந்து விலகி, பிரச்சனைகளை நோயாளிக்குப் புரியும் வகையில் விளக்குங்கால், நோயாளி அதன் அக்காட்சியினப் பெற முடியும் என்பதும் இவர் நிலைப்பாடு.

உள்வியல் பேராசிரியராக, சிக்காகோ பல்கலைக் கழகத்திலிருந்து போது (1945 - 57) பல்கலைக் கழகத்துடன் இணைந்ததாக ஒரு வழிகாட்டும் நிலையத்தை நிறுவினார். இங்கே தன்னுடைய முறையியலின் வினைத்திறன் பற்றி யூய்வினை மேற்கொண்டு அறிந்தபோது;

60 % மாணவர்கள் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் அடைந்ததையும்,

20 % மாணவர்கள் ஓரளவு முன்னேற்றம் அடைந்ததையும்;

20 % மாணவர்கள் எதுவித முன்னேற்றமும் இல்லாதிருந்ததையும் அறிந்தார்.

1954 - ல் ‘‘உள்வைத்தியம் ஆனுமை மாற்றமும்’’ (Psychotherapy and Personality change) என்ற நூலில், தொழில் நுட்பத்திலும் பார்க்க, வைத்தியருடைய மனை பாவத்திலேதான்

உள்நோயாளியினுடைய ஆளுமை மாற்றம் ஏற்படுகின்றது என்பதைச் சுட்டிக்காட்டினார்.

மேலும் 1951 - ல் அவர் எழுதிய, ‘‘நோயாளியை மையமாக வைத்த வைத்தியமுறை’’ என்ற நூலில் நடத்தை (Behaviour) ஆளுமை (Personality), தனது முறையில் பற்றிய விளக்கம் (A description of his method) ஆகியவற்றைக் கல்வியிலும் எனிய துறைகளிலும் பயன் படுத்துவது பற்றிய விளக்கத்தைத் தந்துள்ளார்.

1957 - இல் விஸ்கோன்சின் பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ளியல், உள்பினித்துறையின் பேராசிரியராகப் பொறுப்பேற்று, அவரின் ஆய்வுக் கட்டுரைகளைத் தொகுத்து “யனிதனுக்குதல்” (On Becoming a person) என்ற நூலை வெளி

யிட்டார். அதிலே தனது வாழ்க்கை வரலாற்றையும் உள்ளடக்கியிருந்தார்.

உளப் பாதிப்படைந்தவர்கள் உட்பட எல்லா மனிதர்களும், சமூக மயமாக்குதல், மன எழுச்சியில் முதிர்ச்சி கொள்ளல், தன்னிலும் கொள்ளல் ஆகியவற்றில் நேர்சீரான விருத்தியை ஏற்படுத்த முடிய மென ஆணித்தரமாகக் கூறுகின்றார்.

எமது நாட்டில் கல்விக் கூடங்கள், பல்கலைக்கழகங்கள் மட்டிலாவது, ‘வழிகாட்டல்’ (Counselling) சீராக அமைக்கப்பட்டிருக்குமேயானால் நம் நாடு இன்று சிரணிக்கு முடியாமல் திண்டாடுகின்ற பிரச்சனையின் ஒரு பகுதியாவது தோன்றி யிருக்காது. இனி மேலாவது பொறுப்பு வாய்ந்தவர்கள் இதுபற்றிச் சிந்திக்க வேண்டும்.

## பாரதியின் அக்கினிக் குஞ்சு



அக்கினிக் குஞ்சொன்று கண்டேன் — அதை அங்கோரு காட்டிலோர் பொந்திடை வைத்தேன்; வெந்து தனிந்தது காடு; தழல் வீரத்தில் குஞ்சென்றும் மூப்பென்றும் உண்டோ? தத்தரிகீடு தத்தரிகீடு தித்தோம்.

## (\*) எதிர்கால எதிர் பார்ப்புகள் எப்படி இருக்கின்றன (\*)

\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* அருட்திரு. ரூபன் மரியாம்பிள்ளை

“அடுத்து என்ன நடக்கும்?” என்ற ஏக்கம் எல்லாரிடமும் உண்டு.

“நடப்பது எல்லாம் நல்லதாக நடைபெற வேண்டும்.” - என்று எதிர் பார்ப்போரும் வேண்டுவோரும் நம்மிடையே இருக்கிறார்கள்.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக நடந்து விட்ட கசப்பான அனுபவங்களும், கவலைக்குரிய சம்பவங்களும் எம்மைத் தினாற வைத்து விட்டன.

எதிர்பாராத நிகழ்வுகள் எம்மை ஏங்க வைத்து விட்டன. எதிர் காலம் அமைதியாக அமைய வேண்டும் என்ற எங்கள் ஏக்கங்கள் வெறும் ஏமாற்றமாகி விட்டன.

ஆயினும் ஏமாந்தவர்களாகவே வாழப்போகிறோமா? இல்லவே இல்லை!

எமது எதிர்கால எதிர்பார்ப்புகள் பற்றி நமது நிலை என்ன என்று உள்ளியல் ரீதியில் எம்மை சற்று சோதித்துப் பார்ப்போமா...? இதோ.....

ஓரு புதிய வேலைத்தளம், புதிய பாடசாலை, புதிய இல்லிடம், புதிய சூழல் போன்றவற்றில் வாழ ஆரம்பமாகும் போது:-

1. போகப் போக பழகிக் கொள்ளலாம் தானே!
2. புதிய வளர்ச்சி.
3. ஏதாவது இடையறு வந்தே தீரும்!

ஓரு நேர்முகப் பரிசை அல்லது போட்டி ஒன்றிற்கு போகின்றீர்:-

1. என்னுல் இயன்ற அளவு முயற்சி செய்வேன்!
2. இம்முறை அதிகடம் எனக்கே!
3. என்னுடைய தராதாம் போதாது! ( )

என்னைச் சூழ்ந்து பலதரப்பட்ட மாற்றங்கள் நடைபெறுகின்றன:-

1. அவற்றை ஒருவாறு சுகித்துக் கொள்வேன்!
2. அவை கடினமாக இருப்பினும் நன்மைக்கே!
3. சோதனைக்கு மேல் சோதனைதான்! ( )

◎ நண்பர்கள் அறிமுகமானவர்களிடம் இருந்து பிரிந்து புதியவருக்கு அறிமுகமாகின்றீர்:-

1. உறவுகள் நிரந்தரமானவையல்ல; பழகிக் கொள்வோம்!
2. புதிய முகங்கள் நல்லவர்களாக இருக்கலாம்!
3. புதியவர்களை எனக்குக் கொஞ்சமும் பிடிக்காது! ( )

◎ முன்னேறுவதற்குப் பல சந்தர்ப்பங்கள் வந்து கொண்டிருக்கின்றன:-  
1. பயன் படுத்தினால் நல்லவையே!

2. அதிஷ்டமானவையே எதிர் பார்த்தே இருந்தேன்!
3. என் தற்போதைய நிலையே மிகவும் பாதுகாப்பானது! ( )

◎ பொறுப்பு ஒன்றை ஏற்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டு விட்டது:-

1. சரி, நான் ஏற்கிறேன், ஆனால் அதிகம் எதிர்பாராதீர்!
2. கவலையில்லை எல்லாம் திறமையாக நடைபெறும்!
3. என்னால் முடியாது, எல்லாம் குழம்பி விடும்! ( )

◎ உடல் நோய் ஏற்பட்டு விட்டது:-

1. நிச்சயம் சென்கியம் பெற்று விடுவேன்!
2. சுடிய விரைவில் சுகம் சிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கிறேன்!
3. ஒருவேளை நிரந்தர நோயாளியாகி விடுவேனே! ( )

◎ எளியோர் உம்மில் அதிக பட்சமும் கரிசனையும் காண்பிக்கிறார்கள்:-

1. நிரந்தரமானவை என எதிர் பார்க்கிறேன்!
2. எவ்வளவு மகிழ்ச்சி, மக்கள் என்னை ஏற்றுக் கொள்கிறார்களே!
3. காரணம் ஏதோ இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிறேன்! ( )

◎ உம்மில் எல்லோரும் குறை காணகின்றனர்:-

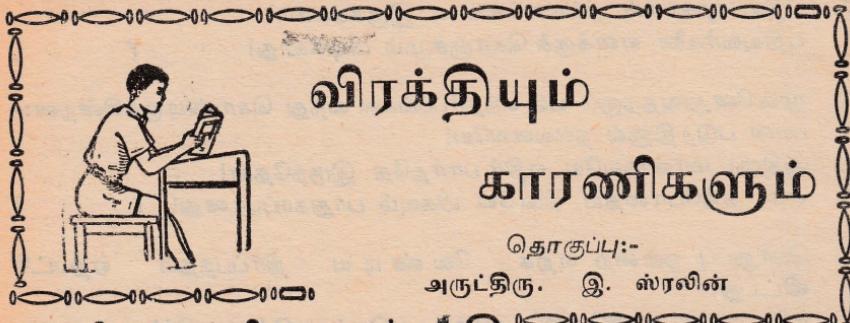
1. அவர்களுக்கு என்னைப் புரிய வைக்க வேண்டும்!
2. அவர்களே ஒருநாள் கண்டு உணர்ந்து கொள்வோ!
3. ஒருவருக்கும் என்மேல் அன்பு இல்லை என்பதே! ( )

◎ வாழ்வின் நிகழ்வுகள் அனைத்தும் சமூகமாகவே நகருகின்றன:-

1. சொக இருக்கட்டும், தற்பெருமை வேண்டாம்!
2. நன்று! எப்படி இருப்பினும் ஏற்றுக் கொள்வோம் ஜாக்கிரதை
3. குழப்பம் ஏதாவது நடைபெறலாம்! ( )

---

முடிவுகள்:- எண் 1 என்று குறித்தவற்றிற்கு 5 புள்ளிகளும்;  
எண் 2 என்று குறித்தவற்றிற்கு 10 புள்ளிகளும் இடுங்கள். 80 மேற் திறமை.



## விரக்தியும்

## காரணிகளும்

தொகுப்பு:-

அருட்டிரு. இ. ஸ்ரவன்

உளவியற் கல்வி: பாடம் 19

நாம் எவ்வளவு திறமையுள்ளவர்களாக இருந்தாலும், எமது வாழ் வில் பல நெருக்கடிகளை எதிர்நோக்குவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. எமது இலக்குகளை அடைய முடியாது போவதும், நமது விருப்பங்கள் நிறைவு பெறுமல் போவதும் வாழ்வின் அன்றை அனுபவங்கள். நமது இலக்கை அடைவதற்குப் பல தடைகளைச் சந்திக்கவும், அவற்றைத் தாண்டிச் செல்லவும் வேண்டியிருக்கின்றது, தாமதங்களைச் சுகித்ததுக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. நமது பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்குப் பல தீர்வுகள் தென்படும் போது சிலவற்றை தெரிவு செய்து ஒரு முடிவுக்கு வரவேண்டியவர்களாகின்றோம்.

எமது இலட்சியங்கள், நோக்கங்கள், விருப்பங்கள் பல்வேறு வகையானவை. அவற்றை அடைய முடியாதபோது அல்லது தடங்கல் கள் தாமதங்கள், வரும்போது நம்மில் பலர் விரக்தியடைந்து விடுகிறார்கள். ஆனால் விரக்தி தரும் அனுபவச் சூழலிலே ஒருவன் எவ்வாறு நடந்து கொள்ளுகின்றானே அதுவே அவனது எதிர்கால நிகழ்வுகளை நிர்ணயிக்கின்றது. வாழ்வின் சூழலுக் கேற்ப நடந்து கொள்ளும் அவனது இயல்பை நிர்ணயிப்பதாக அமைகின்றது.

**பகுதி: 1 “விரக்தி” - ஓர் விளக்கம்:-**

எமது அன்றைப் பேச்சு வழக்கில் விரக்தி எனும் சொல் இரண்டு அர்த்தங்களைக் கொண்டுள்ளது.

- (a) நாம் விரும்பும் நோக்கத்தை அடைய முடியாதவாறு தடைப் பட்டிருக்கும் ஒரு நிலை அல்லது புறக்காரணிகளின் குறுக்கேட்டால் தடைப்பட்டு அல்லது தாமதப்பட்டிருக்கும் ஒரு நிலை. ஒருவன் விமான நிலையத்திற்கு நேரத்திற்கு போய்ச் சேர வேண் மூம் எனும் நோக்கத்தோடு போகும் போது வாகனம் பழுதடைந்து தடைப்பட்டிருக்கும் ஒருநிலை விரக்தியூட்டும் நிலை.
- (b) நாம் விரும்பும் இலக்கை அல்லது நோக்கத்தை அடைய முடியாதபோது மனதிலே ஏற்படுகின்ற உணர்ச்சி நிலையும் விரக்தி எனப்படுகின்றது. வாழ்விலே தோல்லிகள், ஏமாற்றங்கள் என்பவற்றால் தாக்கப்பட்ட ஒருவரின் மனதிலுள்ள உணர்ச்சிநிலை விரக்தியாகும். இங்கே விரக்தி யெனும் சொல் மன உணர்ச்சி நிலையை குறிப்பிடாமல், தடைப்படுத்தும் அல்லது குறுக்கிடும் காரணிகளை (Thwarting Circumstances) குறிக்கவே பயன் படுத்துகின்றோம். விரக்தியூட்டும் காரணிகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

## பகுதி 2 விரக்தியும் காரணிகளும்:-

நாம் விரும்பும் இலக்குகளை (Goals அடைவதற்குப் பல காரணிகள் தடையாக இருக்கின்றன. அவற்றை புறக் காரணிகள், அகக் காரணிகள் எனும் இருபெரும் பிரிவுகளுக்குள் அடக்கி விடலாம்.

### 1. புறக் காரணிகள்:- (Environmental Obstacles.)

இவை சடக்காரணிகள், சமூகக் காரணிகள் என இரு வகைப்படும்.

- (a) சடக் காரணிகள்:- (Physical Environments) சடத்தன்மை வாய்ந்த காரணிகள் நமக்கு விரக்தியூட்டும் காரணியாக அமைவதுண்டு. உதம் நிச்சயமற்ற காலநிலை, புயல், வெள்ளம், வரட்சி. நல்ல விளைச்சிலை எதிர்பார்த்திருக்கும் விவசாயிக்கு வரட்சி விரக்தியூட்டும் காரணியாக அமைகின்றது.
- (b) சமூகக் காரணிகள்:- (Social Environments) ஒரு சமூகத்தால் தனிமனிதன் மீது கமத்துப்படும் தடைகள், கட்டுப்பாடுகள், பாரம்பரியங்கள் என்பன சமூகக் காரணிகளாகக் கொள்ளப்படும். தான் விரும்பிய ஒருவரைத் திருமணம் செய்வதற்கு தீண்டாமை தடையாக இருப்பதுண்டு. இங்கு தீண்டாமை சமூகக் காரணியாகும்.

## 2. தனிநபரின் குறைபாடுகள்:- (Personal Limitations.)

ஒருவன் தான் விரும்பும் இலக்கை அடைவதற்கு அவனுடைய குறைபாடுகள் தடை போடுகின்றன. குருடன் கொம்புத் தேனுக்கு ஆசைப்படுவது போன்ற நிலை.

ஒருவன் தனது ஆற்றலுக்கு ஏற்பதன் இலட்சியங்களை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையேல் விரக்தி தலைக்க முடியாததாகிவிடும். எனவே நிலைக்கேற்ற விருப்புகள் அவசியமானது.

## பகுதி 3 மனப்போராட்டம்:- (Conflict)

(a) முரண்பட்ட இரண்டு இலக்குகள்:- முரண்பட்ட இரண்டு நோக்கங்களை கொண்டிருக்கும் போது, அதில் எதை தெரிவு செய்வது என மனம் போராடிக் கொண்டிருப்பதும் விரக்திக்குரிய காரணி யாகும். இரண்டில் ஒன்றை அடைவதற்கென்று தெரிவு செய்யும் போது மற்றையதில் பெறக்கூடிய நன்மையை இழக்க வேண்டி வரும். இது ஒரு தவிர்க்க முடியாத நிலையாகி விடுகின்றது. ஒருவன் விணியாட்டுத் துறையில் பிரபலமயடைய வேண்டும் என விரும்பும் போது அவனது கல்விநிலை பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது. இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் பெற்றுக் கொள்வது அருமையே.

(b) ஒரு இலக்கு-பல வழிகள்:- ஒன்றை அடைய விரும்பும்ராது அதற்குப் பல வழிகள் தோன்றுவதுண்டு. அவற்றில் எந்த வழியைத் தெரிவு செய்வது எனும் மனப்போராட்டமும் விரக்தியூட்டக் கூடும்.

(c) விருப்பும் மதிப்பீடுகளும்:- ஒருவன் விரும்புகின்ற இலக்கிற்கும் அவன் கொண்டுள்ள மதிப்பீடுகளுக்கும் மோதல் ஏற்படும்போது, மனப்போராட்டம் ஏற்படுவதுண்டு. ஒருவன் கட்டுப்பாடு, ஒழுக்கம், எனும் மதிப்பீடுகளோடு வாழும்போது, அவன் இன்பங்களையும் அடைய விரும்பினால் அவனுடைய மதிப்பீட்டுக்கும், விருப்புக்கு மிடையே முரண்பாடு ஏற்படும். இது மனப்போராட்டத்தை ஏற்படுத்தி விரக்திக்குரியதாக்கும். இந்த மனப்போராட்டத்தை தீர்ப்பது கலபமான ஒன்றல்ல.

(d) விருப்பத்திற்குரியதும்,  
தவிர்க்கப்பட வேண்டியதுமான இலக்குகள்:-  
சிலவற்றை நாம் விரும்புகின்ற அதே நேரத்தில் வீலக்கி

வாழ வேண்டியிருப்பதுன்டு. இதுவும் மனப் போராட்டத் திற்கு வழிசமைக்கும். இரவிசாகப் படம் பார்க்க விருப்பம். ஆனால் உடல் நலத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கும் என்பதனால் விலக்க வேண்டும். எனவே விரும்பியவாறு செய்து கொள்ள முடியாது. லீவு எடுக்க விருப்பம். ஆனால் வேலைப்பஞு அதிகரிக்கும்.

- (e) இருமனப் போக்கு:- (Ambivalent Attitude) ஒரே நேரத்தில் ஒன்றை அடைய விரும்புவதும் வெறுப்பது மான நிலை இரு மனப் போக்கு எனப்படும். இப்போக்கு எல்லோரிலும் பரவலாகக் காணப்படும். இனம்பிள்ளைகள் தமது பெற ரேரின் நன் அன்பையும் ஆதரவையும் விரும்புகிறார்கள். ஆனால் அதேவேளை பெற்றேர் தம்மைக் கட்டுப்படுத்துவதை விரும்புவதை இல்லை. இதனால்தான் அவர்கள் வீட்டை வீட்டு ஓடுவதும், பின்பு பெற ரேரிடமிருந்து பாதுகாப்புணர்வு பெற மீண்டும் வீட்டிற்கு திரும்பி வருகிறார்கள்.
- (f) நெருங்குதல் — பின்வாங்குதல் போராட்டம்:-  
(Approach - Avoidance Conflict)

இருவன் ஒன்றை விரும்பி நெருங்கிச் செல்வதும், அதே வேளை அதனிலுள்ள அச்சமூட்டும் காரணிகளால், நெருங்காது பின்வாங்கி விடுவதுமான மனப் போராட்டமும் நாம் விரும்புவதை பெறமுடியாதவாறு செய்கின்றது.

குழந்தைகள் விளக்கின் வெளிச்சத்தை தொட விரும்பி நெருங்கிச் செல்வார்கள். சுட்டதும் பின்வாங்கி விடுவார்கள். மீண்டும் தொட முயலுவதையும் நாங்கள் காண்பதுன்டு. நாம் விரும்புவதிலுள்ள கவர்க்கி எம்மை நெருங்கிச் செல்ல வைக்கும். பாதுகான விளைவுகள் அச்சு உணர்வாக எம்மை பின்வாங்க வைக்கும். நாம் கிலரை விரும்புவதும், அவர்களிலுள்ள சில குணங்கள் எம்மை பின்வாங்க வைப்பதுமுன்டு.

— மனதிறுக்கம்... ர-ம் பக் தொடர்

## B - ஆய்ந்து அறிதல்:

மன அழுத்தங்களை உருவாக்கும் சம்பவங்கள் ஒருவரின் சாதாரண வாழ்வை அச்சுறுத்துபவையாக அமைவதால், எதிர் கொள்ளும் நிகழ்வுகளைப் பற்றிய அபிப்பிராயங்களில் தெளிவு ஏற்படுவது தேவை யற்ற பீதியைப் போக்கி மனதில் உறுதியை உருவாக்கும். உதாரணமாக சத்திர சிகிச்சைக்காக காத்திருக்கும் நோயாளி ஒருவருக்கு ஏற்படக்கூடிய மன இறுக்கத்தைக் குறைக்க ஒரு நிபுணத்துவ குழு செயற்பட்டது. எவ்வாறெனில் நோய் பற்றியும், சத்திர சிகிச்சை பற்றியும் விளக்கங்களைச் சொல்லி சிகிச்சையினால் வருகின்ற நன்மை களைப் புரிய வைத்து, நோயாளி ஏற்கனவே வளர்த்திருந்த தவறுன் அபிப்பிராயங்களிலிருந்து விடுதலை பெற உதவினர். அத்துடன் அவரை அமைதியான, இளைப்பாறும் சூழ்வில் பாராமித்தனர். இவை போன்ற தகுந்த ஆய்த்தங்களை உடல், உள்ளிதியாகச் செய்கின்ற போது அழுத்த நிலையை வெகுவாகக் குறைத்துக் கொண்டதாகக் கண்டனர்.

## C - உடல் விறைப்பைக் குறித்தல்:

உடல் நிலை உள்ளத்தையும் பாதிக்கும். உடல் ரீதியில் ஏற்படும் அழுத்தங்களைக் குறைக்கப் பல வழிகளை நாடலாம்.

(அ) தூக்க மருந்து: தூங்குவதற்கு மட்டுமல்ல அயர்ந்து உடல் சலிப்பையும், நோவுகளையும் குறைக்கக்

கூடிய மருந்து வகைகளைப் பயன் படுத்தி உடல் விறைப்பு நிலைகளை மட்டுப்படுத்தலாம். (உ+ம் தலைவலி, பல்வளியின் போது “பன்டோல்” மாத்திரை எடுத்தல்) இங்கு வைத் தியரின் ஆலோசனை அவசியமானது. மாத்திரைகள் பல உடனடி நிவாரணமே ஒழிய நீண்ட காலப்பயன் அதில் குறைவாகவே இருக்கும் என்பது பலர் கருத்து.

(ஆ) உடற்பயிற்சி: உடற்யிற்சி,

விளையாட்டு, உலாவுகல், யோகாப்பி யாசம் போன்றவை உடலை சிரான நிலையில் வைத்திருக்கின்றது. அத்துடன் ஒரு ஒழுங்குபட்ட நிலைக்கும், கட்டுப்பாடுள்ள நிலைக்கும் ஒருவரைப் பயிற்றுவிக்கின்றது. இதனால் அழுத்த அனுபவம் களை எதிர் கொள்ள சக்தியும் ஆற்றலும் கிடைக்கிறது.

(இ) களைப்பாறல்: இளைப்பாறி

கிசுவும் முக்கிய ஒரு சிகிச்சைமுறை என்னாம். களைப்பாறுவதும் வேலை களுக்கு மத்தியில் இடைவேளை எடுத்துக் கொள்வதும் சில பொழுது போக்குகளைக் கைக் கொள்ளுவதும் அமைதியான மனநிலையை உருவாக்கும் சக்தி படைத்தலை.

இளைப்பாறும் கலையில் அறுதுயில் அல்லது ஹிபநுட்டிசம் என்று அழைக்கப்படும் மருந்துவ முறையில் பாதிக்கப்பட்டவர் இளைப்பாறுவதற்கு வைத்தியர் உதவ முடியும். இன்னும் தியானமும் (Meditation) விதி முறைகளுக்கு இயங்க அனுசரித்கப்படும்போது மன ஒருமுகப்

படுத்துதலில் விளையும் அமைதியை  
யும் இளைப்பாற்றியையும் நிறைவா  
கப் பெற்றுமுடியும்.

## 2. தடுத்தல் வழிமுறைகள் சில:

மலை இறுக்கத் தூண்டுதலுக்கும்  
முடுகொடுக்கும் ஆற்றலுக்கு  
மிடையே இருக்கும் இடைவெளியே  
இறுக்கப் பாதிப்பாக்கயால் ஈடு  
செய்யக்கூடிய ஆற்றலை அபிவிருத்தி  
செய்வதன் ஊடாக பல பிரச்சனை  
களைத் தீர்க்கலாம். பின்வரும் வழி  
முறைகளைப் பாருங்கள்.

### A - முன் கூட்டிய ஏற்பாடுகள்:

ஒரு உரை வழங்குவதற்கு முன்  
கூட்டியே கேட்போர் கூட்டத்தினர்  
யார், அவர் எதிர்பார்ப்பு என்ன,  
என்பதை அறிந்து நிகழ்ச்சி நிரல்  
திட்டங்கள், உபகாணங்கள் போன்ற  
ஆயத்தங்களை செய்வதன் மூலம்  
ஏற்படக்கூடிய அழுத் தத்தைக்  
குறைக்க முடியும்.

### B - ஒத்திகை:

சில நிகழ்ச்சிகளை அரங்கேற்று  
வதற்கு முன் ஒத்திகை பார்த்தல்,  
உதாரணமாக மேடையேற்ற இருக்கும் நாடகத்தை சில அறிமுகமான விமர்சகர்கள் முன் ஒரு இருமுறை ஒத்திகை பார்த்தல். கூடிப்போர், அரங்கேற்றுவோர் எதிர்கொள்ளும் அங்கலாய்ப்பாக குறைக்க முடியும். பாடசாலைகளில் நடை பெறும் ஆயத்த பரிட்சை இதற்கு இன்னேர் உதாரணமாகும்.

### C - சமூக ஒத்துழைப்பை

#### நாடுதல்:

மன இறுக்கத்தின் தாக்கத்தினை  
தனி ஒருவர் தாங்க முடியாது தள்ளாடும்போது தோள் கொடுக்க துணை நிற்க அடுத்தவர் முன்வர வேண்டும். அவர்களது துணையை  
நாட வேண்டும். இறுக்கத்தின் விளைவாக சிந்தனை தடைப்படும்போது அடுத்தவர் வழிகாட்டுதல், ஆலோசனைகள் அவசியம். மனம் உடைந்து வீழ்கின்ற போது உறுதிப்படுத்தி தூக்கி விடவும் நம் பிக்கை வார்த்தைகளைக் கொடுத்து கரிசனை, கவனிப்பு ஆகிய பண்புகளுடன் புத்துணர்வு அளிப்பதற்கும் அயலவர் சுற்றத்தார் தேவை. பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபட மட்டுமல்ல எதிர்காலத்திலும் ஏக்கம் தவிப்பு ஆகியவைகளைக் குறைத்து எதிர் நீச்சல் போட இப்படிப்பட்ட பக்க பலம் துணை செய்கிறது, என்பது இன்னேரு ஆயவு.

உயிர்களை பறிகொடுத்தவர் நிலைசாதாரணமாக பரிதாபகரமானது. அதிலும் ஆறுதல் அளிக்க யாரும் இல்லை எனில் அவர்கள் படும் வேதனை நினைத்துப் பார்க்க முடியாது.

இதிலிருந்து சமூக பக்கபலம் அமுக்கத்தில் இருந்து விடுபடவோ அன்றேல் குறைக்கவோ அவசியம் என்பது தெளிவாகின்றது.

#### அசாதாரண மன இறுக்க வடிவங்கள்:

- 1) தாமதித்த மன இறுக்கம்: அதாவது திகழுக்கியின்போது அதி

கம் பாதிக்கப்பட்டவராகக் காணப் படாது சில நாட்கள், வாரங்கள் கழிய தாக்கத்தின் விளைவுகளாக மன இறுக்க நிலையை அனுபவிப் பர். இயற்சையின் ஆழ்வு எதிர் பாராத விதமாக நிகழும் போது இதை அனுபவி போர் என்னிக்கை அதிகம். புயல், நில நடுக்கம், பூசம்பம் போன்ற அழிவினை பல்வாரங்களின் பின்பும் பயங்கரமான கனவு - ரூபிகரங்க ஸாக வரும் மன இறுக்கத்தால் மக்கள் பாதிப்படைகிறார்கள் என்பது இனினாலும் ஆய்வு.

## 2) தொடர்ச்சியான மன இறுக்கம்:

தொடர்ச்சியான அதிர்ச்சியூட்டும் நிகழ்வு கள் மன நோயாளியாக ஒருவரை மாற்றலாம். அன்றேல் உடல் நோயாளராக (உடம்) இருதய நோயாளராக) மாறலாம். பல காலம் அடிமைகளாக நடத்தப் படுவார்கள் மாற்ற முடியாத வியாதியினால் பாதிக்கப்படுவர். யுத்தக் களத்தில் நீண்ட காலம் போரிடும் சிபாஸ் கள் போர் வீரர்கள் தொடர்ச்சியான அழுத்த நிலையின் விளைவன் உள் நோய்களால் பீடிக் கப்படலாம். இவர்கள் ந்ச்சயமாக வைத்திய சிகிச்சை மூலமே விடுதலைப் பெற முடியும்.

## வாசகர் பூங்கா

### \* சிந்தனைத் துளிகள்:

ஜீவனதாஸ் பெர்ணன்டோ அயர்கள மனிதனுடைய தனித்துவம் தலைமைத்துவம் ஆகியவற்றைக் கூறியது மனித நேயங்களை மேலும் வளர்க்க, நான் நானுக்காழி, வளர உதவியாக அமைந்தது.

ராகம் தேடும் பல்லவிகள் என்ற குறுநாவல் மூலம் ஆண்கள் சிலர் நஞ்சப்பாம்புகளாய் மாறி அப்பாவிப் பெண்களை வருத்தி சீர் கெட்ட வாழ்வை வாழ்வதற்கு அவர்களை வழிவகுக்கின்றார்கள். இப்படியான ஆண்களது வாழ்வு கடவுள்ளடைய தன்டனையின் மூலமே புதிய திருப்பம் பெறுகின்றது என்பதையும் தந்த நானுங்கு எனது பாராட்டுக்கள். மேலும் இவ்விதமிலை இடையிடையே சிந்தனைத் துளிகளை வழங்கியது என்னை மிகவும் கவர்ந்தது.

இ. மரினு ரேஷா  
நானுட்டாள்

### \* மீண்டும் தொடர:

தூர்பாக்கியமான சூழ்நிலைகளின் விளைவாக “நான்” சஞ்சிகை வெளிவர முடியாமல் இருப்பதை நாம் உணர்கிறோம். ஆனால், இந்நிலைமை விரைவில் நீங்கி; வழைமொல் “நான்” தன் பணியைத் தொடரவேண்டும் என நாங்கள் விரும்பு கிடே முடியும் அதற்காகப் பிரார்த்திக்கிறோம். ஆனாலும்யைக் கடிதியழுப்பும் உங்கள் பணி மீண்டும் தொடங்க வேண்டும் - தொடர வேண்டும். - வளர்ந்து பெருக வேண்டும்.

ஆர். எஸ். செல்வரத்தினம் அல்வாய்.

### \* பிடித்திருக்கிறது:

எனது பெயர் வனிதா, நான் பூர்வீக இந்து மதத்தில் வழிபடு பவன். உங்கள் நான் பத்திரிகையில் உள்ள சுமைதாங்கி என்ற பகுதி எனக்கு மிகவும் பிடித்துள்ளது

வனிதா  
கொழும்பு - 12

சஞ்சிகை பற்றிய உங்கள் கருத்துக்களை எமக்குத் தெரிவியுங்கள். உங்கள் அபிப்பிராயம் எம் வளர்ச்சிக்கு மிக அவசியம்.

ଶ୍ରୀ  
ପତ୍ର  
କଥ  
ବାବ  
ଲାଲ

## நான் =

- ★ இது ஓர் உளவியல் சஞ்சிகை.
- ★ இது உங்கள் வெளியீடு.
- ★ இது இருமாதங்களுக்கு ஒருமுறை மலர்வது.
- ★ இது சிந்திக்கத் தாண்டுவது.  
மனிதர்களை உருவாக்குவது.

இதற்கு உங்கள் கட்டுரை, கவிதை, கேள்வி, கருத்துக் கள், சிந்தனைகள் போன்ற புதிய புதிய படைப் புக்களை அனுப்புங்கள்.

- ★ இதை நீங்கள் படித்துச் சுவையுங்கள்.  
உங்கள் நண்பர்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்துங்கள்.
- ★ இதன் ஒரு பிரதி 3-50 மட்டுமே  
வருட சந்தா ரூபா 25/- (தபாற்செலவு உட்பட)

கொழும்புத்துறை P. O.

“நான்” ஆசிரியர்  
வசந்தகம்

அ. ம. தி. குருமடம்

முலை எழுவரி

எமாது முகவரி

“நான்” ஆசிரியர்

வசந்தகம்

அ. ம. தி. குருமடம்

கொழும்புத்துறை P. O.