

நான்

இதழ் 5

மலர்-14

ரிசுவல் மஞ்சரி



தஞ்சாவூர் - சைத்தாங்குடி - 1988



சுன்னார்வு

4-30

With Best Compliments



RAJEEVE
Studio

Specialists in :-

Colour, Black & White
Photography
Vedio Filming And
Block Makers.

WE UNDERTAKE
COLOUR FILM PROCESS
AND PRINTING

44, St. Antony's, Passiyoor.
Jaffna.



அறிந்தாலும்

அது கூட...

என்னை நான் அறியாமல் வாழ்ந்து விட்டேன்
ஏன் என்று கேட்டாலும் புரியவில்லை.
ஆண்டுகள் பல ஆகிவிட்டன;
ஆனாலும் நான் இன்னும் சிறுபிள்ளைதான்.
அறிந்தாலும் அதுகூட நிறைவில்லைதான்.
என்றாலும் நான் வரடி வழிகாட்டினாய்.
உன் பார்வையாலே மொழிபேசினாய்
என் தாகம் தீர்க்கும் சுணையாகினாய்
அறியாமை வழிநீக்கி ஒளியாகினாய்
உறவில் என் உயிராக நீ மாறினாய்
இறவாத அன்பின் பொருளாகினாய்.
அன்பாகி, அருளாகி, அமுதாகி
இதமான பேச்சின் தொனியாகி
துன்பமே துடைக்கும் துணையாகி
இணையாக வாழும் உன்னில் நான் மகிழ்கிறேன்.
இனி எந்தன் வாழ்வில் குறைவேயில்லை.
உந்தன் நிறை நானில்
எதிரொலியே தொடர்கின்றது
எந்தன் குறை நானின்
நான் தோறும் கேட்கின்றது.

உள்ளே...

தன்னுணர்வும் சமயமும்
—லோ. வ. இராயப்பு மா. ம. தி.

பாவம் மனிதன்
— ஆனந்தி செந்தில்

என்னை நானே
உருவாக்குகிறேன்
— சாவி

உணர்வுகளால்
வளர்ச்சிக்கு உரயீடுவோம் 27
— நா. விமலாம்பிகை

தன்னுணர்வும்
ஆளுமையும் 19
— ராஜன் மங்களா

சுமை தாங்கி — 35

— லுமினா அன்ரனிப்பிள்ளை
— ஸ்ரனி அன்ரனி அ. ம. தி.

சிதைந்த சிந்தைகள் — 39
— நாவண்ணன்

உளவியற் கல்வி — 44
— அருடதிரு இ. ஸ்ரலின்

அடுத்து வெளிவருகிறது:

“சிறப்பிதழ்”

உங்கள் ஆக்கங்களை உடன் எழுதி
அனுப்புங்கள்.

ஆசிரியர்:

வினசன்ற் பற்றிக் O M I. B. A.

துணை ஆசிரியர்:

ச. டேமியன், O. M. I., M. A.

துணை ஆசிரியர்:

சந்திரபோஸ் O. M. I

ஜோசப் பாலா

ராஜன் மங்களா

றொபேட்

வினிபிரட்

தொடர்பு:

றெனால்ட்

எமில் போல்

செபநேசரத்தினம்

அமைப்பு:

அந்தோனிமுத்து

அல்றின்

ஜெரோம்

விநியோகம்:

விமலரூஜன்

ஸ்ரனி

அட்டைப்படம்:

தவம் — ரீமா

பொருளாளர்:

ஜெயசிங்கம் O. M. I.

ஆலோசகர்:

B. இராயப்பு O. M. I., S. T. D.

தொடர்ச்சிற்கு: “நான்” ஆசிரியர்,

வசந்தகம்,

அ. ம. தி. குருமடம்.

கொழும்புத்துறை.

தனிப்பிரதி: 4-00 ஆண்டு சந்தா 25-00

உணர்வுகளின் நிலை மாற்றங்கள்

— சாந்தலட்சுமி

மனித வாழ்க்வையைத் தடையோட்டத்திற்கு ஒப்பிடலாம். குழந்தைப் பருவத்தில் பல்வேறு தாக்கங்கள், பயமுறுத்தல்கள் பிற்காலத்தில் சில தடைகளையும், தடுமாற்றங்களையும் ஏற்படுத்தித் திகைக்க வைக்கின்றன. அன்றைய பாதிப்புகளின் பிரதிபலிப்புகளாக இன்றைய மனிதன் விளங்குகின்றான். கடலின் ஆழத்தைக் காண்பதை விட ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் மனதின் ஆழத்தைக் காண முயற்சி எடுப்பது மேலானது, தான் முழுமையடைவதற்கும், மற்றவர்களுக்குப் பயன்படக் கூடிய விதத்தில் தன்னை மாற்றிக் கொள்ளவும் தன்னைப் பற்றித் தானே அறிந்து கொள்வது அவசியம். ஒவ்வொருவரிடத்திலும் ஆழ்ந்த தடைப்பட்ட உணர்வுகள் இருக்கின்றன. குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்பட்ட இந்த உணர்வுகளை முழுமைப் படுத்தாது விடுவதனால் பயம், வெட்கம் போன்ற சிக்கல்கள் தோன்றுகின்றன, உணர்வுகள் முழுமை பெற்ற மனித வாழ்வில் தீமைகள் இல்லை. தீமை பயக்கும் கவலை, சந்தேகம், முடிவெடுக்க முடியாத நிலை, மூடநம்பிக்கை, பின்வாங்கல், தனிமையுணர்வு, தாழ்வுமனம், கோழைத்தனம், தயக்கம். மனச்சோர்வு, இறுமாப்பு, சமூகவெட்கம் இப்படியாகப் பல்வேறுபட்ட உணர்வுகள் மனிதனிலிருந்து வெளிப்படுகின்றன. பிற்கால வளர்ச்சிகளுக்கு இவை முட்டுக்கட்டைகளாக இருப்பதுடன் மனப்பிணிகளையும் உருவாக்கிவிடுகின்றன.

இறைவனது சாயலாக மனிதன் படைக்கப்பட்டான். தெய்வீக அணுவின் அடையாளச் சின்னங்களாக ஒவ்வொரு குழந்தைகளும் இருக்கின்றன. அன்பு செய்யவும் அன்பைப் பெறவுமே நாம் படைக்கப்பட்டோம் என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்தால் துன்பங்கள் ஓரளவுக்கு குறைவாக இருக்கும். தன்னையும், பிறரையும், இறைவனையும் இணைத்து உறவுக் கட்டிடங்களை எழுப்புவதற்கு அன்பு, ஏற்பு, பாதுகாப்பு, மதிப்பு என்ற கலவைகளிலான அத்திவாரத்தைச் சரியாக இட்டால் தான் தொடரும் உறவுகள் உறுதியடையும். பிரதிபலனை எதிர்பாராத தியாகம், உண்மையான பாசம், தன்னலமற்ற அன்பு சில அங்கவீனமாகப் பிறந்த குழந்தைகளையும் நல்ல நிலைக்கு மாற்றும். ஏற்றுக் கொள்வதும் ஓர் அன்புதான். நாம் பிறரை ஏற்றுக் கொள்ளமுன் நம்மை நாமே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் சுய ஏற்புக்கு உற்சூர், பெற்றூர் எம்மை ஏற்றுக் கொண்டால்தான் வளமான வாழ்வு மலரும் குறிப்பாக ஒருவனைப் பிறர் ஏற்றுக் கொள்ளாத போது அவனால் இறைவனை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது.

எந்தக் குழந்தைக்கும் முதலில் தேவைப்படுவது நிபந்தனையற்ற அன்பு தான்.

விலங்கினங்களை அவதானித்தால் பிறந்த சில நிமிடங்களில் எழுந்து நடக்கவும் தமது சில தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளவும் அவற்றால் முடியும். மனிதக் குழந்தைகளால் எதுவும் செய்ய முடியாது. பெற்ற அன்னையாலோ, அல்லது அவரைப் போன்ற இன்னொருவர் மூலமாகவோ தேவைகள் நிறைவு செய்யப்பட வேண்டும். அன்பால், அரவணைப்பால், பாதுகாப்புணர்வைக் கொடுக்க வேண்டும். அரவணைப்பில் இருக்கும் குழந்தை எதைக் கண்டும் பயப்பட மாட்டாது; அனாதரவாக இருக்கும் பிள்ளை எதைக் கண்டாலும் பயப்படும். தக்க பாதுகாப்பின்றி வளர்ந்தவர்களுக்கு நீடித்த கவலையும் பயமும் இருக்கும். தம்மையே அன்பு செய்ய முடியாத நிலையில் தத்தளிப்பார்கள். பொதுவாகப் பெற்றோரால் புறக்கணிக்கப்படுதல், சிறு தவறுகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளாது அளவுக்கு அதிகமாகக் கண்டிக்கப்படல், பெற்றோர் சண்டை பிடிக்கும் போதும் கொடுமைகளுக்குட்படும் போதும், பாதுகாப்பற்ற நிலைக்குத் தள்ளப்படுதல் மற்றும் பிள்ளைகளின் தவறுகளை பிறர் முன் அவமானப்படுத்துவதும், திறமை சாலிகளுடன் ஒப்பிட்டுப் புறக்கணிப்பதும் அவர்கள் மனநிலையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. தக்க பாதுகாப்புணர்வைக் கொடுத்து நம்பிக்கையூட்டினால் திறமையற்றவராகக் கருதப்படுவரும் திறமைசாலியாக மாறலாம்.

திறமைகளை இனங்கண்டு அவற்றைச் சிறுவயதிலிருந்தே வளர்த்து வரும்போது சுயமதிப்புத்தானே உருவாகும். சுயமதிப்பால் - தனித் திறமை, தனிச்சிறப்பு, சுயநம்பிக்கை, சுயமரியாதை என்பன ஏற்படும். சுயமதிப்பை உணர்ந்தவர்களால்தான் பெரும் சாதனைகளைப் படைக்க முடியும். பிறரால் இகழப்படுவதாலோ ஏளனப்பேச்சுக்களாலோ இவர்கள் கவலைப்படமாட்டார்கள். தமது தனித் தன்மையின் மதிப்பை உணர்ந்து மனத்திருப்தியுடன் வாழ்வார்கள். குழுச் செயல்களுடன் ஒத்துப் போவார்கள். பிறர் தன்னால் நிறைவடைவதைப் பார்த்து மகிழ்வடைவர். அதுதான் உண்மை மகிழ்ச்சியும். அதே வேளையில் சுயமதிப்புக் குறைந்தவர்கள் தொட்டாற் சுருங்கி போல் எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படுவர். தன்னைப் பாதிக்கும் எண்ணங்களை அடிமனதில் புதைத்து வைத்து வேதனைப்படுவர். சிந்தனையில் பாதிப்பும், வாழ்வில் பிரச்சனைகளும் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும். வேறு சிலர் போலி மதிப்பை உருவாக்க முயற்சிப்பர். சட்டங்கள் பேசுவதும், கடமைகளை நுணுக்கமாகச் செய்வதும் இவர்கள் தாக்கத்துக் குட்பட்டிருப்பதைக் காட்டும். இவர்கள் மனதில் நம்பிக்கை மறைந்து அந்த இடத்தில் பயம் குடிபுகுந்துவிடும். சுய மதிப்பைக்

கெடுக்கின்ற பிறரின் சொற்களோ, செயல்களோ இவர்களின் மன நிலையைப் பாதிப்பதால் குற்றப் பழியுணர்வுகளுக்குட்படுவர். அன்பின் எந்த நிலையில் குறையேற்படினும் மனவேதனை, இரக்கம், பொறாமை, உணர்வற்றநிலை, கவலை என்பன மாறி மாறித் தொடரும், வாழ்வது ஆபத்து, உதவியற்ற நிலையுணர்வு, சக்தியற்றநிலை, குற்றப்பழியுணர்வு பிறந்ததே தவறு என நம்பிக்கைக்கு எதிரான உணர்வுகளும் அடிக்கடி மனதில் வந்த மோதும். உறவுச் சீர்குலைவினால் சிலர் கோபம், சீற்றம் உடையவர்களாக இருப்பர். நல்லதைச் செய்ய விரும்பினாலும் பழைய ரூபகம் இருக்கும். பேச வேண்டும் போல் இருந்தாலும் பேச முடியாது. மகிழ்ச்சியிலும் கவலை வரும். இப்படியாக மனச் சுகமகளை வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் சுழல்பவர்கள் சிறையில் அவதிப்படும் கைதிகளை விட அவலநிலையில் இருக்கின்றார்கள்.

மனிதர்களில் பலர் அறிவில் வளர்ந்திருந்தாலும் கவலையைப் பொறுத்தவரையில், மனிதர் அனைவரும் அழகின்ற குழந்தைகளாகத்தான் இருக்கின்றார்கள் திறமைகளை எங்கோ ஒதுக்கிவிட்டு பிரச்சனைகளினாலும் அலைக்கழிந்து நடைப்பிணங்களாக வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள். சொற்ப ஆறுதல்தரும் பொருட்களில் தம்மையே இழந்து விடுகின்றனர். இயந்திரத்தோடு இயந்திரமாக குறிக்கோள் இல்லாத வாழ்வில் அன்புறவுகளைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாத 'பாலை' நிலங்களாகவே மாறிவிடுகின்றனர். பிரச்சனைகள் எல்லோர் வாழ்விலும் இருக்கின்றன; பிரச்சனைகள் இல்லாத மனிதர்கள் இல்லையென்றே சொல்லலாம் பலர் பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக கவலையுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அந்த வேளையில் சிலர் கவலையில் இருக்கும் 'வ'வை மறைத்து விட்டு மகிழ்ச்சிக் கலையாகவே வாழ்வை மாற்றிவிடுகின்றனர். பிரச்சனைகளையே மனத்திரையில் ஓடவிட்டுக் 'கவலைக் கடலுள்' மூழ்காமல் அவற்றைத் தீர்க்கும் முயற்சிகளில் உற்சாகத்துடன் செயற்படுவது நன்மையைத் தரும்.

ஒவ்வொரு நாளையும் அன்புடன் தொடங்கு,
அன்பினால் செலவிடு, அன்பால் நிரப்பி,
அன்பில் பூர்த்தி செய்



எழுத்தாளர் பட்டறை

காலம்: 24-02-89 பி. ப. 3-30 முதல் 26-02-89 பி. ப. 1-30 வரை

பங்குபற்ற விரும்பியவர்கள், தங்களைப் பற்றிய விபரங்களை (பெயர், முகவரி, வயது, பால், கல்வி, எழுத்தாக்க எழுபட்டு.....) தை 30 ம் திகதிக்கு முன்னர் எமக்கு அறியத்தரவும். தெரிவு செய்யப்படும் விண்ணப்பதாரருக்கு மேலதிக விபரங்கள் தயால் மூலம் அறிவிக்கப்படும்.

வீட்டுக்கு வீடு "நான்" மஞ்சரி

- உங்கள் நண்பர்களுக்கு உங்களது நல்வாழ்த்துக்களை ஆண்டு முழுவதும் அறிவிக்க, அவர்கள் பெயரால் ஓர் ஆண்டு சந்தாவைப் பதிவு செய்யுங்கள்.
- இன்னும் உங்களது சந்தாவைப் புதுப்பிக்காவிட்டால், உடனே புதுப்பியுங்கள். இல்லையெல் 'நான்' உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட மாட்டாது என்பதை வருத்தத்தோடு அறியத் தருகின்றோம்.

தன்னுணர்வு

⊗ S. நீக்லஸ் அ. ம. தி.

'தன்னுணர்வு' தன்னைப்பற்றிய விழிப்புணர்வை கொடுக்கும் பதம். அதாவது தன்னை, தனது செயற்பாடுகளை அறிந்து, உணர்ந்து கொள்வதாகும். ஒருவன் தன்னிலும், பிறரிலும் (சமூகத்திலும்) கொண்டுள்ள ஒரு நெருங்கிய தொடர்பை வெளிப்படுத்துவதாக அமைகிறது. ஆகவே ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுள்ளும், வெளி உலகுடனும் கொண்டுள்ள உணர்வுகளை, நெருக்கமான தொடர்புகளை கணிப்பீடு செய்ய வேண்டியவனாக இருக்கிறான். நாமும் 'தன்னுணர்வு' மதிப்பீட்டைச் செய்து கொள்வோமா?

1. நான் யார்? என்ற கேள்வியை

- அ) அடிக்கடி நான் கேட்பவன்/ள். ()
ஆ) நான் கேட்கத் தயங்குபவன்/ள். ()
இ) கேட்பதே இல்லை. ()

2. தன்னுணர்வு மண்டலத்தை Zone of awareness.

- அ) என்னால் உணரமுடிகிறது. ()
ஆ) அவ்வளவு சுலபமானதல்ல. ()
இ) மிகவும் கடினமாயுள்ளது. ()

3. என்னை நானாக ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

- அ) இலகுவானது. ()
ஆ) சிறித சிரமமானது. ()
இ) என்னால் முடியாது. ()

4. நான் முகமுடியை

- அ) முற்றாக போடுவதில்லை. ()
ஆ) சிலவேளையில் முகம்முடி அணிந்தவர்களை நான் விரும்புவதில்லை. ()
இ) போடுவது எனக்கு சாதாரணம். ()

5. ஒருவன் சுடப்பட்டதை, அல்லது கொலை செய்யப்பட்டதை நான் நேரில் கண்டேன். இதிலிருந்து,

அ) நிகழ்காலத்தில் எனது கண்ணுக்கும் அந்த நிகழ்வுக்குமுள்ள தொடர்பை நான் உணர்கிறேன். ()

ஆ) இந்த நிகழ்ச்சி ஒரு கற்பனையாகத் தோன்றுகிறது. ()

இ) இந் நிகழ்ச்சிக்கும் எனது பார்வைக்கும் தொடர்பே இல்லை. ()

6. நான் புத்தகம் வாசித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

அ) கண்கள் செய்யும் தொழிலை நன்கு உணர்கிறேன். ()

ஆ) வாசித்துக் குறிப்பெடுப்பதையும் உணர்கிறேன். ()

இ) இரண்டையும் ஒரே யடியாய்ச் செய்யமுடியாதென தவிக்கின்றேன். ()

7. நான் எனது நண்பனை அவனாகவே ஏற்றுக் கொள்கிறேன். என்னெனில்,

அ) அவன்/ள் தனித்துவமானவன்/ள். ()

ஆ) தன்னுணர்வுள்ளவன்/ள். ()

இ) மற்றவர்கள் அவனை/ளை விரும்புகின்றார்கள். ()

8. கற்பனை உலகில் நடமாடுவன/ளை.

அ) நான் விடுவித்து யதார்த்தத்திற்குக் கொண்டு வருகின்றேன். ()

ஆ) அவற்றுடன்/று இழுபட்டுச் செல்கின்றேன். ()

இ) அந்த நிலையிலேயே விட்டு விடுகின்றேன். ()

9. எதிர்காலத்தை எண்ணியே வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவன/ளை.

அ) நான் நிகழ்காலத்திற்கு அழைக்கிறேன். ()

ஆ) உண்மையற்றதெனக் கணிப்பவனல்ல. ()

இ) அதை எனனம் செய்வனாயிருக்கிறேன். ()

10) இறந்த காலத்தில் மகிழ்ச்சி காண்பவர்களை;

அ) நடைமுறை உலகிற்குக் கொண்டு வர ஆசிரப்பவன். ()

ஆ) அவர்களோடு சேர்ந்து வாழப் பின்னடிப்பவன்/ள். ()

இ) அபுபுடிப்பட்டவர்களை ஒதுக்குபவன்/ள். ()

ஒவ்வொன்றுக்கும் 'அ'-வை குறித்திருப்பீர்களாயின் 10-புள்ளிகள் வீதம் வழங்குங்கள். ஆனால் 3ம், 4ம் எண்களில் அதிக கவனம் எடுங்கள். 5, 7, 8ம், எண்கள் தவிர, ஏனையவற்றிற்கு 'ஆ' எனப் போட்டிருப்பீர்களாயின் முறையே 7 புள்ளிகள் வழங்குங்கள்- 80% மேல் பெற்றிருப்பீர்களாயின் தன்னுணர்வில் உயர்ந்த ஸ்தானத்தில் நிற்கின்றீர்கள். 80% குறைவாயின் அதிகாரத்தையுடன் முயற்சி எடுக்க வேண்டியவர்கள்.

சிறிய பரிசோதனை பாருங்கள்

சொற்ப நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்கள் உணர்வுகளில் புலன்களைச் செலுத்துங்கள். உங்கள் தன்னுணர்வை அவதானமாகக் கவனித்து அது எங்கே போகின்றதென்பதை அறியுங்கள்.

உடம்பு நான் கண்பார்வையைப் பாடப்படுத்தாததில் வைக்கிறேன்.

நான் நிமிர்ந்திருந்து பாடத்தை வாசிக்கிறேன்.

இப்போது நான் தன்னுணர்வுள்ளவனாக / உள்ளவளாக இருக்கிறேன்'' அந்தக் கணம் என்ன என்பதைக் கொண்டு வசனத்தைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள். பின்பு அவதானிக்கப்பட வேண்டிய தென்ன வென்றால்,

உங்களைக் கூர்ந்து வெளியிலா அல்லது உங்களுக்குள்ளேயா அல்லது கற்பனை உலகிலா நீங்கள் சஞ்சரிக்கின்றீர்கள் என்பதை அவதானியுங்கள்.

உங்கள் தன்னுணர்வு எங்கே போகின்றது? உங்கள் உடம்புக்கு அப்பால் போகின்றவை பற்றி அதிக அக்கறையா அல்லது உள்ளுணர்ச்சிகளில் அதிக கவனமா?

இப்போது மிகவும் குறைவான தன்னுணர்வுள்ள பகுதி எங்குள்ளது? உள்ளேயா அல்லது வெளியிலா? என்பதை அவதானியுங்கள்.

கற்பனை அளவிலும், சிந்தனை-அளவிலும், வெளியுலகிலும் எவ்வளவு தூரம் உம்மை ஈடுபடுத்துகின்றீர்கள்? அவ்வாறு உணர்வு இருக்கும் போது உண்மை இருப்புத் தன்மை குறைகிறதா? - இந்த உண்மையைக் கண்டு வேறுபடுத்தும் போது உத்தியோகத்தின் உலகில் நடமாடுவதைக் காணலாம்.

இது தன்னுணர்வின் ஆரம்பப் பகுதி ஜோன்ஸ்-ஸ்டீபன் எழுதிய 'தன்னுணர்வு' புத்தகத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. *

தன்னுணர்வும் சமயமும்

லோ. வ. இராயப்ப, மா. ம. தி.

இறையியற் கலாநிதி

மனிதன் ஒரு சமுதாயத்தில் வாழ்பவன். எனவேதான் ஒரு சிலர் “அவன் ஒரு சமூக பிராணி” யென மனிதனுக்கு இலக்கணம் வகுக்கின்றனர். சமுதாயத்தில் வாழும் மனிதன் தன் சூழ்நிலைகளைப்பற்றி நன்கு புரிந்து கொள்ளாமல், தன்னைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்வது இயலாத தொன்று. தன்னைப்பற்றிச் சரியாகத் தெரிந்துகொள்ளாதவர்களால் ஏனையோரைப் புரிந்து கொள்வது மிகவும் கடினம். எனவேதான் மனிதனின் அன்றாட வாழ்க்கையில் தன்னுணர்வு அத்தியாவசியம் என்பதை எவராலும் மறுக்கவோ, மறைக்கவோ முடியாது. நான் எனனையே முழுமையாகத் தெரிந்துகொண்டு, எனது உணர்ச்சிகளையெல்லாம் ஏற்றுக் கொண்டால்தான், மற்றவரிடமும் பயனுள்ள உறவை என்னால் வளர்க்க முடியுமென்று உளவியல் கூறுவது முற்றிலும் உண்மை.

தன்னுணர்வுக்கு அதாவது ஒரு வன் அல்லது ஒருத்தி தன்னை நன்கு அறிந்துகொள்வதற்குச் சமயம் துணைபுரிகின்றது. ஏனெனில் சமயத்தின் குறிக்கோள் பற்பல பிரச்சனைகளில் சிக்குண்டு, வாழ்வினில் துவண்டு நிற்கும் மனித வாழ்க்கையில், இறைவனின் தொடர்பு என்ற புதிய கால்வாய் வழியாக

உயிருட்டத்தைப் பாய்ச்சி, வாழ்வினை வழம்பெறச் செய்வதுதான். இறைவனோடு தொடர்புகொள்ள அவரை அறிவது அவசியம். இதுதான் புனித அகுஸ்தீன் “Novcrim Te, Noverim me” (அதாவது உம்மை அறிந்தாலன்றே என்னை அறிய முடியும்) என இறைவனோடு உரையாடும்பொழுது எடுத்தியம்பும் வார்த்தைகளின் உட்கருத்து.

மனிதன் தன்னுணர்வுடன் வாழ்வதற்கு, தான் எதற்காக வாழ்சிறுந், தன் வாழ்வுக்குப் பொருளுண்டா, குறிக்கேளுண்டா என்று தன்னையே வினவ வேண்டும். இவ்வினாக்களுக்குத் தகுந்த பதிலுரைக்கத் துணையாக நிற்பது சமயம். அது மனித வாழ்க்கையின் குறிக்கோளை வலியுறுத்தி, அதன் பொருளை வெளிக்கொணர்ந்து, வாழ்க்கைக்கு மதிப்பளிக்கிறது. மனித வாழ்க்கையில் நாம் எப்பொழுதும் காணும் இரு துருவங்கள் தன்னலமும் பிறர் நலமும். மனிதன் இறைவன் சாயலாகப் படைக்கப்பட்டவன். அவனுக்குச் சுதந்திரமுண்டு. தன்னுரிமை உண்டு. தனது வாழ்க்கையின் முடிவுகளை அவனே தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஆனால் பல்வேறு வேளைகளில், மனிதன் தான் தாங்கி நிற்கும்

இறைச் சாயலை மறந்து, சுயநலத் துடன் தான் செயல்படுகிறான். ஆனால் இறைச்சாயல் அவன் முன் என்றுமே ஒரு சவாலாக, ஒரு குறிக்கோளாக நிற்கின்றது. இதனால் மனிதனிடம் தன்னலத்துக்கும் பிற அன்பிற்குமிடையே ஒரு போராட்டம் நடைபெறுகிறது. இதன் விளைவாக மனித உள்ளத்தில் முரண்பாடுகளும் குற்ற மனப்பான்மையும் உதிக்கின்றன. இப்போராட்டத்தில் இறைவன் நேரிய உள்ளம் படைத்தோருக்குத் துணைபுரிகிறார். அவரது அருளால் தன்னலத்தை வென்று அன்பு நெறிக்கு இடமளித்துத் தன் சுதந்திரத்தை நிலைநாட்டுகிறான் மனிதன். இவ்வாறு தன்னுரிமை பெற்ற மனிதன் தன் இறைவனின் குரலுக்குச் செவிமடுக்கிறான். வாழ்க்கைச் சூழலில் சிக்கல்கள், குற்ற மனப்பான்மையால் சீரழிக்கப்பட்ட மனிதன், உண்மைச் தாழ்ச்சியுடன் இறைவனை நோக்கி, “என் விருப்பமன்று; ஆனால் உம் விருப்பப்படியே ஆகட்டும்” (மத். 26:39) என்கிறான். தன்னலத்தைத் துறந்து அவன் புது வாழ்வை அடைகிறான். இதுவே சமயம் காட்டும் மீட்பு. இதுவே மனிதனின் ஆளுமை முழுவளர்ச்சியடையத் துணை செய்யும் வழி,

ஆம். தன்னுணர்வுக்கு உண்மைத் தாழ்ச்சி இன்றியமையாதது. தனது உள் போராட்டத்தில் தன் ஆளுமை முழுவளர்ச்சியடையச் சமயம் காட்டும் அந்த மீட்பை, எந்த ஒரு நபரும் தனி

முயற்சியால் அடைய முடியாது. அது இறைவன் கொடையாகக் கொடுப்பது. எனவேதான் எல்லாவற்றிற்கும் இறைவனில் தங்கியிருக்கிறோமென்று, தங்கள் சிறுமையை உணர்கின்றவர்களே தன்னுணர்வை அடைய முடியும். ஒருவன் அல்லது ஒருத்தி தன் சுயநலத்தில் தன்னையே குறுக்கிடுகிறபொழுதும் தன் சிறுமையை உணரும் பொழுது, அவர்களை இறுக்கும் சங்கிலி அறுந்து வீழ்கின்றது. அகந்தை அழிகின்றது. சுதந்திர உணர்வைப் பெறுகின்றனர். இவ்வுணர்வு பெற்றவர்களால் தான் தங்களைப்பற்றி ஆழமாக அறிய முடியும். உண்மைத் தன்னுணர்வை அடைய முடியும்.

தன் சிறுமையைத் தாழ்ச்சியுடன் உணர்ந்து, தன்னிடமுள்ளது அனைத்தும் இறைவனின் கொடை என்று ஏற்றுக் கொள்ளும் ஒருவனில் அல்லது ஒருத்தியில், தான் இறைவனுக்கு என்ன கைம்மாறு செய்யலாம், பிறருடன் தன்னிடமுள்ளவைகளை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்ற கேள்வி பிறக்கிறது. இதுதான் கடமை உணர்ச்சி. இத்தகைய உணர்ச்சியில் மனிதனை வளரச் செய்வது சமயம். கடமையுணர்ச்சி மனிதனைக் கட்டுப்பாட்டுள்ளவனாக வாழத் துணை நிற்கின்றது. அன்பு செய்கின்ற எந்த ஒரு மனிதனும் கட்டுப்பட்டுள்ள மனிதன் (Any-man who loves is a tied man) என்று மிகவும் பொருத்தமாகக் கூறுகிறார் பிரபல ஆங்கிலேய எழுத்தாளர் ஜி. கே. செஸ்ட்டன்

(G. K. Chesterton). சமயம் என்பதைக் குறிக்கும் ஆங்கிலச் சொல் Religion re - ligare என்ற இலத்தீன் சொல்லிலிருந்து பிறக்கிறது, Ligare என்றால் கட்டுதல் என்று பொருள். சமயம் மனிதனை இறைவனோடு கட்டுகிறது, இணைக்கிறது. எனவே தான் சமயத்தைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்வோர் கட்டுப்பாடுடன் வாழ்கின்றார்கள்.

துரதிஷ்ட வசமாக, ஒருசிலர் சமயத்தைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கின்றனர். இறைவனோடு கட்டுண்டு வாழ்வோர் அதாவது தங்கள் சமயத்தைப் பின்பற்றி வாழ்வோர் பொறுப்புணர்ச்சியற்றோர் என்றும், அவர்கள் முழு வளர்ச்சியடையவில்லை என்றும் ஒரு சாரார் குற்றம் சாட்டுகின்றனர். அல்லது சமயம் மக்களை மயக்கும் மது என்றும், அம்மயக்கத்தில் விழுந்த மனிதன் அரைகுறை மனிதனாகவே காணப்படுகிறான் என்றும் வேறு சிலர் கூறுகின்றார்கள். இவை சமயத்தின் உள்நோக்கைப் புரியாதோரின் கூற்றுகள்.

உண்மையில், மனிதன் இறைவனின் அழைப்பை ஏற்று அவனது பயந்த வாழ்வில் நின்று விடுவிக் கப்பட்டு, மனத்திடம் கொண்டு விடாமுயற்சியுடன் முன்னேறித் தன் ஆளுமையை வளர்க்கவேண்டுமென்பது தான் சமயத்தின் நோக்கம். மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் துன்பங்கள் மலிந்திருப்பதாகவே எண்ணுகிறார்கள்.

திமைகளை மிகைப்படுத்தி, வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளைக் கண்டுபயம் கொண்டவர்களாகவே காணப்படுகிறார்கள். இதனால் சமுதாயத்தினின்று தங்களை விடுவித்து விலகிக் கொள்ளவும் அவர்கள் முயலுகின்றனர். இத்தகைய தனிமையும் அச்சமும் சோகமும் கொண்டுள்ள மனிதனுக்கு “நீங்கள் வாழ்வைப் பெறும் பொருட்டும், அதை மிகுதியாய்ப் பெறும் பொருட்டும் வந்தேன்.” (அரு: 10;10) என்கிறார் கிறிஸ்து. எனவே மனித வாழ்வை வெறுமையாக்குவதன்று, மாறாக அதை வளம் பெறச் செய்வது சமயம்.

தன்னுணர்வு என்பது ஒருவன் அல்லது ஒருத்தி தனது ஆளுமையின் பெறுமதியைச் சரியாக மதிப்பிடுதல். தன் ஆளுமையைப் பற்றிய தவறான கொள்கைகள், தன்னுணர்வுக்குத் துணையாக இருக்க முடியாது. இந்நூற்றாண்டின் புகழ் பெற்ற மன இயல் நிபுணர் புரெயிட் (Freud) தானும் ஆளுமை ஏற்கனவே நிர்ணயிக்கப்பட்டதொன்று என்ற தவறான கருத்தைக் கொண்டிருந்தார். அவரின் கொள்கைப்படி சமயம் மனித ஆளுமையின் வளர்ச்சிக்கு இடையூறாக உள்ளது. காரணம் ஒழுக்க நெறியில் முன்னேறுவதற்காக ஒருவன் சமூகத்திற்குப் பயந்து தனது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி மூடிவைப்பதால் தான் அவனது உளவளர்ச்சி பாதிக்கப்படுகிறது என்று எடுத்துக் காட்டுகிறார் புரெயிட்.

புறையிட்டின் மன மருத்துவ முறை சில விடயங்களில் போற்றத்தக்கதாயினும், ஒருவனது ஆளுமை ஏற்கனவே நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது, தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது என்பது தவறான கருத்து. இக்கருத்து மனிதனைப் பொறுப்புணர்ச்சியிலிருந்து தப்பி ஓடி, தனது குறைகளுக்குப் பிறர் உதாரணமாகப் பெற்றோர், உறவினர் குழந்தை, தன் குழந்தைப்பருவம் முதலியனவே காரணம் என்ற சாக்குப் போக்குகளுக்கு இடமளிக்கிறது. மக்கள் தங்கள் குறைகளை மறைக்கவும் பொறுப்புகளிலிருந்து நழுவுவும் துணை நிற்கும் கொள்கை ஒருவன் அல்லது ஒருத்தி தன்னைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள, தன்னுணர்வுடன் செயலாற்றத் துணை புரியுமென்று ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது.

ஆளுமையின் முக்கியமான குண நலன் தன்னுரிமை, முழுச்சுதந்திரத்தோடும் பொறுப்புணர்ச்சியுடனும் தனது நடத்தைக்குத்தானே காரணமென்பதை ஏற்றுக்கொண்டு தன்னுணர்வுடன் செயலாற்றவே சமயம் வழிகாட்டுகிறது. எனவே தான் தன்னுணர்வுக்கும் சமயத்துக்குமிடையில் மிகவும் நெருங்கிய உறவு உண்டு. ❁

முன்மாதிரிகை

(உருவக்கதை)

தாய் நண்டு ஒன்று தன் மூன்று நண்டுகளுடன் வாழ்ந்து வந்தது. அந்த தாய் நண்டானது மனிதர்கள், பிராணிகள் நேராக நடப்பதைக் கண்டு, தானும் நேராக நடக்க முற்பட்டது. ஆனால், அதனால் நேராக நடக்க முடியவில்லை. நண்டுகள் எப்போதும் ஒரு பக்கமாக, சரிந்தே நடக்கக் கூடியன. இதனால் தாய்நண்டு தன் மூன்று குஞ்சு நண்டுகளை பார்த்து “நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் நேராக நடக்க வேண்டும்” என்று கூறியது. ஆனால் குஞ்சு நண்டுகள் பாவம்! அவைதம் தாய் நண்டை போல் பக்கவாட்டில் நடந்தன. தாய் நண்டிற்கு பொல்லாத கோபம் வந்தது. தன் மூன்று குஞ்சு நண்டுகளை தன் சினம் தணியும் மட்டும் நையப்புடைத்தது. ❁

— நிலான். சந்தாம்பிள்ளை

இன்றைய நமது சமூகத்தலைவர்களும், வழிகாட்டிகளும் மக்கள் முன் சொல்லீர்களாக காட்சி தருவதை விட்டு செயல்வீரர்களாக மாற வேண்டும். ஓயாமல் போதிப்பதை விடுத்து, நடைமுறையில் அவற்றை சாதிக்க, முற்பட வேண்டும். மக்கள் மேல் பளுவான சுமைகளை சுமத்தாது, சுமைதாங்கிகளாக மாற வேண்டும். ❁

பாவம் மனிதன்



ஆனந்தி செந்தில்

[சிறுகதை]

தேவியின் வீட்டிற்கு முன்னால், போர்டிகோ சுவரை ஒட்டினாற்போலிருக்கின்ற, அந்தத் தண்ணீர்க்குழாயே, நரேந்திரனின் இலக்கு. தனது கடைக்குத் தண்ணீர் பிடிப்பதற்காகத் தினமும், அவன் அங்கு தவறாமல் வந்து போகிறான்.

இருபத்தைந்து வயதுகூட நிரம்பாத அந்த இளைஞன், பத்தாம் வகுப்புடன், படிப்பை முடித்துவிட்டு, வீட்டு நிலைமையால், மேற்கொண்டு படிக்க இயலாமல், தேவியின் வீட்டிற்கு முன்னால், தெருவின் வலது கோடியில் இருக்கும், அச் சிறிய தேனீர்க் கடையில், எடுபிடையாளாக வேலைக்கு வந்து சேர்ந்து, ஒரு வருடத்திற்கு மேலாகிறது.

அவனது கடமைப்பற்றும், சொந்த மண்ணில் அவன் ஸ்காண்டிநூக்கிற அழியாத பக்தியுணர்வும் அவனை ஒரு கௌரவபுருஷனாகவே தேவிக்கு உணர்த்தின. அவளோ பெரிய இடத்திப்பெண், அவளுடைய தந்தை சதாசிவம், அந்தக் காலத்திலிருந்தே, புகழ்பெற்ற கிரிமினல் வழக்கறிஞராக விளங்கியவர், பெரிய செல்வந்தர்-அவரது கடைசி மகளான தேவி, சிறுவயதிலிருந்தே தாயை இழந்து வளர்ந்து வந்ததால், தன் போக்கிலேயே, சுதந்திரமாகச் சிந்திக்கப் பழகிக் கொண்டிருந்தாள். அவளுக்குப்

படிப்பு, பத்தாவது வகுப்புடனேயே, முடிந்துவிட்டது. மேலே படிக்காவிட்டாலும் அவள் பொழுது பெரும்பாலும் புத்தகங்களுடனேயே கழிந்தது. ஆங்கிலம், தமிழ், இரண்டிலும் அவளுக்குச் சரளமான அறிவு இருந்தது. அவள் நிறைய அறிவு நூல்களாகவே படித்து வந்தாள்.

அதன் பலனால் அவள் ஒரு புத்தி ஜீவிபோலவே நடந்துகொண்டாள். அவள் வாழ்கின்ற இனிய சூழ்நிலைக்கு மாறாகச் சுகபோக வாழ்க்கைக் கனவுலகின், மறுபக்கத்தில் தனக்கு எட்டியதை இன்னொரு உலகம் மனித அவலங்களின் தோற்றுவாயாக இருட்டில் அழுந்திக் கிடப்பது, அவள் கண்ணுக்கு தரிசனமாகி, நெஞ்சை உருக்குகிற போதெல்லாம், அவள் அந்த உணர்ச்சி மழையில் நீனைத்தவாறே தனது மட்டத்தை விட்டுக் கீழேயே இறங்கி வந்து ஒரு தரிசனதேவதை போல நின்றுகொண்டிருப்பாள்.

அவளுக்கு எல்லோரையும் பிடிக்கும். எரியவர்கள் மீது தனி ஒட்டுதல். சதாசிவத்திற்கு, மறு துருவமாக அவள் வெளிச்சம் பார்த்து நின்று கொண்டிருந்தாள். அவருக்கோ வேறு நினைவு. அவளின் மூத்த சகோதரிகள் இருவரும் உயர்ந்த இடத்தில் வாழ்க்கைப்

பட்டு, இலண்டனில் உல்லாச வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள். அவர்கள் போலவே, தேவியும் லண்டனுக்குக் கப்பலேற வேண்டும். அதற்காக ஒரு தேவ புருஷனையே, அவர் வலைவிரித்துத் தேடிக்கொண்டிருந்தார். ஐந்தாண்டுகள், ஆறு லட்சமோ கொடுத்து, அப்படி ஒரு வலை வலைக்கு வாங்கவும் அவர் தயார்,

இது ஒன்றும் அறியாத தேவியோ, தனது வழியில் அடம்பிடித்துப் போய்க்கொண்டிருந்தாள். அப்படிப் போகிறபோதுதான், எதிர்பாராத விதமாக நரேந்திரனை, ஒரு செளரவ புருஷனாக நேரில் கண்டு, தரிசித்து மனம் நெகிழ்ந்து போனாள்.

அவனுடன் மனமொன்றிப் பழகுவதே, ஒரு தெய்வீக அனுபவமாகப்பட்டது. அவனது சத்தியமும், மனம் கொள்ளும் ஆண்மை மிடுக்கும், அவனைப் பெரிதும் வசீகரித்தன. அவன் நயம்படப் பேசும் அழகும், அவனின் தத்துவார்த்தமான வாழ்க்கை நடையும், அவனே தனக்குரிய தேவ புருஷனென்று அவளுக்குப் பறைசாற்றி நின்றான்.

இதையெல்லாம் அப்பா நம்புவாரா? அவருடைய மதிப்பீட்டில், நரேந்திரன் இருளில் மறைக்கப்பட்ட நிழற்புள்ளிபோல.

அவனோ விலைமதிப்பற்ற உயிர்ச்சித்திரம். அவன், வெறும் மனிதன். உயர்ந்த மனிதர்கள் எப்படி இருப்பார்கள்?

தேவி மாடியிலிருந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள், கீழே தெருவின் அழகு, கண்ணைக் குத்திற்று. பொய்யின் வடுக்களை எந்திக்கொண்டு நிற்பதுபோல், அதன் முகமே, மங்கலாக, நிழலில் வெறித்துப் போயிற்று.

அவன் நினைத்தான் “தெருவின் ஓட்டத்திற்கே என்னை ஈடுகொடுக்க முடியவில்லை. அதன் வெளிச்சம் சராசரி மனிதர்களின் வளர்ச்சி நிலைகளை யே, பிரதிபலிப்பதாய், நெய்யில் சுடர்பட்டுத் தெறிக்கும், அதன் முகம், உண்மையான நரேந்திரனைக் கூடத் திரை விழுத்தி மறைத்துவிடும். திரைக்கு அப்பால், மறைந்திருக்கிற ஒரு தனி மனிதன் தான் அவர். வேர்விட்டுக் கிளை பரப்பி, உயர்ந்தோங்கி நிற்கிற ஒரு மகா விருட்சம் அவர். இந்த மண்ணின் சத்தியமே அவர்.

நான் அவரை வணங்குவது உண்மையென்றால், அப்பாவுக்கு இது புரிய வேண்டுமே. அவள் இதைப்பற்றித் தீர்மானமாய்ச் சொல்லிவிட வேண்டுமென்று நினைத்துக்கொண்டு, அவர் உட்கார்ந்து படித்துக்கொண்டிருக்கின்ற அந்த மாடியறை ஜன்னலோரமாய் வந்து நின்றவாறு,

“அப்பா” என்று குழைந்து, அழைத்தாள். அவள் அழைத்த குரல் கேட்டு, அவர் சலனமில்லாமல் நிமிர்ந்து பார்த்தார்,

“என்ன தேவி.”

“அப்பா! உங்களோடு ஒரு முக்கிய விடயத்தைப் பற்றிப் பேசப் போகிறேன். இதைக் கேட்டுக் கொண்டு, நீங்கள் என்னைக் கோபிக்கக் கூடாது”

“நான் கோபம்கொள்கிற அளவுக்கு, நீ பிழை செய்ய மாட்டாய் என்று நான் நம்புகிறேன்”

“உங்கள் நம்பிக்கை, ஒருபோதும் வீணாகாது, வீணாக உணர்ச்சிவசப் பட்டு, வாழ்க்கையைக் குழப்புகிற நிலைக்கு, நான் ஒருபோதும் ஆளாக மாட்டேன், இது எனது சொந்த விடயம். வெறும் பந்தமென்று நினைக்கிற, கல்யாண உறவுமுறை களுக்கப்பால், உணர்ச்சியை விலக்கி விட்டு, வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்துவதற்காக, எனக்கு ஓர் ஆதாரத் துணை கிடைத்திருக்கு. உங்களுக்குத் தான் தெரியுமே, நான் சத்தியத்தையே நம்புகிறவளென்று, எதை எடுத்தாலும், இப்ப பொய்யின் நிழலே மனதை அறுக்கிறது. இந்த ரணத்தோடு நான் இம் மண்ணில் கால் பதித்து நடந்துகொண்டிருந்த போதுதான் அவரைச் சந்திக்க நேர்ந்தது. பொய்யிலிருந்து விடுபட்டுப் பெருமையுடன் நிற்கும், அவரை ஒரு கௌரவ புருஷனாய், நான் தரிசித்திருக்கிறேன். அவர் பெருமையை நான் நன்கறிவேன்,

அவள் குரல், நிசபத்தினிடையே அவருக்குக் கனவாய் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது. உணர்ச்சி ஏறிய, மெல்லிய குரலில், அவள் தொடர்ந்து சொன்னாள்.

“அப்பா! லயம் பிசகினால், பாட்டு நின்றுவிடும். நான் வாழ்வைக் கலை யாய் நினைப்பவள். கலையை அபத்த மாக்குகிற எந்த முடிவுக்கும், நான் உடன்பாடிಲ್ಲே. எனக்கு வாழ வேண்டுமென்ற தாகமில்லை. கலையை வழிபடுகிறவனுக்குப் பசியும், தாகமும் அடியோடு மறந்து போகும். இது பசிவழியல்ல உணர்வு அடங்கிய என் இதயக் கூட்டின் கதவைத் திறந்தால், ஸ்பரிசிக்கின்ற காற்றுத்தான் மெத்தென்று வரும். பசியும் வேகமும் வந்தால், எல்லாம் மறந்து போகும். அப்படியெல்லாம் அழிந்துபோகிற காலவெள்ளத் திலே, அள்ளுண்டு போகாமல், கரை ஒதுங்க நின்று, சூரிய நமஸ்காரம் பண்ணுகிறது பெருமையில்லையா? ஒரு விதத்தில் பார்த்தால், வாழ்க்கையை விரயம் பண்ணாமல் இது கூட ஒரு வழிபாடுதான். இப்ப ஒரு குழப்பமான நிலை இருக்கு. ரொம்பப்பேர், உயர் மட்டத்திற்கு வந்துவிட்டதாலே உண்மையான மனிதனை யாரென்று புரியவில்லை. படிப்போ, அறிவோ, அன்பின் திருவுருவங்களோ இங்கு எடுபடவில்லை.

நான் இவையெல்லாவற்றையும் மறந்து, ஒரு தாக்கப்பட்ட உணர்ச்சியோடு, எனக்காக ஒரு நல்ல துணையைத் தேடி வெகுநாள் அலைந்திருக்கிறேன். நல்லவேளையாய் அவர் கிடைத்திருக்கிறார். என் தடம்தேடி, அவரை வீட்டிற்கு வந்த மாதிரி இந்த அற்புதம் நிகழ்ந்திருக்கு. அவர் யாரென்று சொல்லட்டுமா? நரேந்திரனைத் தெரியுமல்லே!”

காற்று வெளியில் அவன் குரல், தடைபட்டு நின்றதும், அவரின் மனதிலே நெருப்பு மூண்டமாதிரி இருந்தது, அவருக்கு முன்னால் சிறிது தூரத்தில், மங்கலான இருட்டினிடையே, ஓர் உயிர்ச்சிற்பம்போல அவன் ஒளிவீசிக்கொண்டிருந்தான்.

நரேந்திரனின் முகம், அவரின் ஞாபகத்திற்கு வந்தது, ஒரு சிறு தேனீர்க்கடையில், வெறும் கடைப்பையனாகப் பணி புரியும் அவனையாதேவி நினைக்கிறாள். இது எப்படிப் பொருத்தமாகும்? அவனைக் கட்டிக் கொண்டு, இவள் சுகப்படுவாளா? அவனால் இவளுக்கு என்ன சுகம் கிடைக்க முடியும்.

“தேவி! நீ எடுத்த முடிவு சரியில்லை. வாழ்க்கைக்குத் தேவை, என்னவென்றே உனக்குப் புரியவில்லை. வெறும் மனிதனை நம்பி நீ வாழ்க்கையைக் கோட்டைவிடப் போறியா?”

“இல்லை யப்பா! அப்பதான் வாழ்க்கை அர்த்தமாகும். சத்தியத்தைச் சாகவைத்து, வாழ்க்கையிலே கப்பல் விட்டு, என்ன பயன். இப்ப இருக்கிற நிலைமையிலே, உயிரில்லாத மனிதனுக்கு மாலை போடுவதை விட, இது உத்தமம். நரேந்திரன்தான் எனக்கு மானவீகத் துணையாய் இருக்கப் பொருத்தமானவர். அவரை விட்டால், எனக்கு வேறு கல்யாணம் நடக்காது.

“இதுதான் உன் முடிவு?”

“ம்.....!”

“அப்ப ஒன்று செய். நரேந்திரனை நீ மாற்றவேணும். அவனை இங்கு தண்ணீர் எடுக்க வரவிட்ட தவறுக்காக, இதைச் செய்யவேண்டியிருக்கு. உன்னை மணப்பதானால், அவனுக்கு இந்த வேலைவேண்டாம் அவன் முதலில் பாஸ்பேரட் எடுக்க வேண்டும். உன் அக்காமாருக்கு எழுதி, ஆலை லண்டனுக்கு அனுப்பி வைப்போம். அவன் அங்கு போன பிறகுதான், உனக்குக் கல்யாணம். அவன் வந்ததும், இதைப்பற்றிச் சொல்லிவிடு.”

நரேந்திரனையோ, அவன் பெருமைகளையோ, சரியான கோனத்தில் புரிந்துகொள்ள முடியாதவராய் நடைமுறை உலகத்தின் கேவலங்கள், சதாசிவத்தின் அறிவைத் திரை போட்டு, மறைக்கின்றன. இந்தத் திரையை விலக்கி, அவருக்கு உண்மை ஒளியைக் காட்ட யாரால் முடியும். யதார்த்தபூர்வமாகவே இதை உணரமுடியும்.

பணத்தால் மட்டும் பெரியவனாகி விட முடியும் என்று நம்புகிற அபரின் அறியாமையை நினைத்து மனவருத்தப்பட்டவாறே, கண்கள் கலங்கி அவன் சொன்னான்:

“அப்பா! வெறும் பணத்துக்காகப் பெருமைக்குரிய ஒரு மனிதரையே, மாற்ற நினைக்கிறது கேவலமாகப்படவில்லையா? அவர் ஒரு சந்தர்ப்பவாதியாக இருப்பார் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா? என்னை மணப்பதற்காக, அவர் ஒருபோதும் தன்னை விட்டுக்கொடுக்கமாட்டார்.

அவர் சுயகௌரவம் நிரம்பிய ஓர் இலட்சியவாதி. இந்த மண்ணின் மீது, ஆழ்ந்த பக்தியும் மிகுந்த கடமைப்பற்றும் கொண்டவர். நல்ல உழைப்பாளி. அவர் தனது சொந்த முயற்சியினாலேயே முன்னேறி வெற்றி காண முடியும். இது இப்படியிருக்க, அவரைத் திசைதிருப்ப நினைப்பது கூடப் பாவமே! ஏதோ உங்கள் திருப்திக்காகப் பேசிப் பார்க்கிறேன்.’

அவன் மாடியைவிட்டுக் கீழே இறங்கி வருமபோது, அவன் போர்டிக்கோ வாசலில், தண்ணீர்க்குழாயருகே ஒரு கவலையுமில்லாமல் நின்றுகொண்டிருந்தான். அப்போது அவன் ஓர் ஆதர்ஸ புருஷன்போல நிர்மலமான அழகுடன் தோன்றினான். அவன் கண்கள் காந்தி வீசின.

அவன் அவனை நேராகப் பார்த்த படியே, தன்வசமிழந்து இறங்கி வந்தான். அவனை நெருங்கி வந்ததும், அவளது கண்கள், அவன்மீது நிலைகுத்தி நின்றன.

அவன் மௌனமாக அவனையே பார்த்துக்கொண்டிருந்தான். உயர்மட்டத்திலிருந்து, கீழே இறங்கி வந்து நிற்கும் அவளின் மனநிலையை அவனால் புரிந்துகொள்ளவே முடியவில்லை. அவன் சிரிக்க முயன்றான்.

அவன் திடீரென்று, உணர்ச்சி வெடித்த குரலிலே அவனைக் கேட்டான்.

“நரேன்! உங்களோடு எனக்கு ஒரு வருடப் பழக்கமிருக்கு. புரிந்

துணர்வென்பது அபூர்வமாய்த் தான் நிகழும். நான் உங்களை நன்கறிவேன். புற வெளிச்சத்தை நாடிப் பார்க்காமல், உண்மையான உங்களிடம் நான் என்னை இழந்த தென்னவோ உண்மைதான். இந்த இழப்பு, அப்பாவைப் பொறுத்தவரை என்னை விட்டுக்கொடுத்து, உங்களை ஏற்றுக்கொள்ள அவரை நர்ப்பந்திப்பது போல இருக்கும். அவர் உங்களைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. உங்கள் பெருமை அவருக்குச் சரியாகப் புரிந்திருந்தால், எங்கள் கல்யாணத்தை அவரே மண்பூர்வமாய், நடத்திவைப்பார். ஆனால் என்னசெய்வது? மனிதனின் மாண்பு நிலை, அவன் பண அந்தஸ்தைக்கொண்டே கணிக்கப்படுகிறது. ஒருவனது அகத்தூய்மையினாலான சத்தியத்திற்குப் பொருளே இல்லாமல் போய்விட்டது. இதனால் அப்பா கூட உங்களை மாற்றவேண்டுமென்று பிடிவாதமாக இருக்கிறார். ஏனென்றால், அப்பதான் நான் உங்களுக்கு மாலை போட முடியும்.”

நரேந்திரன் அவள் கூறுவதைச் செவிமடுத்தவாறே பிளாஸ்டிக் வாளியில் தண்ணீர் நிறைந்து வழிந்ததும் குழாயை முடிவிட்டுச் சிந்தனை ஏறிச் சுடர்விடும் கண்களை உயர்த்தி அவளை நிமிர்ந்து ஊடுருவிப் பார்த்துக்கொண்டே கேட்டான்.

“தேவி! உன்னை அடைவதற்காக நான் மாறவேண்டுமென்று நீ கூட எதிர்பார்க்கிறாயா? இது எப்படிச் சாத்தியமாகும்? அந்தஸ்து பேதம் தான் நம்மை பிரிக்கும் முட்டுக்கட்டை, மனதளவில் நமக்குள்ளே

ஒற்றுமையும், பரஸ்பரமும் புரிந்துணர்வும் இருக்கு. வாழ்க்கைக்கு இது போதாதா? உன் அப்பா ஏன் அதிகமாக எதிர்பார்க்கிறார்?"

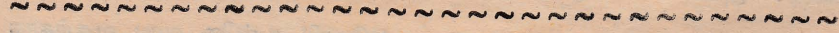
அதற்கு அவள் தயங்கியவாறே பதில் சொன்னாள்.

“காலத்தின் போக்கு அப்படி நரேன். பணம் எல்லோரிடமும் வந்திருக்கு. வெளிநாடு போனால் நீங்கள் கூட, ஒரு கணவான் மாதிரித் திரும்பி வரலாம் இதுதான் உண்மையான பெருமை என்று அப்பா நம்புகிறார்.”

“சரிதான் இந்த மண்ணைவிட்டு நான் எங்கே போவது? அப்படி போனாலும், எப்பல் விடவா போகிறேன். ஹோட்டலில் போய், வெள்ளைக்காரனுக்கு எச்சில் கோப்பை கழுவினாலும். நான் பெரிய மனிதன். இகற்கக் காரணம் பணம் என்று நினைக்கிறபோது, மிகவும் எரிச்சலாக இருக்கு. நான் இந்தப் பணத்தையே வெறுக்கிறேன். சொந்த மண்ணில் வாழ்ந்து, கௌரவமாய் தலைநிமிர்ந்து நடக்கிறதே, எனக்குப் பெருமையாக இருக்கு. கூலிவேலை பார்த்தாலும் தன்மானமுள்ள தமிழன் நான்.

உனக்கு அது புரிந்தால் போதுமா தேவி. நாயின் வாலை நிமிர்த்த முடியாது. அதுபோலதான், இந்த மனிதர்களும் அவர்கள் போகும் பாதை வேறு; எனது இலக்கு வேறு. எனக்குப் பின்னால் வர உனக்கு விதி இருந்தால், கவுண்டி திறப்பார் — இல்லை. மனிதனுக்கு கண்திறக்க வேண்டும். அதுவரைக்கும், கற்பனையிலேயே வாழ்ந்துகொண்டு நாம் காத்திருப்போம்.” என்று சொல்லிவிட்டு அவன் கனது தடம்பார்த்து நடக்கத் தொடங்கினான். வேளான இருள் கலிந்து மூடி மறைக்கும், அவன் வீட்டிற்கு முன்னாலுள்ள, அந்த நெடுஞ்சாலையில் மனித வளர்ச்சி பெறாத கால வேகத்தின் துரித போக்கோடு கலக்காமல், நிதானித்துச் சத்தியமென்ற ஒளியை நோக்கித் தனி வழியிற் பிரிந்து செல்லும் அவன் ஒரு சனி மனிதன். அவனை அவனாகவே உணர்வதற்கு, எவ்வளவு காலம் பிடிக்கும். அதற்குள் ஒரு யுகமே முடிந்து போகலாம். அதற்குப் பிறகு. தனக்கென்ன கல்யாணம் என்றெல்லாம் மிகவும் கவலையுடன் நினைவுகூர்ந்த அவன் அவனின் கால் பட்ட, அந்தப் புதை மண்ணைத் தொட்டுக் கண்களில் ஒற்றிக் கொண்டான். □

(யாவும் கற்பனை)



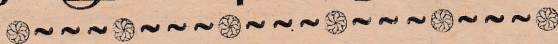
உங்கள் பகுதியில்

நான் வாசகர் வட்டம்

உங்கள் பகுதியில் நான் வாசகர்கள் 15 பேருக்கு மேல் இணைந்து, நான் வாசகர் வட்டத்தை உருவாக்குங்கள். இணைந்து நடாத்தும் கலந்துரையாடலுக்கு நான் ஆசிரியர் குழுவில் இருந்து உறுப்பினர்கள் கலந்து உற்சாகப்படுத்தி ஊக்குவிப்பார்கள்.

உங்கள் வாசகர் வட்டத்தின் விபரங்களை எமக்கு அனுப்பி வைத்தால் நான் வெளியீடு மூலம் அறியத்தருவோம்.

தன்னுணர்வும் ஆளுமையும்



ராஜன் மங்களா — பலாலி, ஆசிரியர் கலாசாலை.

மனிதனின் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் உணர்வுகளின் கொந்தளிப்பில் உணர்வுகளின் மோதலில்தான் உருவாகிறது. உணர்வு என்பது முற்றிலும் உள்ளத்தில் உண்டாகும் நிகழ்ச்சியேயாகும். உணர்வுகளில் ஆறு நிலைகள் உள என்று உளவியலாளர் கூறுகின்றார்கள். அவை இன்பம், துன்பம், ஊக்கம், ஓய்வு, கிளர்ச்சி, அமைதி.

உணர்வு வேறு உள்ளக்கிளர்ச்சி வேறு. சாதாரணமாக, இரண்டும் ஒரு பொருள் உடையனவாகவே கருதப்படுவது வழக்கம். கோபக்கிளர்ச்சி உண்டாகும் சமயம் கோப உணர்வு உண்டாகியிருப்பதாக சொல்லி விடுகிறோம். கோப உணர்வு செயலாற்றலை தூண்டக் கூடியதாயினும் கோபக்கிளர்ச்சி உண்டாகும் போது நம்மை மறந்து செயலாற்றத் தொடங்கிவிடுகிறோம். உணர்வு பல நாட்கள் நீடித்து இருக்கும். ஆனால் உள்ளக்கிளர்ச்சி புயல் போல் வந்து புயல் போல் ஒடுங்கிவிடும். உணர்வு ஏற்படும் போது உடம்பில் அதிக மாறுதல்கள் ஏற்படுவதில்லை. உள்ளக் கிளர்ச்சி ஏற்படும் போது நெஞ்சு படபட என்று அடிப்பது, வெயர்வை கொட்டுவது போன்ற மாறுதல்கள் ஏற்படும். உணர்வுகளை விட உள்ளக்கிளர்ச்சிகள் பல. உணர்வுகள் உள்ளே நின்று செயல்களை பாதிக்கும். இயற்கையான உணர்வுகள் வெளிக்காட்டப்பட வேண்டும். அடக்கப்படும் உணர்வுகளால் உடல் உள தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன. உணர்வுகளுக்கு வடிகால்கள் தேவை. அவை வெளிக் காட்டப்படாத மனிதன் நாளடைவில் செயலற்றவனாக மாறி விடுகிறான்.

“தனக்கு தனக்கு என்றால் சுளகு படக்கு படக்கு என்று அடிக்கும்” என்று கூறுவார்கள். இது ஒரு வகை தன்உணர்வு. உடல் உணர்வுடன் மனமும் ஒன்றித்து தனது என்னும் போது வேகமாக செயலாற்றுகின்றது. தனது குழந்தை, தாய், தந்தை, சகோதரர், இவை இரத்தத்துடன் சேர்ந்த தன் உணர்வு இயல்புக்கள்கள் பல பற்றுக்களுக்கு காரணமாக அமைகின்றன. ஒவ்வொரு பற்றும் எப்பொருளைக் குறித்து ஏற்படுகின்றதோ அதனிடம் நாம் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நமது நடத்தை ஆளுகிறது. உதாரணம்:- புதல்வனிடம் அன்பு கொண்ட தாய் அவன் நோய்வாய்ப்பட்ட போது பயப்படுகிறாள்; மருத்துவரை அழைக்கிறாள் பிறர் அவனை தாக்கும் போது அவர்களுடன் சண்டையிடுகிறாள். காலத்தில் வீடு திரும்பவில்லை என்றால் கவலைப்பட்டு பையனைத் தேடிச் செல்கிறாள். அவன் தேர்வில்

வெற்றி பெற்றாலும். சிறப்பாக வாழ்ந்தாலும் இன்புறுகிறான். இவ்வாறு சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற நிலையில் நடந்து கொள்ளும் தன்மை ஏற்படுகிறது.

தன்னுணர்வு மனப்பான்மைக்கும், காதலாக்கத்திற்கும் அடிக்கடி போராட்டம் ஏற்படலாம். ஏனெனில் காதலாக்கம் அளவுக்கு மேல் விரிவடைவது தன்னுணர்வுகள், பற்றுக்கள், பொதுவான விருப்பங்களால் வேளைகளில் ஒன்றொன்று போராடுவதால் மன அமைதி குலையும்; எரிச்சலும், சோர்வும் ஏற்படலாம். சில சமயம் செயலாற்றும் திறமையிழக்க நேரம் உணர்வுகள் அளவிற்கு மேற்பட்டிருக்கக் கூடாது. ஒழுங்கான உணர்வுகள் உளச்சகத்தை பேணுவதற்கு இன்றியமையாதது. உளக்குழப்பங்கள் பெருமபாலும் உணர்வு வேறு பாடுகளாலும், முதிர்ச்சி பெறாத உணர்வுகளாலும் ஏற்படுகின்றன. வாழ்க்கையில் உணர்வுகளை ஒழுங்காக முறைப்படுத்த வேண்டும் சமநிலைப்படுத்த வேண்டும், நிற்படுத்த வேண்டும், கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அதிர்ச்சிகள் தோன்ற விடக் கூடாது வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளை தட்டிக்கழிப்பதும் உணர்வுப் போராட்டம் காரணமாக நமமைநமே ஏமாற்றிக் கொள்வதும் பிறரையும் ஏமாற்ற முயல்வதும் உள்ளம் உடைந்து போவதற்கான காரணமாகும். தம் தம் ஆசைகளுக்கு ஆதரவாக விதண்டாவாதம் செய்வதை விட வேண்டும். வெறும் அறிவு மட்டும் இருந்தால் போதாது. நல்ல உணர்வுகள் வளரவேண்டும். நல்ல பழக்க வழக்கங்களை பயில வேண்டும். இவை உள உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதன. உள்ளம் புறமும் ஒத்தவாழ்வதே ஆளுமையாகும். இவை வீண் செயல்களில் ஈக்தி கழிவதை தடுத்து எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்யும்.

இன்னும் வாழ்க்கையில் பற்றுதல் கொண்டு இருக்க வேண்டும். வாழ்க்கையில் திருப்தி காண வேண்டும். சமூக தொழில் பிரச்சனைகளையும் வாழ்க்கையின் ஏற்றத் தாழ்வுகளையும் நேர்மையான நேரான உணர்வோடு எதிர் நோக்கத் தயங்காதிருப்பின் சூழ் நிலைக்கேற்ப இயைந்து நடக்கும் ஆற்றலும் உளநலமும் அமையப் பெறும். நம்நிலைக்கு ஏற்ப எண்ணம், உளப்பாங்கு, உணர்வு, இயல்புக்கம், தூண்டல் ஆகியவற்றை அமைததுக் கொள்ள வேண்டும். நிறைவு பெற்ற ஆளுமை உடையவர் சமூகம் பொதுவாக ஏற்றுக் கொண்ட கருத்துகளுக்கு ஏற்ப தம் உணர்வு இயல்புக்கம், தூண்டல், ஆசை ஆகியவைகளை சீராக வகைப்படுத்திக் கொள்வர். 'தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்' என்பது பழமொழி. இளமையிலேயே நல்ல உணர்வுகளை வளர்க்க வேண்டும் நல்ல உணர்வுகளால் திறமையும் துன்ப நீக்கமும் வாழ்க்கைக் சிக்கல்களை களையும் ஆற்றலும் உண்டாகிறது.



உன்னை நான் புரிந்து கொள்ள முயலுகின்றேன். ஒவ்வொரு நாளும் உன் ஆளுமையின் புதிய பரிமாணங்களைக் கண்டுகொள்கிறேன். மகிழ்ச்சியையும், மயக்கத்தையும், அச்சத்தையும், ஆச்சரியத்தையும் எனக்குக் கொடுக்கின்ற மறைபொருள் நீ.

நீ

உன்னைப் புரிந்து, உன்னை அன்பு செய்வதையே விரும்புகிறேன். எனனோடு நீ உறவாடும் போது வெளிப்படும் உன் எண்ணங்கள், சொற்கள், நடத்தைகள் சொற்களில்வா மெளனங்கள், உள்பார்வைகள், பேசும்போது உன் குரலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உன்னைப்பற்றி எனக்குக் கதைகள் கூறும். எனனோடு நீ பழகும்போது நீ இருக்கும், நிற்கும், தூரம், உனக்கும், எனக்குமிடையேயுள்ள உடல் ரீதியான இடைவெளி, நெருக்கம் எனமீது நீ கொண்டுள்ள உன் இதய உணர்வை வெளிப்படுத்தும். உன் ஸ்பரிசங்கள், கைகுலுக்கல்கள் உன் உள்ளத்தை வெளியாக்கும், ஆனாலும் நீ ஒரு மறைபொருள்; ஒரு புதிர்.

புதிர்

உன்னைப்பற்றி நீ எனக்குச் சொல்பவை, நீ சொல்லுவதற்கும், செய்வதற்குமிடையேயுள்ள இடைவெளி நீ பிறந்தவிட்டாரோடு உனக்குள்ள உறவுநிலை, நீ விரும்பித் தேடும் நன்

பர் கூட்டம், நீ தினமும் படிக்கும் புத்தகங்கள், பார்க்கும் படங்கள், நீ ரசித்துப் பாடும் பாடல்கள், அதன் இராகங்களை உன்னைப்பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்லும். உனது நடத்தையின் செயற்கைத் தன்மை, மிகையான உணர்ச்சிக் கலப்பு, எனது முன்னிலையில் பிறராடு கொள்ளும் உன் உறவின் தன்மை, நான் இல்லாதபோது உன் நடத்தைக் கோலங்கள், உன்னைப்பற்றிப் பிறர் கூறும் கருத்துக்கள், இன்னும் கொஞ்சம் கூடச் சொல்லும்.

உனக்கும் இறைவனுக்குமுள்ள உறவின் இராகம் உன் ஆளுமையின் உண்மையைச் சொல்லும். நீ நல்லவனானால் எனதுதான் நான் புரிய முயல்வது உன் ஆற்றல்கள், திறமைகள். தோற்றம், எல்லாம் என்னைக் கவரக்கூடும். ஆனால் உன்னுள்ளே அன்பையே தேடுகிறேன்.

ஒரு

உன்னை நான் புரிந்துகொள்ள அறிவு வேண்டும்; அனுபவ அறிவு வேண்டும். உன்பால் உன்னைப் புரியலாம், சிந்தனைத் தெளிவு இருந்தால்.

இறைவனின் சந்நிதியில் மெளனமாய் இருக்கையிலே உன்னைப் பற்றிய உண்மைகள் மின்னலாய் தோன்றிநிற்கும் அதுவே உயர்ந்த அறிவு — உன்னைவாய், இறையருளால் பொங்கி வருவது. எனி

— சிநீகாந்தன்

ஆம் நீ ஒரு மறைபொருள்; பெரிய புதிர்.

உன்னைப்பற்றி அறுதி முடிவு நான் எடுப்பதில்லை. புரியும் என் முயச்சி என்றும் ஒரு தொடர்கதை. நீ என்றும் வளரும் ஒரு அற்புத படைப்பு. உன் ஒவ்வொரு பருவத்திலும், உன் ஆளுமையின் புதிய பரிமாணங்கள் முகம் காட்டி நிற்கின்றன,

உன்னை வெவ்வேறு வகையில் வெளிப்படுத்துகின்றாய். வெளிப்படுத்தும் உன் முறையையும், நீ வெளிப்படுத்துவதையும் நான் அவதானிக்கின்றேன். அறிந்து புரிய முயலுகின்றேன். ஆனாலும் நீ ஒரு மறைபொருள்; பெரும் புதிர்,

நான் என் நினைவுகள், உணர்வுகள், நடத்தைகள், பழக்கங்கள்—என்னில் மாற்றத்தை உருவாக்கிய உறவு அனுபவங்கள், இறை அனுபவங்கள் என்பனவற்றை மீள நினைப்பதுண்டு; என்னைப் புரிவதுண்டு. நான் என்னைப் புரிவது உன்னைப் புரிய உதவுகிறது. நீயும் நானும் ஒத்தவர்களல்ல, எனினும் ஒத்த பண்புகளும், வேறுபாடுகளுமுண்டு.

உன்னை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள இதுவரை நான் வழிகண்டதில்லை; காணப்போவதுமில்லை. உளவியலாளரின் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் உன்னை ஒரு படி கூடுதலாய்புரிய உதவும்; அவ்வளவுதான்.

ஆளுமை வகைப்படுத்தலுக்கு உன்னை நான் உட்படுத்திப் பார்ப்பதில்லை. அது தவறாகப் புரிய வழியாவதுமுண்டு. நீ ஒரு ஆள்; வகைப்படுத்தலைக் கடந்தவர் (ள்).

உன்னைப் புரிந்துகொள்ள, உன் உள் நோக்கங்களை நான் அறிய

முயல்வதுண்டு. ஒத்த தன்மை கொண்ட உன் நடத்தைகளை ஆய்ந்து சிந்திக்கும் போது உன் நோக்கம் தெரியவருகிறது. உன் நடத்தை சில இலக்குகளை, தேவைகளை நோக்கி நகர்வதாலே நோக்கத்தைப் புரிவது அவசியமாகிறது. ஆனால் உன் உள்நோக்கம் உனக்கே புரிவதில்லை.

உன்னோடு உறவுகொண்டவர்களின் ஆளுமைக் கூறுகளும் உன்னோடு ஒட்டியிருக்கின்றன. அவை உன்னையறியாமலே உன்னில் ஆதிக்கம் செலுத்துவதுண்டு. அவர்களில் நீ விரும்பியவை, வெறுத்தவை எல்லாம் உன் ஆளுமையின் ஒரு பகுதியாயிருப்பதை பார்க்கிறேன்.

சில வேளைகளில் உவது குறைகளை நீ மறைப்பதுண்டு. உனது பயம், நேர்மையின்மை, என்பன காரணமாயிருப்பதுண்டு. உன்னைப்பற்றி நல்ல அபிப்பிராயம் உருவாக்க நீ முயலும்போது நான் உன்னை புரிவதிலே தவறியதைக்கின்றேன். உன் குறைகளை மறைக்க நீ போடும் வேடங்களை நான் புரிய முயலுவதுண்டு.

எனது உறவிலே வெவ்வேறு விடயங்களில் நீ பல்வேறு விதமாக நடப்பதுண்டு. அதற்கான காரணத்தை நான் தேடுகின்றேன். எல்லா நேரமும் நான் வெற்றி காண்பதில்லை.

எனினும், உன்னைப் புரியும் என்ற முயற்சிகள் என்றும் எமக்குப் பயன்தருவை உன்னை முழுமையாகப் புரிந்துவிட்டதாய் நான் முடிவும் செய்யும் நேரம் என் அறியாமை. யின் உச்சத்தில் நிற்கின்றேன் உன்னைப் புரியும் முயற்சியின் கல்லறைப் பிரவேசம் அது. *

என்னை நானே உருவாக்குகின்றேன்

— சாவி

எனது வாழ்க்கையில் பல்வேறு சக்திவலயங்களில் என்னைச் சந்திக்க முடிந்தது. என்னைவிட மற்றவர்கள் சில துறையில் திறமைமிக்கவர்களாய் விளங்குகின்றார்கள் என்பதை எண்ணி நான் ஏன தாக்கமுற வேண்டும்? நான் நானாகி வாழமுடிகின்றதா? எனது திறமைகளை எனது ஆற்றல்களை நானே இனம் கண்டு விட்டேனா? எனது ஆற்றல்களில் நானே அகம் மகிழ்கின்றேனா?

எனது வாழ்க்கை நிகழ்வுகள், தொழில்நிலைகள், வீளையாட்டுத்திறன், அன்பு செய்யும் ஆற்றல், பிறரோடு கொண்டும் தொடர்புகளில் தெளிவு, உறவுகளில் ஒருசேர்மை போன்றவை என்னைப் பற்றி நான் கொண்டுள்ள சுயவடிவத் தோலையே கூடுதலாகத் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. எனது வாழ்க்கையின் வெற்றியும் மகிழ்ச்சியும் தன்னிறைவு பெற்ற எனது தன்னம்பிக்கையிலேயே பெரும்பாலும் தங்கியுள்ளது.

என்னை நானாக ஏற்றுக்கொள்ளாததும், எனது நிஜமான ஆற்றல்களில் நம்பிக்கை வைக்காது எனது இயலாத்தன்மைகளில், எனது பல வீனங்களில் அதிக சிரத்தை எடுப்பதுமே எனது அகவயச் சக்தி குறைவடைதலுக்குக் காரணமாகும். எனனைப் பற்றிய தப்பான எடைபோடல், கீழான சுயவடிவம், தாழ்வுணர்ச்சி, போன்றவையே நான் தோல்களின் படிவம் எப்பதை எண்பிப்பதால் காணப்படுகின்றன.

இரு ஆண்டுகளின் முன்னர் ஓர் இளைஞன் என்னிடம் வந்தான். “நான் வரைவில் தற்கொலை செய்து சாகப்போகின்றேன். இரு முறைகள் தற்கொலை முயற்சி செய்து தோலவி கண்டிருக்கிறேன். இம்முறை நான் சாவது நிச்சயம். எனவே நான் சாகும் முன்னர் எனது வாழ்க்கையை சோக வரலாற்றுப் படிவத்தை உங்களிடம் சமர்ப்பிக்க விரும்புகின்றேன். ஏனையோர்க்கு எனது வாழ்க்கை பாடமாயிருக்க எனது கண்ணீர் காவியத்தை ஒரு கதையாக எழுதி ‘வளியிடுங்கள்..... பொறுப்பற்ற பெற்றோரினால் வஞ்சிக்கப்படவன், இரக்கமற்ற அக்காமாரின சுயநலத்திற்குப் பலியாக்கப்படவன், அன்பற்ற உறவினரால் ‘மனநோயாளி’ என முத்திரையிடப்பட்டவன். மனிதர்களோடு பழகுவதற்கு பயந்து ஒழிந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்” என அழுதழுது சொன்னான்.

இந்த உலகில் உன்னை யாராவது அன்பு செய்வதை உணர்ந்துள்ளாயா?” என்றேன்.

“ஆம் எனது அம்மா உயிருக்கு உயிராக என்னை அன்பு செய்கின்றாள். அவளும் இல்லை என்றால் நான் எப்போதோ செத்திருப்பேன்.”

“உனது வாழ்க்கையில் ஏதாவது பிடித்திருக்கின்றதா?”

“சிறு பிள்ளைகளோடு சேர்ந்து விளையாடுவது எனக்குப் பிடிக்கும். நான் இன்னும் சிறுபிள்ளைதானே” என்று சிரித்துக் கொண்டு சொன்னான்.

“உனது திறமைகளில் ஏதாவது ஒன்று சொல்லமுடியுமா?”

“மின் விளக்குகள் செய்வது எனக்குப் பரிச்சயம்” என்று பாவசுத்தான்.

இவ்வாறு அவன் படிப்படியாக தனது உண்மை நிலையை உணர்ந்தான். தன்னை அன்பு செய்ய ஆட்கள் இருப்பதை அறிந்து கொண்டான், சிறுபிள்ளைகளோடு தொடர்பு கொள்வதில் தனக்கு பிடிப்பு உள்ளது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டான். தனது தொழிற் திறனைப் புரிந்து கொண்டான். தற்பொழுது அவன் வாழ்வில் விருப்புக் கொண்டவனாக சிறுவர் இல்லத் தொண்டனும் பணியாற்றுவதோடு மின் உபகரணங்களை உற்பத்தி செய்வதை பொழுது போக்காகக் கொண்டு காணப்படுகின்றான். எனவே என்னை நானே உருவாக்க,

1. எனது மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தன்மைகளையன்றி எனது ஆற்றல்களையே முதன்மைப்படுத்துவேன்.

ஒருமுறை கெலன் இயஸ் என்னும் இளம் நடிசையிடம் படத்தயாரிப்பாளர் ஜோர்ஜ் ரைலர் கூறினார்: “நீர் இன்னும் நான்கு அங்குலங்கள கூடுதலாக உயரம் உடையவளாயிருந்தால் உலக புகழ் நடிசையாக பிரசித்தி பெற முடியும்”. ஆனால் கெலன் சிறிதும் மனத்தளர்ச்சியை யாது தனது அழகுத்திறன்களை வளர்ச்சியடையச் செய்து புதுப் பொலிஷ்டன் காணப்பட்டதோடு திறன்மிக்க நடிசையாகவும் புகழ் பெற்றாள். காரணம் அவள் தன்னிடம் நிஜமாக காணப்பட்ட திறமைகளை முதன்மைப்படுத்த முயன்றமையேயாகும் ராபி சுஸ்யா என்பவர் மரணிக்கும் தருவாயில் இருந்தபொழுது. “கடவுளின் இராட்சியம் எப்படி இருக்கும்?” என அவரிடம் கேட்கப்பட்டது.

அப்பொழுது அவர் “அது எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் ஒன்று மட்டும் எனக்குத் தெரியும். நான் என் மோய்சீனைப் போலவோ அன்றேல் தாவிதைப் போலவோ வாழவில்லை என என்னிடம் கேள்வி

கேட்கப்படமாட்டாது. நான் ஏன் சுயமாக வாழவில்லை, நான் ஏன் என்னில் முழுமை அடையவில்லை என்றே கேட்கப்படும்.''

2. சரியாய் செய்வனவற்றில் நான் கருத்தாயிருப்பேன்.

என்னில் இயல்பாய் காணப்படும் திறமைகளில் கவனம் செலுத்து வேன என்னிலே நான் இடம் கண்டுவிட்ட ஆற்றல்களில் நான் விழிப்பாய் இருந்து கொள்வேன். ஏற்கனவே சில காரியங்களில் திறமை மிக்கவராய் விளங்குகின்றேன் என்றால் அவை சார்பாகவே எனது திறமைகளை மேலும் வலுப்படுத்த, முயற்சி எடுப்பேன். எனது தொடர்ச்சியான முயற்சியினாலும் தீவிரமான பயிற்சியினாலும் நான் சிறப்பான வளர்ச்சியினைப் பெறமுடியும்.

3. என்னை நான் வெற்றியாளனாய் காண்கின்றேன்.

'நான் சதா தோல்வியையே சந்திக்கின்றேன்' 'நான் எப்பொழுதும் அதிலுடம் அற்றவனாகவே காணப்படுகின்றேன்' என்று பலர் முணு முணுப்பது உண்டு. 'நான் ஒரு வெற்றியாளன்' என என்னை நான் தரிசனம் செய்வதன் மூலமே அடிக்கடி அப்படியான எண்ணத்தை என் மனம் முன் வைப்பதன் மூலமே நான் வாழ்வில் வெற்றியாளனாய் திகழ முடியும். நான் வெற்றியீட்டிய சந்தர்ப்பங்கள், சம்பவங்கள், இடட்சியம் சார்பாய் நிறைவு பெற்ற நிகழ்வுகள் போன்றவற்றையே எனது மனக்கண் முன் அடிக்கடி நிறுத்தவேண்டும்.

4. மற்றவர்களின் எதிர்பார்ப்புகளின் உருவாக்கமாக நான் மாறுபடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்கின்றேன்.

எனது எதிர்பார்ப்புகளும் ஏனையவர்களின் எதிர்பார்ப்புகளும் பல சந்தர்ப்பங்களில் முரண்பட்டுக் காணப்படுவது கண்கூடு. எனது இயல்பான ஆற்றலை மிகைப்படுத்தவதாய், மற்றவர்களின் எதிர்பார்ப்புகள் அமையும் போது சாதாரண முறையில் செயற்படமுடியாது சஞ்சல மடைகின்றேன். மற்றவர்களைத் திருப்திப்படுத்தும் முகமாக எனது போக்கினில், பேச்சினில், செயற்றிறனில் மாற்றத்தை மேற் கொள்ளும் பொழுது நான் பதட்டமுறுகின்றேன். மனவெறுப்படைகின்றேன். வெளிவேடம் போட்டு வாழ முயன்ற ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் என்னிடம் எஞ்சியது மன எரிச்சலே எனவே, பிறரின் திருப்திக்காக அசாதாரண முறையில் செயற்படுவதை விடுத்து நான் என்னில் உறைந்து கிடக்கும் இயல்பான தன்மைகளை, திறமைகளை, ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்த முனைகின்றேன்.

5. ஆரோக்கியமான தொடர்புகளை ஆழப்படுத்திக் கொள்கின்றேன்.

நான் பிறரோடு கொள்ளும் ஆரோக்கியமான தொடர்புகள், ஆள் ஆள் உறவுகள் எனது ஆளுமை உருவாக்கத்திலே பிரதானமானதாகும். நம்பிக்கைக்குரிய நட்புறவு, மனிதனை மனிதனாக மதித்து, மகத்துவத்துடன் மேற் கொள்ளும் அன்புறவு, ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு தியாக உணர்வில் வெளிக்காட்டப்படும் பாஸ்பர ஈடுபாடு போன்றவை வளர்ச்சியடைந்து வரும் எனது ஆளுமை வலையின் நூலிழைகளாகும். சுதந்திரமான சூழலில் நிர்மாணிக்கப்படும் சமவலிவுடைய நல்ல தொடர்புகளே எனது ஆளுமைச் சீராக்கலின் விளைத்தூண்டலாகும்.

6. நான் தன்னுணர்வுட்டம் பெறுகின்றேன்.

நான் எனது திறமைகளில் நம்பிக்கை வைத்து செயற்படும் பொழுது, எதை ஆற்றல்களை இயல்பான முறையில் வெளிப்படுத்தும் பொழுது, எனது வளர்ச்சியினால் நானும் மற்றவர்களும் மகிழ்வுறும் பொழுது நான் தன்னுணர்வுட்டம் பெறுகின்றேன். எனனிலே ஏற்படும் தன்னம்பிக்கையுணர்வு என்னை நானாக வாழவைக்கின்றது. இவ்வாறு தன்னுணர்வுட்டம் பெற்ற நிலையில் எனது வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ளும் இடத்து என்னை நானாக ஏற்றுக்கொள்ளும் இடத்து எனது சுய உருவாக்கத்தில் சிறப்பெய்துகின்றேன், எனனை நாளை உருவாக்கிக் கொள்கின்றேன். *



உணர்வுகள் - உறவுகள்

இந்த உணர்வுகள் ஒருவனுள்ளே ஏற்பட்ட பின்பே மற்றவனுடன் அவனுக்கு உறவு ஏற்படுகின்றது. உணர்வு பெற்ற பின்னரே அவன் முழுமையான மனிதனாகின்றான். பலவந்தமான உணர்வாக அல்ல தன்னிலே உணர்வு ஏற்பட்டு அதன் விளைவாக நான் எப்படி மற்றவனோடு வாழலாம். உறவு கொள்ளலாம் என்பதை ஆழ்ந்து சிந்திக்க உணர்வு அவசியம். எனவே என்னுள்ளே உள்ள உணர்வினை நன்றாகப் புரிந்து கொண்ட பின்னரே நான் மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ள முயல வேண்டும். அல்லாவிடின் எனக்குள்ளே ஒருவித தாழ்வு மனப்பான்மை எழுந்து எனக்குள்ளே பல கேள்விகளை எழுப்பி, அந்தக் கேள்விகள் அர்த்தமற்றவை யாக, சுவையற்றவை யாக இருப்பதால் வாழ்வை நன்கு சுவைக்க முடியாமல் போய்விடுகிறது. எனவே உணர்வுகள் நன்றாக வெளிப்பட்ட பின்னரே என் உறவுகள் தொடங்க வேண்டும். *

D. E. ரட்ணராஜ் - இளவால.

உணர்வுகளால்

வளர்ச்சிக்கு உரமிடுவோம்

நா. விமலம்பிகை
யாழ்ப்பாணம்

தன்னுணர்வு என்பது ஒவ்வொரு மனிதரும் தம்மைப் பற்றித் தாமே உருவாக்கிக் கொள்ளும் சுய அபிப்பிராயமாகும். இதுவே ஒவ்வொரு மனிதனதும் சந்தோசத்தையும் சாதனையையும் தீர்மானம் செய்யும் காரணியுமாகும், தன்னைத் தானே மதித்து, தன்னைத் தானே அன்பு செய்து ஊக்குவித்து உயர்த்திக் கொள்ளும் போது தன்னுணர்வு மேம்படுத்தி வளர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறது மாறாக, தன்னைத் தானே இழிவு செய்து, குறைபாடுகளைப் பெரிதுபடுத்தி மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுத் தன்னைக் கீழ்மைப்படுத்திக் கொள்ளும் வேளைகளில் தன்னுணர்வு தளர்ச்சியடைந்து செல்லத் தலைப்படுகிறது. குழந்தைப் பிராயத்தில் இருந்தே தன்னுணர்வை வளர்த்துக் கொள்வதும், அந்தஸ்துணர்வை தளர்ந்த முதிர்ந்த வயதிலும் இழந்து விடாமல் காப்பாற்றிக் கொள்வதும் உளமகிழ்வான வாழ் விற்கும், உன்னத சாதனைகளைப் படைப்பதற்கும் இன்றியமையாததாகும்.

இவ்வுலகில் படைக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு மனிதரும் தனித்தன்மை வாய்ந்தவர்களாய், மற்றவர்களினதும் மாறுபட்டவர்களாகவே விளங்குகின்றனர். எல்லோரிடத்

திலும் குறைகளும், நிறைகளும் கலந்தே காணப்படுகின்றன. குறைபாடு என்பது பெரும்பாலும் உண்மையாகவே காணப்படுகின்ற குறைபாடுகளை விட மனம் அதனைக் கையாளும் விதத்தைப் பொறுத்த ஒரு விடயமாகவே விளங்குவதைக் காணலாம். ஒவ்வொருவரும் தம்மிடம் உள்ள குறைபாடுகளில் மாற்றக் கூடியனவற்றை மாற்ற முயற்சித்தும், மாற்ற முடியாதனவற்றை ஏற்றுக் கொண்டும் தம்மைத் தாமாகவே ஏற்றுக் கொள்வதே தன்னுணர்வு வளர்ச்சியின் முதற்படியாகும் வெற்றிகளும், தட்டிக் கொடுப்புகளும், பாராட்டுதல்களும் தன்னுணர்வை வளர்த்துச் சாதனைகளைப் படைப்பதற்கான உற்சாகத்தையும், ஊக்கப்புகளையும் தருகின்றன. தன்னுணர்வில் ஏற்படும் வளர்ச்சி தன்னம்பிக்கைக்கு வித்தாகின்றது. தன்னம்பிக்கை மிக்க மனிதன் சாதனைகள் படைத்து உலகில் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து தன் வாழ்வின் பயனை அடைந்து கொள்கிறான்.

சில தவிர்க்க முடியாத குறைபாடுகள் எம்மிடம் இருக்கலாம். அக்குறைபாடுகளை நினைத்து கலங்குவதாலோ, மனந் தளர்ந்து எம்மை நாமே தொந்து கொள்வதாலோ

அக் குறைபாடுகள் தீர்ந்து விடப் போவதில்லை. குறைபாடுகளை உள்ள படியே ஏற்றுக் கொண்டு அதனையும் மீறி முன்னேற்றப் பாதையில் முன்னோக்கிச் செல்ல வேண்டுமாயின் தன்னைப் பற்றித் தாழ்வாக மதிக்கும் உள்பாங்கு இல்லாதொழிக்கப்பட வேண்டும். எம் அனுபவத்திலும், சாதனை படைத்தோர் வரலாறுகளிலும் குறைபாடுகளுடைய சாதாரண மனிதர்கள் பலர் சாதனை வீரர்களாக மலர்ந்துள்ளமையைக் கண்கூடாகக் காண்கின்றோம். அவர்கள் தம்மைத் தாமே தாழ்த்தித் தன்னுணர்வை அழித்துக் கொள்ளவில்லை. தம் குறைபாடுகளையெண்ணியெண்ணி ஒதுங்கிப் போய் விடவில்லை. மாறாக, தம்மிடம் உள்ள நிறைவான அம்சங்களைத் தட்டியெழுப்பித் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயனுள்ள வாழ்வை வாழ்ந்தார்கள். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குறைபாடுகளை உடையவராய் இருந்தும் குறைபாடுகளையில்லாத ஒருவர் சாதிக்க முடியாத அளவிற்குச் சாதனைகள் படைத்த ஹெலன் ஹெல்லரை நாம் அனைவரும் அறிவோம். அவர் தம் குறைபாடுகளை எண்ணித் தம்மையே வெறுத்து வாழ்ந்திருப்பாரேயானால் தமக்கும் பிறர்க்கும் எவ்வகையிலும் பயனின்றி நடைபிணமாகவே தம் வாழ்வை முடித்திருப்பார் அல்லவா? இன்று எம் மத்தியில் எவ்வித ஊனமுமின்றி எத்தேதோ குறைபாடுகள் தம்மிடம் உள்ளதாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு பயனின்றி வாழும் பலரை நம் நிஜவாழ்வில் சந்திக்கும்போது

ஹெலன் ஹெல்லர் எவரெஸ்ட் சிகரமாக எம்முன் உயர்ந்து நிற்கின்றார்.

ஒருவருடைய தன்னுணர்வு வளர்ச்சியில் பெற்றோராலும் மற்றோராலும் பாதிப்புக்கள் நேருவதும் உண்டு. குழந்தைப்பருவத்தில் பெற்றுக் கொள்ளும் தட்டிக் கொடுப்புகளும். பாராட்டுதல்களும் ஒருவனுடைய தன்னுணர்வு வளர்ச்சியில் பெரிதும் உதவுகின்றன. 'நான் நல்லவன்', 'நான் கெட்டிக்காரன்' என்பன போன்ற சுய அபிப்பிராயங்கள் பிறரது பாராட்டுதல்களினால் உருவாக்கப் படுகின்றன. இவ் அபிப்பிராயங்கள் 'என்னால் முடியும்' என்ற தன்னம்பிக்கையை உருவாக்கி எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு உதவுவனவாய் அமைகின்றன.

மேலும், எம்மைப்பற்றி நாமே கொள்ளும் அபிப்பிராயங்களே பெரும்பாலும் பிறரது அபிப்பிராயங்களாகவும் மாறிவந்து எம்மைத் தாக்குவதுண்டு. எதுவித முயற்சியுமின்றி எனக்குத் தெரியாது என எவ்விடயத்திலும் நாம் கூறிவருவோமானால், பிறர் எமக்கு எதுவும்தெரியாது என எடுத்துரைப்பதற்கு நாமே கால்கோளாகின்றோம். முதலில் எமக்குள்ளேயே உருவாகும் தாழ்வான அபிப்பிராயம் மீண்டும் மீண்டும் பிறரால் எடுத்துக் கூறப்படும் போது அது ரிகவும் ஆழமாய் மனதில் பதிந்து தன்னுணர்வைப் பாதிக்கின்றது. இதுவே பின்பு மாற்றமுடியாத தாழ்வு மனப்பான்மையாகவும் உருவெடுத்து விடுகின்

றது. எம்மை நாமே மதிக்காத போது பிறரிடமிருந்து எங்ஙனம் நாம் அவற்றை எதிர் பார்க்க முடியும்.

எனவே, முதலில் எம்மை நாமே மதிப்போம். எமது குறைபாடுகளுக்காக எம்மையே கண்டனம் செய்து கொண்டு தன்னுணர்வைச் சிறுமைப்படுத்தி வாழும் வாழ்வுக்கு முடிவு கட்டுவோம். எம்மிடம் உள்ள உயர்வான அம்சங்களை தட்டியெழுப்புவோம். எல்லாவற்

றிற்கும் மேலாக வாழ்வு வாழ்வதற்கென்று எமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட குறுங்காலக் கொடை என்பதை மனதிற் கொள்வோம். அவ்வாழ்வை அழுவதற்கும், அங்கலாய்ப்பதற்குமான வாழ்வாகவோ, மகிழ்வான சாதனை படைத்த வாழ்வாகவோ உருவாக்கிக் கொள்வது எமது கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது என்பதை உணர்ந்து, உணர்வுகளைச் சீர்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் உன்னதமான வாழ்விற்கு உரமிடுவோமாக. ✱

சிந்திப்போமா?

□✱□✱□✱□✱

முகில்களை நம்பி ஓவியம் வரைய ஆரம்பிக்கலாமா?

மழை வந்தால் அணை உடையுமென்பதால் அதை நாமே உடைத்து விடுவதா?

ஒருநாள் மழையில் நனைந்து விட்டதற்காக தினமும் வெய்யிலில் காயலாமா?

அன்பைப் புரியாத சிலர் மனிதர்களா?

மனித வடிவில் வேறு பிறவிகளா?

செல்வி. க. மேகலா
மானிப்பாய்

நானைய வரலாற்றுப் பக்கங்களை நிரப்புவர்.

தமிழ் நேசன்

□ மனபல முன்னேற்றம்

‘மனம் கொண்டதே மாளிகை’ இது ஆன்ரோர் வாக்கு. இதிலிருந்து மனிதனின் வாழ்க்கையை நிர்ணயம் செய்வது மனமேயன்றி பணமல்ல என்பது தெளிவாகிறது.

எமது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் முன்னேற்றத்திற்கும், வீழ்ச்சிக்கும் நாமே பொறுப்பாளிகள். இதில் வினையோரையோ அல்லது வேறு சூழல். பௌதீக காரணிகளையோ காரணம் காட்டுவதென்பது அறியாமையாகும். எந்த விடயத்திலும் மனமுண்டானால் இடமுண்டு என்று கூறுவார்கள். எமது முன்னேற்றத்தையே மனதில் இடவசியமாக கொண்டு விட்டால் வேறு எந்த சக்தியாலும் எமது முன்னேற்றத்தை தடுத்து நிறுத்த முடியாது.

ஆனால் மனபலம் கொண்ட ஒரு வனுக்கு பணபலமும் கிடைத்து விட்டால் அவனது வாழ்க்கையின் முன்னேற்ற வேகமானது மனபலம் கொண்ட பணபலம் குறைவான ஒருவனது முன்னேற்ற வேகத்தை விட அதிகமாய் இருப்பதை எமது சமுதாயத்தில் அவதானிக்க முடிகிறது. எனினும், பணபலமற்ற மனபலம் கொண்ட மனிதனின் வாழ்க்கை முன்னேற்றம் பல கஷ்டங்களைக் கொண்ட ஓர் பாதையே. ஆனாலும் இது உறுதியான தொன்று. மனபலத்தினால் ஏற்பட்ட முன்னேற்றமே நிரந்தரமானதாக

யும், முழுமையானதாகும் அமைகிறது.

வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்கு மனபலமே அவசியமாகும்.

ஆரபி - பருத்தித்துறை

□ தோல்வி நிலைப்பதில்லை

பணத்தின் மூலம் உருவாக்கப்படும் வாழ்வு நிலையற்றது. சுயநலம் மிக்கது, போலியானது, சுரண்டல் மூலம் ஏழைகளின் கண்ணீரின் மேல் கட்டப்படுவது. - இதுனால் ஏற்படும் முன்னேற்றத்தை வாழ்வின் முன்னேற்றமென்றே கூறமுடியாது.

தனிமனிதன் ஒவ்வொருவராலும் உணர்வுகள் எதிர்கால எதிர்பார்ப்புகள் சமூக நலன் சார்ந்ததாக நோக்கின் - இதை அடைவதே அவனிற்கு வாழ்வின் முன்னேற்றமாக கருதுவான். இது அவனது உறுதிமிக்க மனபலத்தாலேயே ஏற்பட முடியும்.

ஒரு தொழிலாளி, ஒரு அங்கவீனன், ஒரு வறிய குடும்பம், ஒரு இளைஞன், யுவதி வாழ்வில் முன்னேற்ற ஏதோவொரு வழியில் போராடுகிறார்கள். இதற்கு அவர்களிடம் உள்ளது மனபலமே.

மொத்தத்தில் ஒரு சமுதாயத்தில் வாழும் மக்களின் வாழ்வு முன்னேற்றமானது. அந்த ஒவ்வொரு மக்களினதும் மனவலிமை சக்தியால் உருவாக்கப்படுவதை காண்கிறோம். பணம் கருவிகளைத்

தான் பெற்றுத்தரும் - இதனை உருவாக்குவதும், இயக்குவதும் மக்களது மனவலிமையில் தான் தங்கியுள்ளது.

“தோல்வி நிலையென நீனைத் தால் மனிதன் வாழ்வை நினைக்கலாமா?” - பல நூறு தோல்விகளையும் படிக்கற்களாக்கி முன்னேறும் மனபலம் தேவை.

பண்பலம் இல்லாமல் வாழ்வில் முனேற முடியும், ஆனால் மனபலம் இல்லாமல் முன்னேற்றம் இல்லை. உதாரணத்திற்கு “மயூரி” படக் கதாநாயகி சுதாவை எடுத்து நோக்குங்கள் மனபலத்தின் வலமை வெளிப்படும்.

சிறி கங்காதரன்
நெடுந்தீவு - 14

□ மனம் சாய்ந்து போனால்.....

“மலர் சாய்ந்து போனால் சரம் ஆகலாம்; மலை சாய்ந்து போனால் சிலையாகலாம், இந்த மனம் சாய்ந்து போனால் என்ன செய்யலாம்.” என கவிஞர் கண்ணதாசன் அவர்கள் இயற்பிய பாடல் வரிகள் அது உண்மைதான். 6 வயதில் இருந்து 60 வயது வரை ஒருவனை வழி நடத்துவது அவனது மனபலமே. நிலையில்லா உலகில் நிலைத்து வாழவேன் என்ற மன உறுதியில் தானே ஓடி ஓடி பணத்தைச் சேர்க்கின்றான். ஒரு ஆகாய விமான ஓட்டியை எடுத்துக் கொண்டால் விமானத்தின் தோற்றம் என்ன? அதை செலுத்துபவர் தோற்றம் என்ன? அதில் பிரயா

ணம் செய்யும் பயணிகள் நிலை என்ன? வானம் தொடும் தூரம் செல்லும் விமானத்தை செலுத்துபவன் தரையைப் பார்த்து தனது மனதை தளர விட்டால் நிலையென்ன? தினமும் கடலையே நம்பி வாழும் ஒரு கடல் தொழிலாளி கூட தனது மனபலத்தினால்தானே தினமும் புயலோடும், அலையோடும் போராடி தனது குடும்பத்தைக் காப்பாற்றுகிறான். மனபலமே மனிதனை வாழ்க்கையை முன்னேற்றுவது. பண்பலம் மனிதனை அடிமைப்படுத்துவதே ஒழிய வாழ்க்கையை முன்னேற்ற ஒரு போதம் உடவாது.

செல்வி. ஆனந்தி தங்கராஜா

□ முன்னேற்றத்திற்கு ஏணிப்படி

ஒருவனுடைய வாழ்க்கையின் அத்திவாரக் கல்லாக அமைவது மனபலமே! என்று கூறுவது மிகையாகாது. நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு சிந்தனைக்கும், செயற்பாட்டிற்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது மனப்பலமே. மனப்பலம் கொண்டு நாம் செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயலின் வெற்றியும் எம் வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்கு ஏணிப்படியாக அமைகின்றது. ஒவ்வொரு வெற்றியும் மனபலத்தை மேன்மேலும் திடப்படுத்துகின்றது. அத்தோடு தோல்விகள் வரும் போது அதைத் தாங்கிக் கொள்ளச் சக்தியைக் கொடுக்கின்றது.

எனவே, எம் வாழ்வில் மேற்கொள்ளும் எத்தகைய கொள்கைகளிலும், மனப்பலத்தைத் திடம்

படுத்தி செயல்படுவோமரால் எம் வாழ்வில் எப்போதும் முன்னேற்றமே ஏற்படும்.

இ. டெனிசியா - யாழ்ப்பாணம்.

□ பக்குவமான மனது

எமக்கு துன்பம் ஏற்படும் போது அதை தாங்குவதற்கு மனபலமே வேண்டும். பக்குவமான மனதை பலருடன் பழகி அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளின் எற்றத்தாழ்வுகளை உணர்ந்து பகிர்ந்து வாழ்வதாலும் பல நல்ல தூல்களை படித்துச் சிந்திப்பதாலுமே பெறமுடியும். தூல்களை வேண்டுமானால் பண்பலத்தினால் பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் அங்கே அந்த நூல் உருவாக்கியவர் பண்பலத்தினால் உருவாக்கினார் இல்லை, மனபலத்தினாலேதான்.

A. அசந்தர பிரிஸ் - பேசாலை.

□ வீரனாய் இரு!
முரடனாயிராதே!

நம் அண்டை நாடான இந்தியாவில் உலக உத்தமரென யாவராலும் போற்றப்படும் மகாத்மகாந்திதம் தாய்நாடான இந்தியா சுதந்திரமடைய வேண்டுமென மனதில் அசையாத உறுதி கொண்டிருந்தமைதான் அந்த நாடு சுதந்திரமடைய வழி வகுத்தது. எத்தகைய இன்னல்களுக்கிடையேயும் அவரது அசையாத மனபலம் அந்நியரான ஆங்கிலேயரையே வியக்க வைத்தது. சுததியின்றி இரத்தமின்றி மனவையாக்கியநாடான அவர்

செய்த போராட்டம் எவ்விதம் சரித்திரத்தை உருவாக்கிய தென்பதிலிருந்து மனபலத்தின் மகிமையை நாம் உணர்ந்து கொள்ளலாம். இதே கட்டத்தில் அந்நேரம் இந்தியாவிலிருந்த பணக்காரர் யாவரும் ஒன்று கூடித் தமது பண்பலத்தைப் பாவித்திருந்தால் சுதந்திரம் பெற்றிருக்க முடியுமா? இன்றைக்கும் போராட்டம் தொடர்ந்திருக்கும் ஒரு சூழ்நிலை தான் உருவாகியிருக்கும். எனவேதான் வீரனாய் இரு ஆனால் முரடனாயிராதே' எனக் கூறினார் அறிஞர் திரு. வி. கல்யாணசுந்தரனார்.

வ. பரமேஸ்வரி
கரவெட்டி.

□ மனபலமே அவசியம்

வாழ்க்கையின் பல்வேறு கட்டங்களிலும் எமது முன்னேற்றத்திற்கான சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அவற்றைப் பயன்படுத்தி எமது வாழ்க்கையை முன்னேற்ற எமக்கு பண்பலத்தை விட மனபலமே முக்கியமானது. மனம் சாய்ந்து போனால் என்று கவிஞர் பாடியுள்ளான். எனவே மனதை தளரவிடாது உறுதியாக முன்னேற்றப் பாதையை நோக்கி வழிநடத்துவதன் மூலம் எமது வாழ்க்கையை முன்னேற்ற முடியும். பண்பலத்தைக் கொண்டு பலர் வாழ்க்கையை முன்னேற்றினாலும் அந்நிலையானதாக இருப்பதில்லை. உதாரணமாக பண்பலத்தைக் கொண்டு தகுதியற்ற ஒரு மாணவனை தரமுயர்த்தி விடுவதன் மூலம் பல தகுதியுள்ள மாணவர்

களோடு அம் மாணவன் போட்டி
மிட முடியாத நிலையில் அவன்
மேலும் முரடானவனாக மாறி விடு
வான்.

வினையும் போது அது எம்மோடு
தொடர்ந்து நிலையானதாகவே
இருக்கும் என்பதில் எதுவித ஐயமு
மில்லை.

உண்மையான மனவலத்தோடு
எல்லா இடங்களிலும் கறக முடியும். என்ன
லும் சித்தியடைய முடியும்.
தொழில் ஒன்றைத் தேட முடியும்.
அதன் மூலம் வாழ்க்கையை முன்
நேற்ற முடியும் என்ற நம்பிக்கை
இருக்கும் போது நிச்சயமாக
வெற்றி மனவலத்திற்கேதான்.
அத்துடன் மனவலத்தைக் கொண்டு
எமது வாழ்க்கையை முன்னேற்ற

செல்வி. பெனடிற் அலெக்சியா
எழிலார்

பாராட்டப் படுவோர்:

த. எவாஞ்சிலின், யாழ்ப்பாணம்.
அ. பற்றிமாறோஸ், முல்லைத்தீவு.
M. அன்ரன் பசில், நெடுந்தீவு.
சலமோன், நெடுந்தீவு.



ஓர் ஆண்டு சந்தாவாக ரூபா 25/- ஐ தபாற்கட்டளை / காசுக்கட்டளை /
முத்திரை மூலம் பெயர். புவரி போன்ற விபரங்களுடன் "நான்"
ஆசிரியர் பெயருக்கு அனுப்பி வைப்புகள்.

தொடர்பு:- "நான்" ஆசிரியர்,
வசந்தகம்,
சுவாமியார் வீதி,
கொழும்புத்துறை.

கருத்துக் குவியல் - 54

எனக்குப் பிடித்த இவர்

அவரைப் பற்றிய விபரங்களை,
அனுபவ ரீதியான விளக்கங்களை
தை 15 - ம் திகதிக்கு முன்
எழுதி அனுப்புகள்.



தாங்கி (S)
ஸ்ரணி அன்ரனி
அ. ம. தீ.

தாங்கி (L)
லுயீனா அன்ரனிப் பிள்ளை
(மருத்துவத்துறை,
யாழ், பல்கலைக் கழகம்.)

நான் தற்போது படித்துக் கொண்டிருக்கும் மாணவன், எனக்கே தொடர்ந்து அரைமணித்தியாலத்திற்கு மேல் படித்தால் உடம்பில் ஒருவித களைப்பு ஏற்படுகின்றது. இதனால் எனது படிப்பு குழப்பமடைகின்றது களைப்பு ஏற்பட்டால் தொடர்ந்து படிப்பதற்கு உங்களின் ஆலோசனையைத் தருவீர்களா?

கணல் - புதுநகர்

தாங்கி(L) தொடர்ந்து அரைமணி நேரம் படிக்க முடியாது களைப்பு ஏற்படுவது உமது உடல்நிலை பலவீனமாக இருப்பதையே காட்டுகின்றது. எனவே நீர் சுத்தமான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுவதுடன் தொடர்ந்து விளையாட்டுக்களிலோ அல்லது உடற்பயிற்சியிலோ ஈடுபடுதல் நன்று. அத்துடன் நேரடியாக வைத்தியரிடம் சென்று உடல்நிலைபற்றி அறிந்து அவர்களின் ஆலோசனைப்படி செயற்படுவது சிறந்த பலனைத் தரும்.

● எனக்கு வயது 21. A/L படிக்கிறேன். ஒவ்வொருநாளும் இரவில் படுக்கப்போகும்போது காய்ச்சல் குணமாக இருக்கும். இதனால்

அதிக நேரம் எடுத்துத்தான் நித்திரை கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இதனால் இரவில் திருப்திகரமாக நித்திரைகொள்ள முடியாமல் உள்ளது. வைத்தியம் செய்தேன், ஒருசில நாட்கள் மாறியிருந்தன. இப்போது திரும்பவும் அதே நிலை வந்து விட்டது. உங்கள் பதிலைக் கூறுவீர்களா?

கொற்றறி - யாழ்ப்பாணம்

தாங்கி(L) காய்ச்சல் குணம் என்று நீர்குறிப்பிடுவது சிலவேளைகளில் Hyperthyroidism இன் - அதாவது தைரொட்சின் எனப்படும் ஒரு ஓமோன் குருதியில் அதிக அளவு காணப்படும் நிலை - விளைவாகவும் இருக்கலாம். அப்படியாயின் நிறைகுறைதல், அதிகளவு பசி, நெஞ்சுப்படபடப்பு (Palpitation) ஆகிய அறிகுறிகளும் காணப்படும். தொடர்ந்து வைத்தியம் செய்வதாலேயே இந்நிலையை மாற்ற முடியும்.

வைத்தியம் செய்தபோது குணமாக இருந்ததாக நீர்குறிப்பிட்டிருப்பதால் அதே சிகிச்சையைத் தொடர்வது நன்று. அத்துடன் நித்திரை குறைவாக இருப்பதால்

தியானம், யோகாசனம் போன்ற பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதும் பயன்படும்.

எனக்கு தற்போது 20 வயதாகின்றது. சில வருடங்களுக்கு முன்பு எனது தலைமயிர் உதிரத் தொடங்கியுள்ளது. இதைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்? ஏன் இவ்வாறு உதிருகின்றது என்பது பற்றிக் கூறுவீர்களா?

கண்ணன் - மன்றார்.

தாங்கி (L) சாதாரணமாக அதிக நேரம் மின் விசிறி, மின் விளக்கு ஆகியவற்றின் கீழ் இருப்பதாலும் அடிக்கடி 'ஷம்போ' போன்றவற்றை மாற்றுவதன் மூலமும், தலையில் 'சொடுகு' இருப்பதாலும் மயிர் உதிரலாம் அத்துடன் கல்சியம், இரும்புச் சத்து என்பன உடலில் குறைவாக இருப்பதாலும் உதிரலாம்.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் தலையில் பரவலாக எல்லா இடமும் மயிர் உதிர்ந்து ஐதாகும்.

மேற்கூறிய காரணங்களைத் தவிர்த்துக்கொள்வதன்மூலம் அதிக அளவு மயிர் உதிர்வதைத் தடுக்கலாம்.

சில வேளைகளில் குறிப்பிட்ட ஒன்று அல்லது இரண்டுக்கு மேற்பட்ட இடங்களில் மட்டும் மயிர் உதிர்ந்து சிறிய வட்டமாக வெற்றிடம் தென்படும், அவ்விடங்களில் விரலால் அழுத்தமாகப் பிடித்து Massage செய்

வதன் மூலம் தொடர்ந்து மயிர் வளரும், அத்துடன் இவ்வாறான சிறிய வெற்றிடங்கள் தோன்றி அவற்றில் தேமல் படர்ந்தும் காணப்படுவது 'பங்கசு' தொற்று தலால் ஏற்படுவதாகும். இதற்கு நேரடியாக வைத்தியரிடம் சென்று சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

இதைவிட பரம்பரை இயல்பு காரணமாகவும் மயிர் உதிர்ந்து தலையில் வழக்கை ஏற்படலாம். அவ்வாறு உதிர்வதை தடுக்க முடியாது.

நான் தற்போது A/L படித்துக்கொண்டிருக்கும் மாணவி. நான் தற்போது படிப்பில் ஆர்வம் குறைந்துள்ளதை உணர்கின்றேன். O/L பரீட்சையில் சிறந்த முறையில் சித்தி அடைந்துள்ளேன். ஆனால் தற்போது எல்லாவு முயன்றும் ஒரேமனதாகப் படிக்க முடியாதுள்ளது. இதற்கு தங்களது ஆலோசனையைக் கூறுவீர்களா?

சபீனா - வவுனியா

தாங்கி (L) O/L இல் நன்றாகப் படித்து பின்பு படிப்பில் ஆர்வம் குறைந்துள்ளதற்கு படிப்பைத் தவிர வேறு ஏதாவது ஒரு துறையில் புதிதாகக் கூடிய ஆர்வம் ஏற்பட்டிருத்தல் ஒரு காரணமாக அமையலாம். அவ்வாறாயின் புதிதாக ஏற்பட்டிருக்கும் ஆர்வம் படிப்பைக் குழப்பாத வகையில் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முடியாமலுக்கு ஏதாவது குழப்பங்கள்,

பிரச்சினைகள் காரணமாக அமையலாம். அவற்றை இனம் கண்டு தீர்வுகாண முயலுதல் மீண்டும் படிப்பில் சுவனம் செலுத்துவதற்கு வழிகோலும். மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவதற்கு தியானத்திலும் ஈடுபடலாம்.

உலகில் பாசம் என்பது போலி வேஷம் என்பது என் கருத்து உண்மையான அன்பைவிட பலர்பதவி பணத்தையே விரும்பி, சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் மாறும்போது நிறம் மாறும் மனிதர்கள் ஆகி விடுகிறார்கள். எனவே பாசம் வைப்பது பாவம் துன்பம் என நினைக்கின்றேன். தூய்மை நான அன்பிற்கு இந்த உலகில் இடமில்லை யென எண்ணுகின்றேன் இதைப் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

— க. மேகலா, மானிப்பாய்.

தாங்கி: (S) டியர் மேகலா!

உங்கள் கடந்தகால அநுபவம் உங்களை இவ்விதம் சிந்திக்க வைக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது நீங்கள் அன்புசெய்து யாரிடமோ தோற்றுவிட்டது போல் தெரிகின்றது. உங்கள் நெஞ்சின ஆதங்கம், தூய்மையான அன்பைப்பற்றிய தவறான கணிப்பீட்டை உள்ளத்தின் ஆழத்தில் விதைத்துவிட்டதுபோல் புரிய வைக்கிறது. உண்மையான தூய்மையான அன்பு புரிந்துணர்விலும், நம்பிக்கையிலும் பரஸ்பர திறந்த உள்ளத்தோடு பழகும் நட்புறவிலேயும் தங்கியுள்ளது என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மை.

நீங்கள் அன்புசெய்தவர்கள் இத்தகைய அடிப்படையில் உங்கள் அன்பை ஏற்றுக்கொள்ளாதவர்களாக வாழ்ந்திருக்கலாம். உங்களுடைய மதிப்பீடு தூய்மையான அன்பாகவிருக்க, நீங்கள் அன்புசெய்தவர்களுடைய மதிப்பீடு பணமும் பதவியுமாக விருந்திருக்கலாம். ஆகவே உங்கள் உறவுப் பரிமாற்றத்தில் ஏற்பட்ட ஒரு தவறான மதிப்பீட்டுப் பிரச்சினை, உங்கள் சிந்தனையை களங்கப்படுத்தாது பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். சசப்பான அநுபவங்கள் தூய்மையான அன்பைப்பற்றிய தவறான கணிப்பீட்டிற்கு உங்களை இட்டுச் செல்லாதிருக்க, மீண்டும் நட்புறவை ஏற்படுத்தி பலரை அன்புசெய்யுங்கள் காலப்போக்கில் நிச்சயம் உங்கள் கருத்து மாறிவிடும்.

நான் ஒருவரை மனமார விரும்புகின்றேன். அவரும் என்னை விரும்புகிறார் என்பதை உணர்கின்றேன். ஆனால் அவர் தமது பெற்றோரின் நிமித்தமும், சகோதரரின் நிமித்தமும் தனது அன்பை எனக்கு வெளிப்படுத்த அஞ்சுகிறார். அவருடன் நான் எப்படியான உறவை வளர்க்க முடியும்?

சியா, - மன்றார்.

தாங்கி: (S) அன்பின் சியா!

வாழ்க்கை அனுபவத்திலே நேரடியாக ஒருவர் இன்னொருவரிடம் அன்பை தெரிவிப்பது அரிது. மறைமுகமாகவோ அல்லது வெளியடையாளங்கள் மூலமாகவோ இதனை வெளிப்படுத்துவது தான்

இயல்பு. எனமே உங்களை விரும்புபவர் உண்மையாகவே உங்களை அன்புசெய்கின்றார் என்பதை எதன் மூலம் அறிந்துகொண்டீர்கள் என்பது வெறும் மேலோட்டமான உணர்வு நிலையில் இல்லை என்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பாடசாலையில் படித்துக் கொண்டிருப்பதாயின் தற்காலிகமாக உங்கள் உறவை ஆழமாக்குவதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அவர் தனது அன்பை வெளியடையாளங்கள் மூலமாக வெளிப்படுத்த முயற்சி செய்யலாம். அவருடன் ஆரோக்கியமான நட்புறவை வம்பு மீறாக வகையில் ஏற்படுத்த நேரடியாகவே மனம்திறந்து அவருடன் பேச முயற்சி செய்யுங்கள் ஒருவர் ஒருவரைப்பற்றிய புரிந்துணர்வும் தொடர்புப் பரிமாற்றங்களும் நாளடைவில் ஒரு ஆரோக்கியமான அன்புறவிற்கு உங்களை இட்டுச் செல்லலாம். அவர் உங்களிடம் தனது அன்பை வெளிப்படுத்த அவருடைய குடுப்பம் என்பதையாகவுள்ளது என்பதையும் நீங்கள் கருத்திற்கோண்டு வாழ்ந்தால் ஏமாற்றத்தையும், தோல்வியையும் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

நான் அதிகமாக பத்திரிகையில் வரும் ஜாதகக் குறிப்புகளை படித்து அவற்றை நம்பி வாழ்ந்திருக்கின்றேன். பல தடவைகளில் அதன்படி எல்லாம் நடப்பதில்லை இது எனது கிறிஸ்தவ சமய நம்பிக்கைக்கு எதிரானது என சந்தேகிக்கின்றேன் இது பற்றிய உங்கள் கருத்து என்ன?

நீரு - திருமலை.

நான் 38

தாங்கி: S பத்திரிகையில் வெளிவரும் ஜாதகக் குறிப்புகள் பெரும்பாலும் கிரகங்களின் தாக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே எழுதப்படுகின்றன. கிரகங்களின் சுழற்சியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மனிதனின் வாழ்க்கையை பாதிக்கின்றன என்பது வினவெளி ஆராட்சியாளரின் கருத்து ஆனால் மனிதன் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்து, தன் ஆற்றல்களையும் திறமைகளையும் இனங்கண்டு செயற்படும்போது ஓரளவு தான் நினைத்ததை அடைகின்றான். தன் வரையறைகளை உணர்ந்து திட்டமிட்டு தனது வாழ்க்கையை அமைக்க முனைகின்றபோது நிறைவான வாழ்க்கையை அமைக்க முனைகின்றபோது நிறைவான வாழ்க்கையை நோக்கி நகருகின்றான். அதனை விடுத்து ஜாதகக் குறிப்புகளில் மட்டும் முழுகி தனது வாழ்க்கையின் இலக்கை அடையாது, தோல்விகளை விதியெனக் கருதி வாழ்கின்றபோது வாழ்வில் வெறுமையும் விரக்தியும் அநுபவிக்கின்றான். ஜாதகக் கணிப்பும், அதிஷ்ட எண் கணிப்பும் ஒரு வருடைய வாழ்க்கையில் அதிகம் இடம் பெறுகின்றபோது சமய நம்பிக்கைக்கு எதிரானதாக தோன்ற இடமுண்டு. தன்னம்பிக்கை வளர்த்து, பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கி முழுமையான வாழ்வை அமைக்க முயற்சிப்பீர்களாகில் ஜாதகக் குறிப்பைப்பற்றி கவலைப்படமாட்டீர்கள். *

சந்தா கட்டிவிட்டீர்களா?

அன்று முதல் மந்திரவாதிகளை, பூசாரிகளை, பேயோட்டும் அண்ணாவிமார்களை வாழவைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு விசித்திர வியாதி.

உண்மையிலேயே இது ஒரு வியாதி என்றும், இதற்கு ஹிஸ்டீரியா (Hysteria) என்று பெயரிடுவதற்கு முன்னரும் உலகம் முழுவதும் இது ஆவிகளின் சேட்டை என்ற ஆதரித்து வந்தது. இன்றும் கூட பாமரர்கள் மட்டுமன்று படித்தவர்களில் பலர் கூட இவ்வியாதி பிடித்தவர்களை பேய், சாமி, மாதா என்று கொண்டலைவது மிகச் சாதாரணமாகி விட்டது.

இவ்வியாதியால் பெரும்பாலும் பெண்கள்தான் பிடிக்கப் படுகின்றார்கள் என்று தோன்றினாலும் ஆண் பெண் இருபாலாருக்குமே ஏற்படக் கூடிய வியாதி.

இவ்வியாதி உள்ளவர்கள் ஆடுவார்கள், பாடுவார்கள், ஓடுவார்கள், மெய்மறந்த பரவச நிலையில் உணர்வற்று இருப்பார்கள். இன்னும் உளறல்கள், அலறல்கள்.

இந்நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் என்ன?

அளவுக்கு மீறிய தற்பாதுகாப்புக்குள் தம்மை வைத்துக் கொள்ள நினைப்பவர்களுக்கு இவ்வியாதி இலகுவில் ஏற்பட்டு விடுகின்றது. இதற்குச் சில வேளைகளில் அவர்கள் சிறுவயது முதல் வளர்க்கப்பட்ட முறைகளும் காரணங்களாகி விடுகின்றன.

ஐம்புலன்களுக்கும் இயற்கையாகவே உள்ள வேட்கைகளை போலித் தனமாகக் கட்டுப்படுத்த முயலுவதன் விளைவு இதிற் போய் முடிவடைகின்றது. இது எந்த அளவுக்குப் போய் முடியுமென்றால் தாம் விரும்பாத ஒன்றைப் பார்க்க விரும்பாமல் கண்களுக்கு போடும் கட்டுப்பாடு அவளுக்கு தற்காலிக குருட்டுத் தன்மையையும் காது வாய்க்குப் போடும் கட்டுப்பாடு தற்காலிக செவிடு, ஊமை ஊனங்களையும் கைகால்களுக்குப் போடும் கட்டுப்பாடு மூடத்தன்மையையும் ஏற்படுத்தக் கூடியது. இன்னும் அளவுக்கு மிஞ்சி ஏற்பட்ட மனத்தளர்ச்சியும் ஒரு காரணமாக அமையலாம். இவை அனைத்தையும் விட எம்மவர்களுக்கு

பெரும்பாலும் பாலியல் சம்பந்தமாக ஏற்படும் பிரச்சனைகளாலேயே இக் கோளாறு ஏற்படுகிறது.

இந்த வியாதியின் மூலம் நோயாளி வெளிப்படுத்தும் உணர்வுகளும், பேச்சுக்களும், செயல்களும் மற்றவர்களைத் தன்பால் ஈர்ப்பதற்கும், மற்றவர்களிடமிருந்து தான் அனுதாபத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்குமான நடைமுறைகளாகவே அமைகின்றன. உடலில் ஏற்படும் தாக்கம் நாளடைவில் உள்ளத்தைத் தாக்கி இந்நோயாகவும் பரிணமிக்கின்றது.

கனடாவில் இருந்து பயிற்சி முடிந்து தாயகம் வந்த பின்னர் யாழ்போதன வைத்தியசாலையில் மனநோயாளர் பிரிவில் அதன் பொறுப்பதி காரியான வைத்தியருடன் சேர்ந்து சிலகாலம் செயல் முறைப் பயிற்சி பெற அவருக்கு வாய்ப்புக் கிட்டியது.

ஒரு நாள் —

அந்த பெண் நோயாளியை மனநோயாளர் பிரிவுக்குக் கொண்டு வந்தார்கள். அவளுக்கு வயது சுமார் இருபத்தி ஏழு இருக்கும். திருமணமாகாத கன்னிப்பெண் சில தினங்களுக்கு முன்னர் சாதாரணமாக காய்ச்சல் சுகயீனம் என்று தான் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டாள். இப்பொழுது நிலைமை மிகவும் மோசமாயிருந்தது.

கண்களை மூடியவளாக, சுயநினைவு அற்றவளாக இருந்தாள். எதோ ஒரு பரவச நிலை. அதாவது மெய்மறந்த நிலை. அவள் உதடுகள் மட்டும் அடிக்கடி “நான் சாமியிடம் போகப்போறேன்” என்று முணுமுணுத்துக் கொண்டிருந்தன. எவர் எது கேட்டாலும் அவளிடமிருந்து எதுவித பதிலும்லை.

எனவே, வைத்தியர் அவளுக்கு சுய உணர்வு இருக்கின்றதா? என்பதைப் பரிசோதிக்க குண்டுசி ஒன்றினால் கையில் மெதுவாகக் குத்திப் பார்த்தார். அதனால் உண்டான நோவின் வெளிப்பாடு அவள் முகத்திலும், கை அசைவிலும் தோன்றியது. எனவே, வைத்தியர் அவளை தனிப்பட்ட முறையில் அழைத்துச் சென்று முழுமையான உடற்பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தினார். வைத்தியர் நோயுக்கான காரணியை உடலிலே உள்ளூறுப்பில் காணப்பட்ட சிறுகாயத்தில் இருந்து அனுமானித்துக் கொண்டார். அக்காயம் சில வாரத்துக்கு முன்னர் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும். அது சற்றுச் சீழ் பிடித்திருந்தது.

வைத்தியர் வெளியே காத்து நின்றவரிடம் வந்து தனது கருத்தினைக் கூறி, “இவளுக்கு உளவள ஆலோசனை தான் மிகவும் தேவைப்படும். உங்களிடமே இரண்டு தினங்களில் அனுப்பி வைக்கின்றேன்.”

என்றார். பின்னர் வைட்டமின்கள் அடங்கிய அதிசக்தி வாய்ந்த ஊசி ஒன்று போடப்பட்டது. இரண்டு தினங்களின் பின்னர் அவள் சுயஉணர்வுள்ள பெண்ணாக இவரிடம் உளவள ஆலோசனைக்காக வந்தாள்.

உளவள ஆலோசனையின் போது கேள்விமேல் கேள்விகளைப் போட்டு அவள் மனதைத் திடப்படுத்தி, இவர் மீது நம்பிக்கையை ஏற்படுத்திய பின்னர் அவளாகவே உண்மையை வெளியிட்டாள்.

பாவம், அந்தப் பேதைப் பெண் திருமணமாகாதவள். யாரிடமோ ஏமாந்து விட்டாள். சுயமாகவே ஏற்படக் கூடிய அவளது பாலியல் உணர்வுகளை யாரோ ஒருவன் தனக்குச் சாதகமாக்கிக் கொண்டான். இவள் தாய்மை அடைந்து விட்டாள். விடயத்தை வெளியே சொன்னால் வெட்கம், வாழ்க்கையே பாழடைந்து விடும். எனவே தனக்குள் ஏற்பட்டு விட்ட களங்கத்தை மறைக்க யாரோ ஒருவரின் துணையை நாடி சட்டவிரோதமாக கருச்சிதைவு செய்து கொண்டாள். எப்படியோ காரியத்ததில் வெற்றியடைந்து விட்டாலும், தாய்மை அடைந்ததை மறைக்க - தன் வயிற்றுக் கருவைச் சிதைக்க - அந்த முயற்சியின் பின்னர் ஏற்பட்ட உடல் தாக்கத்தை மறைக்கவென அவள் மேற்கொண்ட அதிவேர பாதுகாப்பு முயற்சிகள் உடலிலும், உள்ளத்திலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி அவளை ஹிஸ்டீரியா நோயாளியாக்கியது. தான் சாகப் போகின்றேன் என்ற பயம் அவளுக்கு ஏற்பட்ட படியிலேயே அவள் அடிக்கடி "என்னைச் சாமி கூப்பிடுகிறார்?" என்று பிதற்ற வைத்தது. உடல், உள சிசிச்சையின் பின்னர் மீண்டும் அவள் நம்பிக்கையோடு வாழ்கின்றாள்.

சில ஆண்டுகளின் பின்னர் ஒருநாள் காலை ஏழு மணியிருக்கும் திருமணமான ஒரு பெண் நோயாளி காரில் அழைத்து வரப்பட்டாள். அவள் ஒரு கத்தோலிக்கப் பெண். இவளுக்கு 'மாதா பிடித்திருந்தாள்! இறையை விட்டு இவர் வெளி வந்ததுமே அப்பெண் அவரைக் கண்ட விட்டாள். உடனே அவளது உளறல்களும் செயல்களும் மேலும் அதி கரித்தன.....

"இதோ என்முன்னே வருகின்றார். ஆண்டவரால் அனுப்பப்பட்ட இறைதூதன் - இவரைக் கண்டவுடன் என்மனம் அக்களிப்படைகின்றது. அவர்தம் பொன்னிற மேனியும், சிவந்த உதிரிகளும் எனக்குப் பரவச மூட்டுகின்றன. இவர் உண்மையாகவே தேவதூதன்....." இப்படியாக அவளது வர்ணனைகளும், செயல்களும் எல்லை மீறிக் கொண்டே போயின.

இந்த வார்த்தைகள், செயல்களும் மற்றவர் கவனத்தைத் தன்மீது ஈர்க்கும் ஹிஸ்டீரியாக் குணம் என்பதை அப்படடமாக வெளிப்படுத்தின.

அப்பெண்ணின் வர்ணனைகளும், வார்த்தைகளும் அவரைச் சங்கடப்படுத்திக் கொண்டிருந்தன. அந்த நிலையில் உளவள ஆலோசனை வழங்குவது கூட சாத்தியமற்றது. எனவேதான் முந்திய நேரயாளிக்குக் கொடுக்கப்பட்ட அதிசக்தி வாய்ந்த வைட்டமின் ஊசியை அண்மையில் இருந்த வைத்திய நிலையத்துக்குச் சென்று உடனடியாகப் போடும்படி ஆலோசனை வழங்கி அனுப்பி வைத்தார். அப்படியே செய்யப்பட்டது. மூன்றாம் நாள் சிரித்த முகத்தோடு சுய அறிவினளாக அப்பெண் அவரிடம் வந்தாள்.

உளவள ஆலோசனையின் போது அவளுக்கு நோய் உண்டானதன் காரணத்தை அறிய முடிந்தது.

குடும்பத்தில் அவளுக்கு ஏகப்பட்ட பிரச்சனைகள். பொருளாதார நெருக்கடி வேறு இதே சிந்தனைகளும், கவலைகளும் அவளை உடல் ரீதியாக பெலவீனப்படுத்தி விட்டிருந்தன. இந்த நிலையினிலே அவள் இருக்கும் பொழுதுதான், அன்று பிரான்சில் வேலை பார்க்கும் அவளது உறவினனான ஜினைஞன் ஒருவன் அவள் வீட்டுக்கு வந்திருந்தான். அவள்தான் லூர்து கெபிக்குச் சென்றிருந்த பொழுது. அவரு வாங்கி வந்த கெபியின் ஊற்று நீர் அடங்கிய பிளாஸ்டிக்கிலான மாதா சுருபத்தை அவளுக்கு அன்பளிப்பாகக் கொடுத்தான். அதனை அவள் பெற்றுக் கொண்டதும் அவளுக்கு அளவில்லாத மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டு விட்டது. தன் துன்பங்களுக்கெல்லாம் விடிவு தருவதற்காக தன் வீட்டுக்கு மாதாவே நேரடியாக வந்த விட்டதாக ஒரு நம்பிக்கை அந்த நிலையுள்ளிலேயே அவள் தன்னை மெய்மறந்து விட்டாள். நாள் முழுவதும் அதே நினைவு... அதனையே எடுக்கப் பார்ப்பதும், செயிப்பதும், மததமிழிவதுமாக இருந்திருக்கிறாள். இவ்வு படுக்கையில் கூட அதே நினைவு... மறுநாள் விடிந்து எழுந்திருக்கும் போது மாதா தன்மீது குடிக்கொண்டு விட்டதான பிதற்றலுடன் எழும்பினாள். ஒரே ஆர்ப்பாட்டம் அதன் பின்னர்தான் அன்று காலையே அவளை அவரிடம் கொண்டு வந்தார்கள்.

இவள் விடயத்தில் நடந்ததென்ன? இறைபக்தி, மாதாபக்தி இருக்க வேண்டும் என்பது உண்மை. ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சிய குருட்டுப் பக்திக்குத் தன்னை ஆளாக்கி தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள கவசமாக மாதாவை நினைத்துக் கொண்டாள். எனவேதான் சாதாரண அந்த சுருபத்தின் வருகையை அதிதீவிரமாகக் கற்பனை பண்ணி விட்டாள். ஏற்கனவே கவலைகளால் பெலவீனப்பட்டிருந்தவளுக்கு மனநோயை ஏற்படுத்த இந்த அதிதீவிர பாதுகாப்பு எதிர் பார்ப்பு நோயில் விழுத்தி விட்டது. பின்னர் கொடுக்கப்பட்ட உளவள ஆலோசனைச் சிகிச்சைகளின் பின்னர் அப்பெண் தன் குடும்பத்தவருடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வருகிறாள்.

இந்த இரண்டு நோயாளிகளினதும் நோய்க்கான காரணிகளை இலகு
வாகக் கண்டு பிடிக்க முடிந்ததால் சிகிச்சையில் உடனடிப் பலன் கிட்டி
யது. ஆனால் சில நோயாளிகளைப் பொறுத்த வரை நோய்க்காரணியைக்
கண்டு பிடிப்பது மிகவும் கடினமாகவே இருக்கும். அல்லது அவர்களைத்
தேற்றி சமநிலைக்குக் கொண்டு வருவது வெறுமனே ஆலோசனைகளால்
முடியாமல் இருக்கும். இந்நிலையை நோயாளியை ஹிப்நாட்டிசம் செய்து,
அறிதூயில் நிலைக்குக் கொண்டு வந்து (அவரை பல வருடங்கள் மன
தால் பின்பிடுகிக் கூட அறழ்த்துச் செல்ல வேண்டி ஏற்படலாம்.)
அவருக்கு நோய் ஏற்பட்டதன் காரணத்தை அறிந்து அந்த நிலையில்
உளவள ஆலோசனைகள் வழங்கி சுயநிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.
ஆனால் பெரும்பான்மையாக ஹிப்நாட்டிசிய முறையை தவிர்த்தே உளவள
ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

பாலியல் சம்பந்தமாக ஏற்பட்டு வரும் ஹிஸ்டீரியா நோய்களுக்கு
இன்றைய காலகட்டத்தில் நடைபெறும் அவசரத் திருமணங்களும் ஒரு
முக்கிய காரணமாகும். அவசரம் அவசரமாகத் திருமணம் பேசி-
மணம் முடித்த சில நாட்கள் - சில வாரங்கள் - மாதங்களில் வெளிநாடு
களுக்குச் செல்லும் கணவன்மாரின் குடும்பப் பெண்கள் இவ் வியாதிடால்
பாதிக்கப்படும் ஆபத்துக் குள்ளாகின்றார்கள். □

சிந்திக்க சில நிமிடங்கள்:-

- * கல்லறைகள் அழகானவை. திறந்து பார்த்தால்...
ஆனால் நாவற்பழம் கறுப்பு சுவைத்துப் பார்த்தால்...
- * ரோசா மலரைக் கண்டு ஆனந்தமடைகின்றோம்
அதன் முடகளை மறந்து விடுகின்றோம்.
- * மனதிலே சிந்தனையை உருவாக்கத் தெரிந்தவர்கள் மட்டுமே
வாழ்க்கையில் முதிர்ச்சி பெற்றவர்கள் என அழைக்கப்படுகின்
றனர்.
- * நாம் நம்மையே துறந்து, எம் மனதைத் திறந்தால் மன்னிக்கப்
படாத பாவம் எதுவுமில்லை
- * என் மனம் என்னை மறந்தால் எனக்கே நான் தலைவகுகின்றேன்.
- * வண்டிச்சக்கரம் சுழலும் போது அச்சாணி சுழல்வதில்லை. அதே
போல துன்பங்கள் என்னை சுழற்றும் போது மனம் சுழலா விட்டால்...
- * கனிந்தும் கசக்கும் பழங்கள் உண்டு. மலர்ந்தும் மணக்காத
மலர்கள் உண்டு. இப்படிப் பல மனங்களும் உண்டு.

— செ. அந்தோனிமுத்து

தற் கொலை

— அருட்திரு. இ. ஸ்ரலின்



உளவியற் கல்வி:

பாடம்: 22 A

தற்கொலை நமது சமூகத்தில் எவ்வாறு பரவலாகி வருகிறது என்பதை பத்திரிகைகளிலும், அனுபவங்களிலும் காணலாம். தற்கொலையானது விபத்தி அனுபவத்தின் விளைவுகளில் ஒன்று என்பதும் உளவியலாளர்களின் கருத்து.

தற்கொலை செய்பவர்கள் எத்தகைய மனோ நிலையிலிருக்கிறார்கள். ஏன் தற்கொலை செய்கிறார்கள், தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டவர்கள், ஈடுபட முயல்பவர்களுக்கு எவ்வாறு நாம் உதவலாம்? என்பன நாம் சிந்திக்க வேண்டிய விடயங்கள்.

தற்கொலை செய்ய முயல்பவரின் மனோநிலைகள்

1. மனக்குழப்பம்:

தற்கொலையில் ஈடுபட முயல்பவர்களில் காணப்படும் முக்கிய பிரச்சினை சிந்தனைக்குழப்பமாகும். இக்குழப்பம் மேலும் மேலும் தீவிரமடைந்து செல்லும். தன்மையுடையது எனவே தமது பிரச்சினை பற்றியதார்த்தமாக சிந்திக்க இவர்களால் முடிவதில்லை எனவே தமது பிரச்சினைக்கு எவ்வாறு தீர்வு காண்பது என அறியாது தற்கொலை செய்வது தான் ஒரேயொரு வழி என்ற தவறான முடிவுக்கு வந்து விடுகின்றார்கள். அதனால் இறந்து விடுவதே மேல் என்ற உணர்வு மேலோங்கி நிற்கின்றது.

இவ்வேனையிலே தனது பிரச்சினைக்கு வேறு தீர்வுகளும் உண்டு என்பதை சிந்திக்கத் தவறி விடுகின்றார்கள். தான் எதிர் நோக்கும் பிரச்சினையை பிறர் எவ்வாறு சரியான முறையில் தீர்த்துக் கொண்டார்கள்.

என்பது இவர்கள் மனதில் படுவதேயில்லை. இறந்து விட்டால் பிரச்சினை யில்லை துன்பம் இனி இல்லை எனும் ஒரு போலியான மனோ நிலை இவர் களில் வலுவடைவதே அடிப்படைக் காரணியாகிறது. தாம் அனுபவிக்கும் துன்பத்தை இனியும் தாங்க முடியாது என எண்ணுகிறார்கள். ஒவ்வொரு தற்கொலை முயற்சியின் பின்னணியில் ஏதோ ஒரு உளத்தாக்கம் காரணமாக இருக்கின்றது.

சிறு வயதிலே அன்பை அனுபவிக்காதவர்கள் அன்பை இழந்த வர்கள், பிறரால் ஒதுக்கி அலட்சியப்படுத்தப்பட்டவர்கள், பய அனுப வம் பெற்றவர்கள். தற்கொலை செய்து இறந்து விடவேண்டும் என்ற உணர்வு கொண்டிருப்பார்கள். தமது சிறுபருவ அனுபவம் போன்று பின்பு ஏற்படும் போது முன்னைய அனுபவத்தின் தாக்கங்கள் வலுவடைந்து அத்துன்ப அனுபவத்திலிருந்து விடுபட வேண்டும். மனம் தூண்டத் தொடங்கிவிடும். இதுவும் ஆபத்தான ஒரு மனோ நிலை யாகும்.

2. நம்பிக்கை இழந்த நிலை:

தமது வாழ்க்கையை புதுப்பித்து மீண்டும் கட்டியெழுப்ப முடியும் எனும் நம்பிக்கை இவர்களிலே அருகிப் போய்விடுகிறது. எதிர்காலம் இவர்கள் மனக் கண்களில் இருள் நிறைந்ததாக மட்டும் காட்சியளிக் கின்றது. தம் வாழ்க்கை மீது அவநம்பிக்கை கொண்டவர்களாகவே இவர்கள் விளங்குகிறார்கள்.

3. மனச்சோர்வு:

தற்கொலை செய்ய முயல்பவர்களில் மனச்சோர்வு வெகுவாக உண்டு. இம் மனச்சோர்வு தாங்கிக் கொண்டு கையாள முடியாததாகி விடுகிறது. ஆனால் தற்கொலை செய்ய முயற்சித்தவர் தன் மனத்தை மாற்றிக் கொள்வதுண்டு. இன்னும் சிலர் மனச்சோர்வும், மனக் குழப்பமும் நீங்கி குதூகலமாக, மனத் தெளிவோடு தோன்றினாலும் பின்பு எப்படித் தற் கொலை செய்வது என்பதனை சரியாகத் திட்டமிட்டு “வெற்றிக்சமாக” முடித்து மிருக்கிறார்கள். எனவே மனச்சோர்வு நீங்கிக் காணப்படுபவர்கள் மட்டிலும் நாம் கண்காணிப்பாக இருப்பது அவசியம்.

4. தற்கொலைத் தூண்டல்:

இதுவே மிக ஆபத்தான ஒன்று. தற்கொலை செய்யும் வழியிலே தொடர்ந்து சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதனாலே அது ஓர் உந்தலாக, தூண்டுதலாக மாறி விடுகின்றது. இதனாலே பிரச்சினை தீர்ந்த பின்னும்

ஒருவர் அத்தூண்டல் காரணமாக தற்கொலை செய்யக் கூடும். இந்தத் தூண்டலிலிருந்து விடுபடுவது சலபமானதல்ல.

5. வெறுப்புணர்வு:

தற்கொலை செய்ய முயல்பவர் சிலரில் வெறுப்புணர்வுண்டு. பிறர் மீது வெறுப்பு ஏற்பட்டு அதை தீர்க்க முடியாதபோது அதை தம்மீது திருப்பி தம்மையே அறிக்க முயல்வதும் தற்கொலை செய்பவர்களில் காணப்படுவதுண்டு. பிறரை பழிவாங்கத் தம்மை அழிப்போருமுண்டு.

6. தாழ்வுணர்வு:

இவர்கள் தம்மைப்பற்றி உயர்வான எண்ணங்கள் கொண்டிருப்பதில்லை. தம்மை எதிலும் குறைந்தவர்களாகவே கருதுகிறார்கள். தம்மி லுள்ள திறமைகள், ஆற்றல்கள் இவர்களுக்கு தெரிவதில்லை.

7. சுயபரிதாபம்:

இவர்கள் தமக்காக தாமே கவலைப்பட்டுக் கொள்வார்கள். இந்தச் சுயபரிதாபமானது இவர்களின் பிரச்சினையை மேலும் சிக்கலாக்குகிறது. அத்துடன் சிந்தனைக் குறுப்பத்தை கூர்மையடையச் செய்கின்றது. "என்னில் எவருக்கும் அன்பில்லை. நான் யாருக்காக வாழவேண்டும்" என்று சிந்திக்கத் தொடங்குவார்கள். இவர்களில் பலர் அன்பாக அக்கறையாக இருந்தாலும் அதை ஏற்க மறுப்பார்கள்.

தமது வாழ்விலே ஏற்பட்ட துன்பங்கள், இழப்புகள், எமாற்றங்கள் என்பனவற்றையே இவர்கள் மீண்டும் நினைவுபடுத்தி அந்த நினைவுகளிலே இன்பங் காண்பார்கள்.

ஆரோக்கியமான ஆளுமையுள்ள எவனும் தன்னை அழித்துக் கொள்ள மாட்டான். தன் உயிரைப் பாதுகாக்க முயல்வதே உண்மையான மனித இயல்பாகும். எனவே ஒருவன் தன்னை அழித்துக் கொள்ள முயல்கிறான் என்றால் அவன் உளரீதியாக ஏதோ அனுபவத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறான் என்பதை உணர்ந்து அவனை நாம் புரிந்து கொள்ள முயல் வேண்டும்.

இராம்! இராம்!! இராம்!!!

புதிய 10, "நான்" சந்தாக்காரரை சேர்த்துத் தருவோர்க்கு
ஓர் ஆண்டு "நான்" இராம்.

ஆசையின் அவதி

செவ்வி கண்டோர்: சுரேஸ் - ஜெரோம்

ஆள் 1 போதைக்கு அடிமையானவர் - ஆண் வயது: 57

● போதைப் பொருளை எவ்வாறு அறிந்தீர்கள்?

நான் இந்தியாவிற்கு பிரயாணம் செய்த போது எனது நண்பர்கள் ஹெரோயின் (Heroin) எனும் பொருளை பாவிப்பதைப் பார்த்தேன். இதனால் எனக்கும் ஆசை ஏற்பட்டது. அந்தப் பவுடரைப் பாவித்தால் என்ன மாதிரி இருக்கும் என்ற ஆர்வம் எழுந்தது. உடனே நான் அதை எனது நண்பன் மூலமாக ஒருமுறை பாவித்துப் பார்த்தேன். அப்போது எனக்கு ஒரு வித மயக்கமும், சோர்ந்த தன்மையும் உண்டாயிருந்தது. இதுவே எனது முதல் பாவனையின் அனுபவம். அதன் பின் கொஞ்சக் காலமாக அதன் பாவனையை விட்டுவிட்டேன்.

● பின்னர் எவ்வாறு இதற்கு அடிமையாகினீர்?

இப்படியாக ஒரு மாதகாலமாக விடிருந்த பொழுது, எனது நண்பர்கள் பாவிப்பதைக் கண்டபோது எனக்கு மீண்டும் ஆர்வம் உண்டானது. நானும் இன்னொருமுறை பாவித்துப் பார்ப்போம் என்று அந்தப் 'பார்ப்போம்' என்ற வார்த்தையே என்னை அந்தப் போதைக்குள் தள்ளிவிட்டது. அதைத் திரும்பத் திரும்ப பாவிக்க ஆசையாய் இருந்தது.

● இதன் பாவனையின் மூலம் என்ன விளைவை அடைந்தீர்?

நான் அந்தப் போதைக்கு அடிமையான போது, அது இல்லாமல் இருக்கவே முடியவில்லை. ஒரு நாளைக்கு கடைசி மூன்று முறையாவது பாவிக்க வேண்டும். அதைப் பாவிக்கா விட்டால் கண்ணீர் வரும் தலைக்குத்தும், மூட்டுக்களில் உளைவும் பெலனீனமாகவும் இருக்கும். காலை எழுந்தவுடன் அதைப் பாவிக்காவிட்டால் பல துக்கவோ அல்லது முகம் கழுவவோ இயலாது. பாவித்தால் சரப்பிடமுடியாமல் இருக்கும் இப்படியாக இருக்கும் வேளையில் நான் எப்படியாவது பொருட்களை விற்குவது அதை வாங்கிப் பாவிக்கும் நிலை ஏற்பட்டது. ஒரு நேரத்துக்கு ஒரு ஆக இருப்பதால் வீட்டில் உள்ள பொருட்களை விற்று அந்தக் காசைப் பாவித்ததால் குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் உண்டானது. எனக்கு 9 பிள்ளைகள் இருந்தார்கள். இதனால் எனது நிலை மிகவும் மோசமான நிலையை அடைந்தது. இப்படியாக அதன் விளைவு என்னை வந்ததென்று.

● இப்போது திசை திரும்புவதற்குரிய காரணம் என்ன?

நான் இப்படியாக எல்லாவற்றையும் விற்று இதன் முயற்சியிலே இருந்ததால், எனது குடும்பத்தில் பொருளாதாரப் பிரச்சனை ஏற்பட்டது. எனது மனைவி, மக்கள் என்னை வெறுக்க முற்பட்டார்கள். நான் அப்போது தான் எனது நிலைமையை உணர்ந்தேன். பல முறைகளில் முயற்சித்தேன். ஆனால் முடியவில்லை. கடைசியாக எனது குடும்பம் இரண்டாகப் பிளவுபடப் போகிறதே என்ற கவலையினால் இருந்தபோதுதான் ஒரு முடிவை எடுத்தேன். என்னில் தன்னைப் பிக்கையை வளர்த்தேன். இப்போது வைத்தியரின் உதவியுடன் எவ்வளவோ மாறி வந்து கொண்டிருக்கிறேன்.

● மாறியபின் முதல் உங்கள் முயற்சி என்னவாக இருக்கும்?

எனது நிலைமையை நான் உணர்ந்தேன். எல்லாவற்றிற்கும் தண்ணுணர்வு தான் அவசியம். நான் சாதாரண நிலையை அடைந்தவுடன் எனது அனுபவத்தையும் அதனால் வரும் அழிவுகளையும் சமுதாயத்துக்குக் கூற முற்படுவேன். இந்நிலையை ஒரு மனிதனும் அடையக் கூடாது.

இந்நிலை மிருகத்தை விட மிகவும் கேவலமான நிலையை அடையச் செய்கிறது. குடும்பத்திலிருந்தும், சமுதாயத்திலிருந்தும் அகைவிட மனித வர்க்கத்திலிருந்தே இந்தப் போதையென்னும் சத்தராதி பிரித்து வைக்கின்றது. இந்நிலைக்கு ஆளானவர்கள் மாறியே தீர வேண்டும். அல்லது மாற்றப்பட்டுத்தான் ஆக வேண்டும். இவையையல்லாவற்றிற்கும் தன்னம்பிக்கையே அவசியம் எனக் கூற விரும்புகிறேன்.

வேதனையில் வேதனை

ஆள் 2: குடிபோதைக்கு ஆளானவர்: ஆண், வயது: 59.

நான் 36 வயதில் சாராயம் என்னும் குடிவகையை குறிப்பிட்ட அளவு பாவிக்கத் தொடங்கி 6 வருடத்துக்கு முன்பு சாதாரண மக்களால் வடிக்கப்படும் சாராயத்தைப் பாவித்தேன்.

● நீங்கள் எதற்காக போதை தரக்கூடிய குடிவகையைப் பாவிக்க முற்பட்டீர்கள்?

ஆரம்பத்தில் எனக்கு வேதனையான நிகழ்ச்சிகள் வந்தன. அதை என்னால் தாங்க முடியாத வேளையில் இவ்வகையான குடிவகையை நாடினேன். இந்த வகையான குடிவகையை குடித்தால் ஓளவு நிம்மயமாக இருக்கலாம் எனக் குடிக்கப் பழகியவர்கள் எனக்குக் கூறினார்கள். அதை நம்பியிட்டேன் அதிலிருந்து நான் இப்பழக்கத்துக்கு முற்பட்டேன்.

● அதன்பின் இதற்கு (போதைக்கு) எவ்வாறு அடிமையானீர்கள்?

இப்படி மற்றவர்களை நம்பியதால் தொடக்கத்தில் எனக்கு ஒரு வகை உஷார் வந்தது. அப்போது எனது கையில் காசு இருந்ததால் சரியாயத்தையே வாங்கவேண்டும். இதனால் அந்த சாராயத்திற்கு அடிமையாகிவினேன் இப்படியாக எனது பணம் வியமாக்கப்பட்டவுடன் எனது கையில் காசுப் புளக்கம் இல்லாது இருந்தது. அப்படியிருந்தும் என்னால் இருக்க முடியவில்லை. எப்படியாவது பணத்தைப் பெற்று குறைந்த விலையில் உள்ள உண்ணர் வடிசாராயத்தைப் பாவித்தேன். இவ்வாறு இதற்கு நான் அடிமையாகிவினேன்.

● இது பாவித்த போது நீங்கள் என்ன உணர்ந்தீர்கள்?

நான் வெறியான நிலையில் இருக்கும் போது நான் என்ன செய்தேன் என்று சாதாரண நிலையின் போது தெரியாது. பின்பு, நடந்த வற்றைப் பார்க்கும் போது தான் உணர்வேன். மிருகத்திலும் கேவலமாக நடந்தேனென்று வெறி நிலையில் இருக்கும் போது கையில் கிடைக்கின்ற பொருட்களை எடுத்துடைத்திருக்கின்றேன். மற்றவர்களுடைய வீணசண்டைக்கு செல்வேன். மனைவி மக்களை அடித்து தொந்தரவு பண்ணியிருக்கிறேன். இவ்வாறாக, நான் பாவித்த போது மிருகத்தையொத்த நடந்தேன் என்பதை உணர்கின்றேன்.

● நீங்கள் இப்போது அதை வெறுப்பதற்குரிய காரணம் என்ன? அத்தோடு உங்கள் அனுபவத்தின் மூலம் மற்றவர்களுக்கு கூறவிரும்புவது யாது?

நான் உண்ணர் வடிசாராயத்தை பாவித்ததால், அது எனது மூலத்தாக்கியது என்பதை வைத்தியர் மூலம் அறிந்து கொண்டேன். ஆனால் அதன் வேதனையே என்னைச் சான்றிருக்கொண்டு வந்தது. அதன் வேதனையை தாங்க முடியவில்லை. இதனால் நான் ஆஸ்பத்திரியில் குணம் பெறுவதற்காகத் தடுத்து வைக்கப்பட்டிருந்தேன். குணம் பெற்றபின் எது உண்மையான சந்தோஷம் என்பதை இப்போது உணர்கின்றேன்.

வாசகர் பூங்கா

மீண்டும் தொடர...

உன் குழந்தை பருவத்திலிருந்தே உன்னை நன்கு அறிந்து நேசித்தவள், உன் அபிமானியாக இருந்தவள், நம்மிடையே முறிந்த தொடர்பை, மீண்டும் தொடரவும், 'நானே' நீ பல்லாண்டு வாழவும் வாழ்த்தி நிற்கிறேன்.

றஞ்சினி. மங்களநாயகம்
யாழ்ப்பாணம்.

வரப்பிரசாதம்:

மனச்சோர்வுற்றிருக்கும் மாணவர்களுக்கும், அமைதியைத் தேடி அலைபவர்களுக்கும் ஒரு வரப்பிரசாதமாக நான் அமைந்துள்ளது. அடிமனத்தில் உள்ளவற்றை ஆராய்ந்து தகுந்த முடிவெடுக்க 'சுமைதாங்கி' பகுதி உதவுகின்றது.

க. மேகலா,
மாணிப்பாய்.

வியப்பும் வாழ்த்தும்:

நா வண்ணன் அவர்களது 'சிதைந்த சிந்தைகள்' பகுதியை ஆவலோடு படித்து வருகின்றேன். இப்பகுதி வியப்பையும் கூடவே கவலையையும் தருகின்றது. அருள் பேரியன் அடிகளாரின் பணி சிறக்க வாழ்த்துகின்றேன்.

பற்றிமாறோஸ் அந்தேனிப்பிள்ளை
முல்லைத்தீவு.

கருத்துக் குவியல்:

இச் சஞ்சிகையில் வெளியாகும் கருத்துக்குவியல் பகுதி, எம்மை மட்டுமன்றி இளமைத் துடிப்புள்ள ஏனைய நெஞ்சங்களையும் கவரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பி. தேவபாலன், ஆ. தேவதாஸ்
அரிப்புத்துறை.

தூண்டி:

“வளர்ச்சி” இதழ் முன்னுரையில் இருந்து அனைத்து அம்சங்களும் வெகு சிறப்பாக அமைவதுடன் சிந்திக்கவும் தூண்டின. பணிதோடா மனமுவந்து வாழ்த்துகிறேன்.

பெனடிக்ஸ் அலெக்ஸியா,
எழிலூர்.

பகிர்தல்:

கடந்த ஆறு ஆண்டுகளாக எனக்கு நண்பன் நான்தான். 1988 புரட்டாசி - ஐப்பசியில் அவன் என்னிடம் வந்தபோது மிகவும் அழகான உடை உடுத்து என்மனதில் நிறைந்து கிடந்த சுமைகளை அகற்றுவதாக அரிய பல கருத்துக்களை கூர்ந்து வந்து என்னோடு பகிர்ந்து கொண்டான். குறிப்பாக இம்முறை “கருத்துக் குவியல்” பகுதி மிகவும் சிறப்பாகவிருந்தது

சந்தியோகு பிரபா,
முதலைகுத்தி.

FUL-VUE

நகம்பு நகரம்

See good and look better!

OPTICIANS & DENTAL TECHNICIANS

50, CLOCK TOWER ROAD,

OPPOSITE WELLINGTON THEATRE

JAFFNA



MORAIS