



அஞ்சலி

ANJALI MAGAZINE

தீபம் - 06

கடர் - 01

தை - சீத்திரை - 2013



உள சமூக ஆன்மீக இலக்கிய சஞ்சிகை - 18

‘அஞ்சலி’

உள சமூக சூன்மீக இலக்கிய சஞ்சீகை

ஆசிரியர் : அருட்பணி க்.டேமியன் அ.ம.தி M.A
 துணை ஆசிரியர் : அருட்பணி இ.செ.விஜேந்திரன் அ.ம.தி
 நர்வாகக் குழு : அஞ்சலியக பணியாளர்கள், அஞ்சலி இளையோர் சமூகம்
 ஆலோசனைக்குழு : அருட்பணி இ.ஸ்ரலின், M.Sc, அருட்பணி பிலிப் அ.ம.தி,
 மனநல மருத்துவர் எஸ்.சிவதாஸ் M.B.B.S,
 இ.து. குலசிங்கம், ஜோசப் பாலா.

உள்ளோ.....

பக்கம்

ஆசிரியரின் உள்ளத்திலிருந்து	01
வாய்ப்புக்களை உச்சமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்	02
பதினம வயதுத் திருமணங்களும்....	08
உறவில்...	10
புத்தாண்டின் விடியலில்	13
பால்நிலை நடியங்கு....	15
உடைந்துபோன நட்பு	22
தற்கொலைகளைத் தடுத்திட.....	24
சிரிப்புடன்	32
இன்று இலக்கியமும் நாமும்	33
உளநெருக்கீடும் பெண்களும்	35
உறவுகளைப் பிரிக்கும்....	40
கவிதைத் தொகுப்பு	44
உட்படுத்தற் கல்வி	46
அஞ்சலியக இல்லமெய்வல்லுநர் போட்டி	50
வாசகர் பார்வை	51

‘ANJALI’ Magazine,
 Nellandai Road,
 Thumpalai, Point Pedro,
 Jaffna, Sri Lanka. Tel:
 021 3217262



‘அஞ்சலி’ சஞ்சீகை,
 நெல்லண்டை வீதி,
 தும்பலை, பருத்தித்துறை,
 யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.
 தொ.பே: 021 3217262



ஆசிரியரின் உள்ளத்திலிருந்து....

கல்வியைக் கவனிப்போமா?

இன்று குழந்தைகள் நன்றாகப் படிக்க வேண்டுமென்றுதான் நாம் ஒவ்வொருவரும் ஆசைப்படுகின்றோம். நம்மால் முடிந்தவரை “நல்ல பாடசாலை”, “நல்ல தனி வகுப்புகள்”, “நல்ல ரியூசன்” வகுப்புகளுக்கு அனுப்பி வைக்கின்றோம். வேண்டிய செலவை செய்கின்றோம்.

ஆண்டு முடிவில் மாணவன்/மாணவி, பிள்ளை நன்றாகப் படித்து தேர்ச்சி பெறாவிட்டால் வருத்தப்படுகின்றோம், கவலைப்படுகின்றோம். இது போதுமா? இதுதான் கல்வியைப் பொறுத்த மட்டிலான அக்கறையா? பாடசாலையில் பிள்ளை என்ன செய்கிறது. சமவயது மாணவர்கள் நம் பிள்ளையைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள்?

அதிபர், ஆசிரியர்கள் நம் பிள்ளையைப் பற்றி என்ன சொல்லுகிறார்கள். என்னென்ன ஆற்றல்கள், வளங்கள் பிள்ளைகளிடம் இருக்கின்றன. பிள்ளையிடம் என்னென்ன குறைகள் இருக்கின்றன. ஆசிரியர் மாணவர்களுக்கிடையில் துணை உறவு எப்படி இருக்கின்றது. மகிழ்வுடன் பிள்ளைகள் கற்கிறார்களா? குழுச் செயற்பாடுகள் மாணவர்களிடம் எப்படி நடைபெறுகின்றது. இதன் மூலம் பிள்ளை, ஒருவரொருவரைப் புரிந்து, உதவி செய்து, தேடிக் கண்டுபிடித்து ஒருவர் ஒருவரை தட்டிக் கொடுக்கிறார்களா? தங்களுக்குள்ளே குழு ஒற்றுமை, ஏற்றுக் கொள்ளல், கருத்துப்பரிமாறல் ஆகிய பண்புகளை வளர்க்கிறார்களா?

அதிபர், ஆசிரியர் உறவுகள் எப்படி இருக்கிறது. தங்களின் பிள்ளையின் கல்வி வளர்ச்சியை பெற்றோர்கள் கதைக்கிறார்களா? பாடசாலைக்கு ஏதேனும் தேவை இருக்கின்றதா? அதற்கு நம்மால் ஏதாவது செய்ய முடியுமா? மற்றவர்களின் உதவியை நாடலாமா? எப்படி நாடுவது என்றெல்லாம் சிந்திக்கிறோமா.

இப்படி எல்லாம் நாம் ஒவ்வொருவரும் நமது கல்வித் துறையில் கொஞ்சம், அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொண்டால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும். பாடசாலையின் வளர்ச்சியில் பெற்றோர் காட்டும் சிறுசிறு ஈடுபாடு பெரிய பலன்களை விளைவிக்கும்.

-அருட்தந்தை சூ.டேய்யன் அ.ம.தி-



வாய்ப்புகளை உச்சமாகப் பயன்படுத்து

அருள்தரு இராசேந்திரம் ஸ்ரலின்
(Msc. Guidance & Counselling)

இளைஞனே! யுவதியே! நீ தற்போது வாழும் பருவம் உன் வாழ்வின் முக்கிய பருவம். உன் இப்பருவம் வாழ்வின் நல்லதொரு திருப்பு முனையாக விளங்குமாறு பார்த்துக்கொள். இப்பருவத்தை நீ சிறந்த முறையில் பயன்படுத்தி உன் ஆளுமையை வளர்த்துக்கொண்டால் உன் மறுஉலக வாழ்வுவரை மகிழ்ச்சியோடும் திருப்தியோடும் நீ வாழமுடியும். இது உனக்கும் நல்லது உன் சமுதாயத்திற்கும் நல்லது.

நீ ஒழுக்கத்தோடும் மனக்கட்டுப்பாட்டோடும் நடக்கும்போது உன்னையிட்டு நீ பெருமைப்பட்டுக் கொள்வதில்லையா? துன்பத்திலுள்ள ஒருவருக்கு நீ உதவி செய்தபோது உன் மனம் சந்தோசப்படவில்லையா? உனக்குக் கிடைத்த கல்வி வாய்ப்புகளை அல்லது தொழில் வாய்ப்புகளை நீ சிறந்த முறையில் பயன்படுத்தும்போது உன் நெஞ்சில் நிறைவு குடிகொள்ளவில்லையா? நீ இறைவனோடு ஜெபத்தில் இணைந்திருக்கும்போது உன் மனம் ஒரு அமைதியையும் சந்தோசத்தையும் அனுபவித்ததை நீ உணர்ந்ததில்லையா? உன் சமூகத்தை மேம்படுத்தும் எண்ணங்கள் உன் மனத்தில் தோன்ற, நீ தனித்தோ பிறரின் உதவியுடனோ நடைமுறைப்படுத்தும்போது உன் மனம் ஆனந்தக் களிப்பில் நிலைக்கவில்லையா? உன் வாழ்வை அர்த்தமாக்குபவை இவைவானே.

நீ மகிழ்ச்சியோடு வாழ விரும்புகின்றாய், ஆனால் அது கிடைக்கக்கூடிய இடத்தை விட்டு கிடையாத இடத்தில் அல்லவா தேடிக்கொண்டிருக்கின்றாய். ஒழுக்கமற்ற பாலின்ப விடயங்கள் எதிலாவது நீ நிரந்த இன்பம் கண்டதுண்டா? அதில் ஈடுபட்டபின் உன் மனம் குற்ற உணர்வால் கலங்கிப் போகிறதை நீ அனுபவித்திருக்கிறாய். செய்யக்கூடாத ஒன்றைச் செய்துவிட்டதாக நீ அவஸ்தைப்பட்டிருக்கின்றாய். பிறர் முன் நீ போலி வாழ்க்கை வாழ்வதாக உணர்ந்திருக்கின்றாய். நீ செய்ததைப் பிறர் அறிந்தால் உன்னைப் பற்றிக் குறைவாக நினைப்பார்கள், மதிக்கமாட்டார்கள் என்று கலங்கியிருக்கின்றாய். நீ செய்த தவறை மறைக்க நியாயப்படுத்த நீ செலவழித்த

சக்தியை மனக்கட்டுப்பாடோடு வாழ்ச் செலவழித்திருந்தால் எவ்வளவு மனநிறைவு உனக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் என்று எண்ணிப்பார்.

கடந்த கால வாழ்வில் குற்றமற்ற மகிழ்ச்சியைத் தந்த செயல்கள், சிந்தனைகள் எவை என்பதை மீட்டுப்பார். அத்தகைய விடயங்களிலேயே நீ தொடர்ந்து ஈடுபடு. அது உனக்கு நன்மை செய்வது மாத்திரமல்ல உன்னோடு வாழ்பவர்களையும் உன்னைப்போன்ற நல்ல ஆட்களாக மாற்றும். நன்மையும் தீமையும் பிறரில் ஒட்டிப் பரவும் தன்மை கொண்டவை. அவை உன்னோடு மட்டும் முடிந்துவிடுவதில்லை. நீ செய்த நன்மையால் பயன்பெற்ற நல்ல ஆள் தானும் அதுபோன்று நன்மை செய்யத் தொடங்கும். நீ நன்மை செய்ததை அறிபவர்கள், தாமும் உன்னைப்போல வாழ முயல்வர். இதனால் நீ நன்மைத்தனம் நிறைந்த சமுதாயத்தை உருவாக்குகின்றாய். நீ தீமைகள் செய்யும்போது இதே போன்றுதான் உன் வாழ்விலும், பிறர் வாழ்விலும், சமுதாயத்திலும் நரகமே உருவாகும். எனவே இந்த சமுதாயத்தைச் சொர்க்கமாக்குவதா? அல்லது நரகமாக்குவதா? என்பது உன் கையில் இருக்கின்றது என்பதை உணர்ந்து செயற்படு.

கடந்த கால வாழ்வில் குற்றமற்ற மகிழ்ச்சியைத் தந்த செயல்கள், சிந்தனைகள் எவை என்பதை மீட்டுப்பார். அத்தகைய விடயங்களிலேயே நீ தொடர்ந்து ஈடுபடு.

போதைப் பொருளுக்கும் போத்தல் மதுவுக்கும் புற்றுநோய் உருவாக்கும் புகைத்தலுக்கும் அடிமையாகி தம் வாழ்வையும் பிறர் வாழ்வையும் அழித்து நாசப்படுத்துகின்றவர்களை நீ பார்த்திருக்கின்றாய். அவர்கள் அருகே போகாதே. அவர்கள் தம்மைப்போன்று பிறரையும் அந்தத் தீய பழக்கங்களுக்குள் இழுத்துவிடுவார்கள். நீ உயர்ந்த ஆன்மீகமும் ஒழுக்கமும் மனக்கட்டுப்பாடும் நிறைந்த ஆளாக இருந்தாலான்றி இவர்களைத் திருத்த நெருங்காதே. அதற்கென உளவியல் பயிற்சி பெற்றவர்களிடம் அவர்களை அழைத்துச் செல்ல ஒழுங்கு செய். நீ அத்தகைய பழக்கதிற்கு அடிமையாக இருந்தால் உன் மனத்தின் ஒரு பக்கம் அதிலிருந்து விடுபடவேண்டும் என்று ஏங்கும். மறு பக்கமோ அதிலே கிடைக்கும் அற்ப இன்பத்தை உதறித்தள்ள விரும்பாது ஒட்டிக்கொண்டிருக்கவே விரும்பும். இதை நீ உணர்ந்து விடுதலையடையத் தீர்மானித்துக்கொள். இப்பழக்கத்தைத் தூண்டும் இடங்களையும் ஆட்களையும் விலக்கி நடக்க முயற்சி செய். இது

இப்பழகத்திலிருந்து விடுபட உனக்கு ஆரம்ப உதவியாக அமையும். உளஆற்றுப்படுத்துநர்கள், உளக்குணமாக்குநர்களிடம் சமயத்துறவிகளிடம் சென்று உன் வாழ்வைப் புனருத்தாரணம் செய்து கொள். உன் வாழ்வில் முக்கியமானவை எவை என்பதை ஆழமாக நினைத்துப் பார். அவற்றிற்கே அதிக நேரத்தையும் சக்தியையும் செலவழி. வீணான விடயங்களில் ஈடுபடாதே. படிக்க வேண்டிய வயதில் படிக்காது, வேலை தேடவேண்டிய நேரத்தில் வேலை தேடாது, திருமணம் வரும் வேளையில் சம்மதிக்காது, பின்னர் வாழ்நாள் முழுவதும் அழகின்றவர்களை நீ பார்த்திருப்பாய். சிலவற்றை இழந்தால் மீள முயற்சித்துப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அவை எவை என்று அடையாளம் கண்டு பெற்றுக்கொள்ள முயற்சி செய். எவற்றையெல்லாம் நிரந்தரமாக இழந்துவிட்டாயோ அதற்காகத் தொடர்ந்து துக்கப்பட்டுக்கொண்டிருக்காதே. உன் வாழ்வை எவ்வாறு புதிதாகக் கட்டியெழுப்பலாம் என்று சிந்திக்கத் தொடங்கு. அதற்குத் தகுந்தவாறு சரியாகத் திட்டமிடு. புதுவாழ்வைக் கட்டியெழுப்ப அனுபவமுள்ள நல்ல மனிதர்களின் அறிவுரையை நாடு. காலம் இன்னும் சென்று விடவில்லை. ஒரு வழி மூடப்படுவதற்கு நீயே காரணமாக இருந்தால், உனக்கு புது வழி காட்டுமாறு இறைவனிடம் கேள். கேட்ட உடனே அறிவொளி பிறந்திடாது. தொடர்ந்து கேட்டுக்கொண்டேயிரு. இறைவன் தரும் ஞான ஒளி மின்னலென பளிச்சிடும், உனக்குப் புது வழிகாட்டும். அதைப் பற்றிப்பிடித்து உடனடியாகச் செயற்படத் தொடங்கு.

உன்னிடம் என்னென்ன இல்லையென்று ஏங்கியவாறு உன் பொன்னான காலத்தைக் கழிக்காதே. உனக்கு இறைவன் தந்த நல்ல குணங்களையும், திறமைகளையும் பழக்கங்களையும் எழுத்தில் பட்டியலிடு. நீ எந்தெந்தப் பாடத்தில் சிறந்த புள்ளிகள் பெற்றாய் என்பதை மதிப்பீடு செய். உன் எதிர்கால இலட்சியம் என்ன? இவை அனைத்தையும் தொகுத்துத் திரட்டி உன்னைப்பற்றிய ஒரு ஆழமான அறிவைப் பெற்றுக்கொள். அதன் அடிப்படையில் உன் எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடு. அதன்வழி செயற்படு.

இறைவனைத் தொழுவதைப் பழக்கமாக்கிக்கொள். இதுவே உன் வாழ்வின் வெற்றிகளுக்கு ஊற்றாக அமையும். இறைவனைத் தொழுதால் சரியான பாதையை அவர் உனக்குக் காட்டி வழிநடத்திச் செல்வார். உன் வாழ்வில் ஏற்பட்ட ஒன்று அல்லது இரண்டு இழப்புக்கான காரணம்

கடவுள்தான் என்று தவறாகக் கருதி அவரை விட்டு விலகி ஓடாதே. பாசம் நிறைந்த தாயோ தந்தையோ பிள்ளையைக் கொல்ல முயல்வதில்லை, காயப்படுத்துவதுமில்லை. அன்பு நிறைந்த கடவுள் உனக்குத் துன்பத்தை அனுப்புவதாகத் தப்பாக எண்ணி அவரை விட்டு விலகாதே. விழுந்து காயமுற்று அழும் குழந்தைக்குத் தாய் தேவைப்படுவதுபோல் துன்பங்களால் காயமுற்ற உன்னைக் குணமாக்கவும் ஆறுதல் தரவும் உனக்கு இறைவன் தேவை. எனவே அவரிடமே உன் துன்பங்களைப் பகிர்ந்துகொள். அவரைவிட்டு நீ விலகிச் செல்வது பயங்கரமான காட்டுக்குள்ளே செல்வதுபோன்று ஆபத்துகள் நிறைந்தது.

உணர்ச்சிப் பக்குவத்திலும், ஒரு செயலின் பல விளைவுகள் பற்றிச் சிந்திப்பதிலும் நீ இன்னும் முதிர்ச்சியடையவில்லை. இதனால் உன் தவறான ஆசைகள், செயல்கள் என்பனவற்றின் விளைவுகள் எவை என்ற விபரத்தை உன்னால் சிந்திக்க முடியாது. எனவே பெற்றோர், பெரியோர் அறிவுரை கூறும்போது உன் நலனுக்காகவே கூறுகின்றனர் என்பதை மனத்தில் பதித்துக்கொள். 'கெடு குடி சொற்கேளாது' என்பது தமிழ் பழமொழி. கெட்டுப்போகத் தீர்மானித்தவர்களே பெரியோர் சொற்கேளாது நடப்பர். நீ அவ்வாறு நடக்காதே.

காதல் சிலருக்கு முக்கியமானது. இன்னும் சிலருக்குப் பெற்றோர் பேசிச்செய்யும் திருமணம்தான் முக்கியமானது. உனக்குக் காதல் தான் விருப்பம் என்றால், அதையும் கல்வியையும் சமந்தரமாகக் கொண்டு இயக்கும் முதிர்ச்சி இருக்கின்றதா என்று பார். காதல் மயக்கத்தில் கல்வியையும் அதனால் நல்ல தொழில் வாய்ப்பையும் இழந்து மனத்துள் அழுகின்றவர்களின் வாழ்வை எண்ணிப்பார். கல்வி கடவுள் தரும் கொடை. வறுமையால் கல்வி வாய்ப்பை இழந்து நிற்பவர்களை மனத்தில் எண்ணிக்கொள். கல்வி கற்க வாய்ப்பு உனக்குத் தரப்பட்டால் அது கடவுள் உனக்குத் தந்த பேரருள் என்று நினைத்து அதனைச் சிறப்பாகச் செய்.

சிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெற்றுக் கொள். நற்பண்புகளும், ஞானமும், நல்லறிவும் கொண்டவர்கள் தான் ஏனையோருக்கு நல்வழிகாட்டிகளாக விளங்க முடியும். நல்வழிகாட்டிகளற்ற சமுதாயம் என்றும் உருப்படவே மாட்டாது. எனவே நல்ல சமுதாயம்

காதல் மயக்கத்தில் கல்வியையும் அதனால் நல்ல தொழில் வாய்ப்பையும் இழந்து மனத்துள் அழுகின்றவர்களின் வாழ்வை எண்ணிப்பார்.

உருவாகவேண்டும் என்பதற்காக வேளும் சிறப்பாகக் கற்றுக்கொள்.

கல்வியிலே மிகவும் சிறந்த இளைஞனாக யுவதியாக விளங்கவேண்டும் என்ற உத்வேகத்தோடு படி. மேலதிக தேடலில் ஈடுபடு. கற்பவற்றின் வாழ்வியல் பயன்பாட்டைச் சிந்தித்து அறிய முயல். கற்பவற்றின் அடிப்படையில் உன் வாழ்வின் பண்பு நிலைகளை எடைபோடு. சோம்பேறியான, பொறுப்பற்ற மாணவர்களைப் பார்த்துப் பின்பற்றாதே. அவர்களோடு ஒட்டிக்கொள்ளாதே. நல்வழிப்படுத்தக் கூடியவர்களை சிறந்த மாணவர்களாக்க முயற்சி செய். ஆசிரியர்களின் நல்வாழ்வுக்காக இறைவனிடம் வேண்டுகல் செய். அவர்கள் மனம் புண்படும்படி எதையும் செய்துவிடாதே. அவர்களின் ஆசீர்வாதம் உன் வாழ்வுக்குப் பசளையாக அமையும்

எல்லோருடனும் நல்லுறவு பேணக் கற்றுக்கொள். பிறரைச் சரியான முறையில் மகிழ்ச்சிப்படுத்துவது எப்படி என்று கற்றுக்கொள். மனிதர்களின் மனத்திலுள்ளவற்றை அறிந்து கொள்ளவும் அவர்களின் செயல்களது உண்மையான நோக்கங்களையும் தெரிந்து கொள். ஆதாரமின்றி எவரையும் அவசரப்பட்டு நம்பி விடாதே. உறவில் ஏற்படும் எந்தக் கசப்பான அனுபவமும் உனக்கு நல்ல பாடமாக அமையக்கூடியவை. எனவே அவை கூறும் பேருண்மைகளை அறிய நேரம் ஒதுக்கிச் சிந்தி. உறவுப் பிரச்சினைகளைச் சுமுகமாகத் தீர்க்கும் முறைகளைக் கற்றுக்கொள்.

சமுதாயத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நடத்தை எது, ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத நடத்தை எது என்பதை அறிய முயற்சி செய். இது மிகவும் முக்கியமானது. உன் நற்பெயரை வளர்ப்பதிலே இது நிறையப் பங்களிப்புச் செய்யும். எவரது மனத்தையும் புண்படுத்தாதே. எவரையும் புண்படுத்தியதாக உணர்ந்தால் மன்னிப்புக் கேட்கத் தயங்காதே, தாமதிக்காதே.

நீ துப்பரவான ஆளாக இரு. ஆனால் கவர்ச்சி காட்டுவதில் கவனம் செலுத்தாதே. நல்லவர்கள் பிறரின் பண்புகளால்தான் கவரப்படுகின்றனர், தோற்றத்தினால் அல்ல. பிறரைக் கவரவேண்டும் என்று நீ ஆடை அணியும்போது நல்லவர்கள் உன்னை விரும்புவதற்குப் பதிலாக உன்னைத்

ஆசிரியர்களின் நல்வாழ்வுக்காக இறைவனிடம் வேண்டுகல் செய். அவர்கள் மனம் புண்படும்படி எதையும் செய்துவிடாதே. அவர்களின் ஆசீர்வாதம் உன் வாழ்வுக்குப் பசளையாக அமையும்

தரக்குறைவான ஆளாகவே கருதி ஒதுக்கிட விரும்புகின்றனர் என்பதை உணர்ந்து கொள்.

கொடுக்கல் வாங்கலில் நேர்மையைக் கடைப்பிடி. இது உனக்கு நீண்டகால நன்மைகளைப் பெற்றுத் தரும். உன் வாழ்வானது உன் உயர்ந்த இலட்சியம், நற்பண்புகள், ஆன்மீகம் என்பனவற்றின் பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கின்றதா என்பதை மதிப்பீடு செய்ய நேரம் ஒதுக்கிக்கொள். உன் வாழ்வின் மகிழ்ச்சியான அனுபவங்களை மீட்டு இரசிக்க நேரம் செலவழி. எப்போதும் இறைவனுக்கும் உன் வாழ்விற்கு நல்ல பங்களிப்புச் செய்தோருக்கும் நன்றியுள்ள ஆளாக இரு.

'இருளைப் பழிப்பதைவிட ஒளியை ஏற்றுவதே மேல்' என்ற விருதுவாக்கோடு வாழ். உன் சமுதாயத்தை மேம்படுத்த என்ன பங்களிப்புச் செய்யப்போகின்றாய் என்று சிந்திக்கத் தொடங்கு. உன்போன்று சிந்திப்போரை ஒன்று திரட்டு. சேர்ந்து திட்டங்களை வகுத்துச் செயற்படு அப்போது உன் சந்ததியினர் நல்லதொரு சமுதாயத்தில் வாழ்வதைப் பார்த்து மகிழ்வோடு உயிர்விடுவாய். நீ இறந்த பின்னர் வாழும் மனிதர்கள் உன்னைப் பற்றி என்ன நினைக்க வேண்டும், என்னென்ன பேசவேண்டும் என்பதை இடையிடையே கற்பனை பண்ணிப் பார். இது உன் வாழ்வை நன்னெறிப்படுத்தும்.

அட்டைப் படத்தின் கவிதையடக்கம்

புன்னகையால் கவலை மறப்போம்
 ஒற்றுமையால் உறவை வளர்ப்போம்
 சிந்தனையால் புது உலகம் படைப்போம்.
 கரங்களால் சாதனை படைப்போம்.
 உள்ளத்தால் பிறர் கவலை துடைப்போம்.
 மழலையால் பிறர் உளம் கவர்வோம்.
 மகிழ்ச்சியாய் சுதந்திர வானில் சிறகடித்துப் பறப்போம்.
 சிறுவர்கள் நாங்கள் - மகிழ்ச்சியாய்
 எம் சுதந்திர வானில் சிறகடித்துப் பறப்போம்.



M.நீரோஷா
 அட் கல்வியற் கல்லூரி
 3ம் வருட ஆசிரிய பயிலுவர்



பதின்ம வயதுத் திருமணங்களும் கர்ப்பமும்

Dr.ஜனனி

பதின்ம வயதுப்பருவம் என்பது 11 - 19 வரையான காலப்பகுதியாகும். இதன்போது தான் உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் பாரிய மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இப்பருவம் கட்டிளமைப்பருவம் என அழைக்கப் படுகின்றது. இப்பருவத்தினர் வாழ்க்கையின் முக்கியமான காலகட்டத்தில் இருப்பவர்களாவார். ஏனெனில் கட்டிளமைப்பருவத்தில் எடுக்கப்படும் முடிவுகள் தவறானவையாக அமைவதற்கான சாத்தியக்கூறுகளே அதிகமாகும். இதற்குக் காரணம் இவர்கள் எல்லாவற்றையும் அறியவும் அனுபவிக்கவும் வேண்டும் என்ற ஆவல் கொண்டிருப்பதேயாகும். இதனால் இப்பருவத்தினர் மற்ற வயதுக்குமுவினரைவிட இலகுவில் தடம் புரண்டு விடுகின்றனர். இலங்கையில் சட்டரீதியாக திருமணம் செய்து கொள்வதற்காக அங்கீகரிக்கப்பட்ட வயது பெண்களுக்கு 18 வருடங்களுக்கு மேல் ஆகும். ஏனெனில் 18 வயதின் பின்னரே ஒரு பெண் மனரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் திருமணத்திற்கும் குழந்தைப்பேற்றுக்கும் தகுதி பெறுகிறாள்.

அண்மையில் வெளியான கணிப்பீடுகளின்படி உலகம் முழுவதும் 15 மில்லியனிற்கு மேற்பட்ட பதின்ம வயதுத்தாய்மார் ஆண்டுதோறும் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கின்றனர். கட்டிளமைப்பருவ கருத்தரித்த லானது தாயாகும் பெண்ணை மட்டுமல்ல பிறக்கும் சிசுவையும் , குடும்பத்தையும் , சமூகத்தையும் பாதிப்பிற்குள்ளாக்குகின்றது. கட்டிளமைப்பருவத்தில் கர்ப்பம் தரிப்பதால் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளை மூன்று வகையாகப் பிரித்து நோக்கலாம்.

01. உடல் ரீதியான பாதிப்பு
02. உள ரீதியான பாதிப்பு
03. சமூக ரீதியான பாதிப்பு

உடல் ரீதியாக ஏற்படும் பாதிப்புக்களைக் கருதும் போது போசனைக்குறைபாடு முக்கியமான இடத்தைப்பெறுகின்றது.

போசனைக்குறைபாட்டினால் கர்ப்பத்தில் உள்ள சிசு கருச்சிதைவிற்கு உட்படலாம். அங்கக்குறைபாட்டுடன் பிறக்கலாம். நிறை குறைவு, குறை மாதப்பிரசவம், கருப்பையினுள் இறப்பு என்பவற்றுக்கு உள்ளாகலாம். அதனைவிட கட்டிளமைப்பருவத்தில் கர்ப்பம் தரிப்போருக்கு கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் ஏற்படுவதற்குரிய சாத்தியக்கூறு மற்றவர்களைவிட பன்மடங்கு அதிகமாகும். அவற்றுள் கர்ப்பகால உயர் குருதியழுக்கமும் மற்றும் அதனால் தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களும் உள்ளடங்கும். கர்ப்பகால உயர்குருதியழுக்கதால் கருப்பையிலுள்ள சிசுவானது இறப்பிற்கு உள்ளாகலாம். குறைந்த வளர்ச்சி வீதம், மூச்சுத்திணறல், குறைமாதப்பிரசவம் என்பவற்றிற்கு உட்படலாம். கர்ப்பவதிகளில் அத்தஅளவில் ஏற்படுகின்றது. இதனால் போசனைக்குறைபாடு வேறு பல பிரச்சனைகளுக்கு வழி வகுக்கின்றது. கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் சலக்கிருமித்தொற்றானது கட்டிளமைப்பருவக் கர்ப்பங்களில் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும். இதனால் குறைமாதப்பிரசவம் சிசுஇறப்பு, நிறைகுறைவான பிள்ளைகள் பிறத்தல் போன்ற தீயவிளைவுகள் ஏற்பட இடமுண்டு.

இவற்றைவிட கட்டிளமைப்பருவக் கர்ப்பங்கள் உளரீதியான சிக்கல்களையும் தோற்றுவிப்பதோடு தற்கொலை போன்ற தவறான முடிவுகளையும் எடுப்பதற்கு தூண்டியாகவும் அமைகின்றது. எனவே கட்டிளமைப்பருவத்தில் சட்டபூர்வமற்றதிருமணங்களையும், நெறி தவறிய உறவுகளையும் தவிர்ப்பதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் சிறந்ததொரு சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்.

அன்னை வயிற்றில் அரும்புகளானோம்
இனிய உலகில் மொட்டுக்களானோம்
புன்னைகை எனும் பொன்னகை கொண்டு
இப் பூமி - தனில் பாசம் எனும் தூண்டிலினால்
கவர்ந்திருவோம் எம் இனிய உள்ளங்களை
பூக்களின் பனித்துளி போல
மொட்டுக்கள் எமது சிந்தனைத்துளியால்
படைத்திருவோம் புது உலகம் தனை.....

-விஜி-



உறவில்.....

- நெடுமாறன் -

“நேற்று தந்தை மகனை அடித்து கொலை....”
 “உலக்கையால் மாமியாரைத் தாக்கிய மருமகன்”
 “கணவனை கத்தியால்குத்தி பழிதீர்த்த மனைவி”
 “மனைவியைத் தூக்கிலிட்ட கணவன்...”

இவை எல்லாம் இன்று பத்திரிகைகளை அலங்கரிக்கும் செய்திகள். இவை செய்திகள் என்பதைவிட இன்று கணவன் மனைவிக் கிடையில் , தாய் பிள்ளைகளுக்கு இடையில் தந்தை பிள்ளைகளுக்கு இடையில் அண்ணன் தம்பிக்கு இடையில் காணப்படும் உறவின் நிலை என்றால் அது பொருத்தமானதாக இருக்கும்.

இவை ஏன் இன்று அதிகமாக நடக்கின்றன ? இது உறவுகளில் ஏற்பட்ட ஒரு விரிசலின் வெளிப்பாடு. உறவுகளுக்கிடையே இருக்கும் ஓர் நம்பகத்தன்மை எனலாம். இன்று உலகத்தை உள்ளங்கைக்கு கொண்டுவந்து விட்டதாக விஞ்ஞான உலகம் பெருமைப்படுகிறது. அதே நேரத்தில் உறவுகளில் மனித இருப்புகளின் இடைவெளி அதிகரித்துக் கொண்டு செல்வதை பலரும் ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள் உறவுகள் இன்று அதன் ஸ்திரத்தன்மையை இழந்து விடுகின்ற ஓர் ஆபத்தான நிலையை எட்டிக்கொண்டிருக்கின்றது இதன் வெளிப்பாட்டை இன்றைய சமுதாயம் அதிகமாக அனுபவித்துக்கொண்டிருக்கின்றது

எனவே உறவுகளுக்கு இடையே நெருக்கத்தை நம்பகத் தன்மையை ஓர் பிடிப்பை ஏற்படுத்துவது எம் ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். இதன் முதல் செயற்பாடாக உறவில் விரிசலை ஏற்படுத்தும் நான்கு உண்ணிகளை நாம் அழிக்கவேண்டும். அந்த உண்ணிகளை அழிப்பதற்கு அதற்கு எதிராக நான்கு நாரினிகளை அதாவது எதிர்பு மருந்துகளை பாவிக்கவேண்டும் இவற்றை பாவிக்கிற போது உறவுஎன்னும் பூந்தோட்டத்தில் புன்னகைக்கும் பூக்கள் பலதை நாம் பார்க்க முடியும் உறவில் விரிசலை ஏற்படுத்தும் உண்ணிகள்

எனவே உறவுகளுக்கு இடையே நெருக்கத்தை நம்பகத் தன்மையை ஓர் பிடிப்பை ஏற்படுத்துவது எம் ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும்.

I) குறைகூறுதல் (Criticism)

ஒருவரைப்பற்றிக் குறைகூறத் தொடங்குகின்றோம் என்றால் அது உறவில் ஏற்படுகின்ற ஓர் பாரிய ஒட்டையாகவே இருக்கும்.

உதாரணமாக கணவன் மனைவியின் சமயலில் இது என்ன உப்பாக இருக்கு, அது என்ன அப்படி இருக்கு என குறைகூறத் தொடங்கினால் எப்படி குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி உறவு வளர்வது, ஆசிரியர் மாணவனை நீ அப்படி நீ இப்படி என்று அவனது குறைகளையே சொல்லி சுட்டிக்காட்டிய வண்ணம் இருந்தால் ஆசிரிய மாணவ உறவு எப்படி இருக்கும்.

ஆக இந்த உண்ணியை அகற்றவேண்டும் இதற்கு நாம் பாவிக்கும் எதிர்வுமருந்து என்ன என்றால்,

(அ) தன்மையாக சொல்லல் :- உதாரணமாக இவ்வளவு நாளும் ரொம்ப நல்லா சமயல் பண்ணினீங்க இண்டைக்கு ஏதோ உப்பு கொஞ்சம் அதிகமாய் போயிட்டுது. இப்படியாக தன்மையாக சொல்லும் போது உறவில் கருணை ஏற்பட்டு உறவு வளரும்.

II) திருப்பித்தாக்குதல் (Deffensiveness)

எங்களைப் பாதுகாக்க நாம் திருப்பித் தாக்குவதை இது குறிக்கும். உதாரணமாக நீ மட்டும் செய்யேக்க ஒண்ணுமில்லை நான் செய்யும் போதுதான்.... அவங்களெல்லாம் கதைக்கேக்க நீங்க பாக்கமாட்டிங்க நான் கதைக்கேக்க மட்டும் பேசுங்க.... இப்படி எம்மை நியாயப்படுத்த எடுக்கும் முயற்சிகளால் உறவுகளில் விரிசல் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாததாகி விடுகின்றது. இதற்கு நாம் பாவிக்கவேண்டிய எதிர்வுமருந்து என்னவென்றால்

(அ) ஏற்றுக்கொள்ளல்

நாம் முதலில் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும் இது எனது பிழை ஒத்துக்கொள்ளவேண்டும் அவர் சரி பிழை என்பதால் நான் எப்படி? என கேட்டுப்பார்த்து. சரி இண்டைக்கு எனக்கு கொஞ்சம் களைப்பு அதாவது அப்படி பண்ணீட்டன் மன்னியுங்க. இவை உறவை வளர்க்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

III) இழிவுபடுத்திப்பேசுதல் (Contempt)

நாம் ஒருவரை இழிவுபடுத்திப் பேசும்போது அங்கே உறவு என்ற கதைக்கே இடம் இல்லாது போகின்றது எனவே நாம் உணர்வுகளுக்குள் உட்படும்போது அவற்றின் வெளிப்பாடாகிய எமது பேச்சில் நாம் பூரண கவனம் செலுத்த வேண்டும்

தீயினால் சுட்ட புண் ஆறுமே ஆறாது நாவினால் சுட்டவடு. போன நேரமும் போனவார்த்தையும் திருப்பிப் பெறமுடியாதவை. அவமானப்படுத்திப்பேசுதல், இழிவுபடுத்திப்பேசுதல், சிலவேளைகளில் நாம் ஒருவரின் குடும்பத்தை அவரின் தாய் தந்தையை இழுத்துப்பேசுதல், கூடாத பெயர்களை சூட்டிப்பேசுதல் என்பவை உறவுநிலையை வெகுவாக பாதிக்கிறது. இந்த உண்ணியை அகற்ற நாம் பாவிக்க வேண்டிய எதிர்வு மருந்து.

(அ) பாராட்டுதல் (Appriciation)

எமது உறவு மேம்பட பாராட்டுகள் அவசியம். தெரிந்தோ தெரியாமலோ மனித இயல்புகளில் பாராட்டுக்காக ஏங்குவதும் ஒன்று. எனவே எவ்வளவிற்கு பாராட்டுக்களை நாம் செலுத்துகிறோமோ அவ்வளவிற்கு எமது உறவு மலரும்.

IV) திடமான ஓர் சூர கிடையெளி (Stone walling)

எமக்கு இடையே தடுப்பு அவர்கள் இருக்கும் என்றால் உறவை நாம் எதிர்பார்க்கமுடியாது. தடுப்பு அவர்கள் தகர்த்தெறியும் பட்சத்தில் உறவுகள் சாத்தியமாகின்றன. இதற்கு எதிராக நாம் பாவிக்கும் எதிர்வு மருந்து.

(அ) சுய மெதுமைப்படுத்தல் (Selfsoothing)

ஓர் நேர்மையான காதல் எவ்வாறு ஆரம்பமாகிறது, எப்போது காதலன் காதலியிடமோ அல்லது காதலி காதலனிடமோ தன்னை முழுமையாக திறக்கிறாளோ அப்போது தான் அதாவது எமது துக்கங்கள் சந்தோசங்கள் மறக்கமுடியாதவை, விருப்புக்கள் வெறுப்புக்கள் உணர்வுகள் பகிரப்படுகிறபோது உறவுகள் வளரும் நெருக்கமாகும் வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது.

இந்த உணர்வை அகற்றி சுகமான வாழ்வில் இதமாகமாற்ற உறவில் என்றும் வாழ்வோம். வாழ்வது ஒருமுறை வாழ்த்தட்டும் தலைமுறை.

புத்தாண்டின் விடியலில் - கவிதைகளும்

புலர்ந்திருக்கும் புத்தாண்டில் புத்தொளி வீசவும்
புரியாத புதிர்களுக்கு புது விடை பிறக்கவும்!
புண்ணிய நதியிலே புதுமணம் கமளவும்!
புத்தாண்டின் விடியலில் புது யுகம் படைத்திட - எம்
பிடிவாத மனங்களை புறந்தள்ளி வைப்போமா!



வாழும் திருநாட்டில் வாழ்வழி தெரியாமல்
வாடி வதங்கி நிற்கும் - எம்
மானிட வர்க்கத்தின் மடமைதான் என்னவோ!

சாதிவெறி , மதவெறி , இனவெறி
குடிவெறி , குலவெறி , கோத்திரவெறி - என
பல வெறி பிடித்து வேங்கை போல வீராப்பு காட்டி
படைத்த சரித்திரம் தான் என்னவோ!

மண்ணுக்காய் போராடி மண்ணோடு மண்ணாகி
மாண்டுபோன மனிதம் - இன்று
மாரடித்துப் புலம்புகின்றது
மலர்ந்த ஆண்டிலே மாறுவேசம் வேண்டாம் !
வீறு நடைபோட்ட வீராப்பும் வேண்டாம் !
கோவேறு கழுதை போல குளறியடிக்க வேண்டாம்!

தன்மானம் இழந்து தரணியை தவிக்கவிட்டு
தாறுமாறாய் போன தனவான்களே!
தாலியறுந்து , வேலியறுந்து , காலியாய் போன
கலியுகம் மாறி புதுயுகம் மலரட்டும் !
புத்தாண்டின் விடியலில் புதுவிடைகாண புறப்பட்டுச் செல்வோம்!

எதிர்கால ஏணியாய்! கலங்காத தோணியாய்!
அணிவகுத்து பணிசெய்யும் அஞ்சாத நெஞ்சம் கொண்ட
துஞ்சாத பிறப்பென்றால் - அது
தூங்காத விழியும், துவளாத அணியும் கொண்ட
இளமை துடிப்புள்ள இளைஞர் தலைமுறையே!

இளமையை கருகவிட்டு! இதயத்தை சுருங்கவிட்டு
நாற்சுவர் வேலிக்குள் நாதியற்று - வீதி பார்த்து
ஆதி அந்தம் புரியாமல் கோதிவிட்ட தலையை
சிவரோரமாய் மோதி விட்டு ,
யார் செய்த பாவமோ ! யான் செய்த பாவமாவென

காலத்தின் மடியிலே! விரி கோலமாய் கிடக்கும்
 இளைய தலை முறையே!
 நீ துவளாதே! நிலை குலையாதே!
 புத்தாண்டின் விடியலில் புத்தூக்கம் பெறுவோம்!
 புதுப்படைப்பாகி புது யுகம் படைப்போம்!
 புவியாமும் இறையோனின் அருளான பார்வையில்
 இருளான வாழ்வு ஒளியாக மாறட்டும்!
 புலர்ந்த ஆண்டிலே புதுவிடியல் பிறக்கட்டும்!

காலம் செய்த கோலத்தால்! பலம் இழந்து குலம்இழந்து!
 மலர்ந்த முகம் உலர்ந்து போனது!
 கனத்த நெஞ்சம் அணைத்துச் சொன்னது..!... நீ
 கலங்காதே! பலம் இறங்காதே!
 நிலை குலையாமல் , இலை கருகாமல்
 மணம் வீசும் மலர்ந்த ஆண்டு!
 மறு மலர்ச்சியோடும் - புது வாழ்வு பெறுவோம்!
 இருகரம் சேர்த்து இறைவரம் கேட்போம்!

சுத்தங்கள் இல்லாமல் - இன யுத்தங்கள் மலராமல்
 புத்தாண்டின் விடியல் புது மணம் பரப்பட்டும்!
 சுத்தமாய் நீராடி நிலலனின் பாதத்தை
 நித்தமும் அணைத்து முத்தங்கள் செய்வோம்!

பெற்றெடுத்த பிள்ளைகள் பெருவாழ்வு வாழட்டும்!
 பெற்றோரை வணங்கி பெரியோரை மதிக்கட்டும்!
 சிட்டாக பறக்கும் எம் சின்னஞ் சிறார்கள்
 சிலையாகிப் போகாமல் சிறப்பாக வாழட்டும்!
 புத்தாண்டின் பூ வாசம் புவியோரை ஆளட்டும்!

புத்தாண்டின் பூ வாசம் புவியெங்கும் பரவ
 புத்தாடை அணிந்து , பட்டாடை உடுப்போம்!
 அழியாத ஆதவனை ஆரத்தி எடுப்போம்!
 விழியாலே மொழி பேசி பழிபாவம் நீங்கிட
 பரமனின் பாதத்தை பணிவோடு தொழுவோம்!

இனமத பேதமின்றி இணையற்ற இறையோன்துணையில்
 இகபர நன்மைபெற்று இனிதாக வாழ்வோம்!
 தணியாத தாகத்தோடும் ! பணிவான வேகத்தோடும்!
 விடியலின் மடியிலே அடிவைத்து படியேறி நடப்போம்!

அ. ஜஸ்மின் ஷரோன்

நாண்டாள்

அஞ்சலி

பால் நிலை நடிபங்கு உருவாக்கத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

மனித விருத்தியில் ஆண் , பெண் இரு பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது இயற்கையானதே. ஆணும் பெண்ணும் ஒரேமாதிரி இல்லாமல் ஒன்றின் உயர்வை மற்றது வாழ்த்தவும் , ஒன்றின் குறையை மற்றது சரிக்கட்டியும் இருப்பதால் தான் 'ஆணும் பெண்ணும் வெவ்வேறு கலாச்சாரத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்கென மனோதத்துவ நிபுணர் ஏரன் கிப்ளிஸ் குறிப்பிடுகிறார். Men are from Mars Women are from venus' என்ற உலகப்புகழ்பெற்ற புத்தகம் கூட இதையே வலியுறுத்தி நிற்கின்றது.

இந்தவகையில் பால்நிலை நடிபங்கு முக்கிய இடம்பெறுகின்றது. அதாவது ஒவ்வொருவரும் தத்தம் பால்நிலையின் பிரகாரம் எவ்வாறு சிந்திக்க, செயற்பட, உணரவேண்டுமென சமூகம் வகுக்கும் எதிர்பார்ப்புத் தொகுதிகளே பால்நிலை நடிபங்காகும். இது ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகத்தினால் ஆண்களிற்கெனவும், பெண்களிற்கெனவும் வெவ்வேறாகப் பொருத்த மானவையெனக் கருதப்படும். நடத்தைகள், மனப்பாங்குகள், செயற்பாடுகள் யாவற்றையும் உள்ளடக்கியதாயிருக்கும். பால் நிலை நடிபங்கு பற்றி ஒரு நூற்றாண்டிற்கு மேலாக உயிரியலாளர்கள், உளவியலாளர்கள், சமூகவியலாளர்கள், மானுடவியலாளர்கள் எனப்படரும் ஆராய்ந்துவருகின்றனர். பால்நிலை நடிபங்கு தனியே பெற்றாராலேயோ, அல்லது சமூகத்தாலேயோ உருவாக்கப்படும் ஒன்றல்ல. பால்நிலை நடிபங்கு உருவாக்கத்தில் பெற்றோர், சமூக கலாச்சார விழுமியங்கள், பரடசாலை நூல்கள், ஆசிரியர்கள், சுகபாடிகள், ஊடகங்கள் போன்ற பல காரணிகள் இணைந்து பங்களிப்புச் செய்கின்றன. உடல்கூற்று ரீதியாக, மனோதத்துவ ரீதியாக, மட்டுமன்றி கலாச்சார ரீதியாக கூட ஆண், பெண்களின் குணவியல்பு மாறுபடுவது போல பால்நிலை நடிபங்கு உருவாக்கமும் வேறுபடும்.

ஒவ்வொருவரும் தத்தம் பால்நிலையின் பிரகாரம் எவ்வாறு சிந்திக்க, செயற்பட, உணரவேண்டுமென சமூகம் வகுக்கும் எதிர்பார்ப்புத் தொகுதிகளே பால்நிலை நடிபங்காகும்.

இயற்கையாக உயிரியல் ரீதியாக பெண்களில் Estrogen எனும் ஓமோனும் ஆண்களில் Testosterone எனும் ஓமோனும் வேறுபட்டு அஞ்சலி

சுரப்பதாலும் மூளையினளவு , உடலில் படியும் கொழுப்பினளவு போன்றன வேறுபடுவதாலும் உயிரியல் ரீதியில் வேறுபட்டு நின்றாலும் கூட பால்நிலை நடிபங்கு உருவாக்கத்தில் புறக்காரணிகளின் செல்வாக்கே தடம்பதித்துள்ளது.

குழந்தை ஒன்று பிறந்தவுடன் Genitals (ஜெனிற்றல்ஸ்) அடிப்படையில் அது ஆண், பெண் என வேறுபடுத்தி அடையாளங் காணப்பட்டாலும் அந்தக்கணமே பால்நிலை நடிபங்கு உருவாக்கம் ஆரம்பித்துவிடுகின்றது எனலாம். ஆண் குழந்தை பிறந்தவுடன் “ஆண் பிறக்குது , அரசு பிறக்குது அஞ்சாறு பணத்தைத் தேடப்பிறக்குது” என்றும் அதேவேளை பெண் குழந்தை பிறந்தால் ‘பெண் பிறக்குது , பூதம் பிறக்குது , முழி பிதுங்கிடச் சப்பப் பிறக்குது’ என்றும் கூறும் வழக்கம் இருந்து வந்துள்ளது. பிறந்த அக்கணமே குழந்தை ஆண் என்றால் அது சொத்து , பத்து சுகம் தேடித்தரும் என்றும் பெண்குழந்தையென்றால் சமையலறையும் சாப்பாடுமாகவே அது கருதப்பட்டு வந்திருக்கிறது. அமெரிக்க ஆய்வொன்று “gender role” பற்றி கூறுகையில் ஆண் குழந்தையானது blue blankets மூலமும் , அதேவேளை பெண் குழந்தை Pink blankets மூலமும் அடையாளப்படுத்தினாலும் கூட blue dress baby “Adam” எனவும் , Pink dressed baby “Beth” எனவும் அழைக்கப்பட்டு வருவதன் மூலமும் அவர்களது பால்நிலை நடிபங்கு சிறுவயதிலேயே ஊட்டப்படுகிறது. எமது கலாச்சாரத்திலும் கூட ‘அறிவுள்ள புத்திரனிற்கு’ என்று ஆண்குழந்தைக்கு ஆறாம் மாதம் என்று பெண் குழந்தைக்கு ஏழாம் மாதத்தில் சோறு தீற்றுவதன் மூலம் ஒருவயது ஆகமுன்னரே பால்நிலை நடிபங்கு ஊட்டப்படுகின்றது. மேலைத் தேசங்களில் Nice girls don’t fight எனவும் ‘Strong boys don’t cry’ எனவும் கூறி வளர்க்கப்படுகின்றதாம்.

வெளியூரிலிருந்து வரும் அப்பா ஆண்குழந்தையின் குட்டித் துவக்கு, குட்டிச்சைக்கிரும் , பெண்குழந்தைக்கு அழகான பொம்மை, சட்டை வேண்டி வருவதும் , கோயில் திருவிழாவில் ஆண்பிள்ளைக்கு பந்து , பம்பரம் போன்றனவும் பெண்பிள்ளைக்கு வளையல் , பொட்டு , மாலை வேண்டிக்கொடுப்பதும் வெளிநாட்டிலிருந்து வரும் உறவினர் ஆண்பிள்ளைக்கு T.V game, பெண்பிள்ளைகளுக்கு கைக்கடிகாரமும் கொடுப்பதெல்லாம் சமூகத்தில் நாம் அடிக்கடி பார்க்கும் விடயங்கள். இது யாராலும் திட்டமிட்டுச் செய்யப்பட்டதல்ல. இது காலங்காலமாய் ஆணும் , பெண்ணும் இப்படி , இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் என்று

பேணப்பட்டுவந்த சமூக அமைப்பில் ஊறிய எண்ணங்கள். இந்த பேணல் மரபில் ஊறிவரும் குழந்தைகளும் நாளடைவில் இந்த பால்நிலை நடிபங்கையே பிரதிபலிக்கின்றன. பெண் குழந்தை அம்மாவின் சேலை அல்லது துவாயை தாவணியாகப் பாவனை செய்வதும் , ஆண் குழந்தை அப்பா போல சாரம் கட்டுவதும் , சுத்தியல் , குறடு போன்றவற்றைக் கையாள்வதும் குழந்தைகள் நாளந்த வாழ்வில் பெற்றோரைப் பார்த்துக் கற்றுக்கொண்ட பால்நிலை நடிபங்குகளே. மாறாக சிலவேளை பெண்குழந்தை மரத்தில் ஏறினாலோ , தந்தையின் Cycle ஐ உருட்டப் பழகினாலோ பெற்றோர் தடுத்து , உரிய பால்நிலை நடிபங்கை கற்றுக்கொடுப்பர்.

பொதுவாக பால்நிலை நடிபங்கேற்றலில் ஆண்கள் Aggressive, ambitious, analytical, assertive, atheletic, compitive, decisive, dominant, foreful, independent, individualistic, self-reliant, willing to take risk போன்ற இயல்புகளை உடையவர்களாக உருவாக்கப்படுகின்றனர் அல்லது எதிர்பார்க்கப்படுகின்றனர். அதேபோலவே பெண்கள் affectionate, cheerful, childlike, compassionate, flaherable, genhe, gullible, loyal, sensitive, shy, soft-spoken, sympathetic, tender, understanding, warm போன்ற குணவியல்புகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டிய வர்களாகப் பழக்கப்படுத்துகிறார்கள் அல்லது பயிற்றுவிக்கப்படுகிறார்கள் எனலாம்.

பிரசவம் , பாலூட்டுதல் ஆகியவற்றின் காரணமாக ஒரு பெண் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு வீட்டிற்குள் கட்டுப்படுகிறாள். சமூகத்தில் விருத்தியான குடும்ப அமைப்பின் காரணமாக பெண்கள் கட்டுப்பாட்டுள் உள்ள காலத்தின் போது குடும்பத்திற்கான உணவைத்தேட ஆணை செல்கிறாள். பெண் தனது வீட்டிற்கருகில் , வீட்டினுள் செய்யக்கூடிய தொழில்களைச் செய்ய ஆண் வெளிவேலைகளில் ஈடுபட்டான். இது படிப்படியாக ஒரு வாழ்க்கை முறையாக அமைந்தது மட்டுமல்ல. வீடும் வீட்டுத்தலுமும் பெண்களுடையதெனவும் , வெளித்தலம் ஆண்களுடையதென்றும் சமுதாயத்தால் தீர்க்கப்பட்டதுடன் இவ் இயல்புகள் “பெண்மைக்குரிய குணவியல்புகள்” , “ஆணிற்குரிய குணவியல்புகள்” என வகைப்படுத்தப்பட்டு ஆண் , பெண் நடிபங்கை உருவாக்கியது. வருடக்கணக்கில் சமூகத்தினால் வலியுறுத்தப்பட்ட இத்தகைய எண்ணப்பாடுகள் அதாவது நடிபங்குகள் ஆண்கள் மீதும் , பெண்கள் மீதும் சுமைகளைச்

சுமத்தியுள்ளன. ஆண்கள் , பெண்கள் என வகைப்படுத்தி அவரவர்க்கு வார்க்கப்பட்ட அச்சுக்குள் அவர்கள் பொருந்த வேண்டுமென்றும் , பொருந்தி வாழ முடியாதபோது 'ஆண் அல்ல' 'பெண் அல்ல' என்று நாமம் சூட்டுவதுடன் ஆண் , பெண் மீது மட்டுப்படுத்தல்களையும் பெரும் கஷ்டங்களையும் சமூகம் முன்வைத்துள்ளது. பெண்களிற்கேயுரித்தான பால்நிலை நடிபங்குகளை பெண்கள் கடைப்பிடிக்கத் தவறுகின்றபோது அவள் பெண்களாலேயே நிராகரிக்கப்படுகின்ற தன்மை காணப்படுகிறது" எனக் கூறப்படுகிறது.

பால்நிலை நடிபங்கு உருவாக்கத்தில் பெற்றோரின் பங்கு இன்றியமையாதது. பாலர் பருவத்தில் பெண்பிள்ளை தாயிடம் உதவி கேட்டல் பின்னால் திரிதல் போன்றவற்றை பெற்றார் ஏற்றுக் கொண்டாலும் ஆண்பிள்ளையின் இத்தகைய நடத்தைகளை ஊக்குவிப்பதில்லை. பெற்றோர் தம் பெண் பிள்ளைகள் பாசமுள்ளவர்களாகவும் , தம்மில் தங்கி வாழும் போக்குள்ளவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும் என எதிர்பார்க்கும் அதேவேளை ஆண்பிள்ளைகளிற்கு அதிக சுதந்திரம் கொடுத்து சுயமாக வளர வேண்டுமென்றே விரும்புவார். குழந்தை வளரும் போதே பெண் பிள்ளைகளில் பராமரிக்கும் போக்கையும், ஆண் பிள்ளைகளில் உடல் ரீதியான நடத்தைகளையும் ஊக்குவிக்கின்றனர். இதனடிப்படையிலேயே பெண்கள் nurse, hairdressers , secretaries , doctors போன்ற பொறுமை , பராமரிப்பு , அன்பு நிறைந்த வேலைகளில் அதிகம் ஈடுபடுகின்றனர்.

பால்நிலை நடிபங்கு உருவாக்கத்தில் பெற்றோரின் பங்கு இன்றியமையாதது.

பெற்றார் தமது ஆண் பிள்ளைகள் அவர்களது பால்நிலைக்கேற்ப தோற்றமளிக்கவேண்டும். நடந்து கொள்ள வேண்டும் என அழுத்தம் கொடுக்கும்வளிற்கு பெண் குழந்தை விடயத்தில் நடந்து கொள்வது குறைவு என்றே கூறலாம். உதாரணமாக பெண்பிள்ளைக்கு ஆண்களின் உடையை அணியக்கூடும். மாறாக ஆண்பிள்ளைக்கு பெண்பிள்ளை உடை அணிவது குறைவு. பிள்ளைகளுக்குக் கதை சொல்லும் போது ஆண் பிள்ளைகளிற்கு ஆண் பாத்திரங்களை மையப்படுத்திய கதை கூறப்படும். ஆனால் பெண் பிள்ளைகளுக்குக் கருத்தில் எடுப்பதில்லை. முன்பிள்ளைப் பருவத்தில் குழந்தை தன் பாலுக்குப் பொருத்தமான நடத்தையில்

ஈடுபடவும் கற்றுக்கொள்வதுடன் , தன் பாலிற்கேற்ப சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதற்கேற்ப தன்னை மாற்றிக் கொள்ளுகிறது.

பாடசாலைகளில் கற்பிக்கப்படுகின்ற பாடவிதானங்களிலும் ஆண் , பெண்ணிற்குரிய அடிப்படை நிலைகள் உள்ளீர்க்கப்படுகின்றது. Home science போன்ற பாடங்கள் அதிகளவு பெண்களிற்கும், தச்சவேலை , விவசாயம் போன்ற பாடங்கள் பெருமளவு ஆண்கள் கற்பதையும் காணலாம். சிறுவர்களது பாடநூல்களில் கூட பால்நிலை நடிபங்கு காட்டப்படுகின்றது. உதாரணமாக பட்டம் விடுவோம். பட்டம் விடுவோம் பாலா ஓடிவா எனவும் , சின்னமகளின் , சின்னக்கைகள் எனும் பாடத்திலும் கண்மணி தாயாரிற்கு வீட்டுவேலைகளில் தன் சின்னக்கைகளால் உதவி செய்வதையும் தெளிவாக்கக்காட்டி நிற்கிறது. இது மட்டுமன்றி பாடசாலைகளில் சில விளையாட்டுக்கள் பெண்பிள்ளைகளிற்கும், சில விளையாட்டுக்கள் ஆண்பிள்ளைகளிற்குமாக விளையாடப்படுவது கூட பால்நிலை நடிபங்கு உருவாக்கத்தின் பங்களிப்பே.

Gender role உருவாக்கத்தில் ஊடகங்களின் பங்களிப்புக் குறிப்பிடத்தக்கது. செய்தித்தாள்கள் , திரைப்படங்கள் , வானொலி , சஞ்சிகைகள் , இணையம் போன்ற பலவும் தமக்குரிய பங்களிப்பை நல்கிவருகின்றன. மகளிர் அரங்கம் , மங்கையர் மடல் , அவள் , மங்கை , வனிதையர் அரங்கம் போன்ற பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள் பெண்களிற்கு சிறப்பாயமைந்து இருந்து பால்நிலை நடிபங்கை வளப்படுத்தியிருந்தாலும் கூட இன்றைய தொடர்பு சாதனங்கள் தரக்குறைவான , போலியான , பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய சித்தரிப்புக்களையும் பெண்கள் பற்றிய யதார்த்தத்திலிருந்து விடுபட்ட தரக்குறைவான படிமப்படுத்தப்பட்ட ஆண்நிலைக் கற்பனைச் சித்தரிப்புக்களையும் வெளியிடுவது இனிவரும் காலங்களில் பால் நிலை நடிபங்கை மாற்றியமைத்துவிடுமோ என்றுகூட எண்ணத்தோன்றுகிறது. இன்றைய பெண்கள் வர்த்தகப்பண்டங்களாக , விளம்பரப்பொருட்களாக , கற்பனைவாத சிருஷ்டிப்புக்களாகக் காட்டப்படுவது கவலைக்குரியதான பெண்பற்றிய பால்நிலை நடிபங்கையே உருவாக்கும்.

சமூகமும் பால்நிலை நடிபங்கு உருவாக்கத்தில் பெரும்பங்கு எடுத்துக் கொள்கின்றது. எனினும் சமூகத்திற்கு . சமூகம் பால்நிலை நடிபங்கு வேறுபட்டு நிற்பதையும் பல ஆய்வுகள் சுட்டி நிற்கின்றது.

உதாரணமாக Ethel Albert (1963) இல் ஒரு சமூகத்தில் செய்த ஆய்விலிருந்து பெண்கள் கடினமான வேலை செய்வதை காட்டப்படுகிறது. Women do heavy work because men are considered too weak for it எனக் கூறப்படுகின்றது. இதேபோல் Margaret Mead தன் ஆய்வை Sex and Temperament எனும் நூலில் (1963) 3 வகையான இனமக்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றார். Apsapesh இனத்தவரில் both men and women act as we expect women to act. அடுத்து Mundugumor இனத்தில் both act as we expect men to act Tuhambuli இனமக்கள் The men act according to our stereotypes for women இதைவிட மேலைத்தேச ஆண் , பெண்களின் பால்நிலை நடிபங்கும் வேறுபட்டிருப்பதைக் காணலாம்.

இவ்வாறு ஆண் , பெண் தொடர்பான பால்நிலை நடிபங்குகளும், பால்நிலை தொடர்பான பிரதிமைகளும் , சிந்தனைகளும் ஆண்களிற்கும் , பெண்களிற்குமிடையில் சமமற்ற உறவுகளைக் கொண்டு வந்தமையினால் பால்நிலை நடிபங்கு தொடர்பான பிரச்சனைகளை நவீன சமுதாயம் ஆராய முற்படுகின்றது. இப்பால் நிலை நடிபங்கு ஆண் , பெண்களிற்கு சமையாயிருந்தாலும் கூட பெண்கள் மீது அதிக சமையைச் சுமத்தியுள்ளதெனலாம். பெண்ணானவள் வலிமையற்றவள், மென்மையானவள் எனக் கருதப்படும்போது அவள் சுதந்திரமாகச் செயற்படமுடியாதிருக்கின்றது. இன்றைய நவீன உலகில் பெண்களின் மரபு ரீதியான பால்நிலை நடிபங்கு சிறிது சிறிதாக மாற்றம்பெற்று வருகின்றது. ஆண் , பெண்கள் ஓரிரு விடயங்கள் தவிர்ந்த ஏனைய விடயங்களில் இவர்களது பால்நிலை நடிபங்கு சமனாக நோக்கப்படுகின்ற நிலைவரவேண்டும் புகழ்பெற்ற முகமது அலி தனது குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை பற்றிக் குறிப்பிடும் போது 'One boy and seven mistakes' என்று குறிப்பிட்ட நிலை மாற்றப்பட வேண்டும். ஆணிற்குப் பெண் சமமாக எம் நாட்டில் கல்வி , பதவி , அந்தஸ்து என உயர்ந்தாலும் பொதுவான சந்தர்ப்பங்களிலும் வாய்ப்புக்களிலும் பெண்ணின் பால்நிலை நடிபங்கு பின்னுக்குத் தள்ளப்படுகின்றதென்பது உண்மையே. கல்வி , பொருளாதாரம் , மதம் , மொழி , நாடு என்ற எல்லைகள் கடந்து விரிந்து நிற்கும் பாலியல் வன்முறை , சீதனக்கொடுமை , விதவைகள் மறுமணத்தை எதிர்த்தல் என்பவற்றிற்கெதிராக பெண்களின் பால்நிலை நடிபங்கு உருவாக்கப்பட வேண்டும். சமுதாயம் , கலாச்சாரம் ,

பொருளாதாரம், அரசியல் மட்டங்களில் பெண்களிற்கு இழைக்கப்படும் அநீதிகளிற்கு எதிரான ஓர் பெண்ணின் பால்நிலை நடிப்பங்கு உருவாக்கப்படவேண்டியது இன்றியமையாதது.

ஆண்களோடு, பெண்களும் சரிநிகர் சமானமாக வாழ்வோம். இந்நாட்டில் என்ற பாரதியின் கூற்றுக்கமைய சிறந்த பால்நிலை நடிப்பங்கை உருவாக்க பெற்றார். சமுதாயம், சகபாடிகள், கலாச்சாரம், விழுமியங்கள் தொடர்புசாதனங்கள் அனைத்தும் சிறந்த முறையில் பங்காற்ற வேண்டும்.

பால்நிலை நடிப்பங்கு ஆரம்பகாலம் போலில்லாமல் காலத்திற்கேற்றவாறு மாற்றம் பெற்று வளர்ச்சியடைந்துவருவதை பல்வேறு ஆய்வுகள் சுட்டிநிற்கின்றன. பெண்கள் அடக்க ஒடுக்கமாக வீட்டிற்குள் அடங்கியிருந்து சேவையாற்றவேண்டும் எனும் நிலை மாறி பெண்களும் பல்வேறு துறைகளில் முன்னிற்கும் நிலை ஏற்பட்டுக்கொண்டு வருகின்றது. அமெரிக்காவில் மேற்கொண்ட ஆய்வு வருமாறு.

எனவே பால்நிலை நடிப்பங்கும், பால்நிலை நடிப்பங்கு தொடர்பான மனப்பான்மைகளும் காலத்துடன் மாறுபட்டு வருகின்றமை தெளிவாகின்றது. இது ஓர் ஆரோக்கியமான மாற்றமாகும். இவ்வாறு அனைத்து சமூகம், பொருளாதாரம், சமய, அரசியல், கலாச்சாரங்களில் பொருத்தமான முறையில் பால்நிலை நடிப்பங்கில் மாற்றம் ஏற்படுமாயின் ஆரோக்கியமான, சிறந்த ஓர் சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலம் சில சமயம் சமைகளாய் எம்மை அழுத்தும் இந்த பால்நிலை நடிப்பங்கு என்ற சமையிலிருந்து தளர்ச்சி பெற்று சுகமடைவோமாக. இனிவருங் காலங்களில் ஆண், பெண்களுக்கென சிறந்த பால்நிலை நடிப்பங்கை உருவாக்க அனைவரும் முயற்சிப்போமாக.

References:

01. Psychology - Dvid.G.Myers
02. Introduction to psychology - James.W.Kalet
03. Social psychology - James.W. Wander Zanden OHIO STATE University
04. கவசம் - சாந்திகம் வெளியீடு
05. உயிர்மை - ஜனவரி 2005
06. பெண் - தொகுதி 5
07. சொல் - முதலாம் காலாண்டு 2004
08. நங்கை - இதழ்
09. வீரகேசரி - வாரவெளியீடுகள்
10. தினக்குரல் - வாரவெளியீடுகள்

பாய்னி செந்தூரன்
- எழுத்தாளர் -



உடைந்து போன நட்பு

(சிறுகதை)

அன்று நிலாவுக்கு தூக்கமின்றி புரண்டு புரண்டுபடுத்து தனது பழைய நினைவுகளை மீட்டிக் கொண்டிருந்தாள். சானுவும் நிலாவும் இணைபிரியாத் தோழிகள் ஒரே பாடசாலையில் ஒரே தரத்தில் கல்வி கற்று வந்தார்கள். இவர்கள் வாழ்வில் புத்தொளியாய் மிளிர்ந்து கொண்டிருந்தது நட்பு. இவர்களது நட்பில் இருள் சூழும் என்று இவர்கள் நினைக்கவில்லை. இவர்களது கிராமம் கடலை அண்மித்தது. இவர்கள் விடுமுறை நாள் அன்று வெளியூர் சென்று வரும் வேளை ஊர் மக்கள் எல்லோரும் கண்ணீரும் இரத்தமாக ஓட திசை மாறி சென்று கொண்டிருந்தார்கள். இதைப் பார்த்த இவர்கள் இருவரும் என்ன நடந்தது என அறிய ஆவல் கொண்டு வருபவர்களிடம் இதைப்பற்றி விசாரித்தார்கள். அவ்வேளை எல்லாம் இழந்த நிலையில் ஒரு தாய் பிள்ளைகளே எல்லாவற்றையும் எடுத்து சென்றுவிட்டது என்று கூறி அழுதாள். இதைக் கேட்ட இவர்கள் தமது குடும்ப நிலையை எண்ணி செய்வதறியாது நின்றார்கள். தமது குடும்பத்தைத் தேடி மருத்துவமனைகளுக்குச் சென்றனர். மருத்துவ மனையில் இவர்கள் இருவரின் குடும்பமும் மற்றும் பல பேரும் பிணமாக கிடப்பதைப் பார்த்து அதிர்ந்து போய் நின்றனர். ஒருவரை ஒருவர் கட்டியணைத்து தாங்கள் தனிமைப்பட்டவர்கள் என்று கூறி அழுதனர்.

மீண்டும் அவர்களின் இறுதிக்கிரிகைகளை முடித்து ஒன்றாக வாழத் தொடங்கினர். இருவரும் பாடசாலைக்கு சென்று வந்தனர். இருந்தும் இவர்களின் வறுமை நிலை தலைதூக்கவே நிலா ஒரு முடிவுக்கு வந்து சானுவை அழைத்து, சானு இருவரும் பாடசாலை சென்றால் எமது கல்வி செலவைக் கவனிப்பது யார்? இதனாலே நீ படி நான் பக்கத்து கடையில் சென்று வேலை செய்து உனது படிப்பையும், வீட்டையும் நான் பார்க்கிறேன் என நிலா கூறினாள். இதைக்கேட்ட சானு கோபம் கொண்டு நீ படிக்காவிட்டால் நானும் பாடசாலை செல்லவில்லை என்று அடம்பிடித்தாள். ஆனால் நிலாவின் வற்புறுத்தல் காரணமாக அதற்கு ஆமோதித்தாள். நிலா இவ்வாறு செய்ததற்கு காரணம் நிலாவுக்கு சானுவே உலகமாயிருந்தது. அவளது சந்தோசமே தனது சந்தோசமாக இருந்தது. சானுவும் பாடசாலை சென்று படிக்க ஆரம்பித்தாள். பாடசாலையில் எல்லா செயற்பாடுகளிலும் திறமை உடையவளாக செயற்பட்டாள்.

கா.பொ.த சாதாரண பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேற்றை பெற்றாள். எல்லோர் மனதிலும் இடம் பிடித்தாள். மீண்டும் உயர்தரப் பரீட்சையில் அகில இலங்கை ரீதியில் முதலிடத்தைப்பெற்றாள். இதன் காரணத்தினால் கல்வி அமைச்சினால் இவர் உயர்படிப்புக்காக வெளியூர் அனுப்பப்பட்டாள். இவ்வேளையில் இவர்கள் இருவரின் நட்பும் பிரிய நேரிட்டது. சானு வெளியூர் சென்று இரண்டு , மூன்று மாதங்களின் பின் நிலா அவளைப் பார்ப்பதற்காக தன்னிடமிருந்த சிறிய பணத்தொகையிலும், தனது காதுத்தோட்டையும் விற்று அவளுக்கு விரும்பியவற்றை வாங்கிக் கொண்டு சென்றாள். அங்கு சென்ற அவள் காவலாளியிடம் சானுவை பார்க்க அனுமதி கேட்டாள். அவரும் நிற்குமாறு கூறிவிட்டு உள்ளே சென்றார். சிறிது நேரத்தின் பின் சானுவும் அவளது தோழிகளும் வருவதைக்கண்ட நிலா ஆனந்தக்கண்ணீர் வடித்து தனது கற்பனைக்குள் தன்னை புகுத்தினாள். அவளது கற்பனை சிறிது நேரம் மட்டுமே நீடித்தது. வந்த சானு “சீ” பிச்சைக்காரி போல் வந்திருக்கிறாய். எனது மானத்தைப் போக்கவாய் வந்தநீ காவலாளியை நோக்கி சானு அவள் கொண்டு வந்ததை வாங்கி விட்டு அனுப்பி விடுங்கள் என்று சொல்லி விட்டு நடைபிணமாகச் சென்றாள். எதுவும் எப்போதும் மாறலாம் என்று உணர்ந்து கொண்டாள். அவ்வேளை சேவல் கூவவே விடிந்து விட்டதாக எண்ணி தனது கன்னத்தில் வடிந்த கண்ணீரை துடைத்துவிட்டு காலைக்கடமைகளை செய்வதற்காக ஆயத்தமானாள். முற்றும்.

ராஜ நிரோஜினி பிரான்சீஸ்

தரம் -13 A/L

லங்காமாதா மடம், அச்சவேலி.



சிறுவர்கள்

சிறுவர்களின் மனதில் பேதுமில்லை
 சிறுவர்களின் பார்வையில் சோகமில்லை
 சிறுவர்களின் நடத்தைமில் பாகுபாடில்லை
 சிறுவர்களின் பேச்சில் கள்ளமில்லை - ஆனாலும்
 புரிந்துணர்வுகள் புதைக்கப்படும்போது தான் - பகை
 பிரிந்துணர்வுகள் தலைவிடுகின்றன.

ம. அபிலாஷா
 அக்கரைப்பற்று

“தற்கொலைகளை தடுத்திட செவிமடுத்தலினதும், நட்புடன் ஆதரித்தலினதும்” முக்கியத்துவமான பணி.



கணநாதன் ராஜீவன்,
உளவியல் சிறப்புக்கலை,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

முற்பது வருட யுத்த வடுக்களில் இருந்து மீண்டு எழுவதற்கு முன்னர், எமது தமிழ் சமூகத்தைக் கலங்க வைக்கும் ஒரு தொற்று நோயாக தற்கொலைகள் அதிகரித்து வருவது கவலையளிக்கின்றது. தற்கொலைகள் என்பது உயிரியல் ரீதியான, உள ரீதியான, சூழல் மற்றும் சமூக ரீதியான தார்ப்பரியங்களைக் கொண்ட மிக சிக்கலான நடத்தைக்கோலம் என்பதை பெரும்பாலான சமூக விஞ்ஞானிகள் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளனர். தற்கொலை என்பது பெரும்பாலும் வலிமிகுந்த சூழ்நிலைகளில் இருந்து தற்காலிகமாக விடுதலை பெறவோ, அல்லது அத்தகைய சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ள முடியாத இயலாமையினாலோ இடம்பெறுகின்றது. அதாவது “வாழ்வதை நிறுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணமே அன்றி இறப்பதற்கான விருப்பம் அல்ல”.

தற்கொலை முயற்சியில் தோல்வி அடைந்தவர்களில் ஏராளமானவர்கள் அத் தோல்வியை நினைத்துப் பின்னர் மகிழ்கின்றனர். பலருக்கு தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்கள் எண்ணங்களாக மட்டுமே நின்றுவிடும். வாழ்க்கையில் தாங்கமுடியாத துன்பங்கள் வரும் போது ஏதோ ஒரு காலகட்டத்தில் எம் ஒவ்வொருவருக்கும் தற்கொலை எண்ணங்கள் வந்து போவது தவிர்க்க முடியாதது. சிலர் மட்டுமே தமது தற்கொலை எண்ணங்களுக்கு செயல்வடிவம் கொடுக்க முனைகின்றனர். இதற்கு காரணம் தமக்கு எவரும் இல்லை, தமது பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதற்கு உதவக்கூடிய நெருக்கமான நம்பிக்கைக்குரியவர் எவருமில்லை என்ற எதிர்மறையான உணர்வுகளாகும். உணர்வுகளை மனம்திறந்து கதைக்க எவருமில்லாத போது உணர்வுகளை தனக்குள்ளேயே பூட்டி வைப்பதால், உணர்வுகள் இறுக்கமடைந்து, மனஅழுத்தம் ஏற்பட்டு, அது மனச்சோர்வாக உருவாகி அவர்களை மரணம் ஒன்றுதான் வழி என்ற தவறான முடிவை நோக்கி இட்டுச்செல்கின்றது.

எனவே தற்கொலை என்றால் என்ன? அதற்கான காரணங்கள் என்ன? அது எப்படி நடைபெறுகின்றது? போன்ற விடயங்களை விரிவாக ஆராய்வதை விட தற்கொலை நடத்தை உடையவர் வெளிக்காட்டும் அறிகுறிகள் எவை? அவ்வாறு அடையாளம் காணுமிடத்து அவ் மக்களுக்கு எவ்வாறு உடனடி உதவி வழங்கலாம் என்று விளக்குவது எமது சமூகத்துக்கு நன்மையாக அமையும் என நான் நம்புகின்றேன்.

தற்கொலை நாட்டம் உடையவர்களிடம் வெளிப்படக்கூடிய அறிகுறிகள்

1. தற்கொலை செய்ய போவதாக நேரடி அச்சுறுத்தல் விடுத்தல்.
2. மரணம் பற்றிக் கதைத்தல், அல்லது அது பற்றி அதிக ஈடுபாடு காட்டுதல்.
3. தற்கொலை முறைகள் பற்றிய தகவல் சேகரித்தல்.
4. ஓவியம் அல்லது எழுத்துக்களில் மரணம் பற்றிக் குறிப்பிடுதல்.
5. தினக்குறிப்பு எழுதுவதில் அதிக நேரம் செலவிடுதல்.
6. "நான் இனியும் வாழ்வதற்கு என்ன இருக்கிறது" "நான் செத்தால் ஒருவரும் கவலைப்பட மாட்டார்கள்" "என்னால் இதற்கு மேல் தாங்க முடியாது" "எனக்கு எதைப் பற்றியும் கவலை இல்லை" "நான் எல்லாத்தையும் முடிக்கப் போறன்" "எனக்கென்று இவ் உலகில் யார் இருக்கினம்" "நான் இல்லை என்றால் யாருக்கு நடட்டம்" "நான் இருந்து யாருக்கு என்ன பயன்" "நான் இருப்பது எல்லோருக்கும் பாரம்" போன்ற நம்பிக்கை இழந்த வார்த்தைகளைக் கூறுவர்.
7. சில வார்த்தைகளை உச்சரிக்கும் போது கண் கலங்கி பேசுவர் அல்லது கண் சிவத்தல்.
8. தன்னைத் தானே காயப்படுத்திய அடையாளங்கள்.
9. தமக்கு முக்கியமெனக் கருதியவற்றை, தான் சேகரித்து வைத்திருந்த பெறுமதியான பொருட்களைத் திடீரென மற்றவர்களுக்கு கொடுத்தல். சிலர் கொடுக்கும் போது அதை தமது ஞாபகமாக வைத்திருக்கும் படி கூறுவர்.
10. திடீரென ஒதுங்கி வாழ முற்படல். தாம் தனிமைப்பட்டு விட்டதாக கூறுவர்.

11. அதிக நேரம் பூட்டிய அறையினுள் தனிமையில் இருத்தல்.
12. ஏதோ யோசித்த வண்ணம் உணவு உண்ணல், அல்லது உணவு உண்ண மறுத்தல்.
13. திடீரென மற்றவர்களில் பாசத்தை வெளிப்படுத்தல், அல்லது வெறுப்பைக் காட்டுதல்.
14. இதுவரை கோபமாக இருந்தவர்களுடன் தானாக சென்று கதைப்பர்.
15. தாம் இதுவரை செய்த தவறுக்காக மற்றவர்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்பர்.
16. திடீர் திடீரென மனநிலை மாறுதல்.
17. தன்னம்பிக்கை இழந்த நிலை.
18. நீண்டகால மனச்சோர்வு (Depression)
19. கல்வி, தொழிலில் ஈடுபாடின்மை.
20. அமைதியின்றி மனக்குழப்பமாக திரிவர்.
21. தேவையற்ற விடயங்களிலும் , ஆபத்து விளைவிக்க கூடிய விடயங்களிலும் ஈடுபடுவர்.
22. போதைப்பொருள், மது போன்றவற்றை முன்பை விட அதிகமாக உட்கொள்ளல்.
23. வைத்தியர்கள் கொடுத்த மருந்துகளை உண்ணாதுவிடல், அல்லது அளவை விட கூடிய மருந்தை உண்ணுதல்.
24. வைத்தியர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவை உட்கொள்ளாது விடல்.
25. தற்கொலைக்கு உபயோகிக்கப்படக் கூடிய ஆயுதம் ஒன்றை சடுதியாக கொண்டுவனவு செய்ய முயற்சித்தல்.
26. நித்திரையின்மை , அல்லது அதிகமான நித்திரை.
27. மற்றவர்களுக்கு சமையாக இருப்பதான உணர்வுகளை கொண்டிருத்தல்.
28. அதிகம் அழுதல், அல்லது அழமுடியாது தவித்தல்.

29. எந்தவித உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்தாத இறுக்கமடைந்த முகம்.
30. திடீரென இதுவரை ஒழுங்காக செய்த கடமைகளை மற்றவர்களிடம் ஒப்படைத்தல்.

இவ்வாறான தற்கெலை நாட்டம் உடையவர்களிடம் மேலும் எவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றது, அவற்றை மேலும் நுட்பமாக எவ்வாறு இனம்காணலாம், எந்த அளவிற்கு போனால் ஒருவர் தற்கொலை செய்வார் போன்ற மேலதிக தெளிவான அறிவை DSM IV (Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders) என்ற நோய் நிர்ணய புள்ளிவிபர கையேட்டில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

மேற்குறித்த தற்கொலை நாட்டம் உள்ளவர்களின் அறிகுறிகளை அடையாளம் காணத்தக்க அறிவைப் பெறுவதே தற்கொலை தடுப்பின் முதற் கட்டம் ஆகும். ஏன் எனில் தற்கெலைகள் ஏதோ ஒரு முன்னறிவத்தல் (அறிகுறிகள்) இல்லாமல் இடம்பெறுவதில்லை. அவ் முன்னறிவிப்பை விளங்கிக் கொள்ளக்கூடிய அறிவு நம்மில் பலருக்கு இல்லையே தவிர, தற்கொலைகள் திடீரென சடுதியாக எடுக்கப்படும் முடிவு, தற்கொலைகளை தடுக்க முடியாது எனக் கூறுவது தவறு. தற்கொலை செய்து கொள்ளும் நபர்கள் தற்கெலை எண்ணம் தொடர்பான துப்புக்களையும், எச்சரிக்கைகளையும் கொடுப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகிறது. இறுதிவரை தம்மையாராவது வந்து காப்பாற்ற மாட்டார்களா? என்ற ஏக்கம் அவர்களிடம் இருந்ததாக தற்கொலையில் இருந்து மீண்டவர்களின் அனுபவங்கள் கூறுகிறது. அநேகமாக தற்கொலை மேற்கொண்ட அனைவருமே தமது உணர்வுகளை நெருக்கமானவர்களிடம் வெளிக்காட்ட முயற்சி எடுத்ததை, அவர்கள் இறந்த பின்னர்தான் நெருக்கமானவர்கள் உணர்ந்து கொள்கின்றனர். இது “கண் கெட்ட பின் சூரிய நமஸ்காரம்” போன்றது.

தற்கொலைகளை தடுப்பது மிகவும் எளிமையான விடயம். ஆனால் நம்மில் பலர் அதற்கு முயலுவதில்லை. அதற்கு முதலில் மேலே குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளை கொண்டு தற்கொலை செய்ய கூடிய அபாயமுள்ளவர்களை அடையாளம் காணப் பழக வேண்டும். இதனை நீங்கள் மூன்றாம் நபருக்கு செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் உங்கள் குடும்பத்தில், நண்பர்களிடத்தில் தடுக்க முன்வந்தாலே போதும். இனிவரும் பந்திகளில் எவ்வாறு ஆரம்பகட்ட அஞ்சலி

தற்கொலை தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் நாம் ஒவ்வொருவரும் இறங்கலாம் என நோக்குவோம்.

தற்கொலை தடுப்பு நடவடிக்கை தொடங்கப்பட வேண்டியது முதலில் வீட்டிலும், அடுத்து நண்பர்கள் மத்தியிலும் ஆகும். நாம் தற்கொலை நாட்டமுள்ளவர்களுக்கு வழங்கக்கூடிய ஆரம்பகட்ட முதலுதவி “செவிமடுத்தலும் நட்புடன் ஆதரித்தலும்” (Listening & Befriending) ஆகும். இதை செய்வதற்கு விசேட பயிற்சி ஏதும் தேவையில்லை. உங்களால் மற்றவர்களின் உணர்வுகளை புரிந்து மதிக்கத்தக்க திறனும், இரகசியம் பேணும் திறனும், தீர்வுகளை திணிக்காது, மற்றவர்களின் குறை குற்றங்களுடன் அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் பண்பும், சிறந்த தொடர்பாடல் திறனும் இருந்தால் மட்டும் போதுமானது. எம் ஒவ்வொருவரிடமும் இப்பண்பு உள்ளது. அவற்றை அடையாளம் கண்டு வளர்க்க நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

“செவிமடுத்தலும், நட்புடன் ஆதரித்தலும்” என்பது உணர்வுபூர்வமான ஆதரவு வழங்கும் ஒரு செயற்பாடு ஆகும். தவிக்கும் ஒருவரின் உணர்வுகளை புரிந்து கொண்டு, அவரது குழப்பமான சூழ்நிலையை எவ்வாறு சிறப்பாக சமாளிப்பது என்று அவரே முடிவு எடுக்க அவருக்கு ஆதரவு வழங்குவதே இதன் நோக்கம் ஆகும். அதாவது ஒருவருக்கு தன் கஷ்டமான சூழ்நிலையை சமாளிக்க பொருத்தமான வழிமுறைகளை ஆராய்ந்து அவரே தெரிவு செய்யும் எண்ணத்துடன் நாம் எமது நேரம், அவதானம், அன்பான அக்கறையுடனான ஆதரவை அளிக்கும் ஓர் உறவாடலே “செவிமடுத்தலும், நட்புடன் ஆதரித்தலும்” ஆகும்.

தற்கொலை நாட்டமுள்ள தீவிர மனஅழுத்தத்துக்கு உட்பட்டவர்கள் பொதுவாக பிற விடயங்களில் இருந்து விலகியும், அணுகுவதற்கு கடினமானவர்களாகவும் இருப்பர். எனவே முதலில் உண்மையான அக்கறையை காட்டி உறவை ஆழப்படுத்த வேண்டும். பின்பு எந்த துன்பமாக இருந்தாலும் நீங்கள் அவர்கள் பக்கமே என்பதையும், அவர் மேல் சகமனிதராக உங்களுக்கு அக்கறை இருக்கிறது என்பதை உங்கள் நடத்தை மூலம் வெளிப்படுத்துங்கள். சிலவேளை எம்மால் சரியான வார்த்தைகளை தேடிப்பிடிக்க முடியாதிருக்கும். ஆனால் எமது உண்மையான அக்கறையை நாம் நடந்து கொள்ளும் முறையிலே காட்ட வேண்டும்.

நட்புடன் ஆதரித்தல் என்பது செவிமடுத்தலை மையமாக கொண்டதே. அதாவது நாம் என்ன சொல்கின்றோம் என்பதை விட ஆதரவு நாடுனர் சொல்வதை எவ்வாறு கேட்கின்றோம் என்பதே முக்கியமானது. இவ் செவிமடுத்தல் என்பது ஒரு கலை. ஆயினும் உணர்வு பூர்வ மனிதரான எங்களால் பயனுறுதிமிக்க செவிமடுத்தலை (Effective Listening) கற்றுக்கொள்ள பழக வேண்டும். உணர்வுபூர்வமாக இருக்கவும் (Be Sensitive), மற்றவர்களின் எண்ணங்களையும் உணர்வு களையும் உணர்ந்து புரிந்து கொள்ளவும் உங்களால் முடியும் எனின் நீங்களும் ஒரு நட்புடன் ஆதரிக்க கூடியவரே (Befriender). ஒத்துணர்வுடன் கூடிய செவிமடுத்தல் (Empathy Listening) என்பதே இதன் உயிர் நாடி ஆகும். அதாவது ஆதரவு நாடுனரின் இடத்தில் உங்களை வைத்து அவர்கள் உணர்வுகளை புரிந்து கொள்ள பழக வேண்டும். உங்கள் குரலை தணித்து ஆறுதலாக இதமான முறையில் செயற்படுவது ஆதரவு நாடுனருக்கு தன் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தக் கூடிய நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும். நட்புடன் ஆதரிக்கும் எங்களின் மதிப்புமிக்க மனப்பாங்கும் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையும் ஆதரவு நாடுனர் தான் இழந்ததாகக் கருதும் கௌரவத்தையும் தன்நம்பிக்கையையும் மீட்டுத்தரக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

தற்கொலை எண்ணம் உடைய ஆதரவு நாடுனரால் சொல்லப்படும் கதையில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். அவர் தயங்கினால் அவரது கதையை வழிநடாத்திச் செல்ல முற்படாமல், அவரை அவராகவே தொடர்ந்து பேச விடுங்கள். எத்தனை தடவைகள் ஒரே கதையை திருப்பச் சொன்னாலும் உங்கள் மனதை அலைபாய விடாது காது கொடுத்து முழுக் கவனத்துடன் கேளுங்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் தனது கதையை மீளக் கூறும் போது ஆதரவு நாடுனர் நிவாரணம் (Feeling of relief) பெறுகின்றார். பேசாது அமைதியாக இருந்தால் கூட நீங்களும் சிறிது நேரம் அவருடன் அமைதியாக இருங்கள். அது கூட உணர்வு ரீதியாக ஆதரவளிக்கும் செயல்தான்.

சில வேளைகளில் நாம் ஒன்றுமே செய்யாதது போலத் தோன்றலாம். ஆனால் உணர்வு ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டு உள்ளீதியாக நலிவடைந்த ஒருவருக்கு முழு அவதானத்தோடு எந்தவித பிரதிபலனும் எதிர்பார்க்காது, தான் சொல்பவற்றை கேட்டு அதிர்ச்சியடையவோ, தன்னை தீர்ப்பிடவோ செய்யாமல், தான் சொல்பவற்றை உண்மையான

கரிசனையுடன் செவிமடுக்க ஒருவர் கிடைப்பது தற்கொலை எண்ணமுடையவருக்கு நினைத்துப்பார்க்க முடியாத உதவியாக இருக்கும். இதுவே அவர்களது நம்பிக்கையையும் இயலுமைகளையும் மீட்டுத்தர உதவும் செயல் ஆகும். உணர்வுகளை செவிமடுத்து அவரது நெருக்கடியான சூழ்நிலையை புரிந்து கொண்டீர் என்பதை வார்த்தையால் தெரியப்படுத்துங்கள். எந்த அவசரமும் இல்லை என்பதை புரிய வைங்கள். சூழ்நிலைகளை விமர்சிக்காது அவரை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். செவிமடுத்தலினதும் நட்புடன் ஆதரித்தலினதும் இறுதி இலக்கு ஆதரவு நாடுனரில் குழம்பிப் போய் உள்ள உணர்வுகளை சமனிலைப்படுத்தி தன்னைத் தானே புரிந்துகொள்ள வழிவகுத்தலே.

தொடுகை என்பது நட்புடன் ஆதரித்தலின் இன்னு மொரு முக்கியபகுதி. தீவிர மனஅழுத்தத்துக்கு உட்பட்ட வர்கள் அமைதியாக நீண்ட நேரம் எதுவும் கதைக்காது இருக்கலாம் அல்லது அழுவதாக இருக்கலாம். அப்போது கையை பிடித்தோ அல்லது முதுகு, தோளில் உதவி யளிக்கும் நோக்கத்துடன் தொட்டு ஆதரவு வழங்குவது பயனளிக்கும். குடும்பங்களில் இதனை மேற் கொள்ளலாம். வெளியிலோ அல்லது நண்பர்கள் மத்தியிலோ எதிர்பாலினராக இருந்தால் தொடுகையை தவிர்ந்தல் நல்லது.

மனிதர்கள் எவ்வாறு உணர்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றியே நட்புடன் ஆதரித்தல் கவனத்தில் எடுக்கும். அவர்கள் என்ன செய்தார்கள் என்பதில் அல்ல. நட்புடன் ஆதரித்தல் என்பது ஒரு தீர்வு கொடுக்கும் செயலோ, நாம் ஒரு பிரச்சனை தீர்ப்பவரும் அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஆதரவு நாடுனர் மனம் திறந்து கதைக்க நாம் ஒரு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தி கொடுக்கின்றோம் என்பதே முக்கியம். உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தாது மனதுக்குள் பூட்டி வைக்கும் போது எல்லா உணர்வு களும் ஒன்று சேர்ந்து இறுக்கமடைந்து உடலையும் மனதையும் சோர்வடைய செய்து தற்கொலை எண்ணத்துக்கு இட்டுச்செல்லும். தற்கொலை செய்த பலர் தமது பிரச்சனைகளை வெளிப்படுத்தாது மனதுக்குள் பூட்டி வைத்தவர்களே. அது அவர்களின் தவறு மட்டுமல்ல. சுற்றியுள்ள நாம் அவ் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த ஒரு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க தவறியமையும் காரணம் ஆகும். இந்த தவறை இனிவரும் காலங்களில் நாம் விடக்கூடாது. "செவிமடுத்தலும் நட்புடன் ஆதரித்தலும்" என்ற உயர்ந்த உயிர் காக்கும்

பணி எம் ஒவ்வொருவராலும் செய்யப்படக்கூடிய சேவை ஆகும். இதற்கென தனியாக பிரத்தியேக பட்டம் பெறவேண்டிய அவசியமில்லை.

தற்கொலைக்கு தூண்டப்படும் ஒருவர் தனது பிரச்சனைகள் சகிதம் தான் தனிமைப்பட்டிருப்பதாக உணர்கின்றார். இப்படியான மனஅழுத்தம் கொண்ட ஒருவர் நட்புடன் ஆதரிக்கப்படும் ஒருவரின் உதவி கிடைக்கும் போது தனது நிலை பற்றிய புதிய பார்வையையும் தெளிவையும் பெற்றுக்கொள்கிறார். இதனால் தற்கொலை உந்துதல் குறைய வாய்ப்புள்ளது. இவ்வாறான உணர்வு நெருக்கடியை எதிர் கொள்ளும் ஒருவருக்கு முக்கியமாக தேவைப்படும் முதலுதவி அந்தரங்கத்தை பேணக்கூடிய நட்புணர்வுள்ள ஆதரவாகும். இவ் நட்புடன் ஆதரிக்கும் உயிர்காக்கும் உன்னத சேவை எம் ஒவ்வொருவராலும் செய்யப்படக்கூடிய உதவி ஆகும். இவ்வாறு செய்ய முடியாவிட்டால் கூட பரவாயில்லை, உதவி தேவைப்படும் ஒருவரை நீங்கள் அடையாளம் கண்டால்,

இல-104, 4ம் குறுக்குத்தெரு, யாழ்ப்பாணம்.

என்ற முகவரியில் உள்ள

கைகொடுக்கும் நண்பர்கள்

Sri Lanka

Sumithrayo

Jaffna branch

T.P.No: 021 222 8117

என்ற "அரச மத சார்பற்ற தன்னார்வ தொண்டர்" அமைப்பின் இலவச சேவையை, வருடத்தின் எல்லா நாளும் தினமும் பிற்பகல் 12.30- 4.30 மணிவரை ஆதரவு நாடுனருக்கு நேரடியாகவோ அல்லது தொலைபேசி மூலமாகவோ பெற்றுக்கொடுக்க உதவுங்கள். உங்கள் உதவி ஓர் உயிர்காக்கும் உதவியாகலாம்.

-நன்றி-

(Sri lanka Sumithrayo)

உசாத்துணை நூல்கள்.

1. தா.ஜான் அந்தோணி(1996), ஆற்றுப்படுத்தும் கலை, அனுக்கிரகா வெளியீடு.
2. அருட்தந்தை இராசேந்திரம் ஸ்ரலின்(2012), ஆளுமை மலர உள ஆற்றுப்படுத்தல், அகவொளி வெளியீடு.
3. ஆனந்தராஜா(2006), உளவளத்துணை, விஞ்சு வெளியீடு.

சிரிப்புடன்.....



சொந்த ஊர் எது?.....
அந்த அளவுக்கு வசதி இல்லீங்க
சொந்த வீடுதான் இருக்கு.

கணவன் : ச்சீ காப்பியாடி இது! நாய்கூட இதைக் குடிக்காது
மனைவி : ஆமாங்க அதனால்தான் நம்ம நாய்க்கு ஹாரிலிங்ஸ் போட்டு
வைச்சிருக்கேன்.
கணவன் : ??????!!!!!!

ஆசையே துன்பத்துக்கு காரணம்னு இப்பதான் நான்
தெரிஞ்சுக்கிட்டேன்.
எப்படி?
என் மனைவியை நான் ஆசைப்பட்டுத்தான் கலியாணம்
பண்ணிக்கிட்டேன்.

ஏன் தண்ணி தெளிச்சிட்டு கோலம் போடுறாங்க தெரியுமா?
கோலத்தைப் போட்டிட்டு தண்ணி தெளிச்சா கோலம்
அழிஞ்சிடும்னு தான்.

இந்த றோட்டு எங்கே போகிறது?
எங்கும் போகலை நான் பிறந்ததில இருந்து இன்றுவரை இங்கதான்
இருக்கின்றது.

நன்றி.

இணையத்தளம்

ஒன்று இலக்கியமும் நாமும்

இலக்கியம் என்பது மொழியின் துணைகொண்டு மனித உணர்வுகளுக்கு உருக்கொடுக்கும் சிருஷ்டித்தொகையாகும். அது ஒரு இன்பக்கலை , உணர்ச்சியும் கற்பனையும் கூடிய அனுவபத்தின் வெளிப்பாடாக அமைகின்றது. உலக வரலாற்றையே மாற்றியமைக்கும் சக்தி இலக்கியத்திற்கு உண்டு. மனிதன் எப்படியும் வாழலாம் என்பதை விடுத்து இப்படித்தான் வாழவேண்டும் என்னும் நெறியைக் கற்பித்து மானிடத்தை வாழவைப்பது இலக்கியங்களே. ஆனால் இவ்விலக்கியங்கள் தொடர்பாக இன்றைய தமிழர்களின் நிலை பரிதாபத்திற்குரியதாக அமைகின்றதை நாம் காணக்கூடியதாகவுள்ளது.

முடியுடை வேந்தர் முச்சங்கம் அமைத்துத் தமிழ் வளர்த்த சங்ககாலம் தொடக்கம் இன்று பல்லாயிரக்கணக்கான தமிழ் இலக்கியங்கள் வெளிவந்துள்ளன. “செம்மொழியாம் தமிழ்மொழி” என மார்புதட்டிப் பெருமை பேசக் காரணமாய் அமைந்த இவ்விலக்கியங்கள் எம் தமிழ் அன்னை எமக்களித்த பொக்கிசங்கள். இயற்கையுடன் ஒன்றித்த தமிழனின் தூய காதலும் , மானத்திற்காய் உயிரழித்த மறத்தமிழனின் வீரவாழ்வும் தமிழர் பண்பாடும் , எம் வாழ்வியல் விழுமியங்களும் , அறநெறிகளும் எம் ஆன்றோர் கூறிய அதிசய உண்மைகளை அடுத்த சந்ததியினருக்கு உவந்தளிக்கும் ஊடகமாகத்திகழ்பவை எம் இலக்கியங்கள்.

குருவைத் தேடிச்சென்று பொருள்கொடுத்துப் பணிவிடை செய்து இலக்கியங்களை இதமாகக் கற்றனர் எம்முன்னோர்கள் ஆனால் இன்றைய அறிவியல் யுகத்தில் இவ்விலக்கியங்களைக் கற்பது என்பது அருகிக்கொண்டு செல்கிறது. இன்றைய பெற்றோர்களில் எத்தனைபேர் தமது பிள்ளைகளுக்கு நல்ல இலக்கியங்களைக் கற்றுக்கொடுப்பதில் ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். நவீன தொழில்நுட்பம் சார்ந்த விடயங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்களேயன்றி தலைசிறந்த எம் தமிழ் இலக்கியத்தைக் கற்பிப்பதில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. இங்கு அறிவியல் உண்மைகள் தொழில்நுட்பம்சார் விடயங்களைக் கற்பது தவறு என்பது என் கருத்தல்ல மாறாக , அவற்றுடன் இணைந்து எம் இலக்கியம் தரும் இன்பத்தை நாம் நுகரவேண்டும் என்பதாகும். பாடசாலைகளில் தமிழ் இலக்கியங்கள் கற்பிக்கப்பட்டாலும் மாணவர்கள் எவ்வளவு விருப்பமுடனும்

ஆர்வமுடனும் இலக்கியங்களைக் கற்கிறார்கள் என்பது எம்முள் வைக்கப்படும் வினாவாகும்.

இன்று கல்வித்துறையில் விழுமியக்கல்வி என்னும் ஓர் விடயம் பேசப்பட்டு வருகின்றது. இவ்விழுமியக்கல்வியை விளக்குவது இலக்கியங்கள் எனின் மிகையாகாது. இன்று எம் சமுதாயத்தில் நாம் பல்வேறுவிதமான சிக்கல்களைக் காண்கிறோம் பாடசாலை மாணவர்களின் கருக்கலைப்புக்கள், சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள், குடிபோதைக்கு அடிமையாதல் என நீண்டு செல்லும் சீர்கேடுகளில் சிக்கி சின்னாபின்னமாகி முகவரி இழந்த முகங்களாய் நாம் வாழ்கின்றோமே இதற்குக் காரணம் நாம் எம் பிள்ளைகளுக்கு இலக்கியங்களையும் அவை கூறும் எமது பண்பாட்டு உண்மைகள் விழுமியங்கள் என்பவற்றையும் கற்பிக்காமையேயாகும். கம்பராமாயணம் ஏந்த வேண்டிய கைகள் கம்பியூட்டருடன் பவனிவரும் நிலைமாறவேண்டும்

எனவே எம் தமிழ்ச்சமுதாயம் மாற்றம் காண எமது மொழி எமது பண்பாடு என்னும் சிந்தையுடன் நல்லொழுக்கம் பேணி தமிழராய்த் தலை நிமிர்ந்து வாழ இலக்கியங்களைக் கற்று அவைதரும் இன்பக்கனிகளை நுகர்வோம்.

ச.வாகுகி

யா/சித்திவிநாயகர் வித்தியாலயம்

மனிதர்களிடையே மறைந்து
கொண்டு போகும்
நோயில்லா வாழ்விற்குரிய
மருந்தே மகிழ்ச்சியாகும்.
அவை மீண்டும் மீண்டும்
புதிதாய் பார்க்கும் உணர்வு
இவ் சிறுவர்களிடையே
தென்படுகின்றது....
மிருகத்திற்கும் மனிதர்களுக்கும்
உள்ள வேறுபாடு புன்னகை....

இவற்றை இன்று பேணும்
பொறுப்பை குழந்தைகளிடம் காணலாம்....
எதிர்காலம் எம் கைகளில் என்றவாறே
இவ் சிறுவர்கள் ஒற்றுமையாகவும்
புன்னகையுடனும் மனதில் தெளிவுடனும்
இன , மொழி , பால் வேறுபாடன்றி
இணைந்துள்ளது எமது
பலமான எதிர்காலத்தின்
அடையாளம்.

ப. அபிக்ஷனா

தரம் 7

இராம கிருஷ்ண மகா வித்தியாலயம்



உளநெருக்கீரும் பெண்களும்

மகிழ்ச்சி எல்லோருக்கும் சொந்தமானது அதனை நாடியே நாம் ஒவ்வொருவரும் தினமும் ஓடுகின்றோம். நாளாந்தம் பெருமளவு சக்தியை செலவு செய்து தேடுகின்றோம். ஆனால் இந்த மகிழ்ச்சி நோக்கிய எமது தேடல் எனக்கும், பிறருக்கும் சாதகமானதா அல்லது பாதகமானதா எனக்கண்டறிந்து செயற்படவேண்டியுள்ளது.

பிறர் என்னை மகிழ்ச்சியுடன் வாழ விடுகிறார்கள் இல்லையே என எண்ணி வருந்துவதற்கு முன்னர் , நான் என்னை மகிழ்ச்சியுடன் வைத்திருக்க அக, புறக் காரணிகளை அவதானித்து நடந்து கொள்கிறேனோ என்பதில் அக்கறையுடன் இருக்கவேண்டிய கடப்பாடு எம் ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியமான விழிப்புணர்வாகும். இதனை இலகுவாக தேடிவிட முடியாது என்பதும் நாம் அனைவரும் கண்டறிந்த உண்மையே! மனிதனின் மகிழ்ச்சிக்கு அகச்சுழல் மட்டுமல்ல புறச்சுழலும் அதனை நாம் கையாளும் தன்மைகளும் பெரும் பாங்காற்றுகின்றன.

உடலும், உளமும் ஒருங்கே இணைந்த நாம், வாழ்க்கையின் பல கட்டங்களில் உளநெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாகின்றோம். இருப்பினும், இவற்றைக் கையாளும் திறன் ஒவ்வொருவரிலும் அவரின் அனுபவங்கள், திறன், மனப்பாங்குக்கேற்ப வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றது.

எமக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு நாம் முகங்கொடுக்க முடியாது மனஉளைச்சலுக்கு ஆளாகும்போது உளநெருக்கீடு உண்டாகின்றது. எனவே இது எம் எல்லோரது வாழ்விலும் தவிர்க்க முடியாததாகையால், அதனை எதிர்கொள்ளக்கூடிய முறைகளை அனுபவம் , சுற்றல் வழி தெரிந்துகொள்வதன் மூலம் ஓரளவேனும் ஆரோக்கியமான முறையில் முகங்கொடுப்பதற்கு கைகொடுக்கின்றது.

மனிதன் மனஅமைதிபற்றிச் சிந்திக்காது உடலின் உந்துதலுக்கும், உணர்ச்சிகளுக்கும் , தான் விரும்பியவற்றிற்கும் முன்னுரிமை கொடுத்து விடுவதால் அவற்றின் பின்விளைவுகளின் விபரீதங்களை கருத்திற்கொள்ள மறந்துவிடுகின்றான். இதற்கேற்ப நேரமும், பதவியும், சந்தர்ப்பசூழலும்,

போட்டிபொறாமைகளும் , பழிவாங்கல்களும் , குழுமோதல்களும் , தொடர்புசாதனங்கள் , ஊடகங்களின் தவறான வழிகாட்டல்களும் எதிர்பாராதவிதமாக சிலவேளைகளில் அவனைத் திக்கு முக்காட்சி செய்கின்றன. சில சந்தர்ப்பங்களில் நிரபராதிகளும் கூட சந்தர்ப்பவசத்தால் காரணமின்றி பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

பெண்களின் உளநெருக்கீடு :-

படைப்புகளுள் மேன்மையாகக் கருதப்படும் மனித இனத்தில் பாலினம் ஆணும் பெண்ணும் மட்டுமே. மனித வாழ்க்கையில் ஆணில் பெண்ணும், பெண்ணில் ஆணும் தங்கி வாழவேண்டியிருப்பது நியதியே. இருப்பினும் பெண்கள் சமூகத்தில் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை ஏதோ ஒரு வகையில் உளநெருக்கீடுகளுக்கும் பாரபட்சத்திற்கும் ஆளாகின்றனர். கருவறை முதல் கல்லறை வரை பெண் தனது உடலுக்கும் , உயிருக்கும் பலத்த பாதுகாப்பு தேடவேண்டியுள்ளது. பெண் வலுவழிந்தவள் , இரண்டாம் தரத்தில் உள்ளவள் எனக்கூறி , பல சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களைப் பகடைக்காய்களாகப் பயன்படுத்தும் ஆண்சமூகம் தமது சந்தர்ப்பத்திற்கும் , தேவைக்குமேற்ப பெண்ணுக்கு வலுவூட்டி முதலாம் தரத்திற்கு உயர்த்த ஒருபோதும் பின்னிற்பதில்லை. பெண்களுக்கு சமஉரிமையும் , உளவிடுதலையும் கொடுக்க பல சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் விரும்பினாலும் கூட , சிறுவயதில் இருந்தே “நீ ஆண் பிள்ளை” எனப் பெருமைகூறி ஊட்டி வளர்க்கும் பெற்றோரும் , சமூகமும் முக்கியமான தீர்மானங்களிலும் , தீர்வுகளிலும் அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதிலும் ஆண் சமூகத்திற்கே முன்னுரிமை கொடுத்து பெண் சமூகத்தின் கருத்துக்களை புறந்தள்ளுவதற்கு முனைந்து நிற்கின்றனர் இச் சந்தர்ப்பத்தில் “பெண் புத்தி பின்புத்தி” எனக்கூறுவதற்கு சோர்ந்து விடுவதில்லை என்பது கண்கூடு.

பாலியல் நடத்தைகளில் யார் தவறினாலும் பாதிப்பு பெண்ணுக்கே! போரின் பின்னரான சூழலில் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் நாம் , நாளாந்தம் சமூகத்தின் சொல்லொணாத் துன்பங்களை இக் காலகட்டத்தில் பத்திரிகைகள் , ஊடகங்கள் மூலம் அறிகின்றோம். பாலியல் பழி வாங்கல்களுக்காக அப்பாவிக் குழந்தைகளைப் பயன்படுத்துவதும் , சிறுவர் துன்பிரயோகங்கள் அதிகரிப்பதும் தமிழினத்திற்கு மிகுந்த வேதனையைத் தருகின்றது.

பெற்றோரும் , பெரியோரும் காலங்காலமாக சேமித்த பல இலட்சம் பெறுமதியான சொத்துக்களையும் , பொருளாதாரத்தையும் பயன்படுத்தி , தமது பிள்ளைகளை போர்க்கால கெடுபிடிகளிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காக வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பிவைத்து இங்கே தனித்து ஆதரவின்றி வாழ்ந்து வருகின்றனர். இவ்வயோதிபர்கள் தற்காலத்தில் ஒரு சோடி தோட்டிற்காகவோ , ஒரு மோதிரத்திற்காகவோ , ஒருசில நகைகளுக்காகவோ கொடூரமாகக் கொலைசெய்யப்படுவதை ஊடகங்கள் மூலம் அறிகின்றோம். போரின் இழப்புக்கள் எம்மவரின் நீண்டகாலப் பரம்பரைச் சொத்துக்களையும் , உறவுகளையும் காவுகொண்டமை அளப்பரிய உள நெருக்கீட்டை எம் ஒவ்வொருவரிலும் ஆழமான வடுக்களாகப்பதித்துள்ளது. இவ்வாறான உள்பாதிப்புக்களிலிருந்து நாம் மீண்டெழுவதற்கான உள ஆரோக்கியத்தை வளப்படுத்தக்கூடிய சூழலை மீண்டும் கட்டியெழுப்ப பெருமளவு மனோசக்தி எம் ஒவ்வொருவருக்கும் தேவைப்படுகின்றது.

போரில் இழந்த ஆணின் குடும்பப் பொறுப்பு , பிள்ளைகளின் பொறுப்பு , கைவிடப்பட்ட வயோதிரின் பொறுப்பு. உழைத்துக் குடும்பத்தை காக்கவேண்டிய பொறுப்பு , இழந்த உடமைகளை மீண்டும் தேடவேண்டிய பொறுப்பு , சீதனப்பொறுப்பு , தொலைந்த உறவுகளை மீண்டும் கண்டுபிடிக்கும் பொறுப்பு போன்ற பலவற்றை பெண்ணே சுமக்க வேண்டியுள்ளது.

தற்போதைய அத்தியாவசியத் தேவைகளுள் ஒன்றாகக் கருதப்படும் தொலைபேசி மற்றும் தொலைக்காட்சி போன்றவற்றால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களுக்கும் பெண் விதிவிலக்கற்றவளாகக் காணப்படுகின்றாள். இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஒவ்வொரு கணமும் பெண் தன் கற்பைப் பாதுகாப்பதற்கும் பிள்ளைகளைக் கண்காணிப்பதற்கும் மிகக்கூர்ந்த கவனம் எடுக்கவேண்டிய கடப்பாடுள்ளவாள் இருக்கின்றாள்.

போரின் தாக்கங்களும் , வறுமையும் பல இடம்பெயர்ந்த குடும்பங்களில் மேலோங்கி நிற்பதால் பெண் தலைமைத்துவக் குடும்பங்கள் பசியையும் பட்டினியையும் நிவர்த்திசெய்ய உதரியம் குறைவாயினும் வேலை வாய்ப்பு தேடவேண்டியுள்ளது. இந் நிலையில் அவர்களின் சிறு பிள்ளைகளே , பிள்ளைகளைப் பராமரிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். பெற்றோர்களை இழந்த சிறுவர்களை,

கணவனை இழந்த பாட்டி பராமரிப்பது மட்டுமல்லாமல் அவர்களின் வாழ்வாதாரத்திற்குப் பொருளாதாரமும் தேடவேண்டியுள்ளது. இந்நிலையில் மேலும், மேலும் உளநெருக்கீட்டுக்குள்ளாகும் பெண்கள் மிகுந்த மனவிரக்தியுடன் மனச்சோர்விற்கு ஆளாகும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகரிக்கின்றன. எதிர்காலம் பற்றிய தெளிவின்மையும் , நம்பிக்கையின்மையும் அவர்களது வாழ்வை இருள்மயமாக்குகின்றது.

சமூகத்தின் பாரபட்சத்திற்கு முகங்கொடுக்கும் பெண்கள் போரின் இழப்புக்களால் மேலும் உளநெருக்கீட்டுக்குள்ளாகி மீண்டெழ வழிதெரியாது தடுமாறி தவறான சக்திகளால் சமூகச் சீர்கேட்டு செயல்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுவது மிகவும் வருந்தத்தக்க விடயமாகும். பெண் தனது திறமைக்கேற்ப வேலை வாய்ப்புக்களை முன்னெடுத்தாலும் இடப்பெயர்வுகளால் ஏற்பட்ட கூட்டுக்குடும்ப வாழ்க்கை முறைக்கு தோள்கொடுக்க முடியாது மீண்டும் சோர்ந்துபோகும் சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படுகின்றன. கணவனை இழந்த பெண்கள் கலாசார ரீதியாகவும் சமூகத்தில் தள்ளிவைக்கப்படுவதால் உள நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகின்றனர். சீதனக் கொடுமையால் மணம் முடிக்கும் வாய்ப்பை இழக்கும் பெண்களும், பெண் தலைமைத்துவங்களும் அக, புறச்சூழல் தாக்கங்களால் பாலியல் பிறழ்வு நடத்தைகளுக்கு தூண்டப்படுகின்றனர்.

நியாயமான வாழ்க்கைச் சூழலுக்கும் , எதிர்பார்ப்புக்களுக்கு மிடையே போராட்டம் அதிகரிக்கும்போது வாழ்க்கையில் சமநிலையைக் கையாளமுடியாத நிலையில் சிலர் உளநெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகின்றனர். இதனை எதிர்கொள்ளமுடியாத நிலையில் கொலை, தற்கொலை, கொள்ளை, குழுமோதல், பழிவாங்கல், கடத்தல், மதுபோதைப் பாதிப்புக்கள் போன்ற பல சமூக வன்முறைச் செயல்களில் ஈடுபட்டு சமூக சீர்கேடுகளுக்கும் ஆளாகின்றனர்.

பாலியல் பிறழ்வு நடத்தைகள் அதிகரிப்பதால் பிள்ளைகள் தம்மை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்பது பற்றிய அறிவைப் புகட்டப் பெரியோர் கடமைப்பட்டுள்ளனர். ஒருவர் தன்னை நல்ல முறையில் ஆளக்கற்றுக் கொள்ளும்போதே பிறரையும் நல்வழிப்படுத்த வலுப்பெறுகின்றார். எமது ஆற்றல்களையும் , சக்திகளையும் கண்டறிந்து தன்னம்பிக்கையினையும் மனத்துணியையும் வளர்க்க முன்வரவேண்டும். எண்ணக்கருவின் மறையான எண்ணங்களை நேரானவையாக மாற்றவேண்டும். அப்போது வினைத்திறனுள்ள மனச்சாட்சிக்கு அடிக்கடி பதில் சொல்லக்கூடிய

வர்களாக வாழ முயற்சிப்போம். ஒருவன் தன்னைக் குறைநிறைகளுடன் ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளும் போதே அயலவனின் குறை நிறைகளையும் அவனது கோணத்திலிருந்து கண் நோக்கக்கற்றுக் கொள்கின்றான் என உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

உளநெருக்கீட்டின் குணங்குறிகள் :-

01. அடிக்கடி கோபம்
02. அந்தரம் / சினம்
03. மன ஒருமைப்பாடு குறைதல்
04. ஸ்திரமற்ற மனநிலை
05. யோசனை கூடுதல் / கவலைப்படல்
06. தமது குணங்குறிகளை விபரிக்க கஷ்டப்படல்

மேற்குறித்த குணங்குறிகள் காணப்படும் போது களைப்பு , தலையிடி , தசையிறுக்கம் , பசியின்மை / அதிக பசி , மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் , பாலியல் செயற்பாடுகளில் மாற்றம் என்பன அவதானிக்கப் படுகின்றன. இவ்வாறான உளநெருக்கீடுகளால் பாதிக்கப்படுவோருக்கு உளவளத்துணை பெரிதும் ஆதரவளிக்கின்றது.

பெண்களின் உடல் , உள சமூகத் தேவைகள் பிரத்தியேக மானதாகக் காணப்படுவதால் போரின் பின்னரான தாக்கங்களினாலும் அதன் விளைவுகளினாலும் பாரிய அளவில் பெண்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி மன உளைச்சல்களையும் ஆறாத வடுக்களையும் உண்டாக்கியுள்ளன. இவற்றை எமது சமூகம் கருத்தில் கொண்டு , அவர்களின் தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு மீண்டெழ வலுவூட்டக் கடமைப்பட்டுள்ளது.

திருமதி.ஷீரோமீலனாட்
தலைவர் உளவளத்துணையாளர்,
சாந்தியகம்.



“உறவுகளைப் பிரிக்கும் வடிகாலாக அமையும் கோபம்”

“உணர்ச்சிகள் அபாயகரமானவை
இதயத்தை காயப்படுத்தும் - ஆனால்
உயிரைப் பறிப்பதில்லை”

மனதினுள்ளே இருக்கும் உண்மையான , ஆழமான உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்வதே வளர்ச்சியின் அறிகுறி. ஆனால் நாம் பலநேரம் நம் உணர்ச்சிகளை புரிந்து கொள்ள மறுக்கிறோம்.

“மீனுக்குத் தான் தண்ணீரில் இருப்பதே தெரியாது
ஏனென்றால் அது தண்ணீரை தவிர வேறெதுவும்
இருப்பதையே அது தெரிந்து கொள்வதில்லை”

அது போல் உணர்ச்சிகளுக்கே அடிமையாகி வாழும் எமக்கு உணர்ச்சிகள் என்ன என்பதே தெரியாமல் போய்விடும். அந்த வகையில் உறவுகளைப் பிரிக்கும் வடிகாலாக அமையும் கோப உணர்ச்சியை பற்றி ஒரு கணம் சிந்திப்போம்.

நம் வாழ்வில் ஏற்படும் எந்த ஒரு குறுக்கீடும் கோபத்தையே உருவாக்கும். கோபம் என்பது இயல்பான உணர்ச்சி. கோபம் உணர்ச்சிக்கு வடிகாலாக அமையுமே தவிர வாழ்க்கைக்கு உதவியாக அமையாது. கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த தேவையில்லை. ஆனால் அதை வெளிப்படுத்துவதில் ஒரு கட்டுப்பாடு இருக்கவேண்டும். இது பழக்கத்தின் மூலமே வரும். கோபம் வருகிறது என்பதையும் , ஏன் வருகிறது என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். உள்ளேயே புதைத்துக் குழறி ஒருநாள் வெடிப்பதை விட, அளவானவர்களாலும், அன்பான செய்கைகளினாலும் வெளிப்படுத்தி விடவேண்டும். உள்ளே அமுக்கி வைத்த கோபமும், உடைத்து கட்டுப்பாடின் வெளித்தெறிக்கும் கோபமும் வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளையே உருவாக்கும். கோபம் மனிதகுணம். ஆனால் மனிதன் கோபப்படுவது அவசியமானதல்ல.

கோபம் என்பது சிந்தனை சமைக்கும் நிலை. எதிர்பார்ப்பு நிறைவேறாத போது வரும் உணர்ச்சி. கோபம் என்பது நட்பும் தரும் உணர்வு. இலாபமற்ற வெளிப்பாடு. வீணான உணர்ச்சி. விரும்பத்தகாத விளைவுகளுக்கு வரவேற்பு வளையம். இத்தனைக்கும் கோபம் என்பது தேவையில்லாத ஒன்று.

இப்படியாக இதயத்தை காயப்படுத்தும் உணர்வு ஏன் வாழ்க்கையில் ஓர் அங்கமாகிறது. உளவியல் ரீதியாக ஆராய்ந்தால், எம் வாழ்வில் ஏற்பட்ட ஏமாற்றத்தின் விளைவு சோகம், கண்ணீர், அச்சம், பிரிவு என்றெல்லாம் வெளிப்பட்டாலும், அடிப்படை கோபம் தான். இப்படியான கோபம் வெளியே செலுத்தப்படுகிறதா? உள்ளுக்குள் செலுத்தப்படுகிறதா? என்பதைப் பொறுத்தே உணர்ச்சிகள் வெளிப்படும். கோபத்தின் வெளிப்பாடு வன்முறையாய் இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. வன்மையாகத் தன்னுள்ளேயே தீயாய் சுடவும் கூடும்.

எல்லா உணர்ச்சிகளையும் போலக்கோபம் என்பதும் சிந்தனையின் விளைவுதான். சூழ்நிலை நமக்குச் சாதகமாக இல்லாதபோது சிந்தனையை நேராக வைத்துக் கொள்பவர்களே வெற்றியடைகிறார்கள். சிந்தனை தடுமாறும் போது செயல் தடுமாறுகிறது. கோபத்தின் வெளிப்பாடும் இது தான். கோபம் என்பது ஓர் உணர்ச்சி. உணர்ச்சிகள் யாருக்கும் மழுங்கவே கூடாது. உணர்ச்சி மழுங்கினால் மனம் நோயுற்றதாய் பொருள். அது வராமல் இருப்பது பயிற்சியினால் மட்டுமே. கோபப்படுவது பிரச்சனையாவதில்லை.

கோபத்தின் வெளிப்பாடு மட்டுமே பிரச்சனையை உருவாக்கும். கோபம் வரும் போது என்ன செய்வது? சும்மா இருந்து விடுவதா? அடக்கிக் கொள்வதா? தண்ணீர் தொட்டி நிறைந்து இருந்தால், குழாய்கள் திறக்கப்படாவிட்டால், நீர் தானாகவே வழிந்து சிதறும். கோபமும் எல்லா உணர்ச்சிகளும் அப்படித்தான். வடிக்கப்படாமல் தேக்கப்படும் உணர்ச்சிகள் ஒரு நாள் வெடிக்கும். இவை தவிர்க்கவே நாம் கற்றுக்கொள்ளவும், பழகிக் கொள்ளவும் வேண்டும் எனவே கோபத்திற்கு வடிக்கால் தேவை.

உங்களுக்கு கோபம் வரும் போது என்ன செய்வீர்கள்? ஒரு கணம் சிந்தித்துப் பாருங்கள். மனத்திரையில் அந்தச் சூழலை நிகழ்த்திப் பாருங்கள். உங்கள் செயல்களை நீங்களே நினைத்துப் பார்க்கும் போது

உங்கள் செயல்களில் வினோதமும், வேடிக்கையும் அர்த்தமற்ற நிலையும் புரியும். பல நேரங்களில் உங்கள் நிலை ஒரு குழந்தையைப் போலவே இருக்கும்.

“அன்புடன் சிரித்து அணைத்துக் கொள்
குழந்தையைப் போலல்ல...”

அடம்பிடித்து, அழுது, ஆர்ப்பாட்டம்
செய்யும் குழந்தை போல...”

இந்த குழந்தைத் தனம் மற்றவர்களைக் கவரக்கூடிய குணாதிசயம் அல்ல. எதிர்ப்பு உருவாகும் நிலை. நாம் கோபித்துக் கொள்ளும் மற்றவரும் மனிதர் தான். ஒரு புன்னகை எப்படி எதிர்ப்புன்னகையை வரவழைக்குமோ? அதே போலதான் கோபமும் இதிரே கோபத்தை வரவழைக்கும்.

மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல் என்பது மிகவும் எளிதாய் நாம் ஏற்றுக்கொள்ளும் கருத்து. என்றாலும், நடைமுறை வாழ்க்கையில் இது மிகவும் கடினமான பயிற்சிக்குப் பின்னரே சாத்தியப்படும். எந்தக்காரியத்திற்கும் ஏன்? என்ற கேள்விக்குப் பதில், அந்தச் செய்கைக்கு காரணமாய் இருந்தவரின் தனித் தன்மைதான். பல நேரம் ஏற்றுக்கொள்ளலாம், அடங்கிப் போகலாம், பொறுத்துக் கொள்ளலாம், ஆனால் நிச்சயமாய் அனுமதிக்க முடியாத இடத்தில் கண்டிப்புடன் நம் நிலை வெளிப்படவேண்டும்.

சிலநேரம் கோபம் கோபமாகவே வெளிப்பட வேண்டிய நிலை. சிலருக்கு நம் பொறுமை, நிதானம், நியாயம் எதுவுமே புரியாது. கோபம் மட்டுமே புரியும். அந்த இடத்தில் நாம் கோபத்தை காட்டுவது அவர்கள் நம்மைப் புரிந்து கொள்ள மட்டுமே என்றிருக்க வேண்டும். இவ்வாறு எண்ணினால் கோபத்தில் நமக்கு நடட்டமோ விரும்பத்தகாத விளைவுகளோ வராது.

கோபம் அதிகரிப்பதாலும், அதிகப்படுத்தி வெளிப்படுத்துவதாலும் ஏற்படும் விளைவுகள் நம் உடலையும், மனதையும் பாதிக்கும். இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கும். கோபத்தினால் கவனமும் சிதறும். நிம்மதியும் நிலை குலைந்து போகும். உறவுகளும் விலகிப் போகும்.

கோபத்தை திசை திருப்புவதும், நகைச்சுவை, உணர்வை எம்முள் வளர்த்துக் கொள்வதும், வாய்விட்டுச் சிரிப்பதும், மற்றவர்களை புரிந்துகொள்ள முயல்வதும், எல்லா செயல்களையும் சிந்தித்த பின்னரே செய்வது போன்றவை கோபத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளவும், உறவை வளர்த்துக் கொள்ளவும் உதவும்.

“இழப்பு ஒன்றும் இறுதியல்ல..
இடை நிலை தான் - ஆனாலும்
நிரந்தரமான மகிழ்ச்சி தேடி
நித்தம் அலையும் நாம் - ஏன்
உறவுகளை பிரிந்து வாழ நினைக்க வேண்டும்
உறவுகளைப் புரிந்து வாழ முயற்சிப்போமே !
முயற்சிக்கும் எமக்கு முன்கூடப் பாதை விடும்.

செல்வி செ.டன்சீ
முல்லைத்தீவு



கவிதைத் தொகுப்பு

கனவுகள்

சுமைகள் வரும் போது
இமைகள் எல்லாம் மூடிவிடும்
இமைகள் திறக்கும் போது
கனவுகள் எல்லாம் பொய்யாகும்

எம் வாழ்க்கையே!
இன்று ஒரு கனவு போன்றது
கனவுகள் ஆயுளை கழித்துவிடும்
எம் வாழ்வு!
ஒரு தொடர் கதைபோன்றது

எம் இலட்சியம் ஒரு கனவு போன்றது
அதை நாம் அடைவதும் அடையாமல்
போவதும்
எம்முடைய முயற்சியில்
அடைந்து விட்டால் எம் கனவு
நிறைவேறி விடும்

எம்முடைய கனவுகளை
பத்திரமாக பாதுகாத்து
கனவுகளை நிஜங்களாக்குவோம்
எமது வெற்றிப் பாதையில் நடைபயில்வோம்
புலேந்திரராசா கஜனீ
தரம் 12 A/L (2014)
லங்கா மாதா மடம், அச்சுவேலி.

தாய்

உலகிலே தேடித் தேடி அலைந்தாலும்
மீண்டும் அமர முடியாத சிம்மாசனம்
தாயின் கருவறையாம்
கருவுக்குள்ளே உயிர் கொடுத்த உத்தமி
ஈர் ஐந்து மாதங்கள் கண் விழித்துக்
காத்த என் அன்னை தெய்வம்
என் வாழ்வு என எண்ணி
தன் வாழ்வை தியாகம் செய்த உத்தமி
நான் நோயினால் துடித்தால்

உணவு இன்றி உறக்கம் இன்றி
நடை பிணமாயும் தெய்வம்
பணங் கொடுத்தாலும் மீண்டும் பெற
முடியாத தெய்வம்
என் வாழ்வுக்காக தன்னை
ஏழ்மையின் சிகரமாக்கியவள் தாய்
தாய் என்ற வார்த்தைக்கு
- இலக்கணமானவர்கள்
இவ்வுலகில் உள்ள ஒவ்வொரு தாயும்.

ம.மேரிடயானா

தரம் 12 (2013)

லங்கா மாதாமடம், அச்சுவேலி.

நட்பு

நட்பை விட உயர்ந்தது எதுவுமில்லை
நண்பர்களை விட சிறந்த உருவமில்லை
நட்பு என்பது மூன்றெழுத்து
நண்பர்கள் ஆவது அவரவர் எழுத்து

உயிரில் சிறந்தது நட்பு
பல உயிர்களிடம் இருப்பது நட்பு
இயற்கையாக தோன்றுவது நட்பு
இனம், மொழி தெரியாதது நட்பு

நட்பை விட உயர்ந்த செல்வமும் இல்லை
செல்வம் கொடுத்து வாங்குவது

- நட்பில்லை

ஆண் , பெண் பார்த்து வருவதில்லை நட்பு
ஆண்டவன் தந்த கொடையே நட்பு

நட்புக்குள் பொய்கள் கிடையாது
நண்பர்கள் என்பது பொய்யாகாது
நட்பு என்பது வீண் பேச்சில்லை
வீண் பேச்சு பேசுவோர் நண்பர்கள் இல்லை

இ.மயூர்

தரம் 12 A/L (2014)

லங்கா மாதா மடம்,

அச்சுவேலி.

மன வடுக்கள் ஆற.....

உயிர்களை இழந்து
உரிமைகள் அழிந்து
சொத்துக்கள் பறிக்கப்பட்டு
மன வடுக்கள் ஆறத்துடிக்கும்
நம் புண்பட்ட மக்களுக்கு
வாழ்வின் கனவுகள் நினைவுகளாக
மாறவேண்டுமானால்
தொட்டு ஆறிய வடுக்களின் கரங்களே
மீண்டும் கருணையுடனும், மன்னிப்பிடலும்
தொட்டுக்குணமாக்கவேண்டும்.....
உளசமூக வளச் செயலாற்றல்,
எம் மண்ணில் , போரினாலும் சுனாமியாலும்

இயற்கை சீறறத்திலும் பாதிக்கப்பட்ட
-மக்களுக்குத் தேவை
தொடும் என் மனத்தினையே
மனப் புண்கள் ஆறவேண்டுமே
என்று இறைவனிடம் புகலிடம் செல்லும்
நம் மக்கள் , உணர்வு , சிந்தனைகள் ,
சொற்கள் , புலன்கள் , ஒன்றிணைந்து ஆன்ம
வளம் பெற்று , சமூகத்தில் துணிவுடன்
முகங்கொடுப்பதற்கு உள சமூகவளச்
-செயலாளர்கள்
துணிவுடன் செயற்படுவோம்.
துய அன்பை பகிர்ந்துகொள்வோம்.

-அருட்சகோதரி பற்றிமநாயகி-

உட்படுத்தற் கல்வி உட்படுத்தற் கல்வியில் கற்றல் கஷ்டங்களை வெற்றி கொள்வதற்கான உத்திகளும் தலைமீடுகளும் , கேட்டல் அல்லது பார்வை தொடர்பான கஷ்டங்கள்

மாணவனின் கேட்டல் அல்லது பார்வையில் சந்தேகங்கள் இருப்பின் மாணவனை விசேட மருத்துவர் ஒருவரிடம் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தவும்.

கேட்டல் கஷ்டத்தினை நிவர்த்திப்பதற்கான உத்திகள்

- ❖ ஒரு மாணவனுக்கு செவிப்பன்னி (hearing aid) ஒன்று இருப்பின் அதனை அவர் பயன்படுத்துகின்றாரா எனவும் அது செயற்படுகின்றதா எனவும் ஊர்ஜிதம் செய்துகொள்ளவும்.
- ❖ ஆசிரியரின் முகம் தெரியும் வகையில் மாணவனை நெருக்கமாக அமர வைக்கவும் - விசேடமான அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கும் போது மாணவனின் முகத்தை நேராக அவதானிக்கவும்.
- ❖ மாணவனுக்கு சில சத்தங்கள் கேட்காது இருக்கலாம் - அவ்விடயம் தொடர்பாக மிகவும் நிலவியதாக இருந்து தேவையேற்படின் கூறியதை மீண்டும் கூறவும்.
- ❖ முகம் அல்லது கைகளால் மேற்கொள்கின்ற அடிப்படை சமிக்ஞைகள் தொடர்பாக மாணவனுடன் உடன்பாடொன்றுக்கு வரவும் - உதாரணம் : மாணவனுக்கு உதவி தேவைப்படும் போது சுட்டிக்காட்டலாம். வகுப்பினை வேறு இடமொன்றிற்கு எடுத்துச்செல்வதாயின் ஆசிரியருக்கு அதனை சமிக்ஞையினால் சுட்டிக்காட்டலாம்.
- ❖ உனது பேச்சுக்கு உதவும் வகையில் பார்வை ரீதியான துப்புக்களைப் பயன்படுத்தவும் - வலியுறுத்திக் கூறுதல், மொழி, கரும்பலகையில் மேலதிக குறிப்புக்கள் போன்றன.

பார்வையில் காணப்படுகின்ற சீரமைப்புகளுக்கான உத்திகள்

- ❖ மாணவன் மூக்குக் கண்ணாடி அணிய வேண்டிய நிலையில் இருப்பின் அவ்வாறு அணிகின்றானா என்பதனை ஊர்ஜிதம் செய்துகொள்ளவும்.

- ❖ கிட்டிய தூர வேலைகள் செய்வது சிரமமாக இருப்பின் மாணவன் வெளிச்சம் காணப்படுகின்ற இடத்தில் அமர்ந்து இருக்கின்றானா என்பதனை உத்தரவாதப்படுத்தவும் (யன்னல் அல்லது கதவு)
- ❖ தூரப் பார்வை பிரச்சினையாகக் காணப்படின மாணவன் ஆசிரியருக்கும் கரும்பலகைக்கும் அண்மையில் அமர்ந்து இருக்கின்றானா என்பதனை உத்தரவாதப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- ❖ செய்ய வேண்டியவற்றை சிறப்பாக செய்வதற்குத் தேவைப்படுகின்ற வகையில் தெளிவான அறிவுறுத்தல்கள் தொடர்ச்சியாக வழங்கவும்.

மிகவும் மோசமான பார்வைக் கோளாறு உடைய மாணவன் ஆயின்:

- ❖ வெள்ளைப் பின்னணியில் கறுப்பு நிற பெரிய எழுத்துக்கள் கறுப்பு பின்னணியில் வெள்ளை நிற பெரிய எழுத்துக்கள் போன்ற உபகரணங்களை வழங்கவும். பயிற்சிப் புத்தகத்தின் வரிகள் மிகவும் அகலமாக காணப்படல் வேண்டும். Close Circuit Tv யினைப் பாவிப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்.
- ❖ ஒரு மாணவனுக்கு மிகவும் மோசமான பார்வைக் கோளாறு காணப்படின அங்கும் இங்கும் நகர்வதனை இலகுவடுத்தவும் - பயணத்துக்கு இடைஞ்சலாக்குகின்ற தடைகள் இல்லை என்பதனை ஊர்ஜிதம் செய்யவும்.
- ❖ படிக்கட்டுக்கள் மற்றும் ஏனைய கட்டுக்களை வெள்ளைக் கோடுகளால் நிறந்தீட்டிக் காட்டுதல்.
- ❖ நிலத்தையும் நடைபாதையையும் சிறப்பாக பரிபாலித்தல் - சூழிகள் அல்லது வழுக்கும் தன்மை இல்லை என்பதனை ஊர்ஜிதம் செய்துகொள்ளல்.
- ❖ நடைபாதைகளில் கீழ் மட்டத்தில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கின்ற பொருட்கள் அல்லது நடைபாதையில் தடை ஏற்படுத்துகின்ற யன்னல் தட்டுக்கள் இல்லை என்பதனை ஊர்ஜிதம் செய்து கொள்ளல் - அத்துடன் அவ்வாறு இருந்தால் அவை எங்கே காணப்படுகின்றது என்பது தொடர்பாக மாணவனுக்கு அறிவுரை வழங்கவும்.

- ❖ மாணவனுக்கு தனியான பாடநூலை வழங்கவும் - அவ்வாறு வழங்கப்பட்டால் தனக்கு வசிதியான முறையில் பயன்படுத்தலாம்.
- ❖ சிறு சிறு வேலைகளை வழங்கவும் - தேவைப்படின் சிறு இடைவேளைகளை அனுமதிக்கவும் - குறிப்பாக , வேலைகளை மிகவும் சிறப்பான முறையில் பூர்த்தி செய்வதற்காக ஏனைய மாணவர்களை விட விஷேட அவதானம் தேவைப்படின் இது முக்கியத்துவம் பெறும். இயங்குதிறன்கள் தொடர்பான சிரமங்களுக்கான உத்திகள்
- ❖ ஒருங்கிணைவினை பயிற்றுவிப்பதற்காக கீழே காணப்படுகின்ற பயிற்சிகள் உள்ளடங்கலாக நாளாந்த உடற்பயிற்சி முறையொன்றை தயார் செய்துகொள்ளவும்.
- ❖ ஒரு நேர்கோட்டில் நடத்தல்
- ❖ சமநிலைப்படுத்தி ஒரு காலில் நிற்கல்
- ❖ தாளலயத்திற்கு அமைவாக செயற்படுதல்
- ❖ உடலின் பாகங்களைக் கூறும் போது அவற்றை சுட்டிக்காட்டுதல்
- ❖ பந்தொன்றை எறிந்து பிடித்தல்
- ❖ நொண்டிச் செல்லுதல்
- ❖ கயிறு பாய்தல்
- ❖ தடைகளுக்கு ஊடாக அல்லது தடைகளைச் சுற்றி நகர்தல்

கால் / கை இணைந்து செயற்படலில் காணப்படுகின்ற சிரமங்களுக்கான உத்திகள்.

- ❖ பேனைக்குப் பதிலாக பென்சில் ஒன்றைப் பயன்படுத்த அனுமதி வழங்கவும் (பென்சிலை பாவிப்பது இலகுவானது)
- ❖ தடித்த விட்டமுடைய பென்சில் ஒன்றினை வாங்கவும் ; அல்லது பிடிக்கும் பகுதி தடிப்பாகும் வகையில் இலாஸ்டிக் நாடாவைச் சுற்றவும்.
- ❖ கீழே காணப்படுகின்ற பயிற்சிகளுக்கு நாளாந்தம் சந்தர்ப்பங்களை வழங்கவும்

- ❖ அடையாளங்கள் , வரிகள் என்பவற்றை உபயோகித்துக் கொண்டு கடதாசியின் வலது பக்கத்திலிருந்து இடது பக்கத்திற்கு செல்லுதல். இரண்டு வரிகளுக்கிடையில் வரிக்கு ஏற்ப , புள்ளிகளை இணைத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள். பல புகையிரத வழி , பாத அடிச்சுவடுகளை பின்பற்றி செல்லல் என அதனை விருப்பத்துக்குரியதாக ஆக்கலாம்.
- ❖ எழுத்து உருவாக்கல் - பல நிறங்களைப் உபயோகித்து அதனை பூரணப்படுத்தல்.
- ❖ இரண்டு பரிமாணம் கொண்ட வடிவங்களை வரைதல் - சுற்றி வட்டம் , சதுரம் , சதுரமுகி , சாய்சதுரம் போன்ற வடிவங்களில் வரைதல். சாதாரண முறைக்கு ஏற்ப படம் வரைதல் வரை ஒவ்வொரு உருவங்கள் , சதுரம் , முக்கோணம் போன்றவற்றை யாருக்கு வரையலாம் என போட்டி.
- ❖ எல்லைக்குள் நின்று உருவம் அல்லது வடிவத்தினை நிறந்தீட்டுதல்
- ❖ கத்தரிக்கோல் ஒன்றின் மூலம் வட்ட வடிவம் அல்லது படமொன்றினை சரியாக வெட்டுதல்.
- ❖ ஒருங்கிணைத்தல் . இயங்குதிறன்கள் பயிற்சிகளுக்கு மேற்கூறப்பட்ட பயிற்சிகளை அவதானிக்கவும்.

த.ஸ்ரீகமலநாதன்

உள ஆற்றுப்படுத்துனர், அகவொளி.

“அஞ்சலி உள சமூக ஆய்விக்க இலக்கிய சஞ்சிகை” வளங்கி விட்டனா.....?

- ❖ தனிப்பிரதி - 40/- (இந்த ஆண்டு முதல்)
- ❖ ஆண்டுச்சந்தா - 150/- (இந்த ஆண்டு முதல்)
- ❖ சந்தாப்பணத்தை காசுக்கட்டளையாகவோ (பரு. பிரதான தபாலகத்தில் மாற்றக்கூடியவாறு) அல்லது பணமாகவோ அனுப்பலாம்.
- ❖ எழுது முகவரி - “அஞ்சலி சஞ்சிகை” நெல்லண்டை வீதி, தும்பலாள், பருத்தித்துறை.
- ❖ தொலைபேசி இல.- 0213217262, 0212056006
- ❖ Mail Address - anjaliahm@gmail.com

2013ம் ஆண்டிற்கான உங்களது சந்தாவைப் புதுப்பித்துக்

கொள்ளுங்கள்.

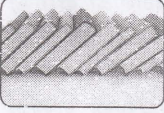
அஞ்சலியக மாலைநேரக் கல்வி மாணவர்களுக்கான விளையாட்டுப் போட்டியின் ஓர் பார்வை.....

03.03.2013 அன்று மாலை 2.00 மணியளவில் பருத்தித்துறையில் உள்ள தும்பளை எனும் கிராமத்தின் கனக்கிலாவத்தை மைதானத்தில் அஞ்சலியக இயக்குனர் அருட்தந்தை S.டேமியன் அடிகளாரின் ஆலோசனையின் படி அஞ்சலியக உதவி இயக்குனர் அருட்தந்தை விஜேந்திரன் அடிகளாரின் தலைமையின்கீழ் அஞ்சலியக பணியாளர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள், இளையோர்கள், பெற்றோர்கள் ஆதரவுடன் பார்வையாளர்கள் புடைசூழ இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டிகள் ஆரம்பமாகியது.

இந்நிகழ்விற்கு பிரதம விருந்தினராக உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளர் திருமதி.R.குட்டித்தம்பி அவர்கள் கலந்து நிகழ்வை ஆரம்பித்து வைத்தார். கௌரவ விருந்தினராக அ.ம.தி யின் சிறுவர்களுக்கும், இளையோர்களுக்கும் இணைப்பாளர் அருட்தந்தை V.A.ஜெரோம் அடிகளார் கலந்து கொண்டு நிகழ்வைக் கௌரவித்து வைத்தார். இந்த இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டிக்கு பாடசாலை அதிபர்கள், அருட்தந்தையர்கள், அருட்சகோதரிகள், சமூக நலன்விரும்பிகள், பெரியோர்கள், ஏனையோரும் கலந்து சிறப்பித்தார்கள்.

விளையாட்டுப் போட்டிகளின் மாணவர்கள் விளையாட்டுப் போட்டி சட்டதிட்டங்களை ஏற்று அவற்றைப் பின்பற்றி மிகவும் சிறப்பாகவும் புத்துணர்வுடனும் விளையாட்டில் ஈடுபட்டார்கள். இவ்விளையாட்டுப் போட்டியானது அஞ்சலியக மாணவர்கள், இளையோர்கள், ஆசிரியர்கள் அனைவரையும் உள்ளடக்கி கணபதிப்பிள்ளை இல்லம்- நீலம், ஞானப்பிரகாசர் இல்லம் - சிவப்பு, இயூஜின் இல்லம் - பச்சை என மூன்று இல்லங்களாகப் பிரிக்கப் பட்டார்கள். போட்டியின் இறுதியில் ஞானப்பிரகாசர் இல்லமானது முதலாம் இடத்தினையும், இயூஜின் இல்லம் இரண்டாம் இடத்தினையும், கணபதிப்பிள்ளை இல்லமானது மூன்றாம் இடத்தினையும் பெற்றுக் கொண்டது. பணியாளர்களும், ஆசிரியர்களும் சிறப்பாக வழிநடத்தி முழுமையென்னும் இலக்கிற்கு கொண்டு சென்றார்கள். இதற்கு இளையோர்கள் பக்கபலமாக இருந்து செயற்பட்டார்கள். இவ்வாறு பார்ப்பவர்களை பரவசப்படுத்திய இச் சிறப்பான விளையாட்டுப் போட்டியானது மாலை 6.30 மணியளவில் நன்றிப் பகிர்வுடன் இனிதே நிறைவேறியது.

தரு.க. அருணகிரநாதன்
உளசமூகப் பணியாளர் (FSC)



வாசகர் பார்வை

உங்களது பதினேழாவது இதழ் என் கரத்திற்குக் கிட்டியது. வாசித்தேன், மிக்க மகிழ்ச்சி.

உங்களது வெளியீடு தொடர்பான எனது உள்ளக் கிடக்கையை 'பொதுப்பார்வை' என்ற தளத்தில் நின்று இச்சிறுமடலில் வரைகின்றேன். நீங்கள் பிரசுரிக்கின்ற ஆக்கங்கள் தொடர்பான கருத்துக்களை மற்றொரு மடலில் வரைவதென திட்டமிட்டுள்ளேன். உங்களுக்கும் எனக்கும் இடையிலான தொடர்பு தொடர இறைவனை வேண்டுகின்றேன்.

ஒரு காலத்தில், ஏறத்தாழ இற்றைக்கு ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்ட எமது மக்களை மீட்பதற்காக அக்காலத்தின் தன்மை உணர்ந்து திருக்குறள் முதலான அறநூல்கள் எமது மத்தியில் தோன்றின. அன்றைக்கு திருக்குறள் முதலான அறநூல்கள் செய்த அதே காரியத்தை இன்றைக்கு அதாவது நாம் வாழும், இருபத்தியொராம் நூற்றாண்டிலேயே உங்கள் 'அஞ்சலி' செய்து கொண்டிருக்கின்றது என்பது எனது உயர்ந்த கணிப்பு.

மனித மனங்களை ஆற்றுப்படுத்தத் தோன்றிய திருக்குறள் முதலான அறநூல்கள் எமது பண்பாட்டை மொழியை, விழுமியங்களை, ஆத்மீகத்தை நிலைநிறுத்துவதில் அதிக கவனம் செலுத்தியுள்ளன. இதே போல "அஞ்சலி"யும் எமது மொழி, பண்பாடு, விழுமியம், ஆத்மீகம் என்பவற்றைக்காத்து, இனைய தலைமுறையினரிடம் கையளிப்பதில் மிகவும் கவனமாக செயற்படுவதைக் கூர்ந்து கவனிக்கும்போது எம்முள் மகிழ்ச்சி இரட்டிப்பாகிறது.

எல்லாச்சஞ்சிகைகளும் 'நிலைநிறுத்தல்' என்ற கருத்து நிலையிலேயே இயங்குகின்றன. சமகாலத்தில் வெளிவருகின்ற சில சஞ்சிகைகள் ஒருசிலரின் பெயரை நிலைநிறுத்துவதில், வெளியிடுகின்றவரின் பெயரைப் புகழை நிலைநிறுத்துவதில், வெளியிடுகின்ற அமைப்பிற்குப் புகழைத் தேடுவதில் இவற்றுக்கு அப்பால் தமது இயங்குதளம் சார்ந்த அடையாளங்களை நிலை நிறுத்துவதில் கவனமாக

இருக்கின்றன. இத்தகைய நிலைப்பாடுகளிலிருந்து விலகி எமது மொழியை, பண்பாட்டை, ஆத்மீகத்தை வளமான வாழ்வை மேம்படுத்தல் என்ற உயரிய இலக்கோடு உங்கள் சஞ்சிகை வெளிவருவதையிட்டு வாசகன் என்ற முறையிலும் மேற்குறித்த விடயங்களை நேசிப்பவன் என்ற முறையிலும் உங்கள் வெளியீட்டிற்குத்தலை வணங்குகின்றேன்.

“கல்வியும், கல்வியினால் விளைகின்ற ஒழுக்கமும் கல்வி, ஒழுக்கம், இறையருள் என்பவற்றின் துணைகொண்டு நாம் காணுகின்ற இலக்கியங்களுமே எதிர்காலத்தில் எம் இனத்தின் இருப்பின் அடிநாதமாக விளங்கப் போகின்றன.” சமகால சமூகப் பொருளாதார அரசியல் போக்குகளை அவதானிக்கின்றபோது இக்கூற்றின் பெறுமானம் உங்களுக்கு புரியும் என நம்புகின்றேன். மேற்குறித்த கூற்றிற்கு நாம் சான்று பகரக்கூடிய வகையில் அமைந்திருக்கின்ற ‘அஞ்சலி’ சஞ்சிகையினை மனதாரப் பாராட்டுகின்றேன்.

என்றும் அன்புடன்
வாசகர் தென்புலோலியூர்
பரா.ரதீஸ்

அமைப்பாளர், பெருந்தலைவர்,
அகில இலங்கை இளங்கோ கழகம்,
ஆசிரியர், தமிழ்ப்புலம், யா/மெதடிஸ்த பெ.உ.பாடசாலை.

நீங்களும் வளர்ந்து அஞ்சலியை வளர்த்து மற்றவர்களை
வளர்க்க உளவியல், ஆன்மீக, இலக்கிய, சமூக
ஆக்கங்களையும், இச் சஞ்சிகை பற்றிய
கருத்துக்களையும் எழுதி அனுப்புங்கள்.
உங்களது ஆக்கங்கள் 15.07.2013 இற்கு முன்னர்
வரவேற்கப்படுகின்றது.

நீங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

அஞ்சலியகம்,
நெல்லண்டை வீதி,
தும்பளை,
பருத்தித்துறை.

Anjali Aham,
Nellandai Road,
Thumpalai,
Point Pedro,

யொது அறிவிற்குரிய விடைகளை இணைக்கப்பட்டுள்ள

தாளில் எழுதி அனுப்புங்கள்

(நூற் பிரதிகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது)

நீங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

அஞ்சலியகம்,
நெல்லண்டை வீதி,
தும்பளை,
பருத்தித்துறை.



Anjali Aham,
Nellandai Road,
Thumpalai,
Point Pedro,

தீபம் 5 சுடர் - 03 சஞ்சிகைக்கான
விடைகள்

- | | |
|--------------|---------------|
| 1) 28 வழிகள் | 2) 25 தடவைகள் |
| 3) சீனா | 4) மெக்சிக்கோ |
| 5) தேக்கு | |

சுடர் - 01 சஞ்சிகைக்கான

பொது அறிவுப்போட்டி

- 01) ஒரு பட்டுப்பூச்சியில் எவ்வளவு நீளத்திற்குச் சமமான பட்டு நூல் உள்ளது?
- 02) கடல்நீரைக் குடித்து உயிர்வாழும் பறவை எது?
- 03) நம் உடலில் இரத்தம் பாயாத பகுதி எது?
- 04) சூரியன் பூமியைவிட எத்தனை மடங்கு பெரியது?
- 05) உலகிலேயே ஒருஎழுத்துப் பெயர் கொண்ட பத்திரிகையாளர் யார்?

அஞ்சலியகத்தின் நிகழ்வுகள் சில.....

