

சத்திரை, அன்

அன்

உளவியல் சஞ்சிகை



'95

நான்

உளவியல்
சஞ்சிகை

மலர்: 21

சித்திரை - ஆனி

இதழ்: 2

1995

ஆசிரியர்:

S. எட்வின் வசந்தராஜா

O.M.I. . B.Th.

இணை ஆசிரியர்:

ஜீவனதாஸ் பெர்ணான்டோ

O.M.I. . B.A.

நிர்வாகக்குழு:

அ.ம.தி. மெய்யியல் மாணவர்கள்.

ஜோசப்பாலர்.

ஆலோசகர்:

டாலியல்

O.M.I, M.A

டேமியன்

O.M.I, M.A.

செல்வரட்சணம்

O.M.I. Ph D.

ஜீவாபோல்

O.M.I, M.Phil

தொடர்பு:

'நான்' ஆசிரியர்,

சுவாமியார் வீதி,

கொழும்புத்துறை

யாழ்ப்பாணம்.

ஆண்டுச் சந்தா

ரூ 50-00

(தபால் செலவுடன்)

தனிப்பிரதி

ரூ 12-00

உள்ளே

மனம் பற்றிய ஒரு தேடல்

பெ. அலெக்சியா

பார்வைகள் தரும் மனப்பதிவுகள்

யோகா

பல்கவைக்கலசம்

சுய ஆளுமை முழுமை பெற

- கோகிலா மகேந்திரன்

உள்ளங்கள் உரைட்டும்

- எம். எம் ரி. றொட்ரிக்ஸ்கா

உன்மனோபலத்தை உயர்த்தும்

வழிகள்

எஸ். பி. கே

மனப்பாங்கும் மாற்றங்களும்

- என். சண்முகலிங்கன் M. A

உளநலத்தில் புன்னகை

திருமதி பி. எவ் சின்னத்துரை

வருத்தம்பாதி; வருந்துதல் மீதி

டாக்டர் செல்வி நா. நாகேஸ்வரி

சுழியோடு

இராஜேந்திரம் ஸ்ரலின்

மனிதர்கள்

(சிறுகதை)

செம்பியன் செல்வன்

தனிமையுணர்வை தவிர்ப்பது

எப்படி?

பொன்சியன்

மனம்

(உருவக்கதை)

வளவளவளவன்

உளமது நிமிருமானால் ..

வாகரை வரணன்

கருத்துக்குவியல்

69

சொல்லாட்சி

வாசகர் பூங்கா



உள்ளத்தின் ஆழம்

மனிதன் உடலும் உள்ளமும் உடையவன். மனிதனை நாம் பூரணமாக புரிந்து கொள்ளவேண்டுமெனில் அவனின் உடந்தோற்றத்தை மட்டுமல்ல அவனின் உள்ள அமைப்பையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக மனித உள்ளத்தை அறிவதென்பது கடினமான விடயம். ஏனெனில் எந்த ஆழத்தையும் அளந்து விடலாம் ஆனால் மனித மனத்தின் ஆழத்தை அளந்து விடமுடியாது. இன்னும் குறிப்பாக எமது சமூகத்தில் போரினாள் பாதிக்கப்பட்ட மனித உள்ளங்களை அறிவது மிகக்கடினமான செயல் என்பது சொல்லித்தெரியத் தேவையில்லை.

உலகின் விஞ்ஞானங்கள் பல விடயங்களை ஆழமாக அறிய முற்படுகின்றபோதிலும் மனித உள்ளத்தை அறிய முயலாதது இதன்கடினத்தன்மையை மேலும் தெளிவு படுத்திகின்றது. இருந்தும் உளவியல் மனித உள்ளத்தை ஆழமாக அறிய முயலுகின்றது. அதனால்தான் உளவியலாளர்களுக்கிடர் "உளவியல் என்றால் உளம், மனம் பற்றிய படிப்பு" என்று வரையறுத்துள்ளார்கள்.

எனவே உளவியற் கல்வியின் உதவியோடு மனித உள்ளத்தை அறிய முயற்சிப்போம் ஏனெனில் இதுதான் முழு மனிதனின் மையமாகவும், மனித நடத்தைகளை நெறிப்படுத்துகின்றதாகவும் இருக்கின்றது.

"மனிதனைப் புரிய மனித உள்ளத்தை அறிவோம் மனித உள்ளத்தைத் தெரிய உளவியற் கல்வி கற்போம்."

— ஆசிரி

மனம் பற்றிய ஒரு தேடல்

★ செல்வி பெ. அலெக்சியா
எழிலூர்

“மனம்”

எனும் சொல் உள்ளம், சிந்தை எனும் சொற்களால் குறிக்கப்படுகிறது. இச் சொல் ஆழமான கருத்துக்களை, அர்த்தங்களை கொண்டதாக இருக்கிறது. அதனால்தான் உளவியல், மெய்யியல், சமூகவியல், விஞ்ஞானம், சமயம் போன்ற துறைகள் இச்சொல்லை பயன்படுத்துகின்ற பொழுது வெவ்வேறு கருத்துக்களைத் தருகின்றன.

இவ் எண்ணத்தை மனதில் கொண்டு “மனம்” எனும் இச் சொல்லை மேற்படி துறைகளிலே ஆராய்ந்தேன். ஆராய்ந்த பொழுது அவ்வத்துறைகளிலே திறன் வாய்ந்தவர்களால் கூறப்பட்ட கருத்துக்களைத் கீழே தருகின்றேன்.

உளவியலில் மனம்:-

திரு P.A.C ஆனந்தராஜா

இயக்குநர்: சாந்திகம்

உளவளத்துணை நிலையம்,

கூறிய போது “உளவியலாளர்கள் மனித விதாழிற்பாடுகள், நடத்தைகள், கனவுகள் முதலியவற்றை வைத்து மனதைப்பற்றி ஆராய முற்பட்டனர். இவர்களில் உளவியலின் சிந்தையான சிக்மன் புரொய்ட் என்பவரின் கருத்துப்படி மனம் Id, Self Ego, Supper Ego என்னும் 3 அம்சங்களை கொண்டுள்ளது. Id என்பது இயல்புக்கங்கள் அடங்கியுள்ள மனம். Supper Ego என்பது மூகத்தால் கட்டியெழுப்பப்படுகின்ற மனம். தன்னியல்பான சிந்தனைகள், செயற்பாடுகளிற்கும், சமூகத்தின் கட்டுப்பாடுகளால் ஏற்படுகின்ற சிந்தனைகள், செயற்பாடுகளுக்குமிடையில் ஏற்படுகின்ற மரணப்பாடுகளால் உண்டாகின்ற உடல், உள தாக்கங்களை Self Ego மநிலைப்படுத்துகின்றது. எனவே மனதில் முக்கியமான ஒரு அம்சமாக Self Ego காணப்படுகிறது. Id, Supper Ego இரண்டுக்குமிடையில் ஏற்படுகின்ற தாக்கம் Self Ego வினால் சரியான முறையில் மநிலைப்படுத்தப்படாவிடின் நரம்பியல் தாக்கங்களுக்குள்ளாகி உடல் நோய்கள் ஏற்படுகின்றது” என்றார்.

மெய்யியலில் மனம்:-

திரு. யுகபாலசிங்கம்
மெய்யியல் விரிவுரையாளர்
யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்

கூறிய கருத்தாவது “காலாகாலமாக பல்வேறு மெய்யியலாளர்கள் மனம் பற்றி பல்வேறு கருத்துக்களை கூறிய போதிலும் அவைமுழுவதும் சரியானதென்று கூறிவிடமுடியாது. பொதுவாக கூறின் அகநடத்தைகளின் தொகுப்பே “மனம்” என்று கூறலாம். அதைவிட “மனம்” என்பது ஐடமல்லாத ஒரு வஸ்து, இது ஒரு ஒழுங்குபடுத்தல் தத்துவம், ஒரு சில அனுபவங்களின் கூட்டுத்தொகை, நடத்தையின் ஒரு வடிவம் எனும் கருத்துக்கள் மெய்யியலில் முன் வைக்கப்படுகிறது. மேலும் மனதினை வஸ்துவாக எடுத்தாண்ட சிந்தனையாளர்களில் பிளாட்டோவும் (Plato) டேக்கார்டும் (Descart) குறிப்பிடத்தக்கவர்கள். 18ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த ஹியும் (Hume) என்பவர் மனம் ஒரு வஸ்து என்பதை விமர்சித்து அனுபவங்கள், எண்ணங்கள் ஆகியவற்றின் வடிவமாக மனம் அமைகிறது என்றார். மனிதனின் நடத்தைகளினூடாக அவனது மனம் பற்றி விபரிக்கையில் உண்மையில் நாம் அவனது மனதையே விபரிக்க முனைகிறோம் எனவும் கில்பேட் நைல் என்பவர் Concept of Mind என்ற நூலில் விளக்கியுள்ளார்.” என்றார்.

சமூகவியலில் மனம்:-

திரு. G. M. செபஸ்தியாம்பிள்ளை
சமூகவியல் விரிவுரையாளர்
யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்

கூறும் பொழுது மனம் என்ற எண்ணக்கரு பலகோணங்களிலிருந்து நோக்கப்படுகிறது. சமூகவியல் நோக்கில் “மனம்” சமூகத்தினால் வளர்க்கப்படுகின்றதொன்றாக காணப்படுகிறது. இந்த வளர்ச்சியால் சமூகமயமாக்கல் உருவாக்கப்படுகிறது. இந்த உருவாக்கலை குடும்பம், அயல். பள்ளிக்கூடம், மதநிறுவனம் போன்றவையும் செய்கின்றன. இச்செயற்பாடுகள் ஒவ்வொரு சமூகத்தின் பண்பாட்டு அம்சங்கள் மூலமாக ஏற்படுத்தப்படுகிறது. குறிப்பாக எமது விழுமியங்கள், மரபுகள், வழக்காறுகள் போன்றவற்றாலும் மதநம்பிக்கைகள், கருத்தேற்றம் வாயிலாகவும் உருவாக்கப்படுகிறது. நாம் அணியும் உடை, உண்ணும் உணவு, சமூகத்தில் செயற்படும் முறை போன்றவை எமது மனதுக்கு திருப்தி தந்தால் மட்டுமே அவைகளைச் செய்கிறோம். எமது மனம் இவைகளுக்கு இசைந்து போகாவிட்டால் நாம் இவ்வாறு செயற்பட முடியாது” என்று கூறினார்.

விஞ்ஞானத்தில் மனம்:-

டாக்டர். திரு. சசிகாந்தன்
- யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

கூறியபோது "மனம்" என்பது மூளையின் ஒரு தொழிற்பாடு. இது ஒப்பிட்டுப்பார்த்தல், ஒருங்கிணைத்தல் என்பவற்றினூடாக தொழிற்படுகிறது. - மனம் - செயற்பாட்டின் முக்கிய கூறாக பின் வருவன குறிப்பிடப்படுகிறது.

1. ஞாபகசக்திப்பகுதி 1: நீண்டகால ஞாபகசக்திப்பகுதி
2. குறுங்கால ஞாபகசக்திப்பகுதி
2. புலன்களிலிருந்து கிடைக்கும் தகவல் (Input)
3. இணைக்கும் பகுதி

இத்தொழிற்பாட்டின் வெளியீடாக (Output) சுரப்பிகள், நரம்புகள், தசைகள் என்பன செயற்படுவதைக் குறிப்பிடலாம். இச்செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் "மனம்" பாதிக்கப்பட்டுள்ளது எனலாம் என்றார்.

சமயத்தில் மனம்:- கலாநிதி வண. A.J.V. சந்திரகாந்தன்
தலைவர், கிறிஸ்தவ நாகரிகத்துறை
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

கூறியபோது "மனம்" முழுமனிதனின் மையம். இதயம் மனம் உறைகின்ற உறைவிடமாயுள்ளது. உள்ளத்தின் நிறைவு புலன்களினூடாக, உடற்செயற்பாட்டினூடாக வெளிப்படும். மனிதனின் உள் ஞானர்வின் மையப்பொருள், மனித உணர்வுகளின் வெளிப்பாட்டின் நடுப்புள்ளி, எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது. மனம், சிந்தனை இரண்டும் எப்போதும் சமாந்திரக் கோடுகளாயுள்ளன. அதாவது மனம் நல்லதாக உள்ளபோது சிந்தனை தீயதாயிருக்கலாம். சிலவேளை சிந்தனை நல்லாதாயிருக்க மனம் தீயதாயிருக்கலாம். எனவே மனம், சிந்தனை இரண்டும் நல்லதாய் சந்திக்கும் போது மனிதன் சிறப்படைகிறான். குற்றங்கள், குறைகள், பாவம் என்பன மனதில் தாக்கங்களை உண்டாக்குகின்றது. மனிதனை வழிநடத்தும் ஒரு கருவியாக மனம் கொள்ளப்படுகிறது எனக் கூறினார்.

இவ்வாறாக இத்துறைகளிலே திறமை பெற்றவர்கள் "மனம்", பற்றிய தங்கள் கருத்துக்களை கூறினார்கள். இவர்களுடைய "மனம்" பற்றிய கருத்துக்கள் வேறுபட்டவையாக இருந்தபோதிலும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடையதாக இருந்ததைக் காண முடிந்தது.

பார்வைகள் தரும் மனப்பதிவுகள்

★ யோகா

“நேற்றிரவு வருவீர் என எதிர் பாத்தேன், ஏன் வரவில்லை?”

“நண்பிகள் வந்ததால் வரமுடியவில்லை. இண்டைக்கு இரவு கட்டாயம் வருவேன்.”

“இப்படி எத்தனை முறை சாட்டுக் கூறி வீட்டிர், இப்படி ஏமாத்துவதால் இனி நீர் வரவேண்டாம். வேறு ஆளை நான் பாக்கிறேன்.”

இள வயதுடைய ஆண், பெண் இருவரது தனிப்பட்ட பேச்சைப் பார்த்த பலரது கண்கள் பலகேள்விக்கணைகளை தங்கள் பார்வையால் எழுப்பின. ஏன்! இந் நிகழ்வில் உங்கள் மனங்களில் கூட ஏதோ எண்ணங்கள் தோன்றியிருக்குமே.

இவை போல வேறு ஒரு நிகழ்வையும் இங்கே நோக்குவோம். வீட்டுப்பிராணியான கோழி ஒன்றை பார்ப்பவர்கள் மனங்களில் எழும் எண்ணங்களை அவதானியுங்கள்.

“ஈ அசிங்கம் கண்ட இடத்திலும் கிளறிட்டு வீட்டுக்குள்ள வந்து அசிங்கப் படுத்துதே.” இது வீட்டை துப்பரவு செய்யும் ஒரு பெண்பிள்ளையின் குரல்.

“அட கோழி, முட்டைக்கு பறக்கிதுபோல. அதை பிடிச்ச அடைச் சால் முட்டையை கொடுத்து காலைச் சாப்பாட்டை வேண்டலாம்” இது குடும்பத்தலைவியின் குரல்.

“புள்ளி போட்டகோழி, எப்பிடி வடிவாயிருக்கு பாத்தீங்களா மாமா” இது சிறுமியின் குரல்.

“அட்டா, பதமான பருவம். அதை மடக்கி சட்டியில் போட்டு ஒரு பிரட்டல் பிரட்டினா எப்பிடி இருக்கும்”? இது மாமிசப் பிரியரின் அங்கலாய்ப்பு,

05 நூன்

“இது எப்படியும் 1½ கிலோ தேறும் 200 ரூபா விலை போகும்”
இது வியாபாரியின் கணிப்பு.

“சீச்சி இது என்ன வருசம், வெள்ளி எண்டு பார்க்கும் கோழி,
முட்டை, இறைச்சி எண்டு கதைச்சுக் கொண்டு அசிங்கமாக...”
இதுசமயப் பக்தர் ஒருவரின் குரல்.

எல்லோரும் ஒன்றைத்தான் பார்த்தார்கள், ஆனால் பார்வையால்
ஒவ்வொருவர் மனங்களிலும் எழுந்த வடிவங்கள் எப்படிப்பட்டது
என்பதைப் பார்த்தீர்களா? இவ்வாறாக வாழ்க்கையிலே பல நிகழ்வு
களை நாம் சந்திக்கின்றோம். எமக்கு பிடித்த, பிடிக்காத நிகழ்வு
களுக்கு ஏற்ப எமது பார்வைப் படிமங்களை மாற்றி மனக் கருத்துக்
களைக் கொட்டித் தீர்க்கின்றோம். இதன்மூலம் எம் மன உணர்வு
கள் வெளிப்படுகின்றது. இதற்கு நாம் எவரும் விதிவிலக்கல்ல.

இவை சில சமயம் வயதுக்கு ஏற்பவும் அனுபவ அறிவுக்
கேற்பவும் மாறுபடுகிறது. பார்ப்பதும், கேட்பதும் ஒரே பொருளாக
இருந்தும் அதற்கான கருத்து ஒருவருக்கொருவர் மாறுபட்டவையாக
இருப்பதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு, என ஆராய்ச்சியாளர்கள்
கூறுகிறார்கள்.

முதற் கூறப்பட்ட நிகழ்வைப் பற்றி உங்கள் மனதில் எழுந்த
வற்றை ஒருமுறை சீர் தூக்கிப் பாருங்கள். இளவயதினரது பேச்சுகள்,
அவர்கள் சந்திக்க முடியாததால் கூறிய வார்த்தையைக் கொண்டு
உங்கள் மனங்களில் ஒரு திட்டத்தை, முடிவை எடுத்திருப்பீர்கள்.
இதனைப்போலவே நடந்த சம்பவத்தை பார்த்த ஒருவர் அந்த
நிகழ்வைப்பற்றி கேட்டறிந்து கொண்டார். அந்த இளவயதினர் இச்
சம்பவத்தை விளக்கி கூறும் போது. அது ஒரு சமூக சேவையாக
நடத்தப்படும் இரவு வகுப்பில் கற்பிப்பதற்கு அவளை ஏதிர்பார்த்து
திருந்து வராததால் ஏமாற்றம் கொண்டு புதியவர் ஒருவரை ஒழுங்கு
செய்ததே அந்த நிகழ்வு என்றார்.

ஆனால் அவர்களின் வயதும், எமது சமூகத்தின் குறுகிய மன
நிலைகளும் எமது பார்வைகளில், தீர்மானங்களில் பெரும் செல்வாக்
கைச் செலுத்துகின்றது. இதுவே அவர்களை சமூக சேவையாளர்
களாக அன்றித் தவறான சந்திப்பில் ஈடுபடுவர்களாக எண்ணத்
தூண்டுகின்றது.

இந்த எண்ணங்கள் தான் சமூகப் பணியில் ஈடுபடுபவர்களுக்கும்
சமூகத்தின் பார்வைகளை ஏற்கத் துணிவற்றவர்க்கும் குந்தகமாக

நான் 06

அமைந்துவிடுகின்றது. இதனால் அவர்கள் மனம் சலித்து ஒதுங்கி, விரக்தியுற்று தமது ஆளுமையை சிதைத்து விடுகின்றார்கள்.

கணவன் மனைவியரிடையேயும், ஆசிரிய மாணவரிடையேயும், நண்பர்களிடையேயும், தொழில்சார் ஊழியர், அதிகாரிகள் மட்டத்திலும் மனதில் ஒன்றை நினைத்து வார்த்தையில் அவற்றைக் கொட்டுவதால் உறவு சிதைவடைகின்றது. ஒருவரோடு எப்படி உறவு கொண்டாலும், பலவருடங்கள் அந்நியோன்னியமாகவாழ்ந்தாலும் அவர்களின் மனப் பதிவுகளை முழுமையாக நாம் அறிந்து விடமுடியாது. இவற்றில் சிலவற்றையே வெளிக்காண முடியும். இவை ஆளுக்காள் வீதங்கள், கூடிக் குறைந்து தென்படுமே அன்றி முழுமையாக அறியமுடியாது. ஆகையால் ஒவ்வொரு மனிதனும், குறுகிய பார்வையில் இருந்து விடுபட்டு, தமது கண்களை அகலத் திறந்து, தப்பான வழிகளைத் தவிர்த்து, நற் சிந்தனைகளுடன் நல்ல மனப் பதிவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

“உளத்தால் நல்லவற்றைச் சிந்தித்தாலே

பார்வையாலும் நல்லவற்றை காணமுடியும்.” □

பட்டமளிப்பு விழாவில்...

ஆங்கில மொழி மூலம் அடிப்படை உளவளத்துணை தொடர் உருவாக்கல் பயிற்சி நெறியில் பயிற்றப்பட்ட 21 மாணவர்களுக்கு பட்டமளிப்பு விழா சுண்டுக்குளி இல 5 பிளைச்சல் வீதியில் அமைந்துள்ள புதிய உளவளபயிற்சி இல்லத்தில் நடைபெற்றது.

பிரதம விருத்தினராக யாழ் அரச அதிபர் K. பொன்னம்பலம் அவர்களும் பட்டமளிப்பு விழா வீற்கு தலைவராக யாழ் பல்கலைக்கழக கல்வித்துறை தலைவர், பேராசிரியர் வ. ஆறுமுகம் அவர்களும், சிறப்பு விருத்தினராக யாழ் ஆயர் தோமஸ் சவுந்திரநாயகம் ஆண்டகையும் யாழ். அ. ம. தி. முதல்வர் அருட்திரு பி. பி. பிலிப் அடிகளாரும் கலந்து பட்டமளிப்பு விழாவை சிறப்பித்தனர்.



உளவளத்துணையாளர் கலாநிதி அருட்திரு செல்வரெட்டணம் அடிகளாரின் நெறிப்படுத்தலில்

உருவாக்கப்பட்ட

மாணவர்களின் பட்டமளிப்பு விழா புதிய இல்லத்தில் சிறப்புடன் தடைபெற்றது.

சாந்திகத்தில்...

உளவளத்துணையானது பொது மக்கள் மத்தியில் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றுவரும் இந்த வேளையில் சாந்திகம் உளவளத்துணை நிலையமானது பொதுமக்களுக்கு தனது சேவையாற்றிவருவது யாவரும் அறிந்ததே. இந் நிலையமானது உளவளத்துணையுடன் மட்டும்தீன்றுவிடாது உளவியல் கருத்தரங்குகள், கலந்துரையாடல்கள், பயிற்சி வகுப்புகள் போன்றவைகளை நடாத்தி உளவளத்துணை பற்றிய மேலதிக அறிவுகளை அங்கத்தவர்களுக்கு வழங்கிவருகின்றது. இத்தொடரில் கடந்த 8, 15, 02, 95ல் அமெரிக்காவில் உளமருத்துவராகக் கடமையாற்றும் டாக்டர். எஸ். நவபாலச்சந்திரன் அவர்களினால் இரு கருத்தரங்குகள் நடாத்தப்பட்டது. இக் கருத்தரங்குகளில் எவ்வாறு உளவளத்துணையாற்றுவதென்பதைப்பற்றியும், அதிலுள்ள பிரச்சினைகள் எவை என்பதுபற்றியும் பல கருத்துக்களை வழங்கினார். அத்துடன் உளவளத்துணை நிலையத்தில் நடைபெறும் உளவளத்துணை பற்றி கேட்டறிந்து மேலும் பல ஆலோசனைகளை வளங்கினார்.

கடந்த 11, 12, 02, 95ல் திகதிகளிலும் உளநோய் வைத்திய நியுணராகப் கடமையாற்றும் டாக்டர். டி. என். இரட்னாவேல் (M. D, F. RC, phych, (I,) F. A. P. A.) அவர்களினாலும் இரண்டு நாட்கருத்தரங்கு சாந்திகம் கேட்போர்கூடத்தில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்விலும் மேலும்பல உளவளத்துணை நடைமுறைகள் பற்றியும், எப்படி உளவளத்துணையை நடத்துவது என்பது பற்றியும் உளவளத்துணையாளர்களுக்குக் கூறப்பட்டது. அத்துடன் பெருமளவில் கலந்துரையாடல் முறையில் கருத்தரங்கு நடைபெற்றது.

செல்வி வ. கிருபா

★ உங்கள் பகுதியில் இடம்பெறும் உளவியல் கருத்தரங்குகளின் விபரங்களை செய்திகளாகத் தத்து பலசுவைக் கலசத்தை அழகுபடுத்துங்கள்.

★ நீ அனுமதித்தால் அன்றி உன் உள்ளத்தை யாராலும் அமைதிப்படுத்த முடியாது.

சுய ஆளுமை முதுமை பெற...

★ கோகிலா மகேந்திரன்

ஆளுமை என்றால் என்ன? உளவியலில் கேட்கப்படக் கூடிய மிகக் சிக்கலான கேள்விகளில் இதுவுமொன்று. இக்கேள்விக்குத் தரப்படக் கூடிய பதில்களும் மிகப்பல “ஆளுமை என்பது சமூகத்தில் அவன் காணப்படும் தன்மை” என்ற எளிமையான வரைவிலக்கணத்தில் இருந்து கணிதவாய்பாடுகள் பாவிக்கப்படுகின்ற மிகக் சிக்கலான வரைவிலக்கணங்கள் வரை உளவியலாளரால் எடுத்தாளப்படுகின்றன. எப்படியிருந்த போதிலும் ஒரு மனிதனின் ஆளுமை என்பது அவனது பாரம்பரிய காரணிகள், அவன் கற்றுக் கொண்ட விடயங்கள், அவன் வாழும் சமூகத்தின் பண்பாடு, பழக்க வழக்கங்கள், அவன் தன்னைப்பற்றி ஏற்படுத்திக் கொண்ட சுய விழிப்புணர்வு, அவனுடைய நனவிலி மனதின் இயக்கங்கள் போன்ற பல விடயங்களோடு தொடர்புடையது என்பதை எவரும் ஏற்றுக் கொள்வர்.

மனிதர்களின் ஆளுமைப் பண்புகளைக் கொண்டு அவர்களைப் பாகுபடுத்தும் நடவடிக்கையில் பலவேறு உளவியலாளர்கள் ஈடுபட்டனராயினும் அவை எதுவுமே முழுமை பெறவில்லை. ஆளுமை பற்றி மனித சமுதாயம் தேடி அறிய வேண்டிய விடயங்கள் இன்னும் நிறைய உள்ளன. ஆயினும் ஏபிரகாம் மாஸ்லோ சுய ஆளுமை முழுமை பெற்றவர்களைப் பற்றித் தந்துள்ள தகவல்கள் மிகச் சுவாரசியமானவை. சுய ஆளுமை முழுமை பெற விரும்புகிற மனிதர்களுக்கு மிகப் பயனுள்ளவையும் கூட!

றுத் பெனடிக்ற், மாக்ஸ் வேதீமர் ஆகிய இருவரும் மாஸ்லோவின் ஆசிரியர்கள். இவர்களிடம் காணப்பட்ட ஏதோ ஒன்றினால் மாஸ்லோ அதிகமாகக் கவரப்பட்டார். அவர்களிடம் அவருக்கு அன்பும், மதிப்பும், பத்தியும் இருந்தது மட்டுமல்ல - அவர்களைப் பார்த்து, அவர் பிரமித்துப் போனார். உலகில் மிக ஏராளமாகக் காணப்படுகிற மனிதர்களை விட இவர்கள் எப்படி வேறுபடுகிறார்கள் என்று அறிவதில் அவருக்கு ஒரு பெரிய விருப்பம் ஏற்பட்டது. ஆரம்பத்தில் அவருடைய முயற்சி விஞ்ஞானத் தன்மை அற்றதாகவே தொடங்கியது. இந்த ஆசிரியர்களைப் பற்றியும் அவர்களின் நடத்தை பற்றியும் மாஸ்லோ எழுந்த மாணமாகக் குறிப்பெழுதத் தொடங்கினார். இப்

படி எழுதத் தொடங்கிய பின்னர் பார்த்தால் இந்த இருவருக்கும் இடையில் பல பண்புகள் பொதுமைப்படுத்தப்படக் கூடிய நிலையில் இருந்ததை மாஸ்லோ அவதானித்தார். ஆகவே, தான், இரண்டு தனி மனிதர்களைப் பற்றியல்ல, ஒரு வகை மனிதர்களைப் பற்றியே ஆராயத் தொடங்கியிருப்பதாக அவர் தெளிவு பெற்றார். அந்தக் கணப்பொழுது மாஸ்லோவுக்குப் பெரு மகிழ்ச்சியைத் தந்தது. தொடர்ந்து அதே வகை மனிதர்களை அவர் புற உலகில் தேடத் தொடங்கினார். தேடினார் கண்டு பிடித்தார். அவர்களின் ஆளுமைப் பண்புகளைத் தொகுத்து எடுத்துக் கூறினார்.

அவர்கள் எல்லோரும் சுய ஆளுமை முழுமை பெற்ற அல்லது அந்த நிலையை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிற அல்லது அந்த நிலைக்கு வரக்கூடிய தன்மை பெற்ற மனிதர்கள் அவர்கள் தமது திறமைகள் ஆற்றல்கள் போன்ற வற்றின் உச்சப் பயன்பாட்டை மனித சமூகத்துக்கு வழங்கியவர்கள். இப்படியானவர்களை மாஸ்லோ தனது மாணவர்களிலும் கண்டார். தனது நண்பர்களிலும் கண்டார். பிரபலமான சரித்திர புரிஷர்களிலும் கண்டார். சாதாரண மனிதரிலும் கண்டார். அவர் தனது விரிவான ஆராய்ச்சிக்குத் தேர்ந்தெடுத்த மனிதர்களில் அல்பேர்ட் ஜன்ஸ்டன், சிக்மண்ட் பிராய்ட்டு, வில்லியம் ஜேம்ஸ், ஏபிரகாம் லிங்கன், எலியனர் றூஸ் வெல்ற், தோமஸ் ஜெவார்சன் போன்றோரும் அடங்குவர்.

சுய ஆளுமை முழுமை பெற்ற இந்த மனிதர்களிடம் காணப்பட்ட பொதுப் பண்புகள் எவை?

1. சூழலின் யதார்த்த நிலையைச் சரியாகவும், முழுமையாகவும் இவர்கள் உள்வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். சொந்தத் தேவைகள், சொந்த உணர்வுகள் அல்லது பாதுகாப்பு கவசங்களால் அவை நிறமூட்டப்படுவதில்லை.
2. தங்களையும் மற்ற மனிதர்களையும் இயற்கையையும் அவர்கள் அநேகமாக ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். எந்த ஒரு விடயத்திலும் அல்லது எந்த ஒரு மனிதரிலும் உள்ள நல்ல பக்கத்தையும் தீய பக்கத்தையும் அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வதால், அவர்களால் எதையும் சகித்துக் கொள்ளமுடிகிறது.
3. தமது உணர்வுகளை இவர்கள் உண்மையாக அனுபவிக்கிறார்கள். அவற்றை அப்படியே உணர்ந்தபடி வெளிப்படுத்துகிறார்கள். முகமூடிக்குப் பின்னால் ஒளிந்து கொண்டு சமூக நியமத்துக்கு ஏற்றபடி நடிக்க இவர்கள் முயலுவதில்லை. இதனால் இவர்கள் தமக்குத்தாமே உண்மையாக இருக்கிறார்கள்.

4. தம்மை விடப் பிரச்சினைகளைப் பற்றியே இவர்கள் அதிகம் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். தாம் செய்ய நினைத்துள்ள ஒரு செயல் அல்லது வேலைக்காக இவர்கள் தமது சக்தி முழுவதையும் செலவிட ஆயத்தமாகிறார்கள். பெரும்பாலும் இச் செயல் மனித மேன்மை குறித்ததாக இருக்கிறது.
5. மற்ற மனிதர்களில் அதிகம் தங்கியிருக்காமல் தாம் தனித்திருக்கக் கூடிய ஒரு பண்பும் இவர்களிடம் இருக்கிறது. தமது சொந்தக் கொள்கைகளிலும் உணர்வுகளிலுமே இவர்கள் தங்கியிருப்பார்கள். மற்ற மனிதர்களுக்கு பெரும் புகம்பமாக இருக்கக்கூடிய பிரச்சினைகள் இவர்களுக்கு மிகச் சிறிதாய்த் தெரியும். மற்றவர்களில் இருந்து பிரிந்து தனித்திருந்தாலும் இவர்கள் மன அமைதியுடன் இருப்பார்கள். தமக்கு வரும் துர் அதிர்ஷ்டங்களைப் பற்றி இவர்கள் பெரிதாக அலட்டிக்கொள்வதில்லை. மற்றவர்கள் கௌரவ மற்றது என்று நினைக்கின்ற சந்தர்பங்களிலும், இடங்களிலும் கூட இவர்கள் தமதுசுய கௌரவத்தைப்பேணிக்கொள்கிறார்கள். அந்த இடம் அல்லது சந்தர்ப்பம் பற்றி மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை விடத் தாம் அதை எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பதிலேயே இவர்கள் அக்கறை கொள்வதால் இது அவர்களுக்குச் சாத்தியமாகிறது.
6. இவர்கள் சுயாதீனமாய் இருப்பதனால் சூழலும் பண்பாடும் கலாச் சாரமும் இவர்களைப் பாதிப்பதில்லை. வெளி உலகை விட இவர்கள் தமது அக உலகத்திலேயே அதிகம் தங்கியிருக்கிறார்கள். இவர்களுடைய தேவைகளும் திருப்திகளும் இவர்களுக்குள்ளேயே பூர்த்தியாகின்றன. இவற்றுக்காக அவர்கள் வெளி உலகை நம்பியிருப்பதில்லை. மற்றவரிடமிருந்து வரும் நன்மதிப்பு, அன்பு, கௌரவம், பரிசு, புகழ் இவை எல்லாவற்றுக்கும் அப்பால் நின்று தமது சுய வளர்ச்சியில் நிறைவு காணும் வலிமை இவர்களிடம் காணப்படுகிறது.
7. உலகையும் இயற்கையையும் இவர்கள் எப்போதும் புதுமையானதாகவும் ரசிக்கத்தக்கதாகவும் காண்கிறார்கள். நாளுக்கு நாள் வாழும் வாழ்விலே இவர்கள் பரவச நிலையைக் காணுகிறார்கள். சூரிய அஸ்தமனம் போன்ற ஒன்று இவர்களுக்கு எப்போதும் புதிதாக இருக்கும்.
8. உன்னத உணர்வுகளை இவர்கள் வாழ்விலே முழுமையாகப் பெறுகிறார்கள். கவிஞர்களாகவோ கலைஞர்களாகவோ அல்லது சமயவாதிகளாகவோ இவர்கள் இந்த அநுபவங்களைப் பெறுவது உண்டு.

9. இவர்களது கரிசனையும் கவனமும் தமது நெருங்கிய உறவினர்கள் நண்பர்களோடு மட்டும் நிற்பதில்லை. உலகெங்கிலுமுள்ள மக்கள் மீது இன, மத, கலாச்சார வேறுபாடு இன்றி இக்கவனம் திரும்புகிறது.
10. ஒரு சில மனிதர்களோடு மட்டும் இவர்கள் ஆழ்ந்த நெருங்கிய உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். இத் தொடர்பு அநேகமாய் ஏனைய சுய ஆளுமை முழுமை பெற்றவர்களோடு அமைகிறது.
11. சாதி, அந்தஸ்து, சமயம், போன்றவற்றின் அடிப்படையில் இவர்களின் கணிப்புகள் அமைவதில்லை. சராசரி மனிதனுக்கு மிக முக்கியமாகத் தெரியும் இத்தகைய வேறுபாடுகள் பற்றிப் பல சந்தர்ப்பங்களில் இவர்கள் தெரிந்து கொள்வது கூட இல்லை.
12. தமது சொந்த நடவடிக்கைகள் பற்றிச் சட்டம் என்ன சொல்கிறது என்று அவர்கள் தெரிந்திருப்பார்கள். ஆனால் சரியும் பிழையும் அவர்களுக்குள்ளேயே தீர்மானிக்கப்படும்.
13. மற்றவர்களை புண்படுத்தவதிலோ அல்லது அவமரியாதை செய்வதிலோ இவர்கள் ஒரு போதும் திருப்தி காண்பதில்லை. மாறாகத் தம்மைத்தாமே கேலி செய்பவர்களாயும், மனித குலத்தைப் பார்த்துச் சிரிப்பவர்களாயும் இவர்கள் இருப்பார்கள்.
14. இவர்களிடம் நிரம்பிய படைப்பாற்றல் இருக்கும். இது கட்டாயம் கவிதையாகவோ கலையாகவோதான் வெளிப்படவேண்டுமென்பதில்லை. இவர்கள் செய்கின்ற தையல், சமையல், சப்பாத்து வேலை போன்ற சாதாரண தொழில்களிலும் இப்படைப்பாற்றல் வெளிப்படலாம். புதிய அநுபவங்களைப் பெறுவதில் முன்னிற்பதும் இந்தப்படைப்பாற்றலுக்கு உதவுகின்றன.
15. சமூக நியமங்கள் இவர்களைப் கட்டுப்படுத்துவதில்லை. சமூக நியமம் என்று தமது சொந்த அபிப்பிராயத்திலிருந்து மாறுபடுமாயின் அவர்கள் மிக எளிதாக அந்த நியமத்தை மீறுவார்கள்.

மேலே கூறப்பட்ட இந்தப் பண்புகளை மெதுவாக ஒவ்வொன்றாக நாமும் எமது ஆளுமையின் பகுதியாக மாற்றிக் கொள்ள முடிந்தால் நாமும் சுய ஆளுமை முழுமை பெற்ற மனிதர்களாக ஆக வாய்ப்புண்டு. முயன்று பார்ப்போமா?



உள்ளங்கள்

உணரட்டும்.

எழுது கோலை என் கரங்கள் பற்றுகின்றன
எழ முடியாது தூங்கும் உள்ளங்களை
எழும் எண்ணங்களால் தட்டிவிட
எத்தனை இதயங்கள் மலரப் போகின்றன?

வானத்தை மூடி நிற்கும் கருமேகம்- தன்
சுமை தாங்காமல் மழை நீரைப் பொழியும்
மனிதத்தின் உள்ளத்தை மூடி நிற்கும் சோகம்
முடிவில் கண்ணீராய் கன்னத்தில் வழியும்

விழி வழி வழியும் விழி நீரைத் துடைத்து விடு
வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே வருந்துவதற்கல்ல
வாழ்வுக்கு வழியுண்டு நல் வழியை சமைத்துவிடு - உள
வலிமையை வளர்த்து விடு வாழ்ந்து காட்டிவிடு.

சுமையற்ற வாழ்வு இல்லாமல் இல்லை
தடைகளைத் தாண்டு தொல்லைகள் இல்லை
மனபலம் இருந்து விட்டால் போதும்
சுமைகளும் தவிடாகிப் போகும்.

இக்கரை மீதில் அக்கரை அழகென்பாய்
அக்கரை மீதில் அக்கரை அழகென்பாய்
இக்கரையும் அக்கரையும் அமைதிக்காய் அலைந்திடுவாய்
இத்தனைக்கும் உன் மனது உண்மையினை உணராதா.

இங்குமில்லை அங்குமில்லை, அமைதி எங்குமில்லை
அப்போ எங்கிருக்கும் உள அமைதி?
கல்லறையாகிப் போன உந்தன் இதயத்தை
ஆலயமாக்கு அங்கிருக்கும் நீ தேடும் நிர்மதி

மனிதனை மனிதன் நேசிக்காத பாரில்
மரணத்தை நேசிக்கும் உள்ளத்தைப் பார்- உன்
மனம் இன்னுமா விழிக்க மறுக்கிறது? - இன்றே
மனதிலே ஊற்றெடுத்தோட்டும் நம்பிக்கை வெள்ளம்

சந்தர்ப்பத்துக்காய் காத்திராதே சந்தர்ப்பத்தை உருவாக்கு
உள்ளத்தை உரமாக்கு இலக்கை மூச்சாக்கு வெற்றி உனக்கு
உள்ளங்கள் இதை உணரட்டும்
உன்னத வாழ்வு மலரட்டும்.

★ எம். எம். ரி. றொட்றிக் கோ

உன் மனோபலத்தை உயர்த்தும் வழிகள்

எஸ். பி. சே.

நாம் வெற்றிகொள்ள விரும்பும் ஒவ்வொரு கடவையிலும் எமக்கு மனோபலம் அவசியம். நாம் செயல்படுத்த விரும்பும் ஒவ்வொரு கடினமான தீர்மானத்திலும் எதிர்ப்பை எதிர்கொண்டு எம்மை வழிநடத்தும் உள்ளக வலிமை எமக்குத் தேவை. ஆயினும் “என்னிடம் போதிய மனோபலம் இல்லையே” என்று நாம் கவலைப்படுகிறோம்.

உண்மை என்னவெனில், மனோபலம் (எம்முடன் பிறந்ததோ இல்லையோ) எங்கள் நோக்கங்களை அடைய உதவும் வகையில் மாற்றக் கூடிய, பலப்படுத்தி பிரயோகிக்கக் கூடிய ஒரு வினைத்திறனாக இருக்கின்றது.

“மனிதன் தன் சொந்த மனத்தின் உள்ளாற்றலை விளங்கிக் கொள்ளாமையே அடிப்படைத் தவறு” என, 25 ஆண்டுகளுக்கு முன், இத்தாலிய உளவியலாளர் ரொபேர்ட்டோ அசாகினி கூறினார். “பயிற்றப்பட்ட மனம் சிறப்புமிக்க ஆயுதம்” என மனோபலம் எவ்வாறு மனிதனின் பழக்கங்களை இடைநிறுத்தி வாழ்வில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த உதவுகிறது என்பதை ஆராயும் அலன் மார்ல்ட் எனும் உளவியலாளர்.

“ஒருவரின் தூண்டுவிசைகளையும் செயற்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்துவது மனோபலம் என அகராதி தெளிவுபடுத்துகின்றது. பலம், கட்டுப்படுத்தல் - இரு முக்கிய சொற்கள். ஒருவரிடம் பலம் உள்ளது. ஆனால் அதனை கட்டுப்படுத்தல் முக்கியம் என அவர் மேலும் கூறுகிறார்.

அதை எப்படிச் செய்வது என மார்ல்ட்டும் ஏனைய வல்லுநரும் பின்வருமாறு உரைக்கிறார்கள்.

தீர்மானயிரு. மனோபலத்தை சுய - மறுப்பு என குழப்பவேண்டாம். தீர்மானமாக மேல் நோக்கிய இலக்குகளில் பிரயோகிக்கும் போது மனோபலம் பெரிதும் சக்திவாய்ந்தது.

நான் 14

ஒரு வர்த்தகர் தான் அதிகம் 'குடி'ப்பதை ஒப்புக்கொண்டார். அவர் கடுமையாக உழைப்பவர், 'குடி' தன் களைப்பை குறைப்பதாக அவர் உணர்ந்தார். ஒரு நாள் 'குடி' என் வாழ்நாளை குறைத்து செல்வதை உணர்ந்தேன்" என்றார் அவர். எனவே அவர் 'குடி' நேரத்துக்குப்பதில் தன் பிள்ளையுடன் அதிக நேரத்தை செலவிட்டார். முதலில் அது கடினமாக இருந்தது. உடலுழைப்புக்கு ஓய்வு தந்த 'குடியை' அவர் இழந்தார். ஆனால் நாள் எதையோ இலாபமீட்டுகிறேன், இழக்கவில்லை, என தனக்கே சொல்லிக் கொண்டார். அவர் சொன்னது சரி, புதிய, குடும்பரீதியான தொடர்புகள் அவருடைய சக்திக்கு மீள்வலுஆட்டி வளப்படுத்தின.

சோம்பலைத் தவிர்த்து, எதிர்காலத்தின்மீது மனதை மையப் படுத்த தீர்மானமான மனோபலம் உதவுகிறது. வழி கடினமெனத் தோன்றினால் மகிழ்ச்சியாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் உன்னை கற்பனை செய்துகொண்டு இவக்கில் ஈடுபடு; உன்னால் தொடர்ந்து செல்ல முடியும்.

பொறுமையைக் கைக்கொள் ஏனென்றால் வலிமையான மனம் ஒரு நாளிலேயே தோன்றிவிடாது. அது படிப்படியாகவே வடிவம் பெறும்; அங்கே சரிவுகளும் தோன்றலாம், நழுவி விழுந்ததற்கான காரணத்தை இனங்கண்டு உன் முயற்சிகளை வேகப்படுத்து.

சிகரட் புகைத்தலை விட்டுவிடும் முயற்சி முதலில் தோல்வியடையலாம். மனம் அதனை விரும்பும் வேளை வேறொன்றைப் பயனுள்ள ஒன்றை அனுபவிக்கக் கற்றுக்கொண்டால் வெற்றி பெறலாம். வெற்றிதரும். ஒவ்வொரு வேளையும் மனம் மேலும் வலிமையடையும். ஒரு கெட்ட பழக்கத்தை தவிர்க்க அல்லது ஆபத்தில் சிக்க வைக்கும் எனக் கருதும் முயற்சியை வெற்றிகரமாக தவிர்க்க முடியுமென்றால் ஏனைய தடைகளையும் எதிர்த்து வெல்ல உனக்கு நம்பிக்கை பிறக்கும்.

மேன்மேலும் வெற்றிகளைக் குவித்துக் கொண்டால் சரிவின் விளிம்பிலும் திடமான கால் பதித்து நிற்க நம்பிக்கையின் உட்குரல் உனக்கு ஆதரவளிக்கும். மேலும் கடின பணிகளுக்கு நீ முகங்கொடுக்க நேரிடலாம். ஆனால் நீ முன்னர் வெற்றி கொண்டாய் மீண்டும் நீ வெற்றிபெற முடியும். □

கலக்கமில்லா மனமும், கடினமில்லா மனமும்
கருணைநிறைந்த மனமாய், கவலை இன்றி வாழும்

மனித உள்ளம் மாண்புற

குரங்கு கூர்ப்புப் பெற்றது;
மானிடம் என்பது சரியோ, தவறோ,
ஒன்று மட்டும் முழுதாய் உண்மை, அது
மனித உள்ளம் தாவும் குரங்கென்பது
எதிலும் ஏற்ற திருப்தி கொள்ளாது
ஏக்கம் நிறைந்த இதயத்தினராய்
கரணும் அனைத்திலும் ஆசை கொண்டு
எவையும் எளிதாய் தனக்கீக கிடைத்து
தரணியில் தனை நிகர்க்க யாருளரென
இறுமாப் பெய்தும் இமாலயப்பணியில்
அமைதி இழந்து அன்பு வற்றி
வறண்ட பாலை நிலமென;
மனமும் மாறி, மனிதமும் அழிந்தது.
மனித உள்ளம் மாண்புற வேண்டில்,
அலையும் மனதை அடக்கி ஆண்டு
அறிவு வழியில் அதனை இட்டு
நீதி, நேர்மை திசை காட்டியாக
நித்தம் பயணம் நீ மேற்கொண்டால்
நிலைத்திடும் மனிதம், நிம்மதி பெற்றிடும் மனது.
ஆசை என்னும் ஆற்றை அடக்கி
வரையறை என்னும் வரம்புள் தேக்கி
உடைப் பெடுத்தது ஓடி விடாமல்
விழிப்புடன் அதனைப் பேணி வந்தால்
பெற்றிடும் பெருமை மனித உள்ளம்.
ஆணவம், அகங்காரம் தலையெடுத்திடாமல்
ஆபாசம் ஆக்கிரமிப்பில் அமிழ்ந்து விடாமல்
அன்பு, பண்பு, அகத்தே தேக்கி
ஒழுக்கம், முயற்சி, உறுதுணையாக
நாளும் உழைத்திடில்
நாமும் வாழ்வோம்! நாளும் சிறந்திடும்.

★ நெடுவூர் சத்தியா

மனப்பாங்கும் மாற்றங்களும்

★ என். சண்முகலிங்கன் M. A.
சமூகவியல்துறை சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

□ மனப்பாங்கு (Attitude) எவ்வாறு உருவாகின்றது? எப்படி மாற்றம் காண்கின்றது? சமூக உளவியலாளர்களின் கவனத்தை ஈர்த்த ஆர்வமான தேடல்கள் இவை - கடந்தகால ஆய்வு அனுபவங்களின் வழி 'மனப்பாங்கு' என்ற எண்ணக்கரு பற்றிய அறிவு இன்று தெளிவாக எமக்குக் கிடைக்கின்றது.

மனப்பாங்கின் அடிப்படைகள்

1. அறிகை (Cognitive)
2. மனவெழுச்சி (Emotional)
3. செயல் (Action)

எனும் மூன்று அடிப்படைக் கூறுகளை மனப்பாங்கு கொண்டிருக்கின்றது.

சமூக உளவியல் தரிசனம்

குறித்த விடயி தொடர்பான ஒருவரின் நம்பிக்கை, அறிவு, தகவல்கள் என்பவற்றினை அறிகை நிலை கூறு உள்ளடக்குகின்றது.

அந்த விடயி தொடர்பான அவரின் உணர்வு நிலையின் மன வெழுச்சிக் கூறு கொண்டிருக்கின்றது. அன்பு, ஆசை, அருவெருப்பு என இந்தக் கூறு அமைந்திடலாம்.

மேலே கண்ட உணர்வின் வழியான அவரின் நடத்தையையே செயல் என்ற கூறு உணர்த்துகின்றது.

எப்படி உருவாகிறது?

மனப்பாங்கு எங்கள் சமூகவாழ்வில், சமூகமயமாக்கத்தின் வழி தான் எமக்குக் கிடைப்பது. குடும்பம், ஒத்த வயதுக்குழு, கல்வி, தொடர்பூடகம் என நீளும் சமூகமயமாக்க கருவிகளிடையே எமது இடைவினையூடாக, மனப்பாங்குகள் கற்கப்படுவன.

இந்தச் செயல் முறையில் எமக்கு நெருக்கமான உறவுகளின் மனப்பாங்குகளுடன் ஒத்துப்போகின்றோம் - இன்றைய வெகுஜன தொடர்புச் சாதனங்களின் ஆக்கிரமிப்பிடை, எங்களுக்குப்பிடித்த, சினிமா நாயக - நாயகிகளின் பண்புகளை பிரதிமை செய்து, எமதாக பாவனை பண்ணுதல் வரை, இந்த மனப்பாங்கின் கற்றல் விரியும்.

எப்படி மாறுகின்றது?

ஒரு குழுவிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு, ஒன்றின் செல்வாக்கிலிருந்து இன்னொன்றுக்கு என எமது சமூக சூழல் மாறும்போது மனப்பாங்கிலும் மாற்றங்களைக் காணமுடிகிறது.

மற்றவர் தொடர்பான தொடர் மதிப்பீடும் எங்கள் மனப்பாங்கு மாறக் காரணமாகலாம். நேற்றுவரை, நெருக்கமாக இருந்த ஓர் உறவு இன்று கசக்கவும், வெறுக்கப்பட்டவை இன்று விரும்பப்படவும் இந்த மீள்மதிப்பீடு துணையாய் அமைவது. மனவிரும்புடன் புதிய ஒரு குழு விலோ அன்றி விடயத்திலோ நாம் ஈடுபாடு கொள்ளும் போது மனப்பாங்கில் புதியது தொடர்பான மாற்றம் இலகுவானது. நிர்ப்பந்தத்தின் பேரில் திணிக்கப்படும் புதியன சார்பான மனப்பாங்கு மாற்றங்களும் கடினமானவையே என்பதனை ஆய்வு அனுபவங்கள் மட்டுமன்றி நம் அன்றாட வாழ்வு அனுபவங்களும் உறுதி செய்வதை அறிவீர்கள்.

மனப்பாங்கு மாற்றம் சார்ந்த கோட்பாடுகள்

மனப்பாங்கின் மாற்றம் தொடர்பாக, சமூக உளவியலாளர்கள் இரண்டு கோட்பாடுகளை முன்வைத்திருக்கிறார்கள்.

1. சமநிலை கோட்பாடு (Balance theory)
2. சுய தரிசனக் கோட்பாடு (Self Perception Theory)

சமநிலைக் கோட்பாடு:

தமது நம்பிக்கைகள், உணர்வுகள், செயல் என்பன ஒத்திசையும் சமநிலையினையே மனிதர்கள் பெரிதும் விரும்புகிறார்கள் - என்ற அடிப்படையில் மனப்பாங்கு மாற்றத்தை இக் கோட்பாடு விளக்குகின்றது. புதிய ஒரு நம்பிக்கை, உணர்வு எதிர் கொள்ளப்பட்டால் அதற்கேற்ப எமது மனப்பாங்கையும் மாற்றிச் சமநிலை காண்ப

படும். இரு முரணான மனப்பாங்கு நிலைகளை சந்திக்கும் போது கூட ஏதோ ஒன்றினை தெரிவதன்வழி சமநிலை பெறப்படும் என்பது இந்த கோட்பாட்டினர் கருத்தாகும்.

சுயதரிசன கோட்பாடு:

இவரது கருத்தியல், சுயமதிப்பீட்டின்வழி மனப்பாங்கு மாற்றத்தை விளக்குவது. ஒருவர் தமது நடத்தைகளை தாமே அவதானித்து முடிவுகளுக்கு வருகின்றார்; இந்த முடிவுகளின்வழி அவரின் மனப்பாங்கு உருவாகிறது என்பது இவர்கள் விளக்கம்.

‘நான் அதிகளவு நேரம் உறவாடும் நண்பர் இவர்; எனவே அவர் எனது விருப்பத்துக்குரியவர்’ என முடிவுக்கு வருவது போல, மனப்பாங்கின் உருவாக்கம் சுயதரிசனத்தின்வழி நடக்கிறது.

ஒரேதரத்தில் - ஒரேஉறவுச்சந்திப்பில் மனப்பாங்கு உருவாகும் என்பதில்லை - பல இடைவினைகள் கூட தேவைப்படலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் மனப்பாங்கைப் பரிசோதிக்கும் விதமாக நாம் நடந்து கொள்வதும் உண்டு என்பதும் இங்கு கவனிக்கப்படவேண்டியது.

முற்சாய்வு (Prejudice) எனப்படும் மனப்பாங்கு

இதுவும் ஒருவகை மனப்பாங்குதான். இன்றைய எமது சமூக வாழ்வில் பல உறவுச் சிக்கல்களுக்கும், குழு மோதல்களுக்கும் அடிப்படையான இந்த முற்சாய்வு எப்படி ஏற்படுகின்றது?

ஒன்றைப்பற்றிய முழுமையற்ற அறிவு, எதிரான உணர்வு - எதிரான நடத்தை என முற்சாய்வு வெளிப்படுகிறது. இவை எதிரானவையென்பதிலும் பார்க்க தவறானவை என்பதே பொருத்தமானது.

ஆராய்வு - அறிவு இன்றியே Pre - Judge - முன் - தீர்ப்பு வழங்கப்பட்டுவிடுகிறது. “எங்கடை ஆள் செய்தது எண்டால் சரிதான்.” என அமைவதுடன் புற குழு நடத்தை எல்லாமே பிழை என காணவும் இது வழிவகுப்பது.

காலங்காலமாக இத்தகைய முற்சாய்வுகளையும் கூட நாம் சமூக கற்றலாகவே பெற்று வருகின்றோம். இத்தனை சமூகவியல், சமூக உளவியல் அறிவியல் வளர்ச்சிகளின் மத்தியிலும் முற்சாய்வு வளர்க்கும் பல சமூகமயமாக்க கருவிகளை விமர்சனமின்றி ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்றோம், என்பது இங்கு சிறப்பான கவனம் பெறவேண்டும். இதன்வழி நாம் செய்யும் பாரபட்சங்கள் அல்லது அனுபவிக்கும் பாரபட்சங்கள் கொஞ்சமல்ல. மனப்பாங்கு தொடர்பான, சமூக உளவியல் அறிவு அனுபவங்களில், இந்த முற்சாய்வு தொடர்பான அறிவுத்திரள் எமது சமூக மேம்பாட்டிற்கு மிக மிக இன்றியமையாதது. □

உளநலத்தில் புன்னகை

★ திருமதி பி. எவ். சின்னத்துரை

வாழ்க்கையில் மனிதன் மகிழ்ச்சியாகவும் இன்பமாகவும் வர்ப்பு வதற்கு விரும்புகின்றான். ஆனால் இவ்வாழ்க்கையில் இன்பமும் துன்பமும் சுழரும் சக்கரங்களாக மாறி மாறி வந்து போய்க் கொண்டிருக்கின்றன. மனிதன் தன் வாழ்க்கையில் தொடர்ச்சியாக இன்பத்தை எதிர்நோக்க முடியாது. துன்பத்தின் சுவடுகளையும் சந்தித்தே ஆக வேண்டும். இன்பத்தில் மகிழ்ந்து துன்பத்தில் துவண்டு விட்டால் வாழ்க்கை நரகமாகி விடுகின்றது. இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் சிரித்து வாழக் கூடியவனே வாழ்க்கையை அனுபவிக்கிறான் "சிரித்து வாழ வேண்டும் பிறர் சிரிக்க வாழ்ந்திடாதே" எனும் கண்ணதாசனின் கவிதை அடிகள் நோக்கற்பாலது.

ஒருவனுடைய வாழ்க்கையில், அவனின் உளநலத்தில் புன்னகை எனும் மெய்ப்பாடு பெரும் பங்கு கொண்டுள்ளது. ஒருவர் எவ்வளவு தான் முக வசீகரம், அழகுள்ளவராக இருந்தாலும் முகத்தைக் கடு, கடு என வைத்துக் கொண்டு என்றும் கொள்ளும் வெடிக்க இருந்தால் அவரின் முகம் பொலிவிழந்தே காணப்படும். தெளிந்த, நல்ல உள்ளத்தின் பிரதிபலிப்புத்தான் புன்னகை. இதை நாம் விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டியதில்லை. இயற்கை இலவசமாக அளித்த அருள் கொடைதான் புன்னகை. இதை ஒரு நல்ல பழக்கமாக நாமே ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். புன்னகை புரிவது ஒரு நல்ல பழக்கம் எனலாம், அதேபோல் முகத்தை 'உம்' எனக் கடுமை யுடன் வைத்துக் கொள்வதும் ஒரு பழக்கம் என்றே கொள்ளவேண்டும்.

புன்னகை புரிவதால் எமது உள்ளமும், உடலும் புத்துணர்வு பெறுகின்றன. இவர்களின் உள்ளத்தில் சந்தோஷம் பளிச்சிடுகின்றது. புன்னகை செய்பவர்களின் முகம் எப்போதும் மனதில் பளிச் சென்று பதிந்து விடும் தன்மை வாய்ந்தது. அது பல நிரந்தரமான உற்ற நண்பர்களின் நட்பைப் பெற்றுக் கொடுக்கின்றது. இருளில் ஒளி போலத் துன்பத்தில் சிக்கித் தவிப்பவர்களுக்கு இது நம்பிக்கை யூட்டுகின்றது. சிலர் கொஞ்சமேனும் சிரிக்காமல் எந்த நேரமும் அழுமுஞ்சியாகவும் சிலர் உம், என்று கடுமையாகவும் முகத்தை வைத்துக் கொண்டிருப்பதை நாம் காணலாம். வாழ்க்கையில் எந்த

நாள் 20

நிலைகளில் இவர்கள் இருந்தாலும் இவர்களுக்கு நண்பர்களே இருக்க மாட்டார்கள். இவர்களுடன் சேர, பழக பிறர் தயங்குவார்கள், எவ்வளவு தான் சொத்து சுகம் இருப்பிலும் சிலரின் வாழ்க்கை புன்னகை செய்து வாழ முடியாததினால் நரகமாகி உள்ளதை நாம் அறிவோம். இதைத் தாராளமாக வழங்குவதால் எவரும் ஏழையாக முடியாது, மாறாகப் பணக்காரர் கூடப் பணம் கொடுத்தும் இதை வாங்கிக்கொள்ளமுடியாது, சிறு வயதில் இருந்தே சிரித்து வாழப் பழக வேண்டும்.

வீட்டிலே குழந்தைகளை கூடச் சேறிச் சினந்து விழும் பெற்றோரைக் கண்டால் பயந்து ஒதுங்குகின்றனர். இதனால் அவர்களின் சுயமான செயற்பாடுகள் செயல்படாமல் தடைப்படுகின்றன. அவர்களின் உள வளர்ச்சி நிலை பாதிக்கப்படுகின்றது. பாடசாலைகளில் ஆசிரியர் சிவர் எந்த நேரமும் கோபமும் கடுகடுப்புமாகக் காணப்படுவர். இவர்களின் இந் நிலையினால் மாணவரின் கற்றல் தொழிற்பாடே தோல்வி அடை கின்றது. அலுவலங்களில் கடு கடு என முகத்தை வைத்துக்கொண்டு இருப்பதனால் அங்கு சுமுகமான நிலை மறைந்து இறுக்கமான ஒரு உணர்வு ஏற்படுகின்றது. நாங்கள் வீட்டில் வளர்க்கும் மிருகங்கள் கூட உதாரணமாக நாய், பூனை போன்ற செல்லப் பிராணிகள் கூட நாம் எரிந்து விழுந்தோம் என்றால் பக்கத்தில் வர அஞ்சுவதை நாம் காண லாம். வாழ்க்கையை எந்த நிலையிலும் நன்கு அனுபவிக்கப் புன்னகை ஒருவருக்கு அவசியமாகின்றது.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை இந்த நகை அவர்களுக்கு மிக மிக அவசியமானது, பெண்ணொருத்தியின் முகத்திற்குப் பொலி வூட்டுவது புன்னகையாகும். புன்னகை செய்து வாழத் தெரிந்த பெண்ணினால் இல்லத்தில் இன்பமே நிறைகின்றது “பெண்பிள்ளை சிரித்தால் போச்சு, புகையிலை விரித்தால் போச்சு” எனும் பழமொழி சந்தர்ப்பம் சூழ் நிலை தெரியாமல் சிரிப்பவர்களுக்காகக் கூறப்படு வதாகும். வாழ்க்கையை அனுவிக்கத் தெரியாமல் சேறிச் சினந்து கொண்டு தானும் துன்பம் அடைந்து, வீட்டில் உள்ள அத்தனை பேரின் வாழ்க்கையையும் நரகமாக்கும் பெண்கள் புன்னகை புரியக் கற்றுக் கொண்டார்களேயானால் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கத் தெரிந்தவராவர். தாமும் மகிழ்ந்து தம்மைச் சூழ் உள்ளவரையும் மகிழ்விக்கும் தன்மை வாய்ந்தது புன்னகை.

உடல் நிலையைப் பொறுத்தவரை புன்னகையுடன் வாழ்க்கையை மேற் கொள்ளுபவர்கள் இளமையான தோற்றப் பொலிவுடன் காட்சி தருவதை அவதானிக்கலாம். எந்தநேரமும் சிடு சிடுப்பவர்களும்,

கவலையாகக் காட்சிதருபவர்களும் வெகு விரைவில் இளமையிலேயே தலையும் நரைத்து, முகம் பொலிவிழந்து சுருங்கி வயோதிபத்தன்மை அடைகின்றனர். எந்த ஒரு செயலையும் நிதானமாகச் செய்யத் தவறுகின்றனர். படபடப்பும் சினமும் காரணமாகப் பல தோல்விகளைத் தழுவிக்கொள்கின்றனர்.

ஒருவிதத்தில் பார்க்கப் போனால் புன்னகை புரியத் தெரியாதவர்கள் நிச்சயமாகத் தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவராக இருக்கின்றனர். தாழ்வுச்சிக்கல் காரணமாகப் புன்னகையை இழந்து முகத்தைக் கடுமையுடன் வைத்துக் கொள்கின்றனர். சிலர் கடுமையாக முகத்தை வைத்துக் கொள்வதனால் பிறர் தம்மை மதிக்கலாம் எனத் தப்புக்கணக்கு போடுகின்றனர். கடுமையான போக்கு நட்பை, உறவை இழக்கச் செய்கின்றது. புன்னகை நிறைவான வாழ்வையே தருகின்றது.

சிலர் காலையில் எழும்பும் போதே சினத்துடன் எழும்பி நாள் முழுவதும் உதே உணர்ச்சி நிலையில் கழித்து விடுகின்றனர். இதனால் அவர்களின் உடல் நரம்புகள் பாதிப்பு அடைகின்றன. சரியாக உணவைக் கூட உண்ண முடியாதவராகவும், எதையும் இரசித்து மகிழ முடியாதவராகவும் இதன் காரணமாக மன, உடல் பலவீனத்தையும் அடைகின்றனர். எதிலுமே இவர்கள் நிறைவைக்காண முடியாதவராகித் துயர் நிறைந்த நிம்மதியற்ற வாழ்க்கையை வாழ்கின்றனர். குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சிக் குறைவிற்குத் தாய் தகப்பனின் இந்தப்போக்குக் காரணமாக அமைந்து விடுகின்றது. குழந்தைகளின் எதிர்காலம் இதனால் பாதிப்பு அடைகின்றது. உளவியலாளர் ஆய்வின்படி இத்தகையநிலை காரணமாகப்பிள்ளைகளின் கல்வி மற்றும் திறமைகள் மழுங்கடிக்கப்படுகின்றன. வெறுப்பும் விரக்தியும் காரணமாக எத்தனையோ பிள்ளைகள் முன்னேற முடியாது பின்தங்கி விடுகின்றனர். குற்றம் செய்தாலும் ஏசி, பாராட்டத்தக்க செயலைச் செய்தாலும் பாராட்டாது விடாமல் மாறாக எதற்கும் எரிந்து விழும் பெற்றோர், ஆசிரியர், மூத்தோரின் சிடுசிடுப்புக்காரணமாகப் பாதிப்பும் குழந்தைகள் சோர்ந்து விடுகின்றனர். ஒரு புன்னகையினால் எத்தனையோ செயல்களைச் சாதிக்கலாம் என்ற உண்மை எம்மவரில் பலர் தெரிந்து கொள்வதில்லை. புன்னகை பற்றி அயல் நாட்டு எழுத்தாளர் ஒருவர் பின்வருமாறு எழுதுகின்றார்.

“சிரிப்பு சூரிய ஒளி போன்றது. அதுமனதில் நிலைத்து நின்று சந்தோஷம் தருகின்றது.”

“சிரிப்பின் இனிமையான நாதத்தைக் கேட்கும்போது வாழ்வின் கஷ்டங்கள் விலகுகின்றன. அது சந்தோஷமான நினைவுகளை நம்மிடம் ஓடிவரச் செய்கின்றது.”

சிரிப்பின் சந்தோஷமான நாதம் நம்மை வரவேற்கின்றது.

சிரிப்பு என்ற இனிமையான சங்கீதம் நம் வாழ்க்கையை இன்பம் நிறைந்ததாக மாற்றி விடுகின்றது.

எனவே நான் என்ற அகந்தையைப் போக்கி எல்லோரையும் வாழ வைக்கும் இந்த உடல் மெய்ப்பாட்டை நாம் பழக்கத்தில் கொண்டு நாமும் நிறைவுடன் வாழ்ந்து மற்றோரையும் சந்தோஷமாக வாழ வைக்க வேண்டும். வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்ற உண்மையைப் புன்னகை மூலம் பெற்று வாழலாம். □

மண்ணிலே மனிதத்தை...

மாண்பு மிக்க மனிதம்,
தாழ்ந்து நிற்க வேண்டாம்.
போட்டி பொறாமை வஞ்சத்தால்,
மண்ணில் மனிதம்
புதைந்து போக வேண்டாம்,
அன்பின்றி உதிர்க்கும் வார்த்தைகளால்,
அகத்தை நுலிவிக்க வேண்டாம்,
பண்பின்றி செய்யும் செயல்களால்,
மண்ணில் மனிதம்,
பகையை வளர்க்க வேண்டாம்,
போட்டி உயர்வுக்கு வேண்டும்
பண்பாய் அதை வளர்த்திட வேண்டும்
பொறாமைப் பேசையும் புதைத்தே
மண்ணில் மனிதம்
மணம் பரப்பிட வேண்டும்
வஞ்சகம் வளர்ச்சியைத் தொலைத்தே
வாழ்வைக் கெடுத்து நிற்கும்
அஞ்சி வாழ வைத்தே
மண்ணில் மனிதரை
பரதேசிக் கொலம் ஆக்கிடு
போட்டி பொறாமை வஞ்சத்தால்
ஆளுகின்ற மனிதர் அழிகின்றார்
அதை அடியோடு நாமழித்தே
மண்ணிலே மனிதத்தை
மணம் பரப்பிட வைப்போம்.

★ மீசாஸையூர் கமலா

வருத்தம் பாதி: வருந்துதல் மீதி

மலச்சிக்கல் CONSTIPATION

★ டாக்டர் செல்வி நா. நாகேஸ்வரி D. A. M.

மனச்சிக்கலா? மலச்சிக்கலும் காரணமாகலாம்.

இயற்கையோடு -இயைந்த வாழ்வை விட்டுவிட்ட இன்றைய மனிதனுக்குத் தான் எந்தனை சிக்கல்கள். பெரும்பாலான விலங்குகளுக்குக் கூட இது பிரச்சனையல்ல என உயிரியலாளர்கள் சொல்கிறார்கள். ஆமாம் மலச்சிக்கலைப் பற்றித் தான் இன்று சிந்திக்கின்றோம்.

எங்கள் சமூகமயமாக்க படிமுறையில் மிக அடிப்படையான பயிற்சியாகவே எங்கே, எப்படி, எப்போது என்றெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு பயிற்சி கொடுக்கின்றோம். இருந்தாலும் பிள்ளை வளரவளர இந்தச் சிக்கலும் வளர்ந்து வருகின்றது, நமக்கு மலச்சிக்கல் தான் என்பதை அறியாமலோ அல்லது வெளியே சொல்ல வெட்கப்பட்டோ அவலப் படுபவர்கள் தான் அதிகம் எனலாம். சொல்ல என்ன வெட்கம்? 'மலம்' என்ற சொல்லையே வெளியே சொல்லக் கூடாது என்று அதற்கு 'இடக்கரடக்கல்' பதம் கண்ட ஒரு பண்பாட்டின் எச்சங்களல்லவா! தலையிடி, உணவிலே விருப்பமே இல்லை, வயிறு பொருமியிருக்கிறது, அசௌகரியமாக இருக்கிறதே என்கிறவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் இந்த சிக்கலுக்குள் இருப்பவர்களே.

மலச்சிக்கல் என்றால் என்ன?

மனிதனின் குடலியக்கத்தில் ஏற்படும் சிக்கலை மலச்சிக்கலெனக் கூறலாம். நாம் தினம்தோறும் திண்மநிலையிலும், திரவநிலையிலும் உணவுகளை உண்டு வருகின்றோம். இவை சில மணி நேரத்தில் ஜீரணமாகி உடலினால் உறிஞ்சப்பட்டவை போக மிகுதியானவை வியர்வையாகவும், சிறு நீராகவும், மலமாகவும் உடலை விட்டு வெளியேறுகின்றன. மலமானது குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் வெளியேற வேண்டும், சுருக்கமாகக் கூறின் உடலினால் அன்றாடம் கழிக்கப்படவேண்டிய

கடன் கழிக்கப்பட வேண்டும். அவ்வாறு கழிக்கப்படாமல் இருந்தால் உடலில் கடன் சுமை அதிகரிக்கும். விளைவு சிக்கல், சுமை, தொல்லைகள் ஏற்படும். மலம்கழிக்கும் வழக்கம் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் நாளாந்த பழக்கவழக்கம், உணவுகள், வாழும் பிரதேசம் போன்றவற்றில் தங்கியுள்ளது. மேலை நாடுகளில் புரத உணவுகள் அடங்கிய சத்துப் பொருட்களை கூடுதலாக உண்பதனாலும், அவை எளிதில் ஜீரணிக்கப்படுவதனாலும், 2, 3 நாட்களுக்கு ஒரு முறை மலம் கழிக்கப்படுகிறது. நமது நாட்டில் காபோவைதநேற்று உணவுகளை அதிக முண்பதனாலும், கழிவுகள் எமது உடலில் அதிகம் சேர்வதனாலும், சரியான நேரத்துக்கு மலம் கழிக்கப்படாமையினாலும் குடல் விரிவடைந்து, மலம் சேர்வதனால் குடல் அழுத்துப்பட்டு மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது.

இம்மலச்சிக்கலை பெருங்குடல் மலச்சிக்கல், (Intestinal Constipation) மலக்குடல் மலச்சிக்கல் (Rectal Constipation என 2 வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

பெருங்குடலிலிருந்து கழிவுப் பொருளானது மலக் குடலுக்கு வந்து சேராமல் அதிக நேரமாக பெருங்குடலில் இருப்பதையே பெருங்குடல் மலச்சிக்கலென கூறலாம்.

மலக் குடலில் சேர்ந்த கழிவுகளில் உடலினால் நீர் கூடுதலாக உறிஞ்சி எடுக்கும் போது மலமானது வரண்டு வெளியேறாமல் இருப்பதனை மலக்குடல் மலச் சிக்கலென கூறலாம்.

இந்தச் சிக்கல்களுக்கான காரணங்கள் தான் எவையோ?

(1) பெருங்குடல் மலச்சிக்கல்.

(1) போதியளவு கழிவுப் பொருளை உண்டாக்கக் கூடிய உணவுகளை உள்எடுக்காமையும், போதிய நீராகாரம் எடுக்காமையும், அளவுக்கு மிஞ்சி நீர்த்தன்மை வெளியேறலும், உடம் - நீரிழிவு வயிற்றோட்டம், வியர்வை அதிகளவு வெளியேறல்.

(2) கூடுதலாக உணவு எடுக்கும் போது கழிவுப் பொருளும் கூடுதலாக வெளியேறுவதனால் அதனை வெளியேற்றாமளவுக்கு பெருங்குடலின் அசைவு போதாதநிலை.

(3) வயது முதிர்ந்த நிலையிலும், பலவீனமான நிலையிலும் குடல் தளர்ந்திருத்தல். (சிவருக்கு பிறப்பிலேயே Congenital குடல் தளர்ந்திருக்கலாம்.)

(4) மிகுந்த மனச் சோர்வு (Depression) இதனால் பசி இல்லாத நிலைமை, அத்துடன் மலம் கழிக்கவேண்டுமென்ற நினைவும் இல்லாத நிலை.

(5) குடலில் ஏதாவது வளர்ச்சிகள், கட்டிகள் போன்ற தடைகள், மற்றும் குடல் ஒன்றுடனொன்று சொருகுப்படுதல்.

(2) மலக் குடல் மலச்சிக்கல்

(1) பழக்க வழக்கம்

i சரியான முறையில், சரியான நேரத்திற்கு மலம் கழிக்க பழகாமை சிறு வயதிலிருந்தே கடைப்பிடிக்காமை.

ii மலம் கழிக்கும் உணர்வு வந்தும் இடம், நேரம், வசதிக்குறைய காரணங்களினால் மலம் கழிப்பதை புறக்கணித்தல்.

(2) போதிய உடற்பயிற்சியின்மை,

நெடு நேரம் ஓரிடத்திலிருந்து வேலை செய்பவருக்கு கூடுதலாக ஏற்படலாம்.

(3) கர்ப்ப நிலைமைகளில் தசைகளுக்கான சுருக்கம் குறைவாக இருப்பதுடன் கருப்பை மலக்குடலை அழுத்துதல்.

(4) மனநோய், மனச் சோர்வினால் மலம் கழிக்கும் எண்ணமே, இல்லாதிருத்தல்.

(5) மூலநோய்கள், பிளவைகள், சீழ்ப்பிடித்த கட்டிகள், அறுவைச் சிகிச்சைகள் போன்றவற்றினால் வலி, வேதனை, இரத்தக் கசிவு ஏற்படும் என்ற பயத்தினால் மலம் கழிப்பதனை தள்ளிப் போடுதல்.

இந்தச் சிக்கலுக்கு என்ன மருந்து?

மலம் கழிக்கும் குளிகைகளா? எடுத்ததற்கொல்லாம் குளிகை என்று உடம்பை குளிகைக் குதமாக்காமல்

(1) நன்றாக தண்ணீர் குடியுங்கள், ஆமாம் நாளொன்று 7-8 டம்ளர்

(2) நிறைய பழங்களை உண்ணுங்கள், வாழைப்பழம் நமது தேசத்தில் மலிவு என்பீரோ, பப்பாப்பழத்தை தேடி உண்ணலாம். இன்னும் திராட்சை, பேரீந்து, கொய்யா எல்லாம் நல்லவைதான்.

நான் 26

- (3) நார் நிறைந்த பச்சை மரக்கறி வகைகளையும் உணவில் சேருங்கள். பச்சைக் கீரைவகை, கரட், முட்டைக் கோவா, முள்ளங்கி.
- (4) நல்ல உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒடுங்கள், ஆடுங்கள், நீந்துங்கள், சைக்கிள் சவாரியும் நல்ல பயிற்சிதான். யோகாசனம் மிகச் சிறந்த நிவாரணியாகும்.
- (5) இயற்கையான இந்த வாழ்வையும் மிஞ்சி சிக்கல் தொடர்ந்தால் மட்டும்,

சிவதைச் சூரணம்
நிலபாவல் சூரணம்
சுக்குச் சூரணம்
உள்ளிக் குளிகை
சிவன் குளிகை

திரிபலாதியாசவம்
ஆவர்த்தக் கியாசவம்
(சூர்த்து நிலாவரை)
திராட்சா அரிஸ்டம்

என்பன தேவைப்படலாம்,

நிறைவாக,

அளவுக்கு அதிகம் உண்ணாதீர்கள்,
அசந்து- சோர்ந்து கிடவாதீர்கள்,
சறுசறுப்பாய், இயல்பாய் இருங்கள்,
இந்த சிக்கலே உங்களைச் சேராது.

சொல்லாட்சி 4

விடைகள்

இடமிருந்துவலம்

- 1) பாதிப்புக்கள்
- 4) எதிர்
- 5) மணைவி
- 9) அம்மா
- 10) கலன் (கன்ல)
- 17) புறவயமானது

மேலிருந்து கீழ்

- 1) பால்
- 2) தீருமணம்
- 3) கதிரவன்
- 6) விதை
- 7) மாதகல்
- 8) கலந்து
- 9) அப்பு
- 10) மாவடை (மாடைவ)

பரிசுபெறும் அதிவ்ட்சாலி
செல்வி: லதா.
செஞ்சோலை, அரியாலை.

சுழியோடு

★ இராஜேந்திரம் ஸ்ரவின

“என் உள்ளத்தை எப்படி புரிவது?”

உன் உள்ளத்தில் என்னைப்பற்றி எழும் கேள்வி இது

எட்ட நின்று எடை போட்டு

என் உள்ளத்தை அறிய முயலாதே!

என்னை என் குறைகள் நிறைகளோடு

ஏற்று அன்பு செய்;

என் உள்ளத்தின் உண்மையை காண்பாய்.

என் உள்ளத்து வெவ்வேறு உணர்வுகளை:

அவற்றின் நிலைகளை

உன் மட்டில் எனக்குள்ள ஆர்வத்தை

என் மனப்பாங்குகளை,

நான் அறிந்தோ அறியாமலோ

எப்பொழுதும் வெளிப்படுத்திக் கொண்டேயிருக்கிறேன்.

வார்த்தைகளினூடாக, வார்த்தைகளை கடந்து

நான் உனக்குச் சொல்ல முயல்பவை ஏராளம்.

என் சொற்கள் என் உணர்வுகளை

பலதடவைகளில் பிரதிபலிப்பதில்லை!

என் உண்மையான உணர்வுகளை மறைப்பது முண்டு.

என் வார்த்தைகளுள் புதைந்துள்ள

பல்வேறு அர்த்தங்களை நீ புரிய முயல வேண்டும்.

என் கடந்த கால வரலாற்றோடு,

இன்றுள்ள என் நடத்தைகளை, உணர்வு நிலைகளை,

இணைத்துப் பார்க்கும் போதே

என் உள்ளத்தைக் காண்பாய்;

உன் புரிந்துணர்வும் கூர்மை பெறும்.

என் உள்ளத்தைத் திறந்து

நான் அள்ளிக் கொட்டும்

ஆனந்த அனுபவங்களும்
ஏக்கத் துடிப்புகளும்
எனக்கேயுரித்தானவை
தனித்துவமானவை.

என்னுள் யின்னி மறைந்த
இலட்சியக் கனாக்களும்
கருமுகிலாகும் என் சோக அனுபவங்களும்
எனக்கேயுரித்தானவை;
நான் வெளிப்படுத்தும் வீதமும்
தனித்துவமானவை.

நான் சொல்லத் தயங்குபவைகளையும்
நான் சொல்ல மறு (றை) ப்பவைகளையும்
நீ அடையாளம் கண்டு புரிய வேண்டும்
இவை என்னுள்ளத்தின் நிஜ உண்மைகள்

என் வார்த்தைகளால் என்னை வெளிப்படுத்தும் போது
நான் பிரயோகிக்கும் சொற்களின் தன்மையும்
அவற்றில் சிலவற்றிற்கு நான் கொடுக்கும்
அழுத்தங்களும்
என் சொற்களின் வேகமும், தாமதமும்
அவற்றிற்கு இடையுள்ள நேர இடைவெளியும்
இவை அத்தனையோடும் இணைந்த
என் உணர்வுப் பிரவாகங்களும்
என் உள்ளத்தை உனக்குத்
துல்லியமாய் காட்டி நிற்பவை,

நான் விரும்பிக் கதைக்கும் விடயங்களும்
நான் கதைக்க விரும்பாத விடயங்களும்
நான் விரும்புகிற பகிடுகளின் தன்மைகளும்
என் உள்ளத்தின் கிடக்கைகளை
நீ காண வழியமைக்கும்.

உன் வாழ்வின் அனுபவங்களை
என்னோடு நீ பகிரும் போது
என்னுள் எழும் “உவ்ரீம் ஆகா...” க்கள்
என் ஆர்வத்தை உனக்கு வெளிப்படுத்துகின்றன.

என் குரலின் ஏற்றமும், இறக்கமும்
 உணர்ச்சியற்ற மாற்றயின்மையும்த
 என் உள்ளத்து உணர்வுகளையும் நிலைகளையும்
 அள்ளியே தெளிக்கின்றன.

என் தலையசைவும் அவற்றின் வேகமும்
 என் ஆர்வத்தையும் ஆர்வயின்மையையும்
 சம்மதத்தையும் மறுப்பையும் வெளிப்படுத்தும்.

உன்னை நான் விரும்பி
 ஆர்வம் நிறைந்திருக்கும் போது
 உன்னருகே நிற்க இருக்க முயல்கிறேன்;
 உண்பக்கம் நாடி இருக்கின்றேன்.
 எனக்கும் உனக்கு மிடையேயுள்ள
 தூரமும், நெருக்கமும்,
 என்னை நோக்கிய சாய்வும், விலகலும்
 உன் மீது எனக்குள்ள
 ஆர்வம், ஆர்வயின்மை
 விரும்பு, வெறுப்பு
 என்பனவற்றை குறித்துக் காட்டுகின்றன.

நீ என்னை விரும்பி அன்பு செய்யும் போது
 உன் கண்கள் என் எண்களை சந்தித்துப் பேசும்
 என்னை, என் செயலை நீ விரும்பாத போது
 என்னைப் பார்க்க மறுக்கின்றாய்.
 உண்மைகளை நீ எனக்கு மறைக்கும் போது
 உன் கண்கள் என்னை சந்திப்பதில்லை
 என்னைப் பார்த்த வண்ணம் நீ பொய் சொல்லும் போது
 உன் கண்ணின் கருவீழிகள் அசைவின்றி நிற்கின்றன.
 உன் கண்கள் உன் உள்ளத்தை எனக்கும் காட்டும்
 உன்னதமான கண்ணாடி.

உன் அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரிவது
 உன் முகத்தின் வடிவில், அமைப்பில்லல்;
 உன் முகபாவனையில் தான்
 உன் இதழ்களின் சுளிப்பும் நெளிப்பும்
 உன் கண்ணிமைகளின் உயர்தலும் தாழ்தலும்
 கண்களின் ஜாடையும்த
 உன் உள்ளத்து விரும்பு வெறுப்புகளை
 எனக்கு சொல்லாமல் சொல்லுகின்றன.

உன் புன்னகைகள், சிரிப்புகள்
 உன் கண்ணீர் வடிப்புக்கள்,
 கடினமாகிய உணர்வு மரத்த உன்முகம்;
 எல்லாம் என்னோடு பேசுகின்றன

உன் மௌனங்கள் எல்லாவேளையும்
 சம்மதத்தின் அறிகுறியல்ல எனக்கு
 உன் பயங்களும், பொய்களும்
 உண்மையை மறைக்கும் உன் எத்தனிப்பும்
 மௌனத்தில் வெளிப்படுகின்றன.
 கடந்த கால நினைவுகள் ஆட்கொள்ளும் போது
 நீ மௌனத்தில் முழுகுவாய்
 என் அன்புப் பிரசன்னத்தில்
 எல்லையற்ற இன்பம் காணும் போது
 மௌனத்தில் நீ லயிக்கின்றாய்.
 உன் சோகமும், அச்சமும்,
 அடைக்கலம் காண்பதும்
 உன் மௌனத்துள்ளே தானே.

உன் கரத்தால் என்னைத் தொடும்போது, பற்றிப்பிடிக்கும் போது,
 என்னோடு கைகுலுக்கும் போது, மறுக்கும் போது
 உன் அன்பு, அன்பின்மை
 எனக்குப் பட்டெனத் தெரிகிறது.

நீ பேசும் வார்த்தைகள்
 உன் உடல் மொழிகள் மௌனங்கள் ..
 ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுப் புரியப்பட வேண்டியவை.

உன்னில் நீ கண்டு எனக்குச் சொல்பவை
 உன்னில் பிறர்கண்டு எனக்குச் சொல்பவை
 உன்னைப்பற்றிப் பிறர் தமக்குள் பகிர்பவை
 நான் உன்னில் காண்பவை,
 இவை யெல்லாம் உன் உள்ளத்தை அறிய
 நானறிந்த அறிவுசார் வழிகளுள் சில
 இன்னும் நிறைய உண்டு.

என் அறிவுச் சிறைக்குள் அகப்படாத
 ஓர் பெரும்புதிர் நீ
 என் அன்பு இதயத்துக்கோ
 என்றும் நீ அனுபவித்த உண்மை!

என் இதயத்தால் மாத்திரம் தானே
நான் உன்னை ஆழமாகப் புரியமுடியும்.

என் உணர்வு உலகம் நீ புகுந்து
என் எண்ணம், சிந்தனையுள் நீ இறங்கி
ஆழமாய் செல்;
உன் ஒத்துணர்வை கூர்மையாக்கு;
என் உள்ளம் உனக்கு வெளிச்சமாகும்.

எனக்குரிய நேரத்தில், வேகத்தில்
நானறிந்த வழிகளில், முறைகளில்
என்னை வெளிப்படுத்த எனக்கு சுதந்திரம் கொடு.

என்னை நீ அன்பு செய்து
என் குறைகள் நிறைகளோடு நிபந்தனை ஏதுமின்றி
என்னை ஏற்று ஆழமாய் அன்பு செய்யும் போதே
என் உள்ளத் தாமரையின் அழகைக் காண்பாய்
என் இதய ரோஜாவின் சுகந்தத்தில் மகிழ்வாய்.

கருத்துக் குவியல் - 70



எமது சமூகத்திலே
உடல் நோயாளிகளைப் போன்று
உளநோயாளிகள்

ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றார்கள் !
ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதில்லை

உங்கள் கருத்துக்கள் கருத்துக்குவியலை அலங்கரிக்க
15 - 07 - 95 க்கு முன் அனுப்பிவைப்புகள்.

காலையில் சாப்பிட்டுவிட்டு, சைக்கிளையும் எடுத்துக் கொண்டு போன அவனை, நேற்று முழுவதும் காணவில்லை என்பதனை வீட்டார் உணரத் தொடங்கித் தேட ஆரம்பிக்கும் போதே இருள் கவிந்து விட்டது.

‘நேரகாலத்துக்குச் சாப்பிடவும் வராம தம்பியருக்கு அவ்வளவு வேலை? எங்கயோ சினேகிதர்மா ரோட கொட்டமடிக்கிறார் போல . வரட்டும் .. வரட்டும் .. படிப்பா . கிடிப்பா ஒண்டுமில்லை. ஏயல் பாஸ் பண்ணோணும் எண்ட சிந்தனை எப்பனும் இல்லை... எல்லாம் அவற்ற எண்ணம் தான்...’ என்று மத்தியானம், அவனைச் சாப்பாட்டிற்குக் கூட காணமுடியவில்லை என்றகோபத்தில் அம்மா சீறியது இவள் நினைவுக்கு வந்தது.

கொஞ்ச நாட்களாக அவன் நடத்தையேபுரிவதில்லை. வேளை கெட்ட நேரத்திற்கு வருவது... காலையிலும் எங்கோ எவருக்கும் சொல்லாமல் புறப்பட்டுப் போய் பத்துப் பதினொரு மணிபோல் திரும்பி வருவதும் .. பிறகு குளித்துச் சாப்பிட்டுவிட்டு உடனே புறப்பட்டு விடுவதும்....

இவன் எங்கே போய் வருகிறான்? ஒருவேளை ?

கோட்டை அடிபாடு தொடங்கியபின் பாடசாலைகள் எல்லாம் மூடுண்ட நகரமென .

மாணவர்கள் எல்லாம் என்னவானார்கள்?

செய்யுள்

கண்முடித்தனமாக பாடசாலைகள் நகரங்கள் வியாபார நிலையங்கள் ஆஸ்பத்திரி என ‘ஷெல்’ குண்டுகள் மழைத்துளிகள் என விழுந்து மனித மணங்களை கழுவிப் புதைக்க...

அன்றும் அவன் புறப்பட்ட போது ‘எங்க வெளிக்கிட்டிட்டாய்?’ என்று அவள் கேட்க அவன் முகம் விரக்தியில் சிரித்தது போலிருந்தது.

‘இந்த அடிபாட்டுக்க எங்க போறது?’

‘வீட்ட இருக்கிறது தானே?’

‘‘வீட்ட இருந்து என்ன செயிறது?’’

‘குண்டு கிண்டு விழுந்தா
பொம்மர்கள் வந்தா பங்கருக்
குள்ள ஓடலாமெல்ல’

‘பங்கருக்கு மேலயே குண்டு
விழுந்தா? அப்படி எத்தணை
யோ இடத்தில விளுந்திருக்கு
தெரியுமே?’,

‘அப்படிப் போற உயிர் போகட்
டுமே?’ - அவள் எரிச்சலுடன்
கூறினாலும், அவனை வியப்புடன்
நோக்கினாள்.

‘இப்ப எங்க போறாய்...?’

‘என்ன அக்கா இப்படி கேக்கி
றாய்?’

‘இல்ல... நீ கோட்டைப்பக்கம்
போறதா கேள்விப்பட்டன்’ அவன்
முகத்தில் மெல்லிய கலவரம்
தெரிந்தது.

- ‘ஆர் சொன்னது? மெதுவாப்
பேசு!’

‘அப்ப சொல்லு.. உண்மையே’

- அவன் அவளருகில் வந்து
அமர்ந்தான்.

- ‘அக்கா என்ற பிரெண்ட்ஸ்
எல்லாம் அங்கநிண்டு அடிபடுறாங்
கள். பாடசாலைகள் எல்லாம்
முடிக்கிட்டு அதைதிறக்கத்
தான் இந்த அடிபாடுகள், இப்ப
நான் ஏயெல் எடுத்தாப்போல
பல்கலைக்கழகம் கிடைச்சிடுமே?
ஷெல் அடிச்ச அடிச்ச எத்தனை
பாடசாலைகள் அடியுண்டு

கிடக்கின்றன... ஹாட்லி, வேலா
யுதம்... சென்றல், வேம்படி...
இவைஎல்லாம் எப்ப இயங்கப்
போகின்றன... அவனுக்குப் பதி
லடி கொடுக்காட்டி எங்கடை
இனத்தை மட்டுமே... எங்கட
பண்பாடுகளையே அழித்துவிடு
வான்கள்... லைப்ரரியை எரிச்ச
ஒரு லட்ச நூல்களை எரிச்ச
பாவிகள் ஆர்மேல போரைத்
தொடுத்திருக்கிறாங்கள் பார்த்
தியே மாணவர்கள் மீது
தான்...’

- அதுக்காக.. நீ என்ன செய்
யப் போகிறாய்?.. - அவனை
ஆழமாக நோக்கினாள்.

- அவன் சிரித்தான்

‘நீ நினைப்பது மாதிரி இல்ல...
அந்தளவுக்கு போக எவ்வளவோ
பாடுபட வேண்டும்... எங்கட
பொடியள் அவங்கள் கோட்டை
யால வெளிவராமலிருக்க கோட்
டையை முற்றுகையிட்டுருக்கினம்.
அவர்கள் கவனம் கொஞ்சம் திரும்
பினாலும் போதும் எதிரி வெளியே
வந்துவிடுவான்... அவர்கள் சாப்
பாட்டிற்காகக் கூட வெளிவர
முடியாது அவர்களுக்கு உணவு
வழங்க...கொண்டு செல்ல...
நாங்கள் உதவுகிறோம். அம்
மாட்ட சொல்லாத. கேட்டா
உயிரையே விட்டுவிடுவா...?’

- ‘சாப்பாடு கொண்டு
போகைக்கே ஏதும் ஆபத்து..?’

- ‘ரிஸ்க் தான் இதுகளைப்
பார்த்தால் போராட்டம் நடத்

திறது எப்படி?’ என்றபடி அவன் எழுந்து போனான்.

அப்படிப் போனவனைத்தான் காணவில்லை.

- ‘பிள்ள! உனக்கேதும் தெரியுமே?...’ - அம்மா அவளைச் சந்தேகத்துடன் கேட்க, அவள் தலையசத்தாள். அம்மாவின் சீற்றம் அவள் மேல் பாய்ந்தது.

‘நீயும் சரியான அம்சடக்கி .. உனக்குத் தெரியாம இராது. உனக்குச் சொல்லாமலும் இரான். அக்காவும் தம்பியும் அறையிலிருந்து குசுகுசுக்கிறது எனக்குத் தெரியாது என்ற நினைப்பு..’

அப்பா குறுக்கிடுகிறார்.

‘ஏன் இப்ப அவளில பாயிறீர்? அவளும் வீட்டுக்குள்ளதானே இருக்கிறாள்..’

அப்பொழுது வெளியிலிருந்து யாரோ கூப்பிடுகிறார்கள்.

- ‘கொஞ்சம் பேசாமலிரும்! அப்பா வாசலுக்குப் போகிறாள் அவள் பின்தொடர அம்மாவும்.

‘ஜெகனின் வீடு...’ - தயக்கமான குரல்

‘ஓம் தம்பிமார் .. என்ன விசயம்?’

-அவர்களின் வாயிலிருந்து தயக்கம் தயக்கமாக ..

- அம்மா ‘ஐயோ’ அலறிமயங்கி விழ...

‘அவர் எங்களுக்கு உணவு கொண்டுவந்து விட்டு வெளிய வரும் போது சினைப்பர் தாக்கு தலுக்கு ஆளாகியிருக்கிறார். அவற்ற பொடி கொஞ்சம் எட்டக் கிடக்குது எடுக்கேலா... இப்ப அவங்கள் விழிப்பாக இருக்கிறாங்கள் .. கொஞ்சம் நள்ளிரவுக்கு பின்னால் இருட்டிலதான்போய் எடுக்க வேணும்... எப்படியும் இரண்டு மூன்று மணிக்குள்ள பொடியை கொண்டந்திடுவம்..’

அவர்கள் போக - விடயம் எப்படிப் பரவியதோ?

ஊர் உறவு, நட்பு, என வீடு நிரம்பியது பெடியை கௌரவப் படுத்துவதற்கான ஏற்பாடுகளை யார்யாரோ செய்து கொண்டிருந்தார்கள். அவள் கனத்த நெஞ்சத்துடன் .. ஆயினும் அடிக்கடி, ‘இவர்கள் எல்லாம் எங்கள் உறவா?’ இவ்வளவு பெரிய உறவு எப்படி வந்தது? போராட்டத்தாலா? தம்பி இந்த உறவுகளுக்குத்தான் உயிரை விட்டானா?

இந்தப் பொடியனைக் கண்டு அடிக்கடி சொல்லுறனான். தம்பி உந்த விசர் வேலையை விட்டு விட்டுப் பேசாமப்போய்ப் படி எண்டு. கேட்டாத்தானே- மாமா வின்குரல் கேட்கிறது.

‘உந்தப் பெரிய இராணுவத்தை இவையள் எதிர்த்து வெல்லப் போகினமாம், அரசுக்கு எத்தனை நாடுகள் உதவிகள் செய்யும் இந்தப் பெடியளுக்கு கொஞ்சமும்

சிந்தனையில்லை .., இது பெரியப் பாவின்குரல்.

“இல்லா விட்டால்... இப்ப பாரன் உயிரையும் கொடுத்து உடம்பையும் எடுக்க முடியாமல் ..” மாமி மெதுவான குரலில்.

“இப்பத்தப் பிள்ளைகளுக்கு எப்பனெண்டாலும் பெரியவையினர் பேச்சைக் கேக்கிற பழக்கமில்லை இப்ப உவர் என்னத்தைப் பெரிசாய் செய்து கிழிச்சுப் போட்டார்?”

“அது சரியப்பா .. பொடி நேற்று செத்திருக்கு .. இன்டைக்கு இரண்டாம் நாள் .. அப்ப எட்டுச் செலவு நாளைக்கு நடத்த வேணும் ..”

“ஓம்பா அதுக்கு நெறையச் செலவாகும்... இப்ப உன் ரகொண்ணருட்ட கொஞ்சம்பணத்தட்டுப்பாடு உம்மட்ட கதை விடுவார் .. கவனம் கையில காசு இல்லை அவரிட்ட எண்டு சொல்லிப்போடும் ..”

“செத்தபொடி இருக்கிறானே வாய் ருசிக்காரன் அவன் சாப்பிடாத பொருட்களே இல்லை. ஆடு மாடு .. கோழி சுறா, திருக்கை எண்டு எல்லாம் வாங்கிப் படைக்க வேணும் எட்டுச் செலவிலதான் கனநாளைக்கு பிறகு வாய்க்கு ருசியா ஒரு வெட்டு வெட்ட வாய்ப்பு ..” - பெரியப்பா சொல்ல தங்களை அறியாமல் சிரித்து பின் அடங்குகிறார்கள்.

ஆர் ஆரோ வந்து துக்கத்தில் கலந்து கொள்ள இந்த உறவுகள் என்ன பேசுகின்றன. அவள் இரத்தம் கொதிக்க-

“மாமா... மாமி, பெரியப்பா தயவு செய்து இண்டைக்குப் போய் விட்டு எட்டுச் செலவுக்கு வாங்கள். நாங்களே செல்லியனுப்புகிறோம்”.

வாசலில் வாகனம் ஒன்று வந்து நிற்கும் ஓசை கேட்கிறது. □

★ உடலலையும், உடைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்பும் மனிதன், தன் உள்ளத்தை மட்டும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள மறந்து விடுகிறான்.

தனிமையுணர்வை தவிர்ப்பதெப்படி?

★ பொன்சியன்

தனிமையுணர்வு எல்லோருக்கும் பொதுவானது. ஆனால் சிலருக்கு அது பிரச்சினையாகி விடுவதுண்டு: தரவுகளின்படி 4 பேருக்கு ஒருவர் தனிமையை உணர்கின்றனர். அவ்வகையில் ஏறக்குறைய 60 மில்லியன் மக்கள் இவ்வுணர்வால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். பொதுவாக தனிமையுணர்வு ஒருவரின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பெரிய மாற்றங்களின் விளைவாக ஏற்படுகின்றது. உதாரணமாக அன்பு செய்தவர்களின் திடீர் பிரிவு, நீண்டகாலம் இருந்த நாட்டை விட்டு வேறுநாடு செல்லல், பாடசாலை மாறுதல், பாடசாலை விட்டு விலகுதல் போன்றவற்றைக் கூறலாம். திடீரென இவ்வாறான சூழ்நிலைக்கு ஒருவர் தள்ளப்படும் போது தன்னைத்தவிர மற்றைய எல்லோரும் சந்தோஷமாக இருப்பதாக உணருவார். அதேவேளை மற்றவர்களால் வேண்டப்படாதவராக, அன்பு செய்யப்படாதவராக, மதிக்கப்படாதவராகத் தன்னைத்தானே கருதிக்கொள்வார். இவ்வாறான உணர்வைச் சந்திக்கநேர்ந்தால் பெரிதாக அலட்டிக்கொள்ளத் தேவையில்லை. குழுவாழ்வுக்குள்ளும், சமூக வாழ்வுக்குள்ளும் உங்களால் இணையமுடியாது என்று எண்ணவேண்டியதில்லை. மாறாக புதிய சூழ்நிலைக்கு உங்களை இசைவாக்கிக்கொள்ள நேரமும் காலமும் தேவைப்படுகிறது என்பதே உண்மையாகும்.

புதிய சூழ்நிலை உங்கள் நிரந்தரமான வாழ்க்கை எனத் தெரிந்த பின்பும் தனிமையுணர்வால் பாதிக்கப்பட்டால், என்ன செய்யலாம்? உங்கள் துன்பத்தையும் அன்புக்கான ஏக்கத்தையும் போக்க வழிகள் இருக்கின்றனவா?

மற்றவர்களோடு இருத்தல் தனிமையுணர்வை ஒருபோதும் போக்காது “சாதாரண தனிமையுணர்வு ஒன்றுகூடி இருப்பதன்மூலம் மறைந்து விடாது” என டாக்டர்கள் ஏணஸ்ற், பற்றிக்கா டொன் என்பவர்கள் கூறுகின்றனர். தனிமை உணர்வில் இருந்து விடுபடுவதற்கான ஒரே வழி மற்றவர்களோடு உண்மையான, நெருக்கமான உறவை வளர்த்துக்கொள்வதாகும். வெறுமனே மற்றவர்களோடு சேர்ந்திருப்பதைவிட அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு பகுதியாகக் கலந்து கொள்வதே சிறந்ததாகும். இவ்வாறான உறவை எவ்வாறு வளர்த்துக்கொள்ளலாம்?

செவிமடுக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள் :

“தனிமை உணர்வால் தாக்கப்பட்ட மாணவர்கள் நிறைய நேரத்தை தங்களுக்காகவே செலவிடுகின்றனர். தங்கள் கவனத்தை, தங்களது சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மேல்மட்டும் செலுத்துவதால் மற்றவர்களோடு கலந்துரையாடுவதைத் தவிர்க்கின்றனர். இறுதியில் தங்களைத் தாங்களே வெறுத்து, தாங்கள் மற்றவர்களால் விரும்பப்படாதவர்கள் என்ற முடிவுக்கு வந்து விடுகின்றனர்” என கல்லூரி ஒன்றில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு கூறுகின்றது.

மற்றவர்களோடு உரையாடும்போதும் உங்களைப்பற்றியும், உங்கள் பிரச்சினைகள் பற்றியுமே பேசிக்கொண்டிருப்பது நல்ல உறவுப்பரிமாற்றத்தை தடை செய்யக்கூடும். ஆகவே உங்கள் கவனத்தை மற்றவர்கள்பால் திருப்பி அவர்கள் கூறுவதைக் கவனியுங்கள். இதுவே மற்றவர்கள் விரும்பத்தக்க நட்புக்கு உங்களை மாற்றும். நீங்கள் நல்ல செவிமடுப்பவராக (கேட்பவராக) இருந்தால், மற்றவர்கள் உங்களோடு பேச மட்டுமல்ல உங்களுக்கு செவிமடுக்கவும் விரும்புவார்கள். தனிமையுணர்வை இதன் மூலம் விரட்டியடிக்க முடியுமல்லவா?

அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் :

நெருக்கமான (திறந்தமனம், நேர்மை - பாலியல் அல்ல) உறவை வளர்த்துக்கொள்ள, எப்படி, எப்பொழுது உங்கள் கருத்துக்களையும், உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்த வேண்டுமெனத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். நெருக்கமான உறவு பரஸ்பர வெளிப்படுத்துதலிலேயே தங்கியுள்ளது. நெருக்கமான பிடிப்பை ஏற்படுத்துவதன்மூலம் தனிமையுணர்வைப் போக்க விரும்பினால் உங்கள் இதயத்தை மற்றவர்களுக்கு திறந்து காட்டுங்கள் ஒருவர்மேல் மற்றவர்கள் கொள்ளும் பரஸ்பர நம்பிக்கையே இதற்கு இன்றியமையாததாகும். எந்தளவிற்கு மற்றவர்களால் ஒதுக்கப்பட்டு மனமுடைந்து இருக்கிறீர்களோ அந்தளவிற்கு மற்றவர்களை நம்புவது கடினமாக இருக்கும். யாரிடம் உங்கள் வாழ்க்கை இரகசியங்களைப் பகிர விரும்புகிறீர்களோ அவர்களை நம்புவது தவிர்க்க முடியாததாகும். அதற்காக அவசரப்பட்டு எல்லோரிடமும் உங்கள் அந்தரங்கங்களைப் பகிரவேண்டுமென்பது அர்த்தமல்ல. தங்கள் அந்தரங்கங்களை பகிர்ந்து கொள்பவர்களோடும், உங்களைப் பற்றி மேலும் அறிய ஆர்வமாக இருப்பவர்களோடும் மட்டும் உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆழமான உறவைப் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய நண்பர்களைக் கண்டுபிடிப்பது எப்படி? உங்கள் ஆற்றல்களை, விருப்பங்களை பகிர்ந்து கொள்பவர்களை முதலில் தேர்ந்தெடுங்கள். அவர்கள் மூலம் மற்றவர்களோடும் உங்கள் உறவை விரிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக உங்களால் நன்றகப் பாடமுடியுமாக இருந்தால் பாடக்கூடிய மற்றவர்களோடு உங்கள் உறவை ஆரம்பியுங்கள். அதன்பின்பு இசைக்கருவிகளை இசைப்பவர்கள், பாடலை ரசிப்பவர்கள் போன்றவர்களோடு உங்கள் உறவின் வட்டத்தை விரிவுபடுத்தலாம். இந்த வட்டத்திற்குள் ஒருசிலரோடு ஆழமான உறவைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்,

அர்ப்பணியுங்கள் :

உங்களுக்கென ஒரு பரந்த நண்பர்கள் வட்டத்தைத் தெரிந்து கொண்டபின் அவர்களோடு தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் நேரத்தை, சிந்தனைகளை, உடல் உழைப்பை அவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்காக ஓரளவிற்காவது உங்களை அர்ப்பணியுங்கள், இதன்மூலம் அவர்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் முக்கியமானவர்களாகவும், உரிமையுள்ளவர்களாகவும் மாறலாம். அதேபோல் உங்களுக்கு மற்றவர்கள் முக்கியமானவர்களாகவும் உரிமையுள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இந்த முக்கியத்துவமும், உரிமையும் இல்லாமையே தனிமையுணர்வுக்கு முக்கிய காரணமாகும்.

பல்வேறு செயற்பாடுகளில் (விளையாட்டு, இளைஞர்கூட்டங்கள், பொது வேலைகள்) பங்குபற்றக் கிடைக்கும் அழைப்புகளை பயத்தின் காரணமாகவோ, தாழ்வுமனப்பான்மையின் காரணமாகவோ நிராகரிக்காதீர்கள். உங்கள் நாட்குறிப்புகளை உங்களுக்கு விடப்படும் அழைப்புகளால் நிரப்புங்கள். உங்களால் முடிந்தளவு பங்களிப்புச் செய்யுங்கள். இதன்மூலம் தனிமையுணர்வை விரட்டுங்கள்.

தனிமையை நல்லமுறையில் பயன்படுத்துங்கள் :

முற்றிலும் தனிமையாய் இருக்கவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் வாழ்க்கையிலே தவிர்க்க முடியாதவை. அனேகருக்குத் தனிமை பயத்தையும், மன அமைதியின்மையையும் கொடுக்கிறது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் செய்யவேண்டிய ஆக்கபூர்வமான செயல்களை நாம் சுற்றுக்கொள்ளாவிட்டால் மேன்மேலும் நாம் தனிமை உணர்வுக்குள் தள்ளப்படலாம், இதனால் பல விளைவுகள் ஏற்படலாம். (குடித்தல், போதைப் பொருட் பாவனை சுயதிருப்தியில் ஈடுபடல், தனிமையைப் போக்க பிரயோசனமற்ற களியாட்ட நிகழ்ச்சிகளை

தொலைக்காட்சியில் பார்ப்பதுகூட வெறுமையுணர்வையே எம்மில் வளர்க்கின்றது. ஆகவே இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையில் ஈடுபடுதல் நல்லது. வாசிக்கும் பழக்கத்தையும், எழுதும் பழக்கத்தையும் கற்றுக்கொள்ளல், பிடித்தமான விளையாட்டுகளில் பயிற்சி எடுத்தல் சிறந்தவைகளாகும்.

தனிமையுணர்வு எல்லோருக்கும் ஏற்படுவது இயல்பே. ஆனால் இவ்வுணர்வை நீடிப்பதோ, வாழ்க்கையையே இவ்வுணர்வால் நிரப்பிக் கொள்வதோ எவ்வித பயனையும் தராது. மாறாக எமக்கே நாம் அழிவைத் தேடிக்கொள்வோம். மேற்கூறப்பட்ட ஆலோசனைகளில் சிலவற்றையாயினும் எம்மில் வளர்த்துக்கொண்டால் நாம் சரியான பாதையில் செல்கின்றோம் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். உறவுப்பாலத்தை மற்றவர்களோடு பலப்படுத்திக் கொள்வதே எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையாகும். உங்கள் தனிப்பட்ட மனநிலை உணர்வுகளுக்கேற்ப உறவை வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய புது வழிகளை நீங்களே கண்டுபிடிக்கலாம்.

சந்திக்கு வந்தன

பரந்த வெளியினூடு
பவனி வந்த எல்லாமே
பழங் கதையாகின -
உணர்வுகள் நிமிர்வதற்கு
உத்தரவும் இல்லை;
உத்தரவாதமும் இல்லை-
பிழிந்த உடற் சக்கையை - அந்தப்
பிணங்கள் பிச்சை கேட்டன;
எல்லாமே
குறுகிய காணத்திற்குள்
குற்றயிரானது!...
அவைகள் எழும் போதெல்லாம்
எக்காளமிட்டு - சிரிப்பொலிகள்

எங்கும் கேட்டன....
சந்திக்கத் துடித்த உள்ளங்கள்
சல்லடையாகி...
சந்திக்கு வந்தன
கத்திக் கத்தி தொண்டைகளும்
காய்ந்து விட்டன - அந்த குரல்கள்
இப்போதும் கரகரக்கின்றன -
ஆனால்
இனிமைக்கு இனி இடமேயில்லை -
எல்லாமே!- ஒவ்வொரு
சரித்திரத்தை
உரைத்துக் கொண்டே
இருக்கின்றன!...

நடராஜா கிருஷ்ணகுமார்
(N/ D/E 1 ம் வருடம்)

மனம்

★ வளவை வளவன்

கட்டிடங்களை அவன்

ஆஜானுபாகுவாக மிதமான குறுநகையோடு அவனது தோற்றம் பிரமிக்கவைத்தது. வெற்றிக்களிப்பில் மிகுந்தவாறு அவன் இருந்தான்

பாராட்டுக்கள் வாழ்த்துக்கள் ஏராளம், ஏராளம்.

இத்தனை வெற்றிப் பெருமிதத்திற்கும் அவனது ஆரோக்கியமான உடல்வாகு சமயோசிதபுத்தி என்று எதையெதையோ எல்லாம் எடுத்துப் பேசினார்கள்.

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்ற ஐம்புலன்களும் தத்தம் பெருமைகளைத்தாமே வியந்து கொண்டிருந்தன.

ஐம்புலன்களின் வீரதீரத்தொனி ஆழ்ந்திருந்த மனதிற்குச் சாட்டைகொடுப்பது போலத்தான் இருந்தது.

என்னைப்பற்றியோ எனது பெருமைபற்றியோ யாரும் சிந்திப்பதாகவோ; பேசுவதாகவோ இல்லையே என்ற ஆதங்கம் மனத்தைக் கௌவிக் கொண்டிருந்தது.

உள ஆரோக்கியம்: மனைலம் என்ற விஞ்ஞானபூர்வமான வெளிப்பாடுகள் புலப்படாத அந்தக்காலத்திலேயே “மனமது சுத்தமானால் மந்திரம் ஜெபிக்கவேண்டாம்” என்று சொல்லிவைத்திருக்கும் போது இவர்கள் ஏன் என்னைப் பொருட்படுத்தாதிருக்க வேண்டும். இவர்களுக்கு தகுந்த பாடம் கற்பிக்கிறேன். அப்போதாவது இவர்களுக்கு நான் யாரென்பது புரியாமலாபோகும்?

மனம் வீரத்தியின் விளிம்பில் நின்று தன் ஆற்றலின் சவாலை எதிரி கொண்டது.

மனம் சோர்ந்து சுருண்டுவிட்டது:

அந்தக்காளை வாட்டமுறத் தொடங்கினான்.

சோபை இழந்த முகத்தோடு எதிலும் நாட்டமில்லாத நிலையில் ஏனோதானோ என்று உலவத் தொடங்கினான்.

புலன்கள் ஒவ்வொன்றும் ஏனோதானோ மனப்பாங்கில் நாட்டக் குறைவுடன் செயற்பட்டுக் கொள்ள “பாவம் இவனுக்கு என்ன வந்து விட்டது” என்று எல்லோருமே பேசத்தலைப்பட்டனர்.

மனம் பலமாகச் செயற்பட்டுத் தன் தாக்கத்தை புரியவைத்தது.

உளநலம் ஆம் - மனநலம் நலமற்றுப் போனால்... எந்நலமும் ஏதுபலமும் செய்யமுடியாது போகும்.

மனநலத்தின் முக்கியத்துவம் உணரப்பட்டபோது அவன் மன நோயாளர் விடுதியில் சரணடைந்திருந்தான்.

மனமே! ஓ மனமே... நீ இல்லையேல் நாமெல்லாம் இருந்தென்ன இல்லாமல்போயென்ன என்று புலன்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒலமிட்டுக் கொண்டபோது மனம் இலேசாகத்தன் புன்னகையை வெளிவீசியது.

மனமே உன் உயர்வே உயர்வு என்பதுபோல எல்லோரும் மனத்தின் வலிமை பெருமை களைப்பேசத் தொடங்கினர்.

மனம் இலேசாக விழிக்கத் தொடங்கியது. □

“நான்” இதழை சிறப்பிக்க
அடுத்து வெளிவருகின்றது.

உளநோய்கள்

உங்கள் ஆக்கங்களை சிறப்புற எழுதி, படைப்புகள் மக்களின் மனங்களை தெளிவுபடுத்த உடன் எமக்கு அனுப்புங்கள்.

முடிவுத்திகதி 15-07-95

நான் 42

உளமதுநிமிருமானால்..

உளமொரு புதிதேனாகும்
 மனிதனும் வீளங்கிக் கொள்ளான்
 வளமொரு கொப்புத் தாவும்
 வானரம் போலத் தானே
 கண மொரு விதமேயாகும்
 காரணம் அறிவாரில்ல
 தின மொரு சக்தியாகும்
 தளையது வணங்கு வேளமே!

மண்ணினைச் சொர்க்குமாக்கும்
 மாநிலால் நரகமாக்கும்
 விண்ணினை மீறிச் செல்லும்
 வீழ்ந்துதது சொர்ந்து போகும்
 தள்ளலம் பேணும், மாறித்
 தன்னையே முற்றாய் நல்கும்
 எண்ணு குணங்கள் கொண்ட
 ஈழில்லா மனமே வாழி.

மனமெனும் குதிரை தன்னை
 மாண்புற அடக்கி வாழ்வோர்
 இன மவர் ஞானியாவார்
 ஈழில்ல7ச் சித்தராவார்

பணமல்ல புகழுமல்ல
 பன்புற ஒருவன் வாழ
 மனமதில் செம்மை வேண்டும்
 மகான்களே எடுத்துக்காட்டு.

உள்ளமே கோயில் ஆகும்
 உறவது தெய்வம் ஆகும்
 கள்ளரம் புலன்கள் தம்மமக்
 கைதலில் வைத்துக் கொண்டால்
 வெள்ளரம் உணர்ச்சிக்குள்ளே
 வீழ்பவன் மிருகமாவான்
 தெள்ளிய வார்த்தை தன்னை
 தெரிந்து தான் கொள்ளுவீரே.

உடலது கூலினாலும்
 உளமது நிமிருமானால்
 கடலெனப் பகை வந்தாலும்
 கடுகென நினைக்கச் சொல்லும்
 விடமதைத்தானும் நல்ல
 விருந்தென உண்ணச் செய்யும்
 திடமுறு மனத்தைக் கண்டால்
 தெய்வமே பணிந்து போகும்.



இன்றைய போர்
எமது உள்ளங்களை

பலப்படுத்தியுள்ளதா?
பலவீனப்படுத்தியுள்ளதா?

பலப்படுத்தியுள்ளது.

எமது நாட்டில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போரினால் பல இன்னல்களை அனுபவித்தாலும், இழப்புக்களை சந்தித்தாலும் எமது உள்ளங்கள் இன்னும் பல மடங்கு நம்பிக்கையிலே உறுதிபெற்று பலப்படுத்தப்பட்டு வளர்ச்சி கண்டுள்ளதை அவதானிக்கலாம். இந்த வகையில் மாணவ சமுதாயம் இப்போரினால் போஷாக்கான உணவின்றி, போதிய வெளிச்சமின்றி, பாடசாலை வசதியின்றி, போர்க்கெடுபிடிகள் மத்தியிலும் மனம் தளராது கல்வியில் சிறப்பான ஒரு இடத்தை வகித்திருப்பதை கடந்துபோன ஆண்டுகள் எமக்குப் புலப்படுத்தி நிற்கின்றன. தொழிலாளர்களும் தமது சொந்த இடங்களில் மேற்கொண்ட பணிகளைத்தொடர முடியாத சந்தர்ப்பத்திலும் வெறுமனே வீட்டினுள் முடங்காமல் புலரும் பற்பல பணிகளை புரிவதையும் நாம் காணலாம். அதுமட்டுமன்றி விளையாட்டு, இயல், இசை,

நாடகம் எனும் முத்தமிழும் வளர்ச்சி பெற்றுள்ளது. இவ்வாறாக நோக்கும் போது இப்போர்.எமது உள்ளங்களை உறுதியாக பலப்படுத்தியுள்ளது என்று கூறுவதில் ஐயமில்லை.

எம். எம். ரி. நொடறிக்கோ.

பலவீனப்படுத்தியுள்ளது.

எமது நாட்டில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற போர் எமது உள்ளங்களை பலவீனப்படுத்தியுள்ளது என்பதனை நோக்கும் பொழுது அது வெள்ளிடைமலையாக, தெட்டத்தெளிவாக எம் கண்களுக்கு புலனாகின்ற ஒரு விடயமாகும். குழந்தைகளை எடுத்து நோக்கும்போது அவர்கள் பலவிதமான போசாக்கின்மையினால் சிறுபராயத்திலேயே உடல், உள வளர்ச்சி குன்றிக் காணப்படுகின்றார்கள். மாணவ சமுதாயத்தை நோக்கும் போது அங்கே போதிய உணவு, உடைவசதி இன்றி அவர்கள் தம்மால் முழுமையான முயற்சி எடுக்க இயலாது.

தமது இலக்கை எய்தமுடியாதவர்களாக உள்ளனர். இன்னும் இது போன்ற பலவற்றினால் உளரீதியாக துன்புறும் மாணவ சமுதாயம், உடல் ரீதியாகவும் பலவீனப்படுத்தப்படுகின்றது. இளம் சமுதாயத்தை நோக்கும்போது அங்கே வேலையின்மை, தம் உணர்வுகளை உரிமையுடன் பரிமாறவாய்ப்பின்மை போன்றவற்றினால் அவர்கள் தவறான வழிகளில் இட்டுச் செல்லப்படுகின்றார்கள். அவர்களது வாழ்வு இலக்கு அற்றதாக, வாழப்பட வேண்டிய காலம் வீணடிக்கப்படுகின்றது. வயது முதிர்ந்தர்களை நோக்கும் பொழுது அவர்கள் தமது வாழ்வின் இறுதிக்காலங்களை மகிழ்வாக கழிக்கமுடியாது உள்ளது. மகிழ்வு மறைய, மனஅமைதி குறைய அவர்கள் தளர்வு அடைகின்றனர். அது அவர்களை பலவீனத்தின் பிடிக்குள் கொண்டு வருகின்றது. எனவே இவற்றை நாம் ஓட்டு மொத்தமாக நோக்கும் போது நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போர் எமது உள்ளங்களை பலவீனப்படுத்தியுள்ளது என்று கூறலாம்.

- வின்சன்
மானிப்பாய்.

பலப்படுத்தியுள்ளது.

இன்று நடைபெற்று வரும் யுத்தம் எமக்கும் பல இடர்களை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றது.

1. பொருள், சொத்துக்கள் அழிவு.
2. அகதி வாழ்வும், இடம்பெயர்வாழ்வும்.
3. பொருளாதாரத் தடையும், போக்குவரத்துத் தடையும்.

இத் தடைகள் ஒரு வகையில் மக்களின் மனத்தையும் வாழ்வையும் பாதிக்கின்றன என்றாலும் இன்னொரு வகையில் அவை மனித உள்ளங்களை பலப்படுத்தியிருக்கின்றன என்றே கூறவேண்டும். பொருள், சொத்து போன்றவற்றின் இழப்பு நாம் பெரும் இழப்புக்களைத் தாங்க எமக்கு மனவலிமை அளிக்கின்றது.

இடம் பெயர்ந்த, அகதி வாழ்க்கையினால் பிறரின் இன்ப, துன்பங்களில் கூட்டாகப் பங்கெடுத்து, அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து, சகேரதர ஒற்றுமையில் தமிழ்மக்கள் என்றபிணைப்பில் ஒன்றிக்க இந்த நிகழ்வு வழி சமைக்கின்றது.

பொளாதார, போக்குவரத்துத் தடைகளால் நாம் பிறரின் கைகளை நம்பியிராது எம்மால் இயன்றளவு பல உற்பத்திகளை நாம் உற்பத்தியாக்கக் கூடிய மனவலிமை எமக்கு ஏற்படுகின்றது. மேலும், பற்பல துறைகளிலும் ஏற்பட்ட புத்துணர்ச்சி இன்று நாம் ஒழுங்கான வாழ்வினை வாழ வகை புரிகின்றது.

யோன் பீஷ்மன்
பெரியவிளான்

மனத்தின் மகிமை

யே. ஜெயக்கிணடி
சமூகவியல் சிறப்புக்கலை

இவ்வுலகிலுள்ள உயிர் வாழ்வன யாவும் அதிலும் குறிப்பாக மனித இனம், உடல் - உள்ளம் (மனம்) என்ற இரு முக்கிய அம்சங்களின் கூட்டமைப்பு. அதாவது உடலும், உள்ளமும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள் என்ற அடிப்படையில் மனித வாழ்விற்கு இன்றியமையாதவை. மனித இனத்தின் சிறப்பே இந்தக்கூட்டமைப்புத்தான். உடலை மட்டும் விஞ்ஞானம் மூலம் எவ்வளவு ஆழமாகப் புரிந்து கொண்டாலும், உள்ளத்தை புரிந்து கொள்ள முடியாவிட்டால் மனிதனை முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டதாகாது. இதனைத் தான் யிறிதொரு வகையில் எச். சி. வாரன் என்னும் உளவியலாளர் மனிதனுக்கு இலக்கணம் கூறும் காலம் வரும் போதே உள்ளத்திற்கும் வரைவிலக்கணம் கூறலாம் என்கின்றார்.

உண்மையில் உடல் - உள்ளம் என்ற மனிதனின் இரு பகுதிகளில் உடலை விட மனம் தான் முக்கியமானதாகும். அதனைப் புரிந்து கொள்வதில் ஒவ்வொரு மனிதனும் தோல்வியையே கண்டுள்ளான்.

இவ்வுலகில் உயிருள்ளவை, உயிரற்றவற்றை ஆக்கிரமித்து மேலோங்கியிருப்பதற்கும் உயிருள்ளவற்றுள் மனிதன் மற்ற உயிரினங்களைத் தனக்கு அடக்கியவனாக மாற்றி ஆதிக்கம் செய்வதற்கும் உயிரினங்களிடம் காணப்படும் மனமும், அத்தகைய மனங்களைக் காணப்படும் திறன்களின் வளர்ச்சி நிலையும் காரணமாக அமைகிறது.

உடலால் வலுமிக்க யானையை அடக்கி ஆளும் மனிதனுக்கு அவன் 'மனம்' தான் அந்தச் சக்தியைத் தருகின்றது. உடல் - உள்ளம் என்ற இரு பொருள் அம்சங்களின் கூட்டமைப்பே மனிதனுக்கு அவனது சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட பலத்தைக் கொடுப்பதாக அமைகிறது. ஆகவே மனம் என்பது என்ன என்று புரிந்து கொள்ளாதவரையில் அதன் அடிப்படை அமைப்பு புரியாமல் இருக்கும் வரை மனிதனையோ இவ்வுலகையோ முழுமையாக நாம் புரிந்து கொண்டதாகக் கூற முடியாது. இதனால் போலும் ஐக்கிய நாடுகள் சபை இவ் ஆண்டை (1995) சகிப்புத்தன்மை ஆண்டாகப் பிரகடனப்படுத்தியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. □

சொல்லாட்சி - 5

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | | 2 | யி | | | 3 |
| ப் | ✻ ✻ ✻ | | ✻ ✻ ✻ ✻ | ✻ ✻ ✻ ✻ | ✻ ✻ ✻ ✻ | த் |
| | ✻ ✻ ✻ | 4 | | | ✻ ✻ ✻ | |
| 5 | | | கை | ✻ ✻ ✻ | 6 | |
| ✻ ✻ ✻ | ✻ ✻ ✻ | கி | ✻ ✻ ✻ | 7 | | |
| 8 | | ✻ ✻ ✻ | 9 | | | ✻ ✻ ✻ |
| 10 | | து | ✻ ✻ ✻ | ட | ✻ ✻ ✻ ✻ | ✻ ✻ ✻ ✻ |

அதிஸ்டசாலிக்கு
ஆண்டுப்பரிசு

முடிவுத் திகதி
20-07-1995

வேறுதாளில்
விடைகளைத்
தரவும்

இடமிருந்துவலம்→

- 1) தமிழ் நேசனின் கவிதை —
- 4) — கவிமயில் இசைவாக்கல் உடல் சார்ந்த ஒலிகளில் இருந்து ஆரம்பமாகிறது.
- 5) — என்பது வியாபாரத்துக்கு ஒப்பானது.
- 6) — களில் கசிவு ஏற்பட்டால் மனதை உறுதியாக்கித் தீர்வு காணலாம்.
- 8) நீண்டதோர் பயணத்தை மேற் கொண்டுள்ள தங்கள்— சிறக்க வாழ்த்துகிறேன்.
- 9) ஒரு மனிதனுக்கு என்னென்ன நோய்கள் உண்டோ அத்தனைநோய்களும் சமூகத்துக்கும் —
- 10) வசனங்களுக்கும் வாக்குறுதிகளுக்கும் — செயல்வடிவம் கொடுக்க

மேலிருந்து கீழ் ↓

- 1) அவனது நற்பழக்கங்களுக்கும் இல்லா தொழிக்க — ஏற்படும் (தலைகீழாகவிட்டது)
- 2) — சூட்டினாலும் முறிவுச் சத்திர சிகிச்சையினாலும் வயோதிபத்தினாலும் உடற்பலம் குன்றிவிட்டாலும் உடல் வலிமை தளராத ஒரு தெய்வ மனிதர்.
- 3) — பிறந்து விட்டது.
- 6) அவர்கள் முன்னேற்றத்தைக் — பொறாமைப்படாமல்
- 7) எம்மவர்களின் இதயங்களில் குடி — இளையவனே வாழி!
- 8) அறிவு இதுக்கு 'நான்' நல்ல சத்துணவு.

★ கீறிட்ட இடச்சொற்கள் 95 தை - பங்குனி நாளித் தழில் உள்ளன.

வாசகம் சூய்கா

தை - பங்குனி (1995) இதழை பார்த்து மகிழ்ச்சியடைந்தேன். இவ் உளவியல் சஞ்சிகை தனது பணியை வளமுற தொடர்ந்து புரிய எனது வாழ்த்துக்களுடன். இறைவனிடமும் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

எம். எம். ரி. ரொட்றிக் கோ

சந்தாக்காரனாக சேர்ந்து கொண்ட எனக்கு புத்தகம் அனுப்பினீர்கள் நன்றி. ஒவ்வொரு முறையும் நாளை எதிர்பார்த்து நான் வீட்டில்காத்திருப்பேன்.

தயா லோகதாசன்

நான் வளர, நானும் நான் உயர, கடுகாய் சிறுத்து. காரத்தில் பெருத்து உண்டி கொடுத்து, உறையுள் அளித்து, உலகை பொழியும் உளவியல் உத்தமியே...

உன்னை காதல் கொண்ட 21ம் வருடத்தில், தை - பங்குனிப் பரிசாக, நிறை பொலிவுடன் துலங்கும் எண்ணற்ற கருத்துக்களை சொரிந்து என்னை நிரப்பினாய். நீ அளித்த பாலர்கல்வியில் இசையாக்கல், 'ஆசிரியமாணவ உறவுகள்' என்பன உனது கரும்புந்தலும் குறும் இடையுமாய் திகழ்கின்றன.

உனது அடுத்தவரவை எதிர்பார்க்கும்
'நான்' பிரியன்,
யே. யூட் போனாட்
அளம்பில்.

நற் சிந்தனையாளனாக
நற்கருத்துக்களை கொண்டவனாக
நல்மருத்துவனாக
நல்வழிகாட்டியாக - என்றும்
நற்பொலிவுடன் - தொடர்ந்தும்
நல்லாக்கங்களை - படைக்க
'நான்' க்கு - எனது
நல் வாழ்த்துக்கள்.

இன்பநாதன்
பருத்தித்துறை

யார் இவர் ?



★ பிரான்சிய
புரட்சி கண்டு
புதுயுகம் படைக்க
புரட்சித் துறவியானார்

★ ஆகதி வாழ்வில்
அலைந்து திரிந்ததாலும்
ஆயராது உழைத்ததால்
அகிலத்தை வென்றார்

★ ஏழை எளியவர்
ஏக்கத்தை போக்கி
ஏற்றத்தை காண
ஏனியானார்

★ உள்ளம் உணர்ந்து
உணர்வை மதித்து
உண்மையை உரைத்து
உயர்ந்து இருக்கின்றார்

அமலமரித்தியாகிகள் சபை அமைத்த ஆயர்
இயூஜின் டி மசனெட்
மனிதரிடையே புனிதனாக வாழ்ந்தவருக்கு

புனிதர் பட்டம்

03-12-95

மனித வாழ்வையும் புனித பணியையும் சிந்திக்க

மசனெட் ஆண்டு

21-05-95 - 21-05-96

விபரங்கள் தொடரும்,

தொடர்ந்து அறியுங்கள்.

FUL - VUE

'Naan' Psychology- Magazine
O . M . I . Seminary, Colombuthuraj

FOR YOUR VISIT

எங்கள் பார்வை குறுகிய
நோக்குடையது அல்ல



முதுமையிலும் இளமை
இளமையிலும் கவர்ச்சி
பார்வையும் பளிச்சிடுகிறது
முத்துப்பல் அழகைத் தருகிறது!

அதன் ரகசியம் இதுதான்!

MORAIS

OPTICIANS AND DENTAL TECHNICIANS
50, CLOCK TOWER ROAD,
JAFFNA.

அழகுத் தோற்றத்துக்கும், பார்வைத் துலக்கத்துக்கும்
பரிட்சித்து அளிக்கும் கண்ணாடிகள் உண்டு!
பல் அழகுடன் சொல்லழகும் தர, தரமான பல வருட
அனுபவ முத்திரை பதித்தவர்களை நாடுங்கள்!

மொறாயஸ்

(வெலிங்டன் தியேட்டர் முன்பாக)
50, மணிக்குட்டு வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.