

ஆஸ்பத்தி

பிரதம ஆசிரியர் : க.புரணீதரன்

34

உளவியற் சிறப்பிதழ்

கலை இலக்கிய மாத சஞ்சிகை

ஆடி - 2011

60/-



நுதியினுள்ளே...

கவிதைகள்

வெலிப்பன்னை அத்தாஸ்
வெலிகம ரிம்ஸாழகமட்
அவ்வாயுர் சி.சிவநேசன்
அபிசெகன்
இ.ஜீவகாருண்யன்
தியத்தவாவ எச்.எவ்.ரிஸ்னா
நுழத்துக் கவி
நாச்சியா தீவு பர்வீன்
த.ஜெயசீலன்
எல்.வஸீம் அக்ரம்

சிறுகதைகள்

பேராசிரியர் சபா.ஜெயராசா
இ.இராஜேஸ்கண்ணன்
கே.எஸ்.சிவகுமாரன்
ச.முருகானந்தன்

கட்டுரைகள்

அருட்தந்தை இராசேந்திரம் ஸ்ரலின்
கு.கௌதமன்
வி.மேனகா
க.பரணீதரன்
எஸ்.பார்வதி
எம்.கே.முருகானந்தன்
ப.தனபாலன்
தி.ஞானசேகரன்
ம.சுதர்சன்
அர்ச்சுனன்
எ.தர்மராஜா

கலை இலக்கிய நிகழ்வு

அட்டைப்படம் - நன்றி இணையம்

ஜீவநதி

2011 ஆடி இதழ் - 34

பிரதம ஆசிரியர்

கலாமணி பரமீதரன்

துணை ஆசிரியர்

வெற்றிவேல் துவீயந்தன்

பதிப்பாசிரியர்

கலாநிதி த.கலாமணி

தொடர்புகளுக்கு :

கலை அகம்
சாமணந்தறை ஆலம்பிள்ளையார் வீதி
அல்வாய் வடமேற்கு
அல்வாய்
இலங்கை.

ஆலோசகர் குழு:

திரு.தெனியான்
திரு.கி.நபராஜா

தொலைபேசி : 0775991949

0212262225

E-mail : jeevanathy@yahoo.com

வங்கித் தொடர்புகள்

K.Bharaneetharan
Commercial Bank
Nelliady
A/C - 8108021808
CCEYLKLY

இச்சஞ்சிகையில் இடம்பெறும் அனைத்து ஆக் கள்களின் கருத்துக்களுக்கும் அவற்றை எழுதிய ஆசிரியர்களே பொறுப்புடையவர்கள். பிரசுரத்திற்கு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் படைப்புகளைச் செம்மைப்படுத்த ஆசிரியருக்கு உரிமை உண்டு.

- ஆசிரியர்

ஜீவநதி

(கலை இலக்கிய மாத சஞ்சிகை)

அறிஞர் தம் இதய ஓடை

ஆழ நீர் நள்ளை மொண்டு

செறி தரும் மக்கள் எண்ணம்

செழித்திட ஊற்றி ஊற்றி...

புதியதோர் உலகம் செய்வோம்.!

- யாரதிதாசன் -



உளவியல் கல்வியின் அவச்யம்

இந்த மாதத்துக்கான "ஜீவநதி" உளவியற் சிறப்பிதழாக மலர்கின்றது. உளவியல் என்பது இன்று சகல துறைகளிலும் விசை கொண்டுள்ள ஓர் ஒழுக்கமாக (Discipline) விளங்குகின்றது. நாம் எவ்வாறு சிந்திக்கின்றோம், எவ்வாறு உணர்கிறோம், எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறோம் என எம்மைக் குறித்து பல்வேறு வகையான வினாக்களை எழுப்பி அவற்றுக்கு விடைகாண நாம் முயற்சிக்கிறோம்.

இவ்வினாக்கள் உளவியல் பற்றி அறிந்து கொள்வதில் எமக்குப் பயனுள்ள வினாக்கள் ஆகும். குறித்த நிலைமைகளில் பிறர் ஏன் அவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள் என்ற உசாவல் காரணமாகவே இலக்கியங்கள் பிறக்கின்றன என்பர். நாம் தரிசனம் பெறும் மக்கள் நடத்தைகள் யாவற்றுக்கும் உளவியல் அடிப்படை ஒன்று உள்ளது. ஆரம்ப காலங்களில் மனம் (Mind) பற்றிய ஒரு கற்கையாகவே (Study) நோக்கப் பட்ட உளவியல், இன்று நடத்தைகள் பற்றியதும் உளத் தொழிற்பாடுகள் பற்றியதும் உடற்கூற்றியற் செயன்முறைகள் பற்றியதுமான ஒரு விஞ்ஞானமாக பரந்து விரிந்து, ஆழ வேர் கொண்டுள்ளது.

சிக்கலான உலகை விளங்கிக் கொள்வதில் முதலாவது படி உளவியலின் அடிப்படை இலக்குகளைத் தெரிந்து கொள்வதேயாகும். கவனமான விஞ்ஞான பூர்வமான அவதானிப்புகளினூடாக உளவியலாளர்கள் குறித்த நடத்தைகளை விபரிக்க முயற்சிக்கிறார்கள். இன்னும் சில ஆய்வுகளில் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் குறித்த நடத்தைகளுக்கான காரணங்களைத் தீர்மானித்துக் கொண்டு, அந் நடத்தைகள் பற்றி உளவியலாளர்கள் விளக்கம் கூற எத்தனிக்கின்றனர். மேலும், ஆய்வுகளினூடாகப் பெற்றுக் கொண்ட பயனுள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில் எதிர்கால நடத்தைகள் எவ்வாறிருக்குமென எதிர்வுகூறு கின்றனர். அதேவேளை, பொருத்தமற்ற நடத்தைகளை அல்லது அந் நடத்தைகளுக்குரிய நிலைமைகளை மாற்றுவதற்கும், உளவியல் ஆய்வுகளினூடான கண்டறிதல்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உளவியல் அடிப்படை இலக்குகளான நடத்தைகளை விபரித்தல், விளக்குதல், எதிர்வு கூறல், மாற்றுதல் ஆகிய நான்கையும் நன்கு விளங்கிக் கொள்வதன் மூலமே உளவியலின் பரந்த துறைப் பிரயோகங்களைத் தரிசனம் பெற முடியும்.

இன்று உளவியற் கோட்பாடுகளைப் பிரயோகித்து இலக்கியங்களை வியாக்கியானம் செய்யும் போக்கு முகிழ்த்து வருகின்றது. இப்போக்கின் ஓர் அம்சமாகவே இந்த இதழை உளவியற் சிறப்பிதழாக வெளியிடுவதென தீர்மானித்தோம். இந்த இதழ் பற்றிய உங்கள் கருத்துகளை வரவேற்கின்றோம்.

- ஆசிரியர்

உறவுப்பிரச்சினைகளுக்கான அறியாநிலை மனக் (unconscious mind) காரணிகள்

அருள்நகர இராசேந்திரம் ஸ்ரீலிங்

உளவியலாளரான சிக்மண்ட் புரொய்ட் மனத்தைப் பற்றிக் கூறும்போது மனிதரில் அறியாநிலை மனம் ஒன்று உண்டு என்றும் அதனுள் உள்ள பல விடயங்கள் நம் நடத்தை, சிந்தனை, உரையாடல்முறை, உணர்ச்சி வெளிப்படுத்தும் முறை, உறவாடல்முறை என்பனவற்றில் நம்மையறியாமலே செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்ற உண்மையை வெளியிட்டார். அவர் ஆங்கிலத்தில் unconscious mind என்று கூறிய சொல் அடிமனம், ஆழ்மனம், நனவிலி மனம் எனத் தமிழில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. இம்மனமானது நமது அறிவுநிலைக்கு அப்பால் இயங்குவதை வலியுறுத்துவதற்காக இதனை அறியாநிலை மனம் எனவே இங்கு குறிப்பிடுகின்றேன். நமது உறவுகளில் எவ்வாறு இம்மனம் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்பதைப் பெரும்பாலானோர் அறியாதிருப்பதால், இது பல உறவுப் பிரச்சினைகளுக்குக் காரணமாக உள்ளது. இம்மனச் செல்வாக்கில் தாம் இயங்குவதைப் பலர் உணர்வதில்லை. இதனால் ஏற்படும் நமது உறவுப் பிரச்சினைகளை அடையாளம் காணவும், அவற்றைத் தீர்க்கவும் உதவும் நோக்கோடு இக்கட்டுரை அமைகின்றது.

அ. உறவுப்பெயர்ச்சி (transference)

உறவுப்பெயர்ச்சி: சிக்மண்ட் புரொய்டின் கருத்துப் படி சிறுவப் பருவத்தில் நமக்கு ஏற்படும் உறவு அனுவங்கள் ஏனைய பருவ நிலை உறவுகளில் நம்மையமாகவோ அன்றேல் தீங்குமையமாகவோ செல்வாக்குச் செலுத்தும். இதனை இவர் உறவுப் பெயர்ச்சி என்றார். இதன் காரணமாக நம் உறவில் பின்வரும் பல விடயங்கள் இடம் பெறுகின்றன.

அ.1. தமது முன்னைய உறவு அனுபவத்தில் சந்தித்தவரைப் போன்ற புதியவரை விரும்புதல் அல்லது வெறுத்தல்: நாம் அன்பு செய்தவர் அல்லது நம்மை அன்பு செய்தவர் போன்று புதியவரின் தோற்றம், பேசும் விதம், நடந்துகொள்ளும்விதம், நடக்கும் விதம், பார்க்கும் விதம், ஆடையணியும் விதம் என்பன முன்னர் நம்மை அன்பு செய்த அல்லது வெறுத்த நபரது போன்றிருக்கும் போது இவர்மீது நமக்கு விருப்பு ஏற்பட்டு விடுகின்றது. இதனால் பலர் ஏமாந்து போய்விடுகின்றனர். புதிய நபரி

லுள்ள சில அம்சங்கள் முன்னர் என்னை அன்பு செய்தவரினது போன்று இருக்கலாம். ஆனால் இருவரும் ஒரே மாதிரியானவர்கள் அல்ல, வேறுபாடானவர்கள் என்பதை உணரவேண்டும். குறிப்பாக புதிய நபரில் நமக்கு விருப்பு ஏற்படும்போது இத்தகைய உளவியற் செயற்பாடு மேலோங்கி இயங்கும். அதனாலேயே காதலிப்பவர்கள் அல்லது விரும்ப ஆரம்பிப்பவர்கள் “இந்நபரில் நான் விரும்பும் அம்சம் என்ன? நான் அன்பு செய்த யார் யாரில் இந்த அம்சம் காணப்பட்டது? இவருக்கும் அவருக்குமிடையே உள்ள வேறுபாடுகள் எவை?” எனச்சிந்திப்பது நல்லது. இவ்வாறே முன்பின் தெரியாத ஒருவரை நாம் வெறுக்க ஆரம்பிக்கும்போதும் இத்தகைய உறவுப்பெயர்ச்சியே இடம்பெறுகின்றது.

அ.2. எதிர்பார்ப்பு: குழந்தைப் பருவத்தில் நம்மோடு உறவாடியோர் எவ்வாறு நம்மை நடத்தினார்களோ அவ்வாறே புதிய நபரும் நம்மை நடத்துவார் என்ற அறியாநிலைமன எதிர்பார்ப்பு நம்முள் உருவாகி விடுகின்றன. இதைப் பெரும்பாலும் நாம் உணர்வதில்லை. இதனால் நம் எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாத போது நம்மையறியாமல் உறவில் அதிருப்தி நிலை உருவாகின்றது. “என்னுடைய அம்மா(அப்பா) என்றால் இப்பிடித்தான் செய்திருப்பார்... அப்பிடையெல்லாம் செய்ய மாட்டார்” என்று கணவன் மனைவிக்கும் மனைவி கணவனுக்கும் சொல்லி முறையிட்டிக்கொள்வது இதன் வெளிப்பாடே. அம்மா வேறு என் மனைவி வேறு. அப்பா வேறு என் கணவன் வேறு. இருவரும் அன்பு காட்டும் முறைகள் வேறு என்பதை உணரவேண்டும். இது ஏனைய உறவுகளிலும் நிகழ்வதுண்டு. மேலும் தாம் அன்பு செய்தவர் தன்னை எவ்வாறு நல்லமுறையில் நடத்தினாரோ அவ்வாறே புதிய நபரும் தன்னை நடத்த வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பும் இவ்வாறு உருவாகிச் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது.

அ.3. நடந்துகொள்ளும்முறை: முன்மைய உறவுகளில் நாம் அவர்களோடு எவ்வாறு நடந்துகொண்டோமோ அவ்வாறே புதிய நபரோடும் நடந்து கொள்ள முயற்சிக் கின்றோம். இதனால் உறவில் பல பிரச்சினைகள்

உருவாகின்றன. இமென்டாவுக்கும் அவள் காதலனுக்கு மிடையே பிரச்சினை ஏற்படும்போது, அவர் இவளைத் தான் விட்டுப் பிரிந்துவிடப்போவதாக அச்சுறுத்துவதுண்டு. அவ்வேளைகளில் இவள் மிகவும் குழப்ப மடைந்து உணர்ச்சி வசப்பட்டு அவரை இறுக்கக் கட்டிப் பிடித்துக்கொண்டு “ஐயோ! என்னை விட்டிட்டுப் போய்விடாதையுங்கோ.” என்ற கத்துவாள். இதனால் அவர் இவளுக்குப் பைத்தியம் என்று நினைக்கத் தொடங்கி திருமணத் திட்டத்தைக் கைவிட நினைத்தார். அக்கட்டத்திலேயே என்னிடம் அனுப்பி வைக்கப் பட்டாள். உளஆற்றுப்படுத்தலின்போது “நீங்கள் இவரோடு இப்பிடி நடப்பதுபோல, சின்னப்பிள்ளையாக இருக்கும்போது யாருடன் நடந்து கொண்டதாக நினை விருக்கின்றது?” என்று கேட்டேன். அப்போது தன் அப்பா குடிபோதையில் வந்து அம்மாவை அடித்துவிட்டு, அவர் களை விட்டுப் பிரிந்து வாழப்போவதாக அச்சுறுத்துவார். அப்போது சிறுமியான இவள் பயந்து தன் அப்பா வின் கால்களை இறுக்கக் கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டு, “அப்பா. எங்களை விட்டிட்டுப் போய்விடாதையுங்கோ” என்று கத்தி அழுவாள். தான் சிறுமியாக இருந்தபோது நடந்து கொண்டது போலவே இப்போதும் நடக்க முயற்சிப் பதைச் சுட்டிக்காட்டியபோது தன் காதலோனோடு தற்போது நடந்துகொள்ளும் முறையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டாள்.

அ.4. பிறர் தன்னை நடாத்தியது போல் தானும் பிறரை நடாத்த முயலுதல்: உளவியலாளர்களான யோண் போல்வி, ஹொரோவிற்ஸ் குழுவினரின் கருத்துப்படி தன் தாய் அல்லது பராமரிப்பாளர் தன்னை எவ்வாறு நடாத்தினார்களோ அவ்வாறே பெரும்பாலானோர் தம்மையறியாமல் பிறரையும் நடாத்த முயற்சிக்கின்றனர். இது நல்லதாக அமையும்போது உறவில் பிரச்சினை ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் தீங்குமயமான தாக அமையும் போது உறவில் பிரச்சினை உருவாகி விடுகின்றது. தாய் சொந்தப் பிரச்சினை அல்லது போதைப் பொருள் பாவனை காரணமாகப் பிள்ளையைப் பராமரிக்கத் தவறும்போது பிற்காலத்தில் அப்பிள்ளையும் தன் பிள்ளையைப் அலட்சியம் செய்து வாழும். இது அவர்களது காதல் வாழ்வு, திருமண வாழ்வு, பிள்ளை வளர்ப்பு என்பனவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். அதற்கு எதிரான முறையிலும் சிலர் நடக்கக்கூடும்.

அ.5. அன்பு வெளிப்படுத்தும் முறைகளில் வேறுபாடுள்ளதை உணராமல்: நம் பெற்றோர் அல்லது அன்பு செய்தோர் எந்தெந்த வடிவத்தில் அன்பு காட்டினார்களோ அதே வடிவத்திலேயே நாமும் பிறருக்கு அன்பை வெளிப்படுத்துகின்றோம். இதனைப் பலர் உணர்வதில்லை. அது மாத்திரமல்ல பிறர் அவ்வாறான

வடிவத்தில் தம் அன்பை வெளிப்படுத்தும் போதே அதனை அன்பு என்று நினைக்கின்றோம். ஏனைய வடிவங்களில் அவர்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும்போது அவற்றை அடையாளம் காணத் தவறுகின்றோம். இதனால் அதிருப்தி, உறவில் உரசல்கள் ஏற்படுகின்றன. எந்தெந்த வடிவத்தில் பிறர் அன்பை வெளிப்படுத்தும் போது மகிழ்கின்றேன்? என்னை அன்பு செய்பவர் இவ்வடிவத்தைவிட வேறு எந்தெந்த வடிவத்தில் தன் அன்பை எனக்கு வெளிப்படுத்துகின்றார்? என்று சிந்திக்க ஆரம்பிப்பது இப்பிரச்சினையைத் தீர்க்க உதவும்.

ஆ. சுயஉறவுப் பெயர்ச்சி (Self-transference)

கத்தோலிக்க அருளாளரான அகுஸ்தீனார் கூறிய மேற்கோளை வைத்தே சுயஉறவுப் பெயர்ச்சி என்னும் பதத்தை உருவாக்கினேன். அவரது கருத்துப்படி, “நம்மில் நாம் எதை அன்பு செய்கின்றோமோ அதையே பிறரிலும் அன்பு செய்கின்றோம். நம்மில் எதை நாம் வெறுக்கின்றோமோ அதையே பிறரிலும் வெறுக்கின்றோம்.” அதாவது நாம் எம்மோடு கொண்டுள்ள உறவு பிறரோடுள்ள உறவினும் செல்வாக்குச் செலுத்தும் தன்மை கொண்டது. பிறரை நாம் அதிகம் விரும்பும்போது அவரில் எந்த அம்சத்தை விரும்புகின்றோமோ அதே அம்சம் நம்மில் இருப்பதை அடையாளம் காணமுடியும். அவ்வாறே பிறரில் நாம் எதை வெறுக்கின்றோமோ அதே விடயத்தில் நாம் எம்மை வெறுப்பதை அடையாளம் காணமுடியும்.

இ. கிடைக்காதவற்றுக்காகவும் லிகையாகக் கிடைத்தவற்றுக்காகவும் ஏங்குதல்

இ.1. கிடைக்காதவற்றுக்கு ஏங்குதல்: சிறுவப் பருவீத்தில் அன்பு, அக்கறை, பாராட்டுப் போன்றவை கிடைக்காத பிள்ளை பின்னர் தான் சந்திக்கும் எவரிடமும் இதனையே அதிகளவில் எதிர்பார்க்க ஆரம்பிக்கின்றது. அத்தோடு பிறர் தன்னைப் பாராட்டுவதற்கும் தன்னை அன்பு செய்வதற்குமிடையேயுள்ள வேறுபாட்டை அறியும் ஆற்றலற்றுக் காணப்படும். காகம் பாரட்டுக்காக ஏங்கி வடை இழந்த கதை இதனையே சுட்டிநிற்கின்றது. கணவன் எந்தக் குறையும் வைக்காத போதும் சிந்துவுக்கு எப்போதும் ஒரே அதிருப்தி. உள ஆற்றுப்படுத்தலின்போது அவள் ஒரு உண்மையை உணர்ந்து கொண்டாள். தன் அப்பா தொழில் காரணமாக அடிக்கடி வெளியே செல்வதால் அவளோடு அதிக நேரம் கழிப்பதில்லை. அவருடைய அன்புக்காக அவள் எப்போதும் ஏங்கினாள். கிடைக்காத அன்பை கணவனிடமும் யதார்த்தமின்றி எதிர்பார்த்தாள். ஏனென்றால் கணவன் ஒரு உடற்குணமாக்குநர். அவர் திடீர் திடீரென உடற்குணமாக்கலகத்திற்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தது.

இங்கு இவன் தன் தந்தையிடம் பெற்றுக்கொள்ளாத ஒன்றைத் கணவனிடம் எதிர்பார்க்கின்றான். இத்தகைய ஏக்கம் நிறைந்தவர்கள் பிறரின் போலி அன்பு வெளிப்பாடுகளால் எளிதில் ஏமாந்து போய்விடுவதுமுண்டு.

கீ.2. அதிகம் பெற்றவற்றை மீள அனுபவிக்கும் ஆவல்: குழந்தைப் பருவத்தில் ஒரு பிள்ளை எதை அதிகம் அனுபவித்து மகிழ்ந்ததோ அதையே பிறரின் உறவிலும் அனுபவிக்க முயல்வதுண்டு. இதுவும் யதார்த்தமற்றது. குழந்தைப் பருவத்தில் நம்மை அன்பு செய்தவர்கள் காட்டிய அன்பு, அக்கறை வேறு, தற்போதைய நபர்(கள்) காட்டும் அன்பு வேறு என்பதை உணர்ந்து நடப்பது நல்லது. குழந்தைப் பருவத்தில் அவை மிகையாகத் தேவைப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் தற்போதைய பருவத்தில் அவ்வளவிற்குத் தேவையில்லை என்பதை உணர வேண்டும்.

ஈ.ஏனைய அறியாநிலைக் காரணிகள்

ஈ.1. விரும்பியமை கிடைக்காமை: தன் ஆளுமை அல்லது வாழ்வில் கொண்டிருக்காத சில பண்புகள், திறமைகள், அடையவிரும்பும் ஆற்றுகைகள், வாழ்க்கை நிலைகள் என்பன கொண்ட இன்னொருவரைக் காணும் போது அவர் மீது விருப்பு ஏற்படுவதுண்டு. நாம் எதை அடைய விரும்பினோமோ, அதை அடைய முடியாத போது அதனைக் கொண்டிருக்கின்ற அல்லது அவற்றை அடைந்த ஒருவரைக் காணும்போது அந்நபரை விரும்பக் கூடும். புகழ் பெற விரும்பி அது கிடைக்காத போது, அல்லது பல்கலைக்கழகத்தில் கல்வி கற்கும் வாய்ப்புக் கிடைக்காதபோது அவற்றைப் பெற்றவர்களை நாம் விரும்பக்கூடும். அவ்வாறே திட்டமிட்டு வாழாத ஒருவர் திட்டமிட்டு வாழும் ஒருவரை விரும்புவதுண்டு. இங்கு அன்புப் பரிமாற்றமன்றி, இழப்பை ஈடுசெய்தலே இடம் பெறுகின்றது.

ஈ.2. தாழ்வான சுயமதிப்பீடு: தாழ்வான சுயமதிப்பீடு கொண்டோருக்கு உறவில் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. இவர்கள் பிறரோடு போட்டி போடுவதுண்டு, அல்லது பிறரிடம் தம் தேவைகளைத் துணிவோடு வெளிப்படுத்தத் தயங்குவதுண்டு, பிறரின் பகிடியைப் பரிசாசமாக விளக்கமளிப்பார், தான் அன்பு செய்யவர் இன்னொருவரை அன்பு செய்யும்போது அல்லது அன்பு செய்வதாக இவர் கற்பனை செய்து, பொறாமையால் நிதானமிழ்ந்து அன்புசெய்வரைப் புண்படுத்துவர். அவ்வாறே உறவின்போது பிறரில் மிகையாகத் தங்கி வாழ்தல், தான் அன்பு செய்யவரை எந்தக் குறையுமில்லாத ஒரு இலட்சிய நபராகக் கற்பனை செய்து நடாத்துதல் என்பன நிகழ்கின்றது. மேலும் தாழ்வான சுய மதிப்பீடு கொண்டோர் உயர்நிலையிலிருப்பவரோடு தன்னை

ஒன்றித்துக்கொள்வதுண்டு இதுவாகும். புகழ் பெற்றவரை அல்லது பிரபல்யமானவரை, அல்லது உயர் பதவியிலுள்ளவரை இவர்கள் விரும்புவதும் அவர்களின் ரசிகர்களாக விசிறிகளாக மாறுவதும் இதனாலேயே. இங்கு தாழ்வான சுயமதிப்பீட்டிற்கு ஈடுசெய்தல் நிகழ்கின்றதேயன்றி அன்போ காதலோ கிடையாது. மறு நபரின் புகழ் பிரபல்யம் மங்கும்போது அல்லது இல்லாமல் போகும் போது இவர்கள் அவை கொண்ட இன்னொருவரை நாடுவர். அந்த வகையில் இவர்கள் தம் ஆளுமைப் பெறுமதியை உணராதவர்கள் என்றே கூறவேண்டும்.

ஈ.3. தங்கிவாழல் மனப்பாங்கு: பாதுகாப்புணர்வு சிறுவயதில் கிடைக்கப்பெறாத நபர்கள் சொந்தக் காலில் தனித்து வாழமுடியாதவர்கள். எனவே தமக்குப் பாதுகாப்பு உணர்வு கொடுக்கக்கூடியவர்களை விரும்பிப் பழகுவர். அத்தகை பாதுகாப்புணர்வு தொடரின் உறவும் தொடரும், அற்றுப்போகும்போது பிரிதல் இடம்பெறும்.

ஈ.4. மாதிரிகளைப் பின்பற்றாதல்: கடந்த காலத்தில் ஒருவரைப் பிறர் நடாத்தும் முறையைப் பார்த்து அது நம் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்துவிடும்போது அவ்வாறே நாம் அன்பு செய்வவரோடும் நடந்து கொள்கின்றோம். கணவன் மனைவியை அல்லது மனைவி கணவனை விட்டு வேறொருவரோடு தொடர்பு கொண்டு வாழும் போது அல்லது துன்புறுத்தும்போது அந்த அனுபவம் பார்த்துக்கொண்டிருப்பவரில் ஆழப்பதிந்துவிடுவதுண்டு. அப்போது அவரும் தான் தற்போது உறவாடுபவரோடும் அவ்வாறே நடந்துகொள்ளுவர். பெரும்பாலும் தவறான மாதிரிகைகளை நம்மையறியாமலே பின்பற்றி நடப்பதே அதிகம். சிலர் பிறரின் தீங்குமய நடத்தைகளைத் தாம் வெறுத்தாலும் பின்னர் தாமும் அதையே செய்வதைக் காண்கின்றோம்.

அதாவது பிறரில் நாம் எவற்றை வெறுக்கின்றோமோ அது நம் ஆளுமையின் அம்சமாகி உறவில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றது. பெற்றோர் மாத்திர மல்ல சீரற்ற உறவு கொண்ட எந்த மனிதர்களின் நடத்தை களைப் பார்க்கும்போதுகூட அது நம்மில் ஆழப் பதிந்து நம் தற்போதைய உறவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். சினி மாப் படத்தில் காதலர்கள் பேசுவதுபோல, நடப்பது போல, தாமும் நடந்துகொள்வது. அவர்களது காதல் மொழிகளை இவர்களும்பேசுவது, அவர்களைப்போன்று தாமும் வாகனங்களில் பிரயாணம் செய்வது... இதற்கு உதாரணங்களாகும். இது ஒரு கற்பனை உலக வாழ்வு என்பதை இத்தகையோர் உணர்வதில்லை. இதற்கு எதிராக நடப்போரும் உண்டு. அதாவது அப்பா குடித்து விட்டுத் தன் தாயை அடிப்பதைப் பார்க்கும் மகன் குடியைக் கைவிட்டுத் தன் மனைவியை அக்கறை காட்டுவதும் உண்டு.

௩.5. கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முயலுதல்: பிறரைச் சமமானவர்களாக நடாத்தி அன்பு செய்வதே முதிர்ச்சியான ஆளுமையாளர்களின் முக்கிய பண்பாகும். ஆனால் சிலரோ பிறரைத் தம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதிலேயே கண்ணாயிருப்பர். தம் ஆதிக்கப் போக்கை இவர்கள் உணர்வதில்லை. இதனால் மறுநபர் உண்மையாக அன்பு செய்யப்படுவதாக உணராது அடிமையாக நடாத்தப்படுவதாகவே உணர்கின்றனர். இத்தகையோர் தமக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்போரோ தம்மில் உண்மையான அன்பு என்று தவறாக நினைத்துவிடுகின்றனர். தம்மிடம் நியாயம் கேட்போரை எதிர்த்துப் பேசுவோரை தம்மில் அன்பில்லாதவர் என்றும் கருதுவர். உறவின் மகிழ்ச்சியை இது கெடுக்கும். இந்திய இராணுவ அதிகாரி ஒருவர் என் முன்னே தன் மகனோடு நடந்து கொண்ட முறை எனக்கு ஆச்சரியம் தந்தது. அவர் தன் மகனுக்குக் கட்டளைகள் பிறப்பித்துக் கொண்டிருந்தார். இதனால் தன் தந்தையை அவர் எதிர்த்துப் பேசுவதைப் பார்த்தேன். இவர் தன் தொழில் உறவில் நடந்து கொண்டதுபோல் குடும்பத்திலும் நடக்க முயன்றது தோல்வியாக முடிந்தது. இத்தகையோர் பிறரின் சுதந்திரத்தை மதிக்காதவர்கள், பிறர் சுயாதீனமாக இயங்கத் தொடங்கும்போது பல் வேறு உளவியல் முறைகளைப் பயன்படுத்திக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர முயல்வர். இதனால் உறவு சீரழியும்.

௩.6. கற்பனையை உண்மையென நம்புதல்: தான் அன்பு செய்பவர் இன்னொருவரில் அன்பாக இருப்பதாக அல்லது தொடர்பு வைத்திருப்பதாகச் சிலர் கற்பனை பண்ணி அது உண்மையென நம்பிவிடுகின்றனர். இவர்கள் உண்மையான ஆதாரம் எதையும் தேடுவதில்லை. மாறாக தம் அன்பானவருடன் சண்டையிடல் அல்லது தாக்குதல் என்பனவற்றில் சிலர் ஈடுபட்டு நல்ல உறவுகளையே கெடுத்துவிடுகின்றனர்.

௩.7. எதிர்ப்புத் தெளிவினமை: என் காதலி, காதலன், கணவன், மனைவியிடம் நான் எதனை எதிர்பார்க்கின்றேன் என்ற தெளிவினமை பல பிரச்சினைகளுக்கு ஊற்றாகிவிடுகின்றது. அதை மறுசாராருக்கு வெளிப்படுத்தாமல் தான் எதிர்பார்ப்பதுபோலவே மற்ற நபர் நடந்துகொள்வார் என்று ஆதாரமற்று ஊகிப்பது திருமண வாழ்வில் பல பிரச்சினைகள் தோன்றக் காரணமாகி விடுகின்றது. எனவே எதிர்பார்ப்புகளைத் தெளிவுபடுத்துவது நல்லது. மனைவி தன் பெற்றோரையும் பாராமரிப்பார் என்று எதிர்பார்க்க மனைவிக்கு இது பிடிக்காததாக இருக்க உறவில் விரிசல் தோன்றுவது அனுபவ உண்மை. பிள்ளை வளர்ப்பு, பெற்றோருக்க விரும்பும் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை, பாடசாலையில் சேர்ப்பது... போன்ற விடயங்களில் எதிர்பார்ப்புகள்

திருமணத்திற்கு முன்னதாகத் தெளிவாக்கப்பட வேண்டும்.

௩.8. நிலைப்பாடுகள் தெளிவுபடுத்தாமை: திருமணத்தின் பின்னர் இன்னொரு எதிர்ப்பாலாருடன் பழகுவது பற்றி மற்றவர் என்ன நினைக்கின்றார், விரும்புகின்றார் என்று வெளிப்படையாகப் பேசி முடிக்காது, அவர் இது பற்றி ஆட்சேபனை இல்லாததால்தானே இதுபற்றி ஏதும் சொல்லுவதில்லை என்று நினைப்பது தவறு. கணவன் அல்லது மனைவி திடீரென ஒரு நாள் "போதும் நிற்பாட்டு இந்த உறவை" என்று கத்தும்போதுதான் சிலருக்கு விடிய ஆரம்பிக்கின்றது. அவ்வாறே குடும்பக் கட்டுப்பாடு, கருக்கலைப்பு, நீலப்படம் பார்த்தல்... போன்றவற்றில் இருசாராரும் தம் நிலைப்பாடுகளைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவது நல்லது. பல விடயங்களைத் திருமணத்திற்கு முன் தெளிவுபடுத்திக் கொள்வதே நல்லது.

உ. உளக்காப்பு நடத்தைகள் (defence mechanisms)

சிக்மண்ட் புராய்டின் கருத்துப்படி நமது மனதுக்கு துன்பமாக அமையும் விடயங்களை நாங்கள் எதிர்கொள்ளாது அதிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்ளச் சில உளக்காப்பு நடத்தைகளில் ஈடுபடுகின்றோம். இது உண்மையான உறவுக்குத் தடையாகி விடுகின்றது. அவற்று உறவுக்குப் பொருத்தமானவற்றை மாத்திரம் காண்போம்.

உ.1. எதிர்மிகை நடத்தை (reaction for mation):

ஒருவரில் நாம் கொண்டுள்ள எதிர்மய உணர்வுகளை மறைத்து அதற்கு எதிரான உணர்வு கொண்ட ஆளாக நடந்துகொள்ளலே இது. பிறரில் நமக்கு வெறுப்பு இருக்கும்போது அவ்வெறுப்பை எதிர்கொண்டு தீர்க்காது, அவர்கள்மீது அன்பை அள்ளிச் சொரிவதே இது. தன் பிள்ளையை வெறுக்கும் தாய் அல்லது தகப்பன் அல்லது சகோதரர் அன்பை அள்ளிச் சொரியக்கூடும். தன்னில் குரூரப் போக்குகளை அவ தானிக்கும் ஒருவர் மிகையாக இரக்கம் நிறைந்த ஒரு ஆளாக நடக்கக்கூடும். ஆனால் நம்மில் உண்மையான அன்பும் அக்கறையும் கொண்டவர்களை வீண் சந்தேகப்படுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உ.2. பிறர்மீது சாற்றல் (Projection):

நமக்குப் பிடிக்காத நமது ஆளுமை அம்சங்களைக் காண மறுத்துப் அவை பிறரில் இருப்பதாகக் காண்பதே இதுவாகும். இது பல உறவுப்பிரச்சினைகளுக்குக் காரணமாகின்றது. இதனால் ஏனையோர் மனம் புண்படக் காரணமாகி விடுகின்றது. பொறாமையற்றவராக ஒருவர் விளங்கும்

குன்னைத் தூய்தாக்கீ...

போது ஒருவர் தன் பொறாமையை அவர்மீது சாற்றி அவரைப் பொறாமையாளராகக் கருதி நடாத்துவது உறவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

உ.3. உணர்ச்சியீடு பெயர்ச்சி (Displacement) : ஒருவரிலுள்ள கோபத்தை இன்னொருவரில் காண்பித்தலே இதுவாகும். மாமன் மாமி வாக்களித்த சீதனத்தைக் கொடுக்காத போது ஆத்திரமடைந்த கணவன் அவர்களில் தன் கோபத்தைக் காண்பிக்காமலே மனைவியைத் தாக்குவது இதற்கு நல்ல உதாரணம். இதனால் குற்றமற்றவர்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அதிபரோடு அல்லது கோபம்கொண்ட பெண் ஆசிரியை பிள்ளைகள் மீது தன் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதும் இதனாலேயே. முதலாளியோடுள்ள கோபத்தை அவரில் வெளிப்படுத்தாது பிள்ளைகளில் காண்பிப்பதும் இதுவேயாகும். எய்த வனிசுக்க அம்பை நோவது என்று தமிழில் கூறப்படுவது இந்த உண்மையையே.

உ.4. எட்டாப்பழம் புளிக்கம் (sour graping) : தான் ஒருவரைத் தன் காதலராக அல்லது துணையாளராக விரும்புவதை மறு ஆள் நிராகரிக்கும் போது அவரைத் தூற்றித்திரிதலே இது வாகும். தமக்கு ஏற்பட்ட ஏமாற்றத்தின் துன்பத்தை மறக்க மற்ற நபரைத் தூற்றிவது பலவேளைகளில் இடம் பெறுகின்றது. இவ்வாறு பெற்றோர் தமது பிள்ளைக்கு ஒருவரைத் திருமணம் முடிக்க விரும்ப அவர்கள் மறுக்கும்போது அவர்களைத் தூற்றுவதும் இதனாலேயே.

முடிவுரை: நாம் பழகும் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர்கள். இன்னொருவரைப்போல எனக்காண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவ்வாறே உளக்காப்பு நடத்தைகள், மற்றும் ஏனைய அறியாநிலை மனத்தின் செல்வாக்குகளை அறிந்து நடப்பது உறவுப் பிரச்சினைகளைக் குறைத்து மகிழ்வோடு வாழ உதவும்.

மாற்றான குறை குற்றம் பேச தான் தகைமை கொண்டவனா? உற்றார் உறவினரையும் பகைத்துக் கொண்டவன் ஆயினான் மனம் அறிய தான் செய்த குற்றம் ஒன்றா? இரண்டா? முன்னம் செய்த பிழை கண்ட தான் திருந்தியுள்ளானா?

கொலை, களவு, வழிபறி மட்டும் குற்றம் என நினைக்காதீர்! கடத்தல், நயவஞ்சகம், பொய்ச்சாட்சி, விசாரம் துன்புறுத்தல் கொடுமை ஏமாற்றத்தல், பொய் சுவரல் என்று அனந்தம் உள்ளேயுள்ள படுபாதகத் தனிமையில் தூரானவன் நீயா? மனச்சாட்சி சுவராதோ?

மனிதன் பிழை செய்யவன் மற்றவன் அறியாதும் இழைக்கின்றான். புனிதனாக முயற்சித்தல் தேவையாகும் முயன்றிடுவீர்! தன்னில் தன் மனம் அறியத் தாய்மை கண்டிடால் மனிதன் என்ற நிலைக்கு உயர்ந்த தலைமையும் ஏற்கலாம்.

இருக்கும் பிழை எல்லாம் செய்து கொண்டு தாம் இங்கே ஒருவரை பிழை கண்டு பெரிது படுத்தித்தான் தாய்மை எனக்காட்டுவதா? தம்மைத் தாய்தாக்கீ மனமறிய நல் வாழ்வு பெற்ற பின் நானிலத்தில் மற்றவன் பிழை போக்க முன் வருதல் தேவை ஆகும்.

- வெலிப்பன்னை அத்தானம்

எல்லாம் மாறிய போச்சு!

அத்தியாவசியப் பொருட்களுக்கெல்லாம் விலை என்பது மலையாய் ஆச்சு! போரு முடிந்த காலம் மாறியும் சோறுக்கு கஷ்டமாச்சு!

கடலையின் விலைகேட்டு குடலுந்தான் நடுங்கிப்போச்சு.. சுடலைக்கு போரும் வரை நிம்மதியே தொலைஞ்சு போச்சு!

ஏழையின் உழைப்புக்கு மதிப்புகள் இல்லாமாச்சு.. சம்பவத்தைக் கூட்டிக்கேட்டதால் வேலையும் பறிபோச்சு!

மனிதர்களின் கைகலப்பு சாதிகளின் சண்டையாச்சு.. பலரும் அதில் கலந்ததாலே நம்நாடு வெண்டாய் போச்சு!

பென்னாடையும் பூமாலையும் மேடைகளில் நிறைஞ்சு போச்சு.. ஆளுக்கு ஆள் மாலைபோடும் காலம் இப்போ மலிஞ்சு போச்சு!

காணி கார் பங்கவா காசும் சீதனம் ஆயாச்சு.. கன்னியர் வாழ்வு அதனாலே காணல் நீராய் போயாச்சு!!!

-வெலிகம ரிம்லா முஹம்மத்

உளநெறிக் கதை:

Psycho-monitoring story

அமைதியின்

சுவாலை

வேராசிரியர் சபா.ஜெயராசா

மனக்குவியலின் அழிவுக்குப் பின் அமைதி என்பது மீண்டெழு முடியாத கனவின் புதையலாக ஆழ் மனத்திலே சுருண்டு உறங்காது குமுறிக் கொண்டிருந்தது.

அடர்ந்து விரிந்து பரந்து செழித்து காயுங் குலையுமாய் நின்ற முற்றத்து மாமரத்தைப் பார்த்தான். அந்த மரம் அமைதியாய் நிற்க முயன்றாலும், காற்றின் தீவிர உதைப்பு விட்டபாடில்லை. “இது மரத்துக்கு மட்டு மில்லை மனிதருக்கும் தான்” குமணன் ஏக்கத்துடன் சொல்லிக் கொண்டான்.

புவாகக் குழந்தைகள், பிஞ்சாகச் சிறுவர், காயாகப் பழமாக மனித அவலத்தின் மீட்டபுடன் அந்த மாமரம் ஏக்கத்தில் நிற்பது போன்ற கருகலாகத் தெரிந்தது.

அந்த மரத்திலே துள்ளிப் பாய்ந்து ஏறி இறங்கிக் குனிந்து நிமிர்ந்து குறுக்கும் மறுக்குமாய் ஓடும் அணிலைப் பார்த்தான். அமைதியற்ற அவலமே அந்த அணிலிடமும் தெரிந்தது.

அலை அலையாய் மலை மலையாய் மனத்தில் ஏதோ குமுறுவது போலவும் குடைவது போலவும் குமணனுக்குத் தெரிந்தது.

அண்ணாந்து வானத்தைப் பார்த்தான். புல்லுக் குழத்திலே கலங்கிய நீர் போல வானம் தன் பாட்டிலே குமைந்துகிடந்தது.

“இந்த மேகம் அழிவுக் காட்சிகளுக்குச் சாட்சியானதினால் இப்பிடி அழமதியிழந்து குலைஞ்சு போனது” குமணனது மனது நியாயம் காண முயன்றது.

பக்கத்து வளவிலிருந்து நெளிந்த கயிற்றுக் கொடிபோல் புகை வந்து கொண்டிருந்தது. “அங்குள்ள வர்களின் மனக்குமுறல் தான் புகையாக வருகுது” குமணன் தனக்குள் சொல்லிக் கொண்டான்.

அமைதியைத் தின்று விழுங்கிக் கொண்டு

தெருவால் ஒருபெரும் வாகனம் போனது. அமைதியை விழுங்கிச் சல்லடை போடுதல் போல அதன் அசைவும் ஒலிப்பும் அழுத்தமும் இருந்தது.

எங்கே அமைதியைக் காண்பது? குமணன் வாத்தியாரிடம் போனான். அவர் பார்த்தார். அவனுக்கு அமைதி வரவில்லை. அவர் பேசினார்- அவனுக்கு ஆறுதல் தரவில்லை- அவரது ஆழ்மனம் பேசவில்லை வெளி மனமே பேசியது போன்று குமணனுக்கு வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது.

எங்கே அமைதியைக் காண்பது. ஒழுங்கை யால் வரும் ஒவ்வொருவரதும் முகத்தைப் பார்த்தான். யாருடைய முகத்திலும் அமைதியின் ஆழத்தைக் காண வில்லை. கவலையும் சோகமும் அவலமுமாக முகங்கள் தெரிந்தன. ஏதோ சாட்டுக்கு சிலர் சிரித்து மழுப்பினர்.

“ஏதோ மனக் குழப்பமாக்கும் அது தான் அவன் எங்களை உத்துப் பார்க்கிறான்.” போவோர் சொல்லிக் கொண்டார்கள். அது அவனது ஆழ்மனத்து உசாவலை இடையிடையே அடைத்துக் கொண்டது.

குமணன் நடந்து சந்திக்கு வந்து விட்டான். அந்தப் பெரிய வேப்பமரம் அமைதியின் புதிராய் நின்றது. அதிலிருந்து வீழ்ந்த பூக்கள் அமைதியைத் தேடி அலைந்து வீழ்ந்த மனத்தின் துளிகளாக நிலத்திலே சிதறிக்கிடந்தன.

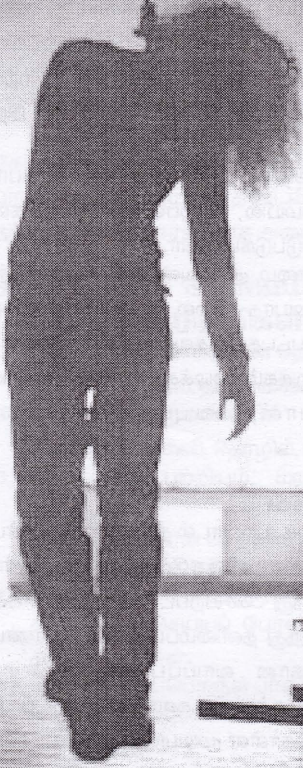
அப்பாலிருந்த வீட்டுத் திண்ணையில் முதுகிழவரான சிவசந்தரம் வாத்தியார் ஒரு பழைய புத்தகத்தை ஆழ்ந்து படித்துக் கொண்டிருந்தார். நெக்கி, நைந்து பழுப்பேறியிருந்த அந்தப் புத்தகத்தின் ஒவ்வொரு இதழையும் மிகப் பக்குவமாக மிக மெதுவாக ஒரு பிஞ்சுக் குழந்தையின் கைகளை அசைப்பது போல் நிதானப் பக்குவமாகப் புரட்டி வாசித்துக் கொண்டிருந்தார். அவரது முகத்திலும் அமைதியிழந்த அவலமும் சோகமும் தான் தெரிந்தது.

அருகில் இருந்த வேலியில் ஒரு விநோதமான செங்குவளி இரத்தம் உறுஞ்சும் சுவையுடன் உறங்கிக் கொண்டிருந்தது. அதனைப் பார்க்கக் குமணனுக்கு வெறுப்பாக இருந்தது. ஆனால் அதன் முகத்தில் அதற்கே உரிய அமைதி தெரிந்தது. அமைதி அதற்கு மட்டும் தான்.

உளநெறி வினாக்கள்:

- 1) நல்லவர்களைப் பார்க்கும் பொழுது கவலை ஏன் தோன்றுகின்றது?
- 2) சிலவற்றைப்பார்க்கும் பொழுது அமைதியும் வேறு சிலவற்றைப் பார்க்கும் பொழுது அமைதியின் மையும் தோன்றுவதற்குக் காரணங்கள் யாவை?
- 3) கடந்த கால நினைவுகள் ஏன் கழிவிரக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன?
- 4) எமக்குள் நாம் பேசிக் கொள்வதற்கும் பிறருடன் நாம் பேசிக் கொள்வதற்குமிடையே உள்ள இடைவெளி மிகப் பெரிதாகத் தோன்றுகின்றதா?

தற்கொலை ஓர் உள சமூக நோக்கு



கு.கிளதமன்

கடந்த நான்கு மாதங்களில் மட்டும் யாழ்ப்பாணத்தில் ஐம்பதிற்கும் மேற்பட்ட தற்கொலைகள் இடம்பெற்றுள்ளன. இது அறிகைக்கு வந்த விபரமாகும். இவற்றை விட அறிகைக்கு வராத தற்கொலைகளும், தற்கொலை முயற்சிகளும் (Attempt to Suicide) அதிகமாக உள்ளன. உலகில் சராசரியாக 40 செக்கன்களுக்கு ஒரு தற்கொலையும் 3 செக்கன்களுக்கு ஒரு தற்கொலை முயற்சியும் இடம்பெற்றவண்ணமுள்ளன. இலங்கையில் வருடா வருடம் 30000இற்கு மேற்பட்டவர்கள் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர். இதைவிட பத்து மடங்கானோர் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுகின்றனர் உலகில் அதிகூடிய தற்கொலை வீதம் கொண்ட நாடுகளில் இலங்கையும் ஒன்றாகும். யாழ்மாவட்டமும் அண்மைக் காலமாக தற்கொலையில் முன்னணியிலிருப்பது கவலைக்குரிய விடயமாகும்.

இறைவன் தந்த இந்த இன்னுயிரைத் தாமாகவே அழித்துக் கொள்ளும் துர்ப்பாக்கிய நிலை ஏற்றுக் கொள்ளப்பட முடியாத ஒரு விடயமாகும். அதாவது தான் வாழ்வதை விட இறப்பது மேலானது என்று நினைத்து இதில் ஈடுபடுகின்றனர். தற்கொலை என்பது ஒருவர் நினைத்துத் திட்டமிட்டு தனது உயிரைத் தானாகவே அழித்தலாகும். "தம் வாழ்வுடன் தொடர்புபட்ட மிகமுக்கியமான நபர்களுக்கு, தமது நிறைவேற்றப்படாத உளத் தேவைகளைத் தெரியப்படுத்த எடுக்கும் முயற்சியே" தற்கொலையாகும்.

இயலாமை காரணமாக எடுக்கும் இறுதி முடிவாகத் தற்கொலை காணப்படுகின்றது. வாழ்வில் பற்றும் பிடிப்பும் அற்ற நிலையில் பெரும்பான்மையானோர் இதில் ஈடுபடுகின்றனர். தாங்க முடியாத ஒரு நிலைமையிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக தற்கொலை என்ற ஆயுதத்தைக் கையிலெடுத்து தம்மை அழிக்கின்றனர். சுயவன்முறையின் உச்சக் கட்ட வெளிப்பாடே தற்கொலையாகும். அதாவது ஒருவர் தன்னைத் தானே வன்முறைக்குட்படுத்தல் இதுவாகும். அதன் இறுதி விளைவு தற்கொலையில் முடிவடைகின்றது.

வயதானவர்கள், ஆண்கள், பெண்கள், கட்டிளமைப் பருவத்தினர் என்ற வேறுபாடின்றி தற்கொலையில் ஈடுபட்டாலும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரே இதில் அதிகம் ஈடுபடுகின்றனர். கட்டிளமைப் பருவத்தினர் உணர்ச்சி மேலீட்டால் இதில் ஈடுபடுகின்றனர்.

தூக்குப்போடுதல், அலரிவிதையை அரைத்துச் சாப்பிடுதல், தனக்குத்தானே தீ மூட்டுதல், கிருமிநாசினிகளை அருந்துதல், அளவுக்கடிகமாக தூக்க மாத்திரை உட்கொள்ளல். இரத்த நாளங்களை அறுத்தல், உயரமான இடத்தில் இருந்து குதித்தல், ஆறு-குளம்-கடல் என்பவற்றில் பாய்தல்... போன்ற பல்வேறு வழிகளில் தற்கொலைகளில் ஈடுபடுகின்றனர். இவ்வாறு ஈடுபடுபவர்களில் சிலர் இறுதி நேரத்தில் தாம் காப்பாற்றப்பட வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் வைத்திய உதவிகளை நாடுகின்ற போதும், சிகிச்சை பலனளிக்காத நிலையில் இறுதியில் இறக்கின்றனர். தற்கொலைக்குப் பல்வேறுபட்ட காரணங்களுள்ளன. சிலர் அற்ப காரணங்களுக்காகவும் தமது உயிரை அழித்துக் கொள்ள முனைகின்றனர்.

தற்கொலைக்கான காரணிகள்

எதுவித உதவியுமற்ற நிலையில், முற்று முழுதாக நம்பிக்கையிழந்த நிலையில், தனக்கு யாருமே இல்லை, தான் தனித்துப் போய்விட்டேன் என்ற நிலையில் ஒருவர் தற்கொலையில் ஈடுபடுகின்றார். அதற்கான காரணங்கள் வருமாறு:

1) குடும்ப (தீயானவை)

கணவன் மனைவியிடையேயான உறவுப் பிணக்குகள் இறுதியில் தற்கொலையில் முடிவடைகிறது. கணவனுக்கு அன்றி மனைவிக்கு வேறு பாலியல்

தொடர்புகள் ஏற்படும் போது அதைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் சிலர் தற்கொலையில் ஈடுபடுகின்றனர்.

குடும்ப வன்முறைக்கு(Domestic Violence) உள்ளாகும் பெண்கள், அவ்வன்முறையின் தாக்கம் அதி கரிக்கும் போது தாங்க முடியாமல் தங்களைத் தாங்களே அழித்துக் கொள்கின்றனர். கணவனால் கைவிடப்பட்ட பெண்கள். விவாகரத்துப் பெற்ற பெண்களும் தற்கொலையில் ஈடுபடுகின்றனர்.

2) உறவு ரீதியானவை

எமது குடாநாட்டில் நடந்த தற்கொலைகளுக்குப் பிரதான காரணமாக “காதல்” உறவு என்பது காணப்பட்டது. அதாவது இளைஞர்கள் பெரும்பாலும் தற்கொலையில் ஈடுபடுவதற்கு காதல் தோல்வியே முக்கிய காரணமாக உள்ளது. இன்றைய இளைஞர்கள் கண்டதே காட்சி கொண்டதே கோலம் என வாழ்த்தலைப்பட்டு காதல் உறவில் ஈடுபடுகின்றனர். மனமுதிர்ச்சியற்ற, உடலை மட்டும் மையப்படுத்திய இந்தக் காதலில் சில பெண்கள் தங்கள் உடலையும் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளனர். இவ்வாறான நிலையில் விரும்பத்தகாத கர்ப்பம், சட்ட விரோத கருக்கலைப்பு போன்றனவும் ஏற்படுகின்றன. சில பெண்கள் காதலித்தவர்களால் கைவிடப்படும் போது அவமானம், ஏமாற்றம் என்பவற்றைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் தங்கள் வாழ்வைத் தாங்களாகவே அழித்துக் கொள்கின்றனர். காதலன் அல்லது காதலியால் ஏமாற்றப்பட்டு தற்கொலை செய்து கொண்டவர்களே கடந்த காலாண்டில் அதிகம்.

3) உளம் சார்ந்தவை

இலகுவில் மனம் புண்படும் தன்மையுடைய, உளத்தாங்குதிறன் குறைந்தவர்களே தற்கொலையில் அதிகம் ஈடுபடுகின்றனர். அதாவது சிறிய பிரச்சினைகளைக் கூட தாங்கிக் கொள்ள முடியாதவர்கள் தற்கொலைக்கு ஆளாகும் வாய்ப்பு அதிகம். இவர்கள் தமது பிரச்சினைகளை கையாள வழி தெரியாமல், பிரச்சினைச் சமையிலிருந்து விடுபட தங்கள் உயிரை அழித்தல் ஒன்றே வழி என நினைக்கின்றனர்.

தங்களைப் பற்றியே எந்நேரமும் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பவர்களும், நடக்கும் எல்லாப் பிழைக்கும் தம்மையே குற்றவாளியாக நினைப்பவர்களும் இலகுவில் தற்கொலையில் ஈடுபடுகின்றனர்.

ஒன்றில் அதிகம் எதிர்பார்ப்பு வைத்திருந்து, அது தமக்கு கிடைக்கும் என்று அளவுக்கதிகமாக நம்பிக்கை கொண்டிருப்பது அது கிடைக்காமற் போகும் சந்தர்ப்பத்தில் ஏமாற்றம் தாங்க முடியாமல் தற்கொலையை நாடுகின்றனர். இந்த ஏமாற்றம் நபர் சார்ந்ததாகவோ அல்லது பொருள் சார்ந்ததாகவோ இருக்கலாம்.

தாங்க முடியாத கோபத்தில், மற்றவர்களைப் பழிவாங்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் சிலர் தமக்குத் தாமே தண்டனை வழங்குகின்றனர். காதல் தோல்விகளின் போது மேற்கொள்ளப்படும் தற்கொலைகள் இவ்வகையைச்

சார்ந்ததாக இருக்கும்.

தமது அன்பிற்குரியவர்களின் இறப்பினைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதவர்கள் தமது உயிரையும் அழித்துக் கொள்கின்றனர். சிலர் நண்பர்களின் இழப்பினால் பாதிப்பற்ற தனிமை தாழாமல் தற்கொலையில் ஈடுபடுகின்றனர்.

மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கும் ஆளுமையுடையவர்கள் (sensation seeking personality) பிறரின் கவனத்தைத் தம்பால் ஈர்த்துக் கொள்வதற்காக தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டு இறுதியில் தாம் காப்பாற்றப்பட வேண்டும் என்று விரும்பியும் சிகிச்சை பலனின்றி இறந்து போகின்றனர்.

நண்பர்கள் அதிகம் இல்லாதவர்கள், எப்போதும் தனிமையின் கொடுமையில் வாழ்பவர்கள், உறவுகளால் கைவிடப்பட்டவர்கள் ஈடுபடுகின்றனர்.

பாதுகாப்பின்மை, குற்றவுணர்ச்சி, அவமானத்தை தாங்கிக் கொள்ள முடியாத நிலை, இயலாமை, பிறரால் தான் ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டதான தவறாக புரிந்து கொள்ளப்பட்ட உணர்வு, மனஇறுக்கம், அடிக்கடி மாறும் மனநிலை, மனச் சோர்வு போன்றவையும் தற்கொலைக்கு காரணமாகின்றன.

4) சமூகம் சார்ந்தவை

குறைந்த சமூக உறவாடல் திறன்கள் கொண்டவர்கள் அதிகளவில் தற்கொலையில் ஈடுபடுகின்றனர். அதாவது சமூகத்துடன் இணைந்து செயற்பட முடியாதவர்களில், தம்மைச் சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்திக் கொண்டவர்களில் தற்கொலைக்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. சமூகத்தால் களங்கப்படுத்தப்பட்டவர்கள் அதைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் தற்கொலையில் ஈடுபடுகின்றனர்.

கருத்தேற்றத்தினாலும்(Suggestion) தற்கொலை தூண்டப்படுகின்றது. அதாவது ஒருவர் மற்றவருக்கு தற்சொலை பற்றிய எண்ணத்தை ஊட்டுதல் இதுவாகும். ஒரு நபரால் மட்டுமன்றி திரைப்படங்கள், சின்னத் திரை நாடகங்கள், செய்தித் தாள்கள் போன்றவற்றாலும் கருத்தேற்றம் நிகழலாம்.

5) பொருளாதாம் சார்ந்தவை

வறுமையின் கோரப்பிடிக்குள் அகப்பட்டு. தமது அன்றாட வாழ்க்கையைக் கூட கொண்டு நடத்த இயலாதவர்கள் அதிகம் தற்கொலையில் ஈடுபடுகின்றனர். வறுமையால் தமது குடும்பத்தை காப்பாற்ற முடியாமல் போனவர்கள் தம்மை அழிப்பதற்கு முனைகின்றனர்

கடன்சுமைகள் தாங்க முடியாமல் சாதாரண மானவர்கள் மட்டுமன்றி மிகப்பெரிய வர்த்தகர்களும் கூட தற்கொலையில் ஈடுபடுகின்றனர். இதன் போது இவர்கள் தமது குடும்பத்தைச் சற்றும நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை.

6) அரசியல் சார்ந்தவை

யுத்தத்தினால் ஏற்பட்ட உயிரிழப்புகள், உடமை இழப்புகள், என்பனவும் தற்கொலைக்கு காரணமாக

அமைகின்றன. யுத்தத்தின் போது குடும்பத்தை இழந்தவர்கள், அங்கவீனமாக்கப்பட்டவர்கள், சித்திரவதைக்கு உள்ளாக்கப்பட்டவர்கள், விதவைகளாக்கப்பட்டவர்கள், வன்புணர்ச்சிக்குள்ளாக்கப்பட்டவர்கள், நிர்க்கதிக்குள்ளான நிலையில் இருப்பதை விட இறப்பதே மேல் என தற்கொலையைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்.

சிலர் தமது இனத்தின் நன்மை கருதி, சில உரிமைகளை பெற்றுக் கொள்ள தமது உயிரைத் தற்கொலை மூலம் மாய்த்துக் கொள்கின்றனர்.

இவற்றைவிட தொழில் இழப்பு, பரீட்சைத் தேர்வு, அளவுக்கதிகமான மதுப் போதைப் பொருள் பாவனை, தாங்க முடியாத உடல் நோய்கள் போன்றனவும் தற்கொலைக்கு காரணமாக அமைகின்றன.

தற்கொலை அபாயம் உள்ளவர்களில் பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படும்

- 1) குடும்பம், நண்பர்களுடன் தொடர்பாடலைப் பேணாமல் ஒதுங்கி வாழ்தல், தனிமையை நாடுதல்
- 2) அன்றாட கருமங்களில் ஆர்வமின்றி இருத்தல் உதாரணம்: கல்வி, தொழில், உணவு உண்ணல்
- 3) தற்கொலை பற்றியும், மரணம் பற்றியும் அதிகம் கதைத்தல் உதாரணம்: "நான் செத்தால் நல்லது.", "நான் செத்தால் ஒருத்தருக்கும் பிரச்சினை இல்லை" எனக் கூறுதல்
- 4) ஏற்கனவே தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டிருத்தல், தற்கொலை செய்யப் போவதாக நேரடியாக அச்சுறுத்தல் விட்டவர்கள்.
- 5) மது, போதைப்பொருள் பாவனையில் அதிகம் ஈடுபடல்
- 6) குடும்பத்தில் ஏற்கனவே யாராவது தற்கொலை மூலம் இறந்திருத்தல்.
- 7) எதிர்மறையான சிந்தனைகளைக் கொண்டிருத்தல்
- 8) தனிமையில் இருந்து அழுதல், அழ முடியாமல் தவித்தல்
- 9) தமது உணர்வுகளை வெளியே காட்டாமல் இருத்தல்
- 10) பாலியல் ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உதாரணம்: வன்புணர்ச்சி, கருக்கலைப்பு
- 11) சுய வெறுப்பு, குற்ற உணர்வு, வெட்க உணர்வு, தம்மைப் பற்றிய தாழ்வான மதிப்பீடு, சடுதியான ஆளுமை மாற்றங்கள் போன்றன.

எனவே இவர்கள் குறித்து பெற்றோரும் நண்பர்களும் அதிக கவனம் செலுத்துவது அவசியமாகும். ஏற்கனவே தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டவர்கள் குறித்து அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவர்களை தனிமையில் விடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

தற்கொலையை எதிர் காலத்தில் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்

1) தற்கொலை எண்ணம் உடையவர்களை இனங்காணல்

பெரும்பாலானவர்கள் தமது தற்கொலை எண்ணத்தை மிக நெருங்கியவர்களிடம் மறைமுகமாகவோ நேரடியாகவோ கூறவே செய்கின்றனர். எனவே இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அவர்கள் பாராமுகமாக இருத்தாமல் தலை

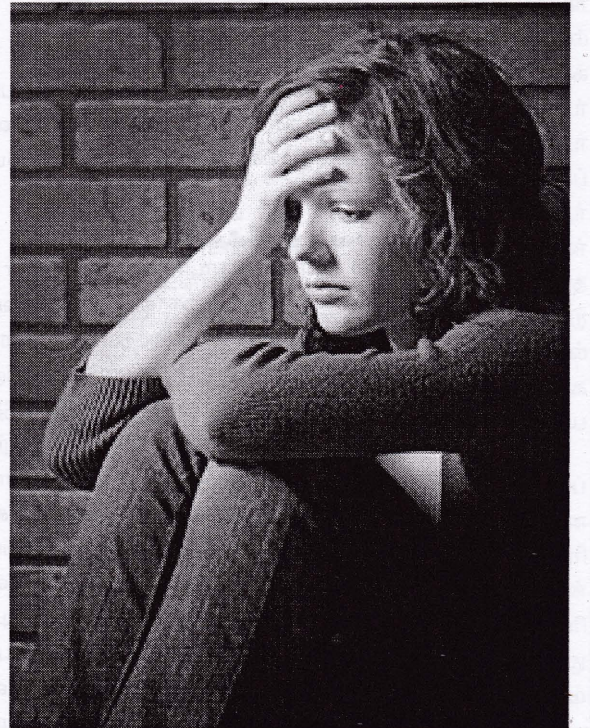
யீட்டை மேற்கொண்டு தகுந்த நடவடிக்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் குறித்து எந்நேரமும் அவதானமாயிருப்பதுடன் தற்கொலை ஆபத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய பொருட்கள் அவர்களுக்கு கிடைக்கா வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2) பிரச்சினை தீர்க்கல் திறன்களை கற்றுக் கொடுத்தல்

பிரச்சினை ஏற்படும் போது அதனை எவ்வாறு ஆரோக்கியமான முறையில் கையாள்வது என்பது தெரிவதில்லை. எந்தப் பிரச்சினைக்கும் "தற்கொலை" தீர்வாக அமைய மாட்டாது என்பதனை இவர்கள் உணர வேண்டும். எனவே ஆரோக்கியமான பிரச்சினை தீர்க்கும் திறன்களைக் கற்றுக் கொடுத்தல் அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கான மிகச் சிறந்த வழியாக அமையும் பிரச்சினையொன்று ஏற்படும் போது அதனை ஆரம்பத்திலேயே தீர்க்க முற்படல் அந்தப் பிரச்சினையை பூதாகரமாக உருவெடுக்காமல் இருக்க உதவும்.

3) குடும்ப உறவுகளை ஆரோக்கியமாகப் பேணல்

பல தற்கொலைகளுக்குக் கணவன் மனைவியிடையே சரியான புரிந்துணர்வின்மை, பெற்றோர் பிள்ளைகள் உறவில் அதிக இடைவெளி போன்றவையே அடிப்படைக் காரணங்களாகும். எனவே சரியான புரிந்துணர்வு, சரியான தொடர்பாடல், கலந்துரையாடல்கள், பேசித் தீர்த்தல் போன்ற ஆரோக்கியமான முறைகளினூடாக தற்கொலை என்ற விபரீத முடிவை தடுக்கலாம்.



4) தனிமையை விடக்குதல்

நல்ல நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்வதன் மூலம் தனிமையைத் தவிர்க்கலாம். அதாவது மனச்சுமை, மனப்பாரத்தை இறக்கி வைப்பதற்கு ஒரு நல்ல நண்பனை யாவது உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பலருக்கு கசப்பான சம்பவங்கள் ஏற்படும் போது அதனைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு உற்ற நண்பர்கள் இருப்பதில்லை. இவ் அனுபவங்களைத் தமக்குள்ளேயே போட்டு அடக்கி இறுதியில் துன்பச் சமை தாளாமல் தற்கொலையில் ஈடுபடுகின்றனர்.

தனிமையைத் தவிர்க்க நல்ல பொழுதுபோக்கு அம்சங்களில் ஈடுபடுதல். அதாவது நல்ல மனதுக்கு ரம்மிய மான இசையை ரசித்தல். தொலைக்காட்சி பார்த்தல், இயற்கையை ரசித்தல், கவிதை எழுதுதல் போன்றன மிகவும் பயனுடையதாக அமையும்.

5) உள ஆற்றுப்படுத்தல் அல்லது உளவளத் துணையை நாடுதல்

பிரச்சினை ஏற்படும் போது அதனைப் பகிர்வதற்கு நம்பிக்கைகுரிய வர்கள் இல்லாதவிடத்து, அந்தரங்கமான பிரச்சினைகள் அம்பலமாக்கப்படும் என நினைக்குமிடத்து, தகுந்த உள ஆற்றுப்படுத்தல் சேவையை நாடுதல் மிகவும் பயனுடையதாக அமையும். இதன்போது பிரச்சினையி் லிருந்து விடுபட வழி கிடைப்பதுடன் வாழ்க்கை மீதான நம்பிக்கையும் அதிகரிக்கும். யாழ்ப்பாணத்தைப் பொறுத்த வரையில் உளஆற்றுப்படுத்தல் சேவையை யாழ்ப்பாணம் போதனா வைத்தியாசாலை அகவொளி குடும்ப ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையம், சாந்திகம் நிறுவனம் போன்றவற்றி் லிருந்தும், அருட்தந்தை இராசேந்திரம் ஸ்ரலின், அருட்தந்தை ராஜநாயகம் போன்றோரிடத்தும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

6) ஆன்மீகம் சார் விடயங்களில் ஈடுபடல்

மனச்சுமை நீங்கும் அருமருந்து. ஆன்மீகம். பிரச்சினை அதிகமாகும் போது ஆன்மீகத்தில் அதிக நாட்டம் செலுத்துதல், பிரச்சினையைக் குறைக்க மிகவும் சலபமான வழியாகும். ஆலயத்திற்குச் சென்று இறைவனை வழிபடுதல், இறை பாசரங்களை மனமுருகப் பாடுதல், குறைகளை இறைவனிடம் சொல்லி அழுதல் போன்றவை மனப் பாரத்தை வெகுவாகக் குறைக்கும். இதன் மூலம் தற்கொலை என்ற கொடிய நோய் அணுகாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

7) சாந்த வாழ்முறைகளைக் கையாளல்

தியானம், யோகாசனம் போன்றவற்றில் ஈடுபடு தல் மனக்குழப்பம், மனச்சஞ்சலம் என்பவற்றைப் போக்கி மனதை ஒருநிலைப்படுத்த உதவுகின்றது. இவற்றில் ஈடுபடுதல் தற்கொலைக்கான வாய்ப்பைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறையாக அமைகிறது.

8) விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்

தற்கொலை அபாயம் தொடர்பான விழிப்புணர் வுக் கருத்தரங்குகளை நாடாத்தல் தற்கொலையைக் குறைப்பதற்கான மிகச்சிறந்த வழியாகும். இதனை பாட சாலைகள், பல்கலைக்கழகங்கள், வேலைத்தளங்கள், கிராமங்கள் போன்ற பல வேறுபட்ட மட்டங்களும் மேற்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு பொருத்தமான வள வாளர்களையும், உளஆற்றுப்படுத்துநர்களையும் பயன்படுத்த வேண்டும். ஊடகங் களும் தற்கொலையைக் குறைப்பதற்கு தற்கொலை சம்பந்தமாக விழிப்புணர்வுச் செய்திகள், நாடகங்கள், திரைப்படங்கள் என்பவற்றை காட்சிப்படுத்த வேண்டும். வலியில்லாமல் வாழ்க்கையில்லை. எந்தக் காயத்தையும் காலம் என்னும் மருந்து ஆற்றிவிடும். எனவே எந்தவொரு பிரச்சினைக்கும் தீர்வாக தற்கொலை முடிவு அமையமாட்டாது. என்பதை சமூகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு வரும் உணர வேண்டும். தற்கொலை என்பது ஒரு கணநேரத்தில் எடுக்கும் முடிவு. அந்தக் கண நேரத்தி லிருந்து வெளியே வந்து விட்டால் போதும். "நீ தோற்றுப் போகலாம் ஆனால் அதன் முடிவு, வெற்றி சாத்தியமற்றது என்பதல்" என்பதை உணர்ந்து வாழும் வரை போராடினால் வாழ்க்கை என்பது மிகவும் சுவாரஸ்யமானதாக அமையும்.

சில்லறைக்கு சில்லறையானைன்

வாழ்வைத் தேடுகிறேன்

வாழ்வதற்காக

அதுவே

வாழ வுண்டியாக

முடங்கிக் கிடக்குது.

முடக்கத்தை நீயிர்த்தும்

முயற்சிகள் அனைத்தும்

நாயின் வால் நீயிர்த்தல்

போலாகுது

மடடாக மாய்ந்து

மேனி கசங்க

உழைத்தாலும்

ஓடாகத் தேய்ந்தது தான்

யிச்சம்

வீடாரும் வளத்தை

மீட்க முடியவில்லை.

முட்டைக் கனதியாய்

முதுகை அழுத்தும்

குடும்ப பாரத்தை

இறக்கி வைக்க

சுமைதாங்கிகளும் இல்லை.

சுமையிறக்க உதவுங்களுள்

என் குரல் கேட்டுமென்றோ

உறவான சொந்தங்களும்

கண் எட்டாத தூரத்தில்

படைத்தவன்

படி அளப்பாடுவென்று

பழி கிடந்தேன் பதிதனில்

ஐயோ இவ்வொரு

பாவப் பிறவியென்று

போடும் சில்லறைக்கு

சில்லறையானேனே.

- அல்வாயூர்.சி.சிவநேசன்

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்

- வி.மேனகா

மனித வாழ்க்கை என்பது சிக்கல் நிறைந்ததாகக் காணப்படுகின்றது. ஏனெனில் வாழ்க்கையின் போது ஏற்படும் முரண்பாடுகள், பிரச்சினைகள், வன்முறைகள் என்பன சிக்கல் நிறைந்ததாக வாழ்வினை உருவாக்குவதுடன் அனேக மக்களிற்கும் துன்பியல் சார்ந்த அனுபவங்களையும் கொடுக்கின்றது. இத்தகைய துன்பியல் சார்ந்த அனுபவங்கள் ஒவ்வொரு தனிநபர் வாழ்விலும் தவிர்க்க முடியாததாய் அமைந்து விடுகின்றது. துன்பியலைக் கொடுக்கும் முரண்பாடுகள், பிரச்சினைகள், வன்முறைகள் மக்கள் முன் தோன்றுகின்ற போது பெரும்பாலான மக்கள் இத்தகைய அனுபவங்கள் ஏன் ஏற்படுகின்றன? அல்லது எதற்காகப் பிரச்சினைப்படுகின்றோம்? எப்படி இவ்வனுபவங்கள் தோன்றுகின்றன? அவை எப்படிக்கையாளப்படுகின்றன? இதற்குத் தீர்வு என்ன? ஏனப் பலவாறு சிந்திக்கின்றனரே தவிர இத்தகைய துன்பியல் அனுபவங்கள் எந்த வடிவத்தில் அனேகமாகத் தம் முன் தோன்றுவதாகச் சிந்தனை செய்வதில்லை.

உண்மையில் முரண்பாடுகள், பிரச்சினைகள், வன்முறைகள் என்பன பல்வேறு வடிவங்களில் ஏற்பட்டாலும் (பேச்சு மூலம், உடல் மூலம், ஆயுத மூலம்...) அதிகமாக மக்களில் பேச்சு, அதாவது உரையாடல் வடிவத்திலேயே இடம்பெறுகின்றது. இதிலும் அதிகமாகத் தோன்றும் முதற்கட்ட வடிவம் தொடர்பாடலே ஆகும். எனவே சரியான இதமான முறையில் எமது உரையாடல்கள் அமைந்து விடுமாயின் அனேகமான வன்முறைகள், பிரச்சினைகள், முரண்பாடுகளை எளிதில் தவிர்த்து விடலாம். அதனால் நாம் ஒவ்வொருவரும் வாழ்வில் ஏற்படும் துன்பியல் அனுபவங்களைத் தவிர்த்து வாழ்வினைச் சீர்ப்படுத்த வேண்டுமெனின் நாம் ஒவ்வொருவரும் பேசும் போது அல்லது தொடர்பு கொள்ளும் போது அல்லது உறவை ஏற்படுத்தும் போது மற்றவரு

டைய உணர்வுகள், தேவைகள் என்பவற்றை புரிந்துகொண்டு எமது உணர்வு, தேவைகளை வெளிப்படுத்தி இதய பூர்வமான ஓர் உறவை ஏற்படுத்த வேண்டும். இதற்காக அமெரிக்க அறிஞரான "மார்ஷல் ஹாஷன் பேக்" என்பவர் "வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்" (Non violent Communication) என்னும் கோட்பாட்டை உருவாக்கியுள்ளார். இக்கோட்பாட்டின் முக்கிய அம்சங்களை எடுத்துக் கூறுவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடலானது மொழி, தொடர்பாடல்திறன் ஆகிய இரண்டு விடயங்களிலுமே எம்மை மேலோங்கச் செய்வதுடன் வன்முறையைத் தூண்டக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களிலும் கூட நம்மை மனிதர்களாக நடந்து கொள்ளத் தூண்டுகின்றது. உண்மையில் இத் தொடர்பாடல் கோட்பாடானது எதையுமே புதிதாகக் கூறவில்லை. பல நூற்றாண்டு காலமாக எமது தொடர்பாடல் திறன்களினுள் உள்ளடங்கியிருந்த நல்ல தொடர்பாடல் நுட்பங்களைத் தெரிந்தெடுத்து ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே இந்த வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் உள்ளடங்கியுள்ள அம்சங்கள் எமக்குள் ஏற்கனவே உள்ள அம்சங்களே. அவ்வம்சங்களைத் தெரிந்தெடுத்து இல்லாத அம்சங்களைக் கற்றுக் கொண்டு நமது தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளும் போது வாழ்வில் வரும் அனைத்து பிரச்சினைகளையும் இலகுவாக வெற்றி கண்டு விடலாம். எனவே அத்தகைய முக்கிய அம்சங்கள் என்ன என்பதனை நோக்குவோம்.

ஒருவர் இன்னொருவரோடு தொடர்பை ஏற்படுத்துவதற்கு அதுவும் வன்முறையற்ற தொடர்பினை ஏற்படுத்துவதற்கு வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மாதிரி (NVC Model) என்ற படிநிலையை "மார்ஷல் ஹாஷன் பேக்" முன்வைத்துள்ளார். இத் தொடர்பாடல் மாதிரியைப் பயன்படுத்தி ஒருவர் தொடர்பாடலினை அல்லது உறவினை ஏற்படுத்தும் போதும் வாழ்வில் ஏற்படும்

துன்பியல் அனுபவங்களினைத் தவிர்த்து விடலாம். இதன்படி இம்மாதிரியில் பின்வரும் விடயங்கள் முக்கியம் பெறுகின்றன. அவையாவன:

- 1) அவதானம்(Observation)
- 2) உணர்ச்சி(Feelings)
- 3) தேவை(Need)
- 4) வேண்டுகோள்(Request)
- 5) சரிபார்த்தல்(Checking)

[1] அவதானம்

நாம் எதைப் பார்க்கின்றோமோ, எதைக் கேட்கின்றோமோ, எதை உணருகின்றோமோ அதை அப்படியே திருப்பிக் கூறுவதே அவதானமாகும். வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மாதிரியின் முதல் படி நிலை அவதானமாகும். இப்படிநிலையின்படி நாம் பார்க்கும், கேட்கும், தொடும், மற்றும் உணர்வைப் பாதிக்கின்ற விடயங்களினை மிகத் தெளிவாக ஆழமான விதத்தில் அதாவது உன்னிப்பாக அவதானிக்க வேண்டும். இந்நிலையானது மிக முக்கியமானதாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. ஏனெனில் தெளிவாக நேர்மையுடன் மற்றவருக்கு எம்மை வெளிப்படுத்த உதவுகின்றது. மாறாக அவதானித்த விடயங்களுடன் அவ்விடயம் தொடர்பாக நாம் மேற்கொண்ட தீர்ப்பிடலையும் சேர்த்துக் கொள்வோமாயின் நாம் கூறவிரும்புவதை மற்றவர் கேட்பதற்கான ஆர்வத்தைக் குறைத்து விடும். அத்துடன் பல்வேறு பிரச்சினைகளையும் எம்மைப் பற்றிய மனப்பாங்குகளையும் மற்றவர்களிடம் உருவாக்கி விடும். உண்மையில் நம் வாழ்வில் ஏற்பட்ட அனேக பிரச்சினைகளையும் எடுத்துப் பார்ப்போமாயின் பிரச்சினை தொடர்பான எமது தீர்ப்பிடல்களினால் தான் அவை அற்பமானதாகவோ அல்லது பாரதூரமானதாகவோ அமைந்து விடுகின்றது. பிரச்சினையைத் தூண்டிய சம்பவத்தில் எதை அவதானித்தோமோ அந்த அடிப்படையில் செயற்பட்டிருந்தால் பிரச்சினையைச் சரியாகக் கையாண்டிருக்கலாம். எனவே நாம் பார்க்கும், கேட்கும், தொடும், உணரும் விடயங்களை எந்த வித தீர்ப்பிடலும் இல்லாமல் அதன் உண்மை நிலையில் இருந்து செயற்பட்டால் தேவையற்ற பிரச்சினைகள், முரண்பாடுகள், வன்முறையினைத் தவிர்த்து விடலாம். உதாரணம்: "ஒருவர் 2மணிக்கு வருவதாகக் கூறி 2.30 மணிக்கு வந்தால் அவர் தாமதமாக வந்தார்" என்று கூறுவது அவதானம் அல்ல. அவதானம்: "2மணிக்கு வருவதற்கு 2.30 மணிக்கு வந்தார்" என்று கூறுவது.

[2] உணர்ச்சி

நாம் அவதானிக்கும் போது எமக்குள் ஏற்படும் மாற்றமே உணர்ச்சியாகும். உணர்ச்சி என்பது நாம் ஒன்றை அவதானித்துக் கொண்டிருக்கின்றோம் என்பதன் அடையாளம். இது நாம் அவதானிக்கும் விடயங்

களுக்கேற்ப மாறுபட்டுக் கொண்டேயிருக்கும். உணர்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே ஒருவரது தேவை பூர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளதோ அல்லது பூர்த்தி செய்யப்படவில்லையோ என்பதனை அறிந்து கொள்ளலாம். தேவைகள் நிறைவேற்றப்படும் போது மகிழ்ச்சி. அன்பு, திருப்தி, நட்புணர்வு, பாசம் போன்ற நேரான உணர்வுகளும் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாத போது கோபம், வெறுப்பு, பொறாமை, சோர்வு போன்ற எதிரான உணர்வுகளும் ஏற்படலாம். எனவே குறித்த விடயங்களை அவதானிக்கும் போது எமக்குள் ஏற்படும் உணர்வு நிலைகளையும் மற்றவர்களிடம் ஏற்படும் உணர்வு நிலைகளையும் தெளிவான விதத்தில் புரிந்து கொண்டு வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

உதாரணம்: "நீங்கள் புறப்படுவதையிட்டு நான் கவலையடைகிறேன்."

"உங்கள் வருகை எனக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கிறது"

[3] தேவை

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மாதிரிகளில் அதிக முக்கியத்துவம் பெறுவது தேவைகளாகும். தேவை என்பது 'ஒரு செயலைச் செய்ய எம்மை அழைத்து நிற்பது'. அதாவது ஏதோ ஒரு செயலைச் செய்ய எம்மைத் தூண்டுவது தேவை ஆகும். இத்தேவை உணர்ச்சியின் பின்னால் மறைந்து நிற்கும். எனவே நமது நடத்தைக்குப் பின்னால் உள்ள தேவைகளையும் மற்றவரின் நடத்தைக்குப் பின்னால் உள்ள தேவைகளையும் சரியான விதத்தில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது நான் ஏன் இப்படி நடந்து கொள்கிறேன்? இதற்கு என்ன தேவை காரணமாக உள்ளது என்ன பதையும் மற்றவர் ஏன் இவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றனர்? அவர்களது தேவை என்ன என்பதையும் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு செயற்பட வேண்டும்.

உதாரணம்: நான் உங்களிடம் மரியாதையை எதிர்பார்க்கிறேன். உமது மரியாதை குறைவான சொற்களைக் கேட்கும் பொழுது எனக்கு உன்மேல் கோபம் வருகின்றது.

இங்கு நான் ஏன் கோபப்படுகிறேன்? என்ற நடத்தைக்குரிய தேவையை "நான் உங்களிடம் மரியாதையை எதிர்பார்க்கிறேன்" என்று தெளிவாக எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது.

[4] வேண்டுகோள்

முன்பு கூறப்பட்ட 2,3ஆவது மாதிரிகளில் உணர்ச்சிகள், தேவைகள் சரியான விதத்தில் அடையாளம் காணப்பட்டது. இவ்வாறு அடையாளம் காணப்பட்ட விடயங்களினை எவ்வாறு என்ன விதத்தில் பூர்த்தி செய்யலாம் என்பது பற்றிய மாதிரியே இவ் வேண்டுகோள் ஆகும். அதாவது தேவையை நிறைவேற்றுவதற்கான வழிமுறைகளைச் சொல்லுவதாகும். தேவையை

நிறைவேற்றச் சொல்லும் வழிமுறை கட்டளையாக இருக்கக் கூடாது. அதாவது கட்டாயம், கடமை, செய் என்ற வடிவத்தில் இடம்பெறக்கூடாது. மாறாக முடியுமா? இயலுமா? விருப்பமா? என்ற சொற் பிரயோகத்தினூடு வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

வேண்டுகோள்கள் முன்வைக்கப்படுகின்ற போது வேண்டுகோளை நிறைவேற்றாது விட்டால் கேட்பவர் தனக்குத் தண்டனை கிடைக்கலாம் அல்லது குற்றம் கூறுவார்கள் என நினைத்தால் அது கட்டளையாகி விடும். எனவே நாம் விடும் வேண்டுகோளினை மற்றவர் கட்டளையாக நோக்கக் கூடாது. அதாவது எப்பொழுதும் வேண்டுகோள்கள் விடும் போது எமது தேவையினை எடுத்துக் கூறி அவர்களால் முடிந்தால் மட்டுமே அதனைச் செய்யுமாறு கேட்க வேண்டும்.

உதாரணம்: நீங்கள் என்னுடன் கதைக்கும் போது இனிமையான வார்த்தைப் பிரயோகங்களினைப் பயன்படுத்தினால் எமது உறவு சரியான விதத்தில் பேணப்படும் என நான் விரும்புகிறேன்.

[5] பரிசோதித்தல்

பரிசோதித்தல் என்பது நாம் உமது தேவையை முன்வைக்கின்றபோது அல்லது தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்கான வழிவகைகளைக் கூறியிருந்தால் அதனை மற்றவர் ஏற்றுக் கொள்கிறாரா? செய்வதற்கு உடன்படுகிறாரா? அல்லது என்ன சிந்திக்கின்றார்?

உணருகிறார்? என அறிவதாகும்.

நாங்கள் மற்றவருடன் தொடர்பாடலினை மேற்கொள்கின்ற போது எவ்வளவு தெளிவாக எமது தேவையினை முன்வைக்கின்றோமோ அந்தளவுக்கு தெளிவாக நாம் எதிர்பார்ப்பது எமக்குக் கிடைக்கும். எப்பொழுதுமே நாங்கள் கூறும் தகவல் நாம் நினைத்த கருத்துடன் மற்றவரை போய்ச்சேருவதில்லை. எனவே வேண்டு கோளைச் சரியான முறையில் மற்றவர் பெற்றுக் கொள்வாரா? எனக் கண்டறிய நாம் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

எனவே நாம் அவதானிக்கும் செயல்கள் எமது சாதாரண நடத்தையை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன. அப்பாதிப்பு எம்மில் எத்தகைய உணர்வினைத் தூண்டியுள்ளது. அவ் உணர்வுக்குப் பின்னால் மறைந்துள்ள தேவை, விருப்பம் என்ன என்பதை உணர்ந்து கொண்டு பொருத்தமான வடிவத்தில் அத்தேவை, விருப்பங்களினை மற்றவர்களிற்கு வெளிப்படுத்தி அவை சரியான விதத்தில் மற்றவர்களால் புரிந்து கொள்ளப்பட்டதா என்பதைச் சரிபார்த்து தொடர்பாடல்களை மேற்கொள்ளுவோமாயின் நமது வாழ்வில் நாம் எதிர்கொள்ளும் பல்வேறுபட்ட துன்பியல் நிலைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

“எமது வாழ்க்கையில் எமக்கு வேண்டியது என்னவெனில் எனக்கும் மற்றவர்களிற்குமிடையே புரிந்துணர்வின் மூலம் இதயத்திலிருந்து கொடுக்கப்படும் கருணையும், இரக்கமும் ஆகும்”
- மார்ஷல் ஹொஷன்பேக்

மோடையர்ன் உலகம்?...

நாணயம் ஒன்றாயினும்
பக்கங்கள் இரண்டு
பக்கங்கள் இரண்டாயினும்
பேர் ஒன்று
பேர் ஒன்றாயினும்
வெற்றியும் தேர்வியும்?...
வென்று றீயிர்ந்தவர் யார்?
தோற்று மடிந்தவர் யார்?
இறந்தவர்
எல்லாவற்றையும் இழந்தவர்
இழவு காத்தவர்
இளவயதில் கணவரைத் துறந்தவர்
யாவரும் தேர்வியாளரே!...
உயிர்ப்புப் பெற்றவர்
உண்மையில் வெற்றியாளரே!...
இதை அறியா உலகினர்
யாவரும் “மோடையரே”...

- அபிசெகன்

கவிதை அல்ல

தூரன்

ஊசித் துளையினூடாக
ஓட்டகம்
போய்வரும்
எழுதப்பட்ட
தீர்ப்புக்கு
விசாரணைகள்.
வாதம்
பிரதிவாதம்
தொகுப்புரை
சாஸ்திர சம்பிரதாயங்கள்
அவசியம்
உயிரோடு புதைப்பதை
நியாயப் படுத்தற்கு
நாடகம்
மேடையிலல்ல,
நிஜவாழ்வில்.

- இ.ஜீவகாருண்யன்

இரகசியமாய் கொல்லும் இருள்

இ. இராஜேஸ்கண்ணன்

அறையின் மூலை முடுக்குகளிலெல்லாம் இருள் அப்பிக் கிடக்கிறது. இரவை நிறைத்திருந்த இருள் திண்மத் திணிவுகளாய் மனதில் மாத்திரமன்றி விலா எலும்புச் சுவர்களையும் சமையேற்றி அழுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. மூக்கின் வழி இருள் குழம்பு இறங்கி நாசித் துளைகளை நிறைத்துக் கொண்டிருந்தது. இருளின் சமை இதய அறைகளை உடைத்துக் கொண்டிருந்தது. தூக்கத்தைத் தொலைத்திருந்த விழிகளின் ஓரம் உடைப்பெடுத்திருந்தது.

எத்தனை இரவுகள் வலியோடும் சமைகளின் அழுத்தத்துடனும் வெறுமையாய் மடிந்துபோயின. இது போன்ற இரவுகள் இதற்கு முன்னரும் மூளை நரம்பு அணுக்களை குடைந்த தருணங்களும் இருந்தன. அவளருகில் இருந்த காலத்து இரவுகளுக்குள் கனிந்து கவிந்திருந்த அர்த்தங்கள் யாவும் இன்றைய இரவுகளில் செத்து ஒழிகின்றன. அன்று இருளுக்கு கண்கள் ஒளித்தன. இன்றோ கண்களுக்குள் இருள் கவிந்து நிறைந்து விட்டது.

இருளில் மிதக்கும் பஞ்சப் பொதிகளாய் அவனது இரண்டு பிஞ்சுகளும் அருகில் உறங்கிக் கிடந்தன. ஐந்து வயது நிறைந்த மூத்தவன் வலது புறமும் இரண்டு வயதே நிறைந்த சின்னவன் இடது புறமாக. அந்த இருளின் அழுத்தத்தில் அவை இரண்டும் தான் அவனுக்கு சிறிய ஒளிப் பொட்டுக்களாக...

இரவின் அந்த காரத்தைக் கிழித்துக் கொண்டு பாளம் பாளமாக தணல் கட்டிகள் வந்து வீழ்ந்த அன்றைய இரவுகள் அவனது உள்ளத்தை உலுப்பி எடுத்துக் கொண்டிருந்தன.

அறையின் சுவர்கள் நான்கும் அவனுக்கு மேல் இடிந்து வீழ்ந்து கற்குவியல்களாய் மூடிப்போயிருப்பதாக ஒரு வித உணர்வு. அந்த கற்குவியல்களுக்குள் தனது பிஞ்சுகள் மாண்டுவிடக் கூடாது என்ற ஏக்கம் நிறைந்த கரிசனையுடன் அவர்களைக் கட்டியணைத்துக் கொண்டான்.

கரும் பூதமான இருள் தன் பிள்ளைகளை மென்று தின்றுவிட கதவின் இடுக்கின் வழியே அறையினுள் நுழைய முற்படுவதாக உணர்ந்தான். பழைய சாக்கு ஒன்றை எடுத்து கதவுக்கும் நிலத்துக்கும் இடையிலான மெல்லிய இடைவெளியை மறைத்துக் கொண்டான்.

“அப்பா... மறக்காமல் படுக்கேக்கை கதவு நீக்கலை சாக்காலை மறைச்சு விடுங்கோ... யன்னலை பூட்டி விடுங்கோ குளிர் காத்து உள்ளூக்கை வரும் நித்திரையாப் போகாதையுங்கோ... கவனம்...”

சில சமயங்களில் இரவு நீண்ட நேரம் விழித்திருந்து ஏதாவது படிக்கும் போது அவள் அவனுக்கு தவறாமல் கூறி வைத்துக் கொண்டு பிள்ளைகளுடன் உறங்கிப்போவாள்.

உடலெல்லாம் வியர்த்துக் கொட்டியது. கண்கள் இருளைத் துளைத்துக் கொண்டு அறையில் மூலை

முடுக்குகளையெல்லாம் 'ஸ்கான்' செய்து கொண்டிருந்தது. இருளின் சில திவலைகள் சேர்ந்து திரண்டு ஒரு தேளாக மாறி மூலை ஓரம் ஊர்ந்து செல்வதாக ஒரு வித பிரமை. வளர்ந்து செல்லும் அந்த இருட்டேள் வளர்ந்து வளர்ந்து விஸ்வரூபம் எடுத்து தன் பிஞ்சு களிடம் வருகிறதா என்ற ஏக்கம்.

"நுளம்பு வலையை நாலு பக்கமும் பாயுக்கு கீழை மடிச்ச விடுங்கோப்பா... அப்பிடயெண்டால் தான் பூரான்... மட்டைத்தேள் கூட உள்ளூக்கை நுழையாது... பொடியளுக்கு நித்திரையிலை கடிச்சுக் கிடிச்சுப்போடும். தலை மாட்டிலை அந்த பொல்லை வைச்சிருங்கோ ஏதுமெண்டால் உடனை எடுத்து அடிக்கலாம்."

இரவு அதிக நேரம் தன் அலுவலக வேலை ஆயத்தங்களை முடித்துக் கொண்டு பாயில் அவளருகில் படுக்கும் போது அரைகுறைத் தூக்கத்திலும் அவள் நிதானமாகச் சொல்லும் வார்த்தைகள்.

தலைமாட்டில் இருந்த பொல்லினை எடுத்துக் கொண்டு மெதுவாக அறையின் மூலைகள் நான்கையும் நோட்டமிட்டுக் கொண்டான். இருள் பாம்பாக நெழிந்து அறையின் மூலை ஒன்றில் கிடந்த பெட்டியினுள் ஒழிந்து கொள்கின்றது.

'அப்பா... பெட்டியள், பழைய சாமான்களை எடுத்து வெளியிலை போட வேணும். சின்னனுகள் விளையாடுற இடம். பாம்பைக் கூட கையாலை பிடிச்ச விளையாடுற பருவம்... உதுகளைத் திறந்து பார்த்து தேவையில்லாததை கழிச்சு விடுவம் என்ன?..."

பொல்லினை நீட்டி அந்தப் பெட்டியின் மூடிகளை மெதுவாக அரவமின்றித் திறந்தான். பெட்டியில் இருந்து குதித்தோடியது உண்மையில் இருள் பாம்பா? அல்லது எலிதானா?

'இங்கையப்பா... சின்னவன்ரை பால் போச்சி கவனம். மேசையிலை வைச்சுப் அந்தக் கூடையாலை மூடி விடுங்கோ. எலி வாய் வைச்சு போடும். பொடிக்கு வருத்தம் வந்திடும்... விசுக்கோத்துப் பெட்டி கூட கவனம்..."

மேசையில் மூடி வைத்திருந்த பிஞ்சுகளுக்கு பயன்படுத்தும் மருந்துகள், பால்மா, பிஸ்கட் எல்லாவற்றையும் கூடையைத் திறந்து சரி பார்த்துக் கொண்டான்.

உறக்கமின்றி தவிக்க வைத்த இருள் நீண்டு சென்று கொண்டிருந்தது. பிஞ்சுகள் ஆழ்ந்து உறங்கிக் கொண்டிருந்தன. அவர்களின் போர்வையை சீர் செய்து விட்டுக் கொண்டு அருகில் படுத்துக் கொண்டான்.

கண்கள் இரவின் கருமையினைத்தான் ஊடறுத்துக் கொண்டிருந்தன. இதே போன்ற ஓரிரவில் மார்பை வருடியவாறு அவள் காதோரம் பேசிய வார்த்தைகள் இருளில் கரைந்து வருவதாக உணர்ந்தான்.

"எங்கடை ரண்டு பிள்ளைகளையும் வளர்த்து படிப்பிச்சு...நல்ல உத்தியோகங்களிலை இருத்த வேணும். காதலிச்சு கட்டினதாலை எங்களை கைகளுவி விட்ட உங்கடை ஆக்களுக்கும் எங்கடை ஆக்களுக்கும் வாழ்ந்து காட்ட வேணும்... இனி எங்களுக்கு பிள்ளையள் வேண்டாம் என்ன?... சரியே?... ஒருவேளை நான் இல்லாட்டிலும் இந்த வெறி உங்கடெட்டை இருக்க வேணும்..."

கண்கள் மூட மறுக்கின்றன. இறுக மூடி தூங்கி விடலாமென்றால்... இருள் இன்னும் அவளின் நினைவுகளின் திணிவுகளாய்...

அதிகாலை மூன்று மணியைத் தாண்டியும் அறையை அப்பிக்கிடந்தது இருள். கிழக்குப் புற அறைச் சுவரில் சிரித்த படி இருக்கும் அவளின் படம் கூட கரும்புகையாக... அவளின் கைகள் அசைகின்றதா... என்ன சொல்கிறாள்...

"ஐயோ!... நான் என்ன செய்யிறது. அவளை அப்படியே விட்டிடனே... ஒரு பிரியன் எண்டு... என்றை பிள்ளையள் தவிச்சுப் போக... நான் செய்தது சரியா... வேறை என்னத்தை செய்ய... எல்லாம் போச்சுது... அவள் திரும்பி வரமாட்டாளா"

இருளைத்தான் கேட்கிறான். இப்படி ஒரு இருள் நிறைந்த நாளில் தான் தீப்பாளங்கள் இரவைக் கிழித்து வந்து அவளின் மார்பைத்துளைத்தன. எங்கிருந்தோ வந்த தீப்பாளங்கள் என்று யாரும் சொல்லிவிட முடியாது. தீப்பாளங்கள் துரத்த பயந்து ஓடிக் கொண்டே இருந்தான்.

பிள்ளைகள் இருவரையும் தோளில் சுமந்த வண்ணம் மனைவி பிள்ளே... அன்றும் இருளின் கருமை புதர்களில் புதுங்கி வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தது.

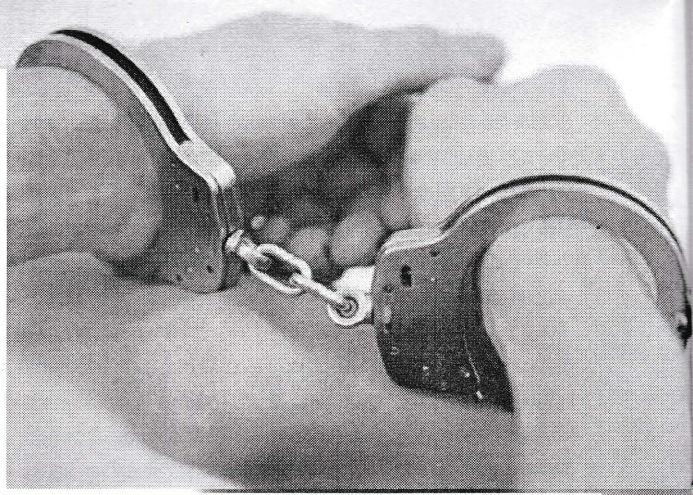
அவனுக்கும் அவளுக்குமான தூர இடைவெளியை தீப்பாளங்கள் சர்வ சாதாரணமாய் நிறைத்திருந்தன. மார்பைத் துளைத்த தீப்பாளத்துக்கு இப்படி ஒரு இருள்தான் துணை போனது.

இறுதிக் கணங்களில் நீண்ட தூரத்துக்கு அப்பால் புகைமூட்டமாக அவள் கையசைத்துப் பிள்ளைகளைக் காக்குமாறு சொல்லியிருக்க வேண்டும். அவள் முகக் குறிப்பைக் கூட விளங்கிக் கொள்ள முடியாததை எண்ணும் போது...

அவளை தன்னிடமிருந்து பறித்தது தீப்பாளங்களா?... அல்லது ரகசியமாய் ஒழிந்திருந்த இருளா?... அவனிடம் முடிவில்லை.

இன்றும் கூட இருளில் இவன் விழித்துக் கொண்டிருந்தான்... இருளைச் சந்தேகித்த படி தன் பிள்ளைகளை அணைத்துக் கொண்டான்.

குற்ற உளவியல் பற்றிய எண்ணக்கருக்கள்



உளவியலில் குற்ற உளவியலும் ஒன்றாகும். குற்றம் செய்பவனின் மனப்பாங்கு, குற்றத்திற்கான காரணங்கள் ஆகியவற்றை ஆராய்வது குற்ற உளவியலின் நோக்கமாகும். சமூகம் ஏற்றுக் கொள்ளாது மறுக்கின்ற நடத்தைகள் அனைத்தும் குற்றங்களாகும். அதாவது சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பொது நெறி முறைகளிலிருந்து பிறழ்ந்து செயற்படுவது குற்றம் ஆகும். குட் கார்ட் என்பவர், 'சட்டத்தால் தண்டனை விதித்து தடுக்கப்படும் நடத்தை அல்லது அரசால் தண்டிக்கப்படும் செயல் குற்றம்' என குறிப்பிட்டார்.

ஒருவரது செயல் அல்லது நடத்தை குற்றமாக இனங்காணப்படுவதற்கு, பின்வரும் அம்சங்கள் அதில் அடங்கியிருக்கவேண்டும்:

- 1) சமுதாயத்திற்கு தீங்கு விளைவிப்பதாய் இருத்தல்
 - 2) அரசால் தடை செய்யப்பட்டதாய் இருத்தல்
 - 3) தண்டனைக்குரியதாய் இருத்தல்
- சட்ட ரீதியாக குற்றம் என்பது பின்வருமாறு குறிக்கப்படும்:

குற்றம் = குற்றச் செயல் X குற்றமனம்.

குற்ற நடத்தைக்கான காரணங்கள் பல உள்ளன. அவற்றுட் சில வலுவான காரணங்கள் ஆக பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்:

- பெற்றோரிடையே அடிக்கடி ஏற்படும் மோதல்கள்
- பிளவு பட்ட குடும்பங்கள்
- அன்பற்ற குடும்பம்
- கட்டுப்பாடற்ற குடும்ப வாழ்க்கை
- வீட்டில் கடுமையான கட்டுப்பாடு
- சிறுவர்களிடம் பாசுபாடு காட்டல்
- வெறுப்புணர்ச்சி
- தீய நட்பு
- பிழையான நடத்தைக்கு வழிகாட்டும் ஊடகங்கள்
- வறுமை
- பிழையான தீர்மானம்

இவை தவிர, பரம்பரை, குற்றத்தையே தொழிலாகக் கொள்ளல், குற்றம் செய்வதற்கு ஏதுவான அமைப்புக்கள் இருத்தல் போன்றவையும் காரணமாகின்றன.

குற்ற நடத்தைக்கு பாரம்பரியமே வலுவான காரணமென பல ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. XY என்ற உயிரணுவுடன் மற்றொரு Y உயிரணு சேர்ந்து கொள்வ

தனால் அல்லது xyy என்ற உயிரணுவுடன் மற்றொரு y உயிரணு சேர்வதனால் xyy என்ற உயிர் அணு தோற்றம் பெற்று உருவாகும். இந்த உயிரணுவுக்குரிய குழந்தை வளர்ந்து பெரியவனானதும் குற்ற நடத்தை உடையவன் ஆக இருப்பான் என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மூளைச் சிதைவு, தடைப்பட்ட மூளை வளர்ச்சி போன்றவை இவர்களில் காணப்படும். இவையே குற்ற நடத்தைக்கு காரணங்களாகும். அவர்கள் பிறரைத் தாக்க முயல்வர்.

குற்றம் செய்தலைத் தொழிலாகக் கொண்டோரிடம் மனஅமைப்பில் இத்தகைய நெறிப்பிழ்வு காணப்படுவதில்லை. இவர்கள் பொருளாதார காரணங்களுக்காகவே குற்றம் இழைக்கின்றனர். அப்படிப்பட்ட ஒரு குற்றவாளி ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட குற்றத்தில் திறமையும் தேர்ச்சியும் பெற்று, விரைவாகவும் பாதுகாப்பான முறையிலும் பொருள் ஈட்ட முயற்சிக்கின்றான். பிறரைத் தாக்குவது தன்னைக் காட்டிக் கொடுத்துவிடும் என்பதால் அவன் பிறரைத் தாக்க முயல்வதில்லை. குற்றம் செய்வதற்கு ஏதுவான அமைப்புக்களும் பொருளீட்டும் நோக்கில் பிறரைக் கவர்ந்து அவர்களை குற்றம் செய்யத் தூண்டுகின்றன. சிசெயர்(Cesare), லம்பிராசோ (Lambreso) போன்ற குற்றவியல் நிபுணர்கள் குற்றவாளிகள் குற்றியல்புடனேயே பிறக்கின்றனர் எனக் கூறுகின்றனர். குற்றங்களின் தோற்றத்திற்கு

- (1) மனிதத் துன்பம்
- (2) வெகுமதிகளை பெரிது படுத்தி மதிப்பிடலும் தண்டனைகளைக் குறைவாக மதிப்பிடலும்
- (3) குற்ற விசாரணை, குற்றப்பகுப்புப் பற்றிய அறிவு என்பவை மூன்று முக்கிய காரணிகள் என டூப் (Doob) என்பவர் குறிப்பிடுகின்றார். மனிதத் துன்பங்கள் கல்வியறிவின்மை, பசி, உளம்பிறழ்ந்த நிலை, கட்டுப்பாடற்ற உணர்ச்சி என்பவற்றால் ஏற்படுகின்றன. குற்றவாளியின் ஏழ்மையான மனித வாழ்வு அதிகம் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்ற பேராசையை ஏற்படுத்தி குற்றங்களினால் ஏற்படக்கூடிய தண்டனைகளைப் பற்றி அவன் அதிகம் சிந்திக்காமல் இருக்கச் செய்து விடுகின்றது. குற்றங்கள் இவ்வாறு தான் கண்டுபிடிக்க இயலும்

என்ற அறிவைப் பெற்றுள்ள குற்றவாளி அந்த அறிவைப் பயன்படுத்தி, சட்டத்தை ஏமாற்றி குற்றம் புரிந்து தப்பித்துக் கொள்கிறான்.

தண்டனை ஒன்றின் மூலம் தான் குற்றத்தைத் தடுத்திடலாம் எனப் பலர் இன்று எண்ணுகின்றனர். ஆனால், தண்டனையானது குற்ற நடத்தையைத் தூண்டி விடவும் கூடும். எனவே குற்றம் இழைத்தலின் காரணத்தையும் அதற்கான சூழ்நிலையையும் அறிந்து, அவனது நடத்தையால் சமூகத்தில் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளை விளக்கிக் கொண்டு, சட்டத்தின் அவசியத்தை எடுத்துக் கூறி, அவனின் மனநிலையை அறிவியல் அடிப்படையில் திருத்தி சீர்ப்படுத்த வேண்டும். சீர் திருத்தப் பள்ளிகள் இதற்கு உதவும். குற்றவாளிகளைச் சூழவுள்ளோர் தொண்டு மனப்பான்மையுடன் அக்கறையுடன் செயற்பட வேண்டும்.

எனவே குற்றவியல் உளவியல் குற்றத்திற்கான காரணத்தையும் சூழலையும் அறிந்து, இவற்றுக்கான விளக்கங்களைக் கொடுத்து, குற்றவாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்தலையும் அவர்களைச் சீர்திருத்தலையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

குற்றவியல் உளவியலில் பல்வேறு விடயங்கள் அடங்கியுள்ளன. அவையாவன:

- உளவியல் கொள்கைகள், அணுகுமுறைகள் என்பவற்றின் பிரயோகங்கள்
- அவற்றின் புரிந்து கொள்ளல்
- விளக்கம் கொடுத்தல்
- எதிர்வு கூறல்
- உணக்கப்படுத்தல்

குற்ற நடத்தைகளைக் கட்டுப்படுத்த சாட்சிகளின் விசாரணை, காவர்துறை போன்ற குற்றவியல் நீதி

அமைப்புகளின் செயற்பாடுகள் போன்றவையும் குற்றவியல் உளவியல் ஆராய்கின்றது. கற்றவியல் உளவியலும் சட்ட உளவியலும் நெருங்கிய தொடர்புடையன.

ஆரம்பகால குற்றவியல் உளவியலின் கருத்துப் படி, குற்றவாளிகள் இயற்கையிலேயே கெட்டவர்கள் அல்லது உளநோயாளிகள் என கருதப்பட்டனர். ஆனால், நவீன குற்றவியல் உளவியலாளர்கள், குற்றங்கள் தனித்து அகச்சக்திகளாலோ அல்லது புறச்சக்திகளாலோ ஏற்படுவதில்லை என நம்புகின்றனர். குற்றங்களுக்கான காரணங்களாக, அனுபவங்களையும் குற்ற செயல் முறைகளையும் முக்கியத்துவப்படுத்தி, சமூக நிபந்தனைகள், உயிரியல் ஏதுக்கள், நனவிலி உந்தல்கள் போன்றவற்றையும் இவர்கள் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர்.

குற்றவியல் உளவியலாளர்கள் சிறைக் கைதிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கவும், அவர்களின் செயற்பாடுகளை அவதானித்து முன்னேற்றங்களை மதிப்பிடவும் உதவுகின்றனர். குற்ற நடத்தைக்கான காரணங்கள், பராமரிப்பு, புனர்வாழ்வு, குற்றவாளிகளை அடையாளம் காணல், குற்றவாளிகளைச் சீர்ப்படுத்தல் என்பன குறித்து குற்றவியல் உளவியலாளர்கள் கல்வி சார் வழிகளில் ஆராய்கின்றனர்.

குற்றங்கள் சமூகத்தில் பெருகினால் சமூகம் சீர்கெடும். குற்றங்களின் தோற்றத்துக்கான காரணிகளை அறிந்து, அவை பற்றிய ஆய்வுகளினூடாக குற்றங்களைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முடியும். இவ்வகையில் குற்ற நடத்தைக்கான காரணங்களை அறியவும் அவற்றுக்கான தீர்வுகளை அளிக்கவும் குற்றவாளிகளைச் சீர்திருத்தவும் உதவுகின்ற குற்ற உளவியல் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒன்றாக அமைகிறது.

பேரலி

கூடுகட்டிக் குருவி வாழும்
கூட்டை உடைப்பவன் இருக்கிறான்..
பாடுபட்டு வாழ்க்கையோட்டும்
மனிதனை வெறுப்பவன் இருக்கிறான்!

போட்டி போட்டு பொறாமையிலே
வெந்து அழிபவன் இருக்கிறான்..
காட்டிக்கொடுத்து மகிழ்ச்சியடையும்
மாண்டினும் இருக்கிறான்!

தவறுசெய்யா பெண்ணைப்பற்றி
தவறு சொல்பவன் இருக்கிறான்..
கயிறுகொடுத்து தூக்குபோட
சொல்லிக் கொடுப்பவன் இருக்கிறான்!

பணத்துக்காக பிற மனிதரின்
தலையெடுப்பவன் இருக்கிறான்..
குணத்தை என்றும் மதிக்காமல்
குறை கூறுபவன் இருக்கிறான்!



தோற்றம் பார்த்து யாவரையும்
எடை போடுபவன் இருக்கிறான்..
கைதூக்கி விட்டவனின்
கால் வாருபவன் இருக்கிறான்!

உறுதியாக வாக்களித்து
கழுத்தறுப்பவன் இருக்கிறான்..
இறுதிவரை பொறாமையிலே
பொருழ்பவன் இருக்கிறான்!

பிறருடைய மனசை என்றும்
புண்படுத்துபவன் இருக்கிறான்..
வார்த்தைகளால் கத்திசெய்து
துன்புறுத்துபவன் இருக்கிறான்!

வஞ்சம்கொண்டு நஞ்சுடனே
பழகுபவன் இருக்கிறான்..
மன்சாட்சி இறந்து போய்
வாழ்பவனும் இருக்கிறான்!!!

தியத்தலாவ எச்.எம். ரிஸ்சா

உறையிடம்



மே வி ட ம்

கே.எஸ்.சிவகுமாரன்

நான்கு மணிக்குத்தான் அவனை வரச் சொல்லி யிருந்தேன். இன்னும் இரண்டு நிமிடங்கள் இருக்கின்...

கதவில் நகத்தால் சுரண்டுவது போன்ற சின்ன ஒலி "Come in... கதவு திறந்துதான் இருக்கின்றது."

"Good Evening Madam... I mean Doctor"

"Good Evening வாருங்கோ... அந்தக் கதிரையிலிருங்கோ. Make Yourself comfortable... ஒரு நிமிடம் வந்து விடுகிறேன்."

அவனை அறையில் தனியே விட்டுவிட்டு, இடைக்கதினாடாகப் பரிசோதனை அறைக்குள் நுழைந்தேன்... படுக்கையைச் சரியாக ஒழுங்கு படுத்தி விட்டு, பச்சை நிற மின் விளக்குகளையும் பொருத்தி விட்டேன். நூதனமான அழகுப் பொருட்களை பகட்டெனத் தெரியும்படி ஒழுங்காக வைத்து விட்டு அலுவலக அறைக்குள் நுழைந்தேன். கூடியது ஐந்து நிமிடங்கள் எடுத்திருக்கலாம்.

முழுநிர்வாண மங்கையரின் சிலை நிகர்த்த உடலமைப்பைக் கலைப்பாங்காகக் காட்டும் படங்கள் கொண்ட ஓர் உயர்தர மேற்கத்திய மொழி வெளியீடு நான் வைத்திருந்த இடத்திலேயே இருந்தது. அதை அவன் தொடவில்லை. வெறுமனே வெள்ளை சுவரை அர்த்தமில்லாமற் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

"க்கக்கும்... க்கம்"

நாற்காலியின்றும் எழுந்து நின்றான்.

"வாருங்கோ, உள்ளே போவோம்..."

கதவைத் திறந்து அவனை முன்னே போக விட்டுப் பின்னால் அடி வைத்து மெல்ல நடந்தேன். கதவு

சாத்தப்பட்டது.

"அக்கட்டிலில் சாவகாசமாகப் படுத்துக் கொண்டு பேசுங்கோ."

சற்றுத் தயங்கினான். என் கண்களைப் பார்க்க அவனுக்குக் கூச்சம். என் தோள்களில் அவன் பார்வை பதிந்திருந்தது.

"பரவாயில்லை. You are a patient after all."

"O.K. as pleasure you."

கொழும்பில் எத்தனையோ Psychiatrists இருக்கும் பொழுது நீங்கள் என்னிடம் கலந்தாலோசிக்க வந்ததிற்கு விசேஷ காரணங்கள் ஏதும் உண்டா?"

"ஹம்... மூன்று காரணங்கள் உண்டென்று நினைக்கின்றேன். ஒன்று, உளநோய் வைத்தியர் என்று நீங்கள் உங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டது. எப்படி ஒரு Psychiatrist இடம் போய்த் தொடர்பு கொள்வது என்று தயங்கிக் கொண்டிருந்தேன். நீங்கள் முதலில் என்னிடம் தொடர்பு கொண்டீர்கள், சந்தோஸம், நன்றி. இரண்டாவது காரணமாகச் சொல்வதென்றால், நீங்கள் தமிழினத்தைச் சேர்ந்தவர்கள், மூன்றாவது காரணம் நீங்கள் - ஒரு - பெண்"

"Really? How intersting! நான் தமிழ்ச்சியாக இருப்பதினால் அப்படி என்ன விசேஷமோ?"

"ஏனில்லை? எனக்கோ தமிழ் ஒன்றைத் தவிர மற்றைய மொழிகளில் பாண்டித்தியங் கிடையாது. ஏதோ சகவாச உறவினால் ஓரளவுக்கு broken English பேச முடியும். ஆனால் எனது உள்ளக்கிடக்கையினை வெளிப்படுத்துமளவிற்கு எனது ஆங்கில அறிவு பற்றாக்குறையாய்... மற்றைய மன வைத்தியர்கள் எல்லோருமே பிற மொழி பேசுவார்கள். நீங்கள் ஒருவர்தான் தமிழிலும் பேசக் கூடியவர்"

"அது சரி, நான் பெண்ணாய் இருப்பதில் உங்களுக்கு என்ன சௌகரியம்?"

விஷமப் புன்னகை அவன் இதழ்க்கையில் பூத்தது. என் கண்களை அவன் உற்று நோக்கினான். நோக்கினானா? என் கண்களைத் துளைத்து சென்றது அவன் விழிக் கூர்மை? நானும் பதிலுக்கு அவன் நெற்றி மத்தியைக் குறிநோக்கினேன். வினாடிகள் ஊர்ந்தன.

"உங்களைப் போன்ற ஒரு பெண்ணின் உறவாடல் அவசியம் எனக்கு வேண்டியிருப்பதால்..."

அவன் ஒவ்வொரு வார்த்தையும், மெதுவாக முழுமையாக உச்சரித்தான்.

நாங்கள் இருப்பதே உதவி புரியத்தானே? நீங்கள் தயங்காமல் எதனைப்பற்றியும் என்னிடம் பேசலாம். கூச்சப்படாதீர்கள். எவ்வளவு மணிநேரம் என்றாலும் பேசிக் கொண்டிருப்போம்... உங்களுக்குக் கொஞ்சம் Chocolate Cream தரட்டுமா?

"சிரமம் எதற்கு"

"இதில் சிரமமொன்றுமில்லை. Have some. Do you smoke?"

"சில வேளைகளில் புகை பிடிப்பதுண்டு."

சிகரெட் டப்பாவை அவனிடம் நீட்டினேன்.

விரல்கள் நடுங்க அவன் சிகரெட் ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டான். ஆனால், அதனை உதட்டில் வைத்துக் கொண்ட விதமோ, நாசுக்காக, நயமாக இருந்தது. சிகரெட் லைட்டரைப் பொருத்தி அவன் சிகரெட் அருகே கொண்டு சென்றேன். அவன் என் கைகளை இறுகப் பற்றிக் கொண்டு சிகரெட்டை பற்றவைத்தான்.

எனது வலது கர உள்ளங்கையில் மெத்தென்ற ஒத்தடம். அவ்விரல்களைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டேன். 'கலகல' என்று அவன் சிரிப்பொலி. அதே தொனி எனது நாதம். அவன் முகச் சரும இழைகள் பிச்ச மூர்த்தி என்ற தமிழ்ச் சிறுகதையாசிரியர் கூறியது போல் நெட்டிப்பு தண்ணீரில் விரிவது போன்று பிரிந்த தன. விரிந்தன. மங்கலான ஒளி அவன் முகத்தில் வீசியது. குமைந்த வதனத்தில் குமிண் சிரிப்பு மொட்ட விழ்த்தது."

"சரி மிஸ்டர் உங்க பெயர் என்னவென்று கூறினீர்கள்?"

'மார்க்கண்டு எனது பெயர். இருபத்திரெண்டுவயது. தமிழ் மூலம் பேரா தெனியாவில் கல்வி பயின்ற கலைமாணி. வேலையில்லை. அலைந்து திரிகின்றேன். மனமும் சரியில்லை...'

"தேவலையே. I like your precision in speech. நன்று. நீங்கள் யாழ்ப்பாணத்தில் எவடம்?"

"கரவெட்டி"

"Oh! I see. நீங்கள் எங்க தங்கியிருக்கின்றீர்கள்?"

"ஒரு நண்பனுடன் கொட்டாஞ்சேனையில் தங்கியிருக்கிறேன். ஒண்டிக் கட்டை. பெற்றாரில்லை. உற்றார் ஒருவர் என்னை ஆதரித்துப் படிப்பித்து விட்டார். அவரும் சென்ற மாதம் இறந்து விட்டார். ஏனைய உற்றார் என்னை அண்டுவதில்லை. நான் ஒரு "விசரன்" என்பது அவர்கள் எண்ணம்."

ஏதோ சிந்தனையில் ஆழ்ந்து விட்டான். அவன் இவ்வளவு சீக்கிரத்தில் வேற்றூலகில் சஞ்சரிக்கத் தொடங்கி விடுவான். என்று நான் எதிர் பார்க்கவில்லை. அவன் துயில் கொண்டு விட்டான்... அரைத் தூக்க நிலை.

அவன் ஏதோ உள்ளக் குமுறல்களை உருவம் பெறாத வாக்கியங்களில் கொட்டிக் கொண்டிருக்கிறான். "டேப் ரெக்கோடர்" அவன் கூறுவதெல்லா வற்றையும் பதிவு செய்கிறது.

பக்கத்திலிருந்த பத்திரிகை ஒன்றை எடுத்துப் புரட்டினேன். அவன் பிதற்றுவதை இடையில் நிறுத்தினான்.

"come on மார்க்கண்டு.பேந்து என்ன நடந்தது?"

அவன் பதில் கூறிக் கொண்டேயிருக்கிறான். அவன் என்ன கூறுகின்றான். என்பதை எல்லாம் தொழில் முறையை உத்தேசித்து வாசகர்களுக்கு இங்கு நான் கூறப் போவதில்லை. அவன் கூறுபவை அவன் செயல் களுக்குக் காரணங் காட்டுபவையாய் இருந்த போதிலும் நான் இங்கு விபரிக்கும் கதா சம்பவங்களுடன் நேரடித் தொடர்பு கொண்டில்லாதிருப்பதால், அவற்றை இங்கு

நான் எடுத்துரைக்காது விடுகிறேன்.

அவனை அங்கு தான் முதலில் கண்டேன்.

அவன் கலகலப்பாகத் தான் கூடியிருந்தவர்களிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தான். அவனைச் சுற்றியிருந்தவர்கள் அவன் பேசுவதை உற்சாகமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர். அவனைத் தங்கள் நாயகமாக வைத்தே அவனுடன் உறவாடுகின்றனர், உரையாடுகின்றனர்.

அவன் பேச்சும், பேசும் முறையும், நாக்குத் தன்மையும் பண்படாத வகையில் சொற்களைப் பாவிக்கும் தன்மையும், அவனது கம்பீரத் தோற்றமும் வசீகரப் பார்வையும் அவனை மற்றவர்களிடம் இருந்து பிரித்துக் காட்டி நிற்கின்றன. அவன் வெகு இலகுவாகவே மற்றவர்களை விட மேலெழும்பிய புருடார்த்தங் கொண்டவனாய் தோற்றமளிக்கின்றான்.

எனக்கு மட்டுமல்ல.

மற்றையோரும் அவன் பக்கம் அடக்கடி பார்த்து அவதானிப்பதை நான் கண்டுணர்கிறேன்.

அது ஒரு 'social' ஆண்களும், பெண்களும் கூடிய இடம். தனித்தனியான சிறிய வட்டமேசைகளைச் சுற்றிலும் சில நாற்காலிகள், அவற்றில் ஆண்களும் பெண்ணுமாகக் கலந்து இருக்கின்றனர். ஆனால் அவன் கூடிய மேசையைச் சுற்றிலும் அவர்கள் மாத்திரமே அமர்ந்திருந்தனர்.

அவன் கூடியிருந்த நண்பர்களை விட வேறு எவருடனும் பேசவில்லை. பார்க்கவில்லை, தப்பித் தவறி அவன் விழிகள் பாவையர் மீது தாவினும், அது ஒரு சாதாரண நிகழ்ச்சி போன்று அல்லது வெற்றுப் பொருள் மேல் அர்த்தமில்லாமல் பாய்ச்சிய செயல் போல, அமைதியாகவே இருக்கின்றான்.

குமரியொருத் தி கண்ணிமைக் காது இவனையே பார்த்து நிற்பதைக் கண்டு கொள்கின்றேன். யதேச்சையாக இவனும் அவளைப் பார்க்க நேரிடுகிறது. அது ஒரு கணந்தான். பின்னர் சாதாரணமாகவே அவன் தன் உரையாடலைத் தொடர்ந்து நடத்திக் கொண்டிருக்கிறான்.

இவனின் உதாசீனம் அவளை மேலும் கவர்ந்திழுக்கின்றது. அவளுக்கு வெளிக்காட்ட முடியாத அந்த ரங்கத் தவிப்பு. அவனது கவனத்தைத் தன் மேல் திருப்புவதற்கு அவள் மிகவும் முயன்று கொண்டிருக்கிறாள். இவன் அதனை ஒருவேளை உணர்ந்தோ என்னவோ அவள் பக்கம் யதேச்சையாகத்தன்னும் தன் பார்வையைச் செலுத்துகிறானில்லை.

அவள் தன்னுடன் இருந்தவர்களுடன் பெரிதாகப் பேசி, கலீர், கலீர் என்று சிரித்து இவனது கவனத்தைத் தன் பக்கம் இழுக்க முயல்கிறாள்.

அவள் ஒரு இளம் பாவை.

நான் உளவியல் தெரிந்த ஒருத்தி.

ஒருவரின் உளப் பண்பு அவர் தம் சிறுசிறு

செயல்கள் மூலம் தெரிந்துவிடும். அந்த இளைஞன் ஒரு சுத்த "Humbug" என்பது எனக்குத் தெரியும். அவன் வேண்டுமென்றே அப்பெண்ணை உதாசீனம் செய்கின்றான். அவளது பார்வைக்குப் பதிலாக தன் கனிவுப் பார்வையை செலுத்தவே விரும்புகின்றான். ஆனால் விருப்பைச் செயலாற்றத் துணிவிருந்தும் அவன் செய்யாது விடுகிறான்.

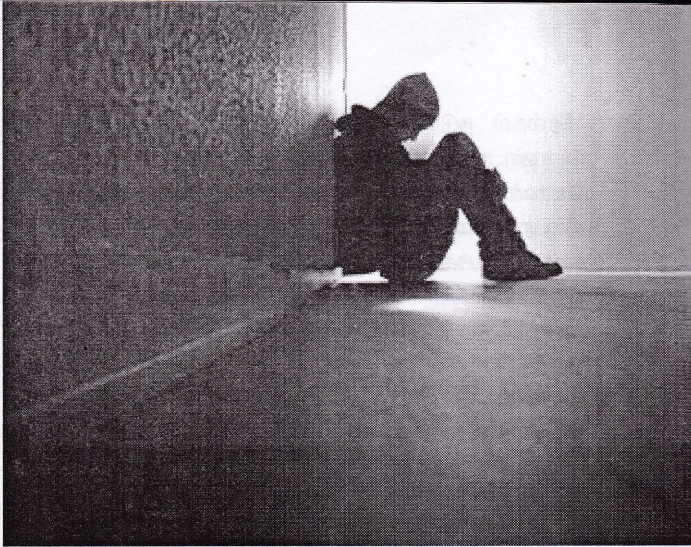
அவள் என்னை விட அழகி. அப்படியென்றால் நானும் அழகியென்றல்ல. ஏதோ பார்வைக்கு இதமான கவர்ச்சியுண்டு என்னிடம், அவள் பெரிய இடத்துப் பெண். அதாவது 'Upper-middle class'. அவளை நான் நன்கறிவேன். கற்றறிந்த நற்குணமுடைய பெண் அவள். அவளது நட்பைச் சம்பாதிக்க எத்தனையோ காலையர் எத்தனித்து வருவதையும் நாணிவேன். அவளது மனதில் காதல் சம்பந்தமான 'நொய்மை' இன்னும் உருவாக வில்லை. அவள் ஒரு வளரிளம் பருவத்தினள்.

அவன் தான் ஒரு விசித்திரப் பிறவி என்று பிறர் என்னும் படி நடக்கிறான். அவன் தோற்றமும், பேச்சும், கலகலப்பும், அசாதாரணப் போக்கும் எல்லாமே போலி. அவன் பாவனை செய்கிறான். அவன் சுயரூபம் வேறானது.

அவன் உள்ளூர் உணர்ச்சிக் பிளம்பாகக் கொந்தளிக்கும் ஒரு பர்வதம். நெக்கு நெக்குகிப் பாகாய் கனியும் ஒரு பாறை அவளது வெளிநடப்பும், செயலும் போலி என்றால், அவன் உள்ளூரவே ஒரு கயவன் என்றல்ல. சாந்த குணமுள்ள நல்லவன்தான்., பகுத்தறிவாளன் தான். வெகுளி, வெள்ளை உள்ளம் படைத்தவன் என்று பிறரை நம்பப்பண்ணுவதில் கைதேர்ந்தவன்.

போலியுடைக்குள் மறைந்திருக்கும் அவன் உண்மைச் சொரூபம் இடையிடையே அவனையறி யாமலே வெளிக்காட்டும் பொழுது ஏனையோர் மலைக் கின்றனர். பிரமிக்கின்றனர். சங்கடப்படுகின்றனர். மற்றவர்களைப்போல் நடக்காது. வேற்றுமையாக நடப்பதால் அவனை ஒரு பித்துக்குளி, சித்த சுவாதீன மற்றவன் என்று கணித்து விடுகின்றனர். தகுந்த அவன் நிலையை விபரிக்கப் போதிய தகுதி வாய்ந்த பொருத்தமான சொற்களைத் தேடி உபயோகிக்கும் சிரமத்தில் அவனைப் பைத்தியம், விசரன், அசடு என்கின்றனர். அதே நேரத்தில் அவனை அப்படி அழைக்கவும் முடியாதென்பதையும் உணருகின்றனர். அவன் சில சில வேளைகளில் இயற்கையாகவே இருக்கின்றான். இயற்கையில் அசாதாரணத்தன்மையும், அசாதாரணத் தன்மையில் பேதைத் தன்மையுங் கண்டோர், அவனிடத்தில் பயபக்தி கொண்டிருக்கின்றனர். வெளியில் அவனைச் சின்னத்தனமாக முன் வைத்துப் பேசினாலும், உள்ளூர் அவன் மீது அவர்களுக்கு ஒரு மரியாதை.

Tape Recorder இல் அவன் கூறுவதைப்



புகுத்தாராய்ந்து அவனை இவ்வாறுதான் நான் மதிப்பிட முடிந்தது.

நேற்று நடந்த அந்த social இல் நாங்கள் இதற்கு முன் எங்கு சந்தித்திருக்கிறோம்? என்று வலியப்போய் அவனிடம் கேட்டேன்.

"என் பெயர் மார்க்கண்டு, நீங்கள், உங்களை எங்கேயோ பார்த்த மாதிரி?"

"நான் சரோஜினி... I am a psychiatrist. ஒரு வைத்திய பரிசோதனைக் கூடம் தனிப்பட்ட முறையில் வைத்திருக்கிறேன்..."

"அப்படியா?... நான் தங்களை வந்து கலந்தாலோசிக்கலாமா?"

"Certainly, நாளைக்கு மாலை, நான்கு மணிக்கு வரமுடியும் என்றால், வாருங்கோ."

"கார்டை" அவனிடம் கொடுத்தேன்.

இப்பொழுது

என்னருகே மயக்க உலகினின்றும் வெளிப் பட்டு நிதர்ஸன உலகுக்கு சிறிது சிறிதாகப் பிரவேசித்துக் கொண்டிருந்தான் மார்க்கண்டு.

கண் விழித்ததுதான் தாமதம் கட்டிலை விட்டிறங்கி என்னருகே வந்தான். என் கைகளைப் பற்றினான். இதமாக என் வதனத்தை வருடினான்.

கால ஓட்டத்தில் சில வினாடிகளிற்தான் அத்துரித சலனம். ஆனாலும் அவனுக்குக் களைப்பு. கதிரைச் சட்டத்தில் அமர்ந்து கொண்டான்.

நான் இலேசாக முறுவலித்தேன்:

அவன் வெட்கித் தலை குனிந்தான்:

"இப்பொழுது திருப்திதானே?"

நிதானமாக அவன் தன்னைச் சுதாகரித்துக் கொண்டான். அவனிடத்தில் புத்துணர்ச்சி நிரம்பி வழிந்தது. புதிய தென்பைக் காண முடிந்தது. அவன் சிறிது சிரித்தான்.

"Come on my boy. Take it easy" என்று கூறி அவன் முதுகில் தட்டிக் கொடுத்தேன். அவனிடம் ஒரு புதிய கவர்ச்சியைக் கண்டேன்.

"சரோ... நீங்கள் மணமானவரா?"

"இதற்கென்ன இப்போது"

“இல்லை... வெளியில் ‘டாக்டர்(மிஸிஸ்) சரோஜினி சந்தரலிங்கம்’ என்று போர்டு தொங்குதே. அதற்காகத்தான் கேட்டேன்.”

“அது தான் சொன்னனே திருமணமாகினால் என்னவாம்?”

“ஒன்றுமில்லை... தகாத முறையில் தங்களிடம் நடந்து விட்டேன், தயவுசெய்து என்னை மன்னித்து விடுங்கள்...”

“Don’t... For God’s sake, don’t apologise.”

நீங்கள் ஒன்றும் அப்படித்தகாத முறையில் நடந்து கொள்ளவும் இல்லை. நான் ஒன்றும் தகாத செயலுக்கு என்னை உட்படுத்திக் கொள்ளவுமில்லை...”

“இயற்கையாகவே தாங்கள் நடந்து விட்டிருக்கிறீர்கள். இயற்கையான உணர்ச்சியையே வெளிப்படுத்தியிருக்கிறீர்கள். மன நோயால் வாடுவதாக நீங்கள் கற்பிதம் பண்ணிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இதற்குக் காரணம் தங்களுக்குள்ள தாழ்வுச் சிக்கலாகும்.

“இந்த தாழ்வு மனப்பான்மைக்குக் காரணம் செயற்கையாகத் தங்களுடைய உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி வந்திருக்கிறீர்கள்...”

இயல்பாக உள்ள பாலுணர்வுகளை ஏதோ காரணத்திற்காக நீங்கள் அழித்துக் கொள்ள முயன்றிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் இயற்கையாகவே பெண்களுடன் பழகியிருப்பீர்களாயின்/பேசியிருப்பீர்களாயின், விகற்பமின்றி அவர்கள் அழகை இரசித்திருப்பீர்களாயின், நீங்கள் சாதாரணமாகவே இருந்திருப்பீர்கள்...”

“பெண்களிடத்தில் கூச்சம் என்பதிலும் பார்க்கப் பெண்களுடன் பேசினால் பிறர் என்ன நினைப்பார்கள் என்ற மனவிகாரத்தில் காலங்கழித்து வந்திருக்கிறீர்கள்.

தாய்மையின் அன்ணுபயோ, உடன் பிறந்தவரின் பரிவையோ நீங்கள் பெற்றிருக்க வாய்ப்பிருக்கவில்லை உங்களுக்கு...”

“இந்த வலிந்த செயற்கைக் கட்டுப்பாடு, உங்கள் மனதையும், உடலையும் வெகுவாய்ப் பாதித்திருக்கிறது. உங்களிடமுள்ள ‘இருமை’த்தனங்களை வெகு சாதாரணமாக, வெளிக்காட்டாமல் நடத்துவந்திருக்கிறீர்கள்.

“இப்பொழுது சிறிது நேரத்திற்கு முந்தி என்னிடம் சடுத்தியாக நடந்து கொண்டீர்கள் அல்லவா? அது தங்களிடம் ஒரு மாற்றத்தை உண்டு பண்ணப் போகிறது. நீங்கள் இனி வெகு இயல்பாவே இருக்கப் போகிறீர்கள். நேற்று நீங்கள் மனதைப் பறிகொடுத்த,

ஆனால் அவளைப் பொருட்படுத்த வில்லை என்று உங்களது நடப்பிற்குப் பாத்திரமான அந்தக் குமரியை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தப் போகிறேன்... Come on cheer up.”

நீண்டதோர் விரிவுரை முடிந்தது. “Thank you Madam. வாழ்க்கை இன்பமாகவும் இருக்கலாம் என்று இப்பொழுதுதான் என்னால் உணரமுடிகிறது...”

“That’s the spirit, you are not at all abnormal” தங்களது குழப்ப நிலையைத் தெளிவுபடுத்த வேண்டி தங்களால் தொடர்புபட்டு விட்டேன். அதில் பாதகம் இல்லை. இவரது motives உம் நிதானமாகவே இருக்கின்றன...”

“அகத் தூய்மை நெறிபிறழாதிருக்கையில் பூதவுடல் accidentallyயாக மேனிலையா உராய்ந்து விட்டதனால், களங்கம் ஒன்றுமில்லை. சில நிகழ்ச்சிகள் நடக்கப் போகின்றன என்று உள்ளுணர்வில் தொளித்தாலும், அந்நிகழ்ச்சிகள் பிரத்தியட்சமாக நடந்தாலும், பிரக்கூயறிவில் அவை நடப்பவையாகவே தெரிவதில்லை. அது ஒரு பெரிய மறையானம். அந்நிலையை விளக்குவதே ஒரு பெரிய சாதனை.

நீங்கள் ஒரு நோயாளி. நான் ஒரு டாக்டர் நீங்கள் என்னைத் தொட்டு விட்டதனால் நான் கற்பிழந்தவளாகி விடமாட்டேன்.

நீங்கள் ஒன்றுக்கும் கவலைப்படாதீர்கள். நவீன சமுதாய அமைப்பில் சிற்சில சந்தர்ப்பங்களில் பாரம்பரியப் பிரமாணங்கள் தளருவது உண்டு... The best thing is to be natural without any inhibition... ஆனால் கால, இட, சந்தர்ப்பம், சமூக அமைப்பு இவைகளுக்கு கிணங்கிய விதத்தில் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அது தான் பிரதானம்.”

மணி ஏழு அடித்தோய்ந்தது. அப்பொழுது என் கணவர் அறைக்குள் நுழைந்தார். ஆடவர் இருவரையும் ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகப்படுத்தினேன்.

“அப்போ பின் நான் போய்விட்டு வருகிறேன். உங்களுடைய Fees...”


“Fees தருவதற்கு உங்களிடம் நோய் இல்லையே!”

“oh. Thank you...”

“Not at all. Good Bye.”

“Good Bye.”

(நன்றி - ஈழச்சுடர்-1965)

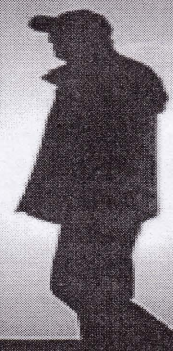


நூல் அறிமுகம்

நூல் - சீண்டு உருத் நூட்கள்
ஆசிரியர் - உதிரி ச. இரவீந்திரன்
விலை - 250/=

இதிக்ஷ 2௩௩௩

இ஁ ஐரீபபுக்ஷ



- ஁ஸ். பார்வதி

சிகிச்சை உளவியல் ஁ன்றால் ஁ன்ன?

சிகிச்சை உளவியல் (Clinical psychology) ஁ன்பது நடத்தைக் குறைபாடுடையவர்களுக்கும் உளக் குலைவு உடையவர்களுக்கும் உதவும் வகையிலான அறிவினதும் திறன்களதும் தொகுதியாகும். உளவியற் பிரச்சினைகளுக்கும் உளக்குலைவுக்கும் காரணங்களை ஆய்ந்தறிந்து அவற்றுக்குப் பரிகாரம் காண்பதை கருத்திற் கொள்கிறது. இந்நிலைமைகளிலிருந்து விடுபட்டு சிறந்த பொருத்தப்பாடடைவதற்கும் சுய வெளிப்பாட்டைக் காட்டுவதற்கும் கூட சிகிச்சை உளவியல் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. பிரச்சினைகளை அல்லது உளக்குலைவை ஆய்ந்தறிதல் அவற்றுக்குப் பரிகாரம் காணல் ஁ன்பவற்றுடன், இந்நிலைமைகள் ஏற்படாது தவிர்ப்பதையும் ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளலையும் சிகிச்சை உளவியல் உள்ளடக்கியுள்ளது.

தொழிற்பாட்டைப் பொறுத்தவரை, பல்வேறு துறைகளுடன் சிகிச்சை உளவியல் மேற்பொருந்துகிறது. ஏனைய துறைகளை விட உளமருத்துவத்துடன் (Psychiatry) சிகிச்சை உளவியல் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளது. உளமருத்துவர்களுக்கான பயிற்சியானது மருத்துவபீடம், பொதுவான கட்டுறு பயில்வு, மூன்று வருட வதிவிட உளமருத்துவப் பயிற்சி ஁ன்பவற்றை உள்ளடக்கிய வகையில் ஒரு விசேட மருத்துவத்துறையினராக உளமருத்துவர்கள் விளங்குகின்றார்கள். ஆயினும், உளமருத்துவர்கள், ஏனைய மருத்துவர்களை விட, சிகிச்சை உளவியலாளருடன் பொதுவான பலவற்றைக் கொண்டுள்ளனர். ஆயினும், சிகிச்சை உளவியலாளர் போலன்றி, உளமருத்துவர்கள் தமது மருத்துவப் பயிற்சி காரணமாக மருந்துகளைப் பயன்படுத்த முடியும். உளமருத்துவமும் சிகிச்சை உளவியலும் வெவ்வேறு அணுகுமுறைகளைப் பயன்படுத்துகின்ற போதிலும், ஆய்ந்தறிதலும் (diagnosis) பிரதான பரிகார நுட்பமான ஁ளச்சிகிச்சையும் அவை இரண்டுக்கும் பொதுவானவை ஆகும்.

உளமருத்துவமானது நேர்காணல்களையும் உளநிலைப் பரிசீலனைகளையும் பயன்படுத்த முயலும் அதேவேளை உளவியலானது கூடுதலாக புறவயச் சோதனைகளையும் புறத்தேற்ற சாதனங்களையும் (Projective Devices) பயன்படுத்துகின்றது. வருமுன் காததல் ஁ன்னும் அம்சம் குறித்தே இரு துறைகளும்

கவனம் செலுத்த முற்படுகின்றன. உளமருத்துவர்களை விட சிகிச்சை உளவியலாளர்கள் ஆய்வுத்துறையில் அதிக செயலூக்கமுள்ளவர்களாகக் காணப்படுகின்றார்கள். ஆயினும், ஆய்வு நடவடிக்கைகளில் பங்குபற்றும் உளமருத்துவர்களின் ஁ண்ணிக்கையை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கான முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. சிகிச்சை உளவியலானது, சமூக சேவையுடன் (Social work) பொதுவாக விளங்கும் அதிக விடயங்களை, குறிப்பாக பரிகாரம் சம்பந்தமாகக் கொண்டுள்ளது. இத்தொழிற்பாடு சம்பந்தமாக சமூக சேவையாளர்களுக்கு (Social workers) சிகிச்சை உளவியலாளர்களைவிடவும் உளமருத்துவர்களை விடவும், சிறப்பான பயிற்சி வழங்கப்படுகின்றது. அடிப்படையான ஒரு ஒழுக்கத்தையோ ஆய்வு அடிப்படையையோ கொண்டிராத பலயீனத்தை அண்மைக் காலங்களில் சமூக சேவை உணரத் தொடங்கியுள்ளது. இந்நிலைமைக்குப் பரிகாரம் காணவும் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. சிகிச்சை உளவியலானது உதவும் வகிபாகத்தை ஁டுக்கும் போது, குறிப்பாக அதன் சமூக உளவியல் சார் அம்சங்கள் காரணமாக சமூக வியலை அண்மித்திருக்கக் காணப்படுகிறது. மானிடவியலிலிருந்து சிகிச்சை உளவியல் விலகியே உள்ளது.

உளநோய்க் குறி ஆய் வியல் (Psychopathology) அசாதாரண உளவியல் (Abnormal psychology) ஒத்த துறைகளின் பெரும் பகுதிகளை சிகிச்சை உளவியல் உள்ளடக்கமாய்க் கொண்டுள்ளது. குறிப்பாக, ஆளுமைக் கொள்கை, உள்புகுப்பாய்வுக் கொள்கை ஁ன்பவற்றின் கோட்பாடு அடிக்கட்டு மானத்தில் சிகிச்சை உளவியல் தங்கியுள்ளது.

சிகிச்சை உளவியலின் ஆரம்பம்

உளவியலின் ஏனைய பல கிளைகளைவிட சிகிச்சை உளவியல் அண்மைக்காலத்தில் தோன்றியதாகும். Lightner Witmen ஁ன்பவர் முதன்முதலில் Pennsylvanta பல்கலைக்கழகத்தில் ஁ளச்சிகிச்சை நிலையம் ஒன்றை நிறுவியதன் மூலம் 1896 இலிருந்து ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வடிவில் சிகிச்சை உளவியல் உருவானது. இது ஆரம்பிக்கப்பட்டதிலிருந்து ஒவ்வொரு தனிநோயாளி குறித்த பண்புநிலை சார் ஆய்வை ஆய்ந்தறிதல், சிகிச்சை போன்ற நோக்கங்களுக்காக

அவர் வரவேற்றார்.

குழந்தைகளுக்கான மருத்துவமனை – பாடசாலை ஒன்றை நிறுவியதனுடாக பரந்த கவனத்தையும் நீடித்த அவதானத்தையும் பல நோயாளர் (cases) வேண்டிநிற்பதை அவர் அறியத் தந்தார். ஆரம்பத்தில் பின்தங்கிய குழந்தைகளையே கவனத்திற்கொண்ட போதிலும், பின்னைய காலங்களில் அதிசிறந்த பிள்ளை, தொழில் வழிகாட்டல், பேச்சாற்றலின்மை, போன்றவற்றின் பிரச்சினைகளுக்கும் பிரதான இடமளிக்கப்பட்டது. பல்வேறு ஒழுக்கங்களின் ஒன்றிணைந்த முறையிலான 'அணி அணுகு முறை'(team approach) அக்காலத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது. குறித்த நோயாளர்(Case) சார்ந்த ஆய்வுகளில் (அல்லது தனியாளர் ஆய்வுகளில்) மருத்துவர்களும் (குறிப்பாக நரம்பியல் வாதிகளும்) சமூக சேவையாளரும் கூட்டிணைந்து செயற்பட்டனர். வாண்மைப் பயிற்சியின் தேவையை எடுத்துரைத்து, தற்கால சிகிச்சை நிலையங்களின் (Clinics) பல மூலகங்களை உள்ளடக்கியதான கோலமொன்றை Witmer விருத்தி செய்தார்.

1909இல் William Healy என்பார் நடத்தைச் சிகிச்சை நிலையம் ஒன்றை ஆரம்பித்து பிள்ளை வழிகாட்டலைத்(Child Guidance) தொடங்கி வைத்தார். பொதுவாக உளச்சுகாதாரம் சார்ந்த துறையிலும் சிகிச்சை உளவியலும் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டுமென Healy விழைந்தார். Witmerக்கும் Healyக்கும் இடையே அவர்களின் அணுகுமுறைகளில் வேறுபாடு உண்டு. கல்வி சார்ந்த பிரச்சினைகளில் முக்கியமாக உளநலக் குறைபாடுடையோரின் கல்வி சார்ந்த பிரச்சினைகளில் Witmer கவனம் செலுத்தினார். ஆளுமையின் அறிவாற்றல் சார், அறிகை சார் அம்சங்களில் அவர் கொண்ட அக்கறை, உளநலப் பாதிப்புக்குள்ளானோரின் விடயங்கள் குறித்து பாடசாலைச் சூழமைவில் அல்லது உளநலப் பாதிப்புக்குள்ளானோரின் நிறுவனச் சூழமைவில் கல்வியாளருடன் தொடர்புகளைப் பேண உதவிற்று. மருத்துவப் பிரச்சினையில் நாட்டம் கொண்டு, அதன் உடலியல் சார்/நரம்பியல் சார் அம்சங்களில் Witmer கவனம் செலுத்தினார். மறுபுறத்தில் Healy என்பவர் ஆளுமையின் எழுச்சி சார் அம்சங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தார். மருத்துவப் பிரச்சினைகளில் உள மருத்துவப் பக்கத்தை அவர் பார்க்கத் தொடங்கி, பல்வேறு சமூக முகவர்களுடனும் நிறுவனங்களுடனும் அவர் தொடர்பு கொண்டார். ஒப்பீட்டு அடிப்படையில் சிகிச்சை உளவியலின் விருத்தியில் Healy இன் அணுகுமுறை Witmer இன் அணுகுமுறையைவிட கூடிய பொருத்தமுடையதாகக் காணப்பட்டது.

ஆரம்பகால விருத்தி நடவடிக்கைகள்

உளச்சிகிச்சை நிலையங்களின் விருத்திக்குச் சமூகநலமாக, உளக்குலைவு உடையவர்களுக்காக

மருத்துவமனைகளில் உளவியல் ஆய்வு கூடங்கள் நிறுவப்பட்டன. இந்த உளவியல் ஆய்வுகூடங்களில் பரிசோதனைமுறை சேவைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. அதாவது மருத்துவமனை நடவடிக்கைகள் சோதனைக் கருவிகளை தாராளமாக உபயோகிப்பதை ஊக்கு வித்தது. சிகிச்சை உளவியல் ஆரம்ப நாட்களிலிருந்து American Psychological Association(APA) இத்துறை சார் பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதற்கு முயற்சிகள் மேற்கொண்டது. 1895இலிருந்து உளச்சோதனைகளை நியமப்படுத்துவதில் இது நாட்டம் காட்டியது. 1915 இல் உளப் பரிசீலனையாளர்களின் தகைமைகள் பற்றிய ஆய்வொன்று தொடங்கப்பட்டது. 1918இல் இப்பரிசீலனையாளர் களுக்கு அத்தாட்சிப் பத்திரம் (certification) வழங்குதல் தொடர்பாக பரிசீலிப்பதற்கு குழுவொன்று நியமிக்கப்பட்டது. 1920 இல் இவ்வாறு அத்தாட்சிப்பத்திரம் வழங்குவதற்கான குழு நியமிக்கப்பட்டது. 1923 இல் 25 பேர் மட்டுமே விண்ணப்பித்தனர். 1927 இல் இது இடைநிறுத்தப்பட்டு, மீண்டும் 1947 இல் மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

1930களில், சிகிச்சை உளவியல் விவகாரங்களைக் கையாள்வதற்கான ஒழுங்கான பல முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. பல்கலைக்கழகங்களும் அரசும் தேசிய நிறுவனங்களும் இணைந்து, பயிற்சி, அனுபவம் என்பவற்றுக்கான நியமங்களை வகுப்பதற்கு முயற்சித் துள்ளின.

1940 களில் கணிசமான அளவு சிகிச்சை உளவியல் நடவடிக்கைகள் சமுதாயங்களிலும், மருத்துவமனைகளிலும் மேற்கொள்ளப்பட்டன. ஆனால் முறையான பயிற்சியற்றவர்களாலேயே பயிற்சியுடன் தொடர்புடைய பல பிரச்சினைகள் கையாளப்பட்டன. பயிற்சிகள் தொடர்பான பிரச்சினைகள் குறித்த சிரத்தை காணப்பட்ட போதிலும் ஒரு சில நிகழ்ச்சித் திட்டங்களே ஒழுங்கு செய்யப்பட்டன. ஆனாலும் எந்தப் பின்னணியிலும் சிகிச்சை உளவியலாளரின் சொந்த தீர்மானமே எடுக்கப்பட்டது. பல்கலைக்கழகத்திலிருந்தோ அல்லது ஏனைய நிறுவனங்களிலிருந்தோ வெளிக்கிளம்பிய எந்த நிகழ்ச்சித்திட்டமும் சிகிச்சை உளவியலாளரின் பயிற்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தவில்லை.

அண்மைக்கால விருத்தி

1940களிலிருந்து சிகிச்சை உளவியல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் குறித்து சிந்திக்கப்பட்டது. உளவியலிலோ அல்லது உளவியலுக்கு அப்பாலோ உள்ள பல்வேறு வகைச் சக்திகள் காரணமாக சிகிச்சை உளவியலானது அதனைத் தொழிலாகப் பயில்வோரிடம் மூன்று முக்கியமான பணிகள் குறித்த தேர்ச்சிகளை எதிர்பார்த்தது.

1) ஆய்ந்தறிதல் (Diagnosis) அல்லது சோதனைகள், அளவீடுகள், நியம நேர்முகங்கள் மற்றும் ஒத்த செய்முறைகளின் பயன்பாட்டினுடாக உளவியல்

நிபந்தனைகளின் உற்பத்திபற்றியும் இயல்பு பற்றியும் அறிவைப் பெறல்.

2) ஆய்வு (Research) அல்லது கட்டுப்படுத்தப்படக் கூடியதும் பரிசோதனை ரீதியாகத் தீர்வுகாணக் கூடியதுமான குறித்த பிரச்சினைகளை ஆய்வு கூடத்திலோ அல்லது குறித்த பின்னணியிலோ ஒழுங்கான முறையில் ஆய்வுக்குட்படுத்தி பெற்றுக் கொண்ட முன்னேற்றமான அறிவு.

3) சிகிச்சை (Therapy) அல்லது வாடிக்கையாளர்களின் (Clients) நிலைமைகளை மேம்படுத்தல் தொடர்பான சிக்கலான கலையும் விஞ்ஞானமும்.

1960 களில் ஆய்ந்தறிதல், ஆய்வு, சிகிச்சை ஆகிய இம்மூன்று பணிகள் குறித்த தேர்ச்சிகளுக்காக, சிகிச்சை உளவியலில் காலநிதிப்பட்டப் பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்பட்டது. இப்பட்டப்படிப்பு ஒரு வருடம் கட்டுறு பயில்வுப் பயிற்சியையும் (Internship) உள்ளடக்கியதாக 4 வருடங்களைக் கொண்டது. கொள்கை சார்ந்ததும் சிகிச்சை சார்ந்ததும் இயக்கமுள்ளதுமான உளவியல் சார் அடிப்படைப் பாட நெறிகளினூடாக, செய்முறை, எழுத்து, கட்டுறுபயில்வு என்பவை ஒழுங்கு செய்யப்பட்டன. இப்பொழுது பொதுவாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்ற பயிற்சித்திட்டம், 1947இல் அமெரிக்க உளவியற் கழகத்தின் (American Psychological Association) பயிற்சிக் குழுசினால் அதனது அறிக்கையில் முன் வைக்கப்பட்ட ஒன்றாகும். APA இன் 1947ஆம் ஆண்டின் அறிக்கையானது சிகிச்சை உளவியலாளர்களுக்கான சிகிச்சைப் பயிற்சி பல்கலைக்கழகங்களில் உள்ள துறைகளை மையமாகக் கொண்டு பல்கலைக்கழக நிகழ்ச்சித் திட்டங்களுடன் ஒன்றிணைந்த வகையில் மேற் கொள்ளப்படலாம் என எடுத்துக்கூறியது. சிகிச்சை உளவியலுக்கான சிறப்பான வாண்மைத்துவக் கல்லூரிகள் நிறுவப்பட வேண்டும் என முன்மொழிவுகள் எழுந்தபோதிலும், ஏற்கெனவே உள்ள பல்கலைக்கழகங்களில் உள்ள உளவியற்றுறைகளை சிகிச்சை உளவியலின் தேவைகளை நிறைவேற்றக் கூடியதாக விரிவுபடுத்துவதே பொருத்தமானது என்ற தீர்வே இவிவிடயத்தில் பெரிதும் ஆதரிக்கப்பட்டது. இத்திட்டமானது சிகிச்சை உளவியலாளரை அறிவியல் வாண்மையாளராகக் கொள்வதைக் குறைத்து மதிப்பிடுவதோடு, "ஒரு சிகிச்சை உளவியலாளர் முதலில் ஓர் உளவியலாளர்; இரண்டாவதாகவே அவர் ஒரு சிகிச்சையாளர்" என்ற மகுட வாசகத்தை ஆதரிப்பதும் ஆகும். உளவியலாளரின் வாண்மை பற்றிய உணர்வு கட்டியெழுப்பப்பட்டதோடு, பல்கலைக்கழகங்களும் வெளிக் கள நிலையங்களும் (field centres) சிகிச்சை உளவியலிற் சேவைக்கு வேண்டிய பொருத்தமான ஆளுமை இயல்புகள், உயர் அறிவாற்றல் திறன்கள் என்பவற்றின் முக்கியத்துவத்தை உணரத் தொடங்கின.

அண்மைக் காலங்களில், அமெரிக்க உளவியற்

கழகமானது (APA), சிகிச்சை உளவியலில் பயிற்சிகளையும் நடைமுறையையும் மதிப்பீடு செய்வதற்கான நியமங்களை ஏற்படுத்துவதில் அதிக அக்கறை காட்டியுள்ளது. சிகிச்சை உளவியலின் உயர்தரங்களை உறுதி செய்து கொள்வதற்காக American Board of Examiners in Professional Psychology என்ற அமைப்பு 1947 இல் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டது. இன்று பல்வேறு நாடுகளிலும் சிகிச்சை உளவியல் (clinical psychology) முன்னேறி வருகின்றது. நாட்டுக்கு நாடு பயிற்சி நெறிகளிலும் சிறு சிறு வேறுபாடுகள் காணப்பட்டாலும், சிகிச்சை உளவியலை ஒரு வாண்மையாகப் பேணுவதற்கான முயற்சிகளே காணப்படுகின்றன. சிகிச்சை உளவியல் சமூகத்திற்கான பங்களிப்பை நல்கி ஒரு வாண்மையாக விளங்க வேண்டுமானால் உளவியலும் சிகிச்சை உளவியலும் பல பிரதான பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆய்வுக்கான பயிற்சி, பிரயோகம், ஆய்வுக்கும் அனுஷ்டானத்திற்கான பரப்புகள், பல்கலைக்கழக பயிற்சித்திட்டங்கள், மதிப்பீடும், சீரமைத்தலும், ஆய்வையும் அனுஷ்டானத்தையும் உயர்தரத்தில் பேணல் என பல்வேறு பிரிவுகளிலும் பல விவகாரங்களையும் பிரச்சினைகளையும் சிகிச்சை உளவியல் எதிர்நோக்குகிறது.

சிகிச்சை உளவியலாளர்கள் இன்று பல்வேறு பட்ட துறையினருடன் இணைந்து செயற்படுகிறார். Psychiatrists, Geriatrician, Paediatricians, Psychotherapists போன்ற பல்வேறு உள நலம் பேணும் வாண்மையாளருடனும் இணைந்து கூட்டாக சிகிச்சை உளவியலாளர்கள் தொழிற்படுகின்றார்கள்.

முதலில் ஒரு நோயாளியை மதிப்பிடுவதில் சிகிச்சை உளவியலாளர் உதவுவார். உதாரணமாக மூளையில் காயத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரைப் பல்வேறு சோதனைகளுக்குட்படுத்தி பரிசீலித்து அவரால் செய்ய முடியாத காரியங்களை இனங்கண்டு அவற்றை மீண்டுமீ ஆற்றுவதற்கு ஒழுங்கமைப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வார். அடுத்து நோயாளருக்கான சிகிச்சைகளிலும் ஈடுபடுவார். இச்சிகிச்சை பல்வேறு உளவியற் கோட்பாட்டுச் சட்டங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கலாம். மூன்றாவதாக ஆய்வு நடவடிக்கைகளிலும் சிகிச்சை உளவியலாளர் ஈடுபடுகின்றார்கள்.

எனவே இன்று சிகிச்சை உளவியலானது மதிப்பிடுதல், ஆய்ந்தறிதல், சிகிச்சை, முற்பாதுகாப்பு என்பவற்றை உள்ளடக்கிய வகையிலும், ஏனைய உள மருத்துவத் துறைகளோடு ஒத்ததான வாண்மைத்துவ பயிற்சிகளையும் பட்டங்களையும் உள்ளடக்கிய வகையிலும் சிகிச்சை உளவியலானது, உளவியலை மருத்துவ ரீதியான கற்கை நெறிக்கு இட்டுச் செல்கின்றது என்றே கூறலாம். பிரித்தானிய நாடுகளில் 'சிகிச்சை உளவியல்' என்பதற்குப் பதிலாக பல சந்தர்ப்பங்களில் 'மருத்துவ உளவியல்' (Medical Psychology) என்ற பதமே பயன்படுத்தப்படுவதும் இதற்கான ஒரு சான்றாகும்.

மழைக் குமிழிகளின்

மொழியில்

பொன்னந்தி வழமைப்போல்
என் அறையின் ஜன்னல்
வெளியே உள்ள
ஓடையில் நீரெடுக்க வரும்
இளசுகளைக் காணோம்

இருட்டாக நேரமிருந்தாலும்
இன்று நேரத்துடனேயே இருட்டாகி வருவதாக
அடுப்படியிலிருந்து
உம்மா சொல்லக் கேட்டது

ஏழு வானத்துக்கு அப்பால் சொர்க்கத்தில்
ஆதித்தயொருத்தியின் மட்குடம் உடைந்து
நீர் வழிந்து வருவதான மழை

என் மனச்சிறுமி ஓடிப்போய்
மழைக்குமிழிகளை பிடிக்க முனைந்தாள்
உடைந்த குமிழி நீரை மெதுவாக தடவினாள்
குமிழிகளில் தலைவைத்து சாய்ந்தாள்

கொஞ்ச நேரத்தில் மழைக்குமிழிகளின்
மொழி அவளுக்குப் புரிந்தது
ஞானிகள் போல இருவரும் பேசிக்கொண்டார்கள்
“உன்னையே நீ அறிவாய்” என்ற
மெய்யியல் நதிமூலம் இப்படித்தான் ஊறியதோ?

நேரம் செல்லச் செல்ல அவள் நீராணாள்
நீர் அவளானது
இருவரும் கைகோர்தவாறு நடந்துப்போய்
ஓடையை அடைந்தார்கள்

பின்னர் ஓடிப்போய் நதியிலே
கால்நீட்டி படுத்த வேகத்தில்
கொள்ளி சொருகும் நிகழ்கால அரசியல் போல
கடலென்ற மரபெரிய மொட்டைத்தலைபாம்பு
மழை நீரை விழுங்கவே
யுத்தகால காமவெறியிலிருந்து
தப்பித்த ஒரு மாணவி போல
என் மனச்சிறுமி ஓடி வந்து விட்டாள்

இரவு முழுதும் என்னை தூங்கவிட்டாமல்
ஓடையிலே நதியிலே கடலிலே
போகும் வழியிலே நடந்த சங்கதிகளை
கதை கதையாய் சொன்னாள்

கதையின் இடையிலே
ஏவாளின் கண்ணீர் போல
மழைக்குமிழிகளின் மொழியில் அவள் சொன்ன
கவிதை என்னைச் சுட்டது

“உடைந்த மட்குடத்திலிருந்து வழிந்த நீரை
பரந்த கடலிலே தேடித் திரிகிறாள்
ஆதித்தாய்”



பேய்களின் நுகரம்

இருட்டின் அகோரமுகத்தின்
அசைவுகளை கடந்து
மெல்ல வெளிக்கிளம்பும்
வெளிச்சம்...

இரவைப் பிரித்துப் படித்த
காவல் தேவதைகளின்
துக்கம் அறுந்து
கவலையில் முழி பிதுங்கி போகும்

முன்றாம் நிலை மனிதனின்
ஆசைகள், கனவுகளை
பெருச்சாளிகள்
கொறித்து விழுங்கி
இல்லாமல் ஆக்கிவிடும்

கோரமுகங்களின்
அகோரத்தை புன்னகை கொண்டு
மறைத்த வண்ணம்
பேய்கள் வெளிக்கிளம்பும்
தமது வீடுகளில் இருந்து..

யாருக்கும்
தெரியாத புரியாத
உண்மை ஒன்று
நாம் கடந்து சென்றது
பேய்களின் நுகரத்தை..

- நாச்சியாதீவு பர்வீன்.

பேய்க்கவி

உங்களுக்குக் கோபம் பொத்துக் கொண்டு வருகிறது.

வேறொன்றும் இல்லை. சின்ன விடயம்தான். "அப்பா உங்களுக்கு கலர் சென்சே கிடையாது. என்ன கலர் ஜீன்ஸ்க்கு என்ன கலர் சேட் போட்டிருக்கிறியள்." அவள் சொன்னது உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை. உங்களுக்கு எதிரான தனிப்பட்ட விமர்சனமாகப் படுகிறது "எனது மகள் எனக்கு இப்படிச் செல்வதா?" என கிளர்ந்தெழுகிறீர்கள்.

எழுத்தாளர்களும் விமர்சனங்களும்

விமர்சனங்களைப் பற்றி பேச்சு எழுந்தால் முதலில் எழுத்தாளர்கள்தான் நினைவில் வருவார்கள். மனிதர்கள் தம்மைப் படைத்ததாகக் தாம் கருதும் இறைவனையே "நீ இப்படிச் செய்து போட்டியே" எனக் கோபமாகக் கேள்வி எழுப்பும்போது எழுத்தாளர்களை விட்டு வைப்பார்களா? அதிலும் ஒரு எழுத்தாளன் மற்றவனைப் பற்றி ஆவேசமாகவோ அன்றி நாகுக்காகவோ விமர்சனம் எழுப்புவதற்குக் காத்திருப்பான். ஆனால் தன்னைப் பற்றி விமர்சனம் எழும்போது...

பொதுவான எழுத்தாளர்கள் படைப்பு எப்படியாக இருந்தாலும் ஆகா ஓகோ எனப் பாராட்டுக் கிடைக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறார்கள். பாராட்டுக் கிடைத்தால் உச்சி குளிரப் புன்னகை வீசி தனது ஆற்றலையிட்டுப் பெருமிதம் அடைவார்கள். மற்ற எந்த நல்ல எழுத்தையும் வாசிப்பதைக் கைவிட்டுத் தன்னைத்தானே படித்துக் கொலரை உயர்திக் கொள்கிறார்கள்.

மாறாக மறையாக விமர்சனம் செய்யதவருடன் மல்லுக்கட்டல்தான். காரசாரமாக விமர்சிக்க வேண்டும் என்றில்லை. சற்று நாகுக்காக "இவ்வாறு எழுதியிருந்தால் இன்னும் சிறப்பாக இருந்திருக்கும்" என்று சொல்வபரையும் தனது எதிராளியாகவே கணிக்கத் தொடங்கி விடுவார். ஆனால் இந்தக் கட்டுரையானது எழுத்துலக விமர்சனங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப் பட்டதல்ல. மனதை நோகச் செய்யும் என்பது உண்மை. விமர்சனங்கள் மிகவும் மனதை நோகடிக்கச் செய்யக் கூடியவை என்பது உண்மைதான். ஆனால் அதே நேரம் மிகவும் அவசியமானவை என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. விமர்சனமானது ஒருவர் தன்னை சீர்தூக்கிப் பார்க்கவும், தன்னைத் திருத்திக் கொள்ளவும் அல்லது தன்னை மேன்மைப்படுத்த உதவும் சாதனமாகும். சொல்வது சலபம். ஆனால் கடைப்பிடிப்பது கடினம் என்பதே உண்மை. யாருக்குத்தான் தன்னைப் பற்றி குறைவாகச் சொல்வது திருப்தியைக் கொடுக்கும். ஏனெனில் நாம் சாதாரண மனிதர்கள் தானே. எதையும் உணர்வுபூர்வமாக அணுகப் பழகியவர்கள். எம்மை மேன்மைப்படுத்தாத எதுவும் எம்மை மகிழ்சிப்படுத்தாது. எம்மை மேன்மைப்படுத்தாதவன் பற்றி நல்ல அபிப்பிராயம் எழுவதில்லை.

தனிப்பட்டதாகக் கருத வேண்டாம்

இவ்வாறு நிகழ்வதற்குக் காரணம் என்ன? நீங்கள் ஒரு படைப்பாளியாக இருக்கலாம், ஓவியனாகவோ, பாடகனாகவோ அல்லது வேறெந்தக் கலைஞனாக இருக்கலாம். படைப்புகள் சாராது ஆசிரியனாகவோ, தொழிலதிபராகவோ, அல்லது சாதாரண உழைப்பாளியாகவோ இருக்கலாம். விமர்சனமானது உங்கள் செயற்பாடு சம்பந்தமானதாகவே இருக்கும். வீணாக அதற்குள் உங்கள் பெயரைப் புகுத்தி, அது தனிப்பட்ட உங்களுக்கு எதிரானது எனக் கருதுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நீங்கள் விமர்சனங்களைத் தனிப்பட்ட ரீதியானவை எனக் கருதும்போது பல சிக்கல்கள் உருவாகின்றன. அவ்வாறு கருதும்போது உங்களை அறியாமலே, அக்கருத்திலிருந்து உங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ள முனைகிறீர்கள். அதற்கு எதிரான வாதங்கள் அமோக மனதிற்குள் விளைகின்றன. அவை சொல்லப்பட்ட கருத்திற்கு எதிரானவையாக பெரும்பாலும் இருப்பதில்லை. கருத்தைச் சொன்னவர் பற்றியும் அவர் அவ்வாறு சொன்னதற்கான காரணங்களையும் கண்மூடித்தனமாக கற்பிதம் செய்ய முனைகிறீர்கள்.

இழப்பும் கடைப்பிடிப்பும்

இதனால் இழப்பு உங்களுக்குத்தான். கருத்து ரீதியாக எதிர்கொள்ளாமல் தனிப்பட்ட ரீதியானதாக விமர்சனங்களை எடுக்கும்போது அதில் உள்ள ஆரோக்கியமான, உங்கள் எழுத்தை அல்லது செயற்பாட்டைச் செம்மைப்படுத்தக் கூடிய வழிகாட்டக் கூடிய தகவலையும் கைநழுவ விட்டுவிடுவீர்கள். மாறாக பொதுமை யானதாகக் கருதும்போது மிகத் தீவிரமான

விமர்சனத்திலிருந்தும் உங்களால் நல்ல கருத்துக்களை உள்வாங்கிக் கொண்டு தேவையற்றவையை அசட்டை பண்ண முடியும். அரிசி மணியிலிருந்து பதரை நீக்குவது போல காரமான விமர்சனங்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் பயன்படக் கூடிய கருத்துக்களைப் பொறுகியெடுக்கப் பழகவேண்டும். அவற்றை விட மோசமான, கடுமையான, நேரடியாக உங்கள் மனதைப் புண்படுத்த வேண்டும் என வீசப்படும் தனி மனிதக் காழ்ப்புணர்வு விமர்சனங்களையும் பொதுமைப் படுத்தும்போது அது ஒரு பாதுகாப்புக் கவசமாகி உதவும்.

விமர்சனிகள் எழும்போது நாம் தன்னிச்சையாக நிற்புணர்வுடன் செயற்படுவதற்குக் காரணம் என்ன?

விமர்சனமானது எமது தன்னகங்காரத்துடன் நேரிடையாக மோதுகிறது. ஒருவர் எமது செயற்பாட்டை மேலும் மேம்படுத்துவதற்கு உண்மையாகவே ஆலோசனை கூற வரும்போது அதற்குள் ஒரு கசப்பான உண்மை மறைந்திருக்கிறது. அதாவது நீ செய்வது அல்லது எழுதியது திருப்தியானது அல்ல. திருந்த மேலும் இடம் உண்டு என்பதுதான். அதை சற்றுக் கசப்பான வார்த்தைகளில் சொன்னால் நீ செய்தது பிரமான தானதல்ல. அதாவது நீ ஒரு ஒரு சிறப்பான மனிதன் அல்ல. மாற்றத்தை வேண்டி நிற்கும் ஒரு சாதாரணன் என்பதல்லவா? இத்தகைய எண்ணம் உங்களைப் புண்படுத்தி விடுகிறது. அதனால்தான் விமர்சனங்களை ஒருவன் எதிர்புணர்வுடன் அணுக நேர்கிறது.

நீங்கள் செய்யக் கூடியது என்ன?

உங்களுக்கு எதிரானதாக நீங்கள் கருதும் விமர்சனத்தை நேரிடையான வார்த்தைகளாகவோ அன்றி எழுத்திலோ எதிர் கொள்ள நேரும்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

- அவசரப்பட்டு எதையும் செய்ய முனையாதீர்கள். எதிர் வினைகளாக அந்நேரத்தில் எழும் உணர்வலைகளை வெளிப்படுத்த வேண்டாம். இணையப் பதிவுகளில் சிறிதும் சிந்தனையற்று எழுந்தமாரியாகப் போடப்படும் விமர்சனங்களை உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். உடனடியாக முறைக்கவோ ஏசுவோ, காரமான வார்த்தைகளைச் சிந்தவோ, எழுத்தில் வடிக்கவோ வேண்டாம். சற்று ஆறப்போடுங்கள். உங்களைப் பற்றியதான அதிலிருந்து உங்களைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற உணர்வு அடங்கும் வரை பொறுத்திருங்கள்.
- அந்த விமர்சனமானது வேறொருவரைப் பற்றியது எனக் கற்பனை செய்ய முயலுங்கள். தற் செயலாக உங்களது பெயரைக் கொண்ட வேறொருவர் பற்றியது என நினையுங்கள். அதுவும் உங்களைப் போன்ற

செயற்பாடுடைய வேறொரு வரைப் பற்றியது என எண்ண முயலுங்கள். இன்னொருவரைப் பற்றியது என எண்ணும்போது, தர்க்க ரீதியாக அதிலுள்ள சாதகமான அம்சங்களை இனங்காண முடியலாம்.

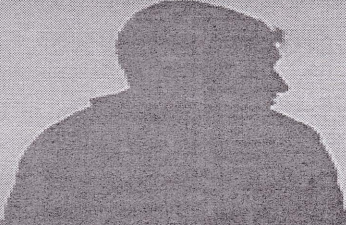
- வாயை இறுக மூடிக் கொள்ளுங்கள். எதுவும் பேச வேண்டாம். விமர்சனமாகச் சொல்வதை அமைதியாகக் கேட்டுக் கொண்டிருங்கள். நேரம் கிடைத்தால் குடிசை கணவனின் கோபத்தை அடக்க மனைவியை வாயில் கிறீன் ரீயை வாயிலிட்டு அலசிக் கொண்டிருப்பது பற்றி நான் எழுதிய நகைச்சுவைக் கட்டுரையைப் படித்துப் பாருங்கள்.
- ஆத்திரத்தைக் காட்டாது அமைதியாக அது பற்றி மேலும் விளக்கங்களைக் கேளுங்கள். ஆனால் அந்தக் கேள்விகள் தனிப்பட்ட ரீதியானவையாக அமையாமல் விடயம் பற்றிப் பொதுமையாக இருக்கும் வண்ணம் இருப்பது அவசியம். இதனால் இரண்டு விதமான நன்மைகள் கிட்டலாம். முதலாவதாக அதிலுள்ள சாதகமான அம்சங்களை நீங்கள் இனங்கண்டு பயன்பெற உதவும். இரண்டாவதாக விமர்சிப்பவரும் தனது கருத்துக்களை கண்மூடித்தனமாக உங்களைப் பற்றி நேரிடையாகத் துாற்றாது கருத்து ரீதியாக முன்னெடுக்க உதவும். இதனால் சூடு தணிந்த பின் நீங்களும் அதனை ஆக்கபூர்வமாக எதிர் கொள்ள முடியும்.

இவ்வாறு எதிர்கொள்வதற்கு உங்கள் அடிப்படை நம்பிக்கை முக்கியமானதாகும். இது இரண்டு விடயங்களில் அவசியம் இருந்தே ஆகவேண்டும்.

1. நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள், அல்லது சொல்வது என்ன? இது பற்றி தெளிவும் உறுதியும் இருக்க வேண்டும். எத்தகைய கடுமையான விமர்சனங்களை எதிர்கொண்டாலும் உங்கள் செயற்பாட்டில் பற்றுறுதி வேண்டும். கைவிடக் கூடாது. தடுமாறக் கூடாது.
2. எதற்காகச் செய்கிறீர்கள்? அதாவது உங்கள் நோக்கம் அல்லது இலக்கு என்ன என்பது பற்றியும் அவ்வாறே தெளிவும் உறுதியும் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இருந்தால் உங்கள் செயற்பாடு பற்றிய கருத்தறியலை வேண்டும்போது அக் கருத்துக்களில் உள்ள நல்ல அம்சங்களை உள்வாங்கிப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இல்லையேல் அக் கருத்துகள் அதிகார ஆணையாகி மாறி உங்களைத் திசை திருப்பிவிடும் அபாயம் உண்டு.

தெளிந்து சொல்லுங்கள். உறுதியாக நில்லுங்கள். பதரை நீக்கி மணிகளைப் பொறுக்குங்கள். பயன்பெறுவீர்கள். வீண்பகை தவிருங்கள்.

வீலக்டும் த்ரைகள்



ச.முருகானந்தன்

“என்னங்க, நித்திரையாயிட்டீங்களா?” தனது வேலைகளை முடித்துவிட்டு வந்த மாலா கட்டிலருகே வந்து கண்மூடிப் படுத்திருக்கும் கணவன் கணேசனிடம் கேட்டாள்.

அவளது அழைப்பைக் கேட்காதது போல் அவன் அசைவற்றிருந்தான். தூக்கத்தில் இருப்பவனை எழுப்பலாம். தூங்குவது போல் பாவனை செய்பவனை எழுப்ப முடியாது என எண்ணிக் கொண்டாள்.

நேரம் அப்படியொன்றும் தாமதமாகிவிடவில்லை. ஒன்பது ஒன்பதரைக்குள் தானிருக்கும். ஆனாலும் அவன் உறங்கும் பானையில் பேசாதிருந்தான்.

இயல்பிலேயே இவன் இப்படியில்லை. கடந்த சில காலமாகத்தான் இப்படி. திருமணமான புதிதில் மாத்திரமன்றி ஒருவருடம் கடந்த பின்னரும் கூட அவன் தாம்பத்திய உறவில் அவளை விட அதிக ஈடுபாடுள்ளவனாகவே இருந்தான். அவளது எதிர்பார்ப்புக்கு மேலாகவே கிடைத்தது. அன்பைப் பொழிவதிலும் அப்படித்தான்.

பேசிச் செய்த திருமணமானாலும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துப் பிடித்துத் தான் மணம் புரிந்தார்கள். இரண்டு குடும்பங்களுமே கீழ் மத்தியதர குடும்பமாக இருந்தமையால் இருவருக்கும் எல்லா விடயங்களிலும் ஒத்துப்போனது. பால் சுகத்திலும் கூட அப்படி ஒரு பொருத்தம்!

இப்போது சில காலமாகத்தான் இவன் இப்படி. கண் திறக்காது இருக்கும் அவனைப்பார்த்து நெடுமூச்செறிந்த மாலா வைற்றை நூர்த்து சிட்டு அருகே வந்து படுத்துக் கொண்டாள். முன்பென்றால் எப்போ என்று காத்திருந்தவன் போல கணேசன் தன் கைவண்ணத்தைக் காட்ட ஆரம்பித்து விடுவான். இன்று அப்படியில்லை.

பேசாமல் படுத்திருக்கும் அவனைப் பார்த்த படி யோசனையில் ஆழ்ந்தாள் மாலா. ஒத்த இடை

வெளி இருக்கும்?... ஒரு மாதம்?... ம்... ஏன் இப்படி மாறினார்? என எண்ணியபடி ஒருக்களித்துப் படுத்திருந்தான்.

கணேசன் சஞ்சிகைகள், புத்தகங்கள் விற்பனை செய்யும் ஒரு கடையை வைத்திருந்தான். இது அப்பா செய்த அதே வியாபாரம். அப்பா இருக்கும் பேதே உதவி ஒத்தாசையாக இருந்தவன், அப்பாவின் பிரிவுக்குப் பின்னர் அதே தொழில் செய்து வருகிறான். கணனி, தொலைக்காட்சி வருகையின் பின்னர் புத்தக வியாபாரம் வீழ்ச்சியடைந்து வந்தது.

புத்தகம் வாசிப்பவர்கள் குறைவடைந்து வருவதால் வியாபாரம் வீழ்ச்சியடைய கடையில் வருமானமும் குறைவடைந்து வந்தது. இதனால் கணேசனுக்கு சலிப்பாக இருந்தது.

இப்போது சில நாட்களாக கணேசனுக்கு எல்லாமே சப்பென்று இருக்கிறது. தொழிலில் முன்னேற முடியவில்லை என்ற ஏக்கம் அவனை வெகுவாகப் பாதித்துள்ளது. இதனால் குடும்பத்தில் பொருளாதார நெருக்கடி ஏற்பட்டாலும், அவன் மனைவி மாலா கெட்டித்தனமாக அதைச்சமாளித்து வருகிறாள். தையல் மூலம் வீட்டிலேயே உழைத்தாள்.

மணமான நாளிலிருந்து அவளது கையையே எதிர்பார்த்திருந்தவன் இப்போது வீட்டில் சுயமான தொழில் முயற்சிகள் மூலம் சம்பாதிப்பது இவனை மகிழ்ச்சிப்படுத்தவில்லை. மாறாக இவன் மனது தாழ்வுணர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டது. இந்த உளச் சிக்கல் அவனை மனைவியிடமிருந்தும் விலக வைத்தது. அவளுடனான தாம்பத்திய உறவை சொர்க்கமாக நினைத்து ஈடுபட்டவன், இப்போதெல்லாம் அதில் அதிக நாட்டம் கொள்ளுவதில்லை. அவளது உழைப்பில் வாழ்வதா என்ற தன்முனைப்பு கர்வம் அவனை தன்னுள் சுருளவைக்க அவளிடம் இருந்து ஒதுங்க ஆரம்பித்தான்.

முதலில் மாலா இதை இனம் கண்டு கொள்ளவில்லை. காலப்போக்கில் அவளது உடற் தேவைகளை அவள் கண்டு கொள்ளாமலிருப்பதை அவள் உணர்ந்தாள்.

இன்றும் அப்படித்தான். அவளுக்கு தேவையாக இருக்கிறது. ஒரு பெண்ணால் தனது உள்ளத்து ஆசைகளைச் சொல்ல முடியாதளவு பண்பாட்டு அழுத்தங்கள் இருந்தமையால் அவள் கடந்த சில நாட்களாக என்ன செய்வதென்று புரியாத நிலையில் தவித்தாள். மெளனமாக அவள் அணுகிய வேளைகளில் கூட அவள் கண்டு கொள்ளாத பாவனையில் ஒதுங்கியிருந்தாள்.

இன்றும் அவள் அவனை நெருங்கியபோது 'சும்மா இரும்...!' என்று சினத்தோடு கூறினாள். அவளால் தாங்க முடியவில்லை. தனக்கு எதுவித ஆசையும் இல்லை என்று நான்கு சவர்களுக்குள் போலியாக நடிக்க அவளால் முடியவில்லை.

"உங்களுக்கு என்ன நடந்தது?... ஏன் என்னைப் பிடிக்கவில்லையா?" இதமாக, கண்கலங்கிய படி கேட்ட மாலாவுக்கு அவள் பதில் சொல்லவில்லை.

மாலாவுக்கு கணேசனின் ஒழுக்கத்தின் மீது ஒரு போதும் சந்தேகமில்லை. அவள் இராமரின் வாரிசு என்று அறிவாள். எனினும் அவனை உசுப்பி விட வேண்டும் என்பதற்காக கேட்டாள்.

"உங்களுக்கு வேற யாரிலாவது விருப்பம் இருக்கா?... அல்லது யாருடனாவது...?"

அவள் முடிக்க முன்னரே அவள் மெளனம் கலைந்தது. "உனக்கென்ன பைத்தியமா?" என்று சீற்றத்துடன் கேட்டாள்.

"அப்படியானால் ஏன் அப்படி இருக்கிறீர்கள். ஏன் மீதுகோபம் கூட இல்லையே! பின்னர் ஏன் இந்தப் பாவனை?"

"....."

"அவன் பதிலேதும் சொல்லாமல் இருக்கவே அவளுக்கு சினமாக இருந்தது.

"ஏன் உங்களுக்கு ஏலாதா?"

கேட்டிருக்கக் கூடாத கேள்வி தான். எனினும் கேட்டு விட்டாள் அடுத்த கணமே அவள் பக்கம் திரும்பினாள். தான் குறைபாடற்ற ஆண் என்பதை நிறுவினாள். அவளது அணுகுமுறை அடக்காக இருந்ததால் அவளால் ஒன்ற முடியவில்லை.

மறுநாள் காலையிலும் அவளோடு மனம் விட்டுப் பேசவில்லை. அவள் பரிமாறிய உணவை உண்டு விட்டுக் கடைக்குப் புறப்பட்டாள்.

"என்னங்க..." என்று ஏதோ கேட்க நினைத்தவளை சட்டை செய்யாமல் புறப்பட்டாள். அவள் போன பின்னர் அவள் மனம் கனத்தது.

சிறிது நேரம் வாடியிருந்தவள், தனது தையல் வேலைகளில் ஈடுபட்டாள். அவள் தைக்கும் சட்டைகள் நன்றாகவும், அழகாகவும், அளவாகவும் இருந்ததால்

அயலிலுள்ள பலரும் அவளிடம் தமது உடைகளை தைக்கக் கொடுத்தார்கள்.

"மாலா... போன முறை நீங்கள் தைத்த பிளவுஸ் அந்த மாதிரி... வாற சனிக்கிழமை ஒரு நிகழ்ச்சி இருக்கு... அந்தத் துணியில ஒரு பிறவுஸ் தைச்சுத் தாங்க..." கமலா ரீச்சர் துணியை நீட்டினாள். மாலாவுக்கு பெருமையாக இருந்தது.

இப்போதெல்லாம் தையல் வேலை மூலம் அவளுக்கு கணிசமான வருவாய் கிட்டியது. சேமிக்கவும் முடிந்தது. கணவனுக்கு ஒரு சேட்டும், லோங்ஸ் துணியும் வாங்க வேண்டும் என எண்ணிக் கொண்டாள். மாலையில் கடைவீதிக்குச் சென்று வாங்கவும் செய்தாள்.

இரவு கணேசன் கடையால் வந்ததும் தேனீரைக் கொடுத்துவிட்டு, அவனுக்காக வாங்கிய உடைகளை கொடுத்தாள். அவன் ஆவலோடு வாங்காதது அவளுக்கு ஏமாற்றம் அளித்தது.

"கஸ்டமான நேரத்தில் இதக்கென்ன அவசரம்?"

அவளுக்கு உடைகள் வாங்கிக் கொடுத்தவன், இப்போது அவளிடம் கையேந்துவதா என்று 'ஈகோ' அவனைத் தாக்குவதை மாலா உணர்ந்தாள்.

"அதுக் கென்ன... போடுறதுக்கு உடுப்பு வாங்கத்தானே வேணும்?"

"அதுக்காக நீவாங்கித் தந்தா நான் போடுறது?"

"அத்தான் ஏன் என்னை இப்படி பிரித்துப் பார்க்கிறீர்கள்?... நான் வேறு, நீங்கள் வேறா?" மாலாவின் கண்கள் கலங்கின.

"....."

"இப்போதெல்லாம் கணவன், மனைவி இருவரும் தொழில் புரிந்தால் தான் செலவுகளைச் சமாளிக்க முடிகிறது. முன்னரைப்போலன்றி உத்தியோகம் பார்க்கும் பெண்களை ஆண்கள் விரும்பி மணம் புரிகிறார்கள் அத்தான்."

"....."

ஆனால் பதிலேதும் சொல்ல முடியவில்லை.

"அத்தான் கடையிலை வருமானம் குறைவு. நானும் உழைக்காது விட்டால் குடும்பத்தை எப்படி இட்டுச் செல்வது? அதனாலை தான் உழைக்கிறேன்"

"நீ உழைக்கிறதால உனக்கு செருக்கு..."

அவளது குற்றச்சாட்டில் அவள் துடித்தாள்.

"நான் எப்போது அப்படி நடந்தேன்?"

"முன்னரைப் போல நீ என்னைக் கவனித்திருக்கிறதில்லை. சாப்பாடு கூட பரிமாறுகிறதில்லை..."

"ஐயோ அத்தான்... நான் கை வேலையாக இருக்கிறதால அப்படி சில நாளில் செய்யுறன். மற்றும் படி எனக்கு எந்த வித திமிரும் இல்லை..."

"ஆனாலும் அப்படி ஒரு நினைப்பு உனக்கு"

"இல்லை அத்தான். அது உங்கட நினைப்பு நான் எப்பவும் போலத் தான் இப்பவும் இருக்கிறன். ஆனால் தையல் வேலையோட வீட்டு வேலையும் இருக்கிறதால முழு நேரமும் உங்களோட செல்விட முடியேல்லை"

"....."

“நான் கற்றம் சாட்டுறதாக நினைக்காதீங்க. உங்களுக்கு நான் உழைக்கிறதில் சீவிக்கிறதா என்ற தாக்கமும், உங்களுடைய தொழில் வீழ்ச்சியடைந்த தால் ஏற்பட்ட தாக்கமும் சேர்ந்து சிக்கலை கொண்டவந்திருக்கு. என்னைப் பொறுத்த வரையில் உங்கள் மீதிருக்கின்ற அன்பில குறையில்லை... ஏன், நீங்கள் கூட என்னில அன்பை மனதில் வைச்சுக் கொண்டு அதற்கு மேலால 'ஈகோ' என்கிற திரையால உங்களை நீங்களே ஏமாத்திறியள்...” அவளது கண்கள் கலங்கி, அழுகை வெளிப்பட்டது.

“இப்ப ஏன் அழுகிறீர்... கண்ணைத் துடையும்” முதற் தடவையாக அவன் ஆறுதல் கூறியபொழுது அவள் மனதில் மகிழ்வேற்பட்டது.

இப்போது அவள் மௌனமானாள். இருவரின் மௌனத்திடையே மனங்களில் தெளிவு ஏற்பட அவன் அவளை அன்போடு நோக்கியபடி அவனுக்காக வாங்கியிருந்த உடைகளை எடுத்தான்.

“சாப்பிடுவம் அத்தான்...” மாலா விரைந்து சென்று உணவு பரிமாறினாள். கணேசனின் மனதில் தெளிவு ஏற்பட அவளை நீண்ட நாட்களின் பின் காதலுடன் நோக்கி குறும்பாக ஏதோ சொல்ல, அவள் ‘போங்க’ அத்தான் என்று நாணினாள்.

இதன் பின்னர் அவர்கள் மனம் விட்டு உரையாடினார்கள். அவளது மனதின் திரை மெல்ல மெல்ல விலகியது.

“அத்தான், ஊரோடு ஒத்தபடி நாமும் மாறணும் எமது கடையிலும் சில மாற்றங்களைக் கொண்டு வந்தால் வியாபாரத்தையும் பெருக்க முடியும்...”

“என்ன மாதிரியான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம் என்று நினைக்கிறாய் மாலா?” மனைவியின் திறனில் எப்போதுமே அவனுக்கு நம்பிக்கை உண்டு என்பதால் அவளை ஏறிட்டு நோக்கினான்.

“புத்தகங்களை நான் நிராகரிக்கலை அத்தோடு கணனி, தொலைக்காட்சி யுகத்திற்கு ஏற்ற வாறு புதிய பொருட்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்...”

“காச...?”

“என்னிடம் சேமிப்பு இரக்கிறது... சிறிய அளவில் மாற்றங்களைச் செய்ய முடியும் கணேஸ்...” மனது சற்று குதூகலமாகி விட்டால் அவள் பெயர் சொல்லி அழைப்பாள்.

‘அடி கள்ளி’ என அவளை நெருங்கியவனை அவள் மறுத்தாள்.

“இன்னும் இரண்டு நாள் பொறுங்க முழுகி யிட்டு அப்புறமாக...” மாலா கண்களைச் சிமிட்ட அவன் புரிந்து கொண்டான்.



தூக்குக் கயிறாகும் கேள்விகள்

உலகத்தைப் பற்றி உயர்ந்த இயற்கைபற்றி
உயிர்மூலம் பற்றி,
உருண்டோடும் வாழ்வுபற்றி,
இயக்குகிற சக்திபற்றி,
கடவுள் என்னும் ஒன்றுபற்றி,
கேள்விகள் நூறுநூறு கேள்விகள்
தினந்தினமும்
ஊறிக்கொண்டிருக்கிறது.
புத்தம் புதிதாக
விடைகாணாக் கேள்விகளின் மலை
மனதில் வளர்கிறது.
விடை இதுவோ அதுவோ என்ற
வியாக்கியானம்
முடிவெதையுங் காணாமல்
முட்டிமோதி முடிகிறது.
முடிவதற்கு முதற்கணத்தில்
புரியும் நிஜஞானம்...
பிறர்க்குப் பயனின்றிப் பின்னால்
யமன்வயிற்றுள்
சீரணிக்கப் படுகிறது!
எண்ணற்ற விடைகாணாக்
கேள்விக் கொழுக்கிகள் முதுகெல்லாம்
அலகு குத்த
அவற்றினது தூக்குக் காவடியிற்
தொங்கியும்
வலியிற் துடிப்பதுவே வாழ்வாய்க் கழிகிறது!
இதுதான் முடிவென்று எடுக்க முடியாத
பதிலற்ற கேள்விகளாற் தான்
இந்தப் பய உலகம்
தேடி அலைகிறது நிஜத்தைத் திசையெங்கும்!
ஆனால் நிஜமோ
ஒவ்வொருவர் உள்ளேயும்
வாழ்கிறது என்பதனால்
கேள்விகளின் யிகக்கொடிய
தூக்குக் கயிற்றில்நாம் துடித்தல்
தொடர்கிறது!

நீ வகுத்த பாதை

கால்கள் நடந்துள்ளன!
நான்நினைத்த திசையெங்கும்
கால்கள் நடந்தனவா?
"இல்லை" என்றே கருதுகிறேன்.
கால்நடக்கும் பாதை
நான்நினைத்த பாதையில்லை.
நான்நினைக்கும் பாதையிலே... கால்நகர்தல்
நிகழவில்லை.
"யார்வகுத்த பாதை கால்நடக்கும் பாதை"
கேட்டேன்?
நீ வகுத்த பாதையென்று
நெஞ்சால் உணர்கின்றேன்.
நான்நினைத்த பாதையில் நடந்திருந்தால்
இன்றெங்கோ
போய்முடிந்து போயிருப்பேன்,
நீ என்னை விதிக்கயிற்றால்
பார்த்திழுக்கப் பாதை பலமாரி
தப்பியொட்டி
நூறுவீதம் தோற்காதும்,
நூறுவீதம் வெல்லாதும்,
நானோர் யதார்த்த நதிவழியே நகர்ந்துள்ளேன்.
கால்கள் நடந்துள்ளன...
நான்நினைத்த படியெனது
கால்கள் நடக்கவில்லை காண்கின்றேன்.
அதேநேரம்
நீவிரும்பப் பாதையிலும் நிச்சயமாய்
என்இரண்டு
கால்கள் நடக்காது...
கவலையின்றி நடக்கின்றேன்.

- த.விஜயசீலனின் இரு கவிதைகள்

ஆளுமை விருத்திக்கு வழிகாட்டும்

சுயபிரதிமை

(Self Image)

பா.தனபாலன்

“ஆளுமையினூடு சுய பிரதிமையைச் சாதிப்பது தான் இந்த நூற்றாண்டின் மிகப் பெரிய உளவியல் கண்டுபிடிப்பாகும்”

- உளவியல் ஆய்வாளர் Dr. மேக்ஸ் வெல் மால்ட்ஸ்

இன்றைய கால மனித வள மேம்பாட்டு ஊக்கல் சக்தியாக உளவியல் கல்விப் பிரயோகங்கள் நடைமுறைக்கு வந்து கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றில் மனிதத்துவ ஆளுமையை விருத்தியாக்கும் நவீன கூறுகள் எடுத்தாளப்படுகின்றன. ஒரு சமூக நிலைமைக்கு ஒருவனுடைய அகம் கொண்ட உடல் - உளத்துண்டல் பேறுகளின் ஒருமைப்பாடான அமைப்பு ஆளமை எனப்படுகின்றது. இது ஒருவர் பெற்றுள்ள உடற்பண்புகள், உளப் பண்புகள், மனப் பாங்குகள், சமயோசித புத்தி, நடத்தைப் பாங்குகள், தீர்மானம் எடுத்தல், விழுமியங்கள் என்பவற்றின் ஒருங்கிணைந்த தன்மையாகவுள்ளது. உடல் தோற்றம், அனுபவங்கள், நினைவுகள், கற்பனைகள், பழக்கவழக்கங்கள், கவர்ச்சிகள், நடை, உடை, பாவனை ஆகியவை மனிதத்துவ ஆளுமையில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

ஆளுமை; ஒருவன் தனது சூழலுடன் கொண்ட தனியான பொருத்தப் பாடுகளை அவனுடைய அகத்தினுள் தீர்மானிக்கும் உளவியல் பிரயோக முறைகளின் அமைப்பாகவும் ஆளுமை உள்ளது. இது உடல் - உள ஆரோக்கியத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. குறிப்பாக இங்கு உள ஆரோக்கியம் என்பது ஒருவர் தனது வயதிற்கேற்ப மாறுபாடில்லாது உடல் - உள நிலைமைகளில் மன நிறைவும், மகிழ்ச்சியும் பெற்றிருத்தல் என்பதாகும்.

இவ்வாறான ஆளுமையின் பிரதிபலிப்பான உள ஆரோக்கியமுடையவர்களிடம்; சுறுசுறுப்பு, மகிழ்வுடனிருத்தல், நட்புடன் பழக்தல், ஒழுங்கு முறைப்படி நடத்தல், உண்மையாக இருத்தல், உரிமைகளை மதித்தல், சமாதானமாக நடத்தல், மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தல், தளம்பல் நிலையைச் சமாளித்தல்.

வேலையினூடு திருப்தி யடைதல், வேலை முடியும் வரை ஆர்வம் குன்றாது செயற்படல், ஒத்துழைத்தல், கருணை காட்டல், குழுவாக செயலாற்றல், பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளல் ஆகிய பண்புகள் மிளிர் வேண்டும். ஆனாலும் இன்றைய சம காலத்தில் இப்பண்புடையவர்கள் குறைவாகவுள்ளனர். இந்நிலையை நீக்கப் பல்வேறு புதிய செயற்திட்டங்கள் முன்வைத்து நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன.

உன்னதமான ஆளுமையுடையோர் பிரச்சினைகளில் இருந்து மனிதர்களைப் பிரித்துப் பார்க்கக் கூடியவர்களாக இருப்பர். தம்மிலுள்ள குறைநிறைகளை விளங்கி அவற்றை ஒரே தளத்தில் நின்று மனம் திறந்து பேசக் கூடியவர்களாக இருப்பர். இவர்கள் மனிதத்துவத்தை நிறைவாக அனுபவிப்பர். உலகம் முழுவதும் பரந்து காணப்படும், அன்பை அவர்களால் உணரமுடியும். மகிழ்வு - சந்தோசம் ஆகியவற்றுடன் மட்டும் தம் வாழ்வைச் சுருக்காது மறை உணர்வுகளையும் ஏற்றுக் கொள்வர். சரி - பிழை, நல்லது - கெட்டது எனத் தீர்ப்பிடுவதில் காலத்தை செலவு செய்யாது ஆக்கரீதியாக என்ன செய்யலாம் என்பதிலேயே கவனம் செலுத்துவர். தமது அக வாழ்வைத் திருத்தமாக நோக்கக் கூடியவர்களாக இருப்பதால் தம் குறைகளைத் தொடர்ந்து திருத்திக் கொண்டே இருப்பர். தம்மையதார்த்தமாக வெளிப்படுத்தத் தயங்க மாட்டார்கள். தமது செயல்களுக்குத் தாமே பொறுப்பேற்றுக் கொள்வர். மற்றவர்களைக் குறை கூறுவதை இவர்கள் தவிர்த்துக் கொள்வர்.

மேலும் தமக்கு ஏற்படுகின்ற துன்பங்களையும் கஷ்டங்களையும் கூட எப்படிப் பயனுள்ளதாக மாற்றலாம் எனச் சிந்தித்துச் செயலாற்றுவர். மற்றவர்களால் ஏற்படுகின்ற புண்படுத்தல், உதாசீனம் செய்தல், பாவிக்கப்படுதல் போன்ற வகைகளில் இவர்கள் விழுமாட்டார்கள். இதனால் உன்னத ஆளுமையுடைய உள ஆரோக்கியமானவர்களின் வாழ்வு அவர்களின் கட்டுப்

பாட்டிலேயே இருக்கும் இவர்கள் இன்னொருவர் போல் ஆக வேண்டும் என்ற விருப்பின்றித் தாம் தாமாகவே இருக்க விரும்புவர். இவர்களின் மற்றவர்களின் வளர்ச்சியிலும் சமூகத்தின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியிலும் அக்கறை கொண்டவர்களாக இருப்பர். இவ்வாறான உன்னத ஆளுமையை நோக்கி நீங்கள் பயணிப்பது சிறந்தது.

ஆளுமையைப் பாதிக்கும் காரணிகள் :-

மனிதர் களுடைய மாணவர்களுடைய ஆளுமையை பல்வேறு காரணிகள் பாதிக்கின்றன. அன்பு கிடைக்காமை, பாதுகாப்புணர்வினமை, கணிப்புக் கிடைக்காமை, தனிமை, சமூக இசைவாக்கத்திற்குச் சந்தர்ப்பமின்மைகள், தவறான வழிநடத்தல், தவறான முன்னுதாரணங்கள், வறுமை, பெற்றாரைப் பிரிந்திருத்தல், கொடும் தண்டனைகள், தேவைகள் நிறைவேறாமையே, நோய்ப் பாதிப்பு, போர்ச் சூழல், தாக்கங்கள், வாய்ப்புக்கள் மறுக்கப்படுதல் ஆகிய பல்வேறு காரணிகளால் ஆளுமை ஆற்றல் தாக்கங்களுக்கும் பாதிப்புக்களுக்கும் சிதைவுகளுக்கும் உள்ளாகின்றது. குறிப்பாகப் பாடசாலைகளில் ஆசிரியரின் அன்பு கிடைக்காமை, புறக்கணிப்பு, சமூக ஏற்றத் தாழ்வுகள், தாய் - தந்தை இன்மை, பாரபட்சம் காட்டல், தவறான தீர்ப்புகளுக்கு ஆளாகாதல், சுரண்டல் போன்ற பல காரணங்களால் மாணாக்கர்களின் ஆளுமையில் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. இதனால் பாடசாலை வரும் சிறார்கள் அசாதாரண நடத்தைகளை மேற்கொள்கின்றமை, அமைதியின்றிக் காணப்படல், மனவெழுச்சிச் சமநிலை இன்மை, சமூக இசைவாக்கமின்மை, கற்றலில் கவனம் செலுத்த முடியாமை, மன அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாதல், சுய கட்டுப்பாடினமை ஆகிய பண்புகளுடன் மோசமானவர்களாக ஆளுமைச் சிதைவுடையவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இவற்றிலிருந்து இவர்களை விடுவிக்கவும், மேலும் எல்லோருக்கும் ஆளுமை தொடர்பான விழிப்புணர்வுகளை மேற்கொள்ளவும் விரைவான செயலாற்றுகைகள் தேவைப்படுகின்றன. இதற்கு முதலில் இவ்வாறானவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்கி விசேடமான செயற்பாடுகளையும், வெற்றிகளையும் பெறக்கூடிய பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களைத் தேடிக்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது.

- * முக்கிய தேவைகளை நிறைவடையச் செய்தல்
- * ஸ்திரத்தன்மையை ஏற்படுத்தல்
- * தான் பாரிய திருப்தியான உணர்வைக் கொடுத்தல்
- * பிறருடைய அங்கீகாரத்தையும் - ஊக்கலையும் வழங்குதல்
- * அவர் வழியைத் தானாக தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளச் சந்தர்ப்பமளித்தல்
- * நல்ல நண்பர்களைப் பெற வழிகாட்டல்

- * மகிழ்ச்சிகரமான சூழ்நிலைகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
- * பொருளாதாரப் பாதுகாப்பு வழங்குதல்
- * மேலும் சிறந்த நல் வாழ்வு வாழ வழிகாட்டல் - ஆலோசனை வழங்கல்

இவையனைத்தையும் சேர்த்து நம்பிக்கையை இவர்களுக்குக் கொடுத்தால் மலையைக் கூடப் புரட்டும் ஆளமையை ஏற்படுத்தலாம். பயமும் சந்தேகமும் நம்பிக்கையைப் பாதிக்கின்றன. தன்னம்பிக்கையுடையவர்களைச் சற்று அந்த நம்பிக்கையைத் தமதாக்கிக் கொள்ள ஒரு கூட்டமே அவர்களைச் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும். புத்திசாலித் தனம், திறமை ஆகியவற்றை விட, விடா முயற்சி அதிக முக்கியமானது. தற்காலிக சறுக்கல்களைத் தோல்வி என்று எடுக்காது ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களையும் சரியாகப் பயன்படுத்தித் தம் வாழ்க்கைக்கான பொறுப்பை தாமே ஏற்றுக் கொள்ளும் சூழ்நிலையை உருவாக்கும் போது ஆளுமை அர்த்தம் பெறுகின்றது. இதற்கு சுய மதிப்பீடும், சுய பிரதிமையும் முக்கியம் பெறுகின்றன.

சுய மதிப்பீடும் சுய பிரதிமையும்:-

நம்மை நாம் மதிப்பீடு செய்வது சுய மதிப்பீடு, நம்மை நாம் எப்படி எடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றோம் என்பது தான் சுய பிரதிமை. ஒவ்வொருவரும் சுய பிரதிமையை பின்வரும் இரு மூல்களில் இருந்து பெற்றுத் தம் ஆளுமையை விருத்தியாக்கிக் கொள்கின்றார்கள்.

- * பிறர் அவரைப் பற்றிச் சொல்வது
- * அவரவர் தத்தமது திறமைகள் - திறன்கள் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருப்பது

ஒருவர் அனுபவிக்கும் ஒவ்வொரு நிகழ்வும் தான் எப்படிப்பட்டவர் என்ற சுய பிரதிமை ஏற்படச் சந்தர்ப்பம் பமாகின்றது. ஆளுமையின் விருத்திக்கும் வெற்றிக்கும் மையமாக அமைவது யதார்த்தமான சுய பிரதிமையே ஆகும். ஒருவருடைய சுய பிரதிமை சரியான தளத்தில் அமைந்திருக்க வேண்டும். குறைகளை ஏற்று அதே சமயம் நிறைகளை ஏற்று எவ்வளவுக்கு உயர் முடியுமோ அவ்வளவுக்கு உணர்ந்து நிறைவு காண்பதாக அது இருக்க வேண்டும். இதனை அன்றே "நட்சத்திரத்தைத் தொடும் அளவுக்கு உயர் வேண்டும் தான் என்றாலும் கால்கள் நிலத்தில் உறுதியாகப் பதிந்திருக்கவேண்டும்." எனது எண்ணங்கள் எதிர்மறையானவையாகும் போது பயன் களும் எதிர்மறையாகவே அமையும். எண்ணங்கள் ஆக்கபூர்வமானவையாக அமையும் போது மேலும் மேலும் ஆளுமை விருத்தியாகி சாதிக்கின்ற சூழ்நிலைகள் ஏற்படும்.

எதிர்மறையானவை ஆக்கபூர்வமானவற்றை விட அதிகமாக இருக்குமேயானால் நம் சுய பிரதிமை

எதிர்மறையானதாகிப் போய்விடும், சுய பிரதிமை என்று வரும் போது பலர் அபாயக் கட்டத்தில் தான் இருக்கின்றார்கள். இக்கட்டுரையை நீங்கள் வாசிக்கும் போது இதை உணர்ந்து உங்களை சீரமைக்க நேரம் வந்துவிட்டதாக உணர்ந்து செயலில் ஈடுபடுங்கள். சுய பிரதிமை மனிதர்களுக்கு ஒரு கவசம் போன்று. வாழ்க்கைப் பயணத்தில் தவிர்க்க முடியாத இடியும் அடியும் படும்போது நம்மை ஒரு கவசமாக இருந்து காப்பது நம்மைப் பற்றி நாமே வரைந்து வைத்திருக்கும் இந்த "சுய பிரதிமை" போன்ற ஓவியம் தான் எமது ஆளுமைகளை நிலைநிறுத்துவது.

சிறந்த ஆக்கபூர்வமான ஆளுமைக் கண் ணோட்டமுடைய சுய பிரதிமையாளர்கள் எதையும் சற்று வித்தியாசமாகவே பார்க்கிறார்கள் - செய் கின்றார்கள். தம்மைப் பற்றிய உயர்வான கணிப்பைச் சரி என்று காட்டி அதற்கு மேலும் வலுவூட்டுவதாகவே அவர்களுடைய செயல்கள் இருக்கின்றன. சாதனைகளையும், வெற்றி களையும் அவர்கள் துல்லியமாக நினைவில் வைத்திருக்கின்றார்கள். சுய பிரதிமையூடு திரும்பிப் பார்க்கையில் வெற்றிகளே அவர்கள் கண்களுக்குத் தெரியும். தோல்விகள் இல்லை என்பதல்ல. அவற்றை அவற்றின் யதார்த்தத்தில் வைத்து விடுகின்றார்கள். தோல்விகள் கற்கும் அனுபவங்களாகின்றன. கடந்த காலத்தை எப்படிப் பார்க்கின்றோம் என்பது நமது எதிர்காலத்தை நிர்ணயிப்பாகின்றது. சுய பிரதிமையை எதிர்மறையானதிலிருந்து ஆக்கபூர்வமானதாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். வெற்றிகரமான வாழ்வுக்கும் ஆளுமை விருத்திக்கும் சுய பிரதிமை மிக அவசியம். நாம் நம்மை எப்படிப் பார்த்துக் கொள்கின்றோம் என்பதே சுய பிரதிமையாகும். அடிக்கடி எம் சுய பிரதிமை ஆரோக்கியமானதாகவும், ஆக்கபூர்வமானதாகவும் இருக்கின்றது

என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கு பின்வரும் ஏழு வழிகள் உதவுகின்றன.

1. தன்னை ஒரு அற்புத சாதனையாளர் என்று நினைத்துப் பார்க்க ஆரம்பித்தல்
2. பிறரோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதிருத்தல் - பிறரோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது மிஞ்சுவதெல்லாம் தாழ்வு மனப்பான்மையும் பொறாமையுமாகும்.
3. உற்சாகம் தரும் நேரான செய்திகளை மனதினுள் செலுத்துதல்
4. உங்கள் மதிப்பை நீங்களே நிர்ணயம் செய்து கொள்ளுங்கள். இவற்றை உங்களுக்காக மற்றவர் களைச் செய்ய விட வேண்டாம்.
5. சரியான சூழலையும் பொருத்தமான சந்தர்ப்பங்களையும் உருவாக்கிக் கொள்ளல்
6. நீங்கள் செய்த சாதனைகளை அடிக்கோடிட்டு வைப்புகள்.
7. ஆரோக்கியமாக உங்களோடு நீங்களே பேசிக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு உறுதியுடன் பேச ஆரம்பித்தால் சுய பிரதிமை பொருத்தமாக ஏற்படும்.

இவ்வகையில் இன்றைய சம கால உளவியல் பிரயோகத்தில் மனிதர்களின் ஆளுமை விருத்திக்கான அத்திபாரமாக "சுய பிரதிமை" என்ற எண்ணக்கரு வளர்ந்திருக்கின்றது. அதனை நாம் முறையாக நம் வாழ்வின் கனவுகள் மெய்ப்படவும், லட்சியங்கள் நிறைவேறவும், ஆளுமைகளை விருத்தியாக்கவும் சுய பிரதிமையை முறையாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எமது மனம் என்பது நாம். அதற்குள் எதைச் செலுத்து கிறோமோ அவற்றின் மொத்தம் தானே. இதனை மனதில் நிறுத்திக் கொண்டால் ஆரோக்கியமான சுய பிரதிமையை நாமனைவரும் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஜீவநதி சந்தா விபரம்

தனிவிரதி - 60/= ஆண்டுச்சந்தா - 1000/= வெளிநாடு - \$ 35U.S

மணியோடரை அல்வாய் தபால் நிலையத்தில் மாற்றக்கூடியதாக அனுப்பி வைக்கவும். அனுப்ப வேண்டியபெயர்/முகவரி

K .Bharaneetharan,

Kalaiaham ,

Alvai North west, Alvai.

வங்கி மூலம் சந்தா செலுத்த விரும்புவோர்

K.Bharaneetharan,

Commercial Bank - Nelliady Branch

A/C No.- 8108021808 CCEYLKLY

எனது இலக்கியத்தம்



18

தி. ஞானசேகரன்

நான் எழுதிய முதலாவது பயண இலக்கியம்

எனது இலக்கியத் தடத்தில் புனைவுசாரா இலக்கியம் என்ற வகையில் அமைந்த “பயண இலக்கியம்” பற்றி இந்த அத்தியாயத்தில் கூற விழைகிறேன்.

பயண இலக்கியத்துறை தமிழில் அதிகம் வளர்ச்சி கண்டிருக்கவில்லை என்றே கூறலாம். அதுவும் ஈழத்தைப் பொறுத்தவரை இவ்வகை இலக்கியம் மிகவும் பின்தங்கிய நிலையிலேயே உள்ளது. பயண இலக்கிய மென்பதற்குச் சில இலக்கண வரையறைகள் இருக்கின்றன. வெளிநாடு சென்று திரும்பிய ஒருவர் அந்த நாட்டைப் பற்றியும் அந்தநாட்டில் தான்பெற்ற அனுபவங்கள் பற்றியும் எழுதிவிட்டால் மட்டும் அது பயண இலக்கியமாகி விடாது. அந்த நாட்டின் புவியியல், வரலாறு, மற்றும், சமூக, பொருளாதார, அரசியல் தொடர்பான விடயங்கள், கலை பண்பாட்டு விடயங்கள், சமயரீதியான விடயங்கள், அந்த நாட்டின் சுவாத்தியம், சரித்திர முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இடங்கள், எமது நாட்டு வாழ்க்கை முறைக்கும் அந்நாட்டு வாழ்க்கை முறைக்கும் உள்ள ஒப்புமை வேற்றுமைகள் போன்ற விடயங்களைப் பயணஞ் செய்தவர் கவனத்தில் எடுத்து எழுதியிருந்தால் மட்டுமே அதனைப் பயண இலக்கியம் எனக் கொள்ளலாம்.

எமது நாட்டில் ஏறத்தாழ முப்பத்தைந்து பேர் வரை வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று வந்து தமது பயண அனுபவங்களை பத்திரிகைகளிலும் சஞ்சிகைகளிலும் எழுதியிருக்கிறார்கள். ஆனால் அவற்றுள் பெரும்பாலானவை வெறும் சம்பவ விவரணக் கோவைகளாகவே அமைந்துவிட்டதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. அந்தப் பயணத்தில் தாம் சந்தித்த நண்பர்கள், தமக்கு விருந்தளித்தவர்கள், சேர்ந்து சோமபானம் அருந்தியவர்கள், தாம் பங்குபற்றிய கூட்டங்கள், தம்மை “ஸ்பொன்ஸர்” செய்தவர்களின் குணநலன்கள், அந்தப் பயணத்தில் தமக்குக் கிடைத்த பட்டங்கள், கௌரவங்கள், சேர்ந்தெடுத்த புகைப்படங்கள், தமக்குக் கிடைத்த பரிசுப் பொருட்கள், அந்நாட்டில் உள்ள தமது உறவினர்கள் பற்றிய விபரங்கள், கலந்துகொண்ட களியாட்டங்கள்... இதுபோன்ற விடயங்கள் பயண இலக்கியக் கட்டுரைகளில் தவிர்க்கப்படவேண்டியவை. இவற்றினால் வாசகன் எந்தப் பயணையும் பெறப்போவதில்லை. பயண இலக்கியம் பற்றிய பிரக்களை எதுவுமின்றி இவற்றைப் பலர்

எழுதித் தள்ளியிருக்கிறார்கள்.

பேராதனைப் பல்கலைக்கழகத் துணைநூலகர் திரு. இராசையா மகேஸ்வரன், உலக இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கிய மாநாட்டு மலரில் (மலேசியா - 2011) எழுதிய கட்டுரை ஒன்றில் பயண இலக்கியம்பற்றி பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார்:

“இருபதாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியின்பின் தமிழ் இலக்கியத்தில் பயண இலக்கியம் தனியானதோர் இலக்கிய வடிவமாக உருவாகி ஒரு புதிய பரப்பினைக் கொண்டு விளங்குகிறது. “யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்”, “யாதுமூரே யாவரும் கேளிர்” என்ற கருத்துக்கேற்ப ஒருவர் பயணம் மூலம் அனுபவித்த இன்பத்தினை எழுத்துருவில் வழங்குவது பயண இலக்கியமாகும். புதிய அனுபவங்களையும் புதிய உணர்ச்சிகளையும் பிறரோடு பகிர்ந்து கொள்வதற்காகப் படைக்கப்படும் இப் பயணப் படைப்பிலக்கியம் தரமான புதிய வடிவம் பெற்றுள்ளது. பல்வேறு மக்களுடைய இயல்புகள், பழக்க வழக்கங்கள், சம்பிரதாயங்கள், கலாசாரங்கள், சமய நம்பிக்கைகள், கண்களால் கண்டவை, கேட்டவை என சகலவற்றினையும் குறிப்பெடுத்துப் பாதுகாத்துக் கலையம்சத்துடன் இலக்கிய வடிவம் கொடுப்பதுடன் தமக்கேயுரித்தான சிறந்த நடைவளமும், சிறந்த மொழிப்பிரயோகமும் கொண்ட தரமான படைப்பிலக்கியமாக மிளிர்ச் செய்வதற்குத் தனித்திறமை வேண்டும்.

ஈழத் தமிழ்ப் பயணஇலக்கியத்தில் ஆரம்பப் படைப்புகளாக தனிநாயகம் அடிகளாரின் “தமிழ்த் தூது”(1952) “ஒன்றே குலம்”(1966), க.வைகுந்த வாசனின் “நான் கண்ட சீனா”(1953) கதிர்வேலுப்பிள்ளையின் “மேலைநாட்டு தரிசன வரலாற்றின் சுருக்கம்”(1953) சோ.சிவபாதசுந்தரம் உருவாக்கிய “மாணிக்கவாசகர் அடிச்சுவட்டில்”(1947) அடுத்து ஏ.எம்.ஏ அஸிஸ் (1967-1968), எஸ்.எம்.கமால்தீன்(1968), எஸ்.எம்.ஏ. ஹஸன். ஆகிய மூன்று எழுத்தாளர்களது படைப்புகள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. இவற்றுள் மேற்குறிப்பிட்ட பயண இலக்கியத்தின் பண்புகளைக் கொண்ட நூல்களாக ஏ.எம்.ஏ அஸிஸ், எஸ்.எம்.கமால்தீன், எஸ்.எம்.ஏ. ஹஸன் ஆகிய மூன்று இஸ்லாமிய எழுத்தாளர்களது படைப்புகள் காணப்படுவதை அவதானிக்கலாம். எனவே இவர்கள் மூவரும் ஈழத் தமிழ்ப் பயணஇலக்கியத்தில் பயண

இலக்கியப் பண்புகளைக் கொண்ட நூல்களின் படைப்பாளிகளின் முன்னோடிகளாவர்.”(50) என எழுதிச் செல்கிறார்.

நான் எழுதிய முதலாவது பயண இலக்கியமான “அவுஸ்திரேலியப் பயணக்கதை” பற்றியும் அந்தப் பயண இலக்கியத்தில் பதிவாகியுள்ள முக்கிய விடயங்கள் பற்றியும் அந்தப்பயணம் எனக்கு ஏற்படுத்தித் தந்த இலக்கிய உறவுகள், பற்றியும் இந்த அத்தியாயத்தில் கூற விழைகிறேன். இவ்வாறு கூறிச் செல்கையில் இந்தப்பயண இலக்கியத்தின் உருவ உள்ளடக்கங்களில் பயண இலக்கியப் பண்புகளை எவ்வாறு சித்திரித்துள்ளேன் என்பதனையும் பதிவுசெய்வேன்.

“12-4-1999 அதிகாலை.

அவுஸ்திரேலியாவின் நிலப்பரப்பின் மேலாக சிட்னி நகரை நோக்கி அந்த விமானம் அதியுயரத்தில் பறந்துகொண்டிருந்தது. எனது இருக்கையில் சற்றுப் பின்புறமாகச் சரிந்து, விமானப்பணியாளர் கொடுத்த போர்வையால் உடலைப் போர்த்திக்கொண்டு நான் நித்திரையில் ஆழ்ந்திருந்தேன். இலங்கையில் இருந்து புறப்பட்டு ஏறத்தாழ பதினெட்டு மணிநேரம் பயணம் செய்த களைப்பு என்னை அவ்வாறு அயரச் செய்து விட்டது.

பக்கத்தில் இருந்த எனது மனைவி அவசர அவசரமாக எனது கைகளைப்பிடித்து அசைத்து, “எழுந்திருங்கள், அதோ! வெளியே பாருங்கள். நாங்கள் வாழ்க்கையில் கண்டிராத ஒரு காட்சி தெரிகிறது” என்றாள்.

விமானத்தின் சிறிய யன்னல் கண்ணாடியூடாக நான் வெளியே பார்த்தேன்.

ஆ! எத்தனை கொள்ளை அழகு! கிழக்கு வானில் சூரியன் தங்கப்பாளமாக ஜொலித்தபடி உதயமாகி கொண்டிருந்தான். சூரியோதயத்தை நான் முன்னர் கடற்கரையோரங்களில் நின்று பார்த்துக் களித்திருக்கிறேன். ஆனால், உயரத்தில், பறந்துகொண்டிருக்கும் விமானத்திலிருந்து, புதிய கோணத்தில், வெண்பஞ்சக் கூட்டங்களாக மிதந்து கொண்டிருக்கும் மேகங்களாக அந்த அழகிய காட்சியைப் பார்த்தபோது நான் மெய் மறந்துபோனேன். கிழக்குவானம் செக்கச் செவ்வெரனக் காட்சியளித்தது. ஆதவனின் ஒளிப்பிழம்புகள் கணத்துக்குக் கணம் புதிது புதிதாய் கொள்ளை அழகை அள்ளித் தெளித்துக் கொண்டிருந்தன.

கடற்கரையோரத்தில் சூரியோதயத்தைத் தரிசித்து, அதன் அழகைக் கவிதையில் வடித்த எமது கவிஞர்கள், இத்தகைய ஓர் அருங்காட்சியைப் பார்த்தால் வர்ணிக்க வார்த்தைகளின்றித் திணறித்தான் போவார்கள்.

“ஹலோ குட் மோனிங்” பக்கத்துச் சீற்றில் இருந்த பயணி என்னைப் பார்த்து வந்தனம் தெரிவித்துப் புன்னகைத்தார்.

“குட் மோனிங் ஹௌ ஆர் யு?” என அவருடன் சம்பாஷனையைத் தொடர்ந்தேன்.

“எனது பெயர் மக் டொனால்ட், நீங்கள் இப்போதுதான் முதன்முதலாக அவுஸ்திரேலியாவுக்கு வருகிறீர்கள் போலத்தெரிகிறது. சுற்றுலா மேற்கொண்டு இந்தியாவிலிருந்தா வருகிறீர்கள்?” அவரது ஆங்கில உச்சரிப்பு அவரை ஓர் அவுஸ்திரேலியர் என இனங்காட்டியது.

அந்த விமானத்தில் பயணஞ் செய்த பயணிகளில் எனது மனைவி மட்டுமே புடவை அணிந்திருந்தாள். அவளது தோற்றமும் நெற்றியில் துலங்கிய குங்குமமும் எம்மை இந்தியர் என நினைக்க அவருக்குத் தோன்றியிருக்கவேண்டும்.

“இல்லையில்லை. நாங்கள் ஸ்ரீலங்காவிலிருந்து வருகிறோம். நீங்கள் கூறியதுபோல் இப்போதுதான் முதற்தடவையாக அவுஸ்திரேலியாவுக்கு வருகிறோம். எங்களது மகனின் திருமணம் சமீபத்தில் ஸ்ரீலங்காவில் நடந்தது. மணப்பெண் கடந்த பத்து வருடங்களாக அவுஸ்திரேலியாவில் வசிப்பவள். இங்கு சிட்னி நகரிலும் மணமக்களுக்கு ஒரு திருமண வரவேற்புசாரம் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டிருக்கிறது, அதிலே கலந்து கொண்டவற்றாகவே நாங்கள் இப்போது வந்து கொண்டிருக்கிறோம்”

“ஓ, குட். நீங்க இங்கு தங்கியிருக்கும் காலத்தில் அவுஸ்திரேலியாவையும் சுற்றிப்பாருங்கள். பல அரிய காட்சிகளைக் காண்பீர்கள். புதிய அனுபவங்களைப் பெறுவீர்கள்.”

“எங்களுக்கும் அந்த எண்ணமுண்டு. ஆனாலும் நாங்கள் ஆறுவார லீவிலேதான் இங்கு வருகிறோம். முடிந்த வரை முக்கமான இடங்களைச் சுற்றிப் பார்ப்போம்” என்றேன்.

“நான் ஒரு உல்லாசப் பயணிகள் வழிகாட்டி. சிட்னி நகரில் உள்ள ஏ.எம்.பிட்வர் என்னும் உயரிய கோபுரத்தில் தொழில் புரிகிறேன். தவறாது நீங்கள் அங்கு வாருங்கள். அவுஸ்திரேலியாவிலேயே மிகவும் உயர்ந்த கோபுரம் அதுதான். அங்கிருந்து பார்த்தால் சிட்னி நகரம் முழுவதையுமே ஒரே பார்வையில் தரிசிக்க முடியும்” எனக்கூறி தனது விசி்ட்டிங்கார்ட் ஒன்றையும் என்னிடம் தந்தார்.

மேற்குறிப்பிட்ட பகுதி எனது “அவுஸ்திரேலியப் பயணக்கதை”யின் ஆரம்பம்.

மகனின் திருமண வரவேற்புசார விழாவில் பங்கு பற்றுவதற்காக நான் அவுஸ்திரேலியாவுக்கும் பயணம் செய்த போதிலும் எனது எண்ணமெல்லாம் அந்நாட்டில் வாழும் கலை, கலாசார, பண்பாடு வாழ்க்கை முறை ஆகியவற்றை அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதிலும் நம்நாட்டிலிருந்து புலம்பெயர்ந்துசென்று அங்கு வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் படைப்பாளிகளை கலைஞர்களைச் சந்தித்து அளவளாவ வேண்டும் என்பதிலுமே இலயித்திருந்தது.

“நாங்கள் முதன்முதலில் அவுஸ்திரேலியா சென்ற காலகட்டத்தில் மகனது வீடு “ஹோம்புஷ்” என்ற இடத்தில் அமைந்திருந்தது. இது இலங்கைத் தமிழர்கள்

செறிந்து வாழும் இடம். கொழும்பிலே ஒரு குட்டி யாழ்ப்பாணமாக வெள்ளவத்தை திகழ்கிறதல்லவா, அதேபோன்று சிட்னி நகரிலே ஹோம்புஷ் குட்டி யாழ்ப்பாணமாகத் திகழ்கின்றது.

ஒரு ரம்மியமான காலை வேளையில் நானும் மனைவியும் வெளியிலே உலாவிவருவதற்குப் புறப் பட்டோம். சிறிது தூரம் நடந்து சென்றபோது ஒரு தமிழ்க் கடை தென்பட்டது. உள்ளே நுழைந்து கடையைச் சுற்றிப் பார்த்தபோது எங்களுக்குப் பெரும் வியப்பு ஏற்பட்டது.

அரிசி என்றால் அதில் பல தினுசுகள் இலங்கை, இந்தியா, பாகிஸ்தான் போன்ற நாடுகளிலிருந்து வந்திருந்தன. ஊறுகாய் என்றால் அதில் ஐம்பது வகையாவது இருக்கலாம். மிளகாய்த்தூள், நல்லெண்ணெய், புளியம் பழம், இராசவள்ளிக்கிழங்கு, அரிசிமா, ஓடியல் மா இப்படியான பொருட்களெல்லாம் கிடைக்கின்றன. முருங்கைக் காய் துண்டாடப்பட்டு போத்தல்களில் அடைக்கப்பட்டு விற்கப்படுகின்றன. கர்ப்பிணிகளுக்கு “வெள்ளை நிறக்குழந்தை” பெறக் குங்குமப் பூவும் கிடைக்கிறது. சுருக்கமாகச் சொல்லப்பினால் நம்நாட்டில் தட்டுப்பாடான பொருட்கள்கூட இங்கே தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன.

என் மனைவி சனிக்கிழமைகளில் எண்ணெய் தேய்த்து தலைக்குச் சிகைக்காய் புரட்டி சனி நீராடும் வழக்கத்தை சிறிவயதிலிருந்தே கடைப்பிடிப்பவள். எனக்கும் அந்தப்பழக்கம் உண்டு. இது யாழ்ப்பாண மண்ணுடன் தொடர்புடையது. அந்த உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் இத்தகைய நீராடல் பொருத்தமுடையது. அவுஸ்திரேலியா வரும்போது நாம் சிகைக்காய் கொண்டு வர மறந்துவிட்டோம். மனைவிக்கு இதனால் சிறிது கவலை.

அவுஸ்திரேலியா குளிர்நாடு இங்கெல்லாம் சனி நீராடினால் சன்னி பிடித்துவிடும் அதனால் இங்கு இருக்கும்வரை அந்தப்பழக்கத்தை நிறுத்திவைப்பதுதான் நல்லது என என் மனைவிக்குச் சமாதானம் கூறினேன்.

அந்தக் கடையில் சிகைக்காய் இருப்பதைப் பார்த்ததும் மனைவிக்கு ஒரே சந்தோஷம் குதூகலம்.

இதிலிருந்து ஒன்றுமட்டும் எனக்குப் புரிந்தது. அந்தக் குளிர் நாட்டிலும் எண்ணெய் சிகைக்காய் புரட்டி தோய்வதற்கு யாழ்ப்பாணத்திலிருந்து புலம் பெயர்ந்தோர் பலர் அங்கிருக்கின்றனர். அதுமட்டுமல்ல தமது தொட்டிலிற் பழக்கத்தை கெட்டியாகப்பிடித்து தமது பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து விடுபடாது வாழ்பவர்கள் - சமூகச் சூழலால் அடித்துச் செல்லப்படாதவர்கள் பலர் அங்கு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

கடையில் கவுண்டரில் இருந்தவருடம் கதை கொடுத்தேன். “நான் ஓர் எழுத்தாளன். இலங்கையிலிருந்து வந்திருக்கிறேன். இங்கு புலம்பெயர்ந்து வாழும் எழுத்தாளர்களைச் சந்திக்க விரும்புகிறேன். உங்களுக்கு யாரையாவது தெரியுமா?” எனக்கேட்டேன்.

“இப்போது இங்குள்ள எழுத்தாளர்கள் எஸ். பொ., மாத்தளை சோமு, கவிஞர் அம்பி ஆகியோர்

தற்காலிகமாக வேறு இடங்களுக்குச் சென்றுள்ளார்கள்” என்றார்.

இவர்கள் எல்லோரும் இவரது கடைக்கு வருவார்களாம். இவர்களது தொலைபேசி எண்களும் இவரிடம் இருந்தன.

அவரது பதிலைக்கேட்டதும் நான் சோர்ந்து போனேன்.

எனது முகத்தில் தெரிந்த ஏமாற்றத்தைக் கவனித்துவிட்டு, “பேராசிரியர் பொன். பூலோகசிங்கம் இங்குதான் இருக்கிறார். அவரை உங்களுக்குத் தெரியுமா?” எனக்கேட்டார்.

அவரை நான் அறிந்திருந்தேன். ஆனாலும் நேரில் சந்தித்துக் கதைக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பம் எனக்கு இருந்ததில்லை. “இந்துக் கலைக் களஞ்சிய”த் தொகுப்பினை உருவாக்கும் சீரிய தொண்டில் ஈடுபட்டவர் என்ற பெருமதிப்பு அவர்மேல் எனக்குண்டு. ஆனால் என் மனைவிக்கு அவரை நன்கு தெரிந்திருந்தது. கண்டி கல்வித் திணைக்கள மத்தியமாகாண இந்து சமயபாட இணைப்பாளராகவும் ஆசிரிய ஆலோசகராகவும் கடமை புரிந்த என் மனைவி உயர்வகுப்பு மாணவர்களுக்கான சைவசமயப் பாடநூல்களை எழுதும் பணியில் அவருடன் சேர்ந்து பணியாற்றியிருந்தாள். எனவே எம்மை அவருக்கு அறிமுகம் செய்வதில் சிரமம் இருக்காது என்ற நிலையில் பேராசிரியரது தொலைபேசி எண்ணை அவரிடம் பெற்றுக் கொண்டோம்.

“சிட்னி நகரைச் சுற்றிப்பார்க்கவரும் உல்லாசப் பயணிகள் தமது சுற்றுலாவை ஆரம்பிப்பதற்கு ஒரு சிறந்த இடமாக ஏ.எம்.பிட்வர் என்னும் கோபுரத்தைத் தெரிவு செய்வார்கள். அங்கிருந்து சிட்னி நகரம் முழுவதையுமே ஒரு “பறவைக்கண்” பார்வையாகப் பார்க்க முடியும்.

கோபுரத்தின் மேற்தளத்திற்குச் செல்ல வேண்டிய அனுமதிச் சீட்டைப் பெற்றுக்கொண்டு “லிப்நர்”ல் ஏறினோம். பதினான்கு பேர்களை ஒரே நேரத்தில் மேற்தளத்திற்குக் கொண்டு செல்லக் கூடிய வலிமை பொருந்திய அந்த “லிப்நர்” 305 மீற்றர் உயரமுள்ள அந்தக் கோபுரத்தின் மேற்தளத்தை நாற்பதே விநாடிகளில் சென்றடைகிறது.

ஆ! என்ன கொள்ளை அழகு. நகரத்தின் மணி விளக்குகள் நீலம், சிகப்பு, மஞ்சள், பச்சை என விதம் விதமாய் ஜொலிக்கின்றன. வானுயர்ந்த கட்டிடங்கள் கம்பீரமாய்க் காட்சிதருகின்றன. உலகப் புகழ்பெற்ற “ஓப்ரா” ஹவுஸ் சந்திர ஒளியில் தகதகக்கிறது. உலகின் அதியுயரமான அலங்கார வளைவுப் பாலத்தில் வாகனங்கள் ஒளி பாய்ச்சியபடி அங்கும் இங்கும் ஓடுகின்றன. துறைமுகத்தில் வள்ளங்கள் ஒளியை உமிழ்ந்தபடி விரைகின்றன. நீலவானில் தெரியும் நட்சத்திரப் பூக்களையும் விஞ்சிக்கொண்டு பூலோக மின்விளக்குகள் வர்ணஜாலம் காட்டுகின்றன. ஆகா! இது என்ன இந்திரலோகமா! என் வாழ்வில் என்றுமே காணாத அழகுக் காட்சிகளை நான்

அங்கு கண்டேன்.

இந்திரலோகத்தை மயன் என்ற தேவதர்சன் நிர்மாணித்ததாய் புராணக்கதைகளில் படித்திருக்கிறேன். அந்த மயனின் வாரிசுகள்தான் இந்த சிட்னி நகரத்தை நிர்மாணித்தார்களா!

கோபுரத்தின் மேல்தளத்தில் பல சுற்றுலாப் பயணிகள் நிறைந்திருந்தனர். சுற்றுலாப்பயணிகள் வழிகாட்டி ஒருவர் அவர்களுக்கு விளக்கம் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார்.

இப்போது சிட்னி நகர் அமைந்திருக்கும் இடத்தில் முன்னர் ஆதிவாசிகளான "அபோரிஜன்ஸ்" மக்களே வாழ்ந்தனர். 1777ல் பிரித்தானிய கடற் படையைச் சேர்ந்த கப்டன் ஜேம்ஸ் குக் என்பவர் "பொட்டானி" வளைகுடாவில் வந்திறங்கினார். அன்று முதல் அவுஸ்திரேலியா பிரித்தானியாவின் ஆட்சிக்குட்பட்ட நாடாயிற்று. அதனைத் தொடர்ந்துவந்த காலப் பகுதியில் குற்றவாளிகளைச் சிறைப்படுத்த அவர்கள் அவுஸ்திரேலியாவைப் பயன்படுத்தினர். 1788ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 26ஆம் திகதி பதினொரு சிறிய கப்பல்கள் சிட்னித் துறைமுகத்தை வந்தடைந்தன. கப்டன் ஆர்தர் பிலிப் என்பவர் தலைமையில் வந்தடைந்த இந்தக் கப்பல்களில் 750 கைதிகள் உட்பட 1300 பேர் இருந்தனர். அன்று முதல் அவுஸ்திரேலியா ஒரு குடியேற்ற நாடாயிற்று. இவ்வாறு கைதிகளைக் கொண்டுவந்து குடியேற்றும் கைங்கரியம் 1840 ஆம் ஆண்டுவரை தொடர்ந்ததாகச் சரித்திரம் கூறுகிறது. ஆங்கிலேயரின் சிறைக் கூடமே இன்று அழகிய அவுஸ்திரேலியாவாகியிருக்கிறது."

பயணிகளுக்கு விளக்கம் கொடுத்துக் கொண்டிருந்த பயணிகள் வழிகாட்டியிடம் அங்கு சுற்றுலாவில் வந்த ஒருவர் ஒரு கேள்விகேட்டார், "இந்தக் கோபுரத்தில் ஒரே நேரத்தில் கிட்டத்தட்ட ஆயிரம் பேர் வரை ஏறி நிற்கின்றார்கள். இரண்டு தளங்களில் சுழலும் கடைகள் வேறு இருக்கின்றன. மேலே பாரிய தண்ணீர்த் தொட்டியொன்றும் இருக்கிறது. இவற்றையெல்லாம் தாங்கிக்கொண்டு இக்கோபுரம் இயற்கை அனர்த்தங்களால் தகர்ந்துவிடாமல் இருக்க எத்தகைய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன?"

"இந்தக் கோபுரத்தின் கட்டிடத் தரம் அதி உச்சமானது. உலகத்தின் பாதுகாப்பான கட்டிடங்களில் ஒன்றாகவும் இது கணிக்கப்பட்டுள்ளது. 56 பாரிய "கேபிள்கள்" எந்தவொரு நிலையிலும் இந்தக் கோபுரத்தை அசையவிடாது தாங்கிப் பிடித்துள்ளன. பாரிய புயலுக்கோ பூகம்பத்திற்கோ இந்தக் கோபுரம் ஆட்டம்கண்டுவிடாது." என விளக்கம் கொடுத்தார் பயணிகள் வழிகாட்டி.

சிட்னி நகரை இந்தக் கோபுரத்திலிருந்து பார்ப்பது போன்று "மொனோ ரயில்" எனப்படும் மின்சாரத்தில் இயங்கும் புகையிரதத்தில் சுற்றிப் பார்க்கலாம். இந்த "மொனோரெயிலி"ன் தண்ட

வாளங்கள் நிலமட்டத்திலிருந்து 60அடி உயரத்திலே பொருத்தப்பட்டுள்ளன. இந்த ரெயிலில் 20 நிமிடம் பயணம் செய்தும் நகரின் அழகிய காட்சிகளை மிகவும் அருகில் பார்க்க வசதியுண்டு. இந்த ரெயில் ஏழு ஸ்தானங்களில் நிறுத்தப்படுகிறது.

"டெலிபோன் மணிபோல் சிரிப்பவள் இவளா?" என்ற சினிமாப்பாடல் "இந்தியன்" படத்தில் வருகிற தல்லவா அந்தப் பாடற் காட்சியில் கமல்ஹாசன் ஒரு படகில் பயணம் செய்கிறார். அந்தக்காட்சி படமாக்கப்பட்ட சூழலிலேதான் உலகப் புகழ்பெற்ற "ஓப்ராஹவுஸ்", சிட்னி துறைமுகம், "ஹாபர் பிரிட்ஜ்" ஆகிய அமைந்துள்ளன. ஏறத்தாழ 58 சதுர கி.மீ. விஸ்தீரணமுடைய சிட்னி துறைமுகம் ஒரு சுவர்க்க லோகம்போல் விளங்குகிறது.

முதன் முதலில் அவுஸ்திரேலியாவில் வந்திறங்கிய கப்டன் குக் பயணம் செய்த பாய்மரக் கப்பலின் அமைப்பில் இங்கு ஒரு படகைச் செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். இப்படகில் மாலுமிகள் 18ஆம் நூற்றாண்டின் உடைகளைப்போலவே உடையணிந்து அந்தக்கால மனிதர்கள்போலத் தோற்றமளிக்கிறார்கள். உல்லாசப் பயணிகள் இந்தப்படகில் ஏறி இக்கரையில் இருந்து அக்கரைக்குச் செல்கிறார்கள்.

இரவு நேரங்களில், எங்கும் பலவித வர்ணங்களை உமிழும் வெளிச்சங்களின் மத்தியில் அந்தத் துறைமுகத்தில் நின்று அழகுக் காட்சிகளைப் பார்த்து அதிசயிப்பதே ஓர் இன்பமயமான அனுபவம்தான். சிட்னி நகர் இந்தத் துறைமுகத்தின் அருகே பெருமையுடன் நிமிர்ந்து நிற்கிறது. இதன் காரணமாகத்தான் கமல்ஹாசன் "இந்தியன்" திரைப்படத்தில் சில காட்சிகளை படம்பிடிக்க இந்த இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தாரோ!

இந்தத் துறைமுகத்தில் கம்பீரமாகக் காட்சி தருவது வளைவுப்பாலம். உலகத்திலேயே மிகப்பெரிய வளைவுப் பூலமாக இது கருதப்படுகிறது. 1932ல் கட்டி முடிக்கப்பட்ட இந்தப்பாலம் தொழிற்புரீதியிலும் ஒரு பாரிய சாதனையாகக் கருதப்படுகிறது.

மிகப் பெரிய வில்லொன்றை நாண்பகுதி கீழ்ப் புறமாக இருக்கும்படி வைத்தால் எவ்வாறு தோற்றமளிக்குமோ அவ்வாறான தோற்றத்தை இந்தப்பாலம் கொண்டிருக்கிறது. நகரின் வடபகுதிக்கும் தென்பகுதிக்கும் இடையேயுள்ள 500மீற்றர் அகலமான நீர்ப் பரப்பின் மேலாக இந்தப்பாலம் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. வளைவின் அதுபுயரமான பகுதி 134மீட்டர் உயரம் கொண்டது. வளைவுப்பகுதியிலிருந்து பலம் பொருந்திய உருக்குக் கேபிள்கள் 49மீற்றர் அகலமான இந்தப் பாலத்தை தாங்கிப்பிடித்துக் கொள்கின்றன. இந்தப் பாரிய உருக்குப் பாலத்தில் வாகன நெரிசல்கொண்ட நேரத்தில் 15,000 கார்கள் ஒரு மணித்தியாலத்தில் பயணஞ் செய்வதாகக் கணக்கிட்டுள்ளார்கள்.

"புலம்பெயர்ந்து சென்று வேறொரு நாட்டில் குடியேறும் தமிழர்கள் முதலில் தமது ஆன்மீகத்

தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய அங்கு கோயில்களை அமைப்பார்கள். பின்னர் தமது பண்பாடு கலை, கலாசாரத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கென மன்றங்கள், சங்கங்களை அமைப்பார்கள். அதன்பின்னர் தமது நாளாந்த தேவைகளுக்கான பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்வதற்கென கடைகளை அமைப்பார்கள். இந்தியாவிலிருந்து புலம்பெயர்ந்து இலங்கை, மலேசியா, தென் ஆபிரிக்கா, பீஜித்தீவுகள் போன்ற இடங்களுக்கு புலம் பெயர்ந்த தமிழர்கள் இதனையே செய்தார்கள். இப்போது இலங்கையிலிருந்து சென்று பல்வேறு நாடுகளில் குடியேறிய தமிழர்களும் இதனையே செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

“பேராசிரியர் பொன்.புலோகசிங்கம் அவர்களின் இல்லத்திற்கு நானும் மனைவியும் சென்ற போது பேராசிரியர் தம்பதிகள் எம்மைப் பெருமகிழ்வுடன் வரவேற்றார்கள். நீண்ட நேரம் அவருடன் உரையாடினோம்.

“சிட்னி மூத்த பிரஜைகள் சங்கம்” என்ற அமைப்பில் பேராசிரியர் ஒரு முக்கிய உறுப்பினராக இருக்கிறார். இச்சங்கத்தின் செயற்பாடுகளாக தைப் பொங்கல், வருடப்பிறப்பு, தீபாவளி, கிறிஸ்மஸ் கொண்டாட்டங்களைப் பெரிய அளவிலே கொண்டாடுகிறார்கள்.

“தமிழர்தம் பண்பாடு கலை கலாசாரம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும் நோக்குடன் சிட்னி நகரில் மட்டும் 64 மன்றங்கள் சங்கங்கள் இயங்குவதாக அறியக்கிடக்கிறது.

“சிட்னி முருகன் கோயில், “ஹெலன்ஸ் பேர்க்”கில் உள்ள சிவா-விஷ்ணு கோயில் ஆகியவை புகழ்பெற்ற கோயில்கள். சிட்னி முருகன் கோயிலில் “சைவ மன்றம்” என்ற அமைப்பு இயங்கிவருகிறது. இங்கு ஞாயிறு பாடசாலைகளை அமைத்து சமய வகுப்புகள் நடத்துகிறார்கள். தேவார திருவாசகங்களைப் பண்ணோடு பாடவும் பயிற்சி கொடுக்கிறார்கள். நாயன்மார்க்ருபுசைகளும் நடைபெறுகின்றன.

“அவுஸ்திரேலியப்பிரஜை ஒருவருக்கு அந்நாட்டு அரசாங்கம் பலவழிகளிலும் உதவி புரிகிறது. குழந்தை ஒன்று பிறந்தால் அதற்கு வேண்டிய மருத்துவப் பராமரிப்புகள், நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகள், அதன் வளர்ச்சி பற்றிய கணிப்பீடுகள், ஆலோசனைகள் யாவும் அரசாங்கச் செலவிலேயே இடம் பெறுகின்றன.

பிள்ளை வளர்ந்து பாடசாலைக்குப் போகத் தொடங்கியதும் அதன் படிப்புச் செலவுக்கென அரசாங்கத்தினால் மானியம் வழங்கப்படுகிறது. பிள்ளைகள் உள்ள பெற்றோருக்கு அவர்களது சம்பளத்தில் அறவிடப்படும் வரிகளில் சலுகைகள், கழிவுகள் கிடைக்கின்றன. பிள்ளைகள் வளர்ந்து 18 வயது வரும்வரை இந்தப் பணம் பெற்றோருக்கு வழங்கப்படுகிறது. பிள்ளைகளுக்குப் 18 வயதுவந்ததும் இந்தப்பணம் பிள்ளைகளின் கைகளிலே நேரடியாகக் கொடுக்கப்படுகிறது. புத்தகங்கள் வாங்கவும் படிப்போடு சம்பந்தப்பட்ட ஏனைய செலவுகளுக்கும்

இந்தப்பணம் வழங்கப்படுகிறது. இவற்றைவிட அவர்கள் புகையிரதம் பஸ் போன்றவற்றில் பயணம் செய்வதற்கும் சலுகை அடிப்படையில் ரிக்கற்றுகள் வழங்கப்படுகின்றன. ஒருவன் தனது படிப்பை முடித்தபின் வேலைதேடிக் கொண்டிருக்கும்போது “டோல்மனி” என அரசாங்கத்தால் அவனது நாளாந்தச் செலவுக்கென பணம் வழங்கப்படுகிறது. சுருக்கமாகச் சொல்லப்போனால் குழந்தை யொன்று பிறந்து வளர்ந்து படித்துப் பெரியவனாகி தொழில் ஒன்றைப் பெறும்வரை அரசாங்கம் அவனுக்கு உதவுகிறது. பெற்றோருக்கு அவன் சுமையாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.”

மேலே குறிப்பிட்டவை “அவுஸ்திரேலியப் பயணக்கதை” என்ற எனது பயண இலக்கிய நூலில் நான் எழுதியவற்றில் சில பகுதிகள். வகைமாதிரிக்கு எடுத்துக் காட்டாக சில பகுதிகளை மட்டுமே இங்கு குறிப்பிட்டுள்ளேன். இந்தப் பயண இலக்கியத் தொடர் தினக்குரல் பத்திரிகையில் 20வாரங்கள் வெளிவந்தது. பின்னர் நூலுருப் பெற்றது. இந்த நூலுக்கு எழுத்தாளர் லெ.முருகுபதிமுன்னுரை எழுதியுள்ளார். பேராதனைப் பல்கலைக்கழகத் தமிழ்த்துறைத் தலைவரும் பேராசிரியருமான சி.தில்லைநாதன் அணிந்துரை வழங்கியுள்ளார். அவரது அணிந்துரையில் சில பகுதிகளைக் கீழே தருகிறேன்:

“எழுத்தாற்றலும் பெற்ற அனுபவங்களைப் பிறரோடு பகிர்ந்துகொள்வதில் ஆர்வமும் மிகுந்தவரான தி.ஞானசேகரன் தாம் சமீபத்தில் மேற்கொண்ட அவுஸ்திரேலியப் பயணம் குறித்து இந்நூலினை எழுதியுள்ளார். அவுஸ்திரேலியாவின் வரலாறு, சுவாத்தியம், வாழ்க்கை முறைகள், விநோதப்பழக்க வழக்கங்கள், தொழிநுட்ப வளர்ச்சி, கல்வி சுகாதார, போக்குவரத்து, பொழுது போக்கு வசதிகள் முதலானவை அனுப்புத்தட்டாத வகையில் தொட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளன. உலகில் தம்நாடு பல துறைகளில் முன்னணியில் திகழவேண்டும் என விழையும் குடிமக்களின் மன ஆர்வம், வேறுபாடுகளையும் பன்முகப்பாட்டையும் புரிந்தேற்றுக்கொள்ளும் மனோபக்குவம், அரச வைத்திய சாலைகளிற் பணி புரியும் வைத்தியர் தனியார் வைத்திய நிலையங்களில் பணி புரிவதைத் தடுக்கும் சமூகநலக் கட்டுப்பாடு - இப்படிப் பலவிடயங்கள் எங்கள் கவனத்துக்குரியனவாக உள்ளன.

சுமார் ஐம்பதினாயிரம் இலங்கைத் தமிழர்கள் அவுஸ்திரேலியாவிற் குடியேறியிருக்கிறார்கள். அவர்களைப் பற்றி அறிவதில் திரு.ஞானசேகரனுக்கும் எங்களுக்கும் அதிக ஆர்வம் இருக்கும். என்பதைச் சொல்லவேண்டியதில்லை. புதிய சூழலில் அவர்கள் வாழ்க்கை அமைந்துள்ளவாற்றையும், தமது ஆத்மீக உலகியல் தேவைகளை நிறைவேற்றும் பொருட்டு கோவில்களையும் கல்வி நிலையங்களையும் கலை, இலக்கிய மன்றங்களையும் அவர்கள் அமைத்துள்ள வாற்றையும் திரு. ஞானசேகரன் எடுத்துக் காட்டியுள்ளார்.

அங்குள்ள எமது மக்கள் தாயக நினைவுகளில் தவிப்பதையும் எங்கள் பிரச்சினைகளிலும் தீர்வுகளிலும் அவர்கள் கொண்டுள்ள ஆர்வத்தையும் ஆசிரியர் குறிப்பிடுகிறார். எங்களுக்கும் அவர்களுக்கும் இடைப்பட்ட உறவாடலுக்கு ஒருவகையில் உதவும் இந்நூல் இருசாராருடைய மன உளைச்சல்களையும் ஓரளவுக்கு உணர்த்துவதாயுள்ளது. அங்கு குடியேறியுள்ளவர்களுடைய பிறந்தமண் குறித்த ஏக்கம், இருக்கும் இடம் பற்றிய பிரச்சினை, எதிர்காலம் பற்றிய வினாக்கள் முதலானவை சுட்டிக் காட்டப்பட்டுள்ளன. இழந்துவிட்ட தாய்மண்ணின் நினைவுகள் ஒருபுறம்வாட்ட மறுபுறத்தில் விலகிப்போகும் தலைமுறை பற்றிய பரிதவிப்பு அவர்களை வாட்டுகிறது. என்று திரு.ஞானசேகரன கூறுகிறார். புதிய தலைமுறையினரின் போக்குக் குறித்த அங்கலாய்ப்பு அவுஸ்திரேலியா, கனடா முதலான தேசங்களுக்குப் பெயர்ந்துள்ள தமிழர்முன் மட்டுமன்றி எங்கள் முன்னும் இலேசில் விடைகாணமுடியாத வினாக்களை எழுப்பி நிற்கிறது.

அது எவ்வாறாயினும், அதிக பிரயத்தனமின்றி படிக்கக் கூடிய சரளமான நடையில், சில சந்தர்ப்பங்களில் அவரோடு கூடச் செல்வதுபோன்ற உணர்வு தோன்றும் வகையில் திரு.ஞானசேகரன் இப்பிரயாணக் கதையினை எழுதியுள்ளார். இயற்கைக் காட்சிகளிலும் செயற்கைக் கோலங்களிலும் மனம் இலயித்துநின்று சிலவிடங்களில் அவர் வர்ணிக்கும்விதம் அவரது சிருஷ்டித் திறனைக் காட்டுவதாயுள்ளது. அவரது இம்முயற்சியை தமிழ்கூறு நல்லுலகம் பாராட்டி வரவேற்கும் என நம்புகிறோம்*(51)

இந்தப் பயண இலக்கியப் பதிவுகளுக்கு அப்பால், இந்த அவுஸ்திரேலியப் பயணத்தில் நான் சந்தித்த எனது இலக்கியத்தத்தில் முக்கியமாகப் பதிவு செய்ய வேண்டிய இரண்டு இலக்கிய நண்பர்கள்பற்றி நான் இங்கு குறிப்பிடவேண்டும்.

ஒருவர் எழுத்தாளர் லெ.முருகபுபதி. இவர் எனது பயணத்தில் மெல்பேர்ன் நகரின் பல பகுதிகளை சுற்றிக்காட்டியது மட்டுமல்லாது. அங்குள்ள வாழ்க்கை முறையின் பல பக்கங்களை எனக்குப் புரிய வைத்தவர். அவுஸ்திரேலியா பற்றிய பல தகவல்களை எனக்குத் தந்துதவியார். அங்குள்ள பல இலக்கியவாதிகளை எனக்கு அறிமுகம் செய்தவர். என்னை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டவர். என்னில் அளவு கடந்த நம்பிக்கை வைத்திருப்பவர். என்னுடனான நட்பைத் தொடர்ந்தும் இறுக்கமாகப் பேணிவருபவர்.

மற்றவர் கலாநிதி த.கலாமணி. இவரையும் நான் முதன் முதலில் அவுஸ்திரேலியாவிலேதான் சந்தித்தேன்.

சி.டீனி மூத்த பிரஜைகள் சங்கத்தின் ஆதரவில்

நாடகக் கருத்தொன்று பேராசிரியர் பொன் பூலோக சிங்கம் தலைமையில் நடைபெற்றது. அதிலே பேச்சாளர்களில் ஒருவராக த.கலாமணி கலந்து கொண்டார். ஏனைய பேச்சாளர்களாக பரத நாட்டியக்கலைஞர் திருமதி கார்த்திகா கணேசன், அ.சந்திரசேகரன், கலாநிதி வே. இளங்கோ, திரு. சிவகுரு மனோகரன் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

அன்று, த. கலாமணி அவர்கள் “யாழ்ப்பாண நாடகப் பாரம்பரியங்கள்” என்ற தலைப்பிலே உரையாற்றினார். அவர் தனது பேச்சிலே பல அரிய கருத்துக்களைக் கூறியது மட்டுமல்லாது இசையோடு பல பாடல்களையும் பாடிக்காட்டி சபையோரைப் பெரிதும் கவர்ந்தார். அன்றைய கருத்தரங்கிலே அவரது பேச்சே தூக்கலாக இருந்தது. சபையார் கருத்துரைக்கான நேரத்தில், கலாமணியின் பேச்சைப்பற்றி நான் சிலாகித்துக் கூறினேன்.

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக விரிவுரையாளரான திரு.கலாமணி தனது கலாநிதி பட்டப்படிப்பிற்காக புலமைப்பரிசில்பெற்று அங்கு வந்திருந்தார். அவரிடம் தொலைபேசி எண்ணைப் பெற்றுக்கொண்டு மறுநாள் நானும் மனைவியும் அவரது இல்லத்திற்குச் சென்றோம். இலக்கியம் பற்றியும் அவுஸ்திரேலிய வாழ்க்கை பற்றியும் பலதும் பத்தும் பேசினோம். அதன்பின்னர் நான் அவுஸ்திரேலியா செல்லும் சந்தர்ப்பங்களிலெல்லாம் திரு. கலாமணியின் இல்லத்திற்கு அடிக்கடி சென்று அளவளாவி மகிழ்வேன். அவரும் எனது மகனின் இல்லத்திற்கு வருவார். அவுஸ்திரேலியாவில் எனது பேரக்குழந்தையின் முதலாவது பிறந்தநாள் கொண்டாட்டத்தின்போதும் அவர் கலந்துகொண்டு எம்மை மகிழ்வித்தார். அவர் கலாநிதிப் பட்டப்படிப்பை நிறைவு செய்து இலங்கை திரும்பிய பின்னர் எமது நட்பு மேலும் நெருக்கமாகியுள்ளது.

அவுஸ்திரேலியாவில் நான் அவரது இல்லத்திற்குச் சென்று உரையாடும்போது, சிறுபையனாக இருந்த அவரது மகன், தாயின்பின்னால் ஒதுங்கி நின்று எமது உரையாடலை ஆர்வமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பார். ஆர்வம் மிகுந்த அந்தச் சிறுவனின் கண்கள் அவன் ஒரு விளையும்பயிர் என்பதை அப்போதே பறைசாற்றின. அந்தச் சிறுவன் பரணீதரன்தான் இன்று ஜீவநதி ஆசிரியராக இருக்கிறார், இந்தத் தொடரை நான் எழுதுவதற்கும் தூண்டுதலாக இருந்திருக்கிறார் என்பதை நினைக்கும் போது எனக்குப் பெரு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

(இனி அடுத்த இதழில்)

உசான்றுகளை

(50) உலக இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கிய மாநாட்டு மலர், மலேசியா 2011(பக்:67,68)

(51) அவுஸ்திரேலியப் பயணக் கதை (பக்:16- 17)

கட்டிளமைப்பருவம்



மனித வாழ்க்கைக் காலத்தில் கட்டிளமைப் பருவம் குறிப்பிடத்தக்கதும் சவால்கள் நிறைந்ததுமான பருவமாகும். எமது தமிழ் சமுதாயத்தைப் பொறுத்த வரையில் இன்று கட்டிளமைப்பருவத்தினருடைய சமூக விரோத செயற்பாடுகள், குற்றச் செயல்கள், காதல், போதைப்பொருட் பாவனை, இளவயதுக் கர்ப்பம், தற்கொலை முயற்சி, பாலியல் விலகல் நடத்தைகள் போன்ற பல பிரச்சினைகள் குறித்து தினமும் பேசப்படுகிறது. இன்று மனிதனுடைய வாழ்க்கையானது நாளுக்கு நாள் சிக்கல்தன்மை கொண்டதாக மாறி வருகின்றது. அதிகரித்து வரும் வாழ்க்கைத் தேவைகளும், நாகரீக மாற்றங்களும், விரைவான தொழில் நுட்ப முன்னேற்றங்களும் மனிதனுடைய வாழ்வைச் சவால் நிறைந்ததாக ஆக்கியுள்ளது. உண்மையில் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் இன்றைய உலகை எதிர்கொள்வதில் அதிகம் பிரச்சினைகளை சந்திக்கின்றார்கள்.

கட்டிளமைப் பருவ காலம் பொதுவாக 11 வயது தொடக்கம் 20 வயது வரையான காலப்பகுதியாக கூறப்பட்டாலும் எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் 22,24 வயது வரை கூட கட்டிளமைப்பருவ விருத்திகள் இடம் பெறுகின்றது. இப்பருவத்தில் உடலியல், உளவியல் மாற்றங்களால் அவர்கள் புதிய உலகை எதிர் கொள்வதாக கருதுகின்றனர். உடலியல் வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும் அவர்களிடம் வளர்ந்தோர் என்கின்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்துவதோடு தம்மை ஒத்த வயதினருடன் ஒப்பீடுகளையும் மேற்கொள்ளச் செய்கிறது. ஆண்களை விடப் பெண்களே சகவயதினருடன் தமது உடலமைப்பை ஒப்பிட்டு கவலைகளுக்கும், மனக்கிலேசத்துக்கும் உள்ளாகின்றனர்.

எமது சமுதாயத்தைப் பொறுத்த வரையில் கல்வி ஒன்று மட்டுமே எதிர்கால வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் என்று நம்பப்படுகிறது. இந்நிலையில் பாடசாலையில் கல்வி கற்பதில் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் பெரிதும் கஸ்ரங்களை எதிர் கொள்கிறார்கள். இன்று பாடப்பரப்பு புதிய அறிவியல் ரீதியாக மாற்றமடைந்து வருவதாலும் மாணவர்களது தேவைகள் அதிகரித்துக் காணப்படுவதாலும் கல்வி கற்பதானது பெரிதும் நெருக்கடியை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. O/L மாணவர்களை எடுத்துக் கொண்டால் தினமும் காலையில் பாடசாலை செல்ல வேண்டும் பின்னர் ரியூசன் செல்ல வேண்டும் வீட்டிற்கு

திரும்பி வர இரவு ஆகிவிடும். இந்நிலையில் படித்ததை மீட்டுப் பார்ப்பதற்கோ, பொழுதுபோக்குக்கோ, ஓய்வெடுப்பதற்கோ வேளைக்கு உணவு உண்பதற்கோ போதுமான நேரம் கிடைப்பதில்லை. மேலும் எமது சமுதாயத்தினுள்ள கட்டிளமைப்பருவ மாணவர்களிடம் உங்களுடைய எதிர்கால இலக்கு என்ன? எனக் கேட்டால், அதற்கு அவர்கள் தாம் அதைப் பற்றி சிந்திக்கவில்லை, இலக்கு இல்லை என்றே அதிகமானோர் கூறுகின்றனர். இவ்விதம் இலக்கின்றிச் செயற்படும்போது எக்காரியத்திலும் இவர்கள் முழுமையான ஈடுபாட்டைக் காட்டுவதில்லை. மாணவர்களை இலக்கு நோக்கிச் சிந்திக்க, பயணிக்கச் செய்ய வேண்டிய பொறுப்பு ஆசிரியர்களின் தலையாய கடமையாகும்.

மேலும் கட்டிளமைப்பருவ மாணவர்கள் பாடசாலையில் சகமாணவரிடையே தமது தனித்துவத்தை நிலைநாட்டுவதில் அதிகம் அக்கறை காட்டுவர். ஆசிரியர்களிடம் இருந்தும் சக மாணவர்களிடம் இருந்தும் நன்மதிப்பை எதிர் பார்க்கின்றனர். இந்நிலையில் பாடசாலையில் ஒருசில மாணவர்களே ஆசிரியர்களின் கவனத்தை கவர்வதோடு தூண்டுதலுக்கும் உள்ளாகின்றனர். பலர் கண்டிப்பிற்கும் தண்டனைகளுக்கும், புறக் கணிப்பிற்கும் ஆளாகின்றனர். அதனால் மனமுறிவடைவதுடன் தனியாகவும் குழுவாகவும் பாடசாலைச் சொத்துக்களை சேதமாக்கல். ஆசிரியரை பழிவாங்கும் செயற்பாடுகள். வரவுப்பதிவைக் கிழித்தல் ஆசிரியர் வாகனத்தைச் சேதமாக்கல், பாட வேளைக்கு சமூகமளிக்காமல் விடல், போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றனர். தமது இழந்த சுயமதிப்பை பிறிதொருவகையில் உயர்த்திக் கொள்ளும் நோக்கிலே இவ்வாறு செய்கின்றனர்.

கட்டிளமைப்பருவ மாணவர்களது சமூக விரோத நடத்தைகள் பலவற்றுக்கு குழுச் செல்வாக்கே பிரதானமான காரணியாக அமைகின்றது. பலர் நண்பர் குழுக்களில் அங்கம் வகிக்கவே விரும்புவர். நண்பர் குழுக்களுடைய செயற்பாடுகள் வலுவானவை. பாடசாலை போகாமல் தியேட்டர் செல்லல், பீச்சுக்குச் செல்லல், நண்பர்கள் வீட்டில் சினிமா பார்த்தல் போன்ற பல செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றனர். நண்பர் குழுத்துடன்

கூடும்போது இவர்கள் தீயது, நல்லது எது என ஆராய்ந்து செயற்படுவது குறைவு. கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் அறிகை வளர்ச்சி காரணமாக எதையும் பரீட்சித்துப் பார்க்கும் ஆவல் கொண்டிருப்பதுடன் ஏன்? எதற்கு? எவ்வாறு? எப்படி? போன்ற வினாக்களுக்கு ஊடாக ஒவ்வொரு விடயத்திற்கும் விடை காண முற்படுவர். சுறுசுறுப்பாவும் உற்சாகத்துடனும் செயற்படுவர். பாலியல் முதிர்ச்சி இயற்கையாகவே இவர்களை புதிய தேடலுக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. பாலியல் ஓமோன்களின் செயற்பாடு எதிர்பாலரில் நாட்டத்தை ஏற்படுத்துவதுடன் காதல் மோகத்தையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. இன்றைய திரைப்படங்கள் காதலையும், பாலியல் கவர்ச்சியையும் இரசனையோடு வெளிப்படுத்துகின்றன. இவை கட்டிளமைப் பருவத்தினர் மனதில் ஆழமாகப் பதிவதுடன் சினிமாவில் வரும் சம்பவங்கள் மாதிரி தாமும் வாழ வேண்டும் என நினைத்து வாழ முற்படுகின்றனர். சினிமாவில் காட்டப்படும் காதல் போல தாமும் காதலுக்காக அனைத்தையும் இழந்து காதலில் மட்டுமே வெற்றி அடைந்தால் போதும் என்று உந்தப்படுகின்றனர். இது கல்வி, தொழில், எதிர்காலம், உறவு, இலட்சியம் என எல்லாவற்றையும் பாழ்படுத்தி விடும். கைத்தொலைபேசி களின் பாவனை அதிகரிப்பினால் பிரச்சினைகள் இன்று கட்டிளமைப் பருவத்தினர் இடையே அதிகம் ஏற்படுகின்றது.

கட்டிளமைப்பருவத்து ஆண்களும் பெண்களும் சுகந்திரத்தை விரும்பும் அதேவேளை குடும்பத்தாருடன் ஒத்திசைந்து போக முடியாத நிலை காணப்படுகின்றது. பொதுவாக எமது சமூகத்தில் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் சுகந்திரமாக முடிவெடுப்பதிலும், சுகந்திரமாக செயற்படுவதிலும் பெற்றோரின் அளவுக்கதிகமான கட்டுப்பாடுகளையும் தலையீடுகளையும் எதிர்கொள்கின்றனர். கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தம்மை வளர்ந்தோராக கருதும் போது பெற்றோர் இவர்களை சின்னப்பிள்ளைகள் போன்று நடத்துவதை இவர்கள் விரும்புவதில்லை. உள்ளார்ந்த ரீதியாக நண்பர்கள் மத்தியிலும் எதிர்பாலர் மத்தியிலும் தமது தனித்தன்மையை நிலைநாட்டுவதற்கான சுகந்திரமான நடவடிக்கைகளையே மேற்கொள்ள விரும்புகின்றனர். பெற்றோர் இவர்களது தேவைகளை, விருப்பங்களை புரிந்து கொள்வதில்லை. இதனால் அதிகம் பொய் பேச, இரகசியமான செயற்பாடுகள் என்பவற்றில் ஈடுபடுகின்றனர். குடும்ப உறவுகள் சீரற்றதாகக் காணப்படுமாயின் கல்வியிலும் வாழ்விலும் விரத்தியடைந்த நிலையில் பிறழ்வான நடவடிக்கைகளையும் வெளிப்படுத்துகிறார்கள். இன்றைய கட்டிளமைப் பருவத்தினர் புதிய அறிவியல், தொழில் நுட்ப அறிவையும் கொண்ட சூழலில் வாழ்கின்றனர். இதனால் இவர்கள் புதுமையையும் மாற்றத்தையும் அனுபவிக்க விரும்புகின்றார்கள். ஆனால் அதிகமான பெற்றோருக்கு இவை பற்றிய அறிவு இருப்பதில்லை. இவற்றை பெற்றுக் கொடுப்பதற்கான வசதியும் இல்லை. இந்நிலையில்

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தமது விருப்பங்களையும் தேவைகளையும் நிறைவேற்றுவதற்காக பெற்றோருடன் முரண்படுகின்றனர்.

நாகரிக மாற்றம் கட்டிளமைப் பருவத்தினருடைய தேவைகளை அதிகரிக்க வைத்துள்ளது. பெண்கள் புதிய வகை ஆடைகள், ஆபரணங்கள், அலங்காரப் பொருட்களைச் சேகரித்துக் கொள்வதிலும், அழகை மெருகூட்டுவதற்கான பொருட்களை வாங்குவதிலும் ஆர்வம் கொண்டு காணப்படுகிறார்கள். ஆண்கள் புதிய ரக மோட்டார் சைக்கிள்களையும், மின்சாதனப் பொருட்கள் போன்றவற்றையும் வாங்குவதில் ஆர்வம் கொண்டு காணப்படுகிறார்கள். தொழில் நுட்ப சாதனங்களின் வருகையானது கட்டிளமைப் பருவத்தினரது தேவைகளை அதிகமாக்குவதுடன் சீரழிவையும் ஏற்படுத்தி விடுகிறது. இன்று தொலைக்காட்சி, தொலைபேசி, கணனி. இன்ரெநெட் என்று பல வகையான தொழில் நுட்பம் சார் விடயங்களையும் மாணவர்கள் கையாண்டு வருகிறார்கள். இவை இவர்கள் கல்வியைச் சீரழிக்கிறது. கணனியில் Microsoft word ஐ பயன்படுத்தத் தெரியாத போதிலும் Face book பயன்படுத்துகிறார்கள். அதுமட்டுமல்ல இன்று எமது சமுதாயத்தில் விரைவாக அதிகரித்து வரும் Net cafeகளின் வசதி வாய்ப்புக்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தினரை ஆபாச படங்கள், வீடியோக்கள் பார்வையிட வசதி வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கின்றன.

கட்டிளமைப்பருவத்தினர் தலைமைதாங்கி ஒரு விடயத்தை நடாத்துவதில் அதிகம் ஈடுபாடு காட்டுகிறார்கள். ஆனால் மூத்தோர்கள் அவர்கள் குறைகளை மட்டும் சுட்டிக்காட்டி அவர்கள் நிறைகளை கூறுவதில்லை. இதனால் அவர்கள் சமூகத்துக்கு எதிராக செயற்பட முனைகின்றனர். மேலும் சமூக வளர்ச்சி அடைந்து வரும் கட்டிளமைப்பருவத்தினரிடம் இங்கு நிலவும் சாதியப் பிரச்சினைகளும் ஏற்றத் தாழ்வுகளை உண்டாக்குகின்றது.

இவ்வகையில் எமது சமுதாயத்தில் இன்றைய சூழ்நிலைகளை எதிர் கொள்வதில் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகி வரும் அதேவேளை கட்டிளமைப் பருவத்தினரால் சமுதாயத்தில் ஏற்படும் சீர்கேடுகளும் அதிகரித்து வருவதைக் காணக் கூடியதாக உள்ளது. இவர்களுக்கு சரியான பாதையை வழிகாட்டுவது ஆசிரியர்களதும், பெற்றோர்களதும், சமூகத்தவர்களதும் கடமையாகும்.



முதுமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கும் முக்கியவைகள்

மனித வாழ்வில் முதுமைப் பருவம் ஆனது முக்கியமானதும் பல பிரச்சினைகள் நிறைந்த பருவமாகவும் காணப்படுகின்றது. இப்பருவத்தில் பலர் உள் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகின்றனர். அந்த வகையில் முதியோர் நலம் பற்றியும் அவர்கள் எதிர் கொள்ளும் பிரச்சினைகள் பற்றியும் ஆராய்வதாக இச்சிறு கட்டுரை அமைகின்றது.

முதுமை என்றால் என்ன?

ஒருவரின் உடலினுள்ள கலங்களினும் தொகுதிகளினும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு அவரது(உடல், மூளை சம்பந்தப்பட்ட) தொழிற்பாடுகளில் ஒரு படிப்படியான தேய்வு ஏற்படும் நிலையே முதுமை ஆகும். முதுமை என்பதை வயதின் வருடங்களை வைத்து வரையறுக்காது, உடல், உள் மாற்றங்களை வைத்துப் பார்ப்பதே பொருத்தமானது. உலக வழக்கில் 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையே முதியவர்கள் என அழைப்பது வழக்கம். ஆயினும், இந்த வயதெல்லை மாறலாம்.

முதுமையில் அவதானிக்கப் படக் கூடிய மாற்றங்கள்

[1] உடல் விருத்தி, உடல் நலம் தொடர்பான மாற்றங்கள்

முதுமையுடன் தொடர்புடைய பல உடல் மாற்றங்கள் ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் ஏற்படலாம். இம் மாற்றங்களில் பல, நாட்பட்ட நோய்களால் ஏற்படுபவை. இந்நோய்கள் தொழிற்பாட்டுக்கு குறைவையும், துன்பத்தையும், நோவையும் ஏற்படுத்தும். சிலரில் மற்றவர்களில் தங்கி வாழும் நிலையையும் இவை ஏற்படுத்தலாம். உதாரணம் :-

- 1) இதயம், குருதிக் குழாய்களில் கொலஸ்ட்ரோல் படிவு, குழாய் அடைபடல்
- 2) சுவாசக் கொள்ளளவு குறைதல்
- 3) உணவுக் கால்வாயில் அகத்துறிஞ்சல் குறைபாடு, மலச்சிக்கல்

- 4) மூளை, நரம்பு மாற்றத்தால் மறதி, கற்றல்-சிந்தனைக் குறைபாடுகள்
- 5) தசை, என்பு, மூட்டு - எலும்புகள் பலவீனமடைதல், உடல் இயக்கத் திறன்களில் குறைவு.
- 6) தோல், மயிர் - சுருக்கம், நரை
- 7) புலனுறுப்புகள் - புலன் வாங்கலில் குறைபாடு
- 8) நோய் எதிர்ப்பு - குறைபாடு, தொற்றுநோய்கள்

[2] அறிகை விருத்தி தொடர்பானவை

- 1) ஞாபக மறதி அதிகரிக்கும்
- 2) கற்றலின் வேகம் குறையும்
- 3) கவனச் சிதைவு ஏற்படும்
- 4) மொழி விருத்திக் குறைவு காணப்படும்
- 5) சிந்தனைக் குறைவு காணப்படும்.

[3] சமூக விருத்தி தொடர்பானவை

- 1) சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கப்படுவதான உணர்வு ஏற்படும்.
- 2) கணவனை அல்லது மனைவியை இழந்து துயரப் படல்
- 3) அன்பிற்குரியவரின் இழப்பு துன்பத்தைத் தரும்
- 4) தம்மை எவரும் கவனிக்கவில்லை, தம் சொல்லைக் கேட்பதில்லை என்ற ஆதங்கம் ஏற்படும்

[4] ஆளுமை மனவலுச்சி தொடர்பானவை

- 1) வெறுமையை உணர்தல்
- 2) இறப்புக்கான காத்திருப்புக் காணப்படும்
- 3) பயம், பதற்றம், மனச்சோர்வு, மெய்ப்பாடுகள் காணப்படல்
- 4) தன்னைப்பற்றியும் தான் வாழும் சூழல் பற்றியும் தெளிவில்லாத மாறாட்டமான நிலை

[5] வேலை சம்பந்தமான விவகாரங்கள் தொடர்பானவை

- 1) பலருக்கு வேலை இருக்காது
- 2) வேலையில் இருப்போரும் வீழ்ச்சியுறும் நிலையில் இருப்பர்.

முதுமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள்

1) முதுமை நோய்களுக்கு ஆட்படுதல் முக்கியமான பிரச்சினையாகும்.

- மருத்துவ நிலையத்துக்குச் செல்லுதல்(உதவியின்மை)
- சரியான சிகிச்சை எடுக்க முடியாமை(மறதி)
- உடலியல் ரீதியான பிரச்சினைகள்.
- பார்வைக் குறைபாடு, கேட்டல் குறைபாடு
- சொல் வழி கேட்காமை
- அறளை பெயர்தல்

காயங்களால் அச்சேறும் தும்பிக்கை

2) பேராசாக்குக் குறைவு

- ஊட்டம் நிறைந்த உணவு கிடைக்காமையாலும், ஊட்ட உணவு பற்றிய போதிய அறிவினமையாலும் களைப்பு, சோர்வு ஏற்படும்.

3) உளப் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாதல்

- மனச்சோர்வு ஏற்படுதல்
- நெருக்கீடுகளுக்கு உட்படல்
- பதகளிப்பு ஏற்படல்
- தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படல்
- குடும்பச் சூழலால் தாக்கம் ஏற்படல்
- பிள்ளைகளின் கவனிப்பின்மையால் தாக்கம் ஏற்படல்

பீதியின் நிழல்களில்
காலை புலர்கின்றது

சூரியன் அரேசோச்சகையில் நடக்கின்றேன்
என் வர்ணங்கள் எல்லாம் கிழிந்து
காலத்தின் தெருக்களில்
விழுந்து கிடக்கின்றன.

4) சமூகப் பிரச்சினைகள்

- சமூகத்திலிருந்து தாம் ஒதுக்கப் படுகிறோம் என்ற உணர்வு பல பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது.
- தம்மால் சமூகத்துக்கு பயனில்லை என்ற நிலையில் ஏற்படும் தாழ்வு மனப்பான்மை.

துயர் முறுகிய வாழ்வின் விந்தைகளுக்கு
அழுக்குப் பிடித்த
என் நாட்கள் ஒதுங்குகின்றன

என் கடைசி ஆசையின்
இறுதி மூச்சு பரவுகின்ற
இந்த பிரபஞ்சத்துள்
ஒரு கொடிய அழகை நிரம்புகின்றது

முதுமைப் பருவப் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகள்

- 1) முதுமையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தடுப்பதற்கு இளமையில் நோய் ஏற்படாது தடுக்கும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- 2) நோய் ஏற்பட்டவர்களுக்கு தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும். அதாவது, சிறுவர்களுக்கென 'வாட்டுகள்' இருப்பது போல முதியவர்களுக்கும் 'வாட்டுகள்' ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். வைத்தியர்கள், தாதிமார் வீட்டுத் தரிசிப்புச் செய்த முதியவர்களின் உடல் நலத்தைப் பரிசீலித்து, தொடர்ந்து சிகிச்சை வழங்க வேண்டும்.
- 3) முதியவர்களுக்கு உள ஆற்றுப்படுத்தல் செய்து அவர்களின் மனநிலையை மேம்படுத்த வேண்டும்.
- 4) வீடுகளில் முதியவர்களை நன்கு பராமரிக்க வேண்டும். அவர்களிடம் அன்பு செலுத்தி, சிறுவர்களுக்கான நீதிக்கதைகளையும் பாடல்களையும் சொல்லிக் கொடுப்பதற்கு பயன்படுத்த வேண்டும்.
- 5) முதியவர்கள் தாமே உடுத்தல், உணவருந்தல், குளித்தல், நடத்தல், கழிவுகற்றல் முதலிய அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவேற்ற முடியாத போது அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும். இவ்வாறு உதவுவதற்கு வீட்டில் யாரும் இல்லாதபோது, முதியோர் இல்லங் களில் அவர்களை வைத்துப் பராமரிக்க வேண்டும்.
- 6) முதியவர்களுக்கு தனிமை, தாழ்வுச்சிக்கல் ஏற்படாத வாறு, அவர்களுக்கான ஒன்று கூடல்களை அடிக்கடி ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும்.

சுகந்திரத்தின் பாடல் ஒலிக்கும்
என் காதுகளில்
மின்சார ஊட்டம் பாய்கின்றது

வடுக்கள்
மனதை நிர்மாணிக்க
இல்லாமையின் முதுகில்
என் விரத அனுட்டானம்
அரங்கேறுகின்றது

பொருளாண்மையில் கையேந்தி
எனது சுயத்தின் சோகத்தை
விற்கின்றேன்
உலகமயமாதலும்
அதன் அகூர நகங்களும்
காயப்படுத்தியிருப்பது
எனது வாழ்வின்
நம்பிக்கைகளை.

எஸ்.வலீம் அக்பர்

எ.தர்மராஜா

மட்டு மீறிய உடற் பருமன்

(Obesity)



உணவு உண்ணல் என்பது தொடர்பான பொதுவான பிரச்சினை மட்டு மீறிய உடற் பருமனாகும். ஒருவரின் உயரத்திற்கும் உடற் கட்டமைப்புக்கும் ஏற்ப இருக்க வேண்டிய உடல் நிறையின் நியம அளவிலும் 20 சதவீதத்துக்கும் அதிகமான நிறையை அவர் கொண்டிருக்கும் போது, ஒருவர் மட்டுமீறிய உடற் பருமன் (obesity) கொண்டவராகக் கருதப்படுவார்.

மட்டு மீறிய உடற் பருமன் கொண்டவர்கள் அதிகம் உணவை உண்கின்றனர் எனக் கருதுவது முற்று முழுதாகச் சரியானதன்று.

உடல் பருத்தவர்கள் ஏனையவர்களுடன் ஒப்பிடும் போது, குறைந்தளவிலான ஊன்ம ஆக்கச் சிதைவை (Metabolism) கொண்டுள்ளனர். அதாவது, இவர்கள் தமது உடல் எடையைப் பேண குறைந்தளவு கலோரிப் பெறுமானம் போதுமானதாக காணப்படுகின்றது. இதனால் சமீபாடடைந்த அதிகளவு உணவை கொழுப்பாக சேமிக்கின்றது.

மட்டு மீறிய உடற்பருமனில் முக்கிய காரணி உடலின் நிர்ணயப் புள்ளி (set point) ஆகும். இது உடலில் சேமிக்கப்படும் கொழுப்பின் அளவைக் காட்டும். உடல் பருத்தவர்கள் தமது உடலில் அதிகளவிலான கொழுப்புக் கலங்களைக் கொண்டுள்ளனர். உணவு உண்ணலை இலர்கள் நிறுத்தியதும், இவர்களின் உயர் நிலைப் புள்ளி காரணமாக பசி ஏற்பட்டு அதிக உணவை உண்ணத் தூண்டும். ஆனால் ஊன்ம ஆக்கச் சிதைவு (metabolism) குறையும்.

மட்டுமீறிய உடற் பருமன் உடையவர்கள் உணவு நினைவுக் குறிப்புகளுக்கு (food cues) அதிகம் தூண்டப்படுகிறார்கள். இவர் அதிகளவு இன்சலினைக் கொண்டிருப்பார். இது கொழுப்பில் சர்க்கரை மட்டத்தை உயர்த்தி அதிகளவு கொழுப்புக் கலங்களை உற்பத்தி செய்ய இலக்குவாக்கும். அதிக இன்சலின் மட்டம் உணவு நினைவுக் குறிப்புகளுக்கு அதிகம் தூண்டப்பட்டு அதிக உணவை உண்ணத் தூண்டும்.

மட்டு மீறிய உடற் பருமனுக்கு நெருக்கீட்டு நிலைகளும் stressful situations காரணமாகும். நெருக்கீட்டினால், பசி, சலிப்பு, உற்சாகதின்மை, தனிமை என்பவை தூண்டப்பட்டு மட்டு மீறிய உடற் பருமன் ஊண்டவர்கள் அதிகம் உண்பதற்கு தூண்டப்படுவர்.

உடற் பருமனைக் கட்டுப்படுத்தல்

1) உணவு உண்ணலைத் தூண்டக் கூடிய நினைவுட்டற் குறிப்புகளை (food cues) தவிர்த்துக் கொள்ளல். அதாவது உணவு வகைகள் அழகாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவுக் கடைகளுக்குச் செல்லாதிருத்தல்.

2) ஊன்ம ஆக்கச் சிதைவு வீதத்தை (Rate of metabolism) உயர்த்துவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல். - ஒழுங்கான உடற் பயிற்சி (சுறுசுறுப்பான நடை, ஓடுதல், நீச்சல்) கொழுப்பைக் குறைப்பதோடு, அநவயடிமுடளை அ இன் அளவையும் கூட்டும்.

3) உண்ணும் உணவு வகையை மாற்றுவதன் மூலம் ஊன்ம ஆக்கச் சிதைவு (metabolism) வீதத்தையும் பசியையும் ஒழுங்காக்கத்தல்; கொழுப்பு உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்தல். - சிக்கலான காபோவை தரேற் உணவுகள் (Pasta, தானியங்கள், உருளைக் கிழங்கு) metabolism இன் அளவைக் கூட்டி, உடனடியாக கொழுப்பாக மாற்றப்படும் அளவையும் குறைக்கிறது.

4) நாள் முழுக்க பசி கிடந்து விட்டு இரவில் அதிகம் உண்ணக்கூடாது. அது metabolism ஐக் குறைக்கும். - எனவே சிறிது சிறிதாக இடை இடையே உணவு சாப்பிட வேண்டும்.

5) Beware of the binge. உணவுக்கான நாட்டத்தை அடக்கி வைத்திருத்தல் கூடாது. - இதனால் இவர்கள் உண்பதற்கு அதிகம் தூண்டப்படுவார்கள். (மதுசாரம் எடுத்தல், பதகளிப்புடன் இருத்தல், மனச் சோர்வு என்பனவும் உண்பதைத் தூண்டும்.)

6) யதார்த்தமான இலக்கைக் கொண்டிருத்தல் உடற் பருமனைக் குறைக்க வேண்டுமென மனக்கவலை அடைவதை விடுத்து, தினமும் நடத்தல், ஓடுதல் என்பன போன்ற இலக்குகளை வகுத்துச் செயற்படல் உடற்பருமனைக் கட்டுப்படுத்த வழிவகுக்கும்.

கலை இலக்கிய நிகழ்வுகள்

- (1) அவை(Forum) கலை அலக்கிய வட்டத்தின் 36 ஆவது ஒன்று கூடல் 2011-05-30 அன்று அல்வாயில் உள்ள கலையகத்தில் எழுத்தாளர் தெனியான் தலைமையில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வில் பேராசிரியர் சி.மொளனகுரு வருகையாளராக கலந்து கொண்டு "நாடக அனுவங்கள்" என்னும் தலையப்பில் உரையாற்றினார். ஆரவலை அநலயை மூலம் தான் தாயரித்த இராவணேசன் நாடகத்தின் டாட்சிகளை காண்பித்தார். கருத்துரைகளை வேல்.நந்தகுமார், சி.பரம்சோதி ஆகியோர் கூறினர். தொடர்ந்து யாழ்.நாட்டார் வழக்கியற் கழகத்தினரின் "இசை நாடக பாடல்கள் மாலை" நிகழ்வும் இடம் பெற்றது. நன்றியுரையை க.பரணீதரன் நல்கினார்.



- 2) வதிரி சி.ரவீந்திரனின் "மீண்டு வந்த நாட்கள்" கவிதைத் தொகுதி வெளியீட்டு விழா யா/தேவரையாளி இந்துக் கல்லூரி மண்டபத்தில் 2011-06-18 அன்று எழுத்தாளர் தெனியான் தலைமையில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்விற்கு பருத்தித்துறை மாவட்ட நீதிபதி திருமதி ஸ்ரீநிதி நந்தசேகரன் பிரதம விருந்தினராக கலந்து சிறப்பித்தார். சிறப்பு அதிதியாக தமிழ்-சிங்கள மொழிபெயர்ப்பாளர் உபாலி லீலாரட்ண கலந்து சிப்பித்தார். வரவேற்புரையை ராஜ ஸ்ரீதரனும் வாழ்த்துரையை செ.சதானந்தனும் நல்கினர். நூல் அறிமுகவுரையை எழுத்தாளர் திக்குவல்லைக் கமால் நிகழ்த்தினார். வெளியீட்டுரையை சட்டத்துறைத் தலைவர் கலாநிதி த.கலாமணி நிகழ்த்தினார். மதிப்பீட்டுரை களை விரிவுரையாளர் இ.இராஜேஸ்கண்ணன், கவிஞர் மேமன் கவி நிகழ்த்தினர். ஏற்புரையை சி.ரவீந்திரன் கூறினார்.



பேசும் இதயங்கள்

1. ஜீவநதி (33) ஆனி 2011 இதழ் கரம் கிடைத்து எல்லா ஆக்கங்களையும் பெரும் ஆர்வத்தோடு வாசித்தேன். ஜீவநதி தமிழ்கூறும் நல்லுலகில் தனக்கெனத் தக்கவைத்துக் கொண்டிருக்கும் இடமோ அதி உன்னதமானது என்னும் உணர்வினை ஆக்கங்களை வாசித்ததன் மூலமாக அறிய முடிந்தது. பாராட்டுக்கள் உண்மையிலேயே வாசிப்பதற்கும், சிந்தனையில் நிலைநிறுத்தி வைப்பதற்கும் ஏற்ற விடயங்கள். காலநதியினிலே மக்கள் சிக்கித் தவிக்கும் ஏக்கங்கள், சமூகக் கொடுமைகள், எதிர்காலவியல் நம்பிக்கைகள் போன்ற பலதரப்பட்ட கருத்து உருவாக்கங்களை இதழில் பிரசுரமான கட்டுரைகளும், கவிதைகளும், பிற ஆக்கங்களும் வெளிக்காட்டி நின்றன. எம்மைப் பொறுத்தமட்டில் "ஜீவநதி" எமது வீட்டுக்கு புதிய வரவாகும். புதிய அத்தியாயமாகும். உயிரினும், உணர்விலும், ஒவ்வொருவரதும் உதிரவோட்டத்திலும் ஒன்றித்துத் கலந்த ஜீவநதியே ... உனது தலைசிறந்த தமிழ்ப்பணி நீடுழி காலம் வரை நீடிக்கவும், நீ சமந்து வரும் ஆக்கங்கள் மென்மேலும் தரமும் திறமும் பெறவும் வாழ்த்தி வணங்குகின்றேன்.

- கன்னிமுத்து வெல்லபதியான்
பாண்டிருப்பு

R.V.ELECTRICALS

வீட்டு மன் இணைப்பு மன்சாரப் பொருட்கள்,
மோட்டர், P.V.C குழாய்கள் விற்பனையாளர்.

மக்ஸ், கீரைண்டர், ஹைஸ் குக்கர், மன்வீசர்
உட்பட சகல மன்சார உபகரணங்களும்
சீறந்த முறையில் தீருத்தீ கொடுக்கப்படும்.

வீடுகளுக்கு மோட்டர் இணைப்புக்கள்
செய்து கொடுக்கப்படும்.

வீடுகளுக்கு மன் இணைப்புகள் செய்து
கொடுக்கப்படும்.



கொடுகாமம் வீத,
நெல்லியாடி.