

உளமார...

(உள - சமூக மேம்பாட்டுச் சிந்தனைகள்)

செ. யோசப் பாலா

செயலாளர்
இலங்கை இலக்கியப் பேரவை

உளமார...

(உள - சமூக மேம்பாட்டுச் சிந்தனைகள்)

நூலாசிரியர்

செ. யோசப் பாலா

வெளியீடு

புனித பிரான்சிஸ்கன் சகோதரர் சபை

எக்கல

மனவியல்
 மனவியல் மனவியல் மனவியல்

Subject : **ULAMAARA...**
 Contens : Psychosocial Development Thoughts
 Author : S. Joseph Bala
 © : Joseph Mariya Rosa
 Address : 969/18, Valanpuram
 Colombogam
 Jaffna
 Sri Lanka
 First Edition : 14. February 2007
 Published by : Franciscan Missionary Brothers
 No. 194/A1, Convent Road
 Ekala - Ja - Ela
 Sri Lanka.
 Printed at : E-Kwality Graphics (PVT) Ltd.
 317, Jampettah Street,
 Colombo - 13.
 Pages : XII + 88 = **100**
 Price : 200/=

ISBN 955 - 1630 - 00 - 9

நூலாசிரியரின் ஏனைய நூல்கள்

♣ உணராத உண்மைகள்	1986	(சிறுகதைத் தொகுதி)
♣ திருய்யம்	1990	(சிறுகதைத் தொகுதி)
♣ தரிசனம்	1992	(சிறுகதைத் தொகுதி)
♣ மகிழ்ச்சியின் இரகசியம்	1996	(உளவியல் கட்டுரைத் தொகுப்பு)
♣ கிசுகிசு 100	1998	(சமயத் துணுக்குகள்)
♣ உளமார...	2007	(உள-சமூக மேம்பாட்டுச் சிந்தனைகள்)

வெளியீட்டுரை

உள - சமூக மேம்பாட்டுச் சிந்தனையை உள்ளடக்கி 'உளமார...' எனும் தலைப்பில் எழுதி எழுத்துலகில் வெள்ளிவிழா காணும் எழுத்தாளரும் சமூக சேவையாளருமான திரு. யோசப்பாலா அவர்களின் நூலினை பிரான்சிஸ்கன் சபையின் வெளியீடாக வெளியிட்டு வைப்பதில் எமது சபை பெருமிதம் கொள்கிறது.

நாட்டில் ஏற்பட்ட இயற்கை அழிவுகளும், அசாதாரண சூழலிலும் அல்லலுறும் மக்களின் நெருக்கீடுகளை களைவதில் உள ஆற்றுப் படுத்தல் பணிகள் மிக முக்கியமானதாகும். இப்பணியில் ஈடுபடும் பல தொண்டு நிறுவனங்கள் பல தொண்டர்களை பயிற்றுவித்து ஈடுபட வைத்த போதும் அவர்களின் உள - சமூக மேம்பாட்டிற்கான வழி காட்டல் நூல்கள் தமிழ் மொழியில் வெளிவருவது மிக அரிதாகவே உள்ளது.

எமது சூழலில் எழுத்துலகிலும் சமூகப் பணிகளிலும் 25 வருடகால அனுபவப் பகிர்வாக எழுத்தாளர் யோசப் பாலா அவர்கள் 'உளமார' எனும் நூல் மூலம் கடின உழைப்பையும், சமூக நேசிப்பையும், அனுபவ அவதானிப்புக்களையும் ஒருங்கிணைத்து வெளியிட முன்வந்தமை இக்காலத்தில் பாராட்டத்தக்க விடயமாகும்.

மக்கள் சேவையை மனநிறைவாகச் செய்யும் சிறப்பினை அவரது நூல் சுட்டி நிற்கிறது. இவை இக்காலத்தின் தேவையுமாக உள்ளது. இவை நல் உள்ளங்களால் பகிரப்பட வேண்டும் என்ற ஆவலில் உளமார... இப்பணி சிறக்க சபையினர் சார்பில் இறையாசீர் வேண்டி இந்நூலை வெளியிட்டு வைப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம்.

அருட்சகோதரர் ஜெரோமி கிறிஸ்தி

மாகாணத் தலைவர்
புனித பிரான்சிஸ்கன் சகோதரசபை
எக்கல

முன்னுரை...

ஒரு நீண்ட இடைவெளிக்குப் பின் நண்பர் யோசப்பாலாவின் புதிய நூல் வரவில் உளமார மகிழ்ச்சி நிறைகின்றது.

சுயம் பற்றிய அறிவு, சுயம் பற்றிய அறிதலுக்கான வழிமுறைகள், சுய மேம்பாட்டுக்கான உள - சமூக அடிப்படைகள் - இவைதான் இந் நூலின் உள்ளடக்கம்.

உளவள ஆற்றுப்படுத்தல் என்பதனை வெறுமனே தனிமனித துயரத்தைக் குறியாக்கி நோக்கிய நிலைமை இன்று மாறி வருகின்றது. அந்தத் துயரத்தின் மூலங்களான சமூக காரணிகளைப் பகுத்தறியும் வல்லமையை வலியுறுத்தும் புதிய சிந்தனை அலைகள் எமது புலங்களையும் எட்டியுள்ளன. உளவியலும் சமூகவியலும் இசைகின்ற இந்தச் சமூக பணிப்புலத்தின் விரிவாக்கத்தில் பல பயன் கனிகள். அதே வேளை இதனை நிதி கொடை நிறுவன நிபந்தனையாக மட்டும் கண்டு, அவர் திருப்தி அளவுக்குத்தக்க ஆற்றுப்படுத்தல் அறிக்கைகளுடன் முடிந்து போகிற சங்கதிகள் பற்றிய எச்சரிக்கை நிலைமைகளும் எம் கவனத்திற்குரியனவாகின்றன. இத்தகைய ஒரு சூழலில் தான் உளமார... சிந்தனைத் தொகுப்பின் முக்கியத்துவம் துலங்குகின்றது.

எங்கள் சமூகத்தின் இன்றைய உளவள ஆற்றுப்படுத்தல் செயன் முறைகள் தொடர்பான தெளிந்த விமர்சனமாக அமையும் |ஆற்றுப்படுத்தலில் ஆரோக்கிய மகிழ்ச்சி காண...| எனும் சிந்தனை யோடு ஆரம்பிக்கும் இத் தொகுப்பின் அத்தனை கட்டுரைகளும் சுயம் பற்றிய, அந்த சுயத்தை வடிவமைக்கின்ற சமூகச் சூழலைப் பற்றிய விசாரணைகளாகவே விளங்குகின்றன.

நீண்ட நெடும் போரின் கொடு முகத்தில், நொடிப் பொழுதில் நிலைகுலைய வைத்த இயற்கை அனர்த்தங்களிடை ஊடெந்துபோன கட்டடங்களுக்கு மீள் வாழ்வு தருவதுடன் கதை முடிந்து போவ தில்லை. உள்ளத்தை புதுக்காமல் மீள்வாழ்வு நிறைவதில்லை. இவற்றுக்கு அப்பால் காலங்காலமாக எங்கள் சமூகத்து நிலவும் அநீதி யான மேலாண்மைகள், அறிவீனங்களின் விளைவான உள அனர்த்தங் களிலிருந்து மீளுதலும் எமது உள - சமூக மேம்பாட்டுப் பணிகளின் எல்லைக்குட்பட்டனவே.

அழகிய மனது; ஆற்றலுள்ள மனது; அனைவர் மீதும் அன்பான உயர்மனது...

என்பு முரியர் பிறர்க்கு எனும், வள்ளுவன் சொன்ன உன்னத மனது...

இதனைக் கட்டியெழுப்பும், வளர்க்கும் நோக்கே குறியாக இந்த சிந்தனை மலர்களின் பிறப்பு.

கூடவே சொன்னதைச் செய்யும், கிளிப்பிள்ளை வாழ்வுக்குப் பழக்குகின்ற ஆற்றுப்படுத்தல்களாக இல்லாமல், வேண்டும் மாற்றங்களை எதிர்கொள்ளுகின்ற வல்லமைகளைத் தருகின்ற சிந்தனைகளாக அமைதலின் வழி விரிகின்ற சமூக பயன் பரப்பு.

மனப் புரட்சியையும், சமூகப் புரட்சியையும் இயல்பாக ஒன்றிணைக்கும் ஆற்றல் கொண்ட அக்கினிக் குஞ்சுகளாக இந்த ஆக்கங்கள்.

இவ்வாக்கங்களின் உயர்வெல்லாம் ஆக்கியோன் உள்ளத்தணையது.

உள - சமூக பணியென்பதனை வெறும் அறிவுதிரளாகக் காணாமல் ஓர் அனுபவ பாடமாகவும் காணும் பெறுமதியான ஆளுமை யோசப் பாலா. நெடுங்காலமாகவே உள - சமூகப் பணிகளுடன் தன் வாழ்வினைப் பிணைத்துக்கொண்டவர்.

தமிழில் உளவளத்துணை, உளவியல் என்ற பதங்கள் எங்கள் புலங்களில் அறிமுகமான காலந்தொட்டே ஆர்வம் மேலிட, அத்துறைகளுக்குள் தன் உள்ளத்தைப் பொருத்திக் கொண்டவர். தமிழின் முதல் உளவியல் சஞ்சிகையெனும் முத்திரையோடு வெளிவரும் “நான்” சஞ்சிகை ஆக்கம் முதல் எங்கள் புலத்து இன்றுவரை முனைப்புடன் இடம்பெறும் பல்வேறு உள - சமூக மேம்பாட்டுத் திட்டங்களின் செயல் வெற்றிகளில் நிறைந்திருப்பவர். இந்தத் திட்டங்களின் வழி நல்லதொரு உள - சமூகப் பணியாளராக பல உள்ளங்களை மலரவைத்தவர்; வைப்பவர்.

தான் வாழும் சமூகத்தை, மானுடத்தை உளமார நேசிக்கும் யோசப் பாலாவின் இந்தப் புதிய நூல் இன்றைய உள - சமூகப் பணியாளர்களுக்கு உகந்த கைநூல்; சுயம் பற்றிய அறிதலை - மேம்பாட்டை அவாவி நிற்கும் அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் அருமருந்து என்பேன்.

மென்மேலும் தன் அனுபவ கனிகளை அழகிய இலக்கிய மாக்கும் பாலாவின் பணி தொடர என் உளமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

பேராசிரியர் என்.சண்முகலிங்கன்

சமூகவியல்துறைப் பேராசிரியர்,
தலைவர்/அரசறிவியல் - சமூகவியல்துறை,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

அணிந்துரை

ஆழமான சிந்தனையினாலும், கடின உழைப்பாலும், சமூக நேசிப்புடன் எழுத்துலகில் பிரவேசித்து இருபத்தைந்தாண்டு நிறைவைக் காணும் திரு. யோசப்பாலா அவர்கள் சமூகப் பணிகளிலும், எழுத்துலக வாழ்விலும் தம்மை ஈடுபடுத்தி அதன் அனுபவங்களை உளமார... எனும் நூலாக தருவது மகிழ்வைத் தருகிறது.

“நான்” சஞ்சிகையின் வளர்ச்சியில் பல்வேறு தளங்களில் நின்று உளமார... சமூக மாற்றத்திற்காக உழைத்து வருபவரின் நட்பைப் பெற்று பல வருடங்களாக எழுத்துப் பட்டறைகளும், கருத்தரங்குகளும், நாட்டின் அவலத்தால் தாய், தந்தையரை இழந்தவர்களுக்கான சிறுவர் மறுவாழ்வு மைய “அமல அன்னை அன்பகம்” அமைப்பதில் முன்நின்று உழைத்து இன்று மறு மலர்ச்சி கண்ட மாணவர்களின் மகிழ்ச்சியைக் கண்டு உளமார மகிழ்வதும் அவரது பணிக்குச் சான்றாகும்.

உளவள தலைமைத்துவ, எழுத்துப்பயிற்சி பட்டறைகள் பலவற்றை 25 ஆண்டுகளாக நடத்துவதில், சிறந்த வளவியலாளராக செயற்படுவதை சிலாபம், மன்னார், பேசாலை, யாழ்ப்பாணம் போன்ற பல பகுதிகளில் என்னுடன் இணைந்து மேற்கொண்ட பயிற்சிகளில் அவரது புதிய அணுகுமுறைகளும், பயிற்சி நுட்பங்களிலும் உள ஆற்றுப்படுத்தலில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை பல்வேறு வடிவங்களில் முத்திரை பதிக்கும் மனப்பதிவுகளாக உள்ளன.

எழுத்துலக பிரவேசத்தில் பலருக்கு தூண்டுகோலாக பல பயிற்சிகளும், வழிகாட்டல்களும், வெளியீடுகளும் நடாத்தி புதிய பல படைப்பாளிகள் உருவாக்கத்தின் பங்களாராகி மறைவாக தமக்குள்ளே உளமார மகிழ்வதில் நூலாசிரியரின் சிறப்புகள் புலப்படும்.

இவரது சமூக, சமய பணிகள் தொடர்பூடக நல்லுறவால் எழுத்தாளர் ஒன்றியத்தின் உப தலைவராகவும், “நான்” சஞ்சிகை நிர்வாக உறுப்பினராகவும், கத்தோலிக்க கலை இலக்கிய வட்டத்தின் செயலாளராகவும், மணிஓசை வெளியீட்டகத்தின் உரிமையாளராகவும், பல பத்திரிகை, சஞ்சிகை, நூல்களின் ஆசிரிய குழு உறுப்பினராகவும் இருந்து எழுத்துலக பதிவுகளில் புதிய புதிய எழுத்தாளர்களின் படைப்புக்கள் வெளியிடுவதில் துணைகரமாக செயற்படும் சிறந்த படைப்பாளியாக சமூக உறவைப் பலப்படுத்துபவராக இருந்து வருகின்றார்.

இவரது சிறுகதை தொகுப்புக்களான “உணராத உண்மைகள்”, “திருப்பம்”, “தரிசனம்” எனும் சிறுகதைத் தொகுதி நூல்களாக வெளிவந்துள்ளன. இவற்றில் சமூக அவலங்களை கண்டு குமையும், மனக்காயங்களை தரிசிக்க வைக்கும் ஆற்றல் கொண்டதான சமூக நேசிப்பின் யதார்த்த நிலையை வெளிப்படுத்தும் படைப்புகளாக மிளிர்கின்றன.

உள்ளத்து உணர்வுகளையும், உறவுச் சிக்கல்களையும் உளவியல் கட்டுரைகளால் வெளிப்படுத்தும் உளமார... நூற் தொகுப்பில் சகல தரப்பினரும் பயன்பெறும் விதத்திலும், உள ஆற்றுப்படுத்துனர்களின் பணிகளுக்கு துணை நூலாகவும் பயன்தரும் வழிகாட்டல் தொகுப்பாகவும் தந்திருப்பது மக்களின் நெருக்கீட்டினை உளம்மாறவும், உளம் ஆற்றவும், உளமார அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட தூண்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.

சிறந்த நட்பிலும், சிறந்த பணிவாழ்விலும், படைப்பாற்றலிலும், நல்ல பயிற்சியாளராய் பரிணமிக்கும் வெள்ளிவிழா காலத்தில் நூலாசிரியரை உளமார... இறை ஆசீருடன் அணிந்துரையால் வாழ்த்து வதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

வாழ்க, வளர்க, பணிசிறக்க வாழ்த்துக்கள்.

அன்பு நெஞ்சன்

அருட்பணி வின்சன்பற்றிக் அ.ம.தி

மன்னார் மறைமாவட்ட தலைமைச் செயலர் (Chancellor),
தோட்டவெளி, மன்னார்

என்னுரை

மனித வாழ்வில் பல்வேறு நிலைகளில் எமது உடலுள் ஆன்மீக வழிகள் மாற்றம் பெற்று வந்தாலும், அவை பற்றிய நிலைகள் எமது வாழ்வை மாற்ற, சிந்திக்க, வழிப்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களாகின்றன.

அவசர உலகில் தினமும் பல்வேறுபட்ட பணிகள் எமது வாழ்வில் சுமத்தப்பட்டாலும், அல்லது ஏற்றுக்கொண்டாலும் அதனை தீர்மானித்து இயங்க வைப்பது எமது உளம் சார்ந்த செயல்களே “வாழ்வில் நமக்குச் சொந்தம் என்று சொல்லக்கூடிய சொத்து நம் செயல்களே” என்ற சார்லஸ் கோல்டன் ஆய்வாளரின் கூற்று, எமது உள நிலைகளை சீர்தூக்கி பார்க்கையில் உணர முடியும்.

அவற்றை ‘உளம் மாற...’, ‘உளம் ஆற’, ‘உளமார்’ செயற்பட்டாலே அதன் பயனை முழுமையாக அடையமுடியும் என்பதனை இப்பணிகளில் ஈடுபடுவோர் அனுபவத்தில் கண்டு கொள்வர். இதனை முப்பத்தியி ரண்டு கட்டுரைகளாக இந்நூலில் எழுதியுள்ளேன். வன்முறை, இடப் பெயர்வு, பிரிவு, இழப்புகள், வறுமை, போரின் நெருக்கடி, இயற்கை அழிவு, நோய்கள் என நீண்டு செல்லும் உள அழுத்தங்களில் இருந்து மீள உள ஆலோசனைகள் உறவுகளின் தரிசிப்புக்கள், ஆலய வழிபாடுகள், சமய போதனைகள், குணமாக்கல் வழிபாடுகள் என்பதில் நாட்டம் அதிகரிக்கும்.

இவை “**உளம் ஆற**” அமைதிகாண எடுக்கும் முயற்சிகளின் வடிவங்களே. இதற்கு ஓய்வு, தனிமை, சுற்றுலா, ஆன்மீக தரிசிப்புக்கள், ஆலய, கோவில் நேர்த்திக்காகவும், விரதங்கள், மருத்துவ உதவி நாடல்களாகவும் தொடரும் முயற்சிகளே. இதனை அமைதிநாடி உளம் ஆற... தேடுவோரும், தேற்றுவோரும் உளம் ஆறும் வளர்ச்சிகளை அவர்கள் செயல்களில் மதிப்பிட்டுப் பார்க்க முடியும்.

“**உளம் மாற**” குடி, கவலை, கடன், செய்வினை, சூனியம், வன்சொல் தாக்கங்கள், துயரமான பதிவுகளில் இருந்து மீள வேண்டும் என்போர் உளம் மாறினால்தான் வாழ்வில் பற்றுதல், பிடிப்பு, நம்பிக்கை வாழ்வு மலரும் என்ற முயற்சிகளில் பிறர்துணை நாடவும், பிற ஆலோசனைகள் உதவிகள் பெற்று புதுவாழ்வுக்கான முயற்சிக்கு முகம் கொடுத்து உளம் மாறும் இவ் உள்ளங்களின் அனுபவம், எப்படி இருந்து, எப்படி மாறினார் என்று செயல் மதிப்பீட்டினால் அளவிடும் நிலைகள் கூட உள மாற்றத்தின் வெளிப்பாடுகள் எனலாம்.

நெருக்கடி நிலையில் இருந்து சாதாரண நிலைக்கு மாற்றம் பெறும் வாழ்வால், குடும்ப உறவுகள் நம்பிக்கையூட்டும் பற்றுள்ள வாழ்வை நாடி உளம் மாற்றம் பெறும் நிலையாகும். இவற்றை முழுமையான மனத்துடன் செயற்படும் செயல்களுக்கே வரலாற்று பதிவாக அர்த்தம் கூறும். “ஒரு செயல் மனதில் பதிவதைப் போல, ஆயிரம் சொற்கள் கூட பதியமாட்டா” என்ற அறிஞர் ஹென்ரிக் இப்ஸென் அவர்களின் கூற்றுக்கு அர்த்தம் கொடுக்கும்.

உளமார... என்பது வேறுபட்ட ஒரு நிலையாக உணரப்படும் நிலையாகும். இதனை அளவீடு செய்தல் மிகவும் கடினமானது. முகஸ்துதிக்கு முகமூடி இட்ட மனித மனங்களின் புன்னகைக்கூட பல அர்த்தம் இருக்கும். ஒருவர் ஒருவருக்கு உதவுவதில், துணையிருப்பதில், அர்ப்பணம், தொண்டு, சேவை, பணி என்பதில் இணைந்து கொண்டாலும் அதனை உளமார செய்கிறாரா? சொல்கிறாரா? உதவுகிறாரா? ஏற்கிறாரா? என்பதனை கண்டு கொள்வது அவரது மனசாட்சியைப் பொறுத்ததாகும்.

உளமார உணர்ந்து செயல்படும் தூய பணிகள் அருகிவரும் காலத்தில் அசல் எது? நகல் எது? என்பதனை இனம் காண்பது கடினமானாலும் ஒவ்வொருவரது செயல்களும் பூரண மனத்துடன், அர்ப்பணத்துடன் செயல்படுதலில், ஆற்றுப்படுத்தல் பணிகள் மிக முக்கியமானது. இவற்றை பொறுப்புடன் செயல்படுவோரால், பல்வேறு நிலைகளில் இருந்து மீண்டு வாழும் மனிதர்களின் புதுவாழ்வுகண்டு பூரிப்பு அடைவது துணைநாடி வந்தவரை விட ஆற்றுப்படுத்துனரே இரட்டிப்பு மகிழ்வை அனுபவிப்பார்.

எனக்குக் கிடைத்த அரிய பயிற்சிகளும், நூலின் தேடலும், மக்களின் உறவாடலுமே இந்நூலின் உசாத்துணையாக கொள்ளமுடியும். இந்த அனுபவ உணர்வை சுவைத்தவர்களுடன், நானும் என் அனுபவ மகிழ்ச்சிக்கு அளவில்லை என்பதனை உணர்ந்தே உளமார எனும் தலைப்பில் முழு மனத்துடன் செயல்படுவோரால் பலர் வாழ்வு புது வாழ்வை சுவைக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையில் அனுபவ பகிர்வை உளமார எனும் நூலால் உங்கள் கரங்களை பற்றுவதில் மகிழ்வடைகின்றேன்.

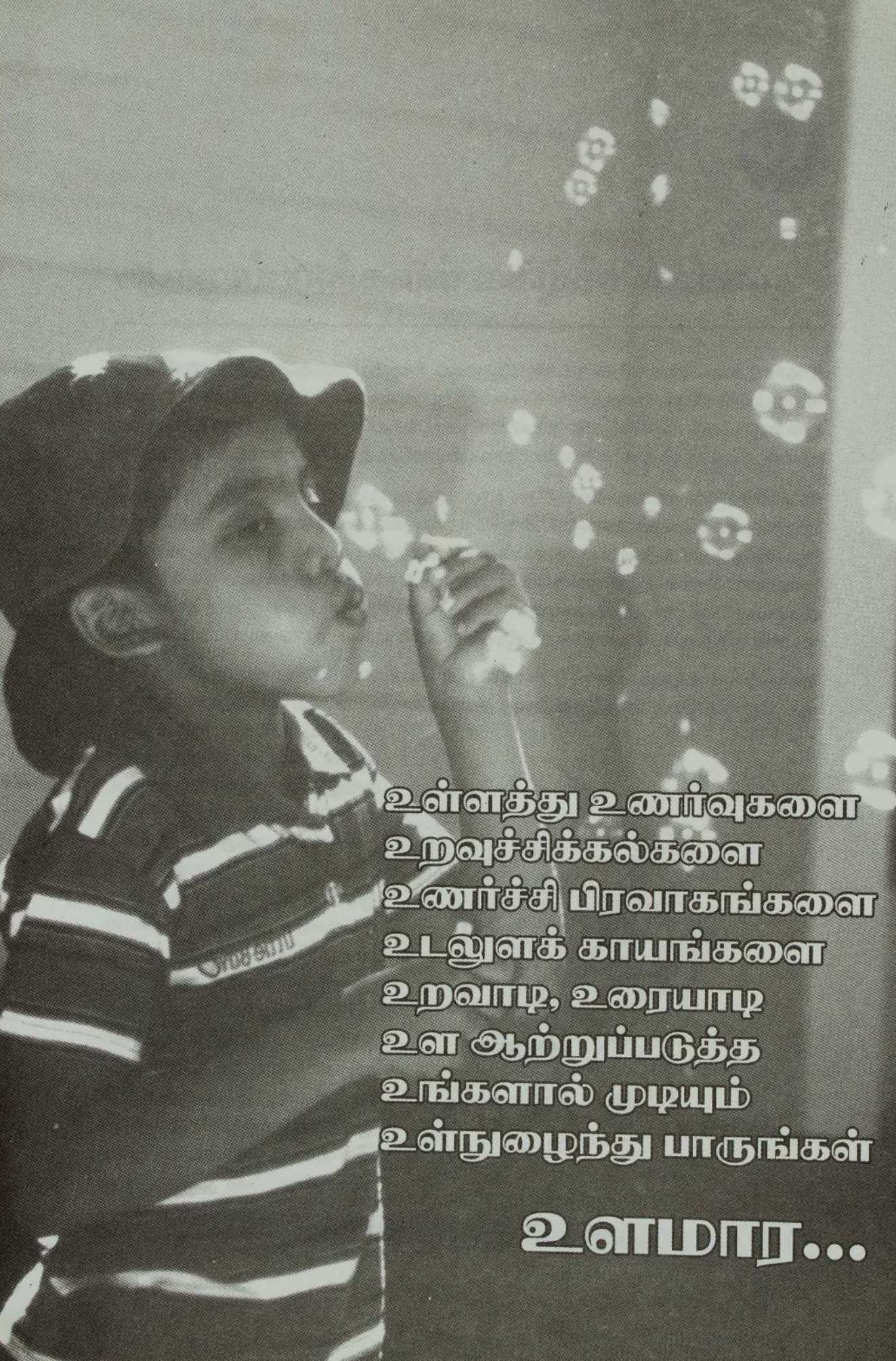
இம் முயற்சிக்கு பலர் துணைக்கரங்களாக இருந்து உழைத்தனர். இன்றைய நெருக்கடியில் இந்நூல் வெளிவரவேண்டும் என்ற ஆவலுக்கு தூண்டுகோலாக இருந்து, பிரான்சீஸ்கன் சபையினரின் வெளியீடாக வெளியிட முன்வந்த சபை சகோதரர்களுக்கும் எனது உளம் நிறைந்த நன்றிகள்.

எனது எழுத்துலக சமூகப் பணிவாழ்வின் வெள்ளி விழாக்காலத்தில் எனையும் உளமார செயல்படுத்துவதில் ஏற்படும் நல்லிதயங்களின் தொடர்பால், உறவால் சுவைத்த இன்பத்தை அனுபவிக்க, சுவைக்க, கருத்துக்களை பகிரவேண்டி வாசக உள்ளங்களின் அன்பிற்கும் ஆதரவிற்கும் உளமார நன்றிகளைத் தெரிவித்து உள்நுழைய அழைக்கின்றேன்.

என்றும் அன்புடன்
செ. யோசப்பாலா.

பொருளடக்கம்

1. ஆற்றுப்படுத்தலில் மகிழ்ச்சிகாண...	1
2. வாழ்வின் இலக்கு எது?	4
3. தடைகள் தாண்ட...	7
4. உருவாக்கத்தின் தவறுகள்	10
5. நல்வாழ்வுக்கு வழிகாண..	13
6. பொறுப்புக்கள் ஏற்போமா?	15
7. வாழ்வின் மகிழ்விற்கு...	17
8. வாழ்வின் இசைவாக்கம்	20
9. தன்நிலை மறந்தவரா நீங்கள்?	23
10. தேடலும் தெரிவும்	25
11. எண்ணங்கள் உயர்வானால்...	28
12. பணிவு இருக்கும் இடத்தில்...	31
13. உன்னுள் உன்னைக் காண...	33
14. நோக்கை நோக்கி...	35
15. விளையாட்டு விளையாட்டாக...	38
16. தவறுகளைத் தவிர்ப்போம்	40
17. ஏமாற்றத்தை வெல்ல...	43
18. அனுபவம் ஒரு திருப்புமுனை	46
19. பிஞ்சு மனங்களில் நஞ்சு விதைகளா?	49
20. அனுதாப அவலம்	52
21. உணர்வுகள் வெளியீட	55
22. குதூகலமாய் வாழ...	57
23. அனுபவம் ஒரு பாடம்	61
24. கலைகளின் செல்வாக்கு	64
25. பார்வைகள் தரும் பதிவுகள்	67
26. விடலைகளின் விசும்பல்	69
27. மாலையும் மகிழ்ச்சியும்	72
28. தப்பித்தல் தீர்வாகுமா?	75
29. அமைதியின் சின்னங்கள்	77
30. மனிதநேய காப்பரண்	80
31. எதிர்கொள்ளலுக்கு தயாரா?	82
32. மருந்தில்லா மருத்துவம்	85
இதய நன்றிகள்	88



உள்ளத்து உணர்வுகளை
உறவுச்சிக்கல்களை
உணர்ச்சி பிரவாகங்களை
உடலுளக் காயங்களை
உறவாடி, உரையாடி
உள ஆற்றுப்படுத்த
உங்களால் முடியும்
உள்நுழைந்து பாருங்கள்

உளமார...

ஆற்றுப்படுத்தல் மகிழ்ச்சி காண...

மனிதனுக்குத் தேவை மகிழ்ச்சி, மனித நிறைவுக்கு ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சி தான் முக்கியமானது. தேவைகள் பூர்த்தியாகும் போதுதான் ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சி பிறக்கும். என்ன தேடுகிறேன் என்பதை விட, என்ன கிடைத்துள்ளது என்பதில் திருப்திகாணாத போது ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சி காணல் நீராகவே உள்ளது.

மனித வாழ்வின் முக்கிய எதிர்பார்ப்பு ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வதே. மகிழ்ச்சி என்பது நிறைவான பணம், பொருள், பண்டங்கள், பட்டம், பதவிகள் இருந்தால் மட்டும் நிரந்தர ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சி அமைந்துவிடாது. இவை எல்லாம் மனிதத் தேடலாக இருந்தாலும், இவற்றை அனுபவிக்கும் மனநிலை, பாதுகாப்பு, நம்பிக்கை வாழ்வுக்கான சூழல் என்பன அடிப்படைத் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாத வரை, மகிழ்ச்சியைத் தேடியே மனித மனம் அலைந்து திரியும்.

சிறுவர் முதல் முதியோர் வரை மகிழ்ச்சியின் தேவை மற்றவர்களில் தங்கியுள்ளது. அதற்காகப் பிறரில் முழுமையாகத் தங்கி இருந்தால் நாமும் சிறுவர்கள் தான். சிறுவர்களே மற்றவர்களில் தங்கிவாழ்வார். இளையோர் என்றால் நாம் எம் தேவைகளை நிறைவு செய்ய முயன்று கொண்டு இருக்க வேண்டும். இதன் நிலைகளுக்கு ஏற்ப வயதால் அல்ல; மனத்தால் நாம் சிறுவர்களா? இளையோர்களா? என்பதை நாமே வகுத்துக்கொள்ள முடியும். தற்காலிக மகிழ்ச்சி காண முனைவோர் - மது, மாது, கொலை, களவுகளில் தம்மை ஈடுபடுத்தி விரைவான மகிழ்ச்சி காண விளைவர். ஒரு தவறில் இருந்து மீட்சிபெற மீண்டும் புதிய தவறுகளில் விழுவதற்கு முனைவர் ஆகவேதான், ஆரோக்கியமான

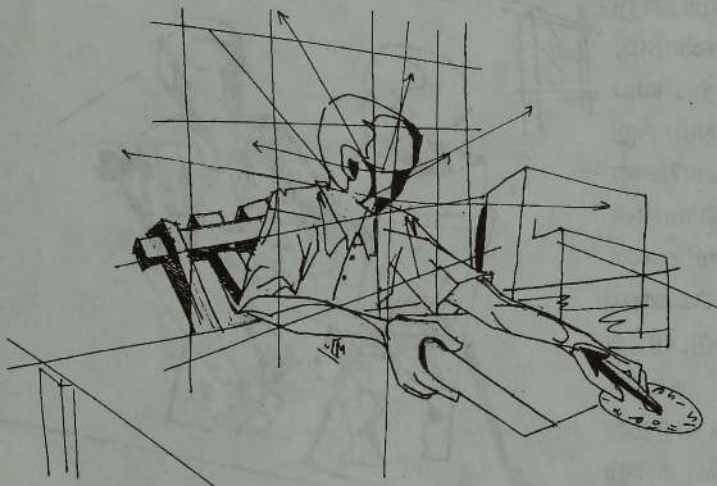


மகிழ்ச்சிக்கு கடினமான முயற்சி தேவை. இதற்காக தமக்குள் தன்னம்பிக்கையை ஊட்ட வேண்டியது முக்கியமானதே.

இயற்கைச் சீற்றத்தாலோ, போரின் தாக்கத்தாலோ, உறவுகள் இழப்பினாலோ அனைத்தையும் இழந்தவர் பிறரிடம் தங்கி வாழும் நிலையில் எந்தப் பெரியவரும் சிறுவராகவே வாழும் நிலை ஏற்படுகிறது. இவர்களின் அடிப்படைத் தேவைகள் பூர்த்தி யாகாத வரை ஆற்றுப்படுத்துதலும் பயன் அளிக்காது போகும். வயிற்றுப் பசியும், காயங்களும் உள்ளவருக்கு முதலில் அவரின் தேவை உணர்ந்து முதல் உதவிகள் செய்ய வேண்டும். அப்போது அவரின் வாழ்வில் நம்பிக்கையின் தேடலில் நாட்டம் ஏற்படும். இவை, நான் உன்னுடன் அருகிலிருக்கிறேன், உம்மீது அக்கறை கொண் டுள்ளேன், என்பதை வெளிப்படுத்தும் இந்தச் செயல்கள் ஆற்றுப்படுத்தலின் ஆரம்ப வடிவங்களாகும்.

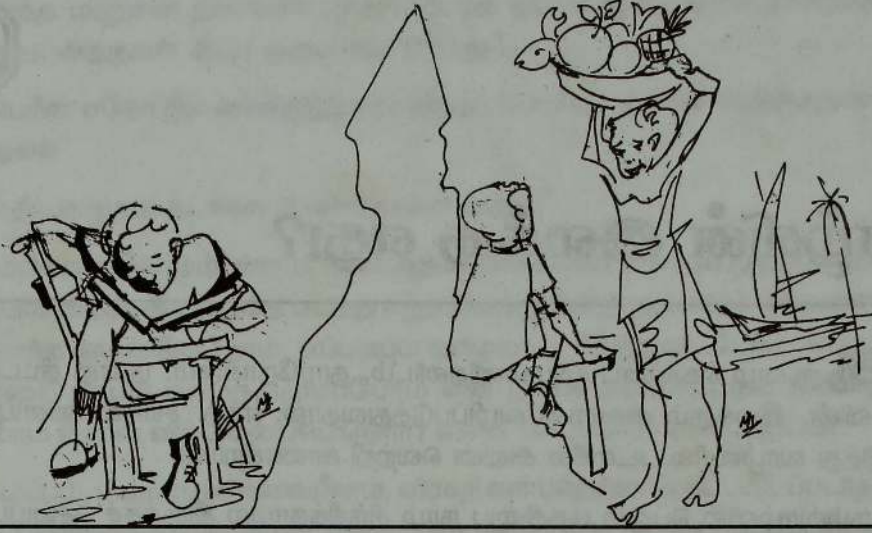
உடற்பசி, உடற்காயம் என்பவற்றைத் தீர்க்காது உளக் காயத்தை மட்டும் தீர்க்க முனைவதில் முண்டியடிப்போர் இன்று பல்வேறுவகையில் குழப்பத்தையே விதைத்து விடுகிறார்கள். இதனால்கூட, உள ஆற்றுப்படுத்துதல் என்றாலே விரக்தி இரட்டிப்பாகவும் வளர வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. 'நாம் நமது செயல்களை தீர்மானிக்கும் அளவிற்கு நம் செயல்களும் நம்மை தீர்மானிக்கின்றன.' என்பார் ஜோஜ் ஈ-லியட் எனும் அறிஞர். இதுபோலவே எமது சந்திப்புக்கள், ஆற்றுப்படுத்தல்கள் நம்பிக்கை யூட்டும் நிஜத்தை உணரும் செயல்களாக அமைந்தாலே ஆற்றுப்படுத்தலில் ஆரோக்கிய மகிழ்ச்சி காணலாம்.

சிறு ஊசி குற்றிய காயத்தை குணப்படுத்துதல் வீட்டு வைத்தியத்தால் முடிய லாம். அதற்காகப் பெரிய வெட்டுக்காயத்தையும் வீட்டு வைத்தியத்தால் சுகப்படுத்தி விடலாம் எனப் பிடிவாதம் பிடிப்பது ஆபத்தானது. ஆகவே அதற்கேற்ற வைத்திய வழிகளுக்காக உடன் வைத்திய நிலையத்தை நாடவேண்டும். அதைப் போன்றது தான் உள ஆற்றுப்படுத்துபவர்களின் கடமைகளாகும். அவர் தான் கண்காணிப்பின்



மூலம் நல்வழிகளைத் தெரிந்தும் இருக்க வேண் டும். இல்லையேல் ஏற்பு வைத்த புண்ணைமாற்ற முனையும் நிலையில் வைத்தியரிடம் அனுப்பு தல் என்பது "சிகிச்சை வெற்றி அளித்தது ஆனால் நோயாளிதான் இறந்து விட்டார்." என்ற நிலைதான் முடிவாகி விடும்.

இது போலவே உள ஆற்றுப்படுத்தலின் ஆரம்பக் கட்டத்திலே உளச் சிகிச்சை தேவையெனின் உடன் உளநல வைத்தியரிடம் அனுப்புதலும் நல்ல ஆற்றுப்படுத்து



னரின் கடமையாகும். நெருக்கீட்டுச் சூழலில் சிறுவரின் மனநிலையில் தங்கி வாழும் பலருக்கு தன்னம்பிக்கை வாழ்வை கட்டி எழுப்புதல் என்பதில் கூடிய கவனம் எடுத்தல் வேண்டும். இதற்கான வழித்தேடலை அவர்கள் கண்டடைவதில் எழுந்து நடக்கும் ஊன்று கோல்களாக பலமாகவும், நிதானமாகவும், சமநிலையிலும் கூட்டிச் செல்லும் வழித்துணையாளராக ஆற்றுப்படுத்துனர் தம்மைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டும்.

பல்வேறு தாக்கத்தால் தன் மன விரக்தியில் தன்னம்பிக்கை அற்றோராய் கூட்டாக வாழ்வோரிடத்தில் வெறும் போதனைப்பண்பினை வளர்த்துக் கொள்ளுதலும் அர்த்தமற்றதாகிவிடும். "தீயை வளர்ப்பதும் காற்று, தீயை அணைப்பதும் காற்றே, மெல்லிய காற்று தீக்கொழுந்துகளுக்கு உயிர் ஊட்டும், பலத்த காற்று அவற்றை அணைத்து விடும்" என்பார் அறிஞர் ஒவிட். இது போலவே உங்கள் சந்திப்புக்கள் மனத் தீயை அணைப்பதிலா? சுவாலையாக எரிப்பதிலா? உதவப் போகிறதென்பதை உங்கள் அணுகுமுறைதான் சுட்டி நிற்கும்.

நீங்கள் அவர்களோடு அவர்களாகச் சமநிலைத்தன்மையில், நம்பிக்கையூட்டுவதில் முதலில் தயார்படுத்துதல் மிக முக்கியமானதாகும். விபரக்கோவை சேகரிப்பவர் போல்; அதிகமானவருக்கு உள ஆற்றுப்படுத்துதலை விரைவாகக் குறிப்பிட்டு தனது நேரவசதிகளுக்கு ஏற்ப செய்து முடித்துவிட்டோம் என அறிக்கை கொடுக்கும் வழிகள் சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துதலுக்குப் பொருத்தமானதாகாது. இவற்றில் குணப்படுத்துதல், ஆற்றுப்படுத்துதல் என்பதை வருவாய்க்காக செயற்படமுனைவோரால் ஆற்றுப்படுத்தும் புனிதப் பணியின் அர்த்தம் இழந்துவிடும். தொகையில் அல்ல தரத்தில் குணமடைவதில்தான் மனித வாழ்வில் மகிழ்ச்சியான ஆரோக்கிய சமூகம் மலரும்.



வாழ்வின் இலக்கு எது?

ஆளுமை கொண்ட முழுமனிதனிடம், தூரநோக்கும், நன்கு திட்டமிடலும், வாழ்வின் இலக்கும் அவனை வழிப்படுத்துவதால்; எந்த சவால்களையும் முகம் கொடுத்து வாழ்வதில் உலகில் அவன் வெற்றி காண்கிறான்.

"நம்வாழ்வில் பெரும் பகுதியை நாம் சிந்திக்காமல் இருக்கச் செய்யும் நெடிய முயற்சியிலேயே கழித்து விடுகிறோம்," என்பார் ஆல்டன் றக்ஸ்லி. மனித வாழ்வின் முழுமை, இலட்சிய இலக்கை நோக்கிய நகர்தலே. இந்த தூரநோக்குப் பயணத்தில் தூயசிந்தையும், உளநல சமநிலைத் தன்மையுடன் - மனத்திடமுடன் செயற்பட விளைதலுமே இலக்கை நோக்கிய நகர்தலுக்கான வெற்றியாகும்.

மனித வாழ்வில் தூயசிந்தையும், இலக்கை நோக்கிய நகர்தலும் இல்லாதவன், வாழ்வில் பற்றற்ற உளப்பிறழ்வு நோய்க்கு ஆளாகி சமூகத்தில் நடைபிணமாகி விடுகிறான். இவனே சமூகச் சீர்கேடுகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்பவனாகிறான்.

தன் ஆற்றல் திறமையை சிந்தனைகளை இலக்கை நோக்கி நகர்த்தலுக்கான வழிகளைத்தேடி நகர்பவன் தடைகளைத் தாண்டி இலக்கினை அடையும் போது அவன் ஆளுமை கொண்ட முழு மனிதனாக சமூகத்தில் உயர்வாய் மதிக்கப்படுகிறான்.

"ஒரு எண்ணத்துக்கோ, இலக்குக்கோ, நாம் ஆட்படும் போது நம் கவனத்தையும், முயற்சியினையும் ஒருமுகப்படுத்துவது சுலபமாகின்றது. கணிப்பு செய்து துணிச் சலுடன் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளும் போது தேவையான துணிச்சலை அது கொடுக்கின்றது. தடைகளை வெற்றி கொள்ளவும், தோல்வி பயத்திலிருந்து விடுபடவும் அது உதவுகிறது" என ஆரிசிவ் என்ற அறிஞர் கூறுவார்.

"எத்தினவேலை எதைச் செய்வதெண்டே தெரியவில்லை"

"வேலைகளை பொறுப்புக்களை சுமப்பதெண்டால் மனக்குழப்பமாய் இருக்கு, பயமாய் இருக்கு, செய்து முடிப்பேனோ தெரியேல்"

"எல்லாத்திலையும் தலையைப் போட்டு குழப்பிப்போய் நிக்கிறன் இப்ப"

"அளவுக்கு மிஞ்சின வேலைகளைச் சுமந்து அவதிப்படுகிறார் பார்"

"எங்களுக்குத் தெரியும் எதையும் இவர் உருப்படியாச் செய்து முடிக்கமாட்டார் என்று"

"அந்த மனுசன் நினைச்ச மாதிரி வீட்டில நடக்க முடியலையெண்டு குழம்பிப் போச்சது. அதுதான் இப்ப ஒருமாதிரி திரியுது"

"பெரிசா ஏதோ நினைச்சிருந்தினம் இந்தப் போரில எல்லாம் அழிஞ்சதால விசரில திரியுதுகள்"

"எதிர்பார்த்தது நடக்காட்டி விசர்தானே வரும்"

நம்பிக்கையீனமும், ஊரார் புலம்பலும் இலக்கீனை அடைய முற்படுவோருக்குத் தடையாகிவிடும். இவற்றுக்கு பயந்து எந்த இலக்குமின்றி நடமாடும் மக்களையும் எம் மண்ணில் காண்கின்றோம். எப்படியும் வாழலாம், பிறந்துவிட்டோம். எப்படியாவது வயிற்றை நிரப்பி வாழ்ந்துமுடிப்போம் என நினைப்போர்மட்டில் இலக்கு என்ப தெல்லாம் இவை விற்பனைப்பொருளா? எனக் கேட்போராகவே இருப்பர்.

குழப்பம், பயம், நம்பிக்கையீனம், விரக்தி என்பதெல்லாம் திட்டமிடப்படாத இலக்கு களை சென்றடையமுடியாமல் திண்டாடும் நிலைகளே. இவை பல்வேறுபட்ட உள அழுத்தங்களை ஏற்படுத்துவதால் உடலுள் உள்பிறழ்வு நோய்களின் பல வடிவங் களை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

இவற்றிலிருந்து விடுபட இலக்கு நோக்கிய நகர்தலுக்கு ஆற்றுப்படுத்தும் பல்வேறு நிறுவனரீதியான வழிகாட்டல்கள் எம்மண்ணில் இன்று தோன்றியுள்ளதால் இவர்களை அணுகி குழப்ப நிலைகளைத் தெளிவுற ஆற்றுப்படுத்தமுடியும். வழிகாட்டும் வழியிருந்தும் நாம் பயன்படுத்தத் தவறும் பட்சத்தில் வாழ்வே சீரற்றதாகிவிடும். தீர்மானித்த இலக்கு நடைமுறைச் சாத்தியப்பாடுடையதா என ஆரம்பத்தில் ஆராய்தல், அவற்றை சென்றடையும் பாதைகளைக் கண்டறிதல், பாதைகளில் ஏற்படும் சவால் களை முகம்கொடுத்தலிலே தடை ஏற்பட்டால் மாற்றுப்பாதை வகுத்தல், அவ்விலக்கீனை நோக்கி செல்லும் வழிகளைத் திட்டமிடுவதில் மனபலத்துடன் செயற்பட வேண்டியதும் முக்கிய தேவையாகும். நிறைவேற்றமுடியாத இலக்கை மனதில் வைத்துச் செயற்பட முடியாது திண்டாடுவதைவிட சென்றடையக் கூடிய இலக்குகளை இனம் காண்பது வாழ்வின் இலக்கை நோக்கி நகர்த்தலில் மிகமுக்கியமானதாகும்.

ஒரு மாணவன் பல்கலைக்கழக பட்டப்படிப்புக்கு தான் செல்லவேண்டும் என்ற இலக்கை முன்வைத்தால் அவனது அடித்தளக் கல்வி அதன் வழியில் எதிர்கொள்ளும் க.பொ.த பரீட்சை, உ.த பரீட்சை போன்றவற்றுக்கான முன்முயற்சிகளுக்கு முகம் கொடுத்தல் எவ்வளவு முக்கியமானதோ அதேபோன்றதே இலக்கை நோக்கிய நகர்வில் முன் முயற்சிகள் அதன் தூரநோக்கு இலக்கை சென்றடைதலுக்கு உதவுவதாக அமைதல் மிக முக்கியமானது.

இலக்குகள் பலவாக இருக்கலாம்

தன் குடும்ப வாழ்வைத் திட்டமிடும் இலக்கு வேறு. தொழில்சார் இலக்கு வேறு. தன் சமூகத்தை வழிநடத்தத் திட்டமிடும் இலக்கு வேறு. இவைபோன்று கூட்டாகச் செயற்படும் செல்வாக்கு செலுத்திக்கொள்ளும் மனிதனின் வாழ்வில் இலக்குகளைத் தீர்மானிக்கும் போது உளநலம் சமநிலையாக இருக்கவேண்டும்.

இலக்கை அடைய பல்வேறுபட்ட வழிகள் தோன்றினும் அவற்றை சென்றடையக் கூடிய வழிகளில் சாதக பாதக விளைவுகள் பிறரைத் தாக்குவதாகவோ, அன்றி சுயநலத் தன்மை கொண்டதாகவோ, புகழ்தேடும் வழியை நாடுதலோ தவறான பாதைகளை நாடிச் சென்றுவிடும். உளம்சார்ந்த நடுநிலைத் தன்மையில் தீர்மானிக்கும் இலக்கை நோக்கிய பயணம் ஒரு தொடர்பயணமாகும்.

பல்வேறுபட்ட இலக்குகளை நோக்கிய பயணத்தில் உளநிலை சமநிலைத் தன்மையைக் கொண்டதாக அமையாவிடில் இதுவே உள, உடல் பிறழ்வின் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி இலக்கின் திசைகளை குழப்பிவிடும். "அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக நான் வருவேன்" என இந்நாட்டில் இருந்து இதுதான் எனது இலக்கு என்றால் அவருக்கு ஏதோ பிசகு என்பதை சொல்லிக்கொள்ளும் சமூகத்தின் கருத்துக்கு அர்த்தமிருக்கும்.

உயர்வாய் நினைக்கும் இலக்கை தீர்மானிப்பது தவறில்லை. அதனை நோக்கிய நகர்வுக்காக உழைத்தலே அவ்விலக்கை சென்றடையவும் வழியாகும். தெரிவுகள் சென்றடையக்கூடிய யதார்த்த இலக்குகளாக அமைய வேண்டும். சிலரது வாழ்வின் இலக்குகளை குடும்பம், சூழல், சமூகம் சிறுவயதில் திணித்து விடுவது எமது சமூக அழுத்தங்களால் விளையும் சம்பவமாகும்.

ஒரு வறிய கிராம பாலர் பாடசாலை விளையாட்டுப்போட்டியில் வினோத உடைப் போட்டியில் பன்னிரண்டுபேர் கலந்துகொண்டனர். இதில் 10 பேருக்கு பிச்சைக்கார வேடம் இடப்பட்டது. இதனை பெற்றோரே ஆயத்தப்படுத்தி இருந்தார்கள். இச்சூழல் மனப்பதிவு பாலப்பருவத்தில் விதைக்கப்படும் தவறான வழிகாட்டலில் வாழ்வின் இலக்கின் முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாகிவிட வாய்ப்புண்டு அல்லவா?

இன்றைய உளவியல் ஆய்வுகள் நாடக நடிகர் பாத்திரங்கள் கூட தொடர்ச்சியாக ஒரே பாத்திரத்தில் நடிப்பவர் அதையே தன்வாழ்வின் இலக்காக மாற்றி விடுகின்றார்கள் என்கிறார்கள். ஆகவே தம் வாழ்வை பாதிக்கும் நிகழ்வுகளை இனம்காணும் மனப் பக்குவம், பாத்திரங்களை மாற்றிக்கொள்ளும் வழிகள் போன்றவைதான் நல்ல இலக்குகளைச் சென்றடைய வழிசமைக்கும்.

எந்த மனித பிறவியும் முன்னேற்றத்தையே விரும்புவார்கள். அந்த முன்னேற்றத்திற்கான இலக்கினை முன்வைத்து தூரநோக்குடன் சமூகம் விழிப்படையும் வழிகளில் நடைபோட்டவர்கள், வாழ்வு என்னும் இலக்கு நோக்கிய நகர்தலுக்கு தன் சமூகத்தின் முன்மாதிரிகளாகத் திகழும் ஆளுமை உள்ளவர்களாக மதிக்கப்படுகிறார்கள். இதில் உங்கள் வாழ்வின் இலக்கு நோக்கிய நகர்வு எப்படி உள்ளது என்பதைப் பொறுத்தே உங்கள் உயர்வும் அமையும். ★

தடைகள் தாண்ட

வாழ்வில் எந்தக் கட்டத்தையும் அடைய முன்னெடுத்துச்செல்ல முற்படும் போது முகம்கொடுத்தல் மிக முக்கியமானது என்பதனை வாழ்வின் அனுபவங்கள் கூட்டும் நடைமுறையாகவுள்ளது.

முகம்கொடுத்து முன்னேறுபவர்களின் அனுபவ முதிர்ச்சியே ஏனையவர்களுக்கு வழிகாட்டவும், தலைமைத்துவ ஆளுமைப் பண்பினை வெளிப்படுத்தவும் காரணமாகிறது.

முன்னேற வேண்டும் என யாருக்குத்தான் ஆவலில்லை? ஆனால் அதற்கு முன்னெடுக்க வேண்டிய செயல்களில் ஈடுபடும்போது ஏற்படும் சிறுதடைகளும் உள நெருடலாக - சலிப்பை, விரக்தியை, தன்னம்பிக்கையற்ற தன்மையை, சந்தேகத்தை ஏற்படுத்துவதால் அதிலிருந்து ஒதுங்குவதும், கோழையாகித் தப்பிக்க முனைதலும் முகம் கொடுத்து முன்னெடுத்துச் செல்லமுடியாது தவிக்கிறார்கள். சிலர் தற்கொலை செய்யவும் முனைகிறார்கள். இதற்கு அவர்கள் மட்டும் காரணமல்ல. அவரது வாழ்வின் சூழலும், வழிகாட்டலும், சிறுபராயம் முதல் விதைக்கப்பட்ட தவறான சிந்தனைத் தூண்டலின் செயல் வடிவங்களுமே காரணமாகும்.

"தன்னைத்தானே வென்றவன் தனக்குத்தானே நண்பன். தன்னைத் தானே ஆளாதவன் தனக்குத்தானே பகைவன். இவ்வாறு ஒருவன் தானே தனக்குப் பகைவன், தானே தனக்கு நண்பன் ஆகிறான்" என பகவத்கீதை கூறும்.

எம் சூழல் நமக்குத் தவறான வழிகாட்டலைத் தந்தபோதும் எமது சுய சிந்தனை மூலம் தவறுகளை, தடைகளை இனம்கண்டு வெல்ல முகம்கொடுக்க, தன்னைத் தானே வழிகாட்டும் மனப்பக்குவம் தன்னில் வளர்த்தெடுக்க, தடை தாண்டி செல்லுதலில் முனைப்பதுடன் இருத்தலிலேயே வாழ்வின் வெற்றி தங்கியுள்ளது.

கல்வியில் முகம் கொடுத்தல்

மாணவப் பருவத்தில் படிப்பதற்காக முயலும்போது உதவுவதாகச் செயற்படும் பெற்றோர் சில சமயம் முழுப்பாடத்தின் கேள்வி பதில்களையும் தாமே மாணவனின் பாடக்கொப்பியில் எழுதிக்கொடுப்பதனாலும், ஒப்படைக்கான வேலைகளைச் சகோதரரோ, அடுத்த வீட்டாரோ செய்து கொடுத்து சிறந்த புள்ளிகளைப் பெற்றுவிடுவதாலும் மாணவருக்கு எதுவுமே முகம் கொடுக்கச் சந்தர்ப்பம் இல்லாதுபோகும். இவை உயர்

பரீட்சையிலே தவறும்போது ஆசிரியரில் பழிசுமத்தப்படுவதற்குக் காரணமாகின்றது.

பரீட்சையில் புள்ளிகள் குறைந்தாலும் எழுத, வாசிக்கத் தெரியாதபோதும் 8 ஆம் வகுப்புவரை ஆசிரியர்கள் தடையின்றி வகுப்பேற்றி விட்டுவிடுவார்கள். பின்னர் அவர்களே "8 ஆம் ஆண்டுக்கு மேல் படித்தும் எழுத, வாசிக்கத் தெரியாத பிள்ளைகள்" என அறிமுகப்படுத்துவார்கள். அவர்களை மெல்லக் கற்போர் என தரம்பிரிப்பார்கள். இதுகூட இன்றைய வழிகாட்டிகளின் முன்னெடுத்தலுக்கான தவறான வழிகாட்டலே யாகும். அடிப்படை அறிவு பலமில்லாததால் உயர் கல்வியில் திண்டாடும் மாணவர்க்கு முன்பு தவறான வழிகாட்டலே தடைகளுக்குக் காணாமாகும்.



பாராட்டலில் முகம்கொடு

"நீயே செய்யக்கூடியதற்காக இன்னொருவரைத் தொந்தரவு செய்யாதே" என்பார் தாமஸ் ஜெஃபபர்ஸின். முன்னெடுத்தலுக்கு முகம் கொடுத்தலில் ஏற்படும் சவால்களில் சிறு வெற்றி கண்பாலும், அதை நாம் செய்தோம் என்ற திருப்தியே எமக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

எம் சூழல், எம் சமூகம் முன்னெடுத்தலைக் கண்டு உங்களுக்குப் பாராட்ட உற்சாகப்படுத்த முன்வராதபோது அவை உங்களுக்குச் சலிப்பைத் தரலாம். ஆனால் மற்றவர் திறமையை, உயர்வை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் வளர்க்கப்படாத எமது சூழலில் அதனை எதிர்பார்த்து ஏமாறுவதைவிட, உங்களுக்குத் திருப்திப்பட்டால் சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்தேன், என உங்களை நீங்களே ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். அதுவே பாராட்டாகும். பாராட்டுக்களை எதிர்பார்க்கும் மனங்கள் மற்றவர்களையும் பாராட்ட பழக்கப்பட வேண்டும். "மனிதனால் செய்யத்தக்கது, செய்யக்கூடியது எதுவும் உன்னால் எய்தக் கூடியதே என்று நம்பு" என்பார் மார்க்கஸ் அரோலயஸ் என்ற அறிஞர்.

சில வழிகாட்டிகள் தங்கள் பொட்டலங்களைத் தூக்கிச்செல்லும் சீடர்களை உருவாக்குபவர்களே தவிர, தம்முன்னே நடந்து செல்வதைக் கண்டு மகிழ்வோடு ஏற்கமுடியாத தலைமைகளாலே வளர்க்கப்பட்டதால், இன்று முன்னெடுத்தலுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய சவால்களும் பலவாகும். இதனை வெல்லும் ஆளுமை வளர

எதனையும் எதிர்கொள்ள முன்னெடுத்துச் செல்வதற்குத் துணிவு மிக முக்கிய பண்பாகும்.

"ஏமாற்றப்பட்ட அனுபவத்துடன் பலகாலம் வாழ்ந்தவர்கள் மற்றவர்களையும் ஏமாற்றி வாழவே முற்படுவார்கள் அவர்களிடத்தில் பணிபுரிய செல்வோர் அவர்களின் ஏமாற்ற மன உணர்வை ஏற்று நம்பிக்கை வாழ்வை கட்டி எழுப்புவதில் மிகவும் கடினமாக உழைக்க வேண்டும்." என்பார் கியூடெக் இயக்குனர் கி.யோ.ஜெயக்குமார் அடிகள் இதுபோல் நம்பிக்கையூட்டும், ஆற்றுப்படுத்தும் உளப்பக்குவத்தை பயின்ற பாமர மக்களிடம் தேடிச் சென்று பணியாற்றுவதும் காலத்தின் தேவையாகும்.

தலைமைத்துவம், தன்னம்பிக்கை முன்னெடுத்தலுக்கு சிறுபராயம் முதல் கற்று வளர முயலவேண்டும். இதனைப்பெறத் தவறியவர்கள் தம்மை சுய மதிப்பீடு செய்து அதிலிருந்து விடுபடும் வழிகளைத் தேடிக்கொள்ளவும் முடியும். அதற்கான பல தளங்களே எமக்கு ஏற்படும் சவால்களும் சந்தர்ப்பங்களாகும்.

எதுவும் முடியாது என்றில்லை. முயலப்படாதது எதுவோ அதுவே முடியாது என்பதாகும். என்னால் முடியாது, என்னில் அந்தத் தகைமை இல்லை, என்பதனைவிட மற்றவர்தான் செய்வார், தலைமை ஏற்பார் என எம் ஆற்றல் திறமைகளுக்கு சந்தர்ப்பம் வரும்போது தப்பித்து தவிர்த்தல் ஒதுங்குதல்கூட தன்னைத் தாழ்வு மன உணர்வுக்குள் தள்ளிவிடுகிறார்கள். பரம்பரைத் தலைமைகள்கூட இதற்குத் தடையாய் இருப்பார்கள். இத்தடை தாண்ட முகம் கொடுத்தல் வாழ்வில் முக்கியமானது. ★

உருவாக்கத்தின் தவறுகள்

"எல்லாம் அந்த மனுசன் செய்யும். அவளுக்கு என்ன குறைச்சல், அதெல்லோ குடும்பம்"

- சமூகம் எதிர்பார்க்கும் குடும்பம்.

"எனக்கு ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை. படிச்ச காலத்திலயும் சரி, இப்ப வேலைக்குப் போய்வாறதிலையும் சரி, அப்பா, அம்மா எல்லாம் பாத்து உதவுறதும் அவயளின்ர கடமையும் தானே."

- பிரச்சினை தெரியாத பிள்ளை.

"பெரிய பிள்ளையை எப்படித் தனியவிடுறது. இந்தக் காலத்தில காவலுக்குப் போய் வாறதுதான் என்ற வேலை."

- அன்பான அப்பா.

"தினமும் காலையில பிறசில பேஸ்ற போட்டு குடுத்து, மாலையில படுக்கிற கட்டில் கூட ஒழுங்குபடுத்தி படுக்கவைச்சம். இப்ப கண்காணா தேசத்தில வெளியால யாரோ ஒருத்தனுக்கு கட்டிவைச்சம். இனி காலையில இருந்து மாலைவரை தெரியாத தேசத்தில் என்ன செய்யப் போகுதோ"

வெளிநாட்டு திருமணத்துக்கு அனுப்பிய தந்தையின்
உள்ளக்குமுறல்.

"பிள்ளைக்கு வீட்டுப்பாடம், ஒப்படை, சோதினை எண்டால் எங்களுக்குத் தானே வேலை. பிள்ளையள் பாவம். நாங்க எல்லாம் செய்து முடிச்சாதானே பிள்ளையும் பள்ளிக்குக் கொண்டுபோகும். நான் நித்திரை முழிச்சு செய்து கொடுக்க வேணும்."

- கல்வியில் உதவும் தாய்.

இன்றைய காலத்தில் மேற்கூறியதுபோல் வார்த்தை வடிவங்கள் பலவற்றைக் கேட்டு வரும் வீட்டுச் செய்திகள்தான் இவை. இதில் எதனைக் கற்றுக்கொண்டோம்? தங்கி வாழாது தனித்து வாழ்தல் மிக முக்கியமானது என்பது ஏட்டளவுடன் நின்று விட்ட வரிகளா? இல்லை தன்நம்பிக்கையுள்ள முழுமனித வளர்ச்சிக்கு தமது எதிர்காலத்தை எதிர்கொள்ள, கற்றுவர எந்த அளவுக்கு மற்றவர்களுக்கு உதவி வருகிறோம்! தன்னம்பிக்கை என்பது படித்துமுடித்தபின் வளர்ந்த பிள்ளைக்கு கற்றுக் கொடுத்தல், பழக்கப்படுத்தல், என்பதுதான் எமது சூழலில் நாம் உருவாக்கும் உத்திகளா? உதவிகள் புரிவதாக எண்ணி வாழ்வை எதிர்கொள்ளமுடியாத பயந்தாங்கொள்ளிகளை

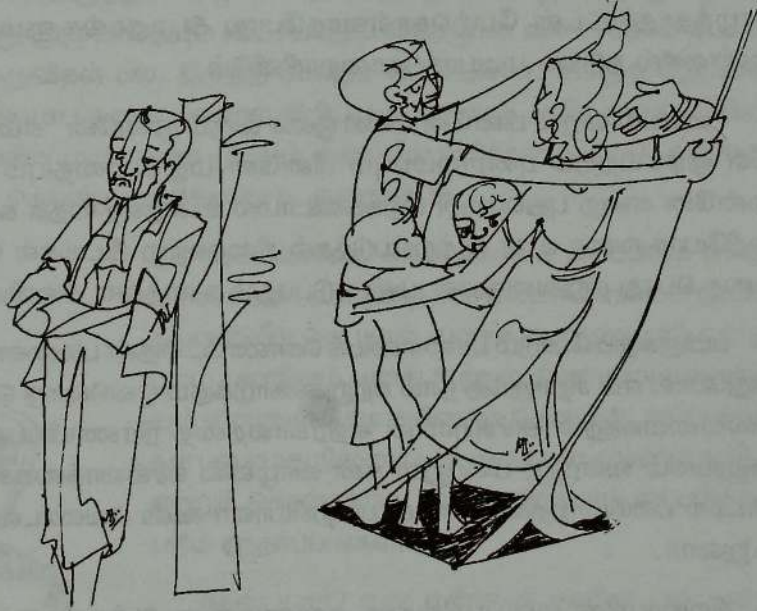
உருவாக்குவதில் தான் நாம் பெருமை கொண்டோமா?

இன்றைய சூழலில் எந்த முயற்சியிலும் முன்நின்று உழைக்க முன்வருவோர் அரிதாகி வருதலுக்கு ஏது காரணம் என்றால் எல்லாம் தெரிந்திருந்தாலும் அதனைச் செயற்படுத்த தலைமைத்துவத்தை ஏற்கும் பண்பு வீட்டிலும்சரி, சமூகத்திலும் சரி, நாட்டிலும்சரி பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்ள முன்வராதமைக்கு தன்னம்பிக்கையற்ற தன்மையே காரணம் ஆகிறது எனக் கொள்ளலாமா?

தன்னம்பிக்கை உண்டு எனக்கூறிக்கொள்வதில் திருப்திப்படுவோர் சிலர் பிறரை நம்பி தம் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்வதைக் காணலாம். சிலரது வாழ்வு பிறரால் தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்வதை சிதைத்தும் விடுவதைக் காண்கிறோம். அந்நியதேசம் சென்றோரும் தன் உடலுழைப்பினைவிட அகதிப் பணம் தம்மை வாழ வைக்கும் எனத் தன்னில் நம்பிக்கையற்ற வாழ்வு முறைக்குள் கரைந்து போவோரையும் காண்கின்றோம்.

நிவாரணம், உதவி, அன்பளிப்புகள்கூட சிலரது தன்னம்பிக்கைத் திறன்களை மழுங்கடித்து, காலப்போக்கில் எதிலும் நிவாரணம், உதவி, அன்பளிப்புகளையே எதிர் பார்க்கும் கோழைத் தனம் வளரக் காரமாகி விடுவதைப் பலரது அனுபவம் சான்றாக்கி வருகிறது.

ஒரு நல்ல விவசாயி, கடற்றொழிலாளி தன் உடலுழைப்பால் தானும் உண்டு தன் சமூகத்தையும் வளர்த்து வரும்போது அவனது விவசாய, கடல்வளம் பயன்படுத்த முடியாதபோது தன்



னம்பிக்கை இழக்க நேரிடுகிறது. மாற்றுத் தொழில் தேடும் சிலர் தம் வாழ்வை தன்னம்பிக்கையுடன் கட்டிவளர்க்க முற்படுகிறார்கள். சிலர் எந்த மீள் முயற்சிக்கும் முன்வராது நிவாரணத்துக்காகப் போராடி, அதற்குள் அடிமைப்பட வைப்பதிலும் வழிகாட்ட முனையும் போது தன்னம்பிக்கை எல்லாம் இழந்த நிலையில் வெறுமை வாட்டும் சூழலிலும், தன்னம்பிக்கை சிதறடிக்கப்படுகிறது.

எல்லாம் இழந்த நிலையில் வெறுமை வாட்டும் சூழலிலும் தன்னம்பிக்கை உடையோர், சாம்பலில் இருந்து சரித்திரம் படைப்போம் என்ற பீனிக்ஸ் பறவையின் வாழ்வு போல சாதனை படைத்த பலரது வாழ்வு எம்முன் சான்றாகிறது.

இழப்புகளை எதிர்கொண்டவர்கள் மீள்குடியேற்றம், புனரமைப்பு என்ற சொற் பதங்களுடன் வாழ முற்படும்போது கூட கடந்தகால வாழ்க்கை முறைகளை மீட்டுப் பார்க்கும் சந்தர்ப்பங்கள் வரும்போது தன்னம்பிக்கையுடன் காரியங்களை முன்னெடுப்பதிலும் வெற்றி காண்கிறார்கள். தன்னம்பிக்கை இழப்போர் சிலர் விரக்திக்கு உள்ளாகிவிட வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு.

"போரின் காலத்தைவிட போர்நிறுத்தத்தின்பின் தம் இருப்பை எண்ணி விரக்தியடைவோரும், மதுவுக்கும், தற்கொலை முயற்சிகளிலும் ஈடுபடுவோரும் அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு" என நம் நாட்டு உளநல பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் அவர்களின் கூற்று எம் மண்ணில் மறக்கமுடியாத உண்மையாகி வருகிறது. தன்னம்பிக்கை இழந்தோரே மதுவுக்கும் தற்கொலை முயற்சிகளிலும் ஈடுபடுவதைக் காண்கிறோம்.

"கட்டிடங்கள் அல்ல மனித மனங்களை முதலில் கட்டி எழுப்புவர்கள்" என்பார் உளவியல் ஆசான் வின்சன் பற்றிக் அடிகள். புனரமைப்புக்கள், மீள் கட்டுமானங்களை மதிப்பிடும் போது கட்டிடங்களை வைத்து கணிப்பிட்டார்கள் மாறாக மனித மனங்களும் உளநலத்தில் கட்டி எழுப்பதல் மிக அவசியமாகிறது. இவை காலம் தாழ்த்தாது உடன் மேற்கொள்ளாதபோது அழகுரல்களும், அவலச்சாவும் எம் மண்ணில் தடுக்க முடியாததொன்றாகிவிடும்.

"யானைவரும் பின்னே மணி ஓசை வரும் முன்னே" என்ற பழமொழி இப்போ மீள் குடியேற்றம் புனரமைப்பும் பின்னே மதுபோதையும் அவலச் சாவுகளும் முன்னே என்ற புதுமொழி பிறக்கவிடாமல் உளநலத்தைக் காப்பதில் பாலர் முதல் முதியோர் வரை உள ஆற்றுப்படுத்தல் சிதைவுற்ற இடங்கள் நோக்கி நகரவேண்டியதை பொது நிறுவனங்கள் முன் எடுப்பதும் காலத்தின் அவசிய தேவையே ஆகும்.

பயிருக்குப் போடும் பசளையைக் கொண்டே அதன் பலனையும் எதிர்பார்க்கலாம். அதுபோல் எம் சிறாருக்கு நாம் கற்றுக்கொடுக்கும் ஒவ்வொரு செயல்களும் சூழலின் நிலைமைகளும் அச்சிறாரின் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிப்பதுடன் அச்சிறுவயது அனுபவம் வளர்ந்த பின்னும் தன் வாழ்வில் செல்வாக்கைச் செலுத்துவதாக நம் நாட்டில் பணியாற்றிய உளநல பயிற்சியாளர் கூஸ் வெண்டவர் மிக அழுத்தமாகக் கூறுவார்.

சிறுவயதின் மனப்பதிவுகள், காயங்களை ஆற்றுப்படுத்த இதுவரை பொது பயிற்சி மையங்கள் இல்லை. அமைதிப் பூங்காக்கள், ஆற்றுப்படுத்தும் கலைவழி ஊடகங்கள் அமைத்து கலந்து மகிழும் நற்கூழலும், தன்னம்பிக்கையுடனும் தளங்களோடு நல்லுறவாடும் ஆற்றுப்படுத்துநர்களின் பணிகளும் தான் எதிர்கால தன்னம்பிக்கையின் அடித்தளங்களாகும். இவை குடும்ப உறவினர், சுற்றத்தார் முதல் வழிகாட்டி, வளமுட்டுபவர்களின் உள்ளங்களிலும் உணரப்படும்போது தன்னம்பிக்கையுள்ள சமூகம் மலர்வது வெகுதூரத்தில் இராது. ★

நல்வாழ்வுக்கு வழிகாண...

"தன்னை அறி" என்ற கோட்பாடு மனிதனின் பெருமையைத் தவிர்ப்பதற்காக மட்டுமே வகுக்கப்பட்டதல்ல. தம் சொந்த மதிப்பை தாம் உணர்ந்து கொள்வதற்காகவும் வகுக்கப்பட்டது " என்பார் ஸிஸாரோ என்ற அறிஞர்.

சுயதேடல், சுயஆய்வு, சுயவிமர்சனம் யாவும் எம்மை நாமே மதிப்பிடல் போன்ற தொன்றாகும். உடல்நோய்கள் ஏற்படும் போதெல்லாம் உடலை பல வழிகளில் பரிட்சித்து வெளிப்படுத்த பலவகை மருத்துவ வழிகள் உண்டு. ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் பரிட்சிப்பதும், உடற்கூறு முழுவதையும் பரிட்சிப்பதும் விஞ்ஞான வளர்ச்சியில் உடன் அறிந்து கொள்ளும் கருவிகள் பல. இருந்த போதும் எம் உள்ளம் சார்ந்த தேடலை மற்றவர்களால் மருத்துவ உபகரணங்களால் அறியமுடியாததைத் தாமே சுய ஆய்வின் மூலம் கண்டுகொள்வதில் முயன்றால் முடியும் என்ற முயற்சிதான் நம்பகத் தன்மை யுடைய நல்ஆளுமை கொண்ட மனிதனை உருவாக்கும்.



அயலவனை, அடுத்தவனை மதிப்பிடும் எமது பார்வைகள், வார்த்தைகள், எல்லாம் எம்மை நாமே சுயமதிப்பீடு செய்தால் எதைக் கூறமுடியும்? எனது பலம், பலவீனம், எனது ஆற்றல், திறன்கள் யாவற்றையும் என்னுள் தேடி வரிசைப்படுத்தும் உள்பயிற்சிகள் பல எமது நிலையை உணரவும், எம்மை நாமே ஏற்றுக் கொள்ளவும், வழிப்படுத்தவும் ஏற்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்களாகும்.

நான் யார்? என என்னை நானே பலமுறை கேட்டு அதற்கான விடைகளை என்னுள் தேடி பதில் காணும் போதெல்லாம் என் சுயஆய்வு சுயதரிசனமாக பதிலைத் தரும். அதில் நல்லவை தீயவை எவை என்பதை இனம்காணும் போது பலமும், பலவீனமும் பகுத்தறியப்படும். இதனால் எம் உள்ளத்தில் மண்டிக்கிடக்கும் உள் வடுக்கள் வெளிப்பட வாய்ப்புண்டு. இவற்றை வெளிப்படுத்தும் ஓர் பயிற்சியாக உங்கள் உள்ளத்தின் மதிப்பீடுகளை எழுதிப்பாருங்கள்.

இத்தனையும் என் உள்ளத்தில் உள்ளவைதான் என ஏற்று அதில் பலமும் பலவீனமும் இனம் காணப்படும் போது நல்ல மனநிலை, நடுநிலைத் தன்மை இருக்க வேண்டியது சுயஆய்வில் மிக முக்கியமானதாகும்.

"என்னுடன் நான் வாழ்ந்தே தீரவேண்டுமாதலால், என்னை நானே அறிந்து கொள்வதற்காக ஏற்ற தகுதியைப்பெற, நானே விளையவேண்டும்" என்பார் எட்சார் ஏ கென்ட் எனும் அறிஞர். ஆதலால் தன்னை அறிந்தவனால் தான் தன் வாழ்வை சீர்படுத்த முடியும். என்பதுடன் பிறருக்கு முன்மாதிரியாக வாழ்ந்து வழிகாட்டவும் முடியும்.

சுயஆய்வின் முடிவுகள் தன் வாழ்வில் மேற்கொள்ளும் வழிகளை திட்டமிட்டுக் கொள்வதுடன் நான் யார் என்பதை தன்னுள் கண்டு பிறருக்கு வெளிப்படுத்தும் உள் பக்குவ நிலையில் மற்றவரின் சுயத்தை மதிக்கும், மதிப்பிடும் மனப்பக்குவ நிலையில் குறைகளையும் நிறைகளையும் ச"ாக தரிசிக்க சுய தரிசனம் மூலமே நம்மைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

எங்களை விட விஷேச தன்மைகள் மற்றவருக்கு இருக்கலாம். ஆனால் அதை விட சில விஷேட ஆற்றல்கள் எம்மிடம் உண்டு. அதைக் கண்டுகொள்ள வேண்டியது நானே தான் என்பதை சுயதரிசனம் மூலம் உணர்ந்து கொள்வதே எமது வாழ்வின் வெற்றிக்கு வழியாகும்.

"தன்னகத்தே உள்ள மனிதனைப் பற்றி அறியாதவன் மற்ற மனிதனைப் பற்றி ஒருபோதும் முழுமையாக அறியவே முடியாது" என்ற கூற்றுக்கு அர்த்தம் முண்டு.



பொறுப்புக்களை ஏற்போமா?

உங்கள் கடமைகள், பொறுப்புக்கள் உங்கள் வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் திசையறி கருவி போன்றது. இயந்திரம் இயக்கிவிட்டாலே இயங்கும். அந்த இயக்குசக்தியின் வழிகாட்டிகூட மனிதன்தான். மனிதனே சூழலையும், தேவைகளையும் உணர்ந்து பொறுப்புடன் செயல்படும் சக்தி படைத்தவன். உலகில் பொறுப்புமிக்கவன் மனித பிறவிக்கு பல்வேறுபட்ட நிலையில் பொறுப்புக்கள் உண்டு. வயது, பால் வேறுபட்ட போதும் பொறுப்புக்கள் ஒவ்வொரு நிலையினருக்கும் உண்டு.

அவை தன்னில் உள்ள பொறுப்புடன் குடும்பம், தொழில், சூழல், நாடு என தன் வாழ்வின் பணிநிலைகளுக்கேற்ப வரையறைகள் சமூக, சமய, தொழில் குடும்ப சூழலானும் மனிதனிடம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இதைவிட தனக்குத்தானே சில பொறுப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருப்பவரையே நிறைவுள்ள முழு மனிதனாக சமூகம் மதிப்பிட்டுக் கொள்கிறது.

"குடும்பப் பொறுப்பில்லாமல் சுத்தித் திரியிறான் பார்"

"சமூக சீரழிவுக்குப் பொறுப்புள்ளவர்களின் அக்கறையீனமே காரணம்"

"பொறுப்புக்களை உணராததால் குடும்பம் படுகிற பாட்டைப் பார்"

"வேலைத்தளத்தில் ஊர்ப் பேச்சைப் பேசி காலம் கடத்தினம், தங்கட கடமைகள் பொறுப்புகளைச் சரியாச் செய்யிறதில்லையே"

"பிள்ளையளில் பொறுப்பில்ல, ஊர்வம்பு அளக்கிறதிலதான் குடும்பங்கள் சீரழியுது பார்"

"எங்கடயள் ரீ.விக்கு முன்னால் குந்திட்டா வீடு எரிஞ்சாலென்ன, ஊர் அழிஞ் சாலென்ன ஒண்டும் தெரியாது பார்"

இவை இடத்துக்கிடம் சமூகத்திற்குச் சமூகம் வித்தியாசமான முணுமுணுப்புக் களாகக் கேட்கப்படும் வார்த்தைகள்.

பொறுப்புள்ள வழிகாட்டிகள் சொல்வேறு செயல்வேறாக மாறும் போதுகூட உருவா கும் சமூகம் சீரழிந்த பொறுப்பற்ற தலைமைகளாக உருவாகிறது. இதுவே சமூக தரிசனங்களாக வெளிப்படுகின்றன.

வெளியிடங்களில் கேட்கப்படும் வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றிலும் பொறுப்புக்களின் பெறுமதிகள் உணரப்படும். அப்பொறுப்புடன் வாழ்வதை ஒவ்வொருவரும் வாழ விரும்பியபோதும் அதன் முக்கிய உணர்வுகளை தம் வாழ்வோடு மீட்டுப் பார்ப்பதில்லை ஏன்?

ஒவ்வொருவரும் மற்றவரின் பொறுப்புக்கள் பற்றி விமர்சிப்பதுடன் நின்று விடாமல் தம் பொறுப்புக்களை உள்ளுணர்வுடன் மீட்டுப் பார்ப்பதே இன்று பொறுப்புக்கள் உள்ள ஆற்றுப்படுத்தலின் முக்கிய தேவையாகவும் இருக்கின்றது.

உடலில் ஏற்படும் நோய் சிறிய அங்கத்தில் ஏற்படும் காயம் போன்றவற்றால் தாக்கப்படுபவர் தன் உடல் முழுவதும் தாக்கத்தை அனுபவிக்கிறார். சிறிய ஒரு காயம் உடல் முழுவதையும் பாதித்துவிடுகிறது. ஒருவரின் அசட்டைத்தனம், வேண்டா வார்த்தை, தீயமழக்கம், அவரது நன்மதிப்பை மட்டுமல்ல அவர் சூழ்ந்த குடும்பம், தொழிலகம், பாடசாலை, அச்சமூகச் சூழலையே குழப்பத்தில் ஆழ்த்திவிடுகிறது. இதை எமது உடலியல் வெளிப்பாடாக கொண்டாலும் உளவியல் தாக்கங்கள் பல வடிவங்களாக உடலைத் தாக்குவதை உய்த்துணர்ந்தால் உணர்வுகளுடாக புரிந்து கொள்ளலாம்.

எம் உளம் சார்ந்த சிந்தனையில் ஏற்படும் மாற்றம்கூட எம் உடல் ரீதியாக பலவித தாக்கத்தைத் தருவதற்கு எமது உள்ளுணர்வுகளில் அடக்கப்பட்ட எண்ணக் கிடக்கைகளை, பொறுப்புக்களை அடைசியப்படுத்துவதாலே ஏற்படுகிறது. அழுத்தமுள்ளவரிடத்தில் ஏற்படும் குழப்பமான நிலையால் பொறுப்புக்கள் உணரப்படுவதில்லை. இதுவே உள நோய்க்குக் காலாகிவிடுகிறது.

எம் உணர்வுகளை உணர்ந்து கொள்ளவும், மற்றவர் உணர்வுகளை மதிப்பதற்கும் எமது உளநிலை சீராகச் செயல்பட வேண்டும். இதை நாம் முதலில் தமது மனம், செயல், வார்த்தை மட்டில் பொறுப்புள்ள செயலாக சமச்சீரில் இயங்குகிறதா என மீட்டுப் பார்க்கத் தினமும் ஒரு நேரத்தை ஒதுக்குவதே தியானம். இதுவே செயல், வழிபாடு என அமைதிச் சூழலில் சுயதரிசனம் செய்யும் நல்வழிகளாகும்.

அதிலும் குழப்பம் ஏற்பட்டால் அதனை போக்க எம் முரண்பட்ட மன உணர்வில் ஏற்படும் காரணிகளை இனம் கண்டு நம்பிக்கைக்குரியவருடன் பகிர்ந்து கொண்டால் எம் சுமைகள் இறக்கப்பட, தீர்வு காணப்பட வழிபிறக்கும். இதனை சிறந்த ஆற்றுப்படுத்துனர் வழியாக மேற்கொள்வது சிறப்பான பலனைதரும்.

★

வாழ்வின் மகிழ்விற்கு...

"நீறைகுடம் தளம்பாது" என முதுமொழியாகப் பேசப்பட்டதை நிறைவு - திருப்தி உள்ள மனங்களுக்கு ஒப்பிடலாம். குறைகாணும் உணர்வும், குறை கூறும் மனமும் பிறர் நிறைவை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது திண்டாடுவதை, கலங்கித் தவிப்பதை பல சம்பவங்களில் நம் வாழ்வில் காணலாம்.

"என் கதியற்ற நிலையைக்கூட ஏற்றுக்கொள்வேன், இன்னொருவரின் நம்பிக்கை ஒளியை என்னால் சகிக்கமுடியாது" என்பார் வில்லியம் வார்ஷ். இதுவே தன் நிறைவையும் அனுபவிக்க முடியாது ஏங்கித் தவிப்பதுடன், மற்றவர் மகிழ்ச்சிகளை ஏற்க முடியாத சிலருக்கு துன்பமாகிவிடுதல், தன் முயற்சியில் திருப்தி அடையாது இருத்தலும் ஆகும். நேற்றைய பொழுதை தொலைத்து அனுபவிக்க முடியாது, திருப்தி அடையாது வாழ்வோராக வாழ முற்படும் போது நிறைவு - திருப்தி என்பது வாழ்வில் கேள்விக்குறிகளாகவே மாறி விடுகிறது.

நான் என்னில் திருப்திகொள்ளல் ஒரு பொழுதோடு மாறவேண்டிய காட்சியல்ல. குறைகள் என எண்ணிக்கொள்பவர் அதிலிருந்து விடுபட முனையாது எண்ண அலைகளில் தம்மை குறைத்து மதிப்பிடுதலால் அவரது வாழ்வு எதிலும் திருப்தியும் - நிறைவும் தொலைந்துபோன ஒன்றாகிவிடுவதற்கு சில காரணங்கள் உண்டு. அவரது வாழ்வின் வளர்ச்சிப்படி நிலைகளில் ஏற்பட்ட மன வடுக்கள் ஆழமான மனப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தி இருக்கும். அவற்றைக்கூட கடந்து நிறைவான வாழ்வில் திருப்திகாண முனைதலுக்கு வழிகாண வேண்டும்.

சில சமயங்களில் சிலரது நடவடிக்கைகள், வார்த்தைப் பிரயோகங்கள், அதிகாரத் தனங்கள், அலட்சியப்போக்குகள், சினங்கொள்ளல், தொடராக எதிர்கொள்வருக்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தப்பட்டதை எண்ணியே வருத்தப்பட்டுக் கொள்வோராகவும் இருக்கலாம்.

இவை உடல்ரீதியான தாக்கத்தைவிட உளரீதியாகத் துன்புறுத்தப்படும் செயல்களே. இவை, அதிக உளவடுக்களை ஏற்படுத்திவிடும். அந்த நிகழ்வு, அந்த வார்த்தை, அந்தக் காட்சி மனதில் ஏற்படும்போதெல்லாம் மனச்சோர்வு, தலை விறைப்பு, உடல் நோய், விரக்தி, நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தி தமது மகிழ்வான வாழ்வைச் சிதைத்து விடுகிறது. இவற்றை இனம்காணும் போது, உணரப்படும் போது இதனை எதிர்கொள்ளல் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

துன்புறுத்துபவர்கள் பற்றியே மீண்டும் மீண்டும் சிந்தித்து எம் உள, உடல் நலத்தை சீரழிக்கும்போது அல்லது தமக்கு எதிராக நடப்பவரை எண்ணிக் கோப்பபடும் போதுகூட எமது சுகங்கள், மகிழ்ச்சிகளே அதிகம் சிதைவடைகிறது. இதனால்கூட தம்மை செயலிழக்க திட்டமிடுகிறார்கள் என்பதனை உணர்ந்து எதிர்கொள்ளல் மூலம் எம்மை பலமுள்ளவராக்க முனைபவரே நிறைவான வாழ்வை அனுபவிக்க முடியும்.

எம் மனவலிமைக்கு நாடே பொறுப்பாளிகள். எவரது வார்த்தையும், செயல்களும் நம் மனதை சிதைக்கவிடாது காத்தல் மூலம் நமக்கெதிராக, செயல்படும் எந்த செயல்களையும் வென்றுவிடமுடியும் என்ற மனத்திடம் எம்மிடம் இருக்கும் வரை, எம்மை எவரும் குழப்பிவிட முடியாது. "துன்பநிலையை அனுபவியாதவன், தன்னையோ தன் உயர் பண்புகளையோ ஒருபோதும் உணர முடியாது" என்பார், டேவிட் மேல்லட் என்ற அறிஞர்.

அதனால் துன்பத்தை வெல்ல முயல்பவர் நிறைவை, திருப்தியை அடைந்து இருப்பதற்கு ஏற்ற மனப்பக்குவம் எமது எதிர்கொள்ளலிலேயே தங்கியுள்ளது என்பதை உணர்ந்து செயல்படலே வாழ்வின் மகிழ்வுக்கு வழியாகும்.

- ♦ "எப்படிப் படிச்சாலும் ஆங்கிலமும், கணிதமும் எங்கடயளுக்கு ஏறாது"
- ♦ "பரீட்சையில் எங்கடயள் 40, 50 க்குள்ளதானே எடுக்குதுகள்"
- ♦ "பக்கத்து வீட்ட பாருங்க எப்பிடி இருந்தாலும் அதுகள் எல்லாம் நல்லாப் படிச்சிடுதுகள்"
- ♦ "அதுகளுக்கு என்ன, எல்லாம் கிடைக்குது. எங்களுக்கு ஆர் இருக்கினம்"
- ♦ "ஏன், இவ்வளவு சனத்தைக் கூட்டிக் கொண்டாட வேணுமோ? சும்மா தானே காச நெருப்பாக் கொட்டி கொண்டாடுதுகள்"
- ♦ "எல்லாம் எங்களுக்குத்தானே தொல்லையாய் வருகுது"
- ♦ "என்ன இருந்தாலும், அதுகளைத்தானே எல்லாரும் பெரிசா சொல்லினம்"

இருப்பதை ஏற்று நிறைவுகாண முடியாமையும், ஏனையோருடன் ஒப்பிட்டு தம் திருப்தியான மகிழ்வைத் தொலைத்து விடுவதும், மனதில் அமைதியை, நிறைவை, திருப்தியை அனுபவிக்கமுடியாது நோய்க்கு அடிமையாவோரே இன்று அதிகம்.

தம் நோயினை இனம்கண்டு கொண்டால் அதிலிருந்து விடுபடலும் இலகுவான தாய் இருக்கும். மருந்தில்லா மருத்துவ வழிகள் பல உண்டு. இதனை அறிந்து கொண்டாலும் செயல்படுத்துவதில் அக்கறைப்படாததாலே அதிக மன நோய்களை காவித் திரிவோரும் அதிகரித்து வருகிறார்கள். இவை சகலமட்டத்திலும் உண்டு. இதனை ஒரு நோய் என்பதை இனம் காணாது சுமந்து திரிவோர் படித்தோர் முதல் பாமரர்வரை அலட்சியப்படுத்துவதால் மனநோய் பல வடிவங்களாய் மாறி ஆக்ரோஷ வெளிப்பாடுகள் வன்முறையாக வடிவெடுப்பதும் கண்கூடு.

வாழ்வின் மகிழ்விற்கு எமது மனத்திடனை எதிர்கொள்ளலால் வலுப்படுத்தலாம். தமது மனஒன்றிப்பை பிறரால் மாற்றப்பட, திசைதிருப்பப்பட, குழப்பத்தை ஏற்படுத்த

முனையும் போது எதிர்கொள்ள முடியாதவர்கள் தம்மையே இழந்து விடுகிறார்கள். மகிழ்வான வாழ்வு வாழ யாருக்குத்தான் ஆசை இல்லை, அதற்கு நாம் முயலவேண்டும். இவற்றை எதிர்கொள்வதற்கு தம் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தவும், கட்டுப்படுத்தவும் தேவையற்ற விடயங்களைச் சுமக்காது, நல்லவற்றில் நிறைவுகண்டு திருப்தி கொள்ளும் மனப்பக்குவம் ஏற்படவும் பயிற்சிகள் பலவுண்டு. இவற்றை சிறியநேரம் ஒதுக்கி முயன்று பாருங்கள்.

- ♦ தியான வழிமுறைகள்
- ♦ உடற்பயிற்சிகள்
- ♦ இசையை இரசித்தல்
- ♦ நல்உரையாடலும், உறவாடலும்
- ♦ தன்நிலை உணருதல்
- ♦ தன் சூழலை ஏற்றுக்கொள்ளல்
- ♦ குழும வாழ்வில் இசைவாக்கம் பெறுதல்

போன்ற நடைமுறைப் பயிற்சிகள் வழியாக எதிர்கொள்ளலே வாழ்வின் மகிழ்வுக்கு வழிகளாகும்.

நல்லவற்றைத் தேடி அறிந்து பெறுதல், சிந்தனை வளர்ச்சிக்கு ஏற்றதான வாசிப்புக்கள், கருத்துப் பரிமாற்றங்கள், கருத்தரங்குகளில் கலந்துகொள்வதோடு நல்லதை எண்ணி, நல்லதைச் செய்து நல்லுறவைப் பேணி, நலமுடன் வாழ்வதே வாழ்வின் மகிழ்ச்சியின் வெற்றியாகும்.



வாழ்வில் இசைவாக்கம்

முரண்பட்ட உறவுகளுடன் வாழ்வதில் மனித வாழ்வில் இசைந்துபோதல் என்பது இலகுவானது அல்ல. அவை விட்டுக்கொடுப்பு, ஏற்றுக்கொள்ளல் போன்ற இசைந்துடன்படல் பண்புடன் வளர முதிர்ச்சியாலும், தூரநோக்குடைய செயல்திறன் கொண்ட சிந்தனைக் காரணிகளாலுமே ஏற்படவல்லது.

இசைந்துபோதல் அவமானமாகவோ, அடிமைத்தனமாகவோ எண்ணினால் அது தவறாகும். அதற்கு சமூக, கலாசார, பண்பாட்டு, பழக்கவழக்கங்களில், மூடக் கொள்கைகளை வளர்ப்பதாக இருத்தல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இசைந்துபோதலில் ஆணாதிக்க மேன்மையை கருத்தாக கொண்டு ஒருசாராருக்கு சலுகையாக, மறு சாராருக்கு உரிமையாக மாறிவிடக்கூடாது.

தனிமனித வாழ்வில்....

உள்ளத்தோடு உடல் இசைந்து போகாவிட்டாலும் அவர் சமூகத்தில் வேறுபட்டவராகவே தோற்றமளிப்பார். உடலால் தோற்றத்தில் முழுமனிதராக தோற்றமளிப்போர் உள்பிறழ்வால் தன் நடத்தையை மாற்றிக்கொள்வார். இவர் தானே தனது உள்ளத்தை கட்டுப்படுத்த முடியாதவராகக் காரணமின்றி அழுவதும், சிரிப்பதும், புலம்புவதும், மெளனிப்பதும் தனிமையை நாடுவதும் உள்ளத்தோடு உடல் இசைந்துடன்படவில்லாத வெளிப்பாடுகளாகும்.

சிலரது எதிர்பார்ப்பு நான் மற்றவரைப்போல இல்லை என ஒப்பிட்டுப்பார்த்து குழப்ப மடைவது, தனது உடல் அமைப்பு, தன் முக அமைப்பு, நான் அழகில்லை எனத் தன்னைத் தானே ஏற்றுக்கொள்ளாத போதும் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் இசைவாக்கமின்றிய தாழ்வுச் சிக்கலில் சிக்கித்தவிப்பார். என்னால் முடியாது என எப்போது எண்ணிக்கொள்கிறாரோ அப்போதே தன்னம்பிக்கை அற்றவராக மற்றவர்களுடன் சரிசமனாக இசைவாக்கம் கொள்ள முடியாது தத்தளிப்பார்கள்.

சமூக வாழ்வில்.....

கருத்து சுதந்திரம் மதிக்கப்பட வேண்டும் அதனுடாக ஏற்படும் தீர்மானங்களை தனி மனிதனாகத் தீர்மானிப்பதைவிட, குழுநிலை விவாதத்தில் ஆரோக்கியமான மனவெளிப்பாடுகள் பகிரப்பட்டு முடிவுகள் மேற்கொள்ளப்படும்போது அவை ஒரு குழுத்தீர்மானமாக உருவெடுக்கும். இதில் தனிமனிதர்களின் கருத்து நிலையில்

இருந்து குழுவின் முடிவுக்கு இசைந்துபோதல் ஆரோக்கியமானதே. இவை இலகு வானது அல்ல. அதனை செயல்படுத்தும் மனப்பக்குவம் அனுபவ முதிர்ச்சியில் ஏற்படும் செயல்களே இசைந்துடன்படலாகும்.

உதாரணமாக: குழுவின் முக்கிய உறுப்பினரோ, தலைவரோ சபையில் பிரயோகிக்கும் கருத்துக்கு மாற்றுக்கருத்து குழுவில் அங்கீகரிக்கப்படுமிடத்தில் அதனை ஏற்றுச் செயல்படும் இசைவாக்க மனப்பாங்கு முக்கியஸ்தர்களுக்கு ஏற்படா விடில் அவையே கருத்து முரண்பாட்டை தோற்றுவிப்பதுடன் உளசமநிலை அற்ற தன்மையுடன் செயல்பட நேரிடும். இதனால்கூட கூட்டு முயற்சிகளில் இசைவாக்க மின்மையால், குழுக்கள் சிதைவடைவதை யதார்த்தமாகக் காணலாம்.

புதிய நடைமுறைகள் அறிமுகப்படுத்தப்படும்போது அதனை எதிர்கொள்வது, ஏற்றுக்கொள்வது என்பதில் பல்வேறு முரண்பாடுகளை தோற்றுவிக்கும். அத்தனோடு இசைவாக்கம் கொள்ளமுடியாது தீண்டாடும்போது உளமுரண்பாடுகள் ஏற்படுவது சகஜமே. இவை பல்வேறு வடிவங்களில் உளஅழுத்த நெருக்கீடுகள் உடல் சுகத்தையும் பாதித்துவிடுகிறது.

ஒரு நிர்வாகத்தில் வேலை செய்பவரோ, ஒரே குடும்பத்தில், சூழலில் வாழ்ந்து வேறுசூழலில் இடமாற்றம் பெற்று செல்பவரோ, வாழும் சூழ்நிலையில் மாற்றம் ஏற்படும்போது அல்லது புதியவரை வீட்டிலோ, நிர்வாக வேலைத்தளங்களிலோ எதிர் கொள்ளும்போது முன்னைய சூழல், குடும்பத்திலும், நிர்வாக நடைமுறைகளில் மாற்றம் ஏற்படலாம். இதற்கு முகம்கொடுப்பதில் உள இசைவாக்க பக்குவநிலையின்மை, மாற்றத்தை எதிர்கொள்வதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது போகும் பலரது வாழ்வு உள அமைதியற்று நோய்காவும் உடலாக பல்வேறு உள நோய்க்கு அடிமையாகி விடுகிறது.

- ♦ "என்ன இருந்தாலும் அந்த சூழலைப்போல இல்லையே இங்க"
- ♦ "அந்த நாளில் இருந்த சந்தோசம் இப்ப இல்லை"
- ♦ "இந்த குடும்பத்தில் எப்ப இணைஞ்சனோ அப்ப போய்ற்றுது என்ற சந்தோசம்"
- ♦ "அந்த மனுசன் இருக்கேக்க எப்படி இருந்த வசதி நிர்வாகம் இப்ப இந்த ஆளோட பெரிய கரைச்சலா இருக்கு"
- ♦ "வகுப்பு மாத்தின பிறகு படிக்கவே மனமில்லை"
- ♦ "முந்தின ரீச்சர் எண்டா நல்லவ இப்ப ஒரு சுடு மூஞ்சி வந்திருக்கு"

இசைந்துடன்படல் இல்லா மனவெழுச்சியின் அன்னியப்பாட்டின் வெளிப்பாட்டு வார்த்தைகளே இவை.

எமது வாழ்வில் பல்வேறுபட்ட நிலையில் மாற்றங்களை எதிர்கொள்ளும் போது இசைந்துடன்படல் இல்லாதோர்; இருக்கும் காலத்தை இசைவாக்கமுடன் ஏற்று அனுபவிக்காது, இல்லாத காலத்தை எண்ணியே காலத்தை கரைப்பதோடு, தமது சூழலை, உறவுகளை ஒப்பீடு செய்வதிலேயே உளக்குழப்பத்தை உருவாக்கி

இன்றைய இருப்பை ஏற்காதவர்களாகி விடுகிறார்கள். இதனால் குழப்பமடைந்துள்ள மனங்களில் உள்பாதிப்பு பல்வேறு வடிவங்களாக இசைவாக்கமின்மையின் வெளிப்பாடுகளை வெளிப்படுத்துவதை காணலாம்.

கோபம், வெறுப்பு, விரக்தி, ஒதுங்கி வாழ்தல், தனிமை, தவறான கண்ணோட்டம், சந்தேகம், தொடர்நோய்களைத் தேடிக்கொள்ளும், தன்நிலைகளை விபரிக்க முடியாது தம்மைத்தாமே தண்டிப்பதிலும் இவர்கள் ஈடுபடுவார்கள். புகைத்தல், குடிபோதை, உணவில் நாட்டமின்மை, அலட்சியபோக்கு, நித்திரையின்மை, சோம்பல் போன்ற வற்றால் இவர்களை அடையாளம் காணமுடியும்.

இருக்கும் காலம், சூழல், நடபுக்களை ஏற்கும் மனநிலையில் இசைந்துடன்படல் எம்மை இழந்ததாகக் கொள்ளாது; எமது சுயத்தை இழக்காது மற்றவர் சுயத்துக்கு மதிப்பளிப்பதில் விட்டுக்கொடுப்புக்கள், ஏற்றுக்கொள்ளல்கள் இசைந்துடன்பாட்டின் ஆரம்பப்படிக்கள் என்பதனை ஏற்று நடப்பதிலேதான் நல்வாழ்வை சுவைக்கலாம். இவை "வேற்றுமையில் ஒற்றுமை காண்பதே எந்த பிரச்சனைக்கும் தீர்வு காணும் வழியாகும். இவை மற்றவரின் நிலைமைகள் கருத்துக்களை மதிப்பதுடன் அவரை அவராக ஏற்றுக் கொள்வதுமாகும்." என்ற பேராசிரியர் மரியசேவியர் அடிகளாரின் கூற்றும் இசைந்துடன்படலுக்கு தனித்துவம் பேணும் கருத்தாகும்.

எமது நாட்டின் இன்றைய அரசியல் சமாதானப் பேச்சுவார்த்தைகள் கூட நல்ல இசைந்துடன்படலின் எடுத்துக்காட்டுக்களே. இசைந்துடன்படலின் உள்ளொன்றும் புறம் வேறுமான நிலைகொண்டால் அதன் முரண்பட்ட செயல்கள் சந்தேகங்களாகி பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இவற்றைத் தூய மனத்தோடு இசைந்துடன்படல் நிகழ்வதே மகிழ்வின் அடித்தளமாகும். இவை தனிமனித, குடும்ப, சமூக, அரசியல் நிலைகளில் வலுப்பெறும்போது அமைதியான வாழ்வின் யாவரும் உள்மார அனுபவிக்கலாம். பாலில் இருந்து தண்ணீரை தவிர்த்து பருகும் அன்னம் போல வேற்றுமையில் ஒற்றுமை காணும் குழுத் தீர்மானங்களில் பலரிடம் உள்ள நல்ல கருத்துக்களை உள்மார பெறுவதில் உள் ஒன்று வைத்து புறம் ஒன்று பேசாத ஒத்திசைவாக்க மனநிலையுடன் செயல்படும் எந்த காரியம் செயல்பட்டாலும் அவை முழுமனித வளர்ச்சிக்கும் பயன்தரும் இசைவாக்கமாக அமையும். ★

தன்நிலை மறந்தவரா நீங்கள்?

- ♦ "பணம், பட்டம்,பதவி எல்லாம் இருந்தாலும் அவருக்கு போத்தலைக் காட்டினால் போதும், பெட்டிப் பாம்பாய் இருந்தவர் ஆடத் தொடங்கிவிடுவார்"
- ♦ "தங்களை அடக்கத் தெரியாததால் தானே எடுப்பார் கைப்பிள்ளை போல தறுதலையாத் தீரியுதுகள் பார்."
- ♦ "கண்டவனிடையும் மயங்கி ஏமாந்து போட்டுது இனி யார் இந்தப்பிள்ளையை ஏற்கப்போகினம்."
- ♦ "நல்ல உட்புக்களைக் கண்டா மயங்கி, ஏமாந்து, பின்னால் போறதுதானே இதுகளின்ர வேலை."
- ♦ "வாய்க்கு ருசியா கிடைச்சிட்டா, ஒரு பிடி பிடிச்சிட்டு, இப்ப வருத்தங்கள் எண்டா மருந்துக்கு அலையத்தானே வேணும்."
- ♦ "சொன்னாக் கேட்டாத் தானே, தன்னை அடக்கத் தெரியாததால் தானே, வில்லங்கத்தை விலைக்கு வேண்டிற்று மனம் குழம்பி நிற்கிறார் இப்ப."

எங்கும் இந்த முணுமுணுப்புகள் அடிக்கடி கேட்கும். ஆனாலும் தன்நிலை மறந்தவருக்கு தன்னடக்கம் என்பது பாவக்காய் போலத்தான் கசக்கும்.

தன்னடக்கம் என்பதற்கு உளவியல் ரீதியில் பல்வேறுபட்ட நிலைகளில் விளக்கம் தரும். தன் சுய இச்சைகளை, எதிர்பார்ப்புகளை, விருப்புகளை, ஆசைகளை முழுமையாக அடக்கிவிடாது தேவைக்கு ஏற்ப ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு முன்னுரிமைகளை காலம், இடம், பொருள் கண்டு வெளிப்படுத்துவதில் நிதானித்துச் செயல்படுவதே சிறப்பு.

தன்னடக்கம் என்பது பணத்தை, ஆற்றலை, விருப்பு வெறுப்புகள், ஆசைகளை, சுயதேவைகளை அடக்கி மறைத்துவிடுவது என்பது பொருளல்ல. "தன்னடக்கம் என்பது தன்னைப்பற்றி பொருத்தமான மதிப்பீடு கொண்டிருப்பதுதான் பொருத்தமானதிற்கும் குறைவாக மதிப்பீடு கொள்வது அல்ல". என்பார் சார்லஸ் எல்.

தன்னை அறிந்தவனே தன் சமூகத்தையும் வழிகாட்ட முடியும். தன்னடக்கம் உள்ளோர் தம் செயல்களால் உலகை ஆள்வர். தன்னடக்கம் உலகை அளக்கும் சக்தி படைத்தது. இவ்வடக்கம் இல்லாதோரை எத்திசைக்கும் ஏமாற்றி பிறர் தம் விருப்புக்கு பயன்படுத்திக் கொள்வதால் ஏமாளியாகவும், கேலிக்குள்ளாவோராயும்

விடுவர். இவர்களின் செயல்களால் ஏற்படும் தாக்கம் அவர்களை மட்டுமல்ல, அவர் சூழ்ந்தவர்களையும் பாதிக்கவேசெய்யும்.

வழுவழுத்த வார்த்தைகள் பிதற்றலாகிவிடும். தேவைக்கில்லா செயல்கள் அர்த்த மற்றதாகிவிடும். அளவுக்கு மீறிய உணவு உடலாரோக்கியத்தை கெடுத்து விடும். எதிலும் சுயமதிப்பு இழந்துவிடாதிருக்க தன்னடக்கம் தற்காப்பு தரும். மனம் ஒரு நிலைப்படுத்தப்படவும், தன்னை மீள்பார்வை செய்யவும், ஒழுங்கமைப்புடன் செயற்படவும் தன்னடக்கம் ஒரு தாரகைமந்திரமே. "தன்னடக்கம் தானாக பிறக்குமே யொழிய தானாக எவரும் கற்றுத் தரமுடியாது". என்பார் புல்லிவியஸ் வைரஸ். தன்னடக்கம் உள்ளவர் இடத்தில் தவறுகள் நடக்க வாய்ப்பு குறைவாகவே காணப்படும்.

குடும்பத்திலும், சமூகத்திலும் பிரச்சினைகள் என வார்த்தைக்கு முந்திய வார்த்தைகள், விளக்கமின்மையால் ஏற்படும் வில்லங்கங்கள், பொறுமைகள் இல்லா குரோத மனப்பாங்குகள், எல்லைகள் இல்லா தொல்லைகளாக தொடர்வதை எம் எதிரே பல சந்தர்ப்பங்களில் காணமுடியும். ஒருவர் மற்றவரின் உணர்வுக்கும், உரையாடலுக்கும், உற்றுக் கேட்கும் உள ஆற்றுப்படுத்தலுக்கும் தன்னடக்கமுடன் சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்துபவரே தன் முயற்சிகளில் வெற்றி காண்கின்றார்.

தன்னடக்கமில்லாதவரிடத்தில் ஒரு தவறான செய்தி கிடைத்தால் போதும். இதுவே நாட்டையே சீரழிக்கும், வதந்திகளாக விசுவரூபம் எடுக்கும். இது போன்ற வரிடத்தில் எதை, எப்படி, ஏன் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்பதை உணரமுடியாத வராக செயல்படுவதால்தான் அவர் சொல்லுக்கும், செயலுக்கும் மதிப்பிழக்கவும் நேர்கிறது.

இவை சிறுவர், இளையோர், முதியோர், என்ற நிலைகளில் எவருக்கும் ஏற்படலாம். வார்த்தைகளை கொட்டுவதில் நிதானம் இல்லையேல் அதனால் ஏற்படும் பின் விளைவுகளை எண்ணி பின்னர் கலங்குவதைவிட எதையும் ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு செயல்படவிளையும் தன்னடக்கத்தின் வெளிப்பாடுகள் காத்திரமாகவும், மதிப்புள்ளவையாகவும் சமூகம் ஏற்றுக்கொள்வதோடு தன் நிலைமீட்டு தன் தவறுகளை இனங்கண்டு களைவதில் தான் தன்னம்பிக்கையுள்ள வர்களாகவும் வாழ முடியும். இவை வாழ்வின் வெற்றிக்கு தன்னடக்கமே தற்காப்பு கவசமாகும்.

★

தேடலும் தெர்வும்

ஏன்? எதற்கு? என்ற கேள்விகள் மனதில் எழும்போது அதற்கான விடை காண தேடல் மனித மனங்களை இயங்கவைக்கிறது. வாழ்தலின் ஆரம்ப அர்த்தம் தேடலின் வெளிப்பாடாக விடைகளை தரவல்லது. சடங்குகள் சம்பிரதாயங்கள், எம் முன்னோர் செய்ததால் நாம் செய்கிறோம் என்று அர்த்தம்புரியாது பரம்பரைத்துவ செயல்களை செய்வது முழு மனித வளர்ச்சியாகிவிடாது, அவர் சொன்னார், இவர் சொன்னார் என்றில்லாமல், எவர் என்ன சொன்னாலும் அதில் உள்ள உண்மைத்தனம் விளங்காமல் செயற்பட முனைதல் மனித உள வளர்ச்சிக்குத் தடையானவைகளே!

ஓர் முனிவர் தான் உணவு உண்ணும்போது பூனையை அருகில் உள்ள தூணில் கட்டித்தான் உண்ணத் தொடங்குவாராம். இச்செயற்பாடு 4,5 பரம்பரைக்குத் தொடர்ந்துவிட்டது. இவை "ஏன்" என சீடன் கேட்க "சீடா இதை எல்லாம் குருவிடம் எதிர்த்துக் கேட்கக்கூடாது இது சீடத்துவத்துக்குத் தவறானது" என்றாராம்.

சீடனோ விடவில்லை "எதிர்காலத்தில் நானும் செய்ய வேண்டிவந்தால் அதை அறிந்திருப்பது நல்லது தானே" என்றதற்கு

"அது அப்படித்தான் எங்கட பரம்பரை உண்ணும்போது ஒரு பூனையை கட்டிய பின்தான் உண்ணவேண்டும்" என்றாராம். இதற்கும் அவன் விடவில்லை.

"என்னிடத்தில் பூனை இல்லை என்றால்"

"முனிவர்களுக்கு பூனையை அருகில்வைத்து கட்டியபின்தான் உணவு உண்ண வேண்டும் இது பரம்பரைப் பழக்கம் ஆகவே பூனையை முனிவர் வளர்க்க வேண்டும்" என்றாராம்.

இதற்குமேல் சீடனின் சிந்தனை எப்படி இருக்கும்? உள மேம்பாடு வளர்க்க வழி பிறந்ததா? இவை பற்றி சற்று சிந்தியுங்கள். இப்படி எத்தனை கேள்விகள் இன்றைய சிறுவர், இளையோர், கேட்கிறார்கள்? இதற்கு வேறு கதைகளைச் சொல்லி தப்பிக்கிறோமா? இவை உளவளர்ச்சிக்கு வழிபிறக்கும் செயலா?

இப்போ என்ன செய்கிறீர்? என உங்களைக் கேட்டால் என்ன பதில் சொல்வீர்கள்?

ஒருவர் கூறினார் :- 88 இல் எட்டாம் ஆண்டு படித்தேன் என்கிறார்.

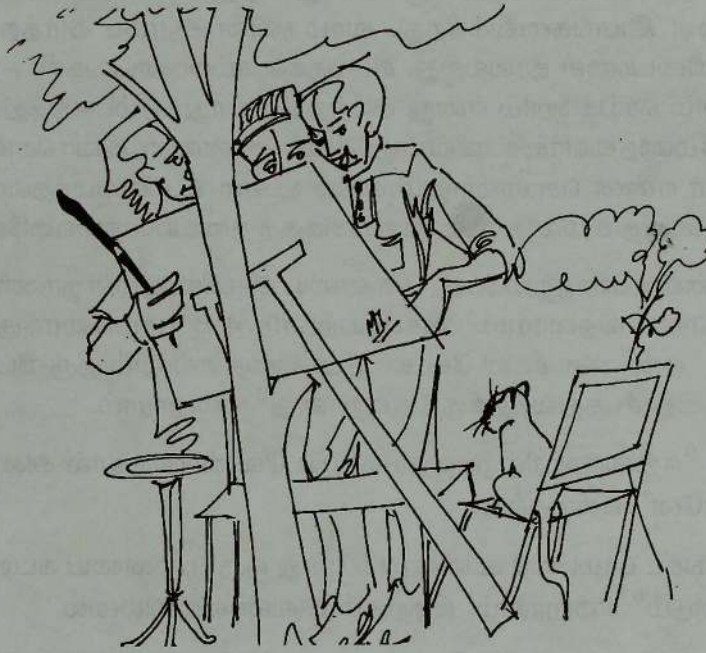
இன்னும் ஒருவர் கூறுகின்றார் :- 92இல் எழுத்துத் துறையில் டிப்ளோமா கற்றேன் என்றார்.

மற்றவர் கூறினார் :- நான் பி.ஏ. பட்டதாரியாய் 90ல் சித்தியடைந்து உள்ளேன் என்கிறார்.

இப்போ என்ன செய்கிறீர் என்றால் இதற்கு சரியான பதில்கூற முடியாதது ஏன்?

"தன் இருப்புப் பற்றிய தெளிவு, தேடல் எதுவென தெரியாத நிலையில் பலரது வாழ்வு வாழப்படுகின்றது. இன்று வாழ்தல் என்பதைவிட, உயிர்ப்புடன்வாழ்தல் முக்கியமானது" என்பார் சமூகவியல் பேராசான் என்.சண்முகலிங்கன் அவர்கள்.

வாழ்தலில் ஒரே வழிமுறைகளை கையாள்வோர் எதிர்பாரா சூழல் மாற்றங்களால் வாழ்க்கை முறை மாற்றமுறும் போது அதனை எதிர் கொள்ள மாற்று வழி



களைத் தேட முயலுதல் வேண்டும். இதனை எதிர்கொள்ளும் போது முன் கூறியவர்களின் கூற்று எழுத்துத்துறை, பி.ஏ. பட்டதாரி, 8ஆம் ஆண்டு படித்ததை வைத்து இன்றைய சூழல் மாற்றத்தை எதிர்கொள்ள பயன்படுத்தலாமா? அல்லது இச்சூழ்நிலை மாற்றத்துக்கு ஏற்ப தேடலில் இன்று எதனை முன் எடுக்கலாம் அல்லது

எம்முன்னோர் ஒரே வழிமுறையில் தானே வாழ்ந்தார்கள் என அடம் பிடிப்பதில் எம்மை முடக்கி மேம்படமுடியாது திண்டாட நேர்கிறது. 92 இல் சித்தியடைந்த எழுத்துத்துறை இன்று எத்தனையோ மாற்றங் கொண்டுள்ளது. அதற்கு ஏற்ப தன்னை மாற்ற தேடல் இடம் கொடுக்காது போனால் பழம் பெருமை புதுவழிதூண்டாது அல்லவா? காலத்துக்கு ஏற்ப தேடல்தான் புதிய நீரூற்றாக புதிய சிந்தனைகள் பிறக்கும் வழியாகும்.

தேக்கி வைப்பதால் நாற்றமடைவது சாக்கடை, பாய்ந்து செல்வதால் தூய்மை காப்பது நதி என்ற கவிஞனின் கூற்று பாய்ந்து செல்லும் நதிபோல புதிய ஊற்றுக்கள் புறப்பட்டு பாய்ந்து ஓட தேடல் என்ற ஊற்றை புதிதாய் கண்டுகொள்ள வேண்டும்.

ஒருவருக்கான பரம்பரைத்துவ செல்வாக்கு, சூழலின் செல்வாக்கு, மரபணுக்களுடன் செல்வாக்கு என்பது ஆதிக்கம் செலுத்துவதை தவிர்க்க முடியாது என முடங்கி விடாது அதிலிருந்து விடுபட்டு சாதனை பல படைத்தோர் வாழ்வு எமக்கு பல முன்னுதாரணங்களாகும். அந்த வகையில் முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஆபிரகாம்

லிங்கன். ஈழத்தில் இலக்கிய வரலாற்றில் சாதனை படைத்த கே.டானியல், இந்தியாவில் சிறுகதைத் துறையில் முடிகூடா மன்னன் என்று போற்றப்படும் புதுமைப்பித்தன் போன்ற பலரை எடுத்துக் காட்டலாம் அல்லவா?

புனையைக் கட்டியது ஏன்?

முன்னர் முனிவரின் கூற்றுக்கு முதலில் நடந்தது என்ன? உண்ணும்போது புனையை கட்டவேண்டி வந்ததே காரணம். புனை குருவின் அருகில் இருக்க அவரோ மடத்தில் உணவருந்தும்போது அங்கே எலியைக் கண்டு ஓடிப்பாய்ந்ததும் பால், தயிர், பண்டங்களை தட்டி உடைத்ததால் முன்னைய குரு மேற்கொண்ட வழி, புனையை கட்டி வைத்து தன் உணவை உண்டது. இதனை சீடர்கள் அறிய, கேட்கத் தவறியதால் அதுவே குருவின் செயற்பாடு என புனையைக் கட்டுப்படுத்தி வந்த மூடப்பரம்பரைத் தனங்கள் பின்வந்த சீடர் தொடர்ந்ததுபோல் இன்னும்பல விபரம் புரியாமல் செய்யும் சடங்காச்சாரங்களின் தன்மை பல தொடர்வதைக் காண்கிறோம்.

ஆரம்பகால உளத்தாக்கங்களை பல வழிகளில் தீர்க்க முனைந்தார்கள். மண்டையில் துளை இட்டு தீயஆவி போகட்டும் என்றும், குமுச் சிகிச்சையாக ஆட வைத்ததும், பேய் என்றும் கலை என்றும் தண்டனைகள் மூலம் தீர்த்துக் கொண்டதும், கோவில்களில் கட்டி வைத்ததும், படையல் செய்ததும் ஒதுக்குப் புறமாக சங்கிலி இட்டு தண்டித்தலும் மூடத்தனங்கள் ஆகும்.

தேடலின் வழியே புது வடிவம் பெற்று இன்று கணனி மூலம் உள நிலைகளைக் கண்டறிய முனைதலும் ஏன், எதற்கு, எப்படி என்ற "உளவியலின் தந்தை" என போற்றப்படும் சிக்மன் பிறைற் முதல் தேடலின் துரிதம் பல உளவியலாளர்களை உருவாக்கியதுடன் திறந்தநிலை ஆய்வுவரை வளரவும் வழி பிறந்தது அல்லவா? வளரும் காலத்தில் எமது தேடல் தெரிதலில் எமது வாழ்வின் அர்த்தத்தையும் புதிய ஊற்றாக பாய்ந்து பயன்தர உங்கள் தேடல் தெரிவுகள் எவை? இவை உள ஆற்றுப் படுத்துதலில் உளமார தேடுவோரின் அனுபவ வீச்சுக்கள் ஆரோக்கிய சமூகத்தை உருவாக்கவும் பெரும் பங்கினை ஆற்றும் பணிகள் ஆகும். ★

எண்ணங்கள் உயர்வானால்...

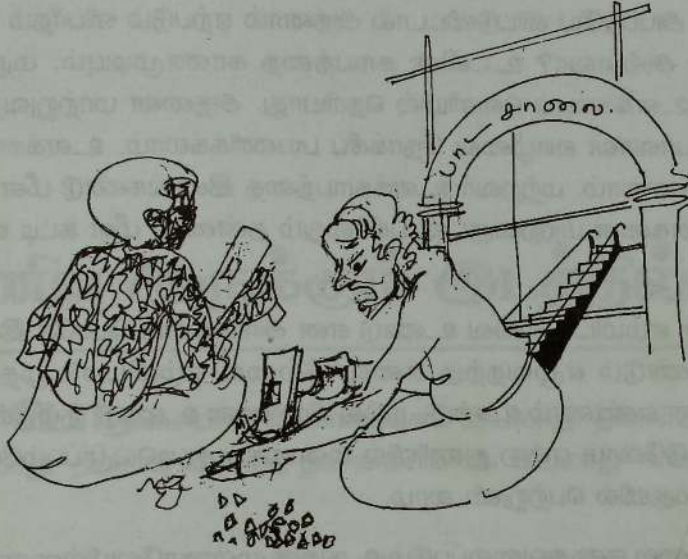
கல் உடைக்கும் தொழிலில் ஈடுபட்ட இருவர் தினமும் ஒரே இடத்தில் ஒரே தொழிலினைச் செய்தபோதும் ஒருவர் தெம்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க மற்றவர் சோர்ந்தும், கவலையாகவும் காயங்களுடன் காணப்பட்டாராம். இதற்கான காரணத்தைச் சிறப்பாக விளக்குகிறார் ஆயர் இவாண் அம்புறோஸ் என்ற பேராசான். இருவரும் உடைப்பது ஒரே கல்லைத்தான் ஆனால் அவர்கள் மனநிலையில் முதலாமவர் "என்னத்தை உடைச்சு... என்ன பயன்...? எங்கட வாழ்க்கை இப்பிடியே உடைஞ்சு போகுதே" என்ற சோர்வில் தன் கைவிரலில் சுத்தியலை தவறி விழுத்தி காயமடைவாராம்.

இரண்டாமவரின் மனநிலையோ 'நானும் இந்த நாட்டு முன்னேற்றத்தில் பங்கேற்கிறேனே, அந்தப் பெரிய பாடசாலையைக் கட்டுவதற்கு நான் உடைக்கும் கல்லு பயன்படுகிறதே' என தன் பிள்ளைகளின் கல்வி பற்றியும் சிந்திப்பாராம். இதனால் அவர் தன்பணியில் - உழைப்பும், சிறப்பும் மகிழ்வும் காண்பாராம்.

இருவரும் ஒரே தொழிலைச் செய்தாலும் எண்ணும் எண்ணங்கள் சில தாழ்வாகவும், சில உயர்வாகவும் இருப்பதால் அவரவர் கடமைகளும், நிலைகளும் மாற்ற முறுவதுடன் அவை அவர்களையே தாக்கிக் கொள்கின்றன. இது போன்ற மனநிலை எம்மில், எம் குடும்பத்தில், குழுமத்தில் ஏற்படுவதால் நன்மை, தீமை, தாழ்ச்சி, வளர்ச்சி என்ற மாறுபாடுகள் இருந்த வண்ணமே உள்ளன.

வீதிவழியே பாறாங்கல்லை காண்போர் இது என்ன அசிங்கம் வீதிக்கு குறுக்கே பாசிபடர்ந்து பத்தைகள் மத்தியில் கிராமத்துக்கே அழகை கெடுக்கிறதே என்று வழிப் போக்கர்கள் முணுமுணுக்க மைக்கல் ஆஞ்சலோ என்னும் சிற்பி அக் கற்களைக் காணும் போதெல்லாம் 'இதற்குள் ஓர் அழகான தேவதை இருக்கிறாள் அவளை வெளியே கொண்டு வரப்போகிறேன்' என்பாராம். ஒவ்வொரு மனங்களிலும் நல்ல எண்ணங்கள், சிந்தனைகள், செயல் வடிவம் பெறும்போது அவை புதிய வடிவங்களாக வெளிப்பட வைக்கின்றன.

மீண்டும் எழுவோம் என்ற மனநிலை, எண்ணங்கள், எமது சிந்தனைகளில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும். அரசோ, அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களோ தரும் நிவாரணத்தை மட்டும் கொண்டு தங்கீவாழத் திட்டமிட்டால் அவை கட்டிடங்களாகவும், பொருட்களாகவும் குப்பை குவியலாக குவிக்கப்பட்டிருக்குமே தவிர வாழ்வில்



மகிழ்வைத் தராது. மனித மனங்களின் எண்ணம், சிந்தனை மாற்றமடையாதவரை அதன் பயன்பாடுகளும் அர்த்தமிழந்தவைகளே.

மாணவர்கள் தம் கல்வியை கற்பதற்கான பல வழிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க முனையும் போது அவற்றை கற்கும் மாணவர் மனதில் இலக்கு நோக்கிய பய

ணத்துக்கான எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் எப்படி இருக்க வேண்டும்? நாம் இதில் சாதனை படைப்போம், சித்தி அடைவோம் என்ற மன உணர்வு இல்லாதவரை அறுவடை பூச்சியமாகவே இருக்கும். "கழுதைக்கு குளத்தைக் காட்டலாம். வாயைக் கூட தண்ணீருக்குள் புதைக்கலாம். ஆனால் தண்ணீரைக் குடிக்கும் முயற்சியும் எண்ணமும் கழுதையைப் பொறுத்ததே" என்ற மூத்தோர் முதுமொழியும் அர்த்தம் தரும்.

எண்ணங்கள் சிந்தனைகள் உயர்வாக இருந்தால்தான் நடைமுறை செயல் களும் சிறப்பாக இருக்கும். அதற்கான அறுவடையும் மீண்டும் எழும் வளர்ச்சிப் படியினை காண முடியும். இவற்றை எமது தனி வாழ்விலும், குழுமங்களிலும், குடும் பங்களிலும் கூட்டாகச் சிந்தித்துச் செயல்பட முனையும்போது அதன் மாற்றங்கள் அச் சமூகத்திற்கே முன்னுதாரணங்களாக வளர்ச்சியை காண்பிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

எமக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை மீட்டுப் பார்ப்பது அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது எமது எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு தேவையானதே. அதற்காக வீழ்ந்தவை, தாக்கப்பட்டமை, இழந்தவைகளையே கூறி எண்ணி அதிலிருந்து மீள முடியாமல் இருப்போர் வாழ்வு இருண்ட வாழ்வாகவே போய்விடும். இழப்புக்கள் கவலைகளிலி ருந்து மீள்வது என்பது இலகுவானது அல்ல. ஆனால் வாழக் கிடைத்த சந்தர்ப் பத்தை எண்ணிப்பாருங்கள்.

எத்தனைமுறை வீழ்ந்தோம் என்பதல்ல, எத்தனை முறை அதிலிருந்து மீண்டு எழுந்தோம் என்பதை மீட்டுப்பார்த்தால் நீங்களும் ஓர் சாதனையாளரே. பல அனுப வங்கள் உங்களிடம் இருப்பதை எமது பலமாக ஏற்று இனிவரும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து "மீண்டும் எழ முடியும்" என்ற சிந்தையுடன், எண்ணங்கள், துணி வுள்ள மனத்திடத்தையும் உருவாக்கும் வலிமை உங்களிடம் உள்ளதை வெளிப் படுத்துவதில் வெற்றியான வாழ்வை அடைவீர்கள்.

உடல் காயங்களை அப்படியே விட்டுவிட்டால் அதனால் ஏற்படும் விபரீதம் உயிரையே மாய்த்துவிடும் அல்லவா? உடலின் காயத்தை காணமுடியும். மருந்து போட்டு மாற்றமுடியும். உளக்காயம் வெளியில் தெரியாது. அதனை மாற்றுவதற்கு உங்கள் எண்ணம் உயர்வான வாழ்வை நோக்கிப் பயணிக்கலாம். உளக்காயங்களையும் மாற்றிக் கொள்ளலாம். மற்றவர் உளக்காயத்தை இனங்கண்டு மீள தன் எண்ணங்கள், சிந்தனைகளை மற்றவருடன் பகிர்வதும் தன்னை மீள கட்டி எழுப்பும் வழிகளே.

மீண்டும் எழுவதற்கு எம்மிடம் எவை உண்டு என அங்கலாய்ப்போரே இன்று அதிகமாகிவிட்டனர். மீண்டும் எழுவதற்கு எவை இல்லை எம்மிடம்? முதலில் எம்மிடம் நம்பிக்கையான எண்ணம் உண்டு. நல்ல சிந்தனை உண்டு. நம்பிக்கை வாழ்வை வாழ்ந்து காட்டுவோம் என்ற துணிவில் மனதைக் கட்டியெழுப்பும்போது வேறு தேவைகளை இலகுவில் பெற்றுவிடலாம்.

காலுக்குச் செருப்பில்லை என கவலைப்படும் உங்கள் முன் காலேயில்லை என கவலையறாமல் எழுந்து தம் வாழ்வைப் படைக்கும் நம்பிக்கையில் நடமாடுவோரைப் பாருங்கள். அவர்கள் எண்ணமும் சிந்தனையுமே அவர்கள் வாழ்வைத் தீர்மானிப்பதை உணருவீர்கள். உங்கள் எண்ணங்கள் உயர்வானால் செயல்களும், வார்த்தைகளும் சிறப்பாகும். செயல்களும், தொடர்பாடலும் சிறப்பானால் சூழலும், குழுமமும் இணைந்து நாடே அமைதியின் மகிழ்வை சுவைக்கும். ★

பணிவு இருக்கும் இடத்தில்...

"பொறுமையின்றி தன்னடக்கம் இயலாது: தன்னடக்கம் இன்றித் தியாகம் இயலாது: தியாகம் இன்றித் தன்னம்பிக்கை இயலாது" என்பார் ஸ்ரீமத்ரா வேந்திர சூரி.

இவையாவும் இருக்கும் மனிதரிடம் பணிவின் வெளிப்பாட்டை பேச்சிலும் செயலிலும் அவரது வாழ்விலும் காணமுடியும். இவற்றைப் பெரிதும் பின்பற்றி யோரையே இன்றைய உலகு மகான்களாகவும், பெரியவர்களாகவும், புனிதர்களாகவும், மதிப்புடன் போற்றி வாழ்த்தி நினைவு கூருகின்றது.

பணிவில் வாழ்வோரை கோழை என்றும் வாழத்தெரியாதவர் என்றும் குதர்க்கம் பேசும் மனிதர்களின் வார்த்தைகள்கூட சிலரது பணிவான வாழ்வை பாதித்து விடுகிறது. உளநெருக்கீடு உடைய குதர்க்கவாதிகள் தங்களை மறைக்கவே மற்றவர்களைச் சீண்டிக் கொள்வார்கள். இவர்களின் செயல் மற்றவர்களின் நல்ல குணங்களை செயல்களை ஏற்கமுடியாமையும் தமது தவறுகளுக்கு துணைதேடி தம் வலையில் சிக்கவைக்கவுமே தமது கவனத்தை பணிவுள்ளோரை நோக்கி தம் வசப்படுத்துவதில் கண்ணாயிருப்பர்.

"பதவி வரும் போது பணிவு வரவேண்டும் - நல்ல துணிவு வரவேண்டும் தோழா" என்பான் கவிஞன்

ஒருவரிடம் பணம், பதவி, பட்டம், பொருள்வளம் அதிகம் இருப்பதால் பணிவுடன் வாழ்ந்துவிடலாம் என்பதல்ல. அவை சில சமயம் அதிகாரத்தின் வழியாக தாம் நினைத்ததை சாதித்துவிடலாம். அவை அவரைச் சுற்றியுள்ள பணம், பதவி, பட்டம், பொருள் வளம் குன்றி தனித்தபோது தமது வாழ்வில் பணிவுடன் மற்றவர்களின் மனங்களில் இடம் பிடிக்கத் தவறியதால் தனிமைப்பட்டோர் பலரை யதார்த்தத்தில் காணமுடியும்.

"எங்களுக்கு நல்ல அதிபர், ஆசிரியர் இருந்தனர். அவர்கள் எங்களோடு பேசும் போது உள்ள பணிவான வார்த்தை எங்களை நல்ல நிலைக்கு உருவாக்கியதால் நாமும் பணிவுடன் வாழக் கற்றுக்கொண்டோம்." என்பார் நற்பண்புள்ள நிர்வாகி.

"எங்கள் நிர்வாகி எமக்குச் சொல்வதைவிட நாமே அதிகம் செய்ய வேண்டும் என்ற மனநிலை வருவதற்கு அவரது பணிவான பேச்சுக்களும் நல்ல செயல்களுமே

காரணம்" என நல்ல ஊழியன் கூறுவான்.

"எங்கள் பிள்ளைகளுக்கு பல தடைகள் இருந்தும் இருப்பதைக் கொண்டு ஏற்று பணிவுடன் வாழ்வதே எமக்கு இந்த நெருக்கடி காலத்தில் ஆறுதலாகவிருக்கிறது" என்பார் நல்ல பெற்றோர்.

"நான் என்ன செய்து விட்டேன் ஏதோ அவர்கள் முயற்சிகளுக்கு நானும் துணையாய் இருந்தேன் என்றதில் எனக்கு மகிழ்ச்சி அதிகம்" என்பார் பணிவான மனிதர்.

பணிவு என்ற பண்புக்கு பணம் தேவையில்லை. பொருள், பட்டம், படிப்பு தேவையில்லை. நல்ல பக்குவமான மனநிலை எம்மிடம் இருந்தாலே போதுமானது. பணிவுடன் வாழ்ந்தவர்கள் வாழ்க்கை பல சவால்களை சந்திக்க நேர்ந்தாலும் சரித்திரம் படைப்பவர்களாக வாழ்ந்தவர்களும் அவர்களே என உலகமே ஏற்றுக் கொண்ட நெல்சன் மண்டேலா, மகாத்மாகாந்தி, அன்னைதிரேசா போன்றோரின் வாழ்வே சான்று பகரும்.

தூற்றுவோரும் போற்றுவோரும் பணிவுடையோர் மட்டில் ச"ானவராகவே கணிக்கப்படுவர். காரணம் "ஏதோ தெரியாமல் தூற்றுகிறார்" அட நான் என்ன செய்து விட்டேன் அவர்கள் அப்பிடி நினைக்கிறார்கள்" என்ற மனப்பக்குவம் பணிவின் வெளிப்பாட்டை வெளிப்படுத்தும்.

பணிவு இருக்கும் மனிதரிடம் உள அமைதியிருக்கும். பிறரை, அவரை அவராக ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் இருக்கும். மற்றவரின் குறை தீர்க்கும் ஆற்றுப்படுத்த துனராகக் காணமுடியும். பலருக்கு முன்மாதிரியான வாழ்வால் சமூகத்தில் மதிக்கப் பட்ட மனிதராய் திகழ முடியும்.

சமூக நெருக்கீடுகள் அதிகரிக்கும் சூழலில் யாருக்குத்தான் உள அமைதி ஏற்படுத்தும் மனிதராய் வாழவேண்டும் என்ற ஆவல் இருக்காது? அமைதிக்காக செயல்படும் போது அதற்கான ஆவல்மட்டும் இருந்தால் போதுமா? பணிவிருக்கும் இடத்தில் தானே பண்புள்ள மனிதத்தை காணமுடியும்.

★

உன்னுள் உன்னைக் காண...

"தன்னகத்தே உள்ள மனிதனைப்பற்றி அறியாதவன் மற்ற மனிதர்களைப் பற்றி ஒரு போதும் அதிகம் அறியவே முடியாது"

என்பார் நிக்கலாய் செர்னி கென்ஸ்கி எனும் அறிஞர்.

தன்னகத்தே உள்ள மனிதனைத் தேடுவது என்பது சுயதேடல் மூலமே அறியமுடியும். இன்று மற்றவர்களைப் பற்றி அறிவதிலும், அவர்கள் குறை நிறைகளை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்வதிலும் உள்ள ஆர்வம் தன்னுள் தன் பலம், பலவீனம், ஆற்றல், திறமைகளை தேடிக்கொள்வதில் சற்று நேரத்தைக்கூட செலவிடத் தயங்குகிறார்கள்.

தம் பெருமைப்பற்றி பறைசாற்ற முனையும்போது தன் தவறுகள், பலவீனங்கள் பற்றி அறிந்துகொள்வதில் நாட்டம் கொள்ளாததாலே தான் சமூகத்தில் தன்னை முன்னிறுத்த முடிவதில்லை. இவற்றுக்கு பல காரணங்களைக் கூறலாம்.

தன்குறைகளை தானே ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமையும், குறைகளை களைய, மறைக்க, மீண்டும் பல தவறுகளை செய்யும் நிலைகளும், சமூகம் தன்னைத் தப்பாக எடைபோட்டுவிடுமோ என்ற பய உணர்வுகளும், தவறுகளை ஏற்று மீள முயலாமையும், தன்னுள்ளே தனக்கு எல்லைகள் போட்டுக் கொள்வதாலும், புன்னகைபூக்க வேண்டிய முகங்கள்கூட வாடிய மலர் போன்ற முகங்களாக உள்ளகாயத்தின் வெளிப்பாடுகளையே வார்த்தைகளாகவும், செயல்களாகவும் முரண்பட்ட நெருக்கீடுகளில் சிக்கித் தவிப்பதைக் காண்கிறோம்.

இவை சிறுவர், இளையோர், பெரியோர் என்ற வேறுபாடுகளைக் கடந்து யாவருக்கும் பொருந்தக்கூடிய செயல்களே. இதனால் தமது சூழல், குடும்பம், சமூகமும் என சிக்கித்தவிக்கும் நெருக்கீடுகளில் மூழ்கிவிடுகின்றது.

தம்மைப்பற்றி தான் அறியாத போது தன்னை யாரோ ஒருவரின் சாயலாகவே உருவாக்க முனைவதால், தம் எதிரே காணும் பாத்திரங்களின் பிரதிகளாக்க முனையும் போது சூழலில் வசிப்போர், சினிமாவில் காண்போர். ரீ.வீ யில் வரும் பாத்திரங்களாக மாற முனைவதாலேதான் வன்செயல், வக்கீர் உணர்வு, வல்லுறவு, போதைக் கதா நாயகர்களாகவும், போலித் தலைவர்களாகவும், சுரண்டிவாழும் ரௌடிகளாகவும் தம்மை மாற்றிக்கொள்வதில் பாவனை காட்டுவதால் இவர்களை தவறான வழிகளில் ஈடுபட வைப்பது, பிறரின் கைப்பொம்மையாவது சலபமாகிவிடுகிறது. இதன் விளைவுகள் நாட்டின் அமைதியற்ற சூழலைக்கூட உருவாக்கிவிடும். ஆதலால் தனி மனிதன்

தன்னை அறியும் தன்மை அற்றுப்போதல், நாட்டின் சமூகச்சீர்கேட்டிற்கே வழியாகி விடும். இவை நான் நானாக இராது தனித்துவ அடையாளத்தைத் தொலைத்து பிறரின் கைப் பொம்மையாகி தன்னை அழித்து விடுவதைக் காணலாம்.

"நீ எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது வேறு எவரையும் பற்றி அல்ல. உன்னைப் பற்றித்தான். நம் பகைவர்களில் மிகக் கொடியவர்கள் நம்மகத்தே தான் உள்ளனர்" என்பார் சார்ல்ஸ் எச்.ஸ்பர்ஜன்.

எம்முள்ளே இருக்கும் தீய சக்திகளைக் களையாது நல்ல செயல்களை உணரவோ, ஏற்கவோ, செயல்படவோ, அமைதியுடன் வாழ்வோ போராட வேண்டியுள்ளதற்கு எமக்குள் இருப்பதை நாம் இனம் காணத் தவறுவதே காரணம்.

எம்முள் எம்மைத் தேடுவதற்கு சற்று தனிமை, தியானம், உளஆற்றுப்படுத்தல், தன்னடக்கம் மிக அவசியமாகின்றது. இவற்றுக்கானதை தேட பயணங்களோ, பணங்களோ, நிவாரண உதவிகளோ தேவையில்லை. உன் அமைதிக்கான சூழலை உருவாக்கிக்கொள்ள, உன்னுள் அமைதி கண்டு சுயதேடலை தொடங்குதலே முதற் படியாகும்.

எமக்குள் தேடல் என்பது ஒரு நாளில் ஒரு கணத்தில் வந்துவிடாது. மனப்பக்குவ பயிற்சிகள் மூலம் உன்னுள் நீயாக உளம் மாறும்போது உன்னை நீ ஆள முடியும். உன் சிறப்புக்களை அடையாளம் காணமுடியும். உன் மனம், உடல், ஆன்மாவின் அமைதியில் உன்னிடமுள்ள அதிவிஷேட சக்தி வெளிப்படும். இவை உனக்கு மட்டுமல்ல உன் சூழலில் உள்ளோருக்கும் வழிகாட்டும், வசப்படுத்தும், வாழ்வின் அர்த்தங்களை வெளிப்படுத்தும்.

உன்னகத்தே நோக்கு, நன்மையின் ஊற்று அகத்தே உள்ளது. நீ தோண்டினால் போதும்: அது எப்பொழுதும் கொப்பளித்துக் கொண்டுவரும் என மார்க்கஸ் ஆரோலிஸ் என்பவரின் கூற்றின் அர்த்தம் புரியும்.

சிலரது கோலம் சில செய்திகளை வெளிப்படுத்திவிடும். அந்த அடையாளங்களை வெளிப்படுத்த தாடி வளர்ப்பவர், புகை பிடிப்பவர், மதுவுக்குள் அடிமையானவர், அலட்சிய உடை அணிபவர், சினிமாப் பாணியில் சோகத்தில் தேவதாஸாக மாறுவார், வாழ்வே மாயம் என வேசம் போடுவார். இந்த அடையாளங்களை பதிய வைத்ததே சினிமாதான். அதன் பிரதிகளாக இன்று யதார்த்த வாழ்வில் தன்னை மாற்றுபவர்கூட தன்னை இழந்தவர்தான்.

இதேபோல் நடை உடை பாவனையிலும், பேச்சிலும் அடிதடியிலும் சினிமாக்கோலங்களில் உடை அலங்காரங்களை மாற்றி தன் சுயத்தை இழந்து பிரதிபிம்பமாக தம்மை மாற்றுவோருக்கு தன்னை அறியமுடியாமல் போவதும் மனக் கோளாறுதான்.

உன்னுள் உன்னைத் தேடிப்பார். உனக்கு என்ற ஓர் அடையாளம், ஆற்றல், திறமைகள் புதிது புதிதாகப் புலப்படும். அதில் உன் சுயத்தை, இருப்பை, அழகைக் கண்டு அனுபவிப்பதில் உள்ள சிறப்புத்தான் உன் ஆளுமையாகும். ★

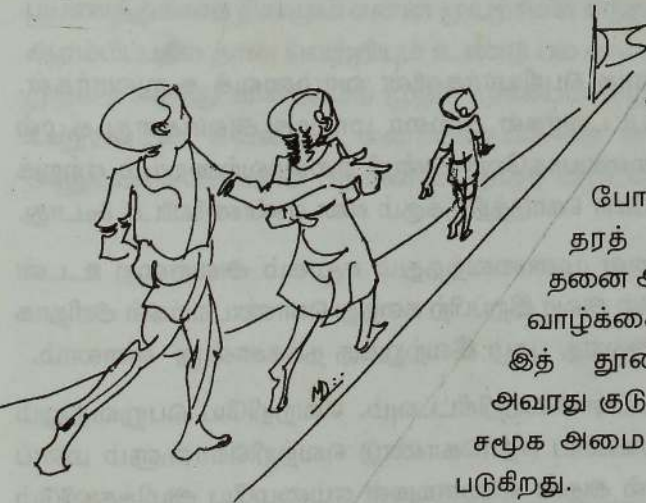
நோக்கை நோக்க...

எந்த ஒரு முயற்சியிலும் ஈடுபடும் மனிதன் ஒரு நோக்கை முன்வைத்தே முயல வேண்டும். அப்படிப்பட்ட நோக்கை அடையும் ஒருவனைத்தான் இலட்சியவாதி எனச் சமூகம் குறிப்பிடுகிறது. ஒரு சமூகச் சூழலே ஒருவனை உருவாக்குகின்றது எனக் கூறுபவர்களிடத்தே இக் கேள்வியை முன்வைக்கலாம். வளர்ச்சி இல்லாத சமூகத்தில் இருந்து உயர் நிலைக்கு வந்த பல பெரியார்களின் வாழ்க்கை புதிய பாடத்தைக் கற்பிக்கிறதே, அது எப்படி?

ஒருவன் எந்தச் சூழலில் வாழ்ந்தாலும் தனக்குள் இலட்சிய நோக்குடன் செயற்பட்டால் அவன் முன்னேற முடியும் என்பதற்கு பலரது வாழ்க்கை, சான்று பகர்கின்றன. அந்த நோக்கு இன்றி சூழலையும், சமூகத்தையும், பொருளாதாரத்தையுமே குற்றம் சொல்லி தாழ்வுமனச் சிக்கலில் சிதைந்து வருவோருக்கு இலட்சிய நோக்கு அற்ற தன்மையே முன்னேற்றத்திற்கும் தடையாக உள்ளது எனலாம்.

இன்றைய நிலையில் ஒவ்வொருவரின் சொந்த முயற்சியும் அதன் சிந்தனை வளர்ச்சியின் நிலையும்தான் வாழ்க்கையை நிர்ணயிக்கும் அளவுகோல்களாகின்றன. கார்கள் றொஜர்ஸின் கூற்றுப்படி "எந்த ஒருவனது சிந்தனையும் பின்னோக்கிச் செல்வதில்லை. ஆனால் அவன் தன் முயற்சியில் நம்பிக்கையை இழப்பானாகில், தோல்விகளைச் சகித்து வெற்றிக்கு முயற்சிக்க தயங்குவதோடு தாழ்வு மன நிலையினால்

வாழ்க்கையில் வெறுப்புற்று, கவலையைத் தீர்க்க மதுவுக்கும், மரணத்துக்கும் தம்மை அடிமையாக்கி விடுகின்றான்."



எந்தவொரு நிலையிலும் - போதையும், தற்கொலையும் நிரந்தரத் தீர்வாகிவிடுவதில்லை என்பதனை அதில் அமிழ்ந்து போனவர்களின் வாழ்க்கையை ஆராய்ந்தாற் புலனாகும். இத் தூண்டுதலுக்கு உள்ளாவோரால் அவரது குடும்பத்துக்கும், வாழும் சூழலின் சமூக அமைப்புக்கும் இழிவு நிலையே ஏற்படுகிறது.

ஒரு பாடசாலைச் சிறுமியை எடுத்துக்கொண்டால் சக மாணவிகளைவிட தன் முயற்சிகள் விளையாட்டிலும், கல்வியிலும், முதன்மைபெறவேண்டும் என்பதையே விரும்புவாள். ஓர் அதிகாரி தன் பதவியில் உயர்வடைந்த போதும் அதற்கு மேல் உள்ள பதவிக்குச் செல்வதையே இலக்காகக் கொண்டு இருப்பார். இது சாதாரண எந்த நிகழ்விலும் மனித மனம் முன்னேற்றப் பாதையில் தன்னை இட்டுக் கொண்டு மதிப்பு, மாண்பு என்ற எண்ணத்துடன் இலட்சிய நோக்கில் செல்வதையே எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

சிலருடைய வாழ்வில் சிறு வயதிலேயே எதிர்காலத்திட்டங்கள், கற்பனைகளால் ஏற்படும் உணர்வுகள், மனப்பதிவாகி அதனை அடைவதற்கு அவர்கள் தமது வாழ்க்கை முறைகளையே மாற்றிக் கொள்ள முனைவார்கள்.

நண்பன் ஒருவன், பள்ளிப் பருவத்தில் காக்கி உடைகளை விரும்பி அணிவான். அதனால் நண்பர்கள் தமாஷாக பொலீஸ், பொலீஸ் எனக் கூறிவருவது அவனது மனத்தில் பதிவாக. அதை ஓர் நோக்காகக் கொண்டு, வளர்ந்தபின் அப்பதவியைப் பெற்றுவிட வேண்டும் என்ற உந்தல் அவனை ஒரு பொலீஸ்காரனாகவே மாற்றி விட்டது. பல வேலைகள் அவனை அணுகிய போதும் மனப்பதிவின் நோக்கை அடைய முயன்றதன் பயன்தான் அவனது அந்தப் பொலீஸ்பதவி.

ஒரு வங்கி அதிகாரி, "என் பள்ளிப்பருவத்தில் வங்கி ஒன்றினைக் கடந்து பாடசாலை செல்லும் போதெல்லாம் இந்த வங்கியில் என்றாவது ஒருநாள் வேலை செய்ய வேண்டும் என மனவைராக்கியத்துடன் அதனை அடைய முயன்றதன் பயன்தான்; இன்று நான் வங்கி நிர்வாகியாக இந்நிலைக்குவரக் காரணமானது" என்று கூறினார்.

தனிமனிதனானாலும், குழந்தைகள், அமைப்புக்கள் ஆனாலும், தாம் சென்றடைய வேண்டிய இலக்கை முன்வைத்து கூடிய முயற்சியை மேற்கொண்டால் அந்த இலக்கின் நோக்கை அடைவது சுலபமாகிவிடும். அதில் ஏற்படும் தடைகளை, இன்னல்களை எதிர்கொண்டு முன்செல்ல அந்த நோக்கின் புனிதம், நன்மைத் தன்மை, பலா பலன்கள் உறுதுணைபுரியும். அதில் ஏற்படும் சுமைகள்கூட பின்னர் சுவைகளாகி விடும்.

இன்று முன்னுதாரணங்களாக பெரியார்களின் வாழ்வைக் கூறுவார்கள். அவர்கள் திடீர் என உயர்த்தப்பட்டவர்கள் அல்லர் மாறாக அவர்களது சூழல் அவர்களின் முயற்சிக்கு பக்கதுணையாகவோ அன்றி எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் வசதி வாய்ப்புக்களையோ கொடுத்திருக்கும் என எண்ணிவிடக் கூடாது.

பாரதியார், தன் கருத்துக்களை முன்வைத்ததும் சமூகம் அவற்றை உடன் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. இறுதியில் அவர் இறப்பிற் கலந்து கொண்டவர்கள் அரிதாக இருந்தும் கூட இன்றும் வாழும் அவரது புகழ் இவற்றுக்கு தக்கசான்று எனலாம்.

நாம் எதில் முயன்றாலும் உடன் வெற்றிகிட்டவும், வெற்றியே பெறுவதிலும் கருத்தாய் இருக்கிறோம். தோல்வியை எதிர்கொண்டு வெற்றிகொள்ளும் மனப் பக்குவம் நம்மிடம் அருகி விட்டால் அதன் விளைவுகள் எம்மையே அழித்துவிடும்

என்பதை உணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

இன்று எதிலும் குறுக்கு வழியில் செல்லுதலும், சுலபமாகக் காரியத்தை செய்து விட தவறான வழியை நாடுவதும் பழக்கப்பட்டவையாகிவிட்டன. நல்வழி கடினமான தென்று அதனைத் தவிர்த்துவாழ முனைந்தால் எமது வாழ்வின் இலட்சிய நோக்கின் புனிதத் தன்மையே கெட்டழிந்துவிடும்.

எமது கல்வியிலும் இன்று தங்குதடையின்றி வகுப்பேற்ற முறையால் இறுதிக்கால உயர்கல்விப் பரீட்சையை எதிர்கொள்ளும்போது அதனை எதிர்கொள்ள முடியாது சங்கடப்பட்டு பின் முடிவுகள் தீருப்தி தரவில்லையேல் மாணவர்கள் தவறான முடிவுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். எமது திறமைகளுக்கு ஏற்ற தொழில்களையோ, பயிற்சிகளையோ நாடாது போலிக் கௌரவத்தை நாடுவதாலும், வீட்டாரின் வற்புறுத் தலாலும், ஊரார் மதிப்பார்கள் என்பதற்காகவும் எமது தெரிவுகளை நாம் தெரிந்து கொள்வது பயன் அற்றது.

எமது நாட்டில் வேலையில்லாத் திண்டாட்டத்தை வீட்டுக்கு வீடு காணமுடிகிறது. எந்த முயற்சியிலும் உழைத்து உண்டு மதிப்புள்ள சமுதாயத்துள் ஒருவராவதற்கு மாற்றிக்கொள்ள உன்னை நீயே மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். "கடின உழைப்புக்கு நிகர் எதுவுமில்லை". என வாழ்வில் செயல்படுத்திய "மில்க்வைற் தொழில் அதிபர் கலாநிதி க.கனகராஜா அவர்கள் போல் எமக்கு என்ற நோக்கும் அதனைச் சென் றடையும் முயற்சியும்தான் அந்த வெற்றிப் பாதைக்கு இட்டுச் செல்லும். முயற்சியே முதற்படி என்ற முன்னோர்களின் வாழ்க்கைமுறையும் அனுபவமும் இதனையே எமக்குக் கற்பிக்கின்றன. சமூகம் தீருந்தவில்லை என்றால் நீ தீருந்தவில்லை என்பதே பொருள். அந்த முயற்சியின் முதல் நோக்கை நோக்கி பயணிக்கும் மனித னாக நீங்கள் மாறி இலட்சிய வழியில் செல்லலாம் அதை வெல்ல முனைவதே இன்றைய முதற் தேவையுமாகும்.

இதுவரை கண்ட அனுபவத்தினைக் கொண்டு இனி எமது இலட்சிய நோக்கு எவை எவை எனத் திட்டமிடுவோம். அதற்கான முயற்சிகளின் முன்னேற்றங்களை வளர்ச்சிப் படிகளாகக் கொள்ள கணிப்பீடு செய்து பார்ப்போம். இலக்கை நோக்கிய பயணத்துக்காக தினமும் என்ன முயற்சிகள் எடுத்து வருகின்றேன் என்பதில் இருந்து ஆரம்பிப்பதில் தான் வெற்றியும் உண்டு பல மைல்களை ஓடவேண்டியவர் முதலில் முதலடி எடுத்து வைத்தலே முதல் முக்கியமானது. தடைகள்வரின் அவற்றை மன உறுதியுடன் வெல்லும் மனப்பக்குவத்தை வளர்த்து வாழ்வின் அர்த்தத்தை அனுபவிக்க இலட்சிய நோக்கை நோக்கி வீறுடன் நடப்போம். ★

விளையாட்டு விளையாட்டாக...

உலக நாடுகளில் மட்டுமல்ல எமது தேசத்திலும் விளையாட்டின் பெருமை உணர்த்தப்பட்டுவருகிறது. ஆனால் அதன் சிறப்பையும் பிள்ளைகளின் உடல் வளர்ச்சியையும் உணர்ந்துகொள்ளாத பெற்றார் பிள்ளைகளை புத்தகப் பூச்சிகளாக மட்டும் வளர்த்தெடுப்பதில் தான் அதிக நாட்டம் கொள்கிறார்கள். இதனால் அவர்களின் முழு ஆளுமை, அவர்களின் திறமை, கூட்டுவாழ்வு, வெற்றி தோல்வியை ஏற்கும் மனநிலை, பிரச்சனைக்கு முகம் கொடுத்து தம்மைத்தாமே வழிப்படுத்தி சிந்தனைகளை வளர்த்தெடுத்தல் போன்ற பண்புகளை விளையாட்டுப் போட்டிகளின் மூலம் கற்றுக்கொள்ளமுடியும் என்பதனை உணரத் தவறிவிடுகின்றார்கள்.

விளையாட்டுத்தானே என விளையாட்டாக நினைத்து விடுகிறார்கள். ஆனால் இதில் பல விடயங்கள் கற்பிக்கப்படுவதுடன் உளத்தை சமநிலைப்படுத்தவும், சிந்தனைத் திறன் வளரவும், புரிந்துணர்வும், தன்னம்பிக்கையும், தன் திறமைகளை தானே உணர்ந்து கொள்ளவும், தன் கவலைகளைக் குறைத்து, கூட்டு வாழ்க்கை, பகிர்ந்து வாழ்தல், வெற்றி தோல்வியை ஏற்று வாழ்தல் போன்றவற்றையும் விளையாட்டு விளையாட்டாக விளையாடும் போதே கற்றுக்கொள்ளும் நிலை உருவாகி வளருகிறது.

பல நாடுகள், பல கிராமங்கள், அவ்வூர் பாடசாலைகள், கழகங்கள், குழுக்களினால் விளையாட்டில் ஏற்படுத்தும் சாதனைகளால் புகழ்பெற்று வளரவும், அந்த விளையாட்டு வீரர்களின் திறமைகள்தான் காரணமாகின்றன. முழு ஆளுமை உள்ளவனாக வளர விளையாட்டு பெரிதும் உதவுகிறது. சிறந்த நிர்வாகியாக உயரவும் விளையாட்டு அனுபவங்கள் பக்கத்துணைபுரிகிறது.

ஏட்டுக்கல்வி மட்டும் ஒருவனை முழு மனிதனாக ஆக்கிவிடுவதில்லை. விளையாட்டுக்கள் எவனையும் வாழ்க்கையிற் கெடுத்துவிடுவதில்லை. இதற்கு ஒரு உதாரணம்: நிர்வாக அதிகாரி ஒருவர் தனது நிர்வாகத்தை நடாத்துவதில் பெரும் சிரமப்பட்டு வந்தார். சக ஊழியர்களுக்கும் அந்த அதிகாரிக்குமிடையில் புரிந்துணர்வு இல்லாத நிலையில் நிர்வாகம் நடத்துவதில் பெரும்சிக்கல் ஏற்பட்டு வந்தது.

அந்த நிர்வாகியோ இன்றைய சர்வதேச கிரிக்கற் போட்டிகளை அறிவதில் ஆர்வம் கொண்டவர். வானொலியிலும், நேரிலும் பார்த்து, ரசித்து வந்தபோதும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது அரிதாகவே இருந்தது. வேறு ஓர் நிறுவனத்தினர் அவரது நிர்வாகத்தில் உள்ளவர்களுடன் சினேகபூர்வ விளையாட்டு போட்டிக்கு ஏற்பாடு செய்தனர்.

அதிலும் அவர் தன் அதிகாரத்தன்மையையே பெரிதுபடுத்தினானே அக் குழுவின்கு தலைமை வகித்து தன் குழுவைத் துடுப்பாட்ட விளையாட்டிற்கு கூட்டிச் சென்றார். விளையாட்டு ஆரம்பமானது, தலைவர் துடுப்பெடுத்து ஆடினார். சிற்றூழியரின் பந்துக்கு அவரது துடுப்பு தடுக்கத் தவறியதால் ஆட்டமிழந்தார். அவரது மனம் வேதனையில் வாடியது. விளையாட்டிலும் தான்தான் பெரியவர் என்ற மனநிலை அவரிடம் தோல்வியை ஏற்க மறுத்தது.

விளையாட்டுப் போட்டியில் அந்த அதிகாரியின் சக ஊழியர்களின் திறமையான ஆட்டம் வெற்றியைத் தேடிக்கொடுத்தது. எல்லோரும் அவ்விளையாட்டு வீரர்களை குறிப்பாக அதில் விளையாடிய சிற்றூழியர்களின் திறமைகளைப் பாராட்டினார்கள். இதன் முடிவில் தன் நிலையை உணர்ந்துகொண்ட அவ் அதிகாரி தனது குழுவின வெற்றியால் தான் பெருமை அடைந்ததையிட்டு அவர் நன்றி கூறுகையில்,

"ஒருவர் எல்லாவற்றிலும் திறமையாக இருப்பார் என்ற தப்பெண்ணத்தை இவ் விளையாட்டின் முடிவுகள் கற்றுக்கொள்ள வைத்தன. ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ வகையில் ஏதோ திறமைகள் இருக்கத்தான் செய்கிறது. அவர்களின் திறமைகளை அவர்கள் தேடி அறிந்து கொள்வதிலேதான் அவர்கள் வெற்றியே தங்கியுள்ளது. அதே போல் விளையாட்டின் மூலம் பல விடயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளலாம் என்பதை எனக்கு அனுபவத்தில் உணரவைத்தது. வெற்றி தோல்விகளை தாங்கும் மனநிலை இருந்தால் எந்த பிரச்சினைகளுக்கும் முகம் கொடுக்கலாம் என்பதனையும் முயற்சியும் முன்னேற்றமும் தன் திறமைகளை பயன்படுத்துவதிற்தான் தங்கியுள்ளது என்ற படிப்பினையையும் தந்துள்ளது" என்பதனை அவர் கூறும்போது அவரது அறியாமை இருள் அகன்று இன்புற்று புன்முறுவல் பூத்தவண்ணம் அவ்வீரருக்கு வாழ்த்துக் கூறினார்.

உணரவோ உணர்த்தவோ முடியாத பல விடயங்களை நடைமுறையில் உணர வைக்க இவ்விளையாட்டுக்கள் பெரிதும் உதவுகின்றன. அன்றுமுதல், நிர்வாக அதிகாரி - ஊழியர் உறவு வலுவடைந்து புரிந்துணர்வு மலரத் தொடங்கியது, நிர்வாகம் சிறப்பாக இயங்கவும் வழிபிறந்தது.

இன்று மேற்கத்திய நாடுகளிலும் பல விளையாட்டுக்களை அறிமுகப்படுத்தியே சிறுவர்களின் ஆரம்பக் கல்வியினையும், முதியோர் கல்வியினையும், சுலபமாக கற்பிக்க முடியும் என்பதனை அறிந்து செயற்படுகின்றனர். அதன் மூலம் அவர்களின் உடல் உள திறமைகளை கண்டறிந்து வளர்த்தெடுக்கும் வழிகளை, கற்பித்தலிலும் கையாளுகின்றனர். விளக்கவுரைகளைக் கூட குறைத்து விளையாட்டு முறையில் கற்பித்து விளக்க முடியும் என்பதனை நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளனர்.

முன்னையோர் சொன்ன பழமொழிகளும் இதன் அடிப்படையிலேதான் அமை கிறது. "வளரும் பிள்ளையை மண்விளையாட்டில் தெரியும்" என்பதற்கு அமைய விளையாட்டு விளையாட்டாக விளையாட்டின் அர்த்தங்களை உணர்த்துவதால் உள வளர்ச்சியும், உடல் வளர்ச்சியும் கொண்டதாக பலமான ஆளுமை கொண்ட சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும். விளையாட்டின் மூலம் மகிழ்ச்சியுடன் புதிய சிந்தனை களை வளர்த்தெடுக்க முடியும் என்ற உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளல் மிகவும் அவசியம் ஆகும்.



தவறுகளைத் தவிர்ப்போம்...

மனிதன் தன் செயல்கள் எதுவானாலும் அதனைச் செய்யும்போதும், எழுதும் போதும் தனது உள்ளத்தில் ஒருமுறை சிந்தித்தே செயற்படுகிறான். அச் செயல்களில் எவை நல்லவை, எவை தீயவை, எவை மற்றவருக்குத் தீங்கிளைக்காதவை என உய்த்துணர்ந்து செயற்பட அவனது அறிவும் புலனும், செய்திறனும் ஒருங்கே செயற்படும்போது ஏனைய உயிரினங்களது செயல்களில் இருந்து தனது ஆறாவது அறிவான மனித அறிவைப் பயன்படுத்துகிறான். மனிதத் தன்மையினைப் பயன்படுத்தும் போதுகூட தம்மை அறியாமலே தவறுகளைச் செய்து வருவதும் அதற்காக மனம் வருந்துவதும், மனக்கிலேச உணர்வடைவதும், விரக்தியுற்று வேதனைப்படுவதும், சில சமயம் தவறுக்கே காரணம் கற்பித்து தப்பிக்கொள்ள முயல்வதும் மாறுபாடான மனித மனங்களின் வெளிப்பாடாகவே தோன்றுகின்றன.

தாம் செய்யும் தவறுகளை தாமே புரிந்துகொள்வதும், செய்தவற்றை உண்மையில் தவிர்க்க வழிதேடுவதும் எவ்வித தவறும் இல்லை. அதனைக் கௌரவக் குறைவாகவோ இழிநிலை என்றோ கொள்ளல்கூடாது. எத்தனை கவனமாக நடந்து கொண்டாலும் அதிற்கூட சில தவறான செயல்கள் தோன்றலாம். அதனைக்கண்டு விரக்தியுற்று வேதனைப்பட்டு ஒதுங்கி வாழ்வதைத் தவிர்த்து உண்மை வழியைக் கண்டடைவதே சிறப்பு. அதுவே நல் வாழ்க்கைக்கு வழியாகவும் அமையும்.

உதாரணமாக மருத்துவமனையில் ஓர் நோயாளியைத் தரிசிக்கச் செல்லும் பலர், அவருக்கு ஆறுதல் கூறவும் தமது உறவினர் நட்பைப் பகிர்ந்து தேற்றவும் செல்வார்கள். அந்த சந்திப்புக்கள் கூட சில சமயம் சங்கடமாகி விடுவதுண்டு.

ஒரு நோயாளியை மருத்துவமனையில் அனுமதிப்பதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். நோயின் தன்மை, ஓய்வுக்கான தேவை, அடிக்கடி பரீட்சிப்பதற்கான மருத்துவ ஆலோசனை, மருந்து உட்கொள்ளல், உணவு வகையில் கட்டுப்பாட்டு நிலை, அமைதிச் சூழல் இன்னும் பல இருப்பினும் இவைகளிடையே நோயாளர் நலன்கருதி தரிசிப்புக்கெனவும் சிறு நேரப்பகுதி ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

நோயாளர்களைத் தரிசிக்கச் செல்பவர்களும் சில சமயங்களில் தம்மை அறியாமலே பல தவறுகளைச் செய்துவிடுகிறார்கள். இவை அவரது உடற்பாதிப்பிற்கும், உள்பாதிப்பிற்கும் பெரும் சமைகளை ஏற்படுத்தி விடுவதை உணர்வதில்லை.

நோயாளரிடம் சென்று "நோய் எப்படி வந்தது? இப்பொழுது என்ன மருந்து?

எங்க நோவு? எவ்வளவு காலம்? என்றெல்லாம் கேள்விக் கணைகளைத் தொடுத்து மாறி வரும் மனநிலையை, மீண்டும் மீண்டும் நோய் பற்றிக்கூறி அதன் தாக்க உணர்வை நினைவுட்படுவதும், முன்பு சென்றவர் கேட்டவற்றை அறிந்திருந்தும் அதனையே தாமும் கரிசனைப்படுவதாக நோயாளிடம் கேட்டுத் துன்புறுத்துதல், உணவு விடயங்களையும், மருத்துவ ஆலோசனைகளையும் மீறித் தமது புதுப்புது வழி களைக் கூறிக் குழப்புவ தையும் உணராமல் புதிய நடைமுறைக்கு மாற்றமுனைதல், இதனால் நோயாளி குழப்பமடைதலும், பலரும் பரீட்சிக்கும் பரிசோதனைக்கு ஆளா வதுடன் ஆறுதல் அடைவதை விட மன அவஸ்தைக்கும், மனத்தாக்க அதிகரிப்புக்குமே இட்டுச்செல்கின்றது.

இதனைத் தமது தவறாக உணராது இன்றும் பலரும் இதே வழிகளைக் கையாள்வதால் நோயாளியின் மனநிலை பெரும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது என்பதை தரிசிப்பவர்கள் உணர்ந்துகொள்வதில்லை. எந்த நோயாளியும் தன் உடல் நலத்தில் அக்கறை கொள்வதோடு அதனை விரைவாக சுகப்படுத்திக் கொள்வதிலேயே அதிக அக்கறை கொள்வான்.

நோயில் வாடுபவர்கள் குழந்தைகளாக இருந்தால், பெற்றோர் மட்டில்தான் மேற்கூறிய மனநிலையின் செயற்பாடு அதிகமாக இருக்கும். அதற்காக வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்பவர்கள் உடனுக்குடன் சுகம் கிடைத்துவிட வேண்டும்

என்ற அவசரத்தில் ஒரு முறை மருந்து அருந்தியவுடனேயே அதற்கான பலனை உடன் எதிர் பார்ப்பார்கள். மருந்தை உடல் ஏற்பதற்கு முன்பே பலரது ஆலோசனைகளும், மருத்துவ இடங்களை மாற்றிக் கொள்ளலும், முன்பு பரிசோதித்து மருந்து அருந்தியதைக் கூறாமலே புதிய வைத்தி



யர்களிடம் மருந்துகளைப் பெற்று பரீட்சித்து உடல் நிலையினைக் குழப்பிக் கொள்ளலும், நோயாளிக்கும் வைத்தியர்களுக்குமே குழப்பத்தைத் தரும். இது நோயாளர்களது உடல் நிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். எந்த நோயும் உடனுக்குடன் சுகப்படுவதானால் இத்தனை வைத்தியசாலைகளும், வைத்திய ஆலோசனைகளும் தேவையிருக்காது.

வேறு சிலர் தம்மை நிரந்தர நோயாளர் என நினைத்து எப்படியும் மருந்து உட்கொண்டால்தான் சுகம் கிட்டும், எனது நோய் இதுதான், இப்படிப்பட்ட மருந்து வத்தினால் தான் சுகம் வரும் என தமக்குத்தானே வைத்தியம் பார்க்க முனைவதும், தமது நோய்க்கு மருந்து உண்டே ஆக வேண்டும் என்ற மன நிலையில் மருந்துகளை

மருத்துவரிடம் இருந்து எதிர்பார்ப்பதும், அவர்களின் நோயைவிட அவர்களின் மன நிலைக்காக மருந்து கொடுக்க வேண்டிய நிலையும் வைத்தியருக்கு உருவாகிவிடுகிறது.

வேறு சிலர் இது மாறாத வருத்தம், தீராத நோய், இது செய்வினை, மருந்து போட்டு விட்டார்கள் என மூடக்கொள்கையில் மூழ்கியிருப்பவர்களின் மன உணர்வில் உள்ள தாக்கத்தின் விளைவுகள்தான் அதிகமாகத் தென்படுகிறது. இப்படியாக நாம் தவறு செய்கிறோம் என உணராது நாமே நமக்குள் செய்து கொள்ளும் முடிவுகள்தான் பெரும் மனக்கிலேசங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

இன்றைய சூழலில் அதிகமானோரின் உடல் நோயும், உளத் தாக்கமும் பல நெருக்கடிகளின் விளைவுகளாலேயே ஏற்படுகின்றது. இல்லிடம் அற்று அகதி முகாம்களுக்குள் முடங்கிக்கிடக்கும் மக்களும், இடம்பெயர்ந்து மாற்று இல்லங்களில் வசித்து வருபவர்களும், தொழில்வாய்ப்பை இழந்து தவிப்பவர்களும், பல இழப்புக்களால் மனச்சோர்வுற்று உளப் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களும், ஆளுமைச் சிதைவுகளைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாதவர்களாகவே வாழ்கிறார்கள். இவர்களில் அனேகமானோர் இப்போது பல சமைகளைத் தாங்கி வாழ்வதால் அவர்களைத் தரிசிப்பவர்களும், ஏதோ தாக்கத்துடன் இச் சூழலில் வாழும்போது முதல் சந்திப்பில் ஆறுதல் வார்த்தைகள் எனத் தொடர்புப் பரிமாற்றத்திற்காக, அதிகமாகச் சொல்லிக் கொள்ளும், வார்த்தைகள்.

"முன்பு எப்படி நல்லாய் இருந்தீர்கள். இப்படி வயக்கெட்டுவிட்டீர்?"

"ஏன்! என்ன நோய் வாய்ப்பட்டிருந்தீர்?"

"உம்மைப் பார்க்கவே கவலையாய் இருக்கு."

இவை சாதாரணமாக இருப்பவர்கள் மனதிலும் புதிய தாக்க உணர்வுகளையே ஏற்படுத்தும் என்பதை உணர்வதில்லை. இவ்வாறான சந்திப்பின் போது கூறும் வார்த்தைகளைக் கேட்பவர்களின் மனம் மீண்டும் மீண்டும் அதனை நினைவுபடுத்துவதோடு தனக்கும் தீராத நோய் உண்டு என அதற்கான தடயங்களைக் காணுவதில் தம் மனத்தைக் குழப்பிக்கொள்வார்கள்.

இன்றைய நிலையில் இத்தவறுகளை உணர்ந்துகொண்டால் அதனைத் தவிர்ப்பதோடு ஓரளவு மனப்பக்குவத்துடன் வாழ முனையலாம். நோயாளிகளுடன் ஏற்படும் சந்திப்பும் பேசும் வார்த்தைகளும் வாழ்வின் அர்த்தத்தையும், நம்பிக்கையையும் ஊட்டும் விதத்தில் அமைத்துக் கொள்வதே சாலச்சிறந்தது.

நோயாளர் மட்டில் மிகவும் அவதானமாக நடந்து கொள்வதுடன் அவர்களுக்கு ஏற்ப நல்ல முன்னேற்றகரமான கருத்துக்களைப் பரிமாற்றிக்கொள்ளல் விரைவான நலத்தை ஏற்படுத்தும், கூட்டமாகத் தரிசித்தல், தாக்கமான செய்திகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல், அவர்களது ஓய்வுக்கு இடையூறாக இராது மீண்டும் மீண்டும் நோயாளர் என்ற மன உணர்வை ஊட்டிக்கொள்ளாது வாழ்வின் பற்றுதலை அவர்கள் உணர்ந்து கொண்டு நம்பிக்கையுடன் வாழ துணை நிற்பதுடன் நாமும் நமது தவறுகளை உணர்ந்து வாழ்வதால் மகிழ்வான வாழ்வைக் காணலாம். ★

ஏமாற்றத்தை வெல்ல...

எமது வாழ்வில் நாம் விரும்புவது எல்லாம் நடக்கவேண்டும் என மற்றவர்களிடம் எதிர்பார்ப்பதை விடுத்து, முதலில் அதை எம்மில் நடைமுறைப்படுத்தவே முனைதல் வேண்டும். மாறாக, மற்றவர்களிடத்தில் அதனை எதிர்பார்த்து ஏமாற்ற மடைந்து விரக்தி யுற்று வேதனையில் மற்றவர்களைச் சாடுவதால் கோப உணர்வும் வாழ்வில் வெறுப்பும், தனிமை நிலையும் தான் எம்மை ஆட்கொள்ளும்.

குறை கூறலும், அதனால் குறைகாணலும் மற்றவர் செய்யும் செயல்களில் தனது எண்ணத்தைக்காண விளைதலும் மன அமைதியற்ற தன்மையை ஏற்படுத்தி, மற்றவர்களால் ஒதுக்கப்பட்டவர்களாக எம்மை ஆக்கிவிடும். இதனால் கூட்டுவாழ்க்கை, சமூக உறவுத்தன்மை பாதிப்படைந்து எம்மை நாமே நம்ப முடியாது தாழ்வு மன நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்.

நட்பு - உறவு

குடும்ப உறவுகள் பல வழிகளில் எம்மை அறியாமலே பரம்பரையாக அமைந்து விடுகின்றன. இவை நாம் எதிர்பார்த்தோ அன்றி தெரிவுசெய்தோ ஏற்படுவதில்லை. இவை சமூகமட்டத்தில் தாய், தந்தை, சகோதரர், உறவினர் என்று விரிவுபட்டு சமூகத் தொடர்புகள் ஆகின்றன. எவரும் தனக்கு யாரும் இல்லை என்று சொல்லிக்கொண்டாலும் உறவு முறைத் தொடர்புகள் ஏதோ வழிகளில் இருக்கவே செய்கின்றன. ஒருவர் எவருடனும் பழகாமல், பகைக்காமல் வேறு எவ்வகையிலும் உறவுகொள்ளாமல் தனித்து வாழ முற்பட்டிருக்கலாம். ஆனால், அவருக்கும் ஏதோ ஒருவகை உறவுத் தொடர்பு இருக்கவே செய்யும்.

நட்புக்கொள்வது என்பது தன்விருப்பத்திற்கேற்ப நண்பர்களைத் தெரிந்து கொள்வதாகும். இது வேலைத்தலங்களிலோ, பாடசாலைகளிலோ, பிரயாணத்திலோ, வாழும் சூழலிலோ ஏற்படுவதும் உண்டு. இது காலத்துக்கு ஏற்ப கால இடைவெளியிலும், சந்திக்கும் இடத்தினோடும் இடைநிறுத்தப்படுவதும் உண்டு. இதுவே வாழ்வின் தொடராக இன்ப, துன்ப உறவுகளிலும் கலந்து மனதில் உள்ள சுமைகளைப் பகிர்ந்து தீர்வுக்கு ஆலோசனைகளை, உதவிகளை செய்துவரும் தொடர் நட்பாகவும் மிளிக்கின்றது.

இந்த வகையில் நல்ல நட்பு எது என ஆராய்ந்தால் தன்னைப் புகழ்பவரையும், தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டாதவரையும், தனது முன்னேற்றத்திற்கு படிக்கட்டாகப்

பயன்படுபவர்களையும், வசதி உள்ளபோது மட்டும் உறவாடுபவர்களையும் நம்பி ஏமாறாமல், தொடர்ந்து சண்டையிட்டாலும் கருத்துக்களால் மோதிக் கொண்டும் பிரியாமல் வாழுகின்ற நல்ல மனிதர்களது உறவினைச் சுட்டுவதாய் அமைதல் வேண்டும். நல்ல நட்பு தன்னை இழந்தபோதும் தவறு எனக் கண்டால் சொல்லித் திருத்துவதிலும், தவறுக்கு துணை போகாது எதிர்த்து நல்மனப்படுத்தி புரியவைத்து நல்ல மன உணர்வை உண்டி வளர்க்க உதவுவதே உண்மை நட்பாகிறது. இவற்றை குறுகிய காலத்தில் புரிந்துகொள்ள முடியாது. ஆனால் திருத்துவதாகச் சொல்லி திட்டித் தீர்ப்பதும், உணர்த்துவதாகச் சொல்ல உள்ளத்தை தாக்கும் வார்த்தைகளால் மனதைப் புண்படுத்தும் போலித்தனமானவரிடம் சிக்காது மிக அவதானமாய் இருத்தல் வேண்டும்.

இன்றைய நெருக்கடிநிலையில் எல்லோர் வாழ்விலும் ஏதோ மனச் சுமைகள் வாட்டி வரும் வேளையில் பணத்தால், பொருளால், வாழ்வதால் உதவ முன்வராத போதும் மனத்தால் மற்றவர் மனத்தை அறிந்து புன்னகைத்து ஆறுதல் கூறி மனச் சுமைகளைத் தீர்க்கமுடியும். அதனைத் தீர்க்க, பணக் கற்றைகளோ, பொருள் பண்டங்களோ முக்கியம் இல்லை. பணம், பொருள், மற்றும் கை உதவிகள்கூட சில சமயம் அமைதிக்குப் பங்கமானதே. பணத்துக்காக நட்பைத் தொடர்பவனும் பொருளுக்காகப் புகழ்பாடுவனும் வாழ்வின் எதிரியே. பணம், பொருள், பதவிகள் யாவும் நிலையான மனமகிழ்வைத் தராது என்பதை இன்றைய அனுபவங்கள் பல எமக்கு படிப்பினைகளாக உணர்த்துகின்றன.

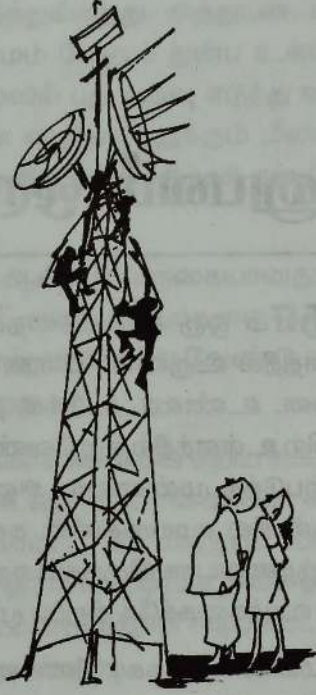
கோடிஸ்வரனும் ஆண்டியாகிறான். மாடி வீட்டில் வசிப்பவனும் ஏழையாகின்றான். பதவியின் உச்சத்தில் இருப்பவனும் தன் உயிருக்கு உத்தரவாதமளிக்க முடியாத நிலையில் வாழும்போது அவர்கள் மனதில் அமைதியை இப் பொருட்களால் ஏற்படுத்தி விட முடியவில்லையே. இன்றும் அமைதியை நிம்மதியை சுவைப்பின் நல்ல நண்பன், நல்ல குடும்பம், நல்ல பண்பாளன் என்ற பாராட்டைப் பெறுவதுடன் நல்ல சூழலை ஆக்கிக் கொள்வதாலேயே ஏமாற்றத்தையும் சுமைகளையும் சுவையாக்கிக் கொள்கின்றான்.

மனமாற்றம் பெற

தூய மனம் கொண்ட உறவுநிலை நம்பிடையே ஏற்படவேண்டும். இவற்றை எம்மால் ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியும். முயலவில்லை என்பதால் முடியவில்லையே தவிர எமது வாழ்வின் ஏமாற்றத்தை வெல்ல மகிழ்ச்சியான வாழ்வு மிளிர் மனமாற்றம் பெற்றால் ஏமாற்றம் இல்லா வாழ்வில் மகிழ்வூட்டும் உள நிலையைக் காணலாம். இதற்காகப் பணத்தைச் செலவு செய்வதை விட மனதைப் புண்படுத்தினால் புது வாழ்வுக்கு புதுவடிவம் தரலாம். இவற்றைப் பாடப் புத்தகங்களில் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. வாழ்க்கை எனும் பாடத்தில் அனுபவம் எனும் புத்தகத்திலிருந்தே கற்றுக் கொள்ளலாம்.

"மனம் ஒரு குரங்கு" என கவிஞன் சித்தரிக்கிறான். அந்த மனதை பல திசையில் தாவவிடாது. ஏமாற்றம் கொள்ளாது மனதைப் பக்குவப்படுத்திக்கொள்ள ஓர்

ஆராய்ச்சியாளன் ஒரு மனிதனிடத்தே குழந்தை மனம் 45%மும், பெற்றோர் மனம் 20%மும், இளநிலை மனம் 35%மும் காணப்படல் வேண்டும் என குறிப்பிடுகின்றான். இதில் நாம் எத்தரத்தையுடையோம், ஏன் எம் முகத்தில் மலர்ச்சி தெரிவதில்லை என்றால் எம்மில் அதிகாரத்தன்மையும், ஆணவத் தன்மையும் நிறைந்து முரட்டுத் தனமான வார்த்தையும், முகபாவமும், செயல்களுமே எம் மனச்சுமையாகி அதனால் எதிலும் ஏமாற்ற உணர்வையே தேடிக்கொள்கிறோம். இவற்றிலிருந்து விடுபட முதலில் எம்மிடையே மாற்றம் வேண்டும். அந்த மனமாற்றத்தால் ஏமாற்றம் களையப்பட்டு வாழ, உறவு நிலை வளர நல்ல நட்புக்கு நம்மை நாமே முதலில் ஆக்கிக் கொண்டு மற்றவர்களோடு புன்னகையும் புது உறவும் கொண்டு புதுவாழ்வு பெறுவோம்.



"என்னால் முடியும்" என்ற மனநிலையில் ஏற்படும் மனமாற்றமே எதையும் சாதிக்க வல்லது. எந்த விடயத்தை செயல்படுத்தும் போதும் முதலில் செயல்படுத்துவதில், திட்டமிடுவதில் ஒன்றுகூடும் மக்களின் மனநிலையும் கூட்டாக செயல்படும் காரியமாக இருந்தாலும் "எம்மால் முடியும்" என்ற மனத்திடம் ஒன்று சேர்ந்தாலே எதையும் சாதிக்கலாம் என்பதை பல சாதனைகளின் பின் மறைந்திருப்பது "WECAN" என்ற தாரக மந்திரமே. வாழ்வின் உயர்வுக்கு சென்றவர்களின் சாதனைகளாகும். முயற்சிகள் வெறும் ஆசைகள் மட்டுமல்ல "என்னால் முடியும்" என்ற உளத்திடமும் செயல்களுமே வெற்றிக்கான படிகளாகும். ★

அனுபவம் ஒரு திருப்புமுனை

நாம் ஒரு காரியத்தைச் செய்ய முற்படும் போது, அதற்கான உந்துதல் உள்ளத்தில் உருவான பின்னர்தான், உடல் உறுப்புக்கள் அதனைச் செயற்படுத்துகின்றன. உண்ண, உடுக்க, நடக்க, பேச, எழுத, வாசிக்க என்று எதுவானாலும் முதலில் உள்ளத்தில் எழு வேண்டும்; எனினும் உள்ளம் இவற்றைத் தகுந்த வழியில் செயற்படுத்த முன்னைய அனுபவங்கள் பாடமாக அமைகின்றன. அந்த அனுபவங்கள் சில சமயங்களில், கசப்பானவையாக, சுமையானவையாக, வேதனை நிறைந்தவையாக இருந்தபோதும் அவற்றிலிருந்து பிறக்கின்ற மாற்றங்கள், பின்னர் எமது வாழ்க்கைக்கே திருப்பு முனையாகி விடுகின்றன.

சமகால நெருக்கடி நிலையைத் தாங்க முடியாத உள்ளங்கள், சலிப்படையாது, சோர்ந்து போகாது ஏதோ வழிகளில் தம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவோ, அல்லது இவற்றிலிருந்து ஒதுங்குவதற்கோ பாதுகாப்பை நாடுவதாக எண்ணித் தமது உள்ளத்தின் உந்துதல்களைப் புது வழியில் செயற்படுத்த முனையும் அனுபவங்களைப் பாடமாகக் கொண்டு இயங்க முனைகின்றன.



அனுபவங்கள் ஒருவனைப் பயன் தரும் வழிகளில் மாற்றி அமைக்கின்றன என்று சொல்லும்போது சில சமயம், சமகாலச் சூழலும் மாற்றத்திற்கு உள்ளாக்குகிறது எனலாம். உதாரணமாக, ஓர் ஆசிரியர், மிகுந்த கடமை உணர்வோடு மாணவரின் முன்னேற்றத்தில் அதிக பங்களிப்பைச் செலுத்தி, தான் கற்பித்த பாடசாலைக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் கிராமத்துக்கே பெரும் சேவை புரிந்து வந்த நிலையில், அவருக்கு வேறு பாடசாலைக்கு ஏற்பட்ட திடீர் இடமாற்றத்தால் அங்கு கற்கும் மாணவருக்கும், பாடசாலைக்கும், அந்தக் கிராமத்துக்குமே பெரும் இழப்பாகக் கருதப்பட்டது.

ஆசிரியருக்கோ, அந்தப் பாடசாலை மாணவரும் அக்கிராமமும் தனது பணியைத்

தொடர்ந்து பெறமுடியாமற் போனதே என்ற கவலை. அங்கு அவருக்கு இருந்த மதிப்பு பிள்ளைகளிலும் பெற்றாரிலுமிருந்த பாச உணர்வு அந்த இடமாற்றத்தால் பாதிப் படைந்து அவர் மனதிலும் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. அத்துடன், புதிய இடத்துக்குப் பல மைல் தூரம் செல்ல வேண்டிய சிரமம் மேலும் துன்ப உணர்வு களைத் தந்தாலும், அந்த இடமாற்றமே, அவரது வாழ்வில் புது வடிவு எடுத்து உயர் பதவிகிட்ட வழி ஏற்படுத்தியது. பின் தங்கிய பகுதியின் வழிகாட்டலுக்கும் மீண்டும் ஓர் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது என அவர் உணரும்போது இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி ஏற்படுத்து கின்றது.

அத்துடன் புதிய பாடசாலை மாணவரிடத்தில், புதிய ஆசிரியர் வருகையானது, சில காலம், "அவரைப்போல இவர்; இவரைப்போல அவர்" என ஆசிரியர்களை ஒப்பிட்டு குழப்பநிலை அடைந்து தெளிவாகும்போது எதையும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என் னும் மனப்பக்குவத்தையும் அந்த அனுபவம் தருகின்றது.

இவைபோன்ற நிகழ்வுகள், சாதாரணமாக ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய சிறிய சம்பவங் களாகவே உணரப்படுகின்றன. எமது வாழ்விலும் மிக நெருக்கமானவர்கள், வெளி நாடு செல்வது, திருமணம் செய்வது, புதிய தொழில் வாய்ப்பு, இட மாற்றம், போன்ற நிகழ்வுகள் மகிழ்ச்சியளிப்பனவாயிருந்தாலும், பிரிவைத் தாங்கமுடியாத நிலை ஏற்படு கின்றது. இவை அனுபவ முதிர்வு, வாழ்க்கை நலன் போன்றவற்றின் அடிப்படையில், சர்வசாதாரண நிகழ்வாகவே ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டியுள்ளன.

அந்நிய நாட்டுத் தொழில் வாய்ப்பு, அனர்த்தச் சூழலின் இடப்பெயர்ச்சி காரணமாக எமது நாட்டுக் குடும்ப உறவு முறைகளும், சமூகச் சூழலும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைந்த வாழ்க்கை முறைகளும் புதிய மாற்றத்தைப் பெறுகின்றன. இதன் விளை வாக, இவற்றை ஏற்று வாழும் அனுபவப் பக்குவம் எம்மிடையே உதயமாகின்றது.

இன்றைய போர்ச் சூழலில், அகதிமுகாம்களில் சந்திப்புகள் ஒருவரோடு ஒருவர் முன்பின் தொடர்பற்ற நிலையில்தான் ஆரம்பமாகின்றன. புதிய தொடர்புப் பரிமாற்றம் விட்டுக் கொடுத்தல், உதவுதல், புரிந்துணர்வு போன்ற பண்புகள் மேலோங்கி வளர பின்னர், சொந்த இல்லிடமோ, புதியகிராம அமைப்போ உருவாகும்போது, வசதி வாய்ப்புக்கள் வாழ்க்கை முறையிலிருந்து மாறுபட்ட சூழலில் அமைய, முன்னரிலும் வேறுபட்ட, வசதிகள் குறைந்த, கிடைத்ததைக் கொண்டு வாழும் வாழ்வைக் கற்றுக் கொள்ள இன்றைய போர்க்காலச் சூழல் புதிய அனுபவத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

எண்ணிக் கூடப்பார்க்கமுடியாத வாழ்க்கைமுறை மாற்றத்தைக் குறுகிய காலத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளக் காரணமான ஒவ்வொரு சம்பவங்களும், எமது உள்ளத்தில் காயங்களை ஏற்படுத்தினாலும், அதனால் அடைந்த அனுபவத்தினூடாக, ஏற்று வாழும் வாழ்க்கை முறைகளைக் கற்றுத்தந்தது எனலாம்.

நமது பெண்கள், சிறிய தூரம் செல்ல வேண்டும் என்றாலும் துணைக்காக அண் ணனோ, தம்பியோ ஓர் ஆண்துணையைத் தேடிய காலம் போய், தனது சொந்தக் கடமைகளை நிறைவேற்றும் பொருட்டு பல மைல் தூரம் சைக்கிளில் சவாரி செய்யும் போக்கு இன்று சர்வசாதாரணம். வயது தாண்டி விட்டது, வைத்தியரை நாட வேண்டிய

காலம் என்று ஒதுங்கிவிட்ட முதியவர்களுக்கும் இதே கதிதான். இளைஞர்களுக்கு சவால் விடும் இந்த அனுபவம், இன்றைய சூழலின் விளைவே. இவையும் எமது வாழ்வின் திருப்பு முனைகளாகும்!

எதையும் தாங்கும் இதயங்கள், இத்தனை போர் முழக்கங்களையும், குண்டு வெடிப்புச் சத்தங்களையும் தாங்கி நெருக்கடிகளை அனுபவித்து எமது உணவில், உடையில், பகட்டு வாழ்விலிருந்து விடுபட்ட மனநிலையின் ஊடாக புதுப் பாதையில் நடைபயில வைத்தது.

வாழ்வின் அத்தியாவசியத் தேவைகளான மின்சாரம், எரிபொருள், பொழுது போக்குச் சாதனங்கள் போன்ற பலவற்றையும், பொருளாதாரத் தடையினாலேற்பட்ட தாக்கங்களையும் வெற்றி கொண்டு வாழ, உள்சலிப்பு ஏற்பட்டாலும் இத்தாக்கங்களிலிருந்து எம்மை விடுவித்து இன்றைய சாதாரண வாழ்வை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப் பக்குவத்தை ஆக்கிக் கொண்டதோடு, தடுக்கப்பட்டவற்றை ஈடுசெய்யும் வழிகளில் புதியவற்றைக் கண்டுபிடித்து சுயதேவைகளைப் பூர்த்திசெய்து வாழும் இன்றைய அனுபவங்கள், வாழ்வின் திருப்புமுனைக்கு சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

திருப்புமுனையில் ஏற்படும் நெருக்கடிகள் எமது வாழ்வின் முன்னேற்றத்துக் காகவே என உணரும் உள்ளங்கள், எதிர்காலத்தில், வாழ்வதற்கான நிரந்தரமான வழிகளைத் தேடிக்கொள்வதே மிக முக்கியமானதும் அவசியமானதுமாகும். தற்காலிகமான பாதுகாப்பு நிலை என இருந்த பாங்கு மாறி, நிரந்தரமாகவே இனிவரும் காலத்தைத் திட்டமிட்ட செயல் மூலம் நெறிப்படுத்துதல், சுய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல் எமது சொந்த முயற்சியில் பெறும் எந்தப் பலனும் செயலாக்கமும் இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கவல்லது.

இன்றைய நெருக்கடி நிலையினின்று விடுபடத் தற்காலிக வழிமுறைகளைக் கைக் கொண்டதிலிருந்து நாம் பெற்ற அனுபவம் திருப்பு முனையாக அமைந்து எமது வாழ்வைச் செம்மைப்படுத்துவதில்தான் வெற்றிகாண முடியும். அதுவே, நிரந்தர உள மகிழ்ச்சியையும், உளவளர்ச்சியையும், பூரண ஆளுமையையும் தரும் திருப்புமுனை அனுபவங்கள்; நல்ல நிலத்தில விதைத்த விதைகளாக முளைத்து வளர்ந்து எமக்கும், எமது சூழலுக்கும், நாட்டுக்கும் பயனை விளைவிக்கும். பங்காளரே நல்ல வழி காட்டியாகவும் எம்மக்கள் முன் திகழ்வார்கள். ★

பிஞ்சு மனங்களில் நஞ்சு விதைகளா?

"இப்பத்தையப் பிள்ளையள் இப்படித்தான். சொல்வழி கேக்காதுகள்."

"இந்தச் சின்னப் பயனுக்கு பெரியவங்க போலப் பேசத் தெரியுமே ஒழிய படிக்கத் தெரியாது."

"பெரியவங்களை மதிக்கத் தெரியாது; தங்களுக்கு எல்லாம் தெரியும் எண்ட எண்ணம்"

"இதுகள் இப்படித்தான் இதுகளைத் திருத்தவே முடியாது."

இந்த வார்த்தைக் கணைகள் எல்லோர் பேச்சிலும் அடிக்கடி வருவது சகஜமாகி விட்டது. வீட்டிலும் சிறுவர் மட்டத்தில் கொட்டித் தீர்க்கும் சொல்லம்புகளாக அவர்கள் மனதில் அழியாப் பதிவுகளைப் பதிப்பதில் முனையும் பெரியவர்கள் தாம் விதைக்கும் விதைகள் தான் அந்தப் பிஞ்சு மனங்களில் முளைக்கும் என்பதை உணர்வதில்லை.

இவை ஒரு உயர்வுச் சிக்கலின் வெளிப்பாடுகள்தான். தமது வயது வளர்த்திக்கு ஏற்ப, தம்மை பெரியவராக மதிக்கவேண்டும் என்பதிலும், தமது சிந்தனைக்கு ஏற்ப மற்றவர்கள் செயற்பட வேண்டும் என்பதிலும் காட்டுகின்ற அக்கறை அக்குழந்தை உள்ளங்களின் செயற்பாட்டிற்கு வழிகாட்டவும், முன்மாதிரியாக இருப்பதிலும் பெரியவர்கள் தவறுவதை உணர்ந்துகொள்ளாத நிலையால் ஏற்படும் தாக்கமே குழந்தைகளின் விரக்திக்குக் காரணமாகின்றன.

பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிப் பருவத்தில் வீட்டில் உள்ளோருடைய செயற்பாடுகளையே பிள்ளைகள் அவதானிக்கின்றனர். அதனையே மனப்பதிவாக்கி அவர்களின் செயல்களை செய்துவர அச்சுழலே பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. பிள்ளைகளிடம் எதிர்பார்க்கும் நல்ல பேச்சு பழக்கவழக்கங்கள் சில சமயங்களில் மட்டும் சொல்லிக் கொடுப்பதுடன் நிறுத்திக்கொண்டு, தமது செயலில் வேறாகச் செயற்படும் போது அதிகமாக அவதானிக்கும் செயல்களையே அப்பிள்ளைகள் செய்யும் என்பதைப் பெரியவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாமல் அப்பிள்ளை மேல் சொல் அம்புகளை ஏவி அவர்கள் மனதில் விரக்தியை விதைப்பதால் ஏற்படும் விளைவே அவர்கள் பிள்ளைகளிடம் காணும் முரண்பட்ட தவறான செயற்பாடுகளாக அமைகின்றன.

பிள்ளைகள் தமது செயல்களைப் பெரியவர்கள் பாராட்ட வேண்டும். தம்மீது அன்பு செலுத்த வேண்டும்; அக்கறை கொள்ளவேண்டும்; என்பதையே எதிர்பார்க்கிறார்கள். இதனாற்தான் சிறு பருவத்திலே தன் வீட்டில் விளையாடும் சிறு பொருட்களும் தன்னு

டையது என்பதும், தன் அம்மா, தன் அப்பா, தன் உறவு என்று உரிமை கோருவதும், அதனை மற்றவர்கள் தமது என்று கூறும் போது கோபப்படுவதும் குழந்தையின் சாதாரண நடைமுறையாகிவிடுகிறது. இது குழந்தையின் உள ஆவலை வெளிப் படுத்துவதாகவே அமைகிறது. இவற்றை உணராத பெரியவர்களினால் ஏமாற்றம் ஏற்படும் போது குழந்தைகள் விரக்தியுறுகிறார்கள். இவ்வாறு பெற்றோரின் சில செயல்கள் பிள்ளைகளின் சிறு பருவத்திலேயே விதையாகி விரக்தியை வளர்க்கிறது.

பெரியவர்களுக்கு நேரமில்லை வேலையுண்டு. வேறு பொழுதுபோக்கு என்பது வும், குழந்தைகளிடத்தில் பழகும் மனப்பக்குவம் இல்லாத நிலையில் நான் பெரியவன், உயர்ந்தவன் என்று தன்னை ஒதுக்கிக்கொள்கிறார்கள், சில பெற்றார் பிள்ளை களிடத்தே அன்பு செலுத்தாது அயல் நாடுகள் சென்று தொலைபேசி, கடித மூலம் குடும்பம் நடாத்த முனைதலும், அன்புப் பரிமாற்றம் இல்லாத நிலையில் அக் குழந்தையின் குறும்புத்தனம் புரியாத தாய், தந்தை, உறவினரின் தண்டனைகள் பிள்ளைகளின் மனதில் நெருடலாக உருவெடுத்து விரக்திக்கு காரணமாயிற்று. இச் சூழலில் உருவாகும் பிள்ளைகள் நிலைதான் பின்பு பெற்றோருக்கே தலையிடியாகவும் மாறிவிடுகிறது.

சில இடங்களில் சிறுவர்கள் சகசிறுவர்களுடன் பழக வாய்ப்பில்லாததும், அயலில் உள்ளவர்களுடன் பழகவிடாததும், பெரியவர்களுடன் தமது பேச்சும், விளையாட்டுக் களும் என வாழ்நாள் யூராவும் பழகிக்கொள்வதாலும், அவர்களின் பேச்சும் செயலும் பெரியவர்கள் போலவே வயதுக்கு மிஞ்சிய செயல்களாக பார்ப்பவருக்கு வியப்பைத் தரும். இதைவிட அக்குழந்தையும் தன் வயதுக்கு மிஞ்சிய தவறான செயல்களை மற்ற வர்கள் பாராட்டுகிறார்கள் என்ற உணர்வுடன் செயற்படுவதால் அச்சூழலை நாடும் நிலையும் சிறுவரை உருவாகும். இதனால் சிறுவர்களுடன் பழகும் தன்மையும் குறைந்து பிஞ்சில் பழுத்த பழம் போன்ற நிலை தோன்றி உயர்வுச் சிக்கல் அவர் களிடமும் வளர்ந்து விடுகிறது.

சிந்தனை வளர்ச்சி என்பதும் காலத்துக்குக் காலம் வளர்ச்சியடையும் போது அன்றைய சிறுவர்களைவிட இன்றைய சிறுவர்கள் பலவித வித்தியாசமான வளர்ச்சி களைப்பெற்று வளர்கின்றார்கள் என்பதற்கு ஆராய்ச்சியாளர்கள் பல விளக்கங்கள் தந்துள் ளார்கள். அதனை எமது அனுபவத்திலும் காணக்கூடியதாகவே உள்ளது. அன்றைய சிறுவர்களின் செயல்களைவிட பல்மடங்கு வளர்ச்சி பெற்றவர்களாகவே இன்றைய சிறுவர்கள் வாழ்கிறார்கள். அதனை ஏற்கும் மனப்பக்குவமும் அதனை வழிப்படுத்தும் திறனும் அறிந்திருக்க வேண்டியதும், சிறுவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து பழக வேண்டிய பொறுப்பும் பொறுப்புள்ளவர்களுக்கும், பெற்றோருக்கும் அவசியமாகும்.

சில சிறுவர்களிடத்தே அவர்களின் அழகு, நிறம், குறை என்பவற்றைச் சொல்லிக் கேலி செய்வதும், அவர்களை ஒதுக்கி மற்றவர்களைப் பாராட்டிக் கொள்கின்றனர். சிலரிடத்தில் உறவினர்கள் அதிகம் அன்பைச் செலுத்துகின்றனர். சிலரிடம் பண வசதிகள் இருந்தும் அன்புப் பரிமாற்றம் இன்றித் தவிக்கும் அனாதைகள் போன்ற நிலையில் வாழ்ந்தும், மற்றவர்களின் உறவைக் கண்டு பொறாமை கொள்வதினாலும், கல்லடிபட்ட கண்ணாடி போன்ற நிலையில் உள்ளம் உடைந்த சிறுவர்கள் சிந்தனைத்

தெளிவின்றி ஒதுக்கப்பட்ட தாழ்வுணர்வு ஆரம்பத்திலேயே ஆக்கிரமிக்கப்பட்டு விடுவதால் இவற்றினை எந்த வயதிலும் களைய முடியாத நிலை உருவாகிவிடுகிறது.

சிறுவயதில் ஊட்டக்கூடிய எந்தப் பழக்க வழக்கத்தையும் வளர்ந்து வரும் இளம் பருவத்தில் ஊட்டுவது கடினம் என்பதனைப் பலரது அனுபவங்களும் ஆராய்ச்சிகளும் சுட்டி நிற்கின்றன. இதனை உணர்ந்து செயற்படவேண்டிய பொறுப்பு பெற்றோர், பெரியோர் வழிகாட்டிகளிடம் இருத்தல் அவசியமாகிறது.

தடைகளைத் தவிர்க்க, அதனைத் தாண்ட மன உறுதியை ஊட்ட வேண்டிய வர்கள் தங்கள் மனத்திரையில் ஊறிவிட்ட உயர்வுச் சிக்கலை முதலில் களைதல் வேண்டும். உயர் அதிகாரியாக இருக்கலாம், வயதில் முதிர்ந்தவராக இருக்கலாம், பல திறமைகளை உடையவராக இருக்கலாம், இவற்றைவிட குழந்தைகளிடம் அவர்கள் வயதுக்கு ஏற்றவராக பழகும் மனப்பக்குவம் இல்லையேல் அவர் ஓர் மனித யந்திர மாகவே சிறுவரால் கணிக்கப்படுவர். இதனால் யந்திரத்துடன் பழகும் சிறுவரின் மனநிலை வெறும் பொருட்களுடன் கொள்ளும் தொடர்பிற்கு ஒப்பாகவே அமையும்.

"அந்த மாமா கூடாதவர் அவர் எங்களைக் கண்டால் முறைத்துப் பார்ப்பார், பெரியவர்களோடுதான் கதைப்பார் அவரை எனக்குப் பிடிக்காது" என்றாள் ஒரு சிறுமி. அச்சிறுமி எதிர்பார்ப்பது என்ன? பொன்னையா? பொருளையா? பணத்தையா? இல்லை அன்புறவாடலையே. இதைக் கொடுக்கத் தெரியாதவரிடத்தில் போதனை எதற்கு? சாதனை பல புரிவதிலும் பார்க்க குழந்தை உணர்வைப் புரிந்து புன்சிரிப்பால் தரும் அன்புப் பரிசைப் பெறுபவர் பாக்கியசாலிதான்.

குழந்தை செய்யும் தவறுகள் கூட அவர்களின் வயதிற்கு ஏற்ற செயற்பாடுகள் தான். அதனைப் புரியும் விதத்தில் திருத்தமுனைவது தவறல்ல. அவர்கள் எதைக் கேட்டாலும் சினம்கொள்ளாது தகுந்த விளக்கமுடன் சொல்லிப் புரியவைத்தலே குழந்தைகளின் சிந்தனைக்கு உயர்ச்சி தரும். அவர்களிடம் வாக்குறுதி கொடுத்தால் அதனை நிறைவேற்றவே வேண்டும், தவறினால் உங்கள் மேல் உள்ள நம்பிக்கையை இழந்து விடுவார்கள். அதன்பின் உங்கள் கூற்றுக்களை ஏற்றுக்கொள்ளவே மாட்டார்கள். எதை விதைப்போமோ அதையே அறுவடை செய்வோம்.

இன்றைய நெருக்கடியில் தனிமனித, குடும்ப குழுவாழ்வில் ஏற்படும் மாற்றத்திற்கேற்ப எதிர்கால தலைவர்களை உருவாக்க வேண்டிய பொறுப்பு ஒவ்வொருவரையும் சாரும். இதில் எம் பங்களிப்பு என்ன? இந்த மண்ணில் அனாதைகள் என்றும் அகதிகள் என்றும் எவருமே இல்லை. இடம் பெயர்ந்தோரே உள்ளனர். உறவினர்களையோ, பெற்றோரையோ இழந்தாலும் அவர்களின் எதிர்காலத்தைத் தாங்கவேண்டியது இந்த மண்ணில் வாழும் ஒவ்வொருவருடைய பொறுப்பு என்பதனை உணர்ந்தால், அப் பொறுப்பை ஏற்க முன்வரவேண்டும்.

இந்த உருவாக்கத்தில் எமது உறவுகள் பலப்பட்டு குழந்தைகள் மனதில் விரக்தி உணர்வைக் களைந்து நம்பிக்கை ஒளி ஏற்ற வேண்டும். அவர்களிடம் அன்புக்கரம் நீட்டி மனித நேயத்தைக் கட்டி எழுப்ப வேண்டும். அப்போது தான் குழந்தை மனங்கள் குதூகலமாக மிளிரும். அந்தக் குழந்தையின் உள்ளம் கோயிலாக மாறும். அப்போது குழந்தையின் சிரிப்பில் இறைவனைக் காணலாம். *

அனுதாப அவலம்

இன்றைய சூழலில் இல்லாதவர் இருப்பவர் எல்லோருமே பொருளாதார நெருக்கடியைச் சாட்டாக வைத்து நிவாரணம் தேடும் மனிதர்களாகி, இருப்பவர் கூட தம்மைத் தாமே வறுமைப்படுத்தி தம்மை ஏழ்மைத் தோற்றமாக உருவாக்கி அனுதாபம் தேடுகிறார்கள். இதனால் அவர்களது வாழ்வும் எண்ணத்தோடு இணைந்தவையாக மாறி பின் மனவறுமை தொற்றி வாழ்வதைக் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.

"இந்தக் காலத்தில் எதைச் செய்து என்ன பயன், காலம்மாறினால் எல்லாம் செய்யலாம், இப்ப காலம் சரியில்லை,"

"முந்தின மாதிரியா கிடக்கு நாடு, நாடு சீராகட்டும் பார்ப்பம்."

"நேரம் இல்லை. வேலை கனக்கக்கிடக்கு,"

"உடம்பு சுகமாயிருந்தா செய்யாமலா இருப்பன்."

"எல்லா அழிவும் எங்களுக்குத்தானே வருகுது" இவை இன்று பலர் வாயில் முணுமுணுக்கப்படும் வார்த்தைகளாகி விட்டன.

காலம் மாறும், நாட்டின் நிலை சீராகும், நேரம் கிடைக்கும், உடலில் தென்பு வரும், அமைதி நிலவும், அதுவரை எல்லாமே ஒத்திவைப்பு. இவையெல்லாம் தாழ்வு மனத்தினால் தம்மைத்தாம் காப்பாற்றிக் கொண்டு ஒதுங்கி வாழ ஏற்படுத்தும் போலிக் கவசங்களே. இவர்கள் இக்கால மாற்றத்தையோ, கடின உழைப்பையோ, பொறுப்பான பணிகளையோ எப்போதும் விரும்பி ஏற்கமாட்டார்கள். நெருக்கடிகளைக் காட்டி மக்களிடம் நிவாரணம் தேடும் ஜீவன்களாகவே இருப்பார்கள்.

காலம் சரியில்லை எனக் காலத்தைக் கடத்துவதைவிட இக்காலத்துக்கேற்ற மன உணர்வுகளை ஏற்படுத்தி, வரும் சவால்களை எதிர்கொள்ளத் தயங்குவதும், இவை ஏதோ தமக்கு மட்டுந்தான் என அனுதாபம் தேட முனைவதும், உள உணர்வின் உணர்த்தையே வெளிக்காட்டுகின்றன.

எமது நாட்டில் உயர் அதிகாரிகள் தமது பதவிக்கு ஏற்ப சிற்றாழியர் என பலரது துணையோடு தம் பணிகளை ஆற்றுவார்கள். இவர்களில் சிலர் உயர்பதவி வகிப்பவர்கள் வெளிநாடு சென்றார்கள். அங்கே எடுபிடி வேலை செய்ய எவருமே இல்லை. அங்குள்ள அதிகாரிகள் தமது கடமையைத் தாமே செய்வது கண்டு இங்கிருந்து சென்றவர்கள் உயர்வுச் சிக்கல் மன உளைச்சலைக் கொடுத்தது. அவர்கள் உணவு

தயாரிப்பு முதல் சிற்றூழியரின் பணிகள் வரை தாமே செய்பவர்களாகக் காணப் பட்டதால், தங்களையும் அவர்கள்போல் மாற்ற சிரமப்பட்டார்கள்.

அங்கு, மாலையில் சமையல் தயாரிப்பில், எம்மவர் தமக்குள்ளே நாள், நேரம் போட்டு தமது சமையல் பணிகளைச் செய்யப் பழகிக் கொண்டனர். அந்தக் குழுவில் ஒருவர் பெரும் சிரமப்பட்டார். தன்நிலை என்ன, தன் பதவி, பட்டம், பரம்பரைகளைச் சொல்லிப் பெருமைப்படும் அவர் தனது நாள் கடமை வரும்போது உடம்பில் உள்ள பல வருத்தங்களைச் சொல்லி அனுதாபத்தைப் பெற்று ஓய்வெடுத்துத் தப்பித்துக் கொள்ளுவார்.

வாரங்கள் கடந்தன. மற்ற நண்பர்கள் இதனை எப்படி வற்புறுத்துவது எனத் தயங்கினார்கள். வெளி நண்பர் ஒருவர் விருந்து ஒன்றுக்குச் செல்வதற்கு அவரது சமையல் நாளில் முன் அறிவிப்புடன் அழைப்பு விடுத்தார். இம்முறையும் சமையலில் இருந்து தப்பிய மகிழ்ச்சி அவருக்கு, குறித்த தினத்தில் வந்த நண்பர் விருந்து பிற்போடப்பட்டதைக் கூறினார். இவரோ திகைப்புடன் உடல் சோர்வதுபோற் காணப் பட்டார். அவரது சமையல் வேலை ஆரம்பிக்கும் நேரம் வருவதை உணர்ந்தவர், "ஐந்து மணி ஆகிவிட்டதா" என்றார். "ஏன்? என்ன அவசரம்?" என்றனர் நண்பர்கள். "இல்லை இல்லை, எனக்கு ஐந்து மணிபோல் நேற்று நெஞ்சு வலித்தது. இப்பொழுதும் அது வந்து விடுமோ என்று தான் நேரம் பார்த்தேன்" என்றார்.

தன்னை ஒரு நோயாளியாகக் காட்டி தன் மீது மற்றவர் அனுதாபம் கொள்ள வேண்டும் என்றும், தனக்கு மட்டும் கௌரவம் உண்டு, தன் வேலையைத் தான் செய்வதே தனக்கு கௌரவக்குறைவு என உயர்வு மன உணர்வுகளை மற்றவர்களிடம் காட்ட முனைகிறார் இப்படி பலர் இருப்பதை நாம் காண்கிறோம். காலத்தை, கடமையை ஏற்று வாழாதவர்களிடம் என்றும் தன்னம்பிக்கை குன்றியே காணப்படும். இவர்கள் எந்தப் பொறுப்பையும் தாமதமே ஏற்கமாட்டார்கள். இவர்களிடம் சுயநலமே அதிகம் இருக்கும். எது செய்த போதும் அதனாற் தமக்கு என்ன வரும் என்றே கணக்கிட்டுச் செய்வார்கள். இவர்களுக்குத் துணைபோவதுகூட அவர்களது ஆளுமையை சிதைப்பதாகவே முடிந்து விடும், அவர்களுக்கு நிலையை உணர்த்தி அவர்கள் தமது உண்மை நிலையை உணர்ந்து வாழச் செய்வது மற்றவர்களின் பொறுப்பாகும்.

சமூகமுன்னேற்றம் என்பது தனிமனித முன்னேற்றத்துடன் மட்டும் முடங்கி விட்டால் நிறைவைத் தராது. எதையும் ஏலாது, இயலாது, முடியாது என்று ஒதுங்குபவர் ஒரு சுயநலக் கூட்டமாகவும், மற்றையோர் சுரண்டப்படும் கூட்டமாகவும் உருவெடுப்பார். இந்நிலை ஏற்பட்டால் ஒரு சமூகத்தில் சமூக முன்னேற்றம் காண முடியாது. ஒரு சமூகத்தில் எல்லோரிடமும் வரையறைகள், குறைகள் தென்படவே செய்யும். அவற்றைக் களைய முயற்சிப்பதுடன் மற்றவர்களின் வளர்ச்சியிலும் பங்கேற்று நான் வளர்வதுடன் நாம் என்ற சமூகம் வளரவும் முனைதல் இன்றைய அவசிய தேவையாகவுள்ளது.

சிலர் தமது குறைகள் மற்றவரிடம் இருப்பதாக எண்ணிக் கொள்வதும், தம் மீது அனுதாபத்தை ஏற்படுத்த தம்மையே நோயாளியாகவும், வருவாய் குறைந்தவர்களாகவும், தாங்கமுடியாத சமையகளைச் சமப்பவராகவும் காட்டி காலத்துக்குக் காலம் இடத்துக்கு இடம் தம் அனுதாபக் கதைகளைக் கூறி நிவாரணம் தேடும் உத்தியைப் பயன்படுத்துகின்றார்கள். இவர்கள் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி என்பதெல்லாம் நிவாரணங்கள் பெறுவதில் மட்டும் அடங்கி இருக்கின்றன. இவர்கள் தன்னம்பிக்கை இழந்து கோழைகளாகி உதவும் கரங்களை எதிர்பார்ப்பதில் காலத்தைச் செலுத்துகிறார்கள். இவர்கள் உள ஊனர்களே. நிவாரணங்கள் இல்லையேல், வாழமுடியாது என்றுகூட எண்ணுவார்கள். இவர்கள் எங்கள் சமூகத்தில் பல மட்டங்களிலும் வாழ்கின்றார்கள்.

இவர்களை நாம் இனங்கண்டு அவர்கள் காலத்தை ஏற்று வாழ கடமையை உணர்ந்து செயற்பட, நாம் வறுமைக்கு தினம் நிவாரணத்தைக் கொடுப்பதை விடுத்து உள நம்பிக்கையுடன் உழைப்பை பெறக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். ஊனமுள்ள நெஞ்சங்களை உணர்வுள்ள மனிதர்களாக மாற்ற வேண்டும். தன்னம்பிக்கையை ஊட்டி வாழ்வின் அர்த்தத்தை உணர்த்த வேண்டும். இதுதான் எம் ஒவ்வொருவரின் பொறுப்பும், கடமையும், காலத்தின் தேவையுமாக இருக்கின்றது.



உணர்வுகள் வெளிப்பட...

எமது வாழ்க்கையோடு இணைந்த விடயங்களே எமக்குப் பிடித்தவையாகின்றன. இவற்றை நாம் சிறுகதை, கவிதை, நாவல், கட்டுரை, திரைப்படம், நாடகங்கள் மூலம் இவற்றைப் பார்க்கும் பொழுதும், படிக்கும் பொழுதும் அதனுடன் ஒன்றித்து விடுவதற்கும் இதுவே காரணமாகின்றது. அதனால் அவற்றைப் படிப்பதும், இரசிப்பதும் பெண்களே அதிகம் என ஆராச்சிகள் பல சுட்டிநிற்கும்.

ஏன் பெண்கள் இரசிகர்கள் ஆகின்றனர் என நோக்கினால் அவர்களின் மனப்பதிவுகளில் சொல்லாத செய்திகள் பலவுண்டு. இவை வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இன்ப துன்பநினைவுகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளாத நிலையும், தமக்குள்ளே அதனை அடக்கி வைப்பதுவுமேயாகும். ஆண்கள் தம் அனுபவங்களை பலரிடம் பகிர்ந்துகொள்ள வாய்ப்புண்டு. வெளியிற் செல்பவர்களிற்கு நண்பர் தொடர்பு, சந்திப்புக்கள் அதிகம். அவர்கள் பொழுது போக்குகளிலும் தமது அனுபவத்தினை பகிர்ந்து பரஸ்பரம் மனம் விட்டுப் பேசிக்கொள்ளுதல் இதனால் மனப்பதிவுகளில் அதிக விடயங்களைப் பகிர்ந்து தீர்வுகாணவும் வழி பிறக்கிறது.

பெண்களை பொறுத்தமட்டில் எமது சமூகக் கட்டமைப்பு, சமூகச் சூழல், அவர்களின் வாழ்க்கை முறை இவற்றுக்கு பல வேலிகளாகி விடுகின்றன. இதனை மனதில் தாங்கிக் கொண்டுள்ள பெண்களின் உணர்வுகளை இலகுபடுத்துவதும், இணைத்துக்கொள்வதும் இலக்கிய கலைப்படைப்புக்களேயாகும். அதன் வடிவங்களில் படைப்புக்களைப் படிக்கும் போது தமது விடயங்களாக எண்ணுவதால் இரசிப்புத் தன்மையில் தம்மை மறந்து இன்ப துன்ப நிகழ்வுகளை தனக்குள்ளே எண்ணி ஒன்றித்து விடுவதால் மகிழ்வும், துயரமும் இரசனைக்கேற்ப செயற்படுவதனைக் காணலாம். இதனாற்தான் தனிமையில் ஒரு கதை படிப்பவர்கள், திரைப்படத்தைப் பார்ப்பவர்கள் சிலர் கண்ணீர்விட்டு அழுவதும், சில பிடித்தமானவற்றை மறக்க முடியாததாக எண்ணிக் கொள்வதையும் காண்கிறோம்.

இன்பத்தையும், துன்பத்தையும் சுவைக்கும் தன்மை மிகவும் போற்றுதற்குரியதே. இது கோழைத்தனமானதோ, முரட்டுத்தனமானதோ என எண்ணிவிடல் கூடாது. மென்மையான உள்ளம் இருப்பவரிடத்தேதான் அதனை இரசிக்கமுடியும். அவர்களாற்தான் இலக்கியத்தை சுவைக்கவும், படைக்கவும் முடியும். இதனையே உளவியலாளர்கள், குழந்தை உள்ளம் மனிதரிடத்தே 40 வீதத்திற்கும் மேலாக இருக்கவேண்டும் என்கிறார்கள். உண்மையில் பெண்களிடத்தில்தான் இவற்றை

அதிகம் காண்கிறோம். குழந்தை மனம் இல்லாத நிலையில் மிருக உணர்வுகளே மிஞ்சிநிற்கிறது. அதனால் இரக்கம், இரசிப்பு, மகிழ்வு, ஈனத்தைக் கண்டு இளகும் மனம் அருகி அதனால் கடுமையான வார்த்தைகள், செயல்களில் மன இறுக்கமுடன் வாழும் பழகிவிடுகிறார்கள். இவர்களில் ஆண்கள், பெண் என்ற வேறுபாடுகளும் இருக்க முடியாது. இருபாலாரிடமும் இவற்றைக் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

இரசிகனிடமும், கலைஞனிடமும் தங்கள் அனுபவத்தில் தாம் கூறும் நிலைகளை மனப்பதிவாக்கி அதன் வெளிப்பாடாக வெளிவருவதே படைப்புக்களாகவும் வெளிவரு கின்றது. அந்த வகையில் எமது வாழ்வில் இணைந்தவையாக இருப்பதால் அவைகள் எமக்குப் பிடித்தவையாகவும் நாமும் அதில் ஓர் பாத்திரமாகவும் எண்ணி இரசிக்கும் தன்மை ஏற்படுகிறது.

இவற்றை உங்கள் வாழ்வின் அனுபவங்களுடன் இன்ப துன்பத்தில் மறக்க முடியாத வற்றை ஒரு குறிப்பாக எழுதிப்பாருங்கள். அதனை நேரடியாக சொல்ல முடியாத விடயங்களைப் புனைபெயர்களுடன் புனைகதைகளாகவும், கவிதையாகவும் நீங்கள் படித்த கதை, கவிதைகளைப் போல எழுதிப்பாருங்கள். இவை உங்கள் படைப்பாகவும், பதிவாகவும் மாறும். அதிற் பல சொல்லாத செய்திகளை சமூகத்திற்குச் சொல்ல வாய்ப்பும் ஏற்படும். நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் சமூகமாற்றத்தை நீங்களே மாற்ற முனைவதற்கு நீங்கள் தரிசிக்க முடியாத பலருடன் உங்கள் கருத்துக்கள் சென்றடைவதற்கு உங்கள் சிந்தனை படைப்புக்கள் ஊடகமாக மாறுகின்றது.

இதனைப் படைப்பவர்கள் மக்களின் இரசனையைப் புரிந்து கொள்ள புதிய, பழைய படைப்புக்களைத் தேடிப் படித்து வரவேண்டும். புதிய உத்திகளை அறிந்து கொள்ள தேடல் மிகவும் தேவையானது. அத்தேடலின் வழியிந்தான் உங்கள் படைப்புக்களும், கலையு ணர்வும், இரசிப்புத் தன்மையின் சிறப்பும் ஏற்படும். உங்கள் படைப்பில் நீங்களே முதலில் இரசிகராகுங்கள். உங்களை நீங்களே மதிக்காவிடில் மற்றவர்கள் உங்களை எப்படி மதிக்க முடியும். உங்கள் திறமைகளை நீங்கள் இனங் காணாவிடில் அதனை எப்படி வழி நடத்தமுடியும். உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ ஒரு திறமை இருப்பதுபோல் உங்களுக்குள் உள்ள திறமைகள் எவை என உங்களை நீங்களே கேட்டுப்பாருங்கள்.

நான் யார்? எனது வாழ்வில் மறக்க முடியாதவை எது? துன்ப நிகழ்வு எது? மகிழ்ச்சி எது? நான் விரும்பும் உறவுமுறை எது? இத் தெரிவுகள் ஏன் மனதில் எழுந்தன? என வரிசைப்படுத்திப்பாருங்கள். அங்கே புதிய செய்திகள் படைப்புக்கு கருவாகி விடுகின்றது. இவை மட்டுமல்ல அந்த அனுபவத்தின் மூலம் நாம் முன்னேற தடைகளைத் தாண்டி வதற்கு நாம் கொண்ட முயற்சிகள் புதிய பாடத்தைக் கற்றுத் தந்ததை உணரலாம். இவற்றைத் தாண்ட எம்மால் முடிந்ததே என்ற தன்நம்பிக்கை எம்மை புது வாழ்விற்கு வழிகாட்டுவதுடன் எழுத்தும் வாழ்வும் இணையும் போது எம்மை நல் வழிக்கே இட்டுச் செல்ல வழி பிறக்கிறது. இவையே ஆக்கத்திறனின் சிறந்த படைப்பாகவும் மாறிவிடுகின்றது. இதனை ரசிப்பதுடன் மட்டும் நின்றுவிடாது உங்கள் ஆக்கத்திறன் வளரவும், மன எண்ணங்கள் பதிவாக வெளிப்படவும் உங்கள் சம்பவங்களை எழுதி சுவைத்துப் பாருங்கள் மறக்க முடியாத சுவைகளைத் தீருங்கள். ★

குதூகலமாய் வாழ...

குடும்ப ஆண்டாக ஐக்கிய நாடுகள் சபையால் பிரகடனப்படுத்தப்பட்ட சிறப்பு ஆண்டில் குடும்பத்தில் ஏற்படும் நெருக்கடிகளைப் பற்றியும் அத்தாக்கங்களிலிருந்து விடுபட வழி காண்பதைப் பற்றியும் சிந்திப்பது சாலப் பொருத்தமாகும்.

இன்று நாம் உலகினில் தேடும் அமைதி, சமாதானம், ஒற்றுமை எல்லாம் ஆரம்பிக் கப்பட வேண்டிய இடம் குடும்பமே. குடும்பம் குதூகலமாக இருந்தால் அந்த சமூகம் சிறப்புறும். அதனால் நல்ல சிந்தனைகள் வளரவும், நல் உறவுகள் மலரவும், நற் சமூகம் உருவாகவும் வழிபிறக்கும்.

ஆனால், இன்று உள்ளத்தூய்மையுடன் இணைய வேண்டிய தம்பதிகளிடம் உள்ள நிபந்தனைகளும் சுயநல சிந்தனைகளும், பல குடும்பங்களின் பிரிவுகளுக்கும், பிணக்கு களுக்கும், முரண்பாடுகளுக்கும் மகிழ்வற்ற வாழ்வுக்கும் காரணமாக அமைந்து விடுகிறது.

குடும்பத்தில் இணையும் ஒருசில இளம் உள்ளங்கள் ஆரம்பகாலத்தில் தமது வயதிற்கேற்ற துடிப்பிலும், பால் உறவுக் கவர்ச்சியிலும், காதல் எனும் இணைப்பில் தூண்டப்பட்டு தம்மை இணைத்துக் கொள்கிறார்கள். வேறு சிலர் தமது எதிர்காலத்தை வீட்டார் நிர்ணயிக்க சாதி, மத, பணக்கற்றைகளை முன்வைத்து பட்டம், பதவிக் கேற்ப பண்டமாற்று முறையிலும் தெரிவுசெய்யப்படும் பொருளுக்கு ஒத்ததாக குடும்ப உறவு எனும் பந்தத்தில் இணைந்து கொள்கிறார்கள். இதனால் மனிதத்தை அன்பு செய்து பொருளைப் பாவிப்பதற்குப் பதிலாக, மனிதத்தைப் பாவித்து பொருட்களை அன்பு செய்கிறார்கள். இதனால் குடும்ப உறவு விரிசலடைகிறது. இதுவே குடும்பச் சிதைவையும் ஏற்படுத்தி விடுகிறது. காதல் என்ற புனிதத்தின் தன்மை உணரப் படாமல் கவர்ச்சிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதனால் அழகும் பொருளும் அழிவுற்ற நிலையில் வேறு அழகினை கவர்ச்சியை நாடும் மனிதராக மாறுவதைக் காணக் கூடியதாக உள்ளது.

காதல் என்பதன் புனிதம் ஒருவர் ஒருவரிடத்தில் நிபந்தனைகளற்ற அன்பில் மலர வேண்டும். இவை தவறும்போது பிரிவு என்ற துயரச் சம்பவங்கள் நிகழ்வதைத் தவிர்க்க முடியாது.

குடும்பத்தில் இணையும் தம்பதிகள் மேலும் தாம்பத்திய உறவில் ஏற்படும் சந்தேகங்களை தங்களுக்கிடையே வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்துகொள்ளாமல் இருப்பதும்

உறவுச் சிக்கலுக்கு காரணமாகிவிடுகிறது.

வீட்டில் எது கிடைப்பதில்லையோ அதை வெளியிற் தேடமுனைவதுபோல, பலரது செயல்களை இன்று காணமுடிகிறது. உணவு முதல், பாலுறவுவரை ஒருவரை ஒருவர் பகிர்ந்து கொள்வதில் ஏற்படும் புரிந்துணர்வு அற்ற தன்மையும் இவற்றுக்கு சாட்டாகி விடுகிறது. இதன் தாக்கம் குடும்ப உறவில் பல விபரீத முடிவுகளைக் கொண்டு வருகின்றது. இதனால் குடும்ப உறவில் முரணான உரையாடலும் மனச்சிதைவினை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

ஒரு நண்பர் ஐந்து வருடத்திற்கு முன்பு காதலித்து திருமணம் செய்து தனிக் குடும்பமாக பிள்ளைகளுடன் வாழும்போது அவர்களைச் சந்திக்கச் சென்றேன்.

இருவரும் இன்முகத்துடன் வரவேற்றனர். சிறிது நேரத்தில் கடைக்குச் சென்றுவருவதாக சொல்லி கணவர் சென்றபோது அவரது துணைவியார் கேட்டாள்,

"எப்படி இவருடன் நண்பராக இருக்கின்றீர்கள், அப்படி என்றால் நீங்களும் அவரைப் போல்தானா?" என்றாள்.

"ஏன் அவர் குணம் உங்களுக்குத் தெரியாதா? காதலித்த காலத்திலும் திருமணத்தின் பின்னும் அவர் குணத்தில் மாற்றம் உண்டா?" என்றேன்.

"அவருடன் ஒரு நாள் கழிவதே ஒரு வருடம் போகிறமாதிரி ஒரே பிரச்சனைதான். எதை எடுத்தாலும் முரணான கருத்துக்கள்தான். அவருக்கு சும்மா வானொலியை மட்டும் காதுக்குள் வைத்து உலகில் உள்ள எல்லா (கிறிக்கற்) துடுப்பாட்ட விளையாட்டுக்களையும் கேட்டுக்கொண்டே இருப்பார். யார் வந்தாலும் பேச்சுக் கொடுக்கவே மாட்டார். அதைவிட பத்திரிகை, சஞ்சிகைகள், நல்ல படைப்புக்களை ரசிக்கத் தெரியாது. ரசிப்புத் தன்மையே இல்லாத புதுப்பிறவி அவர்" என நண்பரின் மனைவி கூறினாள்.

நண்பர் வந்தார். "என்ன கதை அளக்கிறா இவவுக்கு எப்ப பார்த்தாலும் புத்தகம், கதைகள்தான். சும்மா கற்பனையில் மிதக்காமல் நிஜமான விஷயங்களைக் கதைக்க மாட்டாவே" என்றார் நண்பர்.

"ஏன் முன்பு எல்லாம் நல்ல கவிதை எழுதுவாவே உன் மனைவி இப்போ எழுதுவதில்லையா?" என்றேன்.

"அதை எல்லாம் மாற்ற நான் பட்டபாடு கொஞ்சமா, சும்மா கற்பனையில் நேரத்தைச் செலவிடாம வீட்டு வேலைகளை சரிவரச் செய்தால் அதுவே போதும்" என்றார் நண்பர்.

கணவன் மனைவி உறவில் தமது தேவைக்கு மட்டும் மற்றவரை எதிர்பார்ப்பதும், மற்றவரின் விருப்பு வெறுப்புக்களை ஏற்க மறுப்பதும், அதனால் உறவுகளில் ஏற்படும் விரிசல்களால் இல்வாழ்க்கை சிறைப்பட்ட வாழ்க்கையாக மாறி விடுகிறது.

காதலில் கவர்ச்சி, மோகம், குடும்பத்தில் பணிவிடைக்காக மட்டும் துணையை எதிர்பார்க்கும் மனநிலை, கணவன் மனைவிக்கிடையே ஒழிவு மறைவு,

கருத்துக்கள் பரிமாறாத்தன்மை, தமது வீட்டுக் கதைகளை தாம் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளாது மற்றவர்களிடம் வெளியில் சொல்லிக்கொள்ளும் மனநிலை போன்றன குடும்பத்தில் மனவிரிசலும் ஏற்படுத்த காரணமாகிறது.

சில குடும்பங்களில் தாய் தந்தை உறவினரது தலையீடும், பொருள் பண்டங்களில் ஏற்படும் பற்றுதலும் குடும்ப உறவின் சிதைவிற்குக் காரணமாகிறது. ஒரு வருக்கு உள்ள ரசனைகளை மற்றவர் மதிக்கத் தவறுவதுடன் தனது ரசனைக்கும் சுக போகத்திற்கும் மட்டும் திருமணம் என்ற உறவை எதிர்பார்ப்பது, சுயநலத்தோடும், அதிகார வெறியோடும் வாழ்வது குடும்பத்தில் குழப்பநிலை ஏற்படுவதற்கு காரணமாகிறது. இதனால் வீட்டில் நடப்பவை வீதியில் பேசப்பட்டு, சமூகத்தில் மரியாதையற்ற குடும்பங்களாக சிதைவுறுவதையும் காண்கின்றோம்.



தனது படிப்புக்கான, பதவி உயர்வுக்கான கௌரவத்தை குடும்பத்தில் எதிர்பார்க்கும் பலர், குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் தம்மை புரிந்து கொள்ளவில்லை, மதிக்கவில்லை, எனச் சொல்லி பிரிவை நாடமுனைவதும் காரணமாகிறது.

இவ்வாறான பல காரணங்கள் இருந்தாலும் அவற்றை களைந்து குடும்பம் குதூகலமாக வேண்டும். மகிழ்ச்சியில் எல்லோர் பங்கும் அவசியம் என உணர்ந்து கொள்ளும் மனப்பக்குவம் வந்தால் குடும்பத்தில் எல்லா பிரச்சனைகளையும் மிக எளிதில் தீர்த்து விடலாம். குடும்பங்களின் பிரிவை சட்டம்போட்டு சமாதானத்தை ஏற்படுத்திவிட முடியாது உறவை மகிழ்விக்க அன்புதான் முக்கிய காரணி என உணரும்போதுதான் குடும்பம் குதூகலமாக மாறும் வாய்ப்புண்டு.

சினிமாவில் பார்ப்பதுபோல் கனவுக் காட்சிகளையும் பொய்யான நடிப்பில் வெளிவேடமிட்டு குடும்ப வாழ்க்கையை வாழ்ந்துவிட்டுபோவோம் என எண்ணிக் கொண்டால், அதன் விளைவு குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் அதனால் நாட்டுக்குமே அழிவு ஏற்பட்டு பல கலாச்சாரப் பண்பாட்டு சீரழிவுகளும், சிதைவுற்ற மன உணர்வுகளும் உருவாகிவிடும்.

குடும்பங்களின் சீரழிவுக்கு பொருளாதாரமும் காரணம் என்பார்கள். ஆனால் அந்தப் பொருளாதாரம் அதிகம் இருந்தும் குடும்பத்தில் புரிந்துணர்வு இல்லையேல் அவற்றால் சீரழிக்கப்படும் அமைதி, நிம்மதியை எந்த விலை கொடுத்தும் வாங்கிவிட முடியாது.

எந்த வெற்றியிலும் தோல்வியிலும் குடும்பத்தலைவியின் பங்கு உள்ளது என்பார்கள். குடும்பத்தலைவன் உழைப்பவனாக இருந்தாலும் அதனைச் செப்பனீட்டு

செயல்படுத்தும் பொறுப்பு குடும்பப் பெண்களிடையே அதிகமுள்ளது. அடுப்படி வாழ்க்கையில் இருந்து அதிகாரியாக மாறிவிட்ட இன்றைய உலகில் பெண்ணாள் குடும்ப வாழ்வில் சிறந்த பங்களிப்பினைச் செலுத்த வேண்டும்.

குடும்ப வாழ்வில் நிர்வாகத்தை கவனிக்கும் பொறுப்பு தனக்கு உண்டு என்பதை உணரவேண்டும். உழைத்து உத்தியோகம் பார்ப்பவரைவிட ஊதியத்தைக் கொண்டு நிர்வாகத்தை செப்பனிடும் குடும்பத்தலைவியே முக்கியமானவள். குடும்பத்தை வீட்டில் இருந்தே வருவாய்க்கு ஏற்ப பல முயற்சிகளை ஏற்படுத்தும் குடும்பத்தலைவியினால் இன்று பலரது குடும்பங்களில் மகிழ்ச்சி பெருகுகின்றது.

குடும்பத்தில் அங்கத்தவரான கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள் எல்லோரும் தங்கள் தொடர்புகளைப் புதுப்பிக்க வேண்டும் இதனால் மகிழ்ச்சி சிறக்கும். அன்றாட வாழ்வில் தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்ள தினமும் ஒருவரை ஒருவர் புதுப்பித்துக் கொள்ள பல சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

- ♦ உணவை ஒன்றாய் இருந்து உண்டு மகிழ்தல்.
- ♦ எங்காவது கிடைத்த சந்தர்ப்பங்களில் குடும்பமாகச் சென்று வருதல்.
- ♦ குடும்பத்தில் சிறிய முயற்சிகளாக வீட்டுத்தோட்ட வேலைகளில், கை வேலைகளில், மிருக வளர்ப்புக்களில், வீட்டுப்பணிகளில் இணைந்து கொள்ளல்.
- ♦ ஒருவர் நல்லவற்றைச் செய்யும்போது மற்றவர் பாராட்டி ஊக்குவித்தல்.
- ♦ குடும்பத்தில் நல்ல பயனுள்ள விடயங்களை கலந்துரையாடி விவாதித்து உண்மை நிலைகளை அறிந்து கொள்ளல்.
- ♦ முகம் பார்த்துப் பேசுதல்.
- ♦ மற்றவர்களின் குறை நிறைகளை அறிந்து அதற்கு மதிப்பளித்தல்.

இவற்றில் மிக முக்கியமானவைகளாகும்.

சத்தம் போட்டு சாதிக்கமுடியாத பலவிடயங்கள் சாப்பாட்டு மேசையில் கலந்து பேசி தீர்க்கலாம் என்பதனை கருத்திற் கொள்ளவேண்டும்.

இவ்வாறாக குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி பிள்ளைகள் உறவை மதித்து தொடர்பின் புனிதம் காக்கும்போது அந்த குடும்பமே கோயிலாக மாறுகின்றது. இதனால் எமது வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும், எமது பண்பாட்டுக்கும் பெருமை சேர்க்கும் குடும்பமாக திகழ்கிறது.



அனுபவம் ஒரு பாடம்

ஓவியம் ஒன்றை வரைவதற்காக, ஓவியர் ஒருவரைத் தேடிச்சென்றேன். பலரும் அவரைச் சந்திக்கமுடியாதவாறு அடக்கமாக தனது பணிகளைச் செய்து வருபவர் அவர். அதனால், எளிதில் அவரைச் சந்திக்கமுடியவில்லை. அவரது ஓவியங்கள் வெளி வந்த இடங்களை நாடியவேளை, அந்த ஓவியருக்கு நான் அளித்த புகழாரத்தைத் தமக்கென ஏற்று, "அவரைச் சந்திக்கமுடியாது, உமக்கு வேண்டுமென்றால் அவரிடம் கூறி ஓவியத்தை வரைந்து தர முயற்சிக்கிறேன்." என்றார் புதியவர்.

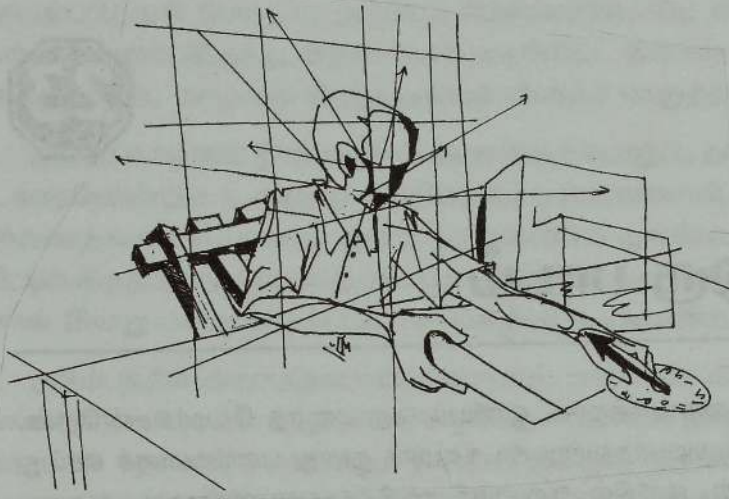
என் மனதில், இவ்வார்த்தைகள் பலவித சிந்தனைகளைக் கிளறிவிட்டன, ஓவியரின் திறமைக்கு இவர் ஏன் உரிமைகொள்கின்றார்? இது ஓவியரின் தன்னடக்க உணர்வினைப் பிறர் தனது புகழ்க்காகப் பயன்படுத்தும் போலி வேஷமே இது என்று என் உள் மனம் எண்ணியது.

ஓவியரது திறமையைக் கொண்டே பிறர் தான் பெருமை சேர்க்கிறாரேதவிர, தன் திறமை எதுவும் இவரிடம் இல்லை. ஓவியரைப் பிறர் அணுகவிட்டால், தனது பெருமை பாழாகிவிடும். தனது புகழ்ச்சிக்கு வழி தேடுதலே இதில் மறைந்துள்ளதாகப்பட்டது.

உண்மையில் அந்த ஓவியர் தனக்கு இவ்வளவு புகழ் உண்டா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளாதிருப்பதாலும், இன்னும் தனது படைப்புக்கள் பெரியதரமாக இல்லை எனத் தாழ் நிலையோடு எண்ணி ஒதுங்குவதாலும், இந்தப் போலிகளே வேலிகளாக புகழைத் தேடுகின்றன.

"நாம்தான் அவரை உருவாக்கினோம். எமது கட்டுப்பாட்டில்தான் அவர் இயங்குவார். கண்டபடி ஓவியம்தீட்ட அவரை நாம் அனுமதிப்பதில்லை. அவரை உருவாக்க நாம் எவ்வளவு பாடுபடுகிறோம்" என்ற பிறர் வார்த்தைகள் மூலம் தமது இயலாமையை மறைக்க உயர்வுச் சிக்கலுக்குள்ளாகி உதட்டால் வீண்வார்த்தைகளைக் கொட்டுகிறார் என உணர வைத்தது.

இப்படி இன்று பலரை தரிசிக்கின்றோம். நல்லவை நடந்தால் அது தனது முயற்சியாலேயே என்று தம்பட்டமடித்து தம் புகழ்பேசுவதில் வல்லவர்கள் இவர்கள். பிரச்சினைகள்வரின் அதிலிருந்து தப்பித்துவிடுவதிலும் புத்திசாலிகள் இவர்கள். வாழ்வில் நிகழும் எந்த விடயங்களிலும் தாமாக முன்வராது, ஒதுங்கியிருந்து விமர்சிப்பதிலும் திறமைசாலிகள். இவர்களின் பார்வையில் எதுதிறம்பட நடந்தாலும், தாம் சம்பந்தப்



படாதவிடத்து அதிற் பல குறைகள் தென்படுவதாகவே சுட்டிக்கொள்வர்.

"இப்படிச் செய்திருக்கலாம்; அப்படிச் செய்திருக்கலாம்; எங்களிடம் ஆலோசனை கேட்டிருக்கலாம்." எனக் கூறித் தங்களின் இயலாமைக்கு ஆதாயம் தேட முயல்வர். இவர்கள் தாம் உள்

பாதிப்புடன்தான் வார்த்தைகளைக் கொட்டுகிறார்கள் என்பதை அறிய மாட்டாதவர்கள். கருத்துக் கூறுவதில் வல்லவர்கள். தாம் முன்நின்று எதையும் முனையமாட்டார்கள். இவை உண்மையில் உயர்வுச் சிக்கலின் வெளிப்பாடே யாகும்.

வாழ்க்கையில் இவர்கள் தம்மை முதன்மைப்படுத்தி, மற்றையோரின் திறமைகளை ஏற்கமறுத்து, சிலசமயம் தங்கள் சொல்லுக்கு எதிர்ப்புக்குரல் எழுந்தால் அதனால் மன இறுக்கமுற்று மனநோய்க்கு ஆளாகிவிடுவார்கள். மனதில் உயர்வான எண்ணங்கள் எழுந்தாலும் அவற்றைச் செயற்படுத்த இயலாமையால் இந்நிலை உருவாகின்றது.

இத்தகைய சிக்கல் சிறுவர்களிடத்திலும் உருவாவதை நாம் அவதானிக்க முடியும். வீட்டில் மூத்த பிள்ளையானால் அதற்கு செல்லம் கொடுத்து வளர்க்கும் பெற்றோர், எதைச் செய்தாலும் அப்பிள்ளைக்குத்தான், என மனப்பதிவினை ஏற்படுத்தி விடுவதால், மற்றப் பிள்ளைகள் பாதிப்புக்குள்ளாக நேரிடுகின்றது. வீட்டில் பிறந்த நாள், வேறு கொண்டாட்டங்கள், உடுப்புத் தைத்தல் முதல் உணவுப் பரிமாறல் போன்றவற்றிலும் ஒரு குழந்தை முக்கியப்படுத்தப்பட்டால், மற்றக் குழந்தைகள் தாழ்வு நிலைக்கு ஆளாகவேண்டி ஏற்படுகின்றது. இது வளர்ச்சியடைந்து பிற காலத்தில் தாழ்வுச் சிக்கலாகப் பரிணமிக்குமாதலால், பெற்றோர் இவ்விடயத்தில் மிகவும் கவனமாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

இன்றைய நெருக்கடிகளால் வேலை இழந்தோர், வீடுவாசல்களை, உடைமைகளை இழந்து அகதிகளானோர் மட்டுமல்ல, பணவசதி படைத்தோர், பெரும் பதவிகள் வகிப்போர், படித்தவர்கள் அனைவரும் உயர்வு, தாழ்வு நிலைகளை குடும்ப மட்டத்திலும் சமூகமட்டத்திலும் அனுபவித்து பல தாக்கங்களுக்குள்ளாகி, அதன் காரணமாக மனக் குழப்பங்களுக்கு உள்ளாகின்றார்கள்.

பிறர் உயர்விற்கு உரிமை கோரிக்கொள்வோர் தான் வளர்த்தது, வழிகாட்டியது, உயர்வுக்கு உரிமையாளர் என்போர் பிறர் தாழ்வுக்கு உரித்துக்கூற முன் வருவதில்லையே ஏன்? சுயநலம், சுயலாபம் தேடல், சுயபுகழ்ச்சிக்கு பிறர் உயர்வை

பயன்படுத்துவதுபோல் தம் உயர்வுக்கு காரணமானவரை புகழ்வதில் தயக்கம் காட்டுவதும் தவறல்லவா?

திறமை உள்ளவர்களை பாராட்டுதலும், வெளிப்படுத்தலும், சுயமாக இயங்க வைத்தலும் சமூகத்தின் பாரிய பொறுப்புகளாகும். உள்ளூரில் இருப்பவரை தாம் மதிக்காத போது பிறர் தம்மை மதிக்கவில்லை என்பதும் தவறான கருத்துக்களே என்பதை உணர்ந்தால் உயர்வடையலாம்.

பிற உதவிகளை பகிர்ந்து கொடுக்கமுன்வரும் பணியாளர்களும் தமது பெயரை பதியவைப்பதில் முனைகிறார்களே அன்றி உண்மையான உபகாரிகளை மறைத்து விடுதலும் இன்று பல்வேறு நிவாரணப் பணியகங்களில் நாம் காணும் அனுபவங்களே. இவை உயர்வுச் சிக்கலின் வெளிப்பாடுகளே.

ஒரு பாடசாலை வைபவத்தில் ஜேர்மன்நாட்டு நிறுவனத்துக்கு அழைப்புக் கிடைத்தது. கல்விபுலத்தவரும் கலந்து கொண்டு தாமாக உதவியதை உரிமை கொண்டாடி மாணவர்களை கௌரவங்களையும் பெற்று வாக்குறுதியும் வழங்கினார்.

ஜேர்மன் நாட்டவரோ தமது நாடும் போரில் சிக்குண்டதால் அவ் அனுபவத்தை கொண்டு பிறநாடுகளுக்கு உதவுவதில் தம் நாட்டு மக்களே முன்வருவதாகவும் சிறுவர்கள் ஓய்வு நாட்களில் கடின உழைப்பால் பெற்ற பண உதவிகளே உங்கள் பாடசாலைக்கும் உதவியாக கிடைத்ததாகவும் அதனால் உங்கள் வாழ்த்தும், நன்றியும், கௌரவமும் அன்நாட்டு சிறுவர்களுக்கும், உதவும் மக்களுக்குமே உரியது நான்கூட ஊதிய பணியாளனே என்பதை பெருமனத்துடன் கூறினார். புகழ்தேடும் நிலைகள் உயர்வுச் சிக்கலான நோய் உள்ளோராக நாம் வாழாது உள்ளன்போடு உழைத்தவர்களுக்கு உளமார நன்றியை கூறுவதாக அவர் தெரிவித்தார்.

இவற்றிலிருந்து விடுபட எமது அனுபவங்களை ஓர் பாடமாகக் கொண்டு அவர்களுக்கேற்ப அணுகுதல் மூலம் குறைந்தளவு இக்கொடிய மன நோயிலிருந்து மீட்டுக்கொள்ளலாம்.



கலைகளின் செல்வாக்கு

எந்த ஜீவராசிகளும் ரசித்து மகிழும் ஒரே ஒரு ஊடகமும், மொழி இன்றியே எல்லா மொழியாரையும் ஈர்க்கக் கூடிய ஆற்றலும் கொண்ட சக்தி வாய்ந்தவை தான் ஓவியமும் இசையும் கலைகளும் ஆகும்.

இவை பார்த்தும் கேட்டும் ரசிக்கக் கூடியவை. மனித உணர்வுகளை வெளிக்காட்டவும் கூடியவை. இன்றைய காலத்தில் இசையும் ஓவியமும் கலைகளும் புதிய தலைமுறையினரது சிந்தனைக்கு ஏற்ப புதிய உத்திகளுடன் சிந்தித்து, ரசிக்கக் கூடிய விதத்தில் வெளிக்கொணரப்படுகின்றது. அத்தோடு அவர்களின் உள விருத்தியினைக் கணிப்பிட்டு ஆய்வு செய்ய இவற்றைப் பயன்படுத்தி வருவதனை வளர்ந்து வரும் நாகரிக உலகில் காணக் கூடியதாகவும் உள்ளது.

ஓவியத்தின் செல்வாக்கு:

ஓவியத்தைக் கீறும்படி கூறி அவர்களின் உள்பாங்கை அறிந்து கொள்ள உளவியலாளர்கள் முயற்சிக்கிறார்கள். "சிறுவர்கள்தானே சும்மா கிறுக்கிவிடுவார்கள்" என்ற கூற்றைப் பொய்ப்பித்து அவர்களின் சூழல், சிந்தனை மனஉணர்வுகளை இவ் ஓவியங்களின் மூலம் வெளிக்கொணர்கின்றார்கள். புதிய புதிய ஓவியங்களைப் படைத்து அதன் மூலம் உள்ளங்களைப் படம் பிடித்துக் காட்டி, தாக்க உணர்வுகளைக் குறைத்துக் கொள்கின்றார்கள். பழைய பல நினைவுகளை மீட்டுக்கொள்ளவும், மனப் பதிவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும் ஓவியங்கள் வழிசமைக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் சான்று பகர்கின்றனர்.

கருவுற்றிருக்கும் தாய்மாரின் பார்வை உணர்வுகள் கருப்பையில் இருக்கும் சிசுக்களின் உருவத்திலும், உள்ளத்திலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திவிடுவதாக ஆய்வாளர்கள் கருத்துக் கூறுகிறார்கள். இதனைக்கொண்டே எம் சமூகத்திலே தாய்மைப் பேறுடையவர்கள் உடைந்த பொருட்களை, விகார உருவங்களை, கோர நிகழ்வுகளைக் காண்பதைத் தவிர்ப்பதையும், இல்லங்களை அழகுபடுத்தி, அழகுப் படங்களை, காட்சிப் பொருட்களை படுக்கை அறைகளில் மாட்டி தங்களின் மனதில் பதியவைப்பதையும் நடைமுறையில் காணலாம்.

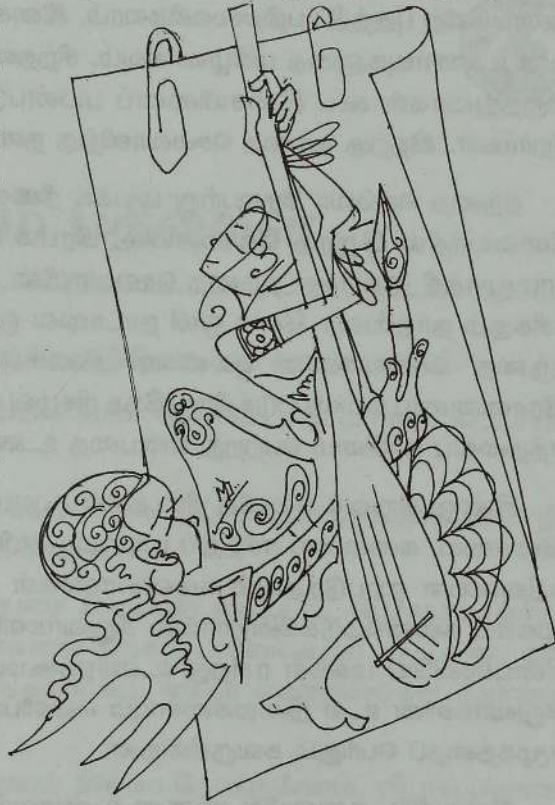
இசை வடிவங்களின் செல்வாக்கு:

"இசையால் மயங்காதோர் உலகினில் உண்டோ" என்ற ஒரு கவிஞனின்

கூற்றை மெய்ப்பிக்கத்தக்க பல காணப்படுகின்றன. ஓவியம் பார்வை உள்ளவர் மட்டில் செல்வாக்கைப் பெறும். ஆனால் இசை வடிவங்கள் பார்வையற்றவர்களையும் மொழி அறியாதவர்களையும் ஈர்க்கும் வல்லமை பெற்றது எனலாம்.

இசைமூலம் தளர்நிலைப் பயிற்சிகளை மருத்துவ நிலையங்களிலும் உளவள ஆற்றுப்படுத்தலுக்காக மேற்கொண்டு வெற்றிகாண்கிறார்கள்.

இவை ஆன்மீக, அமைதியான வழிகளில் மதங்கடந்து அதிக செல்வாக்கை செலுத்துதலைக் காணலாம். எமது கர்நாடக இசைக்கு மேற்கத்திய நாட்டிலும் அதிக செல்வாக்கு இருப்பதற்கு காரணம் இசையில் பல்வேறு உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும், காலங்களை புலப்படுத்தவும் உணர்வுத் தூண்டலினால் பங்கேற்கும் நிகழ்வுகளில் பங்காளராகும் ரசிகர் களை ஈர்க்கும் வல்லமையும் உண்டு இதனால் இசைக் கலையின் ஆர்வம் கற்றல் கற்பித்தலிலும் முக்கிய இடம் வகிப்பதனையதார்த்தத்தில் காணமுடிகிறது.



சிறுவயது முதலே ரசிப்புத்தன்மை ஓவியத்தில், இசையில் ஈடுபாடுகொள்ளும் தன்மையை ஏற்படுத்துவதன் ஊடாக தமது உளசமநிலையைப் பேணவும் தமக்கு விரும்பிய நேரங்களில் ஓவியத்தில், இசையில் ஈடுபட்டு தமது உணர்வை வெளிப்படுத்தி தம்மை கலையால் அமைதியாக்கிக்கொள்ள முடியும் என்பதனை ஓவியத்தில், இசையில், கலையில் நாட்டமுள்ள பல மாணவர்களின் நடத்தையில் வெளிப்படுவதைக் காணலாம்.

இன்று எமது நாட்டின் போர்ச் சூழலில் ஏற்படும் இழப்புக்களை சமூகம் அறிந்து கொள்ளவும், துயரச் செய்தியைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் இசையின் வடிவங்களால் பல ராகங்களாகிய வீரம், சோகம், மகிழ்ச்சி, பக்தி ஆகிய கலை இசை உணர்வுகள் மக்கள் மனதில் உணர்ச்சிப் பிரவாகங்கள் ஏற்படுத்துவதை அனுபவத்திற்கு காணலாம். இறை பக்தி உணர்வில் கலை ஆடுவது எனக் கூறுவார்கள். வழிபாடுகளில் கூடிய பங்கை வகிப்பது பாடலும் இசையும்தான்.

இன்று பல நிகழ்வுகளை ரசிப்புத்தன்மை உள்ளதாக மாற்றுவதற்கு இசை தான் காரணமாக இருக்கின்றது. மணித்தியாலக் கணக்கில் ஆற்றும் உரைகளைவிட

சிறிய பாடல்கள், படங்கள் மூலம் குறுகிய நேரத்தில் பல செய்திகளை மக்கள் மனங்களிற் புகுத்திப் பதியவைக்கலாம். இசையின் ரசனை மனதுக்கு இதமாகவும், மன உணர்வுகளுக்கு மகிழ்வாகவும், சிந்தனைக்கு விருந்தாகவும் இருக்கின்றது. மருத்துவர்கள் கூட இசையினைப் பயன்படுத்தி வைத்தியத்தை மேற்கொள்ளுகிறார்கள். இதற்கு தந்தை செல்வாவிற்கு நடைபெற்ற சிகிச்சைமுறை சான்றாகும்.

தந்தை செல்வா நோயுற்று மயக்க நிலையில் ஒருமாதமாக யாழ். மருத்துவ நிலையத்தில் இருந்த வேளையில், பிரபல இந்திய மூளைநரம்பு வைத்தியரான ராமமூர்த்தி அவர்கள் தந்தை செல்வாவின் படுக்கை அறையில் அவர் விரும்பி ரசிக்கும் நாதஸ்வர இசை ஒலி நாடாளை ஒலிக்கச் செய்தார். அந்த இசைமூலம் தந்தை செல்வாவின் புலன்கள் இசையில் லயித்தன. உடல் அசைவுகள் இரசனையை வெளிப்படுத்தின. இந்த நிகழ்வு மருத்துவத்தில் இசையின் செல்வாக்கு எத்தகைய வலிமை பெற்றது என்பதை உணர்த்தக்கதாக அமைந்தன.

இன்று சிறுவர் கல்வித் திட்டத்தில் கூடிய செல்வாக்குப் பெறுவதும் அதனால் இசையை, கலையை ரசித்துப் பாடவும், அபிநயமிடவும் ஆர்வமுடன் கற்று மனப் பதிவுகளை ஏற்படுத்தவும் கல்வியாளர்கள் படங்கள், இசை மூலம் கற்பிப்பதில் முக்கிய கவனமெடுக்கின்றார்கள். சிறுவர்களின் ஓவியங்கள், பாடல்கள், கலைகள் என்பவையே மக்கள் ரசித்து உணரக்கூடிய அதிக செல்வாக்கைப் பெறுகிறது. சிறுவர்களின் உள நிலைகளையும் வெளிப்படுத்த உதவுகிறது. இதனால் இவை சமூகத்தைப் பெரிதும் கவருகின்றன.

இசையில், கலையில் ரசனை உள்ளவரிடத்தே நேரக்கட்டுப்பாடும், அழகியல் தன்மையும், உணர்வுகளை மதிக்கும் தன்மையும் காணப்படும். இசையை, கலைகளை ரசிக்கும் தன்மை இல்லாதவரிடத்தில் மனித உணர்வுகளைப் புரிய வைப்பதும் கடினமாகத்தான் இருக்கும், மனிதனின் மகிழ்ச்சிக்கு இசையின் பங்களிப்பு முக்கியமானது. இவற்றை வயது எல்லைபோட்டு குறுக்கிவிடமுடியாது. வாழ்வின் ஒவ்வொருவரது ரசனையின் தன்மையைப் பொறுத்ததுதான் உள அமைதியும் மகிழ்வையும் உளமார உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

★

பார்வைகள் தரும் பதிவுகள்

"நேற்றுமாலை வருவீர் என எதிர்பார்த்தேன், ஏன் வரவில்லை?"

"நண்பிகள் வந்ததால் வரமுடியவில்லை. இண்டைக்கு மாலை கட்டாயம் வருவேன்."

"இப்படி எத்தனைமுறை சாட்டுக் கூறிவிட்டீர். இப்படி ஏமாத்துவதால் இனி நீர் வரவேண்டாம். வேறு ஆளை நான் பாக்கிறேன்."

இந்த இள வயதுடைய ஆண், பெண் இருவரது தனிப்பட்ட பேச்சைப் பார்த்த பலரது கண்கள் பல கேள்விக்கணைகளை தங்கள் பார்வையால் எழுப்பின. ஏன் இந்த வார்த்தைகள் உங்கள் மனங்களில்கூட ஏதோ எண்ணங்கள் தோன்றி இருக்குமே?

இவைபோல வேறு ஒரு நிகழ்வையும் இங்கே நோக்குவோம். வீட்டுப் பிராணி யான கோழி ஒன்றை பார்ப்பவர்கள் மனங்களில் எழும் எண்ணங்களை அவதானி யுங்கள்.

"சீ அசிங்கம் அசிங்கம் கண்ட இடத்திலும் கிளறிட்டு வீட்டுக்குள்ள வந்து அசிங்கப்படுத்துதே." இது வீட்டை துப்பரவு செய்யும் ஒரு பெண்பிள்ளையின் குரல்.

"அட கோழி, முட்டைக்கு பறக்குதுபோல. அதைப்பிடிச்ச அடைச்சால் முட்டையை கொடுத்து காலைச் சாப்பாட்டை வேண்டலாம்" இது குடும்பத்தலைவியின் குரல்.

"புள்ளி போட்டகோழி, எப்படி வடிவாயிருக்கு பாத்தீங்களா மாமா" இது சிறுமியின் குரல்.

"அடடா, பதமான பருவம் அதை மடக்கிச் சட்டியில் போட்டு ஒரு பிரட்டல் பிரட்டி னால் எப்படி இருக்கும்" இது மாமிசப் பிரியரின் அங்கலாய்ப்பு.

"இது எப்படியும் 1½ கிலோ தேறும் 1000 ரூபா விலைபோகும்" இது வியாபாரி யின் கணிப்பு.

"சீச்சீ இது என்ன நல்லநாள். வெள்ளி எண்டு பார்க்காம கோழி, முட்டை, இறைச்சி எண்டு கதைச்சுக் கொண்டு அசிங்கமாக" இந்து சமயப் பக்தர் ஒருவரின் குரல்.

எல்லோரும் ஒன்றைத்தான் பார்த்தார்கள். ஆனால் பார்வையால் ஒவ்வொருவர்

மனங்களிலும் எழுந்த வடிவங்கள் எப்படிப்பட்டன என்பதைப் பார்த்தீர்களா? பலவாறாக வாழ்க்கையிலே பல நிகழ்வுகளை நாம் சந்திக்கிறோம் எமக்கு பிடித்த, பிடிக்காத நிகழ்வுகளுக்கு ஏற்ப எமது பார்வைப் படிமங்களை மாற்றி மனக்கருத்துக்களை கொட்டித்தீர்க்கிறோம். இதன் மூலம் எம்மனம் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகின்றது. இதற்கு நாம் எவரும் விதிவிலக்கல்ல.

இவை சில சமயம் வயதுக்கு ஏற்பவும், அனுபவ அறிவுக்கேற்பவும் மாறுபடுகிறது. பார்ப்பதும், கேட்பதும் ஒரேபொருளாக இருந்தும் அதற்கான கருத்து ஒருவருக்கொருவர் மாறுபட்டவையாக இருப்பதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு வருடைய அறிவுக்கும், சூழ்நிலைக்கும், அனுபவத்துக்கும் ஏற்பவே அவர்களுடைய பார்வைகளும், கருத்துக்களும் வெளிப்படும்.

முதற்கூறப்பட்ட நிகழ்வைப்பற்றி உங்கள் மனத்தில் எழுந்தவற்றை ஒரு முறை சீர்தூக்கிப் பாருங்கள். இளவயதின்ரது பேச்சுக்கள், அவர்கள் சந்திக்க முடியாததால் கூறிய வார்த்தையைக் கொண்டு உங்கள் மனங்களில் ஒரு திட்டத்தை, முடிவை எடுத்திருப்பீர்கள். இதனைப் போலவே நடந்த சம்பவத்தைப் பார்த்த ஒருவர் அந்த நிகழ்வைப் பற்றிக் கேட்டறிந்து கொண்டார். அவர்கள் இச் சம்பவத்தை விளக்கி கூறும்போது

அது ஒரு சமூகசேவையாக நடத்தப்படும் மாலை நேர வகுப்பு. அதில் கற்பிப்பதற்காக அந்த இளைஞர் தலைவன் அவனை எதிர்பார்த்தான். ஒழுங்காக வராததால் அவன் கூறிய வார்த்தை கேட்பார்காதுகளில் அவர்களின் எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப எடுத்துக்கொள்வார்கள்.

சில சமயம் இவை தவறான வதந்திகளாக சிறகு விரிக்கலாம். இந்த எண்ணங்கள்தான் சமூகப் பணியில் ஈடுபடுபவர்களுக்கும் சமூகத்தின் பார்வைகளை ஏற்கத் துணிவற்றவர்க்கும் குந்தகமாக அமைந்து விடுகின்றது. இதனால் அவர்கள் மனம் சலித்து ஒதுங்கி விரத்தியுற்றுத் தமது ஆளுமையைச் சிதைத்து விடுகின்றார்கள்.

கணவன் மனைவியரிடையேயும், ஆசிரிய மாணவரிடையேயும், நண்பர்களிடையேயும், தொழில்சார் ஊழியர், அதிகாரிகள் மட்டத்திலும் மனதில் ஒன்றை நினைத்து வார்த்தையில் அவற்றைக் கொட்டுவதால் உறவுகள் சிதைவடைகின்றன. ஒருவரோடு எப்படி உறவுகொண்டும் பலவருடங்கள் அந்நியோன்னியமாக வாழ்ந்தாலும் அவர்களின் மனப்பதிவுகளை முழுமையாக நாம் அறிந்துவிடமுடியாது. இவற்றிற் சிலவற்றையே வெளிக்காண முடியும். இவை ஆளுக்காள் வீதங்கள், கூடிக்குறைந்து தென்படுமே அன்றி முழுமையாக அறியமுடியாது. ஆகையால் மனிதன் ஒவ்வொரு வனும் குறுகிய பார்வையில் இருந்து விடுபட்டுத் தமது கண்களை அகலத்திறந்து உங்கள் தப்பான மதிப்பீடுகளைத் தவிர்த்து நற்சிந்தனைகளுடனான நல்ல மனப்பதிவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

"உளத்தால் நல்லவற்றைச் சிந்தித்தாலே

பார்வையாலும் நல்லவற்றைக் காண முடியும்."

★

விடலைகளின் விசம்பல்

இளமைக்காலம் எல்லோர் வாழ்விலும் இனிமையானவை. இவை தம் கற்பனைக் கனவுகளை வளர்த்தீடும் காலமாகும். பருவமும், உடலும் தம்மைத் தாமே வியந்து பார்க்கும் வண்ணம் மாற்றமடையும்போது, தமக்குள்ளே எண்ணிக் கொள்ளும் இன்ப, துன்ப நிகழ்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள, நல்ல நட்பை, நம்பிக்கை உறவைத்தேட ஏற்படும் சந்திப்புக்கள்தான் நண்பர்களாகவும், காதலர்களாகவும், பல சந்தர்ப்பங்களில் உறவுகளாகவும் மாறி விடுவதுண்டு.

இக் காலத்தில் குடும்ப உறவு என்பதைவிட வெளித்தொடர்புகள் புதிய அனுபவத்தை, ஆதரவை, புதிய உறவுகளை ஏற்படுத்திவிடும் - என்ற நம்பிக்கையிலும், தம்மை மற்றவர்கள் கணிப்பிடுகிறார்கள், தமது உதவியை ஏற்கிறார்கள், எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்ற மன எண்ணங்களிலும் இளமையின் ஆளுமை உணர்வை வளர்த்திடவும், எதிர்பாலாருடன் உறவாடவும் துணிகிறது. இவை இன்று சமூக தரிசனமாகக் காணப்படும் நிகழ்வுகள். இவர்களிடம் சமூகம் எதிர்பார்த்திருப்பதும் அதிகம், இவை இளமைக்குச் சவால்களாகவே இருக்கின்றன.

இக்காலத்திற்க்தான் எதிர்மாறான சிந்தனைகள் ஏற்படுபவர்களுக்கு விரக்தியும், தந்துணிவு அற்ற தன்மையும், தன்னால் முடியாது என்ற தாழ்வுணர்வும் சிலருக்கு ஏற்பட்டு வருகின்றன. மிகவும் கவனமாக எதுவித கள்ளங்கபடமற்றவர்கள் இளமையில் ஏமாற்றப்படும் போது, தோல்விகளின் பொழுது பொதுவாழ்வில் கசப்பும், நம்பிக்கை அற்ற தன்மையும் உருவாகிவிடுகிறது. இதனாலேதான் சிலர் எப்படியும் வாழலாம் என தம் வாழ்வைச் சீரழித்துவிடுகிறார்கள். இவர்கள் தமக்கு சமூக அந்நஸ்து ஏதுமில்லை என்ற தாழ்வுச் சிக்கலால் தீய செயல்களிலும் தம்மை ஈடுபடுத்திக்கொள்ள முயல்வார்கள்.

தவறான பல வழிகாட்டல்களும், இளமையின் காலத்து அடிமைத்தன வழி காட்டலை வளர்த்தெடுக்கிறது. பரம்பரைப்பண்பாடு எனக்கூறிச் சில சிறைப்பட்ட மன உணர்வை வளர்த்துக்கொள்வார்கள். இவ் இளைஞர்கள் தவறாக வளர்க்கப்படும் மன உணர்வைத்தான் பின் தம் வாழ்விலும் கடைப்பிடிப்பதைக் காணலாம்.

பல்கலைக்கழகங்களில் நடைபெறும் பகிடிவதை முதலில் தம்மை இம்சைப்படுத்துவதாகக் கூறுபவர்களே அடுத்த வருடத்தில் அதனைத் தாமே செய்து கொள்வார்கள். இதனால், ஆண்டுகள் மாறும் பகிடிவதையின் பல்லவி மாறாது வளரும் நிலையாய் உள்ளது. எதைப் பெற்று வளர்க்கப்படுகின்றார்களோ அதையே தம் வாழ்விலும்

செய்யும் தன்மை அடி மன உணர்விற்பதியப்பட்ட காயங்களாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.

இன்றைய சூழலில் பலவித தடைகளைத் தாண்ட வேண்டிய இளமையின் சவால் களுக்குச் சமூகம் குறுக்கீடாக இருப்பதனால், பின் விளைவுகள் பல ஏற்பட ஏதுவாகின்றது. சமூக தரிசனம் இல்லாமல் வளரும் இளைஞர்களின் விரக்தியே விபரீத நடத்தைகளுக்கும் சமூகச் சீரழிவுகளுக்கும் சவாலாய் அமைந்து விடுகிறது.

இவை சிலருக்கு நட்பின் மூலமும், சூழலின் மூலமும், தனிமையின் மூலமும் ஏற்படுகிறது. இவற்றுக்கான அடையாளங்களாக அவர்களின் கோலத்தின் தன்மை ஒரு வில்லனாக, ஒரு (சினிமாப்பாணி) தேவதாசாக நடையுடை பாவனைகளைக் கூடத் தம்மில் மாற்றிவிடுகிறார்கள். வாழ்வேமாயம் என்ற வாழ்க்கைத்தத்துவம் பேசுவார்கள். புகை பிடித்தல், தாடி வளர்த்தல், உடையில் அலட்சியம், போதைக்கு அடிமையாதல், வெட்டிப் பேச்சுகள், எதையும் ஏற்க முடியாதவர்களாய்த் தம் வாழ்வைத் தாமே சிதைத்துக் கொள்கின்றார்கள்.

ஓர் ஆய்வில் குமரப்பருவத்தின் குழம்பிய மன நிலைக்குக்காரணம் எமது நாட்டில் ஏற்பட்ட போர்ச்சூழல்தான் எனப் பதில் கிடைத்தது. பிறந்தநாள் முதல் இன்று வரை இளமையின் வாழ்வு முழுவதும் போரைத்தான் வாழ்வின் தரிசனங்களாகக் கொண்டுள்ளதால் அவர்களின் இன்ப துன்பங்களை மனம் விட்டுப் பேச, கேட்க, ஆறுதல் கூற எவரும் நம்பிக்கைக்குரியவர்களாக இல்லை என்பதும், தாய் தந்தையர் முதல், நண்பர், தோழியர், அயலவர், வழிகாட்டிகள், சமயத்தலைவர்கள் எவரிலும் நம்பிக்கை அற்ற தன்மையும் விரக்திக்குக் காரணங்களாகிவிடுகின்றன.

பாடசாலைப் பொழுது போக்குகள், விளையாட்டு வசதிகள், இசை, நடன, பாடத் திட்டப் போட்டிப் பரிசில்கள், கலைநிகழ்வுகள் எல்லாம் கடமைக்கு அரங்கேறும் நாடகங்களாகவும் விருந்தினரை மகிழ்விக்கும் கேளிக்கைகளுக்கு பயன்படுத்தும் விதமாகவே நடைபெறுவதால் இவையும் கட்டாயப்படுத்தல் நிகழ்வுகள்போல், மன இறுக்கத்தையே இளமைக்கு ஏற்படுத்திவிடுகின்றன.

இவற்றைவிட, திறமைகளுக்கு மதிப்பளிக்கப்படாமலும், ஊக்குவிக்கப்படாமலும், விருப்பு வெறுப்புக்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளமுடியாமலும் இளமையின் ஏக்கங்கள் வாழ்வின் தாக்கங்களாக மாறும்போதும், மற்றவர்கள் தம்மைச் சந்தேகக் கண் கொண்டு நோக்குகிறார்கள். தமது வாழ்வுக்கு உத்தரவாதமில்லை என்ற பய உணர்வும், விரக்தியை ஏற்படுத்துவதாலும் இளமையின் ஏக்கங்கள் வாழ்வில் விரக்தியையே ஏற்படுத்திவிடுகின்றன.

திருமண வயதைக் கொண்டவர்களும் தமது எதிர்காலம்பற்றி எவரும் அக்கறை கொள்ளவில்லை. தமது மன உணர்வுகளை நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களெனக்கூற முனைந்தால், அதனைக் கொண்டு தம்மை இழிவுபடுத்துதலும், பலருக்கு பொழுது போக்குச் செய்தியாக மாறுவதும் தீர்க்க முனையாத உறவுகள் முதல், தலைமைகள் வரை அடிக்கடி அதனையே விபரித்து வேதனைப்படுத்துவதும் மனச்சுமை அதிகரிக்க வழியாகின்றன.

இவற்றைச் சிந்தித்துத் தீர்க்கமான முடிவுகளைச் செயற்படுத்த வேண்டிய பெற்றோரும், தலைமைத்துவத்தை வளர்த்து வழிகாட்டவல்ல நிறுவனங்களும், அறிக்கை சமர்ப்பிப்பதற்கும், ஆய்வுகள் செய்வதற்கும் மட்டுமே இளமையின் ஏக்கங்களை அறிந்து கொள்வதும் வேதனைக்குரிய விடயம். ஆய்வுகளின் முடிவுகளை நடைமுறைப்படுத்தவும் முடியாத திட்டமிடல்களும் சந்தேகத்தை வளர்க்கின்றன.

இளமையின் வழிகாட்டல், சமுதாய மாற்றத்துக்கு முக்கியத்துவமானதே. போர்ச் சூழல்தான் எமது எதிர்காலமாய் இருப்பதால் அதற்குள் வாழும் இளமைக்கு நம்பிக்கையுடனும் தலைமைகள் தம்பொறுப்புணர்ந்து செயற்படும் பல வடிவங்களாக வழிகாட்டலாம். பொறுப்புக்கள் பகிரப்பட்டுத் தன்னம்பிக்கை ஊட்டப்பட வேண்டும். இளமையின் ஏக்கம் எவை என அறிந்துகொள்ளவும் கூட்டு வாழ்வில் பொதுப்பணிகளிலும், விளையாட்டு, சிரமதானம், வாசிப்பு மையம், பேச்சு வழக்கங்களை வளர்த்தெடுக்கவும், தலைமைத்துவத்தைக் கற்றுக் கொடுக்கவும் வழி சமைக்க வேண்டும்.

திறமைகளைக் கண்டுணரவும், உற்சாகப்படுத்தவும், செயற்படுத்தவும் ஊக்கமளித்து, பொறுப்புள்ளவர்கள் சமூகத்தில் முக்கியமானவர்கள் என்பதை வீட்டிலும் சமூகத்திலும் வளர்த்தெடுக்கும்போதுதான் இளமையின் மனச் சுமைகள் நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களிடம் பகிரப்படவும், வெளிப்படுத்தப்படவும், ஏற்றுக்கொள்ளப்படவும் வழிபிறக்கும்.

சில நிலைகளில் வழிகாட்டல் என்ற போர்வையில் அடிமைத்தனமும் வளர்த்து விடப்படுகிறது. சொன்னதைச் சொல்லும் கிளிப்பிள்ளை வாழ்வும், பழக்கப்பட்டு விடுகின்றது. இதைச்செய், அதைச்செய், நீயாக எதையும் புதிதாகச் செய்துவிடாதே, இவைகள் செய்தாலே போதும் எனத் தம் விருப்புக்குப் பயன்படுத்துவதும் இளமைக்கு தடையாகிவிடுகிறது.

இளமையின் எதிர்பார்ப்புக்கள் பலவாறு இருந்தாலும், அதனை ஒழுங்குபடுத்தி செயற்படுத்துவதில் திட்டமிடலும், வெற்றி தோல்விகளைக் கண்டு மித மிஞ்சிய கவலையும், மகிழ்ச்சியும் கொள்வதும் முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாகிவிடும். எதிலும் நிதானமுடன் செயற்படின் அதன் பயன்கள் உடன் கிடைக்காவிட்டாலும் அன்றாடக் கடமைகளில் இன்றைய இளைஞர்களிடம் வழிகாட்டுபவர்கள் பெற்றோரோ, பெரியோரோ, மதபீடங்களோ, மனம்திறந்து பேசவைக்கும் மனங்களாக மாற வேண்டும். இளமையின் வேகத்துக்கு ஏற்ப விவேகத்தை ஊட்டும் தலைமைத்துவங்கள் காலத்துக்கு ஏற்ற கருத்தேற்றங்களை மனங்களில் விதைக்கப்பட வேண்டும்.

‘இன்றைய இளையோர் நாளைய தலைவர்’ என்ற பழமைக் கருத்தைச் செலுத்தாது ‘இன்றைய இளமை இன்றைய தலைமையே’ என்ற யதார்த்தத்தினை உணர்ந்து உணர வைப்பதுடன், பொறுப்புகளைக் கையாளும் சக்தியாக இளமையைக் கணிப்பிட்டு வளர்த்தல் வேண்டும். இளமை எம் சமூகத்தின் சொத்து என்பதை உணரவைத்து, உணர்வுகளை வழிப்படுத்துதலே இளமையின் உள ஆளுமைக்கு மதிப்பூட்டும் செயலாகும். வழிகாட்டிகள் நட்பு ரீதியில் சற்றுக்கீழ் இறங்கி சமநிலை நல்லுறவு உரையாடலுக்கு வந்தாலே இளமையின் எண்ணங்களை மேல்நிலைக்கு இட்டுச் செல்லலாம். நம்பிக்கை ஊட்டித் தமது பொறுப்புகளையும் இளமையின் இரகசியத்தையும் மனம்திறந்து பேசவும், சந்தேகங்களைக் களையவும் வழிகாட்டினால் இளமையும் இனிமையான மகிழ்ச்சியைச் சுவைக்க முடியும். ★

மாலையும் மகிழ்ச்சியும்

மாலைக் காட்சி மனதுக்கு இதமானது. கவிஞர் முதல் கதாசிரியர் வரை, காதலர் முதல், முதியவர்வரை மகிழ்வைத் தேடி மன அமைதியை நாடி இயற்கையின் அழகை ரசிக்க, சுவைக்க, உறவுகளுடனும், தனிமையிலும் தமது மகிழ்ச்சிக்கு அர்த்தம் தேடிச் செல்வார்கள்.

இயற்கை எமக்கு மகிழ்வைத்தருகிறது. அந்த மகிழ்ச்சியைச் சுவைப்பதற்கு எமது மனதைப் பண்படுத்தாவிட்டால் மகிழ்ச்சியை இழந்து விடுகின்றோம். இதுவரை எம் சூழலை, இயற்கையை இரசிக்கத் தவறியதாலும் மகிழ்ச்சியை இழந்துவிட்டோம். இதுவும் பேரிழப்புத்தான். இருப்பதைக்கொண்டு மகிழ்ச்சியடையாது, இல்லாததை எண்ணி ஏங்குவதாலும் இழந்ததை நினைத்தே கவலையுறுவதாலும் எம் உடல், உளம் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

மாலைக் காட்சி மனதுக்கு இதமானதென இரசிக்கும் நாம் வாழ்வின் முதுமைப் பருவத்தை எண்ணிப் பயங்கொள்வது ஏன்? சூரிய அஸ்தமனமும் அழகைத் தருகிறது. மனிதனின் வாழ்வின் இறுதிப்பருவமும் பல அர்த்தம் கொண்டது. பல அனுபவங்கள் கொண்டது. அதனை உணர மறுப்பதாலே முதுமையை ஏற்கத் தவறிவிடுகிறோம்.

ஒரு பாடசாலை ஆசிரியர் தன் வாழ்நாளில் பெரிதும் அப் பாடசாலைக்காக உழைத்தவர். தன் ஓய்வுகாலம் வருமுன்பே தன் ஓய்வு நிலையை எண்ணிக் கவலையுற்றார். "எனது காலம் முடிவடைந்து விட்டது. எனது வாழ்க்கையும் நிறைவடைந்துவிட்டது. காலையில் என் உரையைக்கேட்டு அணிவகுத்து நிற்கும் மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும், என் ஓய்வின்பின் என் சொல்லைக் கேளார். வீட்டிலும் இனி நான் ஓய்வு பெற்றவர் தானே" என கலக்கமுடன் கூறினார்.

"நீங்கள் மரியாதையுடன், கௌரவமாக கடமைகள் செய்தீர்கள், என்ற பெருமையுடன்தானே ஓய்வுபெறுவீர்கள். அதன் பின் கூட உங்கள் சேவையைத் தேடி பலரும் வருவார்கள். அதைவிட உங்கள் நேரத்தை இனி பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளுடன், உறவுகளுடன், உறவாடவும், சமூகப்பணிகளில் ஈடுபடவும் வாய்ப்புண்டு தானே" என தைரியமூட்டியபொழுதும், அது எப்படி முடியும், ஓய்வுபெற்றவனாக என்னை ஒதுக்கி வைத்துவிடுவார்களே. என விரக்தியுடன் சொன்னார்.

"சரி, கவலையை விடுங்கள். ஓய்வுக்காலம் வரும் வரை மகிழ்ச்சியாய் வேலையைச் செய்யுங்கள். பின் பல பணிகள் உங்களுக்காக காத்திருக்கும்" என்று கூறிய

பொழுதும். "நிச்சயமாக எனக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்குமா?" என ஏக்கமுடன் கடமைக்குச் சென்றார். உள்ளதை எண்ணாது, இல்லாததை எண்ணியே கவலையில் தோய்ந்தவர் ஓய்வு வருமுன்பே இருதய வியாதியைத் தேடிக்கொண்டார்.

எண்பது வயதைத் தாண்டிவிட்டு முதியவர் ஒருவரின் கூற்றோ, "என்னைப் பொறுத்த வரை என் வாழ்வில் என் கடமைகளை சரிவர செய்தேன். செய்தும் வருகிறேன். என்ற திருப்தி என்னிடம் உண்டு. என்னைப் படுக்கையில் கிடக்க வைக்காது நானே என்னை உசார்ப்படுத்திக் கொள்வதால் இப்படிச் செயற்படுகிறேன்" என உற்சாக முடன் கூறிக் கொண்டார். இவர் தன் வாழ்க்கையில் தன்னை நம்புகிறார். தன் முயற்சியால் இளமையின் வலிமையைக் காத்துவருகிறார். இவரும் ஓய்வுபெற்ற ஆசிரியரே. இவை ஆசிரியர்களுக்கு மட்டுமல்ல சாதனையாளருக்கும் பொருத்த மானதே.

தன் ரசனை விருப்பு வெறுப்புக்களை மற்றவர்களுடன் மனம்விட்டுப் பேச



வதிலும், ஆலோசனை கூறு வதிலும் தனக்கெனக் கழுலை அமைத்துக் கொண்ட தால் அவரது சந்திப்புகள், ஆலோசனைகள், முன்மாதிரிகள் பலரும் நட்புடன் பழக பரிமாற உதவுகின்றன. இவை மனதைப் பக்குவப்படுத்தி தன் ஆளுமையை வளர்த்து காக்கவும், நட்புக்கான அனுபவங்கள் பகிரவும் உதவுகின்றன.

சிலர் இளமையிலே முதுமை

பெற்று விடுகிறார்கள். இவர்கள் தம்மைத் தாமே முதியவராக்கும் மன உணர்வுடன், மற்றவர்கள் செய்வதை ஏற்றுக் கொள்ளாது குறைகாண்பர். இதைவிட அந்தநாளில் தாங்கள் செய்தது என தன்னை ஒரு முதியவராகக் கூறுவதிற் பெருமை கொள்வார்கள்.

மற்றோர் சொல்வதை ஏற்றுக்கொள்ள பின் நிற்பார்கள். குறைகாண்பதே அவர்கள் செயற்பாடாய் இருக்கும். வயதுக்கு மீறித் தன்னை மனதால் உயர்த்தி புத்திசொல்லும் பாணியில் தன் வார்த்தைகளை சொல்வார்கள். எல்லாம் தெரிந்தவர்கள்போல் தன்னை வெளிப்படுத்துவார்கள். இவர்களிற் சிலர் எதிரே நடைபெறும் நிகழ்வுகளை ஏற்கவும் முடியாமல், எதிர்க்கவும் முடியாமல் தமக்குள்ளே மனம் குமைந்து கொள்வார்கள். எந்த நிகழ்ச்சியையும் தான் செய்தால், தான் பங்கேற்றால், தன் ஆசி பெற்றால் மட்டும் புகழ்ந்துரைப்பார்கள். திறமைகள், கண்டுபிடிப்புக்கள், நல் வெளிப்பாடுகள் எதனையும் ஏற்றுக் கொள்ளப் பின் நிற்பார்கள். இவை அவரது ஏற்கமுடியா

மனநிலை, உயர்வுச் சிக்கலால் ஏற்பட்ட தாக்கஉணர்வுகளே, இவர்கள் எதனையும் உருவாக்க முனையவும் மாட்டார்கள். இப்படிப்பட்டவரைத் திருப்திப்படுத்துவது பெரும் சிரமாகவே இருக்கும்.

இப்படி மாறுபட்ட மனநிலையில் இருப்பவர்களின் செயல்கள் எமது வாழ்வுக்குக் கற்பிக்கும் பாடத்தை உணர்ந்துகொண்டால் எம்மை நாம் நெறிப்படுத்திக் கொள்ள ஏதுவாய் இருக்கும்.

நிறைவை, முழுமையை அழகாக ரசிப்பதில் உள்ள ஆனந்தம் வாழ்விலும் ஏற்பட எந்தச் செயலிலும் நிறைகாண முயலுவோம். இருக்கும் காலத்தை, கணத்தை அனுபவிக்காமல் கடந்தகாலத்தை எண்ணி ஏங்கிக் கொள்வதும், எதிர்காலத்தை எண்ணி கவலை கொள்வதாலும் வாழும் காலத்தைத் தொலைத்துவிடுகிறோம்.

இச் சமயத்தை மீண்டும் எப்படிப் பெறமுடியும். ஆகவே, வாழும் காலத்தை ரசித்து மகிழும் மனப்பக்குவம் கலைந்துவிடாது ஒவ்வொருகணமும் மனதுக்கு இதமானது என்பதனை ஏற்றுக்கொள்வோம்.

பிரச்சினை, சவால்கள் வரும். எவருக்குத்தான் அவை இல்லை. அதனை எதிர்கொள்ளும்போது ஏற்படும் நெருடல்கூட சில கணங்கள் சிந்தித்து எதிர்கொண்டதால் தானே வாழ்வின் வெற்றியும் மகிழ்ச்சியும் அடைகின்றான் மனிதன்.

முயற்சிகள் ஒவ்வொன்றும் சவால்கள் நிறைந்த துவே. அதனை ஏற்று வெல்லும் திறமை எம்மிடம் உண்டு என்பதை கடந்துவந்த பாதையில் எமது அனுபவங்களே வெற்றிப்படியாகியது. இதனை கடந்த அனுபவமும் முதுமையின் சொத்துக்கள் அல்லவா?

காலத்தைப் பயன்படுத்தும் எவரும் தம் செயல்களில்தான் முதுமையும், இளமையும் தங்கி இருப்பதை உணர்ந்துகொள்ளமுடியும். முதுமை என்பது வயதை ஒத்தது அன்று, மனதை ஒத்தது என்பதை முன் உதாரணங்களினால் அறிந்து கொள்ளலாம். ரசனை என்பது வயதை ஒத்ததன்று. மனதை மகிழ்ச்சியுடன் வைத்திருக்க வேண்டுமெனில் இயக்கும் சக்தி உடலைவிட உளத்தில்தான் உண்டு. உன்னால் முயன்றால் முடியும் என்ற தத்துவங்கள் பெரிதும் கைகொடுக்கும். மகிழ்வுக்கான மாத்திரைகளும் மனதில் எழும் எண்ணங்களிலேதான் உண்டு. மாலையும், முதுமையும் முதிர்ச்சியின் வடிவங்களே. மாலையின் இயற்கை அழகினை ரசிப்பது போல் முதுமை வாழ்வினை சுவைப்பதில்தான் மகிழ்ச்சியான முதுமை வாழ்வு மனநிறைவைத் தரும்.



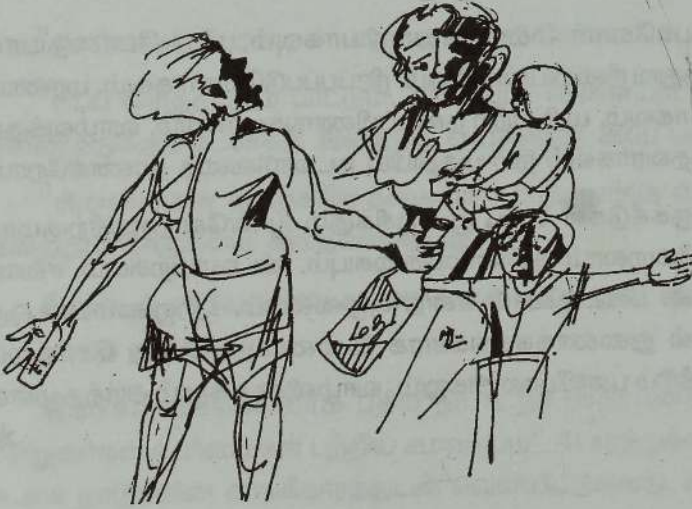
தப்பித்தல் தீர்வாகுமா?

LDனித வாழ்வில் நெருக்கீடுகள் தவிர்க்கமுடியாதவை. இன்பம் உண்டு என்றால் துன்பமும் உண்டு என்பது வாழ்வின் அனுபவங்கள் கற்றுத்தரும் பாடமாகும். துன்பத்தை அனுபவிப்பவனுக்குத்தான் இன்பத்தின் சுவை புரியும். துன்பங்களை எல்லாம் நெருக்கீடு என எண்ணி தவறான வழிகளில் இன்பத்தை தேட முனைவதில் நெருக்கீடுகள் தொடர்கதையாகி விடுகின்றன.

உ-ம்: எதிர்பாரா இழப்பு, வறுமை, பிரிவு போன்றவற்றுக்காக இவைகளை மறந்து சொற்பநேர இன்பத்தை தேட மதுவை நாடுபவர் வாழ்வு நிரந்தர துன்பத்திற்கு அத்தீவாரம் ஆகின்றது.

குடும்பத்தில் ஏற்படுகின்ற சமை, சச்சரவுகளில் இருந்து விடுபடவும், வேறு வழி களில் ஒதுங்கி வாழ முனைதலும், வேறு வாழ்வுக்குள் தன்னை ஈடுபடுத்த முனைவ

தாலும் முன்னைய துன்ப நினைவுகள், வாழ்வில் மறக்கப்படுவதில்லை. நெருக்கீடுகள் புதிய நெருக்கீடு ஒன்றிற்கு வழிசமைப்பதாகவே முடியும்.



ஒளித்தல், ஒதுங்கு தல், போதை, தற்கொலையாவும் நெருக்கீடுகளில் இருந்து தப்பிக்க முனையும் முயற்சிகளே தவிர இது தீர்வினை தரமுடியாது. இதனால் இன்

றைய மனிதரது வாழ்வு அழிவுக்கும் காரணமாகின்றது. என்பதனை உணரக்கூடியதாக உள்ளது.

திருமணம் செய்வோர் தமது பொறுப்புக்களை குடும்பமாக பகிரும்போதும், நெருக்கீடுகளை ஒற்றுமையாகத் தீர்க்கும்போதும் மகிழ்வு ஏற்படுகிறது. ஒருவருக்கொருவர் குற்றம் சுமத்தி தன்னை பிரித்து தப்பிக்க முனைவதோ, மற்றவரின் தவறை பெரிதுபடுத்தி முரண்பட்ட வாழ்வை குடும்பத்தினுள் வாழ்வதோ குடும்ப

அங்கத்தினரிடமும் சமூகத்திலும் மதிப்பிழந்தவராக, கணவன்-மனைவி, பெற்றோர்-பிள்ளைகள் மட்டிலும் அமைதி அற்ற சூழலால் நெருக்கீடு தொடர் நிகழ்வாகவே மாறுகிறது.

இவை வீட்டிலும், நாட்டிலும், சமூகத்திலும் பல நெருக்கீடுகளையே உருவாக்கிவிடும். குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரின் செய்கை ஒவ்வொரு அங்கத்தவரையும் ஏதோ விதத்தில் பாதிப்படையவே செய்கிறது.

ஒருவரின் செய்கை தவறானால் அதனை தீர்க்கவும், ஏற்கவும், வழிகாட்டவும் வேண்டிய பொறுப்பு ஏனைய அங்கத்தவர்களது கடமையும், பொறுப்பும் ஆகும். இதுவே நெருக்கீட்டினை தவிர்க்க வழியுமாகும். தவறுகள் உணரப்படவும் திருந்தி வாழவும் சந்தர்ப்பம் அளிக்காததாலும் குடும்ப அமைதி சீர்குலைவுக்கு காரணமாகிறது.

நெருக்கடிக்குள்ளாகும் அங்கத்தவர் குடும்பம் மட்டில் ஏனையவர்களின் விமர்சனப் பேச்சும், சீண்டதலும், பிரிவுக்கு உற்சாகமூட்டுவதும், போதைக்கு வழிகாட்டுவோரும் சமூகத்தைச் சீரழித்து நெருக்கடிகளை தொடரவைத்து தம்மை கதாநாயகராக்கிக்கொள்ள முனைவோரும் சமூகத்தில் கோடரிக்காம்புகளே. இவர்கள் மட்டிலும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டியதும் மிகமுக்கிய தேவையாகும்.

நெருக்கீடுகளை தீர்க்க போதை தீர்வாகுமா? தற்கொலை முடிவாகுமா? பிரிவுகள் அமைதியை தருமா? வறுமை முடிவுக்கு வருமா? தப்பித்தல் சமூகத்தில் மதிப்பைத் தருமா?

இவற்றிற்கு அடிமையானோர் மனநோயாளியாகவும், மது போதையாளராகவும், வீதிகளிலும், மருத்துவ நிலையங்களிலும், நிரப்பப்படுவோராகவும், மரணங்களில் மறைந்து போவோராகவும், மதிப்பற்ற நடைப்பிணங்களாகவும், வாழ்வுக்கும் வார்த்தைக்கும் மதிப்பிழந்தவராகவும் நம் மத்தியில் நடமாடுவதை காண்கிறோம்.

மனித வாழ்வின் நெருக்கீடுகள் புதிய முயற்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்குமாக சிந்தித்து முயன்றால் முன்னேறலாம். தன்னம்பிக்கையும், விடாமுயற்சியும், சவால் களையும் வென்று சாதனை படைப்போம் என்ற சூழலையும், ஒற்றுமையும் ஒரு வருக்கொருவர் துன்பத்தில் துணைக்கரங்களாக இணையும் போது சோகமும் சுவையாக மாறும். நெருக்கீடும் பனிபோல அகலும். வாழ்வின் சுகமும் அர்த்தமுள்ள தாய் மகிழ்ச்சி பெருகும். ★

அமைதியின் சின்னங்கள்

உலகில் பல அமைப்புகள் குரல் கொடுக்க இருந்தும் இக்குரல் ஒலி ஓயவில்லையே ஏன்?

கால்நடைக்கும் உயிர்வாழ உரிமையுண்டு. அதனை தொந்தரவு செய்தால் தண்டிப்பதற்கு சட்டமுண்டு. ஆனால் குற்றமற்ற ஏதுமறியாப் பச்சிளம் பாலகர்கள் தம் மன உணர்வை வெளிப்படுத்தவும், கேட்கவும், நிம்மதியாக வாழவும், சந்தர்ப்பங்கள் உண்டா?

"நாங்கள் இருக்கிற நிலையில் நீங்க படிச்சு என்ன கிளிக்கப் போறியள், போய் உழைச்சு வயிற்றை நிரப்பப்பாருங்கள்"

"இப்பத்தைய பிள்ளையளை அடக்கவே முடியாதாம், ஒரே குளப்படியா இருக்கு, சொல்வழி கூட கேக்குதுகளே இல்லை".

"பெரியவன் போல ஏன், எதுக்கு எண்டு கேக்காம உன்ரை வேலையைப் பார்".

"எப்ப பார்த்தாலும் பாட்டும், கதையும், விளையாட்டும், நடிப்பும்தான் இதுக்கு எல்லாத்துக்கும் உனக்கு இன்னும் வயசிருக்கு இப்ப படி..... படி படி....."

"சின்னங்கள் கதைக்கிற கதையளா இது, நாங்க சொல்லுவதைத்தான் செய்ய வேணும் வேறகதை கதைக்கக்கூடாது".

இவை பெரியோருடைய அதிகாரக் குரல் ஒலி இதில் இருந்து சிறுவர்களை காப்பாற்ற முடியாதா?

இக்கேள்விக்கெல்லாம் பதில் தர ஜ.நா.ஸ்தாபனத்தினால் உருவாக்கப்பட்ட "சிறுவர்கள் உரிமைகள் பற்றிய சமவாயம்" 41 சரத்துக்களை உள்ளடக்கி தயாரித்து உலக நாடுகளின் அங்கீகாரத்துடன் வெளியிட்டுள்ளது. அதில் உயிர்வாழ்தல், மேம்பாடு, பாதுகாப்பு, பங்களிப்பு என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு பல விளக்க முடன் சரத்துக்களை தந்துள்ளது.

இதில் எதனை இச்சிறுவர் அனுபவிக்கிறார்கள்? தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள்? நடைமுறைப்படுத்துகிறார்கள்? என்பதை எம்மக்கள் மத்தியில் கேட்டால், சிறுவர் மட்டுமல்ல பெரியவர்கள், பெற்றோர்கள் மட்டிலும் தம் கடமை பொறுப்புக்களை உணரக்கூடியதாக இருக்கும்.

இதனிடையே தொழிலாளர் உரிமை, பெண்கள் உரிமை, அகதிகள் உரிமை, என நீண்ட பட்டியலில் "மனித உரிமை"யும் பேசப்படுகிறது. அடிப்படை உரிமையான உயிர் வாழும் உரிமையாவார்க்கும் இருந்தும் அதனை புரிந்து கொள்ளாத மனித வாழ்வு நாளுக்கு நாள் சாவுக்கு முகம் கொடுக்கும் கொலைக்களமாகிவிட்ட பூமியைதான் தரிசிக்கிறது.

எமது உரிமைகளைப் பற்றி பேசும் நாம் - சிறுவர்களுக்குரிய உரிமைகள் கொடுக்கின்றோமா? குழந்தைகள் பிறப்பால் செய்த குற்றமா சாதி, மதம், இனம், மொழி, நாடு, எனப் பேதங்களை, அனுபவிப்பது.

முன் கூறிய நிலையால் அந்தரிக்கும் சிறுவர்களின் "மனவ"வை குறைக்க, வெளிப் படுத்த என்ன வழிகளை பெற்றோராகிய நாம் கையாண்டிருப்போம்? என்ன சந்தர்ப்பம் கொடுத்திருப்போம் என எமக்குள் நாம் கேள்வியை கேட்டால் அவர்களின் மன வடுக்கள் தீர பதில் பிறக்கும் அல்லவா?

பெரியோர் பெற்றோர் என்ற மட்டில் எமது "மனிதஉரிமைகள்" பேண பலவித குரல் ஒலியுடன் எம் உரிமைகளுக்கான தடைகள் பற்றியும் இன்று அடிக்கடி தொடர்பு சாதனங்கள் முதல் வார்த்தை வடிவங்களிலும், கலை ஊடகங்களாலும் குரல் கொடுத்து மகஜர் எழுதி, பலவிண்ணப்பங்கள் கொடுத்து, பலரிடம் கோசமிட்டும் வெளிப்படுத்த முனையும் நாமே, நம் சிறுவர் மட்டில் உள்ள எமது கடமைகள், பொறுப்புக்கள் அவர்கள் பொறுப்புக்களை அவர்கள் உரிமைகளை வளர்க்கத் தவறியதை உணரக்கூடியதாக இருக்கும்.

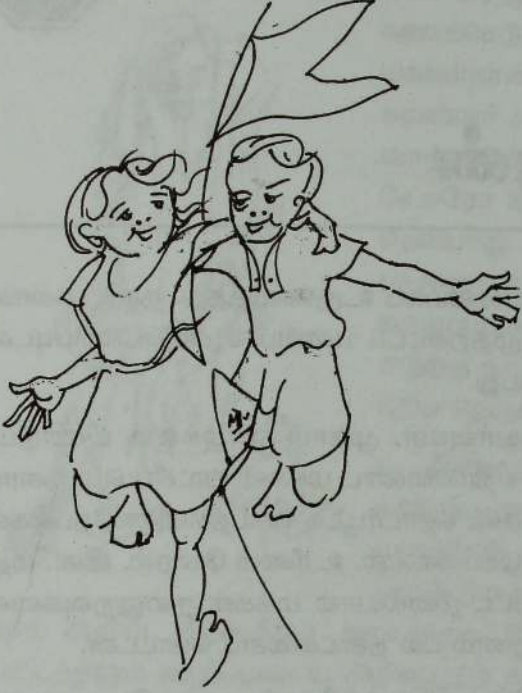
இதனால் எம் சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் மனவடுக்களே அதிகம் அதிகமாகி அவர்களின் உள நெருக்கீடு பல வடிவங்களாக விசுவரூபம் எடுப்பதை உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

பெரியோர் தம் மன அழுத்தங்களை பல வழிகளில் வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. நண்பருடன், உறவினருடன், பெரியார்களிடம், மதத்தலைவர்களிடம், மருத்துவ நிபுணர்களிடம், உளவளத்துணையாளர்களிடம் எனச் சொல்லித் தீர்த்துக் கொள்வார்கள்.

வேறு வழிகளில் எனில் சுற்றுலா, ஒன்றுகூடல், சமய சடங்குகள், களியாட்டங்கள், விளையாட்டு, கலை வடிவங்களில் வெளிப்படுத்துவதும், கோசம் எழுப்பி குரல் கொடுப்பதுமாக பெரியோர் முனைந்தபோதும் சிறுவர்களின் மனவடுக்கள் வெளியிடுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்த சிறுவர்களுக்கு உரியகளம் எம் மண்ணில் அரிது என்பதை ஏற்றுக்கொண்டே ஆகவேண்டும்.

இதற்கான வழிகளை ஏற்படுத்தவும், அவர்கள் அனுபவிக்கவும் சிறுவர்களுக்கு உரிமை உண்டு. அதனை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது எமது கடமை என பொறுப்புள்ள யாவரும் ஏற்றுக்கொண்டு செயல்பட்டாலே எம் சிறுவர்களின் மன அழுத்தம் மன வருத்தம் தீரவழி பிறக்கும். இவை சலுகைகள் அல்ல, சிறுவர்களின் உரிமைகளே. இந்த உரிமைகளை அளித்தவர்களே மனித உரிமைபற்றி பேசவும் தகுதியுடையோராகிறார்கள் எனலாம்.

சிறுவர் தம் உரிமைகளை உணர்ந்துகொள்ள, அனுபவிக்க சில வழிகளை கையாளலாம். சிறுவர்கள் உயிர்வாழவும் உரிமைகளை மதித்து வழிகாட்டல், உடல், உள, சுகதார சிகிச்சை, புனர்வாழ்வு வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் முக்கியமானது.



சிறுபராயம் முதல் உயர்கல்வி வரை கல்வி வளர்ச்சிக்கு தூண்டி ஊக்கு வித்து, வழிகாட்டி, ஆளுமை, திறமை, உடல்-உள வளர்ச்சியில் மதிப்பதுடன் ஆண் பெண் பேதமின்றி சுதந்திரமாக வாழ வழிகாட்டுதலும் பங்காற்றுவதும், ஓய்வு, பொழுது போக்கு, கலை பண்பாட்டு நிகழ்வில் பங்கேற்கவும், கருத்துக்களை வெளிப்படுத்த சுதந்திரமாக இயங்க வழிகாட்டல் போன்றவற்றோடு மனம் விட்டுப்பேசும் நம்பிக்கைக்குரியவராகவும் வழிகாட்டிகள் மாறவேண்டும்.

சிறுவர்கள் திறமைகள் செயல்களை வெளிப்படுத்த ஊக்குவிப்போராகவும் மாறுவோம். போர்ச்சூழலை எதிர்கொள்ளக் கூடிய மனத்தையிட்டுத் தான் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் சமாதானச் சின்னங்களாகவும் வாழ வழிகாட்டுவதே சிறுவர்களின் சுதந்திரத்திற்கு நாமளிக்கும் உத்தரவாதமாகும். ★

மனிதநேய காப்பரண்

இயற்கையின் சீற்றம் 'சுனாமி' பேரலையாய் உருவெடுத்தது. நாடே கலங்கி நிற்க மனித உறவுகள் காப்பரணாக முதற்கட்டப் பணியில் அர்ப்பணிப்புடன் உழைத்ததை உலகே வியந்து போற்றியது.

இழப்புக்கள், இறப்புக்கள், இடப்பெயர்வுகள், முகாம் வாழ்க்கை மீண்டும், மீண்டும் தொடர்கதையாக... இவற்றை எதிர்கொண்ட மக்கள் காட்சிப் பொருளாகி வானொலி, தொலைக்காட்சி, பத்திரிகைகள், தொடர்பூடக செய்திகளின் தேடல்கள் ஒருபுறம் இதற்குள் அரசியல்வாதிகளின் முகம்காட்டல், உரிமை கோரல், இன, மத, மொழி, பிரதேச பார்வையில் முரண்பட்ட நிலையால் மக்கள் நல்லுறவுகளை கொச்சைப்படுத்தும் ஆட்சிப்பீட அதிகாரத்தனம் பல தடைகளைப் போட்டன.

இவற்றையும் தாண்டி அசுரவேகத்தில் மக்கள் சக்தியால் மனித நேயம் மலர மக்கள் சேவையால் அவசர தேவைகள் ஆற்றுப்படுத்தல்கள், உதவிக்கரங்களின் உன்னத பணிகளால், உளக்காயம் போக்க ஒன்றாய் இணைந்தனர். உறவைப் பகிர்ந்தனர். உலக நாடுகள் முதல் உள்ளூர் நிறுவனம் வரை இன, மத, மொழி கடந்து மனித உறவுகளால் மனித நேய காப்பரண் அமைத்தனர். மத அமைப்புக்களும், மக்கள் அமைப்புக்களும் சிறுதுளி பெருவெள்ளமாக அன்புப் பணியில் மனித உறவின் புனிதம் காத்தனர்.

சவால்களை வென்று சரித்திரம் படைக்க புதிய சவால்கள் புதிதாய் தோன்றின. மீள்குடியேற்றம், மீள்தொழில் வாய்ப்பு, மீள்கட்டுமானம், மீள்பாதுகாப்பு - அமைய கட்டடமும், பொருட்களும் தொழில் உபகரணமும் கட்டாய தேவைதான் அதைவிட முக்கியம் எதுவென இனம்காண இன்றைய தேடல் மிக முக்கியமானது.

"பசித்தவனுக்கு மீனைக் கொடுப்பதைவிட மீன்பிடிக்க கற்றுக்கொடு" என்ற வார்த்தையில் எவ்வளவு அர்த்தங்கள் உண்டு இன்று எல்லா முகாம்களிலும் உணவுக்காக வாழும் உயிரினங்களாக வாழவைப்பதில் திட்டங்கள், தீர்மானங்கள் போட அதுவே போராட்டக் குரல் கொடுப்பாக மாறி தங்கி வாழும் மனிதத்தை உருவாக்கி மனித சக்தியை மழுங்கடிக்க முனைவதில் தான் திட்டங்கள் தீட்டப்படுகின்றனவா? மனித இருப்புக்கு அர்த்தம் என்ன? நிவாரணப் பொருள் வெறும் இலக்கத்தின் தொகைக்கு மனிதர் எண்ணப்படுகிறார்களா? போரின் அழிவும் இடப்பெயர்வும் முன்பு தந்த பாடங்கள் பல உண்டு, இன்றும் அதே அகதி வாழ்வோடு கரைந்து போவதா? முன்னைய முகாம்கள் நினைவுகள் என்றும் தொடர்கதைகள்தானா?

மீட்சி இன்றி வாழும் சூழலும் எமக்கு முன் காட்சி தருகிறதே. அவர்களுக்கு மீண்டும் ஓர் இடம்பெயர்வு, அகதி வாழ்வு, இதற்கோர் நிரந்தர முடிவே இல்லையா? பழையபடி வேதாளம் முருங்கை மரத்திலா? உலக நாடுகளிலும் உதவிபெற்று



கணக்கெடுப்புக்கு முகாமைக் காட்டி காத்திருப்புக்கு நம் மக்கள்தான் பலிக்கடாக்களா? சுனாமி அழிவைவிட சுரண்டிச் சுமை ஏத்தும் புதிய சுனாமிகள் பல உருவாகுகின்றதே. பெற்றோர் கலக்கத்தில், இளையோரோ இலட்சியமின்றி, சிறுவர்களுக்கோ திசை தெரியாது. அறிவில், ஆன்மீகத்தில், ஒழுக்கத்தில், பாதுகாப்பில், உடலாரோக்கியத்தில் ஊனர்களாய் வாழப்பழக்கி நல்லதோர் சமூகம் மலரும் என்றால் அதற்கு நாமே துணை போவதா? என்ற கலக்கமும் புதிய நெருக்கீடுகளே.

இன்றைய சிறார்களை எண்ணுகையில் குருக்களடித்த வாழையைவிட குட்டி வாழைக்கு உரமிட்டு மருந்தீட்டு அறுவடைக்கு நாள் பார்க்கும் நல்ல பண்பாட்டு நிலம் மலர வழிகாட்டுவோர் யார்? இடப் பெயரில் அறிவு, ஆன்மீகம், கலாசாரம், சொல்லிக் கொள்வதில் ஏதுபயன்? சகல மட்டத்திலும் விழிப்படைய அறிவூட்டும் ஆசான்களே முன்வாரீர். உமது பணியை கொச்சைப்படுத்துவோரை இனம் கண்டு கழைந்திட செயல்படுவீர்!

மனிதத்தை சிதைக்க விளையும் கபடத்தை தகர்க்க மதுவுக்கும், மாதுவுக்கும் சமூக சீரழிவுக்கும் களமமைக்கும் அகதி வாழ்வும், எம் சமூகத்தை உயிர்ப்பிக்காது. எமக்குள் புல்லுருவிகள் பல்வேறு வேஷத்தில் உருவாக இடம்கொடாது காக்க சகல மட்டத்திலும் விழிப்பூட்டும் பங்காளராய் விரைந்தீடுவீர். பொருட்கள் குவியலாம் பொழுது போக்குகள் திசைமாறலாம். மனிதம் சிதைந்தால் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்னவாகும்? மன நோய்களே அதிகரிக்கும் செயலாகும்.

கல்வியில், ஆன்மீகத்தில், சமூக, கலாசார கட்டமைப்பில் மக்கள் பங்கேற்கும் மனிதத்தை மலரவைக்க மக்களே விழிப்புடன், உயிர்ப்புடன் வாழ்வுடன் மனிதத்தின் புனிதம் காக்க ஒவ்வொருவரும் தம் பணி எதுவென ஏற்று செயல்பட ஒன்றிணைந்து செயல்படுவோரே சிறந்த வழிகாட்டிகளாகும்.

மனிதம் சிதைக்க முனைவோருக்கு நாம் உடந்தைகளாவதா? சிந்திக்கும் நேரமிது. இழப்புகள், இறப்புகள் எம்மை தாக்கியது இயற்கையின் சீற்றம் எம்மை சிதற வைத்ததுதான். அதற்காக எம்மைவைத்து காய்நகர்த்தும் அரசியல் வியாபாரத்துக்கு எம் மக்கள் பலிக்கடாக்கள் ஆவதா? உடலுழைப்பால் உயிர்பெற்று எழுவோம். உடல் நோய்கள், உளக்காயங்கள் எல்லாம் எம்மை ஊனமுள்ள மனிதமாக மாற்றிவிடாது மனத்தை தீடப்படுத்தி எழுந்து, நடந்து, நம்பிக்கை வாழ்வை கட்டி எழுப்புவதில் எம்மை முன் மாதிரிகளாக்கி எம்தேசத்தின் உறவுகள் சிதைந்திடாது காக்க எமக்கொரு மனிதநேய காப்பரணை நாமே அமைத்தீடுவோமா? ★

எதிர்கொள்ளலுக்கு தயாரா?

பல அனுபவங்களை பெற்று பல நெருக்கீடுகளை எதிர் கொண்டு மீண்டவர்கள், மீண்டும் நமது நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதாரண நிலைகளே, சாதாரண நிலைகளாகி பழக்கப்பட்ட போதும் எதிலும் எதிர்கொள்ளல் எமக்கு ஓர் சவாலாகவே உள்ளதை எங்கும் எவரதும் கருத்துப் பரிமாற்றங்களில் வெளிப்படுவதை காணமுடிகிறது.

இவை பெரியோர் வயதுவந்தோர் மட்டில் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ள காலம், இடம், சூழல் போன்ற நிலைகளில் நின்று அனுபவங்களை மீட்டுப்பார்க்க லாம். இவ் அனுபவங்கள் உணரப்படாத சிறுவர்களின் உள உணர்வுகளை பற்றி சிந்திப்போர் அரிதாகவும், சிறுவர்கள் பற்றி சிந்திக்க முடியாத சூழலில் சிக்கி தவிப் போர் அதிகமாகவும் காணப்படுவதால், பாதிக்கப்படுவோர். இவ் அசாதாரண சூழலில் மிகவும் உளக்காயங்களுடன் மெளனித்து வாழ்வோர் சிறுவர்களாகவே உள்ளனர்.

பெற்றோர், பெரியோர், வழிகாட்டிகள் தம் கருத்துக்களால் நாட்டு சூழல்களை மீட்டுப்பார்த்து நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ள உணவு, உறைவிடம், பாதுகாப்பு பற்றிய தேவைகளுக்கான தேடல்களை தமது தகுதிகேற்ப சிந்தனைகளை பகிர்ந்தாலும், தம் முன்னே வாழும் சிறுவர்களின் மன உணர்வுகளுக்கு மாற்றீடு காணாது திட்டங்கள் செயல்பாடுகளின்றி தனிமைப்பட்டோராய் ஒதுக்கப்பட்ட சிறுவர்களின் மன வெளிப்பாடுகள் சமூக சீர்கேட்டு வழிமுறைகளையே நாடுவதால் தான் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள், வன்முறைகள் பெருகவும் அடித்தளம் இடப்படுகிறது.

போர்ச்சூழல், இயற்கை அழிவு, இடப்பெயர்வு, அகதிவாழ்வு, ஆயுத கலாசாரம் மத்தியில் சிறுவர்களின் உள அழுத்தங்களை தவறான சிந்தனைகளால் தீர்க்க வழி காட்டுவோரும், இலங்கையில் அதிகரித்ததால் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தில் (ஆய்வு அறிக்கையின்படி) 40 ஆயிரம் சிறுவர்கள் ஈடுபடுகிறார்கள் என்ற அதிர்ச்சி செய்தியை எங்கோ நடப்பதாக அலட்சியமாக்கிவிட முடியாது.

"எந்த நிலையினையும் எதிர்கொள்ளும் போது உன்னுள் ஓர் உளக் குழந்தை (innerchild) சிலவற்றை கற்றுக்கொள்கிறது. வெளிப்படுத்த முனைகிறது. அக் குழந்தை வளர்ந்து வருகிறது. இதுவே உன் எதிர்காலத்தையும் நிர்ணயிக்கிறது." என்ற உளவியல் ஆசான் கூஸ் வென்டவெயரின் கூற்றுக்கு அர்த்தமிருக்கும். எமது சிறுவர்களின் மனங்களில் உளக்குழந்தை வளர்க்கப்பட்டு பின் வெளிப்படுத்தப் படுகிறது.

இது நாட்டின் அசாதாரண சூழலை மறக்க பெரியோர், சிறியோர், மதுவுக்கும், சினிமாவுக்கும், கோஷ்டி மோதலுக்கும் தம்மை ஈடுபடுத்துவோர் ஒருபுறம், கலக்க முற்று முன்னைய போரின் இழுப்புக்களையே அனுபவமாக எண்ணி கதிகலங்குவோர் ஒருபுறம், இடப்பெயர்வு, அகதிவாழ்வுடன், உள நெருக்கீட்டுடன் வாழும் பெற்றோர்கள் தம்முடன் வாழும் சிறுவர்களின் உள வெளிப்பாடுகளுக்கு சந்தர்ப்பம் அளிக்காத நிலைகளும் சிறுவர்களின் தவறான வெளிப்பாடுகள் சமூகச் சீர்கேடுகளாக மாற்றமடைய காரணமாகிறது.

சுயத்தை அறிதல்

சிறுவர்கள் தன்னை அறிதல், தன் சூழலை உணருதல், தன் எண்ணங்களை பகிர்தல், தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தல், எவற்றையும் எதிர்கொள்ள இயலாத நிலைகளும், கல்விச்சூழலும், சிறுவர்களின் ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு வழிசமைக்காத கல்விமுறைகளும், கட்டாயப்படுத்தல்களாகி விடுதலும் சிறுவர்களின் உள நெருக்கீடுகளின் வெளிப்பாடுகள் வன்முறையாக பரிணமிப்பதை காணமுடிகிறது.

"சுதந்திரத்துக்கும் நீதிக்கும் அடுத்தபடியானது பாமரமக்களின் கல்வியாகும். அது இன்றி நீதியையோ, சுதந்திரத்தையோ நிலைநிறுத்த இயலாது." என்பார் ஜேம்ஸ் கார்ஃபீல்ட் எனும் அறிஞர். கல்விச்சமூகம் அரிதாக- ஆக காட்டுமிராண்டித்தனங்களே அதிகரிக்கும். அசாதாரண சூழலிலும் தம்மை எதிர்கொண்டு வாழும் பழக்கப்படுத்துவதே ஆரோக்கியமான கல்விமுறைகள் தான் என்பதனை பொறுப்புள்ளோர் சிந்தித்து செயல்படுத்த வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.

சிறுவர் உள நெருக்கீடுகள் களைய சகல மட்டத்தினராலும் செயல் வடிவம் பெறும் வழிமுறைகளே எதிர்கால ஆரோக்கிய சமூகத்தை தரிசிக்க வழிசமைக்கும். நிறுவனங்களின் பெயர் சொல்லி சாடுதல், சாட்டு கூறி தப்பித்தல் கூட எதிர்கொள்ளலுக்கு தடையானவைகளே. உடனிருந்து உறவாடும் குடும்ப, சமூக சூழலில் சிறுவர்களின் உள நெருக்கீட்டினை களைய முடியும். நெருக்கீடுகளுக்குள் எதிர்கொண்டு வாழும் மன உணர்வுகளை உருவாக்க தன்னம்பிக்கையுடனும் எதிர்கொள்ளும் வழிமுறைகளை சிறுக சிறுக பழக்குவதே பொறுப்புள்ளோரின் கடமையாகும்.

வயதுக்கேற்ப தனித்துச் செயல்படும் வழிமுறைகளை கற்றுக்கொடுக்காது, தங்கி வாழும் மனநிலையில் வாழும் சிறுவர்களே தனியே எதிர்கொள்ளும் போது தவறுகளில் சிக்கி திண்டாடுவதை யதார்த்தத்தில் காண்கிறோம். அவர்களின் தடுமாற்றத்திற்கு எமது வழிகாட்டற் தவறுகளும் காரணமாவதை உணர்ந்தோமானால் தனித்துவாழ பழக்கப்படுத்தலாம்.

வழிகாட்டுனரின் எதிர்கொள்ளல்

வருமுன் காக்கும் உளவள அணுகுமுறைகளை குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே உருவாக, உருவாக்க விரைந்து செயல்படுத்தலே உள ஆற்றுப்படுத்துனர்களின் பணிகளாக வேண்டும்.

எந்த அணுகு முறையிலும் நம்பிக்கையுடனும் மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் வழிமுறைகளே வெற்றியை ஏற்படுத்தும். கட்டாயப்படுத்தல், கடமைக்காக செய்தல், திட்டங்களுக்காகவும், பண வருவாய்க்காகவும் செயல்படும் ஏனைய திட்டங்களைப்போல் செய்தல் முரணாகிவிடும். சிறுவர் மன வெளிப்பாடுகளை, வெளிப்படுத்தும் சூழலும், களங்கமும், ஆவலையும், ஆர்வத்தையும் தூண்டும் வழிமுறைகளை கண்டறிந்து செயல்படுத்தலும் ஆற்றுப்படுத்துவோருடன் அனுபவ வெளிப்பாடுகளாகி சிறுவர் ஆரோக்கிய உள மாற்றங்களே மதிப்பீடாக வேண்டும்.

சிறுவர்களின் மேம்பாட்டில் நாட்டமில்லாத எந்த திட்டமிடலும், சமூக முன்னேற்றத்திற்கு பயனை ஏற்படுத்த முடியாதே என்பதை குடும்பத்திலும் நாட்டிலும் ஏற்பட்டிருக்கும் மெளன கலாச்சாரம் தக்க சான்றாகும்.

புன்னகைக்காத பணியாளரும், புதிய வழிகளை தேட முனையாத வழிகாட்டிகளும் சிறுவ நிலைக்கு தம்மை ஈடுபடுத்தாதவர்களும் நடைமுறை பணிகளில் வெற்றி காண்பதில் பின்னடைவையே எதிர்கொள்வார்கள். இவற்றுக்கான முறை சாரா கல்வி வழிகாட்டலில் கைவினை, இசைவழி, கலைகளிலும் பங்கேற்று ஆற்றலை வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டாலே சிறுவர் தமது மன குமுறல்களை வெளிப்படுத்தவும், எதனையும் நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ளவும் பழக்கப்பட்டு உட்பக்குவத்தை அடைவர் என்பதை செயலால் வழிகாட்டலாம்.

எந்த நெருக்கீடுகளிலும் மனம்தளராத குடும்ப உறவு, வழிகாட்டிகளின் முன்மாதிரிகையான செயல்கள் யாவும், எதிர்கால ஆளுமையுள்ள சமூகத்தை உருவாக்க உதவும். இதனை எதிர்கொள்ளல் இன்று ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களே. இவற்றில் ஒவ்வொருவரும் பங்காளரே என ஏற்போம். குருக்கன் அடித்த வாழைகளை விட குட்டி வாழைகள் பயன்தர நல்ல நிலத்தை பயன்படுத்தி நட்டு நல்ல பயன் பெறும் விவசாய முயற்சிகள் எமக்கு ஓர் முன்மாதிரிகையே. இன்றைய எம் எதிர் கொள்ளல் நாளைய நல்ல சமுதாயத்தை ஏற்படுத்த வழிகாட்டும். ★

மருந்தில்லா மருத்துவம்

இயற்கை இறைவன் தந்த கொடை. அதனோடு சற்று இணைந்து அதன் அழகை இரசித்துப் பாருங்கள். மரம், பறவை, வானம், பூமி, புல், பூண்டு, மலை, கடல் என நீளண்டு செல்லும் படைப்பின் புதுமைகளினால் இயற்கையின் இருப்பை சுவைக்கலாம்.

இயற்கையுடன் இணைவதற்கும் நேரமா இல்லை. இருக்கும் இடத்தை, நேரத்தை பயனுள்ளதாக்கும் மனங்கள், நடப்பதை நினைத்தும், வருவதை நினைத்தும் வாழும் இக்கணத்தை தொலைப்பதால்தான் அவை ஒரு நிலைப்பாடு அமைதியற்று அலைகின்றன. இதற்கான பயிற்சிகள் இல்லாததால்தான் வழி பாட்டிலும், கற்றலிலும் இருக்கும் சூழலிலும் முரண்பட்டு மனத்தை அலைய விடுகிறார்கள். நம்மிடமே நாம் திருப்தியை காணமுடியாத போது புறத்தே எங்கும் அதைத் தேடுவது பயனற்றது. என்றார் லாரோஸ் ஃபுக்கோ. எதுவுமே ஏற்றுக் கொள்ளாத மனநிலையில் தன் இருப்பின் அர்த்தத்தையும் தொலைத்து விடுகிறார்கள். இவர்கள் உளநிலை சமநிலையற்றதால் எதையுமே ஏற்க முடியாது தன் ஆற்றல் திறமைகளை கூட இனங்காண முடியாது கலக்கமுறுவர்.

இரசனை என்பது மற்றவரால் தர முடியாதது; தெரிவு செய்வதும் ஏற்றுக்கொள்வதும் இரசித்து மகிழ்வதும் என்னுள் இருந்து தான் எழ வேண்டும். இவற்றுக்கான உளவள பயிற்சிகள் ஆற்றுப்படுத்தல் முறைகள் பலவுண்டு. இவை ஒரு மனநோய் என எண்ணிக்கொள்ளாது பயிற்சிகளை தேடிப்பெற முன்வர வேண்டும்.

ஒரு முறை யார் அழகானவர்? என ஒரு கூட்டத்தில் இருந்த இளையோரிடம் கேட்கப்பட்டபோது அந்த சூழலில் எல்லோரும் தேடினர். அதற்குள் கிடைக்காத வற்றை சினிமா நடிகர், நடிகையில் தேடி எதிலும் திருப்தியில்லாது குழம்பி விட்டார்கள். இதில் உங்களை நீங்கள் ஏன் இரசிக்கவில்லை, ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை, தெரிவு செய்ய மனம் வரவில்லை என்றால் இரசனைப்பார்வையில் எம்மிடம் எதை அளவுகோலாக்கி கொள்கிறோம். எம்மையே நாம் ஏற்றுக்கொள்ளாத போது எப்படி மற்றவரை ஏற்றுக்கொள்ள முடியும். இதுவே பல நெருக்கீடுகளுக்கு காரணமாகிறது. குறைகள் உள்ளவர்களை விபரிக்க கூடிய மனநிலையில் எமது சூழலும் நாமும் பயிற்றப்பட்டதால் நல்லதைக் கண்டு கொள்ள முடிவதில்லை. இன்று பல வீடுகளில் சினிமா நடிகர்களிலும், பொம்மைகளிலும் காணும் அழகுபடுத்தல், தமது குடும்ப உறுப்பினர்களில் திறமைகள், கலை அழகு பொருட்களுக்கு மதிப்பளிப்பதில்லை.

இதனால் உள் வீட்டின் உள்நாட்டின் திறமைகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாது மழுங்கடிக்கப்படுகிறது. பிறநாடுகளால் பிறகூழலால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுபவை எம் சூழலில் எம் மனங்களில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாமைக்கு காரணம் தேடினால் குறைகாணும் மன நிலையில் நிறை கூட குறையாவதை காணலாம். இவை சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை படித்தவர் முதல் பாமரர் வரை தம் சூழலில் கற்றுக்கொண்ட பரம்பரை பழக்க வழக்க நடைமுறையும் காரணமாகிறது.

புதிய அனுபவம்

கர்நாடக மாநிலத்தில் உள்ள பல்கலைக்கழகம் ஒன்றில் கற்பித்த பேராசிரியர் தனது மாணவர்களை அங்குள்ள பூந்தோட்டத்திற்கு கூட்டிச் சென்று ஒரு பகுதியை 30 மாணவர்களிடமும் மறுபகுதியை அதே அளவு மாணவர்களிடமும் விட்டு



தினமும் ஒரு மணிநேரம் அந்த பூந்தோட்ட மரங்களுடன் உறவாட உரையாடலை ஏற்படுத்தச் சொன்னார். ஒரு பகுதியினரை பூமரங்களை பாராட்டிப் புகழும் படியும் மற்றப்பகுதியினரை திட்டித் தீர்க்கும் படியும் கூறினார். ஒரே அளவு தண்ணீர் மருந்துகள் அடிக்கப்பட்ட அப்பூந்தோட்டத்தில் இம் மாணவர்களின் தரிசிப்பு இரு மாதங்கள் நீடித்ததும் அப் பூமரங்களில் ஒரே திட்டித்தீர்த்தவை மிகவும் வாடி வதங்கி இலை கொட்டப்பட்டு அழகிழந்து இருக்க மறுபகுதி பூங்கனிச்சோலையாக பூத்தும் காய்த்தும் கலகலப்புடன் இருந்ததாம்.

இரு பகுதி மாணவர்களையும் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்திய போது திட்டித்தீர்த்தவர்களின் உடல் உள நோய்கள் அதிகமாகவும் கல்வி முயற்சியும் பின்

தங்கியிருக்க மறுபக்க மாணவர் மகிழ்ச்சியாக ஆரோக்கியமுள்ளவராக எடுத்ததை முடிக்கும் திறமையுள்ளவராக வீட்டிலும் கற்கும் இடங்களிலும் பிறருடன் பழகுவதில் சிறப்பான ஆளுமையுள்ள பண்பான உறவை வளர்ப்பவராகவும் காணப்பட்ட ஆய்வுகள் வெளிப்பட்டதை பேராசிரியர் விபரித்தார்.

இவை எமது நாட்டுச் சூழலுக்கும் நன்கு பொருந்தக்கூடியவைகளே. எமது சிறுவர் இளையோர் குடும்பத்தவர் கல்விச்சாலைகள் யாவும் விரக்தியின் சந்திப்பு மையங்களாக இல்லாது இயற்கை அழகை மேம்படுத்துவதிலும் மற்றவர் திறமை ஆற்றலை வெளிப்படுத்த தூண்டி அவர்கள் திறமைகளை பாராட்டி ஏற்றுக்கொள்ளும் மன உணர்வை ஏற்படுத்துவதிலும் வறுமையிலும் வாழலாம் வளமையிலும் வாழலாம் என்ற மகிழ்வுட்டலை ஏற்படுத்த இயற்கையொடு இணைந்து இரசித்து சுவைத்து மனநிலையில் மாற்றம் ஏற்பட்டாலே மருந்தில்லா மருத்துவத்தால் மகிழ்வான சூழலை ஏற்படுத்தலாம். நல்ல கல்வியை ஒழுக்கத்தை உள நெருக்கீ டற்ற சமூகத்தை உருவாக்கலாம்.

தீருப்தி உள்ளவர்க்கு வறுமையும் மகிழ்ச்சி தரும். தீருப்தி இல்லாதவருக்கு செல்வமும் துயரைத்தரும். ஆதலால் எந்தக் குறைகளும் இல்லாதோரைத் தேடு வதைவிட குறையுள்ளோரையும் அவரை அவராக ஏற்று அவரோடு உறவாடி அவரின் நல்லவற்றை கௌரவப்படுத்துவதால் அவரது குறைகள் களையப் படுவதுடன் நிறையுள்ள வழிகாட்டிகள் உருவாகவும் கற்ற கல்வி மட்டுமல்ல கண்ணிய வாழ்வும் இயற்கையில் இன்பம் தரும். இவை நிவாரணத்துக்கு பெற முடியாதவைகள். ஆனால் நிச்சயமாக நல்ல மனிதரால் உருவாக்கப்படக் கூடியவைகளே. ★

இதய நன்றிகள்

- ◆ "உளமார..." எனும் இந்நூலில் 32 கட்டுரைகள் உள்ளன. இவை யாவும் "நான்" உளவியல் சஞ்சிகையிலும், "கலைமுகம்" சஞ்சிகையில் ஒரு கட்டுரையுமாக வெளிவந்துள்ளது. இதனை வெளியிட தூண்டிய "நான்" சஞ்சிகை ஆசிரியர் குழுவினருக்கும் "கலைமுகம்" ஆசிரியர் குழுவினருக்கும்,
- ◆ இந்நூலினை வெளியிட முன் வந்த புனித பிரான்சீஸ்கன் சகோதர சபை அருட் சகோதரர்களுக்கும், வெளியீட்டுரை தந்து வாழ்த்தி வெளியிட்ட பிரான்சீஸ்கன் சபையின் மாகாணத் தலைவர் அருட் சகோதரர் ஜெரோமிகிறிஸ்ரி அவர்கட்கும்,
- ◆ நூலின் சிறப்புக்கு அணிகலனாக உளமார முன்னுரை பகர்ந்த, யாழ் பல்கலைக் கழக சமூகவியல் பேராசான் கலாநிதி என். சண்முகலிங்கன் அவர்கட்கும், அறிமுக வாசகம் தந்து அன்பினைப் பகர்ந்த யாழ். செஞ்சிலுவைச்சங்கத் தலைவர் பேராசிரியர் V.K.கணேசலிங்கம் அவர்களுக்கும்,
- ◆ எழுத்துலகிலும், சமூகப் பணியிலும் என்னை தூண்டியவரே அணிந்துரையால் தன் அன்பை பகர்ந்த மன்னார் மறை மாவட்ட தலைமைச் செயலரும் (CHANCE LLOR)மன்னார் 'தீருப்புமுனை' மறுவாழ்வு மைய இயக்குனருமான அருட்திரு வின்சன் பற்றிக் அ.ம.தி. அடிகளாருக்கும்,
- ◆ உளமார நூலுக்கேற்ற அட்டைப் படத்தை அழகுற உருவமைத்துத் தந்த உளநல மருத்துவரும் 'நலமுடன்' நல்ல பலநூல்களைத் தரும் கலை ஆர்வலன் அமுதமொழியான் Dr. சிவதாஸ் அவர்களுக்கும்
- ◆ கட்டுரைகளுக்கு பொருத்தமான ஓவியங்களை வரைந்து ஓவியத் துறையில் 'சித்திரச் சீராளன்' எனும் பட்டம் ஏற்கும் டொமினிக் ஜீவா ஆசிரியர் அவர்களுக்கும், இந்நூலை வெளியிட கட்டுரைகளை சேகரித்து ஒழுங்கமைத்து தந்த 'தெளிவு' பத்திரிகை ஆசிரியர் V.P.தனேந்திரா அவர்கட்கும்
- ◆ நூலினை பெற்று பலருக்கு பகிரும் மனத்துடன் என்னை ஊக்கப்படுத்தி வரும் என் இனிய நண்பர்களுக்கும், வாசக இதயங்களுக்கும், இலக்கிய உலகின் அன்பு நெஞ்சங்கள் யாவர்க்கும் நூலுருப்பெற ஊக்கப்படுத்தி பலவழிகளில் உடனுதவிய என் மனைவி மரியறோசா பிள்ளைகள் யாவர்க்கும்,
- ◆ அழகுற கணனி வடிவமைத்த யாழ் சுரபி அச்சகத்தினருக்கும், தரமாக அச்சேற்றி நூலுருவாக்கிய ஈகுவாலிடடி கிரபிக்ஸ் பிரைவட் லிமிடெட் அச்சகத்தினருக்கும், சக பணியாளர்களுக்கும் என் இதய நன்றிகளை உளமார தெரிவிப்பதில் மகிழ்வடைகின்றேன்.

உங்கள் அன்பின்

S. யோசப்பாலா



நூல் ஒன்றினை ஆக்குவது ஒரு கலை. அக்கலையினை ஆக்கித் தருவதில்வெள்ளிவிழாக் காணும் ஜோசப் பாலா முக்கியமானவர் .உளவளப் பணி, சமூகப்பணி, எழுத்துப்பணிஆகியவற்றில் பல வருடங்களாக ஈடுபட்டவர் என்ற முறையில் அவரின் பார்வையும், எண்ணமும், எழுத்தும், சேவையும் வேறு எவரிலும் காணமுடியாத தனித்துவங்களைக் கொண்டவை. எழுத்துத் துறையில், முக்கியமாக உளவளத் துறையில் உற்சாகமாக தனது கால்களைப் பதித்தவர். தனது கருத்துக்களை எழுத்தில் தருவதில் தனக்கென ஒரு சிறந்த இடத்தை பெற்றுக் கொண்டவர்.

அவர் அரங்கேற்றும் “உளமார...” என்னும் இந் நூலினை உளமாரப் படிப்பதில் ஒரு இன்பம்.

இன்று உளவளத்துறையில் உளமார உலா வருபவர், எழுதுபவர். எண்ணுபவர்களில் ஜோசப் பாலா அவர்கள் ஒரு முக்கிய இடத்தைப் பெறுபவர்.

பேராசிரியர் V.K. கணேசலிங்கம்
B.Sc.(Ceylon), M.Sc (Hawaii)
Ph.D(London), Hon. D.Sc(Sri Lanka)
Justice of Peace

Mr. Joseph Bala during the last two decades which are based on his experience and knowledge gained through working with communities living under difficult circumstances. This book set out to delineate “essentials of counseling which is not an easy task”

Joseph Bala gained the rich experience and enriched his knowledge through the workshops, seminars, training programmes and discussion sessions he has participated and these articles reflect both these. He is successful in portraying a field constituted by many diverse approaches and theoretical frame works in a simplified and lucid style. His emphasis is on creating public awareness and educating public in issues related to mental health.

This book also gives an insight to the reader about intervention models for dealing with traumatic stress reactions. It is certain that this book would be pivotal to the efforts towards educating public in mental health issues.

Dr. S. Sivathas, MBBS,MD
Psychiatrist