

2 ମାଂସ କଣ୍ଠ...



ଡା. ଶ୍ରୀରାମ ପାଲ



உளம் அதிடு...

(உள சமூக கட்டுரைத் தொகுப்பு)

கிடைப்புகள்
சொகியல்
புழாவு
குடிசை
கலை



செ. யோசப்பா
உளசமூகச் சீராளன்

மணி ஓசை வெளியீட்டகம்,
யாழ்ப்பாணம்.



காணிக்கை

நட்பால்

நல்லுறவை பலமாக்கி
நல்ல பதிவுகளால்
நினைவில் வாழும்
அருட்பணி தனாவுக்கு
இந்நூல் காணிக்கை

மாண்புமிகு அமைச்சர்
மாண்புமிகு அமைச்சர்

Subject : **ULAM MAHILA...**, Contents: Psycholocial
Development Thoughts, Author : S. Joseph Bala, © : Joseph Mariya
Rosa, Published By: Manioosai Publication, Address :10/2, Deogu
Street, Mathew's Road, Jaffna, Sri Lanka., First Edition:27.12.2014,
Printed At : Noble Printers, # 187, Hospital Road, Jaffna., Pages : viii+
198, ISBN No: 978-955-1630-01-0, Price: 300/-

உளவியலாளர் உள்ளக்திலிருந்து

வாழ்க்கையிலே எந்த ஒரு காரியத்தையும் எடுத்த எடுப்பிலே, அதிரடியாகச் செய்துவிட முடியாது. சிறிய ஆலம் விதையில் தான் பெரிய ஆலமரம் அதே போன்றதான தம்பி பாலாவும், ஏறக்குறைய 30 வருடங்களுக்கு மேலான நட்புறவு தனி மனித உறவை சமூக உறவை பலமாக்குவதில் பல பணிகள் ஊடாக குறிப்பாக எழுத்து, இலக்கியம், இசை, படைப்பாக்க, வளவாளர், உளஆலோசகராக பல பரிமாண வளர்ச்சியை கண்டு வியந்துள்ளேன்.

இன்றைய சூழலில் மக்களின் மன உணர்வுகளை, காயங் களை, நாடிபிடித்து பார்த்து இனம் கண்டு, அவர்கள் தொலைத்த மகிழ்வை தேடிக்கண்டுபிடிக்க "உளம் மகிழ..." என்னும் உளசமூக சிந்தனைகளை நூலுருவில் படைத்துத் தருவது மகிழ்வைத்தருகின் றது. குறிப்பாக உள சமூக பணியில் ஈடுபடுவோர்க்கும், குடும்ப சமூக உறவை மாண்புடன் கட்டி எழுப்ப முனைவோர்க்கும் சிறந்த வழிகாட்டும் நூலாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

உளசமூக பணியாளர்களின் அனுபவ ஆற்றல் ஏம் மண்ணில் பல உள சமூக அமைப்புக்களின் ஆரம்ப நிலைகளிலும், வழிகாட்டல் பயிற்சிகளிலும், புதிய விடயங்களைத் தேடிப்பயின்று சிறந்த பங்காளராக, வழிகாட்டியாக, ஆலோசகராக பலர் மனங்களில் புதிவானவர் மக்களின் "உளம் மகிழ..." எனும் நூலைத் தருவது பாராட்டத்தக்கது. வாழ்த்துக்கள்.

அன்புடன்

சூ.டேமியன் அ.ம.தி

இயக்குனர்

அஞ்சலி அகம்

தும்பளை

பருத்தித்துறை



யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
சமூகவியல் பேராசிரியர் - முன்னாள் துணைவேந்தர்
பேராசிரியர் கலாநிதி என். சண்முகலிங்கம்

அணிநூலை

மகிழ்ச்சியென்பது மனித வாழ்வின் அர்த்தமாகவும் சமூக மேம் பாட்டின் குறிகாட்டியாகவும் அமைகின்றது. மனித செயற்பாடுகள் அனைத்தினதும் பேரெல்லையாகவும் விளங்குகின்றது. இந்த வகையில் மகிழ்ச்சியை அதிகரித்தல் என்பது தேசங்களின் கொள்கையாக்கத்தில் இன்று முக்கிய இடம் பிடிக்க காணலாம்.

மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்க மக்களின் வாழ்வினை மேம் படுத்தல் வேண்டும். வாழ்வின் மேம்பாடு என்பதனை மொத்த தேசிய உற்பத்திக்குள் அல்லது தலா வீத வருமானத்துள் கணக்கிட்ட காலங்களைக் கடந்து, மேம் பாட்டின் சமூகவியல் (Sociology of Development) புதிய விரிவெல்லைகளை எமதாக்கியுள்ளது. இந்த விரி சிந்தனையின் விளைவாக மகிழ்ச்சியென்பது ஒரு கற்கை நெறியாக (Happiness studies) புலமைத்துறையாக வளர்ச்சி பெறக் காணலாம். வீன்ஹோவென் (Veenhoven)போன்ற சமூகவியலாளர்கள் இத்துறை வளர்ச்சிக்கு நிறையவே பங்களித்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. இத்தகைய ஒரு சூழலில் தமிழில் இத்துறை சார்ந்த அனுபவ ஞானத்தைப் பாய்ச்சும் "உளம் மகிழ்..." நூலின் வரவு பெரு மகழ்ச்சி தருகின்றது. உளவல்லமைக்கான சிந்தனை வீச்சுக்கள் சமுதாய உணர் திறனோடு முன் வைக்கப்படுகின்றன. உளவளத் துணையென்பது உளமார மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய சமூகப் பணியாகும். அதனை ஆற்றுவதற்கு இன்றியமையாத பண்பாக, பிறர் வலியை தன்வலியாக உணரும் empathy எனப்படும் மனப்பக்குவம் வேண்டப்படுகின்றது. இந்தப் பக்குவத்தைத் தன் வாழ்வாக வரித்துக் கொண்டவர் யோசப்பாலா. நிறைந்த வருமானத்தை, வசதிகளைக்

கொண்டுவரும் நிகழ்ச்சித் திட்டமாக பிழைப்பாக உளவளத்துணையென்ற பெரிய பணி குறுகிடும் இன்றைய அவலங்களிடை இன்னமும் அதன் உண்மையான அர்த்தத்தைக் காத்து நிற்கும் பாலாவின் தெளிந்த சிந்தையும் நியாய மனத்தின் செயல் வீரமும் இந்நூல் முழுமையும் விரிந்துள்ளது என்றால் மிகையிலலை.

மகிழ்ச்சி பற்றிய புலமைத்தேடல் என்பது பலதுறை இணை நோக்கில் வளர்க்கப்படவேண்டும். மகிழ்ச்சியின் அகவய, புறவய உணர் நிலைகள், பண்பாட்டு பரிமாணங்கள் என்பன ஆழமாக்கப்படவேண்டும். மகிழ்ச்சியென்பதனை வெறும் நுகர்வுப் பண்டமாக அல்லது நுகர்வுப்பண்டங்கள் தரும் உல்லாசமாக முன்மொழியும் இன்றைய உலகமயமாக்கல் "அபிவிருத்திக் கருத்தியல்களை" கேள்விக்குள்ளாக்கும் அறிவார்ந்த விசாரணைகளாக இத்தேடல்கள் அமர்ந்திடவேண்டும்.

இன்றைய எங்கள் சமூகச்சூழலில் பெரிதும் வேண்டப்படும் இந்த அறிவுத் தேடலுக்கான கேள்விகளை அவரின் மூன்று தசாப்தங்களுக்கும் மேலான சமூக அக்கறையின் தேடல் விளைபொருளாகும். காலத்தினால் செய்யப்படும் பெரும் பணியாகும். நன்றியுணர்வோடு அவரைப் பாராட்டுதல் நம் கடனாகும்.

அனைத்து மக்களினதும் மகிழ்ச்சிக்கான சமூக மூலதனத்தை (Social capital) உறுதிப்படுத்தும், அதற்கான சமூக நீதியையும் நல்லாட்சியையும் நிலை நிறுத்தும் காலக் கடமையில் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுத்துவதற்கான தருணம் இது.

சமூக மேம்பாட்டுக்கான யோசப்பாலாவின் அனுபவ ஞானம் மென்மேலும் தங்கள் வசமாக எல்லையில்லா அன்பு வாழ்த்துக்கள்.

பேராசிரியர்

கலாநிதி என் சண்முகலிங்கம்

27.12.2013

உளம் மகிழ...

உளசமூக பணிகளில் எனது ஆர்வம் 30 வருடங்களுக்கு மேலாக என்னை தூண்டி துவங்கவைப்பதில் பலரது பங்களிப்பு முக்கியமானது. உளவியல் என்பதனை ஆர்வமுடன் தேடி வருவோருக்கு துணையாகும் பல பயிற்சிக் கூடங்களில் இணைந்து பயின்று, பணியாற்றிய அனுபவங்களும் உளவள பயிற்சியாளர்களின் நட்பும், எமது மண்ணில் ஏற்பட்டுள்ள உள நெருக்கீடுகளைக் கழைவதற்கான தேவைகளையும் என் தேடல் மூலம் வெளிப்படுத்த முனைந்ததன் விளைவே இன்று "உளம் மகிழ..." எனும் நூலாக உளசமூக சிந்தனை நூலுருவில் தங்கள் கரங்களில் காண்பதில் மகிழ்வடைகின்றேன்.

"உளமார" எனும் நூலை வெளியிட்டபோது நல்மனங்களின் ஊக்கமும், உற்சாகமும் பல பயிற்சிகளில் பெற்ற புதிய அனுபவங்களும், உள நெருக்கீட்டால் தமது இருப்புக்கு ஏற்படும் சவால்களைக் கழைவதில் உயர்வு, தாழ்வு சிக்கல்களால் துவண்டு போகும் மனித மனங்களை மனித மாண்போடு மேம்படவைப்பதில் முயன்று வெற்றி காண, உளம் மகிழ எனும் இந்நூல் துணை செய்யும் என்ற நம்பிக்கையோடு உங்கள் கரங்களில் தருகிறேன்.

நோயாளர்களை விட, நோயாளர்களை பராமரிப்போர் பற்றி முக்கிய கவனம் செலுத்த தவறும் பட்சத்தில் உளநோய்கள் அச்சூழலில் பலருக்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தவல்லது என்பதனை உணர்ந்து அவர்களின் மகிழ்வுக்கான வழிகளையும், வழிகாட்ட வேண்டியதை "உளம் மகிழ..." உணர்த்துவதும் எனது முயற்சியாகும். பாதுகாவலர்களை உளம் மகிழ வைத்தாலே நோயாளர் சீக்கிரம் குணமடைய வாய்ப்பதிகமாகும்.

எனது இம் முயற்சிக்கு பல வழிகளில் ஊக்கமூட்டி உற்சாகமூட்டி, பயிற்சிகள் பல தந்து அனுபவங்களைப் பகிர்ந்த உளவியலாளர்களோடு அருட்பணி தேமியன், முன்னாள் துணைவேந்தர் என்.சண்முகலிங்கம், அருட்கலாநிதி வின்சன்பற்றி, உளநல மருத்துவர் சிவதாஸ் என நீண்டு செல்லும் நல்லுள்ளங்கள், நல்ல நண்பர்கள், வழிகாட்டிகள், சக குடும்ப உறவுகள், தனி நபர், குழும சந்திப்பில் எனது முயற்சிக்கு பக்கபலமான யாவர்க்கும் நன்றி கூறி உங்கள் உள்ளன்பு வாழ்த்துக்களை பெற்ற மகிழ்வில் உளமார உளம் மகிழ நன்றி கூறுகின்றேன்.

அன்புநிறை
யோசப்பாலா
உளசமூகசீராளன்

இல

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29.

உள்ளடக்கம்

| இல | பக்கம் |
|---------------------------------------|--------|
| 1. ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பது | 1 |
| 2. உளத்தை ஆளும் வல்லமை | 5 |
| 3. மெளனத்தின் மொழி புரிகிறதா | 9 |
| 4. எம் உணர்வுகளை உணர்வோமா? | 13 |
| 5. வாழ்வின் வெற்றிப்படி | 18 |
| 6. மனம் ஆற மனம் வேண்டும் | 21 |
| 7. தப்பித்தல் தீர்வாகுமா? | 25 |
| 8. வேற்றுமையில் ஒற்றுமை ஆரோக்கிய உறவு | 28 |
| 9. மகிழ்வூட்டி மகிழ்வடைதல் | 33 |
| 10. உணர்வுகளின் ஊற்றுக்கள் | 37 |
| 11. உடல் உள சொத்து உங்களிடம் உண்டா? | 41 |
| 12. ஆற்றுப்படுத்தலில் மகிழ்ச்சி காண | 45 |
| 13. வாழ்வின் இலக்கு எது? | 49 |
| 14. தடைகளைத் தாண்ட வழி? | 54 |
| 15. உருவாக்கத்தின் தவறுகள் | 58 |
| 16. நல்வாழ்வுக்கு வழிகாண... | 62 |
| 17. பொறுப்புக்களை ஏற்போமா? | 65 |
| 18. வாழ்வின் மகிழ்விற்கு | 68 |
| 19. வாழ்வில் இசைவாக்கம் | 73 |
| 20. தன்னிலை மறந்தவரா நீங்கள்? | 78 |
| 21. தேடலும் தெரிவும் | 81 |
| 22. எண்ணங்கள் உயர்வானால் | 85 |
| 23. பணிவு இருக்கும் இடத்தில் | 89 |
| 24. உன்னுள் உன்னைக் காண | 92 |
| 25. இலக்கு நோக்கி... | 96 |
| 26. விளையாட்டு விளையாட்டாக... | 101 |
| 27. தவறுகளைத் தவிர்ப்போம்... | 105 |
| 28. ஏமாற்றத்தை வெல்ல | 110 |
| 29. அனுபவம் ஒரு திருப்புமுனை... | 114 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 30. பிஞ்சு மனாங்களில் நஞ்சு விதைகளா? | 118 |
| 31. அனுதாப அவலம் | 123 |
| 32. உணர்வுகள் வெளிப்பட... | 128 |
| 33. குதூகலமாய் வாழ... | 132 |
| 34. அனுபவம் ஒரு பாடம் | 138 |
| 35. கலைகளின் செல்வாக்கு | 142 |
| 36. பார்வைகள் தரும் பதிவுகள் | 146 |
| 37. விடலைகளின் விசம்பல் | 149 |
| 38. மாலையும் மகிழ்ச்சியும் | 154 |
| 39. அமைதியின் சின்னங்கள் | 159 |
| 40. மனிதநேய காப்பரண் | 163 |
| 41. எதிர்கொள்ளுக்கு நாம் தயாரா? | 167 |
| 42. சுயத்தை அறிதல்... | 170 |
| 43. உங்கள் தொடர்பாடல் எப்படி? | 176 |
| 44. உங்கள் வாழ்வு வரலாறாகுமா? | 179 |
| 45. ஒரு வார்த்தை அது போதும்... | 182 |
| 46. தூண்டியாய் செயற்படுங்கள் | 185 |
| 47. இருளகற்றும் ஒளிகளா நீங்கள்? | 189 |
| 48. மனித மாண்புகள் உயிர்ப்படைய... | 192 |

நூலாசிரியரின் ஏனைய நூல்கள்

- ❖ உணராத உண்மைகள் 1986 (சிறுகதைத் தொகுதி)
- ❖ திருப்பம் 1990 (சிறுகதைத் தொகுதி)
- ❖ தரிசனம் 1992 (சிறுகதைத் தொகுதி)
- ❖ மகிழ்ச்சியின் இரகசியம் 1996 (உளவியல் கட்டுரைத் தொகுப்பு)
- ❖ கிசுகிசு 100 1998 (சமயத் துணுக்குகள்)
- ❖ உளமாற... 2007 (உள-சமூக மேம்பாட்டுச்

சிந்தனைகள்)

வாழ்வின் இடைதடங்கல்களால் எதிர் கொள்ளும் சவால்களில் இருந்து மீள்வது ஒவ்வொருவரது உள நிலையை பொறுத்தவை தான். அந்த உள் நிலையை ஒழுங்குபடுத்துதல் என்பது பலரது ஏற்றுக் கொள்ளலும் ஆறுதல் வார்த்தைகளும் ஆற்றுப்படுத்தல்களும் சமூக சூழலில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களுமே காரணமாகிறது.

துன்பம்தான் வாழ்க்கை என்று தீர்ப்புக் கொள்ளாது. விரக்தி கொள்ளாது. அதில் இருந்து மீளும் உளநிலையிலே மாற்றம் ஏற்படுத்த எம்மால் முயலுதலும் மிக மிக முக்கியமானது. “சகதியில் தவறி விழுந்து மீளமுடியாது என முடங்கி கிடப்பதை விட எந்த நிலையிலும் நான் மீள முயல்கிறேன், மீண்டும் எழுவேன் என்ற எண்ணம் நம்பிக்கை தளராதவரை முயற்சியில் வெற்றி காணமுடியும்” என ஜோசப் காண்டே என்ற அறிஞரின் கூற்று பொய்க்காது என்பதற்கு பலரது வாழ்வு சாட்சியமாகும்.

இன்றைய சூழலில் வாழ்க்கை என்பது கணித பாடம் போல் கூட்டல் கழித்தல், பெருக்கல், பிரித்தல் என பல வடிவங்களில் எதிர்கொள்வேரே பலராக சமூக சூழலில் காணப்படுகிறார்கள். பலரை இழந்தோம்-சிலரைத் தேடுகின்றோம், புதிய உறவுகளை பெருக்கிக்கொண்டோம். குடும்ப உறவில் சிலரை இணைத்துக் கொண்டோம், சிலரைப் பிரிந்து வாழ்கின்றோம். இவை மனித உறவுக்குள் மட்டுமல்ல எமது பொருளாதார வளத்திலும், வாழ்வியல் மாற்றத்திலும் கூட்டல், கழித்தல், பெருக்கல், பிரித்தல் என்ற கணித நடைமுறை பெற்றதே வாழ்வாகி உள்ளதை யதார்த்தத்தில் உணர்வோம்.

“வாழ்வின் தடைகளை எண்ணி மீட்டுப் பார்ப்பது தவறல்ல. அதனையே எண்ணித் தம் வாழ்வைத் தொலைத்து விடுதலே பெரும் தடைகளாகி விடுகிறது” என்பார் பாலயோகி. வெறும் வார்த்தைகளால் துன்பியலை மறந்துவிடுங்கள் எனச் சொல்லி விடுதல் சுலபம். உள்ளத்து உணர்வுகளால் அதனை இலகுவில் மறக்கமுடியாது என்பதே யதார்த்தம். இழப்புக்கள் சிலவற்றை மீள்ப் பெறமுடியாதபோது அதனை ஏற்கும் மனப்பக்குவத்தை ஏற்படுத்துவதில் எம்மைத் தயார்ப்படுத்துதல் எமக்கும், எம்மைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் நம்பிக்கை ஒளிதரும். புதிய சூழலில் புதிய உறவுகளில் இருக்கும் யதார்த்த நிலை ஏற்று வாழ்வதில் தான் நம்பிக்கை துளிர்கள் உள்ளத்தில் வளரும். சிறு சிறு செயல்களில் திருப்தி கண்டு நிறைவாக செயல்படுதலில் நாட்டம் கொள்ளும் உளநிலை ஏற்படும் ஒவ்வொரு கணமும் வாழ்வில் புதிய அத்தியாயங்களை, அர்த்தங்களை வெளிப்படுத்த முடியும் வரலாறுகளை பதிவாக்க முடியும்.

புதிய சூழலில் புதிய உறவுகளில் இருக்கும் யதார்த்த நிலை ஏற்று வாழ்வதில் தான் நம்பிக்கை துளிர்கள் உள்ளத்தில் வளரும். சிறு சிறு செயல்களில் திருப்தி கண்டு நிறைவாக செயல்படுதலில் நாட்டம் கொள்ளும் உளநிலை ஏற்படும் ஒவ்வொரு கணமும் வாழ்வில் புதிய அத்தியாயங்களை, அர்த்தங்களை வெளிப்படுத்த முடியும் வரலாறுகளை பதிவாக்க முடியும்.

சொந்த மண்ணிலே இடம்பெயர்ந்தவர்களாய், இழப்புகளை எதிர்கொண்டவராய், எதிர்கால இலக்கை நிர்ணயிக்க முடி

யாத சூழலில் அரசியல் சாக்கடையால் அல்லலுறும் மக்களின் உள்ளங்களின் உணர்வுகள் உணரப்படாது, உணவுக்காகப் பதியப் படும் இலக்கங்களாக மனிதம் கணிக்கப்படும் துன்பியலில் வாழும் உள்ளங்களின் ரணங்களை யார் அறிவார்? யார் தேற்று வார்? ஏன விரக்தியில் வாழும் சூழலுக்குள் வாழ்வோருள் ஒரு வர், இருவர், நால்வராக தமது சூழலில் நம்பிக்கை ஒளி ஏற்றும் நல்ல மனம் கொண்ட மனிதர்கள் உருவாக வேண்டும். இவ் உளச் சமநிலைக்குள் வாழ நம்பிக்கை ஊட்டுவோர் ஏன் நானாக மாறக் கூடாது என்ற எண்ணம் உதிக்க தன்னம்பிக்கையில் மலரும் ஒவ்வொருவரும் சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துனரே. இது இக்காலத் தின் கட்டாய தேவையாக, சமூக பொறுப்பாக தலைமை ஏற் போரே நல்ல வழிகாட்டிகளாவார்கள்.

வாழ்வில் நெருக்கடிகள் பலவற்றை எதிர்கொள்ளும்போது தான் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்வும் புடமிடப்பட்ட சிறந்த தலைமைத்துவ வழிகாட்டிகளாக உருவாக முடியும். குடும்ப நெருக்கீடு, போர், சனாமி, இடப்பெயர்வு, வெள்ளம், இறுதிப்போரின் பிரிவுகள் முகாம் வாழ்வில் பல எதிர்ப்புக்கள் கொண்ட மக்களின் உள்ளங்களில் உள்ள அனுபவம், மீண்டும் வாழ்வோம் என்ற தன்னம்பிக்கை வீண்போகாது காப்பதிலும், அவ் அனுபவம் கொண்டோரே சிறந்த வழிகாட்டும் தலைமை கொண்டவர்கள் ஆவர். கற்றலில் பெறும் சான்றிதழ்களை விட அனுபவ கற்றலில் உள்ளோரால் மிக இலகுவில் தன்னம்பிக்கை வாழ்வை ஊட்ட முடியும் என்பதற்கு எம் மண்ணில் பல சான்றுகள் உண்டு.

பல அழிவுகளை எதிர்கொண்டு மீண்டு வாழ்வோர் அனுபவ சாட்சிகளாவர்.

- குடிபோதையில் இருந்து விடுபட்டவர் கூறும் போதை தவிர்ப்பு அனுபவக் கருத்துப் பரிமாற்றங்கள்.

- துணையிழந்தவர் தம் வாழ்வால் புது வாழ்வு வாழ்ந்து காட்டும் அனுபவம்.

- உடலவயவங்களை இழந்தும் வாழ்ந்து காட்டுவோரின் நம்பிக்கை வாழ்வு.

- சனாமியால் பலரை இழந்து விரக்தியுற்றோர் மீண்டும் வாழலாம் என வாழும் புதுவாழ்வு.

- போரின் இடப்பெயர்வால் சொந்த மண்ணில் இருந்து பல ஆண்டுகள் பிற தேசங்களில் சென்று வாழும் வாழ்வு.

- இனி வாழ்வில்லை என்ற நிலையில் இருந்து மீண்ட பல சந்தர்ப்பங்கள் நம்பிக்கை வாழ்வின் அடையாளங்கள். அனுபவ சாட்சியங்கள் இவற்றுள் உளநல சமூக மாற்றநிலை ஏற்படுத்தி யவர்களே உண்மையான நம்பிக்கையூட்டும் ஆற்றுப்படுத்துனராகவும். செயல்படவும் வழிகாட்டவும் முடியும். இவை எமது நாட்டில் தொழிலுக்காக, பதவிக்காக, பணத்தேடலுக்காக மாறும்போது உணர்வுகள் உணரப்படாத ஊதிய ஊழியர்களைத்தான் தரிசிக்க முடிகிறது.

இவற்றிலும் தேர்ச்சி பெற்ற ஒருசிலரின் அர்ப்பணிப்பான அணுகுமுறை சுயநலமற்ற பணிகளால் பலர் வாழ்வு மலர்ந்திருப்பதை மறுக்க முடியாது. ஆனால் இவற்றின் அறுவடைகளை உடன் காணமுடியாவிட்டாலும் எதிர்காலத்தில் இவற்றின் பயன்கள் வெளிப்படும்போது ஏற்படும் திருப்திதான் நல்ல பணிகளில் ஈடுபடுவோருக்கான சிறந்த அறுவடையாகும்.

நம்பிக்கை வாழ்வு என்பது புதுவாழ்வு மலர துணைநிற்போர் முயற்சிகள் மட்டும் நற்சமூகத்தை மலரவைக்க முடியாது. அந்த துன்பத்தில் இருந்து விடுபட முயலுவோரின் பங்களிப்பின் முயற்சிகளும் தான் நல்ல வெற்றியை தமதாக்கி கொள்ள முடியும்.

உ+ம் - பாழும் கிணற்றில் வீழ்ந்து இருப்பவரை தூக்கி வெளியில் எடுப்பதில் ஈடுபடுவோரை விட, வெளியில் வருவேன், வரவேண்டும் என்ற முயற்சியில் வீழ்ந்து இருப்போரும் மனஉறுதியோடு முயன்றாலே மீண்டும் எழுதல் சாத்தியமாகும்.

நோயுற்று இருப்போருக்கு மருந்து மட்டும் சுகத்தைத் தராது. சுய நம்பிக்கையுடன் மருந்தை பயன்படுத்துவதில்தான் மருந்தின் பயன் நோயை குணமாக்கும். உள் ஆரோக்கியம் என்பதும் கூட்டல், கழித்தல், பெருக்கல், பிரித்தல் போன்றது என்பதை உளமார உணர்ந்து முயற்சிப்போருக்கு துன்பங்கள் தூரவே அகன்று ஆரோக்கிய நம்பிக்கை வாழ்வை மலரவைக்க முடியும் அதற்கான துணைக்கரங்களே இன்றைய தேவையாகும். ■

இளமையின் தேடல் யாவும் மகிழ்வாய் வாழவேண்டும் என்ற ஆவலே அதிகமாக இருக்கும். அதற்கான முன் முயற்சிகளே தன்னை அழகுபடுத்துதல் நல்ல நட்புக்களை தேடல், மகிழ்வான சூழலை நாடல் என்பதாகும்.

எது அழகு? எது நல்ல நட்பு? எங்கே நல்ல சூழல்? என ஏங்கும் மனங்களை தாங்கும் கருவிகளாக தொலைபேசி, தொலைக்காட்சி பொழுதுபோக்கு மையங்கள் என தொடர்ந்து செல்லும் மனம் எந்த வகையில் மகிழ்வை அனுபவிக்கலாம் என மனம் ஏங்குகிறது. அதில் உள்ள நல்ல பக்கம், தீய பக்கங்களை பகுத்துப்பார்க்கும் மனப்பக்குவத்தை அடைவதில் தான் வாழ்வின் வெற்றியும் தங்கியுள்ளது.

மனம் - உளம் சிறகடித்து பறந்து அலையும் பருவமே இளமையின் இதயமாக இருப்ப

தால் அதனை வழிப்படுத்த பல்வேறு சந்தர்ப்பங்கள் சிலருக்கு கிடைப்பதால் அதில் அவர்கள் தமது வாழ்வின் சுவையை அனுபவிக்கிறார்கள். சிலர் மாயக்கவர்ச்சியில் மூழ்கித் தவித்து துன்ப அலையில் சிக்கித் தவிப்பதனை யதார்த்தத்தில் காண்கிறோம்.

பொழுதுபோக்கு எல்லோருக்கும் பொதுவானது. அதனை தேர்ந்து எடுத்து வாழ்வதில்தான் ஒவ்வொரு உள்ளங்களும் வெற்றி தோல்வியை நிர்ணயிக்கிறது. அலைபாயும் மனங்களில் இடம்பிடிக்க அலையும் கழுகுகளும், ஆந்தைகளும், குரங்குகளும், கிளிகளும், புறாக்களும், மயில்களும், தீக்கோழிகளும் நாம் சந்திக்கும் உருவங்களான மனித உறவுகளே.

இன்று ஏமாற்றப்படுவோர் அதிகரிப்பதற்கு அப்பாவித்தனம் கொண்ட இளம் உள்ளங்களின் போலிமயக்கங்களே காரணமாகிறது.

உள சமூக உறவு என்பதனை தீர்மானிப்பதில் உங்கள் மன நிலையே முதல் காரணமாகிறது. மனம் ஒருவருக்கு எத்தனை உண்டு எனக் கேட்டால் ஒன்றா, இரண்டா, பலதா என குழப்ப மடைகிறார்கள் இன்றைய இளையோர் ஏன் இந்த குழப்பம்? தீர்மானம் எடுப்பதில் உள்ள மனக்குழப்பமே காரணமாகும்.

“சிந்தனை செய்ய மட்டும் மனிதர்கள் சித்தமாயிருந்தால் இவ்வுலகில் எழும் எல்லாப் பிரச்சனைகளையும் எளிதில் தீர்க்க இயலும்” என்பார் வில்லியம் கூப்பர் என்ற அறிஞர்.

பொழுதுபோக்கு
எல்லோருக்கும்
பொதுவானது. அதனை
தேர்ந்து எடுத்து
வாழ்வதில்தான்
ஒவ்வொரு
உள்ளங்களும் வெற்றி
தோல்வியை
நிர்ணயிக்கிறது.
அலைபாயும்
மனங்களில்
இடம்பிடிக்க அலையும்
கழுகுகளும்,
ஆந்தைகளும், குரங்குகளும்,
கிளிகளும்,
புறாக்களும்,
மயில்களும்,
தீக்கோழிகளும் நாம்
சந்திக்கும்
உருவங்களான மனித
உறவுகளே.

ஆனால் இளமைத் துடிப்பும் போலி மாயக்கவர்ச்சியும் கடற்கரை தாளங்காய்கள் போன்று அடிபட்டு அலையடிக்கும் பக்கங்களுள் அலையும் நிலையில் ஏமாற்றப்பட்டு தமது உளத்தை தமது கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடியாமல் திண்டாடுகிறார்கள்.

எல்லோருக்கும் மனம் - உளம் ஒன்றாய் இருந்தாலும் இன்னுமொரு “உளக் குழந்தை” உங்களை வழிநடத்துவதை சிந்தித்து இனம்காணுங்கள். உங்கள் மனம் எடுக்கும் தீர்மானம் வெகு இலகுவாக திசைதிருப்பப்படுவதில் உங்கள் உளக்குழந்தை செயல்படும் அதற்கு உங்கள் மனத்தில் இடம்கொடுப்பீர்களா?

நித்திரை விட்டு எழும்ப மனம் தூண்டும் போது, இன்னும் கொஞ்சம் தூங்கிக்கொள் என உள்ளிருந்து உங்கள் உளக் குழந்தை உங்கள் சிந்தனையை குழப்புவதில்லையா?

இது தவறு, இதைச் செய்யாதே என மனம் கூறும். யாரும் பார்க்கவில்லை செய்துபார் என ஏமாற்றும், எமது மனம், கொஞ்சம் படித்துவிட்டு படுப்போம் என்றால் இல்லை இப்போது தூங்கி பின்னர் படிக்கலாம் எனக் குழப்பும். வீண் தொலைபேசித் தொடர்பை துண்டித்துவிடு என மனம் சொல்ல, சும்மாதானே கதைத்துப்பார், ஆபாச படங்களை அனுப்பு, பாலியல் கதைகளை தொடரு என தொடர வைக்கும் தவறான சிந்தனை ஊட்டும் உளக் குழந்தை இதை மாறாகவும் நல்ல சிந்தனை ஊட்ட வல்லதும் உண்டு. இது போன்ற சூழலில் தீர்மானம் எடுக்க மனம்படும் பாடு பெரும்பாடாகி விடும் அல்லவா?

இதைத்தான் மனம் ஒரு குரங்கு என கவிஞர் பாடுவார்கள். மனம் ஒன்றுதான் அதில் உள்ள உளக்குழந்தை குரங்காகவும் நல்ல சிந்தனை ஊட்டும் ஆலோசகனாகவும் இருந்தாலும் அதன் சிந்தனையை மனத்தில், உளத்தில் சிந்தித்து செயல்பட உங்களால் முடியவில்லை எனின் அதுவே குரங்கின் சேட்டையாகிவிடும்.

உளவள பேராசான் கூஸ்வெண்ட வெயர் என்ற அறிஞர் சொல்வார் “உன் உளக்குழந்தையின் ஆலோசனைகளை கேள், அதனை உன் தோளின் மேல் வரை ஏறவிடலாம், தலையின் மீது ஏறி தீர்மானிக்க விட்டுவிடாதே, உன் மனம் - உளம் எடுக்கும் தீர்மானமே உன் வாழ்வைத் தீர்மானிக்க திடப்படுத்திக்கொள்” என்பார்.

இன்று உலகில் சாதனைப்பட்டியலில் இலங்கை முதலிடத்தில் இருப்பதாக ஆய்வுகள் சுட்டுகின்றன. எதில் என்பதுதான் முக்கியம். நீங்கள் பெருமைப்படுவதற்கு உரிமை கோருவதற்கு தயாரா? தற்கொலையில் முதலிடமாம் எமது நாடு. ஏன் இப்படி என்ற ஏக்கமா? இன்று பலரது வாழ்வு சீரற்றதாவதற்கு பிறர்தான் சிலரது வாழ்வை தீர்மானித்து சீரழிக்கிறார்கள் தங்கள் மனம் - உளத்தை பக்குவப்படுத்திக் கொள்ள முயலவும் இல்லை, முடிவதும் இல்லை என்பதால் பிறராலும் தொடர்பூடகங்களாலும், துர் நடத்தைகளாலும், உடலுள்ளத்தில் காயப்பட்டோர் தொகை செவி மடுத்தலின்றி மெளனிப்பு அதிகரிப்பது ஆரோக்கிய சமூகத்துக்கு உகந்தவை அல்ல. இதில் பொறுப்புள்ளோர் விழிப்படைந்து வழிகாட்ட முன்வருதலே நாளைய நற்சமூகம் மலர வழிபிறக்கும். உங்கள் உளத்தை ஆற்றும் வல்லமை உங்களிடமே உண்டு அல்லவா?

பேசாத மொழி பல அர்த்தங்கள் கூறும். சிலர் பேசும் மொழிக்கு பொருளே இராது. “பயனற்ற சொற்களால் உலகின் செவி செவிடாகி விடுகிறது” என்பார் ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அவர்கள். வார்த்தைகள் சிலரது மனதை புண்படுத்தும் சிலரது மௌனமும் பல பொருள் பொதிந்த கருத்தினை வெளிப்படுத்த வல்லது. “தீயினால் சுட்ட புண் ஆறும், நாவினால் சுட்ட புண் ஆறாது” என்ற முதுமொழி நாவினால் கூறும் வார்த்தைகள் பிறர்மனதை சுட்டு பொசுக்கும் தன்மை கொண்டவை என்ப தனை பலரது பிரிவுக்கும் பகைக்கும் முரண் பாடுகள் வளர்வதற்கும் காரணமாகிறது.

இதனை உளவியல் ஆய்வாளர்கள் பல வகையில் பிரித்துப் பார்ப்பார்கள். அவை வன் முறை தொடர்பாடல் வக்கிர உறவுநிலை சில ரது சபாவமே. இவை பகை, கோபம், வெறுப்பு உணர்வை வெளிப்படுத்தவல்லது.

எந்த தொடர்படலிலும் மொழிகள் பேசும் வல்லமையை விட மெளனத்துக்கு பலமதிகமாகும். ஊடல் மொழி பல அர்த்தங்களை வெளிப்படுத்த வல்லன. இதனை கண் ஜாடையாக, கண்களின் அசைவுகளாலும், உடலசைவுகள் மூலமும் மகிழ்வைப் பகிரவும் வெறுப்பை வெளிப்படுத்தவும் சிறந்த ஊடகமாக உடல் மொழி வலுச்சேர்க்கும்.

உள நெருக்கீட்டால் காயப்பட்ட உள்ளங்களின் வெளிப்பாடுகளும் உடல் மொழியாகவே வெளிப்படும். இவற்றை இனங்கண்டு பகுத்துப் பார்க்கும் திறன் உள்ளோர் சிறந்த ஆற்றுப்படுத்துனர்களாக செயற்படுகிறார்கள். இவர்கள் கற்றுத்தேறுவது என்பது புத்தகப் படிப்பினைத் தாண்டிய அனுபவ அறிவும் அவதானத்துடன் நல்லுறவாடல்கள் மூலமும் மெளன மொழிகளாலும் உடலசைவு மூலமும் சிறிய உச்சரிப்பு சத்தங்களாக ம... ஆ... சரி... அப்படியா... ஆகா... என்ற தூண்டித் துலங்க வைக்கும் நுட்பங்களால் மெளன மொழியாளர்களை பேசவைப்பதும் உளவள ஆற்றுப்படுத்துனரின் ஒருவித நுட்பமுறைகளாக கையாளும் திறமையாளர்களின் வெற்றிக்குப் பின்னால் பல எதிர்பார்ப்புக்கள் நம்பிக்கையூட்ட வல்லன.

இன்று பல்வேறு நெருக்கீடுகள் தொடர்ந்து உள நோயாக வளர்வதற்கான காரணங்களை உளநல மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள். குடும்ப, சமூக, சுற்று சூழலின் பங்களிப்புடன் மாற்றுவதற்கு செவிமடுத்தல் மூலம் ஆரோக்கிய நிலையை ஏற்படுத்தலாம் என்பதாகும்.

உடல்நோய்க்கு மருந்து பெறும் நோயளியைப் போன்றே உளநோயாளரும் கவனிக்கப்படல் வேண்டும். உடல்நோய் வெளிப்படலும் அதற்கான அக்கறைபடலும் உளநெருக்கீடு உள்ளோர் மட்டிலும் அதிக அக்கறை கொண்டு உரையாடி, உறவாடி

இன்று பல்வேறு நெருக்கீடுகள் தொடர்ந்து உள நோயாக வளர்வதற்கான காரணங்களை உளநல மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள். குடும்ப, சமூக, சுற்று சூழலின் பங்களிப்புடன் மாற்றுவதற்கு செவிமடுத்தல் மூலம் ஆரோக்கிய நிலையை ஏற்படுத்தலாம் என்பதாகும்.

நம்பிக்கையுட்டும் மனப்பக்குவமே குடும்ப, சமூக, சுற்றத்தாருக்கு தேவை. இதனை அணுகுவோரது அலட்சியமும் பலரது நோய் அதிகரிப்புக்கு காரணமாகிறது. நெருக்கீடுகள் பல வழிகளில் வரலாம். இவை நிரந்தரமானதுமல்ல. இவை தொடராக சுமப்பவர்களுக்கே மனஅழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம் என்பர் உளநல வைத்தியர்கள். இவற்றுக்கு பல காரணங்கள் உண்டு. அவரவர் சூழலுக்கு ஏற்ப எதிர்கொள்வதில் துணை நிற்போர் மிகைப்படுத்துவதோ, ஆற்றுப்படுத்துவதோ துணையிருப்போரின் உரையாடல்கள் அதிக செல்வாக்கு செலுத்த வல்லன.

ஒப்பிட்டு பேசுதல், குறித்த நபர் இல்லா இடத்தில் விமர்சித்தல் இரகசியம் காக்காது பிரசாரப்படுத்துதல், முற்சார்பு தீர்மானத்துடன் முடிவுகள் கூறல், குற்றப்பழி உணர்வுடன் தன்மீதே நம்பிக்கை இழத்தல், தங்கி வாழ்தல், குறைகளையே சுட்டித் தண்டித்தல் இவை சுற்றத்தால், குடும்ப உறவுகளால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத தண்டனையாக சுமத்தும் ஒவ்வொரு செயலும் புதிய உளநோயாளர் உருவாக்கும் செயலாகி விடுகிறது.

பல்வேறு நெருக்கடிகள், இடப்பெயர்வகள் மூலம் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட அழுத்தங்களில் வாகன வசதிகள் அற்ற பல தடைகள் வந்தபோது சமூக உறவாடல் உறவின் உணர்வுகள் பகிரப்பட்டன. ஏழ்மையிலும் நல்லுறவாடலால், புன்னகைக்கும் உறவால் மனநெருக்கீடுகள் பகிரப்பட்டன. இன்றைய சூழலில் இல்லவசதி வாய்ப்புக்கள் வீடு நிறைந்த மின்சாதனங்களின் வசதிகளுடன் போக்குவரத்து வாகன வசதிகள் பெருகிய போதும் இல்லத்திலும் சமூகத்திலும் உறவின் உரையாடல்கள் மெளனித்த புன்னகையற்ற முகங்களாய் யந்திர மனிதராக மாறும் அவலம் மாறவேண்டும். மாற்ற உறவு தொடர்பாடல் மூலம் மகிழ்வான சூழலை உருவாக்க வேண்டும்.

பேசாப் பொருளை பேசவைக்கும் திறன் அணுகுமுறைகள் சிலருக்கு கைவந்த கலையாகும். சிறுவர்கள் தமது கருத்தை வெளிப்படுத்த தெரியாது அதன் வெளிப்பாடுகளை வேறு வழிகளில் முரண்பட்டோ, ஒதுங்கியோ, மெளனித்தோ வெளிப்படுத்துவார்கள். அதனை எதிர்கொள்ளும் பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர்

கள் பெற்றோர் மட்டில் சில ஆற்றல் திறன் இருக்கலாம். அதனை வளர்த்துக்கொள்ள தற்போது பல நவீன முறை வழிகாட்டல்கள் உளவினாளர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்படுவதை தேடி கற்றலும் சிறுவர்களின் நெருக்கீட்டை களைய வழிவகுக்கும்.

இதனை இலகுவாக்கவே கலை நிகழ்வுகள் ஆடல், பாடல், சித்திரம், கைவினை சுற்றுலாக்கள் ஊடாக வெளிப்படுத்தி வரும் அசைவுகள், செய்கைகள் மூலம் மன உணர்வுகளை அறிய முற்படுகிறார்கள். இதனை அலட்சியப்படுத்தும் சில பெற்றோர் அறிவு வளர்ச்சிக்கு மட்டும் முயன்று அழுத்தங்களை சிறுவர்களிடத்தில் அதிகரிக்க செய்துவிடுகிறார்கள். இன்று பல்வேறு பெரியோர்களும் மெளனத்தை கடைப்பிடித்து ஒதுங்கி வாழ முயற்சிக்கின்றார்கள். அதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. தடைதாண்டி வந்த உள அழுத்தங்கள், சூழல் பின்னணிகள் காரணமாகலாம். இவை சமூகமே நெருக்கீட்டிற்குள் சிக்குண்ட நிலையாக கணிக்க முடியும். இவற்றில் இருந்து விடுபட சிறந்த வழிகளை மக்கள் மத்தியில் உருவாக்கி மெளனத்தின் மன நெருக்கீடுகளை கழைவதற்கு முயற்சிக்கலாம்.

“உன்னகத்தே உள்ள குரலுக்கு நீ எவ்வளவு விசுவாசமாய் செவிசாய்க்கிறாயோ, அந்த அளவுதான் வெளியில் ஒளிப்பதையும் நீ கேட்பாய் செவிசாய்த்து கேட்பவனால் தான் பேசவும் முடியும்.” என்பார் தாகவோமா ஷோலிட் என்ற அறிஞர். ஆலய திருவிழாக்கள் கிராம கலை நிகழ்வுகள் சிறுவர் ஒன்றுகூடல்கள் சுற்றுலாக்கள் என்பவற்றை அதிகம் செயல்படுத்துவதில் சமூக பொறுப்புள்ளோர் மேம்படுத்த முனைதல் மூலமும் மெளனத்தின் மொழிகளை பேசவைக்கலாம் இதுவே சமூக நெருக்கீடுகளைக் களைய சிறந்த வழிகளாகும். இவை இக்கால பல நெருக்கீடுகளில் இருந்து மக்களை மீட்டு எடுக்கவும் சிறந்த வழிமுறையாகவும் இவை இக்கால சூழல்களுக்கு ஏற்ப செயல்பட வைப்பதும் பொறுப்புள்ளோரின் முக்கிய கடமையுமாகும். இதுவே மெளனத்தின் மொழிகளை உணர்ந்து செயல்படும் சிறந்த பணியாகும். ■

ஒவ்வொரு உயிரினத்திற்கும் உணர்வுகள் உண்டு. உணர்வுகளின் தன்மைகளை பகுத்துப் பார்க்கும் அறிவு மனிதனுக்கு உள்ள தனால் தன் உணர்வை உணர்ந்து கொள்ளும் சக்தி ஒவ்வொருவருக்கும் இயல்பாகவே உண்டு என்பதனை உளவியலாளர்கள் ஏற்றுக் கொள்வதோடு உணர்வுகளை பலவகையாக பிரித்து அதன் குண இயல்புகளையும் அதன் விளைவுகளையும், பண்புகளையும் வகைப்படுத்தி மனிதனின் உணர்வுகளின் ஊற்றை உணரும் சுயஆய்வு முறைகளையும் அறிமுகப்படுத்தி உள்ளனர்.

மனித உணர்வுகளின் உலகமே மனித செயல்களை வழி நடத்துகின்றது. அதன் தன்மைகளை வகைப்படுத்தும் மனப்பக்குவம் உள்ளவர் தன் நிலையை உணரமுடியும். சாதாரண உணர்வு, அதீத உணர்வாகும் நிலையில் தான் அசாதாரண செயல்களை வெளிப்ப

படுத்துகிறார்கள். அசாதாரண நிலை தொடரும் சந்தர்ப்பங்களில் உள்பிறழ்வு நோயாளி ஆகிறார்கள். இவை தொடராக மாறும் நிலைகளை மாற்றுவதும் உணரப் பண்ணுவதும் ஒரு நோயை கையாளும் மருத்துவராலும் ஆற்றுப்படுத்துனர்களாலும் முடிகிறது.

எம்மிடையே அடிக்கடி அல்லது தொடராக செல்வாக்கு செலுத்தும் உணர்வுகள் எவை என்பதனை சுய ஆய்வு மூலம் எம்மை நாமே அளவீடு செய்து கொள்ள முடியும். பிறரும் எம்மைக் குறித்துச் சொல்லும் வார்த்தைகளும் அதன் அடையாளமாக இருக்கலாம் அல்லவா?

“இவர் சரியான சிடுமுஞ்சி, கோபம் வந்தா அவரைக் கட்டுப் படுத்த முடியாது”

“எல்லா நேரமும் இப்பிடி இருக்கமாட்டார், அசாதாரணமாக அடிக்கடி மற்றவர்களோடு சீண்டிக்கொண்டுதான் இருப்பார்” எதுக் கெடுத்தாலும் பயந்து சாகிறார் தானாக எதையும் செய்ய முன் வரமாட்டார்.

“எந்த நேரமும் இந்தாளுக்கு சந்தேகம்தான், எந்தக் கதையிலயும் தோண்டி துருவிக் கொண்டிருப்பார்”

“சின்ன விடயங்களையும் தாங்கமாட்டார், ஒரே கவலை முஞ்சிதான்.”

“மரத்துப்போன மனம்தான் இவருக்கு, எது நடந்தாலும் கவலை இல்லை தனர் கடமையில் இருந்து விலக மாட்டார்”.

“எவரது நற்செயல்களையும் ஏற்கமாட்டார், குறைகாண்பதில் இவருக்கு நிகர் யாருமில்லை”

முரண்பட்ட உணர்வுகளால் வெளிப்படும் நிலை சிலருக்கு சாதகமாகவும், மற்றும் சிலருக்கு பாதகமாகவும் அமைந்து விடுகிறது. இவற்றை உணரும் திறன் என்பது தன்னைத்தானே சுய ஆய்வுக்குள் உட்படுத்திக்கொள்பவராலேதான் சாத்தியமாகும். உணர்வுகளின் உலகம் விசித்திரமானது, அதை உணரும் பக்குவ மனநிலை தனித்திறன் வாய்ந்தது.

இப்போ சொல்லுங்கள் இக்கணம் உங்கள் உணர்வுநிலை என்ன? உங்களிடம் அதிகம் செல்வாக்கு செலுத்துகின்ற உணர்வுகள் எவை? எந்த உணர்வுகள் அடிக்கடி ஏற்படுகிறது? எந்த உணர்வு அத்தீ உணர்வாக மாறி கட்டுப்படுத்த முடியாது உள்ளது? இவற்றை பகுத்துப் பார்ப்பதில் உங்கள் ஆளுமைத்திறன் நடுநிலையமாக இருந்து உண்மைத்தன்மையுடன் உணர்வுகளை மதிப்பிடும்போது அவற்றை உங்களால் ஒழுங்குபடுத்த முடியும் அல்லவா?

“அழுவாரோடு அழுங்கள், மகிழ்வாரோடு மகிழுங்கள்” என்று சமயம் கூறும் வார்த்தைகளும் இதுவே. துயரில் பங்கேற்று ஆறுதல் கூறும் நிலையில் அவர்களின் உணர்வோடு நாமும் பங்கேற்றுக்கொள்ளும் நம்பகத்தன்மை, நல்லுறவு மூலம் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் உணர்வுகளை மையப்படுத்தி சொல்லப்பட்ட நல்வார்த்தைகளே.

சம்பவம்:-

மிகவும் கலகலப்பான ஒரு குடும்பத்தில் அழகுக்கலையில் வல்லவரான தாயார், அமைதியான கணவர், அழகான மூன்று ஆண்பிள்ளைகள். தமது மகன் வெளியில் சென்றபோது விபத்தில் மரணித்துவிட்டார் என்ற செய்தி எட்டியதும் திடீர் துயரசெய்தி கேட்டு குடும்பமே நிலைகுலைந்தது. இதனைக் கேட்டு அயலவரும், உறவினரும் கூடினார்கள். தாயாரோ தனது ஆடை அணி கலன் அலங்காரங்களில் கவனம் செலுத்தினாரே தவிர, துயரத்தை வெளிப்படுத்தவில்லை. தன் அழகுக் கலையின் திறன்

களில் தன்னை ஈடுபடுத்தி துயரத்தை தாங்க, வெளிப்படுத்த, ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது மறைத்துக் கொண்டார். மரண ஊர் வலம் போகும் வரை சகோதரர்கள், தந்தையாரின் உடல் நிலையில் துயரத்தின் வெளிப்பாடு அதிகமாக வெளிப்படுத்தப்பட்டது. இதன் தாக்கம் ஓரிரு மாதம் கடந்தது. தாயார் உளநோயாளராகி மீள முடியாது கலங்கியதால் இழப்பைவிட கடுந்துயர் தாயாரின் இன்றைய நிலையால் ஏற்பட்டது.

இவை எமது வாழ்வின் யதார்த்தத்தில் காணும் நிலை. கவலையை ஏற்றுக்கொள்ளாமலோ மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்த முடியாமலோ எம்மில் பலர் பொய் முகமூடிக்குள் வாழ்பவர்கள். வாழ்வை அனுபவிக்காது மாயையில் வாழ்கிறார்கள். உணர்வுகளின் தொடர்கள் குறிப்பிட்ட ஒரு நிலையில் மட்டும் அடங்கி விடுவதில்லை. காலத்துக்கு காலம் எமக்கு ஏற்படும் சூழலின் தாக்கம், சுயமான செயல்களின் மாற்றம், பிற செய்தி ஊடகங்களின் செல்வாக்கு எமது உணர்வுகள் உளநிலைகளின் மாற்றத்துக்கு காலாகிவிடுகிறது.

இன்றைய சிறுவர்களிலும் உணர்வுகளின் நிலைகள் தான் வாழும் சூழலின் செல்வாக்கும், சுய உணர்வுகளின் மாற்றங்களும் வழிப்படுத்தப்படாத பட்சத்தில் பல திசைமாறும் செய்திகளாக வெளிப்படுவதை காண்கின்றோம்.

இதனை பிறிதொரு வடிவில் நான்கு வகையாக கணிப்பிடுகிறார் உளவியலாளர். உங்களைப்பற்றி அறிந்துகொள்ள இந்த நான்கு வழிகளும் உதவும். தனி மனிதன் தன்னைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள தன் உணர்வுகளை மையப்படுத்தி பின்வரும் கேள்விகளை கேட்கலாம்.

| | |
|--|--|
| எனக்குத் தெரியும்...
பிறருக்குத் தெரியாது...? | பிறருக்குத் தெரியும்
எனக்கு தெரியாது...? |
| எனக்குத் தெரியும்...
பிறருக்கும் தெரியும்...? | எனக்கும் தெரியாது...
பிறருக்கும் தெரியாது...? |

இதனை நாமே மதிப்பிட்டுக் கொள்ள முடியும். இந்த நான்கு வகை குணவியல்புகளும் உணர்வுகளின் வெளிப்பாட்டு செயல்களாக எம்மால் கணிப்பிட முடியும்.

உணர்வுகள் ஒவ்வொன்றும் மனித வாழ்வில் வந்து போகின்றன. எல்லா உணர்வுகளும் தேவையானவை, முக்கியமானவை, பிரித்துணரக்கூடியவை. அவற்றை எல்லாம் உணர்ந்துகொண்டு அதனை வழிப்படுத்தும் முறைகளை கற்றுக் கொண்டவர் தமது வாழ்வில் தீர்மானம் எடுப்பதை எந்தத் தருணத்தில் என்பதனை நிதானித்து முடிவுகள் எடுப்பார். அத்த உணர்வு நிலையில் எடுக்கும் தீர்மானங்கள் சில தருணங்களில் பல முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்த வாய்ப்புண்டு. நாம் உண்ணும் உணவிலும் இனிப்பு, உறைப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு இருப்பது யதார்த்தமானது. இவை அளவிற்கு மிஞ்சினால் ஏற்படும் விளைவுகள் போல்தான் உணர்வுகளின் தாக்கங்களும். இவை எல்லைகள் அத்தமாகினால் உள நோயாளராகி விட வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகும்.

ஆகவே உணர்வுகளை உணரும், பகுத்துப்பார்க்கும், ஒழுங்குபடுத்தும் மனப்பக்குவம் உள்ளவர்கள் நல்ல குடும்ப தலைவர்களாகவும், நல் சமூக வழிகாட்டிகளாகவும், தம்மைத் தாமே ஆளும் திறன் கொண்ட முன்மாதிரிகளாகவும் திகழ்வார்கள். அவர்கள் நீங்களாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் உங்கள் சுய ஆய்வு உங்களைத் தீர்மானிக்கட்டும், உங்களுக்கு உதவட்டும். எம் உணர்வுகளை நாமே உணரும் நிலை ஏற்படும்போது பிறர் உணர்வுகளை மதிக்கவும் வழிப்படுத்தவும் வாழ்வை சுவையாக்கவும் எம்மால் முடியும் அல்லவா? நாம் வளரும்போது நம் சமூகமும் வளரும் அல்லவா?

இன்றைய சிறுவர்களிலும் உணர்வுகளின் நிலைகள் தான் வாழும் சூழலின் செல்வாக்கும், சுய உணர்வுகளின் மாற்றங்களும் வழிப்படுத்தப்படாத பட்சத்தில் பல திசைமாறும் செய்திகளாக வெளிப்படுவதை காண்கின்றோம்.

“நல்ல மரம் நச்சு மரங்களிடையே வளர்ந்தால் நல்ல மரமும் நச்சுத்தன்மை அடைய வாய்ப்புண்டு” என்பார்கள். இவை ஒரு மனிதனின் வாழ்வுக்கும் பொருந்தும் என்ப தனை உளவியல் ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன. மனிதனின் தனித்தன்மையை அவனது சூழ லும், பரம்பரைத்தனமும் அதிக செல்வாக்கு செலுத்தவல்லன என்பதனையே குறிப்பிடுகி றார்கள்.

இதற்கான ஆய்வுகளில் மனித வாழ்வின் சூழல்களை ஆராய்ந்து அச்சூழலின் தாக்கம் சிறுபருவத்தில் செல்வாக்கு செலுத்துவதால் அதன் வெளிப்பாடுகள் ஆழ் மனதில் பதிவை ஏற்படுத்திவிடுகின்றது. அவை அவனது வாழ்வை பிற இடங்கள் சென்றாலும் தன் சூழ லின் தாக்கத்தில் இருந்து மாற்றம் பெற முிக வும் சிரமங்கொள்ளவே செய்வதை பலரது வாழ்வு உதாரணமாக்கும்.

இதிலும் தம்மை மாற்றக்கூடிய வல் லமை ஒரு சிலருக்கு இல்லாமல் இல்லை.

நல்ல ஆளுமை உள்ள பெரியார்கள் பல சவால் நிறைந்த சூழலில் இருந்துதான் வெளிப்படும் இருக்கிறார்கள். அதற்கு அவர்களது வாழ்வில் தமது சுய ஆளுமையை சீர் செய்யும் வகையில் சூழலையும், பரம்பரைத் தனத்தையும் வென்று முறியடிக்கும் வகையில் தம்மிடம் உள்ள திறன் விருத்தியாலும் ஆளுமை வளர்ச்சியாலும் தன்னம்பிக்கைச் சக்தியாலுமே சவால்களை சாதகமாக்கி அவர்கள் வென்றார்கள் என்பது வெளிப்பாடு.

தனிமனித வாழ்வில் எதிர்கொள்ளல் என்பதற்கு சவாலான சூழல் பரம்பரை செல்வாக்கு 50% உங்கள் நடவடிக்கை சுய ஆற்றல், திறன் உங்களிடமே உள்ளது. அதனை பலமாக்கிக் கொண்டால் மிகுதியான சூழல், பரம்பரை தனத்தினை எதிர்நச்சலுடன் வெல்லும் உள்பக்குவ நிலையாலும் உங்கள் சுய ஆளுமைத் திறனாலும் உங்களிடம் உள்ள 50% திறனை பாதுகாப்பதுடன், சூழல் பரம்பரை செல்வாக்கினை முறியடித்து அதில் இருந்து 20% துக்கு மேல் உங்கள் நந்திறனுடன் இணைத்துக்கொண்டாலே தனித்துவமான ஆளுமையுள்ளவராக முன்னேற்ற முடியும்.

“அவர்கள் உருப்படமாட்டார்கள்...” இவர்களா திருந்தி நடப்பார்கள்?... அவர்களின் சூழல் அவர்களை மாற்றவிடாது..., அவர்களாவது திருந்தி முன்னேறுவதாவது..., தவறான காரியங்கள் எண்டால் அவர்கள் தான் செய்திருப்பார்கள். என பழிக்கு மேல் பழிச் சொல்லால் சூழலை சுட்டி முன்னேற விடாது மழுங்கடிக்கும் வார்த்தைகளை நோக்குவது அவசியமாகிறது.

“அவர்கள் பரம்பரையே இப்படித்தான்..., பத்தையில் இருப்பதை மெத்தையில் வைக்க முடியுமா?” என பரம்பரை தனத்தை சுட்டும்போதெல்லாம் எம் தலைவிதி என சோர்ந்து போவாரால் தமது சூழலில், பரம்பரையில் முன்னேற்றம் காணமுயலவும்மாட்டார்கள். முன்னேற்றம் மனப்பாங்கும் அற்றவர்களாகிவிடுவர், இத

தப்பான சிந்தனை சொல் செயல்களால் எம்மை சிதைத்து விடாது ஒவ்வொரு செயலாலும், பேச்சாலும் எமக்குள் நாம் மாற்றம் பெற முயற்சிக்கும் ஒவ்வொரு கணமும் எமது ஆளுமை வளர்ச்சியில் மாற்றம் காணமுடியும். சூழலில், உறவுநிலையில் உங்கள் செயல்கள் வித்தியாசமாக இருக்கலாம். எதைக்கண்டு பிறர் எதைச் சொல்வார்கள் என்பதனை விட, எதை செய்கிறேன் என்பதில் தெளிவாக தயக்கமின்றி செயல்படுதலே ஆளுமை வளர்ச்சியின் வெளிப்பாடாக மாறும்.

னால்தான் நச்சவிதைகளை விதைக்கும் சிறுவர்கள் தமது வாழ்வை தொலைத்தவராக “எம்மால் முடியாது” என்ற முடிவுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். இவை பிறரால் ஏற்படுவது என்பதனை விட, தம்மால் தமது நிலையை தாழ்வாய் நினைப்பதில் இருந்தே ஆரம்பிக்கின்றது.

தப்பான சிந்தனை சொல் செயல்களால் எம்மை சிதைத்து விடாது ஒவ்வொரு செயலாலும், பேச்சாலும் எமக்குள் நாம் மாற்றம் பெற முயற்சிக்கும் ஒவ்வொரு கணமும் எமது ஆளுமை வளர்ச்சியில் மாற்றம் காண முடியும். சூழலில், உறவுநிலையில் உங்கள் செயல்கள் வித்தியாசமாக இருக்கலாம். எதைக்கண்டு பிறர் எதைச் சொல்வார்கள் என்பதனை விட, எதை செய்கிறேன் என்பதில் தெளிவாக தயக்கமின்றி செயல்படுதலே ஆளுமை வளர்ச்சியின் வெளிப்பாடாக மாறும்.

பல நெருக்கீடுகள் மத்தியில் சூழலும், பரம்பரைத்தனமும் அதிகம் செல்வாக்கு செலுத்திய சூழலில் இருந்து தான் சிறந்த தலைவர்களும் வழிகாட்டிகளும் உருவாகி இருக்கிறார்கள். இந்திய தலைவர்களில் காமராஜர் போன்றோர் மிகச்சிறந்த முன்மாதிரிகளே, சிறைப்பட்டோர் சமூகத்தை சீர்செய்து வழிகாட்டுவதில் நெல்சன் மண்டேலாவின் வாழ்வு சிறந்த முன்மாதிரியே. உங்கள் சூழலிலும் நீங்கள் ஓர் முன்மாதிரியாக மாற சூழல், பரம்பரை, முடியாது என்பதை மாற்றி அமைப்பதில் உங்கள் தன்னம்பிக்கை ஒன்றே போதும். முதலில் எம்மை மாற்ற எம் ஆளுமையை வெளிப்படுத்த எமக்குள் இருக்கும் தாழ்வுச் சிக்கலை களைந்து தனித்துவத்தை பலமாக்க முயன்றால் முடியும் அல்லவா?

மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வல்லமை உங்களிடமே உள்ளது. எதையும் பிறர் கூறலாம், ஆனால் எம்மை மாற்ற நாம்தான் முயல் வேண்டும். அவை சிறு சிறு காரியங்களில் இருந்து தொடங்க வேண்டும். எந்தப் பெரிய வேலையையும் சிறுசிறு செயல்களால் தவறி விடப்படுவதை உணர்ந்த எமது சிறு காரியங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் நிதானத்துடன் முன்னேற முயன்றால் அது உங்கள் வாழ்வின் வெற்றிப்படிகளேயாகும். இக்கணமே என்னில் மாற்றம் பெற எதை நீக்கலாம் எதை செய்ய போகின்றேன் என்பதனை தீர்மானித்து முதலடி எடுத்து வைக்கும்போதே அதுவே மாற்றத்தின் வெற்றிப்படியாகும்.

மனிதனின் ஆளுமை கூறுகள் வெளிப்பட அவனது பரம்பரையா, சூழலா என்பதைப்பற்றிய விவாதங்கள். உலகில் தொடர்ந்தே செல்கின்றது. இவை ஒருபக்க சார்பான சிந்தனைகளை வலியுறுத்தும் போக்கு தவறான பாதையை வழிகாட்டிவிடும். இதன் வெளிப்பாடுகளை உங்கள் வாழ்வில் ஒரு முறை மதிப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

“இவர்களாவது முன்னேறுவதாவது இவர்களுக்கு எதுவுமே ஏறாது”

“இதை அவர் செய்யவில்லை அவரது பரம்பரை அலகின் வெளிப்பாடாகவே நோக்க வேண்டும்.”

அவர்களிடம் அறிவு ஆற்றல் நிறையவே உண்டு அது அவர்கள் வழிவந்த செயல், இதைப் போய் எங்கள் சூழலில் எதிர்பார்க்கமுடியாது.

என முன்சார்பு நிபந்தனைகளோடு மதிப்பிடும் மனப்பாங்கு உரியவர்கள் கூறும் வார்த்தைகள் கூட முயற்சிக்கு தடைகளாகவே முடிந்துவிடும்.

எல்லா மனிதர்களும் தம் ஆற்றல், திறன்களை முழுமையாக பயன்படுத்த முனைவதில்லை. அதற்கான தூண்டல்கள் இருந்தால் துலங்கல்கள் ஆளுமை சிறப்பாக வெளிப்பட சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு என்பதனை பலரது ஆராய்ச்சிகளும், ஊக்கப்படுத்தலும் பரம்பரைத்தனம், என்பதனை மூழ்கடித்து சாதனையாளர்களை உருவாக்கி உலகுக்கு வெளிப்படுத்தி உள்ளது சாட்சியாகும்.

“புதுமை காணும் சாகசத் துணிவு ஒரு மனிதனுக்குப் புறம்பே இல்லை: மனிதன் அகத்தே தான் உள்ளது” என்பார்டேவிட் கிரேலின் என்ற அறிஞன்.

எமது வாழ்விலும் எம்மால் முடியாது, எமது பரம்பரையே அப்படித்தான் என்றால்! எம் சூழலில் எமது பரம்பரையில் யார் தான் தம் சுயத்தை, தன் ஆற்றல் திறனை வெளிப்படுத்தமுடியும்.

இதற்கு பல தலைவர்கள் வாழ்க்கை உதாரணமாக உள்ளது. கர்மவீரர் காமராஜர், சமாதானத்தின் அடையாளமான நெல்சன் மண்டேலா, அன்னை திரேசா, தந்தை செல்வா, அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஒபாமா, தேசியத்தலைவர்கள் பலரும் தமது பரம்பரையின் அலகை மதிப்பிட்டு ஒதுங்கி கொண்டால் அவர்களின் மன உயர்வின் பாதிப்பு ஆளுமை வெளிப்பட சந்தர்ப்பங்களே ஏற்பட்டிருக்கமுடியாது.

“சிரமங்கள் அதிகமாக, அவற்றை சமாளிக்கும் சாதனையின் பெருமையும் அதிகமாகிறது. திறமைமிக்க மாலுமிகள், புயல்களிலும், சூறாவளிகளிலும் தான் தம் புகழை, ஆளுமையை நிலைநாட்டுகிறார்கள்” என்பார் அறிஞர் ஏபிக்கியூரஸ்.

இவை முன் சொன்ன தலைவர்கள் வாழ்விலும் வெளிப்பட்டது. அவர்கள் பரம்பரை அப்படி பிறந்ததாக சரித்திரம் கூறவில்லை. இதேபோல உங்கள் வாழ்க்கை முறைகளை மீட்டுப் பாருங்கள், பரம்பரை அலகினால் செலுத்தப்படும் செல்வாக்கு உங்கள் வாழ்வில் எவ்வளவு வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. இவை எப்படி மாற்றம் பெறுகிறது. உங்கள் வாழ்விலிருந்து உங்கள் சகோதரர், உறவினர், பிள்ளைகளுக்கு எவை கடத்தப்படுகிறது. இதன் முழுமை வீதங்கள் எவ்வளவு என்பதை பார்க்கும்போது மாற்றக்கூடியவை மாற்றம் பெறவே செய்கிறது. உங்கள் செயல் உங்கள் வாழ்வை நிர்ணயிக்கவல்லது. உங்கள் சூழலையும் மாற்றவல்லது என்பதை உங்கள் முயற்சியே உங்கள் சூழலையும் உங்கள் வாழ்வையும் தீர்மானிக்கிறது.

இதற்கு பல தலைவர்கள் வாழ்க்கை உதாரணமாக உள்ளது. கர்மவீரர் காமராஜர், சமாதானத்தின் அடையாளமான நெல்சன் மண்டேலா, அன்னை திரேசா, தந்தை செல்வா, அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஓபாமா, தேசியத்தலைவர்கள் பலரும் தமது பரம்பரையின் அலகை மதிப்பிட்டு ஒதுங்கி கொண்டால் அவர்களின் மன உயர்வின் பாதிப்பு ஆளுமை வெளிப்பட சந்தர்ப்பங்களே ஏற்பட்டிருக்கமுடியாது.

“பலவீனத்தை போக்கும் வழி, நம் பலவீனம் பற்றியே எண்ணிக் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிராமல் எம் பலத்தைப்பற்றி சிந்திப்பதே சிறப்பு” என்பார் சுவாமி விவேகானந்தர்.

இப்பலமும் பலவீனமும் எம் ஆளுமையை உருவாக்கும் இரு கவசங்கள் இதில் எதை பயன்படுத்துகிறாயோ அதுவே நீயாகிறாய். எம் முன்னோர் வாழ்வு மாற்றம் இன்றைய உனது மாற்றத்திலும் 'எவ்வளவோ வேறுபட்டதை உணர்ந்து கொண்டால் பிறர் வாழ்விலும் உன் செயல் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் முன் மாதிரியாக முடியும். இதுவே சூழலையும் மாற்றவல்ல சக்தியாகும். உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் ஊற்றுக்களை உணர்ந்து ஊக்கம் பெற முயற்சிக்கும் சூழலின் தாக்கத்தையும் கடந்து புதியதோர்

சமுதாயத்தை உருவாக்கி ஆளுமையுள்ளவர்களாக மாற்றம் பெறுவோராய் நாம் மாறவேண்டும்.

பல சமூக மாற்றங்கள் ஏற்பட முன்பு சாதாரண மனிதர்களின் முயற்சிகளும், முன்மாதிரிகளுமே காரணமாகின, பெண்களின் அடிமைத்தழையை மன அழுத்தங்களை கழைதலுக்கான முயற்சிகள் முன்னைய குடும்பங்களில் உள்ளவர்கள் விழிப்பூட்டியதன் பயனைத்தான் இன்று பெண்களின் உயர்வாக மாற்றப்பட்டதை சான்றாக வெளிப்படுத்துகிறார்கள். இன்றும் பலரது உளக்காயங்கள் ஆழமாக மனம் பதியப்பட்டவருக்கான மாற்றவேண்டிய நிலையில் குடும்பத்தில் சாதாரண நிலையில் இருப்போர் தம் முயற்சியுடன் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த பல சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. மெளனத்தில் மூழ்கியிருக்கும் முனங்கலை தீர்க்க எம் பலங்களை இனம் காண்போம், பலவீனங்களை கழைதலுக்கான மனம் ஆற ஆற்றுப்படுத்தும் வழிகளை தேடிக்கொள்வோம்.

எமக்காக தீர்மானங்கள் எடுக்கும் பொறுப்புக்களை மற்றவர்களிடம் எதிர்பார்ப்பதை விட நாமே தீர்மானிக்கும் நிலையை உருவாக்கும் ஆளுமை விருத்தி குடும்பத்திலும், சமூகத்திலும் முன்நின்று உழைக்கும் சக்தி உங்களிடம் உள்ளதை நீங்களாக உணராத வரை உங்களை மற்றவர்களே வழிகாட்ட முனைவார்கள். இதில் நீங்கள் பிறரில் தங்கி வாழ்பவரா? உணராதவரை உங்களை மற்றவர்களே பயன்படுத்துவர். தனித்து வாழக்கூடிய ஆளுமை உடையவரா? என்பதனை உங்கள் செயலால் வெளிப்படுத்தி பிறர் மனம் ஆற நின் பணி தொடரட்டும்.

மனித வாழ்வில் நெருக்கீடுகள் தவிர்க்க முடியாதவை. இன்பம் உண்டு என்றால் துன்பமும் உண்டு என்பது வாழ்வின் அனுபவங்கள் கற்றுத் தரும் 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 சொற்ப நேர இன்பத்தை தேட மதுவை நாடுபவர் வாழ்வு நிரந்தர துன்பத்திற்கு அத்திவாரம் ஆகின்றது.

குடும்பத்தில் ஏற்படுகின்ற சமை சச்சரவுகளில் இருந்து விடுபடவும், வேறு வழிகளில் ஒதுங்கி வாழ முனைதலும் வேறு வாழ்வுக்குள் தன்னை ஈடுபடுத்த முனைவதாலும் முன்னைய துன்ப நினைவுகள் வாழ்வில் மறக்கப்படுவ

தில்லை. நெருக்கீடுகள் புதிய நெருக்கீடு ஒன்றிற்கு வழிசமைப்பதாகவே முடியும்.

ஒளித்தல், ஒதுங்குதல் போதை, தற்கொலை யாவும் நெருக்கீடுகளில் இருந்து தப்பிக்க முனையும் முயற்சிகளே தவிர இது தீர்வினைத் தரமுடியாது. இதனால் இன்றைய 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.

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

நெருக்கடிக்குள்ளாகும் அங்கத்தவர் குடும்பம் மட்டில் ஏனையவர்களின் விமர்சனப் பேச்சும், சீண்டுதலும் பிரிவுக்கு உற் சாகமுட்டுவதும், போதைக்கு வழிகாட்டுவோரும் சமூகத்தைச் சீரழித்து நெருக்கடிகளை தொடரவைத்து தம்மை கதாநாயகராக்கிக் கொள்ள முனைவோரும் சமூகத்தில் கோடாரிக்காம்புகளே. 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 சவால்களையும் வென்று சாதனை படைப்போம் என்ற சூழலையும் ஒற்றுமையும் ஒருவருக்கொருவர் துன்பத்தில் துணைக்கரங்களாக இணையும்போது, சோகமும் சுவையாக மாறும். நெருக்கீடும் பனிபோல அகலும். வாழ்வின் சுகமும் அர்த்தமுள்ளதாய் மகிழ்ச்சி பெருகும். ■

“ஒரு முடிவை நாடி ஆண்கள் மணம் செய்கிறார்கள், ஒரு தொடக்கத்தை நாடி பெண்கள் மணம் முடிக்கிறார்கள்” என அலெக்ஸுஸ் ரூப்பை என்ற அறிஞர் கூற்று பெண்களின் மனத்தை வெளிப்படுத்துவதிலும் பல அர்த்தம் உண்டு. இவை பல காலக் கனவுகள் இறுதிவரையான வாழ்வுக்கு அர்த்தம் தேடும்.

கனவுகள் கற்பனைகள் தூரநோக்கமான சிந்தனைகள் சிற்பிக்குள் இருக்கும் மணல்கள் முத்தாக உருவெடுத்து வர இந்த உலகில் வித்தியாசமான புதுவாழ்வை வாழ்ந்து காட்ட வேண்டும் என எண்ணுவதில் என்ன தவறுண்டு. எல்லாம் நிறைவேறுவது என்பது இல்லை. சில தடைகள் ஏற்பட்டதுமே தீயில் விழுந்த புளுப்போல வாழ்வையே வெறுப்போடு எதிர்கொள்ளுவதுதான் மிகவும் தவறானது.

இன்பத்தை மகிழ்ச்சியை எதிர்கொள்ள ஆவல் உறும் மனங்கள் துன்பம் சவால்களை எதிர்கொள்ளவும் மனதை பக்குவப்படுத்துவதில் சந்தர்ப்பங்கள் அரிதாதலும் காரணம் எனலாம். எதி லும் தடையின்றி செல்வதற்காய் குறுக்கு வழிகளை நாடுவதால் நேரடியான தடைகள் வரும்போது தவறாகி விடக்கூடாது.

ஒருவரது விட்டுக்
கொடுப்பும்
பரிந்துணர்வும் எங்கு
சென்றாலும்
முன்மாதிரிகையான
வாழ்வுமுறையும்
தனித்துவமாக
பேணப்படுவதும்
சிறப்பாகும்.

எந்தக் குடும்பமும் முன்மாதிரிகளாக பிள்ளைகளின் எதிர் காலத்திற்கான எண்ணங்கள், செயல்கள் கற்றுக்கொள்ளும் நடைமுறை வாழ்வை ஏற்றுக்கொள்ள உண்மைகளை உணர்ந்துகொள்ள சந்தர்ப்பங்களை, பொறுப்புக்களை எதிர்கொள்ள பகிர்ந்து கொள்ளவேண்டும். தொலைக்காட்சி குடும்பமாக வெளியார் வழிகாட்டும் குடும்பமாக எப்படியும் வாழலாம் என வழிப்படுத்தும் பிறர் வருவாய்க்காக வீட்டில் எவரையும் கூட்டி வாழும் குடும்பமாக குடும்ப கட்டமைப்புக்கள் சீரற்றதாக மாறுவது வீட்டில் வாழும் அடுத்த தலைமுறையையும், குடும்ப வாழ்வுக்கான அர்த்தம் புரியாது திசை மாறும் நிலை ஏற்படுகின்றது.

ஒரு முறை தனது பிள்ளைக்கு மன அழுத்தமாய் இருப்பதாக தாயார் உள் ஆற்றுப்படுத்தும் நிலையத்தை நாடி வந்தார். மிகவும் வசதிபடைத் தவராய் நடை, உடை, பேச்சுக்கள் வெளி நாட்டவர்கள் போல் தம்மை வெளிப்படுத்தினார்கள்.

தாயார் பிள்ளையை அறிமுகப்படுத்தியபோது இவள் வெளிநாடு செல்ல இருக்கிறாள். இவள் தான் எங்கள் மூத்த பிள்ளை. பொறுப்பில்லாமல் எங்கள் சொல்லைக் கேட்காமல் பிடிவாதமாய் இருக்கிறாள். என ஒரு படத்தைக் காட்டி இது தான் இவள் முடிக்க இருப்பவன் என விபரித்தார். நான்கு பிள்ளைகளில் மூத்தவள் இவள் சென்றால் தான் நாங்களும் முன்னேறி வாழலாம். என கூறியபோது, அம்மா இப்படித்தான் எல்லாருக்கும் சொல்லுவா எப்பவோ ஒருநாள் நான் வேலையிலிருந்து வீட்டிற்கு

வரும்போது வீட்டில் பலர் இருந்தார்கள். கூடிக் கதைத்தார்கள் விருந்துண்டார்கள் படங்கள் எடுத்தார்கள். அப்போது நான் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். இப்போ இவர்தான் என் மாப்பிள்ளையாம். அன்று நடந்தவை கலியாண எழுத்தாம் என நான்கு வருடங்களாக கூறி வருகிறார்கள். எனக்கோ எதுவும் ஞாபகத்தில் இல்லை. இதையே பலருக்கும் சொல்லித் திரிகிறார்களே தவிர எந்த தொடர்பும் எமக்கில்லை. பலரும் என்னைக் கேட்பது எனக்கு வெட்கமாய் இருக்கிறது என்றாள் 24 வயது நிரம்பிய மகள்.

குடும்பக் கட்டமைப்புக்கள் உருவாக்கப்படும் நிலைகள் இன்று யாரால் யாருக்கு நடைபெற இருக்கிறதோ அவர்களுக்கே எதுவும் தெரியாத நிலையும், எதிர்பார்ப்புக்கள் பெரியோருக்கு வேறாகவும் திருமணத்தில் இளையோருக்கான விருப்பு வெறுப்புக்கள் உரைக்கப்படாமலும், உணரப்படாமலும் நிறைவேற்றப்படுகின்றது. இப்படி எத்தனையோ நிகழ்வுகள் ஒருவர் ஒருவர் மீது உள நோயாளி என பட்டம் சூடி குழப்பமடைவதைக் காண்கின்றோம். இப்படி உருவாகும் குடும்ப உறவுகள் செல்லும் இடங்களிலும் பல விபரீத விளைவுகளை முடிவுகளை ஏற்படுத்துவதே இக் கால செய்திகளும் ஆகிறது.

உறவுகளின் இராகங்கள் எனும் நூலில் நூலாசிரியர் வின்சன் பற்றிக் அமதி அவர்களின் கூற்றில் “ஒவ்வொரு மனிதனும் விசித்திரமானவர், தனித்துவம் மிக்கவர், ஒருவர் மற்றவரில் இருந்து உடல், பால் அனுபவங்களில் மட்டும் வேறுபட்டவர் அல்லர் முக்கியமாக மனோநிலையில் அதாவது உள்ளம், சிந்தனைத்திறன், செயற்திறன் இவற்றிலும் வேறுபட்டவரே. இவ்வாறு வேறுபாடுகள் எல் லோருக்கும் பொதுவானது” என்பார்.

இந்த வேற்றுமையிலும் ஒற்றுமையுடன் வாழும் குடும்ப உறவுகள் எமது கலாசார பண்பாட்டிலும் புனிதமாக போற்றப்படுகின்றது. இவை சில சமயம் ஆணாதிக்க சக்தியாக இருப்பதாக தோற்றம் பெற்றாலும் இதனைப் போற்றுவதிலும் குடும்ப கட்டமைப்புக்கள் ஆரோக்கிய சமுதாயத்தை ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற வாழ்வு முறைகள் மேற்கத்திய வாழ்வுக்கும், அதன் மோகத்

திற்கும் சவாலாக பண்பாட்டை பேணுவதில் ஒருவர் ஒருவரது விட்டுக் கொடுப்பும் புரிந்துணர்வும் எங்கு சென்றாலும் முன்மாதிரி கையான வாழ்வுமுறையும் தனித்துவமாக பேணப்படுவதும் சிறப்பாகும்.

வெளிநாடு சென்று ஆன்மீக உரையாற்றும் எம்நாட்டு பெரியார் ஒருவர் தனது திருமண முப்பத்தைந்தாண்டு நிறைவுகளை நினைவுகூர்ந்தபோது மேற்கத்திய நண்பர்கள் கேட்டனர் ஒரு மனைவியுடன் முப்பத்தைந்தாண்டுகளாக வாழ்ந்தீர்களா? என வியப்படைந்து வாழ்த்து மடல்களை அனுப்பினார்களாம். இன்று அவர்களே உணரக்கூடிய பல புதிய நோய்களும், அன்புத்தேடலும் ஆசிய மக்களின் குடும்ப வாழ்வுக்குள் தம்மையும் மாற்ற முனைவதும் எமது மக்களின் குடும்ப உறவில் உள்ள சிறப்பை வெளிப்படுத்துகிறது.

போர் வரலாம் இயற்கை அழிவுகள் எதிர்கொள்ளலாம் எமது குடும்ப கட்டமைப்பை சிதைத்தால் அதனை சீர் செய்வதற்கு எவற்றாலும் முடியாமல் போகலாம். உள்ளத்து உணர்வுகளில் எதிர்பார்ப்புக்களில் விருப்பு வெறுப்புக்களில் மற்றவர் மன நிலையை அறிந்து வாழ்வதில் தடங்கல் ஏற்படலாம். சில சமயம் தன் மனத்தைக் கூட சரியாகப் புரிந்துகொள்ளாது தடுமாறும் போது மற்றவரது மன உணர்வுகளை முழுமையாக புரிந்து கொள்ளல் கடினமானதாக இருக்கும் போது சற்று நிதானம், அவதானம் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனதை பண்படுத்தும் ஆன்மீக அமைதி தேடலும் பலன் கொடுக்கும்.

ஒருவர் தன் மனநிலையை மற்றவருக்கு வெளிப்படுத்தும் வகையில் வார்த்தைகள் 7% உம் சைகைகள் 30% உம் முக வேறுபாடுகள் 55% உம் வெளிப்படுத்துவதாக மனோதத்துவ ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. திருமண வாழ்விலும் எமது எதிர்பார்ப்புக்கள் தெரிவுகள் முழுமையாக நிறைவேறாமல் இருப்பினும் புது வாழ்வை ஏற்றுக்கொள்ளும் முன் தமது நிலைகளை மனப் பக்குவத்தை தயார்படுத்தல் அவரை அவராக ஏற்று வாழ குறை நிறைகளை ஏற்று வாழமுடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்வதில்

தம்மை தயார்படுத்துதலே பிறர் மீது குற்றம் கூறாத குடும்ப வாழ்வை வெளிப்படுத்த முடியும்.

எத்தனையோ குறைகள் மறைந்து நிறைகள் வளர சிலரது திருமண உறவு காலாய் அமைந்துள்ளது. சிலரது வாழ்வில் குடும்பத்தில் இணையுமுன் சிறந்த வாழ்வு வாழ்ந்தவர்கள் இணைந்த பின் சீர்கெட்டு போனதையும் யதார்த்தத்தில் காணலாம். உறவுகள் நிலைப்பதற்கு விட்டுக்கொடுப்புக்கள் ஏற்றுக்கொள்ளல்கள் பிற தலையீடுகளுக்கு இடம் கொடுத்தலும் அதனால் ஏற்பட்ட உள்பிறள்வு குடும்ப சிதைவுக்கு காரணமாவதை உணரமுடியும்.

திருமணத்தில் இணைவோருக்கான எதிர்பார்ப்பு தேடல்கள் முன் ஆயத்தங்கள் குடும்பத்தில் இருந்தே கற்றுக்கொள்ளலுடன் எதனையும் ஏற்றுக்கொள்வதில் உள் நிலை முதிர்ச்சிகளை பெரியோர்கள், வளர்ந்தோர் முன்மாதிரிகள் உறவாடலில் மிக ஆழமாகக் கலந்து கொண்டு குடும்ப உறவுகள் பலமாக்கப்பட வேண்டும். குடும்பத் தலைமையின் மகத்துவம் உணரப்பட்டு உறவுகளை பலமாக்கிக் கொள்வதில் குடும்ப புதுப்பித்தலும், புனரமைப்பும் மீள்பார்வையும் இணையும் தம்பதிகளிடையே அடிக்கடி நடைபெறுவதே வேற்றுமையிலும் ஒற்றுமையாக வாழும் மகிழ்வான குடும்பத்தைக் கட்டி வளர்க்க முடியும்.

நல்ல குடும்பம் மலர்வதற்கு நாமேதான் பொறுப்பு என்பதனை குடும்ப உறவில் இணையும் இருவரும் உணர்தலுடன் பணம், பொருள், பதவி, வசதிவாய்ப்புக்கள் மட்டும் மகிழ்வான நிறைவை கொடுக்காது. உள்மார உறவாடல் உரையாடல் ஏற்றுக் கொள்ளலுடன் பால்நிலை உறவாடலும், ஆன்மீக அன்பு பகிர்தலுடனான ஒருவர் மற்றவருடனான சுயநலமற்ற விட்டுக்கொடுப்பு நட்புறவே மகிழ்வான குடும்பத்தின் நலமான வாழ்வை வேற்றுமையிலும் ஒற்றுமையை வெளிப்படுத்தும் ஆரோக்கிய குடும்பமாக மிளிர் வைக்கும்.

“மகிழ்வுடன் வாழ” யாருக்கு விருப்ப மில்லை. அதனை அடைவதற்கான தேடல், உழைப்பாக, தொழிலாக, பொருள் பண்டங்களாக, நிவாரணமாக தேடியும் அந்த “மகிழ்வுடன்” என்ற பதத்தை அனுபவிக்க முடியுமா? அதனை அறிய அனுபவிக்க செயல்பட முன்வருவோம்.

வறுமையில் வாடுபவர் மட்டுமல்ல, பல வசதிகளுடன் வாழ்பவர்களும் இந்த மகிழ்வைக் காண முடியாது அலைகின்றார்கள். உடை அழகை, உடலழகை கண்ணாடியில் அல்லது பிறர் கூறி, அல்லது புகைப்படம் எடுத்துக் கண்டு கொள்ளலாம். உள்ளத்தை அதில் உள்ள சுவைகளை அளக்க எந்தக் கருவியும் இதுவரை உலகில் கண்டுபிடிக்கவில்லை. திருமண பேச்சுக்களிலும் புகைப்படங்களைப் பார்த்து அழகை, குணத்தைக் காணலாம் என்ற மாயைக்குள் மயங்கியவர்களும் உண்டு. கறுப்பு, சிகப்பு, நெட்டை, குட்டை எல்லாம் உள் நிலையை வெளிப்படுத்தி

விடாது. உங்களிடம் இருப்பதில் உள்ள சிறப்பை உணரத் தெரியாதோருக்கு எல்லாம் இருளாகவே தெரியும்.

“மகிழ்வுடன் வாழவேண்டும் என்பதில் உள்ள ஆர்வத்தை பிறர் மகிழ்வில் காண உழைக்கும்போது உன் உள்ளம் பெறும் ஆனந்த மகிழ்வுக்கு நிகர் ஏதுமில்லை” என்பார் பாலயோகி.

வாழ்க்கையில்
இலகுவாக
கிடைக்கும்
மகிழ்வை விட பல
சவால்களை
வென்று அதனால்
ஏற்படும் மகிழ்வு
சந்தோஷத்தை
அனுபவிப்பதன்
சிறப்புக்கு எதுவும்
நிகர் இராது.

நிவாரணங்களோ, பணங்களோ, பதவிகளோ மகிழ்வை கொடுக்காது என்பதால் உங்கள் தேடல், உங்கள் முயற்சி எங்கும் ஒன்று கூடும்போது சற்று ஆழமாக சிந்தியுங்கள் எமது மகிழ்விற்கு நிவாரணம் தேடுவதை விட பிறர் மகிழ்வுக்காக நாம் நிவாரணம் அளிப்போமா? எம்மிடம் ஏதுமில்லையே என கலங்கவேண்டாம். உணர்ந்தால் முடியும், உள்ளத்தால், உணர்வு பகிர்தலால், உடனிருத்தலால் பிறரின் உள மகிழ்வுக்கு நிவாரணம் கொடுக்கும் மனிதர்களாக மாறும் ஒவ்வொருவராலும், மற்றவர் மகிழ்வடைவார். அந்த நம்பிக்கையை ஊட்டுவதே நல்ல ஆளுமையுள்ளோரின் பணிகளாகட்டும். இவற்றால் கிட்டும் மகிழ்வுக்கு ஈடேது.

பிறர் குறைகளை அல்ல நிறைகளை ஊக்கப்படுத்துவோம். கவலைகளைப் பகிர சந்தர்ப்பம் அளிப்போம், செவிமடுப்போம், மனக்காயங்களை வெளிப்படுத்தும்போது உணர்வுக்கு மதிப்பளிப்போம்.

பிறர் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கும் ஒவ்வொரு கணமும் புதிய உறவுகள் நம்பிக்கையில் வாழும். மகிழ்வு இரட்டிப்பாக மாறும்.

இதுவரை தடை தாண்டிய அனுபவங்களை பாராட்டி, ஊக்கப்படுத்தி நம்பிக்கை வாழ்வை சுவைத்த, நினைவுகளை மீட்க ஊக்கப்படுத்துவோம்.

உறவாடல், உரையாடலில் மிகவும் நிதானமாக மன உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிப்போம்.

புன்னகை பூக்கும் சந்திப்புக்களால் பிறர் மகிழ்வில் நாம் மகிழ்வோம்.

பிறரை மகிழ்விப்பதற்காகவே விருந்தோம்பல், தரிசிப்புக்கள், பரிசளிப்புக்கள் முன்னோர் ஏற்படுத்தியதன் தொடர் இன்றும் நடைபெறும் நிகழ்வுகளானது. அவை அர்த்தம் தொலைந்தவையாக, ஏதோ கடமையாகி, கடனாக செய்யும் செயல்களால் அர்த்தமிழக்கிறது.

விருந்தோம்பல் தாமாக தயார் செய்து விருந்தினரை வரவேற்று அவர்களோடு உறவாடி, உரையாடி அவர்கள் விருப்பத்திற்கேற்றதை பகிர்ந்துண்பதெல்லாம் மாறி, தமது பகிர்தலைத் தவிர்த்து உணவு விடுதிக்காரர் தீர்மானிக்க கடமைகளுக்காக யாரோ சமையல் செய்யவும், யாரோ பரிமாறவும், யாரோ திட்டமிடவும் யந்திர உபசரிப்பாகி Video பதிவுகளில் உறவை தரிசிக்கும் நிலையில் உணர்வுபூர்வமாக, மாறாது உறவுபூர்வமான பகிர்தல் இன்றியமையாததாகிவிடுகிறது.

பரிசுகள், பாராட்டுக்கள், இறக்குமதிப் பொருட்களின் பண்டமாற்று நிகழ்வாக கடன் தீர்த்தலாக கைமாறி வருவதும் மகிழ்வுக்கு அர்த்தமிழந்துபோக காரணமாகிறது.

அன்பின் பகிர்வுகள், மகிழ்வின் சிறப்புக்கள். எந்த வறுமையிலும் உபசரிக்கும் உரையாடல், உறவாடல், உடல்மொழிகளிலும் வார்த்தை வடிவங்களிலும் எதையும் எதிர்பாரா உள்ளன்பு பண்புகள் வெளிப்படுத்தலில் பொருளின் பெறுமதி, உணவின் உயர்நிலை கணிப்பிடப்படுவதில்லை. ஓலை குடிலிலும் பரிமாறும் ஒரு மிடறு தேநீர் பரிமாற்றம் கூட அமிர்தமாக மாறும் மகிழ்ச்சியின் அடையாளமாக வெளிப்படும். இதுவே மகிழ்வுக்கு பெறுமதி சேர்க்கும்.

எம்மிடம் ஒன்றும் இல்லையே என்பதை விட எம்மால் பிறருக்கு நிவாரணம் அளிக்க முடியும் என்பதனை மேற்கூறிய வழிகளில் நம்பிக்கையில் மலரும் புதிய நாட்களை எதிர்கொள்ள எம்மை தயார்படுத்துவோம்.

கிடைக்கும் பயிற்சிகள், நல்ல நூல்கள், அறிவூட்டல்கள் எம்மைப் புதுப்பித்து பிறர் மகிழ்வுக்கு எம்மை தயார் நிலையில் இருக்கும் வளங்களை பயன்படுத்துவோம். உங்கள் அன்புற வாடல் யாரை மகிழ்வித்தது என்பது தான் உங்கள் வாழ்வின் கிடைத்த மகிழ்ச்சியின் விடையாகட்டும். ■

உங்கள் உள்ளத்தினில் ஏற்படும் எண்ணங்களின் உணர்வுகள் பலவாகலாம். அதனைத் தனது செயலால் வெளிப்படுத்துவதில் உணர்வுகளின் ஊற்றுக்கள் வார்த்தையாலும் உடல் மொழியாலும் மிக சுலபமாக வெளிக்காண முடியும் என்பதற்கு உதாரணமாக எம் ஒவ்வொருவரது வாழ்வுமே சாட்சி சொல்லும்.

தீயினால் குடுபட்டவரது உணர்ச்சியின் வெளிப்பாடு அதன் உணர்ச்சியால் உந்தப்பட்டு உணர்வுகளின் அடையாளமாக கண்கலங்கி கண்ணீர் விடுவார். இதனைப் பார்த்தவர் மனங்களும் தம் உணர்வுகளை முக பாவனையாக இரக்க, கவலை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதை உணரமுடியும்.

உணர்வுகள் வெளிப்படுவதற்கு எமது எண்ணங்களில் ஏற்படும் தீர்ப்புக்களும் காரணமாகிறது என்பதனை பாம்பு, பல்லி, அட்டை, எறும்பு என சிலவற்றை கண்டதும் ஏற்படும் பய உணர்வுகளின்

வெளிப்பாடுகளும் இதற்கு முன் உதாரணமாகும்.

எமது எண்ணங்களில் ஏற்படும் அனுபவங்கள், தீர்மானங்கள் எடுக்கும்போது அவை உணர்வுகளின் ஊற்றை செயல்படுத்துகின்றது. அவசர முடிவு எடுத்தால் அதன் விளைவு தவறானவையாக தனிமனிதனை மட்டுமல்ல, சமூகத்தையும் தாக்கவல்லது என்பதனை குடும்பங்களில், சமூகத்தில் ஏற்படும் விபரீத நிலைகள் முன் உதாரணங்களாகும்.

வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்கள், பிரச்சனைகள் எதுவானாலும் எமது உணர்வுகளின் மாற்றங்கள், திடீர் முடிவுகளால் ஏற்படும் விளைவுகளின் விபரீதம் பலரது வாழ்வையே மாற்றி விடுகிறது. இதை தனி மனிதன் உடன் எடுக்கும் தீர்மானத்தால் ஏற்படும் உணர்வின் விளைவுகளே. இதனால் எமது நாட்டில் தற்கொலைகள் உலக நாடுகளிலும் முதலிடம் வகிக்கும் நிலைக்கு உயர்ந்துள்ளது.

கயிற்றைக்கண்டு பாம்பாக நினைத்து கத்தியவர், உடன் எடுக்கும் முடிவுகள் சற்று ஒருகணம் சிந்திக்க தவறுவதால் உணர்வுகளில் ஏற்படும் மாற்றம் பலவாக மாறும். இதுபோன்றே உடன் ஏற்பட்ட உணர்ச்சியின் வெளிப்பாடுகள் உணர்வுகளின் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவல்லது.

ஒருவரது உணர்வை அவராகவே இனம் காணாதவரை, அதனை வழிப்படுத்துவது கடினமாகும். தற்போது என்ன உணர்வில் இருக்கின்றேன் என்பதை ஒருகணம் சிந்தித்துப்பாருங்கள். இந்த உணர்வுநிலை தொடர்ந்து இருக்குமென கூறமுடியுமா? இக்கணமே உன் சூழலில் ஏற்படும் மாற்றம் எமது உணர்வுகளை மாற்றலாம். அல்லது எமது உடல் சார்ந்த நிலைமாற்றமான பசி, களைப்பு, உடல் உபாதைகள் போன்றதால் ஏற்படும் மாற்றங்கள் எம் சூழலில் கேட்கும் செய்திகள், சத்தங்கள், வதந்திகள் கிரகிப்பதாலும் எமது உணர்வுகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திவிடுகின்றது.

வாழ்க்கையில்
இலகுவாக
கிடைக்கும்
மகிழ்வை விட பல
சவால்களை
வென்று அதனால்
பெறும்
அறுவடையால்
ஏற்படும் மகிழ்வு
சந்தோஷத்தை
அனுபவிப்பதன்
சிறப்புக்கு எதுவும்
நிகர் இராது.

உணர்வுகளின் நிலை ஒரு நாளில் எல்லா நேரங்களிலும் நிரந்தரமாக இருப்பதில்லை. அதைவிட எமது உணர்வுகளில் அதிக செல்வாக்கு செலுத்தவல்லதும் நாம் தொடர்நிலைகளில் அதிகமாக மேற்கொள்ளும் முடிவுகளும் எமது உணர்வுகளில் சில வற்றை அதிகமாக வெளிப்படுத்தவல்லது.

உ-ம்:- நான் எதற்கு எடுத்தாலும் உடன் கோபமாகிறேன், பயப்படுகிறேன், சிறிய விடயங்களிலும் உடன் கண்ணீர்விட்டு அழுகிறேன். சிரிப்பொலிகளால் சூழலில் வெளிப்படுத்துகிறேன். இவை போன்று எமது உணர்வுகள் அதிகமாக வெளிப்படுத்துவதால் எனது உணர்வுகளை இனம் கண்டுகொள்ளமுடியும்.

எனது உணர்வுகளின் அதிக வெளிப்பாடுகள் ஏதுவாக இருக்கும். அதனால் ஏற்படும் பயன்களை ஒருகணம் சிந்திக்க முனைதல், அவை ஆரோக்கியமானதா, ஆபத்தானதா என்பதனை பகுத்துப்பார்த்து நல்லது எவை, தீயவை எவை என்பதனை தவிர்த்துக்கொள்ள முனையலாம்.

உணர்வுகளின் உலகம் மிக விசாலமானது. எல்லா உணர்வுகளும் தேவைதானா? பயன் உள்ளதா? பயன் அற்றதா? என்றால் எதைத் தீர்மானிப்பீர்கள்.

கோபம், பயம், வெறுப்பு, கவலை, விரக்தி, வேதனை எமது வாழ்வில் பலமுறை தரிசித்திருக்கலாம். மகிழ்ச்சி, இன்பம், சந்தோசம், மட்டும் வாழ்வில் சுவைப்பதில்லை. எல்லா உணர்வுகளின் ஊற்றுக்களும் தேவையானது அனுபவிக்க வேண்டியது தான். வாழ்க்கையில் இலகுவாக கிடைக்கும் மகிழ்வைவிட பல சவால்களை வென்று அதனால் ஏற்படும் மகிழ்வு சந்தோஷத்தை அனுபவிப்பதன் சிறப்புக்கு எதுவும் நிகர் இராது.

எமது நாட்டு மக்களும் பல்வேறு நெருக்கீடுகள், போரின வடுக்களைத் தாங்கி கடந்தபோது ஏற்பட்ட அனுபவங்கள், பிரிவுகள், இழப்புக்கள் யாவும் பெறுமானம்மிக்கவை. அக்கணங்களில் ஏற்பட்ட உணர்வுகளில் விபரீத முடிவுகளை எடுத்தவர்கள் தம் வாழ்வையும் மாய்த்து, தமது குடும்ப சிறப்பையும் சிதைத்தவராக

உள்ளனர். இதனால் மதுபோதை, தற்கொலை, குடும்ப பிறழ்வு, சமூகச் சீர்கேடுகள் இன்றும் மேலோங்க காரணமாகிறது. இதனை சமூகத்தில் உள்ளோர் சற்று ஆழமாக நோக்கவேண்டும்.

தனி மனிதனாகவோ, குழுமமாகவோ, உணர்வுகளின் ஊற்றுக்களை வெளிப்படுத்தவுள்ள முடிவுகள் நல்வழிப்படுத்த தமது சூழலில் ஏற்படும் நிலைகளை கண்காணித்து ஆரோக்கிய சூழலை உருவாக்கும் ஒவ்வொரு நிலையாலும் உணர்வுகளின் உலகை நற்கூழலாக்க முன்வர வேண்டும். இருளைப் பழிப்பதை விட ஒளியை ஏற்ற ஒன்றிணைவோம். இதுவே உணர்வுகளின் ஊற்றுக்களை சீர்படுத்த உதவும் சிறந்த பணியாகும். ■

உடல் உள சொத்து உங்களிடம் உண்டா?

11

மனித வாழ்வில் மகிழ்சிக்காக முயற்சிக்கும் செயல்கள் பல வழிகளாக இருந்தபோதும் அதனை அடைவதற்கான தேவைக்காக எல்லையிலலாது அலையும்போது சுய வாழ்வில் அமைதி, நிம்மதி, மகிழ்ச்சியை இழந்து, தன்னை பிறருடன் ஒப்பிட்டுக்கொள்வதிலும் எல்லை கடந்த எதிர்பார்ப்பு நிறைவேறாதபோதும் மன இறுக்கம், வெறுமை, ஏமாற்றம் என தனக்குத் தானே தீர்விடும் நிலையால் புன்னகையிழந்து, புரிந்துணர்வு இன்றி பிறர் தொடர்பில், தொடர்பாடலில் முரண்படும் நிலையில் தனிமைப்படும் நிலை ஏற்படுகிறது.

அத்தனையும் உங்கள் வதனத்தில் வெளிப்படுகிறது. இதுவே “அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்” என முன்னோர் கூற்று எம் முன்னே காணமுடிகிறது. மகிழ்ச்சி புன்னகை இல்லா முகத்தைத்தான் “சிடுமுஞ்சி” என்பார்கள். இவை எமது உள் மனத்தின் வெளிப்பாடானபோது எந்த

மருந்து மாத்திரைகளோ, பேசியல் கிறீம், பவுடர்களோ முகத்தை அலங்கரித்து விடாது புன்னகையை தந்து விடமுடியாது.

தான தர்மம் செய்தாலும் பொது சேவையில் தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொண்டாலும், வசதி வாய்ப்புக்கள் நிறைய இருந்தாலும் புன்னகை இல்லா முகமும், புரிந்துணர்வு இல்லா தொடர்பாடலும் பிறர் வாழ்வோடு நட்புறவாக வாழ்வது மிக கடினமானது. கடினமான மனம் வளர புன்னகைக்கும் புரிதல் இல்லையே காரணமாகும். புன்னகைக்கத் தெரியாத மனம் நடைபிணமாக நட்புறவின்றி தனிமைப்பட நேரிடுகிறது.

சிரிப்பு ஓர் உடற்பயிற்சி என்கிறார்கள். இதனால் பல நோய்கள் குணமாக்குவதுடன் தொப்பையான உடல் பருத்தவர்கள் குலுங்க குலுங்க சிரித்து பயிற்சி செய்தால் உடல் பருமன் குறைந்து விடும் என பல ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

மனிதனுக்கு புன்னகை ஓர் கொடை. புன்னகை புரிந்தவர்க்கு அதுவே சமூக உறவுக்கான சொத்து. அது உங்களிடம் உண்டு. இதுவே உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக்கும் மருந்து. இதனை பெறுவதற்கு பணமோ, பதவியோ, உணவு உடைகளோ மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்திவிடாது. எமது உள பக்குவ நிலையில் மாற்றமும் உறவாடலில் பிறருடன் புரிந்து வாழும் ஏற்றுக்கொள்ளும் நிஜத்தை உணர்ந்து உறவாடும் மனப் பக்குவமே முக்கியமானது. இன்று சிரிப்பு பயிற்சி, சிரிப்பு கல்வி, சிரிப்புக்கான ஆய்வு என உளவியல் கல்வி விரிந்து செல்கின்றது. சிரிப்பு மருத்துவம் நல்ல பலனை தருவதாக அதற்கான வைத்திய முறைகள், சந்திப்புக்கள், சங்கங்களும் பிற நாடுகளில் இருந்து வருவோர்களால் வளர்ந்து வருகிறது. இதனை கேட்டால் “சில சிடுமுஞ்சிகள் வேலையில்லாததுகள் எதையாவது செய்யட்டும். நாங்கள் அப்படித்தான் இருப்போம்” என அடம்பிடிப்போரை காணும்போது அவர்களை குணப்படுத்தி மகிழ்வுட்டவேண்டியதும் உங்கள் பொறுப்புக்களே. இதுபோன்றவர்களால் சுடு சொல் வன்முறையான அணுகுமுறை அச்சுழலையே பாதித்துவிடும் என்பதனை நிஜ வாழ்வில் காணமுடியும்.

சிரிப்பு ஓர் உடற்பயிற்சி என்கிறார்கள். இதனால் பல நோய்கள் குணமாக்குவதுடன் தொப்பையான உடல் பருத்தவர்கள் குலுங்க குலுங்க சிரித்து பயிற்சி செய்தால் உடல் பருமன் குறைந்துவிடும் என பல ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

வேலைத்தலங்களில் நல்லுறவாடலுக்கு புன்னகை புரிதலுடனான பணிகள் செய்வோர் பலவற்றை இலகுவில் சாதித்துவிடுகிறார்கள். சிடு மூஞ்சிகளாக முறைப்புடன் தன்னை முகமுடிக்குள் மிருக நிலை கடினமாக செயல்படுபவர்கள் தன் நோயை உணராதது பிறரையும் நோய்க்குள் சிக்கவைத்து மன அழுத்தத்தை பரவிவிடும் வைரசாகி விடுவார்கள். இதனால்தான் குழுவாக செயல்படவும், கூடி விளையாடவும், சுற்றுலாக்கள் மேற்கொள்ளவும் ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது. இதுவே குடும்பங்களிலும், பாடசாலைகளிலும் சேர்ந்து செயல்படுத்தவேண்டிய முக்கிய தேவைகளாகிறது. இதனால் மனம் திறந்து நம்பிக்கையோடு உரையாடவும் உணர்வுகளை பகிரும் நல்லுறவாகவும் வளர வழி பிறக்கும். உணர்வுகளின் ஊற்றுக்களாக புன்னகை புரியும் ஒவ்வொரு கணமும் ஆரோக்கியமான பயிற்சி மேற்கொள்ளப்படுதல் உங்கள் வாழ்விலும் மகிழ்வை அனுபவிக்கலாம்.

புன்னகை ஒரு கலை இதனைக் கற்றுக்கொள்ள இன்று வெளிநாடுகளில் அதிகம் செலவிடுகிறார்கள். உங்களிடம் உள்ள சொத்துக்களின் பெறுமதியானது உங்களிடம் இருக்கும்போது ஏன் இந்த கருமித்தனத்தால் நோயை தேடி உடலில் காவ நினைக்கின்றார்கள். இனிவரும் காலங்களில் தொழில் தேடுவோரிடம் சிரிப்புக்கும் சான்றிதழ் கேட்பார்களோ என தோன்றுகின்றது. அதுவும் ஒரு தகுதியாக மாறலாம். ஆதலால் குடும்பத்தில் மகிழ்வும் குதூகலமும் பாடசாலைகளிலும் ஏற்படுவதால் எதிர்கால வாழ்வு மட்டுமல்ல உங்கள் சூழலிலும் மருத்துவ செலவைக் குறைத்து மகிழ்வு பூங்காவை உருவாக்க முடியும். இப்போதே ஒரு புன்னகை செய்து பாருங்கள். முடியவில்லையா? நகைச்சுவை நிறைந்த சூழலை நாடுங்கள். அங்கும் உங்கள் மனதை சிரிக்க

மாட்டேன் என அடம்பிடிக்காது கொஞ்சம் சிரியுங்கள் சிரிக்க வையுங்கள். விருந்தினருக்கு உணவை விட உங்கள் புன்னகை தான் உறவை பாலமாக்கும்.

நகைச்சுவை உணர்வு உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாகும் போது ஆற்றலும் திறமையும் வளரவும் பிறர் நட்புடன் முன்னேறவும் வழிவகுக்கும். ■

மனிதனுக்குத் தேவை மகிழ்ச்சி. மன நிறைவுக்கு ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சிதான் முக்கியமானது. தேவைகள் பூர்த்தியாகும்போதுதான் ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சி பிறக்கும். என்ன தேடுகிறேன் என்பதைவிட, என்ன கிடைத்துள்ளது என்பதில் திருப்தி காணாதபோது ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சி கானல் நீராகவே உள்ளது.

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

சிறுவர் முதல் முதியோர் வரை மகிழ்ச்சியின் தேவை மற்றவர்களில் தங்கியுள்ளது. அதற்காகப் பிறரில் முழுமையாகத் தங்கி இருந்தால் நாமும் சிறுவர்கள்தான். சிறுவர்களே மற்றவர்களில் தங்கி வாழ்வர். இளையோர் என்றால் நாம் எம் தேவைகளை நிறைவு செய்ய முயன்றுகொண்டு 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 காணவிளைவர். 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 உந்தப்பட பெரியவரும் சிறுவராகவே வாழும் நிலை ஏற்படுகிறது. இவர்களின் அடிப்படைத் தேவைகள் பூர்த்தியாகாத வரை ஆற்றுப்படுத்தலும் பயன் அளிக்காது போகும். வயிற்றுப் பசியும், காயங்களும் உள்ளவர்களுக்கு முதலில் அவரின் தேவை உணர்ந்து முதல் உதவிகள் செய்ய வேண்டும். அப்போது அவரின் வாழ்வில் நம்பிக்கையின் தேடலில் நாட்டம் ஏற்படும். இவை, நான் உன்னுடன் அருகிலிருக்கின்றேன். உம்மீது அக்கறை கொண்டுள்ளேன், என்பதை வெளிப்படுத்தும் இந்த செயல்கள் ஆற்றுப்படுத்தலின் ஆரம்ப வடிவங்களாகும்.

உடற்பசி, உடற்காயம் என்பவற்றைத் தீர்க்காது உள்காயத்தை மட்டும் தீர்க்க முனைவதில் முண்டியடிப்போர் இன்று பல்வேறுவகையில் குழப்பத்தையே விதைத்து விடுகிறார்கள். இதனால் கூட, உள ஆற்றுப்படுத்துதல் என்றாலே விரக்தி இரட்டிப்பாகவும் வளர வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. "நாம் நமது செயல்களைத் தீர்மானிக்கும் அளவிற்கு நம் செயல்களும் நம்மைத் தீர்மானிக்கும்

கின்றன” என்பார் ஜோஜ் ஈலியட் எனும் அறிஞர். இது போலவே எமது சந்திப்புக்கள், ஆற்றுப்படுத்தல்கள் நம்பிக்கைகள் ஊட்டும் நிஜத்தை உணரும் செயல்களாக அமைந்தாலே ஆற்றுப்படுத்தலின் ஆரோக்கிய மகிழ்ச்சியை காணலாம்.

சிறு ஊசி குற்றிய காயத்தை குணப்படுத்துதல் வீட்டு வைத்தியத்தால் முடியலாம். அதற்காகப் பெரிய வெட்டுக் காயத்தையும் வீட்டு வைத்தியத்தால் சுகப்படுத்தி விடலாம் எனப் பிடிவாதம் பிடிப்பது ஆபத்தானது. ஆகவே அதற்கேற்ற வைத்திய வழிகளுக்காக உடன் வைத்திய நிலையத்தை நாடவேண்டும். அதைப்போன்றதுதான் உள ஆற்றுப்படுத்துபவர்களின் கடமைகளாகும். அவர்தான் கண்காணிப்பின் மூலம் நல்வழிகளைத் தெரிந்தும் இருக்கவேண்டும். இல்லையேல் ஏற்பு வைத்த புண்ணை மாற்ற முனையும் நிலையில் வைத்தியரிடம் அனுப்புதல் என்பது “சிகிச்சை வெற்றி அளித்தது ஆனால் நோயாளிதான் இறந்து விட்டார்” என்ற நிலை தான் முடிவாகிவிடும்.

இதுபோலவே உள ஆற்றுப்படுத்தலின் ஆரம்பக் கட்டத்திலே உளச் சிகிச்சை தேவையெனின் உடன் உளநல வைத்தியரிடம் அனுப்புதலும் நல்ல ஆற்றுப்படுத்துனரின் கடமையாகும்.

சிறு ஊசி குற்றிய காயத்தை குணப்படுத்துதல் வீட்டு வைத்தியத்தால் முடியலாம். அதற்காகப் பெரிய வெட்டுக் காயத்தையும் வீட்டு வைத்தியத்தால் சுகப்படுத்தி விடலாம் எனப் பிடிவாதம் பிடிப்பது ஆபத்தானது. ஆகவே அதற்கேற்ற வைத்திய வழிகளுக்காக உடன் வைத்திய நிலையத்தை நாட வேண்டும். அதைப் போன்றது தான் உள ஆற்றுப்படுத்துபவர்களின் கடமைகளாகும். அவர்தான் கண்காணிப்பின் மூலம் நல்வழிகளைத் தெரிந்தும் இருக்க வேண்டும். இல்லையேல் ஏற்பு வைத்த புண்ணை மாற்ற முனையும் நிலையில் வைத்தியரிடம் அனுப்புதல் என்பது “சிகிச்சை வெற்றி அளித்தது ஆனால் நோயாளிதான் இறந்து விட்டார்” என்ற நிலை தான் முடிவாகிவிடும்.

நெருக்கீட்டுச் சூழலில் சிறுவரின் மனநிலையில் தங்கி வாழும் பலருக்கு தன்னம்பிக்கை வாழ்வை கட்டி எழுப்புதல் என்பதில் கூடிய கவனம் எடுத்தல் வேண்டும். இதற்கான வழித் தேடலை 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 போதனைப் பண்பினை வளர்த்துக் கொள்ளுதலும் அர்த்தமற்ற தாகிவிடும். “தீயை வளர்ப்பதும் காற்று, தீயை அணைப்பதும் காற்றே, மெல்லிய காற்று தீக்கொழுந்துகளுக்கு உயிர் ஊட்டும், பலத்த காற்று அவற்றை அணைத்து விடும்” என்பார் அறிஞர் ஒலிட். இது போலவே உங்கள் சந்திப்புக்கள் மனத்தீயை அணைப்பதிலா? சுவாலையாக எரிப்பதிலா? உதவப் போகிறதென்பதை உங்கள் அணுகுமுறைதான் சுட்டி நிற்கும்.

நீங்கள் அவர்களோடு அவர்களாகச் சமநிலைத்தன்மையில், நம்பிக்கையூட்டுவதில் முதலில் தயார்ப்படுத்துதல் மிக முக்கியமானதாகும். விபரக்கோவை சேகரிப்பவர் போல், அதிகமானவருக்கு உள ஆற்றுப்படுத்துதலை விரைவாகக் குறிப்பிட்டு தனது நேரவசதிகளுக்கு ஏற்ப செய்து முடித்துவிட்டோம் என அறிக்கை கொடுக்கும் வழிகள் சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துதலுக்கு அழகல்ல. வருவாய்க்காக செயற்பட முனைவோரால் ஆற்றுப்படுத்தும் புனிதப் பணியின் அர்த்தம் இழந்துவிடும். தொகையில் அல்ல, தரத்தில் குணமடைவதில்தான் மனித வாழ்வில் மகிழ்ச்சியான ஆரோக்கிய சமூகம் மலரும். ■

ஆளுமைகொண்ட முழுமனிதனிடம் தூர நோக்கும், திட்டமிடலும், வாழ்வின் இலக்கும் அவனை வழிப்படுத்துவதால், எந்த சவால்களையும் முகம் கொடுத்து வாழ்வதில் உலகில் அவன் வெற்றி காண்கிறான்.

“நம் வாழ்வில் பெரும் பகுதியை நாம் சிந்திக்காமல் இருக்கச் செய்யும் நெடிய முயற்சியிலேயே கழித்து விடுகிறோம்” என்பார் ஆல்டன் றக்ஸ்லி. மனித வாழ்வின் முழுமை, இலட்சிய இலக்கை நோக்கி நகர்தலை, இந்த தூரநோக்கு செயற்பட விளைதலுமே இலக்கை நோக்கிய நகர்தலுக்கான வெற்றியாகும்.

மனித வாழ்வில் தூய்சிந்தையும், இலக்கை நோக்கிய நகர்தலும் இல்லாதவன், வாழ்வில் பற்றற்ற உளப்பிறழ்வு நோய்க்கு ஆளாகிய சமூகத்தில் நடைபிணமாகி விடுகிறான். இவனே சமூகச் சீர்கேடுகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொள்பவனாகிறான்.

தன் ஆற்றல் திறமையை, சிந்தனைகளை, இலக்கை நோக்கி நகர்த்தலுக்கான வழிகளைத் தேடி நகர்பவன் தடைகளைத் தாண்டி இலக்கினை அடையும்போது அவன் ஆளுமை கொண்ட முழு மனிதனாக சமூகத்தில் உயர்வாய் மதிக்கப்படுகிறான்.

“ஒரு எண்ணத்துக்கோ, இலக்குக்கோ, நாம் ஆட்படும் போது நம் கவனத்தையும், முயற்சியினையும் ஒருமுகப்படுத்துவது சுலபமாகிறது. கணிப்பு செய்து துணிச்சலுடன் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளும்போது தேவையான துணிச்சலை அது கொடுக்கிறது. தடைகளை வெற்றி கொள்ளவும், தோல்வி பயத்திலிந்து விடுபடவும் அது உதவுகிறது” என ஆரிசிவ் என்ற அறிஞர் கூறுவார்.

“எத்த வேலை எதைச் செய்வதெண்டே தெரியவில்லை”

“வேலைகளை, பொறுப்புக்கள் சுமப்பதெண்டால் மனக் குழப்பமாய் இருக்கும், பயமாய் இருக்கு, செய்து முடிப்பேனோ தெரியேல்”

“எல்லாத்திலையும் தலையைப் போட்டு குழம்பிப்போய் நிக்கிறன் இப்ப”

“அளவுக்கு மிஞ்சின வேலைகளைச் சுமந்து அவதிப்படுகிறார் பார்”

“எங்களுக்குத் தெரியும் எதையும் இவர் உருப்படியாச் செய்து முடிக்கமாட்டார் என்று”

“அந்த மனுசன் நினைச்ச மாதிரி வீட்டில நடக்கமுடியலையெண்டு குழம்பிப் போச்சுது. அதுதான் இப்ப ஒரு மாதிரி திரியுது”

“பெரிசா ஏதோ நினைச்சிருந்தினம் இந்தப் போரில எல்லாம் அழிஞ்ச தால விசரில திரியுதுகள்”

“எதிர்பார்த்து நடக்காட்டி விசர்தானே வரும்”

நம்பிக்கையீனமும், ஊரார் புலம்பலும் இலக்கினை அடைய

முற்படுவோருக்குத் தடையாகி விடும். இவற்றுக்கு பயந்து எந்த இலக்குமின்றி நடமாடும் மக்களையும் எம் மண்ணில் காண்கின்றோம். எப்படியும் வாழலாம், பிறந்துவிட்டோம், எப்படியாவது வயிற்றை நிரப்பி வாழ்ந்து முடிப்போம் என நினைப்போர் மட்டில் இலக்கு என்பதெல்லாம் இவை விற்பனைப் பொருளா? எனக் கேட்போராகவே இருப்பர்.

குழப்பம், பயம், நம்பிக்கையின்மை, விரக்தி என்பதெல்லாம் திட்டமிடப்படாத இலக்குகளை சென்றடைய முடியாமல் திண்டாடும் நிலைகளே. இவை பல்வேறுபட்ட உள அழுத்தங்களை ஏற்படுத்துவதால் உடலுள் உளப்பிறழ்வு நோய்களின் பல வடிவங்களை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

இவற்றிலிருந்து விடுபட இலக்கு நோக்கிய நகர்தலுக்கு, ஆற்றுப்படுத்தும் பல்வேறு நிறு

வனரீதியான வழிகாட்டல்கள் எம்மண்ணில் இன்று தோன்றியுள்ளதால் இவர்களை அணுகி குழப்ப நிலைகளைத் தெளிவுற ஆற்றுப்படுத்த முடியும். வழிகாட்டும் வழியிருந்தும் நாம் பயன்படுத்தத் தவறும் பட்சத்தில் வாழ்வே சீரற்றதாகிவிடும். தீர்மானித்த இலக்கு நடைமுறைச் சாத்தியப்பாடுடையதா என ஆரம்பத்தில் ஆராய்தல், அவற்றை சென்றடையும் பாதைகளைக் கண்டறிதல், பாதைகளில் ஏற்படும் சவால்களை முகம் கொடுத்தலிலே தடை ஏற்பட்டால் மாற்றுப்பாதை வகுத்தல், அவ்விலக்கினை நோக்கி செல்லும் வழிகளைத் திட்டமிடுவதில் மனபலத்துடன் செயற்பட வேண்டியதும் முக்கிய தேவையாகும். நிறைவேற்ற முடியாத இலக்கை மனதில் வைத்துச் செயற்பட முடியாது திண்டாடுவதைவிட சென்றடையக்கூடிய இலக்குகளை இனம் காண்

தீர்மானித்த இலக்கு நடைமுறைச் சாத்தியப்பாடுடையதா என ஆரம்பத்தில் ஆராய்தல், அவற்றை சென்றடையும் பாதைகளைக் கண்டறிதல், பாதைகளில் ஏற்படும் சவால்களை முகம் கொடுத்தலிலே தடை ஏற்பட்டால் மாற்றுப்பாதை வகுத்தல், அவ்விலக்கினை நோக்கி செல்லும் வழிகளைத் திட்டமிடுவதில் மனபலத்துடன் செயற்பட வேண்டியதும் முக்கிய தேவையாகும். நிறைவேற்ற முடியாத இலக்கை மனதில் வைத்துச் செயற்பட முடியாது திண்டாடுவதைவிட சென்றடையக்கூடிய இலக்குகளை இனம் காண்பது வாழ்வின் இலக்கை நோக்கி நகர்த்தலில் மிகமுக்கியமானதாகும்.

பது 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 தூர நோக்கு இலக்கை சென்றடைதலுக்கு உதவுவதாக அமைதல் மிக முக்கியமானது.

இலக்குகள் பலவாக இருக்கலாம்

தன் குடும்ப வாழ்வைத் திட்டமிடும் இலக்கு வேறு. தொழில்சார் இலக்கு வேறு. தன் சமூகத்தை வழிநடத்தத் திட்டமிடும் இலக்கு வேறு. இவை போன்று கூட்டாகச் செயற்படும் செல்வாக்கு செலுத்திக்கொள்ளும் மனிதனின் வாழ்வில் இலக்குகளைத் தீர்மானிக்கும் போது உளநலம் சமநிலையாக இருக்க வேண்டும்.

இலக்கு அடைய பல்வேறுபட்ட வழிகள் தோன்றினும் அவற்றை சென்றடையக்கூடிய வழிகளில் சாதக, பாதக விளைவுகள் பிறரைத் தாக்குவதாகவோ, அன்றி சுயநலத்தன்மை கொண்டதாகவோ, புகழ் தேடும் வழியை நாடுதலோ தவறான பாதைகளை நாடிச் சென்றுவிடும். உளம் சார்ந்த நடுநிலைத் தன்மையில் தீர்மானிக்கும் இலக்கை நோக்கிய பயணம் ஒரு தொடர் பயணமாகும்.

பல்வேறுபட்ட இலக்குகளை நோக்கிய பயணத்தில் உளநிலை சமநிலை தன்மையைக் கொண்டதாக அமையாவிடில் இதுவே உடல், உள பிறழ்வின் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி இலக்கின் திசைகளைக் குழப்பிவிடும் “அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக நான் வரவேண்டும்” என்றால் இவருக்கு ஏதோ பிசகு என்பதை சொல்லிக்கொள்ளும் சமூகத்தின் கருத்துக்கு அர்த்தமிருக்கும்.

உயர்வாய் நினைக்கும் இலக்கை தீர்மானிப்பது தவறில்லை. அதனை நோக்கிய நகர்வுக்காக உழைத்தலே அவ்

விலக்கை சென்றடையும் வழியாகும். தெரிவுகள் சென்றடையக் கூடிய யதார்த்தமான இலக்குகளாக அமையவேண்டும். சிலரது வாழ்வின் இலக்குகளை குடும்பம், சூழல், சமூகம் சிறு வயதில் திணித்துவிடுவது எமது சமூக அழுத்தங்களால் விளையும் சம்பவமாகும்.

ஒரு வறிய கிராம பாலர் பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டியில் வினோதவுடைப் போட்டியில் பன்னிரண்டுபேர் கலந்து கொண்டனர். இதில் 10 பேருக்கு பிச்சைக்கார வேடம் இடப்பட்டது. இதனை பெற்றோரே ஆயத்தப்படுத்தி இருந்தார்கள். இச்சூழல் மனப்பதிவு பாலப்பருவத்தில் விதைக்கப்படும் தவறான வழிகாட்டலில் வாழ்வின் இலக்கின் முன்னேற்றத்துக்குத் தடையாகிவிட வாய்ப்புண்டு அல்லவா?

இன்றைய உளவியல் ஆய்வுகள் நாடக நடிகர் பாத்திரங்கள்கூட தொடர்ச்சியாக ஒரே பாத்திரத்தில் நடிப்பவர் அதையே தன் வாழ்வின் இலக்காக மாற்றி விடுகின்றார்கள் என்கிறார்கள். ஆகவே தம் வாழ்வை பாதிக்கும் நிகழ்வுகளை இனம்காணும் மனப்பக்குவம், 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 முன் மாதிரிகளாகத் திகழும் ஆளுமை உள்ளவர்களாக மதிக்கப்படுகிறார்கள். இதில் உங்கள் வாழ்வின் இலக்கு நோக்கிய நகர்வு எப்படி உள்ளது என்பதைப் பொறுத்தே உங்கள் உயர்வும் அமையும்.

வாழ்வின் எந்தக் கட்டாயத்தையும் அடைய, முன்னெடுத்துச்செல்ல முற்படும்போது முகம் கொடுத்தல் மிக முக்கியமானது என்ப தனை வாழ்வின் அனுபவங்கள் சுட்டும் நடை முறையாகவுள்ளது. முகம்கொடுத்து முன்னேறு பவர்களின் அனுபவ முதிர்ச்சியே ஏனையவர் களுக்கு வழிகாட்டவும், தலைமைத்துவ ஆளு மைப் பண்பினை வெளிப்படுத்தவும் காரணமா கிறது.

முன்னேற வேண்டும் என யாருக்குத்தான் ஆவலில்லை? ஆனால் அதற்கு முன்னெடுக்க வேண்டிய செயல்களில் ஈடுபடும்போது சிறு தடைகளும் உள நெருடலாக - சலிப்பை விரக் தியை, தன்னம்பிக்கையற்ற தன்மையை, சந்தே கத்தை ஏற்படுத்துவதால் அதிலிருந்து ஒதுங்கு வதும், கோழையாகித் தப்பிக்க முனைதலும் முகம் கொடுத்து முன்னெடுத்துச் செல்லமுடியா தும் தவிக்கிறார்கள். சிலர் தற்கொலை செய்ய வும் முனைகிறார்கள். இதற்கு அவர்கள் மட்டும்

காரணமல்ல. அவரது வாழ்வின் சூழலும், வழிகாட்டலும், சிறுபராயம் முதல் விதைக் கப்பட்ட தவறான சிந்தனைத் தூண்டலின் செயல் வடிவங்களுமே காரணமாகும்.

“தன்னைத்தானே வென்றவன், தனக்குத்தானே நண்பன். தன்னைத்தானே ஆளாதவன் தனக்குத்தானே பகைவன். இவ்வாறு ஒருவன் தானே தனக்குப் பகைவன். தானே தனக்கு நண்பன் ஆகிறான்.” என பகவத்கீதை சிறப்புடன் கூறும்.

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

எம் சூழல் நமக்குத் தவறான வழிகாட்டலைத் தந்தபோதும் எமது சுயசிந்தனை மூலம் தவறுகளை, தடைகளை, இனம்கண்டு வெல்ல முகம் கொடுக்க, தன்னைத்தானே வழிகாட்டும் மனப் பக்குவம் தன்னில் வளர்த்தெடுக்க, தடை தாண்டி செல்லுதலில் முனைப்புடன் இருத்தலிலேயே வாழ்வின் வெற்றி தங்கியுள்ளது.

முகம் கொடுத்தலில் முன்மாதிரி

மாணவப் பருவத்தில் படிப்பதற்காக முயலும்போது உதவுவதாகச் செயற்படும் பெற்றோர் சில சமயம் முழுப் பாடத்தின் கேள்வி பதில்களையும் தாமே மாணவனின் பாடக் கொப்பியில் எழுதிக்கொடுப்பதனாலும், ஒப்படைக்கான வேலைகளைச் சகோதரரோ, அடுத்த வீட்டாரோ செய்துகொடுத்து சிறந்த புள்ளிகளைப் பெற்றுவிடுவதாலும் மாணவருக்கு எதுவுமே முகம் கொடுத்து சிறந்த புள்ளிகளைப் பெற்றுவிடுவதாலும் மாணவருக்கு எதுவுமே முகம் கொடுக்கச் சந்தர்ப்பம் இல்லாதுபோகும். இவை உயர் பரீட்சையிலே தவறும்போது ஆசிரியரில் பழிசமத்தப்படுவதற்கு அர்த்தமில்லை. பெற்றோரின் வழிகாட்டலே காரணமாகிறது.

பரீட்சையில் புள்ளிகள் குறைந்தாலும் எழுத. வாசிக்கத் தெரியாதபோதும் 8 ஆம் வகுப்பு வரை ஆசிரியர்கள் தடையின்றி வகுப்பேற்றி விட்டுவிடுவார்கள். பின்னர் அவர்களே “8 ஆம் ஆண்டுக்கு மேல் படித்தும் எழுத, வாசிக்கத்தெரியாத பிள்ளைகள்” என அறிமுகப்படுத்துவார்கள். அவர்களை மெல்லக் கற்போர் என தரம்பிரிப்பார்கள். இது கூட இன்றைய கல்விப்புலத்தில் வழிகாட்டிகள் முன்னெடுத்தலுக்கான தவறான வழிகாட்டலே யாகும். அடிப்படை அறிவுபலமில்லாததால் உயர் கல்வியில் திண்டாடும் மாணவர்க்கு முன்பு தவறான வழிகாட்டலே தடைகளுக்குக் காரணமாகும்.

பாராட்டலில் முகம்கொடு

“நீயே செய்யக்கூடியதற்காக உள்ளதை நீயே செய்யாது இன்னொருவரைத் தொந்தரவு செய்யாதே” என்பார் தாமஸ் ஜெபர்ஸின், முன்னெடுத்தலுக்கு முகம் கொடுத்தலில் ஏற்படும் சவால்களின் சிறு வெற்றி கண்டாலும், அதை நாம் செய்தோம் என்ற திருப்தியே எமக்கு மகிழ்ச்சியைத்தரும்.

எம் சூழலில், எம் சமூகம் முன்னெடுத்தலைக் கண்டு உங்களுக்குப் பாராட்ட உற்சாகப்படுத்த முன்வராதபோது அவை உங்களுக்குச் சலிப்பைத் தரலாம். ஆனால், மற்றவர் திறமையை, உயர்வை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் வளர்க்கப்படாத எமது சூழலில் அதனை எதிர்பார்த்து ஏமாறுவதை விட, உங்களுக்குத் திருப்திப்பட்டால் சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்தேன். என உங்களை நீங்களே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். 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 தூக்கிச் சல்லும் சீடர்களை உருவாக்குபவர்களே தவிர. தம்முன்னே நடந்துசெல்வதைக் கண்டு மகிழ்வோடு ஏற்கமுடியாத தலைமைகளாலே வளர்க்கப்பட்டதால், இன்று முன்னிற்றலுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய சாவால்களும் 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 எழுப்புதலில் மிகவும் கடினமாக உழைக்க வேண்டும்.” என்பார் முன்னாள் கியூடெக் இயக்குனர், கி.யோ.ஜெயக்குமார் அடிகள் இதுபோல் நம்பிக்கையூட்டும், ஆற்றுப்படுத்தும் உள்பக்குவத்தை பயின்று பாமர மக்களிடம் தேடிச் சென்று பணியாற்றுவதும் காலத்தின் தேவையாகும்.

தலைமைத்துவம் தன்னம்பிக்கையுடன் முன்னெடுத்தலுக்கு சிறுபராயம் முதல் கற்று வளர முயலவேண்டும். இதனைப்பெறத் தவறியவர்கள் தம்மை சுய மதீப்பீடு செய்து அதிலிருந்து விடுபடும் வழிகளைத் தேடிக்கொள்ளவும் முடியும். அதற்கான பல தளங்களே எமக்கு ஏற்படும் சவால்களும் சந்தர்ப்பங்களுமாகும்.

எதுவும் முடியாது என்றில்லை. முயலப்படாதது எதுவோ அதுவே முடியாது என்பதாகும். என்னால் முடியாது. என்னில் அந்தத்தன்மை இல்லை. என்பதனைவிட மற்றவர்தான் செய்வார். தலைமை ஏற்பார் என எம் ஆற்றல் திறமைகளுக்கு சந்தர்ப்பம் வரும்போது தப்பித்து தவிர்த்தல் ஒதுங்குதல் கூட தன்னைத் தாழ்வு மன உணர்வுக்குள் தள்ளிவிடுகிறார்கள். பரம்பரைத் தலைமைகள் கூட இதற்குத் தடையாய் இருப்பார்கள். இத்தடை தாண்ட முகம் கொடுத்தல் வாழ்வில் முக்கியமானது. ■

“எல்லாம் அந்த மனுசன் செய்யும். அவளுக்கு என்ன குறைச்சல். அதெல்லோ குடும்பம்” சமூகம் எதிர்பார்க்கும் குடும்பம்.

“எனக்கு ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை. படிச்ச காலத்திலயும் சரி. இப்ப வேலைக்குப் போய் வாறதிலையும் சரி. அப்பா, அம்மா எல்லாம் பாத்து உதவுறதும் அவயளினர் கடமையும் தானே.” பிரச்சினை தெரியாத பிள்ளை.

“பெரிய பிள்ளையை எப்படித் தனியவிடுறது. இந்தக் காலத்தில் காவலுக்குப் போய் வாறதுதான் என்ற வேலை.” அன்பான அப்பா

“தினமும் காலையில் பிறசில பேஸுற் போட்டு குடுத்து, மாலையில் படுக்கிற கட்டில் கூட ஒழுங்குபடுத்தி படுக்கவைச்சம். இப்ப கண்காணா தேசத்தில் வெளியால யாரோ ஒருத்தனுக்கு கட்டிவைச்சம், இனி அதுபோய் இன்னொருத்தருக்கு பணிவிட செய்ய காலையில் இருந்து மாலைவரை தெரியாத தேசத்தில் என்ன

செய்யப்போகுதோ” வெளிநாட்டு திருமணத்துக்கு அனுப்பிய தந்தையின் உள்ளக்குமுறல்.

“பிள்ளைக்கு வீட்டுப்பாடம், ஒப்படை, சோதினை எண்டால் எங்களுக்குத் தானே வேலை. பிள்ளையள் பாவம். நாங்க எல்லாம் செய்து முடிச்சாதானே பிள்ளையும் பள்ளிக்குக் கொண்டு போகும். நான் நித்திரை முழிச்ச செய்து கொடுக்கவேணும்.” கல்வியில் உதவும் தாய்.

இன்றைய காலத்தில் மேற்கூறியது போல் வார்த்தை வடிவங்கள் பலவற்றைக் கேட்டுவரும் வீட்டுச் செய்திகள் தான் இவை. இதில் எதனைக் கற்றுக்கொண்டோம்? தங்கி வாழாது தனித்து வாழதல் மிக முக்கியமானது என்பது ஏட்டளவுடன் நின்றுவிட்ட வரிகளா? இல்லை தன்நம்பிக்கையுள்ள முழு மனித வளர்ச்சிக்கு தமது எதிர்காலத்தை எதிர்கொள்ள, கற்றுவர் எந்த அளவுக்கு மற்றவர்களுக்கு உதவி வருகிறோம்! தன்னம்பிக்கை என்பது படித்து முடித்தபின் வளர்ந்த பிள்ளைக்கு கற்றுக்கொடுத்தல், பழக்கப்படுத்தல், என்பதுதான் எமது சூழலில் நாம் உருவாக்கும் உத்திகளா? உதவிகள் புரிவதாக எண்ணி வாழ்வை எதிர்கொள்ளமுடியாத பயந்தாங்கொள்ளிகளை உருவாக்குவதில் தான் நாம் பெருமைகொண்டோமா? சிந்தியுங்கள்.

தன்னம்பிக்கை உண்டு எனக்கூறிக்கொள்வதில் திருப்திப் படுவோர், சிலர் பிறரை நம்பி தம் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வதைக் காணலாம். சிலரது வாழ்வு பிறரால் தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்வதை சிதைத்தும் விடுவதைக் காண்கிறோம். அந்நியதேசம் சென்றோரும் தன் உடலுழைப்பினைவிட அகதிப் பணம் தம்மை வாழவைக்கும் எனத் தன்னில் நம்பிக்கையற்ற வாழ்வுமுறைக்குள் கரைந்துபோவோரையும் காண்கின்றோம்.

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

நிவாரணம், உதவி, அன்பளிப்புகள்கூட சிலரது தன்னம்பிக்கைத் திறன்களை மழுங்கடித்து, காலப்போக்கில் எதிலும் நிவாரணம். உதவி, அன்பளிப்புகளையே எதிர்பார்க்கும் கோழைத்தனம் வளரக் காரணமாகிவிடுவதைப் பலரது அனுபவம் சான்றாக்கி வருகிறது.

ஒரு நல்ல விவசாயி, கடற்றொழிலாளி தன் உடலுழைப்பால் தானும் உண்டு, தன் சமூகத்தையும் வளர்த்து வரும்போது அவனது விவசாய, கடல் வளம் பயன்படுத்த முடியாதபோது தன்னம்பிக்கை இழக்க நேரிடுகிறது. மாற்றுத் தொழில் தேடும் சிலர்தம் வாழ்வை தன்னம்பிக்கையுடன் கட்டிவளர்க்க முற்படுகிறார்கள். சிலர் எந்த மீள் முயற்சிக்கும் முன்வராது நிவாரணத்துக்காகப் போராடி, அதற்குள் அடிமைப்பட வைப்பதிலும் வழிகாட்ட முனையும்போது தன்னம்பிக்கை எல்லாம் இழந்த நிலையில் வறுமை வாட்டும் சூழலிலும், தன்னம்பிக்கை சிதறடிக்கப்படுகிறது.

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

இழப்புகளை எதிர்கொண்டவர்கள் மீள்குடியேற்றம், புனரமைப்பு என்ற சொற்பதங்களுடன் வாழ முற்படும்போதுகூட கடந்த கால வாழ்க்கை முறைகளை மீட்டுப் பார்க்கும் சந்தர்ப்பங்கள் வரும்போது தன்னம்பிக்கையுடன் காரியங்களை முன்னெடுப்பதிலும் வெற்றி காண்கிறார்கள். தன்னம்பிக்கை இழப்போர் சிலர் விரக்திக்கு உள்ளாகிவிட வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு.

“போரின் காலத்தைவிட போர் நிறுத்தத்தின்பின் தம் இருப்பை எண்ணி விரக்தியடைவோரும், மதுவுக்கும், தற்கொலை முயற்சிகளிலும் ஈடுபடுவோரும் அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு” என நம் நாட்டு உள நல பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் அவர்களின் கூற்று எம் மண்ணில் மறக்கமுடியாத உண்மையாகி வருகிறது. தன்னம்பிக்கை இழந்தோரே மதுவுக்கும் தற்கொலை முயற்சிகளிலும் ஈடுபடுவதைக் காண்கிறோம்.

“கட்டிடங்கள் அல்ல மனித மனங்களை முதலில் கட்டி எழுப்புங்கள்” என்பார். உளவியல் ஆசான் வின்சன் பற்றிக் அடிகள். புனரமைப்புக்கள், மீள் கட்டுமானங்களை மதிப்பிடும்போது கட்டிடங்களை விதைத்து கணிப்பிட்டார்கள். மாறாக மனித மனங்களும் உள நலத்தில் கட்டி எழுப்பதல் மிக அவசியமாகிறது. இவை காலம் தாழ்த்தாது உடன் மேற்கொள்ளாத போது அழு குரல்களும், அவலச்சாவும் எம் மண்ணில் தடுக்கமுடியாத தொன்றாகிவிடும்.

“யானைவரும் பின்னே மணி ஓசை வரும் முன்னே” என்ற பழமொழி இப்போ மீள் குடியேற்றம் புனரமைப்பும் பின்னே மது போதையும் அவலச் சாவுகளும் முன்னே என்ற புதுமொழி பிறக்க விடாமல் உளநலத்தைக் காப்பதில் பாலர் முதல் முதியோர் வரை உள ஆற்றுப்படுத்தல் சிதைவுற்ற இடங்கள் நோக்கி நரகவேண்டியதை பொது நிறுவனங்கள் முன் எடுப்பதும் காலத்தின் அவசிய தேவையே ஆகும்.

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

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

“தன்னை அறி” என்ற கோட்பாடு மனிதனின் பெருமையைத் தவிர்ப்பதற்காக மட்டுமே வகுக்கப்பட்டதல்ல. தம் சொந்த மதிப்பை தாம் உணர்ந்துகொள்வதற்காகவும் வகுக்கப்பட்டது” என்பார் ஸிஸாரோ என்ற அறிஞர். சுயதேடல், சுயவிமர்சனம் யாவும் எம்மை நாமே மதிப்பிடல் போன்றதொன்றாகும். உடல் நோய்கள் ஏற்படும் போதெல்லாம் உடலை பல வழிகளில் பரீட்சித்து வெளிப்படுத்த பலவகை மருத்துவ வழிகள் உண்டு.

ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் பரீட்சிப்பதும், உடற்கூறு முழுவதையும் பரீட்சிப்பதும் விஞ்ஞான வளர்ச்சியில் உடன் அறிந்துகொள்ளும் கருவிகள் பல இருந்தபோதும் எம் உள்ளம் சார்ந்த தேடலை மற்றவர்களால் மருத்துவ உபகரணங்களால் அறியமுடியாததைத் தாமே சுய ஆய்வின் மூலம் கண்டுகொள்வதால் முடியும் என்ற முயற்சிதான் நம்பகத் தன்மையுடைய நல்ல ஆளுமை கொண்ட மனிதனை உருவாக்கும்.

அயலவனை, அடுத்தவனை மதிப்பிடும் எமது பார்வைகள், வார்த்தைகள், எல்லாம் எம்மை நாமே சுயமதிப்பிடு செய்தால் எதைக் கூறமுடியும்? எனது பலம், பலவீனம், ஆற்றல், திறன்கள் யாவற்றையும் என்னுள் தேடி வரிசைப்படுத்தும் உளப் பயிற்சிகள் பல எமது நிலையை உணரவும், எம்மை நாமே ஏற்றுக்கொள்ளவும், வழிப்படுத்தவும் ஏற்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்களாகும்.

தான் யார்? என என்னை நானே பலமுறை கேட்டு அதற்கான விடைகளை என்னுள் தேடி பதில் காணும்போதெல்லாம் என் சுய ஆய்வை, சுயாதீனமாக பதிலைத் தரும். அதில் நல்லவை தீயவை எவை என்பதை இனம்காணும் போது பலமும், பலவீனமும் பகுத்தறியப்படும். இதனால் எம் உள்ளத்தில் மண்டிக் கிடக்கும் உளவடுக்கள் வெளிப்பட வாய்ப்புண்டு. இவற்றை வெளிப்படுத்தும் ஓர் பயிற்சியாக உங்கள் உள்ளத்தின் மதிப்பீடுகளை எழுதிப் பாருங்கள்.

இத்தனையும் என் உள்ளத்தில் உள்ளவைதான் என ஏற்று அதில் பலமும், பலவீனமும் இனம் காணப்படும்போது நல்ல மனநிலை, நடுநிலைத்தன்மை இருக்கவேண்டியது சுய ஆய்வில் மிக முக்கியமானதாகும்.

“என்னுடன் நான் வாழ்ந்தே தீர்வேண்டுமாதலால், என்னை நானே அறிந்துகொள்வதற்காக ஏற்ற தகுதியைப்பெற, நானே விளையவேண்டும்” என்பார் எட்சார் ஏகென்ட் எனும் அறிஞர். ஆதலால் தன்னை அறிந்தவனால் தான் தன் வாழ்வை சீர்படுத்த முடியும். என்பதுடன் பிறருக்கு முன் மாதிரியாக வாழ்ந்து வழிகாட்டவும் முடியும்.

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

சுயஆய்வின் முடிவுகள் தன் வாழ்வில் மேற்கொள்ளும் வழிகளை திட்டமிட்டுக்கொள்வதுடன் நான் யார் என்பதை தன்னுள் கண்டு பிறருக்கு வெளிப்படுத்தும் உளப்பக்குவ நிலையில் மற்றவரின் சுயத்தை மதிக்கும் மனப்பக்குவ நிலையில் குறைகளையும், நிறைகளையும் சமமாக தரிசிக்க சுய தரிசனம் மூலமே நம்மைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

எங்களை விசேட சில விசேஷ சதன்மைகள் மற்றவருக்கு இருக்கலாம். ஆனால் அதை விட சில விசேட ஆற்றல்கள் எம்மிடம் உண்டு. அதைக் கண்டுகொள்ள வேண்டியது நானே தான் என்பதை சுய தரிசனம் மூலம் உணர்ந்துகொள்வதே எமது வாழ்வின் வெற்றிக்கு வழியாகும்.

“தன்னகத்தே உள்ள மனிதனைப் பற்றி அறியாதவன், மற்ற மனிதனைப் பற்றி ஒருபோதும் முழுமையாக அறியவே முடியாது” என்ற கூற்றுக்கு அர்த்தமுண்டு. ■

உங்கள் கடமைகள், பொறுப்புக்கள் உங்கள் வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் திசையறி கருவி போன்றது. இயந்திரம் இயக்கிவிட்டாலே இயங்கும். அந்த இயக்குசக்தியின் வழிகாட்டி கூட மனிதன்தான். மனிதனே சூழலையும், தேவைகளையும் உணர்ந்து பொறுப்புடன் செயற்படும் சக்தி படைத்தவன். உலகில் பொறுப்பு மிக்கவன் மனித பிறவிக்கு பல்வேறுபட்ட நிலையில் பொறுப்புக்கள் உண்டு. வயது, பால், வேறுபட்டபோதும் பொறுப்புக்கள் ஒவ்வொரு நிலையினருக்கும் உண்டு.

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

“குடும்பப் பொறுப்பில்லாமல் கத்தித் திரியறான் பார்”

“சமூக சீரழிவுக்குப் பொறுப்புள்ளவர்களின் அக்கறையினமே காரணம்”

“பொறுப்புக்களை உணராததால் குடும்பம் படுகிற பாட்டைப் பார்”

“வேலைத்தளத்தில் ஊர்ப் பேச்சைப் பேசி காலம் கடத்தினம். தங்கட கடமைகள் பொறுப்புக்களை சரியாகச் செய்யிறதில் லையே”

“பிள்ளையளில் பொறுப்பில்ல, ஊர்வம்பு அளக்கிறதில் தான் குடும்பங்கள் சீரழியுது பார்”

“எங்கடயள் ரீ.விக்கு முன்னால் குந்திட்டா வீடு எரிஞ்சாலென்ன, ஊர் அழிஞ்சாலென்ன ஒண்டும் தெரியாது பார்”

இவை இடத்துக்கிடம் சமூகத்திற்குச் சமூகம் வித்தியாசமான முணுமுணுப்புக்களாகக் கேட்கப்படும் வார்த்தைகள்.

பொறுப்புள்ள வழிகாட்டிகள் சொல்வேறு செயல்வேறாக மாறும்போதுகூட உருவாகும் சமூகம் சீரழிந்த பொறுப்பற்ற தலைமைகளாக உருவாகிறது. இதுவே சமூக தரிசனங்களாக வெளிப்படுகின்றன.

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

ஒவ்வொருவரும் மற்றவரின் பொறுப்புக்கள் பற்றி விமரி

ஒவ்வொருவரும் மற்றவரின் பொறுப்புக்கள் பற்றி விமரிசிப்பதுடன் நின்று விடாமல் தம் பொறுப்புக்களை உள்ளுணர்வுடன் மீட்டுப் பார்த்து செயல்படுத்துவதே இன்று பொறுப்புக்கள் உள்ள ஆற்றுப்படுத்தலின் முக்கிய தேவையாகவும் இருக்கிறது.

சிப்பத்துடன் நின்று விடாமல் தம் பொறுப்புக்களை உள்ளூணர்வுடன் மீட்டுப் பார்த்து செயல்படுத்துவதே இன்று பொறுப்புக்கள் உள்ள ஆற்றுப்படுத்தலின் முக்கிய தேவையாகவும் இருக்கிறது.

உடலில் ஏற்படும் நோய், சிறிய அங்கத்தில் ஏற்படும் காயம் போன்றவற்றால் தாக்கப்படுபவர் தன் உடல் முழுவதும் தாக்கத்தை அனுபவிக்கின்றார்கள். சிறிய ஒரு காயம் உடல் முழுவதையும் பாதித்து விடுகிறது. ஒருவரின் அசட்டைத்தனம், வேண்டா வார்த்தை, தீயபழக்கம், அவரது நன் மதிப்பை மட்டுமல்ல அவர் சூழ்ந்த குடும்பம், தொழிலகம், பாடசாலை, அச்சமூகச் சூழலையே குழப்பத்தில் ஆழ்த்திவிடுகிறது. இதை எமது உடலியல் வெளிப்பாடாக கொண்டாலும் உளவியல் தாக்கங்கள் பல வடிவங்களாக உடலைத் தாக்குவதை உய்த்துணர்ந்தால் உணர்வுகளுடாக புரிந்துகொள்ளலாம்.

எம் உளம் சார்ந்த சிந்தனையில் ஏற்படும் மாற்றம், எம் உடல் ரீதியாக பலவித தாக்கத்தைத் தருவதற்கு எமது உள்ளூணர்வுகளில் அடக்கப்பட்ட எண்ணக் கிடக்கைகளை, பொறுப்புக்களை அலட்சியப்படுத்துவதாலே ஏற்படுகிறது. அழுத்தமுள்ள வரிடத்தில் ஏற்படும் குழப்பமான நிலையால் பொறுப்புக்கள் உணரப்படுவதில்லை. இதுவே உள நோய்க்குத் காலாகிவிடுகிறது.

எம் உணர்வுகளை உணர்ந்துகொள்ளவும், மற்றவர் உணர்வுகளை மதிப்பதற்கும் உளநிலை சீராகச் செயல்பட வேண்டும். இதை நாம் முதலில் தமது மனம், செயல், வார்த்தை மட்டில் பொறுப்புக்கள் செயலாக சமச்சீரில் இயங்குகிறது என மீட்டுப் பார்க்கத் தினமும் ஒரு நேரத்தை ஒதுக்குவதே தியானம். இதுவே செயல், வழிபாடு என அமைதிச் சூழலில் சுய தரிசனம் செய்யும் நல்வழிகளாகும்.

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

“நிறைகுடம் தளம்பாது” என முது மொழியாகப் பேசப்பட்டதை நிறைவு திருப்தி உள்ள மனங்களுக்கு ஒப்பிடலாம். குறை காணும் உணர்வும், குறை கூறும் மனமும் பிறர் நிறைவை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது திண்டாடுவதை, கலக்கித் தவிப்பதை பல சம்பவங்களில் நம் வாழ்வில் காணலாம்.

“என் கதியற்ற நிலையைக்கூட ஏற்றுக் கொள்வேன், இன்னொருவரின் நம்பிக்கை ஒளியை என்னால் சகிக்கமுடியாது” என்பார் வில்லியம் வார்ஷ். இதுவே தன் நிறைவையும் அனுபவிக்க முடியாது ஏங்கித் தவிப்பதுடன், மற்றவர் மகிழ்ச்சிகளை ஏற்கமுடியாத சிலருக்கு துன்பமாகி விடுதல், தன் முயற்சியில் திருப்தி அடையாது இருத்தலும் ஆகும். நேற்றைய பொழுதை தொலைத்து அனுபவிக்க முடியாது, திருப்தி அடையாது வாழ்வோராக வாழ்முற்படும்போது நிறைவு திருப்தி என்பது வாழ்வில் கேள்விக் குறிகளாகவே மாறி விடுகிறது.

நான் என்னில் திருப்திகொள்ளல் ஒரு பொழுதோடு மாற வேண்டிய காட்சியல்ல. குறைகள் என எண்ணிக்கொள்பவர் அதிலிருந்து விடுபட முனையாது எண்ண அலைகளில் தம்மை குறைத்து மதிப்பிடு தலால் அவரது வாழ்வு எதிலும் திருப்தியும் - நிறைவும் தொலைந்துபோன ஒன்றாகி விடுவதற்கு சில காரணங்கள் உண்டு. அவரது வாழ்வின் வளர்ச்சிப்படி நிலைகளில் ஏற்பட்ட மன வடுக்கள், ஆழமான மனப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தி இருக்கும். அவற்றைக்கூட கடந்து நிறைவான வாழ்வில் திருப்திகாண முனை தலுக்கு வழிகாண வேண்டும்.

சில சமயங்களில் சிலரது நடவடிக்கைகள், வார்த்தைப் பிரயோகங்கள், அதிகாரத்தனங்கள், அலட்சியப்போக்குக்கள், சினங் கொள்ளல், தொடராக எதிர்கொள்பவருக்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தப்பட்டதை எண்ணியே வருத்தப்பட்டுக் கொள்வோராகவும் இருக்கலாம்.

இவை உடல்ரீதியான தாக்கத்தைவிட உளரீதியாகத் துன்புறுத்தப்படும் செயல்களே இவை, அதிக உளவடுக்களை ஏற்படுத்திவிடும். அந்த நிகழ்வு, அந்த வார்த்தை, அந்தக்காட்சி மனதில் ஏற்படும் போதெல்லாம் மனச்சோர்வு, தலை விறைப்பு, உடல் நோய், விரக்தி, நெருக்கீடு களை ஏற்படுத்தி தமது மகிழ்வான வாழ்வைச் சிதைத்துவிடுகிறது. இவற்றை இனம் காணும்போது, உணரப்படும்போது இதனை எதிர்கொள்ளல் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

துன்புறுத்துபவர்கள் பற்றியே மீண்டும் மீண்டும் சிந்தித்து எம் உள, உடல் நலத்தை சீரழிக்கும் போது அல்லது தமக்கு எதிராக நடப்பவரை எண்ணிக் கோப்பபடும் போதுகூட எமது சுகங்கள், மகிழ்ச்சிகளே அதிகம் சிதைவடைகிறது. இதனால் கூட தம்மை செயலிழக்க திட்டமிடுகிறார்கள் என்பதனை உணர்ந்து எதிர்கொள்ளல் மூலம் எம்மை பலமுள்ளவராக்க முனைபவரே நிறைவான வாழ்வை அனுபவிக்கமுடியும்.

எம் மன வலிமைக்கு நாமே பொறுப்பாளிகள் எவரது வார்த்தையும், செயல்களும் நம் மனதை சிதைக்கவிடாது காத்தல்

மூலம் நமக்கெதிராக செயல்படும் எந்தச் செயல்களையும் வென்றுவிடமுடியும் என்ற மனத்திடம் எம்மிடம் இருக்கும் வரை, எம்மை எவரும் குழப்பிவிட முடியாது. “துன்பநிலையை அனுபவி யாதவன், தன்னையோ தன் உயர் பண்புகளையோ ஒருபோதும் உணர முடியாது” என்பார். டேவிட் மேல்லட் என்ற அறிஞர்.

அதனால் துன்பத்தை வெல்ல முயல்பவர் நிறைவை, திருப்தியை அடைந்து இருப்பதற்கு ஏற்ப மனப்பக்குவம் எமது எதிர்கொள்ளலிலேயே தங்கியுள்ளது என்பதை உணர்ந்து செயல் படலே வாழ்வின் மகிழ்வுக்கு வழியாகும்.

- “எப்படிப் படிச்சாலும் ஆங்கிலமும், கணிதமும் எங்கட யளுக்கு ஏற்றாது”
- “பரீட்சையில் எங்கடயள் 40, 50 க்குள்ளதானே எடுக்குது கள்”
- “பக்கத்து வீட்ட பாருங்க எப்படி இருந்தாலும் அதுகள் எல்லாம் நல்லாப் படிச்சிடுதுகள்”
- “அதுகளுக்கு என்ன, எல்லாம் கிடைக்குது. எங்களுக்கு ஆர் இருக்கினம்”
- “ஏன், இவ்வளவு சனத்தைக் கூட்டிக் கொண்டாட வேணுமோ? சும்மா தானே காச நெருப்பாகக் கொட்டி கொண்டாடுதுகள்”
- “எல்லாம் எங்களுக்குத்தானே தொல்லையாய் வருகுது”
- “என்ன இருந்தாலும், அதுகளைத்தானே எல்லாரும் பெரிசா சொல்லினம்”

இருப்பதை ஏற்று நிறைவுகாண முடியாமையும், ஏனையோ ருடன் ஒப்பிட்டு தம் திருப்தியான மகிழ்வைத் தொலைத்து விடு வதும், மனதில் அமைதியை, நிறைவை, திருப்தியை அனுபவிக்க

முடியாது நோய்க்கு அடிமை யாவோரே இன்று அதிகம்.

தம் நோயினை இனம் கண்டு கொண்டால் அதிலிருந்து விடுபட லும் இலகுவானதாய் இருக்கும். மருந்தில்லா மருத்துவ வழிகள் பல உண்டு. இதனை அறிந்து கொண்டாலும் செயற்படுவது வதில் அக்கறைப்படாததாலே அதிக மனநோய்களை காவித்திரி வோரும் அதிகரித்து வருகிறார் கள். இவை சகல மட்டத்திலும் உண்டு. இதனை ஒரு நோய் என் பதை இனம் காணாது சுமந்து திரி வோர் படித்தோர் முதல் பாமரர் வரை அலட்சியப்படுத்துவதால் மனநோய் பல வடிவங்களாய் மாறி ஆக்கிரோஷ வெளிப்பாடு கள் வன்முறையாக வடிவெடுப்ப தும் கண்கூடு.

வாழ்வின் மகிழ்விற்கு எமது மனத்திடத்தை எதிர்கொள்ள லால் வலுப்படுத்த லாம். தமது மன ஒன்றிப்பை பிறரால் மாற் றப்பட, திசை திருப்பப்பட, குழப்பத்தை ஏற்படுத்த முனையும் போது எதிர்கொள்ள முடியாதவர்கள் தம்மையே இழந்து விடுகி றார்கள். மகிழ்வான வாழ்வு வாழ யாருக்குத்தான் ஆசை இல்லை. அதற்கு நாம் முயல வேண்டும். இவற்றை எதிர்கொள்வதற்கு தம் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தவும், கட்டுப்படுத்தவும் தேவையற்ற விடயங்களைச் சுமக்காது. நல்லவற்றில் நிறைவுகண்டு திருப்தி கொள்ளும் மனப்பக்குவம் ஏற்படவும் பயிற்சிகள் பலவுண்டு. இவற்றை சிறிய நேரம் ஒதுக்கி முயன்று பாருங்கள்.

- தியான வழிமுறைகள்
- உடற்பயிற்சிகள்

தீர்மானித்த இலக்கு நடை முறைச்சாத்தியப்பாடுடையதா என ஆரம்பத்தில் ஆராய்தல், அவற்றை சென்றடையும் பாதைகளைக் கண்டறிதல், பாதைகளில் ஏற்படும் சவால்களை முகம் கொடுத்தலிலே தடை ஏற்பட்டால் மாற்றுப்பாதை வகுத்தல், அவ்விலக்கினை 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.

- இசையை இரசித்தல்
- நல்உரையாடலும், உறவாடலும்
- தன்நிலை உணருதல்
- தன் குழலை ஏற்றுக்கொள்ளல்
- குழும் 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 நல்லுறைவைப் பேணி, நலமுடன் வாழ்வதே வாழ்வின் மகிழ்ச்சியின் வெற்றியாகும். ■

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

இசைந்துபோதல் அவமானமாகவோ, அடிமைத்தனமாகவோ எண்ணினால் அது தவறாகும். அதற்கு சமூக, கலாச்சார, பண்பாட்டு, பழக்கவழக்கங்களில், மூடக் கொள்கைகளை வளர்ப்பதாக இருத்தல் தவிர்க்கப்படவேண்டும். இசைந்துபோதலில் ஆணாதிக்க மேன்மையை கருத்தாகக் கொண்டு ஒரு சாராருக்கு 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, மௌனிப்பதும் தனிமையை நாடுவதும் உளத்தோடு உடல் இசைந்துடன்படலில் லாத வெளிப்பாடுகளாகும்.

சிலரது எதிர்பார்ப்பு நான் மற்றவரைப்போல இல்லை என ஒப்பிட்டுப்பார்த்து குழப்பமடைவது, தனது உடல் அமைப்பு, தன் முக அமைப்பு, நான் அழகில்லை எனத் தன்னைத்தானே ஏற்றுக் கொள்ளாதபோதும் உடலுக்குக்கும் உளத்துக்கும் இசைவாக்க மின்றிய தாழ்வுச் சிக்கலில் சிக்கித்தவிப்பர். என்னால் முடியாது என் எப்போது எண்ணிக்கொள்கிறாரோ அப்போதே தன்னம்பிக்கை அற்றவராக மற்றவர்களுடன் சரிசமான இசைவாக்கம் கொள்ள முடியாது தத்தளிப்பார்கள்.

சமூக வாழ்வில்...

கருத்து சுதந்திரம் மதிக்கப்பட வேண்டும் அதனூடாக ஏற்படும் தீர்மானங்களை தனி மனிதனாகத் தீர்மானிப்பதைவிட, சூழ்நிலை விவாதத்தில் ஆரோக்கியமான மனவெளிப்பாடுகள் பகிரப்பட்டு முடிவுகள் மேற்கொள்ளப்படும்போது அவை ஒரு குழுத் தீர்மானமாக உருவெடுக்கும். இதில் தனிமனிதர்களின் கருத்து நிலையில் இருந்து குழுவின் முடிவுக்கு இசைந்து போதல் ஆரோக்கியமானதே, இவை இலகுவானது அல்ல, அதனை செயல்படுத்தும் மனப்பக்குவம் அனுபவ முதிர்ச்சியில் ஏற்படும் செயல்களே இசைந்துடன்படலாகும்.

உதாரணமாக: குழுவின் முக்கிய உறுப்பினரோ, தலைவரே சபையில் பிரயோகிக்கும் கருத்துக்கு மாற்றுக்குக் கருத்து குழுவில் அங்கீகரிக்கப்படுமிடத்தில் அதனை ஏற்றுச்செயல்படும் இசைவாக்க மனப்பாங்கு முக்கியஸ்தர்களுக்கு ஏற்படாவிடில் அவையே கருத்து முரண்பாட்டை தோற்றுவிப்பதுடன் உளசமநிலை அற்ற தன்மையுடன் செல்பட நேரிடும். இதனால் கூட கூட்டு முயற்சிகளில் இசைவாக்கமின்மையால், குழுக்கள் சிதைவடைவதை யதார்த்தமாகக் காணலாம்.

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

புதிய நடைமுறைகள் அறிமுகப்படுத்தப்படும்போது அதனை எதிர்கொள்வது, ஏற்றுக்கொள்வது என்பதில் பல்வேறு முரண்பாடுகளை தோற்றுவிக்கும். அதனோடு இசைவாக்கம் கொள்ளமுடியாது திண்டாடும்போது உளமுரண்பாடுகள் ஏற்படுவது சகஜமே. இவை பல்வேறு வடிவங்களில் உள அழுத்த நெருக்கீடுகள் உடல் சுகத்தையும் பாதித்துவிடுகிறது.

ஒரு நிர்வாகத்தில் வேலை செய்பவரோ, ஒரே குடும்பத்தில், சூழலில் வாழ்ந்து வேறு சூழலில் இடமாற்றம் பெற்று செல்பவரோ, வாழும் சூழ்நிலையில் மாற்றம் ஏற்படும்போது அல்லது புதிய வரை வீட்டிலோ, நிர்வாக வேலைத் தளங்களிலோ எதிர்கொள்ளும் போது முன்னைய சூழல் குடும்பத்திலும், நிர்வாக நடைமுறைகளில் மாற்றம் ஏற்படலாம். இதற்கு முகம் கொடுப்பதில் உள இசைவாக்க பக்குவநிலையின்மை, மாற்றத்தை எதிர்கொள்வதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதுபோகும் பலரது வாழ்வு உள அமைதியற்று நோய் காவும் 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 சுடுமுஞ்சி வந்திருக்கு”

இசைந்துடன்படல் இல்லா மனவெழுச்சியின் அன்னியப் பாட்டின் வெளிப்பாடு வார்த்தைகளே இவை.

எமது வாழ்வில் பலவேறுபட்ட நிலையில் மாற்றங்களை எதிர்கொள்ளும்போது 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 உளப்பாதிப்பு 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 போன்றவற்றால் இவர்களை அடையாளம் காணமுடியும்.

இருக்கும் காலம், சூழல் நட்புக்களை ஏற்கும் மனநிலையில் இசைத்துடன்படல் எம்மை இழந்ததாக கொள்ளாது, எமது சுயத்தை இழக்கலானது மற்றவர் சுயத்துக்கு மதிப்பளித்தல் விட

டுக்கொடுப்புக்கள், எற்றுக்கொள்ளல்கள் இசைந்துடன்பாட்டின் ஆரம்பப்படிக்கள் என்பதனை ஏற்று நடப்பதிலேதான் நல் வாழ்வை சுவைக்கலாம். இவை “வேற்றுமையில் ஒற்றுமை காண்பதே எந்த பிரச்சனைக்கும் தீர்வு காணும் வழியாகும். இவை மற்றவரின் நிலைமைகள் கருத்துக்களை மதிப்பதுடன் அவரை அவராக ஏற்றுக்கொள்வதுமாகும்.” என்ற பேராசியர் மரியசேவியர் அடிகளாரின் கூற்றும் இசைந்துடன்படலுக்கு தனித்துவம் பேணும் கருத்தாகும்.

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

“பணம் பட்டம், பதவி எல்லாம் இருந்தாலும் அவருக்கு போத்தலைக் காட்டினால் போதும், பெட்டிப் பாம்பாய் இருந்தவர் ஆடத் தொடங்கிவிடுவார்”

- “தங்களை அடக்கத் தெரியாததாலதானே எடுப்பார் கைப்பிள்ளை போல தறுதலையாத் திரியுதுகள் பார்”
- “கண்டவனிட்டையும் மயங்கி ஏமாந்து போட்டுது இனியார் இந்தப் பிள்ளையை ஏற்கப் போகினம்.”
- “நல்ல உடுப்புக்களைக் கண்டா மயங்கி, ஏமாந்து, பின்னால் போறதுதானே இதுகளினர் வேலை”
- “வாய்க்கு ருசியா கிடைச்சிட்டா, ஒரு பிடி பிடிச்சிட்டு, இப்ப வருத்தங்கள் எண்டா மருந்துக்கு அலையத்தானே வேணும்”

“சொன்னாக் கேட்டாத்தானே, தன்னை அடக்கத் தெரியாததால தானே, வில்லங்கத்தை விலைக்கு வேண்டிற்று மனம் குழப்பி நிற்கிறார் இப்ப”

எங்கும் இந்த முணுமுணுப்புக்கள் அடிக்கடி கேட்கும், ஆனாலும் தன்நிலை மறந்தவருக்கு தன்னடக்கம் என்பது பாவக் காய் போலத்தான் கசக்கும்.

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

தன்னடக்கம் என்பது பணத்தை, ஆற்றலை, விருப்பு வெறுப்புகள், ஆசைகளை, சுயதேவைகளை அடக்கி மறைத்து விடுவது என்பது பொருளல்ல “தன்னடக்கம் என்பது தன்னைப் பற்றி பொருத்தமான மதிப்பீடு கொண்டிருப்பதுதான் பொருத்தமான திற்கும் 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 பயன்படுத்திக்கொள்வதால் ஏமாளியாகவும், கேலிக்குள்ளாவோராயும் விடுவர். இவர்களின் செயல்களால் ஏற்படும் தாக்கம் அவர்களை மட்டுமல்ல, அவர் சூழ்ந்தவர்களையும் பாதிக்கவே செய்யும்.

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

வழுவழுத்த வார்த்தைகள் பிதற்றலாகிவிடும். தேவைக் கிலா செயல்கள் அர்த்தமற்றதாகிவிடும். அளவுக்கு மீறிய உணவு உடலாரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவிடும். எதிலும் சுய மதிப்பு இழந்துவிடாதிருக்க தன்னடக்கம் தற்காப்பு தரும். மனம் ஒரு நிலைப்படுத்தப்படவும், தன்னை மீளபார்வை செய்யவும், ஒழுங்கமைப்புடன் செயற்படவும் தன்னடக்கம் ஒரு தாரகை மந்திரமே. “தன்னடக்கம் தானாக பிறக்குமேயொழிய தானாக எவரும் கற்றுத்தரமுடியாது” என்பார் புல்லிவியஸ் வைரஸ் தன்னடக்கம் உள்ளவர் இடத்தில் தவறுகள் நடக்க வாய்ப்பு குறைவாகவே காணப்படும்.

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

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

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

ஏன்? ஏதற்கு? என்ற கேள்விகள் மனதில் எழும்போது அதற்கான விடை காண தேடல் மனித மனங்களை இயங்கவைக்கிறது. வாழ் தலின் ஆரம்ப அர்த்தம் தேடலின் வெளிப்பாடாக விடைகளை தரவல்லது. சடங்குகள் சம்பிரதாயங்கள், எம் முன்னோர் செய்ததால் நாம் செய்கின்றோம் என்று அர்த்தம் புரியாது பரம்பரைத் துவ செயல்களை செய்வது முழுமனித வளர்ச்சி யாகிவிடாது. அவர் சொன்னார். இவர் சொன்னார் என்றில்லாமல் எவர் என்ன சொன்னாலும் அதில் உள்ள உண்மைத்தனம் விளங்காமல் செயற்பட முனைதல் மனித உள வளர்ச்சிக்கு தடையானவைகளே!

ஓர் முனிவர் தான் உணவு உண்ணும்போது பூனையை அருகில் உள்ள தூணில் கட்டித்தான் உண்ணத்தொடங்குவாராம். இச்செயற் பாடு 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” என்ற தற்கு

“அது அப்படித்தான் எங்கட பரம்பரை உண்ணும்போது ஒரு பூனையை கட்டிய பின்தான் உண்ணவேண்டும்” என்றா ராம் இதற்கும் அவன் விடவில்லை.

“என்னிடத்தில் பூனை இல்லை என்றால்”

“முனிவர்களுக்கு பூனையை அருகில்வைத்து கட்டியபின் தான் 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 சிந்தி யுங்கள். இப்படி எத்தனை கேள்விகள் இன்றைய சிறுவர், இளையோர் கேட்கிறார்கள்? இதற்கு வேறு கதைகளைச் சொல்லி தப்பிக்கிறோமா? தகுந்த விடை பகர்கிறோமா? இவை உளவளர்ச்சிக்கு வழிபிறக்கும் செயலா?

இப்போ என்ன செய்கிறீர்? என உங்களைக் கேட்டால் என்ன பதில் சொல்வீர்கள்? ஒருவர் கூறி னார்:- 88 இல் எட்டாம் ஆண்டு படித்தேன் என்கிறார்.

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

மற்றவர் கூறினார்:- நான் பி.ஏ பட்டதாரியாய் 95 இல் சித்தியடைந்து உள்ளேன் என்கிறார்.

இப்போ என்ன செய்கிறீர் என்றால் இதற்கு சரியான பதில்கூற முடியாதது ஏன்?

“தன் இருப்புப் பற்றிய தெளிவு, தேடல் எதுவென தெரியாத நிலையில் பலரது வாழ்வு வாழப் படுகிறது. இன்று வாழுதல் என்பதை விட, உயிர்ப்புடன் வாழுதல் முக்கியமானது” என்பார்

சமூகவியல் பேராசான் என்.சண்முகலிங்கன் அவர்கள்.

வாழ்வதில் ஒரே வழிமுறைகளை கையாள்வோர் எதிர்பாரா சூழல் மாற்றங்களால் வாழ்க்கைமுறை மாற்ற முறும்போது அதனை எதிர்கொள்ள மாற்று வழிகளைத்தேட முயலுதல் வேண்டும். இதனை எதிர்கொள்ளும் போது முன் கூறியவர்களின் கூற்று எழுத்துத்துறை, பி.ஏ பட்டதாரி, 8 ஆம் ஆண்டு படித்ததை வைத்து இன்றைய சூழல் மாற்றத்தை எதிர்கொள்ள பயன்படுத்தலாமா? அல்லது இச் சூழ்நிலை மாற்றத்துக்கு ஏற்ப தேடலில் இன்று

எதனை முன்னெடுக்கலாம் அல்லது எம் முன்னோர் ஒரே வழி முறையில்தானே வாழ்ந்தார்கள் என அடம்பிடிப்பதில் எம்மை முடக்கி மேம்பட முடியாது திண்டாட நேர்கிறது. 92 இல் சித்தியடைந்த எழுத்துத் துறை இன்று எத்தனையோ மாற்றங்கொண்டுள்ளது. அதற்கு ஏற்ப தன்னை மாற்ற தேடலில் இடம் கொடுக்காது போனால் பழம் பெருமை புது வழி தூண்டாது அல்லவா? காலத்துக்கு ஏற்ப தேடல்தான் புதிய நீருற்றாக புதிய சிந்தனைகள் பிறக்கும் வழியாகும்.

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

ஒருவருக்கான பரம்பரைத்துவ செல்வாக்கு, சூழலின் செல்வாக்கு, மரபணுக்களுடன் செல்வாக்கு, என்பது ஆதிக்கம் செலுத்துவதை தவிர்க்க முடியாது என முடக்கிவிடாது 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

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

துறையில் முடிசூடா மன்னன் என்று போற்றப்படும் புதுமைப்பித்தன் போன்ற பலரை எடுத்துக்காட்டலாம் அல்லவா?

பூனையைக் கட்டியது ஏன்?

முன்னர் முனிவரின் கூற்றுக்கு முதலில் நடந்தது என்ன? உண்ணும்போது பூனையை கட்டவேண்டி வந்ததே காரணம், பூனை குருவின் அருகில் இருக்க அவரோ மடத்தில் உணவருந்தும்போது எங்கே எலியைக் கண்டு ஓடிப்பாய்ந்ததும் பால், தயிர், பண்டங்களை தட்டி உடைத்ததால் முன்னைய குரு மேற்கொண்ட வழி, பூனையை கட்டிவைத்து தன் உணவை உண்டது. இதனை சீடர்கள் அறிய, கேட்கத் தவறியதால் அதுவே குருவின் செயற்பாடு என பூனையைக் கட்டுப்படுத்தி வந்த மூடப்பரம்பரைத் தனங்கள் பின் வந்த சீடர் தொடர்ந்தது போல் இன்னும்பல விபரம் புரியாமல் செய்யும் சடங்காச்சாரங்களில் தன்மை பல தொடர்வதைக் காண்கிறோம்.

ஆரம்பகால உளத்தாக்கங்களை பல வழிகளில் தீர்க்க முனைந்தார்கள். மண்டையில் துளை இட்டு தீய ஆவி போகட்டும் என்றும், சிகிக்கசையாக ஆட வைத்ததும், பேய் என்றும் கலை என்றும் தண்டனைகள் மூலம் தீர்த்துக் கொண்டதும், கோயில்களில் கட்டிவைத்ததும், 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 பிற்றர் முதல் தேடலின் துரிதம் பல உளவியலாளர்களை உருவாக்கிய துடன் திறந்தநிலை ஆய்வுரை வளரவும் வழி பிறந்தது அல்லவா? நவீன தேடலில் வளரும் காலத்தில் எமது தேடல் தெரிதலில் எமது வாழ்வின் அர்த்தத்தையும் புதிய ஊற்றாக பாய்ந்து பயன்தர உங்கள் தேடல் தெரிவுகள் எவை? இவை உள ஆற்றுப்படுத்தலில் உளமார தேடுவோரின் அனுபவ வீச்சுக்கள் ஆரோக்கிய சமூகத்தை உருவாக்கவும் பெரும் பங்கினை ஆற்றும் பணிகள் ஆகும்.

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

முன்னையவரின் மனநிலையோ 'நானும் இந்த நாட்டு முன்னேற்றத்தில் பங்கேற்கிறேனே. அந்தப் பெரிய பாடசாலையைக் கட்டுவதற்கு நான் உடைக்கும் கல்லு பயன்படுகிறதே' என தன் பிள்ளைகளின் கல்வி பற்றியும் சிந்திப்பாராம்.

இதனால் அவர் தன்பாணியில் - உழைப்பும். சிறப்பும். மகிழ்வும் காண்பாராம்.

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

வீதிவழியே பாறாங்கல்லை காண் போர் இது என்ன அசிங்கம், வீதிக்கு குறுக்கே பாசிபடர்ந்து பத்தைகள் மத்தியில் கிராமத்துக்கே அழகை கெடுக்கிறதே, என்று வழிப்போக்கர்கள் முணுமுணுக்க மைக்கல் ஆஞ்சலோ என்னும் சிற்பி அக் கற்களைக் காணும்போதெல்லாம் 'இதற்குள் ஓர் அழகான தேவதை இருக்கிறாள் அவளை வெளியே கொண்டுவரப் போகின்றேன்' என்பாராம். ஒவ்வொரு மனங்களிலும் நல்ல எண்ணங்கள், சிந்தனைகள், செயல்வடிவம் பெறும்போது அவை புதிய வடிவங்களாக வெளிப்பட வைக்கின்றன.

மீண்டும் எழுவோம் என்ற மனநிலை, எண்ணங்கள், எமது சிந்தனைகளில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும் அரசோ, அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களோ தரும் நிவாரணத்தை மட்டும் கொண்டு தங்கிவாழத் 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 ஏற்படுத்திக்கொடுக்க முனையும் போது அவற்றை கற்கும் மாணவர் மனதில் இலக்கு நோக்கிய பயணத்துக்கான எண்ணங்கள்,

சிந்தனைகள் எப்படி இருக்க வேண்டும்? நாம் இதில் சாதனை படைப்போம், சித்தி அடைவோம் என்ற மன உணர்வு இல்லாத வரை அறுவடை பூச்சியமாகவே இருக்கும். “கழுதைக்கு குளத்தைக் காட்டலாம். வாயைக் கூட தண்ணீருக்குள் புதைக்கலாம் ஆனால் தண்ணீரைக் குடிக்கும் முயற்சியும் எண்ணமும் கழுதையைப் பொறுத்ததே” என்ற மூத்தோர் முது மொழியும் அர்த்தம் தரும்.

எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் உயர்வாக இருந்தால்தான் நடைமுறை செயல்களும் சிறப்பாக இருக்கும். அதற்கான அறுவடையும், மீண்டும் எழும் வளர்ச்சிப் படியினை காணமுடியும். இவற்றை எமது தனி வாழ் விலும், குழுமங்களிலும், குடும்பங்களிலும் கூட்டாகச் சிந்தித்துச் செயல்பட முனையும் போது அதன் மாற்றங்கள் அச்சமூகத் திற்கே முன்னுதாரணங்களாக வளர்ச்சியை காண்பிக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

எமக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை மீட்டுப் பார்ப்பது, அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது எமது எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு தேவையானதே. அதற்காக வீழ்ந்தவை தாக்கப்பட்டமை, இழந்தவைகளையே கூறி மீள் முடியாமல் இருப்போர் வாழ்வு இருண்ட வாழ்வாகவே போய் விடும். இழப்புக்கள் கவலைகளிலிருந்து மீள்வது என்பது இலகு வானது அல்ல. ஆனால் வாழக் கிடைத்த சந்தர்ப்பத்தை எண்ணிப் பாருங்கள்.

எத்தனைமுறை வீழ்ந்தோம் என்பதல்ல, எத்தனைமுறை அதிலிருந்து மீண்டும் எழுந்தோம் என்பதை மீட்டுப்பார்த்தால் நீங்களும் ஓர் சாதனையாளரே. பல அனுபவங்கள் உங்களிடம் இருப்பதை எமது பலமாக ஏற்று இனிவரும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து “மீண்டும் எழ முடியும்” என்ற சிந்தனையுடன், எண்ணங்கள், துணிவுள்ள மனத்திடத்தையும் உருவாக்கும் வலிமை உங்களிடம் உள்ளதை வெளிப்படுத்துவதில் வெற்றியான வாழ்வை அடைவீர்கள்.

எத்தனைமுறை வீழ்ந்தோம் என்பதல்ல, எத்தனைமுறை அதிலிருந்து மீண்டும் எழுந்தோம் என்பதை மீட்டுப்பார்த்தால் நீங்களும் ஒர் சாதனையாளரே. பல அனுபவங்கள் உங்களிடம் இருப்பதை எமது பலமாக ஏற்று இனிவரும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து “மீண்டும் எழு முடியும்” என்ற சிந்தனையுடன், எண்ணங்கள், துணிவுள்ள மனத்திடத்தையும் உருவாக்கும் வலிமை உங்களிடம் உள்ளதை வெளிப்படுத்துவதில் வெற்றியான வாழ்வை அடைவீர்கள்.

உடல் காயங்களை அப்படியே விட்டுவிட்டால் அதனால் ஏற்படும் விபரீதம் உயிரையே மாய்த்துவிடும் அல்லவா? உடலில் காயத்தை காணமுடியும். மருந்து போட்டு மாற்றமுடியும், உள்காயம் வெளியில் தெரியாது. அதனை மாற்றுவதற்கு உங்கள் எண்ணம் உயர்வான வாழ்வை நோக்கிப் பயணிக்கலாம். உள்காயங்களையும் மாற்றிக்கொள்ளலாம். மற்றவர் உள்காயத்தை இனம்கண்டு மீள தன் எண்ணங்கள், சிந்தனைகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்வது 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 கட்டியெழுப்பும் போது வேறு தேவைகளை இலகுவில் பெற்றுவிடலாம்.

காலுக்கு செருப்பில்லை என கவலைப்படும் உங்கள் முன் காலேயில்லை என கவலையுறாமல் 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.

“பொறுமையின்றி தன்னடக்கம் இயலாது, தன்னடக்கம் இன்றித் தியாகம் இயலாது, தியாகம் இன்றித் தன்னம்பிக்கை இயலாது” என பார் ஸ்ரீமத்ரா வேந்திர சூரி.

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

பணிவில் வாழ்வோரை கோழை என்றும் வாழத்தெரியாதவர் என்றும் குதர்க்கம் பேசும் மனிதர்களின் வார்த்தைகள் கூட சிலரது பணிவான வாழ்வை பாதித்து விடுகிறது. உள நெருக்கீடு உடைய குதர்க்கவாதிகள் தங்களை மறைக்கவே மற்றவர்களைச் சீண்டிக் கொள்ளுவார்கள். இவர்களின் செயல் மற்றவர்களின் நல்ல குணங்களை, செயல்கள் ஏற்கமுடியாமையும் தமது தவறு

களுக்கு துணை தேடி தம் வலையில் சிக்க வைக்கவுமே தமது கவனத்தை பணிவுள்ளோரை நோக்கி தம்வசப்படுத்துவதில் கண்ணாயிருப்பார்.

“பதவி வரும்போது பணிவு வரவேண்டும்- நல்ல துணிவு வரவேண்டும் தோழா” என்பான் கவிஞன்

ஒருவரிடம் பணம், பதவி, பட்டம், பொருள்வளம் அதிகம் இருப்பதால் பணிவுடன் வாழ்ந்து விடலாம் என்பதல்ல. அவை சில சமயம் அதிகாரத்தின் வழியாக தாம் நினைத்ததை சாதித்துவிடலாம். அவை அவரைச் சுற்றியுள்ள பணம், பதவி, பட்டம், பொருள் வளம் குன்றி தனித்தபோது தமது வாழ்வில் பணிவுடன் மற்றவர்களின் மனங்களில் இடம்பிடிக்கத் தவறியதால் தனிமைப் பட்டோர் பலரை யதார்த்தத்தில் காணமுடியும்.

“எங்களுக்கு நல்ல அதிபர், ஆசிரியர் இருந்தனர். அவர்கள் எங்களோடு பேசும்போது 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 முயற்சி களுக்கு 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 சாவால்களை சந்திக்க நேர்ந்தாலும் சரித்திரம் படைப்பவர்களாக வாழ்ந்தவர்களும் அவர்களே என உலகம் ஏற்றுக்கொண்ட நெல்சன் மண்டேலா, மகாத்மா காந்தி, அன்னைதிரேசா போன்றோரின் வாழ்வே சான்றுபகரும்.

தூற்றுவோரும் போற்றுவோரும் பணிவுடையோர் மட்டில் சாதுவானவராகவே கணிக்கப்படுவர். காரணம் “ஏதோ தெரியாமல் தூற்றுகிறார்” அட நான் என்ன செய்துவிட்டேன். அவர்கள் அப்படி நினைக்கிறார்கள்” என்ற மனப்பக்குவம் பணிவின் வெளிப்பாட்டை வெளிப்படுத்தும்.

பணிவு இருக்கும் மனிதரிடம் உள அமைதியிருக்கும் பிறரை, அவரை அவராக ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் இருக்கும். மற்றவரின் குறைகளை அல்ல நிறைகளை பாராட்டும், கவலை தீர்க்கும் ஆற்றுப்படுத்துனராகக் காணமுடியும். பலருக்கு முன்மாதிரியான வாழ்வால் சமூகத்தில் மதிக்கப்பட்ட மனிதராய் திகழ முடியும்.

சமூக நெருக்கீடுகள் அதிகரிக்கும் சூழலில் யாருக்குத் தான் உள அமைதி ஏற்படுத்தும் மனிதராய் வாழவேண்டும் என்ற ஆவல் இருக்காது? அமைதிக்காக செயல்படும் போது அதற்கான ஆவல் மட்டும் இருந்தால் போதுமா? பணிவிருக்கும் இடத்தில்தானே பண்புள்ள மனிதத்தைக் காணமுடியும்.

பணிவில் வாழ்வோரை கோழை என்றும் வாழத்தெரியாதவர் என்றும் குதர்க்கம் பேசும் மனிதர்களின் வார்த்தைகள் கூட சிலரது பணிவான வாழ்வை பாதித்துவிடுகிறது. உள நெருக்கீடு உடைய குதர்க்கவாதிகள் தங்களை மறைக்கவே மற்றவர்களைச் சீண்டிக் கொள்ளுவார்கள். இவர்களின் செயல் மற்றவர்களின் நல்ல குணங்களை, செயல்கள் ஏற்கமுடியாமையும் தமது தவறுகளுக்கு துணைதேடி தம் வலையில் சிக்க வைக்கவுமே தமது கவனத்தை பணிவுள்ளோரை நோக்கி தம் வசப்படுத்துவதில் கண்ணாயிருப்பார்.

“தன்னகத்தே உள்ள மனிதனைப் பற்றி அறியாதவன் மற்ற மனிதர்களைப் பற்றி ஒரு போதும் அதிகம் அறியவே முடியாது” என்பார் நிக்கலாய் செரனி கென்ஸ்கி எனும் அறிஞர்.

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

தம் பெருமைபற்றி பறைசாற்ற முனையும் போது தன் தவறுகள், பலவீனங்கள் பற்றி அறிந்துகொள்வதில் நாட்டம் கொள்ளாததாலே தான், சமூகத்தில் தன்னை முன் நிறுத்த முடிவதில்லை. இவற்றுக்கு பல காரணங்களைக் கூறலாம்.

தன்குறைகளை தானே ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமையும், குறைகளை கழைய, மறைக்க, மீண்டும் பல தவறுகளைச் செய்யும் நிலைகளும், சமூகம் தன்னைத் தப்பாக எடைபோட்டு விடுமோ என்ற பய உணர்வுகளும், தவறுகளை ஏற்று மீள முயலாமையும், தன்னுள்ளே தனக்கு எல்லைகள் போட்டுக்கொள்வதாலும், புன்னகைபூக்க வேண்டிய முகங்கள் கூட வாடிய மலர் போன்ற முகங்களாக உளக்காயத்தின் வெளிப்பாடுகளையே வார்த்தைகளாகவும், செயல்களாகவும் வெளிப்படுத்தி முரண்பட்ட நெருக்கீடுகளில் சிக்கித் தவிப்பதைக் காண்கிறோம்.

“நீ எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டியது வேறு எவரையும் பற்றி அல்ல. உன்னைப் பற்றித்தான். நம் பகைவர்களில் மிகக் கொடியவர்கள் நம்மகத்தேதான் உள்ளனர்” என்பார் சார்ல்ஸ் எச். ஸ்பர்ஜன்.

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

தம்மைப்பற்றி தான் அறியாதபோது தன்னை யாரோ ஒருவரின் சாயலாகவே உருவாக்க முனைவதால், தம் எதிரே காணும் பாத்திரங்களின் பிரதிகளாக்க முனையும்போது சூழலில் வசிப்போர், சினிமாவில் காண்போர், ரி.வீயில் வரும் பாத்திரங்களாக மாற முனைவதாலேதான் வன்செயல், வக்கிர உணர்வு, வல்லுறவு, போதைக் கதாநாயகர்களாகவும், போலித் தலைவர்களாகவும், சுரண்டிவாழும் ரௌடிகளாகவும் தம்மை மாற்றிக்கொள்வதில், பாவனை காட்டுவதால் இவர்களை தவறான வழிகளில் ஈடுபடவைப்பது, பிறரின் கைப்பொம்மையாவது சுலபமாகிவிடுகிறது. 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 கைப்பொம்மையாகி தன்னை அழித்து விடுவதைக் காணலாம்.

“நீ எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டியது வேறு எவரையும் பற்றி அல்ல. உன்னைப் பற்றித்தான். நம் பகைவர்களில் மிகக் கொடியவர்கள் நம்மகத்தேதான் உள்ளனர்” என்பார் சார்ல்ஸ் எச். ஸ்பர்ஜன்.

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

எம்முள் எம்மைத் தேடுவதற்கு சற்று தனிமை, தியானம், உள ஆற்றுப்படுத்தல் தன்னடக்கம் மிக அவசியமாகின்றது. இவற்றுக்கானதை தேட பயணங்களோ, பணங்களோ, நிவாரண உதவிகளோ தேவையில்லை. உன் அமைதிக்கான சூழலை உருவாக்கிக்கொள்ள, உன்னுள் அமைதிகண்டு சுய தேடலை தொடங்குதலே முத்தற்படியாகும்.

எமக்குள் தேடல் என்பது ஒரு நாளில் ஒரு கணத்தில் வந்து விடாது. மனப்பக்குவ பயிற்சிகள் மூலம் உன்னுள் நீயாக உளம் மாறும்போது உன்னை நீ ஆளமுடியும். 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 ஆரோலின் 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 சினிமாதான் கோலங்களில் உடை அலங்காரங்களை மாற்றி தன் சுயத்தை இழந்து மாற்றுவோருக்கு தன்னை அறிய முடியாமல் போவதும் மனக்கோளாறுதான்.

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

எந்த ஒரு முயற்சியிலும் ஈடுபடும் மனிதன் ஒரு இலக்கை முன்வைத்தே முயலவேண்டும். அப்படிப்பட்ட இலக்கை அடையும் ஒரு வனைத்தான் இலட்சியவாதி எனச் சமூகம் குறிப்பிடுகிறது. ஒரு சமூகச் சூழலே ஒருவனை உருவாக்குகின்றது எனக் கூறுபவர்களிடத்தே இக்கேள்வியை 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 முன்னேறமுடியும் என்பதற்கு பலரது வாழ்க்கை, சான்று பகர்கின்றன. அந்த நோக்கு இன்றி சூழலையும், சமூகத்தையும், பொருளாதாரத்தையுமே குற்றம் சொல்லி தாழ்வு மனச் சிக்கலில் சிதைந்து வருவோருக்கு இலட்சிய நோக்கு அற்ற தன்மையே முன்னேற்றத்திற்கும் தடையாக உள்ளது எனலாம்.

இன்றைய நிலையில் ஒவ்வொரு வரின் சொந்த முயற்சியும் அதன் சிந்தனை வளர்ச்சியின் நிலையும்தான் வாழ்க்கையை நிர்ணயிக்கும் அளவுகோல்களாகின்றன. கார்கள் றொஜர்ஸின் கூற்றுப்படி “எந்த ஒருவனது சிந்தனையும் பின் நோக்கிச் 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 அழிந்து 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 உயர்வடைந்தபோதும் அதற்குமேல் உள்ள பதவிக்குச் செல்வதையே இலக்காகக்கொண்டு இருப்பார். இது சாதாரண எந்த நிகழ்விலும் மனித மனம் முன்னேற்றப்பாதையில் தன்னை இட்டுக்கொண்டு மதிப்பு, மாண்பு என்ற எண்ணத்துடன் இலட்சிய நோக்கில் செல்வதையே எடுத்துக்காட்டுகின்றது.

இன்று எதிலும் குறுக்கு வழியில் செல்லுதலும், சலபமாகக் காரியத்தை செய்துவிட தவறான வழியை நாடுவதும் பழக்கப்பட்டவையாகி விட்டன. நல்வழி கடினமானதென்று அதனைத் தவிர்த்துவாழ முனைந்தால் எமது வாழ்வின் இலட்சிய நோக்கின் புனிதத் தன்மையே கெட்டழிந்துவிடும்.

சிலருடைய வாழ்வில் சிறு வயதிலேயே எதிர்காலத் திட்டங்கள், கற்பனைகளால் ஏற்படும் உணர்வுகள், மனப்பதிவாகி அதனை அடைவதற்கு அவர்கள் தமது வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றிக்கொள்ள 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 மாற்றிவிட்டது. பல வேலைகள் அவனை அணுகியபோதும் மனப்பதிவின் நோக்கை அடைய முயன்ற தன் பயன்தான் அவனது அந்தப் பொலீஸ் பதவி.

ஒரு வங்கி அதிகாரி, “என் பள்ளிப்பருவத்தில் வங்கி ஒன்றினைக் கடந்து பாடசாலை செல்லும் போதெல்லாம் இந்த வங்கியில் என்றாவது ஒருநாள் வேலை செய்யவேண்டும் என மனவைராக்கியத்துடன் அதனை அடைய முயன்றதன் பயன் தான். இன்று நான் வங்கி நிர்வாகியாக இந்நிலைக்கு வரக் காரணமானது” என்று கூறினார்.

தனிமனிதனானாலும், குழந்தைகள், அமைப்புக்கள் ஆனாலும், தாம் சென்றடையவேண்டிய இலக்கை முன்வைத்து கூடிய முயற்சியை மேற்கொண்டால் அந்த இலக்கின் நோக்கை அடைவது சுலபமாகிவிடும். அதில் ஏற்படும் தடைகளை, இன்னல்களை எதிர்கொண்டு முன்செல்ல அந்த நோக்கின் புனிதம், நன்மைத்தன்ம், பலாபலன்கள் உறுதுணைபுரியும். அதில் ஏற்படும் சுமைகள் கூட பின்னர் சுவைகளாகிவிடும்.

இன்று முன்னுதாரணங்களாக பெரியார்களின் வாழ்வைக் கூறுவார்கள். அவர்கள் திடீர் என உயர்த்தப்பட்டவர்கள் அல்லர் மாறாக அவர்களது சூழல் அவர்களின் முயற்சிக்கு பக்க துணை

யாகவோ அன்றி எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் வசதி வாய்ப்புக்களையோ கொடுத்திருக்கும் என எண்ணி விடக்கூடாது.

பாரதியார், தன் கருத்துக்களை முன்வைத்ததும் சமூகம் அவற்றை உடன் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. இறுதியில் அவர் இறப்பிற் கலந்துகொண்டவர்கள் அரிதாக இருந்தும் கூட இன்றும் பலர் மனதில் வாழும் அவரது புகழ் இவற்றுக்கு தக்க சான்று எனலாம்.

நாம் எதில் முயன்றாலும் உடன் வெற்றிகிட்டவும், வெற்றியே பெறுவதிலும் கருத்தாய் இருக்கிறோம். தோல்வியை எதிர்கொண்டு வெற்றிகொள்ளும் மனப்பக்குவம் நம்மிடம் அருகிவிட்டதால் அதன் விளைவுகள் எம்மையே அழித்துவிடும் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

இன்று எதிலும் குறுக்கு வழியில் செல்லுதலும், கலபமாகக் காரியத்தை செய்துவிட தவறான வழியை நாடுவதும் பழக்கப்பட்டவையாகிவிட்டன. நல்வழி கடினமானதென்று அதனைத் தவிர்த்துவாழ முனைந்தால் எமது வாழ்வின் இலட்சிய நோக்கின் புனிதத் தன்மையே கெட்டழிந்துவிடும்.

எமது கல்வியிலும் இன்று தங்குதடையின்றி வகுப்பேற்ற முறையால் இறுத்திகால உயர்கல்விப் பரீட்சையை எதிர்கொள்ளும்போது அதனை எதிர்கொள்ளமுடியாது சங்கடப்பட்டு பின் முடிவுகள் திருப்தி தரவில்லையேல் மாணவர்கள் தவறான முடிவுக்கு வந்துவிடுகிறார்கள். எமது திறமைகளுக்கு ஏற்ற தொழில்களையோ, பயிற்சிகளையோ நாடாது போலிக் கௌரவத்தை நாடுவதாலும், வீட்டாரின் வற்புறுத்தலாலும், ஊரார் மதிப்பார்கள் என்பதற்காகவும் எமது தெரிவுகளை நாம் தெரிந்துகொள்வது 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 அமரர் கலாநிதி க. கனகராஜா அவர்கள் போல் எமக்கு என்ற நோக்கும் அதனைச் சென்றடையும் முயற்சியும்தான் அந்த வெற்றிப் பாதைக்கு இட்டுச் செல்லும். முயற்சியே முதற்படி என்ற முன்னோர்களின் வாழ்க்கை முறையும் அனுபவமும் இதனையே எமக்குக் கற்பிக்கின்றன. சமூகம் திருந்தவில்லை என்றால் நீ திருந்தவில்லை என்பதே பொருள். அந்த முயற்சியின் முதல் நோக்கை நோக்கி பயணிக்கும் மனிதனாக நீங்கள் மாறி இலட்சிய வழியில் செல்லலாம் அதை வெல்ல முனைவதே இன்றைய முதற் தேவையுமாகும்.

இதுவரை கண்ட அனுபவத்தினைக்கொண்டு இனி எமது இலட்சிய நோக்கு எவை எவை எனத் திட்டமிடுவோம். அதற்கான முயற்சிகளின் முன்னேற்றங்களை வளர்ச்சிப் படிகளாகக் கொள்ள கணிப்பீடு செய்து பார்ப்போம். இலக்கை நோக்கிய பயணத் துக்காக தினமும் என்ன முயற்சிகள் எடுத்து வருகின்றேன் என்பதில் இருந்து ஆரம்பிப்பதில்தான் 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.

உலக நாடுகளில் மட்டுமல்ல எமது தேசத்திலும் வினையாட்டின் பெருமை உணர்த்தப்பட்டு வருகிறது. 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 வினையாட்டுப் போட்டிகளின் மூலம் கற்றுக்கொள்ளமுடியும் என்பதனை உணரத் தவறி விடுகின்றார்கள்.

வினையாட்டுத்தானே என வினையாட்டாக நினைத்துவிடுகிறார்கள். 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 போன்ற வற்றையும் விளையாட்டு விளையாட்டாக விளையாடும் போதே கற்றுக்கொள்ளும் நிலை உருவாகி வளருகிறது.

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

ஏட்டுக்கல்வி மட்டும் ஒருவனை முழு மனிதனாக ஆக்கி விடுவதில்லை. 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 பெரும் சிக்கல் ஏற்பட்டு வந்தது.

அந்த நிர்வாகியோ இன்றைய சர்வதேச கிறிக்கற் போட்டிகளை அறிவதில் ஆர்வம் கொண்டவர். வானொலியிலும், நேரிலும் பார்த்து, ரசித்து வந்தபோதும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது அரிதாகவே இருந்தது. வேறு ஓர் நிறுவனத்தினர் அவரது நிர்வாகத்தில் உள்ளவர்களுடன் சினேகபூர்வ விளையாட்டுப் போட்டிக்கு ஏற்பாடு செய்தனர் அதிலும் அவர் தன் அதிகாரத் தன்மையையே பெரிதுபடுத்தி தானே அக்குழுவிற்கு 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 தான் தான் பெரியவர் என்ற மனநிலை அவரிடம் தோல்வியை ஏற்க மறுத்தது.

பிரச்சனைக்கு முகம்
கொடுத்து தம்மைத்தாமே
வழிப்படுத்தி
சிந்தனைகளை
வளர்த்தெடுத்தல் போன்ற
பண்புகளை
விளையாட்டுப்
போட்டிகளின் மூலம்
கற்றுக்கொள்ளமுடியும்
என்பதனை உணரத்
தவறிவிடுகின்றார்கள்.

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

“ஒருவர் எல்லாவற்றிலும் திறமையாக இருப்பார் என்ற தப்பெண்ணத்தை இவ்விளையாட்டின் முடிவுகள் கற்றுக் கொள்ள வைத்தன. ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ வகையில் ஏதோ திறமைகள் இருக்கத்தான் செய்கிறது. அவர்களின் திறமைகளை அவர்கள் தேடி அறிந்துகொள்வதிலேதான் அவர்கள் வெற்றியே தங்கியுள்ளது. அதேபோல் விளையாட்டின் மூலம் பல விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதை எனக்கு அனுபவத்தில் உணரவைத்தது. வெற்றி தோல்விகளை தாங்கும் மனநிலை இருந்தால் எந்த பிரச்சினைகளுக்கும் முகம் கொடுக்கலாம் என்பதனையும் முயற்சியும் முன்னேற்றமும் தன் திறமைகளை பயன்படுத்துவதில்தான் தங்கியுள்ளது என்ற படிப் பிணையையும் தந்துள்ளது” என்பதனை அவர் கூறும்போது அவரது அறியாமை இருள் அகன்று இன்புற்று புன்முறுவல் பூத்தவண்ணம் அவ்வீரருக்கு வாழ்த்துக் கூறினார்.

உணரவோ உணர்த்தவோ முடியாத பல விடயங்களை நடைமுறையில் உணரவைக்க 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. அதன்மூலம் அவர்களின் உடல் உள திறமைகளை கண்டறிந்து வளர்த்தெடுக்கும் வழிகளை, கற்பித்தலிலும் கையாளுகின்றனர். விளக்கவுரைகளைக் கூட குறைத்து விளையாட்டு முறையில் கற்பித்து விளக்கமுடியும் என்பதனை நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளனர்.

முன்னையோர் சொன்ன பழமொழிகளும் இதன் அடிப்படையிலேதான் அமைகிறது. “வளரும் பிள்ளையை மண் விளையாட்டில் தெரியும்” என்பதற்கு அமைய விளையாட்டு விளையாட்டாக விளையாட்டின் அர்த்தங்களை உணர்த்துவதால் உளவளர்ச்சியும், உடல் வளர்ச்சியும் கொண்டதாக பலமான ஆளுமை கொண்ட சமுதாயத்தை உருவாக்கமுடியும். விளையாட்டின்மூலம் மகிழ்ச்சியுடன் புதிய சிந்தனைகள் வளர்த்தெடுக்க முடியும் என்ற உண்மையை உணர்ந்துகொள்ளல் மிகவும் அவசியம் ஆகும். ■

மனிதன் தன் செயல்கள் எதுவானாலும் அதனைச் செய்யும்போதும், எழுதும்போதும் தனது உள்ளத்தில் ஒருமுறை சிந்தித்தே செயற்படுகிறான். அச் செயல்களில் எவை நல்லவை, எவை தீயவை, எவை மற்றவருக்குத் தீங்கிழைக்காதவை என உய்த்துணர்ந்து செயற்பட அவனது அறிவும் புலனும், செய்திறனும் ஒருங்கே செயற்படும்போது ஏனைய உயிரினங்களது செயல்களில் இருந்து தனது ஆறாவது அறிவான மனித அறிவைப் பயன்படுத்துகிறான். மனிதத் தன்மையினைப் பயன்படுத்தும்போது கூட தம்மை அறியாமலே தவறுகளைச் செய்துவருவதும் 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 வழி

தேடுவதும் எவ்வித தவறும் இல்லை. அதனைக் கௌரவக் குறைவாகவோ இழிநிலை என்றோ கொள்ளல்கூடாது. எத்தனை கவனமாக நடந்துகொண்டாலும் அதிற்கூட சில தவறான செயல்கள் தோன்றலாம். அதனைக்கண்டு விரக்தியுற்று வேதனைப்பட்டு ஒதுங்கி வாழ்வதைத் தவிர்த்து உண்மை வழியைக் கண்டடைவதே சிறப்பு. அதுவே நல் வாழ்க்கைக்கு வழியாகவும் அமையும்.

உதாரணமாக மருத்துவமனையில் ஒரு நோயாளியைத் தரிசிக்கச் செல்லும் பலர், அவருக்கு ஆறுதல் கூறவும் தமது உறவின் 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 நலன் கருதி தரிசிப்புக்கெனவும் சிறு நேரப்பகுதி ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

நோயாளர்களைத் தரிசிக்கச் செல்பவர்களும் சில சமயங்களில் தம்மை அறியாமலே பல தவறுகளைச் செய்துவிடுகிறார்கள். இவை அவரது உடற்பாதிப்பிற்கும், உளப் பாதிப்பிற்கும் பெரும் சமைகளை ஏற்படுத்திவிடுவதை உணர்வதில்லை.

நோயாளரிடம் சென்று “நோய் எப்படி வந்தது? இப்பொழுது என்ன மருந்து? எங்க நோய்? எவ்வளவு காலம்? என்றெல்லாம் கேள்விக்கணைகளைத் தொடுத்து மாறிவரும் மனநிலையை, மீண்டும் மீண்டும் நோய் பற்றிக் கூறி அதன் தாக்க உணர்வை நினைவூட்டுவதும், முன்பு சென்றவர் கேட்டவற்றை அறிந்திருந்தும் அதனையே தாமும் கரிசனைப்படுவதாக நோயாளரிடம் கேட்டுத் துன்புறுத்துதல், உணவு விடயங்களையும்,

மருத்துவ ஆலோசனைகளையும் மீறித் தமது புதுப் புது வழிகளைக் கூறிக் குழப்புவதையும் உணராமல் புதிய நடை முறைக்கு மாற்றமுனைதல், இதனால் நோயாளி குழப்பமடைதலும், பலரும் பரீட்சிக்கும் பரிசோதனைக்கு ஆளாவதுடன் ஆறுதல் அடைவதைவிட மன அவஸ்தைக்கும், மனத் தாக்க அதிகரிப்புக்குமே இட்டுச் செல்கின்றது.

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 மேற்சூறிய மனநிலையின் செயற்பாடு அதிகமாக இருக்கும். அதற்காக வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்பவர்கள் உடனுக்குடன் சுகம் கிடைத்துவிடவேண்டும். என்ற அவசரத்தில் ஒருமுறை மருந்து அருந்தியவுடனேயே அதற்கான பலனை உடன் எதிர்பார்ப்பார்கள். மருந்தை உடல் ஏற்பதற்கு முன்பே பலரது ஆலோசனைகளும், மருத்துவ இடங்களை மாற்றிக்கொள்ளலும், முன்பு பரிசோதித்து மருந்து அருந்தியதைக் கூறாமலே புதிய வைத்தியர்களிடம் மருந்துகளைப் பெற்று பரீட்சித்து உடல்நிலையினைக் குழப்பிக் கொள்ளலும், நோயாளிக்கும் வைத்தியர்களுக்குமே குழப்பத்தைத் தரும். இது நோயாளர்களது உள நிலையில் பாதிப்பை ஏற்

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

படுத்தும். எந்த நோயும் உடனுக்குடன் சுகப்படுவதானால் இத் தனை வைத்தியசாலைகளும், வைத்திய ஆலோசனைகளும் தேவையிருக்காது.

வேறு சிலர் தம்மை நிரந்தர நோயாளர் என நினைத்து எப் படியும் மருந்து உட்கொண்டால்தான் சுகம் கிட்டும், எனது நோய் இதுதான். இப்படிப்பட்ட மருத்துவத்தினால் தான் சுகம் வரும் என தமக்குத்தானே வைத்தியம் பார்க்க முனைவதும். தமது நோய்க்கு மருந்து உண்டே ஆக வேண்டும் என்ற மனநிலையில் மருந்து களை மருத்துவரிடம் இருந்து எதிர்பார்ப்பதும், அவர்களின் நோயைவிட அவர்தளின் மனநிலைக்காக மருந்து கொடுக்க வேண்டிய நிலையும் சில வைத்தியருக்கு உருவாகிவிடுகிறது.

வேறு சிலர் இது மாறாத வருத்தம். தீராத நோய், இது செய் வினை, மருந்து போட்டுவிட்டார்கள் என மூடக்கொள்கையில் மூழ்கியிருப்பவர்களின் மன உணர்வில் உள்ளதாகத்தின் விளைவுகள்தான் அதிகமாகத் தென்படுகிறது. இப்படியாக நாம் தவறு செய்கிறோம் என உணராது நாமே நமக்குள் செய்துகொள்ளும் முடிவுகள்தான் பெரும் மனக்கிலேசங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

இன்றைய சூழலில் அதிகமானோரின் உடல்நோயும், உள்ளத் தாக்கமும் பல நெருக்கடிகளின் விளைவுகளாலேயே ஏற்படு கின்றது. இல்லிடம் அற்று அகதி முகாம்களுக்குள் முடங்கிக்கிடக் கும் மக்களும், இடம்பெயர்ந்து மாற்று இல்லங்களில் வசித்து வருபவர்களும், தொழில்வாய்ப்பை இழந்து தவிப்பவர்களும், பல இழப்புக்களால் மனச்சோர்வுற்று உள்பாதிப்புக்குள்ளானவர்களும், ஆளுமைச் சிதைவுகளைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதவர்களாகவே வாழ்கிறார்கள். இவர்களில் அனேகமானோர் இப்போது பல சமைகளைத் தாங்கி வாழ்வதால் அவர்களைத் தரிசிப்பவர்களும், ஏதோ தாக்கத்துடன் இச் சூழலில் வாழும்போது முதல் சந்திப்பில் ஆறுதல் வார்த்தைகள் எனத் தொடர்புப் பரிமாற்றத்திற்காக, அதிகமாகச் சொல்லிக்கொள்ளும், வார்த்தைகள்.

“முன்பு எப்படி நல்லாய் இருந்தீர்கள். இப்படி வயக்கெட்டு விட்டீர்?”

“ஏன்! என்ன நோய் வாய்ப்பட்டிருந்தீரா?”

“உம்மைப் பார்க்கவே கவலையாய் இருக்கு.”

இவை சாதாரணமாக இருப்பவர்கள் மனதிலும் புதிய தாக்க உணர்வுகளையே ஏற்படுத்தும் என்பதை உணர்வதில்லை. இவ்வாறான சந்திப்பின்போது 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 அமைத்துக்கொள்வதே சாலச்சிறந்தது.

நோயாளர் மட்டில் மிகவும் அவதானமாக நடந்துகொள்வதுடன் 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 உணர்ந்துகொண்டு நம்பிக்கையுடன் வாழ துணை நிற்பதுடன் நாமும் நமது தவறுகளை உணர்ந்து வாழ்வதால் மகிழ்வான வாழ்வைக் காணலாம். ■

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

குறைகூறலும், அதனால் பிறரில் குறைகாணலும் மற்றவர் செய்யும் செயல்களில் தனது எண்ணத்தைக்காண விளைதலும் மன அமைதியற்ற தன்மையை ஏற்படுத்தி, மற்றவர்களால் ஒதுக்கப்பட்டவர்களாக எம்மை ஆக்கிவிடும். இதனால் கூட்டுவாழ்க்கை, சமூக உறவுத்தன்மை பாதிப்படைந்து எம்மை நாமே நம்பமுடியாது தாழ்வு நிலைக்கு இடச்செல்லும்.

நட்பு உறவு

குடும்ப உறவுகள் பல வழிகளில் எம்மை அறியாமலே பரம்பரையாக அமைந்துவிடுகின்றன. இவை நாம் எதிர் பார்த்தோ அன்றி தெரிவுசெய்தோ ஏற்படுவதில்லை. இவை சமூக மட்டத்தில் 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 வாழமுற்பட்டிருக்கலாம். ஆனால், அவருக்கும் ஏதோ ஒருவகை உறவுத் தொடர்பு இருக்கவே செய்யும்.

நட்புக்கொள்வது என்பது தன் விருப்பத்திற்கேற்ப நண்பர்களைத் தெரிந்துகொள்வதாகும். இது வேலைத்தலங்களிலோ, பாடசாலைகளிலோ, பிரயாணத்திலோ, வாழும் சூழலிலோ ஏற்படுவதும் உண்டு. இது காலத்துக்கு ஏற்ப கால இடைவெளியிலும், சந்திக்கும் காலத்தோடும் இடைநிறுத்தப்படுவதும் உண்டு. இதுவே வாழ்வின் தொடராக இன்ப, துன்ப உறவுகளிலும் கலந்து மனதில் உள்ள சுமைகளைப் பகிர்ந்து தீர்வுக்கு ஆலோசனைகளை, உதவிகளை செய்து வரும் தொடர் நட்பாகவும் மிளிர்கின்றது.

அந்த 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 இழந்த போதும், தவறு எனக் கண்டால் சொல்லித் திருத்துவதிலும், தவ

குறைகூறலும், அதனால் பிறரில் குறை காணலும் மற்றவர் செய்யும் செயல்களில் தனது எண்ணத்தைக்காண விளைதலும் மன அமைதியற்ற தன்மையை ஏற்படுத்தி, மற்றவர்களால் ஒதுக்கப்பட்டவர்களாக எம்மை ஆக்கி விடும். இதனால் கூட்டு வாழ்க்கை, சமூக உறவுத்தன்மை பாதிப்படைந்து எம்மை நாமே நம்ப முடியாத தாழ்வு நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்.

றுக்கு துணை போகாது எதிர்த்து நல்லமயப்படுத்தி புரியவைத்து, நல்ல மன உணர்வை ஊட்டி வளர்க்க உதவுவதே உண்மை நட்பாகிறது. இவற்றை குறுகிய காலத்தில் புரிந்துகொள்ளமுடியாது. ஆனால் திருத்துவதாகச் சொல்லி திட்டித் தீர்ப்பதும், உணர்த்துவதாகச் சொல்ல உள்ளத்தை தாக்கும் வார்த்தைகளால் மனதைப் புண்படுத்தும் போலித்தனமானவரிடம் சிக்காது மிக அவதானமாய் இருத்தல் வேண்டும்.

இன்றைய நெருக்கடி நிலையில் எல்லோர் வாழ்விலும் ஏதோ மனச் சுமைகள் வாட்டி வரும் வேளையில் பணத்தால், பொருளால், வாழ்வதால் உதவ முன்வராதபோதும் மனத்தால் மற்றவர் மனத்தை அறிந்து, புன்னகைத்து, ஆறுதல் கூறி மனச் சுமைகளைத் தீர்க்கமுடியும். அதனைத் தீர்க்க, பணக்கற்றைகளோ, பொருள் பண்டங்களோ முக்கியம் இல்லை. பணம், பொருள் மற்றும் கை உதவிகள்கூட சில சமயம் அமைதிக்குப் பங்கமானதே. பணத்துக்காக நட்பைத் தொடர்பவனும், பொருளுக்காகப் புகழ்பாடுபவனும் வாழ்வின் எதிரியே. பணம், பொருள், பதவிகள் யாவும் நிலையான மன மகிழ்வைத் தராது என்பதை இன்றைய அனுபவங்கள் பல எமக்கு படிப்பினைகளாக உணர்த்துகின்றன.

கோடீஸ்வரனும் ஆண்டியாகிறான். மாடி வீட்டில் வசிப்பவனும் ஏழையாகின்றான். பதவியின் உச்சத்தில் இருப்பவனும் தன் உயிருக்கு உத்தரவாதமளிக்க முடியாத நிலையில் வாழும்போது அவர்கள் மனதில் அமைதியை இப்பொருட்களால் ஏற்படுத்திவிட முடியவில்லையே. இன்றும் அமைதியை, நிம்மதியை சுவைப்பது நல்ல நண்பன், நல்ல குடும்பம், நல்ல பண்பாளன் என்ற பாராட்டைப் பெறுவதுடன் நல்ல சூழலை ஆக்கிக்கொள்வதாலேயே ஏமாற்றத்தையும் சுமைகளையும் சுவையாக்கிக் கொள்கின்றான்.

மனமாற்றம் பெறு

தூய மனம் கொண்ட உறவுநிலை நம்மிடையே ஏற்பட வேண்டும். இவற்றை எம்மால் ஏற்படுத்திக்கொள்ளமுடியும். முயல்வில்லை என்பதால், முடியவில்லையே தவிர எமது வாழ்வின் ஏமாற்றத்தை வெல்ல மகிழ்சியான வாழ்வு மிளிர், மன மாற்றம்

பெற்றால் ஏமாற்றம் இல்லா வாழ்வில் மகிழ்வூட்டும் உள நிலையைக் காணலாம். இதற்காகப் பணத்தைச் செலவு செய்வதை விட, மனதைப் பண்படுத்தினால் புது வாழ்வுக்கு புதுவடிவம் தரலாம். இவற்றைப் பாடப் புத்தகங்களில் கற்றுக் கொள்ளமுடியாது. வாழ்க்கை எனும் பாடத்தில் அனுபவம் எனும் புத்தகத்திலிருந்தே கற்றுக்கொள்ளலாம்.

“மனம் ஒரு குரங்கு” என கவிஞன் சித்தரிக்கிறான். அந்த மனதை பல திசையில் தாவவிடாது, ஏமாற்றம் கொள்ளாது மனதைப் பக்குவப்படுத்திக்கொள்ள ஓர் ஆராய்ச்சியாளன் ஒரு மனிதனிடத்தே குழந்தை மனம் 45%, பெற்றோர் மனம் 20% வீதமும், இளநிலை மனம் 35% வீதமும் காணப்படல் வேண்டும் என குறிப்பிடுகின்றான். இதில் நாம் எத்தரத்தையுடையோம், ஏன் எம் முகத்தில் மலர்ச்சி தெரிவதில்லை என்றால் எம்மில் அதிகாரத்தன்மையும், ஆணவத் தன்மையும் நிறைந்து முரட்டுத்தனமான வார்த்தையும், முகபாவமும், செயல்களுமே எம் மனச் சமையாகி அதனால் எதிலும் ஏமாற்ற உணர்வையே தேடிக்கொள்கிறோம். இவற்றிலிருந்து விடுபட முதலில் எம்மிடையே மாற்றம் வேண்டும். அந்த மனமாற்றத்தால் ஏமாற்றம் களையப்பட்டு வாழ, உறவுநிலை வளர, நல்ல நட்புக்கு நம்மை நாமே முதலில் ஆக்கிக்கொண்டு, மற்றவர்களோடு புன்னகையும் புது உறவும்கொண்டு புதுவாழ்வு பெறுவோம்.

“என்னால் முடியும்” என்ற மனநிலையில் ஏற்படும் மனமாற்றமே எதையும் சாதிக்கவல்லது. எந்த விடயத்தை செயல்படுத்தும் போதும் முதலில் செயல்படுத்துவதில், திட்டமிடுவதில் ஒன்று கூடும் மக்களின் மனநிலையும் கூட்டாக செயல்படும் காரியமாக இருந்தாலும் “எம்மால் முடியும்” என்ற மனத்திடம் ஒன்று சேர்ந்தாலே எதையும் சாதிக்கலாம் என்பதை பல சாதனைகளின் பின்மறைந்திருப்பது “WE CAN” என்ற தாரக மந்திரமே. வாழ்வின் உயர்வுக்கு சென்றவர்களின் சாதனைகளாகும். முயற்சிகள் வெறும் ஆசைகள் மட்டுமல்ல “என்னால் முடியும்” என்ற உளத்திடமும் செயல்களுமே வெற்றிக்கான படிகளாகும்.

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 எழவேண்டும் எனினும் உள்ளம் இவற்றைத் தகுந்த வழியில் செயற்படுத்த முன்னைய அனுபவங்கள் பாடமாக அமைகின்றன. அந்த அனுபவங்கள் சில சமயங்களில், கசப்பானவையாக, சமையானவையாக, வேதனை நிறைந்தவையாக இருந்த போதும் அவற்றிலிருந்து பிறக்கின்ற அனுபவ மாற்றங்கள், பின்னர் எமது வாழ்க்கைக்கே திருப்புமுனையாகிவிடுகின்றன.

சமகால நெருக்கடி நிலையைத் தாங்க முடியாத உள்ளங்கள், சலிப்படையாது, சோர்ந்து போகாது ஏதோ வழிகளில் தம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவோ, அல்லது இவற்றிலிருந்து ஒதுங்குவதற்கோ பாதுகாப்பை நாடுவதாக எண்ணித் தமது உள்ளத்தின் உந்துதல்களைப் புதுவழியில் செயற்

படுத்த முனையும் அனுபவங்களைப் பாட
மாகக் கொண்டு இயங்க முனைகின்றன.

அனுபவங்கள் ஒருவனைப் பயன்
தரும் வழிகளில் மாற்றி அமைக்கின்றன
என்று சொல்லும்போது சில சமயம், சம
காலச்சூழலும் மாற்றத்திற்கு உள்ளாக்கு
கிறது எனலாம். உதாரணமாக, ஓர் ஆசிரி
யர், மிகுந்த கடமை உணர்வோடு மாண
வரின் முன்னேற்றத்தில் அதிக பங்களிப்
பைச் செலுத்தி, தான் கற்பித்த பாடசா
லைக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் கிராமத்
துக்கே பெரும் சேவை புரிந்து வந்த
நிலையில், அவருக்கு வேறு பாடசா
லைக்கு ஏற்பட்ட திடீர் இடமாற்றத்தால்
அங்கு கற்கும் மாணவருக்கும், பாட
சாலைக்கும், அந்தக் கிராமத்துக்குமே
பெரும் இழப்பாகக் கருதப்பட்டது.

ஆசிரியருக்கோ, அந்தப் பாடசாலை மாணவரும், அக் கிரா
மம் தனது பணியைத் தொடர்ந்து பெறமுடியாமற்போனதே என்ற
கவலை. அங்கு அவருக்கு இருந்த மதிப்பு பிள்ளைகளிலும் பெற்
றாரிலுமிருந்த பாச உணர்வு அந்த இடமாற்றத்தால் பாதிப்
படைந்து அவர் மனதிலும் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.
அத்துடன், புதிய இடத்துக்குப் பல மைல் தூரம் செல்லவேண்டிய
சிரமம் மேலும் துன்ப உணர்வுகளைத் தந்தாலும், அந்த இட
மாற்றமே, அவரது வாழ்வில் புது வடிவு எடுத்து உயர்பதவி கிட்ட
வழி ஏற்படுத்தியது. பின்தங்கிய பகுதியின் வழிகாட்டலுக்கும்
மீண்டும் ஓர் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது என அவர் உணரும்போது
இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி ஏற்படுத்துகின்றது.

அத்துடன் புதிய பாடசாலை மாணவரிடத்தில், புதிய ஆசிரி
யர் வருகையானது, சிலகாலம், “அவரைப்போல இவர் இவரைப்
போல அவர்” என ஆசிரியர்களை ஒப்பிட்டு குழப்பநிலை
அடைந்து தெளிவாகும்போது எதையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்
என்னும் மனப்பக்குவத்தையும் அந்த அனுபவம் தருகின்றது.

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

இவைபோன்ற நிகழ்வுகள், சாதாரணமாக ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய சிறிய சம்பவங்களாகவே உணரப்படுகின்றன. எமது வாழ்வினும் மிக நெருக்கமானவர்கள், வெளிநாடு செல்வது, திருமணம் செய்வது, புதிய தொழில்வாய்ப்பு, இடமாற்றம், போன்ற நிகழ்வுகள் மகிழ்ச்சியளிப்பனவாயிருந்தாலும், பிரிவைத் தாங்கமுடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது. இவை அனுபவ முதிர்வு, வாழ்க்கை நலன் போன்றவற்றின் அடிப்படையில், சர்வசாதாரண நிகழ்வாகவே ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டியுள்ளன.

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

இன்றைய சூழலில், அகதி முகாம்களில் சந்திப்புகள் ஒருவரோடு ஒருவர் முன்பின் தொடர்பற்ற நிலையில்தான் ஆரம்பமாகின்றன. புதிய தொடர்புப் பரிமாற்றம் விட்டுக்கொடுத்தல், உதவுதல், புரிந்துணர்வு போன்ற பண்புகள் மேலோங்கி வளர பின்னர், சொந்த இல்லிடமோ, புதிய கிராம அமைப்போ உருவாகும் போது, வசதி வாய்ப்புக்கள் வாழ்க்கை முறையிலிருந்து மாறுபட்ட சூழலில் அமைய, முன்னரிலும் வேறுபட்ட, வசதிகள் குறைந்த, கிடைத்ததைக்கொண்டு வாழும் வாழ்வைக் கற்றுக் கொள்ள கற்றுத்தந்த பாடம் இன்றைய போர்க்காலச் சூழல் புதிய அனுபவத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

எண்ணிக்கூடப் பார்க்கமுடியாத 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 செல்லவேண்டும் என்றாலும் துணைக்காக அண்ணனோ, தம்பியோ ஓர் ஆண்துணையைத் தேடிய காலம் போய், தனது சொந்தக் கடமைகளை நிறை

வேற்றும் பொருட்டு பல மைல் தூரம் சைக்கிளில் சவாரி செய்யும் போக்கு இன்று சர்வ சாதாரணம். வயது தாண்டி விட்டது, வைத்தியரை நாடவேண்டிய காலம் என்று ஒதுங்கிவிட்ட முதியவர்களுக்கும் இதேகதிதான். இளைஞர்களுக்கு சவால் விடும் இந்த அனுபவம், இன்றைய சூழலின் விளைவே. இவையும் எமது வாழ்வின் திருப்புமுனைகளாகும்!

எதையும் தாங்கும் இதயங்கள், இத்தனை போர் முழக்கங்களையும், குண்டு வெடிப்புச் சத்தங்களையும் தாங்கி நெருக்கடிகளை அனுபவித்து எமது உணவில், உடையில், பகட்டு வாழ்வி லிருந்து விடுபட்ட மனநிலையின் ஊடாக புதுப் பாதையில் நடை பயில் வைத்தது அனுபவமே.

வாழ்வின் அத்தியாவசியத் தேவைகளான மின்சாரம், எரி பொருள், பொழுதுபோக்குச் சாதனங்கள் போன்ற பலவற்றையும், பொருளாதாரத் தடையினாலேற்பட்ட தாக்கங்களையும் வெற்றி கொண்டு வாழ, உள்ளச்சலிப்பு ஏற்பட்டாலும் இத்தாக்கங்களிலிருந்து எம்மை விடுவித்து அன்றைய சாதாரண வாழ்வை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை ஆக்கிக்கொண்டதோடு, தடுக்கப் பட்டவற்றை ஈடுசெய்யும் வழிகளில் புதியவற்றைக் கண்டுபிடித்து சுயதேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல் எமது சொந்த முயற்சியில் பெறும் எந்தப் பலனும் செயலாக்கமும் இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கவல்லது என்பதனை உணர்த்தியது.

அன்றைய நெருக்கடி நிலையினின்று விடுபடத் தற்காலிக வழிமுறைகளைக் கைக்கொண்டதிலிருந்து நாம் பெற்ற அனுபவம் திருப்புமுனையாக அமைந்த எமது வாழ்வைச் செம்மைப் படுத்துவதில்தான் வெற்றிகாணமுடியும். அதுவே நிரந்தர உள மகிழ்ச்சியையும், உள வளர்ச்சியையும், பூரண ஆளுமையை யும் தரும் திருப்புமுனை அனுபவங்கள் நல்ல நிலத்தில் விதைத்த விதைகளாக முளைத்து வளர்ந்து எமக்கும், எமது சூழலுக்கும், நாட்டுக்கும் பயனை விளைவிக்கும் பங்களாளரே நல்ல வழிகாட்டியாகவும் எம்மக்கள் முன் திகழ்வார்கள்.

பிஞ்சு மனங்களில் நஞ்சு விதைகளா? 30

“இப்பத்தையப் பிள்ளையள் இப்படித்தான், சொல்வழி கேக்காதுகள்.”

“இந்தச் சின்னப் பயலுக்கு 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 சகஜமாகிவிட்டது. 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 செயற்படவேண்டும் என்பதிலும் காட்டுகின்ற அக்கறை அக் குழந்தை உள்ளங்களின் செயற்பாட்டிற்கு வழிகாட்டவும், முன்மாதிரியாக இருப்பதிலும் பெரியவர்கள் தவறுவதை உணர்ந்து கொள்ளாத நிலையால் ஏற்படும் தாக்கமே குழந்தைகளின் விரக்திக்குக் காரணமாகின்றன.

பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிப் பருவத்தில் வீட்டில் உள்ளோருடைய செயற்பாடுகளையே பிள்ளைகள் அவதானிக்கின்றனர். அதனையே மனப்பதிவாக்கி அவர்களின் செயல்களை செய்து வர 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 பாராட்டவேண்டும். தம்மீது அன்பு செலுத்தவேண்டும் அக்கறை கொள்ளவேண்டும் என்பதையே எதிர்பார்க்கிறார்கள். இதனாற் தான் சிறு பருவத்திலே தன் வீட்டில் விளையாடும் சிறு பொருட்களும் தன்னுடையது என்பதும், தன் அம்மா, தன் அப்பா, தன் உறவு என்று உரிமைகோருவதும், அதனை மற்றவர்கள் தமது என்று கூறும் போது கோபப்படுவதும் குழந்தையின் சாதாரண நடைமுறையாகிவிடுகிறது. இது குழந்தையின் உள ஆவலை வெளிப்படுத்து

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

வதாகவே அமைகிறது. இவற்றை உணராத பெரியவர்களினால் ஏமாற்றும் ஏற்படும்போது குழந்தைகள் விரக்தியுறுகிறார்கள். இவ்வாறு பெற்றோரின் சில செயல்கள் பிள்ளைகளின் சிறு பருவத்திலேயே விதையாகி விரக்தியை வளர்க்கிறது.

பெரியவர்களுக்கு நேரமில்லை வேலையுண்டு. வேறு பொழுதுபோக்கு என்பதுவும், குழந்தைகளிடத்தில் பழகும் மனப்பக்குவம் இல்லாத நிலையில் நான் பெரியவன், உயர்ந்தவன் என்று தன்னை ஒதுக்கிக்கொள்கிறார்கள். சில பெற்றார் பிள்ளைகளிடத்தே அன்பு செலுத்தாது அயல் நாடுகள் சென்று தொலைபேசி, கடிதமூலம் குடும்பம் நடாத்த முனைதலும், அன்புப் பரிமாற்றம் இல்லாத நிலையில் அக் குழந்தையின் குறும்புத்தனம் புரியாத தாய், தந்தை, உறவினரின் தண்டனைகள் பிள்ளைகளின் மனதில் நெருடலாக உருவெடுத்து விரக்திக்கு காரணமாயிற்று. இச்சூழலில் உருவாகும் பிள்ளைகள் நிலை தான் பின்பு பெற்றோருக்கே தலையிடயாகவும் மாறிவிடுகிறது.

சில இடங்களில் சிறுவர்கள் சகசிறுவர்களுடன் பழக வாய்ப்பில்லாததும், அயலில் உள்ளவர்களுடன் பழகவிடாததும், பெரியவர்களுடன் தமது பேச்சும், விளையாட்டுக்களும் என வாழ்நாள் பூராவும் பழகிக்கொள்வதாலும், அவர்களின் பேச்சும் செயலும் பெரியவர்கள்போலவே வயதுக்கு மிஞ்சிய செயல்களாக பார்ப்பவருக்கு வியப்பைத் தரும். இதைவிட அக் குழந்தையும் தன் வயதுக்கு மிஞ்சிய தவறான செயல்களை மற்றவர்கள் பாராட்டுகிறார்கள் என்ற உணர்வுடன் செயற்படுவதால் அச்சூழலை நாடும் நிலையும் சிறுவரை உருவாக்கும். இதனால் சிறுவர்களுடன் பழகும் தன்மையும் குறைந்து பிஞ்சில் பழுத்த பழம் போன்ற நிலை தோன்றி உயர்வுச் சிக்கல் அவர்களிடமும் வளர்ந்துவிடுகிறது.

சிந்தனை வளர்ச்சி என்பதும் காலத்துக்குக் காலம் வளர்ச்சியடையும்போது அன்றைய சிறுவர்களைவிட இன்றைய சிறுவர்கள் பலவித வித்தியாசமான வளர்ச்சிகளைப் பெற்று வளர்கின்றார்கள் என்பதற்கு ஆராய்ச்சியாளர்கள் பல விளக்கங்கள் தந்துள்ளார்கள். அதனை எமது அனுபவத்திலும் காணக்கூடியதாகவே உள்ளது. அன்றைய சிறுவர்களின் செயல்களைவிட பல்மடங்கு

வளர்ச்சி பெற்றவர்களாகவே இன்றைய சிறுவர்கள் வாழ்கிறார்கள். அதனை ஏற்கும் மனப்பக்குவமும் அதனை வழிப்படுத்தும் திறனும் அறிந்திருக்கவேண்டியதும், சிறுவர்களின் உணர்வுகளைப்பூரிந்து பழகவேண்டிய பொறுப்பும் பொறுப்புள்ளவர்களுக்கும் பெற்றோருக்கும் அவசியமாகும்.

சில சிறுவர்களிடத்தே அவர்களின் அழகு, நிறம், குறை என்பவற்றைச் சொல்லிக் கேலி செய்வதும், அவர்களை ஒதுக்கி மற்றவர்களைப் பாராட்டிக்கொள்கின்றனர். சிலரிடத்தில் உறவினர்கள் அதிகம் அன்பைச் செலுத்துகின்றனர். சிலரிடம் பணவசதிகள் இருந்தும் அன்புப் பரிமாற்றம் இன்றித் தவிக்கும் அனாதைகள் போன்ற நிலையில் வாழத்தலும், மற்றவர்களின் உறவைக் கண்டு பொறாமை கொள்வதினாலும், கல்லடிபட்ட கண்ணாடி போன்ற நிலையில் உள்ளம் உடைந்த சிறுவர்கள் சிந்தனைத் தெளிவின்றி ஒதுக்கப்பட்ட தாழ்வுணர்வு ஆரம்பத்திலேயே ஆக்கிரமிக்கப்பட்டு விடுவதால் இவற்றினை எந்த வயதிலும் களையமுடியாத நிலை உருவாகிவிடுகிறது.

சிறுவயதில் ஊட்டக்கூடிய எந்தப் பழக்கவழக்கத்தையும், வளர்ந்துவரும் 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 வேண்டியவர்கள் தங்கள் மனத்திரையில் ஊறிவிட்ட உயர்வுச் சிக்கலை முதலில் களைதல் வேண்டும். உயர் அதிகாரியாக இருக்கலாம், வயதில் முதிர்ந்தவராக இருக்கலாம். பல திறமைகளை உடையவராக இருக்கலாம். இவற்றைவிட குழந்தைகளிடம் அவர்கள் வயதுக்கு ஏற்றவராக பழகும் மனப் பக்குவம் இல்லையேல் அவர் ஓர் மனிதயந்திரமாகவே சிறுவரால் கணிக்கப்படுவர். இதனால் யந்திரத்துடன் பழகும் சிறுவரின் மனநிலை வெறும் பொருட்களுடன் கொள்ளும் தொடர்பிற்கு ஒப்பாகவே அமையும்.

“அந்த மாமா கூடாதவர் அவர் எங்களைக் கண்டால் முறைத் துப் பார்ப்பார், பெரியவர்களோடுதான் கதைப்பார் அவரை எனக் குப் 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 செயற்பாடுகள்தான். அதனைப் புரியும் விதத்தில் திருத்த முனைவது தவறல்ல. அவர்கள் எதைக் கேட்டாலும் சினம் கொள்ளாது தகுந்த விளக்கமுடன் சொல்லிப் புரியவைத்தலே குழந்தைகளின் சிந்தனைக்கு உயர்ச்சி தரும். அவர்களிடம் வாக்குறுதி கொடுத்தால் அதனை நிறைவேற்றவே வேண்டும். தவறினால் உங்கள் மேல் உள்ள நம்பிக்கையை இழந்து விடுவார்கள். அதன்பின் உங்கள் கூற்றுக்களை ஏற்றுக்கொள்ளவேமாட்டார்கள். எதை விதைப்போமோ அதையே அறுவடை செய்வோம்.

இன்றைய நெருக்கடியில் தனிமனித, குடும்ப குழு வாழ்வில் ஏற்படும் மாற்றத்திற்கேற்ப எதிர்கால தலைவர்களை உருவாக்கவேண்டிய பொறுப்பு ஒவ்வொருவரையும் சாரும். இதில் எம் பங்களிப்பு என்ன? இந்த மண்ணில் அனாதைகள் என்றும் அகதிகள் என்றும் எவருமே இல்லை. இடம்பெயர்ந்தோரே உள்ளனர். உறவினர்களையோ, பெற்றோரையோ இழந்தாலும் அவர்களின் எதிர்காலத்தைத் தாங்கவேண்டியது இந்த மண்ணில் வாழும் ஒவ்வொருவருடைய பொறுப்பு என்பதனை உணர்ந்தால், அப்பொறுப்பை ஏற்க முன்வரவேண்டும்.

இந்த உருவாக்கத்தில் எமது உறவுகள் பலப்பட்டு குழந்தைகள் மனதில் விரக்தி உணர்வைக் களைந்து நம்பிக்கை ஒளி ஏற்றவேண்டும். அவர்களிடம் அன்புக்கரம் குதூகலமாக மிளிரும். அந்தக் குழந்தையின் உள்ளம் கோயிலாக மாறும். அப்போது குழந்தையின் சிரிப்பில் இறைவனைக் காணலாம். ■

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

“இந்தக் காலத்தில் எதைச் செய்து என்ன பயன், காலம் மாறினால் எல்லாம் செய்யலாம். இப்ப காலம் சரியில்லை.”

“முந்தின மாதிரியா கிடக்கு நாடு, நாடு சீராகட்டும் பார்ப்பம்.”

“நேரம் இல்லை. வேலை கனக்கக் கிடக்கு.”

“உடம்பு சுகமாயிருந்தா
செய்யாமலா இருப்பன்.”

“எல்லா அழிவும் எங்களுக்கு
குத்தானே வருகுது” இவை
இன்று பலர் வாயில் முணு
முணுக்கப்படும் வார்த்தைகளாகி
விட்டன.

காலம் மாறும், நாட்டின்
நிலை சீராகும், நேரம் கிடைக்
கும், உடலில் தென்பு வரும்,
அமைதி நிலவும், அதுவரை எல்
லாமே ஒத்திவைப்பு, இவையெல்
லாம் தாழ்வுமனத்தினால் தம்மைத்
தாம் காப்பாற்றிக் கொண்டு
ஒதுங்கி வாழ ஏற்படுத்தும்
போலிக் கவசங்களே. இவர்கள்
இக்கால மாற்றத்தையோ, கடின
உழைப்பையோ, பொறுப்பான
பணிகளையோ எப்போதும்
விரும்பி ஏற்கமாட்டார்கள். நெருக்
கடிகளைக் காட்டி மக்களிடம்
நிவாரணம் தேடும் ஜீவன்களா
கவே இருப்பார்கள்.

காலம் சரியில்லை எனக்
காலத்தைக் கடத்துவதைவிட இக்
காலத்துக்கேற்ற மன உணர்வுகளை ஏற்படுத்தி, வரும் சவால்
களை எதிர்கொள்ளத் தயங்குவதும், இவை ஏதோ தமக்கு மட்டுந்
தான் என அனுதாபம் தேட முனைவதும், உள உணர்வின் ஊனத்
தையே வெளிக்காட்டுகின்றன.

சிலர் தமது குறைகள் மற்றவரிடமும்
இருப்பதாக எண்ணிக்கொள்வதும்,
தம்மீது அனுதாபத்தை ஏற்படுத்த
தம்மையே நோயாளியாகவும்,
வருவாய் குறைந்தவர்களாகவும்,
தாங்க முடியாத சுகைகளைச்
சுமப்பவராகவும் 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 மடங்காகி
தங்கி வாழ சில நிறுவனங்களின்
நடவடிக்கைகளும் காரணமா கின.
இவர்களும் அனுதாபம் தேடியே
வாழ்கின்றார்கள்.

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 சிற்றாழியரின் பணிகள் வரை தாமே செய்பவர்களாகக் காணப்பட்டதால், தங்களையும் அவர்களபோல் மாற்ற சிரமப்பட்டார்கள்.

அங்கு, மாலையில் சமையல் தயாரிப்பில், எம்மவர் தமக்குள்ளே நாள், நேரம் போட்டு தமது சமையல் பணிகளைச் செய்யப் பழகிக்கொண்டனர், 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 தப்பித்துக்கொள்ளுவார்.

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 காணப்பட்டார். அவரது சமையல் வேலை ஆரம்பிக்கும் நேரம் வருவதை உணர்ந்தவர். “ஐந்து மணி ஆகிவிட்டதா” என்றார். “ஏன்? என்ன அவசரம்?” என்றனர் நண்பர்கள். “இல்லை இல்லை, எனக்கு ஐந்து மணி போல் நேற்று நெஞ்சு வலித்தது. இப்பொழுதும் அது வந்துவிடுமோ என்று தான் நேரம் பார்த்தேன்” என்றார்.

தன்னை ஒரு நோயாளியாகக் காட்டி தன் மீது மற்றவர் அனுதாபம் கொள்ளவேண்டும் என்றும், தனக்கு மட்டும் கௌரவம் உண்டு. தன் வேலையைத் தான் செய்வதே தனக்கு கௌரவம்

வக்குறைவு என உணர்வு மன உணர்வுகளை மற்றவர்களிடம் வெளிப்படுத்த முனைகிறார் இப்படி பலர் இருப்பதை நாம் காண்கிறோம். காலத்தை, கடமையை ஏற்று வாழாதவர்களிடம் என்றும் தன்னம்பிக்கை குன்றியே காணப்படும். இவர்கள் எந்தப் பொறுப்பையும் தாமாகவே ஏற்கமாட்டார்கள். இவர்களிடம் சுய நலமே அதிகம் இருக்கும். எது செய்தபோதும் அதனாற் தமக்கு என்ன வரும் என்றே கணக்கிட்டுச் செய்வார்கள். இவர்களுக்குத் துணைபோவதுகூட அவர்களது ஆளுமையை சிதைப்பதாகவே முடிந்துவிடும். அவர்களுக்கு நிலையை உணர்த்தி அவர்கள் தமது உண்மை நிலையை உணர்ந்து வாழச் செய்வது மற்றவர்களின் பொறுப்பாகும்.

சமூக முன்னேற்றம் என்பது தனிமனித முன்னேற்றத்துடன் மட்டும் முடங்கிவிட்டால் நிறைவைத்தராது. எதையும் ஏலாது, இயலாது, முடியாது என்று ஒதுங்குபவர் ஒரு சுயநலக் கூட்டமாகவும், மற்றையோர் சுரண்டப்படும் கூட்டமாகவும் உருவெடுப்பர். இந்நிலை ஏற்பட்டால் ஒரு சமூகத்தில் சமூக முன்னேற்றம் காணமுடியாது. ஒரு சமூகத்தில் எல்லோரிடமும் வரையறைகள், குறைகள் தென்படவே செய்யும். அவற்றைக் கழைய முயற்சிப்பதுடன் மற்றவர்களின் வளர்ச்சியிலும் பங்கேற்று நான் வளர்வதுடன் நாம் என்ற சமூகம் வளரவும் முனைதல் இன்றைய அவசிய தேவையாகவுள்ளது.

சிலர் தமது குறைகள் மற்றவரிடமும் இருப்பதாக எண்ணிக் கொள்வதும், தம்மீது அனுதாபத்தை ஏற்படுத்த தம்மையே நோயாளியாகவும், வருவாய் குறைந்தவர்களாகவும், தாங்க முடியாத சுமைகளைச் சுமப்பவராகவும் 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 எங்

கள் சமூகத்தில் பல மடங்காக்கி தங்கி வாழ சில நிறுவனங்களின் நடவடிக்கைகளும் காரணமாகின. இவர்களும் அனுதாபம் தேடியே வாழ்கின்றார்கள்.

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

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

ஏன் பெண்கள் இரசிகர்கள் ஆகின்றனர் என நோக்கினால் அவர்களின் மனப்பதிவுகளில் சொல்லாத செய்திகள் பலவுண்டு. இவை வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இன்ப, துன்ப நினைவுகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளாத நிலையும், தமக்குள்ளே அதனை அடக்கி வைப்பதுவுமேயாகும். ஆண்கள் தம் அனுபவங்களை பலரிடம் பகிர்ந்து கொள்ள வாய்ப்புண்டு. வெளியிற் செல்பவர்களிற்கு நண்பர் தொடர்பு, சந்திப்புக்கள் அதிகம். அவர்கள் பொழுது போக்குகளிலும் தமது

அனுபவத்தினை பகிர்ந்து பரஸ்பரம் மனம் விட்டுப் பேசிக் கொள்ளுதல் இதனால் மனப்பதிவுகளில் அதிக விடயங்களைப் பகிர்ந்து தீர்வு காணவும் வழி பிறக்கிறது.

பெண்களை பொறுத்தமட்டில் எமது சமூகக் கட்டமைப்பு, சமூகச் சூழல், அவர்களின் வாழ்க்கை முறை இவற்றுக்கு பல வேலிகளாகிவிடுகின்றன. இதனை மனதில் தாங்கிக் கொண்டுள்ள பெண்களின் உணர்வுகளை இலகுபடுத்துவதும், இணைத்துக் கொள்வதும் இலக்கிய கலைப்படைப்புக்களேயாகும். அதன் வடிவங்களில் படைப்புக்களைப் படிக்கும்போது 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 கண்ணீர் விட்டு அழுவதும், சில பிடித்தமானவற்றை மறக்கமுடியாததாக எண்ணிக்கொள்வதையும் காண்கிறோம்.

இன்பத்தையும், துன்பத்தையும் சுவைக்கும் தன்மை மிகவும் போற்றுதற்குரியதே. இது கோழைத்தனமானதோ, முரட்டுத் தனமானதோ 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

இரக்கம், இரசிப்பு, மகிழ்வு, ஈனத்தைக் கண்டு இளகும் மனம் அருகி அதனால் கடுமையான வார்த்தைகள்,

செயல்களில் மன

இறுக்கமுடன் வாழும்

பழகிவிடுகிறார்கள்.

இவர்களில் ஆண்கள்,

பெண் என்ற

வேறுபாடுகளும்

இருக்கமுடியாது.

உணர்வுகளே மிஞ்சி நிற்கிறது. அதனால் இரக்கம், இரசிப்பு, மகிழ்வு, ஈனத்தைக் கண்டு இளகும் மனம் அருகி அதனால் கடுமையான வார்த்தைகள், செயல்களில் மன இறுக்கமுடன் வாழப் பழகிவிடுகிறார்கள். இவர்களில் ஆண்கள், பெண் என்ற வேறுபாடுகளும் இருக்கமுடியாது. இருபாலாரிடமும் இவற்றைக் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

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

இவற்றை உங்கள் வாழ்வின் அனுபவங்களுடன் இன்ப, துன்பத்தில் மறக்கமுடியாதவற்றை ஒரு குறிப்பாக எழுதிப் பாருங்கள். அதனை நேரடியாக சொல்லமுடியாத விடயங்களைப் புனைபெயர்களுடன் புனைகதைகளாகவும், கவிதையாகவும் நீங்கள் படித்த கதை, கவிதைகளைப் போல எழுதிப் பாருங்கள். 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 புரிந்துகொள்ள புதிய, பழைய படைப்புக்களைத் தேடிப் படித்து வரவேண்டும். புதிய உத்திகளை அறிந்துகொள்ள தேடல் மிகவும் தேவையானது. அத்தேடலின் வழியிந்தான் உங்கள் படைப்புக்களும், கலையுணர்வும், இரசிப்புத் தன்மையின் சிறப்பும் ஏற்படும். உங்கள் படைப்பினை சுவைக்க நீங்களே

முதலில் இரசிகராகுங்கள். உங்களை நீங்களே மதிக்காவிடில் மற்றவர்கள் உங்களை எப்படி மதிக்கமுடியும். உங்கள் திறமைகளை நீங்கள் இனங்காணாவிடில் அதனை எப்படி வழி நடத்தமுடியும். உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ ஒரு திறமை இருப்பதுபோல் உங்களுக்குள் உள்ள திறமைகள் எவை என உங்களை நீங்களே பரீட்சித்துப்பாருங்கள்.

நான் யார்? எனது வாழ்வில் மறக்கமுடியாதவை எது? துன்ப நிகழ்வு எது? மகிழ்ச்சி எது? நான் விரும்பும் உறவுமுறை எது? இத் தெரிவுகள் ஏன் மனதில் எழுந்தன? என வரிசைப்படுத்திப் பாருங்கள். அங்கே புதிய செய்திகள் படைப்புக்கு கருவாகி விடுகின்றது. இவை மட்டுமல்ல அந்த அனுபவத்தின் மூலம் நாம் முன்னேற தடைகளைத் தாண்டுவதற்கு நாம் கொண்ட முயற்சிகள் புதிய பாடத்தைக் கற்றுத் தந்ததை உணரலாம். இவற்றைத் தாண்ட எம்மால் முடிந்ததே என்ற தன்னம்பிக்கை எம்மை புது வாழ்விற்கு வழிகாட்டுவதுடன் எழுத்தும், வாழ்வும் இணையும்போது எம்மை நல்வழிக்கே இட்டுச் செல்ல வழிபிறக்கிறது. இவையே ஆக்கத்திறனின் சிறந்த படைப்பாகவும் மாறிவிடுகின்றது. இதனை ரசிப்பதுடன் மட்டும் நின்று விடாது உங்கள் ஆக்கத்திறன் வளரவும், மன எண்ணங்கள் பதிவாக வெளிப்படவும் உங்கள் சம்பவங்களை எழுதி சுவைத்துப் பாருங்கள். மறக்கமுடியாத சுவைகளைத் தீருங்கள். இதனை உங்கள் பிள்ளைகளிடமும் ஊக்கப்படுத்திப் பாருங்கள். அவை அவர்களின் வாழ்விலும் நல்லதை சிந்திக்க அன்பு, இரக்கம், பாசம் என்பதனை உணர்ந்து வெளிப்படுத்துவர். இதுவே தனை மாற்றவும் தன் உறவுகளை மதிக்கவும் வழி பிறக்கும். ■

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 ஆரம்பிக்கப்படவேண்டிய இடம் குடும்பமே. குடும்பம் குதூகலமாக இருந்தால் அந்த சமூகம் சிறப்புறும். அதனால் நல்ல சிந்தனைகள் வளரவும், நல் உறவுகள் மலரவும், நற் சமூகம் உருவாகவும் வழிபிறக்கும்.

ஆனால், இன்று உள்ளத் தூய்மையுடன் இணையவேண்டிய தம்பதிகளிடம் உள்ள நிபந்தனைகளும், சுயநல சிந்தனைகளும், பல குடும்பங்களின் பிரிவுகளுக்கும், பிணக்குகளுக்கும், முரண்பாடுகளுக்கும் மகிழ்வற்ற வாழ்வுக்கும் காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது.

குடும்பத்தில் இணையும் ஒருசில இளம் உள்ளங்கள் ஆரம்பகாலத்தில் தமது வயதிற் கேற்ற துடிப்பிலும், பால் உறவுக் கவர்ச்சியிலும், காதல் எனும் இணைப்பில் தூண்டப்பட்டு தம்மை இணைத்துக்கொள்கிறார்கள். வேறு சிலர் தமது எதிர்காலத்தை வீட்டார் நிர்ணயிக்க சாதி, மத, பணக்கற்றைகளை முன் வைத்து பட்டம், பதவிக் கேற்ப பண்டமாற்று முறையிலும் தெரிவுசெய்யப்படும் பொருளுக்கும் ஒத்ததாக குடும்ப உறவு எனும் பந்தத்தில் இணைந்து கொள்கிறார்கள். இதனால் மனிதத்தை அன்பு செய்து பொருளைப் பாவிப்பதற்குப் பதிலாக, மனிதத்தைப் பாவித்து பொருட்களை அன்பு செய்கிறார்கள். இதனால் குடும்ப உறவு விரிகலைகிறது.

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 தேட முனைவதுபோல, பலரது செயல்களை இன்று காணமுடிகிறது. உணவு முதல், பாலுறவு வரை ஒருவரை ஒருவர் பகிர்ந்துகொள்வதில் ஏற்படும் புரிந்துணர்வு அற்ற தன்மையும் இவற்றுக்கு

சாட்டாகிவிடுகிறது. இதன் தாக்கம் குடும்ப உறவில் பல விபரீத முடிவுகளைக் கொண்டுவருகின்றது. இதனால் குடும்ப உறவில் முரணான உரையாடலும் மனச்சிதைவினையும் ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

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

இருவரும் இன்முகத்துடன் வரவேற்றனர். சிறிது நேரத்தில் கடைக்குச் சென்று வருவதாக சொல்லி கணவர் சென்றபோது அவரது துணைவியார் கேட்டாள்.

“எப்படி இவருடன் நண்பராக இருக்கின்றீர்கள், அப்படி என்றால் நீங்களும் அவரைப்போல்தானா?” 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 கருத்துக்கள் தான். அவருக்கு சும்மா வானொலியை மட்டும் காதுக்குள் வைத்து உலகில் உள்ள எல்லா (கிறிக்கற்) துடுப்பாட்ட விளையாட்டுக்களையும் கேட்டுக்கொண்டே இருப்பார். யார் வந்தாலும் பேச்சுக் கொடுக்கவேமாட்டார். அதைவிட பத்திரிகை, சஞ்சிகைகள், நல்ல படைப்புக்களை ரசிக்கத் தெரியாது. ரசிப்புத் தன்மையே இல்லாத புதுப்பிறவி அவர்” என நண்பரின் மனைவி தன் கணவரைப் பற்றி கூறினாள்.

நண்பர் வந்தார். “என்ன கதை அளக்கிறா இவளுக்கு எப்ப பார்த்தாலும் புத்தகம், கதைகள் தான். சும்மா கற்பனையில் மிதக்காமல் நிஜமான விஷயங்களைக் கதைக்கமாட்டாவே” தன் மனைவிபற்றிக் கூறினார் நண்பர்.

“ஏன் முன்பு எல்லாம் நல்ல கவிதை எழுதுவாவே உன் மனைவி, இப்போ எழுதுவதில்லையா?” என்றேன்.

“அதை எல்லாம் மாற்ற நான் பட்டபாடு கொஞ்சமா, சும்மா கற்பனையில் நேரத்தைச் செலவிடாம வீட்டு வேலைகளை சரி வரச் செய்தால் அதுவே போதும்” என்றார் நண்பர்.

கணவன், மனைவி உறவில் தமது தேவைக்கு மட்டும் மற்ற வரை எதிர்பார்ப்பதும், மற்றவரின் விருப்பு வெறுப்புக்களை ஏற்க மறுப்பதும், அதனால் உறவுகளில் ஏற்படும் விரிசல்களால் இல் வாழ்க்கை சிறைப்பட்ட வாழ்க்கையாக மாறி விடுகிறது.

காதலில் கவர்ச்சி, மோகம், குடும்பத்தில் பணிவிடைக்காக மட்டும் துணையை எதிர்பார்க்கும் மனநிலை, கணவன் மனைவிக் கிடையே ஒழிவு மறைவு, கருத்துக்கள் பரிமாறாத் தன்மை, தமது வீட்டுக் கதைகளை நாம் பேசித் தீர்த்துக்கொள்ளாது மற்றவர் களிடம் வெளியில் சொல்லிக்கொள்ளும் மனநிலை போன்றன குடும்பத்தில் மனவிரிசலும் ஏற்படுத்த காரணமாகிறது.

சில குடும்பங்களில் தாய் தந்தை உறவினரது தலையீடும், பொருள் பண்டங்களில் ஏற்படும் பற்றுதலும் குடும்ப உறவின் சிதைவிற்குக் காரணமாகிறது. ஒருவருக்கு உள்ள ரசனைகளை மற்றவர் மதிக்கத் தவறுவதுடன் தனது ரசனைக்கும் சுகபோகத் திற்கும் மட்டும் திருமணம் என்ற உறவை எதிர்பார்ப்பது, சுய நலத்தோடும் அதிகார வெறியோடும் வாழ்வது குடும்பத்தில் குழப்ப நிலை ஏற்படுவதற்கு காரணமாகிறது. இதனால் வீட்டில் நடப்பவை வீதியில் பேசப்பட்டு, சமூகத்தில் மரியாதையற்ற குடும்பங்களாக சிதைவுறுவதையும் காண்கின்றோம்.

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

இவ்வாறான பல காரணங்கள் இருந்தாலும் அவற்றை கழைந்து குடும்பம் குதூகலமாக வேண்டும். மகிழ்ச்சியில் எல்லோர் பங்கும் அவசியம் என உணர்ந்துகொள்ளும் மனப்பக்குவம் வந்தால் குடும்பத்தில் எல்லா பிரச்சனைகளையும் மிக எளிதில் தீர்த்துவிடலாம். குடும்பங்களின் பிரிவை சட்டம்போட்டு சமாதானத்தை ஏற்படுத்திவிடமுடியாது. உறவை மகிழ்விக்க அன்புதான் முக்கிய காரணி என உணரும்போதுதான் குடும்பம் குதூகலமாக மாறும் வாய்ப்புண்டு.

சினிமாவில் பார்ப்பதுபோல் கனவுக் காட்சிகளையும், பொய்யான நடிப்பில் வெளிவேடமிட்டு குடும்ப வாழ்க்கையை வாழ்ந்து விட்டுப் போவோம் என எண்ணிக்கொண்டால், 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 வாங்கி விடமுடியாது.

எந்த வெற்றியிலும் தோல்வியிலும் குடும்பத் தலைவியின் பங்கு உள்ளது என்பார்கள். குடும்பத் தலைவன் உழைப்பவனாக இருந்தாலும் அதனைச் செப்பனிட்டு செயல்படுத்தும் பொறுப்பு குடும்பப் பெண்களிடையே அதிகமுள்ளது. அடுப்படி வாழ்க்கையில் இருந்து அதிகாரியாக மாறிவிட்ட இன்றைய உல்கில் பெண்ணானவள் 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 வீட்

டில் இருந்தே வருவாய்க்கு ஏற்ப பல முயற்சிகளை ஏற்படுத்தும் குடும்பத் தலைவியினால் இன்று பலரது குடும்பங்களில் மகிழ்ச்சி பெருகுகின்றது.

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

- உணவை ஒன்றாய் இருந்து உண்டு மகிழ்தல்
- எங்காவது கிடைத்த சந்தர்ப்பங்களில் குடும்பமாகச் சென்று வருதல்.
- குடும்பத்தில் சிறிய முயற்சிகளாக வீட்டுத்தோட்ட வேலைகளில், கை வேலைகளில், மிருக வளர்ப்புக்களில், வீட்டுப் பணிகளில் இணைந்துகொள்ளல்.
- 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 சாதிக்க முடியாத பல விடயங்கள் 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 திகழ்கின்றது.

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

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

ஓவியரது திறமையைக்கொண்டே பிறர் தான் பெருமை சேர்க்கிறாரேதவிர, தன் திறமை எதுவும்

இவரிடம் இல்லை. ஓவியரைப் பிறர் அணுகாவிட்டால், தனது பெருமை பாழாகி விடும். தனது புகழ்ச்சிக்கு வழிதேடுதலே இதில் மறைந்துள்ளதாகப்பட்டது.

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

“நான் தான் அவரை உருவாக்கினேன். எனது கட்டுப்பாட்டில்தான் அவர் இயங்குவார். கண்டபடி ஓவியம் தீட்ட அவரை நான் அனுமதிப்பதில்லை. அவரை உருவாக்க நான் எவ்வளவு பாடுபடுகிறேன்” என்ற பிறர் வார்த்தைகள் மூலம் தமது இயலாமையை மறைக்க உயர்வுச் சிக்கலுக்குள்ளாகி உதட்டால் வீண் வார்த்தைகளை கொட்டுகிறார் என உணரவைத்தது.

இப்படி இன்று பலரை தரிசிக்கின்றோம். நல்லவை நடந்தால் அது தனது முயற்சியாலேயே என்று தம்பட்டமடித்து தம்புகழ்பேசுவதில் வல்லவர்கள் இவர்கள். பிரச்சினைகள்வரின் அதிலிருந்து தப்பித்துவிடுவதிலும் புத்திசாலிகள் இவர்கள். வாழ்வில் நிகழும் எந்த விடயங்களிலும் தாமாக முன்வராது, ஒதுங்கியிருந்து விமர்சிப்பதிலும் திறமைசாலிகள். இவர்களின் பார்வையில் எது திறம்பட நடந்தாலும், தாம் சம்பந்தப்படாத விடத்து பல குறைகள் தென்படுவதாகவே சுட்டிக்கொள்வர்.

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

பிறர் உயர்விற்கு உரிமை கோரிக்கொள்வோர் தான் வளர்த்தது. வழிகாட்டியது, உயர்வுக்கு உரிமையாளர் என்போர் பிறர் தாழ்வுக்கு உரித்துக்கூற முன்வருவதில்லையே ஏன்? சுய நலம், சுயலாபம் தேடல், சுயபுகழ்ச்சிக்கு பிறர் உயர்வை பயன்படுத்துவதுபோல தம் உயர்வுக்கு காரணமானவரை புகழ்வதில் தயக்கம் காட்டுவதும் தவறல்லவா?

பாதிப்புடன்தான் வார்த்தைகளைக் கொட்டுகிறார்கள் என்பதை அறியமாட்டாதவர்கள். கருத்துக் கூறுவதில் வல்லவர்கள். தாம் முன்நின்று எதையும் முனையமாட்டார்கள். இவை உண்மையில் உயர்வுச் சிக்கலின் வெளிப்பாடேயாகும்.

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

இத்தகைய சிக்கல் சிறுவர்களிடத்திலும் உருவாவதை நாம் அவதானிக்க முடியும். வீட்டில் மூத்தபிள்ளையானால் அதற்கு செல்லம் கொடுத்து வளர்க்கும் பெற்றோர், எதைச் செய்தாலும் அப்பிள்ளைக்குத்தான், என மனப்பதிவினை ஏற்படுத்திவிடுவதால், 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 பிற்காலத்தில் தாழ்வுச் சிக்கலாகப் பரிணமிக்குமாதலால், பெற்றோர் இவ்வீட்டில் மிகவும் கவனமாக நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

இன்றைய நெருக்கடிகளால் வேலை இழந்தோர், வீடு வாசல்களை, 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 வளர்த்து. வழிகாட்டியது, உயர்வுக்கு உரிமையாளர் என்போர் பிறர் தாழ்வுக்கு உரித்துக்கூற முன்வருவதில்லையே ஏன்? சுயநலம், சுயலாபம் தேடல், சுயபுகழ்ச்சிக்கு பிறர் உயர்வை பயன்படுத்து

வதுபோல் தம் உயர்வுக்கு காரணமானவரை புகழ்வதில் தயக்கம் காட்டுவதும் தவறல்லவா?

திறமை உள்ளவர்களை பாராட்டுதலும், வெளிப்படுத்தலும், சுயமாக இயங்கவைத்தலும் சமூகத்தின் பாரிய பொறுப்புகளாகும். உள்ளூரில் இருப்பவரை தாம் மதிக்காதபோது பிறர் தம்மை மதிக்கவில்லை என்பதும் தவறான கருத்துக்களே என்பதை உணர்ந்தால் உயர்வடையலாம்.

பிற உதவிகளை பகிர்ந்து கொடுக்க முன்வரும் பணியாளர்களும் தமது பெயரை பதியவைப்பதில் முனைகிறார்களே அன்றி உண்மையான உபகாரிகளை மறைத்துவிடுதலும் இன்று பல்வேறு நிவாரணப் பணியகங்களில் நாம் காணும் அனுபவங்களே. இவை உயர்வுச் சிக்கலின் வெளிப்பாடுகளே.

ஒரு பாடசாலை வைபவத்தில் ஜேர்மன் நாட்டு நிறுவனத்துக்கு அழைப்புக் கிடைத்தது. கல்விபுலத்தவரும் கலந்துகொண்டு தமது முயற்சியால்தான் உள்ளூர் அதிகாரி உதவியதை கூறி உரிமைகொண்டாடி மாணவர்களையும் கௌரவங்களையும் பெற்று வாக்குறுதியும் வழங்கினர்.

ஜேர்மன் நாட்டவரோ தமது நாடும் போரில் சிக்குண்டதால் அவ் அனுபவத்தைக் கொண்டு பிறநாடுகளுக்கு உதவுவதில் தம் நாட்டு மக்களே முன் வருவதாகவும் சிறுவர்கள் ஓய்வு நாட்களில் கடின உழைப்பால் பெற்ற பண உதவிகளே உங்கள் பாடசாலைக்கும் உதவியாக கிடைத்ததாகவும் அதனால் உங்கள் வாழ்த்தும், நன்றியும், கௌரவமும் அந்நாட்டு சிறுவர்களுக்கும். உதவும் மக்களுக்குமே உரியது. நான் கூட ஊதிய பணியாளனே என்பதை பெரு மனத்துடன் கூறினார். புகழ் தேடும் 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 நம்மவர்களை மீட்டுக் கொள்ளலாம்.

எந்த ஜீவராசிகளும் ரசித்து மகிழும் ஒரே ஒரு ஊடகமும், மொழி இன்றியே எல்லா மொழியாரையும் ஈர்க்கக்கூடிய ஆற்றலும் கொண்ட சக்திவாய்ந்தவைதான் ஓவியமும், இசையும், ஏனைய கலைகளும் ஆகும்.

இவைபார்த்தும் கேட்டும் ரசிக்கக்கூடியவை. மனித உணர்வுகளை வெளிக்காட்டவும் கூடியவை. இன்றைய காலத்தில் இசையும், ஓவியமும், கலைகளும் புதிய தலைமுறையினரது சிந்தனைக்கு ஏற்ப புதிய உத்திகளுடன் சிந்தித்து, ரசிக்கக்கூடிய விதத்தில் வெளிக்கொணரப்படுகின்றது. அத்தோடு அவர்களின் உள விருத்தியினைக் கணிப்பிட்டு ஆய்வு செய்ய இவற்றைப் பயன்படுத்தி வருவதனை வளர்ந்துவரும் நாகரிக உலகில் காணக்கூடியதாகவும் உள்ளது.

ஓவியத்தின் செல்வாக்கு:

ஓவியத்தைக் கீறும்படி கூறி அவர்களின் உளப் பாங்கை அறிந்துகொள்ள உளவியலாளர்கள் முயற்

சிக்கிறார்கள். “சிறுவர்கள்தானே சும்மா கிறுக்கிவிடுவார்கள்” என்ற கூற்றைப் பொய்ப்பித்து அவர்களின் சூழல், சிந்தனை, மன உணர்வுகளை இவ் ஓவியங்களின் மூலம் வெளிக்கொணரகின்றார்கள். புதிய புதிய ஓவியங்களைப் படைத்து அதன்மூலம் உள்ளங்களைப் படம்பிடித்துக் காட்டி, தாக்க உணர்வுகளைக் குறைத்துக்கொள்கின்றார்கள். பழைய பல நினைவுகளை மீட்டுக் கொள்ளவும், மனப்பதிவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும் ஓவியங்கள் வழிசமைக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் சான்று பகர்கின்றனர்.

இசையை கலைகளை ரசிக்கும் தன்மை இல்லாதவரிடத்தில் மனித உணர்வுகளைப் புரியவைப்பதும் கடினமாகத்தான் இருக்கும். மனிதனின் மகிழ்ச்சிக்கு கலையின் பங்களிப்பு முக்கியமானது.

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

இசை வடிவங்களின் செல்வாக்கு:

“இசையால் மயங்காதோர் உலகினில் உண்டோ” என்ற ஒரு கவிஞனின் கூற்றை மெய்ப்பிக்கத்தக்க பல நிகழ்வுகள் இன்று நடைமுறையில் 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 வெற்றி காண்கிறார்கள்.

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 ரசிகர்களை ஈர்க்கும் வல்லமையும் உண்டு. இதனால் இசைக் கலையின் ஆர்வம் கற்றல், கற்பித்தலிலும் முக்கிய இடம் வகிப்பதனை யதார்த்தத்தில் காணமுடிகிறது.

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

இன்று எமது நாட்டின் போர்ச்சுழலில் ஏற்படும் இழப்புக்களை சமூகம் அறிந்துகொள்ளவும், துயரச் செய்தியைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் இசையின் வடிவங்களால் பல ராகங்களாகிய வீரம், சோகம், மகிழ்ச்சி, பக்தி ஆகிய கலை இசை உணர்வுகள் மக்கள் மனதில் உணர்ச்சிப் பிரவாகங்கள் ஏற்படுத்துவதை அனுபவத்திற்கு காணலாம். இசை 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 சிகிச்சை முறை சான்றாகும்.

தந்தை செல்வா அவர்கள் நோயுற்று மயக்கநிலையில் ஒரு மாதமாக யாழ். மருத்துவ நிலையத்தில் இருந்தவேளையில், பிரபல இந்திய மூளைநரம்பு வைத்தியரான ராமமூர்த்தி அவர்கள் தந்தை செல்வாவின் படுக்கை அறையில் அவர் விரும்பி ரசிக்கும் நாதஸ்வர இசை ஒலி நாடாளை ஒலிக்கச் செய்தார். அந்த இசை மூலம் தந்தை செல்வாவின் புலன்கள் இசையில் லயித்தன. உடல் அசைவுகள் இரசனையை வெளிப்படுத்தின. இந்த நிகழ்வு மருத்துவத்தில் இசையின் செல்வாக்கு எத்தகைய வலிமை பெற்றது என்பதை உணரத்தக்கதாக அமைந்தன.

இன்று சிறுவர் கல்வித் திட்டத்தில் கூடிய செல்வாக்குப் பெறுவதும் அதனால் இசையை, கலையை ரசித்துப் பாடவும், அபிநயமிடவும் ஆர்வமுடன் கற்று மனப்பதிவுகளை 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 நேரக் கட்டுப்பாடும், அழகியல் தன்மையும், உணர்வுகளை மதிக்கும் தன்மையும் காணப்படும். இசையை கலைகளை ரசிக்கும் தன்மை இல்லாதவரிடத்தில் மனித உணர்வுகளைப் புரியவைப்பதும் கடினமாகத்தான் இருக்கும். மனிதனின் மகிழ்ச்சிக்கு இசையின் பங்களிப்பு முக்கியமானது. இவற்றை வயது எல்லைபோட்டு குறுக்கி விடமுடியாது. வாழ்வின் ஒவ்வொருவரது ரசனையின் தன்மையைப் பொறுத்ததுதான் உள அமைதியும் மகிழ்வையும் உளமார உணர்ந்துகொள்ளமுடியும்.

“நேற்று மாலை வருவீர் என எதிர்பார்த்தேன், ஏன் வரவில்லை?”

“நண்பிகள் வந்ததால் வரமுடியவில்லை. இண்டைக்கு மாலை கட்டாயம் வருவேன்.”

“இப்படி எத்தனைமுறை சாட்டுக்கூறிவிட்டீர். 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 மனங்களில் கூட ஏதோ எண்ணங்களை அவதானியுங்கள்.

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

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

“அடடா, பதமான பருவம் அதை மடக்கிச் சட்டியில் போட்டு ஒரு பிரட்டல் பிரட்டினால் எப்படி இருக்கும்” இது மாமி சப்பிரியரின் அங்கலாய்ப்பு.

“இது எப்படியும் 1.5 கிலோ தேறும் 1000 ரூபா விலை போகும்” இது வியாபாரியின் கணிப்பு.

“சீச்சீ இது என்ன நல்லநாள், வெள்ளி எண்டு பார்க்காம கோழி, முட்டை, இறைச்சி எண்டு கதைச்சக்கொண்டு 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 மனக் கருத்துக்களை கொட்டித்தீர்க்கிறோம். இதன்மூலம் எம்மனம் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகின்றது. இதற்கு நாம் எவரும் விதிவிலக்கல்ல.

இவை சில சமயம் வயதுக்கு ஏற்பவும், அனுபவ அறிவுக் கேற்பவும் மாறுபடுகிறது. பார்ப்பதும், கேட்பதும் ஒரே பொருளாக இருந்தும் அதற்கான கருத்து ஒருவருக்கொருவர் மாறுபட்டவையாக இருப்பதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. ஒவ்வொருவருடைய அறிவுக்கும், சூழ்நிலைக்கும், அனுபவத்துக்கும் ஏற்பவே அவர்களுடைய பார்வைகளும், கருத்துக்களும் வெளிப்படும்.

முதற்கூறப்பட்ட நிகழ்வைப்பற்றி உங்கள் மனத்தில் எழுந்த வற்றை ஒருமுறை சீர்தூக்கிப் பாருங்கள். இளவயதினரது பேச்

ஒவ்வொருவருடைய
அறிவுக்கும்,
சூழ்நிலைக்கும்,
அனுபவத்துக்கும்
ஏற்பவே அவர்களுடைய
பார்வைகளும்,
கருத்துக்களும்
வெளிப்படும்.

சுக்கள், அவர்கள் சந்திக்கமுடியாததால் கூறிய வார்த்தையைக் கொண்டு உங்கள் மனங்களில் ஒரு திட்டத்தை, முடிவை எடுத்திருப்பீர்கள். இதனைப் போலவே நடந்த சம்பவத்தைப் பார்த்த ஒருவர் அந்த நிகழ்வைப் பற்றிக் கேட்டறிந்துகொண்டார். அவர்கள் இச்சம்பவத்தை விளக்கிக் கூறும்போது அது ஒரு சமூகசேவையாக நடத்தப்படும் மாலை நேர வகுப்பு, அதில் கற்பிப்பதற்காக அந்த இளைஞர் தலைவன் அவனை எதிர்பார்த்தான். ஒழுங்காக வராததால் அவன் கூறிய வார்த்தை கேட்பார் காதுகளில் அவர்களின் எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப எடுத்துக்கொள்வார்கள்.

சில சமயம் இவை தவறான வதந்திகளாக சிறகு விரிக்கலாம். இந்த எண்ணங்கள்தான் சமூகப் பணியில் ஈடுபடுபவர்களுக்கும் சமூகத்தின் பார்வைகளை ஏற்கத் துணிவற்றவர்க்கும் குந்தகமாக அமைந்துவிடுகின்றது. இதனால் அவர்கள் மனம் சலித்து ஒதுங்கி விரக்தியுற்றுத் 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 வெளிக்காணமுடியும். இவை ஆளுக்காள் வீதங்கள், கூடிக் குறைந்து தென்படுமே அன்றி முழுமையாக அறியமுடியாது. ஆகையால் மனிதன் ஒவ்வொருவனும் குறுகிய பார்வையில் இருந்து விடுபட்டுத் தமது கண்களை அகலத்திறந்து உங்கள் தப்பான மதிப்பீடுகளைத் தவிர்த்து நற்சிந்தனைகளுடனான நல்ல மனப்பதிவுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

“உளத்தால் நல்லவற்றைச் சிந்தித்தாலே
பார்வையாலும் நல்லவற்றைக் காணமுடியும்.”

இளமைக்காலம் எல்லோர் வாழ்விலும் இனிமையானவை. இவை தம் கற்பனைக் கனவுகளை வளர்த்திடும் காலமாகும். பருவமும், உடலும் தம்மைத் தாமே வியந்து பார்க்கும் வண்ணம் மாற்ற மடையும்போது, தமக்குள்ளே எண்ணிக்கொள்ளும் இன்ப, துன்ப நிகழ்வுகளைப் பகிரந்துகொள்ள, நல்ல நட்பை, நம்பிக்கை உறவைத்தேட ஏற்படும் சந்திப்புக் கள்தான் நண்பர்களாகவும், காதலர்களாகவும், பல சந்தர்ப்பங்களில் உறவுகளாகவும் மாறி விடுவதுண்டு.

இக்காலத்தில் குடும்ப உறவு என்பதை விட வெளித்தொடர்புகள் புதிய அனுபவத்தை, ஆதரவை, புதிய உறவுகளை ஏற்படுத்திவிடும் - என்ற நம்பிக்கையிலும், தம்மை மற்றவர்கள் கணிப்பிடுகிறார்கள், தமது உதவியை ஏற்கிறார்கள், எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்ற மன எண்ணங்களிலும் இளமையின் ஆளுமை உணர்வை வளர்த்திடவும், எதிர்பாலருடன் உறவாடவும் துணிகிறது. இவை இன்று சமூக தரிசனமாகக் காணப்படும் நிகழ்வுகள், இவர்களிடம் சமூகம் எதிர்பார்த்திருப்பதும் அதிகம், இவை இளமைக் குச் சவால்களாகவே இருக்கின்றன.

இக்காலத்திற்க்தான் எதிர்மாறான சிந்தனைகள் ஏற்படுபவர்களுக்கு விரக்தியும், தந்துணிவு அற்ற தன்மையும், தன்னால் முடியாது என்ற தாழ்வுணர்வும் சிலருக்கு ஏற்பட்டு வருகின்றன. மிகவும் கவனமான அவதானிப்பு எதுவித கள்ளங்கபடமற்றவர்கள் இளமையில் ஏமாற்றப்படும்தோது, தோல்விகளின் பொழுது பொது வாழ்வில் கசப்பும், நம்பிக்கை அற்ற தன்மையும் உருவாகிவிடுகிறது. அதனால்தான் சிலர் எப்படியும் வாழலாம் என தம் வாழ்வைச் சீரழித்துவிடுகிறார்கள். இவர்கள் தமக்கு சமூக அந் தஸ்து ஏதுமில்லை என்ற தாழ்வுச் சிக்கலால் தீய செயல்களிலும் தம்மை ஈடுபடுத்திக்கொள்ள முயல்வார்கள்.

தவறான பல வழிகாட்டல்களும், இளமையின் காலத்து அடிமைத்தன வழிகாட்டலை வளர்த்தெடுக்கிறது. பரம்பரைப் பண்பாடு எனக் கூறிய சில சிறைப்பட்ட மன உணர்வை வளர்த்துக்கொள்வார்கள். இவ் இளைஞர்கள் தவறாக வளர்க்கப்படும் மன உணர்வைத்தான் பின் தம் வாழ்விலும் கடைப்பிடிப்பதைக் காணலாம்.

பல்கலைக்கழகங்களில் நடைபெறும் பகிடிவதையை முதலில் தம்மை இம்சைப்படுத்துவதாகக் கூறுபவர்களே, அடுத்த வருடத்தில் அதனைத் தாமே செய்துகொள்வார்கள். 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 தாண்டவேண்டிய இளமையின் சவால்களுக்குச் சமூகம் குறுக்கீடாக இருப்பதனால், பின்விளைவுகள் பல ஏற்பட ஏதுவாகின்றது. சமூக தூர தரிசனம் இல்லாமல் வளரும் இளைஞர்களின் விரக்தியே விபரீத நடத்தைகளுக்கும் சமூகச் சீரழிவுகளுக்கும் சவாலாய் அமைந்துவிடுகிறது.

இவை சிலருக்கு நட்பின் மூலமும், சூழலின் மூலமும், தனிமையின் மூலமும் ஏற்படுகிறது. இவற்றுக்கான அடையாளங்களாக அவர்களின் கோலத்தின் தன்மை ஒரு வில்லனாக, ஒரு (சினிமாப்பாணி) தேவதாசாக, நடையுடை பாவனைகளைக் கூடத்தம்மை மாற்றிவிடுகிறார்கள். வாழ்வே மாயம் என்ற வாழ்க்கைத் தத்துவம் பேசுவார்கள். புகை பிடித்தல், தாடி வளர்த்தல், உடையில் அலட்சியம், போதைக்கு அடிமையாதல், வெட்டிப் பேச்சுகள், எதையும் ஏற்கமுடியாத வர்களாய்த் தம் வாழ்வைத் தாமே சிதைத்துக்கொள்கின்றார்கள்.

ஓர் ஆய்வில் குமரப்பருவத்தின் குழம்பிய மனநிலைக்குக் காரணம் எமது நாட்டில் ஏற்பட்ட போர்ச்சூழல் தான் எனப் பதில் கிடைத்தது. பிறந்தநாள் முதல் இன்றுவரை இளமையின் வாழ்வு முழுவதும் போரைத்தான் வாழ்வின் தரிசனங்களாகக் கொண்டுள்ளதால் அவர்களின் இன்ப துன்பங்களை மனம்விட்டுப் பேச, கேட்க, ஆறுதல் கூற எவரும் நம்பிக்கைக்குரியவர்களாக இல்லை என்பதும், தாய் தந்தையர் முதல், நண்பர், தோழியர், அயலவர், வழிகாட்டிகள், சமயத் தலைவர்கள் எவரிலும் நம்பிக்கை அற்ற தன்மையும் விரக்திக்குக் காரணங்களாகி விடுகின்றன.

பாடசாலைப் பொழுதுபோக்குகள், விளையாட்டு வசதிகள், இசை, நடன, பாடத்திட்டப் போட்டிப் பரிசில்கள், கலை நிகழ்வுகள் எல்லாம் கடமைக்கு அரங்கேறும் நாடகங்களாகவும் விருந்தினரை மகிழ்விக்கும் கேளிக்கைகளுக்கு பயன்படுத்தும் விதமாகவே நடைபெறுவதால் இவையும் கட்டாயப்படுத்தல் நிகழ்வுகள் போல், மன இறுக்கத்தையே இளமைக்கு ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

இவற்றைவிட, திறமைகளுக்கு மதிப்பளிக்கப்படாமலும், ஊக்குவிக்கப்படாமலும், விருப்பு வெறுப்புக்களைப் பகிரந்து கொள்ள முடியாமலும் இளமையின் ஏக்கங்கள் வாழ்வின் தூக்கங்களாக மாறும்போதும், மற்றவர்கள் தம்மைச் சந்தேகக் கண்கொண்டு நோக்குகிறார்கள், தமது வாழ்வுக்கு உத்தரவாத மில்லை என்ற பய உணர்வும், விரக்தியை ஏற்படுத்துவதாலும் இளமையின் ஏக்கங்கள் வாழ்வில் விரக்தியையே ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

திருமண வயதைக் கொண்டவர்களும் தமது எதிர்காலம் பற்றி எவரும் அக்கறை கொள்ளவில்லை. தமது மன உணர்வுகளை நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களெனக்கூற முனைந்தால், அதனைக்கொண்டு தம்மை இழிவுபடுத்துதலும், பலருக்கு பொழுதுபோக்குச் செய்தியாக மாறுவதும் தீர்க்கமுனையாத 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 அறிந்துகொள்வதும் வேதனைக்குரிய விடயம். ஆய்வுகளின் முடிவுகளை நடைமுறைப்படுத்துவும் முடியாத திட்டமிடல்களும் சந்தேகத்தை வளர்க்கின்றன.

இளமையின் வழிகாட்டல், சமுதாய மாற்றத்துக்கு முக்கியத்துவமானதே, போர்ச்சுழல்தான் எமது எதிர்காலமாய் இருப்பதால் அதற்குள் வாழும் இளமைக்கு நம்பிக்கையூட்டும் தலைமைகள் தம்பொறுப்புணர்ந்து செயற்படும் பல வடிவங்களாக வழிகாட்டலாம். பொறுப்புக்கள் பகிரப்பட்டுத் தன்னம்பிக்கை ஊட்டப்பட வேண்டும். இளமையின் ஏக்கம் எவை என அறிந்து கொள்ளவும் கூட்டு வாழ்வில் பொதுப்பணிகளிலும், விளையாட்டு, சிரமதானம், வாசிப்பு மையம், பேச்சு வழக்கங்களை வளர்த்தெடுக்கவும், தலைமைத்துவத்தைக் கற்றுக்கொடுக்கவும் வழிசமைக்கவேண்டும்.

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 வளர்த்துவிடப்படுகிறது. சொன்னதைச் சொல்லும் கிளிப்பிள்ளை வாழ்வும், பழக்கப்பட்டுவிடுகின்றது. இதைச்செய், அதைச்செய், நீயாக எதையும் புதிதாகச் செய்து விடாதே, இவைகள் செய்தாலே போதும் எனத் தம் விருப்புக்குப் பயன்படுத்துவதும் இளமைக்கு தடையாகவிடுகிறது.

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

'இன்றைய இளையோர் நாளைய தலைவர்' என்ற பழமைக் கருத்தைச் செலுத்தாது 'இன்றைய இளமை இன்றைய தலைமையே' என்ற யதார்த்தத்தினை உணர்ந்து உணர வைப்பதுடன், பொறுப்புகளைக் கையாளும் உக்தியாக 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 மேல் நிலைக்கு இட்டுச்செல்லலாம். நம்பிக்கை ஊட்டித் தமது பொறுப்புகளையும், இளமையின் இரகசியத்தையும் மனம்திறந்து பேசவும், சந்தேகங்களைக் களையவும் வழிகாட்டினால் இளமையும் இனிமையான மகிழ்ச்சியைச் சுவைக்க முடியும்.

MDA லைக்காட்சி மனதுக்கு இதமானது. கவிஞர் முதல் கதாசிரியர் வரை, காதலர் முதல் முதியவர் வரை மகிழ்வைத் தேடி மன அமைதியை நாடி இயற்கையின் அழகை ரசிக்க, சுவைக்க, உறவுகளுடனும், தனிமையிலும் மாலையில் தமது மகிழ்ச்சிக்கு அர்த்தம் தேடிச் செல்வார்கள்.

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

மாலைக்காட்சி மனதுக்கு இதமானதென இரசிக்கும் நாம் வாழ்வின் முதுமைப் பருவத்தை எண்

ணிப் பயங்கொள்வது ஏன்? சூரிய அஸ்த
மனமும் அழகைத் தருகிறது. மனிதனின்
வாழ்வின் இறுதிப் பருவமும் பல அர்த்தம்
கொண்டது. பல அனுபவங்கள் கொண்டது.
எமது காலத்தில் நாம் சாதித்தவை சவால்
களை வென்ற தருணங்களை மீட்டு மகிழ,
அதனை உணர மறுப்பதாலே முதுமையை
ஏற்கத் தவறிவிடுகிறோம்.

ஒரு பாடசாலை ஆசிரியர் தன் வாழ்
நாளில் பெரிதும் அப்பாடசாலைக்காக
உழைத்தவர். தன் ஓய்வுகாலம் வருமுன்பே
தன் ஓய்வு நிலையை எண்ணிக் கவலையுற்
றார். “எனது காலம் முடிவடைந்துவிட்டது.
எனது வாழ்க்கையும் நிறைவடைந்துவிட்டது.
காலையில் என் உரையைக் கேட்டு அணி
வகுத்து நிற்கும் மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும், என் ஓய்வின்
பின் எனது சொல்லைக் கேளார். வீட்டிலும் இனி நான் ஓய்வு
பெற்றவர் தானே” என கலக்கமுடன் கூறினார்.

“நீங்கள் மரியாதையுடன், கௌரவமாக கடமைகள் செய்தீர்
கள் என்ற பெருமையுடன்தானே ஓய்வுபெறுவீர்கள். அதன் பின்
கூட உங்கள் சேவையைத் தேடி பலரும் வருவார்கள். அதைவிட
உங்கள் நேரத்தை இனி பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளுடன்,
உறவுகளுடன், உறவாடவும், சமூகப்பணிகளில் ஈடுபடவும் வாய்ப்
புண்டுதானே” என தைரியமூட்டியபொழுதும், அது எப்படி முடி
யும், ஓய்வுபெற்றவனாக என்னை ஒதுக்கி வைத்துவிடுவார்களே,
என விரக்தியுடன் சொன்னார்.

“சரி, கவலையை விடுங்கள். ஓய்வுக்காலம் வரும் வரை
மகிழ்ச்சியாய் வேலையைச் செய்யுங்கள். பின் பல பணிகள் உங்
களுக்காக காத்திருக்கும்” என்று கூறியபொழுதும், “நிச்சயமாக
எனக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்குமா?” என ஏக்கமுடன் கடமைக்குச்
சென்றார். உள்ளதை எண்ணாது, இல்லாததை எண்ணியே கவ

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

லையில் தோய்ந்தவர் ஓய்வு வருமுன்பே இருதய வியாதியைத் தேடிக்கொண்டார்.

எண்பது வயதைத் தாண்டிவிட்டு முதியவர் ஒருவரின் கூற்றோ, “என்னைப் பொறுத்தவரை என் வாழ்வில் என் கடமைகளை சரிவர செய்தேன், செய்தும் வருகிறேன். என்ற திருப்தி என்னிடம் உண்டு. என்னைப் படுக்கையில் கிடக்கவைக்காது நானே என்னை உசார்ப்படுத்திக்கொள்வதால் இப்படிச் செயற்படுகிறேன்” என உற்சாகமுடன் கூறிக்கொண்டார். இவர் தன் வாழ்க்கையில் தன்னை நம்புகிறார். தன் முயற்சியால் முதுமையின் வலிமையைக் காத்துவருகிறார். இவரும் ஓய்வுபெற்ற ஆசிரியரே. இவை ஆசிரியர்களுக்கு மட்டுமல்ல சாதனையாளருக்கும் சாதாரண மனிதருக்கும் பொருத்தமானதே.

தன் ரசனை விருப்பு வெறுப்புக்களை மற்றவர்களுடன் மனம்விட்டுப் பேசுவதிலும், ஆலோசனை கூறுவதிலும் தனக்கென குழலை அமைத்துக்கொண்டதால் அவரது சந்திப்புகள், ஆலோசனைகள், முன்மாதிரிகள் பலரும் நட்புடன் பழக பரிமாற உதவுகின்றன. இவை மனதைப் பக்குவப்படுத்தி தன் ஆளுமையை வளர்த்துக் காக்கவும், நட்புக்கான அனுபவங்கள் பகிரவும் உதவுகின்றன.

சிலர் இளமையிலே முதுமை பெற்று விடுகிறார்கள். இவர்கள் தம்மைத் தாமே முதியவராக்கும் மன உணர்வுடன், மற்றவர்கள் செய்வதை ஏற்றுக்கொள்ளாது குறைகாண்பர். இதைவிட அந்தநாளில் தாங்கள் செய்தது என தன்னை ஒரு முதியவராகக் கூறுவதிற் பெருமைகொள்வார்கள்.

மற்றோர் சொல்வதை ஏற்றுக்கொள்ள பின் நிற்பார்கள். குறை காண்பதே அவர்கள் செயற்பாடாய் இருக்கும். வயதுக்கு மீறித் தன்னை மனதால் உயர்த்தி புத்திசொல்லும் பாணியில் தன் வார்த்தைகளை சொல்வார்கள். எல்லாம் தெரிந்தவர்கள் போல் தன்னை வெளிப்படுத்துவார்கள். இவர்களிற் சிலர் எதிரே நடைபெறும் நிகழ்வுகளை ஏற்கவும் முடியாமல், எதிர்க்கவும் முடி

யாமல் தமக்குள்ளே மனம் குமைந்து கொள்வார்கள். எந்த நிகழ்ச்சியையும் தான் செய்தால், தான் பங்கேற்றால், தன் ஆசிபெற்றால் மட்டும் புகழ்ந்துரைப்பார்கள். திறமைகள், கண்டுபிடிப்புக்கள், நல் வெளிப்பாடுகள் எதனையும் ஏற்றுக்கொள்ளப் பின் நிற்பார்கள். இவை அவரது ஏற்கமுடியா மனநிலை, உயர்வுச் சிக்கலால் ஏற்பட்ட தாக்க உணர்வுகளே, இவர்கள் எதனையும் உருவாக்க முனையவும் மாட்டார்கள். இப்படிப்பட்டவரைத் திருப்திப்படுத்துவது பெரும் சிரமமாகவே இருக்கும்.

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

நிறைவை, முழுமையை அழகாக ரசிப்பதில் உள்ள ஆனந்தம் வாழ்விலும் ஏற்பட எந்தச் செயலிலும் நிறைவுகாண முயலுவோம். இருக்கும் காலத்தை, கணத்தை அனுபவிக்காமல் கடந்த காலத்தை எண்ணி ஏங்கிக்கொள்வதும், எதிர்காலத்தை எண்ணிகவலை கொள்வதாலும் வாழும் காலத்தைத் தொலைத்துவிடுகிறோம்.

இக்கணத்தை மீண்டும் எப்படிப் பெறமுடியும். ஆகவே, வாழும் காலத்தை ரசித்துமகிழும் மனப்பக்குவம் கலைந்துவிடாது ஒவ்வொருகணமும் மனதுக்கு இதமானது என்பதனை ஏற்றுக்கொள்வோம்.

பிரச்சினை, சவால்கள் வரும். எவருக்குத்தான் அவை இல்லை. அதனை எதிர்கொள்ளும்போது ஏற்படும் நெருடல்சூட்சில கணங்கள் சிந்தித்து எதிர்கொண்டதால்தானே வாழ்வின் வெற்றியும் மகிழ்ச்சியும் அடைகின்றான் மனிதன்.

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

காலத்தை பயன்படுத்தும் எவரும் தம் செயல்களில்தான் முதுமையும், இளமையும் தங்கி இருப்பதை உணர்ந்துகொள்ள முடியும். முதுமை என்பது வயதை ஒத்தது அன்று. மனதை ஒத்தது என்பதை முன் உதாரணங்களினால் அறிந்துகொள்ளலாம். ரசனை என்பது வயதை ஒத்ததன்று. மனதை மகிழ்ச்சியுடன் வைத்திருக்க வேண்டுமெனில் இயக்கும் சக்தி உடலைவிட மனதில்தான் உண்டு. 'உன்னால் முயன்றால் முடியும்', என்ற தத்துவங்கள் பெரிதும் கைகொடுக்கும். மகிழ்வுக்கான மாத்திரைகளும், மனதில் எழும் எண்ணங்களிலேதான் உண்டு. மாலையும், முதுமையும் முதிர்ச்சியின் வடிவங்களே. மாலையின் இயற்கை அழகினை ரசிப்பதுபோல் முதுமை வாழ்வினை சுவைப்பதில்தான் மகிழ்ச்சியான முதுமை வாழ்வு மனநிறைவைத் தரும். ■

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 படிச்ச என்ன கிளிக்கப்போறியள், போய் உழைச்ச வயிற்றை நிரப்பப்பாருங்கள்”

“இப்பத்தைய பிள்ளையளை அடக்கவே முடியாதாம், ஒரே குளப்படியா இருக்கு, சொல் வழி கூட கேக்குதுகளே இல்லை”.

“பெரியவன்போல ஏன், எதுக்கு எண்டு கேக்காம உன்ரை வேலையைப் பார்”.

“எப்ப பார்த்தாலும் பாட்டும், கதையும், விளையாட்டும், நடப்பும்தான் இதுக்கு எல்லாத்துக்கும் உனக்கு இன்னும் வயசிருக்கு இப்பபடி... படி... படி...”

“சின்னன்கள் கதைக்கிற கதையளா இது, நாங்கள் சொல்லுவதைத்தான் செய்யவேணும் வேறகதை கதைக்கக் கூடாது”.

இவை பெரியோருடைய அதிகாரக் குரல் ஒலி இதில் இருந்து சிறுவர்களை காப்பாற்ற முடியாதா?

இக்கேள்விக்கெல்லாம் பதில் தர ஐ.நா. ஸ்தாபனத்தி னால் உருவாக்கப்பட்ட “சிறுவர்கள் உரிமைகள் பற்றிய சமவாயம்” 41 கருத்துக்களை உள்ளடக்கி தயாரித்து உலகநாடுகளின் அங்கீகாரத்துடன் வெளியிட்டுள்ளது. அதில் உயிர் வாழ்தல், மேம்பாடு, பாதுகாப்பு, பங்களிப்பு என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு பல விளக்கமுடன் 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 உயிர்வாழும் உரிமையாவாவுக்கும் இருந்தும் அதனை புரிந்துகொள்ளாத மனித வாழ்வு

சுற்றுலா, ஒன்றுகூடல், சமய சடங்குகள், களியாட்டங்கள், விளையாட்டுக்கலை வடிவங்களில் வெளிப்படுத்துவதும், கோசம் எழுப்பி குரல்கொடுப்பதுமாக பெரியோர் முனைந்தபோதும் சிறுவர்களின் மனவடுக்கள் வெளியிடுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்த சிறுவர்களுக்கு உரியகளம் எம் மண்ணில் அரிது என்பதை ஏற்றுக்கொண்டே ஆகவேண்டும்.

நாளுக்குள் நாள் சாவுக்கு முகம் கொடுக்கும் கொலைக்களமாகி விட்ட பூமியைத்தான் 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 “மன நிறைவை” குறைக்க வெளிப்படுத்த 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 “மனித உரிமைகள்” பேண பலவித குரல் ஒலியுடன் எம் உரிமைகளுக்கான தடைகள் பற்றியும் இன்று அடிக்கடி தொடர்பு சாதனங்கள் முதல் வார்த்தை வடிவங்களிலும், கலை ஊடகங்களாலும் குரல் கொடுத்து மகஜர் எழுதி, பல விண்ணப்பங்கள் கொடுத்து, பலரிடம் கோசமிட்டும் வெளிப்படுத்த முனையும் நாமே, நம் சிறுவர் மட்டில் உள்ள எமது கடமைகள், பொறுப்புக்கள் அவர்கள் பொறுப்புக்களை அவர்கள் உரிமைகளை வளர்க்கத் தவறியதை உணரக் கூடியதாக இருக்கும்.

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

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

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

இதற்கான வழிகளை ஏற்படுத்தவும், அவர்கள் அனுபவிக்கவும் சிறுவர்களுக்கு உரிமை உண்டு. அதனை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது எமது கடமை என பொறுப்புள்ள யாவரும் ஏற்றுக் கொண்டு செயல்பட்டாலே எம் சிறுவர்களின் மன அழுத்தம் மன வருத்தம் தீர வழிபிறக்கும். 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, சுகாதார சிகிச்சை, புனர்வாழ்வு வசதிகளை ஏற்படுத்திக்கொடுத்தல் முக்கியமானது.

சிறுபராயம் முதல் உயர்கல்விவரை கல்வி வளர்ச்சிக்கு தூண்டி ஊக்குவித்து, வழிகாட்டி, ஆளுமை, திறமை, உடல்-உள வளர்ச்சியில் மதிப்பதுடன் ஆண், பெண் பேதமின்றி சுதந்திரமாக வாழ வழிகாட்டுதலும் பங்காற்றுவதும், ஓய்வு, பொழுதுபோக்கு, கலை பண்பாட்டு நிகழ்வில் பங்கேற்கவும், கருத்துக்களை வெளிப்படுத்த சுதந்திரமாக இயங்க வழிகாட்டல் போன்றவற்றோடு மனம் விட்டுப் பேசும் நம்பிக்கைக்குரியவராகவும் வழிகாட்டிகள் மாறவேண்டும்.

சிறுவர்கள், திறமைகள், செயல்களை வெளிப்படுத்த ஊக்குவிப்போராகவும் மாறுவோம், போர்ச்சூழலை எதிர்கொள்ளக்கூடிய மனத்தையத்துடன் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் சமாதானச் சின்னங்களாகவும் வாழ வழிகாட்டுவதே சிறுவர்களின் சுதந்தி ரத்திற்கு நாமளிக்கும் உத்தரவாதமாகும்.

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

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

இவற்றையும் தாண்டி அசுரவேத்தில் 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 சிறு துளி பெருவெள்ளமாக அன்புப் பணியில் மனித உறவின் புனிதம் காத்தனர்.

சவால்களை வென்று சரித்திரம் படைக்க புதிய சவால்கள் புதிதாய் தோன்றின. மீள் குடியேற்றம், மீள் தொழில் வாய்ப்பு, மீள் கட்டுமானம், மீள் பாதுகாப்பு அமைய கட்டடமும், பொருட்களும் தொழில் உபகரணமும் கட்டாய தேவை தான் அதைவிட முக்கியம் எதுவென இனம் காண இன்றைய தேடல் மிக முக்கியமானது மனித மாண்பை மதிக்கும் செயல்களே.

“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 முனைவதில்தான் 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 தொடர்கதைகள் தானா?

மீட்சி இன்றி வாழும் சூழலும் எமக்கு முன் காட்சி தருகிறதே. அவர்களுக்கு மீண்டும் ஓர் இடப்பெயர்வு, அகதி வாழ்வு, இதற்கோர் நிரந்த முடிவே இல்லையா? பழையபடி வேதாளம் முருங்கை மரத்திலா? உலக நாடுகளிலும் உதவி பெற்று கணக்கெடுப்புக்கு முகாமைக் காட்டி காத்திருப்புக்கு நம் மக்கள்தான் பலிக்கடாக்களா? சனாமி அழிவைவிட சுரண்டிச் சமை ஏத்தும் புதிய சனாமிகள் பல உருவாகின்றதே, பெற்றோர் கலக்கத்தில், இளையோரோ இலட்சியமின்றி, சிறுவர்களுக்கோ திசை தெரியாது. அறிவில், ஆன்மீகத்தில், ஒழுக்கத்தில், பாதுகாப்பில், உடலாரோக்கியத்தில் ஊனர்களாய் வாழப் பழக்கி நல்லதோர் சமூகம் மலரும் என்றால் எப்படி? அதற்கு நாமே துணை போவதா? என்ற கலக்கமும் புதிய நெருக்கீடுகளே.

இன்றைய சிறார்களை எண்ணுகையில் குருக்களடித்த வாழையை விட, குட்டி வாழைக்கு உரமிட்டு மருந்திட்டு அறுவடைக்கு நாள் பார்க்கும் நல்ல பண்பாட்டு நிலம் மலர வழிகாட்டுவோர் யார்? இடப்பெயர்வில் அறிவு, ஆன்மீகம், கலாசாரம், சொல்லிக்கொள்வதில் ஏது பயன்? சகல மட்டத்திலும் விழிப்படைய அறிவூட்டும் ஆசான்களே முன் வாரீர். உமது பணியை கொச்சைப்படுத்துவோரை இனம் கண்டு கழைந்திட செயல்படுவீர்!

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

கல்வியில், ஆன்மீகத்தில், சமூக, கலாசார கட்டமைப்பில் மக்கள் பங்கேற்கும் மனிதத்தை மலரவைக்க மக்களே விழிப்பு

டன், 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 எம்மை வைத்து காய்நகர்த்தும் அரசியல் வியாபாரத்துக்கு எம் மக்கள் பலிகடாக்கள் ஆவதா? உடலுழைப்பால் உயிர்பெற்று எழுவோம். உடல் நோய்கள், உளக்காயங்கள் எல்லாம் எம்மை ஊனமுள்ள மனிதமாக மாற்றிவிடாது மனத்தை திடப்படுத்தி எழுந்து, நடந்து, நம்பிக்கை வாழ்வை கட்டி எழுப்புவதில் எம்மை முன் மாதிரிகளாக்கி எம் தேசத்தின் உறவுகள் சிதைந்திடாது காக்க எமக்கொரு மனிதநேய காப்பரணை நாமே அமைத்திடுவோமா? ■

பல அனுபவங்களை பெற்று பல நெருக்கீடுகளை எதிர்கொண்டு மீண்டவர்கள், மீண்டும் நமது நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதரண நிலைகளே, சாதாரண நிலைகளாகி பழக்கப்பட்டபோதும் எதிலும் எதிர்கொள்ளல் எமக்கு ஓர் சவாலாகவே உள்ளதை எங்கும், எவரதும் கருத்துப் பரிமாற்றங்களில் வெளிப்படுவதை காணமுடிகிறது.

இவை பெரியோர், வயதுவந்தோர் மட்டில் அனுபவங்களை பகிர்ந்துகொள்ள காலம், இடம், சூழல் போன்ற நிலைகளில் நின்று அனுபவங்களை மீட்டுப்பார்க்கலாம். இவ் அனுபவங்கள் உணரப்படாத சிறுவர்களின் உள உணர்வுகளை பற்றி சிந்திப்போர் அரிதாகவும், சிறுவர்கள் பற்றி சிந்திக்க முடியாத சூழலில் சிக்கித் தவிப்போர் அதிகமாகவும் காணப்படுவதால், பாதிக்கப்படுவோர், இவ் அசாதாரண சூழலில் மிகவும் உளக்காயங்களுடன் மெளனித்து வாழ்வோர் சிறுவர்களாகவே உள்ளனர்.

பெற்றோர், பெரியோர், வழி காட்டிகள் தம் கருத்துக்களால் நாட்டு சூழல்களை மீட்டுப் பார்த்து நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ள உணவு, உறைவிடம், பாதுகாப்பு பற்றிய தேவைகளுக்கான தேடல்களை தமது தகுதிக்கேற்ப சிந்தனைகளை பகிர்ந்தாலும், தம்முன்னே வாழும் சிறுவர்களின் மன உணர்வுகளுக்கு மாற்றீடு காணாது திட்டங்கள் செயல்பாடுகளின்றி தனிமைப்பட்டோராய் ஒதுக்கப்பட்ட சிறுவர்களின் மன வெளிப்பாடுகள் சமூக சீர்கேட்டு வழிமுறைகளையே நாடுவதால்தான் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள், வன்முறைகள் பெருகவும் அடித்தளம் இடப்படுகிறது.

போர்ச்சூழல், இயற்கை அழிவு, இடப்பெயர்வு, அகதி வாழ்வு, ஆயுத கலாசாரம் மத்தியில் சிறுவர்களின் உள அழுத்தங்களை தவறான சிந்தனைகளால் தீர்க்க வழிகாட்டுவோரும், இலங்கையில் அதிகரித்ததால் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தில் (ஆய்வு அறிக்கையின் படி) 40 ஆயிரம் சிறுவர்கள் ஈடுபடுகிறார்கள் என்ற அதிர்ச்சி செய்தியை எங்கோ நடப்பதாக அலட்சியமாக்கிவிடமுடியாது.

“எந்த நிலையினையும் எதிர்கொள்ளும்போது உன்னுள் ஓர் உளக் குழந்தை (inner-child) சிலவற்றை கற்றுக்கொள்கிறது. வெளிப்படுத்த முனைகிறது. அக்குழந்தை வளர்ந்து வருகிறது. இதுவே உன் எதிர்காலத்தையும் நிர்ணயிக்கிறது.” என்ற உளவியல் ஆசான் கூஸ்வெண்டவெயரின் கூற்றுக்கு அர்த்தமிருக்கும். எமது சிறுவர்களின் மனங்களில் உளக்குழந்தை வளர்க்கப்பட்டு பின் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

“எந்த நிலையினையும் எதிர்கொள்ளும்போது உன்னுள் ஓர் உளக் குழந்தை (innerchild) சிலவற்றை கற்றுக்கொள்கிறது. வெளிப்படுத்த முனைகிறது. அக்குழந்தை வளர்ந்து வருகிறது. இதுவே உன் எதிர்காலத்தையும் நிர்ணயிக்கிறது.” என்ற உளவியல் ஆசான் கூஸ்வெண்டவெயரின் கூற்றுக்கு அர்த்தமிருக்கும். எமது சிறுவர்களின் மனங்களில் உளக்குழந்தை வளர்க்கப்பட்டு பின் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

இது நாட்டின் அசாதாரண சூழலை மறக்க பெரியோர், சிறியோர், மதுவுக்கும், சினிமாவுக்கும், கோஷ்டி மோதலுக்கும் தம்மை ஈடுபடுத்துவோர் ஒருபுறம், கலக்கமுற்று முன்னைய போரின் இழப்புக்களையே 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. உணவை, உடையை, கல்வியை கொடுத்தோம் என்று பெருமைப்படுவதில் அர்த்தமில்லை. ஒழுக்க விழுமியங்களை ஆழமான உறவுகளை, உணர்வுகளை எந்தவகையில் கொடுத்தோமோ அதுவே அறுவடையாக வெளிப்படும். ■

சிறுவர்கள் தன்னை அறிதல், தன் சூழலை உணருதல், தன் எண்ணங்களை பகிர்தல், தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தல், எவற்றையும் எதிர்கொள்ள இயலாத நிலைகளும், கல்விச் சூழலும், சிறுவர்களின் ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு வழிசமைக்காத கல்வி முறைகளும், கட்டாயப்படுத்தல்களாகி விடுதலும் சிறுவர்களின் உளநெருக்கீடுகளின் வெளிப்பாடுகள் வன்முறையாக பரிணமிப்பதை காணமுடிகிறது.

“சுதந்திரத்துக்கும் நீதிக்கும் அடுத்தபடியானது பாமரமக்களின் கல்வியாகும். அது இன்றி நீதியையோ, சுதந்திரத்தையோ நிலைநிறுத்த இயலாது.” என்பார் ஜேம்ஸ் கார். பீல்ட் எனும் அறிஞர். கல்விச் சமூகம் அரிதாக ஆக காட்டுமிராண்டித்தனங்களே அதிகரிக்கும். அசாதாரண சூழலிலும் தம்மை எதிர்கொண்டு வாழப் பழக்கப்படுத்துவதே ஆரோக்கியமான கல்வி முறைகள்தான் என்பதனை பொறுப்புள்ளோர் சிந்தித்து செயல்படுத்தவேண்டியது காலத்தின் கடமையாகும்.

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

வழிகாட்டுனரின் எதிர்கொள்ளல்

வருமுன் காக்கும் உளவள அணுகு முறைகளை குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே உருவாக, உருவாக்க விரைந்து செயல்படுதலே உள ஆற்றுப்படுத்துனர்களின் பணிகளாக வேண்டும்.

எந்த அணுகுமுறையிலும் நம்பிக்கையூட்டும் மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் வழிமுறைகளே வெற்றியை ஏற்படுத்தும். கட்டாயப்படுத்தல், கடமைக்காக செய்தல், திட்டங்களுக்காகவும், பண வருவாய்க்காகவும் செயல்படும் ஏனைய திட்டங்களைப் போல் 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.

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 வெற்றிகாண்பதில் பின்னடைவையே எதிர்கொள்வார்கள். இவற்றுக்கான முறைசாரா கல்வி வழிகாட்டலில் கைவினை, இசைவழி, கலைகளிலும் பங்கேற்று ஆற்றலை வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டாலே சிறுவர் தமது மன குமுறல்களை வெளிப்படுத்தவும், எதனையும் நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ளவும் பழக்கப்பட்டு உள்பக்குவத்தை அடைவர் என்பதை செயலால் வழிகாட்டலாம்.

எந்த நெருக்கீடுகளிலும் மனம் தளராத குடும்ப உறவு, வழிகாட்டிகளின் முன் மாதிரிகையான செயல்கள் யாவும், எதிர்கால ஆளுமையுள்ள சமூகத்தை உருவாக்க உதவும். இதனை எதிர்கொள்ளல் இன்று ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களே. இவற்றில் ஒவ்வொருவரும் பங்களாளரே என ஏற்போம். குருக்கன் அடித்த வாழைகளைவிட குட்டி வாழைகள் பயன்தர நல்ல நிலத்தை பயன்படுத்தி நட்டு நல்ல பயன்பெறும் விவசாய முயற்சிகள் எமக்கு ஓர் முன்மாதிரிகையே. இன்றைய எம் எதிர்கொள்ளல் 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 நீண்டு செல்லும் படைப்பின் புதுமைகளினால் இயற்கையின் இருப்பை சுவைக்கலாம்.

இயற்கையுடன் இணைவதற்கும் நேரமா இல்லை. இருக்கும் இடத்தை, நேரத்தை பயனுள்ளதாக்கும் மனங்கள், நடப்பதை நினைத்தும், வருவதை நினைத்தும் வாழும் இக்கணத்தை தொலைப்பதால்தான் அவை ஒருநிலைப்படாது அமைதியற்று அலைகின்றன. இதற்கான பயிற்சிகள் இல்லாததால்தான் வழிபாட்டிலும், கற்றலிலும் இருக்கும் சூழலிலும் முரண்பட்டு மனத்தை

அலையவிடுகிறார்கள். “நம்மிடமே நாம் திருப்தியைக் காணமுடியாதபோது புறத்தே எங்கும் அதைத் தேடுவது பயனற்றது.” என்றார் லாரோஸ். புக்கோ. எதுவுமே ஏற்றுக்கொள்ளாத மனநிலையில் தன் இருப்பின் அர்த்தத்தையும் தொலைத்து விடுகிறார்கள். இவர்கள் உளநிலை சமநிலையற்றதால் எதையுமே ஏற்கமுடியாது தன் ஆற்றல் திறமைகளை கூட இனங்காணமுடியாது கலக்க முறுவர்.

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

ஒரு முறை யார் அழகானவர்? என ஒரு கூட்டத்தில் இருந்த இளையோரிடம் கேட்கப்பட்டபோது அந்த சூழலில் எல்லோரும் தேடினர். அதற்குள் கிடைக்காதவற்றை சினிமா நடிகர், நடிகையில் தேடி எதிலும் திருப்தியில்லாது சூழம்பிவிட்டார்கள். இதில் உங்களை நீங்கள் ஏன் இரசிக்கவில்லை. ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. தெரிவுசெய்ய மனம் வரவில்லை என்றால் இரசனைப் பார்வையில் எம்மிடம் எதை அளவுகோலாக்கிக்கொள்கிறோம். எம்மையே நாம் ஏற்றுக்கொள்ளாதபோது எப்படி மற்றவரை ஏற்றுக்கொள்ள முடியும். இதுவே பல நெருக்கீடுகளுக்கு காரணமாகின்றது.

குறைகள் உள்ளவர்களை விபரிக்கக்கூடிய மனநிலையில் எமது சூழலும் நாமும் பயிற்றப்பட்டதால் நல்லதைக் கண்டு கொள்ளமுடிவதில்லை. இன்று பல வீடுகளில் சினிமா நடிகர்களிலும், பொம்மைகளிலும் காணும் அழகுபடுத்தல், தமது குடும்ப உறுப்பினர்களின் திறமைகள், கலை அழகு பொருட்களுக்கு மதிப்பளிப்பதில்லை. இதனால் உள் வீட்டின், உள்நாட்டின் திறமைகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாது மழுங்கடிக்கப்படுகிறது. பிறநாடுகளால் பிறசூழலால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுபவை எம் சூழலில் எம்

மனங்களில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாமலுக்கு காரணம் தேடினால் குறைகாணும் மனநிலையில் நிறை கூட குறையாவதைக் காணலாம். இவை சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை படித்தவர் முதல் பாமரர் வரை தம் சூழலில் கற்றுக்கொண்ட பரம்பரை பழக்க வழக்க நடைமுறையும் காரணமாகிறது.

புதிய சிவனுபவம்

கர்நாடக மாநிலத்தில் உள்ள பல்கலைக்கழகம் ஒன்றில் கற்பித்த பேராசிரியர் தனது மாணவர்களை அங்குள்ள பூந்தோட்டத்திற்கு கூட்டிச்சென்று 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 அப்பூமரங்களில் ஒரே திட்டித் தீர்த்தவை மிகவும் வாடிவதங்கி இலை கொட்டப்பட்டு அழகிழந்து இருக்க மறுபகுதி பூங்கனிச்சோலையாக பூத்தும் காய்த்தும் கலகலப்புடன் இருந்ததாம்.

இருபகுதி மாணவர்களையும் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தியபோது திட்டித்தீர்த்தவர்களின் உடல் உள நோய்கள் அதிகமாகவும், கல்வி முயற்சியும் பின்தங்கியிருக்க, 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 கல்விச் சாலைகள் 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 மகிழ்வூட்டலை ஏற்படுத்த இயற்கையோடு இணைந்து இரசித்து சுவைத்து மன நிலையில் மாற்றம் ஏற்பட்டாலே மருந்தில்லா மருத்துவத்தால் மகிழ்வான சூழலை ஏற்படுத்தலாம். நல்ல கல்வியை ஒழுக்கத்தை உள நெருக்கீடற்ற சமூகத்தை உருவாக்கலாம்.

திருப்தி உள்ளவர்க்கு வறுமையும் மகிழ்ச்சி தரும். திருப்தி இல்லாதவருக்கு செல்வமும் துயரைத்தரும். ஆதலால் எந்தக் குறைகளும் இல்லாதோரைத் தேடுவதைவிட குறையுள்ளோரையும் அவரை அவராக ஏற்று, அவரோடு உறவாடி அவரின் நல்லவற்றை கௌரவப்படுத்துவதால் அவரது குறைகள் களையப்படுவதுடன் நிறையுள்ள வழிகாட்டிகள் உருவாகவும் கற்ற கல்வி மட்டுமல்ல, கண்ணிய வாழ்வும் இயற்கையில் இன்பம் தரும். இவை நிவாரணத்துக்கு பெறமுடியாதவைகள், ஆனால் நிச்சயமாக நல்ல மனிதரால் உருவாக்கப்படக்கூடியவைகளே. ■

தொடர்பாடல் ஓர் கலை. வார்த்தை பரிமாற்றங்கள் மட்டும் தொடர்பாடல்கள் அல்ல. பலரது உடல் மொழியும் ஏன் மெளனங்கள் கூட ஏதோ உள்ள செய்திகளை வெளிப்படுத்தும் தொடர்பாடல்கள் என்பதனை பல சந்தர்ப்பங்களில் உணரமுடியும்.

வெற்றிக்களிப்பில் இருப்போருக்கு புன்னகை மூலமும், கண்ஜாடை மூலமும், கையசைப்பு மூலமும் தம் பாராட்டை கூறும் தொடர்பாடல் மனப் பதிவாகி விடுவதுண்டு. முன்னேற்றத்தின் முதல்படியாவதுண்டு.

நோயுற்று இருப்போர்க்கு மருத்துவ நிலையத்தில் பேசமுடியாது இருப்போரின் உடல் அசைவுகள் மூலம் தன் நிலைகளை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளும். இழப்புக்கள், துயர் பகிர்வுகளில்கூட பலரது தரிசிப்புக்கள் மெளனமாக அருகிருப்பின் மூலம் தமது தொடர்பாடல் நம்பிக்கையூட்டும் உடல், உள்ள மொழிகளாக வெளிப்படும்.

உரையாடல்கள், தொடர்பாடல் ஊடகமாக கொண்டாலும் அவ்வார்த்தை வடிவங்கள் கனிவாக, இதமாக, உணர்வோடு உரையாடும் உறவாடல் பலரது உளநெருக்கீடுகளை போக்கும் சக்தி கொண்டவை என்பதனை ஆற்றுப்படுத்துனராக கையாள்வதன் மூலம் உளச் சிகிச்சைகளை செயல்படுத்துவதுடன் உணர்வுகளின் நிலைகளை பகுத்து பார்த்து உணரவைக்கும் தொடர்பாடல்களால் உள நெருக்கீடுகளை கழைய முற்படுகின்றனர். இவை இன்றைய காலத்தில் மருந்தில்லா மருத்துவமாக பலர் வாழ்வை மலரவைக்கும் சிறந்த சிகிச்சையுமாகும். ஆற்றுப்படுத்துனர்களுக்கு முக்கியமாய் இருக்கவேண்டிய பண்புகளில் முதன்மையானவை நல்ல தொடர்பாடல் முறைகளே. உடல் மொழியை பகுத்துணரும் தன்மையும், உணர்வுகளின் நிலைகளை வகைப்படுத்திப் பார்க்கும் பண்புகளை நன்றாக அவதானிப்பவர்கள் சிறந்த ஆற்றுப்படுத்தும் வளவாளராக வளர வாய்ப்புண்டு.

புன்னகையை
மறந்தவர் புதிய
நோய்களைத் தேடிக்கொள்வார்.
உணர்வுகளை
வெளியிடமுடியாதவர்
உள்ளத்தை
கல்லாக்கி
ஐடமாகிவிடுவதால்
மன இறுக்கமோ
மன நோயின்
நுழைவாயிலாகிவிடும்.

“சொல்வன்மை என்பது சொற்களின் தேர்வில் மட்டுமல்ல, குரலின் தொனியிலும், விழிகளிலும், கைகளிலும் வெளிப்படுகின்றது” என்பார் லாரோணபுக்கோ என்ற பேரறிஞர். தொடர்பாடலின் சொல்வன்மை குரல்தொனியுடன் பார்வையின் பதிவுகளாலும் மனித உணர்வுகளை அளவிட முடியும் எனும் கூற்றை வலுப்படுத்தும் தொடர்பாடல் முறைகளை “பாடல், புலன்களையும், நாவன்மை, ஆன்மாவையும் ஆட்கொண்டு ஆனந்தம்கொள்ளச் செய்யும் வல்லமை உண்டு” என்பார் ஜான்மில்டன்.

சிலரது தொடர்பாடல் முறைகள் எவ்வளவோ நற்செயலாக, அர்ப்பணிப்பு நிறைந்ததாக இருந்தபோதும் உறவாடலில் ஏற்படும் தடைகளுக்கு மேற்கூறிய அறிஞர்களின் கூற்றுக்களின் தன்மை முரண்பாடாக இருந்தால்கூட தொடர்பாடல்கள் தொடர முடியாமல் போவதற்கு காரணமாகிவிடுகின்றது. தொடர்பாடல் கலையில் மிக அவதானம் தேவை. சொல்லாத பல செய்திகளை உடல்மொழி பேசும். அதனை உணரும் உணர்வுடனான உறவாடலே சக்தி வாய்ந்தது. வேலைப்பழுக்கள், பணமுடக்கு, நோய் அழுத்தம் நல்ல நிர்வாகியைக்கூட குழப்பத்தில் மாற்றிவிடும். புன்னகையை

மறந்தவர் புதிய நோய்களைத் தேடிக்கொள்வார். உணர்வுகளை வெளியிடமுடியாதவர் உள்ளத்தை கல்லாக்கி ஐடமாகிவிடுவதால் மன இறுக்கமோ மனநோயின் நுழைவாயிலாகிவிடும்.

நல்ல தொடர்பாடலில் மனித உறவுகள் மட்டும் பங்காளரல்ல. நாம் வாழும் சூழலும் இயற்கையின் பங்கும் மிக முக்கியமானதாகிறது. இதமான காற்று, பசுமையான இயற்கை வளங்கள் அமைதியான சூழலை அனுபவிக்கும்போது கூட நல்ல சிந்தனையும் நல்ல தொடர்பாடலுக்கு களம் அமைக்கும். இவற்றை யாரோ செய்து தருவார் என எதிர்பார்க்காது நம்மாலும் அச்சூழலை உருவாக்கும் பங்காளராவதில் உள்ள திருப்திகூட இயற்கையோடு நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தும். மன மகிழ்ச்சி உளத்தை பண்படுத்தும் சிறந்த வழியாகும்.

இயற்கையின் உறவுகள் வார்தைகளில் காணமுடியாத மொழியாகி அதனை அனுபவிக்க பலரது சுற்றுலாக்கள் உதவுகிறது. தம் சூழலை அனுபவிக்க முடியாதவர் எந்த சுற்றுலாவிலும் திருப்தி காணமாட்டார்கள். இயற்கையின் தொடர்பாடலை அனுபவிப்போர் உளநெருக்கீட்டைக் கழைவதில் மட்டுமல்ல உடலாரோக்கியத்தின் வெளிப்பாடு நல் உறவாடலில் அழகு சேர்க்கும் தோற்றமாக மாற்றம் பெறும்.

தொடர்பாடல் கலையில் வெற்றிபெற்று மாறும் ஒவ்வொரு கணமும் உங்கள் சூழலில் உள்ள இயற்கையும் புன்னகையும் உங்களோடு உறவாடுவோரின் நட்புகளும் மன மகிழ்வை அனுபவிக்கும். உங்களை அணுகிவரும் நோய்கள் எல்லாம் தூரத்தேவிலகி ஓடும். ஆரோக்கியம் என்பதன் அற்புதத்தை அனுபவிக்கும் அதிஸ்டப் பிறவி நீங்களாவீர்கள்.

நல்ல தொடர்பாடல் நமது இல்லத்தின் சொத்தாக்குவதில் ஒருவர் மற்றவருக்காய் உதவும்போது எம் தேசத்தில் உடலுள நோயற்ற உலகை காணலாம். இத்தேசமே மகிழ ஒன்றிணைவோம்.

“சிறந்த மனிதர்களை உருவாக்குவது, உதவிகள் அல்ல; தடைகள்தான், வசதிகள் அல்ல சிரமங்கள் தான்” என்பார் வில்லியம் மத்தியூஸ் என்ற அறிஞர். ஒவ்வொருவரும் தமது வாழ்க்கையில் பல தடைகளையும், சவால்களையும் தாண்டியே வந்திருக்கிறார்கள். அனுபவங்களை மீட்டுப் பார்க்கும் போது இந்த உண்மை நன்றாக விளங்கிவிடும்.

எதிர்பார்ப்புக்களை அடையவேண்டுமானால் பல தடைகளை, சவால்களை எதிர்கொண்டு தாண்டும்போது ஏற்படும் உள மகிழ்ச்சிக்கு நிகர் ஏது? இவை சாதாரணமாக ஏற்பட்டு விடமுடியுமா? உதாரணமாக மாணவர்கள் எத்தனை தடைதாண்டல் பரீட்சையை எதிர்கொள்கிறார்கள். அதற்கான முயற்சியில் எத்தனை சிரமங்கள், சவால்களை எதிர்கொண்டு வென்ற சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. இவை பல்வேறு தளத்தில் இருந்தும் நோக்கும்போது ஒவ்வொருவரது உளநிலையில் எத்தனை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறது?

இன்றும் அவைபற்றிய சம்பவங்கள் நினைவூட்டப்படும்போது மீண்டும் உளநிலை தடைகள், சிரமங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. அவைகள் உடனடியாக அகற்றிவிடப்பட முடியாதவைகள்தான். அவற்றை மறக்க முடியவில்லை எனில் அதனை பகிர்த்துகொண்டு கலந்துரையாடுவது மிகவும் முக்கிய தேவையாகும். அவற்றினை உடன்மறந்து விடுவார்கள் என்பது மடமைத் தனம் ஆகும்.

“பலவீனமானவர்
பாதையில்,
தடைக்கல்லாய்
நிற்கும்
கருங்கல்பாறை,
பலமான மன
நிலையுள்ளோர்
பாதையில்
படிக்கல்லாய்
பயன்படும்”

ஆழ்மனநிலையில் பதியப்பட்ட பல நினைவுகள் மனவடுக்களாக மீளவும் எழும்போது முரண்நிலை தோன்றலாம். அவற்றை பல்வேறு வழிகளில் கழைதலும் தடைதாண்ட எடுக்கும் முயற்சிகளே. இவைகளை கழைய நாம் பகிர்த்துகளை நாளாந்தம் செய்வதே சிறந்ததாகும். நண்பர்கள், உறவினர், வேலைத்தள சக நண்பர்கள், ஊழியர்கள் தமது பொழுதுபோக்குகளில் மற்றவர்களுடன் பகிர்த்துகின்றபோதும் ஆற்றுப்படுத்தல் ஏற்பட்டு தடைகளைத் தாண்ட வழிபிறக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில் தவறான வழிகாட்டல் மீண்டும் ஆபத்தை தரவல்லது. துன்புற்றவரை சவாலை தீர்ப்பதாக கூறி மதுவுக்கும், தவறான செயலுக்கும் துணையாக்கிக் கொள்வதில் அவதானம் தேவை.

இவை போன்ற மனவடுக்களை சுமக்கும் சிறுவர்கள் தம் வயதுக்கேற்ப உளவெளிப்பாடுகளை காண்பிப்பார்கள். அதனை இனம் காண்பதில் சிறுவர் உளநல பணியாளர்களுக்கு பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டுள்ளதால், வீட்டிலுள்ளோர் தம்மால் கையாள முடியாதவற்றை மறைத்தோ, மறக்கவோ சிறுவர்களை வலியுறுத்துதல், பல பின் விளைவுகளையே ஏற்படுத்திவிடும். “பலவீனமானவர் பாதையில், தடைக்கல்லாய் நிற்கும் கருங்கல்பாறை, பலமான மனநிலையுள்ளோர் பாதையில் படிக்கல்லாய் பயன்படும்” என்பார் தோமஸ் கார்லைல் என்ற அறிஞர்.

தன்னம்பிக்கை உடலால் மட்டுமல்ல உள்ளத்தால் ஏற்கும் மனப்பக்குவ நிலையை அடைய சந்தர்ப்பங்களை சாதகமாக்கும் போது தடைகள், சிரமங்களை தமது முன்னேற்றத்துக்கு அனுபவ பாடமாக ஏற்று செயல்படுவோரே சிறந்த மனிதராக போற்றப்பட்டு இறப்பிலும் வாழும் நல்ல மனிதர்களாக நினைவுகூரப்படுகின்றார்

கள். எமது நாட்டிலும் இளையோருக்கு ஏற்பட்ட சவால்கள் மனதை உறுத்தும்போது அதனை மறந்து விடுங்கள் என வார்த்தை ஜாலம் செய்வோரெல்லாம் ஒருவகை மனநோயாளர்களே. தடைகளை சிரமங்களை சவால்களை தாண்டி வருவோர் புதிய மாற்றத்திற்கு முகம் கொடுக்கும் நிலையில் தம்மை தயார் படுத்துதல் மிகவும் முக்கியமானதாகும். அப்படியானவர்கள் பிறரின் போதனைகள், பயிற்சிகள் மட்டுமல்ல தனது மனதை, உள்ளத்தை பக்குவமாக எதிர்கொள்ளும் மன வலிமையை தாமாக ஏற்படுத்தாதவரை பிறரது செல்வாக்கு பயன்தராதுவிடுகின்றது.

தடைகளை சிரமங்களை எதிர்கொள்ளாதவர் பிறரில் தங்கி வாழும் நிலையால் தன் ஆழுமையை இழப்பதோடு மட்டுமல்லாது இடத்துக்கு இடம் தன்னை வெளிப்படுத்த முடியாத கோளைகளாகியும் விடுவர். இதனால் சில பெற்றோர், வழிகாட்டிகள் தாம் உதவிசெய்வதாக கூறிக்கொண்டு பிறரின் ஆளுமை, தன்னம்பிக்கையை சிதைக்கும் வழிகாட்டிகளாக செயல்படுதலைக் காணமுடியும்.

இன்றைய நிலையில் உங்கள் அனுபவங்கள், தடைகள், சிரமங்கள் உங்கள் முன்னேற்றத்துக்கு எந்தவகையில் சவால்களாய் அமைந்தன. இதனை மேற்கொண்டு வென்றதனை மீட்டு சுவைத்துப் பாருங்கள். நீங்களே பாராட்டுக்குரியவராக மாறுவீர்கள். பலரால் குறைகளைச் சுட்டும்போதும், விமர்சனங்களால் சீண்டும் போதும், வீழ்ந்துவிட்டதை கூறி ஏழ்னம் செய்தபோதும், செய்யாத செயலுக்காக தண்டனையை அனுபவித்தபோதும், தாங்கும் உள் வலிமையால் மீண்டுவிட்டபோதும் ஏற்பட்ட தற்றுணிவும் மேலும் அந்த மகிழ்ச்சியில் நீங்கள் பெற்ற அனுபவங்களே, உங்கள் பலமும் சக்திகளும் இவை என்பதனை எண்ணி பெருமைகொள்ளுங்கள். மாற்றத்தை ஏற்படுத்திய உங்கள் வாழ்வினை தற்போது சுவைப்பதில் நம்பிக்கை வாழ்வை முன்மாதிரியாக்குங்கள். அப்போது உங்கள் வாழ்வு ஒரு வரலாறாகும்.

ஒரு வார்த்தை அதுபோதும் உங்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள, ஏன் ஒரு வார்த்தை போதும். சிலரது வாழ்வையே மாற்றிவிடும். சிலரது வார்த்தையின் வலிமையால் நடை, உடை பாவனைகளை மாற்றி உள்ளதைப் பலரது வாழ்வின் மாற்றமே சாட்சியாக வெளிப்படும். அவை ஏற்கும் மனங்களைப் பொறுத்து அதன் வெளிப்பாடுகள் புலப்படும். சொல் வதைவிட கேட்பதில் சிறந்தவரே நல்ல ஆற்றுப்படுத்துனராவார். அவரது பணி மருந்தில்லா மருத்துவ தொடர்பாடலின் சிறப்பால் நலமானவர் பலரை சுட்டிக்காட்ட முடியும். இதுவே உளவளத் துணையின் வெற்றியின் அடையாளங்களாகும்.

இன்று பலரும் உரையாடிக்கொள்ளும் கலந்துரையாடல்களில் சில அறிஞர்களின் வார்த்தைகளை முன்வைப்பார்கள். இவை பொருந்தாது என அடம்பிடிப்போரும், ஏற்றுக்கொள்வோரும் தமது வார்த்தைகளாலும் அங்க அசைவுகளாலும், முக பாவனையாலும் வெளிப்படுத்துவார்கள்.

இவை உங்கள் அனுபவத்தில் பலரது வார்த்தைகளால் கேட்டிருப்பீர்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் நீங்களே கருத்துக் கூறியிருப்பீர்கள். இவற்றை அனுபவிப்போரின் நம்பிக்கையைப் பொறுத்தே அதன் பலனை அனுபவிப்பார்கள்.

“உன் சொற்களைக் கொண்டு, உன் உணர்ச்சிகள் மதிக்கப்படும், உன் உணர்ச்சிகளைக் கொண்டு, உன் செயல்கள் மதிக்கப்படும்”

“என்ன வார்த்தை பேசுகிறார் என்ற சொல் ஒன்றேபோதும். இனி அவர் முகத்தில் முழிப்பது எப்படி?” என்று உரைப்பதிலும் அர்த்தம் உண்டு. கூறிய ஒரு சொல்லின் வலிமை தான் என்பதனை உணர்வோமா? மீட்டுப் பாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் ஏற்பட்ட ஒரு சொல்லின் தாக்கத்தை “உன் சொற்களைக் கொண்டு, உன் உணர்ச்சிகள் மதிக்கப்படும். உன் உணர்ச்சிகளைக்கொண்டே, உன் செயல்கள் மதிக்கப்படும்” என்பார், சோக் கிரட்டீஸ் என்ற அறிஞர்.

இந்திய குடியரசு முன்னாள் தலைவர் அப்துல்கலாம் கூறிய வார்த்தைகளை இன்று பலரும் மீட்டிப் பார்க்கிறார்கள். கலந்து ரையாடுகிறார்கள். ஏற்று வியந்து பாராட்டுகிறார்கள். ஏன்? எதற்காக? அவர் முன்னாள் இந்திய ஜனாதிபதி என்பதாலோ, அல்லது அவரது சொல்லுக்கும், அவரது செயலுக்கும் உள்ள வெளிப்பாடு காரணமாகவே பல சவால்களைத் தாண்டி பெறும் சாதனைகள் தான் சரித்திரமாகிறது என்பதை பல பெரியார்களின் அனுபவங்கள், சவால்கள் அதை வெல்ல மேற்கொண்ட வாழ்க்கை வரலாறுகள் சாட்சி சொல்லும். அதே சவால்கள் உங்களுக்கு ஏற்படும் போது ஒதுங்கிவிடாதீர். கலங்கி சோர்ந்துவிடாதீர். ஒரு வெளிநாட்டு விருந்தினர் எம் மண்ணிற்கு வந்தார். இங்குள்ள கற்றவர்கள், கனவான்கள் சந்திப்பில் எல்லோரும் கூறிய வார்த்தைகள் “நாம் எல்லாம் இழந்துவிட்டோம். வீழ்ந்து விட்டோம். தோற்றுவிட்டோம். களைத்துவிட்டோம் என்பதே” இதைக் கேட்ட பிரமுகர் கூறினார்.

இந்த நிலையில் இப்படி நீங்கள் கூறினால் அடிமைகளைத் தான் இம்மண்ணில் உருவாக்கி விடுவீர்கள். நான் உங்களை

வேறுபார்வையில் பார்க்கிறேன். நீங்களும் உங்கள் மக்களும் பெரும் சாதனையாளர்கள். பல நெருக்கடிகள், இழப்புகள், சவால்களைக் கடந்த அனுபவஸ்தராக வாழ்கிறீர்கள். மீண்டும் புதியதாய் பலவற்றை அடைய முயற்சிக்கிறீர்கள். இந்த அனுபவம் எம்மிடம் இல்லை. ஆகவே எமது வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றும் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்கவல்லது என்பதனை உணர்ந்து நம்பிக்கை ஊட்டும் வார்த்தைகளால் நல்ல சமூகம் மலர நல்லதை விதைத்து நல தலைமைகளை உருவாக்குங்கள். ■

“ஓரே வெக்கையும், புழுக்கமுமாய் இருக்கு, இந்த சூழலில் யாரோட கதைச்சாலும் சினமாத்தான் இருக்கு”

“என்ன செய்தாலும் நன்மை இல்லை. எதிலயும் பிழை பிடிக்கிறதுதான் இப்ப வேலையாப் போச்சு”

“அந்தாள் சிரிச்சா நாட்டில் மழைதான் பெய்யும் அந்த விடியா மூஞ்சியில முனிச்சாலே சோதினை தான்”

“யாருக்கும் நல்லது நடந்தாலும் பொறுக்க மாட்டுதுகள் எப்ப பார்த்தாலும் மற்றையவரின் குறையள சொல்லுறதுதான் வேலையாய்ப்போச்சு”

“கொஞ்ச பொருட்களை இந்த சனங்களுக்கு பிரிச்சு கொடுத்துப் பாருங்க, அதில சுருட்டிறது, பார பட்சத்தோட பிரிக்கிறது குரங்கிட்ட அப்பம் பிரிக்க கொடுத்த மாதிரித்தான், மனசே வராது இதுகளுக்கு”

இச்சொற்கள் அடிக்கடி பலரது புலம் பலாக கேட்டிருக்கலாம், அல்லது நாமே இந்த வார்த்தைக்கு உரியவராகவும் இருக்கலாம். இதற்கெல்லாம் எது காரணம்?

வாழ்வினை சுவைத்து அனுபவிக்கும் மானிடர்கள் எம் கண் முன்னே சுற்றுலாவாக வலம் வருகின்றதை காண்கின்றோம். இவர்கள் மொழியால் ஒன்றுபட்டவராக காண்கின்றோம். இவர்கள் மொழியால் ஒன்றுபட்டவராக இருந்தாலும் வேறுபட்ட கிராமத்து மக்களாகவே எம் பாதைகளில் நடமாடுகிறவர்களாக காணப்படுகின்றார்கள். இவர்களிடம் காணும் ஒற்றுமை புரிந்துணர்வு வாழ்வை மகிழ்வூட்ட எடுக்கும் முயற்சிகளுக்கு சூழலும் பரம்பரை அலகின் செல்வாக்கும் அதிகம் செல்வாக்கு செலுத்துதலே காரணமாகக் கொள்ளமுடியும்.

உளவியல் ஆய்வில் குறிப்பிடும் பரம்பரை சூழலின் ஆதிக் கம் 50%வீத மனிதர்கள் வாழ்வில் வெளிப்படும் என்பதன் முன்னுதாரணமும் காரணமாகின்றது. இதனைவிட முன்னோரின் கலாசார பண்பாட்டு விழுமிய வேர்கள் கூட்டுக்குடும்ப முறை வாழ்வியலில் எம்மவர் பல்வேறுபட்ட நிலைகளில் வளர்த்தெடுத்ததுடன் முன்னுதாரணமாகவும் நடந்ததை முன்னைய கால குடும்ப உறவுகள் வெளிப்படுத்தும். சிறு சிறு நிகழ்வுகளிலும் ஒன்றாயிருந்து பகிர்ந்துகொள்ள திருவிழாக்கள், கொண்டாட்டங்கள், இழப்பு வீடுகள், வீடமைத்தல், விவசாய, கடற்றொழில் செய்தல் ஒருவர் மற்றவரின் நலங்களில் அக்கறையோடு பகிர்ந்து செயல்பட்டது. இன்ப துன்பங்களில் தோள்கொடுத்து முன்னையவர் பலம் சேபதில் முன் நின்றனர்.

போரும், நாட்டுச்சூழலும் பரம்பரை சூழலில் ஏற்பட்ட தாக்கங்களும் சுயநலப் போக்கும், சுரண்டல் தனங்களும் மிஞ்சியதாலா இவை என்பதனை மீட்டுக்கொள்வதுடன் இதன் மறு வடிவங்களே மேற்கூறப்பட்ட வார்த்தை வடிவங்களாக மாற்ற

இயற்கையின்
சூழல்,
மாற்றமடைவதை
ஏற்கவேண்டும்,
எதிர்கொள்ள வேண்டும்.
எம்மால் மாற்றத்திற்கு
முயற்சிக்க வேண்டும்.
பிறர்மீது எதிர்பார்க்கும்
ஒவ்வொரு விடயத்திலும்
நாமும் பிறருக்கு
பாராட்டுதலையோ,
ஏற்றுக்கொள்ளலையோ
தொடர்பாடலிலும்
செயல்கள் மூலம்
ஏற்படுத்த வேண்டும்.

மடைந்து பிறர் செயல்களிலும், இருக்கும் சுகத்தையும் சூழ்நிலைகளையும் அனுபவிக்கமுடியாது. இல்லாதவற்றில் ஏக்கம்கொள்வதும் மன அழுத்தங்களை ஏற்படுத்தி நோய் காவிகளாக மனிதர்கள் நடமாற்றம் அதிகரித்து வருகிறது.

இயற்கையின் சூழல், மாற்றமடைவதை ஏற்கவேண்டும், எதிர்கொள்ள வேண்டும். எம்மால் மாற்றத்திற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். பிறர்மீது எதிர்பார்க்கும் ஒவ்வொரு விடயத்திலும் நாமும் பிறருக்கு பாராட்டுதலையோ, ஏற்றுக்கொள்ளலையோ தொடர்பாடலிலும் செயல்கள் மூலம் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இவற்றை வெளிவேடமாக செய்யாது எமது அன்றாட வாழ்வோடு செயல்படும் போதெல்லாம் சூழலும், பரம்பரை அலகு செல்வாக்கும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவல்லது என்பதனை வாழ்நிலையால் காணலாம். அதன் அறுவடை உங்கள் சூழலில் மதிப்பிடுவது நோயற்ற, ஆரோக்கிய அன்பு, பரிவு நிறைந்த மகிழ்வான சூழலுக்கு மாற முதலில் எம்மிலும் பலர் குடும்பத்திலும் ஏற்படுத்தலும் அதனை சூழலில் பகிர்ச் செய்தலும் முக்கியமாகும்.

“கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுவோர் அத்தருணத்தில் அதன் சுவையை சுவைக்காது. இப்போ அப்பிள் சாப்பிட்டால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும். அயலில் அப்பிள், தோடை சாப்பிட நாங்க மட்டும் கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுறம்” என ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதில் தன் மனதை அலைய விடுதலும், அச்சூழலை ரசிக்க, சுவைக்க முடியாது திண்டாடுவதும் ஏனைய செயல்களுக்கும் பொருந்தும் அல்லவா?

எமது சூழலில் ஒருவர் நல்ல காரியத்தில் ஈடுபடுகிறார், திறமையான செயல்களால் உயர்வு பெறுகிறார். சிறுபிள்ளை தன் ஆற்றலை வெளிப்படுத்துகிறது. இன்று எமது இல்லத்தில் சிறிதாவது நல்ல விடயங்களில் ஈடுபடும் குடும்ப உறுவுகளின் செயல்களை ரசித்துப் பாருங்கள். தட்டிக்கொடுங்கள் இதுவே “தூண்டினால் துலங்கும்” எனும் கோட்பாட்டின் வடிவமாகும்.

தூண்டினால் துலங்கும் என்பதனை மறுவடிவமாக தீயதை தூண்டி தீயவர்களின் செயல்களுக்கு ஊக்கமுட்டி சமூகத்தை சிதைக்காது, தீயவர்களின் நல்ல விடயங்களை இனங்காட்டி தூண்டும்போது, பாராட்டும்போது தீயதை செய்பவரும் மனம்மாறி பாராட்டுப் பெறும் காரியத்தில் ஈடுபட வாய்ப்புண்டு அல்லவா?

பாராட்டு, வெகுமதி எல்லாம் பாடசாலை முதல் பல்வேறு தளத்திலும் பரிசுகளும், பதவி உயர்வுகளும், சான்றிதழ்களும், கௌரவிப்புக்களும் கேட்டுப் பெறுவதாக, பணம் கொடுத்து சுய புகழ்ச்சிக்காக கொடுப்பதாக இராது நல்லவற்றுக்கு கொடுக்கும் ஊக்கியாக தூண்டும்போது துலங்குவதும் பாராட்டுப்பெறுபவர் மட்டுமல்ல, பாராட்டும் அமைப்புக்கள், தலைவர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்களும் பெருமை கொள்வதுடன் சுற்றுச் சூழலும் பரம்பரைத்தனம் நல்ல சமூகமாக வெளிப்பட, பங்கேற்க ஏதுவாகும்.

எல்லாம் அழிந்துவிட்டது பட்டுப்போய்விட்ட மரம் போல என பார்க்காது பட்டமரத்தில் துளிர் ஒன்றைக் கண்டால் ஏற்படும் விவசாயியின் மகிழ்ச்சிபோல் வாழ்வின் நம்பிக்கை துளிரை தூண்டி துலங்கவைப்பதில் உங்கள் செயல் உங்களை மட்டுமல்ல, உங்கள் சமூகத்தையும் துலங்க வைப்பதற்கு முதல் அடியை எடுத்துவையுங்கள். உங்கள் பாதம் தொடர பலரது கால்கள் பின் தொடர்வதில் வழிகாட்டியாவீர்கள், தூண்டியாய் செயல்படுங்கள் துலங்கிடும் சமூக மேன்மை.

மனித வாழ்வின் மகிழ்ச்சிக்காக எத்தனை முயற்சிகள்? எத்தனை எதிர்பார்ப்புகள்? எல்லாவசதிகளும் நிறைவாய் இருக்கும் இல்லங்களில் மகிழ்ச்சி நிறைவாய் இருக்கும் என்று எண்ணினால் அதுவும் ஏமாற்றமே என்பதனை நாம் தரிசிக்கும் பல இல்லங்களில் காணமுடியும்.

உறவுள்ள அநாதைகளாக, பணமிருந்தும் நிம்மதியில்லாத பல உள்ளங்களின் ஏக்கங்கள் அப்புறச் சூழலையும் இருளாக்கி விடுகிறது. சிலர் வாழும் சூழல் மிகச் செழுமையாக, கலகலப்பாக, சிரிப்பொலிகள் தவழும் அழகியல் பூங்காவாக பரிணமிக்கும். இவற்றுக்கு எல்லாம் என்ன காரணம்? வசதிகளோ, வாய்ப்புக்களோ, பணங்களோ, பதவிகளோ, உதவிகளோ அல்ல எந்த சூழலையும் ஏற்று வாழும் நல்ல உள்ளங்களின் நட்புக்களோடும் பெரிய விருந்துகளில் கிடைக்காத மகிழ்ச்சி ஓலைக் குடிலுக்குள் பகிர்ந்து பருகும் தேனீர் பரிமாற்றத்தில் கூட மகிழ்வின் சுவையை தரிசிக்க முடியும்.

ஏன் இவ்விடயத்தை பகிர முனைகிறேன் என்றால் இன்றைய காலம் இக்கரை மாட்டுக்கு அக்கரை பச்சைபோல உலக மய மாக்கலுக்குள்ளும், இறக்குமதியிலும் மயங்கித் தவிக்கும் சூழலில் தமது அடையாள நல்லுறவாடலை தொலைத்து அந்தரிப்போர் அதிகமாகிவிட்டனர். ஒப்பீட்டு வாழ்வு வாழமுற்பட்டு தம் இருப்பை தெரிய வைத்துவிடாத மனித உறவுகள் உணர்வுகள் சிதைவடைவதை காணும்போது போலிகளே சிலருக்கு கேலிகளாகிவிட்டன. துன்பத்தைக்கண்டு துவளமுடியாமலும், இன்பத்தைக் கண்டு இயற்கை மறந்தவர்களாகவும் மாறும் மாயைக்குள் சிக்காது வாழ்வை வைத்து பிறர்-வாழ்வின் உணர்வுக்கும் உறவுக்கும் உறவாடலால் நல்ல சூழலை உருவாக்க வேண்டிய காலமிது என்பதினை உங்கள் சந்திப்புக்களில் சிந்திக்கத் தூண்டுவதேயாகும்.

துன்பங்கள் சிலரைப் பண்படுத்துகின்றன. சிலரை சுட்டெரிக்கின்றன? என்பார் ஜான்ரே என்ற அறிஞர். இவை பலரது வாழ்விலும் எதிர்கொண்டவைதானே என ஏற்றுக் கொண்டாலும் அதில் கற்றுக்கொண்ட பாடங்கள் மனிதர் சிலரை புனிதராக மாற்றி உள்ளது.

வாழ்வில் துன்பத்தை எதிர்கொண்டு மீண்டவரிடம் உள்ள அனுபவங்கள், அவர்களின் வாழ்வையே மாற்றி உள்ளது. மரணப் பிடியில் சிக்கி மீண்டவரின் வாழ்வில் கிடைக்கின்ற ஒவ்வொரு நாட்களும் மனித வாழ்வின் அனுபவங்கள் சுவையை இரட்டிப்பாக்கும். இதில் துணைநின்று உதவும் உள்ளங்களின் செயல்களில்சூட மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்போரின் நிலைகாணும் பாக்கியசாலிகளே.

வாழ்வில் துன்பத்தை எதிர்கொண்டு மீண்டவரிடம் உள்ள அனுபவங்கள், அவர்களின் வாழ்வையே மாற்றி உள்ளது. மரணப் பிடியில் சிக்கி மீண்டவரின் வாழ்வில் கிடைக்கின்ற ஒவ்வொரு நாட்களும் மனித வாழ்வின் அனுபவங்கள் சுவையை இரட்டிப்பாக்கும். இதில் துணைநின்று உதவும் உள்ளங்களின் செயல்களில்சூட மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்போரின் நிலைகாணும் பாக்கியசாலிகளே.

உங்கள் சூழலில் பல சமைகளோடு துன்பத்தின் வடுக்களை சுமந்து வாழ்வோரை மகிழ்விப்பதில் துணைநிற்கும் உள்ளங்களில் நீங்களும் ஒருவராக இணைந்து மகிழ்வான சூழலை உருவாக்கும் ஒவ்வொரு கணமும் புதிதாய் மனிதநேயம் கொண்ட மனிதன் ஒருவன் உருவாவான். அதன் வெளிப்பாடுகள் எச்சூழலிலும் இருள்கற்றும் ஒளி ஒன்று ஏற்றப்படுவதைக் காணமுடியும். அந்த ஒளி ஏற்றும் கரம் உமது கரமாக உமது சூழலில் பலரை ஒன்றிணைப்பதே இலட்சியமாகட்டும்.

எந்தப் பணியிலும் தூரநோக்கான மனிதநேயம் மலர உழைப்போரே இன்றைய தேவையாகின்றனர். அந்த நல்லுள்ளம் கொண்டோர் இருவர் நால்வராக, நால்வர் எண்மராக நல்லீ சூழலை விஸ்தரிப்பதால் எமது தேசத்தில் நுழையமுற்படும் சமூக சீர்கேட்டு சுரண்டல்களுக்கு தடைவேலியாக மனித மனங்கள் ஒன்றிணைத்தலில் சிறுவர், முதியோர், மகிழ்வுட்டலும், குடும்பத் தலைவர்களை இழந்தோர் தம் பொறுப்புணர்ந்து செயல்படும் முன்மாதிரிகள் சமூக வழிகாட்டிகளாகவும் தலைமை ஏற்று புதிய வரலாற்றை படைக்கப் போராடுவதை உருவாக்கி, உருவாகும் நல்ல சமூகம் எதிர்கால சந்ததிகளாவர். இருளைப் பழிப்பதை விட ஒளியேற்றும் கருவிகளாவோம். வாழ்த்துக்கள்.

சமூகத்தில் இன்று அதிகம் எதிர்பார்ப்பது சிறந்த மனித உறவுகளையே இதற்கானவர்களாக மாறுவது எப்படி? இவர்களை எப்படி இனங்காணலாம்? இவர்களாக நாம் ஏன் இருக்கக்கூடாது? நமக்கு உதவுவதால் மட்டும் நல்ல மனிதர்கள் எனக் கணிப்பிட முடியுமா? உதவிகள் செய்பவர்கள் மட்டுந்தான் நல்ல மனிதர்கள் என்றால் அவர்களின் உதவிகள் கிட்டும் வரை அவர்களை அண்டித் தண்டி வாழ்வோர் நல்ல மனிதர்களாக உருவாக முடியாது. பிறரில் தங்கி வாழ்வோராகி, புகழ்பாடி, பின்பு தூற்று வோரும் அவர்களாகவே மாறி விடுகிறார்கள். இவைகள் உருவாக்கத்தின் தவறுகளாகவும் மாறி விடுகிறது.

சுயமாகச் செயற்படுவதில் ஆர்வமுள்ளவர்களின் விடாமுயற்சிதான் அவர்களைச் சிறந்த ஆளுமை உள்ள நல்ல தலைவர்களாகவும், வழிகாட்டிகளாகவும் வாழ வழிசமைக்கின்றது. அறிவு, பணம், பதவி, சொத்துக்களை வைத்து நல்ல ஆளுமை படைத்தவர்களெனக் கணிப்பிட முடியாது.

சிலரது வாழ்வில் ஆய்வுத்தேடல் நிறைய இருந்தாலும் நல்லுறவாடல் மிக அரிதாக இருப்பதைக் காண்கின்றோம். சிலரது அணுகு முறைகள் தம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதுடன் பிறரின் முன்னேற்றத்திற்கும் வழிகாட்டியாக வாழ்வதற்கு அறிவும், உணர்வும் இணைந்த இரண்டு திறன்கள் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவதே காரணம் என்று உளவள நிபுணர்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றார்கள்.

அறிவு என்பது ஏழு வகையாகப் பிரித்து நோக்கப்படுகிறது.

1. மொழி அறிவு

இந்த அறிவில் சிறந்தவர்கள் எழுதுவதில், படிப்பதில், கதை சொல்வதில், புதிர்களுக்கு விடை காண்பதில் திறனுடன் விளங்குவர்.

2. கணிதம் சார்ந்த அறிவு

இவர்கள் உறவுகளை வளர்ப்பதில், பரிசோதனைகள் செய்வதில் ஆர்வம் காட்டுபவர்களாக இருப்பார்கள். கணக்கு, மருத்துவ, விஞ்ஞானத் துறைகளில் திறனுடையவராக இருப்பர்.

3. உடல் சார்ந்த அறிவு

தடகளம், நடனம், கைவேலைத் திறனில் நாட்டமுடையவராக இருப்பர்.

4. வெளி சார்ந்த அறிவு

வடிவம், பிம்பங்களில் ஆர்வமுடன் வரைகலைத் திறனும், கற்பனைக் கனாவில் சஞ்சரிப்போராக இருப்பர்.

5. இசை சார்ந்த அறிவு

பாடல்கள் இசையில் ஆர்வமும், அடுத்தவரைக் கவருபவராகவும், கூர்ந்து கவனிப்பவராகவும் திறன் வெளிப்படும்.

6. பிறருடனான உறவுகள் சார்ந்த அறிவு

தலைவர்களாகவும், அடுத்தவர்களை நல்வழி காட்டும் சிறந்த பண்புடையோராயும் இருப்பார்கள்.

7. தன்னுடனான உறவு சார்ந்த அறிவு

இவர்கள் சளைச்ச சபாவத்துடன் தன்னை அறிந்தாலும் தன்னை வெளிப்படுத்துவதிலும் தயக்கம் காட்டும் பய உணர்வு தடையாக இருக்கும்.

இந்த ஏழு சபாவங்களில் உங்களிடம் இருப்பவை எத் தனை? என்பதை உங்களை நீங்களே சுய ஆய்வு மூலம் இனம் கண்டு திறனை வளர்க்க முயலுங்கள். அறிவுத்திறனும், உணர்ச்சித் திறனும் எதிர் எதிரானவை அல்ல. அறிவாற்றலை இனங் காண்பதுபோல உங்களின் உணர்ச்சித் திறனையும் பகுத்துப் பார்த்தல் உங்களையும் உங்கள் சூழலையும் கையாள உதவவல்லது.

மேற்கூறப்பட்ட திறன்களுக்கு அடங்காதவர்களையும் நீங்கள் தரிசிக்கலாம். இவர்களின் பலம், பலவீனங்கள் போல முக மூடி வாழ்வால் மூடப்பட்ட உணர்வற்ற, ரசனையற்ற இயந்திரங்களாகப் பணத்துக்காக, உணவுக்காக, சனத்தொகைக்காக உயிர் வாழும் உருவங்களே இவர்கள். இவர்களுக்கு ரசனை இராது. பிறரின் துன்ப, துயரம், மகிழ்ச்சி, கலை உணர்வுகள் பகுத்துணர்ந்து பாராட்ட ரசிக்கத் தெரியாதவர்களாக வாழ்கிறார்கள். சிலர் பணத்தை எண்ணிக் கொண்டு இருப்பதில் கணக்கைப் பார்த்து இருப்பை மீட்டுப் பெருக்குவதில் நாட்டமிருக்கும். கஞ்சல் தனமும், கறுமித்தனமும் பெருகி இவை மன நோயாக மாறும்.

எதிலும் இலாப நாட்டம் பார்த்தே உறவை வளர்க்க முனைவர். பொழுதுபோக்கு, நகைச்சுவை, துன்பம், பொதுப்பணிகள், ஆன்மீகம், உறவுப்பகிர்வுகள் இராத இயந்திர மனிதர்களாய் வாழ்பவர்கள் நேர சூசி வாழ்க்கை முறையில் ஒதுங்கி வாழ்வார்கள்.

உதாரணம்:- எமது நாட்டுச் சூழலில் திடீர் அனர்த்தங்களால் அயலவர்கள் இழப்பின் துன்புறும்போது அதனின் தாக்கம், அனுதாபம் கொள்ளத் தெரியாதவராய் தமது குடும்ப வாழ்வை மாற்றி இருந்தார்கள். இதை நாகரீகமாகச் சொல்வார்கள். அவர்களின் பிள்ளையும் ஓர் இடத்தில் சிக்கி இறக்க நேர்ந்தது.

அச்செய்தி கிடைத்ததும் அயலவர் ஓடிச்சென்று அனுதாபம் பகிர்ந்து கவலையுற்றபோது அதை ஏற்காதவர்களாய் தமது அலட்சியத்தை வெளிப்படுத்தினார்கள். இறந்தவரின் தாயார் தனது ஆடை அலங்காரத்திலும், அழகுபடுத்தலிலும் அதிக அக்கறை கொண்டு தன்னை வெளிப்படுத்தினார். கணவரோ மிகத் தாங்க முடியாத துயரில் துவண்டு பல தினங்கள் கவலையை வெளிப்படுத்தினார். காலம் இரண்டு வருடங்கள் கடந்தது.

தற்போது தாயார் மன நோயால் பாதிக்கப்பட்டவராகப் பிரமையுடன் பதறுகிறார். தன்னை அடக்கி மனதை இறுக்கி வைத்த தால் ஏற்பட்ட உள நெருக்கீடுகள் உள நோயாய் மாறியது.

இதனைத்தான் முன்னோர் மிக இலகுவாக துன்ப துயரங்களையும் மகிழ்ச்சிகளையும் உறவுச் சந்திப்புகளாகவும், சடங்குகளாகவும் ஏற்படுத்தி வெளிப்படுத்தினார்கள். இதனால் உள ஆரோக்கியம் பல வழிகளில் பேணப்பட்டது.

முன்னைய கால கலாசார சடங்கு முறைகளிலும் பல அர்த்தங்கள் பேணப்பட்டன. இவை இன்று விஞ்ஞான ரீதியில் உளவியல் ஆய்வுக்கு கருவாக மாறி வருகின்றன.

மனித உறவுகள் பேணப்படுவது மிகவும் தேவையானது என்பதைக் குடும்ப உறவுகளைப் பிரிந்து அந்நிய தேசங்கள் சென்றோர் அனுபவரீதியில் கூறும் வார்த்தைகளில் புலப்படும். எந்த நாட்டில் வாழ்ந்தாலும் “எல்லாவற்றையும் வேண்ட முடியும். மனித உறவுகளை மட்டும் அங்கு பெற முடியாது” அங்கு மன அழுத்தங்களுடன் வாழ்வதால் ஏற்படும் நோய்களே இன்று மலிந்து காணப்படுகிறது. இதைத்தான் “அழுவாரோடு அழுங்கள். மகிழ்வாரோடு மகிழுங்கள்” என்ற வார்த்தைகளின் தன்மை உணரப்படுகிறது. இவை ஆற்றுப்படுத்தும் அரிய பணிகளாகப் பேணப்படுகிறது.

உறவுகள் என்பது உணர்வுகளுடன் பகிரப்படும்போது எந்தத் துன்பத்திலும் எம்மோடு பிறர் இருக்கிறார்கள் என்ற நம்பிக்கை பிறக்கிறது. அந்த உறவுகள் தொல்லைகளாக மாறினால் அங்கு சுயநல உறவாடல் ஆரம்பிக்கப்பட்டுவிட்டது என்பதை அறியமுடியும்.

பிறருக்காகத் தன்னை அர்ப்பணிப்பது தியாகம் என்றால், பிறரில் கொள்ளும் அறிவோடு உணர்வும் சேர்ந்த உறவாடலும் தூய்மையான ஆன்மீகமாகவே கருதப்படும். தன்னைத் தாழ்த்தி தற்புகழ்ச்சிக்காக அல்லது பொதுப்பணி செய்வோரின் முன்மாதிரிகளாக ஒழுக்க விழுமியங்கள் சொல்வதில் அல்ல செய்வதில் மனிதர்கள் மாண்பினை உளமாற வெளிப்படுத்தலே மனித உறவைப் பலப்படுத்தும் சிறப்பாகும்.

“நம் உயிர்த்தெழுதல் முற்றிலும் எதிர்காலத்தில் அடங்கிய தல்ல அது நம்மகத்தே உள்ளது. இப்பொழுதே தொடங்குகிறது. ஏற்கெனவே தொடங்கி விட்டது” என பால் இனாடெல் என்ற அறிஞரின் கூற்று மனித உறவின் உயிர்ப்புக்கு அர்த்தம் கூறும்.

“விழாமல் இருப்பதில் எம் மகத்துவம் சிறக்கவில்லை விழுகின்ற ஒவ்வொரு தடவையும் மீண்டும் எழுந்திருப்பதில்தான் உள்ளது.”

உள விளையாட்டுக்கள்

விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் விளையாட்டுக்கள்.

1. கைகுலுக்கல்:-

நோக்கம் - ஒருவரை ஒருவர் அறிமுகம் செய்தல்.
செயல்முறை - குழுவினர் ஒருவரை ஒருவர் எழுந்து கைகளைக் குலுக்கிக் கொள்வார்கள். ஏற்கனவே குழுவில் உள்ளவர்களில் ஒருவரிடம் பரிசுப் பொருள் ஒன்று கொடுத்து அவரோடு குறித்த இலக்கம் (உ-மாக 40) கூறப்படும் நபருக்கே பரிசுப்பொருள் வழங்கப்படும். (நாற்பதாவதாக யார் கைகளைக் குலுக்குகின்றாரோ அவருக்கே) விளையாட்டு முடிவுக்கு வரும்.

2. இலக்கம் 7 :-

நோக்கம் - அவதானமாகச் செயற்படுதல்.
செயல்முறை - மாணவர்கள் இல.1-7 என்றவாறே கூறிக்கொண்டு வரும்போது இல. 7, 14, 17, 21, 27... வரும் எண்காரர்கள் எண்களைக்கூறாது ஓசை எழுப்புதல் வேண்டும். இவ்வாறு தவறும்பட்சத்தில் மீண்டும் இலக்கம் ஒன்றிலிருந்து ஆரம்பிக்கப்படும்.

3. பின்பொங்:-

நோக்கம் - அவதானம், அறிமுகம்
செயல்முறை - இவ்விளையாட்டில் நடுவர் தம்மைச்சுற்றி நிற்பவரில் ஒருவரைப் பார்த்து பின்பொங் என்றவாறு மாறிச் சொல்லும்போது பிங் என்றால் இடது பக்கத்தில் நிற்பவரதும், பொங் என்றால் வலது பக்கத்தில் நிற்பவரதும் பெயர்களை உச்சரித்தல் வேண்டும். இவ்வாறு கேட்கப்படும் நபர் தவறுதலாக பெயரை உச்சரிக்க செய்யும் பட்சத்தில் அவர் வட்டத்திலிருந்து நீக்கப்பட்டு நடுவராக அதாவது நடத்துனராக மாறுவார்.

4. உருவமும் - கண்ணாடியும்:

நோக்கம் - ஒருவரை ஒருவர் அறிமுகம் செய்தல், புரிந்துகொள்ளுதல்

செயல்முறை - பங்குபற்றும் குழுவினர் இரண்டாகப் பிரிந்து நேர்வரிசையாக நிற்பர். ஒழுங்குகளில் உள்ளவர்கள் கண்ணாடியாகவும், மற்றைய நிரலில் நிற்பவர்கள் தம் கண்ணாடி முன்பாக நிற்பதாக எண்ணிக் கொண்டு பல்வேறு அசைவுகளை மேற்கொள்ளுவர். கண்ணாடியாக நிற்பவர் அதே அசைவுகளை மேற்கொள்வர்.

5. நந்தவனம்:

நோக்கம் - கூச்சச் சபாவம் நீங்கல், அவதானம், எல்லோரும் பங்குபற்றல்.

செயல்முறை- நடுவரினால் 4 அல்லது 5 வகைப் பழங்களின் பெயர்களைக் கூறும்போது அவற்றுள் மாணவர்கள் தமக்கு விருப்பமான பூக்களை தெரிவுசெய்வர். நடுவரால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பழங்களை உச்சரிக்கும்போது பழங்களுக்குரியவர்களும், நந்தவனம் என்னும் போது எல்லோரும் எழுந்து மாறுவர். அவர்களுடன் நடுவரும் சேர்ந்து நாற்காலியைத் தெரிவு செய்வார். அதன்போது ஒருவருக்கு நாற்காலி கிடைக்காது அவரே நடுவராக மாறுவார்.

6. நாயும் இறைச்சியும்:

நோக்கம் - அவதானம், வெற்றி

செயல்முறை- மாணவர்களில் குறித்த எண்ணிக்கைக்குரியவர்களைத் தெரிவுசெய்து அவர்களை இரண்டாகப் பிரித்தல் வேண்டும். அவர்கள் தங்களிடையே இலக்கங்களை இரகசியமாகத் தெரிவு செய்வார்கள். இக்குழுக்களுக்கிடையே இறைச்சித்துண்டு* (ஏதாவது பொருள்) வைக்கப்படும். நடுவரினால் குறித்த இலக்கம் கூறப்படும்போது இரு குழுக்களிலுமிருந்து அவ்விலக்கத்தை உடையவர்கள் அவ்விடத்தை நோக்கி ஓடிவந்து கோட்டில் கால் படாமல் இறைச்சித் துண்டை ஒட்டுதல் வேண்டும். இவ்வினையாட்டுக்கு ஒரே தடவையில் இரண்டு இலக்கங்களும் பங்குபற்றலாம். இறைச்சியை எடுத்துச் செல்லும் போது எதிர்குழுவிடம் அடிபடாமல் செல்லவேண்டும்.

7. நாற்காலி:-

நோக்கம் - அறிமுகம்

செயல்முறை- நாற்காலியைச் சுற்றி மாணவர்கள் வட்டமாக இருப்பார்கள். நடுவர் குறிப்பிட்ட ஒரு நபரைக் கூப்பிட்டு அந்நபரைக் கதிரையில் அமர்ந்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்து அவரைப்பற்றி அறிமுகம் செய்தல் வேண்டும். உ-மாக நோயல் நோயல் பற்றி அறிமுகம் செய்தல் வேண்டும்.

8. தொடர்பாடல் விளையாட்டு:

நோக்கம்- வினாவுக்கு விடையளித்தல், மீளாய்வு

செயல்முறை- பயிற்சிப் பாசறையில் பங்கு பற்றுக்கின்றவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்த பிற்பாடு ஒவ்வொரு குழுவும் தனித்தனியாக சென்று ஒருவர் பந்தை எடுத்து ஒருவர் கேள்வி கேட்டதன் பிற்பாடு பந்தை மற்றவருக்கு எறிதல் வேண்டும். பந்தைப் பெற்றவர் பதிலைக் கூறிய பின் கேள்வி ஒன்றைக் கேட்டு இன்னொருவருக்கு எறிதல் வேண்டும்.

10. சக்கரம்:-

நோக்கம்- ஆய்வு, மதிப்பீடு

செயல்முறை- குழுக்களை இரண்டாகப் பிரித்து ஒரு குழுவை உள்ளேயும், மற்றைய குழுவை வெளியாகவும் வட்டவடிவாக எதிர் எதிராக நாற்காலியில் அமர்தல் வேண்டும். அவர்கள் குறித்த விடயம் பற்றி ஆய்வு செய்தபின்னர் அதனை நடத்துபவர் உள்வட்டம் வலப்புறம் நகர என்னும்போது உள்வட்டத்தில் அமர்பவர்கள் நகர்ந்திருத்தல்வேண்டும். இவ்வாறு மற்றைய வர்க்கத்தினரையும் நகர்த்தி இருவரிருவராக ஆய்வு செய்வார்கள். இதன்போதும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் சந்தித்து ஆய்வு செய்வர்.

11. உள்வட்டம், வெளிவட்டம்:-

செயல்முறை- குழுவை இரண்டாகப் பிரித்து உள் ஒரு வட்டம் வெளி ஒரு வட்டமாக அமர வைக்க வேண்டும். உள் வட்டத்தில் இருப்பவர்கள் குறித்த ஒரு விடயம் பற்றி ஆராய வெளிவட்டத்தில் இருப்பவர்கள் அதைக் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் வெளிவட்டத்தில் இருப்பவர்கள் இவ்வாறே வெளிப்படுத்துவார்.

12. கொலைகாரனைக் கண்டுபிடித்தல்:-

நோக்கம்- கலகலப்பு

செயல்முறை- குழுவில் உள்ளவர்களுக்கு அட்டைகள் வழங்கப் படும். அதில் கே அட்டை வருபவர் கொலை காரனாகவும், ஜே அட்டை வருபவர் அதைக் கண்டு பிடிப்பவராகவும் செயற்படுவர். அப்போது எஸ் லோரும் எழுந்து நின்று நடமாடுவர். கொலைகாரன் இரகசியமாக ஒருவருக்கு விரலால் குத்துவார். அப் போது குத்து வாங்கியவர், 1-10 வரை மனதிற்குள் எண்ணி முடிய "நான் செத்து விட்டேன்" எனக்கூறிக் கீழே விடுவார். இதனிடையே ஜே கண்டுபிடித்தால் வெற்றி துப்பறிபவருக்கே.

13. நாம் இருவர்:-

நோக்கம்- ஆற்றல், திறன், வெளிப்பாடு

செயல்முறை- குழுவில் உள்ள இருவரை கூப்பிட்டு குறிப்பிட்ட விடயம் பற்றி நாடகப் பாணியில் இருவரும் கதைத் துக்கொள்வர்.

14. உங்கள் நண்பன் பேசுவார்:

நோக்கம்- அவதானம்

செயல்முறை- ஒருவரை ஒருவர் கை குலுக்கல் மூலம் நண்பரைத் தெரிவு செய்வர். பின் நடத்துனர் நண்பர்களில் ஒரு வருடன் உரையாடும்போது அவரின் நண்பர் பதில் சொல்லவேண்டும். அவ்வாறு மற்றவரும் சொல்ல வேண்டும். உதாரணமாக A யிடம் கேள்வி கேட்கும் போது B யும் Bயிடம் கேள்வி கேட்கும்போது A யும் பதில் கூறவேண்டும்.

15. கதைச் சங்கிலி:-

நோக்கம்- சுற்பனைத் திறனை வளர்த்தல், அவதானம்

செயல்முறை- குழுவினரை வட்டமாக அமர்த்தி நடுவரினால் கதை ஆரம்பிக்க குழுவில் உள்ள ஒவ்வொருவராக தமது சுற்பனைத் திறனை பயன்படுத்தி அக்கதையைக் கூறி முடிக்கவேண்டும். முடிந்தால் ஒலிப்பதிவு செய்து கேட்டு ரசிக்கலாம்.

16. அரசு பிரதாபம்:-

செயல்முறை- குழுவினருள் ஒருவரை அரசு பிரதாபம் என்றும் இன்னும் ஒருவர் மந்திரி பிரதாபம் என்றும் ஏனையோர் 1... எனக் கூறிக்கொண்டதன் பிற்பாடு இவர்களில் கடைசி இலக்கம் கொண்டவர் முட்டாள்தான் எனப் பெயரிட்டு ஆரம்பிக்க அரசு பிரதாபம் இலக்கம் எட்டைக் கூப்பிடுகின்றார் எனவும் கூறியதும் இலக்கம் எட்டு எழுந்து இலக்கம் எட்டு இலக்கம் பதினொன்றைக் கூப்பிடுகின்றார் என்று கூறியதும் இந்நிலையில் இலக்கம் சொல்ல தாமதித்தால் அவர் முட்டாளாக்கப்படுவார். முன்னாலிரிந்து அனைவரும் ஒருபடி முன்னேற முன்னேறியவர்கள் இலக்கங்களும் மாறும்.

17. உடம்பைப் பொருளாக்கல்:-

ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு உடம்பைப் பொருளாக மாற்றிக்கொள்ளல் வேண்டும். உதாரணமாக வீடு, மேசை, கதிரை போன்றன அமைத்தல்

18. கதாபாத்திரத்தை உருவாக்கல்:-

நோக்கம்: உணர்வை அறிதல் ஒரு நிமிடம் கண்களை மூடிக் கொண்டு கதாபாத்திரம் ஒன்றை மனதில் எண்ணியவாறு அந்தக் கதாபாத்திரத்தினுள் மனதைச் செலுத்தி காளை ஒன்றுக்கான கதாபாத்திரத்தின் செயற்பாடு எப்படியிருக்கும் என்று பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். இவ்விளையாட்டு உணர்வுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக அமைந்தது.

20. பாவனைச் சுற்றுலா:-

நவரசங்கான வீரம், சிரிப்பு, கோபம், பயம், ஆச்சரியம், வெறுப்பு, கருணை, சிங்காரம், அசைவின்மை என்பவற்றைக்கொண்ட நாடுகளுக்கு ஒவ்வொருவரும் செல்லவேண்டும். அப்போது முகபாவங்களையும் உடல் பாவனையையும் உணர்வையும் வெளிக்காட்டுவதாக நவரசம் இருக்கவேண்டும்.

21. திரை விழுகின்றது:-

நோக்கம்- அறிமுகம்

செயல்முறை- இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிந்து இரண்டு குழுக்களுக்கும் நடுவே திரைச்சீலை காணப்படும். நடுவர் 1, 2, 3, 4 எனக்கூற இரு அணிகளிலும் இருந்து ஒவ்வொருவராகத் திரைக்கு அருகில் அமர்ந்திருக்க திரை விலகும் அதேவேளை எதிரே அமர்ந்திருக்கும் இருவரும் யார் மற்றவரின் பெயரை முதலில் கூறுகின்றாரோ அக்குழுவுக்குப் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

22. தல்லியாட், மல்லியாட்:-

குழுக்கள் இரண்டாகப் பிரிந்து எதிரெதிராக அமர்ந்திருப்பர். தல்லியாட் என்றால் மாற்றமடைவதும், மல்லியாட் என்றால் அசையாமையையும் குறிக்கும். இதன்போது நடுவரினால் தல்லியாட், மல்லியாட் என்பதை மாற்றிக் கூறும்போது குழுக்களும் தமது செயற்பாட்டை மாற்றிக்கொள்வர்.

23. சூறாவளி:-

குழுவில் உள்ள அனைவரும் ஒன்றாக இருக்கும் போது நடுவரினால் சூறாவளி காரணமாக எந்தப் பொருளுக்குரியவர் அடித்துச் செல்லப்பட்டார்கள் என்று கூறுகின்றாரோ அப்பொருளுக்குரியவர்கள் எழுந்து இடம் மாறவேண்டும். உதாரணமாக கைக் கடிக்காரம் அணிந்திருப்பவர்கள்.

24. போத்தல்:-

நடுவரினால் குறிப்பிட்ட போத்தல்கள் வரிசையில் அடுக்கப்பட்டிருக்கும். நடுவரினால் குழுவிலிருந்து ஒருவர் தெரிவுசெய்யப்பட்டு கண்ணைக்கட்டி அப்போத்தல் இடைவெளியே நடந்து செல்லவேண்டும். இதன்போது கண்கட்டியவுடன் போத்தல்கள் அகற்றப்பட்டுவிடும். கண்ணைக் கட்டியவர் ஏமாற்றப்படுவார்.

25. நம்பிக்கை:-

நோக்கம்- நம்பிக்கை
செயல்முறை- ஒருவரைச் சுற்றி நான்குபேர் நான்கு திசையிலும் நிற்பர். அதன்போது நடுவில் நிற்பவர் கண்ணை மூடிக்கொண்டு நம்பிக்கையுடன் சாயும்போது அவர்கள் தாங்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

26. சூழல் மாற்றம்:-

நோக்கம்- கற்பனைத் திறனை உருவாக்கல்
செயல்முறை- நடுவரினால் பல்வேறுபட்ட சூழல் மாற்றங்களை உதாரணமாக விபத்து, மழை, வெயில், புயல் போன்றவை கூறும்போது நாமும் அவைகளுக்கு ஏற்ப எம்மை மாற்றிக்கொள்ளவேண்டாம்.

27. மழையில் நெரும்பு, மழையில் நெரும்பு:-

நோக்கம்- கலகப்பு
செயல்முறை- மாணவர்கள் வட்டமாக ஓடவேண்டும். நடனத்துடன் குறிப்பிட்ட இலக்கம் சொல்லும்போது அதனைபேரும் கூடிநிற்க வேண்டும்.

28. ஒரு விளையாட்டு பல அர்த்தங்கள்:

நோக்கம்- அவதானம், நட்பை வளர்த்தல்
செயல்முறை- வாகனங்களில் உள்ள சக்கரங்களின் எண்ணிக்கை அளவில் இணைதல் 2, 3, 4, 6 என சைக்கிள், ஓட்டோ, கார், பஸ் என்பதுபோல் பொலீஸ் என்றால் 5 என இலக்கத்தில் சேருதல் நம்மோடு இருந்தவர் விலத்தி வரும்போது பிறருடன் சேரும் நட்பும் அவதானமே கலகலப்பைத்தரும்.

29. குழுவிரிதல்:

நோக்கம்- புது நட்புறவை உருவாக்கல்
செயல்முறை- இதன் அடுத்த கட்டம் குழுவாக பிரிந்துகொள்ளவும் உதவும் 3 அல்லது 4 குழு தேவை எனில் இலக்கம் தெரிவுக்கு ஏற்ப வாகனங்களை நிரை பின் நிறையாக்கினால் நண்பர்கள் வேறு குழுவாக மாறுவர்.

30. புதிய தலைமையை உருவாக்கல்:

நோக்கம்- புதிய தலைமையை உருவாக்கல்
செயல்முறை- நிரைகளில் புதிய தலைவர்கள் உருவாக பிறந்த மாத ஒழுங்கில் நிற்கச் சொல்லும்போது ஒருவர் ஒழுங்கு

படுத்த தாமாக முன்வருவார். அவர் தலைவரான விதம்பற்றி உணரவைத்தல்.

40. குடும்பநிலை அறிதல்:

நோக்கம்- தலைவர்
செயல்முறை- நிரையில் நிற்போரை குடும்ப எண்ணிக்கை ஒழுங்கில் நிரைப்படுத்த சொல்லில் குடும்ப நிலை எண்ணத்தில் நினைவூட்டப்படும். இப்பயிற்சியின் செய்தி குடும்பங்களில் பகிர சந்தர்ப்பம் ஏற்படும் பயிற்சியில் 30 பேர் எனில் மறைமுகமாக கற்பவர் 30, 50, 150 பேர்கள் என உணரமுடியும்.

41. சமூகநிலை அறிதல்:

நோக்கம்-
செயல்முறை- நிரையில் நிற்போர் ஒரு சமூகத்தின் ஒரு நிரை ஒரு குடும்பமாக கொள்ளல் ஒருவர் வெளியேறிவிட்டால் அக்குடும்பமே சமூகத்திலிருந்து விலகிவிடும் போட்டியின் விதியாகும். எதனால் குடும்பங்களை ஒதுக்கிறது சமூகம் என தவறுகளை கேட்டறிய முடியும். சமூகமுரண்களை வெளிப்படுத்தும் உதாரணங்களை கேட்டறிதல் அதனை குழுவெளிப்படுத்த இரண்டு கைகளை உயர்த்தி ஒரு காலில் நிற்க வைத்தல் தவறி விடுவோரே சமூக தவறு செய்தவர் எனவும் ஒருவர் தவறினால் அக்குடும்பமே ஒதுக்கப்படல் கீழ் இருத்தி வைத்தல் மூலம் உணரவைத்தல் தவறுவோரை எப்படி சமூகத்தில், குடும்பத்தில் இணைத்தல் என விடைதேடல்

Mr.S.Joseph Bala was worked in various levels of the community. He is also act as resource person in psychosocial trainings and seminars. He has taught to many community psychosocial workers.

His work shows that he was involved in psychological care of the war affected children, women and youth, There are many press release such as articles, short stories, songs and psychsocial magazines published by him. He guides many writers in the social development field.

I congratulate Mr.S.Joseph Bala for making such an excellent product which will be of great use for all who are working in the psychosocial work. Generally this book "**Ulam Mahila**" helps to the public too.

I wish him and his great product in every success.

Thank you.

Dr.S.Sivathas (MBBS)
Psychiatric Surgen,
Provincial General Hospital, Vavuniya.

இனிய நுன்றிகள்

உளம் மகிழ... கட்டுரைத் தொகுதியில்
48 கட்டுரைகள் உள்ளன.
இதனை வெளியிடத்தூண்டிய
“நான்” உளவியல் சஞ்சிகை
“அஞ்சலி” உளசமூக சஞ்சிகை
மற்றும் பத்திரிகைகள்,
சஞ்சிகைகள் ஆசிரியர்களுக்கு
எனது இதய நுன்றிகள்.
இந்நூலை சிறப்பிக்க தூண்டி
தம் மனப்பதிவுகளைத் தந்த
முன்னாள் துணைவேந்தர்
பேராசிரியர் கலாநிதி
என். சண்முகலிங்கம் அவர்கட்கும்
உளவியல் பேராசான்
அருட்பணி டேமியன் அடிகளாருக்கும்
மன்னார் “திருப்புமுனை” மறுவாழ்வு மைய
இயக்குனர் அருட் கலாநிதி வின்சன்பற்றிக்
அடிகளாருக்கும் மனமார்ந்த நுன்றிகள்.
அழகுற அச்சேற்றி வெளியிட உதவிய
நோபிள் அச்சக உரிமையாளர் ஸ்ரீதர்,
பணியாளர் யாவர்க்கும்
நூலை வெளியிடுவதில்
ஊக்கமுட்டி பக்க துணையான
குடும்ப உறவுகள், நண்பர்கள்,
வாசகர்கள் யாவர்க்கும்
நூலை பகிர்வதில் தமது இடங்களில்
அறிமுகம் செய்ய நிற்கும்
அன்பு வாசக நெஞ்சங்கட்கும்
என் இதய நுன்றிகள்.





நூல் ஒன்றினை ஆக்குவது ஒரு கலை. அக்கலையினை ஆக்கித்தருவதில் வெள்ளி விழாக் கண்ட ஜோசப்பாலா முக்கியமானவர் உளவளப்பணி, சமூகப்பணி, எழுத்துப்பணி ஆகியவற்றில் பல வருடங்களாக ஈடுபட்டவர் என்றழறையில் அவரின் பார்வையும் எண்ணமும், எழுத்தும், சேவையும் வேறு எவரிலும் காண முடியாத தனித்துவத்தை கொண்டவை. எழுத்துத் துறையில் முக்கியமாக உளவளத்துறையில் உற்சாகமாக தனது கால் களைப் பதித்தவர். தனது கருத்துக்களை எழுத்தில் தருவதில் தனக்கென ஒரு சிறந்த இடத்தைப்பெற்றுக் கொண்டவர்.

அவர் அரங்கேற்றும் உளம் மகிழ... என்னும் இந்த நூலினை உளமார்ப்படிப்பதில் ஒரு இன்பம். இன்று உளவளத்துறையில் உளமார உலா வருபவர். எழுதுபவர்களில் ஜோசப் பாலா அவர்கள் ஒரு முக்கிய இடத்தைப்பெறுகிறார்.

பேராசிரியர் V.K. கணேசலிங்கம்
B.Sc (ceylon), M.sc (Hawaii)
Ph.D (London), Hon. D.sc (SriLanka)
Justice of Peace

Noble Printers, Jaifna.

ISBN 978-955-1630-01-0



9 789551 630010 >