

# நூல்



உள்ளியல் சஞ்சிகை

## பொகுத்தலைப்பு



மலர் 27

இதழ் 04

ஆடி - ஆவணி 2002

# நான்

உளவியல் சுஞ்சிகை

மார்ட்: 27

தெழு: 04

ஆடி - ஆகஸ்ட் 2002 விலை 20/-

உள்ளே.....

ஆசிரியர் அரும்புகள்

பிள்ளைவளர்ச்சியில் மாஸ்வோவின் -

- தேவைக்கொள்கை

வாழ்க்கையை எதிர்கொள்வது எப்படி?

நேர்காணல்

எண்ணுங்கள் ஜூபியிங்கள் செற்படுங்கள்

துருப்பிடிக்கவிடாதே

தனித்தனிமை பேற்றவரா நீங்கள்

தாழ்வு மனப்பான்மை

கட்டிளமைப் பருவத்தின் ஏழுச்சியும்

அழுத்தமும்.

ஆர்க்கிளி

தன்னம்பிக்கை மலர்

மாப்பிள்ளை தேவை

மாணவர் கல்வியில் பெற்றோர் அழுத்தம்

மனித மனமும் உணர்வுகளும்

சோதனைகளை சாதனைகளாய்.....

தேடல்கள் உளவளர்ச்சியை தூண்டுமா?

கருத்துக்குவியல் - 92

மதங்கள் உணர்த்தும் மகிழை

வாலிப் வசந்தம்

ஆசிரியர்:

வோல் நட்சத்திரம் O.M.I., B.Th., STL.

இணையாசிரியர்:

பொன்சியன் O.M.I., B.Th., B.A. (Hons).

ஓருங்கிணைப்பாளர்:

ஐயந்தன் O.M.I., B.Th., Rome.

நிர்வாகக் குழு:

அ.ம.தி. இறையியல் சகோதரர்கள்.

ஜோசப் யானா.

ஆணோசகர் குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

டானியல் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்னம் O.M.I., Ph.D.

N. சண்முகலிங்கன் Ph.D.

Dr. R. சிவசங்கர் M.B.B.S.

நீனா H.C. Dip. in Counselling, Kent.

ஜீவனதாஸ் O.M.I., B.A.(Hons), B. Th., Dip. Ed.

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Phil.

\*NAAN\*

Tamil Psychological Magazine

De Mazenod Scholasticate,

Columbuthurai, Jaffna,

Sri Lanka.

Tel & Fax 021 - 2721

## ஆசீரியர் அரும்புகள்

மீண்டும் பொதுத்தலைப்பு ‘நான்’ இதழில் தங்களுடன் பேசுவதில் மகிழ்ச்சி. வாசகர்களின் காத்திரமான விமர்சனங்களும் ஆக்கங்களை படைத்து அனுப்பும் எழுத்தாளர்களின் ஆர்வமும் மேலும் மேலும் நமது பணிக்கு உரமுட்டுவதுடன் நாம் வளர் “நான்”ஜ நாம் வளர்க்க வேண்டுமென்ற அதிதீவிர ஆர்வத்தை நமக்கு ஏற்படுத்துகின்றது. வாசகர் வட்டம் விரிய ‘நான்’ஜ பற்றிய சிந்தனைகள், கருத்துப் பரிமாறல்கள், பல கல்விமான்கள், ஆய்வு மாணவர்கள், சாமானிய மக்கள் எனப்பல மட்டத்தில் ஆழமாக தடம்பதிக்க, எழுத்தாளர்கள் தீவிரமாக தம் பணிதொடர நமது பணி ஏற்றுக்கொள்ளப் படுகின்றதென்ற மகிழ்ச்சி எமக்கு. அபிமானிகளின் வாசிப்புத்திறனும், அவர்களது நேரடி மறைமுக பங்களிப்பையும் பலத்தையும் பின்புலங்களாக கொண்டிராத பத்திரிகையோ அல்லது சஞ்சிகையோ தொடர்ந்ததாகவும் வளர்ந்ததாகவும் வரலாறு இல்லை. மனித வாழ்வின் விழுமியங்களை முன்னெடுத்து உள்ளீதியாக பாதிப்படைந்த நம் மக்களுக்கு தொடர்ந்தும் நம்குடும்பம் ‘நான்’ ஊடாக உளவியல் சீர்மியப் பணியை தொடரும் என்று உறுதி கொள்கிறோம். மானுடம் பேணப்பட நற்சிந்தனைகள் அவசியம். ஆரோக்கியமான மனித வாழ்வுக்கும் உறவுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் அதுவே மூலாதாரமும்கூட. இவைகளே நம்முடைய பணியின் சிந்தனைக்கருவுலங்களாக தொடர்ந்தும் அமையட்டும்.

பல்வேறு மாற்றங்களை சந்திக்கும் நாம் பல நெருக்கடியான மாற்றங்களையும் சவால்களையும் எதிர்கொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் உருவாகிறது. உள்நாட்டு, வெளிநாட்டு தபால் கட்டண உயர்வுகள் “நான்” விநியோகத்திலும் பாரிய தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும் என்பது நாம் அறிந்ததே. அவ்வகையில் நாமும் விநியோக முறைகளில் சில மாற்றங்களை செய்யவேண்டி நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றோம். அடுத்த இதழில் புதிய வருட சந்தா தொகை பற்றியும் உள்நாட்டு வெளிநாட்டு தபால் கட்டண தகவல்கள் பற்றியும் தங்களுக்கு அறியத் தருகின்றோம். குறிப்பாக பழைய புதிய சந்தாதாரர்களை மேலும் காலதாமதமின்றி அவற்றை புதிப்பிக்கும்படி அன்பாக கேட்டு நிற்கிறோம். 2001ம் ஆண்டுக்கான வருட சந்தாவை புதுப்பிக்க தவறியவர்களுக்கு தொடர்ந்தும் சஞ்சிகை அனுப்பப்படாது என்பதை கவலையுடன் அறியத் தருகின்றோம். புதிய சந்தாதாரர்களையும் புதிய எழுத்தாளர்களையும் மஞ்சரிக்கு அறிமுகம் செய்யும்படியும் கேட்டு நிற்கின்றோம்.

தோழமையுள்ள வாழ்த்துக்களுடன் ம. போல் நட்சத்திரம். அ.ம.தி

# பிள்ளை வளர்ச்சியில் மாஸ்லோவின் தேவைக்கொள்கை

## -பெற்றோருக்கு ஒரு வழிகாட்டல்-

மாஸ்லோ (Maslo) என்னும் உளவியல் அறிஞர் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் பல தேவைகள் நிறைவேற்றப்படும்போது, பிள்ளை ஆளுமையுடையவனாக வளரமுடியும் என்கின்றார். பிள்ளை வளரும் முதற் சூழலாகிய குடும்பத்தில் மாஸ்லோவின் தேவைக் கொள்கை பற்றிய அறிவு பெற்றோருக்கு இருத்தல் அவசியம். ஒரு பிள்ளையின் தேவைகளை மாஸ்லோ ஜந்தாக நிரற்படுத்தியுள்ளார்.

1. உடலியற் தேவைகள் (Physiological needs)
2. காப்புத் தேவைகள் (Safety needs)
3. அன்பு உறவுத் தேவைகள் (Love and belongingness needs)
4. கணிப்புத் தேவைகள் (Esteem needs)
5. சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவைகள் (Self Actualisation needs)

இத்தேவைகளுள் உடலியற் தேவைகளே ஒரு பிள்ளையிடத்து அதிகளவு வலுக் கொண்டனவாக இருக்கின்றன. அத்தேவைகளுள் பசி, தாகம், ஓய்வு, கழிவுகற்றல் ஆகியன அடங்குகின்றன. இத் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படும்போதே பிள்ளைகளால் எக்காரியத் தையும் இயல்பாக நிறைவேற்ற முடியும். குறிப்பாக காலையில் இத்தேவைகள் யாவும் பூர்த்தியானாலேயே கற்றல் செயற்பாட்டைச் செய்யமுடியும். பசி, தாகம் இயற்கை உபாதைகள் என்பவற்றோடு பிள்ளைகளால் படிக்கமுடியாது. ஆதலால் இத்தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் பெற்றோர் அதிக அக்கறை எடுக்க வேண்டும். குடும்பத்தின் வறுமை, பெற்றோரின் சரியான பராமரிப்பு இன்மை போன்ற பல்வேறு காரணிகளால் பாடசாலையில் பிள்ளைகள் சோர்வுற்று காணப்படுவதும், மயங்கி விழுவதும், வகுப்பறைகளில் இயற்கை உபாதைக்குள்ளாகி கழிவுகற்றுவதும் இன்று தொடரும் நிகழ்வுகளாக உள்ளன. கல்வியில் ஏற்பட்டுள்ள போட்டிகளின் காரணமாக பிள்ளைகள் ஓய்வில்லாமல் அதிகாலை முதல் மாலை வரை ரிபூசன், பாடசாலை என்று திரிவதனால் இன்று இத்தேவைகள் சரியான முறையில் நிறைவேற்றப் படுவதில்லை. இது பிள்ளைகள் நோய்வாய்ப்படவும், கற்றலில் பின்னடைவு ஏற்படவும் வழிசமைக்கின்றது. ஆதலால் பெற்றோர் இவ்விடயத்தில் விழிப்பாயிருந்து உடலியற் தேவைகள் நிறைவேற்றப் படுவதில் அக்கறையுடைவர்களாயிருத்தல் வேண்டும்.

மாஸ்லோவின் காப்புத் தேவைகள் உடலியல் சார்ந்தனவாகவும், உளவியல் சார்ந்தனவாகவும் உள்ளன. எதிரிகள், மிருகங்கள் நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பு, பொருளாதாரக் காப்பு, சமூகக் காப்பு என்பன காப்புத் தேவைகளாக உள்ளன. பிள்ளைக்கு நோய் ஏற்படும்போது தாயின் காப்பு இன்றியமையாதது. அதனால் தாயானவள் அருகில் இருந்து பராமரிப்பது அவசியம். வைத்திய சாலைகளில் நோயற்ற பிள்ளைகளை அனுமதிக்கும்போது, பிள்ளைகளுடன் தங்குவதற்கு தாய்மார் அனுமதிக்கப்படுவதற்குக் காரணம் காப்புத் தேவையாகும். குடும்பத்தில் உள்ள அத்தனை பிள்ளைகளுக்கும் சமமான பராமரிப்பு வழங்கப்படுதல் வேண்டும். பெற்றோர் எவ்விதத்திலும் பாரபட்சம் காட்டுதல் தவிர்க்கப்படவேண்டும். பெற்றோரிடையே இசைவான மனப்பாங்கின்மை, குடும்பச் சண்டைகள், விவாகரத்துப் பெறல், பெற்றோர் பிரிந்திருத்தல், அடிக்கடி பாடசாலைகளை மாற்றுதல் போன்ற நிகழ்வுகள் பிள்ளையின் காப்புணர்வைப் பாதிக்கின்றன. காப்புத் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாதுவிடின் பிள்ளை உளவியல் ரீதியாகப் பாதிக்கப்படுவதோடு பாடசாலையின் கல்விச் செயற்பாடுகளில் பின்னடைவு ஏற்படுவதற்கும் வழி செய்கின்றது. அளவுக்கதிகமான சுதந்திரமும், அளவுக்கதிகமான கட்டுப்பாடும் பிள்ளையின் காப்புத் தேவையை நிறைவேற்றமாட்டாது. ஆதலால் கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய சுதந்திரமும், கண்காணிப்பும் பிள்ளைகளுக்கு அவசியம்.

அனைத்து வயதினருக்கும் அன்பு-உறவுத் தேவை அவசியமான தாகும். சிறப்பாக குடும்பத்தில் பெற்றோர் - பிள்ளைகள் மட்டிலான அன்புறவுத் தேவை அதிகளில் நிறைவேற்றப்பட வேண்டும். பிள்ளைப் பருவத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் இத்தேவை நிறைவேற்றப்படாவிட்டால் பிள்ளையின் ஆளுமை விருத்தி பாதிக்கப்படும் என்று உளவியலரிஞர்களான பொல்பி (Bowlby) சூடி (Suttie) போன்றோர் புள்ளிவிபர ஆதாரங்களுடன் நிருபித்துள்ளனர். பெற்றோரிடம் இருந்து குறைவின்றி அன்பைப் பெறும் குழந்தையிடம் உள்ரீதியான திருப்தி ஏற்படுகின்றது. பெற்றோருடன் நல்ல தொடர்புகளை வைத்திருக்கும் குழந்தை ஏனையோரிடமும் அத்தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள விரும்பும், முயற்சி செய்யும். உளவியலாளர் ஓர்க்ஸ் என்பவர் பெற்றோரின் அன்பைப் பெறும் பிள்ளைகளின் நுண்ணறிவு வளர்ச்சியடையும் என்று நிருபித்துள்ளார். சிறுவயதில் பெற்றோருடைய அன்பை, தொடர்பை இழந்த பிள்ளைகள் ஏனையோருடன் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதில் தோல்வியடைகின்றனர். இதனை ஹேவிட், ஜென்கின்ஸ் போன்ற உளவியலாளர்கள் ஆதார பூர்வமாக நிறுவியுள்ளனர். அன்புத் தேவை நிறைவேற்றப்படாத பிள்ளைகளே பிற்காலத்தில் ஒழுக்கமற்ற

நடத்தை, வன்செயலில் ஈடுபாடு, நெறி பிறழ்வான நடத்தைகளில் ஈடுபடுகின்றனர்.

மாஸ்லோவின் கணிப்புத்தேவை இரண்டாகும்.

1. சுயகணிப்பு - இது இலக்கை அடைவதற்கான அவாவாகும்.
2. பிறர் கணிப்பு - பிறரிடம் இருந்து பேரும்புகழும் பெற விரும்புதைக் குறிக்கும்.

இத்தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் பெற்றோர் அக்கறையுடையவர் களாக இருக்க வேண்டும். சுயகணிப்பத் தேவை நிறைவேறும்போது பிள்ளைகளிடம் தன்னம்பிக்கை, தன்னைப் பற்றிய பெறுமானம், தனது ஆற்றல் பற்றிய அறிவு, வாழ்க்கை நிறைவு, உலகத்திற்குத் தானும் பயனுள்ளவன் என்ற உணர்வு வளர்ச்சி பெறுகின்றது. இத்தேவை நிறைவேற்றப்படாவிடின் பிள்ளைகளிடம் தாழ்வுணர்ச்சி, தன்னிழிவு என்பன உருவாகி, உளப்பினிகள் ஏற்படும். பிறர் கணிப்பைப் பெறுவதில் பிள்ளைகள் அதிக ஆர்வமுடையவராக இருப்பதால் பெற்றோர் பிள்ளைகளின் நற்செயல்களைப் பாராட்டுதல், தட்டிக் கொடுத்தல் மூலம் நிறைவு செய்யவேண்டும். மாறாக தமது செயல்கள் நேராக மதிக்கப்படாதவிடத்து தகாத நடத்தை போன்ற பிரதியீட்டுச் செயல்களில் ஈடுபட்டேனும் பிறரின் மதிப்பைத்தேடி நெறிபிறழ்வோராக மாறுவதுண்டு.

மாஸ்லோவின் சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவை என்பது பிள்ளை தன்னிடமுள்ள உள்ளார்ந்த திறனை விருத்தி செய்வதாகும். அடிப்படை உளவியல் தேவைகளும், உடலியல் தேவைகளும் பூர்த்தி செய்யப் பட்டாலும் இயற்கையாக உள்ள திறன்களுக்கேற்ற காரியங்களைச் செய்யும் வரை திருப்தியோ, அமைதியோ ஏற்படமாட்டாது என்பது மாஸ்லோவின் கருத்தாகும். ஆதலால் பெற்றோர் பிள்ளைகளிடம் உள்ள திறன்களுக்கேற்ற துறைகளைத் தெரிந்தெடுப்பதில் வழிகாட்டுவதோடு, அத்துறையில் வளர்வதற்கான வசதிகள் வாய்ப்புகளையும் ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது அவசியமாகும். பிள்ளைகளின் சுயதிறனுக்கும், அவர்களின் விருப்புக்கும் ஏற்பவே கற்றல்துறை அமைய வேண்டுமேயோழிய பெற்றோரின் விருப்பத்தை நிறைவு செய்வதாக அமையக் கூடாது. இன்று பெரும்பாலான பெற்றோர் தன் பிள்ளை சிறந்த வைத்தியனாக, பொறியியலாளாக வரவேண்டும் என்று விரும்பி அத்துறையை பிள்ளைகளுக்குத் திணிக்கின்றனர். இந்நிலை மாறவேண்டும். கலைத் துறையில் கற்ற பிள்ளைகூட சாதனைகள் படைக்கலாம் என்பதைப் பெற்றோர் உணரவேண்டும்.

மாஸ்லோவின் தேவைக் கொள்கைகள் குறைபாடுடையது என பல அறிஞர்களாலும் சுட்டிக்காட்டப்பட்ட போதிலும், இது பெற்றோர் தம்பிள்ளைகளை நல்ல சமூகப் பொருத்தப்பாடுடைய பிரசைகளாக வளர்த்தெடுப்பதற்கு ஒரு வழிகாட்டியாக அமைகின்றது எனலாம்

## உசாத்துணை நூல்கள்

1. பேராசிரியர் ச. முத்துவிங்கம், கல்வி உள்வியல், பாகம் 1
2. கல்வி உள்வியல் இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம், துண்டம் 2.

திருமதி. நொ. யூ. தர்மரட்னம்.

யா / புனித சாள்ஸ் ம. வி.

## முதுமையாகுது

கரெந்த என் விழிகள்  
கரம் ஒன்றைத் தேடுது  
மயக்கம் கொண்ட பார்வை  
மதியில் மோதி நிற்குது  
கூடியிருந்த சுற்றும்  
கூடிக் குழி வெட்டுது  
தேடிவந்த உறவுக் கூட்டை  
தென்றல் வந்து கலைக்குது  
நாடித் தேடி விளைகையில்  
நட்டத்தோடு போகுது  
போன ஜென்மம் நினைத்துவிட்டால்  
போலி வாழ்க்கை கசக்குது  
இனியொரு பாதம் தூக்க...  
இளமை முதுமை யாகுதே...

வ. சுசிகுமார்  
யாழ். தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி

## வாழ்க்கையை எதிர்கொள்வது எப்படி?

வளர்ந்துவரும் நவீன நாகரிகத்தில் வாழ்க்கையின் பரிணாமங்கள் மிகவும் சிக்கலுடையதாக இருப்பதை கண்கூடாகக் காணலாம். ஆரம்பகாலங்களில் மக்கள் கூட்டுணர்வுடன் வேறுபாடு பாராது வாழ்க்கையை சமநீதியோடு கொண்டு சென்று வெற்றி, தோல்வியை புரிந்துகொண்டு சவால்களை எதிர்கொண்டார்கள்.

இன்றைய விஞ்ஞான, தகவல் தொழில்நுட்பம் பெரிதும் வளர்ச்சியடைந்துள்ள போதிலும் குழந்தைகள் முதல் முதியோர்வரை வாழ்க்கை என்ற சக்கரத்தில் சிக்கிச் சூழன்று, பல அழுத்தங்களுக்கு முகம் கொடுக்கவேண்டிய தூர்ப்பாக்கிய சூழலைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

மாணவ பருவத்தை எடுத்துக்கொண்டால் சமூகமயமாக்கலின் முக்கிய இடத்தினைப் பெற்று பரீட்சை என்ற செயற்பாட்டு பாங்கிற்கு முக்கியம் கொடுத்து, அதற்கான பெறுபேறு வெற்றியாக அமையும்போது மகிழ்ச்சியும், தோல்வியாக வரும்போது பாரிய பாதிப்புக்குள்ளாகி தற்கொலை என்ற வாழ்வின் விளிம்பிற்கு செல்வதைக் காணலாம். இது மாபெருந் தவறு. மாணவர்கள் தம் முழுமுயற்சியையும் பயன்படுத்தி பரீட்சையை எதிர்கொள்ளவேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில் அசாதாரண சூழ்நிலைகளால் ஏற்படும் பதற்றங்கள், நோய்வாய்ப்படல் போன்ற பல காரணிகளால் கூடுதலான மாணவர்கள் பரீட்சையில் தவறு விடுகின்றனர். எனவே மாணவர்கள் பதற்றத்தை தவிர்க்கும் முயற்சியில் உதாரணமாக நல்ல நண்பருடன் கதைப்பது, மனதினிற்கினிய பாட்டைக் கேட்பதன் மூலம் பதற்றம் தணிந்து தெளிவு மனத்தினைக் கொண்டுவருவதனால், பொதுஅறிவுடனேயே விடையினை அளித்து பரீட்சையில் தேர்ந்துவிட முடியும். இருந்தும் பரீட்சையில் தோல்வியென்றால் வேறுபல துறைகளில் முன்னேறி பல சாதனைகளை செய்யமுடியும். தற்போது O/L, A/L மாணவர்களிடையே பரீட்சை தோல்வியினால் மனமுடைந்து, தம்மால் ஒன்றும் செய்யமுடியாது என்ற நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள்.

எனவே தொழில் நுட்பக் கல்லூரிகள், திறந்த பல்கலைக் கழகங்கள், வெளிவாரிப் பட்டப்படிப்புகள் மூலம் தமது அறிவுத் திறனை வளர்த்துக்கொள்ளமுடியும். முதலில் வாழ்வை நம்பிக்கையுடன் அணுக வேண்டும் / எதிர்கொள்ள வேண்டும். மனதில் “முயன்றால் முடியாததொன்றுமில்லை” என்ற நம்பிக்கை ஒளி பிரகாசிக்க

வேண்டும். பல அறிஞர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றை எடுத்துப் பார்த்தால் முதலில் பல துன்பங்களைச் சந்தித்தபின்தான் இன்பங்களை அடைந்துள்ளமையை அறியலாம்.

வாழ்க்கையிலே மரணம் என்ற நியதியில் சிலர் குடும்பத்தில் ஒரு உறுப்பினரை இழக்கும்போது, அந்நிகழ்வை நினைத்தே வாழ்க்கை முழுவதையும் வீணாக்கிவிடுவதை காணலாம். இக்கவலை என்பது தவிர்க்கமுடியாததொன்றே. மனம்விட்டு அழுது அவ்வறுப்பினரின் செயல்களை நினைத்து மனம் வருந்துவது அவசியமானதுங்கூட. ஆனால் இந்நிலை தொடர்ந்து செல்லக்கூடாது. ஏனெனில் பின்னுள்ள சந்ததி இதனால் கூடியளவு பாதிப்புக்களை அடைய வாய்ப்பு ஏற்படும்.

உதாரணமாக தாய், கணவரை இழந்து தொடர்ந்து கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் பின்னைகளின் கல்வி, ஏனைய பாடவிதான செயற்பாடுகள் பாதிப்புற்று எதிர்காலம் கேள்விக் குறியாகிவிடும். ஆகவே கவலையிலிருந்து மிகவிரைவில் விடுபடவேண்டியவ ராகின்றார். பிறப்பு என்ற ஒன்று இருந்தால் இறப்பு ஏற்படுவது இயற்கையின் நியதி. காலவோட்டத்தில் இவற்றிலிருந்து விடுபட்டு வாழ்க்கையென்றால் இன்பமும், துன்பமும் கலந்தது என்பதை உணர்ந்து வாழ்க்கையை வெல்ல வழிவகை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சில குடும்பங்களைப் பார்த்தால் எதிர்காலம் பற்றி எதுவித சிந்தனையும் இல்லாமல் உழைக்கும் பணத்தை உடனேயே செலவழித்துவிட்டு திண்டாடுவார்கள். எதிர்காலத்திற்காக சிறுதொகையை சேமித்து வைப்பதுடன், பின்னைகளுக்கும் சேமிப்புப் பழக்கத்தை பழக்குவதனுடாக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களை எதிர்த்து நிற்க முடியும்.

சமூகத்தில் சுகாதாரப் பழக்கத்தை கைக்கொள்வதன் மூலம் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் நோய்கள், வீண் செலவுகளை குறைத்துக் கொள்ளமுடியும். மேலும் நாம் கல்விகற்கும் போதோ, வேலை செய்யும் போதோ, விளையாடுகின்ற போதோ முழு ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டால் வெற்றி நம்பக்கமே.

முதியோர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதை அடைந்தவுடன் தாமாகவே நோய்களை வரவழைத்துக் கொள்ளும் நிலையை காணலாம். மனதில் வயது போகிறது என்றவுடன் “ஜேயோ கால உயர்த்தவே முடியலே”, “நாரிக்குத்து தாங்கமுடியவில்லை” என்று

கூறத்தொடங்கிவிடுவார்கள். இந்நிலையில் இவர்கள் மனதில் இளமையான சிந்தனைகளை வளர்க்க வேண்டும். பேர்க்குழந்தைகளோடு விளையாடி, கதைசொல்வது போன்ற செயல்களை மேற்கொள்வதன் மூலம், நோய்களை விரட்ட சந்தர்ப்பமுண்டு. உடற்பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம் அனைவரும் உடல் ஆரோக்கியத்தை பெற்றுக்கொள்ள முடியும். முதிர்ந்தவர்களுடன் சிறு குழந்தையை வளரவிடும்போது அவர்களும் வருத்தங்கள் சொல்லத் தொடங்கி விடுவார்கள். ஆகவே சமூகமயமாக்கலை சரியான வழியில் கொண்டு செல்லவேண்டும்.

பிள்ளைகளை விரும்பிய துறையில் கற்கவிடுவதால், அவர்களால் வாழ்க்கையை இலகுவாக கொண்டு நடத்த முடிகின்றது. சமுதாயத்தை வளர்ப்பதற்கான அனைத்துப் படிமுறைகளும் கல்விதான். சில பேருக்கு நடன, நாடக, இசை, பேச்சு என்பவற்றில் கூடிய ஆர்வம் இருக்கும். அவர்கள் அதனை வளர்த்துச் செல்வதால் சிறந்த கலைஞர்களாக வர சந்தர்ப்பமுண்டு.

கூடுதலான மாணவர்கள் “எம்மால் முடியாது” என்ற எண்ணத்தை மனதில் விதைப்பதால், தாழ்வு மனப்பான்மையையும், வாழ்க்கையை இன்னொருவரின் கையில் எதிர்பார்க்க வேண்டியேற்படும். ஆகவே எம்மால் முடியும் என்று நம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும். வாழ்க்கையில் கூடுதலாக சந்தோஷமாக இருக்க வழிசெய்யவேண்டும். வெறுமனே கல்வி என்று மட்டுமல்லாது நன்பரோடு விளையாடுவது, உரையாடுவது போன்ற செயல்களை மேற்கொள்ளவேண்டும். அனைவரையும் புரிந்துணர்வோடு, அவர்கள் சொல்வதை உற்றுநோக்குதல், வெளிப்படையான பேச்சு, அன்பாகப் பழகுதல், புறங்கூறாமல், சிரித்த முகத்துடன் வரவேற்றல், இன்சொல் பகர்தல், நன்நடத்தை போன்ற பல செயற்பாட்டினாலைக் கொடுத்து வாழ்க்கையின் சவால்களை எதிர்கொண்டு, பாரிய வெற்றிச் சாதனைகளை படைக்க முடிவதுடன், எதிர்கால வாழ்க்கையையும் திறம்பட எதிர்கொண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையின் படிமுறைகளை அமைத்துக் கொள்ளமுடியும்.

இன்றைய இளைஞர்களில் பெரும்பாலோர் காதலில் சிக்குண்டு அது நிறைவேறாதபோது, தமது வாழ்க்கையை சொற்ப நிமிடத்தில் முடித்துக் கொள்ளும் நிலைக்கு தள்ளப்படுவதைக் காணலாம். காதல் என்பது இரண்டு மனங்களும் அன்புவைத்து, முழுமையாக புரிந்துகொண்டு, நேச உணர்வுடன் பழகி கல்யாணத்தில் முடிவடைய வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில் இது நிறைவேறாமலும் போகும். இதனால் ஆண்கள் தேவதாசன் போல் தாடிவளர்க்க, பெண்கள்

தற்கொலை, தமது எதிர்காலம் பூச்சியம் என்ற நிலை என நினைத்து வளமான வாழ்க்கையை வளமற்றதாக மாற்றும் தூர்ப்பாக்கியநிலை ஏற்படுகிறது. காதலிக்கும் போதே முதலில் எல்லா விடயத்தையும் அறிந்து செயற்பட வேண்டும். இதனால் இறுதியில் வரும் கஷ்டங்களை தவிர்க்கமுடியும். இருந்தும் தோல்வி ஏற்பட்டால் அதைப்பற்றியே சதா நினைத்துக் கொண்டிருப்பதில் அர்த்தமில்லை. போன்காலம் திரும்பி வரப்போவதில்லை என்பதை உணர்ந்து மாற்று நடவடிக்கையில் ஈடுபடலாம்.

ஏதாவது நூல்கள் வாசிக்கலாம்; ஏதாவது வேலையில் முழுமனதோடு ஒன்றி இருப்பதனால், கவலைகள் மறக்கப்படுகின்றன. அன்பு என்பது ஒருவரில் மட்டுமே ஏற்படுவது அல்ல. எனவே பின்னும் வாழ்க்கைக்கேற்ற நல்ல உறுதுணை கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன் நல் முயற்சியில் ஈடுபடலாம். இன்று போர்ச் சூழ்நிலையால் பாதிப்புற்ற எத்தனையோ பேர் ஏனோதானோ என்ற நிலையில் வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதைக் காணலாம். நடந்தது நடந்து விட்டது. அதனை நாம் அழுதாலும், துவண்டாலும் பெறமுடியாது. வாழ்க்கையின் சவால்களை நோக்கி நாம் தான் எதிர்நீச்சல் போடவேண்டும். நல்ல வாழ்க்கையை நாம்தான் உருவாக்க வேண்டும். எம்மை நோக்கி வாழ்க்கை வருவது என்பது சாத்தியமில்லை. முதலில் கவலையை ஆற்ற வழிவகைகளை மேற்கொள்வதால் வாழ்க்கையை வளம்படுத்தலாம். ஆலயத்திற்கு சென்று இறைவனை வணங்குதல், நல்ல சொற்பொழிவுகளைக் கேட்டல் போன்றவற்றால் வாழ்க்கையை வளப்படுத்தி, சுபீட்சமான வாழ்க்கைக்குத் தடம்பதித்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வளப்படுத்த முடியும்.

G சந்தா  
சுழகவியற்றுறை, யாழ்வளாகம்.

**சந்தா தாரர்களே!**

**உங்கள் வருட சந்தாவைப் புதுப்பித்து உங்கள் அங்கத்துவத்தை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.**

**ஆ+ர்**

**நான்**

**9**

**ஆடி - ஆவணி**

## **நேர்காணல்**

வன்னியில் போரினால் பாதுக்கப்பட்டோருக்கு கல்வி உளவியல் சீர்தீருத்த பணிகளை விரிவுபடுத்திக் கொண்டிருக்கும் GTZ நிறுவன திட்டமிடல் நெறியாளர் (GTZ / TIP / NEP), தீரு. நடராஜா B.A.(Hons), M.A.(Dip.Ed.) “நான்” உளவியல் சஞ்சீகைக்கு அளித்த பேட்டி.

**கேள்வி :-** நான் உளவியல் சஞ்சீகைக்காக உங்களை சந்திக்க வந்திருக்கின்றோம். உங்கள் நிறுவனம் பற்றியும், நிறுவனப் பணிகள் பற்றியும் வாசகர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா?

**பதில் :-** ஆம், எங்களது நிறுவனம் GTZ என்று அழைக்கப்படுகின்றது. அதாவது ஜேர்மன் தொழில்நுட்ப கூட்டமைப்பு. இது ஜேர்மனிய பொருளாதார அமைச்சின் ஒரு கிளை. இதனாடாகத்தான் ஜேர்மனிய அரசாங்கம் பல நாடுகளுக்கு பொருளாதார உதவிகளைச் செய்துவருகின்றது. உலகில் 232 நாடுகளில் இதன் பணி விரிவுபடுத்தப் பட்டுள்ளது. இலங்கையில் 40க்கும் மேற்பட்ட திட்டங்களில் பணிகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றிலே ஒரு திட்டம்தான் கல்வித்திட்டம். இக்கல்வியிலும் எங்கள் கவனம் அரம்பக் கல்வியையே குறிப்பாக சென்றடைகின்றது.

**கேள்வி :-** உங்களது பணி எப்படி மக்களை அல்லது மாணவரை சென்றடைகிறது?

**பதில் :-** இன்று பல மாணவர்கள் போர் காரணமாக பாடசாலைகள் நிர்முலமாக்கப்பட்ட நிலையில், வசதிகளற்ற நிலையில், இடப்பிபயர்வாலும், பொருளாதார கல்டங்களாலும் கல்வியில் நாட்டமில்லாதவர்களாக வாழ்கிறார்கள். குறிப்பாக எல்லைப்புற தமிழ், சிங்கள மாணவர்கள் அதிக பாதிப்பினை பெற்றுள்ளனர். இவர்களது உளவியல் மன்றிலைத் தாக்கத்தினை இனங்கண்டு எம்மால் சிறப்பாக பயிற்றுவிக்கப்பட்ட அசிரியர்களாலே இவர்களை குணப்படுத்துவதாகும்.

**கேள்வி :-** எத்தகைய உளவியல் தாக்கங்களை சிறுவர்கள் மத்தியில் காண்கிறார்கள். இவற்றை சீர்ப்பாத்த எத்தகைய முயற்சிகளை மேற்கொள்ளுகிறார்கள்?

**பதில் :-** மாணவர்களில் பலர் விரத்தியோடும், மன அழுத்தங்களோடும் புத்தி மாறாட்டத்தோடும் பயத்தோடும், இறப்புக்களைக் கண்ட அதிர்ச்சியோடும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இவர்களை முதலாம், இரண்டாம் மூன்றாம் நிலைகளில் உள்ளேரன இனம் கண்டு அன்பினால் இவர்களை நெறிப்படுத்த உளவியல் ஆர்வமுள்ள, சமூகப்பற்றுள்ள, பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஆசிரியர்களை உட்படுத்துகின்றோம். எங்களால் கையாள முடியாத உளவியல் பிரச்சனைகளையுடைய மாணவர்களை உளவியல் நெறியாளர்களிடம் அறுப்ப முயற்சிகள் எடுக்கிறோம்.

**கேள்வி :-** தற்கால ஆசிரிய - மாணவ உறவு பற்றி சொல்ல முடியுமா?

**பதில் :-** நிச்சயமாக. ஆசிரியர்களுக்கு நன்றாக கல்வி கற்பிக்க மட்டும் தெரிந்தாற் போதாது. ஓவ்வொரு மாணவனையும் / மாணவியையும் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும். அவர்களது கஸ்டங்கள், வறுமை, பொருளாதார நிலைகள், மனத்தினைகள் அனைத்தையும் அறிந்திருக்கவேண்டும். உதாரணமாக வகுப்பிலே தூங்கி விழுகின்ற மாணவியை பிரம்பினால் அடிப்பதனால் திருத்தவிடமுடியாது. சிலவேளை அந்த மாணவி வீட்டில் சாப்பிடாமல் வந்திருக்கலாம். எனவே அன்பினால், அரவணைப்பினால் மாணவர்களை அணுகி அவர்களது பிரச்சனைகளை அறிந்து கற்பிக்கும்போது கற்பித்தலில் வெற்றி கிடைக்கும்.

**கேள்வி :-** இன்று பல பயிற்றுவிக்கப்பட்ட, பட்டதாரி ஆசிரியர்கள் ஆரம்பப் பிரிவு மாணவர்களுக்கு கல்வி கற்பிக்க தயங்குகிறார்களே....

**பதில் :-** ஆமாம். இது இன்னுமிரு தவறு. பல பட்டதாரி ஆசிரியர்கள் ஆரம்பப்பிரிவு மாணவர்களுக்கு கல்வி கற்பிப்பதை ஒரு கொரவக் குறைவாக எண்ணுகிறார்கள். உண்மையில் ஆரம்பப்பிரிவு மாணவர்களுக்கு கல்வி கற்பித்தலே பொறுப்பான பணியாகும். மேலை நாடுகளில் ஆரம்பப்பிரிவு மாணவர்களுக்கு கற்பிப்பவர்கள் அதிக தகுதி உடையவர்களாக, பட்டம்

பெற்றவர்களாக இருக்கவேண்டும் என்பதை இங்கு குறித்துக் காட்ட விரும்புகிறேன்.

**கேள்வி :-** வன்னி மன்னில் சுட்டிக்காட்டப்படவேண்டிய மாணவர்களது பிரச்சினைகள் என்ன? அவற்றை எவ்வாறு கையாளுகிறீர்கள்?

பதில் :- வன்னியில் பிள்ளைகள் பாடசாலைக்கு சமூகம் தருவது குறைவாகவும், வயது கூடிய பிள்ளைகள் சிறிய வகுப்புகளில் இருப்பது அதிகமாகவும், பாடசாலை போகாத பிள்ளைகள் தொகை அதிகமாகவும், பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் தொகை அதிகமாகவும், கணித ஆங்கில ஆசிரியர் பற்றாக்குறை அதிகமாகவும் காணப்படுகின்றன. எனவே பாடசாலை செல்லாத பிள்ளைகளிலும், வயது கூடிய பிள்ளைகளிலும் விசேட கவனம் செலுத்தவுள்ளோம்.

**கேள்வி :-** நீங்கள் ஆசிரியர் மாணவ மாணவிகளோடு மாத்திரம்தானா உங்கள் ஈடுபாட்டை கொண்டுள்ளீர்கள்? பெற்றோர் பற்றி.....?

பதில் :- உண்மையில் பெற்றோருக்கும் விழிப்புணர்வு நிகழ்வுகளை நடாத்த திட்டமிட்டுள்ளோம். அத்தோடு ஆசிரியர்களை பெற்றோரிடம் அனுகி அவர்கள் பிரச்சனையை அறிய ஊக்குவிக்கின்றோம். ஆசிரியர்கள் பிள்ளைகளின் குடும்ப பின்னணியை அறிவதை விரும்புகின்றோம்.

**கேள்வி :-** வன்முறைக் கலாசாரமும் மறியற் போராட்டங்களும் பாடசாலைகளுக்குள் அதிகரித்துக்கொண்டு வருகின்றனவே.....

பதில் :- இலங்கையிலே இரு கலாசாரங்கள் மேலோங்கி நிற்கின்றன. ஒன்று அகதிக் கலாசாரம். இரண்டு வன்முறைக் கலாச்சாரம். இவை இரண்டினதும் தோற்றுவாய் யுத்தம்தான். முதலில் யுத்தம் ஓயவேண்டும்.

“நான்” வாசகர்களோடு உங்கள் சிந்தனைகளை பகிர்ந்து கொண்டமைக்கு “நான்” வாசகர்கள் சார்பாக எமது நன்றியைத் தெரிவிக்கிறோம்.

நேர் கண்டவர்கள் - விமல், அஸ்மித், பெனோ.

## என்னுங்கள் - ஜூமியுங்கள் - செயற்படுங்கள்

### Visualise – Pray – Actualise

எனது பேரன்மார்கள் அல்வினும் - ஷேவினும் என்னுடைய தட்டச்சு இயந்திரத்தை வைத்து விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். அவர்களுக்கு இப்பொழுதுதான் ஐந்து வயதாகிறது.

திடீரென்று அல்வின், (இளையவர்) சத்தம் போட்டார் - “பய்பா, ஷேவின் என்ன டைப் பண்ணி இருக்கிறார் என்று பாருங்கள். உங்களுடைய பெயர் A. P. V தானே? இவர் V. P. A என்று டைப் பண்ணியுள்ளார். ஊ... ஊ... ஊ....” என்று கேலி செய்தார்.

நான் அப்பொழுது வெளி அறையிலிருந்து கத்தினேன், “அல்வின், அண்ணாவை கேலி செய்யாதீர்கள். ஒரு வகையில் அவர் நல்லதைத்தான் செய்துள்ளார். நான் சொல்லும் இத்தத்துவத்தை அல்லது உள்வியலை சில வளர்ந்த பெரியோர்களே அறிகிறார்கள் இல்லை. சின்னவர்கள் நீங்கள் எப்படி உணர்வீர்களோ?

‘ஒருவர் செய்யும் பிழையிலிருந்து மற்றவர் நல்லதைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்’ - ஒருவரின் அனுபவம் ஒருவருக்கு அறிவையூட்டும், அடுத்தவர் அனுபவமும் இன்னொருவருக்கு அறிவையூட்டும். ஏன்?

‘அ-நு-ப-வ-ம்’ என்ற சொல்லிலேயே அது அடங்கி இருக்கிறதே. ‘அ’ என்பது அறிவு - ஆம்; எல்லா பொருள்களிலும் அறிவு உள்ளது. அதனை நாம் - ‘நு’ - நுகரவேண்டும். பிறகு அதனை நாம் - ‘ப’ - பகிரவேண்டும். அதன்பின் ‘வ’ - வரவேற்கவேண்டும். ஆம் அறிவைப் பெற்று அதனை ஏனையவருக்கு சொல்லி அவரின் கருத்துக்களை வரவேற்றால்தான் ‘ம்’ என்று வாழலாம். விளங்கியதா? எனவே, ஒருவனின் அனுபவமும் அடுத்தவரின் அனுபவமும் நமக்கு பாடம் கற்பிக்கின்றன - நல்லது பொல்லாததைக் கற்பிக்கின்றன! இதுதான் உண்மை.

எனவே இதை நன்கு மனதில் பதித்துக் கொள்ளுங்கள். ஆம், பேரன் P. V. A. என்று டைப் பண்ணியதால் என்ன நடந்தது எனக்கு ஒரு மாபெரிய சிந்தனை எழுந்தது. எதனையும் பற்றி எண்ணிப் பார்க்க

வேண்டும். ‘எண்ணித் துணிக’ என்றுதானே வள்ளுவன் கூறுகிறான். இதோ அதன் பலன் - பிரதிபலன்.

எதனையும் செய்யத் தொடங்குமுன்னால் முதலில் மனத்தில் என்ன செய்யப் போகிறோம் என்று எண்ணிப் பாருங்கள்.

Visualise - மனத்தில் அவைகள் படமாக நன்கு தெரியட்டும் - விரியட்டும். ‘நான் என்ன செய்யப்போகிறேன், எப்படி செய்யப் போகிறேன், என்ன நோக்கத்துக்காக செய்யப் போகிறேன், என்ன காரணத்துக்காக செய்யப் போகிறேன், பலன் என்ன இருக்கும்’ என்று எண்ணிக் கொள்ளுங்கள் அதன்பின் -

Pray / Praying - அங்கிங்கெனாதபடி எங்குமுள்ள இறைவனிடம், 'எனக்கு எல்லா உதவியும் செய்ய என் உள்ளம் வா' என்று ஜெபம் செய்யுங்கள். அதன்பின் -

Actualise - உங்களின் எண்ணங்களையும் - உணர்ச்சிகளையும் செயலில் காட்டுங்கள். ஜம்பொறிகளாகிய கண், காது, முக்கு, வாய், உடல் - இவை எல்லாம் ஏற்றமுறையில் செயல்பட்டும்.

ஆம் - இந்தப் P. V. A. யை மறக்காதீர்கள் - இந்த A. P. V. தரும் நல்லாலோசனை என்றேன். பேரன்மார்கள் ஏற்றுக் கொண்டார்கள். நீங்கள்?

ஏ. பி. வி. கோமஸ்.

## துருப்பிடிச்சு வீடாதே

இளமை என்னும் சொர்க்க வாசல்  
 உனக்காய் திறந்திருக்க  
 திறமை என்னும் பொக்கிஷம்  
 உன்னுள் புதைந்திருக்க  
 சோகங்களில் முகம் புதைத்து நீ ஏன்  
 சோர்ந்து கிடக்கிறாய்  
 புதுயுகம் படைக்க  
 விழிநீர் துடைத்து  
 எழுந்து வா நண்பா.

கல்வித் தோல்விக்காய்  
 கலங்கிப் போகிறாய்  
 காதல் தோல்விக்காய்  
 உடைந்து போகிறாய்  
 அதிஷ்டம் உன்னைத் தேடிவரும் என்று  
 முயற்சிகள் அனைத்தையும் துருப்பிடிக்கவிட்டு  
 தோற்று விட்டதாய் துயரம் கொள்கிறாய்  
 மதுவின் போதையில் முழ்கிப் போகிறாய்  
 உன் வாழ்வை நீயே அழித்துக் கொள்கிறாய்.

தோழனே  
 தோல்விகள் உன் உள்ளத்தை  
 உறுதிப்படுத்தவே தவிர  
 உருக்குலைப்பதற்காய் என  
 எண்ணி கலக்கம் கொள்ளாதே  
 காலங்கள் போனால் வருவதில்லை  
 இளமை விடைபெற்றால்  
 திரும்பப் போவதில்லை

இதோ!  
 சீர் கெட்டுக் கிடக்கும் சமுதாயத்தை  
 சீராக்க உன் உறுதியான உள்ளமும்  
 திடமான தோள்களும் கொண்டு  
 வீட்டையும், நாட்டையும் வளமாக்க  
 துணிந்து விரைந்து எழுந்து வா நண்பா.

ம. ஜீனா  
 சில்லையூர்

## தனித்தன்மை பெற்றவரா நீங்கள்?

“என்னதான் இருந்தாலும் அவர் பெரியாள் தானே. நான் அவருக்கு நிகராக இருக்கேலுமே;”

“என்னையார் மதிப்பினம், நான் இப்படியாய் போனேன்;”  
நான் அங்க போகமாட்டன், அங்க எவ்வளவு பேர் வருவினம்,  
எல்லாரும் என்னைத் தான் புதினமாய் பாப்பினம்;”  
இத்தகைய தாழ்வு மனப்பான்மைகள் ஒரு மனிதனின்  
தன்னம்பிக்கையை சீர்க்குலைத்துவிடுகின்றன.

தம்மைவிட மற்றவர்களை உயர்ந்தவர்கள் என்று  
எண்ணுவதனால்தான் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படுகின்றது.

ஆனால் படைப்பிலே நாம் ஒவ்வொருவரும் தனித்தன்மை  
வாய்ந்தவர்கள். தனிச்சிறப்பான சக்திகளைக் கொண்டிருக்கின்றோம்.  
நம்மைப் போன்ற இன்னொருவர் இவ்வுலகில் எவ்விடத்திலும்  
இல்லை. படைப்பில் ‘கார்பன்’ கொப்பிகள் அல்ல நாம். மாறாக  
ஒப்பற்ற தனித்தன்மை பெற்றவர்கள். அச்சக்திகளை  
வெளிக்கொண்றாவிட்டால் அதுபோல் யாரும் செயலாற்ற முடியாது.

உடல் ஊனமுற்றவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் இத்தகைய தாழ்வு  
மனப்பான்மையால், வாழ்க்கையை தொலைத்தவர்களும்  
உள்ளார்கள். மாறாக தமது உடல் ஊனத்தை பொருட்படுத்தாமல்  
முன்னேறியர்வகளும் பலருண்டு.

“மனிதனின் பலவீனம், துயரம் எல்லாவற்றுக்கும் எப்பொழுதும்  
காரணமாக இருப்பது பலவீனமான சிந்தனைப் பழக்கமே” என்ற  
ஹேரோஸ் :பிளைச்சரின் கருத்துக்கேற்ப நமது சிந்தனை எப்படி  
அமைந்திருக்கின்றதோ அதே நோக்கிலே எமது வாழ்க்கைப்  
பயணமும் தொடர்கின்றது.

எமது வாழ்க்கை நிகழ்வுகள், தொழில் நிலைகள், விளையாட்டுத்  
திறன், அன்பு செய்யும் ஆற்றல், பிறரோடு கொள்ளும் தொடர்புகளில்  
தெளிவு - உறவுகளில் சீர்மை போன்றவை என்னைப் பற்றி நான்  
கொண்டுள்ள கயவடிவத்தினாலேயே கூடுதலாக தீர்மானிக்கப்படு  
கின்றது. ஆகவே நான் என்னுள் இருக்கின்ற பலவீனமான  
சிந்தனையை அகற்றி நல்ல ஆரோக்கியமான சிந்தனைகளை

வளர்த்துக் கொள்வதனால், தன்னம்பிக்கை வளரும். இதனால் இயலாமை அகன்று இயலும் என்ற நிலைப்பாட்டை அடையழியும்.

இருளுக்குப் பின். பகலுண்டு - புயலுக்குப்பின் அமைதியுண்டு என்ற எண்ணத்தில் முயற்சி செய்பவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் வசந்தம் வீச வழி செய்து கொள்ளுகின்றார்கள். அத்துடன் தாழ்வு மனப்பான்மைக்குள் சிக்காமலும் இயற்கை அளித்த குறைகளை அவர்கள் பெரிதாக எண்ணாமலும் உழைத்து வெற்றி பெற்றார்கள். அந்தவகையிலே:

- ❖ பாரிச் வாயுவினால் தாக்கப்பட்ட ரூஸ்வெல்ட் அமெரிக்கக் குடியரசுத் தலைவராக சாதனை படைத்தார்.
- ❖ திக்கு வாயினால் கஷ்டப்பட்ட ஸெர்வாண்டஸ் மாபெரும் பேச்சாளராகத் தன்னை உயர்த்திக் கொண்டார்.
- ❖ கண் பார்வை இழந்த கவிஞர் மில்டன் கவிதைகள் எழுதிக் குவித்தார்.
- ❖ காது கேளாத எடிசன் அறிவியலில் சாதனை படைத்தார்.

இவ்வாறு இயற்கையாக உடல் ஊனமுற்றவர்களும், இடையில் ஊனமுற்றவர்களும், படைத்த சாதனைகள் ஆதிமுதல் இன்றுவரை சொல்லிவிட முடியாத அளவுக்கு எமது புலங்களிலும் அதிகமாக இருக்கின்றன.

ஜோப்பிய நாட்டைச் சேர்ந்த ஆணிபோல்ட் வயது 40, பொம்மி நெஞ்ஜல் கல்டஸ் வயது 20, இவர்கள் இருவருக்குமே பாதியில் வந்த ஊனம்தான், ஆர்னிக்கு வலது கால் கிடையாது. பொம்மிக்கு வலது கை கிடையாது. ஆனால், இவர்கள் உயரம்பாடும் வீரர்கள். இவர்கள் கல்லூரி நாட்களில் இருந்து பல போட்டிகளில் கலந்துகொண்டு பரிசுகளைப் பெற்று இருக்கின்றனர்.

இவர்களது போட்டி பலரைக் கவர்ந்தது. இவர்கள் இப்போது சர்வதேச அளவில் பிரபலமாகி விட்டனர். இவர்கள் ஜோப்பிய நாடுகளில் சுற்றுப்பயணம் செய்து போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளுகின்றனர். இவர்கள் தங்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது,

“எங்களுக்கு கை - கால் இல்லை என்பது அடுத்தவர் சொல்லித்தான் தெரிகிறது. மற்றப்படி எங்களுக்கு எந்த கஷ்டமும் இல்லை. சாதாரணமாகத்தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். அன்றாட வாழ்க்கையில் சிறிய பிரச்சினைகள் எங்களுக்கு

பெரிதாகத் தெரிவதில்லை. ஊனம் உடலில்தான் உள்ளத்தில் நிச்சயமாக எங்களைப் போன்றவர்களுக்கு இருக்காது என்கின்றனர்.

இவ்வாறு தன்னம்பிக்கையோடு வெற்றி பெற்ற உடல் ஊனமுற்றவர்களின் வார்த்தைகள். எம்மை வாழ்விக்கின்றதாக எமக்கு தன்னம்பிக்கை ஊட்டுவதாக அமைகிறது.

வெற்றியை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கும் பாதையிலே, ஏற்படக் கூடிய நற்காலிகமான தோல்விகளைத் தவிர்க்க முடியாதவை என ஒரு உளத்திடகாத்திரமுள்ள மனிதன் புரிந்து கொள்கிறான். ஆகவே இந்தத் தோல்விகளை அவன் மனநிறைவுடன் ஏற்று, வாழ்வில் வெற்றி பெற்றுச் சிறக்கின்றான்.

உடல் ஊனமுற்றவர்களைப் பார்த்து “ஜயோ பாவம்” “கவனமாய் நடவுங்கோ” “ஜயோ அவனை பார்க்க மிகவும் பரிதாபமாய் இருக்குது” என்கின்ற பிறரின் அனுதாப அலைகளை தன்னம்பிக்கை உள்ள ஆரோக்கியமானவன் பெற மறுக்கின்றான். ஆனால் பலவீனமுள்ளவர்கள் இத்தகைய அனுதாப அலைகளினால் அலைக்கழிக்கப்பட்டு சிதைந்து போகின்றார்கள். “இரக்க அனுதாப வார்த்தைகள் உடல் ஊனமுற்றவர்களை பின்தள்ள வைக்கின்றது. அத்துடன் தாழ்வு மனப்பான்மையையும் உண்டுபண்ணி, தன்னம்பிக்கையை இழக்கச் செய்கிறது” என்பது உடல் ஊனமுற்றவர்கள் தம் அனுபவத்தில் கூறும் கருத்துக்கள் ஆகும்.

தன்னம்பிக்கை என்பது உள்ளத்தின் ஆழத்தில் இருந்து புறப்படும் ஒரு மாபெரும் சக்தி. அந்தச் சக்தி உள்ளவனிடம், தன் ஆற்றல், திறமைகளை முன்னெடுத்துச் செல்வதற்கான உத்வேகம், மனதில் உதிக்கின்றது. அதனால் இலகுவில் வெற்றிவாழ்வை காணமுடிகிறது.

இன்றைய நிதர்சன உலகில் உடல் ஊனமுற்றவர்கள் இறைப்பற்றுறுதியிலும் - நீதி நேர்மையிலும் - தன்னம்பிக்கையிலும் உறுதியுடன் தம் ஆற்றலை முன்னெடுத்துச் செல்கின்றனர். ஆனால், “எம்மிடம் குறை எதுவும் இல்லை” என்று தம்மை பறைசாற்றும் மனிதர்கள் தம்மிடம் உள்ள ஆற்றலை இனம் காணமுடியாத மனிதர்களாக, தன்னம்பிக்கையை வளர்க்காத பலவீனமுள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். தம்மிடம் உள்ள உள்ளனத்தை இனம்கண்டு, அதில் இருந்து மீளமுடியாதவர்களாகவும் - தம்மையும் ஏற்றுக்கொள்ளாது, அதில் இருந்து மீளவழிதேடாது, மற்றவர்களின்

**ஆற்றல்களையும் மதிக்காதவர்களாக உளத்தாக்கத்துடன் வாழ்கின்றார்கள். இதில் நீங்கள் யார்?**

**உசாத்துணைகள்**

- 1 எங்கே நிம்மதி - கோகிலா மகேந்திரன் - மீரா பதிப்பகம்.
- 2 தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்க மனையல் மருத்துவம் - எஸ். ஆர்.ராவ் நாமதா பதிப்பகம்.
- 3 'நான்' உளவியல் மஞ்சரி - வைகாசி - ஆணி 1989 அ. ம. தி. வெளியீடு.
- 4 தினக்குரல் - வாரவசந்தம் 03-10-1999

V. P. தனேந்திரா  
அரியாலை, யாழ்ப்பாணம்.

**பேரன்புக்குரிய 'நான்' சஞ்சிகை ஆசிரியருக்கு!**

நல்ல தரமான உளவியல் கட்டுரைகளை 'நான்' தாங்கி வருவதை கண்டு மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். உள ஆற்றுப்படுத்தும் அறிஞர்களை செவ்வி கண்டு போடுவதால் 'நான்' தரம் இன்னும் உயர்ந்து நிற்கின்றது. தொடர்ந்தும் 'நானில்' அனுபவமிக்க உளவளத்துணையாளர், சமூகவியல் அறிஞர், உளவியல் டாக்டர் போன்றவர்களின் செவ்வியினை எதிர்பார்க்கின்றேன். செவ்வி காண்போரின் நிழல் படங்கள் போடுவதும் மிக நன்று.

V. P. தனேந்திரா  
அரியாலை, யாழ்.

## தாழ்வு மனப்பான்மை (Inferiority Complex)

அன்றாட வாழ்க்கையில் எம்மில் பலர் எந்தக் காரியத்தைச் செய்யத் தொடங்குவதானாலும் நான் நன்றாகச் செய்வேனா? எனக்கு அவளை / அவனைவிட நன்றாகச் செய்ய முடியுமா? என்று அங்கலாய்ப்பதை நாம் காணலாம். ஏன் நானும் நீங்களும்கூட என்னைவிட சிறந்தவர்கள் பலர் குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றுவதால், நான் தோற்றுவிடலாம் என்று எத்தனையோழை சிந்தித்திருப்போம். இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் நம்பலம் எது? பலவீனம் எது? என்பதை உணர்ந்து கொள்ளாமையோகும். நம் பலம் எது? பலவீனம் எது? என்பதை உணர்ந்துகொண்டால் வாழ்க்கை என்பது ஒரு சுலபமான சந்தோஷமாயிருக்கும். சிலருக்கு மட்டுமே வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமைகின்றது. இதற்குக் காரணம் மனம். மனத்தின் பிரச்சினைகள் என்பனவாகும். அந்த வகையில் மனம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளில் தாழ்வு மனப்பான்மை (Inferiority Complex) என்பது குறிப்பிடத்தக்கதோர் விடயமாகக் காணப்படுகின்றது.

தாழ்வு மனப்பான்மை என்பதை நோக்கின் இது முற்றுமுழுதாக மனம் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு விடயமாகும். தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ளவர்களது வாழ்க்கையில் கல்வி, செல்வம், உடல்வலிமை, சுகவாழ்வு எல்லாம் இருந்தாலும்கூட நிம்மதி இருக்காது. தாழ்வு மனப்பான்மை காரணமாக நம் வாழ்க்கையின் அனுகுழை மாறுபட்டு நாம் தோல்விகளைச் சந்திக்க நேரிடலாம். தாழ்வு மனப்பான்மை என்பதைப்பற்றி சில தவறான கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. எப்போதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் நம் எதிரே இருக்கும் நபரைவிட தாழ்வாக எம்மை நாம் உணர்ந்தால் அது தாழ்வுமனப்பான்மை அல்ல. உதாரணமாக கிரிக்கெட் வீரர் முரளிதரனுக்கு எதிரில் நான் ஒரு கிரிக்கெட் மட்டையுடன் நிற்கும்போது, அவரைவிட நான் தாழ்ந்தவன் என்று கருதினால் அது தாழ்வுமனப்பான்மையாகாது. ஆனால் அப்போதும் அவர் இருந்தாலும், நான் அவருக்கு நிகர் இல்லையே என்று பயந்து ஒதுங்கினால் அது தாழ்வு மனப்பான்மையாகும்.

தாழ்வு மனப்பான்மை பொதுவாக இளம் வயதிலேயே உருவாகிறது. புறக்கணிக்கப்பட்டவர்கள், பலமுறை தோல்விகண்டவர்கள், பிறருடன் பழக வாய்ப்பில்லாதவர்கள் போன்றோருக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை வர அதிகளு வாய்ப்பு இருக்கின்றது. இத்தகையவர்களது மனம் அடிக்கடி தங்களைப் பிறருடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கத் தூண்டும்.

அப்படிப் பாககுமபொது நஜூமாகவே தங்களுக்குத்திறமை அதிகம் இருந்தாலும், போட்டியிடத் தயங்கும் மனோபாவம் மேலோங்கிக் காணப்படும். இதனால் போட்டியிட்டால் வெற்றிபெறக் கூடியவர்கள்கூட ஒதுங்குவதால் தோல்வியையும், சோகத்தையும், அடைகிறார்கள். உடனிருக்கும் நண்பர்களோ, உறவினர்களோ, இவர்களின் தயக்கத்தை தக்க நேரத்தில் கண்டுபிடித்து அவர்களை முறையாக ஊக்குவித்தால் தாழ்வு மனப்பான்மையினால் உருவாகும் துன்பத்தைக் குறைக்கலாம்.

தாழ்வு மனப்பான்மையின் முதல் பிரச்சினையே ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் தங்களைப் பிறருடன் ஒப்பிட்டு நோக்குவதுதான். தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ளவர்கள் தங்களைத் தாங்களே மிகவும் மட்டமாக எடோபோட்டுக் கொள்வதாக ஒருகருத்து நிலவுகிறது. ஆனால் அவர்கள் சிலசமயம் தங்கள் சக்திக்கு மீறி தங்களைப்பற்றி நினைத்துக் கொள்கிறார்கள் என்பதுதான் உண்மை. இதன் காரணமாக தங்களைப் பிறருடன் ஒப்பிடுகிறார்கள். அதன்பின் வருந்துகிறார்கள். எதையும் தேவையில்லாமல் ஒப்பிட்டு, தோல்விக்குப் பயந்து ஒதுங்குவதைப்போல வேறு விதங்களிலும் மனம் இந்த தாழ்வுமனப்பான்மையை வெளிப்படுத்தும். இந்த வெளிப்பாடுகளை மனத்தின் தற்காப்பு முறைகள் (Defence Mechanism) என உளவியலாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். பொதுவான மனத்தற்காப்பு முறைகள் வருமாறு:-

1. ஒப்பிட்டுப் பார்த்து தோல்வி நேருமோ என அஞ்சி ஒதுங்குதல்.
2. நிஜவாழ்க்கையில் சாதிக்கவேண்டும் என்று நினைப்பதை, முயன்று பார்த்தால் தோல்வி வருமோ? என்று அஞ்சி பகற்கனவாக மாற்றி, எந்த முயற்சியுமே எடுத்துக் கொள்ளாமல் அந்தக் கணவிலேயே சுகம்கண்டு வாழுதல்.
3. முயன்றால் சாதிக்கக்கூடிய விஷயங்களைக்கூட பிறருடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, பயந்து “சீ சீ இந்தப் பழம் புளிக்கும்” என்பதுபோல எனக்குத் தேவையில்லை என்று தன்னைத்தானே தேற்றிக் கொள்ளுதல் (ஏமாற்றிக் கொள்ளுதல்)
4. முயற்சி செய்வதில் இருக்கும் அச்சத்தினால் ஆசைகளையெல்லாம் உள்ளுக்குள்ளே அழுத்தி மறக்க முயலுதல். இது சற்று ஆபத்தான விஷயம். மனநோயாகவும் மாறஇடமுண்டு.

5. பிறருடன் ஒப்பிட்டு தன்னைத்தானே கேவலப்படுத்திக் கொள்வதால், தன்மீதுள்ள கோபத்தை பிறர்மீது வெளிப்படுத்துதல்.

இதுபோல நிறைய வழிகளில் தாழ்வு மனப்பான்மை வாழ்வின் இயல்பான நடைமுறையைப் பாதிக்கும். அந்தப் பாதிப்பிலிருந்து தப்பிக்க மனம் சில தற்காப்பு முறைகளை எடுக்கும். அவை சிலநேரம் வாழ்வின் நிம்மதியையே கெடுக்கும்.

தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்க என்ன செய்யலாம் என நோக்கின் முதலில் நம் பலம், பலவீனம் எவ்வளவு என்பதை தெரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எந்தவொரு செயலைச் செய்தாலும் உணர்ந்துசெய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் நாம் பலவீனமாக இருக்கும் இடங்களில் நாம் நாமாக இல்லையென்பது புரியும். பலவீனங்களைப் போக்கும் முதல்கட்டம் மற்றவருடன் ஒப்பிடுவதைத் தவிர்ப்பதாகும். உதாரணமாக அழகிய ஒரு குறிப்பிட்ட நடிகையைப் போல தான் இல்லையே என்று நினைப்பது பலவீனம். என் அழகில் மயங்கித்தானே என்னையொருத்தி காதலிக்கிறாள் என்று நினைப்பது பலம்.

சிலசமயம் தேவையான அளவு திறமை இல்லையே என்று நியாயமான வருத்தம் வரலாம். அதாவது நான் இசைக்கலைஞராக இருக்கும்போது மேளகர்த்தா ராகங்கள் அனைத்தும் தெரியவில்லையே என்று வருந்துவது நியாயமான வருத்தமாகும். அப்படி எனக்கே எனக்காகத் தேவைப்படும் தற்போது இல்லாத விஷயங்களுக்காக வருத்தப்படுவதில் தவறு இல்லை. அந்த வருத்தமே வாழ்க்கை முறையாக மாறுவதுதான் தவறு. அதன் தொடர்ச்சியாக என்னால் முடியாது என்று சோர்ந்து போவது தவறு. இந்தத் தவறுகள் வெற்றிக்குத் தடைக்கற்களாக உள்ளன.

மேலும் தாழ்வுமனப்பான்மையைப் போக்க அடிக்கடி உங்களை வெளிப்படுத்துங்கள். தவறுகள் நடப்பின் அதைப் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் உங்களை ஏன் மற்றையவர்கள் குறை சொல்லுகிறார்கள் என்பதை ஆராய்ந்து பாருங்கள். உங்கள் வெற்றிகளைக் கொண்டாடுங்கள். இத்தகைய சம்பவங்களினால் தாழ்வுமனப்பான்மையைக் குறைக்கலாம்.

தாழ்வு மனப்பான்மையை நீக்க ஏரிக் ப்ளுமெந்தஸ் என்னும் உளவியலாளர் கூறும் சில வழிமுறைகள்.

❖ செயற்படுங்கள் - எதிர்மறையாகச் செயற்படாதீர்கள்.

- ❖ உங்கள் கடந்த காலத்தை நினைத்து வருந்தாதீர்கள்.
- ❖ அடம்பிடிக்காதீர்கள் - விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள் - புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ❖ வேறுபாடுகள் இருப்பினும் ஒற்றுமையுடன் இருங்கள்.
- ❖ மற்றையவர்களுடன் உங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதீர்கள்.
- ❖ நீங்கள் தற்போது இருக்கும் நிலையில் உங்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ எந்த நேரத்திலும் இரட்டை வேடம் போடாதீர்கள்.
- ❖ மற்றையவர்கள் சாதாரணமாகச் செய்யும் கேலி, கிண்டலைப் புன்முறவுடன் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ உங்களுக்கு மதிப்பு உண்டு என்ற எண்ணத்தில் செயற்படுங்கள்.
- ❖ பிரச்சினை தருபவரை நேருக்குநேர் சந்தியுங்கள். பின்னால் குறை சொல்லாதீர்கள்.

நிறைவாக மேற்படி சிந்தனைகளைத் தொகுத்து நோக்கின், தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்கி, வெற்றி நம் வசமாக நாம் எடுக்கவேண்டிய முதல் முயற்சி தாழ்வு மனப்பான்மை உருவாகாமல் பார்த்துக்கொள்வதுதான். அதற்கு முதல்வழி நம்மைநாமே அறிந்து கொள்வதாகும். ஏனெனில் நம்மைவிட நமக்கு ஒரு நல்லகுரு வெளியில் இல்லை.

#### உசாத்துணை:

1. வாழ நினைத்தால் வாழலாம் - டாக்டர் ருத்ரன், நர்மதா பதிப்பகம்.
2. விடியல் தரிசனங்கள், தொன் பொஸ்கோ மறைப்பணி நிலையம்.

**விக்னேஸ்வரி இராமலிங்கம்**  
**உள்வியல் சிறப்புக்கலை,**  
**யாழ். வளாகம்.**

## கட்டிளமைப் பருவத்தார்யன் எழுச்சியும், அழுத்தமும்

உயிரும், உணர்ச்சிகளும் உள்ள எல்லாப் பிராணிகளைப் போலவே மனிதனும் வளர்ச்சியடையும் உயிரி ஆவான். பிறப்புமுதல் இறப்புவரை பல மாறுதல்களை மனிதன் அடைந்து செல்கிறான். இவ்வாறாக மனிதன் வளர்ச்சியடைந்து செல்லும்போது ஏற்படும் இத்தகைய மாறுதல்களை குறிப்பிட்ட சில நிலைகளாகப் பிரித்து அறியலாம். இவற்றையே “வளர்ச்சிப் படிநிலைகள்” அல்லது “வளர்ச்சி நிலைகள்” (Stages of Development) என்று உளவியல் அறிஞர்கள் குறிப்பிடுவார்கள்.

இவ்வளர்ச்சிப் படிநிலைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்தவை. நெருங்கிய தொடர்புடையவை. L. E. Tyler என்பவர் மனித வளர்ச்சியின் அடிப்படைக் கோட்பாட்டினை விளக்குகின்றார். பொதுவாக எல்லா அறிஞர்களினாலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட மனித வளர்ச்சிப் படிநிலைகளைப் பின்வருமாறு நோக்கலாம்.

1. குழவிப் பருவம் Infancy	0-5
2. பிள்ளைப் பருவம் Children	5-12
3. குமரப் பருவம் Adolescence	12-18
4. முதிர் பருவம் Maturity	20-35
5. நடுவயதுப் பருவம் Middle age	35-50
6. தளர்வுறும் பருவம் Senescence	55-70
7. கிழப் பருவம் Old age	70 வயதிற்கு மேல்.

வளர்ச்சி வேகத்திலும், வீதத்திலும் தனியாள் வேற்றுமைகள் உள்ளன. ஆகவே ஒரு மனிதனின் வளர்ச்சிப்படி எப்பொழுது தொடங்குகின்றது, எவ்வயதில் முடிவடைகின்றது என்பது பற்றி எம்மால் திட்டவட்டமாகக் கூறமுடியாது.

முதலில் குழவிப் பருவத்தினை நோக்கின் குழந்தை ஆரம்ப நிலையில் தாயின் கண்காணிப்பில் வளர்ச்சி பெறுகின்றது. இங்கு உடல்வளர்ச்சி துரிதமாகவும், தசை நார் மற்றும் நரம்பு வளர்ச்சி துரிதமடையும்.  $2\frac{1}{2}$  வயதுவரை உடல் வளர்ச்சி அதீதமாக இருக்கும். இப்பருவத்தின் மையப்பொருளாக தாய் விளங்குகிறாள். பிள்ளைப் பருவத்தினை நோக்கின் அது முன்பிள்ளைப் பருவம், பின்பிள்ளைப்

பருவம் என இருவகைப்படும். இங்கு உடல் இயக்கம் முக்கியம் பெறும். விளையாட்டில் அதிக ஆர்வம் காட்டுவார். தன்னை பிறருடன் ஒப்பிட்டு இனங்காணும் தன்மை காணப்படும். 7-8 வயதினை ‘நிலைமாறும் பருவம்’ என அழைப்பார். இங்கு பாடசாலைக் குழு முக்கியம் பெறும். பிள்ளைப் பருவமானது குமரப் பருவத்திற்கான முற்பகுதி என்றும் கூறலாம். தன்னை அழுகு படுத்தலில் அதிக நாட்டம் காணப்படும். பால்வேறுபாடு காணப்படும்.

**பிள்ளைப் பருவத்திற்கு அடுத்தபடியான வளர்ச்சிப்பருவம்**  
குமரப்பருவம் அல்லது கட்டிளமைப் பருவமாகும். இப்பருவம் கிட்டத்தட்ட 12வயது முதல் தொடங்கி 20 வயதிற்குமேல் நீடிக்கும். ஒருவன் முதிர்ச்சியடையத் தொடங்கி முழு முதிர்ச்சியற்ற நிலையை அடையும்வரை இப்பருவம் நீடிக்கின்றது. 11-15 வயதுக்கிடைப்பட்ட பகுதி “பூப்படையும் பருவம்” என்பதாகும். அதாவது Puberty என்றழைக்கப்படும். அப்போது இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள் முதிர்ச்சியடையும். பெண்களில் முதல் மாதவிடாய் ஏற்படும். ஆண்களில் பூப்பு உரோமம் தோன்றி விந்து வெளிப்படும். இக்காலத்தில் உயர் உளத்திறன்கள், தொழில் நாட்டங்கள், சமய ஒழுக்க விழுமியங்கள், மனப்பான்மைகள் ஆகியன வளர்ச்சியறும்.

உடலியல் மாற்றங்களின் விளைவாக ஏற்படும் மனவெழுச்சித் தாக்கங்கள் காரணமாக இப்பருவம் நெருக்கிடை (Stress) நிறைந்த தவிர்க்கமுடியாத ஒரு பருவம் எனக் கருதப்படுகின்றது. இப்பருவத்தில் கட்டிளானாருக்கும், பெற்றோருக்குமிடையில் முரண்பாடு, வாக்கு வாதம் ஏற்படுவதுண்டு. ஆனால் இவையெல்லாம் தற்காலத்தில் சிக்கல் நிறைந்த சமூகத்தில் ஏற்படுவனவே என்றும் புராதன பண்பாட்டு மக்களிடம் இவை கிடையாது என்றும் மாணிடவியலாய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஸ்டான்லி ஹால் என்ற அறிஞர் இக்குமரப் பருவத்தினை “சிக்கலான அமைதியற்ற பருவம்” என்று குறிப்பிடுகிறார். ஒவ்வொரு பருவத்திலும் வாழ்க்கை வளர்ச்சிப் பிரச்சினைகள் தோன்றத்தான் செய்கின்றன. ஆனால் குமரப் பருவத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் தனிப்பட்டவையாகும்.

இப்பிரச்சினைகளை வெற்றியுடன் சமாளிப்பதற்கு சரியான அறிவுரைகளும், வழிப்படுத்தலும் இப்பருவத்தினருக்கு இன்றியமையாதவை. இவை இல்லையேல் அவர்கள் பொருத்தப்பாட்டின்மையை அடைவார்கள். எனினும் பரிவுடன் வழிகாட்டப் படின் குமரப்பருவம் அமைதியற்ற பருவமாக அமையத் தேவையில்கூட என பல

உளவியலறிஞர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். குமரப்பருவத்தினர் சில வேளைகளில் தன்னலமிக்கவர்களாவும், அடுத்து இலட்சிய வாதியாகவும் செயற்படக்கூடும். Kurt Lewin என்ற அறிஞர் இப்பருவத்தை தெளிவற்ற ஒரு நிலைக்கு ஒப்பிடுகின்றார். குமரப்பருவ வளர்ச்சி செயல்களுள் முக்கியமானவை என்று ஹவிகர்ஸ்ட் என்பவர் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார்.

1. தனது உடலில் எழும் மாற்றங்களை உணர்ந்து கொள்ளல்.
2. பெற்றோரிடமும், ஏனைய முதியோரிடமிருந்தும் பிரிந்து ஓரளவு சுதந்திரமாக பொறுப்புடன் நடத்தல்.
3. பிறர்பால் உறுப்பினர்களுடன் பழகல்.
4. தனது தோழர்களுடன் இணங்கிப்பழகல்.

இக்கட்டிலமைப்பருவத்தில் பெண்களின் வளர்ச்சி வேகம் 12 வயதளவில் உச்சநிலையை அடையும். ஆண்களின் துரிதவளர்ச்சி 12, 13 வயதுகளில் ஆரம்பிக்கும். புதிய உடல் மாற்றத்திற்கு ஏற்றவாறு அவர்கள் தமது நடத்தைகளை உடனடியாக மாற்ற முடியாமையால் நெருக்கிடைக்குள்ளாகுவர். இனப்பெருக்கத் தொகுதியிலும், துணைப் பாலியல் பண்புகளிலும் ஏற்படும் வளர்ச்சிகளே கட்டிலமைப் பருவத்தில் முக்கியமானவை. ஆண்களின் குரல் தடிக்கும், மீசை, தாடி வளர்ச்சியடையும். உள் உறுப்புக்கள் (Visceral Organ) வளர்ச்சி பெறுகின்றன. முளை வளர்ச்சிபெற்று சிக்கலடைகின்றது. நாளமில் சுரப்பிகள் வளர்ச்சியற்று தீவிரமாக வேலைசெய்யத் தொடங்குகின்றன. பாலுட்டும் சுரப்பிகளில் சுரப்பிச்சத்துக்களினால் உடலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உடலில் இத்தகைய பன்முனை வளர்ச்சி இப்பருவத்திலுள்ளோரைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றது.

இக்கட்டிலமைப்பருவத்தில் உடல் வளர்ச்சியின் ரேவகம் அதிகரித்தலினால் இப்பருவத்தினருக்கு உணவு வேட்கை அதிகம். உணவும் அதிகளவில் வேண்டியிருக்கும். இப்பருவத்தினர் கிடைத்ததை அளவுக்கு மீறி உண்பதனால் பல தொல்லைகளுக்கு உள்ளாக நேரிடும். இவையும் இப்பருவத்தினருக்கு மனக்கவலையை அளிக்கின்றன. கட்டிலமைப்பருவம் மனவெழுச்சி, நெருக்கிடைகள் நிறைந்த பருவமாகும். பதகளிப்பும் உண்டாகும். காமக்கிளர்ச்சி தொடர்பான கனவுகள் அடிக்கடி ஏற்படும். இக்கட்டிலமைப் பருவத்தினர் பெரியோரின் கட்டுப்பாட்டை விரும்புவதில்லை. ஆனால் கட்டுப்பாடுகள் வீட்டிலும், பள்ளியிலும், சமூகச் சூழ்நிலையிலும் இருந்தே தீருகின்றன.

பாடசாலைகளிலும் குமரப்பருவத்திலுள்ள மாணவர்களிடம் அவர்கள் மனம் புண்படும்படி பேசுதல், அவர்கள் திறனுக்கு அப்பாற்பட்ட வேலைகளைச் செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்தல் போன்ற செயல்களை ஆசிரியர்கள் உறுதியுடன் தவிர்க்கவேண்டும். மனவெழுச்சிகளை ஒடுக்கி நகுக்க முற்படாமல் பயனுள்ள வழிகளில் அவை வெளிப்பட பாடசாலை வாழ்க்கையில் வாய்ப்புகள் ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.

இதனைவிட எதற்கும் அச்சப்படும் பருவமும் இதுவேயாகும். தனியாக இருப்பது, புதியவர்களைச் சந்திப்பது, மேடையில் பேசுவது, பரீட்சை எழுதுவது போன்ற செயற்பாடுகள் மிகவும் அச்சத்திற்குரியதாக இருக்கும். மேலும் மரணம், நோய், வேலை இல்லாமல் போய்விடுமோ என்ற கவலை முதலான காரணங்களினாலும் அச்சம் உண்டாகிறது. சினம் அடிக்கடி உண்டாகும். இதனால் ஆத்திரமடைந்து தன்னுடைய கோபத்தையெல்லாம் பேச்சிலேயே காட்டுவார். பின் மன அமைதியடைந்ததும், அதை என்னி வருத்தமடைவார். படங்கள், சுவரொட்டிகள், விளம்பரப் பலகைகள் போன்ற பிரசார சாதனங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் பாலுணர்வைத் தூண்டுதல் நிரம்பியிருப்பதைப் பார்க்கிறோம். இளைஞர்கள் படிக்கின்ற பத்திரிகைகள், நாவல்கள் முதலியனவும் அவர்களது பாலுணர்வைத் தூண்டுகின்றன. இதனால் இளம் பிள்ளைகள் குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுவதுண்டு.

குற்றச் செயல்களுக்கு குழந்தைப்பருவ செயற்பாடுகளே காரணங்களாகும். திருநுதல், மது அருந்துதல், குதாடுதல், பெண்களிடம் பலவந்தமாக நடத்தல், விபச்சாரம் போன்ற குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுவார்கள். பெற்றோர்களையும், பெரியோர்களையும் வெளிப்படையாக எதிர்க்கத் தொடங்குவார்கள். சமய நம்பிக்கை குறைந்துகொண்டு செல்லும். நண்பர்களை வீட்டிற்கு கூட்டி வருதல், இரவில் நேரங்கழித்து வருதல் இவற்றை பெற்றோர்கள் கண்டிக்கும்போது அவர்களின் மனதில் புயல்வீச ஆரம்பிக்கும். இதன் விளைவாக விவாதம், சண்டை, குழப்பம் என்பன ஏற்படும். இப்பருவத்தில் தமது எதிர்கால தொழில்பற்றிய கவர்ச்சிகள் பல உண்டு. இப்பருவத்தில் “உடை கசங்காத தொழில்களில் மோகம், விரைவில் பணம் சேகரிப்பதில் ஆர்வம், தொழில் தெரிவில் முரண்பாடு, தமது திறனுக்கு அப்பாற்பட்ட தொழிலைப்பெற முயலுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் காணப்படும். ஏரிக் ஏரிக்சன் இவர்களை “அடையாளம் தேடுபவர்” என்று குறிப்பிட்டார்.

குமரப் பருவத்தினர் எதற்கும் தூங்கிந்தவர்களாயும், நமபிக்கை யுள்ளவர்களாகவும் இருக்கும் அதேவேளை குழப்பமடைந்தவர்களாகவும், பயந்தவர்களாகவும், இலகுவில் பாதிக்கப்படக் கூடியவர்களாகவும், பதட்டப்படுபவர்களாகவும் இருப்பர். உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படும் முக்கியமான மாற்றங்கள் காரணமாக இவர்கள் அனேகமான நேரங்களில் சமநிலை இழந்து இருப்பார்கள் என்று கருதப்படுகின்றது. இதனாலேயே இப்பருவம் அழுத்தமும், புயலும் நிறைந்த பருவம் Period of Storm and Stress) என அழைக்கப்படுகிறது.

**உசாத்துணை நால்கள்**

- ❖ கல்வி உளவியல் S. சந்தானம்
- ❖ கல்வியும் உளவியலும் முத்துவிளங்கம்
- ❖ கல்வியின் உளவியல் அடிப்படைகள் S. சந்தானம்
- ❖ இளையோர் உளவியல் கார்ல். சி. காரிசன்
- ❖ கல்வி உளவியல் (இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்)
- ❖ விழுமியக் கல்வி ஞானமுத்து பிலேந்திரன்

**சி. தர்சினி**  
சமூகவியல் சிறப்புக்கலை,  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

கனம் ஆசிரியர் அவர்கட்கு, 'தன்னம்பிக்கை' என்னும் தலைப்புடனான நானே, எனது பார்வைக்கு முழுமையாக கிடைத்த முதல் நானாகும். தன்னம்பிக்கை சற்று தளர்ந்த நிலையில் இருந்த எனக்கு நான் தன்னம்பிக்கையை மீண்டும் பெற்றுத்தந்திருக்கிறான். அவனுக்கு நன்றி. அவனது பணி சிறக்க எனது வாழ்த்துக்கள்.

**ம. ஜீனா**  
**சில்லையூர்.**

## உர்க்கிளி

எங்கனுரில் ஜோசியரோருவர் இருந்தார். ஊரவருக்கெல்லாம் அவர் ஒருவரே. அழையாவிட்டாலும் அனைவருக்கும் ஜாதகமும் பொருத்தமும் கூறுவார். அவரது ஒரே மகளுக்கு திருமணப் பொருத்தம் பார்த்து மணம் முடித்துக் கொடுத்தார். அடுத்த சில நாட்களில் புதுமாப்பிள்ளை அகால மரணமானார். அது பரிதாபத்துக்குரியது.

ஜோசியத்தின் நம்பகத் தன்மையை மறுப்பதற்கு உளவியல் விஞ்ஞானத்திற்கு அருகதை இல்லை. ஏனெனில் உளவியல்கூட ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகளுக்கு உட்பட்டது கிடையாது. உலகில் 600கோடி உளவியல்கள் உண்டு. ஏனெனில் அது வாழுகின்ற மக்கள் தொக்கயில் தங்கி உள்ளது.

கிரகங்களின் கேந்திர அமைப்பு நிலைகள் நிச்சயமாக புவியிலும் புவிவாழ் மனிதரிலும் தாக்கம் செலுத்தக் கூடியவையே, மறுப்பதற் கில்லை. ஆனால் கைவசமுள்ள வழிமுறைகளும் விஞ்ஞானங்களும் அவற்றை உறுதியிட்டு கூறக்கூடிய அளவிற்கு திட்டவட்டமானவை அல்ல.

கிழக்குலகம் மிகவும் பழமையான விஞ்ஞானம் எனக்கூறப்படுகின்ற எதிர்காலத்தை அறியும் வழிமுறையினைக் கொண்டிருந்தாலும் மேற்குலகமே பொருளாதார, வைத்தியம், கல்வி வளர்ச்சியில் முன்னிலையில் உள்ளது. நாம் நீராவியில் இன்னும் புட்டவித்துக் கொண்டிருக்க மேற்கோ அதே நீராவியில் கப்பல் விட்டும் ரயில் ஓட்டியும் ஒய்ந்துவிட்டது. செவ்வாய் தோட்டத்தைப்பற்றி நாம் செய்வதறியாது தவிக்க அவர்களோ செவ்வாயில் சீவிக்க சீட்டு வாங்குகிறார்கள்.

கறுப்புப்புனை குறுக்கால் போனால் கைக்கொண்ட காரியம் கூட என உறுதியாக நம்புவதால் ஒன்றிற்கொன்று தொடர்பற்ற இருசெயல்களுக்கும் ஏதோ விதத்தில் தொடர்பேற்பட்டுவிடுகிறது. எம் நம்பிக்கை (Conviction) எம் உளத்தை ஆட்டுவிக்க உள்சுக்கி எம் உடலை ஆட்டுவிக்கிறது. அதனால் காரியம் கைகூடாமல் போகிறது. இங்கு பொய்ஞானம் உளவியல் என்னும் விஞ்ஞானத்தின் ஆன கைக்குட்பட்டு தன்னையும் ஏதோ ‘விஞ்ஞானம்’ எனக்காட்டிக் கொள்கிறதேயன்றி வேறில்லை. இப்படித்தான் அநேகமானவையும் கூட.

## தன்னம்பிக்கை மலர்

தன்னம்பிக்கையின்மை அனேகமானவரிடம் காணப்படுகின்ற ஒரு பொதுவான பிரச்சினை. தன்னில் நம்பிக்கையின்மை என்பதைத் தான் இது காட்டுகிறது.

நம்பிக்கை என்பது ஏனையவர்களின் செயற்பாடுகள் நம்மைத் தாக்குவது. எனவே, அதனைக் கட்டுப்படுத்துவது நம்மால் இயலாத காரியம். ஆனால் -

தன்னம்பிக்கை - என்பது நம்மில் நமக்குள்ள நம்பிக்கை. எனவே நம்மால் கட்டுப்படுத்தக்கூடியது, வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடியது. எனவே, ‘தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்வதெப்படி?’ என்று சற்று ஆராய் வோமா?

கீழ்க்காணும் பத்து வழிவகைகளும் எனது முடிந்த முடிவல்ல; இன்னும் உண்டு சிந்தித்து செயல்படுங்கள்.

1. இன்றைய உங்கள் வாழ்க்கையைப் பொறுத்தமட்டில், உங்களின் இளமைக்கால வீட்டு வாழ்க்கை எந்த அளவு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது என்பதை நேர்மையாக சிந்தித்துப் பாருங்கள். இளமையின் தாக்கம் முதுமையில் வெளியீடு என்பதை மறவாதீர்கள். ‘ஜந்தில் வளையாதது ஜம்பதில் வளையுமா?’ ‘முற்பகல் செய்யின் பிற்பகல் விளையும்’ என்பது நீங்கள் அறியாததா? எனவே, இளமைக்காலம் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள்.
2. சின்னக்காலத்தில் ஏற்பட்ட துரதிஷ்ட மயமான அநுபவங்கள் உங்கள் இன்றைய மனநிலையைத் தாக்கியிருப்பின் அவைகள் பற்றி மீள எண்ணிப்பாருங்கள்.
3. எதிர்மறையான எண்ணங்கள் உங்கள் தனித்துவமான சக்திக்குட்பட்டு வருமாயின் அதனை உடன்பாட்டு எண்ணத்தால் கட்டாயப் படுத்தி மாற்றியமையுங்கள். எதிர்மறையின் இடத்தில் உடன்பாடு.
4. எந்தவொரு பெரிய ஆளுமையுடையோராலும் நீங்கள் மேற் கொள்ளப்பட வழிசமைக்காதீர்கள். எவரையும் முன்மாதிரியாய் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயமில்லை. நீங்கள்

நீங்களாகவே இருக்கப்பாருங்கள். இதுதான் ஏனையவர்களை முன்மாதிரியாய் எடுப்பதைவிட ஆக நல்ல ‘முன்மாதிரிகை’.

5. உங்களின் உண்மையான திறமைகள், புத்திக்கூர்மை, உடலாவிலாக சுக, பலம், சமூக நிலைப்பாடுபற்றி நேர்மையான, தீர்க்கமான சக்திகள் பற்றி தீர்மானமொன்றெடுங்கள்.
6. எல்லாவிதமான வெறுப்பு, பொறாமை, மனங்களைவு, எவருக்கெதிராக இருந்தாலும் அவற்றை அகற்றி மனத்தைப் பண்படுத்துங்கள். மதம் இதற்கு உதவலாம். இக்குணங்களைவிட உங்களிலுள்ள தாழ்வு மனப்பான்மையின் வெளிப்பாடுகள் என்பதை உணருங்கள்.
7. இந்த உணர்ச்சிகளுக்கு பதிலாக அன்பை விளையுங்கள். எதிரிக்கும் எதிராக ‘அன்பு’ ஆயுதமாகலாம். குற்றங்களையும், அநீதிகளையும் மன்னியுங்கள். அவைகளில் தீமைக்குப் பதிலாக நன்மையைக் காணுங்கள். எந்தத் தீமையிலும் நன்மையுள்ளது.
8. மதத்தலைவர்களிடமும், பண்பாளர்களிடமும், உங்கள் குணங்களுக்கும் சந்தர்ப்பத்துக்கும் ஏற்றவை என்ன செய்யலாம்? என்று கலந்தாலோசியுங்கள்.
9. வெட்கம், வெறுப்பு போன்றவை மனத்தில் எழும்பொழுது கண்களை முடி இரண்டொரு நிமிடம் நல்லவைகளை எண்ணுங்கள். மனமே எல்லாவற்றிற்கும் அடித்தளம். தியானம் திவ்யமானது. மகிழ்ச்சி மனத்தில் புகுந்து செய்யும் வேலையில் சந்தோஷம் வளரும் -
10. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உங்களின் மனத்தில் எண்ணத்தில் மகிழ்ச்சியும் முழுமையும் கொண்ட ஒரு புதிய மலர் பூக்கிறது என்று எண்ணுங்கள்.

எல்லாம் நலமாகும். தன்னம்பிக்கை வளரும். இதுவும் மனத்தில்தான் மலர்கிறது - மணக்கிறது.

ஏ. பி. வி. கோமஸ்.

## மாப்பிள்ளை தேவை...

சில காலங்களாக பல யுவதிகள் மத்தியில் உள்ள பல மனச்சஞ்சலத்தை யான் 'நான்' வழியாக வெளிப்படுத்த விரும்புகிறேன். இங்கு நான் வெளிப்படுத்துவதை நீங்கள் எப்போது பிரசுரிப்பீர்களோ என்பது எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் இதன் வழியாக பல யுவதிகளுக்கு நல்லதொரு குழந்தை உருவாகுமோனால் அதன் மகிழமை 'நான்' அது உனக்கே சாரும்.

அண்மையில் சில யுவதிகளின் மனப்போராட்டத்தை என்னால் அறிய முடிந்தது. இளைஞர்களின் தொல்லைகள், வீண்பழி சுமத்துபவர்கள், எல்லாவற்றையும் தவறான பார்வையில் பார்க்கும் சமூகம் இவற்றின் மத்தியில் தாம் எதனை சாதிக்க முடியும் என்ற ஆதங்கம் அவர்கள் மத்தியில் உள்ளது. வாலிப் பருவம் தடுமாறும் பருவம். இதில் உறுதியாக இருப்பதற்கு பெரியோர்களின் வழிநடத்தல் மிக அவசியமாகும்.

02-06-2002 வெளியான உதயன் பத்திரிகையிலுள்ள 'மெனர் மாப்பிள்ளை' பற்றி அறிந்திருப்பாய். அவ் மெனர் மாப்பிள்ளையால் எத்தனை பெண்களின் வாழ்க்கை கேள்விக்குறியாகிவிட்டது. பெற்றோரிற்கு இவற்றை எடுத்துக்கூறி புரியவைக்கும் நிலையிலா அவர்கள் உள்ளார்கள். எங்கு திருமண வயதுள்ள பெண்கள் உள்ளார்களோ அங்கு பெற்றோர் வெளிநாட்டிலிருந்து குறைந்த சீதனத்துடன் விலைபேசி வருபவனுக்கு தமது பிள்ளையை ஒப்படைத்து விடுகின்றனர். மணமகனை நம்பி மகளின் வாழ்க்கையை பாழாக்குகின்றனர். இதனைச் சொல்லித் திருத்துகின்ற சமூகமாகவா இன்றைய சமூகம் உள்ளது. இந்நிலைமை தொடருமோனால் பல பெண்களின் வாழ்க்கை தற்கொலையிலும், சித்தப் பிரசையிலும் தான் முடியும். இதனை பெற்றோரிற்கு எவ்வாறு சொல்லி புரியவைப்பது. அன்புள்ள நானே மேலுள்ளவை யான் உனக்கு எழுதிய அன்பு மடலாகும். இதன் வழியாக பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுடன் நண்பராக பழகி அவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து நடக்குமாறு யான் வேண்டி நிற்கிறேன்.

இப்பாக்கு  
கி. ஜி.

நான்

32

ஆடி - ஆவணி

## மாணவர் கல்வியில் பெற்றோர் அழுத்தம்

இன்று மாணவர் கல்வியில் பெற்றோரின் அழுத்தம் என்பது அதிகரித்து வருகின்றது. 5ம் ஆண்டுப் புலமைப் பர்ட்சை, க. பொ. த. சாதாரண பர்ட்சை, க. பொ. த. உயர்தர பர்ட்சை ஆகிய போட்டிப் பர்ட்சைக்கு தோற்றும் மாணவர்கள் பெற்றோர்களால் அதிகம் அழுத்தப் படுகின்றார்கள். இங்கு பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகள் பர்ட்சையில் சித்தியடைய வேண்டும் என்ற நோக்குடன் செயற்படுகின்றார்களே அன்றி பிள்ளைகள் எவ்வளவு தூரம் பாதிப்படைகின்றனர் என்பதை கவனத்தில் கொள்வதில்லை.

சமூக அந்தஸ்தில் உயர் நிலையில் இருப்பவர்கள் தமது நிலைக்கு ஏற்ப பிள்ளைகள் படிக்கவேண்டும் என்ற மனநிலையில் பிள்ளைகளுக்கு அழுத்தத்தை கொடுக்கின்றனர்.

உ+ம் : வைத்தியரின் அல்லது பொறியியலாளரின் பிள்ளை அதே தொழிலை பெறுவதற்கேற்ற கல்வியே கற்கவேண்டும் என நிர்ப்பந்திக்கப் படுகின்றனர். இங்கு மாணவரின் விருப்பு புறக்கணிக்கப்படுகிறது.

சமூக அந்தஸ்தில் கீழ்நிலையில் உள்ளவர்கள் தமது பிள்ளைகள் தம்மைப் போன்றில்லாது சமூகத்தில் உயர்நிலை பெறவேண்டும், சமூக உயர் பாடசாலைகளில் படிக்கவேண்டும் என்ற நோக்கில் பிள்ளைகளை நிர்ப்பந்திக்கும் தன்மை காணப்படுகிறது.

5ம் ஆண்டு புலமைப் பர்ட்சையை எடுத்துக் கொண்டால் இது உயர் கல்விக்கான ஒரு நுழைவாயிலாக உள்ளது. இதனால் பெற்றோரும், ஆசிரியர்களும் இப் பர்ட்சைக்காக மாணவர்களை பயிற்றுவிப்பதில் பெரும் பிரயாசை எடுத்து வருகின்றனர். இங்கு பத்து வயது பருவத்தில் இருந்துவரும் ஒரு பிள்ளைக்கு இது மிகக் கடினமான மன அழுத்தம் நிறைந்த அனுபவமாக இருந்து வருகின்றது.

பிள்ளைகள் தமது ஆரம்பக் கல்வியில் இருந்தே இப்பர்ட்சைக்கு ஆயத்தமாகும் நிலை காணப்படுகிறது. இதனையடுத்து க. பொ. த. சாதாரணம், க. பொ. த. உயர்தர பர்ட்சையை எடுத்துக் கொண்டால் இவை குறித்த பாடத்தை தெரிவு செய்து படிக்கவும், அதனைத் தொடர்ந்து பல்கலைக்கழக அனுமதியை பெறுவதற்குமான போட்டிப் பர்ட்சையாக உள்ளது. இப்பர்ட்சைக்கு மாணவர்களை தயார்ப்படுத்தும் முகமாக பாடசாலைகளில் மேலதிக வகுப்புக்கள்

நடாத்தப்படுவதும் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை பல பிரத்தியேக வகுப்புக்களுக்கும் அனுப்புகின்றனர். எனவே மாணவன் சுயமாக சிந்திப்பதற்கோ, ஓய்வு எடுப்பதற்கோ நேரம் கிடைப்பதில்லை.

பர்ட்சைக்காலங்களில் பிள்ளை படிக்க வேண்டும் என்பதற்காக உறவினர்களுடன் உரையாடுவதற்கோ, விளையாடுவதற்கோ, உறவினர்களின் வீடுகளுக்கு செல்வதற்கோ அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. இதன் விளைவாக பிள்ளை தனிமைப் படுத்தப்படுகின்றான். அத்துடன் பெற்றோரின் அன்புத் தேவையும், பாதுகாப்புத் தேவையும் குறைக்கப்படுகிறது. இது பிள்ளையின் உடல், உள் ரீதியான தாக்கத்தை உண்டுபண்ணுகின்றது.

இப் பர்ட்சைகள் காலத்தில் பெற்றோரின் அழுத்தத்தின் விளைவாக தலைவலி, பார்வை மங்குதல், தலை சுற்றல், மூர்ச்சையடைதல், முச்சுத் திணறல், தூக்கமின்மை போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதுடன் பதட்டம், பயம், மனவுடைவு போன்றனவும் ஏற்படுகின்றது. ஆரம்பத்தில் இவற்றின் தாக்கம் குறைவாக காணப்பட்டாலும் காலம் செல்லச் செல்ல இதன் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும்.

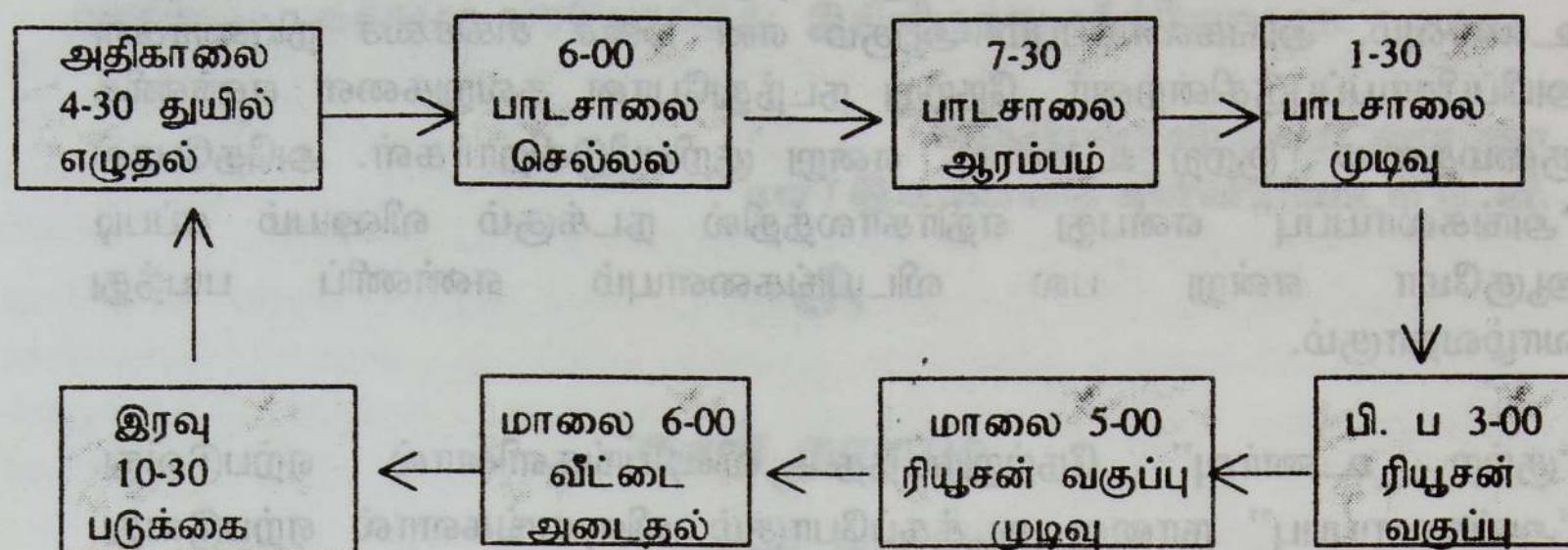
எனவே இப்போட்டிப் பர்ட்சைக் காலங்களிலும், அதன் முடிவுகள் வரும் காலத்திலும் மாணவர்கள் பல பாதுகாப்பு கவசங்களை (Defence Mechanism) பிரயோகிப்பதற்கு இவ் அழுத்தம் காரணமாக அமைகின்றன.

உடல் :

- ❖ படிப்பித்த பாடத்திற்குள் கேள்வி வரவில்லை
- ❖ எழுதுவதற்கு நேரம் போதாது
- ❖ நான் நன்றாக செய்தனான் திருத்தினவர்கள் வெட்டிவிட்டனம்.

இன்று பெற்றோரின் அழுத்தம் பாடசாலைக் கல்வியில் மட்டுமல்லாது பல்கலைக்கழகக்கல்வி, ஏனைய உயர்கல்விகளிலும் குறிப்பிட்டனவு பங்கினை வகிக்கின்றது.

## மாணவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கை



எனவே பர்ட்சைக் காலங்களின் அழுத்தம் கொடுப்பதற்கு பதிலாக அன்று கற்பித்ததை அன்றே படிப்பதற்கு ஊக்கம் அளிப்பதால் மாணவர்கள் குறித்த இலக்கை இலகுவாக அடைய வழிசெய்யும்.

உசாத்துணை நூல்கள் :-

- 1) Paul H. Landis - Sociology
- 2) Ved P. Varma - Stressn Childred
- 3) Gardner Lindzey and Elliot Aronson – The hand book of social psychology (2<sup>nd</sup> edition)
- 4) பொருளியல் நோக்கு மே / ஜூன் 1994



## வந்ததும் வருவதும் -2002-

- 2002 தெ - மாசி -- குற்றவுணர்வு
- 2002 பங்குனி - சித்திரை -- சிறப்பிதழ்
- 2002 வைகாசி - ஆணி -- தன்னம்பிக்கை
- 2002 ஆடி .. ஆவணி -- பொதுத் தலைப்பு
- 2002 புரட்டாதி -- ஜூபாசி -- இலக்கமைத்தல்
- 2002 கார்த்திகை -- மார்கழி -- முகம் கொடுத்தல் / முன்னெடுத்தல்

## மனித மனமும் உணர்வுகளும்.....

மனித வாழ்வை ஆட்டிப்படைக்கும் இரு வேண்டாத நிலைகள் குற்ற உணர்வும், அங்கலாய்ப்பும் ஆகும் என மனச் சிகிச்சை நிபுணர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். நேற்று நடந்துபோன தவறுகளை எண்ணிக் குமைதலை “குற்ற உணர்வு” என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். அதேபோல் “அங்கலாய்ப்பு” என்பது எதிர்காலத்தில் நடக்கும் விஷயம் எப்படி ஆகுமோ என்று பல விடயங்களையும் எண்ணிப் பயந்து வாழ்வதாகும்.

“குற்ற உணர்வு” நேற்றுநடந்த விஷயங்களினால் ஏற்படுவது. “அங்கலாய்ப்பு” நாளை நடக்கப்போகும் விஷயங்களால் ஏற்படுவது. மேலும் நேற்றும் தவறு செய்த வருத்தம்; நாளை என்ன நேரிடுமோ என்ற பயம். மொத்தத்தில் இதன் மூலம் மனிதன் நிகழ்காலத்தை வாழ்வின் பொன்னான பகுதியை கோட்டை விடுகிறான். மனக்கஷ்டப் படுவதன் மூலமோ, அழுது வருத்தப்படுவதன் மூலமோ நேற்று நடந்த சம்பவங்களையும் மாற்றிவிட முடியுமென்றால் உலகம் வேறுவிதமாக இருக்கும். நேற்று நடந்தது கடந்துபோன சரித்திரம். இந்த உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளும்போது அனுபவபூர்வமாக சூழ்நிலைக்கேற்ப நம்மால் நடக்கமுடிகிறது. திருத்தமுடியாத விஷயங்களுக்காகவும் மாற்ற முடியாத விஷயங்களுக்காகவும் புலம்புவது புத்திசாலித்தனமல்ல; பேதமை.

குற்ற உணர்வுகளும், அங்கலாய்ப்பும் நமது நேரத்தை வீணாடிக்கின்றன. நமது சக்தியை வடித்து விடுகின்றன. நமது எண்ணங்கள் குழிதோண்டி புதைக்கப்படுகின்றன. இத்தகைய எண்ணங்களும் நினைவுகளும் சிறிதுநேர வருத்தத்தில் இருந்து சித்தபேதம் வரை நம்மை கொண்டு சென்று விடுகின்றது.

பழைய சம்பவங்களை நேற்று நடந்துபோன இடர்களை அலசி ஆராய்ந்து அதிலிருந்து பாடம் கற்றுக்கொள்ள முயல்வது தவறல்ல. அது நல்லது; வளர்ச்சி தருவது. மாறாக அவற்றிற்காக வருந்துகிறபோதுதான் கெடுதல் பயப்பது, பயனில்லாதது.

அடுத்து குற்றங்களை பிறர்மீது சுமத்த பிறரை குற்றவாளியாக்க நாம் தயாராயிருக்கிறோம். இன்னும் குற்ற உணர்வை ஒரு கருவியாக உபயோகித்துப் பிறரை ஆட்டிப் படைக்க முயல்கிறோம். நமது உளுத்துப் போன பல சமுதாயக் கோட்பாடுகளும் நம்மை குற்றவுணர்வுடன் வாழவைக்கின்றன. இந்நிலையை தெளிவாக

ஆராய்வதன் மூலம் இம்மன உளச்சலை போக்கிக் கொள்ளலாம் என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். இவ்வுணரவை ஆராய்ந்து சரியான முறையில் தக்கபடி பிரயோகித்து இதிலிருந்து மீள்வோமாக.

கோகிலவதனி நவரட்ணராஜா  
யா / இளவாலை கன்ரீயர்மடம் ம. வி.



## கண் தானம்

நான் இப்படித்தான்  
உயில் எழுதவிரும்புகிறேன்

நான் இறந்தவுடன்  
என் கண்கள்  
பார்வையற்ற ஒருவன் கண்களில்  
பதிக்கப்பட வேண்டும்.

இந்தத்

தங்க உலகத்தை அவன்

தரிசிக்க வேண்டும்

ஆடும் அலைகள்

வண்ணப் பறவைகள்

அப்பாவி வண்ணத்துப் பூச்சிகள்

மினுமினுக்கும் நட்சத்திரங்கள்

வானவில்லைப் பிரசவிக்கும் மேகங்கள்

அத்தனை அதிசயங்களையும் அவன்

தரிசிக்க வேண்டும்.

அவன்

மரணமடந்தால்

அதே கண்களை

பார்வையற்ற இன்னொருவனுக்குப்

பதிக்கவேண்டும்.

இப்படியாக

என் கண்கள்

ஊழியின் எல்லைவரை

யுகங்கடந்து வாழவேண்டும்

என் கண்கள்

என் மரணத்தை

வெல்ல வேண்டும்.

- வாக்தேவ் நிர்மல்

## சோதனைகளை சாதனைகளாய் .....

சோதனை இல்லாத வாழ்வு பலமில்லா பப்பாமரம் போன்றது. அது வாழ்க்கையில் புயல் அடிக்கும்போது முறிந்துவிடலாம். முடிந்தும்விடலாம். இந்த ரீதியில் சோதனைகள் மனிதவாழ்வை புடமிடுகின்றன. பலமாக்குகின்றன. அனுபவத்தை அள்ளி வழங்குகின்றன. இச்“சோதனை” என்ற பதம் தமிழர் வாழ்வில் இன்று பின்னிப் பிணைந்த ஒன்றாக காணப்படுகின்றது. படிக்கச் சென்றால் சோதனை. படுக்கச் சென்றால் சோதனை. பயணம் சென்றால் சோதனை. செபிக்கச் சென்றால் சோதனை. இப்படியே சோதனைகள் தொடர்கின்றன.

“சோதனைமேல் சோதனை போதுமா சாமி”

“அட இந்தமுறையும் நஷ்டத்தில்”

“இப்படி எழுதியும் பாஸ்பண்ணமுடியல்ல”

“கடவுளே உனக்கு கண்ணில்லையா”

இக்கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றும் சோதனைகளின் கெடுபிடிக்குள் அகப்பட்டு மீளமுடியாத கோழைகளின் அபயக் குரல்கள். இவற்றிற்கு யார்தான் செவிமடுக்கப் போகிறார்கள். இச் சோதனைகளால் பலமதிப்புமிக்க மனித வாழ்வுகள் பாழாகிப் போகின்றன. பல மனித வாழ்வுகள் தடம்புரண்ட ரயில்களாக துடுப்பறுந்த ஒடங்களாக திசைமாறிய பறவைகளாக வழிமாறி சமுகத்தின் பல சீர்கேடுகளுக்கு. அழிவுகளுக்கு. அனர்த்தங்களுக்கு காரணங்கள் ஆகின்றனர். புள்ளி விபரங்களும் ஏட்டுப் படிப்பும் திணிக்கப்பட்ட தலைகளுடன் நடமாடும் இளைஞர்கள்தான் கூடுதலாக சோதனைகளால் பீடிக்கப்படுகிறார்கள் என்பது வெளிப்படை உண்மை. இவ்கள் இச்சோதனைகளை தம் உள்ளத்தே வைத்து தீர்வுகாண முற்படுகின்றபோது ஊமைக்கன வாகவும். ஒசை எழுப்பாத துன்பங்களாகவும் கண்ணீரற்ற பெரு முச்சுக்களாயும் அவை வெளிவருகின்றன. இதனால் தற்கொலை என்கின்ற வாழ்க்கையின் அபாயநிலைக்கு தங்களை ஆளாக்குகின்றார்கள்.

எனவே எமக்கு ஏற்படுகின்ற ஒவ்வொரு சோதனையும் சாதனைகளாக்கப்பட வேண்டியவையே அன்றி வேதனைகளாக ஆக்கப் படக்கூடாது. இதையே யேக என்றால் என்ன புத்தனென்றால் என்ன காந்தி என்றால் என்ன வாழ்க்கைக்கே வரம்பமைத்தவர்களாக இருந்தாலென்ன வாழ்ந்து காட்டினார்கள். காரணம் அவர்கள்

சோதனைகளை சாதனைகளாய் மாற்றியமையே இவர்களின் இந்த மகோண்னத நிலைக்கு காரணமாகும்.

ஏன் இந்த சோதனைகளை சாதனைகளாய் மாற்றமுடியவில்லை? காரணம் நாம் நமக்கு ஏற்படுகின்ற சோதனைகளை எப்படிச் சந்திக்கவேண்டுமோ அப்படிச் சந்திப்பதில்லை. அடுத்து மற்றவர்களுக்கு எம் சோதனைகளை தெரியப்படுத்துவதில்லை. அவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்வதில்லை. ஆலோசனை கேட்பதில்லை மாறாக கோபத்தினாலும் பயத்தினாலும் இயல்பான மனநிலையை இழக்கிறோம். இதனால் எம் இதயம் வேகமாக இயங்குகின்றது. இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகிறது. அதன் விளைவாக நம் சிந்தனை, செயல் ஆகிய இரண்டுமே தடுமாறுகின்றன. தவறான முடிவுகளைக்கூட நாம் எடுத்துவிடுகின்றோம். கடைசியில் மற்றவர்களைத் திட்டித் தீர்க்கிறோம் சிலவேளைகளில் கடவுளையே நிந்தித்து விடுகிறோம். முடிவு மனதில் விரக்தி... வாழ்க்கையில் கசப்பு துன்பம்.

ஒரு சோதனையில் தவறான அனுகுமுறையால் கஷ்டத்தை வருவித்துக் கொள்கிறோம். அடுத்து அந்த சோதனையில் ஏற்பட்ட கஷ்டத்தில் இருந்து மீண்டும் மீனும் முயற்சியில் ஈடுபடாமல் துன்பத்திலே துவள்கிறோம். எனவே இச் சோதனைகளை எம்வாழ்க்கையின் தடைக் கற்களாய் பார்க்காமல் படிக்கற்களாகப் பார்த்து சாதனைகளை படைப்போம். அப்போது வாழ்க்கையின் இரகசியம் ஒன்றை கண்டுபிடித்த மனிதர்களாவோம்.

பா. அ. யேகதாஸ்  
(நெடுமாறன்)  
நெடுந்தீவு.

இ நோகுஞ்சி

மனச்சாட்சியே நல்ல பிரசங்கி, காலமே நல்லாசிரியன், இலக்கமே நல்ல புத்தகம், கடவுளை நல்ல நண்பன்.

- தால்முட் -

## தேடல்கள் உளவளர்ச்சியை தூண்டுமா?

ஏன்? எதற்கு? எப்படி? என்ற கேள்விகள் மனதில் எழும்போது அதற்கான விடைகாண தேடல் மனித மனங்களை இயங்க வைக்கிறது. வாழ்தலின் ஆரம்ப அர்த்தம் தேடலின் வெளிப்பாடாக விடைகளை தரவல்லது. சடங்குகள் சம்பிரதாயங்கள், எம்முன்னோர் செய்ததால் நாம் செய்கிறோம் என்று அர்த்தம்புரியாது பரம்பரைத்துவ செயல்களை செய்வது முழுமனித வளர்ச்சியாகிவிடாது, அவர் சொன்னார், இவர் சொன்னார் என்றில்லாமல், எவர் என்ன சொன்னாலும் அதில் உள்ள உண்மைத்தனம் விளங்காமல் செயற்பட முனைதல் மனித உளவளர்ச்சிக்கு தடையானவைகளே!

ஒர் முனிவர் தான் உணவு உண்ணும்போது பூனையை அருகில் உள்ள தூணில் கட்டித்தான் உண்ணத் தொடங்குவாராம். இச்செயற்பாடு 4, 5 பரம்பரைக்கு தொடர்ந்துவிட்டது. இவை “ஏன்” என சீடன் கேட்க “அடே இதை எல்லாம் குருவிடம் எதிர்த்துக் கேட்கக்கூடாது இவை குருசிசியனுக்கு தவறானது” என்றாராம்.

சீடனோ விடவில்லை “எதிர்காலத்தில் நானும் செய்ய வேண்டிவந்தால் அதை அறிந்திருப்பது நல்லது தானே” என்றதற்கு “அது அப்படித்தான் எங்க பரம்பரை உண்ணும்போது ஒரு பூனையை கட்டிய பின்தான் உண்ண வேண்டும்” என்றாராம். இதற்கும் அவன் விடவில்லை.

“என்னிடத்தில் பூனை இல்லை என்றால்”

“முனிவர்களுக்கு பூனையை அருகில்வைத்து கட்டியபின்தான் உணவு உண்ணவேண்டும் இது பரம்பரைப் பழக்கம் ஆகவே பூனையை முனிவர் வளர்க்க வேண்டும்” என்றாராம்.

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

இப்போ என்ன செய்கிறீர்? என உங்களைக் கேட்டால் என்ன பதில் சொல்வீர்கள்?

ஒருவர் கூறினார் :- 88ல் எட்டாம் ஆண்டு படித்தேன் என்கிறார்.

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

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

இப்போ என்ன செய்கிறீர் என்றால் இதற்கு சரியான பதில்கூற முடியாதது ஏன்?

“தன் இருப்புப் பற்றிய தெளிவு, தேடல் எதுவென தெரியாத நிலையில் பலரது வாழ்வு வாழுப்படுகின்றது. இன்று வாழுதல் என்பதைவிட, உயிர்ப்புடன் வாழுதலே முக்கியமானது. உயிர்ப்புடன் என்பது உளவள சக்தியோடு இயங்கிக் கொண்டு உயிர்ப்புடன் வாழுதல் முக்கியமானது” என்பார் சமூகவியலாளர் கலாநிதி என். சண்முகலிங்கன் அவர்கள்.

வாழுதலில் ஒரே வழிமுறைகளை கையாள்வோர் எதிர்பாரா குழல் மாற்றங்களால் வாழ்க்கைமுறை மாற்றமுறும்போது அதனை எதிர்கொள்ள மாற்று வழிகளை தேட முயலுதல் வேண்டும். இதனை எதிர்கொள்ளும்போது முன்கூறியவர்களின் கூற்று எழுத்துத்துறை, B. A. பட்டதாரி, 8ம் ஆண்டு படித்ததை வைத்து இன்றைய குழல் மாற்றத்தை எதிர்கொள்ள பயன்படுத்தலாமா? அல்லது இச்சூழ்நிலை மாற்றத்துக்கு ஏற்ப தேடலில் இன்று எதனை முன்னடுக்கலாம் அல்லது எம்முன்னோர் ஒரே வழிமுறையில்தானே வாழ்ந்தார்கள் என அடம்பிடிப்பதில் எம்மை முடக்கி வளர்க்கமுடியாது திண்டாட நேர்கிறது. சிலருக்கு 92ல் சித்த எழுத்துத்துறை இன்று எத்தனையோ மாற்றங் கொண்டுள்ளது. அதற்கு ஏற்ப என்னை மாற்ற தேடல் இடம்கொடுக்காது போனால் பரம்பரைத்துவ பெருமை வழிதூண்டாது அல்லவா?

ஒருவருக்கான பரம்பரைத்துவ செல்வாக்கு குழலின் செல்வாக்கு, மரபணுக்களுடன் செல்வாக்கு என்பது ஆதிக்கம் செலுத்துவதை தவிர்க்கமுடியாது என முடங்கிவிடாது அதிலிருந்து விடுபட்டு சாதனை பல படைத்தோர் வாழ்வு எமக்கு பல முன்னுதாரணங்களாகும். அந்த வகையில் முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஆபிரகாம் லிங்கன், ஈழத்தில் இலக்கிய வரலாற்றில் சாதனை படைத்த கே. டானியல், இந்தியாவில் சிறுகதைத்

துறையில் முடிகுடா மன்னவன் என்று போற்றப்படும் புதுமைப்பித்தன் போன்ற பலரை எடுத்துக் காட்டலாம்.

### பூணையை கட்டியது ஏன்?

முனிவரின் கூற்று முதலில் நடந்தது உண்ணும்போது பூணையை கட்டவேண்டி வந்ததே பூணை அடுப்படியில் நிற்க அவரோ மடத்தில் உணவருத்தும்போது அங்கே எலியைக் கண்டு ஒடிப்பாய்ந்ததும் பால், தயிர், பண்டங்களை தட்டி உடைத்ததால் அவர் மேற்கொண்ட வழி பூணையை கட்டிவைத்து தன் உணவை உண்டது. இதனை சீடர்கள் அறிய, கேட்கத்தவறியதால் அதுவே குருவின் செயற்பாடு என பூணையைக் கட்டுப்படுத்தி வந்த முடப்பரம்பரைத் தனங்கள் தொடர்ந்ததுபோல் இன்னும்பல விபரம் புரியாமல் செய்யும் சடங்காசாரங்களின் தன்மை பல தொடர்வதைக் காண்கிறோம்.

ஆரம்பகால உளத்தாக்கங்களை பல வழிகளில் தீர்க்க முனைந்தார்கள். மண்டையில் ஓட்டைதுளை இட்டதும், குழச் சிகிச்சையாக ஆடவைத்ததும், பேய் என்றும் கலை என்றும் தண்டனைகள் மூலம் தீர்த்துக் கொண்டதும், கோவில்களில் கட்டிவைத்ததும், ஒதுக்குப் புறமாக சங்கிலி இட்டு தண்டித்தலும் இன்று கண்ணிமூலம் உள நிலைகளைக் கண்டறிய முனைதலும் ஏன், எதற்கு, எப்படி என்ற தேடலின் வளர்ச்சிப்படி நிலைகளே இவை. ‘உளவியலின் தந்தை’ என போற்றப்படும் சிக்மன் பிறைற் முதல் தேடலின் துரிதம் பல உளவியலாளர்களை தந்து “றென்மோதியரி” என்ற திறந்தநிலை ஆய்வுவரை வளரவும் வழி பிறந்தது.

-யோகா-

“நானே” நீ வாசிப்பவருக்கு உணவு. சுவாசிப்பவர்க்கு உயிர். உனக்குள் உள்ள உன்னால் எனக்குள் உள்ள என்னையறிந்து எழுவேன் சிகரம் எட்டும்வரை வாழ்க!

ஜே. எம். ரி. ரொட்றிக்கோ  
கொக்குவில்.

## குத்துக்குவியல் ~ 92

**மீளக்குடியமர ஆதங்கப்படுவோர் முதியோரே**

இன்றைய நடைமுறைச் சூழலைப் பொறுத்தவரையில் மீளக்குடியமர (தத்தம் சொந்த இடங்களில் மீண்டும் வாழ) ஆதங்கப்படுவோர் முதியோரே என்றால் அதில் மிகையில்லை. ஏனெனில் கடந்தகால யுத்தம் பல இடப்பெயர்வுகளை நமக்கு தந்து, பல சமூக மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியது மட்டுமன்றி, பலரது உளவியலில்கூட அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பது ஒரு கண்கண்ட உண்மையாகும். ஒருவர் “தனது உறவுகளின் உயிரிழப்பால் ஏற்படும் உளப்பாதிப்பினைக் காட்டிலும் பொருளிழப்பினால் ஏற்படும் உளப்பாதிப்பானது அதிகம்”.

இந்த வகையில் தாம் பின்பற்றி, கட்டிக்காத்த பாரம்பரியங்கள், பாரம்பரிய பூமி, இடம், தாம் வாழ்ந்த இருப்பிடம் இவற்றைப் பிரிந்த, இழந்த வேதனை முதியவர்களையே பாதிக்கின்றது. ஏனெனில் முதியோர் தாங்கள் குடியிருந்த இடத்தின்மீது, தம்மிருப்பிடம் மீது அதிக பற்று வைத்தவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். அவை இழக்கப்படும்போது தாம் “தனிமைப்படுத்தப்படுவதாக” (Alienation) உணர்கிறார்கள். இதனால் மன உளைச்சலுக்குட்படுகிறார்கள். இந்நிலைமையால்; ‘ஒரு முதியவர் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு தமது சொந்த இடம், தோட்டம் இவற்றையே எண்ணி, புலம்பி இறுதியில் நோயற்று இறந்ததை’ நான் நேரில் கண்டேன். எனவே மீளக்குடியமர வேண்டுமென்ற அந்த ஆதங்கம் என்பது முதியவர்களிடமே முதிர்ந்து காணப்படுகின்றது.

மாறாக இளைஞர்களைப் பொறுத்தவரை இடப்பெயர்வினால் நகரப்புறத்தை அண்டிய வாழ்க்கை, நாகரீக மோகம், சினிமாவின் தாக்கம், உயர்ந்த தொழில்புரியவேண்டுமென்ற எண்ணம், பொறுப்புக்கள் ஏற்பதில் பின்நிலை (25 வயதுவரை பெற்றோரில் தங்கியிருத்தல்), சில இளைஞர்கள் தங்கள் சொந்த ஊர்களைக் கூறக்கூடத் தயக்கம் காட்டுகின்றனர். இவ்வாறான ஒரு நிலைமையில் மீளக்குடியமர ஆதங்கப்படுவோர் முதியோரே! முதியோரே!! என்பதே என் வாதம்.

ஜே. எம். ரி. ரெட்டிக்கோ  
யாழ். பல்லைக்கழகம்.

## மீளக்குழியமர ஆதங்கப்படுவோர் முதியோரே

மீளக்குழியமர ஆதங்கப்படுவர்களாக முதியவர்களே பெருமளவிற்கு விளங்குகின்றார்கள். ஏனெனில் நீண்ட நெடுங்காலம் தாம் வாழ்ந்து பழகிய சூழலைவிட்டு அவர்களால் இன்னோரிடத்தில் நிம்மதியாக வாழ்முடியாமல் தமது சந்ததியினருக்காக தாம் சேர்த்து வைத்தவற்றை பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதை எம்மத்தியில் காணலாம். எனது வீடு, வாசல், கோயில், குளம் என அவர்கள் தாம் வாழ்ந்த இடம் பற்றியே சதா பேசியும் அங்கு போகமுடியவில்லையே என கவலையற்றும் காணப்படுவார்கள்.

ஒரு புதிய சூழலில் தமது வாழ்வை கொண்டுநடாத்த முடியாமல் திண்டாடுவதைக் காணலாம். ஏனெனில் நன்கு பழகிய முதிர்ந்த நிலையிலிருந்து உடனே மாற்றமுடியாது. மாற்றுவதும் கடினம். அதாவது சிறுமரஞ்செடியை ஓரிடத்திலிருந்து பிடிங்கி இன்னோரிடத்தில் நட்டால் அது துளிர்த்துவிடும். ஆனால் முதிர் மரமொன்றை அவ்வாறு செய்தால் அது வாடிவிடுவதை நாளாந்த வாழ்வில் காணலாம். அதேபோன்று இளைஞர்கள் அவர்களுடைய பருவநிலைமைக்கேற்ப புதியபுதிய சூழலுடன் இயைந்து போகக்கூடியவர்கள். ஆனால் முதியவர்கள் அவ்வாறானவர்கள்ல. தாம் பின்பற்றிவந்த பழக்கவழக்கங்கள், கலை, கலாச்சாரம், நெறிமுறைகள் போன்றவற்றை புதிய சூழ்நிலைக்கேற்ப மாற்றமுடியாமல் இருப்பதால் தமது இருப்பிடங்களுக்கு மீளவும் செல்வதில் அதிகளவு ஆதங்கப்படுவதைக் காணலாம்.

சி. சுகந்ஜா

யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

## இளையோரே மீளக் குழியேற ஆவலாக உள்ளார்கள்

எஞ்சியிருப்பதோ கொஞ்சக்காலம் எங்கிருந்தால்தான் என்ன என நினைக்கின்ற முதியோரைக் காட்டிலும் ஓரளவிற்கு நிச்சயமான, நீண்ட, எதிர்பார்ப்புகளுடன் கூடிய எதிர்காலத்தைக் கொண்ட இளையோரே ஆவலாக உள்ளார்கள். வசதிகள் வாய்ப்புக்கள் நன்பர்கள் என சில கவர்ச்சிகளுக்கு இளையோர் உட்படுவது ஏதோ உண்மைதான். ஆயினும் அவை அவர்களிலே ஆழமாக வேருன்றியிருக்கும் தம் தாய் மண்ணின் வேட்கையினை விஞ்சுவதில்லை. தன் மன் இழந்தவன் சுய அடையாளம் இழந்தவனாகின்றான். ஆக தன் ஊரிழந்தவன் சுய விலாசமின்றித் தவிக்கிறான். நிரந்தரமில்லா இடங்களில் இளையோர் தம்

உருவாக்கலை முயன்று நகர்த்திச் சென்றாலும்கூட தனக்குரிய சுயமரியாதையோடு தன் உரிமையினை ஆண்டு அனுபவிக்கவே விரும்புகின்றான்.

இந்த அடிமன உந்துதல்தான் இழந்த மண்ணை மீட்டெடுக்க வேண்டும் என்கிற வெறியை இளையோருக்கு ஏற்படுத்துகின்றது. பிறப்புரிமை மறுக்கப்படும்போதெல்லாம் இளையோரே வீறுகொண் டெழுகிறார்களே யன்றி பிறரல்ல. இதற்கு “இளரத்தம்” என்பதை மட்டும் காரணமாக்கல் ஏற்படுத்தயதன்று. தனது, தன் இனத்தினது இருப்பு, எதிர்காலம் கேள்விக்குறியாக்கப் படுகின்றமை இளையோரின் வாழ்வை சூனிய மாக்கிவிடும் என்பதை நன்றாக உணர்ந்திருக்கின்ற இளையோர் மாற்றுவழிகாண முயலுகின்றனர்.

ஆக உரிமை நிலைநாட்டலில் மாத்திரமல்லாமல் மீளக்குடியேறி தம் இருப்பை உறுதி செய்வதில் இளையோரே மும்முரமாக இருக்கின்றார்கள் என்பது வெள்ளிடை மலை.

ஐசிதரன்  
சாவகச்சேரி.

### மீளக்குழயமர ஆதங்கப்பநுவோர் முதியோரே

மீளக்குடியேறுவதற்குப் பொதுவாகப் பெரிதும் விருப்பங்கொண்டு இருப்போர் முதியோரே என்பது யாவரும் அறிந்த உண்மையாகிறது. இடப்பெயர்வுகள் ஏற்படும் வேளைகளில் தமது வீடுகள், பிறந்த இடங்கள் என்பவற்றை விட்டு வேறு இடத்திற்குச் செல்வதற்கு முதியவர்கள் சிறிதும் விரும்பாத நிலையையே எமது அனுபவ வாயிலாக அறிந்துள்ளோம். தமது பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளை பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு அனுப்பி வைத்தாலும் தாம் அவ்விடத்திலேயே இருக்க முயல்வர். ஆயினும் இடம் பெயர வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்ட வேளைகளில் மீண்டும் குடியேறுவது தொடர்பாகவே தமது பேச்சுக்கள் மனநிலைகள் என்பவற்றை எந்நேரமும் கொண்டிருப்பர். ‘நான் எனது சொந்த மண்ணிலேயே இறக்க வேண்டும்’ என்பது அனேகமாக எல்லா முதியோரினதும் மன எண்ணமாகக் காணப்படுகிறது.

இவ்வகையான காரணங்களாலேயே இன்று குறிப்பாக யாழ்ப்பாணத்தில் முதியோர் இல்லங்கள் அதிகரித்துள்ளன என்ற ஒரு கருத்தும் நிலவுகிறது. அதாவது பிள்ளைகள் பாதுகாப்பு அல்லது வேலைவாய்ப்புக்கருதி மேலை நாடுகளுக்கு செல்லும்போதும் தமது

பெற்றோரைத் தம்முடன் வைத்துப் பராமரிக்க விருப்பங்கொண்டு அதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டாலும் அவர்களின் முதிய பெற்றோர்கள் அவ்வாறாகச் செல்வதற்கு உடன்பட அனேகமாகப் பின்நிற்கின்றனர். சில முதியவர்கள் தமது பிள்ளைகளின் விருப்பை நிறைவுசெய்ய செல்கின்ற சந்தர்ப்பங்களிலும் சிறிது காலத்தில் மீண்டும் திரும்பி தமது சொந்த ஊருக்கு வருவதற்கே விருப்பங்கொள்கின்றனர், அல்லது சொந்த ஊருக்குத் திரும்பி வந்துமள்ளனர்.

இளைஞர்கள் புதிய சூழ்நிலைக்கேற்ப தம்மை மாற்றிக்கொண்டு புதிய சூழலின் பழக்கவழக்கங்கள், விழுமியங்கள் என்பவற்றைக் கடைப்பிடிக்கத்தக்க மனநிலையையும் கொண்டிருப்பர். ஆனால் முதியவர்கள் தாம் ஏற்கனவே பின்பற்றிப் பழகிய பழக்கவழக்கங்கள், தமது சொந்த இடத்தில் அனுபவித்த சுகங்கள் என்பவற்றிலிருந்து மாறி நடப்பதற்கு உடன்படமாட்டார்கள். இதனால் சொந்த இடத்திலேயே வாழுவும், மீளக்குடியமரவும் மிகவும் பிரியப்பட்டிருப்பர்.

ந. சுகந்யா.  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

## அருத்த கருத்துக்குவியல்

### கருத்துக் குவியல் - 93

(புரட்டாதி / ஜப்யசி)

“இலக்கமைத்தலில், எமது சமூகம் தனிமனித சுதந்திரத்தை மதித்து நடக்கிறது / தனது அழுத்தங்களைப் பிரயோகிக்கிறது”

உதாரணமாக.....

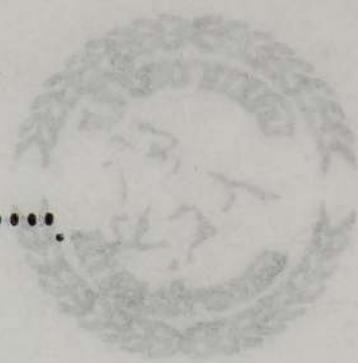
மாணவர்கள் உயர்தரப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்யும்போது .....

திருமணங்களின் பொழுது .....

தொழிற் தெரிவுகளின் பொழுது.....

நிட்சயமாக உங்களுக்கு இவற்றில் ஒன்றிலேனும் அனுயவம் கிருக்கும்.

அதனை விவாத நடையுடன் எழுதி 20-08-2002 க்கு முன்னர் அனுப்பி வையுங்கள்.



## மதங்கள் உணர்த்தும் மக்கை .....

கடவுள்;

கடந்தும் உள்ளும் நிற்பவர் - இறையை

கண்களால் காண மனிதன் - அக

கண்களால் காண வேண்டும்.

அவ் அறியா பொருளை;

அறிந்திட துடித்த மாந்தர்

அல்லா எனவும் சிவம் எனவும்

புத்தனெனவும் சித்தம் விரும்பியபடி நாமம் சூட்டி

புத்தி தடுமாறி மதங்களை

மதங் கொள்ள வைக்கிறான்.

முற்று முணர்ந்த பொருள் ஒன்று

முழுமுதல் தெய்வமும் ஒன்று

சிலுவை சுமந்த யேசுவும்

போதி மரத்தின் புத்தனும்

போதித்த கலை ஒன்று - அது

அன்பும் சகிப்புத் தன்மையும் - இதை

புரிந்திடா மனிதன்

மரணங்களை மலர் மாலையாக்கி

குருதியை திலகமாக்கி - மத

தீவிரவாதம் கொண்டு அலைகிறார்.

குஜராத்தின் குழந்தையும்

பலஸ்தீன்ப் பெண்ணும் - வாழ்வை

பறிகொடுத்து அழுகிறார்

மனித சமுதாயமே!

அன்பு, அன்பு, அன்பு

இதுவே மதங்களின் அடிப்படை

புரிந்து கொள்ளாது போனால்

மதங்கள் மரணத்தின் வாயிலாகும்.

இளவாலை  
சிநேக - பாரதி  
(சுதர்ஜன்)



## வாலிப் வசந்தம்

### உன்னை அறிந்துகொள்

உன்னை அறிந்தால் நீ உன்னை அறிந்தால்

உலகத்தில் போராடலாம்

உயர்ந்தாலும் தாழ்ந்தாலும் - தலை

வணங்காமல் நீ வாழலாம்.

முழுமையான சுய அறிவோடு உலகில் வாழக்கூடியவர்கள் மனிதர்கள் தான். மிருகங்கள் தன்னிறிவு உடையவையாக இருந்த பொழுதும் அந்த அறிவு முழுமையானதல்ல. மனிதர் மட்டும்தான் தம்மை முழுமையாக அறிந்து கொள்ளக்கூடியவர்கள். ஆனால் எந்த அளவுக்கு ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னை முழுமையாக அறிந்து கொள்கின்றான் என்பது கேள்விக் குறியே. “நான் ஏன் அப்படி நடந்து கொண்டேன், எனக்கே புரியவில்லை” தன்னை அறியாது அங்கலாய்க்கிறார் ஒருவர். இந்நிலை பலருக்கு ஏற்படுகின்றது.

வாழ்வின் வெற்றி, பண்பட்ட மன்னிலை, சமநிலைப்போக்கு என்பவை யெல்லாம் ஒருவர் தன்னை அறிந்து கொண்டதன் வெளிப்பாடுகளே. எமக்குள் ஆழமாகச் செல்லும்போது மனிதர்களை, உலகில் நடக்கும் நிகழ்வுகளை, எமது உணர்வுகளை ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ளமுடியும். ஆழ்கடலில் அலை அடிப்பதில்லை என்பது போல் ஆழமானவர்கள் சஞ்சலப்படுவதில்லை. எனது பலத்தையும் பல வீனத்தையும் நன்றாக அறிந்து வைத்திருந்தால்தான் மற்றவர்களை என்னால் இலகுவாக விளங்கிக்கொள்ள முடியும். மற்றவர்களை ஆழமாகப் புரிந்துகொண்டவர்தான் அவர்களோடு உறவு கொள்ள முடியும். ஆக, சமூக வாழ்வுக்கு தனி மனிதர் ஒவ்வொருவரும் தன்னைத்தானே முழுமையாக அறிவது அவசியமாகின்றது.

ஞானிகள், சித்தர்களெல்லாம் தங்களை முழுமையாக அறிந்ததன் மூலம், மனிதனுக்குள் உறைந்திருந்த தெய்வீகத்தை கண்டு கொண்டனர். அந்த அனுபவத்தை எழுதி வைத்துச் சென்றனர். இளையோரே, வாழ்வின் சவால்களைச் சந்திக்க வேண்டுமென்றால் உங்களை மென்மேலும் அறிய முற்படுங்கள். உங்கள் பலத்தையும், பலவீனத்தையும் அறிந்துகொண்டு உறுதியாக வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடருங்கள்.

-கிளவல்--

**அடுத்த “நான்” தாங்கிவருவது**

## **இலக்கமைத்தல்**

**உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்  
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்**

**அவற்றை 20.08.2002 க்கு முன்னர்  
அஞ்சலிநுங்கள்.**

# நான்

! இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒடு  
தடவையும்

! வருடத்திற்கு ஆறு தடவைகளும்  
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

! என்னிலே உங்களுக்குத் தேவையான  
உலாவியற் கருத்துக்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி 20/=

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா  
உள்ளாரில் 150/=  
வெளியூரில் 7U\$

என்னுடைய முகவரி இதுதான்

“நான்”  
டி ம்சன்ட் குருமடம்  
கொழும்புத்துறை.  
யாழ்ப்பாணம்.  
**இலங்கை**  
Tel. & Fax 021-2721

J.S.Printers, Sillalai.