

நான்



உளவியல் சஞ்சிகை

ஏற்றுக்கொள்ளல்

மலர்: 31

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org 2006

இதழ் 03

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: - 31

இதழ்: - 03

ஜப்பசி - மார்கழி 2006 விலை 25/=

உள்ளே...

ஆசிரியர் இதயத்திலிருந்து
ஏற்றுக்கொள்ளுதல் மனிதனை.....
பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளல்
ஏற்றுக்கொள் வெற்றி பெறுவாய்
மானிட வாழ்வின்
நான் தந்த உயிர் பாசு
மருந்தில்லா மருத்துவமும்.....
ஏற்றலும் ஏற்கப்படலும்
சத்தியம் செய்வோம்
போர்க்கால நெருக்கீடுகளும்
வாழ்க்கையில் தோல்வி
கவிச்சோலை
உன் ஏற்றுக் கொள்ளலில்
ஏற்றுக்கொள்ளல் உள்ளத்திற்கும்.....
வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்
சுய விழிப்பு முலம்...

“NAAN”

Tamil Psychological Magazine
De Mazenod Scholasticate,
Columbuthurai, Jaffna,
Sri Lanka.

Tel : 021-222-5359

ஆசிரியர்:-

செபஸ்டியன் O.M.I

கிணையாசிரியர்:-

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

ஒருங்கிணைப்பாளர்:-

சில்வெஸ்டர் O.M.I. STL.

நிர்வாகக்குழு:-

அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள்
யோசப்பாலா.

ஆலோசனைக் குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

டானியல் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D.

Prof. N. சண்முகலிங்கம் Ph.D.

Dr.R. சிவசங்கர் M.B.B.S.

நீனா H.C Dip in Counselling

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

ஜீவாப்போல் O.M.I., M.Phil.

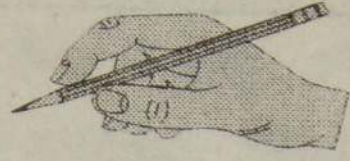
“நான்”

டி மசனட் குருமடம்,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.

தொ.பே : 021-222-5359

ஆசிரியர் இதயத்திலிருந்து.....

வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்



மனித அவலங்களும், அரசியல், பொருளாதார நெருக்கீடுகளும், தடைகளும் எம் அனைவரையும் வருத்த எமது “இருப்பே” கேள்விக் குறியாகிவிட்ட இவ்வேளையில் பல்வேறு வசதியீனங்களுக்கும், தட்டுப்பாடுகளுக்கும் மத்தியில் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை “ஏற்றுக்கொள்ளல்” என்ற தலைப்பில் வெளிவருவது மிகவும் காலப் பொருத்தமானதாகும்.

தமிழரின் அண்மைய வரலாற்றில் நடந்தேறிய இராணுவ நடவடிக்கைகள் காரணமாக பிரதான பாதைகள் அடைக்கப்பட்டு, உறவுகள் துண்டிக்கப்பட்டு, தொடர்பாடல்கள் அறுந்துபோயுள்ள நிலையில் “ஏற்றுக்கொள்ளல்” என்ற வாழ்வியல் அம்சம் எம் வாழ்விற்கு நம்பிக்கை ஊட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.

வாழ்க்கையின் பிரதான அம்சங்களில் ஒன்றாக விளங்கும் “ஏற்றுக்கொள்ளல்” அன்றாட அவலங்களாலும் மனநெருக்கீடுகளாலும் அலைக்களிக்கப்பட்டு விரக்திக்கு இழுத்துச் செல்லப்படாமல் மனதை இலகுவாக்கி, இதயத்தை இனிதாக்கி வாழ்விற்கு அர்த்தத்தையும் புத்துணர்ச்சியையும் அளிக்கும் அருமருந்தென்றால் அது மிகையாகா.

எனவே புறக்காரணிகளின் தாக்கங்களும் மாறுபட்ட மனநிலைகளும்; மனநெருக்கீடுகளை தோற்றுவித்து, அதன் மூலம் உணர்வுப் பிறள்வையும், உறவுச் சிக்கலையும், முரண்பட்ட ஆளுமையையும் தோற்றுவிக்காமல் எந்த சவாலையும் எதிர்கொண்டு மாறாத ஆளுமையை உருவாக்கும் ஊடகமாக “ஏற்றுக்கொள்ளல்” என்னும் அம்சம் அமையும் என்பது எமது நம்பிக்கை.

ஆதலினால் காலத்தின் தேவையறிந்து ஆற்றலுள்ள ஆளுமை குன்றாத சமுதாயம் அமைக்க தொடர்ந்தும் “நான்” குழுமம் தன்னை அர்ப்பணித்து உங்களுடனே பயணிக்கும் என்று கூறிக்கொள்கிறோம்.

ச.மரிய செபஸ்டியன் அ.ம.தி

ஏற்றுக்கொள்ளல் மனிதனை குணப்படுத்துகிறது

==
அருள்திரு. டேவீர்
==

முகவுரை

ஏழை மக்களுடன் தன் வாழ்வை கரைத்துக்கொண்ட அன்னை திரேசாள் ஒரு முறை இங்கிலாந்திலுள்ள ஓர் பயிற்சிக் கல்லூரியில் உரையாற்றுகின்ற போது பின்வருமாறு குறிப்பிட்டார்.

“ஏழைகளுக்கு உதவி செய்வதற்காக விமான சீட்டு வாங்கி இந்தியா போக வேண்டுமென்று நீங்கள் இப்பொழுது என்னுடைய உரையைக்கேட்கின்ற பொழுது உந்தப்படலாம் என நான் நினைக்கிறேன். ஆனால் அப்படி ஒரு தேவை இல்லை. ஏனெனில் ஏழைகள் இப்பொழுதேயே இங்கேயே உங்களுக்கருகில் உங்களது நாட்டிலும் இருக்கிறார்கள். மூன்றாம் உலக நாடுகளில் வயிற்றுக்கான உணவின்றி மக்கள் பஞ்சத்தில் வாழ்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் அன்பிலே செல்வந்தர்களாக இருக்கின்றார்கள். ஆனால் இங்கே போதியளவு வசதிகள், வாய்ப்புக்கள், நவீன கண்டுபிடிப்புக்கள் மற்றும் போதிய உணவு என்பவை இருந்த போதிலும் இங்கே வித்தியாசமான ஓர் பஞ்சம் நிலவுகிறது. போதியளவு அன்பு கிடைக்காததன் காரணமாக மனிதனின் இதயத்தில் நிலவுகின்ற அன்புப் பஞ்சமே (Famine of love) அதுவாகும். இவர்களே நவீன யுகத்தின் புதிய ஏழைகள் (The new poor) ஆவார்கள்.” இவ்வாறு அன்னை திரேசாள் குறிப்பிட்ட இவ்வாறான புதிய ஏழைகள் மேற்கத்திய நாடுகளில் மாத்திரமல்ல எம்முடைய மூன்றாம் மண்டல நாடுகளிலும் தற்போது காணப்படுகின்றார்கள்.

1. இந்த ஏழ்மைக்கான காரணம்

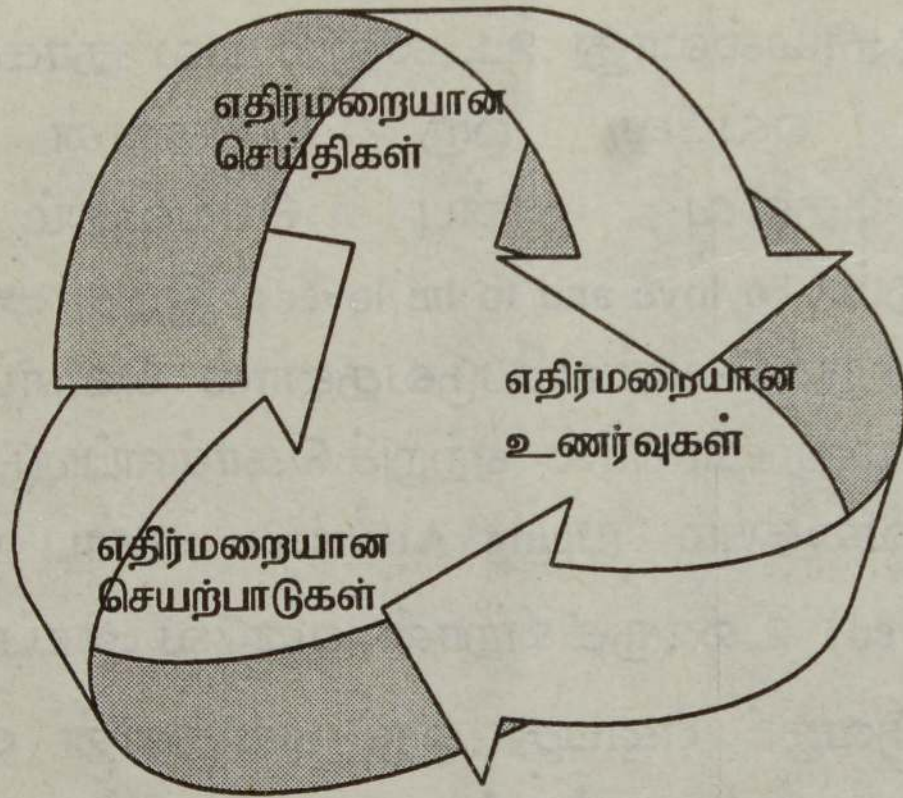
மனித வாழ்வில் மனிதன் உணவின்றி, நீரின்றி ஒரு சில காலம் அவனால் வாழ முடிகிறது. ஆனால் அவனால் அன்பில்லாமல் வாழ முடியாது என்று சொல்வார்கள். அவ்வாறு வாழ்கின்ற பொழுது அது அவனுள் பல்வேறுவிதமான உளவியல் தாக்கங்களை மாத்திரமல்லாது உடலிலும் பல தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. எனவே ஒரு மனிதனின் மிகவும் அடிப்படையான தேவை அன்பு செய்வதும் அன்பு செய்யப்படுவதுமாகும். (To love and to be loved) இந்த அன்பானது அடிப்படையிலே ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதனால் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. ஒருவன் மற்றவரினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் போது உறுதிப்படுத்தப்படுவதையும் (Being Affirmed) அன்பு செய்யப்படுவதையும் (Being loved) உணருகின்றான். எனவே அடிப்படையில் 'ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவது' என்பது ஒரு மனிதனின் வளர்ச்சிப்பாதையில் மிக முக்கியமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றது.

2. ஏற்றுக் கொள்ளப்படாமையினால் ஏற்படும் வீளைவுகள்

ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதல் என்பது மூன்று நிலைகளில் நடைபெறுகின்றன, முதலில் ஒரு மனிதன் தன்னைத் தானே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது தன்னைப்பற்றியே ஒரு மனிதன் நல்லெண்ணம் கொண்டிருக்க வேண்டும். இறைவன் எல்லோரையும் குறை நிறைகளோடு படைத்திருக்கின்றார். எனவே ஒருவன் தன்னையே தன்னுடைய குறை நிறைகளோடு ஏற்று அன்பு செய்கின்ற பொழுது அவன் வளர்ச்சி அடைகிறான். காலையில் இருந்து மாலை வரை ஒரு மனிதன் தனக்குத் தானே பல செய்திகளை அனுப்புகிறான். இவற்றிலே எப்பொழுதும் தன்னைப்பற்றி அவன் குறைவாக மதிப்பிட்டு எதிர் மறையான செய்திகளையே (Negative remarks) அனுப்பிக் கொண்டிருந்தால் அது அவனுடைய உணர்வுகளைப் பாதிக்கும். அவனை

மனமுடைய வைக்கும். அது மீண்டும் தவறான செயல்களுக்கு இட்டுச் செல்லும். அந்த செயல்கள் மீண்டும் அவனுள் அவனைப்பற்றிய எதிர் மறையான செய்திகளையே அனுப்பும். எனவே ஒரு மனிதன் தன்னையே ஏற்றுக்கொள்ளாத தன்மை அவனுள் ஓர் நச்சு வட்டத்தை ஏற்படுத்துகிறது. (Vicious circle).

அதாவது



என்பதே இந்த நச்சு வட்டமாகும். இந்த நச்சு வட்டத்துக்குள்ளே ஒரு மனிதன் போகின்ற போது அவன் வீரக்தி அடைந்தவனாக தாழ்வு மனப்பான்மை உடையவனாக மாறுகின்றான். இன்னும் அவன் வாழும் சமூகத்தில் தனித் தீவு அமைத்து ஒரு குறுகிய வட்டத்தினுள் வாழ்கின்றவனாக மாறுகின்றான்.

ஒரு மனிதன் தன்னை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதோடு ஒருவனுடைய வாழ்வு முடிந்து விடுவதில்லை. அவன் தான் வாழுகின்ற சமூகத்தில் மற்றவர்களாலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படவேண்டும். இது ஒவ்வொரு மனிதனுடைய வாழ்வின் வளர்ச்சிப்படியில் மிக முக்கியமான ஓர் அம்சமாகும். இன்றைய சமூகத்தில் மனிதர்கள் சக மனிதர்களினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு உறுதிப்படுத்தப்

பட்டு அன்பு செய்யப்படாத காரணமாகவே அன்னை திரேசா குறிப்பிட்ட புதிய ஏழைகள் இன்று சமூகத்தில் மலிந்து கொண்டு போகிறார்கள். இவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் எவருடனும் தங்கள் வாழ்வின் அடிப்படை உண்மைகளை, நிலைகளை, காயங்களை, வேதனைகளை பகிர்ந்து கொள்ள எவரும் இல்லையே என்று ஏங்குபவர்கள். இதன் காரணமாக இவர்கள் பலவித உளவியல் தாக்கங்களுக்கு உட்படுத்தப்படுகிறார்கள். உதாரணமாக நான் எப்படியாவது அன்பு செய்யப் படவேண்டும் (I need to be loved) நான் இதையே செய்ய வேண்டும் (I have to do it), நான் பராமரிக்கப்பட வேண்டும் (I need to be taken care of) என்று முரண்டு பிடித்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

தன்னையே ஒருவன் ஏற்றுக் கொள்ளாமலும் சக மனிதனால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாமலும் இருக்கின்ற ஓர் மனிதனால் கண்ணுக்குப் புலப்படாத நிலையில் இருக்கின்ற பரம் பொருளினால் தான் ஏற்றுக்கொள்ளப் படுகின்றான் என்று உணர்ந்து கொள்வது மிகவும் கடினமானதொன்றாகும். ஒவ்வொரு மனிதனுடைய வாழ்விலும் பலமும் பலவீனமும் உண்டு. குறைகளும் நிறைகளும் உண்டு. பலவீனங்களையும், குறைகளையும் மாத்திரமே ஒருவன் முன்னிலைப்படுத்துகின்ற பொழுது தன்னையே அவனால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் இருக்கின்றது என்று பார்த்தோம். இந்த நிலை அவனுள் ஒரு வெறுமையையும் வீரத்தியையும் ஏற்படுத்துகிறது. இதன் காரணமாக அவன் சக மனிதர்களாலும் கூட அவன் புறக்கணிக்கப்படுகிறான். இந்தப் பரிதாபமான நிலையின் உச்சக் கட்டம் பரம்பொருளாலும் கைவிடப்பட்டு விட்டேன் என்று உணருகின்ற ஒரு மனிதனின் உணர்வே ஆகும். இந்த நிலையிலே தான் ஒரு மனிதன் தற்கொலை செய்ய முயற்சி எடுக்கின்றான்

3. குணப்படுத்தல்

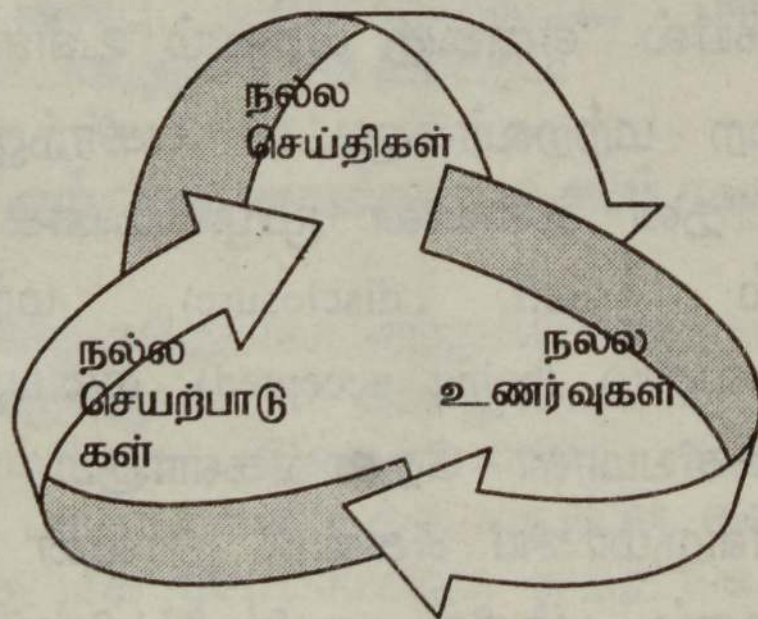
இன்றைய சமூகத்தில் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப் படுகின்ற ஒரு வார்த்தை குணப்படுத்தல் (Healing) இந்த குணப்படுத்தல் சமூகத்தில் பல வழிகளில் பலநிலைகளில் நடைபெறுகின்றது. அடிப்படையிலே மனிதர்கள் காயப்பட்டவர்கள் அல்லது காயப்படுத்தப்பட்டவர்கள். இந்த காயங்கள் குணப்படுத்தப்பட மனிதன் ஒரு சில முயற்சிகளை எடுக்க வேண்டியவனாக உள்ளான். அதாவது முழுமையான குணப்படுத்துதலை பெறவேண்டியவனாக உள்ளான். இந்த குணப்படுத்தலின் படிக்களில் ஏற்றுக்கொள்ளுதல், ஏற்றுக் கொள்ளப்படுதல் என்பது முக்கிய படிக்கட்டுக்களாகும். எனவே மனிதனின் வாழ்வில் மூன்று நிலைகளில் இந்த ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதல் நடைபெறுகின்றது.

3.1 ஒருவன் தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் (Self intimacy)

கால் யுங் (Carl Jung) என்கின்ற உளவியலாளரிடம் ஒரு செல்வ சீமாட்டி தொலைபேசியூடாகப் பேசி மூன்று மணிக்கு அவரை சந்தித்து உரையாடுவதற்கு நேரம் தரும்படி கேட்டிருந்தார். அதற்கு கால் யுங் நாளை அந்த நேரம் எனக்கு மிக முக்கியமான ஒரு சந்திப்புத்திட்டம் (Appointment) உண்டு. எனவே அந்த நேரத்தை அந்தப் பெண்மணிக்குக் கொடுக்க முடியாதென்று மறுத்துவிட்டார். அடுத்த நாள் மதியம் மூன்று மணியளவில் கால் யுங்கினுடைய தோட்டத்திற்கு அருகாலே போய்க்கொண்டிருந்த பொழுது கால் யுங் அவர்கள் ஒரு சிறிய சுவரில் அமர்ந்திருந்து தன்னுடைய கால்களை தண்ணீர் தடாகத்தினுள் வைத்து அமைதியாக நேரத்தைப் போக்கிக்கொண்டிருந்தார். அதைக் கண்ட அந்தப் பெண்மணி வீட்டுக்குப் போய் மிக கோபத்துடன் தொலைபேசியில் அவருடன் தொடர்பு கொண்டு “உமக்கு ஒரு முக்கியமான சந்திப்புத்திட்டம்

இருந்ததன் காரணமாக என்னைப்பார்க்க முடியவில்லை என்று சொன்னீர். ஆனால் நான் அதே நேரத்தில் நீர் உம்முடைய தோட்டத்தில் வீணாக நேரம் போக்கிக்கொண்டிருந்ததைக் கண்டேன்” என்று கூறினார். அதற்கு அவர் மிக அமைதியாக நான் பொய் சொல்லவில்லை. எனக்கு ஒரு சந்திப்புத்திட்டம் இருந்தது அதாவது நான் என்னையே சந்திக்க நான் என்னுடன் ஏற்படுத்துகின்ற சந்திப்புத்திட்டம் ஆகும். ('I told you no lie', Jung replied. I had an appointment, the most important appointment of the week, an appointment with myself") உளவியலாளரும் மருத்துவருமாகிய இவருடைய இந்தக் கூற்று ஒரு மனித வாழ்வின் மாபெரும் மறைபொருளை நமக்கு வெளிப்படுத்துகிறது. ஒரு மனிதன் தன்னுடைய வாழ்வில் தன்னோடு பேசுவதற்கு, உறவாடுவதற்கு நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். ஒருவன் தன்னோடு பேசுவதை உறவாடுவதை இரசித்து சுவைக்க வேண்டுமென்றால் தன்னையே அவன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவன் தன்னைப்பற்றி அவன் கொண்டிருக்கின்ற சுய மதிப்பு (Self esteem) நன்றாக இருக்க வேண்டும். அதற்கு அடிப்படையாக நான் மேலே குறிப்பிட்ட நச்சு வட்டத்திற்குப் பதிலாக ஓர் திடகாத்திரமான வாழ்வு வட்டத்தை அவன் அமைக்க வேண்டும்.

அதாவது



ஆகவே ஒருவன் தன்னைப்பற்றி தானே தனக்குக் கொடுக்கின்ற நல்ல செய்திகள் தன்னையே தான் ஏற்றுக்கொள்கின்றான் என்பதற்கு அடையாளமாகிறது. இவ்வாறு ஒரு மனிதன் தன்னைத்தானே ஏற்றுக்கொள்ளாமல்

வீடுவதன் காரணமாக ஏற்படுகின்ற வீரக்திகள் தாழ்வு மனப்பான்மை போன்ற அடிமைத்தனத்திலிருந்து குணப் படுத்தப்பட தன்னைத்தானே ஒருவன் ஏற்றுக்கொள்வது முதற் படியாகும். எனவே தான் ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வில் அமைதியை நாடுவது, தியானம் செய்வது, தனக்கென நேரத்தை ஒதுக்குவது மிக முக்கியமான மனித தேவை ஆகும்.

3.2 ஒருவன் மற்றவரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதல் (Interpersonal intimacy)

ஒருவன் தன்னுடன் கொண்டிருக்கின்ற உறவு அவனை அன்பு செய்யப்படக்கூடியவனாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படக்கூடியவனாக மாற்றுகின்றது. எனவே அவன் வாழுகின்ற சமூகத்தில் இருக்கின்றவர்களினால் அவன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்ற போது அது அவனை குணப்படுத்துதலின் இரண்டாம் நிலைக்கு இட்டுச்செல்கின்றது. எனவே தான் ஒரு மனிதனின் வாழ்வில் நெருங்கிய உறவுகள் அவனுக்குத் தேவைப்படுகின்றன. (Intimate relationship) அகராதியில் நெருங்கிய உறவு என்பதற்கு கருத்துப் பார்க்கையில் “எனக்கு மிகவும் உள்ளார்ந்தம் என்று கருதுகின்ற ஒன்றை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளல்” அதாவது ஒரு மனிதன் தன்னை முழுமையாக மற்றவருக்கு வெளிப்படுத்துவதும் (Self disclosure) மற்றவர்களினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதும் (being accepted) என்பது ஒரு மனித வாழ்வின் மிக முக்கியமான தேவைகளாகும். கத்தோலிக்க குருவும் உளவியலாளருமாகிய கென்றி நூவன் (Henri Nouwen) என்பவர் உறவுகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றபோது ஐந்து நிலைகளைக் குறிப்பிடுகின்றார். இவை வெளியிலிருந்து உட்செல்கின்ற வட்டங்களாகும், அவை உள்ளே செல்லச் செல்ல உறவுகள் அதிக நெருக்கமுடையதாக மாறுவதை அவர் தெளிவாக்குகின்றார்.

அவையாவன -

ஓரளவு பழக்கமானவர்கள் (Acquaintances) —> சேர்ந்து தொழில் புரிபவர்கள் (Colleagues) —> உறவினர்கள் (Relatives) —> குடும்ப அங்கத்தவர்களும் நண்பர்களும் (Family and friends) —> மிக நெருங்கிய நண்பர்கள். (intimate friends)

எனவே அவரின் கருத்துப்படி உறவுப்பயணத்தில் ஓரளவு தெரிந்தவர்களிடமிருந்து நெருங்கிய நண்பர்கள் வரை பயணிக்கின்ற போது ஒவ்வொரு நிலைகளிலும் உறவு ஆழப்படுத்தப்படுகிறது. ஆகவே அவரின் கருத்துப்படி ஒருவன் தன்னை முழுமையாக வெளிப்படுத்துகின்ற நெருக்கமான நட்பிலே தான் ஒருவனால் நெருங்கிய உறவை ஏற்படுத்தி வெளிப்படுத்த முடிகிறது மாத்திரமல்லாது ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்ற உணர்வையும் அவனுள் ஏற்படுத்துகின்றது. அந்த நெருங்கிய நட்பிலே தான் ஒரு மனிதன் தன்னைப்பற்றிய தன்னுடைய உணர்வுகள், ஆசைகள் பற்றிய தணிக்கை செய்யாத உண்மையை (Uncensored truth) பகீர்ந்து கொள்கிறான். வாழ்வில் இப்படியானவர்கள் ஒருவருக்கு இருவர் அல்லது மூவர் தான் இருக்க முடியும். எனவே தான் அரிஸ்டோட்டலின் கருத்துப்படி நட்பு என்பது இரண்டு உடலில் இருக்கும் ஒரு ஆன்மாவாகும். (One soul in two bodies) எனவே இவ்வாறு ஒருவன் தன்னை முழுமையாக மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்துவதும் மற்றவர்களினால் முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு அன்பு செய்யப்படுவதும் அவனுடைய குணப்படுத்தலின் இரண்டாவது படிநிலையாகும்

3.3 கடவுளால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதல் (Intimacy with God)

ஒரு மனிதன் தன்னைத்தானே ஏற்றுக்கொண்டும் மற்றவர்களினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதும் அவனுடைய குணப்படுத்தலின் முழுமையல்ல, மாறாக இந்த அகில உலகத்தைப்படைத்து காத்துவருகின்ற பரம் பொருளுக்கு ஒருவன் தன்னை முழுமையாக வெளிப்படுத்துவது மிக முக்கியமாகும். இந்த வெளிப்படுத்துதல் ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வில் அவன் பரம் பொருளோடு கொள்கின்ற உறவில் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. அதனையே நாங்கள் செபம், பிரார்த்தனை என்று கூறுகின்றோம். ஆகவே செபம் என்பது ஒருவன் தன்னையே இறைவனுக்கு முழுமையாக வெளிப்படுத்துவதாகும் இறைவன் எம்மை முழுமையாக அறிந்த வேளையிலும் ஏன் எம்மை அவருக்கு வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்ற கேள்வி எழலாம். இதற்குக் காரணம் கடவுளிடம் ஒருவன் தன்னை முழுமையாக கடவுளுக்கு

வெளிப்படுத்தும் போது தன்னைத் தாழ்த்தி தன் வாழ்வின் உண்மைகளை ஏற்றுக்கொள்கிறான் என்பதன் அடையாளமாகும். இந்த நிலையிலே தான் பரம் பொருளின் அருள் அவனை நிரப்பி பூரண குணப்படுத்தலுக்கு இட்டுச்செல்கிறது. எனவே தான் ஒரு மனிதனுடைய முழு மனித விடுதலையில் வெறும் ஆற்றுப்படுத்தல் மாத்திரமல்ல (Mere counseling) அவனுள் இறை அருளும் தேவைப்படுகிறது. இந்த அருள் வழிபாடுகள், தியானங்கள் ஊடாக மனிதனை வந்தடைகின்றன. எனவே பூரண குணப்படுத்தலில் உளவியலும் ஆன்மீகமும் (Psychology and Spirituality) இணைந்து பயணிக்கவேண்டியுள்ளன. எனவே தான் நெருங்கிய உறவுகளில் மனிதன் மூன்று படிகளில் வளர வேண்டும். அதாவது சுய உறவு (Self intimacy) மற்றவரோடு கொண்டுள்ள உறவு (Interpersonal intimacy) கடவுளோடு உள்ள உறவு (intimacy with God). இதுவே பூரண குணப்படுத்தலுக்கான உண்மை வழியாகும்.

ஏங்கும் உள்ளங்கள் பல
ஏற்புடமைக்கு,
ஏற்கும் உள்ளங்கள் சீல
பலரை ஏற்று கொள்ள
ஏற்போரும் ஏமாற்றுவோரும்
ஏராளம் உளர் உலகில்
உண்மையில் உன்னை
ஏற்றுக்கொள்ளுவோர்,
உயர்த்துவர் உன்னை
உறவிலும் உளநலத்திலும்
வாழ்விலும் வளத்திலும்
உண்மை உணர்வுடன்
ஏற்போம் எம்மவரை, - காண
ஏற்றம் எம்மவர் வாழ்வில்.

சகோ. பற்றிக் லியோ

பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளல்

பேராசிரியர் வி.கே. கணேசலிங்கம்
தலைவர், இலங்கை செஞ்சீலுவைச் சங்கம்.
யாழ் கிளை.

அறிமுகம்:

மனிதர்களுக்கு இன்று எத்தனையோ பிரச்சனைகள் உண்டு. உலகம் ஒரு கஸ்டமான இடம். இதில் வாழ்வது ஒரு சவாலாகும். எந்நேரமும் பல விதமான ஆபத்துக்கள் வந்து சேரும். இதனால் உடல், உள்ளம், செய்திறன், மனிதத் தன்மை ஆகியன பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன. இத்துடன் பொருள் கஸ்டம், பணக் கஸ்டம், மனக்கஸ்டங்கள் வந்து சேருகின்றன. மான பங்கம், மான நஸ்டம், உளவியல்தாக்கங்கள் என மேலும் பல கஸ்டங்கள் வந்து சேரும். இதனால் எமது வாழ்க்கையே மிக பாதிப்புக்குள்ளாகி வெறுப்படைந்து, மனோ நிலை பாதிப்படைந்து, மற்றவர் மதிக்காத நிலைக்கு நாம் தள்ளப்படுகின்றோம். நலமாக இருந்தால் பலரும் மதிப்பார்கள். மனோ நிலை தடுமாறிக் கஸ்டம் வரும்போது எவரும் உதவிக்கு வரமாட்டார்கள். பதிலுக்கு அவர்கள் ஏளனம் செய்வார்கள். இம் முறையிலான நிலைகளைப் போக்குவதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது யாவை? இதனை விளக்குவதே இக் கட்டுரையின் நோக்கம்.

பிரச்சனைகள்:

பிரச்சனைகள் பலவிதம். அது ஒவ்வொன்றும் ஒருவிதம். இன்று தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் பொது வாழ்க்கையிலும் மனிதனின் மனோநிலை மாற்றம் அடைகிறது, மாறுபடுகின்றது, என்ன செய்வதென்று தெரியாது தத்தளிக்கின்றது. உடல் வருத்தங்களுக்கு மேலாக, சமகால நிகழ்வுகள் எம்மையும் எமது நடத்தையையும் அல்லல்ப்பட வைக்கின்றன. போர்க்காலச் சூழல், தப்பிப்பிழைக்கும் மார்க்கம், இடப்பெயர்வு, உறவினர்கள் கொல்லப்படுதல், காணாமல்போதல், போருக்கு முகங்கொடுத்தல், வீடுகள் தரைமட்டமாகுதல் ஆயுதபாணிகளால் கொடூரப்படுத்தல், மிருகத்தனமான நடத்தை, களவு, கற்பழிப்பு, கொலை, இன்னோரன்ன நடைபெறும் போது, தாக்கப்பட்டவர்களும், அதனைக் கண்ணால் கண்டவர்களும், காதால் கேட்டு கற்பனை பண்ணி அங்கலாய்த்தவர்களும், தமது மனோநிலை தடுமாறியவர்

களாகவே மாறுவர். இவை மேலும் மேலும் நடைபெறும் போது அவர்கள் நிலை மேலும் மேலும் தீவிரமடையும். சாதாரணமாக வாழ்க்கைப் பயணத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு அதிர்ச்சியிலும் பார்க்கப் போர்க்கால நிலையில் அவர்கள் மனோநிலை மிகக் கூடுதலாக பாதிப்படைகிறது. வாழ்க்கையில் நாம் காணும் உணவுப்பற்றாக் குறை, வறுமை, வேலையின்மை, சுகயின்மை, காயம், இயங்க முடியாத நிலை, கிட்டிய உறவினரின் மரணம், வேலையின்மை, கல்வியை தொடர்ந்து பெறமுடியாத நிலை போன்ற காரணங்களால் அவர்களின் உளவள நிலையில் பாரிய தாக்கம் ஏற்படுகிறது.

இவற்றை எதிர்கொள்ளும் சில வழிவகைகள்

துணிவு:

துணிவே துணை. எதற்கும் அஞ்சாத துணிவு ஏற்பட வேண்டும். துணிந்து நின்று முழுமுச்சுடன் பிரச்சனைகளை நேராக எதிர்கொள்ள வேண்டும். நாளாந்த மனோநிலையினை மேம்படுத்த வேண்டுமாயின், “தன் கையே தனக்குதவி” என்ற முறையில், ‘வருவது வரட்டும்’ ‘நான் வெல்வேன்’ என்ற எண்ணம் ஏற்பட வேண்டும். எதற்கும் அஞ்சா நெங்சகனாக, ஆளுமை ஆற்றலுள்ளவனாக, அடிமை நிலையினை மாற்றி, தன்னை வளர்த்துத் தானாகவே தனக்கு அவசியமான துணிவினை ஏற்படுத்தி, அதன் பெறுபேறாகக் கஸ்டங்களை எதிர் கொள்பவனே ஈற்றில் வெற்றி பெறுவான். “துணிந்தவனுக்கு வெற்றி நிச்சயம்.”

“Courage from heart takes him far in achivment.”

“Be confident that you can do it. It will be easily done”

தன்னம்பிக்கை:

தானே தன்னை நம்பவேண்டும். நம்பிக்கையே வாழ்க்கை. வேறொருவரை நம்புவதிலும் பார்க்க, தன்னையே நம்பிக் காரியத்தில் இறங்கவேண்டும். “நான் செய்து முடிப்பேன்” என்ற முறையில் ஒருவன் தன்னில் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தி, தனது எல்லாத் தகமைகளையும் பிரயோகித்து நடக்க வேண்டியவற்றை சீறந்த முறையில் “நிறைவேற்றுபவன்” என்ற நம்பிக்கையை வளர்த்து, நம்பிக்கை மூலமாக நினைத்ததைச் சாதிக்கும் திறமையை வளர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். தோல்வியைக் கண்டு அஞ்சாது வெற்றியில் நம்பிக்கை கொண்டு முன்னேறல் வேண்டும்.

“பயந்து பின் நிற்கக்கூடாது.
எது வரினும் வெற்றி பெற ஆவன செய்ய வேண்டும்.
தன்னம்பிக்கை தான் வெற்றியின் இரகசியம்.
தோல்வியைக்கண்டு அஞ்சுபவர்களிடமிருந்து
வெற்றி தானாகவே ஒதுங்கிக் கொள்ளும்”

—அரவீந்தர்

“நான் எதையும் சாதிக்க வல்லவன் என்று சொல்.
நீ உறுதியுடன் இருந்தால் பாம்பின் விஷம் கூட
சக்தியற்றதாகி விடும்”

—வீவேகானந்தர்

வீடா முயற்ச்சி:

வீட்டு வீடாத முயற்ச்சியை எவன் கைக்கொள்வானோ அவன் தனது துயரங்கள் அனைத்தையும் நற் காரியங்களாக மாற்றும் திறமையுள்ளவானாக மாறுகிறான். “முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சி அடையார்.” தனது கஸ்டங்களைப் போக்கித் தென்றலை வருவித்துக் கொள்ளுகிறான். முயற்சி திருவினையாக்கும். வீடா முயற்சி வினைத்திறன் கூடியதான பெரு விருட்சமாக மாறும். கஸ்டங்கள் பனித்துளிபோல் மறைந்து விடும். நடந்து முடிந்த துக்கமான காரியங்கள், வீடா முயற்சி மூலம் ஏற்படும் நற்காரியங்களால் மறக்கப்பட்டு விடும். வீடா முயற்சிக்கு நிகர் வேறொன்றும் இல்லை. ஒருவன் பாதிக்கப்பட்ட மனோநிலை பறந்து போக, தனது சுய நிலைவுடன் வாழ முற்படுவான்.

“மகத்தான சாதனைகள்
சாதிக்கப்படுவது வலிமையால் அல்ல
வீடாமுயற்சியால்தான்”

ஜேம்ஸ் ஜேன்சன்

“வீடாமுயற்ச்சியும் குறிக்கோளும்
வெற்றிப் பாதையில் முன்னேற்றும்
இரு சக்கரங்கள்”

ஆர்வம்:

ஒரு காரியத்தில் ஆர்வமாக இருப்பின் அக் காரியம் மிக விரைவில் கை கூடும். அடிக்கடி அதனை அறிவதிலும், கேட்பதிலும் சிந்திப்பதிலும் நாளாந்தம் ஈடுபடும் போது அது ஆர்வத்தைத் தூண்டி நிற்கும். ஆர்வம் மேலெனும் போது காரியம் அதி விரைவில் கைகூடும். ஆர்வம் ஆவலைத் தூண்டும். ஆர்வமும் ஆவலும் சேர்ந்தால் நடக்க

வேண்டியது நன்றாகவே நடக்கும். துக்கம், துன்பம் பஞ்சாகப் பறக்கும். காரியம் கனிந்து வரும். எனவே நமது உள்ளத்தையும் உளவள நடத்தையையும் சேர்த்து ஆர்வத்தை வளர்த்து நினைப்பதை நடாத்தி வைப்போமாக.

“Secret of success is constancy to the purpose”

உந்து சக்தி:

சக்தியில் சிறந்தது உந்து சக்தி. சிந்தையை முன்னெடுத்து, காரியங்கள் வெற்றி பெற உந்து சக்தி அளவில்லா உற்சாகத்தையும் ஊக்கத்தையும் அள்ளித் தரும். உள்ளத்தில் ஊறியுள்ள எண்ணங்கள் உணர்ச்சிகளுடாக வெளிக்காட்டப்படும்போது அவை உத்வேகம் கொண்டு செயற்படுவதற்கு உந்து சக்தி அவசியம். உந்து சக்தி மூலம் கூடுமான முறையில் செய்யவேண்டியவற்றை சிறப்பாக செய்து முடிக்கலாம்.

“Nothing great was ever achieved without enthusiasm.”

“Victory belongs to the most persevering.”

“திறமை உங்களுடையதே. ஆனால், அதை ஒளித்து வைப்பது உங்களை நீங்களே அழித்துக் கொள்வதற்கு சமன்”

— மில்டன்

கடின உழைப்பு:

கடின உழைப்பு எதையும் வெல்லும். கடின உழைப்பாளி எதற்கும் அஞ்சான். விடாமுயற்சியால் ஏழையான பலர் முன்னேறியுள்ளார்கள். குறிக்கப்பட்ட விடயம் சிறப்பாக அமையு மட்டும் தனது கடின உழைப்பினால் முற்றாக முழுமையாக ஒப்பீட முடியாதவாறு செய்து முடிக்கும் திறன் ஒவ்வொருவரிடமும் இருத்தல் அவசியம்.

கடினமாக உழைப்பவர் தோல்வியைக் கண்டதில்லை. எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளுக்கு முகங் கொடுத்து, தனது கடின உழைப்பினால் பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டு அதனைத் தீர்க்க முயன்று வெற்றி பெற்றுள்ளார்கள். எதையும் எதிர் கொள்வதற்கு கடின உழைப்பு அவசியம்.

“நம்பிக்கை ஆரம்ப முயற்சிக்கு முன்னுரை,
எழுச்சிக்கு வீத்து, செயலுக்கு ஆதாரம்,
வெற்றிக்கு ஊன்று கோல்”

நெப்போலியன்

உளவள ஆலோசகர் சேவை:

இவற்றை ஆக்கத்திறனுடன் செயற்படுத்துவதற்கு கல்வியூட்டத் தகுதியுடையோர் உளவள ஆலோசகர்களாகும். இவர்கள் தாக்குண்டோரின் மனதை மாற்றி சிறந்த மனிதர்களாக மாற்றும் தகமையுள்ளவர்கள். தாக்குண்டோர் உண்ட “நஞ்சினை” அடையாளங்கண்டு, அதனை உடலிலிருந்து அகற்றும் நுண்ணறிவு உளவள ஆலோசகர்களுக்கு உண்டு. சம்பாஷனை தான் அவர்கள் தொழில். அவர்களுடன் கதைத்துக்கொண்டிருந்தாலே போதும். அது நோயாளர்களுக்கு ஒரு ஆனந்தமாக இருக்கும். அவர்கள் கதைப்பதினால் தமது ஆதங்கத்தினை வெளிப்படுத்துவார்கள். இதன் காரணமாக எதற்காக தமது மனோ நிலை பாதிக்கப்பட்டதோ, அது வெளி வரும். வெளி வந்ததினால் அவர்கள் சாதாரண நிலையை அடைவார்கள்.

ஆடல், பாடல், சிரித்தல்:

எவர் ஒருவர் ஏனையோருடன் சேர்ந்து பழகாது இருக்கின்றாரோ அவர் ஒரு வித உளவள நோயாளராகக் கருதப்படுவார். அவர் மனோ நிலை தடுமாறிய நிலையில் இருப்பின் அவர் ஆடல், பாடல், கதை சொல்லல், படங் கீறல், விளையாடுதல், உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றை செய்து வருவாரானால், மன நிலை மறுபடியும் சாதாரண நிலையினை அடைய முடியும். குறிப்பாக குழந்தைகள், சிறுவர்கள் சிரித்து ஆடிப்பாடி சந்தோஷப்படும் போது தமது மனக் கஸ்டத்தினை மறந்து, தமது அன்றாட கருமங்களில் ஈடுபடுவார்கள். இது வயது வந்தவர்களுக்கும் உகந்தது. செலவும் இல்லாதது.

யோகாசனம்:

இது மன ஆறுதலையும், தசைகளை நிதானமாக்குவதற்கும், மனதை ஒரு வழிப்படுத்துவதற்கும் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். இத்துடன் தியானம் செய்யும் போது நாம் எதனையும் மறந்து நிம்மதி நிலை பெறுகின்றோம். இதனால் எமது ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஆறதல் அடைகிறது. புதிய சக்தியுடையவனாக அவன் மாறுகிறான். இதனைத் தினந்தோறும் செய்து வரின் மனோ நிலை குன்றியவர்கள் சாதாரண நிலையினை அடைவதனைக் காணலாம். குறிப்பாகக் கீழ் வகுப்பு மாணவர்களின் ஆசிரியர்கள் இதனைப் பழகியிருப்பின் அம் மாணவர்களை வழிப்படுத்துவதற்கு உறுதுணையாகவீருக்கும் இதனால் சிறுவர் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கமுடியும்.

சமூகப் பொருளாதாரப் புனர்வாழ்வு, புனரமைப்பு:

மனிதருக்கு ஏற்படும் அதிர்ச்சி, துயரம், துன்பம் ஆகியன தொடர்பாக அவனது மனோ நிலை பாதிப்படைகின்றதென்பது வெளிப்படை. குறிப்பாக போர்க்காலச்சூழ்நிலை, இடப்பெயர்வு, வறுமை, படிப்பின்மை, தாய் தந்தையரிடையே பிரச்சனைகள், மிகக் கீட்டிய உறவினர் இறப்பு ஆகியன தொடர்பான கஸ்ட நிலையினை உணர்ந்து, பாதிக்கப்பட்டவர்களை அடையாளங்கண்டு, அவர்களுக்கு பொருளுதவி, பண உதவி, உடை, உணவு, உறையுள் ஆகியவற்றை அளித்தால் அவர்கள் ஆறுதல் அடைவார்கள். அவர்கள் வாழ்க்கைக்கு புனர்வாழ்வு, புனரமைப்பு அளிப்பது அவசியம். பொருளாதார பிரச்சனையே குடும்பப் பிரச்சனைக்கும், மக்களின் மனோ நிலை குலையவும் ஏதுவாக இருப்பதினால், அதனை நிவர்த்தி செய்ய அரசு, அரசு சார்பற்ற, பொது சேவை நிறுவனங்கள் ஆகியன முன் வரல் வேண்டும்.

சிறுவர்களின் மனோ நிலையைப் பாதுகாத்தல்:

சிறுவர்கள் வருங்காலச் சிற்பிகள். அவர்கள் மனம் பூப் போன்ற நிலையிலிருக்கும். அவர்கள் எண்ணங்கள் கபடமற்றன. எனினும் அவர்களின் மனம் பாதிக்கப்படும் விதத்தில் பல பிரச்சனைகள் உண்டு. அவர்களைப் பயமுறுத்துவதால், ஆதங்கப்படுத்துவதால் அவர்கள் மன நிலை பாதிப்படைவதுடன் அவர்களின் உணவுக்கால்வாய் சீராக நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதில்லை. இரவு, தனிமை, பயம், சண்டை, ஆகியன குழந்தைகளைப் பயமுறுத்தி அவர்கள் மனோ நிலையைப் பாதிப்படையச் செய்வதிலும் மேலாக, அவர்கள் வாழ்ந்து வரும்காலத்தில் பலவித மன உளைச்சல் அடைய ஏதுவாகின்றது. இதனால் அவர்கள் அடங்கி, ஓடுங்கி, பயந்து, தம்மை இனங்காட்டி வாழாது, தனிமையில் வாழ்ந்து, மேலும் பாதிப்படைகிறார்கள். அவர்களைப் பலருடன் சேர்ந்து விளையாட விடுவதும், ஆடிப்பாடி மகிழ்ச்சியாக இருக்கச் செய்வதும், அவர்களைச் சுற்றுலாவுக்கு வெளியே கூட்டிக் கொண்டு போவதும், அவர்கள் எல்லாருடனும் சேர்ந்து பேசிச் சிரித்து அக மகிழ்வதும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டால் இச் சிறார்கள் தமது மனோ நிலை மாற்றப்பட்டு சாதாரண மனிதர்களாக வாழ்வார்கள்.

நிறைவுரை:

பல்வேறு இடர்களை மனிதன் சந்திக்கிறான். இது அன்றாடம் நடக்கும் நடைமுறையாகும். இவற்றுக்கு முகங் கொடுத்து எதிர்கொள்வதினால்தான் மனிதன் உயர்ச்சி பெறுகிறான். முக்கியமாக போர்க்காலச் சூழ்நிலையிலும், சாதாரண வாழ்க்கை முறையிலும் மனிதனின் மனோநிலை மாறுபடுகின்றது. மாற்றப்படுகின்றது. துணிவும், தன்னம்பிக்கையும், வீடா முயற்ச்சியும் மனிதனில் வேருன்றியிருப்பின், அவனால் எளிதில் இவற்றை எதிர்கொள்ளமுடியும். சிறுவர்களின் மனோ நிலை மாறுபடுவது துர் அதிஷ்டமே. அவர்களின் தூய எண்ணங்கள் மாசுபடுத்தப்படும்போது அவர்களின் மனநிலை கறைபடுகின்றது. இதனால் அவர்கள் மனோ நிலை தடுமாறுகின்றது. அவர்களைச் சாந்தப்படுத்தி, ஆடல் பாடல்களில் அவர்கள் சிரத்தை கொள்வார்களானால் அவர்கள் இதனின்றும் விடுபடவாய்ப்புண்டு. மக்கள் யாவரும் சீரமப்படும்போது அவற்றை வெற்றிகரமாக எதிர் கொண்டு மாறுபட்ட மனோ நிலை சாதாரணமாக மாற்றியமைக்கப்படுகிறது. இதனால் மனிதனும் மாற்றமாகி சாதாரணமான மனிதனாகிறான். இதுவே பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்ளும் முறை.

உங்கள் நண்பன் “நான்”

நீங்கள் வளமாக வாழவேண்டுமென்பதற்காக “நான்” வலம் வருகிறேன். உங்கள் உணர்வுகள் உணர்ச்சிகளுடன் ஒன்றித்து உங்களுக்குள்ளே ஓர் அகப்பயணம் மேற்கொள்ள உங்களோடே கூடவருபவன் “நான்”

சினேகமுள்ள நண்பர்களே!

“நான்” உளவியல் சஞ்சிகையை உங்கள் நண்பர்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்தலாமே. அன்பளிப்பாக அல்லது பரிசாக ஒருவருட “நான்” வெளியீடுகளை வழங்கி சிந்திக்க தூண்டலாமே!

“இன்றைய இளைஞன்
நாளைய தலைவன்”

இது யாமறிந்த உண்மை. இன்றைய இளைஞன் வீரக்தி எனும் வீண்ணப்பத்திற்கு விடைகொடுத்து தன்னம்பிக்கையற்று, வாழ்க்கையை சீராக வாழ முடியவில்லையென்று தள்ளாடுகிறான்.

இளைஞனே! வாழ்க்கை சவால் நிறைந்தது. சவால்களை ஏற்றுக்கொண்டவர்களே சாதனையாளர்களாக சரித்திரம் படைத்திருக்கிறார்கள். சோதனைகளை சாதனைகளாக்க முயன்றிரும்போது வாழ்வில் வேதனைகள் ஏற்படுவது இயற்கை. கலக்கம் கொள்ளாது கம்பீரமாக நில். “என்னால் முடியாது” (I can't) என வீரக்தியில் “சராசரி மனிதனாக வாழ்ந்து செத்து விடுவோம்” என்ற உணர்வை அகற்றி “என்னால் முடியும்” (I can) என தன்னம்பிக்கை கொள்.

“என்னிடம் நூறு இளைஞர்களை கொடுங்கள். இந்தியாவை மாற்றிக் காட்டுகிறேன்” என்று விவேகானந்த அடிகள் கூறினாராம். இதன் அர்த்தம் புரிகிறதா உனக்கு? உன்னால் முடியும். துணிந்து நில். வெற்றி நிச்சயம்.

M.R. நெஜினா
வவுனியா

உன் வாழ்வில் சோகமா? தொடர்ச்சியான தோல்வியா? சோர்ந்திடாதே. வேலையில்லா பிரச்சனையா? மனம் கலங்காதே. ஏழ்மையாக இருப்பினும் நேர்மையான வாழ்வை ஏற்றிடு. வாழ்வில் துன்பமும், தோல்வியும் வேதனை தந்தாலும், அதுவே வெற்றிக்கு துணைபுரிகின்றன. சவால்களை ‘Take It Easy’ என எதிர் கொள். உன்னை தேடி வரும் வெற்றி.

எல்லாவகையிலும் உன்னைத் தகுதிப்படுத்த புகழோ — இகழோ புன்னகையோடு புறப்படு. வெற்றி நிச்சயம். உன்னை இகழ்வோரை நீயும் இகழாதே ஆனால் இகழ்ச்சியை அலட்சியம் செய்து கம்பீரமாக நில். அது தலைக்கனம் அல்ல. அதுதான் தன்னம்பிக்கை.

இளைஞனே! இளமைப்பருவம் மகிழ்ச்சியோடிருப்பதற்கே மனக்கவலை ஒழித்தீடு. எண்ணமே செயலின் தொடக்கம். திட்டமிடல் எல்லா செயலாக்கத்திற்கும் முன் செல்கிறது. வீணாக பேச்சில் நேரத்தை செலவீடாது சிந்தித்து செயல்பட நேரத்தை செலவீடு. வெற்றி பெற சக்தி கிடைக்கும்.

வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம், போராடு. வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு, நிதானமாக விளையாடு. நேற்று இழந்தவர்களை எண்ணி இன்று பெருமூச்சு வீடுவதால் பயனில்லை. நாளை எப்படி நடக்க வேண்டுமென்பதில் கருத்துடன் செயற்படு உன்னால் முடியும்.

என்றும் சரித்திரம் படைத்திட
இளைஞனே சவாலை ஏற்றிடு...

ஏற்கும் மனப்பக்குவம் எனக்கில்லை

என் பிறப்பையே வெறுப்போடு பார்க்கிறேன்
அது இறப்பை நாளை அடையுமென்பதால்
என் சிரிப்பையே அடக்கி வீடுகிறேன்
அது அழகையை இனி தரக்கூடாதென்பதால்

என் ஆற்றலை அடியோடு மறுக்கிறேன்
அதில் பயன் ஒன்றும் இல்லையென்பதால்

வீடகின்ற பொழுதை வியப்போடு நோக்குகிறேன்
எதிர்காலம் விடியாமல் போய்விடுமென்பதால்

வருகின்ற தென்றலை அலட்சியம் செய்கிறேன்
அது கூட புயலாக மாறிவிடுமென்பதால்
இக் காலத்தில் நான் வாழ்வதை மறுக்கிறேன்
எதையும் ஏற்கும் மனப்பக்குவம் எனக்கில்லை.

— சித்திரன் —

மானிட வாழ்வின் ஓர் அங்கமாக ஏற்றுக்கொள்ளல்

உளவியல் சார்ந்த ஓர் நோக்கு

ஜெகநாதன் தற்பரன் பி.ஏ
உளவியல் டிப்ளோமா

வாழ்வியலில் எந்தவொரு விடயமும் மிகச்சரியானது என்பதாக அமைந்து காணப்படுவது அரிது என்பதே உலக நியதி. சரியான, கட்டமைக்கப்பட்ட “வாழ்க்கை முறைமை” என்பது தீர்மானிக்கப்படும் வரைக்கும் நியாயமானதும், மிகச் சரியானதுமான “வாழ்வு முறை” என்பனவும் தீர்மானிக்கப்பட முடியாததே. இவற்றுக்கப்பால் எவற்றைச் சரியென்பதாக இப்போதைக்கு ஏற்றுக்கொள்வது? இன்று சரியான விடயம் மறுகணமே ஏற்க முடியாதபடி மாற்றம் அடைவதும்; பிறருக்கு பிழையான விடயம் அனேகருக்குச் சரியாகின்ற போது நான் ஏற்க இயலாதவனாகத்திணறுவதும் சமகால வாழ்வின் யதார்த்தங்கள். வாழ்வில் அனைத்து விடயங்களிலும் ஓர் சமத்துவமான போக்கு நிலவ, உணரப்பட வேண்டுமெனில் நாம் அனேகமான விடயங்களில் ஒருமித்த ஒத்த போக்கினை – ஏற்றுக்கொள்ளல் மரபினை – கொண்டவர்களாகத் திகழ வேண்டுமென்பது ஒருபுறமிருக்க ஏற்றுக்கொள்ளல் ஏன் தனியன்களுக்கிடையே வேறுபடுகின்றது என்பதனை நோக்குவதனுடாக நாம் பல விடயங்களை அறிந்து கொள்ளலாம்.

தனியன்கள் ஏற்றுக்கொள்ளலில் வேறுபடல்:

தனிநபர்களது ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பது தனிநபர் தன்னைத் தானே அறிந்து கொள்வதிலிருந்து ஆரபமாகின்றது. தனிநபர்கள் அனைவரும் தமது;

1 அறிவு

2 ஆற்றல்

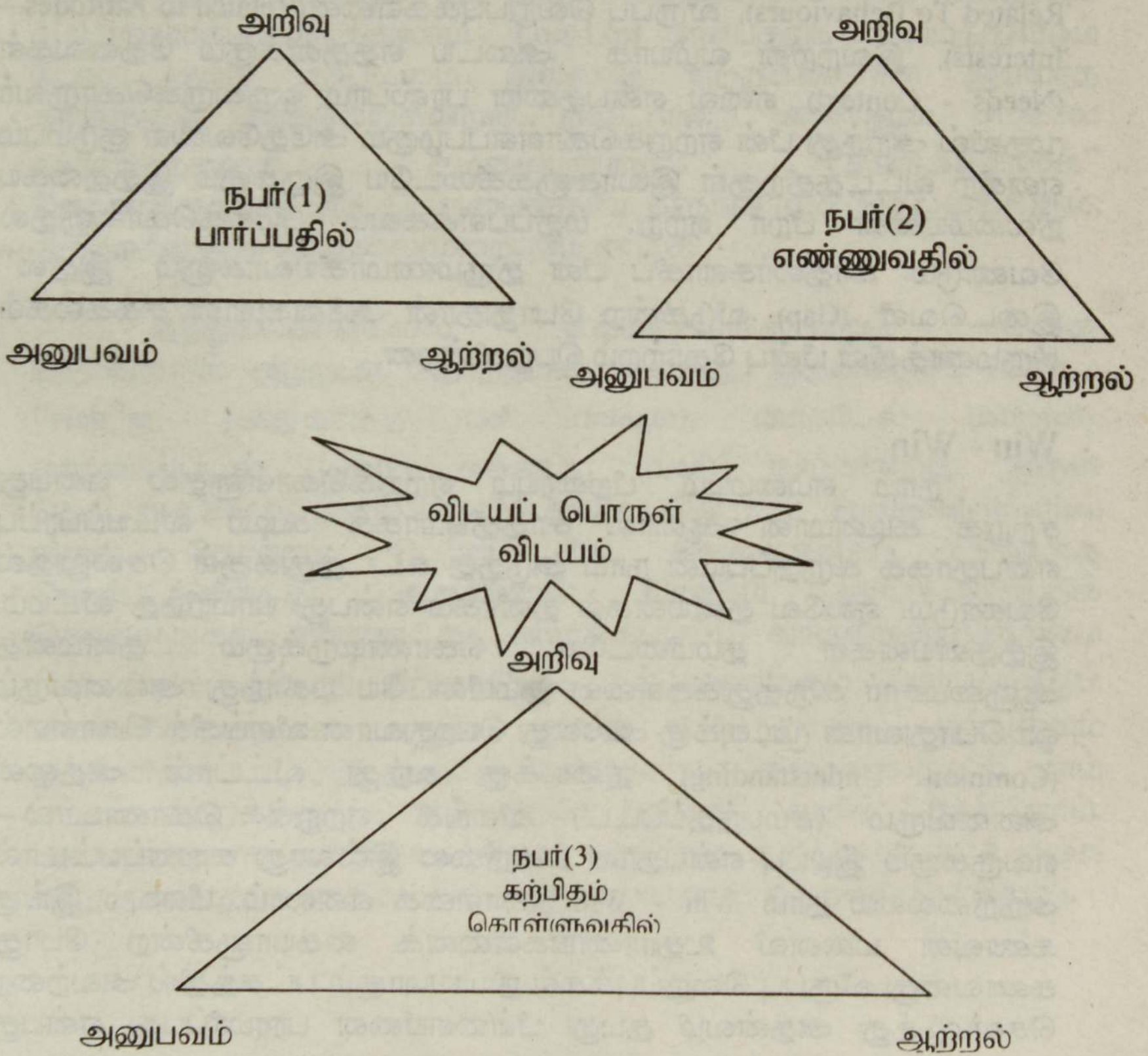
3 அனுபவப்பகிர்வு, பயிற்சி ஆகியவற்றில் தங்கியுள்ளனர்.

இவை உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக, மன, ஒழுக்க, உணர்வு ரீதியிலான அபிவிருத்தித் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவதனுடாக தனிமனிதனை பிரதிபண்ணுவதுடன் தனிமனித நடத்தையினை, ஆளுமையினைத் தீர்மானிக்கின்றன. கூடவே இவையே ஏற்றுக்கொள்ளலிலும் தாக்கம் செலுத்தும் காரணியாக அமைந்து காணப்படுகின்றது. இதனாலேயே பிறர் எம்மிடமிருந்தும், நாம் பிறரிடமிருந்தும் வேறுபட்டு நிற்கின்றோம். நாம் எம்மை, எமது

பலங்களை, பலவீனங்களை எம்மிடத்தேயிருந்து கற்கவும், கற்றவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளவும் வேண்டும்.

பீறரது பார்வை:

குறித்தவொரு விடயம் அன்றேல் கருதும் பொருள் மேற்படியாக இரு அல்லது பல தனியன்கள் சம்பந்தப்பட்டதாக அமைந்து காணப்படும் போது அவரவர் அறிவு, ஆற்றல், அனுபவங்களுக்கு அமைய வேறுபாடான கருதுகோள்களின் உடையவர்களாகக் காணப்படுவதில் தங்கியுள்ளது என்பது நாமறியக்கூடியதே. ஆனாலும் நாம் எம்மை அறிந்தது போல் பீறரது (ஏனைய தனியன்களது) நிலமையினை உணர்ந்தோமா? உணர்ந்தும் அதனை ஏற்றுக்கொண்டோமா? என்பதிலேயே வெற்றி அல்லது வாழ்வின் சமத்துவம் என்பது தங்கியுள்ளது. இதனைப் பின்வரும் வரைபடம் சீறப்பாக எடுத்து விளக்குகின்றது.



(மூவரும் பார்க்கும், எண்ணும், கற்பிதம் கொள்ளும் வீதம் வேறுபடுகின்ற போது ஏற்றுக்கொள்ளலில் ஓர் சிக்கல் நிலை உருவாகின்றது.)

இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் மேற்கூறிய வரைபடத்தில் குறிப்பிட்ட நபர்கள் மூவருமே சமவயது, ஒரே பாடசாலை, ஒரே வகுப்பு என்பதாகவும் ஒரே பாடநெறிகளைப் பயில்கின்ற போதும்; வாழ்க்கை என்று வருகின்ற போது இவற்றுக்கு அப்பால் சூழலும், குடும்பப்பின்னணியும் இங்கு ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள்ளல் நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் காரணிகளாவதனை நாம் நோக்குதல் நன்று. இதனுடாகவே நாம் சிறப்பான சமத்துவ நிலையை நமது வாழ்வியலில் நிலை நாட்டலாம்.

கணவன் மனைவி மற்றும் குடும்ப உறவுகளில் சிக்கல் நிலை உருவாகுவதும் இம் மாறுபாடான எண்ணத்தோற்றத்தினாலேயே. உதாரணமாக கணவன் - மனைவி தனது நிலைகளை (Positions - Related To Behaviours), வீருப்பு வெறுப்புக்களை (Related to Attitudes - Interests), இவற்றின் வழியாக அடைய எத்தனிக்கும் தேவைகள் (Needs - Context) எவை என்பதனை பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் முதலில் அறிந்து பின் ஏற்றுக்கொள்ளப்பழகும் அதேவேளை குடும்பம் என்கிற வட்டத்திற்குள் இவர்களுக்கிடையே இருக்கும் இத்தகைய நிலமையினை பிறர் ஏற்று, மதிப்பளிக்கவும் பழகிக்கொள்ளுதல் வேண்டும். காதலர்களாகிப் பின் திருமணமாகியவர்களும் “இதில்” இடைவெளி (Gap) விடுகின்ற போதுதான் அனேகமான சிக்கல்கள் திருமணத்தின் பின்பு தோற்றம் பெறுகின்றன.

Win - Win

நாம் எம்மையும், பிறரையும் ஏற்றுக்கொள்ளுதல் என்பது சற்றுக் கடினமான ஆனால் சாத்தியமாகக் கூடிய வீடயப்பரப்பு என்பதாகக் கருதப்படின் நாம் அடுத்த கட்டத்துக்குள் செல்லுதல் வேண்டும். ஏலவே தனியன்கள் தனிமம் என்பது யாமறிந்த வீடயம். இத்தனியன்கள் தம்மிடையே கொண்டிருக்கும் தனிமனித ஆளுமைசார் கருத்துக்களை தம்மிடையே பகிர்ந்து அனைவரும் ஓர் பொதுவான முடிவுக்கு அல்லது பொதுவான விளங்கிக் கொள்ளல் (Common Understanding) நிலைக்கு வந்து விட்டால் அதனை அனைவரும் (சம்பந்தப்பட்ட) விளங்கி ஏற்றுக் கொண்டால் - எவருக்கும் இழப்பு என்பதான மனநிலை இல்லாது காணப்பட்டால் அந்நிலையை நாம் Win - Win கொள்கை எனலாம். மீளவும் இங்கு கணவன் மனைவி உதாரணங்களைக் கையாளுகின்ற போது கணவனது வீருப்பு வெறுப்புக்கள் நியாயமாகும் பட்சத்தில் அவற்றை செவிமடுத்து அதன்வழி தமது பிள்ளையினை பராமரிப்பது என்பது

மனைவியின் ஏற்றுக்கொள்ளல் முறைமையினூடு வெளிப்படுத்தப் படலாம். அன்றேல் இருவரும் கலந்துரையாடி பொதுவான முடிவுக்கு வரப்படலாம். இது பரஸ்பரம் ஒருவரை ஒருவர் குறை கண்டுபிடிக்கும் நிலையிலிருந்து, மற்றையவர் மீதான எதிர்பார்ப்புக்களினைக் குறைப்பதற்கு உதவும். இதுவே மறுதலையாகவும் நடக்கலாம். இவ்வாறே பருவ வளர்ச்சியின் பின்பு குறிப்பாக திருமணத்தின் பிள்ளைகளினை சீறுவர்களாகவே (அவர்கள் பெற்றோராகியும்) எண்ணும் பெற்றோர்கள் மனங்களிலும் உள்ள நிலை காலமாற்றங்களுக்கு அமைவாக பாத்திர மாற்றங்களினை ஏற்றுக்கொள்ளும் போதே அவர்களது வாழ்வு சிறக்கின்றது.

இவ்வாறானதொரு பொதுவான இணக்கப்பாட்டு முறைமையில் செல்லும் போதுதான் வங்கக் கவிஞன் கூறிய வாழ்க்கை என்பது அழகிய வண்ணத்துப்பூச்சிகள் போன்றன, பல்வேறு வடிவங்கள், சேர்க்கைகள், மாற்றங்கள், (கீதாஞ்சலி) என்பது யதார்த்தமாகும். Win- Lost என்பதுவும், Lost - Win என்பதுவும் சமகாலமானதாயிருக்கலாம். Lost-Lost என்பதாக அமைந்துவிடும் போது தான் ஏற்புடமை இல்லாத ஏற்றுக்கொள்ள இயலாத காரியங்கள் அரங்கேறுகின்றன. நடைமுறை அரசியலும், சமகால வன்முறைகளும், தம்மையறியாமல் “தீனாக்களாகிக்” கொண்டிருக்கும் எம் பெருமைக்குரிய வருங்காலச் செல்வங்களும், நிகழ்கால இளைய தலைமுறையுமே சாட்சி.

ஏற்றுக்கொள்ளலில் சிக்கல்கள்தோன்றும் போது தெரிவுகளில் குழறுபடி தோற்றமடைகின்றது. இதன்வழியே மனிதம் “Halt”ஐ [அதிகரித்த பசி (hunger), கைவீடல் (annoyed), தனிமைப்படல் (lonely), களைப்பு (tired)] நாடுகின்றது. இதன் தொடராகவே வாழ்வில் ஒருவீத சலிப்பு, வெறுப்பு (Frustrated Situation) நிலை தோற்றம் பெற்று சில வேளைகளில் கோபமாக வெளிப்படுகின்றது. ஆதலினால் மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சரியான, கட்டமைக்கப்பட்ட வாழ்க்கை முறைமை (Life Style) என்பது தீர்மானிக்கப்படும் வரைக்கும் நியாயமானதும் மிகச்சரியானதுமான வாழ்வு முறை (Life Pattern) என்பதுவும் தீர்மானிக்கப்பட முடியாததே என்பதனால் நிகழ்காலத்தில் நாம் எம்மை ஏற்றுக்கொள்வோம். பிறரை மதிக்கப் பழகிக் கொள்வோம். அனைவருமாக ஒன்றிணைந்தோர் ஒருமித்த கருத்துடைய உலகை அர்த்தமானதாக சாதகமான அணுகுமுறைவழி ஏற்றுக்கொள்வோம்.

“நான்” தந்த உயிர் பரிசு

[சிறுகதை]



நீ த்திரையில் வித்தியா புரண்டு புரண்டு படுத்தாள். தூக்கம் வரவில்லை. காரணம் நாளை ரகுவை சந்திக்க வேண்டும் என்ற ஆனந்தம். ரகு அவள் வாழ்வின் உயிர். பழகியதோ 3 வருடம்தான். ஆனால் அவன் இல்லையென்றால், அந்த வாழ்வை அவளால் நினைத்துக்கூடப்பார்க்க

முடியவில்லை. அந்தளவில் ரகுவிடம் காணப்பட்ட தன்னலமற்ற அன்பும் குழந்தை உள்ளமும் குலுங்கிக் குலுங்கிக் சரிக்க வைக்கும் நகைச்சுவைத் தன்மையும் அதே நேரம் கோபம் வந்தால் வெடுக்கெனப் பேச்சும் பின்பு எல்லாம் மறந்து உறவாடும் குழந்தை மனமும், இவற்றுக்கு மேலாக அவனது களங்கமற்ற அன்பு. இவற்றால் தன்னைப்பறி கொடுத்த வித்தியாவால் 8 நாட்கள் சுற்றுலாவுக்கு சென்றவன் எனது ஊருக்கும் முதல்தடவை போகிறான், வருவான், என் கேள்விக்கு பதில் சொல்லுவான். என் பிறந்தமண்ணைப்பற்றி என்ன சொல்லுவான் என்ற ஆவல், வேலைக்கு லீவு போடவும் முடியாது. புது மனேஜர். மாலை 5 மணி தான் ரகுவை சந்திக்கும் நேரம் அதுவரை எப்படி பொறுமையாக இருப்பது. இப்படியாக பல கேள்விகளுக்கு மத்தியில் இரவு கழிந்தது.

வழக்கத்திற்கு மாறாக நேரத்தோடு எழுந்து காலைக்கடனை முடித்துவிட்டு வேலைக்குப் புறப்பட்டாள் வித்தியா. குட்மோனிங் வித்தியா என்ன நேரத்தோட என்று சாந்தி கேட்டாள். நான் இன்டைக்கு நேரத்தோட போக வேணும் அதுதான் நேரத்தோடு ரைப்பண்ணி முடிச்சுட்டா மனேஜரிடம் கேட்டு 1 மணித்தியாலத்திற்கு முன்னுக்கு போகலாம் அது தான். ஏன் ஆ... ஆ... இன்டைக்கு சுற்றுலாவுக்கு போன ரகு வருவானோ ஓ... 8 நாள் காணாத ஏக்கம் தான். என்று கிண்டலாக கூறினாள் சாந்தி. ஓமடி உனக்கு கிண்டல் என்ற மனநிலை உனக்கு எங்க விளங்கப்போகுது. லீவும் எடுக்க ஏலாது. சரி நீ இருக்கிற அவசரத்தில் பிழையாக ரைப்பண்ணாத வாறன் என்றவாறு தனது வேலையை தொடர்ந்தாள் சாந்தி.

வித்தியா வந்ததும் வராததுமாக விறுவிறு என ரைப்பண்ண தொடங்கினாள். மனேஜர் வந்ததையும் கவனிக்காமல் அவள் கைகள் ரைப்பண்ண கண்கள் எழுத்தை பார்க்க அவள் மனம் 5 மணிக்கு ரகுவை சந்திக்கும் ஆவல், அவளைக் கற்பனை கடலில் மிதக்க

வைத்தது. வித்தியா குட்மோனிங். என்ன! நான் வந்ததையும் கவனிக்காம வேலை அமோகமா நடக்குது என்றார் மனேஜர். குட்மோனிங் சேர் சொறி சேர் நான்... பரவாயில்லை இண்டைக்கு உமக்கு நிறைய வேலையிருக்கு இப்பவே செய்யத் தொடங்கினால்தான் சரி இந்த புறொயெற் நாளைக்கு கொடுக்க வேணும். சரியா, இவ்வளவும் இண்டைக்கு எப்படி சேர். கொஞ்சம் வேற்றா போனாலும் பரவாயில்லை உமது முயற்சி தான் என்று கூறிக்கொண்டு அவர் தனது றுமை நோக்கி நடந்தார். அவளால் எதுவுமே மறுத்துச்சொல்ல முடியவில்லை எப்படி ரகுவை சந்திக்க வேணும் என்று இவரீடம் சொல்லுவது. எதுவும் செய்ய முடியாது மனேஜரை திட்டியவாறு ரகுவை சந்திக்கும் ஆவலில் வீரவாய் ரைப்பண்ணத் தொடங்கினாள். அவள் மன வேகத்திலும் பார்க்க நேரம் வேகமாய் சென்றது. சாப்பிடவும் போகாமல் தொடர்ச்சியாய் செய்து 5.15 க்கு வேலையை முடித்து வீட்டு அவசரஅவசரமாக சைக்கிளை மிதித்துக்கொண்டு வழமையாக சந்திக்கும் வைரவர் கோயில் முன்றலிற்கு ஓடினாள். ரகு அங்கு காத்திருந்தான்.

ஹலோ ரகு சொறிடா இண்டைக்கு சரியான வேலை லேட்டாப்போச்சு எப்படி சுகம்? என்னமாதிரிப்போச்சு சுற்றுலாப் பயணம் எங்கட ஊருக்குப் போனீங்களா? எப்ப எங்கட கலியாணம்? இண்டைக்கு முடிவு சொல்லுறன் என்று சொன்னீங்கள் இப்படியாக வந்ததும் வராததுமாக கேள்விகளை அடிக்கிக்கொண்டே ஆவலுடன் அவனருகே சென்றாள். ஆனால் ரகுவின் முகம் சற்று வாட்டமாகவும் கோபமாகவும் இருந்தது. என்ன பயணக்களைப்பா ஒருமாதிரி இருக்கிறீங்க. முதல் நான் கேட்ட கேள்விக்கு பதில் சொல்லும். பிறகு நான் உம்மிட கேள்விக்கு பதில் சொல்லுறன் என்று வெடுக்கென்று கூறினான் ரகு. அவள் சற்றும் எதிர்பார்க்காதவளாய் என்ன இவ்வளவு நாளும் கேட்காத புதுக்கேள்வியா; சரி கேளும் நானும் சொல்லுறன் என்றாள் வித்தியா.

ஊரில் உமக்கு உறவென்று சொல்ல யாரும் இல்லையா? இல்ல அம்மா ஒரு பிள்ளைதான். அப்பா இறந்தவுடன் அப்பாவின் உறவுகளும் பிரிந்துவிட்டது. நான் வயிற்றில் இருக்கும்போதே அப்பா இறந்து விட்டார் என்று அம்மா சொல்லுவா எனக்கு 10 வயது நடக்கும் போதுதான் அம்மா கான்சர் வந்து இறந்தவா அம்மம்மாதான் என்னை 0/L வரைக்கும் படிக்கவைச்சவா, அவவும் இறந்த பிறகுதான் இங்க வந்து A/L படிச்ச வேலை செய்கிறன் இப்ப உறவென்று சொல்ல ஊரில் யாரும் இல்ல எனக்கு தெரிந்த மட்டில், ஏன் ரகு நான் இது முன்னமே உமக்கு சொன்னான் தானே என்ன மறந்துவிட்டீரா. என்ன புதுசா கேள்வி கேக்கிறீர். அப்பா உண்மையாகவே இறந்துவிட்டாரா.... அல்லது சரி அப்பாவை

தெரியாது அப்பா பெயர் சரியா தெரியும் தானே? என்று கிண்டலோடு குடாக கேள்வி தொடுத்தான்.

ரகுவின் என்றுமில்லாதவாறான கேள்வி இதைக்கேட்ட அவளது இதயம் சுக்குநூறாய் நொறுங்கியது. கனவிலும் எதிர்பாராத கேள்வி ரகுவின் வாயிலிருந்து அணலாய் விழுந்தது. அவளால் எதுவும் சொல்ல முடியாதவளாய் அதிர்ந்துபோய் மெளனமாய் இருந்தாள். அவள் மெளனத்தை தவறாக புரிந்த ரகு நான் உன்ர ஊர்க்காரர் சொல்ல நம்பவில்லை இப்ப உன்ர மெளனமே சாட்சியாய் போச்சு. சே... இவ்வளவு பெரிய பொய்யை என்னட்ட சொல்லீ என் வாழ்க்கையையும் என் தங்கையின் வாழ்க்கையையும் பறிக்கப்பார்த்தாயேடி நான் உன்னை திருமணம் செய்தா என் தங்கையை யார் பெண் பார்க்க வருவார்கள். சரி முதல் கேள்விக்கு தான் தோற்றுவிட்டாய். உனக்கு நகுலனைத் தெரியுமா? அவனைப்பற்றி நீ எதுவும் சொல்லவில்லையே எவ்வளவுகாலம் உனக்கும் அவனுக்கும் தொடர்பு சொல்லு வித்தியா சொல் என்ற ரெத்தமெல்லாம் கொதிக்குது. உன்னை முழுசா நம்பினன் பார் என்ற புத்தியை செருப்பால் அடிக்கணும். அவனது அந்த கேள்வியை அவளால் தாங்க முடியவில்லை. எரிமலைபோல் அவளது உள்ளம் கொதித்தது. பூமி தலைகீழாக சுற்றுவதுபோல் இருந்தது. எதுவும் செய்ய முடியாமல் அப்படியே கீழே இருந்து விட்டாள்.

நீ இப்போது பதில் சொல்ல மாட்டாய் ஆறுதலாய் பதில் சொல்லு அதன்பிறகுதான் உன்னோடு கதை என்று விறுக்கென்று ரகு சைக்கிளை உழக்கிக்கொண்டு வேகமாய் சென்றுவிட்டான். அவளால் எதையும் செய்ய முடியவில்லை. அவள் கற்பனைக் கப்பல் சுக்குநூறாய் நொறுங்கியது. செய்வதறியாது கோயிலுக்குள் சென்று அழுது புலம்பினாள். கடவுளே உனக்கு கண்ணில்லையா? அப்பா அம்மா உறவென்று யாரும் அற்ற அனாதை என்று வாழ்ந்த எனக்கு ரகுவின் தொடர்பு அநாதை என்ற சொல்லையே மறக்க வைத்தது. இப்ப அதே ரகு ஊரார் கதையைக்கேட்டு என்னைச்சற்றும் விளங்கிக் கொள்ளாது கேள்வி மேல் கேள்வி கேட்கிறாரே கடவுளே உனக்கு இரக்கம் இல்லையா? என்னைப்புரிந்து கொண்ட ஒரே உறவான ரகுவே என்மேல் சந்தேகம் கொண்டால் எனக்கு என்ன வாழ்க்கை நான் ஏன் வாழ வேண்டும். யாருக்காக வாழ வேண்டும். என்ற மனக்குமுறலை புலப்படுத்துவதுபோல் இயற்கை சூரியன் தன் ஒளிக்கீற்றை ஒடுக்கி இருளை பரவவிட்டான் ஏதும் செய்வதறியாது அறையை நோக்கி நகர்ந்தாள்.

வித்தியா எங்க அப்பிள் சுவீஸ் கண்டோஸ் எங்களை நினைக்காம எல்லாவற்றையும் முடித்துவிட்டியா? என்று ஆவலோடு ஓடி வந்தாள் ரும்மெற் மாலா. ரகுவின் அன்பையெல்லாம் எடுத்துக்கூறிய நான் எப்படி ரகு இப்படி கேள்வி கேட்டான் என்று

சொல்லுவது. சீ, ரகு இப்படியான ஆளில்ல எங்கட ஊர்சனம்தான் குறிப்பாக நகுலன்தான் இவரின்ர மனதை மாற்றியிருப்பான். என்று தனக்குள்ளே சொல்லிக்கொண்டு மாலாவிடம் அவனைப்பற்றி ஏதும் கூறாமல் எனக்கு இன்டைக்கு சரியான வேலை அதனால் ரகுவை சந்திக்கவில்லை என்று சமாளித்துக்கொண்டு அறைக்குள் சென்று கதவை தாளிட்டாள். என்ன வித்தியா முகம் சரியில்லை சாப்பாடும் எடுக்கவில்லை ரகுவை சந்திக்கவில்லையென்ற கவலையா? என்று அக்கறையோடு கேட்டாள் மாலா. எனக்கு உடம்பு சரியில்லை தொந்தரவு செய்யாதே பிளீஸ் என்று கூறிக் கொண்டு கட்டிலில் படுத்துக்கொண்டு மெளனமாய் அழுதாள் வித்தியா.

ரகுவின் இரண்டு கேள்விகளும் அவள் மனதில் ஈட்டி குத்துவதுபோல் குத்திக்கொண்டே இருந்தது. மீண்டும் மீண்டும் அக்கேள்விகள் காதில் எதிரொலித்துக்கொண்டே இருந்தது. அவளுக்கு 10 வயது விபரம் தெரியாது. அம்மாவை உறவினர் வெறுப்பதும் அம்மம்மாவுடன் அம்மா தனிமையில் அழுவதும் தன்னைக்கண்டவுடன் கவலையை காட்டிக்கொள்ளாது இருப்பதும் அவள் மனத்திரையில் படம் போல் வந்துகொண்டிருந்தது. தான் 11^{ம்} வகுப்பு படிக்கும் போது நகுலன் தன் பின்னால் சுற்றுவதும் நான் அவனை வெறுப்பதும், கோபத்தால் அவனை தாக்கியுள்ளமையும் “நான் யார் என்பதை நீ எப்போ அறிவாய் அந்நேரம் இதன் விளைவை அனுபவிப்பாய்” என்று சவால் விட்டதும் அவளுக்கு ஞாபகம் வந்தது.

நான் ரகுவிற்கு நகுலனைப்பற்றி சொல்லவில்லை; காரணம் நானே அவனை மறந்து விட்டேன். சீறுவயது இதை பெரிதாக சொல்வதா, ரகு இதை புரிந்து கொள்ளாமல் இப்படி என்னைக் கேட்கிறானே இவ்வளவு காலம் என்னை வாட்டிய பெற்றோர் இழப்பும் தனிமையும் ரகுவால், அவன் அன்பால் மறைந்தது. ஆனால் இப்போ அதிலும் மேலாக அவனின் வார்த்தை - அம்புகள் நெருப்பாய் சுடுகிறதே. என்று புலம்பியவளாய் ஒரே முடிவுக்கு வந்தாள்.

ஒரு பேனையும் ஒற்றையும் எடுத்து அவன் கேள்விக்கு பதில் எழுதினாள். ரகு நான் உன்னை குறை சொல்ல மாட்டேன் ஆனால் நீர் என்னைப் புரிந்து கொள்ளாமல் கேள்வி அம்புகளால் என் இதயத்தை துளைத்தீர். பரவாயில்லை பெற்றோரை இழந்த எனக்கு நீர் காட்டிய அன்பிற்கு என் உயிர் நன்றிகள். நகுலன் யார்? என்ன தொடர்பு என்று எதுவுமே இல்லை. சீறுவயதில் அவனை வெறுத்ததற்கு அவன் எனக்கு கொடுத்த தண்டனை. ஒரு காலம் வரும், அப்போது அவன் வாயால் நீர் அறிவீர்.

ரகு நீர் இல்லாமல் என்னால் ஒரு கணமும் வாழ முடியாது அதேநேரம் என்னை நம்பாது இவ்வாறான சந்தேகக்கேள்வி தொடுத்த உம்முடன் வாழ்வதென்பது முடியாது. அதனால் என் வாழ்வையும் உயிரையும் உம் நினைவுகளில் அர்ப்பணிக்கின்றேன். உம்

கேள்விகளுக்கு காலம் பதில் சொல்லும். நான் பாரதியின் புரட்சி பெண் அல்ல சாதாரண பெண் உம் அன்பில் உயிர் வாழும் உண்மைப்பெண். நீரும் உம் தங்கையும் நல்வாழ்வு வாழ என் மனமார் வாழ்த்துக்கள். நிரந்தரமாக உம்மிடமிருந்து விடைபெறும்

சு. வித்தியா

மன சுமைகளை கடிதமாக வரைந்த வித்தியா நாளை உலகை வீட்டு எவ்வாறு உயிரைப் போக்கலாம். நான் உயிர் வாழ்வது கூடாது.



S.M. ஜெயா
யாழ்ப்பாணம்

என்ற முடிவுடன் கடிதத்தை மடித்து வீட்டு கண்ணீரோடு அமர்ந்தாள். அவளின் கண்ணீரை துடைப்பதாயும் அமைதிக்கு துணையாக தோள் கொடுப்பதாய் மேசையில் கிடந்த

“நான் சஞ்சிகை” இதழ்விரித்து ஒருகணம் அவள் பார்வையை கவர்ந்தது. அதன் ஆக்கம் அவளை முழுமையாக மாற்றியது. நான் ஏன் சாகவேண்டும். வாழ்ந்து காட்டுவேன் என்ற ஓர்மத்தை மனதில் உருவாக்கியதோடு அவள் முடிவுக்கே சவால்வீட்டு புதுமைப்பெண்ணாக மாற்றியது. மனிதரால் கொடுக்கமுடியாத மாற்றத்தை “நான்” சஞ்சிகையால் கொடுக்க முடிந்தது. உண்மையை உணரவைத்தது.

எம் நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதாரண சூழல் காரணமாக “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை வெளியீட்டில் ஏற்பட்ட தடங்கலுக்காக வருந்துகிறோம். தொடர்ந்தும் உங்கள் கரங்களை “நான்” வந்து சேர முயற்சித்துக்கொண்டேயிருப்பான்

மருந்தில்லா மருத்துவமும்

மனதுக்கு மகிழ்ச்சி தரும்

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 பயனுள்ளதாகும் மனங்கள், நடப்பதை நினைத்தும், வருவதை நினைத்தும் வாழும் இக்கணத்தை தொலைப்பதால்தான் அவை ஒரு நிலைப்படாது அமைதியற்று அலைகின்றன. இதற்கான பயிற்சிகள் இல்லாததால்தான் வழிபாட்டிலும், கற்றலிலும் இருக்கும் சூழலிலும் முரண்பட்டு மனத்தை அலைய வீடுகிறார்கள். “நம்மீடமே நாம் திருப்தியை காணமுடியாத போது புறத்தே எங்கும் அதைத் தேடுவது பயன்றது.” என்றார் லாரோஸ் .:புக்கோ. எதுவுமே ஏற்றுக்கொள்ளாத மனநிலையில் தன் இருப்பின் அர்த்தத்தையும் தொலைத்து வீடுகிறார்கள். இவர்கள் உளநிலை சமநிலையற்றதால் எதையுமே ஏற்க முடியாது தன் ஆற்றல் திறமைகளை கூட இனங்காண முடியாது கலக்கமுறுவர்.

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

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

அழகுபடுத்தல், தமது குடும்ப உறுப்பினர்களில் திறமைகள், கலை அழகு பொருட்களுக்கு மதிப்பளிப்பதில்லை. இதனால் உள் வீட்டின், உள்நாட்டின் திறமைகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாது மழுங்கடிக்கப் படுகிறது. பிறநாடுகளால் பிறசூழலால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுபவை எம் சூழலில், எம் மனங்களில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாமைக்கு காரணம் தேடினால் குறைகாணும் மன நிலையில் நிறை கூட குறையாவதை காணலாம். இவை சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை படித்தவர் முதல் பாமரர் வரை தம் சூழலில் கற்றுக்கொண்ட பரம்பரை பழக்க வழக்க நடைமுறையும் காரணமாகிறது.

புதிய அனுபவம்:

கர்நாடக மாநிலத்தில் உள்ள பல்கலைக்கழகம் ஒன்றில் கற்பித்த பேராசிரியர் தனது மாணவர்களை அங்குள்ள பூந்தோட்டத்திற்கு கூட்டிச்சென்று ஒரு பகுதியை 30 மாணவர்களிடமும், மறுபகுதியை அதே அளவு மாணவர்களிடமும் வீட்டு, தினமும் ஒரு மணி நேரம் அந்த பூந்தோட்ட மரங்களுடன் உறவாட, உரையாடலை ஏற்படுத்தச் சொன்னார். ஒரு பகுதியினரை பூமரங்களை பாராட்டிப் புகழும் படியும் மற்றப்பகுதியினரை திட்டித்தீர்க்கும் படியும் கூறினார். ஒரே அளவு தண்ணீர், மருந்துகள் அடிக்கப்பட்ட அப்பூந்தோட்டத்தில் இம் மாணவர்களின் தரிசிப்பு உ



மாதங்கள் நீடித்ததும், அப் பூமரங்களில் ஒரே திட்டித்தீர்த்தவை மிகவும் வாடி வதங்கி இலை கொட்டப்பட்டு அழகிழந்து

இருக்க, மறுபகுதி பூங்கனிச்சோலையாக பூத்தும் காய்த்தும் கலகலப்புடன் இருந்ததாம்.

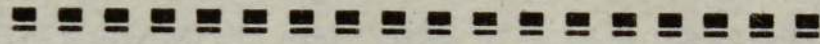
இரு பகுதி மாணவர்களையும் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்திய போது திட்டித்தீர்த்தவர்களின் உடல், உள் நோய்கள் அதிகமாகவும், கல்வி முயற்சியும் பின் தங்கியிருக்க, மறுபக்க மாணவர் மகிழ்ச்சியாக, ஆரோக்கியமுள்ளவராக, எடுத்ததை முடிக்கும் திறமையுள்ளவராக வீட்டிலும், கற்கும் இடங்களிலும் பிறருடன் பழகுவதில் சிறப்பான ஆளுமையுள்ள பண்பான உறவை வளர்ப்பவராகவும் காணப்பட்ட ஆய்வுகள் வெளிப்பட்டதை பேராசிரியர் விபரித்தார்.

இவை எமது நாட்டுச் சூழலுக்கும் நன்கு பொருந்தக்கூடியவைகளே. எமது சிறுவர், இளையோர், குடும்பத்தவர், கல்விச்சாலைகள் யாவும் வீரக்தியின் சந்திப்பு மையங்களாக இல்லாது இயற்கை அழகை மேம்படுத்துவதிலும் மற்றவர் திறமை ஆற்றலை வெளிப்படுத்த தூண்டி அவர்கள் திறமைகளை பாராட்டி ஏற்றுக்கொள்ளும் மன உணர்வை ஏற்படுத்தவதிலும் வறுமையிலும் வாழலாம், வளமையிலும் வாழலாம்

Digitized by Noolaham Foundation. noolaham.org | aavanaham.org

என்ற மகிழ்வூட்டலை ஏற்படுத்த இயற்கையொடு இணைந்து
 இரசித்து சுவைத்து மனநிலையில் மாற்றம் ஏற்பட்டாலே
 மருந்தில்லா மருத்துவத்தால் மகிழ்வான சூழலை
 ஏற்படுத்தலாம். நல்ல கல்வியை ஒழுக்கத்தை உள
 நெருக்கீடற்ற சமூகத்தை உருவாக்கலாம்.

தீருப்தி உள்ளவர்க்கு, வறுமையும் மகிழ்ச்சி தரும்.
 தீருப்தி இல்லாதவருக்கு செல்வமும் துயரைத்தரும். ஆதலால்
 எந்தக்குறைகளும் இல்லாதோரைத் தேடுவதை வீட
 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 பெற
 முடியாதவைகள். ஆனால் நிச்சயமாக நல்ல மனிதரால்
 உருவாக்கப்படக் கூடியவைகளே.



துன்பங்கள் ஏற்படுவது இயற்கை. அவற்றை எப்படிச்
 சந்திக்கின்றோம். என்பதை பொறுத்தே வெற்றி தோல்விகள்
 அமைகின்றன.

பி.சி.கணேசன்.

எண்ணம் எப்படியோ மனிதன் அப்படியே.
 அவர் எதை சிந்திக்கின்றாரோ அப்படியே
 ஆகிவிடுகின்றார்.

மகாத்மா காந்தி

ஏற்றலும் ஏற்கப்படலும்

மனிதத் தேவைகளின் படிநிலைகளை ஏறுவரிசைப்படுத்தியவரான ஆபிரகாம் மாஸ்லோ (Maslow) மனிதனின் மூன்றாவது முக்கியமான சமூகத்தேவையாக 'அன்பு', 'ஏற்பு' என்பவற்றைக் குறிப்பிட்டுள்ளார். மனிதன் உயர்நிலைத்தேவையான "தன்னிறைவைப்" பெறுவதற்கு குறைநிரப்புத் தேவையான "ஏற்றுக்கொள்ளல்" அவசியமாகின்றது.

ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பது யாது? இது என்னை நான் ஏற்பது, என்னை மற்றவர் ஏற்பது, மற்றவரை நான் ஏற்பது என்ற நிலைகளில் அமைகின்றது. அவருக்கே உரித்தான பலங்களோடும் பலவீனங்களோடும் தீர்ப்பிடலின்றி, குற்றஞ்சுமத்தலன்றி அவரை அவராகவே ஏற்றுக்கொள்ளல் ஆகும். ஏற்றுக்கொள்வது என்பதற்கு அடுத்தவரின் சிந்தனை, உணர்வு, நடத்தை என்பவை முழுவதும் சரி என்று ஆமோதிப்பதோ துணை போவது என்றோ அர்த்தமாகாது. அவரது மரபு, சூழ்நிலை என்பவற்றிற்கான சுயமே அதுவென்று புரிந்து கொள்ளலே இதுவாகும்.

"ஏற்றுக்கொள்ளப்படல்" என்பது கருவிலிருந்தே தேவையாக அமைந்து பின்னாளில் மனிதனின் உடல், உள, மனவெழுச்சி, சமூக, ஆன்மீக, அழகுணர்ச்சி வளர்ச்சிகளில் மிகவும் செல்வாக்குச் செலுத்தக்கூடியதாக அமைகின்றது.

சாந்தி ரொபின்சன்

அதாவது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நிலைமை சாதகமானதாகவும் மறுக்கப்பட்டமை பாதகமாகவும்

அமைகின்றது. பெண்ணின் வயிற்றில் உள்ள கருவானது தனக்குரியது என்று ஆண் ஏற்றலும் அச்சிக் பற்றிய எதிர்காலப் பசுமைக்கனவுகளுடன் தாயார் ஏற்றலும் தமது குடும்ப வாரிசு எனப் பாட்டன், பாட்டி ஏற்றலும் பின்பு உறவுகள் சமூகம் என ஏற்றுக்கொள்ளப்படல் விரிந்து செல்லல் பிள்ளையின் தன்னிறைவுக்கு அத்திவாரமாகின்றது.

"தவறு செய்தாள்" எனச்சீடர்களால் அழைத்துவரப்பட்ட பெண்ணை இயேசுபிரான் ஏற்றுக்கொண்டதன் மூலம் அவள் தானாகவே திருந்த ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுத்தார். அகிம்சைவாதியான மகாத்மா காந்தி "தவறுகளை வெறுப்போம். தவறு செய்தோரை மன்னிப்போம். ஏற்போம்." என்ற கூறியிருக்கின்றார். "ஏற்றுக்கொள்ளப்படவில்லை" என்ற எண்ணப்பதிவு எம்மை இயலாமை, பொறாமை, சுயமதிப்புக்குறைவு, தாழ்வுச்சிக்கல், குற்றவுணர்வு, விரக்தி, பகையுணர்வு, கடுங்கோபம்

போன்றவற்றிற்கு இட்டுச்செல்லும். இவ்வுணர்வுகளுடன் நாம் தொடர்ந்து இருக்கும் போது எமது சிந்தனைகள் நடத்தைகள் எதிர்மாறான வழிகளில் செல்ல வழிவகுக்கின்றது. குடும்பத்தில், பாடசாலையில், வேலைத்தலத்தில், சமூகத்தில், நாட்டில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படா நிலமைகளைத் தொடர்ந்து அனுபவிக்கும் ஒருவர் இறுதியில் தன்னைத்தானே ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாமற் கஸ்ரப்படுவார். முதலில் தன்னைத்தானே ஏற்றுக்கொள்ளாத நபர் மற்றவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வதைப்புரிய முடியாதவராகவும் மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதவராகவும் இருப்பார்.

எல்லா நேரங்களிலும் எம்மை எல்லோரும் ஏற்றுக்கொள்வார்கள் புரிந்து கொள்வார்கள் என்பது இல்லை. அந்த நேரங்களில் என்னை எல்லோரும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் என்று யோசிக்க வேண்டியதில்லை. என் பலங்கள் என்ன? பலவீனங்கள் என்ன? எனது பண்பில் எதை வளர்க்க வேண்டும்? எதைப் பேண வேண்டும். எதைத் தவிர்க்க வேண்டும்? என்ற வீழிப்புணர்வும் நான் “தனித்துவமானவன்” ‘முக்கியமானவன்’ என்ற சிந்தனையும் கொண்டு என்னை நானே நானாக எனக்குள் முரண்பாடுகளின்றி, தற்பாதுகாப்புக் கவசங்களின்றி ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். என்னை மற்றவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக எனது சுயத்தை இழந்தோ நிஜமான கொள்கைகளைத் தவிர்த்தோ அவர்களைத் திருப்தி செய்யத்தேவையில்லை. எனது வயதை, கல்வித்தரத்தை, சாதியை, மதத்தை, இனத்தை, தொழிலை ஊரை, பெயரை, ஊனத்தை வெளிப்படுத்த நான் வெட்கப்படுகிறேன் என்றால் முதலில் அவற்றை நான் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை என்பதே நிஜம்.

அடுத்து என்னை மற்றவர் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற தேவை உள்ள நான் மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எத்தனையோ மனிதர்கள் தம் அந்தரங்கங்களைப் பகீர், துயருட்டும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த நினைத்ததும் அதற்கான நபர்கள் இருப்பார்களோ, எப்படி விளங்கிக்கொள்வார்களோ, இனிமேலும் மதிப்பார்களோ என்ற நம்பிக்கையினங்களில் வெளிப்படுத்தாது மனதிற்குள் வைத்துக் குமுறுகின்றார்கள். பாதகமான சமாளிப்பு முறைகளைக் கையாளுகின்றார்கள். தீமையான முடிவுகளை எடுக்கின்றார்கள், உடல், உள நோயாளிகளாகின்றார்கள். எனவே இந்நிலை மாற “என் எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்பாகவே நீ இருக்க வேண்மென்பதில்லை. நீ நீயாகவே இரு” என்று அவரை அணுகி உனக்கு உள ஆதரவு தர உன்னுடன் என்றும் நான் இருப்பேன் என அவரை ஏற்றுக்கொள்ளுதலே தேவையாகும்.

இன்று உளவழிக் குணப்படுத்தலில் உளவளத்துணையும் ஆன்மீக வழி ஈடேற்றத்தில் பாவமன்னிப்பும் வாழ்வோடு

பின்னிப்பிணைந்து நம்பிக்கையாக ஊறி முன்னையதில்
தளர்வடைதலும் ஆளுமை விருத்தியும், பின்னையதில் ஆத்ம
தீருப்தியும் இறை விசுவாசமும் ஏற்படுவதற்கு அடிப்படையாக
இருப்பது ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறேன் என்ற நம்பிக்கையேயாகும்.

சத்தியம் செய்வோம்

ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்!
ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்!!
குறை நிறைகளை சமமாய்
ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
உங்களுடைய குறை
நிறைகளுடன்,
உங்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
மற்றவர்களுடைய குறை
நிறைகளையும்,
சமமாய் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

குறைகள் இல்லாதவர்கள்
எவருமில்லை.
குறைகளைக்கண்டு
ஒதுங்(க்)காதீர்கள்
தோல்வியைக் கண்டு,
சலனமுற்று,
தாழ்வு மனங்கொண்டு,
சோம்பலித்து....
முடங்கி வீடுவது
வாழ்க்கையல்ல...
இது முன்னேற்றத்தின் எதிரீ.

தோல்வியை நீங்கள்
ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்
எதிர்த்து நின்று போராடுங்கள் ஆம்
தோல்வியே வெற்றியின்
முதற்படியாகும்.
வெற்றி பெற்றவர்கள் யாவரும்
வெற்றி பெறுவதெப்படி என்பதை
தோல்வியிலிருந்தே
பயின்றார்கள்.

தோல்வியை வாழ்வின் முடிவாக
கருதாதீர்கள்
இது போல் வாழ்க்கையை
கற்றுத் தருபவர் எவருமில்லை.
தோல்வியினால்
வீரக்தியடையாதீர்கள்.
தோல்வியிலிருந்து வெற்றியை
பெற்றுக்கொள்வதற்கு
கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
வெற்றியையும் தோல்வியையும்
வாழ்வின் சமமாய் கருதுங்கள்.

அன்னை திரேசா, அப்துல்கலாம்
ஆபிரகாம் லிங்கன், தோமஸ்
அல்வா எடிசன்
போன்ற வெற்றி பெற்றவர்களின்,
முன்னுதாரணங்களை
ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்
உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதையினை
நீங்களே
செம்மைப்படுத்துவதற்கான...
சத்தியத்தை
எடுத்துக்கொள்வோம்.

யோ.கெனடி
சிறுவர் உரிமை மேம்பாட்டு
உத்தியோகத்தர்.
வவுனியா

போர்க்கால நெருக்கீடுகளும் மக்கள் வாழ்வும்

து. சங்கமதி
சுகவாழ்வு நிலையம்

மனிதப்பிறவி எடுத்த அனைத்து மக்களும் வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு கால கட்டத்தில் நெருக்கடியில் வாழ்ந்து கொண்டு இருப்பதை அவதானிக்கின்றோம். அண்மைக்காலமாக மக்களின் வாழ்க்கை முறையினை எடுத்துக் கொண்டால் அச்சம் நிறைந்தவையாகவும், துன்பம் நிறைந்தவையாகவும் காணப்படுகின்றது. போரில் நேரடியாக பங்குபற்றி இறப்பவர்களை விட அச்சம் காரணமாக இறப்பவர்களே அதிகம். காரணம் பயம், பதட்டம், அதிசூடிய மன அழுத்தங்கள் போன்றவையாகும்.

போர்க்கால சூழலானது இயல்பான வாழ்க்கை முறையினை குழப்பி, சமூக கலாசார பின்னணிகளையும் சின்னாபின்னமாக்கி விடுகின்றது. சூட்டுச் சம்பவங்கள், பாரிய வெடிச்சத்தங்கள், இடப்பெயர்வுகள், கைதுகள், திடீர் இழப்புக்கள், மரண ஓலங்கள் என்பன ஏற்பட்ட வண்ணமே இருக்கின்றன. “அருந்தப்பு, நல்ல வேளை...” போன்ற சொற்களை குண்டு வெடிப்புச் சம்பவம் அல்லது சூட்டுச் சம்பவத்திற்கு அண்மையில் இருந்து தப்பியவர்கள் சொல்லக் கேட்டிருக்கின்றோம்.

எங்களுக்குள் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள் அல்லது நிலைமைகளுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாதுள்ள போது நெருக்கீடானது உருவாகின்றது. நெருக்கீடானது உருவாகும் போது தசைகள் இறுக்கமடைகின்றன, சுவாச வீதம் அதிகரிக்கின்றன. நெருக்கீடு குறையும் போது இது குறைவடைந்து செல்வதை நாம் அவதானிக்கலாம். நெருக்கீட்டுக்குள்ளானவர்கள் அதனை பெரும்பாலும் நேரடியாக உணரமாட்டார்கள். வேறுபட்ட உடல் நிலைக் குறைபாடுகளையே கூறிய வண்ணம் இருப்பார்கள்.

நெருக்கீட்டிற்கு உள்ளானவர்களின் குணங்குறிகள்:

1. மனதில் ஏற்படும் மாற்றம்

- ❖ சினம்
- ❖ மன ஒரு நிலைப்பாடு குறைதல்
- ❖ யோசனை
- ❖ தமது நிலையை தெளிவாக சொல்ல இயலாமை

2. உடலில் ஏற்படும் மாற்றம்:

- ❖ களைப்பு
- ❖ தலையீடி
- ❖ தசை இறுக்கம்
- ❖ பசியின்மை (சில சமயம் அதிகபசி)
- ❖ நோக்கள்
- ❖ பெண்களில் மாதவீடாய் கோளாறுகள் காணப்படும்
- ❖ ஆண்களில் பாலியல் நாட்டம் அல்லது செயற்பாடு குறைந்து காணப்படும்.

3. நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றம்

- ❖ சக்தி குறைதல், செயற்பாடுகள் குறைதல் அல்லது அதிகரித்தல், ஆறுதலின்மை
- ❖ மது போதைக்கு அடிமையாதல்
- ❖ ஒரு வேலையில் தொடர்ந்து ஈடுபட முடியாமை
- ❖ நித்திரைக் கோளாறுகள்

4. உறவு முறையில் ஏற்படும் மாற்றம்:

- ❖ வாக்குவாதம்
- ❖ புரிந்துணர்வின்மை
- ❖ தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு மற்றவர்களில் தங்கியிருத்தல்

போர்க்கால உள நெருக்கீட்டை இரண்டு காரணங்களாக வகைப்படுத்தி நோக்குவோமாக இருந்தால்,

- நேரடிக்காரணம்
- மறைமுகமான காரணம்

1. நேரடிக்காரணம்:

- உயிருக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படல்
- உடமைகளை இழத்தல்
- தடுத்து வைக்கப்படல்
- சீத்திரவதைக்கு உட்படுத்தப்படல்
- பாலியல் வன்முறைகள்

11. மறைமுக காரணங்கள்:

- வேலை இழப்பு
- பொருளாதார கஸ்ரங்கள்
- நோய்வாய்ப்படல்

இவற்றின் ஒன்றோ அல்லது பலவோ சேர்ந்து ஒருவருக்கு உள நெருக்கீட்டை உருவாக்குகின்றது. அதுமட்டுமல்லாது ஒருவரை தீய பழக்கத்துக்கும் அடிமையாக்க வழிவகுக்கின்றது. இவ்வாறான நெருக்கீடுகளை குறைப்பதற்கு எளியமுறைகள், சமுதாய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், சுவாசப்பயிற்சி சார்ந்த வழிமுறைகள் என்பவற்றைக் கையாளும் போது நெருக்கீட்டை குறைத்துக் கொள்ளலாம். இப் பயிற்சிகளை நாம் கையாளும் போது அமைதியான இடம், காலையிலும், மாலையிலும் உணவுருந்த முன் 15 நிமிடம் அல்லது அதற்கு மேலாக, தளர்வான உடைகளை அணிந்து செய்வது கூடிய நன்மையைத் தரும்.



மீண்டும் மீண்டும்,
அல்லது
தொடர்ச்சியாக,
அல்லது
கொடூரமான
நெருக்கீடுகளை
எதிர்கொள்பவர்கள்
அதற்கு முகங் கொடுக்க
முடியாது மிதமான
உளநோய்க்கு
ஆளாகின்றனர்.

ம. அருந்தினி
அகவொளி

வாழ்க்கையில் நாம் முன்னேறுவதற்கும் வளர்ச்சி யடைவதற்கும் பல வீடியங்கள் எங்களில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. அந்த வகையில் தோல்வியும் எமது முன்னேற்றத்திற்கு படிக்கல்லாக அமைகின்றது. ஆனால் இவனை எங்களுடன் ஏற்று வாழ அனேகமானவர் பஞ்சிப்படுகின்றோம். இனி வேண்டாம் நண்பர்களே, அவனையும் எங்களுடன் ஏற்று வாழ்ந்து வாழ்க்கையில் ஏற்றம் பெறுவோம். அது பற்றி கொஞ்சம் உங்களுடன்...



தோல்வி வாழ்க்கையின் ஒரு அம்சம். இவனை சந்திக்காதவனை மனிதன் என்றே கூற முடியாது. தோல்வியினை நாம் பல இடங்களில் சந்திக்கின்றோம். பரீட்சையில், விளையாட்டில், காதலில், தொழிலில் என பல இடங்களில் இவைகளில் தோல்வியினை சந்திக்காமல் வெற்றியடைய முடியாது. வெற்றி என்னும் சொல்லுக்குப் பின்னால் தோல்வியும் காத்திருக்கின்றது. ஆனால் ஆற்றிவு படைத்த நாம் தோல்வி என்றவனை பார்ப்பதற்கே பயப்படுகின்றோம். வெறுக்கின்றோம் மறுக்கின்றோம். சற்று அதனையும் ஏற்றுத் தான் பார்ப்போமே.

தோல்வி அனுபவங்களை கற்றுத் தரும் ஆசான். தோல்வி வெறுக்கத்தக்க ஒன்றல்ல. வரவேற்கக் கூடிய ஒன்று. உண்மையான மனிதன் தோல்வியைக் கண்டு மிரள மாட்டான். வெற்றி மட்டுமோ அல்லது தோல்வி மட்டுமோ வாழ்க்கையாக அமைந்து விடாது அமைந்து விடவும் கூடாது.

சாதாரணமாக நாங்கள் ஒரு செயற்பாட்டின் முதலாவது தடவையே வெற்றியை எதிர்பார்க்கின்றோம். இப்படி எதிர்பார்க்கின்ற போது எதிர்பாராமல் தோல்வி ஏற்பட்டால் வாழ்க்கையே முடிந்த மாதிரி எத்தனையோ மனிதர்கள் தங்களையே அழித்துவிடுகிறார்கள். இதனை ஏற்க மறுப்பவர்கள் தற்கொலை செய்பவர்களாகவும் உடல் உளப் பாதிப்புக்களுடன் நடமாடுபவர்களாகவும்தான் அதிகம் காணப்படுகின்றனர். இப்படி ஏற்க மறுக்கின்ற போது நாம் அழிகின்றோம். நாம் மட்டுமா? குடும்பம், உறவுகள், சமூகம் இப்படியே எல்லாவற்றிலும் பாதிப்பினையே ஏற்படுத்துகின்றது. சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்; ஒரு தோல்வியினை ஏற்க மறுக்கின்ற போது எத்தனை விபரீதங்கள். சற்று சிந்தித்து நிதானமாக யோசித்து அவனைப்

படிக்கல்லாக ஏற்று செயற்படுவோமானால் எங்கள் பெயர்களும் கீழ் உள்ள எமது இளைய தலைமுறைக்கு வழிகாட்டியாக அமையும் அல்லவா?

பாறைகளாக இருந்தாலும், பாலைவனமாக இருந்தாலும் எந்த தோல்வியும் எங்களை சரித்து விட முடியாது. எந்த கவலையும் எங்களை அழித்து விட முடியாது நாங்கள் மீண்டும் வெற்றியடைய முடியும் என்ற நம்பிக்கையினை வீதைப்போம். வெற்றியினை அறுவடை செய்வோம். நாங்கள் தொட்டாற் சுருங்கிகள் அல்ல. வாடா மல்லிகையென்று நினைப்போமானால் நிச்சயம் வெற்றி அடையலாம்.

மனிதர்களின் ஆளுமைக் கூற்றில் நேரான பார்வை எதிரான பார்வை என இரு அம்சங்கள் இருக்கின்றன என்று உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். எந்த தோல்வியையும் நேரான பார்வையில் பார்ப்பவர்களுக்கு மனதில் சலிப்பு ஏற்படாது நம்பிக்கை இருக்கும்; எடுத்துக் கொண்ட வீடயத்தில் அல்லது இலக்கில் தொடர்ந்து செயற்படுவார்கள். மாறாக எதிரான பார்வையில் பார்ப்பவர்கள் தான் நம்பிக்கையின்மை, மனச் சோர்வு, கவலை போன்ற உடல் உள பாதிப்புக்களுடன் ஒரு மூலையில் ஒழித்து வீடுவார்கள்.

நீங்கள் எந்த வகை? நீங்களே தீர்மானியுங்கள். நண்பர்களே! தோல்வி என்பது உங்களை தொடர்ந்து சுற்றுகிறது என்றால் பரவாயில்லை. மனம் சலிப்படையாமல் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் செய்யும் முயற்சியில் ஏதாவது தவறுகள் இருக்கலாம். சற்று பொறுமையுடன் மன அமைதியுடன் உங்களுடைய செயலை மீள் பரிசோதனை செய்து பாருங்கள். தேவை ஏற்படின் இன்னொருவரின் ஆலோசனையையும் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். வெற்றி உங்களுக்கே. கடந்த காலங்களில் வாழ்ந்த பல வீஞ்ஞானிகளும், புத்திஜீவிகளும் தோல்வியினை சந்தித்தே இறுதியில் வெற்றியடைந்தார்கள். அவர்களும் எங்களைப்போல மனம் தளர்ந்திருந்தால் இன்று நாம் இப்படி வாழ முடியாது.

மோட்டார் மெக்கானிக் துறையில் மேதையான “சார்லஸ் கெட்டரிங்” கூறுகிறார் ஒவ்வொரு கண்டுபிடிப்புக்களும் எப்பொழுதும் தோற்ற வண்ணம் இருக்கின்றன. ஆயிரம் தடவைகள் அவனது முயற்சிகள் தோல்வியில் முடிக்கின்றன.

தோற்பதில் புத்திசாலித்தனமாக தோற்பது எப்படி என்று கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

முயற்சி செய்து தோற்க, தோற்ற பின் முயல, நாம் சலிப்பு காட்டக்கூடாது தோல்வியில் துவண்டு வாழ்க்கையினை தொடர்ந்து இழக்காமல் இருக்க சொல்கின்றார் சார்ல்ஸ் கெட்டரிங். தோல்வி ஒரு தனிப்படி. வாழ்க்கையில் முன்னோக்கி செல்வதற்கு போட்டியான எஜமான். அவனை நாம் அன்போடு ஏற்று வெற்றி கொண்டோமானால் வாழ்க்கையில் என்றும் மகிழ்ச்சி பரவும். இவ்வாறு தோல்வி என்னும் நண்பனை சந்தித்து ஏற்று வந்தவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு இன்னும் எம்முன் கதைக்கப்படுகின்றது. என்ன நண்பர்களே! தோல்வியினை இனியும் ஏற்க மறுக்கின்றீர்களா? சிந்திப்போம், செயற்படுவோம் ஏற்றுக்கொள்வோம், வெற்றியடைவோம்.

என்னைப் பற்றி சீர்து உங்களிடம்

காலத்தின்	தேவையறிந்து	சுவாரசியமானதும்,
காத்திரமானதுமான	பற்பல	உளவியல்
அடிப்படையில்	உங்களது	உள ஆற்றுப்படுத்தல்
கித்துடன்	30 வருடங்களைப்	பணியில் ஈடுபட்டு
கல்விமான்களினதும்,	சாதாரண மக்களினதும்	மனதைக் கவர்ந்து
பாராட்டைப் பெறும்	என்னை நீங்களும்	பெற விரும்பினால்
சந்தாவாக 150/=	ஐ காசுக் கட்டளையாக	(Money Order) கீழ்
வரும் உப தபாற்	கந்தோர் ஊடாக	அனுப்பி வையுங்கள்.

இதோ ஓர் அன்புக் கட்டளை:

என்னை ஏற்கனவே பெற்றுக் கொண்டிருப்பவர்கள் 2007 ஆண்டிற்கான சந்தாவைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் முகவரி மற்றும் விநியோக நிலக்கத்தையும் குறிப்பிட மறந்து விடாதீர்கள்.

“நான்” ஆசிரியர்
உப - தபாற் கந்தோர்
கொழும்புத்துறை
யாழ்ப்பாணம்.

“NAAN” Editor
Sub - Post Office
Colombuthurai
Jaffna.

கவிச்சோலை

மானிடத்தின் மனச்சாட்சி

மானிடா!
மகத்தானது
மயக்கமானது
மாயையானது
மறைபொருளானது
காலை தோன்றி மாலை மறையும்
மலர்போன்றது - மானிட வாழ்வு

பலங்களை கண்டுகொள்
பலவீனங்களை தெரிந்துகொள்
உனதென ஏற்றுக்கொள்
பிழைகளைத் திருத்திக்கொள்
தவறுக்கு வருந்திக்கொள்
அங்கிருந்து எழுந்துகொள்
மாற்றங்கள் புரிந்துகொள்
வளர்ச்சியில் பயணம் செய்.

உன்னை நீயாக ஏற்றுக்கொள்
உனக்கானபாதைகளை
வகுத்துக்கொள்
உதவிக்கரங்களை
அணைத்துக்கொள்
அடுத்தவா்பாசாங்கை
தவிர்த்துக்கொள்

அவளை/னை அவனா/ளாக
ஏற்றுக்கொள்
தனித்துவம் பேண
வழிசெய்துகொள்
வழிமாறும்போது
வழிகாட்டிக்கொள்
உன்எண்ணம் திணிக்க
பின்நின்றுகொள்.

பலமற்றதை ஏற்றுக்கொள்
என்பதா?
பலமாக மாற்றிடு என்பதா?
உன்னை நீயாக ஏற்றுக்கொள்
என்பதா?
அவளை/னை அவனா/ளாக
ஏற்றுக்கொள் என்பதா?
விரிவாக வழிப்படுத்திடு என்பதா?
சரிவுகளை ஏற்றுக்கொள்
என்பதா?
சாதிக்க புறப்படு என்பதா?
ஏழ்மையை ஏற்றுக்கொள்
என்பதா?
ஒழிக்க எதிர்த்திடு என்பதா?
இழப்புக்களை ஏற்றுக்கொள்
என்பதா?
எதிர்கொள்ள துணிந்திடு
என்பதா?
வன்முறையை ஏற்றுக்கொள்
என்பதா?
காத்திரமாய் செயற்படு என்பதா?
இனஅழிவை ஏற்றுக்கொள்
என்பதா?
புரட்சியுடன் குரல்கொடு
என்பதா?
சரியானதை
அறிந்துகொள் மானிடா
தெரிந்துகொள் மானிடா
ஏற்றுக்கொள் மானிடா
மாற்றிக்கொள் மானிடா
முயற்சிகொள் மானிடா
வளர்ச்சிகொள் மானிடா
மனுசீகம்(Humanness)
முழுமைபெறக் காண்பாய்

S. செலஸ்ரீன்

உன் ஏற்றுக்கொள்ளலில்
நான் மலர்ந்தேன்

அருள் திரு. இராசேந்திரம் ஸ்ரலின்

நம் அன்பின் ஆரம்பத்தில் நாமிருவரும் ஒருவருக்கொருவரென
நித்தியனால் படைக்கப்பட்டதாக எண்ணி மகிழ்ந்தாய் - என்
குறைகளைவிட நிறைகளே உனக்கு சோலையாய் தோன்றியது.

படிப்படியாக என் ஆளுமையின் மறுபக்கம் வெளிப்பட்ட நாட்களில் நீ
குழப்பமுற்றுக் கலங்கினாயேயன்றித் தடுமாறவில்லை.

நல்லவர்களின் ஆலோசனை பெற்றுக் கடைப்பிடித்தாய். என்னிலுள்ள
நல்ல குணங்களையும்

நான் உன்மீது காட்டிய அன்பை மட்டும் நினைத்துச் சகிக்க, என்
குறைகள் உனக்கு கடுகுபோல் தோன்றத் தொடங்கியது. என்னை
ஏற்று வாழ்வதிலே உனக்கு மகிழ்ச்சி தோன்றத் தொடங்கியது.

காலங்கள் கடந்து செல்லத் தேய்ந்து போகும் ஏற்றுக்கொள்ளலல்ல
உனது.

மீண்டும் மீண்டும் மூச்சாய் வளரும் பச்சை வாழைக்குட்டி போன்றது.

அன்பு என்றால் ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பதற்கு

உன்னைத் தவிர எனக்கு வேறு எவரையும் நினைக்க முடிவதில்லை.

என்னை ஏற்று அன்பு செய்ய உன்னால் எப்படி முடிகின்றதென்பது
எனக்கு இன்னும் முழுமையாக விடைகாணாப் புதிர்தான்.

என் ஆளுமையின் முத்துக்களை அடையாளம் கண்டு நீ ஏற்று
எவ்வளவு பொறாமையுமின்றிப் பாராட்டி ஆதரவு தர நான் மலர்ந்தேன்
மல்லிகையாய்.

என்குறைகளோடு என்னை நீ ஏற்று அன்பு செய்வதனாலேயே என்மீது
உனக்குள்ள அன்பின் ஆழத்தை கண்டேன்,

உன் அன்பு உண்மையானதென நம்புகிறேன்.

என் குறைகளைக் கண்டு தூற்றியவர்கள், தூரச் சென்றவர்களைவிட

நீ என்னை ஏற்றுப் பொறுமையோடு அன்பு செய்ததாலேயே

நான் உன்னை என் உயிராய் கருதுகிறேன்.

என் குறைகளை ஏற்று நீ பொறுமை காத்தபோது

உன் அன்பை எண்ணி வியந்து நான் மாற வேண்டும் என்று தினமும்
முனைந்தேன்

உன் ஏற்பில் நான் வளர்ந்தேன்.

என்னால் முயன்றும் மாற்ற முடியாத
பாரதூரமில்லாக் குறைகளை நீ கண்டும் காணாததுபோல்
வீட்டுவீடுகின்றாய்.

என் வளர்ச்சிக்கு தடையான குறைகளை மேற்கொள்ள
எனக்குத் தொடர்ந்தும் சவால் வீட்டுக் கொண்டேயிருக்கிறாய்.

உன்னையும் பிறரைப் புண்படுத்தும் குறைகளையே
நாம் தனித்திருக்கும்போது கனிவோடு சுட்டிக்காட்டுகிறாய்.

நீறுத்துமாறு அன்போடும் கண்டிப்போடும் கேட்கிறாய்.

ஏறமுடியாத சீகரங்களை எட்டித்தொடு என்று நீ கேட்பதில்லை
எனினும்

சீறு குன்றைப் பார்த்து பயந்து நடுங்கும் போதோ பாய்ந்து தொடு
என்பாய்.

என்மட்டில் உன் எதிர்பார்ப்புக்கள் எப்போதும் யதார்த்தமானவைதான்

நான் நல்ல ஆளாக மாற எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும்

நீ தளராது ஆதரவு தருகின்றாய்

முயற்சியில் தவறிவிழும்போதோ சலித்துவிடாது

அன்போடு அரவணைத்து மீண்டும் முயற்சிக்க உந்துகின்றாய்.

என்னை நீ என்றுமே தூற்றித் திரீவதில்லை.

நான் குறையுள்ள ஆள் என்பதற்காக ஒரு நாள் கூட

என்னை நீ அவமானப்படுத்தியது கிடையாது,

என்னை வீட்டு நீ தூர ஓடியதும் கிடையாது.

உன் அன்பும் ஏற்றுக்கொள்ளலும் தினமும்

எனக்கு இறைவனின் நிபந்தனையற்ற அன்பை உணர்த்துகின்றது.

என் குறைகள் உன்னை அளவுமீறி வேதனைப்படுத்தும் போதுமட்டுமே

நீ கோபித்ததுண்டு, அழுததுமுண்டு.

மறுகணமோ எம்மிடையே எதுவும் நிகழாததுபோல்

மாறாத அன்போடு பாசம் பொழிகின்றாய்.

முகத்தில் குத்தும் பிள்ளையையும்

மார்போடணைத்து முத்தமிடும் தாயின் அன்பு உன் அன்பு.

நீ இல்லாதவேளைகளில் நான் தவறு செய்தால்,

நீ அறியவரும்போதோ பேசாது மௌனம் காப்பாய், பின்னர்

சீடுசீடுப்பாய்

நான் விட்ட தவறுகளை உனக்குச் சொல்லக்

கூச்சப்படும்போது

ஏற்கனவே அறிந்திருந்தும் ஏதும் தெரியாததுபோல் நீ
நடந்துகொள்வது எப்போதும் எனக்கு பெருவியப்பு.
நான் தவறிழைத்தாலும் விரைந்து மன்னிக்கும் உன் உத்தம
இதயம்!

ஓ... நீ அன்பில் ஓர் ஆகாயம்!!

என்னைப்பற்றி எவராவது குறைசொன்னால்
எனக்காகச் சிலம்புடைக்கும் கண்ணகி நீ.
எனக்காக நீ அவ்வாறு நடக்கும்போதெல்லாம்
என் கண்கள் ஆனந்தத்தால் பனித்துப்போகின்றன.

என்மீது உனக்குள்ள அளவுகடந்த அன்பும் அக்கறையும்,
உன்னில் உயர்ந்து நிற்கும் ஆன்மீகப் பண்புகளும்,
அன்பு கலந்த கண்டிப்போடும் நீ வளர்க்கப்பட்ட முறையும்
உன்னை நீ யதார்த்தமாக ஏற்றுக்கொள்ளும் உளமுதிர்ச்சியும்
என்னை நீ ஏற்று அன்பு செய்ய வைக்கும் உந்து சக்திகள்.
நான் தரும் வேதனைகளை வீட நான் செய்த நன்மைகளை
நினைக்கின்றாய்.

என்னிலுள்ள குறைகளைவீட என்னிலுள்ள நல்லவைகளையே
நினைக்கின்றாய்.

என்னை ஒரு கொடையாக கருதி நன்றி நிறைந்திருக்கின்றாய்.

நீ என்னை உள்ளபடியே ஏற்றுக்கொள்வதால்தான்
என்னையும் நான் உள்ளபடியே ஏற்றுக்கொள்ளக்
கற்றுக்கொண்டேன்.

இல்லையேல்,

நான் முகமுடி அணிந்த போலி ஆள்.

என்னை நானே வெறுத்து அழித்திருப்பேன்.

மனச்சோர்விலும் குற்ற உணர்விலும் மாண்டிருப்பேன்.

விரக்தியிலும் வேதனையிலும் துவண்டிருப்பேன்

என்னை ஏற்று புதிய ஆளாய் மலரவைக்கும் உனக்கு நன்றிகள்
கோடி

“ஏற்றுக்கொள்ளல்” உளநலத்திற்கும் உறவுப்பாலத்திற்கும் முதற்படி

பா. அ. யேசுதாசன்
டி மசெனட் குருமடம்

“ஏன் என்னை கடவுள் இப்படிப்படைத்தார்...”

“அவன்ர மரணத்த என்னால...”

“இதா என்ற O/L றிசல்ட்....”

“இதை நான் செய்தேனா?..... இல்ல..”

இப்படியே நீண்டு செல்லும் இவ் உரையாடல்களின் துண்டாடப்பட்ட கட்டங்கள், இன்று எமது சமுதாயமும் தனிநபர்களும் ஒட்டு மொத்தமாக எதிர்நோக்கும் ஓர் பாரிய பிரச்சனையை சொல்லி நிற்கின்றன. அது வேறு ஒன்றும் இல்லை “ஏற்றுக்கொள்ளாமையே” என்றால் சாலப்பொருத்தமானதே. இன்றைய அபரிதமான சொற்பாவனையிலும், சொற்செறிவிலும் இந்த “ஏற்றுக்கொள்ளல்” (Acceptance) என்பது ஓர் எதிர்கருத்து பொதிந்ததாக அல்லது மறைவடிவில் (ஏற்றுக்கொள்ளாமை) என பாவிக்கப்படுவதை நாம் அவதானிக்கின்றோம். ஏனென்றால் இந்த “ஏற்றுக்கொள்ளாமை” என்ற வார்த்தை “ஏற்றுக்கொள்” எனும் பொருளை விட்டுச்செல்வதாகும். ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பது சாதாரணவிடயம் அல்ல. சமூகவியலில் ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பது ஒரு தாழ்வு நிலையை அல்லது ஒருவருக்கு பணிந்து போகும் ஓர் நிலையை உணர்த்துகிறது. இதனால்தான் பலர் தாம் செய்வது குற்றம் என தெரிந்தும் அதை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் நியாயப்படுத்தலில் பல்வேறுபட்ட அசௌகரியங்களை எதிர்நோக்குகின்றார்கள்.

உளவியல் கண்ணோட்டத்தில் “ஏற்றுக்கொள்ளல்” என்பது அநேகமாக “தன்னை தானாக ஏற்றுக்கொள்ளல்” (Self acceptance) என்ற கருத்தமைய உபயோகப்படுத்தப்படுவதை பல உளவியலாளர்கள் உறுதிப்படுத்துகின்றார்கள். ஒருவன் தன்னை தானாக ஏற்றுக்கொள்வானாயின், மற்றவர்களை மற்றவர்களாக ஏற்றுக்கொள்வதில் எந்தவொரு நெருக்கடியும் இருக்காது என்பது வெள்ளிடை மலை.

கவிதா மிகவும் அழகான, படிப்பில் கெட்டிக்காரி. ஆனால் அவளது நிறம் கறுப்பு என்பதனால் எல்லோரும் அவளை “கறுப்பு” “கரிச்சட்டி” என அழைப்பது வழக்கம். இது அவளிற்கு அவளுடைய வளர்ச்சிக்கு முட்டுக்கட்டையாக இருந்ததை யாரும் உணர்ந்ததாக

இல்லை. ஆனால் அவளது சொந்த நிறத்தை அவளால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை. “ஏன் என்னை கடவுள் கறுப்பா படைச்சார்?” என்றெல்லாம் அலட்டிக்கொள்ளுவாள். இப்படியே வளர்ந்தவள் திருமணம் முடிக்கும் பருவம் வந்ததும் அம்மா, அப்பா, பார்த்த திருமணங்களை எல்லாம் தட்டிக்கழித்தாள். ஏனென்றால் அவளுடைய மனதில் “என்னை மற்றவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வார்களா?” எனும் கேள்வி ஆழமாகவே வேருன்றி வீட்டது. இறுதியாக அவளால் வாழ்க்கை எனும் கொடையை கொண்டு நடத்த முடியவில்லை. தற்கொலை செய்து ஏற்றுக்கொள்ளாமையால் தன்னை அழித்துக்கொண்டாள் என ஓர் அனுபவத்தை நான் என் கண்ணுடாக பார்த்த ஞாபகம் ஒன்று இருக்கிறது.

இந்த அனுபவத்தினூடாக பல படிப்பினைகள் அல்லது உளவியல் உண்மைகள் உணர்த்தப்படுவதை நாம் வடிவாக அவதானிக்கலாம். இவ் “ஏற்றுக்கொள்ளல்” என்பதை மூன்று கோணங்களில் இருந்து நோக்கலாம்.

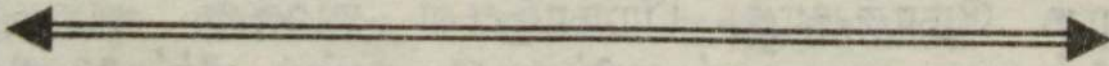
- i. என்னை ஏற்றுக்கொள்ளல் (Self acceptance)
- ii. பிறரை ஏற்றுக்கொள்ளல் (Accept the Others)
- iii. பிறர் என்னை ஏற்றுக்கொள்ளல் (I am accepted)

இன்னொரு விதத்தில் சொல்லப்போனால் என்னை மற்றவர் ஏற்றுக்கொள்வதும், மற்றவரை நாம் ஏற்றுக்கொள்வதும், என்னை நானாக ஏற்றுக்கொள்வதன் விளைவுகள் அல்லது வெளித்தள்ளுகை எனலாம். ஒருவர் தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளாமையே என்பது அவனை அல்லது அவளை தாழ்வு மனப்பான்மைக்கும் (Inferiority complex Or Psychological Depression) உள நெருக்கீடுகளிற்கும் இட்டு செல்வதோடு நடத்தை ஒழுங்கீனத்திற்கும் (Disorder in Behaviour) வழிவகுக்கின்றது என்பது உண்மை.

எல்லாமே ஒருவிதத்தில் பிழையாக போய்விட்ட இந்த உலகில் நாமும் நாமாக இருக்க விரும்புவதில்லை. (Just We Want To Be What We Are Not) எங்களிற்குள்ளே இருக்கின்ற திறமைகளை இனம் கண்டு வளர்ப்பதைவிடுத்து எங்களிற்குள்ளே இருக்கின்ற இயலாமைகளை இனம் கண்டு தவிர்ப்பதை விடுத்து, எங்களிற்குள்ளே உரித்தான தனிப்பட்ட தனித்துவத்தை பாதுகாப்பதை விடுத்து (Unique Personality) நாங்கள் இன்னொன்றாக, இருக்க விரும்புகிறோம். இதில் எம்மையே தொலைத்துவிட்டு “ஓடும் மேகமே ஓடும் மேகமே தேடினேன் என தேடினேன்” என ஒரு கவிஞன் பாடுவதுபோல் உயிருள்ள நாம் எம்மை உயிரற்ற சடப்பொருட்களில் தேடி அலைகின்றோம்.

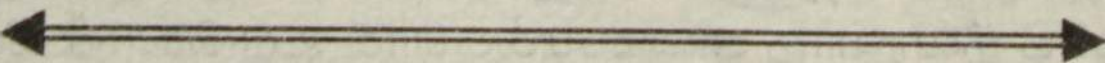
இதனால் எங்கள் வாழ்நாளில் மகிழ்ச்சியை சுவீகரிக்க முடியாது. துன்பத்தில் துவளும் பல சந்தர்ப்பங்களை சம்பாதித்து கொள்கிறோம்.

எனவே நான் என்னை தெரிந்து கொண்டு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். என்னுடைய நிறம், உருவம், உயரம், கட்டமைப்பு, நடை, உடை, பாவனை எல்லாமே ஒருவகையில் எனக்கு உரித்தானவை. அதை யாரிடமும் நான் எதிர்பார்க்க முடியாது. (I Can't See My Personality In Others) அது எனக்கே உரித்தானது. அதை நான் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். “நான் கட்டை” சரி, அது என் தனித்துவம் என்ற முடிவிற்கு வரவேண்டும். அப்பொழுது நான் மற்றவரை, அவர்களுடைய குறைநிறைகளோடு ஏற்றுக்கொள்ளுவேன். இதைத்தான் கால்நோகேர்ஸ் சொல்லுவார். “நீ உதவுகின்ற உறவு நிலையை மற்றவர்களில் உருவாக்கும் முன் நீ உன்னை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த ஏற்றுக்கொள்ளல் வெறுமனே கூனி, குறுகி, பணிந்து நிற்கும் சமூகவியல் சிந்தனைகளோடு ஒரு பொழுதும் ஒப்பீட்டு பார்க்க முடியாது என்பதை உணர வேண்டும். நான் என்னை நானாக ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் எனது நண்பனை அவனாக ஏற்றுக்கொள்ளுவேன். அத்தோடு நாங்கள் எங்களிடம் இருப்பதை பகிர்ந்து கொள்ளுகின்ற நிலை ஒன்று உருவாகும். அது நிச்சயமாக வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு வழிகோலும் என்பதும் ஓர் மனித ஆளுமையில், உளவியலில் ஓர் புத்துணர்ச்சியையும் புதுப்பொலிவையும் ஏற்படுத்தும் என்பதும் உண்மையாகும். எனவே “ஏற்றுக்கொள்ளல்” என்பது உளநலத்திற்கும், உறவுப்பாலத்திற்கும் முதற்படி என்றால் அது மிகப்பொருத்தமானதாகும்



நான் சொல்லுகிறேன் என்பதாலேயே நீ ஏற்றுக்கொள்ளாதே உன் பகுத்தறிவினால் சொல்வதையெல்லாம் கேள்விக்கு உரியதாக்கு; உனக்கு நீயே ஏணியாக இரு.

புத்தர்



வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்
ஓர் அறிமுகம்

Non – Violent Communication (NVC)
An Introduction

திரு. அன்ரனி அனஸ்ரீன் றோஜ் B.B.A(Hons)
நிகழ்ச்சி திட்ட உதவியாளர் (மனித வளம்)

முன்னுரை:

இன்றைய காலகட்டத்திலே சமாதானம் என்னும் பதம் ஒரு சாக்கடைப் பொருளாகவே கருதப்படுகின்றது. அமைதி அருகி வருகின்றது. நாடுகள், இனங்கள், சமூகங்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் தனிமனிதர்களிடையே சமாதானம் இன்மையே காணப்படுகின்றது. நாளுக்கு நாள் போர் முழக்கங்கள் அதிகரிக்கின்றன. யுத்த அபாய அறிவிப்புகள் நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் காரசாரமாக வெளியிடப்படுகின்றன. இன்று உலகின் மூலை முடுக்கு எங்கிலும் பயங்கரவாதம், தீவிரவாதம் மற்றும் உள் நாட்டு யுத்தங்கள் போன்ற மனித குலத்தையே வேரோடு சாய்க்கக் கூடிய தன்மைகள் தீவிரமடைந்துள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக உலகரீதியாகப் பார்க்கும்பொழுது, இரண்டாம் உலக மகாயுத்தத்தின்போது கிரோசீமா, நாகசாகி பட்டணங்களின் மீது அணுகுண்டு வீசப்பட்டமை, அமெரிக்காவின் உலக வர்த்தக மையம் தகர்க்கப்பட்டமை, இஸ்ரேல் மற்றும் பலஸ்தீன் மோதல்கள், காஷ்மீர் எல்லைப் பிரச்சனை, வளர்முக நாடுகள் மேற்கொள்ளுகின்ற அணு ஆயுதப்பரிசோதனைகள், வடகொரியா மற்றும் ஈரான் போன்ற நாடுகளின் அணுகுண்டு பரிசோதனைகள் மற்றும் யுரேனியம் செறிவூட்டல்கள் என்பன போன்ற அரசியல் நடவடிக்கைகளைக் குறிப்பிடலாம். இவை அனைத்துமே ஒவ்வொரு நாடும் அல்லது அமைப்புக்களும் பிற நாடுகள் மற்றும் அமைப்புக்களை இதயபூர்வமாக நோக்காது பிறநாடுகள் தமக்கு அச்சுறுத்தலாக அமையக்கூடும் என தவறாகப் புரிந்து கொண்டு தீர்ப்பீடுகின்றமையே இதற்கான காரணம் எனலாம். ஒவ்வொரு மனிதனும் சிறுபராயத்திலிருந்தே வன்முறையால்தான் எல்லாவற்றையும் சாதிக்கலாம் என்கின்ற மனப்பாங்கினை நடைமுறை வாழ்வியல் அனுபவங்களினூடாக கற்றுக்கொள்கிறான். இதனால் இன்று உலகமே வன்முறைகலாச்சாரத்தினுள் காணப்படுகின்றது எனலாம். சில மனிதர்கள் தமது தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாத பட்சத்திலேயே தீவிரவாத அமைப்புக்களாக உருவெடுக்கின்றார்கள்.

இவற்றுக்கெல்லாம் மூலவோர்களாக திகழ்வது 'வன்முறையின் கோர வடிவங்கள்' எனலாம். இவ்வன்முறையின் கோரவடிவங்கள் உலகப்பயங்கரவாதம், தீவிரவாதம் மற்றும் உள்நாட்டு யுத்த நிலமைகளினுடைய மூலவோர்களாக அமைகின்றன எனலாம். இவற்றினால்தான் இன்று அமைதி, சமாதானம், நீதி போன்றவை சீர்குலைக்கப்பட்டு, சமாதி கட்டப்பட்டுள்ளன. எனவே இந்த பாரிய நாசகார சக்தியீடமிருந்து உலகினைக் காப்பாற்ற வேண்டியது என்ற வகையில், இது மானிடராகப் பிறந்த நம் ஒவ்வொருவருடைய தலையாய கடமை எனலாம். வன்முறையின் இக்கோர வடிவங்களை வேருடனேயே நீக்குவதன் வழி, வன்முறையற்ற உலகிலே ஏற்படுத்தப்படும் அமைதி, சமாதானம், நீதி, என்பனவே நிலைத்து நிற்கக்கூடியவை என்பது புலப்படும். தவிர யுத்தம், பயங்கரவாதம், மற்றும் தீவிரவாதம் போன்றவற்றினால் இதனை ஏற்படுத்த முடியாது. இதுவே வரலாறு எமக்குத் தரும் பாடமாகும்.

இன்று எமது நாட்டில் தமிழர், சிங்களவர் என்ற இரு இனங்களுக்கிடையேயான இனப்பிரச்சினை (Ethnic Conflict) இரண்டு தசாப்தங்களுக்கு மேலாக தீர்வேதுமின்றி, தொடர்ந்த வண்ணமாயுள்ளது. கடந்த நான்கு வருட காலப்பகுதிக்கு மேலாக மூன்றாம் தரப்பு மத்தியஸ்தத்துடன் சமாதானப் பேச்சுவார்த்தைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு, தீர்வுதனையும் கொண்டு வராமெக்கான காரணம் யாதென நோக்கின், இரு இனங்களிடையேயும் புரிந்துணர்வு (Understanding) இன்மை என்பது புலப்படும். அதாவது, இரு இனங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் இதயரீதியாக பிற இனத்தினதும், தம் இனத்தினதும் உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளை கருத்திற் கொண்டு தொடர்பினை இதுவரை சரிவர ஏற்படுத்தாமையே இதற்குரிய மூலகாரணம் எனலாம். இந்த வகையில், தனிநபர்கள், குடும்பங்கள், சமூகம் மற்றும் நாடுகளுக்கிடையில் ஏற்படுத்தப்படும் சமாதானக் கட்டுமானத்திற்கு 'வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்' (Non-Violent Communication) என்பது மிக காத்திரமான பங்களிப்பினை வழங்குகின்றமை உணரப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம், தற்போதைய வன்முறை நிலமைகளுக்கு முற்றிலும் மாறான வன்முறையற்ற நிலமைகளை மக்கள் மத்தியில் நிலைநாட்ட முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் பல சர்வதேச தன்னார்வப்பணி நிறுவனங்கள் முனைப்புடன் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. இதன்வழி, 'புதியதோர் உலகம் புலரும்' (Another World is Possible) என்பது அவர்களுடைய நம்பிக்கையுடன் கூடிய எதிர்பார்ப்பு எனலாம். இந்தவகையில் வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் தொடர்பாக இங்கு

நோக்குவது மிகவும் பொருத்தமானது என்பது எனது நம்பிக்கையாகும்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடலின் ஆரம்ப கர்த்தா:

அண்மைக்காலத்திலேயே உருவாக்கப்பட்ட இந்த கற்கை நெறியின் ஆரம்ப கர்த்தா அல்லது தோற்றுவிப்பாளராக கலாநிதி. மார்ஷல் பி. றொசன்பேர்க் (Dr. Marshall B. Rosenberg - Father of the Non-Violent Communication) என்பவர் விளங்குகின்றார். இவர் அமெரிக்க யூத இனத்தவராவார். இக்கற்கை நெறி உருவாக்கம் பெறுவதற்குரிய ஆரம்பகட்ட சிந்தனையானது இவருடைய குடும்ப வாழ்வின் அழுத்தம் நிறைந்த சூழல் பின்னணியிலேயே துளிர்விட்டதாக இவர் தன்னுடைய விரிவுரைகளில் குறிப்பிடுவார்.



‘நாங்கள் மற்றவர்களின் உணர்வுகளையும், தேவைகளையும் அறிந்துகொள்ளும்போது, பொதுவான மனிதப்பண்பினை இனங்கண்டு கொள்ள முடியும்.’

மார்ஷல் பி. றொசன்பேர்க்

மேலும், இக்கற்கை நெறியின் ஆரம்ப உருவாக்கம் பின்வரும் ஆய்விலிருந்தே இவரால் பெறப்பட்டதாக குறிப்பிடுவார். கலாநிதி மார்ஷல் பி. றொசன்பேர்க் பின்வரும் வினாவிற்கான ஆய்வினை மேற்கொண்டார். அதாவது ‘சில மனிதர்கள் ஏன் இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் வன்முறைகளில் ஈடுபடுகின்ற அதேவேளை, வேறுசில மனிதர்கள் அவ்வாறான சூழ்நிலைகளில், வன்முறையில் ஈடுபடுவதில்லை’ என ஆய்வு செய்தார். இவ்வினாவுக்கான கருத்து பின்வருமாறு அமைந்தது. ‘மனிதர்கள் என்றவகையில் பிறக்கும்பொழுது எல்லோருமே நல்லவர்கள். எனினும், மனிதர்கள் வன்முறையைச் சார்ந்த மொழியையும், வன்முறையற்ற மொழியையும் சிறுவயதிலிருந்தே கற்றுக்கொள்கிறார்கள். இவ்வாறு சிலர் வன்முறைசார் மொழியை பிரயோகிப்பதனால் வன்முறையாளர்களாக செயற்படுகிறார்கள். சிலர் வன்முறையற்ற மொழியைப் பிரயோகிப்பதனால் வன்முறையற்றவர்களாகவும், அமைதியானவர்களாகவும் இருக்கின்றார்கள் (Marshall B. Rosenberg). மேலும், இவருடைய ஆய்வு முடிவுகளின் பிரகாரம், அமைதி, சமாதானம் மற்றும்

நீதி எம்மத்தியில் நிலையாக உருவாக்கப்பட வேண்டுமாயின், நாம் அனைவரும் வன்முறையற்றவர்களாகவும், அமைதியானவர்களாகவும் வன்முறையற்ற மொழியைப் பிரயோகிப்பவர்களாகவும் மாறவேண்டும் என்பது சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றது.

மேலும் தற்பொழுது இவ்வறிஞருடைய நடை, உடை, பாவனை மற்றும் செயற்பாடுகள், மற்றவர்களுடன் உரையாடும் தன்மைகள் என்பன மற்றவர்களுடைய மனத்தைப் புண்படுத்தாத வகையிலான வன்முறையற்றதன்மையுடையதாய் அமைந்துள்ளமை நேரடியாக அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், இவருடைய வாழ்க்கை முறையானது வன்முறையற்ற வழிகளில் இசைவாக்கப்பட்டுள்ளதுடன், உலக நாடுகளிலிருந்து இக்கற்கை நெறியினை, இக்கற்கை நெறியின் ஆரம்ப கர்த்தாவான கலாநிதி மார்ஷல் பி. றொசன்பேர்க்கிடம் நேரடியாக கற்பதற்காக தன்னார்வப்பணி நிறுவனங்களைச் சேர்ந்தோர் மிக்க ஆர்வமுடன் இக்கருத்தியலை கற்று வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது எனலாம். இதன் விளைவு யாதெனில், தாம் பெற்ற அனுபவக்கல்வியினை இலகுவான முறையில் தமது நாளாந்த நடைமுறை வாழ்வியலில் பிரயோகிக்கக்கூடிய அனுபவ நிலமையை அவர்களின் பின்னூட்டல்கள் வெளிப்படுத்தும்.

உதாரணமாக: எமது நாட்டில் இதன் முக்கியத்துவத்தினை உணர்ந்த பல்வேறு சமூக அமைப்புகள், வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் கற்கை நெறியினை சகல மாவட்டங்களிலும் அறிமுகப்படுத்தி, செயற்படுத்தி வருகின்ற நிறுவன அமைப்புகளில் குறிப்பிடக்கூறக்கூடியதாக வன்முறையற்ற தொடர்பாடலுக்கான பணியகம் (The Centre for Non-Violent Communication) உம், அந்நிறுவனத்தின் வன்முறையற்ற தொடர்பாடலுக்கான திட்டவரைஞரான Rev. Fr. Anthonypillai (S.J) யினுடைய தற்போதைய வாழ்க்கைமுறைமை வன்முறையற்ற உலகிற்கு இசைவாக்கப்பட்ட தன்மையுடையதாய் உள்ளதை அவரிடம் இக்கற்கை நெறியினை பயின்றவன் என்ற வகையில் என்னுடைய அனுபவம் மற்றும் தன்னார்வப்பணியாளர்களின் அனுபவங்களிலிருந்து அறிய முடிகின்றமை இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது எனலாம்.

மேலும் Dr. Marshall B. Rosenberg இன் சிந்தனையில் துளிர்விட்ட இவ்வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மொழியைப் பற்றி நோக்குவதற்கு முன்னர், வன்முறைசார் வடிவங்களையும், அதன் தன்மைகளையும் பற்றி நோக்குவதன் வழி இம்மொழியை நோக்குவது பொருத்தமானதாகும்.

வன்முறை (Violence)

வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் வன்முறை என்பதை பின்வருமாறு விளக்கலாம். அதாவது 'ஒரு தனிமனிதனுடைய உள்ளார்ந்த தேவைகள் மற்றும் அமைப்புக்களின் அல்லது குழுக்களின் தேவைகள் இதயபூர்வமாக, முழுமையாக நிறைவேற்றப்படாத பட்சத்தில் உருவாகுவது வன்முறையாகும்' எனலாம். மேலும் ஒருவருடைய விருப்பத்திற்கு எதிராகச் செய்யும் காரியங்கள் யாவும் வன்முறைகள் எனலாம்.

வன்முறை என்ற சொல்லை கேட்கும்போது உடனடியாகவே பின்வருவன எம்முடைய மனத்திரையில் வந்து விடுகின்றன. அவையாவன: கொலைகள், களவு, கற்பழிப்பு, ஆட்கடத்தல்களும், கப்பம் கேட்டலும், வெட்டுதல், சிறையிலடைத்தல், தற்கொலை, திட்டமிட்டவீபத்து, அடிமைப்படுத்துதல், பழிவாங்குதல், யுத்தம், கோஷ்டமோதல், சீதனம், ஆர்ப்பாட்டங்கள், சமூகச் சட்டவிரோதச் செயற்பாடுகள், சீசுக்கொலைகள், இனவாதக்கிளர்ச்சி, ஆக்கிரமிப்புக்கள், வலிந்த தாக்குதல்கள், வலிந்த இடம்பெயர்வுகள்... இவை போன்றன.

மேலும், வன்முறைகளை நாம் எம்முடைய வாழ்க்கை முறைகள் வகிக்கும் வகைகளுக்கேற்ப வகைப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். அதாவது வாழ்க்கையை எத்தனை வகைகளாகப் பிரிக்க முடியுமோ அத்தனை வடிவங்களிலும் வன்முறையானது உருவாக்கப்படலாம். இன்று உலகரீதியாக நடந்துகொண்டிருக்கும் வன்முறைகளை நோக்கும் போது அவற்றை பின்வரும் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தி நோக்கலாம்.

அவையாவன:

- சரீரம் அல்லது உடல் ரீதியான வன்முறை (Physical Violence)
- உள ரீதியான வன்முறை (Emotional Violence)
- பால் ரீதியான வன்முறை (Sexual Violence)
- இன ரீதியான வன்முறை (Ethnic Violence)
- மத ரீதியான வன்முறை (Religious Violence)
- சமூக ரீதியான வன்முறை (Social Violence)
- கலாச்சார ரீதியான வன்முறை (Cultural Violence)
- மொழி ரீதியான வன்முறை (Language Violence)
- குடும்ப ரீதியான வன்முறை (Domestic Violence)
- அரசியல் ரீதியான வன்முறை (Political Violence)

- ஆண்,பெண் ரீதியான வன்முறை (Gender Violence)
- பொருளாதார ரீதியான வன்முறை (Economic Violence)
- நிற ரீதியான வன்முறை (Colour Violence)
- சாதி ரீதியான வன்முறை (Cast Violence)
- இயற்கைக்கு எதிரான வன்முறை (Ecological Violence)
- சுயவன்முறை (Self- Violence)

சுயவன்முறை (Self- Violence)

மேற்படி வன்முறையின் வகைகளில் சுயவன்முறை மிகவும் காத்திரமானது எனலாம். ஏனெனில், எம்முடைய நாளாந்த வாழ்க்கையில் நாம் அனைவரும் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ சுயவன்முறையில் ஈடுபடும் போக்கு காணப்படுகின்றது. உதாரணமாக: எனக்கு பல் வலிக்கிறது, கட்டாயம் பல் அடைக்க வேண்டும். அதேநேரம் எனது பாடசாலை அதிபர் கட்டாயம் என்னை இன்று பாடசாலைக்கு வரும்படி பணித்துள்ளார் என எடுத்துக் கொண்டால், நான் பல் அடைக்க செல்லாமல் அதிபருடைய பணிப்புரைக்கு பயந்து பாடசாலைக்குச் சென்றால், அந்நிலை சுயவன்முறைக்கு ஒரு சிறந்த உதாரணமாகும்.

எனவே ஒரு மனிதன் தனக்கெதிராக தன்னால் மேற்கொள்ளப்படும் சுயவன்முறையினை சரியாகப் பார்க்கின்றபோது தான், மற்றவர்களுக்கெதிராக இவ்வுலகில் நிகழ்த்துகின்ற வன்முறைக்கெல்லாம் மூலகாரணமாய் இருப்பது அவனுடைய சுயவன்முறையே என்கிற உண்மை அவனுக்கு புலப்படும். இதன்வழி, ஒரு மனிதனுடைய சுயவன்முறையின் பிரதிபலிப்புத்தான் உலகில் நடக்கின்ற எல்லாவிதமான வன்முறைகளுக்கும் காரணம் என்கிற உண்மை புலப்படுத்தப்படுகின்றது. ஏனெனில், சுயவன்முறையின் வழி நாங்கள் தான் இவ்வுலகிலே பெரிய வன்முறையாளர்களாக இருக்கின்றோம் என்பது புலனாகிறது.

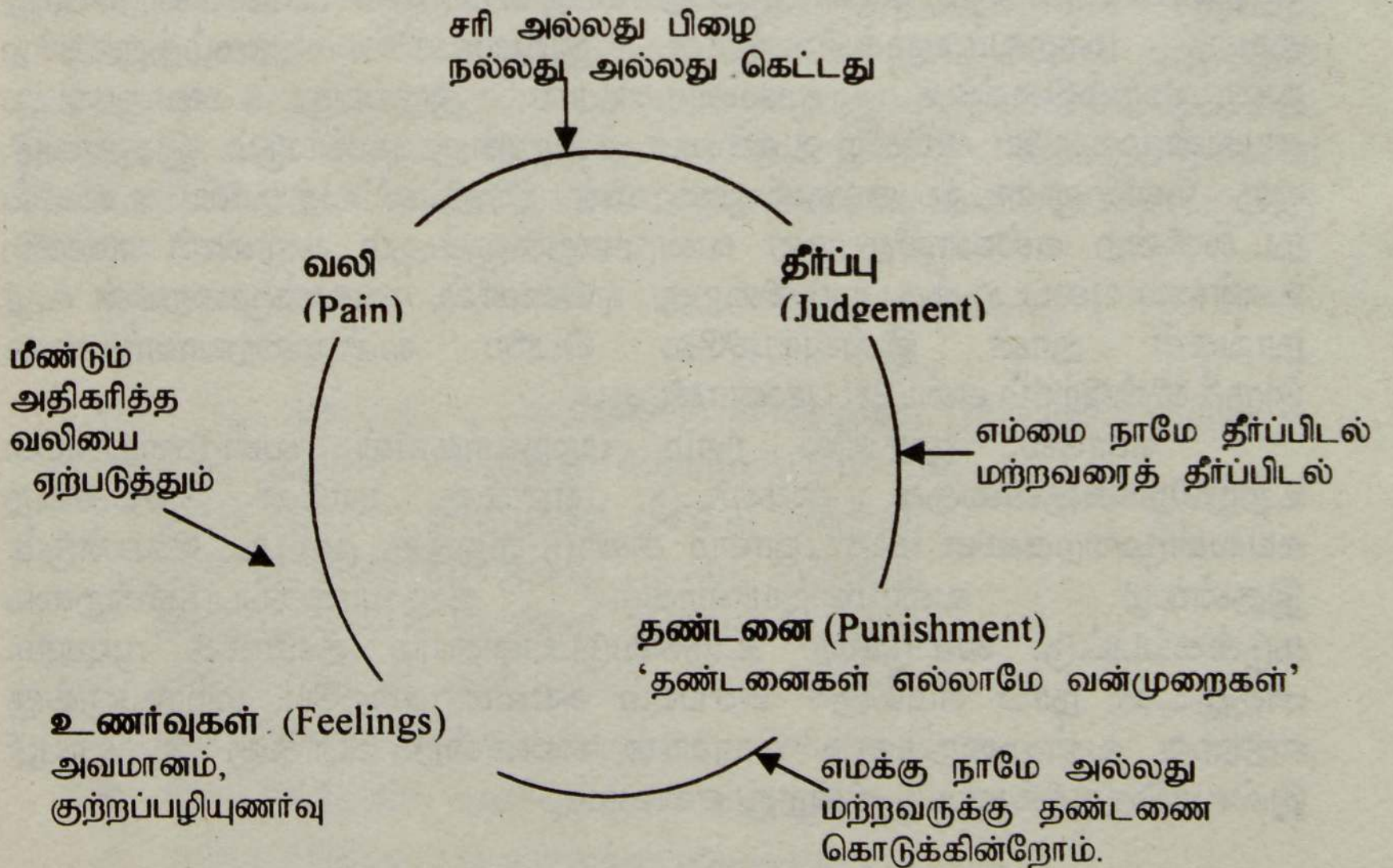
எனவே, முதலில் நாம் மற்றவர்களின் வன்முறைகளை உற்றுநோக்குவதைக் கைவிட்டு, எனக்கு நானே செய்கின்ற சுயவன்முறைகளை அடையாளம் கண்டு நிறுத்த முற்பட வேண்டும். இதன்வழி, வன்முறையாளர்கள் உருவாக்கப்படுகின்றமை தடுக்கப்பட்டு, வன்முறை உருவெடுப்பதையும் தவிர்க்க முடியும். அத்துடன் நாம் எமக்குச் செய்யும் சுயவன்முறையே, மற்றவருக்கு எதிரான வன்முறைக்குக் காரணம் என்கின்ற போக்கு இதன்வழி இல்லாதொழிக்கப்படுகின்றது எனலாம்.

மனிதர்கள் ஏன் வன்முறையில் ஈடுபடுகிறார்கள்?

ஒரு சிறு குழந்தை சிறுவயதிலிருந்தே தன்னைத் தானே வெளிப்படுத்துகின்றது. அது தன்னுடைய உணர்வுகள் (Feelings) மற்றும் தேவைகள் (Needs) என்பவற்றை வெளிப்படையாகக் கூறி வெளிப்படுத்துகின்றது. நாட்கள் உருண்டோட, குழந்தை சிறுவனாகின்ற பொழுது, அதனை அவதானித்து பிள்ளைக்குச் சரியானதை புகட்டவேண்டும் என்கிற வாஞ்சையுடன், பிள்ளை தன்னுடைய உண்மையான நிலையினை அதாவது தன்னுடைய உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளை முழுமையாக வெளிப்படுத்துவதை தடுத்து, மறைத்துக் கொள்கின்ற நடத்தையை பிள்ளைக்கு சரியென நினைத்து கற்றுக்கொடுத்து விடுகிறார்கள். பெற்றோரும் இதை சரியென எண்ணியே பிழையானதைக் கற்றுக்கொடுத்துவிடுகிறார்கள். அதாவது, இன்றைய சமுதாயத்தில் Do Or Don't என்ற சொல்லையே பெற்றோர்கள் அடிக்கடி குழந்தைக்கு சொல்லுகின்ற போக்கு காணப்படுகின்றது. உதாரணமாக: சிறுவயதிலிருந்தே பெற்றோர் எமக்கு இதுதான் சரி அது பிழை அல்லது இதைச் செய், அதைச் செய்யாதே, என வற்புறுத்திக் கூறுகின்ற போக்கினை குறிப்பிடலாம். இதனை பின்வரும் காட்டுரு 01 இன் வழி விரிவாக விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

காட்டுரு 01

வன்முறை சக்கரம்



மேற்காட்டிய வன்முறைச் சக்கரத்தின்படி, குழந்தை தன்னைத் தானே அடக்கிக்கொள்ள இசைவாக்கப்படுகின்றது. அதாவது குழந்தை தன்னுடைய உணர்வுகள், தேவைகள் என்ன என்பதை முழுமையாக வெளிப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக அவற்றை வெளிப்படுத்தாமல் பெற்றோர் கற்றுக்கொடுத்தபடி அடக்கி கொள்கின்றது. எம்முடைய உண்மையான நிலையினை வெளிப்படுத்த பெற்றோர் ஒரு வழியைப் படிப்பித்துக் கொடுத்திருக்கின்றார்கள். அதுதான் தீர்ப்பு (Judgement) ஆகும். இதனால், நாம் எம்முடைய உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளை வெளிப்படுத்தாமல் அடக்கி வைத்திருந்து, தீர்ப்பிடப் பழகிவிட்டோம். நாம் தீர்ப்பிடுகின்ற எல்லா வகையான சந்தர்ப்பங்களிலும் ஏதோ ஒரு வகை தண்டனை (Punishment) கிடைக்கின்றது. இதன்வழி, எல்லாவிதமான தண்டனைகளும் வன்முறைகளே என்கிற உண்மை புலப்படுகின்றது எனலாம். நாம் தீர்ப்பிடும்போது அனேகமாக மற்றவரை தீர்ப்பிடுகின்றோம் அல்லது சிலநேரங்களில் எம்மை நாமே தீர்ப்பிடிக் கொள்ளுகின்றோம். இதன் மூலம், எமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தண்டனை கிடைப்பதற்கு வழி வகுக்கின்றோம். இத்தண்டனைகளின்வழி, அவமானம், குற்றப்பழியுணர்வு போன்ற உணர்வுகள் எம்முடைய இதயத்தில் ஏற்படும். இவ்வுணர்வுகளையும் அதன்மூலம் சுட்டிக்காட்டப்படும் தேவைகளையும் நாம் வெளிப்படுத்தாமல் அடக்கி வைக்க பழக்கப்பட்டு விட்டோம். மேலும், அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளின் வழி பூர்த்திசெய்யப்படாத தேவைகள் இருப்பது உணர்த்தப்பட, அது மீண்டும் அதிகரித்த வலியை ஏற்படுத்தும். எம்மிடையே காணப்படும் பூர்த்தி செய்யப்படாத தேவைகளையே வலியானது (Pain) வெளிப்படுத்துகின்றது என்பது இதனால் புலப்படும். தொடர்ந்தும் நாம் தீர்ப்பிட முனைகையில், இவ்வன்முறையானது ஒரு சக்கர வடிவில் நிகழ்வதை காட்டுருவில் அவதானிக்கலாம்.

(தொடரும்)

நாம் வாழும் தினசரி வாழ்வில் சுயவிழிப்புணர்வு, தன்னடக்கம், அகக்குணமாக்கல், ஆன்மீகக் குணமாக்கல் போன்ற சொற் பிரயோகங்களை அடிக்கடி வாசிக்கின்றோம், கேட்கின்றோம், பேசுகின்றோம்.

இந்திய தத்துவஞானி கிருஷ்ணமூர்த்தியின் கூற்றுப்படி சுய விழிப்புணர்வு (Self-Awareness) என்பது தீர்ப்பளிக்காத வகையில் (Nonjudgemental Way) என்னை நான் உற்று நோக்குதல் என்பதாகும். என் உள்ளார்ந்த உணர்வுகளுடன் நான் நெருங்கிய உறவை வைத்திருக்க வேண்டும். இதன் வழி நான் யார் என்பதை கண்டுணரமுடியும்.

சுய விழிப்புணர்வின் முக்கியத்துவத்தை பற்றி ஆராய்கின்ற போது, முதலில் சுய விழிப்புணர்வு என்பது சுய கட்டுப்பாட்டுக்கு இன்றியமையாததாக இருக்கின்றது. ஒருவன் தனது மனத்தின் பலங்களையும், பலவீனங்களையும் கண்டுணர்ந்து, பலங்களை தனது வாழ்விற்கு பயன்படுத்தவும், பலவீனங்களை சுற்றியுள்ள கஷ்டங்களையும், சாவல்களையும் அடையாளம் கண்டு செயற்பட விரும்பும்போது, வாழ்வில் முழுமையை நோக்கி நகர்கின்றான். தன் வாழ்வில் விழிப்புணர்வு அற்ற விதத்தில் நடப்பவன், தன் அறிவு இல்லாமலேயே தோல்வியை நோக்கி நகர்ந்து கொண்டு இருப்பான். அடுத்ததாக சுய விழிப்புணர்வு என்பது மனித உறவுகளை கட்டியெழுப்ப ஊன்றுகோலாக இருக்கிறது. மனித உறவுகளின் மத்தியில் இணக்கப்பாட்டிற்கும், அமைதிக்கும் தடங்கலாக அமைவது என்னவென்றால்; எனது சிந்தனைக்கும் செயற்பாட்டிற்கும் ஒவ்வாத முறையில் மற்றவர் சிந்திக்கும் போது அல்லது செயற்படும் போது நான் சினம் அடைகின்றேன். இதற்கு மாறாக எமது மனித உறவுகளில், எனது பலவீனங்களை பிறரின் உதவியுடன் சீர்செய்வதும், பிறரில் காணப்படும் பலவீனங்களை சீர் செய்ய நான் ஒத்துழைப்பதும் சாதகமான வழிகளாக தென்படுகின்றன.

இந்த சுய விழிப்புணர்வில் இரண்டு முக்கிய கட்டங்கள் இருக்கின்றன முதலாவதாக; எமது வாழ்வு ஒரு 'பிரதிபலிப்பு' என்ற உண்மையை உணர்தல். எமது வாழ்வில் நாம் சந்திக்கின்ற நபர்கள் அனைவரும் எமது வாழ்வின் பிரதிபலிப்புக்களின் சில அம்சங்கள். அவர்கள் எமது

வாழ்விற்கு சில நெறிகளை ஊட்டும் ஆசான்களாக தோன்றி மறைகின்றனர். இரண்டாவதாக; நான் என்னைப்பற்றி வீளங்கிக்கொள்வது என்ன? இங்கே தான் சுய விழிப்புணர்வு முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது. எமது குழந்தை பருவத்தை ஆராய்கின்ற போது ஐந்து முக்கிய பகுதிகளைக் காண்கின்றோம்.

◆ ஏற்றுக்கொள்ளல்: (Acceptance) – ஒருவர் நிபந்தனையற்ற விதத்தில் அன்புசெய்யப்படுவதும் அரவணைக்கப்படுவதும் முக்கியமாக திகழ்கின்றது. இவை இல்லாதவிடத்து தனிமையும், சுயமாக ஒதுங்கிக் கொள்ளும் தன்மையும் (Self – rejection) ஏற்படுகின்றது.

◆ பாராட்டுதல்: (Appreciation) – ஒருவர் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு பாராட்டப்படும் தன்மையை குறிக்கும். வேறு ஒரு நபரின் உள்ளத்திற்கு உகந்தவராக, உள்ளத்தில் முக்கிய இடம் பிடிப்பவராக இருக்கும் நிலையை குறிக்கும். இவை இல்லாத பட்சத்தில் வாழ்வில் தாழ்மையான சுய மதிப்பும் (Low Self- Esteem), வெட்கமும் ஒருவனை ஆட்கொள்ளும்.

◆ ஒப்புதல் / அங்கீகாரம் (Approval)- வாழ்வில் நற்காரியங்களில் வெற்றி பெற்றமைக்கான பாராட்டுதலும் அங்கீகாரமும்; இவை கொடுக்கப்படாவிட்டால் ஒருவன் தன்னிலே அவ நம்பிக்கையையும் (Self- Doubt), தோல்வியின் பயத்தையும் உருவாக்கிக்கொள்கிறான்.

◆ உறுதிப்படுத்தல்: (Affirmation) – ஒருவனுடைய தனித்துவத்திற்கும், திறமைகளுக்கும் அவன் பெறுமதி மிக்கவன் என்று உணரும் நிலையை குறித்து நிற்கிறது. இது இல்லாத பட்சத்தில் தாழ்மையான சுய மதிப்பீடும் (Low Self- Esteem), கருத்துக்களை தெரிவிப்பதில் கஷ்டமும் ஒருவனை சூழ்ந்து விடுகின்றன.

◆ அன்புணர்வு (Affection)- ஒருவன் அன்பாக தழுவப்பட்டு, அரவணைக்கப்பட்டு பராமரிக்கப்படும் ஒரு விதமான உணர்வை குறித்து நிற்கின்றது. இவை மறுக்கப்படும் போது ஒருவனுடைய வாழ்வில் உறவுகளை கட்டியெழுப்புவதில் கஷ்டங்கள் பிறக்கின்றன. உடல், உள, மனம் சார்ந்த குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன.

‘எந்த குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான் மண்ணில்
பிறக்கையிலே, அவன் நல்லவனாவதும் தீயவனாவதும் அன்னை
வளர்ப்பினிலே’

எமது குழந்தைப்பருவ வரலாற்றில் தாய், தந்தை
மட்டுமல்ல மாறாக எமது கல்விச்சமூகம், கலாசார சமூகம்
எனப்பலவும் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. நாம் பிறந்ததில்
இருந்து முகமுடி அணிந்த போலி மனிதர்களாக
பெற்றோருக்கும், சமூகத்திற்கும் அஞ்சி வாழ்கின்றோம். எனது
உண்மை உருவத்தை காண்பித்து நான் நானாக சமுதாயத்தின்
முன் நிற்க தயங்குகிறேன். பிறர் என்னை ‘நானாக’
ஏற்றுக்கொள்வார்களா? என்பது உள்ளத்தில் எழும் மிகப்பெரும்
கேள்வி. இவற்றின் மத்தியில் தான் சுய விழிப்புணர்வு
தேவைப்படுகிறது. எனது கடந்தகால, குழந்தைப்பருவ
நிகழ்ச்சிகளுக்குள், பின்னோக்கி பயணிக்கும் யாத்திரியாக
பயணம் செய்வது இன்றியமையாத ஓர் தேவையாக இருக்கிறது.
அவ்வாறு பயணிக்கும் போதுதான் எனது குழந்தைப்பருவ
வடுக்களை இனங்கண்டு குணமாக்க முடியும். இவ்வாறு
குணமாக்கும் செயற்பாட்டில் ஒவ்வொருவரும் தத்தமது
வாழ்வை பரிசோதித்து ஆராயும் போது, அவர்கள் தமது
நிகழ்கால வாழ்வில் மாற்றத்தை உணருகின்றனர். இந்த
மாற்றங்கள் சீறு சீறு துளிகளாகி பெருவெள்ளமாக மாறுகின்ற
போது ஒருவன் முழுமையை நோக்கி நடக்கின்றான்.

“பொய்மையிலிருந்து மெய்மைக்கும்
இருளிலிருந்து ஒளிக்கும்
குறைவிலிருந்து நிறைவிற்கும்
தாழ்மையிலிருந்து உயர்விற்கும்....
நடக்கின்றான்”

உசாத்துணை:

The Missionary Oblate

No. 34 Jan – June, 2006

வாசக அன்பர்களே!

இவ்வளவு காலமும் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை பல்வேறு தலைப்புக்களிலும் சிறப்பு மலராகவும் பல ஆக்கங்களைத் தாங்கி வெளிவந்தது யாவரும் அறிந்ததே.

ஆனால் இனிவரும் காலங்களில் அதாவது 2007ம்

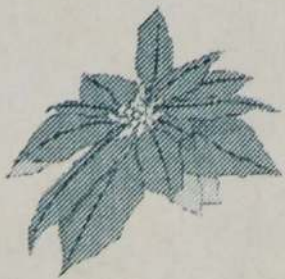
ஆண்டுடன் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை எந்தத் தலைப்புக்களிலும் அல்லாமல் பொதுவான உளவியல் சஞ்சிகையாக வெளிவரும். ஆதலினால் உங்கள் ஆக்கங்கள் பொதுவாயினும் அவை உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்.

உங்கள் ஆக்கங்களை 20.02 07 க்கு முன்னதாக அஞ்சலிடுங்கள்



நம்பிக்கையீழ்ந்து, இருள் சூழ்ந்திருக்கும் எம் மண்ணை, மக்களின் மனங்களை ஆண்ட வன் இயேசுவின் அன்பு கிரீடும், பிறக்கப்போகும் புதுவருடம் நம்பிக்கையும் விரும்பும் தரும் ஆண்டாக பிறக்கவும், எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

சக அன்பர்கள் நண்பர்கள் அனைவருக்கும் எமது நத்தார் புதுவருட வாழ்த்துக்கள்.



நான்

மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு
தடவையும்

வருடத்திற்கு நான்கு தடவையும்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

என்னில் உங்களுக்குத்தேவையான
உளவியற் கருத்துக்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி 25/=

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா

உள்ளூரில் 150/=

வெளியூரில் 6US\$ (5€)

‘நான்’

மு மசனட் குருமடம்,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம்,

இலங்கை.