



நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

1991



	பக்கம்
★ எடிபஸ் - எலெக்ரா சிக்கல்	— 3
★ விவேகம் என்பது வேண்டற்பாலது	— 9
★ நாம் ஏன் அழுகிறோம்?	— 14
★ அம்மா'ண்டா அம்மாதான்!	— 18
★ நெருக்கீதேனும் விடுபட வழிகளும்	— 23
★ தாக்க உணர்வுகளைத் தாங்கிக் கொள்வது எப்படி?	— 33
★ ஆற்றலில் ஊக்குவிப்புகள்	— 38
★ பாலப்பருவம், பிள்ளைப்பருவம்	— 41



மலர்: 17

தேடி: 13

விலை: 10/-

சுகாதார முறையில்

உடல் சுகத்திற்கு அருமருந்தாகவும்
உங்கள் வீருந்தினரை மகிழ்விக்கவும்
அருந்த உகந்தது!

தோலகட்டி தயாரிப்புக்கள்

★ நெல்லிரசம் ★ முந்தீரிகைரசம் ★ மாதுளைரசம்
★ நன்னூரிரசம் ★ ஊறுகாய் ★ குருதைலம்
செய்மலை, புனிதர்களின் வர்வணிக்கங்கள்,
'நான்' னெய் டுகள்.

இன்னும் பல பொருட்களை நீங்கள் யாழ் நகரிலேயே தடையின்றி
பெறவதற்கு ஓர் நிலையம் கீழ்க்காணும் மூலையில்
ஆரம்பித்துள்ளது.

உண்மையான அசல் தோலகட்டி தயாரிப்புக்களைப் பெற
இன்றே நாடுங்கள்

தோலகட்டி விற்பனை நிலையம்

37, கோவில் வீதி,

[ஆஸ்பத்திரி வீதி - கோவில் வீதிச் சந்தி]

யாழ்ப்பாணம்.

இயக்குனர்:

செய்மலை தாசர் ஆச்சிரமம், அருள் ஆச்சிரமம்,

தோலகட்டி,

வசாவின்னரன்.

5, ரெம்பிள் ஸ்ட்ரீட்,

யாழ்ப்பாணம்.



ஆர்வத்துடன்

வாழ முயல்வோம்!



அழகைகள், அங்கலாய்ப்புகள், இழப்புகள், ஏமாற்றங்கள் எனப் பன்முக அரக்கர்கள் எம்மை அடிக்கடி எதிர்கொள்வதையே இன்று நாம் காணக்கூடியதாயுள்ளது. துன்ப, துயர, வேதனைகள் குறைவதாயில்லை. தென்றலே புயலாகி, தண்புனல் அனலாகி, வாழ்க்கை ஒரு தொடர்ச்சியான போராட்டமாக மாறிக்கொண்டிருக்கும் அவலமான சூழலே தொடர்கின்றது.

எனினும், எத்தகைய இழப்புகள் வந்தாலும் எம்மையே நாம் இழக்காத நிலை நிலைநாட்டப்படுவது அவசியமாகின்றது.

அக்கிரமத்தை வேரறுக்க நிகழ்ந்த பாரதப் போரில், அர்ச்சுனன், அனைத்திற்கும் மேலாக, கண்ணபரமர்த்மாதன்னோடு இருந்தால் போதும் என வேண்டிக்கொண்டான். விளைவாக, அசையா நம்பிக்கையோடு போராடி வெற்றியெய்தினான். அதுபோல இன்றைய சூழலில், உறவுகள், உடைமைகள் என்று பல்வேறு நிலைகளில் பலவற்றை இழந்தாலும்,

வாழ்வோம்!

வாழ வைப்போம்!

என்ற மன உறுதியோடு, எமது ஆளுமையின் ஆற்றலை இழக்காது, ஆர்வத்தோடு வாழ்வின் திருப்பங்களை ஏற்றுக்கொள்ள எம்மையே நாம் தயார்ப்படுத்துவோம்!

ஆளுமையை ஆழப்படுத்தி

ஆர்வத்துடன் வாழ முயல்வோம்!

ஆசிரியர்:

வின்சன்ட் பற்றிக் O. M. I., B. A.

இணை ஆசிரியர்:

எஸ். டேவியன் O. M. I., M. A.

துணை ஆசிரியர்கள்:

ஜோசப் பாலா

ரி. வினிபிரட்

எஸ். அன்புராஜ்

சூ அ. பொஞ்சியன்

தொடர்பு:

எம். எம். நிக்ஸன்

எஸ். அல்றின்

பி. இயூலின்

அமைப்பு:

எஸ். அந்தோனிமுத்தா

வி. ஏ. ஜெரோம்

டே. ரட்ணராஜ்

அ. அமலதாஸ்

அச்சமைப்பு:

மணி ஓசை

விநியோகம்:

ஜி. வென்ஸஸ்லஸ்

ம. ரவிராஜபுத்திரன்

ஆண்டுச் சந்தா ரூ 50 - 00

(தபாற் செலவுடன்)

தனிப்பிரதி ரூ: 10 - 00

'நான்' ஆசிரியர்,

வசந்தகம்,

சுவாமியார் வீதி,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம்.

அடுத்த இதழுக்கு

அன்றாட வாழ்வில் நிகழும்
உளவியல் தொடர்பான சிரச்
சீனைகள்.....

கருத்துரைகள்.....

முழுமையான ஆக்கங்களை
விரைவில் எழுதி அனுப்புங்
கள்!

ஆ - ர்

'நான்' வெளியீட்டு வரிசையில்
வெளிவந்துவிட்டன.

17. இதயத்தேன் — வி. பி.

18. Easy English - V —
T. M. Antonypilla

19. வித்தியாசமானவர்கள்
— வி. பி.

நான் வெளியீடுகள் அறிவியல்
உளவியல், ஆன்மீகம், சார்ந்தவை.
இவை உங்கள் இல்லங்களில்
உள்ள நூல்நிலையத்தை அலங்
கரிக்கட்டும்.

இல்லம் ஓர் நூல்நிலையம் — அது
அறிவுக்கோர் ஆலயம்.

எடிபஸ் - எலெக்ரா சிக்கல்

— எவ். டானியல் O. M. I.

மனோதத்துவ ஆய்வின், சிக்மண்ட் புறெயிட் எடிபஸ் சிக்கல் பற்றிய ஆய்விற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதை அவதானிக்கலாம். அவருடைய கணிப்பில், இந்தச் சிக்கல், கிட்டத்தட்ட அனைத்து மன நோய்களினது ஆணிவேராகத் திகழ்கின்றது. ஓர் ஆரோக்கியமான மனிதனின் செயற்பாட்டிலும் இது காணப்படுகின்றது. அதே வேளை, ஏனைய மனோதத்துவ நிபுணர்கள், புறெயிட் பின்பற்றிய அதே கொள்கையைக் கொண்டிராவிட்டாலும், எடிபஸ் சிக்கல் இருப்பதை அடையாளம் காண்கிறார்கள்.

எக்காரணத்தினால் இச்சிக்கல் எடிபஸ் (Oedipus) என்ற குறிப்பிட்ட பெயரைப் பெற்றுக் கொண்டது? கிரேக்க புராணப் பாரம்பரியத்தின் படி, லேயுஸ் எனப்படும் தேபஸ் நாட்டு அரசன், தன் மகனாலேயே கொல்லப்படுவானென தேவ வாக்கினால் எச்சரிக்கப்பட்டிருந்தான். இதற்கொப்ப, அரசனின் மனைவி யொகஸ்ரா, ஓர் ஆண் மகவைப் பெற்றெடுத்த போது, அரசன் அக் குழந்தையின் இரு கணைக்கால் களையும் பிணைத்து ஆணியால் அடித்து அதை ஒரு மலைச்சாரலில் அநாதரவான நிலையில் விட்டு விட்டான். இதன் காரணமாகத் தோன்றியதே "எடிபஸ்" என்ற பெயராகும். எடிபஸ் என்றால் "வீங்கிய பாதம்" எனப் பொருள்படும். ஓர் இடையன் இக் குழந்தையைக் கண்டெடுத்து, பொலிபஸ் என்ற கொரிந்திய நாட்டு அரசனிடம் சேர்த்தான். அந்த அரசனும் மனைவியுமே இக் குழந்தைக்குப் பெற்றோர் ஆனார்கள். தனது பெற்றோரின் சாயலை அறவே கொண்டிருக்கவில்லையென்று அடிக்கடி கூறிவந்த நண்பன் ஒருவனின் பழிச் சொல்லைச் சகிக்க முடியாத எடிபஸ், தனது எதிர்காலம் பற்றிய தேவ வாக்கினை அறியப் புறப்பட்டான். அந்த முயற்சியில், "நீ உன் தகப்பனைக் கொன்று உன் தாயை மனைவியாக்கிக் கொள்வாய்!" என்ற கூற்றைக் கேட்டுக் கலக்கமடைந்த எடிபஸ், இனி ஒரு போதும் கொரிந்திய நாடு திரும்புவதில்லை என்று தீர்மானித்து, தேபஸ் நாட்டை நோக்கிப் புறப்பட்டான்.

இப்படியாக மேற்கொண்ட பயணத்தின் நடுவழியில், பெற்ற தந்தையான லேயுஸ் அரசன் இவனைக் குறுக்கிட்டான். அவர்கள் மத்தியில் ஏற்பட்ட வாக்குவாதம், லேயுஸ் கொலை செய்யப்படக் காரணமாயிற்று. தொடர்ந்தும் பயணத்தை மேற்கொண்ட எடிபஸ்,

தேபஸ் நாட்டில், அப்பகுதியால் போய் வரும் ஒவ்வொருவனையும் தான் கேட்கும் ஒரு நொடியைக் கேட்டு, அதை அவிழ்க்க முடியாத பட்சத்தில் அவர்களைக் கொன்று குவித்து வந்தான். இவ்வேளையில் பெண்ணின் முகமும் சிங்க உடலும் இறக்கைகளோடும் கூடிய ஒரு கொடிய ராகுஸ பிராணியைச் சந்திக்கின்றான். அது கேட்ட நொடி என்னவென்றால், சில வேளைகளில் இரண்டு கால்களையும், சில வேளைகளில் மூன்று கால்களையும், இன்னும் சில வேளைகளில் நான்கு கால்களையும் கொண்டுள்ள ஒரே குரலையுடைய ஓர் உயிரினம், கூடிய கால்களைக் கொண்டிருக்கும் வேளையில்தான் அதிகம் பலவீனமுற்ற தொன்றாகக் காணப்படும் என்பதாகும். அது எது? எடிபஸ் தனது யூகிப்பின் படி இப்புதிருக்கு "மனிதன் தான் விடை!" எனக் கூறினான். ஏனென்றால் மனிதன் குழந்தையாகத் தவறும் பருவத்தில் நாலு கால்களிலும், இளம் பருவத்தில் இரண்டு கால்களில் உறுதியாகவும் தள்ளாடும் பருவத்தில் ஊன்று கோலுடன் மூன்று கால்களிலும் நடமாடுகின்றான். நொடியை சரியான பதில் கொண்டு எடிபஸ் அவிழ்த்ததனால், அந்த விசித்திரப் பிறவி தன் உயிரையே மாய்த்துக் கொண்டது.

இச்சம்பவம், எடிபஸ், அந்நாட்டு முடியரசனாகவும், அந்நாட்டின் விதவையான யொகஸ்ரா அரசியை மனைவியாக்கி, அவள் மூலம் நாலு பிள்ளைகளுக்குத் தகப்பனாகும் சூழ் நிலையை ஏற்படுத்திற்று. யொகஸ்ராதான் எடிபஸ்சைப் பெற்ற தாய் ஆவாள். காலப் போக்கில் உண்மை வெளிப்படவே, யொகஸ்ரா வெட்கத்தாலும், துக்கத்தாலும் தற்கொலை செய்து கொண்டாள். எடிபஸ், அவளது ஆடையிலிருந்து பெறப்பட்ட ஊசியினால் தன் கண்களைக் குருடாக்கிக் கொண்டு பிறி தொரு நாட்டில் அலைந்து திரிந்து மரணமானான்.

ஆகவே, நாம் ஏற்கனவே அறிந்ததுபோல், எந்தச் சரித்திர வரலாற்றிலும் எடிபஸின் உணர்வுகள், அவனின் செயற்பாடுகள் அவளது தாய் அன்பினால் உந்தப்பட்டவையாகவோ அல்லது தீர்மானிக்கப்பட்டவையாகவோ இருந்திரா விட்டாலும், ஒரு மகன், தன் தாயிடத்தில் வைத்திருக்கும் அன்பையும், அதே வேளை தன் தகப்பனிடத்தில் காட்டும் பொறாமை, வெறுப்பைக் குறிப்பிடுவதற்கும் எடிபஸ் 'சிக்கல்' என்ற நாமத்தை புறொயிட் தேர்ந்து கொண்டார். இதே போன்று பெண்பாலாருக்கு ஒத்த பகுதியில், அதாவது ஒரு மகள் தன் தகப்பனிடத்தில் வைத்திருக்கும் அன்பையும் தாயிடத்தில் காட்டும் வெறுப்பையும் குறிப்பிடுவதற்கு "எலெக்ட்ரா" (Electra) சிக்கல் என்ற நாமம், தன் தாயைக் கொன்ற எலெக்ட்ரா என்ற ஓர் வீராங்கனையின் புராணக்கதையை யொட்டியது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

இச்சிக்கல், மனோதத்துவ ஆராய்ச்சிப்படி, பிள்ளைகளின் சாதாரண வளர்ச்சிப் பருவத்தில் ஏற்படும் ஒரு முக்கிய கட்டமாகும். இதில் பிள்ளைகள் தங்கள் எதிர்ப்பாலாரான பெற்றோரில் ஒரு வித பால் உணர்வு ஈர்ப்பையும், தங்களை ஒத்த பாலாரின் பெற்றோரில் ஒருவித எதிர்ப்பையும், வெறுப்பையும் கொண்டிருக்கிறது. மூன்று வயதுக்கும் ஐந்து வயதுக்கும் இடைப்பட்ட குழந்தைப் பருவத்திலேயே இவ் வடிபஸ் சிக்கல் ஆரம்பித்து விடுவதாக புறொயிட் குறிப்பிடுகிறார். குழந்தை யானது தன்னை ஒத்தபால் பெற்றோருடன் தன்னைப் பூரணமாக ஈடு படுத்தி, பால் ஈர்ப்பு இயல்புக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் போது, இந் நிலை சாதாரணமாக முற்றுப் பெற்று விடும். மேலும் குறிப்பாக பெற் றோரினது முன்னைய உறவுகள் ஓரளவு அன்பு நிறைந்ததாகவும், மன அதிர்ச்சியைக் கொண்டிராதவையாகவும், அத்துடன் அதிகமான தடை விதிப்பு உறவைக் கொண்டதாகவோ அல்லது அதிகளவு தூண்டுதலை அளிக்கக் கூடிய உறவாகவோ இருந்திராவிடில், இக்கட்டத்தை குழந்தை சுமுகமான முறையில் கழித்துவிடும். மாறாக, இப்பருவத்தில் மன அதிர்ச்சியை உண்டுபடுத்திய சம்பவம் இடம் பெற்றிருந்தால், அதுவே குழந்தைப்பராய உளநோயாக உருப்பெற்று, வளர்ச்சி அடைந்த பரு வத்திலும் கூட அதே விதமான தாக்கத்தின் பிரதிபலிப்புகளை உண்டு பண்ணும் அவலத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது.

சாதாரணமாகக் குழந்தைப் பராயத்திலிருந்தே ஆண்மகவு கூடிய நாய்ப் பாசத்தைக் கொண்டிருப்பதையும், தயைத் தன் உரிமைச் சொத்தாகக் கருதுவதுடன், தகப்பனை, தனக்குரியதைப் பறிக்கப் போட்டியிடும் ஒருவனாகவும் கருதுகின்றது. இதே போன்று பெண் குழந்தைகளும் அநேகமாக தகப்பன் மாரில் கூடிய பாசத்தையும் தாய் மார் தங்களுக்குச் சவாலாக அமைந்து விடுகிறார்கள் என்ற அனுபவத் தையும் பெற்றுக் கொள்கின்றன. ஆனாலும், பிள்ளைகள் தங்கள் எதிர்ப்பால் பெற்றோர் மட்டில் கூடிய மதிப்பைக் காட்டும் போது அதை நாம் தப்பானதாகவோ அல்லது பாலியல் கோளாறாகவோ கணித்து விடக் கூடாது. பெற்றோரும் தங்கள் எதிர்ப்பாற் பிள்ளைகட்கு மட்டில் கூடிய அன்பைச் சொரிவதும் சாதாரணமானதே. இதற்குரிய விதமாகவே பிள்ளைகளும் நடந்து கொள்கின்றார்கள். மகன் தவ றிழைத்து தகப்பன் தண்டிக்கும் வேளையில், தாயிடம் அரவணைப்புத் தேடுவதையும், மகளைத் தாய் தண்டிக்கும் போது, தகப்பன் பாது காப்பதையும் நாம் குடும்பங்களில் காண்கின்றோம்.

நம்மிடம் இல்லாத குணாம்சங்களினால் நாம் ஈர்க்கப்படுவதே இந்த விதமான இணைவு ஏற்பட முக்கிய காரணமாகின்றது. ஆண் களில் வழக்கமாகக் காண முடியாத கருணையும், பொறுமை போன்ற

பண்புகளைத் தாயிடம் காணும் ஆண் குழந்தைகள், தாயோடு ஒட்டிக் கொள்ளும் அதே வேளையில், அவற்றில் ஊறிச் செறிந்து, ஓரளவுக்கு இக்குணங்களைக் கொண்டுள்ளவர்களாக நற்சிறப்பு அடைகிறார்கள். அதே போல் தாயிடம் இல்லாத துணிவு, தீர்மானம் போன்ற பண்புகளைத் தகப்பனில் கண்டு வியப்பும் பெண் குழந்தைகள், இவற்றையும், தம் பெண்மைத்தனத்திற்குரிய பாணியில் தமதாக்கிக் கொள்ள எத்தனிக்கிறார்கள்.

இவை பிள்ளைகளுக்கும், பெற்றோருக்கும் நலமானவையே! ஏனெனில் பால் இயல்புக்கு அப்பாற்பட்டு சகலருக்கும் நன்மை பயக்கக் கூடிய எல்லாப் பண்புகளையும் மெச்சவும், அவற்றைத் தமதாக்கிக் கொள்ளவும் உரிய வாழ்ப்பினை இது அளிக்கின்றது. அத்துடன் எதிர்ப்பாற் பெற்றோருடன் ஏற்படும் சரியான உறவு, பிள்ளைகள் வளர்ச்சி அடைந்த காலகட்டத்தில் எதிர்ப்பாலாரோடு சர்வகலாசாலையிலோ, மண வாழ்விலோ, சமூக வாழ்விலோ தகுந்த முறையில் பழகுவதற்கு வழி வகுக்கின்றது. சிறுவயதில் இச்சூழல், சந்தர்ப்பம் கிட்டாதபோது, பிள்ளையின் எதிர்கால உளவள வளர்ச்சியில் தாக்கங்கள் இருக்கச் செய்யும், உளவள ரீதியில் வளர்ச்சி குன்றியவனாக இருக்க நேரிடும். விசேஷமாகத் தங்களை ஒத்த பாலாராகிய தனிநபர் பெற்றோரின் கண்காணிப்பில் வளர்ந்த பிள்ளைகளின் சமூக வாழ்வில் அவர்களுடைய குறைபாடுகள் தெட்டத் தெளிவாய் காணப்படுகின்றன.

ஆகவே குழந்தைமீன் நிறைவான வளர்ச்சிக்கு பெற்றோர் இருபாலாரும் அவசியம் என்பது வெள்ளிடைமலை.

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்றாற் போல, இங்கும் எதிர்ப்பாலாரின் ஈர்ப்பும், பண்பும் அளவை மீறிவிட்டால் பிள்ளையின் உளவள வளர்ச்சிக்குப் பதிலாக அதை மழுங்கடித்துவிடும். சில சமயம், அப்பிள்ளைகள் தங்கள் ஆண் பெண் இயல்புகளுக்கு ஏற்ற விதமாய் வாழ முடியாதவர்களாகி, பாலியல் மாறாட்டம் அடைந்தவர்களாய், ஆண், ஆண்மைத்தனத்தை இழந்தவனாகவும் (Sissy) பெண் மூர்க்கத்தனத்தைக் கொண்டுள்ளவளாயும் (Tomboy) ஆகி விடுகின்றது.

மேலும் ஒருபக்கச் சார்பு அதிகரித்த வேளையில், சுதந்திரமாகத் தானே தீர்மானித்து தன் வாழ்க்கையைச் செலுத்தும் தன்மை அற்ற ஒரு வளர்ச்சியைப் பெறுவதால், தாய் / தகப்பனின் விருப்பு, வெறுப்புக்கள் தான் எப்போதும், எக்காரியங்களிலும் இடம் பெறும். திருமணம் கூட அவர்களது இஷ்டம் போல் தான் ஆகவேண்டும். அதிகமாக, தாய் / தகப்பனோடு எப்போதும் சேர்ந்திருப்பதே நலமெனக் கருதி திருமணமின்றியே இருந்து விடவும் கூடும்.

இப் படியான ஒருவன் தாய்மத்தய வாழ்ச்சையிலும், தாயைப் போன்ற ஒரு பெண்ணையே மனைவியாக்கிக் கொள்ள விரும்புவான். தன்னை அறியாமலேயே, மனைவி - துணைவி என்ற உறவை வளர்ப்பதை விட, அவளிடம் தாய்மையையும், தாய் அன்பையுமே எதிர்பார்ப்பான். மேலும், உண்மையாகவே தாய் இறந்து விட்டாலும் கூட, தன் வாழ்க்கையில் இன்னமும் தாயின் மனத்தைப் புண்படுத்தக் கூடாது என்ற பாணியில் தன் வாழ்க்கையை நடத்துவான். இப்படியாக அவன் வாழ்க்கை ஒரு சின்னப்பிள்ளைத்தனமானதாகி, பயந்த சுபாவத்தையும், தர்ம சங்கமான, நீம்மதியற்ற சூழ்நிலையையும் கொண்டதென்றாகிவிடும்.

எடிபஸ் சிக்கலிலே மூழ்கிப்போன ஒருவனின் திருமண வாழ்க்கை, குளறுபடியானதாகவே இருக்கும். இப்படிப்பட்ட கணவன்மார், தங்கள் மனைவிமாரின் தனிமக ஆளுமை உரிமைகளை மறந்தும் மறுத்தும் எவ்வளவுக்கு தத்தமது தாய்மார்களைப் பிரதிபலிக்க முடியுமோ, அவ்வளவுக்கு பிரதிபலிக்க வேண்டுமென்பதையே 'விரும்புவார்கள்' ஏதோ ஒரு தீர்மானம் எடுக்க வேண்டிய ஒவ்வொரு தடவையும், "அம்மா, என்ன சொல்லுவாவோ?" என்று வசைச் சொல்லால் தங்கள் மனைவிமாரை மட்டந் தட்டுவார்கள். மேலும் மனைவிமாரின் சமையல், வீட்டுவேலைகள், ஒழுக்கம் மற்றும் ஆற்றல்களைத் தங்கள் தாய்மாரோடு ஒப்பிட்டு இகழ்வதாலும் வாழ்க்கையைச் சலிப்படையச் செய்து விடுவார்கள்.

இதே போன்று, தன் தகப்பனோடு கூடிய விதமாக ஒட்டிக்கொண்ட இளம் பெண்ணும் தன் பெண்மைத் தனத்தையே வெறுத்து ஒதுக்குவாள். தகப்பனைப்போல் வாழ விரும்புவாள். சமூக ரீதியில் முன்நிற்கக் கூடிய தொழில் வாய்ப்பினை விரும்புவாள். இவளுக்குத் திருமணம் கஷ்டமானதாகவே தோன்றும். ஏனெனில், அவள் கணிப்பின்படி, சகல ஆண்களும் தரத்தில் தன் தகப்பனாருக்குக் குறைந்தவர்கள் ஆனதால் யாருக்கும் கட்டுப்பட்டு வாழ விரும்பமாட்டாள்.

உங்கள் மனச்சுமைகளை எழுதுங்கள்!

சுமைதாங்கி

அதன் சுமைகளை குறைக்க வழி செய்யும்.

புரிந்துணர்வின் இரகசியம்

— ஷி. ஏ. ஜெரோம்

பாம்பு கடித்த சிறுவனைத் தூக்கிக் கொண்டு வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டியவனாய் வீதிக்கு ஓடிவந்தான் நாதன். வீதியால் வந்த காரை மறித்து ஏறியவன் “அண்ணை, அந்தக் குறுக்கு வீதியாலை விடுங்கோ!” என அவசர அவசரமாகக் கூறினான். “நான் பத்து வருசமாய் கார் ஓடுறன். எனக்கு வழி தெரியாதென்று சொல்லறாய்?” எனச் சாரதி சிடுசிடுத்தான்.

நாதன் இப்படியான பதினைச் சற்றும் எதிர்பார்த்திருக்கவில்லை. உதிர்ச்சி அடைந்தவனாய், தனது நிலையை விளக்கினான். ஆனால் சாரதி புரிந்து கொண்டதாக இல்லை. நாதன் சமாளிக்க முடியாதவனாகச் சற்றுத் தாழ்ந்த குரலில் “நீர் நினைக்கிறீர், நீர் நினைப்பது தான் சரியென்று, சரி அப்படியே வைத்துக் கொள்ளும்!” என அமைதியாகக் கூறி நிறுத்தினான். வைத்தியசாலை அடையும் வரை எவரும் பேசவில்லை.

இவ்வாறாக நாம் பல மனிதர்களை எமது வாழ்விலே சந்திக்கின்றோம். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு ரகம். வெவ்வேறு விருப்ப வெறுப்புகள், போக்குகளைக் கொண்டவர்கள். தனிப்பட்ட வரையறைகளை வைத்து வாழ்ந்து வருகின்றவர்கள். அது சரியா பிழையா என்பது வேறு விடயம். ஆனால் இப்படியாக நாம் ஒருவரோடொருவர் கொள்ளும் தொடர்புகளின் மூலம் சில பிரச்சினைகளை எதிர் நோக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது. அதன் மூலம் வீண் விதண்டா வாதங்களுக்கு நம்மை நாம் உட்படுத்துகின்றோம் இதனால் உற்ற நண்பர்களுக்கிடையில், முதலாளி சொழிலாளிகளுக்கிடையில் பாரிய இடைவெளிகள் ஏற்படுகின்றன. சில வேளை மீளமுடியாத துன்பத்தில் கூட ஆழ்த்திவிடுகின்றன.

இவை அனைத்துக்கும் அடிப்படைக் காரணம் எமக்கிடையேயுள்ள குறைவான புரிந்துணர்வேயாகும். இப்படியான பல பிரச்சினைகளை உண்மையான புரிந்துணர்வைக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலமே தீர்த்துக் கொள்ள முடியும் என உளவியலாளர் கருதுகின்றனர். ஒருவனது மன நிலையை அறிந்து கொள்ள மற்றவனின் பாத அணிகளுள் காலை வைத்து, அவன் நிலையில் நின்று, அவன் கூறுவதை ஆராய்ந்து சரியான முடிவுக்கு வர ஆலோசனை கூறுகின்றனர்.

இவ்வாறாக வெவ்வேறுபட்ட மனிதர்களுடன் உரையாடும்போது அவர்களுக்குத் தக்கவாறு பழகிக் கொள்வது பயன் தரும். ஒருவர் மற்றவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்து ஏற்றுக் கொள்ளும் போது பிரச்சினைகள் இலகுபடுத்தப்படுகின்றன. மனம் திறந்த உரையாடல் அடுத்தவனை மதிப்பதன் மூலமே உருவாகும். இதனால் அடையப் பெறும் நற்பயன்கள் மனித வாழ்வுக்குப் பெரும் பயன் விளைப்பனவாகும்.

விவேகம் என்பது வேண்டற்பாலது!

ஏ. பி. வி. கோமஸ்
பி. ஏ. ; டிப். இன். எட்.

'விவேகம்' பற்றி ஆராயுமுன், விவேகம் என்ற சொல் எவ்வாறு உருவானது என்று அறிதல் நல்லது. இச் சொல் இரு வேறு சொற்களால் அமைக்கப்பட்டது. ஆம், 'வி' என்ற ஒரெழுத்துச் சொல்லும் 'வேகம்' என்ற சொல்லும் சேர்ந்து உருவாகியது.

'வி' என்ற சொல்லின் பொருள் 'அறிவு' என்பதாகும். 'வேகம்' என்பது 'விரைவு' என்பதைக் குறிக்கும். ஆமாம், 'கல்வி' என்பது அறிவைத் தோண்டதல் என்றும், 'விஞ்ஞானம்' என்பது அறிவைப் பற்றிய அறிவு என்பதும் நாம் அறிந்ததே. எனவே,

'விவேகம்' என்பதென்ன? அறிவை எவ்வளவு விரைவாக்க முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக உபயோகிப்பதாகும். ஆமாம், உண்மையில், நேரத்துக் கேற்றவாறு தன் அறிவை எந்த ஒரு நிலையிலும் உபயோகிப்பதே விவேகமாகும்.

கல்வித் தத்துவத்தின் அடிப்படையில் பார்த்தாலும், கல்வியின் பயன்பாடுகளில் ஒன்று, விவேகம் என்பதை வளர்ப்பதுவுமாகும். கல்வி எதற்காக என்று கேள்வி எழுப்பினால், அதற்கு ஒரு மறுமொழி, — கற்றவனுக்கு ஏதாவது ஒரு சோதனை, பரீட்சை, துன்பதுரிதம், எதிர்பாராத பொறுப்பு, கஷ்ட நஷ்டம் ஏற்பட்டால், உடனடியாகச் சிந்தித்துச் செயற்படுவதையே இது குறிக்கின்றது. ஆக, விவேகம், என்பது கல்வியின் ஒரு கூறாகும்.

யாரை நாம் விவேகி என்று அழைக்கின்றோம்? புத்திக்கூர்மையுடையவரைத்தானே? ஏன் அப்படி அழைக்கின்றோம்? பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் அவர் காட்டும் வேகத்தினாலேயே.

எனினும் விவேகம் எந்த வேளையிலும் நற்காரியங்களுக்கு மட்டுமே உபயோகிக்கப்படவேண்டியதில்லை. ஆமாம், தீமையானவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளவும் விவேகத்தை உபயோகிக்கின்றார்கள். இதனை நாம் 'விவேகம்' என்று அழைக்கலாமா? இது ஒரு பிரச்சினையே.

உதாரணமாக,

இங்கிலாந்தில் வாழ்ந்து வந்த நம் இலங்கையர் ஒருவர், 'மின்சாரம்' பெறுவதற்காக ஒரு பெண்ணிக்குப் பதிலாக, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் அச்சு செய்து வைத்து பனிக்கட்டியைக் கருவியிலிட்டு மின்சாரம் பெற்றதாக அறிகிறோம். இதனை நாம் விவேகம் என்பதா— 'குறுக்குப்புத்தி' என்பதா?

ஆமாம், சிந்தித்தல் மட்டுமல்ல — சிந்தனையில் எழும் சிந்தனைகளை எவ்வளவு சீக்கிரம் செயலில் காட்ட முடியுமோ அவனைத்தான் விவேகி என்கின்றோம். ஆமாம், சிந்திப்பவர்கள் எல்லாரும் விவேகம் படைத்தவர்களாகிவிட முடியாது. சிந்தித்ததை உடனே செயலில் காட்டக்கூடியவனே விவேகியாவான்.

எது எவ்வாறிருப்பினும் நம்முடைய விவேகம் அடுத்தவனுக்கு நன்மை பயக்கக் கூடியதாகவே அமைய வேண்டும். விவேகத்தின்மூலம் உணுவைப் பிளந்து அணுக்குண்டையும் தயாரிக்கலாம். அதிலே கொஞ்சம் அன்பையும் சேர்த்து மனுக்குலத்துக்குத் தேவையான பிரயோசனமான நல்ல கருவிகளைப் படைத்தும் சமூகத்துக்குத் தரலாம். ஆக,

அறிவின் பலமே விவேகம். நோத்துக்கேற்ப செயற்படும் திறமே விவேகம். எல்லாருக்கும் நல்லவைகளைச் செய்ய முளையை உபயோகிப்பதே விவேகம். ஒருவன் தன் முளையை, தடங்கல்கள் வரும் பொழுது தகுந்த முறையில் உபயோகித்து தடங்கல்களைத் தாண்டுவதே விவேகம்.

இன்னும் எழுதிக் கொண்டே போகாமல், இத்துடன் முடிப்பதே எனது 'விவேகம்' என்று நான் எண்ணுகிறேன். ●

நேர்மை என்ற முத்திரை பதித்த முகங்களாக நமது முகங்கள் பிரகாசிக்கட்டும். அதுவே ஒளி வீசும், பிறரை மயக்கும் உண்மையான அழகு.

— அல்டிங்டன்

பாடகர் கதை

ஒரு பாடகர் வாயில் ஏதோ புண்ணுக்கு அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டார். அது மரப்பு ஊசி போட்டுச் செய்ய வேண்டிய சிகிச்சை. சிகிச்சை முடிந்து உதவியாளர்கள் அவரைத் தூக்கிச் செல்லும் போது, 'இனி பாகவதர் பாட்டுப் பாட முடியாது. தொண்டையில் அறுவை செய்துள்ளார்கள்' என்று அவர்களுக்குள் பேசிக் கொண்டார்கள். 'டிஸ்சார்ஜ்' ஆகி வீட்டுக்குச் சென்றதும் பாடகர் பாட ஆரம்பித்தார். ஒரு அக்ஷரம் கூட பாட முடியவில்லை; குரலே எழும்பவில்லை. டாக்டர்களிடம் கேட்டார். 'உங்கள் குரல் சம்பந்தப்பட்ட எந்த உறுப்பையும் நாங்கள் தொடவே இல்லை யே! அப்படியிருக்க, பாடும் சக்தியைத் தாங்கள் இழந்திருப்பதாய்க் கூறுவது எங்களுக்குப் புதிராய் இருக்கிறது' என்று கையை விரித்து விட்டார்கள்.

பிறகு ஹிப்னோ தெரபியில் அவரை ஆழ்மன நிலைக்கு அழைத்துச் சென்று கேட்ட போது, வார்டு உதவியாளர்கள் செய்த அர்த்தமற்ற குறும்புத்தனம் வெளியாயிற்று. பிறகு அதே ஆழ்மன நிலையிலேயே அந்த சஜஷனை முறியடித்து, புதிய சஜஷன் கொடுக்கப்பட்டது. 'வார்ட்டு உதவியாளர்கள் பேச்சு அர்த்தமற்றது; அவர் தொண்டை எப்போதும் போல் நன்றாக இருக்கிறது; அவரால் நன்றாகப் பாட முடியும்,' என்று உறுதி கூறப்பட்டது. வீடு திரும்பியதும் கச்சேரி ஆரம்பித்து விட்டார் பாடகர்.

'நான்'

ஆசிரியர் அவர்கட்கு,

'நான்' பங்குனி - வைகாசி, 1991 இதழ்கண்டு மகிழ்ச்சியடைந்தேன். ஆசிரியரின் - இதயம் ஒன்றிய ஈடுபாட்டில் இருந்து, அனுபவம் ஒரு திருப்புமுனை வரை ஆக்கங்கள் தரமாக இருந்தன.

சுறிப்பாக, 'மனச்சிக்கலினால் பயனடைவது எப்படி?' 'உங்களை ஆரோக்கியப் படுத்துவது உங்கள் மனமே!' 'வினேகம் நற்பண்புகளின் சாரதி' 'சிறுவர் உடல் உள வளர்ச்சி' 'அனுபவம் ஒரு திருப்புமுனை' போன்றன.

தொடரட்டும் நல்

ஆக்கங்கள்
மலரட்டும் புதுச்
சமுகம்.

எம். ஜோன்சன்
சுன்னாகம்.

இன்பத்தைத் தேடித் தேடி அலைய வண்டாம். உறுதியான விக வாசமான உள்ளத்தை நீங்கள் காத்து வந்தால் எல்லா இடங்களிலும் - செல்லும் இடங்களிலெல்லாம் அதைக் காணலாம்.

மனித வாழ்வுக்கு

வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு 13 வேண்டும் என்றார், விஷயம் தெரிந்த பிராங் பெக்டர்.

பிறமொழி கற்க

— சிவசுப்பிரமணியம்

வேற்று மொழியைக் கற்றுக் கொள்வது எப்பொழுதும் சவாலாகவே இருந்திருக்கின்றது. கற்றுக் கொள்ளும் திறமை, வயதாகையில் குறைகிறது என்று நம்புவது அர்த்தமற்றது. வேற்று மொழியில் தேர்ச்சி பெற விரும்பும் வயது வந்தவர்கள் சிறு பிள்ளைகளை விட அதிக சிரமத்தை எதிர் நோக்குகிறார்கள் என்பதற்கு விஞ்ஞான பூர்வ அத்தாட்சி இல்லை. நல்ல மொழி உச்சரிப்பைப் பெற்றுக் கொள்வது பெண்பாலாக வயது வந்தவர்களுக்கு ஒரு பிரச்சனை.

1. உற்சாகம்

'உங்கள் பிள்ளைக்கோ பெண்ணுக்கோ உங்களால் ஒரே ஒரு பரிசுதான் கொடுக்க முடியும் என்றால், உற்சாகத்தைக் கொடுங்கள் என்றார் ஓர் அறிஞர். உங்கள் வேலையிலும் வாழ்க்கையிலும் நீங்கள் காட்டும் உற்சாகத்தை இரட்டிப்பாக்குங்கள். வருமானம் மட்டுமல்ல, வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியும் இரட்டிப்பாகும். உற்சாகமாக இருப்பது போல் பாவித்துக் கொண்டு நடந்தால், அதாவது உற்சாகமாக இருப்பது போல் நடத்தாலே உற்சாகம் தானே பெருக்கெடுக்கும். இது உறுதி.

2. நேரக்கட்டுப்பாடு

பொழுது போக்க, ஓய்வு எடுக்க, காரியங்களைத் திட்டமிட, திட்டமிட்டபடி காரியம் செய்ய - குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

3. உதவி

அடுத்தவனுக்கு என்ன (நியாயமான) தேவை என்பதைக் கண்டுபிடித்து அதை அவன் அடைய உதவுங்கள்.

4. குழப்பமின்மை

ஒரு காரியம் செய்யலாமா கூடாது என்ற பிரச்சினை எழும்போது ஒரு காரிதம் எடுத்து, மேலிருந்து கீழாக நடுவில் கோடு கிழித்து, ஏன்? என்று ஒரு பக்கமும் ஏன் கூடாது? என்று மறுபக்கமும் தலைப்பிட்டு, அது அதற்கான காரணங்களைப் பட்டியல் போடுங்கள். முடிவு எடுப்பது எளிதாக இருக்கும்.

இன்றியமையாதவை

5. பண்பாடு

அடுத்தவர் பேசும் போது அக்கறையோடு கவனியுங்கள்.

6. விடாமுயற்சி

எதைச் செய்ய வேண்டுமோ அதைச் செய்யத் தீர்மானியுங்கள். தீர்மானித்ததைத் தவறாமல் செய்து முடியுங்கள்.

7. சேமிப்பு

சிக்கனமே சுதந்திரத்திக்கு வழி. மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கு முன், உங்களுக்குக் கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

8. நாணயம்

நியாயமாகச் சிந்தித்து, நியாயத்தையே பேசுங்கள். தனிமையிலும் நேர்மையாக நடந்து கொள்ளுங்கள்.

9. வெறுப்பின்மை

பெஞ்சமின் பிராங்களின் சொன்னார்: 'நான் எந்த மனிதனைப்பற்றியும் தப்பாகப் பேசமாட்டேன். ஒவ்வொருவரைப் பற்றியும் எனக்குத் தெரிந்த நல்லதையே பேசுவேன்.'

10. உடல்நலக் காப்பு

மென்று உண்ணுங்கள். உடற்பயிற்சி அவசியம். நடுநடுவே சில நிமிடம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

11. மனநிறைவு

எல்லோரும், 'எனக்குத் தா' என்பார்கள். நீங்கள், 'கடவுளே, தந்ததற்கு நன்றி!' என்று சொல்லுங்கள்.

12. தன்னடக்கம்

தன்னை வியப்பவனுக்கு நண்பர்கள் இருக்க மாட்டார்கள். தொழில் நடக்காது.

13. அச்சமின்மை

நல்லது வெல்லும் என்று நம்புகிறவனுக்கு, பயம் இருக்காது.

வயது

தடையல்ல

நினைவாக இருந்தாலும் புதிதான சொற்களைக் கற்றுக் கொள்ளும் திறமையில் இவர்கள் சிறுபிள்ளைகளை முந்திக் கொள்கிறார்கள். வயது முதிர்ந்த அநேகருக்கு படிப்பதிலும், சிந்திப்பதிலும் உபயோகப்படுத்துவதற்கு போதிய நினைவாற்றல் உண்டு. வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு புத்திக் கூர்மையுள்ள திறமைகள் குறைவதாகக் கூறுதப்படுவது அவர்களின் ஆற்றல் குறைவுபடுவதால் அல்ல. பெரும்பாலானவர்கள் தங்களிடமுள்ள முளை ஆற்றலை உபயோகிப்பதில்லை. ●

நன்றி: தமிழ்நாடம்

நாம் ஏன் அழுகிறோம்?

எஸ். பி. கே.

கொலை நடந்த இடத்திற்குப் புதிதாக வந்துசேரும் துப்பறியும் நிபுணரைப் போல ஆராய்ச்சியாளர், இன்று வாழ்வின் முடிவில்லா சிக்கல்களில் ஒன்றுக்குத் தீர்வுகாண, மனிதன் கண்ணீர் சிந்துவதற்கு அர்த்தம் அறியாதவர்களைத் தேடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இவ்வகையில் இன்று ஆய்வில் இருக்கும் அம்சங்களில் சிலவற்றைக் கவனிப்போம்.

* நாம் கற்பனை செய்வதை விட, சிக்கலான ரசாயனத் தொகுப்பு கண்ணீரில் உண்டு. உடலின் கழிவுகற்றும் முறையில் ஒன்றாக அவை செயற்படுவது போலத் தோன்றுகிறது.

* உணர்ச்சிமயமான கண்ணீர், ரசாயனரீதியில் அதிர்ச்சியால் ஏற்படுத்தப்படும் கண்ணீரிலிருந்து வேறுபடும். களைப்பின் போது உடல் வெளியிடும் கூறுகளின் பெருமளவு கண்ணீரில் இருக்கும்.

* அழுகையில் பின் மனிதன் புத்துணர்வு பெறுகிறான். அடிக்கடி அழுகிறவர்களையும் அழுகையைப் பற்றி நல்ல மனப்பான்மை கொண்டிருப்பவர்களையும் களைப்புத் தொடர்பான நோய்கள், புண், குடல் அழற்சி போன்றவை அணுகும் வாய்ப்புக் குறைவு.

* அடிக்கடி அழுவதில் பெண்கள் ஆண்களை வென்றவர்கள். இது உடல் ரசாயனத்துடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். அத்துடன் அழுவதற்கு சமுதாயம் வழங்கும் பெரும் அனுமதிப் பத்திரம் எனலாம்!

இப்பிரச்சினைகள் பலவும் சம்பீத காலம் வரை எழுப்பப்படவில்லை. கண்ணீரின் உடற்செயற்பாடுகள் கண்களைக் கழுவுவதும் காப்பாற்றுவதாகவும் இருக்க, அவை ஒரு வேளையாக வெளிப்படையாக அறிவியல் ஆர்வத்தைத் தூண்டும். உணர்ச்சிக்கும் கண்ணீருக்கும் இடையில் உள்ள தொடர்புகள் பொதுவாக கவிஞர்களினதும் உளவியலாளர்களினதும் பொறுப்பில் போய்விட்டன.

கண்ணீர் நடைமுறையை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கடந்த 15 ஆண்டு காலவரையில் தான் விளக்

கிக் கொள்ளத் தொடங்கினர். கண் ஒரு மூன்றடிக்கு கண்ணீர் "பிளிம்" மினால் மூடப்பட்டுள்ளது. ஒரு உள்ளக தடித்த நீர்ப்படை இது கண் மூடி மீது கண்ணீர். படர உதவும் ஒரு நடு நீர்க் கசிவுப் படை-கண்ணின் மேற்பரப்பை ஈரமாக்கவும் பார்வையை கூர்மையாக்க தம் உதவும். ஒரு எண்ணெய்ப்பற்றற்ற வெளிப்படை ஆவியாதலை தாமதிக்க உதவும். உட்படை கண்களின் மேற்பரப்பில் உள்ள அணுக்களிலிருந்து வரும், வெளியில் படைமூடி ஓரத்தில் முன்னரே இடம் பெற்றுள்ள குருணிகளாகளால் வெளிப்படுத்தப்படும்; நாங்கள் கண்ணீர் எனக் கருதும் நீர்க்கசிவுப் படை கண் குழியின் மேற்பாகத்தில் இருந்து வரும்.

ஒரு நிமிடத்தில் சராசரி 16 முறை கண்திறப்பதன் மூலம் கண் இமைகள் தொற்றுக் கூறுகளை கண்களின் உள் மூலைக்குள் தள்ளிவிடும். அங்கிருந்து அவை சிறு கழிவுக் கால்வாய் மூலம் சிறிதளவு கண்ணீருடன் வெளியேறும்.

அழுவதில் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையே யான வேறுபாடு, நீண்ட காலமாக பண்பாட்டு ஒழுங்கமைப்பைச் சார்ந்துள்ளது. (வளர்ந்த இளைஞர்கள் அழுவதில்லை.) இதுபோன்ற அழுத்தம் தொடர்பான நோய்கள் ஆண்களுக்கு அதிகமாக இருப்பது, அவர்களுக்கு அழும் ஆற்றல் இல்லாமை காரணமாகலாம். அழும் பெண்களைச் சுற்றி ஆண்கள் இருக்க விரும்பாதது ஏன்? தம்

சொந்த உணர்வுகள் அழுகையைத் தூண்டி விடும் என்பதால்.

இன்று இப்பாரம்பரிய சிந்தனைகள் பெரும் மாற்றங்களை அடைகின்றன.

ஒகியே, கேஸ் வெஸ் ரோண்டிளைவ் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த உயிரியல், ரசாயான மருத்துவர் வில்லியம் எச். ஃபிரே என்பார் 1972 இல் மனத்தினதும் உணர்ச்சியினதும் மாற்றங்களுக்கு உடல் ரசாயனம் எப்படி செயற்படுகிறது என்பதைக் காண ஆர்வம் கொண்டார். அவர் செய்த ஆராய்சியில் மிக முக்கியமானதாக இன்றுவரை நிலவுவது Prolatin முக்கியத்துவம். அதாவது முலைப்பால் உற்பத்தியில் தொடர்புடைய ஒரு உயிரணுபற்றியது.

சிறுவரும் சிறுமியரும் மங்கை-வாலிப வயதை அடையும் வரை அழும் விதத்தில் வித்தியாசம் இல்லை என ஒரு ஆய்வு கண்டறிந்தது. 18 வயதிற்கும் 12 வயதிற்கும் இடையில் பெண்கள் அழுவதில் ஆண்களைவிட 60 சதவீதம் வளர்ச்சி கண்டுள்ளார்கள்.

கண்ணீர் ஆராய்ச்சியின் சான்றுகள் எமது அழுகை பற்றிய சிந்தனையில் கடினமான மாற்றத்திற்கு வழி வகுக்கலாம். ஆயினும் மனிதர் மிகையாகத் துன்பப்படும் போது பல்வேறு உணர்ச்சியின் பயனாக அழுதல், இயற்கையான உடல் செயற்பாட்டு நிலை என இருப்பதையிட்டு நாம் வெட்கப்படக் கூடாது.

உண்மையில் நாங்கள் கண்ணீரை ஓட விடப் பழகிக் கொண்டால் எமது மருந்துகளில் சிலவற்றை எறிந்து விட முடியும். சாள்ஸ் டிக்கின்ஸ் தன் ஒலிவர் ரூவிஸ்ற் எனும் நூலில் மிஸ்ரர்

பம்பிள் வாயிலாக கூறுவது: "அழுதல் சுவாசத்தைத் திரக்கின்றது, முக மாறுதலைக் கழுவுகின்றது, கண்களுக்குப் பயிற்சியைத் தருகின்றது, கோபத்தைத் தணிக்கின்றது, எனவே அழுது கொண்டிரு." ❁



'நான்' பற்றி டால்ஸ்டாய்

ஒருவர் தம்மை நம்புவதை விட்டொழித்து மற்றையோரை நம்புவதன் மூலம் ஆத்மீகத் தன்மை வாய்ந்த நாளை இழந்து, ஆரோக்கியமும் வலிவும் வாய்ந்த விலங்கினத் தன்மையதான நான் தான் தாம் எனக்கருதுவார். தம்மை நம்புகிறவர் எப்போதும் சுலபவழிகளில் இன்பத்தை நாடும் விலங்கின நானுக்கு ஆதரவாக இருக்க முடிவதில்லை. அநேகமாய் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அதற்கு எதிராகவே எல்லாப் பிரச்சினைகளிலும் தீர்மானத்துக்கு வர வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் ஏனையோரை நம்புகிறவருக்கு தீர்மானிப்பதற்கு எதுவும் இல்லை. அவருக்கு யாவும் ஏற்கனவே தீர்மானிக்கப்பட்டவை. அவை எப்போதும் விலங்கின நானுக்கு ஆதரவாகவும் ஆத்மீக நானுக்கு எதிராகவும் தீர்மானிக்கப்பட்டவை. அதுமட்டுமல்ல, தம்மையே நம்பிச் செயற்படும் போது, அவர் சுற்றிலும் இருப்போரால் எப்போதும் கண்டிக்கப்படுவார். ஏனையோரை நம்பிச் செயற்படும் போது அவர் சுற்றிலும் இருப்போரது ஆதரவையும் அங்கீகாரத்தையும் பெறுவார்.

மனிதனிடத்தில் இருக்கிற ஆத்மீக நான் தன்னைப் போலவே மற்றெல்லோரையும் மகிழ்வுறச் செய்யும் படியான இன்பத்தை மட்டுமே தனக்குத் தேடிக் கொள்ள நினைக்கின்றவன். விலங்கின நான் தன் சொந்த இன்பத்தில் மட்டுமே நாட்டம் கொண்டு அதற்காக ஏனையோரது இன்பத்தைப் பறித்தெடுக்கத் தயங்காதவன்.



கூர்லச் சக்கரம் வெகு சீக்கிரமே சுழன்று கொண்டிருக்கிறது ஆனால் மனித மனங்களோ சற்று தாமதித்தே செயற்படுகின்றன. பரந்திருக்கும் இப்பூமியில் நாம் காண வேண்டிய நிகழ்வுகள் எவ்வளவோ இருக்கும் போதும் மனிதனோ எளிதில் சோர்வுற்று விடுகிறான்.

செடியில் பூத்த மலரை சூடாமல் போனால் முடிவில் அது வாடித்தானே விழ வேண்டும். அதை பயனுறச் செய்ய வேண்டியது மனிதர்களாகிய நாம் தானே. மனிதனது முன்னேற்றப்பாதைக்கு படிக்கற்கள் அவனது முயற்சியே யாகும். முயற்சி இல்லாத எந்த மனிதனும் வாழ்வில் முன்னேற்ற முடியாது. நாம் தேடிப் போகாமலே எம்மை தேடி வருபவை தோல்விகளும் துன்பங்களும். இவற்றைக் கண்டு பின் வரங்காது விவேகத்துடன் செயற்பட வேண்டும்.

மனித வாழ்வில் கோழைத்தனம் கூடாது. அவள் தன் ஆற்றலை பிரயோகிக்க வேண்டும்.

'ஒரு கோழை, நூறு கோழைகளை உருவாக்குகிறான்'

இவ்வாறு கூறுகிறார் மு. மேத்தா. நாம் முயற்சி செய்து தான் முன்னேற்றப் பாதையை எட்டிப்பிடிக்க வேண்டும்.

கடலோரம் நின்று இந்தக் கப்பல் என்னை ஏற்றிச் செல்லுமா?

என எங்குபவர் பலர். ஆனால் கடலில் குதித்து தன் உடலைப் படகாக்கி உணர்ச்சிகளைத் துடுப்பாக்கி கரையைக் கட்டித் தழுவுகின்றவர் ஒரு சிலரே.

இவர்கள் தான் யுகங்களைச் சிருஷ்டிப்பவர்கள். காலங்களின் கதாநாயகர்கள் என்கிறார் மு. மேத்தா.

ஆம், முயற்சியால் முன்னேறியவனை எந்த மனிதக் கும்பலும் ஒன்றும் செய்து விட முடியாது. அவன் உயர்ந்தவன் என்பது தெளிந்த உண்மை. விவேகம் இல்லாத மனிதன் சமூகத்தில் என்றும் முன்னுரிமை பெற இயலாது.

உதயத்தை நோக்கி..

விவேகம் உள்ளவன் அஞ்சி வாழ வேண்டிய நிலை ஏற்படமாட்டாது. அவன் வாழ்க்கைப் பாதை பிரகாசமாகவே இருக்கும். அவன் சமூகத்தில் போற்றப்படுவான் என்பதிலும் ஐயமில்லை.

மயானத்தில் தூவப்பட்டிருந்தாலும் மலர்மலர் தானே! எல்லா மனிதர்களும் விவேகிகளாக இருப்பார்கள் எனின் சமூகத்தில் பிரச்சினைகள் பிளவுகள் தோன்றாது; சுபீட்சம் நிலவும்.

எனவே ஒர் புதிய சமூகத்தை உருவாக்க முயற்சி செய்வோம். அங்கே அறிவொளி தனை மலர வைப்போம்!

—மானிலா

(சிறுகதை)

நான்

அம்மா'ண்டா

படுக்கை

யறையை துப்

பரவாக்கிக் கொண்

டிருந்தேன். காலைக்

சுதிரவனின் ஒளிக்கற்றைகள்

ஜன்னலினூடாகப் பரவின. உள்ளத்

தில் மகிழ்ச்சி பொங்கும் நாளா

யிருந்தது. பாட்டொன்றை மெல்

லியதாக பாடிக்கொண்டு வேலை

யிலீடுபடலானேன். எனின்

னால ஓர் உருவம்வந்து நின்றது.

அவள் தான் இலீசா. 15 வயது நிரம்பியவள். அவளுடைய முகத்திலே விநோதமசன ஓர் உணர்ச்சி தெளிபட்டது.

“என்ன இலீசா? நீ இப்படிப் பின்னால் வந்து நிற்கப் பயந்து போனவள். என்ன நடந்தது?” என்று கேட்டேன் நான்.

“நான் யார்?” என்று கேட்டாள் அவள். என் முழு உடலையும் ஓர் அதிர்ச்சி உலுப்பியது. வரட்டுப் புன்னகையை வரவழைத்துக் கொண்டு, “ஏன்? நீதான் இலீசா தாம்சன்” என்றேன் நான்.

“இல்லை! உண்மையில் நான் யார்? எனக்குத் தெரிய வேண்டும்?” அவளுடைய முகத்திலே விரக்தி தெரிந்தது.

என் கணவரும் நானும் குழந்தையாக அவனைச் சுவீகாரமெடுத்திருந்தோம். பின் இலீசா நான்கு

வயதுச் சிறுமியாயிருக்கும் போது சுவீகாரத்தைப் பற்றி அவளுக்கு விளக்கப்படுத்தினோம். அன்றிலிருந்து அவள் எங்களை மிகவும் நேசிப்பதாகவே காட்டிப் பழகிவந்தாள். சில சந்தர்ப்பங்களில் அவளுடைய பாசத்தின் வெளிக்காட்டல்கள், சற்று ஆழமாக இருக்கக்கூடாதா? என்று நான் ஏங்கியதுண்டு. இருந்தும் அவள் எங்களுடைய நேசப்பிள்ளையாகவும் எமக்கு ஆனந்தத்தைப் பொழிபவளாகவும் இருந்து வந்திருக்கின்றாள்.

“என் பெற்றோர்களை யார்?” என்று இலீசா ஒரு நாள் அழுது கொண்டே கேட்டாள்.

“ஓ, இலீசா! உன்னைச் சுவீகாரமெடுத்தோம் என்பது உனக்குத் தெரியாதா? ஆனால் அப்பாவும் நானும் தான்... உனது...”

“இல்லை, நீங்கள் என் உண்மையான யான. பெற்றோர்கள் இல்லை. நீங்கள் என் உண்மையான அம்மாவும் இல்லை. எனக்கு என் அம்மாயாரென்று தெரிய வேண்டும்” அவள் முரண்டு பண்ணினாள்.

நான் தடுமாறிப் போனேன். என்னைச் சமாளிக்க முடியாமல், “எனக்குத் தெரியாது இலீசா!” என்று மென்று விழுங்கினேன்:

அம்மாதான்!

“இல்லை, உங்களுக்குத் தெரியும், பெரிய சொல்கிறீர்கள்” என்று ஆக்ரோசத்துடன் கூறி விட்டு வெளியேறினாள் இலீசா. நான் அதிர்ச்சி தாளாமல் அந்தக் கட்டிலிலே உட்கார்ந்து விட்டேன்.

15 வருடங்களுக்கு முன்னால் நடந்தவை காட்சிபோல் என் மனத்திரையில் ஓடின. அன்று மருத்துவரின் அலுவலகத்தில் இருந்த எனக்கு, சனீகாரப் பிள்ளைகளைப் பற்றி உளவளத்துணையாளர் கூறியவை நினைவுக்கு வருகின்றன.

“சில பிள்ளைகள் தங்கள் இயற்கைப் பெற்றோர்களை எண்ணி அவ்வளவாகக் கவலைப்படுவதில்லை. ஆனால் சிலருடைய மனங்களில் சொந்தப் பெற்றோர்களைப் பற்றிய நினைவு ஆழமாக பதிந்துவிடும்.”

எனக்கு உண்மையில் இலீசாவின் இயற்கைத் தாயார் யாரென்று தெரியாது. அந்த செபரெம்பர் மாத இளங் காலையன்று, பூப்போன்ற மூன்று மாதக் குழந்தையை வாரியணைத்தது நினைவிலிருக்கிறது. இது தெய்வ அருளால் வந்த சொத்து என்றெண்ணி மகிழ்ந்தேன். எனக்கு அப்போது 36 வயது. ஒரு இலீசாவிற்காக திருமணமாகி 17 வருடங்களாக தவம் செய்தேன். சனீகாரத்துக்குரிய பதிவுப் பத்திரத்தில் குழந்தை

வதின் தகப்பன் பெயர் மட்டும் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது.

இலீசாவிற்கு நன் இயற்கைத் தாயை அறிய வேண்டுமென்ற ஆவல் எப்படித் தோன்றியது? நன் பிறப்புச் சான்றிதழை எங்கேயோ பார்த்து அதற்குப் பொறுப்பான மருத்துவரையும் சந்தித்திருக்கிறாள். அத்தோடு நிற்காமல் சட்டத்தரணி, குடும்ப நண்பர்கள் என்றெல்லாம் அவள் தொடர்பு பார்த்தது.

நாட்கள் செல்லச் செல்ல இலீசாவின் பதட்டமும் பாதுகாப்பின்மையும் அதிகரித்தன. படிப்பில் ஆர்வம் குன்றியது. என் கணவரையும் என்னையும் விட்டு விலகிப் போகத் தொடங்கினாள்.

மூலம்: எல்வின் சாள்ஸ்
தமிழில்: பி. ஏ. சி. ஆனந்தராஜா

கடந்த மாதம் அவளது 18 வது பிறந்த தினத்திற்கு முன் அவளுக்கு ஏற்பட்ட மனச்சோர்வு எங்களைப் பெரும் கவலைக்குள்ளாக்கியது.

“நான் யார்? நான் யாருக்குச் சொந்தமானவள்? என்று அறியாமட்டும் எனக்குச் சந்தோசமே இல்லை!” என்று அடிக்கடி கூறினாள். இந்த வார்த்தைகள் என் இதயத்தைப் பிழிந்து எடுத்தன.

“நான் ஒரு பொல்லாத தாயாக அவளுக்குப் படுகின்றேனோ? அவ

ஞடைய உண்மைத் தாயாரைச் சந்தித்ததும் எங்களை விட்டு ஒரேயடியாகப் போய் விடுவாளா?" என் மனதில் கிலேசம் படரத் தொடங்கியது.

ஒரு நாள், பகல் வேளை, வெயில் கொளுத்தியது. எனக்குப் பெரும் களைப்பும் கவலையுமாய் இருந்தது. சற்று இளைப்பாற என் அறைக்குப் போய்க் கொண்டிருந்தேன். வழமைக்கு மாறாக இலிசா தன் அறையைப் பூட்டிக் கொண்டு உள்ளுக்குள் இருப்பாள். "ஓ, இலிசா ஏனிப்படி அறையைப் பூட்டிக் கொண்டு இருக்கிறாய்? நாங்கள் உன்னை எவ்வளவு நேசிக்கின்றோம் என்று தெரியாதா? நீ சந்தோஷமாக வாழ வேண்டும் என்பது தானே எங்கள் ஒரே ஆசை!" பெருமூச்சோடு இந்த வாரித்கைகள் என் மனதிற்குள் ஓடின.

"நீ சந்தோஷமாக வாழ வேண்டும். அது தான் முக்கியமானது." இலிசாவிலும் எனினிலும் இறைவனிலும் எனக்கு நிறைய வீசுவாசம் இருந்தது. இலிசாவைச் சுற்றி நான் வைத்திருக்கும் சுய நல நேச வட்டத்தை உடைத்தால் என்ன?

"இலிசா தன் சொந்தப் பெற்றோர்களைக் கண்டுபிடிக்க உதவும் அளவிற்கு அவள் மீது எனக்கு உண்மையான அன்பிருக்கா?" அந்த வேதனையான தனிமையில் பூப்படி ஒரு கேள்வி எனக்குள்

எழுந்து திடுக்கிட வைத்தது. இந்தக் 'கண்டு பிடிப்பு' உண்மையென்றால் நான் அவளை இழக்கத்தான் வேண்டும். ஆனால் ஒன்று மட்டும் தெளிவாயிற்று. வாழ்க்கையில் அவளைத் தன் இஷ்டத்துக்குப் போகவிடும் அளவிற்கு நான் அவள் மீது அன்பு செலுத்த வேண்டும்.

சில வாரங்களின் பின், நானும் என் கணவரும் தப்பறியும் இலாகாவினரிடம் இலிசாவின் பெற்றோர்களைக் கண்டுபிடிக்கும் வேலையை ஒப்படைத்தோம். ஒரு வகை இழப்பின் துயரம் எம் மனதை அரிக்கத் தொடங்கியது.

ஒரு வாரத்தில் அறிவித்தல் வந்தது. இலிசாவின் பெற்றோர்கள் அவளை நாம் சுவீகாரம் எடுத்த ஒரு மாதத்திற்குள் விவாகரத்துச் செய்து விட்டார்களென்றும், அவளுடைய தாயின் பெயரும் முகவரியும் எமக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டிருந்தது. அதிர்ச்சியும், வேதனையும் என்னைப் பிடித்தது:

பயம் என்னைக் கௌவிய நிலையில், இலிசாவுக்கு நான் இவ்விபரங்களைத் தெரிவித்தேன்.

மூன்று நாட்களுக்குப் பின், இலிசா தன் தாயுடன் தொலைபேசியில் அரை மணி நேரம் பேசினாள். பின், வெகு உற்சாகத்தோடு வந்து என்னிடம் "அவ்வருகின்றா! நாளைக்கு என்னைப் பார்க்க வருகின்றா?" மகிழ்ச்சிப் பெருக்குடன் கூறினாள்.

எல்லாம் வெகு விஸுவாக நடத்
தேறுகின்றன!

என் உணர்ச்சிகளெல்லாம் ஒரு
கணம் உறைந்து போயிற்று.
“இறைவா, இலிசாவை என்னிட
மிருந்து பிரித்து விடாதே!” என்று
என் மனம் இறைஞ்சியது!

தன் தாயை ஒரு உணவுச்
சாலையில் சந்திக்கும் திட்டத்தை
வெகு உற்சாகத்தோடு வர்ணித்
தான் இலிசா. நான் விறைத்துப்
போய் கேட்டுக் கொண்டிருந்தேன்.

“அதற்குப் பிறகு அவளை இங்கு
அழைத்து வருவேன்” என்றான்.
நான் நிலைதளர்ந்தேன்.

அடுத்த நாள் காலை, இலிசா
வேளையோடு புறப்பட்டாள். நான்
இலிசாவின் உணர்வுகளைப் புரிந்து
கொள்ளும் கைரியம் கெட்டு இறை
வனை மன்றாடிக் கொண்டிருந்
தேன்.

திடீரென்று வாயிற் படியில்
இரு உருவங்கள் தோன்றன. அதே
உயரம்: அதே கண்கள்: அதே
நிறம் அவர்களிடமிருந்த ஒற்றுமை
என்னை மூச்சுத் திணற வைத்தது.
அந்தப் பெண்ணில் என் இலிசா
வின் அதே உருவத்தைக் கண்டேன்.
என்னை அறியாமல் அவள் பால்
என் இதயம் தாவியது.

அடுத்த வாரமே இலிசா தன்
கந்தையையும் மற்றும் இரு சகோ
தரர்களையும் சந்தித்தாள். அவ
ளுடைய மனோவுலகம் பூரணத்
துவம் பெற்றது.

“நான் யார்?” என்ற இனிங்
காணும் அவளின் ஆவேசத்தோடல்
முடிந்தது. அவளிடம் மீண்டும்
ஒரு நிம்மதி பிறந்தது. ஆனால்
என்னை அந்தக் கொடுமான
பயம் அரித்தது. “இனி என்னை
நடக்கப் போகின்றது?”

இலிசா, தன் தாயோடு ஒரு
நாளாகக் கழிக்கப் போயிருந்தாள்.
நீண்ட நாட்களாக இந்த இரண்டா
டாவது சந்திப்பைப் பற்றியே
அவள் பேச்சு. அவள்போன அன்று
அவளை அணைத்து முத்தமிட
லாம் போலிருந்தது. ஆனால்,
அது கடைசி முத்தமாகி விடுமோ?
என்று பயமாயிருந்தது. ஆனால்,
அவள் ஒரு கையகைவோடு பிரிந்து
சென்றாள்.

பிரிவுப் பயம் கவ்வியது. அவள்
எங்களுக்குச் சொந்தமானவள்
தான். ஆனால், இதயம் சுதந்திர
த்தை நாடும் போது சட்டங்
கள் என்ன செய்யும்?

அந்த நாளின் மணித்தியால்கி
கள் எல்லையில்லாமல் நீண்டன!
மதியமும் போய் மாலையாகியது.

இலிசா டாக்சியிலிருந்து இறங்கி
வரலானாள். என் உள்ளத்தில்
இருந்த நெருடலை நான் காட்டிக்
கொள்ளவில்லை. நான் சமைய
லறையில் நின்று கொண்டிருந்
தேன்.

“இலிசா! திரும்பி வந்து விட்
டாயா! சந்தோஷம்.” என்றேன்
நான்.

அவள் என் பின்னால் வந்து
என்னை இறுகக் கட்டி அணைத்
தவாறு கூறினாள். "என்
சொந்தப் பெற்றோர்களைக் கண்
டதில் எனக்கு மகிழ்ச்சி. அவர்
களோடு என்றைக்கும் நண்பர்
களாயிருப்பேன். ஆனால் எனக்
குச் சொந்தமான இருப்பிடம் இது
தான்!"

இலிசா என்னை மேலும் இறுக
தழுவிக்கொண்டு காதுக்குள் மெது
வாகக் கூறினாள்: "அம்மா
எண்டா அம்மாதான்! நீங்கதான்
என் அம்மா!"

அவளிடம் இந்த வார்த்தைகளை
முன்பொரு முறையும் நான் கேட்ட
தில்லை. கண்களின் கருமணிகள்

மின்ன, அவள் வாய் திறந்து
"அம்மா நான் உங்களை உண்மை
யாக நேசிக்கின்றேன்" என்று
பாலசத்துடன் கூறினாள்.

நாங்கள் ஒருவரை ஒருவர்
இறுகத் தழுவிக்கொண்ட அவ்
வேளை, என் உள்ளத்தில் ஓர்
உண்மை உறுதியாயிற்று.

பவித்திரமான ஒன்றை மற்
றொன்றிற்காக விருப்புடன் வீட்டு
கொடுக்கும் அன்பு, என்றைக்கும்
எதையும் இழப்பதில்லை. முன்பை
விட அதிசயமான அன்பு பெருக்
கெடுக்க அந்நிகழ்வு கதவைத்
திறந்து விடுகின்றது.

~~~~~

\* நீங்கள் யாரையும் பழிவாங்க முயற்சிக்காதீர்கள் - ஏனெனில்  
அது உங்கள் பலத்துக்கல்ல பலவீனத்துக்கே எடுத்துக் காட்டு.

\* உண்மையான மகிழ்ச்சியைத் தேடுகிறீர்களா - சேவை செய்யுங்கள்  
அதில் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி வேறு எதிலும் கிடையாது.

\* நீங்கள் கடினமாக உழைத்து முன்னேறுங்கள் - அது தான்  
சிறந்தது. ஒரு போதும் பிறரைத் தாழ்த்தி உயர்வு பெற எண்ணா  
கீர்கள்.

\* உலகில் நாம் இழந்த நேரத்தை மீண்டும் பெற முடியாது.

\* மனிதனிடம் உறங்கிக் கிடக்கும் ஆசைகளில் ஒன்று, பிறர் தன்னைச்  
சிலாசித்துப் பாராட்ட வேண்டும் என்பதே ஆகும்.

— எஸ். கிருஷ்ணகுமார்  
பண்டத்தரிப்பு.

மாணவர் எதிர்கொள்ளும்

## நெருக்கீடுகளும் விடுபட வழிகளும்

வைத்திய கலாநிதி, டி. ஜே. சோமசுந்தரம்,  
உளநோய் நிபுணர்,  
யாழ். பொதனா வைத்தியசாலை.

அண்மைக்கால அசம்பாவிதங்களும், நெருக்கீடுகளும் மாணவர் மத்தியில் பாரதூரமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியிருப்பது கண்கூடு. இன்றைய யுத்த சூழ்நிலையினால் தேவையற்ற பாதுகாப்பற்ற நிலை, சிசயமற்ற உணர்வு, பயலுணர்வு, உயிர் உடைமை இழப்பு, படுகாயங்கள், அகதிவாழ்க்கை போன்ற அவல அனுபவங்கள் உளவியக்க ரீதியாகப் பெரும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன. இதனால் மாணவர்கள் மத்தியில் உடல் உளநோய்கள், மற்றும் கற்றலில் இடர்ப்பாடுகள், பாடசாலை செல்ல மறுத்தல், கருத்தூன்றிக் கற்க முடியாமை, ஞாபக சக்தி குன்றல், நடத்தைக் கோளாறுகள், உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள், உறவுகளில் குறைபாடுகள் போன்ற பலவித பிரதிபலிப்புக்களைக் காண்கின்றோம்.

பாதிப்பினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

(அ) இயற்கையான சாதாரண எதிர்த்தாக்கம்

(ஆ) அசாதாரண பாதிப்பின் அறிகுறிகள்

(அ) நெருக்கீடுகளால் இயற்கையாக உண்டாகும் உடல், உள விளைவுகளும், உணர்ச்சிகளும் ஆரோக்கியத்தின் தாக்கங்கள் ஆகும். ஏனெனில், இவை எம்மை அபாயகரமான சூழலில் இருந்து விலக்கிக் கொள்ளவும், தற்பாதுகாப்பு முயற்சிகள் எடுக்கவும், மற்றும் மனச்சம நிலையைப் பேணவும், 'நெருக்கீட்டைக் கையாளவும் ஊக்குவித்து நம்மை இயக்கி வாழ்க்கையைத் தொடர வழிவகுக்கும்.

(ஆ) சிலவேளைகளில் இப்படியான நெருக்கீடுகள் தீவிரமாக அல்லது தொடர்ச்சியாக நீடித்தால் அவற்றின் தாக்கம் நம்மால் தாங்கும் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டுப் பாரதூரமான விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கும்.

மாணவர்களைத் தாக்கக்கூடிய நெருக்கீடுகள்.

அதிர்ச்சியையும், மனக்குழப்பத்தையும் உண்டாக்கும் அசாதாரண நிகழ்வுகளையே இங்கு "நெருக்கீடு" (Stress) எனக் குறிப்பிடுகின்றோம். நெருக்கீடு நிகழ்வானது உளஇயக்க ரீதியாக ஒரு மனிதனின் மன எண்ணக்கருக்கள், உலக மாநிரிகள், எதிர்பார்ப்புக்கள், நெருங்கிய உறவுகள், தொடர்புகள் போன்றவற்றைச் சிதைத்து, நிர்க்கதியான, மூழ்கடிக்கப்பட்ட கையறு நிலையை உருவாக்கும். இவை போன்ற அதிதீவிரமான அசம்பாவிதங்கள் மனத்தில் ஊடுருவி, ஆழமாகப் பதிந்து மனவடுக்களை விட்டுச் செல்லும்.

பெர்யோர்களிலும் பாரிக்க சிறார்களில் இத்தாக்கங்கள் குறைவாகக் காணப்படுகின்றன. சிறார்களின் ஆர்வம், துருவி ஆராயும் ஆவல், கபடமற்ற அப்பாவித்தனம், நிகழ்வுகளின் அர்த்தங்களையும் விளைவுகளையும் முற்றாகப் புரிந்து கொள்ளாமை போன்ற குணாதிசயங்களால், நெருக்கீடுகளைச் சுலபமாகவும் விளையாட்டுத்தன்மையுடனும் எதிர்கொள்வார்.

1. பெற்றோர்களிடமிருந்து (முக்கியமாகத் தாய்) குழந்தைகள் பிரிந்திருப்பின் பாரதூரமான தாக்கங்கள் ஏற்படும்.

2. பெற்றோர் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் அது பிள்ளைகளில் பிரதிபலிக்கலாம். அவர்களின் பாதுகாமான கையாளிகை பிள்ளைகளுக்கு கடத்தப்படலாம்.

உ+ம்: தாய் பயந்து ஒதுங்கினால் பிள்ளையும் பயந்து ஒதுங்கும்.

3. நீடிக்கும் நாட்பட்ட மாற்றங்கள் - பழகிய சூழலில் இருந்து பிரிந்திருத்தல். சொத்துக்களை இழந்து நண்பர்கள் உறவினர்களைப் பிரிந்து புதிய சூழலில் நிலையில்லா அகதிவாழ்க்கையைத் தொடர்நேரிடல்.

சிறார்கள் மத்தியில் உணர்ச்சிகளிலும், நடத்தைகளிலும் அசாதாரண மாற்றங்களையும், மனோ, சமூக விருத்தியில் பின்னடைவுகளையும் காணலாம்.

4. போரிக்காலச் சூழலினால் மாணவர்கள் மத்தியில் நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய பொதுக் காரணிகள்.

(அ) போஷாக்கின்மையும், வறுமையும், (பெற்றோருக்கு ஏற்படும் வேலை வாய்ப்பின்மை, பொருளாதாரக் கஷ்டங்கள், வீடுகள்,

சொத்துக்கள், தோட்டம், வயல்கள் போன்றவற்றின் அழிப்பும் அழிவும்.)

(ஆ) நோய்வாய்ப்படும் நிலை. (நோயை எதிர்க்கும் சக்திக் குறைவு, தொற்றுநோய்கள் அதிகரிப்பு, சுற்றாடல் சுகாதாரம் பாதிப்பு, சுகாதார சேவைகள் சரிவர அளிக்கப்படாமை முதலியன.)

(இ) இழப்புகள். (பெற்றோர் உறவினர் இறப்பு, காணாமற் போதல்.)

(ஈ) வன்முறைகளைக் காணுதல். (கொடூரமான முறையில் மரணங்களை நேரடியாகக் காணுதல் - குண்டு வீச்சுக்கு இலக்காதல், கத்தி கோடரிகளால் வெட்டப்படுதல், குருதிப்பெருக்கம், வேதனை, வலி, மாண அவஸ்தைகளைக் காணுதல்.)

(உ) அங்கவீனப்பட்ட, உருக்குலைந்த, அழகிய பிரேதங்களைக் காணுதல்.

(ஊ) தமது வீடு, முக்கிய நிறுவனங்களின் அழிப்புகளை அவதானித்தல்.

(எ) வன்முறைகளை நேரடியாக அனுபவித்தல். (விமானக் குண்டு வீச்சு, எறிகணைத் தூக்குதல், இராணுவம் தேடி ஆழிக்கும் நடவடிக்கைகள், சுற்றிவளைப்பு, சித்திரவதை, உயிருக்கு அச்சுறுத்தல், பலாத்காரம்.)

(ஏ) கல்விப் பிரச்சினைகள்:-

இடம் பெயர்வால் பாடசாலைகள் அடிக்கடி மாறுதல்.

பொதுப் பரீட்சைகளைப் பற்றிய நிச்சயமற்ற நிலைமை.

கல்விக்கான அமைதியான பாதுகாப்பான சூழலின்மை.

மாணவர்களைத் தடுத்தவைத்தல், கடத்துதல், சக மாணவர்கள்

வேறு இடங்கள் அல்லது அயல்நாடுகளுக்கு வெளியேறுதல், கல்வியைத்

தொடர்வதற்கு வாய்ப்பின்மை முதலியன.

நெருக்கீடுகளால் மாணவர்களில் பிரதிபலிக்கும் சில அறிகுறிகள்

1. போரினால் ஏற்படும் வெளிக்காயங்களைவிட பாதிக்கப்பட்டோரின் உள்ளத்தில் ஏற்படும் ஊறுகள் கூடுதலாகக் காணப்படுகின்றன.

2. உளப்பாதிப்புகளை (அ) உணர்ச்சிப் பிரச்சினைகள்  
(ஆ) நடத்தைக் கோளாறுகள்

(இ) அறிவாற்றல் குறைபாடுகள்  
(ஈ) மெய்ப்பாடுகள் என வகுக்கலாம்.

(அ) உளர்ச்சிய் பிரச்சினைகள் :-

கவலை, பயம், அங்கலாய்ப்பு, குழப்பம், சோர்வு, நாணம், அஞ்சி ஒதுங்கும் சுபாவம், இலகுவாக அழுதல், தொட்டாற்சூங்கித்தன்மை, கலகலப்பற்ற நிலை, எல்லை மீறிய கோபம், சீறி எதிர்க்கும் தன்மை, நெருங்கிப்பழகுபவர்களுடன் உறவுகளில் குறைபாடுகள், மற்றையோரைச் சந்தேகிக்கும் தன்மை முதலியன.

(ஆ) நடத்தைக் கோளாறுகள்:

- அளவுமீறிய தொழிற்பாடு அல்லது எதிர்மாறாக செயலாற்றல் குன்றுதல்.
- குறும்பு, வலிந்து சண்டைக்குப் போதல், வன்முறையில் ஈடுபடல்.
- தொடர்ந்து தொல்லை கொடுத்தல், பொய்ப்பேசுதல், களவு செய்தல்.
- பெரியோரை எதிர்த்தல், மதியாமை, கீழ்ப்படியாமை.
- போதைவஸ்து அல்லது மருந்துத் தூர்ப்பாவணை.
- பாடசாலைகளுக்குச் செல்லாமை, பாடசாலையில் இடர்தரு நடத்தை.
- நெறிபிறழ்தல், சமூகவிரோதச் செயற்பாடுகள்.
- மனோ, சமூக விருத்தியில் தாமதம் அல்லது பிறழ்வுகள்.
- வளர்ச்சியடைந்த செயலாற்றல் திறன்களை இழத்தல் போன்ற நடத்தைப் பின்னடைவுகள் நிகழும்.  
(உ+ம்) வளர்ந்த பின்னடைவுகள் பெற்றோரைக் கட்டித்தழுவுதல், அவர்களுடன் நித்திரை செய்ய வற்புறுத்தல் )

(இ) அறிவாற்றல் குறைபாடுகள்

- அறிவாற்றல், கல்வி, பேச்சுத்திறன் பின்னடைவு.  
(உ+ம்) கொள்ளைதட்டுதல், பேசமுடியாமை)
- கற்றல் இடர்ப்பாடுகள்
- சிந்திக்கும் தன்மையில் அழுக்கம், மறப்பு, சுருக்கம், தடைகள்.

— கருத்துவான்ற முடியாமை; எதிர்கால எண்ணங்கள் அற்றுப் போதல் போன்ற நீண்டகாலப் பாதிப்புக்கள் உண்டாகின்றன. இக்குறைபாடுகளை பாடசாலைப் பிள்ளைகளில் அவர்கள் வரையும் சித்திரங்களிலும், விளையாட்டுக்களிலும் ஆசிரியர்களால் அவதானிக்க முடியும்.

(4) மெய்ப்பாட்டு (உளம்சார்ந்த உடல்) அறிகுறிகள்

சில வேளைகளில் நெருக்கீடுத் தாக்கங்களின் மனப்பாதிப்பினால் உடல் ரீதியான முறையீடுகளாக வெளிப்படமுடியும். அதாவது உடலில் ஒரு நோயோ தக்க காரணங்களோ இன்றி உடல்சார் முறையீடுகள் தோன்றலாம்: சில மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகளாவன.

- தலையிடி, தலையம்மல், மயக்கம், வலி, நடுக்கம்.
- நெஞ்சுநோவு, படபடப்பு, சுவாசிக்கக் கஷ்டம், மூச்சு வாங்கல், முட்டு.
- வயிற்றுக்குத்து, ஒங்காளம், சக்தி, பசியின்மை, வாயிற்றோட்டம்.
- சலம் அடிக்கடி போதல்.
- உளைவுகள், நோவுகள், விறைப்புகள், களைப்பு.
- நித்திரைக் குழப்பங்கள்.
- பயங்கரக் கனவுகள், முதலியன.

(5) கையாளும் வழிகள் (நடைமுறைச் சாத்தியமானவை)

1. ஆசிரியர்கள், பெற்றோர், சமூக முன்னோடிகள் மாணவர்களில் ஏற்படக்கூடிய நெருக்கீடுத் தாக்கங்களையும் அவற்றின் விளைவுகளை யும் பற்றி அறிந்திருத்தல் நன்று. மாணவனின் நடத்தை யை அவதானித்து உளச் செயற்பாடுகளை ஊகித்துக் கொள்ளும் ஆற்றலும் தேவைப்படுகிறது.

2. பாதிக்கப்பட்ட மாணவருடன் சிநேகபூர்வமான நல்லுறவை ஏற்படுத்த வேண்டும். அன்பு, ஆதரவு, விசுவாசம், அரவணைப்பு போன்றவற்றை நிலைநாட்டி பேசப்படும் கருத்துக்கள் அந்தரங்கமாகப் பேணப்படும் என்ற நம்பிக்கையை உருவாக்கல் வேண்டும். நெருங்கிய நல்லுறவின் பின் புரிந்துணர்வுடன் நடந்தவற்றையும் அதன் விளைவுகளையும் கேட்டு அறியலாம்.

3. கதைப்பதற்குத் தயங்கினால் அல்லது இயலாது இருப்பின் பெற்றோரை அழைத்துக் கலந்துரையாடலாம்.

4. பெரும்பாலும் பிள்ளைகள் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட சம்பவங்களை பற்றியோ அல்லது தங்கள் உணர்ச்சிகள் உணர்வுகள் பற்றியோ தெளிவாக விளங்கவோ, வெளிப்படுத்தவோ இயலாமல் இருப்பர். ஆனால் இச் சம்பவங்களை உருவகித்து விளையாடுவதையும், சித்திரங்களாக வரைவதையும் அவதானிக்கலாம்.

(6) ஆசிரியர்கள் செய்யக்கூடியவை

1. செவிமடுத்தல்:- அன்புடன் அணுகி, ஆதரவுளித்த, நடந்தவற்றைப் பகிர்ந்து வெளிப்படுத்த உதவுவது, பல சந்தர்ப்பங்களில் அம்மாணவன் குணமடைவதற்கு வழிவகுக்கும்.

2. வெளிப்படுத்தல்:- தெருக்கீடுகளுக்குப் பிஸ்தோன்றும் விளைவுகளுக்கு அவற்றைப் பற்றிய சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள் உணர்வுகள் முதலியவற்றை உள்ளே அடக்கி ஒடுக்குவது அல்லது மறுப்பது ஓர் முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. மாணவர்கள் இத்தாக்கங்களை உணராமல் இருப்பர். அத்துடன் பேச்சுமூலம் வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல் இல்லாதவராயும் இருப்பர். எனவே மாணவர்கள் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவுதல் வேண்டும். இதன் மூலம் தாக்கத்தின் கடுமையைத் தணிக்க முடியும். இந் நிகழ்வுகள், ஊடகப்படுத்தாவிடின், அவை நீண்டகால மனவடுக்களுக்கு வித்தாகி பிற்காலத்தில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

வெளிப்படுத்தும் செய்முறைகள்

சித்திரம், சிற்பம், களிமண் மாநீரிகள் அமைத்தல், உணமறி நாடகம், பங்கேற்று நடத்தல், கதைசொல்லுதல், எழுதுதல், சங்கீதம், விளையாட்டு முதலியன.

3. உளவளத்துளை- செவிமடுத்தலோடு, அன்பு, ஆதரவு, பாதுகாப்பு உணர்வு உண்டாக்கி அவர்கள் சிந்தனைகளையும், கவலைகளையும் பகிர்ந்துகொள்ள வாய்ப்பான சூழ்நிலையை உருவாக்க வேண்டும். இதன் மூலம் சாதகமான கையாளுகைகளை மேற்கொள்ளவும், பாதகமான முறைகளைக் கைவிடவும் வழிகாட்டல் ஆசிரியர்களின் கடமையாகும்.

## சமூக பொருளாதார தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்தல்

இடம் பெயர்ந்த மாணவர், பெற்றோரை இழந்தவர், வறுமை, உணவின்மை, வதிவிடமின்மை, உடைமையின்மை காணின், அவற்றைச் சீர்செய்யும் முறையில் தகுந்த வழிகாட்டல் அவசியம். நிவாரணம் பெற்றுக் கொள்ளும் முறைகளை விளக்குதல், அரசு - தொண்டரிஸ்தாபனங்களுக்கு நெறிப்படுத்தல் மிக முக்கிய அம்சங்களாகும். இதன்மூலம் அவர்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகளைத் தணிக்கலாம்.

### இறுதியாக

அன்மைக்கால போரிச் சூழ் நிலையினால் எம்மக்கள் மத்தியில், குறிப்பாக பாடசாலை மாணவர்களில், பலதரப்பட்ட உடல் - உளப் பாதிப்புக்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. வகுப்பாசிரியர்கள், பெற்றோர்கள், மாணவர்கள் மத்தியில் காணப்படும் அசாதாரணமான நிலைகளை இனம் காணக் கற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். அதற்கேற்றவகையில் மாணவர்கள் நடைமுறைச் சாத்தியமான கையாள்கை முயற்சிகளை மேற்கொள்ள ஊக்குவித்தல் அவசியம்.

நெருக்கீடு எதிர்த்தாக்கங்களுக்கு அவற்றைக் கையாளும் முறைகள் சம்பந்தமான பொருத்தமான கல்விமுயற்சிகளைச் சமூகத்தில் ஏற்படுத்த துவதன் மூலம், மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தவும், அதன்மூலம் மக்கள் தமது சுகநலன்களைப் பேணவும் முடியும். ●

### உளவளச் சிகிச்சை

இன்றைய போர்க்காலச் சூழல் நெருக்கீடுகளாலும், வேறு வகையான தாக்கங்களாலும் கடுமையாக உளரீதியாகப் பாதிப்புற்றோரை, யாழ் போதனா வைத்தியசாலையிலுள்ள உளமருத்துவப் பிரிவுக்கு அல்லது, யாழ்ப்பாணம், கச்சேரி நல்லூர் வீதி, 15, இலக்கத்திலுள்ள (கண்டிக்குளி அஞ்சலகத்துக்கருகில்) 'சாந்தியகம்' எனப்படும் உளவளத் துணை நிலையத்துக்கு அனுப்பி வைப்பதன் மூலம், அவர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழி வகுக்க முடியும்.

# சிந்திப்போம், செயலாற்றுவோம்!

“இன்ப துன்பம் மாறி மாறி இரவு பகல் போல் வருகதே.....!”

சிந்தனை:-

நமது வாழ்விலே, இன்பமும் துன்பமும் இரவும் பகலும் போலே நிகழ்வதுண்டு. இந்த உண்மையை நாம் சில வேளைகளில் உணரத் தவறுகின்றோம் - உண்மைதானே...!

எதிர் பாராத விதத்தில் நமக்கு ஒரு விசேட நன்மை நிகழ்ந்து விட்டால், அதை நாம் மிகைப்படுத்தி, பறைசாற்றி, பெருமை பாராட்ட எத்தனிக்கின்றோம். “அதில் என்ன தவறு?”

அதே போன்று, எதிர் பாராத ஒரு துன்பம் நமக்கு நேர்ந்து விட்டால், நமக்கு நிகழ்ந்த இன்பகரமான நிகழ்வுகளை யெல்லாம் நாம் மறந்தாற்போல், நமது வாழ்க்கையே ஒரு நீண்ட சோகக் கதையெனக் கற்பனை செய்து, அதை அதிகப்படுத்தி, வேறு எவருக்குமே நிகழாத துன்பம் நமக்கு மட்டுமே தான் நிகழ்ந்து விட்டதென்று எண்ணி, நமது உறவினர், நண்பர்கள் ஆகியோருக்கு அதை எடுத்துக் கூறி, அவர்களை அலுதாபத்தை நமது மட்டில் வரவழைத்து, அதனால் ஒரு வகையான ஆறுதலை (சில வேளைகளில் பெருமையும்) அடைய முனைகின்றோம் - இல்லையா?

நமது துன்பத்தைப் பற்றியேதான் நமது முழுச் சிந்தனையும் இருப்பதனால், நமது உறவினர், நண்பர்களின் தற்போதைய மனநிலை என்ன; அவர்களால் நமது துன்பத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், நமக்கு ஆறுதல் கூறவும் முடியுமா; என்று கூட நாம் எண்ணிப் பாராமல், நமது சோகக் கதையை அவர்களுடைய காது நிறையக் கூறி, நமது மனச்சுமையை நாம் குறைத்துக் கொள்ளுகின்றோம்.

ஆனால் இவ்வாறு செய்வதால் அவர்களுடைய மனநிலையும் பாதிப்படையக் கூடும் என்பதை நாம் எண்ணுவதில்லை. இதுவும் ஒரு வகையான சுயநல மென்று கூறலாம். எதையுமே ஏற்று வாழும் மனப்பக்குவத்தை நமதாக்கிக் கொள்ளுவோம். அதுவே சிறந்தது!

செயல்:-

ஒரு நாளில் (அல்லது ஒரு வாரத்தில்) நமக்கு நிகழ்ந்த இன்பங்களையும் துன்பங்களையும் எண்ணி (அல்லது எழுதி)ப் பார்த்தால் உண்மை நிலையை நாம் உணர முடியும்.

எதையும் தாங்கும் இதயம் நமதாகுக...!

— ரி. எம். அன்ரனிப்பிள்ளை, எல். எல். பி.

வேறுபெயர்:- அச்சம், முனி, கலீரம்.

அமைப்பு:- இலை செடி வகுப்பில் அடங்கும், ஆனால் மரம் போல 20 - 30 அடி வரை வளரும். பெரும்பாலும் இச் செடிகள் வெற்றிலைத் தோட்டங்களிலும் நீர் தங்கிய பூமிகளிலும் பயிர் செய்யப்படுகின்றன. கை, மார்பி மாதங்களில் பூத்துக் காணப்படும்.

சாளை அகத்தி, சிற்றகத்தி, சீமை அகத்தி என அகத்தியினம் பல இருப்பினும் நாம் கருத்தில் கொள்ளுவது சாதாரண அகத்தியையே. இதில், இரு வகையுண்டு. அகத்தி - இது வெள்ளையப் பூ பூக்கும். செவ்வகத்தி - இது சிவப்புப் பூ பூக்கும்.

உபயோக பாகம்:- இலை, பூ, பட்டை, வேர்.

குவை:- சிறுகைப்பு

வீரியம்:- சீதம்

விபாகம்:- கார்ப்பு

செய்கை:- இலை - விஷ நாசிவி, குளிர்ச்சி உண்டாக்கி, மலம் இழக்கி, புழுக் கொல்லி.

இலையின் பண்பு:- இடுமருந்தின் தோசத்தை நீக்குதல்.

2. உடலில் எழும் பித்தத்தை தவிர்த்தல்.
3. உணவை ஜீரணிக்கச் செய்தல்.
4. வயிற்றுப் புழுவை அகற்றுதல்.

குறிப்பு:- மருந்துண்ணும் காலத்தில் அகத்தி இலை உண்ணக்கூடாது. தினமும் அருந்தக் கூடாது. தேவையானபோது சமைத்துண்ண வேற்கூறிய நற்குணங்களைக் கொடுக்கும்.



## அகத்தி

இ. தில்லைவாசன்

வேர்ப்பட்டை:-

செய்கை - துவர்ப்பி, உரமாக்கி குணம் - மதுமேகம், நீர் வேக்கை மேல் எரிவு, கை எரிவு ஐம்பொறிகளில் எரிவு ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

நோய் தீர்க்கும் வழி முறைகள்

● 1. அகத்தி இலையைத் தேவை யான போது சமைத்து (வறை, சொதி) உண்ண,

1. மலச்சிக்கல்.
2. வயிற்றுப்புழு.
3. உணவு செமியாமை.
4. உடல் வெக்கை ஆகியவை தீரும்.

● 2. அகத்தி வேர், பட்டையை சட்டியில் போட்டு, நீர்விட்டு அடுப்பில் ஏற்றி குடிநீர் செய்து, காலை, மதியம், இரவு 3 வேளை உட்கொள்ள,

1. மதுமேகம்
2. ஆண்குறியின் உள் எரிவு.
3. ஐம்பொறிகளில் எரிவு
4. நீர்வேக்கை
5. மேல் எரிவு, கை எரிவு ஆகியவை தீரும்.

● 3. அகத்தி வேர்ப்பட்டையைப் பச்சையாக எடுத்து சுத்தப் படுத்தி இடித்து தண்ணீரில் ஊறப் போட்டு பன்னிரண்டு-மணி நேரம் ஊறிய பிறகு, அப்படியே அடுப்பில் ஏற்றி எரிய விட்டு, நீர் கால் ( $\frac{1}{4}$ ) பாகமாக சுண்டக் காய்ந்ததும் இறக்கி வடிகட்டி ஆறவைத்து வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் % ஒரு நாளைக்கு காலை, மாலை சாப்பிட,

1. மேக நோய்கள்
2. அதிதாகம்
3. கை, கால்களில் எரிச்சல், உடல் உறுப்புகளில் குடைச்சல் ஆகிய நோய்கள் தீரும்.

● 4. அகத்தி வேர்ப்பட்டையை வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்யவும்.

வல்லாரைக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து, பிட்டு அவிப்பது போல அவித்து நிழலில் உலர்த்தி சருகாக ஆனபிறகு இடித்துத் தூளாக்கி கொள்ளவும்.

பரங்கிச்சக்கை நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் வாங்கி பொடி செய்யவும்.

மேற்கூறிய மூன்று தூள்களையும் சம பங்கு எடுத்துக் கொள்ளவும். இத் தூளை காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் நெய்யுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட,

1. கடுமையான கிரந்தி நோய்கள்
2. மேக நோய்கள் குணமாகும் முற்றிய மேக நோய்வகையைச் சேர்ந்ததாக இருந்தால் நாற்பது (40) நாட்கள் சாப்பிட வேண்டியது முக்கியம்.

● 5. அகத்தி இலையை அரைத்து உடலின் மேல் தேய்த்தால், சொறி, கிரங்கு, கர்ப்பாணையும் குணமாக்கும்.

சந்தாவைப்

புதுப்பியுங்கள்

உங்கள் முகவரிகளை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

நண்பர்களுக்கும் நாளை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

“நான் வளர்ந்தால்

நாம் வளர்வோம்.”

# தாக்க உணர்வுகளை தாங்கிக் கொள்வது எப்படி?

இன்றைய போர்ச்சுழல், நம் எல்லோரது மன நிலையையும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் பாதித்துள்ளதால், மன இறுக்கம் ஏற்பட்டு, அன்றாட — சாதாரண வாழ்க்கையை ஒட்டிச் செல்வதில் பெரும் சங்கடங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

விமானத் தாக்குதல்கள், பிரங்கி வேட்டுக்கள், ஷெல்லடிகள், குண்டு வீச்சுக்கள் போன்றவற்றால் ஏற்படும் அழிவுகளும் அவலங்களும் நேரடியாகவும், வேலையின்மை, பொருள் பண்ட இழப்புகள், விலைவாசி உயர்வு, பணப்புழக்கமின்மை, கொள்ளை லாபக்காரரின் கொடூரம், அகதி வாழ்வு போன்றவற்றின் பாதிப்புகள் பிரதிபலிப்புக்களாகவும் எமது வாழ்வைச் சீரழித்து வருகின்றன.

இத்தகைய மன இறுக்கங்களிலிருந்து விடுபட ஒவ்வொருத்தரும் முயலவேண்டும்; வழி காணவேண்டும்.

இதற்கு, முதலில் தற்போது நாம் வாழும் சூழல், போர்ச்சுழல் என்பதை மனதிலிருத்திக் கொள்ளவேண்டும். அமைதியைத் தேடி அலைவதை விடுத்து, நெருக்கடி நிலைமையை ஏற்று வாழும்

மனப்பக்குவத்தை - மனவறுதியை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதிலிருந்து தப்பிக்கொள்ளவோ, ஒதுங்கிவிடவோ முடியாது என்பதை மனதிலிருத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

~~~~~

ஜோசப் பாலா

~~~~~

நாம் விரும்பியோ, எதிர்பார்த்தோ ஏற்படாத நிலைதான் இது. இந் நிலை தொடருமா, முற்றுப்பெறுமா என்பதை நாம் தீர்மானிக்க முடியாது. இன்றுள்ள அசாதாரண நிலைதான், இனி, எமது சாதாரண நிலை என்பதை ஏற்று, அதன்வழி வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஆகவே, அத்வரை மன இறுக்கத்துடன் நெருக்கடிக்குள், மாத்திரைகளால் மட்டும் சுகம் அனுபவிக்க முயல்வது மடைமைத்தனமானது. அதற்காகச் செலவிடும் பணமும், மாத்திரைகளும் எவ்வளவு காலத்துக்குச் சுகத்தை தரும் என எதிர்பார்க்க முடியும்? இது வரை எமது பிரதேசத்தில் வாழ்ந்த பலரது நோய்கள் அருகிவிட்டன. காரணம், ஒன்றில் ஏற்று வாழ்ந்து

அல்லது இறந்துதான் அற்றுப் போயிருக்க வேண்டும்.

நெஞ்சமுத்தம், நெஞ்சு வலி, இரத்தக்கொதிப்பு போன்றவை, இன்றைய போர்க்காலச் சூழலில் பெரும் தொல்லை தரும் நோய்களாக இருந்தபோதும் - இந் நோய்களுக்குள்ளானோர், இன்று, இந்த மண்ணில் வாழ்கின்றார்கள் என்றால் அதுவும் ஒரு சாதனை என்றே கொள்ளவேண்டும். இத்தனை இடர்களையும் தாங்கும் மனோவலிமையினை, நோயுற்ற அந்த உடல்கள் ஏற்று வாழப் பழகிவிட்டன போலும்! இப்படிப்பட்டவர்களே இன்றைய காலகட்டத்தில் வாழப் பழகிவிட்டபோது - சுகதேகிகளுக்கு ஏற்படும் மன இறுக்கம், மனப்பயம் போன்ற நெருக்கடி நிலைமைகளை களைந்தெறிய ஒரேவழி, சூழலை ஏற்று வாழும் மனப்பக்குவத்தை உருவாக்கல்தான்!

மன அழுத்தம், மனப்பயம் உள்ளவர்களுக்கு துயரமானதும், மகிழ்வு தரக்கூடியதுமான நிகழ்வுகள் எதுவானாலும், அவை திடீரென நிகழ்வதால் உண்டாகும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு போன்றதே, அவற்றை மறைக்க முற்படுவதாலும் ஏற்படும் மனக் குழப்பமும் ஆகும். உதாரணமாக, உறவினர் ஒருவரின் இறப்பு, உடைமைகள் இழப்பு போன்றவற்றை ஒரு நபருக்கு அறிவிக்கும்போது, நேரடியான அனுபவங்களுடன் தரக்கூடியதான வார்த்தைகளின்

தொகுப்புகள் சொல்லும்போது மயக்கம், அறிவற்றநிலை, சித்தப்பிரமை ஏற்படலாம். இது போன்றே ஒரு விடயம் தெரியாமல் இருந்து அல்லது மறைக்கப்பட்டு இருந்து - காலந்தாழ்ந்து அறிய வரும்போது - தான் அறிந்து கொள்ளாதுவிட்டதும், தான் அவ்விடயத்திற்கு முக்கியத்துவம்ற்றவராகப் புறக்கணிக்கப்பட்டதும், மனதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி காலம் காலமாக, எண்ணி எண்ணி, உள்ள உணர்வைச் சிதைத்து விடுவதாக அமையக்கூடும்.

இவற்றிலிருந்து விடுபட, நிகழ்வுகளை, அவ்வப் பரிமாணத்தோடு ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தைப் பெற வேண்டும். அவலச் செய்திகளை அறிந்து கொள்வதிலும், அவற்றைப் பரிமாறிக் கொள்வதிலும் பின்னடையாது பங்கேற்றல் வேண்டும். எவ்வகை நிகழ்ச்சிகளையும் சர்வசாதாரணமாக நிகழ்பவையாகவும் ஏனையவர்களும் ஏற்றுக் கொள்பவையாகவும் புரிந்து கொள்வதால் நமது மன நிலை இலகுவானதாய்மையும். இது போன்றே நேரடித் தாக்கத்தையும் இலகுவானதாகக் கிணறுவதை உதாரண நிகழ்வுகளுடன் இணைத்து இரசிப்பதன் மூலம் இந்நிலையை வளப்படுத்த முடியும். இவற்றில் அதிக கவனம்மெடுத்தல் வேண்டும். வதந்திகளுக்கும் புரளிகளுக்கும் செவிமடுத்தல் கூடாது. இவற்றை இணக்கி கொள்வதில் எப்பொழுதும்

நிதானம் அவசியம் திடீர்ச் செய்தி  
களால் தாக்குண்டு. தவிப்பவர்கள்  
பலரை இன்று நாம் காணக் கூடிய  
தாயுள்ளதால் கவனமாயிருத்தல்  
வேண்டும்.

இதற்கான வழிகள் சில:

1. இன்றைய சூழலை உணர்ந்து  
கொள்ளல். அதனை எமது  
வாழ்வுடன் ஏற்றுக் கொள்  
எல். உண்மைச் சம்பவங்களை  
அறிந்து கொள்ளல். மற்ற  
வர்களோடு அவற்றைப்  
பகிர்ந்து கொள்ளல்.
2. கவலை, மகிழ்வுகளுக்கேற்ப  
அழுவதையும் சிரிப்பதையும்

அடக்கி வைக்காது அவை  
வேளிப்பட இடம் கொடுத்தல்.

3. தனிமையைத் தவிர்ந்து  
பொது நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபட  
டுக்கருமாற்றல்.
4. தெய்வவழிபாடு, உடற்பயிற்சி,  
சுகாதார வழிகளில் ஈடுபாடு,  
ஓய்வு நேரத்தைச் சிறந்த  
முறையில் பயன்படுத்தல்.

இவை போன்றவைகளே போர்-  
காலச் சூழலைத் தாங்கிக்  
கொள்ள ஏற்ற வழிகளாகும்.  
இவற்றின் மூலம் மருந்தில்லாத  
மகிழ்வான வாழ்வுக்கு நம்மை  
நாம் தயாரி செய்ய முடியும். ●

## இன்ப உலகம்

இளைஞன் ஒருவன், புறவாழ்விலிருந்து பெறப்படும் போதனை  
கள் மூலம் அல்லாமல், அகவழியிலிருந்து, தானாகவே வாழ்வின் முழு  
எழிலையும் அதன் முக்கியத்துவத்தையும் - அதனால் மனிதனுக்கு  
அளிக்கப்பட்டிருக்கும் பணியின் முழுச் சிறப்பையும் பூரணமாக உணர்ந்து  
கொண்டு, தானும் அதைத்து உலகும் குறைகளை எல்லாம் களைந்து  
தூய்மையை நோக்கி முடிவின்றி முன்னேறுவதற்குள்ள வாய்ப்பினைப்  
புரிந்து, தனது மனக் கண்ணுக்கு மட்டும் தெரியும் அந்தத் தூய்மையை  
அடைவதற்குத் தன்னம்பிக்கையோடு மட்டுமன்றி முழுவைராக்கியத்  
தோடும் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளும் போது ஏற்படும் இன்பப்  
பூரிப்பு, அந்த இன்ப உலகத்தை அவன் கண்முன்னே நிஜமாகவே  
மலரச் செய்கின்றது!

— டாக்டர் லால்லாய்

# கற்றலில் ஊக்குவிப்புகள்



திருமதி பி. எவ். சின்னத்துரை  
அதிபர், புனித குசையப்பர் வித்தியாலயம்,  
கொழும்புத்தலை.

மனிதனது நடத்தைக் கோலங்கள் தோன்றுவதிலும் அவை குறிப்பிட்ட திசைகளில் உருப்பெறுவதிலும் பலவகைப்பட்ட ஊக்கிகள் பங்கு பெறுகின்றன. ஊக்கிகள் எவையுமீன்றிக் கற்றலும் கற்றலின் விளைவுகளான நடத்தை மாற்றங்களும் எழ முடியாது. ஊக்கிகளின்நீ எவ்வகைக் கற்றலும் நிகழ முடியாது. குழந்தைகள் நன்கு கற்க அவர்களை ஆசிரியர் ஊக்குவித்தலவசியம். ஊக்கிகளைப் புற ஊக்கிகள் என்றும் உள்ள ஊக்கிகள் என்றும் இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம். தன்னால் கற்கப்பட வேண்டியது தனது இயற்கைத் தேவைகளையும் நோக்கங்களையும் நிறைவு செய்யக் கூடியதாகும் எனும் உணர்வு மாணவனிடம் எழுமாகில் அதனை எவ்வித புறத்தூண்டலுமின்றித் தானாகவே விரும்பிக் கற்பான். ஆனால் வகுப்புக் கற்றல் முழுவதும் இவ்வாறு அமைவது கடினம். இந்தச் சமயங்களில் வகுப்பிலே தண்டனைகளையும் பரிசுகளையும் ஓரளவேனும் பயன்படுத்த வேண்டிய நிலை ஆசிரியருக்கு எழக் கூடும்.

ஒருவனின் நடத்தையை நல்ல முறையில் இயங்க வைப்பதே வெகுமதி, தண்டனை ஆகிய கருவிகளின் நோக்கமாகும். இக் கருவிகளைத் தூண்டிவிசைகள் அல்லது புறவுக்கிகள் என்பர். இவை பிரயோகத்தில் மட்டும் வேறுபட்டனவேயன்றி இவற்றின் குறிக்கோள் வேறுபடுவதில்லை. வெகுமதி ஒரு செயலை விருப்பத்துடன் செய்வதற்கும் பயன்படுகின்றது. ஆனால் தண்டனை வேண்டாத ஒரு செயலைத் தவிர்ப்பதற்கு உதவுகின்றது.

தண்டனைகளும் பரிசுகளும், கற்றல் விதிகளுள் மூன்றாவதான விளைவு விதி எனும் விதியுடன் தொடர்புடையது. கற்றலினின்று எழும் பயன் கற்போருக்கு மகிழ்ச்சியையும் மனநிறைவையும் தருவதாயின் கற்றலை நிலைத்து நிற்கும். கற்றலின் எழும் விளைவு மனக்கசப்பைத் தோற்றுவிப்பதாயின் கற்றலை உள்ளத்தில் நிலைக்காமல்

எளிதில் மறைந்து விடும் என இவ்விதி எடுத்துக் கூறுகின்றது. தண்டனைகள் மாணவரிடையே காணப்படும் விரும்பத்தகாத நடத்தைக் கோலங்களை மாற்றியமைக்கவும், பரிசுகள் பயனான கருத்துகளையும் செய்திறன்களையும் நல்நடத்தை முறைகளையும் கற்கத் தூண்டவும் நமது பாடசாலைகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

கற்றலில் வெகுமதிகள் கொண்டுள்ள பயனை யாரும் மறுக்க முடியாது. ஆனால் அவற்றைத் தகுதியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். தண்டனையை விடப் பரிசுகள் எல்லா விதங்களிலும் சிறந்தனவாகும்.

### வெகுமதிகளின் பயன்

1. பரிசுகள் நல்ல பயிப்பிற்கும், நன்னடத்தைக்கும் ஆக்கமளிக்கும் உடன்பாட்டு ஊக்கிகளாகும். இவைகள் விலையுயர்ந்த பொருள்களாகவோ, புத்தகங்களாகவோ இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. நற்சாட்சிப்பத்திரங்கள், ஆசிரியரிடமிருந்து பெறப்படும் பாராட்டுகள் ஆகியனவும் பரிசுகளேயாகும். பரிசுகளைப் பெற்று மகிழ வேண்டும் என்ற நோக்கம் மாணாக்கரது முயற்சியை அதிகப்படுத்தி அவரது அறிவு, ஆற்றல் ஆகியவற்றின் வளர்ச்சியைத் துரிதப்படுத்துகின்றது.

2. மாணவருக்கு வெகுமதி அளிக்கும் ஆசிரியர் அதனை முன்னறிவித்தலின்றிச் செய்வது நன்று. திடீரென வெகுமதி அளித்தல் கூடிய பயனைக் கொடுக்கும்.

3. வகுப்பில் உள்ள மாணவரில் அநேகருக்குப் பரிசுகள் கிடைக்குமாறு ஆசிரியர் வழிசெய்ய வேண்டும். பாடங்களில் மாணவர் பெறும் முன்னேற்றத்துக்கு மட்டும் பரிசு அளிப்பதால் இரண்டு மூன்று மாணவரைத் தவிர்த்த ஏனையோர் உற்சாகம் இழப்பர். இதைத் தவிர்க்க ஒழுங்காகப் பாடசாலைக்கு வருபவர்க்கும், விளையாட்டில் முன்னேறுபவருக்கும், தூய்மையாக உடையணிபவருக்கும் என இவ்வாறு பலதரம் பட்ட பணிகளைச் செய்பவருக்கும் வெகுமதி அளிக்க முற்பட்டால் வகுப்பில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதேனும் ஒரு பரிசு கிடைக்கும். இதனால் மாணவர் ஊக்கமும் உற்சாகமும் பெறுவர்.

4. பரிசுகள் மாணவரிடம் புதிய திறன்களை உருவாக்குகின்றன. அவை ஒரு நல்ல செயலை மீண்டும் செய்ய ஊக்கமளிக்கின்றன. உவப்பான பரிசுகள் ஆர்வத்தையும் நாட்டத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன. அவை ஆளுமையையும் மனஉறுதிகளையும் வளர்க்கின்றன. இவ்விதமாகப் பரிசுகள் மாணவருக்குப் பல பயன்பாடுகளை வழங்கினாலும் சில குறைகளும் காணப்படுகின்றன.

## குறைபாடுகள்

1. கற்றலின் இறுதிப் பயணம் இப்பரிசுகளையாகும் எனும் தவறான கருத்து மாணவரிடையே எழக்கூடும். பரிசுகள் சில மாணவரைப் பொறுத்தளவில் ஒரு செயலில் ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதற்குப் பதிலாக பரிசை எவ்விதமேனும் பெறும் ஆவலைத் தூண்டுகின்றன. மேலும் அவை சில பிழையான மனப்பான்மைகளையும் பிள்ளைகளிடம் வளர்க்கின்றன. ஒரு மாணவன் தனக்கே பரிசு கிடைக்கும் என உறுதியாக நம்பினால் அவன் முயற்சி எடுக்க மாட்டான்.

2. மாணவரிடம் பெறும் வெற்றிகளுக்கெல்லாம் பரிசு அளித்துப் பழக்கி விட்டால் பின்னர் பரிசு அளிக்கப்படா விட்டால் ஒரு முன்னேற்றமும் நடைபெறாது போய்விடும்.

3. பரிசுகளைப் பெறுவதில் மாணவரிடையே போட்டியும் பூசலும் எழலாம்.

4. எவ்வளவு முயன்றும் பரிசுகளைப் பெற முடியாத மாணவரிடையே இவை தோல்வி மனப்பான்மையையும் தாழ்வுணர்ச்சியையும் தோற்றுவித்து அவர்களது கல்வி முன்னேற்றத்தைத் தடைசெய்யவும் கூடும்.

## தண்டனைகள்

அடுத்ததாகத் தண்டனைகளை நோக்கும்போது தண்டனைகள் அளிக்கப்படுவது எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறைகின்றதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு மாணவரது கற்றலிலும் நடத்தையிலும் முன்னேற்றம் காணப்படும் என உளவியலாளர் கருத்துத் தெரிவிக்கின்றனர். தண்டனைகள் பலவகைப்படுவன. பழங்காலப் பள்ளிகளில் பிரம்பு கொண்டு அடித்தல் போன்ற மாணாக்கனது உடலைப் பாதிக்கும் தண்டனைகளே அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தன. மாணாக்கரது தீய பழக்கங்களை நீக்குவதற்கு மட்டுமன்றி அவர்களைத் திறமையுடன் கல்வி கற்க ஊக்குவிப்பதற்கு அக்கால ஆசிரியர்களில் சிலர் பிரம்பின் உதவியை நாடினர். ஆனால் இவ்வருவருக்கத் தக்க நிலை இக்காலப் பள்ளிகளில் காணப்படுவதில்லை. இது போன்ற உடலை வருத்தும் தண்டனைகளுக்குப் பள்ளிகளில் இடமேயளிக்கப்படல் கூடாது என்று இன்றைய முற்போக்குக் கல்விபாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

இவை பயன்படுத்தப்பட்டே ஆக வேண்டும் என்ற நிலை பிற முறைகளினால் நீக்கமுடியாத தீவிரமான ஒழுங்கின நடத்தையைப்

பொருத்தே ஓரவது எழக் கூடும். இந்நிலைகளிலும் இத்தகைய தண்டனைகளைப் பயன்படுத்தும் உரிமை தலைமை ஆசிரியருடையதேயாகும். பள்ளிப் பாடங்களில் தேர்ச்சிக் குறைவிற்கு இத்தகைய தண்டனைகளை அளிப்பது கொடுமையாகும். இன்றைய பாடசாலைகளில் - அபராதம் விதித்தல், மன்னிப்புக் கேட்கச் செய்தல், அதிக வேலையளித்தல், மாணவன் பெற்றுள்ள பொறுப்புகளினின்றும் அவனை நீக்கிவிடுதல் போன்ற தண்டனைகளை பெருமளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

### கவனிப்புக்கள்

1. தண்டனைகள் மாணாக்கரது ஒழுக்க வளர்ச்சிக்குப் பயனளிக்க வேண்டுமாயின் சில குறிப்புகளை ஆசிரியர் மனதில் கொள்ள வேண்டும். ஒழுங்கற்ற நடத்தைக்குத் தண்டனை நிச்சயமாகக் கிடைக்கும் என்ற எண்ணம் மாணவர் ஒவ்வொருவரது உள்ளத்திலும் பதிந்திருக்க வேண்டும்.
2. ஒரு குற்றத்திற்காக மாணவரைச் சில சமயங்களில் தண்டிக்கும் ஆசிரியர் அதே குற்றத்தை வேறு சமயங்களில் கவனிக்காமல் அசட்டை செய்யக் கூடாது.
3. தண்டிப்பதில் ஆசிரியர் எல்லா மாணவர்களிடத்திலும் ஒரே சீராக நடந்து கொள்வது இன்றியமையாததாகும்.
4. மாணவர்கள் பொதுவாகப் புரியக் கூடிய குற்றங்களுக்குத் தகுந்தபடி தண்டனைகள் வழங்க வேண்டும்.
5. பாடசாலை ஒழுங்குகள், விதிகள் பற்றி மாணவரையும் அறிவுறுத்துவது ஆசிரியர் கடனாகும்.
6. ஒரு சிலர் செய்த குற்றத்திற்காக எல்லா மாணவரையும் தண்டிப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டியதாகும்.

பொதுவாகத் தண்டனைகள் தீமை விளைவிக்கின்றன என்றே கருதப்படுகின்றது. தண்டனையின் விளைவுகள் தனிப்பட்ட சமூகப் பொருத்தப்பாடுகளுக்குத் தீமையாக அமையலாம். ஆசிரியருக்கும் மாணவருக்கும் இடையில் உள்ள நல்லுறவுகள் தண்டனையால் பாதிக்கப்பட நேரலாம். மாணவர், ஆசிரியரை வெறுக்க முற்படலாம். மேலும் தண்டனை அளிக்கும் ஆசிரியர் தீவிர மன எழுச்சிகளுக்கு இடம் கொடுக்கும் போது தண்டனையின் நேரக்கம் பழிவாங்குவதாகவும் அமையலாம். அதுமட்டுமன்றித் தண்டனைகள் மாணவனிடம் பய உணர்ச்சிகளையும் ஏற்படுத்துகின்றன. சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒரே குற்ற

மத்தை மாணவன் தீவிரமாகச் செய்யவும் தண்டனை காணாமல் விடுகின்றது. எனவே ஆசிரியர் தண்டனை அளிக்கும் போது நேர்மை உறுதி என்பனவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் தான் பலன் கிட்டும்.

உளவியல் கண் கொண்டு நோக்குமிடத்துத் தண்டனைகளைக் குறைப்பது நலம். ஆசிரியர் பல முன்னேற்பாடுகளைச் செய்த பின்னர் தண்டனையைப் பயன்படுத்தினாலும் அது அவர் விரும்பும் பலனைத் தருமென உறுதியாகக் கூறமுடியாது. உளவியல் ஆய்வுக் களங்களில் விலங்குகளைக் கொண்டு நடத்தப்பட்ட சோதனைகளின் மூலம் தண்டனையானது இவ்விலங்குகளின் நடத்தையை மாற்றுவதில் எல்லாச் சமயங்களிலும் வெற்றி பெறுவதில்லை. என்னும் உண்மை புலனாகியுள்ளது. திரும்பத் திரும்பத் தண்டிக்கப்படும் குழந்தையிடம் தாழ்வுணர்ச்சியும் மனச் சிக்கல்களும் தோன்றலாம். இவையே அக்குழந்தையின் நெறி பிறழ்வுக்கும் காரணமாகலாம். ஆகையால் தண்டனை இயன்ற வரை தவிர்க்கப்பட வேண்டியதே.

எனவே, பரிசு, தண்டனை இரண்டையும் எடுத்து நோக்கும் போது இந்தத் தூண்டல்களின்றியே எடுத்துக் கொண்ட ஒரு செயலை வெற்றியுடன் திறம்படச் செய்து முடிக்கவேண்டும் எனும் மனப்பான்மை எல்லா மாணவர்களிடத்தும் வளர்க்கப்படுதல் அவர்களது நல்வாழ்விற்கு இன்றியமையாததாகும். ஆசிரியர் இந்த வழியில் செயல்படுவாரானால் கற்பித்தல் பயனுடையதாகும்.

எல்லா நாட்களையும் சந்திக்க எப்போதும் தயாராயிருங்கள். பிரச்சினைகள் தோன்றும்போது எப்போதையும் விட தன்னம்பிக்கையுடன் சந்தித்து அதைத் தீர்த்து வைப்பதில் உறுதியாய் நில்லுங்கள். தடைகளை வென்று, காரியங்களைச் செய்து முடித்தால்தான் நீங்கள் சாதனை புரிந்த மனிதராக உயர முடியும்.

— எட்லின் மார்க்கம்

# எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள்

எஸ். டேமியன் அ. ம. தி.

## பாலப்பருவம்

ஒரு குழந்தை பிறந்து, இரண்டு வருடங்கள் வரை பாலப்பருவம் என அழைக்கப்படும். இப்பருவம் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கட்டத்தில் மிக முக்கியமான பருவமாகும். குழந்தையைப் பெற்ற தாய் தந்தையரின், எக்கங்கள், தாக்கங்கள், அதிர்ச்சிகள், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகள், கவலைகள் போன்றவை இப்பராயத்தில் குழந்தைகளையும் பாதிக்கின்றன.

இப்பராயத்தக் குழந்தைகளின் தேவை, உணவு, உறக்கத்தோடு முடிவதில்லை. மென்மையான அன்பு மிக முக்கியமானதாகும். இவ் அன்பானது தொடுதல் வழியாகவே குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது. அதன் மூலமே, அவ் அன்பினை அது உணர்கின்றது. குழந்தைகளைத் தூக்குதல், அணைத்தல், வருடுதல் போன்ற தொடும் நிகழ்வுகளால் குழந்தை அன்பு புணர்வை அனுபவிக்கின்றது.

இப்பராயத்தில் ஒரு குழந்தை நிறைய அன்பைப் பெறுமாயின், வயது வந்தபின், இந்த அன்பை

பற்றவருக்கும் கொடுத்துத் தானும் தன்னை அன்பு செய்ய ஏதவாயிருக்கிறது. வாழ்க்கையின் முதல் அனுபவங்களான பாதுகாப்பு, மென்மை, அன்பு இப்பராயத்திலேயே ஆழமாய்ப்பதிந்து விடுகின்றன.

அளவுக்கு மீறிச் செல்லும் கொடுத்தால் குழந்தை கெட்டுப் போய்விடும் என்று எண்ணி, நாம் இந்த முதல் அனுபவங்களை அவர்களுக்கு அள்ளிக் கொடுக்க மறுக்கின்றோம். அப்படி மறுப்பதன் மூலம் அவர்களின் பிஞ்சு மனதில், பயம், ஏமாற்றம் மறுப்பு போன்ற உணர்ச்சிகள் வேரூன்ற வழி வகுத்தவர்களாகின்றோம். ஆதலால், எவ்வித நயக்கமுமின்றி நாம் அவர்களுக்கு அன்பை அள்ளிச் சொரியலாம்.

## பிள்ளைப்பருவம்

பாலப்பருவம் கடந்து, மூன்று வயதிலிருந்து பன்னிரண்டு வயது வரை உள்ள காலப்பகுதி பிள்ளைப்பருவம் எனப்படும். இப்பராயத்திலேயே ஒரு பிள்ளையானது தனது தனித்துவத்தையும், தன் மதிப்பை

யும் நிலை நாட்ட முற்படுகின்றது. எனவே, பெற்றோர் அளவுக்கு மீறிய பாதுகாப்பு அளிக்காமலும் தேவைகளை மறுத்துவிடாமலும் பிள்ளைகளைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

பெற்றோர், பிள்ளைகளின் செயல்களை உற்சாகப்படுத்தித் தட்டிக் கொடுத்து அவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும். பெற்றோரே பிள்ளைகளுக்கு வேண்டிய யாவற்றையும் செய்து கொடுப்பதாலும், அவர்களின் செய்கைகளை மேற்பார்வை செய்வதாலும், அவர்களுக்குத் தமது திறமையில் நம்பிக்கையற்று வளரும் நிலை ஏற்படுகின்றது. இதன் காரணமாக, எதிர்காலத்தில் அவர்கள் தமது வாழ்க்கையில் ஏற்படக்கூடிய இன்னல்களுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாதபடி தன்னம்பிக்கை மழுங்கடிக்கப் படுகின்றது. இன்னல்களுக்கு முகங் கொடுக்க எவருக்கும் எப்பொழுதும் தன்னம்பிக்கை அவசியமானது. எனவே, பிள்ளைப் பருவத்தினர் தாமே இயங்கிச் செய்யும் செயல்களுக்கு உற்சாக மூட்டி ஊக்கு விக்க வேண்டும். வளரும் காலத்திலும் பிற்காலத்திலும் பொறுப்புள்ள தீர்மானங்களையும் முடிவுகளையும் மேற்கொள்ள இது ஏதுவாயமைகின்றது.

இப்பராயத்தில், பிள்ளையானது சமுதாயச் சார்புடைய பண்புகளுடன் வளர நாம் ஊக்கு விக்க வேண்டும். 'அடுத்த வீட்டுக்குப்

போகாதே', 'அவர்களுடன் சேராதே', 'அது அசிக்கமான பிள்ளை', 'இது அழகற்றபிள்ளை', 'அது ஊத்தப் பிள்ளை', இப்படியான வார்த்தைப் பிரயோகங்களும் தகவயீடுகளும் பிள்ளைகளின் சுயாதீனத்துக்குத் தடையாகும். இவை, அவர்களை பூட்டி வைத்து வளர்ப்பது போலாகும்.

மாறாக இப்பராயத்தில் பிள்ளைகள் மற்றவர்களோடு சேர்ந்து பகிரிந்து வாழ, ஒத்துழைக்க, தன்னைத் தானே சுற்றி வாழும் வாழ்க்கை விட்டகல பயிற்றவேண்டும். இல்லலையேல், குழந்தைக்கு 'இந்த உலகம் பொல்லாதது; இதில் வாழும் மனிதர்களை நம்ப முடியாது' எனினும் உணர்வுகளுடன் வாழ வழி சமைக்கும்.

எதிர் கொள்ளும் பிரச்சினைகள்

மனுவயதில் குழந்தை ஆயவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு வாழ முனைகின்றது. அதே வேளை, தான் ஒரு தனி ஆளாக, ஆளுமையுடன் வாழத் துடிக்கின்றது. இந்த எண்ணத்தில், இந்த முயற்சியில் ஏமாற்றம் அடையும் பொழுது, அல்லது இந்த முயற்சியால் திணைகுழம்பும் போது ஓர் எதிர்ப்புக் காலகட்டத்தை அடைகின்றது.

இந்த எதிர்ப்புணர்வின் விளைவாக உண்ணமறுத்தல், அடம்பிடித்தல், பகையுணர்வுடன் கிளர்ச்சி செய்தல் போன்ற கோப வெறிகளை உரங்கேற்றுகின்றது. எதிர்ப்புணர்வுள்ள மறுப்பைக் கையாள

முடியாத கட்டத்தில், குழந்தை மீண்டும் ஒரு பாலனாகப் பின்னடைந்து வரமுதலும் உண்டு. அதாவது, நிஜவாழ்விலிருந்து திரும்பி, தன்னை உள்வாங்கிக் கொள்கின்றது. இதன் விளைவாக குழந்தை விரல் சூப்பித் தன்னை ஆறுதல் படுத்திக் கொள்கின்றது.

ஆயினும் ஐந்து வயதில் திரும்பவும் முன்னைய நிலையிலிருந்து மீண்டும் தன் நிலையையிட்டு ஒரு தெளிவான கருத்தைக் கொண்டு முதியவர்களின் அதிகாரத்தின் ஞானத்தைப் புரிந்து கொள்ளுகின்றது.

பிள்ளைப் பருவத்தில் இன்னொரு முக்கிய பிரச்சினை கட்டுப்பாடு ஆகும். இங்கு அவசியம் வேண்டிய ஒரு சில விதிமுறைகளை, கட்டளைகளை மட்டும் பெற்றோர் கொடுக்க வேண்டும். ஆனால், அவை கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டிய அளவு எல்லைகளை, இவகு தன்மைகளைக் கொண்டதாயிருக்க வேண்டும். அளவுக்கு மீறிய, இறுக்கத் தன்மை கொண்ட கட்டளைகளைக் கொடுத்தால் குழந்தை கிளர்ச்சி செய்யும். பெற்றோரின் கட்டுப்பாடுகள், இப்பராயத்தினருக்கு, படிப்படியாகச் சுய கட்டுப்பாடாக அமைய வளர்ச்சியுற வேண்டும். இப்படிப்பட்ட ஒரு

பயிற்சி வழியாகத்தான் குழந்தை யானது தன்னில் நம்பிக்கையும், சுயமான பொறுப்புணர்ச்சியும் கொண்டு வளர வழி ஏற்படும்.

பிள்ளைப் பருவத்தில் எழும் இன்னொரு பிரச்சினை பொறாமைய உணர்வாகும். இளையவனுக்குக் கூடிய தேவையும், கூடிய உதவியும், கூடிய நேரமும் வேண்டும் என்பதை மூத்தவன் புரியவில்லையென்றால் பொறாமையால் பாகத் தோன்றிவிடும். இப்பொறாமையுணர்ச்சி, பெற்றோரால் கோபத்தையும் வெறுப்பையும் ஏற்படுத்திவிடலாம்.

அத்துடன் மூத்தவனுக்கு, தோல்வி உணர்வும் வெட்க உணர்வும், இளையவன் யால் நீண்ட பகை உணர்வும் உருவாக வழி ஏற்படலாம். இதைத் தவிர்ப்பதில் பெற்றோர் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மூத்தவனுக்கு உரிய இடத்தைக் கொடுத்து இளையவனைப் பராமரிப்பதில் உரிய பங்கைச் செலுத்தி அதேவேளை மூத்தவனின் தனித்துவத்தை அடிக்கடி ஞாபகத்துக்குக் கொண்டு வந்து உறுதிப்படுத்துதல் மூலம் நல்ல குழலி இயைபான மனப்பக்குவத்தை உருவாக்கலாம்.

உண்மை அன்புக்கு வேண்டுமானால் எதையும் இழக்கலாம்;  
ஆனால் எதற்காகவும் உண்மை அன்பை இழக்காதீர்.

# மானுட மகத்துவம் மிளிர்ட்டும்!

— மீசாஸையூர் கமலா

உன்னதம் மிக்க மானுடப்பிறவியெடுத்த எமக்கு மண்ணுலகில் இறைவன் எத்தனை வசதிகளை ஏற்படுத்தி வைத்தான். அத்தனையும் அழிந்துவிட்டன.

எண்ணிப் பாருங்கள்! பசித்து வந்தோர்க்கு புசிப்பதில் பங்கீடு செய்தீர்களா? இரந்தவர்க்கு இல்லையென்னாது கொடுத்தீர்களா? வாழ வசதியற்று, வழி தெரியாது தடுமாறியவர்களுக்காக கொடுத்து உதவினீர்களா? இல்லையே!

சேர்த்து வைத்தீர்கள். இன்று அத்தனையும் எங்கே? எல்லாவற்றையுமிழந்து வெறுங்கையாகி நிற்கிறீர்கள்.

இந்த நிலையேற்பட்டதால் எம்மவர் மத்தியில் ஏற்பட்ட ஏக்கங்கள், தாக்கங்கள் எத்தனை? மனைபையிழந்து, மனைவியையிழந்து, மக்களையிழந்து, உற்ற துணைவனையிழந்து, துயரங்களை ஜீரணிக்கத்தான் வேண்டுமென்ற நிலையில் சோக நிலத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம்.

இவை மட்டுமா? அனர்த்தங்களின் கோரங்களால் அங்கங்களை

யிழந்து, கண்ணீர் வடிய, செய்வதரியாது திகைத்து நிற்கும் உள்ளங்கள் எத்தனை!

இழப்புக்களை எதிர் கொள்ளத் திராணியின்றி உள்ளங்கள் சிதைந்ததால், புத்தி சுவாதீனமற்றுத் திரியும் மக்கள் எத்தனை? மாளிகையிலிருந்து, மாற்றார் வீட்டுக்கோ, மர நிழலுக்கோ, வந்து செய்வதரியாது திகைத்து நிற்கும் உள்ளங்கள் எத்தனை?

சிந்தனை வண்டியை மெதுவாக செலுசதுங்கள்! பணம், பணம், பணமெனச் சேர்த்த தெல்லாம் எங்கே? மனிதப் பண்பை காற்றில் பறக்க விட்டே மண்ணுலகில் சேர்த்தவை எங்கே? எல்லாமே அழிந்து விட்டன. மயான பூமியில் நடமாடிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இத்தனை இழப்புக்களுக்கு மத்தியில்த்தான் மானுட உள்ளங்கள் விழிப்படைந்துள்ளன. நான், எனது, என்னுடையது என்ற சுய நலப் பாங்கு போய், நாம், எமது, எங்களது என்ற பொதுநலப்பாங்கு தோன்றியுள்ளது. மானுட சமூகம் இழப்புக்களின் மத்தியில் இல்லாமையின் மத்தியிலேதான் மலர்ச்சி பெற்றுள்ளது.

மலர்ச்சி பெற்றுள்ள மண்ணில் இன்று எவற்றுக் கெல்லாம் நாம் எதிர் நீச்சல் போட வேண்டியுள்ளது? மூலப் பொருட்களின்மை, எரிபொருட்களின்மை, பணப்புழக்க மின்மை, உணவுப் பொருட்களின்மை, விலைவாசியேற்றம் என்பனவெல்லாம் இராட்சத உருவில் எம்மெதிரில் நின்று பயமுறுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன.

இந்த அவலங்கள் நீங்கி உரிமைகளுடன் அமைதி வாழ்வு கிடைக்க ஆண்டவனைத் துதியுங்கள்! அடுத்தவரை மதித்து அற நெறியில் வாழ முயற்சியுங்கள்!

அடுத்தவரை கேலி செய்யாதீர்கள். உள்ளம் சிதைந்து ஊனமடைந்து கலங்கி நிற்கும் உள்ளங்களுக்கு தன்னம்பிக்கை கொடுங்கள்!

வெட்டிப் பேச்சுக்களைத் தவிருங்கள். இல்லாமையின் மத்தியிலும் உங்களால் முடிந்தளவு கஸ்டப்பட்டவர்க்கு உதவி செய்யுங்கள்!

மகத்துவம்மிக்க மானுடப் பிறவி மண்ணில் மிளிர, அற நெறியைக் கடைப் பிடித்து, ஆண்டவனைத் துதித்து, அடுத்தவர்களை, மதித்து அனைவர்க்கும் உதவி செய்து அமைதி வாழ்வு வாழ்வோம். ●

## தற்கொலைப் படை

கடற் பறவைகள் தாழ்ப்பறநீல மீன் வேட்டையாடின பச்சை இரத்த வாடை வீச, புழுவுடன் தூண்டில் நீரிடையே துடித்தன.

‘வேண்டாம்... வேண்டாம்... எங்களை வாழவிடுங்கள்’ - மீன்கள் அலறின.

‘உங்களை வாழவிட்டால்... எங்கள் வாழ்வு...?’ கடற் பறவைகள் எக்காளமிட்டுச் சிரித்தன.

மீன்கள் ஒன்று திரண்டன ‘இவர்களுக்கு இரையாக அழிந்து போவதைவிட எதிர்த்து நின்று இவர்களில் சிலரையாவது கொன்றழித்துவிட்டுச் சாவது மேல்...’

புரட்சிக்குரல் எழுந்தது எப்படி? நீரில் மேல் துள்ளி விழுந்த வெள்ளி மீனொன்று கடற் பறவைக்கு ஆசை காட்டியவாறு தூண்டிலை நெருங்கியது. ‘வீர்’ ரென்று கடற் பறவையும் நீரைக் கிழித்துக்கொண்டு நெருங்கியது.

‘கடக்’ - தூண்டில் சுண்டியிழக்கப்பட்டது.

தூண்டில் முள்ளில், மீனுடன் கடற்பறவையும் துடித்தது. ●

செம்பியன் செல்வன்

(குறுங்கதை நூறில் இருந்து)

# வெளிப்படுத்தலும் மறைத்தலும்

— அருளமலன்

யினிட வாழ்க்கையில் வெளிப்படுத்தல். மறைத்தல் என்பன ஒரு நடைமுறை வழக்கமாகும். இத்தன்மைகளைச் சிறப்பாக நாம் நோயாளிகளின் காணக்கூடியதாயிருக்கின்றது. ஒரு நோயாளி, தன்னைப் பார்வையிட வந்தவரிடம், தனது நோயின் பாதிப்பை முக்கியப்படுத்திக் கூறுவதிலிருந்து இத்தன்மை வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. அவர் தம்மில் இரக்கம் கொள்ள வேண்டுமென்றும் அவருடைய அன்பு ஆதரவு நிறையக் கிடைக்க வேண்டுமென்றும் கருதியே, தன் நோயின் பாதிப்புகளைப் பெரிதுபடுத்திக் கூறுகின்றார்.

ஆனால், மற்றொரு நோயாளி, தன் உடல் நலம் விசாரிக்க வந்தவரிடத்தில் தனக்கு எவ்வித வருத்தமும் இல்லை என்றும் தான் சுகமாக இருப்பதாகவும் கூறுகின்றார்; உண்மை நிலையை மறைக்கின்றார். இதற்குக் காரணம், தனக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோயைக் கூறுவதனால், தான் நோயாளி என மற்றவர்கள் கருதுவார்களென்றும் அதன் காரணமாகத் தன்னை அந்நியப்படுத்தி விடுவார்கள் என்றும் கருதும் மனநிலையாகும். இவ்வாறு நோயாளிகளிடையே ஏற்படுகின்ற வெளிப்படுத்தலும், மறுத்தலுமாகிய உணர்வுகள் அவரவர் மன இயல்பைப் பொறுத்தது.

இத்தகைய மன இயல்பு, நோயாளர் மத்தியில் மாத்திரமல்ல, சாதாரண மனிதரிடையிலும் காணப்படுகின்றது. உண்மை நிலைக்கு மாறாகக் கூட்டிக் குறைத்துச் சொல்லுதல், அடியோடு மறுத்தல், இல்லாததை இருப்பதாகச் சொல்லுதல் என்று பல வகையில் இது அமைகின்றது.

இந்த வெளிப்படுத்தலும் மறுத்தலும் மனிதர்களிடையேயுள்ள உறவுகளினாலும் காணப்படுகின்றது. இருவர்களுக்கிடையிலான நட்புறவு எவ்வளவுக்கு வலுப் பெறுகின்றதென்பது ஒருவர் மற்றவரை முற்று முழுதாக திறந்த உள்ளத்தோடு ஏற்று தம் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுவதில் தங்கியிருக்கின்றது. திறந்த மனங்களுக்கிடையிலான நட்புறவு ஒரு போதும் சந்தேகம், வெறுப்புக் கொள்வதில்லை. மாறாக தெளிந்த நினைவுகள், உணர்வுகள், மகிழ்ச்சி என்பவற்றால் தன்னிறைவு எய்துகின்றது.

பொதுவாக ஒருவர், ஒருவருக்கு தம்மை அதாவது தம் இயல்புகளை பழக்கவழக்கங்களை, குணத்தியங்களை, விருப்பு வெறுப்புக்களை எடுத்துக்கூற மறுக்கும்போது தான் சீர்குலைவு உண்டாகின்றது.

சிவர தம்மை மக்கள் முன் வெளிப்படுத்த முயல்கின்றபோதும் தம் உள்நுணர்வுகளை தம்முள்ளே மறைத்துக் கொள்ள முயல்வதுண்டு இந்த மறைத்தலின் விளைவு உறவுகளிடையே சந்தேகம், மனநிம்மதி யற்ற தன்மை என்பன ஏற்பட வழி வகுக்கின்றது.

வெளிப்படுத்தல் என்றால் எல்லாவற்றையும் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்பதில்லை. எமக்குரிய சில தனிப்பட்ட இரகசியங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டிய சந்தர்ப்பமும், கடமையும் பேணப்பட வேண்டியவையே. ஆனால், அடிப்படையான நிலைமைகளில் எம்மை முற்று முழுதாக வெளிப்படுத்துவதனாலேயே மனித உறவு பூரணத்துவம் பெறும்.

மனங்களிடையே மறைத்தவை ஒழித்திட  
உறவுகளிடையே வெளிப்படுத்தலைப் புலர்த்திட  
விரைந்திடுவோம், வருக, தலைமுறையே!

## என்னில் உருவாகும் தொடர்புகள்

— வெ. யூஜின் வாகரை

மனித வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு பெரும் பங்கு ஆற்றி வருவதில் தொடர்புகள் என்பது மிக முக்கியமானது. இத்தொடர்புகள் மனிதனில் பல உடல், உளத் தரக்கங்களை உண்டு பண்ணுகின்றன என்பது நாம் அறிந்த உண்மையாகும்.

தொடர்புகள் எம் வாழ்வில் பல வகைகளாக இடம் பெறுகின்றன. மனிதனானவன் தனி வாழ்வில், கருவிலிருந்து கல்லறை வரை ஏதோ ஒரு வகையான தொடர்பைக் கொண்டுள்ளான். இத்தொடர்பு பலவகைப்பட்டவர்

களிடையே நிகழ்கின்றது. மனைவிக்கும் கணவனுக்கும், பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும், சகோதரர்களுக்கும் சகோதரிகளுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும், காதலனுக்கும் காதலிக்கும் இடையில் எனவும், ஏன் நாடுகளுக்கிடையிலும் எத்தனையோ வகையான தொடர்புகளை நாம் காண்கின்றோம். இத்தனைக்கும் இத்தொடர்புகளை எப்படிப்பட்டவையாகவுள்ளன என்பதையும், அவை எப்படி அமைய வேண்டும் என்பதையும் மனிதன் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவன் ஆக விரும்புகின்றான்.

மனித வாழ்வில் 'நான்' முன்  
 னேற்றம் அடைய வேண்டும்  
 என்றால், நாம் ஒரே நிலையில்  
 நின்றால் வளரமுடியாது; முன்  
 னேற முடியாது. 'நாம் வளர  
 நான் வளர வேண்டும், என்பதோடு  
 நான் என்ற ஆளுமையில் முதிர்ச்சி  
 யடைய, என்னை முதலில் நன்கு  
 அறிந்து உருவாக்கிக் கொள்ள  
 வேண்டும். நான் என்னை அன்பு  
 செய்ய முயல்கின்ற போதுதான்  
 நான் பிறரை அன்பு செய்ய முடி  
 யும். இவ்வாறு முதிர்ச்சி அடைய  
 யும் வேளையில் நான் வளர்ச்சி  
 யடைகின்றேன் என்பது உண்மை.

மனிதன் வாழும் போது, அதா  
 வது மற்றவரோடு தொடர்பு  
 கொண்டு வாழும் போது, அவன்  
 தன்னையும் முன்னேற்றி பிறரை  
 யும் முன்னேற்றி வாழ முற்பட  
 வேண்டும். மாறாக அழிவுக்கு  
 ஓர் உபகரணமாக அது தொடர்பு  
 களை வழியமைக்க ஒரு போதும்  
 அனுமதிக்கக் கூடாது.

ஒருவன் ஓர் உயர் நிலையை  
 அடைவதற்கோ அல்லது தாழ்  
 நிலையை அடைவதற்கோ ஒருவர்  
 மற்றொருவரிடையே யுள்ள  
 தொடர்பு பெரும் பங்கேற்கின்றது.

இந்த வகையில் நானும் பிறரும்  
 ஒன்றாகப் பிணைக்கப்பட வேண்  
 டும். அப்போதுதான் அங்கு உண்  
 மையான, பூரணத்துவமான,  
 இறுக்கமான தொடர்பு ஏற்பட ஏது  
 வாகும். இவ்வாறான தொடர்பு  
 கள் ஒரு நாளும் முறிந்து போவ  
 தில்லை. ஏனெனில் அவர்களுக்  
 கிடையில் ஒளிவு மறைவு ஒன்றும்  
 இரக்காது. அவர்களிடையே  
 கருத்துப் பரிமாறல்கள் நிறை  
 வுள்ளதாய் இருக்கும்.

இவ்வாறாக, பிறருடனான  
 தொடர்புகளை என்னில் உரு  
 வாக்கினால், நானும் வளர்ந்து,  
 பிறரும் வளர வழி வகுத்து, நமது  
 வாழ்வினைப் பயனுள்ளதாக்க  
 முடியும்!



## கருத்துக் குவியல் - 60

ஆரோக்கியமான மனம்  
 பாதிப்படைவதற்கு முக்கிய காரணம்

## நானா? பிறனா?

உங்கள் கருத்துக்களைத் தொகுத்து  
 10-9-91 க்கு முன் அனுப்பி வைப்புகள்.

# அறிவை வளர்ப்பதில்

(உளவியல் தேர்வு)

## நீர் ஆர்வமுடையவரா?

— எம். எம். தீக்ஸன்

ஆறறிவு படைத்த மனிதன் மேலும் தனது அறிவைப் பல்வேறு வழிகளில் வளர்ப்பதில் ஆர்வமுடையவனாய் காணப்படுகின்றான். அறிந்ததைக் கொண்டு அநியாதவற்றை அறிந்துகொள்வதில் அவன் சிரந்தையுடையவனாய் இருக்கின்றான். இந்த வகையில், உங்கள் அறிவுசார் ஆர்வத்தை அறிந்துகொள்ள, 'ஆம்' அல்லது 'இல்லை' எனப் பதில் அளியுங்கள்.

1. உமது கைக்கு எட்டிய சில நூல்களை, பத்திரிகைகளை யடிக்க வேண்டும்போல் இருந்தும் மடிபாதிக்கின்றீர். [ ]
2. உமக்கு அறிவைப் புகட்டும் ஆசான்கள் மாய்ப்பில் அஸ்திவமாக இருக்கின்றீர். [ ]
3. அறிவை வளர்க்கும் சந்தர்ப்பங்கள் கிடைத்ததும் அவற்றை முழுவிடாகப் பயன்படுத்துகின்றீர். [ ]
4. கிடைக்கும் ஓய்வு வேளைகளில் யோதியினை நோக்கி அறிவைப் பெறப் பயன்படுத்துகின்றீர். [ ]
5. பிறரது நன்மதிப்பைப் பெற வேண்டும் என்ற நோக்கோடு அறிந்து கொள்ளும் முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளீர். [ ]
6. உமக்குப் பிடித்தமான சில கருத்துக்களை மற்றர் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என வற்புறுத்துகின்றீர். [ ]
7. ஏற்கனவே நீர் அறிந்துகொண்டவற்றில் திருப்தியடைகின்றீர். [ ]
8. அல்லது தெரிந்த அறிவைப் பிறருடன் பகிர்ந்துகொள்வதில் ஆர்வமுடையவராகக் காணப்படுகின்றீர். [ ]
9. எதையும் மேலோட்டமாக நோக்கும் தன்மைமுடையவராகச் செயற்படுகின்றீர். [ ]
10. ஏனையவர்களை விட எனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்ற எண்ணத்தினால் செயற்படுகின்றீர். [ ]

சரியான விடை: 3, 4, 7, 8:- ஆம். ஏனையவை இல்லை. 80 புள்ளிகள் அல்லது அதற்குமேலே எடுத்துவிட்டவர்கள் சயாசி, மாசுட்டிகள். இல்லாவிடின், மனம் தளராத முயற்சியேயுள்ளது.

**FUL-VUE**

'NAAN' Psychology - Magazine  
O. M. I. Seminary, Colombuthurai.

## FOR YOUR VISIT

முதுமையிலும் இளமை

இளமையிலும் கவர்ச்சி

பார்வையும் பளிச்சிடுகிறது

முத்துப்பல் அழகைத் தருகிறது!

அதன் ரகசியம் இதுதான்

## MORAI S

OPTICIANS AND DENTAL TECHNICIANS  
50, CLOCK TOWER ROAD,  
JAFFNA.

அழகுத் தோற்றத்துக்கும், பார்வைத் துலக்கத்திற்கும்  
பரிட்சித்து அளிக்கும் கண்ணாடிகள் உண்டு!

பய் அழகுடன் சொல்லழகும் தர, தரமான பல வருட  
அனுபவ முத்திரை பதித்தவர்களை நாடுங்கள்!

## மொறாயஸ்

(வெலிங்டன் தியேட்டர் முன்பாக)

50, மணிக்கூட்டு வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.