



# நூற்று

உளவியல் சஞ்சிகை



'நான் வளர்ந்தால் நாம் வளர்வோம்'

# நான்

உவவியல்  
சஞ்சிகை

ஆசிரியர்:

S. எட்னின வசந்தராஜா

O. M. I. B.Th

இணை ஆசிரியர்:

ஐவனதாஸ பெர்னான்டோ

O. M. I. B. A

நிர்வாகக்குழு:

அ. ம. தி. இறையியல் மாணவர்கள்  
ஜோசப் பாலா

முகப்பு ஒவியம்

நிர்மலா நவரெட்னம்

ஆலோசகர்கள்

பேமியன் O. M. I., M.A

செல்வரெட்னம் O.M.I., Ph.D.

ஐவாபோல் O.M.I., M.Phil

டானியல் O. M. I. M. A.

மலர் 25 இதழ் ०४

ஐப்பசி - மார்கழி

ஆற்றுப்படுத்தலின் அறிமுகம்  
எவ் ரஞ்சிற் ரூஸ்வோல்ட்  
ஆற்றுப்படுத்தும் கலை.

ரூபன் மரியாப்பிள்ளை  
மாணவர் பூங்கா கிருபா அக்க  
நேர் காணல் அருட்திரு டேமியன்  
கருத்துக் குவியல்.

முதியோரின் உள்ளக் குழுறல்கள்  
செல்வி கு. திரேசம்மா

கனவுகளின் விமர்சனம்.

ஷிரோமி வெனாட்  
கட்டிலமைப் பருவம்.

ஜோ, ஜெஸ்ரின்  
நண்பருக்கு ஓர் மடல்  
ஜோசப் சேவியர்

மதுவின் ஆற்றாயை,  
P.V தனேந்திரா

சுமை தாங்கி

துளிர் விடும் விழுதுகள்.

அபீர்ரஷன்  
வாசகர்பூங்கா

தொடர்பு:

“நான்” ஆசிரியர்,  
சுவாமியார் வீதி,  
கொழுங்குத்துறை,  
ஸார்ப்பாணம்.

ஆண்டுசெந்தா ரூ. 50-००

(தபாற் செலவுடன்)

தனிப்பிரதி १२-००

## சீய சிந்தனையின் உருவாக்கம்



மனிதவாழ்வு என்பது பிரச்சனைகள் நிறைந்ததுதான். ஆனால், பிரச்சனைகள்தான் மனிதவாழ்வு ஆகிலீடு முடியாது. எனவேதான் மனித வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணப்பட வேண்டும் என்பது அவசியமாகின்றது.

எங்கில் சீலர் வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு இல்லை என்று முடிவு செய்து நம் வாழ்வையே முடித்துக் கொள்ள எண்ணுகின்றோம். இன்னும் சீலர் வாழ்க்கை பிரச்சனைகளை மறந்து வாழ குடிப்பழக்கம், போதைப் பொருள் பாவனை போன்ற தீய பழக்கங்களில் ஈடுபடுகின்றோம்.

நம்மில் எத்தனை பேர் வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண விடுகின்றோம்? வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கண்டு எமது வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழ விரும்புகின்றோம்?

வாழ்க்கையை முழுமையாக ஒருவர் வாழ்வதற்கு ஒருவரின் வழிகாட்டுதல், நெறிப்படுத்துதல் தேவைப் படுகின்றது. இதில் தான் உளவளத்துணையின் அவசியம் உணரப்படுகின்றது. உளவளத்துணை என்பது ஒருவரின் உணர்வுகளோடு இணைந்து அவரின் வாழ்விற்கு வழிகாட்டுதல் ஆகும். ஒருவரின் வாழ்விலே வழிகாட்டும் போது அவரின் உள்ளத்திலே சீரிப் சிந்தனையை உருவாக்கலாம். உளவளத்துணையினால் உள்ளம் உயருகின்றது. இதனால் சமுதாயம் உயர்ந்து சிறப்புறுத்துகின்றது.

இவ்விதமில் உளவளத்துணையின் முக்கியத்துவம், அவசியம், பயன்பாடு போன்றவற்றை தெளிவாக அழுத்திக் கூற விரும்புகின்றோம். யாவரும் பயன்டெளிர்கள் என்று எண்ணுகின்றோம்.

ஆ ர

தூதிய நாலக பிரிவு  
மாநார நாலக சேவை

# ஆற்றுப்படுத்தலின்

## ஆரம்பமும் வளர்ச்சியும்

★ எவ் உங்கிற ரூஸ்லோல்ட்

வாழ்க்கையில் பல்வேறுபட்ட பிரச்சனைகளோடு வாழுகின்ற மக்களின் உணர்வைகளுக்குள் நாங்களும் சென்று அவர்களின் பிரச்சனைகளை நாழும் நன்கறிந்து அவர்களின் கசப்பான அனுபவ பகிர்தலுக்கு உதவிசெய்து அவர்களின் பிரச்சனையின் உண்மைத்தன்மையினை அவர்களுக்கு உணர்த்தி பிரச்சனைக்கான தீர்வான தீர்மானத்தை அவர்களே செயற்படுத்தி வெற்றி பெறுகின்றார்களா என்று ஆற்றுப்படுத்தனரோடு சேர்ந்து அறிந்து ஏனைய மக்களோடு உறவினை விருத்தி செய்து அவர்களது ஆற்றல்களுக்கேற்ப நிறைவான வாழ்வு வாழ வழி காட்டுவதே ஆற்றுப்படுத்தல் என்று வரையறுக்கலாம்.

மனிதன் எப்போது ஒரு சமூகமாக வாழ ஆரம்பித்தானோ அன்றிலிருந்து ஆற்றுப்படுத்தல் துறையும் அவனோடு கூடவே இருந்தது. 1952ம் ஆண்டு யுன்மாதம் ‘‘அமெரிக்க உள்வியலாளர்’’ என்ற பத்திரிகையானது ஆற்றுப்படுத்தம் உள்வியலாளர், ஆற்றுப்படுத்தும் உள்வியல் என்ற இரு சொற்பதங்களையும் உள்வியல் உலகிற்குள் ஊசலாட விட்டது. ஆற்றுப்படுத்தும் உள்வியலானது நிறைவான அறிவியலாக அல்லாது தொடர்புபடுத்தப்பட்ட ஒரு அறிவியல் துறையாகவே ஏற்கப்பட்டது. உள்வியல் அறிஞர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வுகள் இளையதலைமுறையினரில் மறைந்துகிடக்கும் ஆளுமைப்பண்புகளையும், ஆற்றல்களையும் கண்டறிந்து அவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் பல்வேறுபட்ட பணிகளை ஆற்ற வழிகாட்டியாக அமைந்தன. இவ்வாறு வழிகாட்டல் துறையானது. வளர்ந்தது. இத்துறையானது ஆற்றுப்படுத்தல் துறைக்கு அடிப்படையாக அமைந்த தேயொழிய இது ஆற்றுப்படுத்தல் துறையல்ல.

1930ம் ஆண்டு மருத்துவ உள்வியல் பிணியாளிகள் மத்தியில் எந்தளவு பயன் உள்ளதாக அமையும் என்ற முயற்சியில் உள-

வியலாளர் ஈடுபட்ட தருணத்தில் கார்ஸ் ரோஜர்ஸ்சின் “ஆற்றுப்படுத்தலும் குணப்படுத்தலும்” என்ற நூல் பாரிய மாற்றத்திற்கு அத்திவாரமிட்டது. இதற்கு முன் நடைமுறையில் இருந்த மனிதனுடைய ஆற்றல்களையும் திறமைகளையும் அறி வையும் அறிகின்ற உளவியல் ஆய்வுகள் எல்லாம் பின்தள்ளப்பட்டு கார்ஸ் ரோஜர்ஸ்சின் மனிதமைய கோட்பாடானது வேர் விடத் தொடங்கியது. “ஆற்றுப்படுத்தலும் குணப்படுத்தலும்” என்ற இவருடைய நூலானது மனிதனை மையமாக கொள்ளவேண்டுமென்று வலியுறுத்தியதோடு மட்டுமல்லாது பல துறைகளிலும் ஆற்றுப்படுத்தல் வளர வழிவகுத்தது. சாதாரண மனிதர்களுடைய ஆளுமைப்பண்புகளை கண்டறிந்து வளர்த் தெடுத்து அதனை மேம்படுத்துவதிலே ஆற்றுப்படுத்தும் உளவியலாளர்கள் கவனம் செலுத்துவர்.

எல்லா மனிதர்களும் தங்களின் ஆளுமையை ஒன்றிணைத்து அதனை வளர்க்க வேண்டும் என்று ஆற்றுப்படுத்தும் உளவியலாளர் மிகவும் கருத்தாக இருந்தனர். இவ்வாறு ஆற்றுப்படுத்தும் உளவியல் மனிதனின் முழுநலனை மையயாக கொண்டு செயற்படத் தொடங்கியது. பல்வேறுபட்ட சூழ்நிலையில் பல்வேறு வகைப்பட்ட மக்கள் மத்தியில் பரந்து விரிந்து காணப்பட்ட இவர்களது ஆற்றுப்படுத்தும் பணி எங்கு அவர்கள் பணி செய்தாலும் ஆங்காங்கே காணப்படும் பினிகளை நீக்குவதாயும், புதிய வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் வழிமுறையாகவும் ஆற்றுப்படுத்தும் உளவியலாளர்களின் பணி அமைந்திருந்தது.

இவ்வாறு வளர்ந்து வந்த இந்த ஆற்றுப்படுத்தும் துறையை அமெரிக்க உளவியலாளர் சங்கத்தின் ஆற்றுப்படுத்தும் மற்றும் வழிகாட்டும் துறையானது ஒரு தனி அறிவியலாக அதிகார பூர்வமாக அறிவித்தது, அமெரிக்க உளவியலாளர் சங்கம் இத்துறைக்கான பாடப் பயிற்சிப் புத்தகங்களையும் மேல்படிப்பிற்கான செயல்முறைத்திட்டங்களையும் தானே உருவாக்கி வெளியிட்டது. இதனால்கான இன்று இந்த ஆற்றுப்படுத்தும் துறையானது தனிமனிதசமூக கல்வி கலாச்சார மேம்பாட்டை உருவாக்குகின்ற ஒரு தனித்துறையாக வளர்ந்து வருகின்றது. 1954ம் ஆண்டு இந்த சங்கமானது ஆற்றுப்படுத்தும் உளவியல் செய்தி ஏடு என்ற பத்திரிகையை தொடங்கியதன் மூலம் ஆற்றுப்படுத்தும் துறையானது ஒரு தனித்துறையாகும் என்று உலகுக்கு எடுத்துக்கூறியது.

# ஆற்றுப்படீத்தும் கலை

● அருட்சிரு ரூபன் மரியாம்பீளன்

“எப்பிடி” “நல்லம்”

“சுகமா” — “சுகத்துக்கென்ன”

“எப்பிடிச் சீவியம்” “போகுது”

‘என்ன பறையாமப் போறீங்க’ — என்னத்தைப் பறைய்’

எமது அன்றாட சந்திப்புக்களும் அவை கொணரும் வள மையான சம்பாசனைகளும் இவை.

இந்த சம்பாசனைகளைத் தாண்டி அவர்களது இந்த வரண்ட வார்த்தைகளுக்கும் வளமையான முகபாவனைகளுக்கும் அப்பால் உள்ளத்தின் ஆழத்தில் புதைந்து கிடக்கும் எண்ணங்களையும், ஏக்கங்களையும், குறைகளையும், குளப்பங்களையும், வண்மங்களையும், வடுக்களையும், சோகங்களையும், சோதனைகளையும், இழப்புக்களையும், இறப்புக்களையும் ஐயோ .. அந்த சொல்லமுடியாத அனுபவங்களை எல்லாம் யார் அறி வார்.

முகத்தை யார் பார்த்தார் என்ற நிலையில் அவசர அவசரமாக ஏதோ குரல் கொடுக்க வேண்டுமே என்ற நோக்கில் போகின்றவர்களுக்கு முழுக்கதையும் கேட்க நேரமெங்கே? கடின, மாய்ப் போன இதயங்களையும், கசப்பான அனுரவங்களையும், முடிவற்ற சோகங்களையும் பாரமாய்த் தூக்கித் திரிவோர் எங்கே இறக்கிவைக்கலாம்? அதுவும் நம்பிக்கையாக என்றே ஏங்குகின்றனர்.

எமது மண்ணின் கடந்த 20 ஆண்டு காலப்போரும், போர் முழுக்கங்களும், அதன் தாக்கங்களும் அழிவுகளும் உடல் உளர்தியாக எம் மக்களை வெகுவாகத் தாக்கியுள்ளது.

இன்று தற்கொலை செய்துகொள்வோர் மரணங்கீதம் யாழ்ப் பாணத்திலேயே அதிகமாகியுள்ளதாக தெரிவிக்கப்படுகிறது

போர் முடிவடைந்து குறைந்தது 10 ஆண்டுகளுக்கென்றாலும் அதன் தாக்கங்களும் விளைவுகளும் இருப்பது தவிர்க்க முடியாது என ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

அதிர்ச்சிக்குப் பின் ஏற்படும் உளவியல் பிரச்சனைகள் அல்லது தாக்கங்கள் பற்றிய அகில உலக ரீதியிலான சிந்தனை ஒன்று இன்று உருவாகி வருகின்றது. வடஅமெரிக்காவில் உள்ள காவாட் பல்கலைக்கழக டாக்டர் பேசெல்வண்ட் கோர்க் தலைமையில் 44 உளவியலாளர்கள் கொண்ட குழு ஒன்று 1992 ஆம் ஆண்டு நடுப்பகுதியில் சீனாவிற்கு விறையம் செய்தது. சீனா அதிர்ச்சிக்குப்பின் ஏற்பட்ட உளவியல் தாக்கங்களுக்கு ஈடுசெய்துள்ளதா என்று ஆய்வுதே இந்த உளவியலாளர் விறையக்கின் நோக்கமாகும் சீனாவின் பிஜீங், நான்சிங், ஊசி, சங்காய் போன்ற சீனாவின் பெரு நகரங்களுக்குப் போய் ஆய்வு செய்த பின்னர் அதிர்ச்சி தகும் செய்தியையே அறிவித்துள்ளனர். போருக்குப் பின்னர் ஏற்படும் உளவியல் தாக்கங்களுக்கு சீனா 1992 ஆம் ஆண்டு வரை மாத்துவம் செய்யவில்லை என்பதே அந்த அதிர்ச்சி தரும் செய்தியாகும்.

எமது நிலைக்கு வருவோம். இலங்கை பெரும் பொருளாதார வளமற்ற ஒரு சிறிய நிலை. அதில் ஒரு குதியில் கண்ணட அது ஒரு தனித்துவமான சண்டை. மக்கள் வாழும் இடங்களிலேயே சண்டை நடக்கின்றது. மக்கள் எல்லோருமே இதில் தாக்கப்படுகின்றார்கள். இப்போர் எப்போது நிரந்தரமாக முடியும் என்பது எவருக்குமே தெரியாது. இந்த அதிர்ச்சியான அனுபவத்திற்குப் பின் ஏற்படும் உளவியல் தாக்கங்களுக்கு மருந்து செய்யவேண்டிய தேவை எமக்கும் உண்டு. குறிப்பாக நீண்டகாலப் போராக இருப்பதால், இது உடனடித் தேவையாகவுள்ளது.

ஆற்றுப்படுத்தும் கலை (Counselling) வழியாக அனைவரும் இப்பணிகளில் ஈடுபட முடியும்.

தமிழில் பல உளவியல் நால்களை எழுதிய கலாநிதி A. அல்போன்ஸ் அடிகள் தமது உளநல உதவி என்ற நாலில் “ஆற்றுப்படுத்தலை உளவியலாளர், சமூக சேவகர்கள், குருக்கள், துறவியர், பெற்றோர், ஆசிரியர், நண்பர் என யாரும் செய்யலாம். குறைந்தபட்ச தகுதியாக மானிடத்தில் அன்பும் மதிப்பும், நம்பிக்கையும் இருந்தால் சில நுட்பங்களை அறிந்தால் யாவரும் செய்ய முடியும்” என்கிறார்.

அனைத்து மாணவர்களீர்க்கும் கிருபா அக்காவின் நட்சார் புதுவரூடு வாழ்த்துக்கள்.

ஏது மிலேனிய ஆண்டை நோக்கி நாம் அனைவரும் காத் திருக்கின்றோம்.

வரலாற்றில் ஓர் திருப்பம், நம் வாழ்வில் ஓர் புதுயுகம் ஆரம் பிக்கப் போகிறது. வரும் மிலேனியம் நக் அனைவருக்கும் இன் பங்களைக் கொண்டாம் ஆண்டாக இருக்க இறைவனைப் பிராத் திக்கின்றேன்.

எவ்வாறு இன்பத்தை நமதாக்கிக் கொள்வது என்பது குறித்து நாம் படித்திலிருந்து சிறு பகுதியை உங்களுடன் பகிர விரும்புகின்றேன்,

“இறைவனின் படைப்பு எல்லாமே இன்பத்தின் இருப்பிட மாகத்தான் இருக்கின்றது. இன்பத்தைப் புரிந்துகொள்வதிலே, இன்பத்தை உணர்வதிலே, இன்பத்தை அனுபவிப்பதிலே ஒரு பரிபக்குல நிலையை அடையாதவிடத்துதான் துன்பம், துயரம் என்று எல்லாம் எழுகின்றன. இன்பத்தை உணர இயலாதவர்களாக இருக்கின்றோம்.

புழக்கமான சூழ்நிலை நிலவுசிறது. உடல் வியர்த்து அசௌகரியமான உணர்வை ஊட்டுகிறது, அப்பப்பா! காற்றே இல்லை அதனால் தான் இந்தப் புழக்கம்’ என்கிறோம். ஒவ்வர் மின்விசிறியைப் பொண்டுவந்து நம் முன்னே வைத்து இயக்கிவிட்டுச் செல்கிறார். சுகமாக காற்று நம்மீது டுவின்றது. “அப்ப பா என்ன சுகீ! அநுமயான காற்று” என்று ஆனந்தப்படுகின்றோம். காற்று எங்கெருந்து வந்தது? நடை சூழ்நிலை குழந்திருக்கும் காற்றை மின் விசிறி சுற்று சலனப்படுத்தியது. அவ்வளவு தான், அதாவது நமது முயற்சியால் காற்றைப் பயன்படுத்திக் கொண்டோம். முயற்சி காரணமாக துன்பம் என்று கருதிய உணர்வு நிலை மாறிவிட்டது நமது முயற்சியால் இன்பநிலையை நாட்கீ உண்டாக்கிகொண்டு விட்டோம். இன்பத்தை உணராத நிலையும் துன்பத்தைப் பற்றி அதிகப்படியான,

நிலையும், இப்படிப்பட்ட ஒன்றுதான். துன்பம், துயரம் என் பன மனித வாழ்க்கையின் இயற்கை நிலையல்ல. அது ஒரு செயற்கையான கற்பனை என்று நான் கொள்ள வேண்டும். துன்பம், துயரம் என்பன மாற்ற இயலாத ஒரு இயற்கை நிய தியல்ல! திட்டமிட்ட மனித முயற்சியால் துன்பத்தை விரட்டுவது மட்டுமல்ல. மீண்டும் அப்படி ஒரு நிலை தோன்றாமலே தடுத்து விடமுடியும்

என்ன? வரும் புதிப் ஆண்டில் இன்பத்தை அனுபவிக்கத் தயார்தானே?

## ஆலோசனைப் பகுதி

கடந்த இதழில் ஆலோசனை கோரிய கண்ணாலுக்குக் கிடைத்த மடவிலிருந்து சில பகுதிகள்.

கண்ணன்!

வாழ்க்கை என்றால் ஆயிரம் இருக்கும்,  
வாசல் தோறும் வேதனை இருக்கும்,  
வந்த துன்பம் எதுவென்றாலும் வாடு நின்றால்  
ஒடுவதில்லை.

துணிந்து நில், தொடர்ந்து செல்

எழுந்திரு கண்ணா, வீறு நடை  
போடு கண்ணா,

உனது எதிர்காலம் வீருட்சமாகட  
டும்.

உ. பிறேமிளா, 444 நாவலர்ஷிதி  
உலகில் எத்தனை பேர்கள் சகோத  
ரர்களை இழுந்து வாழுவில்லையா?  
பெற்றோர், கணவன், மனைவி  
யை இழுந்து வாழுவில்லையா?  
உமது வாழ்வை புதிய தீசையில்  
செலுத்து.

பெர்ணாண்டோ சாளினி

ஆண்டு 8

ஆலோசனை வழங்கிய ஒவ்வொருவருக்கும் ஐப்பசி- மார்க்டி “நான்” இதற்கிலவசமாக அனுப்பப்படும்.

— லதா யாழ்ப்பாணம்  
யா/ திருக்குடும்ப கண்ணியர் மடும்  
ஆங்கிலப்பாடசாலை.

உமது கவலை எனக்குப் புரிகிறது.  
நீர் உஞ்சைப் போலுள்ள சிறுவர்  
களுடன் விளையாடி உமது மனதி  
லுள்ள கவலைகளை மற்றவர்களு  
டன் பகிர்ந்து கொள்ளும்.

ஆன் பிரியாந்தி அன்றன்  
வளன்புரம்.

## புதி ரப்பக்கம்

கடந்த இதழில் போட்ட புதிருக்கு அனேகர் சரியான  
விடை எழுதியிருந்தீர்கள் இவர்களில் அதிவ்ஸ்ரசாலிகள்

திலகரெட்னய மேரி சிந்தஜா

ஆண்டு 8

யா/திருக்குடும்ப கண்ணியர் மடம்

றொஷானி துஷாநா அஞ்சான்

ஆண்டு 8

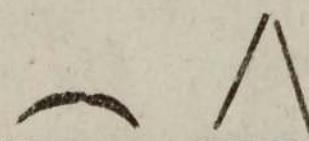
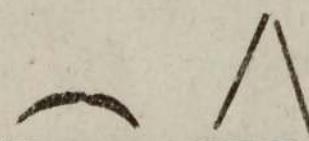
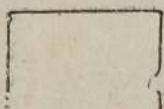
யா/திருக்குடும்ப கண்ணியர் மடம்

யேசுதாசன் டான்சி

ஆண்டு 8

யா/திருக்குடும்ப கண்ணியர் மடம்

இவர்களுக்குரிய பரிசு தலா 100/- விரைவில் அனுப்ரிவைக்கப்படும்



க கொடுக்கப்

பட்ட உருக்களைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் எத்தனை உருக்  
களையும் உருவாக்கி அனுப்புங்கள் அதீ கூடிய உருக்களை  
வரைந்தனுப்பும் நபர்களுக்கு தலா 100 ரூபா பரிசாக  
வழங்கப்படும்.

எங்கே உங்கள் தீற்றமையைக் காட்டுவேங்கள் பார்க்கலாம்.

இந்த இதழில் ஆலோசனை கோருபவர் ராகினி

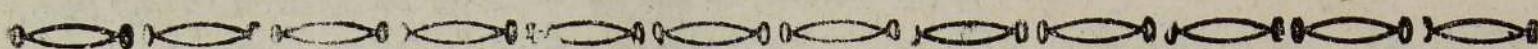
எனது பெயர் ராகினி. ஆண்டு 10 படிக்கிறேன் என்  
ஞானம் பெற்றோர் நல்ல பதவியில்உள்ளனர். வீட்டில் ஒரு  
குறைவும் இல்லை. தற்போது எனக்கு சிறிது மனக் குழுப்  
பும் என்னவெனில், எனக்கு பாடம் சொல்லித்தாரும் அன்னா  
வீன் மீது. அவனின் நடவடிக்கைகள் மீது வீருப்பும் வரு  
கின்றது அவரும் என்னை வீரும்புவதாக நினைக்கின்றேன்  
ஓஹ காதலா? எனது நண்டிகள் பலர் காதலிக்கின்றனர்.  
நானும் காதலிக்கலாமா? தீரைப்படங்களில் பாடசாலை மாண  
வாகள் ஓன்னே காதலிக்கின்றனர். என் என்னம் தவறா?

எனக்கு குந்த ஆலோசனை தநுவீர்களா?

என்னாகினிக்கு தந்த லோசனை வழங்குவீர்கள் ஓன்னே

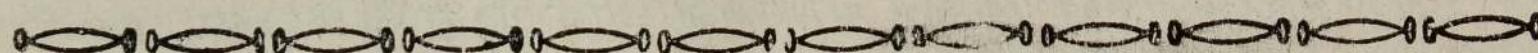
★ உளவளத்துணை என்றால் என்ன?

● உளவளத்துணை என்பது ஓர் உண்மையான மனிதத் தொடர்பாடல். இது ஒருசில மனிநேரம் உரையாடுதலைக்குறி கிறது. உண்மையான தொடர்பாடல் என்பது ஒரு உளவளத்துணையாளர் ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் பங்கேற்று, அவருடைய வளர்ச்சியில் அக்கறை காட்டுவதைக் குறிக்கிறது. இதை வரையறுத்துக் கூறுவதாயின் உளவளத் துணையாளர் உளவளத்துணையை நாடி வருபவரிடம் ஒரு சில மனப்பான்மைகளை வெளிக்கொணர்ந்து, சில திறமைகளை சூழ்நிலைக்கு ஏற்பகையாண்டு அவரில் மாற்றத்தினை, வளர்ச்சியினைத் தூண்டுகிறார். இது இருவழி கூட்டுத் தொடர்பாகும். இதனை (Inte<sup>r</sup> Personal relationship) என்றும் அழைப்பார்.



## ஸ்ரீவர்த்துஷ்ணப்

யாழ் பல்கலைக்கழக உள்முகத்துவ வீரவூரையாளருட் யாழ் போகனா வைத்திய சாலையில் உள்ளவர் ஸ்ரீ வீல் கடமையாற்றுபவருமான உளவளத் துணையாளர் அருட்டிரு டேமியன் அ. ம. தி. அடிகளாருடன் ஓர் நேர்காணல்



★ ஆற்றுப்படுத்தல் சீர்மயம் என்ற பதங்களின் விளக்கம் என்ன?

● ஆரம்பத்தில் ஆற்றுப்படுத்தல், பின்னர் உளவளத்துணை, அதன்பின்னர் தமிழ் அகராதியிலிருந்து சீர்மயம் என்ற பதத்தினை எதித்துப் பாவிக்கின்றனர். இவை முன்றும் ஒரே பொருளினைத்தான் குறித்து நிற்கின்றன.

★ உளவளத்துணையானது எல்லோருக்கும் முக்கியமான தொன்றாகக் காணப்பட்டிரும், எப்பராயத்தினருக்கு அதிமுக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்று கூறமுடியுமா?

● தற்காலச் சூழ்நிலையில் உளவளத்துணை பற்றிய விழிப்புணர்வானது சிறுவர்கள் மத்தியிலே ஏற்படுத்தப்பட வேண்டிய தொன்றாக விளங்குகின்றது. சிறு பராயத்திலேயே உடல், உள

ஆன்மீக, சமூக பீதியான முக்கியத்துவத்தினை இவர்களுக்கு கொடுப்போமே ஆயின் அவர்களை முழுமையான மனிதர்களாக உருவாக்க முடியும். இதில் நாம் கவனிக்கவேண்டிய விடயம் என்னவெனில் ‘‘குறிப்பிட்ட ஒரு வயதினர்’’ என வரையறுக்க முடியாது. அனேகமாக எங்களது குடும்பத்திலே, தனிப்பட்ட வாழ்விலே உறவுச்சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. இப்படியான வேளாகளிலே வயது வேறுபாடு இன்றி அனைவரிடமும் உள்ள வளத்துணை தேவையானதொன்றாகக் காணப்படுகிறது.

### ★ உற்பத்துவேரிடம் காணப்படவேண்டிய குண இயல்புகள் யாது?

(1) மனிதனை மதித்தல்:- முதன் முதலாக எங்களிடம் வருபவர் கள்மேல் நாம் ஒரு மதிப்பு வைத்திருக்க வேண்டும் மதிப்பு என்று கூறும்போது அவருடைய அந்தஸ்தினையோ, தராதரத்தினையோ நோக்காது மனிதனை மதிக்கும் தன்மையுடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். உள்வளத் துணையாளருக்கு தேவையானதொரு முக்கியமான பண்பு ‘‘ஆள்’’ என்ற காரணத்திற்காக மதிக்கவேண்டும். அவர் எந்தவொரு நிலையில் இருந்தாலும் அவரை எங்களுடைய கண் ஜோட்டத்தில் பார்க்காது அவருடைய கண்ஜோட்டத்தில் பார்த்து மதிக்கக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

(2) ஒத்த உணர்வு:- ஒத்த உணர்வு என்று சொல்லும்போது நாம் எமது உதவிவேண்டி வருபவர்களுடைய அகத்தில் சிறிதுநேரம் சஞ்சரித்து, அவர்கள் பார்ப்பது போலவே அவர்களுடைய நிலையிலிருந்து அவர்களுடைய உளத்தினைப் பார்த்து அவர்கள் அதனை எப்படிப் பார்க்கிறார்கள், அவர்களுடைய விழுமியங்கள் என்ன மதிப்பீடுகள் என்ன, என்பதை நாம் குலைக்காமல் அவர்கள் பார்க்குமாற்போல அவர்களுடைய உளத்தை நாங்கள் பார்த்து அவர்கள் அந்த உலகிலிருந்து மீண்டும் வெளியில்வந்து அவர்களுடைய உலகை நாங்கள் புரிந்தவாறு அவர்களது அந்தப்பிரச்சனையை, அவர்களுடைய கண்ஜோட்டத்தில் நாங்கள் திரும்பச் சொல்வதைத்தான் புரிந்துணர்வு என்று கூறுகின்றோம்.

(3) போலியில்லாவதற்கு கொண்டவராய் செயற்படல்:-

உள்வளத்துணையாளர் போலியில்லாதவராக தனது மனிதத் தன்மையையும் ஏற்றுக்கொண்டு உண்மையளவராக செயற்படவேண்டும்.

★ உளவளத்துணையை நாடி வருபரிடம் காணப்படவேண்டிய பண்புகள் என்ன?

வருபவர் தான் வருவதன் காரணத்தினை உணர்ந்துவர வேண்டும். நாம் கட்டாயப்படுத்தி ஒருவருக்கு உளவளத்துணையைக் கொடுக்கமுடியாது. அவர் தானாக விரும்பி தனது ஆளுமையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையென உணர்ந்து வரவேண்டும். அத்தோடு எதிர்ப்பினைக் காட்டாதவராக, எங்களோடு ஒத்துழைக்கக் கூடியவராக இருக்கின்ற பொழுதுதான் அவருக்கு உளவளத்துணையினை வழங்கமுடியும். மற்றவருடைய கட்டாயத்தினால், உந்துதலினால், வற்புறுத்தலினால் வருகின்ற வேளையிலே அவருக்கு உளவளத்துணை கொடுப்பது சரியான கடினம். அதாவது, அவர் ஆர்வம் உள்ளவராக விருப்பம் உள்ளவராக எதுவித எதிர்ப்பும் காட்டாமல் வருகின்ற வேளையிலே அது அவருடைய வாழ்க்கைக்கு மிகவும் பயனுள்ள அனுபவமாக இருக்கும்.

★ இடம்பெயர்வின் முன், இடம்பெயர்வின் பின் உங்களுடைய பணி எத்தகைய பரிணாமங்களைக் கொண்டுள்ளது?

● இடம்பெயர்வின் முன் எங்கள் பணி கச்சேரி நல்லூர் வீதியில் உள்ள ‘‘சாந்திகம்’’ எனும் உளவளத்துணை நிலையத்தில் நடைபெற்றுக்கொண்டிருந்தது. அதேநேரத்தில் மருத்துவப் பிடித்திலும் உவநலப் பிரிவில் முக்கியத்துவம் கொடுத்து, யாழ்ப்பாணவை த்தியசாலையில் இயங்கிக் கொண்டிருந்தோம்.

இடம்பெயர்வின் பின்னர், மக்களுடன் நாங்கள் செல்ல வேண்டிய கட்டம். ஆதலால், நாங்கள் மனம் சோராமல் சாவகச்சேரி மருத்துவமனையிலும், பருத்தித்துறை ஆதார வைத்தியசாலையிலும் பணியாற்றினோம். இடம்பெயர்வினால் மக்கள் பலவிதமான துன்பங்கள், கஷ்டங்கள், மனச்சோர்வுகளால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார்கள். நாங்கள் தொடர்ந்து சேவையினை ஆற்றினோம்.

இடம்பெயர்வின் பின் சாந்திகத்திலும், யாழ் போதனா வைத்திய சாலையிலும், சுகவாழ்வு என்ற நிலையத்திலும் மற்றும் அகவொளி குடும்பவளத்துணை நிலையத்திலும் தொடர்ந்து பணியாற்றுகின்றோம்.

நான் 11

★ உளவளத்துணை மக்கள் அனைவரையும் சென்றடைய ஒரு வழி காறுங்கள்?

● நான் முன்பு கூறிய நிறுவனங்களில் இந்தச் சேவை நடைபெற ருக்கொண்டு இருக்கிறது. நாங்கள் இந்த நிலையங்களில் இருந்துகொண்டு மக்களை சென்றடையா இடங்களிலே எப்படிச் செயல்படலாம் என்றால், அங்கு உள்ள சனசமூக நிலையங்களிலே நாங்கள் ஒரு குழுவைத் தயாரித்து அவர்களுக்கு பயிற்சி அளித்து அவர்களை உளவளத்துணையை அறியாத மக்களுக்கு இந்த உளவளத்துணையினை மேற்கொள்ளலாம். ஒருசில இடங்களிலே இடம்பெயர்வின் முன் பரீட்சாத்திரமான முறையிலே இது மேற்கொள்ளப்பட்டது. கோப்பாய், பருத்தித்துறை மருத்துவ மனைகளில் எங்களினால் பயிற்றுவிக்கப்பட்டவர்களை அனுப்பி சேவையை வழங்கினோம். தற்போது பல்வேறு பிரச்சனைகளினால் அதனைச் செய்யமுடியாமல் இருக்கின்றோம்.

இது எல்லோரையும் சென்றடைய வேண்டுமாயின், நாம் ஒவ்வொரு கிராமங்களிலும் உள்ள சனசமூக நிலையங்களின் ஊடாக நாங்கள் அங்கு சென்று எங்களுடைய சேவையினை வழங்கலாம்.

★ எம்மண்ணில் போலி உளவளத்துணையாளர் பல்காக் காள்கிறோம். நீங்கள் அவர்களுக்கு காறும் அறிவுரை யாது?

● இன்று என்னைப் பொறுத்தவரையில் உளவியல் ஒரு நாகரிக மாக வந்துவிட்டது. எல்லோரும் உளவியல் பேசுகின்றார்கள். உளவியலின் தத்துவம் தெரிந்தவர்கள் தான் உண்மையான உளவியல் பற்றி பேசவேண்டும். இன்று போலி உளவளத்துணையாளர்கள் பலர் நிறைந்து காணப்படுகின்றார்கள் அவர்களை சமூகம் இனங்காணவேண்டும். என்னைப்பொறுத்தவரை நாங்கள் பலரை கடந்த 10 வருட காலங்களில் ஒரு வருட பயிற்சி மூலம் உருவாக்கி இருக்கின்றோம். கடுமையான பயிற்சியின் பின்னர் தான் இவர்கள் உளவத்துணை செய்யத் தகுதியடையவர்கள் எனச் சான்றிதழ்களை வழங்கியுள்ளோம். மற்றவர்கள் உளவளத்துணையாளர் எனக்கூறுவது எவ்வளவிற்கு ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியது என்பது பெரியதொரு கேள்விக்குறி. ஏனெனில், இது ஒரு விஞ்ஞான ரீதியான கலை, அதை நாங்கள் கொச்சைப் படுத்தக்கூடாது. ஒருவர் தன்னை உளவளத்துணையாளர் என்று காறுகின்ற வேளையிலே ஆகக்குறைந்தது அவர் உளவளத்துணையில் M. A. தராதரத்தில் தானும் இருக்கவேண்டும்.

ஒருவர் பாரிசு பெற்றவராக தேர்ச்சி அடைந்தவராக, அதிலே சிறப்புப்பட்டம் பெற்றவராக இருப்பவரைத்தான் நாங்கள் மன்மையான உளவளத்துணையாளர் எனக் கூறுகின்றோம். மற்றும் சிலர் வெளிநாடுகளிற்குச் சென்று இரண்டு மூன்று மாதங்கள் ஒரு கற்கை நெறியினைப் பின்பற்றியபின் தம்மை உளவளத்துணையாளர் என அழைப்பதையும் நாம் கண்டிருக்கின்றோம். ஆகவே நாங்கள் போலிகளைக் கண்டு ஏமாறாமல் கவனமாக இருக்கவேண்டும். ஏன் நான் அப்பிடிச் சொல்கிறேன் என்றால் உளவளத்துணை ஊடாக ஒருவருடைய வாழ்வை, வளர்ச்சியை, ஆளுமையை கட்டியெழுப்பலாம். அதே நேரத்தில் அவர்களுடைய வாழ்வை உடைத்தும் போடலாம். நாங்கள் இந்த விடயத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

★ “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை எவ்வாறு உளவியலின் தேவைப் பாட்டை, அதன் முக்கியத்துவத்தினை வெளிக்கொள்ள ரலாம்?

● உண்மையாகவே கடந்த 25 ஆண்டுகளாக “நான்” என்ற சஞ்சிகை உளவியல் சம்பந்தமான பல கட்டுரைகளைத் தாங்கி வருவதையிட்டு நான் பெருமைப்படுகின்றேன். இலங்கையிலே உள்ள ஒரேயொரு உளவியல் சஞ்சிகை என்றால் அது “நான்” ஆகத்தான் இருக்கும் என உறுதியாகக் கூறமுடியும். பலர் இந்த சஞ்சிகையை விரும்பி வாங்குகின்றார்கள். எனக்கு ஒரு நாள் நல்லதோரு அனுபவமாக இருந்தது. 55 வயது மதிக்கத்தக்க ஒருவர் யாழ். நகரில் உள்ள பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலையில் ஆவலுடன் “நான்” புத்தகத்தை வாங்கிக்கொண்டு இருந்தார். நான் வேடிக்கையாக அவரிடம் கேட்டேன். என்ன ஐயாச் இதை வேண்டிறியன்? என்று கேட்டபோது அவர் “எப்பவரும் என ஆவலுடன் காத்திருந்து இதை வாங்கிப் படிக்கிறேன்”, என்றார். எனக்கு இதை கேட்டபோது சந்தோஷமாக இருந்தது.

“நான்” 25வருடகாலமாக உளவியல் விழிப்புணர்வு சம்பந்தமான கட்டுரைகளைத் தாங்கி சமூகத்திற்கு மிகவும் பெரிய உதவியினைச் செய்து வருகின்றது. நான் கூறும் ஆலோசனை என்ன வென்றால் “நான்” தனது சேவையை விஞ்ஞான ரீதியில் விரிவுபடுத்தி வளரவேண்டும். மக்கள் இலகுவாகப் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய கட்டுரைகள், எல்லாப் பருவத்தினரும் விரும்பி வாசிக்கக் கூடிய ஆக்கங்களை தாங்கி வருகையில் அதனுடைய வளர்ச்சி இரட்டிப்பாகும்

செவ்வி கண்டவர்: A. B. வின்சன்  
கொட்டிறி ஜோயல்



## கருத்துக்குவியல்

பொழுது போக்குகள்  
குழம்பிய மனங்களை

ஆற்றுப்படுத்துகின்றது  
ஆற்றுப்படுத்தவில்லை

### ஆற்றுப்படுத்தவில்லை

பரந்துபட்ட இப்பூமிப்பந்திலே வாழும் மனிதரில் அமைதியும், மனநிறைவும் கொண்டு வாழ்பவர்கள் மிக்க குறைந்த வீதத்தினரே. குழப்பமும், வேதனையும், தாக்கங்களும் நிறைந்த குடும்ப, சமூக அமைப்புக்களே எம்மைச் சூழ்ந்து பரந்து விரிந்து கிடக்கின்றது. வறுமை, புரிந்துணர்வின்மை, ஆண், பெண் ஆதிக்க நிலைகள் சந்தேகக் கண்ணோட்டம், தொழில்சார் சிக்கல்கள் போன்றவற்றால் குடும்ப, சமூக உறவில் தீராத பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன, இதனால் ஏற்படும் உளப்பாதிப்பை நிவர்த்தி செய்யும் அனுகுமுறை தெரியாது தவறான பொழுது போக்குகளில் தம்மை ஈடுபடுத்துகின்றனர். மதுவுக்கும், மாதுவுக்கும் அடிமைப்பட்டு மகிழ்ச்சியான வாழ்வில் மாறாத வடுக்களை வரிந்து சுமக்கின்றனர்.

இன்னுமொரு சாரார் குறிப்பாக இளைய தலைமுறையினர் பல்வேறு உலகப் போக்குகளினால் ஈர்க்கப்பட்டு மீளமுடியாது அவற்றுள் அமிழ்ந்தி விடுகின்றனர். இதனால் குழப்பமடைந்து உற்சாகமிழந்து தமது ஆற்றல்களையும், திறமைகளையும் மழுங்கடித்து மனமுடைந்து போகும்நிலை காணப்படுகிறது. இவ்வாறான குழம்பிய நிலையிலிருந்து விடுபடவழி தெரியாது மது, போதைவஸ்து பழக்களிலும், தீய நண்பர்களின் சேர்க்கையிலும் இறங்கி தம்வாழ்வையே அழித்துக்கொள்கின்றனர். ஆரம்பத்தில் பொழுது போக்காகத் தொடங்கிய இச் செயற்பாடுகள் காலப் போக்கில் உயிரைப் பறிக்கும் மரணப் பொறியாகி விடுகின்றது

மேலும், நவீன பொழுதுபோக்குச் சாதனங்களான தொலைக்காட்சி சினிமா, ஆபாசப்படங்களில் தம் பொழுதைச் செலவிட்டு ஒரு பகுதியினர் நெறிபிறழ் வடைந்து தம்மையும்,

சமுகத்தையும் சீரளிவுப் பாதைக்கு இட்டுச் செல்கின்றனர். சினிமா என்பது அழுதமும் விஷமும் கலந்த ஒரு கலவை. இதில் அழுத்தை விலக்கி விஷத்தை உள்வாங்குகிறது இன்றைய சமுதாயம். இதனால் தமது குழம்பிய மனதிற்கு ஆறுதல் கிடைக்கும், அமைதி கிட்டும். தம் உளவியல் பாதிப்புக்கள் சீர் செய்யப்படும் என்று எண்ணி இவற்றின் பின்னே இழுபட்டுச் செல்கின்றனர்.

இவ்வகையான பொழுது போக்குகள் நிரந்தரமற்ற தற்காகாலிக அமைதியையே தந்து கால ஓட்டத்தில் மனக்குழப்பத்தை இரட்டிப்பாக்கி விடுகின்றது. அது மட்டுமல்லாது வருங்கால சிற்பிகளான சிறுவர்களை நல்லொழுக்கக் கட்டுப்பாடுகளை மீறி ஆன்மீகத்தை புறந்தள்ளி வாழ வழி வகுக்கின்றது. எனவே, ஓட்டுமொத்தமாக நோக்கும் போது முன் கூறிய பொழுது போக்குகள் எமது குழம்பிய மனதிற்கு ஒரு போதும் ஆறுதல் அமைதியும், நிம்மதியும் தர போவதுமில்லை. எமது வாழ்வை உற்சாகத்துடன் முன்னெடுத்துச் செல்லும் மனப்பக்குவத்தை கொடுத்து எம்மை ஆற்றுப்படுத்தப் போவதுமில்லை என்று துணிந்து கூறலாம்.

S. சுதா  
யாழ்ப்பாணம்

## ஆற்றுப்படுத்தும்

உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு மனிதனும் பிறக்கும்போது சஞ்சலமும் குழப்பமும் அற்ற உள்ளத்துடனேயே அன்னைமடியில் மஸர்கின்றான், “குழந்தையாய் மனிதன் இருந்துவிட்டால் குழப்பமும் மயக்கமும் உலகில் இல்லை” என்கிறது ஒரு கவிதைவரி. வாழ்வின் பருவ நிலைகளைக் கடக்கும்போது எதிர்பார்ப்புகளும் அங்கலாய்ப்புளும் அவனோடு ஓட்டிக்கொள்கின்றன. தான் விரும்புமிலக்கை எட்ட எண்ணற்ற முயற்சிகளில் முயன்று வெற்றி பெறும்போது மனநிறைவடைவதும், அவை கைசூடாத போது மனமுடைந்து சோர்வடைந்து குழம்பித் தவிப்பதும் நடை முறை இயல்பாக உள்ளது. குழந்தை, சிறுவர் போன்ற பருவ நிலைகளைக்கடந்து விடலை, வாலிபப் பருவத்தை எட்டும் போதும் குடும்ப பினைப்படுகளில் இணையும்போதும் விளிப்புணர்வடனும், கட்டுப்பாடுடனும் வாழ கற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

இவ்வாறான சூழ்நிலைகளிலேதான் அகப்புறத் தாக்கங்களான ஆசை, ஆடம்பரம் ஏகழ் பதவி, கவர்ச்சி போன்ற மாயவலையில் சிக்கி சூழியில் அகப்பட்ட படகு போன்று தத்தளித்துதன்நிலை மறந்து தவிக்கிறார்கள். வேலையில்லாத திண்டாட்டமும் பலரை வாழ்வில் பற்றற்றவர்களாய் குழப்பத்தில் மூழ்கடிக்கின்றது.

இந்நிலையில் தம் உள்ளத்தை அமைதிப்படுத்தி ஆற்றுப்படுத்த பொழுதுபோக்கு வழிகளையும், சாதனங்களையும் சார்ந்து தினசரிப் பொழுதை கழிக்க முற்படுகின்றனர். விளையாட்டுத்துறை, பத்திரிகைத்துறை, சினிமா, நண்பர்கள் ஈடுபாடு உள்தெளிவுக்கு அருமருந்தாக அமைகிறது. இத் துறைகளில் சாதனங்கள் புரிந்து உடல், உள் சிந்தனை வலிமை பெறும் போது சவால்களை எதிர்கொள்ளும் மன உறுதி கிடைக்கிறது. குழப்பத்திலிருந்து விடுபட ஒரு பக்கத்துணையாக பொழுது போச்குகள் விளங்குகின்றன.

மேலும் ஒருபடி மேலே சென்று ஆராய்ந்தால் சமூகமேம்பாடு களுக்கு வழிவகுக்கும் போதுப் பணிகளில் இணைந்து நாமும் பிறரும் உயர் உழைப்பதன் மூலம் குழம்பிய மனதிற்கு ஆற்றுகை கிடைக்கும். அது மட்டுமன்றி உளவியல் நிபுணரையும், உளவளத்துணை நிலையங்களையும் நாடி தகுந்த ஆலோசனைகளையும், உளவியல் ரீதியான பயிற்சிகளையும் பெற்றுக்கொள்வதன் மூலமும் உடைந்த சிதைந்த மனதிற்கு நிலையான ஆற்றுப்படுத்தல் கிடைக்கும் என்பதில் சற்றும் ஐயமில்லை.

எஸ். யேசுதாஸ்  
கொழும்புத்துறை

## அடுத்த இதழ்:

**சிறப்பிதழாக வெளிவருகின்றது**  
**உங்கள் ஆக்கங்களை**

**உளவிளிப்புணர்வுக்கு ஏற்றதாக**

**30- 12- 99 க்கு முன் அனுப்பிவையுங்கள்.**

# முத்தான முதியோரின் உள்ளக் குழுறல்கள்

கு. சிரேசம்மா

“பெற்றெடுத்த உள்ளம் என்றும் தெய்வம் தெய்வம்” என்று பாடனான் ஒரு கவிஞர். குடும்பம் என்ற சோலை வனத் துக்குள் ஓணைந்து இன்பமாக வாழவிரும்பிய தம்பதியினர் எல்லோரினதும் நல்லாசிகளைப் பெற்றுக்குடும்பமாக வாழ்கின் றனர். காலப்போக்கிலே அவர்கள் இருவரினதும் அன்பின் வெளிக் கொணர்வாக கருவிலே உருவாகிய மகவொன்றினைக் கண்டு களிக்கின்றனர் அப்பெற்றோர்.

பாரிலே தாம் ஈன்றெடுத்த கண்மணி, பகட்டாக, எடுப்பாக கல்வியில் சிறந்த அறிஞனாகத் திகழுவேண்டி தமது உடல், பொருள் ஆவி அனைத்தையும் அம்மகவிற்காக அளித்து நிற்கின்றனர். “என்றபொழுதில் பெரிதுவக்கும் தன் மகனைச் சான்றோனெனக் கேட்ட தாயாக” மகவின் கல்வித் தகைமைகள் என்ன? பட்டம், பதவியென்ன? அனைத்தையும் தன் கண்ணாரக் கண்டு, தன் செவி குளிரக் கேட்டு, மகிழ்ச்சி வெள்ளத் திலே தின்றுகின்றாள். பச்சிளம் வயதினிலே பள்ளி வாழ்க்கையிலே அவன் அறிந்து தேர்ந்த “தாயிற் சிறந்தொரு கோவிலுமில்லை தந்தை சொல் மிக்க மந்திரமில்லை” என்ற பொன்றே மொழியினை தன் மொழியாக்கி, தான் இவ்வுலகில் சஞ்சரிக்க, நடமாட, இன்புற்றிருக்கக் காரண கர்த்தாக்களாக தரிசனம் அளிக்கும் தன் அங்குப் பெற்றோரை உதாசினம் செய்ய முடியுமா? இல்லை இல்லை தம் கண்ணின் கருவிழியான மக்கள் வாழ்விலே, சிறப்பான நிலையை அவர்கள் அடைந்துவிட வேண்டி அயராது உழைக்கின்றார் தந்தையவர். “பிச்சை புகினும் கற்கை நன்றே” என்ற பொன்மொழிக்கேற்ப தமது இயலா நிலையிலும் தமது மகவைக் கல்வியில் அறிஞனாக்க பேரவா கொண்ட தாதையரின் கனவு நனவாகியது என்றால் அது பேருவகைதான்.

“தந்தை மகற்கு ஆற்றும் உதவி - அவையத்து முந்தியிருப்ப செயல்”

இவ்வாறாகப் பிள்ளைகளின் எதிர்கால வாழ்வினைச் சீராக சிறப்பாக அமைத்துவிட்ட நிலையில், பெற்றோர் தமது இளமைப் பருவத்தைக் கடந்து சென்று தம் வயதில் உழைப்பில் நோயின் தாக்கத்தாலும் தளர்வடைகின்றனர். இத்தனைக்கும் அவர்களின் எதிர்பார்ப்பு எப்படி இருந்தது? கண் துஞ்சா, நோநோக்கா தாம் பாலூட்டித் தாலாட்டிச் சீராக்கிய பிள்ளைகள் தமது தனிமையிலும், முதுமையிலும், தள்ளாடும் நிலையிலும் தமக்கு வலக்கரமாகத் துணைக்கரம் நீட்டுவார்கள் என்று தான்.

காலப்போக்கிலே நடந்தது என்ன? பேணிப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய பெற்றெடுத்த உள்ளங்களைல்லாம் வீதியிலே தூக்கி யெறியப்பட்டன. சிறுபராயத்திலே, இளமைக்காலத்திலே நான் வீடு திரும்பிவரும் வேளையிலே ‘‘என் அம்மா எனக்காகக் காத்து வாயிலண்டை நிற்பாரே’’ என்று ஆவலுடன் ஒடுவந்த நிலைமாறி. தற்போது ‘‘வாயிலண்டை வராதீர் நென்றிகளே’’ என்று தடைசெய்தனர் நாம் பெற்றெடுத்த நன்றி கெட்ட மக்களவர்.

### இதற்காகவோதான் என்னவோ

‘‘அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்’’ என்ற நிலைமாறி அன்னையும் பிதாவும் பின்னடிக்கிடைஞ்சல் என்றார்களோ. கொல்லைப்புறமே இன்ப வனமாக அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்டது. மூன்று நேர உணவையும் முழுதாக உண்ணவேண்டும் என ஆவஸ் கொண்டு ஊட்டி ஊட்டி, வளர்த்து ஆளாக்கி விட்ட பெற்றோருக்கு ஒரு நேர உணவு கிடைக்குமா என்பது கூடச் சந்தேகமாகிவிட்டது.

‘‘திக்கற்றவனுக்குத் தெய்வமே துணையென்’’ பற்பல வீதத்தாலும் மிகவும் கீழான நிலைக்குத் தள்ளப்பட்ட வர்களை இருக்கரம் நீட்டி வரவேற்றதுதான் முதியோர் இல்லம். புதிய இடம், வேற்று மனித முகங்கள், புதிய அனுபவங்கள்.

‘‘ஆடி அடங்கும் வாழ்க்கையடா எமக்கு ஆறடி நிலமே சொந்தமடா’’ என்று நினைத் திருந்த எம் முத்தான முதியவர்க்கு இதைவிட இனிமேலும் ஓர் இன்பமான வாழ்வுண்டு என்ற சிந்தனையைக் கூறி நின்றது இந்த முதியோர் இல்லம். இவ்வில்லத்தில் வதியும் முதியோரைப் பார்க்க அதிஷ்டவசமான ஒரு சந்தாப்பம் கிடைத்தது. முதி

யோரின் வாரமாக அது அமைந்துள்ளதால் அவர்களைத் தரிசிக்க நாம் சென்ற வேளையிலே வாயிலண்டையிலே படிட்டுக் களையும் கரகோசங்களையும் நாம் செவிமடுக்க நேர்ந்தது. மனக்கண் துயரத்துடன் அவ்வில்லத்தில் காலடிவைத்த எமக்கு அவ்விசை மனதிற்கு மிகவும் மகிழ்வை ஊட்டின. உள்ளே சென்ற நாம் கண்டகாட்சி எம்மை மெய் சிலிர்க்க வைத்தது,

‘‘பாலூட்டித் தாலாட்டிய அன்னையர்’’ நெற்றி வியர்வை நிலத்திலே சிந்த தன் கண்மணிகட்காய் ‘‘உழைத்துச் சலித்த தந்தையர்’’ அவர்கள். ஆம், உடல் தளர்ந்து, மனம்சலித்து கண்பார்வைதனை இழந்து, நடப்பதற்கு ஏனையோரின் கரங்களையே தஞ்சமென மனநோயினால் தடுமாறி, இவ் வாறாக பலர் அங்கே அவர்க்கென போடப்பட்ட வாங்கு களில் வரிசை வரிசையாக அமர்ந்திருந்தனர், சோகமே உரு வெடுத்த உள்ளத்தின் மத்தியிலும் அவர்கள் எம்மவர்கள் வருகையை எதிர்பார்த்திருந்தவர் போல புன்முறுவலுடன் அவர்கள் எம்மை வரவேற்ற விதம் எம்மால் இன்றுவரை மறக்கவே முடியாது.

அவர்கள் வதனங்கள் எம்முடன் பேச ஆவல் உற்றதை அறிந்து நாம் மிகவும் அன்பாக அவர்கள் ஒவ்வொருவரினதும் அருகிலே நின்று அவர்களுடன் அளவளாவினோம். ஒருசிலர் தமது கடந்தகால வாழ்வைப்பற்றிக் கூறுகையில் ‘‘பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கி விட்ட பிள்ளைகளெல்லாம் எம்மை இங்கே தனிய இருக்கவிட்டு வெளிநாடு சென்றுள்ளதை’’ மிகவும் வருத் தத்துடன் கூறுகையில், ‘‘இடம்பெயர்ந்து குடும்பமாக வன்னி குச்சென்று தான் மட்டும் தனித்து முதலில் இவ்விடம் திரும்பிய தாகவும் தனது மனைவி பிள்ளைகள் இன்றுவரை எட்டிப் பார்க்கவில்லை’’ யென்றும் அப்படி அவர்கள் வந்து ‘‘கயிறுகட்டி என்னை இழுத்துச் சென்றாலும் கடைசிவரைக்கும் நான் போக மாட்டேன். ஏனென்றால் இங்கு பணிபுரியும் அனைவரும் என்னை நன்கு கவனிக்கின்றனர். நான் இவ்வில்லத்தில் மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன்’’ என்றார். அவ்வாறே அங்கு பணிபுரியும் சாரோதரியிடம் கேட்டேன். ‘‘நாங்க எங்கடை வீட்டிலே ஒரு வயோதிப ஆளையே வைத்திருக்கமுடியாமல் கடவுளே இது என்ன கரைச்சல் என்கிறோம். நீங்கள் எப்படித்தான் இவ்வளவு தொகையான முதியவர்களையும் கவனிக்கின்றீர்களோ தெரியாது, ’’ என்று சொன்னேன்.

உண்மையில் முதியவர்களும் குழந்தை உள்ளும் கொண்டவர்களே, எதனையும் அடும் பிடித்து கேட்பார்கள். ஆனால் அவர்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படுவது அன்புறவுகளே,

பணம் பொருட்களை விட உடனிருப்புக்களாலும் அன்பு பரிமாற்றத்தாலும் அவர்களின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்யலாம்.

மருந்துகளால் தீர்கப்பட்டாத நோய்களை மனித உறவுகளால் தீர்க்கலாம் என்பதற்கு உங்கள் தரிசிப்புக்களே தக்கப்பதிலாகும் என்றுரைத்தார் 60 வயது அகவைக்கானும் முதியோர்ப்பராமரிப்பு அருட்சோதரி அவர்கள்.

எனவே ஈன்ற பருவத்திலிருந்து நம் எதிர்காலம் வரை எம்மைக் காத்து வளர்த்து எமக்காவன அத்தனையும் புரிந்த எம்பெற்றார் பெரியோர் மட்டில் எமக்குள்ள கடமைகள் பொறுப்புக்கள்ளையெனச் சிந்திப்போம். எம்மையே நம்பி வாழும் இவர்களை நாம் அவர்கள் வயோதிபர், அழகற்றவர்கள் பித்தலாட்டம் பிடித்தவர்கள் என அவர்களைப் பழித்துத் தூற்றி உதாசினம் செய்வது ஒரு மானசிகமான செயல்கள் இல்லை. இல்லவே இல்லை.

“காவோலை விழக் குருத்தோலை சிரிக்கும் என்பார்” இந்நிலைகள் நிச்சயம் எமக்கும் வந்தே சேரும். எனவே எம்பெற்றோரை, நாம் எக்காலமும் பெரும் பேறெனக் கருதுவோம். அவர்களின் ஏந்த நிலையிலும் அவர்களுக்கு மதிப்பளிப்போம். எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வில்லை - உய்வுண்டாம் செய்ந்றன கொன்ற மகற்கு.

இவ்வுலகில் நாம் கண்ட தெய்வம் அவர்களேதான். என எம் இல்லத்தையே அவர்களது இன்பவனமாக்கி ஏனைய இல்லவங்களைத் தவிர்த்து நிற்பேர்க்கும் கூடுதல் வகையில் குடும்பத்தின் நிறைவு முதுமையின் இருப்பு

# கனவுகளின் விமர்சனம்

★ ஷிரோமி லெனாட்  
(உளவளத்துணையாளர்)

## ‘கனவு ஓர் இரகசியக் கடிதம்’

ஒன்று ஆழ்மனதைப் பிரதிபலிப்பதும் வாழ்வை முழுமையாக அர்த்தக்டிள்ளதாக உணர்ந்து வாழ்வதற்கும் ஏற்ற ஓர் அழைப் பாகு, எண்ணங்களே கனவுகள் காணுவது என்றால் சிந்தனை செய்தல் என்று பொருள்படும். கனவு - ஒரு பொழுதியால் எமக்குப் புலனைகின்றது. இம்மொழுதி அடையாளங்களால் உருப்பிறுகின்றது. அடையாளங்களைத் தெளிவாக அறிந்து கொள்வதன் மூலம், இப் மொழியின் அர்த்தங்களை நாம் புரிந்து கொள்ளலாம்.

காட்சிகளின் வடிவில் தோற்றுமளிக்கும் எமது சிந்தனைகளே கனவுகளாகும். கனவின் மொழி, கண்ணால் பார்க்கக் கூடியது. ஆனால் அவை சிந்தனையின் எளிதாயான வடிவம் அல்ல மாறுதல், மனதின் மிகக் குழப்பமான சிக்கலான செயற் பாதுகளால் கட்டி எழுப்பப்படுகின்ற ஓர் காட்சி.

கனவு காண்பவரை முதன்மையாக உள்ளடக்கிய பல செயல்கள் நடைபெறுகின்றன. கனவு காண்பவரே கனவின் கதாநாயகனாக விளங்குகின்றார். கனவில் நடைபெறும் முதன்மையான காட்சிகள் அவரை மையமாகக்கொண்டு இயங்குகின்றன. கனவுகாண்பவரே கடைசியில் பங்கேற்கும் அதேவேளையால் காட்சியைக் கண்டு களிப்பவருமாகின்றார்.

மனிதன் தனித்துவத்திற்கேற்ப அவன் காணும் கனவுகள் ஒவ்வொன்றுமே தனித்துவம் வாய்ந்தன. கனவுகளம் ஒளியெறவற்ற இயற்கையான ஒரு உலைம். இங்கு மனிதன் எல்லப் பக்கங்களும் இயற்றையாகவே வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. நாம் கனவுகளைப் பகிர்ந்து பகுத்தாராயும்போதும், விளக்கம் காண முற்படும் போதும் நம்மையே நாம் ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலைக்கு வளருகின்றோடு ஒருவரின் ஆளுமையைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்துகொள்ள கனவு மிகவும் அவசியம். நாம்

கானும் கனவுகளை ஆராய்வதன் வழியாக எமது மனதின் ஒப்பற்ற ஆற்றல்களை அறிந்துகொள்ளலாம். இவ்வாற்றல்களுக்குத் தடையாக இருக்கும் காரணிகளை அகற்றலாம்.

கனவுகள் பலவகைப்படுகின்றன.

## 01) கொடுங்கனவு (Nightmare)

இவை பயங்கரமான கனவுகள். ஒருவர் உணர்வு நிலையில், மனமார எதிர்கொள்ளத் தயங்கும் விருப்பமற்ற பயங்கரமான நிகழ்ச்சிகள், உணர்வற்ற நிலையில் பேராற்றலுடன் பயமாக ஒருவெடுத்து பயங்கர கனவாக வெளிப்படுகின்றன. இது குணப்படுத்தும் ஆற்றலுடையது. ஆழ்மனதின் உண்மையை, பயத்தை எனது ஆளுமையின் மறைந்த பகுதியை உள்ளவாறே காட்டுகின்றது. கனவுச் சூழ்நிலைகளை எதிர்கொண்டு பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகாண வழி வகுக்கின்றது.

## 02) மேலான சிறந்த கனவு (Great Dreams)

இக் கனவுகள் நம் வாழ்வின் மேன்மையான, முக்கியமான சிறந்த அனுபவங்களைப் பிரதிபலிக்கின்றன. இவை ஆன்மீகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை இக் கனவுகளின் அர்த்தம் நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்துகின்றன. இவை குணப்படுத்தும் தன்மையுடையவை. சிறந்த கனவுகள் மனிதனின் வாழ்க்கையையே மாற்றிமேலானதாக அமைக்கக்கூடியவை.

## 03) வருவதுரைக்கும் கனவு (Predictive Dreams)

இவை எதிர்காலத்தில் நடக்கக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளைக் காட்டுகின்றன. அவ்வது எதிர்காலத்தில் அவை நிகழ்வதற்கு உதவுகின்றன. ஆனால் எல்லாக் கனவுகளையும் இதே விதமாகப் பார்ப்பது பாதிப்புக்குரியதாகும்.

## 04) எதிர்கால வாழ்வை எதிர்நோக்கிய கனவு (Prospective Dreams)

எதிர்காலத்தை மையமாகக் கொண்ட கனவுகளாகும். ஒரு வரின் உள்ளார்ந்த ஆற்றல்களையும், பிரச்சனைகளுக்கான மாற்று வழிகளையும் எடுத்துக்கூறும் தன்மையுடையவை.

## 05) உளம்சார்ந்த கணவு (Psychic Dreams)

புலனுணர்வு சார்ந்த இக்கணவுகள், காலத்திற்கும், இடத் திற்கும் அப்பாற்பட்டவை. நெருங்கிய உறவுடையவர்கள் தாங்கள் விரும்பியவர்களைக் கணவு காண்பார்கள்.

## 06) தெளிவான துலக்கழுள்ள கணவு (Lucid Dreams)

கணவுகளுக்குள்ளேயே இன்னொரு கணவு காண்பதுபோல உணர்தல்.

## 07) சாதாரண கணவு (Ordinary Dreams)

கணவு காண்போரின் விருப்பங்களைத் தெளிவாக வெளி யிடுகின்றன. கணவு காண்பவரின் அகவாழ்வையும், புறவாழ்வையும் நகைச் சுவையுடன் வெளிக்காட்டக் கூடியவை.

18 வயது நிரம்பிய அஞ்சலா ஓர் மாணவி. நாட்டின் போர் நிலைமைகளாலும்' சந்தர்ப்பக்குழலாலும் அவரது பெற்றோரும் சகோதரர்களும் வண்ணிக்குப் போக, படிப்புக் காரணமாக, இங்கு அவரது சின்னமமா குடும்பத்தினருடை நங்கிப் படிக்க வேண்டிய நிரப்பந்தம் ஏற்டிட்டது. கடந்த ஒவ்வொரு குழுக்கு மேலாக அவர் தனது குடும்பத்தாலர் சந்திக்கவே சந்தர்ப்பம் கிடைக்கவில்லை. இப்போ வண்ணியில் போக்குவரத்துப் பாலையும் பிரச்சினைக் குரியதாகி விட்டதால், உள்நெருக்கடி மேலும் அதிகமாகி விட்டது.

கடந்த ஒரு மாத காலமாக வீட்டிலிருந்து கடிதங்களும் வரவில்லை, அஞ்சலாவிற்கு ஒரேமனக்குழப்பமும், கொடுரமான கணவுகளும் நித்திரையின்மையும், பயழம், ஏக்கழும் தான் தொடர்கிறது இதனால் அஞ்சலாவிற்கு படிப்பில் கவனம் செலுத்துவது பெறும் பிரச்சனையாக இருந்தது. எந்தேநரமும் வீட்டைப் பற்றியும் குடும்பத்தாருக்கு என்ன நடந்ததோ என்ற பதட்டமும், ஒரு புறம், பரிட்டுச் சுண்மித்துக் கொண்டிருக்கிறதே என்ற படபடப்பும், நெருக்கடியும். மறுபுறம் இந்தநிலையில் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி படிக்க முடியவில்லையே என்று பெரிதும் கவலைப்பட்டார்.

இதுவரை காலமும் வதுப்பில் படிப்பை வெகு சுலபமாகவும் நல்ல உற்சாகத்துடனும் படித்து, வகுப்பில் முதல் தரமான மாணவியாக மினிரந்த அஞ்சலாவிற்கு இப்போ படிப்பு பெறும்

சுமையாக இருந்தது இந்நிலையில் அவரது நண்பி மூலம் உளவளத் துணையின் பயன்பற்றி அறிந்திருந்தார், தானா கவே விரும்பி தன் பிரச்சனையைப் பகிர்ந்து மன அமைதியைத் தேட உளவளத்துணையை நாடினார்.

**அஞ்சலா இப்போது ஓர் வாடகை வீட்டில் வாழ்கிறார்.** அவருக்கு அப்பா இல்லை. அம்மா சகோதரர்கள் வன்னியில் இருக்கிறார்கள் அவர்களுக்கு இப்போ என்ன நடக்குமோ. எப்படியிருப்பார்களோ? நான் அவர்களை விரைவில் சந்திப்புணா எனும் கேள்விகளே அவரது மனதில் அடிக்கடி கேட்கும். இரவில் அடிக்கடி அவர்களுக்கு ஏதாவது ஆபத்து நடப்பதாக கணவு கண்டு, திடுக்கிட்டு, நித்திரை குழம்பி யோசித்துக் கொண்டிருப்பார் அழுவார்.

**இதைவிட,** மேலான பிரச்சனை என்னவன்றால், இக்கணவுகளை உறவினர்கட்டஞ்ஞும், நண்பர்களுடனும் பகிர்ந்து கொண்டால், கணவில் காண்பதொல்லாம் நிஜமாக நடக்குமென்று சிலரும், கலியாண வீட்டைக் கணவில் கண்டால் நிச்சயம் செத்தவீடு நிஜத்தில் நடக்குமென வேறுசிலரும் விளக்கம் கூறுகின்றனர்.

இக்கணவு விமர்சனங்களாலேயே அஞ்சலா மிகவும் மனங்களங்குகிறார். அவரது நித்திரைக் குழப்பம் கற்றலில் கருத்துங்கறவில் சிரமம், தலை விரைப்பு, தலையிடி வாய்வரட்சி, நெஞ்சுப்படபடப்பு, சாப்பாட்டில் விருப்பம் குறைவு எனப் பற்பல நோய்கள் உள்ளேநாவுகளால் வெளிக்காட்டப்படும் உடல்நோய்களாகின்றன. நாட்டின் போர் நெருக்கடி எம் ஒவ்வொரு வரையும் பலவழிகளில் பாதித்துக் கொண்டேயிருக்கின்றது. இதற்கு மேலாக இந்தக் கணவு விமர்சனம் ஒரு மாணவியின் எதிர்காலத்தை எவ்வளவு சிறைக்கின்றதென்பதை நாம் அறி வோமா?

‘‘ஆழ்மனதிற்கு நம்மை அழைத்துச் செல்லும் அரியபாதையே கணவு’’ என்கிறார் உளவியலாளர் புரோயிட். அவர்கணவு இரு செயல்களைச் செய்வதாகக் குறிப்பிடுகின்றார்

- 1) கணவு எம் மனதில் புதைக்கப்பட்ட சக்தியை எவ்வித தயக்க கழுமின்றி வெளியிடுகின்றது.
- 2) ஒவ்வொரு கணவும் நம் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து நிறைவேறாத விருப்பங்களைப் பிரதிபலிக்கின்றது.

ஒவ்வொரு கனவும் கனவு காணபவரைப் பற்றி எதையோ பேசுகின்றது வெளிப்படுத்துகின்றது. அவ்வாறு கனவு நமக்கு வெளிப்படுத்தும் உண்மையை அறிந்து கொள்வது நன்று. நனவு நிலையின் இயற்கையாகத் திரித்து நிலையைக் கனவு என்னாம் நாம் நனவு நிலையில் ஏற்றுக் கொள்ளாமல் அழுக்கிய சில வேதனையுட்டும் நிகழ்வுகள் கனவில் தோன்றி படிப்பினை யுட்டுகின்றன. சில அற்புத சக்தி வாய்ந்தவை பல விஞ்ஞான கண்டு பிடிப்புகள் கனவில் வெளியிடப்படுவதாக அறிவியலாளர் கூறுகின்றனர். நனவு மனதால் ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வர முடியாதவற்றைக் கூட கனவுகள் வெளிப்படுத்துகின்றது. நம் மாற்றத்திற்காக வளர்ச்சிக்காக கனவுகள் நமக்குத் தரப் படுகின்றனஅவற்றை நாம் ஆழமாகக் கவனித்தால் நம் ஆளுமையை வளர்க்கலாம்.

கனவுகளை அவதானித்து நம் ஆளுமையை வளர்க்க விழிப்பு ணர்வு கிட்டுமா?

## விழித்தெழு

எதிர்பார்ப்புகள்  
ரமாற்றமாகியதால்  
எதிர்பார்க்கக்கூடாது  
என்பது அர்த்தமல்ல.  
வாழ்வீன் மேடு பள்ளங்கள்  
நம் உயர்வுக்கு  
வழி காட்டுவன  
இழுப்புகள் ஹிரிவுகள்  
நம் வாழ்வீன் நீஜங்களை  
நாளும் தொடர்வதே  
நீயதியாகிறீட்டது.

ஒவால்களைகண்டு துவளாது  
எதிர்கொள்கையில்  
உள்நெருக்கடிக்கு இடமேது.  
வாழ்வுச் சமைகளால்

திவழ்ந்து வாடும் மனிதா!  
உன் தீற்றமைகளை எண்ணீ  
உயர் எண்ணைக்கொண்டு  
கண்ணமுடிக்கையுடன்  
புதிய வாழ்வீல்  
பற்றுறுதியுடன்  
காலடி வைத்து புது  
உலகம் சமைத்திட  
வீழித்தெழுவாய்  
யான பூமியாகி  
அழிமை வாழ்வீன்  
கொலை கலாச்சாரம்  
தொடரும் அவலம் நீங்கிட  
பல வழிகளாலும்  
உள் வடுக்களை கமக்கும்  
மாந்தர் துயரகற்றிட  
துணிவுடன் இன்றே  
வீழித்தெழுவாய்

S. G. ஸ்ரூபவசந்தினி  
கோப்பாய்

# கட்டிளமைப் பருவமும் வழிகாட்டலும்



● ஜோ. ஜெஸ்ரி

வார் இளம் பருவத்தினரைக் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் என அழைப்பர், 13 தொடக்கம் 19 வயதிற்கு இடையில் உள்ள பருவத்தினரை இரண்டாம் பிறப்பு என்றும் அழைப்பர். இவர்களின் குணமீயல் புகளாவன;

இல்லாத ஒன்றை இருப்பதாகவோன்று ஆழ்ந்த கற்பணையில் இருப்பவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர். அத்தோடு கனவு உலகத்தில் சஞ்சரிக்கின்றனர். கனவு, கற்பணை இரண்டும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியம். இவை அளவிற்கு அதிகமாக நீடிக்கு பாயின் பாதிப்பு ஏற்படும். அளவோடு இருந்தால் ஆபத்து இல்லை.

இவர்கள் புதிய புதிய அனுபவங்களை சந்திக்க விரும்புவார்கள். பெரியோரின் கருத்திற்கு எதிர்மாறாக செயற்படுவர் இவர்களிற்கு ஏதேனும் இடையூறுகள் ஏற்படின் புயலாக மாறும் சக்திவாய்ந்த வர்களாகக் காணப்படுவதுடன் பல இடத்தியங்களையும் கொண்டிருப்பர்.

**உதம்:-** சமூகத்தில் உயர்ந்த ஒருவரோ அல்லது தாழ்ந்த ஒருவரோ, எவராயினும் அவர்களின் குண இயல்புகள் பிடித்துவிடுமாயின் அவர்களின் பழக்கவழக்கங்கள் அனைத்தையும் செய்ய முற்படுகின்றனர்.

இதனால் நன்மையும் உருவாகலாம், தீமைகளும் உருவாலாம். வேகமான உடல் வளர்ச்சி அல்லது உறுப்புக்களில் மாற்றம் ஏற்படுவதாலும் எதிர்பாற் கவர்ச்சியினாலும் திசைமாறுகின்றனர். குறிப்பாக சிலர் மட்டும் காதல் வசப்படுகின்றனர். இவர்களுள் எழுங் காமத்தின் செயற்பாட்டால் இவர்கள் இதுவே இன்பம் என்ற உள்நோக்கும் விஷயமாக இருக்கும்.

குடன் செயற்படுவதால் கல்வியை பாதியில் நிறுத்தவேண்டிய சந்தர்ப்பங்களும் வகுக்கின்றது. அத்தோடு நட்பும் முக்கிய பங்கை வகுக்கின்றது. நண்பர்களுடைய இணைந்து சினிமாவிற்குச் செல்லுதல், நண்பர்களிற்காக என்ற அர்த்தத்தை தவறாக புரிந்துகொண்டு சண்டைகள், வீண்வம்புகள் தொடர்கின்ற நிலையும் காணப்படுகின்றது. காதலில் தோல்வி வருமாயின் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகின்றனர். நண்பர்களின் தூண்டுதலால் புகைப்பிடித்தல் போன்ற பழக்கங்கள் இளம் பருவத்தினர் சிலரை விட்டு வைப்பதில்லை. குழு விளையாட்டுக்கள், வேறு குழு செயற்பாடுகளிலும் முன்னிற்கத் தபங்குவதில்லை.

இழுமைப்பருவத்தினர் பலவிதம் அவர்களில் ஒவ்வொரு வரும் ஒவ்வொருவிதம். சிலர் குடும்பபாதுகாப்புதேவை அற்றது என்று உணர்ந்து பெற்றோரின் கண்காணிப்பில் இருந்து விலக முற்படுவர். ‘‘நான் அதிகம் வளர்ந்துவிட்டேன்’’ என்ற உணர்வுடன் பெரியவர்கள் போல நடக்க முயலுதல் இன்னும் எந்த ஒரு விடயத்தையும் உன்னிப்பாக ஆய்ந்து அறியும் ஆற்றல் இப்பருவத்தில் உருவெடுக்கின்றது. இவ்வாற்றல்களை கல்வியில் செலுத்துபவர்களாக இருந்தால் எதிர்காலம் இளைஞர்கள் கையில்தான். எனவே வளர், இளம் பருவத்தினர் விழிப்புடனும் மன எழுச்சியுடனும் செயற்படல் அவசியம்.

## கட்டினமைப் பருவத்தினரை நலவழிப்படுத்துவதற்கான வழிவகைகள்

அதை நெருக்கீடுகளிற்கும், உணர்ச்சிகளிற்கும் உள்ளாகும் இளைஞரின் வெளிப்பாட்டை பகிர்ந்துகொள்ள சந்தர்ப்பமளித்தல். எது நல்லது எது தீயது என்பதை எடுத்துக்கூறி அவர்களை நல்லொழுக்க விழுமியங்களில் வாவழிவகுத்தல். ஒரு இளைஞனை மதித்தல். அதேபோல அவனின் நண்பர்கள் அனைவரையும் மதித்தல் இவர்களின் அதி உன்னத சக்தியை வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்காக வெளிப்பட வழிகாட்டல். பெரியவர்களின் நற் கருத்துக்களையும், அவர்களின் சிறந்த வாழ்க்கையையும் அறிவதற்கு சந்தர்ப்பமளித்தல். இளைஞன் இலட்சியத்தைக்கொண்டு வாழ வழிகாட்டல், இவர்கள் வைரக்கற்கள் என்பதனை உணர்ந்து பட்டம் தீட்டி அழகுபடுத்தி வாழ்வில் உயரவைத்தல் இவைகள் பெரியவர்களின் கடமையாகும்.

## □ நண்பனுக்கு ஓர் மடல்

வசந்தம்  
சுவாமியார் வீதி,  
கொழும்புத்துறை.

அன்றீன் நண்ப!

உமது கடிதம் கண்டேன். அது உமது விரக்தி நிலையேயே வெளிக்காட்டுகின்றது. ஏன்? என்ன நடந்தது?

நம் வாழ்வில் வரும் வெற்றி தோல்விகளை, இன்ப துன் பங்களை, சோதனை வேதனைகளை, மன உளைச்சல்களை ஆதங்கங்களை, நமது அந்தரங்க சிந்தனைகளை நம்பிக்கைக்குரிய இன்னொருவருடன் பகிர்ந்து கொள்வதினால் தல்ல பல அண்டாகும். முயன்றுபார் நண்பா.

பலருக்குத் தமது சிந்தனைகளை, ஏக்கங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளத் தகுந்த ஒருவர் கிடைப்பதில்லை; மேலும் பலர் யாழையுமே நம்புவதில்லை. இதுவே விரக்திக்கு காரணமாகிறது பார்த்தாயா.

மற்றவர்களுடன் நமது மகிழ்ச்சியைப் பகிரும்போது மகிழ்ச்சி இரட்டிப்பாகின்றது; துன்பங்களைப் பகிரும்போது அது அரைவாசியாகக் குறைந்துவிடுகின்றது என்பது பலரின் அனுபவ உண்மைகள்.

முன்பு, கூட்டுக் குடும்பங்களில் பெரியோர் பலர் இருந்து நமது நன்மை தீமைகளிற் பங்குபற்றி நம்மை வழிநடத்தினர். மறைமுகமான பயிற்சியும் நமக்குக் கிடைத்தது. ஆனால், இன்று அந்நிலை குடும்பங்களில் முற்றாகமாறி, மதிப்பீடுகளும் பிறழ்ந்து அவசரமான இந்த உலகில் “யாரைத்தான் நம்புவதோ பேதை நெஞ்சம்” என்று நாம் அங்கலாய்க்கின்றோம் அல்லவா?

மனிதன் ஒவ்வொருவனும் அந்தரங்கமும் ஒரு சாக்கடை. அஃது அடிக்கடி சுத்திகரிக்கப்படல் வேண்டும். அன்றேல் அகவாழ்வு மந்தமடைந்து அதன் செயற்பாடும் அறவே நின்று விடும்படியான நிலை ஏற்படலாம். அப்படி ஆன்ம செயற்பாட்டைத் தடுத்து நிறுத்தும் அசுத்தங்களை அள்ளி வெளியேற்ற நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவர் நமக்குத்தேவை. அன்றேல் விகார

மனத்தில் அழுக்குத் தேங்கி, மன அழுத்தங்கள் மட்டுமல்ல உடல் வியாதிகளும் உற்பத்தியாக வாய்ப்புண்டு. என பல ஆய்வாளர்கள் சொல்கிறார்கள்.

உயிர்த்துடிப்புள்ள இளைஞர்களின் பிரச்சனைகள், கணவன் மனைவியரது அபிப்பிராய பேதங்கள், பிள்ளை வளர்ப்பு, அயலவர் உறவினர் சிக்கல்கள், சமூகச் சீர்கேடுகள் மட்டுமல்ல ஆன்மீகம், இலக்ஷியம், விஞ்ஞானம் போன்றவற்றை ஆழமாகச் சிந்திக்க, எண்ணங்களைப் பரிமாற. சிந்தனைத் தெளிவுபெற புனித சித்தாந்தங்களுக்கு வடிகால் அமைக்க நம் ஒவ்வொரு வருக்கும் யைது, அறிவு, அனுபவங்களுடன் நல்லொழுக்கமும் நிறைந்த நல்ல ஒருவர் நண்பராகக் கிடைத்தால் எத்துணைப் பாக்கியம்.

பொன்னும் முத்துக்களும் இருப்பினும், ஞானியின் உதடு களேவிலையேறப் பெற்ற அணிகளன்கள். ஞானிகளின் ஆலோ சனைக்கருத்துக்களால் நம் சிந்தனை உறுதிப்படுகின்றது.

**இதனையே திருவள்ளுவரும்:**

தம்மிற் பெரியார் தமரா ஒழுகுதல்  
‘வன்மையுள் எல்லாம் தலை’ -

என வற்புறுத்தியுள்ளார்.

இவ்வுலகில் நாம் செல்வத்தாலோ, பதவியாலோ, செல்வாக்காலோ பெறக்கூடிய வலிமைகளிலெல்லாம் தலையாய வலிமை பெரியோர் துணை என்பதாம்.

சிக்கல்கள் நிறைந்த நம் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையும் சிரான சந்தோஷமான வாழ்க்கையாகப் பரிணமிக்கப் பற பெரியார் உறவு நிச்சயம் கைகொடுக்கும் நண்பா,

இதுவும் ஒரு வகை ஆற்றுப்படுத்தல் நெறியே, நாளாந்தம் நடைபெறும் உரையாடல்கள் நம்மைச் சிந்திக்கச் செய்யும். நல்வழிநடத்தும்; நம் எண்ணங்களையும் வளப்படுத்தும்,

சிந்தியும்; எண்ணங்களை பகிர வழிப்படுத்த நம்பிக்கைக்குரிய நல்லூருவரை நண்பராக பெறும்

முமது பதிலை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்து,

இப்படிக்கு  
அன்றீன் குடும்ப நண்பன்  
‘ஹா’

“நெயும் மாகுல மாயுலைத் தின்றிடும் ...” என்பது ஆசாரக்கோவை. ஒரு மனிதன் மனதிலே கவலை கொள்வதினால் அவன் தனது வாழ்நாளில் எதனையும் அதிகரித்து கொள்ளாமல் குறைத்துக் கொள்ளுகின்றான்.

ஆனால், இவ்வுலகில் கவலை கொள்ளாத மனிதனே இவ்வை என்றே சொல்லலாம். ஏனெனில், பெரியவீடு வாசல் உள்ள வசதியான பணக்காரனும்; சாதாரணமாக ஒலைக் கொட்டிலில் வாழும் ஏழையும் கவலை கொள்ளுகிறான். கவலை என்பது ஏற்றத்தாழ்வு இன்றி அனைவரிடமும் காணப்படுகின்ற ஒன்றாக இருக்கிறது. சிலர் இந்த கவலையின் உச்சத்தில் தம்மை மறக்கச் செய்து ஆற்றுப்படுத்த மதுவை அருந்தி வெறித்தனம் கொள்ளுகிறார்கள்

# மகுவின் ஆற்றமை.....

V. P. தனேந்திரா

لَمْ لَمْ

இதற்காக மட்டுமல்ல சிலர் தமது வாழ்வில்

‘‘நினைவுகள் நிறைவேறாத போது,  
எதிர்பார்ப்புகள் ஏமாற்றங்களாகும் போது,  
கற்பணகள், கணவுகள், நன்வாகாத போது,  
கைக்கெட்டியது வாய்க் கெட்டாத போது,  
மதுவை அருந்தி ஆற்றுப்படுத்த முயற்சிக்கின்றார்கள்’’

மது அருந்தத் தொடங்குவோரின் கேட்டை சினப்பழமொழி அழகாக விளக்குகின்றது “முதலில் மனிதன் மதுவை அருந்து கின்றான், பின் மது மனிதனை அருந்துகின்றது, பின் மது மதுவை அருந்துகிறது” என்று

தமது சுயநினைவை மறப்பதற்காக கொஞ்சம் குடித்த வர்கள் தொடர்ந்தும் குடிக்கிறார்கள். தினமும் பொழுது போக்கு போன்று பலவகையான மது வகைகளை அருந்திக் கொள்ளுகிறார்கள்.

தம்மை வெறுத்த நிலையில் இவர்கள் உறவுகள், மனவி, பிள்ளைகளை துன்பப்படுத்தி சித்திரவதைப் படுத்துகிறார்கள். வீட்டுப் பொருட்களை நாசமாக்கிறார்கள்.

குடிகாரனுக்கு வேலை கொடுப்பார்களா .....? உழைப்பில் லாமல் நகை காணிகளை ஈடுவைத்து குடிப்பார்கள். இறுதி யில் கடன்பட்டு குடிப்பார்கள்.

இத்தனையும் மனதில் ஏற்பட்ட சஞ்சலத்தை, விரக்தி நிலையை கவலையைப் போக்க ஆற்றுப்படுத்த என்று சொல்லுவார்கள்.

இவர்கள் மனதை ஆற்றுப்படுத்துவதற்கு பதிலாக மேலும் அமலும் துன்பத்தையும் கவலையையும், வரவழைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள் என்பதை அவர்கள் அறிந்து கொள்வதில்லை.

அவர்கள் வாழ்வு அழிகிறது மட்டுமல்லாது குடும்பத்திற்கும் ஓர் அவப் பெயர் உண்டாகிறது. குடிகாரன் மனைவி, குடிகாரன் மகள், குடிகாரன் மகள் என்று ஊர் தூற்றுகின்றது.

விஞ்ஞன ரீதியாகவும், உளவியல் ரீதியாகவும் இந்த மது உள்ளத்தை ஆற்றுப்படுத்தும் ஒரு மருந்தல்ல மாறாக, மேலும் தீமையை விளைவிக்கும் மருந்தாகும்.

எனவே மது என்பது அழிவுக்குரியது. இது அனைத்தையும் அழிக்கவல்லது. உறவுகள், குணம், பணம், மாணம் இப்படியாக அனைத்தையும் அழிக்கும். எனவே இதைவிலக்கிடல் வேண்டும்.

‘‘மாண்டவனும் குடித்தவனும் ஒன்று  
சிலர் மண்டையிலே ஏறலிலே இன்று’’

இது ஒரு கவிஞரின் குரல்.

மதுவுக்கு அடிமையானோரே! உங்கள் செயலில் மாற்றம் வேண்டுமா? மானத்துடன் மனிதனாக வாழ வழி உண்டு ஆற்றுப்படுத்தும் வழிகள் உளவியல் மருந்துவ நிலையங்களில் காத்துக்கிடக்கிறது. உறவினரே நண்பர்களே ஒருவரை ஒருவர் ஆற்றுப்படுத்த உதவுவது உங்கள் கடமை அல்லவா?

மதுவிற்கு அடிமையாவோருக்கு மறுவாழ்வு காட்ட முதலில் அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளுகின்றன. பின்னர் அவர்களை மருத்துவ நிலையங்களிலும், உளவள நிலையங்களிலும் ஆற்றுப்படுத்தி வாழ்வின் அர்த்தத்தை சுவைக்கும் புதுமனிதராக்குவதில் நீங்களும் உதவலாம் அல்லவா?

# அக இருள் அகற்றிடு

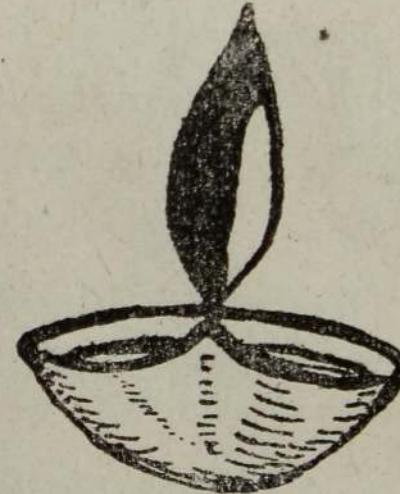
பொறுக்குதில்லையே நெஞ்சு  
மனித மனங்கள் உருகி வெறுக்கிறதே  
அறியாமை எனும் பேதையினால் நானும்  
அல்லவ்படும் மனிதர் தான் எத்தனை

மனிதம் மரத்துப் போயின  
மனித மாண்பு சிகித்து போயின  
மனிதா! மனிதா! மனிதா மானமே  
என் இந்நிலை? எப்போ நீ அறிவாய்?

அறியாமையில் அழிழ்ந்தவர்களே  
நீலப்படங்களிலே நிலைத்து  
நீஜம் கிதுதான் என்கிறோ  
கிது உங்கள் வாழ்வாகுமா

‘அறியாமை’ என்ற பேதையினால்  
நிலைத்தோங்கி நிற்பவனை தள்ளி  
நிற்கதீக் கூளாக்கின்றோ உன்  
அடிமை விலங்கினை உடைக்காயோ

நீதீக்கு விலங்கினை இட்டார்கள்  
அந்தீக்கு பச்சைக்கொடி காட்டினார்கள்  
என் இந்த முரண்பட்ட அவல நிலை  
உண்ணையே நீ முதலில் அறிந்திவோய்.



அ. கலைஞர்



பகில் தருபவர்  
வடிடதந்தை  
ஸ்ராணி அன்றாணி

**சுமை:-** எதைப்படிக்காலும் மனதில் பதிவதில்லை. உடன் மறந்து விடுகின்றேன். கெனால் பரிட்சை என்றாலே பயம் ஏற்படுகின்றது. என் பயச் சீர வழி கிடைக்குமா?

R. கமதி (நெடுஞ்செழு)

**நாங்கி:-** டியர் சுமை, உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பயம் உங்களுக்கு மட்டும் உரித்தானதல்ல சாதாரணமாக எல்லா மாணவர் களுக்குமே ஏற்படக் கூடியது பரிட்சையை தவிர்க்க முடியாத தீமை என்று கூறுவார்கள். கன்னம்சிக்கையோடு, நேர அட்ட வகையோடு, படிப்பதை குறிப்பெடுக்கு, திட்டப்படிக்க முயற்சி செய்தால் உங்களுக்கு பயம் ஏற்படாது. பரிட்சையை சவாலாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனதை தேவையற்றனன்றாங்கள் ஆக்கிரமிக்காது பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் வெற்றி உங்களதே!

**சுமை:-** நான் (A/L) படிக்கின்றேன் என்னை ஒரு மாணவர் காதலிக்கிறார் வீட்டாரோ வெளிநாட்டில் திருமணம் பேச முற்படுகின்றனர் என்ன பரிந்துவரிடம் வாழ்வது நல்லதல்லவா? என் சுமையை தீர்ப்பிடிகளா?

R. கமலி (மல்லாகம்)

**நாங்கி:-** டியர் கமலி, நீங்கள் (A/L) படிப்பதாக குறிப்பீட்டுள் ஸிர்கள் முதலில் உங்கள் படிப்பில் கவனம் செலுத்துங்கள். காதலித்து திருமணம் செய்யும் தீர்மானம் எடுப்பதற்கு ஆளுமை முதிர்ச்சி அவசியமாகும். நீங்கள் விரும்புபவர் உங்களைப் புரிந்து கொள்ளக் கூடியவர் என்பதை உறுதியாக உங்களால் கூறமுடிய மென்றால் உங்கள் பெற்றோருக்கு நம்சிக்கைக்குரியவர்கள் மூலமாக தெரியப்படுத்துங்கள். நீங்கள் வசதியாக வாழும் ஒரு

வாழ்க்கையை என்னி பெற்றோர் திருமணம் பேச முற்பட்டிருக்கலாம், அவரப்பட்டு முடிவெடுக்காமல் காலம் பதில்சொல்லகாத்திருங்கள். மனதத் தளரவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

**சுலபம்:-** இன்றைய சூழல் வெகுவாக என்னபைப் பாதிக்கின்றது வீட்டாரும் வெளியில் செல்லதடை விதிக்கின்றனர் இதனால் என் முன்னேற்றம் பாதிக்கும் என கலக்கமுறுகின்றேன் என் நிலைக்கு தாங்கள் கூறும் ஆலோசனை என்ன?

#### V. இந்துமதி (குன்னாகம்)

**தாங்கி:-** இன்றைய சூழல் உங்களை மட்டுமல்ல எல்லோரையுமே பாதித்துள்ளது, சிலவெளிப்புறச் சூழல்கள், நிஷ்கள் விரும்பினால் கூட கலீர்க்க முடியாதவை. இது கைப்பான உண்மைகான். சுதந்திரம் மறுக்கப்படும்போது ஆளுமை வளர்ச்சி குன்றி விடுவது உண்மையே. எனினும் நிஜத்தை எதிர்கொள்ளும் போது மனவுறுதி கிடைக்கின்றது. வரையறுக்கப்பட்ட சூழலிலும் வாழ்க்கையை பயனுள்ளதாக்கும் சிறு முயற்சிகளில் முழு உற்சாங்கோடு ஈடுபடுங்கள் வீரக்தியை வீரட்டுங்கள்.

### போதை பொருள்களால் ஏற்படும் தாக்கங்கள்

- போதைநிலையில் வீபத்து ஏற்படலாம்.
- மிதமிஞ்சியளவு (Overdose) உபயோகம் மனோ வீயாதி (Psychosis), வலிப்பு, அறிவற்றநிலை (Coms) மரணம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தலாம்.
- சில சுவாசத்தை நிறுத்தவல்லன.
- குழுப்பமான மனதிலை, பயங்கர மாயக்காட்சிகள் உண்டாகலாம்.
- உளவியற கோளாறுகள் பல ஏற்படலாம் தொடர்ச்சியாக பாவிப்பவர்களுக்கு நாள்தையில் அவற்றிலேயே தங்கியிருக்கும் நிலையும், அவற்றிற்கு அடிமையாகும் நிலையும் ஏற்படும்.

# தூவரிர் விநேய் (சிறுகதை)

## விழிதூக்கள்

**பொன்னிறமான தூய கதிர்கள் மாங்களினுடே பட்டுத் தெறித்துக் கொண்டிருந்தன.** அன்றைய நாள் ஒய்வுக்கு வரப் போகின்றது என்பதைக் கட்டியம் கூறியது மேற்கு வானம். பறவை களின் ஒலிகளும், காட்சிகளும் அதனை நினைவுட்டிக் கொண்டிருந்தன.

கமலத்தின் செயற்பாடுகள் இவற்றையெல்லாம் காண்பதாகத் தெரியவில்லை. அவள் எதனைபோபறிகொடுத்தவள் போன்று அங்கு வாய்ப்புடன் காணப்பட்டாள். சோகமும், தலைப்பும் கலந்திருந்தது அவளது முகத்தில். மேய்ச் சென்ற ஆடுகள் ம்... மெய் ஆ..... மெய் ஆ என்றுகால் எழுப்பிக் கொண்டு விட்டுக்கு வருவது கூட கமலத்தால் உணர முடியாமல் இருந்தது. வைத்த கண வாங்காது மேற்குப் பக்கமாகப் பார்வையைச் செலுத்திக்கொண்டிருந்தாள். அந்தக் குளத்தங்கரையில் சிசுமிகளால் மொட்டை அடிக்கப்பட்ட ஆலமரம் போல கணவனை இழந்த துயர மும், மகனின் நிலையும்மலம் இவ்வாறு தன்னை மறந்த நிலையில் இருந்ததற்கு காரணமானது.

‘அம்மா தம்பி இன்னும் வரவில்லையா’ என்ற சுலோவின் அனுதாபத்துடன் கூடிய வார்த்தைகள் கமலத்தைச் சுய நினைவுக்குக் கொண்டுவந்தன.

சுலோச்சனா கமலத்தின் முத்துகள். அழகும் குணமும் நிறைந்த வளரகவும், அடக்க ஒடுக்கம் உள்ள வளரகவும் இருந்தாள். அவள் அடக்க ஒடுக்கமுள்ளவளாக இருப்பதற்கு அவர்களின் குடும்பத்தில்உள்ள வறுமை நிலையும் காரணமாக இருந்தது. வறுமையிலும் கல்விச் செல்வத்தைக் கைவிடவில்லை. A/Lபரிட்சைக்காக மும்முரமாகப் படித்துக் கொண்டிருந்தாள் சுலோ. செல்ரன் கமலத்தின் இனைய சகன் தந்தை சாகாரண கூலித்தொழில் செய்பவராக இருந்தார். அவரின் இறபுக்குப் பின் இருபீள்ளைகளையும் வளர்த்து ஆளாக்கும் பொறுப்பு கமலத்தின் தலையேல் சுமத்தப்பட்டது. ஆனாலும், தொடக்கத்தில் கணவனின் துணையிருந்ததால் பாரமாக கமலத்துக்குச் தெரியவில்லை.

நாட்கள் நகர்ந்தன. உறவினர்களின் வருதகயும், ஆதாவும் குறையத்தொடங்கியது. வானத்து நிலை போல் அவள் வாழ்வு மாறிக்

கொண்டிருந்தது. அடிக்கடி தனி மையையும், வறுமையையும் அனுபவிக்க வேண்டிய நிலைகள் தொடர்ந்தன. சுற்றுத்தாரின் சுடுசொற்கள் கேட்டு அவளின் காலுகள் புளித்துப் போய் இருந்தன, மகனை நினைத்து அடிக்கடி அழுது கொண்டே இருப்பாள். அவன்னீடு வரும் வரை அவனுக்கு நெஞ்சுக்குள் ஈரம் இருப்பத்தில்லை “கடவுளே என் மகனுக்கு நல்ல காலம் திரும்பாதா” என்று கமலத்தின் வாய் முனு முனுத்துக்கொண்டே இருக்கும். மொத்தத்தில் கமலத்தின் குடும்பத்திற்கு ஆறுதல் சொல்லயாரும் இருக்க வில்லை அவள் தோப்புக்குள்ளே தனிமரமானாள்.

வயதுக்கு வந்த மகள் சுலோவை எவ்வாறு கரைசேர்ப்பது என்று சிந்திக்காமல் இருக்கவில்லை. அந்த எண்ணம் கமலத்திடம் இருந்ததினாலே, மகள் A/L நன்றாக பாஸ் பண்ண வேண்டுமென்ற நோக்கோடு, தானும் கூலி வேலை செய்து பெறும் வரும்படியைக் கொண்டு, சுலோவை ரியூசனுக்கு அனுப்பி வைத்திருந்தாள். சுலோவும் செல்ரனும் அவளின் இருகண் களாக இருந்தார்கள்.

திடிரென ஒருநாள் செல்ரனை அவனது நன்பர்கள் தூக்கிக் கொண்டு வீட்டுக்கு வந்தார்கள். நன்பர்களோடு பேசிக் கொண்டு நெந்த செல்ரன் முக்கமுற்றான் நடந்ததை தாயாரிடம் கூறினார். செல்ரன் கை கால்களை நிட்டிய நிலையில் பினம் போல காணப்

பட்டான். வைத்தியரிடம் சென்ற வர்கள் அவரை அழைத்து வந்தார்கள். வைத்தியர் நடந்தவற்றை விசாரித்து ஊசிபோட்டு முருந்தும் கொடுத்து “அம்மா இனிப்பயப் படக் தேவையில்லை சிறிது நேரத்தில் கீள்கள் ஏழும்பீ வீடுவான் என்றுகூறி விடைபெற்றுச் சென்றார். கடியும் மகனும் மகனுக்கு ஏற்பட்ட நிலையை எண்ணி அழுது கொண்டிருந்தார்கள். சிறிது நேரத்தில் செல்ரன் கண்களை விழித்தான். ஆனால், அவனைச் சுற்றி ஆட்கள் நிற்கு அவனுக்குத்

### ஆபீராஹா

தெரிந்தது. ஆனால், அவனின் குரல் தளதளத்திருந்தது. நன்பர் களும் விடைபெற்றுச் சென்றார். கமலம் தனது இரண்டு கீள்களையும் மாறிமாறிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் அவளின் கண்கள் குளமாகின.

செல்ரன் குணமடந்தாலும் நாட்கள் செல்ல குடும்ப பாரத்தின் சுயம் அவனையும் அழுத்தியது. சிறியவனாக இருந்தாலும் அவனின் மனம் சோகத்தால் நிறைந்தி ருந்தது. அதனாலே அவன் மனம் குழும்பீப் ரோனபோக்கிலே எதைச் செய்யவேண்டும் எதைச் செய்பதை கூடாது என்ற குழும்பீய செயற் பாடுடையவனாக இருந்தான். நன்பர்களால் புறக்கணிக்கப்பட

டான், செல்ரன் தனது மனப் பாரங்களை இறக்கி வைக்க இட மில்லாது அலைந்தான். அவனின் நிலை பரீதாபத்துக்குரியதாக இருந்தது. ஒருவரும் அவனை ஏற்றுக் கொள்வதாக இல்லை பைத் தீயம் பிடித்தவன் போல ஏதேதோ பிதற்றிக்கொண்டிருப்பான். தாயும் மகனும் இதனை எண்ணி அவர் களும் பைத்தீயம் பிடித்தவர்கள் போன்று காணப்பட்டனர். இருந்தாலும் அவர்களின் நம்பிக்கை ஒருநாள் செல்ரன் குணமடைவான் மீண்டும் நல்லதீ வைக்கு வருவான் என்று பழியைக் கடவுளிடம் கேட்டார்கள்.

வழுமை போல பிள்ளைகள் அன்றும் காலையில் வீட்டிலிருந்து பறப்பட்டுச் சென்றனர். சுலோரியுசனுக்கும் செல்ரன் ஊர் சுற்றுவும் சென்றான். கமலம் வீட்டுக் கடமைகளை முடித்துவிட்டு பின்னைகளின் வரவுக்காக வீட்டு வீறாந்தயில் காத்துக் கொண்டிருந்தாள். முற்றத்தில் நின்ற வேப்பமா நிழல் கமலத்தைத் தாலாட்டியது “கடவுளே என் மகனுக்கு நல்ல காலம் திரும்பாதா” என்று பிராத்தித்த வண்ணம் அவள் சிறிது கண்ணயர்ந்து வீட்டாள். கமலத்தீன் குரல் கடவுளின் சந்திநிக்கு எட்டியிருக்க வேண்டும். அவனின் பிராத்தனைக்கு பலன் கிடைத்தது போல் அவள் எண்ணிக் கொண்டாள்.

“அம்மா அம்மா” என்று தன் நூடைய மகன் அழைப்பது போன்ற

பீரமை அவளுக்கு எற்பட்டது. அது பீரமையல்ல நிஜமாகவே மகனின் குரல்தான் என்று அவளால் நம்பமுடியாமல் இருந்தது. கமலம்காண்பது கணவா என்று எண்ணினாள். கூப்பிட்ட குரலின் பக்கம் பார்வையைச் செலுத்தி னாள். மகனுடன் பெரியவர் ஒருவர் நிற்பதைக் கண்டாள். அவசரமாக எழுந்து அவர்களை வரவேற்றார் “என்ன ஐயா நடந்தது”, என்று படபடத்த குரலில் கேட்டாள் கமலம்.

“இவர் உங்கள் மகன் தானே”, என்றார் செல்ரனுடன் வந்தவர்.

“ஐயா, உங்களுக்கு ஏதாவது தொந்தரவு செய்திருந்தால் அவன் சாப்பாக நான் மன்னிப்புக் கேட்கின்றேன்” என்றாள் கமலம்.

“இல்லை, இல்லை இவரா திருத்துவது எங்களின் கடமை என்றார் பெரியவர்.

“என்ன ஐயா பெரியவர்த்தை எல்லாம் சொல்லுகின்றிர்கள் எனக்கு விளங்கவீல்லை” என்றாள் கமலம்.

“நெருக்கீடுகளில் அகப்பட்டு அல்லப்படுவோருக்கு அவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து, அவர்களுக்கு உதவி செய்து அவர்களை மீண்டும் சமுதாயத்துக்கு உரியவர்களாக மாற்றுவதான் எங்கள் பணி” என்றார் பெரிவர்.

கமலத்தால் அதனைப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

அதுவரை அமைதியாக இருந்த  
செல்ரன் பேசத் தொடங்கினான்.

‘அம்மா இவருடைய உதவியால்  
தன் எனது மனப்பாரங்கள்  
நிக்கியுள்ளது. எல்லோரும் என்  
மேல்பாரங்களைச் சுமத்தினார்  
கள். நான் சொல்வதைக் கேட்க  
யாரும் முற்படவில்லை இவர் ஒரு  
உளவளத்துணை நிலையத்தில் பணி  
செய்கிறவர். எனது நிலையைக்  
கண்டு என்னை அழைத்து அங்போடு  
எனது குறைகளைச் சொல்லும்படி  
கேட்டார். நானும் சொல்லிக்கொ  
ண்டே இருந்தேன். பலநாட்கள் என்  
னை அழைத்து எனது உள்ளக்கிடக்  
கைகளை கேட்டு அறிந்தார் இன்று  
எனது மனப்பாரமெல்லாம் குறைந்  
துள்ளது. எனக்கு சிந்திக்க கூடிய  
தாக இருக்கின்றது, மகிழ்ச்சி  
யாக இருக்கின்றது என்று அடுக்கிக்  
கொண்டே போனான் செல்ரன்  
கமலத்தின் மனக்கிழ்ச்சிக்கு அவை  
காணமுடியாமல் இருந்தது அவரின்

மனம் இறைவனுக்கு நன்றி கூறிக்  
கொண்டே இருந்தது

கேற்றில் மணி அடிக்கும் சத்தும்  
கேட்டது மகள் சூலோ வருஷத்  
ஈரிந்து கொண்டாள். தமது  
வீட்டில் வழுதைக்கு மாறாக தம்மீ  
யும் பெரியவரும் இருப்பதைக்  
கண்டு சூலோ ஆச்சரியப்பட்ட  
வளாக உள்ளே நுழைந்தாள்  
அவளின் கண்களால் தம்மீயை  
நம்பமுடியவில்லை தம்சி தெளிந்த  
நிலையில் காணப்பட்டான். வந்தி  
ருந்த உளவளத்துணையாளர் எல்  
லாவற்றையும் விசரமாக சூலோ  
யுக்கு கூறினார். இதற்கிடையில்  
கலைம் தேளிருடன் வந்து எல்லோ  
ருக்கும் கொடுத்தாள். குளத்துங்  
கரையில் விழுதுகள் வெட்டப்பட்ட  
ஆலயாத்தில் சிறிது சிறிதாக  
விழுது தளி த்துக் கொண்டு  
வந்தது கமலத்தின் மனக்கண்ணில்  
தெரிந்தது.

## புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கூறு இதோ! புதியதொரு வழி

ஆண்டு முழுவதும் நினைவுகளை பகிர நண்பர்,  
உறவினர் பெயரில் 2000 ஆண்டுக்கான ‘நான்’  
சந்தா ரூபா 50/- கட்டிவிடுக்கள்.

தொடர்புக்கு 

‘நான்’ ஆசிரியர்  
சுவாமியார் வீதி,  
கொழும்புத்துறை  
யாழ்ப்பானம்.

## நானே நீ வாழ்க

உளக்காயங்களுக்கு அருமருந்தாய் அமையும் ‘‘நானே’’ நீ தாங்கி வரும் ஆக்கங்கள் அனைத்தும் அருமையிலும் அருமை ‘‘நானே’’ நீ ஓவ்வொரு தனிமனித வாழ்வின் சிக்கல்களையும் நுணுக்கமாக நோக்கி உன் ஆக்கங்களால் மனித மனங்களில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகின்றாய். மேலும் சென்ற இதழில் வெளிவந்த ‘‘என்னுள்’’ ஓர் உண்டமான தேடல், ’’அறி வெல்லாம் கடந்த அறியாமை’’ என்னும் ஆக்கங்கள் சமூகத்தின் அறியாமைனும் இந்தை நீக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை நின் பணி தொடர என் வாழ்த்துக்கள்

சி. மேரி. பிளாசிடா

கொழும்புத்துறை

## வாசஸ்ஸுங்கா

அறிவு வளர  
ஆக்கங்கள் தந்து  
அறியாமை அகற்றி  
அக இருள் போக்கி  
இளையவர் இதழாக  
இகமதில் மலர்ந்து  
உவகை ஊட்டி  
உளப்பாரம் போக்கி  
ஊக்கமும் அளித்தாய்  
எத்தனை எத்தனை கட்டுரைகள்  
ஏற்று மலரும் போது

ஐயம் பலவும் தீர்த்தாய்.  
இருபத்தைந்து ஆண்டுகள்  
நிறைவுறும் வேளை  
ஆயிரம் ஆண்டுகள்  
மலர்ந்ததுபோல்  
தொடர்ந்தும் வளர என்  
வாழ்த்துக்கள்.

நவம்

மறைந்திருக்கும் ஓவ்வொரு மாணவர்களின் திறமைகளையும், ஆற்றல்களையும் வெளிக் கொணர்ந்து மாணவர்களின் வளர்ச்சியில் பெரிதும் பங்கேற்கும் புதிய பகுதியாகிய ‘‘மாணவர் பூங்கா’’ எனது மனதில் இடம் பிடித்த ஒன்றாகும்.

அ. ரொசாந்  
யாழ். திருக்குடும்ப கன்னியர் மடம்.

நானே!

உளவியல் ஐயங்களை நீக்கி ஆற்றல்களை பெருக்கி புதுயுகம் மலர ‘‘நானே’’ நீ வழி செய்தாய், இவ்வாறே தொடர்ந்தும் வளர்க.

பெ. சாளிஷி

மதனின் அறியாத நோய்களில் ஒன்று அறியாமை, முயலாமை முறியடிக்கப்பட்டால் அறியாமை அற்றுப்போகும். அறியாமை அகற்றும் ‘‘நான்’’க்கு எனது நல்வாழ்த்துக்கள்.

ஜே. ஜெஸ்ரின்

## நான் எழுத்தாளர் ஒன்றுகூடல்

“நான்” சஞ்சிகைக்கு ஆக்கங்களை அனுப்பும் எழுத்தாளர்கள், வாசகர்களுக்கான ஒன்றுகூடல் 18-12-99ல் மறைக்கல்லீ நடைவையத்தில் காலை 10 மணி க்கு நடை பெறவுள்ளது. “நான்” சஞ்சிகை எழுத்தாளர்கள், வாசகர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டு சிறப்பிக்கு மாறு அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

ஆ - ர்

உங்கள் சுமைகளை எமக்கு எழுதுங்கள் சுமை தாங்கி நல் வழிகளை வழிகாட்ட காத்திருக்கிறது.

## நல் வாழ்த்துக்கள்

நான் வளர்ச்சிக்கு பக்கதுணையாக பங்கீகர் கும் எழுத்தாளர்கள், வாசகினர்கள், லீடி யோகிஸ்தர்கள் யாவருக்கும் உள்ளும் மலரும் நட்தார் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்.

ஆசிரியர்

# சிறுகதைப் போட்டி

## முடிவுகள்

உலக சிறுவர்த்தினத்தை முன்னிட்டு நடைபெற்ற சிறுகதைப் போட்டிக்கு அனேகர் தமது ஆகைங்களை அனுப்பி யுள்ளிர்கள். இவர்களுள் பரிசில்களைப் பொறுத்த அதிஸ்ர சாலிகள்

**1 ம் பரிசாக 1000 ரூபா பெறுபவர்**  
ஜோர்ச் ஜெமஸ்டா

யாழ். திருக்குடுக்குடும்ப கண்ணியர் மடம்

**2 ம் பரிசாக 500 ரூபா பெறுபவர்**  
வ. சகிருமார்

உரும்பிராய் இந்துக் கல்லூரி

**3 ம் பரிசாக 250 ரூபா பெறுபவர்**  
இராஷ்ட்ரினம் தேவகுமார்  
டிறிபேக் கல்லூரி, சாவகச்சேரி

**ஆறுதல் பரிசுகள் பெறுபவர்கள்:**

ஏற்றின் நிவேதா ஹலிப்பையா  
யாழ். திருக்குடும்ப கண்ணியர் மடம்

**அன்ரன் கஜீதா**  
புனித அந்தோனியார்  
நோ. க. மகளிர் பாடசாலை  
பாசையூர்

**மரிய மாத்தா**  
யாழ் சென் சான்ஸ் மகா வித்தியாலயம்

இவர்களுக்கு பரிசு வழங்குவது பற்றி கிண்ணர் அறிவிக்கப்படும் வாழ்த்துக்கள். தங்களை முபற்சி தொடர்டும்.

"NAAN" Psychology-Magazine  
O.M.I Seminary, Colombothurai

*With the Best Compliments from*

**PATRICIAN INSTITUTE OF  
HIGHER STUDIES**

**For all Employment Oriented Courses**

Computer  
City and Guilds of London Exam Courses  
Book Keeping and Accounts  
Civil Draughtsmanship  
English Classes  
Short Hand & Typing (English)  
Short Hand & Typing (Tamil)  
General Motor Mechanism  
Electrical Wiring  
General Electrician  
Motor Re Winding  
Lathe Machine Operation  
Arc Welding  
Carpentry  
Free English Classes

**PATRICIAN INDUSTRIAL INSTITUTE  
FOR  
(PRODUCTION AND REPAIRING ON ORDER.....!)**

\*Grills \*Gate \*Iron chairs, Beds and Wooden Furniture.  
\*Welding Works, Repair Work(Planks sawing, planing and sizing)  
\*Water pumps, Electrical equipment and Engine (Petrol & Diesel )  
Repairing.

**FOR FURTHER DETAILS CONTACT**

**PATRICIAN INSTITUTES**

59, St. Patrick's Road,

Jaffna.

Digitized by Noolaham Foundation  
[noolaham.org](http://noolaham.org) | [aavaraham.org](http://aavaraham.org)