



உளவியல்
சஞ்சிகை

நான்

தை - பங்குனி 1993



19 - ம் ஆண்டு

சிறப்பு மலர்

சுகாதார முறையில்

உடல் சுகத்திற்கு அருமருந்தாகவும்
உங்கள் வீருந்தினரை மகிழ்விக்கவும்
அருந்த உகந்தது!

தோலகட்டித் தயாரிப்புகள்

★ நெல்லிரசம் ★ முந்திரிகைரசம் ★ மாதுளைரசம்
★ நன்னூரிரசம் ★ ஊறுகாய் ★ குருதைலம்
செபமாலை, புனிதர்களின் வரவணிக்கங்கள்,
'நான்' வெளியீடுகள்.

இன்னும் பல பொருட்களை நீங்கள் யாழ் நகரிலேயே தடையின்றி
பெறுவதற்கு ஓர் நிலையம் கீழ்க்காணும் முகவரியில்
ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

உண்மையான அசல் தோலகட்டித் தயாரிப்புக்களைப் பெற
இன்றே நாடுங்கள்

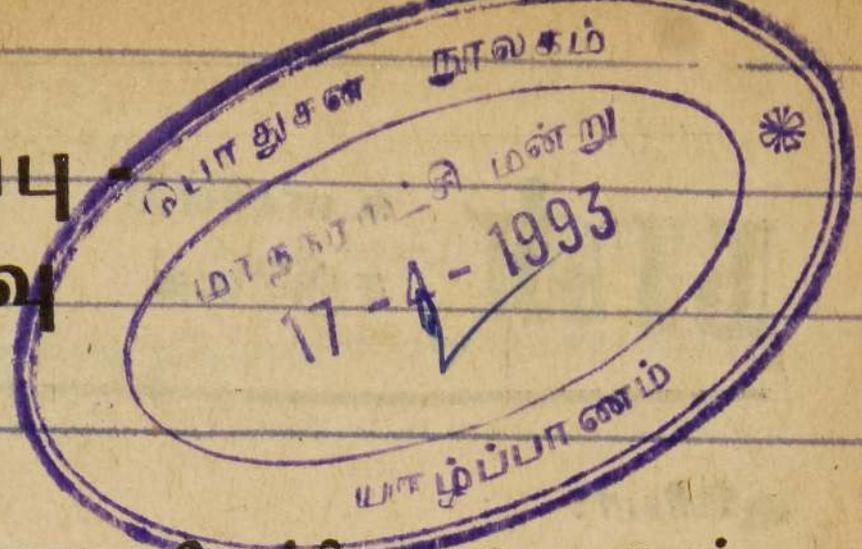
தோலகட்டி விற்பனை நிலையம்

37, கோவில் வீதி,
[ஆஸ்பத்திரி வீதி - கோவில் வீதிச் சந்தி]
யாழ்ப்பாணம்.

இயக்குனர்:

செபமாலை தாசர் ஆச்சிரமம், அருள் ஆச்சிரமம்,
தோலகட்டி, 5, ரெம்பிள் ரோட்,
வசாவிளான். யாழ்ப்பாணம்.

குழந்தைகளின் பாதிப்பு ஒரு சந்ததியின் சிதைவு



“ஆரோக்கியமான உடலைப் போன்று ஆரோக்கியமான உளமும் அமைய வேண்டும்” உடல்நலமானது உள அமைதியினூடாக பெறப்படலாம். சமூக சூழலும், வீட்டுச் சூழலும் சீராய் அமையும் பொழுது மட்டுமே, இதனை அடைவது சாத்தியப்படும். ஏனெனில் சமூகத்தினதும், பெற்றோரினதும் எண்ணங்கள், நடத்தைகள், கருத்துக்கள் அனைத்தும் குழந்தைகள் உள்ளங்களில் நிச்சயம் பெரும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றனவென உளவியல் நிபுணர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

நமது தற்போதைய சூழலில் அமைதியற்ற, நிம்மதியற்ற, பயப்பிராந்தி கொண்ட, பதட்டநிலையடைந்த அநேக பிள்ளைகளை நாம் காண்பது ஆச்சரியப்பட வேண்டிய தொன்றல்ல. உலக மகாயுத்தங்கள் காரணமாகவும் இவ்வாறான அமைதியிழந்த பிள்ளைகள் அதிகரித்துள்ளதாக விஞ்ஞான ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தி இருப்பதை உலக சுகாதார நிறுவனம் சுட்டிக் காட்டியுள்ளது. இவ்வாறான உளத் தாக்கங்கள் சிறுவயதிலேயே ஏற்படுவதற்குக் காரணிகள் பல உண்டு:

பெற்றோர்களைப் பறிகொடுத்தல், குண்டுத்தாக்குதலுக்குள் அகப்பட்டு சின்னாபின்னமாகிய பெற்றோரின் உடற்சிதைவுக் கண்ணுற்றல்; பெற்றோரை விட்டுப் பிரிதல், அதனால் யாராலும் ஈடு செய்ய முடியாத தாயன்பையும், அரவணைப்பையும் இழந்து நாதியற்ற நிலையில் காலங்கழிக்க நிர்ப்பந்திக்கப்படுதல்; வயதுக்குப் பொருத்தமற்ற சுமைகளை ஏற்க நேரிடுதல்; பொருளாதார வசதியீனங்களால் சீரழிதல்; நிரந்தர வதிவிடமில்லாது அடிக்கடி தற்காலிக வீடுகளில் வசித்தல், மேலும் இவ்வேளைகளில் அநேக பிள்ளைகள் பண்பற்றவர்களாவதோடு, சிலர் இளம்பராயக் குற்றச் செயல்களுக்கு உள்ளாதல் ஆகியவை சில காரணிகளாகும்.

எனவே பிள்ளைகளுக்குத் தகுந்த அமைதியானதோர் சுற்றாடலை சிறுபராயாதிலிருந்தே அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டிய பொறுப்பு பெற்றோர்களையும், சமுதாயப் பெரியோர்களையுமே சாகும். குழந்தைகள் மட்டில் இத்தேவை இன்றியமையாததொன்று.

குழந்தைகளின் நற்பராமரிப்பை ஊக்குவிப்போம். இதன் மட்டில் விழிப்புடன் அனைவரும் செயல்படுவோம்.

— ஆசிரியர்

நான்

உளவியல்
சஞ்சிகை

மலர்: 19

இதழ்: 1

தை — பங்குனி

1993

ஆசிரியர்:

பிரான்சிஸ் டானியல் O. M. I., M. A

இணை ஆசிரியர்:

எஸ். டேமியன் O. M. I., M. A.

துணை ஆசிரியர்கள்:

ஜோசப்பாலா

டே. இ. ரட்ணராஜ்

செ. ஜெயந்தன்

அமைப்பு:

அ. அமலதாஸ்

பா. ஜெயபாலன்

தொடர்பு:

அ. இன்பராஜ்

விறியோகம்:

அ. சில்வெஸ்ரர்

ஆண்டுச் சந்தா ரூ 50 - 00

(தபாற் செலவுடன்)

தனிப்பிரதி: ரூ 10-00

'நான்' ஆசிரியர்,

வசந்தகம்,

கவாமியார் வீதி,

கொழும்புத்துறை,

காழ்ப்பாணம்.

உள்ளே

அன்னை இட்ட தீ

கரவையூர் செல்வம்

கருத்துக் குவியல் 61

மனித வாழ்வில் மன எழுச்சி

வீ. இராசையா

உடைந்த உள்ளங்களை

உயிருட்டுவோம்

அ. இன்பா இலம்பட்

யோகாசாந்த வழிமுறைகள்

Dr. D. J. சோமசுந்தரம்

வயதாகி விட்டது என்ற

தாழ்வு மனப்பானம்மை

எஸ். பி. கே.

உள்ளக் குமுறல்களும்

உலகின் விபரீதங்களும்

தமிழ் நேசன்

உளவியலும் இசைக்கல்வியும்

கலாநிதி. சபா. ஜெயராசா

திருமணம் -

ஒரு உளவியல் கண்ணோக்கு

எஸ். ஜே. இராஜநாயகம்

மனம் என்னும் சொல்லும்

மனிதனும்

வாகரைவாணன்

கற்கும் ஞாபகமும் குறுக்கீடுகளும்

திருமதி. P. F. சின்னத்துரை

விளையாட்டு விளையாட்டாக ...

ஜோசப் பாலா

அர்த்தம் தேடும் மனிதன்

பி. ஏ. சி. ஆனந்தராஜா

“அன்னை இட்ட தீ”

கரவையூர்ச் செல்வம்

எண்பத்தைந்து நிமிடங்களில், இப்போர்க்கால வாழ்வின் ஒரு பகுதியை வலியுறுத்த முனைகிறது “அன்னையிட்ட தீ.” சமூகத்தின் ஒரு பகுதியினரை வறுமைக் கோட்டுக்கு மேலே - மத்தியதரக் குடும்பங்களைத் தொடக்கூடிய பாத்திர அமைப்புக்கள் மேடையில் உயிர் பெறுகின்றன. போர்க்கால வாழ்க்கையை நன்கு படம் பிடித்துக் காட்டும் பாத்திரங்களை உருவாக்கிய நாடக ஆசிரியர் குழந்தை சண்முகலிங்கத்தைப் பாராட்ட வேண்டும். இப்படிப்பட்ட நாடகமொன்றை இக்கால கட்டத்தில் மேடையேற்ற முன்னின்று செயற்பட்ட அனைவரையும் - சிறப்பாக யாழ் பல்கலைக்கழக மருத்துவப் பீட ஆசிரியர்கள், மாணவ மாணவியர்கள் எல்லோரையும் பாராட்ட வேண்டும். மருத்துவப் பீட மாணவ மாணவியரை மட்டும் வைத்து இந்நாடகத்தை நெறிப்படுத்தியுள்ளார்கள் என்று கேள்வியுறும் பொழுது பாராட்டு இரட்டிப்பாக வளருகின்றது.

“ஜீ. ஏ” - அரசாங்க அதிபர்: போர்க்காலத் தாக்கங்களை, விளைவுகளை அறிவுமயப்படுத்தி நியாயப்படுத்தி அவ்வுணர்வுகளை அடக்க முனையும் பல்வேறு படித்த மக்களை வர்ணிக்கும் ஓர் நடத்தை முறை (A Behavior Pattern) ஆயினும், தனிமையில் இருக்கும் பொழுது இவர்களின் ஆதங்கம், தவிப்பு தெளிவாகப் புரிகின்றது. ஒரு போலி ஆண்மைவலிமையை மற்றோர்க்குக் காட்டி, தங்கள் இழப்புக்களைப் பகிர முடியாது, அதனால் மற்றோர்க்கு உதவவும் முடியாது உளநோய்க்கு வழிகாலும் மனிதர்கள், இவர்கள். வயதுக்கு மீறிய “கிழட்டு” நடிப்பு இந்த அரசாங்க அதிபருக்குப் பொருத்தமா? தேவையா?

அரசாங்க அதிபரின் மனைவி - புனிதம். தனது மகன் பார்த்தீபன் தாண்டிக்குளத்தில் இறந்து விட்டான் என்ற செய்திக்கு போதிய ஆதாரங்கள் இருப்பினும், அந்த இழப்பை மறுத்துக் கொண்டே வாழுகின்றாள். வாழ்வில் நெருங்கிய ஒருவர் இறந்து விட்டார் என்ற செய்தி ஆதாரங்களுடன் வந்தாலும், அந்த செய்தி உடலைப் பார்த்து அவ்வுடலை தகனஞ் செய்து அன்றேல் அடக்கம் செய்து அழுது வருந்தியே அவ்விழப்பில் இருந்து விடுபடலாம். அன்றேல், “ஒருவனை உயிரோடிருக்கலாம்” என்ற ஒரு சிறிதளவு நம்பிக்கையில் “தொங்கியே”

3 நான்

வாழ்வார்கள். வருந்த (To grieve) இவர்களுக்குக் கடினமாக இருக்கும். இந்த சிறிதளவு நம்பிக்கை இழப்பை மறுக்கத் துணைசெய்யும். இதற்குப் புனிதம் ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டு. புனிதம் தனது மறுப்பில் தன்னை ஈடுபடுத்துவது மட்டுமன்றி, தனது வருங்கால மருமகளையும் அந்த மறுப்பில் வளர்க்க முனைகின்றாள். புனிதத்தின் நடிப்பு இயல்பாக அமைந்துள்ளது.

இவர்களின் மகன் பகீர் விமானத்தாக்குதலையும் அதனால் இறந்த ஒருவனையும் நேரடியாகப் பார்த்து - பாதிக்கப்பட்டவன். அப்பாதிப்பு தெளிவாகத் தெரிகின்றது. ஆனால், படித்த தந்தை, மற்றவர்களுக்கு ஆலோசனையை அள்ளி அள்ளி வழங்குபவர், தனது மகனை உள் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல பிடிவாதமாக மறுத்து, தானே ஒரு "சந்தர்ப்ப நோயை" கண்டுபிடித்து விடுகின்றார். - "பரீட்சைக் காய்ச்சல்" பகீரின் நடிப்பு நன்று.

சமாதானம் செய்யவந்த இந்தியப் போராளி ஒருவனால் மானபங்கப்படுத்தப்பட்டு, தற்கொலை செய்த நண்பியின் உடலைக் கண்டவள், கௌரி. தற்கொலையின் விளைவையும், தற்கொலையின் காரணத்தையும் அறிந்த கௌரி பாதிக்கப்பட்டவள். அவ்வப்பொழுது பயத்தினால் வெருளுகின்றாள், ஓடிப் பாதுகாப்புத் தேடுகின்றாள். கௌரியின் நடிப்பு நன்று.

கௌரியின் அண்ணன் வாசீசன் தாண்டிக்குளத்தில் இலங்கை இராணுவத்தினரால் பிடிபட்டு சித்திரவதைக்குள்ளானான். பாதிக்கப்பட்டவன். அறிவில் குறைந்தது போலத் தோன்றினாலும், வறிய குடும்பத்தில் பிறந்து வளர்ந்தாலும், பல பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகிய குடும்ப சூழலில் வாழ்ந்தாலும், தனது நடத்தையில் மாற்றங்கண்டு தானே வலிந்து சென்று தன் கதையை நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுகின்றான். இப்படிப்பட்ட பகிர்தல்களின் மூலம் ஓரளவு ஆறுதல் பெறுவது மட்டுமல்ல, சுமைகள் குறைவது மட்டுமல்ல, உள்நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும் இவை துணை செய்யலாம். இதுதானே நாடகத்தின் மையப் பொருள்? அவ்வாறெனில் "உளவளத்துணை இதுதான்" என்று சொல்லாமல் சொல்லக் கூடிய ஓர் அருமையான சந்தர்ப்பத்தை நாடக ஆசிரியர் ஏன் கைவிட்டார்? "இதுதான் உளவளத்துணை" என்று அதிகார பூர்வமாக முத்திரை இடாமல், ஒரு சிறிய ஆனால் நெறிப்படுத்தப்பட்ட "உளவளத்துணை" காட்சியை அழகாக, மக்களால் இலகுவில் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய முறையில் அமைப்பதற்கு ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம், இது என்பது எனது கருத்து. இக்காட்சியை வைத்து விளக்கங்களும், விரிவுரைகளும் எழுதப்படடிருக்கலாம். விமர்சனங்கள் செய்திருக்கலாம். அதிக நன்மை செய்திருக்கலாம்.

பார்த்தீபன் இறந்து விட்டான் என்று ஜானகி நம்புகிறாள்; ஏன், "ஏற்றுக்கொள்ளுகின்றாள்." ஆனால் அவள் தனது இழப்புக்கு வருந்த

தாது தடுப்பது புனிதம், பேராசிரியரின மனைவி போன்றோர். தங்கள் உணர்வுகளைப் புதைப்பதும் அன்றி மற்றவர்களின் உணர்வுகளை வெளிக்கொணர்ந்து பகிரத் தடையாகவும் இருப்பவர்கள். உதவி செய்வது போன்று உபத்திரவப்படுத்துவதை ஜானகியின் 'அங்கலாய்ப்பு' தெளிவாக்குகின்றது.

அர்ச்சனைக் காட்சி எவ்வளவு யதார்த்தமாக அமைந்ததோ, அதற்கு முரணாகத் தாண்டிக்குளக் காட்சி ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத அளவிற்கு - வெறுப்பூட்டும் அளவிற்கு மிகைப்படுத்தப்பட்டு விட்டது. இன்றைய நாடக உத்திகளைப் பயன்படுத்தி அருமையாக இக்காட்சியை அமைத்திருக்கலாம்.

"பஞ்சம் போகும், பஞ்சத்தின் வடு போகாது." போரின் விளைவுகள், போர் முடிந்தும் சில தலைமுறைகளுக்கே மக்களைப் பாதிக்கும். இப்பாதிப்புக்களையே உளவளத்துறையில், "அதிர்ச்சிக்குப்பின் ஏற்படும் உளநெருக்கீட்டுக் கோளாறுகள்" (Post Traumatic Stress Disorders) என்று அழைக்கின்றார்கள். ஆகவே "யுத்தம் முடிவுக்கு வர எல்லாம் முடிவுக்கு வரும்" என்ற அரசாங்க அதிபரின் கூற்று ஒரு மறுக்கும் (denial) கவசமேயொழிய பிரச்சனைகளைப் பிரச்சனைகளாக அணுகும் ஆரோக்கியம் இல்லை.

நாம் இன்று அனுபவிக்கும் போர்க்கால விளைவுகளை தொடர் அதிர்ச்சியினால் ஏற்படும் உளநெருக்கீட்டுக் கோளாறுகள் (Ongoing Traumatic Stress Disorders) என்று கூற வேண்டும். நாடகப்பாத்திரங்கள் இவற்றையே பிரதிபலிக்கின்றன.

முடிவில் ஜானகி வாயிலாக, நாடக ஆசிரியர் சொல்லுகின்றார்.

பேசாப் பொருளை
பேச நான் துணிந்தேன்
கேட்கா வரத்தை
கேட்க நான் துணிந்தேன்"

இத்துடன் நாடகத்தை முடித்துக் கொண்டிருந்தால் நாடகம் சிறப்பாக அமைந்திருக்கும். இதன் பின்னர் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட காட்சி - பாத்திரமேற்று நடத்தவர்கள் மகிழ்வாக மேடையில் உரையாடும் காட்சி - ஏனென்று புரியவில்லை. நாடகத்தோடு ஒட்டவில்லை. "இது ஒரு புதிய நாடக உத்தி" என்று அடித்துக் கூறினார்கள். உத்திகள் செய்தி சொல்வதற்கு. செய்தியைச் சிதைப்பனவாக உத்திகள் அமைந்தால், அந்த உத்திகள் மாற்றப்பட வேண்டும். கதாசிரியரின் ஆக்கத்

திற்கு உத்திகள் உதவ வேண்டுமேயொழிய தடைகளாக அமையக் கூடாது.

நாடகம் ஒரு கலை வடிவம். இந்தக் கலைவடிவத்தைக் கையாழ் பவன்தான் நாடக ஆசிரியன் - நாடக நெறியாளன். ஆகவே நாடகத் திற்கும் இரசிகர்களுக்குமிடையே "முன்றாமவர்" வராமல் இருப்பது நல்லது. நாடகத்தின் முன்னர் எத்தனை உரைகள்! இவை தேவையா? மக்களைப் "பாதுகாக்கத்தான்" உரைகள் என்றால் நாடகம் எதற்கு? "பாதுகாக்க" என்றெழுந்த முன்னுரைகள், இரசிகர்களைப் "பயப் பிடுத்துவது" போன்று அமைந்துவிட்டன.

"அழுது அல்லது சிரித்து தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்" என்றொரு வசனம் கூறப்பட்டது. இழப்பிற்கு அழுது வருந்தி விட்டுவிடலாம். அது ஆரோக்கியமானது. ஆனால், சிரிப்பு பெரும்பாலும் இழப்பின் உணர்வுகளை புதைக்கவே உதவுகின்றது. அழுது கொண்டே சிரிப்போரை நாம் பார்க்கவில்லையா? சிரித்து சிரித்து மழுப்புவேரை நாம் சந்திக்கவில்லையா? கோபத்தை அடக்கிச் சிரிப்போரை நாம் உணர் வில்லையா? புறத்தில் சிரித்துக் கொண்டு மறைவில் அறுப்போரை நாம் அணு அவிக்கவில்லையா? மேற்கூறிய கூற்றுக்கு விளக்கம் கொடுத்திருக்க வேண்டும், அன்றேல் வழிகாட்ட வந்து வழிபிறழ வைக்கும் கதையாக முடிந்து விடும்.

அதுசரி, தலைப்பின் பொருத்தமென்ன? எந்த அன்னை எங்கு தி இட்டாள்? அல்லது, அன்னைக்கு வைத்த தீயா? பாடலொன்று கேட்கின்றது. அவ்வாறெனில், பாடலில் தான் தலைப்புக்குப் பொருள் காணவேண்டுமோ?

மொத்தத்தில், நல்ல நாடகம். பரவலாக்கப்பட வேண்டும். பலர் நன்மை பெற வேண்டும்.

உளநாடகம் (Psychodrama)

உளநாடகம் என்ற சொல் நாடக ஆரம்பத்தில் கேட்ட ஞாபகம் பின் னரும் உரையாடல்களில் அடிக்கடி கேட்டேன். இச்சொல்லின் அர்த்தத் தில் சில குழப்பங்கள் தோன்றுவதையும் அவதானிக்க முடிந்தது.

உளநாடகம் ஒரு குழுக் குணப்படுத்தல் (Group Psychotherapy) முறை. நோயாளிகள் தங்கள் அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை, உளப் போராட்டங்களை, உளப் பதட்டங்களை வெளிக் கொண்டு வர உதவு வதே உள நாடக அமைப்பு. இதில் பங்கு கொள்வோர், உளப் பாதிப்புக்கு உட்பட்டோர். இவர்கள் யாரோ எழுதிய வசனங்களை எடுத்தியம்புவர்களல்லர். தாமாகவே தமது உணர்வுகளை, பதட்டங் களை உளப்போராட்டங்களை எடுத்தியம்புவர். அங்கு ஒரு நெறி யாளர் இருப்பது அவசியம். இந்த வரைவிலக்கணத்தின்படி "அன்னை இட்ட தீ" தன்னிலேயே ஓர் உளநாடகமாக அமையாது. தயாரித்து மேடையேற்றப்பட்ட இந்த நாடகம் பார்வையாளர்களுக்கு ஓர் உள நாடகமாக அமையாது.



மனிதன் சூழலை
உருவாக்குகிறானா?
சூழல் மனிதனை
உருவாக்குகிறதா?

மனிதன் சூழலை
வெல்லுகிறான்.

மனிதனுக்கு சூழல் மிக முக்கியமானது என்பது முழுக்க முழுக்க உண்மை. ஆனால் இச் சூழலை மனிதன்தான் உருவாக்குகின்றான். விஞ்ஞான வளர்ச்சி நிரம்பியுள்ள இக்கால கட்டத்தில், சூழல் மனிதனால் உருவாக்கப்படுகின்றது என்றால் அது மிகையாகாது. ஏனெனில் மனித வாழ்வில் எத்தனையோ பரிணாமங்களை மனிதன் அணு அணு வாகப் பகுத்தாய்ந்து விட்டான். எனவே மனிதன் முன்னேறி விட்டான். இது எம் வரலாறுகளை திரும்பிப் பார்க்கையில் தெளிவாகத் தெரிகின்ற உண்மை,

எனவே மனிதன் தனக்கெற்றவாறு சூழலை உருவாக்க முடியும். அவனது சூழலை உருவாக்குகின்ற பிரதான காரணி அவனாகத்தான் இருப்பான்.

செயற்கை மழையைக் கூட உருவாக்குகின்ற அறிவை மனிதன்

கண்டு விட்டான். பகுத்தறிவுகளின் எல்லைகளை அவன் தொட்டு விட்டான் அன்றி தொடுகின்ற அளவை அண்மித்து விட்டான். இயந்திர மனிதனை விண்ணுக்கு அனுப்புகின்ற அளவுக்கு அவன் வளர்ந்து விட்டான். மனிதனை செயற்கையாய் உருவாக்குகின்ற அளவுக்கே அவன் முன்னேறி விட்டானெனில் அவனது சூழலை செயற்கையாகக் கூட அவனால் உருவாக்க முடியும் உருவாக்கியும் உள்ளான்.

சூழலில் நடைபெறும் மாற்றங்களை அவனால் மாற்றியமைக்க முடியும். அன்றி அம்மாற்றங்களால் உருவாகின்ற பாதிப்புக்களை அவனால் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

அண்டவெளிகளில் கூட சூழல்களை மனிதன் உருவாக்கியுள்ளான்.

தனி மனிதனின் வாழ்வில் அவனது பொருளாதார வசதி, மனித அறிவு என்பன அவனது சூழலை தீர்மானிக்கின்ற முக்கிய காரணிகளாக உள்ளன.

சூழலுக்கேற்றவாறே பிள்ளைகள் வளருகின்றனர் ஆனால் அச்சூழலை மனிதன்தான் உருவாக்கின்றான். நல்ல சூழலில் வளர்பவர்கள் நல்லவர்களாகவும், கூடாத சூழலில் வளர்பவர்கள் கெட்டவர்களாகவும் வளர்கிறார்கள். சில வேளைகளில் பிள்ளைகளே இச்சூழலை மாற்றியமைப்பதும் உண்டு.

பெரிய ஆராய்ச்சிகளெல்லாம் செயற்கை சூழல்களை உருவாக்குவதன் மூலம் நடைபெறுகின்றன. இங்கே ஆராய்ச்சிகளுக்கேற்றாற்போல் சூழல் உருவாக்கப்படுகின்றது.

சுயந்தன்
சுதர்சன் முகாம்,
கண்ணாதிட்டி.

சூழல் மனிதனை ஆதிக்கம் செய்கிறது

எம் சமூகப் பின்னணியில் ஒரு தனிமனிதன் தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியாத அளவிற்கு சூழல் எம்மில் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. பாடுவதற்கு ஒருவருக்கு பெரும் ஆசை ஆனால் அவன் தினமும் பாடினால், சூழல் அவருக்கு ஒரு பட்டத்தைக்கூட கட்டிவிடும். அவரைப் பைத்தியக்காரனாக்கிவிடும். அவர் அதனால் தனது உணர்வுகளை அடக்கி இனிமேல் தனக்கு எதுவுமே வேண்டாம் என்ற நிலைக்கு வந்து விடுகின்றார். இதற்கு யார் காரணம்?

சூழல்தான். ஒரு ஆணும் பெண்ணும் கதைத்தால் அவர்களுக்கு 'காதலர்கள்' என்ற பெயர் கொடுத்து திருமணம் என்ற சிறையில் அடைப்பதும் இந்த சூழல்தான். ஒரு விதவைக்கு எந்த விதமான ஆசைகளும், அன்பு, பாசம் என்பவை இல்லையா? அவளது உணர்வுகளுக்கு சமாதிகட்டி அவள் நல்வாழ்விற்கு ஊறு விளைவிப்பதும் இந்தச் சூழல்தான்.

ஒரு சூழலின் ஆதிக்க அமைப்பில் ஆயிரமாயிரம் உள்ளங்கள் அமைதியற்றுத் துடிக்கின்றன. இவர்கள் எழுந்து செயற்பட சமூகமும் ஒரு பெரிய அரக்கனாய்த் தடுக்கிறது. அர்த்தமிழந்த பாரம்பரியங்களையும், அடிமைப்படுத்தும் சமூக அமைப்புக்களையும் தனிமனிதரில் திணிக்கின்றது. மொத்தத்தில் நாம் சுதந்திர மனிதராய் வளர, உருவாக இச்சூழல் விடுவதில்லை. மனித உணர்வுகளை மதிப்பதில்லை.

எனவே சூழல் என்பது எம்மை உருவாக்குவதும் இல்லை, மீறி நாம் அதை உருவாக்க முற்படின் அது விடுவதும் இல்லை.

திருமதி. ஜீவா ஜெனி
ஆனைக்கோட்டை.

சூழலின் சிற்பி மனிதன்தான்!

ஒரு சிலந்தி தனது வலையை தானே பின்னி அதிலே வாழ்கிறது.

(மிகுதி கடைசிப் பக்கம்)

மனித வாழ்வில் மன எழுச்சி

— வீ, இராசையா
பலாலி ஆசிரிய கலாசாலை.

மன எழுச்சி என்றால் என்ன என்பது பற்றி பல சமூக உளவியலாளர்கள் பல வடிவங்களில் விளக்கம் அளித்துள்ளனர். அவர்களில் சிலர் மனஎழுச்சி என்பது உடல் தொழிற்பாடுகளில் ஏற்படும் மாற்றம் எனக் குறிப்பிடுகின்றனர். இன்னும் சிலர் ஒரு மனிதன் சாதாரணமாகக் காணப்படும் நிலையிலிருந்து மாறுபட்டுக் காணப்படும் நிலையே மனஎழுச்சி என விபரிக்கின்றனர். ஆனால் வேறு சிலரோ சிக்கலான உணர்வுகளுடன் கூடிய ஒரு நடத்தையே மனஎழுச்சி எனக் கருத்துத் தெரிவிக்கின்றனர். இவைகளில் இருந்து பார்ப்போமாயின் ஒரு மனிதனில் திடீரென ஏற்படும் நடத்தை மாற்றத்தை நாம் மனஎழுச்சி என வரையறை செய்யலாம். உதாரமாக, கோபம் என்பது மனிதர்களிடம் பொதுவாகக் காணப்படும் ஒரு மனஎழுச்சி ஆகும். ஒரு மனிதனிடம் கோபம் ஏற்பட்டதும் அவனது வழமையான நடத்தையில் திடீரென மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. கோபத்துக்குள்ளான ஒருவரது முகம் சிவந்திருக்கும் விழிகளில் மாற்றத்தை உண்டுபண்ணும் பலருக்கு உடல் நடுங்கும் கோபத்துக்

கான காரணத்தை மற்றவருக்குச் சொல்ல முடியாமலும், அதேநேரம் பிரச்சனையைத் தீர்க்க முடியாமலும் தத்தளிப்பர். பலர் அக்கோபம் அடங்கும் வரை உணவு, உறக்கமின்றி அவதிப்படுவர். பொதுவாக ஒருவர் மனஎழுச்சி அடையும் போது அவரது உள்ளார்ந்த தொடர்புகள் சமநிலையில் இருந்து விலகிச் செல்கின்றன என்பதனை நாம் உணரக் கூடியதாக உள்ளது. உதாரணமாக, இதயத்துடிப்பின் வேகமும், இரத்த அழுத்தமும் அதிகரிக்கும். இவைகளெல்லாம் மனஎழுச்சிக்கு உட்படுகின்றவர்களுக்குத் தெரியாமல், உணரமுடியாமல் நடைபெறும் செயல்களாகும்.

குழந்தைகள் வெள்ளையுள்ளம் படைத்தவர்கள். அவர்கள் மனதில் உள்ளவற்றை அப்படியே வெளிப்படுத்துவர். அதனால் தான் உளவியலாளர் வளர்ந்தவர்களிலும் பார்க்க குழந்தைகளை ஆய்வுக்கு உட்படுத்துகின்றனர். அதற்கமைய இக் குழந்தைகள் தங்கள் மனஎழுச்சிகளை ஒழிவு மறைவின்றி வெளிப்படுத்துவர். உதாரணமாக, ஆண்டு 1 கற்கின்ற பிள்ளை

வகுப்பறையில் தான் வழமையாக அமரும் கதிரைபைக் காணாவிட்டால் உடனடியாக அழத்வதாடங்கும்; அதே போன்று பசியைத் தாங்க முடியாத குழந்தை அழுவதும் எல்லோருக்கும் தெரிந்த விடயமாகும். மற்றவர்கள் கேலி செய்வார்கள் என்று அவர்கள் சிறிதும் சிந்திக்க மாட்டார்கள். அதாவது மனஎழுச்சிகளை உடனுக்குடன் வெளிப்படுத்தும் இயல்பைக் கொண்டிருப்பர். ஆனால் வயதில் முதிர்ந்தவர்கள் தமக்காகவும் பிறருக்காகவும் வாழ்வார்கள் அதனால் அவர்களில் பலர் தங்கள் மன எழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்தி அல்லது அடக்கி தாம் வாழும் சூழலோடு பொருத்தப்பாடு காணும் இயல்பு படைத்தவர்களாக உள்ளனர். எனினும் இவர்களில் சிலர் இவ் மன எழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி எந்நேரத்திலும் சமூகப் பொருத்தப்பாடு காண முடியாமல் தவிப்பதையும் நாம்வாழும் சமூகத்தில் அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

பயம், கோபம், பெறாமை, சந்தேகம், அருட்சி, துன்பம், மகிழ்ச்சி, வெறுப்பு, அன்பு, சிரிப்பு, கவலை, வெட்கம் போன்ற பல்வேறு மன எழுச்சிகள் மனிதர்களிடம் காணப்படுகின்றன. இம் மன எழுச்சிகளெல்லாம் பிறக்கும் குழந்தைகளின் மரபு சார்ந்த காரணிகளோடு சம்பந்தப்பட்டவைகளல்ல. குழந்தை வாழும் சூழலின் தாக்கத்தினால் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் இம் மன எழுச்சி

கள் தோன்றி நிலை பெறுகின்றன இம் மன எழுச்சிகளில் சில நன்மையைத் தரக்கூடியனவாக உள்ளன. ஆனால் அவற்றையும் நாம் அளவோடு தான் பயன்படுத்த வேண்டும். அளவிற்கு மீறிப் பயன்படுத்தினால் அல்லது வெளிக்காட்டினால் பல இன்னல்களைக் கொடுக்கும். உதாரணமாக, அன்பு என்ற மனஎழுச்சியை எடுப்போம். பொதுவாக மனித தொடர்புகள் எதிர்ப்பால் அடிப்படையில் அமைந்திருப்பதை அவதானிக்கலாம். அதன்படி ஒரு மகன் தாய் மீது அளவிற்கு மீறிய அன்பு வைத்தால் அந்த உறவு அப்பிள்ளையின் திருமணத்தின் பின்பும் பல குடும்பச் சிக்கல்களை உருவாக்கும். அதே போன்று ஒரு மகள் தந்தை மீது கொண்ட ஆழ்ந்த அன்பும், அப்பிள்ளையின் பிற்காலக் குடும்ப வாழ்வில் பல விரிசல்களை ஏற்படுத்தி விடும். அதனால் தான் நம் பெரியோர்கள் 'அளவிற்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சாகி விடும்' என்றனர். நல்ல மன எழுச்சிகள் போன்று சில தீய மன எழுச்சிகளும் காணப்படுகின்றன. அவற்றை நன்னெறிப்படுத்துதல் மூலம், அல்லது முற்றாகத் தடை செய்யப்படுவதன் மூலம், அவற்றிற்குத் தீர்வு காண முடியும்.

மன எழுச்சியும் உடல் வளர்ச்சி போல் வளரும் தன்மை கொண்டது. உதாரணமாக, பயம் என்ற மன எழுச்சி ஒரு பிள்ளை பிறந்து ஆறாவது மாதத்திலிருந்து தொழிற்பட ஆரம்பிக்கிறது என

கெசல் என்ற உளவியலாளர் தனது ஆய்வுகளிலிருந்து வெளிப்படுத்தியுள்ளார். எற்கனவே கூறியது போல அது பிள்ளையின் பிறப்புடன் தொடர்புபட்டது அல்ல. பிள்ளை சார்ந்து வாழும் குடும்பமும், சமூகமும் தம் வசதிக்காக இம் மன எழுச்சிகளை ஏற்படுத்துகின்றன. குழந்தையின் வளர்ச்சியில் நாம் பலவித பயங்கர ஒலிகளை எழுப்புவதன் மூலமும், இரண்டு அல்லது மூன்று வயதளவில் பேய், உம்மாண்டி, ஆவி என திரும்பத் திரும்பக் கூறுவதன் மூலமும் இப்பயம் என்ற மன எழுச்சியை படிப்படியாக பிள்ளைகளிடத்தே ஏற்படுத்துகின்றோம். இன்றைய போர்க்கால நிகழ்வுகளும் இப்பயம் என்ற மன எழுச்சி நம்மில் படிப்படியாக வளருவதற்கு ஏதுவாக அமைந்துள்ளன. இப்பயம் என்ற மன எழுச்சிக்கு ஒருவர் உட்படும் போது அழுதல், கதைக்க முடியாமல் தத்தளித்தல், பதட்டமடைதல் போன்ற இயல்புகளை அவரிடம் கூடுதலாகக் காணலாம்.

இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த கென் வில்லியம்ஸ் என்பவர் பாதிக்கப்பட்ட உள்ளங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கும் ஆலோசகராவார். இவரது ஆய்விலே பொப்பி என்ற மாணவன் ஒப்படைக்கப்படுகின்றான். பயம் என்ற மன எழுச்சி அம் மாணவனை ஆட்கொண்டு விட்டதனால் வாழ்க்கையில் ஒன்றையும் சாதிக்க முடியாமல் இடர்ப்படுகின்ற ஒருவனாகக் காணப்பட்டான்.

வில்லியம்ஸ் அவனை முழுமையாக ஆய்வுக்கு உட்படுத்திய போது பல உண்மைத் தகவல்கள் வெளிவந்தன. இயற்கையிலே பொப்பி திறமை படைத்த மாணவன். ஆனால் லீட்டிலே அடிக்கடி பெற்றோர்களுக்கிடையில் சண்டை சச்சரவுகள் எழுந்த வண்ணமே இருந்தன. பெற்றோரிடமிருந்து கிடைக்க வேண்டிய அன்பு, காப்பு, கணிப்பு போன்ற துணைத் தேவைகளும் நிறைவேற்றப்படவில்லை. இதன் விளைவாக பாடசாலைச் செயற்பாடுகளிலும் அவனால் அக்கறை காட்ட முடியவில்லை. அதனால் ஒவ்வொரு பாட ஆசிரியரும் அவனைத் தண்டிக்கத் தொடங்கியதால் அவன் பாடசாலை செல்வதனை படிப்படியாகக் குறைக்கத் தொடங்கினான். இங்கு லீட்டிலே ஏற்பட்ட பயம், பாடசாலை நிகழ்வுகளால் படிப்படியாக வளர்க்கப்பட்டு அம் மன எழுச்சி அம் மாணவனையே வழிநடத்தத் தொடங்கியது. இப்படியான நிலை வாழ்க்கையில் எவருக்கும் ஏற்படா வண்ணம் பாதுகாக்க வேண்டியது ஒரு சமூகத்தின் பொறுப்பாகும்.

அதேபோன்று பொறாமை என்ற மன எழுச்சி படிப்படியாக ஒருவரிடம் வளர்ந்து செல்வதற்கும் சமூகம் தான் ஏதுவாக அமைகிறது. கெசலினுடைய ஆய்விருந்து 1½ தொடக்கம் 2 வயதற்கு இடையில் ஒரு பிள்ளையிடம் இம்

மன எழுச்சி தொழிற்பட ஆரம் பிக்கின்றது. ஒரு குடும்பத்தில் இவ் வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளை ஒன்று இருக்கும் போது இன்னொரு பிள்ளை அக்குடும்பத்தில் பிறந்தால் பெற்றோர் உட்பட எல்லோருடைய கவனமும் பிறந்த பிள்ளை மீது திரும்பும், அதனால் மூத்தபிள்ளை இளையபிள்ளை மீது பொறாமை கொண்டு மற்றவர்களுக்குத் தெரியாமல் சிலவன் செயல்களில் ஈடுபடும். இப் பொறாமை என்ற மன எழுச்சி யினால் மூத்த பிள்ளை தன் நடத்தைக் கோலங்களை பின்னோக்கி அமைக்கும். தன்னையும் பிறந்த பிள்ளை மாதிரித் தாலாட்டும் படி தாயை வற்புறுத்துதல் படுக்கையில் சலம் விடுதல் போன்ற பல செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும். இப் பிள்ளையை, பிள்ளை வாழும் சமூகமே இந்நிலைக்கு உள்ளாக்குகிறது.

எங்களது சமூக அமைப்பில் மூத்த பிள்ளை, இளைய பிள்ளை, பெண்பிள்ளை எனப் பேதங்காட்டி முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் போது குடும்பத்திலுள்ள ஏனைய பிள்ளைகளிடையே இப் பொறாமை என்ற மன எழுச்சி தீவிரமாக வளர்ந்து சகோதர குடும்ப ஒற்றுமைக்கே பங்கம் விளைவிக்கின்றது. அது மட்டுமல்லாமல் எங்கள் பாடசாலைக் கல்வித்திட்டம் கூட இப் பொறாமை என்ற உணர்வைப் படிப்படியாக வளர்த்துச் செல்கின்றது. பாட அடைவிலே பாடப் புறச் செயற்பாடுகளிலே முதன்மை

வகிக்கும் பிள்ளைகளை பாடசாலையும், சமூகமும் பாராட்டும் பொழுது ஏனைய பெரும்பான்மையான மாணவர்கள் விரக்தியடைந்து பொறாமைக்கு உட்படுகின்றனர். ஆரம்ப, இடைநிலை பாடசாலைகளில் ஒரு பிள்ளையை ஒரு ஆசிரியர் பாராட்டினால் அப் பிள்ளை குதூகலம் அடைந்து அதனைப் பெற்றவர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தெரியப்படுத்துவதன் மூலம் பெருமிதமடைகிறது. ஆனால் அப் பிள்ளையை ஆசிரியர் ஏசினால், அல்லது வேறுபிள்ளைகளை ஆசிரியர் பாராட்டினால் இப் பிள்ளை பொறுக்க முடியாமல் வேதனைப்படும். அத்துடன் அதனை மற்றவர்களுக்கும் சொல்ல முயற்சிக்காது. இவை பொறாமை என்ற மன எழுச்சியின் பொதுவான வெளிப்பாடுகளாகும்.

மேற்கூறப்பட்ட மன எழுச்சிகள் போன்றே சந்தேகம், கோபம் என்ற மன எழுச்சிகளும் அமைகின்றன. சந்தேகம் ஒரு புற்று நோய் என்றும் கூறுவர். ஆகவே மன எழுச்சிகள் ஒவ்வொரு மனிதரிடமும் ஏற்படுவது இயல்பு. அது சமூகத்தில் நிகழும் பல்வேறு நிகழ்வுகளினூடாக உடல் வளர்ச்சி போல படிப்படியாக வளர்ந்து செல்கின்றது. உதாரணமாக, சிலர்தனிமையிலே கதைத்துக் கொண்டும் வேறு சிலர் சிரித்துக் கொண்டும் செல்வர். இவ்வாறு இம் மன எழுச்சிகள் மனிதனை வழிப்படுத்தத் தொடங்கி விட்டால் அம் மனிதன் சமூகத்துடன் பொருத்தப்பட்டு

சாணமுடியாமல் தத்தளிக்கும்
நிலைக்குத் தள்ளப்படுவான்.

பொதுவாக பிள்ளைகளது
தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாத
ஒரு சூழலிலே, அல்லது நோக்கம்
நிறைவேறாத ஒரு சந்தர்ப்பத்திலே
இம் மன எழுச்சிகள் தோன்று
கின்றன. இந் நிலையிலே குடும்
பம், சமூகம் பாடசாலை போன்ற
சூழற் காரணிகள் செய்ய வேண்டி
யவை என்ன? இம் மன எழுச்சி
கள் ஆரம்பப் பருவம் தொட்டுப்
படிப்படியாக வளர்ந்து செல்வத
னால் சூழற் காரணிகள் இவை
களின் மீது கூடிய தாக்கத்தினை
உண்டுபண்ண முடியும். ஏற்
கனவே கூறியபடி புதியபிள்ளை
பிறப்பதற்கு முன்பே அதைப்
பற்றிய நல்ல எண்ணத்தை மூத்த
பிள்ளையிடம் உருவாக்குவதன்
மூலமும், குடும்பத்தில் பிள்ளைகள்
எல்லோருக்கும் சம அந்தஸ்து
வழங்கப்படுவதன் மூலமும், பாட
சாலைகளில் எல்லாப் பிள்ளை
களும் அவரவர் ஆற்றல்களுக்கு
ஏற்ப வெவ்வேறு துறைகளில்

வெற்றி பெற்று கணிப்புப் பெற
சந்தர்ப்பம் வழங்குவதன் மூலமும்
இப் பொறாமை உணர்வை ஓர
ளவு நீக்கிக் கொள்ளலாம். அதே
போன்று குழந்தைகளைப் பய
முறுத்தாமல் விடுவதன் மூலமும்,
பய உணர்விற்கு உட்பட்டவர்களு
டன் பழகுவதைத் தடுப்பதன்
மூலமும், குடும்பத்திலும், பாட
சாலையிலும், நாட்டிலும், தன்னம்
பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளும்
சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்துவதன்
மூலம் இப்பயம் என்ற மன
எழுச்சியை பிள்ளை வளர்ச்சியின்
ஆரம்பத்திலேயே ஒழித்து விடலாம்.
இவ்வாறே ஏனைய மன எழுச்சி
களின் மீது நாம் கூடிய கவனம்
செலுத்துவோமாயின் பிள்ளை
களின் எதிர்கால வாழ்க்கையை
சிக்கலற்ற செழிப்பான ஒரு
வாழ்க்கை நிலைக்கு இட்டுச் செல்
லலாம் என்பதை நாம் எல்லோரும்
கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.
இது உலக நாடுகளின் கல்வி
நோக்கங்களிலும் செறிந்திருப்
பதை அவதானிக்க முடியும்.

நிழிர்ந்த நன்னடை நேர் கொண் பார்வையும்
நிலத்தில் யார்க்கும் அஞ்சாத நெறிகளும்,
நிழிர்ந்த ஞானச் செருக்கும் இருப்பதால்
செம்மை மாதர் திறம்புவ தில்லையாம்;
அமிழ்ந்து பேரிருளா மறி யாமையிற்
அவல மெய்திக் கலையின்றி வாழ்வதை
உமிழ்ந்து தள்ளுதல் பெண்ணற மாகுமாம்
உதய கன்னி உரைப்பது கேட்டிரோ!

— பாரதி

உடைந்த உள்ளங்களை - உயிருட்டுவோம்

அ. இன்பா லெம்பேட்

வங்காலை - 2

எல்லையற்று பரவிக் கிடக்கின்ற இந்தப் பாரினில் மனிதன் ஒரு உயர்ந்த உன்னத, படைப்பாக இருக்கின்ற வேளையிலும் அவனிடம் சில குறைபாடுகளும், நிறைகளும் நாணயத்தின் இருபக்கங்கள் போல கலந்தே காணப்படுவதை அவதானிக்கக் கூடியதாயுள்ளது. ஏனெனில் மனிதன் குறைபாடு உள்ளவன். அத்தோடு இக்காலத்திலும் எக்காலத்திலும் நாம் எல்லா மனிதரையும் ஒரே நோக்கில் நோக்க இயலாது. ஏனெனில் ஒவ்வொருவனும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் ஒரு விசேட தனிப்பட்ட பண்புகளையும், பழக்கவழக்கங்களையும், தளர்வுகளையும் தன் ஆளுமையின் விருத்திக்கேற்ப கொண்டுள்ளான். இவ்வாறாக மனிதன் குறைகளை ஏற்றுத்தான் முன்னேற்றப் படிக்கு காலை எடுத்து வைக்கிறான். எனவே எமது தவறுகள் ஒவ்வொன்றும் எம்வாழ்வுக்கு ஏணிப்படிகளாகின்றன.

இந்நிலையில் மனிதன் ஏதாவது ஒரு வகையில் தவறலாம். ஏனெனில் தவறாத மனிதனை உலகில் இல்லை. அப்படி இருப்பவர் இறைவன் ஒருவர் மட்டுமே. எனினும் ஒருவனின் தவறுகளை தகுந்த இடத்தில் ஏனையார் சுட்டிக் காட்டியும், அதை ஏற்காது தான் தவறிழைப்பதே இல்லையென்று கூறுபவன் நிச்சயம் ஒரு முழுமையான மனிதனாக இருக்க முடியாது.

இப்படியிருக்கையில் ஒருவன் பலர் கண்ணுக்குத் தவறு செய்வதாக ஒரு சமுதாயத்தில் காணப்பட்டால், அவன் மேல் அக்கறையுள்ளவன், பிறரன்பு மனப்பான்மை கொண்டவன், ஏன் சமூகத்தை காக்கும் பெரியவர்கள் கூட அவனை அவனது உணர்வுகள் உள்ளார்ந்த ரீதியாக பாதிப்படையாமல் திருத்துவார்கள், திருத்த முனைவார்கள். ஆனால் மனிதர்களில் பெரும்பான்மைமேல் அப்படிச் செய்யத் தவறுகின்றனர். ஏனெனில் தன்னலம் என்னும் கூட்டினுள் அடங்கியுள்ளார்கள். இவ்வாறு இருப்பவர்களில் பயனுள்ள பொழுதுபோக்கு ஒன்றையும் காண்டிராசாதவர்களும் அடங்குவர். ஏனெனில் மற்றையவனின் குறையை உலகெங்கும் பறைசாற்றி இதன் வழியாக தங்களுக்குத் தாங்களே மகிழ்ச்சியைத் தேடிக் கொள்கின்றார்கள். இதுதான் இவர்களுடைய பயனுள்ள பொழுதுபோக்காகும். இதே போல் தன்னுடைய நண்பர்

களையும், தனக்கு அறிமுகமானவர்களையும் மகிழ்ச்சிப் படுத்துவதற்கும் இவ்வாறான கதைகளை இன்னொரு சாரார் பயன்படுத்துவார்கள். இவ்வாறாகத் தவறிழைத்தவனின் மனத்தைப் புண்படுத்திக், கடினப்படுத்தி விடுகின்றார்கள். இதனால் அவன் பல பேருக்கும் எதிரியாக மாறுகின்றான். அவன் மேலும் அதிக ஆழமான உளப்பாதிப்பினை அடைகின்றான். ஏனெனில் நாவினால் சுட்ட புண் ஆறாதே என்பது போல் புண்பட்ட உள்ளத்துடன் தன்னுடைய சமூகத்தில் ஒரு பிரசையாக வாழ மறுக்கின்றான். அத்தோடு சமூக சேவையிலும் ஈடுபட மனத்தயக்கம் கொள்கின்றான்.

எனவே மனிதர்களாகிய நாம் மற்றவன் மட்டில் அக்கறையோடும் பொறுப்புணர்ச்சியோடும் நடந்து கொண்டு உடைந்த உள்ளத்தை உயிரூட்டும் உற்ற நண்பனாக இருந்து அவனை சமூகத்தில் மேன்மையாக்கி அவனுக்கு எதுவித மனக்கசப்பும், குறைவில்லாமலும், தன்னுடைய சூழலிலும், சமுதாயத்திலும் வசந்தமாக வாழ்வதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒரு தூணாக அமைய வேண்டும். இதையே அவனும் எம்மிடம் எதிர்பார்ப்புகின்றான். மேலும் நாம் பிறரைப்பற்றி ஆவலாதி அவதூறுகள் கூறாது பிறரையும் வாழவைக்கும் ஒரு சமூக சேவையாளனாக சமுதாயத்தில் விளங்கி, தவறியவனின் தவறை, தவறிய சந்தர்ப்பத்திலேயே கூறி ஒரு குடும்பமாக சமுதாயத்தில் வாழ வழி சமைப்போம். ●



பெண்ணிலை வாதம்

படர் கொடி ஒன்று
பசு மரம் தன்னைப்
பற்றிப் படர்ந்து
பூத்துக் குலுங்கி
புதுமணம் பரப்பி
தன்னிமை பெருக்கி
இன்புற்றிருக்கும்
இள வயதினிலே

பற்றிய பசுமரம்
பட்டிடும் போது
பற்றிட அதற்கொரு
புதுமரம் ஒன்று
தேடுதல் சிழையா?

— மட்டுவில் சி. சதாசிவம்

அறியாமை இருளினை அகல ஓட்டுவது கல்வி
 அறிவுக்கு உணவினை அள்ளி ஊட்டுவது கல்வி
 பசுமைப் புரட்சிக்குப் பலம் கூட்டுவது கல்வி
 பஸ்தொழிலும் பெருகிடக் கரம் நீட்டுவது கல்வி.



'அறிவு-திறன்-மனப்பாங்கு' நன்கு மாற்றுவது கல்வி
 அன்பு-பண்பு நற்குணம் நாளும் ஏற்றுவது கல்வி
 பணிவு துணிவு கனிவினைப் போற்றுவது கல்வி
 பல்கலையும் பெருகிடப் பணி ஆற்றுவது கல்வி.



சிந்தனைத் தீயினை முட்டுவது கல்வி
 சீரையும் சிறப்பையும் நாட்டுவது கல்வி
 இன்பமும் இனிமையும் நீட்டுவது கல்வி
 இகமதில் இறைவனைக் காட்டுவது கல்வி.



முழுமனித வளர்ச்சியே கல்வியின் நோக்கம்
 முடிந்ததென் கல்வியென்று தலையிலேன் வீக்கம்?
 'கல்விக்குக் கரையில்லை' அறிந்துமா தூக்கம்
 கற்றது கையளவே அறிந்திட்டால் ஆக்கம்.

●●●●●●●●●● செ. ரஞ்சன் செல்வகுமார்

யோக சாந்த வழிமுறைகள்

— Dr. D. J. சோமசுந்தரம்

சாந்த வழிமுறைகள் (Relaxation techniques) மருத்துவ ரீதியாக பல உடல், உள நோய்களுக்கு தகுந்த சிகிச்சை என்று தற்பொழுது ஏற்கப்பட்டுள்ளது. விஞ்ஞான அடிப்படையில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகள் இதை நிரூபித்துள்ளன. இதன் விளைவாக மேற்கத்தைய நாடுகளில் இவ்வாறான முறைகள் பரவலாக வைத்தியசாலைகளிலும் முக்கியமாக உள மருத்துவ பகுதிகளிலும், மற்றும் உளவியல் நிறுவனங்களிலும் பாவனைக்கு வந்துள்ளன. இதைவிட கலாசார சமூக மட்டத்திலும் இம் முறைகள் கணிசமான தொகை மக்களால் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும், மன அமைதிக்கும் ஆத்மீக வளர்ச்சிக்கும் சிறந்த உபாயமாக உபயோகிக்கப்படுகின்றன. விஞ்ஞான ரீதியாக விளக்கப்பட்ட சாந்த வழிமுறைகளை சற்று ஆழமாக ஆராய்ந்து அதன் பயிற்சி முறைகளை அலசிப் பார்த்தால் இவை எங்கள் கலாசார, சமய மரபு வழியாகக் கூறப்படும் யோகாசன முறைகளை ஒத்தனவாகவே காணப்படும். குறிப்பாக மேற்கத்தைய நாடுகளில் நடைமுறையில் பாவிக்கப்படும் சுவாச பயிற்சி (Breathing exercises) யோக பிராணாயாமத்தையும்; படிப்படியாகத் தசைகளைத் தளர்வடையச் செய்யும் முறை (Progressive muscular relaxation) சாந்தாசனத்தையும் ஒத்ததாகக் காணப்படும். ஆயினும் தூரதிஸ்டவசமாக, எங்களைப் பொறுத்தளவில் இப்பண்டைய யோகாசன முறைகள் புறக்கணிக்கப்பட்டு மறைந்து போகும் நிலையில் உள்ளன. பெரும்பாலும் நாங்கள் ஒன்றை ஏற்பதற்கு முன்பதாக மேற்கத்தைய நாடுகளின் அங்கீகாரத்தை எதிர்பார்த்து நிற்கின்றோம். இது முந்திய கோலோனித்துவ அடிமைத்தன்மையையே நினைவூட்டுகின்றது. மனநிலையைப் பொறுத்தளவில் இன்னும் நாங்கள் தொடர்ந்து இவ்வாறாக செயல்படுகின்றோம். மேலும் எங்கள் அவசர வாழ்க்கைப்பழக்க வழக்கங்களில் உடனடி பொறுப்பற்ற பரிசாரங்களைத் தேடுகின்றோம். உதாரணமாக எங்களைப் பீடிக்கும் பிணிகளுக்கு பொறுப்பேற்று தவறான வாழ்க்கை முறைகளை திருத்தி அமைத்து, தேவைப்படும் பயிற்சிகளை (யோகாசன) நாளாந்தம் செய்யக் கஷ்டப்படுகின்றோம். ஆயினும் மருந்து குளிசைகளை விழுங்குவோ, வைத்தியசாலையில் அனுமதி பெற்று சிகிச்சை பெறவோ ஆவல்படுகின்றோம்.

யோகாசன முறைகள் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதை விட முழுமையான ஆரோக்கிய நிலையை ஒப்புதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றது. ஆரோக்கியத்தை உலக சுகாதார நிறுவனம் பின்வருமாறு வரைவிலக்கணம் செய்கின்றது.

“ஆரோக்கியம் என்பது நோய் நிலைகளிலும், இயலாமையிலும் இருந்து விடுபட்ட நிலை மாத்திரமல்ல, ஒருவர் தன் உடல், உள, சமூக ஆத்மீக நல்நிலைகளில் அடையக்கூடிய அதி உயர்ந்த நிலையே ஆரோக்கியம் எனலாம்.”

இங்கே ஆரோக்கியத்தை உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக கூறுகளாகப் பிரித்து குறிப்பிட்டுள்ளது. ஆரோக்கியத்தின் வெவ்வேறு மட்டங்களை விளங்கிக் கொள்வதற்கு உதவும். ஆயினும் இவ் வெவ்வேறு அம்சங்களும் ஒன்றோடு ஒன்றிணைந்து, முழு பூரண ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்குவதே உண்மை நிலை. இந்த முறையில் ஆரோக்கியத்தின் எல்லாக் கூறுகளையும் பேணி ஒன்றிணைத்து, இயற்கையினுடன் ஒட்டி இசைந்து செல்லும் சுலபமான வழி யோகாசனம் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. அடிப்படையில் யோகாசன பயிற்சிகள் உடல் நல நிலையைப் பேணும் சிறப்பான நெறி: உடலின் ஒவ்வொரு அங்கத்தையும், உறுப்பையும், அவற்றின் தொடர்புகளையும் செம்மையாக செயற்பட வைக்கும். உடல் அந்தஸ்தை (body posture) சீராக நிலைநாட்டி, குருதி ஓட்டத்தை வெவ்வேறு அங்கங்களுக்கு முடுக்கி, தசை மூட்டு தொகுதிகளை பயில்வித்து உடல் ஆரோக்கியத்தை நிறுவலாம். நவீன வாழ்க்கை, பழக்க வழக்கங்கள் எங்களை இயற்கைக்கு மாறான உடல் அந்தஸ்து (இருத்தல், நடுத்தல், வேலை செய்தல், படித்தல் போன்ற செயற்பாடுகளில்,) சுகாதாரமற்ற உணவு வகைகளை ஒழுங்கற்று உட்கொள்தல், மற்றும் மன குழப்பத்தையும் முரண்பாடுகளையும் உருவாக்கி நோயியலை ஊட்டும் முறைகளை மேற்கொள்ள வழி அமைக்கின்றது. இவ்வாறு தோன்றும் பல விதமான நாட்பட்ட நோய்களுக்கு யோகாசனம் சிறந்த சிசிச்சை முறைபாக அமைகின்றது. உதாரணமாக பல விதமான வாத நோய்கள் (arthritis), தசை இறுக்கங்கள் muscular spasms), மூல நோய் (haemorrhoids), போன்றவற்றை பெரும்பாலும் மேற்கத்தைய மருத்துவம் குணப்படுத்த முடியாத நிலையில் உள்ளது.

உள ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்தனவில் யோகாசனங்கள் உடலை தளர்வடைய செய்து சாந்த உணர்வை உருவாக்கி மன அமைதியை ஏற்படுத்தவல்லன. யோக முறைகளில் சாந்தி ஆசனம், பிராணாயாமம், மந்திர உச்சாடனம், தியானம் ஆகியவை மன அமைதியை ஏற்படுத்து

வதில் பிரசித்தம் பெற்றவை, மேலும் இவை மன திண்மையையும், தாங்கும் சக்தியையும், இசையும் ஆற்றலையும் உண்டாக்குவதால் நாளாந்த பிரச்சனைகளை செம்மையாக எதிர்கொள்ள வழிவகுக்கின்றன. எந்த நெருக்கீடு நிலையிலும் மன சமநிலையுடன் செயற்பட உதவுகின்றன.

இந்த முறைகளின் அடிப்படை உடலியல் தத்துவங்களை சற்று ஆராய்ந்தால், இவற்றின் சாந்தப்படுத்தும் தன்மைக்கான காரணங்களை விளங்கிக் கொள்ளலாம். பொதுவாக நெருக்கீடு நிலைகளில் சுவாசத் தொகுதி மிக விரைவாகவும், ஒரு ஒழுங்கற்ற ஆழமற்ற முறையில் இயங்குவதையும் அவதானிக்கலாம். இதை மூச்சுவாங்கல் (Hyperventilation) என்று அழைக்கலாம்.

ஓரளவிற்கு இவ்வகையான சுவாசம் அவசர நிலைகளில் செயற்படுவதற்கு, முக்கியமாக தேவைப்படும் பிராணவாயுவை உட்கொள்வதற்கும், கரியமில வாயுவை வெளியேற்றுவதற்கும் உதவினாலும் தொடர்ந்து இந்நிலை நீடித்தால் சில பரிட்சமான நோயியல் உடல், உள மாற்றங்களை தோற்றுவிக்கும். குறிப்பாக கரியமில வாயு கூடுதலாக வெளியேற்றப்படுவதால் குருதியில் அதன் அளவு வீழ்ச்சியடைந்து குருதி அமில அளவிலும் வீழ்ச்சி ஏற்படுகின்றது. இதனால் குருதி கல்சியத்திலும் குறைபாடு (Hypocalcemia) தோன்றுகின்றது. இதன் விளைவாக சோர்வு, களைப்பு, தலையிடி, தலைச்சுற்று, மயக்கம், கைகால் குளிர்ந்தல், விறைப்பு, உணர்ச்சியின்மை, பார்வை மங்குதல், நெஞ்சுநோய், படபடப்பு, தசைநோய், தசைபிடிப்பு, (Spasms), தசை ஏற்பு (Tetany) வயிறுதல், ஏப்பம், வாய்வு, குடல் வலி, மற்றும் பதற்றம், பீதி (panic) அச்சக் கோளாறுகள் (phobias), சினமடைதல், ஞாபக குழப்பம் போன்ற பலவிதமான உடல், உள அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன.

ஆகவே, சுவாசத்தை எளிதாகவும், ஒழுங்காகவும் ஆழமாகவும் எடுக்க பயின்று ஆற்றல் பெறுவதால் இந்த தன்மையை எதிர்த்து சீரான முறையில் மாற்றி அமைக்கலாம். இதவே சுவாச பயிற்சியின் முழு நோக்கம். பொதுவாக மூச்சுவாங்கல் சுவாச கோளாறுகள் போன்ற நிலைகளில் சுவாசத்திற்கு மார்பு பகுதியும் மற்ற உபதசைகள் (உ+ம்: கழுத்து தசைகள்) கூடுதலாக பாதிக்கப்படுகின்றன. ஆயினும் சுவாச பயிற்சியிலே வயிற்று தசைகளை விரிவடைய பழகுவதால் வயிற்று மார்பு பகுதிகளை பிரிக்கும் தசை (diaphragm) கீழ் இறங்க வைத்து ஆழமாக எல்லா சுவாச குழாய்களையும் குகைகளையும் (alveoli) உட்கொள்ளுதல் நிறப்பலாம். மேற் குறிப்பிட்ட மார்பு, உப தசைகளினது தீவிர செயற்பாடு தவிர்க்கப்படுகிறது. சுவாசத்தை

வெளிவிடுவதற்கு வயிற்று தசைகளை தளர வைப்பதால் சுவாசம் தானாகவே முயற்சியின்றி வெளியேறுகின்றது. இதனால் சுவாசம் மிக இலகுவாக சீராக காரியப்பட்டு உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஒரு சாந்த நிலையை ஏற்படுத்துகின்றது. சுவாசத்தில் வயிற்றுப் பகுதியின் முக்கியத்துவத்தை தொல்காப்பியர் அக் காலத்திலே வலியுறுத்தியுள்ளார்.

“உந்தியொரு புணர்ந்து லிருவகை வளியுந்
தந்த மியக்கந் தடுப்பது வளிநிலை”

வளிநிலை என்று அழைக்கப்பட்ட பிராணாயாமம் சுவாச பயிற்சியை அத்திவாரமாக்கி மேலும் சுவாசத்தை கட்டுப்பாட்டுக்கள் கொண்டு வருவதன் மூலம் ஆத்மீக துறையிற்கு ஈர்த்து செல்கின்றது.

நெருக்கீடு நிலைகளில் உடலின் தசை தொகுதி இறுக்கம் அடைந்து அவசரமாக செயற்பட உதவுகின்றது ஆயினும் தொடர்ந்து இறுக்க நிலையில் இருந்தால், அதன் குருதி சுற்றாடல் குறைவதால் பல விதமான கழிவு பொருள்கள் தொங்குவதால் தசை நோய்களும் மற்றும் மூட்டு நோய்கள், தலையிடி, நாரிகுத்து போன்றவை தோன்றுகின்றன. இந்த இறுக்க (tense) நிலையை எதிர்த்து தளர்வை ஏற்படுத்த யேக்கப்ஸன் (Jacobson) என்ற உளமருத்துவர் 1920-ம் ஆண்டு படிப்படியாக தசைகளை தளர்வடையச் செய்தல் என்ற முறையை அறிமுகப்படுத்தினார். ஆயினும் சாந்திபாசனம் (சுவாசனம்) இந்த முறையை பல நூற்றாண்டு காலமாக கூறி வருகின்றது. இவ்விரண்டு முறைகளிலும் உடலின் ஒவ்வொரு அங்கமும் படிப்படியாக தளர்வடைய பயிற்றப்படுகின்றது. இதன் முடிவில் விபரிக்க முடியாத உடல், உள சாந்த நிலை நிலவுகின்றது.

மந்திர உச்சாடனம், ஜபமாலை, நெருக்கீடு எதிர்த்தாக்கங்களை தணிப்பதற்கு மிக உகந்த வழி என பல ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன. ஆழ் தியானம் (Transcendental meditation) என்ற முறையும் இதை ஒத்தது. தியானத்தில் (Meditation, contemplation) உணர்வு வலையத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை இது நாலாம் நனவு நிலை (4th state of consciousness) அல்லது தரியம், தரியாதீதம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. மூளையின் கலங்களில் உற்பத்தியாகின்ற நுண்ணிய மின்சார அலைகளைப் பதிவு செய்து (Electro encephalogram) தியானம் மூலம் சில அடிப்படை மாற்றங்கள் ஏற்படுவதை விஞ்ஞானிகள் நிரூபித்துள்ளனர். முக்கியமாக மூளை அலைகள் ஒழுங்காக ஒன்றிணைந்து குறைந்த விகிதாசாரத்துடன் காணப்படுகின்றது. இந்த நிலையில் இருதய துடிப்பு

குருதி அழுக்கம், சுவாச விதம், வியர்த்தல், தசை இறுக்கம், குடலின் அமில சுரப்பு போன்றவற்றில் வீழ்ச்சி ஏற்படுகின்றது. இவற்றை விட ஒரு ஆழமான மன அமைதி தோன்றி சாதாரண வாழ்க்கை நேரங்களுக்கும் பரவுகின்றது.

பூரண மன ஆரோக்கியத்தை பேணுவதுடன் இங்கே விளக்கப்பட்ட சாந்த வழிமுறைகள் சில குறிப்பிட்ட மனநோய்களைக் குணமாக்கும் சிகிச்சையாகவும் பயன்படுகின்றது. மனநோய்களை உளமாய நோய்கள் (Psychosis) என்றும், உணர்ச்சிக் கோளாறுகள் என்றும் இரு பிரிவுகளாக வகுப்பது வழக்கம். சாந்த வழிமுறைகள் உணர்ச்சி கோளாறு நோய்களுக்கே பாவிக்கப்படும் அதே வேளை, உளமாய நோய்களுக்கு பொருத்தமற்றது என்பது வற்புறுத்தப்பட வேண்டும். உணர்ச்சிக் கோளாறு நோய்கள் பரவலாக சமுதாயத்தில் காணப்பட்டாலும் அதை பெரும்பாலும் மனநோய்கள் என்று பாமா மக்களால் கணிக்கப்படுவதில்லை. இவற்றில் பதகளிப்பு நோய் (Anxiety neurosis) பய உணர்வை அடிப்படையாகக் கொண்டு உடலில் பல்வேறு (படபடப்பு, நடுக்கம், வியர்வை, தசை இறுக்கம் முதலிய) மாற்றங்களையும் கொண்டுள்ளது. இதற்கு சாந்த வழிமுறைகள் பிரபல்யம் பெற்ற சிகிச்சை முறையாக உபயோகிக்கப்படுகின்றதென்றும் வெவ்வேறு நாமங்களில் அழைக்கப்படும் இந்த முறைகள் பதகளிப்பை ஒருவரின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வர உதவுகின்றன. பதகளிப்பு நோய்களில் ஒரு வகையான அச்சநோய் (phobia) குறிப்பிட்ட சம்பவங்கள் அல்லது பொருள்களுக்கு ஏற்படும் பொருத்தமற்ற பயம், இதற்கு அளிக்கப்படும் படிப்படியாக தணித்தல் (Systematic desensitization) என்ற சிகிச்சை முறையில் சாந்த வழிமுறைகள் முதல் படியாக அமைகின்றது.

மேலும் பதகளிப்பை ஏற்படுத்தும் நெருக்கீடு சம்பவங்களிலும் (உ.ம் பரீட்சைக்கு முன், போர் நிகழ்வுகள்) இம் முறைகள் பயனுள்ள வகையில் உபயோகிக்கப்படலாம். மெய்ப்பாடு கோளாறுகள் (somatic form disorders) என்று அழைக்கப்படும் நோயில், உள பிரச்சனைகள் உடலியல் முறையீடுகளாக (உ.ம் தலைசுற்று, கபாலசுத்து, நெஞ்சு நோ, கைகால் விறைப்பு முதலிய) வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆயினும் மருத்துவ, ஆய்வுகூட பரிசேர்தனையில் ஒன்றும் அசாதாரணமாகத் தென்படாது. இதற்கு சாந்த வழிமுறைகள் உடலில் ஏற்பட்டிருக்கும் அசாதாரண கவனத்தை திசை திருப்பி மன அமைதியையும் பெற வழிவகுக்கும்.

உளம் சார் உடல் நோய்களில் (Psychosomatic disorders) உள வியல் காரணிகள் உடலில் ஏற்படும் நோயியல் மாற்றங்களுக்கு பிரதான காரணமாக செயற்படுகின்றன. (உ-ம் தொய்வு, அதிபர குருதி அழுக்

கம், குடற் புண், கிரந்தி முதலியன) மேலும் புற்றுநோய்கள், தொற்று நோய்கள் போன்றவையும், உளவியல் நெருக்கீடுகளால் ஏற்படும் உடலின் நோய் எதிர்க்கும் தொகுதியின் குறைபாடுகளால் தோன்றக்கூடிய வாய்ப்புள்ளது. இவ்வாறான நோய்களுக்கும் மேலும் சாந்த வழிமுறைகள் உபயோகிக்கப்படலாம். போர், இயற்கை பேரழிவுகளின் அனுபவம், மற்றும் அசம்பாவிதங்களால் ஏற்படும் மனவடு நோயிற்கும் உதவும் சித்திரவதையின் விளைவாக உருவாகும் உடல் பிம்ப கோளாறுகளுக்கு (body image disorders) சாந்தாசனங்கள் இழந்த உடல் உணர்வை மீளப்பெற சிறந்த முறை. இவற்றைவிட நித்திரைக் குழப்பம், பசியின்மை, நரம்புத் தளர்ச்சி (Neurasthenia) போன்ற பல விதமான பிணிகளுக்கும் பரிசாரம் கொடுக்கும்.

உடல், உள ரீதியாக மட்டுமல்ல, சாந்த வழிமுறைகள் சமூக ரீதியாகவும் ஆரோக்கியத்தை நிலைநாட்ட வல்லது. ஒருவர் இந்த முறைகளை நாளாந்தம் கையாண்டு வரும் பொழுது அவரின் தோற்றத்திலும் நடைமுறைகளிலும் சாந்த மாற்றங்கள் உருவாகி மற்றவர்களிலும் அவற்றை உண்டுபண்ணும், அவரின் நடத்தை, கதை, உறவுகள், பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளும் முறைகள் முதலியன சுற்றத்தாருக்கு உதாரணமாகவும் முன்மாதிரியாகவும் செயல்படுகின்றன. ஒரு கணிப்பின்படி ஒரு சமுதாயத்தில் அல்லது நிறுவனத்தில் கூட 10 சத வீதமானோர் சாந்த வழிமுறைகளை நாளாந்தம் பயின்று வந்தால், அந்த சமுதாயத்தில் அல்லது நிறுவனத்தில் பல சாதகமான மாற்றங்களை மெதுவாக ஏற்படுத்துவர். ஒரு சிறு தொகையான மக்கள் சாந்த வழிமுறைகளை ஒழுங்காக பாவனை செய்வதின் மூலம் இக் கொடிய போருக்கும் மாற்று மருந்தாக சமாதான அலைகளைப் பிறப்பிக்கலாம் ஆத்மீக துறையை பொறுத்தளவில் சாந்த வழிமுறைகள் உள்ளடக்கிய பதஞ்சலி அட்டாங்க யோக நெறி இதையே குறிக்கோளாக கொண்டுள்ளது.

பூரண ஆரோக்கியத்தின் கூறுகளான உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக நன்நிலைகளைப் பேணி ஒன்றிணைத்து முன்னேறுவதற்கு யோகசாந்த வழிமுறைகள் பிரபல்யம் வாய்ந்தவை என்பது தெளிவாகின்றது. ●

பொருள் சேர்ப்பதும் துன்பம்; திரட்டிய பொருளை பாதுகாப்பதும் துன்பம்; பாதுகாத்த பொருள் குறைந்து போனாலும் துன்பம்; முற்றும் அழிந்து போனாலும் பெருந் துன்பம். எனவே பொருள் துன்பங்களின் உறைவிடம் ஆதலால் அதைக் கொண்டு அறம் செய்தல் நல்லது.

— நாலடியார்

வயதாகிவிட்டது என்ற தாழ்வு மனப்பான்மை

எஸ். பி. கே.

வயதாகிவிட்டது என்ற கவலை மனித வாழ்வின் முதல் எதிரி. 50 வயதையடைந்தவன் 70 வயதானவனை விட அதிக கவலையடைகிறான். 80 வயதானவன் ஆரோக்கியமான உடற்கட்டுடன் நிமிர்ந்து நடக்கிறான். 50 வயதானவனை விட 80 வயதை அடைந்தவனுக்கு மனோபலம் அதிகம். அவன் சாவைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. கடமையில் கண்ணாக இருக்கிறான்.

கடமை என்பது இரு பிரிவு கொண்டது. உள ஆற்றல் சேர்ந்த உடல் உழைப்பு ஒன்று. உடலை நலமே பேணிக் காக்க உதவும், பொருத்தமான உணவும், உடல் அப்பியாசமும் இணைந்தது இரண்டாவது.

ஓய்வு என்ற பெயரில், உடல் உழைப்பின்றி இருப்பது நோய்க்கு வழி. வயதாகிவிட்டது என்ற கவலைக்கும், வாழ்வு முடியும் காலம் வந்து விட்டது என்ற தவறான முடிவுக்கும் வழி.

வயதிற்கு ஏற்ப உணவு உட்கொள்வதுடன் சில அப்பியாசங்

களை மேற்கொள்வதன் மூலம் வயதாகிவிட்டதே என்ற கவலையை அணுகவிடாது தடுக்கலாம்.

55 வயதான ஒருவருடன் பேசிக் கொண்டிருந்தேன். “இனி என்ன வயது 55 ஆயிற்று பல்லும் விழுந்து போச்சு. வேலை செய்வதும் கஷ்டமாயிருக்கு சாப்பாடும்... அப்படி” என்றார் அவர். எனக்கு வயது 60 என்று அவருக்குத் தெரியாது. எனக்கு வயது அவரைவிடக் குறைவு என அவர் கணிப்பிட்டிருக்கலாம். எனக்குச் சிரிப்பு வந்தது. ஆனால் அவர் சாப்பாடு... என்றாரே அவர் உடல் இளைப்பிற்கு அது காரணம்தான் பாவம் உணவுத் தடையை எண்ணி மெளனமானேன்.

பெரும் பணச் செலவில் வெண்காயம் பயிரிட்டு கிலோ 7 ரூபாவுக்கு விற்க வேண்டிய பரிதாப நிலையில் உள்ள தமிழ் விவசாயி ஒருவருக்கு வயது 50. ஆனால் அவர் 70 வயதானவர் போல் தோற்றமளிக்கிறார். காலம் செய்த குற்றம்.

ஆயினும் வயதாகிவிட்டது என்ற கவலையை ஒதுக்கிவிட்டு கடமை

யில் கண்ணாயிருப்பதன் மூலம் வாழ்நாளை சுகமாகக் கழிக்கலாம். வயது பற்றியும் சாவு பற்றியும் அலட்டிக் கொள்வதில் அர்த்தமில்லை. ஆறிலும் சாவு நூறிலும் சாவு ஒரு முறைதான் இதை நன்றாக உணர்ந்து தான் தமிழ் ஈழத்துப் போர் வீரன் சிரித்துக் கொண்டே போர்க்களம் போகிறான். ஆனால் 50 வயதானவனுக்கு இன்னும் பல ஆண்டுகள் வாழவேண்டும் என்ற ஆசை உண்டு. வயதாகி விட்டதே என்ற கவலையும் உண்டு.

வயது பற்றிய தாழ்வு மனப்பான்மையை அகற்றிவிட்டு, உடல் உழைப்பிலும் பொருத்தமான உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பதிலும் மனதைச் செலுத்தினால் பயனுள்ள வாழ்வு வாழலாம்.

மலிவாகப் பெறக்கூடிய கீரைவகை, காய் பிஞ்சு, பழவகைகளும் பணம் கொடுக்காமலே பெறக்கூடிய இலை வகைகளும் நம் மண்ணில் உள்ளன. அவை ஆரோக்கியமாக வாழ உதவுவன.

எண்பது வயதான அன்னை திரேசா ஏழைக்கும் நோயாளிக்கும் செய்யும் தொண்டு அளப்பரியது. வயது அவர் கடமைக்குத் தடையாக இல்லை. முன்னாள் பிரிட்டிஸ் பிரதமர் மாகரெட் தட்சருக்கு வயது அறுபதுக்கு மேல். முன்னாள் இந்திய ஜனாதிபதி வெங்கட்ராமனுக்கு வயது 80. (இன்

றும் ஓய்வில் சுகமாக வாழ்கிறார்.) சிறீலங்கா அரசின் எதிர்க்கட்சித் தலைவி சிறீமாவுக்கு வயது 72. அடுத்த ஜனாதிபதி தேர்தலில் போட்டியிட இன்றே ஆயத்தமாகிறார். ஜே. ஆருக்கும் அமைச்சர் தொண்டமானுக்கும் வயது 80ற்கு மேல்.

இப்படிப் பலர் வயது பற்றிய கவலையே இல்லாமல் பணியாற்றுகிறார்கள்.

நூறு வயதைத் தாண்டிய சிலரைப் பேட்டி கண்ட 'இந்தியா ருடே' சஞ்சிகையாளர், அந்த வயதானவர்களின் மனோதிடம் பற்றி சிறப்பாக குறிப்பிட்டிருந்தார். 110 வயதான அராபியர் ஒருவரைப் பேட்டிகண்ட ஒரு பத்திரிகையாளரிடம் தான் நிறைய வெண்காயம் உட்கொள்வதே, நீண்ட ஆயுளுக்குக் காரணம் என்று கூறினார்.

நீண்ட தூரம், காலையில் நடப்பதும் நிறைய நீர் அருந்துவதும் ஆரோக்கியமான நல் வாழ்வுக்கு உதவும் என்கிறார்கள் மருத்துவ ஆலோசகர்கள்.

வயதாகிவிட்டதே இனி சாவு தானே என்று அச்சத்தை மனதிலிருந்து அகற்றிவிட்டு உலகில், நீண்ட காலம் மகிழ்ச்சியாக வாழும் மனிதரைப் பின்பற்றினால் வாழ்க்கை பயனுடையதாக அமையும்.

உள்ளக் குமுறல்களும் உலகின் விபரீதங்களும்

— தமிழ் நேசன்

இன்றைய குடும்பம், சமூகம்

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித்துவமானவன். ஒரு வருடைய விருப்புக்கள் மற்றவருக்கு வெறுப்பைக் கொடுக்கும். மற்றவர்களுடைய வெறுப்புக்கள் இன்னொருவருக்கு விருப்பைக் கொடுக்கும். இங்கே மனித மனங்கள் ஆசிப்பதும், நேசிப்பதும் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுகின்றன. இதனால் குடும்பங்களில் வாய்ச் சண்டை, கைச் சண்டைகள் மலிந்துள்ளன. எமது சமூக அமைப்புகளில் போட்டியும் பொறாமையும் அதிகரித்துள்ளன. குழு வாழ்க்கையில் உள்ளவர்களிடையே புரிந்து கொள்ளாமையும், பகையுணர்வும் மேலோங்கிக்காரணப்படுகிறது. இந்த நிலைமைகள் நாளுக்கு நாள் வளர்ச்சி பெற்று பெரும் பிரிவினைகளும், பிளவுகளும் ஏற்பட வாய்ப்பாகிறது.

இன்றைய உலகம்

யுத்த மேகங்கள் உலகைச் சூழ்ந்துள்ளன. எங்கும் அடக்குமுறைகளும், அவற்றிற்கெதிரான போராட்டங்களும் மலிந்துள்ளன. ரஷ்யாவின் உடைவுக்குப் பின்னர்

பனிப்போர் ஆபத்து அகன்று விட்டது. அமெரிக்காவின் 'காவற்கார' மனப்பான்மை மேலோங்கி, தானே உலகின் தலைமைத்துவத்தைக் கொண்டிருப்பதாக நினைக்கிறது. தனது செயற்பாடுகளுக்கு நியாயம் தேடும் வகையில் ஐக்கிய நாடுகள் சபை மூலம் தன் மேலாதிக்கத்தை நிலை நாட்டுகிறது.

வளைகுடாவில் யுத்தம். ஈராக் அதிபர் சதாம் குசையினின் பிடிவாதப் போக்கின் விளைவு இது. சிறுபான்மையினரான குர்திஷ் மக்கள் நசுக்கப்படுகின்றனர். ஆப்கானிஸ்தானில் மோதல். போராளிக் குழுக்களுக்கும் அரசு படைகளுக்கும் இடையே இடம் பெறும் சண்டை அது. பலஸ்தீனர்களின் உரிமைப் போராட்டம். அமெரிக்க ஆதரவுடன் இஸ்ரேல், அவர்களின் தாயகத்தை அபகரித்ததன் விளைவு இது. தென்னாபிரிக்காவில் இனக்கலவரம், சிறுபான்மை வெள்ளையரின் அரசு பெரும்பான்மை கறுப்பர்களின் உரிமையை மறுப்பதன் எதிரொலி அது. பொஸ்னியாவில் கலவரம் பல்வேறு இனக்குழுக்களுக்கிடையே இடம் பெறும் சண்டையின் விளைவு அது. இந்தியாவில் நெருக்கடி, பஞ்சாப்

25 நான்

அசாம் மானில மக்களின் தன்
னாட்சிக்கான கோரிக்கையின் எதி
ரொலி. எமது மண்ணில் நிகழும்
போராட்டம். சிங்கள பெரும்
பான்மையினர் தமிழர்களை நசுக்
கியதன் விளைவு அது.

இன்றைய உலகின் அமைதியற்ற
நிலைக்கு அடிப்படைக் காரணம்
மனித மனங்களே. ஒவ்வொரு
மனித இதயத்திலும் ஏற்படும்
குமுறல்கள், பேராட்சிகள்
வெடிக்கும்போது அவை குடும்ப
சமூக, உலக அமைதியின்மைக்கு
காரணமாகின்றன. இன்று உலக
சமுதாயம் யுத்தங்களையும் அதன்
விளைவுகளையும் அனுபவிக்கின்
றது என்றால் அது மனித மனத்
தில் ஏற்படுகின்ற யுத்தத்தின் வெளிப்
பாடே ஆகும். உலகில் ஏற்படு
கின்ற பயங்கர அழிவுகளைப்
பார்க்கும்போது மனித மனத்தில்
எப்படிப்பட்ட ஒரு போராட்டம்
ஏற்படுகிறது என்பதைப் புரிந்து
கொள்ளலாம். கிடலர், நெப்போலி
யன் போன்ற தனி மனிதர்களின்
உள்ளத்துக் குமுறல்கள், பேராசை
என்பன உலக யுத்தங்களுக்கு வழி
கோலியது. இது வரலாறு எமக்குத்
தரும் கசப்பான பாடமாகும். மறு
புறத்தில் இயேசு, காந்தி, புத்தர்,
அன்னை தெரேசா போன்ற தனி
மனிதர்களால் உலகம் உயர்
வடைந்திருக்கிறது. இவர்கள்
இன்றும் வரலாற்றில் வாழ்கிறார்
கள். எனவே சில தனி மனிதர்
களின் மனத்தின் சக்தி உலகை
எந்தளவுக்கு பாதித்திருக்கிறது
என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள
லாம்.

உணர்வுகளை
ஒரு முகப்படுத்துவோம்.

மனித மனத்தின் வலிமையை,
ஆற்றலைப் பற்றி பலரும் கூறி
யிருக்கிறார்கள். மனதில் எழும்
உயர்வான ஆக்க பூர்வமான எண்
ணங்களே பல மாமேதைகளையும்
உலகம் போற்றும் உத்தமர்
களையும் எமக்குத் தந்திருக்கிறது.
அதே வேளையில் மனத்தில் எழும்
பகையுணர்வு, கோபம், பழிவாங்
கும் மனப்பான்மை போன்றவற்றுக்கு
செயல்வடிவம் கொடுக்கும் போது
இன்று நாம் காணும் துன்ப நிலை
களாக அமைகிறது. மனித மனம்
குரங்கு போன்றது என்பார்கள்.
அது எங்கெல்லாமோ தாவும்
எதையெல்லாமோ செய்ய விரும்
பும். அவை எல்லாவற்றையும்
ஒருவர் கட்டாயம் செய்ய வேண்
டமா? இல்லை. தனது உள்ளத்
தில் எழும் உணர்வுகள், விருப்பு
வெறுப்புக்களை ஒரு முகப்படுத்தி
சீர்படுத்தி, வடிகால் அமைத்து
உரிய முறையில் வெளிக் கொணர
வேண்டும்.

அமுக்கி, அழுத்தி வைக்கப்பட்ட
மன உணர்வுகள் ஒரு போதும்
உறங்குவதில்லை. அவை ஒருநாள்
வெடித்தே தீரும். அது ஆபத்
தானது. அபாயம் நிறைந்தது.
எனவேதான் உணர்வுகளை ஒரு
முகப்படுத்தி ஆக்க பூர்வமான நல்
முயற்சிக்கு அவற்றை முதலீடு
செய்ய வேண்டும். தனியொரு
மனிதன் தன் பகையுணர்வை, அல்
லது பழிவாங்கும் மனப்பான்
மையை வெளிக் கொணரும்போது

அது அவனுடைய வாழ்வைத்
தாக்கி நாசப்படுத்துகிறது. அவ்
வாறே அவனுடைய தீய சிந்தனை
யால் ஆட்கொள்ளப்படுகின்ற ஒரு
குழுவினால் ஒரு சமூகம் பாழடை
கிறது. அப்படிப்பட்ட சிந்தனை
யின் தாக்கத்தினால், பல மக்கள்
கூட்டங்கள், நாடுகள் போர்க்
கோலம் பூணுகின்றன. எனவே
தனியொரு மனிதனின் பிழையான
சிந்தனைப் போக்கு, மன உழைச்
சல், உள்ளக் குமுறல்கள் தனி
மனிதனையும், சமூகத்தையும்,
அதிலு உலகத்தையும் பாதிக்கின்
றது.

எங்கே மாற்றம் வேண்டும்?

இன்று உலகிலும், சமூகங்களிலும்,
எம் மண்ணிலும், வன்முறை
கள், பலாத்காரங்கள் வளர்ந்து
வருகின்றன. இவை அனைத்தையு
ம் முடிவுக்குக் கொண்டு வர
வேண்டும் என்ற அவா நம் எல்
லோரிடமும் உண்டு. நாம் ஏங்கித்
தேடும் அந்த அமைதியான நல்
வாழ்வு எமக்குக் கிடைக்காதா?
யுத்த மேகங்களிடையே சிறிய சமா
தான ஒளிக்கீற்றாவது தெரியாதா?
என்று ஏக்கப் பெருமூச்சு விடு
கின்றோம். பேச்சு வார்த்தை
தொடங்காதா? யுத்த நிறுத்தம்
ஏற்படாதா? என்றெல்லாம் தவிச்
கின்றோம். நாம் ஆவலோடு எதிர்பா
ர்க்கும் அந்த அமைதி, சமா
தானம் ஒரு மேலெழுந்த வாரி
யாக ஏற்படலாம். ஆனால் அது
நிலைத்து நிற்காது. வெறும்
எழுத்தில் மட்டும் சமாதான ஒப்

பந்தங்கள் இருக்கக் கூடாது.
அவை மனித இதயங்களில் எழுதப்
பட வேண்டும். ஐக்கிய நாடுகள்
சபை தலையிட்டுத் தீர்த்து வைத்த
எத்தனையோ உள்நாட்டு, வெளி
நாட்டு பிரச்சினைகள் இன்று
மீண்டும் எரிமலையாக எரிகின்றது.
என்ன காரணம்? அந்த ஒப்பந்தங்
களுக்கும், உடன்படிக்கைகளும் வெறும்
பேச்சில், எழுத்தில் மட்டுமே இருந்
தன, இருக்கின்றன. அவை மனித
மனங்களில் எழுதப்படவில்லை.
மனித மனங்கள் மாற்றமடையா
விடில் உலகில் எந்த முயற்சியும்
வெற்றியளிக்க முடியாது. உள்
ளார்ந்த ரீதியாக மனிதன் தன் அடி
மனதில் மாற வேண்டும். பகிர்ந்து
கொள்ளவும், விட்டுக் கொடுக்க
வும், புரிந்து கொள்ளவும்,
ஏற்றுக் கொள்ளவும் இதயம்
இடம் கொடுக்க வேண்டும்.

உலக சமாதானம் வேண்டுமா?

திருத்தந்தை ஆறாம் சின்னப்பர்
ஓர் அனுபவ அறிஞர். அவர் மிக
அழகாகச் சொன்னார் “உலக
சமாதானம் வேண்டுமா?
உன்னையே திருத்திக் கொள்”,
இந்தச் சமாதானத்தின் செய்தி
என்னையும், உங்களையும், நம்
குடும்பங்களையும், சமூகங்களையு
ம், உலகில் உள்ள எல்லா மனித
இதயங்களையும் ஊடுருவ வேண்
டும். உலக அமைதி முதலில்
என்னிலே தொடங்க வேண்டும்.
எனது மனமாற்றமே உலக அமை
திக்கான முதல் முயற்சிய

அமைய வேண்டும். இப்படி ஒவ்வொரு மனித இதயங்களும் சிந்திக்கும் போது எம் குடும்பங்களில் குதூகலம் பிறக்கும். எம் சமூக அமைப்புக்களில் சமாதானம் சாத்தியமாகும். சர்வதேச அமைதி சாத்தியப்படும். எனவே உள்ளக்

குமுறல்களின் வெளிப்பாடே இன்றைய உலகின் விபரீதங்கள். இதன் உண்மையை உணர்ந்தவர்களாக நாம் வாழும் சமூகத்தில், மண்ணில் சமாதானத்தின் கருவிகளாக மாற்றம் பெறுவோம். மனம் மாறுவோம். ●

வாசகர் பூங்கா

சென்ற இதழ் காத்திரமானதாகவும், பல பிரச்சனைகளைப் படம்பிடித்துக் காட்டுவதாகவும் அமைந்துள்ளது.

நோயாளிகளைத் தரிசிப்பது எப்படி என்பதற்குச் சிறந்த விளக்கமாக அமைந்தது சேயோனின் “தவறுகளைத் தவிர்ப்போம்” என்னும் ஆக்கம்.

“ஆளுமை வளர்ச்சியில் குடும்பமும் பாடசாலையும்”, “மெல்லக் கற்கும் மாணவரும் கற்பித்தல் முறைகளும்”, “ஆளுமையும் குணப்பண்புகளும்”, “கற்றல் முறையில் சில குறிப்புகள்” ஆகிய ஆக்கங்கள் கல்வியல் மற்றும் வகுப்பறைக் கற்பித்தல் தொடர்பான சிறந்த கருத்துகளை இலகு தமிழில் இனிதாய்த் தருகின்றன. நன்றிகள்.

“குழந்தைகளுக்கான கதைகள்”, வாழ்வு + வார்த்தை = அன்பு” ஆகிய கட்டுரைகள் புதிய சிந்தனை அலைகளை முற்றிலும் மாறுபட்ட கோணத்தில் எழுப்பும் படைப்புகளாய் விளங்குகின்றன. இதுபோன்ற படைப்புகள் நான் சஞ்சிகையில் இன்னும் வரட்டும்.

வளர்க அன்பும் நட்பும்!

எஸ். ரஞ்சன் செல்வகுமார்
யா / ஹாட்லி கல்லூரி, பருத்தித்தறை.

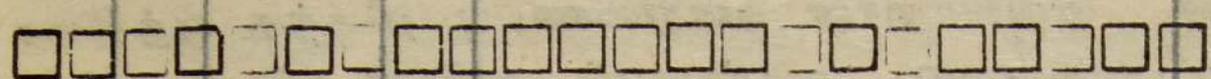
வினேக நண்பனே! விவேக் உன் சுயதரிசனம் சுப்பராய் இருந்தது. நீயும் அவனும் அருகருகே ஈருருளிகளில்

ஓ..... நண்பா!

உன் ஆரம்பமே குற்றத்தில்தானா? உன் சோகத்தை உலகிற்கு உணர்த்திட உதவித் தொகை தானோ பத்துரூபாய்

விஜேந்திரன்

உளவியலும் இசைக்கல்வியும்



— கலாநிதி சபா. ஜெயராசா

சமூக மாற்றங்கள்:-

வாழ்க்கை பற்றிய சமூகத்தின் தரிசனம் இசையினாற் புலப்படுத்தப் படுகின்றது. இசை வளர்ச்சியின் ஒவ்வொரு கட்டமும் சமூக வளர்ச்சியின் குறியீடாகவே புலப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இசை மனிதனும் சமூக மனிதனும் ஒர் அமைப்பியலின் இரு பரிமாணங்களாகக் கொள்ளப்படுவர். இசை உளவியலும் சமூக உளவியலும் ஒன்றிணைந்தவை.

இந் நூற்றாண்டிலே இயந்திரமயமாக்கல் தீவிரமடையத் தொடங்க மனிதரின் உளக் கல்வி நிலையிலே தீவிர அழுத்தங்கள் நிகழ்ந்தன. கல்வியின் பரவலும் விருத்தியும் தீவிர அருவமாக்கலுக்கு இட்டுச் சென்றது. கணிதக் கல்வியானது இந்த அருவமாக்கலை நெறி முறைப்படுத்தலாயிற்று.

பொருள்கள், திணிவுகள், விசைகள், இடநிலையங்கள், காலம், இடைவெளி என்ற அனைத்தும் அருவமாக்கப்படலாயிற்று. இவற்றின் பின்புறத்திலே கலைகள் புதிர் நிறைந்தவையாயும் அபூர்வமானவையாயும் தென்படலாயின. ஆனால் இந்தப் புதிர்கள் யாவும் சமூக விதிகளுக்கு உட்பட்டிருந்தன.

உழைப்பு, என்பது விலகலை அனுபவிக்கத் தொடங்கியது. உற்பத்திச் சாதனங்களுக்கும் உழைப்பவனுக்குமிடையே இடைவெளி விரிவடைந்தது. இந்நிலையில் “உடல் சாராத திருப்திகள்” பற்றிய கருத்துக்களும் மேலோங்கின. பசியும் தாகமும் உடல் சார்ந்த தேவைகளாக விளங்கின. உண்ணும் போதும் அருந்தும் போதும் உடல் சார்ந்த திருப்தி பிறக்கும். ஆனால் இசை அனுபவமும் கலையனுபவமும் உளம் சார்ந்த திருப்தியை வழங்கும் என்பது உணரப்படலாயிற்று.

தொழில் நுட்பவியல் வளர்ச்சி காரணமாக இயற்கை சாராத ஒலிகளும் தோன்றலாயின. மனிதரின் அந்நியமப்பாட்டோடு இயற்கை சாராத ஒலிகளும் ஒன்றிணைந்தன. காற்று, மழை, அலை, அருவி என்பவற்றின் ஒலி இயற்கை சார்ந்த ஒலி, விமானம், புகைவண்டி, இயந்திரம் என்பவற்றின் ஒலி இயற்கை சாராத ஒலி.

இசைக்கல்வியில் இயற்கை ஒலிகளும், செயற்கை ஒலிகளும் ஒன்றிணைக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறான ஒன்றிணைப்பு மிகுந்த ஒத்திசைவுடன் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. வாய் வழி ஒலியும் இசையில் ஒன்றிணைக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறான ஒன்றிணைப்பு மனித அந்நியமயப்பாட்டுக்கு முரணியசையாக அமைகின்றது. அதன் காரணமாக இசைவழியான மனநிறைவும், உளத்திருப்பதும் ஏற்படுகின்றன.

தொழில் நுட்பவியலின் அனுகூலங்கள் அனைத்து மக்களுக்கும் சமனான முறையிற் கிடைக்கவில்லை. இந்நிலையிற் காட்சிக்கும் அல்லது உருவத்துக்கும் அதன் "நுகர்ச்சிச் சாராம்சத்துக்கு" மிடையே வேறுபாடுகள் எழுந்தன. உதாரணமாக விமானத்தின் வடிவத்தைக் காண்பவனுக்கு அதிற் பிரயாணம் செய்யும் அனுகூலங்கள் கிடைக்கவில்லை. இந்த முரண்பாட்டின் இடர்களுக்குக் கலைஞரும் இசையாளரும் தஞ்சமளிப்பவர்களாக விளங்கினர். இசையானது திறந்த சொத்தாக முனைப்படைந்து கொண்டிருந்தது. சாதாரண மனிதனுக்கு அப்பாற்பட்டதாக இசை அமையவில்லை. இசைக்குரிய தொடர்வியற்பரிமாணம் அதன் பயன் நுகர்ச்சியை அனைவருக்கு முரியதாகி வருகின்றது.

கோட்பாடு:-

ஏனைய சுட்புலக்கலைகளில் இருந்து வேறுபடக் கூடிய தனித்துவம் இசைக்கு உண்டு. காட்சி வடிவிலே காணக்கூடிய பொருள்களால் அணுகப்பட முடியாத தனித்துவம் அதனிடத்துக் காணப்படுகின்றது. பொருள்களின் ஆக்கம் உழைப்புச் சத்தியால் நிகழ்த்தப்பட்டாலும், உழைப்புச்சத்தியானது காட்சி வடிவிற்புலப்படக் கூடியதன்று. அதாவது உடல், உள உழைப்பின் போது உடற்கூற்றின் உள்ளே நிகழும் செயல் முறைகள் காட்சி வடிவிலே புலப்படுத்தப்பட முடியாததாகும். புறப் பொருள்களினாற் காட்டப்பட முடியாத இலட்சிய அசைவுகள் இசையிலே தரப்படும் பொழுது "புலப்படா" உழைப்புச் செயல் முறையேடு அது ஐக்கியப்பட்டு நிற்பதைக் காணமுடியும். இந்த ஐக்கியம் அல்லது ஒருமைப்பாடு இசைக்குரிய பலமாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

உழைப்பவன் உலகு இசையால் வெளிச்சமிடப்படுகின்றது. இசையானது உருவவடிவிலே சுட்டிக்காட்ட முடியாதவற்றைத் தொட்டு நிற்கின்றது. வேறு மேற்கொள்ளாற் சுட்டிக்காட்டப்பட முடியாதிருத்தல் இசைக்குரிய ஆழ்ந்த பலம் என்று கொள்ளப்படும். இதனை அடியொற்றியே இசைக்குரியதென்று கொள்ளப்படும் கருத்துக் கூறல் முக்கியமானது. அன்று அதற்குரிய மனவெழுச்சித் தொடர்புகளும் அனுபவத் தொடர்புகளுமே சிறப்புக் கூறுகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

உடற் கூற்றியலின் அடிப்படையில் இசையை விளக்க வந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் பாலியற் தொடர்புகளுக்கான ஒலிவடிவக் குறியீடுகளில் இருந்து இசை தோன்றியதென விளக்குவர். டார்வினுடைய இந்தக் கோட்பாட்டிலே மனித உழைப்பின் முனைப்புப் புலப்படுத்தப்படவில்லை. உழைப்பின் உள்ளார்ந்த மலர்ச்சிக்கும் இசைக்குமிடையே நேரடியான தொடர்பு உண்டு என்பதும் புலப்படுத்தப்படவில்லை. ஆனாலும் இசையிற் பாலியலை முதன்மைப்படுத்தல் இந்தியாவின் கலைப் பாரம்பரியத்திலும் காணப்படுகின்றது. மனித உழைப்பின் மலர்ச்சியோடு முழுமையாகத் தொடர்பு கொண்ட இசையை யாதா யினும் ஒரு கோணத் தொடர்புக்கு மாத்திரம் உரிமையாக்குதல் பொருத்தமற்றது.

உடல் உழைப்பு, உள உழைப்பு என்பவற்றின் பிரிவினையோடு "தூய இசை" "பிரயோக இசை" என்ற பாகுபாடு தோன்றியதா என்ற கேள்வி அடுத்து முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. இசை முற்றிலும் மனித உழைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுந்தமையால் இத்தகைய பாகுபாடு பொருத்தமற்றதாகவும் தோன்றலாம். ஆனால் சமூக வளர்ச்சியின் போது தோன்றிய சமூக ஏறுநிறையமைப்பில் உடல் உழைப்பை வழங்கியோர் தாழ்ந்த நிலையில் இருந்து வருகின்றனர். உடல் உழைப்பானது இசையில் பிரயோகத்தன்மைக்கு அழுத்தம் கொடுத்து வருவதனால் பிரயோக இசை, தரம் குறைந்தது என்ற கருத்துக்களும் முன் வைக்கப்படலாயின.

கலைத்திட்டமும் இசைக்கல்வியும்

சுய விளக்கமும் தொடர்பியலும் இசைக்கல்வியின் பிரதான இலக்குகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. மனிதன் அகிலத்தின் கூறாகி நிற்கின்றான் என்பதும், தனித்துவம் உள்ளவன் என்பதும் இசைக்கல்வி பாற்புலப்படுத்தப்படுகின்றன. விழுமியங்களின் எறியமாக இசை முனைப்படைகின்றது. மனித விழுமியங்களின் செழிப்புள்ள கருத்தாக அது வெளி வருகின்றது.

இசைக் கல்வியானது செவிப்புலனுடான கிரகித்தலை அழகியற்பெறுடன் அழுத்திக் கொடுக்கின்றது. இந்நிலையில் ஏனைய அறிவுத்துறைகளுக்குக்கிடக்காத அறை கூவல்கள் சமூக முரண்பாடுகளால் இசைக்கல்வி மீது சமத்தப்படுகின்றன. போலி இசை வகைகளின் ஊடுருவல் காரணமாக உண்மை இசையைச் சுவைத்தலும் விளக்குதலும் தடைப்படுத்தப்படுகின்றன. இதனால் இசையின் அழகியல் விழுமியங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன.

நல்ல இசையைச் சுவைத்தலும் உருவாக்குதலும் இசைக்கல்வியின் இலக்குகளாகக் கொள்ளப்படும். பின்வருவன இசைக்கல்வியின் சிறப்பார்ந்த இலக்குகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

- அ) இசைதொடர்பான நேர்முக மனப்பாங்குகளை வளர்த்தல்.
- ஆ) நேர் இசை எதிர் இசை என்பவற்றைப் பகுத்தாராயும் திறனை ஏற்படுத்தல்.
- இ) இசை இரசிகர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- ஈ) இசை வரலாற்றை விளங்கிக் கொள்ளல்.
- உ) இசைக்கருவிகளை மீட்கத் தெரிந்திருத்தல்.
- ஊ) இசையையும் தசைநார் அசைவுகளையும் ஒன்றிணைத்தல்.
- எ) பிணிகளை சுகப்படுத்துவதில் இசையின் பங்கை அறிதல்.
- ஏ) கற்றல் கற்பித்தலின் இசை உபாயங்களை அறிதல்.
- ஐ) இசை தொழிற்படும் சமூகக்களத்தை விளங்கிக் கொள்ளல்.

இசைக்கல்வி வழியாகப் "பொதுமையாக்கல்" பலவற்றை மாணவரிடத்து வளர்க்க வேண்டியுள்ளது. இசையானது உலகப் பொதுமொழியாக விளங்குதலும் அது ஒரு தொழிற்பாடு என்பதும் அது கற்பித்தலிலும் பார்க்க உணர்ந்து அறியப்படுதலாக இருத்தலும் பொதுமையாக்கல் வழியாக கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டியுள்ளன.

சமூகத்தூண்டிகளின் பேறாக மனித உள்ளங்களிலே துலங்குகின்றன. குறித்த காலகட்டத்தின் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தலாய் இசை அமைந்து நின்றாலும் காலவறுபாடுகளோடு ஒப்பிடுகையில் அத முழுமை பெற முடியாததாயும் இருக்கும். இசை எப்பொழுதும் சமூகத்தின் விவரணமாக அமையாது. வியாக்கியானமாகவே தொழிற்படும். ஆனாலும் குறித்த வரலாற்றுக் காலகட்டம் மனவெழுச்சி கலந்த முறையில் இசையாற் பிரதிபலிக்கப்படும் பொழுது அது கூடிய உணர்வு வலிமையுடையதாகக் காணப்படும்.

இசையென்பது யாதாயினும் ஒரு தனிமனிதனின் உணர்வுகளில் இருந்து கிளர்ந்தெழுந்தாலும் குறித்த காலகட்டத்தின் பல்வேறு மனிதர்களின் உணர்வுக் குரியீடாக அது அமையும். இந்நிலையில் சமூக அசைவிலும், சமூக அடுக்கமைப்பிலும், இசைபின் பங்கை மாணவர்க்கு உணர்த்த வேண்டும்.

இழந்தவற்றைப் பெற ஒன்று சேர்ந்துழைத்திடுவோம்!

— மீசாலையூர் கமலா —

மானிட வதனங்களில் மலர்ச்சி யின்மை, முகாம்களில் வாழ்க்கை, அத்தியாவசிய பொருட்களின் பற்றாக் குறைவு, அவற்றின் விலைவாசி, உரிமைகளை மட்டு மல்ல, பெற்றவர்களை, உற்றவர் களை, உடமைகளை, இருப்பிடங் களை இழந்து நிற்கிறோம்.

இந்த மண்ணின் இன்னல்களை சொல்லிலோ அல்லது எட்டிலோ அடக்க முடியுமா? ஆனால் இன்னல்களை இளைய தலை முறையின் இன்பகரமான வாழ்வுக் காய் ஜீரணித்துக் கொண்டிருக் கிறோம்.

எமது உரிமைகளைப் பெறு வதற்காக இழந்தவையோ, எண் ணற்றவை. இழப்புக்களுக்கஞ்சிய வர்கள்; பிரச்சனைக்கு முகம் கொடுக்கத் திராணியற்றவர்களாய் இந்த மண்ணை விட்டு விலகி வாழ்கின்றனர். இந்த மண்ணி லிருப்பவரான நாமோ பட்டினி கிடந்து அகதி நாமம் பெற்றாலும் தலை நிமிர்ந்து வாழ்கிறோம். இது எமக்கு அளவற்ற பெருமை யைத் தருவதாகும்.

தொடர்ந்தும்; நாமெல்லாரும் இன்னல்களிலும், முகாம் வாழ்வுக்

கும் பழக்கப்பட்டு துயரங்களில் மூழ்க வேண்டுமா? மாற்றானின் நிவாரணத்துக்கு ஏங்க வேண்டுமா? விலைவாசியை விரட்ட வேண்டாமா? இருப்பிடங்களைப் பெற முயற் சிக்க வேண்டாமா?

மலர்ச்சியற்றிருக்கும் வதனங் களை! வதனங்களில் வற்றியிருக்கும் மகிழ்ச்சியை வலிந்து நிறைவுறச் செய்ய வேண்டாமா? இந்த மண் ணின் செழிப்பு எந்த மண்ணை விடக் குறைந்து விட்டது. எமது பிரதேசம் தன்னாட்சியை நோக்கி நடை பயிலுகையில்; சுய பொரு ளாதாரத்தைக் கட்டி யெழுப்ப வேண்டாமா?

எமது மண்ணின் தானிய வகை களும் மாஞ்சீசாலைகளும், பனந் தோப்புக்களும், வாழைத் தோட் டங்களும், வற்றாத செல்வங்களும் குருதியாறிலும் செழித்துக் கொண்டோனே இருக்கின்றன.

நில அன்னை இரத்தக் கண் ணீர் வடிக்கிறாள்; அடுத்தவனால் அழகிழந்து நிற்கும்மன்னை அழகு படுத்தி, உழைத்து உணவைப் பெறும் உணர்வையிழந்து விடா தீர்களென்கிறாள். எமதன்னை யின் சிதைவுக்கு, நாமே காரண கர்த்தாக்களாவதா?

இருப்பிடத்தை இழந்து விட்டால்
 டோம். இன்பத்தை துறந்து விட்டால்.
 டோம். இந்த மண்ணில் இருப்பதைக்
 கொண்டு வாழ்கிறோம். இழந்தவற்றைப்
 பெற முயற்சிக்க வேண்டாமா?

உடமைகள் போனதென்று உணர்வையிழந்து விடாது
 ஒன்றுசேர்ந்துழைத்திழத்திடுவோம்.
 உடமைகளை உருவாக்கிடுவோம்.
 பாதிப்பு அரக்கர்களைப் பலராகவே
 விரட்டிடுவோம். பறிகொடுத்த இருப்பிடங்களை
 சேர்ந்தேயெடுத்திடுவோம். எமது சூழலை நல்ல
 தாக மாற்றிடுவோம்

பலன்

சுள் என ஒரு வலி
 சொக்கில் இருந்தார்
 நுளம்பார்
 வீட்டேன் ஒரு அடி
 கன்னத்தைப் பொத்தி
 பறந்தது
 எனது கண்ணாடி,

— சீனாச்சனா
 தென் மட்டுவில்

மனிதத்துவம்

மனித நேயத்தை நேசிக்கின்ற மக்கள் மத்தியில் தோல்வியும்,
 வெற்றியும், வறுமையும், வளமையும், நம்பிக்கையும், தளர்வும், துணி
 வும், பயமும், விரக்தியும், விருப்பமும், மாறி மாறி அலை மோதிக்
 கொண்டிருக்கின்றது. இது இயல்பு நிலையாகும். இரவும், பகலும்,
 மாரியும், கோடையும் எமக்குக் கற்பிக்கும் இயற்கை நிகழ்வுகளாகும்.
 எந்தச் சூழ்நிலையாயிருந்தாலும் எமது மன நிலையைப் பாதிக்காமல்
 பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியமானதாகும். மன
 நிலையிலிருந்துதான் மனிதத்துவம் மிளிர் முடியும்.

M. ஜோன் பற்றிக்

திருமணம் -

ஒரு உளவியல் கண்ணோக்கு

எஸ். ஜே. ராஜநாயகம் M. A.

❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀

மென்மையான தன்மையுடைய உதடுகளும், வாய்க்குள் இருக்கும் மென்மையான பகுதிகளும் இன்ப உணர்வுகளை தருவனவாக இருக்கின்றது என்று வுரோய்ட் (Freud) என்ற உளபகுப்பாளர் கூறுகின்றார் இப்பகுதிகள் பாலுணர்வுகளுக்கு முதன்மை வாய்ந்ததாக விளங்குகின்றது என்பது இவரது கூற்றாகும். இவரது கருத்துப்படி முதல்வருடத்தில் குழந்தைக்கும், தாய்க்கும் உரிய இணைப்பு வாய்வழி சம்மந்தப்பட்டதாக அமைகின்றது. பொள்பி (Bowlby) என்ற உளவியலாளர் குழந்தையின் செயற்பாடுகளை பரந்த நோக்கோடு பார்க்கின்றார். வாய்வழி, தொடுவு நாச்சி, கண்ணுக்குப் புலப்படும் தோற்றம், சப்தம் இவைகளினூடாக முதல் வருடத்திலேயே குழந்தை பல உணர்வுகளைப் பெறுகின்றது என்கிறார். குழந்தை தனது 4வது மாதத்தில் தனது தாயை பார்வையினூடாக யார் என்பதை தெரிந்து கொள்கின்றது. தாயின் குரலை அறிந்து கொள்ளுகின்றது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அவள் குழந்தையை தொடுகின்ற போது அல்லது தொட்டு தூக்குகின்ற போது அது தனது தாய்தான் என்று உணர்ந்து கொள்ளுகின்றது. எனவே ஒரு குழந்தை தூக்கப்படும் பொழுதும், தொடப்படும் பொழுதும், அந்த செயலைச் செய்பவர் தனது தாயா அல்லது அந்நியரா என்று பகுத்தறியும் ஆற்றலைப் பெறுகின்றது. இக்கால கட்டத்தில் தாய்க்கும்-சேய்க்கும் இடையே இருக்கின்ற உறவு மிகுந்த நெருக்கமான ஒரு உறவாக மாறுகின்றது. குழந்தை தவழ்ந்தாலும், நடந்தாலும் தனது தாயை விட்டு வெகுதூரம் ஒரு போதும் போகாது ஏனென்றால், தாய் குழந்தையின் உடல் உணர்வெழுப்பத்தின் மையமாக அமைந்து விடுகின்றாள்.

இந்த அன்புறவில் பாதுகாப்பு, மன ஆவல் போன்ற உணர்வுகள் முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றது. "பாதுகாப்பு" என்ற உணர்வு இங்கே தன்னுடன் "நம்பிக்கை" என்ற உணர்வையும் கூட வைத்திருக்கின்றது. இக்காலத்தில் அதாவது முதல் வருடத்தில் கட்டி எழுப்பப்

நடுகின்ற பாதுகாப்பு என்ற உணர்வு தன்னுடன் எத்தன்மை வாய்ந்த பம்பிக்கை என்ற உணர்வை வைத்திருக்கின்றது என்பதை எறிக்சன் (Erikson) என்ற உளவியலாளர் சுட்டிக் காட்டுகின்றார். பாதுகாப்பு, நம்பிக்கை என்ற உணர்வுகள் ஒருவரின் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து காணப்படும் உணர்வுகளாக இருக்கின்றன. எமது நட்பும், நெருங்கிய உறவுகளும், உணர்ச்சிகள் தருகின்ற உறவின் இணைப்புகளாக இருக்கின்றன. இந்த இணைப்பு பலம் பொருந்தியதாக இருந்தால் திருமணத்தில் தம்பதிகள் நல்ல பாதுகாப்பையும், நம்பிக்கையையும் கொண்டுள்ளவர்களாக இருப்பர். அத்தோடு ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு கொடுப்பவர்களாகவும் இருப்பர்.

இரண்டாவது, மூன்றாவது வருடங்கள் :-

முதல் வருடத்தில் பாதுகாப்பு, நம்பிக்கை, அன்புறவு என்ற உணர்வுகள் ஒரு குழந்தையின் வாழ்வில் அடி அத்திவாரமாகப்பட்டு விடுகின்றன. ஆனால் குழந்தை வளரும் பொழுது அது தன்னை மெதுவாக தாயிடத்திலிருந்து வேற்றுமைப்படுத்திக் கொள்ளுகின்றது. இந்தக் கட்டத்தை தன்மதிப்பு இழக்காமல் தன் அடக்கவுணர்வை பெற்றுக் கொள்ளும் நிலையாக கருதுகின்றார் எறிக்சன். தன்னாட்சி பெறும் முதல் கட்டமாகக் குழந்தையின் இரண்டாவது வருடம் அமைகின்றது. தன்னை ஆளுகின்ற திறமையைக் குழந்தை படிப்படியாகப் பெறுகின்றது. இங்கே குழந்தை தன் உணவை தானே உண்ணவும், உடைகளை தானே அணிந்து கொள்ளவும், ஓடியாடி விளையாடவும், இன்னும் பல செயல்களை தானே செய்யவும் விரும்புகின்றது. இவைகளை எல்லாம் குழந்தை பல பிழைகளை இழைத்துத் தாயின் உதவியுடன் செய்கின்றது. அதே நேரத்தில் இச்செயல்களைச் செய்யவும் கற்றுக் கொள்கின்றது. இப்படியாக ஒரு குழந்தை ஒரு செயலை சரியாக செய்கின்ற போது தாய் அதைப் பாராட்டுகின்றாள். அதேவேளையில் குழந்தை தப்பாக செய்கின்ற பொழுது குழந்தையின் இயலாத்தன்மையை தாய் கண்டித்து, இழிவுபடுத்தி அதைத் தானே செய்கின்றாள்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மலசலம் கழிக்கும் உணர்வைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனைப் பெறுகின்ற பொழுது ஒரு குழந்தை மேலான தன்னாட்சி அனுபவத்தை பெறுகின்றது. இந்த நிலையை வுறொய்ட் குதவழிக்கட்டம் என்று கூறுகின்றார். இங்கு ஒரு குழந்தை தனது உள்ளுணர்வுகளை வெளிக்காட்டவோ, உள்ளடக்கிவைக்கவோ கற்றுக் கொள்கின்றது. இதன் காரணமாக ஒரு குழந்தை தன்னிடத்தில் மிகுந்த சக்தியை அல்லது அதிகாரத்தை வைத்திருப்பதாக உணர்கின்றான்.

றது. இக் கட்டத்தில் குழந்தையின் செயல்பாட்டில் ஆக்கிரமிப்புத் தன்மையும், எதிர்க்கும் தன்மையும் தோன்றும். குழந்தை தன்தாய்க்கு கீழ்படிய மறுக்கும். இந்த செயல்பாட்டை நாம் குழந்தையினுடைய சுதந்திரத்தின் ஒரு வெளிப்பாடாக அல்லது அறிகுறியாகக் கொள்ள வேண்டும். இங்கே குழந்தையினுடைய சுதந்திரத்தை தண்டித்தால் முதன் முதலாக அது தனது வாழ்வில் இருபற்று நிலையை அடைய நேரலாம். அதாவது ஒரே நேரத்தில் ஒரு நபரை அன்பு செய்யவும் வெறுக்கவும் செய்யும் நிலை. ஒரே நேரத்தில் தன் தாயை எல்லா நன்மைகளுக்கும் ஊற்றாக இருப்பவளாகவும், மற்ற நேரத்தில் அவள் கோபப்படுகின்றவளாகவும், சத்தம் போடுகின்றவளாகவும், காண்கின்ற ஓர் அனுபவத்தை குழந்தை பெறுகின்றது. இங்கு தனது தாய் அன்பி லிருந்து கோபத்திற்கும் வெறுப்புக்கும், குற்றங்களிலிருந்து மன்னிப் பிற்கும் அதன் பின் அன்பிற்கும் வரும் தன் தாயின் ஆற்றலை குழந்தை இக்கால கட்டத்தில் அவதானிக்கின்றது.

தாய் இடத்திலிருந்து பிரிந்து நிற்கின்ற ஒரு நிலை குழந்தையின் தன்னாட்சித் திறனின் ஒரு பகுதியாக அமைகின்றது. இப்பிரிவு மிகவும் சிக்கலானதும் உணர்வுகளைப் பாதிக்கின்ற ஒரு விடயமும் ஆகும். ஆகவே படிப்படியாக, இவற்றை செயல்படுத்த வேண்டும். தனிமையில் திகில் போன்ற உணர்வுகள் இல்லாமல் படிப்படியாக தாயிடத்திலிருந்து சிறு நேரம் பிரிந்திருக்கின்ற அனுபவத்தை ஒரு குழந்தை பெற வேண்டும். மூன்றாவது வருடத்தில் ஒரு குழந்தை சில மணி நேரம் தாயைப் பிரிந்து பாலர் பாடசாலைக்கோ அல்லது தன்னை சார்ந்தவர்களுடன் செல்கின்றது. இங்கே ஒரு குழந்தை தன் தாயிடம் இருந்து பிரியக் கூடிய திறமையுடையதாக விளங்குகின்றது. அது பிரிந்திருக்கும் போது தனது நினைவில் தனது தாயை வைத்திருக்கின்றது. எனவே குழந்தை தாயிடம் இருந்து தூர இருந்தாலும் தான் பாதுகாப்பாக இருக்கின்றேன் என்ற அனுபவத்தை அடைகின்றது. குழந்தைப் பருவத்திலே இத்தகைய பிரிவு படிப்படியாகக் கூடி ஒரு குழந்தை தூரத்திற்கும் அண்மைக்குமான ஒரு சம நிலையை தனக்குள் ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றது.

தூரத்திற்கும் அண்மைக்கும் இடையில் இருக்கும் இச் சமநிலை எல்லாவுறகளிலும் குறிப்பாக திருமண உறவிலும் காணப்படுகின்றது. கணவன் அல்லது மனைவி எப்பொழுதும் தன் அருகாமையிலே இருக்க வேண்டும் என்று அடம் பிடித்தால், இந் நிலை குழந்தையைப்போல் எல்லாவற்றிற்கும் ஒருவரில் ஒருவர் தங்கி இருக்கும் மனப்பான்மையை எடுத்துக் காட்டுகின்றது. இச் செயல்பாட்டை இன்னும் ஆழமாக நோக்குமிடத்து, கணவனின் அல்லது மனைவியின் குழந்தைப்பருவத்தின்

போது நிகழ வேண்டிய நேரத்தில் பிரிவு நிகழாமல் போனதின் ஒரு அடையாளமாகும். கணவன் மனைவிக்கிடையில் ஆழமற்ற அற்ப உறவு இருந்தால் இவர்களின் அன்யோன்ய உணர்வு பாதுகாப்பற்ற நிலையில் இருப்பதாகக் கொள்ளலாம். ஒரு குழந்தை தன் ஆளுமையை, சுய மதிப்பை பெற்றுக் கொள்ளும் நிலையை அடைய, தன் தாயைப் பிரிந்து பாதுகாப்பாக இருக்கின்ற உணர்வும், தன்னை ஆளுகின்ற திறமையும் படிக்கற்களாக அமைக்கின்றது. இதற்கு எதிர் மாறாக இருப்பது ஐயப்பாடு வெட்கம் என்ற உணர்வுகள். ஒருவன் தனது வாலிபப் பருவத்தில் சுயமதிப்பற்றவனாக வாழ்ந்தால் அவனால் ஒரு வேலையை யும் மேற் கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படும். இப்படிப்பட்டவர்களைத் தங்கள் ஆற்றலைப்பற்றிய ஐயப்பாடும் ஆற்றாமை யால் எழுகின்ற வெட்கமும் அடைவார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் திருமணம் செய்தால் அங்கே தம்பதியர் உணர்வெழுப்ப பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகி விடுகின்றனர்.

இதனால் இவர்கள் ஒருவரில் ஒருவர் எப்போதும் குறை கண்டு. பிடித்தும் ஒருவரை ஒருவர் இழிவாக ஏசியும் சண்டைகள் பிடித்தும் வாழ்வர். இப்படியாக வாழ்கின்ற போது ஒரு குடும்பத்தின் சமநிலை பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது.

(வளரும்)

உங்களுக்கு தலைவலியா?

தலைவலிக்கு போதிய காற்றோட்டமின்மை, அஜீரணம், ஒரு வேளை உணவை உரிய காலத்தில் அருந்தாமலிருப்பது, மலச்சிக்கல், இடைவிடாத சளிக்கட்டு ஆகியவை பிற காரணங்களாகலாம். மற்றொரு காரணம் இடைவிடாமல் நீண்ட நேரமாக ஒரு வேலையில் ஈடுபட்டுத் தசைகளில் களைப்பும், விறைப்பும், தோன்றுமாறு செய்வது. மனவெழுச்சிகளினாலும் இத்தகைய நரம்பு தசை விறைப்பு தோன்றுவதால் தலைவலி உண்டாகும்.

பெரும்பாலும் இத்தகைய தலைவலிகளைப் போக்குவதற்கு உடலையும், தசைகளையும் தளர்த்திச் சற்றே இளைப்பாறுவது போதுமானது. வெந்நீரில் நீராடல், தோள்பட்டைகளையும் கழுத்தையும் தடவிக் கொடுத்து விறைப்புற்றிருக்கின்ற தசைகளை நீவுதல், அதன் பின்னர் குறைந்த அளவில் விளக்கின் ஒளி அல்லது சூரிய ஒளியுள்ள இடங்களில் அமைதியாகப் படுத்திருப்பது ஆகிய செயல்கள், உடல் மீண்டும் தன் நிலையை அடையவும், தலைவலியைப் போக்கவும் உதவும்.

மனம் என்னும் சொல்லும் மனிதனும்

— வாகரைவாணன்

மனித வாழ்க்கை தொடர்பாக பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் சொற்களில் ஒன்று உள இயல். மனிதனின் மனம் பல்வேறு பிரச்சனைகளின் மையமாக-களமாக விளங்குவதால் அவை அவனில் மட்டுமல்ல அவனோடு தொடர்புடைய அவன் குடும்பம், சமூகம் ஆகியவற்றில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்கள் சரித்திரமாகவே அமைந்து விடக்கூடியவை.

அன்றைய ஜேர்மனியின் தலைவன் கிட்லரின் மனதில் ஏற்பட்ட எண்ணங்கள், செயற்பாடுகள் ஓர் உலகப் போரினை உற்பத்தியாக்கிய மையை இங்கு ஓர் உதாரணமாகக் கொள்ளலாம்.

மனித மனத்தின் இயல்பு - அல்லது தன்மை என்ற பொருளை உணர்த்தும் உள இயல் என்னும் சொல் Psychology என்னும் ஆங்கிலப்பதத்திற்கான நோடி மொழியாக்கம் என்ற எண்ணத்தோன்றுகிறது. எனினும் Psychology என்னும் ஆங்கிலச் சொல் குறிக்கும் அனைத்துப் பொருள்களையும் உள இயல் என்னும் சொல் கருதுகின்றதா என்பது விவாதத்திற்குரியது. காரணம், 'Psychology'

என்னும் ஆங்கிலச் சொல் Psuche என்னும் கிரேக்கச் சொல்லிலிருந்து பிறந்ததாகும். இப்பதத்திற்கு ஆன்மா (Soul), ஆவி (Spirit), மனம் (Mind), சுவாசம் (Breath), வாழ்க்கை (Life) என்றெல்லாம் பொருள் உண்டு.

உளம் என்னும் தனித் தமிழ்ச் சொல்லுக்குரிய ஒத்த கருத்துச் சொல்லாக மனம் என்னும் சொல்லையே நாம் பயன்படுத்துகின்றோம். இச் சொல் (மனம்) மனஸா என்னும் வடமொழிச் சொல்லிலிருந்து பிறந்ததாகும். இவ் வடசொல், Mens, Menti. என்னும் லத்தீன் சொற்களோடு நெருங்கிய தொடர்புடையது (இவை இரண்டும் இந்தோ-ஐரோப்பிய மொழிக் குடும்பத்தை சேர்ந்தவை) மனிதன், மனு, மனம் ஆகிய சொற்கள் மனஸா அல்லது Men-s Mentis என்னும் சொற்களிலிருந்தே பிறந்திருக்கல் வேண்டும். மனிதன் என்னும் சொல்லை உணர்த்தும் Man என்னும் ஆங்கிலச் சொல்லும் மேலே தரப்பட்ட லத்தீன், வடமொழிச் சொற்களோடு தொடர்புடையதாகும்.

மேலே சுட்டப்பட்ட மிகச் சருக்மான சொல்லாய்வு இன்றைய

(நவீன) உள இயல் ஆய்வுத்துறையின் போக்கினை உணர்த்துவதற்கு ஓரளவாவது உதவுதல் கூடும். எப்படி?

Psyche என்னும் சொல் குறிக்கும் ஆன்மா, ஆவி என்னும் கருத்துக்களை முற்றாக உதறிவிட்டு அல்லது புறக்கணித்து விட்டு மனம் அல்லது உளம் என்னும் ஒரு பொருளை மட்டும் கைக் கொண்ட நிலையில் தினந்தோறும் மனிதன் சந்திக்கும் நிகழ்வுகளால் ஏற்படும் நரம்புத் தாக்க எதிர் விளைவுகள் (Neurological Reactions) பற்றிய ஓர் ஆய்வாகவே அது அமைந்து விடுகிறது. இன்று மனிதன் வாழும் சூடான சூழ்நிலையில் உள இயல் ஆய்வுத் துறையைப் பொறுத்த வரையில் இது ஒரு சரியான அணுகுமுறை என்றே கூறுதல் வேண்டும்.

ஒரு பதம் தன் பழைய பொருளைக் கைவிட்டு புதிய பொருளை கொள்வது அல்லது திரிந்து வழங்குவது எந்த ஒரு மொழிக்கும் இயல்பானதொன்றாகும். இந்த மொழி இயல் கோட்பாடு Psyche என்னும் சொல்லுக்கும் ஏற்புடையதே இச் சொல்லும் தனக்குரிய பல்வேறு பொருள்களைக் கை நெகிழ்ந்து காலத்திற்கேற்ற வகையில் மனம் என்னும் ஒரு கருத்தை மட்டுமே கொண்டு விளங்குகின்றது எனலாம். காரணம்:

இன்றைய மனிதன் முழுமையாக உலகியல் வாழ்க்கையிலேயே (Materialism) தோய்ந்து கிடப்பதனால், அவனால் ஆன்ம விசாரங்களைப் பற்றி நினைத்துப் பார்க்கவே நேரமில்லை. அவனுடைய உலக வாழ்க்கை உயிர் வாழ்வதற்கான (Survival) ஒரு முயற்சி என்றே உறுதியாகக் கூறலாம். இதனால் கடவுள், சமயக் கோட்பாடெல்லாம் அவனது கைக் கெட்டாதவையாக ஏன் முற்றாகப் புறக்கணிக்கப்பட்டவையாக இருப்பதைக் காணலாம். மனிதனின் இந்தப் போக்கிற்கு இன்றைய விஞ்ஞானத்தின் அபரிதமான வளர்ச்சியும் ஒரு பெரும் உந்து சக்தியாக உள்ளது என்பதையாரும் மறுக்க முடியாது.

உதாரணத்திற்கு-

மனிதனின் மறுமை வாழ்வுபற்றி உலக மதங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கோட்பாடுகளை முன் வைத்துள்ளன. ஆனால் இன்றைய விஞ்ஞானமோ அதற்கு நேர் எதிர் மாறான காரணங்களை, நிரூபித்துக் காட்டுவதைச் சுட்டலாம்.

இவ்வாறு, மனிதன் சமய, இறையியல் சூழலிலிருந்து முற்றாக ஒதுங்கிக் கொண்டு, சாட்டுக்கு சடங்கு சம்பிரதாயங்களை மட்டும் அவ்வப்போது பூர்த்தி செய்து விட்டு உலகக்கடலில் ஒரு ஒட்டைப் படகாகவே தொடர்ந்து உலர வருகிறான்.

ஆசையே மனிதனை இயக்குகின்றது. இன்னும் சொல்லப் போனால் ஆசையே அவன் விரும்பு

பும் வாழ்க்கையை அவனுக்கு அளிக்கின்றது. ஆசையே துக்கத்தின் காரணம் என்று சொன்ன புத்தன் கூட ஞானத்தை அடைய வேண்டும் என்ற ஆசையிலிருந்து விடுபட முடியவில்லை. இந்நிலையில் தான், மனிதன் புயல்களையும், பூகம்பங்களையும் சந்திக்கின்றான். அதனால் அவன் மட்டுமல்ல உலகமே பிரச்சனைகளால் நிரம்பி வழிகிறது. இத் தருணத்தில் தான் சம்பிரதாய பூர்வமான சமயச் சடங்குகளில் தேடியும்

அடைய முடியாத சஞ்சீவியாக விளங்கும் அமைதி - சாந்தியை - உளவியல் ஆய்வாளர்களிடம் (Psychiatrists) அல்லது, தனது சுகைகளை இறக்கி வைக்கக் கூடிய நண்பர்களிடம் பெறலாம் என்ற நம்பிக்கையில் அவர்களைத் தேடி ஓடுகிறான் அவன் செல்லுகின்ற இடத்திலும் அவனது எதிர்பார்ப்புகள் கனவாய் - கற்பனையாய் கதையாய் மாறி விடுமேயானால் அதன் விளைவுகளை எண்ணிப் பார்க்கவே முடியவில்லை. ●

அன்பின் நிலைகள்

டி. இ. ரட்ணராஜ்

மனிதனுக்கு அன்பு செய்வதற்கான உந்துதல்கள் பல வழிகளில் உண்டாகின்றன. அவற்றில் முக்கியமான மூன்று நிலைகளைக் கவனிப்போம்.

இரக்கம்:- நீ எவ்வளவு தெரிந்திருக்கிறாய் என்று எனக்கு அக்கறை இல்லை. நீ எவ்வளவு என்னை அறிந்திருக்கிறாய் என்றுதான் என்கவலை அமைகிறது. என் தேவைகளில் என்னை உணர்ந்து, உறுதிப்படுத்தி நான் யார் என்று அறிய வைப்பதுதான் என் நண்பரின் பணி. அவன் என்மேல் இரக்கம் கொண்டு என்னை அன்பு யெ்கிறான்.

ஊக்கம்:- நான் எடுக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட என்னை அவன் ஊக்குவிக்கிறான். என்னை அவன் எடுத்தெறிந்து பேசியது கிடையாது. நான் என்ன கோலத்தில் நின்றாலும் அவன் என்னை ஏற்றுக் கொள்கிறான். என்னை வருத்த வேண்டும் என்று அவன் விரும்பியது கிடையாது என் ஒவ்வொரு முன்னேற்றத்தையும் தனதாகக் கருதி என்னை ஊக்குவிக்கிறான். என்னை ஊக்கப்படுத்தும் போது, தட்டிக் கொடுக்கும் போது, நான் வளரும்போது அவன் மகிழுகின்றான். "உனக்கு நல்ல புத்தி உள்ளது. உனக்கு என்ன வேண்டுமென்று முடிவெடுக்கவும், எது நல்லது என்று தேர்ந்து கொள்ளவும், என்னை விட அதிக ஆற்றல் உனக்கு உள்ளது." என்று என்னை அவன் தட்டிக் கொடுக்கிறான்.

சவால்:- சவால்களை தனியே நீ சமாளிக்க வேண்டும். அப்போது தான் நீ வளருவாய் என்று அவன் என்னைப் பார்த்துக் கூறுவான். அவ்வாறு என்னால் சமாளிக்க முடியவில்லை என்றால் உதோ துன்பத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டு அதை துறைக்கிறேன் என்று, என் சவால்களைத் தனது சவால்களாக அவன் ஏற்று அன்பு செய்ய முன்வருகிறான். உன் சவாலைச் செயலாற்ற உன் தோளோடு தோள் கொடுக்கிறேன். தோல்வியடைந்தால் துணை நிற்பேன். வெற்றியடைந்தால் மகிழ்ச்சியடைவேன். நீ தனியாக துன்புறவில்லை. உன்னோடு நான் உள்ளேன். துணிந்து முன்னேறு நாம் இருவரும் சேர்ந்து சமாளிக்க முடியாத சவாலை எல்லாம் வெல்லலாம் என்று என்னை சவால்களில் அன்பு செய்ய முன்வருகிறான்.



கற்றலில் ஞாபகமும் அதில் குறுக்கீடும் காரணிகளும்

திருமதி, பி. எவ். சின்னத்துரை

கற்றலின் போது மாணவருட் பலர் ஞாபகப்படுத்தும் செயல்பாடுகளில் முயன்று மனம் சலிப்புறுவதை நாம் அவதானிக்கலாம். புலக்காட்சி மூலம் உள்ளத்தில் உருவாகும் அமைப்புகளை மீட்டறியும் சக்தியே ஞாபகம் (Memory) எனப்படும். இதனை நினைவாற்றல் எனவும் அழைப்பர். மாணவரைப் பொறுத்த மட்டில் பாட அடைவுக்கும் பல உளத தொழிற்பாடுகளுக்கும் ஞாபகம் இன்றியமையாதது. இது நான்கு உட்பகுதிகளைக் கொண்டது.

- 1) கற்றல்
- 2) மனத்திருத்தல் அல்லது நிலை நிறுத்தல் (Retention)
- 3) மீட்டுக் கொணர்தல்
- 4) மீட்டுணர்தல் ஆகும்

ஞாபகம் எனும் போது படித்து மனனம் செய்தல் என்பது முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. பெரும்பாலும் மனனம் செய்யும் திறன நுண்மதியில் தங்கியுள்ளது எனலாம். நுண்மதியின்றி விடயங்களை மனனம் செய்ய இயலாது. மனனம் செய்யமுன் தான் கற்க இருக்கும் விடயத்தைக் கற்பதின் நோக்கத்தை முதலில் உணர்ந்து, பின் விடயத்தின் பொருளை அறிந்தால் மனனம் செய்தல் இலகுவாக அமையும். பொதுவாக மெளனமாக வாசித்து மனனம் செய்வதை விட உரத்து வாசித்து மனனம் செய்தல், அல்லது பார்த்து எழுதுதல், அல்லது தான் படித்ததைச் சக மாணவனுக்குக் கூறல் இவை சிறந்த பயனை அளிக்கும். மாணவருட் சிலர் ஞாபகப்படுத்துதலுக்காகக் கண்மூடித் தனமாக மீண்டும் மீண்டும் ஒன்றையே படிக்கும் போது பாடத்தில் உள்ள கவர்ச்சி குறைவதை அவதானிக்கலாம். அத்துடன் ஒரு விடயத்

தைப் படிக்கும் ஒவ்வொரு முறைக்கும் இடையில் இடைவேளை இருப்பது அத்தியாவசியம். இவ்விதம் இடைவேளை அமையும் போது கற்கும் விடயங்களும் மூளையில் ஒழுங்கமைப்புப் பெறுகின்றன. எபிங்கோஸ் Ebbinghaus என்பவர் நடத்திய ஆராய்ச்சி இதற்குச் சிறந்த உதாரணமாகும். அவர் சொற்களின் தொகுதி ஒன்றை ஒரு நாளில் இடைவேளை எதுவுமின்றி 68 தரம் படித்து மனனம் செய்தார். பின் அதே சொற் தொகுதியை 3 நாட்களில் இடைவேளையுடன் 38 தரம் படித்து மனனம் செய்யக் கூடியதாக இருந்ததை எடுத்துக் காட்டினார். எனவே மனனம் செய்யும் போது இடைவேளை இருப்பது பலனுள்ளது.

ஞாபகச் செயல்பாடுகளில் மனத்திருத்தல் அல்லது நிலை நிறுத்தல் என்பது அடுத்த படியாகும். இதை ஒரு உடலியல் சார்ந்த நிகழ்ச்சி எனலாம். ஏனெனில் மனனம் செய்யும் போது மூளையின் கலங்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுப் பின் குறிப்பிட்ட தூண்டி அளிக்கப்படும் போது அக்கலங்கள் மீண்டும் தொழில்பட மனனம் செய்யப்பட்ட விடயங்கள் ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன. இந்த மனத்திருத்தலைப் பாதிக்கும் நிகழ்ச்சிகளை அறிந்திருத்தல் பயனுள்ளது. இவை பற்றிப் பல ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்றுக் கருத்துகள் வெளியாயின. ஒரு விடயத்தைப் படிக்க முன்பு கற்றவைகளும், படித்த பின்பு கற்றவைகளும் அவ்விடயத்தை மீட்டறிவதற்குத் தடையாகின்றன. இவை முறையே,

முன்னோக்கு அகத்தடை (Proactive Inhibition)

பின்னோக்கு அகத்தடை (Retroactive Inhibition) எனப்படும்.

ஒரு மாணவன் தான் அண்மையில் கற்ற விடயம் ஒன்றை மீட்டறிய முயலும் போது அவன் அதற்கு முன் கற்ற விடயங்கள் குறுக்கீடாக அமைவதுண்டு. இதுவே முன்னோக்கு அகத்தடை எனப்படும். அதே போல் தான் கற்ற விடயம் ஒன்றை ஞாபகப்படுத்த முயலும் போது அதன் பின்னர் கற்ற விடயங்கள் அதற்குத் தடையாக அமையின் அது பின்னோக்கு அகத்தடை எனப்படும்.

அடுத்ததாக கற்கும் இரு விடயங்களுக்கிடையில் ஒத்த தன்மைகள் அதிகரிக்க நிலை நிறுத்தும் தன்மை குறைவாக இருக்கும். உதாரணமாக மொழி கற்றபின் வேறுபாடும் கற்காது அடுத்து இன்னுமொரு மொழி கற்கும் போது மீட்டறிதலில் இடர்ப்பாடுகள் ஏற்படலாம். கற்கும் இருவிடயங்களும் வேறுபடும் போது தடைகள் குறைவாக அமையும். மொழிப்பாடம் கற்றபின் இன்னுமொரு மொழியைக் கற்காது கணிதம் அல்லது விஞ்ஞானம் என வேறு பாடங்களைக் கற்கும் போது மீட்டறிவது இலகுவாக இருக்கும்.

கற்றதை நிலைநிறுத்துவதற்கு ஓய்வும் அவசியமாகும். அதாவது கற்றலுக்கும் மீட்டலுக்கும் இடையில் ஓய்வு இருப்பது முக்கியமானது. ஒன்றில் நித்திரை செய்யலாம், அல்லது விழித்திருந்தும் ஓய்வெடுக்கலாம் அல்லது வேறு விடயங்களைக் கற்கலாம். இதில் நித்திரை செய்து ஓய்வைப் பெறுதல் கூடிய பயனுள்ளது. இவ்வித ஓய்வினால் கூடியளவு நிலை நிறுத்தச் செயல்பாடுகள் இருக்கக் காணலாம்.

கற்றல் - நித்திரை - மீட்டல் இது பயனுள்ளது. ஒரு விடயத்தை படித்த பின் உடனடியாக இன்னொரு விடயத்தைக் கற்றல் அல்லது மீட்டறிய முன் இன்னுமொரு விடயத்தைக் கற்றல் என்பன மீட்டறிவதில் பெருந் தடைகளாக அமையும்.

கற்றும் விடயங்கள் பொருளற்றதாக அமையும் போதும் தடைகள் ஏற்படலாம். வரலாறு, இலக்கியம் இவை போன்றவை பல வருடங்கள் பயிற்சி இருக்காவிடின் முற்றாகவே மறக்கப்படலாம். உடலியக்கத் திறனைகள் இவ்விதம் மறக்கப்பட முடியாதவையாகும், துவிச்சக்கர வண்டி ஓடுபவர் பல வருடங்கள் பயிற்சி இல்லாது, விட்டு விட்டு இருந்தாலும் பிறகும் அதில் ஓடலாம். ஆனால் வரலாற்றுப் பாடம் பயிற்சி இல்லாவிடின் முற்றாக மறக்கவும் வாய்ப்புண்டு.

நிலை நிறுத்தலின் பின் அடுத்த செயற்பாடு மீட்டறிதல் அல்லது மீட்டுக் கொணர்தல் ஆகும். அதாவது குறித்த விடயம் கண் முன் இல்லாத போதும் அதைச் சிந்தனையில் வரவழைத்தல், முன் கற்றவைகளை ஞாபகப்படுத்திப் பரீட்சையில் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுதலை இது குறிக்கும் இது ஒரு சிக்கலான விடயம். இவ்விதம் சிந்தனைக்கு வரவழைத்தல் 3 வகையில் ஏற்படும்.

- 1) நிரவுதல் - Levelling
- 2) கூராக்குதல் - Sharpening
- 3) தன் மயமாக்கல் - Assimilation

நிரவுதல் எனும் போது ஒழுங்கற்றுக் கற்றதை ஒழுங்காக்குதல் ஆகும். இதில் தேவையற்றவை மறக்கப்படும். சில விடயங்களில் ஒழுங்கற்ற தன்மைகள் அதிக காலம் மனத்தில் நிலைத்து நிற்கும் கூட்டத்தில் ஒருவரின் உடையை மாத்திரம் அதிக காலத்திற்கு ஞாபகத்தில் வைத்திருத்தல். இது கூராக்குதலுக்கு உதாரணமாகும். இரு பொருள்கள் ஒரே தன்மையாகத் தோற்றமளிக்கும் போது படிக்கமான பொருளை வைத்து மற்றதை மீட்டறிதல் தன் மயமாக்கல் எனப்படும். இவ்விதமாக ஒவ்வொருவரும் ஞாபகசக்தியை வளர்க்கவே விருமபுகின்

றனர். மாணவரைப் பொறுத்த மட்டில் ஆசிரியர் மாணவரின் ஞாபகத் திறனை வளர்ப்பதற்கும் கற்றதை மனதில் நிலை நிறுத்துவதற்கும் பல வழிகளில் உதவலாம்.

கற்பதில் மாணவர்க்குக் கவர்ச்சியையும் ஆர்வத்தையும் உண்டு பண்ண வேண்டும். கற்பதின் நோக்கம் மாணவர்க்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அச்சம் சினம் போன்ற மனவெழுச்சிகள் மாணவரது மனத் திருத்தலைப் பாதித்து மறத்தலைத் தோற்றுவிக்கலாம். மாணவர் சுய மதிப்புக்கு ஊறு செய்யக் கூடிய கருத்துகள், குற்ற உணர்ச்சியைத் தரக் கூடிய எண்ணங்கள் நனவிலி மனதில் நசுக்கப்படுதலினால் இவை போன்றவை மறக்கப்படலாம். மூளையில் ஏற்படும் அதிர்ச்சியும் சில சமயங்களில் மறத்தலைத் தோற்றுவிக்கக் கூடும்.

தமது ஞாபகத் திறனை வளர்க்க மாணவர் தமது உருவெளிப் பாட்டுத் திறனைக் கூடியளவு பயன்படுத்த வேண்டும். கற்றவற்றைத் தமது அனுபவங்களுடன் இணைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தொடர்புகள் அதிகரிக்க ஞாபக சக்தியும் அதிகரிக்கும். இராக முறை எதுகை மோனையுடன் கற்றலும் நிலை நிறுத்த உதவுகின்றன. பெருக்கல் வாய்ப்பாடுகளை மாணவர் இராகத்துடன் கூறி மனத்திருத்த முயற்சிப்பதை இதற்கு காரணமாகக் கூறலாம். கற்கும் விடயங்கள் நீண்ட காலத்திற்கு ஞாபகத்தில் இருக்க வேண்டுமாயின் நீண்ட இடை வெளியின் பின் மீண்டும் படித்தல் நன்று. அளவிற்கு மிஞ்சிக் கற்ற லும் ஞாபகத்தை அதிகரிக்கும் (Overlearning). ஆசிரியரின் ஊக்குவிப்பு ஞாபகத்திறனை வளர்த்தலில் மாணவர்க்கு அவசியமாகும். மாணவர் ஒரு விடயத்தை அறிந்தபின் அதைத் தொடர்ந்து கற்க ஆசிரியர் ஊக்குவிப்பு அவசியம். ஒரே அமைப்புடைய விடயங்களை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகக் கற்கும்படி மாணவரை நிர்ப்பந்தித்தல் சிறந்த பலனைத் தராது. கூடிய மட்டும் ஓய்வும், இடைவேளையும் கொண்டு ஞாபகத் திறனை வளர்க்க ஆசிரியர் மாணவர்க்கு வழி காட்ட வேண்டும். நாம் மறந்தவை என எண்ணும் செய்திகள் உண்மையாகவே மறக்கப் படுவதில்லை. இவை நனவிலி மனதில் ஓடுங்கியுள்ளன என்பது உள வியலாளர் கருத்தாகும். எனவே கற்றல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் மாணவரின் ஞாபகத் திறனை வளர்க்க ஆசிரியர் உதவலாம் என்பது புலானாகின்றது.

93 - ம் ஆண்டுச்சந்தா கூட்டிவிட்டீர்களா?

புது வருடத்துடன் உங்கள் சந்தாவைப் புதுப்பித்து உங்கள் நண்பர்களுக்கும் அறிமுகப் படுத்துங்கள்.

45 நான்

உலக நாடுகளில் மட்டுமல்ல இன்று எமது தேசத்திலும் விளையாட்டின் பெருமை உணர்த்தப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் அதன் சிறப்பு, பிள்ளைகளின் உடல் உளவளர்ச்சிபற்றி உணர்ந்து கொள்ளாத பெற்றார், பிள்ளைகளை புத்தகப் பூச்சிகளாக மட்டும் வளர்த்தெடுப்பதில்தான் அதிக நாட்டம் கொள்கிறார்கள். இதனால் அவர்களின் முழு ஆளுமை, அவர்களின் திறமை, கூட்டு வாழ்வு, வெற்றி தோல்வியை ஏற்கும் மனநிலை, பிரச்சனைக்கு முகம் கொடுத்து தம்மைத்தாமே வழிப்படுத்தி சிந்தனைகளை வளர்த்தெடுத்தல் போன்ற பண்புகளை விளையாட்டுப் போட்டிகளின் மூலம் கற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பதனை உணர்த்தவறி விடுகிறார்கள்.

விளையாட்டுத்தானே என விளையாட்டாக நினைத்து விடுகிறார்கள். ஆனால் இதில் பல விடயங்கள் கற்பிக்கப்படுவதுடன் உளத்தை சமநிலைப்படுத்தவும், சிந்தனைத்திறன் வளரவும், புரிந்துணர்வும், தன்னம்பிக்கையும், தன் திறமைகளைத் தானே உணர்ந்து கொள்ளவும், தன் கவலைகளைக் குறைத்து, கூட்டு வாழ்க்கை, பகிர்ந்து வாழ்தல், ஏற்று வாழ்

தல் போன்றவற்றையும் விளையாட்டு விளையாட்டாக விளையாடும் போதே கற்றுக் கொள்ளும் நிலை உருவாகி வளருகிறது.

பல நாடுகள், பல கிராமங்கள், அவ்வூர் பாடசாலைகள், கழகங்கள், குழுக்கள் விளையாட்டில் ஏற்படுத்தும் சாதனைகளால் புகழ்பெற்று வரவும் அந்த விளையாட்டு வீரர்களின் திறமைகள்தான் காரணமாகிறது. முழு ஆளுமை உள்ளவனாக வளர விளையாட்டு பெரிதும் உதவுகிறது. சிறந்த நிர்வாகியாக உயரவும் விளையாட்டு அனுபவங்கள் பக்கதுணைபுரிகிறது.

ஏட்டுக் கல்வி மட்டும் ஒருவனை முழு மனிதனாக ஆக்கி விடுவதில்லை. விளையாட்டுக்கள் எவனையும் வாழ்க்கையிற் கெடுத்து விடுவதில்லை. இதற்கு ஒரு உதாரணம்:- ஒரு நிர்வாக அதிகாரி தனது நிர்வாகத்தை நடாத்துவதில் பெரும் சிரமப்பட்டு வந்தார். சக ஊழியர்களுக்கும் அவ் அதிகாரிக்குமிடையில் புரிந்துணர்வு இல்லாத நிலையில் நிர்வாகம் நடத்துவதில் சிக்கல் ஏற்பட்டு வந்தது.

அந்த நிர்வாகியோ இன்றைய சர்வதேச கிறிக்கற் போட்டிகளை

அறிவதில் ஆர்வம் கொண்டவர். வானொலியிலும் நேரிலும் பார்த்து ரசித்து வந்த போதும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது அரிதாகவே இருந்தது. வேறு ஓர் நிறுவனத்தினர் அவரது நிர்வாகத்தில் உள்ளவர்களுடன் சினைக பூர்வ விளையாட்டு போட்டிக்கு ஏற்பாடு செய்தனர். அதிலும் அவர் தன் அதிகாரத் தன்மையையே பெரிதுபடுத்தி தானே அக்குழுவிற்ரு தலைமை வகித்து தன் குழுவை துடுப்பாட்ட விளையாட்டிற்கு இட்டுச் சென்றார். விளையாட்டு ஆரம்பமானது, தலைவர் துடுப்பெடுத்து ஆடினார். சிற்றாழியனின் பந்துக்கு அவரது துடுப்பு தடுக்கத் தவறியதால் ஆட்டமிழந்தார். அவரது மனம் வேதனையில் வாடியது. விளையாட்டிலும் தான் தான் பெரியவர் என்ற மனநிலை அவரிடம் தோல்வியை ஏற்க மறுத்தது.

விளையாட்டுப் போட்டியில் அந்த அதிகாரியின் கவலை அகற்றிய சக ஊழியர்களின் திறமையான ஆட்டம் வெற்றியைத் தேடிக்கொடுத்தது. எல்லோரும் அவ் விளையாட்டு வீரர்களை குறிப்பாக அதில் விளையாடிய சிற்றாழியர்களின் திறமைகளைப் பாராட்டினார்கள். இதன் முடிவில் தன் நிலையை உணர்ந்து கொண்ட அதிகாரி தனது குழுவின் வெற்றியால் தான் பெருமை அடைந்ததை அவர் நன்றி கூறுகையில்,

“ஒருவர் எல்லாவற்றிலும் திறமையாக இருப்பார் என்ற தப்

பெண்ணத்தை இவ் விளையாட்டின் மூலம் கற்றுக் கொள்ள வைத்தது. ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ வகையில் ஏதோ திறமைகள் இருக்கத்தான் செய்கிறது. அவர்களின் திறமைகளை அவர்கள் தேடி அறிந்து கொள்வதில் தான் அவர்கள் வெற்றியை தங்கியுள்ளது. அதேபோல் விளையாட்டின் மூலம் பல விடயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளலாம் என்பதை எனக்கு அனுபவத்தில் உணர வைத்தது. வெற்றி தோல்விகளை தாங்கும் மனநிலை இருந்தால் எந்த பிரச்சினைகளுக்கும் முகம் கொடுக்கலாம் என்பதனையும் முயற்சியும் முன்னேற்றமும் தன் திறமைகளை பயன்படுத்துவதற்கு தங்கியுள்ளது என்ற படிப்பினையையும் தந்தள்ளது” என்பதனை அவர் கூறும் போது அவரது அறியாமை இருள் அகன்று இன்புற்று புன்முறுவல் பூத்த வண்ணம் அவ்வீரருக்கு வாழ்த்துக்கூறினார்.

உணரவோ உணர்த்தவோ முடியாத பல விடயங்களை நடைமுறையில் உணர வைக்க இவ் விளையாட்டுக்கள் பெரிதும் உதவுகின்றன. அன்று முதல், நிர்வாக அதிகாரி - ஊழிபர் உறவு வலுவடைந்து புரிந்துணர்வு புலரத் தொடங்கியது. நிர்வாகம் சிறப்பாக இயங்கவும் வழி பிறந்தது.

இன்று மேற்கத்திய நாடுகளிலும் பல விளையாட்டுக்களை அறிமுகப்படுத்திய சிறுவர்களின் ஆரம்பக்

கல்வியினையும், முதியோர் கல்வி யினையும், சுலபமாக கற்பிக்க முடியும் என்பதனை அறிந்து அதன் மூலம் அவர்களின் உடல் உள திறமைகளை கண்டறிந்து வளர்த்தெடுக்கும் வழிகளை, கற்பித்தலிலும் கையாளுகின்றனர். விளக்கவுரைகளைக் கூட குறைத்து விளையாட்டு முறைபிற் கற்பித்து விளக்க முடியும் என்பதனை நடை முறைப்படுத்தியுள்ளனர்.

முன்னையோர் சொன்ன பழ மொழிகளும் இதன் அடிப்படை

யிலேதான் அமைகிறது. “வளரும் பிள்ளையை மண் விளையாட்டில் தெரியும்” என்பதற்கொப்ப விளையாட்டு விளையாட்டாக விளையாட்டின் அர்த்தங்களை உணர்த்துவதால் உள வளர்ச்சியும் உடல் வளர்ச்சியும் கொண்டதான பலமான ஆளுமை கொண்ட சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும். விளையாட்டின் மூலம் புதிய சிந்தனைகளை வளர்த்தெடுக்க முடியும் என்ற உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளல் மிகவும் அவசியம் ஆகும்.

உங்கள் மன நிலை எப்படி?

— கண்ணாடி

பொறுமையை இழந்த போது நான் அறிவையும் இழந்தேன். கோபத்தால் செய்யும் காரியத்தால் நான் ஒருபோதும் பெருமை அடைவதில்லை, கோபப் பேச்சால் என் கன்னங்கள் செந்தழலாய்ச் சிவந்தன. கோபத்தால் கொட்டிய வார்த்தை அனைத்தையும் நான் சொல்லியிருக்க வேண்டாமென விரும்புகிறேன். அன்பான செயலையோ, அறிவான செயலையோ நான் கோபத்தால் செய்ததில்லை. ஆனால், அநேக காரியங்களுக்காக நான் மன்னிப்புக் கோர வேண்டுமென உணர்கிறேன்.

எனது கடந்த கால வாழ்க்கையில் நான் பெற்றதையும், இழந்ததையும் பின் நோக்கிப் பார்க்கும் போது, கோபத்தால் விளைந்த நன்மை ஒன்றும், என் ரூபக்கத்திற்கு வரவில்லை. ஆகையால் நான் பொறுமையாக இருக்கப் பார்க்கிறேன். ஏனெனில் நான் அனுபவ முதிர்வைப் பெற்று விட்டேன். கோபத்தில் ஒரு செயலைச் செய்யவோ, ஒரு வார்த்தையைச் சொல்லவோ நான் விரும்பவில்லை. கடினமான அனுபவத்தால் நான் கற்றுக் கொண்ட பாடம் யாதெனில், என் மன நிலை சிதறும் போது நான் ஒரு போதும் போற்றத்தக்க காரியம் ஒன்றும் செய்வதில்லை.

கொம்யூட்டர் '89' இதழிலிருந்து.....

அர்த்தம் தேடும் மனிதன்

— திரு. பி. ஏ. சி. ஆனந்தராஜா

கலாநிதி வி. இ. பிராங்கல் ஐரோப்பாவின் முன்னணி உள மருத்துவராவார். இவர் ஆரம்பித்த “லோகோ தெறபி” (Logo Therapy) முறை வியன்னா மருத்தவக்குழுவின் மூன்றாவது உள மருத்துவ முறையாகும். இவர் முன்பு அமெரிக்க ஹவார்ட் பல்கலைக் கழகத்தில் பேராசிரியராக இருந்தவர். இவர் கிட்லரின் கொடுங் கோலாட்சியில், அஸ்விற்கு, டக்காவு போன்ற தடுப்பு முகாம்களில் கைதியாக இருந்து மனித சீரழிவுகளை அனுபவித்தவர்.

பல்வேறுபட்ட மனத்தாக்கங்களுக்கு உட்பட்ட மனநோயாளரிடம் கலாநிதி பிராங்கல் சில வேளைகளில் இந்த விசித்திரமான வினாவை கேட்பாராம்: “ஏன் நீங்கள் தற்கொலை செய்து கொள்ளவில்லை?” அவர்களுடைய விடைகளிலிருந்து உளச்சிகிச்சைக்குரிய அணுகு முறைகளை அவரால் கண்டு கொள்ள முடிந்தது. ஒருவருடைய வாழ்க்கை பிள்ளைப் பாசத்தில் இழகியிருக்கும். மற்றொருவருக்கு தன்னியற்கைத் திறன்களைப் பயன்படுத்தி வாழ விருப்பமிருக்கும், வேறொருவருக்குத் தன்பசமையான நினைவுகளைப் பாதுகாக்க ஆசையாயிருக்கும். உடைந்த வாழ்க்கைப் பின்னலில் இந்த நூல் இழைகளை அர்த்தமும் பொறுப்பும் உள்ள வழிவகை அமைத்துக் கொள்வதில் தான் “லோகோ தெறபி”யின் (அர்த்த - மருத்துவம்) குறிக்கோளும் சவாலும் அமைந்துள்ளது இதை அவரது நவீன இருப்புவாத ஆய்வாகக் கருதலாம்.

கிறிஸ்தின் தடுப்பு முகாம்களில் நீண்ட காலக் கைதியாகத் துன்புற்றவர் பிராங்கல். அக் கால கட்டத்தில் தன் தந்தை, தாய், சகோதரனை, மனைவியை இழந்தார். இவர்கள் நச்சு வாயு அறைகளில் தம் உயிர்களைப்பறி கொடுத்தனர். இவரது சகோதரியைத் தவிர முழுக்குடும்ப அங்கத்தவர்களும் கொல்லப்பட்டனர். உடமைகளை இழந்து, எல்லா மனித மதிப்பீடுகளும் உரிமைகளும் அழிக்கப்பட்டு, பசியும் கடும் குளிரும் கொடுமைப்படுத்த ஒவ்வொரு மணித்தியாலமும் மரணத்தை எதிர்நோக்கியிருந்த இந்த மனிதரால் எப்படி தன் வாழ்க்கையை அர்த்தத்தோடு வாழ்வதற்கு முடிந்தது? இந்த, வியன்னாவின்

உள மருத்துவத்துறையைச் சேர்ந்த விக்ரர் பிராங்கலின் கருத்துக்கள் ஆழமான சுய அனுபவத்தில் இருந்து பிறந்தவையாகும்.

விக்ரர் பிராங்கலும் இவருக்கு முன்பிருந்த பிராயுடும் அடிப்படை யில் மனிதர்களில் காணப்படும் நரம்பியல் நோய்களின் (Neuroses) தன்மைகளையும் சிகிச்சை முறைகளையும் பற்றி ஆராய்ந்தனர். ஆழ மன உந்தல்களின் முரண்பாடு, பதட்டத்தையும் நரம்புத்தளர்ச்சி நோய் களையும் தோற்றுவிக்கின்றது என்பார் பிராயுட். பிராங்கல் பல நரம் பியல் நோய்களை இனம் கண்ட அதே நேரத்தில் அவற்றில் சில, மன நோயாளி தன் வாழ்வின் அர்த்தத்தையும் பொறுப்புக்களையும் கண்ட டைய முடியாமையால் ஏற்படுகின்றதென்று விளக்குவார். பிராயுடு மனவீரத்திக்குப் பாலியல் சிக்கல்களைச் சுட்டிக் காட்டுவார். ஆனால் பிராங்கல் அர்த்தத்தை நாமும் முயற்சியிலுள்ள, பெலவீனமே காரண மென்பார். அவருடைய நொருங்குண்ட கோரமான தடுப்பு முகாம் சீவியத்திலிருந்து பல இருப்புவாத அர்த்தங்களைக் கண்டு பிடிக்கின் றார். பிராயுட்டின் உள ஆய்வுக் கருத்துக்களையும், பிற இருப்பியல் வாத (Existentialists) கொள்கையாளர்களின் சிந்தனைகளையும் உள் வாங்கி தமது சொந்த அனுபவத்தோடு இணைத்து அர்த்தத்தைக் கண்டவர் கலாநிதி பிராங்கல். குழம்பித் தவிக்கும் உணர்வுகள், மன அங்கலாய்ப்புக்கள் மத்தியில் மனித விதியை, பக்கச்சார்பற்று விருப்பு வெறுப்பின்றி நோக்குவது இவரது சிறப்பம்சமாகும்.

உயிர் வாழ்வதே சந்தேகமாக இருக்கின்ற வேளைகளில் மிஞ்சி இருக்கும் சீவியத்தைப் பாதுகாக்கும் உத்திகளைக் கண்டு பிடிப்பதிலும் வல்லவர் அவர். சுற்றிலும் அநீதிகள் நிலவுகின்றது! இவற்றால் விளையும் பசி, அவமானம், ஆழமான கோபம் இவற்றை யெல்லாம் அவர் காட்டும்: சமயநெறி, பிரியமாக நேசிப்பவர்கள், இயற்கையின் வண்புகள், (காலைச் சூரியன், பச்சை மரங்கள்) ஆகியன சகித்துத் தாங்கிக் கொள்ள உதவுகின்றன. ஆனால் வாழ்க்கையில் வரும் வீண் துயர்ங்களினூடாக அர்த்தத்தைக் காண வேண்டுமானால் அந்தத் தடுப்பு முகாம் கைதிகள், மேலும் தங்கள் மனங்களை விரிவுபடுத்த வேண்டி யிருந்தது. இங்குதான் இருப்பு வாதத்தின் கருப் பொருளைச் சந்திக் கின்றோம். வாழ்வென்றால் துன்புறுதலிருக்கும், எனவே உயிர் பிழைக்க வேண்டுமென்றால் இந்தத் துன்பத்தின் அர்த்தத்தைக் காண வேண்டும். ஜீவியத்திற்கு ஒரு குறிக்கோள் இருக்குமேயானால் இந்தத் துன்பங்களுக்கும், சாவிற்கும் ஒரு குறிக்கோளிருத்தல் வேண்டும். ஆனால் இந்தக் குறிக்கோளை எந்த ஒரு மனிதனும் மற்றொருவனுக்கு எடுத்துக் கூற முடியாது. ஒவ்வொருவனும் தானே அதைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். அவனுக்குக் கிடைக்கும் விடைகளுக்கு அவனை பொறுப்

பாளியுமாவான். இந்த முயற்சியில் வெற்றியென்றால், அந்த மனிதன் எல்லா அநீதிகளையும் அவமானங்களையும் விஞ்சி வளர்ந்து கொண்டு செல்வான்.

“இந்த மானிட வாழ்க்கை என்? என்று அறிந்தவனுக்கு அது எப்படி அமைந்தாலும் அதைச் சுமந்து கொள்வான்”. தத்துவஞானி (Nietzche) நியற்சேயின் இந்த வாக்கியம் பிராங்கலுக்கு மிகவும் பிடித்த மானதொன்று.

கிறலரின் தடுப்பு முகாமில் நடப்பவையெல்லாம் அங்குள்ள கைதிகளின் மனங்களிலுள்ள கடைசி நம்பிக்கையையும் அழித்து விடும். நாளாந்த சீவியத்தில் ஒருவன் வைத்திருக்கும் சாதாரண இலட்சியங்கள் கூட பறிக்கப்பட்டுவிடும். ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பம் சூழ்நிலையில், தான் தெரிந்து கொண்டு வாழும் மனப்பாங்குகள் அதாவது ஒரு புத்தி ஜீவிக்குள்ள இந்தக் கடைசிச் சுதந்திரம் மட்டுமே மிகுதியாய் இருந்தது. பண்டைய கிரேக்க ஸ்ரோயிக் (Stoic) ஞானிகளாலும் இன்றைய இருப்புவாதக் கொள்கையாளர்களாலும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட இந்த இறுதிச் சுதந்திரம் பிராங்கலின் சுய வாழ்க்கையில் மகோன்னத தன்மையைப் பெறுகின்றது.

விக்ரம் பிராங்கல் ஓர் இடத்தில் குறிப்பிடுகின்றார். “வாழ்க்கையில் வெற்றியை இலக்காக வைத்திராதீர்கள். அந்த இலக்கை நாடி முயல் முயல் அது விலகிக் கொண்டே போகும். ஏனெனில் வாழ்வில் வெற்றி அல்லது சந்தோசம் தொடர்ந்து முயலுவதால் வருவதொன்றல்ல, அது ஒரு பக்க விளைவு. என் சுய தேவைகளுக்கு மேலாக ஒரு இலட்சியத்திற்கோ, அல்லது என்னைவிட மேலாக மற்றொருவருக்கு என்னை அர்ப்பணிக்கும் போது இந்த வெற்றி சந்தோசம் விளைகின்றது. நிகழுகின்றது.” கிரேக்க மொழியில் “லோகோஸ்” என்ற பதம் “அர்த்தம்” என்பதைக் குறிக்கும் “தெறபி” என்றால் மருத்துவம். எனவே ‘லோகோதெறபி’ அர்த்த மருத்துவமாகும். இந்த மருத்துவத்தில் பொதுவாக ஒரு மன நோயாளி தனது வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தைக் காண மீள் பார்வை செய்து பார்க்கத் தூண்டப்படுகின்றார். இந்தத் “தேடுதல்” மனித வாழ்க்கையில் ஓரடிப்படை உந்து சக்தியாகும். பிராய்டின் உளப்பகுப்பாய்வு இன்ப முனைவை அடிப்படையாகக் கொண்டது. உளவியலாளர் அடலர் (Adler) ஆதிக்க முனைவை அழுத்திக் கூறுவார். ஆனால் பிராங்கல் அர்த்த முனைவை உளச்சிங்ச்சைக்கு அடித்தளமாகக் கருதுகின்றார். (வளரும்)

என்னை 'நானாய்' வாழவிடு

ப. ஜெயந்தன்

பாதுகாவலன் பத்திரிகை கடந்த மார்கழி 4-ம் திகதி வெளியிட்ட இதழில் 'என்னை நானாய் வாழவிடு' என்னும் கவிதையைப் பிரசுரித்திருந்தது. இது ஆபிரிக்கக் கவிஞர் டெம்ஸ்டர் (Roland Tombekai Dempster) வடித்த 'ஆபிரிக்காவின் வேண்டுகல்' (Africas Plea) என்ற ஆங்கிலக் கவிதை. இதனை எம் கவிஞர் என். சண்முகலிங்கன் மொழி பெயர்த்துள்ளார்.

உன்னைப் போல் நானில்லை

ஆனாலும்

எனக் கொரு சந்தர்ப்பம் தாராய்

என்னை 'நானாய்' இருக்கவிடாய்.....

"உன்னைப்போல் நானிருந்தால்....."

ஆனால்,

உன்னைப்போல் நானில்லை.

என்பது நீயறிவாய்...

ஆனாலும் என்னை

'நானாய்' இருக்கவிடாய்...

உன்னது போல்

நானே 'நீ' போல்

என்னுடைய அலுவல்களில்

என்றுமே தலையிடுவாய்

பேச்சில், செயலில், சிந்தனையில்...

என்னை "நீ" என எதிர்பார்த்தல்,

என்றும் மடமை... அநியாயம்!

என்னை "நானாய்" இறைவன் படைத்தனன்

அவனே உன்னையும் "நீ" என ஆக்கினன்

அவன் பேரால் வேண்டுகிறேன்

என்னை நானாய் வாழவிடு.

இக்கவிதை சாதாரணமாக இலக்கியங்கள் ஆக்கியோரின் உள்ளக் கருத்தினை உணர்த்துவனவாயினும் சில, உள்வாங்கிக் கொள்வோருக்கு வேறுபட்ட கருத்துக்களையும் வழங்கக்கூடும். 'ஆபிரிக்காவின் வேண்டுகல்' என்னும் கவிதையினை ஆசிரியர் அரசியல் நோக்கிலோ அல்லது சமூகவியல் நோக்கிலோ படைத்திருக்கக்கூடும். ஆனால் இதில் உளவியல், விசேடமாக "சுய ஆளுமை"த் தத்துவங்கள் குவிந்துகிடப்பதைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. இதில் அடங்கியுள்ள ஒவ்வொரு சொல்லும் தனக்குரிய முழு அர்த்தத்தையும் பெற்றுள்ளது. ஒரு தடவைக்கு இரு தடவைகள் கவிதை அடிகளைப் படிக்கும் போது, ஆளுமை வளர்ச்சியில் குறுக்கிடும் தடைகளைத் தகர்த்தெறியும் தந்திரம் நன்கு புலனாகும்.

(8-ம் பக்கத் தொடர்)

அதன் விடாமுயற்சியால் அது எவ்வளவு பயன் பெறுகிறது. அதே போன்றுதான் மனிதன் தான் வாழும் சூழலை தானே உருவாக்குகிறான். ஒரு மனிதனால் ஒரு சூழலை உயர்ந்த நிலைக்கு கொண்டுவர முடியும். மனிதன் பல்வேறுபட்ட சிந்தனைத் தெளிவு பெற்றவனாக புதிய செயல் முறையைக் கையாண்டு வருகிறான்.

குல, மத, வாழ்க்கை முறையில் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி சமூகத்தை மனிதன் அபிவிருத்தி செய்து வருகின்றான். முன்பு இருந்த சூழ்நிலையில் பெண்கள் அடுப்பங்களையும் படுக்கை அறை

யும் என இருந்தது. ஆனால் அவர்கள் வீட்டை ஆளவும் நாட்டை ஆளவும் கற்றுக் கொண்டு விட்டார்கள். ஒரு சூழலில் பழமை நிலையிலிருந்தும் அதன் அடிமைத்தனத்திலிருந்தும் மடிவதை விட, புதிய கொள்கைகளை வகுத்து சமூகத்தை உருவாக்குவது எமது கையில்தான் உண்டு. பழையன அகன்று புதியன புகுதல் போல தீமைகளைக் கழன்று நன்மைகளை வளர்ப்பதன் மூலம் முன்னேற முடியும். ஒரு சூழல் முழுமை அடைவதென்றால் எமது முயற்சியில் தான் தங்கியுள்ளது.

எஸ். வீகரர்
ஆனைக்கோட்டை.

எமது சூழலில் ஆளுமையை வளர்ப்பது.

இன்றைய கல்வியா?

அனுபவமா?

எழுதுங்கள்...

30-4-93 க்கு முன்.

சிறப்பிதழ் தாமதமாக வெளி வருவதையிட்டு மன்னிக்கவும்.

அடுத்த இதழ் விரைவாக வெளிவர விருப்பதால் உங்கள் சிந்தனைகளையும் உள்ளடக்கி வெளிவர

உங்கள் ஆக்கங்களை 30-4-93 க்கு முன்

அனுப்பி வைப்புகள்.

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 துலக்கத்துக்கும்
பரீட்சித்து அளிக்கும் கண்ணாடிகள் உண்டு!
பல் அழகுடன் சொல்லழகும் தர, தரமான பல வருட
அனுபவ முத்திரை பதித்தவர்களை நாடுங்கள்!

மொறாயஸ்

(வெலிங்டன் தியேட்டர் முன்பாக)
50, மணிக்கூட்டு வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

மணி ஓசை அச்சகம், 12, சென். பற்றிக்ஸ் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.