



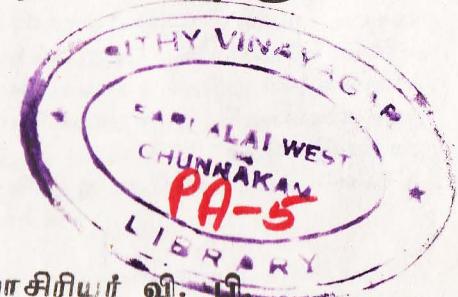
மலுகின்ற
மனம்

மகிழ்கின்ற
மனதமும்

தொகுப்பாசிரியர்: வி. ஏ.

மலருகின்ற மனமும்

மகிழ்கின்ற மனிதனும்



தொகுப்பாசிரியர் வி. பி.

முதற்பதிப்பு: 10-11-85

விலை ரூபா: 8-00



EARLALAI WEST
CHUNNAKAM

LIE

கலாநிதி சபா ஜெயராசா

கல்வித்துறை, யாழ் பல்கலைக் கழகம்

அணிந்துவர்

பேருக்கெடுத்து வரும் வாசகர் வளர்ச்சி, புத்தம் புதிய கலைகளை வாசிப்பு வண்ணங்களாகத் தேடும் வேட்கைகளின் வளர்ச்சி என்ற சமூகத் தேவைகளை நிறைவேற்றும் பணிகளில் “நான்” வெளியீடுகள் விதந்து குறிப்பிடப்பட வேண்டியுள்ளன.

உளவியல் என்பது நவாலகின் தவிர்க்க முடியாத கல்வித்தேவைகளுள் ஒன்றெனக் கொள்ளப்படுகின்றது. உளவியல் என்ற அறிவியல் சங்கமிக்காத வாழ்க்கைக்குத் துறைகளே இல்லை என்னுமாவிற்கு அத்தனை வியாபகமானது. அதன் எல்லைகள் குடும்பம், கல்வி, தொழில், நிர்வாகம், விளையாட்டு விளம்பரம், இராணுவம், இலக்ஷியம், கலைகள், அரசியல் என்ற பல்வேறு துறைகளுளும் நீக்கமற நிறைந்த பொலிவுடைய ஓர் அறிவுத் துறையே உளவியல். அதன் விசைகொண்ட வளர்ச்சியைத்தமிழிலே தருதல் பாராட்டுத் தற்குரிய பணி. இவ்வகையிலே வணவின்சென்ற பற்றிக் அடிகளாகும் அவர்தம் வழிகாட்டவிலே மலர்ச்சியுற்ற எழுத்தாளர்களும் பாராட்டுக்குரியவர்கள்.

“அறிவியல் எழுத்தாளர்கள்” என்ற புதிய பிரிவினரையுருவாக்க வேண்டிய இன்றைய எமது தவிர்க்க முடியாத தேவையை நிறைவேற்றி வைக்கும் ஒரு நேர்விளைவாகவும் இந்த முயற்சி முன்னேற்றங் கொள்ளுகின்றது. கோவையில் இடம் பெற்றுள்ள அத்தனை

எழுத்தாளர்களும் இந்தப் புதிய மலர்ச்சியின் இயங்கு விசைகளாகத் தத் தமது ஆருமைகளுக்கேற்ப மலர்ச்சி கொள்வதையும் குறிப்பிட வேண்டியுள்ளது.

இன்றைய உளவியல் ஆப்வு மறைகள், இலட்சியவாதம், நடப்பி யல் என்ற இரு துரு பங்களை நோக்கச் சென்று கொண்டிருக்கின்றன. இலட்சியவாதம் என்பது தனிமனிதர்களது உளவியல் நடத்தைகளைச் சீராக்குவதன் வரயிலாகச் சமூகத்தை மாற்றியமைத்துவிடலாம் என்று எண்ணுகின்றது. நடப்பியல் இவ்வாதத்தை முற்று முழுதாக நிராகரிக்கின்றது சமூகச் கட்டமைப்பின் அடிப்படை மாற்றங்களைச் செய்வதன் வாயிலாகவே தனிமனித நடத்தைகளைச் சீராக்கி இசைவுபடுத்த முடியுமென நடப்பியல் வலியுறுத்துகின்றது.

உளவியல் எழுத்தாளர்கள் இந்த இருவேறு டட்ட கோட்பாடுகளையும், சீர்தாக்கி ஆராய்ந்து அவற்றின் தெரிவிலிருந்து தமது ஆற்றலைச் சமூக முன்னேற்றத்துக்காகப் பிரயோகிக்க வேண்டியுள்ளனர்.

இத்தொகுப்பிலுள்ள அனைத்துக் கட்டுரைகளும், அறிவுறுத்துதல், நடத்தைப் பகுப்பாய்வு, இசைவுபடுத்துதல், என்ற வகைகளிலே சிறைந்து கொண்டிருக்கும் மானுடத்துக்குப் புத்தொளி பாய்க்கும் படைப்புகளைத் தர முற்படும் பொழுது, “ஆற்றுப்படு க்கு” என்ற சமூகத்தேவை மீண்டும் மீண்டும் அழுத்தம் பெறுகின்றது.

சபா. ஜெயராசா

யாழ். பல்கலைக் கழகம்

18-09-85.

உட்புகுமுன்...

“நல்லவனுக இரு;
நீ சந்தோஷமாயிருப்பாய்.”

என்பது பழமெழுஷ். ஆனால் எழுத்தாளர் அப்புல் றஹ்ரீம் என்பவின் கூற்றுப்படி.

“சந்தோஷமாயிரு;
நீ நல்லவனுயிருப்பாய்”

நிலையான மகிழ்ச்சியில் நீடித்திருப்பவர்கள் நிச்சயமாக நல்லவர்களே. எனவேதான்மகிழ் வாக மனிதர்கள் வாழுவதற்கு வேண்டிய வழிமுறைகளை, மனதினைப் பண்படுத்தும் நனுக்கங்களை, விரக்தியிலிருந்து விடுபடுவதற்கு வேண்டிய விளக்கங்களை, தாழ்வு மனப்பான் மையைப் போக்கும் ஏற்றுமிகு சிந்தனைகளை இந்தாவிலே சாற்றி வளியுறுத்தி வேதனைகளை வென்றெடுக்கும் வழி களை விளக்கி சிறைவிடு கின்றார்கள் பல எழுத்தாளர்கள்.

மகிழ்வாக வாழ்வதும் மற்றவர்களை மகிழ் விப்பதுமே மனிதன் மனித இனத்திற்குச் செய்யும் பெருந்தொண்டாகும். சலவன்களும், சக்கரவுகளும், விழுகைகளும், விரட்டல்களும், ஏக்கங்களும், ஏமாற்றங்களும், அழுகைகளும், அங்கலாய்ப்புகளும் தொடருகின்ற மனித வாழ்க்கையிலே மகிழ்ச்சி சக்கரத்தினைச் சமூல வைப்பதன் மூலமே மனித வாழ்க்கை செழுமைப்படுத்தப்படலாம். அத்தகையதோரு நிலையில்தான் மனித வாழ்க்கை அர்த்தமுடையதாகின்றது; மனிதவரலாறு அர்த்த முடையதாக்கப் படுகின்றது. ஈற்றில்,

“எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவேயல்லாமல் வேலேன்றறியேன் பராபராமே”

என்ற தாயுமானவரின் கூற்று பொய்யா நிற்கின்றது.

ଏଣ୍ଟର!

1.	மலருகின்ற மனமும் மகிழ்கின்ற மனிதனும்	3-10
2.	வின்சன்றபற்றிக் O. M. I., B. A.	11-15
2.	குழந்தை உருவாக்கலும் பயிற்சி முறைகளும் எம். எஸ். குறுள்	11-15
3.	குழந்தைப் பருவமும் வளர்ச்சிப் படிமுறைகளும் சி. சாந்தலட்சுமி	16-21
4.	இளமையின் இராகங்கள் ஆர். பி. ஜே. பாக்ஷியராஜ்	22-25
5.	இல்லறத்தை இனிமையாக்குங்கள் இல்லத்தரசிகளே ராஜன் மங்களா	26
6.	மனம் விமர்சிக்கப்படுகிறது ஜீவனதாஸ் பெனுண்டோ	27-31
7.	மன மருத்துவ முறை எஸ். டேமியன் O. M. I., M. A.	32-34
8.	அன்பில்லா உலகில் மனித நோவுகள் எஸ். டேமியன் O.M.I., M. A.	35-37
9.	பழிவாங்கல் 'செம்பியன் செல்வன்'	38-42
10.	பருவங்கள் மாற உருவங்கள் சந்திக்கின்றன ¹ செபஸ்தி நீக்லஸ்	43-46
11.	தாழ்வு மனப்பான்மை ர. ஜே. கொன்ஸல்ரைன்	47-50
12.	தமுக்கின்ற தோல்விகளும் தொடருகின்ற தாழ்வு மனப்பான்மையும் ஆர். சுரேந்தினி	51
13.	முயற்சியே முன்னேற்றத்தின் வழி அருந்ததி மகாதேவன்	52-53
14.	மது வெறியின் விளைவுகளும் சிக்ஷை முறைகளும் எஸ். டேமியன் O. M. I., M. A.	54-57
15.	குடிக்காதே தம்பி குடிக்காதே ரூபன் மரியாம்பிள்ளை	58-61
16.	வீரக்தியும் அதன் விளைவுகளும் ஆ சௌந்தரவிங்கம் B. A. (Hons)	62-70
17.	குடித்தனமும் குடிப்பழக்கமும் வின்சன்றபற்றிக் O. M. I., B.A.	72-73
18.	தாழ்வு மனத்துண்டல்கள் சி. சாந்தலட்சுமி	74-81



மலருகின்ற மனமும்
மகிழ்கின்ற மனிதனும்.

- வின்சென்ற் பற்றிக் O. M. I., B. A. -

“வையத்து வாழ் படைப்புகள் அனைத்திலும் மனிதன் மாத்திரமே தன்னுடைய இறுதி இல்லை என்று அமைப்பாளன். தனது மனத்தின் உள்ளக மனப்போக்குகளை மாற்றுவதன் மூலம் தனது வாழ்க்கையின் வெளிப்புற அம்சங்களை மாற்ற முடியும் என்பதே எமது சந்ததியின் மிகப்பெரிய கண்டுபிடிப்பாகும்.” என்கிறோர் உளவியலாளர் வில்லியம்ஸ் கேம்பஸ்.

“அகத்தின் அழகு முகத்தில் யப்பட வேண்டும். மற்றவரது தெரியும்” என்று முதுமொழி கூறுவது போல மனிதனின் வெளிப்புறத் தோற்றம், அவனில் ஏற்படுகின்ற மாற்றம், அவனது செயற்பாடுகளில் மினிருகின்ற ஏற்றம், அவனது மனம் எனும் அகச் சக்தியிலேயே பெரிதும் தங்கியானது. மனக்கிள் மாப்பிளே

மனிதனின் மாட்சியாகக் காணப்படுகின்றது. உள்ளம் கள் எயின்றி வெள்ளையாயிருக்கும் போது வெளிப்படும் வார்த்தை கள் வசீகரமானவை; நெறிப்ப டுத்தப்படும் செயற்பாடுகள் நேர்த்தியானவை; பரிணமிக்கும் உறவுகள் பரிசுத்தமானவை.

“முழுமையாக உயர்வாழும் மனிதனே இறைவனின் மாடி சிறை ஆகும்” என்கிறார் ஹர் ஹம், பிதற்றல்களும் பித்தலாட் டங்களும் நிகழ்த்தான் செய்கின்றன. நொத்துபோன உள்ளங்

அறிஞர். “ஓ இறைவா என் தந் தாய். நிஜமாக நான் வாழவும் நிஜமாக நான் அன்பு செய்யப் படவும் முன்னர் என்னை இறக்க விடாதேயும்” என்று என்றும் தவருது தான் செபிப்பதாக அறிஞர் ஜோண்பவல் கூறுகின்றார். ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் வாழவும், வளரவும், அகமகிழுவும், அன்பு செய்யப்படவுமே விரும்புகின்றன அவனது எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவு செய்யப்பட வேண்டும். மற்றவரது நலனே தனது நலன் என்றும் மற்றவரது இன்பமே தனது இன்பம் என்றும் மற்றவரது வளர்ச்சி கிடைய தனது வளர்ச்சி என்றும் மற்றவர்களை மையமாக வைத்து ஒருவன் வாழ முற்படும்பொழுது மனித வாழ்க்கை முழுமை பெறும்.

முழுமைபெற விளைவின்ற
மனித வாழ்க்கையில் நிரந்தர
மாக நிம்மதி நிலைப்பதில்லை. சல
ஞங்களும் சச்சரவுகளும், விழு
கைகளும் வீக்கங்களும், எதிர்
பார்ப்புகளும் ஏக்கங்களும்
தொடரத்தான் செய்கின்றன.
அழுகைகளும் ஆர்ப்பாட்டங்க
ளும், பிதற்றல்களும் பித்தலாட
டங்களும் நிகழ்த்தான் செய்கின்
ரன். நொந்துபோன உள்ளங்

கனுக்கும் வெந்துபோன நெஞ்சங்களுக்கும் வருந்துகின்ற வாளி பர்களுக்கும் உதிர்ந்து நிற்கும் முதியோர்களுக்கும் ஆறுதல் அளிக்க உளச் சிகிச்சை, உளவளத்துணை தேவை. உளவியலாளர்கள் பலவகையான உளச்சிகிச்சை முறைகளை முன்வைத் துள்ளார்கள். இவற்றுள் காட்சிஉளச்சிகிச்சை (Vision Therapy) ஒன்றாகும். இது சுயசிகிச்சை அமைப்பைக் கொண்டமைந்த தாகுக். இதன்படி புலன்கள் வெறுமனே காட்சிகளாகும். தவருண கருவுலத்திற்கு அறிகுறிஎதிர்மறையான புலன்வெளிப்பாடேயாகும். ஆரோக்கியமான மனப்போக்குகளினாலும் அனுகலமான சிந்தனைகளாலும் தனருண கருவுலத்தினை நீக்குவதே இதன் நோக்கமாகும். முழுமையான மனித, மகிழ்வான வாழ்க்கைத் திருப்தியினாலும் வளர்ச்சியிலூமே காட்சி உளச்சிகிச்சையின் வெற்றி கணிப்பிடப்படுகிறது. மேலும் நான், மற்றவர்கள் வாழ்க்கை, உலகம், கடவுள்சார்பாக மேற்கொள்ளப்படுகின்ற நேரிய, தியாகச் செந்துவான மனப்போக்குகளின் வளர்ச்சியே இதன் எழுச்சியை உறுதிப்படுத்துகின்றது. இவ் மன்றிலைகளின் தொகுப்பே ஒருவனது யதார்த்தமெய்மையின் காட்சிப்போக்காகும். காட்சி சிரானதாகவும் நலமானதாகவும் அமைந்திருப்பின் ஒருவன் உண்மையிலே மகிழ்வான முழுமனித வாழ்க்கையினை அனுபவிக்க முடியும்.

- A: செயற்றிறன் உட்டும் நிகழ்ச்சி:
- i ஒருவன் தகாத முறையில் என்மீது குற்றம் சாட்டுகின்றன.
 - ii தொடர்ந்து தோல்வி என்னைத் தழுவுகின்றது.
- B: நம்பிக்கை அமைப்பு (Belief System)
- i நான் எல்லாராலும் அன்பு செய்யப்பட வேண்டும் என்றும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டுமென்றும் எங்குகின்றேன்.
 - ii தொடர்ச்சியான தோல்வி என்னால் திருத்தமுடியாத பலவீனமே என்று கருதுகின்றேன்.
- C: விளைவுப் புலன்கள் (Consequent Emotions)
- i விரக்தி, சோகம்.
 - ii ஏமாற்றம், சோர்வு.
- D: நம்பிக்கைஅமைப்பில் உள்ள தவருண வியாக்கியானத்தை முறியடித்தல்.
- i எல்லாரையும் மகிழ்வுட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை என்மீது குற்றம் சாட்டிய

எமது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் நிகழ்வுகள் எப்படி பிழையான நம்பிக்கை அமைப்பை ஏற்படுத்துகின்றன என்றும் அதனை மாற்றி அமைப்பதன் மூலம் புனரமைப்பு பெற்ற வாழ்க்கையை எய்திட காட்சி உளச்சிகிச்சை பயன்படுகிறது என்றும் அல்பேட் எலிஸ் (Albert ellis) பின்வருமாறு விளக்குகின்றார்.

1. திறந்த மனப்யான்மையும் மாறுபடும் தன்மையும்:

உன்து வாழ்க்கை உண்ணைக் கேள்வி கேட்கின்றது. உன் மனச் சான்றினைக் கொடுகின்ற ஒவ்வொருநாளும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சி மூலம் தவருண கருவுலத்தை தீர்த்தல்,

- i மாறுபட்ட புலன் தாக்கம் தொடர்ச்சியான தன்மை பிக்கை தன்னமைதி, குற்றம் சாட்டு வோர் மீது பரிவு.
- ii ஆர்வத்தோடும் உற்சாகத் தோடும் முயற்சி செய்தல்:

“நீ லாயங்கற்றவன், நீ மோசமானவன், நீ ஒரு தனிப் பிறவி, நீ பிறர் வாழ்வைக் குலைப்பவன்” என்று மற்றவர்கள் கூறி விட்டார்கள் என்பதற்காக அவற்றைத் தனது விசுவாசப் பிரமாணமாக ஏற்று, மாற்றுச் சிந்தனை ஏது மில்லாது ஒருவனவாழ முற்படும் போது தனது வாழ்வின் அழிவினையே உறுதிப்படுத்தியவனுகின்றன. தாழ்வுச் சிக்கவில் மூழ்கடிக்கப்படுவான். பிறரது கண்டனங்களையும் தரிசனங்களையும் விமர்சக்க கண்ணேட்டத் தோடு எதிர்கொள்வதோடு தவருண வியாக்கியானத்தை ஈடு செய்யப் புதிய சிந்தனைகளை அனுகலமான எண்ணக் கருக்களை உருவாக்க வேண்டும்.

முழுமையான மனித வாழ்க்கையினை மூழுமையான உயிர்துடிப்புள்ள வாழ்க்கையினை எய்துவதற்கு கையாள வேண்டிய செயற்பாட்டுத் தொகுப்பை பின்வருமாறு அறிஞர் ஜோன் பவல் நிரைப்படுத்துகின்றார்.

2. புலன் செறிவுத் தன்னுணர்வு: (Sensory Emotional Awareness)

புலன் தரும் தரவுகளைச் சரியாகக் கேட்பதோடு உன்து வாழ்க்கை சார்பாக நீர் காணபவற்றையும் கேட்பவற்றையும் மனப்பவற்றையும், ருசிப்பவற்றையும், தொடுபவற்றையும், சுயசிந்தனையோடு உன் உள்ளத்தில்

பதிவு செய்தல் அவசியமாகின் நரு. புலன் செறிவுத் தன்னுணர்விற்கு தேவையானது உடற் பாங்கான தன்னுணர்வேயாகும். ஒன்னில் புலன், உடற்பாங்கான உளமெய்யோகும். உடலில் பாதி, உள்ளத்தினில்பாதி மூலனின் இருத்தலேயாகும். புதிய மூலன் தரவுகளின் தன்னுணர்வே கல மனநோய்க் குளப்பங்களையும் தீர்ப்புதற்கு போதுமானது என்கிறோர் உள்ளிபுணர் பிறிற்சு பேர்ஸ்ஸ், (Fritz Perls)

புலன்செறிவுத் தன்னுணர்வு ஆழமான உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். உணர்ச்சிகளுக்கு நீ அடிமையாகவும் கூடாது. அவற்றை அடிமைப்படுத்தவும் கூடாது. சிந்தனைகளைச் சீராக்கி உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதன் மூலமாக உனது உள்ளத்தின் வளர்ச்சிகளில் வளமை காண முடியும். மனித செயற்பாடுகள் பொதுவாக புலன்செறிவு மிக்கவையாய் உணர்ச்சிக் கொந்தவிப்புகளை அல்லது ஒருசீராய் ஒழுங்கமெந்த உணர்வுகளை. வெளிப்படுத்துபவையாய் அமைகின்றன. புலன்களின் ஒருங்கமைப்படு, உணர்ச்சிகளின் ஒரு சீர்மை, சிந்தனைகளின் ஒருமை, உள்ளத்தின் அமைதியினையே நிலைப்படுத்தும்.

3 நம்பிக்கைக்குரிய நண்பன்:

முழுமனித வளர்ச்சிக்குரிய இன்னுமொரு இன்றியமையாத காரணி, ஒழிவு மறைவின்றி உள்ளம் திறந்து உறவு கொள்ளக்கூடிய நம்பிக்கைக்குரிய நண்ப

னேயாவான். காட்சி சிகிச்சையின் வெற்றிக்கு கட்டாயமாக வேண்டியவாக இவன் காணப்படுவதற்கும் விசேஷமான காரணங்கள் உள். அந்தயோன்னியநட்பு இல்லாத ஒரு நபரிடம் உனது உள்ள அந்தரங்கங்களை அம்பலப்படுத்த விரும்பமாட்டார் அப்படியே அவரிடம் அன்று நடந்த நிகழ்ச்சியை அழுதமுது கூறி உனது மனச்சமையை இறக்கி வைக்கின்றீர் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்நபர், “அழாதையுங்க மனிதரின் வாழ்க்கையில் பிரச்சினை ஒருவது சகஜம் தான். இதனையெல்லாம் பெரிது படுத்தக் கூடாது என்று கூறி உனது உணர்ச்சிகளை உள்ளக்கிடக்கைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு சாதகமான ஒரு சூழலை உனது சுதந்திரத்தை உருவாக்க மாட்டார், உண்மையான நம்பிக்கைக்குரிய நண்பனால்தான் உன்னை அறிந்து, போதிலோவு அன்பு செய்து உனது உள்ளத்தை உள்ளபடியே சுதந்திரமாக வெளிப்படுத்துவதற்கு ஏற்பட வேய ஒரு சிறந்த சூழலை ஏற்படுத்திக்கொடுக்க முடியும்.

“தவறுகளை எதிர்கொண்டு விளங்கிக் கொள்வதற்கு வேண்டிய துணிவை ஆட்களுக்கு கொடுப்பதற்கு இன்றியமையாத தழு உயிர்த் துடிப்பான மனித நூல் உள்ளவியலாறு அட்லர் (Adler) கூறுகின்றார். நிபந்தனையில்லாத எம்மை அன்பு செய்ய சிலர் இருக்கின்றார்கள் என்ற அனுபவ அறிவே

உளச்சிக்கல்களை (Psychological Complexes) எதிர்கொள்வதற்கும் ஏற்றுக்கொள்வதற்கும் உதவியளிக்கின்றது என்பது காள் ரேயர்ஸ் (Carl Rogers) இன் உளவளத் துணைக் கோட்டாட்டின் எடுகோள்களில் ஒன்றாகும். எமக்கு வெளியேயுள்ள ஒருவர் எம்மை விளங்கிக்கொள்கின்றார், ஏற்றுக் கொள்கின்றார் என்பதைத் தெரியும்போதே எம்மை நாம் யதார்த்தமாக விளங்கி கொள்ளவும் ஏற்றுக்கொள்ளவும் முடியும்.

நம்பிக்கைக்குரிய நண்பனேலும் செய்கின்ற உரையாடலும் உறவாடலும் உனது உள்ளத்தின் அடித்தளத்தில் தேங்கிக்கூடுக்கும் ஏக்கங்களை தெரிந்துகொள்வதற்கும் புரிந்துகொள்வதற்கும் ஏதுவாயிருக்கும். பிரச்சினைக்கு வார்த்தை வடிவம் கொடுக்கவும், தீர்வு கொடுக்கும் நேரான விழுமியங்களை உள்ளத்தில் ஏற்படுத்தவும் நல்ல நண்பனால்தான் முடியும். ‘‘நீ நல்லவன்தான். உன்னை நிச்சயமாக முடியும்! இதோ நீ துணிந்துவிட்டாய்!‘‘ என்று உனது நண்பன் அடிக்கடி நினை ஒட்டவெதன் மூலம் உனது வாழ்க்கையில் உள்சமநிலையை ஏற்படுத்துவான்.

4 அமைதியான மீஸ் ஆய்வு:

புதிய நோக்கில் சிந்திப்ப தற்கும் செயற்படுவதற்கும், உந்துசக்தி ஒவ்வொரு நாளின் இறுதிக்கட்டத்திலும் ஒய்விற்காக, மீஸ் ஆய்விற்காக, மீஸ்மதிப்பீட்டும்போது உண்ணப்பறி பிறர்கொண்டுள்ள தனிருள கருத்துகள், பிழையர்ன் புலன் தரவுகள் நீக்கப்படுவதோடு நேரிய சிந்தனைகளினால் ஊட்டம் பெற்று உள்ளாக நிறைவு பெறும்.

"நானே எவ்வாம்; நான் இல்லாமல் அவர்களால் எதுவும் முடியாது. நானே சகலகலாவல் வவன் என்ற நேரக்கோடு மற்ற வர்களது பிரச்சினையில் அநாவ சியமாகத் தலையிட்டால், அனை வரது பிரச்சினைகளுக்கும் நீயே தீர்வு வழங்க முற்பட்டால் அது ஆபத்தில் முடியும், மற்றவர்களை அவஸ்தைப்படச் செய்வதோடு நீயும் அவதிப்படுவாய். "அந்த ரங்கம் புனிதமானது." என்று எழுத்தாளர் ஜெயகாந்தன் குறிப்பிடுகின்றார். பிறரது பிரச்சினைகளில் அழைக்கப்படா விருந்தாளியாக உள்ளுழைவதும், அவர்களது அந்தரங்கங்களை அம்பலப்படுத்த தீவிரமாய் செயற்படுவதும் தீராத மனதோயினையே எண்பிக்கின்றது.

மனச் சஞ்சலமுடையோரில் மனதோயாளரில் பொதுவாக காணப்படும் அறிகுறிகள் 11என் அல்பேர்ட் எலிஸ் கூறுகின்றார். அவை பின்வருமாறு:

1. எனது சமுகத்திலுள்ள எல்லோராலும் குறிப்பாக மேல் மட்டத்திலுள்ளவர்களால் நான் அங்கு செய்யப்பட வேண்டும். ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டும் என விரும்புதல். (விளைவு—விரக்தி)

2 எனது மதிப்பீட்டைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் முன்னரே நான் எதிலும் பூரண வெற்றியாளங்கத் திகழ வேண்டும் என ஆசைப்படுதல். (விளைவு—தோல்வி)

3. என்னுடைய மகிழ்ச்சி பிறகாரணிகளிலேயே முற்றிலும் தங்கியுள்ளது. நான் அதற்குப் பொறுப்பல்ல. எனது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களையும், பொறுப்புகளையும் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக என் மனம் கூறுகின்ற பொய்யே இது.

4. எனது நிகழ்கால வாழ்க்கையினையும் செயற்பாட்டினையும் இறந்தகால அனுபவங்களும், வாழ்க்கை நிகழ்வுகளுமே நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன.

5. எனது பிரச்சினைகள் ஒவ்வொன்றிற்கும் சரியான, பூரணமான ஒரேயொரு தீர்வு மட்டுமே உண்டு. இதனைக் கண்டு பிடிக்காவிட்டால் எனக்கு அழிவுதான்

6. நிகழ்க்கூடிய போராட்டங்களையும், பயங்கர அழிவுகளையும் எதிர்கொள்ள சுதா ஏக்கத்தோடு காணப்படுகின்றேன்.

7. நான் மற்றவர்களில் தங்கியிருத்தல் வேண்டும். அதோடு என்னையுமிடவிலைமையிக்கவரே எனது நம்பிக்கைக்குரியவராய் இருத்தல் வேண்டும். (விளைவு—தன்சிதைவு)

8. நான் திட்டமிட்ட வடிவத்தில் எனது வாழ்க்கை முறை அமையாதபோது அது மிகவும் மோசமானது. எனது எதிர்பார்ப்புகள் எல்லாம் எப்பொழுதும் ஏமாற்றத்திலேயே முடிகின்றன. (விளைவு—குடற்புண்)

9. சில கஷ்டங்களையும், பொறுப்புக்களையும் எதிர்கொள்வதை விட அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதே சிறப்பானது.

(விளைவு—தன்மைப்பிக்கையீனம்)

10. சிலஆட்கள் கூடாதவர்கள் பொல்லாதவர்கள்; அவர்கள் கட்டாயமாகக் கூடாய்க்கப்பட வேண்டியவர்கள்.

11. மற்றவர்களது பிரச்சினையும் கண்டு தான் மிகவும் அவதிப்படுகிறேன்.

ஆட்களுக்கு தொந்தரவு அளிக்கின்ற மேற்படி மன அரிப்புகளை எலிஸ் மூன்று வகைக்குள் உள்ளடக்குகின்றார்.

1. நான் பாவும்! நான் பிரபல்யான திறமைசாலியாய் இருந்திருக்க வேண்டும். ஆனால் நான் இப்படியல்ல. எனவே நான் பயனில்லாத வேண்டப்படாத ஒரு தனியான்.

2. புத்தியில்லாத மற்றவர்கள் பாவும்! என்னை மற்றவர்கள் மேதை மரியாதையுடன் கட்டாயமாக கரிசனை காட்டியிருக்க வேண்டும். ஆனால் அவர்கள் அப்படி நடந்து கொள்ள வில்லை. ஆகவே இவர்கள் மோசமானவர்கள். அழிய வேண்டியவர்கள்.

3. மூடத்தன வாழ்க்கையும் உலகமும் பாழும் துன்பத்திற்குப் பதிலாக எனது வாழ்க்கையில் இனப்பத்தைத்தான் அனுபவித்திருக்க வேண்டும். உலகும் இப்படியான வாய்ப்பைத்தான் அளித்திருக்க வேண்டும். ஆனால் நான் அல்லப்படுகிறேன்; அவதிப்படுகின்றேன்; ஆகவே, உலகமே பாழும்!

உன்னைப்பற்றி, மற்றவர்களைப்பற்றி, வாழ்க்கையைப்பற்றி, உலகத்தைப்பற்றி, கடவுளைப்

பற்றி நீ கொண்டிருக்கின்ற தப்பபிப்பிராயங்கள் மாற்றப்பட வேண்டும். இவற்றைப் பற்றிய நோக்குகள் திருத்தம் செய்யப்படும் பொழுது உனது வாக்மீகையிலே புதுத்திருப்பம் ஏற்படும், புதிய தோற்றத்தை பெரியமாற் ரத்தை உன்னிலே நீ காணுவாய்.

"வாழ்க்கை, இயக்கச் சக்தியை தனதாகக் கொண்டுள்ளது. அது வளர்வதற்கு வெளிப்படுத்துவதற்கு. வாழப்படுவதற்கு முற்படும். இத் தூண்டுகோல் துண்டிக்கப்பட்டால் அது அழிவிற்கே இட்டுச் செல்லும். வாழ்க்கையில் ஆக்கப்பட்டுச் சக்தி கூடுதலாக தாக்கப்படும் பொழுது அழிவு உந்தவின் வலிமை குறைக்கப்படும், வழப்படாத வாழ்க்கையின் வெளிப்பாடே அழிவாகும்" என்கிறும் ஏற்கிறகும் (Erich Fromm)

எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கை, வளைந்து கொடுக்கும் இயல்பு, விரைவாக தீர்மானத்திற்கு வரும் என்னை, புன்னகை செய்யும் முகம் என்பவையே நீறைவான வாழ்க்கைக்கு வழிமுறைகள் என்பது அன்று கார்னிலி யின் கருத்தாகும். பொருத்தமான வார்த்தைகளை தேர்ந்தெடுத்துப் பேசுதல், வெற்றியில் வெறிகொள்ளாமலும், தோல்வியில் சோர்ந்து விழுமாலும் வாழுதல், திறன்களை விருத்திசெய்தல் பிறரது திறமைகளைப் பாராட்டி பெருமனதோடு வாழுதல் போன்றவை பெரு மகிழ்ச்சிக்கு இட்டுச் செல்லும் விழுதுகளாகும்.

“இப்பொழுது சிறு விஷயங்களைச் செய். நாள்தேவில் பெரிய விஷயங்கள் உண்ணோ நாடி நிறைவேற்றி வைக்கும்படி கேட்கும்” என்று பாரசீக பழமொழி கூறுகின்றது. சிறு விஷயம் தானே என்று அலட்சியப்படுத்தாது சிறு விஷயங்களையும் திறப்பாகச் செய்வதன் மூலம் நிறைவு பெறலாம். எனிய காரியமாயினும் சரிபெரிய காரியமாயினும்சரி அது உள்ளத்தின் நிறைவினின்றே எழுதுவது அவசியமாகின்றது.

வாழ்வில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளை ஒருவர் எந்த மனதிலையில் எப்படி ஏற்றுக் கொள்கிறார் என்பதில் தான் மனமகிழ்ச்சி தங்கியுள்ளது. “வாழ்க்கையின் வெயிலில் கொஞ்சம் காய்ந்தும் மழையில்கொஞ்சம் நீண்டும் வந்து என்ற படர்க்கை நிலைமறைந்து ‘நானும்’ ‘நீயும்’ சேர்ந்த ‘நான்’ என்ற சமத்துவ உறவுநிலை வளரும். பொழுது மனித மனம் மலரும். மனிதன் நிறைவான மகிழ்ச்சியை எட்டுவரன்.



“ஆண்றேர் கூறிய வார்த்தையின் பலபாலன் அவனியில் நாம் உறும் அவல நிலைய ஆள்பவன் அழிக்கும் அவல நிலைக்கு யார் உள்ரோ நாம்மை காக்க”

ததால் எனக்கு நன்மையே ஏற்பட்டிருக்கிறது.' என்பது வாங்பெல்லோவின் கூற்று. ஏமாற்றங்கள், பிரச்சினைகள், முறிவுகள் ஏற்படும்பொழுது அவற்றிலி ருந்து தப்பி ஒட முற்படாது அவற்றை எதிர் கொண்டு வெற்றிகொள்வதே வாழ்க்கைப் புதுத்

தென்பைக் கொடுக்கும்; வாழ்க் கையில் ஒரு பிடிப்பை ஏற்படுத்தும். பிறரன்பு, இறைசிந்தை, கனிவு, கருணை, கரிச்சை, போன்றவை உள்ளத்துக்கு உரமாக அமையும்பொழுது, அவன்-அவள் யது என்ற படர்க்கை நிலை மறைந்து ‘நானும்’ ‘நீயும்’ சேர்ந்த ‘நான்’ என்ற சமத்துவ உறவுநிலை வளரும். பொழுது மனித மனம் மலரும். மனிதன் நிறைவான மகிழ்ச்சியை எய்து வரான்.



குழந்தை உருவாக்கலும்
பயிற்சி முறைகளும்

M. S. குறைஸ்

உடல், உளம், ஆன்மா ஆகிய மூன்று அம்சங்கள் குழந்தை ஒன்றி
டம் அதன் பிறப்பிலிருந்தே காணப்படுகின்றன. பெற்றோரின் இறந்த
கால வாழ்க்கை, அனுபவம், எதிர்கால எதிர்பார்ப்பு, நிகழ்காலத்
தில் அவர்களின் குடும்ப பொருளாதார நிலை, அரசியல், மதம்,
மொழி, இனம், கலாச்சாரம், பண்பாடு, குழல், சமுதாய சம்பிரதாய
முறை பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றின் தாக்கங்களுக்கு உட்பட்டே
குழந்தை ஒன்று உடல், உள, ஆன்ம வளர்ச்சியடைகின்றது. இம்
மூன்று துறை வளர்ச்சியும் சம வளர்ச்சியாய் இருக்கும் போதே
குழந்தை ஒன்று நிறை வளர்ச்சியடைகின்றது. ஆனால் இக்கட்டுரை
யில் உளவளர்ச்சியின் கீழ் பேச்சு, உணர்வு, விளங்கிக் கொள்ளுதல்,
ஒழுக்கநெறி ஆகியன சார்பான குழந்தை வளர்ச்சி பற்றி மட்டுமே
விபரிக்கப்படுகிறது.

1. தொடர்புகளின் தொடக்கம்:-

குழந்தை ஒன்று பிறந்ததும் எவ்வாறு முச்சு எடுப்பது என்பதை அழுவதன் மூலம் கற்றுக் கொள்கிறது. நாளாடைவில் இவ்வழுகையை ஓர் மொழியாக தன்னைத் தனது தேவைகளை வெளிப் படுத்த பயன் படுத்துகிறது. கோபம், பயம், நோவு, பசி போன்ற வற்றை அழுவதன் மூலம் பிறருக்கு வெளிப்படுத்துகிறது. குழந்தை அழும்போது தாய் வருவதை அவதானித்ததும் நாளாடைவில் தாய் வேண்டிய போதெல்லாம் அழுத் தொடங்குகிறது. பின்னர் சில உயிர் எழுத்து ஒலிகளை உச்சரிக்கவும் சில சொற்களை உச்சரிக்கவும் தொடங்கி மழுலை மொழியில் பேசி பிறருடன் தனது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்கிறது. இவ்வாறு பேசும்போது குழந்தை சில சொற்களை உச்சரிக்க முடியாது தின்றுவதுண்டு. அச் சந்தர்ப்பத்தில் பெற்றேர் அல்லது உடன் பிறப்புக்கள் சிரித்து பரிகாசம் செய்வார்களாயின் குழந்தை மீண்டும் முயற்சிக்காது விட்டு விடுகிறது. இதனால் பேசச் சிரமப்படுகிறது. பாடசாலைக்குச் செல்லும் நாட்களில் குழந்தையின் கல்விக்கு இது இடையூரைய் மட்டுமல்லாது பிறர் தன்னைப் பரிகாசம் செய்வார்கள் என எண்ணி ஒதுங்கி விடுவதால் அதன் தலைமைத்துவம் பாதிப்பட்டைகின்றது.

2 உணர்வுகளின் உருவாக்கம்:-

குழந்தை தன்னைப் பிறர் அதிகம் தூக்குவதை, அரவணைப் பதை விரும்புகிறது. பிறர் தூக்காமல், தொடாமல் இருந்தால் குழந்தை தன்னைப் பிறர் விரும்பவில்லை எனவும், தான் ஒரு வேண்டாக குழந்தை எனவும், அதன் பிஞ்சு மனதில் பதிந்து விடும் என உள்ளியலாளர் கூறுகின்றனர். இதன் விளைவு அக்குழந்தையை பிற்காலத்தில் ஒரு பழிவாங்கும் போக்குவடையதாக வாழுத் தாண்டுகிறது. குழந்தை குறைந்தது முதல் ஒரு வயதுவரை என்கிலும் தாயின் அரவணைப் பில் இருத்தல் அவசியம். எதையும் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை குழந்தையை அதிக கேள்விகள் கேட்கத் தாண்டுகிறது. அக் கேள்விகளுக்குக் கிடைக்கும் பதில்கள் அனைத்தும் உண்மை என நம்புகிறது. எனவே குழந்தை கேட்கும் கேள்விகளுக்கு அது விளங்கக் கூடிய விதத்தில் உண்மை விளக்கம் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தை முதல் ஒரு வயது வரையில் பொதுவாக இருள், அன்னியர், மிருகங்களைக் கண்டு பயப்படுகின்றது. இப் பருவத்தில் இவ்வாரூன பயத்திலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள அழுதல், அவ்விடத்தை விட்டு ஓட முயற்சித்தல் போன்ற செயற்பாட்டினை உடையதாய் இருக்கும். நாளாடைவில் இப்பயம் குறைவடைந்து ‘சமூக பயம்’ (Social fear) எனும் புதிய ஓர் பயம் ஏற்படுகின்றது பாடசாலைக்குச் செல்லத் தொடங்கியதும் இப்பயம் அதிகரிக்கின்றது. பிறர் தன்னை, தான் சொல்வதை ஏற்றுக்கொள்வார்களா? இல்லையா என்ற பயம். இது கற்பணிப் பயம். (Imaginative fear) என அழைக்கப்படும். இது கடந்த கால அனுபவத்தினால் ஏற்படுகிறது. குழந்தை தன்னைப் பின்வரும் 3 வழி முறைகளில் ஏதாவதொன்றைக் கையாண்டு தடுத்துக் கொள்கிறது: மறுத்தல் (Denial) அடி மனதில் அழுக்குதல் (Depress) பிறர் மீது சாட்டுதல் (Protection)

I) மறுத்தல்:-

அறிமுகமாகதோர் முன்னிலையில் குழந்தை தனது ஆற்றல் களைக் காண்பிக்க வெட்கப்படுகிறது. இதன் காரணம் அக்குழந்தையின் சமூகப்பயம் எனலாம். இச் சமூகப்பயத்திற்கு அடிப்படைக் காரணம் அக் குழந்தைக்கு பெற்றேர் கொடுத்த பயிற்சியின் விளைவு என்றே கூற வேண்டும். அதாவது குழந்தைக்கு அதிக கட்டுப்பாடும் சுதந்திரமாகச் செயற்பட தகுந்த சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படாமையுமே என்றுதான் கூற வேண்டும்.

II) அடி மனதில் அழுக்கி விடுதல்:-

குழந்தை தனது பயத்தினை பிறருக்கு வெளிப்படுத்தாத போதி லும் எப்போதும் அதன் அடி மனதில் இப்பயம் இருப்பதால் அப் பயத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய சூழ்நிலையைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முயற்சிக்கிறது.

III) பிறர் மீது சாட்டுதல்:-

குழந்தை ஒன்று, தவறினைச் செய்ததும் தனக்குத் தண்டனை கிடைக்கப் போகிறது என உணர்ந்து அத் தவறினைத் தான் செய்ய வில்லை எனக்கூறி பிறர்மீது சுமத்திவிட முயற்சிக்கிறது. இவ்வாரூ அப் பயத்திலிருந்து விடுபடுகிறது. இம் 3 முறைகளாலும் குழந்தை ஒன்று தன்னை பாதுகாக்கும் ‘தற்பாதுகாப்பு இயக்கம்’ (Defending mechanism) ஒன்றைப் பயில்கிறது.

3. விளங்கிக்கொள்ளுதலின் விரிவாக்கம்:-

முதல் 6 மாதம் வரை குழந்தையால் பொருட்களைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடிவதில்லை. படிப்படியாக கண்ணின் தசை நார்களை கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக்கொண்டு பொருட்களைத் தெளிவாக பார்க்க முடியும் போது தான் குழந்தை அதிகம் புன்னகை பூக்கிறது. எனவே 6 மாதத்தின் பின்னரே ஒரு குழந்தை தன் தாயின், தன்னை அதிகம் அன்பு செய்பவர்களின் முகத்தை அடையாளம் கண்டு கொள்கிறது. அத்துடன் முகம், குரல் போன்றவற்றின் மாற்றங்களை அவதானித்து சில சொற்களின் பொருளைப் புரிந்து கொள்கிறது. நாளாடைவில் இருள், ஒளி, தூரம், நேரம், நிறம் என்பன பற்றி ஒரளாவு அறிவைப் பெற்றுக் கொள்கிறது.

திரும்பத் திரும்பச் செய்யும் செயல்கள், விரும்பும் பொருட்கள், ஒத்த கூற்றுக்கள் போன்றன. குழந்தை ஒன்றின் நினைவில் இருக்கும். (உ+ம்) ‘நீ ஒரு குழுப்படிப் பையன்’ என்று பெற்றேர் அடிக்கடி கூறினால் குழந்தை தான் குழுப்படிப் பையன் என்றே நினைத்துக் கொள்கிறது. இதனால் அக் குழந்தை செய்த தீயசெயல் களே அதன் மனதில் நிற்கிறது. தான் செய்த நல்ல செயல்களை மறந்து விடுகிறது. இது ‘தேர்வுச் செவிடு’ (Selective deaf) எனப் படும்.

குழந்தையின் சிந்தனை ஒழுங்கற்றதாக (Pre - Social) வும், சில சிறிய பிரச்சனைகளை தீர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய அறிவை உடையதாகவும் இருக்கும். உ+ம்: கதவை எப்படித் திறப்பது. குழிழ்

எட்டாது எனத் தெரிந்ததும், கதிரைகளை இழுத்து வைத்துவிட்டு அதில் ஏறி குமிழைத் திருப்பி கதவைத் திறக்கக்கூடிய அறிவைப் பெற்றுவிடுகிறது. அத்துடன் குழந்தையிடம் பொதுவாக உருவ எண்ணமும் (Picture memory) காணப்படுகிறது.

4. நெறிப்பாங்கான வளர்ச்சி

குடும்பத்தில் பயிற்றுவிக்கும் கட்டுப்பாடு, ஒழுக்க முறைகள் ஆகியன குழந்தை எவ்வாறு பிறகுடன் பழகப்போகிறது என்பதை நிர்ணயிக்கிறது. 3 வகையான பயிற்றுவித்தல் முறைகள் நடை முறையில் உள். அதிக கட்டுப்பாடு, அதிக சுதந்திரம், ஜனநாயக முறை என்னவே அந்த முறைகளாகும்.

1. அதிக கட்டுப்பாடு

சில பெற்றேர் குழந்தைக்கு அதிக கட்டுப்பாடுகளை விதிப்பதுண்டு. குழந்தை செய்யும் சில தவறுங் செயலுக்கு அதிக தண்டனை வழங்குவார். இவ்வாறு வளர்க்கப்படும் குழந்தை கட்டுப்பாட்டை வெறுக்கும். பெரியவர்களைக் கண்டால் தூர விலகிக் கொள்ளும். அவர்களுடன் கதைப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளும். தந்தை அதிக கண்டிப்பும் கட்டுப்பாடும் உடைய வராய் இருந்தால் தந்தை என்றால் கண்டிப்பானவர் என என்னிக் கொள்கிறது. பாடசாலையில் ஆசிரியரைத் தன் தந்தையுடன் ஓப்பிட்டு ஆசிரியரையும் கண்டிப்புள்ளவர் என எண்ணு கிறது. இவ்வாறு குழந்தை தன் உடன் சிநேசிதருடன் மிகவும் கண்டிப்பாக இருக்க முயற்சிப்பது மட்டுமல்லாமல் அதிகாரத் தில் இருப்பவர்கள் மீது பிழைப்பிக்கும் மனப்பான்மையுடன் எதிலும் திருப்தியற்ற நிலையில் தன் மன வெறுப்பை அவர்கள் மீது காட்டுகிறது.

2. அதிக சுதந்திரம்

மேற்குறிப்பிட்டதற்கு எதிர்மாறுன முறையில் பயிற்சியளித்தல். இங்கு குழந்தை பிழை விட்டுத் திருந்தட்டும் எனும் தாராள மனப்பான்மை காணப்படுகிறது. இதன்விளைவு குழந்தை மிகவும் முரட்டுத்தன்மையும் யாருக்கும் அமையாமல் யாரையும் மதியர்மல் வாழத் தொடங்கும். இவ்வாறு வளர்க்கப்படும் குழந்தை சமுதாயத்திற்கு எவ்வளவோ பிரச்சனைகளை உருவாக்கும்.

3. ஜனநாயகம்

மேற்குறிப்பிட்ட இரண்டு பயிற்சிகளையும் கலந்து சமநிலையில் இருக்க பயிற்றப்படும் ஒரு பயிற்சி முறையே ஜனநாயகம் எனலாம். *இது குழந்தை ஒன்று ஒரு செயலைச் செய்யும்போது அச்செயல் நல்லதாயின் உற்சாகமளித்து மீண்டும் அவ்வாருன செயல்களைச் செய்யும்படி தூண்டுதல் மட்டுமல்லாமல் தவறு அல்லது தகாததைச் செய்யும்போது அளவுடன் தண்டித்து வளர்ப்பதைக் குறிக்கும்.

குழந்தை முரணை செயலைச் செய்யும்போது கடும் தண்டனை வழங்காது முகத்தில் ஒருவித கடுமை அல்லது இவ்வாருன செயலை மீண்டும் செய்தால் தூக்கமாட்டேன் எனக் கூறுதல் போன்ற சிறு தண்டனை மூலம் செய்யத்தகாததைத் தடுக்க வேண்டும். இவ்வாறே குழந்தை ஒன்றிற்கு சமுதாய விதிகள், கட்டுப்பாடுகள், ஒழுக்கங்கள் பற்றி விளக்க வேண்டும். மேலும் சாதி, மொழி, சமுதாய ஏற்றத்தாழ்வு, சமயம் ஆகியவை பற்றி பெற்றேர் கொண்டுள்ள அபிப்பிராயங்கள் (Prejudice) குழந்தைக்கு ஊட்டப்படுகின்றது. இவ்வாறு குழந்தை ஒன்றிற்கு பயிற்சி அளிக்கும்போது சில சமயங்களில் அங்குழந்தை இப்பயிற்சியினை மறந்து விடுகிறது. அதனால் சில செயல்களை மாறுதலாகச் செய்கிறது. இன்னும் சில வேளைகளில் பயிற்சியைத் தவறுதலாக மாறிப் புரிந்து கொள்கிறது. மேலும், பிறர் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காக தெரிந்து கொண்டும் தவறுசெய்தல் அல்லது தண்டனை இன்றி எவ்வளவுக்கு தவறு செய்யலாம் போன்ற குறுக்குவழிகளை அக குழந்தை நாடுகின்றது.

குழந்தை ஒன்றின் மனச்சாட்சி (conscience) பெற்றேரின் பயிற்சியில் இருந்தே பெறப்படுகிறது. எனவே குழந்தைக்குப் பெற்றேர் கொடுக்கும் பயிற்சிக்கேற்ப குழந்தையின் மனச் சாட்சி அமைகிறது. பெற்றேரின் தவறுங் பயிற்சியினால் தவறுங் மனச்சாட்சியைக் குழந்தை பெற வாய்ப்புண்டு. இப்பயிற்சியின் தாக்கமாக சிலரிடம் வளர்ந்த பின்பும் குற்ற உணர்வு (guilt feeling) இருக்கச் செய்கிறது.

எனவே, குழந்தை உருவாக்கல் ஒழுங்கான முறையில் நிறைவு செய்யப்படுதல் புதிய சமுதாயத்தை படைப்பதில் ஆரம்பக் கட்டமாக அமைகின்றது. பண்பட்ட குழந்தையின் மனத்தைப் பழுதுபடாமல் பாதுகாப்பதே பெற்றேரினதும் பெரியோரினதும் பெரும் கடமையாகும்.

குழந்தைப் பருவமும்

வளர்ச்சிப் படிமுறைகளும்

— சி. சாந்தலசுமி தையிட்டி —

மனித வாழ்வின் ஆரம்பக் கட்டம்; வாழ்க்கை நூலின் முதலாம் அத்தியாம்தான் குழந்தைப் பருவம். கள் ள மில் லா இவ் வெள்ளோ உள்ளங்களை பெரும் பான்மையான சான்றேர் தெய் வத்திற்கு ஒப்பிடுவர்.

குழந்தையின் மழலைச் சொற் களை செவிமடுத்து அதன் குறும்பு களைக் கண்டுகளித்த பெரியாழ் வார்; கண்ணனின் லீலைகளை உள்ளத்தில் நிறுத்திக் காட்சிக்குத் தக்க உருக்கொடுத்து அவற்றை அழியாச் சொல்லோவியங்களாக அமைத்துப் பிள்ளைத்தமிழ் இலக்கியம் படைத்தார். இவரைப் போல் எத்தனையோ கவிஞர்கள் குழந்தைகளின் மழலைப் பேசுக்களில் மையலுற்று இலக்கியங்களைப் படைத்துள்ளனர்.

‘‘குழந்தைகளுடன் இருப்பதை, குழந்தைகளுடன் பேசுவதை எல்லாவற் றிற்கும் மேலாக, குழந்தைகளுடன் விளையாடுவதை நான் விரும்புகின்றேன்’’ எனக் கூறினார் நேருஜி. உருவத்தால், வயதால், பட்டம் பதவி, புகழ்

அனுபவங்கள் சகவைற் றிலும் உயர்ந்தவராக இருந்தாலும், துள்ளித் திரிந்து கிளைமொழி பேசிடும் சிறுவர்களுடன் கூடிக்குலாவுவதை மிக விரும்பினார். குழந்தைகள் விளையாடும்போது குழந்தை மனம்கொண்ட பெரிய வர்களும் அவர்களுடன் சேர்ந்து வேடிக்கை விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்ச்சிக் கடவில் மூழ்குவது இயல்லே.

மனிதர் ஒவ்வொருவரினதும் ஆளுமையை அவரது குழந்தைப் பருவமே பெருமளவிற்குத் தீர்மானிக்கின்றது என்பதை உளவியலாளர்கள் அறிவர். குழந்தைப் பருவத்தே இடப்படும் அடிப்படை வித்துக்களே. வாழ்வு முழுவதும் ஒருவரிடம் நீடித்து இயங்குகின்றன. சிறந்த வகையில் வளர்க்கப்படும் குழந்தை வாழ்வு முழுவதும் உள்ளலம் பெற்றுத் திகழ்வது தின்னனம். அத்துடன் தொடரும் உறவுகளை சிதைவுற விடாது, வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே எனத் தாழும் வாழ்ந்து, பிறரையும் வாழவைப்பார்கள்.

சிறு வயதில் தவறுன முறையில் வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகள் வாழ்நாள் முழுவதும் பல இன்னல்களுக்கு உட்படுகின்றனர். குழந்தையொன்று நேர்மையுடன் வளர்க்கப்படுமாயின் பிறகாலத்தில் நியாயத்துடன்நடக்கும்; நேர்மையின்றி வளர்க்கப்படும் குழந்தை தப்பிலித்தனமாகச் சீர்க்கெட்ட வாழ்க்கை வாழும். பாதுகாப்புடன் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் நம்பிக்கையுடன் நடப்பர். நட்புடன் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் உலகை நேசிப்பர். அதே வேளை சலிப்புடன் வளர்க்கப்படும் குழந்தையோ பல வேளைகளில் பொறுமையை இழக்கும். கிண்டல், கேளியுடன் வளர்க்கப்படும் குழந்தை வெட்கத்துடன் வாழும்.

எனவே, குழந்தைகளுக்கு உணவு, உடை, சுகாதாரம் என்பனவற்றைப் போலவே முக்கியமாக அன்பு கொடுக்கப்பட வேண்டும். அதன் இயல்புகளுடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். போதிய பாதுகாப்பும், நல்லமதிப்பும் உளவளர்ச்சிக்கு ஊட்டப் பொருட்கள் என்பதை பெரியோர் அறிந்திருக்க வேண்டும். ஒரு ஆண் குழந்தைக்குத் தாயன்பு குறையுமாயின் அவன் வளர்ந்ததும் மனைவியிடம் அவன் வன்னை எதிர்பார்ப்பான். தந்தையின் அன்பிற்குப் பதிலாக அச்சம் இருந்தால் சட்டத்தை நனுஞ்கமாக அனுசரிப்பான்; பயந்த சபாவழும் மேலோங்கி பிருக்கும். பயந்த வனுக்குப்

பார்த்ததெல்லாம் பேயாகவே தோன்றும். தாம் ஆண்பிள்ளையை எதிர்பார்க்க, பெண்பிள்ளை பிறந்துவிட்டால் பெற்றேர் அதை ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. பல துண்பங்களைச் செய்கின்றனர். சில கல்மனப்பாதகர்கள் சித்திரவதையுடன் கொலைகூட அஞ்சாது செய்துவிடுகின்றனர். வதைப் படும் அறியாப்பிஞ்சுமனங்கள் உயிருள்ளவரை ஊமையாகவோ, குருடாகவோ காலமெல்லாம் துணப்பப்படவேண்டி நேரிடுகின்றது. தன்னை நேசிக்க மறுக்கின்றது. உலகத்தை, பிறரை. ஏன் இறைவனையே நேசிக்க அதனால் முடிவதில்லை. குழந்தைக்கு அன்பு அவசியமாக இருப்பதைப்போலவே, பிறந்தவுடன் மிகுந்த பாதுகாப்பும் தேவைப்படுகின்றது.

சிறு குழந்தைகளின் உள்ளம் பச்சைக் களிமண்ணைப் போன்றி ரூப்பதால் வேண்டியபடி உருப்பதால் வேண்டியபடி உருவாக்கிவிடலாம். அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்றுக்கு மதிப்பு இருப்பதால்; சிறியவராக இருந்தாலும் தக்கபடி மதிப்புக் கொடுக்கப்பட்டல் வேண்டும். அறிவுக்கும் புலனுணர்வுக்கும் தக்கவாறு நல்ல செய்திகளை வரவேற்றுப் பழக்க வழக்கங்களை ஒழுங்காகக் கற்பிக்க வேண்டும். தன் அறிவைக் கொண்டு ஆராயும் குழந்தை சிரிப்புட்டும்கேள்விகளையும் கேட்கின்றது. கேள்விகளுக்குத் தக்கபடி உருவாக்கும் நல்லபதில் கொடுக்கப்படவேண்டும்.

சுயமதிப்புக் குறையும்படி நேரி
டின் வாழ்வில் இலட்சியம்,
நம்பிக்கை இல்லாது சிந்தனைப்
பாதிப்பு, வாழ்வைச் சந்திப்ப
தில் பயமிருக்கும். சிலர் பணத்
தால் உயர்ந்து, போலி மதிப்பை
உருவாக்க முயற்சி எடுப்பார்.
குழந்தைப் பருவத்தில் உருவா
கும் இயல்பான தாக்கங்கள்
நிரந்தரமாகிவிடுகின்றன.

உள்பாதிப்பு: இன்றைய தலை
வர்கள் எல்லோரும் கடந்தகாலத்
தில் குழந்தைகளாக இருந்தவர்
களே! இன்று குழந்தைகளாக
இருப்பவர்கள் தான் நாளைய
தலைவர்கள்! மருத்துவர்கள்,
பொறியியலாளர்கள், சிறந்த
விஞ்ஞானிகள், பேராசிரியர்கள்,
மத்த தலைவர்கள், எழுத்தாளர்
களாக நாட்டை வளர்ச்சியடை
யச் செய்யப்போகின்றவர்கள்,
எனவே பிறப்பிலிருந்து உடலை
யும், உள்தையும் பக்குவமாக
வளர்த்தல் வேண்டும். குழந்தை
யைத் தருக்கி விளையாடும்போ
தும், குளிப்பாட்டும் போதும்,
வேறும் சில சூழ்நிலைகளில் தவறி
விழுந்துவிடுவதால் உடலுக்கு
ஏற்படும் அபாயத்தோடு, உள்
ளத்திலும் பாதிப்பு ஏற்பட்டு
விடுகின்றது. உள்ளமும், உட
லும் நெருங்கிய தொடர்பு
கொண்டுள்ளதால் உடலுக்கு
ஏற்படும் நோய் உள்ளதையும்
பாதித்துவிடுகின்றது. மேலும்
பிறப்பின்போது ஏற்படும் அதிர்ச்
சியும் உளநலத்தைப் பாதிக்கின்
றது.

உடல்நலம்: வளர்ந்தவர்களில்
டையே மாறுபாடுகள் காணப்
படுவதைப் போலவே குழந்தைகள்
ஷிடேயேயும் எடை, உயரம்,
உருவ அமைப்பு என்பவற்றுடன்
சுறுசுறுப்பு, விளையாட்டு ஆகிய
செயல்களும் வேறுபடுகின்றன.
சிலர் மெலிந்தும், சிலர் பருத்தும்
இருப்பதற்குக் காரணம் பிறப்புச் சூழலேயாகும். சிறுகுழந்தைகள் சாதாரணமாக உடலை
அசைத்த வண்ணமாகவே இருக்கின்றன. ஆனால் இந்த அசைவுகள் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் வேறுபடுகின்றது. சில மிகவேகமாகவும், சில மென்மையாகவும் உடலை அசைக்கின்றன. பெரும் ஒலியைக் கேட்கும் போது சுறுசுறுப்பானவைகள் விரைவாக எதிர்விளை செய்கின்றனர். இந்நிலை பிற்காலத்திலும் தொடர்கின்றது. குழந்தைகள் தங்கள் அக்கறைகளிலும், தேவைகளிலும் கூட வேறுபாட்டைக் கொண்டுள்ளனர். இது ஆளுமைப்பிரச்சினைக்கு வழி கோலுகின்றது. அதாவது செயல் நிலையிக்க குழந்தைகள் செயல் நிலை குறைந்த குடும்பச் சூழலில் வாழும் போதும், செயல் நிலை குறைந்தவர்கள் செயல் நிலை குடும்பச் சூழலில் வாழும் போதும் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

புலன் உணர்வு :- பார்த்தல்,
கேட்டல், நுகர்தல், உணர்தல்
போன்ற வெளியுலகத் தாண்டல்
களைப் போல். தன் அகத்தே
நிகழும் பசி, தாகம் என்பவற்

குறையும் படிப்படியாக குழந்தை அறிகின்றது. இப்புலன் உணர்வில் மூலமாகத்தான் குழ்நிலையைப் பற்றிய அனுபவம் ஆரம்பமாகின்றது. ஒவ்வொரு குழந்தையும் பல வேறுபட்ட புலன் உணர்வுகளைக் கொண்டுள்ளன. இவ்வேறுபாடுகள் பிறரை உணர்ந்து கொள்வதிலும் காணப்படுகின்றன. புலன் உணர்வு குறைந்த குழந்தைகள். உணர்வு மிகுந்த குழந்தைகளைப் போல். அவ்வளவாக உலகினப் புரிந்து கொள்வதில்லை. நல்ல திடகாத்திரமான குழந்தைகள் கூழ்நிலையை இலகுவாகப் புரிந்து கொள்ளும். உணர்ச்சிமிக்கக் குழந்தைகளை கடுமையான தாண்டல் களிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டிய நேரிடுகின்றது.

மதுமையடைந்தவர்களில் டையே சிலரில் கூர்மையான பார்வையுடையவரையும், (பாம்புக் காது) கொண்டவரையும் அறிந்திருப்போம். இதற்கு மாருனவர்களும் உள்ளனர். இவ்வேறுபாடுகள் குழந்தைப் பருவத்திலேயே தோன்றிவிடுகின்றன. கட்டுபலன் கூர்மையான சிறுகுழந்தை தாயை பிறரிடமிருந்து எளிதில் பிரித்தறிந்து கொள்கின்றது. செவிப்புலன் கூர்மையான பிள்ளை தாயை ஒசையின் அடிப்படையிலேயே அறிந்து விடுகின்றது.

நுண்ணறிவு:- குழந்தைகள் பல நுண்ணறிவில் சிறந்தும், இன்னும் சில குறைந்தும் காணப்படுகின்றன. இந்த வேறுபாடுகளுக்கும், உள்ள வத்தீற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. அதிக நுண்ணறிவு பெற்றிருப்பதும், தமக்கே உரிய பிரச்சினைகளை தோற்றுவிக்கின்றன. எனவே அதிக நுண்ணறிவு படைத்த குழந்தையின் உள்ளலம் சிறப்பாக அமையும்என்று சொல்லுதற்கில்லை. எந்த குழ்நிலையிலும் தன் சொந்தப் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கும் அளவிற்கு ஒருவர் நுண்ணறிவு பெற்றிருத்தலே அவரது உளநலத்தை வளமாக்க கூழ்ந்தைகளை கொள்ளும். உணர்ச்சிமிக்கக் குழந்தைகளை கடுமையான தாண்டல் களிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டிய நேரிடுகின்றது.

இயக்க வளர்ச்சி பிரச்சினை:-

ஓன்றரை இரண்டுவயதுப் பருவத்தினர் நடக்க ஆரம்பித்து விடுவதால் அங்கும் இங்கும் ஒடித்திரிகின்றனர். பல துடுக்கான செயல்களைச் செய்ய முற்படுகின்றனர். எனவே பெற்றேர் - பராமரிப்பாளர்கள் கண்ணுக்குள் எண்ணை விட்டது போல் எச்சரிக்கையுடன் கண்காணிக்க வேண்டும். அடுப்பு, தண்ணீர் தொட்டி போன்ற இடங்களில் விழுவதை இதனால் தடுக்கமுடியும். போக்குவரத்து

அதிகமுள்ள தெருக்களிலும் அவதானமாக இருப்பதால் விபத்துக்களைத் தவிர்க்க முடியும். இத்தகைய முன்னெச்சரிக்கைகள் குழந்தையின் உடல்நலத்தைப் போலவே, உள்நலத்தையும் பாதுகாக்கின்றன.

கை, கால் எலும்புகள் முறிந்து போனால் இப்பருவத்தில் குணமாக்குவது இலகுவாகி விடும். முறிந்த எலும்புகள் எனி தி ஸ்கூடிவிடும், ஆனால் இத்தகைய விபத்துக்கள் ஆழ்ந்த அதிர்ச்சியை குழந்தையுள்ளத்தில் ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. இந்த அதிர்ச்சிவாழ்நாள் முழுவதும் ஒருவனிடம் தொடர்ந்து இருக்கின்றது. இதைக் குணப்படுத்துவது எனிதான் காரியமல்ல. சில குழந்தைகள் பேசும் திறனைக்கூட இழந்து விடுகின்றன. குழந்தையில் மட்டுமன்றி எப்பருவத்திலும் மூளைக்கு ஏற்படும் விபத்துக்களால் மனிதன் பயித்தியமாதல் கூடும். நாளைய தலைவர்களாக மாறப்போகும் இன்றைய குழந்தைகளை அவதானியின்றி அங்கவீனர்களாகவோ, பயித்தியங்களாகவோ மாறவிடக்கூடாது. எனவே, பெற்றேர் மேற்கூறிய முன்னெனச் சரிக்கைகளை மனதில் கொண்டு குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு ஊக்கமுட்டும் இயக்கங்களையும், செயல்களையும் ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.

மொழி வளர்ச்சி: உள்ளவத்திற்கு அடிப்படையானவைகளில் ஒன்றுக் தாய்மொழி விளங்குவதால், மொழியை நன்கு கற்பிக்க பெற்

ஞேர் ஆரம்பத்திலிருந்தே முயற்சி எடுக்க வேண்டும். குழந்தைகள் ஒரு வயதாவதற்குள்ளாகவே பெரியவர் பயன்படுத்தும் சொற்களைக் கேட்டு கற்கும் திறனை அடைகின்றனர். பெற்ஞேர் மழலையில் மதி மயங்கி குழந்தையிடம் ‘சோச்சி வேணுமா’ எனதாமும் மழலை பேச வதால், குழந்தை புதிய சொற்களைக் கற்க வேண்டிய தேவை குறைந்து விடுகின்றது. எனவே மழலை நீடித்து பேச்சவளர்ச்சி தடைப்படுகின்றது. பெற்ஞேர் சிந்தித்து இத்தகைய தவறுகளைத் தவிர்ப்பதால் குழந்தைக்கு பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. மேலும் திக்குதல், தேற்றல், வாய்குளறுதல் போன்றவை இருப்பின்விரைவில் போக்குதல் வேண்டும். கவனியாது விடுவது தவறாகும். அச்சம், கோபம், போன்ற மெய்ப்பாட்டின் அடிப்படையிலும் பேச்சுக்கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. இவற்றிற்கு மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறுதல் நலம்.

மெய்யப் பட்டு வளர்ச்சி: பிறப்பின் போது இயற்கையாக எவருக்கும் பயம் இருப்பதில்லை. வாழ்வில் ஏற்படும் சிறு சம்பவங்களே பயத்தைத் தொடக்கி விடுகின்றன. சில பெற்றேர் குழந்தை உண்ண மறுக்கும் போதும், அடம்பிடிக்கும் போதும் ‘பூச் சாண்டி வாரூன், பேய் வருது’ எனக்கூறி அச்சுறுத்துகின்றனர். இப்படிக் குழந்தையை அடக்குவது தவசென்பதை பெரும் பாலானேர் அறிந்திருப்பதில்லை.

குறிப்பாக உண்ணல், உறங்குதல்
போன்ற முக்கிய நிகழ்ச்சிகள்
பயத்தையும் இனைத்துச் செயற்
பட வைப்பதால் குழந்தையின்
உள்ளவுக்கு வாழ்நாள் முழுவ
தும் பாதிக்கச் செய்கின்றனர்.
பேய், பெரிய விலங்குகள், இருள்,
விபத்து, புதியவர்கள் போன்ற
வைகளே குழந்தைகளின் பொது
வான பயத்திற்குரிய காரணிக
ளாகும்.

பெரியவர்களைப் பார் த தே
குழந்தைகள் பழகுவதால், அவர்
கனுக்கு முன்பாக கோபம்பட்டு
சினத்தல், பிறரைப்பற்றி இயிவாகக்
கூறல், காரணமற்ற அச்சங்களை
வெளிப்படுத்தல் போன்ற வை
தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

சமுகூணர்வு அற்றிருத்தல் :-
அழுதபிள்ளை பால்குடிக்கும் என்
பார்கள். அழுதும் உணவு ஊட்
ப்பப்படாத குழந்தைக்கு தனிமை
உணர்வால் பயமும், தன் ஜை
யாரும் கவனிப்பதில்லையே என்ற
உணர்வும் ஏற்படுவதால், பிற
யெறப்பற்றிய நினைவு குறைந்து -
சமுக உணர்வே குன்றி விடுகின்
ரது. பசி யினால் அழுவற்காக
குழந்தை தண்டிக்கப்படுமாயின்
அதனிடம் உள்போராட்டங்க
ஞம் ஏற்படுகின்றன. .

பிரச்சினைகளும், தீவ்கங்கள்:- தனக்குப் பாதுகாப்பில்லை (Security) என்ற உணர்வும், தான் மிகத் தாழ்ந்தவன் என்ற உணர்வும் (Inferiority feeling) குழந்தைப் பருவத்தில் மிகுந்து காணப்படுகின்றது. இவ்வணர்வு இயல்பானதே. சமுதாயப் பூஞ்சோலையின் புத்தம் புது மலராகக்

குழந்தை இருப்பதால், அதனை வாடிக்கருக விடாது ‘நம்மை எல் லோரும் மதிக்கின்றார்கள், நாமும் ஓரளவு பயன் படுகின் ரேம்’ என்ற உணர்வைக் குழந்தைக்கு உண்டாக்க வேண்டும். இதுவே குழந்தை வளர்ப்பின் இலட்சியம். முக்கியமாக குழந்தைகளின் மெய்ப்பாட்டுத்தேவை களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட வேண்டும். இவர்கள் மிக நுட்பமான உணர்வு கொண்ட வர்களாதலால் வேண்டாதவைகள், பிறர் தமிழேல் காட்டும் அன்பு, கோபம், என்பவற்றை யும் எளிதில் புரிந்து கொள்கின்றனர்.

பாடசாலைக்குச் செல்லும் குழந்தைகளிடம் உண்ணுவதில் பிரச்சினைகள் தோன்றி விடுகின்றன. மெய்ப்பாட்டின் அடிப்படையில் சிலருக்கு பசி இல்லாமல் போகின்றது. சிலருக்கு அதிக பசி யும் எடுக்கின்றது. பெற்றேரி டையே நல்ல உறவின்றியும், குழந்தையிடம் கடுமையாகவோ, இரக்கமின்றியோ நடத்பதாலும்; குறை கூறுவதாலும் பசி இல்லாமல் போவதுடன், உணவிலும் வெறுப்பு உண்டாகும். குழந்தையின் உகம் பெற்றேர்த்தான். உகை விபரங்களோ, பெரியவர்களைப்போல் சிற்றிக்கவோ குழந்தைக்குத் தெரிவதில்லை. எனவே, குழந்தைகளின் தவறுகளை அவர்களுக்குத் தக்கபடி அன்பாக எடுத்துக்காட்டியே கண்டித்தல் வேண்டும். செலவத்துள் சிறந்த செலவும் குழந்தை செலவங்களோ!

(துணைநூல் : கலைக்கதிர் 1969)

இளமையின் இராகங்கள்

ஆர். பி. ஜே. பாக்கியராஜ்
முல்லைத்தீவு

வானமும் பூமியும் தென்றலாலும் பனியாலும் என்றும் தம்மை மாறி மாறி இளமை படரச் செய்கின்றன. அவற்றிற்கு இளமைக் காலங்கள் அழிவதில்லை தொடர்ந்து வருகின்றன. அவற்றைப் போல மனித சமுதாயத்திலும் இளம் பருவம் தேயந்த போதும் இளமை நிறைந்த மனம் இருப்பதால் வசந்தம் மறைவதில்லை.

இவ்வகையான இனிமையான உணர்வும் அழகும் நாம் இயற்கையினையிடமிருந்துதான் பெறுகிறோம் என்று நான் நினைக்கிறேன்.

இளமை பக்கமையிக்க இனிதான் பருவத்தையும், மனத்தையும் உடைய காலங்களாகும். இளமை ஆண் பெண் இரு பாலார்களிடமும் நிறைந்துள்ள நறுமனம்மிக்க உணர்ச்சியாகும்.

ஆனால் பருவகாலத்தைப் பொறுத்த வரையில் எல்லா உயிர்களிடத்தும் அழகியதொரு கோற்றத்தையும், சுறுசுறுப்புமிக்க உணர்திறனையும் செயலையும் தமக்காக ஒதுக்கி வைத்திருக்கக் கூடியதாக அமைந்துள்ளது. உதாரணமாக துள்ளித்திரியும் இளம் பசுக்கன்று, பஞ்ச போன்ற மேனியடைய இளம் பாலகன் இவை யாவும் இளமையில் பார்ப்போரை கவர்க்கூடிய அழகும் வியக்கக்கூடிய செயல் திறனையும் முடையைவகளாக அமைந்திருக்கின்றன.

இளமை ஆட்கொள்ளுபவர்களாகிய ஆண், பெண் ஆகிய இரு பாலாரும் அத்தகைய காலத்தில் விழிப்புணர்ச்சியுடையவர்களாகின்றனர். எனவே மனித உணர்ச்சியின் இயல்புகளுக்கும் இது ஒர் வரைப்பிரசாதமாகும். இத்தகைய உணர்வு திறனும், துடுப்புமிக்க இயல்புகளுக்கு விஞ்ஞான ரீதியில் காரணம் கண்டபோதும் அதாவது மேற்படி இளமைப் பருவ காலத்தில் அவர்களது உடலில் காணப்படும் சக்திகளே காரணம் என்கின்ற போதும் முழுமையாக காரணம் கூறமுடியாது.

இதனை ஆராய்ந்துபார்க்கின் உடல் வளர்ச்சியிலும் பார்க்க மனவளர்ச்சியின் மூலம் என்றும் இளமையுடன் வாழ முடியும் என்றும்பலாம். அதாவது நாம் இதன் மூலம் இளமைபற்றி இரண்டு பிரிவுகளைக் காணமுடியும்.

இளமைப் பருவம் (குறித்ததொரு காலங்களை)
இளமைமனம் (வயதுகள் கட்டுப்பாடற்றது)

இவற்றில் முதலாவதை நோக்குவோமாயின் இளமைப் பருவம் என்ற போது நாம் குழந்தையாய் வளர்ந்து வருகின்ற பேராது 16—23 வயதுக்குட்பட்ட இத்தகைய காலங்களில் எமது உடல் ரீதியான மாற்றத்தினால் உள்ளத்திலும் மாறுதல் ஏற்படுகின்றது. இந்த மாற்றத்தினால் இளம் கன்று பயமறியாது என்பது போன்று இளைஞர்களிடமும் யுவதிகளிடமும் நாம் பயத்தையோ, கட்டுப்பாட்டையோ காணமுடியாது. துன்பங்களை மறந்து எதிர்கால வாழ்வின் சூட்சமங்களை அறியாது வெளுத்ததெல்லாம் பால் என்று வசந்தமான வாழ்வை காணவேண்டும் என்ற ஆவலினால் மிக உணர்ச்சி வசப்பட்டு செயல்படுகின்றனர்.

இத்தகை செயல்பாட்டினை கடிவாளமிட்டு பயிற்சிபெறத் தவறும் பட்சத்தில் நாம் அவர்களை நல்ல சமூதாய அங்கத்தினராக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத நிலை உண்டாகும். இதற்குக் காரணம்,

- X அவர்களிடம் காணப்படும் உடல் ரீதியான வளர்ச்சி
- X தீர்வு காணமுடியாத பிரச்சினையின் மனதில் வேகமான உணர்ச்சி போராட்டம்,
- X அனுபவம் போதாமை,
- X எக்காரியமாயினும் அதனது நிறைமுடிவை விரைவில் காணவேண்டும் என்ற அவா. மேற்படியான காரணங்களினால் வாழ்க்கையிலுள்ள சூட்சமங்களையும், போராட்டங்களையும் அறியாது அவர்கள் வளர்கிறார்கள். குழந்தையாய் இருந்த போது சந்திரை எட்டிப்பிடித்து விளையாட நினைத்த குழந்தைக்கு தன் காலினாலே நடக்க முடிந்த போதுதான் ஏன் அதனை அடைய முடியாதா? " என்ற கேள்வியினால் அந்த இளம் பருவத்தில்,

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| X கணவுகள் | X விரைவில் உணர்ச்சி வசப்படுதல் |
| X கற்பளைகள் | X செயல்படுதல் |

ஆகிய காரணங்கள் உறுதுணையாகின்றன. மேற்படி பருவமாற றத்தினால் ஏற்படும் இளமைவுகளினால் இளமை சில இளமைப்பருவத்தினையிடம் இனிமையாகவும், வேறு சில ரீட்டு கசப்பாகவும் அமைந்து விடுகின்றது. இந் நிகழ்ச்சியினால் பலர் வாழ்க்கை விரக்தியினாலும் சீரான பாதை இன்மையாலும்,

சமுகத்திற்கு கெடுதல் விளைவிப்பவராக, தம்மைத் தாமே அழித் தூக் கொள்பவர்களாக வாழ்கின்றனர். மேற்படி நாம் இருபாலிட மும் இருவகை சமுதாய அங்கத்தினர் கடந்து வந்த பாதையை நோக்கின்.

- × அவர்களது பெற்றேர்கள் அல்லது பாதுகாவலர்,
- × சூழல்
- × நட்பு
- × பழக்க வழக்கங்கள்.
- × நூல்களை தெரிவு செய்து படித்தல்
- × திரைப்படங்களை தெரிவுசெய்து பார்த்தல்,
- × சாதாரணமாக யடிக்கும் பத்திரிகை போன்றன,

ஆகிய காரணார்கள், காரணிகளில் தங்கியுள்ளதை அறியலாம் நல்ல பெற்றேர்கள், நல்ல சமுதாய அங்கத்தினர், நல்ல தோழமையும் இருப்பின் நாம் நல்ல இளம் சமுதாய அங்கத்தினரை காண முடியும், பெறமுடியும். இல்லையேல் சீரழிந்து நாற்றமடிக்கும் சமுதாய அங்கத்தினர் மத்தியில் வாழ்ந்திடும்.

அடுத்து நாம் அறியவேண்டிய முக்கியமானதொரு பாகம் என்றும் இளமை மனம் உடையவர்களாக இருக்க வேண்டிய நிலை என்றும் இளமை மனம் என்று நோக்கும்போது இங்கு வயதுக் கட்டாடு இல்லை.

தம்மைத் தாமே ஆட்சிசெய்து இன்புற்றிருப்பவர்கள் இதற்கு எடுத்துக் காட்டு ஆகும்.

நமது மனம்தான் நம்மை ஆட்சி செய்கின்றது; எந்த செயலையும் சரிவர, திறம்பட செயற்படுத்த ஆணையிடுகின்ற, நமது வரம்பு மிக்க செழிமையான வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதுபற்றி வழிகோலுகின்றது.

எனவே நமது மனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு நல்லது கீழது புரிந்து நடப்பின் எழக்கு தோல்வியோ, ஏமாற்றமோ, விரக்தியோ ஏற்படப் போவதில்லை. நாம் அழுகுடன் இருப்பதற்கும் அகத்தின் அழுகு முகத்தில் தெரியும் என்பார்கள். நாம் நமது மனதை,

- × தூய்மையாகவும்
- × தெளிவாகவும்.



X திடமானதாகவும்

X அழகாகவும் வைத்திருப்பின் நாம் என்றும்,

உடல் அழுகுடனும், சுறு சுறுப்பு மிக்க செயல்பாட்டுடனும் வாழலாம். புடம்போட்ட தங்கமாக மனதை வைத்திருக்க வேண்டும்.

இளம் பருவத்தைவிட இளமனம் என்றும் நமது நல் வாழ்விற்கு ஒளியூட்டும். எனவே, கடந்த காலத்து சோகமிக்க, ஏமாற்றமிக்க, தோல்வியிக்க, விரக்தியிக்க வாழ்வினை மறந்து இனிவரும் பக்கமையானதும், செழிமையானதும் யன இனிமையானதுமான நல்வாழ்வினை அமைப்போமாக.

அறிஞர் வாக்குகள்

எதனையும் உண்மைக்காக இழக்கலாம். ஆனால் எதற்காகவும் உண்மையை இழக்கலாகாது.

- காந்தி அடிகள்

துன்பப்படும்போது ஓராயிரம் முறை கடவுளை நினைப்பதைவிட இன்புறும்போது ஒருமுறை அவரை நினைப்பது மேல்.

- ஆபிரகாம் லிங்கன்

தன்னடக்கமே வலிமை. நன்னினப்பே ஆண்மை. அமைதியே ஆற்றல். பிறருடைய துன்பத்தைக் கண்டு கவலையற்று இரக்கப்படுவது மேலான பண்டு.

- ஜேம்ஸ் ஆலின்

அன்பின் ஆற்றலை அளவிட முடியாது. அது அற்பக்கமையும் அமுதமாக்கும். சிறு குடிலையும் பெரிய மாளிகையாக்கும். இன்னல்களைப் போக்கி இடர்களைவது அன்பே.

- காண்டேகர்

தன்னிடமுள்ள குறைபாடுகளைத் திருத்திக் கொள்ளத் திறமையற்றவன் பிறரைத் திருத்த முற்படுவது வியப்பிற்குரியது.

- கன்புஷியஸ்



இல்லறத்தை

இனிமையாக்குங்கள்

இல்லத்தரசிகளே!

விட்டுக்கொடுங்கள்; எதையும் விட்டு விடுவார்கள். கோபங் கொண்ட கணவனை கெஞ்சிப்பாருங்கள்; கொஞ்சி மகிழ்வார்கள். புகுந்த வீட்டை புகழ்ந்து பேசுங்கள்; நீங்கள் பிற ந்த வீட்டை என்னி மகிழ்வார்கள். தலைவன் என்று வந்தவனை வெற்றி கொள்ள என்னைத்திர்கள். தோற்றுப் போவதில் இன்பம் காணுங்கள். தோற்க வைத்து இன்பம் கணமர்களானால் தோற்றது நீங்கள் அல்ல அவர்கள்தான். தற்கால உலகிலே சரிநிகராக வாழ என்னும் பெண்கள் தங்கள் கணவன்மாரை துச்சமாக மதிக்கின்றார்கள். பணம் பொருளும் ஆடம்பரமும்தான் வாழ்க்கை என்று நினைத்து மனை மாட்சியையே பாழிட்த்து விடுகிறார்கள். பிறந்த வீட்டுப்பணமும் தங்கள் உத்தியோகமும் தங்களை வாழ வைக்கும் என்று எண்ணி விடும் மட்மையை எங்கள் மத்தியில் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. கணவனைப்பார்த்து தற்கால மனைவிமார் கேட்கின்றார்கள். இது எனது வீடு, இது எனது பணம், இது எனது நகை இவை எல்லாம் தாய் வீட்டுச்சீதனங்களாம். எல்லாச் செல்வங்களையும் விட மேலான செல்வமாம் குழந்தைச் செல்வங்களை எங்கிருந்து கொண்டு வந்தீர்கள்? இருவரினதும் சொத்துக்களான அவர்களுக்காக தாயானவள் எந்த தியாகத்தையும் செய்ய வேண்டாமா? கணவன் எவ்வளவுதான் கொடியவனுகே இருந்தாலும் அவனைத் தன் அன்பால் ஆட்கொள்ள மனைவியால் முடியும். உண்மையான அன்பு உண்டானால் எந்தக் குடும்பத்திலும் பிரச்சனைகளுக்கு இடமேயிராது. அன்பு இல்லாத இடத்தில்தான் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. உண்மையில் அன்பின் இலக்கணங்களான பொறுமை, தியாகம், விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மை, சுயநலமின்மை, இவை உங்களிடம் இருந்தால் எப்படி பிரச்சனைகள் ஏற்படும்? ஒருவரை நாம் ஏற்றுக்கொள்கிறோம் என்றால் அவரிடமுள்ள நிறைகளை ஏற்றுக்கொள்வதுபோல் அவரிடமுள்ள குறைகளுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். இனிமையான இல்லறம் இல்லாவின் கைகளில்தான். மனைவியரே உண்மையாகவே உங்கள் குழந்தைகளில் உங்களுக்கு அன்பு உண்டானால் அவர்கள் தந்தையை அன்பு செய்யுங்கள்.

— ராஜன் மங்களா, நல்லூர்.

மனம் விமர்சிக்கப்படுகிறது

கால்வீட்டுவனதாஸ் பெறுண்டோ
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

மனிதன் ஒரு சமூகப்பிராணி என்று கூறிவிட்டுச் சென்றுள்ள ஒரு ஞானி. பலமனிதர்கள் சேர்ந்ததுதான் ஒரு சமூகம். ஆகவே தனிமனிதனுக்கு என்னென்ன குறைகள் உண்டோ அந்த சமூகத்திற்கும் உண்டு. அதே சமயத்தில் ஒருவனை சிறந்த மனிதனுகை உருவாக்கும் கடமை யும் சமூகத்திற்கு உண்டு. இங்கு தனிமனிதனதும் சமூகத்தினதும் வளர்ச்சியானது அவர்களது செயற்பாடுகளில் அல்லது நடவடிக்கைகளில் இருந்தே கணிக்கப்படுகின்றது. இந்த நடவடிக்கைகளுக்கு அல்லது செயற்பாடுகளுக்கு மையமாக அல்லது காரணமாக இருப்பது அவனது மன மேயாகும். ஆகவே “மனம் என்பது கிருஷ்டிகளிலே ஆபத்தான ஓர் அம்சம்” என்று ரல்ந்திரநாததாகர் கூறிய கருத்து சிந்திக்க கூடியதாக இருக்கிறது. மனித மனம் விமர்சனம் செய்வது மாத்திரமாக மல்லாமல் மற்றவர்களுக்கும் தன்னை விமர்சனம் செய்யும் அனுகியையும் அளித்தல் வேண்டும் இந்த நிலை காணப்படின் தனி மனிதர்களின் குறைகள் விமர்சிக்கப்பட்டு நிவர்த்தி செய்யப் படுவதுடன் சமூகத்தின் குறைகளும் நிவர்த்தி செய்யப்படும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.

எல்லோரும் நஸ்வரே:

இவ்வாறு மனித மனம் குழ்நிலை, குடும்பம் என்பவற் றைக்கொண்டு மனிதனைப் பார்க் கும்போது, எல்லா மனிதர்களுமே நல்லவர்களாக இருக்கிறார்கள். ‘மனிதன் இயற்கையாகவே நல்லவன். ஆனால் நாடி நரம்புகளுக்குள்ளே அடங்கி வாழ்கின்றன. ஆனால் நாடி நரம்புகளுக்கு அடிமையாக வாழ்கின்றன. மனம் பண்பட்ட அறநெறியை நாடுகின்றது. ஆனால் நாடி நரம்புகள் பழக்க வழக்கங்களையே நாடுகின்றது. மனம் உண்மையையும் நன்மையையும் தேடுகின்றது. ஆனால் நாடி நரம்புகள் உண்மையையும் களிப்பையும் தேடுகின்றன’, என்று டாக்டர் மு. வரதராசன் சித்தரிக்கின்றார். நாடி நரம்புகள் பழக்கவழக்கங்களை நாடினாலும் அதுகூட அவன் குடும்ப குழ்நிலைகளைக் (Heredity) கொண்டே அமைக்கப்படுகின்றது. மேலும் இந்த வழியில் ஒருவனைக் கெட்டவன் என்று கூறினாலும் அல்லது பலர் ஒதுக்கினாலும் அவனுக்கும் நண்பர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். ஏனெனில் எந்த ஒரு மனிதனும் உலகத்தில் உள்ள எல்லா மக்களாலும் ஒதுக்கப்படவில்லை. ஏதோ ஒருசில விடயங்களில் மனிதர்கள் மாறுபடுவது போல் தோன்றினாலும் அடிப்படையில் எல்லோரும் சமமாகவே இருக்கிறார்கள். இங்கு ஒருவனைப்பற்றிய ஒருவனது எதிர்பார்ப்பு மழுங்கடிக்கப் படும் போதுதான் மனிதனைப்பற்றிய

குற்றச் சாட்டு எழுகின்றது. மேலும் எதிர்பார்ப்பு என்பது மனம், குடும்பம், குழ்நிலை என்பவற்றுடன் நோக்கப்படும்போது அங்கு சுமூகமான நிலையே காணப்படும்.

மனமும் மனிதனின் தரமும்:

மேலும் இந்த விமர்சனத் தின் மத்தியில் மனிதனது தரம் எவ்வாறு கணிக்கப்பட வேண்டும் என்பது பிரச்சினைக்குரிய விடயமாகவே இருக்கிறது. உண்மையில் மனிதனது தரம் என்பது அவனது அந்தஸ்து, வசிக்கிற குழ்நிலை, பிறந்த குலம் என்பவற்றால் தீர்மானிக்கப்படுவதில்லை. மாருக அது மனிதனை மனிதனுக்கு புரிந்து கொள்ளும் தன்மையினால் தான் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது அதாவது ஒருவனது மனநோக்கு அதனுரொடாக அவனது வாழ்க்கை முறை என்பவற்றைக் கொண்டே கணிக்கப்படல் வேண்டும். இங்கு மனிதனது ஆத்மார்த்தமான உள்ப் போக்கு நிலை எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இங்கு ஜெயகாந்தன் கூறிய மனிதனை நேசிக்காதவன் எதைப்பயின்றும் எதனையும் அறிந்துகொள்ள முடியாது’ என்ற விமர்சன கண்ணேட்டத்தை சுட்டிக் காட்டக்கூடிய தாக உள்ளது. இந்த ரீதியில் மனித குணங்களை ஆராய்வானே மனித உணர்வுகளை மதிப்பவனே மனிதசாதனையை நம்புகிறவன் வான். அத்துடன் மனித குறைபாடுகளைக் கூட அவனுலேயே அறியமுடிகின்றது.

மனமும் தீர்மானமும்:

மனிதன் ஒவ்வொருவனுக்கும் ஒவ்வொரு மனம் உண்டு என்பதை உளவியல் ஏற்றுக்கொள்கிறது. அந்த ரீதியில் ஒவ்வொருவனுக்கும் இடையில் உள்ள உளவியல் நடவடிக்கை வறபட்டதாகவே இருக்கும்.

மனதினில் ஏற்படும் மாற்றம் தான் பெரும்பாலும் உடலை பாதிக்கின்றது என்பது பல அறிஞர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஒன்றுக்கும். மேலும் இந்த நிலையில் தான் எடுக்கும் முடிவு தான் சரியான முடிவு என்று வாதிட முடியுமா? முடியாது. அப்படியாயின் என்ன செய்ய முடியும்? இதற்கு ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் ஒரு சிறு உவமையைக் கூறுவதன் மூலம் விடை அளிக்க முயற்சிக்கின்றார். அதாவது ‘நெஸ்லைக்குத்தும் போது அவ்வப்போது குத்துவதை நிறுத்தினிட்டு உமி போயிற்று என்று பார்ப்பது பால் மனத்தினையும் இடையை சோதித்தல் வேண்டும்’ என்று கூறுகின்றார். ஆகவே மனிதன் தன் தன் இறுதித் தீர்மானத்தை அடைய முன்பு தன் மனதில் கொண்டுள்ள தீர்மானத்தை இடையை சோதித்து சரிபார்த்தல் வேண்டும். மேற்கூறப்பட்ட நிலைப்பாட்டின் ஊடாக ஒரு தீர்மானத்தை எடுக்கும் போது ‘மனம்’ அலசி ஆராய்ப்பட்டு, விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மையும் குறைந்தைகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மையும் அதற்கும் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. விட்டுக்

கொடுக்கும் தன்மை வாழ்க்கை அவசியம்தேவை. ஏனெனில் மனிதர்கள் அடிப்படையில் ஒன்றுக்காணப்பட்டாலும் மனம் என்ற ரீதியில் இவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒரு தனி உலகத்தினைச் சார்ந்தவர்களே.

மனமும் தூய்மையும்:

மனதினை மனிதன் எப்போதும் தூய்மையுடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் மனம் தூய்மை குன்றும்போது வாழ்க்கை விரக்தியாகவும் சூனியமாகவும் இருக்கும். வாழ்க்கையில் விரக்தி ஏற்பட்டால் உடலுபாதிக்கப்பட்டு நோயறும் நிலை ஏற்படும். மேலும் ஒருவன் உங்களைப் பார்த்து ‘நீ இப்போது என்ன நினைத்துக்கொண்டு இருக்கிறேன்’ என்று கேள்வி கேட்டால் ஒழிவு. மறைவு இன்றி இதைத்தான் நினைத்துக்கொண்டு இருக்கிறேன்’ என்று சொல்லக்கூடிய அளவுக்கு தூய்மை நிலையை மனம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். அறிஞர் அண்ணு தூய்மையற்ற அல்லது பாழ்ப்பட்ட மனிதனை ஒரு பாலைவனத்திற்கு ஒப்பிட்டுப் பேசுகின்றார். அவர் ‘பாலைவனத்தில் பயிரேது? மலர் ஏது? அது போல் பழப்பட்ட மனதிலே சிந்தனைக்கு இடமேது? உரிமை உணர்ச்சியேது? எதுவும் முடியாது’ என்று அழகாக கூறுகின்றார். மேலும் மனம் தூய்மை குன்றும் போது சிந்தனையின் வேகம் குறைக்கப்பட்டு அதன் மூலம் உற்சாகமும் குன்றிவிடும்

மனமும் அழகும்:

மேலும் புதிய உளவியல் பிரதி வாதங்கள்படி அழகு அழகின்மை என்பது எமது கண்ணேட்டத்தில் தான் தங்கியின்னது. இவ்வாறே நன்மை, தீமை என்பதும் முடிவு செய்யப்படுகின்றது. அதாவது எந்த ஒரு பொருளையும் அது அழகு என்று நினைத்துப்பார்த்தால் அழகானதாகவும் அழகில்லை என்று நினைத்துப்பார்த்தால் அழகற்றதாகவும் இருக்கும் என்று கூறப்படுகின்றது. இந்த ஒரு கருத்தினையே கொதமடுத்தர் இவ்வாறு எடுத்துக் கூற முயற்சிக்கின்றார்.

"Our thoughts make things beautiful,
Our thoughts make things ugly,
The whole world is in our mind."

ஆகவே புத்தரின் கண்ணேட்டத்தின்படி அழகல்லாதவை எனக்கூறப்படுவனவற்றை நாம் அழகானது என்ற மனதிலையுடன் நோக்கினால் அது அழகுள்ளதாக இருக்கும் என்று ஏற்றுக்கொள்ளப் படுகின்றது. இதற்கு ஏற்றாற்போலவே இந்தியாவின் முத்த தலைவர்களில் ஒருவரான சபான் சந்திரபோன் கூறிய "நம்முடைய மனப்பான்மையே துப்பத்தை இன்பமாகவும் இன்பத்தை துன்பமாகவும் எடுத்துக்கொள்கிறது" என்ற கருத்தினையும் இங்கு குறிப்பிடக்கூடியதாக உள்ளது.

மனமும் தியானமும்:

மனிவர்களது அவ்வது துறவிகளாது வாழ்க்கையை உற்று நோக்கும்போது அவர் நீண்டநாட்கள் சாப்பிடாமலும் மற்ற வர்களுடன் கடைக்காமலும் தியானத்தில் இருக்கிறார்கள். இந்த நீண்ட தவநிலைக்கு காரணம் மனித மனம் என்றே கூறவேண்டும். சாதாரண மனிதர்களால் இதனைச் செய்ய முடியாது. சாதாரண மனிதன் நரம்புகளினுணர்ச்சிக்கு அடிமையாக்கப்பட்டு இருப்பதனால் அவனால் தன்னை அடக்கிக்கொள்ள முடியாது இருக்கின்றது. "உடம்புக்கு மனிதரின் மேல் உள்ள செல்வாக்கு பொசுவாக அதிகம். அது றையவேண்டும், மனதிற்கு உடம்குபின் மேல் உள்ள செல்வாக்கு மிகவேண்டும்" என்ற டாக்டர் மு. வரதராசனின் கருத்தை உற்று நோக்கும்போது முனிவர்களது வாழ்க்கையின் இரகசியம் புரியவரும். அவர் கூறியது போலவே முனிவர்களும் தங்கள் மனதினையும் சிந்தனையையும் கட்டுப்படுத்தி அதன்மூலம் பெறப்பட்ட சக்தியை கொண்டு நரம்புகளினால் ஏற்படும் வேட்கையை கட்டுப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். இந்த நிலையில் அவர்களால் தங்கள் மனச்சக்தியினைக் கொண்டு நீண்டகாலத்திற்கு சாப்பிடாமல் மௌனமாக தியான நிலையில் இருக்க முடிகின்றது.

மனமும் இலட்சியமும்:

ஒரு மனிதனால் எல்லோரும் திருப்பதிப்படும் விதமாக வாழ-

முடியாது. அப்படி வாழ முயற்சிபவன் தன்னைத்தானே எமாற்றிக்கொள்ள முயற்சி கீழ்க்கண்ட ஆகவே தனக்கென்று ஒரு திடமான கொள்கையை (அதுவும் சமுதாய நலன் கருதி எடுக்கப்படும் கொள்கையாய் இருந்தால் நல்லது) வகுத்து அதனைத் தனவாழ்நாளில் கடைப்பிழிக்கமுயற்சிபவன் என்றுமே மகிழ்ச்சியாக இருப்பான். இப்படியானவர்களுக்கு சமுதாயம் பல இடங்களிலைக்காக்கு அவர்களைக் கொலைக்களாத்திற்கும் அனுப்பலாம். இந்த நேரத்தில்தான் மனத்தூய்மையும், தைரியமும் வாழ்க்கைக்கு அவசியமாகின்றது. இந்த இலட்சிய வாழ்வில் இவன் இறந்தாலும் சமுகத்தில் இருந்து ஒரு நிலைக்கு உயர்த்தப்பட்டு தானும் சமுகத்தில் சங்கமமாகி சமுகத்தினை தனவயப்படுத்தும் மனிதனுக்காறுகின்றன. இப்படியாக இலட்சிய தீர்மானம் எடுத்தவர்கள், அற்ப ஆஸக்கங்கும், அற்ப விஷயங்களுக்கும் இடமளிக்காது மனதினை உயர்ந்த நிலையில் வைத்துக்கொள்வார்கள் இப்படியாக சமுதாயத்திற்கு

"எத்தனை ஆண்டுகள் வாழ்ந்தாய் என்பது முக்கியமல்ல; எப்படி வாழ்ந்தாய் என்பதுதான் முக்கியம்."

மன மருத்துவ முறை

(Psychotherapy)

எஸ். டேமியன் OMI, M. A.

(உளவளத்துணையாளர்)

அன்றூட வாழ்க்கையிலே மனிதன் பலவிதமான நோய்களினாலே பீடிக்கப்பட்டு அவதியுறுகின்றன. மனிதனைப் பீடிக்கும் நோய்களை நாம் இரண்டுவகைகளாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று உடல் சார்ந்த நோய்கள், மற்றையது மனம்சார்ந்த நோய்கள். உடல்நோயிலும் பார்க்க மனநோயானது மனிதனை முழுமனிதனை வாழ்விடதூ, வளரவிடாது, அவன் வளர்ச்சியை வரப்பியடையச் செய்து விடுகிறது. உளவியல் பிரச்சினைகள் நம் எல்லோருக்கும் உண்டு. சில நேரங்களில் நாம் கவலைப் படுகின்றோம்; ஏக்கமடைகின்றோம்; குற்றப்பழி உணர்வு மனதை குத்திக் கொண்டிருக்கக் காண்கின்றோம். கோப உணர்வுக்கு அடிமையாவதைப் பார்க்கிறோம். இவை உணர்ச்சிகளில் ஏற்படும் மாறுபாடாகும். தூக்கமின்மை, உணவில் சீர் இன்மை, மலச்சிக்கல், காலந்தவறிய மாதவிடாய், உடல் எடைகுறைவு, பலவினம், நெஞ்சுவலி, வயிற்றுவலி, தலைவலி, பாலுணர்வில் பற்றுக்குறைவு போன்றவை உடலில் ஏற்படும் மாறுபாடுகளாகும். தன்னைப் பற்றிய தப்பெண்ணம், உலகைப் பற்றிய தப்பெண்ணம், தன்னையே குறைக்குறுதல், முடிவெடுக்க இயலாமை, போலிந்மபிக்கை, உதவியற்றநிலை போன்றவை சிந்தனையில் ஏற்படும் மாறுபாடுகளாகும். அழுகை, ஒதுங்கியிருத்தல், கண்ணேட்டத்தில் மாறுபாடு, மனமுதிர்ச்சியில்லா செயல்கள், கலக்கம், குழப்பம் இவை செயலில் ஏற்படும் மாறுபாடுகளாகும். மேலே கூறப்பட்ட பிரச்சினைகள் அளவுக்கு மீறும்போது, தாங்கொன்றுதவையாக மாறும்போது காலகட்டத்தில் மனநோயாக மாறுகிறது. அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் நாம் ஒரு மனமருத்துவரை நாடுவது அவசியமாகும்.

யார் இந்த மனமருத்துவர்?

மனமருத்துவ முறையைக் கற்று அத்தறையில் பயிற்சி பெற்றுச் சிறந்த தேர்ச்சியைடைந்தவரே மனமருத்துவராவார். அவர் மன வியாதிகளை ஆராய்ந்து அவற்றை மாற்றுவதற்கு குறிப்பாக உளவியல் நூட்பங்களைக் கையாண்டு அதன்மூலம் சிகிச்சை அளிக்கிறார். சாதாரணமாக இவர் மருந்து கொடுப்பதில்லை. அப்படியாயின் மருத்துவத்துறையிலும் இவர் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். நரம்புத்தளர்ச்சி நோயிலிருந்து (Neurosis) மன நோய் (Psychosis) வரை

மருகவுள்ள நோய்களுக்கு இவர் மனமருத்துவ முறைகளைக் கையாண்டு சிகிச்சை அளிக்கிறார்.

மனமருத்துவ சிகிச்சை என்றால் என்ன?

மனமருத்துவ சிகிச்சை என்றால் ஆளுமை சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளுக்கும், தன்னுணர்வற்ற போராட்டங்களுக்கும் அளிக்கப்படும் சிகிச்சை முறையாகும். சுருங்கச் சொல்லின் மனச்சேர்விலிருந்து மன வியாதி வரை உள்ள நோய்களுக்கு உளவியல் முறைகளைக் கையாண்டு அளிக்கப்படும் சிகிச்சையாகும். இச்சிகிச்சையில் முக்கிய இடம் வகிப்பது நோயாளிக்கும் மருத்துவருக்கும் இடையில் நடை பெறும் பேச்சப்பரிமாற்றம் அல்லது உரையாடலாகும். இந்த உரையாடலின் மூலமாக மனமருத்துவர் நோயாளி உபயோகிக்கும் சொற்கள், உணர்வுகள், நடத்தைகள், எண்ணங்கள் இவற்றை கூர்ந்து கவனித்து, ஆராய்ந்து இதன் வழியாக நோயாளியின் ஆழமாதில் புதைந்து கிடக்கும் மனப்போராட்டங்களை அறிந்து, அவற்றிற்குரிய காரணங்களை அறிந்து, நோயாளியின் ஒத்துழைப்போடு தக்க சிகிச்சைஅளிக்கிறார்.

அண்மையில் அமெரிக்காவில் பூள்ளிவிபரப்படி நூற்றுநாற்பதற்கும் மேற்பட்ட மனவருத்துவ முறைகள் இருப்பதாக கணிக்கப்படுகிறது. என்றாலும் அறுபத்தாறு மனமருத்துவ சிகிச்சை முறைகளே மனமருத்துவ நிபுணர்களாலும் உளவளத் துணையாளர்களாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன. அநேகமாக எல்லா மனமருத்துவ முறைகளும் பின்வருவனவற்றையே மையமாகக் கொண்டு மனநோயாளருக்கு சிகிச்சை அளிக்கின்றன.

❖ சிகிச்சை பெறவரும் நோயாளியின் பிரச்சினைகளையும் நடத்தைகளையும் ஆராய்ந்து அப்பிரச்சினைகளை ஒரு புதிய கண்ணேட்டத்தில் நோயாளி காண உதவுதல்.

❖ சிகிச்சை பெற வருபவரின் தன்னெருமைப்பாட்டைப் பற்றி நன்மதிப்புக் கொள்ளச் செய்தல்.

❖ மனதில் எழும் முரண்பாட்டுப் போராட்டங்களை விளக்கி அவற்றிற்கு தீர்வுகாண முனைதல்.

❖ விரும்பத்தகாத பழக்கங்களை மாற்றச் செய்தல்.

❖ உறவு காரணமாக ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களை உணர்ந்து மீண்டும் அந்த உறவை ஆழப்படுத்துதல்.

❖ தன்னிப்பற்றியும் உலகைப் பற்றியும் கொண்டுள்ள தவறுன் கண்ணேட்டத்தில் இருந்து விடுபடச் செய்தல்.

❖ அர்த்தமுள்ளதும் நிறைதருவதுமான வாழ்க்கையை வாழ அடி கோலுதல்.

மனமருத்துவருக்கு ஏற்படுத்தைய திறன்கள்

மனநோயாளி, மனமருத்துவரின் திறமை, நம்பிக்கை நல்மனம் ஆகியவற்றை மனதில் கொண்டே கிசிக்கைபெற வருகிறார். ஏற்க எவே நோயாளி மனதில் வேதனையுற்று, மனக்கிறல்களோடு, மனக்கூமோடு மனமருத்துவரை நாடி வருகின்றார். அப்படி வருபவரின் சுமைகளை, கிறல்களை மேலும் பாரமாக்கிவிடாமல் பாதுகாத்துக் கொள்வது மனமருத்துவருக்குரிய முக்கிய கடமையாகும். அத்தோடு துணைதாடி வருபவரை இன்முகத்தோடு ஏற்று அவரை எளிதில் அனுகூலமாக்கிய பண்பும், அவரை ஏற்று புரிந்து கொள்ளக்கூடிய திறனும் தேவை. முதலில் உண்மைத் தொடர்பு உறவு நிலையே மனமருத்துவ முறைக்கு ஆரம்பக்கட்டமாகும். இங்கே மருத்துவர் பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்டவரை முழுமையாக அறிந்து கொள்கிறார். அவனேடு தன் உள்ளத்து உணர்வுகளை பகிர்ந்து கொள்கிறார். நோயாளியைப் புரிந்து கொண்டு, அவர் சொல்வதைக் கேட்டு அவரது உடலசைவுகளையும், பேசும் மொழியையும் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். அடுத்த தாக நோயாளி சொல்பவற்றையெல்லாம் காது கொடுத்துக் கேட்க வேண்டும். சிகிக்கை அளிப்பவர் திறந்த மனம் கொண்ட வராக இருக்க வேண்டும். மற்றவரை மதித்து அவர் சொல்வதைக் கேட்க வேண்டும். வருபவரை எந்தவிதத்திலும் எடை போட்டுத் தீர்ப்பிடுதல் கூடாது. வருபவரை அவரது குணநலங்களோடும் குறைபாடுகளோடும் அப்படியே முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ள மனப்பக்குவம் அடைந்தவராக இருத்தல் வேண்டும்.

அன்பில்லா உலகில் மனித நோயுகள்

(ஓர் உளவியல் கண்ணேட்டம்)

எஸ். டேமியன் M. A. உளவளத்துணையாளர்

அன்பிலே மலர்வது வாழ்வு அந்த அன்பு தடைப்பட்டுவிட்டால் வாழ்வில் வாட்சி வந்தது கிண்றது. வேதனை வாட்டுகின்றது. அன்பிற்காக ஆழந்ததகள் ஏன் சித் துடிக்கின்றன. அன்பை தேடி விளம் உள்ளங்கள் காத்து இருக்கின்றன. அன்பைக் காக்க முதயவர் பாடுபடுகின்றனர். ஏன்? அன்பு வாழ்வன் நிறையளிக்கும் ஆக்க சக்தி யாக அனுபவக்கப்படுகின்றது.

உணவு உடை, வீடு ஆகிய அடிப்படைத் தேவைகள் நிறையேற்றப்பட்டாலும் உள்ளத்து ஒழும் இல்லத்திலும் அன்பு தூலிலை யெனில் அமைதி இல்லை. அன்பு மனிதனின் மனதில் இருந்து மறையும் போது மனமுறிவு ஏற்படுகின்றது. அன்பில்லா ஓரில் ஒற்றுக்கம் குலைகின்றது. அன்பற்ற சமூத்தில் சுயநலம் தாண்டவமாடுகின்றது. போட்டியும் பொருமையும் பழிவாக்குதலும், பொருமையும் தலைதூக்கி வெறுப்பும் பகையும் மனிதர்களை மரக்கப்படுத்துகின்றன.

பினியுற்று மருத்துவரை நாடி அவர்கள் கேட்கும் கேள்வி

நிறைக்கமுயற்சி செய்கின்றார். பல உள் நல மருத்துவர்.

நம்மில் அநேகர் சில சந்தர்ப் பய்களில், நோவு, மனத்துஞ்சபம், சோதனை, தனிமை, கொடுமை, ஏமாற்றங்கள் உணர்வுத் தாக்கங்கள் ஆண்மிகப்பசிகள் ஆசியவற்றால் அவதியுது கிடைக்கிறது. இவைகள் எங்களின் அங்கூட வாழ்க்கை அனுபவங்களும் கூட, மனிதனினத்தாக்கும். இந்த நோவுகளுக்கு அடிப்படைக்காரணம் அன்பில் தோல்வி; அன்பற்ற வாழ்வு. எனவே, ஒருவன் தன்னைப் பற்றிக்கொண்டிருக்கும் சுயநினைவு தன்னினைவு அன்பு வாழ்விற்கு முட்டுக்கட்டையாகி விடுகிறது.

நோவு நிறைந்த உலகில் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றேம் இந்த நோவுகள் வளரும் போது தாங்காணுத்தவயாக மாறும் போது மருத்துவம் தேவைப்படுகிறது அண்மையில் அமெரிக்கா வில் எடுக்கப்பட்ட புள்ளி விபரப்படி³ மருத்துவ மனைக்கட்டுக்கள் மனநோயாளர்கள் உபயோகிக்கப்படுகிறது. 10-க்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் அமெரிக்கர் மனநோய்க்கு மருத்துவம் செய்தவர்கள். தற்கொலை குறிப்பாக, 18-25 வயதுக்கு உட்பட்டவரின் தொகை அதிகரித்திருக்கிறது. இவைகள் எல்லாம் நாம் ஓர் அன்பற்ற, நோவு, வேதனை நிறைந்த உலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை எடுத்துக்

காட்டுகின்றது. எமது நோவு களால் பிடிக்கப்பட்ட நாம் எமக்குள்ளேயேகுமைந்துஅந்த நோயை வலுப்படுத்தி, அன்பு செய்யமுடியாமல் அவதியுறு கிடேம். தரும் அன்பையும் அனுபவிக்க முடியாமல் தவிக்கிடேம்.

ஆனால் ஆனாலும்.

(Person and Personality)

ஒவ்வொருவனும் ஒரு தனித்துவமான மனிதன் இருவர் ஒன்றாக இல்லை. ஆரம்பத்திலிருந்தே வித்தனி மனிதனின் வளர்ச்சி அவன் பெறும் அன்பால், அரவணைப்பால் பெறும் நம்பிக்கையால், உறுதியால் வளருகின்றன. இந்த ஆரம்ப அனுபவங்கள் மிக முக்கியமானாலும், இவைகள் தொடக்கத்தில் நிறைவேர்க்கிறது. அவன் பெறுவதில் ஒருவனின் வாழ்க்கை முழுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டு விடுகிறது,

ஆனாலும் என்பது ஒரு ஆளின் சமூக வெளிப்பாடாகும். எம்மை நாம் வெளிப்படுத்தும் முறைகள் வகைகள் ஒருவரின் ஆனாலுமையை படம் பிடித்துக்காட்டிவிடுகிறது மொட்டாக இருக்கும் மனித வாழ்க்கை இதழ் விரித்து மலர அன்பு, அரவணைப்பு, ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதல், தொடர்புகள் உறவுகள் அனைத்தும் தேவைப்படுகின்றன. இவைகள் இல்லையெனில் மனித வாழ்வு என்ற மொட்டு மலராது. முடினாக

மழுப்பம், கலக்கம், பகை, பழி வாங்கும் நிலை ஏற்யடுகின்றது.

இரு மனிதனின் வரம் வில்லும் முதல் ஏழு வருடங்கள் மிக முக்கியமானாலும், எங்கள் ஆனாலுமையின் அத்திவாரம் இக்காலகட்டத்தில் அமைக்கப்படுகின்றது. வாழ்விலே விரக்தியும் வேதனையும் ஏற்பட்டு துணை நாடி வரும் ஒருவனுடைய மனதை உள்ளியல் நோக்கில் ஆராய்ந்து பார்த்தால் பின்னைப் பருவத்தில் ஏற்பட்ட நோவுகள் தழும்புகள். தாக்கங்கள் அன்பின்மையால் தான் தற்பொழுது ஒருவனையோ ஒருத்தியையோ இந்த நிலைக்குத் தன்னி விடுகின்றது என்பதைக் கண்டு பிடித்து விடவாம். உண்மையான அன்பு தன்னை மறக்கச் செய்கிறது. அயலவதுடைய

மகிழ்விலும் நிறைவிலும் நான் நிலைத்து நின்ற பார்க்க முடியுமா? அவன் - அவன் எனக்கு என்ன செய்யலாம் என்று கேட்கமல் நான் அவன் அவளுக்கு என்ன செய்யலாமென்று கேட்க முடியுமா?

அன்பில்லா உலகின் அவலங்களை ஒழிப்பதற்கு அன்பினால் உலகம் புதுமாற்றம் பெற வேண்டும். அன்பே அனைத்து உள்ளுக்களிலும் இல்லங்களிலும் வற்றுத் தீர்க்குக்காணப்படும் போது, ஆங்கே வேதனை கணும், தலைனைகளும், நோவுகளும், நோக்காடுகளும் அருளி விடும். அப்பொழுது மனிதன் மனிதனாக சமூகமான முறையில் உறவாடுவதற்குப் பொருத்தமான உயர்ந்த சூழல் உருவாக்கப்படும்.

பழி வாங்குதல்

அன்பு என்னும் ஆற்றிலிருந்தும் அடக்கம் என்னும் ஊற்றிலிருந்தும் ஓட வேண்டும் மன்னிப்பு - ஆனால் ஹிய வேண்டும் பழிவாங்கல்.

சட்டம் என்னும் கடலிலும் சுவால் என்னும் ஓடத்திலும் சாட்சி என்னும் துடுப்பிலும் இருத்தல் கூடாது பழிவாங்கல்.

எஸ். ஜோய்ஸ்
யாழ். திருக்குடும்பக் கண்ணியர் மடம்.

பழிவாங்கல்

“ செம்பியன் கெல்வன் ”

மனிதகுல வரலாற்றில் முன்னேற்றம் என்பது எப்போதுமே பலவித பிரச்சனைகளைத் தோற்றுவித்து வருகின்றது. முன்னேற்றம் என்பதையோ, அபிவிருத்தி என்பதையோ கருத்திற் கொண்டு, உருக்க சிந்தனையினடியாக எழும் முடிவாகப் பல புதிய பிரச்சனைகள் தோற்றம் எகாண்டிருப்பதைக் காணலாம். மனிதனின் தொழிலுட்ப, அறிவியல் விநாத்தியானது கம்பியூட்டர் கூரச்சாரத்தினை மக்களிடம் வேறுன்றசெய்ய, மூன்றாவத்திபெற்ற மனிதன் உடலியக்கச் செயலற்றவனுக முதலில் மாறி, பின்னர் ‘கணனி மூனோகளை’யே இரவல் கொள்பவனுகில் விட்டான். எந்தத்துறையின் அசை வளர்ச்சியியும் இறுதியில் எதிர்மாறுஞ விளைவுகளை நல்க ஆரம்பித்துவிட்டன.

அறிவியல் வளர்ச்சியும், அதை தொடர்பான உலோகாயுத தேட்டங்களும் மனித குலத்தின் ஆஸ்மீக பலத்தை நலிவடையச் செய்துவிட்டன. நம்பிக்கையற்றுப் போகச் செய்துவிட்டன. எனவே, மனிதகுலத்தின் வளர்ச்சி அல்லது ஆளுமைச் சிறப்பு என்பது என்ன என்பதை தீர்மானிப்பதில் பகுத்தறிவு தினாறிக்கொண்டிருக்கிறது. எனினும் மனிதனின் உள்ளார்ந்த ஆற்றலை, அவனின் ஆத்மிக நலமோங்க, மக்கட் சமுதாய முன் நேற்றந்திற்கு கொண்டு செல்லலே உண்மையான உயர்வாக அமையும். அப்போதுதான் ‘மலருகின்ற மனமும் மகிழ்கின்ற மனிதனுமாக, உலகம் கொண்டிலங்கமுடியும்.

பத்தாண்டுகளுக்கு ஒருமுறை தலைமுறைகளின் அறிவு இரட்டிப்பாக மாறுவதாக அறிஞர்கள் கருதுகின்றார்கள். இதற்கேற்ப, ஏற்கனவே கருத்துக்கொண்டிருந்த ‘எண்ணக்கரு’ உண்மைகள் கால, தலை முறை இடைவெளிகளில் புதியபரிமானம் கொண்கின்றன. ஒரு பொருளின் அல்லது கருத்துக்கு ‘முப்பரிமாணம் எனக்கொண்டிருந்த, உண்மைகள் இன்று காலத்தையும், இடத்தையும் உள்ளடக்கி நான்காவது பரிமாணத்தையும் காட்டி நிற்கிறது. பிரிட்ஸ் ஆப் கோப்ரா போன்றேரின் (Fritz of Caapra) அமைப்பு விதி (System View) மற்றும் அமைப்பியல் (Structuralism) என்பனவும் பழைய விழுமயன்கட்டும், உண்மைகளுக்கும் நம்பிக்கைகளுக்கும், வாழ்க்கையின் நோக்குகளுக்கும் புதிய பார்வையை, தெளிவை அளித்துவருகின்றன.

அறிவால் எந்தளவிற்கும் சீராக்கப்பட்ட மனிதனும், பலவித உணர்ச்சிகளாலும் என்ன அலைகளாலும் தன்னுணர்வுக் கூட மைகளினுலும் உலகின் நாளாந்த வாழ்க்கையில் அலைப்புற கிறுன். கோபம், அச்சம், வெறுப்பு, மகிழ்ச்சி, விரக்தி, ஆவைசம், தற்பெருமை, தாழ்வு மனப்பான்மை, உயர்வு மனப்பான்மை போன்று பலதரப்பட்ட உணர்வுத்தாக்கங்கள் அறிவால் அமைதி யுற்ற மனத்தினைக்கூட ஆட்டிப்படைக்கின்றன. இந்த பின்னணிகளும் சரியான வாழ்க்கை உண்மைகளை உணர்ந்துகொள்ள முடியாதவாறு அதனைப் பின்னடையச்செய்து விடுகின்றன. இதனால் தொன்று தொட்டு உலகில் வழங்கி வரும் உண்மைகளும் நம்பிக்கைகளும் சரியான ‘சிந்தனை, செயல் தடத்தில்’ சென்று கொண்டிருக்கின்றனவா என்ற ஜெத்தினை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன. ஒரு உண்மையின் ‘எண்ணக்கரு’ பற்றிய தெளிவான பார்வை மலருகின்ற மனதிற்கு மிக அவசியம்.

மனிதன் பகுத்தறிவாளன் என்கின்ற அதே வேளையில் அவன் அது (Id) அகம (Ego) உயரகம் (Super Ego) எனும் கலை களால் உருவாக்கப்பட்டவன் என்பார் உளவியலறிஞரான சிக்மண்ட் பிராய்ட். நான் என்னும் தன்முனைப்பான என்னம் மேலோங்குஷதனுலேயே சமூகத்தில் தான் உயர்வடைய, மூன்று, எண்ணியில் நிற்கவேண்டும் என்றாலும் உந்தப்பட்டு ஒருவன் ஆக்கவியல் ரதியில் மூன்னேற மூயல்கிறுன். அவன் ஒரு விஞ்ஞானியாக, கலைஞருக உலகிற்கு பயன்படும் பல பொருள்களைக்கண்டு பிடித்து அளிக்கும் ஒருவனுக மாறிவிடுகிறுன். நான் வளர்ந்தால் நாம் வளர்வோம்! என்றத்துவத்தின் அடிப்படையும் இதுதான், ஆகவே ‘ஆணவும் என்கின்ற ஒரு பதம் தவருள எண்ணக்கருக்களைக் கொண்டிருந்தாலும், அதுவே ஆக்கசக்தியின் உயிர்நாடியாக விளங்குவதைக் காணலாம்.

இப்படிப்பட்ட எண்ணக்கருவை நல்கும் பதம்தான் பழிவாங்கல். மாணிட வரலாற்றுப்பாதையில், போர்முகங்களில் வெற்றியும், பழிவாங்கலும் இரண்டறக்கலந்தே சாம்ராஜ்யங்களைத் தோற்றுவித்திருக்கின்றன. இந்தப் பழிவாங்கல் மன்பொன்-பெண் என்ற மூன்றும் காரணமாகவோ, அன்றி தனித் தனியோ காரணமாகியுள்ளன. இந்த உண்மைகள் தமிழகத்து சேர, சோழ, பாண்டியர் போன்ற மூவேந்தர் ஆட்சியிலும், ஈழத்தில் துட்டவெக்முனு. பராக்கிரமபாகு. நிலங்கமல்லன், விஜயபாகு காலங்களிலும். ஜோரோப்பிய, பிரித்தானிய, ரூஃபிய வரலாறு களிலும் எண்பபடுகின்றன.

‘ஏற்கங்கே ஒழுந்தென்றைப் பெறுவேன் என்ற பிடி வாதம் கலந்த வைராக்கியும், அகற்கான தண்டனையை எதிரிக்குக் கட்டாயம் வழங்கியே தீருவேன் என்ற வெறியுணர்வும் தான்’ பழிவாங்கல் என்ற எண்ணைக்கருவாக இருந்து வருகின்றது. இந்தப் பழிவாங்கல் உணர்வை, வெற்றியைப் புலவர்கள் புழுந்து பாடியதாலும், சமூகம் அதனை வீரமரபின் விழுப்புண் களாகப் போற்றுவதும், இதற்குச் சமூக அங்கீராம் சிடைக் கக் காரணிகளாயின.

எனவே, பழிவாங்கல் என்பது ஒரு மனிதனின் உள்ளத்தில் உறங்கிக்கூடியும் ஆற்றலை வீது கொண்டெடுமுச் செய்யும் ஆக்கியாகக் கருதப்படுகிறது. இதனுற்றுன் பழிவாங்கலை இன்றும் சிலர் ஒரு “கிரியாஞ்கி” யாகக் கருதகின்றனர். ஆனால் பழிவாங்கல் என்பது ஒரு தொடர் சங்கிலி போன்று நீண்டகாலப் போர்களையும் அமைதியின்மையையும், ஆத்ம இழப்பையும் நக்கிவரும் என்பதைப் பலரும் சிந்திக்கத் தவறி விடுகின்றனர். பழிவாங்கலை நாம் ஆத்ம இழப்பின்றி, ஆத்ம ஈடேற்றம் கொள்ளும் அளவிற்கும் மேற்கொள்ள முடியும். அதாவது பழி வாங்கல் என்று கொடுரோமான தண்டனைகளை வழங்குவதைவிடுத்து மனிதனுல் நேசிப்பினால் ஆத்ம விழிப்பை ஏற்படுத்தி, மனிப்பை வழங்குவதன் மூலமோ, அன்றி தண்டனை வழங்கப்பட வேண்டியவருக்கு மேலதிகமான நன்மைகளை வழங்கிப் பழிவாங்கலுக்குப் புதிய வடிவம் கொடுப்பதைப் பொறுத்து இதன் உண்மை மேலும் ஆலக்கம் பெறும்.

இன்னு செய்தாரை ஒறுத்தல் அவர் நான்
நன்னையும் செய்துவிடல் (குறள்: 314)

‘ஒரு கன்னத்திலிருந்தால்
மறு கன்னத்தைக் காட்டு! ’ (யேசு திருவாய் மொழி)

‘அயலானை நேசி! ’ (யேசு திருவாய் மொழி)

அயலான் என்பதை அயலினிருப்பவர் என்ற அர்த்தத்தில் மட்டும் கொள்ளாது அந்தியன் மாற்றுஞ் என்ற பொருளிலும் இதனைக் கற்பித்துக் கொள்ளும் போது – பழிவாங்கல் என்பதற்குப் புதிய அர்த்தம் நிறைவிற்று.

“பகைவனுக் கருள்வாய் நன் நெஞ்சே!” (பாரதியார்)

ஆனால், தெரிந்தோ தெரியாமலோ, பழிவாங்கல் என்பது எதிரியைச் செயலற்றவனுக்கி, அவன் மனமும், உடலும் ஒருங்கு சேர சோஷ்வடையச் செய்வதன் மூலம் வெற்றிப் பதாகையை உயர்த்துவதே என்பதாக மனிதனுலம் இன்றுவரை எண்ணிலிருவது வியற்பிற்கும் வேதஜைக்குமுரியதே. அன்று சேரன் செங்குட்டுவேன் தமிழனையும், தமிழையும் பழித்துக்கொத்த வடவிந்திய மனினர்களான கனகவிஜயரை வென்று அவர்கள் தலை நெரியகல்கூம்க்க வைத்து, பத்தினித் தெய்வமாம் கண்ணவிக்கு சிலை எடுத்த வரலாது பழிவாங்கலுக்கும் வீரப்பரணிக்கும் புதிய அர்த்தம் படைக்கிறது, பழிவாங்கல் நித்திய வெற்றியை அளிப்பதற்குப் பதிலாக – தீராத பகைமையையே வளர்க்கிறது. ஓரினம் இன்னேர் இனத்தின் மீது துவேசம் கொள்வதற்கும் காலாக அமைந்தது. ஆரிய – தீராவிட இனப்போர்கள் அன்று தொட்டு இன்றுவரை நிலைத்து நிற்பது கண்கட்டு. இன்றைய நவீன அரசியலிலும் இந்த ஊறு மாருத தொல்லியாக வடக்கு வாழ்கிறது தெற்கு தேய்கிறது என்ற கோசமாகவே – இருந்து வருகிறது.

மத்திய கிழக்கு நாடுகளிலே அன்றிலிருந்து இன்று வரை நிலவி வரும் அராபியர் – யூதர் – கத்தோலிக்கர் பிரச்சனைகளின் அடிப்படையாக அமைந்திருப்பது பழிவாங்கல் உணர்வே. காலங்கள் மாற மாற பழிவாங்குவோரும், பழிவாங்கப்படுவோரும் மாற்றம் கொள்கினுர்களேயன்றி, பழிவாங்கல் மாற்றம் கொள்ளாதிருப்பதும் கவனிக்கத்தக்கது.

இன்னேர் உளவியலற்றான மக்குகல் (Mc Dougal) என்பவர், ‘மனிதரிடத்தில் இயல்பாகவே ஒருசக்தி நிலவுகிறது. அது தனிக் தனியான குறிக்கோள்களைக் கொண்ட இயல்பாக்க ஸ்களின் வழியாக நிறைவெய்துகின்றது’ எனக் கூறுகின்றார். மக்குகலின் இயல்பூக்கக் கொள்கை (Mc Dougal’s Theory of Instincts) மனிதரின் உள்ளத்தைப்பற்றி ஆய்வு கூடத்தில் சோதனைசெய்து உளக் கோளாறுள்ளோரை ஆராய்ந்தும் வெளியிடப்பட்ட தொன்றுகும் இயல்பூக்கத்தின் அடிப்படையில்தான் மனிதரின் நடத்தையாவும் அமைவதாகக் கருத்தினார். இவரின் ஆராய்ச்சியில் உளக்கோளாறுள்ளவர்களையும் தேர்ந்தெடுத்தமைக்குக் காரணம் மனிதனின் நடத்தைகளில் சிலசமயங்களில் தோன்றும் பிசுகுகளைக் குறைபாடுகளாகக் கணித்தார்.

முக்கியமாக பதினான்கு வகையான இயல்புக்கங்களை குறிப்பிட்டு, அதில் போர் இயல்புக்கம், மனதில் கோபத்தை உண்டாக்கி, போரிடுதல் என்னும் துலங்கல் ஏற்படுத்துகிறது. இதே போல தன்னிடுப்புக்கம் (Self Assertion) என்பது செருக்கினை ஏற்படுத்தி தன்னுயர்வினை ஏற்படுத்தும் துலங்களைச் செய்யும் எனவே, உள்ளியல் ரதியாக பழிவாங்கல், அடக்கி ஒடுக்கல் போன்ற துலங்கல் மனவெழுச்சியால் ஏற்படுகின்றன எனவே இவற்றை அடக்கியாருதல், நெறிப்படுத்தல் அவசியமாகின்றது.

சிக்மண்ட் பிராய்டு, அட்லஸ், யுங் போன்றேர் இந்தப் பழிவாங்கல் உணர்வு பாலுணர்ச்சியால் வேகப்படுத்தப்படுகின்றது என்பர். இராமாயணம், மகாபாரதம், சுந்தரேப சுந்தரர், இலியட், போன்ற காவியங்கள்யாவும் பழிவாங்களை முன்னிறுத்தி, அதனடியாக வீர உணர்வும் காதல் வேட்கையும் மீதுரச் சித்த ரிப்பன். இக்காவியங்கள் வீரத்திற்கும், பழிவாங்கலுக்கும் மனித வுள்ளங்களிலே மயக்கமான நிலையில் முக்கியவிடத்தை வழங்கி விடுகின்றன. மக்களும் பழிவாங்களை ஒரு வீர உணர்வாக ஆண்மையின் சின்னமாகக் கருதி நடக்க முற்படுகின்றனர். எனவே, சமுதாயத்தின் விழுமியங்களில் பழிவாங்கலுக்கு வழங்கப்படும் முக்கியத்துவம், மனிதன் வழிநடத்துவதில் பங்கேற்கிறது.

நவீன, உலகின் பல விததாக்கங்களும், மயக்கநிலை அமுக்கங்களும் பல சமயங்களில் மனிதனை நெறி பிறழுச் சொய்து விடுகின்றன. அந்தப் பிரச்சனைகளிலிருந்து தன்னை விடு வித துக்கொள்ள வழிநடத்தியாத, உடல், உளப் பலவினமடைந்த மனிதன் வெறிகொள்கிறுன். தன் செயலற்ற தன்மையின் வெளிப் பாடாகவே பழிவாங்கலை மேற்கொள்கிறுன். இந்த நிலையில் யேசுபிரானின் இறுதிக் கட்டடத்தை நினைவில் கொண்டு அவர்வாக்கியத்தை உருப்போட்டுப் பாருங்கள், பழிவாங்கல் என்னும் மறையும். எவ்வளவோ தகுதியும், அதற்குரிய ஆற்றலும் கொண்ட தேவகுமாரன் வாய் மெல்ல முனாகுகிறது கேட்கிறதா?

ஏவி ஏவி ஈமா சபக்தானி!

பருவங்கள் மாற

உருவங்கள் சந்திக்கின்றன.

“சொற்கள் புத்தியினால் பிறக்கின்றன செயல்கள் ஆன்மானிலூல் உதயமாகின்றன”

மனிதன் எப்படிப்பட்ட துன்பச் சூழலில் வாழ்ந்தாலும் அவனிடம் புதைந்து கிடக்கும் ‘சக்தி’க்கு விலைமதிப்புமில்லை, அச்சக்தி மங்கிலிடுவதுமில்லை என்பதை மனேதத்துவ அறிஞர்கள் எடுத்தி யம்புகின்றார்கள்.

‘மனிதனின் இறந்த கால எண்ணங்கள் நிகழ்காலத்தில் பேச்சாகி எதிர்காலத்தில் செயல் வடிவம் பெறுகின்றன’

இவ்வுடன்பாட்டை இன்றைய சிந்தனையாளர் எழுத்தாளர் இளம் தலைமுறைகள் தங்கள் செயல்கள் மூலம். ஆற்றிவரும் பணிகள் மூலம் எடுத்துக்காட்டுகின்றார்கள். ஆகவே மனிதன் பார்க்கின்ற மூலம் எடுத்துக்காட்டுகின்றார்கள். இவர்களுடைய வாழப்பிறந்தவன் என்பதை புலனுக்குகின்றார்கள். ஆற்றுத்தான் உயர்ந்த சிந்தனைகள் எதிர்காலத்தில் தம்மக்களுக்கு வளமான வாழ்வு உண்டு என்பதையும் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

“பிறப்பால் பயன் இல்லையேல் அதனால் என்ன பலன்”

ஓவ்வொரு மனிதனும் தனது பிறப்பால் அர்த்தமுன்டு நன்மையுண்டு என்ற உண்மையை சுதந்தரித்துக் கொள்கிறார்கள். இந்த அரிவும் நம் ஓவ்வொருவருடைய இரத்த நாளங்களிலும் இழையோ ரூபரிவு, தியாகசிந்தை, பெருந்தன்மை, சான்றுண்மை, ஆகிய பரிவு, தியாகசிந்தை, பெருந்தன்மை, மற்றவர்களை உளவிலையுடன் விடுகின்றன. இவையாவும் இறை பண்புகள் நம்முடன் இனைந்து விடுகின்றன. இவையாவும் நமது நெறியுட்டப்பட்ட கல்வியினால் வழிநடத்தப்படும்போது நாம் பூரண மனிதத்தன்மையின்பால் நம்மையே வழிநடத்தவும் மற்றவர்களை உளவிலையுடன் வளர்த்தெடுக்கவும் தேவையான மனப்பக்குலத்தைப் பெறுகின்றோம். இதனால்தான் நமது வாழ்க்கையில் சிலரைப்பார்த்து ‘அவன் தியாகசிந்தை உடையவன்’,

‘தன்னவமற்ற தியாகி’, நற்குண இயல்புடையோன்’, ‘சான்றேண்’ ‘உலகின் கண் தன்னை அர்ப்பணித்தவன்’ என்றெல்லாம் புகழ்ந்தும் போற்றியும் வருகின்றோம். இவைகட்டாயம் வரவேற்றக்குத்தக்கவிடயங்களேயானாலும், அவை எங்கே உதயமாகின? எதற்காக உதயமாகின? அதன் தாற்பரியம் என்ன? என்பதை இலகுவில் அறியவோ, உணரவோ முடியாதுள்ளது. அவற்றை ஏனோதானே என நாம் தட்டிக்கழித்து விடுவதுமுன்று.

‘நூன் தவழ்ந்த தொட்டில்
என்னை வளர்க்கும் கலைக்கூடும்’

வாழ்க்கையின் ஆரம்பம் அன்னையின் உதிர்த்திலும் அவளது, அரவணைப்புத் தொட்டிலிலும், தந்தையின் தன்னிகரற்ற இரத்த வியர்வையிலும் என்பதை மறந்துவிடலாமா? இவ்விருவரின் அன்பும் அரவணைப்பும், தியாகசிந்தையும் தான் என்னே! அவர்களுடைய சுய இச்சைகளையும், ஆசைகளையும், உணர்ச்சிகளாலான இன்பங்களையும் எவ்வளவுதாரம் அவர்கள் அரப்பணமாக்கி யிருக்கின்றார்கள்! தங்கள் அன்புச் செலவங்கள் இலட்சிய புருஷராகும் பணியில் அவர்கள் இட்டுச்செல்ல துடியாய் துடிக்கின்றார்கள், இதனால் நமது பெற்றோர் தங்கள் உள்ளங்களில் சில எதிர்பார்ப்பு கூட ஆழமாகப் பதித்து விடுகின்றார்கள். அத்துடன் தங்கள் பின்னொகளின் எதிர்கால வாழ்வு உள் நிறைவுடன் கூடிய உயர்ந்த இலட்சிய வாழ்வாக அமைந்து விடவேண்டும் என ஆசிக்கின்றார்கள். அதில் தவறேற்றும் இல்லை. ஆனால் வரையறைகள் உண்டு.

‘குழந்தையின் உள்ளம்
வெண்டியையின் அரங்கம்’

சிறுவயது தொட்டு பள்ளிப்பராயம் வரை நாம் தியாக சிந்ததையே நமது பெற்றேர், ஆசிரியர், நன்பர்களிடத்திலிருந்து பெற்றும், அனுபவித்தும் நம் வாழ்க்கையில் அதை இழையோட விடுகின்றோம். இதனால் எளிதில் மக்களுக்காக சமூக கிந்தனை யுள்ள, பொறுப்புள்ள, நிறைமனம் உடையோனுக மாறுகின்றோம். இங்குதான் நாம் வைத்தியனுக, ஆசிரியனுக, சேவையாளனுக, துறவியாக, நடமாடவும். தன்னவழமற்ற செயல்கள் பல யறியவும் எங்களை மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கின்றோம். அவ்வாறே எங்களை நாங்களே வழிநடத்தக்கூடிய மனவளமையை, உள்ளறு தியைப் பெறுபவர்களாகின்றோம், மற்றவர்களையும் ஆக்க விழை கின்றோம்.

‘வாலைப்பருவமடி (வாலிபப்) அங்கே
ஏக்கங்கள் எண்ணிலிடங்கிடுமோ’

இளம் பராயத்தில் நம் உள்ளங்களில் இளமை தகுமுபும் ஆசைகள், துடிப்புகள், எதிர்பார்ப்புகள் உணர்ச்சிகள் வடிவெடுத்து சிற்றுறைகளாக ஓட ஆரம்பிக்கின்றன. இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதென்றால் இலேசான காரியமல்ல. ஆயினும் அவற்றின் தரங்களுக்கேற்ப, ‘இளம்பராய உளவியல் தேவைகள்’ (Psychological needs of an adolescent) என உளவியலாளர் வகுத்துள்ளனர். இப்பருவத்தில்தான் மனித உளவளர்ச்சியில் முன்றில் இரண்டு பங்கு முற்றுக உருவாகின்றதெனவும், இங்கு பல இலட்சிய வரைகள் காணப்பட்டபோதும் ‘காதல்’ என்ற எதிர்கால மனமும் வீச ஆரம்பித்து விடுகின்றதெனவும் கூறுகின்றார்கள். இதில் கிக்கி வேதனைப்படுபவர்கள் பலர், தேர்ச்சி பெறுபவர்கள் சிலர், அதிலும் ஒருவரை ஒருவர் அறிந்தும், புரிந்தும் இனபுற்ற வாழ்வைச் சூலைக்கின்றவர்கள் ஒருசிலரே, இங்குதான் ஒருவர் மற்றவருக்காகத் தியாகம் செய்கின்ற உறவு நிலை மலர்கின்றது அது அன்பின் ஒரு கிளை ஆற்றில் சுடராக விருட்சம் பெற்று ‘காதல்’ என்ற தூய அரவணைப்பில் சங்கமமாகின்றது. இக் காதல் உறவு எங்கு உதயமானது? எப்போ அரும்பியது? எதற்காக மலர்ந்து, எங்கே சங்கமமானது? என விணு எழுப்பி நம் காக மலர்ந்து. உங்கே சங்கமமானது? என விணு எழுப்பி நம் உள்ளணர்வுகளுடன் உரையாட, அவை கூறும் கருத்துக்களைக் காது கொடுத்துக் கேட்கத் தவறிவிடுகின்றோம். இது காதலர்களுக்கே பரியாத புதிராகத்தான் தென்படும். ஆயினும் தங்களை ஒருவருக்கொருவர் தியாகம் செய்து பகிர்ந்து வாழ ஒன்றினை கின்றோம் என்ற உறவுவழி அலசி ஆராயப்பட்டு பொறுப்புணர்களுக்கே புரிந்துகொண்டு, அனுபவத்தினாடாக கண்டு செயற்படும் வடன் புரிந்துகொண்டு, அனுபவத்தினாடாக கண்டு செயற்படும் ஆற்றல் பெற்றிருந்தால் எதிர்காலத்தில் இருவரும் எதிர்நோக்கும் வாழ்க்கைச் சுமைகளை சிறுசிறு பிரச்சிலைகளை எளிதில் முறியடித்து விடலாம்.

‘காதலில் விழுந்தவர்களைஸ்தாம்
கரை சேர்ந்தவர்கள்ஸ்ல’

‘காதல்’ என்னும் காலப்பருவம் அணவருடைய வாழ்க்கை மூலம் தோன்றி மறைகின்றது. இதில் இறங்குபவர்களெல்லாம் வெற்றி பெறுபவர்கள்ளல்ல. வெற்றி பெறுகின்றவர்களெல்லோ ரும் கடுமீப வாழ்வை மகிழ்ச்சி நிறை வாழ்வாக மாற்றுபவர் கருமல்ல. இவர்கள் இரு உள்ளங்களின் ஒன்றிணைப்பையும், தியாக

சிந்தையையும் கருத்தில் கொண்டு உணர்வுகளை மதித்து நடக்குப்போது தங்கள் வாழ்க்கையின் மசிமையைக் கண்டவர்கள். பிறந்தவர்கள், என்ற நம்பிக்கை உள்ளங்களில் உதயமாகும் போது அவர்கள் ஒருவர் மற்றவரில் தங்கி வாழும் மன எழிலைப் பெறுகின்றார்கள். தங்கள் இன்புதன்பங்களில் தாம் ஊற்றிய தியாகத்தின் சுடறைக் காணக்கூடியதாய் இருப்பதுடன், அவற்றின் அர்த்தங்களை அறிந்து கொள்ளக் கூடிய மனதையும், குரும்ப நலப் பொறுப்பை ஏற்று வாழக்கூடிய மனத்திடணையும் பெறுபவர்களாகின்றார்கள்.

எனவே இளம் பராயத்தவர்கள் தங்கள் எதிர்காலம் கருதி சமூகக் கண்ணேட்டத்துடன் வாலை- வாலிபப்- பருவங்களை நெறி தவருது அமைப்பதில் முயலவேண்டும் என்பது புலனுகிறது. இவற்றையெல்லாம் விடுத்து, தற்கால 'கிளிக்கல்' (சினிமா) உடையுடனும் நடையுடனும் இணைந்து, கற்பனைக் கதைகளுடன் சங்கமாகி, அவற்றின் போக்குக்குத் தாளம்போட்டு வாழ்ந்த வாழ்க்கையைச் சிந்திக்கவும் தவறிவிடக் கூடாது. 'நாம் வாழுப் பிறந்தவர்கள்' என்ற மனநிலை நம் ஒவ்வொருவருடைய உள்ளங்களில், சிந்தனைகளில் ஒலிக்கும்போது நம்மை நாம் வெறுத்தொதுக்கும் நிலை மன விரக்தியால் தள்ளப்படும் நிலை, நம்மை நாம் மாய்த்துக் கொள்ள எடுக்கும் முடிவுகள் அனைத்தும் புதுத் திருப்பம் பெறுகின்றன. புது வழிகளை எம் மனங்களில் பதித்து விடுகின்றன என்பதை உணர்ந்து மற்றவர்களுக்கும் எங்களுக்கும் நிகழ்காலமும் எதிர்காலமும் உண்டு என்ற மனத்துணிவுடன் வாழ்க்கையைச் சந்திப்போம்— அதில் வெற்றி காணுவோம்.

‘அறியாமை இரகசியத்தின் தாய், துன்பத்தின் பிறப்பிடம், குருட்டு நம்பிக்கையின் அணை, சங்கடம் தோன்றிய இடம், அழிவும் வறுமையும் வாழும் தாயகம்’

இங்கர்காஸ்



தாழ்வினை வெல்வோம்

N. C. முதூர். அருள்வரதன்

தாழ்வெனும் மன உணர்வை
தழைக்க நீ இடங்கொடுத்தால்
வாழ்வது நிலை குலைந்து
வழியது தவறி எங்கோ
வீழ்த்திடும் உண்ணையது
விடியாது உனக்கு என்றும்-

இதனால்
தாழ்வெனும் மன உணர்வு

தழைக்கவேவேண்டாம் வாழ்வில்.

வறுமையில் சோர்ந்து வாழ்வோர்
வறுமைதான் வாழ்க்கை எல்லாம்
என் தெண்ணி வாழ்ந்தால் வாழ்
வில்
இல்லவே இல்லை விடிவு

உறுதியே கொண்டு வாழ்வில்
உழைப்பவர் காண்பவர் வெற்றி-

இதனால்
தாழ்வெனும் மன உணர்வு

தழைக்கவே வேண்டாம்வாழ்வில்.

கற்றவர் சிறக்க மற்றோர்

கவலை ஏன் கொள்ள வேண்டும்
கற்றவர் கற்ற வெல்லாம்

கைமம்மன்னளவே என்றாள்
ஓளவை

கல்வியாம் பயிர் வளரக்
கடும் உழைப்பே வேண்டுமுண்மை

இதனால்
தாழ்வெனும் மன உணர்வு

தழைக்கவே வேண்டாம் வாழ்வில்.

தாழ்வெனும் மன உணர்வு
தழைத்தது விருட்சமானால்
கோழைதான் மறுக்கமாட்டார்-
வெற்றிக்
கோபுரங்கள் காண மாட்டார்

சந்துகள் பொந்து எங்கும்
சக்தியில் முடங்கிப் போலீர் -

இதனால்
தாழ்வெனும் மன உணர்வு

தழைக்கவே வேண்டாம் வாழ்வில்

வெற்றியும் தோல்வி எல்லாம்
வாழ்க்கையில் உண்டுதானே
தோல்வியைக் கண்டு துவண்டால்
பின் துயரந்தான் வெற்றி இல்லை.
வீழ்ச்சியே இல்லை வாழ்வில்

முயற்சியே நமக்கு வேண்டும்-
இதனால்

தாழ்வெனும் மன உணர்வு

தழைக்கவே வேண்டாம்
வாழ்வில்.

நம்பிக்கை இல்லா வாழ்வில்

நலிவுதான் வெற்றி இல்லை

தன்மான உணர்வுகள்

தரமான எண்ணங்கள்
எல்லாமே விலகி எங்கோ

எப்படியோ மறைந்து போகும்-
இதனால்

தாழ்வெனும் மன உணர்வு

தழைக்கவே வேண்டாம் வாழ்வில்.

“தாழ்வு மனப்பான்மை”

ர. ஜெ. கொண்ஸ்டன் ரைன்

லண்டன்

மேலோன் - கிழான், உயர்ந்தவன், தாழ்ந்தவன், இது மனிதகுலம் தொன்றிய நாளன்று இறைவன் மனிதனைப் படைத்தான் - மனிதன் வேறுபாடுகளை வளர்த்தான், யாழ்ப்பாணமாகிருந்தாலென்ன கொழும் பராக இருந்தாலென்ன அது லண்டனுக்குத் தான் இருந்தாலென்ன உயர்ந்தவன் தாழ்ந்தவன் வேறுபாடு எதோ ஒரு விதத்தில் இருந்து கொண்டு தான் வருகின்றது. எங்கள் நாட்டில் பரம் பரையாக செய்து வரும் தொழிலைக் கொண்டு சாதி வேறுபாடு வளர்க்கப்பட்டுள்ளது. பரம்பரை பண்ததைக் கொண்டு அந்தல்து வேறுபாடு வளர்க்கப்பட்டுள்ளது ஜிரோப்பிய நாடுகளில் காலநிலை வேறுபாட்டால் ஏற்பட்ட நிற விதத்தியாக சத்தை அடிப்படையாக வைத்து நிறவெறி வளர்க்கப்பட்டு வருகின்றது. ஒவ்வொரு சமூகமும் - ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதனும் தான் மற்றவனை விட உயர்ந்தவன் என்று காட்டிக் கொள்ள படாதபாடு படுகின்றன. பரம்பரை பரம்பரையாக தச்சு வேலை செய்து வந்தவனின் மகன் படிப்பால் உயர்ந்து வைத்தியனுகின்றன. இங்கு சாதிக்கு என்ன நடந்தது? வீதி வீதியாக தறுதலையாக சுற்றித்திரிந்தவன் அரசியலில் ஈடுபட்டு லட்சாதி பதி ஆகின்றன. இங்கு அந்தஸ்து எங்கே? இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த வெள்ளை இனத்தவன் ஆபிரிக்க நாட்டைச் சேர்ந்த கறுப்பு இனப் பெண்ணை மண்து ஒரு கறுப்பு நிற பிளளைக்கு தகப்பனாகி விடுகின்றன .. இங்கு பரம்பரை நிறம் எங்கே போய்விட்டது?

உண்மையில் யாரும் எவருக்கும் கீழ்ப்பட்டவனுமில்லை. எவனும் யாருக்கும் உயர்ந்தவனுமில்லை. அவன் தச்சுவேலை செய்தாலென்ன, வைத்தியனாக இருந்தாலென்ன, கறுப்பாக இருந்தாலென்ன வெள்ளை கைத் தாளிருந்தாலென்ன, ஒடுகின்ற இரத்தம் சிவப்புத்தான். எல்லோரும் கடைசியில் மன்னைக்கத் தான் போகப் போகின்றோம். பாயில் சுற்றி அடக்கம் செய்தாலென்ன, இராஜ மரியாதைகளுடன் 21 சன்னங்கள் விண்ணைப் பிழக்க கௌரவமாக அடக்கம் செய்யப்பட்டாலென்ன ஒரு நாளைக்கு எம்முடைய எலும்புகளை நாய் கொண்டு திரியத்தான் போகின்றது. எவ்வளருவன் சுற்றுடல் காரணங்களினால் ஏற்பட்ட விதத்தியாக கொண்டு தான் உயர்ந்தவன் என்று கூறுகின்றானே அவனைவிட மடையன் வேறொருவரும் இருக்க முடியாது.

நான் 47

முதலில், நாம் கீழைத்தேய நாடுகளை எடுத்துக் கொளவோம் இங்கு சாதி, அந்தஸ்து அடிப்படையில் மக்கள் சிறறதிக்கப்பட்டுள்ளனர். குறிப் பாக பல ஆரிய நாடுகளில் பரம்பரையாக செய்து வரும் தொழிலைக் கொண்டு சாதி வேறுபாடு வளர்க்கப்பட்டுள்ளது. முன்னர் தகப்பன் செய்த தொழிலையே மகன் செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டாய நிலை இருந்தது. காலப்போக்கில் அந்தநிலை மறைந்த போதிலும் அவன் எந்த தொழிலை செய்கின்ற போதிலும் குறிப்பிட்ட அவனுடைய பரம்பரைச் சாதிப் பெயர் அவனுக்கு சூட்டப்படுகின்றது. இதனால் குறிப்பிட்ட சில சமூகங்களில் தாழ்வு மனப்பான்மை அகற்ற முடியாதளவிற்கு ஊறி விட்டது. இது மிகவும் வருத்தத்திற்குரிய செயலாகும். பிறப்பால் ஒரு வன் குறைந்தவன் என்று ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டால் அதை விட கொடுமை வேறொன்றுமிருக்க முடியாது. குறிப்பிட்ட சிலில் தாழ்வு மனப்பான்மை இருக்கும் வரையும் தாழ்த்துவார்களும் இருக்கத்தான் போசிருக்கள் சாதியில் உயர்ந்தவன் எனத் தம்மை கூறிக் கொள்பவர்களைக் கண்ட விடன் சால்வையை இடுபில் கட்டி விட்டு நாலாக மடிவதும் சில குடும்பங்களுக்கு சம்பளமில்லாமல் எடுப்பிடி வேலைகள் செய்வதும் தாழ்வு மனப்பான்மையின் பிரதிபலிப்புக்களே. வேறுபாடுகளை ஒழிக்கிறோம் எனக் கூறிக் கொண்டு மேடையில் சமபந்தி போசனம் நடாத்தி நாடக மாடினால் சாதி வேறுபாடுகள் மறையப் போவதில்லை. உண்மையை உணர்ந்து அனைவரும் செயல்பட வேண்டும். ஒரு சில ‘நல்ல சாதிக்கார தச்சு வேலை செய்யவர்களின் வீட்டில் தன்னீர் கூட குடிக்க மாட்டார்கள். ஆனால் தச்சு வேலை செய்யும் பரம்பரையில் வந்த மாதாவையும், பேசுவையும் வணங்க நாடு நாடாக படையெடுப்பர். இது என்ன வேடிக்கை? இந்த அநியாயத்தைக் கூறி எந்த சவரில் முடிக் கொள்வது?

எனவே இதிலிருந்து ஒரு கருத்து தெளிவாகப் புலனுகின்றது. பலர் தனினப்பற்றியும் தன் குடும்பத்தைப்பற்றியும் தான் சிந்திக்கிறார்களே தவிர தனது சமூகத்தைப் பற்றி கவலைப்படுகிறார்கள் இல்லை. தாழ்த்தப் படுபவர்கள் இவ்விடயத் தில் சிந்திக்காமல் செயலாற்றும் போது தாழ்த்துபவன் என் சிந்திக்கப் போகிறன? ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதனும் தனது விடுதலையில் - தனது சமூகத்தின் விடுதலையில் தனக்குள்ள பங்கை உணர வேண்டும். எமக்குள்ளிருக்கும் சுயநல்ஸ் எமக்கு மட்டும் சோறு போடும். ஆனால் ஒரு துளி பொதுநல் மனப்பான்மை முழு இனத்திற்குமே சோறு போடும் சில தனிப்பட்டவர்களின் கண்மூடித் தன்மான் நடவடிக்கை தான் முழு இனத்திற்குமே சாபக்கேடாக இருக்கின்றது

இனி, மேலைத்தேய நாடுகள் எடுத்துக் கொள்வோமாயின் மேலைத்தேய நாடுகளை எவ்வித வேறுபாடுகளும் இல்லையென பலர் கருதுகின்றன

நான் 48

றனர். அது முற்றிலும் தவறு கீழூத்தேச நாடுகளில் எவ்வளவு தூரம் சாதி வேறுபாடும் அந்தஸ்து வேறுபாடும் வளர்க்கப்பட்டுள்ளதோ அதை விட அதிகமாக இங்கு நிறவெறி வளர்க்கப்பட்டுள்ளது. ஐரோப்பிய நாடுகளிலேயே நிறவெறி கூடிய நாடொன்றை குறிப் பிடுவோமாகில் அது பிரிட்டாகைத் தான் இருக்க முடியும். இங்கு நிறவெறியை அடிப்படையாக வைத்து தேசிய முன்னணி (National front) என்ற அரசியல் கட்சி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. கறுப்பு இனத் தவர்கள் இங்கிலாந்தை புகழிழக்கச் செய்கின்றனர். எனவே எல்லா கறுப்பு இனத் தவர்களும் வெளியேற வேண்டுமென்பது இவர்களின் கோஷம் - "All the Blacks out" (இங்கு கறுப்பு இனத் தவர்கள் என்று கூறப்படுகின்ற போது ஆசிய நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்களும் அடங்குகின்றனர்.) ஆனால் இக்கட்சியின் உறுப்பினர்களால் நாட்டுக்கு பெரும் பிரச்சினையும். அவப் பெயரும் ஏற்பட்டு வருவதாக அரசாங்கமே ஒப்புக் கொண்டுள்ளது. இரண்டு மாதங்களுக்கு முன் இத்தாலியில் நடைபெற்ற உலகக் கிண்ண உதைபந்தாட்ட போட்டியின் போது ஏற்பட்ட கலவரத்தில் 39 பேர் இறந்தது மட்டுமெல்லாமல் இங்கிலாந்து உதைபந்தாட்ட குழுக்களை ஒரு வருடத்திற்கு முழு ஐரோப்பிய நாடுகளும் ஒதுக்கி வைத்துள்ளது.

இச் சம்பவங்களுக்கு தேசிய முன்னணி (N. P.) தான் காரணம் என சந்தேகிக்கப்படுகின்றது. இவ உதைப் பந்தாட்ட போட்டியின் போது நடைபெற்ற சம்பவம், பிரிட்டனுக்கு கிடைத்த வரலாறு கானாத அவப்பெயரென பிரதமர் தட்சர் கூறியுள்ளார். இதனால் இக் கட்சி முற்றுக தடை செய்யப்படல் வேண்டுமென பலர் கோரிக்கை விடுத்துள்ளனர். எனினும் இக்கட்சியை மக்கள் எதிர்க் கிண்றனர் என்ற காரணத்திற்காக பிரிட்டன் மக்கள் இனவாதிகளுக்கு எதிரானவர்கள் என்று நான் கூறிவிடமாட்டேன். முன்பு முழு உலகத்தையுமே கட்டி ஆண்டோம் என்ற தலைக்களம் அவர்களுக்கு இருக்கத்தான் செய்கின்றது. பல நிறுவனங்களில் கறுப்பு இனத் தவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு கொடுக்கப்படுவதில்லை. இன்னும் சில நிறுவனங்கள் குறைந்த சம்பளத்திற்கு கறுப்பு இனத் தவர்களை வேலைக்கு அமர்த்தி வருகின்றது. அமெரிக்காவிலும் இதே பிரச்சினை தான் நிலவிவருகின்றது. முதலாளித்துவ அரசாங்கங்கள் ஆட்சி புரியும் பல நாடுகளில் நிறவெறி வளர்க்கப்பட்டு வருகின்றது. தென் ஆபிரிக்காவிலிருந்து அக்திகளாக பிரிட்டனுக்கு வந்த 10,000 வெள்ளையர்களை பிரிட்டன் அரசாங்கம் ஒருவித தயக்கமுயின்றி அக்திகளாக ஏற்றது. ஆனால் இலங்கையிலிருந்து வந்த 3,000 பேரையும் நாயாக அலைக்க வைக்கின்றது. இந்த கணசவேட்டிக் அரசாங்கம். இது விடயமாக தொழிற்கட்சி பா. உறுப்பினர் திரு. கோர்பன் பாரானுமன்றத்தில்

உரையாற்றிய போது தட்சரின் அரசாங்கத்தை நிறவெறி பிடித்த அரசாங்கமென சாடினார்.

இவ்வாறு மனித இனம் எங்கெல்லாம் இருக்கின்றதோ அங்கெல் லாம் உயர்ந்தவன் - தாழ்ந்தவன் வேறுபாடு இருந்து கொண்டுதான் வருகின்றது. தாழ்த்தப் படுகின்ற சமூகம் சிந்திக்காத வரை இப் பிரச்சினை இருந்து கொண்டுதான் இருக்கப் போகின்றது. 'கறுப்பு நிறத் தவன்' என்ற ஒரே காரணத்திற்காக காந்தி அடிகள் பிரிட்டனில் ரயிலிலிருந்து தூக்கி எறியப்பட்டார் - சிந்தித்தார் செயலாற்றினார். அவருடைய சிந்தனையுடன் கூடிய செயல் வெள்ளையர்களை ஆசிய நாடு விலிருந்தே தூக்கி வீசியது. இதற்காக அனைவரையும் காந்தியாக மாறும்படி நான் கேட்க வரவில்லை. நாம் யாரையும் அடிமைப் படுத்தாமலிருப்போம். அதே வேளை எம்மை யாரும் அடிமைப்படுத் தாமலும் பார்த்துக் கொள்வோம்.



வரலாறு படைக்க வாரிர்...

வத்ரி - ரவி - சஞ்சயன்

தாழ்வு மனப்பான்மை
தரணியிலே போக்கடிக்க
வாழ்வில் முன்னேறி
வரலாறு படைக்க வென
எல்லோரும் ஒன்றெறன்று
ஏற்ற முடன் எண்ணிவிட்டால்
வாழும் மனங்களிடை
வளருகின்ற தாழ்வு மனப்பான்மை
பாழுடித்துப் போய் விடுமே!

தமுவகின்ற தோல்விகளும் தொடருகின்ற தாழ்வு மனப்பான்மையும் சுறேந்தினி ஆரோக்கியநாதன்

யாழ். திருக்குடும்ப கன்னியர் ஆங்கில பாடசாலை,

எமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் எதிர்பார்ப்பதோ பல. கைகூடு வதோ சில. நாம் எதிர்பாத்த காரியங்கள் நிறைவேருது போகும் போது எமக்குப் பெரும் எமாற்றமாக இருக்கிறது. தோல்வியே எம்மைத் தழுவகிறது. இதனால் மனதில் ஒருவித விரக்தி ஏற்படுகிறது. இந்த விரக்தி நாளுக்கு நாள் வளர்ந்து தாழ்வு மனப்பான் மையை உருவாக்குகின்றது.

வாழ்க்கையில் வெற்றியடைந்தவர்களுடன் தமது தோல்வியை அடிக்கடி ஓப்பிடுப் பார்த்து தம்மைத் தாழே தாழ்த்திக் கொள்கிறார்கள் சிலர். மக்களிடத்தில் தாழ்வு மனப்பான்மையை வளர்ப்பதில் சமூகமும் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது. சமூகத்திலே படித்தவர்கள் படிக்காதவர்கள், பணக்காரர், ஏழைகள், உயர்ந்த சாதி, தாழ்ந்த சாதி, என்ற சமூகத்தினரின் ஏற்றத்தாழ்வுகளினால் பாதிக்கப்படும் மக்கள் ஒரு வித தாழ்வுமனப்பான்மைக்கு உள்ளாக்கப்படுகிறார்கள். படிக்காதவர்களுடன் சேர்ந்து வாழ்வதில்லை. பணம் படைத்தோர் ஏழைகளை தமக்கு அடிமைப்படுத்தி அவர்களை மதிக்காமல் வாழுகின்றார்கள். உயர்ந்தசாதி மக்கள் தாழ்ந்தசாதி மக்களை எனம் செய்து அவர்களுடன் எந்தவித உறவும் வைத்திருக்க விரும்புவதில்லை. இதனால் படிக்காதவர்கள், ஏழைகள், தாழ்கும் மக்கள் என்று சமூகத்தினரால் அழைக்கப்படுகின்றவர்கள் தமக்குள்ளேயே தாழ்வு மனப்பான்மையை வளர்த்து தாங்களே மற்றவர்களிடமிருந்து பிரிந்து வாழ முற்படுகின்றார்கள்.

தாழ்வு மனப்பான்மையைக் கொண்ட மக்கள் எவ்வளவு பெரிய திறமைசாலியாக இருந்தாலும் தங்களைத் தாமாகவே ஏற்றுக் கொள்ளாத காரணத்தால், தங்கள் திறமைகளை உலிக்கு வெளிப்படுத்தத் தயங்கி இலைமறை காயாக இருந்துவிடுகிறார்கள். குற்றம் செய்யாத நிரபராதி ஒருவன் சமூகத்தினரால் குற்றவாளி என்று பெயரெடுக்கும் போது, அவனுக்கு உலகத்திலேயே வெறுப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் அவன் தன்னியே தாழ்த்தி சமூகத்திலிருந்து விலகி ஒதுங்கிவாழ முற்படுகிறார்கள்.

எது எப்படி இருந்தாலும் நாம் ஒவ்வொருவரும் தனிமனிதனுக வாழ்வதை விட தங்களைத் தாமாகவே ஏற்றுக் கொண்டு சமூகத்துடன் சேர்ந்து வாழ்வதே நல்லது. தங்களை தாழே தாழ்த்திக் கொள்பவர்களிடம் அடிமனதில் ஏதோ ஒரு குறைபாடு இருக்கும். அந்தக் குறைபாடு எது? என? எதற்காக? எப்படி? என்ற கேள்விகளைக் கேட்டு அதற்கொரு முடிவு எடுப்போமாயின் தாழ்வு மனப்பான்மையிலிருந்து விடுபடலாம்.

முயற்சியே முன்னேற்றத்தின் வழி அருந்ததி மகாதேவன் கொழும்புத்துறை.

சிந்தனை! அது மனிதனுக்கே உரிய சிறப்பியல்பு. அது அவன் சுதந் திரமும் கூட. எம் சிந்தனைகள் கணத்திற்கு கணம் ஆளுக்கு ஆள் மாறுபட்ட பேர்திலும் அவையே எம் வாழ்க்கை பாதையின் திருப்பு முனைகள். இலட்சியங்களே சிந்தனையின் கருப்பொருட்கள். நம் செயற்பாடுகளே சிந்தனையின் விளைபாருட்கள். சிந்தனை எனும் நடைபாதையில் நாம் பல்லரச் சந்திக்கின்றோம். துணிவு, அசட்டை, அஜாக்கிரதை, மனத்திடம் கவனமின்மை, சோர்வு, வீரம், விரக்தி, சலிப்பு போன்ற பலதை இனங்க காணலாம். இவர்களில் துணிவு, மனத்திடம் வீரம் போன்றவர்கள் எம்மோடு வந்துவிட்டால் வெற்றி என்ற இலக்கை நாம் சலபமாக ஏடைய தன்னம்பிக்கை என்ற வெற்றி ‘ரொனிக்’ கை எம்முடன் வந்த அந்த நண்பார்கள் ஊட்டுவார்கள். ஆனால் இவர்களில் எஞ்சியோர் எம் பாதையில் தலைப்பட்டால் என்ன செய்வார்கள் தெரியுமா? தாழ்வுமனப்பான்மை என்னும் களையாக உருவெடுத்து எம்பாதையின் குறுக்கே தடைக் கற்களாகி விடுவார்கள். இதனால் எம்மனங்களில் பயமும், கோழைத்தனமும் சூடு கொண்டுவிடும். அது மாத்திரமல்ல....

“சே .. இப்படி ஆகிவிட்டதே?” என்ற சலிப்பு. “என்னால் இது முடியுமா?”, “எனக்கு இனியும் சித்தி உண்டா?”, “நான் போகும் பாதை .. சரிதானா?”, “என்னை கண்டு ஊர் உலகம் சிரிக்காதா?”, போன்ற வேண்டாத பல அசட்டுத்தனமான கேள்விகளை சிந்தனையிலே கிளப்பி எம்மை கல்லிட்ட குட்டை போல குளப்பியிடத்து விடுகின்றன. நாம் எதிர்பார்த்த ‘வெற்றி’ என்ற இலக்குக்கு மாருக ‘தோல்வி’யையே சந்திக்கின்றோம்.

எல்லாமே எமாற்றங்களாகின்றன. உலகே இருண்டு விட்டது போன்றதோர் பிரமை. உலகம் எம்மை பார்த்துக் கைகொட்டிச் சிரிப்பது போன்ற கற்பனை. என்னால் முடியாது ... முடியாது .. என்கும் அதே ஓலம்.

தாழ்வுமனப்பான்மை இப்போது எமக்குப் போர்வையாகின்றது. தோல்வியை சந்தித்ததன் விளைவு .. எதிலுமே பற்றற்ற வெறும் ஜடங்களாகின்றோம். யாரையுமே சந்திக்க விரும்பமாட்டோம். எல் லோரும் எம்மை ஒதுக்கி விட்டதாக நினைத்துக் கொள்கின்றோம். அவமானம் எம்மை பிடிங்கித் தின்கிறது. ஒரு குறுகிய இருண்ட வட்டத் துக்குள்ளே எம்மை, நாமே அடக்கி அந்த தாழ்வுமனப்பான்மைப் போர்வையினுள் முடங்கிக் கண் அயர்ந்து போகின்றோம்.

எம் கணவிலே பல அசர்வி வாக்குகள் ஒலிக்கின்றன. “தோல்வியே வெற்றியின் எணிப்படிகள். தோல்வியை கண்டு துவண்டு போவோ மேயானால் அது தோல்விக்குத் தான் வெற்றியே தவிர எமக்கல்ல. இன்பழும் துணபழும் மனமெனும் தாய் ஈன்றெடுத்த இரட்டைக் குழந்தைகள். வாழ்க்கையில் எதையாவது நீ இழக்க நேர்ந்தால் அது உன் உயிருக்கு சமமானதாகவிருந்தாலும் அதையிட்டு வருந்தக்கூடாது. கோழை கூட வீரனுவான். அவனது உரிமைகள் பறிக்கப்படும்போது புரண்டு படுக்கின்றோம்; மீண்டும் கனவு. அங்கே மங்கலான தோற்றம். உன்னித்துப் பார்க்கின்றோம். ‘முடியாது’ என்ற சொல்லே, தன் அகராதியில் கிடையாது.” என்று கூறி, அது போல வாழ்ந்தும் காட்டிய மாலீரன் நெப்போலியன் அல்லவா? எம் தோள்களைத் தட்டிக் கொடுத்து .. “சகோதரனே! .. அறிவிலிகளின் அகராதியில் தான் ‘முடியாது’ என்ற சொல்லைக் காணலாம். புரிந்ததா? .. துணிந்து நில். தெரியமாக இரு. உங்கு தன்னம்பிக்கை பிறந்துவிடும்”. கூறி மறைகிறன்.

மனதிலே ஒரு புதுத் தெம்பு பிறக்கிறது திடுக்குற்று விடுகின்றோம். “வெற்றியை நாளைய சரித்திரம் சொல்லும் ...” “பாடல் வரிகள் எங்கேயோ மெல்ல ஒலிப்பது காதில் விழுகிறது. போர்வையை பியந்து ஏறிந்து விட்டு ‘நானும் ஆற்றிவு கொண்டவன் தானே? என்னால் என் .. முடியாது? இல்லை .. இல்லை .. முடியும் .. முடியும் ... நானும் சாதித்துக் காட்டுகிறேன்’ சிந்தி கிறேன். மனதில் இலக்கிய வெறி பொங்கி எழு ஒரு திடமான மனதோடு எழுந்து என் பாதையைப் பார்க்கிறேன். அந்த தாழ்வு மனப்பான்மை களைகள் அங்கே கருகிப் போய்க் கிடக்கின்றன. தன் நம்பிக்கையின் பிரகாசத்தால் தான் அவை வாடின போலும்!

முயலுங்கள், முயலுங்கள் ... முயற்சி தன் மெய் வருந்தக் கூவி தரும். முயற்சி உண்டேல் இகழ்ச்சி இல்லை. ஆமாம், உளத்திடத் தோடு ‘என்னாலும் சாதிகை முடியும்.’ என்னாலும் திடசங்கற்பம் கொண்டு உங்கள் இலட்சியங்களை செயற்படுத்துங்கள். நிச்சயம் வெற்றி உங்களுக்கே!

நாம் ஒவ்வொருவரும் “வெற்றி எமக்கே” என்ற தன்னம்பிக்கை கொண்ட வீர மனத்தோடு எமது இலட்சியப் பாதையிலே வீறுநடைபோடுவோம். தாழ்வு மனப்பான்மை களை குறுக்கிடின் வேரோடு பிடிந்து எறிந்து விட்டு எம் இலக்கை அடைவோம். இன்பத்தில் திளைப்போம். வாருங்கள் ...

வெற்றி மீது வெற்றி வந்து நம்மைச் சேரும் ...
நாது வெற்றியை நாளைய சரித்திரம் சொல்லும் ..
என்ற பாடல் வரிகளை வாய் முனைமுனுக்க,
தாழ்வு மனப்பான்மையே நீ அகல்க!

தன்னம்பிக்கையே நீ வருக!

மதுவெறியின் விணவுகளும் சிகிச்சை முறைகளும்

S. டெமியன், O. M. I. M. A.

(உள்வளத் துணியாளர்)

ஆங்கிலத்தில் ‘அல்காலோல்’ என்னும் சொல் அபு நாட்டில் ஆரம்பமாகியது. இது ஒருவகைத் தூள் தன்மையுடையது. இந்தக்தூள் மருத்துவப் பெறுமதி வாய்ந்ததாக விளங்கியதால் அன்றைய நாளில் கண் புருவத்திற்கு பூசி அழுகபடுத்தினார்கள் உடனின் வெளிப் புறத்தில் பூசி மருந்தாவும் பாவித்தார்கள்.

கவலையப்போக்க மதுவா?

இன்று நிம்மதியற்றுத் தவிக்கும் மக்கள் கவலையை மறக்க மதுவை நாடுகிறூர்கள். பற்றாக்குறையை நீக்க மதுவை அருந்து கிறூர்கள். தற்காலிக நிம்மதியைப் பெற மதுவிடம் சரணடைகிறூர்கள். அதிருப்தியிலிருந்து விடுதலைப் பெற மதுவைத் தேடுகிறூர்கள். இவர்கள் எல்லோரும் சிறிது சிறிதாக மதுவை அருந்த ஆரம்பிக்கிறூர்கள். இறுதியில் மதுப் பழக்கத்திற்கு நிரந்தரமாக அடிமையாகி அல்லற படுகின்றனர்.

மதுபோதை அது ஒரு நோய்

ஆராய்ச்சியாளர்கள் மதுபோதையை ஒரு நோய் என்று கணிக்கிறார்கள். அதை ஒரு உள்-உடல் - சமூக நோயாக கருதுகின்றார்கள். உலக ஆரோக்கிய நிறுவனம் மதுபோதையை ஒரு நோய் என்று அது கொடுந்த வகை விலக்கணத்தின் வாயிலாக எடுத்துக் காட்டுகிறது. அது கூறும் வரைவிலக்கணம் யாதெனில் மதுபோதைக்கு அடிமைப்பட்டவர் தன் குடிப்பழக்கத்தின் காரணமாக அளவுக்கு மீறிக், கட்டுப்பாட்டினிக் குடிக்கிறார். இக்குடிகாரணமாக உடல் உள் ஆரோக்கியம் பாதிக் கப்பட்டு சமூக, பொருளாதார. ஆன் உறவிலும் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. மேலும் அமெரிக்க மருத்துவ சங்கமும் மதுபோதை ஒரு நோய் என்பதை வலியுறுத்துகிறது.

நான் 54

நான் 53

சிலரக்கு குடிப்பழக்கம்

இன்று பலரைப்பட்ட குடிப்பழக்கங்களைக்காணலாம். சமூக மட்டத்தில் குடி, டடல் சுகத்திற்குக்குடி, கவலை போக்கக் குடி, வெறிகாணக்குடி, இவையாவற்றையும் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. சமூகக் குடிப்பழக்கம்; இங்கு நண்பர்கள், விருந்தினர்கள் பொழுது போக்கிறார்கள் சேர்ந்து குடிப்பர்கள்.
2. அளவுக்கு மீறிய குடிப்பழக்கம்; இங்கு ஒருவர் மதுப்பழக்கத்திற்குப் படிப்படியாக அடிமையாகி, பழக்கத்தை நிறுத்த முடியாமல் மட்டு மீறிக் குடிக்கின்றார்.
3. மதுபோதைக் குடிப்பழக்கம்; இந்திலையில் ஒருவர் முற்றுக மதுப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விடுகிறார். மனைவி, பிள்ளைகளினால் கைவிடப்பட்டு ஏனைத்துக்குரியவராகி விடுகிறார். மேலும் குடியின்மீது கட்டுப்பாடு இல்லாதபடியால் மதுவை ஒரு போதைவஸ்து போலவே பாவிக்கின்றார்.

மதுவின் பாதிப்பு

எமது உடலானது பல உறுப்புக்கள் சேர்ந்த தொகுதியினாலானதாகும். மதுவின் தாக்கம் ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் பல மாற்றங்களை உருவாக்குகிறது. அவையாகவே என்பதை இங்கு ஆராய்வோம். சுவாசம்:- மது உட்கொள்ளுபவர்கள் போதை தலை+கேறிய நிலையில் உணர்வற்றுக் கிடக்கக் காண்கின்றோம். இதனால் இவர்கள் சமிபாட்டுத் தொகுதியிலிருந்து உணவுக் குண்டங்களோ அல்லது அளவுக்கதிகமான உமிழ்நீர்ச்சாரே சுவாசத் தொகுதியைக் குறிப்பாக நுகரயீரலை அடையலாம். மேலும் இவர்களுக்கு நுகரயீர் தொற்றுகள் ஏற்படுவதும் இலகுவரவுள்ளது என ஆராய்ச்சிகள் காட்டுகின்றன. இவர்களிடையே காச நோயும் காணப்படலாம்.

சமிபாடு:- சமிபாட்டுத் தொகுதியில் முக்கியமாகப் பாதிக்கப் படுவதை, இரைப்பை, கல்லீரலாகும். இரைப்பையில் மதுவின் நேரடியான தாக்கத்தினாலும், மது உட்கொண்டவர்கள் போதை தலைக்கேறும் போது உணவைப் புறக்கணிப்பதன் விளைவாகவும் குடற்புண்கள் உண்டாகின்றன. இதன் விளைவாக சமியாக குணம், நெஞ்செரிவு, வயிற்றுநேர போன்ற பல தீய விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. மது அருந்துவதால் குறிப்பாகப் பாதிக்கப்படும் உறுப்பு கல்லீரலாகும். இதனால் ஈரல் வீக்கமடைகிறது.

குருதி:- மதுவானது இதயத் தகைகளை வழுவிழக்கச் செய்கிறது. இதன் விளைவாக மாரடைப்பு போன்ற இதயநோய் உண்டாகலாம்.

நரம்பு:- இங்கு கைய நரம்புத் தொகுதியில் முக்கியமாக மூளையும், சுந்றயல் நரம்புத் தொகுதியில் கை, கால் நரம்புகளும் பாதிப்படைகின்றன. கைநடுக்கமும் ஏற்படுகிறது.

தகை:- மகவானது உடல் தகையிலும் மாற்றங்களை உண்டு பண்ணுகிற என ஆராய்ச்சிகள் காட்டுகின்றன. இதன் விளைவாகவே மதுமயக்கம் தெளிந்தபிள் உடம்பு வேதனையாகவும், சோர்வாகவும், உளைவாகவும் இருக்கிறது.

எனவே மதுபோதை, இதன் தாக்கம் குடற் புள்ளு வீசு உணவுச்சத்தை அஜீரணமாக்கி உடலில் சேர்க்க முடியாத நிலைக்குத் தன்மீவிடுகிறது. அதிக அளவு மதுபானம் தினமும் குடிக்கால் ஈரல், இரத்தோட்டம் சம்பந்தமான பல நோய்களை உண்டாக்கி விடுகிறது. மதுபோதை; பல குடும்பங்கள் பிள்ளைப்படுவதற்கும், பிள்ளைகளின் ஏதிர்காலம் பாழுவதற்கும் காணமாயிருக்கிறது. மதுபோதை பல குந்றச் செயல்கள், தற்கொலைகள், வறுகம், கயநூயற்சியின்மை போன்ற பல தீய வழிகளுக்குத் தன்மீ விடுகிறது.

கிகிச்சை முறைகள்

தனிப்பட்ட முறையில்:

மதுபோதைக்கு அடிமையானவர் உண்மையாகவே அதிலிருந்து விடுபட வேண்டுமாயின் மதுபோதை தனக்கு விளைக்கும் கெடுதிகளை அறிந்து தன் உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். தனது மனைவி மக்களின் நிலையை உணர்ந்து மீண்டும் குடும்ப உறவை வளர்க்குக் கொள்ளவேண்டும். தன் குடிகாரநண்டர்களையும் களியாட்டக் குடியையும் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் தான் குடிப்பதை நிறுத்த முழுமுச்சுடன் பாடுபடவேண்டும்.

மருத்துவ ரீதியில்:-

மதுபோதைக்கு அடிமைப்பட்டவர் மருத்துவ மூளைக்குச் செய்து தகுந்த ஒரு மருத்துவதாற அனுகித் தலைப் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்த வேண்டும். ஈரல் நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குறிப்பாக மனச்சோர்வு, பதட்டம் இருக்கின்றனவா என்று அறிந்து கொள்ள வேண்டும். போதியெலு ஜட்டச்சத்து

நிறைந்த பாணக்களை அருந்த வேண்டும். மேலும் மருத்துவ ரின் ஆஸோசியேடு விட்டமின் அதிக அளவு நிறைந்த மாத்திரைகளை பாவிக்க வேண்டும்.

மனமருத்துவ சிகிச்சை

குழுச் சிகிச்சை: இங்கு ஒத்த மனமுள்ள குடிகார நண் பற்கள் சிலர் கூட்டாக முயன்று குடியிலே இருந்து ஒரு மருத்துவரின் உதவியோடு, விடுபட முயற்சி எடுப்பார்கள். இந்தக்குழுக்க, களில் குடிகாரர்கள் தங்கள் பிரச்சனையை ஒழிக்காமல் மறைக்காமல் ஏற்றுக் கொண்டு, குடியின் ஆபத்தையும் அதன் விளைவுகளையும் உணர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்து இந்தப் பழக்கத்தில் இருந்து விடுதலையடைய முயற்சி செய்வர்.

வெறுப்புச் சிகிச்சை (AVERSION THERAPY)

தற்போது மேலை நாடுகளில் மதுப்பழக்கத்தை மறப்பகற்று சில மாத்திரைகளைக் கண்டுபிடிக்கிறுகிறார்கள். அவற்றை மக அருந்துவோர்மதுஅருந்த வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதும் வாயில் போட்டுக் கொண்டால், மது அருந்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் வெகுவாகக் குறைந்து விடுகிறது. அதையும் மீறி மது அருந்தினால் ஒருவரை அருவருப்பு உணர்ச்சி தோன்றி மது அருந்து வதைத் தடை செய்கிறது.

அனுமதேயக்குடி இயக்கம் (ALCOHOLIC ANONYMOUS)

இந்த இயக்கமானது 1935-ம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் மதபோதைக்கு அடிமையான இரு மருத்துவர்களால் ஆரபிக் கப்பட்டுள்ளது. இங்கு மது போகைக்கு அடிமையான ஆண், பெண் இருபாலாரும் ஒரு நட்புறவுக் குழுவை உருவாக்கி குடியினால் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை பசிந்து வெண்டு தங்கள் ப்ரச்சனைகளை ஆராய்ந்து மதுப்பழக்கத்தை விருந்து விடுபட ஒருவருக்கு கொருவர் உதவி செய்வார்கள். இந்த இயக்கத்தில் சேருவதற்கு பணம் முட்டுக்கட்டையாக இருப்பதில்லை. மாருக, குடியை நிறுத்த வேண்டும் என்ற மனத்தின் உடையவராக இருத்தல் வேண்டும்.

இறுதியாக இவை எல்லாவற்றையும் கடந்து சமயரிதியிலும் இப்போதையிலிருந்து விடுவதைக் கூட பல பெரியோர்கள் வழிகளைக் கூறியுள்ளார்கள். எல்லாவற்றிலிரும் மேலாக ஒரு சக்தி இருப்பதை உணர்ந்து மதுபோதைக்கு அடிமையானவர் தன் வாழ்க்கை அம்மேலான சக்தியிடம் அர்ப்பணிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். இக்தோடு பிரார்த்தனையும், தியானமும் மதுபோதையிலிருந்து விலகிச் செல்ல உதவும்.

“குடுக்காதே தும்பி குடுக்காதே...”

நுபன் மரியாம்பிள் கீஸ்

அளவிற்கு மின்சிய குடிவெறியால் ஒருவர் தன் சுயதிலையை இழந்து, அறிவு நிலையைக் கடந்து ஒரு போதை நிலைக்குப் போவதே குடிவெறியாகும். இது ஒரு வியாதி, தொற்று வியாதி எனும் கருத்தை 1950 இல் அமெரிக்க மருத்துவ ஒன்றியம் அறிவித்தது. இதை இன்று எல்லா நிபுணர்களும் ஏற்றுள்ளார்கள்.

“முதலில் மனிகள் மதுவை அருந்துகிறான். பின் மது மனிகளை அருந்துகிறது, பின் மது மதுவை அருந்துகிறது” என்று மது அருந்தத் தொடங்குவதால் வரும் கேட்டை விளக்குகிறது சீனப் பழமொழி.

குடி உடலிற்குப் பெரும் கெடுதியை ஏற்படுத்துகிறது. இது நுரையிரல், கங்கீல், சிறுநீரகம், மூளை போன்ற பகுதிகளுக்குக் கெடுதியையும் நோயையும் தருகிறது. உணவு இரைப்பையில் ஜீரணமாகிறது. போதைப் பொருள் அவ்வாறு ஜீரணமாவதில்லை. அது இரத்தத்தில் சேர்ந்து போலிக் கிஞகிஞுப்பை ஏற்படுத்துகிறது. அறுவைச் சிகிச்சையின் போது விரைப்பு ஊசி நோயை மறக்கப் போடப்படுகிறது. அதே போல் கவலை வரும் போது கவலையை மறக்க அல்லது சற்ற இனபத்தைப் பெற குடுக்க ஆரம்பித்து, ஒரு பழக்கமாகி ஈற்றில் தங்களை கட்டுப்படுத்தவே அன்றேல் திருத்திக் கொள்ளவே முடியாது தவிக்கும் நிலைக்கு ஆளாகின்றன.

குடிபோதையில் அகப்பட்டு விடுகளை பெற முடியாதவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து, “அல்க்கோவில் அனுணிமஸ்” (Alcoholics Anonymous (A.A.)) எனும் மதுத்தைட இயக்கத்தை ஒரு வாக்கி உள்ளார்கள். டாக்டர் பில் (Dr. Bill) என்பவர் தன் குடியை ஞான வாழ்க்கை மூலமாக கைவிட்ட பின் டாக்டர் பொப் (Dr. Bob) என்பவருக்கும் உதவினார். பின் இருவரும் மற்றவர்களுக்கு உதவுகற்காக இந்த மது தடை இயக்கத்தை 1935-ம் அமெரிக்காவில் தொடங்கினார்கள்.

இங்கே இவர்கள் தங்கள் குடிகார அடிப்படைக் காரணங்களைப் பகிர்ந்து, தங்கள் வெறுக்கத்தைக் காழ்வை மறந்து செப் தியான உதவியுடன் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முயல்கிஞர்கள். வாழ்க்கைக்கும் சில குறிக்கோள்களையும் மதிப்பீடு கணையும் கொடுத்து அவற்றை நிறைவு செய்வதன் மூலம் குடியை மறக்க

கிருர்கள். தங்கள் கவனத்தை வேறு பக்கம் திருப்புகிறார்கள். தாங்கள் தங்களுக்கு உதவுவதுடன் மற்றவர்களுக்கும் உதவ வேண்டும் என்ற பெரிய நோக்குடன் மற்றவர்களையும் சேர்த்து அவர்களும் இக் குடியில் இருந்து வெளிவர உதவுகிறார்கள். எல்லோரும் ஒரே பிரச்சனையை உடையவர்கள் என்பதால் தங்களுக்குள் ஒரு சமூக வாழ்வை அமைத்து நோக்கதை மயிழ்ச்சியாகவும் பயன் உள்ள வகையிலும் செலவு செய்வதன் மூலம் குடியை மறக்கிறார்கள்.

குடியால் வரும் கேடு என்ன?

1. உடல்; உள்நிலை கெடுவதுடன் கய கட்டுப்பாட்டை இழந்து மதிப்பு மரியாதை அற்றவர்களாகிறார்கள்.
2. தன் சொந்தக் கடமைகளையும் குடும்பப் பொறுப்புக்களையும் உரிமைகளையும் கவனியாது விடுகிறார்கள்.
3. வறுமையும் வெஜுமையும் பிடித்தவர்களாகத் துன்பத்திலும் துயரத்திலும் துவன்கிறார்கள்.
4. சக்தி அற்றவர்களாகி அடிக்கடி மயக்கத்திற்கும், தர்நாற்றத்திற்கும் குற்றத்திற்கும் குழப்பத்திற்கும் ஈற்றில் விண்மரணத்திற்கும் ஆளாகிறார்கள்.

குடியை தடுப்பது எப்படி?

குடியையோ அல்லது பழகி ஊறி விட்ட ஒரு பழக்கத்தையோ விடுவது சுலபமானதல்ல என்பது நாம் எம் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை. நாம் எந்த ஒரு குடிகாரணையும் எப்பொழுது குடிக்கத் தொடங்கினிர்கள் என்று கேட்டால் நிட்சயமாக தங்கள் அந்தப் பசுமையான முதல் அனுபவத்தைச் சுவைப்படக் கூறத் தயங்கமாட்டார்கள். பலருக்கு அந்த முதல் சுவையான அனுபவம் பின் ஒரு சுமையான அனுபவமாகி விட்டதையும் அந்த முதல் அனுபவமே வந்திருக்க வேண்டாம் என்று அந்த அனுபவத்தை வெறுப்பதையும் நாம் காண்கிறோம். எனவே குடியைத் தடுக்க முதல்வழி அந்த முதல் குடி அனுபவத்தைப் பெறுதிருப்பதுதான்.

நாம் எந்த ஒரு பழக்கத்தையும் மேற்கொள்ள வேண்டுமென்றால் முதல் அகை ஏற்ற வேண்டும். குடியைக் குறைக்க அல்லது தடுக்க இரண்டாவது வழி தான் ஒரு குடிகாரன் என்றப்பதாகும்.

இவ்வொருவரின் குடிப்பழக்கத்திற்கும் ஏதோ ஒரு அடிப்படைக் காரணம் இருக்க வேண்டும். காதலில் தோல்வி, நட்பில் தோல்வி, வியாபார நட்டம், வறுமை, குடும்பத் தகராறு, கெட்ட நண்பர், செய்யும் தொழில் இப்படி ஏதோ ஒரு காரணம் இருக்க வேண்டும். குடிப்பதற்கு அடிப்படைக் காரணம் என்ன என்பதை மூன்றாவதாகக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

மனமுண்டானால் இடமுண்டு என்று சொல்லுவார்கள். எந்த செயலை நாம் முடியும் என்று செய்கின்றோமோ அது எம் மால் முடிகின்றது. எதை முடியாது என்று விடுகின்றோமோ அது எம்மால் முடிவதில்லை. என்னால் குடியை நிறுத்த முடியும் என்ற திடமான நம்பிக்கையும் கட்டாயம் நிறுத்தியே ஆக வேண்டும் என்ற ஆசையும் நான்காவதாகத் தேவை.

பரீர் நான் இனி குடிக்க மாட்டேன் எனப்பல தீர்மானங்கள் எடுக்கிறார்கள். பல சத்தியங்கள் செய்கிறார்கள். ஆனால், அந்த நேரம் வந்ததும் அவர்களை அறியாமலே எழுந்து குடிக்கப் போய் விடுகிறார்கள். குடிக்கப் போகும் பொழுதும், குடிக்கும் பொழுதும் இனிக் குடிக்க மாட்டேன், இனி குடிக்க மாட்டேன் என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் அவர்களை குடிக்கமலிருக்க முடிவதில்லை. இந்த பரிதாப நிலையில் இருந்து விடுதலை பெற மற்றவர்கள் தான் உதவு முடியும் என்று மற்றவர்களின் துணையை நாடுவது ஜந்தாவது வழியாகும்.

பசுமையானதையும் இனிக்கமயானதையும் அழகானதையும் விருப்பமானதையும் நாம் விரும்புகிறோம். அதே சமயம் வெறுப்பானதையும், கசப்பானதையும், அழகில்லாததையும், அருவருப்பானதையும் அவற்றுடன் சேர்ந்தவற்றையும் நாம் வெறுக்கிறோம்.

எனவே நாம் குடியை விடவேண்டுமானால் குடியின் நினைப்பையும், மணத்தையும். சுவையையும் வெறுப்பானவற்றுடனும், அருவருப்பானவற்றுடனும், கசப்பானவற்றுடனும் சேர்ந்து வெறுக்க வேண்டும். குடியைவிட இது ஆரை வழியாகும்.

நாம் எந்த ஒரு பழக்கத்தை வெறுப்பதற்காகவோ அல்லது மறப்பதற்காகவோ குடியை தொடங்கினுமோ அந்தப் பழக்கம். நாம் குடியை விட்டதும் மீண்டும் திரும்பி வந்து விடும். எனவே நாம் குடிப்பழக்கத்தை விடுக்கோது வேறு ஒரு நல்ல பழக்கத்தை தொடக்கிக் கொள்ளவேண்டும். குடிப்பழக்க நினைப்பு வரும்போதெல்லாம் அந்த புது பழக்கத்தை செய்யவேண்டும்-இது ஏழாம் வழியாகும்.

குட்போதையில் இருப்பவருக்கு மீது வான் மிஞ்சாரம் பாச்சுவதும் அந்த அதிர்ச்சியில் இவரை குடியை மறக்கப் பகு னுவதும் எட்டாவது வழி. இதை மனமருத்துவரின் தலையுடன் தான் செய்ய வேண்டும். குடிசாரரை கிப்பென்ட்சிசநிலூக்கு கொண்டு வந்து “நீ இனி குடிக்க மாட்டாய். இனி குடிக்கமாட்டாய்” என்று மீண்டும் மீண்டும் சொல்லி அவர் மனதை மாற்றி குடியை விடப்பன் னுவது ஒன்பதாம் வழி.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், அன்றூட வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற துப்ப துயரங்களை, தோல்வி, தாழ்வு மனப்பான்மைகளை, நிறைவேறாக கணவுகளை மறக்க குடிக்கத் தொடர்பாக விவரம் குடியே தன்பமாக இருப்பதை உணர்கிறோம். இதிலிருந்து விடுபட இன்றைய பத்திரிகைகளும், அறியும் கூடங்களும் உதவ வேண்டும். இந்த அறிவு விசேஷமாக இளைஞருக்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

நல்ல கதி பெறவேண்டும்

—அமிற்று—

பஞ்சாப்பில் பரவுவது
பாவம் தரும் மத வெறியாம்,
கூஜாத்தில் குழுவது
கொடுமை மிக ஜஸ்தி வெறியாம்,
தெற்கு சார் ஆபிரிக்காவில்
தலங்குவது நிற வெறியாம்,
எம் மண்ணும் ஈழத்தில்
இலங்குவது இன வெறியாம்.

கஞ்சரிடம் காலனுவது
காலமெல்லாம் பண வெறியாம்.
கயவரிடம் மேவுவது
கண்ணில்லாத காம வெறியாம்.
குடியிரிடம் குடியிருப்பது
கொடுமை மிக குடி வெறியாம்.
புலரிடம் தோற்றுவது
புவி மதிக்கும் புகழ் வெறியாம்.

இளைஞரிடம் இணைய வேண்டும்
இன்பந்தரும் இலட்சிய வெறி,
கண்ணியத்தொடர்மைய வேண்டும்
காணியரின் கடமை வெறி,
இருபுறமும் தணிய வேண்டும்,
இன்னல் தரும் போர் வெறி,
நல்லகதி பெற வேண்டும்,
நம தமிழர் சுதந்திர வெறி.

விரக்தியும் அதன் விளைவுகளும்

ஆ. சௌந்தரவிங்கம் B. A. (Hons)

விரக்தி என்ற சொல்லுக்கு உள்வியலில் இரண்டு அர்த்தங்கள் கணப்படுகின்றன. ஒன்று புறநிகழ்ச்சிகளையும் மற்றையது அக உணர்வுகளையும் அடிப்படையாகக்கொண்டது. புறர்தியான் விளக்கப்படி ஒரு தடை அல்லது இடையூறு (Obstacle) காரணமாக மனிதன் தனது எண்ணங்களை திருப்தி செய்வது தடைப்படுவதைக் குறிக்கும். அகர்தியான வரைவிலக்கணப்படி ஏதாவது ஒரு இடையூறு காரணமாக, எண்ணங்களை திருப்தி செய்தல் தடைப்படுவதனால் பிறக்கும் மகிழ்ச்சியற்ற (Unpleasant) உணர்வுகளே விரக்தியாகும்.

இவ்விரண்டு வகையான விளக்கங்களிலும் முக்கியமான ஒரு அம்சமாக விளங்குவது இடையூறு என்பதாகும். பல வகைப்பட்ட இடையூறுகள் விவரிக்கிறபடக் காரணங்கள் காரணம் அமைகின்றன. இவற்றை விரக்தியில் மூலங்களாக (Sources) நாம் இங்கு குறிப்பிடலாம்.

பொளதீச் ரீதியான இடையூறுகள்

(Physical obstacles)

எமது எண்ணங்களை நிறைவெற்றுவதில் சில இடையூறு

கள் இயற்கையாகவே காணப்படுகின்றன. அவற்றை பொதீச் ரீதியான இடையூறுகள் என்று கூறலாம். மனிதனது நிரந்தர மகிழ்ச்சிக்காக பூமிபட்டக்கப்படவில்லை. இடையீடையே அவன் பொதீக சூழ்வுகளினால் மகிழ்ச்சியின் மைக்கும் உள்ள கூட்டபடுகிறன. உலகம் பூரவும் பசித் தேவையானது அடிக்கடி மனிதனை விரக்திக்கு ஆளாக்குகிறது. வளமற்ற நிலம், வரட்சி, வெள்ளம் போன்ற காரணங்களினால் உணவுக் கட்டுப்பாடு ஏற்பட மனிதன் அதனால் விரக்திக்குள்ளாகின்றன. அபிவிருத்தியடைந்த அமெரிக்காவில்கூட பொதீச் ரீதியான வசதிகளை அனுபவிக்கும் மனிதர்களின் விருப்பங்கள் அடிக்கடி வெப்பம், குளிர், புயல் போன்றவற்றால் விரக்திக்குள்ளாகப்படுகின்றன. நேரம் செய்ய விரும்பும் முழு வேலைகளையும் செய்து முடிக்க நேரம் கிடைக்காத போது நேரம் என்ற காரணியும் விரக்தியை ஏற்படுத்தும் ஒரு இடையூறு கவே காணப்படுகிறது. இயற்கை விளைவுகளினால் ஏற்படும் இடையூறுகளைவிட மனிதனுக்கூட சில பொதீச் ரீதியான

இடையூறுகள் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. வகுப்புக்கு நோத்துக்குப் போகவேண்டும் என்ற எழுது எண்ணாம் உடைந்து போன ஒரு கடிகாரத்தினாலோ சைக்கிள் ரயர் வெடிப்பினாலோ போக்குவரத்து நெரிசலினாலோ இடையூறுக்குள்ளாக அங்கு விரக்தி ஏற்படலாம்.

சமூகர்தியான இடையூறுகள் (Social Obstacles)

ஒரு மனிதன் ஏனைய மக்களுடன் கொள்ளும் உறவுகளின் ஜாடாகவும் பெருமளவில் விரக்திக்குள்ளாகின்றன. ஒரு இளைஞர் ஒரு குறிப்பிட்ட யுவதியிடமிருந்து காத்ஸிப் பிரபுவதற்கு மிகவும் தீவிரமான ஒரு எண்ணத்தைக் கொண்டிருக்கிறார். ஆனால் அவரோ அவளை விகுழிப்பவில்லை. இங்கே அவனது எண்ணத்துக்கு ஏற்பட்ட இடையூறு ஒரு சமூகர்தியான இடையூறுகளுக்கும் இந்த இடையூற்றினாலும் மனி தன் விரக்திக்குள்ளாகின்றன. சங்கீதம் படிக்கவேண்டுமென்ற ஒரு பெண்ணுடைய ஆசையானது அவளது பெற்றிருள்ள வேறு திட்டங்களினால் நிறைவேறுமல்ல போகலாம், உத்தியோ ம் பார்க்கவேண்டுமென்ற மனைவியின் ஆசை அதற்கு எதிரான மனமிகொண்ட அவள் கணவனினால் தடுக்கப்படலாம் இவையும் சமூகர்தியான இடை

யீறுகளே. இவ்விடையூறுகள் விரக்திக்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

சில சந்தர்ப்பங்களில் மனிதன் முழுச்சமுதாயத்தினாலும் சுமத்தப்படும் இடையூறுகளை எதிர்நோக்கவேண்டிய வகுக்கின்றன. பல நாடுகளில் சிறு பான்மைக் குழுக்கள் பாரபட்சால் காரணமாக தமது சமூக பொருளாதார முன்னேற்றத்துக்கான விருப்பங்களைத் திருப்பதி செய்யமுடியாமல் இருக்கின்றன. சில நாடுகளில் கீழ்மட்டவகுப்புக்களைச் சேர்ந்த மக்கள் தமது அடிநிலைக்கு மேலாக வளர முயற்சிக்கும் போது சமூகர்தியான இடையூறுகளைச் சந்திக்கின்றனர்.

பல பதவிகளும் உத்தியோகங்களும் சிறுபான்மையினருக்கு மூடப்பட்டுள்ளன. இவை சமூகர்தியான இடையூறுகள்; விரக்திஏற்படக்காரணமாக இருப்பதை மேலும் ஒரு வளரும் பிள்ளைதான் எதைச் செய்ய அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது, எதைச் செய்ய அனுமதிக்கப்படவில்லை என்பதை அறிய ஆவலமிகுக்கும். அதைச் சுற்றியிருக்கும் வளர்ந்தவர்கள் அந்த வழிநெறிகளை அமைக்கத் தவறும் போது அதுவே அப்பிள்ளையின் ஒழுங்கான வளர்ச்சிக்கு இடையூறுக அமைகிறது. அது விரக்தியேற

படக் காரணமாகவும் அமைகிறது.

சொந்தர்தியான இடையூறுகள்

(Personal Obstacles)

எமது சொந்தக் குறைபாடுகளினால் ஏற்படும் இடையூறுகள் இவ்வகைப்பட்ட வை. சொந்தக் தீற்றமையின்மை, தகுதியின்மை என்பன இவ்விடையூறுகளாக அமைகின்றன. எங்களில் சிலர் நடிகராக வரக் கணவு காண்கிறோம். ஆனால் அதற்கேற்ற மெய்த தோற்றமூழ் தீற்றமையும் அற்றுக்காணப்படுகின்றோம். பாடகாராக வர விரும்புகிறோம். ஆனா அதற்கேற்ற குரல்வளம் எம்மிடம் இல்லை. இவை எமது சொந்தர்தியான இடையூறுகளாகும். இவ்விடையூறுகளினால் எம் எண்ணாம் தகடப்படும் போது விரக்தி ஏற்படுகிறது.

இத்தகைய பெளதீகர்தியான, சமூகர்தியான, சொந்தர்தியான இடையூறுகள் விரக்திக்கு அடிப்படைக் காரணிகளாக அமைகின்றன.

விரக்தியின் தீவிரம்

(Intensity of Frustration)

சில வகையான விரக்திகளை இலகுவாக சமாளித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் சில

வகையானவை உறுதிமிக்கவை; பலம் வாய்ந்தவை. விரக்தியை மதிப்பிடுவதில் சில அளவுகள் உண்டு(Degrees) மெதுமையான விரக்தியிலிருந்து(Mild) கடுமையான விரக்தி வரை(Severe) இவை வேறுபட்டிருக்கும். அதையே இங்கு தீவிரம் என்கிறோம். விரக்தியின் தீவிரத்தன்மை பின்வரும் காரணிகளில் தங்கியுள்ளது.

எண்ணத்தின் பலம் (Strength)

மிகவும் பலம்வாய்ந்த எண்ணங்களை (Strong motives) நாம் பூர்க்கி செய்யத் தவறும்போது மிகக் கூடுதலாக விரக்திக்குள்ளாகிறோம். உதாரணமாக ஒரு குறிப்பிட்ட பேற்றிலை (Achievement) அடைந்துகொள்ளுகல், பாசம், பாலியல் அனுபவங்கள் போன்றவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வதில் தோல்வி ஏற்படும் போது விரக்தி ஏற்படுகிறது. இங்கே விரக்தியின் தீவிரம் அதிகமாக இருக்கும். மேலும் பொழுது போக்குக்காக ஒரு விளையாட்டை விளையாட்டி தோற்பதிலூழ் பார்க்கப் பந்த யத்துக்காக அடித்தோற்றுக்கும் போது விரக்தியின் தீவிரம் அதிகமாக இருக்கிறது.

இலக்கிலிருந்து எவ்வளவு தொலைவு (Distance from Goal)

ஒரு மனிதனுக்கு அவன் குறிப்பிட்ட எண்ணத்தைப் பூர்த்தி செய்யும் சந்தர்ப்பம்

பிக் நெருக்கமாக வந்த பின் ஸர் தவறிவிட்டால் ஏற்படும் விரக்தியின் தாக்கம் அதிக மானதாகும். மாருக் அதை அடைவதற்கான சந்தர்ப்பம் வெகுதுத்திலிருக்கும்போது அதில் இழப்பு ஏற்பட்டால் விரக்தியின் தாக்கம் குறைவாயிருக்கும். உதாரணமாக சினி மாவில் நடிக்கவிரும்பும் ஒரு இளம்பெண் சினிமாவில் நடிக்கத் தகுதியறவர் என்று ஓரிருதேர்வுளின் பின்னர் அறியிக்கப்பட்டால் அதனால் அவருக்கு ஏற்படும் விரக்தி குறைவாயிருக்கும். ஆனால் மூன்றாவது அவற்றுக்கு சரியான விளக்கங்கள் அளிக்கப்படும்போது விரக்தி குறைவாயிருக்கும். ஆனால் ஒருதலைப்பட்சமான நடைமுறைகள் அங்கு காணப்படும்போது விரக்தியின் அளவு கூடுதலாகவே காணப்படுகிறது.

இடையூறுகளின் இயல்பு (Nature of Obstacles)

இடையூறுகளின் இயல்பு களைப் பொறுத்தும் விரக்தியின் தீவிரம் அமைந்திருக்கும். தவிக்கமுடியாதபடி பெள்கீர்நியாள சில இடையூறுகள் ஏற்படும்போது அவற்றின் தாக்கம் அவ்வளவு பெரிதாக எமக்குத் தெரிவதில்லை. மழை, குளிர்போன்ற இயற்கை நிகழ்வுகளை அவ்விடையூறுகள் இருந்தால் அதனால் ஏற்படும் விரக்தியின் தீவிரம் அமைந்திருக்கும்

இடையூறுகளின் எண்ணிக்கை (NUMBER OF OBSTACLES)

இடையூறு களின் எண்ணிக்கை பொறுத்தும் விரக்தியின் தீவிரம் அமைந்திருக்கும்

இருக்கும். ஆனால் எங்களைப் போன்ற மனிதர்களால் சமூக ரீதியான இடையூறுகள் ஏற்படுத்தப்படும்போது விரக்தியின் தாக்கம் கூடுதலாய்களது. சமூக ரீதியரன் இடையூறுகளாக இருந்தால்கூட அவற்றுக்கு சரியான விளக்கங்கள் அளிக்கப்படும்போது விரக்தி குறைவாயிருக்கும். ஆனால் ஒருதலைப்பட்சமான நடைமுறைகள் அங்கு காணப்படும்போது விரக்தியின் அளவு கூடுதலாகவே காணப்படுகிறது.

வைத்தியசாலையில் சிகிச்சைக்காக வெகுநேரம் காத்திருக்கிறோம். அப்போது எமது மனம் விரக்திக்கு அளாகக் கூடும். ஆனால் எங்களைப்போல் பலர் காத்திருக்கும்போது அங்கு விரக்தி குறைவானது போல் தோன்றுகிறது. அதே சமயம் ஒரு பெற்றேஞ் நிலையத்தில் பெற்றேஞ் நிரப்பும் ஊழியன் எம்மைக்காக்க வைத்து விட்டு இன்னொரு பெண்ணின் காருக்குப் பெற்றேஞ் அடித்து விட்டு அவளுடன் நீண்டநேரம் உரையாடிக் கொண்டிருந்தால் நமக்கு விரக்தி அதிகமாகிறது.

இடையூறுகளின் எண்ணிக்கை

விரக்தியானது திரட்டுத் தாக்கத்தினைக் (Cumulative Effect) கொண்டது. முதலாவது இடையூறு ஏற்படும்போது நாம் சிரித்து சமாளிக்கிறோம். இரண்டாவது இடையூறையும் ஓனவுக்கு சமாளித்து விடுகிறோம். ஆனால் மூன்றாவது இடையூறு ஏற்பட்டவுடன் எதிர்த்தாக்கம் தொடர்ச்சிவிடுகிறது. அதற்குப் பின்னும் இடையூறுகள் தொடரும்போது நாம் அமைதியை இழக்கிறோம். விரக்தியின் தீவிரமான விரக்தியினை அவன் கொண்டிருப்பான். அதில் இடையூறுகளை அவன் எதிர்நோக்கியிருந்த படியால் விரக்தியின் தீவிரமும் அதிகமாயிருக்கும்.

விரக்தியின் விளைவுகள் (Effects of Frustration)

வகரவிலக்கணத்தின் படிபார்க்கும்போது விரக்தியானது மகிழ்ச்சியின் கையைத் தரக்கூடியது. கூட வேமன நிம்மதியின்கையையும் மகிழ்வற்ற உணர்வுகளையும் தரக்கூடியது. எனவே மனிதனுவன் இவ்விரக்தியிலிருந்து விடுபட முயற்சி செய்கிறோன். இம்முயற்சிகளிலிருந்து பல வகையான மனித நடவடிக்கைகள் தோன்றுகின்றன. அவற்றுள் சில நடவடிக்கைகள் தூர்திஷ்டவசமாகப் பெரும் துயரத்தில்கூட முடியநேரிடுகிறது. அத்தகைய மனித நடத்தைகளையே இங்கு விளைவுகளாகக் காண்கிறோம்.

தாக்குதலிலீடுபடல் (Aggression)

சில தடைகளினால் விரக்தி ஏற்படு போது மனிதன் எப்பொழுதும் திருப்பித்தாக்குதல் செய்கின்றன. எது இடையூருக் அமைச்சிறதோ அந்த இடையூறை அல்லது அந்த இடையூறை ஏற்படுத்தி யவர்களைத் திருப்பித் தாக்குகிறன. இடையூருகள் அல்லது தடைகள் பொதீக ரிசியான தாகவோ அல்லது ஒரு ஆளாகவோ அல்லது ஒரு முழுச்சலு கமரகவோ இருக்கலாம். அங்கு எதிர்த்தாக்குதல் நிகழ்கிறது. கூட்டில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு பசியுள் மிருகம் அக்கட்டை உடைக்க முயற்சிக்கிறது. இது ஒரு வகைத் தாக்குதல் நடவடிக்கையாகும். இத்தாக்குதல் பிள்வரும் வடிவங்களில் அமையலாம்.

நேரடித் தாக்குதல் (Direct Aggression)

தன்னுடைய விளையாட்டுப் பொம்மையை இன்னினாலுமினை பறித்துவிட்டதால் விரக்தியடைந்த பிள்ளை குறிப்பிட்ட பிள்ளையைத் திருப்பித் தாக்குகிறது. இங்கே நேரடித்தாக்குதல் இடம்பெறுகிறது. கூடிய வரிச்சுகையினால் விரக்தியடைந்த ஒருவர் பத்திரிகைக்

கூக் கோபத்துடன் கடிதம் எழுதுகிறார். விரக்தியிலிருந்து விடுபடும் எண்ணைத் துடன் இடையூருகளை நீக்கவேண்டுமென்ற நேரக்கில் நேரடித் தாக்குதல்கள் இடம்பெறுகின்றன.

இடம் பெயர்ந்த தாக்குதல் (Displaced Aggression)

சிலசந்தர்ப்பங்களில் இடையூருகளின்மீதான நேரடித் தாக்குதல் சாத்தியமற்றது. இதனால் வேறுவழிகளில் வித்தியாசமான முறைகளில் விரக்தியடைந்தவர்கள் தாக்குதலை மேற்கொள்கின்றனர். இங்கு விரக்தியை உருவாக்கும் இடையூருனது நேரடியாகத் தாக்கப்படாமல் ஒன்றுமறியாத அப்பாவிகளுமிது தாக்குதல்கள் இடம் பெறுகின்றன. இதனையே இடம் பெயர்ந்த தாக்குதல் என்கிறோம். ஒரு அதிகாரம் மிக்க எசமானினால் விரக்திக்குள்ளாக்கப்பட்ட ஒரு மனிதன் வீட்டிருக்குப்போய் தன் மனைவிபிள்ளைகளுமிது சண்டை பிடிப்பவனுகை கூறுவதைப் பலடிடங்களில் அவதானிக்கிறோம். இடம் பெயர்ந்த தாக்குதலுக்கு இது நல்ல உதாரணமாகும்.

தன்னைத்தானே விமர்சித்தல் (Criticism of Oneself)

ஒரு நபர் ஒரு முட்டாள்தனமான தவறு ஒன்றைச் செய்துவிட்டு ‘என் புத்தியைச்

செருப்பால் அடிக்கவேண்டும்’ என்று தனக்குத்தானே சொல்லிக்கொள்வது இவ்வகைப்பட்ட ஒரு விளைவாகும். விரக்தியேறப்பட்டவுடன் தங்கள் நெற்றியில் தாமே கையால் அடிப்பது, சுவரில் தலையை மேற்கொள்வது எல்லாம் இந்த ரகத்தைச் சேர்ந்த விளைவுகளாகும். விரக்தியினால் ஏற்படும் பல மான உணர்வுகள் தன்னைத்தானே விமர்சிக்கத்துண்டுகின்றன. இது ஒருவகைபில் தன்னைத்தானே இழுவபடுத்தும் செயலாகவும் மாறுகிறது. வேறு சில சந்தர்ப்பங்களில் எங்களை நாங்களே முட்டாள்கள், சிறுமைக்குரியவர்கள், பிறரால் நேசிக்கப்படக் கூடாதவர்கள் என்றெல்லாம்குற்றப் சாட்டுகிறோம். இத்தகையசெயல் தாழ்ச்சி (Self Derogation) தன்னையே வெறுக்கும் ஒரு பொதுவடிவத்தைப் பெறக்கூடும். தன்னையோன்தன்னைக்கும் நடவடிக்கையை வற்றிவிருந்து தன்னை ஒதுக்கிக்கொள்ளுதல் போன்றவற்றிற்கு சயதாழ்ச்சிகாரணமாகக்கூடும் சிலவேளைகளில் இது நற்கொலைக்கும் வழிகோஸும்.

நேரடித் தாக்குதல், இடம் பெயர்ந்த தாக்குதல், சுயவிமர்சனம் ஆகிய இம்முன்றுவித

மான தாக்குதல்கள் நடவடிக்கைகளும் தனித்தனியாகவோ அல்லது ஒன்றுசேர்ந்தோ வன்முறை நடத்ததைகளுக்காரணமாக இருந்திருக்கின்றன. கலையழித்தல் (Vandalism), இளவையதுக்குற்றங்கள், தீசெயல்கள் மற்றும் ஏனைய குற்றங்கள் என்பன பொதுவாக விரக்தியிலிருந்து பிறக்கும் சிலவகைத் தாக்குதல் நடவடிக்கைகளாகும்.

பின்வாங்கல் (Withdrawal)

விரக்தியின் அடுத்த விளைவு இதுவாகும். நீண்டகாலமாக ஒரு மனிதன் தனது எண்ணைத்தை நிறைவேற்றுவதில் தொடர்ந்தும் இடையூருகளை எதிர்நோக்குவானுயின் தொடர்ச்சியாக அவன் விரக்திநிலைக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருப்பான். இதன் விளைவு இதுதியில் பிள்ளைவாங்கலாக அமையும். அதாவது அப்பிடையூருகளையெல்லாம் வெல்லுவதில் நம்பிக்கையிழந்து அதனால் செயலிழந்து போகும் நிலைமையே பிள்வாங்கலாகும். தமது இலக்குகளை அடைந்துகொள்ளும் முயற்சிகளிலிருந்து பின்வாங்குதல் மூலம் தமது விரக்தியின் உணர்வுகளை விடுவித்துக் கொள்ள அவர்கள் முயற்சிகளிர்கள்.

இப்பின்வாங்கல் பல வடிவங்கள்

நான் 67

வங்களை எடுக்கமுடியும். பொது வான வடிவமானது மனக்கண் வடிவமாகும். (Fantasy) இதன் படி விரக்தியடைந்த ஒருநபர் தன்னுல் இயலுமானவரைகூடிய நேரத்தை இடையூறுகளும் விரக்திகளும் நிறைந்தயதார்த்த உலகில் செலவழிக்க முயல மாட்டார். மாருகப் பகல்கணவ களில் தன்னுடைய இலட்சியங்களை அடைந்து கொள்வார். நாண இயல்பும், உடல்நிதியான தளர்ச்சியும் கொண்ட ஒரு இளைஞர் உலகிலுள்ள எல்லாப் பெண்களும் தன்னை விரும்புவதாகக் கற்பணை செய்வான். அதேபோல நாணமும், உடல்நிதியில் கவர்ச்சியுமற்ற ஒரு இளைஞர் பெண் தன்னை ஒரு அழகானியாகக் கற்பணை செய்வதும் இத்திடங்களும். பின்வாங்கல் என்ற விளைவின் இன்னொருவழி வம் அலைந்து திரிதல் (Nomadism) என்றழைக்கப்படுகிறது. இதன்படி, விரக்தியடைந்த மனிதன் வாழ்க்கை பூராவும் ஓரிடத்தில் நிலைகொள்ளாமல் அலைகிறுன் அல்லது பெரும்பாலான மக்கள் தேடுகின்ற இலக்குகளுக்குத் தன்னை அர்ப்பணிக்கின்றார். தமது வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு வகையில் விரக்தியடைந்த பலர் பொதுப்பணிகளிலும் அரசியலிலும் ஈடுபட்டு வருவதைப் பொதுவாக அவதானி கொலாம். குடும்பபொறுப்பையும் வேலையையும் கூட விட்டு விட்டு அலையும் இத்த

கைய விளைவுகளுக்கு விரக்தி காரணமாக அமைகிறது.

தாழ்வுணர்ச்சியும் பற்றின்மையும் (Inferiority Complex and Apathy)

பின்வாங்கலுடன் நெருங்கிய தொடர்புகளாண்ட விளைவு இது. விரக்தியால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் ஒரு வகையான தாழ்வு மனப்பான் மையில் வாழ்வார். வாழ்க்கையில் ஒன்றிலுமே பற்றில்லாமல் மாற்றிடக்கூடிய அவர், தனக்கு நடப்பவற்றைப்பற்றிக்கூட அக்கறையிழந்து காணப்படுவார். யுத்த காலங்களில் தாழ்வு மனப்பான்மையும் பற்றின்மையும், பொதுவானதாகவும் தீவிரமானதாசவும் காணப்படும்.

பின்னடைவியக்கம் (Regression)

விரக்தியின் அடுத்த விளைவு இதுவாகும். விரக்திக்குட்பட்ட சாதாரண மக்கள் தமிழிலும் குறைந்தமட்டமுதிர்ச்சியுடைய வர்களுக்குப் பொருத்தமான நடவடிக்கைகளைச் செய்யும் நிலைக்குப் பின்னேக்கித்தன்னப்படுதல் பிர்ணகடைவியக்கம் ஆகும். விரக்திக்குள்ளாக்கப்பட்ட வயது வந்தோர் சில சமயங்களில் பின்னைக்கப்போல அழுகைகளுள்ளாகிறார்கள். அல்

லது கோபவெறி உணர்ச்சிக்கு ஆளாகிறார்கள். திருமணம் முடிக்குதுப் பல வருடங்கள் கழிந்த பின்னரும் பவர் வாழ்க்கையிலேற்பட்ட விரக்தியின் விளைவாகத் தமது பெற்றேர் வீட்டுக்குக் கிருந்து கொள்ளலாம். கணவனுடன் சண்டை பிடித்த மனைவி தாய் வீட்டிற்குப் போவதுபோல பல சம்பவங்கள் மனித வாழ்க்கையில் இடம்பெறுகின்றன. இவற்றைப் பின்னடைவியக்கம் என்ற வகையினில் சேர்க்கலாம்.

மாருநிலைப்பட்ட நடத்தை (Stereo Typed Behaviour)

விரக்திக்கு உள்ளாக்கப்பட்ட மனிதர்களிடம் சில வித்தியாசமான நடவடிக்கைகளை நாம் அவதானிக்கலாம். விரக்தியால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு சிலர் அத்தகைய நடவடிக்கைகளைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சில நடவடிக்கைகளை மீண்டும் மீண்டும் திருப்பிச் செய்யும் மாரு நிலைப்பட்ட நடத்தையினை சிலரிடம் காணலாம். இதுவும் விரக்தியின் ஒரு வகை விளைவாகும். அவ்வாறு செய்வதால் ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை என்று தெரிந்தும் மீண்டும் மீண்டும் அவ்வாறு செய்வது இவ்வகையில் சேரும். வயது வந்தவர்களிடையே இது ஜீப் பொதுவாக அவதானிக்கலாம். மூன்பு பாதிப்புக்குள்

ளர்நோயாளிகளிடம் இந்நடவடிக்கை முனைப்பான அளவில் இருப்பதை நாம் அவதானிக்கலாம். அவர்களது பேச்சிலும் அவர்களது தொழிலிலும் இருந்து இந்த நடத்தையைக் கண்டு கொள்ளலாம். தம்முடைய வீட்டில் சப்பாத்து முதலானபொருட்களைக் குறிப்பிட்ட ஒரு ஒழுங்கில், குறிப்பிட்ட ஒரு இடத்தில் இத்தகையோர் வைத்திருப்பர். அந்த ஒழுங்கில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டுவிட்டால் மிகவும் குழம்பிப்போய்வுடூவர். விரக்தியின் இவ்விளைவுக்குள்ளான மக்கள் திட்டவட்டமான மாரு நிலைப்பட்ட முறையான சொற்களையும் சொற்றிருப்பதைக் கண்டு பிப்பர். குறிப்பிட்ட விவாதத்திற்கு அச்சொற்கள் பொருத்தமானதோ இல்லையோ அதைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் மீண்டும் மீண்டும் அவற்றைத் திருப்பிச்சொல்வர்.

இவ்வாறு விரும்பத்தாத விளைவுகளுக்கு விரக்தி காரணமாக அமைகிறது. திருப்பித்தாக்குதல், பின்வாங்குதல், தாழ்வுணர்ச்சியும் பற்றின்மையும், பின்னடைவியக்கம், மாரு நிலைப்பட்ட நடத்தை, ஆகிய விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்ற விரக்தி என்ற காரணியை வெல்ல மனிதன் முயற்சிக்க வேண்டும். அல்லாவிட்டு மனித வாழ்க்கை என்பது நிமத்தியற்றதொன்றுக்க காணப்படும்.

டார்வினின் கூர்ப்புக் கொள்கைபற்றி இரு குரங்கின் கருத்து...

தென்னை மரமொன்றில், குரங்குகள் மூன்று குந்தியவாடே
பசிர்ந்தன தமக்குள், செய்திகள் சிலதை
கேளுக்கள் நன்பரே கேவலம் நமக்கிது
நற்குலம் நமதிடதான் மனிதனும் உதித்தானும்
ஏட்டுக்கைதயிது நம் கொரவமே போகிறது.

குரங்குகள் ஒருபோதும் மனைவியை பிரிவதில்லை
மூந்கைகள் தமை பட்டினியிட்டு கொல்வதுமில்லை.
சேயைப்பிரிந்த அண்ணையர் எவ்வரும்
நம்மினத்தில் நீர் கண்டதுமுன்டோ?

அடுத்து குரங்குகள் தென்னையைச்சுற்றி வேலிகள் இட்டு
தேங்காய்கள் அவை வீணையிலூம், உண்ணு
தடுப்பதன்டோ தமமினத்தோரை?

இக்குறைஞ்சு இதுவும் நாம்செய்யாதது
இரவின் இருளில் வெளியில் சென்று
ஏதியோ, கம்போ, கடும் துவக்கோ கொண்டு,
அடுத்த குரங்கின் உயிரைக் குடிப்பதில்லை.

ஆமாம் மனிதன் உதித்தது ஏதோன்று இனத்திலிருந்துதான்
ஆனால் தம்பி நம்மினத்திலிருந்தல்ல!

தமிழில் ஆக்கம்: செல்வி F.R. யேசுதாசன்
மூலம் (Observer)

மனிதனை மனிதன் மதியாததினால்தான்
மனிதன் தன் மகத்துவத்தை இழுந்துவிடுகின்றன்.

குடித்தனமும் குடிப்பழக்கமும் வி. பி.

“ மாண்டவனும் குடித்தவனும் ஒன்று
சிலர்மன்றையிலே ஏறவியே இன்று ”

— இது ஒரு கவிஞரின் குரல் ஒவி.

குடிப்பழக்கம் குடிப்பவனை மாண்டிடச் செய்வதோடு ஓடும்
பத்தையும் துண்பத்திலே மூழ்கடிக்கின்றது. தம் நண்பர்களை
மகிழ்விக்க என்று குடிக்கப் பழுப்பவர்கள் முடிவில் குடிப்பழக்
கத்திற்கு அடிமையாகி இரண்டு கால் மிருகங்களாக மானம்
மரியாதையின்றி தெருவிலே புரானுவார்கள். வீட்டிலே புரவிபன்
ஆவார்கள்.

இன்று குடும்பத்தலைவர்களின் குடிப்பழக்கத்தினால் சீரழிந்து
போகும் குடும்பங்களின் எண்ணிக்கை கூடிக்கொண்டே
போகிறது, குடியினால் தமது வாழ்க்கையைக் கெடுப்பதோடு
தம் வாழ்க்கைக் குடியினால் தமது வாழ்க்கையைப்
பாழூக்கின்றார்கள். காசைக் கொடுத்து மதுவைக் குடிப்பவன்
காலகட்டத்தில் மதுவிடம் தன்னைக்குடிக்கும்படி விட்டுவிடுகின்றன். உள்ளதெல்லாவற்றையும் குடிப்பதில் செலவழித்து ஈற்றிக்
மனைவியையும் மக்களையும் அநாதைகளாய் தெருவில்
விட்டு இறக்கின்றன.

மதிமறந்த மதுவெறியினரை சமுதாயம், மதிக்க மறுக்கின்றது. இவர்கள் வேண்டப்படாத, நாணயமற்ற, நம்பத்தகாத
தறுதலைகளாய் உறவினரால், சமுதாயத்தினரால் கணிக்கப்படு
கின்றார்கள். இவர்களின் சார்பாக இவர்களின் குடும்பத்தினர்
அனைவருமே அவமதிக்கப்படுகின்றார்கள். “குடிகாரன் மனைவி”
“குடிகாரன் மகன்” “குடிகாரன் மகன்” என்ற அவப்பெயருக்கு
ஆளாகுகின்றார்கள். ஒரு சில மதுவெறியர்கள் வீட்டிற்கு வந்த
நூல் வீட்டிலிருப்போரை நிம்மதியாய் இங்க்கவிடமாட்டார்கள்.
நாளாந்தம் சித்திரவதை செய்து அவர்களின் வாழ்வைச் சிதைப்
பார்கள்.

குடிப்பழக்கம் குடிப்பவனுக்கும் கேடு குடும்பத்திற்கும்
கேடு என்பது யாவரும் அறிந்த உண்மை. குடிப்பழக்கத்தை
நிறுத்திட “ஏன் குடிக்கினான்” என்ற கேள்வியின் பதிலை முதலில்
ஆராயவேண்டும். குடும்ப சுகமயைத்தாங்கமுடியாது, மது
போகதயில் தம்மை மறப்பகன் மூலம் குடும்பப் பிரச்சனை
களுக்குத் தீர்வுகாண முயல்கின்றார்கள் ஒரு சிலர். வாழ்வில்

தாழ்வு மனத் தூண்டல்கள்

சி சாந்தலட்சுமி
தையிட்டி

ஏற்படும் தோல்விகள் துயரங்களுக்கு தந்தாவிகமான விடை காணக்குட்கின்றார்கள் வேறுசிலர். மனைவியின் புரியாத்தன்மை, குடும்ப உறவின்பத்தில் ஒத்துழையாகை, அவநம்பிக்கை ஆகிய வற்றால் மனம் நொந்து மதுவிடம் சரணடைகின்றார்கள் கிட்டும் சிலர். இவ்வாறு தம் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகளை மதுவிடம் சரணடைபவர்கள் வேறுபல பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகு கின்றார்களேயன்றி விடவு காண்பதில்லை.

குடிப்பவரைப் பார்த்து, “குடிக்காதே” என்று கூறினால் அவன் குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்தமாட்டான். மாருக அவன் குடிப்பதற்கான காரணிகளை அறிந்து, அதற்கொப்ப அவனது வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகளை உதவி செய்து மீண்டும் அவனை மகிழ்வான மனநிலைக்கு கொண்டுவருதல் மூலம் அவனது குடிப்பழக்கத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கலாம். உடற் தேவைகளை, உளத் தேவைகளை நிறைவு செய்வதில் ஏற்பட்ட குறையினால் குடிகாரரானவர்கள், அத்தேவைகளை நிறைவு செய்வதின் மூலம் குடிப்பழக்கத்தைக் குறைக்கலாம். குடிப்பதைக் குறைந்து முடிவில் மன உறுதியுடன் முற்றுக்கூடுதல் குடிப்பதை நிறுத்தல் நன்று. தனக்கும் தன் குடும்பத்திற்கும் குடிப்பதாக ஏற்படும் ஆபத்துக்களை உணர்ந்து குடிப்பழக்கத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தால் எத்தனையோடு குடும்பங்கள் மீண்டும் மலர், மகிழ்வுற இடமுண்டு.

குடிகாரன் திருந்துவதோ அங்கேல் நாசமாவதோ அவனது மனைவி, பிள்ளைகள் அவனது குறைபாட்டை எப்படி ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. உதாரணமாக ஒரு குடிகாரனின் மனைவி எந்தேந்தமும் அவனை ஏசியவண்ணமே யிருக்கிறார். “உனக்கும் புத்தியில்லையா? மதிமயங்கக் குடித்துவிட்டு எனது மானத்தை வாங்குகிறோயே! சீ கேவலம் என்னால் உன்னேடு இனிவாழுமுடியாது” என்று நச்சரிக்கிறார். இதனால் அவன் தன் மனக்கவலையைப் போக்கத் தொடர்ந்து குடிக்கிறார்.

அங்குப் புக்கு குறைவை நிவிட்த்தி செய்ய மதுவினால் தன்னை தொப்புவர்கள் மனைவியினால் அவ்வன்பு மீண்டும் மீண்டும் கொடுக்கப்படும் போது விளங்கும் தன்மையுடன் அவனை ஏற்றுக் கொள்ளும் போது இக்குறைபாட்டைப் பெரிது படுத்தாது அவனுக்கு மதிப்பு அளிக்கும் போது குடிகாரக் கணவன் தானுக மாறிடுவான். குடிகாரனின் மனித மகத்துவத்தையும் நற்பன்பு களையும் அவனது முக்கியத்துவத்தையும் உணர்த்தி கூடுதலான அங்கைத் தாராளமாகப் பொழுதுவன் மூலம் மனைவி தன் கணவனைக் குடிப்பழக்கத்திலிருந்து மிட்கலாம்.

தாழ்வுச் சிக்கவைப் பற்றிய சரியான விளக்கத்தைத் தந்து உதவிய பெக்கமை அல்பிரெட் ஆட்லர் (Alfred Adler) என்ற உளவியல் அறிஞராயே காரும். இவரின் கந்ததுப்படி, பிறப்பின் போதே மனிதன் தாழ்வு உள்ளவைப் பெறுகின்றார். அன்னையின் வயிற்றில் எவ்வளவுகையிலும் தன் கயமுயற்சியின்றி வளர்ந்த குழந்தை, திடீரென இவ்வூலகில் விடப்படுகின்றது. பால் சுவை த்தல், அழுதல் போன்ற செயல்களுக்குரிய தகசத்திறனைத் தவிர, வேறு எவ்வித திறனுமிக்க நிலையில் அக் குழந்தை உள்ளது. உற்பவம் இன்மை, சிறிய உருவம், அறிவு - அனுபவங்களைப் போன்ற குறைபாடுகள் குழந்தையிடத்தில் தாழ்வு மனநிலையைத் தோற்றுவிக்கின்றன. குழந்தை வளர்வார் இத்தகைய மன நிலையைத் தள்க்க முற்படுகின்றது. இத்தாழ்வு திலை வேதனையைத் தருவது போலவே, இந்நிலையை உதறி எறிய வேண்டும் என்னும் முயற்சியையும் இந்திலையே தூண்டுகிறது. எனவே முன்னேற்றத்திற்கான முயற்சியைத் தூண்டுதலே தாழ்வுவாரின் தலையாய் கடஞக அமைகிறது. இவ்விதத்தில் தாழ்வுணர்வு தகும் தூண்டுதலைன் அடிப்படையில் குழந்தை வளர்கிறது. அதுடன் பல திறன்களையும் கற்றுக் கொள்கிறது. தன் பெற்றிட்டு ரையும், உடன் பிறத்தலர்களையும், பிறரையும் போன்று தான் பலமுன்னவானாக, தனது தேவைகளைத் தானுகவே அடைந்து கொள்ள வேண்டும் என்னும் பெரு விருப்பமே, குழந்தையின் உடல், உள்ளடக்கம் இவற்றின் வளர்க்கிக்கு அடிகோடுவிக்கிறது. வளர்க்கி பெற்ற நிலையிலும் தாழ்வு மனப்பானமை மனிதர்களை விட்டுத் தொலைவதில்லை.

நாம் வாழும் சமூக குழ்நிலைகளுக்கீற்ப வாழ்வில் சில இலட்சியங்களை ஏற்படுத்துவின்றோம். இவற்றை அடைய நாம் பெருமுயற்சி எடுக்கின்றோம். ஏழை, பெரிய பணக்காரனாக வரவேண்டுமெனக்கனவு காணலாம். இத்தகையவன் செல்வந்தன் முன் தாழ்வு மனத் தால் கூனிக் குறுதுவது இயற்கையே. இதைப் போல் அறிவைப் பெற முயற்பவதும் போறினால் முன் தன்னைத் தாழ்ந்தவானாகக் கருதலாம். வாழ்வின பல நிலைங்கில் இத்தாழ்வு மனப்பான்மை தலைகாட்டிக் கொண்டே இருக்கும். சிறந்த ஆங்கில அறிஞர் முன் அரை குறையாக ஆங்கிலம் தெரிந்த ஒருவர், தமது கருத்துக்களை ஆங்கிலத்தில் எடுக்குக் கூற வஞ்சலை இயற்கையே. இவ்வாறு மனித முன் னெற்றத்திற்கு வழிகோலும் தாழ்வு மனப்பான்மை, மனிதனது தன்மானத்தைக் காப்பாற்றத் தூண்டும் கக்கியாகவும் இருக்கிறது.

ஆட்டவரின் குத்துப்படி, காட்டில் விலங்கோடு விவங்காக வாழ்ந்த மனிதன், இன்று நாகிர்த்தின் சிகாத்தில் நிற்பதற்கு இந்தாழ்வு உணர்வே காரணமாகும். உடல்வழு குறைந்தவனுக இருப்பிலும் தன் மனத்திடத்தின் துணைகளான்டு, உலகப்படைப்புகள் அனைத்தின் மீதும் மனிதன் ஆட்சி செலுத்துவின்றன். வளிமை கொண்ட யானையைத் தன் அறிவுத்திறன் கொண்டு அடக்கி ஆண்கின்றன; புவியின் சரிப்புச் சக்தியையும் மீறி வானவீதியில், ஒவியையிட அதி வேகமாகப் பறந்தும் விமானங்களில் பறந்து செல்கின்றன. தாழ் வணர்ச்சியின் தூண்டுதல் அடிப்படையிலேயே இவை யாவும் சாதிக் கப்படுகின்றன.

முன்னேற்றத்தைத் தந்து, வாழ்வை வளம் படுத்தும் இத் தாழ்வு உணர்ச்சி அதிகமாகக் காணப்படும் போது ஒருவரின் வாழ்வு விரக்கி யின் எல்லைக்குச் சென்றுவிடுகின்றது. இத் தாழ்வு உணர் வாற் பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆண்மையும் உறுதியும் மறைந்து விடுகின்றன. முன்னேற்றப் பாதையில் நடை போடுவதற்கு அஞ்சம் இவர்கள் தம் வாழ்க்கையையும் தலைவிதியையும் குறை கூறுவதிலும், பிறரைப் பழித்து அவதாரு சொல்வதிலுமே காலத்தைக் கடத்துகின்றனர். வாழ்வில் இன்பம் இல்லை; வாழ்க்கை என்பது துள்ளமும் தொல்லையும் நிறைந்தது. இதுதான் அவர்களின் சித்தாந்தம். அதிக தாழ்வனர் வால் பீடிக்கப்படுவேர் சில வேளைகளில் தற்கொலை முயற்சிகளிலும் ஈடுபடுதலுண்டு. இத்தகைய தாழ்வனர்வைப் பற்றித்தான் நாம் மிக அவதாரமாக இருக்க வேண்டும். ஒருவன் எப்படி நினைக்கின்றானே அப்படியேதான் மாறுவான். தாழ்வான் என்ன என்களை, கவலை திழைந்த சோகம் தரும் என்னங்களை அலுப்பும் கலிப்பும் தரும் என்னங்களைத் தூர எறிந்து விட்டு - மகிழ்ச்சி நிறைந்த உற்சாகம் தரும் என்னங்களையே நினைக்க வேண்டும். உலக மக்கட்டொகையில் ஏறத்குறைய 95 லீதம் னேர் சாதாரண மூளை ஆற்றல் படைத் தோரெனவும் நான்கு சத லீதமானேர் மட்டுமே அசாதாரண ஆற்றல் உடையவராகவோ அல்லது முற்றிலும் ஆற்றல் அற்றோராகவோ உள்ளைச் சொல்லும் மனைத்துவ மதிப்பீடு கூறுகின்றது. எனவே, இறைவன் எம்மை நிறைவுள்ளவர்களாகவே படைத்துள்ளார். குறை கள் எம்மிடம் இல்லை. எம்மனதில்தான் இருக்கிறது. வாழ்வின் முன்னளியில் இருந்தோருந், இருப்பவர்களும் தம் உழைப்பின் பயனுக்கே உயர்த்துள்ளனர் எனவுப் பூக்கமின்றி முயற்சி குறைந்த தின் காரணமாகவே பலர் தாழ் நிலையில் உள்ளளர் எனவும் நாம் அறியலாம். பொருளாதார நிலையில் தாழ்ந்தோர் உயர் ஏற்றம் பல கண்டு புகழேணியின் உக்கியை அடைந்திருப்பது நாம் அறியாத தல்ல, உழைந்தோரே பெரும் சாதனையைப் புரிந்துள்ளார்கள். எனவே, என்ன இடர்வரினும் மனதைத் தளர விடாது உற்சாகமாகவே முன் னேரிக் கெல்ல வேண்டும்.

தாழ்வு மனத்தை உளவியல் அறி ஏர்கள் முன்று வகையாகப் பிரித்துள்ளார்கள். தாழ்வு உணர்ச்சி தாழ்வுக்கிக்கல், உயர்வுக் கிக்கல்.

தாழ்வு உணர்வால் ஒருவர் பாதிக்கப்படும்போது அவ்வகையில் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவரே தான் தாழ்வனர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டிருத் தலை அறிகிறுர். இதன் காரணமாகத் தாம் வரழ்க்கையில் முன்னேறு தற்கு வழியில்லை என்றெண்ணினி நலியலாம்.

தாழ்வுக் கிக்கல், தாழ்வு உணர்ச்சியை விட மிகவும் சிக்கல் வாய்த் தது. ஒருவர் அதிக தாழ்வனர்வால் பாதிக்கப்படும் போது, மனதிற்கு வேதனையைத் தரும் இவ்வனர்வு நனவிலி உள்ளத்திற்குத் தன்னப் படுகின்றது. இதன் மூலம் தனியவரின் நனவு உள்ளத்திலிருந்து இவ்வனர்ச்சி மறைக்கப்படுகிறது. இதனால் இவ்வனர்ச்சியால் பீடிக்கப்படுவெர் அதனை அறிவுதில்லை. இவ்வாறு நனவு நிலையில் இருந்து நனவிலி நிலைக்கு மாற்றப்படும் தாழ்வு உணர்ச்சியே தாழ்வுக் கிக்கலா கும்-

உயர்வுக் கிக்கல் என்பதும் உண்மையில் தாழ்வுக் கிக்கலே, மிக அதிகமான தாழ்வு உணர்ச்சியால் ஒருவர் பாதிக்கப்படும் போது இது நனவிலி உள்ளத்தில் கிக்கலாகப் புதைக்கப்படுகிறது. அடி மனதில் இவ்வாறு புதையுறு என்னாக்களும் சிக்கல்களும் மனிதனின் அன்றை வாழ்க்கையைப் பாதித்த வண்ணமாகவே இருக்கின்றன. ஒருவரது நடத்தை, எண்ணம், கனவுகள், ஆணுமை, சமூக இடையினை போன்ற செயல்களைப் பாதிப்பது நனவிலி உள்ளமாகும். அடிமனத்தில் புதைந்து கிடக்கும் என்னாக்களும் சிக்கல்களும் தமது உண்மை வழியிலேயே வெளிவருவதில்லை. நனவு உள்ளத்தால், நனவிலி உள்ளத்திற்கு அனுப்பப்பட்ட எண்ணங்கள், நனவு உண்ணம் அறியாத வகையில் வேற்றுக்கொண்டு வெளிவருவதற்குண்டு. இத்தகைய வேற்றுக் கிலைகளில், ஈடுசெய்தல் என்பதும் ஒன்றாகும். குறை பாடுடையவர்கள் தமது குறைகளை, மற்றொரு திறமை கொண்டு ஈடுசெய்தலை நாம் காண்கின்றோம் குடுரைக் கூட்டு ஒருவர், செயிக் கூர்மையுடையவராகக் காணப்படுகின்றார். வலது கையை இழந்த ஒருவர் இடது கையால் திறம்பட எழுதும் திறன் கொண்டவராகக் காணப்படுகின்றார்.

இதைப்போன்றே, தாழ்வுக் கிக்கலால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரது நனவிலி உள்ளம் ஈடுசெய்வதிலீடுபாடு கொண்டு, நனவிலி மனத்தின் தூண்டுதலின் காரணமாக தாழ்வுக் கிக்கலால் வருந்துபவர் அதனை மறைந்து, தாம் பிறரையிட எல்லா வகையிலும் சிறந்தவர் எனக் காட்டமுற்படுதலுண்டு. இவர் தான் உண்மையில் பிறரை

விட உயர்ந்தவர் என்றுதான் நாடுகிறார். இது தாழ்வுச்சிக்கலால் ஏழுதப்பட்ட எண்ணம் என்று அவர் அறிந்திருப்பதீலை. பொது வாக்க் கூறுமிடத்து, தாழ்வுச் சிக்கலும் உயர்வுச்சிக்கலும் ஒன்றாகவே கூணப்படுகின்றன. தாழ்வுச் சிக்கலை உடையவர்கள், உயர்வுச் சிக்கலையும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள், உயர்வுச் சிக்கலால் வருந்துபவர்கள் வெறும் பகட்டுக்காராகவும், ஆடம்பரங்களில் ஆடைகொண்டோராக வுப் காணப்படுகின்றனர். பகட்டாக உடை அணியவிரும்பும் இவர்கள், உடை அணியும் பாணியிலும் பிறரிடமிருந்து வேறுபட்டு நிற்கவே யரும்புகின்றனர். இவர்களது ஆங்கிலப் பேச்கைக் கேட்பதும் வேட்க்கையாகவே இருக்கும். நகைத்தல், பேசுதல், ஜூயமுறை, வியப்படை தனி ஆகியனவும் மிகைப்பட்டே காணப்படும். தாங்கள் சிறந்த அறிஞர்கள் என இவர்கள் கருதுகின்றனர். பிறரோடு வாதிடும்போது வெற்றி பெற விரும்பும் இவர்கள் எல்லா வழிகளையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளத் தயங்க மாட்டார்கள். சில வேளை களில் தோலியிழற நேர்ந்துசிட்டான், தம்மோடு வாதாடியவர்கள் அளைவரும் வடிகட்டின மூட்டாள்கள் எனவும் அவர்களோடு வாதிடுதல் வீண்செயல் எனவும் கூறுமுயல்வர். இவ்வறு தமிழ்மைப்பற்றி எல்லாவகையிலும் உயர்வாகவே இவர்கள் எண்ணுவது போலவே, பிறரை என்னிந்தகையாடும் மஸ்பான்மையும் இவர்களிடம் உண்டு. இத்தகைய மனிதர்களை நாம் மன்றாடுகளாம் பிடித்தவர்கள் எனக் கூறி வெறுப்பதும் உண்டு. இதில் பரிதாபத்துக்குரியவர் பரிசுக்கப்படுவாரல்ல. தாழ்வு மானத்தால் தாக்கப்பட்டுத் தன்னை உயர்வாகக் கருதிப் பிறரைப் பரிசுப்பவரே — இவர்களுக்கும் பரிசுக்கப்படுவார்களின் தயவுசல் அன்பும் இரக்கமும் சிடைக்கட்டும். தொழில் புரியும் அலுவலக அதிபர்கள் எடுத்ததற்கெல்லாம் தாழ்வுப் பணி புரிவார்களிடம் சீறினிழும் தன்மை படைத்தவாக இருப்பின், அவரும் இத்தகைய உயர்வு எண்ணாத்தால் பாதிக்கப்பட்டவரே. தாம் ஒரு பகுவிக்குத் தகுதியற்ற வர்கள் எனக் கருதுபவர்கள் அல்லது மனவிலி உள்ளத்தில் இத்தகைய எண்ணாங்களைக் கொண்டு துன்புறுப்பவர்கள், பிறரிடம் பெருமானவில் ஆதிக்கம் செலுத்த முறபடுவின்றனர். தம் அதிகாரத்தைக் காட்டிப் பிறரை அக்கறுத்தி ஆதிகம் செலுத்த இவர்கள் தலைப்படுகின்றனர். இவர்களினை கீழ் வேலை செய்வார்கள் இவர்களை வெறுப்பதற்குக் காரணம் பெரியவர்களிடத்தில் ஒழிந்திருக்கும் தாழ்வு மனப்பான்மைதான்.

முழுந்தைப் பாவத்திலிருந்தே பல முழுந்தைகள் அதிக தாழ்வுணர்வால் பாதிக்கப்படுதலுண்டு. குறிப்பாக முடைக்கக் குழுந்தைகள் இவ்வகையில் தாழ்வுச் சிக்கலுக்கு இயைருகின்றனர். உடற்குறையுள்ள முழுந்தைகள் இலகுவில் தாழ்வுச் சிக்கலால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். நான் 77

என், அழகான பெண்பிள்ளை தன் முகத்தில் உள்ள மச்சம் அழகைக் கெடுப்பதாகக் கருதி வாழ்ந்தாள் முழுவதும் இந்த எண்ணாத்தான் வருந்தலாம். இளம் பருவத்தினர் சிறு குறை கை நீண்டிருக்கின்றனர். மனம் வருந்தித் தலைவுச் சிக்கலால் அவதியுறுகின்றனர். உடல் பருத்தல், மெலிவு, தடித்த உதடுகள் பெருத்த கணகள், சப்பை மூக்கு, குடும், மூடம் போன்ற பல உடற்குறைகள் தாழ்வு மன நிலையைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இதைப் போலவே ஆணிச்சுருள், நடைடி அங்கு அடிக்காலைக் கொண்டுள்ள பெண்களும், மகளிருக்குரிய குணப்பண்புகளைக் கொண்டுள்ள ஆண்களும் இத்தகைய மன உடைக்கலால் துன்புறுதலுண்டு. தாம் குறைபாடுடையவர்கள் எனும் எண்ணம் இவர்களை எப்போதும் துன்புறுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது.

மிகச் செல்லமாக வளர்க்கப்படும் குழுந்தைகளும் வளரும்போது தாழ்வு உணர்க்கியால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். செல்லம் கொடுக்கும் பெற்றோர் தம் குழுந்தைகளுக்கு எத்தகைய குறையும் வைப்பதில்லை. தம் பிள்ளைகள் சிறிது கண் கலங்குவதைக் கூட இவர்கள் பெறுத்துக் கொள்ளமாட்டார்கள். பிள்ளை எதை விரும்பினாலும் மறுப்பினாலுமிகிக் கொடுக்கின்றனர். விட்டிலுள்ளோர் மீது பிள்ளை ஆதிக்கம் செலுத்த முனையும் போது கூடத் தயங்காது அதன் எண்ணப்படி அடங்கி நடத்துகின்றனர். தம் பிள்ளையின் இத்தகைய செயல்களைத் தமக்குப் பெருமையாகக் கருதி, குழுந்தையின் முன்னிலையிலேயே பிறரிடம் கூறி மதிழ்கின்றனர். தாம் இப்படி நடந்து கொள்வதன் மூலம் பிள்ளையின் எதிர்காலம் பாதிக்கப்படுவதை இவர்கள் அறிவு திடிலை. பிடிவாதத்தாலும் அழுகையாலும் எதையும் சாதிக்கத் தெரிந்து கொண்ட பிள்ளை தான் பழுகும் எல்லோரிடமும் இதையே எதிர்பார்க்கின்றது. பெற்றோரும் விட்டில் இருக்கும் பிறரும் தனக்கு அடங்கி நடக்க வேண்டும் என்றே எதிர்பார்க்கின்றது. ஆனால் நடப்பதோ வேறு. போட்டிகள் நிறைந்த இவ்வுலகில் பிடிவாததமும் அழுகையும் பலனற்றுப் போவதை, வளர்ந்து வாழ்க்கைக் களத்தில் இறங்கும்போது தான் இப்பிள்ளைகள் உணர்விக்குரிகள். மேலும், தம் ஆணையில் பிறர் அச்சடை செய்வது மட்டுமல்லாது, தழைப்பிறர் ஆணையிட்டு அடக்குவதையும் கண்டு மனம் குழுறுகின்றனர். இதன் விளைவும் தாழ்வுச்சிக்கல்தான்.

அடுத்ததாக, வெறுக்கப்படும் குழுந்தைகளும், பெற்றோர் வேண்டப்படாத குழுந்தைகளும் இலகுவில் தாழ்வுச் சிக்கலுக்குப்படுகின்றனர். பெற்றோர் இழந்து தலைக்கும் குழுந்தைகள் அன்புக்கு ஏங்கி வாழ்கின்றனர். சில அறிவினர்கள் தம் விநும்பாதவகையில் முழுந்தை பிறந்து விட்டால், சொல்லும் செயல்களும் அப்பினை

களின் வாழ்வைப் படுகுறியில் தள்ளி விடுவின்றனர். இப்படிப்பட்ட வர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தலை எல்லை கும் வெறுக்கின்றார்கள் என்ற கூப்பான உணர்வு தாழ்வுச் சிக்கலையே ஊட்டி வளர்க்கின்றது. வளர்ந்தபோது தமிழ்த்தில் அஞ்சு காட்டாத சமூகத்தில் பெரும் வெறுப்புக்கையவர்களாக மாறுகின்றனர் சந்தர்ப் பம் கிடைக்கும்போது, பிறரைக் கொடுமைப்படுத்தவுட்டு துன்புறுத்த ஏம் முற்படுகின்றனர். சமூகத்தின் மீது பெரும் மனக்கசப்பும் வெறுப்பும் கொண்டு வாழும் இவர்களில் சிலர் சமுதாய வளர்ச் சிக்கு எதிரான செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர். தாழ்வுக்கிக்கவின் கொடுமைக்கு உள்ளரும் இவர்கள் குற்றவாளிகளாகவும், எமாற்றுக்காரராகவும், நயவஞ்சார்களாகவும் மாறித் தாம் வாழும் சமூகத்திற்குத் தாங்க முடியாத தீங்குக்கூச் செய்து எல்லாவற்றையும் சீர்க்கை த்து விடுகின்றார்கள். இவற்றிற்கு அடிப்படைக் காரணம் பின்னைக்கு அமுதமான அள்ளபைக் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக விடுமான வெறுப்பைக் காட்டுவதனால்தான்.

பின்னைக்கை அசட்டை செய்தலும், அவர்களது மனம் புன்னை கும் வகையில் அவர்களைக் கேவி செய்தலும் பெரும் கேடு விளைவிக் கும். சில பெற்றேரும் உற்றேரும் பின்னைகளை விளையாட்டுக் கருவிகளாகக் கருதுகின்றார், தாமிப்பருமை அடைவதற்காக, வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினரின் மூல்பாக பின்னையை ஆடச் சொல்லுதலும் பாடச் சொல்லுதலும், செய்ய மறுப்பின் அதன் மேல் தாம் கோபத்தை யும் வெறுப்பையும் காட்டுதல், பெருந் தவறை எப் பெரியோர் உணரவேண்டும். இத்தகைய செயல்களில் ஈடுபடும் பெற்றேர் தமது பின்னையின் தனவிலி உள்ளத்தில் தாழ்வுச் சிக்கலைப் புதைத்து அதன் எதிர்கால இன்ப வாழ்வைக் குலைக்கின்றனர்.

செல்வந்தர் ஒருவர் தம் திரண்ட சொத்தை இழகும் போதும், காதலில் தேரல்வி அடைத்தவர்களும் தம் கூப்பான அனுபவத்தின் அடிப்படையில் தாழ்வுச் சிக்கலைக்கு இலக்காகின்றனர். வாழ்க்கை என்பது பெந்தம் போராட்டம், தம் வாழ்வில், தாம் தேர்க்கூடுத்துக் கொண்ட துறையில் வெற்றி பெற்று விளங்க மனிக்கர்கள் விடும்புகின்றனர். மருத்துவர்கள் சிறந்த மருத்துவராக விளங்கவும், ஆசிரியர்கள் காமே மரணவர்களால் பெரிதும் விரும்பப்படவும். வர்த்தகர்கள் பெரும் செலவும் திரட்டவும் முற்படுகின்றனர். இவ்வர்த்தகர்கள் பெரும் செலவும் திரட்டவும் முற்படுகின்றனர். இவ்வாறு முயற்சி செய்யி ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது முயற்சியில் தோல்வியுறும் போது ஆண்மையும் விடமுறையும் அற்றவாக இருப்பின், தாழ்வுச் சிக்கலால் துன்புறுத்துகின்றனர்,

எக்காணத்தை முன்னிட்டுத் தாழ்வுச் சிக்கல் எழுந்தாலும் அதனுல் விளைவது துங்கப்படும். மனிதராக வாழ யேண்டிய மக்களை நடுக்கும் கோழைகளாக இத் தாழ்வுச் சிக்கல் மாற்றுவிக்கிறது. இனப்பயம்மான வாழ்விளைத் துங்கப்பயம்மாக்குவிக்கிறது. கறுப்புக் கண்ணை அணிபவர் கண்களுக்குக் காண்பதெல்லாம் இருண்டு காணப்படுவது போலவே தாழ்வுச் சிக்கலைக் கொண்டு தனிப்பவர், உலமேதனங்கு எதிராக எழுந்து நிற்பதாகக் கற்பணை செய்து கொள்கிறார். இந்த அவல நிலையைத் தடுப்பதும் நீக்குக்கு வதும் எப்படி எங்க கேள்வி எழுகிறது. கவலைநான் இக்கால உலகிலீர் கொள்கீரோய் எனக்கிறார் ஒரு அறிஞர். மனிதனின் தனித்துப்பத்தை அழிக்கும் பல்மரள் எதிரி அச்சமே நாள்கிறார் பேர்க்குரீ மனுக்கு நிதியை நிற்பதாகக் கற்பணை செய்து கொள்கிறார். தாழ்வு மனத்திற்கு உரத்தையும் வளத்தையும் கருவது இந்த இரண்டும்தான். எனவே மனிதன் அச்சத்தையும் வலையையும் கூடியவரையில் தூரவிரட்டல் வேண்டும். அச்சம் பயங்கரமானது. ஆனால் நடவிக்கை அச்சத்திலும் பலமானது என்பதை எல்லோரும் நம்பித்தான் ஆகவேண்டும். எவ்வளவு செயற்கீரிய செயல்களை செய்தாலும் அதைப் பாறநூராற்றும் இருப்பது தாழ்வுச் சிக்கி.

தன்னால் ஓன்றுமே இயலாது. தான் உருப்படியாக எதையும் செய்யமாட்டாதவர் என வெறுப்பும் சலிப்பும் கொள்வது தாழ்வுமனாம்.

உடல் தலத்தோடு வாழ நாம் சில ஆரோக்கிய விதிகளைப் பின்பற்றுவதைப் போலவே, உள்ளலத்துடன் விளங்கவும் சில உண்மை நாம் அறிந்து அதற்கேற்றபடி நடக்க வேண்டும். “உள்ளை நீயே அறிந்து கொள்” என்றார் அறிஞர் சாக்கிரட்டால். இதை விடச் சிறந்த அறிவுரை வேறு எதுவும் இல்லை எனலாம். கடவின் ஆழத்தைக் காண்பதல்லப் பெரிது; ஒவ்வொரு மனி தனும் தன் மன ஆழத்தை அறிந்து கொள்வதே பெரிது. ஒவ்வொரு மனிதரும் தமது குறைபாடுகளையும் கணக்கெடுத்து அறிதல் வேண்டும். நம் அனைவரிடமும் குறைபாடுகள் உள்ளது போன்றே சிறப்புக் குணங்களும் உண்டு. இதை உணர்ந்து மக்கள் அனைவரும் நம்மைப் போன்ற வர்கள் என மனச் சமாதானம் அடைதல் வேண்டும். நாம் ஒவ்வொருவரும் மனிதர்களே; கடவுள் ஒருவரைத் தவிர குறைபாடற்றவை என்று செல்வதற்கு எதுவுமே இல்லை. மனிதன் மனித பலவினங்களை குறைபாடுகளைச் சமநானங்களை வை காணப்படுகின்றார். எனவே மனிதன் என்னும் முறையில் நாம் குறையுடையோராகத் தான் இருப்போம் என்பதையையும் தழிவுச் சிக்கலால் வருந்துவோர் அபசியம் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். உளநோய்களி னிதறு விடுபடக் கடவுள் தமிழிக்கையே மிகச்சிறந்தது. தன்னாம்பிக்கையோ

அங்கிலப் பிறபொருள் ஏடுகளும் ஒன்றின் மேல் தம் பிக்கையேற கொள்ளவதோர், துண்பப் புயல் வாழ்வில் விசுப்போது விரைவில் தாழ்வுச் சிக்கலுக்கும் தோல்வி மனப்பான்மைக்கும் இடம் கொடுத்து விடுகின்றனர். நம்பிக்கை இல்லாத மனிதன் வழிகாட்டியில்லாத குருடனைப் போன்றவனே.

உடற் குறைபாடுடையோரும், செல்லம் தாப்பட்ட குழந்தை கும் தாழ்வுச் சிக்கவில் விந்து விடுதலை பெற முடியும். உடற் குறைபுடையவர்கள் மற்றிருந்து வகையில் சிறந்தவர்களாக விநும்பலாம். உடற் குறைகளைக் கொண்டிருந்தும் வாழ்க்கை வில்லை பலர் உயர்ந்துள்ளனர். வெறுவன் கெல்லர் என்ற பெண்மனியின் வரழ்க்கையே இறங்கு நல்லதோர் உத்தரணமாகும். முயற்சிமட்டும் இருக்குமாயின், உடற்குறைபுடையோரும் உயரமுடியும் என அறிந்து அதற்குத் தகுந்தவாறு உழைத்தல் உயர்வுத்தரும். செல்லத்தால் வளர்க்கப்பட்ட பிள்ளைகள் வாழ்க்கையைச் சரிவரப் புரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். அஞ்சிக் கோழையாக வாழ்வதைவிட வாழ்வைச் சரிவரப் புரிந்து கெண்டு சிறிது துண்பமத்தட்டதாலும் வாழ்வில் முன்னேறுதல் சிறப்பானதோ, துண்பமில்லாமல் ஒரு இன்பமில்லை. குழந்தையில் சிலர் தம்மை பெறுத்தார்கள் என்பதற்காக, உலகமே தம்மை எதிர்க்கிறது என்று பெறுகப்பட்ட பிள்ளைகள் கருதக்கூடாது. தங்களைப் போலவே வெறுக்கப்பட்டவர்களும் பலர் இருக்கின்றார்கள் என்பதை உணர்ந்து அயர்களிடமாவது தம்மால் முடிந்த அளவு அள்பு செலுத்தவேண்டும்.

வெறுக்கப்பட்ட பிள்ளைகளைத் திருத்த முற்படுவோரும், தாய்க்கை அறியாத அவர்களிடம் அதிக அள்கைபக் காட்டுதல் வேண்டும். அப்போது நான் நாழ்வுச் சிக்கவில் முழுகியிருக்கும் பிள்ளைகள் கொயேறி புதுவாழ்வை அடைவார்கள். ஆசிரியர்களும் பெற்றேரும் பிள்ளைகளின் உள் நிலையை அறிந்து அதற்கேற்பநடந்து கொள்வார்களையின் இளம் பருவத்தின் நனவிலை உள்ளத்தில் செருகப்படும் தாழ்வுச்சிக்கல் தோன்றுப்பதாங்கு இடமே இந்க்காது முற்றிய நிலையில், தாழ்வுச்சிக்கல் அவதிப்படுவோர் உணமருத்து வரிகள் துணையை நாடலாம்- மூடக்கொள்கைகளை விலக்கி உருவ மற்ற இறைவனை தேடி நடித் வேண்டுவோருக்கு என்றும் நலமே.

**நம்பிக்கையில்லாத மனிதன்
வழிகாட்டியில்லாத குருடனைப் போன்றவன்**



எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப சிந்தனைகளைத் தொகுத்து நிகழ்கால வாழ்க்கையை நிறைவுபடுத்தும் முயற்சியாகவும், வாழ்க்கைப் பிரச்சனையை எதிர்கொள்வதற்கு வேண்டிய சாமர்த்தியத்தை, மனப்பக்குவத்தைத் தரும் ஊடகமாக வும் இந்நாலை வெளியிடுவதில் மகிழ்வடைகின்றோம்.

“ மலருகின்ற மனமும் மகிழ்கின்ற மனிதனும் ”

என்ற இக்கட்டுரைத் தொகுப்பினை எமது 3 வது வெளி யீடாகத் தருவதில் பெருமையடைகின்றோம். மகிழ்வான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வது ஒவ்வொரு தனி மனிதனது கடமையும் உரிமையுமாகும்.

எனவே, எமது சமுதாயத்தில் புதிய சிந்தனைகளைத் துவச் செய்து, புதிய உலகினைப் படைப்பதில் நான் வெளி யீடுகள் ஒன்வொன்றும் துணைநிற்கும் என்பதைத் துணிவோடு கூறி விடை பெறுகின்றோம்.

நான் வெளியீட்டுக் குழு.