

# உயிரவு உங்களதே



1925  
பற்றி

SL/PR

டேவிட் வி. பற்றி க. O.M.I., M.A

LATE PUBLICATION, JAFFNA



அ. ம. த் வெளியீடு

OBLATE PUBLICATION

நூல்	: உயர்வு உங்களதே
ஆசிரியர்	: டேவிட் வி. பற்றிக் அ. ம. தி. புனித வெற்றிநாயகி ஆலயம், பேசாலை.
பதிப்பு	: ஆவணி 1999
வெளியீடு	: அ. ம. தி. வெளியீடு, யாழ்ப்பாணம்.
கண்ணிப்பதிவு: 108/2, Sri kathirasan Street. Colombo -11	
விலை	: ரூபா 60/=
Title	: Uyarvu Ungalathe
Author	: David V. Patrick O. M. I., B. Th. (Rome) B. A. (Peradeniya) M. A. (Jaffna)
1st Edition	: August 1999
Published by : Oblate Publication ,Jaffna Province, Sri Lanka.	
Content	: Psychological analysis of Personality growth, Human Relationship and Social awareness.

பேராசிரியர் சி. மௌனகுரு அவர்களின் அனீந்துரை

“உயர்வு உங்களதே” எனும் நூலுக்கு அனீந்துரை ஒன்று தருமாறு வின்சன்ற் பற்றிக் அடிகளார் எழுதிய கழித்ததைப் படித்த போது பழைய நினைவுகள் என் மனக்கண்முன் விரிந்தன.

1985ம் ஆண்டுக் காலப்பகுதி யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக் கழகத்தின் விரிவுரையாளராகப் பணியாற்றிக்கொண்டிருந்த காலம் அது. ஒரு நாள் வின்சன் பற்றிக் அடிகளாரை எமது அறையிலே சந்திக்கிறேன். “நான்” எனும் உளவியல் சஞ்சிகையினை அவர் ஆரம்பித்திருந்த காலம் அது. உளவியலை மக்கள் மத்தியில் கொண்டு செல்வதே அவரின் நோக்கமாக இருந்தது. பல்கலைக் கழகப் புத்திஜீவிகளை அப்பத்திரிகையில் எழுத வைப்பது அவரது திட்டம்.

பல்கலைக் கழகம் என்ற தந்தக் கோபுரங்களுக்குள் அறிவு மட்டுப்படுத்தப்பட்டு விடக்கூடாது, அது மக்கள் மயப்படவேண்டும் என்ற அவரது நோக்கு எம்மை வெகுவாக வசீகரிக்கின்றது. அவரது சுறுசுறுப்பும் செயல் வேகமும் எழுத்தார்வமும் அர்ப்பணிப்பும் அவர்பால் எம்மை ஈர்க்கின்றது.

இளம் எழுத்தாளர்களை பயிற்றுவிப்பதற்கான கவிதை கதை பயிற்சிச் சிப் பட்டறைகள் வதிவிடக் கருத்தரங்குகள் பலவற்றை அவருடனினைந்து ஒழுங்கு செய்கிறோம். புகழ் பெற்ற எழுத்தாளர்களான செங்கை ஆழியன், அ. யேசுராசா, கோகிலா மகேந்திரன் முதலானோரும் பல்கலைக் கழகக்காரர்களான பேராசிரியர் சண்முகதாஸ், கலாநிதி நு. மான், சித்திரலேகா,

மெளனகுரு, கலாநிதி சண்முகலிங்கம், ஸ்ரீகணேசன் முதலானோரும் அப்போதுதான் எழுதப்பயிலும் ஆரம்ப எழுத்தாளர்களுடன் ஒன்றினைகிறார்கள். அனுபவங்களும் அறிவும் பரிமாறப்படுகின்றன. அடுத்த தலைமுறைக்கு இன்னொரு தலைமுறையினரின் அனுபவங்கள் கையளிக்கப்படுகின்றன.

புதிய எழுத்தாளர்களும் சிந்தனையாளர்களும் இளைஞர் மத்தியில் தோன்ற வேண்டுமென்ற அவரது பரந்த சமூக நோக்கால் மேலும் கவரப்படுகிறோம். “நான்” சஞ்சிகை ஆசிரியராக இருந்தமையினால் எம்மத்தியில் அவரது செல்லப்பெயர் “நான் பாதர்” என்பதாகும்.

ஏறத்தாழ 15 வருடங்களின் பின் திடீரென்று “நான்” பாதரின் கடித்ததைக் கண்டதும் இப்பழைய நினைவுகள் எழுவது தவிர்க்க முடியாததே.

நான் முன்னர் குறிப்பிட்ட எழுத்தார்வமும், செயல் வேகமும் இன்னும் அவரிடம் தொடர்ந்து இருப்பதை மெய்ப்பித்த இந்நால் அவருடைய சிந்தனா வளர்ச்சியையும் காட்டிந்துகும் நூலாகும்.

உள்வியல் சிந்தனையாளரான வின்சன்ற் பற்றிக் அடிகளார் அவர்கள் மனித மனதின் மீது நம் பிக்கை மிக்கவர். பிரச்சனைகளின் தோற்றப்பாட்டிற்கு மனதையே காரணமாகக் காணும் இவர் பிரச்சனைகளை தீர்க்கவும் மனதால் முடியும் என்று நம்புவார். மனிதரின் உயர்வு மனித மனத்திலேயே உள்ளது எனக்கண்டு உயர்வும் தாழ்வும் மனித நடத்தையிலேயே தங்கியுள்ளது எனக் கூறுபவர்.

மனித மனதை விளக்க அவர் உள்வியலாளரான சிக்மன் புதோயிட், காள்யுங், வில்லியம்ஸ் ஜேமஸ், கனன்பார்ட் போன்றோர்களைத் துணைக்கொள்கிறார். 19ம் நூற்றாண்டில் வளர்ச்சி பெற்ற விஞ்ஞானக் கோட்பாடுகள் புறவயமாக(Objective) மனிதரை ஆராய்ந்த போது மனிதரை அகவயமாக (Subjective) ஆராய எழுந்த உள்வியலின் பிரதானமானவர்கள் இவர்கள். இவர்களின் சிந்தனா வழி சிந்திக்கும் அடிகளார் தனிமனித வாதத்துள் அமிழ்ந்து விடாது அனைவரும் சமமாக வாழும் சமத்துவ சமுதாயத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பது கவனிக்கத்தக்கது. அடிகளார் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

“மனிதத்தை மதிக்கும் மாண்புமிகு சமுதாயத்தை உருவாக்க அன்புக்கு அர்த்தம் கொடுக்கும் உயர்ந்த உள்ளங்களாக வரவேண்டும். அனைத்துப் பாகுபாடுகளையும் கடந்த நிலையில் அன்புச் சமுதாயம் அமைத்திட ஒன்றுபடுவோம்”.

அனைத்துப் பாகுபாடும் இல்லாத அன்புச் சமுகம் என்பது சமூக நல நாட்டம் கொண்ட சிந்தனையாளர்களின் உன்னத நோக்கு. ஆனால் இந்நோக்கு நிறைவேற்றமுடியாத வகையில் சமூக அமைப்பும் சமூகமுரண்பாடுகளும் உள்ளன. இங்கே புற யதார்த்தம் மனிதரை இயக்குவதைக் காணுகிறோம். மாற்றமுடியாத பல பழைய வாதக் கருத்துக்கள் நம் மத்தியில் உள்ளன. சமூகஏற்றத்தாழ்வுகள் இருக்கவேண்டும் என்று வாதிப்போரும் நம்மத்தியில் உண்டு. இதற்கு யாது செய்யலாம்? பற்றிக் அடிகளாருக்குப் பிப்பிரச்சனை புரிகிறது. சமூக முரண்பாட்டை அவர் உணருகிறார். தாம் விரும்பியவற்றை அவரால் செய்ய முடியவில்லை.

“நாம் இப்படித்தான் செயல்பட வேண்டும் என விரும்பினும் அப்படியே செயற்படாது தளம்பலுற்றுதைக் காணுகிறேன்” என்றும் “முரண்பட்ட நிலைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கவேண்டும்” என்றும் அடிகளார் கூறுகிறார்.

மனித சிந்தனையால் அனைத்தும் செய்யலாம் எனப் புறப்பட்டு அவற்றைச் செய்யமுடியாமல் தடுக்கும் புறநிலை உண்மைகளான சமூக முரண்பாடுகளினால் தாக்கப்பட்டு அதை உணர்ந்து இரட்டை நிலை வாழ்வுக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்கவேண்டும் எனக் கூறும் அடிகளார்,

“மாற்றக் கூடியவற்றை மாற்ற வேண்டும். மாற்ற முடியாதவற்றை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்”.

என்று கூறும் போது சமூகப் போக்கிற்கிசைய சென்று மாற்ற வேண்டும் என்ற சமரசவாதியாகப் புலப்படுவதைக் காணுகிறோம்.

பேராதனை யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக் கழகங்களில் தமது கல்விசார் பட்டங்களைப் பெற்ற அடிகளார் தம் இறையியல் கல்வியை ஞோமிலே ஆழப்படுத்தியவர். புலமைமிக்க அடிகளாகப் பரிணமித்திருக்கிறார் வின்சன்ற் பற்றிக் கொள்ள அவர் பெற்ற கல்வியும், வாழ்க்கை அனுபவங்களும், சிந்தனைகளும் நூல்கள் மூலம் மக்களுக்கு கையளிக்கப்படுகின்றன.

சமயப் போதனைகளில் மாத்திரம் தங்கியிராது பல்வேறு துறைகளிலும் பணிகளிலும் ஈடுபடும் வின்சன் பற்றிக் கொள்ள அடிகளாரின் மக்கள் பணி தொடர எம் வாழ்த்துக்கள்.

பேராசிரியர் சி. மீனானகுரு  
தலைவர் நுண்கலைத்துறை  
கழகத்துப் பல்கலைக் கழகம்.

## ஆயர்ஸ் ஆசிஷ்யர்

மனித வளர்ச்சி என்பது உடல்சார்ந்த புற வளர்ச்சி மட்டுமன்று உள்ள சார்ந்த வளர்ச்சியையும் உள்ளடக்கியதாகும்.

பொதுவாக உல்வளர்ச்சியில் காட்டப்படும் ஈக்கறை உலவளர்ச்சியில் காட்டப்படுவதில்லை. உள்ளம் ஈதில் ஊற்றுக்கும் ஈன்வைங்கள் ஈதன் இயல்திகள் புறப்பார்வைக்கும் புலப்படாத்தாகவும் ஈதுபற்றிய ஆய்வறிவு சாதாரண மக்களிடத்தே பரவலாக வளராமையும் இதற்குரிய காரணங்களில் சிலவாகும்.

**‘உயர் உங்களதே’** எனும் இந்நால் அனைவருக்கும் சிறப்பாக நல்லதாரு வாழ்வை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென துடுத் துக்கொண்டிருக்கும் இளைஞர்களுக்கு பெரிதும் பயன்படும் என்று நம்புகிறோம்.

ஒவ்வொருவரும் தம் மனதின் இயல்திகளை, உயர்வுகளை, உந்தல்களை, நல்லுறவுகளை வளர்த்து அளிப்பதை மகிழ்ச்சியிடைய சுமதாயும் ஒன்று உருவாக்க அறைப்பு விடுக்கின்றது இந்நால்.

இந்நாலின் ஆசிரியர் அருட்தந்தை டேவிட் வின்சன் பற்றிக் கொள்ள உலவளர்த்துறையில் மிக்க ஆர்வம் கொண்டவர். ஏற்கனவே பல நூல்களை ஏழுதியுள்ளார். யாழ்நகரிலிருந்து வெளிவரும் ‘நான்’ உலவியில் சஞ்சிகையின் ஆசிரியராகப் பதியாற்றியவர். ஒரு முதுக்கலைமாணி. உள்ளத்தின் இயல்திகளை அதன் புற வெளியியாடுகளைப் பற்றி எல்லாம் தாம் கற்றவைகளை சிந்தித்து எதனிந்தவைகளை எனிய முறையில் சுறுபவங்கள், கததகள், பாடல்கள் அறிஞர்களின் சிந்தனைத் துவிகள் போன்ற பல எடுகோள்களைக் கையாண்டு எளிதில் புரிந்து புரிந்துகொள்ளுமாறு விளக்கியுள்ளார்.

அவரின் கீந்த அளிய முயற்சியைப் பாராட்டுகிறோம். கீது போன்ற கீஸ்ரும் பல நூல்களைப் படைத்து நல்ல மனங்கள், நல்ல மனிதர்கள், நல்ல சமீக்கம் உருவாக வழிகாட்ட வேண்டுமென வாழ்த்துகிறோம். கிறை ஆசீர் கிறைஞ்சுக்கிறோம்.

கலாந்தி J. கிஸ்லீ கவாம்பீஸ்ளை  
ஆயர் கில்லம்  
திருகோணமலை - மட்டக்களப்பு.

## பாராட்டுரை

வணக்கத்துக்குரிய பிதா டேவிற் வின்சன் பற்றிக் ஒரு கல்விமான் எனக் கூறுவதிலும் பார்க்க தான்பெற்ற கல்வியை முடிந்தளவு எல்லோருக்கும் பகிர்ந்தனிக்கும் ஒரு பரோபகாரி என்று கூறுவது மிகவும் பொருத்தமாக அமையும் எனக் கருதுகிறேன்.

பரோபகாரம் என்பது தன்னை நாடிவருவோருக்கு மட்டும் அன்றி உதவி தேடுவோர்களைத் தேடிச் சென்று உதவுவதுமாகும். வன் ஆசிரியர் அவர்கள் தன்னுடைய ஆக்கங்களுடாக பல்வகை அழுத்தங்களுக்குள்ளாகி உதவி வேண்டி நிற்கும் உள்ளங்களுக்கு ஒத்தடம் செய்து வருகின்றார்.

இன்று மனித சமுதாயம் உலகளாவிய ரத்யில் பல்வேறு மன அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாகியிருப்பதனை உலகில் நடக்கும் பல்வகை வேண்டத்தகாத நிகழ்வுகள் மூலம் நாம் அறிய முடிகின்றது. எமது பிரதேசத்திலும் மக்கள் தற்போது நிலவிய வருகின்ற அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக பல்வகை உள்தாங்கல்களுக்கு உள்ளாகி அத்தாக்கங்களிலிருந்து வெளிவர முடியாது அவதியிழுகின்றனர்.

ஒவ்வொருவரும் தன்நம்பிக்கை அற்றவராக, தன்னால் எதையும் செய்யமுடியாது பிறரில் தங்கியிருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணச் சிக்கலுக்குள்ளாகி தவிக்கின்றார். இச்சிக்கலிலிருந்து முடிந்தளவு ஒவ்வொரு மனிதனும் உண்ணால் முடியும் என்ற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துவதாய் “உயர்வு உங்களதே” என்ற இந்நால் அமைகின்றது. மேலும் இந்நால் வாசிப்பவர்களிடையே, நினைத்தால் எண்ணால் முடியும் என்ற நம்பிக்கையையும் வெற்றி நமதே என்ற எண்ணத்தையும் நிட்சயம் ஏற்படுத்தும் எனக் கூறலாம். மனம் நிறைந்த பாராட்டுக்கள்.

உயர்திரு. சுந்தரம் டிவகலாலா  
விசயலாலார்  
கல்வு பண்பாட்டுவுவல்கள்  
விளையாட்டுத்துறை அமைச்சர்  
வடக்கு மிகுங்கு மாகாணம்  
திருகோணமலை.

## சுவைதூர் உரை

ஒரு மனிதனின் வாழ்வு உயர்வடைய அவனுடைய மன உணர்வுகள், செயற்பாடுகள் என்பன காரணமாகின்றன. கிவற்றை உணர்ந்து, சுவைத்து, அனுபவித்து அதை மற்றவர்களும் சுவைக்கவேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் மனித வாழ்வின் உண்மைத் தத்துவங்களை தொட்டத் தெளிவாக எடுத்துக்கூறுவதாய் ‘உயர்வு உங்களதே’ நால் அமைகிறது.

இந்த நூலினாடாக பல உண்மைத் தத்துவங்களை நான் சுவைக்க கூடியதாக கிருந்தது. சிறப்பாக கிந்நால் முழுவதுமே உயர்ந்த உண்மைகளை வெளிப்படுத்துகின்றது. அவற்றில் என்மனதில் மூழ்பதிந்தவற்றை எடுத்துரைக்கின்றேன்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒவ்வொருவீதம். அவ்வகையில் மனிதனின் நான்குவிதமான மனவகையீட்டினைக் கூறி மகிழ்வற்று வாழுவும் மகிழ்வித்து வாழுவும் தாங்கள் தந்த கருத்து சிறப்பானதே. வாழுவதற்கான வேட்கை உள்ள ஒருவன் பல்வேறு சவால்கள் மத்தியில் சோர்வற்றுத் தவிக்கின்ற நிலையிலும் அவ்வாறான நிலையிலுள்ள அம்மனிதன் தலை நிமிஸ்ந்து வாழ அவனுக்குரிய வழிகாட்டல்களைத் தந்தமையும் சிறப்புக்குரியதே.

மனிதனின் குளுமை வளர்ச்சி பற்றிக் கூறியவற்றிலிருந்து நான் யார்? தனித்துவமானவன், வித்தியாசமானவன் என்ற நிலைகளை உணர்ந்து நான் நல்லவன், நான் எவற்றுக்கும் அடிமையல்ல என்று மனித உணர்வுகளைத் தட்டி எழுப்பியமை சிறப்பானது. எண்ணை நானே புரிந்து கொள்ளாவேளையில் மற்றவன் எண்ணை புரிந்துகொள்ளாததையிட்டு நான் என் அதிர்ச்சியடைய வேண்டும்? என்ற கேள்வி ஒவ்வொருவரையும் சீந்துக்கத் தூண்டுவதேயாகும். அத்துடன் நான் நானாவதற்கான வழிமுறைகள் மிகவும் பயன்மிக்கவையே.

மேலும் பெற்றோர் பிள்ளைகள் உறவு பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் பெற்றோர் பிள்ளைகளை எவ்வாறு நடத்த வேண்டும்? பிள்ளைகளுடைய கருத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அவர்களை நோக்கிய வண்ணமாக பதில் கொடுத்து அவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும். முக்கியமாக அன்பாக நடத்த வேண்டும். அவர்களின் வாழ்க்கைத் துணையை, கிலட்சியங்களை தெரிவு செய்ய சந்தர்ப்பங்கள் வழங்க வேண்டும் போன்றவை புரட்சிகரமானவை.

இந்துடன் பிள்ளைகளும் தமிழகக் கண்ணின் மலைபோல் காத்து வளர்த்து பெற்றோரை அல்ட்சீயம் செய்யாது அவர்களில் குறைகள் கிருப்பனும் அவர்களை ஏற்று என்பு செய்து வாழவேண்டும். கிடு பிள்ளைகள் வீசுவாசமாக நடந்துகொள்ளும் நீலையில் பெற்றோர் பிள்ளைகளை நடத்தும்போது நிட்சயம் பிள்ளைகளும் பெற்றோரைப் புரிந்து வீசுவாசமாக நடந்து கொள்வார்கள் என்று கிங்கு எடுத்துக்காட்டப்படுகின்றது.

கின்னும் இந்நாலில் கூறப்பட்டவாறு மதிப்புக்கொடுத்து வாழ்தல் என்பது சிறப்பான அம்சமாகும். கிடு ஒவ்வொரு புத்திஜ்விக்கும் தேவையானதே. மனிதன் மனிதத்தன்மையுடன் நடந்துகொள்ளும் போதே அவன் பூரோக்கியமான ஆளுமையுடன் காணப்படுகிறான். கிவ்வாறு உயர்ந்தவன் தாழ்ந்தவன் என்ற பேதம் கின்ற ஒருவர் ஒருவரை மதித்து வாழவேண்டும் என்ற எண்ணக்கரு இந்நாலில் வலியுறுத்தப்பட்டமை பாராட்டுத்துரியது.

கிவ்வாறாக ஒவ்வொரு சீந்தனையும் மனிதனைத் தட்டி எழுப்பும் வகையில் ‘கிதுதானப்பா வாழ்வு’ என்று உறுதியான விளக்கம் தந்தமை வியப்பிற்குரியது.

நான் நேரிய வாழ்க்கை விழுமியங்களை ஏற்றுக்கொள்கிறேன். தறந்த மனப்பான்மையோடு என்னையும் மற்றவரையும் தாசினம் செய்கிறேன். நான் அல்லது ஏனையவர்கள் எய்திய வெற்றி சார்பாக பாராட்டிக்கொள்வதோடு உளம் பூரியடைகிறேன். நான் அல்லது ஏனையவர்கள் சுவைக்கும் சிறப்பான அனுபவங்களை மீளவும் நினைவுக்கு கொண்டு வருகிறேன் என்பவை ஒவ்வொரு மனிதனையும் கில்ட்சீய வாழ்விற்கு, வெற்றி வாகைக்கு அழைத்துச் செல்லக் கூடியன.

கிவ்வகையான உடலையும் அஞ்சமாவையும் கொண்டு விளங்கும் மனிதனின் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் உந்திடச் செய்யும் உயிய நீலையில் இந்நால் அமைந்துள்ளது என்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது. கருங்கச் சொல்லின் உயர்துடிப்பான பகுதிகளை உள்ளடக்கிய நந்நாலே உயர்வு உக்களதே என்னும் கிந்நாலாகும்.

நீ. ரஜா பச்சேக்  
பேசாலை, 08. மே. 2018

## எண்ணுரை

உலகில் வாழும் உள்ளங்கள் எல்லாம் உள்ளத்தால் உயர்ந்து உலகத்தார் உள்ளத்துன் எல்லாம் இருந்திடும் மனப்பாங்கினைப் பெற்று மகிழ்ந்திட வேண்டும் என்ற எண்ணத்தோடே “உயர்வு உங்களதே” எனும் இந்நாலை உங்கள் நல்வாழ்வுக்கு விருந்தாகத் தர விரும்புகிறேன். பணமிருந்தும் பொருளிருந்தும் நல்மனம் இல்லையேல், அன்பு அனுபவிக்கப்படவில்லையேல், அவ்வாழ்வு அர்த்தமற்றதே.

இந்நாலை வாசிப்பவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் வாசிப்பதோடு நின்று விடாது, மனிதத்தை மதிக்கும் மாண்புமிகு சமுதாயத்தை உருவாக்க, உண்மையான அன்புக்கு அர்த்தம் கொடுக்கும் உயர்ந்த உள்ளங்களாக மகிழ்விக்க முன்வருவார்கள் என்பதே எனது எதிர்பார்ப்பாகும்.

இந்நாலுக்கு அணிந்துரை வழங்கிய பேராசிரியர் சி. மௌனகுரு அவர்களுக்கும் ஆசியுரை வழங்கிய ஆயர் J. கிங்ஸ்லி கவாம்பிள்ளை அவர்களுக்கும் இந்நால் பற்றி ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்கள் தந்து ஊக்கமுடிய உயர்திரு சுந்தரம் டிவகலாலா திரு. எம். ஏ. ஜே. தூரம், செல்வி. தீ. ரஜனி பச்சேக ஆகியோருக்கும் கணனிப்பதிப்பாளர் திரு. இ. ரவிவர்மன் அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

அனைத்துப் பாகுபாடுகளையும் கடந்தநிலையில் அன்புச் சமுதாயம் படைத்திட அனைவரும் ஒன்றினைவோம்! ஆரம்பம் இன்றே ஆகட்டும்!

இதயங்களின் சங்கமத்தில் இனிய நல்வாழ்வு அமையும்!!

டேவிட் வி. பார்க்

## உள்ளே.....

	பக்கம்
01. நல்மன மெல்லியல்பு	13
02. வாழுதற்கான வேட்கை	20
03. ஆளுமை வளர்ச்சி	25
04. நானாக நான் ஆதல்	35
05. உந்தலும் உணர்வுகளும்	43
06. உறவுப் பரிமாற்ற ஆய்வு	59
07. சிந்தனை வடிவமும் சமுதாயச் சமநிலையும்	65
08. தன்வயமாக்கலும் தன்னுருவாக்கலும்	71
09. இல்லற இடர்பாடுகளும் இன்பமும்	78
10. பெற்றோர்-பிள்ளைகள் உறவு	87
11. அன்புநறி வாழ்வுக்கான ஆதாரம்	94
12. மறுமலர்ச்சிப் பயணம்	106

## 01 நல்மன மெல்லியல்பு

உலகில் வாழும் அனைத்து புத்திஜீவிகளும் கேட்கின்ற அடிப்படையான கேள்வி “நான் யார்”? என்பதேயாகும். நான் நல்லவனா? எனது இயல்பான நல்ல தன்மைகள் எவை? எனது மட்டுப்படுத்தப்பட்ட பண்புகள் எவை? என்னை நானாக அதாவது எனது இயல் பான நல்ல தன்மைகளோடும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட பண்புகளோடும் என்னை ஏற்றுக்கொள்ள முடிகிறதா? எனது உண்மையான “நான்” ஜே என்னால் இனம் காண முடிகிறதா? அன்றேல் நான் ஒரு முகமுடி மனிதனாக வாழ்ந்து வருகின்றேனா? இவை முதற்கேள்வி சார்பாகத் தொடுக்கப்படும் கேள்விகளாகும்.

### 1. மனவகையில்

ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் ஏதாவதொரு வகையில் நல்லவனாகவும் வேறு ஏதாவது வகையில் நல்லவன் அல்லாதவனாகவும் காணப்படுகின்றான். ஒருவனைப்பார்த்து, “நீ 100 க்கு 100 நல்லவன்” என்று பாராட்டிக்கொள்வதோ அன்றேல் இன்னொருவனைப் பார்த்து “நீ 100 க்கு 100 பொல்லாதவன்” என்று தூற்றிக்கொள்வதோ நியாயமற்றது. இந்த வகையில் நான் சராசரி மனிதனா? அன்றேல் நல்ல மனிதனா? அன்றேல் மிகவும் நல்ல மனிதனா? உளவியல் ஆய் வின் படி, 50%-60% நன்மைத்தனத்தைப் கொண்டிருப்போர் சராசரி மனிதர்களாகவும் 60%-70% நன்மைத்தனத்தைப் கொண்டிருப்போர் நல்ல மனிதர்களாகவும் 70% இற்குமேல் நன்மைத்தனத்தைக் கொண்டிருப்போர் மிகவும் நல்ல மனிதர்களாகவும் கருதப்படுவர். நல்லோர் பட்டியலில் நான் இடம்பெறவேண்டுமெனில் எனது நன்மைத்தன வீதாசாரத்தை அதிகரிப்பது அவசியமாகும். என்னிலே உள்ள இயல்பான நல்ல நூன்மைகளை இனம்கண்டு, அவை வளருவதற்கான வாய்ப்புக்களைக் கூட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக ஒரு சாதாரண செடியை வளர்ப்பதற்கு அதை வெய்யில் படக்கூடிய இடத்தில், பண்படுத்திய மண்ணில் நடவேண்டும். பச்சளை போட வேண்டும். பொருத்தமான அளவு நீர் பாய்ச்சவேண்டும். அடிக்கடி களை பிடிங்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் செடி வளருவதற்கு ஏதுவானபடி சூழலை மாற்றியமைக்க முடியும். எனது இயல்பான நற்பண்புகளை இனம்கண்டு, ஏற்றுக்கொண்டு, அவற்றிக்கு ஆதாரமாயிருப்ப பவற்றை ஆதரிக்க வேண்டும். என்னில் மாற்றக்கூடியவற்றை மாற்ற முயலவேண்டும். மாற்ற முடியாதவற்றை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இறந்தகாலம்-நிகழ்காலம்- எதிர்காலம் இவைமுன்றும் சில வேளைகளில் தொடர்புபடுத்தப்படாது இருப்பதை என்னில் அவதானிக்கின்றேன். நான் இப்படித்தான் செயற்படவேண்டும் என விரும்பினும் அப்படியே செயற் படாத நிலையில் தளம்பலுற்றதைக் காணுகின்றேன். முரண்பட்ட நிலையில் வாழும் முறைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தேயாகவேண்டும். பிற்ரிடமிருந்து நல்ல பெயரைப் பெறவேண்டும் என்பதற்காக எனது உண்மை நிலையை மறைத்து முகமுடி போட்டு வாழும் போக்கினைத் திருத்த வேண்டும்.

ஒருமுறை ஒரு பரதேசி ஓர் அரசனின் அரண்மனைக் கதவைத் தட்டினான். அரசன் வெளியே வந்து, “நீ யார்” என்று அந்த பரதேசியைக் கேட்டான். உடனே அவன் பதிலாக ”நான் ஓர் அரசன்” என்றான். “என்ன? திட்டமில்லாது திரியும் நீ என்னை மட்டப்படுத்திப் பேசுவதோ? இவனை அடித்து, சிறையில் அடையாங்கள்” என்றான் அரசன்.

“அரசே அவசரப்படாதீர்கள். நான் என்னை ஆள்பவன்-ஆளுமையுடையவன் என்றுதான் கூறவந் தேன். உங்களை ஏனப்படுத்தும் நோக்கோடு நான் பேசவில்லை. மன்னித்து, எனக்கு ஏதாவது ஒரு வேலை கொடுங்கள். நான் உங்களுக்கு என்றும் விசுவாசமுடையவனாயிருப்பேன்” என்று தனது வேண்டுகோளை முன்வைத்தான். “இன்று முதல் நீ எனது மெய்க்காவலர்களில் ஒருவனாகவிருந்து பணியாற்றும்” என்று அரசன் பெருந்தன்மையோடு நடந்து கொண்டான்.

நான் எனது வாழ்க்கை நிலையை, எப்படி வாழவேண்டும் என்ற வாழ்க்கைத் திட்டத்தை நானே தீர்மானிக்க வேண்டும். நான் தீர்மானம் எடுப்பதற்கு பிறர் ஆலோசனை கூறலாம். உதவி செய்யலாம். எனினும் தீர்மானத்தை நான்தான் எடுக்க வேண்டும். எதற்கும் எவருக்கும் அஞ்சாமல், அடிமையாகாமல், சுதந்திரமான முறையில் தீர்மானம் எடுப்பதற்குப் பக்குவமான மனநிலையில் நான் செயற்படவேண்டியவனாயுள்ளேன்.

## 2. நல்லோரை இனங்காணுதல்

நான் நல்லவன் என்பதற்கான சில பண்புகள்:

- \* பக்குவப்பட்ட மனநிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.
- \* பிளவுபடா மனப்பான்மையுடன் காணப்படுகின்றேன்.
- \* பண்புடன் பிறரது கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்கின்றேன்.
- \* பரந்த மனப்பான்மையோடும் நேரிய நோக்கோடும் செயற்படுகின்றேன்.
- \* என்னில், பிறரில், அமைதியை அனுபவிக்கின்றேன்.
- \* பாரபட்சமில்லாது பெரும் அளவு அன்பு செய்கின்றேன்.

நான் நல்லவன் என்பது நான் வசீகரமான, ஆரோக்கியமான ஆளுமையுடையவனாய் வாழுகின் நேரன் என்பதையே வெளிப்படுத்துகின்றது. அதாவது தூயஅன்போடு அதிகப்படியான ஆட்கள் என்னை அணுகுகின்றார்கள். அத்தோடு நானும் அவர்களை நிபந்தனை இல்லாமல் அன்பு செய்கின்றேன். குழந்தைகள் என்னுடன் இலகுவில் சேருகின்றார்கள்; பழகுகின்றார்கள். என்னோடு அவர்கள் கூடிக் குலாவுவதன் மூலமாக மகிழ்வடைகின்றார்கள். இவ்வாறு குழந்தைகள் என்னுடன் மேற்கொள்ளும் சீரான உறவுப்பரிமாற்றமே நான் நல்லவன் என்பதற்கு சிறப்பான அடையாளமாகும்.

ஒருமுறை ஒரு பஸ்வண்டியிலுள்ளோர் இராணுவத்தினரால் மிகவும் கடுமையான முறையில் சோதிக்கப்பட்டார்கள். சோதனை முடிந்ததும் பஸ்பயணம் தொடர்ந்தது. எல்லோரும் அங்கலாய்ப்புடனும் அமைதியற்ற நிலையிலும், மனச்சோர்வுற்றுக் காணப்பட்டார்கள்.

அரை மணித்தியாலத்திற்கு மென்ன அஞ்சலி நீடித்தது. அப்பொழுது ஒரு குழந்தை, ” அம்மா அச்சா அம்மா ” என்று சொல்லிச் சிரித்துக் கொண்டு தனது தாயை முத்தமிட்டது. குழந்தையைப் பார்த்து அனைவரும் சிரித்துக் கொண்டே சரளமாகக் கதைக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

நல்லவர்கள் வாழும் குழல் அன்பு, நட்பு, பரஸ்பர நம்பிக்கை, தியாகம், மகிழ்வு, விருந்தோம்பல், ஆளையாள் தாங்கிக் கொள்ளுதல், ஆளையாள் குறைகளோடும் நிறைகளோடும் ஏற்றுக் கொள்ளுதல், சுதந்திரம், சமத்துவம், சகோதரத்துவம், புரிந்துணர்வு, பொறுப்புணர்வு போன்ற நற்பண்புகளை விழுதுகளாகக் கொண்டு விளங்கும்.

ஒருமுறை மகாத்மா காந்தியின் மூச்சிரமத்தில் ஒருவன் திருடிவிட்டு ஓடினான். காவலர்கள் அவனைப்பிடித்து, மரத்தில் கட்டினார்கள். பொழுது விடிந்தது. செபம் முடிந்தது. காவலர்கள் காந்தியிடம் நடந்ததைக் கூறினார்கள். காந்தி கேட்ட முதற்கேள்வி,

“அவனுக்குக் காலை உணவு கொடுத்தீர்களா?” “உணவா, திருடனுக்கா?” என்றார்கள் காவலர்கள். “ஏன் திருடனுக்கு வயிறு கிடையாதா? அவனுக்குப் பசியுண்டு. முதலில் உணவு கொடுக்கன்” என்று தனது நல்ல மனப்பான்மையை வெளிப்படுத்தினார் காந்திஜி.

மனிதர்கள் நல்ல மனிதர்களாக வாழக்கூடிய குழல் உருவாக்கப்படுவதே இன்றைய காலத்தின் தேவையாகும். தவறுபவர்களைத் தண்டிப்பதைத் தவிர்த்து அவர்கள் திருந்துவதற்கு புதிய சந்தர்ப்பங்களைக் கொடுப்பதே சிறப்பானதாகும்.

“சிந்தியதைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல், சிதறியதைச் சேகரிக்கப் பாடுபடுங்கள்” என்று அறிவுறுத்துகின்றார் அறிஞர் அன்னா.

1961இல் ஒக்கலகேமாவில் உலக அழகுராணிப்போட்டி ஒன்று இடம்பெற்றது. பார்பரா எனும் பெண் 2ம் பரிசு பெற்றாள். 1964ல்

அவளது காலில் புற்று நோய் காணப்பட கால் துண்டிக்கப்பட்டது. எனினும் ஹனமுற்றோர் இல்லத்தை தனது இல்லமாககிக் கொண்டு அவள் அங்கு ஆசிரியையாகப் பணியாற்றினாள்.

“காலைத்தான் இழந்தேன், என் வாழ்வையெல்ல: என் வாழ்வு என்னோடு இருக்கும் வரை மற்றவர்களை வாழவைப்பேன்”

என்று அவள் அடிக்கடி சொல்லிக் கொள்வாள். பிறரின் நல்வாழ்வுக்காகத் தம்மையே அர்ப்பணித்து, தியாகச்செறிவுடன் சிறப்புற்று செயற்படுவது நல்லவர்களாய் வாழவோரின் கைவந்ந கலையாகும்.

### 3. மனநிலை வகையிடு

எனது செயற்பாடுகளை ஏனையவர்களது செயற்பாடுகளோடு ஒப்பிடுகையில், எமது மனநிலைகள் பின்வரும் மனநிலைகளுள் ஒன்றாக மாறிமாறி செயற்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

அவையாவன:-

நான் நல்லவன்- நீ நல்லவன்  
நான் நல்லவன் அல்ல- நீ நல்லவன்  
நான் நல்லவன்- நீ நல்லவன் அல்ல  
நான் நல்லவன் அல்ல- நீ நல்லவன் அல்ல

8) நான் நல்லவன்- நீ நல்லவன்.

இம் மனநிலையே பக்குபவப்பட்ட மனநிலையில் வாழுபவரது மனநிலையாகும். எல்லோரையும் நல்லவராய் காணுகின்ற மனப்பாங்கே இம்மனநிலையாகும். ஒரு கண்ணத்தில் அறைந்தால் மறு கண்ணத்தையும் காட்டுதல், பகைவரையும் அன்பு செய்தல், நுன்புறுத்துவோருக்காகச் செபித்தல். வெறுப்போருக்கு ஆசிக்குறுதல், நிபந்தனையில்லாது அன்பு செய்தல் போன்ற நற்பண்புகள் இம் மனநிலையில் இருக்கும்பொழுதே தெளிவாகத் தென்படும்.

முல்லைக்கு தேர் கொடுத்த பாரிமன்னின் மகளிர் இருவரும் தமது தந்தை இறந்த பின்னர் ஒரு குடிசைக்குள் ஓடிசென்று தப்பிக் கொள்கிறார்கள். அவ்வேளை, ஒளவைப்பாட்டி மழையில் நடைபோடு அவர்களிடம் வருகின்றாள். இதனைக் கண்ணுற்று தாம் உடுத்தியிருந்த சேலைகளைக் கண்ணந்து விட்டு ஒன்றைப்பாதியாக்கி தம்மை உடுத்துக்கொண்டு மறுசேலையை பாட்டிக்கு அன்பளிப்பு செய்து விடுகின்றார்கள். உண்மையான பகிர்தல் 1வது மனநிலையிலேயே சாத்தியமாகும்.

ஈ) நான் நல்லவன் சிஸ்ல் – நீ நல்லவன்.

இம் மனநிலையில் வாழ்பவர்கள் தாழ்வுச்சிக்கல்களுக்குத் தள்ளப்பட்டவர்கள் ஆவர். பன்னிரெண்டு அப்போஸ்தலர்களுள் ஒருவரான யுதாஸ்கரியோத்து “உலக மீட்பராகிய யேசுகிறிஸ்துவைக் காட்டிக் கொடுத்து விட்டேன். குரு துரோகம் செய்து விட்டேன் என்று மனம் குழந்தையினரான். தனது வாழ்வின் இருண்டபக்கத்தை மட்டுமே அவதானித்தான். விளைவாக தன்னையே மாய்த்துக் கொண்டான். நான் நல்லவன் அல்ல: எனவே நான் வாழக்கூடாது என்ற உணர்வு இவர்களில் மேலோங்கி நிற்கும். இவர்கள் வாழ்வில் பிடிப்பற்றவர்களாய், தம்மில் நம்பிக்கை குறைந்தவர்களாய், தம்மேல் எல்லாப்பறியையும் போட்டுக் கொள்வார்கள்.

இ) நான் நல்லவன் – நீ நல்லவன் சிஸ்ல்

இம்மனநிலையில் வாழ்பவர்கள் உயர்வுச் சிக்கலுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டவர்கள். தாம் மட்டும் நல்லவர்கள், ஏனையவர்கள், தவறானவர்கள் என்ற உணர்ச்சியினால் உந்தப்பட்டு சித்திரவதை செய்வார்கள். மற்றவர்களைத் துன்புறுத்தி இன்பம் காண்பார்கள்.

ஒரு வகுப்பறையில் இரு சிறுமிகள் சண்டை பிடித்துக்கொண்டு இருந்தார்கள். ஒருத்தி அழுதுகொண்டு வீடு சென்று தனது தாயைக் கூட்டி வருகிறான். வந்த அத்தாய் மற்ற சிறுமியை ஏசி நெயப்புடைத்தாள். தனது மகள் சிறிதேனும் தவறு செய்திருப்பாள் என்ற எண்ணமின்றி பகிருங்கமாக அச்சிறுமியைத் தண்டித்தாள்.

ஈ) நான் நல்லவன் சிஸ்ல் – நீ நல்லவன் சிஸ்ல்.

எல்லோரும் பொல்லாதவர்கள் எல்லாமே பொல்லாதது என்ற அவல் நிலைக்கு இம்மனநிலை இட்டுச் செல்கின்றது. தாழும் அழுதுகொண்டு பிறரையும் அழவைக்கும் மனப்பான்மை இவர்களில் மேலோங்கி நிற்கும். விரக்தியும் வெறுப்புமே இவர்களது வாழ்வின் எச்சங்கள்.

இவ்வாறு நான்கு மனநிலைகளுள் ஏதாவது ஒன்றில் நான் மாறிமாறிக் காணப்பட்டாலும் கூடுதலாக எந்த வகையில் ஈர்க்கப்படுகின்றேனோ அதுவே எனது வாழ்வின் தரத்தை நிர்ணயிக்கும். எனது இலக்கு, எனது அசைவு “நான் நல்லவன்- நீ நல்லவன்” என்ற மனநிலையைச் சார்ந்திருத்தலே எனது ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு அவசியமானது.

#### 4. மகிழ்வற்று மகிழ்வித்தல்

“சிரியுங்கள், உலகே உங்களோடு சேர்ந்து சிரிக்கும்: அழுங்கள், தனித்தே நீங்கள் அழுவிர்கள் : மகிழுங்கள், உங்கள் நண்பர் பஸராவர்: கவலையறாங்கள், எல்லோரையும் இழந்து விடுவர்கள்” என்கின்றார் எல்லா வீலர் வில்கொக்ஸ்.

ஒருமுறை ஓர் ஆசிரியர் தமது வகுப்பு மாணவர்களிடம் கேட்டார்: “சொர்க்கத்திற்குப் போகவிரும்பும் அனைவரும் கைகளை உயர்த்தங்கள்”

ஒரு மாணவனைத்தவிர மற்ற எல்லோரும் கைகளை உயர்த்தினார்கள்.

“தம்பி, நீ சொர்க்கத்திற்குப் போகவிரும்பவில்லையா?” என்று ஆசிரியர் மாணவனைப் பார்த்துக் கேட்டார்.

“இல்லை இந்தக்கும்பல் அங்கு போகவிரும்பின் சொர்க்கமும் எனக்கு நரகமே ” என்று அம்மாணவன் பதில் கொடுத்தான்.

தாழும் வளர்ந்து ஏனையோரையும் வளர்ப்பித்து, தாழும் மகிழ்ந்து, ஏனையோரையும் மகிழ்வித்து வாழும் மனப்பாங்கு நல்லோரின் இயல்பான பண்பாகும்.

**அன்பு இல்லாமையை இல்லாமல் செய்வதே நல்லோரின் வல்லமையாகும்.**

## 02 வாழுவதற்கான வேட்கை

எப்படிப்பட்ட ஆளாக நான் வாழ விரும்புகின்றேன்?

என்னுடைய தொடர்புகள் எப்படி அமைய வேண்டும்?

அகீதியாக விடுதலைபெற்ற ஆளாக வாழ விரும்புகின்றேன். ஆற்றல்மிக்கவனாக வாழுவிரும்புகின்றேன். அள்ளி அள்ளிக் கொடுப்பவனாக வாழுவிரும்புகின்றேன். ஏழையருக்கு ஏற்றம் கொடுப்பவனாக வாழுவிரும்புகின்றேன். எல்லோராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவனாய்வாழ விரும்புகின்றேன். எல்லோரையும் மகிழ்விக்கும் ஆளாக வாழுவிரும்புகின்றேன்.

அப்படியாயின், நான் ஏன் அப்படி வாழுமுடியாது? எத்தகைய தடைகளை நான் வளர்ச்சிப்பாதையில் எதிர்கொள்கின்றேன்? அத்தகைய தடைகள் சில வருமாறு:-

- 1) மிகைப்படுத்தப்பட்ட கேள்வி
- 2) சமூக அழக்கம்
- 3) பொருள்சார் அழுத்தம்
- 4) தனிமையாக்கப்படல்
- 5) சிறப்புத் தேர்ச்சியின்மை
- 6) உணர்வுத் தாக்கம்

### 1) மிகைப்படுத்தப்பட்ட கேள்வி:

நான் ஒரு காரியத்தை சிறப்பாக செய்து முடிக்கிறேன் எனக்கருதுவோம். அப்பொழுது அதிகப்படியான ஆட்கள் என்னிடம் உதவிகோரி வருகிறார்கள். "நீங்கள் தான் எனக்கு இதைச்செய்து தர வேண்டும்." என்று அட்டைகளாக ஓட்டிக்கொள்கிறார்கள். எனது ஆற்றலுக்கு மேலாக நான் செயற்படவேண்டும் என்று ஏனையோர் எதிர்பார்க்கின்றார்கள். எனவே, அவ் எதிர்பார்ப்புக்களை ஈடுசெய்ய முடியாமல் ஏக்கம் கொண்டவனாய் ஆற்றலில் நலிவற ஆரம்பிக்கின்றேன். எனது இயலாமையை நினைத்து வருந்துகின்றேன்.

### 2) சமூக அழக்கம்:

பாரம்பரியம், சமூகவழைமை, கலாச்சாரம், குடும்பக் கௌரவம் எனக் கூறிச் சமூதாயம் என்னை "இப்படித்தான் வாழ" என வற்புறுத்துகின்றது. ஆனால், நானே அப்படி வாழ முடியாமல் தவிக்கின்றேன்; சமூக எதிர்பார்ப்புக்களுக்கும் எனது ஆளுமை வெளிப்பாடுகளுக்குமிடையே முரண் பாடு காணப்படுவதை அவதானிக்கின்றேன். விளைவாக, நான் நடிக்க ஆரம்பிக்கின்றேன். முகமூடி போட்ட மனிதனாக நடமாட முயலுகின்றேன். காலத்திற்கு காலம், இடத்திற்கு இடம் ஏற்றாற்போல கவசங்கள் அணிந்தவனாய் காணப்படுகின்றேன். நான் நானர்க அல்ல, வேற்று ஆளாக மாற்றப்படுகின்றேன்.

### 3) பொருள்சார் அழுத்தம்

பணத்தினால் மனிதன் முழுமையான மகிழ்ச்சி யினையடைய முடியாது. எனினும், பணம் மனித வாழ்க்கையின் பிரதானமான பங்கினை வகிக்கின்றது. தொழிலுக்கு ஏற்ப ஊதியம் கிடைப்பதில்லை. எனக்குக் கிடைக்கும் வருமானம் எனது தேவைகளை, எனது குடும்பத் தேவைகளை நிறைவு செய்ய போதுமானதாயில்லை. சில வேளைகளில் எனக்குக் கூடுதலான பணம் கிடைத்தும் அதனை அறிவார்ந்த நிலையில் பயன்படுத்த தவறியமையால் அன்றேல் தீயபழக்க வழக் கங்களுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டதால் அன்றேல் குடிவெறிக்கு ஆளாகியதனால், தொடர்ந்து வறுமையில் வாடுகின்றேன்.

### 4) தனிமையாக்கப்படல்

நான் ஓர் எழுத்தாளன், என்னைப் பற்றி ஏனையோர் வைத்துள்ள அபிப்பிராயத்தில் மாற்றம் ஏற்படக்கூடாது என்று என்னிடுமையைவர்களோடு அளவளாவிக் கதைப்பதை தவிர்த்துக் கொள்கின்றேன். இவரோடு கதைத்தால் தம்மைப் பற்றி

எழுதிப்போடுவார் எனப்பயந்து சிலர் என்னிடமிருந்து தப்பி ஒடுகிறார்கள். நான் மனங்களோடு பேச விரும்புகின்றேன். ஆனால், மனித மனங்கள் தூர் ஒடுகின்றன. எனவே, எனது உள்ளக்கிடக் கைகளை, எனது ஆளுமையில் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களை, எவருக்கும் சொல்லமுடியாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். நான் எனக்கென்று ஒரு சிறிய வட்டத்தைக் கீறிவிட்டு, மற்றவர்கள் நெருங்காதபடி என்னைச் சிறைப்படுத்தி வாழ்கின்றேன்.

### **5) சிறப்புத் தேர்ச்சியின்மை:**

எனது துறையில் சிறப்புத் தேர்ச்சி பெறாமையால் பல ஆண்டுகளின் பின்னரும் நான் அதே பழைய ஆளாகத்தான் காணப்படுகின்றேன். மற்றவர்கள் முன்னேறிவிட்டார்கள் என்ற பொறுமை, போட்டி மனப்பான்மை போன்றவை- என்னிடம் எழுகின்றன. எல்லாம் தெரிந்தவன் என்று எண்ணிக் கொண்டு எதிலுமே ஆழ்ந்த அறிவு, அனுபவம் இல்லாமல் செயற்படுகின்றேன் எனின் நான் பின்னோக்கியே பயணம் செய்கின்றேன்.

### **6) உணர்வுத் தாக்கம்:**

எனது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சிறுசிறு தவறுகளையும் பெரிதுபடுத்தி ஆளுமைப் பிறழ் வுநிலையை உருவாக்கிக் கொள்கிறேன். தோல்விகளைத் தாங்கமுடியாமல் சதா சோர்வற்று காணப்படுகின்றேன். ஒருசிலரால் சில சந்தர்ப்பங்களில் ஏமாற்றப்பட்டு விட்டேன் என்பதற்காக எவரையும் நம்பமுடியாத நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு உறவுகளைத் துண்டித்து விடுகின்றேன். அளவுக்கதிகமான சுமைகளால் தாக்கப்பட்டு, எதிர்ப்புணர்வுகளால் தூண்டப்பட்டு அடிக்கடி கோபத்திற்கு உள்ளாகின்றேன். அன்றேல் நரம்புத் தளர்ச்சியடைகின்றேன். இவ்வாறு சோர்வற்று, கோபம் கொண்டு அன்றேல் நரம்புத் தளர்ச்சியடைந்து காணப்படும் நான் நலம் பெற வேண்டும்; ஆரோக்கியமான ஆளுமையினை வளர்க்க வேண்டும். அதற்கான சில படி முறைகள் வருமாறு:

1. ஒழுங்கான உடற்பரிசோதனை
2. ஓய்வும் பொழுதுபோக்கும்
3. நல்ல நண்பனும் அறிஞரின் உதவியும்
4. ஆளுமைக் வளங்களை பயன்படுத்தல்
5. ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளல்

### **1) ஒழுங்கான உடற்பரிசோதனை**

ஆண் டுக் கு ஒரு முறையாவது வைத் தியரை நாடி உடற்பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். நோய் கண்டவுடனே வைத்தியரை நாடுவது பாரதாரமான விளைவுகளிலிருந்து காத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. மேலும், நானே எனக்கு வைத்தியராக முனைவது ஆபத்தானது.

### **2) ஓய்வும் பொழுதுபோக்கும்:**

ஓய்வு இல்லாமல் தொடர்ச்சியாக வேலைசெய்வது தவிர்க்கப்படவேண்டியதே. ஓர் இயந்திரத்தை காலத்திற்கு காலம், ஒரு குறிப்பிட்ட காலப் பயன்பாட்டின் பின்னர், சேர்விசிற்கு விடுவது போல், நானும் நாளாந்தம் பொழுதுபோக்குக்காரியங்களில் ஈடுபட்டு, ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

### **3) நல்ல நண்பனும் அறிஞரின் உதவியும்:**

எனது உள்ளக்கிடக்கைகளை வெளிப்படுத்தி, எனது அந்தரங்கமான பிரச்சனைகளுக்கு சமூகமான முறையில் தீவுகாண், ஆலோசனை வழங்கத் தேவையானவன் நல்ல நண்பனே, எல்லோரிடமும் என்னை முழுமையாக வெளிப்படுத்த முடியாது. ஆனால், எனது நம்பிக்கைக்குரிய நண்பனிடம் எதுவித அச்சமுமின்றி என்னை வெளிப்படுத்த முடியும். ஏனெனில் அவன் எனது வளர்ச்சியில் எப்பொழுதும் கரிசனையுடையவனாய் காணப்படுவான்.

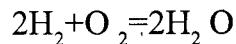
என் முகத்தைக் காண்கின்றேன், கண்ணாடியில் அல்ல, உன் முகமாக, என் குரலைக் கேட்கின்றேன், எதிரொலியில் அல்ல உன் குரலாக, ஆம், உன்னில் என்னைக் காண்கின்றேன், உன்னால் நானே கேட்கின்றேன்,

பல்வளி உடையவர்கள் பல்வைத்தியரை நாடவேண்டும். கண் வருத்தம் உடையவர்கள் கண் வைத்தியரை நாட வேண்டும். உள்ளோய் உடையவர்களை உளவைத்தியரிடம் அனுப்பி வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் தத்தம் குறைபாடுகளுக்கு ஏற்ப அவ்வவ் துறைகளில் சிறப்புத்தேர்ச்சி பெற்ற அறிஞரின் உதவியைப் பெறல் வேண்டும்.

#### 4) ஆண்மீக வளங்களை பயன்படுத்தல்:

ஆண்மீக நோக்குடைய நல்ல நூல்களை வாசித்தல், ஆன் ரோரின் அறிவுரைகளுக்குச் செவிமடுத் தல், பிறர் நலக்காரியங்களில் அக்கறையுடன் ஈடுபடல், இறைமனித ஒன்றிப்பு அனுபவங்களை அதிகரித்தல் போன்றவற்றின் மூலம் ஆண்மீக வளப்பயன்பாட்டை அடையலாம். இறைவனை மையப்படுத்திய நலவாழ்வு பிறரை மையப்படுத்தி வாழுவதிலேயே தெளிவாகின்றது.

#### 5) ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளல்:



இருபங்கு ஜதரசனையும் ஒரு பங்கு ஓட்சிசனையும் சேர்க்கும் பொழுது நீர் உண்டாகின்றது. அதாவது, ஜதரசன்: ஓட்சிசன் 2:1 என்ற விகிதாசாரத்தில் சேர்க்கை அமையும் பொழுது நீர் உண்டாவது சாத்தியமே. இவ்வாறே, உடல், உள், ஆண்மீக சக்திகள் சரியான விகிதாசாரத்தில் சேர்க்கப்படும்பொழுதே ஆளுமை சீராக்கல் சாத்தியமாகின்றது. எனவே, நான் என்னிலே காணப்படும் சகலவிதமான சக்திகளையும் ஒருங்கிணைத்து, ஒழுங்குபடுத்தி ஆரோக்கியமான ஆளுமையுடையவனாய் வாழுமுனைதல் வேண்டும்.

அள்ளி அள்ளிக் கொடுப்பவனாய்  
ஆற்றலிலே வல்லவனாய்  
உள்ளமதில் இளையவனாய்  
ஹனாமில்லா உறவுநல்கி  
நான் வாழ விரும்புகின்றேன்.

## 03 ஆற்றமை வளர்ச்சி

மாறிவரும் குழலில் ஊறு இழைக்காமல் வாழ முற்படும் மனிதன் ஆறுவதற்கு முன்னரேயே நீறுபூத்த நெருப்பாக மாற்றப்படுகின்றான். கண்முடித்தனமான கலாச்சாரத்தினிப்புக்கள் பிழரது சொந்த விடயங்களிலேயே அநாவசியமான தலையீடுகள், தமது தவறுகளை அலட்சியப்படுத்திக்கொண்டு, பிறர் நூற்றுக்கு நூறு பூரணத் துவமானவர் களாக வாழ வேண் டு மெனக் கட்டாயப்படுத்தல், இப்படித்தான் உடுக்கவேண்டும், இப்படித்தான் நடக்க வேண்டும் என்ற அதிகார மிரட்டுதல்கள், எமது சமுகத்தின் அநாகரிக்கதை, பிறபோக்குத் தன்மையினை எடுத்துக் காட்டுகின்றன, ஆணுக்கொரு சட்டம், பெண்ணுக்கொரு சட்டமென ஆளுக்கொரு சட்டம் அமைப்பது அவசியமற்றதாகும். ஒருவன் தான் விரும்பியபடி உணவு உண்பதற்கு, ஆடை அணிவதற்கு, தலை சீவுவதற்கு சுதந் திரிம் இல்லை என்று அறைக்காவல் விடுப்பது காட்டுமிராண்டித்தனமாகும்: வெட்கத்துக்குரிய செயலாகும். ஒருவன் தனது ஆளுமையினை வளர்க்க முற்படும் பொழுது சமுதாயம் முட்டுக்கட்டையாக விளங்குவது முறையன்று. ஆஸ்பாதி, ஆடைபாதி என்ற நிலையில் அதாவது ஆளுமையும் பண்பாடும் இணைந்த நிலையில் மனிதன் உளர்தியாகவும் சமுகர்தியாகவும் பரினாம வளர்ச்சி பெறுகின்றான். அவனுக்கு நிகர் அவனே! அவனுக்கு நிகர் அவனே என்ற ரீதியில் ஒவ்வொரு மனிதனும் வாழ எத்தனிக்கையில் அவன் அவள் தனது ஆற்றல்களை வளர்த்து, தனது ஆளுமையில் முழுமை பெற முயற்சி செய்கையில், சமுதாயம் ஊக்குவிப்பை வழங்குதலே நியாயமாகும்.

#### 1. நான் யார்?

நான் யார்? எனது ஆற்றல்கள் எவை? என்னை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகின்றதா? என்னை நானாக எனது குறைகளோடும் நிறைகளோடும் ஏற்றுக் கொள்ள முடிகின்றதா? என்னை நினைத்து நானே அச்சம் கொள்கின்றேனா?

அன்றேல் ஆனந்தம் அடைகின்றேனா? ஏனையவர்கள் என்னைப் பிழையாக எண்ணிக் கொள்வார்கள் என எண்ணி அடிக்கடி நான் நடிக்கின்றேனா? பணம், பதவி, பட்டம், சாதி, சமயம், சமுகம் போன்ற போர்வைகளால் வார்க்கப்பட்ட முகமூடி மனிதனா நான்?

БАГИ!

நான் ஒரு வெறும் உடல்- நீட்சே

## நான் ஒரு நோயாளி-மருத்துவன்

நான் ஒரு செலவாளி- பொருளியலான்

நான் ஒரு வாக்கு- அரசியலாளன்

நான் அழிகின்ற உடலையும் அழியாத ஆன்மாவையும் உடையவன் - ஆகமம்.

ஆனாலும் பற்றி இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் தத்தமது தத்துவங்களுக்கேற்ப எடை போட்டு வர்ணிக்கின்றார்கள். தங்களது கருத்தியலின் படியும் கற்பணையின்படியும் மனித ஆனாலுமக்கு பலவேறு பட்ட நிறங்களைத் தீட்டி விடுகிறார்கள். என்னை நானாக இனம் காணும் முன்னர், தாங்கள் விரும்பிய உருவத்தை எனக்கு கொடுக்கின்றார்கள் என்பது பலரது அனுபவமாகின்றது.

## 2. தனித்துவமானவன்

எனினும் மனிதன் தனித்துவமானவன்! ஏனையவர்கள் ஒருவனை பல்வேறு விதமாக எடை போட்டாலும் அவனது வாழ்க்கையில் அவனது தனித்துவமே அவனது மகத்துவமாகும். அவன் அவனே தான்! அவன் இன்னொருவரைப்போல வாழ வேண்டுமென எண்ணுவது தப்பாகும். அவன் அவனாகத்தான் வாழ வேண்டும். அவனுக்கென்று ஒரு தனிப்பட்ட நடை, உடை, பாவனை உண்டு. அதில் கலப்படம் அவசியமில்லை. அவன் பேசும் விதத்தில் அவனுக்கென்று ஒரு தனிப்பாணி உண்டு. அவன் செய்யும் தொழிலில் அவன் ஒரு தனிரகம். அவனது வாழ்க்கை நிலையைவிட்டு அவன் வெட்கமுறையில்லை. அவன் அவனில் மகிழ்கின்றான்.

“என்னில் நான் பூரிப்படைகின்றேன். என்னை நான் அன்பு செய்கின்றேன் என்னை நான் அன்பு செய்யாமல், மற்றவர்களை நான் அன்பு செய்ய முடியாது” என்பதை அவன் உணர்கின்றான்.

“நீர் உம்மை சரியாக அன்பு செய்யவும் நம்பவும் முடியும் என்றால் தான் உமது அயலாரை அன்பு செய்யவும் நம்பவும் முடியும்”.

மற்றவர்களை அன்பு செய்வதற்கு முன்- நிபந்தனையாக ஒருவன் தன்னை அன்பு செய்யவேண்டும். தனது திறமைகளிலே தனது நிறைவான செயற்பாடுகளிலே தனது ஆங்கை வளர்ச்சியிலே அவன் உளப்பூரிப்பதைய வேண்டும்.

### 3. வித்தியாசமானவன்

அழியாத ஆன்மாவையும் அழிகின்ற உடலையும் ஒருங்கே கொண்டமைந்த மனிதன் விசித்திரமானவனே!, உடல் சார்ந்த, உள்ளம் சார்ந்த, ஆன்மீகம் சார்ந்த ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சி அவனில் காணப்பட வேண்டும். உடற் கட்டமைப்பு, உள பக்குவம், ஆன்மபலம், மனச்சான்று, நெறிப்படுத்தப்பட்ட உணர்ச்சி போன்ற பல்வேறு கூறுகளின் தொகுப்பாக வளமாக்கப்பட்ட மனித ஆளுமை காணப்படுகின்றது. மேற்படி கூறப்பட்ட பல கூறுகளும் ஒரு சீராய் வளர்ச்சியடையும்பொழுதே முழுமையான வளர்ச்சியினை அவன் எய்த முடியும். காலிலே பலமாக அடிப்பட்டால் காலில் வீக்கம் ஏற்படும். இது வளர்ச்சியன்று. இவ்வாறே மனித வளர்ச்சியும் ஒரு பகுதியில் ஏற்படும். வீக்கமாயிராது அவனது ஆளுமையின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் பரவலாக்கப்படும்; ஒரு சீரான வளர்ச்சியாய் காணப்பட வேண்டும்.

“பாதி மனதில் தெய்வமிருந்து  
பார்த்துக் கிட்டதடா!  
மீதி மனதில் மிருகம் இருந்து  
ஆட்டி வைத்ததடா!”

-கவிஞர் கண்ணதாசன்.

தெய்வம் மனதில் விழித்துக்கொள்ளும் பொழுது மிருகம் உறங்கிக்கொண்டிருக்கும். மிருகம் விழித்துக் கொண்டால் மனதில் தெய்வம் இருப்பதே தெரியாமல் போய்விடும். இரண்டு சக்திகளும் ஒன்று சேர இயங்குவதில்லை. இவ்வாறே மனிதனுமையின் பலம், திறமைகள், ஆற்றல்கள் வலுப்படுத்தப்படும்பொழுது பலவீனங்கள், குறைந்துவிடும். பலவீனங்கள் விழிப்படைந்து வளர்ச்சியற்றுக்காணப்படும்பொழுது பலம் நலிவற்றுக்காணப்படும்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் நல்லதைச் செய்யவிரும்புகின்றான். ஆனால் சில சந்தர்ப்பங்களில் அதற்கு மாறாகவே நடந்து கொள்கின்றான். எனினும் மனம் தளராது நல்லவனாக வாழுக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களை வளர்ப்பதன் மூலம், மனித ஆளுமையினை ஆரோக்கியமானதாக மாற்றமுடியும். எனவே,

நான் நல்லவன் அல்ல;  
நான் ஒரு பாவி!  
நான் ஒரு உதவாக்கரை!  
நான் எப்பொழுதும் இப்படித்தான்  
அதிஸ்டமில்லாதவனாகக் காணப்படுகின்றேன்;  
இந்த உலகம் பொல்லாதது;  
இவ்வெலகில் வாழும் மனிதர்கள் ஏமாற்றுப்பேரவழிகள்.....  
இந்த சமுகத்தில் நல்லவர்கள் உயிர் வாழ முடியாது.....  
போன்ற எண்ணங்களை அவன் தன் உள்ளத்திலிருந்து அகற்ற வேண்டும்.  
  
நான் நல்லவன்!  
நான் அதிஸ்டமுள்ளவன்!  
நான் பெரும்பாலும் மகிழ்வற்றே காணப்படுகின்றேன்;  
இந்த உலகம் நல்லது;  
இதில் உயிர்வாழும் மனிதர்கள் நல்லவர்கள்;  
இருளான உலகில் அருளாகி ஒளிரும் மனிதர்கள் மனித விழுமியங்களின் விழிகளாய் திகழ்கின்றார்கள்.....  
இவை போன்ற நல்ல எண்ணங்களை அவன் உள்ளத்தில் ஏற்ற வேண்டும்.

#### 4. ஆளுமைச் சிதைவு

உடற்தோற்றும், உள்ளம், உணர்திறன், இயல்புக்கங்கள் ஆகியவற்றைக்கொண்டமைந்த சக்தித்தொகுப்பே ஆளுமையாகும். ஒருவரின் ஆளுமைச் சிதைவுகளுக்குத் தனியனாகவும் கூட்டாகவும் பல காரணிகள் செயற்படுகின்றன. இவற்றை அகவயமானவை, புறவயமானவை என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். அகவயமான காரணிகளாக தன்னம்பிக்கையினம்; தாழ்வனர்வு, தவறான மதிப்பீடு போன்றவை காணப்படுகின்றன. புறவயக்காரணிகளாக இயற்கையின் எதிர்பாராத நிகழ்வுகள், பிற்று தவறான தலையீடுகள், அநீதியான குற்றச் சாட்டுக்கள், அழிவசார் விமர்சனங்கள் போன்றவை செயற்படுகின்றன. தொடர்ச்சியான தோல்விகளும் அடிக்கடி ஏற்படும் ஏமாற்றங்களும் அவரது ஆளுமையைப் பலவீனப்படுத்துகின்றன. தூக்கமுமின்றி ஆக்கமுமின்றி அல்லறப்படும் மனித உள்ளங்களில் ஏக்கமே மிகுந்து காணப்படும். முரண்பட்ட உள்ளம், பிளவுபட்ட ஆளுமை, அடிமைப்படுத்தப்பட்ட மனம், அரக்கத்தனமான சபாவும் போன்றவை சிதைவற்று ஆளுமையைச் சித்தரிக்கின்றன.

#### 5. ஆளுமைச் சீராக்கல்

வேதனையின் விளிம்பில் நின்று வேதனைப்படும் மனிதன் சாதனையை நிலைநாட்ட ஆளுமைச் சீராக்கம் செய்துகொள்வது அவசியமாகின்றது. முரண்பட்ட சக்திகளைத் தன்னகத்தேயும் புறத்தேயும் கொண்டுவாழும் மனிதன் அகம் சார்பாகவும் குழல் சார்பாகவும் ஓர் ஒருங்கிசைவை மேற்கொள்ள வேண்டியவனாகின்றான். நேரிய சிந்தனைகள், சீரிய செயற்பாடுகள், முன்னேற வேண்டும் என்ற ஆர்வம் போன்றவை தீவிரமாக்கப்படும்பொழுது மனித ஆளுமை சீராக்கப் பெறுகின்றது. வாழ வேண்டும், வளர்வேண்டும். என்ற உந்துகை வலுப்படுத்தப்படுவதற்கு மற்றவர்களை வாழவைத்தலும் வளர்வைத்தலும் இன்றியமையாத தொன்றாகின்றது.

ஆளுமைச் சீராக்கம் பின்வரும் மூன்று படிவங்களில் நிறைவேற்றப்படலாம். அவையாவன:

- அ. தனிமனித உள்ளத்தில் எழும் போராட்டங்களை இனம் காணுதல்.  
ஆ. அப்போராட்டங்களுக்கான காரணிகளை உய்த்தறிதல்.  
இ. அவற்றை வெற்றி கொள்ளும் மாற்றுத்திட்டத்தை வகுத்தல்.

#### **அ. போராட்ட உணர்வாலைகளை இனம் காணுதல்**

மனித உள்ளம் மனத்திற்கும் மனச்சான்றிற்குமிடையே, போலிக்கும் உண்மைக்குமிடையே, அறியாமைக்கும் அறிவிற்கு மிடையே, அரக்கத்தனத்திற்கும் இரக்கத்தனத்திற்குமிடையே போராட்டத்தை நிகழ்த்திவருகின்றது. சில வேளைகளில் அன்பொழுகப்பேசுபவன் வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வேங்கை போலச்சீரிப்பாய்கின்றான். பலதும் படித்த அறிஞனும் சில சந்தர்ப்பங்களில் பாரத்தனமாய் செயற்படுகின்றான். பலவற்றில் பலசாலியாகக் காணப்படுவன் சிலவற்றில் பலவீனமாக காட்சியளிக்கின்றான். இவ்வாறு எழும் உள்கொந்தனிப்புக்களையும் மனப்போராட்டங்களையும் இனம்காணுதல் ஆனுமைச் சீராக்கலின் முதற்படியாகும்.

#### **ஆ. காரணிகளை உய்த்தறிதல்**

“நானே எல்லாம்: நான் இல்லாமல் அவர்களால் எதுவும் செய்யமுடியாது: நானே சகலகலா வல்லவன்” என மற்றவர்களின் பிரச்சனையில் அனாவசியமாகத் தலையிட்டு அனைவரது பிரச்சனைகளுக்கும் தீவு வழங்க முன்வருதல் மன அமைதிக்குப் பங்கம் விளைவிக்கும் முயற்சியேயாகும்.

என்னைப்பற்றி, ஏனையவர்களைப்பற்றி, உலகத்தைப்பற்றி, இறைவனைப்பற்றி நான் கொண்டிருக்கும் தவறான கருத்துக்கள், நான் மற்றவர்களில் தங்கியிருத்தல் வேண்டும் அல்லது மற்றவர்கள் என்னில் தங்கியிருத்தல் வேண்டும் என எதிர்பார்த்தல், எல்லோரும் என்னை அங்கு செய்ய வேண்டும் என ஏங்குதல் பிரச்சனைகள் எழும்பொழுது அவற்றை எதிர்கொண்டு எதிர்நீச்சல் போடாமல் தட்பியோடல் அல்லது பின்வாங்குதல், பிறரைத் துன்புறுத்துவதில்

இப்பம் காணுதல் அழிவுசார் செல்வாங்களில் அளவுக்கதிகம் பற்றுக்கொண்டு அடிமை மனநிலையில் வாழுதல் போன்றன மனக்குழப்பங்களுக்கும் மனக்கொந்தனிப்புக்களுக்கும் காரணிகளாக அமைகின்றன.

#### **இ. மாற்றுத்திட்டத்தை வகுத்தல்**

1. ஒருவர் தன்னிலுள்ள ஆற்றல்களையும் மட்டப்படுத்தப்பட்ட தன்மைகளையும் ஆராய்தல்.
2. தன்னிலும் ஏனையோரிலும் காணப்படும் திறமைகளுக்கும் நந்பண்புகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்தல்.
3. வாழ்வில் பிரச்சனைகள், தோல்விகள், ஏழாற்றங்கள் எற்பட்டதும் உடனே நம்பத்தகுந்த ஒருவரிடத்தில் ஒழிவுமறைவின்றி வெளிப்படுத்துதல்.
4. ஆங்கூர்வமான முயற்சிகளில் ஆர்வத்தோடு ஈடுபடல்.
5. தனது ஆற்றல்களை நினைவு கூர்ந்து தன்னைத்தானே பாராட்டிக்கொள்ளுதல்.
6. பிறரைப்பற்றி அனாவசியமாய் குறைக்குறும் சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுதல்.
7. நேர அட்டவணைப்படி வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.
8. சிறந்த வாழ்க்கைத் தத்துவங்களை அன்றாடம் காலையிலும் மாலையிலும் நினைவு கூருதல்.

**உ-ம:** யாம் பெற்ற இப்பம் பெறுக இவ்வையகம்; உதவிசெய்து உயர்வடைவோம்; அகந்ததையை ஒழிப்போம் ஆற்றலை வளர்ப்போம்; பொதுநலம் காப்போம் - புதுயுகம் படைப்போம் போன்ற சுலோகங்களை மீளா உச்சரித்தல்.

#### **6. பண்பாட்டுப் பலாத்காரம்**

பண்பாட்டின் பெயரில் தனிமனித சுதந்திரம் பறிக்கப்படுதல் முறையன்று. எவ்வரையும் எதற்கும் அடிமையாக்குதல் கூடாது.

அழுக்கோ அன்றேல் பொருஞுக்கோ அடிமையாகுதலும் கூடாது. தனிமனித வாழ்க்கைக்கு, தனிமனித வளர்ச்சிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காத, ஒருதலைப்பட்சமான சட்டங்களும் சடங்குகளும் திட்டமிடப்பட்டு முறியடிக்கப்பட வேண்டியவையே. ஒவ்வொரு மனிதனிலும் தான் முக்கியமானவன் என்ற உணர்வே முதன்மைப்படுத்தப்படுகின்றது எனக் கருத்துரைக்கின்றார் உளவியலாளர் காள்யுங். மனித மாண்பினை மேம்படுத்தாது, மனிதனை மட்டும் தட்டும் பண்பாட்டுக் கோலங்கள் வானவில்லின் வர்ணங்கள் போன்றவையாகும். தனிமனித ஆழுமை வளர்ச்சிக்கு முட்டுக்கட்டையாகத் தினிக்கப்படும் பண்பாட்டுப் பலாத்காரம் விரும்பத்தகாததேயாகும்.

## 7. மறுமலர்ச்சி

விதவைகள் பொதுவான வீட்டுச் சடங்குகளில் பங்கு கொள்ளக்கூடாது. அவர்களில் விழித்தால் தீட்டுப்பட்டு விடும். பெண்கள் பேதைகள், ஆண்கள் ஆஸ்பவர்கள் போன்ற பழைமவாதங்கள் வேண்டப்படாதவையே. ஆண்கள் கேட்டால் உரிமை, பெண்கள் கேட்டால் ஆணவும் என்ற மனநிலை மாற்றப்படவேண்டும். இருபாலாரும் ஆழுமை வளர்ச்சிக்குத் தடைக்கல்லாகிறாது நல்ல முன்மாதிரிக்கைகளை படிக்கற்களாக்கி வாழ முற்படவேண்டும். ஒருமுறை செய்த தவறிற்காக ஒருவன் சாகும்வரை தண்டனை அனுபவிப்பது அவசியமற்றதாகும். உதாரணமாக ஒருவன் தான் செய்த குற்றத்திற்காக ஓராண்டு சிறைத்தண்டனை அனுபவித்த பின் திருந்திய உள்ளத்தோடு ஒரு புதிய வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும் என்ற நோக்கோடு வீட்டிற்கு வருகின்றான். ஆனால் சமுதாயம் அவனுக்கு அழியாத பட்டத்தைச் சூட்டி அவனை மீளவும் ஒரு சமூக விரோதியாக மாற்றி சிறைக்கு அனுப்புகின்றது. சித்திரவைதை செய்கின்றது. தனிமனிதனின், சமூகங்களின் நியாயமான எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவேற்றப்பட வேண்டும்: உத்தமமான உறவுகள் உதயமாக வேண்டும்; நித்தமும் மனிதனை மனிதனாக மதிக்கின்ற, மனித முன்னேற்றத்திற்கு முதலிடம் கொடுக்கின்ற பண்பாடுகள் வளர்க்கப்பட வேண்டும்.

## 8. நேரிய சிந்தனை

மனிதருள் மாணிக்கங்கள் இலை மறைகாய்களாகத் திகழ்கின்றார்கள். அரும் பெரும் தன்மைகளை, ஆற்றல்களை தம்மகத்தே கொண்டு வாழும் இவர்களை இனம் காணுவது மனித வளர்ச்சிக்கு அவசியமாகும். மனிதன் தன்னிலுள்ள திறமைகளை, சிறந்த பண்புகளை, சமூகத்தில் நல்ல பழக்கவழக்கங்களை மீண்டும் மீண்டும் நினைவிற்குக் கொண்டு வருதல் வேண்டும். தன்னால் முடியும் என்ற எண்ணம், தனது திறமைகளில் நம்பிக்கை, தானோ அன்றேல் மற்றவர்களோ நிறமையாகச் செயற்படும்பொழுது பாராட்டுதல், அனுகலமான சமுதாய ஈடுபாடுகள், பரந்த மனப்பான்மை போன்றவை நேரிய சிந்தனையில் ஊறிய நல்வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும்.

“என்னில் நான் மகிழ்வறுகின்றேன். எனது ஆற்றல்களை நினைத்து அகமகிழ்கின்றேன்: என்னோடு பேசுவதை, என்னோடு பழகுவதை என்னோடு சேர்ந்து வாழ்வதைப் பலர் விரும்புகின்றார்கள். எனது வாழ்க்கை விழுமியங்கள். எனது செயற்பாடுகள் ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான சமுதாய ஈடுபாடுகள், பரந்த மனப்பான்மை போன்றவை உருவாக்கி வருகின்றன”

என்ற மனநிறைவுடன் வாழ்கின்ற மனிதர்களே பேருபெற்றவர்கள். மகிழ்வில்லாத மனித வாழ்க்கை மகத்துவமற்றது. இலட்சியமில்லாத மனித மனம் பாலைவனம் போன்றது. மனித உணர்வுகளை, மனித பண்பாடுகளை மதித்து, மற்றவர்களை

மகிழ்வித்து மகிழ்கின்ற  
வளர்வித்து வளர்கின்ற  
வாழ்வித்து வாழ்கின்ற  
மனிதர்களே மகத்துவமானவர்கள்.

ஆழப்படுத்தப்பட்ட ஆழுமையை அவர்கள் வெளிப்படுத்தி ஆற்றலுடன் வாழ்வார்கள். அவர்கள் வசீகரமான ஆழுமையுடன் வாழ்வார்கள். அவர்கள், மற்றவர்களை மையப்படுத்தி, மற்றவர்களது உணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து, மற்றவர்களது

இன்பதுன்பங்களில் கரிசனையோடு ஈடுபட்டு, அவனியிலே புதுப்பொலிவுடன் காணப்படுவார்கள்.

“வையத்து வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்  
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்”

என்று வள் ஞாவர் சூரும் சூட்டத் தினரில் அங்கம் வகிப்பவர்களாய் அவர்கள் விளங்குவார்கள்.

**நான் யார்?**

என்ன தீர்ம் கான என்னால் முடியாதா?  
நான் நானேதான்! வேறு யாரும் அல்ல.  
என்னையே நான் புரிந்து கொள்ள முடியாமல்நக்கயைச்  
என்ன நீ புரிந்து கொள்ளாததையட்டு நான் ஏன்  
அதோச்சி அடைய வேண்டும்?  
என்ன நான் புரிந்து கொண்டு  
ஏனையோறையும் புரிந்து கொண்டு  
நான் வாழுப் போக்கிறேன். அப்பொழுது நீசுயமாக  
நீ என்னைப் புரிந்து கொள்வாய்!  
என் வழியில் நியும் உன் வழியில் நாறும்  
இனைந்தே தீருவோம்!



மகிழ்விற்கு மகிழ்ந்திடுவோம்!  
வளர்விற்கு வளர்ந்திடுவோம்!  
வாழ்விற்கு வாழ்ந்திடுவோம்!

## 04 நானாக நான் ஆதல்

### 1. புறதலின் புதிர்

நான் விரும்புகின்றானுக்கும் சமூகம் விரும்புகின்ற நானுக்கும் இடையே அடிக்கடி இடைவெளி காணப்படுகின்றது. எனது ஆற்றல்களும் சமூகத் தின் எதிர்பார் ப்புக்களும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் முரண்பட்டுக் காணப்படுகின்றன. “நானே நானா இல்லை, யாரோதானா?” என்று என்னையே நான் புரிந்து கொள்ளாமல் சந்தேகம் கொண்டுபார்க்கின்றேன்.

நினைத்தது நிறைவேறவில்லை என்ற அங்களைப்பு எனது உள்ளத்தில் எதிரொலிக்கிறது. பாலைவனத்துப்பாதச்சவடுகளாக எனது நீண்ட கால வாழ்க்கைப்பயணம் தோற்றுமளிக்கின்றது.

“இன்னொருவர் வேதனை இவர்களுக்கு வேடிக்கை;  
இதயமற்ற மனிதனுக்கு இதுவெல்லாம் வாடிக்கை”

என்று ஒரு கவிஞர் பாடியதுபோல் என்னை நான் புரிந்து கொள்ளாமல், ஏனைய மனித மனங்களைப் புரிந்து கொள்ளாமல், வேதனையை வளர்ப்பதில் சாதனையை நிலைநாட்டி வருகின்றேன். என்னை நான் புரிந்து கொள்ளாமல் ஏனையவர்களைப் புரிந்து கொள் எழுதியாது. என்னை நான் புரிந்து கொள்ள எல்லோல ஏனையவர்களைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் எனதுவாழ்க்கையில் நிறைவு காண்பதற்கும் அடிப்படையாக உள்ளது.

### 2. பலம்களும் பலவினங்களும்

எனது ஆளுமையில் நல்லவைகளும் தீயவைகளும், பலம்களும் பலவினங்களும் விதைநிலையில் காணப்படுகின்றன. நல்லவைகள், பலங்கள் வளர்ச்சியடைந்த நிலையில் நான் நல்லவனாக மாற்றும் பெறுகின்றேன். எனது நல்ல தன்மைகள்

வளர் வளர் எனது தீயதன்மைகள் தேய்வடைகின்றன. நன்மைத்தனத்தின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப தீயதன்மை தேய்வடைகின்றது. நன்மைத்தனத்தின் வளர்ச்சி வீதமும் தீயதன்மையின் தேய்வீதமும் ஒன்றுக்கொன்று நேர்விகிதசமத் தொடர்புடையவை.

**“99% வியர்வை + 1% இயற்கைத்திறன் = மேதை”**  
என்கின்றார் அறிஞர் ஜனஸ்ரைன்.

நான் என்னை நிறைவு செய்வதற்கு என்னில் இயல்பாகக் காணப்படும் திறமைகளை இனம் காண்பதோடு இவை சார்பான் எனது தொடர்ச்சியான முயற்சியினைத் தீவிரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். வாழ வேண்டும், வளர வேண்டும் என்ற உந்துகையை பலப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பரம்பரைத்துவ மன்னினதும் குழலினதும் விளைபொருளாக விளங்கும் நான், எதற்கும் எவருக்கும் அடிமையாகாத இயங்குநிலையில் குழல் இயைபாக்கம் பெறல்வேண்டும்.

### 3. அனுகூலமான மாற்றுகள்

அனுகூலமான மாற்றுகேள் தமது இனவிருத் தியை அதிகரிப்பதால் உயிரிகளிடையே போராட்டம் ஏழும். குழல் மாற்றங்களுக்கு ஈடுகொடுக்கமுடியாது, போராட்டத்தில் தோல்வியற்ற இனங்கள் அழிந்து விடும். குழல் இயைபாக்கம் பெற்று உயிரினங்கள் மட்டும் நிலைத்து நிற்கும். அதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட குழலுக்குத் தேவைப்படும் விசேடத்தன்மைகளைத் தரவல்ல பரம்பரை அலகுகளைக் கொண்டுள்ள உயிரினமே அச்சுழலில் சிறந்த முறையில் வாழும் இனத்தைப் பெருக்கவும் இசைவாக்கப்படுகின்றது என்ற சாள் ஸ்டார் வினின் இயற்கைத் தேர்வுக் கொள்கை ஆனுமைவளர்ச்சிக் கோட்பாட்டிற்கும் பொருத்தமுடையதாகக் காணப்படுகிறது. ஒரு தனியாளின் ஆனுமையில் காணப்படும் பலம்களுக்கும் பலவினங்களுக்கும் இடையே நிகழும் போராட்டத்தில் வெற்றிபெறும் காரணிகள் சார்பாகவே ஆனுமை சீராக்கல் இடம்பெறும். பலம்கள் பலம் பெற்ற நிலையில் தனிமனித ஆனுமை ஆரோக்கியமானதாகப் பரிணாமம் பெறும்.

ஒரு சமூகவியலாளின் குரங்குகளைப்பற்றித் தனது பரிசோதனை களிலிருந்து பின்வரும் உண்மையைக் கண்டறிந்தார்:

அதாவது, தமது தாய்க் குரங்குகளுடன் வளர்ந் தகுங்குக்குட்டிகள் நல்ல மனப்போக்குடைய ; அம்சங்களைக் கொண்டிருந்தன என்றும் ஆனால் இயற்கைக்கு மாறாக பிற தாய்க் குரங்குகளுடன் வளரவிடப்பட்ட குரங்குக்குட்டிகள் மனநோய்க்குட்டிருந்தன என்றும் அவர் கண்டார். இவ்வாறே, இயல்பாக அமையப்பெற்ற குடும்பச் சூழலில், மனித ஆனுமையின் வளர்ச்சி சிறப்புற்றுக் காணப்படும்.

### 4. ஆனுமையின் இருக்கீயம்

ஆனுமை மனிதனுடைய பலவேறு இயல்புகளின் ஒன்று சேர்க்கை என்பதே அமெரிக்க உள்ளியலாளரது கருத்தாகும். இவ்வியல்புகள் எல்லா மனிதரிடத்தும் காணப்பட்டபோதிலும் இவை அளவிலும் தரத்திலும் வேறுபட்டவையே. பொருத்தமான பரிசோதனை கொண்டு இவ்வியல்புகளைக் கணிப்பிடுவதன்மூலம் ஒருவனது ஆனுமையை நிச்சயிக்கலாம். தற்போதைய அமெரிக்க உள்ளியலாளர் களிற் சிலர் இக் கருத்துக் களிலிருந்து வேறுபடுகின்றார்கள்.

ஜௌமானிய உள்ளியலாளர்களின் கருத்துப்படி ஆனுமை என்பது ஒரு நிலையானது. அதைப்பலவேறு இயல்புகளின் ஒன்று சேர்க்கை என்பது தவறானது. முழு நிலையையுடைய ஆனுமையை தனித்தனி இயல்புகளாகப் பிரித்தறிய இயலாது. இம்முறை, புல்லாங்குழலின் ஒசையை அதன் ஒவ்வொரு துவாரத்தினின்றும் எழும் ஓலியை ஆராய்ந்து இனம் கண்ட பின்னர் அவைகளை எல்லாம் ஒன்று சேர்த்து அறியமுயல்வது போன்றதாகும். கடந்தகால அனுபவத்தையும் நிகழ்கால குழநிலையையும் இணைத்தே ஆனுமையை அறிய வேண்டும்.

**மனிதனும் குழநிலையும் கிளைந்து சிவந்த முழுநிலையே மனித ஆனுமையாகும்.**

மனித ஆளுமையில் பலவேறு தன்மைகள் பலவேறுபட்ட விகிதாசாரத்தில் காணப்படுகின்றன. “அவன் அப்படித்தான்”, “அவள் அப்படித்தான்” என ஒருவனை அல்லது ஒருத்தியை ஒரு குறிப்பிட்ட இயல்பு சார்பாகச் சிறைப்படுத்திக் கூறுவது தவறாகும். ஆட்களை வகுப்பு வகுப்பாகப் பிரித்து ரகம் கூறுதல் ஏற்படுத்தயதல்ல; அனைத்திலும் ஓரேமாதிரியான நோற்றமுடைய இரட்டையாகவில்கூட ஒரு சீரமை காணப்படமாட்டாது.

சிக்மன்ட் புரோயிட்டின் கருத்துப்படி, ஆளுமை, பாலுணர்வு என்ற இயல்பாக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. மனிதனது செயற்பாடுகளை பால்உணர்வு சார்பாகவே விளக்குகின்றார். எனினும் மனிதனையும் பாலுணர்வுகளையும் சமப்படுத்தும் அளவிற்கு மனித வாழ்வினில் பாலின்பங்கை மிகைப்படுத்தி இவர்களிறியதை முழுமையாக ஏற்கமுடியாது. மனித ஆளுமைப்பற்றிய சிந்தனையில் பால்உணர்வு பிரதான் காரணிகளுள் ஒன்றே தவிர பால் உணர்வே எல்லாம் என்பது அல்ல. அத்தோடு ஆளுமை ஏற்கனவே நிர்ணயமான ஒன்று என்று புரோயிட் கூறுவதும் ஏற்படுத்தய கூற்று அல்ல. ஏனெனில் அவ்வாறு ஏற்பது ஆளுமைப்பரிணாமத்தையே முரணாக்குகின்றது.

**காள்யுங், அகநோக்கு ஈடுபாட்டாளர், வெளியிலக ஈடுபாட்டாளர்** என மனிதர்களை இருவகையினராகப் பிரித்தார்.

முதல் வகையினர் சமுதாய ஈடுபாடுகளிலிருந்து ஒதுங்கி வாழ் பவர் களாக, தமக் கென் நொரு சிறிய வட்டத் தை அமைத்துக்கொள்பவர்களாகக் காணப்படுவார்கள்.

மற்ற வகையினர் சரளமாக எல்லோருடனும் பழகுபவர்களாகவே சமூக ஈடுபாடுடையவர்களாகவும் காணப்படுவார்கள்.

மேலும் யுங், ஆஸ், நிழல் எனப் பகுத்து நனவிலிமனத்தை ஆய்வுசெய்தார். சமுகரீதியாக ஏற்கப்பட்ட பகுதியே ஆளாகும். வெளிக்காட்டப்படாத, சிறைப்படுத்தப்பட்ட ஆசைகள், உணர்வுகள், மனநிலைகள் ஆகியவற்றின் தொட்டையே நிழலாகும். சுயம், அகம்

என இவர் மனத்தினைப் திரிவுபடுத்தினார். சுயம் நனவிலி மனத்தின் மையமாகும். அகம் நனவு மனத்தின் மையமாகும்.

எனினும் இவ்வாறு பொதுமையாக்கம் செய்து மனிதர்களை வகைப்படுத்தி முடிவிற்குவருதல் தற்கால ஆளுமை ஆய்வுகளில் முக்கியத்துவம் பெறுவதில்லை என்பது இங்கு குறிப்பிடவேண்டியதே.

## 5. தனிமைப்படுத்தப்படல்

அவன் தான் ஒரு நல்ல தகப்பன் என்று எண்ணினான். அவனுக்கு முன்று பெண்பிள்ளைகள். அவர்களை செல்லமாக வளர்த்து வந்தான். அவர்கள் தான் அவனுக்கு உயிர்; அவர்கள் சிறு தவறு செய்தாலும் அவனால் பொறுக்க முடியாது. கடிந்து பேசிய பின்னர் பல மனித்தியாலங்களாக மௌனமாக வருத்தத்தில் ஆழந்திருப்பான்.

ஒருநாள் இரவு அம்முவரும் ஒருவிருந்துக்கு தகப்பனுக்கு தெரியாமல் சென்று விட்டு தாமதித்து வந்தார்கள். சில நாட்களுக்கு பின்னர் தகப்பனுக்கு இவ்விடயம் தெரிய வந்தது. விசாரணை தொடங்கியது.

“நீங்கள் செய்தது தவறு என்று கூறவில்லை. அழகு அல்ல என்றுதான் கூறுகின்றேன். நாம்வாழும் சமுதாயம் பொல்லாதது. இல்லாததை எல்லாம் சொல்லி நல்லவர்களையும் நாசமாக்க வல்லவர்கள் எமது சமுதாயத்தில் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்” என்று கூறினார்.

“நாங்கள் இப்ப வயதுக்கு வந்து விட்டோம். எங்கட பிரச்சனையில் தேவை இல்லாமல் தலையிடாதீர்கள். ஒரு நாளைக்கு வெளியில் போய் சாப்பிட்டு வர எங்களுக்கு உரிமையில்லை, சுதந்திரமில்லை, சாப்பாடு இல்லாமல் வீடுவீடாக, இரவு இரவாகத் திரிந்து பிச்சை எடுக்கின்ற நாய்கள் என்றா எங்களை நினைத்து விட்டார்கள்? நாங்கள் என்ன இப்ப பெரிய பிழை விட்டுட்டம் என்று கூற்றுவீங்க.

என்று முவரும் மாறி மாறிக் கத்தினார்கள். தான் தனியனாகி விடப்பட்டதை உணர்ந்த தகப்பன் மீண்டும் மெளனமாகினார்.

ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் தனிமைப்படுத்தப்படுகின்றான். அவனது கருத்துக்கள், அவனது உணர்வுகள் மதிக்கப்படாதபொழுது இவன் தனிமையை உணர்கின்றான். பணம், பொருள், தொழில் போன்றவை முதன்மைப்படுத்தப்பட்டு உறவு பலவீனப்படுத்தப்படும் பொழுது அவன் தனிமையை அனுபவிக்கின்றான். இயந்திர மயமாக்கப்பட்ட சூழலில் இன்று இயந்திர மனிதர்கள் அதிகரித்து வருகின்றார்கள். தொடர்பு சாதன மோகத்தால் குடும்பத்தொடர்புகள் தடைப்பட்டு வருகின்றன. உணர்வுகளும், உறவுகளும் பேரும் பேசப்பட்டு சோரம் போகின்றன. குடி, போதைவஸ்து தாக்கத்தால் குடும்ப அந்தரங்கங்கள் அம் பலமாகின்றன. விளைவாக, கணவனும் மனைவியும் ஒருவரையொருவர் விரும்பாதவர்களாக அந்தியமாக்கப்படுகின்றார்கள். வீட்டினில் இடம்பெறுபவை வீதிக்கு வலம் வருகின்றன.

## 6. தனிமையைழுத்தல்

இச்சம்பவம் அண்மையில் நிகழ்ந்தது. நீள்வரிசையில் குடிசைகள் அமைந்துள்ள ஒரு கிராமத்தில் எனது நண்பன் ஒருவருடன் கதைத்துக் கொண்டிருந்தேன். திழரென ஒரு சிறுவனின் அழுகுரல்கேட்டது. திரும்பிப் பார்த்தேன். வீட்டு வாசலில் ஒருவன் அச்சிறுவனை ஒரு பெரும் தடியால் அடித்துக்கொண்டிருந்தான். அடித்துக் கொண்டிருப்பவன் குடிவெறிக்கு அடிமையாகிய அவனது தகப்பங்தான் என்பதை அறிய அதிக நேரம் செல்லவில்லை.. அதே வேளை அச்சிறுவனின் தாய் வீட்டின் பின்புறமாய் இருந்து ஓடிவருவதைக் கண்டேன். மகனைத் தாக்க அவள் வருகின்றாள் என என்னுள் நினைத்துக் கொண்டேன். ஆனால் அவளோ முள்வேலியால் பாய்ந்து வெளியே ஓடி விட்டாள். சிறிது நேரத்தில் மகனும் தப்பி ஓடிவிட்டான். தகப்பன் வீட்டிற்குள் போவதும் வெளியில் வருவதுமாகக் காணப்பட்டான். அவனை அண்மி ஒருவரும் செல்லவில்லை.

அடிமையாக்கப்பட்ட மனைமையில் வாழும் ஒவ்வொருமனிதனும் மிகவும் கேவலமான வாழ்க்கை நிலைக்கே ஆளாக்கப்படுகின்றான். அவன் சிறைப்படுத்தப்பட்ட ஆளுமையை உடையவனாய் தன்னையும் பிறரையும் சித்திரவதைப்படுத்துபவனாய் காணப்படுவான். அவன் நிறைவேற்றப்படாத ஆசைகள், காயப்படுத்தப்பட்ட உணர்ச்சிகள் போன்றவற்றை தன் னுள் அழுக் கிக் கொண்டவாய் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு காணப்படுவான், அவன் ஆர்வம், உற்சாகம் அற்றுக் காணப்படுவான்.

## 7. தனிமையாக்கற் காரணிகள்

ஒருவன் தனிமையாக்கப்படுவதற்கான காரணிகள் பின்வருமாறு:

- \* தனது நிறைகளையும் குறைகளையும் சரியாக எடை போடாது போலிகளில் மயங்குதல்.
- \* தனது பலவீனங்களை ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்தல்.
- \* பிரச்சனைகள் சிறிது சிறிதாக முனைவிடும் போது அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளாது ஒதுங்குதல்.
- \* பிரச்சனைகளுக்கான அடிப்படைக் காரணிகளை இனம் காணாது விடுதல்.
- \* எந்த ஒன்றிலும் பிடிப்பில்லாது காணப்படல்.
- \* எல்லோரிலும் சந்தேகம் கொண்டு எவரையும் நல்ல நண்பராக ஏற்காமை.

எந்த ஒரு பிரச்சனைக்கும், தீர்வின் ஆரம்பக்கட்டம் அப்பிரச்சனையை இனம்கண்டு ஏற்றுக்கொள்ளுதலே. எனக்கு பிரச்சனை எதுவும் இல்லையென்று சொல்லி சமாளித்தல் அன்றேல் எனது இயலாமையை ஏற்க மறுத்தல் என்னை நானே ஏழாற்றிக் கொள்ளுதலேயாகும்.

எனவே, நான் நானாக இல்லை, நான் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு விட்டேன், சிறைப்படுத்தப்பட்டு சித்திரவதைக்குள்ளாக்கப்படுகின்றேன் என்பது எதிர்பாராத ஒன்றேயாகும்.

## 8. நான் நானாவதற்கான வழிமுறைகள்

நான் நானாவதற்கான சில வழிமுறைகள் வருமாறு:-

- \* என்னை நானாக ஏற்றுக் கொள்ளுதல் .
- \* எனது நண்பனை நம்பி, என்னை வெளிப்படுத்துதல்.
- \* எனக்கு பிடித்தமானவற்றில் ஈடுபாட்டை அதிகரித்தல்.
- \* ஏனையவர் விரும்புவனவற்றைக் கவனத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளுதல்.
- \* ஏமாற்றம் தருவனவற்றை, தருபவர்களை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- \* ஏற்றுமிகு சிந்தனைகளை என்னுள் கொண்டிருத்தல்.

“வாழ்க்கை இயக்கச் சக்தியைத் தனதாக்கிக் கொண்டுள்ளது. அது வளர்வதற்கு, வெளிப்படுத்துவதற்கு, வாழ்வதற்கு, முற்படும். இத்தாண்டுகோல் துண்டக்கப்பட்டால் அது அழிவிற்கே இட்டுச்செல்லும். வாழ்க்கையில் ஆக்கப்பாட்டுச் சக்தி கூடுதலாகத் தாக்கப்படும் பொழுது அழிவு உந்தலின் வலிமை குறைக்கப்படும். வாழ்ப்பாத வாழ்க்கையின் வெளிப்பாடே அழிவாகும்”

(-எறிக்புறோம்).

எனவே, வாழ்க்கையின் அழிவுப்பாதையிலிருந்து என்னை விடுவித்துக்கொள்வதற்கு, நான் நானாக வாழுவதற்கு, என்னைப்பற்றி, ஏனையோரைப்பற்றிக் கொண்டுள்ள தப்பான கருத்துக்களை முற்றாக மாற்றவேண்டும். புதிய பார்வையில் என்னையும் ஏனையோரையும் சந்திக்க நான் முன்வர வேண்டும்.

‘இறைவா! என் தந்தையே!

நிஜமாக நான் வாழுவும்

நான் அங்கு செய்யப்படவும் முன்னர்

என்னை இறக்கவிடாதேயும்’

(-ஜோன் பவல்)

## 05 உந்தலும் உணர்வுகளும்

“பாடு, நீ நன்றாய் பரீட்சையில் பாஸ் பண்ணிட்ட. என்ற பாராட்டுக்கள்” -அப்பா

“ரொம்ப தாங்ஸ் டடி. நீங்க எப்பவும் என்னைப்பற்றி நல்லாப் பேசவீங்க. அதனால் நானும் நல்லாப்படிச்சன்: பாஸ் பண்ணிட்டன்” -மகன்.

“இந்தப் பொம்பர் அடிக்குள்ளேயும் உங்கட உற்சாகம் கொஞ்சமும் குறையவில்லை” -வாங்கி

“புன்னகை செய்யத் தெரியாதவங்க வியாபாரம் செய்யக்கூடாது என்னு கூறுவாங்க. அதுதான் நானும் சந்தோஷமாயிருக்கிறன். என்ற கஸ்ரமரும் சந்தோஷமாக வந்து வாங்கிப் போறாங்க” -வியாபாரி

“என்ன சிரிக்கிறீங்க? நான் தொட்டவுடன் உங்கட நோயெல்லாம் மாறிட்டுப் போல இருக்கு” -மருத்துவர்

“ஆமாங்க டொக்டர், உங்கட கைராசி நல்லா இருக்கு” -நோயாளி

ஒருவரின் வாழ்வின் வெற்றி அவர் எதிர் கொள்ளும் ஆட்களிடமிருந்து பெறும் உற்சாகமான வார்த்தைகள், செயற்பாடுகள் மூலமே உரம் பெறுகின்றது. மேலும், அவர் குதாகலிப்புடனும் குன்றா மகிழ்வுடனும் காணப்படும்பொழுது அவரது தொடர்ச்சியான மகிழ்விற்கான உந்துசக்தி அவரது வாழ்க்கை நிகழ்திறனிலே உதயமாகின்றது.

எந்தவொரு காரியமும் காரணம் இல்லாமல் நிகழ்மாட்டாது. அந்தவகையில் ஒருவர் மகிழ்ச்சியடையவராக அல்லது வாழ்வின் வெற்றியாளராகக் காணப்படுகின்றார் எனின் அதற்கான காரணிகளாக, ஒன்றில்,

அவர் நேரிய வாழ்க்கை விழுமியங்களை, திறந்த மனப்பான்மையினை, வாழ்வில், தான் மற்றவர்கள் கவைக்கும் நல்ல அனுபவங்களை மீண்டும் மீண்டும் தனது சிந்தனைக்கு உட்படுத்தி வருகின்றார்.

அன்றேல், அவரோடு கூடிவாழும் அன்பர்கள், உறவினர்கள் அவருக்கு உற்சாகமூட்டிப் பாராட்டி வருகின்றார்கள்.

அன்றேல், மேற்படி கூறிய இரண்டு காரணிகளும் இணைந்து செயற்படுகின்றன என்பதே பொருத்தமாகும்.

## 1. இயல்புக்கங்கள்

ஓர் உயிரியைப் பொருத்தமான சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையில் செயற்படுமாறு தூண்டுவிக்கும் இயல்பான உயிரியற் சக தீயே இயல்புக் கமாரும். சாள் ஸ் டார் வினின் பரிணாமக்கோட்டடைத் தொடர்ந்து இயல்புக்கங்கள் சார்பாக மனிதநடத்தைகளை விளக்குவது பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றது. மனித நடத்தைக்கும் விலங்குகளின் செயற்பாட்டிற்கும் இடையே பாரிய வேறுபாடு இல்லை என டார்வின் நம்பினார்.

உளவியலாளர் மக்ரூல், எமது சிந் தனைகளும் செயற்பாடுகளும் பிறப்புரிமை இயல்புக்கங்களின் விளைவே என மொழிந்தார். இவ் இயல்புக்கங்கள் கற்றலாலும் அனுபவத்தாலும் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. மக்ரூல் தனது “சமூக உளவியல்” நூலில் பின்வருவனவற்றை இயல்புக்கங்களாகத் தருகின்றார்.

தனதாக்கல்	போராடல்
அமைத்தல்	இனப்பெருக்கம்
ஆவல்	மறுத்தல்
தப்பியோடல்	தன்னைத்தாழ்த்தல்
சமுகநாடல்	தன்னைத்தானே வலியுறுத்தல்.

மனிதர்களின் காரணித்துவ நோக்கிற்கு முரணானதாக இயல்புக்கக் கோட்பாடு காணப்படுகின்றது எனச் சிலர் கருதுகின்றார்கள். மனிதன் சுயமாக தனது இலக்குகளை, செயற்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு பதிலாக பிறப்புரிமை இயல்புக்கங்கள் நிர்ணயிக்கின்றன என்ற இக் கோட்பாடு ஏற்படுத்தயதன்று.

உளப்பகுப்பாய்வுக் கோட்பாட்டில், புறோயிட பாலுறவு நடத்தையில் வெளிப்படுத்தப்படும் இயல்புக்கங்கள் மனிததுள்ளுமை போன்றவை, ஏற்கனவே நிர்ணயிக்கப்பட்டவை எனக் கருதினார். புறோயிட்டின் இக் கருத் து சுயமான மனித ஆளுமை உருவாக்கத்திலிருந்து வேறுபட்டு நிற்கின்றது.

## 2. தேவைகளும் தூண்டிகளும்

மனித வாழ்வில் தேவைகள் என்னிறந் தவையாகக் காணப்படுகின்றன. அதேவேளை, அவற்றை நிறைவு செய்வதற்கான வாய்ப்புக்கள் அருகியே காணப்படுகின்றன. மேலும் ஒருதேவை நிறைவு செய்யப்பட்டதும் இன்னொரு தேவை எழுகின்றது என்ற வகையில் தேவையும் தேவையை நிறைவு செய்வதற்கான தூண்டி பொருத்தமான செயற்பாட்டைத் தோற்றுவிப்பதும் மனித வாழ்வின் இயல்பான தன்மையினை விளக்குவதாக அமைகின்றது.

மனிதனின் செயற்பாடுகளை விளக்குவதாய் அமைந்த இயல்புக்கக் கோட்பாடு 1920ல் தூண்டிதுலங்கள் கோட்பாட்டினால் பிரதியீடு செய்யப்பட்டது. உயிரியற் தேவையின் பொருட்டு எழுந்த தூண்டியே மனிதனின் சகல செயற்பாடுகளையும் விளக்குவதாய் சிறப்புப்பெற்றது. உதாரணமாக, பசியினைப் போக்குதல், தாகத்தைத் தணித்தல், துயரினைக் களைதல் போன்ற தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்கு தனிமனிதன் அவ்வப்போது பொருத்தமான செயற்பாடுகளுக்குத் தூண்டுவிக்கப்படுகின்றான்.

ஆரோக்ஷியமான உடல்நிலையில் வாழ்வதறு உடல் வெப்பநிலை சுடுதியான மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகாமல் சிறிய விச்சிலே மாற்றத்திற்கு உட்படும். உடல் வெப்பநிலையில் சிறிய மாற்றம் ஏற்பட்டதும் உடலியல் இயந்திரம் இயல்பான முறையில் செயற்படுவதன்மூலம் உடற்சமநிலை சீராக்கப்படும். குளிரான காலங்களில் இரத்தக் கலங்களில் வெப்பம் சேமித்து வைக்கப்பட உடலவயங்களும் தசைநார்களும் நடுக்கத்திற்கு உள்ளாக்கப் படுவதன் மூலம் வெப்பம் வெளியிடப்படுகின்றது. குடான நாட்களில் இரத்தக் கலங்களிலிருந்து வெளியாகும் வெப்பம் வியர்வையைத் தோற்றுவிக்க அது இதமான குளிர்ச்சியை உடலுக்குத் தருகின்றது.

இவ்வாறே இரத்தத்தில் சீனி, ஓட்சிசன் அளவு நிலை, கலங்களில் தண்ணீர் சமநிலை போன்றனவும் உடலியல் தொழிற்பாட்டின் மூலம் தொடர்ந்து பேணப்படுகின்றது. உடல்சமநிலை பாதிப்புக்குள்ளாகும்போது உடலியற் காரணிகள் செயற்பட்டு இயல்பான முறையில் சீராக்கல் இடம்பெறும். அதேவேளை உடலியற் காரணிகளோடு உள்காரணிகளும் இணைந்த நிலையிலேயே உடல் உளச் சமத்துவம் பேணப்படும் என உளவியலாளர்கள் உறுதிப்படுத்துகின்றார்கள்.

### 3. பசி

உடலின் இயக்கத்திற்கு தேவையான சக்தி உணவின் மூலமே தரப்படுகின்றது. ஒரு குறிப்பிட்ட நேர இடைவெளியின் பின்னர் உணவு உடலைச் சென்றடையாவிடின் சோர்வு ஏற்படுகின்றது. பசி உணவு தோன்றுகின்றது. ஏதாவது உணவு கிடையாதா? என்ற தவிப்பு ஏற்படுகின்றது.

வயிறார உணவுண்ட பிராணிக்கு உடனடியாக உணவில் நாட்டம் ஏற்படமாட்டாது. எவ்வளவு நேரத்தின் முன்னர் அப்பிராணி இறுதியாக உணவு உண்டது. அதன் உடல்நிலை என்பவற்றைப் பொறுத்தே அதனது நிகழ்காலப் பசி கணிக்கப்படவேண்டியுள்ளது. மேலும், வயிறு நிரம்ப உணவு உண்ட பின்னர் சுவையான ஜஸ்கிரீம்

கிடைத்ததும் சாப்பிட ஏதுவாயுள்ளது. அதாவது சில உணவுப் பதார்த்தங்களைப் பார்த்ததும் அவற்றின் அமைப்பு நிறும், மணம் போன்றவை நாவிலில் நீர் சுரக்கச்செய்து அவற்றைச் சாப்பிடவேண்டும். (நன்றாகச் சாப்பிட்ட பின்னர் கூட) என்ற உணர்வைத் தோற்றுவிக்கின்றது. சிலர் சில உணவுப் பதார்த்தங்களைப் பார்த்ததும் வெறுப்பு அடைகின்றார்கள். உதாரணமாக சிலருக்கு மாட்டிறைச்சியைக் கண்டால் பிடிக்காது. அப்படி வில்லங்கப்படுத்தி அவர்களைச் சாப்பிடச் செய்தாலும் உடனடியாக அவர்கள் ஏதாவதோரு நோயின் (உடல் விக்கம், சொறி, வலி) பாதிப்பிற்கு உள்ளாவார்கள். குடும்ப குழுவில் அல்லது சமூக குழுவில் குறிப்பிட்ட உணவைத் தொடர்ச்சியாகத் தவிர்த்துவந்ததால் அக்குறிப்பிட்ட உணவு தனக்கு ஒத்துவராது என்ற உணர்வு வலுப்படுத்தப்பட்டு இந்நிலை தோன்றுகின்றது.

### 4. பாலுறவு

உயிரினம் வாழ்வதற்குப் பாலுறவு அவசியமில்லை. எனினும், சகல உயிரினங்களும் இனப்பெருக்கமடைவதற்குப் பாலுறவு இன்றியமையாத காரணியாக அமைகின்றது. பாலியற் சுரப்பிகளின் இயங்குதிறன், மூளைச் செயற்பாடு போன்ற அகக் காரணிகளில் மட்டுமன்றி சமூகத்திலிருந்து பெற்ற குழுற் காரணிகளிலும் பாலியல் நடத்தை தங்கியுள்ளது.

பெண்களில் பாலியற் சுரப்பி எஸ்ரோஜென், புறோஜெஸ்ரோன் ஹோர்மோன்களைச் சுரக்கின்றது. ஆண்களில் பாலியற் சுரப்பி அன்ரோஜென்ஸ், ரெஸ்ரோஹோன் ஹோர்மோன்களைச் சுரக்கின்றது. பெண்களில் 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை கருக்கட்டல் நிகழ்கின்றது. எனினும் பொதுவாகப் பெண்களில் பாலியற் செயற்பாடு ஹோர்மோன் சுரத்தலில் மட்டுமன்றி கூடுதலாக சமூகக் காரணிகளிலும் உணர்வுக் காரணிகளிலும் தங்கியுள்ளது.

சிக்ககள் ஆணா பெண்ணா என்பதை நிறுமர்த்தங்களே நிர்ணயிக்கின்றன. சிக 2 அல்லது 3 மாத வளர்ச்சியற்றுக் காணப்படும் போதே அது ஆண் அல்லது பெண் என்ற நிலைப்பாடு ஆரம்பிக்கும். ஆணின் நிறுமர்த்தங்களிலேயே ஆண் பெண் பாகுபாடு தங்கியுள்ளது. நிறுமர்த்தங்களின் சேர்க்கை  $xy$  ஆகக் காணப்படும்பொழுது ஆண் ஆகவும்  $xx$  ஆகக் காணப்படும் பொழுது பெண் ஆகவும் தோற்றும் பெறும். ஏனெனில் பெண்ணின் ஒவ்வொரு முட்டைக்கலமும் 23 xx தன்மை நிறுமர்த்தங்களை உடையதாய் காணப்படுகின்றது. அதேவேளை ஆணின் ஒவ்வொரு விந்துக்கலமும் 23 x அல்லது y தன்மை நிறுமர்த்தங்களை உடையதாய் காணப்படுகின்றது. ஆண்தன்மை கூடியவர்களாய் சில பெண்களும் பெண்தன்மை கூடியவர்களாய் சில ஆண்களும் காணப்படுவது நிறுமர்த்தங்களின் சேர்க்கையிலேயே பெரும்பாலும் தங்கியுள்ளது. இம்மாறுபட்ட நடத்தைக்கு பெற்றோரின் வீட்டுவளர்ப்பு முறையும் கணிசமான அளவு காரணமாயுள்ளது.

மனித வர்க்கத்தில் பாலியல் நடத்தை பெரும்பாலும் சமூக கலாசார பண்புகளாலேயே நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு சமூகமும் இது சார்பாக பல்வேறு தடைகளை, நியதிகளை விதிக்கின்றது. திருமணத்திற்குமுன்னர்பாலுறவு, மேற்கத்தைய நாட்டினரிடையே சாதாரணமாக கருதப்படுகின்றனது. விரும்பிய வயதில், விரும்பியவர் களைக் காதலிக்கவும் திருமணம் செய்யாமலேயே கூடி வாழவும் விரும்பியவர்களைத் திருமணம் செய்யவும் போதியளவு சுதந்திரம் உண்டு. அதேவேளை, எமது சமுதாயத் தில், திருமணம், பிள்ளைகளின் விருப்பு வெறுப்புக்களில்லை, பெற்றோரின் விருப்பு, வெறுப்புகளிலேயே கூடுதலாகத் தங்கியுள்ளது. பிள்ளைகள் தமது விருப்பத்தைத் தெரிவித்தாலும் அது பலாத்காரமாக மறுக்கப்படுவதை சில குடும்பங்களில் நாம் அவதானிக்கலாம்.

அபிரிக்காவிலுள்ள சீவா பகுதியினர் சிறுபருவத்தினர் பாலியற் தொடர்புகளை மேற்கொள்வதை அனுமதிக்கின்றார்கள். இல்லையெனில் அவர்கள் பிற்காலத்தில் பெற்றோராக மாறுகின்ற

வாய்ப்பினை இழந்து விடக்கூடும் என்ற தப்பான எண்ணத்தைக் கொண்டுள்ளார்கள்.

இதற்கு முரணாக, தென்அமெரிக்காவிலுள்ள கூனா பகுதியினா திருமணமாகும்வரை பிள்ளைகள் பால் பற்றிய விபரணத்தை சிறிதேனும் அறியாதபடி மிகவும் சீசரிக்கையாக இருக்கின்றார்கள். அபிரிக்காவில் உள்ள அசான்றி பகுதியினர் பூப்பெய்த முன்னர் சிறுமி பாலியற் செயற்பாட்டிற்கு உட்படுத்தப்பட்டால் இருவரும் மரணதண்டனைக்கு உள்ளாக்கப்படுவார்கள். நாகரீகமடையாத, வளர்ச்சியறாத சில சமூகங்களில் தன்னினச்சேர்க்கை இயல்பானதாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேறுசில சமூகங்களில் மரணதண்டனைக்குரிய குற்றமாகக் கருதப்படுகின்றது.

## 5. தாகம்

ஓர் உயிரி பல வாரங்கள் உணவின்றி உயிர்வாழலாம். ஆணால் சில நாட்கள் நீர் இன்றி உயிர் பிழைக்க முடியாது. ஓர் உயிரி, உயிர் பிழைத்தற்கு உணவும் நீரும் பெறுதலை ஒழுங்குபடுத்துதல் அவசியமாகின்றது.

நீர் குறைதலை ஓர் உயிரி பின்வரும் இரு வழிகளில் நிவரித்தி செய்யலாம்.

- அ) நீர் குடித்தல்
- ஆ) ஏற்களவே சிறுநீர்கங்களில் சேமிக்கப்பட்ட நீரைப் பயன்படுத்துதல்.

சிறுநீர்கங்களில் சுரக்கும் அன்கிடியுறையிக் கோர்மோனே சிறுநீர்கங்களிலுள்ள நீர் மீளவும் இரத்தஷ்டட்டத்தோடு சேர்துண்புரிகின்றது. விளைவாக மிகவும் செறிவான சிறுநீர் வெளியேறுகின்றது. இதனால்தான் இரவு நித்திரையின் பின்னர் காலையில் சிறுநீர் செறிவு மிக்கதால் கருமையான நிறத்துடனும் தூர்மணத்துடனும் வெளியேற்றப்படுவதை அவதானிக்கலாம். இவ்வாறு சமநிலைப்படுத்தல் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலை வரையுமே சாதகமாகும்.

நீர் குறைதல் நிலிப்படுத்தப்பட்டு தாகம் தணிக்கப்பட முடியானிலை ஏற்படும்பொழுது நீரை நேரடியாக குடித்தல் இன்றியமையாத தாகின்றது.

நீர் நிலை குறைவடைதல் ஓர்உயிரியிலுள்ள இரத்தங்கள், உடற்கலங்களை சூழவுள்ள பாய் பொருட்களின் அளவை குறைவடையச் செய்வதோடு இப்பாய் பொருட்களில் இரசாயனப்பதார்த்தங்களின் செறிவைக் கூட்டுகின்றது.

இரத்தம் பெருவாரியாக வெளியேறுதலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். காயப்பட்டவன் இரத்தத்தை இழந்த சோர்வோடு பெரும் தாக்கத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுவான். கடினவேலை செய்கையில் வியர்வை மூலம் உப்பையும் நீரையும் இழந்து மீண்டும் அதிகளவு நீரைக்குடிப்பதற்கு உந்தப்படுவான்.

## 6. நோவு

ஓர் உயிரியின் கலங்கள் உடைதலைத் தவிர்த்தல் அவ்வுயிரி உயிர்வாழ்வதற்கு அவசியமாகின்றது. ஓர் உயிரியின் உடம்பில் நோவு ஏற்பட்டதும் அந் நோவினைத் தவிர்ப்பதற்கான, அசௌகரியத்தை போக்குவதற்கான முயற்சி மேற்கொள்ளப் படுகின்றது. உதாரணமாக, குடான் அடுப்பில் கையை வைத்து பார்த்தவுடன் அவசரப்பட்டு கையை எடுக்கிறோம். அணிந்திருக்கும் சப்பாத்து வருத்தத்தை தரும்பொழுது அதனை கழற்றி விடுகிறோம். தலையிடி வந்ததும் பன்டோல் குளிசைகளை விழுங்குகின்றோம்.

ஒருவரின் சாதாரணவளர்ச்சி அனுபவத்திலேயே நோவினை தவிர்ப்பதற்கான தூண்டுதல் தங்கியுள்ளது. பிறப்பிலிருந்தே கடுமையான புலன் தூண்டுதலுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட மிருகங்கள் துன் புறுத் தப்படும் பொழுது எதுவித தாக்கமுயின் றிக் காணப்படுகின்றன. குடான் பாத்திரங்களை கடச்சுட தூக்கி வைத்த பெண்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியின் பின்னர் குடுசுற்றையையின்றி குடான் பாத்திரங்களைத் தூக்கி வைப்பாகள்.

அவர்களது கரங்களில் உள்ள தொடுகை உணர்கலங்கள் படிப்படியாக மரத் துப்போய் உயிரற்றுக் காணப்படுவதே இந்நிலைக்குக் காரணமாகும்.

தொடர்ந்து தமது வாழ்வில் நிகழும் மனக்கசப்பான நிகழ்வுகள் தரும் நோவினைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாத ஒரு சிலர் தற்காலிக நோவுத் தடுப்பினை முன்வைத் து மதுவிற்கு அன்றேல் போதைவஸ்துவிற்கு அடிமையாகின்றார்கள். காலப்போக்கில் மது இல்லாமல் அன்றேல் போதைவஸ்து இல்லாமல் வாழுதல் இயலாத காரியமாகி விடுகின்றது. விளைவாக, வாழ்வில் மேலும் வேதனையைக் கூட்டிக் கொள்கின்றார்கள்.

எனவே,

நல்ல காரணங்கள் நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

நல்ல சிந்தனைகள் நல்ல சூழலை உருவாக்கும்.

நல்ல செயல்கள் நல்ல விழுமியங்களைத் தோற்றுவிக்கும்.

நல்லவை எப்பொழுதும் நல்லவற்றையே நல்கும்.

எனது மகிழ்விற்கான உந்துசக்தி

- \* நான் நேரிய வாழ்க்கை விழுமியங்களை ஏற்றுக் கொள்கின்றேன்.
- \* நான் திறந்த மனப்பான்மையோடு என்னையும் ஏனையோரையும் தரிசனம் செய்கின்றேன்.
- \* நான் அல்லது ஏனையவர்கள் கவைக்கும் சிறப்பான அனுபவங்களை மீளவும் எனது நினைவிற்குக் கொணருகின்றேன்.
- \* நான் அல்லது ஏனையவர்கள் எய்திய வெற்றி சார்பாகப் பாராட்டிக் கொள்வதோடு உள்பு பூரிப்படைகின்றேன்.

## 7. தேவைகள்

தேடுவாரற்றுத் தெருவில் வருத்தமுற்றுக் கிடக்கும் மனிதர்களைத் தேடி அணைத்துத் தேற்றுவது அன்னை தெரீசாவின் மகத்துவமான பணிகளுள் ஒன்று. ஒருநாள் வழைபோல பணி நோக்கிய பயணத்தை மேற்கொள்கையில் வயதுபோன ஒருக்கிழவன் அரைஉயிராய் தெருவோரத்தில் கிடந்தான். உடனே அவனை வாகனத்தில் ஏற்றித் தன் மனைக்குக் கூட்டிச்சென்று மிகவும் விலை உயர்ந்த மருந்தை அவனுக்கு ஊட்டுவித்தாள். அந்தக் கிழவன் உணர்வுட்டப்பெற்றவனாய் பேசத் தொடங்கினான்:

“அம்மா, நான் இதுவரை அன்பு என்றால் என்ன என்று உணராமல், அன்பை அனுபவிக்காமல் வாழ்ந்து விட்டேன். இப்போது தான் அந்த அன்பை கவைக்கும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைத்தது; இனிநான் அமைதியாக, மனநிறைவுடன் சாகலாம்.”

மனித வாழ்வில் ஏற்படும் உந்தல்கள், உணர்வுகள் பலவேறுபட்டவை. உடலியல் சார்பான உந்தல்கள், உள்ளம்சார்பான உந்தல்கள், ஆன்மீகம் சார்பான உந்தல்கள் என அவை அமையலாம். பசி, நாகம் போன்றவை உடல் சார்பான உந்தல்களாகும். ஒருவன் தான் அன்பு செய்யப்பட வேண்டும், மதிக்கப்படவேண்டும், மகிழ்வுடன் வாழவேண்டும் என ஏங்குதல் உள்ளம் சார்பான உந்தல்களாகும். உலகக் கவலைகளிலிருந்து விடுபட்டு இறையறவில் தன்னை மறந்திருக்க ஆன்மா முயலுதல் ஆன்மீகம் சார்ந்த உந்தலாகும்.

ஓரளவிற்காவது உடற்தேவைகள் நிறைவெச்யப்பட்ட பின்னே உள்ளம் சார்ந்த, ஆன்மீகம் சார்ந்த தேவைகளை நிறைவு செய்யும் தூண்டுதல் நிகழலாம் என ஏபிரகாம் மஸ்லோ கருதுகிறார். உடல் சார்ந்த தேவைகளை ஆரம்பமாகக் கொண்டு தேவைகளை ஏறுவரிசையில் பின்வருமாறு நிறைப்படுத்துகின்றார்:

உடல்சார் தேவைகள்- உணவு, உடை, உழையுள், நீர், காற்று, பாலுறவு போன்றவை.

பாதுகாப்புத் தேவைகள்-ஆபத்திலிருந்துவிடுபடல். மற்றவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதற்கான உரிமை பேணுவதற்கான அன்புத் தேவைகள் பிறரால் அங்கீரிக்கப்படுதலுக்கான சுயமதிப்புத் தேவைகள் அறிதல் ஆராய்தலுக்கான தேவைகள் அழகியற்தேவைகள் தன் நிறைவு காண் தேவைகள்

பிறப்பின் பயனை எய்துவதான தன்நிறைவு காண் தேவையே உச்சநிலைத் தேவையாக அமைகின்றது. கீழ்மட்டத்திலுள்ள தேவைகளை ஒன்றாக ஒன்றாக கணிசமான அளவு நிறைவு செய்தே ஒருவன் தன்னிறைவுத் தேவையை நிறைவு செய்ய முற்படுகின்றான்.

மனித உந்தலைப் பல கோட்பாடுகள் விளக்க முற்பட்டாலும் இங்கு நாம் இரண்டு கோட்பாடுகளைக் கவனிப்போம்.

அவையாவன:

உள்பகுப்பாய்வுக் கோட்பாடு  
சமூகக் கற்றல் கோட்பாடு

## 8. உள்பகுப்பாய்வுக் கோட்பாடு

1900ல் சிக்மன்ட் புரோயிட் “கனவுகளின் விமர்சனம்” என்ற வெளியீட்டில் உள்பகுப்பாய்வுக் கோட்பாட்டை முன் வைத்தார்.

இக்கோட்பாடு, உளப்பிறளவுகளுக்கான சிகிச்சை முறையாக மட்டுமல்லது மனித உந்தலை விளக்கும் கொள்கையாகவும் காணப்படுகின்றது.

எல்லா மனித நடத்தையும் முரண்பட்ட இரு இயல்புக்கக் கூட்டுக்களிலிருந்து அரும்புகின்றன என புறோயிட் நம்பினார். ஒருவரின் வளர்ச்சியினை அதிகரிக்கும் வாழ்க்கை இயல்புக்கங்கள், அழிவை நோக்கி ஒருவரைத் தள்ளுகின்ற இறப்பு இயல்புக்கங்கள் ஆகியவையே அவ் இயல்புக்கங்களாகும். வாழ்க்கை இயல்புக்கங்களின் சக்தி “லிபிடோ” எனும் உணர்ச்சியோகும். இது பாலியற் செயற்பாடுகளை மையமாகக் கொண்டது. இறப்புஇயல்புக்கங்கள் எதிர்ப்புணர்வின் வடிவத்தில் தனதோ அல்லது பிறிதோ அழிவுக்கு இட்டுச் செல்வதாக காணப்படுகின்றது. எனவே, புறோயிட் மனித நடத்தையின் இருஅடிப்படைக் காரணிகளாக பாலுணர்வு, எதிர்ப்புணர்வு ஆகியவற்றை வலியுறுத்தினார்.

பாலுணர்வு, எதிர்ப்புணர்வு நடத்தைகள் மனிதனின் குழந்தைப் பருவத்தின் ஆரம்பக் கட்டத்துலேயே வெளிக்காட்டப்படுகின்றன. என்பது புறோயிட்டின் நம்பிக்கையாகும். உணர்ச்சிப் பகுதிகளின் தூண்டுகையினால் பெறப்படும் இன்பத் தில் பாலுணர்வு வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. கடித்தலில் அல்லது அடித்தலில் எதிர்ப்புணர்வு வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. பாலுணர்வு அல்லது எதிர்ப்புணர்வு சார்பாக பெற்றோர் தடை விதிக்கும்பொழுது இவ்வந்தல்களின் சுதந்திரமான வெளிப்படுத்தல் தடைப்படுகின்றது. அவை நனவிலி மனநிலையில் செயற்திறன் மிக்கவையாகக் காணப்படுகின்றன.

மனித நடத்தையில் நனவிலி மனநிலைத் தடைகளை முதன்முதலில் கண்டுணர்ந்து, நனவிலி மனநிலை உந்தல்கள் மனித நடத்தையில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களின் விபரணத்தை தந்தமை புறோயிட்டையே சாரும். நனவிலி உந்தல்கள் வெளிப்படுத்தும் மனித நடத்தை வடிவங்கள் வருமாறு:

1. நனவிலி மனக்களினர்ச்சிகளும் விருப்புக்களும் கணவுகளில் வெளிப்படுகின்றன.
2. நனவிலி மன நடத்தைக் கருவுலங்கள் மறைக்கப்பட்ட தூண்டுதல்களாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.
3. ஒரு மனிதனின் அடிமனத்தில் புதைக்கப்பட்ட தேவைகள் நிறைவெச்யப்படுவதில் நோய்க்கான அறிகுறிகள் தொடர்புபடுத்தப்படுகின்றன.

பல உளவியலாளர்கள் புறோயிட்டின் நனவிலி மன உந்தல் கோட்பாட்டை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. நனவிலி மன உந்தல்களின் இருப்பினை அவர்கள் ஏற்றுக் கொண்டாலும் அறிகை உணர்வின் விகிதாசரத் தொடர்பின் அடிப்படையிலேயே இவற்றை விபரிக்கின்றார்கள். உதாரணமாக பிறர்மீது ஆதிக்கம் செலுத்த வேண்டும் என்ற உணர்வு அடிமனத்தில் புதைந்துள்ளதாயின் அவ் உணர்வினை ஒரளவிற்காவது அறிந்திருப்பார். அதேவேளை அவ்வனர்வு எவ்விடுவத்தில் தனது நடத்தையில் வெளிப்படும் என்பதை அறியாதிருக்கலாம்.

## 9. சமூகக்கற்றல் கோட்பாடு

சமூகக்கற்றல் கோட்பாடு மனிதநடத்தைக்கும் குழலுக்கும் இடையேயுள்ள இன்றியமையாத் தொடர்பினை முதன்மைப் படுத்துகின்றது. மனித நடத்தையினைப் பெரும்பாலும் குழலே நிர்ணயிக்கின்றது. சமூகம் தரும் பரிசு அல்லது தண்டனையைப் பொறுத்து மனிதன் எவ்வித நடத்தையினை மேற்கொள்ள வேண்டும் அல்லது தலைத்துக் கொள்ளவேண்டுமென்பதைத் தீர்மானிக்கின்றான்.

ஒருவன் தனது நேரடி அனுபவங்கள் மூலமாகவோ அல்லது பிறரது அனுபவங்களை அவதானிப்பதன் மூலமாகவோ நடத்தை முறைகளை மேற்கொள்ளலாம். அனுபவங்கள் வெற்றிக்குரியவையாகவோ அன்றேல் தோல்விக்குரியவையாகவோ அமையலாம். இதற்கேற்ப பொருத்தமான நடத்தைகள் அவ்வப்போது தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன.

அவதானத்தின் மூலம் கற்றல் பலவேறு மாற்றங்களை மனித நடத்தையில் ஏற்படுத்துகின்றன. ஒரு குழந்தை பிற்றது நடத்தைகளை நுணுக்கமாக அவதானித்துவிட்டு தான் அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் எவ்விதம் செயற்படவேண்டும் என்பதை முன்கூட்டியே தெரிந்து கொள்கின்றது. உதாரணமாக, ஒரு சிறுவன் தனக்கு முன்னால் சென்ற நோயாளிகள் பல்வைத் தியாரின் முன்னால் படும் அவஸ்தைகளை அவதானித்துவிட்டு தானும் அத்தகைய நோயினை அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற பயங்கரீ வோடு பல்வைத் தியரை அனுகூலின்றான்.

இக்கோட்பாட்டில் தன்னை ஒழுங்குபடுத்தும் தொடர்பாற்றல் முக்கியமானதாகக் காணப்படுகின்றது. ஒருவன் தான் வாழும் சமூகத்தின் திட்டங்களை, எதிர்பார்ப்புக்கள், சமுதாயங்கள், சமுதாயங்குவிப்புக்கள் சார்பாகத் தனது நடத்தையினை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்கின்றான். ஒருவன் வாழுகின்ற குறிப்பிட்ட சமுதாயத்தில் நன்மை செய்பவர்கள், உண்மை பேசுபவர்கள், ஊருக்காக உழைப்பவர்கள் உயர்வற்றுக் காணப்படும்பொழுது அவர்கள் பாராட்டப்பட்டு அவர்களுக்குரிய மகத் துவம் கொடுக்கப்படும்பொழுது, அச்சமுதாயத்தில் வாழும் ஒவ்வொரு தனியனும் உண்மை பேசி நன்மை செய்யும் வழியில் தன்னை ஆட்படுத்திக் கொள்வான். திறந்த மனப்பான்மையோடு தனிமனித் தரிமைகள் சுதந் திரமான பரிமாற்றத் தொடர்புகளை முதன்மைப்படுத்தும் சமுதாய அமைப்புக்களிலே தான் தனிமனிதன் நற்பண்புகளைத் தன்வயமாக்குதல் இலகுவாகும்.

## 10. உணர்விளைவுகள்

ஒருவன் சடலையின் அருகே அல்லது சவக்காலையின் அருகே இரவுவேளையில் நடந்துவரும் சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டது என வைத்துக் கொள்வோம். இது தொடர்பாக அவன் ஏற்கனவே கேட்ட பேய்க்கதைகள் அவனது நினைவிற்கு மீண்டும் மீண்டும் வருவதை அவதானிப்பான். இதயம் விரைவாக அடிப்பதையும் சள்ளசிக்க அவதிப்படுவதையும் நாக்கு வரண்டு போவதையும் அதிகமாக

வியர்ப்பதையும் அவன் தனது உடல் மாற்றங்களாக அனுபவிப்பான். இவ்வாறு அவன் மனதில் ஏற்பட்ட பயங்கரீவு பலவேறு உடல் விளைவுகளுக்குக் காரணமாய் அமைவதை நாம் காணலாம்.

மேலும் ஒருவனுக்குக் கோப உணர்வு ஏற்படும் பொழுது அவனது முகம் வெளிறி விகாரமுற்று கோரமாய் காணப்படுவதை நாம் அவதானிக்கலாம். நானே பார்த்து சுகிக்க முடியாத அளவிற்கு முகத்தில் மாற்றம் ஏற்படுவது கோப உணர்வின் தவிர்க்கமுடியாத எதிர்விளைவாகும். இவ்வாறே, இன்ப உணர்ச்சி அரும்பும் பொழுது, உதாரணமாக வெளிநாட்டிலிருந்து பல ஆண்டுகளின் பின்னர் மகனை நேருக்கு நேர் சந்திக்கும் தாய் கனிபேருவகை கொண்டு ஆனந்தக்கண்ணீர் வடிக்கிறாள். மகிழ்ச்சியால் அவளது இதயம் படபடக்கின்றது.

அதேவேளை, எதிர்பாராமல் தனது எதிரியை, தான் விரும்பாத நபரைச் சந்திக்கும் ஒருவர் தனது முகபாவனையின் மூலம் வெறுப்பையும் மனதிறுக்கத்தையும் வெளிப்படுத்துவார். இந்நேரம் வரை அவரது முகத்தில் காணப்பட்ட மலர்ச்சி மறைந்து போக, கடுமை தெறிக்கும்.

உணர்வு பற்றி இரு கோட்பாடுகளை இங்கு கவனிப்போம்.

அவையாவன:

ஜேம்ஸ் லான்ஞ் உணர்வுக்கோட்பாடு  
கனன் பார்ட் உணர்வுக்கோட்பாடு

## 11. ஜேம்ஸ் லான்ஞ் உணர்வுக்கோட்பாடு

உடல் மாற்றங்களின் மீள் வைப்பே உணர்வாகும் என உளவியலாளர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் கருத்துரைத்தார். சந்தோசமான அல்லது பயங்கரமான குழல் தோற்றுவிக்கும் உடல்விளைவுகளின் தொகுப்பே உணர்வு என்பதே இவரது கருத்தாகும். இது குதிரையின் முன்னால் வண்டியை வைப்பதற்கு ஒத்ததாகும். இந்தக் கருத்தினை உடலியலாளர் கான் லான்ஞ் என்பவரும் கொண்டிருந்தார். விளைவாக இக்கோட்பாடு ஜேம்ஸ் லான்ஞ் உணர்வுக்கோட்பாடு என அழைக்கப்படுகின்றது.

எனினும் சில சந்தர்ப்பங்களில் உடல்விளைவுகளின் பின்னரேயே உணர்வை அனுமானிக்கின்றோம். உதாரணமாக படிக்கட்டுக்களில் மேல்மாடி நோக்கி ஏறிக் கொண்டிருக்கையில் திடீரென சறுக்குகிறோம் என வைத்துக் கொள்வோம். உடனே கைப்பிடியைப் பிடித்துக் கொண்டு நடுங் குகிறோம். பின் னர் பயஉணர் ச் சியை அனுபவிக்கின்றோம்.

## 12. கனன் பார்ட் உணர்வுக் கோட்பாடு

மேற்படி ஜேம்ஸ் - லான்ஞ் கோட்பாட்டிற்கு எதிராக வோல்ரன் கனன் பின்வரும் காரணங்களை முன்வைத்தார்.

1. என்னென் உணர்வுகளை நாம் அனுபவிக்கின்றோம் என்பதைப் பொதுவாகத் தெரிந்திருந்தாலும் உணர்வுநிலை உடல் மாற்றங்களிலிருந்து பாரிய அளவு வேறுபட்டது அல்ல.
2. அகவயஅவயவங்கள் உணர்வுகுறைந்தவையேயாகும். அதேவேளை, அகவய மாற்றங்கள் மெதுவாக இடம்பெறுவதால் அவை உணர்வுக்கு ஆதாரமாக அமைவதில்லை.
3. செயற்கையாகத் தூண்டுவிக்கப்பட்ட உடல்மாற்றம் உண்மையான அனுபவத்தைத் தருவதில்லை.

கனன் மூளையின் மையப்பகுதிக்கு உரித்தானதாக உணர்வைக் கருதுகின்றார். உணர்வு உற்பத்தித் தூண்டியையும் மூளையின் மையப்பகுதியையும் தொடர்புபடுத்தி உணர்வின் வெளிப்பாட்டை இவர் விளக்கினார். இவரது கருத்தினை மேலும் விரிவாக்கினார் பார்ட் விளைவாக, இக்கோட்பாடு கனன் பார்ட் உணர்வுக் கோட்பாடு என அழைக்கப்படுகின்றது.

பிற்கால ஆய்வுகளின் படி, மூளை மையப்பகுதிக்கும் வாதநரம்புத் தொகுதிக்குமிடையே நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு என்றும் இவற்றிடையே நிலவுகின்ற சிக்கலான தொழிற்பாடுகள் காரணமாக உணர்வைத் தழுவியதாய் உடல்விளைவு நிகழ்கின்றதா? அன்றேல் உடல்விளைவு உணர்வுக்கு முந்தியதா? என்பதை நிர்ணயிப்பது இலகுவானது அன்று என்றும் அறியப்படுகின்றது.

## 06 உறவுப் பரிமாற்ற ஆய்வு

உளவியல் நிபுணரும் கல்போனிய நாட்டவருமான எரிக்பேர்ஸ் என்பவரே உறவுப் பரிமாற்ற ஆய்வு முறையின் காரணகர்த்தா ஆவார். இது பணம், பொருள் போன்றவற்றிடையே நிகழும் தொடர்புநிலைப் பரிமாற்றத்தை அவதானிப்பதைப் போன்று, மனித நடத்தையினை உளவியல் ரீதியில் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதேயாகும்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் முன்று வகையான மன சக்திகளைத் தன்னகத்தே கொண்டு செயற்படுபவனாய் காணப்படுகின்றான். அவையாவன:-

1. பெற்றோர்
2. தெளிந்தோன்
3. குழந்தை

### பெற்றோர்:-

ஒருவர் பயன்படுத்தும் சொற்கள், குரல், சைகை, அமர்ந்திருக்கும் நிலை, முகபாவனைகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு அவனது மனநிலையை அறிந்து கொள்ளலாம். அவன் பெற்றோரின் மன நிலையில் செயற்படும் பொழுது அவனிடம் குழந்தையின் துடுதுடிப்பு, குதூகலிப்பு, தெளிந்தோன் வெளிக் காட்டும் சீர்தூக்கிப்பு, பார்க்கும்தன்மை தீர்மானம் எடுத்தல் போன்ற குணாதிச்யங்கள் காணப்படா. “கட்டாயம்”, “கண்டிப்பாக”, “எப்பார்த்தாலும்” “இதைத்தான் செய்யணும்”, “இப்படித்தான் இருக்கணும்”, “கண்ணே” போன்றவை பெற்றோர் மனநிலையில் செய்யப்படும்பொழுது பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் வார்த்தைகளாகும்.

பெற்றோர் மனச்சக்திநிலை இருவகையினதாக வகுக்கப்படலாம். அவையாவன:-

1. கரிசனை காட்டும் பெற்றோர்
2. கட்டுப்படுத்தும் பெற்றோர்.

### **கரிசனை காட்டும் பெற்றோர்:-**

பெற்றோர் மனநிலையில் அன்பைப் பொழிந்து, சீராட்டித் தாலாட்டி, தேவைகளை நிறைவேற்றும் பகுதி கரிசனை காட்டும் பெற்றோர் என அழைக்கப்படுகின்றது. இவர்கள் தாராள உள்ளம் தியாக சிந்தனை, பிறர் கரிசனை மிகுந்து காணப்படுவார்கள். பிறரின் எதிர்கால முன்னேற்றத்தில் அக்கறை எடுத்து முழுமூச்சுடன் பிரயாசைப்படுவார்கள். ஆபத்திலிருப்பவர்களுக்குப் பாதுகாப்பும், துயரப் படுபவர் களுக்கு ஆறுதலும் கொடுத்து சமுதாய சீர்திருத்தவாதிகளாய் விளங்குவார்கள்.

### **கட்டுப்படுத்தும் பெற்றோர்:-**

எது சரி, எது பிழை என்ற வகையில் மனித நடத்தையை நியமப்படுத்தும், ஒழுங்குபடுத்தும் ஆளுமைப் பகுதியே கட்டுப்படுத்தும் பெற்றோர் ஆகும். மற்றவர்கள் தங்களில் தங்கி வாழ வேண்டும் என்ற நோக்கோடு அடக்கு முறையை கையாளுவார்கள். மற்றவர்களில் குறை, குற்றம் காணப்பதில் கூடுதலாக ஈடுபாடுடையவர்களாய் இருப்பார்கள்.

### **தெளிந்தோன்:-**

தெளிந்தோன் மனச்சக்தி நிலையை நம்மிலுள்ள கம்பியூட்டர் இயந்திரம் என அழைக்கலாம். தரவுகள் சேகரிப்பதும், ஆராய்ந்து பார்ப்பதும் நடக்கவிருப்பதை கவனிப்பதுமான ஆளுமைப் பகுதியே இதுவாகும். அழுவாரோடு அழுவது மகிழ்வாரோடு மகிழ்வது இவர்களால் இயலாத காரியங்கள். எடுத்துக்காட்டாக ஒரு சிறுமி, “எனக்குச் சரியாக தலையிடிக்குது அண்ணா” என்பாளாயின் அவன் “ஏன் வந்தது?”

என்று கேட்டுவிட்டு (தெளிந்தோன் மனநிலைச் செயற்பாடு) இது சார்பாக எந்தவொரு முயற்சியும் மேற்கொள்ளவில்லை என வைத்துக் கொள்வோம். இச் சந்தர்ப்பத்தில் அத் தங்கை அவணிடமிருந்து எதிர்பார்த்தது என்ன?

**“நல்லாவாம்மா தலையிடிக்குது?”**

போன்ற பேச்சுத் தொனி, அன்பாக நெற்றியைத் தடவுதல் ஆகிய கரிசனை காட்டும் பெற்றோரின் செயற்பாட்டினையே அவன் எதிர்பார்த்தாள். அண்ணனின் தெளிந்தோன் மனநிலைச் செயற்பாடு தங்கையின் தலையிடியைக் கூட்டியிருக்கும். ஏன்? எப்படி? எப்பொழுது? போன்ற சொற்களே இவர்களது பேச்சில் பொதுவாகத் தொனிக்கும்.

### **குழந்தை:-**

குழந்தை மனநிலை வெளிப்பாடுகளாக மற்றவர்களில் தங்கி வாழும் தன்மை, தனித்து இயங்கமுடியாமை, சுய பொறுப்பில்லாமை, உணர்ச்சி வசப்படும் தன்மை போன்றவை பொதுவாகக் காணப்படும். “ஜையேயோ”, “ஆ”, “சீசீ”, “பிரம்மாதம்”, “ஹய்யா”, “என்று”, “எனக்குப் பிடிச்சிருக்கு” போன்ற சொற்களைப் பேசுவார்கள். கள்ளத்தில் கை வைத்துக் கொண்டிருப்பது, கூனிக் குறுகி அமர்ந்திருப்பது போன்ற உடல் நிலைகளும் நகம் கடிப்பது, விரல் சூப்புவது, வள வள என்று பேசுவது, பகிடி விடுவது, களி பேருவகை கொள்வது போன்ற செயற்பாடுகளும் குழந்தை மனநிலையைக் காட்டுகின்றது.

குழந்தை மனநிலையின் சிறப்பம் சம் உணர்ச்சிகளும் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளுமேயாகும். ஒருவன் உணர்ச்சியற்றவனாய் எதுவித உற்சாகமும் இன்றி காணப்படுகின்றான் என்றால் அவனில் குழந்தை மனநிலை தடைப்பட்டுள்ளது என்பதே பொருத்தமாகும்.

குழந்தை மனசக்திநிலை இருவகைப்பட்டது அவையாவன:-

1. சுதந்திரக்குழந்தை
2. ஒடுங்கிய குழந்தை

#### சுதந்திரக் குழந்தை:-

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது பல்வேறுபட்ட ஆசைகள், தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படவேண்டுமென்று விரும்புகின்றான். அவை நிறைவு செய்யப்படும்பொழுது மகிழ்வுணர்வையும், தடைப்படும் பொழுது கோப உணர்வையும் வெளிப்படுத்துவான். இத்தகைய ஆளுமைப்பகுதியே சுதந்திரக் குழந்தையாகும். இது கரிசனை காட்டும் பெற்றோர் மனநிலையைச் சார்ந்தது.

#### ஒடுங்கிய குழந்தை:-

ஒருவன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலை ஆயத்து நிறைந்தது என்று எண்ணினால், அதிலிருந்து எப்படியாவது தப்பி வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகின்றான். இத்தகைய ஆளுமைப்பகுதியே ஒடுங்கிய குழந்தையாகும். பண்பட்ட மனப்பாங்கு இல்லாமை மனப்பாங்கு ஒடுங்கிய குழந்தை மனநிலையோடுடையதாகும். இது கட்டுப்படுத்தும் பெற்றோர் மனநிலையைச் சார்ந்தது.

#### தொடர்நிலைப் பரிமாற்றம்:-

இவ்விதமாக எம் ஒவ்வொருவரிலும் மூன்று வகையான மனநிலைகள் மாறிமாறிச் செயற்படுகின்றன. சிலவேளைகளில் நாம் தெளிந்தோன் ஆகச் செயற்படுகின்றோம். வேறு சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தையாக அன்றேல் பெற்றோராக செயற்படுகின்றோம். ஓர் இளைஞருக்கும் ஓர் இளம் யுவதிக்கும் இடையே பேருந்து ஒன்றிலே நடந்த உரையாடலைக் கவனிப்போம்.

ஆண்:- உங்களது பிறந்த தினம் நாளைக்கு (புன்னகைக்கிறான்)

பெண்:- எப்படித் தெரியும்? (முகத்தைச் சுழிக்கிறாள்)

ஆண்:- எனது பிறந்த தினமும் உங்களின் பிறந்த தினமும் ஒரே நாளில்தான்.

பெண்:- உங்களின் பிறந்த தினத்தை நீங்களே சொல்லுகிறீர்கள். (ஆணின் முகம் வெளிறி விட்டது) உரையாடல் முறிவுற்றது.

இவ்வரையாடலை ஆணின் “குழந்தை” மனம் ஆரம்பித்தது. பெண் “தெளிந்தோன்” தொனியில் பதிலளித்தாள். தொடர்ந்து ஆணின் “குழந்தை” மனம்பேசியது. பெண்ணோ இறுதியாக. “பெற்றோர்” தொனியில் அவனை இழிவுபடுத்துகின்றாள்.

மாராக-

ஆண்:- உங்களது பிறந்த தினம் நாளைக்கு (புன்னகைக்கிறான்)

பெண்:- ரொம்ப சந்தோஷம் நீங்கள் மறக்கவில்லை. (புன்னகைக்கிறாள்).

இவ்விதம் அமைந்திருந்தால் உரையால் இனிதாயிருந்திருக்கும், தூண்டலுக்கேற்ப விளைவு அமையும் போது முறிவு தோன்றாது.

எரிக்பேர்னின் கூற்றுப்படி, அதிர்ச்சியின் விளைவாகவே சிலர் நிரந்தர “பெற் றோர்” ஆக அல்லது “குழந்தை” ஆக செயற்படுகின்றார்கள். இந்நிலையில் அவர்கள், மாறுபட்ட தூண்டலுக்கேற்ப விளைவுகளை மேற்கொள்ள மாட்டார்கள். அவர்களது உணர்வலைத் தாக்கங்களில் ஒருதலைப் போக்கே தென்படும். ஒருவர் தொடர்ச்சியாக எப்பொழுதும் ஒரே மாதிரியாகச் செயற்படுவராயின், உதாரணமாக எப்பொழுதும் சிரித்துக் கொண்டே இருப்பாராயின் அது உள்பிறழ்வையே எடுத்துக்காட்டுகின்றது.

எனவே, ஒருவரது உரையாடல், உறவாடல் அர்த்தமுள்ள தாயிருக்க, அவர் எந்த நிலையில் செயற்படுகின்றார் என்பதை அறிவது அவசியமாகிறது. எம் ஒவ்வொருவரிலும் இம் மனநிலைகள் மாறிமாறி ஒரு குறிப்பிட்ட விகிதாசாரத்தில் செயற்படும்பொழுது உறவுச் செயல்கள் சுமூகமானதாய் அமையும். வாழ் வு

சுவையானதாய் வளரும். ஆரோக்கியமான ஆளுமை வளர்ச்சியடையவர்களது மனம் தேங்கிய குட்டை போல் அல்லது “பெற்றோ”, “தெளிந்தோன்”, “குழந்தை” ஆகிய மூன்று நிலைகளிலும் முறையே, 20%, 35%, 45% என்ற விகிதாசாரத்தில் மாறிமாறிச் செயற்படும் ஓர் அரங்காக விளங்கும்.

### தட்டிக் கொடுத்தல்:-

நிபந்தனையுள்ள தட்டிக்கொடுத்தல்  
நிபந்தனையற்ற தட்டிக்கொடுத்தல்

என வகைப் படுத் தப் படுகிறது. நிபந் தனையுள் எதிர்க்கொடுத்தல் என்பது ஏதாவதோரு எதிர்பார்ப்பை முன்வைத்து கொடுக்கப்படுவதாகும். முன்னையது ஏதேனும் “செய்வதற்காக” கொடுக்கப்படுவது. பின்னையது ஒருவன் “இருப்பதற்காகவே” கொடுக்கப்படுவது.

“நீ பர்டிசெயில் சிறப்பாக சித்தியெய்துவதுதான் எனக்குப் பெருமை”.  
“நீ அப்படி செய்தது எனக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது”.

போன்றவை நிபந்தனையுள்ள தட்டிக்கொடுத்தலுக்கு உதாரணங்களாகும்.

“ஏய் உன்னை எனக்கு ரோம்ப பிடிச்சிருக்கு”  
“நீ இங்கு இருப்பது எனக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது”

போன்றவை நிபந்தனையற்ற தட்டிக்கொடுத்தலுக்கு உதாரணங்களாகும். நிபந்தனை எதுவுமில்லாத, பிரதிபலனை எதிர்பாராத ஊக்குவிப்புக்கள் அனைத்தும் நிபந்தனையற்ற தட்டிக்கொடுத்தலேயாகும்.

### 07 சிந்தனை வடிவமும் சமுதாய சமநிலைமும்

மனித செயற்பாடுகளில் மிகவும் நுண்ணியதாகவும் சிக்கலானதாகவும் சிந்தனை கருதப்படுகின்றது. மனிதனை ஏனைய விலங்குகளில் இருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுவது சிந்தனையே.

“நான் சிந்திக்கின்றேன். எனவே, நான் உள்ளேன்” எனக் கருத்து முதல்வாத மெய்யியலாளர் டெகார்ட் கூறுகின்றார்.

மனித நிகழ்வுகளின் பிரதிபலிப்பாக குணக்குறிகளால் வெளிப்படுத்தப்படும் புரிந்துணர்வுத் தொடர்பாற்றலே சிந்தனையாகும். மனித வாழ்வின் நிகழ்காலச் செயற்பாடுகள் இறந்த காலத்தோடும் எதிர்காலத்தோடும் பொருத்தமுடையதாக இருக்கும் வண்ணம் சிந்தனை தொடர்புடுத்தப்படுகின்றது.

#### 1. அடையாளங்களும் அர்த்தங்களும்:-

ஓர் அடையாளம் என்பது அதன் பொருள் உண்மைக்கு மேலாக வேற்றாரு உண்மையை உணர்த்தி நிற்பதேயாகும். ஒரு தாய் தன் குழந்தையின் மேல் கொண்டுள்ள அன்பை அல்லது ஒரு காதலனும் காதலியும் தமக்கிடையேயுள்ள அன்புறவை முத்தம் எனும் அடையாளத்தின் மூலம் வெளிப்படுத்துகின்றனர். “நான் உண்ணில் அங்கு செலுத்துகின்றேன்” என்ற அர்த்தம் இந்த அடையாளத்தின் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது.

வீதியிலே திமர் திமர் என மின்னுகின்ற சிவப்பு வெளிச்சம், “வாகனத்தை நிறுத்து” என்ற அர்த்தத்தை சாரதிக்கு வெளிப்படுத்தும் அடையாளமாக விளங்குகின்றது.

இவ்வாறு அடையாளங்கள் பொருள் உண்மைக்கு மேலாக ஓர் உண்மையை உணர்த்தி நிற்பதோடு மனிதர்களை ஒரு குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டிற்கு தூண்டுவிப்பதாய் அமைகின்றன. தூண்டிக்குப் பொருத்தமான துலங்கல் அடையாளத்தை சரியாகப் புரிந்துள்ளோம்

என்பதையே காட்டுகின்றது. மாறாக, அடையாளங்கள் தவறாக அர்த்தம் பெறுகின்றபொழுது மூடுத்தையே எதிர்கொள்ளவேண்டும். உதாரணமாக, சாரதி இடது பக்கமாக திரும்புவதாக சைகை காட்டி விட்டு வலது பக்கமாக வாகனத்தை திருப்பினால் அது பெரும் விபத்திற்கே இட்டுச் செல்லும்.

## 2. கருத்து உருவாக்கல்

சிந்தனையானது வாக்கியத்தில் வெளிப்படுத்தப்படும் பொழுது கருத்து உருவாக்கல் நிகழ்கின்றது. உண்மையாகவோ அல்லது பொய்யாகவோ வரக்கூடிய வசனங்களே வாக்கியங்களாக அன்றேல் எடுப்புக்களாகக் கருதப்படுகின்றன. அதாவது உண்மைப்பெறுமானங் உடைத்தான் வசனங்களே எடுப்புக்களாகும். ஏனையவை ஜயப்பாடு, வியப்பு, வினா, கட்டளை, இரங்கல் வசனங்கள் எடுப்புகளாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதில்லை.

“நீ வாசிக்கின்றாயா?” என்பது ஒரு கேள்வி; எடுப்பு அல்ல. மாறாக, “நான் எழுதுகிறேன்” என்பது ஓர் எடுப்பாகும்.

ஒரு பொருளோ அல்லது ஒன்றிக்கு மேற்பட்ட பொருட்களோ அன்றேல் ஒரு நிகழ்வோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நிகழ்வுகளோ ஒன்றோடு ஒன்று தர்க்க ரீதியாக நொடர்புபடுத்தப்படும்பொழுது சிந்தனை உதயமாகின்றது; எடுப்பாக வடிக்கப்படுகின்றது. பொருளோடு அல்லது நிகழ்வோடு இசைவுடையதாயின் அது உண்மையென ஏற்கப்படுகின்றது. இசைவுற்றாயின் அது பொய்யென மறுக்கப்படுகின்றது.

ஓர் எடுபினை, உதாரணமாக, “நீ என்னை அண்டு செய்கின்றாய்” என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கு, இவ்வெடுப்பு,

- அ. உண்மையானதாய் இருந்தல் வேண்டும்.
- ஆ. ஏற்படையதாய் இருந்தல் வேண்டும்.
- இ. ஆதாரமுடையதாய் இருந்தல் வேண்டும்.

அவ்வாறின்றி - பொருள் உண்மையின்றி, ஆதாரமின்றி, வெறும் கற்பவைக்கூற்றாக அது காணப்படும்பொழுது அர்த்தமற்ற கூற்றாகவே நிராகரிக்கப்படும்.

“நான் ஒன்றை நம்புகின்றேன்” என்பது “நான் ஒன்றை அறிகின்றேன்” என்பதிலிருந்து வேறுபடுகின்றது. நம்புவதற்குரிய ஆதாரங்கள் அறிவுதற்குரிய ஆதாரங்களிலிருந்து வேறுபட்டவை. ஆதாரமற்றதாக நம்பிக்கை அமையுமிடத்து அது வெறும் முடிநம்பிக்கையாகவே தோற்றும் பெறும்.

ஒரு குழந்தையின் அறிகை முயற்சி ஆரம்பத்தில் சடப்பொருள் சார்ந்ததாக புலன்காட்சிக்கு உட்பட்டதாக அமையும் பொழுது சாத்தியமாகின்றது. காலப்போக்கில் குழந்தை வளர்ந்து பெரியவனானதும் புலன்சாராக்காட்சி-உட்காட்சி மூலம் சடம் சாரா உண்மைகளை அறியும் ஆற்றலைப் பெறகின்றது. ஆரம்பத்தில் குழந்தை தனது பசி உணர் வினை அழுகை மூலம் வெளிப்படுத்தியது. பின்னர் அது தனது உணர்வு நிலைகளைத் தொடர்புபடுத்தி வாக்கியங்களால் பேசக் கற்றுக் கொள்கின்றது. “அம்மா பசிக்கிறது” என்று கூறித் தனது உள்ளக்கிடக்கைகளை தெளிவுபடுத்துகின்றது.

## 3. வேண்டாம் விறாப்பு

மாதம் இருமுறை மாதிரிக் கிராமத்திற்கு காரில் சென்று பவனி வருவது புவனா அம்மையாளின் வழக்கமாகி விட்டது. ஏனைய நாட்களிலோ வீடுவீடாகச் சென்று தனது சிறப்பான பணியினால் ஒரு கிராமமே உருவாகி விட்டது என்று புழுகித்தள்ளுவாள். அந்தக் கிராமமே அவளது தலைமேல் இருப்பதாக எண்ணிக் கொண்டு அவள் நடக்கும் நடை மற்றவர்களுக்கு எரிச்சல் ஊட்டுவதாய் இருக்கும். அந்தக் கிராமத்திற்குச் சென்றதும் அங்கு வாழ்பவர்களை எள்ளி நகையாடி, அவர்களது ஏழ்மையைக் குறித்து ஒர் ஏனைச்சிரிப்பைத்தன்னும் உதிர்க்காவிடில் அம்மையாளின் மனதில் உற்சாகம் காணப்படாது.

அன்றோருநாள் அம்மையார் வழக்கம் போல் காரிலிருந்து இறங்கினாள். அக்கிராம மக்கள் எல்லோரும் ஒன்று கூடிலிட்டார்கள். அவர்களது முகங்களில் கடுமை தொனித்தது. வழமைக்கு மாறான அவர்களது ஆப்பாட்டம் அவளுக்கு ஆச்சரியத்தை அளித்தது.

“நீங்கள் இனிமேல் இந்தக் கிராமத்திற்கு காலடி எடுத்து வைக்கக்கூடாது. நாங்கள் ஏழைகள் என்பது உண்மைதான். அதற்காக எங்களைக்கீழ் மட்ட மனிதர்களாக என்னிப் பேசுவதையும் செயற்படுவதையும் இனியும் நாங்கள் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது. பெயருக்காகவும் புகழுக்காகவும் வாழ்கின்ற உங்களது பணி எங்களுக்குத் தேவையில்லை” என்று கிராம மக்கள் அந்த அம்மையாரை விரட்டினார்கள்.

#### 4. மனிதத்துவ சமநிலை

ஒவ்வொரு மனிதனும் மதிக்கப்பட வேண்டியவன். அவனது சிந்தனைகள், செயல்கள், உணர்சிகள் வாழ்க்கை நிகழ்வுகளாக வரலாற்றில் வடிக்கப்படும்பொழுது அவன் சுதந்திரமாக சம உரிமையோடு வாழ்கின்றான் என்ற உண்மையே அவனது வாழ்வின் உயிரப்பிற்கு அர்த்தத்தைக் கொடுக்கின்றது. விடுதலைக்காக உழைப்போரும் அடிமை நிலையில் வாழ்வோரும் வெவ்வேறு மட்டத்தில் இருப்பார்களேயானால் மனித விடுதலை ஒருபோதும் சாத்தியமாகது. தான் உயர்ந்தவன், தான் பெரியவன் என்ற மனநிலையில் வாழுபவர்கள் சமுதாய மறுமலர் ச்சியின் தடைக்கற்களே. நாங்கள் மனிதர்கள், அவர்களும் மனிதர்கள் என்ற மனநிலையில், மனிதத்துவ சமநிலை, மனித விடுதலை சாத்தியமாகும்.

ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தனது வாழ்க்கை நிலைப்பற்றியோ அல்லது வாழ்க்கை முறைபற்றியோ தீர்மானம் எடுப்பதற்குச் சுயநிரணயம் பெற்றவனாய் காணப்படுகின்றான். இதில் அத்துறீ முன்றாமவர் தலையிருவதோ அன்றேல் குறைகாணும் நோக்கோடு

விமர்சிப்பதோ அநாகரீகமாகும். மனித நேயமும் பிறர் நலமும் கூடிய சமுதாயத்தில் மனிதத்துவம் மதிக்கப்படுகின்றது. அங்கே ஒவ்வொருவரும் தத்தம் விருப்பு வெறுப்புக்கள் சார்பாக செயற்பட்டாலும் மனிதம் தளர்வநா நிலை மேலோங்கி நிற்கும்.

#### 5. அறியாமையின் கவனுகளும் அடிமைத்துவமும்

அதேவேளை, இன்று, சுயநலம் சமுகத்தைச் சின்னாபின்ன மாக்குகின்றது. அறியாமையின் கவனுகள் அமைதியைச் சாக்கிக்கின்றது. மனிதன் மனிதனைத் தனது எதிரியாக எதிர் கொள்கின்றான். மற்றவரது வளர்ச்சி, மகிழ்ச்சி என்றதும் சஞ்சலமடைகின்றான். சமுதாய சேவையாளர்கள், மத சேவையாளர்கள் எனத் தங்களை இனம் காண்பவர்கள்கூட சமுதாய ஏற்றத்தாழ்வுகளை, பாரபட்சங்களைத் தூண்டுவிப்பவர்களாகக் காணப்படுகின்றார்கள். தான் உயர்மட்டத் தவன் என்ற தன்முனைப்போடு பணியாற்றுபவன் எவ்வாறு சமுதாயச் சமநிலையை தோற்றுவிக்கும் கருவியாக இயங்குவான்? நிச்சயமாக அவனால் முடியாது.

ஒருமுறை ஒரு சமுகவியலாளன் ஒரு கூட்டம் குரங்குகளைப் புதிய ஓர் இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றான். அங்கு சென்றதும் குரங்குகளிடையே ஒரே சண்டை. மரத்தின் துதிஉயர் கிளையில் ஏறி யார் அதிகாரம் செலுத்துவது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள ஒன்றை ஒன்று தள்ளி மோதல்கள் செய்தன. சிலகால இடைவெளியின் பின் அவற்றிடையே ஒரு சீரினைக்கம் காணப்பட்டது. ஒரு குறிப்பிட்ட குரங்கிடம் அதிகாரம் போக ஏனையவை அதனை ஆமோதித்தவையாய் அக்குரங்கிற்கு ஆதரவு நல்கின.

ஆனால் மனித சமுதாயத்திலே அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் கொந்தளிப்புக்களும் குழப்புதல்களும் காணப்படுகின்றன. மேலே இருப்பவர்களின் கால்களை தொடர்ந்து கீழே விழும் படியாய் பிடித்து இழுப்பதுவும் கீழேயிருப்பவர்கள் கிட்டவும் வராது அவர்களை உதைத்துத் தள்ளுவதுமே பொதுவான சமுதாய நிகழ்வாகும். மற்றவர்களை மட்டம் தட்டுவதிலும் மற்றவர்களை முன்னேறவிடாது தடுப்பதிலுமே அநேகமானவரின் சக்தி விரயமாக்கப்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

## 6. சமநிலை சாத்தியமாதல்

சமுதாயத்துச் சமநிலை சாத்தியமாவதற்கு பின்வரும் காரணிகள் கவனிக்கப்படல் வேண்டும்:-

- \* என்னிலும் எனது சமுதாயத்திலும் நிறைவு காணும் மனப்போக்கினை அதிகரித்தல்.
- \* ஆஸ்தியாக, சமூக ரீதியாக, செல்வந்த மறு பங்கீட்டு முயற்சியினை முதன்மைப்படுத்துதல்.
- \* ஆணவம், அகந்தை, தலைக்கனம் போன்ற கீழான குணங்களை இல்லாமற் செய்தல்.
- \* சமுதாய சமநிலை உருவாக்கல் நீதி சார்பான செயற்பாடே என்பதை மனதிற் கொள்ளுதல்.
- \* எதற்கும், எவருக்கும் அடிமையாகாத மனநிலையில் வளர்தல்.

‘உங்கள் தீவியத்தை பகுமையில்ருந்து விடுவியுங்கள் ;

எனிமையாக வாருங்கள்;

சிற்று எத்ரபாருங்கள் ;

அந்தக் கொடுங்கள் ;

அங்பால் உங்கள் வாழ்வை நீர்ப்புங்கள்;

ஒன்னைப் பிரகாசியுங்கள் ;

மற்றவர்களை நினையுங்கள்;

ஒரு வாரம் கைதைச் செய்துபாருங்கள் ;

அந்தசப்படுவீர்கள்;

(- எ. ஜி. மற்றேன்)

## 08 தன்வயமாக்கலும் தன்னுருவாக்கமும்

நான் நல்லவனாக வாழ விரும்புகின்றேன். நான் மகிழ்வற்று வாழ விரும்புகின்றேன். நான் எனக்கொரு இலட்சியத்தை முன்வைத்து வாழ விரும்புகின்றேன். நான் எதற்கும் எவருக்கும் அடிமையாகாமல் வாழ விரும்புகின்றேன். எனது எதிர்பார்ப்புக்கள் நியாயமானவைதான். ஆனால், இவை எப்படி சாத்தியமாகலாம்?

ஒருமுறை திருமாலிடம் சீதேவியும் மூதேவியும் சென்று எங்கள் இருவரில் யார் அழிகி? என்ற கேட்டார்கள். இருவரையும் சிறிதுதாரம் நடக்கவிட்டுத் திரும்பும்படி சொன்னார்.

சீதேவியைப் பார்த்து திருமால்கூறினார்:

“நீ வரும்பொழுது அழகாய் இருக்கின்றாய்”.

மூதேவியைப் பார்த்து திருமால் கூறினார்:

“நீ போகும் பொழுது அழகாய் இருக்கின்றாய்”.

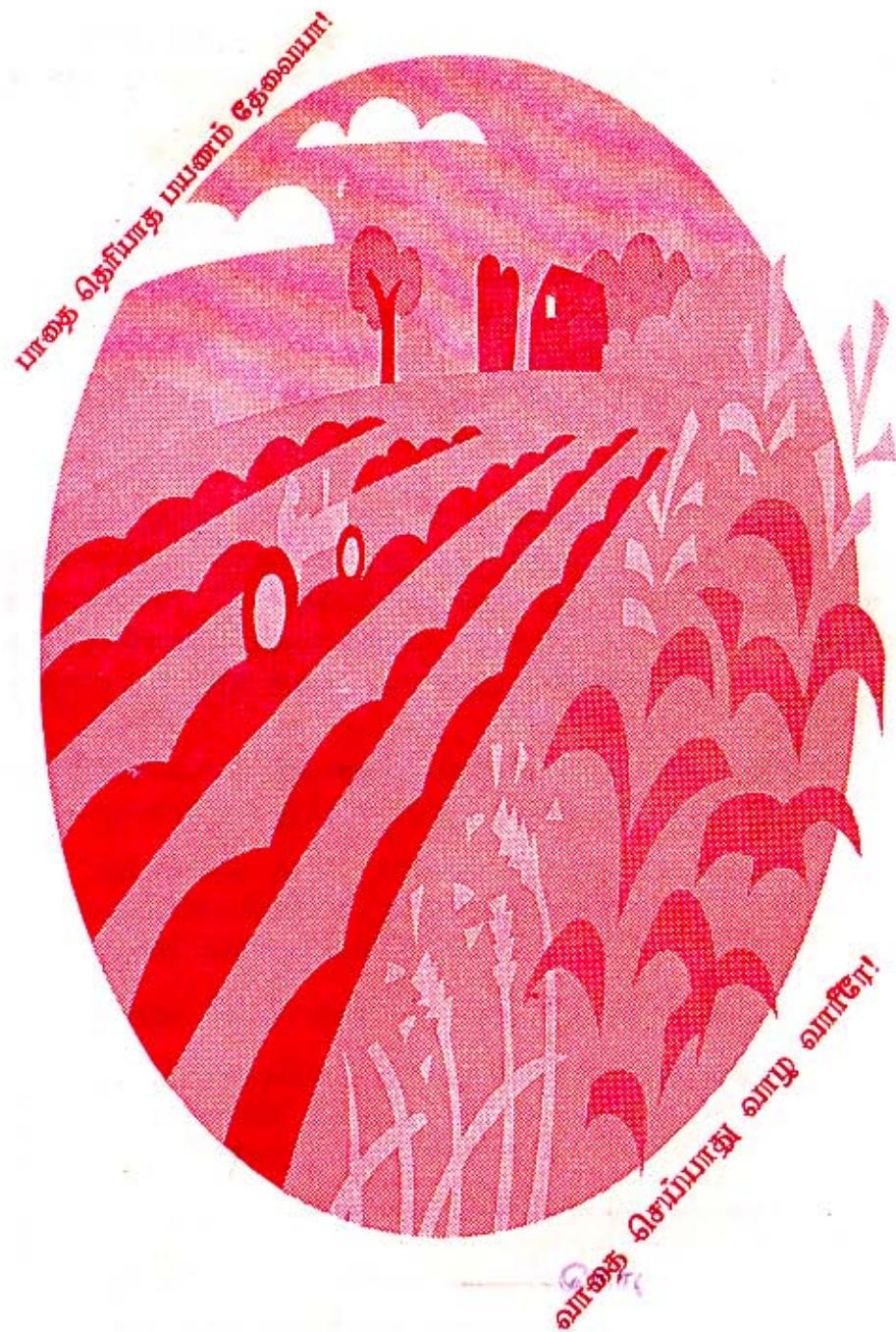
என்உள்ளத்தில் அன்பு, அருள், விருந்தோம்பல், மன்னித்தல், பகிர்தல், நீதி, நேரமை போன்ற நற்பண்புகள் உட்புகும்பொழுது, அன்றேல், என் உள்ளத்தை விட்டு ஆணவம், அகந்தை, பிடிவாதம், வைராக்கியம், சுயநலம், சோம்பல், கோபம், பொறாமை போன்ற தூர்க்குணங்கள் வெளியேறும்பொழுது நான் அழகாக இருப்பது சாத்தியம்.

பண்படுத்தப்பட்ட, பச்சையிடப்பட்ட, தண்ணீர் ஊற்றப்பட்ட நிலத் தீலே பழுதற்றவிதை இடப் படும் பொழுது அது முளையாகின்றது; வளர்ந்து மரமாகின்றது. அதேபோல் மனித மனதிலே நல்ல பண்புகள் விதைக்கப்படும் பொழுது நல்ல மனம் உருவாக்கப்படுகின்றது. நான் பொதுவான நற்பண்புகளை எனதாக்கிக்கொள்ளும்பொழுது எனது எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவு எப்புவது சாத்தியமாகின்றது.

தன்வயமாக்கல் தொடர்பயிற்சியிலும் விடாழுயற்சியிலுமே தங்கியுள்ளது. நான் எத்தகைய ஆளாக மாற விரும்புகின்றேனோ அத்தகைய ஆளையே நான் அடிக்கடி என் மனக்கண்முன் வைக்கவேண்டும். எனது எதிர்பார்ப்புக்களும் எனது ஆற்றல்களும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புற்றிருக்கும் பொழுதே நான் விரும்புகின்ற நான் நிறைவேற்ற நானாக பொலிவற்று விளங்கும்.

தன்வயமாக்கல் தொடர்பான கருவுலங்கள் பின்வருமாறு:-

1. எந்த இலட்சியத்தை அடையவேண்டுமோ அதனை அடிக்கடி என்மனக்கண்முன் வைத்தல்.
2. எனது இலட்சியத்தை தெளிவாக அடையாளம் காணுதல்.
3. எனது இலட்சியத்தை ஒத்த இலக்குகளைத் தமதாக்கிக்கொண்டு வெற்றி கண்ட உயர்ந்த உள்ளங்களின் வாழ்க்கைமுறைகளை நினைவிற்கு கொண்டு வருதல்.
4. உயர்ந்த வாழ்க்கைத் தத்துவங்களை எனது கொள்கைகள் எனும் அளவிற்கு பரிச்சயமாதல்.
5. எனது ஆற்றல்களை இனம் கண்டு அவற்றை வளர்ப்பதில் மகிழ்வடைதல்.
6. என்னையும் ஏனையவர்களையும் நேரிய நோக்கோடும் திறந்த மனப்பான்மையோடும் அணுகுதல்.
7. எனது இலட்சியத்தை அடைய துணைபுரியும் நல்ல உள்ளங்களை நண்பார்களாகக் கொண்டிருத்தல்.
8. எனது திறமைகளை முன்னிட்டு என்னையே நான் பாராட்டிக்கொள்ளல்.



ஒருமுறை ஓர் இளைஞன் என்னிடம் வந்து தனது உள்ளக்கிடக்கைகளை ஒழிவுமறைவின்றி வெளியிட்டான்:

“நான் விரைவில் தற் கொலை செய்து கொள்ளப்போகின்றேன். இருமுறைகள் தற்கொலை முயற்சி செய்து தோல்வி கண்டிருக்கின்றேன். இம்முறை நான் சாவது நிச்சயம். எனவே, நான் சாகும்முன்னர் எனது சோக வரலாற்றுப் படிவத்தை உங்களிடம் சமர்ப்பிக்க விரும்புகின்றேன். ஏனையோருக்கு எனது வாழ்க்கை பாடமாயமைய எனது நிஜவாழ்க்கையை ஒரு கதையாக எழுதி வெளியிடுங்கள்.....

“பொறுப்பற்ற பெற்றோரினால் வஞ்சிக்கப்பட்டவன், இரக்கமற்ற அக்காமாரின் சுயநலத்திற்கு பலியாக்கப்பட்டவன், அன்பற்ற உறவினரால் “மனநோயாளி” என முத்திரையிடப்பட்டவன். மனிதர்களோடு பழகுவதற்குப் பயந்து, ஒழிந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன் என்று அழுதழுது சொன்னான்.

“இந்த உலகில் உன்னை யாராவது ஒருவர் அன்புசெய்து வருவதை உணர்ந்துள்ளாயா?” என்று கேட்டேன்.

“ஆம், எனது அம்மா என்னை உயிருக்கு உயிராக அன்பு செய்கின்றாள். அவவும் இல்லை என்றால் நான் எப்போதோ செத்திருப்பேன்”.

“உனது வாழ்க்கையில் ஏதாவது பிடித்துள்ளதா?”

“சிறு பிள்ளைகளோடு சேர்ந்து விளையாடுவது எனக்குப் பிடிக்கும்; நான் இன்னும் சிறுபிள்ளைதானே” என்று சிரித்துக்கொண்டு சொன்னான்.

“உனது திறமைகளில் ஏதாவது சொல்ல முடியுமா?”

“மின் விளக்குகள் செய்த அனுபவம் எனக்கு உண்டு” என்று முகம்பிரகாசிக்கச் சொன்னான்.

இவ்வாறு அவன் படிப்படியாக தனது உண்மையிலையை உணர்ந்தான். தன்னை அங்கு செய்ய ஆட்கள் இருப்பதை அறிந்து கொண்டான். சிறுபிள்ளைகளோடு தொடர்பு கொள்வதில் தனது பிடிப்புள்ளது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டான். தனது தொழிற்நிறுத்தம் கண் டுணர் ந் தவனாய், தற் பொழுது அவன் வாழ் வில் விருப்புக் கொண்டவனாய் சிறுவர் இல்லத் தொண்டனாய் பணியாற் றுவதோடு மின் உபகரணங்களை உற்பத் தி செய்வதைப்பொழுது போக்காகக் கொண்டு, மகிழ்வுற்ற நிலையில் காணப்படுகின்றான்.

### **தன்னுருவாக்க முறைகள்:-**

என்னை நானே நல்லதொரு மனிதனாக உருவாக்க, நானே முதல்நடி எடுத்து வைக்கவேண்டும்.

எனது ஆற்றல்களை உய்த்துணர்ந்து, எனது ஆற்றல்களை இயல்பான முறையில் வெளிக்காட்டக்கூடிய சூழலைத் தோந்தெடுத்து, மகிழ்ச்சியோடு முயற்சி எடுக்க வேண்டும்.

இது சார்பான சில படிமுறைகள் வருமாறு:-

1. எனது மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தன்மைகளை அன்றி, ஆற்றல்களையே முதன்மைப்படுத்துகின்றேன்.
2. என்னை நான் வெற்றியாளனாய் காண்கின்றேன்.
3. மற்றவர்களின் உருவாக்கமாக நான் மாறுபடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்கின்றேன்.
4. ஆரோக்கியமான தொடர்புகளை நான் ஆழப்படுத்தி தன்னுணர்வுட்டம் பெறுகின்றேன்.

### **1. எனது மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தன்மைகளையன்றி, ஆற்றல்களையே முதன்மைப்படுத்துவேன்:**

ஒருமுறை கெலவன்இயஸ் என்னும் இளம்நடிகையிடம் படத்தயாரிப்பாளர் ஜோர்ஜ்ரைவர் கூறினார்: “நீர் இன்னும் நான்கு அங்குலங்கள் கூடுதலாக உயரமுடையவராக இருந்தால் உலகம் புகழ் நடிகையாகிப் பிரசித்தி பெறலாம்”. ஆனால், கெலன் சிறிதும் மனத் தளர் ச் சியடையாமல் தனது அழகுத் திறன் களை வளர்ச்சியடையச் செய்து புதுப்பொலிவுடன் காணப்பட்டதோடு திறன்மிக்க நடிகையாகவும் புகழ்பெற்றாள், காரணம், அவள் தன்னிடம் நிஜமாகக் காணப்பட்ட திறமைகளை முதன்மைப்படுத்த முயன்றதேயாகும்.

ராபி சுஸ்யா மரணிக்கும் தநுவாயில் இருந்தபொழுது,

“கடவுளின் இராட்சியம் எப்படியிருக்கும்?” எனக் கேட்கப்பட்டது. அப்பொழுது அவர், “அது எனக்கு தெரியாது. ஆனால் ஒன்று மட்டும் எனக்கு தெரியும். நான் ஏன் மோயீச்னைப் போலவோ அன்றேல் தாவீதைப் போலவோ வாழவில்லை என என்னிடம் கேள்வி கேட்கப்படமாட்டாது. மாறாக, “நான் ஏன் சுயமாக வாழவில்லை? நான் ஏன் என்னில் முழுமையடையவில்லை? என்றே கேட்கப்படும்” என்று பதிலளித்தார்.

என்னில் இயல்பாய் காணப்படும் திறமைகளில் கவனம் செலுத்தி, என்னிலே நான் இனம் கண்டு விட்ட ஆற்றல்களில் விழிப்பாயிருந்து கொள்வேன். ஏற்கனவே சில காரியங்களில் திறமை மிக்கவனாய் விளங்குகின்றேன் என்றால் அவை சார்பாக எனது திறமைகளை மேலும் வலுப்படுத்த முயற்சி எடுப்பேன். தொடர்ச்சியான முயற்சியும் தீவிரமான பயிற்சியுமே சிறப்பான வளர்ச்சியினை உறுதிப்படுத்தும்.

## 2. என்னை நான் வெற்றியாளனாய் காண்கின்றேன்:-

“நான் சதா தோல்வியை சுந்திக்கின்றேன். நான் எப்பொழுதும் அதில்டம் அற்றவனாகவே காணப்படுகின்றேன்”என்று பலர் முனுமுனுப்பது உண்டு.

“நான் ஒரு வெற்றியாளன்” என என்னை நான் தரிசனம் செய்து,அப்படியான என்னத்தை அடிக்கடி என்மனக்கண்முன் வைப்பதன் மூலமே நான் வாழ்வில் வெற்றியாளனாய் திகழ முடியும். நான் வெற்றியீட்டிய சந்தர்ப்பங்கள், சம்பவங்கள், இலட்சியம் சார்பாய் வெற்றியீட்டிய நிகழ்வுகள் போன்றவற்றையே எனது மனக்கண்முன் அடிக்கடி நிறுத்தவேண்டும்.

## 3. மற்றவர்களின் உருவாக்கமாக நான் மாறுபடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்கின்றேன்.

எனது எதிர்பார்ப்புக்களும் ஏனையவரின் எதிர்பார்ப்புக்களும் பல சந்தர்ப்பங்களில் முரண்பட்டுக்காணப்படுவது கண்கூடு. எனது இயல்பான ஆற்றலை மிகைப்படுத்துவதாய் மற்றவர்களின் எதிர்பார்ப்புக்கள் அமையும் பொழுது, சாதாரண முறையில் செயற்படமுடியாது சஞ்சலமடைகின்றேன். மற்றவர்களை திருப்திப்படுத்தும் முகமாக எனதுபோக்கினில், பேச்சினில், செயற்திறனில் மாற்றத்தை மேற்கொள்ளும் பொழுது நான் பதட்டமுறுகின்றேன்; மனவெறுப்படைகின்றேன். வெளிவேடம் போட்டு வாழ முயன்ற ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் என்னிடம் எஞ்சியது தோல்வியும் மன எரிச்சலுமே.

எனவே, பிறரின் திருப்திக்காக அசாதாரணமுறையில் செயற்படுவதை விடுத்து, நான் என்னில் உறைந்து கிடக்கும் இயல்பான தன்மைகளை, ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்த முனைகின்றேன்.

## 4. ஆரோக்கியமான தொடர்புகளை ஆழப்படுத்தி தன்னுணர்வுட்டம் பெறுகின்றேன்.

நான் பிறரோடு கொள்ளும் ஆரோக்கியமான தொடர்புகள், ஆளுக்கு ஆள் உறவுகள் என் ஆளுமை உருவாக்கத்திலே பிரதானமானதாகும். நம்பிக்கைக்குரிய நட்புறவு, மனிதனை மனிதனாக மதித்து, மகத் துவத் துடன் மேற்கொள்ளும் அன்புறவு, ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டு,தியாக உணர்வில் வெளிக்காட்டப்படும் பரஸ்பர ஈடுபாடு போன்றவை வளர்ச்சியடைந்து வரும் எனது ஆளுமை வலையின் நூலிழைகளாகும். சுதந்திரமான சூழலில் நிர்மாணிக்கப்படும் சமவலுவுடைய நல்ல தொடர்புகளே எனது ஆளுமை சீராக்கலின் வினைத்தூண்டலாகும்.

நான் எனது திறமைகளில் நம்பிக்கை வைத்து செயற்படும் பொழுது, எனது ஆற்றல்களை இயல்பான முறையில் வெளிப்படுத்தும் பொழுது, எனது வளர்ச்சி என்னிலும் பிறரிலும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும் பொழுது நான் தன்னுணர்வுட்டம் பெறுகின்றேன். என்னில் தளிர்விடும் தன்மைபிக்கை உணர்வு என்னை நானாக வாழ வைக்கின்றது. இவ்வாறு தன்னுணர்வுட்டம் பெற்ற நிலையில் எனது வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ளுமிடத்து, என்னைநானாக ஏற்றுக் கொள்ளுமிடத்து, சுயஉருவாக்கம் சாத்தியமாகின்றது.

- •
- ஏக்கத்தின் தாக்கத்தில்ருந்து விடுபட,
- ஊக்கத்தோடு ஆக்கத்தினை மேற்கொள்ள,
- அடிமைத்துவ மனச்சிறையை உடைத்திதநிய,
- கென்னும் துயக்கம் ஏன்?
- உன்னால் இயலாத்து என்பது வெறும் மயக்கம்தானே!

## 09 இல்லற தீட்ர்பாடுகளும் தின்பறும்

எட்டு வருடங்கள் இல்லற வாழ்வில் ஈடுபட்ட பின்னர் ஒரு பெண் கூறுகிறாள்:

“திருமணமாகி முதல் முன்று வருடங்கள் ஓரளவு சந்தோசமாக வாழ்ந்தேன். முதற்பிள்ளை பிறந்ததும், பிரச்சினை ஆரம்பமானது. குடித்துவிட்டு வெறியில் வந்து இரவு நேரம் என்னை அடித்துத் துன்புறுத்துவார். இப்படியான சித்திரவதையைத் தாங்க மாட்டாது, எத்தனையோ தடவைகள் ஒடி ஒழித்து வாழ்ந்து வந்திருக்கின்றேன். அவரோடு கூடி வாழ எனக்கு இனி கொஞ்சமும் பிடிக்கவில்லை.”

மோகனும், சுதாவும் 16 வயதிலேயே காதலித் து திருமணமானவர்கள். இவர்களிடையே நிகழ்ந்த ஓர் உரையாடவின் ஒரு பகுதி:-

**சுதா:** எனது நான்கு வருட திருமணவாழ்க்கை ஒரு நரக வாழ்க்கையே; நாள்தோறும் குடித்துவிட்டு வந்து இப்படி அடிக்கின்றாயே, நான் என்ன மாடா, மரமா?

**மோகன்:** போடி பத்தினி வேசம் பேர்டாம, குழைஞ்சு, குழைஞ்சு அவனோடு உனக்கு என்ன பேச்சு?

**சுதா:** சந்தேகப் பேர்வழியான உன்னோடு நாள்தோறும் போராடு வதை விட ஒரு சத்திரத்தில் சமைத்து சீவிப்பது மேலானது.

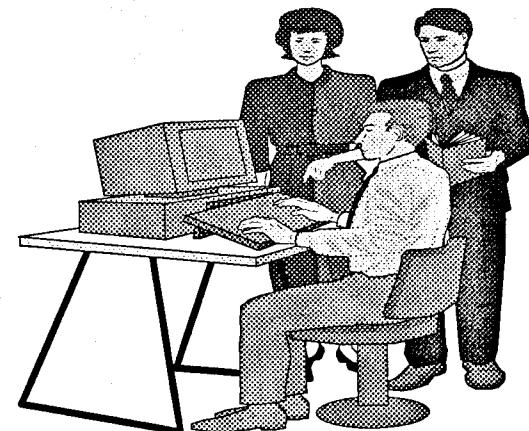
**மோகன்:** உன்ற அம்மாவை விட்டிற்று சத்திர வாழ்க்கை எப்படி சரிவரும்?

**சுதா:** அம்மா, அம்மா என்று உழைக்கிறதெல்லாம், உங்க அம்மாவுக்கு அள்ளி அள்ளிக் கொடுப்பீங்க. நான் மட்டும் என்ற அம்மாவை அன்பு செய்தால் சொத்துக் குறைஞ்சா போய்விடும்?

**மோகன்:** வர வர உன்ற வாய் நீண்டு போகின்றது. உன்ற பிடிவாத குணத்திற்கும் பித்தலாட்டத்திற்கும் ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைக்காமல் விடமாட்டேன். சீதனம் இல்லாம வந்த சீதேவியார், என்ற அம்மாவுக்கு நான் கொடுக்கிறதைக் கேள்வி கேட்கிறா?

பொய்மைக்கு உரமாகி, பகைமையின் கரமாகி,  
பாசத் துக்குக் கரவு கூறும் நீசமான நினைவுலைகள்,  
நினைவுலை நீயோனாய் உணை மறந்த கணமே வாழேன்  
என்று தினம் கூறியவன் இன்று மணந்து கீ கிலட்சம்;  
தாய்க்கு ஏற்ற சேயாகி, தனை கிழந்த பேயாகி,  
திருமணச் சந்தையிலே திருமண நகலானான்.

இன்று விஞ்ஞானமும், தொழில்நுட்பமும், கண்ணியும், கைத்தொழிலும் வளர்ந்துள்ள கால கட்டத்தில் பல குடும்பங்கள் பல்வேறுபட்ட காரணிகளால், சிதைவுற்றுச் சீரழிவதைக் காணலாம். குடும்பச் சிதைவுக்கான காரணிகளுள் சில பின்வருமாறு:-



#### 1. பரஸ்பர நம்பிக்கையீனம்:-

ஒருவர் ஒருவரில் சந்தேகம் கொண்டு ஒருவரின் அந்தரங்கசெயற்பாடுகளை அறிய முன்றாவது ஆளின் உதவியை நடைபோடல், அந்தரங்கங்களை அம்பலமாக்குதல், சந்தேகிக்கும் படியாக நடந்து கொள்ளல்.

#### 2. போலியான அன்பு:-

தாயை, தந்தையை, சகோதரனை, சகோதரியை, அல்லது வேறொரு நபரை ஒருவர் கூடுதலாக அன்புசெய்துகொண்டு கணவனும் மனைவியும் ஒருவர் ஒருவரை அன்புசெய்வது போல் நடித்தல்.

#### 3. பிறர் தலையீடு:-

அடிக்கடி மூன்றாவது நபர் குறுக்கிட்டு குடும்பப் பிரத்தியேகத்தைப் பகிரங்கமாக்கல், தனியாக இருவரும் இணைந்து தீர்மானம் எடுக்க முடியாமை, உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாமை போன்ற வகையில் குடும்பச் சூழல் அமைதல்

#### 4. பாலுறவு பற்றிய பிழையான விளக்கம்:-

ஆண் இயல்பு, பெண் இயல்பு, உணர்ச்சி வெளிப்படுத்துவதில் வித்தியாசம் போன்றவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளாமை, தாம்பத்திய உறவு தவறானது என்று கருதி குற்ற உணர்வுடன் வேண்டாவெறுப்புடன் பாலுறவில் ஈடுபடல் அல்லது பின்வாங்குதல், ஒருவரது மனநிலையை அல்லது உடல் நிலையைப் பற்றி சற்றேனும் சிந்திக்காது பாலுறவிற்கு கட்டாயப்படுத்தல்.

#### 5. பணம் அல்லது தொழில் யிகைப்படுத்தப்படல்:-

ஆளிலும் மேலாக பணம் அல்லது தொழில் சார்பாக கூடுதலான கவனம் செலுத்துதல், ஓய்வின்றி இயந்திரம் போல் செயல்படல்.

#### 6. குடி போதைவல்துக்கு அடிமையாதல்:-

குடும்பத்தில் எழும் சிறு சில்லறைப் பிரச்சினைகளுக்கு தீவு காணத் தற்காலிக அமைதிதேடி குடி, போதைவல்துப் பாவனைக்கு உள்ளாகி நிரந்தர அழிவுக்குத் தம்மை இட்டுச் செல்லல்.

கி.பி இரண்டாம் நூற்றாண்டில் கீழைத்தேச திருச்சபையில் எழுந்த என்கிராட்சம் எனும் பேதகத்தின் படி மனிதன் இடுப்புக்குமேல் இறைவன் சாயல் எனவும், இடுப்புக்குகீழ் சாத்தானின் சாயல் எனவும் கூறப்பட்டதன்விளைவாக திருமண வாழ்வு தாம்பத்திய உறவு, மக்கட்பேறு என்பன இழிவானவையாகக் கருதப்பட்டன. இல்லறம் இழிந் தது; 'துறவறமே நல் லறம்' என்ற தப்பபிப் பிராயம் வேறுன்றலாயிற்று. இன்றும் எமது மக்களின் கணிசமானோர் இத்தகைய தவறான கருத்துக்களிலிருந்து விடுபடவில்லை என்பது வெளிப்படை. உடலையும், உடல் சார்ந்தவற்றையும் தவறாகக் கருதுவது திருத்தப்பட வேண்டும்.

'கின்றைய கிடர்பாடுகளுக்கான

மனிதப்ரச்சனைகள் மாற வேண்டும்,

மாற்றி அமைக்கப்படவேண்டும்.

நிறுவனங்கள் செயற்பாடுகள்,

செயற்திட்டங்கள் ஒகியவை

மாற்றியமைக்கப்படவேண்டும்'

(திருத்தந்தை 2ம் அருள் சின்னப்பார்).

ஓர் ஆள் இன்னொரு ஆளிடம் வளர்ச்சிக்காக, மகிழ்ச்சிக்காக ஓர் ஆணும், ஒரு பெண்ணும் ஒரு மனத்தோடு ஒருவரை ஒருவர் பங்கீடு செய்ய முன்வருதலே திருமணமாகும். ஒருவர் ஒருவருக்காக ஓர் ஆணும் ஒருபெண்ணும் சுதந்திரமாக இணைந்து மேற்கொள்ளும் உடன்படிக்கையின், தியாகத்தின், தூய அன்பின் வெளிப்பாடே தாம்பத்தியத்தின் தார்ப்பரியமாகும். திருமணத்தின் ஆரம்பமும், முடிவும் தூய அன்பே ஆகும். அவனது/அவளது நலனே தனது நலன் என்றும் அவனது/அவளது வளர்ச்சியே தனது வளர்ச்சி என்றும் இருவரும் மற்றவரை மையமாக வைத்து வாழும்பொழுது திருமண வாழ்க்கை இனிமை பயக்கும்.

“நீ எனக்கு முன்னே நடந்தால், நான் உன்னை இழந்து விடுவேன். நீ என் பின்னே நடந்தால், நான் உன்னை மறந்து விடக்கூடும். எனவே என் கண்ணே, என்னுடன் சரிசமமாக நடந்து வா”

(ஆங்கிலக் கவி).



அடக்குதலும் அடிமைப்படுத் தலும் அநாகாரிகமான செயற்பாடுகள். உபத்திரவும் கொடுத்தலும் ஊறுவிளைவித்தலும் வேண்டப்படாத விளைச்சங்கள். அன்பு செய்தலும்

அள்ளிக்கொடுத்தலுமே குடும்ப நல்லுறவுக்கு அடித்தளமும், ஆதாரமும் ஆகும். உடல், பொருள், உள்ளம், ஆன்மீகம்சார் பரிமாற்றமே பகுத்தறிவுமிக்க பரிசுத்தமான குடும்ப வாழ்க்கைக்கு உயிருட்டம் அளிப்பதாகும்.

ஒருவர் ஒருவருக்கு வாழ்வு வழங்குகின்ற, ஒருவரை ஒருவர் வாழவைக்கின்ற நிபந்தனையில்லாத் தியாக அன்பினைக் கொண்டு திட்டமிட்டு கட்டப்பட்ட குடும்பத்தில், அதிகார மிரட்டலோ, ஆணவச செருக்கோ இருக்கமாட்டா; அந்தரங்கங்கள் அம்பலப்படுத்தப் படமாட்டா, சந்தேகங்கள் சஞ்சரிக்கா; இங்கு சமாளிமை, சமமதிப்பு, சமபகிரிவு, சமமகிழ்ச்சி போன்றவை வெளிக்காட்டப்படுகின்ற ஜனநாயக முறையே நடைமுறையில் இருக்கும்.

### முன், பெண் வேறுபாடுகள்:-

ஓர் ஆணும் ஒரு பெண்ணும் தம்மில் பலவேறுபாடுகளை இயல்பாக கொண்டுள்ளார்கள் என்பதைக் கணவனும், மனைவியும் ஏற்றுக்கொள்வதில் இயல்பாக்கம் உடையவர்களாய் இருத்தல் வேண்டும். ஆண் காரணகாரிய ரீதியாகச் சிந்திக்கவும் தற்சார்பற்ற முறையில்காரணிகளை உற்றுநோக்கவும் பழக்கப்பட்டவனாயிருப்பான். பெண் உணர்ச்சிவசப்படுவளாய், அகவயப்பட்ட நிலையில் காரணிகளை உற்றுநோக்குபவளாய் காணப்படுவாள்.

ஆண் கருத்துக்களிலும், நிகழ்வுகளிலும் உண்ணிப்பாயிருப்பான். பெண் ஆள்தன்மையில் கரிசனையாயிருப்பாள். தான் அன்புசெய்யப்படுகின்றேன் என்பதுதான் அவனுக்குப் பிரதானமானது. ஆண் சிறுசிறு விடயங்களைப் பெரிதாகக் கவனிக்க மாட்டான். பெண் சிறுசிறு விடயங்களைப் பெரும் அவதானிப்புடையவளாய், அலட்டிக் கொள்பவளாய் விளங்குவாள். ஆண் வாழ்வின் நிகழ்வுகளை பகுதி

பகுதியாகத் தொடர்பின்றி அவதானிப்பான். பெண் வாழ்க்கை தொடர்பாக ஒருங் கிணைந்த சிந் தனை உடையவளாய் காணப்படுவாள்.

“பால் சமத்துவம் என்பது கிறிஸ்தவ போதனையில் மிக அடிப்படையானது. ஓர் உண்மையான கிறிஸ்தவப் பெண்ணினத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்பது இன்று திருச்சபை எதிர்கொள்ளும் சூ முக்கிய சவால்களில் ஒன்றாகும். கிறிஸ்து போல அன்பும், திருச்சபை வாழ்வில் தங்கள் முத்திரையைப் பதிக்கவேண்டும் என்ற ஏக்கமும் கொண்ட பெண்களே பெண்ணினத்தைப் படைக்க முதல் தகுதி பெற்றவர்கள்”

(அயர்லாந்து ஆயர்கள் 1985).

ஆண் அவசரப் படுபவனாய், இலகுவில் உனர் ச் சி வசப்படுபவனாயிருப்பான். இருக்கம், பணிவு, கனிவு, பொறுமை, நிதானம், தாமதித்து உணர்ச்சியின்பம் தோன்றுதல் போன்றன பெண்களுக்குப் பொதுவானவை. எனினும் இவ்வேறுபாடுகள் எல்லா ஆண்களுக்கும், எல்லாப் பெண்களுக்கும் சமமானவையாக வலுவானவையாக இருக்க மாட்டா. ஆண்களில் எதிர்பார்க்கும் சில பண்புகள், சில பெண்களில் சரளமாகக் காணப்படுவதும் பெண்களில் எதிர்பார்க்கும் சில பண்புகள் சில ஆண்களில் சரளமாகக் காணப்படுவதும் கண்கூடு. மேலும் ஆணாளுமை, பெண்ணாளுமை என்று இல்லாமல் மனித ஆளுமை என்ற பண்பில் ஒத்திருப்பதும் அளவில் வேறுபட்டு இருப்பதும் இயல்பேயாகும்.

### இல்லற கிள்ப நூகர்விற்கான சில உத்திகள் பின்வருமாறு:

1. கணவனும் மனைவியும் தம்மில் காணப்படும் இயல்பான நல்ல தன்மைகளை இனங்கண்டு அவற்றை வளப்படுத்த வாய்ப்புக்களைக் கூட்டல்.
2. துணைவரில் குறைபாடுகள் காணப்படுமிடத்து பரிகசிக்காமல், பெரிதுபடுத்தாமல் பெருமனதோடு அனுசரித்துப் போதல்.
3. ஒருவர் மற்றவரில் பூரணத்துவத்தை எதிர்பார்க்காது, கட்டாயப்படுத்தாது, குறைகளோடும் நிறைகளோடும் அவரை அவராக, அவளை அவளாக ஏற்றுக்கொள்ளல்.
4. துணைவரது விருப்பு வெறுப்புக்களை முதன்மைப்படுத்தி தன்னிச்சையான சுயதேடல் முயற்சிகளை குறைத்துக்கொள்ளல்.
5. அவர் அல்லது அவள் அன்பு செய்யும் ஆட்களை அன்பு செய்து அவர்களோடு தோழுமையோடு பழகுதல்.
6. எதற்கும் எவருக்கும் அடிமையாகாமல் நல்ல பழக்க வழக்கங்களில் வேருந்றுதல்.
7. இனிமையாகவும் கனிவோடும் பேசுதலும் மற்றவரின் பேச்சுக்கு அவதானிப்போடு செவிமடுத்தலும்.
8. அனாவசிய ஆடம்பர செலவீனங்களைத் தவிர்த்து வரவுக்கு ஏற்ற செலவு செய்து எனிமையாக வாழ்தல்.
9. பெரிய விடயங்களில், கொடுக்கல் வாங்கல்களில் இருவரும் இணைந்துதிட்டமிடலும், தீர்மானித்தலும் செயற்படுதலும் நாளாந்த சிறு பிரச்சினைகளை, அன்றாட குடும்பச் செலவீனத்தை மனைவியின் பொறுப்பில் விடுதலும்.
10. நாள்தோறும் இருபது நிமிடமாவது இருவரும் தனித்திருந்து கலந்துரையாடலும் செபித்தலும் ஓய்வு எடுத்தலும்.

‘பகட்டும் பேராவலுமே  
மனிதனிடமுள்ள பெருங்குறைகள் யூகும்’  
—உளவியலாளர் அட்லர்

எனவே,

\* கணவன், மனைவி இருவரிடையேயும் விளங்கும் தன்மையும் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளும் தன்மையும் விவேகமாயும், வேகமாயும் வளர்க்கப்பட வேண்டும்.

\* கருத்து வேறுபாடுகள் காணப்படும் அவற்றைப் பெரிதுபடுத்தாது பெருந்தன்மையோடும் விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மையோடும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

\* இதயமும் இதயமும் இணைந்த நிலையில் இல்லற வாழ்வு அமைய வேண்டும்.

இரண்டு கண்கள் சேர்ந்து ஒரே காட்சியைக் காண்பது போன்று இரண்டு இதயங்கள் இணைந்து ஒரே அன்பினைப் பக்கிந்து ஒரே இன்பத்தினை அனுபவிக்கும்பொழுது இல்லறம் நல்லறமாகி இறைஞுட்சி மாட்சிபெறும்.

தூய அன்புறவு என்பது  
நிபந்தனை இல்லாது  
எதிர்பார்ப்பு இல்லாது  
மேற்கொள்ளப்படும்  
அனுபவமேயாகும்.  
அங்கு எழும்  
இன்பமே நிலையானதாகும்.

## 10 பெற்றோர் - பிள்ளைகள் உறவு

அன்புள்ள கணவனும் அன்புள்ள மனைவியுமாக வாழ்பவர்களே அன்புள்ள பொறுப்புள்ள பெற்றோர்களாக விளங்குவார்கள். பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளுக்குச் செய்யக்கூடிய பெரிய தொண்டு அவர்கள் இருவரும் முதன்முதலில் அன்புள்ள கணவனும் அன்புள்ள மனைவியுமாக வாழ்வதேயாகும். அன்புறவின் விளைவாக பெற்றெடுத்த பிள்ளைகளைப் பொறுப்பான முறையில் வளர்த்து வாழ்வைப்பது பெற்றோரின் பிரதானமான பணியாக அமைகிறது.

“இன்றைய காலப்பிள்ளைகளை கட்டுப்படுத்துவதோ, திருத்துவதோ பெரும் கஸ்டமாக உள்ளது. அந்தக் காலத்தில் என்றால் அம்மா கீரிய கோட்டைத் தாண்டவே மாட்டோம். இன்றோ பிள்ளைகளைப் பார்த்து அதைச் செய்யுங்கள் என்றால் இதைச் செய்வார்கள். அங்குபோகாதீர்கள் என்றால் அது உங்களுக்கு விளங்காது, விணாகக்குழப்பாதீர்கள் என்பார்கள்” என்று சில பெற்றோர் தமது இயலாமையை வெளிக்காட்டுவார்கள்.

எந்தக் காலத்திலும் பெற்றோர் பொறுப்புள்ளவராக, அன்புள்ளவராக வாழும்பொழுது பிள்ளைகளும் பணிவுள்ள பிள்ளைகளாக விளங்க வேண்டும். பெற்றோரின் நியாயமான எதிர்பார்ப்புக்களை நிறைவேற்றுப் பிள்ளைகள் பின்வாங்கக்கூடாது.

பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்குச்  
செய்யவேண்டியதில் பிரதானமானது,  
அவர்கள் கிருவரும்  
அன்புள்ள கணவனும் அன்புள்ள மனைவியுமாக  
ஒருமனப்பட்டு வாழுவதேயாகும்.

**பிள்ளைகளைத் திருத்தும் போது கவனிக்க வேண்டியவை:-**

- 01) பிள்ளைகள் தவறு செய்யும் பொழுது “நீ எப்போதும் இப்படித்தான். நீ ஒருபோதும் உருப்படமாட்டாய், நீ ஓர் உதவாக்கரை” என்று ஏரிந்துகொள்ளாதீர்கள்.
02. பிள்ளைகள் ஜிந் து வயதுக்கு குறைவானவர்களாய் உள்ளபோது அவர்களை அடித்து வெருட்டி பயமுறுத்திக் கண்டிக்காதீர்கள்.
03. பிள்ளைகள் முன்னால் நாண்யமாகவும், நேர்மையாகவும் நடந்து கொள்ளுங்கள்.
04. பிள்ளைகள் சிறப்பாக செயற்படும்பொழுது, பாராட்டி உற்சாகப்படுத்துங்கள்.
05. பிள்ளைகள் முதிர்ச்சியடைந்த பின்னர் தமது வாழ்க்கை நிலையைப்பற்றி தீர்மானிக்க அன்றேல் சுயாதீனமாய் தமது வாழ்க்கைத்துணையைத் தேர்ந்தெடுக்க சந்தர்ப்பங்கள் வழங்குங்கள்.
06. பிள்ளைகள் கேள்வி கேட்கும்பொழுது, அலட்சியப்படுத்தாது கண்களை உற்று நோக்கியவன்னைம் பதில் கொடுங்கள்.
07. பிள்ளைகளைத் திருத்தும் பொழுது, கரிசனையான மனப்பான்மையுடன் நடந்துகொள்ளுங்கள்.
08. பிள்ளைகள் தமது நியாயமான தேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்ள வாய்ப்பு அளியுங்கள்.
09. பிள்ளைகள் தவறு செய்யும்பொழுது நியாயப்படுத்தாமல் உங்கள் பிள்ளைகளும் தவறு செய்யலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
10. பிள்ளைகள் சிறு சிறு காரியங்களில் கூட விசுவாசமான வர்களாய் நடந்து கொள்வதற்கு ஊக்கம் அளியுங்கள்.

**சூழல் இயையாக்கம்.**

உங்கள் பிள்ளைகளின் ஆளுமை உருவாக்கம் அவர்கள் வாழும் சூழலிலேயே பெரிதும் தங்கியுள்ளது என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

**பின்வரும் கூற்றுக்களைக் கவனிப்புங்கள்:**

- \* குற்றம் கண்டுபிடிக்கும் சூழலில் வாழ்பவன் குறைக்குறக்கற்றுக் கொள்வான்.
- \* கோழைகள் மத் தியில் வாழ்பவன் சவாலை எதிர்கொள்ளத்தயங்குவான்.
- \* அங்கலாய்ப்புமிக்க சூழலில் வாழ்பவன் அடிக்கடி தளம்பலுறுவான்.
- \* அதிக பாதுகாப்பில் வாழ்பவன் பயந்த சுபாவத்தின் வடிவமாவான்.
- \* அடிக்கடி பிறர் நகைப்பிற்குட்படுகின்றவன் அதிக வெட்கத்திற்கு உள்ளாவான்.
- \* அவனை அவனாக ஏற்றுக் கொள்ளும் சமுகத்தில் வாழ்பவன் அன்பில் தன்னை வளர்த்துக் கொள்வான்.
- \* உற்சாகமுட்டும் சமுகத்தில் வாழ்பவன் நம்பிக்கையின் அடையாளமாய் பிரகாசிப்பவன் ஆவான்.
- \* சகிப்புத்தன்மை கொண்ட கூட்டத்தில் வாழ்பவன் பொறுமையின் இலக்கணமாகத் திகழ்வான்.
- \* சமத்துவ சமுகஅமைப்பில் சஞ்சரிப்பவன் நீதியின் உறைவிடமாய் உயருவான்.

## எதிர்பார்ப்புக்களின் திருப்புழை

மனித எதிர்பார்ப்புக்கள் என்னிறைந்தவை. அவை நிறைவு செய்யப்படுவதற்குத் தனிமனித முயற்சி மட்டுமல்ல குடும்பத்தினதும், சமூகத்தினதும் ஒத்துழைப்பு அதற்கு அவசியம். ஒருவரின் நியாயமான தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படுவதற்கு பிறர், அதுவும் பெற்றோர் முட்டுக்கட்டையாக இருப்பது நியாயமற்றதே ஆகும்.

28 வயது வாலிபனும், 24 வயது இளம் பெண்ணும் தமது காதல் வாழ்வின் நான்கு வருட இறுதியில் பிரிவுக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றனர்.

நான்கு வருடங்களாக இரகசியமான முறையில் தமது பிள்ளைகளின் காதலை அனுமதித்த பெற்றோர், பெரும் பணத்தோடு பலர் ஆண் கேட்க வந்ததும் தமது நிலைப்பாட்டை மாற்றிக்கொள்கின்றார்கள். உயிருக்கு உயிராக அன்பு செய்து வந்த அவனின் தாய் மிரட்டுகின்றாள்:

“ நீ ! உன் காதல்யைக் கைவிட்டுவிடு,  
 கை நிறையப் பறத்துடனும்  
 கழுத்து நிறைய நகையுடனும்  
 வர்சையில்வந்து போகும் பெண்களில்  
 ஒருத்தியைத் தேர்ந்தெடு;  
 நீ வசதியிடன் வாழ்வதையே  
 நான் விரும்புகின்றேன்;  
 இல்லை,  
 உன் காதல்யோடு தான் கூட வாழவேன்டும்  
 எனத்தீர்மானம் எடுத்தால்  
 என் பினத்தைத்தான் பார்ப்பாய்.”

எப்படியும்  
 வாழலாம்  
 என்பதை வீட்டு  
 கிப்படித்தான் வாழணும்  
 எனும் கிலட்சீயம் வளரட்டும்!

இவ்வாறு இன்று எத்தனையோ இளம் உள்ளங்கள் தாம் விரும்பியபடி தாம் விரும்பிய வாழ்க்கைத் துணைவரைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியாமல் பல்வேறு உபத்திரவங்களிற்கு உள்ளாகின்றார்கள்.

நீ விரும்பியவரை கட்டாயமாக விட்டிற்று வேறு எவரையேனும் திருமணம் செய்து கொள்ளலாம் என நிபந்தனை கூறும் பெற்றோரின் நிலைப் பாடு நியாயமற்றதேயாகும். பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்குமிடையே ஒருவழித் தொடர்பு, ஒரு பக்கச் சார்பான உறவு நிலவின் அதனை மாற்றி அமைப்பதே அவசியமானது. இரு சாராரும் ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் இரு பக்கங்கள் உள் என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். கட்டாயப்படுத்தல்களும், கருணையில்லா மிரட்டல்களும், காட்டுமிராண்டித்தனமான வெளிப்பாடுகளே ஆகும். சுதந்திரமான சூழலில், ஐனநாயக முறையில் பிரச்சனைகள் முன்வைக்கப்பட்டு, மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு, சுமுகமான தீர்வை எய்துதல் ஆளை ஆள் நம்பி உணர்வுட்டம் பெறும் நிலையிலேயே சாத்தியமாகும்.

பிள்ளைகளின் படிப்படியான வளர்ச்சியை, முதிர்ச்சியை பெற்றேர் கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும். ஆரம்பத்தில் முழுமையாக தங்கி வாழ்ந்தவர்கள் காலப்போக்கில் தனித்து இயங்கத் தொடங்குவதைக் கண்டு பல பெற்றோர் ஜீரணிக்க முடியாமல் தத்தளித்துக் கொண்டிருப்பர். இத்திருப்பத்தை சரியான முறையில் புரிந்து கொள்ளத்தவறும்பொழுது பெற்றோருக்கும்

பிள்ளைகளுக்கும் இடையே பெரும் இடைவெளி ஏற்படுவதை அவதானிக்கலாம். விளைவாக, இருசாராரும் ஆளை ஆள் விரோதப்படுத்தி எதிர் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவார்கள். எனவே ஆரம்பத்தில் இருந்தே இருபாலருக்குமிடையே புரிந்துணர்வு வளர்க்கப்படுவதோடு சுதந்திரமான பரஸ்பர அன்புப் பரிமாற்றம் இடம்பெற வேண்டும்.

### வற்றோரே கவனியுங்கள்

- \* உங்கள் குழந்தையுடன் அன்புடன் பேசுங்கள் உங்கள் கண்கள் குழந்தையை நோக்கியே கிருக்கட்டும்.
- \* உங்கள் குழந்தை அமைதியாகவும் பரபரப்பில்லாமல் கிருக்கவும் பயிற்றுவியுங்கள்.
- \* எதிர்பாராத சவால்களை, குற்றச்சாட்டுக்களை குணிச்சலோடு எதிர்கொள்ளக் கற்றுக்கொடுங்கள்.
- \* உங்கள் குழந்தையிடமிருந்து அளவுக் கதீகமாக எதிர்பாராதீர்கள்.
- \* பாரபட் சமான மனோநிலையில் உள்ளூன்று வைத்து புறமொன்று பேசாதீர்கள்.
- \* உங்கள் குழந்தை கேட்பதெல்லாம் கொடுக்க வேண்டும் என்று எண்ணாதீர்கள்.

### பிள்ளைகளின் வாருந்தமான பதில்

அதேவேளை, பிள்ளைகள் தமது பெற்றோர்கள் சார்பாக அன்பையும், மரியாதையையும் வெளிக்காட்ட வேண்டும். கூரையில் ஏறிய பின்னர் ஏனியை உதைத்து விடும் மனநிலையை வயோதிப்ப பெற்றோர் வருத்தம் உற்றதும், அவர்களை கரிசனையோடு

கவனிக்காது உதாசினப்படுத்துவது வெளிக்காட்டுகின்றது. அவர்களைத் தூசனித்து, துன்புறுத்தி நிந்தைப்படுத்துவது, அவர்களை வேலைக்காரர்களாக, அடிமைகளாக நடத்துவது ஈனமான செயலேயாகும். மேலும், பிள்ளைகள் தம் மத்தியில் சகோரத்துவ அன்பை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனைய பிள்ளைகளோடும் அன்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

**தங்கள் தங்கள் பொம்மைகளை வைத்து விளையாடிக் கொண்டிருந்த இரு சிறுமிகளிடம் தீவிரன ஒரு போட்டி மனப்பான்மை தோன்றிவிட்டது**

“ என்ற பொம்மை தான் வடிவு”  
 “ இல்லை என்ற பொம்மைதான் ”.....  
 “ ஐய.....உன்ற பொம்மைக்கு காலில்லை ”  
 “ உன்ற பொம்மை ஒரு கறுப்பு..... ஊத்தை உள்ளே..... ”  
 “ ஐய என்ற பொம்மை கண்ணே முடித்திறக்கும் ”  
 “ ஆனால், சட்டையே போடல்லே வெட்கம் ” என்று ஒரு குழந்தை சொல்ல மற்றது அழுத்தொடங்கியது. அழுகுரல் கேட்டு இருவர் தாய்மார்களும் ஓடி வந்தனர். ” இரண்டும் இங்க வாங்க குளிச்ச கையுடன் சட்டைகூட போடாம..... அம்மணமாக விளையாடத் தெருவுக்கு வந்திட்டு சண்டையா போடுறீங்க ? ” இரண்டும் குடுகுடு என்று தாய்மாரிடம் ஓடின.

- செம்பியன் செல்வன் , குறுங்கதை நாறு நாலில்.

பையன்கள் இருவர் கோவிலுக்கருகில் ஒருவர் மேல் ஒருவர் புரண்டு சண்டை பிடித்துக் கொண்டிருந்தனர், அருகே வந்த குரு “ தம்பிமாரே சற்று முன்னர் தானே பிரசங்கத்தில் அயலவரை அன்பு செய்யுங்கள் ” என்ற கிறிஸ்துவின் கட்டளையை நினைவு படுத்தினேன்; அதற்குள் மறந்து விட்டார்களா ? என்றார்.

“ ஆமாம்! ஆனா கீழே கிடக்கிறவன் என்ற அண்ணன் ” என சொல்லிக்கொண்டு முகத்தில் மீண்டும் ஒரு முறை அடித்தான்.

# 11 அன்புநூற் வாழ்விற்கான ஆதாரம்

## ஆள்மைய ஆற்றுப்படுத்துதல்:-

அன்றிலிருந்து இன்றுவரை தனிமனிதன் பற்பல முரண்பட்ட சக்திகளுக்கு உட்பட்ட நிலையிலேயே தனது வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள வேண்டியவனாயுள்ளான். எனினும் அவன் அமைதியை அடைவதற்கு, தன்னுள் உளச்சமரிலையைத் தோற்றுவிப்பதற்கு அவனே முதல் அடி எடுத்து வைக்கவேண்டும் என்பதை உளவியலாளர் காள்றோயர்ஸ் “ஆள்மைய ஆற்றுப்படுத்துதல்” மூலம் விளக்குகின்றார்.

ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தன்னைத் தானாக தனது இயல்பான நிலையில் ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாமையே பிரதான பிரச்சனையாகும். எனினும் உயிர்த்துடிப்போடு முழுமையான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள அவசியமானது தன்னைத்தானே நிஜங்நிலையில் ஏற்றுக்கொள்வதேயாகும்.

“மனித வாழ்வை எதிர்நோக்கியுள்ள அடிப்படையான சவால், தன்னைப் புரிந்து கொள்ளலும், தன்னை ஏற்றுக் கொள்ளுதலுமே” என்று காள் றோயர்ஸ் கூறுகிறார். பிறரை புரிந்து கொள்வதற்கும் ஏற்றுக்கொள்வதற்கும் முன்னடையாக அமைவது நான் என்னை புரிந்து கொள்ளுதலும் ஏற்றுக்கொள்ளுதலுமேயாகும்.

டாக்டர் மாக்ஸ்வெல் மால்ட்ஸ் என்னும் அறுவைச்சிகிச்சை நிபுணர், நோயாளிகளின் அருவருப்பான உடற்தோற்றுத்தை நீக்கி அழகான உடற்தோற்றுத்தைக் கொடுப்பதற்கு தான் செய்த அறுவைச்சிகிச்சை உடலில் மட்டுமல்லாமல் அவர்களது ஆளுமையிலும் மாற்றங்களை உண்டாக்கியது என்று கண்டுபிடித்தார். மேலும் ஒருவர் தன்னைப் பற்றிக் கொண்டுள்ள கீழான சிந்தனை வடிவமே அவரது சோம்பல், சோகம், உற்சாகமின்மை, தோல்வி போன்றவற்றிக்கு காரணமாகும்.

நான் குறையுள்ளவன் அல்லது அருவருப்புள்ளவன் எனத் தப்பாக எடை போடுவது என்னை ஏனையவரிடமிருந்து தனிமைப்படுத்துவதாய் அமைகின்றது.

“நீ சவர் எழுப்பும்போது. சவருக்கு உள்ளும் புறமும் என்ன இருக்கின்றது என்பது தெரியாமல் சவர் எழுப்பாதே” என்று நொபர்ட் ப்ராஸ்ட் வின் கூறுவது மூலம் எனது தன்னுருவாக்கத்தில் நான் என்னை உண்மையாக அறியாது செயற்படுவது ஆபத்தானது என எச்சரிக்கின்றார். எந்த அளவுக்கு எனது பதட்டம், குற்றப்பழி உணர்வு, தாழ்மை மனப்பான்மை கூடுகின்றதோ அந்த அளவிற்கு எனது முகமூடிகளின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்தே காணப்படும். கவசங்களும் கபட நாடகங்களும் எனது ஆளுமை வளர்ச்சிக்குத் தடைக்கற்களே. நான் நானாக வாழுமுடியாமை, நான் நானாக வளர்முடியாமை, என்னை நானாக ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமை, எனது இயல்பான தன்மையை வெளிக்காட்ட முடியாமை எனது உளப்பிறழ்வின் ஆரம் பக் கட்டமாக அமைந்து மன முதிர் ச்சிக்கு முட்டுக்கட்டையாகின்றது.

என்னிடம் புதைந்துள்ள ஆற்றல்களுக்கும் எனது உண்மையான செயற்பாட்டிற்கும் இடையே சிறிதளவேனும் இடைவெளி இருப்பதை அவதானிக் கலாம். நான் எனது முழுமையான ஆற்றலை உணர்முடியாத நிலையில் எனது இலட்சியங்களையும் நியாயமான ஆசைகளையும் முழுமையாக வெளிப்படுத்த முடியாமல் அவதிப்படுகின்றேன். விளைவாக முதிர்ச்சியற்ற நிலையில் காணப்படுகின்றேன். முதிர்ச்சியற்ற நிலையின் அடையாளங்களாக, தன்னலம், தப்பெண்ணம், வெறுப்பு, விரக்தி, வெறி, பிறரை சார்ந்திருத்தல், கேலி செய்தல், மட்டரகமாகப்பேசுதல், கொடுமைப்படுத்துதல், காரணமில்லாமல் கோபப்படுதல் போன்றவற்றைக் கூறலாம்.

மேலும், என்னிலும் ஏனையவர் சார்பாகவும் அன்பாயிருத்தல், இலட்சிய வாழ்வை இலகுவாக்கிக் கொள்ளுதல். எனது நிஜமான

விருப்புரிமையை வெளிப்படுத்துதல், வாழ்க்கையில் முக்கியமான வற்றையும் முக்கியமல்லாதவற்றையும் வேறுபடுத்திக் காட்டுதல், நல்ல மதிப்பீடுகளுக்கு இயைபாக்கம் பெறுதல், உணர்ச்சியுடன் உறுதியாக இருத்தல் போன்றவற்றை முதிர் சி யின் அடையாளங்களாகக் கூறலாம். மனித முயற்சியை நான்கு வகையாக வகுக்கலாம். அவையாவன:

அறிவு முதிர்ச்சி  
உணர்வு முதிர்ச்சி  
சமூக முதிர்ச்சி  
அறநெறி முதிர்ச்சி

#### **அறிவு முதிர்ச்சி:-**

ஒருவன் தனது எண்ணங்களை சுதந்திரமாகவும் உறுதியாகவும் வெளிக்காட்டும் திறனுடையதாய் இருத்தலே அறிவு முதிர்ச்சியாகும். பிற்றது எண்ணங்களை மதித்தல், பிறரில் தங்கியிராது தீர்மானம் எடுத்தல். பிறருக்கும் பிற்றது கருத்துக்களுக்கும் மதிப்புக் கொடுத்தல் போன்றவற்றை அளவீடாகக் கொண்டு அறிவு முதிர்ச்சியை கணிப்பிடலாம். நான் அறிவு பூர்வமான முறையில் நேர்வுகளை தீர்கொள்கிறேன். புறவயப்பட்ட நிலையில் தீர்மானம் எடுக்கிறேன். தேவைக்கேற்ப திட்டங்களை மாற்றுகின்றேன். மகிழ்ச்சியான மனப்பான்மையோடு பிரச்சனைகளை அனுகுகின்றேன். எனது நிகழ்கால வாழ்க்கை நிலைக்கு நானே பொறுப்பானவன் என்பதை உணர்கின்றேன் எனின் நான் அறிவில் முதிர்ச்சி அடைந்து வருகின்றேன் என்பதேயாகும்.

#### **உணர்வு முதிர்ச்சி:-**

பிற்றது இனப் துன்பங்களில் உணர்வு ரீதியாக கலந்து கொள்வது, குழந்தை மனப்பாங்கு நிலையில் இயங்குவது கடுமையான தாக்குதல்களைக் கண்டும் ஆழமாகப் புண்பாது பண்பான முறையில் ஏற்றுக் கொள்ளுவது, பிரச்சனைகளைக் கண்டு தப்பியோடாது அவற்றை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல் ஆகியன உணர்வு முதிர்ச்சியின் அடையாளங்களாகும்.

“எல்லாவற்றையும் அடிப்படையிலேயே மாற்றவேண்டும் என்ற முற்போக்கு எண்ணம் கொண்டவர்களும் மற்றவர்களை கடும்பணி செய்ய விடாமலும் தம்மை பழைய நிலையிலேயே வைத்துக் கொள்ளும் பிற்போக்கு எண்ணம் கொண்டவர்களும் உணர்ச்சியைப்பட்ட முதிர்ச்சியை அடையாதவர்கள்” என்று மாட்மன்பேக் “உள்ளிலை பகுப்பாய்வின் அர்த்தம்” எனும் நூலில் கூறுகிறார்.

உணர்வு முயற்சியில்லாத முற்போக்காளர்கள் தனிமனித்துடும்ப-சமூக வாழ்வில் குழப்பத்தை ஏற்படுத்துவர்களாய் காணப்படுவார்கள். உணர்வு முதிர்ச்சியில்லாத பிற்போக்காளர்கள் சொந்தமாக எந்தவொரு செயலையும் செய்ய அச்சப்படுவர்களாய் எது புதிதாக இருந்தாலும் அதை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்குபவர்களாய் இருப்பார்கள்.

#### **சமூக முதிர்ச்சி:-**

பிறரோடு நேர்த்தியான முறையில் நட்புடன் பழகுதல், சமூக ஈடுபாடுகளில் சந்தோஷத்தை அனுபவித்தல், சமூக நலன் கருதி தானாக தியாகம் செய்ய முன்வருதல், பிறர்மீது தியாகத்தை தினிக் காதிருத் தல் போன்றன சமூக முதிர் சி யின் அடையாளங்களாகும். நான் எனக்காக மட்டும் அல்லது எனது குடும்பத்திற்காக மட்டும் வாழவேண்டுமென்ற மனோபாங்கு நீங்கி, நஷ்சமூக உருவாக்கலை மையப்படுத்திய வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டு இயங்குகின்றேன் எனின் நான் சமூக முதிர்ச்சி அடைந்து வருகின்றேன் என்பதேயாகும்.

#### **அறநெறி முதிர்ச்சி:-**

ஒருவரின் சொல்லும் செயலும் சேர்ந்து போதல், ஒழுக்க நியதிகளுக்கு ஒத்தவகையில் நானையான உறவுப்பரிமாற்றம், பிற்றது கருத்துக்களையும் அபிப்பிராயத்தையும் மதித்தல், பிறர்மீது கரிசனையாக இருத்தல் போன்றன அறநெறி முதிர்ச்சியின் அடையாளங்களாகும்.

## அன்புநறி வாழ்க்கை:-

“நீயாராவது ஒருவரை அன்பு செய்யாதவரை உனக்கு எதுவுமில்லை அர்த்தம் தருவதாக இருக்காது”

(-சூமிங்ஸ்).

எனது வாழ்வின் அர்த்தம் நான் ஒருவரையாவது அன்பு செய்துள்ளேன் என்பதில்தான் தங்கியுள்ளது. உண்மையான அன்பு என்பது அனுபவித்தே உணர்க்கூடியது. அடுக்கு மொழிகளுமல்ல, அற்புதங்களுமல்ல, அன்பைப் புரிவதற்கு அனுபவமே தேவை.

அன்பு செய்வதும் அன்பு செய்யப்படுவதும் மனித வாழ்வின் இயல்பான எதிர்பாப்புக்களே, அன்பு அனுபவத்திற்கு முதற்படி, நான் மற்றவர்களை அன்பு செய்ய ஆரம்பிப்பதேயாகும். பிறர் என்னை அன்பு செய்ய வேண்டுமென்பதை நான் முதன்மைப்படுத்தினால் என்னை, எனது தேவைகளை மட்டுமே மையப்படுத்தி அமைதியற்ற நிலைக்கு, அன்பற்ற நிலைக்கு ஆளாவேன். நான் உண்மையாகவே பிறரை அன்பு செய்ய முயற்சி எடுத்தால் அதன் மறுபக்கம் நான் அன்பு செய்யப்படுகிறேன் என்பதேயாகும். நான் பிறர் மீது அக்கறை காட்டி அன்பு செய்ய அக்கறை எடுக்கிறேன் என்றால் பிறரும் நான் அறியாமலே என்னை அன்பு செய்ய முற்படுவார்கள்.

“அக்கறை கொள்ளும் நிறைனோ வாழ்க்கைக்கு ஆழமான அர்த்தத்தைக் கொடுக்கின்றது என நான் உணர்கின்றேன்”

(-பாப்லேஸ்காஸ்ஸ்).

அன்புசெய்யும் ஆழ்றல் சிலருக்கு இலகுவானதாக இருக்கலாம். அது தொடர் பயிற்சியினாலோ அன்றேல் இயல்பாகவோ பெறப்பட்டதாகவே அமைகின்றது. நல்ல மனங்களின் இயல்பான வெளிப்பாடு அன்போயாகும். ஆரோக்கியமான ஆளுமைத்திறனே அன்பின் அடிப்படையாகும். நான் என்னில் மகிழ்ச்சியாய் உள்ளேன், நான் எனது ஆழ்றல்களையிட்டு உள்ப்பூரிப்படைகின்றேன் என்றால் நான் அன்பு செய்யும் மனப்பான்மையுடையவனாய் காணப்படுகிறேன் என்பதேயாகும்.



“முதிர்ச்சியானது பழப்பழயாக வளரும் நிலை கொண்டதாகவும் முன் னேற்றம் உள்ளதாகவும் இருக்கிறது. இவை தேக்கங்களாலும் பின்னடைவாலும் குறித்துக் காட்டப்படுகின்றன” என்று “அன்பு செய்ய நான் ஏன் அஞ்சகின்றேன்” என்ற நூலில் ஜோன் பவஸ் குறிப்பிடுகின்றார்.

எச்கிறிஸ்டன் மில்லர் “புதிய உளவியலும் ஆசிரியரும்” என்ற நூலில் தேக்கங்களுக்கும் பின்னடைவாலுக்கும் உள்ள இரண்டு பொதுவான காரணிகளை அறிவுறுத்துகின்றார்:

1. விருப்புடன் கூடிய பெற்றோரின் அதிகாரம்
2. வெறுப்புட்டக்கூடிய முறையில் யதார்த்தத்தை வெளிப்படுத்துதல்.

விருப்புடன் கூடிய பெற்றோரின் அதிகாரம் ஒருவரின் தனித்தன்மையையும் தன்வெளிப்பாட்டையும் நெரித்து விடுகின்றது. அவன் அவனாக, அவள் அவளாக நான் நானாக இருக்க அனுமதிக்கப்படும் பொழுது மட்டுமே அவன், அவள் அல்லது நான் அறநெறி முதிர்ச்சிப் பயணத்தை மேற்கொள்ள முடியும். முற்றிலும் சுதந்திரமற்ற குழலில் ஒழுக்க நெறிபற்றி பேசுவது பொருத்தமற்றதே. ஒருவரின் இயல்புச்சக்திக்கு மேலாக அதிகப்படியாக எதிர்பார்ப்பதே பின்னடைவிற்கு இட்டுச் செல்கின்றது.

உளவியல் அறிஞரின் ஆய்வுப்படி, நேர கியல்பில் மனத்திறனை ஊக்குவித்தல், (*உதாரணம்: நன்நடத்தைக்கு பரிசு அளித்தல்*) எதிர் கியல்பில் மனத் திறனை ஊக்குவித்தல் (*உதாரணம்: தவறு செய்தவர்க்குத் தண்டனை வழக்கல்*) அனுகு முறையை விட பயன் அளிப்பதாகும்.

நேர இயல்பில் மனத்திறனை ஊக்குவித்தல் பலவகையிலும் நன்மை பயப்பதாய் அமைகின்றது. அநு மேலும் மேலும் நன்மை செய்ய வேண்டும் எனத் தூண்டுவித்து அறநெறிச் சமுகதுமைப்பிற்கு ஆதாரமாயுள்ளது.

“மனிதன் அன்பு இன்றி வாழ முடியாது. அன்பு அவனுக்கு வெளிப் படுத் தப் படாவிடின், அன்பை அவன் எதிர்கொள்ளாவிடின், அதனை அவன் அனுபவிக்காவிடின், அதில் அவன் பங்கு பெறாவிடின், அவன் தனக்கே ஒரு புதிராகவும் அவனது வாழ்க்கை உணர்வற்றதாகவும் காணப்படும்.”

(திருத்தந்தை 2ம் அருள் சின்னப்பர்.)

தூய அன்பே வாழ்வின் தரத்தை நிர்ணயிக்கின்றது. அது எமது இதயங்களின் ஆழத்தை அளவிடுகின்றது. உலகினதும் முழு மனித சமூகத்தினதும் ஆதாரம் அன்பேயாகும். எல்லா மனித வளங்களையும் எதுவித பாராபட்சமின்றி ஒருங்கிணைப்பது அன்பேயாகும்.

“அன்பினேயே மனித வாழ்வு மையப்படுத்துகின்றது. மனித வரலாறு என்பது அன்பிற்கான முடிவில்லாத் தேடலாகும். பெரும் வெற்றியாலும் படு தோல்வியாலும் தீட்டப்பட்ட அது வரலாறாக வாசிக்கப்படும். அன்பு செய்தலும் அன்பு செய்யப்படலுமே ஒவ்வொரு மனிதனதும் முயற்சியின் இயல்பாகும்.

(கைக்கல் குவோயிஸ்ற்)

**முவகை மனிதர்கள்:** இவ்வுலகில் வாழும் மனிதர்கள் பல்வேறுவிதமாகச் செயற்பட்டு வருகின்றார்கள். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு ரகம் என்று சொல்லுமளவிற்கு வேறுபட்டு நிற்கின்றார்கள். சிந்தனை, செயற்பாடு, தொடர்பாற்றலைப் பொறுத்து பொதுவாக மனிதர்களை முவகை மனிதர்களாக வகுக்கலாம்.

அவையாவன:-

- சொல்லாமல் செய்பவர்கள்
- சொல்லியே செய்பவர்கள்
- சொல்லியும் செய்யாதவர்கள்

### அ) சொல்லாமல் செய்பவர்கள்:-

இவர்கள் அன்னப்பறவையை ஒத்தவர்கள். பாலும் தண்ணீரும் கலக்கப்பட்டாலும் பாலைத் தேர்ந்து குடித்துவிட்டு தண்ணீரை தவிர்த்து விடுகிறது அன்னப்பறவை. இவ்வாறு இவ்வகை மனிதர்கள் தாங்கள் வாழுகின்ற குழலில், பிறரை மாகபடுத்தாது, தம்மையும் தூயநிலையில் வைத்து காப்பவர்களாகக் காணப்படுவார்கள். இயல்பாகவே இவர்கள் நல்லதைச் செய்ய வேண்டும் என்ற அர்வமும் தீயதைத் தேய்வடையச் செய்ய வேண்டும் என்ற தீவிரமும் உடையவர்களாய் விளங்குவார்கள்.

“இறைத்தந்தை இரக்கமுடையவராய் இருப்பது போல் நீங்களும் இரக்கமுடையவராய் வாழுங்கள்” என்ற இயேசுக் கிறிஸ்துவின் வார்த்தைகளுக்கு விளக்கங்களாய் வாழுபவர்கள் இவர்களே. இறைவனையும் மனிதனையும் அன்பு செய்து வாழும் கலையைக் கற்றுக் கொண்டவர்களாய் இவர்கள் சிறப்புற்று விளங்குவார்கள்.

ஒருமுறை “உண்மையான விசுவாசி யார்? என்ற கேள்வி ரவீந்திரநாத தாசுரிடம் கேட்கப்பட்டது. அதற்கு அவர் பதில் மொழியாகக் கூறியதாவது:

பாவி என்று கருதப்படுகின்ற ஒருவரையும் இன்னொரு மனிதரையும் அழைத்து வாருங்கள். அந்த மனிதர் பாவி என்று கருதப் படுபவரை கனிவாகப் பார்த்து, இன்முகத்தோடு பேசி, இயல்பாகப் பழகினார் எனின் அவர் உண்மையான விசுவாசியாவர். மாறாக, பாவி எனக் கருதப்படும் அவரைக் கண்டதும் இகழ்ச்சியோடு முகத்தைச் சுழித்துக் கொண்டார் எனின், அல்லது பழக விரும்பவில்லை எனின் நிச்சயம் அவர் ஓர் உண்மையான விசுவாசியல்ல.

உண்மையான இறைபக்தன் என்பவன் இறைவனையும் மனிதரையும் அன்பு நிலையில் எதுவித நிபந்தனையுமின்றி ஏற்றுக் கொள்பவனோடாவான். அவன் அனைத்தையும் தற்சார்பற்ற நிலையில் ஏற்றுக்கொடுங்கும் படிப்பக்குவழுமடையனாய் காணப்படுவான்.

## ஆ) சொல்லியே செய்பவர்கள்:-

இவர்கள் சொன்னதைச் சொல்லும் கிளியை ஒத்தவர்கள். ஒரு கிராமத்தில் கிளி ஒன்று, ஒரு விட்டில் வளர்க்கப்பட்டது. யாராவது விருந்தாளிகள் விட்டிற்கு வந்தால் அக்கிளி தூசனை வார்த்தைகளை சொல்லியே வரவேற்கும். காரணம், அவ்விட்டுத் தலைவன் விட்டினுள் நுழையும் போழுது மதுவெறியில் தூசனை வார்த்தைகளையே சொல்லி வந்தான். இதற்கு பரிச்சயமான கிளி தூசனை வார்த்தைகளால் விருந்தாளிகளை வரவேற்பதை வழக்கமாக கொண்டு விட்டது. இவ்வகை மனிதர், நல்ல செயற்பாடுகளை, நல்ல வாழ்க்கை முறைகளை மேற்கொள்வதற்கு அடிக்கடி தூண்டுவிக்கப்பட வேண்டியவர்களாய் உள்ளார்கள். அன்பு ஆழப்படுத்தப்படாத நிலையில் இவர்கள் சராசரி மனிதர்களாகவே காணப்படுவார்கள்.

## இ) சொல்லியும் செய்யாதவர்கள்.

இவர்கள் தேளை ஒத்தவர்கள். அடிமைப்படுத்தும் மனப்பான்மை, ஆணவம், அகந்தை, அடங்காப்பிடாரித்தனம், தவறான பழக்க வழக்கங்களால் சிறைப்படுத்தப்பட்டமை போன்ற துர்க்குணங்கள் இவர்களில் மேலோங்கி காணப்படும். பிறரை துன்புறுத்துவதில் வேதனைப்படுத்துவதில் இவர்கள் இன்பம் காணுவார்கள்.

“இன்னொருவர் வேதனை இவர்களுக்கு வேடிக்கை, இதயமற்ற மனிதருக்கு இதெல்லாம் வாடிக்கை” என்ற தற்கால கவிஞரின் அழுகுரல் இவர்களுக்குப் பொருத்தமானதே.

## முவகைப் பண்புகள்:-

பல்வேறு பண்புகள் அன்பு நெறி வாழ்க்கையில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. சுதந்திரம், சமத்துவம், சகோதரத்துவம், பரந்த பார்வை, பக்ஷிதல், பாராட்டுதல், நேரநோக்கு, நிகழ்காலத்தில் வாழ்தல் போன்றன அவற்றுள் சிலவாகும். இங்கு முதல் மூன்று பண்புகளை மட்டுமே விளக்கமாக நோக்குவோம்.

## அ) சுதந்திரம்:-

அமெரிக்க ஜக்கிய நாடுகளில் உள்ள அடிமைச் சந்தை ஒன்றில் அடிமைகளை விற்கும் வியாபாரம் நடந்து கொண்டிருந்தது. அப்பொழுது, 21 வயது இளைஞன் ஒருவன் ஏலத்திற்கு விடப்பட்டான். அவ் வாலிபனை பெரியவர் ஒருவர் விலைக்கு வாங்கி விட்டிற்கு கூட்டிச் சென்றார்.

தனது புதிய எஜமான் தன்னைத் துன்புறுத்துவான். கொடுமைப்படுத்துவார் என்று கற்பனை செய்த வண்ணமாய் அவன் நடுங்கி நடுங்கி நின்றான். ஆணால், அந்த பெரியவரோ,

“நீ உன் இஸ்டப்படி சுதந்திரமுள்ளவனாய் வாழுவதற்கு நான் உனக்குச் சுதந்திரம் அளிக்கின்றேன்” என்று கூறி அவனது கைவிலங்குகளை அவிழ்த்து விட்டார். அவ்வேளை, அந்த அடிமை வாலிபன் எஜமானின் கால்களில் விழுந்து,

“எங்கே நான் போவேன் ஜயா உம்மிடம் அல்லவா எனக்கு வாழ்வு உண்டு”

என்று கூறிப் பெரியவரின் பாதங்களைப் பற்றிக் கொண்டான். அந்தப் பெரியவர் தான் முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஆயிரகாம் லிங்கன்.

சுதந்திரம் என்பது ஒரு நிலையில் இருந்து விடுபடுவதையும் இன்னொரு நிலையில் வாழ்வதையும் ஒருங்கே குறிப்பிடுகின்றது. அதாவது, அடிமைத்துவ சக்திகளிலிருந்து விடுபட்டு அன்புறவுப் பண்பாட்டில் வாழுவதே சுதந்திரமாகும்.

## ஆ) சமத்துவம்:

“அந்தி, அடக்குமுறை போன்றவற்றால் மூழ்கிக்கிடக்கும் மிசிசிப்பி இராட்சியம்கூட ஒருநாள் நீதியினதும் சுதந்திரத்தினதும் ஊற்றாக மாற்றம் பெறும் என்பதே எனது கணவு. எனது நான்கு குழந்தைகளும் அவர்களது தோலின் நிறத்தினால் அல்ல, மாறாக, அவர்களது நடத்தை எனும் அளவீட்டினால் மதிப்பிடப்படும் ஒரு நாட்டில் வாழ்வார்கள் என்பதே எனது கணவு. மலையும் குன்றும் தாழ்த்தப்படும். கரடு முரடானவை சீராகவும் கோணலானவை நேராகவும் மாற்றப்படும். இறைவனின் மகிழமை வெளிப்படுத்தப்பட்டு மானிடம் அதைத் தரிசிக்கும் என்பதே எனது கணவு. இந்த நம்பிக்கையோடு ஒருநாள் நாம் சுதந்திரம் பெறுவோம் என்று உணர்ந்து, நாம் ஒன்றாக வேலை செய்யவும் ஒன்றாக சிறை செல்லவும் முடியும்”

(-மாட்டன் ஹுதார் கிங்).

நாம் அனைவரும் இறைவனின் சாயலாகப் படைக்கப்பட்டதால் சமமானவர்களாகத் திகழ்வதே இயல்பானது. எம்மிடமுள்ள தீயசக்தியே பாராபட்ச அமைப்பைத் தோற்றுவிக்கிறது. எமது இதயங்களில் இறைவனை வரவேற்கும் மனநிலை கணப்படும்பொழுது, அயலாரை எமது உடன்பிறப்புக்களாக கருதும் மனநிலை ஏற்படும்பொழுது பாராபட்ச அனுகுமுறை மறைந்து விடும்.

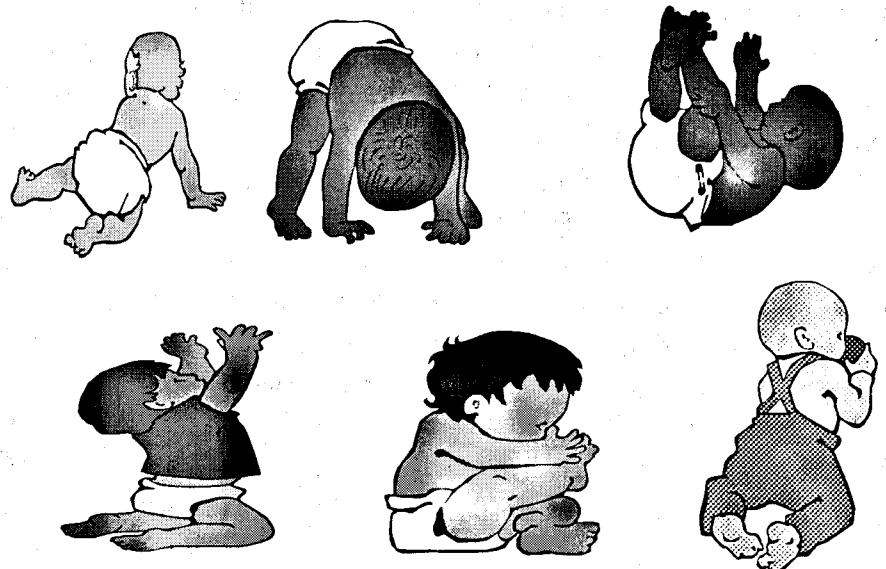
## இ) சகோதரத்துவம்

ஒவ்வொரு மனிதனையும் எனது நன்பனாக, எனது சகோதரனாக, எனது சகோதரியாக மதித்து வாழும் மனப்பாங்குபண்பட்ட, பக்குவப்பட்ட மனங்களிலேயே சாத்தியமாகும். “அவன் வேற்றான், அவன் பிற ஊராள், அவன் அந்த சமயத்தைச் சார்ந்தவன், அவன் அந்த சமூகத்தைச் சார்ந்தவன்” எனக் கூறுபோட்டு, வேறுபடுத்துவது மனித மாண்பினை மட்டம் தட்டும் செயலாகவே முடிகின்றது.

“யாதும் ஊரே யாவரும் கேள்வி” என்பது அர்த்தமுள்ள முதுமொழி ஆகும். அதாவது, எல்லாமே எமது ஊர், எல்லோரும் எமது சொந்தக்காரர்கள் என்ற மனநிலையில் அனைவரையும் அன்போடு ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும் என்பதேயாகும். சேரியில் வாழும் பிள்ளைகளையும் செல்வந்தரின் பிள்ளைகளையும் ஒன்றாய் காணும் மனநிலையிலேயே சகோதரத்துவம் அர்த்தம் பெறும்.

“ஒரு பெரும் விருந்தாளியை வரவேற்பது போல் ஒவ்வொருவர் சார்பாகவும் நடந்து கொள்வதே நிறை பண் பாகும். பிறர் உங் களுக்கு எதைச் செய்யக்கூடாது என விரும்புகின்றீர்களோ அதைப் பிறருக்கு செய்யாதீர்கள். நான்கு கடலுக்கு மத்தியில் நாம் அனைவரும் சகோதரர்களே”

(-கொண்பியசியஸ்)



எல்லோரும் எமது பிள்ளைகள்

என்ற மனப்பாக்கமையை வளர்த்திடுவோம்.

## 12 மறுமலர்ச்சிப் பயணம்

ஏழூப் பெண்தான் சித்திரா. எனினும், அவள் ஏற்றமான பண்புகளுடன் சிறந்த நல் மாணவியாக விளங்கினாள். ஏற்கனவே விடை தெரிந்திருந்தாலும் தமது கெட்டித்தனத்தைக் காட்டிக் கொடுப்பதற்காகக் கேள்வி கேட்போர் பட்டியலில் அவள் பெயர் இடம்பெறவில்லை. உடற்தோற்றுத்தில் எளிமையும் வசீகரமாகப் பேசுவதில் வளமையும் உடையவளான அவளை வகுப்பில் உள்ள அனைவரும் விரும்பினார்கள்.

அவளது உயர்வில் அதிக அக்கறை எடுத்துப் படிப்பித்து வந்தார் அவளது வகுப்பாசிரியர், மகேந்திரன். அதேவேளை அவர் தனது வகுப்பு மாணவர்களை மறுமலர்ச்சிப் பாதையில் சமத்துவ நோக்கோடு பயணம் செய்ய வைத்தார். மனிதனை மனிதரிடமிருந்து அந்நியமாக்கி, அடிமைப்படுத்தும் அமைப்புக்களை தகர்த்தெறிவதில் முழுமுச்சாக இயங்கினார். ஏற்றத்தாழ்வுகள், பாராபட்சங்கள், மேலோங்கி நிற்கும் சமூக நிலைப்பாட்டை மாற்றியமைப்பதன் அவசியத்தை உணர்வித்தார்.

எதிர்பார்ப்பின்படி நிகழ்வுகள் நடவாத பொழுது அவற்றை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல் ஒருவரின் மனப்பக்குவுத்தையே பொறுத்தது. எவ்வளவுதான் எமது மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முயன்றாலும் சில சந்தர் ப்பங்களில் எம்மை அறியாமலேயே ஆத் திரம் பொங்கிவழிகின்றது.

மகேந்திரன் எதிர்பார்த்தபடி சித்திரா ஏ.எல். பரீட்சையில் சித்தி அடையவில்லை. தனது மாணவியின் தோல்வியை அந்த ஆசிரியரால் தாங்கமுடியவில்லை. ஆத்திரமடைந்தவராய் கத்தினார்.

“குப்பையில் கிடக்க வேண்டிய உண்ணக் கோபுரத்தில் வைத்து அழுக பார்க்க விரும்பிய எனக்கு நீ தந்த நன்றிப்பாரிசு இதுதானா?”

முதன்முதலாகத் தனது வாழ்க்கையில் தோல்வியை சந்திக்க சித்திராவுக்கு மகேந்திரனின் இப்பேச்சு, வெந்த புண்ணில் வேல், பாய்ச்சியது போல் இருந்தது. உயர் ஸ்தானத்தில் வைத்து மதிக்கப்பட்ட அவரிடமிருந்து அவள் இவ்வார்த்தைகளை எதிர் பார்க்கவில்லை. மனதில் பலத்த அடி.

“மன்னித்துக் கொள்ளுங்கோ சே” என்று விம்மி விம்மி அழுதாள்.

உயர் தத்துவங்களைப் பேசி, பண்பட்ட மனிதனாய் வாழ்ந்து வந்த தான் ஒரு கணத்திலேயே புண்படுத்தும் சராசரி மனிதனாய் மாறிவிட்டதை எண்ணி அவர் பின்னர் வருந்தினார்.

**சமத்துவ சஞ்சலம்:-**

சமத்துவம், சகோதரத்துவம் சங்கமிக்கும் சுதந்திர சமுதாயத்தை உருவாக்கி முற்படுகையில் எதிர்பாராச் சம்பவங்கள், தத்துவம் இணைந்த வாழ்வினை தடம் புரளவைக்கும் என்பதையே மேற்படி சம்பவம் எடுத்துக் காட்டுகின்றது. அன்றாட அனுபவங்களை எடுத்துப் பார்க்கையில் பல சீதிருத்தக் கருத்துக்கள் பேச்சளவில் அல்லது எழுத்தளவில் முடங்கிக் கிடப்பதையே அடிக்கடி காணக் கூடியதாயுள்ளது. அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவது அரிதாகவே உள்ளது. சமத்துவம் பற்றி தீவிரப் பிரச்சாரம் செய்த அந்த ஆசிரியர் ஈற்றில் சித்திராவின் ஏழ்மையை சுட்டிக்காட்டி அவரை ஏனைப்படுத்தி விட்டார்.

தான் பெரியவன், தான் உயர்ந்தவன் என்ற பெருமை, தலைக்கனம், ஆணவம், அகந்தை போன்றவையே சகல பிரச்சனைகளுக்கும் சமுதாய ஏற்றத்தாழ்வுகளுக்கும் அடிப்படைக் காரணிகளாக அமைகின்றன. உயர்வுச் சிக்கல், அல்லது தாழ்வுச் சிக்கல் மனிதரது வாழ்வில் ஆதிக்கம் செலுத்துவதன் காரணமாகவே நேரிய உறவாடலில் விரிசல் ஏற்படுகின்றது. ஒருவர் தன்னை அசாதாரணமுறையில் அதி உயர்ந்தவராக என்னுவதே உயர்வுச்சிக்கலாகும். மிகவும் தாழ்ந்தவராக தன்னை என்னுவதே

தாழ்வுச்சிக்கலாகும். இவை தன்னைப் பற்றியோ அன்றேல் பிறரைய் பற்றியோ தவறாக எடைபோடலாகும்.

## கற்பித்தல்

ஒருமுறை ஆசிரியர் ஒருவர் தன் மாணவர்களிடம் கேட்டார். கடவுள் இப்பொழுது தோன்றி, “உங்களுக்கு என்ன வேண்டும்?”என்று கேட்டால் என்ன கேட்பீர்கள்?

1ம் மாணவன்: எனக்கு ரி.வி வேண்டும் என்பேன்.

2ம் மாணவன்: எனக்கு வீடு வேண்டும் என்பேன்.

3ம் மாணவன்: எனக்கு நாள்தோறும் நல்ல சாப்பாடு வேண்டும் என்பேன்.

ஆசிரியர்:நீங்கள் எல்லோரும் பிழை.நானோ நல்ல அறிவு வேண்டும் என்பேன்.

4ம் மாணவன்: நீங்களும் சரியுங்கோ; எல்லோரும் தங்களிடம் எது எது இல்லையோ அதனையே கடவுளிடம் கேட்டார்கள் (உடனே எல்லோரும் சிரித்து விட்டார்கள்).

இன்றைய சிறுவர் சிறுமியருக்கும் இளைஞர்கள் யுவதிகளுக்கும் புத்தி புகட்டுவது மிகவும் கடினமானது. அவர்கள் தங்களது மனநோக்கில் எம்மை கேள்வி கேட்பார்கள். பதிலையும் தங்களது தொணியிலேயே எதிர்பார்ப்பார்கள். “அவர்களுக்கு விளங்காது, அவர்கள் சிறுவர்கள்”என்ற மனநிலையில் நாம் பதிலளித்தால் நாம் அவர்களை பரிகசிக்கின்றோம் என்றே கருதப்படலாம்.

எனவே இன்றைய கற்பித்தல் முறையில் “மாணவன் ஒருவன் வெற்று பாத்திரம், ஆசிரியர் தன் அறிவால் அவ் வெற்றுப் பாத்திரத்தை நிரப்புவார்” என்ற அனுகுமுறை கைவிடப்பட்டு, மாணவனது முளையில் ஏலவேயிருக்கும் அறிவை வெளிக் கொண்டும் முயற்சியிலேயே ஆசிரியர் வெற்றி காணவேண்டியவராயுள்ளார். மாணவன் வம்சாவழியாக, குழலின் விளைவாக ஏற்கனவே பெற்ற

அறிவை தர்க்காரித்தியாக தொகுத்து நினைவுட்டல் செய்து, தெளிவுபடுத்த வேண்டியவராயுள்ளார். அவனது நுண்ணறிவுத்திறன், குடும்ப பின் னனி போன்ற வற்றை மனதில் கொண் டு செயற்படவேண்டியவராயுள்ளார்.

## சமநிலைப் போக்கு:-

ஒவ்வொரு தனிமனிதனிடத்தும் நல்நோக்கில் மனத்தை செம்மையாக்கல் என்பது, தாய் கர்ப்பமாகிய காலத்திலேயே ஆரம்பிக்க வேண்டிய ஒன்றாகும். அக் கர்ப்பினித்தாய் வளரும் சூழல், அவள் எதிர்கொள்ளும் தொடர்பு பரிமாற்றங்கள், அவளது எதிர்பார்ப்புக்கள், ஏமாற்றங்கள், அச்சிசுவின் மனதில் எதிரான அல்லது நேரான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே, தாயானவள் நேரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்குவதோடு விவேகமான முறையில் அன்புச் சூழலை தோற்றுவித்து, வீட்டுச் சூழலின் பாரிய மாற்றத் திற்கு தன்னைக் காரணியாக க வேண்டியவளாயுள்ளாள்.

இத்தகைய சமநிலைப்போக்கு, சூழந்தை பிறந்த பின்னரும் வீட்டிலும் சுற்றாடலிலும் நிலைநாட்டப்பட வேண்டியது அவசியமாகின்றது. சூழந்தை வளரும்பொழுது அதன் மன வளர்ச்சிக்குத் தேவையான தீனி பெற்றோரின் பொறுப்புமிக்க பேச்சு, கணிவான செயற்பாடு, தாாம்கீ வாழ்க்கைமுறை போன்றவற்றினால் தரப்படுகின்றது. தப்பான மதிப்பீடுகள், போலியான வாழ்க்கை விழுமியங்கள், நாணயமற்ற உறவுப்பரிமாற்றங்கள் போன்றவை இவ் இயக்கப்பாட்டினைத் தளர்த்துபவையாக அமைகின்றன.

## சமூக உணர்வுட்டம்:-

“இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல் அவர்நான் நன்னயம் செய்துவிடல்” என்கின்றார் திருவள்ளுவர். அதாவது, பழிக்குப் பழி இரத்தத்திற்கு இரத்தம் என்ற சிந்தனையின்றி,இன்னா செய்தவரே தனது செய்கையை உணர்ந்து வெட்கப்படக்கூடியதாக அவருக்கு

நன்மை செய்துவிடவேண்டும் என்பதாகும். இதனால், கோபங்கள், பகைமை உணர்வு, இல்லாமற் போக இரக்க உணர்வு உதயமாகின்றது.

“ஒரு கன்னத்தில் அறைந்தால் மறுகன்னத்தைக் காட்டு” என்கிறார் கிறிஸ்துநாதர். அதாவது எவராவது எம்மைத் துன்புறுத்தினால், அதற்கு பதிலடியாக அதனைப் பரிவன்போடு ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதாகும். அதேவேளை, அதர் மம் தலைதூக்கும்போது, அமைதியாக இருங்கள் என்பது பொருள் அல்ல. பிறர் துன்புறுத்தப்படும்பொழுது” நமக்கேன் வீண்வம்பு? அவர்கள் எக்கேடு கெட்டாலும் பரவாயில்லை” என்ற மனநிலையில் இருக்க வேண்டாம் என்பதுமாகும்.

அடிமைப்பட்டுவாழுவோரின் விலங்குகளை உடைத்தெறிய, துன்புறுத்தப் படுவோரின் துயரங்களை களைந்து விட, சுரண்டப்பட்டு வருந்துவோரை சுதந்திரமானவர்களாய் மாற்ற, ஏழையரின் வாழ்வில் ஏற்றத்தைத் தோற்றுவிக்க முயற் சி எடுப்பதே சமூக உணர்வுட்டலாகும்.

ஏதாவதொரு சமுதாயத்தின் அங்கத்தவனாக விளங்குகின்ற மனிதன், தனது வாழ்க்கையில் சமூகமயமாக்கம் பெறவேண்டிய வனாகின்றான். மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு என்ற வகையில் அவனது மனப்பாங்கு அமைகின்றது. அவன் சமூக நலனின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்தவனாய் சமூக மறுமலர்ச்சியை அலட்சியப்படுத்தாது சமூக உணர்வுட்டம் பெறுகின்றான். கண்மூடித்தனமாக ஏற்கனவே பழக்கப்பட்டவற்றுக்கு, பாரம்பரிய போக்கிற்கு அடிமைப்படுத்தப்பட்டு வாழுதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டியதே.

மனிதனின் நிகழ்கால வாழ்வினை, நியாயமான தேவைகளை நிறைவு செய்யாத சடங்குகள், சட்டங்கள், பாரம்பரிய நியதிகள் போன்றவற்றின் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்டு வாழுதல் சமூக உணர்வுட்டத்திற்கு முரணானது. பண்பட்ட மனிதர்கள் மனித

மனங்களை புண்படுத்த மாட்டார்கள். மற்றவர்களது மகிழ்ச்சியை மனதார விரும்புவார்கள். இல்லாமை இல்லாத நிலை வேண்டிகல்லாத மனிதர்களையும் நல்லாக வாழுவைப்பார்கள். அன்போடு இணைந்த அறநெறியிலே அனைவரையும் மகிழ்வைப்பார்கள்.

### அன்பின் அசைவறுதல்:-

“மனமெல்லாம் இனம் புரியாத புரிப்புத்தரும்; உடம்பெல்லாம் ஊறி ஓவென்ற நிறைவின் தெளிவான எண்ணம் புரியும். எதைக் கண்டாலும் கைகூப்பி வணங்க வேண்டும் என்ற அதிசயமான தூடிப்பு ஏழும். தெம்பு வழங்கும் மோனச்சிரிப்பிலே மோதிக்கிளம்பும் அர்த்த பாவனைகளுடன், கண் பார்வையிலே உறவை இழக்கும் மோகனத்துடன், நனின அசைவிலே காலமெல்லாம் சொல்லத் துடிக் கின்ற பரபரப்புடன் அன்பை, அந்நியோன்னியத்தை நெருக்கத்தை வெளிக்காட்டும் அன்பு இருவரிடையே மஸ்ந்து விட்டால் அதுபோல் சொர்க்கமும் வேறு இராது” என்கிறா மகரிங்.

“அன்புக்காகவே அன்பு செலுத்தி வாழ வல்ல நல்லவர்கள் எந்த ஊரிலும் இருப்பார்கள். அவர்களுடைய உறவு கிடைத்து விட்டால் போதும் வேறு எதுவும் தேவையில்லை. அவர்களுடைய சூழலில் செத்து மதிவதே மகிழ்ச்சி” என்கின்றார் டாக்டர் மு.வரதராசன்.

சுருக உணர்வுட்டத்திற்கு தேவையானதும், மனித ஜீவன்களுக்கு தனித்துவமானதுமான ஒன்று அன்பேயாகும். அன்பே மனிதத்துவத்தின் மரணிக்காத நன்மையாகும். உடல், பொருள், ஆவி ஆக்தனையும் அறிந்தாலும் என்றும் அழியாதது அன்பேயாகும்.

ஏற்றத்தாழ்வு இன்றி, சமத்துவமானமுறையிலே மனித மனங்களிடையே ஏற்படுகின்ற உண்மையான அன்பே மனித சமுதாயத்தின் உயிர் நாடியாகும். ஆண்டான்-அடிமை, பெரியோன்-சிறியோன், உயர்த்தப்பட்டவன், தாழ்த்தப்பட்டவன் என்ற வேறுபாடு எதுவுமின்றி வெளிக் காட்டப்படும் தூயஅன்பே சமுதாய உணர்வூட்டத்தின் அடிப்படையாகும்.

மனித மனங்கள் கலங்குவது அனுக்குண்டுகளால் அல்ல; அன்பற்ற இதயங்களால் தான். திண்ணிய நெஞ்சமும் துணிந்த நல் அறிவும் கொண்டு கண்ணியமாக அன்பு செய்தல் இலகுவானதல்ல.

**அன்பற்ற மனிதர்களின் அக்கிரமவார்த்தைகள்,**  
**அதிகாரமிரட்டுதல்கள், ஆக்கிரமிப்பு ஒருக்குழறைகள்**  
**மனித மனங்களை சின்னாபின்னமாக கூனிறன.**  
**தூங்காத கண்களும் பிரிவால் துடிக்கின்ற இதயங்களும்**  
**ஆங்காங்கு தொனிக்கின்ற அழுகரல்களும் அன்பின்**  
**அஸ்தமிப்பை அரங்கேற்றுகின்றன.**

எனவே, இந்திலைய மாற்றியமைக்க,

**இதயத்தில் நல்லதுதான் செய்யவேண்டும் என்ற வைராக்கியம் வளரட்டும்!**

**மகிழ்ந்து, மகிழ்விக்கும் உலோபாந்து மலரட்டும்!**

**எழுச்சியான எண்ணங்களை உள்ளத்தில் விகிதத்து, இறுதிவரை நல்லிலக்கு நோக்கி வாழ்ந்திடவே இதயங்கள் சங்கமமாகட்டும்!**

## இந்நால் பற்றி .....

இந்நாலைப் படிக்கும்பொழுது உடல், உள், ஆன்மீக கோட்பாடுகளை அறியக்கூடியதாக உள்ளது. அன்றாட வாழ்வில் நடைபெறுகின்ற ஒவ்வொரு நிகழ்வுமே காரண காரிய ரீதியாகவே நடைபெறுகிறதென்ற பொதுவாழ்வின் தத்துவம் உணர்ப்படுகின்றது. வாழ்க்கையானது எவ்வாறு அமையப் பெறவேண்டும் என்று வரையறுத்து வழிசமைப்பதால் இந்நாலானது ஒவ்வொருவரும் படித்தறிய வேண்டிய தொன்றாகும்.

வாழ்க்கைக் கோட்பாடுகளை முழுமையாக அறிந்திருந்தால் “உயர்வு எல்லோருக்கும் பொதுச் சொத்தாக மாறும்” என்பதனை இந்நாலானது அறிஞர்களின் அறிவுரைகள், கோட்பாடுகள், தத்துவங்கள், உதாரணங்கள் மூலம் எடுத்துக் கூறும் முறை மிகச் சிறப்பானது.

இந்நாலின் பல ஆழமான கருத்துக்கள் உள்ளடக்கப்பட்டதால் இதனை படிக்கும்போது பல நால்களைப் படித்தது போன்ற ஆழந்த அறிவார்ந்த நிலை ஏற்படக்கூடியதாகவுள்ளது.

என்னை நான் புரிந்துகொண்டால்தான் என்னையும் சமுதாயத்தையும் புரிந்து கொள்ளமுடியும் என்ற தத்துவக் கோட்பாட்டின் மூலம் சமுதாயத்தில் இந்நால் நல்லதொரு தாக்கத் தீர்ணை ஏற்பட படுத்துமென எண்ணுகிறேன்.

திரு. எம். ஏ. ஜே. துரம்  
உள்ளூராட்சி உதவி ஆணையாளர்  
மன்னார்.