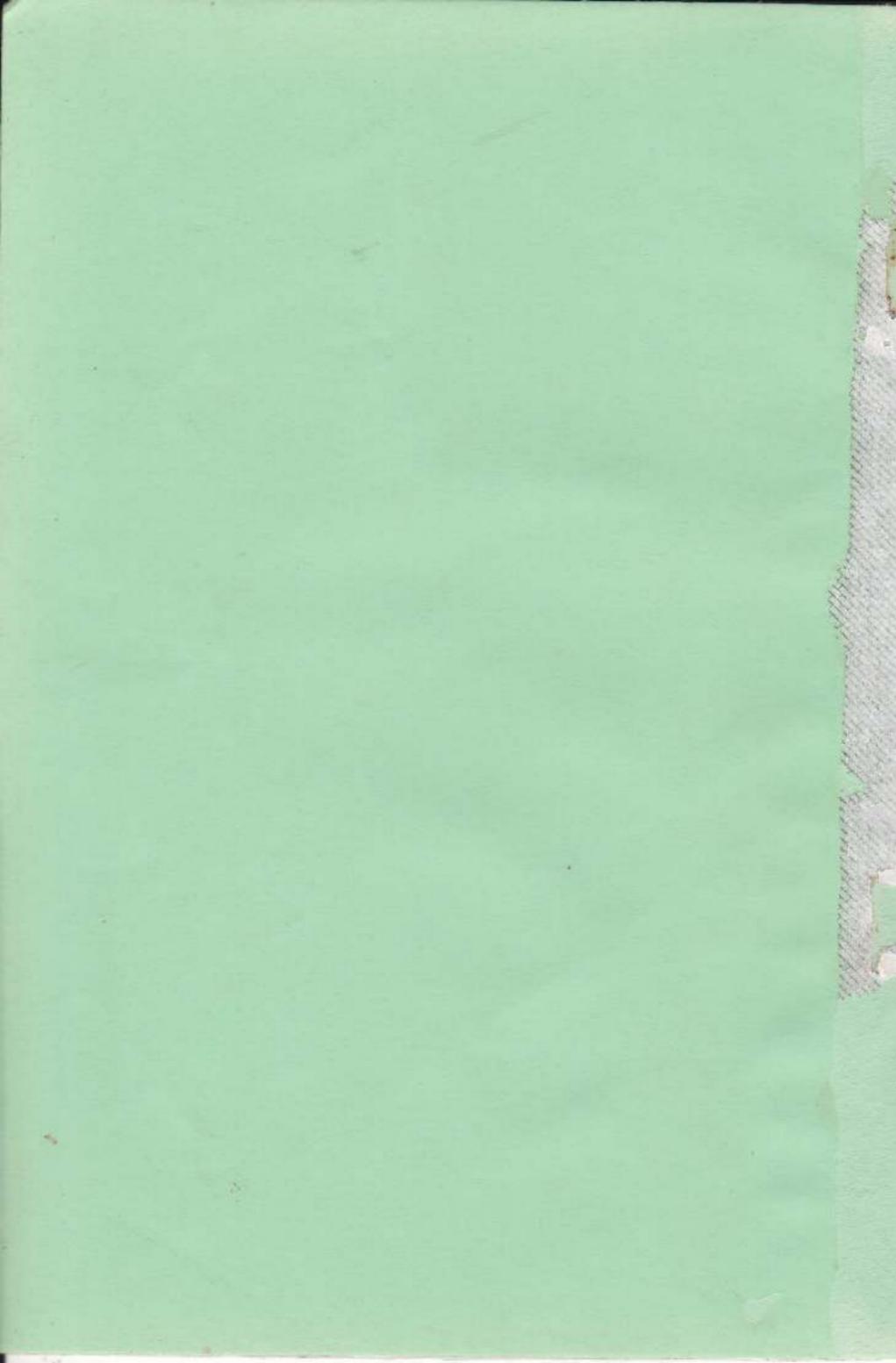


நம்பிக்கை வரிகள்



வி.பி.துன்னா



நம்பிக்கை வரிகள்...

(உள் - சமூக மெம்பாடுச் சிற்கணாகள்)

வி.பி. தனேந்திரா

வெளியீடு
மாணிக்கோட்டை பத்திரிகை

நூலின் பெயர்	:	நம்பிக்கை வரிகள்...
		(உ.எ - சமூக மேம்பாடுக் கிள்டுகளைக்)
ஆசிரியர்	:	வி.பி. தானெந்திரா (யஸ். ராதவல்லி)
		இல. 227, சென் வெண்டக்குற் வீதி,
		அரியாலை மேற்கு, யாழ்ப்பாணம்.
பக்கங்கள்	:	84 + XII - 96
மூதற் பதிப்பு	:	மே 2008
உரிமை	:	ஆசிரியர்
வெளியீடு	:	மனிஷோலசு பதிப்பகம்
கணினி - வழங்கலம் :		யாழ்ப்பாணம்
		ஜெயங்கு சென்றர் (கு. இராயப்பு)
		28 , மாட்டுன் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
அட்கூட்டும்	:	அ. ஜூட்சன்
அங்கூரியல்	:	ஏ. சி. எம். அங்கூரம்
விலை	:	யாழ்ப்பாணம்.
		200/-

Name of Book	:	NAMPIKKAI VARIHAL...
		(Psychosocial Development Thoughts)
Author	:	V. P. Thanendra (Yarl. Rathavalli)
		No. 227, St. Benedict's Road,
		Ariyalai West, Jaffna.
Page's	:	84+xii = 96
First Edition	:	May 2008
Copy Right	:	Author
Published by	:	Mani Osai Publication
		Jaffna.
Computer Layout	:	Jeyanth Centre (K. Rayappu)
		Jaffna.
Cover Designing	:	Mr. A. Judeson
Print by	:	A.C.M. Press, Jaffna.
Price	:	200/=



எங்கள் பண்பாட்டில்
இதயசுத்தியை
மேல்வரிச்சட்டமாக்கி வாழ்ந்த
உயர் மனிதன்;
எனக்கு வாய்க்கப்பெற்ற
அரியதொரு நண்பன்;
ஆனாலும் தந்தை;
அமரர் அருள்தந்தை சா. பி. கிருபானந்தன்
அடிகளாருக்கு...

உள்ளே...

1. வன்முறையற்ற குழல்	1
2. உங்களால் முடியும்	3
3. உள்ளியல் சித்திரவதை	5
4. தட்டிக் கொடுத்தல் தேவை	7
5. ஆரோக்கியமான குழந்தை	9
6. குழலை அழிப்பதா?	11
7. நம்பிக்கை அவசியம்	14
8. அன்புள்ளம் வேண்டும்	17
9. மனித மாண்பு	19
10. சுகவாழ்வு அவசியம்	21
11. சுத்தம் சுகமானது	25
12. அன்பான அரவணைப்பு	27
13. ஆறுதல் வார்த்தைகள்	29
14. உங்கள் இலக்கு	31
15. போலியான பணிவு	33
16. சுருத்துப் பரிமாற்றம்	36
17. பாராட்டும் மனப்பாங்கு	39
18. முயற்சியால் முன்னேறலாம்	41
19. குற்றச் செயல்கள்	43
20. நோயற்ற வாழ்வு	46
21. படைப்பாளினின் பொறுப்பு	49
22. நேரம் பொன்னானது	51
23. பிள்ளைகளின் தனித்துவம்	54
24. உண்மையான அன்பு	57
25. நிறைவான வாழ்வுக்கு...	59
26. பிள்ளைகள் மீது அன்பு	61
27. மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு...	63
28. நல்ல நடத்தைகள்	65
29. தியானத்தின் உச்சநிலை	67
30. நல்ல தூக்கம்	69
31. நல்லதோர் உரையாடல்	71
32. தவறை உணர்தல்	73
33. விழிப்புணர்வு வேண்டும்	75
34. இலக்கிய உலகு	77
35. விடியல் வெகுதூரமில்லை	78
36. சுதந்திரப் பெண்கள்	80

அழியுறை

மனிதன் பிறக்கிறான், வளர்கிறான், இறந்து போகிறான் இது இயற்கை. இவ்வியற்கை சூழலில் அவன் செய்யவேண்டிய பொறுப்புகள், கடமைகள், செயற்பாடுகள் எனப் பல நிலைகளுக்கூடாக கடந்து செல்கிறான். இது ஒவ்வொருவரும் செய்கின்ற விடயம். அனைவரும் செய்யவேண்டிய விடயம். ஆனால் மற்ற மனிதர்கள் செய்யாத விடயங்களை செய்து பார்க்க, வாழ்க்கையில் மாற்றங்களைக் கொண்டுவர மனிதன் சிந்திக்க வேண்டும்.

சிந்திக்கும்போதுதான் மாற்றங்கள் உருவா கின்றன. சிந்தனையில்தான் விஞ்ஞானம், பொருளாதா ரம், கலை, பண்பாடு, மொழி அனைத்துமே வளர்கின்றன. சிந்தனையில்தான் மாற்றங்களுக்கான கரு உருவெடுக்கிறது. அக்கருதான் உருக்கொண்டு மனித வாழ்க்கையில் மாற்றமாகப் பரிணமிக்கிறது.

மாற்றங்களைத் தோற்றுவிக்கும் கருவுக்கு உருக் கொடுப்பதுதான் வி. பி. தனெந்திராவின் ‘நம்பிக்கை வரிகள்’ என்ற நூல். வாழ்க்கையின் ஆழ்ந்த கருத்துக் களை எளிமையான நடையில், அனைவரும் வாசித்து புரிந்துகொள்ளக்கூடிய முறையிலே தந்திருக்கிறார்.

ஆசிரியர் வயதிலே குறைந்தவரானாலும் சிந்தனையிலே முதிர்ச்சி தெரிகிறது. வாழ்க்கையிலே இயற்கை எல்லைகளைக் கடந்து, அர்த்தம் காண முயல்கின்ற அனைவரும் வாசித்துப் பயன்பெறக்கூடிய நூல் உங்கள் கரங்களில் இருக்கிறது. வாசியுங்கள், அதன் பின்பு சிந்தியுங்கள், சிந்தனைகளை நடைமுறைப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.

அருள் அறிவர் அ. வி. ஜெபநேசன்

அதிபர்,
இவங்கை இறையியல் கல்லூரி,
பிலிமத்தவாவை.

வாழ்ந்துறை

இரத்தினச் சுருக்கமாக இப்படித்துன் வாழுவேண்டும் என்றும் வாழ்வில் செய்யக் கூடாதவற்றையும், கட்டாயம் செய்ய வேண்டியாலை பற்றியும் அன்மிக நறுமன்மும், நல்விழுமியங்களும் கலந்து தருவதில் தனேந்திரா தன்னிகரற்றவர்.

புதிய சிந்தனைகளும், சாதிக்கும் திறனும், படைப்பாற றலும் கொண்ட தனேந்திரா வாழ்வில் தான் பெற்ற அனுபவங்கள், சமூகத்தின் அவை நிலை கண்டு அகலச் சிந்தித்து யதார்த்தச் சூழ்நிலைகளில் சமகாலத்திற்கு ஏற்ற எழுத்தாளனாக, பணியாளனாக வளர்ந்து வருகின்றார்.

விசேடமாகத் தானும் வளர்ந்து தன்னைச் சூழ உள்ளோரையும் வளரவைக்கும் ஆற்றல் தனேந்திராவிற்குண்டு. வாழ்வில் துண்பத்தின் பிடியில் அவர் சிக்கித் தவித்த வேளை அவருக்கு நான் அளித்த தன்னம்பிக்கையினை எனது தளர்வுகளிலும் அவர் எனக்கு மீன் அளித்த கணங்களை நான் மறக்க முடியாது. அனுமத்துமல்ல அதே தன்னம்பிக்கையினைத் தனது எழுத்தால் பல இடங்களில் தனேந்திரா சமூகத்திற்கு இன்று அளித்து வருவது கண்டு பெருமைப்படுகின்றேன்.

சுயநலனும், தான், தனக்கென வாழும் இவ்வுலகில் தனேந்திரா வித்தியாசமானவர். சமூகத்தின் அவைங்கள் மாறவேண்டும் எனத் தீவிரமாகச் சிந்திப்பவர். இதற்கு அவரது எழுத்தாற்றல் மிகவும் துணை புரிகின்றது. தனது திருச்சபையின் பணிவுள்ள ஊழியனாகவும் அதேவேளை சமூகத்தின் வளர்ச்சிக்காக உழைக்கத் துடிக்கும் புதிய சிந்தனைகள் கொண்ட இளைஞராகவும் உருவாகும் தனேந்திரா, மேலும் மேலும் உயர், எழுத்துப்பணி வளர என்றும் என் நல்லாசிகள். ‘நம்பிக்கை வரிகள்’ சமூகத்துக்கு அவர் அளித்த வரப்பிரசாதம். இதே போல பல நற்சிந்தனைகளை அவர் சமூகத்திற்கு அளிக்க அவருக்கு நல்ல உடல் - உள் ஆரோக்கியத்தை அளிக்க வேண்டும் என இறைவனை இறைஞ்சுகின்றேன்.

திருமதி. பி. எவ். சின்னாத்துறை

இயல் பெற்ற அதிபர்,

சென். சாள்ஸ் மகாவித்தியாலயம்,
யாழ்ப்பாணம்.

நுப்புங்கு

வாழ்வுக்கு உகந்த வரிகள்

வளர்ந்து வரும் நாட்டில் அறிவுத் தேடல் எந்த அளவில் வளர்ந்துள்ளது என்று கணிப்பிடுவதற்கு பாடசாலைகள், பல்கலைக்கழகங்களில் மட்டுமல்ல அம்மக்களின் அறிவுத்தேடல் வாசிப்பிலும், எழுத்துலகிலும்; சமூகம் விழிப்படையும் வழிகளில் மக்களை எப்படி ஈடுபடுத்தி வருகின்றது என்பதனைப் பொறுத்தே நாட்டின் வளர்ச்சியைக் கணிப்பிட முடியும்.

இதற்கு முன்னோரின் அறிவுத்தேடல் உள்ள சமூகத்தில் அமைதியான, ஆரோக்கியமான சமூகம் உருவாகும் முயற்சியில் பொறுப்புள்ள பத்திரிகையாளர்கள், படைப்பாற்றல் மிக்க வர்கள், கலைஞர்கள், வழிகாட்டிகளின் பங்கு மிகமுக்கியமான தாகும். இவற்றில் படைப்பாளிகளின் பொறுப்புக்கள் மிக முக்கியமானது.

போரின் வடுக்கள், மெளனக் கலாசாரத்தின் மத்தியில் சிறந்த சிந்தனைகளால் மக்களை வழிப்படுத்திச்செல்ல பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள் கருத்தமர்வுகள்மூலம் தமது ஆளுமைத் திறன்களைப் பயன்படுத்துவதில் அசர வேகமாய்ச் செயல்பட்டுள்ளார் வி. பி. தனேந்திரா. நம்பிக்கை வாழ்வை தூண்டுவதில் இவரது முயற்சிகள், இருளைப் பழிப்பதைவிட ஒளி ஏற்றுவதில் தன்னை ஈடுபடுத்தியிருப்பது பாராட்டத் தக்கதே.

வாழ்வுக்கு நம்பிக்கை முக்கியமானவை. அவற்றை இழந்தபின் தேடமுடியாது. இந்த அருமையான ‘நம்பிக்கை வரிகள்’ சிலருக்கு மறக்கமுடியாதவையாகின்றன. சில வரலாற்றுப் பதிவுகளும் ஆகின்றன. மாணிட நம்பிக்கை உணர்வுடன் இந்த ‘நம்பிக்கை வரிகள்’ சிந்திக்க வைக்கும். வாழ்வோடு ஒன்றிக்கவைக்கும். சிறுகச் சொல்லி பெருக சிந்திக்க வைப்பதில் ஆற்றல் கொண்டவர் ஆசிரியர். பத்திரிகை, சஞ்சிகை உலகில் தனக்கெனப் பல பதிவுகளால் அறிமுகமானவர். ஆரம்பகாலம் தொட்டே இவரது முயற்சிகளை அவதானிக்கும் போது, இவரின் சமூக நேசிப்பும், சமூகப் பார்வையும் - ஆன்மீக, வி.பி. தனேந்திரா

அகிம்சை வழிகளில் இவரை ஈடுபடவைத்தது. பத்திரிகை ஆசிரியராக, சஞ்சிகையின் துணை ஆசிரியராக, நூலாசிரியராக, சிறந்த வெளியீட்டாளராக, சமூகவியல் மாணவனாக, கல்வித்துறை ஆசானாக நல்ல தொடர்புகளாலும், அறிவுத் தேடலாலும் தன்னை உருவாக்கி, பிறரை உருவாக்கும் சிறந்த படைப்பாளி. இவரின் புதிய சிந்தனைகளினால் மலரும் ‘நம்பிக்கை வரிகள்’ நூல் எமது சமூகத்தைப் பிரதிபலித்துக் காட்டும் கண்ணாடி என்று சொன்னால் அது மிகையல்ல.

ஆன்மீகம், உளவியல், சமூகவியல், மருத்துவத் தூண்டல்களைச் சிந்திக்க, செயல்படத் தூண்டும் இந்த ‘நம்பிக்கை வரிகள்’ பயன்மிக்கது. அவசர உலகில் ஓய்வின்றி, நல்ல தேடலின்றி தவிக்கும் மனித மனங்களுக்கு நின்று, நிதானித்து, செயல்படத் தூண்டும் இலக்கிய மாத்திரையாக அமைகிறது இந்நால்.

வரலாற்றைப் பதிவாக்குவதில் படைப்பாளிகளின் பங்கு மிகமுக்கியமானது. காரலாற்றின் முக்கியத்துவம் உணரப்படும் போதுதான் அதன் சிறப்பை இரட்டிப்பாக அனுபவிக்க முடியும். எமது காலத்தின் தேவையும், படைப்புலக வறட்சியும் மௌனித்துள்ளவேளை சில தருணங்களில் வாழ்வின் நெருக்கீடுகள் மத்தியில் ஏற்படும் அந்த அனுபவம் சிலருக்கு பல அனுபவங்களை தருவது போல் இருக்கும். எனவே இந்த ‘நம்பிக்கை வரிகள்’ வாழ்வின் திசையை மாற்றவும், வாழ்வை உணரவைக்கவும் தூண்டலாய் அமையும் என்பதில் ஜயமில்லை.

என்றும் எதிலும் தன் முயற்சியின் சிறப்பை பகிர்வதிலும், உள்ளன்போடு பழகுவதிலும் உயர்வுகாணத் துடிக்கும் நூலாசிரியர் வி. பி. தனேந்திராவின் முயற்சிகள் மேலும் பல புதிய படைப்புக்களாய் பிறக்கும் என்ற ஆவலுடன் ‘உளமார்...’ வாழ்க்கும்...

அன்புடையோன்,
செ. யோசப்பாலா

05.04.2008

யாழ்ப்பாணம்.

அமைரிந்துறை

இந்த வரிகளை நம்பலாம்

உலகத்தையே சிறிய கிராமமாக மாற்றிவிடும் ஓர் அசைவியக்கம்! கலை, பண்பாட்டு விழுமியங்கள் பல உலக மயமாக்கல் எனும் நீரோட்டத்தில் உள்வாங்கப்பட்டு மக்கள் வாழ்வியலின் அடிப்படை மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகும் கால கட்டம் இது! நமது முன்னோர்கள் விட்டுச் சென்ற அமுத அருளுரைகள் முதலாக வெவ்வேறு விளக்கங்களுக்கும், பார்வைகளுக்கும், கருத்து நிலைகளுக்கும் உள்ளாக்கப்படுகின்ற சூழ்நிலை! இதற்கு உள், சமூக மேம்பாடு பற்றிய அறிவுரைகள் விதிவிலக்கு அல்ல. இப்பொருள் பற்றிச் சிந்திப்பவர்களுக்கு ஒரு சவாலாக விளங்கும் இப்பின்னணியில் இளம் எழுத்தாளர் ஒருவர் துணிச்சலான முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளார். தனி மனிதனுடையவும், சமூகத்தினுடையவும் வளர்ச்சிக்கும், உயர்வுக்கும் வழிகாட்டும் நம்பிக்கையான வரிகளாக வி. பி. தனேந்திரா அவர்கள் இந்நாலினை ஆக்கியுள்ளார்.

இந்நாலாசிரியர் ஓர் இளைஞர். ஆன்மீகத்துறைக்கு தம்மை அர்ப்பணித்துள்ளவர். இலக்கிய உலகில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டவர். எழுத்தில் எளிமையும், தெளிவும், உறுதியும் இழையோட தம் உள்ளிலையைப் படம் பிடித்துக் காட்டுவார். இவ்விளம் வயதிலேயே தாம் பெற்ற பட்டறிவை பலருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கத் துடிப்பவர். இத்துடிப்பின் - ஆன்ம தாகத்தின் - ஒரு பிரதிபலிப்பாகவே இந்நால் வெளிவந்துள்ளது என்றால் அது மிகையன்று.

இந்நாலில் அன்பு, அமைதி, தூய்மை, மனதுடக்க வழிபாடு, சுதந்திரம், பெண்ணிய விடுதலை, சிறுவர்களின் உரிமைகள், சுற்றுச்சூழல், இலக்கியச்சுவை போன்ற பலதும், பத்தும் பேசப்படுகின்றன. மனிதன் மனிதத்தை பேணுவதற்கும், மாண்புதன் வாழ்வதற்கும் உயர் இலக்குடன் முன்னேறுவதற்கு மான சிந்தனைத்துளிகள் பல இந்நாலில் சிதறிக்கிடக்கின்றன.

இந்நாலினைப் படிக்க எடுத்து விட்டாலோ, தொடர்ந்து வாசிக்க வேண்டும் என்ற தூண்டுதல் ஏற்படுகின்றது. அத்துணை வி.பி. தனேந்திரா

சவையும், சிந்தனைப்பொழிவும் இதில் பேசப்படும் பொருள்களிலும், எழுதப்படும் விதத்திலும் ஊறி இருக்கின்றன. நல்ல கருத்துக்களைக் கேட்டு இன்புறுவது மட்டுமன்று, அவைகளை நடைமுறைப்படுத்தவும் இச்சிறு நூல் வழிவகுக் கின்றது.

ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் குழுமமாகவோ, கிராமமாகவோ, நகரமாகவோ, நாடாகவோ மூச்சடனும், வீச்சடனும் முன்னேற்றப்பாதையில் செல்வதற்கு தனேந்திரா வின் இந்த வரிகள் வழிகாட்டும் என்பதில் ஜயமில்லை.

பேராசிரியர்

நீ. மரியுசேவியர் அடிகள்

இயக்குநர்,
திருமறைக் கலாமன்றம்.

24. 04. 2008

என்னுறை

துண்பச்சமை அழுத்தும் போது வாழ்வில் ஒருவித வெறுப்பும், மனத்தளர்ச்சியும் தோன்றுவது இயல்பு. இவ்வியல்பு நிலையை நிரந்தரமாக்கிக் கொள்வது பேரபத்தும்.

மனங்களில் துண்பவரிகள் நிலைநிற்கக் கூடாது. நம்பிக்கை வரிகள்தான் நிலைநிற்க வேண்டும். நம்பிக்கை வரிகள் துண்பத்தின் வலிய கரத்தினால் அழிக்கப்படாது பாதுகாப்பது அவசியம்; அவ்வாறு அழிக்கப்படும் சூழல் ஏற்பட்டாலும் மீளமிளத் தெளிவாக எழுதிக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்வில் எதனை இழந்து போனாலும், நம்பிக்கையை இழந்து போகலாகாது. யானைக்குத் தும்பிக்கைபோல் மாணிட வாழ்வுக்கு நம்பிக்கை அவசியம்.

மாணிட வாழ்வை அர்த்தமாக்குவது நம்பிக்கை. சாதனைகள் புரியவும், சரித்திரம் படைக்கவும் வல்லமை தருவது நம்பிக்கை.

இந்த நம்பிக்கையோடு உங்கள் கரங்களில் இந்நால்....

000

இந்நாலில் உள்ள எனது ஆக்கங்கள், நமது சமுநாடு, தெளிவு, சமுநாதம், அலை ஓசை, கிழக்கு அலை, மலைக்குரல், தெரிதல், செங்கோல், நான், மன்றாடல் ஆகிய இதழ்களில் வெளிவந்தன. இவ்விதமுக்கு எனது நன்றிகள்.

'நமது சமுநாடு' நானிதழில் வாரவாரம் 'ஒருநிமிடம் சிந்திப்போம்' என்ற தலைப்பின் கீழ் எழுதப்பட்ட கட்டுரை களும்; 'தெளிவு' இதழில் 'மருந்தில்லா மருத்துவம்' என்ற தலைப்பின் கீழ் எழுதப்பட்ட கட்டுரைகளும்தான் இந்நாலில் அதிகம் இடம் பெற்றுள்ளன.

இந்நாலில் உள்ள கட்டுரைகளிலும் கட்டுரைத் தலைப்புகளிலும் மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

000

எனக்கு வாய்க்கப் பெற்ற நல்ல நண்பன் சா. பி. கிருபானந்தன் அடிகளார். அவரை இழந்த துயர் நீண்டது. எனினும் தன் வாழ்வியல் அனுபவங்கள் மூலம் எனக்களித்த வி.பி. தணேந்திரா

‘நம்பிக்கை’ என்னை வாழ்விக்க உறுதுணை புரிவதோடு, எங்கள் மத்தியில் வாழ்கின்றார் என்ற உணர்வையும் தருகின்றது.

தன்னெனப் பற்றி அலட்டிக் கொள்ளாத, புகழ்ச்சியை நாடிச் செல்லாத ஒருசில குருக்களில் அடிகளாரும் ஒருவர். பரந்த வாசிப்பு, ஆழ்ந்த சிந்தனை, எளிமையான வாழ்வு, கள்ளமற்ற நட்பு, தான்பெற்ற அறிவை பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்வு இத்தனையும் அவருடன் கூடப்பிறந்தவை.

இதனால் அவர்மீது எனக்கு ஈர்ப்பு ஏற்பட்டது. நெருங்கி நட்புக் கொள்ள வாய்ப்புக் கிடைத்தது. நிறையக் கற்றுக்கொள்ள முடிந்தது. வாழ்வுக்கும் - அறிவுக்கும் உகந்தவை பலவற்றைக் கற்றுக்கொண்ட நன்றியோடு இந்நால்...

ஓஓ

எனது அண்மைய ஆக்கங்களைத் தாங்கி மூன்றாவது நூலாக வெளிவருகின்றது ‘நம்பிக்கை வரிகள்’. இந்நாலை மனமுவந்து வெளியீடு செய்கிறார்கள் மணியோசை பதிப்பகத்தார்.

ஆவியுரையை வழங்கியவர் இலங்கை இறையியல் கல்லூரி அதிபர் அருள் அறிவர் அ. வி. ஜெபநேசன் அடிகளார்.

வாழ்த்துரையை தந்தவர் யாழ்ப்பாணம் சென். சாள்ஸ் மகாவித்தியாலய முன்னாள் அதிபர் திருமதி பி. எவ். சின்னத்துரை அவர்கள். இந்நாலை ஆராய்ந்து அணிந்துரை தந்துள்ளவர் பேராசிரியர் நீ. மரியசேவியர் அடிகளார். நயப்புரை எழுதியுள்ளார் எழுத்தாளர் திரு. செ. யோசப்பாலா அவர்கள்.

இந்நாலை ஒப்புநோக்க உதவியவர்கள் திரு. கி. செல்மர் எமில், ஆசிரியர் சி. மாலினி ஆகியோர். அட்டைப்படத்தை வடிவமைத்துத் தந்தவர் திரு. அ. ஜாட்சன். கணினிமூலம் வடிவமைத்து தந்தவர் ‘ஜெயந்த் சென்றர்’ இயக்குநர் திரு. கு. இராயப்பு. அச்சுப்பதிப்பினை செய்து தந்தவர்கள் ஏ. சி. எம். அச்சுக்கூடப் பணியாளர்கள். இவர்கள் எல்லோருக்கும் என்மனம் என்றும் நன்றிசொல்லும்.

25.04.2008

வி. பி. துணைந்திரா

வன்முறையற்ற சூழல்

வன்முறையற்ற சூழலை உருவாக்க மனித வர்க்கம் ஒன்றுபட்டு உழைக்கவேண்டும். சமாதானமும், சாந்தியும், நீதியும் - அகிம்சை முறையினாலேயே உருவாக்கப்பட முடியும்.

தனிமனித சமூக முரண்பாடுகளும், கருத்து மோதல்களும் மனித இனத்திடம் உருவாகும். இதனைத் தவிர்க்க முடியாது. எந்த மனிதன் இவற்றுக்கு வன்முறை மூலம் தீவுகாண முற்படுகின்றானோ, அவன் சமூக அநீதிகளை வளர்க்கின்றான். வன்முறைக்கு வன்முறைதான் தீவு என்பது தவறு. மாற்றுவழிகளைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அதுதான் அன்பு வழி. அது மேலும் தீமைகளை வளர்க்காது நல்லதொரு சமூகத்தை உருவாக்கக்கூடியது.

தனிமனித வாழ்வானாலும், சமூக வாழ்வானாலும் முரண்பாடுகளைத் தகுந்த முறையில் எதிர்கொள்ளத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். எம்முடன் மற்றவர் முரண்பட்டுக்கொண்டார் என்பதற்காக, அவரது தனித்துவங்களைப் பாதிக்கும் வகையிலும், அவர் சார்ந்தவர் களைப் பாதிக்கும் வகையிலும் செயற்படுதல் தவறு.

ஒருவரிடம் பிரச்சினைப்படுகின்ற போது, அதனைச் சமூகமான முறையில் தீக்கமுற்பாவிட்டால், அந்தப் பிரச்சினை பெருகி ஒரு சமூகத்தினைக் குழப்பும் அளவிற்கு விஸ்வரூபம் எடுக்கின்றது.

எமக்கு எதிராக முரண்பட்டு வன்முறைகளைக் கையாஞ்சும் நபருக்கு, மீளவும் நாம் வன்முறைகளைக் கையாண்டு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தச் சிந்திக்காது, அவரை எப்படி நல்ல நிலைக்கு மன்னித்து மனிதராக மாற்றலாம் என்று சிந்திக்கவேண்டும். இவ்வாறு சிந்திக்காவிட்டால், வன்முறையாளர்களைப் பெருக்கிக்கொள்வோமே தவிர நல்ல மனிதர்களை உருவாக்கிக்கொள்ள முடியாது.

“இன்றைய நெருக்கடியான் அரசியல், அறநெறிப் பிரச்சினைகளுக்கு மாற்றுவழி அகிம்சையே. அதாவது, அடக்குமுறை, வன்முறையற்ற மாற்றுவழிகளிலேயே அடக்குமுறையையும் வன்முறையையும் எதிர்கொள்ள வேண்டும். மாணிட சிக்கல்களைத் தீர்க்க பழியுணர்வு, பகைமை, பதில்தி போன்றவற்றைத் தவிர்த்து மாற்றுமுறைக்கு அடித்தளம் அன்பே ஆகும்” என்றார் மாட்டின் லுதர் கிங்.

மனித வரலாற்றை மீள்பார்வை செய்கின்றபோது வன்முறைச் சூழலால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்கள் சொல்லமுடியாத துண்பியல் நிகழ்வாகவே அமைந்திருக்கின்றன.

தனிமனிதன்கூட தனக்குள்ளே முரண்படுகின்றபோது பழியுணர்வினைக் கையாள்வதினால் எந்த மாதிரியான ஆரோக்கியமான முறையிலும் வாழ்வியலை நகர்த்த முடியாது. அவன் தனக்குள்ளே அன்புள்ளத்தை வளர்க்க வேண்டும். அப்போதே தன்னம்பிக்கை வளரும்.

தனிமனிதன் தனக்குள்ளே பழியுணர்வினையும் பகைமையையும் வளர்த்துக் கொள்வதினாலேயே மற்றவர்களை ஏற்றுக் கொள்ளாது வன்முறையைக் கையாளுகின்றான்.

சமூக புலத் தில் வன் முறையாளர் களாக இருப்பவர்கள் உள் ஆரோக்கியமற்றவர்களே. அவர்கள் தம்மைச் சீர்செய்துகொள்ள அழைக்கப்படுகின்றார்கள். அவர்களை சீர்ப்படுத்த ஒன்றுபட்டு உழைக்கவேண்டும். மாறாக அவர்களைப் புறந்தள்ளி வன்முறையைக் கையாண்டு தீவுகாணமுயலும்போது சமூகத்தில் வன்முறை பெருகி புதிய வன்முறையாளர்களை உருவாக்குமே தவிர, அன்புள்ளங்களை உருவாக்க முடியாது போய்விடும்.

நமது சமுதாடு

18.01.2004

உங்களால் முடியும்

மனித வாழ்க்கையிலே முன்னேற்றும் காணப்பட வேண்டும் என்றால் மீண்டும் மீண்டும் முயற்சிக்க வேண்டும். “முயற்சிதான் மெய்வருந்தக் கூலிதரும்”, “முயற்சி உண்டேல் இகழ்ச்சி இல்லை” இக்கற்றுகளுக்கேற்ப நாம் உளத்திடத்தோடு ‘என்னாலும் சாதிக்க முடியும்’ அதனால் வெற்றி காணமுடியும் என்று திடசங்கற்பம் கொண்டு எங்கள் இலட்சியங்களை செயற்படுத்தி முயன்றால் நிச்சயம் வெற்றி எமக்கே.

நாம் ஒவ்வொருவரும் ‘வெற்றி எமக்கே’ என்ற நம்பிக்கை கொண்ட வீரமனத்தோடு எமது இலட்சியப் பாதையிலே வீர நடைபோட வேண்டும்.

“எனக்கு கணக்கெண்டால் சுத்த சூனியம், நான் என்னென்று தூன் சோதினை பாஸ் பண்ணப்போரேனோ தெரியாது”.

“நான் கணக்கெண்டால் ஒரளவு செய்வன், உந்த சயன்ஸ்தான் எனக்கு மண்டையில் ஏறாது”.

“நீ படிச்சே சோதினை செய்யிறநீ, நான் படிக்காமல்தான் சோதனை செய்கிறனான், இங்கிலிக்குப் படிச்சாலும், படிக்காட்டாலும் ஒரே மாக்ஸ்தானே வரப்போகுது”.

“ஒருவருடைய எண்ணம் போலவே அவருடைய பார்வையும், வாழ்க்கையும் அமைகின்றது” என்ற உளவியலை கூற்றுக்கு ஏற்ப நாம் நல்லவற்றையும், நேரான சிந்தனைகளையும் எப்போதும் கொண்டிருக்க வேண்டும். அப்போது வாழ்க்கை செழித்து சாதனை பல புரியமுடியும்.

நெப்போலியன் என்கின்ற மாவீரன் “முடியாது என்ற சொல் முட்டாள்களின் அகராதியிலேதான் காணப்படுகின்றது” என்று வி.பி. தனேந்திரா

சொன்னான். முடியாது என்ற சொல்லை நெப்போலியன் அறவே வெறுத்தான். அதனால்ததான் உலகப்பெரும் தளபதிகளுள் ஒருவனாக இன்றைக்கும் அவன் மதித்துப் போற்றப்படுகின்றான். வரலாற்று மகா புருசனாக இன்றைக்கும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றான்.

நெப்போலியனின் வாழ்க்கையில் மட்டுமல்ல உலகத்திலே தலைசிறந்து விளங்குகின்ற பெருந் தலைவர்கள், மேதைகள், ஞானிகள் எல்லாம் ‘முடியாது’ என்ற தன்மையை அறவே வெறுத்து, “எம்மால் முடியும்” என்ற தன்மையிக்கையோடு முயன்றார்கள். அதனால் அந்தந்த துறைகளிலே வெற்றி கண்டு மினிர்கின்றார்கள். மந்றவர்கள் தாங்கும் போது இவர்கள் விழித்திருந்து முயன்றார்கள். முயன்றால்தான் வெற்றி காணமுடியும் என்ற மந்திரத்தை தினம் ஒதிச் செயற்பட்டார்கள். தோல்வியைக் கண்டு துவண்டு போகாமல் அதனை ஏற்றுக் கொண்டு, அதிலிருந்து விடுபட முயற்சியும் செய்தார்கள். இதனால் உலகம் பேசும் அளவிற்கு உயர்ந்து நின்றார்கள்.

“வறுமையை ஒப்புக் கொள்வதில் இழிவில்லை. ஆனால் அந்த வறுமையைக் கடக்க முயற்சி செய்யாமல் இருப்பதே இழிவு” என்று பெளக்கீஸ் என்பவரின் கருத்துக்கேற்ப நாம் எமது இயலாமை என்னும் நோயை விரட்ட வழி தேடுவதில் தவறில்லை. ஆனால் அந்த இயலாமையில் இருந்து விடுபட வழிதேடாமல் இருப்பது தான் தவறு.

அந்தவகையில் எமது இயலாமைக்கு என்ன காரணம்? அது ஏன் தோன்றுகின்றது? அதிலிருந்து விடுபட என்ன முயற்சி எடுக்கவேண்டும்? என்ற கேள்விகளை எம்மை நாமே பார்த்துக் கேட்டு தீவு காண மருந்து மாயைகளைத் தேடி அலையாது மருந்தில்லா மருத்துவம் உங்களிடமே உண்டு. முயன்றால் முடியும் என்ற நம்பிக்கையோடு முயன்று பாருங்களேன்!

தெளிவு

சித்திரை - வைகாசி, 2002

உள்ளியல் சித்திரவதை

இரைச்சல் என்பது - மக்கள் மத்தியில் பிறர் நலம் கருதும் தன்மையைக் குறைத்து ஆத்திரத்தையும், பழிவாங்குதலையும், பகுக்கமையுணர்வையும், மனச்சோர்வையும், சரீர் வியாதிகளையும் நூண்டுகிறது.

“இரைச்சலால் சித்திரவதை அனுபவிப்பது வாழ்வின் சந்தோஷத்தை போக்குவது மட்டுமல்ல, ஓர் ஆளை சரீர்ப் பிரகாரமாகவும், உணர்ச்சிப் பிரகாரமாகவும், நொந்துபோகும்படியும் செய்யும்” இவ்வாறு கூறியவர் ஜோமனியின் கிளன் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் ஜேரால்ட் :பலைஷர்.

நமக்கு எரிச்சல் ஏற்படுத்தும் அல்லது கேடுவினைவிக்கும் எந்தத் தேவையற்ற சப்தமும் இரைச்சல் ஆகும். அந்த வகையில் எமது சுறுகப் புலத்தில் இளைஞர்கள் கும்பலாகச் சேர்கின்ற போது கூக்காட்டுவதும், இரவில் வீதியால் செல்கின்றபோது மது அருந்தியவர்கள் போன்று நடித்து அக்தத் வார்த்தைகளை மிகவும் உயர்ந்த தொனியில் பேசுவதும் மக்களுக்கு தொந்தரவுகளே ஆகும்.

இன்னுமாக வீதிகளில் வரும் பெரும்பாலான மோட்டார் சைக்கிள் மற்றும் வாகனங்களில் பொருத்தப்பட்டுள்ள ஹோன்களின் ஒலி அலைகள் ஏற்படுத்தும் சப்தத்தாலும் மற்றவர்களுக்கு சினம் உண்டாகிறது.

ஒருவர் களைத்து சுற்று நேரம் தூங்கமுடியாதளவுக்கு மிதமான சப்தங்களும், பிள்ளைகள் படிக்க முடியாதளவுக்கு இரைச்சல்களும் குழலை மாசுபடுத்துகின்றது.

இரைச்சல் ஏற்படுத்தும் அயலகத்தாரிடம் உரையாடி இதற்கு நடிவடிக்கை எடுக்காது இருப்பது என? இதற்குக் காரணம் இரைச்சலை நிறுத்தச் சொல்லிக் கேட்டால் அவர்கள் தமது உரிமை மீது தடை விதிகளின்றனர் என்ற போர்வையில் தேவையற்ற பிரச்சினைகள் வி.பி. தனேந்திரா

உருவாகவிடும் என்ற பயம். மற்றும் தேவையில்லாமல் அயலகத்தாரின் விடயத்தில் தலையிடுவதாயின் எமது கெளரவம் குறைந்துவிடும் என்ற மனநிலை. இதனால் விரும்பியோ, விரும்பாமலோ இரைச்சல்கள் மத்தியில் வழந்து கழிக்க வேண்டியுள்ளது.

இங்கு இரைச்சல் உண்டாக்குவோர் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் என்னவெனில்; தாம் இரைச்சல் உண்டாக்குகின்ற வேலைகள் ஏதாவது செய்யவிருந்தால், அதை முதலில் அயலாருக்கு தெரியப்படுத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு தெரியப்படுத்தும்போது மற்றவர் மனம் புண்படும் சாத்தியக் கூறுகள் குறைவு.

நாம் பெரும் சப்தமாக பாடல்களை ஒலிக்கவிடுகின்றபோதோ அல்லது பெரும் தொனியில் உரையாடுகின்றபோதோ அது மற்றவர்களுக்கு இடைஞ்சலை உண்டாக்குகின்றன.. அதை மற்றவர் கள் குறைக்கும்படி கேட்டால் அதற்கு நாம் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

பெரும் சப்தம் போடுவது எமது உரிமை என்ற பிழையான அபிப்பிராயத்தை நாம் மாற்ற வேண்டும். இவை மற்றவர்களுக்கு தொந்தரவு என்பதை மறந்துபோகக் கூடாது.

இரைச்சல் டீக் தொழில்நுட்பக் கருவிகளின் அதிரவுகள் தெருகள் மூலம் அதிகம் கடத்தப்படுகின்றது. இதனால் அந்தத் தொழில்நுட்பக் கருவிகளை குடின் போன்றவற்றில் வைத்துப் பாலிட்டல் வேண்டும்.

இருவகுகளில் அதுவும் நடுச்சாம இருவகுளில் இரைச்சலமிக்க வேலைகள் செய்வதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். இன்னுமாக வளர்ப்பு நாய்களைத் தனிமையில் நீண்டநேரம் விடுகின்ற போது, அவையும் குரைத்து சப்தத்தை உண்டாக்குகின்றன. இதுவும் மற்றவர்களுக்குத் தொந்தரவுகளே ஆகும்.

ஆகவே, அளவுக்கு அதிகமான இரைச்சல் குழலை மாசுபடுத்துகிறது. ஒருவருடைய அமைதியிலும், சுயநலத்திலும் செனகரியத்திலும் நியாயமற்ற விதத்தில் குறுக்கிடும் அளவுக்கு சப்தம் போடுவது நீதியற்றது. ஒருவரிடம் ஆரோக்கியமற்ற உணர்வுகள் தோன்ற அளவுக்கத்துக்கான சப்தங்களும் காரணமாகும். ஆகவே, மற்றவர்களின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பது ஒவ்வொருவருடைய தாரமீகக் கடமையாகும்.

நமது ஈழநாடு

11.08.2005



தட்டிக்கொடுத்தல் தேவை

தனி மனிதனிடம் காணப்படும் ஆற்றல், ஆளுமைகளை இனம்கண்டு அவர்களைத் தட்டிக் கொடுத்து வளர்ப்பதில் எமது சமூகம் மேலைத்தேச சமூகத்தைவிட என்னவோ பின்தங்கியிருக்கின்றது.

“நீ நல்லா பாடுறாய், உனக்கு நல்ல எதிர்காலம் இருக்குது”

“உன்னால் முடியாது என்டு எது இருக்குது, உன்னால் எல்லாம் முடியும், நீ கெட்டிக்காரணாய் வருவாய்”

“நீ செய்வதை அவர் குறை சொல்லிப் போட்டார் என்டு கவலைப்படாதை”

இவ்வாறு பல ஆரோக்கியமான தட்டிக் கொடுத்தல்களை எமது நல்லார்கள் உறவினர்கள் மத்தியில் கொடுத்து அவர்களின் ஆற்றலை இனம் காணச் செய்தல் வேண்டும்.

“டேய் மச்சான் கலைச்செலவன்ற பாட்டு சகிக்கேலாமல் இருந்தது பாத்தியே”

“உனக்கும் நடிக்கத் தெரியுமென்றே நடிச்சனி”

“அவற்ற முஞ்சிக்கு சும்மா எந்த நேரமும் எல்லாருக்கும் பல்ளைக் காட்டிக் கொண்டிருக்கிறதைப் பாரன்”

இவ்வாறு எதிர் மாறான கருத்துக்களைத்தான் நாம் மற்றவர்களைக் குறித்தும், மற்றவர் எம்மைக் குறித்தும், பேசுகின்ற மனவெளிப்பாடுகளில் அதிகமாகக் காணமுடிகின்றது.

இவ்வெளிப்பாடுகள்தான் ஒருவருக்கொருவர் மனக்கசப்பை ஏற்படுத்தி மற்றவர் முன்னே முகமுடி அணியச் செய்து, நடிக்க வேக்கின்றது.

உரியவரைக் காணும்போது நல்லதாயும், உரியவர் இல்லாத விபி. தனேந்திரா

போது அவரைக் கேவலமாக தூற்றித் திரிகின்ற நிலையும் காணப்படுகின்றது.

நாம் மற்றவர்களிடம் தட்டிக் கொடுத்தலை எதிர்பார்ப்பதைப் போலவே மற்றவரும் எம்மிடம் எதிர்பார்ப்பர். எனவே நல்ல வார்த்தைகள் சொல்லி, அவர் செய்த நல்ல செயல்களைச் சுட்டிக் காட்டி அவர்களிடம் இருக்கும் ஆழ்வு ஆனாலுமகளை இனம்காண வைத்து வளர்ப்பதோடு, அவர்களிடம் இருக்கும் தீய செயல்கள் என்பவற்றையும் தகுந்த முறையில் எடுத்துச் சொல்லி திருத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக மற்றவர்களை அதிகம் விமர்சிப்பவர்கள் மொத்தத்தில் மனச் சந்தோஷம் அற்றவர்களாக இருப்பார்கள். தமது சொந்தக் குறைகளை மறைக்கவே குறை சொல்லுகின்றார் என்ற உளவியல் கூற்றுக்கு ஏற்ப, நாம் நமது குற்றத்தை மறைக்க மற்றவர்மேல் எந்நேரமும் குறைக்க முடியாது. இது ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு உகந்தது அல்ல.

நாமும் - மற்றவரும் ஆரோக்கியமானவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்றால், மனத்தூய்மையுடன் ஒருவரை ஒருவர் ஏற்றுக்கொள்ள, புரிந்துள்ளவுடன், மனச்சந்தோஷத்தை வளர்த்துக்கொள்ள மருந்தில்லா மருத்துவம் நல்ல செயல்களை தட்டி வளர்த்தலேயாகும். அப்போது நல்ல சமுதாயத்தை நாம் உருவாக்க முடியும்.

தெளிவு
மாசி - பங்குனி, 2002

ஆரோக்கியமான குழந்தை

குழந்தைகள் கருப்பையில் இருக்குங் போதே கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்குகின்றன. இதனால் கருத்தரித்த தாய்மார் மிகவும் பொறுப்புணர்வுடன் செயற்பட வேண்டும்.

நாம் வாழுகின்ற குழல், எம்மில் பிரதிபலிக்கும். அதாவது - நாம் காணுகின்ற காட்சி, கேட்கின்ற சப்தங்கள் அனைத்தும் எம் நடத்தையில் மாற்றுத்தைக் கொண்டுவருகின்றன. இதனால் கருத்தரித்த தாயானவள் எப்போதுமே நல்ல காட்சிகளையும் - நல்ல ஒலி அலைகளையும் கேட்க வேண்டும். அப்போதே கருவில் இருக்கும் குழந்தை நல்லதைக் கற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும்.

தாய் எப்போதும் பயந்து - நடுங்கி வாழ்ந்தால், கருவில் இருக்கும் பிள்ளையும் பயந்த சுபாவத்தை உள்வாங்கி, அந்தச் சுபாவத்தூடனேயே உலகில் வாழுவும் நேரிடும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு நடத்தையும் அமையும்.

கருப்பையில் இருக்கும் குழந்தைகள் தாய் மூலம் கற்றுக் கொள்வதுடன், நினைவிலும் வைத்திருக்கின்றன. அவற்றுக்கு 10 நிமிட குறுகிய நினைவார்றறலும், 24 மணிநேர நீண்ட நினைவார்றறலும் இருக்கிறது. இது குறித்து மாஸ்டிகிக்கட்டிலுள்ள பல்கலைக்கழக வைத்தைய சாலையின் டச்சு ஆய்வாளர்கள் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டனர். அதில் காப்பத்திலுள்ள - 37 வாரத்துக்கும், 40 வாரத்துக்கும் இடைப்பட்ட 25 சிக்ககளைத் தூண்டிப் பார்க்க அதிர்வுகளையும், ஒலிகளையும் பயன்படுத்தினார்கள். பிறகு அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேனர் உதவியுடன் அவற்றின் பிரதிபலிப்பைக் குறித்துக் கொண்டார்கள்.

முதற்கட்ட ஆய்வுகளைச் செய்தபிறகு 10 நிமிட இடைவேளையிலும், 24 மணிநேர இடைவேளையிலும் மறுபடியும் அவ்வாறே ஆய்வு நடத்தினர். தூண்டிய ஒருவினாடிக்குள் அந்தச் சிசு கையையோ, காலையோ அசைத்த போது அது புரிந்து கொண்டதாகக் கருதப் பிபி. தனேந்திரா

பட்டது.

இவ்வாறு அடுத்துத் தூண்டிய பிறகு, அந்தச் சிசு அசையாமல் இருந்தபோதே இந்தத் தூண்டுதலை அது அடையாளம் கண்டுகொண்டது என்பதைக் குறிப்பிட்டுக் காட்டியது.

இந்த ஆய்வுகளைத் திரும்பத்திரும்ப செய்து பார்த்தபோது, அவை சிக்கக்ஞக்குப் பழகிலிட்டதால் உடனே அசையவில்லை எனவும், அந்தத் தூண்டுதலை அவை நினைவில் வைத்துக் கொண்டதையே இது கட்டிக்காட்டியது எனவும் விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்தனர்.

¹ ஸினவே கருவில் இருக்கும் சிசு - தாயின் நடத்தை மூலம் கற்றுக் கொள்ளுகிறது. இதனால் தாய்மார் கருவற்று இருக்கும்போது, அன்பு மொழிகளைப் பேசவேண்டும். தமது வயிற்றைத் தடவி கருவுடன் இனிய மொழியில் உறையாட வேண்டும். அத்துடன் மனதுக்கு இனிமை தருகின்ற காட்சிகளை அதாவது - கடற்கரை, பூந்தோட்டம் போன்றவற்றை அடிக்கடி தரிசித்தல் வேண்டும். நல்ல புத்தகங்களைத் தெரிந்தெடுத்து நிறைய வாசிக்க வேண்டும்.

மனைவியர் கருவற்று இருக்கும் காலத்தில் கணவன்மார் - மனைவியருடன் அன்புடன் நடக்கவேண்டும். மனைவியருக்கு பயவுணர்வை தோற்றுவிக்கத்தக்கதாக நடந்துகொள்ளக் கூடாது. வீட்டு வேலைகளை கலந்தாலோசித்தும், சீரிசு சினக்காமலும் செய்யும்போது, மனைவி மகிழ்ச்சியுடன் வாழமுடியும்.

கருவற்ற பெண்கள் வாழும் இடம் மிகமிக சுத்தமாகவும் அழகாகவும் இருப்பதற்கு வீட்டார் நடவடிக்கை எடுப்பது சிறப்பானது. இவர்கள் செத்தவிடுகளுக்குச் சென்று அழுது வடித்தலையும், அகோரக் காட்சிகளைப் பார்ப்பதற்கும் ஒருபோதும் அனுமதிக்கக்கூடாது. இவற்றை இயன்றவை தவிர்ப்பது மிகவும் நன்று.

கருவற்ற பெண்கள் தங்கும் அறைகளில் சிறு குழந்தைகளினதும் - பூக்களினதும் இயற்கைக் காட்சிகள் படங்களாக இருக்கும் போது, அவர்கள் தினமும் அதைப் பார்க்கின்றார்கள். இதனால் மனதுக்கு மகிழ்ச்சி உண்டாகின்றது. அந்த மகிழ்விலே கருவில் இருக்கும் குழந்தையும் பங்கெடுக்கின்றது. எனவே கருவற்ற தாய் ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்வாகவும் இருக்கும் போது நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்க முடியும்.

நமது ஆழாடு

30.07.2005

நம்பிக்கை வரிகள்

குழுலை அழிப்பதா?

மெல்லக் கொல்லும் தொல்லைப் பொருட்கள் எங்கள் வளங்களில் எத்தனை சுகமுண்டு.

எமது குழவின் சிதைவுக்கு எம் ஒவ்வொருவரின் சிறிய செயலுமே காரணமாக அமைகின்றது. அமைதியற்ற உறவாடல் சீகேட்டினாலும் - போரின் அளவிற்காக்கினாலும் - இயற்கை வளங்கள் அழிக்கப்படுவதனாலும் - இலவசமாகக் கிடைக்கப் பெறும் சொப்பின் பைகள், வெற்றுத்தகர டப்பாக்கள், பிளாஸ்ரிக் பொருட்கள், கழிவு நச்சுப் பொருட்கள் மண்ணில் விதைக்கப்படுவதனாலும் - கடலிலே கழிவுப் பொருட்கள் வீசப்படுவதனாலும் - அதிகளவு காபனி ஏட்சைட் வெளியேற்றப்படுவதனாலும், குழல் சிதைக்கப்படுகின்றது. இச் சிதைவுகள் இறுதியாக மனித வாழ்வுக்கே சவாலாக அமைந்துள்ளது.

இன்று பிளாஸ்ரிக் பொருட் பாவனை உலகின் பிரதான சுற்றுப் புறச் சூழல் பிரச்சினைகளில் ஒன்றாகவிருக்கின்றது என்பது ஆய்வுகளின் முடிவும் ஆகும். அன்றாட வாழ்வில் பிளாஸ்ரிக் சம்மந்தப் படாத விடயங்களே இல்லை என்னாம். அதனால் கற்றாடலுக்குப் பெரும் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. எனவே எதிர்காலத்தில் பிளாஸ்ரிக் ஆய்வுத்தான் ஒன்றாக உலகை மாற்றப்போகின்றது என விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். பிளாஸ்ரிக் உக்கி மண்ணாவதில்லை. தீவிடும் போதும் “டையொக்சின்” எனும் நச்சுப் பொருள் வெளியேறுகிறது. அத்தோடு பிளாஸ்ரிக் முற்றாக ஏரிந்து போவதும் இல்லை.

மேலும், பிளாஸ்ரிக் தொழிழ்சாலையில் தொழில் பீர்வோருக்கு “ஆல்கில் பினாஸ்ஸ்” எனும் இரசாயனப் பொருள் அவர்கள் வாழ்வையே பாழாக்குவதாகவும் தெரியவந்துள்ளது. பிளாஸ்ரிக் உற்பத்திகள் பெரும் பணவசதி படைத்த முதலாளிகளுடன் தொடர்புபட்டதால், வி.பி. தனேந்திரா

அவற்றிற்கெதிராக நடவடிக்கை எடுப்பது அரசினாலும் இயலாத்தாகி விட்டது. எனினும் ஜூரோப்பிய நாடுகளில் பிளாஸ்ரிக் பொருட்களுக்கு அதிக வரி விதிக்கப்பட்டுள்ளதை அடுத்து அவற்றின் பாவனை பெருமளவில் குறைந்துள்ளது. ஆனால், இலங்கை - இந்தியா போன்ற நாடுகளில் இதன் பாவனை அதிகரித்துள்ளது. இதனை ஒழிப்பதில் இந்தியாவில் பம்பாய் நகரில் தண்டிதிக்கப்பட்டுள்ளது வரவேற்கத் தக்கதாகும். எமது நாட்டிலும் பிளாஸ்ரிக் பொருட்களுக்கு அதிக வரி அறவிடுதல் மூலம் பாவனையை குறைக்கலாம்.

எனவே, சுற்றாடல் பாதுகாப்பில் பங்குகொள்ளவேண்டிய நாம் சுற்றாடலை அபாயகரமான வழிக்கு இட்டுச் செல்லும். பிளாஸ்ரிக் பாவனையைக் குறைக்க வேண்டியது அவசியமாகின்றது. பிளாஸ்ரிக் கிற்குப் பதிலாக இயற்கையோடு முரண்படாத பாரம்பரிய பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அதாவது எமது முன்னோர்கள் பாவித்தது போன்று அரப்பு, தேசிக்காய் வைத்து முழுக்குப் போடுதலும் - பண ஒலையால் இழைக்கப்பட்ட பெட்டி, கடகம், பாய் என்பன வற்றை உபயோகித்தலும் - வாழை இலை, தாமரை இலை, தேக்கம் இலை போன்ற இலை வகைகளை பந்தியமர்ந்து உண்பதற்கும், சாப்பட்டுப் பார்சல் கட்டுவதற்கும் பாவித்தல் நன்று. இதனால் உடற்ககாதாரக் கேடு ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதுடன் நாம் வாழும் சுற்றாடலையும் பாதுகாக்க முடியும்.

குழலை பாதுகாக்க நாம் ஒவ்வொருவரும் எமது பங்களிப்பை பொறுப்புடன் செய்தல் நன்று. இதனால், இயற்கை வளங்களை எதிர்கால சந்ததியும் அனுபவித்து நலமுடன் வாழ வழி வகுக்க முடியும்.

இன்று குழலைப் பற்றி உலகளாவிய ரீதியில் பேசிக்கொண்ட போதும் குழலில் ஏற்பட்ட அழிவுகளும் மிகவேகமாக எமது சமூகத்தை சிதைவுறுத்தப்படுவதனை எமது அன்றாட வாழ்வினிலே காணுகின்றோம். எம் இல்லங்களிலும் வீதிகளிலும் கழிவுப் பொருட்களை நச்சுப் பொருளாக எமது மன்னில் விதைத்து விடுகின்றோம். (உ + ம: சொப்பின பை, லஞ்சீற், சோடா போத்தல், சோடா முடிகள், பொலித்தீன் பைகள், வெற்றுத் தகர டப்பாக்கள், சம்போ பைகள்) எம் உடம்பாலும் நினம் தினம் அவற்றையே உள்வாங்குகின்றோம். இதனால், பலவேறுபட்ட புதிய நோய்கள் உருவாக வழிசமைக்கின்றன.

இவற்றோடு எமது நிலங்களில் பயிர் வளரவும் தடையாக இருக்கின்றது. ஆடு, மாடு, நாய், பறவையினங்கள் போன்ற பிராணிகள் இதனை உண்பதால் பல நோய்களுக்கு உள்ளாகி மரணிக்கின்றன.

எனவே, எமது முதாதையரின் வளங்கள் அழிந்து போகாமல் பாதுகாக்க வேண்டுமோயின் நாமும் - எமது அரசும், சூழல் பாதுகாப்பில் அக்கறையுடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். மேலைத் தேசங்களிலும், பம்பாய் நகரிலும் பிளாஸ்டிக் போருட்களுக்கு தடை விதிக்கப்பட்டது போலவும், அதிக வரி அறங்கிலும் நம் நாட்டு அரசும் நடவடிக்கை எடுத்தல்வேண்டும். அது மட்டுமல்லது எமது முதாதையர் வாழ்ந்து காட்டியது போலவும், நல்ல செயற்பாடுகளையும் தீமைகள் ஏற்படும் வழிமுறைகளையும் ஏட்டுக் கல்வியுடன் மட்டும் நிறுத்திவிடாது எமது செயற்பாடுகளிலும் கடைப்பிடித்து ஒழுகினால் சூழல் சிதைந்து போகாவன்னம் பாதுகாக்கலாம். ஆகவே, நாம் எம்மைப் பார்த்து! நான் சூழலைப் பாதுகாக்க என்ன நடவடிக்கை எடுத்திருக்கின்றேன்? எனது ஒரு நாள் செயற்பாடுகளில் சூழலின் சிதைவுக்கு எந்தளவு தூரம் பங்காளியாய் இருக்கின்றேன்? போன்ற கேள்விகளைக் கேட்டு விட்டான் முற்பட வேண்டும்.

அலை ஒசை
கார்த்திகை - மார்கழி, 2001

நம்பிக்கை அவசியம்

வாழ்க்கையில் உயர் நிலையில் இருப்பவர்கள் எல்லோரும் தமிழை நம்பிக்கை கொண்டவர்கள்; அதனால், வாழ்வில் வெற்றி பெற்றார்கள்.

நம்பிக்கை என்பது ஒரு மனிதனுக்குள் இருக்க வேண்டிய ஊக்க மாத்திரை, இது மனிதனை ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க உதவுகின்றது.

நாம் பல்வேறு துறைகளில் ஈடுபடுபவர்களாக இருக்கலாம் அல்லது பல்வேறு திலக்குகளை முன்வைத்து அதற்காக முயற்சிப்பவர்களாக இருக்கலாம். இவ்வாறு முன்னெடுத்துச் செல்லும் போது, பல்வேறுபட்ட தடைகள் ஏற்படும். இது தவிர்க்கமுடியாது. இதைக்கண்டு ஒதுங்கி, வாழ்வே வெறுத்ததுபோல் சோந்து போதல் நல்வாழ்வல்ல.

எமது வாழ்வில் ஒரு படி ஏ இரண்டு படி சறுக்குவது போல, தோல்விகள் வந்துகொண்டே இருக்கும். இவை ஒவ்வொன்றும் எமக்குப் பாடம் கற்பிக்கும் ஒன்றாகவே இருக்கின்றது. இத்தகைய தோல்விகளைக் கண்டு நம்பிக்கையிழந்து கொண்டால், குறித்த இலக்கினை அடையவும் முடியாது. வாழ்வில் வெற்றி காணவும் முடியாது.

“ஓவ்வொரு பூக்களுமே சொல்கிறதே

வாழ்வென்றால் போராடும் போர்க்களுமே!

ஓவ்வொரு விழியலுமே சொல்கிறதே

இரவாணால் பக்கலான்று வந்திடுமே!

நம்பிக்கை என்பது வேண்டும் நம் வாழ்வில்

இலட்சியம் நிச்சயம் வெல்லும் ஒரு நாளில்

மனமே ஒ....மனமே நீ மாறிவிடு!

மலையோ அது பனியோ நீ மோதிவிடு!

(ஒவ்வொரு...)

உள்ளம் என்றும் எப்போதும் உடைந்து போகக் கூடாது.
என்ன இந்த வாழ்க்கையென்ற எண்ணம் தோன்றுக் கூடாது.
எந்த மனிதன் நெஞ்கக்குள் காயம் இல்லை சொல்லுங்கள்
காலப் போக்கில் காயம் எல்லாம் மறந்து போகும் மாயங்கள்
உளிதாங்கும் கற்கள் தானே மணமிது சிலையாகும்
வலிதாங்கும் உள்ளம் தானே நிலையான சுகம் காணும்
யாருக்கில்லைப் போராட்டம்? கண்ணில் என்ன நீரோட்டம்?
ஒரு கனவு கண்டால் அதை தினமுமென்றால்

ஒரு நாளில் நிஜமாகும்

மனமே ஒ....மனமே நீ மாறிவிடு!

மலையோ அது பனியோ நீ மோதிவிடு!

(ஒவ்வொரு...)

வாழ்க்கை கவிதை வாசிப்போம்

வானம் அளவும் யோசிப்போம்
முயற்சி என்ற ஒன்றை மட்டும் முச்சுப்போல் சுவாசிப்போம்
இலட்சம் கனவு கண்ணோடு இலட்சியங்கள் நெஞ்சோடு
உன்னை வெல்ல யாரும் இல்லை உறுதியோடு போராடு
மனிதா! உன்மனதை கீறி விதைபோடு மரமாகும்
அவமானம் படுதோல்வி எல்லாமே உறவாகும்
தோல்வியின்றி வரலாறு துக்கம் என்ன என் தோழர்
ஒரு முடிவிருந்தால் அதில் தெளிவிருந்தால்
அந்த வானம் வசமாகும்
மனமே ஒ....மனமே நீ மாறிவிடு!

மலையோ அது பனியோ நீ மோதிவிடு!

(ஒவ்வொரு...)”

சித்திரா -ராஜாமணியின் இசையில் கவிஞர் பா. விஜயின்
கவிதை வரிகளிலமைந்த இந்தச் சினிமாப் பாடலின் கருத்துக்கள்
வாழ்வுக்கு உரமுட்டுவதாக அமைகின்றது.

தோல்விகள் ஒவ்வொன்றினாலும் துன்பங்கள் வரும்.
அவைதான் வாழ்க்கை என்று நம்பினால், அதிக துன்பத்தை
அனுபவிக்கவேண்டி ஏற்படும். எப்போதும் நல்லெண்ணங்களை

வளர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். தோல்வியைக் குறித்து, தினமும் சிந்தித்து வாழ்வை நரகமாக்காது அத்தோல்வி ஏன் வந்தது என்று மீஸ்பார்வைசெய்து அதற்குத் தீவுகாண் முயல வேண்டும்.

நம்பிக்கையுள்ள இதயம் மகிழ்ச்சி கொள்ளும். இதனால் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். நம்பிக்கை இழந்த இதயம் துப்பத்தில் மூங்கி, எல்லாம் வெறுத்தது பேரின்ற ஒரு வெறுமை நிலையை உணர்கிறது. இந்த வெறுமை நிலை உடற் சோர்வைக் கொண்டுவரும். இது பல நோய்கள் உருவாகவும் காரணமாக அமைகிறது.

மகிழ்ச்சியாகவும் - நம்பிக்கையாகவும் இருப்பது இன்பகரமானது. அதனால் கவலையும், அழுத்தமும் மிகக் குறைவாகவே ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய குழநிலைகளில் உடல் செழித்தோங்குகிறது. ஆகவே, ஆரோக்கியத்திற்காக மனிதன் செய்யக்கூடிய மற்றொரு செயல் நம்பிக்கையோடு இருப்பதாகும். இவை நறம்பியல் ஆய்வாளர்களின் கண்டு பிடிப்புக்கள்.

ஆகவே, மனமகிழ்ச்சிகொண்டு வாழ்வதற்கு நம்பிக்கைவேண்டும். அந்த நம்பிக்கை எத்தோல்வி வந்தாலும் ஆட்டம் காணாது திடமாக இருக்க வழிவகுக்கும்.

நமது ஆழநாடு

29.07.2004

அன்புள்ளம் வேண்டும்

“உன்மீது நீ அன்பு கூர்வது போல உனக்கு அடுத்திருப்பவர் மீதும் அன்பு கூர்வாயாக”

மகிழ்ச்சியான வாழ்வை அனுபவிக்கவேண்டும் என்றால், அன்புள்ளம் எமக்குள் வளரவேண்டும். மகிழ்ச்சியை இழந்த மனிதன், அன்பில்லாத மனிதன். அவன் தன்னை நேசிக்கத் தெரியாதவன். அதனால் பிறரையும் நேசிக்க தயங்குகின்றான்.

எம்மை நாம் நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்வோம் என்றால்; எமக்கு எதிராக வருகின்ற சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து வாழ முடியும். அந்த சவால்களில் இருந்து படிப்பினைகளைப் பெறவும், அதைக்குறித்து சோந்து போகாவண்ணம் வாழ்வை முன்னெடுத்துச் செல்லவும் உதவியளிக்கும்.

இன்றைய சமூகப் புலத்தில் உள்ள பெரிய பிரச்சினை, தம்மைத்தாமே அன்பு செய்யாததினால், தம்மையும் - பிறரையும் பழிவாங்கும் உணர்வு வளர்ந்து செல்கின்றது என்பதேயாகும். இந்த பழிவாங்கும் உணர்வுதான் சமூக விரோத செயல்களையும், சின்னத்தனங்களையும் நடத்தைக் கோலங்களாக வெளிப்படுத்த முன்னிற்கின்றது.

சிறு பிரச்சினைகள் வந்தபோதும், அதனை எதிர்கொண்டு வாழ தற்குணிவு அற்று, தற்கொலை செய்து கொள்வதும், தம்மைத் தாமே பழிவாங்கும் உணர்வினாலேயே ஆகும். இத்தற்கொலைப் பழிவாங்கலினால், தற்கொலை செய்யவர் மட்டும் பாதிப்படையவில்லை. மாறாக அவரது குடும்பம் - உறவுகள் - நண்பர்கள் - சுற்றுத்தினர் என்று பாதிப்படைவேர் பட்டியல் நீஞும். இன்று அநேகர் நினைப்பது தற்கொலை செய்து கொண்டால் அனைத்துப் பிரச்சினைகளும் தீந்து விபி தனேந்திரா

விடும் என்பர். இது தவறான சிந்தனை. இத்தகைய எண்ணம் ஒருவருக்கு உருவாகும் என்றால், அதற்குக் காரணம் தம்மைத் தாமே அன்பு செய்யாமையே ஆகும்.

எந்தவொரு செயலுக்கும் காரணகாரியத் தொடர்பு இருக்கவே செய்கின்றது. இதைப்போலத்தான், ஒருவருக்கு தற்கொலை எண்ணம் உருவாகும் என்றால் அதற்கு காரணம் சமுகமே. இத்தகைய காரணத்தை வைத்து அதைக் கருத்தில் கொண்டு, அவரைப் பார்த்து, “உன்மீது நீ அன்பு கூர்வதுபோல உனக்கு அடுத்திருப்பவர் மீதும் அன்பு கூர்வாயாக” என்று சொல்வது எவ்வளவு தூரம் பொருத்தப்பாடு உடையது. மாறாக அவருக்கு தன்னம்பிக்கை ஊட்டி, தம்மைத் தாமே அன்பு செய்ய, நேசிக்க நாம் அவர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். இதற்கு ஆரோக்கியமான உறவை வளர்க்க வேண்டும்.

இதன்மூலம் அவரை அழுத்தும் பிரச்சினை குறையும், அதனை எதிர்கொண்டு வாழ தன்னம்பிக்கை பிறக்கும், தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படாது. மாறாக என்னை நேசிக்க மற்றவர்கள் இருக்கிறார்கள்; ஆகவே, நானும் அவர்களை நேசிக்கவேண்டும் என்று தம்மைத் தாமே மீட்டுப் பார்த்து தற்பரிசோதனை செய்து, தம்மையும்-மற்றவர்களையும் அன்பு செய்ய முன்வருவர்.

எம்மிடம் அன்புள்ளம் இல்லாவிட்டால், மற்றவரை ஒருபோதும் ஏற்றுக்கொள்ள, அவரின் வளர்ச்சியில் பங்கெடுக்க எமது உளம் தடையாகவே அமையும். மற்றும் நாம் எது செய்தாலும் அதிலும் திருப்தி காணாது, எம்மீதே எமக்கு சந்தேகம் ஏற்படும். இத்தகைய சந்தேகப் போக்குத்தான் மற்றவரையும் சந்தேகத்துடன் பார்க்க வைக்கின்றது. இதனால் பிரச்சினைகள் முரண்பாடுகள் அதிகரிக்கின்றதே தவிர, முழுமையான வளர்ச்சிப் போக்கினை காணமுடியாது.

ஆகவே, உறவுகள் வளர நல்ல அன்புள்ளம் வேண்டும். அதனை வளர்க்க நாம் முயல்வோம். இதன் மூலம் சமய - சமூக - குடும்ப வாழ்வில் ஆரோக்கியமான குழல் தோன்றும்.

வெள்ளிநாதம் (ஸ்ரூநாதம்)

12 - 18.12.2003

மனிது மாண்பு

சமயங்கள் நம்பிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. விஞ்ஞானம் அறிவை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

காரண காரியத் தொடர்பு கொண்டு நிருபிக்க முடியாதவை சமய நம்பிக்கைகள். விஞ்ஞானம் காரண காரியத் தொடர்புடன் நிருபிக்கக்கூடியது.

இந்த நம்பிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்ட சமய வாதிகள். தங்கள் சமயத்தில் உறுதியாக இருப்பது தவறில்லை. ஏனெனில், சமயங்கள் அனைத்துமே நல்லதையே போதிக்கின்றன. அத்துடன், சமய சடங்குகள் மனிதனை ஆற்றுப்படுத்துகின்றன என்பது உண்மையானது.

சடங்குகள் மனிதரினால் உருவாக்கப்பட்டவை என்றாலும், அவை பக்தி என்ற அடித்தளத்தின் மீது கட்டப்பட்டவை.

அனைத்து சமயத்தினருக்கும் சடங்கு - சம்பிரதாயங்கள் இருக்கின்றன. இவை வேறுபாடு கொண்டவையாகக் காணப்படுகின்றன. வெவ்வேறு கருத்தியலை சொல்வதாக இருக்கின்றன. எது என்னவாக இருப்பினும் அந்தந்த சமயத்தினை பின்பற்றுபவருக்கு அவர்கள் சமய சடங்குகள் மீது அதீத பற்றும் பக்தியும் இருப்பது தவிர்க்க முடியாதது. ஏனெனில், அவர்கள் சிறுவயதில் இருந்து சமூக மயமாக்கலின் மூலம் கற்றுக் கொண்டதினால் ஆகும்.

எனவே, மாற்றுச் சமயத்தினரை பிழையானவர்கள் என்று உரைக்க யாருக்கும் உரிமையில்லை. மாற்று சமயத்தினரின் சடங்கு - சம்பிரதாயங்களை கொச்சைப்படுத்துவது அழகல்ல.

சமய வாதிகளிடையே மோதல்களும், குழப்பங்களும் உண்டாகுவதற்குக் காரணம், தம் சமயம் சரி என்ற கருத்து மேலோங்கி வி.பி. தனேந்திரா

இருப்பது ஆகும். இதனால் மோதல்களும் - முரண்பாடுகளும் தோன்றி அழிவுகளையே கொடுக்கின்றன. இது வரலாற்று உண்மையாகும்.

பல் சமய குழலில் வாழும் நாம் மாற்று சமயத்தினரை மதிக்க - அவர்கள் சடங்கு சம்பிரதாயங்களைப் பேணவேண்டியது அவசியம். எம் சமயம் மீது பற்று கொள்வதற்காக, மற்றவர்களை நியாயம் தீர்க்க அவர்கள் மீது குற்றம் சுமத்தமுடியாது.

சமய சடங்குகள் அனைத்தும் குறியீடு சார்ந்தவையாகவே காணப்படுகின்றன. அதாவது மெழுகுதிரி - கற்பும் - விளக்கு - போன்ற அனைத்தும் கோவில்களிலும், வீடுகளிலும் கொழுத்துவது இயல்பானவை. இவை கொடுக்கும் உருவகத்தன்மை இவ்வுலகில் எம்மை உருக்கி மற்றவர்களுக்கு ஒளி கொடுக்கும்போது, மறுவுலக வாழ்வில் முத்திப்பேறு கிடைக்கும் என்பதாகும். இதைப்போன்ற குறியீடுகள் ஏராளம் சமயங்களில் காணப்படுகின்றன.

ஆகவே, சமயங்களின் அடிப்படைப் போதனைகள், ஒன்றானவை. அவை பின்பற்றப்படுகின்ற முறைகள்தான் மாறுபாடு கொண்டவை எனினும் சில அரசியல் வாதிகளும், வேறு சில சமயவாதிகளும் - தமது சுயலாபத்திற்காக அடிப்படையில் ஒற்றுமையாக, அன்பாக வாழும் மக்களிடையே - பிரிவினைகளையும், மத துவேசத்தினையும் ஏற்படுத்தி தாம் அதில் லாபம் பெறுகின்றார்கள். இதைக் குறித்து நாம் விழிப்பாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

நாம் வாழும் சமூகத்தில் மாற்றுச் சமயத்தினரை மதித்து, சமயங்களின் அடிப்படைப் போதனையாகிய அன்பை மற்றவர்கள் மீது செலுத்தி, மதம் மீது மதங் கொண்டு மனித மாண்பை சிதைக்காது வாழ்வோம்.

நமது ஈழநாடு

20.07.2004

சுகவாழ்வு அவசியம்

சுற்றுச் சூழல் பாதுகாப்புப் பற்றி அதிகம் நாம் கதைத்துக் கொண்டாலும் அவற்றைப் பாதுகாக்கும் நடவடிக்கையில் எத்தகைய பங்கு வசீக்கின்றோம் என்பது முக்கியமானது.

எமது அன்றாட வாழ்வில் சிறு சிறு செயற்பாடுகள் கூட, சூழலை பாதிக்கும் செயல்களாக அமைகின்றது. இவை எமக்குத் தெரிந்தும் தெரியாமலும் அரங்கேற்றுகிறது.

இன்றைய சமூகங்கள் வளர்ச்சிப் படியில் முன்னேறி செல்கின்றோம் என்று கருதி, வருங்கால சந்ததியினரை நினையாதும் - அவர்களின் ஆர்ஜாக்கிய வாழ்வுக்குத் தீங்கு வருவதை கருத்தில் கொள்ளாதும், சுபந்நமாக வாழும் போக்கு மிதமிஞ்சி இருக்கின்றது. இதனால் சூழல் அதிகமாகப் பாதிப்படைகிறது. தூய்மையை இழக்கின்றது.

எந்தவொரு தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் ஒவ்வொன்றிலும் நன்மைகளும் இருக்கின்றன. தீமைகளும் இருக்கின்றன. ஆனால் அத் தீமைகளை முன்னறிந்து சமூக தூய்மையைப் பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பு எம்முடையது ஆகும்.

எமக்குப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்யத் தெரிகின்றது. அதனைப் பாலிக்கத் தெரிகின்றது. அவற்றை விற்பனைத் தளங்களில் விற்றுத்தளங்களும் தெரிகின்றது. எனினும் அதனால் வருகின்ற கழிவுகளை எப்படி அகற்றுவது என்பது தெரியாத ஒரு விடயமாக இருக்கின்றது. இத் தெரியாத விடயத்தினால்தான் எமது சூழலுக்கு இத்தகைய கேடுகள். நன்மை தருகின்ற இயற்கையெல்லாம் இன்று எமக்குத் தீங்கு செய்யும் ஒன்றாக மாறிவிட்டது. காரணம் இயற்கைச்

சமநிலை கெட்டுவிட்டது. இயற்கைச் சமநிலை கெட்டதினால்தான் வெள்ளப்பெருக்கும் - பூகம்பங்கள் - அமில மழை - வெப்பங்கள் எல்லாமே ஏற்படுகின்றது. இதனால் மனிதன் துண்பங்களை அனுபவிக்கின்றான்.

தமது சுயநலத்திற்காக இயற்கையை சுரண்டி வாழும் மனிதத்தன்மையினால், இயற்கையை எதிரியாக மாற்றிவிட்டான் மனிதன்.

இயற்கையன்னையைக் கண்டு ஆணந்தக் கூத்தாட வேண்டிய மனிதன் இயற்கை இரசனை அற்றவனாக இருப்பதும், அதன் பெறுமதியை உணர மறுப்பதும் சூழல் தூய்மையற்றுப் போவதற்கு முக்கிய காரணமாகும்.

விவசாயம் செய்யவும், தொழிற்சாலைகள் அமைக்கவும், குடியேற்றங்களைப் பெருக்கவும் காடுகள் அழிக்கப்படுகின்றது. இதனால் மழைவிழ்ச்சி குறைந்து வெப்பம் அதிகரிக்கின்றது. காட்டில் வாழும் உயிரினங்கள் அழிந்து போகின்றது.

தொழிற்சாலைகளின் பெருக்கத்தினால் கழிவுகள் கடலில் கொட்டப்படுகின்றது. அனுவாயத் வெடிப்பொருட்களைக் கடலில் பரிசோதிக்கப்படவும் - அடைத்து வைக்கவும் யான்படுத்துவின்றார்கள். இதனால் கடல் நச்சாகின்றது. கடல் வாழ உயிரினங்கள் அழிந்து போகின்றது. அத்துடன் அதிகளான மீன்கள் பிடிக்கப்படுவதினாலும் மீன் இனங்கள் அழிந்து போகின்ற அபாயமும் ஏற்பட்டுள்ளன.

இரைச்சலும் சமூக தூய்மைக் கேட்டைப் பாதிக்கின்றது. அதாவது வெடிப்பொருட்கள் - விமானங்கள் - வாகனங்கள் - இயந்திரங்கள் - போன்றவற்றின் சுப்தங்களும் மிதமிழுசிய பாடல் இசைகளும் - உரையாடல்களும் மனித செவிப்பறைகளைப் பாதிக்கின்றன. உள் அமுத்தத்தினைக் கொடுக்கின்றது. இதனால் சமூகம் பாதிக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு சமூக பாதிப்புகளை ஒவ்வொன்றாக அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

காற்று இன்று தூய்மையற்றே வீக்கின்றது. இதனால் அதிக துண்பியல்புகளை அனுபவிக்கின்றோம். உலக சுகாதார நிறுவனம் விடுத்துள்ள அறிக்கையில் “ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலகளவில் ஏற்படும் 5 முதல் 6 சதவீத மரணங்களுக்கு காற்றுத் தூய்மைகேடு தான் காரணம்” என்று எச்சரித்துள்ளது.

இவ்வறிக்கையைப் பார்க்கும்போது இக்காற்றை நாம்தான் தூய்மையற்றாக மாற்றுகின்றோம். அதன் விளைவாக அது எமக்கு எதிரியாக மாறி இன்று எமது உயிரை குடிக்கும் கூற்றுவனாக இருக்கின்றது.

மகாகவி பாரதியார் ‘காற்று’ என்னும் வசன கவிதையில், எம்மீது வீசுகின்ற காற்று எப்படிப்பட்டது. அக்காற்று வரும் வழியை எப்படி வைத்திருக்க வேண்டும். அவ்வாறு வைத்திருந்தால் அக்காற்று எமக்கு மருந்தாக - உயிராக - தோழனாக - அமுதமாக வருவான் என்று அறிவுறுத்துகின்றார். அக்கவிதை பின்வருமாறு அமைகின்றது.

“... காற்று நம்மீது வீசக.

அது நம்மை நோயின்றிக் காத்திடுக.

மலைக்காற்று நல்லது

கடற்காற்று மருந்து

வான் காற்று நன்று

ஹர்க்காற்றை மனிதர் பகைவனாக்கி விடுகின்றனர்.

அவர்கள் காற்றுத் தெய்வத்தை நேரே வழிபடுவதில்லை.

அதனால் காற்றுத்தேவன் சினமெய்தி அவர்களை

அழிக்கின்றான்.

காற்றுத் தேவனை வணங்குவோம்.

அவன் வரும்வழியில் சேறு தங்கலாகாது.

நாற்றும் இருக்கலாகாது.

அமுகின பண்டங்கள் போடலாகாது.

புழுதி படிந்திருக்கலாகாது.

எவ்விதமான அசுத்தமும் கூடாது.

அவன் வரும் வழியை நன்றாகத் துடைத்து நல்ல நீ

தெளித்து வைத்திடுவோம்.

அவன் வரும் வழியிலே சோலைகளும் பூந்தோட்டங்களும் செய்து வைப்போம்.

அவன் வரும் வழியிலே கற்பூரம் முதலிய நறும்பொருள் களைக் கொளுத்தி வைப்போம்

அவன் நல்ல மருந்தாக வருக.

அவன் நமக்கு உயிராகி வருக.

அமுதமாகி வருக.
 காற்றை வழிபடுகின்றோம்.
 அவன் சக்தி குமரன்
 மஹாராணியின் மைந்தன்.
 அவனுக்கு நல்வரவு கூறுகின்றோம்.
 அவன் வாழ்க்."

காற்று வரும் வழி கேடு நிறைந்து இருப்பின்
 காற்றும் கேடாகத்தான் வருவான். இதனால் காற்று வரும்
 வழியை சுத்தம் செய்யவேண்டிய தேவை இருக்கின்றது.
 பூஞ்சோலைகள் அமைக்க வேண்டிய கட்டாயம் இருக்கின்றது.

நாம் பெரியளவில் உலக குழல் பாதுகாப்பு பற்றி
 சிந்திப்பது நல்லது. ஆனால் எமது சுற்றும் எப்படியுள்ளது.
 எமது அந்தாட பாவளைக்குரிய இடங்கள் எப்படியுள்ளது
 என்பதை சிந்திப்பதும்; அவற்றைத் தூய்மையாக்க என்ன
 நடவடிக்கை எடுக்கப்படுவதும் சிந்தித்து செயற்படின் முழு உலக
 குழலும் பாதுகாக்கப்படும்.

'சுத்தம் சுகம் தரும்' என்ற வாசகத்திற்கு ஏற்ப,
 எமது ஆரோக்கியத்திற்கு குழல் பாதுகாப்பு மிகவும்
 அவசியம். இவற்றைக் கருத்தில்கொண்டு வருங்கால
 சமூகத்திற்கும் - எமக்கும் நன்மையளிக்கக்கூடிய தூரதரிசனப்
 பார்வையுடன் குழலை பாதுகாப்போம்.

சௌக்கோல்
செப்ரெம்பர் 2004

சுத்தும் சுகமானது

குழந்தைகள் மண் விளையாடுவதில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவர்கள், இதனால் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு நன்றாக அவர்களின் கைகளைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

வயிற்றுப்போக்குப் போன்ற நோய்கள் சுத்தமற்ற தன்மையினால்தான், குழந்தைகளை இலகுவாகத் தாக்குகின்றன. இந்த நோய் உயிர்களைக் கூட பலி எடுக்கின்றது.

‘சுத்தம் சுகம் தரும்’ என்பதற்கிணங்க, சுத்தமாக இருப்பது சுகமான வாழ்வுக்கு முக்கிய மார்க்கமாகும். சுத்தமாக வாழ்வதற்கு அனைவரும் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

அளவுக்கு மீறி சுத்தம் பார்க்கின்றவர்களாக இல்லாது விட்டாலும், கழிவறைக்குச் சென்று வந்த பின்போ, குழந்தையின் கால்களைக் கழுவிய பின்போ, குழந்தைகளின் கழிவுகளை அகற்றி அவர்களின் துணிகளைத் தோய்த்த பின்போ, சாப்பிட உட்காருவதற்கு முன்போ, உணவைச் சமைப்பதற்கு முன்போ, கைகழுவுவதை ஒரு பழக்கமாகக்கீழ் கொள்ள வேண்டும். அது மட்டுமல்ல - தீங்கு விளைவிக்கும் கிருமிகள் அல்லது வைரஸ் கிருமிகள் நம்மிடமிருந்து மற்றவர்களிடம் தொற்றிக்கொள்ள வாய்ப்பிருப்பதாகத் தோன்றும். எனவே எந்தச் சூழலிலும் கைகளைக் கழுவவேண்டும்.

ககாதாரம் மற்றும் வெப்ப மண்டல மருத்துவத்துக்கான ஸண்டன் பள்ளியின் ஆய்வாளர்கள் கண்டு பிடித்துக் கூறிய கருத்துக்கள் - சரியான முறையில் கை கழுவினால், வயிற்றுப்போக்கு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் 43 சதவீதம் குறையும் என்றும், பிள்ளைகளைப் பழிவாங்கும் கொலையாளிகளில் முதலாம் இடத்தில் இருக்கும் சவாச மண்டல நோய்களையும்கூட இதன் மூலம் பெருமளவு குறைக்கலாம் என்றும் கூறுகின்றது.

வறுமையில் வாடுவோர் நினைக்கலாம், நான் சுத்தமாக
வி.பி. தனேந்தீரா

இருக்க நிறைய உடை எம்மிடம் இல்லையே என்று. ஆனால், இருக்கின்ற உடைகளைத் தோய்த்து சுத்தமாக உடுத்துவது பிரதானம். சுத்தமற்று வாழ்வதற்கு வறுமையைக் காரணம் காட்டக் கூடாது. ஏனெனில், தண்ணீர் பணம் கொடுத்து வாங்குவதல்ல வறுமையில் வாடுவோரும் நன்றாகக் குளித்து - தோய்த்து வாழ முடியும். இதனால், சுத்தத்தினைப் பேணிக்கொள்ள முடியும்.

தண்ணீர் இல்லாத பாலைவனத்தில் வாழ்வது போல் சிலர் தமது உடல்களை - உடைகளை சுத்தமாக வைத்திருக்க பின்நிற்கின்றார்கள்.

நாம் அடுத்தவர் முன்பு இருக்கின்ற போது, அவர்கள் அருவருக்காத வகையில், நாம் சுத்தமாக இருப்பது அவசியம்.

வியர்வைமணம் தாங்க முடியாத அளவுக்கு புளிச்சல் உடைகளை உடுத்திக் கொள்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் அடுத்தவர் முன்பு தோன்றும் போது, அவர்கள் இவர்களை அருவருத்தே எதிர்கொள்கின்றார்கள். இவை உறவுக்குப் பகையாக அமைகின்றன. இதனால், இயன்றளவு உள்ளாடைகளையும் - ஆடைகளையும் அடிக்கடி தோய்த்து நன்றாகக் குளித்து வாழ்கின்ற போது, ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு நன்மை விளைவிக்கும்.

பெரியவர்கள் சுத்தமாக இருக்கும் போதே சிறியவர்களையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க முடியும். ஏனெனில், அவர்களைப் பார்த்தே சிறுவர்களின் நடத்தைகள் அமையப் பெறுகின்றன.

முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் பிள்ளைகளுக்கு சுத்தத்தைப் பற்றிக் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். சுத்தமான வாழ்க்கை முறைகள், அதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் - சுத்தமற்று வாழ்கின்ற போது ஏற்படும் தீமைகள் பற்றியும் எடுத்துக் கூறுகின்ற போது, பிள்ளைகள் வளர்ந்து வருகின்ற காலத்தில் அதனைக் கைக்கொண்டு வாழ்வார்கள்.

சுத்தமற்று இருக்கும்போது, மனம் சலிப்புக் கொள்கின்றது. ஆனால், சுத்தமாக இருக்கும்போது மனம் புத்தெழுச்சி கொள்கின்றது. 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' இந்தக் குறைவற்ற செல்வத்தை அனுபவமாக்க சுத்தமாக வாழ்வதே பிரதான காரணமாக அமைகின்றது.

நமது ஈழநாடு

15.07.2004

அன்பான அரவணமொப்பு

சுயநலமாக வாழும் போக்கு எமது சமூக புலத்தில் இன்று அதிகரித்து இருக்கின்றது. இதற்கு நுகர்வுக் கலாசாரம் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. சமூகத்தொண்டு என்பது சில வேலையில்லா மனநோயாளர்கள் செய்யும் வேலை என்ற தவறான போக்கு எம்மிடத்தில்பரவி இருக்கின்றது.

நுகர்வுக் கலாசாரத்தில் புகுந்த எமக்கு அதனை எதிர்கொண்டு வழைப் பணம் முக்கியமானதாக அமைகிறது. அந்த பணத்தைப் பெற வேலை வேலை என்று அலைந்து கடினமாக உழைக்க வேண்டும்.

மனிதன் கடின உழைப்பாளியாக இருக்க வேண்டும். அது தவறல்ல; ஆனால், தனது உடல் - உள் ஆரோக்கியத்தை கவனிக்காது உழைப்பது பயன்றிறது.

மனிதன் சமூகப் பிராணி, அவன் சமூக ஏற்றுத்திற்காக, சமூக பணிகளில் உழைக்கவேண்டும்.

சமூகத்தில் உறவு அவசியம். இது நந்பணிகளினாலும், மற்றவர்களின் கருத்துக்களை செவிமடுப்பதினாலும் ஏற்படுகின்றது. மற்றவர்களுக்கு அன்புபணிசெய்வது இறைபணியாகும். இந்த அன்புப் பணியை எந்தவித பாகுபாடு இன்றியும் செய்யவேண்டும்.

“ஒவ்வொருவரையும் அன்போடும், பணிவோடும் நடத்துங்கள். உங்களால் இயலுமானவரை மற்றவர்களுக்காகப் பணிபுரியுங்கள். அவர்களை உங்களால் முடியும் மட்டும் திருப்பதிப்படுத்துங்கள். மக்களின் வருத்தத்தின் போதும் தேவையின் போதும் கூடுதல் கருசனையோடு செவி மடுத்து உதவுங்கள். உங்களால் அவர்களுக்கு எதுவும் கொடுக்க முடியாமல் போனால் நல்ல பண்புகளை கடைப்பிடித்து அன்பு வார்த்தைகளால் அவர்கள் தேவைக்கு தீவு கொடுங்கள்”. இவ்வாறு அன்புச் சகோதரர்கள் துறவறைச் சபையின் விபி. தனேந்திரா

ஸ்தாபகர் அருட்தந்தை ரிற்ஸ்டினின் எழுத்துக்களில் 1821 ஆம் ஆண்டு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இது இன்றும் எமது சமூகப்பலத்திற்கு தேவையான ஒரு கருத்தாக மட்டுமேன்றி வாழ்வாக்க வேண்டியவையாகவும் காணப்படுகின்றது.

மற்றவர்களுக்கு எதைக் கொடுக்கின்றோம் என்பது முக்கியமல்ல. மாநாக, அவர்களுடன் எப்படிப் பழகுகின்றோம் என்பதுதான் முக்கியம். இந்த உறவுகளை கட்டிவளர்ப்பது அன்பு கனிந்த வார்த்தைகளே ஆகும்.

நவநாகரிகம் என்ற போர்வையில் அறிவியல், நடை - உடை பாவனையில் வளர்ந்திருந்தால் மட்டும் போதாது; நல்ல சமூகத்தை, சமூக உறவை வளர்க்கவும் தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

பொருளை மையப்படுத்தி, எமது வாழ்வியலை முன்னெடுத்துச் செல்லாது சமூக மேம்பாடுகருதி பிற்ரவாழ்வுக்காக எம்மை பயன்படுத்த முன்வருவோம்.

சமூகம் - தாழ்வும், ஏற்றமும் அடைவதற்கு அதில் அங்கம் வகிக்கும் உறுப்பினராகிய எமது ஒவ்வொரு செயலும் காரணமாகும். அந்த செயல்கள் எப்படிப்பட்டது என்று நாம் எம்மை மீள் பார்வை செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு கணப்பொழுதும் எம்மை நாம் மீள் பார்வை செய்கின்றபோது சமூகத்திற்கு நாம் எவ்வறைச் செய்தோம் என்று உணர முடியும்.

சமூகத்தில் வாழும் ஓவ்வொரு உயிர்களிடத்திலும் அன்பாக நடக்கவேண்டும். எமது வாழ்வியலைக்கண்டு மற்றவர்கள் தாழம் அதன்படி வாழ முன்வரவேண்டும்.

மற்றவர்கள் மீதும் அக்கறை கொண்டவர்களினால் மட்டுமே, பகிர்ந்தளித்து சுயநலத்தை களைந்து வாழ முடியும். தனி மனித வாழ்வு மேம்பாடுகாண வேண்டும். அது தவறால்ல. ஆனால், மற்றவரை பாதிக்கும் மேம்பாடு தவறானது. நான் பெற்றுக்கொண்டதை மற்றவர் களுக்குப் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது அதில் ஒரு மகிழ்வு, திருப்தி இருக்கின்றது. இதை எழுத்தில் கூறி புரிந்து கொள்ளவைப்பதிலும் பார்க்க செயல்வழிலில் நீங்கள் அனுபவிப்பதே உணர்வு பூர்வமானதாக அமையும்.

மற்றவர்களுக்காக வாழ்ந்து, அன்பு வார்த்தைகளினால் மற்றவரை ஆழ்றுப்படுத்துங்கள். அப்போது உறவும் சமூகமும் செழிப்படும்.

வெள்ளிநாதம் (சமூகதம்)

13 - 19.02.2004

நம்பிக்கை வரிகள்

இழற்றல் வார்த்தைகள்

நோயாளரைப் பார்க்கச் செல்வோர் ஒருபோதும் நோயாளிகளின் மனம் வருந்தும்படி உரையாடல்களை மேற்கொள்ளக் கூடாது.

பொதுவாக நோயாளர் நோயினால் துன்புறு மனம் ஒழிந்து போவதிலும் பார்க்க நோய் பார்க்க வருவோரின் ஆலோசனைகள் மருத்துவ முறைகள் போன்றவற்றால், துன்புறுவது அதிகம். இதனால், நோயாளிகள் - வைத்தியரின் ஆலோசனைகளைத் தட்டிக் கழித்துக் கொள்ளும் நிலையும் ஏற்படுகின்றது.

எப்போதுமே நோயாளிகளைப் பார்க்கச் செல்லும்போது ஆறுதல் வார்த்தைகளையும், நம்பிக்கையூட்டும் வார்த்தைகளையும் கூறவேண்டும். அவர்களின் நோய் குறித்த தேவையில்லாத விடுப்புக்களைக் கேட்பதைத் தவிர்த்தல் மிகவும் நன்று.

வைத்தியர்கள்கூட நோயாளிகள் மீது மிகுந்த அக்கறையோடு கவனிப்பைச் செலுத்திக்கொள்ளவேண்டும். வெடுக்கு என்றிருக்காது அவர்கள் மீது கரிசனையாக அவர்கள் சொல்வதைச் செவிமடுத்து வைத்தியத்தினை மேற்கொள்ளவேண்டும். அப்போது நோயாளிக்கு வைத்தியர் மீது நம்பிக்கை பிறக்கும்.

வைத்தியர்கள் மிக முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது நோயாளிகள் முகத்தை ஆற்வத்துடன் இனிமையாக நோக்கி அவர்கள் சொல்வதைத் தலையசைத்துக் கேட்பதாகும். அப்போது நோயாளிக்கு நம்பிக்கை தோன்றும். சிலவேளை, அறைவாசி நோய்கூட அதிலேயே மாறிவிடும். அத்துடன் நோயாளிக்குக் கடுமையான நோய் இருந்தாலும் அதனை எடுத்துச் சொல்லக்கூடிய விதத்தில் தன்மையாகத் தெரியப்படுத்தல் வேண்டும்.

நோயாளிக்குத் தன்மீது நம்பிக்கை கொள்ளச்செய்வது மிகவும் சிறப்பான பணி. இதனால்தான் மருத்துவ இதழியலாளர் வி.பி. துணேந்திரா

டாக்டர் டபிள்யூ. ஜீ.பி. போர்டு ஜோனஸ் 'நம்பிக்கை - வலிமைமிக்க சிகிச்சை' என்று கூறுகின்றார்.

இவர் தீராத வியாதியால் அவதியறும் நோயாளி களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட உணர்வுபூர்வ ஆதரவு எந்தளவு பயனளிக்கும் என்பதன்பேரில் நடத்தப்பட்ட பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளை மறுபரிசீலனை செய்தார். அதில் இப்படிப்பட்ட ஆதரவு அதிக நம்பிக்கையான மனநிலையைக் காத்துக் கொள்ள அவர்களுக்கு உதவி செய்வதாகக் கூறுகிறார்.

1989 ஆம் ஆண்டில் நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆராய்ச்சி யில் இத்தகைய ஆதரவு அளிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் நீண்ட காலம் உயிர் வாழ்ந்ததாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆனால், சமீப காலத்தில் நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சியிலேயே அதிக உறுதியான முடிவெடுக்க முடியவில்லை. என்றாலும், உணர்ச்சிபூர்வ ஆதரவைப் பெறும் நோயாளிகள் அப்படிப்பட்ட ஆதரவைப் பெறாத நோயாளிகளைவிட குறைந்தளவு மனச்சோர்வோ, வேதனையோதான் அடைகின்றனர் என்பதை ஆராய்ச்சிகள் உறுதிப்படுத்தியிருக்கின்றன.

எனவே, நோயாளிகள் மற்றவர்களினால் ஆதரவு பெற்றவர்களாக அவர்களினால் நம்பிக்கை ஊட்டப்படு பவர்களாக இருக்கவேண்டும். அப்போது நோயாளிகள் நோயிலிருந்து விடுபட முடியாவிட்டாலும், மனச் சோர்வின்றி மகிழ்வாக வாழமுடியும்.

ஒருவருக்குத் தன்மீதான நம்பிக்கை இழக்கப் படுகின்றபோது மனச்சோர்வு ஏற்படுவது இயல்பு. இதனால், நம்பிக்கை ஊட்டவேண்டிய பொறுப்பு எமக்குண்டு. நோயாளி களைத் தரிசிக்கின்றபோது இதனைக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். எனவே, எம் உரையாடல்கள் மிக நுணுக்கமாக ஆரோக்கியமாக அமையவேண்டும்.

நமது ஆழநாடு
08.07.2004

உங்கள் திலக்கு

வாழ்க்கையை முழுமையாக அர்த்தமுள்ளதாக ஒருவர் வாழ்வதற்கு இலக்குகள் நிரணயிப்பது என்பது இன்றியமையாத செயற்பாடாகும்.

உள் ஆரோக்கியம் கொண்ட மனிதன் சிந்திப்பதற்கு நேரம் எடுத்து, தனது உளத்தை ஆராய்ந்து, தனது திறமை ஆற்றலுக்கு ஏற்ப குறுகிய நீண்ட கால இலக்குகளை அமைத்து அதனைச் செயல்படுத்துவதற்கு திட்டங்கள் தீட்டுகின்றான். இதனால் சிந்தனை சிதறாமல் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்திக் காரியத்தை முடிப்பதற்கான தன்னம்பிக்கை அவனிடம் உருவாகின்றது.

“நம்முடைய திட்டங்கள் தவறாகிவிடுகின்றன, இலக்கு இல்லாதபோது; எந்தத் துறைமுகத்தை சென்று அடையவேண்டும் என ஒருவனுக்குத் தெரியாதபோது, காற்று எந்தப் பக்கம் வீசினாலும் அது சரியான காற்றாக இருப்பதில்லை” என்ற ரோமானிய அரசியல் மேதை செனகாவின் கருத்துக்கு ஏற்ப; இலக்கு இல்லாதவர்கள் எதிர்காலத் திட்டம் இல்லாமல், உணர்வு அற்றவர்களாக எங்கே பயணம் செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைக் கூட அறியாமலே நடந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

“நீங்கள் இப்ப என்ன செய்யிறீங்கள்” என்பதற்கு இலக்கில்லாதவர்கள் சொல்லிக் கொள்ளும் பதில்

“கம்மா இருக்கிறன்”

“படிச்சவனுக்கே வேலை இல்லையாம், நமக்கு யார் வேலை தரப்போறான்”

“வெளிநாட்டில் இருக்கிற எங்கட அண்ணா, ஏதாவது சொல்லும் மட்டும் இப்படியே இருக்க வேண்டியதுதான்”.

“இப்ப எல்லாரும் கொம்பியுட்டர் படிக்கிறபடியால், நானும் கொம்பியுட்டர் படிக்க யோசிக்கிறன்”.

இவ்வாறு மற்றவர் சொல்லிச் செய்பவர்களாக எல்லாரும் செய்யினம் தாழும் செய்துபார்ப்பவர்களாக, வாழ்வில் நம்பிக்கை இல்லாது; ஏனோ தானோ என்று இருப்பவர்களாக இருக்கின்றார்கள். இவர்கள் வாழ்வில் ஒரு போதும் வெற்றிகாணமுடியாது.

“இலக்குகள் இல்லாதவர்கள், இலக்குகள் உள்ளவர்களுக்கு என்றென்றும் ஊழியம் செய்கின்றவர்களாக ஆகிவிடுகின்றார்கள்” இவ்வாறு பிரயன் ட்ரேசி என்பவர் இலக்கமைக்காதவர்களின் நிலைப்பற்றி கூறுகின்றார்.

இலக்கமைக்காதவர்கள் தமது வாழ்வியலுக்கான அர்த்தம் புரியாதவராக - நூர் நோக்குடன் செய்துபாதவராக - உளத்தொத்திறம் அற்றவர்களாக இருக்கின்றார்கள். இவர்களே சமூகத்தில் மது அருந்தி - புகைபிடித்து - களவுக்காக கொலையும் செய்து - பாலியல் துஷ்விரயோகத்தில் ஈடுபட்டு - வன்முறைச் செயலுக்குத் துணைபோய் - சந்திகளில் இருந்து ‘கூ’ அடிப்பவர்களாக இருக்கின்றார்கள். இவர்கள் தம்மைப் பற்றிக் குறைத்து மதிப்பிட்டுச் சமூகத்தில் இருந்து விலகி செல்கின்றார்கள். இந்த விலகல் நடத்தைக்குக் காரணம் இலக்கமைத்து திட்டமிட்டு கொண்டது ஆகும்.

ஆகவே, எமது வாழ்வில் உண்மைத்துவம் விளங்க வேண்டும் என்றால், மற்றவர்கள் எமது இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதைவிட, நாமே எமது இலக்குகளை எமது ஆற்றலுக்கு ஏற்ப குறுகிய - நீண்ட கால இலக்குகளை எமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பயன்படும் வகையில் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது அதிக சக்தியை பெற்று ஆழ்மனம் அதை நோக்கி தன்னம்பிக்கையோடு திட்டமிட்டு செய்துபட்டத் தாண்டும். இலக்குகள் தெளிவாகிக்கொண்டால் எமது ஆழ்மனம் எம்மை சரியான வழியில் முன்னோக்கி நகர்த்திச் செல்லும் இதனால் வாழ்வில் வெற்றி காணமுடியும்.

இப்போது எனது இலக்கு என்ன? சுற்றுச் சிந்தித்து இலக்கை நிர்ணயிக்கவும், அதற்கான கால எல்லைகளையும் நிர்ணயிக்கவும், அதற்கான தடைகளையும், சவால்களையும் தாண்டிச் செல்லவும், திட்டமிடவும் இப்போ இலக்கை நோக்கிய பயணத்திற்கு தயாராகி விட்டவர்களா!

தென்வ
ஆவணி - புரட்டாதி, 2002

போலியான பணிவு

பெரியேர் நினைப்பது குழந்தைகள் பணிவுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று; அதாவது, பெரியவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு நடக்கவேண்டும்: எதிர்த்து கருத்துக்கள் சொல்லக்கூடாது. அவ்வாறு சொன்னால் அந்தக்குழந்தை பணிவற்றவன் என்ற கருத்தியல் இருக்கவே செய்கின்றது.

தம்மை மற்றவர்கள் மதிக்கவேண்டும் என்ற மனநிலை மனிதர்களிடம் பொதுவாக இருக்கின்றது. இது நல்லது. ஆனால், தாம் மற்றவர்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்ளவேண்டும் என்பதை மறந்து போகின்ற தன்மை தவறானது ஆகும்.

நாம் சொல்லுகின்ற கருத்துக்களை எவ்வித மறுப்பும் இல்லாமல் ‘ஆமாசாமி’ சொல்லவேண்டும் என்பது எமது எதிர்பார்ப்பு. இந்த எதிர்பார்ப்பு உடையவரை அடக்கமில்லாத, கீழ்ப்படிவில்லாத மனிதன் என்று கருதிக் கொள்வதும், அவரைக் குறித்து மறையான கருத்தியலை உருவாக்கிக் கொள்வதும் அபத்தமானது.

பணிவுள்ள மனிதன் என்பதற்கு எமது சமூகப் புலம் - எவ்வித பிரச்சினையும் இல்லாத, சொல்வதைமறுக்காது. அப்படியே செய்யும் மனிதர்களைத்தான் பணிவுள்ளவன் என்று கருதுகின்றது.

“நான் சொல்கிறேன் என்பதாலேயே நீ ஏற்றுக் கொள்ளாதே; உன் பகுத்தறிவினால் நான் சொல்வதையெல்லாம் கேள்விக்குரிய தாக்கு; உனக்கு நீயே ஒளியாக இரு” என்றார் புத்தர்.

ஆகவே, ஒருவர் சொல்வதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. கருத்துக்கள் முன்வைக்க - சிந்தனைகளை உருவாக்க அனைவருக்கும் உரிமை இருக்கின்றது. ஆனால், அவற்றை மறுப்பவர்கள் தீயவர்கள் என்றும், ஏங்பவர்கள் நல்லவர்கள் என்றும் கருதிவிட முடியாது.

எப்போதும் புத்திக் கூர்மையுள்ள - அறிவுள்ள - சிந்தனை வி.பி. தனேந்திரா

சக்தியுள்ளவர்கள் சிந்திப்பது இயல்பு. அவர்கள் மற்றவர்கள் சிந்தனைகளை கேள்விக்குள்ளாக்குவதும் - விர்ச்சனத்துக்கு உள்ளாக்குவதும் வழிமை. இதை வைத்துக்கொண்டு அவர்கள் பணிவற்றவர்கள் என்று எட்டபோட முடியாது.

பணிவு என்ற நற்பண்பு, ஒரு மனிதனிடம் இயல்பாக அமையவேண்டும். இந்தப் பண்பு எவ்வித ஏற்றுத் தாழ்வுமின்றி அனைவருக்கும் இருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக நல்லவர்கள் என்று சமூகம் எதைக் கருதுகின்றது என்றால், அடுத்தவர் சொல்வதை மறுக்காமல் ஆழாசாயி சொல்பவர்களைத்தான். இவர்கள் தமது மனச்சாட்சிக்கு விழோதமாக செயற்படுகின்றவர்கள். அவ்வாறு எதிர்த்துக் கைதைத்தால் என்னைப் பற்றி தவறாக நினைப்பார்கள், ஆகவே, தாழும் தம் வேலையும் என்று பயந்து வாழ்பவர்கள். இவர்களைத்தான் சமூகம் பணிவுள்ளவர்கள் என்று கருதி, நல்ல மனிதர்களாகப் பட்டம் குட்டுகின்றது.

எதிர்த்து கைதைப்பவர்கள், நீதி - நியாயம் பற்றி பேசுகின்றவர்கள் முரண்பாடுள்ள மனிதர்கள் என்று தள்ளிவைக்கப்படுகின்றார்கள். இத்தகையோர் கீழ்ப்படி வில்லாத - பணிவற்றவர்கள் என்ற நிலையும் இருக்கின்றது.

இத்தகைய அவலம் ஏன்? யாரும் யாருக்கும் அடிமையல்ல? அவ்வாறு அடிமையாக இருப்பவர்கள் ஒரு கோழை, வாழுத்தெரியாத சுயநலப் போக்குடைய வர்கள். இவர்கள் குறித்து சமூகம் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

பணிவு என்ற நற்பண்பை பெரியவர்கள் நினைப்பது, இது சிறியவர்களுக்கு உரியது...என்று; முதலாளிகள் நினைப்பது, இது தொழிலாளிக்கு உரியது என்று; ஆசிரியர்கள் நினைப்பது, இது மாணவர்களுக்கு உரியது என்று. இவ்வாறு, ஒரு மட்டுப்படுத்தும் பண்பாக பணிவைக் கொண்டிருப்பது அழகல்ல. மாறாக இந்தப் பண்பை அனைவரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியம்.

மற்றவர்களுக்குப் போலியாக, நான் பணிவள் எவன் என்பதை வெளிப்படுத்த முற்படுவது கேவலமான செயற்பாடு. பணிவு என்ற பண்பு உண்மையாக உள்ளத்தின் அடித்தளத்தில் இருந்து நடத்தையாக வெளிப்பட வேண்டும்.

அடுத்தவரை மதிக்க வேண்டும் என்பதற்காக அவருக்கு அடிமையல்ல. அவருக்குப் பணிவிடையாளரும் அல்ல. பணிவிடை செய்யவேண்டும் என்பதற்காக பயந்து - பணிந்து ஒழுகுதலும் சிறப்பானது அல்ல. அதிகாரத்தில் உயர்ந்தோரும் தமது கெளரவத்தை தக்க வைப்பதற்காக மற்றவர்கள், தம்மை கண்டதும் பயந்து - பணிந்து நடக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதும் தவறாகும்.

ஆகவே, நாம் எத்தகைய செயற்பாடுகளை வைத்து பணிவள்ளவர் - பணிவற்றவர் என்று எடை போடுகின்றோம். எமது சமூகப் புலத்தில் இருக்கின்ற தவறான சிந்தனைப் போக்குகள் பற்றி சிந்திப்போம், எமது வாழ்வியலை மாற்றி அமைப்போம். மற்றவருக்கு பயந்து பணிவள்ளவர்களாக வாழாது, உயர்வு - தாழ்வு என்ற வித்தியாசத்தில் பணிந்து நடக்காது செயற் படுவோம்...

நமது ஈழநாடு

03.07.2004

கருத்துப் பரிமாற்றம்

எங்முடைய கருத்துக்களை மற்றவர்கள் செவிமடுக்கவேணும் என்று விரும்புகின்ற நாம், மற்றவர்களின் கருத்துக்களையும் செவிமடுக்க ஆர்வம் காட்டவேண்டும்.

மற்றவர்களின் அனுபவப் பகிர்வும், கருத்துக்களுமே எது அறிவின் வளர்ச்சிக்குத் துணையாகின்றது. நாம் வாசித்து அறிவினைப் பெற்றுக் கொள்வதைப் போல் ஒருவர் பரிமாறிக் கொள்ளும் கருத்துக்களை செவிமடுப்பதே அதிகமாக ஞாபகத்தில் நிலை நிற்கின்றது.

கல்விப் புலத்தில் மாணவர்கள் செவிமடுக்கும் பண்பை வளர்த்து, ஆசிரியர்கள் கற்பிக்கும் பாடவிதானங்களை நுணுக்கமாகக் கற்றுக்கொள்ள ஆர்வம் எடுக்கும்போதே, அவர்கள் கல்வியில் உயர்நிலை அடையமுடியும்.

அநேக மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் கற்பிக்கும் போது, சிந்தனைகளைச் சிதற்றுக்கவிட்டுக் கந்றுக்கொள்ளும் நுணுக்கத்தைத் தெரிந்து கொள்ளாததால் பரீட்சையை எதிர் நோக்கப் பயங்கொள்ளுகின்றார்கள். இதனால் பரீட்சை நெருங்கும்போது உடல் உள் நோய்கள் ஏற்பட்டுப் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர். சிலர் பரீட்சையில் சிறந்த புள்ளிகள் எடுக்க குறுக்கு வழிகளைப் பயன் படுத்திக்கொள்வதும் ஆரோக்கியமான வழியாகாது.

ஆசிரியர்களும், மாணவர்களின் கருத்துக்களைச் செவிமடுத்து, அவர்களின் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாண முன்வரவேண்டும். மாணவர்கள் இலகுவில் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விதத்திலேயே கற்பித்தல் முயற்சிகள் நடைபெறவேண்டும். பாடவிதானத்தை விளங்கிக்கொள்ள கடினப்படும் மாணவர்களுக்கு திரும்பத்திரும்பச் சொல்லிக்கொடுக்கவும், விளங்காத அல்லது விளங்கிக்கொள்ள முடியாத பாடங்களை மாணவர்கள் ஆசிரியர்களின் நம்பிக்கை வரிகள்

துணைநாட்ட தெரிந்துகொள்ள முயலும் போது, ஆசிரியர்கள் இன்முகத்துடன் தெளிவாகக் கற்பிக்கவும், ஆயத்தமாகவும் இருக்கவேண்டும். அதனை மாணவர்கள் நன்றாக செவிமடுத்து கற்றுக்கொள்ளும்போதே அபிவின் நுணுக்கத்தைத் தெரிந்துகொள்ளமுடியும்.

வளர்ந்த மாணவர்களிடையே பொதுவாக ஆரோக்கியமற்ற கருத்துப் பரிமாற்றங்களே நடைபெறுகின்றன. அதாவது, பாலியல் சம்பந்தமான விடயங்களும், திரைப்படக் கதைகளும், காட்சிகளும் அடுத்தவர் பற்றிக் கிண்டல் கேலி செய்யும் தன்மைகளும் அதிகமாக இருக்கின்றன. இத்தகைய கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் நண்பர்களாக சேர்ந்து ஈடுபடுகின்றார்கள். இதனைச் செவிமடுக்க ஆர்வம் கொள்ளும் மாணவர்கள் கல்வி கற்கும்போது செலுத்துவதில்லை. எப்போதும் நாம் செவிமடுக்கும் கருத்துக் களும் நன்பர்களும் ஆரோக்கியமானவைகளாக அமையவேண்டும். அப்போதே எம் அறிவும் வாழ்வும் சிறப்பு அமையும்.

கருத்தரங்களிலோ, பொதுக்கூட்டங்களிலோ பங்குகொள்ளும்போது அங்கு நிகழும் கருத்துப் பரிமாற்றங்களை அலட்சியமாகத் தட்டிக் கழிக்காது, நன்றாகச் செவிமடுக்கவேண்டும். சிலவேளாகளில் எமக்குத் தெரிந்த விடயங்களைக்கூட உரையாடுகின்றபோது இது தெரிந்த விடயம் தானே என்று அசமந் தப்போக்காக இருக்கக் கூடாது. எங்கள் கருத்துக்களை முன்வைக்கவேண்டி வந்தால் அதனைத் துணிந்து கூறும் மனப்பக்குவத்தை வளர்க்கவேண்டும். இதுவே ஒர் ஆரோக்கியமான செவிமடுத் தலின் வெளிப்பாடு ஆகும்.

பாடவிதானத்தில் முன்னேற்றம் குறைந்தவர்கள் ஆசிரியர்கள் கற்பிக்கும்போது, செவிமடுக்கும் பண்ணை எமக்கிடையே வளர்த்துக் கொள்ளாதபோது உறவுகள் விரிசலடைகின்றது. நாம் பேசுவதிலும் பார்க்க கேட்க ஆயத்தமாக இருக்கவேண்டும்.

மாணவர்கள் தமக்கிடையே பொழுதைப் போக்க ஆரோக்கியமற்ற முறையை கையாளாது, தமக்குத்

தெரிந்த பாடத்தை மற்று நண்பர்களுக்கும் சொல்லிக் கொடுக்கவும், தெரியாத விடயத்தை மற்று நண்பர்களிடம் இருந்து கேட்டு விமர் சனப்பாங்காகத் தெரிந்து கொள்ளவும், முன்வரும்போதே கல்விச் சமூகத்தில் மாணவர்கள் முன்னேற்றம் காணமுடியும்.

நன்றாகப் படிக்கும் மாணவர்கள்மீது பிற மாணவர்கள் எசிசல் பொறுமை கொள்ளக்கூடாது. அதே நேரம் அவர்களும் பெருமை கொள்ளாது மற்றவரை மதித்துப் பழகவேண்டும்.

‘மற்றவர்கள் சொல்லுவதைத் திறுந்த மனதுடன் கவனமாகக் கேளுங்கள். அவர்களும் சொல்லுவதற்கு கவாரஸ்யமான விஷயங்கள் இருக்கும். அவர்கள் சொல்வதற்கு மதிப்பளித்து அதிலிருந்து புதிய விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்’ என்பார் டாக்டர் வால்டர் டோயல் ஸ்டேபிள்.

ஆகவே, எம் அறிவும் வாழ்வும் சிறப்பாக அமைய பெற்றோர்களினதும், ஆசிரியர்களினதும், அனுபவ முதிர்ச்சியடையோர்களினதும் கருத்துக்களைச் செவிமடுப்பதே சிறப்பானது.

தெளிவு
ஜப்பாசி - கார்த்திகை, 2003

பாராட்டும் மனப்பாங்கு

பாராட்டும் மனப்பாங்கை நாம் எல்லோரும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில், ஒருவரின் வளர்ச்சி நிலை மற்றவர்களின் பாராட்டினால் உருவாகின்றது.

அனேக பெற்றோர் - ஆசிரியர்கள் பிள்ளைகளை எடுத்ததற் கெல்லாம் குறைக்கறுவதையே தம் தொழிலாகக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

குறை சொல்வதனால் பிள்ளைகளைத் திருத்திக்கொள்ள முடியும் என்பது வழிகாட்டிகளின் மனப்பான்மை. ஆனால், தாம் வெளிப்படுத்துகின்ற குறைவார்த்தைகள் ஒருவரை எவ்வளவாகப் பாதிக்கின்றது என்பதை அவர்கள் உணர்முடிக்கின்றார்கள்.

வழிகாட்டிகளிடம் இருக்கும் பெரிய குறைபாடு - பிள்ளைகளை ஒப்பிட்டு கதைகள் சொல்வது. மாட்டைப் போல, எருமை போல, கழுதைமாதிரி, அந்த கழுசறையோடு சேர்ந்துதான் இவனும் இப்படி, மொக்குச் சாம்பிராணி இவ்வாறு இல்லாததை ஒப்பிட்டுக்கூறும் குறைவார்த்தைகள் பிள்ளைகளின் மனதைப் பெரிதாகப் பாதிக்கின்றன.

ஒருவர் தன்மனதில் எதை தினம் உருவகித்துக் கொள்ளுகின்றாரோ, அதுவாகவே அவர் மாற்றும் அடைகின்றார்.

பெற்றோர் பிள்ளைகளை தினம் எதைக் குறித்துப் பேசுகின்றார்களோ அதுவாகவே பிள்ளைகள் மாற்றும் காணுகின்றார்கள்.

பேசுப் போட்டிக்கு ஒரு பிள்ளை பங்குபற்றி முன்றாம் இடத்தைப் பெற்றுக் கொண்டது. இதைக் கண்ட தந்தை கோபமாக - 'நீ முதலாம் இடத்தைப் பெறாமல் முன்றாம் இடத்தைப் பெற்றது பெரிய நிறமான செயல் என்று நினைக்காதே, உன்னை விட முதலாம் இடத்தைப் பெற்ற பிள்ளை கெட்டிக்காரி, நீ வெறும் மொக்கு' என்று கடுமையாகப் பேசினார்.

இவ்வாறான அநேக சந்தர்ப்பங்களில் - பிள்ளைகள் வழிகாட்டிகளினால், பாராட்டுப் பெறாமல் குறைகளைக்கேட்டு மனம் நொந்துபோகின்றார்கள்.

ஒரு பிள்ளை போட்டியில் பங்கு பற்றுகின்றதே பெரியகாரியம். அங்கு பரிசு கிடைப்பது என்பது முக்கியமல்ல; மாறாக, பங்கு பற்றியதற்கே பெற்றோர் பாராட்டவேண்டும். இது அவர்கள் கடமை, ஏனெனில், அப்போதுதான் அடுத்த போட்டியில் பங்குபற்ற ஆர்வம் ஏற்படும். இல்லாவிட்டால் போட்டிகளில் பங்குகொள்ள பிள்ளை அச்சம் கொள்ளும். தோல்வி பெற்றுவிட்டால் பெற்றோர் தொந்தரவு தாங்க முடியாது என்ற உணர்வு தோன்றும். இது அடிமனதில் உறைந்து பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

இன்று பிள்ளைகள் - போட்டியிலும், பரிசைகளிலும் பங்குகொண்டு வெற்றி பெறுவதிலும் பார்க்க - பெற்றோரின் அழுத்தத்திலிருந்து வெளியே வருவதே பெரும் சிரமமானதாக இருக்கின்றது.

பிள்ளைகளுக்கு அடிப்படையில் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் களமாக வீடு அமையவேண்டும். மாறாக, அழுத்தம் கொடுக்கும் இடமாக மாற்றும் பெற்றால், அது அளவிகள் வளர்ச்சிப் போக்கைத் தடுத்துவிடும்.

ஆகவே, பெற்றோர் - பிள்ளைகள் தவறியீழுக்கும் போது பக்குவமாகத் திருத்தி அன்பு காட்டவேண்டும். அளவுக்கதிகமாக எதிர்பார்ப்புக்களைப் பிள்ளைகளிடம் முன்வைக்காது அவர்களின் சிறிய நல்ல முயற்சிகளைப் பாராட்டி வாழ்த்தவேண்டும்.

நமது ஈழநாடு

24.02.2004

முயற்சியால் முன்னேறலாம்

எல்லாச் செயற்படுகளையும் வெற்றியாக முடித்தோம் என்று சொல்வதற்கு இவ்வளகில் யாரும் இல்லை. அந்த வகையில் எமது வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற சில தோல்விகளையும், துன்பங்களையும் பெரிதாக எண்ணி, அதனையே பொழுதுபோக்காகக் கொண்டிருப்போம் என்றால், நம் வாழ்வின் அர்த்தத்தை உணராதவர்களாக, எதிர்காலத்தை வீணாக்குபவர்களாக இருப்போம்.

“உங்கள் கடந்தகால தோல்விகளையே நீங்கள் எண்ணிக் கொண்டிருந்தால், நிகழ்காலத்தை குறைத்து மதிப்பிட்டு எதிர்காலத்தை வீணாக்கிக்கொண்டு விடுவீராகள்” என்று அமெரிக்க மனோ தத்தவ நிபுணர் டாக்டர் வால்டர் டோயல் ஸ்டேபிள் கூருகின்றார். இவரின் கருத்துக்கு ஏற்ப எமது கடந்தகால தோல்விகளைத் தினமும் எண்ணி, நிகழ்காலத்தில் தூர நோக்குடன் செயற்படாமல், சுய தேடல் அற்றவர்களாக இருப்போமேயானால், எம் எதிர்காலம் வீணாகி, நல்வாழ்வியலுக்கான அடையாளத்தை இழந்துபோக நேரிடும்.

“ஜேயோ நான் நல்லாய் படிச்சனான் றிசல்ட் பானாய் வந்திட்டுது, படிக்காததுகளுக்கெல்லாம் நல்ல றிசல்ட் வந்திருக்குது”.

“என்ற தலையெழுத்து! எனக்கு எப்பவும் தோல்விதான் வருகுது”.

“அவர் தன்ற மோனை டொக்டருக்குப் படிக்கவிட்டுட்டு, என்னை ஆட்ஸ் படிக்கச் சொல்லி அட்வைல் சொல்லுறூர்.”

“எங்கட வீட்டுக்காரர், எனக்குப் பேசனல் கிளாசெல்லாம் எடுக்க வைத்திருந்தால் நான் படிச்ச பாஸ் பண்ணியிருப்பன்”.

இவ்வாறு தோல்வி வருகின்றபோது ஏற்படுகின்ற மனநிலை பல வடிவங்களில் அமைகின்றது. தோல்வி எண்ணம் ஒருவரில் மேலாதிக்கம் செலுத்துமேயானால் - அவரிடம் பயம், கோபம், வெறுப்பு, கசப்பு, கவலை போன்ற உணர்ச்சிகள் அதிகரித்து தமிழ்தும் பிறர் வி.பி. தனேந்திரா

மீதும் குறை சொல்லி, தலைவிதியை பழி சுமத்தி, உதவி செய்ய முன்வருவோர் மீதும் சந்தேகம் கொள்வார்கள்.

எனவே, எமது வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற சம்பவங்களை சம்பவங்களாக மட்டும் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். நிகழ்ந்து முடிந்த இறந்த காலத்திற்குரிய சம்பவத்தை நாம் மாற்றமுடியாது. இது வெற்றியாக இருக்கலாம் தோல்லியாக இருக்கலாம். நடந்தது நடந்ததுதான். ஆனால், அவற்றில் இருந்து நல்ல பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். எமது தவறுகளை உணர்ந்து திருத்திக் கொள்ளவும் முடியும்.

மின்சார பல்பினை எரிய விடுவதற்கு எத்தனையோ வழிகளில் தோற்றுப்போன பிறகுதான் தாமஸ் அல்வா எடிசன் அதை எரிய விடுவதற்கான ஒரு வெற்றி வழியைக் கண்டு பிடித்தார். அவர் தோல்லிகள் ஒவ்வொன்றையும் வெற்றியின் படிகள் என்று கருதி தன்னம்பிக்கையுடன் முயன்றார். அதனால் வெற்றிகண்டார்.

தோல்லிகள் ஏற்பட ஏற்படத்தான் நம்முடைய செயல் முறையை மேலும் எப்படிச் சிறப்பாக்க முடியும் என்று நம்மால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. ஆகவே நாம் குறித்த ஓர் இலக்கினை அமைத்து அதனை நோக்கித் தன்னம்பிக்கையுடன் வீறு நடைபோட வேண்டும். அப்போது எம்வாழ்வு வெற்றி சிறக்கும். இவ்வாறு இல்லாவிட்டால் நாம் பல உள்ளீடுகளுக்கு உள்ளாகி சீரழிந்து விடுவோம்.

எனவே, தோல்லிகள் வருகின்றபோது பல நோய்களை நாமே தேடிக் கொள்கின்றோம். இதற்கான மருந்தும் உங்களிடமே உண்டு. சவால்களை எதிர்கொண்டு வெற்றிச் சிறந்த அறிஞர்களைப் போல சுய முயற்சியால் முன்னேறலாம். இது உங்களால் முடியும்.

தெளிவு
ஆளி - ஆழ - 2002

குற்றச் செயல்கள்

வறுமையற்றவர்களை நேசிக்க வேண்டியது மனிதத்தன்மை. நேசிப்புத்தான் உறவை வளர்க்கும். ஆனால், அதற்கு மேலாக எம்மால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்ய வேண்டியதும் சிறப்பானது.

எமது அன்றாட வாழ்வில் எவ்வளவோ உணவுப் பொருட்களை அளவுக்கத்திருக்கத் தயாரித்து வீணே கொட்டுபவர்களாக இருக்கின்றோம். இது எமது மனச்சாட்சிக்குத் தவறாகப்பட்டாலும் அவற்றைச் செய்யத் தவறுவதில்லை. இது ஏன்...?

அன்றாடம் உணவு இல்லாமலே தமது வாழ்வியலை நகர்த்த முடியாது சிரமப்படும் மனிதர்கள் இருக்கவே செய்கின்றார்கள் எமது புலத்தில்.

வறுமை என்ற கொடிய நோய் தாக்கும்போது, அது பல குற்றச் செயல்களைச் செய்யத் தான்டும். இவற்றில் இருந்து வறியவர்களைப் பாதுகாக்க நாம் உறுதுணையாக இருக்க வேண்டும்.

இன்று புதிய சிந்தனைகள் பிறக்கின்றன. வறுமைப்பட்டவர் களுக்கு உதவி செய்வதினால், அவர்களை இன்னும் சோம்பேறி களாகவும், வறுமைப்பட்டவர்களாகவும் உருவாக்குகின்றன. இந்த சிந்தனை சரி போன்றுதான் தோன்றுகின்றது. வறுமையில் வாடுவோரும் தம்மால் இயன்ற தொழில் முயற்சிகளை மேற்கொள்வது நல்லது. உழைக்கவேண்டும், பணம் சம்பாதிக்கவேண்டும், முன்னேற வேண்டும் என்ற மன உந்தல் இருக்கும்போதே அவர்களால் உயர்வுகாண முடியும். வறுமையையும் ஒழிக்க முடியும்.

இதைவிடுத்து தினமும் மற்றவரிடம் கையேந்தி வாழ்வது பொருத்தமற்றது. அவலமானது. இன்று பிச்சை - தர்மம் என்று வருவோரில் அநேகர் ஆரோக்கியமானவர்கள். எவ்வித ஊனமும் இல்லாதவர்கள். உழைக்கத் தெம்புள்ளவர்கள். இவர்கள் சிந்திக்க வேண்டும் தாம் தொழில் செய்து, உழைத்து, தமது வறுமையை வி.பி. தனேந்திரா

நீக்க பாடுபடவேண்டும் என்று. இந்தச் சிந்தனைப் போக்கைத் தவிர்த்து மற்றவர்களிடம் கையேந்தி நிற்பது ஆரோக்கியமானது அல்ல.

இதற்கு எதிர்மாறாக முதுமையும் - ஊனமும் உள்ளவர்கள் உதவி கேட்டு வருகின்றபோது, அவர்களை நேசித்து உதவி வழங்கவேண்டும்.

இவர்களுக்குச் செய்யும் உதவி ஆரோக்கிய மானது. செய்யவேண்டியது அவசியம். ஏனெனில், இவர்கள் உழைக்க தென்பில்லாதவர்கள். இவர்கள் மற்றவர்களில் தங்கி வாழ்பவர்கள்.

உழைப்பதற்கு தெழுப்புள்ள ஆரோக்கியமுள்ள வர்கள் சோம்பேறிகளாக பிச்சை எடுத்தலைத் தொழிலாகக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். இவர்கள் குடிபோதைக்கு அடிமைகளாக இருந்து, தாம் அன்றாடம் உழைக்கும் பணத்தை வீணாகச் செலவு செய்கின்றார்கள்.

இவர்களை இனங்கண்டு, உழைக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும் அல்லது வீடுகளில் பிச்சைக்கு வருகின்றபோது, அவர்களுக்கு வேலை கொடுத்து சம்பளம் கொடுப்பதே சிறப்பு. எனவே, அவர்கள் சோம்பல்த் தனத்தை ஊக்குவிக்கத் தக்கதாக பணம் பொருள் கொடுப்பது சிறந்ததல்ல.

எமது அன்றாட வாழ்வில் எத்தனையோ தரத்தினர், பல இடங்களில் பிச்சை எடுக்கின்றார்கள். சிறுவர் - பெரியோர் - முதியோர் - இளைஞர் - ஊனமுற்றோர் இவ்வாறு பல ரகத்தினரை சந்திக்கின்றோம். இவர்களில் உண்மையான வறுமைப் பட்டவர்கள் யார்? என்று இனம் காண்பது கடினமாக வள்ளது.

எது என்னவாக இருப்பினும் வறுமை ஒழிப்புக்கு உழைக்க வேண்டியது எமது கடமை. இதனால் நாம் கயதொழில் வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கலாம். அதற்கு முதல்கூகளைக் கண்டுபிடித்து கொடுக்கலாம். இதுவும் நாம் வறுமையற்றோருக்கு செய்யும் மகத்தான் சேவை ஆகும்.

எம்மிடம் உள்ளவற்றை பகிர்ந்து வாழ்வது சிறந்தது. எம்மிடம் அதிகமாக இருப்பதை இல்லாதவர்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். அதிக பண்ததையும், அதிக போருட்களையும் யயன்பாது சேகரித்து வைப்பின அதனால் விளையத்தக்கது ஒன்றுமில்லை. எனவே, இவற்றை வறுமை ஓழிப்புக்கு பயன்படுத்தின் அது சிறப்புக்குரிய செயலாகும்.

வறுமையுற்றவர்களுக்கு எம்மால் உதவ முடியாவிட்டாலும், உதவும் நிறுவனங்கள் தெரிந்தால், அதனை வழிகாட்டி உதவத்துவம் உதவியே. இதனைவிடுத்து வாய்ளவில் பாவம் - பரிதாபம் சொல்வதில் எவ்வித பயனும் இல்லை.

எனவே, வறுமை என்ற கொடுமை நோயை ஓழிக்க அனைவரும் ஒன்றுபட்டு உழைக்கவேண்டும். உறவுகள் துண்புறுகின்றபோது, நாம் அதற்கு உதவ முடியும் என்றால், அதனை மேற்கொள்ள தயங்கக்கூடாது. இவ்வாறு செயவதினால் குற்றச்செயல்களை ஒரளவு தடுக்க முடியும் என்பது உறுதி.

நமது ஆழநாடு

27.06.2004

நோயற்ற வாழ்வு

“ஏந்த ஒரு மனிதனும் பிறரது கூட்டுறவும் ஒத்துழைப்பும் இல்லாமல் வாழ முடியாது” என்ற ருஸோவின் கருத்து மனித உறவுகளின் முக்கியத்துவத்தினை அடையாளப்படுத்துகின்றது.

மனிதன் ‘சருக பிராணி’ அவன் தான் வாழுகின்ற சருகத் துடன் தொடர்பு கொள்ளுகின்றபோதுதான் தன்னிடம் இருக்கின்ற ஆற்றலை பகிர்ந்து கொள்ளவும் - மற்றவரின் ஆற்றலைப் புரிந்து கொள்ளவும் - சாதனங்களையும், நிலைநாட்டக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

இறைவன் மனிதனைப் படைக்கின்றபோது ‘மனிதன் தனிமையாய் இருப்பது நல்லதல்ல’ எனக் கண்டு இவனுக்கு துணையாகப் பெண்ணைப் படைத்தார் என்று வேதாகமம் கூறுகின்றது. இருவரும் வாழ்வில் இன்ப துங்பங்களைப் பகிர்ந்து உறவில் ஒருவராக வாழவேண்டும் என்பதற்காக இருவராகப் படைத்தார்.

தனிமை என்பது மிகவும் கொடுமையானது. அத்துடன் வளர்ச்சி பெறுமுடியாதது ஆகும். எரிக்புறம் என்ற உள்வியல் அறிஞர் “பெரிய பிரச்சினையாகிய தனிமையிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள நாம் மற்றவருடன் தொடர்பு கொள்ளுகின்றோம்” என்கின்றார்.

ஒரு குழந்தை பிறுரின் தொடர்பின்றி வளர்க்கப்படுமாயின் அது மிருகத்தைவிட கேவலமாகவே காணப்படும். அதன் உள்ளாம் பாலை நிலத்தைப்போல வறங்கு இருக்கும் என்பது உள்வியல் ஆய்வின் முடிவு ஆகும்.

முன்னைய காலத்தில் நாகரிகம் வளராவிட்டாலும் மனித உறவாடல் சிறுப்பாக இருந்திருக்கின்றது. அதாவது சகோதர பாசமும், முத்தோர் மட்டில் அக்கறையும், அவர்களின் அனுபவ பகிர்வை செவிமடுத்தலும் - உறவினர்களைத் தரிசித்து குசலம் விசாரிப்பதும் குடும்ப உறவுகளின் நண்பர்களின் முக்கியத்துவத்தை வெளிக்

காட்டுகின்றது.

இவை மட்டுமல்ல ஆண்மீகத் தேடல் என்ற நிலையில் இறைவனுடனும் தொடர்புகொண்டு, சமய பணி டிகைகளை ஆன் மீக பற்றியுதியிடன் தான் கொண்டாடினார்கள். சித்தர்கள் - துறவிகள் - வனத்துப் பிதாக்கள் - சாதுக்கள் போன்ற ஆண்மீகவாதிகள் கூடுகளிலும், வணங்தரங்களிலும் வாழ்ந்து இயற்கையுடன் - இறைவனுடன் நல்லுறுவு கொண்டார்கள். இதனால் உயர் தத்துவங்களையும் ஆண்மீகச் சிந்தனைகளையும் தந்திருக்கின்றார்கள். அவை இன்றும் நாம் படித்துப் பயன்பெறும் அளவுக்கு நிலை நிற்கின்றது. இதுவே அன்றைய கால மருந்தில்லா மருத் துவமாகக் கணப்பட்டது.

இன்று தொழில்நுட்ப வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப எமது அறிவு வளர்ந்து - தொடர்புசாதனங்களில் நாம் முழுகி - நாகரிகத்திற்கு ஏற்ப நமது நடை உடையை மாற்றி வாழ்ந்தாலும் நல்ல மனித தொடர்பாடல் இல்லை யென்றால், இயற்கையை ரசிக்கின்ற தன்மை இல்லையென்றால், ஆண்மீகத் தேடல் இல்லையென்றால் பல உள் நோய்களுக்கு உட்படுவது சாத்தியமாவதோடு இயந்திர மனிதனாகி விடுகின்றான்.

ஒரு மனிதன் பூரணமாக அழற்றப்படுவது - நல்ல மனித தொடர்பாலும், இயற்கையை ரசிப்பதும், ஆண்மீக நேசிப்பிலும், மனித உறவை வளர்ப்பதும் போன்றவை ஆகும். உலகில் உள்ள எல்லாருமே மன நோயாளிகளே. ஆனால், விகிதாசாரத்தில் மட்டும் ஆளுக்கு ஆள் வேறு படுகின்றார்கள். உடல் நோய்களைவிட உள் நோய்கள் மனிதனை அதிகமாகப் பாதிக்கின்றன. இதற்கு நல்ல மருந்து பிறருடன் ஆக்கபூர்வமான உறவை வளர்ப்பதே ஆகும்.

‘ஒவ்வொரு மனநோயாளிக்கும் தேவையான மருந்து உண்மையான நண்பனே’ என்று டாக்டர் கிளிபோடு பியர்ஸ் கூறுகின்றார்.

எனவே, இன்று எமது முத்தோர்கள் தம்மிடம் “அன்பாக பேசுவதற்கு யாரும் இல்லையே” என்று ஏங்குகின்றார்கள். இவர்களுக்கு என்னதான் வசதிகள்

ஏற்படுத்திக் கொடுத்தாலும், அன்பாக அவர்களுடன் பேசுவதும், அவர்கள் சொல்வதை பொறுமையாக செவிமடுத்தலையுமே முத்தோர் விரும்புகின்றார்கள். இவற்றை மன நிறைவுடன் செய்வோம் என்றால் எமது முத்தோர்க்கூட - உள் ஆரோக்கியத்துடன் சந்தோஷமாக தமது இறுதிக் காலத்தைக் கழிப்பார்கள். சிறுவர்களும் இதற்காகவே ஏங்கித் தவிக்கின்றார்கள். இது கிடைக்காதபோது அவர்கள் நோயாளியாக மாறுகின்றார்கள். விருந்துபசராத்திற்கோ, கொண்டாட்டத்திற்கோ, சமய பண்டிகைகளுக்கோ, உறவினர் - நண்பர்கள் வீடுகளை தரிசிக்கின்றார்கள். அப்போது வந்தோருக்கு வரவேற்றுப் படலம் வாசித்து, உணவுப் பண்டத்தைக் கொடுத்து, மாடத்தில் இருக்கின்ற தொலைக் காட்சிப் பெட்டியை அல்லது நேடியோவைப் போட்டுவிடுகின்றாம். வந்தோர் தொலைக் காட்சிப்பெட்டியைப் பார்த்தும், நேடியோவைக் கேட்டும், உணவுப் பண்டத்தை சாப்பிட்டுவிட்டு முகமூடி வேசமிட்டுத் தமது வீடு திரும்புகின்றார்கள். தொடர்புடை கலாசாரத்தில் வாழும் எமது உறவு, நட்பு எல்லாம் 'கலோ' சொல்லி 'குட்பாய்'யுடன் விடைபெறுவதாக அமைகின்றது. இது போலி உறவினை வெளிப் படுத்துகின்றது.

தெளிவு
ஐப்பசி - மார்கழி - 2002

படைப்பாளிகளின் பொறுப்பு

கலை - இலக்கியங்களைப் படைக்க மனிதன் சுதந்திரம் பெற்றவன். இந்தச் சுதந்திரத்தை மற்றவர்களின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்காத வகையில் கையாள்வது, சமூகப் பொறுப்புணர்ந்தவர்களின் கடமை.

ஆரோக்கியமான படைப்புக்கள் இன்று அர்த்தமிழந்து போகின்றன. ஏனெனில், சுவைஞர்கள் தொகையும் குறைந்து, அதன் பெறுமதி விளங்கிக்கொள்ளமுடியாத ஒன்றாக இன்றைய சமூகம் இருக்கின்றது.

படைப்பாளரும் - பொருளாதாரத்தை முதன்மைப்படுத்தி கொள்வதினால், புதிது புணைதல் என்ற நோக்கில் அதீத கற்பணையில், சுவைஞரை மிதக்க வைத்து, யதார்த்தத்திற்கு அப்பாற்பட்ட ஓர் உலகிற்கு அழைத்துச் செல்கின்றனர். இதனால் யதார்த்தத்தினை குழிதோண்டிப் புதைக்கின்ற தூர்ப்பாக்கியநிலை இன்றைய படைப்புலகில் பெருகியிருக்கின்றது.

கலைப் படைப்புக்களுக்கு கற்பணை தேவை. ஆனால், யதார்த்தநிலை தவறிய, முற்றும் நீக்கிய போக்கு தவநானது.

சமூகப்புலத்தில் நடப்பவற்றை எடுத்துச்சொல்லி, அதன் தவறுக்களைச் சுட்டிக்காட்டி, அதந்தான தீர்வினைக் கண்டுபிடிக்க வைப்பதும் இன்றைய காலத்தின் தேவை. இதனை கலைப் படைப்புக்களின் ஊடாக, அதாவது ஆற்றுகை சார்ந்த வகையிலோ, ஊடகங்கள் சார்ந்த வகையிலோ, இலக்கியம் சார்ந்த வகையிலோ கொடுக்கவேண்டும்.

சமூகத் தைச் சிதைப்பதும், உருக்கொடுப்பதும் படைப்பாளின் கையிலுள்ளது. நல்ல படைப்புக்கள் மனிதனை நல்வழிக்கு நடத்திச்செல்லும். தீய படைப்புக்கள் மனிதனை தீய வழிக்கு நடத்திச்செல்லும். இதனால் ஒவ்வொரு படைப்பாளனும் வி.பி. தனேந்தீரா

சமுக தரிசனத்தை உணர்ந்து ஆக்கபூர்வமான இலக்கியங்கள் படைக்கவேண்டும்.

இன்று சில படைப்பாளிகள் வெறுமனே தமது பெயர் பேசப்படுவதற்காகத் தரமற்றவற்றை எழுதி, மக்கள் மத்தியில் சிரபல்யம் பெறும் போக்குக் காணப்படுகின்றது.

வன்முறையைத் தூண்டும், இனத்துவேசத்தைத் தூண்டும் கலைப்படைப்புக்களும் தவறானவையே. ஆனால், உரிமைக்காக அது சிதைக்கப்படும்போது, அது குறித்து உரத்துக் குரல்கொடுப்பதற்காக எழும் படைப்புக்கள் இத்தகைய வகைக்குள் அடங்காது.

எந்தவொரு படைப்பாளனும் இலக்கிய திருட்டில் ஈடுபடக் கூடாது. ஏனெனில் ஒரு படைப்பை ஒருவர் உருவாக்கும் போது, நேரத்தைச் செலவுசெய்து வாழ்வியல் மற்றும் சூழல் யதார்த்தத்தினை அவதானித்து, ஆழ்ந்த சிந்தனையுடனேயே உருக்கொடுக்கின்றார். இதை எடுத்து மற்றொருவர் கையாளும்போது அவரைக் குறிப்பிட வேண்டும். இச்செயல் அவரை - அவரது படைப்பை மதிக்கின்ற செயலாக இருக்கும்.

படைப்பாளர்களிடம் கருத்து மற்றும் கொள்கை வித்தியா சங்கள் கட்டாயம் இருக்கும், இருக்கவேண்டும். இதை மாற்றமுடியாது. ஆனால், கொள்கை மாறுபட்டாலும் - மனிதத்தை நேசிக்கும், மதிக்கும் பண்பு இருக்கும்போதே அவர் உயர்ந்த உன்னத படைப்பாளனாக முடியும். இத்தன்மை இல்லாதவன் படைப்பாளன் - கலைஞர் என்ற தன்மையில் இருந்து மதிப்பிழந்து போகின்றார்.

ஆகவே, ஒவ்வொரு படைப்பாளரும் தமக்குரிய சமுகப் பொறுப்பை உணர்ந்து, ஏனைய படைப்பாளரை மதித்து வாழும் போதே, சமுக மாற்றத்தில் ஆரோக்கியத்தைக் காணலாம்.

நமது ஈழநாடு

02.02.2004

நேரம் பொன்னானது

உலகத்தில் எத்தனையோ வளர்ச்சி அத்தனைக்கும் மனித உழைப்புத்தான் காரணம். அவர்கள் காலத்தை வீணாக்காது உயர் நோக்கோடு எதிர்கால சந்ததியினருக்காக செயற்பட்டு இருக்கின்றார்கள். செயற்பட்டும் வருகின்றார்கள்.

காலத்தை வீணாக்குவது என்பது வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற பெரிய இழப்பாகும். இதனை ஈடு செய்ய யாராலும் முடியாது. அந்த வகையில் காலம் உயிரைவிட மதிப்புள்ளது என்பதை அறிந்து கொண்டு எமது வாழ்வை முன்னெடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

“காலத்தின் நிலையை அறிந்து கொள். காலமே உன் உயிர். அதை வீணாக்குவது உன்னையே நீ கொலை செய்து கொள்வது போலாகும்” என்பார் ஜேஜுஸ் அலன்.

எம்மில் பலர் எதற்கெடுத்தாலும் “நேரமில்லை” என்ற சொற்பதத்தைப் பாவிப்பதையும் ஆக்கழுர்வ செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாமலும் எமது வாழ்வியலுக்கு தேவையானவற்றில் பங்கு பற்றாமலும் வாழ்ந்து வருகின்றோம். இவை எமது திடகாத்திரமற்ற உள்ளத்தை வெளிப்படுத்துகின்றது.

மனக்கட்டுப்பாடு அற்ற மனிதர்கள்தான் எதை, எப்படி, எங்கு செய்வது என்று தெரியாமலும் வாழ்வை திட்டமிடாமலும் இருக்கின்றார்கள். இவர்களின் எல்லாச் செயல்களுமே தோல்வியாகத்தான் அமைகின்றன.

நேரத்தைச் சரியான முறையில் நிரவகிக்கத் தெரியாதவர்கள் குறிப்பிட்டதொரு நிகழ்வுக்குப் பிந்தியே செல்கின்றனர். இதனால் நேரத்தை சரியான முறையில் பயன்படுத்துகின்றவர்களின் நேரமும் வீணாக்கப்படுகின்றது. ஒரு வகையில் பார்த்தால் நேரத்தை நிரவகிப்பவர்களை அவமதிக்கும் செயலாகவும் இது அமைகின்றது. இத்தகைய தன்மையுடையவர்கள் தம் செயலை நியாயப்படுத்த வி.பி. தனேந்தீரா

பொய்சொல்லி தப்பிக்கின்றவர்களாக இருக்கின்றார்கள். இவர்கள் உள் நோய்க்கு உட்படுவராக மாறுகின்றார்கள் என ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றார்கள். இச்செயல் பழக்கத்தில் ஏற்பட்டால் அது வாழ்நாள் முழுவதும் செய்யத்துண்டும். இதனால் ஆரோக்கியமாக எதையும் செய்யமுடியாது அவதியறும் நிலை ஏற்படும்.

ஒருவரின் வாழ்வை நல்ல முறையில் நெறிப்படுத்த எப்போதும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். மாறாக எமக்கு நேரம் போகவில்லை என்று மற்றவர் நேரத்தை மதிக்காது நீண்ட நேரம் கருத்துப் பரிமாற்றுத்தில் ஈடுபடுவது ஆரோக்கியமான உறவாக அமையாது. ஆனால் மற்றவர்களும் எம்மைப்போல ஒய்வாக இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுடன் ஆக்கபூர்வ மான காரியங்களைப் பற்றி உரையாடுவது மற்றவரிடம் கற்றுக்கொள்ளவும் உதவுகின்றது. இதுவே நல்ல உறவாக மலர்கின்றது.

ரோமானிய சக்கரவர்த்தியும் தத்துவஞானியுமான மார்க்ஸ் அரேவியஸ் “ஆயிரம் வருடம் வாழப் போவதாக நினைத்துக் கொண்டு செயற்படாதார்கள்” என்று எச்சரிப்பது நியாயமானது. ஏனெனில் நாம் வாழும் காலம் குறுகியது. அதனை நல்ல முறையில் வீணாக்காது வாழத் தெரிய வேண்டும்.

நிகழ்காலத்தில் நாம் எதனை செய்கின்றோமோ அதுதான் நம் எதிர்காலத்தில் நன்மையாகவும் - தீவியாகவும் வந்து சேர்கின்றது. “எதை விதைக்கின்றோமோ அதைத்தான் அறுக்க முடியும்.” எனவே நிகழ்காலத்தை அலட்சியப்படுத்தி விட்டு எதிர்காலத்தில் நன்றாக இருப்போம் என்று நினைப்பது “இலவு காத்த கிளி”யின் கதையாகி விடுகின்றது.

தன்னடக்கமாக வாழத்தெரிந்த மனிதனே நேரத்தை - காலத்தை திட்டமிட்டு சரியான முறையில் பயன்படுத்தி வாழ்க்கையில் முன்னேற்றுத்தைக் காண்கின்றான். உள் ஆரோக்கியமற்ற மனிதனோ! சந்திகளில் இருந்து பகிடி சேட்டை செய்கின்றவர்களாகவும் - பெண்கள் பின்னே தீரிந்து காதலித்து ஏமாற்றுபவர்களாகவும் - போதைக்கு அடிமையாகவும் இருக்கின்றார்கள். இவ்வாறு செய்வது அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி தருவதாக இருக்கின்றது. எனினும் தம் வாழ்க்கை அழிந்து போவதனையும், மற்றவர் வாழ்வுக்கு சிரமத்தை

உண்டு பண்ணுவதையும் உனர் மறுக்கின்றார்கள். இதால்தான் இன்று சமூகங்கள் வளர்ச்சி பெற முடியாது போகின்றது. ஆக்கபூர்வ செயலில் ஈடுபடுகின்றவர்களின் செயல்களும் பெறுமதி அற்று மதிப்பிழந்து அவல நிலைக்குள் செல்கின்றது.

எனவே எம் வாழ்க்கையை சரியான முறையில் வாழ சில வழிமுறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அவை...

- ① எம்மை நாமே மீட்டு தற்பரிசோதனை செய்தல்.
- ② ஒரு நாளில் நாம் செய்யும் நன்மையான தீவிரமான காரியங்கள் எனவ என்பதை பகுத்துப் பார்த்தல்.
- ③ அடுத்த நாளுக்குரிய காரியங்களைத் திட்டமிடல்.
- ④ ஒரு காரியத்தை செய்ய எவ்வளவு நேரம் தேவை என்பதை கணித்தல்.
- ⑤ பல வேலைகள் ஒரே சமயத்தில் வந்து சேரு மிடத்தில் எதை முதலில் செய்வது என்று திட்டமிட்டு முக்கியமானதை செய்து முடித்தல்.
- ⑥ தியானத்தில் ஈடுபட்டு மனப்பாரத்தைக் குறைத்தல்.
- ⑦ அந்த அந்த வேலையை அந்த நாளில் பிறபோடாது செய்து முடித்தல்.
- ⑧ ஓய்வு நேரங்களில் ஆக்க பூர்வமான காரியங்களில் ஈடுபடுதல்.

இவ்வாறு நிகழ்காலத்தில் செய்து கொள்வதினால் எதிர்காலத்தில் நல்ல வெற்றியை காணக்கூடியதாக இருக்கும். எனவே வெற்றியின் பாதையில் வீறநடைபோட சிறந்த மருந்து நேரத்தை வீணாக்காது நிகழ்காலத்தில் நல்ல விடயங்களை செய்தல்.

நேரத்தை மதிப்பவனை ஒரு பொறுப்புள்ள தலைவராக சமூகம் மதிக்கின்றது.

தெவீவு
தை - மாசி - 2003

பிள்ளைகளின் தனித்துவம்

பெற்றோர் பிள்ளைகள் மீது அங்கு - பாசம் கொண்டிருப்பது தவறல்ல. ஆனால், அது பிள்ளைகளின் தனித்துவத்தை பாதிப்பதாக இருந்தால் தவறானதாகும்.

பெற்றோர் தாம் நிறைவேற்றாத ஆசைகளை பிள்ளைகள் மூலம் நிறைவேற்ற முயற்சிப்பதும், அவர்களிடம் அளவுக்கதிகமாக எதிர்பார்ப்பதும், தமது சுயகெளரவத்தினை தக்க வைப்பதற்கும், அடுத்தவர்போல் தமது பிள்ளையும் வரவேண்டும் என நிர்ப்பந்திப்பதும் அபத்தமானது.

இவற்றை மட்டும் கருத்தில் கொண்டு பிள்ளைகள் மீது, அங்கு - பாசம் சொரியும் பெற்றோர் பாதகமான குழலை ஏற்படுத்துகின்றார்கள்.

பெற்றோர் பிள்ளைகளிடம் எதிர்பார்ப்புக்களை வைத்திருப்பது நல்லது. ஆனால், அந்த எதிர்பார்ப்பு எத்தகையது என்பதுதான் பிரச்சினை.

பிள்ளைகளின் தனித்துவங்களையும், ஆளுமைகளையும் வளர்க்கக்கூடிய எதிர்பார்ப்புக்கள் மிகச் சிறந்தவை.

இவற்றை இனம் கண்டு, நிறைவேற்ற பிள்ளைகளிடம் அன்பாக உரையாடி கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகளினால் முன் வைக்கின்ற இலக்குகளை, மீஸ்பார்வைக்குட்படுத்தி அவற்றை நிறைவேற்ற முடியுமா? அதற்கு பொருளாதாரம் தடையாக அமையுமா? வேறு என்ன தடைகள் வரும் என்றும்; அதை நிறைவேற்ற என்ன வழிகளை அணுகலாம் என்றும்; பிள்ளைகளுக்கு உயிய முறையில் எடுத்துச் சொல்லி வழிப்படுத்த வேண்டும்.

இவ்வாறு செயற்படாது பிள்ளைகள் மீது எதிர்பார்ப்புக்களை முன்வைத்து, அப்பிள்ளைகளுக்கு மன உழைச்சலைக் கொடுப்பது நம்பிக்கை வரிகள்

ஆரோக்கியமற்றது. தமது எதிர்பார்ப்புக்களை நிறைவேற்றாத பிள்ளைகள் மீது வெறுப்புக்கொண்டு பழந்தள்ளுவது எந்தவிதத்திலும் நியாயம் இல்லை.

கணித பாடத் தில் ஆர் வம் குறைந் த பிள்ளையிடம் நீ இஞ்சினியராகத்தான் வரவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதும். அதைக் குறித்து அழுத்தம் கொடுப்பதும் அப்பிள்ளையை பாதிக்கும்.

மாறாக அப்பிள்ளை ஏனைய பாடங்களில் திறமையாக இருக்குமேயானால் அதற்கு பாராட்டும், வரவேற்பும் கொடுக்கவேண்டும். பாடத் தெரிவுகளும் பிள்ளைகளின் தெரிவாகவே அமையவேண்டும். இதற்குப் பிள்ளைகளின் விருப்பு வெறுப்புக்களை அறிந்து கொள்வது மிகப்பிரதானமானது.

பிள்ளைகள் எதில் ஆர்வம் கொண்டிருக்கின் றார்களோ, அதில் இலகுவாக வெற்றி அடைகின்றார்கள்.

இன்றைய எமது சமூகப் புலத்தில் பெற்றோர் பிள்ளைகளிடம் கலந்தாலோசித்து நீரானம் எடுப்பது குறைவு. தாம் எதை நீரானிக்கின்றார்களோ அதைப் பிள்ளைகள் நிறைவேற்றுவேண்டும் என நிர்ப்பந்தம் கொடுக்கப்படுகின்றது.

தமது சொற்படி கேட்கும் பிள்ளைகளுக்கு பரிசுப் பொருட்களும், பாராட்டும் கொடுக்கின்றார்கள். மாறாக தமது சொல்லல் மீறுபவர்களுக்கு அறங்கொட்டு தலும், புறம் தள்ளலும் இடம் பெறுகின்றது. இவை ஆரோக்கியமான குடும்ப உறவுவைப் பாதிக்கும்.

பெற்றோர் சில, பல சந்தர்ப்பங்களில் நினைத் தக்கொள்வது தாம் நினைப்பதும். பிள்ளைகளிடம் எதிர்பார்ப்பதும், அதை நிறைவேற்றுக்கொடுக்கும் அழுத் தங்களும் சரியானது என்று.

ஆனால், இத்தகைய எண்ணங்கள் எந்தளவு தூரம் சரியானது என்பது கேள்விக்குறி? எப்போதும் பிள்ளைகளிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். அவர்களின் விருப்பு வெறுப்புக்களை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்களின் ஆரோக்கிய இலக்குகளுக்கு கைகொடுத்து உதவி, பாராட்ட வேண்டும்.

இவ் வாறு செய்வதை விடுத்து, மற்ற

பிள்ளைகள் அதைச் செய்கின்றார்கள். இதைச் செய்கின்றார்கள். அதனால் நீயும் இதைத்தான் செய்ய வேண்டும் என்று பிள்ளைகளிடம் அழுத்தம் கொடுப்பது தவறு.

பிள்ளைகளின் திறமைகள் - சக்திகள் வித்தியாசம் கொண்டவை. எல்லோருக்கும் ஒரே விதமான திறமைகள் - சக்திகள் இல்லை, இருக்கவும் முடியாது.

இதனால், பிள்ளையின் திறமையைக் கண்டு அவற் றை வளர்க்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் பிள்ளையின் சக்திகள் - திறமைகள் புதைக்கப்பட்டுவிடும். இறுதியாக எந்தத் துறையிலும் வளர்ச்சி பெறாத நபராகவே காணப்படுவர்.

ஆகவே, சுயகெளரவத்தினை பாதுகாப்பதற் காகவும், அடுத்தவருக்குப் பகட்டு காட்டவும், நிறைவேற்றாத ஆசைகளை நிறைவேற்றவும் பிள்ளைகளைக் கருவியாகப் பாவிக்காது; குறுகிய மனப்பான்மை யுடன் அங்கு - பாசம் கொள்ளாது; அவர்களின் முன்னேற்றத்தில் பங்கெடுப்போம்.

நமது ஆழநாடு

14.06.2004

உண்மையான அன்பு

எங்கு பார்த்தாலும் போலி வேடங்களும், பொய் முகங்களும் பெருகி இருக்கின்றன. ஒரு நாள் பொழுதை எடுத்துக்கொண்டால் நாம் கூட எத்தனையோ போலி வேடங்களை போட்டு முகமூடி அணிகின்றோம். வாய் நிறையப் பொய் சொல்லுகின்றோம். இத்தகைய போலி முகமூடிகளை அணிவது எம்மை மற்றவர்கள் கண்டு கொள்ளாதபடி பாதுகாப்பதற்கேயாகும்.

ஏன் நாம் போலி செய்யப்படுகினில் இருங்குகின்றோம் என்றால், எம்மை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இல்லாமையோகும். இதனால் எமது நிலைபாட்டை நாமே ஏற்றுக்கொள்ளத் தயங்குகின்றோம். அதற்குப் பொய் சொல்லித் தப்பிக்க முயற்சிக்கின்றோம். ஆனால், எமது உண்மை வாழ்க்கையை உணராமல் ஒருபோதும் நாம் உயர் நிலையை அடைய முடியாது.

உண்மைகள் எப்போது போலிகளாக உருப்பெறுகின்றதோ, அப்போதே நீதி, நியாயம், தருமம் செத்துப்போகிறது. ஆனால் போலிகள் ஒருபோதும் வெற்றி பெறுவதில்லை. வெற்றி பெறுவது போன்ற ஒரு மாயநிலை இருக்குமே தவிர, உண்மைகள்தான் நிலையானவை. அவைதான் வெற்றிபெறும். ஒருவனிடம் அன்புள்ளம் இருக்குமென்று சொன்னால், அவனிடம் உண்மை இருக்கும். போலி இருக்காது. அவனால்தான் உண்மையான அன்பைக் கொடுக்க முடியும். மற்றவர்களை நேசித்து கருணை காட்டமுடியும்.

போலி வேடங்போடும் மனிதனால் காட்டப்படும் அன்பு கானல்நீரைப் போன்று இருக்கும். அது நிலையானது அல்ல. நிலையாகவும் இருக்க முடியாது. அவ்வாறு காட்டும் அன்பு ஏதோ ஒரு நோக்கம்கொண்டு சுயநலத்திற்காகக் காட்டப்படும் அன்பாகவே இருக்கும். தமது சுயதேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் அன்பாகவே கணிக்கப்படும்.

இன்று தமது சுயநலத்தை கருத்திற்
கொண்டு மனிதர் வாழ்வதனால் போலிகளும்,
உண்மைத்துவம் அற்ற நிலைகளும் இருக்கின்றன.
எப்போது சுயநலம் அகன்று பிறநலத்துடன் மனிதன்
வாழ முயற்சிக்கின்றானோ அப்போதுதான் உண்மை
யான் அன்பு மலரும்.

மன்றாடல்
ஒக்டோபர் - டிசம்பர், 2003

நினைவான வாழ்வுக்கு

வயது முத்தவர்கள் மகிழ்வாக வாழ விரும்புகின்றார்கள். ஆனால், அந்த மகிழ்வை எப்படிப் பெறுவது. பணத்தினாலோ - நிறையப் பிள்ளைகளைப் பெற்று, வம்சம் பெரிது என்று இறுமாப்புக் கொள்வதினாலோ அல்ல. மாறாக பிறருடைய வாழ்க்கையை வளமாக்குவதற்குத் தன்னை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்வதும் - பிறருக்காக நேரத்தையும், சக்தியையும், பலத்தையும் செலவழிப்பதே மகிழ்வைக் கொடுக்கும். இதில் ஆதம் திருப்தியையும் காணமுடியும்.

அநேகர் உத்தியோகம் பார்த்து ஓய்வுபெறுகின்றபோது, தமக்கு வயது சென்றுவிட்டது என்ற உணர்வும், இனி எம்மால் ஒன்றும் செய்யமுடியாது பிறரில் தங்கி வாழ வேண்டியதுதான், வீட்டில் சும்மா இருக்கும் சடப்பொருள்தான் - என்று கருதுவதினால், பல சிக்கல்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுகின்றார்கள்.

உத்தியோகத்தில் இருந்து ஓய்வு பெற்றுவிட்டால் முதுமை அடைந்துவிட்டோம் என்று நினைப்பதும், முதுமை அடைந்தால் நோய் வந்துவிடும், நோய் வந்தால் அதைப் போன்ற துப்பியல்பு வேற்றான்றும் இல்லை. இத்தகைய மறையான சிந்தனைகள் - நோய் இல்லாதவரையும் நோயாளியாக மாற்றுகின்றது.

முத்தவர்களோ - இளையவர்களோ மகிழ்வாக வாழ்வதற்கு நல்ல நண்பர்களும், அன்பான குடும்ப இணைப்புமே காரணமாக அமைகின்றன. எனினும், முத்தவர்களுக்கு பிறரின் உதவி இருப்பது மிகவும் அவசியம் என்பதை மறுக்கமுடியாவிட்டாலும், அவர்களும் பிறருக்கு உதவுபவர்களாக இருக்கும்போதே, மிகவும் மகிழ்வாக இருக்க முடியும்.

இறப்பு என்பது இம்மண்ணில் பிறந்த அனைவருக்கும் உண்டு. ஆனால், அது ஆளுக்கு ஆள் வித்தியாசமான ஆயுஞ்டன் முடிவடைவதாகக் காணப்படும். எனினும், எல்லோரும் நீண்ட வி.பி. தனேந்தீரா

ஆயுஞ்சன் வாழவே விரும்புகின்றார்கள். இந்த விருப்பம் நிறைவேற வேண்டும் என்றால், மன அழுத்தம் அற்ற நிறை வாழ்வு வேண்டும். மகிழ்வை எப்படி ஏற்படுத்திக் கொள்ளமுடியும் என்றால் பிறருக்கு உதவிசெய்து வாழ்வதன் மூலமே ஆகும்.

“பிறருடைய வாழ்க்கைக்கு வளம் சேர்ப்பது - தங்களுடைய சொந்த ஆயுளை நிடிக்கும்” என்பதை வயது சென்ற 423 தம்பதியரை வைத்து நடத்தப்பட்ட நெடுநாளைய ஆராய்ச்சி சுட்டிக் காட்டியது. இந்த ஆராய்ச்சியை நடத்திய எஸ்டெபன் பனி பிரெளன் இவ்வாறு கூறுகிறார். “உறவுகளால் நமக்கு என்ன கிடைக்கிறது என்பது அல்ல. ஆனால், நாம் என்ன கொடுக்கிறோம் என்பதே மிகுந்த நன்மை தருகின்றது என்பதை இந்தக் கண்டுபிடிப்புக்கள் தெரிவிக்கின்றன.”

வீட்டில் உள்ள முத்தவர்களைக் கொண்டு வேலை செய்விக்காது, அவர்களை ஒதுக்குவது நல்லதல்ல. அவர்களினால் முடிந்த வேலைகளைச் செய்ய அனுமதிக்கவேண்டும். வீடு கூட்ட, பிள்ளைகளுடன் விளையாட, கதைசொல்ல, சமைக்க, சமையலுக்கு உதவிபுரிய, பயணங்கள் மேற்கொள்ள இப்படியாகச் சிறுசிறு வேலைகளைச் செய்விக்கவேண்டும். இதற்காக அதிக வேலைப் பழுவைக் கொடுத்து, அழுத்தத்தைக் கொடுப்பதும் பெரும் அபத்தமான செயலாகும்.

ஆகவே, முத்தவர்கள் ஒரே இடத்தில் தனிமையில் இருந்து, மனதைக் குடையும் சிந்தனைப் போக்கில் இருக்காது - பிள்ளைகளுக்கு, அயலவர்களுக்கு தம்மால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்தல் நல்லது. அத்துடன், சமூகப் பணிகளையும் முன்னெடுத்துச் செல்வதும், தமது நண்பர்களுடனும், உறவுகளுடனும் உரையாடுவதும் சிறந்தது. இவையெல்லாம் சேர்ந்து நன்மை பயக்கும்.

எம்மால் முடியாது என்ற சிந்தனைப் போக்கை தவிர்த்து, செய்யக்கூடிய உதவிகளைப் பிறருக்குச் செய்து, வயோதிபத்தை அதனால் வரும் வியாதிகளை இல்லாதொழியுங்கள். மகிழ்வாக வாழுங்கள்.

நமது ஆநாடு

22.08.2004

பிள்ளைகள்மீது அன்பு

“பிள்ளையின் ஆளுமை முழுமையாகவும், இனக்கமாகவும் வளர்ச்சி அடைவதற்கு மகிழ்ச்சியும், அன்பும், புரிந்து கொள்ளுதலும், நினைந்த ஒரு குடும்பச் சூழல் தேவை;” இது பிள்ளைகளின் உரிமையற்றி ஐ. நா. சபை கூறும் உறுதிமொழிகள் ஆகும்.

சிறுவர்களுக்கு கட்டாயக் கல்வியை உலகளாவிய ரீதியில் மேற்கொள்ளச் சட்டங்கள் வகுத்தாலும் பெரும் முதலாளிகள் தமது லாபத் துக்காக சிறுவர் உரிமைகளைப் பறிப்பவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

குடும்ப குழலால் வறுமைக்குட்பட்ட பிள்ளைகளை “பள்ளிக்கலூப்பி பழப்பிக்கிறன், என்ற வீட்டில் வந்திருந்து படிக்கட்டும், நான் எல்லாச் செலவையும் பாத்துக் கொள்ளுறும்” என்று கூறி நமது வீடுகளில் சிறுவர்களைத் தொட்டாட்டி வேலை செய்யும் கைப்பொம்மைகளாக்கும் போக்கு கல்வியியலாளர்கள் மத்தியில் அதிகம் இருக்கின்றது.

இங்கு பிள்ளைகள் பள்ளி போகிறார்கள், வீட்டில் வேலை செய்கிறார்கள். அதுவது கடைக்குப் போக, வீடுவளவு கூட்ட, பிள்ளை பராமரிக்க, உடுப்புத் தோய்க்க, மோட்டார் சைக்கிள் துடுக்கக், வீட்டுக்குக் காவல் இருக்க... இப்படியாக அவர்களுக்கு கொடுக்கும் வேலைகள் நீண்டும்.

இதனால் பிள்ளைகளுக்கு கல்வி ஒழுங்காக புகட்டப்படுவ நிலைலை. அத்துடன் அன்பு காட்டாது முரட்டுத் தனமாக நடந்து கொள்ளல். இவையெல்லாம் அந்தப் பிள்ளைக்கு உள்ளார்ந்த தாக்கத்தை உண்டு பண்ணுகிறது.

வயது வந்த ஒருவரை வேலைக்கமர்த்தினால் நிறையப் பணம் செலவாகும் என்ற நோக்கில் படித்த மூனையுள்ளவர்கள் கையாளும் நூந்திரப் புத்திதான் சிறுவர்களைப் ‘படிப்பிக்கிறும்’ என்ற விபி. தனேந்தோ

போர்வையில் பாழாக்கும் செயலாகும். மாறாக இவர்கள் சிறுவர்கள் மீது அன்புகாட்டி, தகுந்த முறையில் கல்வி புகட்டி, பிள்ளைகளின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து, நல்லுறவைப் பேணிக்கொண்டால், ஆரோக்கியமான நல்ல பிள்ளைகளை உருவாக்க முடியும்.

சிறுவர்களை வேலைக்கமர்த்தி வைத்திருப்போர் பொதுவாக அவர்களின் உடல் - உள்ளீர்யான முன்னேற்றுத் தில் அக்கறை செலுத்துவதில்லை. இயந்திரமாக இயங்கும் அடிமைப் பிள்ளைகள் மௌனித்தவர்களாக தமது விருப்பு வெறுப்புக்களை வெளிக்கொணர முடியாது அந்தரிக்கின் றார்கள். இவைதான் சமூகத்தில் விலகல் நடத்தை கொண்டு செயற்படக் காரணமாகும்.

உலகத்தில் சிறுவர்கள் மேம்படவேண்டும் என்று பெரியளவில் கதையளக்கிறோம். ஆனால், அவர்களுடன் அன்பாக உறவாட, பகிற்ந்துண்டு மகிழ நேரம் ஒதுக்குவ தில்லை. இவையும் மனித உரிமை மறுப்புச் செயல்கள்தான்.

சிறுவர்கள் பேசுகின்ற மொழிகளைப் பொறுமையாக செவிமடுத்து, அவர்களை உற்சாகப்படுத்தி, எமது கருத்துக்களையும், என்னாங்களையும் கேட்கவேண்டும் என்று நிரப்பந்திப்பதைக் குறைத்து, அவர்களின் தீர்மைகளை வெளிக்கொண்டுவர முயல்வோம்.

எமது பிள்ளைகள் மீது மற்றவர்கள் அன்பு காட்ட வேண்டும் என்பதை எதிர்பார்ப்பதைவிட, நாம் எமது பிள்ளைகள் மீது அன்பு காட்டுவோம். அத்துடன் மற்ற பிள்ளைகள் மீதும் அன்பு காட்டுவோம். சிறுவர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாப்போம்.

நமது ஈழநாடு

08.08.2004

மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு

பணத்தின் மீது பற்றுக்கொண்ட மனிதன், மனித உறவின் மகத்துவத்தை உணர மறுக்கின்றான். இன்றைய உலகின் நவநாகரிகம் என்ற போர்வையில் நுகர்வுக் கலாசாரம் பெருகி இருக்கின்றது. இந்த நுகர்வுக் கலாசாரத்தின் நிறைவாக பொருட்களை வீடுகளில் வாங்கிக் குவிக்கவேண்டும் என்ற நோக்கத்தினால் பணம் சம்பாதிக் கிறார்கள்.

மனிதன் 'சமூகப் பிராணி' அவன் சமூகத்துடன் ஒத்து வாழ வேண்டியது அவசியம். அவன் தனித்து வாழ முடியாது. அவ்வாறு தனித்து வாழ்ந்தால், அவன் மிருகத்தைவிட மோசமாக வாழ நேரிடும்.

நுகர்வுக் கலாசாரத்தின் விளைவாக மனிதன் தன்னை மற்றவர்களுடன் ஓய்யிடும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால் தனக்குள் எது மற்றவர்களிடம் இல்லை என்றும், மற்றவர்களிடம் உள்ளது தனக்கில்லை என்றும் அங்கலாய்க்கின்றான்.

இதன் விளைவாக தினமும் ஓடாய்த் தேய்ந்து, உழைத்துப் பணம் சம்பாதிக்கின்றான் மனிதன். இன்று சகோதர உறவு, பாசம் என்பனவெல்லாம் பணத்தின் அடித்தளத்திலே கட்டப்பட்டுள்ளது உள்ளவனை ஏற்றுக்கொள்வதும், இல்லாதவனை வெறுக்கின்றதும் சர்வ சாதாரணமாக எமது சமூகப் புலத்தில் நடைபெறும் நடத்தைக் கோலங்கள்தான். எமது வாழ்வியல் பயணம் எதை நோக்கி நகர்கின்றது என்பதைச் சிந்திக்க வேண்டியது காலத்தின் தேவையாகவுள்ளது.

மனிதன் இயந்திரமாகத் தொழிற்பட முடியாது. அவனுக்கு ஓய்வு அவசியம். பணத்தின் மீது இலக்குகொண்ட மனிதன் தனதும் பிறரினதும் நலத்தைக் கருத்தில்கொள்ளாது உழைத்துப் பணம் சம்பாதிக்கின்றான். இறுதியாக இவர்கள் வாழ்வில் எஞ்சியது மனத்திருப்தியற்ற வாழ்வும், சோர்வும், விரக்தியுமே. இதன் பயணாக மன உழைச்சலுக்கு உட்பட்டு போகின்றனர்.

வாழ்வதற்கு பணம் தேவைதான். ஆனால் பணம்தான் வாழ்க்கை அல்ல. மகிழ்ச்சியான வாழ்வை ஒருபோதும் பணம் கொண்டுவந்து சேர்க்காது. எது வாழ்வை மீட்டுப் பார்த்து, நூய் எவ்வளவு தூரம் பணத்திற்கு அடிமையாக இருக்கின்றோம் அதில் இருந்து மீள் வழிதேடுவோம். அப்போது வாழ்வு செழிக்கும்.

மன்றாடல்
ஒக்டோபர் - டிசம்பர், 2003

நல்ல நடத்தைகள்

ஓமுக்க ரிதியான சில நடத்தைகள் தவறும் போது, அதனை நாம் நியாயப்படுத்துகின்றோம். எமது நடத்தை தீமைகளை விளைவிப் பதை நாம் உணர்ந்தாலும், அல்லது மற்றவர்கள் நமது நடத்தையினால் பாதிக்கப்பட்டு எடுத்துச் சொன்னாலும், அதனை மாற்ற முயற்சிக்கின்றோம். எனினும் அந்தப் பழக்கவழக்கம் ஆழ வேருள்ளி இருக்கின்றது. இதனை மாற்றமுடியாது என்று வாதிட்டுக் கொள்பவர்களாகவும் இருக்கிறோம்.

ஆனால், நடத்தையைப் பற்றி ஆராயும் விஞ்ஞானிகள் சொல்லும் கருத்துக்கள் 'நல்ல பழக்கங்களைப் போலவே கெட்ட பழக்கங்களும் கற்றுக் கொள்ளப்பட்டு' காலம் செல்லச் செல்ல வளர்த்துக் கொள்ளப்படுகின்றன' இந்தக் கூற்று உண்மை என்று சொன்னால், கற்றுக் கொண்ட நடத்தைகளை மாற்றமுடியும்.

எமது நடத்தைகள் எல்லாமே கற்றுக் கொள்ளப்பட்டவை. சிறுவயதிலிருந்து சருகமயமாக்கலின் ஊடாகப் பெற்றுக் கொண்ட விடயங்கள்தான் எமது ஒவ்வொரு அசைவுகளும்.

நடத்தைகளை மாற்ற முடியுமென்றால், கெட்ட நடத்தை களையும் கட்டாயம் மாற்றமுடியும். இவை மாற்றப்பெற நீண்ட காலம் செல்லலாம், அல்லது குறுகிய காலத்தில் மாற்றலாம். எது என்னவாக இருப்பினும், கெட்ட நடத்தைகளை மாற்ற முடியும் என்பது நடத்தை வாதிகளின் கருத்துக்களில் இருந்து தெளிவாகின்றன.

தீய நடத்தைகளை அகற்ற வேண்டுமானால், முதலில் எமது நடத்தைகளை நாம் இனம் காண்பது அவசியம். அதில் நல்ல நடத்தைகள் எவை? எனப் பகுத்தறிய வேண்டியதும் அவசியம்.

கெட்ட நடத்தைகள் எம்மில் இருப்பின் அதனை திறந்த மனதுடன் ஒப்புக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அதன் பின்னர் அந்த நடத்தையினால் வருகின்ற விளைவுகளை மீள் பார்வை செய்ய விபி. தனேந்தீரா

வேண்டும்.

கெட்ட நடத்தையினால் எமக்கு நன்மை இருக்கிறதா? எமது பொருளாதாரம் பாதிக்கப்படுகின்றதா? மற்றவர்கள் சலிப்படை கிறார்களா? ஆரோக்கியத்திற்குப் பங்கம் விளைவிக்கின்றதா? மனதின்மதியைக் கெடுக்கின்றதா? போன்ற கேள்விகளை கேட்க வேண்டும்.

அதன் பின்னர் அந்தக் கெட்ட நடத்தைகளை விட்டொழித் தால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன? இந்த நடத்தைகள் மாற்றும் பெறுவதினால் எவ்வாறு வாழ்வு முன்னேறும் என்று பட்டியலிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

அதாவது, ஒருவர் அதிகம் மதுபோதைக்கு அடிமையாக இருப்பின் அவர் சிந்திக்க வேண்டும்; இதனால் எனக்கு என்ன நன்மை, என் இதற்கு அடிமையாக இருக்கின்றேன், இதனை விட்டுவிட முடியாதா? இந்தப் பழக்கத்திலிருந்து விடுதலை பெற்றால், எனது பொருளாதாரம், குடும்பம் வளம்பெறும் என்பதை அவர் உணர வேண்டும். இதனைப்போல ஒவ்வொரு கெட்ட நடத்தைக்கும் தீவுகான அதிலிருந்து விலகி நடக்க முயல வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் சில நிமிடங்கள் எமது முன்னேற்றத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்போம், எமக்கு சமூககல் ஏற்படில், என்ன குழுநிலையினால் அவை ஏற்பட்டது என்பதை உணர்ந்து புதிய வழிமுறைகளைக் கண்டு கொள்வோம்.

எமது தீய நடத்தைகளைப் பற்றி மற்றவர்கள் எடுத்துச் சொல்லும் போது, அதனை நாம் கோபம் கொள்ளாமல், கேட்டு அதற்கு மாற்று வழிகளைக் கண்டு கொள்வோம். அதைவிடுத்து எமது நடத்தைகளை நியாயப்படுத்துதல் பொருத்தமற்றது.

எனவே, மாற்ற முடியாத நடத்தைகள் என்று எதுவும் இல்லை. நல்ல நடத்தைகளை ஆழ் மனதில் வேரூன்றுச் செய்து வாழ்வை முன்னெடுப்போம். தீய நடத்தைகளை மாற்றுவோம்.

நமது சமுதாடு

18.08.2004

தியானத்தின் உச்சநிலை

இரைச்சல் மிகுந்த குழலில்வாழும் மனிதர்கள் - பலவித இன்னல்களை அனுபவிக்கிறார்கள். இதனால், அமைதியாக எமது வாழ்வியலை நகர்த்த முடியாத தூப்பாக்கியறிலை இன்று மேலோங்கி இருக்கின்றது.

பாடல்கள், வாகன இரைச்சல்கள், தொழில்நுட்ப கருவிகளின் இரைச்சல்கள், வெடிச்சத்துங்கள், மனித தொடர்பாடல்கள் எல்லாமே சேர்ந்து, மனதிற்கு அழுத்தத்தினை கொடுக்கின்றன.

இரைச்சல்கள் எம்மை நாம் உள்ளோக்கிப் பார்க்கத் தடையாக அமைகின்றன. அமைதி தருகின்ற கோயில்களும், சப்தம் நிறைந்த களமாக மாறிவிட்டது.

மனிதர்கள் தம்மைத்தாமே உள்ளோக்கிப் பார்க்கவேண்டும். அதற்குத் தியானம் பிரதானமானது. அதுவும் தனித்தியானம்.

அமைதியாக இருக்க மனிதன் முயற்சிப்பதே இல்லை. தினமும் அவசர கதியில் ஒடித்திரியும் ஓர் இயந்திரமாகக் காணப் படுகின்றான்.

அளவுக்கதிகமான மனிதத் தொடர்பும், அமைதிக்கு பாதகமாகவே அமைகின்றது. தமக்குப் பொழுதுபோகவில்லை யென்றால், மற்றவர்களின் வேலைகளையும் கருத்தில் கொள்ளாது உரையாடிக் கொண்டிருப்பவர்கள் அதிகம்.

பொதுவாக மனிதர்கள் உரையாடுவதிலேயே காலத்தைக் கடத்துகிறார்கள். மற்றவர்கள் சொல்வதை பொறுமையாகக் கேட்டுப் புரிந்துகொள்ள நேரம் ஒதுக்குவதில்லை. இருபத்தினாலும் மணி நேரமும் சிலர் பேசிக்கொண்டே இருப்பர். இந்தப் பேச்சு பொருத்தமானதா? இதனை மற்றவர்கள் சகித்துக் கொள்கிறார்களா என்பதையும் சிந்திக்க மறுக்கிறார்கள்.

எம்மை உள்ளோக்கிப் பார்க்க, நாம் முதலில் சும்மா வி.பி. தனேந்திரா

இருக்கவேண்டும். இந்த சம்மா இருத்தல்தான் தியானத்தின் உச்சநிலை ஆகும். இதனை மேற்கொள்வதன் மூலம், எமது உள்ளத்துடன் பேசமுடியும். அதில் இருக்கின்ற சக்திகளை அறியமுடியும். பலம் - பலவீனம் என்ன? என்பதை உணர்ந்து முன்னோக்கி நகரமுடியும்.

தொலைபேசியில் ஒருவருடன் உரையாடும்போது, அவரின் கருத்துக்களை நாம் தெளிவாகக் கேட்கவேண்டும் என்றால், நாம் அமைதியாக சும்மா இருக்கவேண்டும். அப்போது அவர் பேசுவதைத் தெளிவாக விளங்கிக்கொள்ள முடியும்.

அன்மீகத்தின் உச்சநிலையும், சும்மா இருத்தல் தான். தியானத்தின் உச்சநிலையும் சும்மா இருத்தல்தான். இந்த சும்மா இருத்தலுக்கு, சமூக தொடர்பினை அறுக்க வேண்டும். அப்போதே எம்முள்ளே தொடர்பு கொள்ளமுடியும்.

ஒருவர் தன்னை உணர்ந்துகொள்ள சமுகத் தொடர்பினை அறுத்தல்வேண்டும். சமுகத் தொடர்பினை அறுத்தல் என்பது முற்று முழுதாக சமுகத்திலிருந்து விலகியிருத்தல் என்பது பொருள் அல்ல. மாறாக தன்னை உணர்ந்துகொள்ளச் சொற்ப நேரமாவது மனதை ஒருமுகப் படுத்தி இருத்தல் ஆகும். ஆகவே, எம்மை நாம் ஆராய்ந்து கொள்ள கண்களைமுடி அமைதியாக இருக்கவேண்டும். தனிமனித வாழ்வின் அழுத்தத்தில் இருந்து விடுதலை பெற முயற்சிக்கவேண்டும்.

நமது ஈழநாடு

11.02.2004

நல்ல தூக்கம்

மனிதர்கள் தமது தூக்கத்தைத் தொலைக்கிள்றபோது, அவர்களின் உடல்நலம் பெரிதும் பாதிப்படுவதுடன், ஆக்கத்திறனும் குறைந்து செல்லுகிறது.

பொதுவாக அண்டா வேலைகளின் நியத்தமும், படிக்கிள்ற பிள்ளைகளை நீண்ட நேரம் விழித்திருந்து படிக்கச் சொல்லிப் பெற்றோர் அழுத்துவதாலும், இரவுகளில் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதாலும், இளைஞர்கள் இரவுகளில் ஒன்று சேர்கின்றபோது நேரம்போவது தெரியாது கதைத்துச் சிரிப்பதாலும், இரவுகளில் நீண்டதூரம் பயணங்கள் மேற்கொள்வதாலும் போதியளவு நித்திரை இல்லாமல் இருப்பதை நாம் அவதானிக்கலாம்.

இந்த நித்திரைக்குறைவால் ஏற்படும் விளைவுகள் அதிகம் என்பதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. அதாவது - மனச்சோர்வு, எரிச்சலடையும் தன்மை, கவலை, கோபத்தில் எரிந்து விழுதல், பொறுமையை இழுத்தல், நகைச்சுவை உணர்வும் - சருகத் திறமைகளும் குறைதல், கவனம் செலுத்துவதும் - ஞாபகம் வைப்பதும் குறைதல், உரையாடும் திறனும் - தீர்மானம் எடுக்கும் திறனும் குறைதல், செயல்திறனும் வாழ்க்கைத் தரமும் குறைதல், இவ்வாறு மனத்தொன்று செயற்பாடுகள் நீஞும்.

ஆனால், ஒரு மனிதன் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் நன்றாகத் தூங்கும் போது ஏற்படும் நன்மைகள் அதிகமென ஆய்வுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

“முளையிலுள்ள அவசியமான நரம்புக் கடத்திகளைப் புதுப்பிக்க தூக்கம் உதவுவதால் - நல்ல ஞாபசக்தி, படைப்புத்திறன், பிரச்சினைகளைத் தீக்கும்திறன், படிப்புத்திறன் போன்றவற்றுக்குப் போதுமான தூக்கம் அவசியம். மிகவும் திறமையாகச் செயற்பட நம் வாழ்நாளில் முன்னில் ஒரு பங்கு அதாவது - சராசரியாக வி.பி. துவேந்தீரா

ஒவ்வொரு இரவும் எட்டு மணி நேரம் தூங்கவேண்டும்" என்று கூறுகிறார் தூக்க அராய்ச்சியாளரான டொக்டர் ஜேம்ஸ் மாஸ்.

பெற்றோர் தமது பொழுதுபோக்குக் காரியத்துக்காகப் பிள்ளைகளை நன்றாகத் தூங்க வைக்காது விழித்திருக்கச் செய்கிறார்கள். ஆனால், சிறு பிள்ளைகள் நன்றாகத் தூங்க வேண்டும். பிள்ளைகள் குறித்த நேரத்துக்கு நித்திரை செய்யவும், குறித்த நேரத்துக்குக் காலையில் எழுந்திருக்கவும் பழக்கப்படுத்தல் வேண்டும். போதிய நித்திரை கொள்ளாத பிள்ளைகள் கல்வியில் மந்த நிலையை அடைவார். அவர்களிடம் நல்ல அறுவடையை எதிர்பார்க்க முடியாது.

ஜந்து அல்லது அதற்கும் குறைவான மணிநேரம் நித்திரை செய்பவர்களுக்கு வைரசுகளை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்து செல்லுகிறது எனவும், உடலில் நோய்கள் அதிகரிக்கிறது எனவும் ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

ஆகவே, எம் வாழ்வில் முன்னேற அயராது உழைக்க வேண்டும். அதே நேரம் குறித்த நேரத்தில் போதியளவு நித்திரையும் கொள்ளல் வேண்டும். அதற்கு படுக்கைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது, எவ்வித சலனமுயின்றி நித்திரை கொள்ள முடியும். அதாவது - படுக்கை அறைகள், தலை அணைகள், படுக்கை விரிப்புகள் போன்றன சுத்தமாக இருத்தல் மிகவும் அவசியம். மாலையானதும் எமது உடலைத் தூய்மையாக்க வேண்டும். இந்தத் தூய்மை கெட்டாலும் நித்திரை குறைந்து போகிறது.

இவற்றை மனத்திற்கொண்டு உடலும் - உள்ளமும் நலம் பெற தூங்க வேண்டிய நேரத்தில் நன்றாகத் தூங்கி வாழ்வைச் செழுமையாக்குவோம்.

நமது சுநாடு

20.08.2005

நல்லதோர் உரையாடல்

மற்றவர்களைப் புண்படுத்தும் அளவிற்கு அசிங்கமான வார்த்தைகளை உரையாடுவதில் மகிழ்ச்சி கொள்வோர் எது புலத்தில் இருப்பதை நாம் காணலாம். ஏன் நாம்கூட அவ்வாறு நடந்து கொள்ளுகின்றோம்.

எது நண்பர்களிடையே உறவுகளிடையே முரண்பாடுகள் தோன்ற இந்த வார்த்தைப் பிரயோகங்கள் முதலிடம் வகிக்கின்றன. எப்போதும் அடுத்தவருடன் உரையாடும் போது அவரை புண்படுத்தாத விதத்தில் உரையாடுவது உறவுகளை கட்டி வளர்க்கும். இத்தகைய உரையாடல்தான் சமூக கூட்டுழைப்புக்கு உறுதுணையாகவும் இருக்கும்.

எடுத்ததற்கெல்லாம் குறை குறட்டனியம் பிடிப்பவர்கள் எதிலும் திருப்புதி கொள்வதில்லை. தினமும் மற்றவருடன் முரண்பட்டுக் கொண்டு இருப்பார்கள். நாம் சொல்வதுதான் சரி என்றிருப்பார்கள். இதை எது வாழ்வியலிலும் கண்டு கொள்ளலாம்.

ஒரு சமூக நிறுவனத்தை எடுத்துக்கொண்டால் அதில் அங்கம் வகிக்கின்றவர்கள், ஒருவருக்கொருவர் ஆரோக்கியமான உரையாடலை மேற்கொண்டாலே, அந்திறுவனத்தின் பணிகளை நகர்த்திச் செல்ல உதவியாக இருக்கும். மாறாக, அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கருத்துப் பரிமாற்றத்தினால் முரண்பட்டு, ஒருவர் மனதை ஒருவர் புண்படுத்தினால் அது பகைமையைதான் வளர்க்கும். சில வேளைகளில் இப்பகைமை அடித்தியில் முடிவதோடு அந்திறுவனத்தின் பணிகள் ஸ்தம்பிதம் அடையவும் நேரிடுகின்றது.

சந்திகளிலும், வீதிகளிலும் பொழுதைப் போக்கும் இளைஞர்கள் மற்றவர்களை கிண்டல் அடிப்படும் கேலி செய்வதும் ஒரு நாகரிகமாக கருதுகின்றார்கள். இதனால், வயோதிபர்கள் - பெண்கள் வீதியால் செல்கின்றபோது, அவர்களுக்கு குத்தல் கதை விபி. தனெந்திரா

சொல்லியும், மறைக்கப்பட்ட உடல் உறுப்புக்களைச் சொல்லியும் அசிங்கமாக உரையாடி, தமக்குள்ளே மகிழ்ந்து கொள்கின்றார்கள்.

இந்த மகிழ்ச்சியை பெறுவதற்காக இன்னொருவரை பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குகின்றார்கள். இதை அவர்கள் உணர்ந்தும் தாம் செய்வது மேன்மையான சாதனையான செயலாகக் கருதுகின்றார்கள். சமூக முன்னேற்றத்தில் அக்கறைகொண்டு செயற்பட வேண்டியவர்கள் சமூக சீர்கேட்டை வளர்க்கும் போக்கு இளம் சமுதாயத்திடம் அதிகரிப்பது வேதனை.

எமது நண்பர் களுடன் உரையாடும் போதுகூட நாம் அவர்களிடம் இருக்கும் குறைகளைச் சுட்டிக்காட்டி சிரித்து, மகிழ்ந்து, குடும்ப நிலைவரங்களைபொது இடத்தில் அம்பலப்படுத்தி, பகிடிப் பொருளாக்கி கொள்ளுகின்றோம். இதனால் அவர்கள் உள்ளியாக பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். இதை நாம் உணர்ந்தும் மரத்துப்போன மனிதர்களாக செயற்படுகின்றோம்.

இதனால்தான் எமது குடும்பத்திற்குள்ளே, சமூக நிறுவனங்களுக்குள்ளே, ஆலயங்களுக்குள்ளே மக்கள் கூடும் இடங்களிலே முரண்பாடுகள். ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துச் சிரித்துகொள்ள முற்படுவதில்லை. அப்படிச் சிரித்தாலும் மனதுக்குள்ளே வஞ்சம் வைத்து, போலியாக சிரிக்கின்றோம். அடுத்தவரை குறை சொல்ல என்னென்ன வார்த்தைகள் பாவிக்க முடியுமோ அதை பாவித்து மற்றவரைக் கேலிப் பொருளாக்குகின்றோம்.

ஆகவே, எமது உறவுகளில் கரிசனைகொண்டு கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் ஈடுபட வேண்டியது எமது கடமை. மனிதன் சமூகப் பிராணி, அவன் சமூகத்துடன் ஒத்து வாழவேண்டும். மனித உறவுகள் கட்டாயம் தேவை. அதை வளர்ப்பதும், உடைப்பதும் எமது உரையாடல்கள் - வார்த்தைப் பிரயோகங்கள், முகப்பாவனை, உடல் அசைவு என்பவற்றில் தங்கியுள்ளன. எனவே, நல்ல முறையில் உரையாடி நல்லுறுவுகளை வளர்ப்போம்.

கீழ்க்கு அலை
மார்கழி 2003 - மாசி 2004

தவறை உணர்துல்

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒவ்வொரு மனம் உண்டு என்பதை உள்ளியல் ஏற்றுக்கொள்ளுகின்றது. அந்தவகையில் ஒவ்வொரு மனிதனதும் சிந்தனைகள், செயற்பாடுகள், உடை நடை பாவனைகள், தீர்மானம் எடுக்கும் முறைகள் போன்றவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் மனதினை தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

தூய்மையில்லாத மனம் சஞ்சலமடையும். அம்மனம் அமைதிநிலை இழந்து, கோபவெறி கொள்ளும். மாணவர்கள் பல நிலைகளில் கோபம் அடைவதுண்டு. அதாவது மாணவர்கள் தாம் செய்த தவறுக்கு ஆசிரியர்களிடம் தண்டனையைப் பெறும் போது கோபம் அடைகிறார்கள்.

ஒருமுறை ஒரு மாணவன் சிறியதொரு தவறை செய்ததின் காரணத்தினாலே, ஆசிரியரினால் ஏனைய மாணவர்கள் முன்னிலையில் தண்டனைக்குள்ளானான். இதனாலே அவனது உள்ளத்தில் பல போராட்டம் ஏழுந்தன. மனதிலே அமைதி இழந்து சஞ்சலம் மேலோங்கியது. தான் செய்தது சரி போன்று அவனுக்குத் தோன்றியது. இதனால் அவன் தனக்குள்ளே அவ்வாசிரியரை முன்னமுனுத்துப் பேசினான். கோபவெறி கொண்டான். அவ்வாசிரியரை காணும் பொழுதெல்லாம் அவனுக்கு ஆத்திரம் பொங்கியெழுந்தது. இரவு அவனுக்கு நித்திரைகூட வரவில்லை. மானாக, ஆசிரியர் கூறிய கண்டன வார்த்தைகளே அவனுக்கு எதிரொலித்துக் கொண்டே இருந்தன.

சில நாட்களின் பின் அவன் ஒரு கட்டுரையை வாசிக்க நேர்ந்தது. அதிலே “மனிதனாகப் பிறந்தவனுக்கு எந்தப் பிரச்சனைகளையும் தாங்கும் மனப்பாங்கு இருக்க வேண்டும். இன்பும் துன்பமும் கலந்துள்ள மனிதப் பிறவியிலே துன்பம்தான் பெரும் வி.பி. தனேந்தீரா

பகுதியாக காணப்படுகின்றது. அத்துற்பத்தை எதிர்கொண்டு வாழ்பவனே வெற்றி பெறுகின்றான். மற்றும் தான் செய்த தவறை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனம் வேண்டும். இவ்வாறு ஏற்றுக் கொண்டால் மனிதர்கள் எச்சுழிலை வந்தாலும் விரக்தியடையாது உடல் - உள் நலனை பாதுகாத்து வாழமுடியும்." என்று அந்தக் கட்டுரை தொடர்ந்தது. இதனை வாசித்ததிலிருந்து;

"நான் ஏன் என்னுடைய பிழையை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயங்கினேன்"

"நான் ஏன் எனக்களிக்கப்பட்ட தண்டனைக்கு மனம் வருந்தினேன்"

"என்னைக் கண்டித்தது என்னை திருத்துவதற்கே என்று ஏன் நான் சிந்திக்கவில்லை"

"ஆசிரியர் மீது சீரிச் சினந்தது ஏன்"

எனப் பல கேள்விகள் அவனது உள்ளத்தில் எழுந்தன. இவனைப் போன்றே இன்னும் அநேக மாணவர்கள் தண்டிக்கப்படுகின்ற போது கோபமடைந்து, பலவித குழப்பங்களுக்கு ஆளாகி, விரக்தி நிலையில் இருந்து விடுபட முடியாதவர்களாக ஆசிரியர்கள் மீது பகைமை உணர்வை வளர்த்து அதன் மூலம் கல்வியைக் கைவிடுகின்றார்கள். இவ்வாறு நடப்பது தவறாகும்.

மாணவர்கள் எதனையும் சுகிக்கின்ற தன்மை அங்றவர்களாயும் தாம் சொல்கின்ற வார்த்தைகள், செய்கின்ற செயல்கள் எல்லாம் சரியானவை என்ற எண்ணத்தைக் கொண்டிருப்பதாலுமே பிரச்சனைகள் உருவாகும்போது குழப்பநிலை அணுகிறார்கள். இதனை தவிர்த்துக் கொள்ள மனதை எப்பொழுதும் தூய்மையானதாக வைத்திருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். மாணவர்கள் குழப்பமடையும் சந்தர்ப்பங்களில் இவ்விடயத்தைக் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருந்து உடல் - உள் நலன்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும். வீணான மனச் சஞ்சலங்களுக்கு இடம் கொடாமல் கல்வியில் அக்கறையுடன் முன்னேற்றும் காணவேண்டும்.

நான்
தை - பங்குனி, 1998.

விழிப்புணர்வு வேள்ளடேம்

இன்று இலங்கையில் வெளிவரும் ஊடகத் துறைகளில் மலையக மக்களின் ஏக்கங்கள் - அடக்கப்பட்ட உணர்வுகள் - அறியாமை - அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள் - அதனை தீர்க்க முடியாது அந்தரிக்கும் தவிப்பு என்பவற்றைத் தெட்டத் தெளிவாக எடுத்துக்கூறும் பத்திரிகையாக 'மலைக்குரல்' வெளிவருகின்றதைக் கண்டு மகிழ்ந்தேன்.

இப்பீப்ரவர்ட்ட பத்திரிகைகளின் ஊடாக உயர்மட்ட கல்விசார உலகிற்கும், மற்றும் அரசியல்வாதிகளுக்கும் இப்படி ஒரு சமூகம் தம் உடல் உழைப்பை இருத்தமாகப் பிழிந்து, நாட்டின் பொருளாதாரத்தை உயர்த்தினாலும் அவர்கள் வாழ்வில் உயர்வில்லையே என்று விளக்கி நிற்க உதவுகின்றது.

எமது நாட்டைப் பொறுத்த மட்டில் பத்திரிகை சுதந்திரம் மறுக்கப்பட்டிருக்கின்றது. எனினும் "ஹர் முழுவதும் எதிர்த்தாலும் உரைக்க விரும்பியதை உரைக்க அஞ்சாதவன் உத்தமமான மனோதைரியம் உடையவன்" என்ற லாங்பெல் லோ என்பவரின் கருத்துக்கேற்ப 'மலைக்குரல்' மலையக மக்களின் வாழ்வியலில் இருக்கின்ற பிரச்சனைகளை அவர்கள் மொழியாத, அவர்கள் உரைநடையாக, அவர்கள் பிரதேச வழைமையை பிரதிபலிக்கத் தக்கதாக, அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளை கண்டித்தும் அதற்குக் காரணமாக இருந்தவர்களை வெளிப்படையாக சுட்டிக் காட்டியும், அதற்கு எவ்வாறு தீவு காணலாம் என்றும் தரமான கட்டுரைகள், கவிதைகளின் ஊடாக எடுத்துச் சொல்கின்றன. இது வரவேற்கத்தக்க விடயம் ஆகும்.

அடிமட்ட மக்கள் மத்தியிலே விழிப்புணர்வு ஏற்பட வேண்டும் என்றால் அவர்கள் மத்தியிலே பணியாற்றி, அவர்களிடம் இருக்கின்ற அறியாமையை அகற்ற வேண்டும். இளைஞர் மத்தியிலே புதிய

தேடலை உருவாக்கி சீதிருத்தவாதிகளாக மாற்ற வேண்டும். பெண்கள் மத்தியிலே இருக்கின்ற பேதமையை மாற்றி புதிய உத்வேகம் பிறக்கச் செய்தல் வேண்டும். சிறுவர்களின் உரிமையை மதிக்கச் செய்து, அவர்கள் மீது கட்டவிழ்க்கப்பட்டுள்ள உரிமை மீறலை கண்டுணரச் செய்து, கல்வியை ஊட்ட வேண்டும். இதற்கு சமய - சமூக நிறுவனங்கள் முன்வர வேண்டும்.

“மக்களிடம் செல்லுங்கள்

அவர்களுடன் வாழுங்கள்

அவர்களிடம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

அவர்கள் மீது அன்பு செய்யுங்கள்

அவர்களுக்குத் தெரிந்ததுடன் ஆரம்பியுங்கள்

அவர்களிடம் உள்ளதிலிருந்து கட்டியெழுப்புங்கள்

நல்ல தலைவர்களுடன்

பணி நிறைவாகி

இலக்கும் எய்தப்படுகையில்

‘நாங்களே செய்து முடித்தோம்’ என

மக்கள் மகிழ்வார்கள்” (லா ஒ ரிச, சௌ, 700 கி.மு.)

என்ற கருத்துக்களுக்கு ஏற்ப அடிமட்ட மக்களை நெறிப்படுத்தி அவர்களுக்கூடாகவே அவர்கள் சமூகம் ஓளிபெறச் செய்தல் வேண்டும். அவர்கள் மத்தியில் புதைந்து கிடக்கும் சக்திகளை ஆற்றல்களை இனம் காணச் செய்தல் வேண்டும். இதுவே சமூக உளப் பணியாகும். இதை முன்னெடுத்துச் செல்ல சமய சமூக நிறுவனங்கள் முன்வருமாயின் ஓரளவு என்றாலும் அடிமட்ட மக்களின் பிரச்சனைகள் தீரும் என்பது என் கருத்தாகும்.

மலைக்குரல் - திதி 18

ஒக்டோபர் - நவம்பர் 2002

இலக்கிய உலகு

எமது சமூகப்புலத்தில் இலக்கியம் என்பது தூரால் மழைபோன்றே காணப்படுகின்றது. அதற்குக் காரணம் கூட்டு முயற்சிகள் இன்னை.

இளைய தலைமுறையினர் கலை - இலக்கிய - சமூக சஞ்சிகைகள், சிறிய பத்திரிகைகள் நடாத்த முயற்சிகளின்றார்கள். ஆனால் அவை ஒரிரு இதழ்களுடன் முடங்கிவிடுகின்றன (உ - ம் அம்பலம், நடுகை, அங்குசம், மாணசதீபம், தூண்டி).

மற்றும் எழுத்தாளர்கள் புத்தகங்களை வெளியிடுகின்றார்கள்; அவையும் முதலை முடக்கி விடுகின்ற ஒன்றாகவும், அடுத்த புத்தகம் வெளியிடும் சிந்தனையை அவர்களிடமிருந்து அடியோடு அழிக்கின்ற ஒன்றாகவும் காணப்படுகின்றன. இவையெல்லாம் எமது இலக்கிய உலகிற்கு அபத்தமான நிகழ்வுகள்; இதனால், புதிய வெளியீடுகள் அதிகம் வருமுடியாத நிலைமை இருக்கின்றது.

ஆகவே எழுத்தாளர்கள் சுயநலத்தைக் கண்டந்து, ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவும் நோக்குடன் புத்தகங்கள் - சஞ்சிகைகள் - பத்திரிகைகள் என்பவற்றை வாங்கியும் விநியோகித்தும் ஆரோக்கியமான விமர்சனங்களைக் கூறியும் வருவார்களேயானால், ஈழத்து இலக்கியச் சூழல் செழுமையெறும்.

தொத்தல்
தை - மாசி 2005

விடியல் வெகுநூரயில்ளை

மலைச் சரிவுகளில்
தனிராய்ந்து... தனிராய்ந்து உன்
தனிர்க்கரம் காய்ந்துவிட்டது.

கல்லிலும் முள்ளிலும்
கால்கடுக்க நடந்து - உன்
பிஞ்சுப் பாதம்
பித்த வெடிப்பால்
பிளந்துவிட்டது.

உடல் நோய் வந்தாலும்
உழைத்தால்தான்
ஊதியம் என்பதால்
உழன்று திரிகிறான் - என்
மலைச் சகோதரி!

சகோதரி...
வெய்யில் - மழை
புயல் - காற்று
பனி - குளிர் அனைத்திலும்
உடல் மரத்துப் போனாலும்

உள்ளத்தை மரத்துப்
போகவிடாதே.

கண்களை மூடினாலும்
விழித்தே இரு
விடியல் வெகுதூரம்
இல்லை.

சூடையைச் சுமந்தாலும் - உனக்கு
சூனம் இல்லை.
தேசம் நிமிர்வது
இன்னும் - உன்
தேயிலைக் கூடையால்தான்.

மலைக்குரல் - கிதழ் 18
ஒக்டோபர் - நவம்பர் 2002

சுதந்திரப் பெண்கள்

தேயிலை தோட்டத்தில்
வேலை செய்த என் கரங்கள்
வெந்து போய் இருப்பது
அறிந்திருந்தும்!

நாய் என்றும்
பேய் என்றும் ஏசுகின்றான்
அதிகாரக் குரல் கொண்டு!

உடல் நோய் வந்தாலும்
உழைத்தால்தான்
ஊதியம் - என்ற உயர் பீட சட்டம்
உலக சட்டத்தில்
சிறந்ததொரு சட்டமாக்கும்.
இதனால் தான்
இறுக்கமாக கடைப்பிடிக்கிறார்
மலையகத்தில்.

அடல் நிறைய கசிப்பு குடித்த என் கணவன்
ஒடாய் தேய்ந்து
மாடாய் உழைத்த என் உடலை

உதைத்து உதைத்து தினமும்
பதம் பார்க்கின்றான்.

மலையகப் பெண்
நான் சொல்லுகிறேன்!
மரத்துப் போன எம்
உணர்வுகள் மனதில்
குடி கொண்டிருக்கும் வரை
எம் மனதில் விழிப்புணர்வு
ஏற்படும் வரை
மலையகப் பெண்கள்
எமக்கு விடிவில்லை
எமக்கெதிராய் நடந்தேறும்
கொடுமைகளுக்கு குறைவில்லை.

மலைக்குரல் - கிதம் 24
ஜூன் 2006

நூலாசிரியரின் வெளிப்பாடுகள்

ஆக்கங்கள்

சிந்தனைச்சுடர்

கிறிஸ்தவக் கட்டுரைகளும் கீர்த்தனைப் பாடங்களும்
15 ஒக்டோபர் 2006

வெளியீடு: ‘பாதுகாவலன்’

(இலக்ஷகயில் முதல் தமிழ் கத்தோலிக்க வார ஏடு, யாழ்ப்பாணம்.)

மனம் வெளுக்க...

உள் - சமூக மேம்பாட்டுச் சிந்தனைகள்
திசம்பர் 2006

வெளியீடு: ‘சமூகவியல் சமூகம்’ யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

தொகுப்புகள்

இயிர்க்கும் நிலைவுகள்

சனாமி சார்ந்த பல்தரவுத் தொகுப்பு
வைகாசி 2006

வெளியீடு: ‘யாழ். கிறிஸ்தவ ஓன்றியம்’
446, பிரதான விதி, யாழ்ப்பாணம்.

இயிர்மீட்சிப் பாடல்கள்

கிறிஸ்தவக் கீர்த்தனைகள்
08 சித்திரை 2007

வெளியீடு: புனித யாக்கோப ஆலயம், நல்லூர்.

ஆண்டு மலர்கள்

நல்லூர் பரி. யாக்கோப மூலை 175 மூவது மூண்டு விழா நிலைவு
மலர் (1828 - 2003)

25 திசம்பர் 2003

வெளியீடு: பரி.யாக்கோபு ஆலயம், நல்லூர்.

கொக்குவில் புனித திரித்துவ ஆலயம் 125 ஆவது ஆண்டு நிறைவே
மலர் (1880 - 2005)

மார்க்டி 2005

வெளியீடு: புனித திரித்துவ ஆலயம்,
கொக்குவில்.

பொன் விழா மலர் புனித திரித்துவ ஆலயம் உரும்பிராய்
(1955 - 2005)

25 மார்க்டி 2005

வெளியீடு: புனித திரித்துவ ஆலயம்,
உரும்பிராய்.

நிபுகன்

மறுமலர்ச்சிப் பாடல்கள்

கிறிஸ்தவப் பல்லவிகள்

21 ஆவணி 2005

வெளியீடு: புனித யாக்கோபு ஆலயம், நல்லூர்.

சமூக மாற்றம் கணக்கான சிறித்துவப் பநிலூரை

இறையியல் மகாநாடு - 2005

25 ஜூ தே 2006

வெளியீடு: ‘யாழ். கிறிஸ்தவ ஒன்றியம்’,
யாழ்ப்பாணம்.

முடிபுதுரிச் சூத் புது மலர்

எஸ். சி. இரத்தினசிங்கத்தின் சிறுக்கைகள்

வைகாசி 2006

வெளியீடு: ‘யாழ். ராதவல்லி’
அரியாலை மேற்கு, யாழ்ப்பாணம்.

பயாக்குஷ்டம்

போக்வா ரட்னம் அடிகளாரின் வாணோலி நற்சிந்தனைகள்
ஆடி 2006

வெளியீடு: ‘யாழ். ராதவல்லி’
அரியாலை மேற்கு, யாழ்ப்பாணம்.

இதழ்கள்

தெளிவு

பிரதம ஆசிரியர் (2001 முதல்),
இலங்கை திருச்சபையின் தமிழ் கிறிஸ்தவப் பத்திரிகை.

கலைமுகம்

உதவி ஆசிரியர் (2005 - 2006)
திருமறைக் கலாமன்றத்தின் கலை, இலக்கிய, சமூக இதழ்.

இயந்த் தொணி

ஆசிரிய குழுவில் ஒருவர் (2006 முதல்)
பெண்ஹாந் நெபியீஸின் (கண்டிடி) இறையியல் காலாண்டு இதழ்

விடைவ ரோக்கி - இதழ் - 17

சஞ்சிகைக் குழுவில் ஒருவர் (2007/2008)
தமிழ் கலாமன்றத்,
இலங்கை இறையியல் கல்லூரி, பிலிமத்தலாவை.

பாடலாக்கம்

இகைமதியின் தெய்வம் - யாகம் - I

இறுவட்டில் ஜந்து பாடல்கள் (2008)
வெளியீடு: தூய போல் கலைக்கழகம், அரியாலை, யாழ்.

பாடக எழுத்துரு

மனிதம் என்கோ...?

சமூக நாடகம் (2002)

நீதிகள் அநீதி

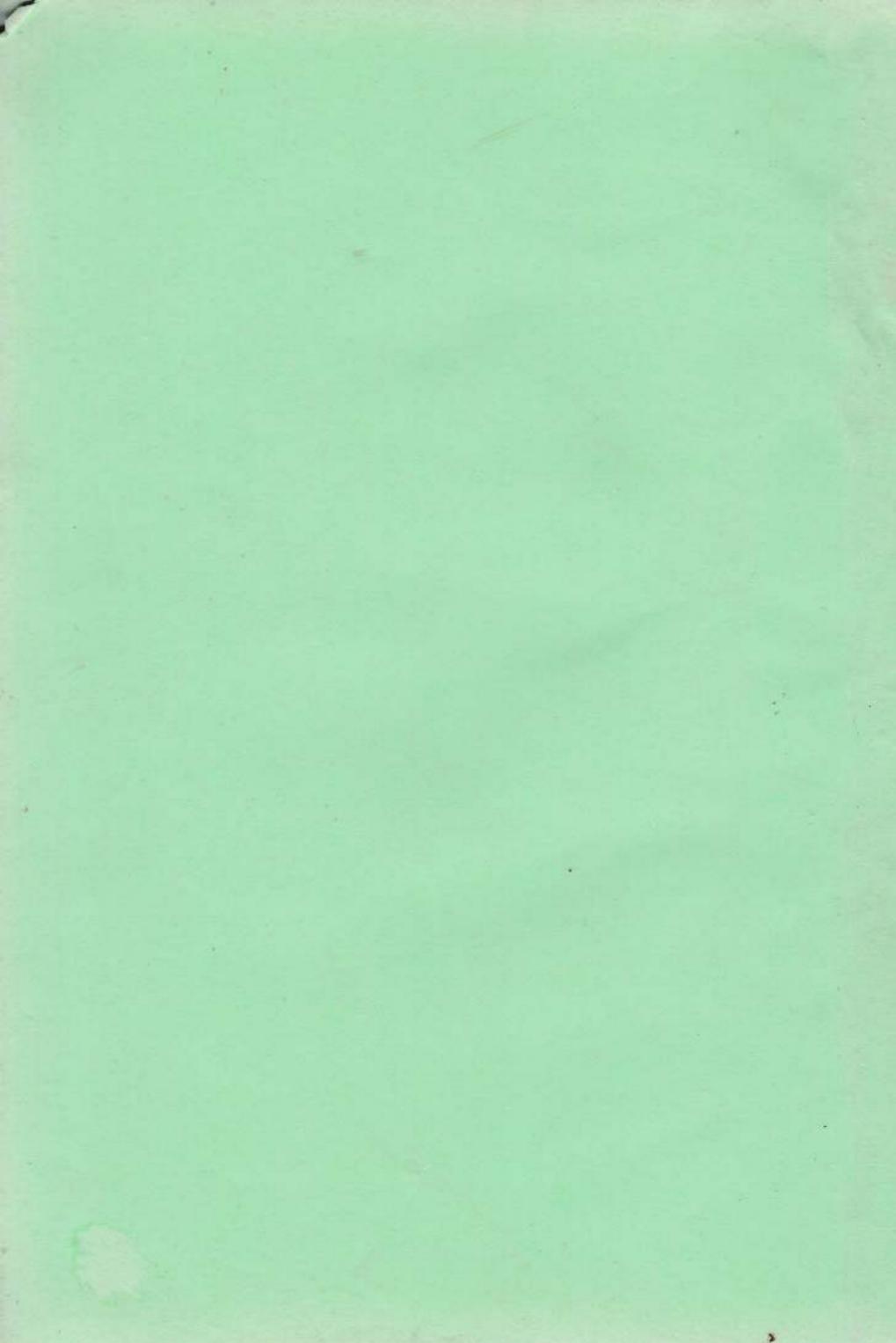
சமூக நாடகம் (2003)

தெய்வம் மன்றாளில்

சிந்துநடைக் கூத்து (2004)

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம் உட்பட யாழ்ப்பாணத்தின் பல பாகங்களிலும் ஆற்றுகை செய்யப்பட்டது.







தனிமனிதனுடையவும், சமூகத்தீருடையவும் வளர்ச்சிக்கும், உயர்வுக்கும் வழிகாட்டும் நம்பிக்கையான வரிகளாக வி.பி.தனேந்தீரா அவர்கள் இந்நாலினை ஆக்கியுள்ளார்.

இந்நாலாசிரியர் ஓர் இளைஞன். ஆண்மீகத் துறைக்கு தம்மை அர்ப்பணித்துள்ளவர். இலக்ஷிய உலகில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டவர். எழுத்தில் எளிமையும், தெளிவும், உறுதியும் இழையோடு தம் உள்ளெல்லையைப் படம்பிடித்துக் காட்டுபவர். இவ் விளம் வயதிலேயே தாம் பெற்ற பட்டிலை பலருக்கும் பசிர்ந்தனிக்கத் துடிப்பவர். இத்துடிப்பின் - ஆனால் தாகத்தின் - ஒரு பிரதிபலிப்பாகவே இந்நால் வெளிவந்துள்ளது என்றால் அது மிகையன்று.

இந்நாலில் அன்பு, அமைதி, தூய்மை, மன அடக்கவழிபாடு, சுதந்திரம், பெண்ணிய விடுதலை, ஸிறுவர்களின் உரிமைகள், சுற்றுச்சூழல் இலக்கியச் சுலை போன்ற பலதும், பத்தும் பேசப்படுகின்றன. மனிதன் மனிதத்தை பேணுவதற்கும், மாண்பும் வாழ்வதற்கும் உயர் இலக்குடன் முன்னேறுவதற்குமான சிந்தனைத்துளிகள் பல இந்நாலில் சிறுரிக்கிடக்கின்றன.

- பேராசிரியர் நி. மரியுசேனியர் அடிகள்