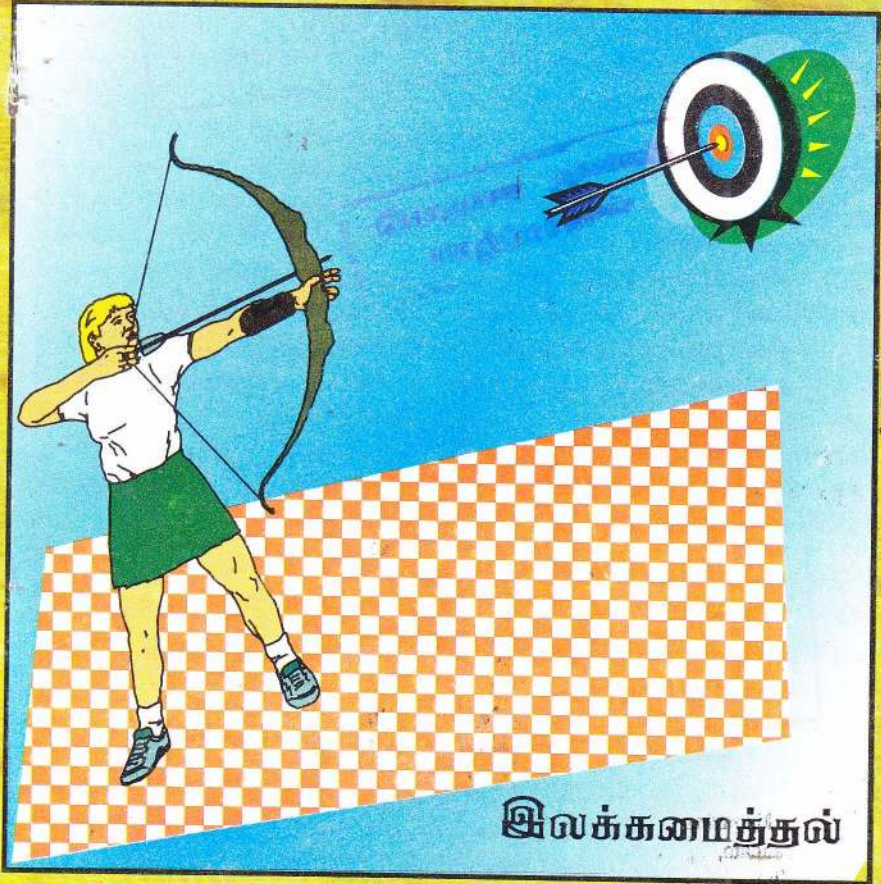


நான்



உளவியல் சஞ்சிகை



இலக்கமைத்துல்

மலர் 27

இதழ் 5

புரட்டாத் - ஐப்பசி 2002

உள்ளே.....

ஆசிரியர் அரும்புகள்
வாழ்வின் இலக்கு எது?
இலக்கின் தெரிவுகள்
ஊனம் எனப்படுவது
இலக்கமைத்தலும் மனித நடத்தையும்
மாணவர்களின் கல்விக் கான இலக்கு
மனித வாழ்க்கையில் இலக்கமைத்தலின்

- முக்கியத்துவம்

ஊர்க்கிளி

கருத்துக்குவியல் - 93

இலக்குகளை நிர்ணயித்தல்

இலக்கு நோக்கி பிள்ளைகள் நல்ல

ஆளுமையில் வளர்ச்சி பெற அவர்களின்.....

முரண்பாட்டு தீர்வு நோக்கி இலக்கமைத்தல்

இலக்கமைத்து வாழ்வதால்

குடும்பமும் இலக்கும்

தான்தோன்றித்தனமின்றி தன்மானத்தோடு

சிறப்புற்ற மானிடமாக திகழ்வதற்கு.....

இலக்கமைத்தல் தேவைதானா?

ஆசிரியர்:

மோல் நட்சத்திரம் O.M.I, B.Th., STL.

இணையாசிரியர்:

யொன்சியன் O.M.I, B.Th., B.A. (Hons).

ஒருங்கிணைப்பாளர்:

ஜெயந்தன் O.M.I, B.Th., Rome.

நிர்வாகக் குழு:

அ.ம.தி. இறையியல் சகோதரர்கள்.

ஜோசப் பாலா.

ஆலோசகர் குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

டானியல் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D.

N. சண்முகலிங்கன் Ph.D.

Dr. R. சிவசங்கர் M.B.B.S.

நீனா H.C. Dip. in Counselling, Kent.

ஜீவனதாஸ் O.M.I., B.A. (Hons), B. Th., Dip. Ed.

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Phil.

"NAAN"

Tamil Psychological Magazine

De Mazenod Scholasticate,

Columbuthurai, Jaffna,

Sri Lanka.

Tel & Fax 021 - 2721

ஆசிரியர் அரும்புகள்!

வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்!

மனிதன் ஒவ்வொருவனும் தன் இலக்கமைப்பின்படி வாழ்வை முன்னோக்கி நகர்த்துகின்றான் - நகர்த்த வேண்டியவன். இவ்விலக்கை குறிக்கோள் அல்லது நோக்கு என்றும் கொள்ளலாம். குறிக்கோளற்ற மனித வாழ்வு பொருள்ற்றது, நிறைவற்றது, சுவையற்றது மட்டுமன்றி மனித வாழ்வுக்கே முரணானது. அவனுக்கோ மற்றய மனிதனுக்கோ, சமூகத்துக்கோ, உலகத்துக்கோ பயன்படாத பதராக, சமையாக அவன் கருதப்படுவான். மேலும் அத்தகைய தனிமனிதனொருவன் இவ்விலக்கத்தின் மூலவளங்களை அழிப்பவனாக எண்ணப்படுவதுடன் மற்றவர்களின் வெறுப்பை வலிந்து பெற்றுக்கொள்கின்றான்.

முழுமையான மனித வாழ்வை வாழ்க்கற்றுக்கொண்டவனை இலட்சியவாதி என்கின்றோம். கொள்கைப்படி வாழ்ந்து இலட்சியத்தில் உறுதியுடன் தடம்பதித்து தன் நோக்கங்களை கடின உழைப்பினால் நிறைவேற்றி வரலாறு படைத்த இலட்சியவாதிகளையும் வரலாற்றில் சந்திக்கின்றோம். இலட்சிய வேட்கை கொண்டவன் வெற்றி தோல்வியிலும், மகிழ்ச்சி துயரிலும், நிறைவு குறைவிலும், தன்னிலை இழக்காது உறுதியுடன் வாழ்வின் சவால்களைச் சந்தித்து தனித்தவம் பேணும் ஒருவனாகவே எண்ணப்படுவான். நோக்குடன் முயற்சிப்பின் வெற்றியின் அனுகூலங்கள் உறுதியானவை.

'இலக்கமைத்தல்' என்னும் சிந்தனைப் பொருளில் மலரும் இவ்வீதழில் பல அரிய ஆக்கங்கள் உள்ளடக்கம் பெறுகின்றன. இலக்கமைத்தலின் அவசியம் இலக்கில் உறுதி, கொள்கைத் திறன், நோக்குடன் திட்டம் போன்ற பொதுச்சிந்தனைகள் படைக்கப்பட்டுள்ளன. அவையனைத்தும் மனிதன் ஒவ்வொருவரும் கொண்டிருக்க வேண்டிய 'இலக்கை' வலுவாக்கு மென்பது நமது நம்பிக்கை. அத்துடன் இலக்கின்றி வாழ்வின் நீரோட்டத்தில் தடம்புரளும் மனிதர்கள் அனைவரும் அதன் அவசியத்தை உணர்ந்து குறிக்கோளுடன் வாழவும் வழிசமைக்கும். 'இலக்கமைத்தல்' நம் ஒவ்வொருவர் வாழ்வின் வெற்றிக்கும் முழுமைக்கும் அடித்தளமாய் அமையட்டும்.

தோழமையுள்ள வாழ்த்துக்களுடன்

ம. போல் நட்சத்திரம், அ. ம. தி.

வாழ்வின் இலக்கு எது?

ஆளுமை கொண்ட முழுமனிதனிடம், தூர நோக்கும் நன்கு திட்டமிடலும் வாழ்வின் இலக்கும் அவனை வழிப்படுத்துவதால் எந்த சவால்களையும் முகம் கொடுத்து வாழ்வதில் உலகில் அவன் வெற்றி காண்கிறான்.

“நம்வாழ்வில் பெரும் பகுதியை நாம் சிந்திக்காமல் இருக்கச் செய்யும் நெடிய முயற்சியிலேயே கழித்து விடுகிறோம்”, என்பார் ஆல்டன் ரக்ஸ்லி. மனித வாழ்வின் முழுமை இலட்சிய இலக்கை நோக்கிய நகர்தலே. இத்தூரநோக்குப் பயணத்தில் தூய சிந்தையும், உளநல சமநிலைத் தன்மையுடன் மனத்திடமுடன் செயற்பட விளைதலுமே இலக்கை நோக்கிய நகர்தலுக்கான வெற்றியாகும்.

மனித வாழ்வில் தூயசிந்தையும், இலக்கை நோக்கிய நகர்தலும் இல்லாதவன், வாழ்வில் பற்றற்ற உளப் பிறழ்வு நோய்க்கு ஆளாகி சமூகத்தில் நடைபிணமாகிவிடுகிறான். இவனே சமூகச் சீர் கேடுகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்பவனாகிறான்.

தன் ஆற்றல் திறமையை சிந்தனைகளை இலக்கை நோக்கி நகர்த்தலுக்கான வழிகளை தேடி நகர்பவன் தடைகளைத் தாண்டி இலக்கினை அடையும்போது அவன் ஆளுமை கொண்ட முழு மனிதனாக சமூகத்தில் உயர்வாய் மதிக்கப்படுகிறான்.

“ஒரு எண்ணத்துக்கோ, இலக்குக்கோ, நாம் ஆட்படும் போது நம் கவனத்தையும், முயற்சியினையும் ஒருமுகப்படுத்துவது சுலபமாகின்றது. கணிப்பு செய்து துணிச்சலுடன் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளும்போது தேவையான துணிச்சலை அது கொடுக்கின்றது. தடைகளை வெற்றி கொள்ளவும் தோல்வி, பயத்திலிருந்து விடுபடவும் அது உதவுகிறது” என ஆரிசிவ் என்ற அறிஞர் கூறுவார்.

“எத்தினவேலை எதைச் செய்வதெண்டே தெரியவில்லை”

“வேலைகளை பொறுப்புக்களை சுமப்பதெண்டால் மனக்குழப்பமாய் இருக்கு, பயமாய் இருக்கு, செய்து முடிப்பனோ தெரியேல்”.

“எல்லாத்திலையும் தலையைப்போட்டு குழம்பிப்போய் நிக்கிறன் இப்ப”

“அளவுக்கு மிஞ்சின வேலைகளைச் சுமந்து அவதிப்படுகிறார் பார்”
“எங்களுக்கு தெரியும் எதையும் இவர் உருப்படியா செய்துமுடிக்க மாட்டார் என்று”.

“அந்த மனுசன் நினைச்ச மாதிரி வீட்டில் நடக்கமுடியலையெண்டு குழம்பிப் போச்சது. அதுதான் இப்ப ஒருமாதிரி திரியுது”.

“பெரிசா ஏதோ நினைச்சிருந்தினம் இந்தப்போரில் எல்லாம் அழிஞ்சதால விசரில் திரியுதுகள்”

“எதிர்பார்த்தது நடக்காட்டி விசர்தானே வரும்”

நம்பிக்கையீனமும், ஊரார் புலம்பலும் இலக்கினை அடைய முற்படுவோருக்கு தடையாகிவிடும். இவற்றுக்கு பயந்து எந்த இலக்கு மின்றி நடமாடும் மக்களையும் எம்மண்ணில் காண்கின்றோம். எப்படியும் வாழலாம், பிறந்துவிட்டோம், எப்படியாவது வயிற்றை நிரப்பி வாழ்ந்துமுடிப்போம் என நினைப்போர் மட்டில் இலக்கு என்பதெல்லாம் ‘இவை விற்பனைப் பொருளா?’ என கேட்போராகவே இருப்பர்.

குழப்பம், பயம், நம்பிக்கையீனம், விரக்தி என்பதெல்லாம் திட்டமிடப்படாத இலக்குகளை சென்றடையமுடியாமல் திண்டாடும் நிலைகளே. இவை பல்வேறுபட்ட உள அழுத்தங்களை ஏற்படுத்துவதால் உடலுள் உளப் பிறழ்வு நோய்களின் பல வடிவங்களை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

இவற்றிலிருந்து விடுபட இலக்கு நோக்கிய நகர்தலுக்கு ஆற்றுப்படுத்தும் பல்வேறு நிறுவன ரீதியான வழிகாட்டல்கள் எம்மண்ணில் இன்று தோன்றியுள்ளதால் இவர்களை அணுகி குழப்ப நிலைகளை தெளிவு ஆற்றுப்படுத்த முடியும். வழிகாட்டும் வழியிருந்தும் நாம் பயன்படுத்தத் தவறும் பட்சத்தில் வாழ்வே சீரற்றதாகிவிடும். தீர்மானித்த இலக்கு நடைமுறைச் சாத்தியப்பாடுடையதா என ஆரம்பத்தில் ஆராய்தல், அவற்றை சென்றடையும் பாதைகளை கண்டறிதல், பாதைகளில் ஏற்படும் சவால்களை முகம் கொடுத்தலிலே தடை ஏற்பட்டால் மாற்றுப் பாதை வகுத்தல் அவ்விலக்கினை நோக்கி செல்லும் வழிகளை திட்டமிடுவதில் மனபலத்துடன் செயற்பட வேண்டியதும் முக்கிய தேவையாகும்.

நிறைவேற்ற முடியாத இலக்கை மனதில் வைத்து செயற்பட முடியாது திண்டாடுவதைவிட சென்றடையக் கூடிய இலக்குகளை இனம் காண்பது வாழ்வின் இலக்கை நோக்கி நகர்த்தலில் மிகமுக்கியமானதாகும்.

ஒரு மாணவன் பல்கலைக் கழக பட்டப்படிப்புக்கு தான் செல்ல வேண்டும் என்ற இலக்கை முன்வைத்தால் அவனது அடித்தள கல்வி அதன் வழியில் எதிர்கொள்ளும் க.பொ.த. பரீட்சை, உ.த. பரீட்சை போன்றவற்றுக்கான முன் முயற்சிகளுக்கு முகம் கொடுத்தல் எவ்வளவு முக்கியமானதோ அதேபோன்றதே இலக்கை நோக்கிய நகர்வில் முன் முயற்சிகள் அதன் தூர நோக்கு இலக்கை சென்றடைதலுக்கு உதவுவதாக அமைதல் மிக முக்கியமானது.

இலக்குகள் பலவாக இருக்கலாம்.

தன் குடும்ப வாழ்வை திட்டமிடும் இலக்கு வேறு. தொழில்சார் இலக்கு வேறு. தன் சமூகத்தை வழிநடத்த திட்டமிடும் இலக்கு வேறு. இவைபோன்று கூட்டாக செயற்படும் செல்வாக்கு செலுத்திக் கொள்ளும் மனிதனின் வாழ்வின் இலக்குகளை தீர்மானிக்கும்போது உள்நலம் சமநிலையாக இருக்கவேண்டும்.

இலக்கை அடைய பல்வேறுபட்ட வழிகள் தோன்றிலும் அவற்றை சென்றடையக்கூடிய வழிகளில் சாதக பாதக விளைவுகள் பிறரை தாக்குவதாகவோ, அன்றி சுயநலத் தன்மை கொண்டதாகவோ, புகழ்தேடும் வழியை நாடுதலோ தவறான பாதைகளை நாடிச் சென்று விடும். உளம்சார்ந்த நடுநிலைத் தன்மையில் தீர்மானிக்கும் இலக்கை நோக்கிய பயணம் ஒரு தொடர்பயணமாகும். பல்வேறுபட்ட இலக்குகளை நோக்கிய பயணத்தில் உள்நிலை சமநிலைத் தன்மையை கொண்டதாக அமையாவிடில் இதுவே உள், உடல் பிறழ்வின் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி இலக்கின் திசைகளை குழப்பிவிடும். 'அமெரிக்க ஐனாதிபதியாக நான் வருவேன்' என இந்நாட்டில் இருந்து இதுதான் என் இலக்கு என்றால், அவருக்கு ஏதோ பிசகு என்பதை சொல்லிக் கொள்ளும் சமூகத்தின் கருத்துக்கு அர்த்தமிருக்கும்.

உயர்வாய் நினைக்கும் இலக்கை தீர்மானிப்பது தவறில்லை. அதனை நோக்கிய நகர்வுக்காக உழைத்தலே அவ்விலக்கை சென்றடையவும் வழியாகும். தெரிவுகள் சென்றடைக்கூடிய யதார்த்த இலக்குகளாக

அமையவேண்டும். சிலரது வாழ்வின் இலக்குகளை குடும்பம், சூழல், சமூகம் சிறுவயதில் திணித்து விடுவது எமது சமூக அழுத்தங்களால் விளையும் சம்பவமாகும்.

ஒரு வறிய கிராம பாலர் பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டியில் வினோத உடைப் போட்டியில் பன்னிரண்டு பேர் கலந்து கொண்டனர். அதில் 10 பேருக்கு பிச்சைக்கார வேடம் இடப்பட்டது. இதனை பெற்றோரே ஆயத்தப்படுத்தி இருந்தார்கள். இச்சூழல் மனப்பதிவு பாலப்பருவத்தில் விதைக்கப்படும் தவறான வழிகாட்டலில் வாழ்வின் இலக்கின் முன்னேற்றத்திற்கு தடையாகிவிட வாய்ப்புண்டு.

இன்றைய உளவியல் ஆய்வுகள் நாடக நடிக பாத்திரங்கள் கூட தொடர்ச்சியாக ஒரே பாத்திரத்தில் நடிப்பவர் அதையே தன் வாழ்வின் இலக்காக மாற்றி விடுகின்றார்கள் என்கிறார்கள். ஆகவே தம் வாழ்வை பாதிக்கும் நிகழ்வுகளை இனம்காணும் மனப்பக்குவம், பாத்திரங்களை மாற்றிக் கொள்ளும் வழிகள் போன்றவைதாம் நல்ல இலக்குகளை சென்றடைய வழிசமைக்கும்.

எந்த மனித பிறவியும் முன்னேற்றத்தையே விரும்புவார்கள். அந்த முன்னேற்றத்திற்கான இலக்கினை முன்வைத்து தூரநோக்குடன் சமூகம் விழிப்படையும் வழிகளில் நடைபோட்டவர்கள், வாழ்வு என்னும் இலக்கு நோக்கிய நகர்த்தலுக்கு தன் சமூகத்தின் முன்மாதிரிகளாக திகழும் ஆளுமை உள்ளவர்களாக மதிக்கப்படுகிறார்கள். இதில் உங்கள் வாழ்வின் இலக்கு நோக்கிய நகர்வு எப்படி உள்ளது?

யோசப் பாலா.

இலக்கின் தெரிவுகள்

V. P. தனேந்திரா

சமூகவியல் சிறப்புக்கலை,
யாழ்ப்ப. பல்கலைக்கழகம்.

இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது என்பது சிந்தனை சார்ந்த செயற் பாடுகள் ஆகும். அந்தவகையில் எமது சிந்தனைகள் எவ்வாறு அமையப் பெற்றிருக்கின்றனவோ, அதற்கேற்பவே எமது இலக்குகளும் அமைக்கப்பட்டு, எமது எதிர்கால வாழ்வை நோக்கிய பயணம் நகர்த்தப்படுகின்றது.

“எங்களில் யாரும் குறிக்கோளில்லாத பாதங்களுடன் நடந்து கொண்டிருக்கவில்லை” என்ற ரெனிசனின் கூற்றுக்கேற்ப எல்லா மனிதர்களும் தமது வாழ்வில் ஏதோ ஒரு குறிக்கோளை அல்லது இலக்கை அமைத்துத்தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் அது எப்படிப்பட்ட குறிக்கோள் என்பது அவர்களின் எண்ண அலைகளினால்தான் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.

ஒருவர் தன்னைக்குறித்தும் மற்றவர்களைக் குறித்தும் நேரான சிந்தனை கொண்டிருப்பாரேயானால் அவர் அமைக்கின்ற இலக்கும் நேரானதாக இருக்கும். இவ்விலக்குகள் தூரநோக்கு கொண்டதாகவும் உறவுகளை வலுப்படுத்துகின்ற அகன்ற பார்வை கொண்டதாகவும் தன்னையும் மற்றவர்களையும் உள் ஆற்றுப்படுத்துவதாகவும் பெரிய சவால்விடும் இலட்சியங்களை உருவாக்கிக் கொள்வதாகவும் தோல்விகளையும் எதிர்கொண்டு வெற்றி வாழ்வை நோக்கி பயணிப்பதாகவும் வாழ்வின் உச்ச பயணான மகிழ்ச்சியை அடைவதாகவும் காணப்படும்.

“உங்கள் வாழ்க்கையின் எல்லா நிலைகளிலும் குறுகிய கால இலக்குகள் நீண்டகால இலக்குகள் என்று ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்த இலக்குகளின் அடிப்படையில் மற்றவர்களுடன் கொள்ளுகின்ற உறவினை சிறப்பாக்கிக் கொண்டால் மகிழ்ச்சியிழைக்க மனிதராக நீங்கள் ஆகிவிடுவீர்கள்” என்று அமெரிக்க மனோதத்துவ நிபுணர் டாக்டர் வால்டர் டோயல் ஸ்டோபிள் கூறுகின்றார். ஒரு மனிதன் தன் வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் இலக்குகளை அமைக்க வேண்டும். ஆனால் அந்த இலக்குகள் மற்றவர்களின் உறவுகளை சிறப்பாக்கக்

கூடியதாக இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை அவர்கள் காணுகின்றார்கள். இந்த மகிழ்ச்சியான வாழ்வுதான் ஒருவர் உள் ஆரோக்கியமானவர் என்பதை நிரூபிக்கின்றது.

மகிழ்ச்சி எப்போது ஏற்படுகின்றது என்பதை எம்சனும் மிக அழகாக சொல்லுகின்றார். “நல்ல இலட்சியத்தை நோக்கி முன்னேறிச் செல்லுகின்றோம் என்கின்ற உணர்வுதான் மகிழ்ச்சி”. எனவே மகிழ்ச்சி என்ற உணர்வை உணர வேண்டுமென்றால் நல்ல இலட்சிய இலக்கை நோக்கி நகர்கின்ற நல் சிந்தனைகளை உருவாக்குதல் வேண்டும்.

- ❖ “நான் சிறந்த படைப்பாளியாக வளர்ந்து, இரண்டு வருஷத்துக்கு ஒருமுறை ஒரு புத்தகம் வெளியீடு செய்வேன்”
- ❖ “என்னால் இயலுமட்டும் என்ற அம்மா அப்பாவை கண்கலங்காமல் பாதுகாப்பன்”
- ❖ “என்ற அம்மா கஸ்ரப்பட்டு உழைச்சுத்தான் என்னை படிப்பிக்கிறா, அதால் நான் படிச்ச பெரியாளாய் வருவன்”
- ❖ “5 வருஷத்துக்குள்ள 250 பிள்ளைகளுக்கு இலவச வகுப்பு சொல்லிக் கொடுத்து முன்னேற்றுவன்”
- ❖ “எங்கட அம்மா அடிக்கடி மனம்நொந்து சொல்லுறவ, அப்பாவின்ற குடிவெறியாலதான் எங்கட குடும்பம் சீரழிந்து போனது எண்டு, அதால் நான் அப்பா விட்ட தவறை ஒரு போதும் செய்ய மாட்டன்”

இவ்வாறு இலக்கமைப்பவர்கள் தம், பிறரின் தவறைக் கண்டு திருந்தி மற்றவர்களின் அனுபவங்களின் ஊடாக நல்லதைக் கற்று தங்கள் ஆளுமையை முழுமையாக வளர்த்து சமூகநல நோக்குடன் செயற்படுபவர்கள். இவர்கள் தான் உள் ஆரோக்கியமுள்ள, தூய சிந்தனைகொண்ட மனிதர்கள். இவர்கள் சமூக, சமய, குடும்ப உறவுகளைக் கட்டியெழுப்பி தூரநோக்குடன் செயற்பட்டு, நல் சமூகம் மலர உழைப்பவர்கள்.

இதற்கு நல்ல எடுத்துக்காட்டாக திகழ்பவர், வண. பிதா. லோங் அடிகள் (O. M. I), இவர் யாழ்ப்ப. நூலகத்தை உருவாக்குவதை தனது இலக்காக கொண்டமையினால், மேலைத்தேசங்களுக்குச் சென்று, தமது தொப்பியை நீட்டி யாசகம் செய்து, செயற்பட்டதால், உலகம் வியக்கும், தென் கிழக்காசியாவின் மலைமுடியெனத் திகழும், யாழ்ப்ப.

நூலகத்தை தந்தார். அவரது இலக்கு பல அறிஞர்களை உருவாக்க உதவியது. இது ஓர் உயர்ந்த இலக்கு.

- ❖ “நான் இருக்குமட்டும் உந்த குடும்பத்தை உருப்பட விட மாட்டன், ஏன்தெரியுமே அவை தான் முந்தி எங்கட குடும்பத்தை செய்வினை செய்து உருக்குலைச்சவை”
- ❖ “கண்ணன் என்னவிட நல்லாப் படிக்கிறான் எப்பிடியும், அவன்ர படிப்பை குழப்புவன்”
- ❖ “அவன் என்னை லவ்பண்ணி ஏமாத்தினபடியால், நான் கொஞ்ச பெடியங்களை லவ்பண்ணி ஏமாத்துவன், நான்பட்ட துன்பத்தை அவங்களையும் படவைப்பன்”
- ❖ “இந்த நிறுவனத்துக்குள்ள என்னை மிஞ்சிக்கொண்டுவர யாரையும் விடமாட்டன், நான்தான் தலைவராக வரவேணும், அப்பிடி இல்லையென்று வேறுயாரும் வந்தாலும் அவங்களை செயற்பட விடமாட்டன்”

இவ்வாறு சிந்தித்து, இதுதான் எங்கள் இலட்சியத்தை நோக்கிய இலக்கு என்று கூறுகின்றவர்கள் உள்பாதிப்புக்குள்ளான மனிதர்களாக இருக்கின்றார்கள். இவர்கள் எப்போதும் மற்றவர்களைக் குறித்து தப்புக்கணக்கு போட்டு, மற்றவர்களை வஞ்சம் தீர்க்க காத்திருந்து, பொய், புரட்டுச் சொல்லி, குறுக்கு வழியில் முன்னேறி, இலக்கினை அடைவதற்காக மற்றவர்களை கொலை செய்வதற்கும் அஞ்சாத மனநிலை கொண்டு, இலக்குகள் நிறைவேறாத பட்சத்தில் குடிபோதைக்கு அடிமையாகி, தோல்விகளை ஏற்கமறுத்து, தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு, தம்மைக் குறித்தும் தமது ஆளுமையைக் குறித்தும் தமது உடல் உள தன்மைகளைக் குறித்தும் சிந்திக்காது, மற்றவர்களைக் குறித்து சதா சிந்தித்துக் காலத்தை அழிக்கின்றவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

இத்தகைய மறையான சிந்தனை கொண்டு இலக்கமைப்பவர்களினால்தான் குடும்பங்களிலும் சமூகங்களிலும் பாரிய சமூகப் பிரச்சினைகள் தலைதூக்கி, வன்முறை உருவாகுகின்றது. இவர்கள் பாரிய உள நோய்களுக்கு உட்படுவதோடு மற்றவர்களையும் உளத் தாக்கத்திற்குட்படுத்துகின்றார்கள். அத்தோடு சமூக சமய குடும்ப கட்டமைப்புக்களையும், விழுமியங்களையும் சீர்குலைப்பவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

அமெரிக்க மனோதத்துவ நிபுணர் டாக்டர் வால்டர் டோயல் ஸ்டோபின் என்பவர் “வெற்றிபெற சிந்தியுங்கள்” என்ற தனது நூலில் இலக்கமைத்து, அதனை நோக்கி பயணிக்கும் ஒருவர் தன்னைத்தானே பரிசீலித்துக் கொள்ள முன்று வழிகளைச் சொல்லுகின்றார். அதாவது,

1. உங்களுக்கு பயன்பட்ட எதைச் சாதித்தீர்கள் என்பது முக்கிய மில்லை. மற்றவர்களுக்கு பயன்படும்படியாக எதைச் சாதித்தீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்.
2. மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து நீங்கள் என்ன சாதித்தீர்கள் என்பது முக்கியமில்லை. உங்களுடைய முழுத் திறமையோடு ஒப்பிட்டால் நீங்கள் என்ன சாதித்தீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்.
3. உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள் என்பது முக்கியமில்லை. மற்றவர்கள் என்ன செய்ய நீங்கள் காரணமாக இருந்தீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்.

இலக்கமைத்த நாம் ஒவ்வொருவரும் எம்மை நாம் பார்த்து இவ்வாறு மீள் பரிசீலனை செய்யவேண்டும். அப்போதுதான் நாம் அமைத்த இலக்கு மற்றவர்களுக்கு பயன்படக்கூடியதா? எம் ஆளுமை களை முழுமையாக வெளிப்படுத்தக்கூடியதா? மற்றவரை செயற்பட தூண்டுகின்றதா? என்ற தெளிவு பிறக்கும்.

எனவே ஒருவருடைய நினைவுமனமும், ஆழ்மனமும், ஆக்கபூர்வ உறுதிநிலைகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பது அவசியமானது. ஏனெனில் நம்முடைய சிந்தனைகள்தான் நாம் யாரென்பதைத் தீர்மானிக்கின்றன. இன்றைக்கு நாம் எதைப் பற்றி சிந்திக்கின்றோமோ அதன் அடிப்படையில் இலக்குகளும் அமைக்கப்பட்டு நம்முடைய எதிர் காலத்தை உருவாக்கின்றோம். ஆகவே நம்முடைய சிந்தனைகளை நேரானதாக, நல்லதாக, தூயதாக மாற்றுவதன் மூலம் நாம் யாராக இருக்கின்றோமோ அதிலிருந்து மாறிவிட முடியும்.

“ஒருவனது குறிக்கோளைக் கொண்டே அவன் எத்தகையவன் என்று அறிந்து கொள்ளலாம்” என்ற ஹோம்ஸ் என்பவரின் கருத்துக்கு ஏற்ப, ஒருவரின் வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாகக்குவது அவரது இலக்குகள்தான். ஏதோ பிறந்தோம் வாழ்வோம் என்றிராது, நல்ல இலக்குகளை அமைத்து எம்மை யாரென்பதை வெளிப்படுத்தி, எமது வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாகக்குவோம். உங்களது இலக்குகளின் தெரிவுகள் எப்படி?

ஊனம் எனப்படுவது

அவன் வயது தசமதை சங்கமம் கொள்ளவே
அவன் மனதில் துன்பமே சங்கமமானது
அவன் கற்ற பள்ளியதை மனம் மறுக்கவே
அவன் மண்ணையே மறந்து கொண்டான்.

ஆராரோ பாடிய பாசமதை உதறவே
ஆசான் புகட்டிய பாடத்தையே அகலவைத்தான்
ஆருமறியா தருணம் A9 பாதையூடாக
ஆதரவு கிடைக்குமிடம் தேடியது அவன் கால்கள்

இன்னிசை ஆர்ப்பரிக்கும் புல்நிறை இடத்தில்
இனிவேண்டாம் என்றவன் மனதில்
இந் நிலைக்குக் காரணமென்ன
இவ்விடத்தே பல கேள்விக் கணை

ஈயாட்டமின்றியிருந்த இவன் வதனம்
ஈர் சொல்லாய் தைத்தது இணையுதடு
ஈன்றெடுத்த பெற்றார்வாய் வேளையெல்லாம்
ஈட்டி முனையாக “நீ கறுப்படா” என இடித்தது.

உதறிவிட்டனர் என் பெற்றோர்
உலகம் அழிந்தது என் வாழ்வில்
உதவ வேண்டிய நண்பர் கரங்களும்
உன் முகம் அழகில்லையென இழகியது

ஊனமுற்ற அவனுள்ள சிந்தனைக்கு
ஊக்கமுட்டின ஆதரித்த நெஞ்சங்கள்
ஊமையான அவன் வாய் தனில்
ஊர்ந் தெழுந்தது பூவகை ஒன்று

எவனிடமுமில்லா ஆற்றல் என்னிடத்தில்
எண்ணியே திகைத்தான் ஒரு கணம்
எட்டுத் திக்கிலும் ஒலிக்கவேண்டும் என்பெயர்
எழுந்தான் பெரும் எண்ணத்துடன்

ஏடுடுத்துப் படித்துக் கொண்டான்
ஏற்றிக் கொண்டான் பட்டமெல்லாம்
ஏழு யென்மத்தையே காக்கும் சக்தியாக
ஏற்றுக் கொண்டான் “வைத்தியன்” பட்டம்

ஐயமின்றிக் கூறிக்கொண்டான் - நான்
ஐயமின்றிப் படித்தேன் என்றான்
ஐவிரல் காட்டி பேசிக் கொண்டு
ஐநூறு தடவை யான் ஊனமில்லை என்றான்

ஒட்டு மொத்தமாக சொல்வேனென்று
ஒலி எழுப்பினான் யான் கறுப்பில்லை என்று
ஒருவரிடமும் ஊனமில்லை என்று
ஒவ்வொருவரும் உணரவேண்டும் என்றான்

ஓலமிடுகிறார்கள் என் பெற்றோர்கள்
ஓசையாய் தட்டியது அவன் மனதில்
ஓடிச் சென்று பார்ப்பேனென்று
ஓடத் தொடங்கியதவன் கால்கள்

ஒளடதம் தூக்கி விட்டேனென்று
ஒளவியமாய் உரைப்பேன் என்றான்
ஒளடதம் தூக்கிய அவன் கரங்களால்
ஒளடதம் வழங்க முடியவில்லை அவன் அறவுகளிற்கு!

பெற்றோர் முகம் பார்க்க எண்ணியவன்
“கல்லறைகளையே பார்த்துக் கொண்டான்”.

ஜோ. ஜெஸ்ரின்
கொழும்புத்துறை.

இலக்கமைத்தலும் மனித நடத்தையும்

வீ. வீமலராணி
உளவியல் சிறப்புக்கலை, யாழ். வளாகம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் இலக்கு அமைத்தே வாழவேண்டும். அவ்வாறே வாழ்ந்தும் வருகின்றனர். இலக்கற்ற வாழ்வு ஆழ்கடலில் அலைந்து திரியும் படகு போன்றது. ஒருவன் “இப்படித்தான் வாழ வேண்டும்” என்று வாழ்வது இலக்கமைத்த வாழ்வு. “எப்படியும் வாழலாம்” என்பது ஓர் இலக்கற்ற வாழ்வாகவும் காணப்படும்.

இலக்கு என்றால் என்ன? மனிதன் தன் வாழ்நாளில் ஏதோ ஒன்றை மையப்படுத்தி, அதனை அடைவதற்கு அவன் செய்யும் அத்தனை நகர்வுகளும் இலக்கமைத்தலில் அடங்கும். இங்கு இலக்கமைத்தலில் மனித எண்ணம், சிந்தனை, செயற்பாடு என்பன முக்கியம் பெறுகின்றன. அதாவது ஒன்றை அடைய எண்ணுவது இலக்கு. அதனை அடைவதற்கான வழிமுறைகளை பலவகையில் சிந்திப்பது, பின்னர் அதனை அடைவதற்கான செயற்பாட்டில் இறங்குவது என்றவாறாக எண்ணம் சிந்தனை செயற்பாடு அமைகின்றது.

இலக்கு அமைத்தல் மனிதனது வாழ்க்கை வட்டத்தில் அவனது பருவத்திற்கு ஏற்ப விருப்புவெறுப்புகளுக்கு ஏற்ப வேறுபடும். அதேபோன்று நபருக்கு நபரும் வேறுபடும். அதாவது இலக்கின் தன்மை, அது பற்றிய சிந்தனையும், அதனை அடைவதற்கான நகர்வுகூட வேறுபடுகின்றன. உதாரணமாக, ஒரு சிறுவனது இலக்கினையும், ஒரு வயோதிபரது இலக்கினையும் நோக்கின் இதற்கான விளக்கம் துல்லியமாகப் புலப்படும்.

இலக்கானது அது செயற்படுத்த எடுக்கும் காலத்தைப் பொறுத்து இரு வகைப்படுத்தலாம்.

1. குறுகியகால இலக்கு : இது ஒரு சில நிமிடங்களாகவோ, ஒரு சில மணித்தியாலங்களாகவோ, அன்றி ஒரு நாளிலோ ஏதோ ஒன்றை மையப்படுத்தி, அதனை அடைவதற்கான நகர்வில் ஈடுபடுதலைக் குறிக்கும். உதாரணமாக இன்று என்ன சாப்பிடுவது?

என்பதை எண்ணி, அதனை அடைவதற்கான செயற்பாட்டில் இறங்குவது.

2. நீண்டகால இலக்கு : இது பலநாட்கள், பல வாரங்கள், பல மாதங்கள், வருடக் கணக்கில் ஒன்றை மையப்படுத்தி அதற்கான தடைகள், நகர்வுகள் பற்றிச் சிந்தித்து, செயலில் இறங்குவதைக் குறிக்கும். உதாரணமாக ஒரு விளையாட்டு வீரன் தான் “சம்பியன்” ஆக வேண்டும் என்று இலக்கமைத்து செயற்படுவது. இதற்கு வாரங்கள், மாதங்கள் எடுக்கலாம். இன்னொரு மாணவன் A/L இல் நல்ல பெறுபேறு பெறவேண்டும் என்று இலக்கு நோக்கி நகர்வது. இது வருடக்கணக்கான செயற்பாடாகும். இவ்வாறு மனிதன் தன் நிலைக்கு ஏற்ப, தன்மைக்கு ஏற்ப இலக்கமைத்து வாழ்கிறான்.

மேலும் இலக்கினை, அங்கு அங்கம் வகிக்கும் நபர்களைப் பொறுத்து தனிநபர் இலக்கு, குழு இலக்கு என இருவகைப்படுத்தலாம். இங்கும் இவை அடைய எடுக்கும் காலத்தைப் பொறுத்து குறுகியகால இலக்காகவோ, நீண்டகால இலக்காகவோ காணப்படும்.

I. தனிநபர் இலக்கு : ஒருவர் தன்னை மையப்படுத்தி, தனியாக ஒன்றை அடைவதற்கான முயற்சியில் ஈடுபடுவது ஆகும். (உ+ம்) குறுந்தூர ஓட்ட வீராங்கனை சுசந்திகா, சம்பியன் ஆகவேண்டும் என்று இலக்கமைத்து, அதற்கான நகர்வில் ஈடுபடுவது.

II. குழு இலக்கு : இது இரண்டிற்கு மேற்பட்டோர், சேர்ந்து ஓர் இலக்கை அடைய எண்ணி அதனுடாக நகர்வுகளைச் சிந்தித்து செயற்பாட்டில் இறங்குவதாகும். (உ+ம்) இலங்கை உதைபந்தாட்டக்குழு, உலகச் சம்பியன் ஆகவேண்டும் என்ற இலக்கு. இங்கு இவ்வணியில் உள்ள ஒவ்வொரு நபரும் சேர்ந்து, அவ் இலக்கினை அடைய நகர்வுகளை மேற்கொள்வர்.

இலக்குகள் எல்லாம் வெற்றி பெறுகின்றனவா? இல்லை. சில இலக்குகள் வெற்றிபெற, சில இலக்குகள் இடம்மாற, சில இலக்குகள் தோல்வி அடைகின்றன. இலக்குகள் வெற்றிபெறும்போது, மனிதன் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகின்றான். ஆனால் விஞ்ஞானிகளது கண்டு

பிடிப்புக்களில் இலக்குகள் இடம்மாறி இருப்பதைக் கண்டு கொள்ளலாம். (உ+ம்) அணுஉலை கண்டுபிடிக்கப்பட்டமை மனிதனின் நற்காரியத்திற்காக. ஆனால் இன்று, அது மனிதனை அழிக்கும் அளவுக்கு மாறியுள்ளது. எனினும் விஞ்ஞானிகளது கண்டுபிடிப்புக்கள் எல்லாம் இலக்குடன் அமைக்கப்பட்டதும் அல்லது அதிகமானவை தற்செயல் அவதானத்தால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. (உ+ம்) நியூட்டன் புவியீர்ப்பு விதி கண்டுபிடித்தது. அதேபோல் பென்சிலின் மருந்து தற்செயலாக அவதானிக்கப்பட்ட பங்கஸ்மூலம் பெறப்பட்டதும் ஆகும்.

இலக்குகள் தோல்வி அடையும்போது, அது பாரிய விளைவை ஏற்படுத்தும். இவ்விளைவு ஓர் இலக்கு எட்டப்படுவதற்கு எடுக்கும் காலத்தைப் பொறுத்து வேறுபடும். அதாவது குறுகிய இலக்கின் தோல்வி குறுகிய தாக்கத்தையும், நீண்ட இலக்கின் தோல்வி பாரிய தாக்கத்தையும் கொணரும். இங்கு ஒன்றை அடைவதற்கு எவ்வளவு பிரயத்தனம் செய்யப்பட்டதோ அவ்வளவுக்கு தாக்கம் இருக்கும். இத்தாக்கம் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். எனினும் குழுவின் தோல்வியிலும் பார்க்க, தனிநபர் தோல்வியும், குறுகிய இலக்கின் தோல்வியிலும் பார்க்க, நீண்ட இலக்கின் தோல்வியும் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். (உ+ம்) ஓர் விளையாட்டு அணி தோல்வி அடைந்தால் உடனே கவலை எல்லோருக்கும் ஏற்படும். ஆனாலும், இங்கு அணியில் உள்ள ஒவ்வொரு தனிநபருக்கு இடையேயும் இதன் தாக்கம் வேறுபடும். சிலர் இலகுவில் சாதாரண நிலைக்கு வந்துவிடுவர். சிலர் இனி அடுத்த போட்டியில் வெல்லலாம் என்று இருப்பார். ஒரு சிலர் அதன் தாக்கத்தில் இருந்தாலும், அணியில் உள்ள ஏனைய நபர்களை குறைகூறுவர். இதன் மூலம் சாந்தப்படுவர்.

குறுகிய இலக்கின் தோல்வி அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது இல்லை. ஏனெனில் அதற்கான செயற்பாட்டிற்கான கால அளவு மிகவும் குறைவு என்பதால் ஆகும். ஆனால் தனிநபர் இலக்கின் தோல்வி ஆனது, அதுவும் நீண்டகாலத் தோல்வியாக அமையும்போது, அது பாரிய உளத்தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இங்கு தனிநபர் தன்னை மையமாக வைத்து, அவரது எண்ணம், சிந்தனை, செயற்பாடு இருப்பதால் இங்கு இலக்கின் அடைவிற்கான நகர்வினையும் அவர் தனியாகவே மேற்கொள்வார். இது நீண்டகால இலக்காக அமையும்போது செயற்பாட்டின் நகர்வும் நீண்டகாலத்திற்கு தொடர்ந்து கொண்டே செல்கின்றது. இங்கு அவர் இலக்கை அடைவதற்காக மிகவும் கஷ்டப்பட்டு உழைப்பார். இவ்வாறு இருக்கும்போது, அவ்

இலக்கு தோல்வி அடைந்தால் அங்கு பாரிய உளத்தாக்கம் ஏற்படுகின்றது. (உ+ம்) ஒரு மாணவன் தான் பல்கலைக்கழகம் புக வேண்டும் என்று பிரயத்தனப்பட்டுப் படித்தும், இறுதியில் அவன் பல்கலைக்கழகத்திற்கு தெரிவு செய்யப்படாதபோது, அவன் இலக்கு தவறுகின்றது. அவன் பாரிய உளத்தாக்கத்திற்கு உட்படுகின்றான். தனக்கு பல்கலைக்கழகம் கிடைக்காததை இட்டு, கவலை அடைகின்றான். பல்கலைக்கழகம் கிடைத்த மாணவர்களுடன் தன்னை ஒப்பிட்டு, தாழ்சயமதிப்பீடு கொள்கின்றான். தன்னால் ஒன்றும் செய்யமுடியாது என்று நிர்க்கதியினை அடைகின்றான். இவற்றால் விரக்தி அடைகின்றான். தொடர்ந்தும் அதன் தாக்கம் இருக்கும்போது, தற்கொலை, தற்கொலை முயற்சி என்பவற்றிலும் ஈடுபடுகின்றான். மேலும், சிலர் தம்மை மையப்படுத்திய இத்தனிநபர் நீண்ட இலக்கின் தோல்வியைத் தாங்காது, அதைப்பற்றி திரும்ப திரும்ப சிந்தித்து மனச் சோர்வு (Depression) அடைவர். இது தொடரும்போது மனச்சிதைவு (Schizophrenia) நோய்க்கு உட்படுவோரும் உண்டு.

இலக்குகள் ஏன் எப்போதும் வெற்றிபெறுவது இல்லை? எப்படி இலக்குகளை வெற்றி அடையச் செய்யலாம்? இலக்குகள் வெற்றி பெறுவதற்கு

1. அனுபவம் ஒருவன் எவ்வளவுக்கு ஒரு துறையில் ஈடுபட்டு அனுபவத்தைப் பெற்றுக் கொள்கின்றானோ, அவ்வளவுக்கு அவன் இலக்குகளை நோக்கிய நகர்வும், அதன் நெளிவு, சுழிவுகளும் தெரியவரும். இதனால் அவன் ஏற்கனவே பெற்றுள்ள அனுபவம் மூலம் இலகுவாக இலக்கை அடைய முடியும்.
2. விவேகமும் உத்திகளும் ஒருவன் தனது இலக்கை நோக்கி வேகமாக செயற்படுவதிலும் பார்க்க, விவேகமாக அவதானமாகச் செயற்படுவதோடு இலகுவாக அடைவதற்கான உத்தி முறைகளையும் கையாள வேண்டும்.
3. விருப்பு ஒருவனது இலக்கு, அவனுக்கு விருப்பினை உடையதாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறாயின் அவன் உற்சாகத்துடன் இலக்கு நோக்கி நகர வழிவகுக்கும். இதனால் இலகுவாக, வெற்றிகரமாக இலக்கினை அடையலாம்.

4. திறமை ஒவ்வொருவரதும் இலக்கும், அவரது திறமைக்கு ஏற்றபடி அமைந்திருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு இருக்கும்போதே அதனை இலகுவாகக் கையாள முடியும். வெற்றிபெற முடியும்.

இவ்வாறாக காணப்படும்போது, இலக்குகள் தவறுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் மிகவும் குறைவாகும். இதனை விடுத்து எமக்கு சம்பந்தம் இல்லாத, விருப்பில்லாத ஒன்றை நோக்கி நகர்வோமாயின், அங்கு நகர்வில் பல தடங்கல்கள் ஏற்பட்டு, இலக்கு தவறுவது தவிர்க்கமுடியாத ஒன்றாகவே இருக்கும். எனினும் ஒருசிலர் கடும் பிரயத்தனத்தின் மத்தியில் வெற்றிபெறுவதும் உண்டு. இது விதிவிலக்காகவே கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

மனிதன் குழந்தைப் பராயத்தில் இருந்தே இலக்குகளை அமைக்க, அதனை அடைவதற்கான வழிவகைகளைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு பெற்றோர், ஆசிரியர், சமூகம் பிள்ளைகளை சிறு வயதில் இருந்தே அவரவர் தகுதிக்கு ஏற்ப இலக்குகளை அமைத்து வெற்றிபெறச் செய்யவேண்டும். இதன்மூலம் அவர்களைத் தட்டிக் கொடுப்பதால், அவன் நாளைய சமுதாயத்தில் ஓர் ஆளுமை நிறைந்த தலைவனாக வாழவழிவகுக்கும். இதனை விடுத்து சில பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு “நீ ஆசிரியனாக வரவேண்டும்” “நீ வைத்தியனாக வரவேண்டும்” என்று இலக்குகளைத் திணிப்பர். இங்கு இலக்குகளை திணித்து பிள்ளைகளை கஷ்டப்படுத்துவதை விட, அவரவர் விருப்பு வெறுப்பு, திறன், போன்றவற்றை அறிந்து அவ்வத்துறையில் இலக்குகளை நெறிப்படுத்த வேண்டும். இதனால் பிள்ளைகள் இலகுவாக இலக்குகளை எட்டவும், உற்சாகமாக இருக்கவும் வழிவகுப்பதோடு, நாளைய சமுதாயத்தின் தலைசிறந்த தலைவனாகவும் இருக்க வழி அமைக்கலாம்.

மாணவர்களின் கல்விக்கான இலக்கு

திருமதி. நொ. யூ. தர்மரட்சம்
யா/ புனித சாள்ஸ் ம. வி.

“பதினாறும் பெற்று பெருவாழ்வு வாழ்க” வென்று அநுபவம் மிக்கோர் வாழ்த்துவார்கள். பதினாறு பேறுகளிலும் அழியாத முதன்மையான பேறு கலையாத கல்வியாகும். மாணவர்கள் கலையாத கல்வியை நோக்கி இலக்கமைத்தலைத் தமது வாழ்க்கையின் மிகப்பெரிய குறிக்கோளாகக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். இலக்கு இல்லாத வாழ்க்கை நடுக்காட்டில் தட்டுத்தடுமாறும் குருடனுக்கு ஒப்பாகும். மனிதனாகப் பிறந்த அனைவருக்கும் வாழ்க்கையில் பற்று ஏற்பட வேண்டுமாயின் ஏதோ ஒருவகையில் இலக்கு இருத்தல் வேண்டும். அதிலும் மாணவ பருவத்தினருக்கு கல்வியில் முன்னேறிச் செல்வதற்கான கலங்கரை விளக்காக அமைவது இலக்கமைத்தல் ஆகும்.

குருகுல வாசத்தில் துரோணர் பாண்டவர்களுக்கும், கௌரவர் களுக்கும் வில்வித்தை கற்பிக்கும்போது அருச்சுனன் மட்டும் பொம்மைக் கிளியை, தலைவேறு, உடல்வேறாக வீழ்த்தினானென்றால் அதற்குக் காரணம் தான் வீழ்த்தவேண்டிய கிளியை, குறிப்பாக தான் குறிவைக்க வேண்டிய கிளியின் கழுத்தை மட்டும் அவன் இலக்காகக் கொண்டிருந்தமையாகும். அவனுக்கு மரம் தெரியவில்லை; மரத்தின் கிளை தெரியவில்லை; வானம் தெரியவில்லை; கிளியின் கழுத்தைத் தவிர அவனுக்கு எதுவும் தெரியவில்லை. அவன் ஒரு இலக்கை நோக்கிக் கற்றதனாலேயே வில்விதையில் சிறந்து விளங்கினான். அருச்சுனனின் இலக்கமைத்துக் கற்றற் செயற்பாடானது அனைத்து மாணவர்களுக்கும் ஒரு எடுக்காட்டாக, வழிகாட்டியாக அமைகின்றது.

நீ என்னவாக வர விரும்புகிறாய்? என்று பிள்ளைகளிடம் கேட்டால் சிலர் வைத்தியராக என்பார்கள்; சிலர் பொறியியலாளர்களாக என்பார்கள்; சிலர் ஆசிரியராக என்பார்கள்; இன்னும் சிலரோ எதுவுமே சொல்லத் தெரியாதவர்களாக இருப்பர். இவர்கள் வாழ்க்கையில் இலட்சியமே இல்லாதவர்கள். ஏன்? வளர்ந்த சில மாணவர்களிடம்கூட உங்கள் இலட்சியம் என்னவென்று கேட்டால், ‘இப்போது படிப்போம் பிறகு யோசிப்போம்’ என்று கூறுபவர்களும் எமது சமுதாயத்தில்

இன்னும் வாழ்கின்றனர். வீடு கட்டும்போது இப்படித்தான் கட்ட வேண்டும் என்று வரையடம் வரைந்து அல்லது திட்டம் எடுத்துத்தான் கட்டத் தொடங்குவார்கள். யுத்தத்தின்போது வியூகம் அமைத்துத்தான் படையை நகர்த்திச் செல்வார்கள். ஓட்டப்பந்தயத்தில் இலக்கில்லாமல் ஓட முடியாது. துடுப்பில்லாமல் தோணியைச் செலுத்தமுடியாது. எந்த ஒரு செயற்பாட்டிற்கும் ஒரு குறித்த இலக்கு இருத்தல் வேண்டும். அப்போதுதான் எடுத்த காரியத்தில் வெற்றிகாண முடியும். எனவே மாணவர்கள் கல்வியில் வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டுமாயின் இலக்கமைத்தல் இன்றியமையாதது. படிப்பது ஒரு சமையல். ஒரு குறிக்கோளுடன் திட்டமிட்டுப் படிக்கும்போது அதிலும் சுகமான அனுபவங்கள் கிடைக்கத்தான் செய்யும். படிக்கும்போது கீழ்வரும் விடயங்களைச் செயற்படுத்துவது நன்மையைத் தரும்.

1. வாசித்தல் (Reading)
2. நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுதல் (Remembering)
3. ஞாபகப் படுத்திப் பார்த்தல் (Recapitulating)
4. படித்தவற்றை வகையாக வெளிப்படுத்துதல் (Reproducing)
5. எழுதியவற்றை திரும்ப வாசித்தல் (Referring)
6. திருத்துதல் (Rectifying)
7. மறுமுறை வாசித்தல் (Revising) இலகுவாகக் கற்பதற்கு இவை வழிசமைக்கும்.

இலக்கமைத்தலுக்கான சில வழிமுறைகள்

- ❖ வெறும் கனவுலகில் சஞ்சரித்து காலத்தை வீணாக்காது நிகழ் காலத்தில் இறைவன் எமக்குத் தந்திருக்கும் நல்ல சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்தி ஊக்கத்துடன் கற்றல். நாளைக்கு, நாளைக்கு என்று கற்றலைப் பிற்போடாது நேரத்தை மீதப்படுத்திக் கற்றல் வேண்டும்.
- ❖ வகுப்பில் ஆசிரியர் பாடம் நடத்தும்போது கவனக்கலைப்பாளர்களுக்கு இடம் கொடுக்காது உற்றுநோக்கி பாடத்தை அவதானமாகக் கேட்டல்.
- ❖ கற்கும்போது முக்கிய குறிப்புக்களை எழுதிக் கற்றல்.
- ❖ நாளாந்தச் செயற்பாடுகளுக்கு நேர அட்டவணை தயாரித்து அதன்படி செயற்படும்போது நேரவிரயம் ஏற்படாது. அத்துடன் திட்டமிட்டபடி நாளாந்த கற்றற் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட முடியும்.

- ❖ இலட்சியத்தைத் தூண்டக்கூடிய வாசகங்களை எழுதி அடிக்கடி பார்வைக்கு எட்டக்கூடிய இடத்தில் தொங்க விடுதல்.
- ❖ நண்பர்களுடன் அரட்டையடித்தல், தெரு அளத்தல் போன்ற வீண் பொழுது போக்குகளைத் தவிர்த்து அந்த நேரத்தைக் கற்றலுக்குப் பயன்படுத்துதல்.
- ❖ விளையாட்டில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடாது, ஓய்வு நேரங்களில் அறிவுதரும் நூல்களை வாசித்தல் மிகுந்த பயனை அளிக்கும்.

அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதியாக விளங்கிய ஆபிரகாம் இலிங்கன் தனது இளம்பராயத்தில் ஓய்வு நேரங்களில் இரவல் வாங்கிப் படித்த நூல்களில் ஒன்றாகிய ‘அமெரிக்க நாட்டின் சுதந்திரத்திற்காகப் போராடிய ஜோர்ஜ் வாஷிங்டனின் வரலாறு’ என்ற நூலினால் உள்ளூணர்வு தூண்டப்பட்டு, தானும் நாட்டின் தலைவராக வேண்டும் என்ற இலக்குடன் செயற்பட்டதால் அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதியானார். இந்திய நாட்டின் தேசிய வீரர் சிவாஜி, சிறந்த வீரர்களைப் பற்றிய கதைகளைத் தனது தாயிடமிருந்தும், ஆசிரியரிடமிருந்தும் கேட்டதனாலேயே தானும் சிறந்த வீரனாக வேண்டும் என்ற உணர்வுடன் செயற்பட்டு இந்திய நாட்டின் சிறந்த வீரனானார். ராஜஸ்தானில் பிங் என்ற நகரில் வாழ்ந்த நீனா சோப்ரா அம்மையார் சிறுமியாக இருந்த போது, தச்சர் மரத்தில் உளிகொண்டு உருவம் செதுக்கியதைப் பார்த்து, தானும் அவ்வாறு உருவங்கள் செதுக்கவேண்டும் என்று தூண்டப்பட்டவராய் வெண்கட்டிகளில் உருவம் செதுக்கப் பழகினார். ஆதன் விளைவாக காலஞ்சென்ற இந்தியப் பிரதமர்களான திருமதி. இந்திரா காந்திக்கு 1984இலும் திரு. ராஜீவ் காந்திக்கு 1988இலும் அரசிமணியில் “உளம் கனிந்த வரவேற்பு” என்ற வாசகத்தை ஆங்கிலத்தில் பொறித்து அவர்களுக்கு வழங்கி புகழையும் பரிசில் களையும் பெற்றார்.

இவ்வாறாக இலட்சியத்துடன் வாழ்ந்து தாம் மறைந்தாலும் தமது பெயரையும், புகழையும் நிலைக்கச் செய்த இலட்சிய வாதிகள் ஏராளம். எனவே மாணவர்களும் இலட்சியவாதிகளைக் வழிகாட்டியாகக் கொண்டு, தாமும் இலக்கமைத்து வாழ்க்கையில் முன்னேற வதுடன், சமுதாய முன்னேற்றத்திற்கும் நிலைக்காளாக வேண்டும்.

மனித வாழ்க்கையில் இலக்கமைத்தலின் முக்கியத்துவம்

விக்னேஸ்வரி இராமலிங்கம்
உளவியல் சிறப்புக்கலை,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

வாழ்க்கையில் நாம் எல்லோருமே “இலக்கில்லாத வாழ்க்கை துடுப்பில்லாத படகைப் போன்றது” என்ற வார்த்தைப் பிரயோகத்தை ஒருமுறையாவது கேட்டிருப்போம். இந்த வார்த்தைப் பிரயோகம் இலக்கில்லாத மனிதனுடைய வாழ்க்கை எப்படியிருக்கும் என்பதை வெளிப்படுத்தும் அதேவேளை, மறுபுறம் மனித வாழ்க்கையில் இலக்குகளின் அவசியத்தை வெளிக்காட்டி நிற்பதனையும் காணலாம். எனவே ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையிலும் “இலக்கமைத்தல்” (Goal setting) என்ற சொற்றொடர் பெறும் முக்கியத்துவத்தினையும், அதன் இன்றியமையாமையையும், இலக்கமைக்கும்போது கவனிக்கவேண்டிய பண்புகளையும் நோக்குதல் அவசியமானது.

இலக்கு என்பது மனிதனுடைய தேவைகளையும், விருப்பங் களையும் மையமாகக் கொண்டுள்ளது. ஒருவனுடைய இலக்கினை அவர் வாழும் சூழல் (Environment), குடும்பப் பின்னணி (சமயம், சாதி, பண்பாடு, விழுமியம், மனப்பாங்கு என்பன), குடும்பத்துக்குள்ளான வெளியான தொடர்புகள் போன்ற பல்வேறு காரணிகள் தீர்மானிக்கின்றன. இலக்கை நிர்ணயிக்கும்போது தீர்மானம் எடுத்தல் (Decision Making) மிகவும் முக்கியமானது. இலக்கமைத்தலும், முடிவெடுத்தலும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புள்ளவை. முடிவெடுத்தலானது மகிழ்ச்சியையும், நிறைவையும் தரக்கூடியதொன்றாகக் காணப் படுகின்றது. சாத்தியமான முறையில் இலக்கினை அடைவதற்கு பின்வரும் காரணிகளைக் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். அவை வருமாறு.

1. இலக்கு தெளிவானதாக இருத்தல்.
2. முறையான திட்டமிடலும் அவதானிப்பும்.
 - a. இலக்கினை அடைவதற்கு முறையான தர்க்க ரீதியான படிமுறைகளை உருவாக்குதல்.
 - b. மாற்று வழிகளை மதிப்பீடு செய்தல்.

3. முயற்சியினை அவதானித்தலும், பதிவுசெய்தலும், தேவைப்படும் போது மாற்றுத் தந்திரோபாயங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
4. இலக்கினை அடைவதற்கான சாத்தியக் கூறுகளை இனங்காணல்.
5. இலக்கு சரியானதாக இருக்கவேண்டும். அதன் நன்மைகள், தீமைகள் பற்றி ஆராயவேண்டும். தவறான வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.
6. இலக்கு (Goal) நடைமுறைக்குச் சாத்தியமானதாக இருக்க வேண்டும்.
7. இலக்கு நெகிழும் தன்மையுடையதாக (Flexible) இருக்க வேண்டும்.
8. இலக்கை அடைவதற்காக அர்ப்பணிப்புடன் செயலாற்ற வேண்டும்.
9. இலக்கின் முடிவும், வெளியீடும் (Out come) தெளிவாக இருக்க வேண்டும். முடிவுகள், பக்கவிளைவுகள் தெளிவில்லாத பட்சத்தில் அவ்விலக்கை நோக்கி செல்லக்கூடாது.

இவற்றுடன் பண்பாடு, விழுமியம், ஒழுக்கம், ஆளுமை என்பவற்றை பாதிக்காத வகையில் இலக்கு அமைந்திருத்தலும் முக்கியம். இலக்கினை அடைவதில் “முடிவெடுத்தல்” முக்கிய பங்களிப்பினைச் செலுத்துகின்றது. முடிவெடுத்தலானது பல வகைகளில் வெளிப்படுகின்றது. அவை வருமாறு :

1. உணர்ச்சிவசப்பட்ட முடிவுகள் : இவை சரியான தெளிவின்றி உணர்ச்சியின் உந்துதலால் உருவாகின்றன. பலவேளைகளில் உணர்ச்சிவசப்பட்ட முடிவுகள் பல்வேறு வேதனைகளை உருவாக்கிவிடுபவைகளாகவே இருக்கின்றன.
2. விதியின் செயல் என நினைத்தல் - என்ன காரியம் வாழ்வில் நடந்தாலும், அதை விதியினுடைய பெயரால் அறுதியிட்டுச் சொல்லிவிடுவது. விதியினால்தான் இந்தச் செயல் நடந்தது. ஆகவே நான் பொறுப்பேற்க வேண்டியதில்லை என்பதாகும். இங்கு பொறுப்புக்களை ஏற்றுக்கொண்டால் முடிவுகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.
3. தன்னால் முடிவெடுக்க முடியாமல் முடிவுகளை மற்றையவர்கள் மேல் சுமத்தி விடுவதாகும். அதாவது நீங்கள் என்ன சொன்னாலும் நான் கேட்டு நடக்கிறேன். ஆனால் நானாக முடிவெடுத்து ஒன்றும் செய்யமாட்டேன் என்றவாறாக மற்றையவர்களைச் சார்ந்து நடப்பது.

4. முடிவெடுக்கத் தாமதிப்பது (Delaying Attitude) இப்போது முடிவெடுத்தலுக்குப் பதிலாக பொறுத்துப் பார்ப்போம் என்பதும், பிரச்சனையின் சாரமே நாளாகும்போது தீர்ந்துவிடும் என்று நினைப்பதாகும்.
5. முடிவெடுக்க வேதனைப்படுபவர் (Agonising) பலவிதமான பிரச்சனைகளோடு இருப்பவர் தானே ஒருமுடிவுக்கு வரலாம் என நினைக்கின்றபோது, முடிவெடுப்பதற்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கின்றதே, முடிவெடுத்தலே ஒருபெரிய சிக்கலான காரியம் ஆயிற்றே என்றெல்லாம் வேதனைப்பட்டுக் கொண்டிருத்தல்.
6. திட்டமிடுபவர் - அதாவது எத்தகைய முடிவெடுப்பதால் என்ன விளைவுகள் வரும்? ஆகவே முடிவெடுப்பது எப்படி? என்று திட்டங்களையெல்லாம் உள்ளூக்குள் உருவாக்கிக் கொள்ளுபவர்.
7. முடமாக்கப்பட்டவர் - முடிவெடுக்க முடியாமல் முடமாக்கப்பட்டவர் தான் எடுக்கின்ற முடிவுகளின் விளைவுகளை ஏற்கத் தயாராக இருக்கலாம். ஆனால் முடிவெடுக்கத் தயங்குவார். இப்படிப்பட்டவர்கள் சாதாரணமாக முடிவெடுக்காமலே இருந்து விடுவார்கள்.
8. மனச்சாட்சியின் தூண்டுதலால் முடிவெடுப்பவர் - இவர் தன்னுடைய மனச்சாட்சி என்ன சொல்லுகின்றதோ, அதைச் சரியென்று காட்டுகின்றதோ, அதை அறுதியாகப் பெற்றுக்கொண்டு, அதன் அடிப்படையில் செயற்பட்டு, அதன் விளைவுகளை ஏற்றுக் கொள்ளுவார். இத்தன்மையானவர்கள் முடிவெடுக்கும்போது உணர்வும், காரணமும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தே செல்லும். இரண்டும் பிரிந்து போகாது.

முடிவெடுத்தலில் காணப்படும் இவ்வாறான பிரச்சனைகள் இலக்கை நோக்கிச் செல்வதில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே இலக்கினை அடைய முயற்சி செய்யும்போது முடிவெடுத்தலில் மிகவும் கவனமாக இருத்தல் அவசியமானது.

இலக்கினை அமைக்கும்போதும், முடிவெடுக்கின்ற ஒருவர் சாதாரணமாகத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய செயற்பாடுகள் வருமாறு :

- ❖ எதைக்குறித்த முடிவு என்ற சவாலைத் தெரிந்து கொள்வது (Recognising the Challenge)
- ❖ மாற்று வழிகளை சோதித்தறிவது - எந்தப் பிரச்சனைக்கும் பல விதமான மாற்று வழிகள் இருக்கின்றன என்பதைத் தெரிந்து

கொண்டு அவற்றின் விளைவுகளையும், அதனால் வருகின்ற பலன்களையும் இலாபங்களையும் சோதித்து அறிந்து கொள்வது.

- ❖ விளைவுகளைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து முடிவெடுக்கவேண்டும்.
- ❖ அர்ப்பணம் - செயற்பாட்டில் வருகின்ற வேதனையான விமர்சனங்களையும், மனதை வருத்துகின்ற சுட்டிக்காட்டுதல்களையும், ஏற்றுக்கொள்கின்ற நிலை. அர்ப்பணம் இல்லாமல் வேதனையான விமர்சனங்களை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. ஏனென்றால் முடிவு எம்முடையதாகும்.

இவற்றைவிட முடிவுகள் எடுப்பதற்கு உணர்ச்சிச் சிக்கல், சுய அறிவின்மை, போதிய அறிவின்மை, முக்கியமானவை தெரியாமை, இலகும் தன்மையின்மை போன்ற தடைகளும் காணப்படுகின்றன.

எனவே இலக்கினை அடைய முயற்சிக்கும்போது இவ்வாறான தடைகளையும், சிக்கல்களையும் எதிர்கொள்வது தவிர்க்கமுடியாததாகும். பெரும்பாலும் நாம் சிகரங்களைத் தொட்ட அறிஞர்களதும், விஞ்ஞானிகளதும், ஞானிகளதும் வரலாறுகளை ஆராய்ந்து பார்த்தால் அவர்கள் தமது இலக்குகளை அடைவதற்காக கடந்துவந்த பாதைகள் பெரும்பாலும் கடினமானவையாகவே இருந்துள்ளமையை அவதானிக்கலாம். அதேசமயம் வரலாற்றின் பக்கங்களில் அவர்களின் பெயர்களைப் பொறிக்கப்பட்டுள்ளமைக்கான ஆதாரங்கள் என்பதையும் நாம் மறுக்க முடியாது.

இலக்கு என்பது ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையிலும் இன்றியமையாததாகக் காணப்படுகின்றது. இது வாழ்க்கை நேரிய பாதையில் செல்வதற்கு வழிவகுக்கிறது. “பாதை தவறிய கால்கள் விரும்பிய ஊர் போய்ச் சேர்வதில்லை.....” என்கிறது சினிமாப்பாட்டுலொன்று. உண்மையிலேயே இலக்கு தெளிவானதாக, நேர்மையானதாக இருக்கும்போது கால்கள் எப்போதும் பாதைமாறாமல் செல்லும் என்பதில் ஐயமில்லை. இலக்கு என்பது வாழ்க்கையில் அர்த்தத்தைக் கொடுக்கும் ஒரு செயற்பாடாகக் காணப்படுகின்றது. உளவியலாளரான எரிக் எரிக்சன் (Erick Erikson) மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் தமது வாழ்க்கையின் இறுதியில் - ஒரு மனிதன் தான் கடந்துவந்த பாதைகளும் இலக்குகளும் நிறைவானது என்ற மனத் திருப்பதியைப் பெறும் போது வாழ்க்கையில் பூரணத்துவமும், முழுமையும் அடைந்துவிட்டதை ஏற்றுக் கொள்கின்றான் என்று குறிப்பிடுகின்றார். மார்க்கியவல்லி

என்னும் அறிஞர் “இலட்சிய வேகம் என்பது நாம் எவ்வளவு உயரத்தை எட்டிப் பிடித்தாலும், திருப்தியே ஏற்படாத அளவு மனித இதயத்தில் எழும்பும் அதி வலிமையான ஒரு வேட்கையாகும்” எனக் குறிப்பிடுகின்றார்.

நிறைவாக மேற்படி சிந்தனைகளைத் தொகுத்து நோக்கின் மனித வாழ்க்கையில் இலக்கமைத்தல் என்பது மிக முக்கியமானதாகக் காணப்படும் அதேவேளை இலக்கமைத்தலில் தீர்மானம் என்பது பெருமளவில் செல்வாக்கு செலுத்துவதனையும், அவதானிக்கலாம். மேலும் இலக்குகள் தெளிவானவையாகவும், நேர்மையானவையாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில் வாழ்வில் முழுமையும், பூரணத்துவமும் கிடைக்கின்றது. இதுவே இலக்கமைத்தலின் வெற்றியாகவும் இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.



வாசகர் கடிதம்

“நான்” சஞ்சிகையின் வாசகர்களில் நானும் ஒருவன் எனக் கூறிக்கொள்வதில் பெருமையே. ஒவ்வொரு முறையும் தனக்கே உரிய தனித்துவமான வடிவமைப்பில், கணனி அச்சுப்பதிப்பில் வெளிவரும் “நான்” ஆற்றிவரும் சேவைகள் மேலும் எதுவித இடை யூறுகளும் இல்லாது தொடர்வதாக.

ஆடி - ஆவணி இதழின் (2002) முகப்பு அட்டையில் வெளியான கருத்தாழமிக்க படங்களைப் போன்று தொடர்ந்து பிரசுரிப்பது வரவேற்கத்தக்கது. மேலும் துறைசார் நிபுணர்களின் செவ்விகள் மற்றும் ஆக்கங்களின் மூலம் “நான்” மிளர்கின்றது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக “இலவச உளவள அஞ்சல் சேவையின்” மூலம் பலரது பிரச்சினைகள், துன்பங்கள், இடர்களைக் களைவதில் தனது போற்றுதற்குரிய சிறந்த சேவையை முன்னெடுத்துச் செல்வது மகத்தானது. தங்களது சேவை மேலும் வளர வாழ்த்துக்கள்.

அ. விமலராஜ்.
நவாலி வடக்கு, மானிப்பாய்.

ஊர்க்கின் எப்பொழுது ஜோசியக்கீள்யா தது என்பது பலரது கேள்வியாகி விட்டது. குறியூலகம் வியாபித்தது. பழமையானது. ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. மக்களின் வாழ்வியலோடு இரண்டறக் கலந்தது என்பது உண்மையே. இருப்பினும் அதன் உறுதிப்பாட்டு நிகழ்தகவு மிகவும் குறைவாக இருப்பதனால் 21ம் நூற்றாண்டின் கேள்விகளுக்கு அதனால் வீடைபகர முடியவில்லை.

ஊர்க்கினி

கீள்ஜோசியம் பார்ப்பார்கள். எல்ஜோசியம் பார்ப்பார்கள். பாவம் ஒரு பருக்கை உணவிற்காக அல்லது ஒற்றை சோளப் பொரிக்காக அந்த ஐந்தறிவுப் பிராணிகள் உழைக்கின்றன, உண்கின்றன. “என் எதிர்காலம் என்ன” என்கின்ற மெய்ஞானக் கேள்வியை விஞ்ஞான மனிதன் தன்னைவிட ஓரறிவு குறைந்த பொய்ஞானத்திடம் ஒப்படைத்து ஏமாந்து போகிறான்.

இந்தியாவில் பேருந்து, புகையிரத நிலையங்களில் ஏடைபார்க்கும் இயந்திரங்கள் வைத்திருப்பார்கள். ஏறிநின்று சில்லறையை இயந்திரத்தினுள் போட்டால் சிறிய சீட்டை ஒன்றில் எம் உண்மையான நிறையும் மறுபக்கத்தில் சிறிய ஜோசியக் குறிப்பும் வரும்படி செய்திருப்பார்கள். “பிரயாணங்களைத் தவிர்த்தல் நன்று” என என்றைக்கும் எவருக்கும் வந்ததுகிடையாது. ஏது வருகிறதோ இல்லையோ சிரிப்பு நிச்சயமாகவரும். ஒருமுறை பயணப்பொதியை வைத்து பத்து பைசாவைத் திணீத்தேன். 10 ரூப. என்பது ஒருபக்கம் மற்றையபக்கம் “வாயு சம்பந்தமான உபாதைகள் சாத்தியம், போஜனக் கட்டுப்பாடு அவசியம்” எனவந்தது. என்னே அறிவு! என்னே ஞானம்!!

எப்பொருள் யார் வாய்க்கேட்பினும் அப்பொருளின் மெய்ப் பொருளைக் காண்பதே அறிவு. வாழ்க்கை தீர்மானிக்கப்பட்டதாக, முன் குறிக்கப்பட்டதாக எடுத்துக் கொள்வோம். ஆனால் தற்பொழுது கைவசமுள்ள விஞ்ஞானங்கள் (ஜோசிய விஞ்ஞானம்) அந்த எதிர் காலத்தை அளப்பதற்குரிய அளவுகோல்களாக இருக்கக்கூடிய உறுதித் தன்மையற்றவை. எதிர்காலத்தை அறிந்து கொள்ளாமலேயே அறிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யாமலேயே அதே எதிர்காலத்தை சொல்லும் மார்க்கத்தைத் தேடி மனித இனத்தின் ஒரு பகுதி முன்னேறுகிறதே. எம்சத்தியையும் புத்தியையும் நேரத்தையும் பணத்தையும் நன்மை தருவனவற்றில் முதலீடுவோமா?

கருத்துக் குவியல் -- 93

இலக்கமைத்தில் எமது சமூகம் தனது அழுத்தங்களைப் பிரயோகிக்கின்றது.....

இவ்வுலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏதோ ஒரு இலக்கை நோக்கியே தனது வாழ்க்கைப் படகை செலுத்துகின்றான். இலக்கு இல்லாத வாழ்வு துடுப்பில்லாத ஓடத்திற்கு சமனாகும். எனவே இலக்கமைத்தல் (Goal Setting) என்பது ஒவ்வொரு மனிதனது வாழ் விலும் மிக அவசியமாகின்றது.

பொதுவாக பெரும்பாலான பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளின் கல்வியில் குறிப்பாக உயர்தர கற்கை நெறியில் தமது அழுத்தங்களைப் பிரயோகிப்பவர்களாக உள்ளனர். தமது குடும்ப கௌரவத்திற்காக (போலியான கௌரவம்) தமது பிள்ளைகள் மீது, பிள்ளைகள் தெரிவுசெய்யும் துறைகளுக்கு முரணான வகையில் கற்கை நெறிகளை பயிலும்படி அவற்றைத் திணிப்பவர்களாக உள்ளனர். தமது மகன் / மகள் ஒரு வைத்தியராக அல்லது பொறியியலாளராக எதிர்கலத்தில் வருவதை விரும்பி சம்பந்தப்பட்ட துறைகளைத் தமது பிள்ளைகள் மீது திணிப்பதன் மூலம் அவர்களது இலக்கினை நிர்ணயிப்பதில் முட்டுக்கட்டையாக உள்ளனர். சில பெற்றோர் விதிவிலக்காக இருப்பினும் பெரும்பாலான விடயங்களில் பெற்றோரின் அழுத்தங்களே மேலோங்கி உள்ளன. கல்வியில் மட்டுமென்றில்லாது வேலைவாய்ப்புக்களைத் தெரிவு செய்வதிலும் தமது விருப்பத்திற்கமைய வழிகாட்டுகின்றனர். இதனால் பல்கலைக்கழக கல்வியை அல்லது வேறு உயர் கல்வியை / கற்கை நெறிகளை நிறைவுசெய்தும்சூட, அல்லது ஒரு தொழிலுக்கு வேண்டிய பொருத்தமான தேவைப்பாடுகள், தகுதிகள் இருந்தும் பெற்றோரது விருப்பத்திற்கேற்ப, அவர்களது அழுத்தங்களால் தமக்கேற்ற தொழில் கிடைக்கும்வரை பெற்றோருக்கு ஒரு சமையாக இருப்பதுடன் தமது காலத்தையும் வீணடிக்கின்றனர். இங்கு சமூகத்தில் தமது அந்தஸ்து மற்றும் பெருமையை நிலைநாட்டுவதே பெற்றோரின் பிரதான நோக்காகும்.

இவை மட்டுமன்றி மிக முக்கியமாக ஒருவர் தனது வாழ்க்கைத் துணையினை தெரிவுசெய்யும் திருமணத்தின்போதும் சமூகம் தனது உச்ச அழுத்தத்தைப் பிரயோகிக்கின்றது எனலாம். வரதட்சணை

மூலம் தனது பிள்ளை (குறிப்பாக ஆண்) யின் சுதந்திரத்தை கட்டுப்படுத்துகின்றது. குறிப்பிட்ட பிள்ளை ஏற்கனவே தனக்கேற்ற துணையை தெரிவு செய்திருப்பினும்சூட பெற்றோரது அழுத்தம் காரணமாக தான் தெரிவுசெய்த துணையை மறந்து, தனக்கு நிச்சயிக்கப்பட்டவருடன் வாழ்வதற்கு நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றார். “பிள்ளைகளது விருப்பப்படி, அவர்களின் சந்தோஷமே பிரதானம்” என அவர்களை வழிநடத்தும் பெற்றோர்கள் இருப்பினும் பொதுவாக நோக்கும்போது அழுத்தங்களைப் பிரயோகிப்பதிலேயே சமூகம் மேலோங்கி நிற்கின்றது.

A. விமல்ராஜ்
நவாலி வடக்கு,
மாணிப்பாய்.

இலக்கமைத்தில் எமது சமூகம் தனது அழுத்தங்களைப் பிரயோகிக்கிறது

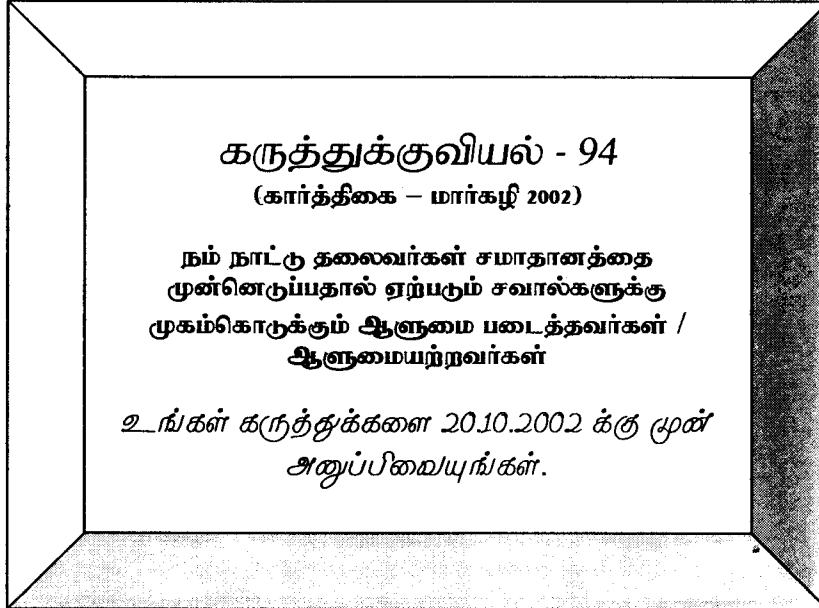
சமூகம் என்பது தன்னகத்தே பல நிறுவனங்களைக் (குடும்பம், பாடசாலை, தொழில்நிறுவனம், மதநிறுவனங்கள்,...) கொண்ட மைந்தது. ஏனவே ஒவ்வொரு தனியனும் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை இந்நிறுவனங்களைக் கடந்தே வரவேண்டும். இவ்வாறு அத்தனியனின் நடத்தையில் இந்நிறுவனங்கள் தாக்கம் செலுத்துவது தவிர்க்கமுடியாத ஒன்றாகிறது. இந்த அடிப்படையிலேயே இலக்கமைத்தல் என்ற விடயத்தை எடுத்துக்கொண்டால் ஒரு தனியன் இலக்கமைத்து அதனை நோக்கிய பயணத்திற்கு சமூகம் சுதந்திரமாக வழிவிடுகிறது என்பது கேள்விக்குறியாகவே நிற்கிறது.

மேலும் குழந்தை உளவியல், சிறுவர் உளவியல், கல்வி உளவியல், கட்டிளமைப்பருவ உளவியல் என பல்வேறு கட்டங்களிலும் உளவியல் பல நல்ல ஆளமை விருத்தி ∴ திறன் தொடர்பான கருத்துக்களை முன் வைக்கின்ற போதும் எண்ணிக்கைக்குட்பட்ட குடும்பங்களிலேயே அவை பிரயோகிக்கப்படுகிறது. ஆங்கு தான் பிள்ளை (தனியன்) தனது இலக்கினை சிறப்பாக அடைய ஏற்ற சூழல் உருவாக்கி கொடுக்கப்படுகிறது.

மாறாக, அநேக குடும்பங்களில் பெற்றோர் தம்மால் நிறைவேற்றப்படாத இலக்குகளை அல்லது விருப்பங்களை தமது பிள்ளைகள் மூலம் ஈடுசெய்ய நினைப்பதால் பிள்ளைகள் மீது

அழுத்தங்கள் பிரயோகிக்கப்படுகிறது. இதனை ஆண்டு 5 முதல் O/L, A/L என கல்வி சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களிலேயே ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். பின்னர் ஆண்பிள்ளையென்றாலும் சரி, பெண்பிள்ளையென்றாலும் சரி திரமணம் என்ற விடயத்தில் குடும்ப சமூக அழுத்தம் என்பது நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் அதிக செல்வாக்கு பெறுகிறது. ஏனவே ஒரு தனியன் தனக்குள்ள திறமையை தானறிந்து முன்னேறவும் அல்லவெனில் அத்தனியனின் திறமையை அறிந்து அவனை முன்னேற்றவும் இச்சமூகம் ஊக்கியாக தொழிற்பட மறந்து விடுகிறது. முாறாக தனது அழுத்தங்களையே பிரயோகித்து வருகிறது.

ஜே. எம். றீ. றோட்டிக்குகோ



இலக்குகளை நிர்ணயித்தல்

கீருபா

இலக்குகள் எமது வாழ்வை உயிரோட்டமுள்ளதாக்குவதோடு வாழ்வை அர்த்தத்தோடு அனுபவிக்கவும் செய்கின்றது. சரியான பாதையைத் தெரிவு செய்து அதைநோக்கி எமது இலக்குகளை வகுப்போமேயாகில் எமது வாழ்வு முழுமை பெறும்.

எனவே நாம் எமது வாழ்வில் இலக்குகளை நிர்ணயித்தல் என்பது அவசியமாகின்றது. இலக்குகளை வகுக்கும்போது நாம் கவனிக்கவேண்டிய விடயங்களைக் குறித்து கீழே நோக்குவோம்.

தெளிவுத் தன்மை :

எமது இலக்கு குறித்தான தெளிவுத்தன்மை எமக்கு இருத்தல் அவசியம். இலக்கின் முடிவில் நாம் அடையவிருப்பதையும், அதனது பலாபலன்களைப் பற்றியும் தெளிவாக்கிக் கொண்டு முழு மனதுடன் அதனை விரும்புதல் என்பது எமது இலக்கின் தெளிவை எமக்கு உருவாக்கும்.

சுய கணிப்பீடு :

எம்மைப் பற்றிச் சுயமதிப்பீட்டைச் செய்வதன் மூலம் எமது இலக்கைச் சரிவர நிர்ணயிக்கலாம். எனது ஆளுமை என்ன? எனது திறமை என்ன? நான் தெரிவு செய்யும் இலக்கை அடையக்கூடிய வளம், தகுதி என்னிடம் காணப்படுகின்றதா? என்பது போன்ற சுய கணிப்பீடுகளை நாம் எமது இலக்கினை நிர்ணயிப்பதற்கு முன் செய்யவேண்டும்.

சாத்தியக் கூறுகள் :

எனது இலக்கு அடையக்கூடியதா? அல்லது கற்பனைக்கு உட்பட்டதா?, என்பது குறித்த உண்மை சாத்தியக்கூறுகள் பற்றிய ஆய்வுடன், இதற்குரிய வளங்கள் குறித்தான ஆய்வுடன் எமது இலக்கை நிர்ணயித்து அதை அடைய வழிவகுக்கும்.

நோக்கம் :

எனது இலக்கினது நோக்கம் என்ன? எது / யார் இவ் இலக்கினை நிர்ணயிக்க காரணிகளாக அமைந்தனர்? இதனால் யார் பயனடைவார்கள். இதனால் நான் அடையப்போவது என்ன? என்பவை பற்றி சிந்திக்க எமது நேரத்தை ஒதுக்குதல் வேண்டும்.

கால எல்லை :

எமது இலக்கினை அடைவதற்கான கால எல்லையை நாம் தெளிவாக்கிக் கொள்வது இலக்கை நோக்கிய செயற்பாட்டினை விரைவுபடுத்த உதவும்.

எண்ணிக்கை :

குறைந்தளவு இலக்குகள் எமக்கு ஒரே நேரத்தில் இருக்குமே யாகில் அவ்விதக்குகளை முழுமையாக அடைய வழிவகுக்கும்.

படிமுறைகள் :

இலக்குகளை தெளிவாக்கியபின் அதற்கான படிமுறைகளை வகுக்க வேண்டும். இலகுவான படிமுறைகளிலிருந்து ஆரம்பிக்கும் பொழுது இலக்கு நோக்கிய நடைமுறை இலகுவாக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் ஒவ்வொரு படிமுறைக்கான காலமும் நிர்ணயிக்கப்பட வேண்டும். எடுக்கும் நடைமுறையை நடைமுறைப்படுத்த முடியாமல் இருக்குமேயாகில் அதற்குரிய காரணங்களை ஆராய்வதோடு நாம் எடுத்த இலக்கைக் குறித்தும் மீள் பரிசீலனை செய்தல் வேண்டும்.



இலக்கு நோக்கி பிள்ளைகள் நல்ல ஆளுமையில் வளர்ச்சிபெற அவர்களின் மனநிலையை மாற்றுவது எப்படி.

S. J. இராஜநாயகம். M. A. (Ottawa)

இயக்குனர், அகவொளி,
குடும்ப உளவளத்துணையகம்,
யாழ்ப்பாணம்.

ஆளுமை கற்களிலே எழுதப்பட்ட எழுத்தும் அல்ல, செதுக்கப்பட்ட உருவமுமல்ல. மாறாக அது நேரம் காலத்தோடு மாறக்கூடிய தொன்றாகும். எந்த வழிமுறைகளில் பெற்றார் / ஆசிரியர்கள் தங்கள் பிள்ளைகள் / மாணவர்களுடன் நடந்துகொள்ளும் முறைகள் இங்கு மிகவும் முக்கியமாகின்றது. பெற்றாரும், ஆசிரியர்களும் பிள்ளைகள் நடந்துகொள்ளும் முறைகள் பற்றி அவதானிக்கின்றனர். அவர்களின் ஆளுமையின் பண்புகளையும்; தனித்துவத்தையும் பார்க்கின்றனர். இவர்கள் குறிப்பாக பெற்றார் இந்த நல்ல தனித்துவங்களையும், பண்புகளையும் பற்றி தங்கள் பிள்ளைகளுடன் பேசும்போது அல்லது அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கும்போது, பிள்ளைகள் தாம் மாணவதாக, வளர்வதாக உணர்வார்கள்.

ஆனால் பெற்றார் அல்லது மற்றவர்கள் எப்படித் தாம் தங்களுடைய பிள்ளைகள் மட்டில் வைத்திருக்கின்ற மனநிலைகளை உருவாக்குகின்றனர் என்பதை அறிந்தால் இந்த மனநிலைகளால் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகள் எவை என்பதை அறியலாம். பெற்றார் பிள்ளைகளைப் பற்றி உருவாக்கி வைத்திருக்கின்ற படம் பிள்ளைகள் தங்களைப் பற்றி உருவாக்கி வைத்திருக்கின்ற படத்தின்மேல் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. உதாரணமாக ஒரு பிள்ளை தனக்குப் பெற்றார் எப்போதும் உதவவேண்டும் என்று கருதுகின்றது என்று வைத்துக் கொள்வோம். இங்கு பெற்றார் தம் பிள்ளையைப் பற்றி வைத்திருக்கின்ற படத்தில் தம் பிள்ளை தன்னம்பிக்கை அற்றவன்/ள் என்று தீர்மானிக்கின்றனர். அதனால் தம் பிள்ளைக்கு கூடிய உதவி, ஆதரவு, ஊக்கப்படுத்தல் கொடுக்கவேண்டும் என நினைப்பர், வழங்குவர். இதனால் இந்தக் குறிப்பிட்ட பிள்ளை பெற்றாரின் ஆதரவையும், உதவியையும், ஊக்கலையும் எப்போதும் எதிர்பார்க்கும். இதன் விளைவாக பெற்றார் தாம் தம் பிள்ளையைப் பற்றி உருவாக்கி

வைத்திருக்கின்ற படம் சரியென்றும், தம்பிள்ளை தன்னம்பிக்கை யற்றவர் என்றும் மீள் வலியுறுத்துவர்.

இப்படிப்பட்ட உருவாக்கம் பிள்ளைகளில் பல பிரச்சனைகளைத் தோற்றுவிக்கும். பெற்றார் தம்பிள்ளையை கோபக்காரனாகப் பார்த்தால், அந்தப் பிள்ளை விரக்தியடையும்போது, ஏமாற்றப்படும் போது, தனது கோபத்தை காட்டும். “எனது பிள்ளை கோபப்படாது, எதையும் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் தன்மையுண்டு” என்று பெற்றோர் கருதினால் அந்தப்பிள்ளை அப்படியே நடக்கும். பிள்ளைகள் அப்படி நடக்கும்போது பெற்றார் தாம் உருவாக்கிய தம் பிள்ளையின் படம் சரியானது என உறுதி செய்வர்.

பிள்ளையின் பண்புகள் பற்றிய பெற்றோரின் கண்ணோட்டம் அவர்களின் சில உண்மையானவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு பகுதியாகும். மற்ற பகுதி தமது சொந்த கண்ணாடிகளின் மூலம் (சிகப்பு, மஞ்சள், பச்சை என்பன) பார்க்கப்பட்டவையாகும். இது ஒரு தன்மயமாக்கப்பட்ட எண்ணத்தை பிள்ளைகளில் இருப்பதாக சாட்டுதல் (Personalized Projection). இதனால் பிள்ளையினுடைய உண்மை நிலையை காண்பது மிக கடினமானதாகும். உ+ம் : சில தாய்மார்கள் தமது குழந்தையை பார்த்து பேசுவதைப் பார்த்தால் ஓரளவு புரியும். ஒரு குழந்தையின் ஆரம்ப வாழ்வில் தாய்மார் பிள்ளைகளுடன் கதைக்கும் விதம் நீ ஒரு சாப்பாட்டு ராமன், ஒரு நப்பி, நீ ஒருபோதும் திருப்தியடையமாட்டாய், நீ குழப்படிக்காரன், நீ கோபக்காரன், நீ அம்மாவுடைய செல்லம் இவைகள் யாவும் குழந்தையின் நடத்தை பற்றி தன்மயமாக்கப்பட்ட கருத்துக்களாகும். உ+ம் : ஒரு குழந்தை தனது தாயின் முகத்தைத்தொட முயற்சிக்கின்றது என எடுத்துக் கொள்வோம். தாய் நினைக்கின்றாள் குழந்தை தன்னை அடிக்கின்றது. எனவே தன் முகத்தை விலக்கு கின்றாள். ஆனால் குழந்தையோ தாயின் முகத்தை பிடிக்க வரட எத்தனித்து அடம்பிடிக்கின்றது. அடம்பிடித்தலும், அழுதலும் தாய் ஏற்கனவே கொண்டிருந்த எண்ணத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றது. இப்படியாக ஆதாரமற்ற தன்மயமாக்கப்பட்ட சாட்டுதல்கள், மனப்பாங்குகள் ஒரு குழந்தையின் நடத்தையில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது.

குழந்தைகளின் இப்படியான கண்ணோட்டமும் தங்களைப் பற்றிய உணர்வுகளும், பெற்றாரின் சக்திவாய்ந்த தொடர் கண்ணோட்டமும்,

இவர்களின் வாழ்வில் முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றன. பிள்ளைகள் எப்படியாக பாதுகாப்புக் கவசங்களைப் பிரயோகிக்கின்றனர், அல்லது நெருக்கீடுகளைச் சமாளிக்கின்றனர் என்பவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. பதட்டமான ஒரு சூழலில் ஒரு பிள்ளை தான் செய்யும் வேலையில் நிலைத்து நிற்கின்றதா அல்லது பின்வாங்குகின்றதா? மாறுபடக்கூடிய ஒரு சூழ்நிலையை பிள்ளை அணுகுகின்றதா அல்லது பின்வாங்குகின்றதா? பயத்தை, துக்கத்தை, தனிமையை அன்பை எவ்வாறு கையாளுகின்றது. உணர்வுகளைத் திறந்த மனத்துடன் ஏற்றுக் கையாளுகின்றதா அல்லது மறுக்கின்றதா, அலட்சியம் செய்கின்றதா? இந்த நிலைகளில் பிள்ளைகள் எவ்வாறு செயற்படுகின்றனர் என்பது அவர்கள் தங்களைப் பற்றிய எண்ணங்களில்த்தான் தங்கியிருக்கின்றது. இப்படியான எண்ணங்கள் அல்லது பண்புகள் பிள்ளைகளின் வாழ்வில் சவாலாக வருகின்றது. தமது பெற்றாரினால் “துணிவுள்ள”, “கஷ்டமான”, “கோபமான”, “தொட்டாற் சினுங்கி”, “எதையும் சமாளிக்கும் திறன் கொண்டவர்” என்று வருணிக்கப்படும் பிள்ளைகள் அப்படியே நடந்து கொள்ளுகின்றனர். பெற்றாரின் எதிர்பார்ப்புக்களை அப்படியே நிறைவேற்றுவர்.

வேர்ஜீனியா டிமோஸ் (1999) என்பவர் குழந்தைகளின் உள விருத்தியியலில் ஆய்வு செய்தவர். இவரின் கூற்றுப்படி பெற்றார் சொல்லுபவைகளை ஒரு குழந்தை உண்மையென்று அப்படியே உணர்கின்றது. பெற்றாரினால் மிகைப்படுத்தப்பட்ட ஒரு பண்பை அறிவு ரீதியாக ஆராயும் திறன் ஒரு குழந்தைக்குக் கிடையாது. அந்த பண்பிற்கு எதிரான பண்புகளை சிந்திக்கும் ஆற்றல் அதற்கு இல்லை. இங்கு பெற்றாரின் தன்மயமாக்கப்பட்ட மிகைப்படுத்தப்பட்ட சாட்டுதல்கள் குழந்தைக்கு, பிற்காலப் பகுதியில் இளையோருக்கு உண்மையாகவும் வேத வாக்கா கவும் இருக்கின்றது என்கிறார்.

ஆற்றுப்படுத்தலில் “உங்களைப் பற்றிய கதையைச் சொல்லுங்கள்” என பணிக்கும்போது, அவர் தான் உணர்ந்தவற்றை கூறுவார். இவருடைய கதையைப் பகுத்துப் பார்க்கும்போது, அவை பெற்றாரினால், (சமூகத்தினால்) ஏனையோரால் புணையப்பட்டவை என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். உ+ம் : “நான் ஒரு விசர், ஏனென்றால் என்னை மற்றவர்கள் அப்படித்தான் அழைக்கின்றனர்”

எனது ஆற்றுப்படுத்தலின் அனுபவத்தில் துணைநாடி வருபவரிடத்தில் நான் கண்டுபிடிக்கும் சில பண்புகளைப் பற்றிக் கூறுகின்றபோது அவர்கள் அந்தப் பண்புகளாக மாறுவதை நான் பார்த்திருக்கின்றேன். இப்படி ஒரு நபர் மாறுகின்றபோது நான் தன்னைப் பற்றி ஏற்கனவே உருவாக்கி வைத்திருக்கின்ற “படம்” உண்மையானது அல்ல என்று தீர்மானித்து புதிய கண்ணோட்டத்தில் தங்களைப் பார்க்கின்றனர்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை வேறு கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும் முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஏற்கனவே வைத்திருக்கின்ற அமைவற்ற கண்ணோட்டத்தை தவிர்த்து வித்தியாசமான முறையில் பார்த்து தங்கள் பிள்ளைகளின் தனித்துவப் பண்புகளை கண்டு அறிந்து அவைகளைப் பிள்ளைகளுக்கு எடுத்துரைக்கும்போது அவர்கள் மகிழ்கின்றனர். தங்களைப் பற்றித் திருப்தியடைகின்றனர். உடம் “நீ நன்றாக மற்றவருடன் பழகுவதை அவதானித்து இருக்கின்றேன். எனக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றது.” “உன்னிடத்தில் புதிய சூழலை எதிர்கொள்ளும் திறன் இருக்கின்றது”. “வேலை கடினமாக இருந்தாலும் நல்ல முயற்சியுடன் செயல்படுகின்றாய்”. “இப்போது நீ கோபத்தை அடக்க பழகிக் கொண்டாய்” என்ற வளர்க்கவைக்கும் மொழிகளைப் பேசும்போது பிள்ளைகள் கண்முன் வளர்வதைப் பார்க்கலாம். பிள்ளைகளை சுமமா புகழாமல் இப்படி சொல்லும்போது, இப்படியான வார்த்தைகள் அவர்களைச் சிந்திக்க வைக்கின்றது. “இவ்வளவு காலமும் எதிர்மறையாகப் பேசிய பெற்றார் இப்போது என்னைப் பற்றி நன்றாகப் பேசுகின்றாரே எனவே நான் நன்றாக இருக்கவேண்டும்” என்று உணர்ந்து செயற்படுவர்.

ஆரம்பத்தில் இப்படிச் செய்வது பெற்றாருக்கு மிகவும் கடினமானதாக இருக்கும். ஏற்கனவே அவர்கள் உருவாக்கி வைத்திருக்கின்ற கண்ணோட்டம் தற்போது வேறுவிதமாக பார்த்ததன் விளைவாக ஏற்பட்ட கண்ணோட்டத்துடன் ஒவ்வாது போகலாம். இது உளவியல் ரீதியாக ஒருவருக்கு முரண்பாட்டைக் கொண்டுவரலாம். பெற்றார் தங்களில் இருக்கும் பண்புகளை பிள்ளைகளில் சாட்டலாம் அல்லது தன்னில் வேண்டாத, ஏற்கமுடியாத ஒரு பண்பை மற்றவரில் சாட்டலாம்.

பெற்றார் முதலில் தங்களிடத்தில் நல்ல பண்புகளைக் கண்டறிதல் வேண்டும். தங்களைப் பற்றிய கண்ணோட்டத்தை தாங்கள்

மாற்றவேண்டும். பெற்றார் தங்கள் பிள்ளைகளை நேராகக் (Positive) காணமுயற்சியெடுக்க வேண்டும். இப்படியாகப் பார்க்கும்போது உடனேயே அவைகளுக்குத் தகுந்த மாதிரியான பாராட்டையோ, சொற்பிரயோகத்தையோ கொடுத்தால், அவைகள் அந்தச் செயல்களை மீண்டும் செய்ய பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கும் சக்தி மிக்க மீள் வலியுறுத்திகளாகப் பயன்படும் எப்போதும் பிள்ளைகள் பெற்றாரைத் திருப்திப்படுத்த விரும்புவர். எப்போதும் பிள்ளைகள் பெற்றார் தங்களைப் புதுவிதமாக எண்ணுகின்றபோது அது அவர்களுக்கு பெரிய ஆறுதலாகவும், தாங்கள் இந்த புதிய நடத்தையை நிரந்தரமாக வைத்திருக்க நினைப்பர். தன்னை புதுவிதமான கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கின்றனர் என்ற உணர்வால் ஆழமான மகிழ்ச்சியடைவர். மாறாக பிள்ளைகள் தங்களைப் பற்றி பெற்றார் குறைவாக சொல்லுவதை விரும்புவதில்லை. அப்படிச் சொல்லும்போது விரைவில் மனமுடைந்து போகின்றனர். விதிவிலக்கான நல்லவற்றை பெற்றார் இனங்காணும்போது அவற்றை பிள்ளைகளுக்குத் தெரிவிக்கும்போது, இந்த அவதானிப்புகள் சக்திமிக்கதாகி பிள்ளைகள் தங்கள் மனநிலைகளை மாற்றிக் கொள்கின்றனர். எனவே பிள்ளைகள் நல்ல பிள்ளைகளாக வேண்டும் என்ற இலக்கு பெற்றாருக்கும், ஆசிரியருக்கும், மற்றோருக்கும் இருக்கவேண்டும் என்றால் அவர்கள் மேற்கூறியவாறு செயற்படுவது அவசியம்.

வந்ததும் வருவதும்

2002 தை - மாசி	: குற்றவுணர்வு
2002 பங்குனி - சித்திரை	: சிறப்பீழ்ம்
2002 வைகாசி - ஆனி	: தன்னம்பிக்கை
2002 ஆடி - ஆவணி	: பொதுத்தலைப்பு
2002 புரட்டாதி - ஐப்பசி	: இலக்கமைத்தல்
2002 கார்த்திகை - மாரகழி	: முகம் கொடுத்தல்/முன்னெடுத்தல்

முரண்பாட்டுத் தீர்வு நோக்கி இலக்கமைத்தல் (GoalSetting towards conflict Resolution)

அ.ஏ. நிச்சேட்
விரிவுரையாளர்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

எங்கு பார்த்தாலும் 'சமாதானம்' என்ற பேச்சாகவே உள்ளது. சர்வதேச அளவுகளிலும், தேசிய மற்றும் உள்ளூர் மட்டங்களிலும் இவை தொடர்பான ஆய்வரங்குகள், கலந்துரையாடல்கள் இடம்பெறும். இவைகள் எதற்கு என்ற வினா கேட்கப்படவேண்டியதொன்றாகின்றது. சமூக விழிப்புணர்வினை உண்டாக்குதல், மக்கள் பங்களிப்பினை ஏற்படுத்துதல், மக்களில் விளிப்புணர்வினையுண்டாக்குதல் (Conscientization) என பல சமூக இலக்குகளை பலரும் பலவாறு கூறிக் கொள்வார்கள். உண்மையில் சமாதான செயல்பாடுகளைப்பற்றி (The Peace Process) தொடர்ச்சியாக இடம்பெறவேண்டிய இயல் நிகழ் வாகும். இவை தொடர்பான சர்வதேச அனுபவங்கள், அவற்றின் வகை மாதிரிகைகளும் (Models) எம் நாட்டு விவகாரங்களிலும் பேச வேண்டும். குறிப்பாய் தென்னாபிரிக்க கறுப்பர்கள் - வெள்ளையர்கள் தொடர்பான முரண்பாட்டு தீர்வு அனுபவங்கள் அதன்வழி அவர்கள் கண்டுகொண்ட உண்மையும், மீள் இணக்கப்பாடும் (Truth and Reconciliation) உண்மையில் சிறந்த மாதிரிகைகளாய் எமக்கு பாடம் புகட்டும்.

'முரண்பாட்டுத் தீர்வு' ஒரு புதிய கற்கையாக 1980களில் தோற்றம் பெற்றது. ஆனால் முரண்பாடு என்பது மனித வரலாற்றுடன் ஆரம்பமாகிய ஒரு பழைய இயல்நிகழ்வு (As an old Phenomenon) எனலாம். மேலும் எதிரான ஆர்வங்களின் மோதல் போராட்டமாகும்போது முரண்பாடும் ஒரு தொடர்கதையாகும். இங்கு முரண்பாட்டுத்தீர்வு, குறிப்பாய் வர்க்கம், சமயம், இனத்துவ அடையாளங்கள் மற்றும் தேசங்களுக்கிடையேயான முரண்பாடுகள், அவற்றினை விளங்குதலில், ஒரு விஞ்ஞான முறையியலாக அமைகின்றது.

இன்றைய இனத்துவ விவகாரங்களின் (Ethnic Issues) ஆரம்ப மூலங்களைத் தேடும்போது அடிப்படையில் பிரசித்திபெற்ற அமெரிக்க சமூக உளவியலாளரான இலியட் ஏரன்சனின் 'சமூக இன்மைப் படுத்தல்' (Social Deprivation) எனும் எண்ணக்கருவின் வழி விளங்க முடிகின்றது. பெரும்பான்மை இனம், சிறுபான்மை இனத்தை அன்னியப் படுத்தி, சுரண்டி, கண்ணுக்கு புலப்படாத தடைகளை ஏற்படுத்தி, பாகு படுத்தி பாரபட்சத்திற்குட்படுத்தும்போது அவர்களின் ஆர்வங்கள், அபிலாஷைகள் மழுங்கடிக்கப்படுகின்றன. இதனைவிட பல அநீதிகள், மனித உரிமை மீறல்களும் இல்லாமல் இல்லை. ஆகவே இவற்றை இரத்தினச் சுருக்கமாய் 'சமூக இன்மைப்படுத்தல் என அழைக்கின்றார்கள். இது சமூகத்தில் 'உள - சமூக மற்றும் சமூக - பண்பாட்டு மாற்றத்தை உருவாக்கும்' (Aronson, 1960).

இலங்கை வாழ் தமிழ் மக்களின் இன்றைய நிலையையும், 50 வருடங்களுக்கு முன் இருந்த நிலையையும் ஒப்பிட்டால் இதனைப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

ஆனால் இன்றைய சமூக நிலைமை (Social Context) வெவ்வேறுபட்ட ஆர்வங்களையும் அபிலாஷைகளையும் உடைய குழுக்கள் உடன் பாட்டு நிலைமைக்கு (Consensus) வந்திருப்பது பாராட்டப்படக்கூடிய விடயம் எனலாம். ஏலவே இறந்தகால அனுபவங்கள் பல கசப்பான அனுபவங்களைத் தந்தாலும், முரண்பாடு தான் சமூக மாற்றத்தை உண்டுபண்ணும் என்பதற்கு மேலாய் உடன்பாடும், அதன் முரண்பாட்டுத் தீர்வும், மீள் இணக்கப்பாடும் (Reconciliation) இன்று எம் நாட்டில், எம் புலங்களில் இடம்பெறுகின்றது. இவற்றிற்கு ஏற்புடைத்தான வகையில் இன்றைய நவீன முரண்பாட்டுத் தீர்வு அணுகுமுறை தரும் பிரதான இரண்டு முறையியல்களான;

- ❖ சமரசம் செய்தல் (Negotiation)
- ❖ மஸ்தியஸ்தம் (Mediation)

இவற்றின்வழி எம் நாட்டில் இடம்பெறும் சமாதான செயல்பாடுகளை விளங்கிக் கொண்டு நாம் ஒவ்வொருவரும் இயன்றவரையில் எமது பங்களிப்புக்களை நல்கவேண்டும். குறிப்பாய் இன்று பேசப்படும்

‘சமாதான உயிர்பூட்டல்’ (Peace Animation) மற்றும் சமூக ஒன்று திரட்டல் செயற்பாங்குகளில் ஆர்வமுடையவர்களாய் மாறவேண்டும். எம் சமூக மட்டங்களில் சமாதான அனுசரணையாளர்களாய் (Peace Animators) நாம் மாறவேண்டும். எம் சமூக இலக்குகளும் சமாதான செயல்பாங்குகளுக்கு ஏற்புடைய வகையில் திசைதிருப்பப்படவேண்டும். அப்போதுதான் எம்நாட்டில், எம் குடும்பத்தில், எம் சமூக சூழலில் சமாதானம் மலரும், மானுட சமூகம் மேம்படும். இதற்கு நாம் அனைவரும் குறித்த சமூக இலக்குகளுடன் செயற்படுவோம்.

உசாத்துணைகள் :

1. Aronson Eliot, *The Social Animal*; Freeman & Com, Sanfrancisco, 1960.
3. Social Justice Mady. 2002.

இலக்கமைத்து வாழ்வதால்...

Sr. நீனா இராசையா
Dip. In counseling kent, U.K

சில தடவைகளில் நாம் வாழ்க்கையின் அர்த்தம் புரியாது தவிக்கிறோம்.... வேறு சில தடவைகளில் ஏன்தான் இந்த வாழ்க்கை என்று சலித்திருக்கிறோம்... இன்னும் சில வேளைகளில் வாழ்ந்தென்ன வாழாதிருந்தென்ன என விரக்தி அடைகிறோம்.....

இது ஒரு புறம் இருக்க மறுபுறத்தில் மனித உலகம் பல துறைகளிலும் நவீன மயமாக்கப்பட்டு, இன்று மனிதன் செய்வதை நாளை இயந்திரம் செய்கிறது என்ற அளவில் விரைந்து செல்கிறது.

இந்த வளர்ச்சிக்கு மனிதனுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட, அவனுள் அடங்கிக்கிடக்கும் படைப்பாற்றலே என்றால் மிகையாகாது. இந்தப் படைப்பாற்றலை அவன் வளர்ப்பதற்கு, உலகை நவீன சக்திகளால் நிரப்புவதற்கு அவனுக்கு உறுதுணையாய் நிற்பது, அவன் வாழ்விலே கொண்டுள்ள உறுதியும், விடாமுயற்சியோடு தோல்வியிலும் தளராது வெற்றிகாணும் மனோபலமும், தன் ஆற்றலுக்கேற்ப, தனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட அல்லது தான் பெறக்கூடிய வசதிகளுக்கேற்ப இலக்கமைத்து, அதை அடைய அவன் கையாளும் யுத்திகளும், அமைக்கும் திட்டங்களுமென்றே கூறவேண்டும்.

இப்படியாக உலகின் படைப்பிலே பங்கேற்று புதிய சாதனைகள் பல படைத்து, பல துறைகளிலும் முன்னேறி வளர்ச்சி காண சிலருக்கு முடியுமென்றால், நாம் ஒவ்வொருவரும் நமக்குக் கொடுக்கப் பட்ட வளங்களைக் கொண்டு, நம் வளர்ச்சிக்கும் ஆற்றலுக்கும் ஏற்ப இலக்கமைத்து வளர்ச்சியடைய, புதுப்படைப்புகளில் பங்கேற்க முடியும். இதற்கேதுவாக வழி அமைப்பது நாம் நமக்கென அமைக்கும் குறிக்கோளும் அதை அடைய நாம் எடுக்கும் அக்கறையும், வகுக்கும் திட்டங்களும், வழிமுறைகளும், நம்மை நாமே தட்டிக் கொடுத்து செயற்படும் திறமையுமேயாகும். ஆகவே இலக்கமைப்பதால் ஏற்படும் நலன்கள் பற்றி ஜெராட் ஈகன் (Jerard Egan) என்னும் உளவியலாளர் முன்வைக்கும் சில கூற்றுக்களை இங்கு பார்ப்போம். நாம் நம் வாழ்க்கைக்கு இலக்கமைத்து வாழ முற்படும்போது அது நம் ஆளுமைக்கு வலுவூட்டி, நம் செயற்பாட்டிற்கு ஓர் உந்துகோலாக அமைகிறது. ஆனால், இலக்கற்று வாழும்போது வாழ்க்கை ஓர்

அர்த்தமற்றதாக, ஒருமுகப்படுத்தப்படாததாக ஒரு கருப்பொருள் அற்றதாக, வாழ்க்கைக்கும் செயற்பாட்டிற்கும் தொடர்பற்றதாக அமையலாம். ஆகவே இலக்கமைத்தல் முதற்படியாக, நமது கவனத்தை, செயற்பாட்டை ஒருமுகப்படுத்தி, நம் குறிக்கோளை அடைவதில் கண்ணும் கருத்துமாக இருந்து செயற்பட உதவுகிறது.

இரண்டாவதாக குறிக்கோள் அமைத்து வாழும்போது ஏனோ தானோ என்று வாழாது, சோம்பலுக்கு இடமளியாது நம் குறிக்கோளை அடைய வேண்டும் என்ற ஆவலில் நம் சக்தியை, வலிமையை, ஆற்றலை, ஊக்கத்தை, முயற்சியை சிறந்த முறையில் பயன்படுத்தத் தூண்டுகிறது.

இன்னும் குறிப்பாக ஓர் இலக்கை அடைய நாம் எத்தனிக்கும் போது, அது நம்மில் உறைந்து கிடக்கும் சக்தியை ஆற்றலை தட்டி எழுப்பிச் செயற்பட உறுதுணையாக இருக்கிறது. தோல்விகள், கஷ்டங்கள், சலிப்புகள் மத்தியிலும் விடாமுயற்சியுடன் நேரம் என்று கட்டுப்பாது அயராது உழைத்துப் பயன்பெற அழைக்கிறது.

நம் ஆற்றலுக்கேற்ப தெளிவான (Specific) அடையக்கூடிய இலக்கை வைப்போமேயானால், தெளிவான இலக்கற்று, தங்களுக்கப்பாற்பட்ட இலக்கை அடைய எத்தனிப்போரிலும் பார்க்க அதி வேகமாகச் சிந்தித்து செயற்படுவோம். இந்த வாழ்க்கை ஓர் உத்வேகத்தைக் கொண்டதாக அமையும். இலகுவில் மனம் தளராது செயற்படுவோம்.

ஏனெனில் குறிக்கோளை அமைக்கும்போது, இது உண்மை யிலேயே செயற்படுத்தக் கூடியதா? நம் சக்திக்கு ஆற்றலுக்கு, செலவிடும் நேரத்திற்கு தான்/பிறர் அடையும் நன்மைக்குப் பொருத்தமானதா (Appropriateness) என்று பல கோணங்களில் இருந்து ஆராய்ந்து நமது குறிக்கோளைத் தேர்ந்து கொள்ளவேண்டும். இது மட்டுமன்றி எடுத்த குறிக்கோளை செயற்படுத்த அடையத் தேவையான வழிமுறைகளைத் தேடிப் பரீட்சித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே நாம் வைத்த இலக்கை நோக்கிச் செல்ல, பூரணமாக நிறைவு செய்ய எப்படிப்பட்ட வழிமுறைகள் உதவும் எனவும், தேர்ந்தெடுக்கும் வழிமுறைகளாலும், வகுக்கும் திட்டங்களாலும், எப்படிப்பட்ட கஷ்டங்களை, தடைகளைத் தாண்டிச் செல்ல நேரிடும் எனவும் அலசி ஆராய்ந்து செயலில் இறங்க வேண்டும்.

இலக்கமைப்பது, வாழ்விற்கு ஒரு வழிகாட்டியாக, அர்த்தத்தைக் கொடுக்கும் காரணியாக, ஆற்றலை வளர்க்கும் கருவியாக, சுயமதிப்பை உயர்த்தி ஆளுமையை நெறிப்படுத்தும் உந்து கோலாகவும் அமையும். இப்படியான கருப்பொருள் கொண்ட வாழ்வு ஆர்வமுள்ளதாகவும், மனதிற்குத் திருப்தி அளிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்குமென எதிர்பார்க்கலாம்.

சில உளவியலாளர்களின் ஆய்வுகளில் இருந்து, சிறு பராயத்தில் இருந்து வாழ்க்கைக்குக் குறிக்கோள் அமைத்துத் தம் வாழ்க்கையை நடத்துபவர்கள் தாங்கள் ஆற்றும் பணியில், தொழிலில், செயற்திட்டங்களில் இருந்து ஓய்வுபெறும் கால கட்டத்தில், சமூக வளர்ச்சியில் அக்கறை கொண்டவர்களாக, பிறர் நலத்தில் கரிசனை உள்ளவர்களாக, ஆற்றலும் ஆர்வமும், மூலவளங்களும் உள்ளடக்கியவர்களாக, தளர்வுறாது விடாமுயற்சியுடன் செயற்படு கிறார்கள் என்றும், குறிக்கோளற்று அல்லது அமைத்த இலக்கை அடையக்கூடிய வழிவகைகளைத் திட்டங்களை வகுக்காது, கஷ்டப்படுவானேன் கிடைத்தால் அனுபவிப்பேன் என்ற மனப் போக்கைக் கொண்டவர்கள், தங்களுடைய குறைகூறுபவர்களாக, மன நிறைவற்றவர்களாக, திருப்தியற்றவர்களாக, செயலற்றவர்களாக, சிடு சிடுப்பான (Sulky) குணமுடையவர்களாக, தன்னலம் கருதுபவர்களாக இருப்பார்கள் என்றும் கூறுகிறார்கள்.

இலக்கமைத்து அதை நோக்கி முன்னேறிச் செல்பவர்கள், அப்படி நடக்கவேண்டும் இப்படி இருக்கவேண்டும் என்று பகற்கனவு கண்டு நேரத்தை விரயமாக்கமாட்டார்கள். மாறாக தமது விருப்பங்கள், தேவைகள் செயற்படக் கூடியனவா? எப்படியான பயனைத் தாமோ / பிறரோ அடையலாம் என ஆராய்ந்து அறிந்து இலக்கமைத்து அதற்குரிய வழிவகைகளை வகுத்து திட்டமிட்டுச் செயற்படுவார்கள்.

இலக்கமைத்து வாழ்வதால் வரும் நலன்கள் பற்றியும், அதை அமைக்கும்போது கருத்திற் கொள்ளவேண்டிய சில அணுகுமுறை களையும் இந்தச் சஞ்சிகையில் வாசித்தறியும் வாசகப் பிரியர்களே, உங்கள் வாழ்க்கைக்கு, உங்களைச் சார்ந்தவர்கள் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தமுண்டா எனச் சிந்தியுங்கள்! இலக்கமைத்து திட்டம் வகுத்து செயற்பட்டுப் பலன் பெறுங்கள்!!

❖ (குறிக்கோள், இலக்கு என்ற இருபதங்களும் ஒரே கருத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன)

குடும்பமும் இலக்கும்

ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் இலக்கு இருக்கவேண்டும். இலக்கற்ற வாழ்வு முகவரி அற்ற கடிதம் போன்றது. அது போய்ச்சேருமிடம் எமக்குத் தெரியாது. அதுபோல எமது வாழ்வும் ஆகிவிடக்கூடாது.

இலக்கு என்பது செயல் ரீதியானது, நாம் எதனைச் செய்யப் போகிறோம் என்பதைக் குறிக்கிறது. சற்று எம்வாழ்வைப் பின்னோக்கிப் பார்ப்போமானால் நாம் இதுவரை காலமும் எந்த இலக்கை நோக்கி பயணித்திருக்கிறோம்? எமக்கு என்று ஏதாவது இலக்கு இருந்ததா? அப்படி இருந்தால் அவ்விலக்கு இப்போதும் உயிரோட்டமாய் உள்ளதா? அத்தெரிவு என்னுடையதுதானா? அதில் எனக்கு பூரண திருப்திதானா? என நாம் எம்மைக் கேட்குமிடத்து சில இலக்குகள் தெளிவற்றதாயும், சிலர் பெற்றோரினது அல்லது பிறரது தனிப்பி னூடாக பெற்ற இலக்கினை உடையவர்களாகவும், சிலர் தமது இலக்கினை இடை நடுவே விட்டு செய்வதறியாது நிற்பதையும் நடைமுறையிலும் காண்கின்றோம். அப்படியாயின் இனிவரும் காலங்களிலும் இப்படியேதான் வாழவேண்டுமா? எமக்கு என்று ஓர் இலட்சியம் ஓர் இலக்கு தேவை இல்லையா? நிட்சயமாகத் தேவை அதை இந்த வேளையிலாவது தெரிவு செய்யத் துணிவோம்.

பலரது வாழ்க்கையில் ஏன் தமக்கென்று இலக்குகள் இல்லாது வாழ்கின்றனர். ஏன் சிலருக்கு இலக்குகள் திருப்தி தருவதில்லை. இதற்கு ஏதாவது காரணம் உண்டா? ஆம் சில காரணங்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன.

எமது சிறுபராய வாழ்க்கை முக்கிய பங்கு வகிப்பதாக எரிச்சன் கூறுகின்றார். ஓர் இலக்கினை தெரிவு செய்வதற்கு தன்னிலே நம்பிக்கை தேவை. வாழ்வில் நம்பிக்கை தேவை. இவ் நம்பிக்கையை குழந்தைப் பருவத்தில் (0 -- 01 வயது) பெற்றுக் கொள்வதாகக் கூறுகின்றார். இவ்வடிப்படை நம்பிக்கை பாதிப்பும் இலக்கைத் தெரிவு செய்வதைப் பாதிக்கும்.

சில பெற்றோர்கள் தம் வாழ்வில் தம்மால் வெற்றி கொள்ள முடியாத அல்லது நிறைவேற்ற முடியாத பல இலக்குகளை (குறிக் கோள்களை) தமது பிள்ளைகளின் மூலம் அடைந்துகொள்ள முயற்சிக்

கிறார்கள். அவ்வாறாக இலக்கினைப் பிள்ளைகளிற்குத் திணிப்பது பிள்ளைகளின் தனித்துவத்தைப் பாதிக்கின்றது. அத்துடன் இவர்களால் கொடுக்கப்படும் இலக்குகள் (தெரிவுகள்) பிள்ளைகளினுடைய ஆற்றலுக்கு மீறியதாக அமையலாம். உதாரணமாக க.பொ.த. சாதாரண தரத்தில் சித்தியடைந்த மாணவன் கலைத்துறையில் படிக்கக்கூடிய ஆற்றலையே உணருகிறான். அதையே அவனும் விரும்புகின்றான். இந்நேரத்தில் பெற்றோர் என்மகன் கலைத்துறையில் படிப்பதா? நீ வைத்தியனாக வரவேண்டுமென்று எவ்வளவு காலமாக கனவு காண்கிறோம். எம்மை ஏமாற்றாதே. என்று கூறும்போது அவனும் தனது தெரிவை விட்டு பெற்றோரின் தெரிவையே தானும் தெரிகின்றான். இத்தெரிவு அவனுடையதன்று. பெற்றோரின் தெரிவே. இத்தெரிவின் மூலம் அவனுடைய ஆற்றலுக்கு மீறிய சக்தியை அவன் எங்கே பெறுவான். அவன் எதிர்காலம் என்ன? இவ்வாறே பிள்ளைகள் திருமண விடயத்திலும் பெற்றோர் பிள்ளைகளின் தெரிவை உதாசீனம் செய்து தமது தெரிவை திணிக்கின்றனர். குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் ஏற்படும்போது பிள்ளைகள் தெரிவு செய்த பெற்றோரையே நொந்து கொள்கிறார்கள். தம் வாழ்விற்கு பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ள, தம் தெரிவிற்குப் பொறுப்பெடுத்துக்கொள்ள முடியாதவர்களாக நீங்கள் தானே தெரிவு செய்தீர்கள் நீங்கள்தான் தீர்த்து வைப்புகள் என்கின்றனர். எவ்வளவு காலத்திற்கு தீர்த்துவைக்க முடியும். அப்படித் தீர்த்து வைத்தாலும் அவர்களிடையே உண்மையான பிடிப்பு அன்புறவு இருக்குமா? எனவே பிள்ளைகளைத் தம் இலக்கினை நோக்கி தாமே தெரிவுகளை மேற்கொள்ளவும் அதில் வெற்றி கொள்ளவும், நெருக்கடிகள் வரும்போது உறுதுணையாகவும் செயற்படல் பெற்றோர் கடமையாகும்.

சிலரது குடும்பங்களில் பெற்றோர்கள் தம்பிள்ளைகளை சுயமாக இயங்க அனுமதிப்பதில்லை. உண்மையிலேயே அவர்கள் அதனைத் தெரியாமல்தான் செய்கிறார்கள். தமது பிள்ளைகளில் வைத்த அன்பிற்கு அடையாளமாக செய்கிறார்கள். எனினும் அச்செயற் பாடானது பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. பிள்ளைகள் தமது காரியங்களைத்தாமே செய்யவும், தமது தேவை களை நிறைவு செய்யவும், உதவி செய்யலாம். உதாரணமாக உணவினை தாமே உட்கொள்ளவும், உடையினைத் தாமே உடுத்திக் கொள்ளவும் விடல் நன்று. செயலுக்கு உதவி செய்வது வேறு. நாமே அதனைச் செய்துகொள்வது வேறு. இதனைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வாறான செயல்கள் வளர்ந்தபின் தனித்துத் தாமாகவே

செயற்படவும் தம்மில் நம்பிக்கை பெறவும் உதவியாக அமையலாம். மாறாக நாமே எல்லாவற்றையும் செய்து கொடுக்கும்போது அவர்கள் பெரியவர்களானாலும் மற்றவர்களில் தங்கியிருக்கவும், சுயமாக எதனை யும் செய்ய முடியாதவர்களாகவும் எதிர்காலத்தில் தமக்கென இலக்கினைத் தெரிவுசெய்ய முடியாதவர்களாக இருக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே சிறுவயதில் இருந்தே அவர்களது செயற்பாடு களுக்கு உதவி ஊக்கப்படுத்துவதன் மூலம் தாமாகச் செயற்படவும் இலக்கினைத் தெரியவும் உதவலாம்.

இவ்வாறாக எமது சமுதாயத்திலே பல குடும்பங்களில் பிள்ளைகளின் இலக்குகளில் (குறிக்கோள்களில்) பெற்றோர்கள் பல அழுத்தங்களைப் பிரயோகிக்கின்றார்கள். இவ்வழுத்தங்கள் கல்வி, தொழில், திருமணம், மற்றும் சாதாரண உடை தெரிவு செய்தல், நண்பர்களைத் தெரிவு செய்தல் என பலவற்றில் தம்முடைய விருப்பு வெறுப்புகளைத் திணிக்கின்றார்கள். எந்த நிலையினராயினும் (தனி வாழ்வு, இல்லற வாழ்வு, துறவற வாழ்வு) தெளிவானதும், எம் ஆற்றலுக்கு உட்பட்டதும், எமக்கு பூரண விருப்பத்திற்குரியதுமான இலக்குகளைத் தெரிவு செய்து எம் வாழ்விற்கு ஓர் அர்த்தத்தைக் கொடுப்போம். இவ்வாறான ஒரு அர்த்தம் எந்தவொரு நெருக்கடியான நேரத்திலும் எமக்கு வாழ்வளிக்கும். அதேபோல எம்பிள்ளைகளினது இலக்கிற்கு மதிப்புக் கொடுக்கவும், உதவி செய்யவும் கற்றுக் கொள்வோம்.

சாள்ஸ் நவரட்ணம் - அன்ரன் புனிதராசா
“வளர்ப்பிறை”

Institute of counseling & Ongonig formation
5, Fletcher's Lane,
Chundikuli.

தான்தோன்றித்தனமின்றி தன்மானத்தோடு சிறப்புற்ற மானிடமாக திகழ்வதற்கு உதவும் “இலக்கு” அமைத்தல்

ஜெகநாதன் தற்பரன் B.A

அறிமுகம் :

ஒருவனது நடத்தை அல்லது செயற்பாடு என்பதானது அடிப்படையில் அத்தனிநபரது ஆற்றல், அறிவு, அனுபவம் (Skills, Knowledge, Experience) முதலான அடிப்படைக் காரணிகளில் தங்கிக் காணப்பட்டாலும் இவை யாவற்றிலும் எந்தவொரு நபரும் தன்னை முன்மாதிரியாக (Model) பிறருக்கு இனங்காட்ட விரும்பின் அல்லது சிறப்பான, செழிப்பான, வளமான, மகிழ்வான வாழ்வைக் கட்டியெழுப்ப முயல்வதாயின் அந்நபர் நிச்சயமாக இலக்கமைத்தல் என்கின்ற படிமுறையைப் பின்பற்றலாம்: அவ்வாறாக இருப்பதனூடாக நாம் எதிர்பார்க்கின்ற விளைவு சாதகமாக சற்று அதிகரித்த நிலையில் “போனஸாக” கிடைப்பதனைக்கூட அநேகர் எடுத்து பல சமயங்களில் கூறியுள்ளனர். நாமும் இவ்வுண்மையினை நிச்சயமாக நாளாந்த வாழ்விலேயே உணரலாம். அதற்கு இக்கட்டுரை வழியமைக்கும் என நம்புகின்றோம்.

“இலக்கமைத்தல்” என்றால் என்ன?

இலக்கமைத்தல் என்பதனை நாம் இலக்கு+அமைத்தல் எனக்கொள்ளுமிடத்து நாம் எமது செய்கைக்கு/செயலுக்கு கொடுக்க விரும்பும் அர்த்தம் அல்லது நாம் எமது செய்கையினை/செயற் பாட்டினை ஏன் செய்கின்றோம் என்பதற்கு விடையாகக் கிடைக்கும் எண்ணக்கருவினை அல்லது நாம் அடையவிரும்பும் தூரத்தினை எனப் பலவாறாகக் குறிப்பிடலாம்/கருத்துக் கூறலாம். ஆங்கிலத்தில் Goal, Purpose, Objective, Aim எனப் பலவாறாக அழைக்கப்படுகின்றது. ஆயினும் இச் சொற்களிடையே சிறிதளவில் வேறுபாடுகள் உளது எனவும் மொழி மெய்யியலாளர்கள் வாதாடுவர். எது எவ்வாறாயினும் தனிநபராயினும் படிப்படியாக முன்னேறி நாடு, நகர், நிறுவனம் என எங்கும் எதிலும் இவ் இலக்கமைத்தல் என்பது முதன்மையானதாகத் திகழ்கின்றது. எனவே இலக்கு அமைத்தல் எனும்போது நாம் ஒரு செய்கைக்கு அல்லது செயற்பாட்டிற்கு காரணத்தினை இனங்கண்டறிதல் எனக்

கொள்ளலாம். வெளிநாட்டு அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள் உள்ளூரில் நிதி ஒதுக்கீடு செய்வதற்கு முதன்மையானதாகக் காணப்பட்ட இம்முறையை இன்று அவற்றின் தாக்கத்தினாலோ என்னவோ அனேகரது / அனேக அமைப்புக்களது பிரதான படிமுறைகளில் ஒன்றாக அமைந்து காணப்படுவதென்பது யதார்த்தமாகும்.

இலக்கமைத்தல் எப்படி? அதன் பயன்கள் எவை?

இலக்கமைத்தல் என்பது தனிநபரைப் பொறுத்து நீண்ட தொரு செயற்பாடாகவோ மிகக்குறுகியதான செயற்பாடாகவோ காணப்படலாம். நாம் நாளாந்தம் காலையில் நித்திரைவிட்டு எழுந்தவுடனும் அல்லது இரவு படுக்கச் செல்லும்முன் எனது வாழ்வின் இலக்கு என்ன? அதனை அடைவதற்காக எமது செயற்பாடுகள் அமைந்து காணப்படுகின்றனவா? அதில் நான் எதிர்கொள்ளும் சிக்கல்கள் என்ன? அதற்குரிய தீர்வுகள்/முன்மொழிவுகள் என்ன? என ஒரு சுய ஆய்வு (Self Analysis) செய்வதனூடாக முதலில் எமது வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாகக்கிக் கொள்ளலாம். இது இயலுமான விடயமன்று சற்றுப் பரந்த விடயம் என எண்ணுவோர் கூட தமது நாளாந்தச் செயற்பாடுகளிலே “ஏன்”, “எதற்கு”, “எப்படி”, “என்ன”, “எவரோடு”, “எப்போது” முதலான ஆறு வினாக்களினைத் தொடுத்து எம்முள் விடை காண்பதனூடாகச் செயற்படுவோமானால் நிச்சயமாக அங்கு முன்னேற்றம் (Development / Improvement) ஏற்படுவதனை நாம் உணரலாம். செய்யும் செயற்பாடு “நல்லதோ கெட்டதோ முதலில் இலக்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன்படி செயற்பட முனையுங்கள். நல்லவை எவை கெட்டவை எவை என நீங்களாகவே புரிந்து கொள்வீர்கள்” என்கின்ற கூற்றுக்கமைவாக நாம் எமக்குரிய பாதையை திடமாக வகுத்துக் கொள்வதனூடாக ஏனைய வீண் பிரச்சனைகள் / சச்சரவுகளிலிருந்து விடுபட்டுக் கொள்ளவும் முடியும்: அதேவேளை சமகால இளைஞர்களில் சிலரைப் போன்று “பேமானியாக” (‘ரெட்’ தலை, ‘தீனா’ குறாப், பாபா வெட்டு என) ஊர்பேச, நாடு சிரிக்க, பல்வேறு முரண்பாட்டுச் சிக்கல்கள் கொண்டவர்கள் போல் திரிய வேண்டியதில்லை. இலக்கற்றவர்களுக்கு “பேமானி” (பொறுப்பற்றவன் என்ற கருத்தும் உண்டு) என தமிழ் நாட்டில் வழங்கப்படுகின்ற சொல் மிகவும் பொருத்தமானதாகவே உள்ளது எனலாம்: நிச்சயமாக எம்மில் பலரும் நேரடியாகவோ அன்றி மறைமுகமாகவோ இலக்கினை நோக்கியே முன்னேறி வருகின்றோம். ஆனாலும் இவ்விலக்குகள் குறுகிய கால அடிப்படையிலான

வையாகவேதான் (Short term) உள்ளன. ஆயினும் அவற்றை வைத்துக்கொண்டு நாம் எமது வாழ்வுக்காகவும் நீண்டகால பிரதிபலிப்பினை (Long Term) உண்டுபண்ணத்தக்க வகையில் நம்மை மேலுள்ள 6 வினாக்களினைத் தொடுப்பதனூடாக சிறந்த இலக்குடையவர்களாகத் திகழலாம் என்பதில் ஐயமேதுமில்லை.

இலக்கமைத்தலில் கவனிக்கப்படவேண்டிய அம்சங்கள் யாவை?

சமகால ஆய்வாளர்களது கருத்துப்படி இலக்கமைத்தல் என்பதானது கம்பீரமாகவும் உற்சாகமாகவும், சிறப்பாகவும் அதாவது ஆங்கிலத்தில் “Smart” ஆகக் காணப்படும் நிலையினை அடைய உதவுவது என்பதாக வரைவிலக்கணப்படுத்தியதோடு அவ்வாய்வாளர்கள் “Smart” என்கின்ற சொல்லினைக் கொண்டு இலக்கமைத்தலில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய அம்சங்கள் குறித்தும் தெளிவுபடுத்துகின்றனர். அது எவ்வாறெனில் ;

S – Specific – குறிப்பிட்டுக் கூறத்தக்கதாக,

M- Measurable - அடைவினை அளவிடக்கூடியதாக,

A – Achiveable - இலக்கினை / விடயத்தினை அடையக்கூடியதாக,

R – Relevant - செயல் / செய்கை / விடயம் பொருத்தமானதாக,

T – Time - காலம் / நேரம் சரியானதாகக் காணப்படல் மிக மிக முக்கியம் என்று கூறப்படுகின்றது.

(Specific) – (குறிப்பிட்டுக் கூறத்தக்க - விசேடமான)

நாம் அமைக்கின்ற இலக்கு ஏதோ ஒரு விடயத்தினை இலக்கு வைத்ததாக, விசேடமாகப் பிரதிபலிப்பதாக அமைந்து காணப்படல் நன்று. அன்றேல் பல்வேறு குழப்பங்களுக்கு உள்ளாகி நடத்தைகளில் பிறழ்வுகள் / அசாதாரண நிலைமை ஏற்பட்டுவிடலாம். எனவே எங்கும் எதிலும் விஷேடத்தன்மை என்பது அவசியமாகி விடுகின்றது.

Measurable - (அளவிடக்கூடியதாக)

ஒரு நேர்வினை / செய்கையினை நாம் செய்யப்போகின்றோம் எனின் இலக்கமைப்பது அதன்படி செயற்பட்டதன் பின்பு உண்டா கியுள்ள மாற்றத்தினை அளவிடக்கூடியதாக நாம் இலக்கமைத்தல் சிறப்பானதாகும்.

Achievable - (அடையக்கூடியதாக)

இலக்கமைக்கும்போது அடுத்து நாம் கவனிக்கவேண்டிய பிரதான அம்சம் இதுவாகும். தனிப்பட்டவர்கள் இலக்கு அமைக்கும்போது தமது அறிவு / ஆற்றல் / அனுபவங்களுக்கு அமைவாக இலக்கினை அமைத்து செயற்படும்போது சிறப்பான செயற் பாடாக அமைந்து விடுகின்றது. இவ்வாறாகவே குழு, அமைப்பு என இலக்கமைத்தற்குழு படிப்படியாக வளர்ச்சியுற்றுக் காணப்படும் மேலுள்ள அம்சங்கள் கவனிக்கப்படவேண்டியனவே என்பதில் ஐயமேது மில்லை.

Relevant & Time (பொருத்தமானதானதும், நேரம்)

அடுத்ததாக இலக்கமைக்கும்போது அமைக்கப்படும் இலக்கானது சமகாலத்திற்கு அல்லது இந்நேரத்திற்கு அவசியமானதா / சரியானதா? எனின் எந்த எந்த வழிவகைகளில் ஒன்றிணைந்து காணப்படுகின்றது என்பதனையும் அமைக்கும் இலக்கானது எத்தகைய காலப்பகுதிவரை நண்டு செல்லும், அக்காலப் பகுதிவரை பொருத்தமானதுதானா என்பதனையும் ஆய்வு செய்து இலக்கமைத்தலினைக் கருதும்.

இவ்வாறாக நாமும் சிறப்பான முறையில் இலக்கினை அமைத்து சிறந்த முன்மாதிரிகளாக வாழும் பட்சத்தில் தனியாட்களாக நாமும் சமூகத்தில் ஓர் அங்கத்தவன் என்கின்ற வகையில் சமூகம் அவ்வாறே படிப்படியாக சர்வதேசமும் மேம்பாடு அடையும் என்பதில் ஐயமில்லை என்பதுடன் இக்கட்டுரையில் கூறப்பட்டிருக்கும் அத்தனை விடயங்களினையும் நாம் பின்பற்றியே இலக்கினையமைக்க முடியும் என்பதனை இக்கட்டுரை மூலம் நாம் வலியுறுத்த முயலவில்லை: மாறாக இதன் மூலம் வழமையாக நாம் இலக்கினை அமைக்கும் போது சிலவேளை பிழையாகவும், பலவேளை சரியாக ஆனால் சில இடங்களில் தவறுதலாகவும் சில அம்சங்களினை கவனிக்காமல் விட்டு விடுகின்றோம். அவற்றினைச் சீர்செய்வதற்காகவே இக்கட்டுரையின் நோக்கமும் அமைந்து காணப்படுகின்றது. அ.து “நான்” இதழ்து வாசகர்களில் அனேகர் (85% இற்கும் அதிகமானவர்கள்) இலக்கமைத்தலின் பிரதான அம்சங்களை 2002 புரட்டாதி - ஐப்பசி இதழ் மூலம் அறிந்து கொண்டிருப்பதுடன் அவற்றின் பிரயோகங்கத்தினையும் பயன்படுத்த முயல்வர்” என்பதுவே இக்கட்டுரையின் பிரதான இலக்கு. இங்கு Smart ஐ நீங்களும் பரீட்சிப்பதனுடாக கட்டுரையின் இலக்கினை அடையலாம்.



இலக்கமைத்தல் தேவைதானா?

ஜே எம். ரி. ஹோட்ரீக்கோ
கோக்கு வில்.

இலக்கில்லா வாழ்வு துடுப்பில்லா ஓடும் போன்றது என்பது நாம் அறிந்த ஒன்றுதான். ஆனாலும் இதனை நடைமுறை வாழ்வில் எத்தனை பேர்கள் எவ்வளவு தூரம் இலக்கினை துடுப்பாக்கிக் காலம் எனும் கடலில் வாழ்க்கைப் படகை செலுத்துகிறார்கள் என்பதை ஆராய்ந்தே பார்க்க வேண்டும். முனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் இவ்வுலகில் வாழ்ப்பிறந்தவர்களே. இன்றைய யதார்த்த வாழ்க்கையென்பது போராட்டம் நிறைந்த ஒன்றாக, பந்தையப் பொருளை நோக்கி ஓடுகின்ற ஒரு வாழ்க்கையாகவே காணப்படுகிறது. இவ்வுலகில் பிறந்த மானிடர் யாவருமே ஓர் நாள் இறக்க வேண்டியவர்கள். அந்த இறப்பிற்குப் பின்னாலும் அவன் வாழுகின்றான் என்றால் அவன் நிட்சயமாக ஓர் இலட்சிய மனிதனாகவே வாழ்ந்திருப்பான்.

நம்மில் எத்தனையோ பேர்கள் ‘ஏதோ பிறந்து விட்டோம். எப்படி யெண்டாலும் வாழ்ந்திட்டுப்போவம்’ என்ற மனோநிலையிலேயே வாழ்கிறார்கள். இன்னும் பலர் நிகழ்காலமே கேள்விக்குரியதாக இருக்கையில் எதிர்காலம் பற்றி யோசித்துத்தான் என்ன? என்ற எண்ணத்துடன் வாழ்கின்றார்கள். இவர்களைப் பொறுத்த மட்டில் இலக்கற்ற தன்னம்பிக்கையற்ற ஒரு துரும்பு நீரில் அடிபடுவதைப் போன்ற ஒரு வாழ்வைத்தான் வாழுகிறார்கள். இலக்கினை முன்வைத்து பயணிக்கும் போது வாழ்க்கை நெறியுடையது கட்டுக்கோப்புடன் நகர்த்தப்படுகிறது. வாழ்க்கை அர்த்தமுள்ளதாக, இன்பமுள்ளதாக, திருப்தி கொண்டதாக அமைகிறது. மாறாக இலக்கு என்பது விலக்கப்படுமிடத்து வாழ்வின் பயணமும் திசைமாறிப்போவது எளிதாக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக ஒரு வாகனத்தில் ஏறுகின்றோம். எங்கே செல்லப்போகின்றோம் என்பதை தீர்மானிக்காமல் வாகனத்தை செலுத்தினால் எரிபொருள் தீர்ந்ததும் நடுவீதியில் நிற்கவேண்டிய நிலையே ஏற்படும். எனவே

இலக்கமைத்தல் என்பது தேவையானதே. இலக்கை முன்வைத்ததும் எம்மை நாம் தயார் செய்வோம். தடைகளை நேருக்குநேர் சந்திக்கும் திறன் நம்மில் வளரும். ஆளுமை விருத்தியுறும். மறுபுறம் இலக்கமைத்தலின்றி செயற்பட ஒருமுகப்பட்ட நோக்கு இன்றிப்போக தடைகள் எதிர்ப்பட அவற்றை எதிர்கொள்ளும் ஆளுமையற்ற நிலை தோன்ற ஒரு தத்தளிப்பு நிலை மனச்சிக்கல் தோன்றி பயணத்தின் பாதைகளை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டிய நிலைமை ஏற்படும். இந்நிலை வாழ்வின் அர்த்தத்தையே மாற்றிவிடும்.

இன்றைய நடைமுறை வாழ்வு என்பது எதனையும் போராடிப் பெறவேண்டிய தேவையைக் கொண்டதாகவே காணப்படுகிறது. எனவே இச்சமூகத்தில் வாழும் ஒவ்வொருவரும் குறிப்பாக இளைஞர் யுவதிகள் தமக்கான நல்ல ஒரு இலக்கை முன்வைத்து செயற்பட முன்னேற அழைக்கப்படுகின்றார்கள். இதற்கு சமூக நிறுவனங்களின் ஒத்துழைப்பு அவசியமாகிறது. அப்பொழுதுதான் ஆரோக்கியமுள்ள சமுதாயத்தைக் கண்டுகொள்ளலாம். மைதான ஓட்டப்பந்தையத்தில் வெற்றி இலக்கை அடைவது போன்றதே அதாவது அந்த வெற்றி இலக்கை அடைவதற்கு எவ்வாறு மைதான ஒழுங்கு விதிகளுக்கமைந்து குறிக்கப்பட்ட ஓடு பாதையில் ஓட வேண்டுமோ அவ்வாறுதான் இலக்கமைத்து வாழ்தல் என்பதும். மகிழ்ச்சிகரமான, திருப்திகரமான வாழ்வு அமையவேண்டுமெனில் இலக்கமைத்து வாழ்ந்து பாருங்களேன். மறைந்த பின்பும் உங்கள் பெயர்கள் உச்சரிக்கப்படும்.

“இலட்சியம் ஒன்றைக் கொண்டிருங்கள்
தினமும் அதையே சிந்தியுங்கள்”

அடுத்த “நான்” தாங்கி வருவது
முன்னெடுத்தல் / முகம் கொடுத்தல்

உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்

அவற்றை 20.10.2002 க்கு முன்னர்
அஞ்சலிருங்கள்.

நான்

▶▶ இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு
தடவையும்,

▶▶ வருடத்திற்கு ஆறு தடவைகளும்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

▶▶ என்னிலே உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியற்கருத்துக்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி 20/=

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா...

உள்ளூரில் 150/=
வெளியூரில் 7 US

என்னுடைய முகவரி இதுதான்:

“நான்”

டி. மசனட் குருமடம்,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம்,

இலங்கை.

TEL. 021-2721

J.S.Printers, Sillalai.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org