

# நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

"Naan" Tamil Psychological Magazine

நான்  
உளவியல் சஞ்சிகை  
மார்ச் 32  
ஆடி - புரட்டாசி 2007  
இதழ் - 3

<p align="center"><b>நான்</b></p> <p align="center">* எவ்வியல் சஞ்சிகை</p> <p><b>உள்ளே</b></p>	<p>மலர்: - 32 இதழ்: - 03 ஆடி-புரட்டாழி 2007. விலை: 25/-</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; ஆசிரியர் இயங்கிவிடுதல்</li> <li>&gt; மகிழ்ச்சியை அறியவை செய்ப்பு...</li> <li>&gt; * எவ்வியல் பற்றி உங்களுடன்</li> <li>&gt; தயவுசெய்து தொடர்புடிகள்</li> <li>&gt; சிறுவர்களின் வளம் சீர்ப்பாடுகள்</li> <li>&gt; வண்ணப் பாராட்டாளர்களாக</li> <li>&gt; * நவப்பற்றுக் கொள்கை</li> <li>&gt; சிந்தனைத் துளிகள்</li> <li>&gt; நாவிற்கு விலங்கிடு</li> <li>&gt; சிந்தி சினைத்து...</li> <li>&gt; இன்றைய உலகத்தில் உவ்வியல்...</li> <li>&gt; மன அழுத்தத்தை புத்தி...</li> <li>&gt; வெளி</li> <li>&gt; நூல் நுவல</li> <li>&gt; வளமுண்டியும் சொந்தமால்</li> </ul> <p><b>"NAAN"</b> Tamil Psychological Magazine De Mazenod Scholasticate, Columbathurai, Jaffna Sri Lanka.</p> <p>Tel: 021-222-5359</p>	<p>ஆசிரியர்:- செபஸ்டியன் O.M.I</p> <p>இணையாசிரியர்:- டொன்ச் பன் O.M.I.D.Th.D.A.(Hons), Dip in Ed</p> <p>ஒருக்கிணைப்பாளர்:- லில்லெஸ்டர் O.M.I.S.T.L.</p> <p>நிரவாககக்குழு:- அ.ம.சி இறையியல் சகோதரர்கள் யோசப்பாலா.</p> <p>ஆலோசனைக்குழு:- பி.லியன் O.M.I., M.A. பாஸியல் O.M.I., M.A. செல்கிரெ' ணர் O.M.I., Ph.D. Prof. N. சண்முகலிங்கம் Ph.D Dr.R. சிவசங்கர் M.R.R.S ரினா H.C Dip in Counselling, ஜீவவாதல் O.M.I., R., A.(Hons), Dip.in.Ed ஜீவாப்பால் O.M.I., M.Phil.</p> <p><b>"நான்"</b> டி மசனட் சூதமடம், கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.</p> <p>தொ.பெ -021-222-5359</p>

வெள்ளம் நூலகம்

22 FEB 2007

ஆசிரியர் இயங்கிவிடுதல்...

வாசக இதயங்களை! வணக்கம்!

## ‘மௌனம் கலையுங்கள்’

அன்பு நெஞ்சங்களே!

தினம் தினம் எம் வாழ்வில் புதிய சவால்கள் புதிய புதிய தேவைகள் உருவாக புதிதாய் எழும் நாட்டுச்சூழல் மத்தியில் மௌன கலாச்சாரங்கள் மேலும் அழுத்தங்களாகி விட்டன. உள நெருக்கீடுகள் ஏதோ வகையில் பல வழிகளில் தொடர் பூசுங்களானும், சமகால நடைமுறைகளானும் தனிநபர் குடும்பம் கழுவில் ஏற்படும் அவலங்களை எதிர்கொள்வோர் மத்தியில் நான் உங்கள் நண்பனாக, நல்ல சோதனாக, நல்ல உளவளத் துணையாளனாக உங்கள் கரங்களில் கின்று தவள்கின்றேன். இக்காலத்தின் தேவை கருதிய கருத்துக்களை உள்ளடக்கி உள்ளத்துள் எழும் ஏண்ணை அலைகளை தெளிவான சிந்தையுடன், சோழமையான நல்லுறவுடன் நம்பிக்கை வாழ்வுக்கு தகர்ந்து செல்ல அழைக்கின்றேன். நீங்கள் ஓர் நம்பிக்கையுடனும் பணியில் ஈடுபட சவால்களை எதிர் கொள்ள அசாதாரண சூழலையே சாதாரண வாழ்வாக்கி வாழ்வின் அளத்தம் தேடும் பொழுதுகளாகி மௌனத்திலிருந்து விடுபட்டு நம்பிக்கையான வாழ்வைக் கட்டியழுப்பும் நல்ல பல கருத்துப்பரிமாற்றத்திற்குள் ஒருவர் மற்றவரின் கருத்தாடல்களை நான் வளர்ந்து நாம் மகிழ்வதையும் பணிகளை ஒன்றிவளைய, உளம் ஆறுதல்பெற அன்பு நெஞ்சங்களை அழைக்கின்றேன்.

\* மரியம செவ்வியல் அ.ய.தி.

# சகித்சகியை சிறுவன்களிடமிருந்து வலி சிறுவர்கள்

5. அன்பு ரீதம்  
உள்ளியல் சிறப்பின் மூலம் நான்மாம் மனம்  
யாழ்ப்பலகையைக் கடுகம்

நாம் அனைவரும் மகிழ்ச்சியான வாழ்வையே எப்போதும் விரும்பும்படியாகும். பால்கூடுக்கும் மழைலக்கும் கல்லைகளையாவது எதிர்கொள்ளும் வயதானோருக்கும் முகம்யமையத் தேவியது மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்வே. அதுவது மகிழ்ச்சியாக இதுவேதே வாழ்வின் முக்கிய இலக்கு என்பது உண்மை. ஆனால் இது படிப்படியாகக் கற்றுக் கொள்ளும் ஒரு கலை. மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கான சில கருத்துகளைக் கீழே பாப்போம்.

1. தீயமானம் எடுக்கல்: வந்தக் குழந்தையார் நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன் என உறுதியான தீயமையை மனத்தில் எடுக்கும்போது அது எம் மனத்தை, மனப்பங்கு நடத்தை என்பனவற்றை நினைவிடக் கூடும்படிக்கும். எனவே மகிழ்ச்சியாக இருக்கத் தீயமானம் எடுத்தல் முக்கியமானது. நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கத்தீயமானத்தால் பல சாதாரண அனுபவங்களை மகிழ்ச்சி தருவனவாக அமைக்கும். காலையில் உணவாக உணவு நுகரியும், குளிப்பு புத்துணர்ச்சியையும், சூழ்நிலையின் வலிசுகற்றை மனத்தைப் பாக்கும்போது மனம் புரிகிறது. அழகிய இயற்கைக் காட்சி மனதிற்கு இரம்மியம் கொடுக்கும், மன அமைதியை ஓடுகாக்கித் துப்பரவாக்கிய பின் ஏற்றுநீர் மகிழ்ச்சி..... இவ்வாறு என்னைவன்றி விரிந்து சென்றும். ஆனால் இன்னொன்றை மகிழ்ச்சி தரும் துறப்பவர்கள் என்று நாம் நினைப்பது துன்பம். ஆனால் நாம் இன்னொன்றை மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கக் கொள்கின்றோம். “எனக்கு நினைப்பின் பணம் கிடைத்தால் சந்தோசமாக இருப்பேன்.” “எனக்கு நல்ல சுகம் கிடைத்தால் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்.” “கவலை என்னைச் சரியாகப் புரிந்து நடந்தால் என்வளவு சந்தோசமாயிருக்கும்”..... என எண்ணற்ற ஏக்கங்களை வளர்வதென்றே தவிர கிடைப்பதை இலித்த மகிழ்ச்சியில்லை. எனவே எக்கப்பட்டதிலும் சந்தோசமாக இருக்க உறுதி பான தீயமானம் எடுப்பது முக்கியமானது.

2. இறைவனிடம் உறுதியானபிரேரணை: இறைவன் என்னை அன்பு செய்கின்றார். எனக்கு ஆற்றல் தருகின்றார். என்னை

வழிநடாந்துகின்றார் என்ற உணர்வே நமக்கு உண்மையான இன்பத்திற்குத் தருகின்றது. “வாழ்த்துப் புலனைகளைப் பாதுகாக்க. அனை விதைப்பதும் இல்லை அறப்பதும் இல்லை, கள்ளசியத்தில் சேர்த்து வைப்பது இல்லை. அவற்றை விட நிங்கள் மேலானவர்கள் அல்லவா” என்று இறைவனின் பாராட்டிற்குக் கருக்கின்ற ஏழுக்காகக் கருகின்றார் இயேசு. (ரோம. 8:28)

3. பிறரை மகிழ்ச்சி தருதல்: பிறரை மகிழ்ச்சிபடுத்த நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சியும் பொருத்தமானதாக அமைக்கின்றபோது நிச்சயம் நாமும் மகிழ்ச்சியாகவே இருப்போம். இதுவே மகிழ்ச்சியோடு வாழ்ச்சி தருதல் வழிபெற்று சந்தேகம் ஏதும்ன்றிக் கூறலாம். “யாராவது ஒருவரை மகிழ்ச்சிபடுத்த உங்கள் ஆற்றல் அனைத்தையும் அளிப்பீர்கள்; உங்களை நோக்கி மகிழ்ச்சி நிச்சயம் தேடி வரும்.” தேப்போலியன் 10:1. கிளமண்ட் எட்டோன் ஆகபோர் கருகின்றார். தலை தீரமைகள், குணங்கள், தோற்றம், சாதனைகளை பிறரில் காணும்போது மனமுவந்து பாசாடுவது கேட்பவருக்கு மட்டுமல்ல உங்களுக்கும் மகிழ்ச்சி தரும். அதேபோடு அவர்களும் மீண்டும் உங்களைப் பாசாடும்போது மகிழ்ச்சி இராதுபோதும். பிறந்த நாட்கள், திருவிழாக்கள்... முக்கிய நாட்கள், வெற்றி பெற்ற நாட்களில் அன்பளிப்புகள் வாழ்த்தும்போது நிச்சயம் பெறப்பின் மகிழ்ச்சியில் உங்கள் மகிழ்ச்சியும் பெறும். நன்மை செய்தவர்களுக்கு நன்றி காட்டுவதனை நேரடியாகச் செய்யும் போது அல்லது மடி தத்தின் மூலமும்போது நிங்கள் நிச்சயம் மகிழ்ச்சியானவர்கள்

4. அளிக்கமுள்ள உறுதிகளைக் கட்டி வழிபடுதல்: உறுதிகள் அளித்தல் கொடுப்பதாக நல்ல நோக்கங்கள், பண்புகள், நடத்தைகள் உள்ள நிறைந்திருக்கும்போது மகிழ்ச்சி வந்தே தீரும். பரஸ்பரம் அன்பு காட்டுவது, அன்பு உணர்தல் என்ற ஒவ்வொரு உணர்ந்து செய்வது வேண்டும். உறுதிகளை அறுத்து மகிழ்ச்சியாக இருக்க நினைப்பது முடியாத விடயம். அன்பாவது பயிர் போன்றது. அது பச்சையிடப்பட்டு தண்ணீரின் மூலம் மகிழ்ச்சியும் மரம் போன்றது. தொடர்ந்து வேலை எளிக்கப்பட்டு வேண்டியது.

5. சீர்ப்படுத்தப் பழக்கமாகியக் கொள்ளல்: கவலைபில் நூழ்க் லுழ்க் சுபாரிதாரம் என் மனதிற்குத் தீயமானமும்போது

படிப்படியாகச் சிரிக்க மாற்றுவதற்கின்றோம். நடைச்சுவலின் மையத்திற்கும் சிப்பியும் எவ்வளவு ஆரோக்திபலமானது! நடைச்சுவலின் பாதங்கள் பார்ப்பது பக்கிடித்துணுக்குகளைப் படிப்பது நடைச்சுவலின் நடைநடைநடை சுவலிப்பது சிரிக்க வைக்கும் மனதின் மயிழ்ச்சியை பெறும் செயல். துறந்தைகளைப் பார்த்து அவர்கள் எவ்வளவு அழகாக இருக்கின்றார்கள் என்பதை உணர்ந்து சிரிக்கப் பற்றும் கொள்ளுங்கள். புள்ளைகளை உணர்ந்து உங்கள் உணர்வுகளில் பரிசுபாடுகள் அடைபட வழங்குவதும் மெல்லுங்கள். மகிழ்ச்சி நிறை மனப்பாடு படிப்பதாக உங்களில் படிப்பது கொடுத்தும் நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய பண்பு "மீண்டும் மீண்டும் சிரிப்போம்" என்பது. நினைத்து மகிழ்வதற்கும் சிரித்து மகிழ்வதற்கும் நம் மயிழ்ச்சி நிறைய உண்டு. சிரித்து வாழத் தீர்மானிப்பது உடனடியாகத் தேவைப்படும் முயற்சியான விடயமல்ல. நடைச்சுவலையாகப் பேசுபவர்களைப் பெறாமலானோருக்குப் பிடிக்கும். நடைச்சுவலையான உரை பாடல் முறை பிறரைப் போன்ற நமக்கும் மகிழ்ச்சி தரும் வற்றாக அமைகின்றது என்பதை உணர்ந்து நடைச்சுவலையே வளர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும். பக்கிடித்துணுக்குகளைப் படித்து இசிப்பது மனதில் பதிப்பது நல்லது.

6. யதார்த்தமான உயர்வு மனப்பாடு: நான் ஒன்றுக்கும் உடனடியான நான் பண்ணியாவது. என வாழ்வின் எல்லாம் கோல்களைப் போன்ற சந்தனைகள் நீக்கிப் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். எனவே எவ்வளவு இயற்கையான ஆற்றல்கள், கற்றுக்கொண்ட புதிய திறன்கள், ஆளுமையிலுள்ள நல்ல பண்புகள், நல்ல பழக்கங்கள் என்பனவற்றையும் கற்றுதல் எடுத்து நம்மையே பற்றிய யதார்த்தமான உயர்வு மனப்பாடுகளைக் கொண்டிருக்கல் மகிழ்ச்சியான வாழ்வைத் தரும்.

7. அடைந்ததில் திருப்தி: மனநிறைவு என்பது பழக்கத்தில் உருவாகக் வேண்டியது. கோதுமொன்றை மனநிறைவுடன் செய்கும் மருந்து என்பது மயிழ்ச்சி மருந்து. மருந்து திருப்தியான மனநிறைவு சிறந்த சொத்து என்ற கருத்தை இதில் மனநிறைவு தருகிறது. நாம் மயிழ்ச்சி சிறந்தவைகளை அடைபடாமல் கண்டு மகிழ்ச்சியை வைக்க வேண்டும். நம்மிடம் மனநிறைவுப் பற்றில் கண்டு ஏங்கும் மனநிறைவு விளைகின்றோம். இவ்வாறு நம் கருமைகள் வளர்க்கப்படாததால் மகிழ்ச்சியான வாழ்வுப் பழக்கத்தை நாம் விட்டுவிடுகின்றோம். "நாம் மனநிறைவு"

பொருட்கள் நம்மை அதற்கும் சந்தோசப்படுத்துகின்றது. நம்மிடமுள்ளவை மாறல்களை அறியும் சந்தோசப்படுத்துகின்றது" என ஓர் அறிஞர் நடைச்சுவலையாக எம் திருப்தியற்ற மனப்பாடுகளைப் வெளிப்படுத்துகிறார்.

8. எதிர்மறை உணர்வுகளை: களைதல்: எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளை இதுபதில் சுமந்துகொண்டு மகிழ்ச்சியாக வாழ நினைப்பது இயற்கை விடயம். எந்து மகிழ்ச்சியைக் கொல்லும் புற்றுநோய்கள் பார், தவலை, சுயபரிதாபம், எரிச்சல், பெராமை போன்ற எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை. எவ்வளவு துணிவு தரும் திணைவுகள், மயிழ்ச்சியான அணுவாக்கள், சுயபரிதாபம், மனவலம்பெறல், பிறரில் நல்லதைக் கண்டு பாராட்டல் என்பன நம் மகிழ்ச்சியைப் பெறும் வழிகளாகும்.

9. ஒய்வு எடுத்தல்: போதிய ஒய்வு, உறக்கம், மனதுக்குப் பிடித்த தல்ல பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடல் மனம் உடல் இரண்டிக்கும் ஆழமான ஒய்வைத் தருகின்றது. உடலின் கலங்களைப் புதுப்பிக்கின்றது, புத்துணர்ச்சியைத் தருகின்றது. இதில் கவனம் செலுத்தாதபோது சிநிசிப்பும் உடல் இறுக்கமும் ஏற்பட்டு நிம்மதியும் உறவும் தடைகின்றது.

இவற்றைவிட இன்னும் பல வழிகள் இருப்பினும் முக்கியம் என்ற கருதுவதையே தந்துள்ளோம். மயிழ்ச்சியோடு நிங்கள் வாழ என அன்பு வாழ்த்துகள்.

**உசாத்துணை நூல்கள்**

1. எல்லியன் எயிர்லர் வாட்சன். தமிழில் பி. உதயகுமார்(2004). விவரங்கள் பல தந்த ஒயி. சென்னை: கண்ணதாசன் பதிப்பகம்.
2. காப்பேயர், எம். ஆர். தமிழில் கணேசன், பி. சி. (2004). அண்ணங்களை மேம்படுத்துங்கள். சென்னை: கண்ணதாசன் பதிப்பகம்.
3. மேக்ஸ்வெல் மால்டர். தமிழில் தாமசித்தி (2004). மனம் எனும் மயிழி சக்தி.
4. Reichenbach (Translator), (1994). The Book on Happiness. California: Kober Press.

##

# உளவியல் பற்றி உங்களுக்குள்...

பாய்லி பால்கிநுஷான்

அவத்தியாசனை ஒன்றில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு நல்ல மனப்பின்பு தந்தையைப் பார்க்க வேண்டிய நண்பியும் பெற்றோர் குறித்தும். ஏதிர்பாராதவிதமாக தோயாளரை பார்க்கும்போதும் நேற்றுவது ஆத்கம் பிந்தி பீ.உ. 2.30 மணிக்கு சென்றுவந்தேன். அந்நேரத்தில் அனுமதிக்கப்பட்டார்கள் என்பது மட்டுமல்ல வெண்கள் அழகானது வாட்டுக்குப்போவது என்பது முடியாத காரியம். என்னைபோல பிந்தி வந்து பஸ் ஒக்கத்தொடு காத்துக்கொண்டே இருந்தார்கள். நண்பி சொன்னால் "போய் நானாவது வருவோம்" என்ற. "ஒரு முறை முயற்சித்துப் பாப்போம்" என்று நான் பதிலளித்தேன். காணொளி வயது குறைந்தால் அவரை அனுமதி செய்வோம். ஏன் என்ற மரியாதையோடு குறிப்பிட்டு எமக்கு எதிர்பாராது வந்த உடையைப் பணிவோடும் வருத்தத்துடனும் விளக்கினோம். அவரும் நமது நிலையைப் புரிந்து அனுமதி வழங்கினார். நண்பி தெரிவித்து விட்டு மருமகனோடு வாட்டுக்குச் சென்று திரும்பினோம். பின் முயற்சியும் விடாமலாகாது நமக்கு பெயரில் கிடைத்தது என்று நமக்கு நினைக்கவும் கூடும். சமூக உளவியல் கற்றதன் விளைவுகளில் இது அடாவது சிறந்த முறையில் தொடர்பாக பற்றி தாம் படித்திருந்தமையே காரணம்.

இவ்வாறு சிறந்த முறையில் தொடர்பாகும் திறன்மனி (Non-violent Communication) அல்லது வன்முறையற்ற தொடர்பாகல் (Non-Violent Communication or Compassionate Communication) போன்ற உளவியல் விவகாரங்கள் பற்றி வாய்வில் கடைப்பிடிக்கும் போது நமது பணியை பற்றி அனுமதிக்காத உறவுப் பிரச்சினைகளும் குறைந்தும் மத்திய பிந்தி. மேலும் உளவியலின் பல் விடயங்களைக் கற்று நம் அன்றாட உறவுகளிலும் சொந்த வாழ்விலும் அயற்சியை கடைப்பிடிக்கும்போது அது நம் குழியில் அல்லது சமூக உறவுகளை மேம்படுத்துவதோடு மன்றும் மத்தியோடும் மனிதர் சி போடும் வாழ் வழியைமக்கும். இதனால் நம் வாழ்வு உன்னதம் மேலும் வளம் சிந்தனைகள் அற்ற இனிமையுட்காவாக மாற்றமுறும்.

உளவியல்: மேல்த நாள்களின் பின் அனுமதிக்கப்படும் பணிகளில் பெயரில் வருகின்றது. அது பிரயோக உளவியல் (Applied Psychology) என்றும் வகைத்துள் அடங்குகின்றது உளவியல் அறிவுகள், கல்வி உளவியல், விளையாட்டுத்துறை உளவியல், வணிக உளவியல், திருவண உளவியல் என்பன சில உதாரணங்களாகும். இன்று அங்கு உளவியலைக் கற்றதில் எடுக்காத வாழ்வில் தான் உளவியல் அறிவுமற்றவை என்பதை கற்று உளவியல் அறிவுகளின் அடிமை உளவியல்

உணரப்பட்டிருப்பதும் பற்றிகளின் பற்றி இவ்வகையான போற்றத்த வளரவில் இத்துறையின் அடிப்படைப் புவனாக உணரப்படுகின்றது எனக் கொள்ளலாம். உளவியல் வேளியற்றிகள் பற்றிகள் போல பற்றி பற்றிவந்தால் காண்கின்றோம்.

## உளவியலில் வளரவில்லக்கணம்

உளவியல் என்றால் என்ன? ஒரு உயிரியின் நடத்தைகளை அதன் குழுவில் வைத்து விதந்தான விதமாக ஆராயும் துறையே உளவியல் ஆகும். உயிரி வறுமையோடு அது மனிதர் விவந்துகள் என்பவற்றைக் குறிக்கின்றது. இங்கே நடத்தைகளை மையப்போது உயிரியின் உள் செயல்கள், நடப்புகள், உணர்ச்சிகள் என்பவற்றை உள்ளடக்கிவந்து. நடத்தையானது ஒரு குழுவிலேயே நிகழ்வதால் அதற்கு உரித்தான குழுவில் வைத்து ஒரு உயிரியைப் பற்றிக் கற்பித்தல் அறிவைத் தரும். வேறு வார்த்தையில் கூறுவதாயின் இது மனித நடத்தைகள், உள்மையற்ற பாடுகள் என்பவற்றைய ஒரு கற்றாக நேர்ப்பாது. இது இன்பமான, தன்ப்பான உணர்வுகள், உறவுகள், ஊக்கிகள் பற்றியும் அயற்சியற்ற நிலை முறையில் கையாளும் முறைகளையும் எடுத்துக் கூறுகின்றது.

தாய் தந்தையின் ஒன்றிணை நடத்தையும் குழந்தையின் ஆளுமை உள்ளிசியில் எவ்வாறு செல்வமற்று செய்கிறது என்பதை வெளிப்படுத்துகின்றதும் உளவியல் தான். துள்ளித்திரும்

பள்ளி பற்றுவதற்கும் கடந்த சிறுவர்களுக்கு சிட்டாய் புகளும் பதினாறு நினைப்பும் உடல், உள மாற்றங்களையும் அவற்றைச் சிறப்பாகக் கையாளும் முறை களையும் அடுத்துக்கறித் தவறான முடிவுகள் எடுக்காது காத்து விடுகின்றதும் உளவியல் தான். இதைத் திட்டிக்கி, நட்பு காதுல் அதுபவங்களை வெளிப்படுத்தும் முறையில் கையாளும் முறை களையும் கற்றுத் தருகின்றது. தம்பதியர் மனிதர் சி திறந்த மனங்களில்வை அமைத்துக் குறுகல்களில் உதவக்கூடியதும் உளவியல் தான்.

ஒன்றுக்கும் உதவாத ஆள் என்று தவறான எண்ணம் களைந்து தனி திறன்மனி, ஆற்றல்களை அடைபாளங்கண்டு கவினா உயர்வாக மதித்து மதிச்சியோடு வாழ் துணை செய்கக்கூடியதும் உளவியல் போலும். இவ்வாறு உளவியலின் பயன்பாட்டை அறிக்கிக்கொண்டே பெல்லோம்.

சுபத்தியக்காரன், மனோநாயாளருக்கே உளவியல் தேவை யானது என்ற தவறான கருத்து நம்மத்திலிருந்து அயற்றப்பட வேண்டும். உளவியல் அனைவரது உள்ளங்களையும் நடத்தை களையும் அளிப்படுத்தும் விஞ்ஞானம் தான் என்பதை அனைவரும் புரிந்துகொள்ளும்போதுதான் இது யுரித வளர்ச்சியையும் என்பது எடுக்கமுடியாத உண்மை. எனவே உளவியலானது வாழ்வை எனம் பற்றும் ஒரு துறை என்பதைப் புரிந்து ஏற்றுப் பயன்படுவதே நோக்கமாவது.

\* \*

## சூயஸ் கால்வாய் கோபப்படுகிகள்!

உ. சிவநாதன்  
உளவளத்துணைமாளர்.

கோபப்படுகிகள் என்ன ஆச்சரியமாக இருக்கா? பொருத்தமான வேளையில் கோபப்படலாம். அந்த வகையில் கோபம் கூடாது உணர்ச்சி அல்ல வேண்டியதும்கூட ஆனால் சூரியன் மறையும் முன் கோபமும் மறையவேண்டும். கோபத்தோடு படுக்கைக்குச் செல்லாதீர்கள். குழந்தைகள் தம் கோபத்தை தாம் பிரந்து மூன்றாம் மாதத்திலேயே வெளிப்படுத்தத் தொடங்குகின்றது.

கோபிக்காமல் இருப்பது நோய், பொருத்தமற்ற கோபப்படுவதும் நோய். நம்மையே மாக்கும் நல்ல கவசமாக கோபம் விளங்குவதுண்டு. கோபத்தை மனதுள் புகுத்து நாமுமறந்தோமானால் அது பல் உடல் உள் நோய்களுக்கும் காரணமாகி விடுகின்றது. யாழ்ப்பாணம், சூட்டிபுள், சரூம் நோய்கள் என்பன அடக்கப்பட்ட கோபத்தால் தோன்றக் கூடியன.

அடக்கிவைக்கப்பட்ட கோபம் பின்வரும் பல்வேறு வடிவங்களில் வெளிப்படுகின்றன.

- தப்பெண்ணம்
- மீதுதியாகக் குறைகூறல்
- பகைமையை பெஞ்சில் வளர்க்கும்
- நல்லதில் நம்பிக்கையற்றதுக் காண்பாள்
- அலட்சியப் பேச்சு
- சந்தேகம்
- கயநலத்திற்காகப் பிறரை மயன்ருத்தல்
- பிறரை எளிதில் புணர்ருத்தல்
- பிறரை அச்சுறுத்த தன் காரியம் பார்க்கல்
- அனைவராலுமாக குறிக்கோள்களை அடைய முயல்தல்

கோபத்தைப் பிராமக் கையாளப் பின்வரும் முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்

- இறைவன் நம்மைக் கவனிக்கின்றான் என்ற எண்ணங்கள் உங்களுக்கு மனதில் ஓட்டும்
- இறைவனுக்கு நன்றி கூறும் பிரார்த்தியுங்கள்
- தியானம் செய்ப்புங்கள்
- கோபப்படுத்தியவர்கள் நலத்தோடு வாழவேண்டும் எனப் பிரார்த்தியுங்கள்
- வீறப்பமான புத்தகத்தை எடுத்து வாசியுங்கள்
- முயல்வந்து பின்னோக்கி எண்ணக் தொடங்குங்கள்
- புதிய ஒரு வேளையில் சிற்படுங்கள்
- மனதுக்குப் பிடிக்க மா ல்களைக் கேளுங்கள்
- கோபத்தை ஏற்படுத்திய நபருக்குக் கடிதம் எழுதி அவருக்கு கிழித்தெறிந்துவிடுங்கள்
- நடைக் களவத் துணுக்குகளைப் படித்து வயிறு குலுக்கச் சரியுங்கள்
- இல்லையாய் நினைவுகளை மனதில் ஓ விடுங்கள்

கோபம் என்பது சிவம். சிவம் என்பதற்கு  
இடத்தைவிட, குறிக்கோள்முதலும் அமைந்தேய  
முடிபுத்தல்

கி.வெள்ளல்

# சிறுஅரக்கின் வளர்ச்சி படிகள்

**அ. அஜந்தன்**  
 சிறுவர் திட்ட முகாமையாளர்  
 மலித்தாஸ் - சிபுடெக்

கரித்தான்-கியூடெக் நிறுவனத்தால் விசேட தேவையுள்ள ஏழு சிறுவர்களுக்கு சிபுடெக் இடத்தைகள் வழங்கித் தரவில்லை சிறுஅரக்கின் ஆரம்ப பாக்டரி மருந்துகள் இத்தகைய குழந்தைகளைப் பரப்பதற்கு மிக நெருங்கிய இடத்தில் உயர்விலை கிண்கிணிகள் செய்யுமா, தாய் கருவுற்றிருக்கும்போது தோற்று நோய்க்குள்ளாவது, போலத்தல் துவரவு, உற்பத்தியை மருத்துவர்களை உபயோகிப்பது என்பன கருணிகளாக அமைகின்றன எனக்குறிப்பிட்டார். சமீப இடப்பற்றி மலித்தாஸ் மோசியாவை விடுவதற்கு ஏற்படுத்துவது அவசியம் என்ற கருத்தை வலியுறுத்தினார். இவ்வகட்டத்தில் மருந்துகளை வளர்ச்சி முறை சிந்திப்பது பொருத்தம் எனக் கருதுகின்றேன்.

சிறுவர்களின் வளர்ச்சி நூற்று சதவீதமாகக் கருதி அடித்தளத்து, படிநிலை: பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை இயல்பான முறை பற்றிப் கவனம் செலுத்தி  
 படிநிலை2: 2 வயதில் 7 வயதவரை-அப்பாசு செயற்பாட்டு சிந்தனை விருத்தி  
 படிநிலை3: 7 வயதில் 11 வயதவரை-உறுதியான செயற்பாட்டுச் சிந்தனை விருத்தி  
 படிநிலை4: 12 வயதுக்கு மேல்-சாதாரண செயற்பாட்டுச் சிந்தனை விருத்தி.

- சிறுவர்களின் அபிவிருத்தி மூன்று பிரதான விடயங்களில் தங்கியுள்ளது.
1. உடல் வளர்ச்சி
  2. உடல் உயர்ச்சித்தரமான வற்றாக்கல்
  3. சமூக இணைப்புகள்.

மேலுள்ள மூன்று பிரதான விடயங்களும் கிரிக்காண்பாடு ஒன்று உடலில் பங்களிப்புகள் பிரிக்கப்படுகின்றது.

உடம்பவற்றாக்கல் மூலம் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் பரப்பளவும் குழலும் செலவாகத்தான் செலுத்துகின்றன. இவை வளர்ச்சியின் பெரும்பகுதி இந்து மொண்டிய செயற்பாடுகளை. இதில் அறிவுத்திறன், உடல்வலி மற்றும் இயக்க அபிவிருத்தி என்பவைகளில் பரப்பளவு பெறும் செயற்பாடுகளை.

2. உடல் வளர்ச்சி: அறிவுத்தரமான ஒரு சமூகத்தை பற்றியிருப்பது உடல் உயர்ச்சி மூலம் அறியப்படும். 3. Kp, உடல் உயர்ச்சி தரம்: 53 cm. அதன் வளர்ச்சி முதல் 3 வருடங்களில் துரிதமாக இருக்கும். பின்னர் பிற்பாடு மருந்துகளும் இத்தகைய துரித வளர்ச்சி இடங்கொடுக்கும்.

3. இயக்கம் செயற்பாடு: இது முதல் இரண்டு வருடங்களில் நடைபெறும். இவ்வியக்கம் செயற்பாடு ஒன்றோடொன்று தொடர்புறதாகக் காணப்படும். பின்னர் பெற்றுவலியை செயற்பாடுகள் இடம்பெறும். பெரும்பாலான பிள்ளைகள் 13 தொடக்கம் 15 மாத காலத்தில் நடக்க ஆரம்பிக்கின்றனர்.

4. மொழி: மூன்று மொழியை சரியாகப் புரிந்து முதல் மூன்றாவது வருடத்தில் கிட்டத்தட்ட 12 மாத காலம் எடுக்கும். இரண்டு வயதில் மூன்று 270 மொழிகளைப் பேசும் ஆற்றல் கொண்டிருக்கும். ஆறு வயதில் 3600 சொற்களைப் பேசக்கூடிய நிலையை அடைபடும். ஆனால் இவை மூன்று மொழியில் உடையிருப்பதே பத்தியாவும். 3 தொடக்கம் 5 வயதில் சரியான வசனங்கள் அமைத்துப் பேசத் தொடங்கும்.

5. ஆளுமை விருத்தி: இங்கு ஆளுமை என்பது எல்லா பிள்ளைகள் உடல், உயர்வு, சிந்தனைகளும் மூன்று மொழி வளர்ச்சி மூலம் மொள்கின்றது என்பதைக் குறிக்கின்றது. தனக்கு ஏற்படும் முரண்பாடை எல்லாறு தீர்க்கும் செயல்களாகும்? என்னென்று இது சாக்கியமாகும்? ஒன்பத்தை ஆறாய் முற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் அதன் ஆளுமை விருத்தியாகும்.

6. அறிவுத்திறன்: அறிவுத் திறனில் பரப்பளவு மூன்று மொழி வளர்ச்சி, பரப்பாடு என்பன செலவாகத்தான் செலுத்துகின்றன. சிறுபாசு குழந்தைகளின்மூலம் அறிவுத்திறன் பெறப்படும்.

7. குறிய உறவு: பெற்றோரின் குணங்கள், பண்புகள், மதிப்பீடுகள், நடவடிக்கைகள் என்பன பிள்ளையின் குறிய உறவில் மேல்வாக்குத் செலுத்துகின்றது. மாற்றுத்திறன் கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோரின் கவனமும், அன்புமும் அதிகமான தேவை. பிள்ளைகளுக்குக் கந்தமமான தண்டனை கொடுக்கும் கொது அவர்களது ஆளுமை வளர்ச்சியைப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

8. சமூக உறவு: பிள்ளைகளின் சமூக உறவாடல் பாடசாலை சென்றுமுன் ஆரம்பித்து 111 சாலைகளில் வளர்ச்சி காண்கின்றது.

9. சமூகமயமாதி: எந்தெந்த நாட்களும் சமூகத்தால் வற்றாக்கல் செய்யப் படுகிறது, சமூக ஏற்றுக்கொள்ளப்படாதவை என அறிந்து அகல்கொள்ளும் சமூக உறவுகளை. பிறரை அறியாமைப்பதில் மூலமும் தனக்கு வழங்கப்படும் வெகுமதி தண்டனை என்பவற்றின் அறியாமை மீறும் இவற்றை சமூகத்தால் காண்கின்றன.

# என்னைப் பாராட்டலாட்டுங்கள்?

வந்தராம சசிதாமா (ஆசிரியர்)

நினைவு பாராட்டுவது என்பது சமூக உறவாடலில் மிக முக்கிய விடயமாகும். உள்வாழ்வுமையறிதேதி இளைஞர்களும் இது விவரம் அறிந்து.

சிறைக் கொள்கை முதிர்மானவை தாம் பாராட்டப்படுவதை மனமார் விழிப்பிடுவான். "நீ அழகாக இருக்கின்றாய்." "உன் சளி உலர்ந்த நல்ல அழகாக இருக்க." "நீ நல்ல இனிமையாய் பாடினாய்." போன்ற பாராட்டுகளைக் கேட்கும்போது உள்ளம் இனிப்பிடுவது.

கனாவன் மனைவி உறவிலும் பாட்டு மிக முக்கியமானது. பலர் இதை மறந்து விடுகின்றனர். "நீ அழகாக காண்பது மிகவும் நல்லாயிருக்க." என்பது மனைவியை மயிழைப்பிடுகிறது. "நீக்கி வாகுக்கி நந்த சளி எனக்கு நல்லாய் பிழைப்பிடுக." என மனைவி விரைவே மனமார்ந்த இனிக்கின்றது. பாராட்டி வாழும்போது கனாவன் மனைவி உறவு உறுதியடையும்.

பாராட்டானது பலரது ஆழ்ந்து வெளிப்பெயர்வான முக்கிய பண்புமையிடுவது இளை மனைவிகளுக்குப் பாராட்டிக் கிடைக்கும்போது கல்வியில் அவர்களுக்கு அதிக ஆர்வம் பிறப்பிடுவது.

பாராட்டானது உடலுக்குள் வாழிவது முக்கியமானதாகும். இது மகிழ்ச்சியை இரட்டியாகும். பிறந்த மனைவியை உடலுக்குள் மகிழ்ச்சியை பிச்சில் வாழ்க்கி பாராட்டும்போது அவர் தன் வாழ்வில் முன்னேற்றவென்றும் என்ற ஆர்வத்தை ஆற்றிப்புக அமைபும். காலம் கடந்து சில பாராட்டுக்கள் விநாயக பலனைக் கொடுப்பதில்லை. தனாதனை விட பாராட்டிலே அதிக பலனைக் கொடுக்க வல்லது என்பதை மனிக்க கூடாது. பிற முன் விமர்சித்தது தண்டனை கொடுப்பதைவிடப் பிற முன் பாராட்டுவது விநாயக பலனைக் கொடுக்கும்.

எனவே ஒவ்வொரு நாளும் சந்திக்கும் மனிதர்களில் நல்லது எதையாவது அடையாளம் பற்றி பாராட்டு கொடுங்கள்.

- உதாரணம்
1. என் சிறப்பிதழ் - பத்திரிகை 2006
  2. நான் இனிக்கவைக்கல் - பாராட்டு ஆய்வு 2005
  3. சிவந்தழும்பு ஆழிடை உவமை
  4. முக்குலிசுகள், கல்வி உளவியல்

# உறவுப்பற்றிக் கோளியை (Attachment Theory)

அருள்நிதி இராமேஸ்வரம் எஸ்.என் (M.Sc. Guidance & Counselling)

**அறிமுகம்**  
காரிளோஷம் சிம்மன்மாறும் (Harlow & Zimmerman, 1959) குரங்குக் குட்டிகளில் செய்த ஆய்வில் கம்பிகளால் செய்யப்பட்ட தாய்மூலம் பால் உணவு என்பது கொடுக்கப்பட்டிருந்தது அறிவாது ஆழிடைப் போய் அவற்றை உணர்ந்து காது தேய்வையப் பூத்திடுவது. ஆனால் பின்னர் அழகை மெனையான துணிபால் செய்யப்பட்ட தாய்க்குரங்கின் அணைப்பிலேயே பெறும்படிமையான நேரத்தை அறிந்து இவ்வாய்வானது மிகுக்கக்கூடிய தாயின் திறமான அணைப்பினையே அறிந்துபெற்றது என்பதை வெளிப்படுத்தியது (Mary Ainsworth), (John Bowlby), (Bartholomew), (M. Bowlby), (Harry Harlow) ஆசிரியரின் ஆய்வானது துறக்கக்களின் ஆழ்வை என்பது தாயின் அணைப்பில் மனக்கிணு என்பதை வெளிப்படுத்தின. உணர்வுசிறமான பற்றுறவே ஒருவன் வாழ்விடு முக்கிய அம்மும் கொடுக்கின்றது என போலி மயினை, பிள்ளை தன் நேரேறி அல்லது முக்கிய பாராட்டாளர் இக் கோளியை, பிள்ளை தன் நேரேறி அல்லது முக்கிய பாராட்டாளர் இக் கோளியை, உறவானது அதன் ஆழ்வை உறவாக்கத்தில் முக்கிய செய்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்ற உளவியலாளர்கள் முனைக்கினர்.

- பற்றுறவு வளர்வீலக்கணம்**
1. ஒரு பிள்ளைக்கும் அதன் பாராட்டாளர்மையிடையே நீண்டநேரம் மிக நெருக்கமான உறவுவழிவமான உறவே பற்றுறவாகும்.
  2. உழுவை ஆராயும் நிகழ்க்கையையும், உழுவைக் கையாளும் திறமையையும் ஊக்குவிக்கும் தன்மைவான பற்றுறவு உணர்ச்சித்தயான உறுதிக்கொண்ட உறவே பற்றுறவாகும்.

- உறுதியான பாடுபற்றின் விளைவுகள்**
1. பெற்றோருடைய பற்றுறவானது பிள்ளையின் அன்பு நெருக்கி தேவை, ஆறுதலையும் ஆதரவையும் நாடல், உழுவை ஆராய்வதற்கும் அகலன் நன்மொழையில் கையாளவதற்கும் தேவையான பாதுகாப்புணர்வுத் தேவை என்பவைவற்றைப் பூத்தி செய்ய வல்லது.
  2. இப்பற்றுறவானது ஆரோக்கியமானவரும் உறுதியானதாக வும் அமைப்பிடுறது. அது பிள்ளைக்கு ஒரு பாதுகாப்பு உணர்வைக் கொடுக்கின்றது. அப்பாதுகாப்பு உணர்வைப் பெறுகின்றபோது, தன் உழுவை ஆராயும் துணியைப் பெறுகின்றது. இவ்வாறு ஆராய்ப்போது தன் முக்கிய நபரது இடையிடையே சிதறிய பாடுபற்றின்மும் தொடர்ந்தும் சில ஆராய்வு முயற்சியில் சிற்புடிக் ஆணர்வு மனமார்



உடனியல் அல்லது உணவியல் பாதுகாப்புக்கு ஏதாவது அங்குயற்சிகள் ஏற்படுவதாக உணரும்போதே உடனே பராமரிப்பாளரிடம் ஓடி வந்து விடும் தகவல் பராமரிப்பாளர்கள் பாதுகாக்கப்படுவதை வன்ற உணவு தரும்பவம் ஏற்படும்போது மீண்டும் குழுவை ஆராயத் தொடங்கும். இவர்கள் இறங்குகும் இடையே நிகழும் உறவுமுறைப்பாடுகளை உள்ளத்தின் ஒரு உறவுஉளமாதிரியை (Working Model or Mental Representation or Template) படிப்படியாக உறவாக்குகின்றது. இந்த உறவுஉளமாதிரியானது பின்னரையில்

3. வளர்ச்சியின் பருவம் ஒன்றொன்றிலும் உறவாதும் உறவுகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். அறவாது அந்த முக்கிய நபருடன் பொண்ட பற்றாவு போன்றதகவலை, காதலன்-காதலி அல்லது கணவன்-கணவியின் கொண்பற்றும். இந்த உறவு உளமாதிரி பொருள்பாடும் மாற்றமடைவதில்லை.

4. பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர் தம் எவ்வாறு தம் பெற்றோரால் பராமரிக்கப்பட்டாரோ அல்லவோ தம் பின்னரகன்மட்டிலும் நடந்து கொள்ளும்பிறகு, அந்த வகையில் இந்த உறவு உளமாதிரி சந்ததி சந்ததிபாக இவர்களை அழிப்பாகக் தொடக்கின்றது. பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளைவிட உறவாடும் முறை அல்லது பராமரித்தும் முறை அவர்களவது தம் பெற்றோர் பெற்றோர் பராமரிப்பு முறை அல்லது உறவாடும் முறைகளை ஒக்கத்தகளை அமைக்கின்றது.

**பராமரிப்பும் பற்றாறவும்**  
இக்கொணமையில் அர்ப்பணக் கருத்துகளை மூன்றாகப் பிரிக்கலாம். பராமரித்தல், பற்றாறவு என்ற இரு அம்சங்கள் இதில் நிகழும்பிறகு அதாவது பெற்றோர் பராமரிப்பற்றிப்போன அகன்மையினை பிள்ளைக்கும் பற்றாறவு உறவாதும்.

1. பராமரிக்கும்முறை பிள்ளை தன் தேவையை வெளிப்படுத்தப் பரம்படுக்கும் சர்க்குசகளை பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர் சரிபாசுப் பரிசுதும், உடனே அவற்றைப் பூர்த்திசெய்வதும் பின்னரையில் ஆளுமை, நடத்தை என்பனவற்றை பிள்ளையிடில்பிறகு.

2. பின்னரையில் நடத்தைதான் செல்வாக்கு: பாசப்பற்றாறவில் குழந்தையம் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. பெற்றோருடன் நல்லமுறையில் நடத்தும் பிள்ளைகள் பெற்றோரின் நல்ல உறவு நடத்தைகளை உறவாக்கியது. இவ்வாறு பெற்றோர் நடத்தை பின்னரையில் இன்னும் அக்களவான பாசப்பற்றை உறவாக்கியது. தன் பிள்ளை கதாச்சல் கொடுப்பதால் உணரும் தம் அலைப் பராமரிப்பறில் குறைவான அமைதி உறவுதகவல் துண்டப்படுகின்றது. அழிப்பவ உறவுதகவல் நெருக்கிடுகளை உறவுசெய்யும் தரப்பார் இவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றனர்.

3. பற்றாறவு: பராமரிப்பாளர் பிள்ளையோடு தந்திக்கொணவதும் தேர்ப, பின்னர தான்து அமைப்பான உறவுகளில் ஒன்றை அவருடன் ஏற்படுகிறது. இந்தப் பற்றாறவானது அந்தபின் பராமரிப்பு முறைக்கேற்ப இருபெரும் பிரிவாக அமைபும்: பாதுகாப்பறிவு பற்றாறவு, பாதுகாப்பற்ற பற்றாறவு, பாதுகாப்பற்ற பாசப்பற்றானது 3 வகையப்படும். கீழே அதன் விவரம் தரப்படும்.

பின்னரகிது காட்டப்படும் பாசத்திற்கு ஏற்றவே அறவும் தன் பெற்றோரின் அல்லது பராமரிப்பாளரின் உறவை வளர்த்துக்கொண்பும் அல்லது தவிர்த்தும் கொண்பும். பின்னரையில் உதவிக்கான குழுவை பராமரிப்பாளர் சரிபாசு அமைப்பும் அமைபது, அத் தேவையை உடனடியாகப் பூர்த்திசெய்வது, பின்னரகது ஆரத்தல் அளிப்பது, பாசம் காட்டுவது என்பனவற்றின் அடிப்படையிலேயே பற்றாறவு அமைபும். நல்ல முறையில் பராமரிப்பாளர் நடத்தல்கொண்டால் பின்னர ஒரு பாதுகாப்பான பற்றாறவைக் கொண்டுருக்கும். அறவாது பாசம், ஆரவும் பாதுகாப்புணர்வு என்பன விலகத்தும்போது பாதுகாப்பான உறவைக் கொண்பதும், இவை கிடைக்காதபிறகு அறவை விலகத்தும் போக்குகையதாக வளரும். சீரணி தேர்த்துக்கு ஒரு மாரி பராமரிப்பு வந்தமைய நடந்துகொண்பும்போது பின்னர பாதுகாப்பற்ற பாசப்பற்ற உறவைவிட கொண்படுகிறது.

**அண்மையிடுறத்ததின் முக்கியத்துவம்**  
அண்மையிடுறத்ததில் அன்பு உடனடியாகவும் உணர்வுதீயாகவும் அண்மையில் இருத்தகளைக் குறிக்கின்றது. பராமரிப்பாளர் பிள்ளைக்கு தேவையானவு அண்மையில் இருப்பது முக்கியம். அண்மையிடுறத்ததில், பிள்ளை உடனடியாகவும் உணர்வுதீயாகவும் அவருக்கு நெருக்கமாக வா முயற்சிக்கும். அந்த நெருக்கம் பிள்ளையிடும் பின்னர அர்ப்பணையைத் தொடங்கும். அடிக்கடி இது நிகழும்பிறகு பிள்ளை இழிபுணர்வுச் சேர்கத்திற்கு உள்வாதி வந்தும்.

**பராமரிப்பு முறையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்**  
1. பெற்றோரின் தீருமண உறவின் தன்மையும் தன் பிள்ளைக்கு பராமரிப்பு வழங்குவதை நினைக்கின்றது. அறவாது தீருமண வாய்க்கல மயிற் பிள்ளை அமைந்து உள்ளதெருக்கிடு அறதொக இருக்கும்போது பிள்ளையின் பராமரிப்பில் சரிபாசுவும் முழுமையாகவும் தீருமண வாய்ப்பு அத்கம். மாறாக கணவன்-கணவரி உறவு தெருக்கிடுதன் தீருமணதாக இருத்தும்போது தாபக்குப் பின்னரையில் தேவையகையில் கணவன் செலுத்தும் ஆறாறல் குறை வடைகின்றது.

2. தாம் வளர்க்கப்பட முறைமற்ற சரிபாசு தரவே பெரும் பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளை நல்லமுறையில் பராமரிக்கக் கொண்புபின்னர பிள்ளை (Belsky, 1985) அறவாது தன் எவ்வாறு தன் பெற்றோரால் தரவாகப் பராமரிக்கப்பட்டார் என்றும் அது எவ்வாறு தன் பிள்ளையைப்

மரபிப்பயில் குறுக்கிடுகிறது என்றும் உணரத்தொடங்கும் தாய்ப்பாள் அலகைத் திறக்கித் தம் பிள்ளைகளைச் சரியான முறையில் பராமரிக்கத் தொடங்குவர்.

தான்கு வகையான பராமரிக்கும் முறைகளும் பற்றாறுவு முறைகளும்

சுயினைவோடு குழுவின்மீது ஆய்வும் முடிவும். மேலி விபிள்ஸ்வீர்த் குழுவின் (1976) தாய் பிள்ளைகளில் தொடர்ச்சியான பல ஆய்வுகள் செய்தனர். ஆரம்பத்தில் தாயும் குழந்தையும் முன்னி சென்றிராத புதித அறையுள் நுழைந்தனர். தாய் இ இடத்தில் இருந்தவண்ணம், குழந்தை தனி குழுவை அறைய அழைக்கின்றார். பின்னர் ஒரு பற்றாறு அறைக்குள் நுழையத் தாய் அறையைவிட்டு வெளியேறுகின்றார். அகல் பின்னர் தாய் மீண்டும் அறையுள் நுழைகின்றார். அப்போது புதுயார் வெளியேறுகின்றார். பின்னர் தாய் குழந்தையைத் தனிமே லீட்டுகிட்டு மீண்டும் அறையினின்றி வெளியேறு புதுயார் உள்ளே நுழைகின்றார். கடைபிடிக்கப் பற்றாறு வெளியேறுத் தாய் உள்ளே வருகின்றார். தாயோடு கொண்டுவர ஒரு பற்றாறு அறையினின்றி வெளியேறு புதித அறையில் நுழைந்து கொள்கின்றது. இவ் ஆய்வில் வெவ்வேறு பிள்ளைகள் வெவ்வேறு விதமாக நுழைவென்றது அறையினின்றிப்பட்டு. பாதுகாப்பான உறவுப்பற்றாக் கொண்ட ஒரு வாதத் தகுதிகள் தன் தாயை ஒரு பாதுகாப்பான லீட்டுத் தளமாகப் பயன்படுத்தி கபாத்தையாகத் தன் குழுவை ஆரம்பிப்பது. அறைய இடையிடையே தாயிடம் திரும்ப வந்தது. தாய் அறையினின்றி திரும்பிவந்து தன் தாயைத் தாயை உறவை விலக்கும் பற்றாறுவு கொண்ட பிள்ளைகளே தாய் அறையை விட்டு வெளியேறு அறையினின்றி தாய் திரும்பி வந்தபோது பிள்ளை கோபத்துடன் அவரை அளச்சியம் செய்தது. குழப்பமறவுகொண்ட பிள்ளைகள் தாயிடமிருந்து பிரிக்கப்பட்டபோது அச்சத்தை வெளிப்படுத்தினர். தாய் அறையினின்றி வெளியேறு அறையினின்றி தாய் திரும்ப வந்தபோது தாய்க்குக் கிட்டவா விருப்பமும் அதேவேளை தாயை அடித்து உதைப்பதாக இருந்தது.

பராமரிப்பாளர் அல்லது முக்கிய நபர்கள் வற்புறம் உறவில் தன்னைக்கு ஒப்ப கீழ்க்காணும் நானு வகையான அறவுகளில் ஒன்றில் பிள்ளை சிற்பதும். இந்த உறவு வகையை நினைப்பது பராமரிக்கும் வகையில் தகவியுள்ளது.

1. பாதுகாப்பான பற்றாறுவு (Secure Attachment)
2. தன்னுள் அறிஞர் பற்றாறுவு (Preoccupied Attachment)
3. பயத்தகவியுறும் பற்றாறுவு (Fearful-avoidance or Anxious-Resistant Attachment)
4. தட்டிக்கழிக்கும் பற்றாறுவு (Dismissing-avoidant Attachment or Anxious-Avoidant Attachment)

இந்த தான்கு வகைப் பாசப்பற்ற முறைகள் உண்மையானவையென ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன.

1. ஆ. பாதுகாப்பான பற்றாறுவில் பராமரிப்பாளின் முறை (Care-giving Style):

பாசம் காட்டல்: பிள்ளைகள்மட்டும் தான்குள்ள பாசத்தை வெளிப்படையாகவே காட்டுவர். தேவைக்கான சமீபத்தையே புரிந்து புர்த்தி செய்தல்: இத்தகைய பராமரிப்பில் தாய் தன் பிள்ளையின் உணர்வுகள், தேவைகளிற்றிய சமீபத்தைகள்மட்டும் விழிப்பாக இருப்பார். அவற்றை அறிந்து உடனடியாகப் புர்த்தி செய்வார். இதில் அப்போதும் சீராக நடந்து கொண்டவர். பிள்ளை அழும்போது உடனடியாக அங்கு ஆறுகலவித்து தேய்தல் பாடிட்டுவர் அல்லது உணவளிப்பார். வேறு தேவைகளுக்கான ஆழம்போதும் உடனடியாகப் பிள்ளையைக் கவனிப்பார். ஆதலு அளித்தல்: வழியாட்டல் அகலிப்பாக இருக்கும்போது மீண்டும் இவர்கள் இதில் ஈடுபடுவர். அநாவசியமாகத் தலையிடுவதில்லை. இதனால் தனக்குத் துன்பத்தில் ஆறாதல் மிடைக்கும், உணர்வு சீர்ப்பாக வருவதற்குமப்போது அன்பும் ஆதலும் சினைக்கும் வந்து பிள்ளை தம் இவரிடம் வரும். பிள்ளை ஆறாதல் தேடிவரும்போது ஆறாதல் அளிப்பார்.

புகலி மீ அளித்தல்: பிள்ளை பாதுகாப்பாகக் குழுவென்றபோது பாதுகாப்புக் கொடுப்பார். பயப்படுமப்போது தன் அச்சம் தணிக்கும்பதில் வந்து உணர்வை பிள்ளை பெறும் விதத்தில் நுழைந்து கொள்ளும். குழுவை ஆராய ஊக்குவித்தல்: இவர்கள் தம் பிள்ளைகள் தம்மோடு ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதை ஊக்குவிக்காது குழுவை ஆராய்வதற்கும் ஊக்குவிக்காது கபாதிப்பார். இயந்தவர்ப்பதம் காட்டும் வரவுகள்

1. ஆ. பாதுகாப்பான பற்றாறுவு: இதில் ஒரு பிள்ளை முன்பியமான வருடத்தை உறவை ஒரு பாதுகாப்புத் தளமாகப் (Secure Base or Safe Haven), பயப்படுத்தலின்றி ஒரு குழுவை ஆராய முற்படுமப்போது அது இடையிடையே தான் பாதுகாப்பாக இருக்காத சிறக்கெய் தன்னைப் பராமரிப்பவர் அண்மையில் இருக்கின்றார். இன்னைய வன் அறவுகிடுகித் இவ் பிள்ளை அறையினின்றி மீண்டும் இடையிடையே அளவிடம் வரும். பின்னர் மீளவும் குழுவை ஆராயத் தொடங்கும்.

- இன்னவகைப் பற்றாறுவுகொண்ட பிள்ளைகளில் நம்பிக்கை, அன்பு தெருக்கம், பிரச்சனை தீர்த்தலில் பற்றும், தேவை ஏற்படுமப்போது சிற்பதும் ச தனிதேநும் கோக்குப் போன்ற நன்மை அம்மதலள் காணப்படும். பராமரிப்பாளன்பற்றிய கருத்து இவ்வகைப்பற்றும் கொண்ட பிள்ளைகள் பின்னரும் விடயங்களில் தம்பிக்கைகொண்டு காணப்படும். அறவுகள் தன்மே அச்சமுட்டும் அல்லது வெறுப்புட்டும் ஒரு குழுவைச் சந்திக்குமப்போது பராமரிப்பாளர் உடனடியாகத் தன்னறவே வருவார், தன் தேவைகளை அறிந்து புர்த்தி

செய்யா, தனக்கு உதவியாக இலாபம் என்று நம்பும். இந்நம்பிக்கை காரணமாகத் தனி துறையைத் துணிக்கவேண்டுமாய் தோன்றும். உயரண்கள்கரு தம்மைப்பற்றி நல்ல கருத்துக் கொண்டிருக்கும். தன் பெற்றோரிடமிருந்து நன்றாக நினைவுகூர்தல். நினைவுக் தன்மைக்காக கொண்டுவரும்.

பிறப்பற்றிய கருத்து பிறப்பற்றியம் நல்ல கருத்தே கொண்டிருக்கும். மற்றவர்கள் அன்பு செய்யப்படக்கூடியவர்கள். தன்னைப் பற்றிக்கூடுகூடியவர்கள் என்று கருத்துமையாக கொண்டிருக்கிறார்.

உறவாடும் முறை: பிறவோடு உறவாடும்போது அன்பு நேருக்கம் கொண்டு பழகும். மற்றவர்களின் துயர், தேவை என்பனவற்றைப் புரிந்துகொண்டு செயற்படும். நம்பத்தகுந்த ஆணை நடத்து கொள்வார். உறவு விடாமல் காண்பது சீராகவும் மனம்திறந்தும் கதைக்கும். அன்புறவில் சௌகரியமான உணர்வே கொண்டிருக்கும். அன்பானவர்கள் தன்னை அன்பு செய்யாமல் விடுவார்களே, அன்பிட்டுவிடுவார்களே என்பதெல்லாம் அச்சம் கொண்டு கவந்துள்ள தன்மை. பிறவோடு ஒத்துவர்த்து நடந்து கொள்ளும். தரும் பத்தனை நினைந்திருக்கும்.

உணர்ச்சிநிலைமை கையாளல்: பாதுகாப்பான பற்றாமைகொண்ட பிள்ளை (அன்பின்) பாதிக்கப்படுகிறார் காண்பதும். எளிதில் விரகத்திற்கு உட்படும்பிள்ளை (Maras et al, 1978; Sirock & Yussen, 1989). தன் உணர்வுகள், கருத்துகளை அச்சமின்றி வெளியிடுத்தும் ஆற்றல் கொண்டதாக இருக்கும்.

உதவிநேரம் நடத்தை: கரிமையான நேரத்தை அல்லது துயரத்தும் பாதுகாப்பின்மீது பற்றும் உணர்ச்சிசீரான துன்பத்துக்கு உள்ளானதால் அவ்வேளைகளில்மட்டும் பிறரின் உதவியை நாடும். சாதாரண பிரச்சினைகளில் பிறரின் உதவிநேரம் பெறலாம்.

பாதுகாப்பற்ற பற்றுறுவு (Insecure Attachment) பொது அறிமுகம்: பெற்றோர் கரிமையான உறவுநேரத்திற்குமுற்று உள்ளாகியிருக்கும் போது பிள்ளைகளின் உணர்வுகள், தேவைகள், அண்மை யெடுதல்தல் தேவை, என்பனவற்றைக் கவனத்தின் எடுப்பதில்லை. அல்லது நேரத்துக்கு ஒரளவிற்கு நடந்துகொள்வர். இது பிள்ளைப்பாடு பாதிக்கின்றது. பெற்றோரின் கஷ்டங்களைப் புரிந்துகொள்ளும் அறிவு தன்மை இல்லாமல் பிள்ளைகளுக்கு இருப்பதில்லை. அதுமேல் தான் பாறாய்க்கப்பட அல்லது அன்பு செய்யப்படத் தகுதியில்லாத ஆள் என்றும், தன் தேவைகளைப் பெற்றோர் தனக்கு உதவியளிக்கார்கள், அவர்களில் தங்கியிருக்க கூடாது என்ற மனப்படுதலைப் பெற்றுக்கொள்ளும். இதனால் பற்றுடனான உறவுகளை விளக்கலில், அல்லது தன் தேவைகளில் மட்டும் ஈடுபட்டியேயிருக்கலில் உள்ளவற்றின் சமூகம். இது மூன்று வகையானது.

2. அ. தன்மையில் மூழ்கியிருக்கும் பற்றாமைகளின் முறை இவர்களின் பற்றாமைகள் உதவியாக மிக பெரும்பாலும் இருப்பினாலும் பிள்ளைகளின் உணர்வுகள், தேவைகளை அறிந்து

செய்யும் ஆற்றல் அற்றதல் காண்படுவர். பிள்ளைகளிடமிருந்து ஒரு சீராக நடந்துகொள்வதில்லை. ஒரு நேரம் ஒருமாதிரி நடந்து கொண்டார். ஏதோ ஒரு அறிவியான பல்வந்தம் காரணமாகவே பிள்ளைகளின் பற்றாமைப்பில் சமூகபேர (Compulsive Care-taking) தவிர இயல்பாக இதில் நடந்துகொள்வதில்லை. இவர்களின் சொந்த வாழ்வில் ஏற்பட்ட பற்றுறுவு அறியாததில் மூழ்கி அறியாமையே உற்பத்தி நடப்பது. இத்தகைய சமூகபுணர்மைக்குக் காரணமாக இருக்கலாம். அதாவது இவருக்குத் தனி பெற்றோருடன் இருந்த உறவும் தன்னின் மூலக்கியிருக்கும் வகையைச் சார்ந்துதான் அமைந்திருந்ததனால் அவ்வாறே தன் பிள்ளையுடனும் நடக்கின்றனர். மேலும் தன் வாழ்வில் ஏற்பட்ட துன்பகரமான உணர்ச்சி அனுபவங்களால் பாதிக்கப்பட்டதால் எந்தத் துன்பகரமான உணர்ச்சியுடனும் எதிர்கொள்ள விருப்புவதில்லை. இதனால் பிள்ளை துன்பமீட்டும்போது பிள்ளைக்கு உதவியெய்ய முன்வராமட்டும்.

2. ஆ. தன்மையில் மூழ்கியிருக்கும் பற்றுறுவு சுய எண்ணக்கரு: இத்தகைய பற்றுறுவுகொண்ட பிள்ளை எந்தவழ் அறிமுகமாகவே நினைக்கலாம். ஆனால் தன் குறைகளைக் கருத்தினை அறிவாமல் தான் குறைபெறுபற்ற இலட்சியமான ஆய்னை தேவையான கருத்துக்கொண்டிருக்கும். எல்லாம் மயமியாமல்தான் பெற்றோர் சரியும்.

உறவாடும் முறை: பிறவோடு உறவாடும்போது அளவுக்குமீறி உணர்வுசீராகத் தன்னை உட்படுத்திப் பழகும். உறவாடும் தன்மையே நேரத்துக்கு நேரம் மாறுபட்டுச் சீரற்றிக் காண்பதும். தான் அன்பு செய்யவேண்டியபோதும் அவதானத்துக்கொண்டு விழிப்பாகவே இருக்கார். மற்றவர்கள் தன்னை ஏற்றல்மொள்ளவதிலேயே தன் பெற்றோரிடம் தங்கியுள்ளது எனக் கருதுவர். தன் உறவுகளை மயமியாமலும்பொது உணர்ச்சி உட்பட்டு நடந்துகொள்வர்.

இத்தகைய பிள்ளை மற்றவர்களின் அறியாமலான இலாபத்தில் பற்றுறுகொள்ளாமட்டாது. அவ்வாறாகக் கொள்ளும் அறிவே கொண்டிருக்கும். இதனால் தனக்குத் தேவையானபோது பிறர் உதவியளிக்கார். உறவுமுறை விடுபடாமல் இருப்பாளெனச் சிந்திக்காது. உணர்ச்சிகளைக் கையாளல்: இவர்கள் உணர்ச்சிகள்தான் விடாமலானில் மூலியான அறிமுக உணர்ச்சி விடாமலானில் அதிகம் கவனம் செலுத்துவர். அச்சமுற்றதில் ஏற்படும்போது அனை மிகவும் பெரிய அச்சமுற்றதாக மிகையிருக்கி விளங்கிக் கொண்டார். ஒரு துன்பம் ஏற்பட்டால் மிகஅதிகம் துயரப்படுவர். தன் துன்ப துயரம் மூலம் உணர்ச்சிசீராக நினைப்படுத்தும் கதைத்துக் கொண்டிருப்பார்.

பிரச்சினை கையாளல்: திறன்: ஒரு பிரச்சினைவை எதிர்கொள்ளும்போது அதை எவ்வாறு தீர்ப்பது என்று சிந்திப்பதற்குப் பதிலாக உணர்ச்சி உட்பட்டு அதில் மூழ்கிக் காண்படுவர்.

3. அ. உறவை விலக்கும் பற்றாடலில் பராமரிப்பு முறை பின்வருமாறு பாதுகாப்பு அல்லது ஆயுதக் கேரக்டர் தாயிடம் வரும்போது அவர் பிள்ளையை உதரிக் தள்ளுவார். சிலவேளை பிள்ளையைத் தோய்த்து வெறுத்து ஒதுக்குவர். இவர்கள் தம் பிள்ளையைப் பராமரிப்பது குறைவு.

3. ஆ. உறவை விலக்கும் பற்றாடலு  
பிறந்தவான உறவு ஏமாற்ற அநுபவங்களைத் தவிர்க்க நெருக்கமான உறவுகளைத் தவிப்போடு உறவுகளின் முயற்சிப்பதற்காகத் குறைத்து மதிப்பர். இதனால் உறவின் முக்கியத்துவத்தைத் தட்டிவாழ்ப்போடு உறவு நெருக்கத்தை விலக்கிக் தூர இருப்பர். உறவில் ஆர்வம் காட்டாமல், அல்லது உறவில் துறையு அச்சம் கொண்டுநிற்கல் என்பனவற்றில் இவ்வு வெளிப்பாடும். பிறர் தன்னை வெறுத்து ஒதுக்குவதுபற்றி மிகவும் கவலைப்படுவர்.

பிறரோடு நெருக்கமான உறவில், பிறரின் தங்கி வாழ்க்கை என்பன இவர்களுக்கு அதிக அசௌகரியம் கொடுக்கவாக அமையும். பிரியோடு கடுமையான பழையவாங்கி கொண்டவர்களாகவும், தம்பித் தமம் உணர்ச்சி அணுவாக்களை அடைசியும் செய்யும் போக்குகள் வளர்களாகவும் காணப்படுவர்.

பிறப்பற்றிய கருத்துகள்: தான் அன்பு செய்வோர்பற்றி எதிர்பார்ப்பான எதிர்பார்ப்புகளை கொண்டிருப்பர். தான் மற்றவரிடம் உதவிகேட்டுச் செல்லப்போது அவர்கள் உதவ விருப்பமுடையவர்களாக இருப்பரென நம்பாமல் தங்கள் உதவியாகச் செல்லும்போது தன்னை வெறுத்து ஒதுக்குவர் என்று நம்புவர். இது மிகையாக இருக்கும்போது இறந்தப் பிறரின் அன்பு ஆதரவு என்பன இவ்வாறே வழி முயற்சிப்பர்.

கவனம்செய்க்கரு: இவர்க்கி தம்மைப்பற்றித் கொண்டிருக்கிற கருத்துகள் தன்னைப் பாதுகாக்கும் நோக்கம் கொண்டதாக இருக்கும். அதாவது தன்னைப்பற்றி நல்ல கருத்துகளைமட்டுமே கொண்டிருப்பர். ஆனால் தம்பிலேயே முழுமையாகத் தங்கிவாயும் போக்குடையவர்.

சுற்றுச்சூழல்களையெல்லாம் கவனிப்பதை விருப்பமுடையவர் இருப்பர். இவ்வகைப்பற்றாடலில் தவிர்நிலை அடைவோர் தம்மைப்பற்றி ஒரு பொய்யான கருத்திக் கொண்டிருக்கும் (Having False Self) அல்லது நபநலம் போக்கு (Narcissism) எனும் உடனடி பின்மைகளுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

உணர்ச்சிகளைக் கையாளல்: உளநெருக்கற்றில் ஒழிப்பும்போது இவ்வாள் அதிகம் துன்பத்துக்கு உள்ளாவதில்லை. மனம் புண்படாமலிருப்பதை முயற்சியாளதாகக் கருதுவர். இதனால் உணர்வுத்தியாபத் தவ்வினைவுடன் னாழ்ப்பாடுப்பர்.

4. அ. பயந்து விலக்கும் பற்றாடலில் பராமரிப்பாளரின் முறை இவ்வாறின் பராமரிப்பாளர் அச்சுநிலை (உ-ம் குற்ற உணர்வு) காரணமாக நியமனமேயாவ்லி இயல்பாக திகழ்க்கில்லை. இவ்வாறின் பராமரிப்பில் முயற்சிகள் அதிகம் காணப்படும். ஆதலால் பிள்ளைகளிடம்

தேவையின்போது ஒரு நேரம் கிட்ட ஏடிவருவார், மற்ற நேரத்தில் கிட்ட வருவேமா? என சில சந்தர்ப்பத்தில் உதவி செய்ய மாற்ற நேரத்தில் செய்யார். இவ்வாறு சிவ்லி உட்புகாடு பிள்ளையை நிராகரித்துத் தள்ளுவாய்களையுடும் விளங்குகின்றனர். பிள்ளை அச்சுத்தோடு இருக்கும்போது ஆதரவு அளிப்பது மிகக் குறைவு. பிள்ளை குழப்பம் விரும்போது கைகீட்டுப்போய்விடுவேன் என்று அச்சுறுத்தியே கட்டுப்படுத்துவர். அல்லது உண்மையாகவே பிள்ளையை விட்டு விலக்கி இருப்பர்.

4. ஆ. பயந்து விலக்கும் பற்றாடலு  
கவனம்செய்க்கரு: தன்னைப்பற்றியும் பிறரைப் பற்றியும் எதிர்பார்ப்பான கருத்துகளே கொண்டிருப்பார்தான் பெறாத்திலலாத ஆள். அன்பிற்குத் தகுதியில்லாத ஆள் என்று தன்னைப்பற்றி நினைப்பார். பிறர் தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளுமார்களா என்பதுபற்றி அதிகம் கவலைப்படுவர்.

பிறப்பற்றிய கருத்துகள்: மற்றவர்கள் தன்னை வெறுத்து ஒதுக்குவார்கள், தான் பார்த்துத் தேடிச் செல்லும்போது அதை உடனடிநது நடந்துகொள்ளாமல் தாங்கள் என்ற நினைப்பு, தனித்திக் தேவையான போது தான் அமைத்தால் தனி பெற்றோர் தனக்கு அறவில் வருவார்களா, தன் தேவையை அறிந்து புர்த்தி செய்வார்களா என்பதில் திகைப்பற்றி உணர்வர். இந்த உணர்வால் எரிமோதும் தன் பெற்றோர்கள் தன்னைவிட்டுப் பிரிந்து சென்றிருவார்களே என்ற அச்சுத்தடன் காணப்படுவர்.

இதனால் பராமரிப்பாளரிலேயே எதிர்பார்ப்பு ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதோடு தன் துறவை அராப முயற்சி எடுக்காமல் தான். பிறந்தவான உறவு இவர்கள் அன்பு பாசம் என்பவற்றுக்காக ஏங்குதன், ஆனால் மற்றவர்களின் அன்பு, பாசம் என்பவற்றுப்பி பிள்ளையான அரித்தம் கொடுப்பர். ஆதலால் பிறரின் அன்பு நிலையிலலாதது நேர்மையின்லலாதது எனக்கருதுவர். மற்றவர்களின் முயற்சியை பற்றிநிப்பதும், பிறர் தன்னை ஏற்காது நிராகரிக்கக்கூடும் என்ற அச்சுமும் கொண்டிருப்பதால் நெருக்கமான உறவுக்குள் செல்வதை விலக்கி நடப்பர். அன்பு நெருக்கம், நிராகரிப்பு என்பனவற்றிற்கும் பயந்து உறவில் தூர இருப்பர். உறவில் எப்போதும் அச்சம், பதும் எண்ண கொண்டிருப்பர். பிறரின் மட்டுமீதிக் தங்கிவாரும் போக்கு அதிகம் காணப்படும். இதனால் தான் அன்பு செய்வதற்கு தன்னை அகலாதி அரிப்பன்க்கும்போக்கும் அதிக அரிப்பினிப்பு அவர்களிடமிருந்தும் கிடைக்காவிடலும் என்றும் எதிர்பார்ப்பர்.

உறவு உளமாதிரியும் காதுலுறவும் பாதுகாப்பற்ற பற்றாடலு வெண்கீட்டுடன் ஒழிநும்போது, பாதுகாப்பான பற்றாடலு அநுபவங்களை குறிக்கவர். பருவத்தில் கொண்டவர்கள் தம் காதல் உறவினும் திருப்தியாக இருப்பதை பல ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. இவ்வாறின் காதலில் தம் தன்னைமாவின் தேவையான உணர்ந்து செயற்படும் திறன் அதிகம் காணப்படுகின்றது.

இவர்களின் உறவு நிறைந்த உறவை விளக்குகின்றது. அறிவேறி அந்த உறவு ஒரு சீரான எந்திரத்தன்மை கொண்டு விளங்குகின்றது (Kirkpatrick & Davis, 1994).

முரண்பாடுகளைத் தீர்ந்துவிட

பாதுகாப்பான பற்றாறு கொண்டோரின் உறவை விலக்கும் அல்லது பயமின்றாத பற்றாறு கொண்டோர் தமது காதலர்களின் ஏற்படும் முரண்பாடுகளை தீர்ப்பதில் கடினத்தை எதிர்கொண்டனர்.

பயந்து விலக்கும் பற்றாறு முறையொன்றோர் தம் காதல் துணையினோடுள்ள உறவில் தனக்குத் தனி அனுபவம் ஏற்படுமீயாத உணர்ச்சிகளைச் சீரான முறையில் கையாண்டு திறன் குறைந்து காணப்படுகின்றனர். ஆனால் உறவை விலக்கும் பற்றாறு கொண்டோர் இத்தகைய உறவில் தம்மை நடத்தைத்தீயமாகக் கருதாமல் தமக்கும் திறன் குறைந்தவர்களாக விளங்குகின்றனர் (Fealey & Slave, 1998). இவர்கள் இவ்வகையில் ஒதுக்கித் தனித்து இருக்கின்றனர் (Simpson et al., 1996).

தன் துணையாளி பற்றிய கருத்தில்.....

பயந்து விலக்கும் பற்றாறு கொண்டோர் தன்னைத் தன்னை வெறுத்து ஒதுக்கின்றும் அல்லது வகவிட்டுச் செலுக்கின்றும் என்ற ஆழமான பயம் நிறைந்தவர்களாகத் தம் இருப்பதாகக் கூறியுள்ளனர் (Fealey, 1999). ஆனால் இவர்களது உறவு நிலைமையைத் தொடரும் தன்மையுடையதாயின் இதனிடையேயும் முரண்பாடு ஏற்படுமீயாத இதன் பயம் துறைவாகக் காணப்பட்டது.

உணர்ச்சிகளைக் கையாளல்

பாதுகாப்பான பற்றாறு கொண்டோரின் ஒன்றிப்போது, விலகியான பயந்து விலக்கும் பற்றாறு உடையோர் தம் காதலிக்கும் ஆளுடனான உறவின்போது கோபம், சோகம், பயம் என்பன அறியும் நிறைந்து காணப்பட்டன.

பாதுகாப்பு நிறைந்த பற்றாறு உறவைவிலக்கும் பற்றாறு என்பன கொண்டோரடல் ஒப்பிடுமீயாத பயந்து விலக்கும் பற்றாறு உடையோரிடையே உறவுமுரண்பாடு ஏற்படுமீயாத தம் உணர்ச்சியை ஆரோக்கியமாகக் கையாளமுடியும் என்ற நம்பிக்கை குறைந்தவர்களாக விளங்கினர்.

ஆனால் உறவை விலக்கும் பற்றாறு கொண்டோர், பாதுகாப்பான பற்றாறு கொண்டோரின் உறவு முரண்பாட்டினையோது தம் எதிர்மய உணர்வுகளைக் கையாளுவதில் அதிகளவு கடினத்தை எதிர்கொள்ள வில்லை அதுவது இவற்றைக் கையாள்வது இது வாய்ப்பின்றென்றும் எளிதானது.

உறவு முரண்பாடு ஒன்றித்து வாய்ச்சண்டை ஏற்படுமீயாத பாதுகாப்புப் பற்றாறு கொண்டோர், பயம்பற்றாறு, விலக்கல் பற்றாறு கொண்டோரின் அறவை

தீர்ப்பதிலே தனிவாயின்கை குறைந்த வாய்ப்புடைய இவர்களுக்கும் வேண்டாத உறவுகளை முறித்துக்கொள்வதும் கடினமாக இருக்கிறது. பயந்து விலக்கும் பற்றாறு கொண்டோரோ தம்பிடையே ஒப்பிடும் முரண்பாடுகளைத் கையாள்வதில் ஆற்றல் குறைந்த வாய்ப்புடைய (Gary Cressy & Matthew Hesson-Melnais, 2001).

உறவை விலக்கும் பற்றாறு கொண்டோர் வாய்ச்சண்டையின்றி மற்றவரின் மனத்தைப் புண்படுத்தும் வார்த்தைகள், செயல்கள் என்பனவற்றில் ஈடுபடுவதோடு அதை எளிதாகவும் உணர்ச்சி வரப்படாமலும் செய்கின்றனர். இவ்வாறு இவர்கள் உணர்ச்சிவரப்படாமல் எளிதாகச் சொல்லு, இவர்களின் துணையாளருக்கு அறிக்கையடி தயரம் கொடுப்பதாக அமைகின்றது (Gary Cressy & Matthew Hesson-Melnais, 2001).

முடிவுரை: பெற்றோர் தம் பாலத்தை இயல்பாக வெளிப்படுத்துவதும் உணர்வு நிலையாக அடங்கு வரக்கூடியும், பின்வணங்கு உறவி தேவைப்படும் நேரத்தில் என்ன நேரமும் சீராக உறவுவதும் முக்கியமானது. இவ்வாறு பெற்றோர் நடந்துகொள்ளும்போது பின்வணக்கு பாதுகாப்பு உணர்வு ஏற்படுமீயாத தன் ஒரு பெற்றாயியான ஆண் வரை உணர்வும் கிடைக்கும். இத்தகைய உணர்வுகளை வரக்கூடியோடு பின்வணக்கு தன் உறவை ஆராய்ந்து பழகிக்கொள்ள வரக்கூடிய வேண்டும். இதனால் பின்ன கருநிரமாகவும் வாய்ப்புறந்துவரும் இயல்புறத்தில் படிப்படியாக வளர்ச்சியடையும்.

**துணைநூல்கள்**

1. Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent Child Attachment and Healthy Human Development. U.S.A: Basic Books.
2. Krause, A.M. & Hawkshaw, B.E. (1996) Attachment in Adult Child-Older Parent Relationships: Research, Theory, Practice. Journal of Counseling & Development. Nov./Dec. 1996, Vol 75, 83-92
3. Pistoric, M.C. (1999). Caregiving in Attachment Relationships: A Perspective for Counselors. Journal of Counseling and Development. Vol. 77, 437-44
4. Kemp, M.A. & Neuker, G.J. ( 1999). Interpersonal Attachment: Experiencing, Expressing, and Coping with Stress. Journal of Counseling Psychology. Vol. 46, 388-394
5. Gary Cressy & Matthew Hesson-Melnais (2001). Affective Responses, Cognitive Appraisals, and Conflict Tactics in Late Adolescent Romantic Relationships: Associations with Attachment Orientations. Journal of Counseling Psychology. Vol. 48, 85-96

\*\*\*

# நாவிற்கு விலங்கிக்

ம. அருந்தினி  
அகனொளி குழிப்பவள நிலையம்.

இன்றைய குழலில் மக்கள் ஜெல்லு அடியினால் உலங்குவதைவிட சொல்லுகளால் தான் அதியம் உலங்குகின்றனர். எய்க்லும் மழுவாசுகளுக்கிடையே முரண்பாடு ஏற்படுவதற்குக் காரணம் நான் எழுந்திருக்கிற நானால் நாம் நிறைய சொற்களை வந்தித முன் போகண்புள்ளீ, செலவீனங்களுமின்றி அள்ளி வீசுகின்றோம். இவ்வாறான தவறான வழிமுறை பிரயோகத்தினால் பிரச்சனை எழும்புகிறது. இடமும் செலவீனமின்றி. இதனால் கொலை, பரிசீலனைகள், ஆய்வுகள் உணர்வுகள் வெளிப்படுகின்றன. இதனால் பல உயிர்கள் தினம் தினம் பலியாகிக் கொண்டிருக்கின்றன.

நாமது மீதவும் காணம் வார்த்தை அதனால்தான் இன்றைய அதுவை சீரற்ற சினைகளுக்கிடையே வாய்க்கும் பாதுகாப்பாகப் படைத்திருக்கின்றார். உன் நாவிற்கு விலங்கிடு அன்றி நாவ உணர்வு விலங்கிடு என்பது இலத்தீன் பூர்வாழி.

எனக்கு மற்றவர்கள் விலங்கிட வருவதில்லை நமது நாவே நமக்கு விலங்கிடுக்கொள்கின்றது. மற்றவர்களை அறியல் படுத்தவும் அன்பு செய்து போவும், இன்றையது புகழ்பாடவும் படைக்கப்பட்ட நாவின் நாம் தவறாகப் பயன்படுத்துகின்றோம். இதுவே நமது பெரிய தவறு. எனவே உங்களுது பேசு எல்லையையும் மகிழ வைக்கட்டும். எவையும் சாகடிக்கக்கூடாது.

ஒருவனது அறிவு மிகுந்ததும், குழந்தையின் மேன்மை வாயும் அதுவழிப் பண்புகளையும் அவனது சொற் பிரயோகங்களிலிருந்து அறிய முடியும்.

ஒருவனது வாய் வெற்றிக்லும் தோல்விக்கும் அவனது நாவடக்கமின்னலையே காரணம். நமது நாவிலிருந்து புறப்படும் வார்த்தைகள் சீர்திய நீரையும், விலங்கிடுகின்ற பூர்வாழி அடையும் போன்று திரும்பப் பெறுமுடியாதவை எனவே நம் நாவிலின்றி புறப்படும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் அன்பான, இதமான, கனிவானதாக அமைவாட்டும்.

திரவள்தான் இன்பவை கூறல் என்னும் பழமொழியில் நல்ல பல கருத்துகளைக் கூறிபுள்ளார்.

பணிவுடையான் இன்சொல் அதுல் ஒருவருக்கு அணி அல்ல மற்றும் பிற. அதாவது ஒருவனுக்கு அணிமலை பணிவு காட்டுதலால் இன்சொல் பேசுதலும் ஆகும்.

குழந்தைகளிடம் நாம் அன்போடு மனமளித்துக் கதைத்தும் போது மகிழ்ச்சியடைகின்றனர். எழுது உறவைக் கிடி எழுதும் பாலமாக விளங்குவது இன்சொல்லையாம்.

பல நட்புகளை நாம் இழப்பதற்குக் காரணமாக இருப்பதும் நமது நாவேதான்.

தீயினால் கடும்கள் ஆனால் நாயினால் உட்கொண்டாய். தீயினால் சுட்ட புண்ணை மற்றால் மாற்றலாய். ஆனால் நாயினால் சுட்ட புண்ணை ஆற்ற முடியாது. ஏனெனில் அது மனதில் அழுப்பித்து தொடர்ந்து நம்மை வேதனைப் படுத்திக்கொண்டே யிருக்கும்.

வார்த்தைகள் அன்பு இடத்தில் எந்தெங்குத்திரும்புது இப்படியான தவறுகள் இடம்பெறா.

சீலர் உணர்ச்சி வசியாடு என்ன பேசுகின்றோம். எங்கு பேசுகின்றோம், பாசோடு பேசுகின்றோம் என்ற விழிப்புணர்வின்றி அள்ளிக் கொடு விடுகின்றனர். இதனால் பேசியவரும் பேசப்பட்டவரும் வேதனைக்கு உடனாகின்றனர். இப்படி என்னால் காயப்படுத்திவிட்டால் என்று ஏதாவது வாய்க்கியவரும், உன் இப்படி உணர்ச்சி வசியாடு பேசினால் என்று ஏதாவது வேதனைப் படுகின்றனர். எனவே நானால் உட்கொடுத்திருக்கின்றவது எதுவென்று நல்லது!

பிரமலை உறவினர்கட பொருட்பாக உள்ளவர்கள் தமக்கு கீழ் பணிபுரிபவர்களை அன்போடும் புரிந்துணர்வோடும் பேசுகொது அந்திராவணம் எளிதில் விளங்கி வளர்ச்சி பெறும்.

எனவே எழிலும் ஏற்றம் பெறவேண்டுமாயின் நாவிற்கு விலங்கிடுகியாம்.

✽

# திருப்தி என்பது...

பொசப் பாவா

திருப்தி ஏற்படும்கோதே ஒருவன் நூலியாகின்றான், தன்னை அறிகின்றான், அமைதி அடைகின்றான். திருப்திப் படாதவர்களோ பொறாமை, கோபத்திற்கு உள்ளாகி மன அமைதியை இழந்து விடுகின்றனர். மேலும் தாழ்ச்சியும் ஊழல்களுள்ளாகி சந்தேகம் பூச்சுபாகி அலைவர். அறியாமையே சந்தேகத்தில் அங்களை என்பார் வில்லியம் ஆர்ஜர்.

திருப்திப்படாதவர்கள் பிறரின் திறமைகளை, தல்கு செயல்களை ஏற்றுக்கொள்வதிலும், எதிர்கொள்வதிலும் குழப்பமான மனநிலையை விளையப்படுத்துவர். மற்றவர்களை அவர்களது திறமைகளுடன் ஏற்றுக்கொள்வது இவர்களுக்குக் கடினமாகின்றது. சிறுவர்கள் தம்மிடமுள்ள விளையாட்டுப் பொருட்களில், திருப்தி கொள்ளாது மற்றவர்களின் விளையாட்டுப் பொருட்களுக்கு அகசப்படுவது போன்றே செளபவர்களும் நடந்து கொள்வர்.

தனது உயர்வான நிலையை அடையாளம் கண்டு திருப்திபடும் ஏற்றுக்கொள்ளும்போதுதான் ஒருவரது உயர்வுகள் வெளிப்படத்தொடங்கும். பல சாதனைகள் புரிவதற்கு வேண்டிய தன்மையினைப் பிழைக்கும், குறிப்பாக மானவிகள் இவ்வாறு நடக்கும்போது கல்வியில் சாதனை படைக்க முடியும்.

பின்னாலிய கிராமத்தில் பிறந்த சிவர் காம கிராமத்தைக் குறைவாக அறியாததையும், உதவிக்களையும் பெற முயல்வதுண்டு பெற்ற உதவியைச் சுரண்டுகொண்டு பிறிராடு பகிராது சுபநலத்துடன் வாழ்வதும் இவர்களில் காணப்படுகின்றது. பிறா உதவிபெற்று கட்டிடங்கள், விளையாட்டுகள், பொழுதுபோக்கு வசதிகள் என நல்ல பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டபின்னும் திருப்திபற்ற மனமே வரும்களாக இவர்களில் காணப்படுகின்றது. குதாசலத்தை இவர்களின் காணமுடிவழியில்லை. இவர்கள் தமயுகக் கிடைத்தவர்களை அனுபவித்து மகிழ்வதற்குப் பதிலாகத் தம்மைப் பிறிராடு ஒப்பிட்டு நிம்மதிப்பா இழக்கின்றனர்.

அழகிய அப்பிள், எஞ்சிய பழங்களையும் அழகச் செய்பவர் என்மீறும் பெண்ணின் பிராங்கிலின், அவ்வாறே திருப்திப்படாதவர்கள் தம்மோடு பழகுபவர்களிற்கும் திருப்தியின்மையைய உருவாக்கி விடுகின்றனர். இதனால் திறைகாண்பதைவிட திறைகருவதேயே வாழ்வாக்கி குழப்பிவிடுகிறார்கள்.

யானவர்கள் தம் மனத்தில் தம்மால் சாதனை படைக்க முடியாத என்று முதலில் நம்ப வேண்டும். முழுமுயற்சி எடுத்துப் பழக்தபின் என்னால் இயலாமைதான் பழத்தேன் என்று திருப்திப்படும் போதுதான் சிறப்பாக முன்னேற்றமும்.

தருப்தி வாழ்விலும் திருப்திப்படும் மனம் முக்கியமானது. தனக்குக் கிடைத்த கணவன் அல்லது மனைவியில் இருக்கும் நல்ல குணங்கள் திறமையை அடையாளம் கண்டு தட்டிக்கொடுத்து வளம்பதற்குப் பதிலாக வேறு ஆர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசும்போது எளிச்சி ஏற்படாதுபோவது மட்டுமன்றி உறவும் சீரழிந்து தொடங்குகின்றது. இவை மூடும்பத்தின் உறவுச் சிக்கலுக்கே வழிசமைக்கும்.

போதுமென்ற மனமே பென் செய்பவர் மருந்து என்ற தமிழ்ப் பழமொழியின் அர்த்தம் பரிந்து மகிழ்வோடு வாழ்வோம்.

\*\*\*

## சிந்தனைத் துளிகள் சில...

G. சாந்தி

ஒரு மனிதனுடைய மனப்பாக்கு, பொர்க்கக்கதை நுயமாகவும் நுயமதை சொர்க்கமாகவும் வல்லது

- \* மனித வாழ்வின் பக்கங்களைப் பார்ப்பவர்தான் சிறந்த பத்திகள், அறியாத பகுதிகளை உண்டு, உன்னை எவ்வளவிற்கும் பரிந்து கொள்ளின்றபோது அவ்வளவிற்கும் புரியாமையும் நிறைந்திருக்கும்.
- \* எல்லாடைய செயற்பாடு ஒல்பொள்ளுக்கும் தானே பெறப்படு
- \* என் சுயத்தைக் காத்திட வேண்டும், பிறரது குறக்கீடு இன்றி.
- \* உன் அறிவே உன் உணர்வை வெளிப்படுத்த வேண்டும். உணர்வுக்கு அடிப்படையாகி விடாதே.
- \* உன்மையான உன் உணர்வுகளைச் சரியாக அடையாளம் காண்டு எதிர்கொள்ளும் உற்றுக் கொண்டால் தவறு விடுக சந்திப்பவர்கள் இருக்காது

# இளவயல் சமூகத்தில்

## உளவியல் கல்வியின் சுவசீலம்

- இராசேந்திரம் சிறீகாந்தன்

உளவியலின் தேவைபற்றிய அறிவு முன்பைவிட அக்கரித்துவருகின்றது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. குறிப்பாக உளஆற்றுப்படுத்தல் (உளவளத்துணை) பற்றி விழிப்புணர்வு திண்மம் அதிகமாகப் பிரபல்யமாகி வருகின்றது. ஆனால் இன்றைய சமூகத்தேவையைக் கருத்தில் கொள்கின்ற பொழுது உளவியல் அல்லது உளஆற்றுப்படுத்தல் என்பவற்றில் இன்னும் அதிகமாகவேண்டும் என்று கருதுகிறது நலன்பயப்பதிக அலையும் என்பது வெளிப்படைபாக்கின்றது.

உளவியல் கற்க விரும்புவதற்கான காரணிகள்

1. உளவியல் கற்பவர்களுக்கு பிறர் குணங்களை அறிவும் ஆற்றலுண்டு என்ற கருத்தில் அடிப்படையில் உளவியலைக் கற்பிப்பாருண்டு. சமூக உளவியலைக் (Social Psychology) கற்கின்றபொழுது பிறர் குணங்களை அறிவதற்கான முறைகளை அடையாளம் காண்டு எண்க்கும் வாய்ப்பு அதிகம். குறிப்பாகத் தொடர்பாடல் திறங்கள் என்னும் பகுதியில் உடல்வழிச் செய்திகள், தூரல் வழிச் செய்திகள், உடற் சைகைகளின் உள்அடத்தம்..... போன்ற விடயங்கள் உதவக் கூடியவை. அதனோடு சுய-அறிவில் யனாதல் (Self-Awareness) என்பதற்குப் பயிற்சிகளும் கற்கின்றபொழுதே இவ்வகை ஆற்றலைப் பெறமுடியும். ஏனைய உளவியல் துறைகளைக் கற்கின்றபொழுது அவற்றின் அடிப்படையில் சொந்த வாழ்வையும் பிறர் வாழ்வையும் அவதானித்தல் சீந்தித்து அசை ஆராய்கின்றபொழுதும் இவ்வகை ஆற்றலைப் பெறமுடியும்.

2. சொந்த வாழ்வின் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு தேடுகின்றவர்களுள் உளவியலை அல்லது உளஆற்றுப்படுத்தலைக் கற்க முன்வருவதுண்டு. பிரச்சனை தீர்த்தல், தீர்மானம் எடுத்தல், தொடர்பாடும் திறங்கள், உறவுப் பிணக்குகளைத் தீர்த்தல், என்முறைபற்றி தொடர்பாடல் போன்றனவற்றைக் கற்கின்றபொழுது தம் வாழ்வின் பல பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளைக் கண்டறிய

அதிக வாய்ப்பு உண்டு. எனினும் கற்பிப்போர் இவ்வியல்பை நடைமுறை வாழ்வுக்கு எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்று விரிவுரையாளர்கள் கற்றுக் கொடுக்கின்றபொழுதே தம் வாழ்வுப் பிரச்சினைகளுக்கு விடைகளை உதவவல்லது.

3. பல்கலைக் கழகத்தில் பிற துறை மாணவர்கள் தமது கற்றுள்ள தேவையைப் பூர்த்திசெய்வதற்காக விழுப்புள்ள நெறியாக (Optional Course) உளவியலில் சில அலகுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். இவற்றைக் கற்றின் தாம் முதலிலேயே உளவியல்துறையைத் தேர்ந்தெடுக்கத் தவறிவிட்டுமே எனக் காலத்தாழத்தி உணர்ந்து வருந்துவதைப் பார்க்கின்றோம். இவ்வாறு கற்றவர்கள் பலர் தாம் இனிமேல் உளவியல் விடயங்கள்பற்றித் தொடர்த்து படிக்கப்போகின்றோம் எனக் கருகின்றனர். இவர்கள் தாம் கற்ற சில பகுதிகளால் அடைந்த பயலின் அடிப்படையிலேயே இவ்வாறு கருகின்றனர் என்பது வெளிப்படை.

உளவியலைக் கற்க பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் முன்வராமல்கான காரணிகள்

1.1. கற்றுல் விளைபற்றிய தப்பெண்ணம்: உளவியல் கற்றல்பற்றிக் கல்லாதோரிடையே மட்டுமல்ல தற்றோர்களிடையேயும் தவறான அபிப்பிராயம் ஆர்ப்பணையால் ஏற்படுகின்றது. உளவியல் கற்கிற ஆர்கள் "ஒருமாதிரி" அல்லது இதைக் கற்றால் "ஒரு மாதிரிப் போப்பிடுவினர்" என்று பேசுவது அல்லது ஏனையோர் பார்க்கு இத்துறையைத் தேர்ந்தெடுக்க விரும்பும் மாணவர்களின் உற்சாகத்தைக் கெடுத்துவிடுகின்றது. ஏனைய மனிதர்களிடையே அல்லது அல்வித் குறையிலுள்ளோரின் காணப்படும் ஆளுமைக் குறைபாடுகள்தான் இவர்களிடமும் காணப்படுகின்றது. உளவியல் கற்பிப்போர், கற்போர் சமுதாய நலனில் அக்கறை கொண்டு நல்லுறவு பேணி, உளஆரோக்கியத்தோடு வாழ்கின்றார்கள் என்பதை யதார்த்தத்திபாண உண்மை. இதனை அவதானிக்க ஆரம்பிப்போர் தமது தப்பாவ கருத்தை மாற்றிவிடாமல்க்க வாய்ப்பு உண்டு. இத்தகைய தவறான கருத்துப் புவல் குறைவதே சமுதாய தலனுக்கு உய்த்தது.

1.2. உளவியல்துறைபற்றிய அறியாமை: சில உளவியலை உளமருத்துவத்தோடு (Psychiatry) இணைத்துப் பார்க்கின்றனர்.



உளமருத்துவமனையது வைத்தியத்துறை சார்ந்தது. உளவியல் துறை சார்ந்ததல்ல. உளநலம் குன்றியோருக்கு அவர்களின் மீறாய் அழிவுறியின் அடிப்படையில் மருத்துவம் சிகிச்சைமூலம் குணமடையதே உளமருத்துவத்தில் பணி. உளவியல் துறையில் நடுபட்ட உறவாத்தால் எவருக்கும் உளநலம் இமைகள் உறவாக்கிப் தற்கால விஞ்ஞானவியையான ஆதாரம் ஏதுவும் கிடையாது.

1.3. வேலை வாய்ப்புப்பற்றிய அறிபாமை: பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் மத்தியில் இதற்குரிய வேலை வாய்ப்புப்பற்றிய விந்ற்புணர்வின்மை, அவர்கள் இதில் ஈடுபடுவதைக் குறைப்பதில் பலமான செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. உளவியல் பட்டதாரி மாணவர்களுக்கு அரசிலும் தொண்டர் நிறுவனங்களிலும் வேலை வாய்ப்பு வழியோடு அதிகம். அரசாங்கம் பாடபாலைகளுக்கு உளமருத்துவ நிதந்தூர்களை நியமித்து வருகின்றது. உளவியல் பட்டதாரிகளில் எண்ணிக்கையோ மிகளிக்க குறைவு, வருடாவருடம் சராசரியாக ஐந்து மாணவர்கள் யாத்திரம் உளவியல் பட்டதாரிகளாக வெளியேறும் மூலம். மேலும் தொண்டர் நிறுவனங்கள் தம் உளசமூகப் பணிகளுக்கும் ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதற்கும் உளவியல் பட்டதாரிகளுக்கே முன்னுரிமை அளிக்கின்றன. சமூகநல நிறுவனங்களின் பணி வெற்றிடங்கள்பற்றிப் பத்திரிகைகளில் தினமும் படித்தால் இவ்வண்மை புலனாகும்.

1.4. உளவியல் மொழியாக்குநர்களின் தவறு: உளவியல் துறைபற்றிச் சிலரின் ஆர்வம் குன்றியமைக்கு இத்துறைசார் உள்நாட்டு வெளிநாட்டுக் உளவியல் எழுத்தாளர்களும் அல்லது கல்விமாண்களும் காரணம். உளவியல் புத்தகங்களை வெளியீடுகின்றமொழுது "புத்தி பூமித்துவத்தை" அல்லது "அறிவுத் தரத்தை" (?) பேரைக் கருக்க கடினமான சொல்லக்கவகளை மேற்கொள்ளுதல் பொதுமக்களால் மட்டுமன்றி வேறுதுறை ஆசிரியர்கள் மாணவர்களால்கூட புரிந்துகொள்ள முடிவதில்லை. இதனால் இத்துறை ஆற்றப்பெறும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது. மேலும் உளவியலாளர்களின் ஒருவரான கான் பம் தன் முதுகையில் சொந்த உளவியல் கருத்துகளை எளிய மொழிநடைவில் எழுதியபொழுது அதற்கு மக்களின் மீட சினைத்த மகத்தான வரவேண்டக் கண்டு மகிழ்ச்சியும் வியப்பும் அடைந்தார். இதனால் பலர் பயன்பெறவேண்டும் எனும் நோக்கோடு தன் எதுவிய கால வாழ்வில் கொள்கார். அப்பொழிநடையிலேயே

எழுதினார். இவ்வு இச்செயல் இத்துறை எழுத்தாளர்கள், கல்வியாளர்களுக்கு தள்ள முன்னுதாரணமாக விவங்க வேண்டும். சொல்லும் விடயத்தை புரியும் வகையில் வெளியீடுகிற உதவுவதே எழுதியின் பணி என்பதை மறந்த உளவியல் மொழி யாக்கங்கள் எழுதிக்கொடுக்காமலே அமையும். உளவியல் கொள்கை உருவாக்குவர்கள் மத்தியிலே துணைசார் சொல்லக்கம் அவசியம் என்பதை மறக்க முடியாது. ஆனால் சாதாரண மக்களிடையே எளிய மொழிநடை மேலாவது இத்துறையில் பலர் ஆர்வம் கொண்டு பயன்பெற உதவும்.

1.5. கற்பித்தல் முறைக் குறைபாடு: உளவியல் விடயங்களை வாழ்வில் என்னாறு பயன்படுத்தும்மெனக் கற்பிக்காமொழுது பலர் விரும்பிப் படிப்பதோடு மீறக்குக்க தாமதம் அறிமுகம் செய்ய வாய்ப்பு அதிகம். எழுத்துப் பயன்பற்றும் கற்றுது வெற்றி உளவியல் அறிவை மட்டும் வழங்குகின்றபொழுது இலதம் கற்பதால் பயன் என்ன என்று சலித்துக்கொள்ள வாய்ப்புண்டு.

1.6. எழுத்தாளர்களின் குறைபாடுகள்: உளவியல் எழுத்தாளர்கள் தமது விடயம் சம்பந்தமாகத் தரமான உளவியல் புத்தகங்களைப் படித்துவிட்டுக் கூட சிந்தனைகள் எழுத்தக் கொடுக்கவேண்டும். ஆனால் இன்று சிலர் தம் மனதில் தோன்றும் கருத்துகளைக் தொடர்ந்து புத்தகமாக்கிவிட்டு யாற்றும் உளவியல் என்று பெயர் சூட்டும்மொழுது இதுவா உளவியல் என்று மக்கள் உளவியலைத் தரக்குறைவாக நினைக்க வாய்ப்பளிக்கிறது. இதுவும் உளவியல் அந்நிபாய்ப்புக் காரணமாகின்றது.

**சுருத்தித் உளவியல் கல்வியின் தேவை**

தற்கால சமூகத் தேவைகள் உளவியல் கற்றலை வலியுறுத்தி நிற்கின்றன.

1. கல்வியல் கல்லூரி, ஆசிரியர் பயிற்சிக் கலாசாலை, பல்கலைக்கழகம் போன்றவற்றில் பயிலும் இத்துறை மாணவர்களுக்கும், முன்பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கும் உளவியல் கல்வி எழுங்கப்படுகின்றமைய உளவியலின் அவசியத்தைக் கோட்டுக் காட்டுகின்றது.

2. இலக்கை அரசாங்கு ஒவ்வொரு பாசாலை, பல்கலைக் கழகம் எண்ணவற்றிற்கு உளமருத்துவ நிதந்தூர்களை (ஆலோசகர்கள்) நியமிக்க ஆரங்கித்துள்ளது. ஆனால் இதற்கு உளவியல் அறிவில் அல்லது உள ஆய்வுப்படுத்தலில் மொத்தமான பயிற்சி பெற்றோர்

விரல்விட்டு எண்ணக்கூடியவையென சில பாடசாலைகளில் உளவியல் அடிப்படை அறிவுகூட இல்லாதவர்கள் இதற்கென நியமிக்கப்படுவதாக கருத்தும் உண்டு. இதனால் இவர்களது சேவைகளைப் பெறும் மாணவர்களின் ஆளுமை வளர்ச்சி பாதிப்படைவாய்ப்புண்டு என்பதால் இந்நடைமுறை ஆரோக்கியமானதல்ல.

3. யுத்தம், சமூக அன்பு மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட ஆயிரம் கணக்கானோர் அப்பாதிப்புகளுக்கு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டோ, போதைப்பொருள் பாடுபாடுகளை அடிப்படையிலோ, உள்நாட்டில் கடுமையாகக் கட்டுப்பாடுகள் போன்றோருக்கு உளவியல் பராமரிப்புத் திட்டம் அளிக்க தகுந்தவற்றை உளவியல் அறிவுடையவர்கள் போதுமான அளவு இல்லை. குறுகியகால உளவியல் பராமரிப்புத் திட்டம் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கும் இன்னும் ஆழமான உளவியல் அறிவு வேண்டியுள்ளது. உளவியல் பட்டதாரிகள் பல உருவாகி உளவியல் பராமரிப்புத் திட்டம் பயிற்சி பெற்று ஈடுபடுவதற்கும் பாதிப்பற்ற பலர் குணம்பெற்று மகிழ்வோடு வாழ வழி பிறக்கும்.

4. தகுதியான உளவியல் விரிவுரைகள் நிகழ்த்திக் கூடியவர்கள் உளவியல் பராமரிப்புத் திட்டம் நினைவாய்வுகூட்டுத் தேவையாக உள்ளது. அவ்வாறே உளவியல் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்மான உளவியல் கல்வியளித்தல் (Psycho-education) திட்டங்களுக்கு விரிவுரை மாணவர்கள் தேவை. உளவியல் கற்றும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருப்பதால் உளவியல் கற்காதே இதைக் கற்பிக்கும் தளமான நடைமுறை அரசு, அரசாங்கப் பிழைப்புகளில் இடம்பெறுகின்றது என்ற கவலைகளும் உண்டு. வருடத்தில் சராசரி 5 மாணவர்கள் மட்டுமே பட்டதாரிகள் வெளிப்பெறுகின்றனர். சமூகத்தில் பட்டதாரி மாணவர்களின் தேவைப்போ மிக அதிகம். ஆனால் அதில் ஈடுபடுவோரின் எண்ணிக்கையே மிகக் குறைவு.

5. மேற்கு நாடுகளில் உளவியல் கற்காதே மாணவர்கள் முன்பள்ளி ஆசிரியர்களாகவோ அல்லது, உணவு துறை ஆசிரியர்களாகவோ பணிபுரற்ற முடியாது. அந்தளவிற்கு உளவியல் கல்வியை முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து செயற்படுகின்றனர். எடுத்து பிரதேசங்களில் முன்பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கு இக்கற்றல் மிக அவசியமான ஒன்றாக அமையின்றது. சிறுவர்களின் உளவியல் கல்வியை வளர்ச்சியான வெப்பத்துவற்றுடன் பொருத்தமான

உளவியல் பயிற்சி பெற்றுக்கொள்கின்றபொழுது, சிறுவர்களின் ஆளுமையைச் சிறப்பாக விருத்திப்பாக்க முடியும்.

உளவியல் கல்வியின் வளர்ச்சியை பயன்பாடு உளவியலானது பரந்து வளர்ந்துகொண்டிருக்கும் துறை. இங்கே உளவியலின் சில துறைகள் பற்றிக் கற்பதால் ஏற்படக்கூடிய பயன்களை காண்போம்:

1. உளவியல் உளவியல் (Psycho-Analysis): சீக்கமன் பிராய்ட் ஆளுமை உருவாக்கம், உறவுகள், உணர்வுகள் என்பனவற்றில் எவ்வாறு அடிமனதுள் மறைந்துள்ள பல அனுபவங்கள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன என்பதை விளக்கினார். இதனை நாம் கற்று விளக்குவதனால் நம் கூந்தல் அனுபவங்கள் எவ்வாறு அடிமனதுள் மறைந்திருந்து இன்னும் நம் மனப்பகுதியில் செயற்படுகின்றன என்பதை அறிய முடியும்.

2. நடத்தைவாத உளவியல் (Behavioural Psychology) எழுந்த நடத்தைவாதச் செல்வாக்குச் செலுத்தும் புறக்காரணிகளை அடையாளம் காண்டு பொருத்தமான முறையில் அவற்றைக் கையாண்டு வளர்ச்சியடைய உதவியளிக்கும். அதனோடு சில கற்றல் முறைகளை அறிந்து கொள்ளவும் உதவும். பயிற்சி அளித்தலில் பயன்படுத்தக்கூடிய பல முறைகளை அறியும் வாய்ப்பும் ஏற்படுகின்றது.

3. உளவியல் உளவியல் (Cognitive Psychology) கற்றல்பொழுது எண்ணங்கள், அம் உருவாக்கங்கள், பிரச்சனை தீர்த்தல், தீர்மானம் எடுத்தல், புத்தாக்கதிறனை வளர்த்தல், நினைவுநிறைவு வளர்த்தல்..... போன்ற பல விடயங்களை அறிந்து உளவியல்கள் பலவற்றை வளர்க்கவும் பிரச்சனைகளை தீர்க்கும் முறைகளை அறிந்து மகிழ்வோடு வாழவும் உதவும்.

4. உளவியல் உளவியல் (Biopsychology or Physiological Psychology) கற்றும்போது உடல் உருப்பு, நரம்புத்தொகுதி, முளை என்பவற்றின் துறைபாடுகள், உட்கொள்ளும் மருந்துகள் என்பன எவ்வாறு உளவியலின்மைகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை அறிந்து தடுக்க அல்லது குணமாக்கல் அளிக்கும் அறிவைத் தருகின்றது.

5. மனிதப்பண்பு உளவியல் (Humanistic Psychology): மனிதரின் சுயமதிப்பீடு எவ்வாறு ஆளுமையுடைய உறவு என்பனவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்றும், தானது வளர்ப்பதற்கான வழி முறைகளையும் இது கற்றுக்கொள்கிறது. அத்தோடு மனிதர் தன் வாழ்வின் அபிப்பிராயத்தை கண்டறிந்து அதன் அடிப்படையில் வாழ்வை அமைப்பதே நிறைவு தரும் எளிமையான வழியாகும். தன் வாழ்வை அமைக்கும் தெரிவுகளை மேற்கொள்ளும் சுதந்திரமும் பொறுப்பும் மனிதனுக்கு உண்டு போன்ற விடயங்களைக் கற்றுக் கொடுக்கின்றது.

6. சமூக உளவியல் (Social Psychology): மனிதர் சமூகத்தில் எவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றனர், அவர்களின் உறவுகளை பரிசீலனாக்கும் காரணிகள் எவை, சமூகப் பிரச்சனைகளையும் அகற்றிற்கான தீர்வுகள் எவ்வாறு அறிய வாய்ப்பளிக்கின்றது, அத்தோடு ஒருவரின் ஆளுமையில் சமூகக்காரணிகள் எவ்வாறு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன என அறிய வாய்ப்பளிக்கின்றது.

7. மனோசக்தி உளவியல் (கடப்புநிலை உளவியல், அகீத உளவியல்) (Para Psychology) கற்கின்றபொழுது மனித ஆளுமையானது சீக்கமண்டல பிராந்திய ஆளுமையாகக் கருத்துக்களையுடனிடப் பரந்தது, அதன் மரபுகள் இன்னும் ஆய்ந்து அறியப்படவேண்டியவை என்பது வெளிப்படுகிறது. மனித மனமானது அநுபூதியை பல சக்திகளைக் கொண்டுள்ளது என அறியும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. அத்தோடு மனோசக்தி அனுபவங்களும் எவை உண்மையானவை எனவும் போலியானவை என்பதை இனங்காணும் திறனும் வளரிவதால் ஏமாந்து போவதற்கான சாத்தியம் குறைகின்றது.

8. வளர்ச்சிப் பருவ உளவியலைக் (Developmental Psychology) கற்கின்றபொழுது கரு வயிற்றிலிருக்கும்போது தாய் அல்லது தாயர் கவனத்தின் கொள்ளவேண்டிய பல விடயங்களை அறிய முடிகின்றது. குழந்தைப் பருவ அனுபவம் எவ்வாறு பிற்கால வளர்ச்சிப்பருவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என அறிய முடியும். பின்னாலும் நல்ல முறையில் உருவாக்கப் பயன்படும் காரணிகளை அடையாளம் கண்டு அவற்றை பிள்ளைகளுக்கும் கொடுக்கவும், தடையான வழறை நீக்கவும் கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பளிக்கின்றது. குழந்தை உளவியலைக் (Child Psychology) கற்பது பெற்றோர் தம் பிள்ளை வளர்ப்பில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைக் கற்றுவிட வாய்ப்பு ஏற்படுத்துவதால்

நல்ல ஆளுமை கொண்ட பிள்ளைகளை உருவாக்க முடிகின்றது. கட்டிடப்பருவத்தோர் உளவியலைக் (Adolescence Psychology) கற்றுக் கொள்ளும்போது தமரின் ஏற்பாடும் உடல், உள, ஒழுக்க, பால்பால், உறவு மாற்றங்களை அடையாளம் கண்டு பொருத்தமான முறையில் இவற்றைக் கையாளக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். இத்துறையைக் கற்கும் பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர், ஆசிரியர்கள், இப்பருவத்தின் எதிர்கொள்ளும் பல மாற்றங்கள் பிரச்சனைகளை அடையாளம் கண்டு புரிந்து அவர்களுக்கு உதவவும் தம்மிடையேயான பிணக்குகளைப் புரிந்து இலகுவாகத் தீர்த்துக்கொள்ளவும் வழியமைக்கின்றது. அவ்வாறே மத்திய வயதின் உளவியல் (Psychology of Middle Ages) என்பது முதிர்ந்தோர் உளவியல் (Psychology of Aging or Gerontology) என்பன அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள் தேவைகள், என்பனவற்றை அறிந்து சிறப்பாக அறிந்து நல்ல வாழ்வை அமைத்துக்கொள்ளப் பயன்பளிக்கின்றது.

9. பால்நிலை உளவியல் (Gender Psychology): ஒருவரின் பால் நிலை எவ்வாறு \* எந்நிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது, பால்நிலை உருவாக்கத்தின் காரணிகள், அதில் பாதிப்புச் செலுத்தும் உள, சமூகக் காரணிகள் எவ்வாறு அறிந்து பால்நிலை சமத்துவம் மலர்த துணைபுரிகின்றது.

10. ஆளுமை உளவியல் (Personality Psychology): கற்கின்ற பொழுது எவ்வாறு ஆளுமை உருவாகின்றது, அதன் வளர்ச்சிக்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகள், தடைபடும் அனைவரும் காரணிகளை அடையாளம் காணமுடிகின்றது. அதே வேளை தம் சொந்த ஆளுமைபற்றிய பல ஆழமான \* ண்மைகளை அறிந்து வளர்ச்சியடைய வாய்ப்பளிக்கின்றது.

11. நலநீர்தலை உளவியல் (Health Psychology): உடல் உள நலனை மேம்படுத்தும் காரணிகள் முறையாக என்பனவற்றை அறிந்து இந்நலனில் மேலோங்கி வாழ இத்துறை பல அறிய கருத்துகளை வழங்குகின்றது. \* ள நெருக்கிநிகளைக் கையாளும் முறைகள், உடல் \* ள ஒப்பிட்டு பயிற்சிகள் போன்றன சில உதாரணங்கள். அத்தோடு உடல்நலன் குன்றியோரின் உள, உணர்ச்சி அனுபவங்களைப் புரிந்து அவர்களுக்கு உதவக் துணைபுரிகின்றது.

12. உளநலமின்மையியல் (Abnormal Psychology) என்பது; கற்கின்ற பொழுது உளநலமின்மைகள் பல்வேறு பருவங்களில் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள், அவைகளின் அறிஞரிகள், இவற்றைக் குணமாக்கும் முறைகள் என்பனவற்றைக் கற்பிக்கின்றது. இதனைக் கற்பிப்பதன் மூலம் ஒரு சில அறிஞரிகளையட்டும் கண்டவுடன் தனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதோ அல்லது பிடிக்கப்படுபவையின்றதோ என்று கலங்குவதிலிருந்து பஸ் விடுபட வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது. காரணிகளை அடையாளம் காண முடிவதனால் தடுப்புமுறைகளை மேற்கொள்ளும் வாய்ப்பும் ஏற்படுகின்றது. எனவே குணமாகக் கூடியவை, எவை முற்றாகக் குணமாகா நிலையிலும் தொடர்ந்து தம் வாழ்வை மேற்கொள்ள முடியும் என அறிய முடியும். உமாக பாலியல் பிரச்சினைகள் பல இலகுவாகத் தீர்க்கக் கூடியவை என்ற உண்மையறிந்து அவற்றிலிருந்து விடுபட்டு மகிழ்ச்சியோடு வாழ வழிபாடுக்கின்றது. இதனால் போலி வைத்தியர்களிடம் சென்று ஏமாறும் நிலையும் தவிர்க்கப்படுகின்றது. அத்தோடு மாற்றுவனக்கொண்டோர் பற்றிய (Differently Abled or Disabled) அறிவின் அடிப்படையில் பெற்றோர், மற்றும் பராமரிப்பு பாளர்கள், ஆசிரியர்கள், இவர்களைப் பராமரித்தல் கற்பித்தல் போன்றவற்றிற்குத் தேவையான அறிவைப் பெறுகின்றனர்.

13. உளஆற்றுப்புடுத்தல் (Counselling Psychology): உளஆறியாகிய நிலையிலுள்ளோர் எதிர்கொள்ளும் தற்காலிகப் பிரச்சனைகளை ஆறியாக்கியமாத முறையில் மையானவதற்கான திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளவும், உளத்திறன்களை வளர்த்தெடுக்கவும் உளத்தூக்கங்களில் ருந்து விடுபட்டு வாழவும், இத்துறை உதவுகின்றது. தொடர்பாடல் திறன்களில் தேர்ச்சி பெற்று அன்றாட உறவுகளை மேம்படுத்தும் திறன்களைக் கற்றுக்கொடுக்கின்றது.

14. கல்வி உளவியல் (Educational Psychology): மாணவர்கள் சிறப்பாகக் கற்கின்றபொழுது பொறுத்தமான முறையில் கற்றலில் ஈடுபட்டு சிறப்பான பெறப்பெறுகள் கடைக்க வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. ஆசிரியர்கள் இதனைக் கற்கின்றபொழுது வகுப்பறை முகாமையத்தவம், சிறப்பான பாடநெறி உருவாக்கம், சிறந்த கற்பித்தல் முறை..... என்பனவற்றில் தேர்ச்சி பெறுமாறும்.

15. விளையாட்டுத்துறை உளவியல் (Sports Psychology): இத்துறையைக் கற்போர் தாம் எவ்வாறு பல்வேறு விளையாட்டு

முறைகளைப் பயன்படுத்தி விளையாட்டுத் துறையில் சிறந்த ஆற்றலை புரிவதற்குத் தேவையான நடவடிக்கை அறிவுரை வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது. பயிற்சியாளர்கள் பல விளையாட்டு நடவடிக்கை அறிந்து தமது பயிற்சி அளித்தலின்மேலும் பயன்படுத்த முடியும். பெற்றோர், ஆசிரியர் தம் பிள்ளை இத்துறையில் மேம்பட வைப்பதற்கான அறிவு, நடவடிக்கை என்பனவற்றைக் கற்பிக்க முடியும்.

16. நிறுவன உளவியல் (Organizational Behaviour): நிறுவனச் செயற்பாடுகளில் தடைபெறும் உள், உறவு இயங்கியலைப் பற்றி பல நல்ல கருத்துகளை வெளிப்படுத்துவதால் நிறுவனங்களில் தொழில்புரிவோர் தமது உள், உறவு, தொழில் என்பனவற்றில் மேம்படையான பய முடியும்.

எனவே உளவியல் கற்புவானது திர்சியம் தனிப்பாடி வாழ்விலும், உறவாடல், கல்வி, தொழில் என்பனவற்றில் அதிகம் நற்பலன் தரக்கூடியது என்பதை உணர்ந்து பஸ் இதில் ஈடுபட முன்வருவது நல்வது.



**உங்கள் நண்பன் "நான்"**

நீங்கள் வளமாக வாழவேண்டுமென்பதற்காக "நான்" வலம் வருகிறேன். உங்கள் உணர்வுகள் உணர்ச்சிகளுடன் ஒன்றித்து உங்களுக்குள்ளே ஓர் அகலயமாம் மேற்கொள்ள உங்களுடே கூடவருபவன் "நான்"

**சிலேகமுள்ள நண்பர்களே!**

"நான்" உளவியல் சஞ்சிகையை உங்கள் நண்பர்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்தலாமே, அன்றாடமாக அல்லது பரிசாக ஒருவரு "நான்" வெளியீடுகளை வரல்க் சிந்திக்க தூண் வாமே!

## மன அழுத்தத்தின் பரிந்துரைகள்

(Understanding stress)

### உ. சத்தியவேணி

**மன அழுத்தம் வாழ்வில் ஒரு பகுதி (stress is part of life)**

- ◆ மன அழுத்தம் பொதுவான வாழ்வின் ஒரு பகுதி. மன அமைதிக்குள் உடல் உள் ரீதியாக அழிவுகள் உண்டாகின்றன.
- ◆ மன அழுத்தம் உதவிடாது. இது உபாயம் துரித விழிப்பு தருகின்றது.
- ◆ மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க முடியாத பட்சத்திலேயே அது ஒரு பிரச்சனையாக மாறுபெறுகிறது.

**மன அழுத்தத்திற்கான மூல காரணங்கள் (sources of stress)**

- ◆ உறவில் முறையில் பிரச்சனை
- ◆ பணக் கவலைகள்
- ◆ வேலைப்பில்லா பிரச்சனை தீவிரவந்து அழிவுகளை தீண்ட
- ◆ தொழில் பிரச்சனை
- ◆ சுகமீனங்கள்
- ◆ அறமையான விட்டுச் சூழல்
- ◆ தனிமையானவர்கள், தனிமை
- ◆ துஷ்பிரயோகங்கள்
- ◆ முன்பின்னம் செய்யின் வெட்ட உணவு வாங்குங்கள் (missed caloric bad diet)

**மன அழுத்தம் என்னாது? உணர்வுகள்? (what stress feels like)**

- ◆ உடல் ரீதியான பிரச்சனைகள், தலைவலி, அஜீரணம், முதுகு வலி
- ◆ நித்திரை செயல்பட முடியவில்லை மாற்றங்கள்
- ◆ பீயின்சைம்
- ◆ பாஸ்டின் அழிவு குறைதல் (மிகுமையான உணவுகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்)
- ◆ ஒய்வாக இருக்க உஷ்டப்படல்
- ◆ தீவிரவாத சந்தர்ப்பில் பிரச்சனைகளை காண்படல்
- ◆ சிறிய காரியத்திற்கும் கூடுதலாக உணர்ச்சி வரப்படல் (மிகுமையான மனவீரத்தி)
- ◆ மனம் சோலிந்து உட்பட்டி (மிகுமையான)

◆ மதுசாரம் முயல்வதை பாவித்தல் அல்லது சமாளிக்க போதையென்று பாவித்தல்

**மன அழுத்தத்தின் போது உடலில் என்ன நடவடிக்கை?**

(What happens in your body when you are stressed?)

முன்று நிலைகள் (Three stages)

**எச்சரிக்கை நிலை (the alarm stage)**

1. உடல் செயற்பாடு எரிவை சுரப்பிகள் திரவத்தை சுரக்கும் (sympathetic response)
2. sympathetic முயற்சியுடன் எரிவைகளை உறுப்பி செயல்பட (தூண்டி)
3. parasympathetic ஒருங்குமுறை மன அழுத்த மூலிகளை வெளியாக்கும் (தணிக்கும்)
4. சமனமுற தன்மையும், உடலில் மன அழுத்த ஒரேமனைகளை வெளியாக்க சந்தர்ப்பம் காணப்படாத நேரத்திலும் மன அழுத்தம் ஒரு பிரச்சனையாக மாறும் ஒரேமனைகள் அமைப்பு பெறும்.
5. இதயத்துடிப்பு, சுவாசம், blood sugar, உயர்வடையும்
6. குருதி சுற்றோட்டமளந்து வயிற்றுள்ளும் உள் அமைப்புகளிலிருந்து எக், கால், சுவாசம் பதக்கிக்கு விவரமாக பாயும்
7. அமைதிக்கு விரி செயலாக உடல்களது உடலானது பாதுகாப்புக்காக ஒ அல்லது 'சுண்ணாம்பி' அதிகளவு சக்தியோடு அழித்தமைய இருக்கும்

**எதிர்ப்பு நிலை (resistance stage)**

1. உடல் ரீதியாக தயக்க முயற்சி செய்யும் அல்லது கண்ணா பிழும்
2. உடல் ரீதியாக தயக்க அல்லது சண்டையிட முடியாத போது அங்கு சமாளிக்க வேறு வழிகளை நாடும் உதாரணம்- மறுத்தல், கேள் செய்தல்
3. உடல் ரீதியான மன அழுத்த அழிவுகளை வெளிநாடு பிழிந்துவது கடினம்

**சோலிவு நிலை (exhaustion stage)**

1. உடலானது மன அழுத்த பாதுகாப்புக்கு எதிராக செயற்பட்டிருக்கும்
2. உடல் ரீதியாக தயக்க அல்லது சண்டையிட முடியாத அழிவுகளை எதிராக முடியாத அழிவு ஏற்படும் கவலைகளை உடல்களது ரீதியான எரிவுக் கோளாறுகள்.

உதாரணம்:- தாமஸ், எல்கிள், தேவ்வீயாழி  
 துன்புறுத்தல் சிசிச்சை முறையில் உறவில் ஆலோசகருக்கு  
 தேவையானவை

- ♦ உண்மை அல்லது ஒத்த கருத்தை கொண்டவராக இருந்தல்
- ♦ நிபந்தனையற்ற உறுதியான மரியாதை கொடுத்தல் அல்லது முடிவாக ஏற்றுக்கொள்ளுதல்
- ♦ உணர்ந்து கொள்ளுதலும், ஒரு ஆழமான புரிந்து கொள்ளுதலோடு தொடர்பு கொள்ளுதலும்

ஆலோசகர்கள் (counselors)

எந்த ஒரு பாரம்பரியத்திலும் இரு ஆலோசகர்கள் ஒரே மாதிரியான விடைகளைக் காணமாட்டார்கள் இது சிறப்பாக மனிதனை மையமாகக் கொண்ட முறையில் தெரிந்து person centered counseling இது ஒருமைத் தன்மை, சிறப்புத்தன்மையை ஆலோசனை பெறுபவருக்கு மட்டுமல்ல ஆலோசகருக்கும் கொடுக்கிறது.

ஆற்றுப்பணியாளர் தன்னை பயன்படுத்தும் முறை

- ♦ ஆற்றுப்பணியாளர் தன் அன்பு
- ♦ ஒருவருக்காக நேரத்தை ஒதுக்குதல்
- ♦ மலிந்தல்
- ♦ பரிசீலித்தல்

ஆற்றுப்பணியாளர் தன்னை செலிமடுத்தல்

- ♦ தியானம்
- ♦ ஜெபம், மன்றாடல்
- ♦ பரிசீலனை செய்தல்

ஆற்றுப்பணியாளர் தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளல்

- ♦ ஊர்ச்சியின் திறப்பம்
- ♦ உண்மையை சந்திக்க ஆயத்தம்
- ♦ அடிக்கடி மூடும் உணர்வை சந்தித்தல்

→ ஆற்றுப்பணியாளர் பொறுவைபுடன் காத்திருக்க பழக வேண்டும்

→ ஆற்றுப்பணியாளர் தொடர்ந்து அன்பளிப்புடன் செயல்பட வேண்டும்

→ உணர்ச்சி பூர்வமாக அனுதாபத்தில் முள்ளேற்றம்

- ♦ தங்களுடைய உயிரினத்தன்மையை விட்டுவிடாது, பரிசீலனிகளின் உலகை காண வேண்டும்
- ♦ உயிரினத் தன்மையுடன் இருக்க ஆலோசனை பெறுபவர் கற்க வேண்டும்
- ♦ ஆற்றுப்பணியாளரும், ஆலோசனை பெற வந்தவரும் " நல்ல உறவில்" நினைக்கிறார்களே வேண்டும்

அறாவது

- சமத்துவம்
- திறந்த உள்ளம்
- தேவையானது செய்துவரையில் திறந்த உள்ளம்
- அன்பளிப்பு

ஆற்றுப்பணியாளர் மேலுறைகளிலும் உதவி செயல்பாடு

- ♦ கல்வி (education)
- ♦ நிர்வாகம் முடிவடைந்தவம் (management)
- ♦ பிற கலாச்சாரத்திலிருந்து தொடர்பியல் (cross-cultural communication)
- ♦ அகில உலக சமாதான பணி (international peace work)   
 managenece - ஒருமித்த கருத்தை கொண்டிருந்தல்  
 ஒருமித்த கருத்தை கொண்டிருப்பதன் மூலம் ஆலோசனை பெறுபவரின் உள்ளம் உணர்ச்சிகளுடன் இணைந்து வெளிப்படையான திறந்த பதில்களை வெளிக்கொண்டு முடிவாம்
- புரிந்து கொள்ள முடியாத சூழ்நிலை
- சூழல் நிலை

இவற்றில் ஆற்றுப்பணியாளரின் முடிவையான இருப்புத்தன்மை (fully present) மிக முக்கியமானது ஏனெனில் மதமாத் தனாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மனித உறவில் ஒருமித்த கருத்தைக் கொண்டிருந்தல் தொடர்ந்து நினைத்திருக்கும் உதவியற்றது.

ஆரம்பம் (beginning)

- இருவரும் கையாளுதல்
- உயிரினத்தன்மை, நம்பிக்கை, ஏற்படுத்துதல்
- ஆற்றுப்பணியாளரின் அன்பளிப்பு
- ஆலோசனை பெறுபவரின் தேவைகளை ஆரம்ப ஆரவரவுடன் இருத்தல்
- அனுதாபம்
- ஒருமித்த கருத்தை கொண்டிருத்தல்

இந்த ஆரம்பத்தில் முடிவு உறவில் தொடர்பியல் முன்னேற்றிச் செல்வதாகும்

மையப்பகுதி (Middles)

- எல்லா ஆலோசனை பெறுபவரையும் அளித்தன்மை கொண்டவர்கள் என்பதை வலியுறுத்தல்
- நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்தல்
- அடிமையான உறவை பகிர்ந்து கொள்ளுதல்
- ஒன்றிணைந்து முன்னேற்றத்தை நோக்கி செல்வது
- தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையை அடைதல்

**முடிவு (Ending)**

ஆலோசனை பெறுவதான முடிவுக்காக ஆபத்தப்படுவதில்

- தீருமயிப் பாதிதல்
- ஆலோசனை பெறுபவர் தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளல்
- மூலிய தெரிவுகளை ஏற்க கருநீரமளித்தல்
- தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளும் முன்வேறும் பாஸ்யயின் முன்வேறிக் பெற்றவுதல்

முடிவுக்குப்பின்

- ஆலோசனையும் ஆலோசனை பெறுபவரும் நண்பர்களா?
- எங்காவது பொது இடத்தில் கண்டால் எப்படி நடந்து கொள்கிறோம்
- அநுபந்தம்
- வாந்தி
- வயிற்சிறுபடம்
- மலச்சிக்கல்
- வயிற்றுப்புண்
- ஒன்றைத் தவிரவாவி
- ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்
- தசையாடி உதித்தல்
- திறமையான தாய்ப்பால் வறும்பி போல்தல்

என்ன எம்மால் செய்ய முடியும் (what you can do)

- உங்களை எது மன அழுத்தத்திற்குள்ளாக்குகின்றது மனது துரிகித்து செயற்பட்டு மற்ற முடிவுகளையற்றவை மாற்றல்
- உங்களை ஒரளவுக வைத்திருக்கக்கூடிய திருத்தக் கடிபு முறைகளை கண்டு பிடித்தல்
- மயிற்சிறு அனுபவிக்கக்கூடிய ஒன்றை செய்வல்
- உயிர் பயிற்சி, நிறுத்தல், யோகா, தளர்ந்தம்கூடிய கற்றுக்கொள்ள ஏதாவதும் செய்தல்
- இன்னொருவருடன் உறவடல்
- ஆலோசனை பெறல்
- சமூகத்துடன் இணைதல்
- ஒரு நேரத்தில் ஒரு காரியத்தை செய்வல்
- உணவு பழக்கத்தை மாற்றல்
- மருந்து உபயோகித்தல்

குறிப்பு - மன அழுத்தத்தின் போது தேர்வு, கொக்கோலோலா பெரிளவாக அடங்குகிறது.

# வெளி

**S. யோசனாசன்**

அரித்தமுள்ள மணி வாழ்விற்கு, வெளி தேவை, ஆகியுள்ளவரை காரியங்கள் ஆற்றுவதற்கு வெறியேற்று வேண்டும் எனும் கருத்துக்கள் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கும், துன்பப்பட்டு மனைவிபுக்கும், அளவற்றதப்பட்ட உறவுகளுக்கும், அவமானப்பட்ட உணர்வுகளுக்கும் உள்ளான நினைவுகளை சமத்து என்னில் வெறுப்பினையே ஒப்புநினைவு ஆனால் அடிமையிட்ட பருக்கு அருமையானதாக அருகில் இருக்கவா என்ன தாகத்ததை உண்டுபண்ணும்.

என் சிந்தனை கற்றிவரும் வெளி குடிவெறியல்ல சாதிக்கும் வெளி, சாதனைகள் ஆற்றும் வெளி, இலட்சியத்தை, கோக்கி பெயர்சி அளிக்கும் வெளி என்பதில் நான் தெளிவாய் இருப்பதுபோல் என் அடிமையான வாசகர்களும் முடிதாய் இருந்து நலமறை, அதேநி புதியவை பல கிதும் வெறியடைபவர்கள் என்பதில் அந்த நம்பிக்கையுடன் அறமறிக்கிறேன். வேண்டாம் என் எண்ணச்சிதறல்வரை சிந்தித்த கருத்துக்களைக்க.

குறையை வெறுப்பிசி குறையின்றும் சாவும் கூர்ந்து அறிவு பெறவே பெறும் வயதில் திருந்து பெற்றோர் எதிர்பார்ப்பே பிள்ளைகளில் இலட்சியமாகிறது: வைத்தியம், பெற்றிப்பவளார், சுட்டளவர், ஆசிரியர், நூலி..... மனச்செய்க்கிறது மட்டும். வளர்ந்தவரும் அழகத்தை பெற்றோர் ஊன்றிய இலட்சிய விதைகளை விருட்சமாகக் இயல்வாயிலே இயல்வது போலவரும் பெற்றோர் இயல்புத்தக்காக ஒன்றை உணர்வுகளுடன், உணர்ச்சிக்கூறல் என் பெறாடுகிறது இயல்பு தன்னைகளும், பெற்றோர் மறிப்பாடுகளும் ஒத்துச்செல்லவையது ஏதும் உதரல்களால் " நூலாரும் சிதறல்கள் இன்னமையை வெளிப்படுத்தினும் உள்வரும் ஒளித்துக்கொண்டு, இயற்கை யிறுக்களை அழித்து முறப்பட்ட பெறியாடுகளுள் வி உபயோகி அண்டி புன்னைகூறல் அகைகிறது நாடகம் இல்லாமல் கோக்கி பாயிய பறவத்தை வயிற்சிறு பெற்றோரை எதிர்க்க முடியாத கருத்துக்கை தவிர்க்க தெரிபாறு காண்புகளை கருணை பெய்றும் பெய்ற வண்பு, வெறுந்து வாழ்றவன் கருகிவது வயிற்சிறு இலட்சியத்தை அடைந்துவிட வேண்டும் எனும் மனச்சித்து வி.

வேறு - சாதிக்கது: வெறி பொறிபாக புறந்திட வாயது பால், மனிதர்கள், யிமர்சனங்கள் துடையாக அமைந்த அலையுய்யமை ஒங்கொறு இளைஞன், புவதியின் ஆளுமை வளர்ச்சியின் ஆபத்திலும் தங்கியுள்ள தமக்களை இலட்சியம் வகுத்து சாதனைகள் தடைக்க புறம்பும் உள்ளங்கள் வழிப்பறத காரணங்களால், திகழ்வதனால், துழ்நிலைகளால் தாலாதி மாலமாக காற்று சுகம் அலையுய்க்க காத்திருந்த இலட்சியத்தை அடைய முடியாத நிலை அல்லது தோல்வி தீர்ப்பொழியாக இவர்கள் எதிர்காலத்தை, எஞ்சிய நாள்களை, மிகுதிய மலமலமையை, வறுமத இயக்க சக்தியை எரித்தாதி அனுமதித்து ஒழிப்பம், கவலை, வீரத்தி, அயர்ச்சி, அரிதமத, வெறுப்பு, ஒளித்தன்..... என பரிதாபமான நிலைகளில் பரிதவிப்பது நாம் காண்பவை அல்லது வளர்வின் ஒத்தே ஒரு நிலையின் காலத்தில் நாம் அனுபவித்தவை.

அமலாவின் பெற்றோர் அந்நிலைப்பீடால் அனாதை வைத்தியராக வேண்டுமென சிறப்பாயத்தில் இருந்தே ஆசிரியர்ப்புச் செய்பத் தொடங்கினர். அற்றுத்தானும், தமைய்களும் வளர்ச்சியர் என்றே அமைத்தார்கள். பெற்றோர், சமூகம் தன்மீது காலத்திய இலட்சியத்தை கவமாக உணர்ப்பன்னியவை அவள் சந்தத்த சிற சிற வெற்றிகள், பாராட்டுதல்கள், புரட்டமலைகள், சமூகத்தின் மரியாதை, சிறந்தனையும் அவள் வெற்றிக்கான கட்டியமாகவே மட்சியளித்ததனால் கடுமையாக உழைத்தாள். சமூகமான தன் சிறப்பு சத்தி பெற்ற உயர்தரத்தில் பெண்களினால் படித்தாள் பெற்றோரின், கற்றுக்கிள், சமூகத்தின் எதிர்பார்ப்பை நிறைவேற்றி மதிப்பை, மரியாதையை, புறநூ, உயர் ஸ்தானத்தை சுக வைத்துக்கொள்ள அனைவரது கவனமும் அவளமீது திரும்பியதால் படிப்பில் முழுகிப்பெண்கள் சாப்பாட்டை, உடல்-நலத்தை, உறக்கத்தை மாற்ற பெறுபெறுகள் வந்தன. ஆனால் அவளோ விட்டைவிட்டு வெளிப்பே ஊரிலினள்.

இரண்டாம் தடவை பரிட்சை எழுதலாம் என்றென் முதல் முறை கல்லோறாற் சமூகத்தி விடிக் இனி எதற்கு இலட்சியம் முறை? தாதிமாக படிப்ப புள்ளிகள் காலமும் என்றென் - வளர்ச்சியாக வள் பெற்றோர், உறுவுகள், சமூக வழிப்பார்த்தார்கள் இனி எப்படி தாதிபாகது? சிற பலருக்கு பரிடியாக, நலகியாக, இருக்கும். இதனால்புள் விட்டுபுககள் போகவே விருப்பமல் திருவனக்கிளி கங்கிவிடுவதை மேளனதாக, விடுதலையாக, விடுதலை மருக்கிரும் கவமாக, பெற்றோர்-சமூகத்தின் கவனத்தை மலைத்திரும் காண்பாக அறதுவிடுகள் என அறுதான்.

பாதிக்கும் பெற்றோர் பெறப்படும ஒரு தம் சாதகமான சாத்தியத்தை எகக்கொண்டு சமூகமாக உழைக்க சூழித்த துளறியின், முன் வைத்த

இலட்சியத்தில் பரிமலிங்க முடியாத மொகாலம் மனமுடைந்து வளர்விக் வீரத்தியுறும் சமூகமான மனித காலத்தை அளாதாரணமாகவி புதிய இலட்சியங்கள் வந்தது. அன்றைய அடைவற்றுவள புதிய பாதைகள் அமைத்து பழைய அனுபவங்களுடன் புதிய வகுப்பெற்று அனுபவமும் புதிய கற்றுறு களைசித்து பெயர்ச்சியான அனுபவங்களுடன் சாதனைகளை சாத்தியமாகவும் திறன் பலருக்கு பார்ப்பவைய அணுகாத அளவன் மனதின் பலவற்றத்திலும், அந்நிலையின் இலட்சியமும் உறவுகிரும் கவனம் காரணம் என்பதை இந்த நூற்றாண்டிலும் மன் அரியமலம் இருப்பது அகத்தாவும் ஆதும்.

சாதிக்கும் திறன் இரண்டையாகவே ஒங்கொறு மனிதனிலும் திகழ்ந்து வரையாவது சாதிக்கவேண்டும் அல்லது அயல், அவன், அவர்கள் சாதிப்பதை நானும் சாதிக்க வேண்டும் என்பதற்காக உய்வது நிலைகளுக்கு ஒப்பரி பற்றினார் சில வேளை அதனை சாதிக்கவேண்டும் என்றுவிடவும் அழிக, அயல்புகள் உண்டு. கள்ளத்தையாவது செய்து செத்திடுவேன் என்பவது வாழ்க்கைக்கு சந்தவயாய் கொண்டு வாழ்க்கை பல மனிதர்கள் காலங்கள் ஒதுகின்றி மனித வரலாற்றில் கவனமல் போய்விட்டார்கள். வதனானாலும், எத்தனை உருவானாலும் இலகத்தன் பெய்யவேண்டும் என்பது வாழ்க்கை சந்தவயாய் வாழ்க்கையான சரித்திரம் பேசும் புத்திரியானார் அன்னை திரிபா, எதை சாதிப்பது என்ப வினாவுக்கு வள் இயல்புக்கு, இயற்கை தந்த சக்திக்கு இலகத்தன் சாதிப்பது வளை தெளிவுடன், முடியும் என்ற உறுதியுடன் உடையுயர்வர்கள் கவலை, விமர்சனங்கள், யிம்பங்கள் எழுந்தனவும் ஒரு தன் அடைந்து கொண்டுள்ளார்கள் தம் இலட்சியம்.

பழமைகள், பழைய உயிர்க்கைகள், சமூக எதிர்பார்ப்புகள், பெற்றோர் போதனைகள், பெரிமல்கள் முளைச்சுல்கைகள் வள் இயல்புக்கு, திறனுக்கும், தலவற்றும் உகந்தவை அல்ல என்பவை, ஆழ்க்கை எங்கோ ஒரு குறையைமல், ஒத்தே ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் வெளிப்படுத்தியும் எதிர்க்க கதரியானது வள் உணர்வுகளின் ஒதுணையி உலகவருக்கினள். ஏனெனில் புதியவ சிறுத்தி, புதுகறி பயணித்து, புதுமை மனக்குடு ஆளுமை மிகுிக்கண்டு ஒரிக் குறிந்து சமூகம், ஒதுணையி உலக ஒய்த்துடன் கூடுதும் வெறியுடன் வரியங்கள் ஆற்றும் ஆவலை கொண்டவர்கள் புதிய தலைமுறையுடைய, நவமைய மனித சூழ்ந்த மகத்தான மனிதர்களாக, மனவறுவற்றோடுகக்கு கூடு முன்னுதாரணகணை அமைச்சியர்கள், ஏனெனில் ஒரு காலத்தில் எதிர்க்கை குடிமல், மாறச்சுப்பறிவதும் மறுமலையில் ஏற்படுவதும், புரட்சியும் புரட்சிக்கப்படுவதும், புதுமைமலம் பலரால் பின்பற்றப்படுவதும் வளவற்றின் உணமைகள் எவ்வு நிலைவிருக்கரும் மாற்று.



மனிதன் எனது சிந்திப்பிற்குள்ளே அதுவே அவன்(ள்) வாழ்வாக இருப்பது உறுதியாகிறது. அந்த சிந்தனை சக்தியே பல வகையான மனிதர்களை உருவாக காரணமாகிறது. ஒரு செயல் நல்லதாயினும் கேட்டபடிவாழும் முறையில் அது மனித சிந்தனையின் வலம் வந்து மனித விருப்பம் பண்பின் செயற்பாட்டாய் மாறும் செய்கிறது. நம் சிந்தனை சவ்வழியே அவ்வழியே நம் செயற்பாட்டின் பயன்களான வாழ்க்கையில். ஆதலால் நிகழ்காலத்தில் ஒவ்வொரு நெடியசெயலுக்கும் எம் சிந்தனை கல்லாய் வகிக்காலத்தில் செயற்க்கான படிவான அமைப்பாய் இருக்க வேண்டியதை நாம் மாற்றி வகாது.

முடிவற்றதில் துடிக்கை மாய்க்கும், உணர்வதை உணர்ந்தவதும், நன்னம்பகை நிறுவாதவரும் இனம் புரியாத ஓர் சக்தி. வெடிகளின் னன்றாத மனிதன், துண்டுவதற்குக் குணம், கொடுவ மிதந்த வேதி மதுவை அங்கியப் பின் அங்கியான வாழ்க்கைகள். அருமையான கத்துவம்வலம், அடிக் துண்டிவு பண்பான சக்தி. புரவனவான உணர்வு எப்படி, சக்திக்கு உருவாயிற்று என புரவனவான உயர்ந்த தாண்டிவற்றும் வாழவுக்கான இயைச்சித்ததை வந்தது அதுவே சிந்தனையாய், அதுவே எண்ணமாய், அணங்கு திட்டமாய் இரத்தமையில் கலந்து உடலென்றும் ஒழிப்போர இன சிபத்தை அணமும் வெறி, சாகசனகளை அங்கிக்குத் வெறி வானம் அர்ப்பாமே ஏற்றிற்று. இன்னான சோவலம், சிவகன், வேதவகைகள், உயர்ந்த அங்கிய விளக்கர்கள் அவர்கள் நீலக்கலம் காட்டும் பித்தராகிட்டு இட்டுவது ஒவ்வொரு சாதனையிலும் நெருங்கியாய், மருமகம் நெருங்கினான சோர்வாய் அங்கிக்கு இடைசிபத்தின் இலக்கு நோக்கிய பம்பாயின் ஆயத்தவலம் ஆதிக்மம் செயல் தொடர்வதும் சிந்தனையின்கில்.

ஒன்றை அங்கி அதுதல் வெற்றியை அனுபவித்த அந்தத்ததை நோக்கி மயனிப்பதற்குமல் மனித வாழ்வு வாழப்பட வேண்டிய ஒன்றாய்வும், பித்தமும் ஒவ்வொரு புதிய நாளும் துணையாய்க்க, பயனுள்ளதாய், உருவாய் அங்கியாக அமைக்கப்பட வேற்றும் துணிய மேலான சாதனையின் திட்டம் நகரத்திலேயன்றி, தக்தம் நயர்வலில் சிந்தனையின் சிப வாழ்க்கை நெடு நாளும் சிபவாழ்கின்றன. இவ்வாய் என் அந்தித் துணிக் என வந்துவ வெற்றிகையாய் ஒரு சதுரத்தும் உளவர்கள் வாழ்வு உருவாய்வது முடிவாயை நோக்கியது.

கடந்த மானவகையே அபிமம் மனதில் இருக்கி கவலைகளை காலப்பகுதி இன்னும் நன்றம் கண்கலப்பாய் உணர்வ நாளும் உணர்வதாய் வெற்றியை அங்கி நன்றத்ததாய் அமைப்பாய் மாற்றிவகிறது. கடந்தவகையகளை அமைக்க காலகிரீயும் மட்டவலித்தலில் இருக்கி சக்தித்தாய், கலத்தலும் அங்கித்த மட்டவகையக்து.

காலமெல்லாம் கண்களி விடுவதில் அங்கியை அமைக்க கடந்தவகையகளை அகலக்காலம் விடுவது கா ந்தவற்றி, புவனமில் எழிவால் எண்ணங்களை காக்கக் கா ந்தகால கவலைகள் உணர்வாய் விரும் அல்லவா? அங்கியைவா எழிவால் எண்ணங்களை அங்கிகம் சுமந்து அண்கிவகிக்குமே, அடைக்கலமே என்ற மனக்குறும்பம் நகர்காலத்தை சிபவாழ் அங்கித்த மறுவிட்டமால் இருப்பதில் வீழ்வாய் இருக்க வெற்றியை இடைசிபத்தின் வெற்றிக்கான மடக்கற்கை நெருங்குவதில் போடப்படவேண்டும் இந்த முயற்சியில் துள்ளிக்கி, கல்குறும்பம், சவல்கள் ஏறமலாய் எண்பகை விடுவதும் நான் ஒவ்வொருவரும் இறுக்கிவென்றும், அங்கியை அங்கியை ஏற்றிவகையக்து, எழிவகையக்து சக்தி கொண்டு அங்கியைவா இடப்படுவனவால் வெற்றி நட்சாய் எண்பகை சாதிக்மம் வெறி உறுதி செய்யும், நடந்ததை, வாழ்ந்ததை, இருந்ததை வண்கி அங்கிய கொஞ்ச நாளையும விண்கிசாயல் நாய்க்கைக் கா வேண்டியதை, வாழ்வதை வாழ்போவதை கருதியே வர் வண்கி கல்கும், முயற்சியும், சக்தியும் செலவிட்டுவனவால் வெற்றிக்கு எழிவாக வகையம் கருந்துவிற்க முடியாது.

புத்தியம் வெறி எமக்கு துணையான இறுக்கியும், வெறிவான இட்டமிடும், துலக்கமைய இலக்கு அவசியம் கேண்க. இவ்வ இறுப்பவர்கள்தான் அதனை அண வகற்காக தம் ஆய்வுவாய் சிந்தனையின் முடிவகையம் செலவி முடிவும் இவ்வகை கருதி வட்டமிடும் சிந்தனையகன். எண்ண ஏற்றியின் புதிய சக்தியை ஏற்புப் இலக்கை அணமும் காக்கக்க உருவமென்றபெறும், புதிய வர்களை பிறப்பிக்கின்றன. இவ்விடம் இறுதாய், அடைவதற்கான மானகைகள் இலவகையன் என சிபவலித்தல் கொண்டு அடைமட்டவகை அங்கி உணர்வாய் அதனை நிலையாய், நியமாய், வேட்கையாய், பசிப்பாய், சபத்தியாய் அணங்கு, வெற்றியுக்கிலும் வெளிப்படுகிறது அணமணம், அணங்கு, வேறு ஏறுவெடு சாதிக்மப்படுமாய் வகற்குக், சகிராக ஏறுவது நம்ம இயைவ அணங்கு இடைசிபம், சாதிக்மம் வெறி அங்கி சிந்தனைய பிப்பவிரும், அப்போது கா ந்தவகையகளை, இறுத்தவகையகளை, சமூகத்தின் விளக்கனகளை சிந்திக்கவே சிந்தையில் இட்டமிடது, நேரமும் போதாது.

காலத்தை வாழ்வின் இலட்சியமாய் வண்கி பண்பிப்பெறும்புதில் துள்ளும் உணர்வுகளுக்க சிபிபெறும் விடுவாயும், துறவாய் உலககோகத்தகற்கும் உணர்வகையக்து தம் கண்கலியில் மலிவற்று, காத்தலின் கொள்கிவற்று மாயவகையில் மயக்கம் மயிடுவ கொடுக்கபோது அதனை நெருங்க ஏறுவதும் மயமமெயை அடையாடி வெற்றிவகைய கண்கலியின் மயம் கல்கையும் கடந்தது கண்டு கண்களி விடுவது தம் மன்றம் கண்கலி, தம் பின்வரும் பலா கல்கிய நாள்கலை பற்றிவள விதமாய் முடிவையாய், மயம் துக்கி வாழ்வின் மயக்கலம் பல நகர்க்க

பாபா! சும் வாழவு நிழலாக அல்ல நிழலான பாபமாக இருக்க இவர்கள் இப்போது எண்ணிக்கிறார்கள்.

தம் சாதுவத்தை அங்கிகரத்தை பெற்றுக்கொள்ள பெண் துறந்தவள், மாதம், கல்யாணம் என்பவன் சும் வாழ்வின் இறுதி இலட்சியம் அல்ல, இலட்சியத்தை நோக்கிய பாபத்தில் இளைப்பாற்றியும், இன்பமும், துணையும் சங்கமிக்கும் சத்திரம் அல்ல தவறியவர்கள்; கடந்து செல்ல வேண்டிய ஒரு சாதி, தன்னோடு வாழ்வதனால் பெறப்படக்கூடிய சுவைகளும் சரிந்திராய் எழுந்து நிற்கும் தீரணி கொண்டு எப்போதும், எதிலும் தனக்கு துணையாக இருக்க வேண்டியவர்களுக்கும் உடைத்தான். இருப்பின் உணக்கு துணையாக அணங்கியும், அணங்கியும் என்று அவனைக் கட்டியதைத்து முத்திரிட்டன் அவன் கபலிளிகளால்.

உணர்ச்சியுள்ள பெருந்தன், காதல் கற்பனைகளும் பல இனங்களை இம்மைப்படுத்தி படுகுழியில் படுக்கச் செய்யும் இக்காலத்தில் பிறவையும், தாரைநாக்கு, தெளிவான சிந்தனைகளும் கொண்டு முடிந்தியிழை, மனசுடன் இரண்டு சரசிக்கொண்ட சம்பவம் வாழ்வின் துறையிய பிழைக்கும், சான்றிழை போக்கும் கொண்ட எண்களும் என் பின்வரும் அழிந்திழைகளிலுள்ளதும் தலை மாதிரிகள், இவர்கள் நிர்சயம் செய்யப்படுவது, வரலாற்றில் தெளிவிக்கல்கள். சான்றிழை தானிருக்கலின் இவர்கள் சாதுவத்தை சான்றிழை, பாவனை சாதிக்க தூண்டிவரும் என் கடனும், சன் எழுந்தவர்களுக்கு சிந்தனை அழிந்திழை.

வளரட்டும் இவர்கள் இலட்சிய வேட்கை, பாவனையாகட்டும் இவர்கள் காதல், கனியாகட்டும் இவர்கள் சாதுவங்கள், வித்தகாரும் இவர்கள் வாழ்க்கை நாளைய பரம்பலும் சாதுவங்க கவிசனைச் சம்பந்திடு.


சகோதரமே! பார்த்தாயா? புரிபிறந்து வாழ்வின் நோக்கு? இவற்றினால் சோர்வு? சிந்திப்போம் வா. நிழலாகவா நீக்கி கரியங்கள் ஆக்குவோம் முன்பு இரு. சப்பனும், சூசையப்பலும், பார்வையும், பார்வதியும் சிந்திரத்தில் பரிணமிக்க முயற்சிக்காமல் மரித்ததற்குமே மரித்த வல்லாம் பிறந்து, வளர்ந்து, உடைந்து, சாப்பிட்டு சென்றுபோய்விந்தால் சத்திரம் நாம் இன்று காணும் சிறப்பு, படைப்பு, வளர்ச்சி, சாதனை குடியின்று வாழ்க மன ஜனனமாய், கவரணமாய், சுவாசியமற்ற சீவியமாய் மரணமே இலட்சியமாய் வரும் இந்நிச்சிநுக்கும் அல்லவா? வாழத்தானே பிறந்தோம், ஒருநாள் சாதுவத்தை போக்கிறோம், அப்படியானால் பிறப்புகளும் இறப்புகளும் இலட்சியம் வம் வாழ்க்கைகளும் மிகவும் சூழியது என்பதை மறந்துபோனாயா? இப்போது அங்கிதவன் சத்திரமும், சிந்தனை வளத்தையும், தனித்துவமான நிழலாகவையும் முன்பாக சாதுவமாக பயன்படுத்தி சாதுவங்கள் அழிந்திழை.

சமூகத்துக்கும், கற்றதற்கும் பயந்து வந்தவர்களையே நினைந்து அவற்றை நாளாந்தம் புனைந்து நடக்கிறதை மறந்து, நடக்கவேண்டியதை மறந்து இரண்டின் மடியில் தலைசாய்பதுதான் இலட்சியமே? இது தர்மம் ஆகுமா? இயற்கைக்குத்தான் ஒர்தான்? விமர்சனங்களுக்கும், சமூகத்தில் எதிர்வுகளுக்கும் பயந்து சமூகத்தின் பாராட்டையும், மலர்மானங்களைமும், மரியாதைகளைமும் மெறந்துபோய் போலி வேடம் புண்டு புரிவைப் பிடிக்கும் நம் ஷூலாவின் சத்திரமே மல்லிதா, அடக்கி புனைவிற்கும் வித்தை கற்றுக் கொள்வதில் அல்லவா பரிபா? புனைபிடிப்பது நமக்கு பிடிக்காத விடயம் என்பதை மறந்து அவ்வப்போது கருவிமுடி ஆனால் சமூகத்தின் பாராட்டுகல், மதிப்பு, மரியாதை, அநிகல்பு, அன்பு சந்தோசம் திருப்தி தருவதாய் இருப்பதுதான் இயற்கை தந்த உண்மையான நிழலாகவளை, உள்கை ஷூலவை சுவைகளுக்கும், விமர்சனங்களுக்கும் பயந்து சிவந்துபடுகிறதாயா?

அடுத்தவன் எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்றால்தான் வாழ்ந்து மடித்தவர்கள் வரலாற்றில் மறைந்தே போனார்கள். எதிர்ந்து எழுந்து சுயபாதை வகுத்து வாழ்வில் சாதித்தவர்கள் சகலரும் சாதித்திரமாகிப்பினார்கள். நாம் எல்லாம் எழுந்த வக்தனை விதமான ஆக்கபூர்வ சிந்தனைகளை, எமக்கும் பிறருக்கும் பயனளிக்கும் காரியங்களை சமூகத்தின் எதிர்வுகளுக்கு எதிராக நிறுத்த முடியாது நாமும் நிற்கமுடியாது அனைத்துமும் புதைத்து சமூகம் சமைக்கின்ற சமையலை உண்டு சுயமாக சமைத்துண்ணும் திராணிபம் அற்றவர்களாய் வளமுற்று வளழிபிரும், சாதனைகள் படைத்து சரித்திரத்தில் வாழ்வு வரைப்பட்ட வளரும் சமூகத்தின் எதிர்வாழ்ப்புளுக்கு எண்ணை வார்த்தவர்கள் அல்ல, நெருப்பாக எரிந்து கழல்கொண்ட சூழை எதிர்வாழ்ப்புளையும், இலட்சியங்களுமாய் ஒற்படுகி இறுதிவரை போராடியவர்கள். சமூகத்தின் உணர்வுகளை உதறி கபலிளிகளாகவாம் தமக்கென சும் வகுத்த மதிப்பிற்குள்ளும் பயணித்தவரே அவர்கள் சாதுவங்களுக்கு அடிப்படை யானது.

முன்பு பழிய பாதைகள் போல, படைத்திர உணக்கென ஒரு வரலாறு பயன்செய்யும் நாளைய சமூகமுறை, பழக்கங்களாகட்டும் சன் வாழ்க்கை, புலரட்டும் புதிய சாதித்திரங்கள், மயிழட்டும் மானிட வரலாறு.

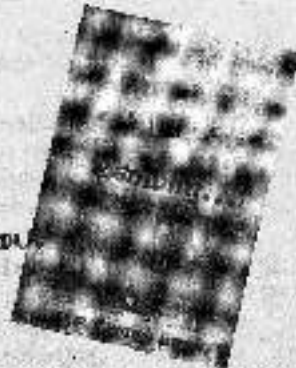
**நூல் நுகர்வு**



உள்ளிப்பல் சாந்த உங்கள் நூலும் இப்பகுதியில் அழிமுக்களாக உங்களை பிரசிக்களை எமக்கு அனுப்பி வாசகர்களுடன் சங்கமிப்பீர்கள்

# புரல் புதிர்வு

புரல்: உளவாய்...  
 ஆயிரியர்: சியாசுப்பாலா  
 வெளியீடு: பிரான்சிஸ்கன் சேகரநாத சபை  
 மலர்நிலை  
 விலை: 200 ரூபாய்



மனிதநிலையார் சமூகப் புகழீயைப் பிழம்பாக ஒளிவிளக்கும் ஆய்வுக் கொண் அக்கினிச் சூழ்க்கொடும் இந்த ஆய்வுக்கல்.

உளவாய் பணி என்பதனை வேறும் அறிவுத்திரணாக காணாமல் புதிர்வுகளின் மூலமாகவும் சமூகப் பெருமையின் அருமை போலப் பரவி, நேரிதழ்வாய்க்கலை உலகமுகப் பணிகளுடனிடம் இணைத்துக் கொள்வார் அக் வாழும் சமூகத்தை மாட்டிதழை உளவாய் தேசிர்தும் யோசுப்பாலானித் திந்தப் புதிர்வு நூல் இவ்வாய் உளவாய் பணியாளர்களுக்கு உதும் நூலாகும். சமூகவியல் அறிவை மேம்பட்ட அளவில் நினைவு அடையுமாறு உள்வாங்குகின்ற அருமையான அறிவுக் கருவிகளால் மூலம் உளவாய் பணிகளை மேம்படுத்தும் நூலாகும்.

"நான்" எழுத்துக்கள் ஆயிரியர் குறவில் 25 வரு அலுபுள மறுச்சியுள் 32 கட்டுரைகள் உளவாய் மேம்படுத்தி சிந்தனைகளின் மெருப்பாக சமூக நெருக்கிப்படை வாழும் மக்களுக்கும் ஆற்றுப் பரிசுதளங்களாகும் அகழ்வாய் அகழ்வாய் தேவைகள் உலகமுகப் பணிகளுடனிடம் இணைத்துக் கொள்வார் அக் வாழும் சமூகத்தை மாட்டிதழை உளவாய் தேசிர்தும் யோசுப்பாலானித் திந்தப் புதிர்வு நூல் இவ்வாய் உளவாய் பணியாளர்களுக்கு உதும் நூலாகும்.

"நான்" ஒளிவிளக்கும் ஆய்வுக்கல் மூலம் உளவாய் பணிகளை மேம்படுத்தும் நூலாகும். உளவாய் பணி எழுத்துக்கள், எழுத்துப்பணி ஆய்வுவற்றின் பல வருக்களாக சமூகமுகப் பணிகளுடனிடம் இணைத்துக் கொள்வார் அக் வாழும் சமூகத்தை மாட்டிதழை உளவாய் தேசிர்தும் யோசுப்பாலானித் திந்தப் புதிர்வு நூல் இவ்வாய் உளவாய் பணியாளர்களுக்கு உதும் நூலாகும்.

நான் உலகமுகப் பணிகளுடனிடம் இணைத்துக் கொள்வார் அக் வாழும் சமூகத்தை மாட்டிதழை உளவாய் தேசிர்தும் யோசுப்பாலானித் திந்தப் புதிர்வு நூல் இவ்வாய் உளவாய் பணியாளர்களுக்கு உதும் நூலாகும்.

நான் உலகமுகப் பணிகளுடனிடம் இணைத்துக் கொள்வார் அக் வாழும் சமூகத்தை மாட்டிதழை உளவாய் தேசிர்தும் யோசுப்பாலானித் திந்தப் புதிர்வு நூல் இவ்வாய் உளவாய் பணியாளர்களுக்கு உதும் நூலாகும்.

நான் உலகமுகப் பணிகளுடனிடம் இணைத்துக் கொள்வார் அக் வாழும் சமூகத்தை மாட்டிதழை உளவாய் தேசிர்தும் யோசுப்பாலானித் திந்தப் புதிர்வு நூல் இவ்வாய் உளவாய் பணியாளர்களுக்கு உதும் நூலாகும்.

நான் உலகமுகப் பணிகளுடனிடம் இணைத்துக் கொள்வார் அக் வாழும் சமூகத்தை மாட்டிதழை உளவாய் தேசிர்தும் யோசுப்பாலானித் திந்தப் புதிர்வு நூல் இவ்வாய் உளவாய் பணியாளர்களுக்கு உதும் நூலாகும்.

நான் உலகமுகப் பணிகளுடனிடம் இணைத்துக் கொள்வார் அக் வாழும் சமூகத்தை மாட்டிதழை உளவாய் தேசிர்தும் யோசுப்பாலானித் திந்தப் புதிர்வு நூல் இவ்வாய் உளவாய் பணியாளர்களுக்கு உதும் நூலாகும்.

நான் உலகமுகப் பணிகளுடனிடம் இணைத்துக் கொள்வார் அக் வாழும் சமூகத்தை மாட்டிதழை உளவாய் தேசிர்தும் யோசுப்பாலானித் திந்தப் புதிர்வு நூல் இவ்வாய் உளவாய் பணியாளர்களுக்கு உதும் நூலாகும்.

# வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் - ஓர் அறிமுகம் Non-Violent Communication (NVC) - An Introduction

திரு.அன்ரனி அளவரின் நோஜ் B.B.A (Hons).  
 நிபுணத்துரிட்ட உதவியாளர் (மனித வளம்).

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)  
 நாம் வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் எடுப்பதற்கெனவே தேவைகளை அளவரின் நோஜ் பரிசீலனை செய்துள்ள அறிமுகம், ஒரு மனிதனுக்கு இருக்கக் கூடிய தேவைகளை இந்த நோய்வுகளை காத்திர்ப்பாடலாக அழைக்கும்.

### தேவைகள் (Need Inventory)

வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் ஒரு மனிதனுக்கு உணர்வுகளின் அறிவுப்படுத்திக் காட்டப்படுகிற தேவைகளை பின்வரும் வகைகளுக்கிடு அக்கிக் கொள்ள முடியும். அவையாவன:

- 01- சுதந்திரம் அல்லது சுயநிர்ணய தேவை (Autonomy or Self-Determination Need) - சுதந்திரம் அல்லது சுயநிர்ணயம் என்ற சொல்லாடலின்மே தேவை என்பது, தனிமனிதருகன் அழைக்கப்பட எதிர்கால வாழ்விலை சீரமைத்து, வெளிவு செய்ய வேண்டவதை இது குறிக்கும். இதற்கு அவனுடைய எதிர்கால வாழ்வு சம்பந்தமான கனவுகள், விருப்பங்கள் என்பனவும் அடங்குகின்றன (Choose one's dreams, goals, or Values). மேலும் தனியனுடைய எதிர்கால கனவுகள், இலக்குகள் மற்றும் மதிப்பீடுகளை அளந்து கொள்வதற்கான திட்டங்களை சுயமாக தெரிந்தெடுப்பதற்கான தேவைகளையும் இது குறிக்கின்றது எனலாம் (Choose one's plan for fulfilling one's dreams or goals or Values).
- 02- கொண்டாடுதல் (Celebration, Mourning) - ஒரு தனிமனிதனுக்கு அவனுடைய வாழ்வில் ஏற்படக்கூடிய மகிழ்ச்சிகளையும், அழைக்கும் ஏற்படக்கூடிய இழப்புகளும் குறித்து உதக்கத்தினையும் கொண்டாடுவதன் மூலம் செளிப்படுத்தும் தேவை காணப்படுகின்றனவே இது குறிப்பற்றிக்கின்றது எனலாம் (Celebrate the creation of life and also loss of life).
- 03- முழுமை (Integrity) - தனிமனிதன் ஒருவரின் வாழ்வு பின்வரும் அளவரின்மூலம் முழுமையடைகின்றது. அவையாவன, தேர்மையானனாயிடு, உணர்வுத் தன்மையுள்ளவையற்றத்தல் (Authenticity), வாழ்வின் அழகுத்தன்மை உணர்ந்தருத்தல் (Meaning of life), படைப்பாற்றல் (சிறப்பு), அழகுத்தன்மை கொண்டருத்தல் (Creativity) என்பனவாகும். மேற்படி அம்சங்களின் வழி, தனிமனிதருகன் வாழ்வு முழுமையடைகிற தாக காணப்படுகின்றது இத்தேவைகளைப் பூர்த்தி

செய்வதற்கு அவன் தன்னுடைய வாழ்நாளிலே கடினமாக உழைக்க வேண்டியவகையாக காணப்படுகின்றான்.

04- ஒன்றினொன்று சார்ந்திருக்கும் தேவை (Interdependence). தனிமொருவன் இவ்வுலகில் தனித்து வாழ முடியாது. இதனாலேயே மனிதன் ஒரு சமூகப்பிராணி (Social Animal) என்று அழைக்கப்படுகிறான். அவன் தன்னுடைய சமூகத்துடன் சார்ந்திருப்பதன் மூலமாகவே தன்னுடைய தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடிகின்றது. ஒன்றினொன்று சார்ந்திருக்கும் தேவை எந்தவிதமான கீழ்ச் காட்டப்படும் அம்சங்களும் உடனடி சுகப்படுவதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அவையாவன,

- ஏற்றுக்கொள்ளல் (Acceptance).
- நெருக்கம் (Closeness).
- தொடர்புற்ற நிலையில் இருக்கல் அல்லது அக்கறை அல்லது கரிசனை (Consideration).
- வாழ்க்கைக்கான உண்மை பங்களிப்பு (Contribute to the enrichment to life - Exercise one's power by giving that which contributes to life).
- ஒத்துணர்வு அல்லது ஒன்றித்துணர்வு (Empathy).
- நேர்மை (Honesty).
- 1. Empowering honesty (that which enables us to learn from our limitations).
- 2. Appreciation.
- அன்பு அல்லது பரிசு (Love).
- மீள் உறுதிப்பாடு (Reassurance).
- மரியாதை (Respect).
- ஆதரவு (Support).
- நம்பிக்கை அல்லது நம்புதல் (Trust).
- இடம் (Warmth).
- வலுவூட்டல் (Empowerment).

05- உடல் பராமரிப்பு சம்பந்தமான தேவை (Physical Nurturance) என்று உடலை நாம் கருணையோடு பராமரித்து கொடுக்க வேண்டிய அச்சங்களை தொடர்பான தேவைப்பாடுகள் மிகப் பிரதானமாகக் காணப்படுகின்றன. அவையாவன,

- தவிர்ப்புதற்கான காற்று (Air).
- உணவு (Food).
- அமைவு அல்லது உடற்பயிற்சி (Movement or Exercise).
- உயிர்வந்த ஆயுழைத் விளைவிக்கக் கூடியதாக வைரக, பக்ரீரியா, விசயுச்சி, விலங்குகள் மற்றும் பிற மனித உயிர்கள் வளப்பெற்றிருந்து பாதுகாத்தல் - (Protection from life threatening forms of life such as Viruses, Bacteria, Insects, Predatory animals especially human beings).

- ஓய்வு (Rest).
- பாலுணர்வு வெளிப்பாடு (Sexual expression).
- உடனடிமீடல் (Shelter).
- தொடுதல் (Touch).
- குடிநீர் (Water).

06- விளையாட்டு (Play) சீரிப்பு அகத்தூண்டல்

07- ஆன்மீக ஒன்றிப்பு (Spiritual Communion) ஒரு தனிமனுக்கு அல்லது பல ஆன்மீகர்கள் தேவைப்பாடுகள் காணப்படும்போது, அவற்றுள் காணப்படும் நில அம்சங்கள் அல்லது பல வாழ்வினை வலுவூட்டித்துவதாய் அல்லது பெறப்படுகுவதாய் அமைபும் அமையாமை,

- அழகு (Beauty).
- ஒத்திசைவு (Harmony).
- உள்ளார்ந்த ஏழுதல் அல்லது ஆன்மீகத் தூண்டல் (Inspiration).
- ஒழுங்கு (Order).
- அமைதி அல்லது சமாதானம் (Peace).
- நல்லிணக்கம் அல்லது மூர்தல் (Reconciliation).

ஒரு தனிமனுக்கு ஏற்படும் தேவைகளான கருத்தியம் அல்லது சுயநினைவு தேவை, கொண்டாடுதல், முடிமை, ஒன்றினொன்று சார்ந்திருக்கும் தேவை, உடல் பராமரிப்பு சம்பந்தமான தேவை, விளையாட்டு, ஆன்மீக ஒன்றிப்பு என்பனற்றல் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தி நோக்க முடியும்.

(Source: இ.ம.மீ.சி.கீ.சு. From UNVC tools, அவற்றின் வழி தொடர்பாடல் (கருணையாக கதைத்தல்). பயிற்றுநர் கைப்பிரதி, The Center for Non-Violent Communication).

ஒளிப்பு அவரு பரமம முடிமையாகிய குள்ளரித்தனனாவின் பங்குள்ள பாதுகாத்தல், விலக்கிக்கொள்ளல், தாமத முற்படுதல் போன்ற தீர்ப்புகள் முடிமையாகவும், விமர்சனங்களையும் கவிமுடிமையற்ற தொடர்பாடலானது இல்லாக்கொடுக்கின்றது இவ்வாடி நாம் எங்களுக்குள் பற்றுவாக்களும் இடையிலான சரிணைக்கள் மற்றும் உறவுமுடிமையான ஒரு பூசிய ஒளிமில் அல்லது முடிமையில் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

வெள்ளையற்ற தொடர்பாடலை (NVC) எனக்கு நானே பயன்படுத்தும்  
 வடிவாட்பு (Self Connection)

பிழலிணைவளவில் நாம் எம்முடைய உணர்வுகள் தேவைகள் என்பவற்றுடன் துணுக்கப்பட்ட நிலையில், தெளிவான வேண்டுகோளை விடுக்க முடியாமல் குன்றாறி நிலையில் வேண்டுகோளை விடுப்பதைக் காண்கின்றோம். அதாவது, உடல் எய்க்தல் சொல்லும் செய்றியை அடையாளம் காண்டு கொண்டு முடிபாக இயங்குதற்கும் முனைக்துவிடா பிணை தொடர்பு குண்டிக்கப்பட்ட நிலையில் இருப்பதே இதற்கான காரணம் எனலாம்.

உடல் மயக்கு கண்டத்துக்குக் கணம் என்ன செய்றியைச் சொல்லிக் கொண்டு இருக்கின்றது என்பதனை நாம் அணுகாமலாக அடையாளம் காண்பொள்ள வேண்டும். உடல் எம்முடன் உணர்வுகள், அதன் மூலம் வெளிக்கொணரப்படும் அல்லது அடையாளப்படுத்தி மட்டி மூலம் தேவைகள் என்பவற்றின் மூலமாக எம்முடன் தொடர்பு கொள்ளும். பொதுவாக நாம் எம்முடைய நானாகக் காண்கிறால் அதுபவங்கலிணைபாக நோக்குவாயில், நாம் உடல் மூலம் செய்றியைக் கேட்பதற்குப் பதிலாக அதை அடக்குகின்றோம். இல்லாமல் ஆக்கபாங்கலிணைபாக அல்லது திணை சிறுபி விடுகின்றோம். இதன் மூலம் கருணையோடு எமது உடலையம் கவனிக்குத் தவறி விடுகின்றோம். இங்கு முக்கியம் என்னவெனில்,

'உடல் எய்க்தல் உணர்வுகள், தேவைகள் களாகத் தரும் செய்திகளை அவதானனை அண் பணமை கண்டு எமது உடலைய கருணையுடன் கவனிப்பதில் மூலமாக வன்முறையற்ற முறையில் எம்முடன் தரவில் தொடர்பிணை ஏற்படுத்த முடியும்.'

மேலும் NVC மாதிரியின் மூலம் ஒரு உணர்வு எய்க்தல் ஏற்படுகின்றபோது எப்படி நாம் எம்முடன் சுயதொடர்பிணை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதனை நோக்குவது இங்கு மிகப் பொருத்தமானதாகும்.

பலமாக (Strong) ஒரு உணர்வு எய்க்தல் வருகின்றது என்றால் முன்னர் அவ்வணர்வு துறைந்த விசையுடன் வந்தபோது நாம் அங்கு அசுவல் செய்து, சரியான முறையில் உணர்வுகளை, தேவைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளாமல் எமது உணர்வு கருணையுடன் கவனிக்காமலைய அது பலமாக ஒரு உணர்வாயப் பின்னர் வரக் காரணமாகியது எனலாம். இதற்குச் சிகிச்சி சிறந்த உதவியாக கோபம் (Anger) என்ற உணர்வை ஏற்குவோம்.

எமது உடல் எய்க்தல் தரும் செய்திகளை இதயமூலமாகவும், கருணையு டும் நாம் மரிக் கோண்டும் MeX என்றும் உடும்

கேட்கப்பட்ட கேள்விகளும், அதற்கு அவர் வழங்கிய பதில்களையும் இங்கு தோக்குவது பொருத்தமானது.

Q1- எப்படிப்பட்ட தனிமையான மனிதர்களை துணைக்குரியது உங்களுக்கு, கோபம் வருகின்றது? கண்டிப்பாக நீ கோபப்பட்ட மூன்று சந்தர்ப்பங்களையும் கருவிர?

'மற்றவர்கள் கடமைபுள்ளவர்கள் வேலை செய்யும்போது பாலும் கண்டித்துபிடி, அதைக் குழப்பும் விதமாக நடத்து கொண்டுள்ளும், என்னுடையாக தனிப்பட்ட விடயத்தில் தேவையில்லாமல் பாலும் துறக்கே வந்து புத்தமதி சொன்னாலும், மடின மனம் கொண் வர்கள் மய்க்கங்கு உபயோகம் மண்ணினாலும் களக்கு ஏதோ தெரியாது கோபம் புட்டுக்கொண்டு வரும். அதை அடக்கவே முடியாது.'

Q2- அந்தவிதமாக, உமக்கு கோபம் ஏற்படும் பொழுது நீ என்ன காரியங்களைச் செய்வீர்?

'பொதுவாக விட்டில் சரிய சத்தம் போட்டு என்னுடைய பக்க நிபாய்ப்பாட்டை இலத்தையர்பிணை ஆணம், அதுவலகந்தில் பாலுடும் சொமல் அமைதிபாக அடக்கிக் கொண்டு இருக்குகின்றேன். பின்னர் கோபத்தை தவற்றுச் சாதிப்பேன்.' (கன.மூடிய 2005)

மேற்படி நம் கோபம் என்ற உடல் கொடுக்கும் உணர்வை சரியான முறையில் அடையாளப்படுத்தாமல், குன்றாறி போல் விட்டாலும் அதுகலைத்திலும் முறையே துள்ளுடைய சியபாத்தைக் கருமயும் உணர்வுகளைமும் தேவைகளைமும் அடக்கியும் என்முறையற்ற தொடர்புடல் மாதிரியில் வரி மய தொடர்பிணை ஏற்படுத்தவில்லை என்பது கண்டிடு.

எனவேதான், கோபம் என்ற உணர்வு எய்க்தல் பலமாக ஏற்படுகின்றபோது எமது முத்தி செய்யப்பட்ட தேவையிணை துணம் காண்டு கொள்ள வேண்டும், அதுவது கோபம் என்ற பலமான உணர்வு எய்க்தல் அடையாளப்படுத்தி திரும் தேவையிணை இயம் காண்டு கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, கோபம் என்ற பலமான உணர்வு சந்தர்திரம் (ஒழுங்கு), உறவு, பரிந்துரைகள், ஆதரவு, துணை) என்ற முத்தி செய்யப்பட்ட தேவைபிணை இயம்கட்டி திர்கலாம். ஆகவே, கோபம் எம்முடைய முத்தி செய்யப்பட்ட தேவையாசிய கத்திர்தவது அண் பணப்படுத்தி எம்மாய் மறுமீய வொல்கலிணை எனது இங்கு முக்கியமானதாகும். அதாவது கோபம் எம்முடைய தேவையை எய்க்தல் அடையாளம் காட்டி நிர்மீளைய. இறுதியும் நாம் அதை அடமை செய்று கவனிக்காமல் விட்டு திணைத்திர்பிணை, அமது உடல் மிகவும் மிகவும் மாதிரியானது.

எனவே கோபம் என்ற உணர்வு ஏற்படும் நாம் என்ன செய்யலாம்?

(What can we do while we feel anger?)

கோபவாத கோபம் உணரப்பட்டதும் எமது உடல் சண்டைக்கு தலைவாகத் தயார்படுத்தும் அல்லது விலை ஓர் வைக்கும். இதை Fight or Flight என்று சுருவர். அதாவது கோபம் எழுந்தால் உடலை பாதுகாப்பு உணர்வுக்கு கொண்டு செல்லும் மேலும் கோபம் வந்து, அது நிற்காத நிலைக்கு அது எமது உடலை பாதுகாப்பில் பாதிப்படைபாச் செய்யும்.

எனவேதான் கோபம் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதும்,

01- எம்மை நாமே அடையாளம் கண்டு கொள்ள வேண்டும். அதாவது நாம் எங்கே கோபம் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை உணர்ச்சி கொள் வேண்டும்.

02- உடல் கொடுபட்டால் சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். அல்லது முயற்சியை வேண்டும். இதற்காக நீண்ட முச்சை எடுத்து விட வேண்டும் என்று சுருப்புகின்றது. கொடுந்து படிப்படியாக நாம் முச்சை எடுக்கவிட வேண்டும். இதன்மூலம், நாம் உய நிலைமையை அடைய முடியும்.

03- Identifying judgment Thoughts. எம்முடைய உள்ளத்தில் காணப்படுகின்ற குற்றம் சாரும் எண்ணங்களை அங்கு யாளம் கண்டு கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக அவர் அப்பாச் செய்திருக்கக் கூடாது. Should not என்ற அடித்தத்தில் அமைந்த குற்றம்சாட்டும் எண்ணங்களை குறிப்பிடலாம்.

04- எங்கே இப்பல்லாள் கோபம் என்ற உணர்வு வரக் காரணம் என்னுடைய 'தீய்ப்பிரம்' எசனமே' (Judgement Thoughts) தவிர. பாதுகாப்பு கொடுக்கும் அல்ல என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது கோபம் என்ற உணர்வு குற்றஞ்சாட்டும் எண்ணங்களின் மூலமாக காணவன்முறையினைத் தோற்றுவிக்கும் எனலாம்.

உதாரணம்  
கோபம் என்ற உணர்வின் மூலம், மற்றவரைப் பற்றாச்சாட்டும் எண்ணங்களின் வழி எம்மை நாமே அடையாளமாகத் துட்கிச் சொல்லிவோம். குறிப்பாக துள்ளியின் தன்மையைக் குறிப்பிட்டு எண்ணங்களாக (Judgemental Thoughts) கருதுபதும் மூலமாக உயவன்முறையுடையவராக காணப்படுவின் மூலம், மற்றவரை, குடகச்சிவிங்கியின் தன்மையுடையவராகக் காணப்படுவின் கோபம் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதும் எவ்வாறாக அமையும் என்று நோக்குவது இங்கு பொருத்தமானது ஆகும். இதனை அடுத்த இதழில் மேல்க்குவோம்.

கோபம்



**வாசக அன்பர்களே!**

இவ்வளவு காலமும் "நான்" உளவியல் சஞ்சிகை, பல்வேறு தலைப்புகளிலும் சிறப்பு மலராகவும் பல ஆக்கங்களைத் தாங்கள் வெளிவந்தது யாவரும் அறிந்ததே. ஆனால் இவ்வரும் காலங்களில் அதாவது 2007ம் ஆண்டுடன் "நான்" உளவியல் சஞ்சிகை எந்தத் தலைப்புகளிலும் அல்லாமல் கொதுவான உளவியல் சஞ்சிகையாக வெளிவரும். அதலினால் உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும் அவை உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும். உங்கள் ஆக்கங்களை 25. 11. 2007க்கு முன்னதாக அஞ்சலிடுங்கள்

நான்  
முன்று மாதங்களுக்கு  
ஒரு தடவையும்  
வருடத்திற்கு நான்கு தடவையும்  
உங்களிடம் வந்துகொண்டிருக்கிறேன்

என்னை உங்களுக்கும் தேவையான  
உளவியல் கருத்துக்கள்  
குவிந்து கிடக்கின்றன.  
என்னுடைய தனிப்பிரதி 25|=  
என்னுடைய ஆண்டுச் சந்தா  
உள்ளூரில் 150|=  
வெளியூரில் 6US \$ (5€)

நிகழ்வுகளின் பதிவுகள்

00 கட்டிட்டு கட்டிட்டு

தான்

Children First

2006/2007

கயூரிடக் - களித்தரால்

00 கட்டிட்டு கட்டிட்டு  
கண்காட்சியில்

'தான்' அந்முகம்