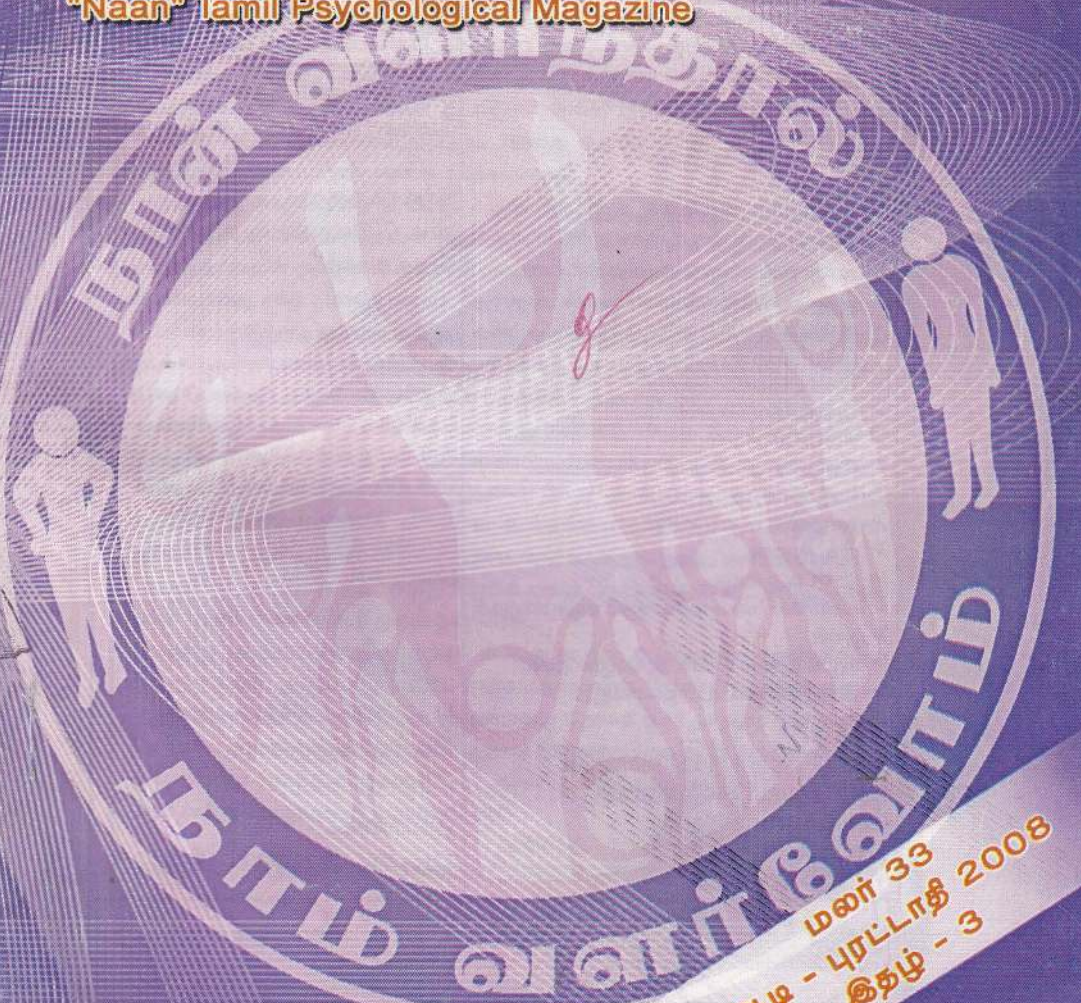


நான்

உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Tamil Psychological Magazine



மண் 33
புரட்டாதி 2008
இதழ் - 3

<h1>தான்</h1> <p>உளவியல் சஞ்சிகை</p>	<p>மலர்: - 33 இதழ்: - 03 ஆடி - புரட்டாதி 2008 விலை 35/=</p>
<p>உள்ளே</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ஆண்-பெண்ணிடையேயான உளவியல் வேறுபாடுகள் ➤ முதுமையில் உள்நலம் ➤ முன்பள்ளிச் சிறார்மீது ➤ பெற்றோரின் அபிலாசைகள் ➤ சிந்தனைகளை மாற்றுங்கள் ➤ ஞாபகமும், மறதியும் ➤ இளைஞர் பிரச்சினைகளும் அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு உள்வள ஆலோசனை கூறுவதும் ➤ இலட்சிய இளைஞனே ➤ கற்றல் ➤ உங்கள் நிறுவன ஊழியர்களை ஊக்குவிப்பது எப்படி? ➤ உங்கள் உள்ளுணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியுமா? ➤ சுயமதிப்பை எம்முள் வளர்த்துக் கொள்வோம் ➤ பிறரைக்கவர... ➤ புதுமைகள் செய்வலாம் ➤ கவனிப்போமா... ➤ மனித வாழ்க்கையில் எண்ணங்கள் ➤ வாழ்க்கைத் தத்துவம் ➤ வாழ்வின் உயர்வென்பது ... ➤ நீ உன்னை ➤ நான் உருவாக... ➤ மனச்சோர்வை கையாளும் வழிமுறைகள் ➤ நான் ➤ சமூக உளவியலின் ஆய்வுமுறைகள் ➤ உள நலமும் உள்நலவியலும் <p>'NAAN' Tamil Psychological Magazine De Mazenod Scholasticate, Columbuthurai, Jaffna, Sri Lanka. Tel: 021-222-5359</p>	<p>ஆசிரியர்:- அந்தோனிமுத்து O.M.I., B.Th, M.A.</p> <p>இணையாசிரியர்:- பீற்றர் இராஜநாயகம் O.M.I., B.Ph, B.Th</p> <p>ஒருங்கிணைப்பாளர்:- யோண் பற்றிக் O.M.I., B.Ph.</p> <p>நிர்வாகக்குழு:- அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள் யோசப்பாலா.</p> <p>ஆலோசனைக்குழு: டேமியன் O.M.I., M.A. டானியல் O.M.I., M.A செல்வரெட்டினம் O.M.I., Ph.D. Prof. N.சண்முகலிங்கம் Ph.D Dr.R.சிவசங்கர் M.B.B.S நீனா H.C Dip in Counselling ஜீவனதாஸ் O.M.I. B.,A.(Hons),Dip.in.Ed. ஜீவாபோல் O.M.I., M.Phil.</p> <p style="text-align: center;">“தான்”</p> <p>டி மசனட் குருமடம், கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை. ☎கா.பே :021-222 5359</p>

வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்

இன்று நாமும், நம்முடைய மக்களும் பல்வேறுபட்ட நாளாந்த நெருக்கவாரங்களுக்கு மத்தியில் நம் வாழ்க்கை பயணத்தை தொடர்கின்றோம். இந்த நெருக்கவாரங்கள் எல்லாம் தற்காலிகமானவை என்பது உண்மை. இந்த தற்காலிகமானவை கூட விரைவில் முடிந்துவிட வேண்டும் என்பதே நம் பேரவா.

இன்னொரு பக்கம் முழுமையான வாழ்வு, முழுமையான விடுதலை, முழுமையான அமைதி என்று “பொறுப்பானவர்கள்” போதிப்பதனை நாங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் செவிமடுக்கின்றோம். இந்த ‘முழுமையை’ நோக்கிய நகர்வே நம்முடைய தற்காலிக நெருக்கவாரங்களுக்கு மத்தியிலே நம் முன்பாக வைக்கப்பட்டுள்ள சவால். ஏன் நம்முடைய தேடல், அதன் இறுதி இலக்கும் அதுதான். இந்த பொறுப்பான பயணத்தை ஏற்கெனவே தொடங்கியவர்கள், தொடங்க இருப்பவர்களுக்கு, ‘நான்’ வாழ்த்துச் சொல்லி, வழி அனுப்புகின்றான்.

‘முழுமையை’ நேசிப்பவர்கள் தங்களுக்குள்ளே இருக்கின்ற “மூன்று” வகை சக்திகளையும் தேடிக்கண்டுபிடித்து, அதை ஒழுங்காகவும், ஒத்திசைவுடனும் பயன்படுத்துவோம். அம்மூவகை சக்திகளாவன;

முதலாவது சக்தி: மனித உயிரை வழிநடத்துகின்ற, நம் உடலோடு நெருங்கிய தொடர்புடைய செயற்பாடுகளை ஒருங்கமைக்கின்ற சக்தி. உடல் தேவைகளுக்காக மட்டும் தங்களை அர்ப்பணிப்பவர்கள் முழுமையின் பாதையில் பயணிக்க முடியாது. **இரண்டாவது சக்தி:** மனித மனம்: சிந்தித்தல், காரணகாரிய தேடல், பொருத்தமான தீர்மானம் எடுத்தல், மற்றும் மனிதம் வளர்வுதற்காக தகுந்த குணாதிசயங்களையும், நடத்தைகளையும் வழங்குகின்றது. தன் மனத்தை பக்குவப்படுத்த பிறர் மனத்தை உடைப்பவர்கள் முழுமையை நோக்கி பயணிக்க முடியாது.

மூன்றாவது சக்தி: நிலையான, முடிவற்ற நன்மை, அழகு இவற்றை நோக்கிய நம்முடைய தேடல், அதை அடைய வேண்டும் என்ற பேரவா. “இறைவா, உன்னை அடைதலில் அன்றி வேறு எதில் என் ஆன்மா நிம்மதி அடைய முடியும்” என்ற தெய்வீக கவிஞன் அஞ்சல்தினாரின் வரிகளை உங்களோடு சேர்ந்து நனைத்து இன்புறுகின்றேன். இதைத்தான் கடவுளை அடைவதற்கான நம் துடிப்பு என்கின்றோம். “கடவுளோடு மட்டும் உறவு” என்று ‘பிறர் உறவை’ மறப்பவர்கள் கூட இந்த முழுமையான பயணத்தை தொடர முடியாதவர்களே.

இவ்வாறு, நமக்குள்ளே இருக்கின்ற பல்வேறு சுயநலப்போக்குகள், முரண்பாடுகள், குறைபாடுகள், மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தன்மைகளினால், இம்மூன்று சக்திகளையும் ஒருங்கிணைத்து, ஒன்றுசேர்த்து முழுமையை நோக்கி நகர முடியாத தூர்ப்பாக்கிய நிலையில் நாம் இருக்கின்றோம் என்பதுதான் இன்றைய யதார்த்தம். இந்நிலை மாற்றி, முழுமையை நோக்கி வீறநடல் போட ‘நான்’ உங்களுக்கு எந்தெந்த தாண்டொருப்பான் என்று பொறுப்புடன் கூறுகின்றேன்.

அக்டோபர் 07, 1999

ஆண்-பெண்ணிடையேயான உளவியல் வேறுபாடுகள்

அருட்திரு. ஆர். ஸ்ரீரவின் (M.Sc.Guidance & Counselling)

ஆண் பெண் இருபாலாரதும் உளவியல் வேறுபாடுகளை அறிந்திருப்பது பரஸ்பர புரிந்துணர்வுக்கும் உறவை வளப்படுத்துவதற்கும் உதவியாக இருக்கும். இவ்வேறுபாடுகள் பலவாக இருப்பினும் மிக முக்கியமானவை மாத்திரம் கீழே தரப்படுகின்றன.

1. **கவர்ச்சி:** எல்லாப் பண்பாட்டிலும் ஆண்களிடமுள்ள செல்வம், சமூகத்திலுள்ள செல்வாக்குநிலை, தமக்குப் பாதுகாப்பு, அக்கறை என்பன வழங்கும் குணம் என்பனவற்றுக்காகவே பெண்கள் ஆண்கள் பால் கவரப்படுகின்றனர். ஆனால் ஆண்கள் பெரும்பாலும் உடல் அழகாலேயே முதலில் கவரப்படுகின்றனர். எனினும் இருசாராரும் இரக்கம், அன்பு, பரஸ்பர கவர்ச்சி என்பனவற்றை விரும்புகின்றனர்.

2. **நட்பு:** பெண்கள் தம் நட்புக் கொள்வோருடன் அதிகம் கதைத்தல் அந்நியோன்யமாக இருத்தல் என்பனவற்றை விரும்புகின்றனர். ஆனால் ஆண்களிடையேயான நட்பு தமக்கிடையேயுள்ள ஆர்வமுள்ள விடயங்களைப் பற்றிக் கதைப்பது, சேர்ந்து ஒரு விடயத்தை செய்தல் என்பனவற்றை விரும்புகின்றனர். மேலும் பெண்-பெண் நட்பானது ஆண்-ஆண் நட்புறவைவிட ஆழமானதும் நீடித்ததன்மை கொண்டதுமாக விளங்குகின்றது.

3. **கதைக்கும் விடயங்கள்:** பெண்கள் பெரும்பாலும் தம் சொந்த வாழ்வுப் பிரச்சினைகள், உணர்ச்சி பற்றிக் கதைப்பதையே விரும்புகின்றனர். ஆண்களோ சேர்ந்து ஒரு செயலில் ஈடுபட்டுச் செய்வதை விரும்புகின்றனர். ஆண்கள் பெரும்பாலும் தமது தொழில், விளையாட்டு, பொழுதுபோக்குகள் பற்றியே கதைக்க விரும்புகின்றனர். ஆண்களுக்கான உறவு நெருக்கத் தேவை பெண்களைவிடக் குறைவே இதற்குக் காரணம்.

4. **அக்கறைப்படுத்தும் விடயங்கள்:** பெண்கள் தமது பெற்றோர், சகோதரர், உறவினர், போன்றோரின் உறவுபற்றியே அதிக அக்கறை காட்டுவர். அதாவது இவர்களுக்கு உறவே மிக முக்கியமானது. அத்தோடு இவர்களுக்குத் தமது குடும்பம், வீடு என்பனவும் முக்கியமானதாகத் தோன்றும். இவற்றைத் தமது ஆளுமையின் பிரிக்கமுடியா அம்சமாகப் பார்க்கிறார். வீடு எங்கே அமைந்திருக்கின்றது. வீட்டில் நிலவும் உறவுநிலை என்பன இவர்களுக்கு முக்கியமான ஒரு விடயம். எத்தனை மணித்தியாலயம் உத்தியோகத்தில் கழித்தாலும் தன் வீட்டை ஒழுங்காகவும் அழகாகவும் வைத்திருப்பதனை அனைவரின்

முக்கியமானதாகக் கருதுவர். ஆனால் ஆண்களுக்கோ தமது தொழில், நகரம், நாடு என்பன முக்கியமாகப்படும். இவர்களுக்குத் தொழிலே ஆளுமையின் முக்கிய அம்சமாக விளங்குகின்றது. அதனால்தான் ஒரு தொழில்லில்லாமல் இருப்பது பெண்களைவிட ஆண்களை அதிகம் பாதிக்கின்றது. கணவன் ஏன் தன் வேலைக்கு அதிகம் முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றார் என்பதைப் பெண்களால் புரியமுடிவதில்லை. ஆண்கள் உறவைவிட வேலைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றார் என்பதைப் பெண்களால் புரியமுடிவதில்லை. ஆண்கள் உறவைவிட வேலைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது பெண்களுக்கு கலக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. ஏனென்றால் பெண் தன் அன்றைய வீட்டு அனுபவம்பற்றி ஆணுடன் கதைக்க விரும்பிக் கொண்டிருக்க அவர் மனமோ இன்னமும் தன் வேலைப்பிரச்சினைகள் பற்றியே வட்டமிட்டுக் கொண்டிருக்கும். இதனால் மனைவி சொல்லும் கதைகளை ஆர்வத்துடன் கேட்பதில்லை. இது மனைவிக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. எனவே முதலில் கணவனின் வேலைத்தள அனுபவத்தைக் கேட்டு அறிந்த பின் வீட்டு அல்லது உறவு விடயங்கள் பற்றி அவருடன் கதைக்க முயல்வதே நல்லது.

பிறந்த நாள், திருமணநாள்கள் என்பன மனைவிக்கு மிகமுக்கியமாகப்படும். அந்நாளில் கணவன் நினைத்து அன்பளிப்பு வழங்கவேண்டும் சந்தோஷமாய், கொண்டாடவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பார். கணவனே இதெல்லாம் செய்ய விடயம் அல்ல என்று கவனத்தில் எடுப்பது குறைவு. இது மனைவி மனத்தைப் புண்டாடுத்துகின்றது.

5. **விடயச்சுருக்கம்:** பிறர் தாம் கூறும் விடயங்களைச் சுருக்கமாகக் கூறவேண்டும் என்று ஆண்கள் விரும்புகின்றனர். ஆனால் பெண்களோ எல்லா விவரங்களோடும் சேர்த்துச் சொல்ல விரும்புகின்றனர். இது ஆணுக்கு விரக்தியை ஏற்படுத்துவதாக அமைகின்றது. எனவே ஆண்கள் பொறுமையாகக் கதை கேட்கப் பழகிக்கொள்வதே நல்லது. பெண்களும் சுருக்கமாகக் கூறக்கற்றுக்கொள்வதும் நல்லது.

ஆண்பெண் வேறுபாடுகள் ...2

6. **கண்ணோட்ட வேறுபாடுகள்:** கணவன் தன் விடயங்களைப் பகுத்தறிவு ரீதியாக நோக்குவார் மனைவியோ உணர்ச்சி அல்லது உறவுக் கண்ணோட்டத்திலேயே நோக்குவார். இது உறவில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகின்றது. கணவன் வரப்பிந்தும் போது அவருக்கு ஏதாவது நடந்திருந்தோ என்றே கரிசனையோடு கவலைப்படுவார். கணவன் இதை உணராமல் “போன எனக்கு வரத் தெரியும்தானே நீ ஏன் வீணாய் கவலைப்பட்டனீ?” எனப் பகுத்தறிவு ரீதியாகப் பேசுவார்.

7. **சுயவெளிப்படுத்தல்:** ஆண்களைவிடப் பெண்கள் தம் உள்ளக்கிடக்கைகள் பற்றி ஏனைய பெண்களிடம் அதிகம் வெளிப்படுத்துகின்றனர். ஆனால் ஆண்கள் பிற ஆண்களுக்கோ அல்லது பெண்களுக்கோ தம்மை வெளிப்படுத்துவது குறைவு.

8. உணர்ச்சி வெளிப்படுத்தல்: பெண்கள் தம் உணர்ச்சிகளை எளிதில் வெளிப்படுத்துவர். தம் உணர்வுகளை வார்த்தையில் வெளிப்படுத்துகின்றனர். ஆண்கள் ஆண்கள் இவ்வகையில் வெளிப்படுத்துவதில்லை.

9. உடல்வழிச் செய்திகளைப் புரிதல்: ஆண்களைவிடப் பெண்கள் பிறர் உடல் வழியாக வெளிப்படுத்தும் செய்திகளை ஆண்களில் புரிந்து விடுகின்றனர்.

10. ஆதரவு உணர்வு: பெண்கள் தம் உறவில் தமக்கு ஆதரவு கிடைப்பதாக உணர்வீன்றனர். ஆண்களோ தம்மிடையே உள்ள உறவில் தமக்கு ஆதரவு கிடைப்பதில்லை என்றே உணர்வீன்றனர்.

11. தொடுதல்: ஆண்கள் பெண்களைத் தொடுவது அழிவம். பெண்கள் இதில் மிகக் குறைவு. ஆண்கள் பெண்களின் தொல்பீறு கைமேட முயல்வதுண்டு. ஆண்கள் பெண்கள் ஆண்களின் கர்ப்பகளைக் கோர்த்திருப்பதில் ஈடுபடுகின்றனர்.

12. பாலியல் கண்ணோட்டம்: பெண்கள் அன்பின் ஒரு அம்சமாகவே பாலியல் அனுபவத்தைப் பார்க்கின்றனர். ஆண்கள் ஆண்கள் அன்புக்கு வெளியே பாலியல் அனுபவங்களை விரும்புகின்றவர்களாக விளங்குகின்றனர். பெண்களைவிட ஆண்களை தீவிரமாகத்தான் முன்னாள் பாலியல் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுகின்றனர்.

13. விசுவாசமின்மை: தன் ஆண் பிறருடன் உணர்ச்சி ரீதியாக விவகாரமின்மையாக இருப்பதைப் பெண்கள் விரும்புகின்றனர். ஆண்கள் பிற பெண்களுடன் உணர்ச்சி ரீதியான உறவில் ஈடுபடுவதை விரும்புவதில்லை. அது பாலியல் உறவை உட்படுத்தியதோடு இல்லையோ உணர்ச்சி ரீதியாக ஈடுபடுவதை விரும்புமாட்பார்கள். ஆண்கள் ஆண்களோ தம் பெண் வேறு ஆண்கள் பாலியல் ரீதியான உறவில் ஈடுபடுவதையும் உணர்ச்சி ரீதியான பழுவலையும் ஈடுவையாக விரும்புகின்றனர்.

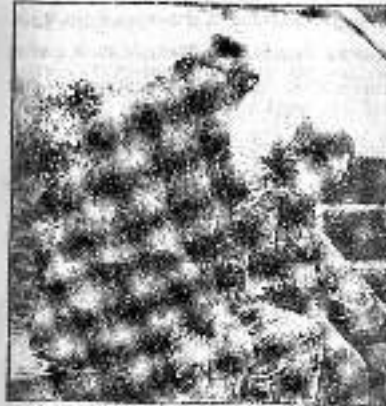
Reference

1. Cecil G. Osborne (1997). The art of understanding yourself. Bombay: Zandervan Publishing house.
2. Camille B. Wortman & Elizabeth F. Loftus. (1985). Psychology. (3rd ed.) U.S.A.; Alfred A. Knopf, Inc.
3. Rita L. Atkinson, et al. (1996) Introduction to Psychology. (12th ed.) Philippines: Beerhoven Publishing.
4. David G. Myers (1996). Social Psychology. (5th ed.) U.S.A. McGraw-Hills.
5. Weiten, Lloyd & Lasley. (1991). Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in Wis (3rd ed.) California: Brooks/Cole.
6. Sharon S. Bechara, & Saul M. Kassin. (1996). Social Psychology. (3rd ed.) U.S.A. Houghton Mifflin Company.



முதுமையில் உளநலம்

செல்வா ந. தாராஸ்முல்லம்
 எழுந்தருடல் ஆலோசகனை - அறிவியல்
 மட - கங்குடா முயலம் வித்திசாரமயம், கங்குடா



“ஆறோக்கியமான முதிர்வுகள் நமது குடும்பத்திற்கும் சுகாதரத்திற்கும் பொருளாதாயத் தரும் ஆறாயம் ஆவம்.”
 குடும்ப பாறம்பரிபாசனம் வுக்கக்கப்பட வழி வழியாக வேலம்பட்டு வளர்ச்சியடைய, அத்தி வாரமாக உள்வாசிகள் முதிர்வோடு.
 குடும்பவகாரியடைய ஓழுக்கம், பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, ஈடுபடுகின்றது, கட்டுப்பாடு, பார்ப்பு, பாலம் உறவும் பிணைப்புக்களை ஏற்படுத்தும் என்பவற்றுள் முதிர்வோடு பங்கு பிடு முக்கியமாக காணப்படுகிறது. கைத்தொழில், வந்தகம், கருத்துமையோடு கருவிகளில் இவர்களின் அனுபவங்கள் பிடுபியான காலகால, முதிர்வோடு அறிவும் அனுபவமும் இவைய தலை முறையினருக்கும் அடுத்த தரத்தினருக்கும் மிசைம் பயனுடையதாகின்றது. எனவே முதிர்வோடு அனுபவம் பெடகளை உள்வாசிகள் தமக்களைக் கொண்டு பிடுபோசனம் அனுபவிப்பதும் அவர்களைப் புறம்பிப்பதும் சிடுதது.

முதுமை என்றால் என்ன?

ஒருவரின் உடலில் உள்ள கலசங்கள் - தொழுகளில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு பழப்படிபாக நெயில் ஏற்பட்டு நமது புகள்கள்களின் வையுபாடு குறைந்து செல்லும் போது ஏற்படும் நிலைமை முதுமை என கூறலாம். முதுமைக் கோலம் 50 வயதிலும் வறும். 80 வயதிலும் வரும். கழல், தடுப்பம் (குடும்ப ஆறோக்கியம்), தொழில் என்பவற்றைக் கொண்டு அவர்களின் (திணமை, முதுமை) தொற்றம் களிக்கப்படுகிறது. முதுமை என்பதை வழிதீர் வறடங்களை வைத்து வறையுக்காது உடல், உள் மாற்றங்களை வைத்து பாறம்பிடு பொருத்தமானதாக இருக்கும்.

- வயதுப்பிரிவு
- 60 - 64 வயது - வயதில் முதிர்வு
- 65 - 74 - இளைய முதுமை
- 75 - 85 - நடுத்தர முதுமை
- 85 வயதுக்கு மேல் - மிக முதுமை

இந்த அடிப்படையில் முதுமையின் தன்மை கூறப்படுகிறது.

உலக வழக்கில் 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையே முதியவர்கள் என அழைக்கும் வழக்கும் இருக்கிறது.

முதியோர் பற்றிய எமது எண்ணக்கருக்கள் :-

எமது குடும்ப விருட்சத்தின் மூலவேர் ஆணிவேரே முதியவர் என நாம் உணர வேண்டும். அவர்களது கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினர் சேர்ந்து தீர்மானங்களை எடுக்கும்போது அவர்களது கருத்துக்களையும் உள்வாங்க வேண்டும். அவர்களும் பிரயோசனமானவர்கள் என்று நினைக்க வேண்டும். அவர்களின் உணர்வுகளுக்கும் மதிப்பளிக்க வேண்டும். முதியோர்களின் அனுபவங்களையும் நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறாக முதியோர்களைப் பற்றிய எண்ணக்கரு எம் மனதில் ஏற்படும் போது தான் அவர்களை பிரயோசனமானவர்கள் என ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப் பாங்கை எம்முள் வளர்த்துக் கொள்ளவும் அவர்களை பாதுகாக்கவும் பராமரிக்கவும் எம்மால் முடியும்.

முதுமையில் உள நலத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள் எவை?

1. உடற் காரணிகள்
2. உளக் காரணிகள்
3. சமூகக் காரணிகள்

என்பன முதுமையில் உளநலத்தைப் பாதிக்கின்றன.

1. உடற்காரணிகள் :- உடற்காரணிகளால் உடலில் மாற்றம் ஏற்படுகின்றது.

சுவாசம் - சுவாசக் கொள்ளளவு குறைதல்

குருதிக் குழாய்கள் - குழாய்களில் அடைப்பு - அடைபடுதல்

உணவுக் கால்வாய் - அகத்தூறிஞ்சல் குறைபாடு ஏற்படல், மலச் சிக்கல் ஏற்படல்

மூளை, நரம்பு - மறதி, கற்றல், சிந்தனைக்குறைபாடு

தோல் - சுருக்கம் ஏற்படல்

மயிர் - நரைத்தல்

புலனுறுப்புக்கள் - புலன் வாங்கலில் குறைபாடு. என்பன ஏற்படும்.

2. உளக்காரணிகள் :- முதுமையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்ற உளக் காரணிகளிலே திள் திளென்று ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றன. உதாரணமாக, வீடு மாறுதல், மகளுக்கு திருமணம் செய்து கொடுத்து விட்டு வேறு இடம் சென்று வாழ்தல், இடப்பெயர்வு, வாழ்க்கைத் துணையின் இறப்பு (இழப்பு), தங்கள் மேல் பிள்ளைகள் கொண்டுள்ள கவனம் குறைவதால் தமது பாதுகாப்பை எண்ணி கலங்குதல், அன்புக்காக ஏங்குதல், தன்னோடு கதைத்துப் பேசும் நெருங்கிய நண்பர்களின் இறப்பு போன்றவை முதியோரிடத்திலே உளப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

3. சமூகக் காரணி :- முதுமையில், முதியவர் என சமூகம் மதிக்கும் வழமை சமூகங்களிலே உள்ளபோதும், முதுமை பற்றிய எதிர்மறையான கருத்துக்களும் சமூகத்தில் இருக்கத்தான் செய்கிறது. நவீன சமூகத்தில் முதியவர்களை ஒன்றுக்கும் உதவாதவர்கள் என்றும் நோய்களின் உறைவிடம் என்றும், ஒதுக்கி வைக்கும் போக்கும் சமூகத்தில் இருப்பதையும் நாம் காண்கின்றோம்.

இவை தவிர, வறுமை நிலை உண்ண போதிய, போசாக்கான உணவு இல்லாமை, யுத்தமும் அதன் தாக்கமும், அழிவுகள் போன்றவையும் முதியோரின் உளநலத்தை பாதிக்கின்றது.

முதியோருக்கு ஏற்படும் நோய்கள் :-

ஆரோக்கியமற்ற குடும்பச் சூழல் முதியோரை மிகவும் பாதிக்கின்றது. குடும்பத்தில் நிலவும் கருத்து முரண்பாடுகள், உட்புசல்கள், உறவுகளுக்குள் பிளவு, தாம் பிறருக்கு பாரமாகி விட்டோம் என்ற மனநிலை, பிள்ளைகள் முதியோரை சம்பளமற்ற வேலைக்காரர்களாக நடாத்துதல் இவ்வாறானவைகளால் முதியோர் மனச்சோர்வு அடைகின்றனர். இவற்றை உடல் மெய்ப்பாட்டு நோய்களாக வெளிப்படுத்துவர். மூட்டுவாதம், தொய்வு, பாரிச வாதம் போன்ற நோய்களுடன் மனச்சோர்வும் சேர்ந்து காணப்படும்.

முதுமையில் ஏற்படும் இன்னொரு பெரிய பிரச்சனை சந்தேக உளமாய நோய் ஆகும். (Paranoid Psychosis) மற்றும் முதுமையில் பார்வை குறைபாடு, கேட்டற்குறைபாடு என்பனவும் ஏற்படும்.

சந்தேக உளமாய நோயுடைய முதியோர் குறிப்பாக, சிலரையோ அல்லது பலரையோ சந்தேகிப்பார்கள். அவர்கள் தனக்கு எதிராக ஏதோ சதி செய்கிறார்கள், உணவில், நீரில் எதையோ கலந்து நம்மை கொல்லப் பார்க்கிறார்கள் என்று சொல்லி அவற்றை உண்ண மறுப்பார்கள். இவர்களுக்கு மாயப் புலனுணர்வு இருக்கும். யாரோ கதைப்பது போல் கூப்படுவதுபோல் எதிரே வருவது போல் உணர்வர். யாராவது யாருடனாவது கதைத்துக் கொண்டிருந்தால் அவர்கள் கூடியிருந்து தன்னைப் பற்றித்தான் ஏதோ கதைக்கின்றனர் என சந்தேகிப்பர். நெருங்கிய உறவினரையும் நம்ப மாட்டார்கள். ஆபத்தை எதிர் நோக்கிய படி ஒரு கண்காணிப்புடன் இருப்பர். சொல்வழி கேட்கமாட்டார்கள். எனவே இவ்வாறான நோய் உடையவர்களை மிகவும் பரிவோடு நோக்க வேண்டும். அவர்களின் நிலையை விளங்கிக் கொண்டு புரிந்து கொண்டு அவர்கள் மேல் கோபம் கொள்ளாது வெறுக்காது அவர்களை பராமரிக்க வேண்டும்.

ஞாபகமறதி இருக்கும், உணர்ச்சிக் குழப்பம் (அமுதல்), மாறாட்டம் போன்றனவும் கொண்டவர்களாக இவர்கள் காணப்படுவர்.

முதியோர்களின் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் பொறுப்புக்கள் கடமைகள் :-

- முதியோரின் உணவு தேவைகளை கட்டுப்பாடாக வைத்திருத்தல்
- தினமும் காலைக்கடன், இறைவழிபாடு, உணவுத்திட்டம், ஓய்வு என்பனவற்றை ஒழுங்குபடுத்துதல் வேண்டும்.

- தனிமையைய உணராத நிலையில் திணைவேடல், குழந்தைகளோடு அளவளாவதில் சமைய திணை, ன் கவனத்தில் எழிவெய்தல் வேண்டும்.
- வீட்டின் பின்புறத்தில் குழந்தைப்பூங்காவில் இருந்து ஞாபகம் நினைவு ஏற்படாமல் தவிர்ந்தல் வேண்டும்.
- சிறிது நூயல் நடக்க உணவு வழி செய்த வேண்டும்.
- அலறாமலி நேரமாயினும் அவர்களுடன் கதைத்திருக்க வேண்டும்.
- அவர்கள் கதைப்பதை கேட்க வேண்டும்.
- அவர்களைச் செய்ய முடிந்த சிறு சிறு வேலைகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்த வேண்டும்.
- அவர்களின் ஆர்வத்தை நேரவளத்தை உறுதுவையாக இருக்க வேண்டும்.
- தவிர்ந்து, கத்தல் போல, சை தூய்மை போன்ற உட்கவ வேண்டும். (தனக்க உட்கவல் நிர் நினைந்து கொள்ளுதல்)
- நல்ல நாட்களில் பெற்றோர்களில் அவர்களுக்கு உதிகள் தந்தல் உபயோகம்.
- மரண பயம் ஏற்படாமல் பார்க்க வேண்டும். மரணத்தை ஆயோக்கியமாக உதர் கொள்ள தடாற்படுத்த வேண்டும்.
- வீரத்தியக்கையாத வள்ளலும் அவர்களை மகிழ்வாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- அவர்கள் எதிர்பார்க்கும் தேவையான பூங்கா செய்தல் வேண்டும்.

அவறு | நான் குழந்தையாக இருந்தபோது எனக்கு உணவு, பருணாய், சன் உட்கவல் கத்தல் செய்தாய், சன் ஆரோக்கியம் குன்றிய போது- சன் நோய் தீர் மருந்து தந்தாய், சன்னை வளவிழித்து கரிசனையுடன் பாதுகாத்தாய் ... சன் மூலை பொழி கேட்டு அகல் மகிழ்த்தாய். துன்று | நீ சன் குழந்தையாகி திருக்க ... சன்று நீ எனக்கு செய்த வேலைகளை இன்று நான் உனக்கு கரிசனையுடன் செய்கின்றேன் குமமா.

உன் நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் வசிக்கின்ற 'நான்' வாசகர்களுக்கு தீபாவளி வாழ்த்துக்களை அன்போடும் மகிழ்வுவாடும் தெரிவிக்கின்றோம்.

'நான்' முஸ்லிம் சகோதர வாசகர்களுக்கு 'றம்முான்' வாழ்த்துக்களை பெருமகிழ்வுடன் தெரிவிக்கின்றோம்.

முன்பள்ளிச் சிறுவர்மீது பெற்றோரின் அபிவாசங்கள்

திருவாதி. அ. திருமார்,
ஆசிரியர், , பா-கோப்பைய சிறிமந்தவ கல்லூரி

குழந்தையொன்றின் வளர்ச்சிப்படியில் முதலாவது தடை தாண்டலாக கந்தளம் அடர்ந்த புகையிலைகளை இறந்த காலம் போய், தற்போது தன் ஒன்று அதுமதி அகலிடத்தவதல் பிடித்துள்ளது. தினமும் தினமும் பெரும்பாலான பெற்றோர் தமது பிள்ளை, மீள்திறன் உள்ள குழந்தையாக திருக்க வேண்டும் என விரும்புகின்றார்கள். இதுனால் பெற்றோர் பணர் முன்பள்ளிக்கல்வி மீது அதிக அக்கறை காட்டுவதைக் காணக் கூடியதாக உள்ளது. இதே நேரம் துன்று, திர் சிறும்களை மேதைகளாக ஆக்குவதாக வாக்குறுதியளித்துக் கொண்டு சில முன்பள்ளிகள் புற்றில்களை எழுந்தது, நம் சிறுமர் மீது அதிக பாரத்தை சுமத்துவதையும் காண முடிகின்றது.



தன் முன்று வயதுப்பிள்ளை, உகந்தாரி களில் பெயரைக் கவிரி, அகற்றின் தலை நகரைக் கூறும் திறன் உடையது என்பது போன்ற பல விடயங்களை பெற்றோர்கள் கவரி பெருகைப்பட்டுக் கொள்வார்கள். தாடு தலைநகர் என்பது என்ன சமய புரியாத குழந்தைக்கு இதனால் என்ன நன்மை? மேல்சுறிய விடயங்களை ஞாபகப்படுத்து வதில் குழந்தையின் நேரம் செலவழிய, பிள்ளை தன் வயதிற்குரிய கடமைகளைக் கூறிய தாமதமாகின்றது. அதுமறு கல்புரி தல், ஆட்குறிதல் போன்ற திறங்கள் மருந் கூடிக்கப்படுகின்றன. மேலும் நியுபுகைகிள் வெளிப்பாடுகள் தரும் வர்ணங்கள், வன் னிக்கைகள், பருவங்கள், பூக்கிகள், கிறுசங்

கள், மலையங்கள், தொடர்ணர்வுகள், பூக்கள், இலைகள் போன்ற ஆயினமாயிறம் தகவல் முணுக்களாகிப் பலவற்றை குழந்தை தவறவிடுகின்றது. மனப்பாடத்தை மட்டும் சார்ந்திராமல், குழந்தையின் பகுத்தறிவும், புரிந்து கொள்ளுதலும் முறிந்த தொடர்பும்வரை காத்திருக்க பெற்றோருக்கு மனவிருந்தால், குழந்தை சிளறர்கள். ஓசை போன்றவற்றின் அடிப்படையைய அறிந்து கொள்ளலட்சியில் விண்ணக வளர்ச்சியையும்

திரைப்படப் பெற்றோரின் ஊக்கத்தினால் உண்மையான மேம்பாடான அடைய முடியும் இவ்வாறு இயற்றலாகாத துடன் நினைவைய குறையும் பிள்ளைகள் சில மாநகரிகளாகிவிட்டன எனப் படிப்பில் தம்மையே தீத பிள்ளைகளாகக் கிட நுகர்வோரின் சென்றுவிடுவர்.

முன்னிள்ளைப் பருவமாகிய 2-வையதிலேயே உடனியக்க வளர்ச்சி விவரமாக இயம் பெறவேறு. குழந்தையானது நடத்தல், பாய்தல், ஓடுதல், குள்ளதல் போன்ற செயற்பாடுகளை சொல்லக் கூடியவராக வளப்படுவர். மொழிவளர்ச்சியும் விவரமாக இயம்பப்படும். ஐந்தே வயது முடியும்போது இயம்பாயிரத்திற்கு மேற்பட்ட சொற்களை குழந்தைத் திரைந்து வைத்திருக்கும். மேலும் கற்பனை, ஆடம்பல்களும், அந்தத்திறன் வளப்படி உருவாகுவதையும் அவ்வளவிற்கு முடியும். உத்தேசத்தின் பூரிசை செய்யத் துடிக்கும் இயற்குலத்தின், திரைந்துகூட வளக்கப் கொடுத்த பாராட்ட வேண்டும். இவர்களுடைய தடைகளை இட்டு தனிமூலமாகப் பொருபாடுகள் பற்றக்கப்படும்போது தள்ளும்பிசைக கூறாந்து துடிக்க சிவ்வல் உருவாகும்.

குழந்தைகள் உள்வாக்கிக்கொள்ளாத தெரிவிக்க பெற்றோரும், முன்பள்ளி ஆசிரியரும் சந்தர்ப்பங்களை தாராளமாக வழங்க வேண்டும். அத்துடன் சிந்தனைக்கத்தைய வளர்க்கக் கூடிய வினாக்களை குழந்தையிடம் வினாவி வேண்டும். மேலும், பிள்ளை வினவும் வினாக்களிந்து பொரு வாயாக, சரியான விடைபுரிக்க வேண்டும். விடை தெரியாத சந்தர்ப்ப பத்தின் விடைமைய அண்டிந்து குழந்தைக்க கூற வேண்டும்.

மாத வயதின் தள்ளையை தீர்மானிப்பதில் முன்பள்ளிக் அண்மியானது முக்கிய இயம் வகிக்கின்றது. எனவே பெற்றோர்கள் கூடவும் ஆர்வத்தில் தவறில்லை. ஆனால் வயதானது முன்பள்ளி விவரத்து முன்பள்ளியில் அவ்வறு தனியார் வகுப்புகளில் சிறார்களைச் சேர்க்கு, தள்ளித்தள்ளி நெருக்கப்பட்டு, அக் சிறார்கள் சந்திக்கும் பிரச்சினைகள் (வயதை, பாய், விக்கல், பாய்ப்பு) ஏறாமலாகும்.

ஒரு குழந்தை புத்தகம் படிக்கத் தொடங்குகளை, பேசுகள், மேம்பாட்டிற்கு வளர்வையும் வேண்டும். எழுத்தத் தொடங்குகள் மையிலுள்ள நுண்ணுணர்வுகள் வகுப்பற வேண்டும். இவர்களை வளர்ப்பதில் தீயும், கீழ்த்தல், குட்டுதல் போன்ற விடயங்களில் பயிற்சியளிக்க வேண்டும்.

பெற்றோர்கள், பிள்ளைகளின் படிப்பு, விவரமாய்ப்பு, உணவு, உடை, ஒய்வு போன்ற என்னை வற்றினும் நேரம் வொண்டி வேண்டும். பிள்ளையுடன் செல்லுதற்கும் நேரமே பெற்றோர் பிள்ளைகளை கொடுக்கும் விவரமாய்ப்பாகும். இதன் மூலம் அன்புப்பிள்ளைப்பு உருவாக் கப்படுவது. இவ் குழந்தைகளின் சிறந்த மேற்பார்வையாளர்களும் இவர்க முடியும்.

எந்தக் குழந்தைகளும் விடுதலை, மதம் சிறந்த பள்ளியாகும். பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்பு பக்கள் குழந்தைகள் விட்ட முடியாத உயரத்தில் இருக்கலாம். எனவே பெற்றோர்களே உட்கள் குழந்தையின் திறமைக்கேற்பு. இவர்கள் எதிர்பார்ப்பையும் உருவாக்கிக் கொள்ளுப்கள்.



சிந்தனைகளை வாழ்வுக்கள்

ம. அருத்திணி
அக்கினாரி குடும்ப வள பிள்ளையம்



ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வின் உயர்வுக்கும் தாழ்வுக்கும் முன் காரணமாக நினைவு அங்கத்து சிந்தனைகளே. எனவே மனிதனது சிந்தனைகளை நோக்குவது எனச் சிறந்தது. எங்கு குறைய மனதில் 02 வகையான கண்ணங்களை OR சிந்தனை களை தான் நாம் நிரைப்பினம் நேர்மைய சிந்தனை (Positive Thinking) எதிர்மறை சிந்தனை (Negative Thinking)

நேரான சிந்தனைமுடையவர்கள் சமூகத்தினோ, நாட்டினோ அவர்களது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையினோ சரி பெப்பொழுதும் ஆரோக்கியமானவர்களாகவே காணப்படுவார்கள். இவர்களுடைய சிந்தனை எப்பொழுதும் 'என்னை முடியும்' என்ற நம்பிக்கையுடன் மூல நகரும்

பின்வரும் குணவியல்புகளை இவர்களிடம் காணமுடியும்.

- தன்மைப்பிக்கவும் துணிவும் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்
- எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார்கள்
- நல்ல எண்ணங்களையே எண்ணுவார்கள்
- தோல்சியிலையும் படிக்கலாக நிரைப்பார்கள்
- வெயர் முயற்சியைக் கடுபடுவார்கள்
- பிறரும் உட்க நல்ல குணங்களைமே பார்ப்பார்கள்.

இவர்களுடைய வாழ்க்கையினோ யாராது அனைக்க முடியாத "அத்தியாரம்பலானால் கட்டும் சிறப்பும்" அதேமேல் எண்ணங்களும் பலமாக இருப்பதால் வாழ்க்கையம் பலமானதாகவே காணப்படும்.

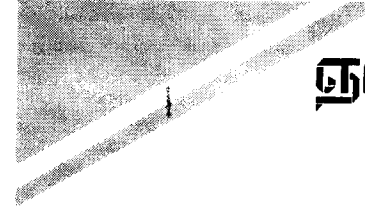
மாறாக எதிர்மறையான சிந்தனைகளை அதிகம் கொண்டிருப்போர் உடல் உள ரீதியான பாதிப்புக்களையும், வாழ்க்கையில் விரக்தியினையும் வெகு விரைவில் சந்திப்பதற்கு சாத்தியம் அதிகமாக இருக்கும். இவ்வாறானவர்கள் எப்பொழுதும்

- எங்களால் முடியாது
- நான் அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவன்
- நான் தகுதியற்றவன்
- சோர்வான தன்மையிருக்கும்
- எதிலும் ஆர்வமில்லாதவர்களாகவும்

எப்பொழுதும் தங்களுடைய பலவீனங்களையே நினைத்து கொள்வார்கள் இவ்வாறு எதிரான சிந்தனைகளே இவர்களிடம் இருக்கும். இவ்வாறு சிந்திப்பவர்களது மனதில் மனச் சோர்வு, தனிமை, தாழ்வு மனப்பான்மை, பயம், கோபம், ஒதுங்குதல் போன்ற உளவியல் பிரச்சனைகளை சுமந்து பல பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். எனவே நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுதான்

1. தீனமும் காலையில் எழுந்தவுடன் இன்று எல்லாம் நன்றாக நடக்கும் என் லட்சியம் நோக்கி முன்னேறிக்கொண்டு இருக்கின்றேன். வெற்றி பெறுவேன் என எண்ணி கொள்ளுங்கள் முடிந்தால் உங்கள் அறையில் வாசகமாக எழுதி வைப்புகள்.
2. உங்கள் திறமைகளை நீங்களே தட்டி கொடுங்கள், கண்டுபிடிப்புகள்
3. நல்ல நண்பர்களுடன் பழகங்கள்
4. நல்ல புத்தகங்களை படிப்புகள்
5. நற்சிந்தனைகளை கேளுங்கள் மற்றவர்களுக்கு கற்று கொடுங்கள்
6. என்னால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்று நம்புங்கள்

‘எமிலி’ என்ற மருத்துவர் தன்னிடம் வரும் பல நோயாளிகளை விரைவிலேயே குணப்படுத்திவிடுவார். அதற்காக அவர் மருந்து மாத்திரைகளை அதிகமாக கொடுப்பதில்லை அவர் கொடுப்பது Everyday is every way I’m becoming better and better ஒவ்வொரு நாளும் எல்லா வகையிலும் நான் நன்றாக ஆக்கிக் கொண்டு வருகிறேன் என்ற வாசகத்தை தான் நோயாளிகள் எழுந்தவுடன் அவர்களுக்குள் சொல்லி கொள்ள வேண்டும். இந்த முறையில் தான் பல நோயாளிகள் விரைவிலேயே குணமடைந்துள்ளார் அது போலவே நாங்களும் நான் வெற்றியை நோக்கி சென்று கொண்டிருக்கின்றோம் என்று எண்ணிக்கொள்ளுங்கள் நிச்சயமாக வெற்றி அடைவீர்கள். (முன்னேற உதவும் திறமைகள்)



ஞாபகமும், மறதியும்

ஏ. லட்சி B.sc(psy)
2nd year
(I.C.O.F)

சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி..

நினைவாற்றலில், ஞாபக சக்தியை மேம்படுத்துவதற்கு உடற்சூறு ரீதியாகச் சாத்தியமில்லை. நினைவிருத்தலில் இடம்பெறும் மூன்று படிநிலைகளிலும் தேர்ச்சி பெற முயற்சிப்பதே முறையான செயல் முறையாகும். சிறந்த நினைவு என்பது நலம் மிகுந்த மூளையினைப் பொறுத்தது. எனவே நலம் மிகுந்த மூளை வளர்ச்சியை உண்குவிக்கும் கல்சியம், பொட்டாசியம், பொஸ் பரஸ் போன்ற தாதுக்கள் அதிகமாக உள்ள உணவு உட கொள்வது நலம் பயக்கும். இது தவிர நினைவிருத்தலை மேம்படுத்துவதற்கான கீழ்கண்ட கற்றல், கற்பித்தல் வழிமுறைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. எதைக் கற்றாலும், கற்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் அல்லது உண்குகத்தோடு கற்க வேண்டும். பொருளுணர்ந்து கற்பவை, எளிதில் கற்கப்படுவதோடு, நீண்ட நாட்களுக்கு நினைவி லிருத்தப்படுகின்றன

- எதைக் கற்பதற்கும் “SQ3R” முறையில் கற்க வேண்டும்
- S-Survey-நோட்டம் விடுதல், மேலோட்டமாக படித்தல்
- Q- Questioning-வினா எழுப்புதல்
- R-Recite- வாய்விட்டு மெதுவாக படித்தல்
- R-Repeat- பலமுறை திரும்பக்கற்றல்
- R- Review- மீள்பார்வை

- ✧ கற்கும்போது ஒப்பித்தல்/மனனம் செய்தல் சுயமதிப்பீட்டுக்கு வழிகோலுகிறது எனவே மனப்பாடம் செய்வதற்கு குறிப்பாக சிறு குழந்தைகளுக்கு ஒப்புவித்தல் முறை சிறந்ததாக கருதப்படுகிறது
- ✧ இடைவெளி விட்டு சிறு கற்றுக் கற்றலே சிறந்த நினைவிருத்தலுக்கு உகந்தது
- ✧ திரும்ப திரும்ப கற்றல் (மீள்கற்றல்- Over learning) மறத்தல் எல்லையை தாண்டி துணைபுரியும்
- ✧ கற்பவற்றை ஏற்கனவே கற்றவற்றோடு தொடர்புபடுத்தி கற்றலும், கற்கும் பல பகுதிகளுக்கு இடையேயான தொடர்பை புரிந்து கொண்டு கற்றலும், படித்தபின் மனனம் செய்தலும் (Self recitation) நினைவிருத்தலை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகளாகும்
- ✧ கற்கும் பொருட்களுக்கு இடையே இயற்கையான தொடர்பு ஏதும் இல்லாத போது கூட செயற்கைத் தொடர்புகளை (நினைவுச் சூத்திரம்) ஏற்படுத்தி கற்றிட வேண்டும். e.g :-1. வானவில்லின் நிறங்களை வரிசையாக நினைவு கூற (VIBGYOR) என்ற பொருளற்ற செயற்கை சொல்லை பயன்படுத்துகின்றோம்

பலபுலன் வழி கற்றல் - (Multi sensory learning) மேம்பட்ட நினைவுக்கு வழிவகுக்கின்றது
 e.g :- வானொலி விளம்பரங்களை விட தொலைக் காட்சி விளம்பரங்கள் சலபமாக மனதில்
 பதிந்து வெகு நாட்களுக்கு நீடிக்கின்றன. (பார்த்தல், கேட்டல், உள்வாங்குதல்)
 கற்றல் நிகழும் போது அவ்வப்போது சோதித்தறிதலும், கற்றபின் உறக்கம் அல்லது
 ஓய்வெடுத்தலை தொடரச் செய்வது கற்றலால் விளையும் மென்படிமங்களை நிலை பெறச்
 செய்கின்றன.

நினைவினை மேம்படுத்துதல் ஒரு கலை, இதனை முறையாக பயிற்சி செய்து வந்தால்
 வெற்றி உங்களுக்கே. அதே வேளை மறத்தல் இறைவனின் கொடை, மறத்தல் இல்லை
 என்றால் மனித வர்க்கம் அழிந்து விட்டிருக்கும். அதேவேளை மறதி எப்போதும் எமக்கு
 தீமை விளைவிப்பது இல்லை. ஓரளவு மறதி மனிதனுக்கு தேவை அது அவனுக்கு
 நன்மையையும் கொடுக்கின்றது. மறத்தல் எப்படி என்று சற்று ஆராய்வோம்

மறப்பது எப்படி

- ✧ எதையாவது மறந்து விட விரும்பினால் நினைவை வளர்க்க மேற்கொள்ளும்
 படிமுறை களை / பயிற்சி விதிகளை மறந்து விடவேண்டும்.
- ✧ ஒரு துன்பமான சம்பவம் நிகழ்ந்த பிறகு / ஒரு விடயத்தை கற்ற பிறகு அதனை மீண்டும்
 நினைத்து பார்க்க வேண்டும்.
- ✧ துன்பம் நிகழ்ந்த இடத்தில் இருந்து விலகி இருப்பது/ ஓர் இடமாற்றம் இருப்பது நல்லது
- ✧ உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத நிகழ்வின் நினைவு வரும்போது தீவிரமான
 உடலுழைப்பில்/ வேறு புதிய செயல்களில் உங்களை இணைத்துக் கொள்ள
 விட்டுவிடுங்கள்
- ✧ நடந்தவற்றை ஓர் இறுதியான முடிவுக்கு விட்டுவிடுதல்/ அதனை ஓர் இறுதியான முற்று
 பெற்ற அத்தியாயமாக செய்வதன் மூலம் மறந்து விடலாம். இவ்வனுகு முறையில் ஓர்
 செயல் பாதியில் நிற்காமல் முற்றுப் பெற்று விடுவதால் நினைவில் பாதுகாத்து வைக்கும்
 தன்மை ஆற்றல் இழந்து போய்விடுகின்றன.
- ✧ எந்த விடயத்தையும் அரைகுறையாக பார்க்கும்போது அது உளவியல் பிரச்சனையை
 தோற்றுவிக்கின்றன. முழுமையாக பார்க்கும்போது பிரச்சனையை உண்டு பண்ணாது.
- ✧ நீண்டகாலமான இடைவெளியும் மறதிக்கு காரணியாகவும் இருக்கலாம்
- ✧ எனவே நினைவு என்பது ஒரு இயல்பு. நினைவிருத்தல் என்பது ஒரு கலை. மறத்தல்
 என்பது எப்போதும் மனிதனுக்கு தீமைவிளைவிப்பது அன்று. என்பதை மனதில்
 கொண்டு எமது நினைவாற்றலை வளர்க்கும் செயற்பாட்டை ஆரம்பிப்போம்
 மகிழ்வடன்.....

Reference

Basic Psychology books (B.sc(Psy), Dip-in Psychology)
 Basic Psychology-(Henry Gleitman) u=University of Pennsylvarnias
 “நினைவாற்றலை வளர்ப்போம்”



இளைஞர் பிரச்சினைகளும் அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு உளவள ஆலோசனை கூறுவதும்

ஆக்கம். த. ஸ்ரீகமலநாதன்
 பயிலுனர், அகவொளி

1. இன்றைய சமூக, பொருளாதார, அரசியலில் பல வித மாற்றங்களைக் காணலாம். இன்
 ரைய சமுதாயத்தில் சமூக அநீதிகள், ஏழ்மை, ஏற்றத்தாழ்வுகள் அடிப்படை உரிமைகள்,
 மறுப்பு, போலித்தனம் இவைகளை இளைஞர் சமுதாயம் காணும்போது கொதித்தெழு
 கின்றது. செல்வந்தர்கள் மேலும், மேலும் தங்கள் வாழ்க்கையை, வசதிகளை பெருக்கிறார்
 கள். சௌகரியமாக வாழ்கிறார்கள். ஆனால் ஏழைகளோ மேலும் ஏழ்மையின் பிடியில்
 அகப்பட்டு, கசக்கிப் பிழியப்பட்டு வாழ்கிறார்கள். உலகில் உள்ள மக்களில் 85 வீதமானோர்
 செல்வத்திலும், 15 வீதமானோர் ஏழ்மையிலும் வாழ்கின்றனர். இந்த நிலையில் இளைஞர்
 கள் தங்கள் வாழ்வின் அந்தத்ததை தேடுகின்றார்கள். முழுச் சமுதாய அமைப்புமே நடுங்க
 வைக்கும் கேள்விகளை எழுப்புகிறார்கள். போலி மூடிகளைக் கிழித்தெறிக்கிறார்கள்.

2. பல நாடுகளில் இளைஞர்கள் போதை வஸ்துக்கள் பரிசோதித்துப் பார்க்க ஆரம்பித்து
 அதற்கு அடிமைகளாகியும் வருகின்றனர். இப்பற்றுக்கு அடிப்படைக் காரணங்களை ஆழ
 மாக ஆராய்ந்தால் வாழ்வின் மதிப்பீடுகளையும், வாழ்வின் பொருளையும் தேடுகின்றனர்.
 சமுதாய வெளி வேடங்களையும், போலித்தனங்களையும் வெறுக்கின்றனர். ஆழமாக
 மனித உறவுகளை வளர்க்க ஆசைப்படுகின்றனர்.

3. இளைஞர்கள் மத்தியில் உலகளாவிய ரீதியில் தற்கொலை வேகம் அதிகரித்துக்
 கொண்டே போகிறது. இது ஒரு வருந்தத்தக்க செயலாகும். அர்த்தமில்லாத வாழ்க்கையே
 இதற்குக் காரணம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.
 நான் யார்? நான் என்ன? உலகில் எனது வாழ்வினதும் பொருள் என்ன? எதற்காக நான்
 வாழ்கிறேன்? சமுதாயத்தில் எனது இடம் என்ன? எங்கு போகிறேன்? இப்படியாக அவர்கள்
 இளமை என்றால் என்ன?

இளமைப்பருவம் சிக்கல்களும், சவால்களும் நிறைந்த காலமாகும். புயலும், நெருக்கீடும்,
 உளக் கொந்தளிப்பும் கொண்ட காலமாகும். அதே வேளையில் வாழ்க்கையை வீரத்துடன்
 வாழ சவால் விடுக்கும் காலமாகும். தியோடர் விடஜ் என்னும் மன நூலாளர் “இளமை
 தேடும் பருவம் நான் யார்? என்று தெரிந்து கொள்ள உள்முகமாகத் தேடுதல், இவ்வலகில்
 என்னிடம் யாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வெளியில் தேடுதல். மேலும் நெருக்கத்

திலும், நெருக்க நிறைவிலும் மன நிறைவு கொள்ள இறைஞ்சுகின்ற ஓர் அவா இந்த இளமைப் பருவத்தில் முகிழ்க்கிறது. அமுகையையும், அன்பையும், காதலையும் விரும்பும் காலம். ஆனால் தனிமையாலும், ஏமாற்றத்தாலும் இன்று இப்பருவம் இருள் கழிந்ததாய் இருக்கிறது. கற்பனை உலகில் சுதந்திரமாக சிறகடித்துத் திரியும் காலம். அவர்கள் இலட்சியங்களையும் வீரச்செயல்களையும் வரவேற்பார்கள்” என்கிறார். ஏரிக் எரிச்சன் என்னும் உளவியலாளர் பண்பாடு, சூழ்நிலைகள் இவற்றோடு ஐந்து முக்கியமான பிரச்சினைகள் இளைஞர்களைத் தாக்குவதாகச் சொல்லுகிறார்.

1. தலைமுறை இடைவெளி

இளைஞர்கள் தங்களை மற்றவர்கள் வளர்ச்சியடைந்தவர்களாகவே கவனிக்கவேண்டுமென்று விரும்புகின்றனர். தங்களைக் குழந்தைகள் போல பாவிக்கும் எவரையும் வெறுக்கிறார்கள். பல வேளைகளில் அதனை அவர்கள் வெளிப்படுத்துவதில்லை. மூவகையான இளைஞர்களை நாம் சந்திக்கின்றோம்.

முதலாவது வகையினர் பெற்றோரையும், பெரியோரையும், ஆசிரியரையும், அதிகாரத்தில் உள்ளவர்களையும் சார்ந்து அவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து வாழ்கிறார்கள்.

இரண்டாவது வகையினர் தங்களை சுதந்திர விரும்பிகளாகப் பாவித்து யாருடைய கட்டுப்பாட்டிற்கும் உட்படாமல் வாழ விரும்புகிறார்கள். தங்களை யாரும் கேள்வி கேட்பதோ, கட்டளை இடுவதோ அவர்களை மிகவும் தாக்கும். தங்கள் சுதந்திரத்தைப் பாதிக்க முயற்சி செய்கிறார்கள் என கொதித்தெழுவார்கள்.

மூன்றாவது வகையினர் தங்களுடைய தனித்தன்மைகளை வலியுறுத்தி பெற்றோர், பெரியோர் அதிகாரிகளுக்கு சில காரியங்களைப் பொறுத்த மட்டில் சார்ந்து போகிறார்கள். கீழ்ப்படிபுகிறார்கள். இம் மூவகையினருக்கும் அவர்கள் நிலையில் தலைமுறை இடைவெளியைச் சந்திப்பதில் பிரச்சினைகள் உண்டு.

2. பாலியல் பற்றிய நோக்கும் போக்கும்

இளைஞர்கள் உடல் உள வளர்ச்சி ஏற்படும்போது உள்ளத்தே எழும் மாற்றங்களையும் உணருகிறார்கள். தங்களுக்குள் எழுகின்ற பால் உணர்வுகளையும் அதோடு சம்பந்தப்பட்ட எண்ணங்களையும், கற்பனைகளையும், உணர்வுகளையும், வெளியுலகில் எதிர்ப் பாலாரிடம் தங்களுக்குள்ள கவர்ச்சியையும் உணருகின்றார்கள். பாலுணர்வு என்றாலே ஏதோ பேசக் கூடாத ஒன்று மறைத்து வைக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று அதைப்பற்றிக் கேள்விகள் கேட்கக்கூடாது என்ற மனநிலை மக்களிடம் ஊறிப்போய் இருக்கின்றது. பாலுணர்வு பற்றிய கல்வியைக் கண்டு பெற்றோரும், பெரியோரும் பலரும் அதிர்ந்து விடுகின்றனர். வாழ்வில் பாலியலை பொறுத்த மட்டில் அதிக வெட்கமும் தயக்கமும் காட்டப்படுகிறது. ஏனோ தெரியவில்லை நாம் ஒவ்வொருவரும் பாலுணர்வுள்ள மனிதர்கள் என்பதை மறந்து விடுகின்றோம்.

3. தொழில்

தொழிலோ, வேலையோ, பணியோ இல்லாது இருப்பது இளைஞருக்கு இன்று மிகப்

பெரிய பிரச்சினையாகியுள்ளது. இதனால் பாதிப்புக்குள்ளாகும் இளைஞர்கள் இன்று ஏராளம். மனித வாழ்வின் வேலை, பணி, தொழிலும் ஒருவித நிறைவைத் தருகிறது. வேலையில்லாமல் தேடித்தேடி அலையும் இளைஞர் கூட்டம் ஒரு புறமிருக்க தகுதிகேற்ற வேலை இல்லாமை இன்னொரு புறம் இளைஞரை வாட்டுகிறது. வாழ்வில் தொழில், வேலை, பணியைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் உளவளத் துணையாளர் நல்ல வழி காட்ட முடியும்.

4. சமூகத்தகுதி

தான் வாழ்கின்ற சமூகத்தின் தகுதிகேற்ப தன்னை இணைத்துக்கொள்ள இளைஞர் வெகுவாக ஆசிக்கின்றார். ஆகவே இளைஞர்கள் எத்தகைய செயல் தங்களைக் குழுவோடு இணைத்துக் கொள்ளுமோ அத்தகைய செயல்களை செய்யத் தயங்கமாட்டார்கள். புலகத்தல், குடி, போதைவஸ்து, சமூக விரோதச் செயல்கள் எல்லாம் அவற்றுள் அடங்கும். நாளடைவில் விரக்தியும் வெறுப்பும் அதிகரிக்கும் போது இவற்றிலிருந்து விடுபடவும், மகிழ்ச்சியாக வாழவும் அவசியமாகிறது.

5. வாழ்வில் அர்த்தம் காண விழைதல்

நான் யார்? நான் ஏன் வாழ்கிறேன்? எங்கு போகிறேன்? என் வாழ்விற்கு பொருள், அர்த்தம் உண்டா? என்பன போன்ற கேள்விகள் இளையோரைப் பாதிக்கின்றன. வாழ்வின் அர்த்த மின்மை இளம் தலைமுறையை வெகுவாகத் தாக்குகிறது. அதன் விளைவாக எத்தகைய செயலையும் செய்ய அவர்கள் தயங்காமல் ஈடுபடுகின்றார்கள். எப்படியும் வாழலாம் என்ற முடிவுக்கும் வருகிறார்கள்.

தற்கொலைகள் பொதுவாக வாழ்வின் பொருளற்ற தன்மையிலிருந்தே வெளிவருகின்றன. நம் நாட்டில் இளைஞர்கள் சிறு சிறு விடயங்களுக்காக அலரிவிதை, கிருமிநாசினி, மற்றும் உயிர்கொல்லிகளை நாடி தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றனர். இது மிகவும் வேதனைக்குரியதாகும். இவ்விளைஞர் பால் வழிகாட்டிகள் தம் அக்கறையை அதிகரிக்க வேண்டும்.

சாகும் சமுதாயத்திற்கு புது அர்த்தம் கொடுக்கும் விதத்தில் நமது கல்வியும், மரபுகளும், மதிப்பீடுகளும் அமைய வேண்டும்.

மேலே சொல்லப்பட்ட பிரச்சினைகளும் அடிப்படையில் இளைஞர்களின் மனநிலைகளையும், குணாதிசயங்களையும், நோக்குகளையும், போக்குகளையும் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்போம். இளைஞரின் குணாதிசயங்களைக் கீழே சில தலைப்புக்களில் தருகின்றோம்.

- இளைஞன் குமரப்பருவத்திலிருந்து வாலிப்பருவத்திற்கு கடந்து வருகிற நிலையில் உள்ளான். இவனது உடல் வளர்ச்சியே இவனுக்கு மிகப்பெரிய ஆச்சரியமானதாகவும், புதுமையானதாகவும் இருக்கும்.
- இக்கால கட்டத்தில் வாழ்விலே ஓர் அமைப்பை உருவாக்கிச் செயல்பட எத்தனிக்கின்றான். பெற்றோர், பெரியோரிடம் கேட்டவை எல்லாம் யுதார்த்தமானவை அல்ல என்றும்,

- சிலவற்றை மாற்ற வேண்டுமென்ற தெளிவுக்கும் வருகின்றான்.
- இளைஞன் வாய்ப்புக்களின் ஒட்டு மொத்தமான வெளிப்பாடென்றால் மிகையாகாது.
- இது இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற ஒரு வித தீர்க்கமான கொள்கைப் பிடிப்புள்ள வனாகக் காணப்படுகிறான்.
- இளைஞன் நினைத்தால் இமயத்தையும் எட்டுவான், ஆனால் அனுபவ அறிவு குறைவு, அதற்காக அவனது ஆற்றல்களை அடக்கி விடுவது இளமையைக் கொலை செய்வதாகும்.
- இளைஞன் சவாலைச் சந்திக்கும் குணமுள்ளவன்.
- இளைஞன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்று ஆவலாக உள்ளவன். தேடுவதில் அவன் நிறைவடைகிறான். கண்டு பிடிக்கும் போது மகிழ்ந்து போகிறான்.
- சுய கட்டுப்பாடு மிகுந்த அளவு தேவைப்படுகிறவன் இளைஞன். அதுமட்டுமல்ல அத்தகைய கட்டுப்பாட்டை அவன் அடைகின்ற போது மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகிறான்.
- அன்பில், நட்பில், விளையாட்டில், வேடிக்கையில், ஆளுமை வளர்ச்சியில், பிரபல்யமா வதில், கவர்ச்சிக்குரியவனாவதில், திருமணத்தில், பொது நலத்தில் எல்லாம் மிகுந்த ஆர்வம் உள்ளவனாக இருக்கிறான்.
- எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படக் கூடியவனாக இருக்கிறான்.

இளைஞர் உளவளத்துணை வழங்க சில வழிகள்

1. இளைஞரின் நம்பிக்கையைப் பெற்றுக்கொள்வது மிக முக்கியமானது.
2. அவர்களுடைய பிரச்சினையை உங்களுடைய கடந்த கால வாழ்க்கை அனுபவத்திலே புகுத்திப் பார்ப்பது அவர்களுக்கு உளவளத்துணை வழங்க மிக உதவியாக இருக்கிறது.
3. அறிவுரைகளைத் தவிப்பதோடு அவர்களுடைய உணர்வுகளையும், சொல்லுகின்ற செய்தியையும் புரிந்து கொள்வது சிறப்பானது.
4. இளைஞர் வளர்ச்சியடைந்தவர்களாக நடத்தப்பட விரும்புகிறார்கள். அவர்களுடைய வளர்ச்சியையும், முதிர்ச்சியையும் மதிப்புகள்.
5. அவர்களுக்குச் சவால் விடுங்கள் - சுட்டிக்காட்டுங்கள்.
6. அவர்களை அவர்களது நிலையிலே ஏற்றுக்கொள்ள உதவுவதோடு அந்நிலையிலிருந்து முழுமையான வளர்ச்சிக்கு இட்டுச்செல்ல உதவுங்கள்.
7. பாலியல் கல்வி குறித்து, மிகக் கவனமாக வார்த்தைகள், செய்கைகளைப் பயன்படுத்தும்படி, பிரரது நம்பிக்கைக்கு எதுவித களங்கமும் ஏற்படாதபடி நடந்து கொள்ளுங்கள். பிரச்சினையை குறைக்க உதவ வேண்டுமெயொழிய ஆதரிக்க அல்ல. உங்கள் பாலியல் கருத்துக்களை, கோட்பாடுகளை, தீர்மானங்களை மற்றவர்களுக்குக் கூறுவதில் கவனமாகச் செயற்படுங்கள்.
8. மிகவும் பொறுமையாகச் செவி கொடுங்கள்.
9. பெற்றோரோடும், மற்றோரோடுமுள்ள உறவுகள் வளர உதவுங்கள்.

மனிதத்தை மலரவைக்க - பிறந்தாய்
இப் பூமியில் புத்தம் புது மலராய்
ஏதோவொரு இலட்சியத்தோடு பிறந்த நீ!
அதை அடைவதற்காக நகர ஆரம்பித்தாய்!

நகருகின்றாய் நகருகின்றாய் ஆனால்!
ஏன் இன்னும் இலக்கை அடையவில்லை?
சிந்தித்துப்பார் இளைஞனே!

உளியைக் காணாப் பாறை சிற்பமாவதில்லை
தேயாமல் முழு நிலவு தோன்றுவதில்லை
மனிதம் உன்னுள் மலராமல்
இலட்சிய அடைவு இல்லை

இளைஞனே! உன் உலகம் ஒரு திரையில் உள்ளது
சுற்றுப்புறத்தை மறந்தல்லவா நீ வாழ்கிறாய்
“உன் வாழ்க்கை சுருங்கி விட்டது
ஒரு ரிமோட் கண்ட்ரோலில்”
ஒரு பட்டனை அழுத்தினால் போதும் என்றிருக்கிறாய்

வேண்டாம் இந்நிலை - உன்
இலட்சியத்தை அடைய போராடு - மனிதத்தை
மலரவைக்கும் வாய்ப்பை தேடு
வாழ்வின் நிஜத்தை ஏற்றுக் கொள் - இறுதி
மூச்சு வரை உன் இலட்சியத்தை அடைய போராடு
துன்பம் வரினும் மனிதத்துவத்தை இழக்காதே

வலுவான நோக்கமுடைய ஒருவனை
விதியாலும் அழைத்துப் பார்க்க முடியாதா!
ஆறு தன்பாட்டிற்கு ஓடிக்கொண்டிருக்கும் - தாகம்
உள்ளவன் தான் அதில் அள்ளிப் பருகலாம்
உலகம் ஓர் ஆறு - இலட்சிய
தாகத்தால் தவிக்கும் நீ

அள்ளிப் பருகு இலட்சிய நீரை -
சாக்கடையில் போய் மாட்டிக் கொள்ளாதே
இலட்சியத்தை அடைய அது தடையாயிருக்கும்

இன்னும் ஏன் தாமதம் கொள்வான்
இதுவே தருணம் - உன்னால் முடியும்
நாளை முதல் விடியலை நீ எழுப்பிப்பார்
இலட்சியப் பயணத்தை தொடர உனக்கு
அதுவே சிறந்த வழி

அ. ஜோய் ரோஸ்

கற்றல்

அன்றர் மேரி யூடிற்றா
B.Sc (PSY) 2nd year
(I.C.O.F)

சென்ற இதழில் கற்றல் என்றால் என்ன? கற்றலின் இயல்பு/தன்மை, கற்றல் கோட்பாடுகள் பற்றியும் அறிந்து கொண்டோம். இவ்வார இதழில் கற்றலின் வகைகள், உத்திகள், தேக்கநிலைகள் பற்றியும் ஆராய உள்ளோம்.

கற்றலின் வகைகள்:-

கற்கும் பணியின் தன்மையையும் (Nature of the task) கற்பவரின் கற்கும் ஆற்றலையும் பொறுத்து பல்வேறு வகைகளில் கற்றல் ஏற்படக்கூடும். அவையாவன

1. உடலியக்கத்திறன் OR செய்திறன் ஆற்றல் (Skill Learning)

இது உடலியக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஓடுதல், குதித்தல், நீந்துதல், ஓவியம் வரைதல், நடனமாடுதல், வாகனம் ஓட்டுதல் போன்ற பல்வேறுவிதமான செய்திறன்களையும் இக் கற்றல் குறித்து நிற்கின்றது.

2. புலன்காட்சிக் கற்றல் (perceptual learning)

ஒரு பணியின் உட்கூறுகள் அமைந்துள்ள விதத்தையும் அவைகள் எவ்வாறு ஒருங்கிணைத்து செயல்படுகின்றன என்பதையும் அறிந்து உணர்வதன் மூலம் கற்கலாம் (முழுமைகாட்சி அணுகுமுறை)

3. பொறுமைக் கருத்து வழிக்கற்றல் (Conceptual learning)

காணப்படுகின்ற பொருட்கள் OR காட்சிகள் இவைகளுக்கு இடையே உணரப்படும் பொதுப்பண்பிற்கான பெயரே பொதுமைக்கருத்து ஆகும். பொதுமை கருத்து (concept) வாயிலாக சிந்தித்தலே கற்றல் ஆகும்.

4. மனப்பான்மை, ஆர்வம், ஆக்கநிலை நிறுத்தம் மூலம் கற்றல்

5. பின் பற்றி கற்றல் :- பார்த்தவற்றை அதே மாதிரி செய்ய கற்றுக்கொள்ளல்

Eg :- குழந்தைகள் பெற்றோர் கதைப்பதை உன்னிப்பாக கவனித்து கற்பர்

6. உற்று நோக்கி கற்றல் :- Observation learning)

Eg :- சாப்பிடுவது, உடை உடுத்துவது, எழுதுவது, போன்றவற்றைக் குழந்தைகள் பெரியவர்களைப் பார்த்து கற்றுக் கொள்ளல்

இவற்றின் மூலம் பல்வேறுவிதமான கற்றலின் வகைகளை அறியலாம்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் படிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கின்றது. படிப்பவர்கள் அதிகரித்தாலும் எல்லாரும் பரீட்சையில் சித்தி அடைவதில்லை. சிலர் உச்ச புள்ளிகளை எடுப்பதும் எட்டாக் கனியாகவே இருக்கின்றது. சிலர் கற்றலில் தேக்கம்

அடைகின்றனர். எமது மாணவர்களின் கல்வியில் தேக்கநிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை நோக்கும்போது:

- கற்றலில் ஆர்வமும் முனைப்பும் குறைதல்
- தொடர்ந்த பயிற்சியால் ஏற்படக்கூடிய களைப்பு, சோர்வு,
- எதிர்காலம் பற்றிய விழிப்புணர்வு இன்மையால் கற்பவரின் குறைந்த “அவாவு நிலை”
- “ஓரளவு தேர்ச்சி கிட்டியவுடன் கற்பவர் திருப்தியடைந்து விடல்
- தவறான கற்றல் முறைகளை மேற்கொண்டதால் ஓரளவு தேர்ச்சிக்குப்பின் முன்னேற முடியாமை
- குருட்டு மனப்பாடம் போன்ற காரணிகளால், தேக்கநிலை உருவாகின்றது.

கற்பதற்கான வழி முறைகள்

கற்பவர்களே சற்று கவனியுங்கள் :-

1. எதைக் கற்றாலும் கற்கண்டும் என்ற ஆர்வம் உணக்கத்தோடு கற்க வேண்டும்
 2. பொருளுணர்ந்து கற்பவை எளிதில் கற்பதோடு நீண்ட நாட்களுக்கு நினைவில் இருக்கும்.
 3. எதைக் கற்பதற்கும் SQ3R முறையை பயன்படுத்தலாம்
 - நோட்டம் விடுதல் (surrey)
 - வினா எழுப்புதல் (questioning)
 - வாய்விட்டு மெதுவாக படித்தல் (recite)
 - பலமுறை திரும்ப கற்றல் (repeat)
 - மீள்பார்வை மிகச்சிறந்தது. (review)
 4. கற்கும்போது ஒப்பித்தல், மனனம் செய்தல் சுயமதிப்பீட்டுக்கு வழிகோலுகின்றது என்பவே மனப்பாடம் செய்வதற்கு குறிப்பாக சிறுகுழந்தைகளுக்கு ஒப்பித்தல்முறை சிறந்ததாக கருதப்படுகின்றது.
 5. இடைவெளிவிட்டு சிறுக சிறுக கற்கலாம்
 6. திரும்ப திரும்ப கற்றல் (மீள்கற்றல்) மறத்தல் எல்லையைத் தாண்டி துணைபுரியும்.
 7. கற்பவற்றை தொடர்புபடுத்தி கற்க வேண்டும். கற்கும் பகுதிகளுக்கு இடையே உள்ள தொடர்பைபுரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
 8. செயற்கை தொடர்பை ஏற்படுத்தி கற்கவேண்டும்
- eg :- *வானவில்லின் நிறத்தை வரிசையாக கூற VIBGYOR பொருளற்ற செயற்கை சொல்லை பயன்படுத்தல்*
9. கற்றல் நிகழும்போது அவ்வப்போது சோதித்தறிதலும் கற்ற பின் உறக்கம் OR ஓய்வு எடுத்தலை தொடர்ச்சியாக மூளை மென்படிமம் நிலை பெறுதலும் ஆகும் இவ்வாறு தொடர்ந்து கற்றால் நாம் எமது இலக்கை அடையவும் முடியும். வெற்றியை எட்டவும் முடியும்.



உங்கள் நிறுவன ஊழியர்களை ஊக்குவிப்பது எப்படி?

சண்முகலிங்கம், சதீஸ்
(BBA (Hons)(HRSpI),H.N.Dip.in Acc)

நிறுவனம் ஒன்றில் பணியாற்றுகின்ற ஊழியர்களிடம் இருந்து எதிர்பார்த்த பயனையோ அன்றி கூடிய பயனையோ பெற்றுக்கொள்வதற்கான ஒரு உளம் சார் நடவடிக்கையே தூண்டுதல் எனலாம். இந் நடவடிக்கை வெறுமனே நிதிசார்ந்ததாக மட்டும் அமையாது நிதிசாராத வகையிலான பரிசு வழங்கலையும் தண்டனை வழங்கலையும் உள்ளடக்கியது. எனவே நாம் இவ் தூண்டல்களை நல்ல முறையில் அவைகள் (Be Good approach) எனவும் கடுமையான முறையில் அவைகள் (Be strong approach) எனவும் இரண்டு நிலையில் நிறுவனஊழியர்கள் மீது பிரயோகிக்கலாம். ஆகவே நலன்களையும் தண்டனைகளையும் வழங்கி ஊழியர்களிடமிருந்து எதிர்பார்த்த பயனை அடைவதற்கான ஒரு நுட்பமாக (Motivation) தூண்டல் அமைகின்றது. நிறுவன ஊழியர்களது திறமைகளை அதிகரிப்பதற்கு இரண்டு விடயங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

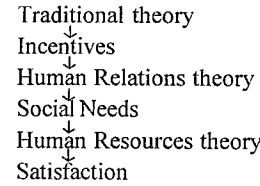
1. ஆற்றல் (Ability)
2. தூண்டுதல் (Motivation)

எனவே தான் $P=A \times M$ எனும் சமன்பாடு தூண்டுதலில் முக்கியமாகின்றது. இதில் P என்பது Performance. A என்பது Ability என்பதையும் M என்பது motivation என்பதையும் குறிக்கின்றது. எப்பொழுதுமே ஒரு ஊழியரிடம் ஆற்றல் இருந்தால் மட்டுமே அவரிடம் தூண்டலை வழங்குவதன் ஊடாக திறமை அதிகரித்துக் கொள்ளக்கூடும் என்பதாகும். இங்கு ஆற்றல் இல்லாமல் தூண்டல் மட்டும் வழங்கினால் $P=0$ ஆக இருக்கும். எனவே தான் ஊழியர் ஒருவரின் திறமையை அதிகரிக்க அதிகரிக்க ஆற்றலும் தூண்டலும் ஒரே நேரத்தில் வழங்கப்பட வேண்டி இருக்கும்.

ஊழியர்களைத் தூண்டுவது சம்பந்தமான கோட்பாடுகளில் மனித வளக் கோட்பாடான உளவியல் சார் ஊக்கல் கோட்பாடே முக்கியமானது. இது நவீன காலக் கொள்கை என கூறப்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் இருந்த கோட்பாடுகள் மனிதனுக்கு நிதிசார்ந்த நலன்களை வழங்குவதன் ஊடாக தூண்டப்படலாம் என கருத்து முன்வைக்கப்பட்டது. ஆனால் இவ் கோட்பாடே மனிதன் நிறுவனத்தில் ஒரு முக்கியமான வளம் மட்டுமன்றி அவன் உளாதி யாகவும் உடல்நீதியிலும் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலே ஏனைய உற்பத்திகாரணிகளை பயனுறுதிவாய்ந்த முறையில் வழிநடத்தி செல்ல முடியும் என்ற அடிப்படையில் இக்கோட் பாடு முன்வைக்கப்பட்டது.

இதனை முதன் முதலாக முன்வைத்தவர் H.Maslowஆவர். இவர் தொழிலாளர்களுக்கு இருக்கின்ற தேவைகளை இனங்கண்டு அவற்றை திருப்திப்படுத்துவதன் ஊடாக

அவர்களை உச்சாகப்படுத்தலாம் என்ற கருத்தை முன்வைத்தார். இவரது கருத்துப்படி தேவைகளும் அதனுடாக கிடைக்கும் திருப்திகளுமே தொழிலாளர்களை தூண்டும் என்பதாக கூறப்பட்டது. இக் கோட்பாடு வழங்கும் முக்கியமான கருத்துக்களை பின்வருமாறு காட்டலாம்.

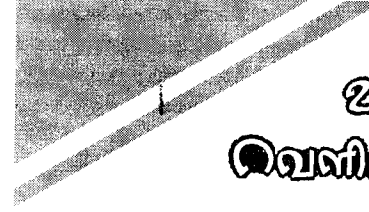


நிறுவன ஊழியர்களது தேவைகள் பற்றிய மாஸ்லோவின் கோட்பாடு மக்களுக்கு தோன்றக் கூடிய பல்வேறு தேவைகளை மையமாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டது. இவரது கருத்துப்படி மனித வாக்கம் எப்பொழுதுமே ஒரு தேவையை கொண்டிருக்கும் என்றும் இதனால் அத்தேவையை திருப்திப்படுத்துவதன் ஊடாக அவர்களை உச்சப்படுத்தக் கூடும் என்று கூறுவதாகும். இதன்படி ஒரு தேவை பூர்த்தியானதுடன் தொழிலாளர்களின் இன்னுமொரு தேவை தோன்றின் திருப்தியை நாடி நிற்கும் என்றும் இதனால் தொடராகவே தொழிலாளர் தேவைகளைக் கொண்டிருப்பதும் திருப்திகளை நாடுவதும் ஒரு வழமையான செயற்பாடாக இருக்கும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. இத்தேவைகள் திருப்திப்படுத்தப்பட்டாலே தொழிலாளர் களை தூண்டிவிடுதல் சாத்தியமானதாகும். என்பது Maslowவின் கருத்தாகும். இவரது கூற்றுப்படி மனிதவாக்கத்திற்கு பின்வரும் 5 வகையான தேவைகள் தோன்றமுடியும்

- மேல்மட்ட ஊழியர்கள் - தன்னலத் தேவை (Self actualisation needs)
- கௌரவத் தேவை (Esteem needs)
- இடைமட்ட ஊழியர்கள் - சமூகத் தேவை (Social needs)
- பாதுகாப்பு தேவை (Safety needs)
- கீழ்மட்ட ஊழியர்கள் - உடலியற் தேவை (அடிப்படை தேவை) (Physical needs)

மேற்கூறிய வரிசைக் கொள்கையிலே மனிதவாக்கத்துக்கு இருக்கக்கூடிய 5 தேவைகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. இதில் கீழ்மட்டத்தவரே உடலியற் தேவையை மட்டுமே கொண்டிருப்பர். எனவே அத்தேவை பூர்த்தி செய்யப்படின கீழ் மட்டத்தவர் தூண்டப்படுவர். மாறாக நடுத்தர மட்டத்தவரோ உடலியற் தேவையுடன் பாதுகாப்பு தேவை, சமூக தேவை ஆகிய வற்றை கொண்டிருக்க முடியும் அதே நேரம் உயர் மட்டத்தவர் மட்டுமே கௌரவத் தேவையையும் தன்னலத்தேவையையும் கொண்டு விளங்குவர். இத் தேவையையும் மேல் நோக்கி செல்லச் செல்ல வேண்டி நிற்போர் எண்ணிக்கை படிப்படியாக குறைவடைந்து வரும் என்பதின்மேல் மேற்படி கூம்பு வரைபடம் குறித்து நிற்கிறது. உடலியல் தேவை என்பது ஊழியர்களுக்கு இருக்கும் அடிப்படைத்தேவைகளைக் குறிக்கும். இது உயிர் வாழ்வதற்கு அவசியமான உணவு, உடை, உறையுள் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும். இத்தேவைகள் எல்லா ஊழியர்களுக்கும் இருக்கும் என்பதனாலேயே இத் தேவை வரைபடத்தின் அடிமட்டத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய உடலியல் தேவை

நிறைவடைந்த பின்பு தூண்டப்படும் வர்க்கமாக கீழ்மட்ட உழியர்கள் இருப்பார்கள். பாதுகாப்பு தேவை என்பது நடுத்தர மட்டத்தில் பணிபுரியும் உழியர்களுக்கு தோன்றக்கூடிய தேவையாகும். இது உழியர்களது உயிருக்கும், உடமைக்கும் தொழிலுக்கும் வழங்கப்படுகின்றதான பாதுகாப்பை மையமாக கொண்டது. இப் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தி கொடுப்பதன் மூலம் திருப்தியை பெறுவதற்கான வழிவகைகளை மேற்கொள்ளலாம். சமூகத்தேவை என்பதும் நடுத்தர மட்டத்தில் பணிபுரியும் உழியர்களுக்கு தோன்றக்கூடிய தேவையாகும். அதாவது சமூகத்துடன் இணைந்து வாழ்தல், அன்பு செலுத்துதல், நண்பர்களை பெறுதல், உறவுகளை பராமரித்தல் ஆகிய சமூகத்தேவைப்பாடுகளை அடைதல் தொடர்பானது. உடலியல், பாதுகாப்பு தேவையை அடைந்தவுடன் அவர்கள் இத் தேவை பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பர். கௌரவத்தேவை என்பது சமூகத்தில் கௌரவம் பெற நினைக்கின்ற உயர்ந்த மட்டத்திலுள்ள நிறுவன பணியாளர்களுக்கு தோன்றுகின்ற ஒரு தேவையாகும். இதன்படி உயர் பணிகளை பெறுதல், சமூகத்தில் மதிக்கப்படல், வாகனங்களை சொந்தமாக வைத்திருத்தல், பரிசுகளை (Rewards) பெற்றுக்கொள்ளுதல் எனக் கூறப்படுகின்ற தேவைகள் கௌரவத்தேவைகளாக கருதப்படும். தன்னலத்தேவை என்பது உழியர்களுக்குத் தோன்றுகின்ற மிகவும் இறுதியான தேவையாகும். நாட்டின் அல்லது சமூகத்தில் உயர் பதவியில் வைக்கப்படுவதற்கான ஒரு தேவையாகும். இத்தேவை உயர்மட்டத்தவர்க்கு மட்டுமே தோன்றக்கூடிய ஒன்றாகும். அதாவது நாட்டின் ஜனாதிபதியாக, பிரதமராக, நிறுவனத்தின் உயர்மட்ட தலைவராக வருவதற்கான தேவை இதுவாகும். எனவே கௌரவத்தேவை, தன்னலத்தேவை உடாக உயர்மட்ட பணியாளர் தூண்டப்படமுடியும். எனவே நீங்களும் உங்கள் நிறுவனத்தில் பணிபுரிகின்ற பல்வேறுபட்ட உழியர்களையும் எடுத்து அவர்கள் எத்தேவைகளை அடைய முயற்சிக்கின்றார்கள் அதற்கு அவர்களது அறிவு, திறன் மனப்பாங்கு எப்படி உள்ளது, அதற்கு அவர்களை எப்படி தயார்படுத்தி உணர்வு படுத்தலாம் என்பதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். வெறுமனே சம்பளத்தை மட்டும் எதிர்பார்த்து உழியர்கள் பணிக்கு சேர்வது குறைவு. அவர்கள் தமக்கு சமூகத்தில் பணியிடத்தில் இருந்து தமது அடிப்படை தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவதுடன் மேலும் அதிகரம் கிடைத்தல், பொறுப்புக்கள் ஒப்படைக்கப்படல், தீர்மானம் எடுப்பதில் பங்குபற்றுதல், வேலைக்கு சமூகத்தில் அங்கீகாரம் கிடைத்தல், முன்னேற்றத்துக்கான வாய்ப்பு நிறுவனத்திடம் இருந்து கிடைத்தல், புகழ்ச்சியும் பரிசில்களும் கிடைத்தல் என பல்வேறுபட்ட அம்சங்களை எதிர்பார்த்தே தொழில்சந்தையிலிருந்து உழியப்படை தொழிலை தெரிவு செய்கின்றது. இவ்வாறு கிடைத்தாலே அவர்களுக்கு சிறந்த தொழில் திருப்தி ஏற்பட்டு நிறுவன இலக்கு நோக்கிய அவர்களது பங்களிப்பை முழுமையாகவும் திறமையாகவும் வழங்குவர். எனவே தான் எல்லோரும் எதிர்பார்க்கும் தன்னிலை காணுதல் வரையிலான தேவைகளை அடையும் வரையான சிறந்த மனிதவள திட்டமிடலை மேற்கொண்டு உழியர்களை உணர்வுபடுத்துவதன் மூலம் சிறந்த பங்குபற்றலுடன் கூடிய மனிதவளத்தை உருவாக்கி நிறுவனத்துக்கும் நாட்டுக்கும் பயன்பெற உதவுவோமாக.



உங்கள் உள்நுணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியுமா?

G.Shanthamary
W.H.C

1. நான் ஏன் என்னை வெளிப்படுத்தப் பயப்படுகிறேன்?

நீங்கள் உங்களை வெளிப்படுத்த ஏன் பயப்படுகிறீர்கள்? பொதுவாக சொல்லப்போனால் எவரும் மற்றவரிடம் தங்களை முழுமையாக வெளிப்படுத்துவது கிடையாது. நமது உள் மனதில் “இருண்ட பகுதியில்” பல நிகழ்வுகள், ஏக்கங்கள், எண்ணங்கள் மறைந்துள்ளன.

உங்களில் ஒவ்வொருவரையும் அழைத்து, உங்கள் அடிமனதில் தோன்றுகின்ற அனைத்து எண்ணங்கள், உங்கள் கடந்த கால நிகழ்வுகள் ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்துங்கள் என்று கேட்டால் உங்களில் எத்தனை பேர் முழுமையாக அவற்றை வெளிப்படுத்துவீர்கள்? நிச்சயமாக மனதின் “இருண்ட பகுதியில்” ஆழ்மனதில் பதிந்துள்ள அனைத்தையும் வெளிப்படுத்தத் தயக்கம் ஏற்படும்.

ஏன் தயங்க வேண்டும்?

ஏன் அச்சப்பட வேண்டும்?

இதற்கு ஜான் பவல் என்பவர் சொல்லும் காரணங்கள் சிலவற்றைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். நடைமுறை வாழ்க்கையில் இளைஞர்கள் பலர் தங்கள் மனதில் தோன்றுவதை நண்பர்கள் சிலரிடம் மறைக்காமல் யதார்த்தமாகச் சொல்வதுண்டு எனினும் சில அந்தரங்க விஷயங்களை அடிமனதின் காயங்களை, குற்றப் பழி உணர்வுகளை, கடந்த காலத் தவறுகளை வெளிக்கொணர்வதே கிடையாது, ஏன் தெரியுமா?

☞ நான் என்னை முழுமையாக வெளிப்படுத்தினால் என்னை மற்றவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வார்களா என்ற அச்சம்.

☞ நான் வெளிக்கொணரும் உண்மைகளால் எனது மதிப்பு (வேலை, தரம்) குறைந்து விடுமோ? மற்றவர்களுக்கு முன்னால் நான் தலை நிமிர்ந்து நிற்க முடியுமா? என்ற எண்ணங்கள்.

☞ என்னை முழுமையாக வெளிப்படுத்தினால் எனது குறைகளை, பலவீனத்தை வைத்து யாராவது என்னை தாக்குவார்களோ என்ற பயம்.

☞ என் ரகசியங்களை வெளிப்படுத்தும்போது அதன் பின் விளைவுகளைச் சந்திக்கத் தயாராக இல்லாத நிலை.

☞ என்னை வெளிப்படுத்தியதன் விளைவாக என் நிறை குறைகளைக் காணும் பலரும் என்னை ஏளனமாகப் பேசி விடுவார்களோ என்ற பய உணர்வு.

இப்படி பல காரணங்களால் நீங்கள் உங்களை முழுமையாக வெளிப்படுத்த முடியாமற் போகிறது.

2. உங்களை வெளிப்படுத்தும்போது நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள். எல்லோருமே எல்லோரிடமும் தங்களை முழுமையாக வெளிப்படுத்திக் கொள்வதில்லை. அப்படியே வெளிப்படுத்திக் கொண்டாலும் அல்லாது பிறரிடம் யாவற்றையும் திறந்த மனதுடன் சொல்லியதன் விளைவாக அதன்பின் விளைவுகளை சந்தித்தவர்கள் வாழ்க்கையில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். சிலர் யுதார்த்தமாக ஏதாவது சொல்லி விட்டு, அது இன்னொருவர் மூலம் வேறு விதமாகத் திருப்பிச் சொல்லப்படும்போது, ஏன் தான் இதை இவரிடம்/ இவளிடம் சொன்னேனோ? என்ற வருத்தம் நேரிடலாம்.

எனவே எந்த ஒரு விடயத்தையும் வெளிப்படுத்தும் போது, எதை வெளியிட வேண்டும், அதை எப்போது வெளியிட வேண்டும், யாரிடம் சொல்ல வேண்டும் என நன்கு யோசித்து தான் உள்ளத்தை திறந்து காட்ட வேண்டும்.

1. நீங்கள் உங்களை வெளிப்படுத்தும்போது தெளிவாகக் குழப்பமின்றி, உள்ளதை உள்ளவாறே கூற வேண்டும்.
2. நீங்கள் உங்களைப் பற்றி யாரிடம் கூறுகிறீர்களோ அவர் நம்பிக்கைக்குரியவராகவும், உங்களுக்கு வழிகாட்டக் கூடியவராகவும் இருக்க வேண்டுமென்பது முக்கியமானது.
3. உங்களை நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் முறை, வெளிப்படுத்தும் நோக்கம் யாவும் பிறர் உங்களைப் புரிந்துகொள்ள உதவியாகவும் புரிந்து கொள்ளும்படியாகவும் இருக்க வேண்டும்.
4. உங்களைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் சொல்லும்போது, அதை பிறரிடம் கூறாதிருக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும்.

ஆகவே பயமின்றி உங்களை நீங்கள் வெளிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்

உள்ளுணர்வுகளை முறையாக வெளிப்படுத்த தடைகள் எவை எனக் கண்டு பிடித்து, அகற்ற வேண்டும் இல்லாவிட்டால் என்ன நேரிடும்?

மூன்று வித பாதிப்புகள்:-

உடல் ரீதியில் பாதிப்புகள் ஏற்படும் வெளிப்படுத்தாமல் உள்ளத்தில் இறுகிக் கிடக்கும் உணர்வுகள் இரத்த அழுத்த நோயை உண்டாக்கும். ஒற்றைத் தலைவலி போன்ற தொல்லைகளையும் உண்டாக்கும்.

மனரீதியில் பாதிப்புகள் உண்டாக்கும்

2. வெளிப்படுத்தாமல் அடக்கி வைக்கப்பட்ட உணர்வுகள் கொலை வெறியைக் கூட ஏற்படுத்திவிடலாம்.

மனைவியை கழுத்தை நெரித்து கொன்ற கணவன், கணவன் தலையில் கல்லைப்போட்டுக் கொன்ற மனைவி என பத்திரிகைகளில் பல சம்பவங்களை நாம் படிக்க நேரிடுகிறது. இவை வடிகாலின்றி அடக்கி வைக்கப்பட்ட உணர்வு வெறியாக மாறி, குற்றச் செய்கையில் ஈடுபடுத்தி விடுகிறது.

மாணவர்கள், இளைஞர்கள் மனதில் அடக்கி வைத்துள்ள உணர்வுகள் தீரிந்து பெண்களைக் கேலிசெய்தல் அதன் மூலம் அவர்களது உடலுக்கோ உயிருக்கோ தீங்கு செய்தல் எனும் குற்றச் செய்கையில் ஈடுபட வைக்கிறது.

உணர்வுகளை சரியாக வெளிப்படுத்தாவிட்டால் குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் உறவுகள்

பாதித்துவிடும்.

3. ஒருவர் மீது தவறான கருத்து ஏற்படாமலும், உறவு சீர் குலையாமலும் இருக்க, ஒருவரை ஒருவர் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் இருக்க உணர்வுகளைச் சரியாக வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

3. உங்களை வெளிப்படுத்துவது ஏன் அவசியம்?

உங்களை முறையாக வெளிப்படுத்தாவிட்டால் உடல், மன ரீதியாக பாதிப்புகள் வரும். குடும்பங்களிலும், சமூக அளவிலும் உறவு சீர்குலைந்து விடும்.

4. உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது என்ன?

1. நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் உணர்வு ஆக்கபூர்வமாக இருக்க வேண்டும்.
2. ஆழமாக இருக்க வேண்டும்.
3. ஏற்றுக்கொள்ளும் விதமாகவும் இருத்தல் அவசியம்.

தன்னைப்பற்றி தான் அறிந்து கொள்வது தான் மாற்றத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும் எடுக்கம் முயற்சியின் முதற்படி ஒருவன் தன் நிறைகளையும், குறைகளையும் அறிந்து கொள்ள இந்த ஆய்வு உதவியாக இருக்கும்.

ஒரு மனிதனிடம் காணப்படும் (வாணிக்கும்) 30 குணங்கள் கீழே அட்டவணைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதில் உங்களிடம் காணப்படும் குணங்கள் இருந்தால் வட்டமிட்டு குறித்து கொள்ளவும்.

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1. பாராட்டுத் தெரிவித்தல் | 16. நேர்மையற்ற தன்மை |
| 2. முன்கோபம் | 17. நீதி |
| 3. அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை | 18. ஆதிக்கம் |
| 4. அச்சத்தோடு செயல்படுதல் | 19. கருணை |
| 5. போட்டி மனம் | 20. மேன்மை |
| 6. நட்பு | 21. கடமை தவறாத செயற்பாடு |
| 7. படைப்பாற்றல் | 22. சோம்பல் |
| 8. விட்டுக்கொடுக்கும் மனம் | 23. மதித்து நடக்கும் தன்மை |
| 9. இனிமையான குணம் | 24. கீழ்ப்படிதல் |
| 10. தன்னம்பிக்கை | 25. பொறுமை |
| 11. நகைச் சுவை | 26. சாமார்த்தியம் |
| 12. னைரியம் | 27. அமைதி |
| 13. முன்னுக்குப் பின்முரண்படுதல் | 28. புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் |
| 14. நம்பிக்கையற்ற தன்மை | 29. நம்பிக்கை |
| 15. இணைந்து செயல்படுதல் | 30. சீராக செயல்படுதல் |

இவற்றில் உங்களிடமுள்ள சிறந்த 5 குணங்களை வரிசைப்படுத்திப் பாருங்கள்.

சுயமதிப்பை எம்முள் வளர்த்துக் கொள்வோம்

வேணி
உளசமூக பணியார்
சுகவாழ்வு நிலையம்

எமது வாழ்க்கையில் வெற்றியையும் தோல்வியையும் ஏற்படுத்துவது சுயமதிப்புத்தான். நாம் சுய மதிப்பு உள்ளவனாக இருக்க வேண்டும். நாம் நம்மை மதித்தால் தான் மற்றவர்களை முழுமையாக மதிக்க முடியும். விங்கன் தன்னை உயர்வாக மதித்தபடியினால் தான் விறகு வெட்டியின் மகனாகப் பிறந்தும் கூட அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக மேன்மையான இடத்தை அடைய முடிந்தது.

மற்றவர்கள் மதிப்பதை விட நான் என்னை மதிக்கிறேனா? என்பதை நோக்க வேண்டும். ஐ லவ் யூ இந்த வார்த்தையை உங்கள் மனைவி குழந்தை நண்பர்களிடம் பலமுறை சொல்லியிருக்கலாம். ஆனால் உங்களை நீங்களே லவ் பண்ணுகிறீர்களா? உங்களுக்கு நீங்களே ஐ லவ் மை செல்ப் என்று சொல்லியிருக்கிறீர்களா? “ஆம்” என்று சொல்பவர்களை விரல் விட்டு எண்ணிவிடலாம். உங்களை நீங்களே லவ் பண்ணாதபோது நீங்கள் எப்படி அடுத்தவரை லவ் பண்ணமுடியும். தன்னை நேசிக்கும் ஒருவரால் மட்டுமே அடுத்தவரை நேசிக்கமுடியும்.

தினந்தோறும் நீங்கள் கண்ணாடி முன் நின்று கொண்டு நான் நன்றாக இருப்பதாக அறிகிறேன். என்னால் முடியும் ஐ லவ் யூ என்று சொல்லி வாருங்கள் இது கஷ்டமான விஷயம் தான் என்றாலும் உங்களால் முடியும். உங்களை நீங்களே லவ் பண்ணுவதால் உங்கள் உள்ளுணர்வுகளுடன் நெருக்கமாக தொடர்பு கொள்ள முடியும்.

இதன் மூலம் மதிப்பு மிக்க உணர்வுகள், செயல்கள் உங்களிடம் இருந்து தானாகவே வெளிவரும்

சுயமதிப்பு உள்ளவர்கள்

1. ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள்
2. சவால்களுக்கு முகம் கொடுப்பார்கள்
3. குறிக்கோள்களுடன் செயற்படுவார்கள்
4. மனமுவந்து (முழுமனதுடன்) உதவி செய்வார்கள்
5. கூடுதலான செயற்பாடுகளை செய்வார்கள்
6. நல்ல சந்தர்ப்பங்களைத் தேடுவார்கள்
7. விமர்சனங்களை செவிமடுப்பதுடன் மற்றவர்களுக்கும் விமர்சனம் கூறுவார்கள்

சுயமதிப்பு குறைந்தவர்கள்

1. மற்றவர்களைப் பற்றி கதைப்பார்கள்
2. விமர்சனம் உள்ள ஆட்கள்
3. பிழைகளையே கண்டு பிடிப்பார்கள்
4. குறுகிய மனப்பாங்கு உடையவர்கள்
5. இயலாத தன்மையை தொடர்ந்து வெளிப்படுத்துவார்கள்
6. பொறாமைப்படுவார்கள்

சுயமதிப்பை வளர்க்க வழிமுறைகள்

1. காயங்களை வளங்களுக்குவோம்
2. அறியாமையிலிருந்து அறிவைப் பெற்றுக்கொள்வது
3. நல்லவார்த்தைகளை பகிர்தல்
4. பொறுப்பெடுத்தல்
5. நல்ல நடத்தை கொள்ளுதல்
6. இலக்குகளைத் தீர்மானித்தல்
7. நற்பண்பு உள்ளவர்களோடு பழகுதல்
8. உள்ளரங்க நேர்மையான உந்துதலைப் பேணுதல்
9. மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய விடயங்களை எமதாக்கிக் கொள்வது
10. பலவீனத்தை பலமாக்குவது
11. பொறுமை கொள்வது
12. பலவீனத்தையும் பலத்தையும் அறிவது

நம்மீது நாம் வைக்கும் நம்பிக்கை தான் பிறரையும் நம்மீது நம்பிக்கை வைக்க வழி செய்யும். நம்மை நாமே நம்பிக்கைகொள்ளாவிட்டால் வேறு யார் தான் நம்பிக்கை வைப்பார்கள்? சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கும் பொழுது அழுகின்றவன் தெம்பற்றவன். அழுகையிலிருந்து சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறவன் நெஞ்சம் உள்ளவன் என்று மேலை நாட்டு அறிஞர் கூறுகிறார்.

நம்பிக்கையை மட்டும் நம்முடைய நெஞ்சிலே வைத்துக் கொண்டிருந்தால் எதுவுமே நம்மை அசைத்து விடமுடியாது.

சில தவிர்க்கமுடியாத காரணங்களின் நிமித்தம்
'தான்' இம்முறை காலதாமதமாக வெளிவருவ
தையிடகு மனம்வருங்குகின்றோம்.

சுருதிக் கவிய...

P. shanmugam
(Dip.in.Psychology)
(I.C.O.I)

எனக்கு விருப்பமானவர், என்னை விருப்பமுள்ளவர் எதற்காக என்னை அவர்களுக்கே பிடிக்கிறது? எதற்காக நான் அவர்களை விருப்பமின்றேன்? எதற்காக அவர்களால் கவரப்படுகின்றோம்? என்ற ஆய்வுகள் மெது சாதாரண வாழ்க்கையில் நாங்கள் யோசித்திருப்போம். சிலவேளைகளில் எங்கள் இவற்றை இணைப்பான முடியும் ஆனால் சிலவேளை நாம் சிந்தித்தாலும் அதற்கான விடை கிடைப்பதில்லை. தற்போது ஒரு சில நுட்பங்கள் சிந்தித்துப்பார்ப்போம்.



இப்படியான நிலையில் எங்களைப் பார்ப்பதற்கு 5 காரணிகள் சொல்லாக்கச் செய்து கொள்ளலாம்.

1. பொறுக்காரணிகள்
2. ஆளுமைப்பண்புகள்
3. உடலியல் காரணிகள்
4. உறவாடல் திறன்
5. உறவுப்பெயர்ச்சி

பொதுக்காரணிகள் இவற்றில் 3 தன்மைகளை நாம் நோக்க மிடத்து.

- அன்பித்திருந்தல் மூலம் அதாவது வெறுடன் ஒருவர் அடிக்கடி புகை சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறதோ அவர் மனம் அதிக விருப்பம் அல்லது கவர்ச்சி உருவாகிறது. உதாரண

- மாக ஒன்றாக படிப்பார். ஒன்றாக யணம் செய்வார், ஒன்றாக வசிப்பார் திறமையைக் குறிப்பிடலாம்.
- எதிர்மனத்தில் மூலம் அதாவது ஒருவரைப் பற்றி மற்றவர்களிடமிருந்து அல்லது உயரமாக பேசும்போது அவர் பிடித்து ஏதாவதென ஒரு விருப்பம் உருவாகிவிடுகின்றது. அவரை நேரடியாக சந்திக்கும்போது விருப்பம் அல்லது கவர்ச்சி உருவாகிறது.
- பிறர் நம் பிடி ஆர்வம் காரணமாக அல்லது விருப்பம்தான் என்னும்போது அவர் பிடி நமக்கு விருப்பம் அல்லது கவர்ச்சி அதிகமாகின்றது.

2. ஆளுமைப்பண்புகள்
 - ஆளுமைப்பண்புகளில் 8 வகையான பண்புகளை நோக்கலாம்
 - ஒத்தமை அல்லது ஒத்த இயல்பு - இறவரிக்கிடையே ஒத்தவிருப்பங்கள் நிகழும்போது விருப்பம் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகிறது. உருவாக இவர்களின் பொதுவான சிந்தனை, சொற்கள், ஊழல்கள் என்பன ஒத்திருக்கும்போது டாஸ்புரம் விருப்பம் அல்லது கவர்ச்சி ஏற்படும்.
 - எதிரான ஊழல் அல்லது எதிரான இயல்பு - ஒருவரின் ஆளுமையில் இல்லாத பண்பு தீர்வொழுமில் காணப்படும்போது இப்படி விருப்பம் உருவாகிறது. இந்த தழுவான செயல்திட்டங்களையொட்டி புறநூல் நிறைந்தவரிடம் விருப்பம் அல்லது கவர்ச்சி ஏற்படுகிறது.
 - பாராட்டும் பண்பு - பிறர் எல்லாம் மெது நேர்ந்தும், திறமை, ஆற்றல் என்பவற்றில் தரமான மனதோடு பாராட்டும்போது அவர்களுக்கும் விருப்பம் இருக்கும். பாராட்டுபவர் மற்றவரின், செயல்திட்ட உயர்ந்துவருவதோடு அவரின் ஆளுமை மனச்சிவியம் மிக்கமளியப்பலமாக இருக்கிறார். இவ்வாறு விளங்குபவர் பிறரால் எளிதில் விருப்பப்படுகின்றார்.
 - களிமை உபயோகம் பண்பு - குழந்தைகளைப்போல் பழகுவார் எளிதில் பிறரால் விருப்பப்படுகின்றார்கள். இவர் பிறர் நலனை விருப்பப்படுவதாகவும் இருக்கும் நிறைந்து நேர்மையுடன் புகழுவதாகவும் இருப்பதால் பிறரால் விருப்பப்படுகிறார்.
 - உதவும் பண்பு - பிறரிடம் எளிதில் உதவும் பண்பு கொண்டவர்கள் பிறரால் எளிதில் விருப்பப்படுகிறார். ஒருவர் இவையையாகப் பேசும் போது அவரும் விருப்பத்திற்குரிய நபராக இருப்பார்.
 - பொறுப்புடன் - ஒருவர் பொறுப்புடன் செயல்படும் நடத்தை போதும் விருப்பம் அல்லது கவர்ச்சி உண்டாகும். எனவே பொறுப்புடன் செயல்பட ஆணைநினைந்த விருப்பத்திற்கு உடனாவார்.

3. உடலியல் காரணிகள்
 - கவர்ச்சிபான நேர்ந்தும் - உடல், தலைமயிர், நோலின் நிறம், உடலின் அமைப்பு என்பன நேர்ந்துள்ள இவர்களுக்கு வெறுத்தும் காரணியாக அமைக்கும். மனமும் பெண்களின் மூலம் குழந்தைமயிர்மூலம் போன்ற இருக்கும்போது அது ஆண்களிடம் விருப்பம் அல்லது கவர்ச்சி கிடைப்பதாக இருக்கும். இவ்வாறு ஆண்களில் குழந்தை மென்மையின் தன்மை காணப்படும் போது அது பெண்களிடம் விருப்பம் அல்லது கவர்ச்சிக்கூறியதாக அமைக்கும். ஆனால் நான்கு வயதில் ஆளுமைப்பண்புகளை கவர்ச்சியில் ஆழிவம் சொல்லாக்கச் செய்துக்கொள்ளலாம்.
 - மனமயல் விருப்பம் - ஒருவரிடம் கிள்ளொரு



கவனிப்போமா ...

ஆ.மேரி
B.Sc(Psy)2nd year
(I.C.O.F)

சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி...

கவனித்தலில் இரண்டு முக்கியமான விடையங்கள் குறுக்கீடுகின்றன அவைகளில் செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்ப அவை பிரிக்கப்படுகின்றன.

1 கவனமின்மை (Inattention)

எந்தவெதார குறிப்பிட்ட தூண்டலையும் கவனிக்காத நிலையினை குறிப்பிடும் பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் ஆர்வம் இன்மை காரணமாக ஒரு சில தூண்டல்களில் கவனம் செலுத்துவதில்லை ஏனெனில் ஒரு காவியத்தில் பொருளில் நமது ஈடுபாடும், ஆர்வமும் இருந்தால் தான் அதன் மீது நாம் கவனம் செலுத்துவோம்.

e.g:- மாணவனுக்கு படிப்பில் ஆர்வமில்லையென்றால், ஆசிரியர் பாடம் நடத்துகையில் கவனம் செலுத்த மாட்டார், ஆர்வமின்மை, மனநிலை சரியின்மை போன்றவைகள் கவனமின்மைக்கு காரணங்களாக அமைகின்றன.

2. கவனக் குறைவு (Distraction)

நாம் மேற்கொண்டுள்ள காரியத்தில் இருந்து நமது கவனம் விலகி நமக்கு தேவையற்ற பயன்படாத தூண்டலின்பால் செல்கின்ற விளைவினை “கவனக் குறைவு”, கவனச் சிதைவு” என்கிறோம். நாம் கவனம் செலுத்தும் பொருள்களில் நின்று நம் கவனத்தை வேறுபக்கம் இழுத்து இடையூறு செய்பவை கவனக் கலைப்பான்கள் (Distractors) ஆகும்.

e.g:- வகுப்பறைக்கு வெளியே எழும் சத்தங்கள் வெகு தொலைவில் இருந்து கேட்கும் இசை ஒலி, வெடிச்சத்தம், அயல் வீட்டு காரரின் சண்டைகள், அவர்கள் பேசும் சத்தங்கள். இவ்வாறான செயற்பாடுகளால் ஒரு விடையத்தில் கவனம் செலுத்தி அதனால் விளையும் பயனை அடையமுடியாமல் போகின்றது. இதனால் எமது செயற்பாடுகளாலும்மற்ற கதையில் செல்வதை அவதானிக்கலாம் பாடசாலை மாணவர்கள் கவனத்தை சிதைக்கும்நிலையினால் அதேவேளை அதனால் பாதிப்புள்ளவற்றும் அதிக வாய்ப்புக்கள் இன்று எம்மத்தியில் ஏற்பட்டுள்ளன. அதில் இன்றைய எமது போக்கும் காரணமாகின்றது அத்துடன் இன்றைய, சினிமா, நாகரீக மோகம், வெளிநாட்டு மோகம், தகவல் தொழில்நுட்ப அத்தி வளர்ச்சி என்பனவற்றை குறிப்பிடலாம்.

பாடசாலை மாணவர்களின் கவனம் செலுத்துவதை தடுக்கக் கூடிய குறிக்கீடுகளாக இன்று இருப்பவை

-பசி, சோர்வு, உயர்நல பாதிப்பு, வீட்டுக் கவலைகள், பொருளாதார நெருக்கடி, உயிரச்சம்.
-வகுப்பறை நிலை

போதிய வெளிச்சம் இன்மை

காற்றோட்டம் இன்மை

இருக்கைகள், மேசை நாற்காலி, கரும்பலகை போன்றன பற்றாக்குறை

சத்துணவுத் திட்டம் தொடராமல்

உடல் நல பரிசோதனை குறைவு

மாணவர்கள் களைப்படைதல்

ஆசிரியர்களின் பொறுப்பற்ற தன்மை

என்பன சில காரணங்களாக அமைகின்றன.

மாணவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்க ஆசிரியர்களுக்கு சில ஆலோசனைகள்

1-மாணவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்க, பாடத்தில் புதிய வைக்க கவனப் புறக்காரணிகளை நன்கு பயன்படுத்தல்

-உரக்க கதைத்தல் (அடுத்த வகுப்புக்கு இடையூறு ஏற்படாவண்ணம்)

-குரலில் ஏற்றத்தாழ்வு

-முக்கிய கருத்துக்களை மீண்டும் மீண்டும் எடுத்துக் கூறல்

-கரும்பலகையில் எழுதும்போது வண்ணச் Chalk கட்டிகளை பயன்படுத்தல்

-கவர்ச்சியான, புதுமையான எடுத்துக் காட்டுகளை பாடவேளைகளில் மாணவர்களுக்கு சலிப்பு ஏற்படாதவாறு சொல்லுதல்.

e.g :- உவமை, கதை, பழமொழி, அனுபவம், திருக்குறள், பெரியாரின் வாழ்க்கை வரலாறு என்பனவற்றை பகிர்தல்

2. பாடத்தை தொடரும் முன்பே கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய பாடத்தின் முக்கிய கருத்துக்களை பட்டியலிட்டதல், உணர்றி கவனிப்பது சிரமமின்றி இருக்கும்.

3. இவை எல்லாவற்றையும் விட மேலான முறை, அப்பாடத்தின் மீது அவர்களுக்கு கூர்மையும் ஆர்வமும் தோன்றச் செய்வதாகும். இதே ஒரே வழி பள்ளி பாடங்களை மாணவர்கள் இருப்பதாகவே ஆர்வம் கொண்ட இலக்குகளுடனும், பொருள்களுடனும், செயல்களுடனும் பொருத்தியமைத்தலாகும்.

எனவே கவர்ச்சியின் உதவி கொண்டு அமைக்கப்படும் பாடத்திட்டங்களாலும் கற்பிக்கும் முறைகளாலும் தான் படிப்பில் மாணவர்களிடம் கவனத்தை கவர் இயலும்.

மனித வாழ்க்கையில் எண்ணங்கள்

க. சுந்தரேசன்
பிரதேசசபை
உண்காவற்றுறை

எண்ணங்களின் கூட்டுக் கலவையே மனித வாழ்க்கை. எண்ணம்தான் ஒரு பொருளுக்காக மனிதனைத் தூண்டும் சக்தியாக மாறுகின்றது. அத்துடன் அடுத்தவரின் உடமை மீது ஆசையைத் தூண்டுகிறது. ஏக்கம், நிராசை, இயலாமை என்பன மனப் பிரச்சனையை உருவாக்கி மனிதனின் மன அமைதியைச் சீர்குலைக்கிறது. சீர் குலைந்த மனதில் சீரான எண்ணங்கள் பிரகாசிப்பதில்லை. எண்ணிப் பார்த்தால் இது ஒரு மோசமான கழல் போன்று தான் தோன்றும். எண்ணங்களின் பிறப்பிடமான மனம் வெளி மனம், ஆழ் மனம் என்னும் இரண்டு அடுக்குகளால் ஆனது. புலன்களின் வழியாக வந்து சேரும் செய்திகளின் சேகரிப்பு நிலையமே வெளிமனம். அப்படியாக வந்து சேரும் செய்திகளில் ஒன்றை மீண்டும் மீண்டும் சிந்திக்கும் போது நிரந்தரமாகத் தங்கும் புகழிடமே ஆழ்மனம் எனப்படும்.

நன்மை தீமைகளை ஆழ்மனம் பிரித்துப் பார்க்காது. எதிர்மறை எண்ணங்களையும் உடன்பாட்டு உணர்வுகளையும் அது வேறுவேறாகப் பகுத்து நோக்காது அறிவின துணை கொண்டு விழிப்பு உணர்வுடன் நாம் ஒவ்வொருவரும் எண்ணங்களை ஆராய வேண்டும். எண்ணத்தைப் பற்றி ஆராய்தல் தற்போது மிகவும் அவசியமாகும். இல்லாது விடில் நாம் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆசைகளுக்கும் அதனை அடையத் தூடிக்கும் விடயத்திற்குமாக அடிமைகளாகவே வாழ்ந்து கொண்டே இருப்போம். எதனையாவது எதிர் பார்த்து ஏங்கி நிற்கல், அடுத்தவரது பொருள் மீது அடங்காத ஆசை வைத்தல் என்ற இரண்டு எண்ணங்களும் எங்களை அடிமைகளாக்கி விடுகின்றன.

எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்று இயக்கங்களும் மனம், இன்ப துன்பங்களில் தான் ஈடுபடுகின்றது. மனதைப் பொறுத்தே மனிதனின் செயல். மனத்தாய்மைக்கு ஏற்ப வாழ்க்கையில் இன்பம் வளரும். மனதில் தூய்மையை உட்படி அதன் ஆற்றலைப் பெருக்க நாம் முயல வேண்டும். மனம் என்னும் நிலத்தை சிறந்த எண்ணங்களால் இடைவிடாது தொடர்ந்து உழவேண்டும். அப்போது தான் களைகள் வளராதது அதனைக் காக்க முடியும். மரத்தின் நோயைத் தீர்க்க இலைகளுக்கும் கிளைகளுக்கும் கிருமி நாசினி அடிக்கிறார்கள். அது மட்டும் போதாது அதன் வேர்களையும் பாதித்த நோயின் தாக்கத்தை பாக்க வேண்டும். அதே போல் நம் வெளி மன அழுக்குகளை அகற்றுவதுடன் நின்றுவிடாது ஆழ் மனதில் படிந்து கிடக்கும் நோய்களையும் போக்கப் பாடுபட வேண்டும். மூங்கில் காட்டின் வழியே முனிவர் ஒருவர் சென்று கொண்டிருந்தார். அப்போது இரண்டு மூங்கில்கள் ஒன்றோடொன்று வேகமாக உராய்ந்து தீப்பிடிப்பதையும் கண்ணுற்றார். அத்துடன் காற்று மிகவும் வலுவாக வீசியமையால் காடு முழுவதும் பற்றி எரிவதையும் கண்டார். பச்சைப் பச்சேல் என்ற காடு எரிந்து போய்விட்டதே என்று எண்ணிக் கொண்டார். மாதங்கள் சில

கழிந்தன. அவரின் கண்ணால் அந்தக் காட்டின் காட்சியை நேரில் காணக்கூடிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டது. அப்போது எரிந்த காட்டில் மழை பெய்தது. காடு பச்சைப் பச்சேல் என செழித்துக் காட்சியளித்தது. அதனை நோக்கும் போது கண்ணுக்குத் தெரிந்த மூங்கில் காட்டினை காணல் விமூங்கியது. நிலத்தின் அடியில் மறைந்து கிடந்த மூங்கில் மரங்களின் வேர்களினை நெருப்புத் தீண்டவில்லை. தனால் மழை பெய்ததும் மூங்கில் மரங்களின் வேர்களில் இருந்து மரம் துளிர்ந்து செழுமையாகின்றது. அதே போன்று நம் மனமும் அப்படியே எதிர்மறை எண்ணங்களை இதயங்களின் அடி ஆழம் வரை இறங்கி அதழை நாம் அகற்றாவிட்டால் நமது வாழ்வை அலைக்கழிக்கும். எதிர்மறை எண்ணங்களில் பெரும்பாலான மனிதர்களின் நேரம் கழிக்கின்றது, கடந்த காலங்களில் நிகழ்ந்து முடிந்த செயல்களின் விளைவுகளைப் பற்றியும், எதிர்காலத்தில் சந்திக்க இருக்கும் துயரங்களைப் பற்றியும் எல்லா நேரங்களிலும் யோசிக்கிறார்கள். அவர்களது எல்லையற்ற கற்பனையாற்றலால் பலவிதமான பேரழிவுகளை மானசிகமாக உணர்கிறார்கள். துன்பந்தரும் செய்திகளாகவே அவர்கள் சிந்திப்பது புரியும். மகிழ்ச்சியான, இணக்கமான, இதமான, நம்பிக்கை தரும் விடயங்களை அவர்கள் நினைப்பது கிடையாது. எதிர்மறை எண்ணங்களைப் பற்றியே சிந்திப்பதுண்டு.

மகாத்மா காந்தியின் மூன்று குரங்குப் பொம்மைகள் விளக்காத வாழ்வியல் உண்மைகளை விளங்க வைத்துவிடும் என்றால் போல்வாய்திறந்து “எதிர்மறை எண்ணங்களைப் பேசாதே”, “எதிர்மறை வார்த்தைகளைக் கேட்காதே”, “எதிர்மறையான எதையும் எவரையும் பார்க்காதே” என்று உணர்த்துகின்றன.

ஒரு குழந்தை பிறந்து பெரியவராகும் வரை எதிர்மறை வாசகங்களே கேட்பதாக ஆய்வுகள் புலப்படுத்துகின்றன. “நீ உருப்படப் போவதில்லை”, “உனக்குப் படிப்பு வராது” “நீ மாடு தான் மெய்ப்பாய்” என்று வாய் திறந்துவைபவர்கள் யோசிக்க வேண்டும். இந்த நிலமையை எடுத்துக் காட்டாகச் சொல்வது மிகப் பெரும் தவறு.

நான் நலமாக இருக்கிறேன். என் உடல், மனம், ஆன்மா என்பன நலமாக உள்ளது. எனது ஒவ்வொரு செயலும் மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. பாக்கும் இடமெல்லாம் ஆனந்தமாக இருக்கிறது என்று மனம் ஒவ்வொன்றையும் சிந்திக்க வேண்டும். அதனால் நமது மனதில் உருவாகும் இன்பம் ஒரு அற்புதமாக இருக்கும். இதனைப் பிரான்ஸ் உளவிய லாளர் எமில் கூவே என்பவர் “எல்லா நோய்களையும் தீர்க்கும் மருந்து எதனையும் உடன்பாட்டு முறையிலே சிந்திக்கப் பழக வேண்டும்” என்றார்.

இரவில் தெரியும் மின்மினிப் பூச்சி, வானத்தில் பிரகாசிக்கும் நட்சத்திரங்கள் என்பன காலை யில் சூரியன் பிரகாசிக்க மறைந்து போய் விடுவது போல உடன்பாட்டு எண்ணங்கள் செழுமையறும் போது உள்ளத்தில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் மறைந்துவிடும். ஒளி வந்தால் இருள் மறைவது போல மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள் நல்லதாக அமைய வேண்டும் என்பதே மிக இன்றியமையாமையாகும்.

வாழ்க்கைத் தத்துவம்

ம. பற்றிக் பிரசாத் அ.ம.தி

வாழ்க்கைத் தத்துவம் மிகவும் அகலமானது, ஆழமானது நீண்டு செல்லக்கூடியது, பல அனுபவங்களைக் கொண்டது வாழ்க்கையின் பல நிலைகளுக்கு நம்மை இட்டுச் செல்லக் கூடியது. சிலவேளை சாதகமாகவும், சிலவேளை பாதகமாகவும் அமையக் கூடியது.

சிலர் எப்போதும் தங்களுடைய எதிர்காலம் பற்றிய கற்பனையிலே வாழ்கின்றார்கள். ஆரம்பக் கல்வியைக் கற்கும்போதே உயர் கல்வி பற்றிச் சிந்திப்பார்கள். படிப்பு முடியும் முன்னமே திருமணத்தைப் பற்றி நினைப்பார்கள். இவற்றுக்கெல்லாம் மத்தியில் மனிதன் “நான்” என்ற ஒரு நிலையில் தனித்தே வாழ்கின்றான். அன்றாட வாழ்வில் அவன் ஒரு தனித் தன்மை கொண்டே தன்னுடைய வாழ்வை ஓட்டிச் செல்கின்றான்.

ஒரு மனிதன் தன்னுடைய தனி மனித வாழ்வில் தான் கண்டு அனுபவிப்பவை பல மனிதன் தனியாகவே பிறக்கின்றான். அதே மனிதன் தனியாகவே இறக்கின்றான் இரண்டிற்கும் நடுவே ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வு பல நிலைகளைக் கடந்து செல்கின்றது.

வாழ்க்கையில் பல சந்தர்ப்பங்கள் நமக்குத் தரப்படுகின்றன. அவற்றைத் தவறவிடாமல் பயன்படுத்திக் கொள்வது ஒவ்வொருவருடையதும் பொறுப்பு. சிலர் தமக்கு ஏற்படுகின்ற கஸ்து துன்பங்களை நினைத்தே தமது காலத்தைக் கழிக்கின்றார்கள். அது ஒரு வகை மனநோய். அளவுக்கு மிகுதியாய் தன்னைப்பற்றி அக்கறை கொள்வது அழிவை ஏற்படுத்தும். தோல்விகளைக் கண்டு வருந்துவதை விடுத்து அவற்றை ஒரு வாழ்க்கை அனுபவமாக மாற்ற பழகிக் கொள்ள வேண்டும். தோல்வியைக் கண்டு சோர்ந்து போவதை விடுத்து தோல்வியை ஏற்றுக் கொண்டு மீண்டும் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

வாழ்க்கைத் தத்துவம் என்பது ஓர் இரவில் நிகழ்ந்து விடக் கூடியதொன்றல்ல. மாறாக அது ஒரு நீண்ட கால அனுபவம் (A Long term process of experience). சிலருக்கு எதையுமே உறுதியாக கண்டறிய முடியாது, அப்படிப்பட்டவர்கள் ஒரு காலம் அந்தரத்திலும் மறுகாலம் எங்கே வைப்பதென்று தெரியாமலும் தத்தளித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் நிதானம் தேவை.

சிலர் இருப்பதை கொண்டு சிறப்புடன் வாழ்வதையே தங்களுடைய வாழ்க்கைத் தத்துவமாக கொண்டிருப்பார்கள் ஒருவன் சந்தோஷமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ விரும்பினால் அவன் தன்னிடையே இருக்கின்ற சுயநலப் போக்கை விட்டு மற்றவரை

அன்பு செய்ய பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை நாம் நமக்குள் இருந்து மட்டுமே பெற்றுக் கொள்ள முடியும். நாமே வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை உருவாக்கிக் கொள்பவர்கள். வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை வெளியே தேடி அலைவார்கள் தங்கள் வாழ்வில் தத்துவமே இல்லாதவர்கள். உண்பதும், குடிப்பதும், உறங்குவதும், வேலை செய்வதும் வாழ்க்கை அல்ல. இவை நாம் அன்றாடம் செய்ய வேண்டியவை. இவற்றுக்கும் மேலாக வாழ்க்கையில் தத்துவம் அடைய வேண்டுமானால் பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்குபவர்களும் அவற்றைத் தட்டிக் கழிப்பவர்களும், வாழ்க்கையைப் பற்றிய ஒரு பயத்தோடு வாழ்பவர்கள்.

வாழ்க்கை என்றால் இன்பமும் துன்பமும் மாறி மாறி வரவேண்டும். (There should be ups and downs in every one's life). இல்லாவிட்டால் அது ஒரு நிறைவான வாழ்க்கையாக அமையாது. மனிதன் இயற்கையிலேயே பலவீனன் ஆகவே அவன் பலவீனம் அடையும்போது தான் பலசாலியாக மாற முடியும்.

மனிதனுக்கு அறியாமையே அவனுடைய முதல் எதிரி. உண்மையில் அறியாமையே பலருடைய வாழ்க்கையை நாசம் செய்கின்றது. அவநம்பிக்கை, தப்பெண்ணம், குறுகிய மனப்பான்மை, பாசாங்கு, மதவெறி, சாதிவெறி, இனவெறி போன்ற பல தீன்மைகளுக்கு அறியாமையே காரணம். அறியாமை என்ற இருளை நாம் எப்பொழுது எம்முடைய அகக் கண்களில் இருந்து அகற்றுகின்றோமோ அப்பொழுது தான் எங்களுடைய வாழ்வு ஒளி பெறும் அப்பொழுது தான் உண்மையைக் கண்டடைவோம்.

சிலருக்கு எப்பொழுதுமே தங்கள் வாழ்வின் இருண்ட பகுதியையே பார்க்கும் மனோபாவம் உள்ளது. எப்பொழுதும் துன்பத்தையே எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். தீவிரன அவர்கள் வாழ்வில் நல்லது நடந்துவிட்டால் இதயமே நின்றுவிடும். அந்தளவுக்கு துன்பத்தையே நம்பி வாழ்வார்கள் (Pessimism). உண்மையில் இவ் உலகம் நல்லதில் நம்பிக்கை இழந்து விட்டது. தீமையைப் பற்றியே எப்போதும் பேசிக் கொள்கின்றது.

மனிதன் ஒரு குறுகிய காலத்துக்குள் இந்த உலக வாழ்வை வாழ்ந்து முடிக்க வேண்டும் இது இயற்கையின் நியதி. ஆகவே நாம் எதைச் செய்ய விளைகின்றோமோ அதை அன்றே செய்ய வேண்டும். இதுவே உண்மையான வாழ்க்கைத் தத்துவம் இவ்வுலகில் பிறக்கின்ற ஒவ்வொரு மனிதனும் நல்லவனே என்ற எண்ணம் எனக்குள் உதிக்க வேண்டும். சமுதாயமும் பிறரும் கூறுவதை வாழ்வதை விட மனச்சாட்சியும் உணர்வுகளும் சொல்கின்றபடி வாழ்வதும், எனக்கு நனே உண்மையானவனாக இருப்பதும் சிறந்தது.

வாழ்வின் உயர்வு என்பது ...

யோசப் பாலா

எல்லோரும் உயர்வாக வாழ வேண்டும் என்பதையே வாழ்வில் எல்லோரும் விரும்பு வார்கள். இதில் நீங்கள் வேறுபட்டவரா? உயர்வாக என்றதன் அர்த்தங்கள் பலவாகலாம். இவை களவு, கற்பனை, எண்ண அலைகளாக உள்ளத்தில் உதிக்கிறது. அவை எழும்போது அதற்கான முயற்சிகள் மேற்கொள்பவர்கள் அதனை அடைய கடினமாக உழைக்க வேண்டும்.

ஒரு குறிக்கோளை அடைய, அதன் இலக்கின் வழி செல்ல பல முயற்சிகள் மேற்கொள் கிறோம். உ-ம் குழந்தை பிறந்ததும் எழும்பி நடந்து விடுவதில்லை. அதற்கான சுற்றுசூழல் உதவிகள், உணவு, உறையுள், பாதுகாப்பு யாவும் இருந்தாலும் அக்குழந்தையின் அசைவும், முயற்சியும்தான் எழுந்து நடக்கும் வரை மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளாக காண்கிறோம். இலக்கு எழுந்து நடப்பதினால் அதனை அடையும் செயல்பாடுகள் உடம்பு ஆட்டுதலும், தவளுதலும், பிடித்து எழுவதற்கு முயலுதலும் அதற்கான பாதுகாப்பு சூழல் உதவிகளும் சிறந்த உதாரணமாகும்.

வெறும் கனவு, கற்பனையுடன் அடைந்து விடலாம் என தூங்கிக்கொண்டு முயற்சி அற்றவராக இருப்போரது கோழைத்தனம் இலக்கினை அடைய முடியாது. எல்லாவற்றுக் கும் வசதி, வாய்ப்புக்கள், சூழல், உதவி கிட்டவில்லை என்பதை சொல்லியே வாழ்வை துலைத்து விடுகிறார்கள்.

வாழ்வில் உயர்வு என்பது நாம் மனிதனாக பிறந்ததே சிறப்பு. அதன் மனிதத்தன்மை எந்த நிலையும் முயற்சியால் மட்டுமே முன்னேற முடியும் என்ற மனவுறுதி முயற்சியாளரை சிறந்த மனிதர்களாக சமூகத்தில் வெளிப்படுத்துகிறது.

சிறந்த தலைவர்கள், சிறந்த மனிதர்கள் என என்னுமேவாரின் முயற்சிகளில் எத்தனை தடைகளை தாண்டியுள்ளார்கள். அதனை எதிர்கொண்டு வென்றதே முன் உதாரணங்களாகும். இதனை எதிர்கொள்ளாதவர்களின் வாழ்வில் விரக்தி, வேதனை, உளநெருக்கீடு மனப்பிறன்வுகளாகி விடுகிறது அவர்களின் வார்த்தையில்

“என்ன வாழ்க்கை இது”

“எவ்வளவு நினைச்சிருந்தன், ஒண்டும் நடக்கேல்ல”

“இவர்களை நம்பி என் வாழ்வை துலைச்சிட்டன்”

“இருந்தென்ன வாழ்ந்தென்ன?”

“என்னையார் பாப்பினம், நான் எப்பிடி வாழ்ந்தால் என்ன?”

இவை முயலாதவர்களின் முணுமுணுப்புக்கள், பிறரில் தங்கி வாழ்ந்து மகிழ்வதின் எதிர்பார்ப்புக்கள். இவை ஏமாறும் போது தவறை செய்ய தவறுக்கு நியாயம் சொல்லி தப்பிக்க முனைவர்.

இவர்கள் செயல்கள், வார்த்தைகளில் விரக்தி வெளிப்படும் இவர்களால் எதுவும் ஏற்றுகொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படும், எதிலும் ஒதுங்கி வாழும் நிலையில் தன்னை மறைக்க மதுவுக்கும், பிறர்குறை சறுவதிலும், மதிப்பற்ற முறையிலும் வாழ்வில் விரக்தி தற்கொலை எண்ணங்களையும் தோற்றுவிக்கும்

“சாகத்துணிபவன் வீரனல்ல, துணிவுடன் துன்பத்தை எதிர்கொள்பவனே வீரன்” என பிலிப் மேஸ்ஸிங்கர் என்ற அறிஞர் கூறுவார்

“எப்படி வாழ்ந்தனான் இப்படி ஆகிட்டேன்” என உயர்வை எதிர்கொண்டதையே எண்ணி துயரை எதிர்கொள்ளாதவர் வாழ்விலும் விரக்தி மனநெருடலை ஏற்படுத்தி கழிந்த காலத்தை எண்ணியே, வாழும் பலத்தை தொலைத்து விடுவோர் இன்று அதிகம்.

“வழமையிலும் வாழ்வோம் வறுமையிலும் வாழ்வோம்” என்ற மனப்பக்குவம் சகல தரப்பினர் மத்தியிலும் வெளிப்பட வேண்டும். பெற்றோர், வழிகாட்டிகள் தமது தோல்வி களை மட்டும் இன்றைய பிள்ளைகள், இளையோரிடம் விதைத்துவிடாதீர்கள். இதுவே எமது முன்னேற்றத்துக்கு தடையானது. உங்கள் தோல்விகள் பிறரின் முன்னேற்றத்திற்கு தடை யாய் இராது காக்க முன்னேற்ற முயற்சிகளை விதைத்து கொள்ள செயல்படுங்கள் உங்கள் ஒவ்வொரு செயலும் பிறரால் கற்கப்படுகிறது.

குடும்பத்தில் பிள்ளைகளை கற்பிக்க முயல்வது பாடநூல்களில் மட்டுமல்ல உங்கள், வார்த்தைகள், செயல்களும் நம்பிக்கையான வாழ்வுக்கு தடைதாண்டி முன்னேற உங்கள் முயற்சியின் அனுபவங்களும் பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்கிறது என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

“தற்செயலாய் நேரிட்டது எவ்வளவு தூரதிடவசமாய் இருந்தாலும், அதிலிருந்து அறிவுடையோர் பயனே அடைவர். அதிஸ்வசமாய் நேரிட்டதையும், அறிவற்றோர் தங்க ளுக்கு கேடு நேரிடும் வண்ணமே பயன்படுத்தியும் கொள்வர்” எனலாம் ரோள்ஃபுக்கோ வின் வார்த்தைகள் உங்கள் வாழ்வில் உயர்வுகளாய் உளமார உழைக்கும்போது உங்கள் சூழலும் நம்பிக்கையின் வாழ்வை உங்களிடம் கற்றுக் கொள்ளும்.



கண்டுகொள்வதா அல்லது சாதாரண விடையமாக கைக்கொள்வதா என்பது அவ்விடயத்தை கண்ணோக்கும் மனிதனது மனதிலே தங்கியுள்ளது என்று பல நூறு வருடங்களுக்கு முன்னர் வாழ்ந்த தமிழ்ப் பெரியார்கள் கூறியுள்ளார்கள். அன்றாட எமது வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற சில அற்ப காரியங்களால் நாம் சலிப்படைந்து, மனமுடைந்து, சோர்ந்து போவது இயல்பு, மாறாக எம்மில் உருவாகும் மனச்சோர்வுக்கு காரணமான கவலைகள், துன்பங்கள், பயவுணர்வுகளை தகர்த்தெறிந்து, அவற்றிலிருந்து விடுபட்டு, வாழ்வில் தெளிவடைந்து வெற்றி பெறும் சக்தியை எம்மில் உருவாக்கி, எமது உருவாக்கத்திற்கு இடையூறான மனச்சோர்வை கலைத்தெறிவது எமது பொறுப்பான கடப்பாடாகும்.

2. பிறரால் எனக்கு உண்டாகும் மனச்சோர்வு

உறவோடு, உறவுகளுடன் வளர்த்தெடுக்கப்படுபவன் தான் மனிதன். உறவுகள் கலக்கும் போது எழுகின்ற புரிந்துணர்வின்மை, நம்பிக்கையின்மை, சந்தேகம் போன்றவற்றினால் எழுகின்ற பிரச்சினைகளினால், ஒருவனது வாழ்விலே வெறுப்பும், விரக்தியும் ஏற்பட்டு வாழ்வில் சலிப்படைந்து மனம் சோர்ந்து போவதை நாம் தெளிவாக கண்ணோக்க முடிகிறது. பிறரில் நாம் கொண்டுள்ள எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவேறாத பட்சத்தில் அங்கே கவலைகள் பிறப்பெடுக்கிறது. கவலையின் நிமித்தம் கோபம் உண்டாகும். கோபத்தினால் பகையுணர்வு ஏற்படும். பகையுணர்வினால் பிறரில் நாம் கொண்டுள்ள நம்பிக்கை, அன்பு, கரிசனை, மரியாதை அருகி எதிர்மறை விளைவுகள் உருவாகும். இதனால் பிறருடனான தொடர்புகள் அறுக்கப்பட தனிமையடையும் மனிதன் மனம் சோர்ந்து போவது இன்றைய உலகில் வெளிச்சமாக புலப்படுகிறது.

3. சூழலின் தாக்கத்தினால் உண்டாகும் மனச்சோர்வு

சூழனாது ஒரு மனிதனுடைய உள்ளார்ந்த, வெளியரங்க வாழ்விலே பலவழிகளிலும் செல்வாக்கு செலுத்துவதை நாம் நடைமுறையில் காணமுடியும். அந்தவகையில் எமக்கு ஏற்படும் கவலைகள், மனச்சோர்வுகளுக்கு ஒரு முக்கிய காரணியாக சூழல் அமைவதனை நாம் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். நிறங்கள், மனத்திற்கு இதமற்ற காலநிலைகள், மனத்தைப் பாதிக்கும் காட்சிகள், விரும்பத்தகாத படங்கள், இரைச்சல் என்பன எமக்கு கவலையளிக்கக் கூடியவையாக உள்ளன. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நாமே நம்மை ஒத்தியைந்து வாழ பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் சூழலை முழுமையாக, உடனடியாக எவராலும் மாற்றியமைக்க முடியாது. சட்டங்களுள் பலனளிக்கும் என்று நாம் நம்ப முடியாது. எனவே இவற்றில் இருந்து விடுபட அல்லது உள் அமைதி பெற ஏற்ற விடயங்களை நாமே தேடிச் செல்ல வேண்டும்.

இவ்வாறு மனிதனுடைய வாழ்விலே அவனது சொந்த செயற்பாட்டாலும், பிறருடைய தலையீட்டாலும், சூழலின் தாக்கத்தினாலும் மனச்சோர்வானது ஆட்கொண்டாலும், அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழிகளை கண்டறிந்து அதிலிருந்து விடுபட நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும். ஒரு மனிதனுடைய வாழ்விலே இத்தகைய மனச்சோர்வுகள்

ஏன் ஏற்படுகின்றன. அவை ஏற்படாமல் எவ்வாறு தடுக்கலாம் என ஆய்வு நடத்திய உளத்துறை வல்லுனர்கள் பல விதத்துரைகளை முன் வைக்கின்றார்கள்.

1. நியாயமான எதிர்பார்ப்பு

எதிர்பார்ப்புகளே எமது மனச்சோர்வுக்கு முக்கிய காரணியாக துலங்குகிறது. அதேவேளை எதிர்பார்ப்பு இல்லையேல் வெற்றியில்லை உண்மைதான். ஆனால் எமது எதிர்பார்ப்புக்கள் குறிப்பிட்ட வரையறைக்குட்பட்டதாகவும், நடைமுறைக்குச் சாத்தியமானதாகவும் இருத்தல் நல்லது. “நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். ஏனெனில் நான் யாரிடமும் எதனையும் எதிர்பார்க்கவில்லை” என்கிறார் அறிவியல் மேதை ஜன்ஸ்டீன்(Jansdeen). நாம் நிறைவைத் தேட வேண்டும் ஆனால் விரக்தியை வரவழைக்கக் கூடாது என்பதனை அறிந்து தெளிந்து செயற்பட வேண்டும். நியாயமான எதிர்பார்ப்பினை நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் எமக்கு தேவையற்ற விதத்தில் ஏற்படவல்ல மனச்சோர்விலிருந்து நாம் விலகிக் கொள்ள முடியும்

2. ஒருமித்த சிந்தனையும் செயலும்

“செயலும், சிந்தனையும் எவ்வளவிற்கெவ்வளவு ஒன்று சேர்ந்து இணைக்கப்படுகிறதோ அவ்வளவிற்கெவ்வளவு நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள்” என்கிறார் நேரு. செயற்படுத்தக்கூடிய சிந்தனைகளை நாம் எம்மில் வளர்த்துக் கொள்வதே சிறந்தது. இரண்டும் முரண்படும் போது அங்கே பிரச்சினை எழுகிறது. அதனாலே வேண்டாத கவலைகள் பிறப்பெடுக்கிறது. எம்மால் முடியுமானதை சிந்திக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் எம்மால் செயலுருப் பெறாத சிந்தனைகள் பயனற்றது. வேண்டாத மன வேதனையை எம்மில் உருவாக்கி எமது மகிழ்ச்சியை குலைக்க வல்லது என்பதனை நாம் சிந்தித்து செயல்பட வேண்டும்.

3. தேவையற்ற சந்தேகங்களைத் தவித்தல்

உலகில் தீர்க்கப்பட முடியாத கொடிய நோயாக திகழ்வது சந்தேகமாகும். “புற்றுநோய்க்கு கூட மருந்து உண்டு ஆனால் சந்தேகத்திற்கு மருந்து இல்லை” என்றார் பேரறிஞர் அண்ணா. குறுகிய மனப்பான்மையும், தூய்மையற்ற சிந்தனையும், தெளிவின்மையுமே சந்தேகங்கள் உருவாக காரணம் என்று கூற முடியும். எனவே பரந்த எண்ணத்தினையும், புரிந்துணர்வினையும் எம்மில் வளர்ப்பதன் மூலம், கொடிய சந்தேகங்களை தவிர்த்து அதனால் எமக்கு வருவிக்கப்படும் மனச்சோர்விலிருந்து நாம் விடுதலை பெறமுடியும்.

4. எதிர்பாராத நிகழ்வுகளை சகித்துக் கொள்ளும் தன்மையை வளர்த்தல்

எமது வாழ்விலே நாங்கள் முன்கூட்டியே எதிர்பார்த்திராத சில துயரச்சம்பவங்களும், வாழ்வில் தோல்விகளும் வரும் போது, எமக்கு மனக்கவலை உண்டாவது இயல்பு, ஆனால் இத்தகைய மனக்கவலைகளால் எமக்கு உண்டாகும் பாரதூரமான விளைவுகளை நாம் சிந்தித்து பார்த்து வீண் கவலைகளுக்கு எம்மை ஆளாக்காது வாழப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

5. விரும்பத்தகாத சூழல்களைத் தவிர்த்தல்

எமது அன்றாட வாழ்வில் பல சூழ்நிலைகள் எம்மில் மனச் சோர்வினை ஏற்படுத்தி, மனக்கவலைகளை அதிகரிக்கின்றன. இருள்மிகு இடங்கள், எரிச்சலூட்டும் நிறங்கள், வெறுப்பையூட்டும் இரைச்சல் மற்றும் எமது மனத்திற்கு இனிமை தராத விடையங்கள் அனைத்தும் எம்மில் வீண் கவலைகளை உண்டுபண்ணுகின்றன. இத்தகைய சூழ்நிலைகளை இயலுமானவரை நாம் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது ஒத்தியைந்து வாழப்பழக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

மேற்கூறப்பட்ட விடயங்கள் மனச்சோர்வு ஏற்படுவதனை தடுக்கும் முறைகளை எமக்கு தெளிவுபடுத்தும் அதே வேளையில் ஏதாவது நிலையில் எமக்கு மனச்சோர்வு ஏற்பட்டு விட்டால் அதிலிருந்து எவ்வாறு நாம் விடுதலை பெற முடியும் என்பதனையும் ஆராய்தல் அவசியமானதாகும். மனச்சோர்வு எனும் பெரும் வியாதியால் துன்பப்படுவார்களுக்கு உதவும் வகையில் உளவியலாளர்களால் முன்வைக்கப்படும் சில முறைகளை நாம் பின்வருமாறு காணலாம்.

- ※ உழைப்பு அல்லது ஏதேனும் ஒரு முயற்சியில் ஈடுபடுதல்
- ※ உடற்பயிற்சி அல்லது விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்
- ※ இசைத்துறையில் ஈடுபடுதல் அல்லது இசையை இரசித்தல்
- ※ நம்பிக்கையுள்ள நல்ல நண்பர்களுடன் உரையாடுதல்
- ※ இரசனை உணர்வுகளை வளர்த்தல்
- ※ பிறரை அன்பு செய்து வாழப்பழகுதல்
- ※ இறைத் தியானங்களில் நேரத்தை செலவிடுதல்
- ※ தூரத்தில் இருக்கும் உறவினர் வீடுகளுக்கோ அல்லது யாத்திரைத் தலங்களுக்கோ சென்று ஒரு புதுப் பொலிவை எம்மில் ஏற்படுத்தல்
- ※ உளவளத்துணை உதவியாளர்களிடம் சென்று அவர்களுடாக சில உளநல உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்
- ※ உடல் ரீதியான பிரச்சினை எம்மில் இனங்காணப்படின் அவற்றிற்கு சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளல்

இருள் செறிந்த இடத்தில் விளக்கொன்றை பற்ற வைக்கின்ற படசத்தில் எவ்வாறு இருள் வெருண்டோடுகின்றதோ அதேபோல, மனச்சோர்வைத் தரும் வீணான எண்ணங்களுக்கு எதிராக இன்ப எண்ணங்களை, ஆர்வமிக்க எண்ணங்களை, நல்ல எண்ணங்களை ஒரு வன் தன்னகத்தே எண்ணும் போது அவனுள் குடிகொள்ளும் மனச்சோர்வு, சலிப்புத் தன்மை, மனவேதனைகள் அனைத்தும் மங்கி மறைந்துவிடும் என்பதனை நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். மனச்சோர்வானது ஒருவனது உருவாக்கத்திற்கும், நல்வாழ்வுக்கும், சுகவாழ்வுக்கும் உறுதுணைவிக்கும் கொடும் பிணியாகும். நான் நானாக உருவாக எனக்கு வேண்டப்படாத ஒன்று மனச்சோர்வு. இந்த பிணியிலிருந்து நான் என்னை விடுவிப்பதன் மூலமே நான் வளர முடியும். பிறரை வாழவைக்க முடியும். எனவே நான் நானாக உருவாக

என்னை நான் இனங்கண்டு, என்னிலிருந்து அகற்ற வேண்டிய வற்றை அகற்றி, சேர்க்க வேண்டியதை சேர்த்து ஒரு நேர்த்தியான முறையில் வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நான் நானாக உருவாக இன்னும் பல வழிகளை “நான்” சொல்லும்.

உசாத்துணை நூல்கள்

- Harmsher, J, Psychology and Social Issues, (New York): The Millan Company, 1973.
- Kings Berk, Mental sickness, (Germany) Lan Press. 1992.
- குமாரசுவாமி, எண்ணங்கள், (சென்னை): கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 1979.
- நான் உளவியல் சஞ்சிகை - 1987
- தா. கிறிஸ்டியன் கீலர், உனக்குள் ஒரு சக்தி, (திண்டுக்கல்): டி.கே பதிப்பகம், 2003

அன்புக் கட்டளை/ love order

“நான்” ஆண்டு 2008 இதற்கான சந்தாவைப் புதுப்பிக்க உங்கள் காசக் கட்டளைகளை அல்லது காசோலையை எங்களுக்கு அனுப்பி வைப்புகள்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

“நான்”
தலைமைத் தபாலகம்
யாழ்ப்பாணம்

பல்வேறு கஸ்டங்கள் மத்தியிலும் கடந்த மூன்று வருடங்களாக ‘நான்’ உளவியல் சஞ்சிகைக்காக உழைத்து நான் ஆசிரியராக கடமையாற்றி பணிமாற்றலாகி செல்லும் அருட்திரு. மரிய செபஸ்ரியன் அ.ம.தி அடிகளாருக்கு எம் மனமார்ந்த நன்றி களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். அத்தோடு புதிய ஆசிரிய ராக கடமைப்பொறுப்பேற்றுள்ள அருட்திரு அந்தோனிமுத்து அ.ம.தி அடிகளாரை இன்முகத்துடன் வரவேற்று நிற்கின்றோம்.

மனச்சோர்வை கையாளும் வழிமுறைகள்

தீரு. உள. சிவநாதன்
உளவளத்துணையாளர்
வடமராட்சி கல்வி அலுவலகம்

வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகளைத் தொடர்ந்தும் மற்றும் அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்தும் ஏற்படும் உளநலக் குறைபாடுகளில் மனச்சோர்வானது பிரதான இடத்தை வகிக்கிறது. அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்தும் மற்றும் யுத்த நெருக்கீடுகளை தொடர்ந்தும் எமது பிரதேசத்தில் பலர் இந்த மனச்சோர்வுக்கு உள்ளாகின்றனர். மனச்சோர்வு மனித சமுதாயத்தை அதிகமாகவும், தீவிரமாகவும் பாதிக்கிறது. மனச்சோர்வு குறிப்பாக ஆண் களை விட பெண்களைத் தான் அதிகமாக பாதிக்கிறது. மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்டவர் களுள் 15% தற்கொலை செய்கிறார்கள் என ஒரு பிரபல உளமருத்துவர் கூறுகிறார்.

மனச்சோர்வு வரக்காரணங்கள்

பாரம்பரியம்

மூளையில் உற்பத்தியாகும் பல்வேறு இரசாயனங்களின் மாறுபாடு

குடும்பத்தில் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் உள்ள உறவு

ஆளுமையின் குறைபாடு

அன்புக்குரியவரின் மரணம்

இழப்பு வாழ்க்கையில் எதிர்பாராமல் நடக்கின்ற அதிர்ச்சி தரும் நிகழ்ச்சிகள்

காதல் தோல்வி, வாழ்க்கைக் குறிக்கோளில் ஏற்பட்ட ஏமாற்றம், தேர்வில் தோல்வி, வேலையின்மை, பசி

தனக்கென்று ஒருவருமில்லை என்ற எண்ணம்

தாழ்வு மனப்பான்மை

குற்றப் பழியுணர்வு

அடக்கி வைக்கப்பட்ட பகைமை, கோபம் முதலியவை ஆழ்மனதிலே இருந்து பிந்திய காலத்தில் மனச்சோர்வாக வெளிவருகின்றன.

மனச்சோர்வு நோயின் அறிகுறிகளை நாம் உணர்ச்சிகளின் மாறுபாடு, உடலின் மாறுபாடு,

சிந்தனையின் மாறுபாடு, செயலில் மாறுபாடு என நான்காக பார்க்கலாம்

முதலில் உணர்ச்சிகளில் மாறுபாடுகளாக கவலை (Sadness), பதட்டம் (Anxiety),

குற்றப்பழியுணர்வு, (Guilt Complex), கோபம் (Anger), பகலில் உணர்ச்சி மாறுபாடு

(Mood changes), அடுத்து உடலில் மாறுபாடாக

தூக்கமின்மை

உணவில் சீரின்மை

மலச்சிக்கல்

காலந் தவறிய மாதவிடாய்

உடல் எடை குறைவு

பலவீனம்

வலி, நெஞ்சுவலி, வயிற்றுவலி, தலைவலி, முதுகுவலி

பாலுணர்வில் பற்றாக்குறைவு போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம்

அடுத்ததாக சிந்தனையின் மாறுபாடாக

தன்னைப்பற்றிய தப்பெண்ணம்

உலகைப் பற்றிய தப்பெண்ணம்

எதிர்காலத்தைப் பற்றி அதிக எதிர்பார்ப்புகள்

தன்னையே குறை கூறுதல்

முடிவெடுக்க இயலாமை

போலி நம்பிக்கை

நம்பிக்கையற்ற நிலை

பொருளற்ற நிலை

உதவியற்ற நிலை போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். அடுத்து செயலில் மாறுபாடாக

அழுகை

ஒதுங்கியிருத்தல்

கண்ணோட்டத்தில் மாறுபாடு

மனக்குழப்பம்

நிம்மதியற்ற நிலை போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம்

பொதுவாக கவலை மனச்சோர்வுக்கு அடையாளமாக இருந்தாலும் எப்பொழுதும் அதுதான்

என்று அறுதியிட்டுக் கூறிவிட முடியாது. இவரை சிரிக்க வைப்பது மிகவும் கடினம். மனச்

சோர்வு காணப்படுபவர்கள் தாழ்ந்த குரலிலே பேசுவர். கேள்விகளுக்கு மெதுவாக பதிலளிப்

பார். வேலைகளைக் கூட மெதுவாகவே செய்வார். கையைப் பிசைவது, தலைமுடியைப்

பிடுங்குவது போன்ற நடத்தைகளையும் வெளிக்காட்டுவர். தூக்கத்தில் ஏற்படும் தொல்லை

கள், அடிக்கடி விழித்தெழுவது, தூக்கம் வராமல் தவிப்பது, பயங்கரக் கனவுகளால்

பாதிக்கப்படுவது போன்றன காணப்படும். வேலைவாய்ப்பின்மை அல்லது பதவி மாற்றம்

கூட மனச்சோர்வுக்கு ஒரு காரணமாக இருக்க முடியும்.

நம்மையே நாம் அறிந்து கொண்டு மனச்சோர்வைக் குறைப்பதும் அதிகரிப்பதும் நம்

கையில் தான் தங்கியிருக்கிறது. மனச்சோர்வை குறைக்கும் சில வழிகளை குறிப்பிடு

கிறேன்.

உன்னையே நீ அறிந்து கொள்

பிறருக்காகச் சில துன்பங்களை ஏற்றுக்கொண்டு அவர்களுக்காக உழைக்க முன் வா

உன் உடலை நன்கு கவனித்துக்கொள்

தையியமாக இரு

நகைச்சுவையை வளர்த்துக்கொள்
உன் கண்களால் உலகை உற்று நோக்கு
பழையதை மறந்து விடு
ஆர்வத்தை வளர்த்துக் கொள்
இறைவனில் நம்பிக்கை வை
அன்பு செய்

“பறவைகள் உங்கள் தலைக்கு மேல் பறப்பதை உங்களால் தடுக்க முடியாது. ஆனால் உங்களால் தலைமுடியில் கூடுகட்டாமல் தடுக்க முடியும்.”

-பழமொழி-

‘நான்’ ...

1. நான் உடம்பு அல்ல
எனும் பொழுது
உடம்பைக் கடந்து
உயர்ந்தேன்.
நான் மனம் அல்ல
எனும் பொழுது
மனதைக் கடந்து உயர்ந்தேன்
நான் எண்ணம் அல்ல
எனும் பொழுது
கருத்தியல் அல்லாத சூக்குமத்தை
நோக்கி உயர்ந்தேன்
நான் உணர்வு அல்ல
எனும் பொழுது
உணர்வைக் கடந்தேன்
நான் என்பது நான் அல்ல
என் சூக்குமத்தின் தன்மை
ஆத்மா என உணர்ந்தேன்
ஆத்மாவைக் கரைத்தேன்
பிரம்மம் என உணர்ந்தேன்
அண்டப் பெருவெளி ஆனேன்.

வனஜா நடராஜா



சமூக உளவியலின் ஆய்வுமுறைகள்

பா. ஜெயந்தினி
3ம் வருடம்
உளவியல் (பொதுக்கலை)

பெரும்பாலான ஏனைய துறைகளைப் போன்றே சமூக உளவியலை வரையறுப்பது கடினமாக உள்ளது. இருப்பினும் இரு காரணிகள் மூலம் சமூக உளவியலை மட்டுப்படுத்தி வரையறுக்கக் கூடியதாய் உள்ளது. அவை

1. இப்புலத்தின் பரந்துபட்ட நோக்கு
2. வேகமாக மாறும் வீதம்

இதனடிப்படையில் அனேகமாக எல்லோராலும் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்க வரைவிலக்கணமாக கீழ்வரும் வரைவிலக்கணம் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. சமூக உளவியல் என்பது “சமூகச் சூழ்நிலைகளில் தனியானது நடத்தைக்கானதும் சிந்தனைக்கானதுமான காரணங்களையும், இயல்புகளையும் விளங்கிக் கொள்கின்ற விஞ்ஞானப் பரப்பே ஆகும்”. சமூக உளவியலானது மக்களது நடத்தையைக் கண்டறிய பல ஆய்வுமுறைகளைக் கையாளுகிறது. ஆய்வு என்பது பொதுப்படையான மூலக் கோட்பாடுகளைப் பெறுவதற்கு ஒரு சிக்கலைப்பற்றி முறையாகவும் மெய்யாகவும் முயற்சி எடுத்துப் படிப்பதாகும். முறை எனப்படுவது “ஏதேனும் ஒன்றைப் பொருத்தமான வழியில் செய்வதைக் குறிப்பதாகும்.” எனவே சமூக உளவியலில் ஆய்வு முறைகளைக் கண்ணோக்குவோம்.

1. அகநோக்கு முறை

இது உளவியலின் முதன் ஆய்வு முறை ஆகும். இது தற்சோதனை முறை எனவும் கூறப்படும். தத்துவ இயலின் ஒரு பிரிவாக இருந்தவரை இதுவே உளவியலின் ஆராய்ச்சி முறையாக இருந்து வந்தது. அதில் உளவியலின் மனமே ஆய்வுக்களமாகும். இம்முறை மிகவும் பழமையானது. இதில் சில குறைகள் உள்ளன. இவற்றை விளக்கியவர்கள் வாட்சன் என்பவரும் அவர்தம் கோட்பாட்டினரும் ஆவர்.

குறைகள்

அகநோக்கு முறையில் (Introspection) எழுந்த முடிவுகள் இதனைப் பயன்படுத்துவோரைப் பொறுத்தனவாகும்.

பொதுவாக முன்னர் நிகழ்ந்த அனுபவங்களை நினைவுபடுத்தி அவற்றையே இம்முறையில் ஆராய்கின்றனர்.

இந்நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி ஆராயத் தொடங்கியவுடன் அந்நிகழ்ச்சிகளின் தன்மையே மாறுபடுகின்றது.

உ+ம் :- கோபம் கொண்ட ஒருவன் கோபத்தைப் பற்றி உடனே சிந்தித்தால் அவனுடைய கோபம் நிலையற்றதாக மாறிவிடும்.

இவற்றுள் குறைபாடுகள் இருப்பினும் இம்முறை உளவியலிலிருந்து ஒதுக்கித் தள்ளிவிட முடியாது. உளவியல் ஏனைய அறிவியல்களினின்றும் ஓரளவு வேறுபட்டது.

உ+ம் :- ஒருவன் பெறும் புலனுணர்ச்சிகள் (Sensation) அவனுள் தோன்றும் விம்பங்களை அறிய முடியுமே தவிர பிறரால் புறத்தே இருந்து நோக்கி அறிய முடியாது.

எனினும் இம்முறையைப் பயன்படுத்தும் கருத்துக்களைக் கூடிய மட்டும் பிறமுறைகளைக் கொண்டு சரிபார்த்தல் வேண்டும். இம்முறையினைப் பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியர்கள் பயன்படுத்தினால் முடிவுகள் பெருமளவு நம்புவதற்கேற்றவனாக அமையும்.

2. நேர்காணல் முறை

ஆய்வாளர்களுக்கு மிகவும் பரிச்சயமான இன்னுமொரு ஆய்வுக்கருவி நேர்காணல் ஆகும். நேர்காணல் என்பது அடிப்படையில் ஒரு சமூக இடைவினை ஆகும். அதுவொரு நபர் தனக்கு அந்நியமான இன்னொரு நபரின் உள்ளத்துக்கள் கற்பனையான வகையில் நுழைந்துவிடுகின்ற ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட முறையாகும். எனவே நேர்காணல் என்பது நேர்காணப்படும் தேவையான தகவல்களை நேருக்கு நேராக, வாய்மொழி மூலமாகத் தருகின்ற ஒரு தொடர்பாடல் செயன்முறை இடைவினை என வரைவிலக்கணப்படுத்தலாம். ஸ்பிரெட்லி (spradley 1979) என்பவர் நேர்காணலைப் பற்றி பின்வருமாறு குறிப்பிட்டார்.

உங்களது பார்வையில் நான் உலகத்தை விளங்கிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். நீங்கள் எதனைத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறீர்களோ அவற்றை நீங்கள் தெரிந்து கொண்ட முறையிலேயே நானும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். உங்களது காலணிகளை மாட்டிக்கொண்டு நடந்து திரிய வேண்டும். நீங்கள் உணர்கின்றவற்றை நானும் உணர வேண்டும், நீங்கள் விளக்குவதைப் போல் நானும் விளக்க வேண்டும். எனது ஆசிரியராக இருந்து உலகத்தை விளங்கிக் கொள்ள நீங்கள் உதவுவீர்களா?

மேற்படி கூற்று நேர்காணலின் அடிப்படைகளைத் தொட்டுக்காட்டுகிறது. நேர்காணலில் பல்வேறு பரிமாணங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு ஆய்வாளரும் தனது தேவைக்கேற்றவகையில் நேர்காணலைக் கையாளுகின்றனர்.

நேர்காணலைப் பல்வேறு அடிப்படைகளில் வகைப்படுத்தலாம்

எண்ணிக்கை :

1. தனிநபர் நேர்காணல்
2. குழுமுறை நேர்காணல்

வடிவமைப்பு :

1. முறைசார்ந்த OR அமைக்கப்பட்ட நேர்காணல்
2. முறையில் OR அமைக்கப்படாத நேர்காணல்

நோக்கம் :

1. சிகிச்சைக்கான நேர்காணல்
2. ஆய்வுக்கான நேர்காணல்

பொருள் :

1. அளவுசார் நேர்காணல்
2. பண்புசார் நேர்காணல்
3. கலப்பான நேர்காணல்

நேர்காணலின் படிமுறைகள்

1. நோக்கத்தை தீர்மானித்தல்
2. சார்பிலக்கியத்தை மீளாய்வு செய்தல்
3. மாதிரியைத் தெரிவு செய்தல்
4. வினாக்களை உருவாக்குதல்
5. நேர்காண்பவர்களைப் பயிற்றுதல்
6. முற்பரிசோதனையை மேற்கொள்ளல்
7. தேவையான திருத்தங்களை மேற்கொள்ளல்
8. நேர்காணலை நடத்துதல்
9. பகுப்பாய்வு செய்தல்
10. விளக்கியானம் செய்தல்

எவ்வளவு சிறப்பாக நேர்காணலை ஒழுங்குபடுத்தியிருந்தாலும் நேர்காணலை நடத்துவதற்குத் தேர்ச்சியும் அனுபவமும் அத்தியாவசியமாகும்.

நேர்காணல் நேரடியான ஆய்வாகும். மிக ஆழமான விசாரணைகளை மேற்கொள்ள முடியும். எழுத்தில் தரமுடியாத பல விடயங்களை அறிந்து கொள்ளலாம். அபிப்பிராயங்கள், சிந்தனைப்போக்குகள், மனப்பாங்குகள் ஆகியவற்றைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு நேர்காணல் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். தெரிந்த விடயங்களை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும் ஒருவரை அவதானிப்பதற்கும் நேர்காணல் நன்மை தரக்கூடியது.

எனினும் நேர்காணல் நேரவிரயத்தை தரக்கூடியது. நேர்காண்பவரின் தேர்ச்சி, முற்சாய்வுகள், நேர்காணப்படுபவரின் அறிவுமட்டம், நேர்காணல் நடக்கும் சூழல், இருவரதும் மனவெழுச்சிகள் போன்றவை நேர்காணலின் இலக்குகளை முழுமையாக அடையத் தடையாக இருக்கலாம். எனவே நேர்காணல் என்பது விஞ்ஞானமாக அல்லது கலையாக அமைகிறது. என்னும் கருத்தும் உள்ளது. எனினும் தரவுகளைத் தேடும் முக்கிய கருவிகளை ஒன்றாக நேர்காணல் விளங்குகிறது

(தொடரும்)

உள நலமும் உளநலவியலும்

இ.யோ.யுடினி.
(Dip.in.Psychology)
(I.C.O.F)

சென்ற இதழில் உளநலவியல் என்றால் என்ன? உளநலம் என்றால் என்ன? உளவியலின் நோக்கங்கள் அல்லது இலக்குகள் யாவை? என்பவற்றை தெரிந்து கொண்டோம். இந்த இதழில் உளநலவியலின் பண்புகள், செயல்கள் யாவை என்பதை நோக்குவோம்.

பண்புகள்

நல்ல உளநலமுள்ள ஒருவனை அவனது வாழ்க்கை முறை நடத்தைகள், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் ஆளுமை இவைகளின் மூலம் மற்றவர்களிடமிருந்து நாம் எளிதில் அடையாளம் கண்டு கொள்ளலாம். அவைகளில் சில முக்கிய பண்புகளை கீழே காணலாம்.

1. தன்னை அறிதல் :

நல்ல உளநலமுள்ள ஒருவர் தன்னைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்து கொள்கிறான். அதன் மூலம் அவன் தனது சக்தி, சக்தி குறைவு ஆகியவற்றை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது ஆகையால் அவன் நடுத்தரம் உள்ள செயலையே தேர்ந்து எடுக்கிறான் கடினச் செயலையோ, எளிதான செயலையோ தேர்ந்தெடுப்பதில்லை.

2. சமூகப் பொருத்தப்பாடு :

சமூக சூழ்நிலைகளை நன்கு உணர்ந்தவனாக அதனால் அவன் சமூக நடவடிக்கை அதாவது பொது நல வேலையில் பங்கெடுத்துக் கொள்கிறான் மேலும் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது அவற்றை நல்ல முறையில் தீர்த்து நல்ல வாழ்க்கை வாழ்க்ஷடியவனாக காணப்படுவான்.

3. நெகிழும் தன்மை :

நல்ல உளநலமுள்ள ஒருவன் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் அதன் மாறுபாடுகளுக்கேற்ப வாழ்கிறான். பல கருத்துக்களை விமர்சனங்களை இயல்பாகவே ஏற்றுக் கொள்வதோடு தனது நடத்தைகளை நற்பண்புகளுக்கு ஏற்ப மாற்றிக் கொள்ள ஷடியவனாகவும் இருக்கிறான்.

4. மனவெழுச்சி முதிர்வும் நிலைத்தன்மையும் :

நல்ல உளநலமுள்ள ஒருவன் தனது மனவெழுச்சிகளைச் சரியான வழியில்

வெளிப்படுத்தக் ஷடியவனாகவும் தனது உணர்வுகளை சரியான வழியில் வெளிப்படுத்தக் ஷடியவனாகவும் தனது உணர்வுகளை சிறப்பான முறையில் கையாளக் ஷடியவனாகவும் ஆள்கின்றான். அவனுடைய நடத்தையில் நிரந்தரத் தன்மை காணப்படும்.

5. நுண்ணறிவு :

அதிக நுண்ணறிவு கொண்டவனாகவும் ஆற்றல் பெற்றவனாகவும் காணப்படுவான். தனது நுண்ணறிவால் தன்னிச்சையாக ஏதேனும் ஒன்றை ஆராய்ந்து சரியான முடிவுகளை சரியான நேரத்தில் எடுக்க ஷடியவனாக இருக்கிறான்.

6. உண்மையான வாழ்வு :

தனது வாழ்க்கையை கற்பனையாகவோ விநோதமாகவோ அமைத்துக் கொள்ளாமல் இவ்வுலகில் உண்மையானதொரு வாழ்வு வாழ்கின்றான் தனது மெய்யான வாழ்க்கையைத் தகுந்த முறையில் தக்க வைத்துக் கொள்கின்றான்.

7. தைரியமும் சகிப்புத் தன்மையும் :

நல்ல உளநலமுள்ள ஒருவன் தனது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் தோல்விகளை சவால்களை கண்டு துவண்டுவிடாது துணிவுடன் அவைகளை சந்திக்கும் இயல்புள்ளவனாக காணப்படுகின்றான்.

8. நற்பழக்கங்கள் :

நல்ல உளநலமுள்ளவன் தனது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு படியிலும், நடுநிலைமை தவறாது நல்ல, விரும்பத் தகுந்த சமூக நன்னடத்தை கொண்டவனாக இருக்கின்றான் அத்தோடு தான் சார்ந்திருக்கும் குழுவிடமும் குழுப்பற்றும் கடமை உணர்வும் எப்போதும் உடையவனாக இருப்பான் அவன் எல்லோரையும் விரும்புவான் அவனையும் எல்லோரும் விரும்புவார்கள்.

9. விரும்பத் தகாத செயல்களிலிருந்து விலக்தல் :

தொந்தரவுகள், ஒழுக்கமின்மைகள், முரண்பாடுகள், ஏமாற்றங்கள், மனக்கவலைகள், வருத்தங்கள் மற்றும் நோய்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து உளநலமுள்ளவன் விலகி சுதந்திரமாக வாழ்கின்றான்.

10 வாழ்க்கை தத்துவம் :

உளநலமுள்ளவன் தனக்குத்தானே ஒரு தத்துவத்தை கொண்டிருப்பான். தனது வாழ்க்கை தத்துவத்தின்படி தன் நடத்தைகளையும் செயல்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்தி வாழும் தன்மையுடையவனாக இருப்பதோடு தனது வாழ்க்கையில் ஆர்வம் கொண்டவனாக இருப்பான் தனது செயல்பாடுகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஆர்வமும் நியாயத் தன்மையும் நிறைந்திருக்கும்.

தனது தொழிலிலும் பற்றுக் கொண்டவனாகவும் இருக்கின்றான்.

சுருக்கமாக சுறிநால் ஒவ்வொரு தனிமனிதனது உளநலமும், அவனது உடல் அறிவு மற்றும் உணர்வுநிலை ஆகியவற்றில் அதிகப்பட்ட முன்னேற்றம் காண வழிவகை செய்கின்றது.

மேலும் அவனது சக்தி முழுமையாகவும் ஆராய்ந்து அவன் தனது வாழ்க்கையில் இலக்கினை அடைய முடிகிறது.

உளநலவியலின் செயல்கள்

1. உளநலவியலின் முதல் செயல்பாடு என்னவெனில் உளபாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ள மாணவர்களின் பிரச்சனைகளை ஆசிரியர்கள் புரிந்து கொண்டு அப்பிரச்சினைகள் எளிமையாகவும் பயனுள்ள வகையிலும், துல்லியமாகவும் தீர்ப்பதற்கு ஆசிரியர்கள் அவர்களுக்கு உதவியாக இருந்து அவர்களது உளமர்னது நன்கு வளர்ச்சியடையச் செய்வதாகும்.
2. யார் யாரெல்லாம் நல்ல உளநலத்துடன் இருக்கிறார்களோ அவர்கள் அனைவரும் அந்த உளநலத்துடன் நன்கு பாதுகாக்கவல்லது இது உளநலவியலின் இரண்டாவது செயல்பாடாகும்.
3. எல்லா மக்களையும் உளநலத்தைப் பற்றி விழிப்புணர்வு கொண்டவர்களாக மாற்றுவது உளநலவியலின் மூன்றாவது செயல்பாடாகும்.
4. வீடுகளிலும், பள்ளிகளிலும் மற்றும் சமுதாயத்திலும் எழக்கூடிய பிரச்சினைகள் (உளநலப் பிரச்சினைகளை) வருமுன் காப்பதற்கும், வந்த பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கும் உரிய திட்டங்களை வகுத்து அவைகள் மூலம் முன்னேற்றம் காண வழிவகை செய்வது உளநலவியலின் கடைசி செயல்பாடாகும்.

ஏதேனும் ஒன்றைக் கற்கும் ஒருவனுக்குப் பயனுள்ள வகையில் தாம் கற்க வேண்டியதைக் கற்கவும், ஆளுமையில் முன்னேற்றம் பெறவும் மிக முக்கிய காரணமாக அமைவது உளநலம் தான். ஒரு குழந்தையானது வீட்டில் பிறந்து தன் தாய் மடியில் குழந்தைப் பருவம் வரை வளர்ந்து விடுகிறது பரம்பரையாக நாம் சொல்லக்கூடியவை “ஒரு தாயானவர் நூறு ஆசிரியர்களுக்கு சமம்” என்பதாகும் ஒருவன் தனது குழந்தைப் பருவத்தில் நிலையான மறக்க முடியாத அனுபவங்களையும், வெளிக் கொணர்வுகளையும் பெற்று அதன் மூலம் அக்குழந்தை மகிழ்ச்சியாய் இருக்கிறது. குழந்தைகளை எல்லா வகையிலும் முன்னேற்றுவதில் பெற்றோருக்குரிய பங்கினை வேறு எந்த ஒரு நபரிடமோ அல்லது எந்த ஒரு நிறுவனத்திடமோ ஒப்படைக்கக் கூடாது. கீழ்க்கண்ட கொள்கைகள் அனைத்தும் பெற்றோர்களால் பின்பற்றப்பட வேண்டும் அவைகளாவன :-

1. ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்களது குழந்தைகளிடத்தில் முழுமையான பாசத்தையும், அன்பையும் அளிக்க வேண்டும்.
2. அவர்கள் தங்கள் குழந்தைக்குப் பயனுள்ள முற்றிலும் பொருத்தமானதொரு சுற்றுப்புற

கூழ்நிலையை அளிக்க வேண்டும்.

3. அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குப் வேண்டிய நியாயமான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.
4. அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை ஜனநாயக அடிப்படையில் நடத்த வேண்டும்.
5. அவர்கள் தங்கள் குழந்தையின் தேவைகளுக்குத் தகுந்தாற் போல சரியான முறையில் வழிகாட்ட வேண்டும்.
6. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் தனக்கென்று ஒரு கொள்கை அல்லது கருத்தை உருவாக்கிக் கொண்டு அதில் தன்னம்பிக்கை உள்ளவர்களாக வாழ்வதற்குரிய முறையை வளர்க்க வேண்டும். குழந்தைகள் தன்னம்பிக்கையுடனும் தன்னைப் பற்றி நன்கு அறிந்தும் வாழ வழிவகுக்க வேண்டும்.
7. குழந்தைகள் தங்கள் வாழ்க்கையில் மனமுறிவு அல்லது மன இறுக்கம் அடையாத வண்ணம் பெற்றோர்கள் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
8. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் மீது எப்போதும் குற்றம் காண்பவர்களாக இருக்கக் கூடாது
9. அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை மற்றக் குழந்தைகளுடனும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கக் கூடாது
10. பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளை அடைசியப்படுத்துதலோ அல்லது வெறுத்து ஒதுக்குதலோ கூடாது.
11. பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு அதிகமாகப் பாதுகாப்பு அல்லது ஆதரவு அளிக்கக் கூடாது.
12. தங்கள் குழந்தைகள் முன் பெற்றோர்கள் சண்டையிடுதல் கூடாது.
13. பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகள் மேல் அவர்களது எதிர்கால வாழ்க்கையினை நினைத்து அதிக ஆவலுடனும் விழிப்புணர்வுடனும் இருத்தல் அவசியமில்லை.
14. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் படிப்பிற்கு உதவியாகவும் வழிகாட்டியாகவும் இருக்க வேண்டும்.
15. பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகளை எப்போதெல்லாம் பாராட்ட வேண்டும்.

இவைகளை தெரிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

இவ்வாறான நெறிமுறைகளை நாம் கையாளும் போது நாம் எமது வாழ்க்கையில் உளநலமிக்கவர்களாக வளர்ந்து செல்வதோடு எம் எதிர்கால, நிகழ்கால மாணவச் செல்வங்களையும் வன்முறையற்ற குழந்தைகளாக சிறுவர்களாக உளநலம் நோக்கிய வளர்ச்சியின் பாதையில் நடத்திச் சென்றிடலாம்.

முற்றும்.

‘நான்’ உளவியல் சஞ்சிகைக்கு பல ஆக்கங்களைப் படைத்து அனுப்பிக் கொண்டிருக்கும் எழுத்தாளர்களுக்கு எங்களுடைய நன்றியையும் அன்பையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். மேலும் உங்கள் முயற்சி மென்மேலும் வளர வாழ்த்துகின்றோம். இனிவரும் காலங்களில் உங்களுடைய ஆக்கங்களுக்குரிய உசாத் துணை நூல்களின் விபரங்களையும் அனுப்பும்படி மிகத்தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

அடுத்த ‘நான்’ தாங்கி வருவது
பொதுத்தலைப்பு
உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்
அவற்றை 01.12.2008 க்கு முன்னர்
அஞ்சலிடுங்கள்

நான்

மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையும்

வருடத்திற்கு நான்கு தடவையும்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

என்னில் உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியற் கருத்துக்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி - 35/=

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா

உள்ளூரில் 200/=

வெளியூரில் U.S.\$ 7

Euro 6

என்னுடைய முகவரி

‘நான்’

டி மசனட் குருமடம்,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம்,

இலங்கை.

021 222 5359