

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Tamil Psychological Magazine



மார்ச் 33
ஐப்பசி - மார்ச்சு 2008
இதழ் - 4

தான் உளவியல் சஞ்சிகை	மலர்: - 33 இதழ்: - 04 ஐப்பசி - மார்கழி 2008 விலை 35/=
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.	ஆசிரியர்:- அந்தோனிமுத்து O.M.I., B.Th, M.A இணையாசிரியர்:- பீற்றர் இராஜநாயகம் O.M.I., B.Ph; B.Th ஒருங்கிணைப்பாளர்:- யா.றமேஸ் O.M.I., B.Ph., B.Psy., BBA (Hons) நிர்வாகக்குழு:- அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள் யோசப்பாலா.
அடுத்த 'தான்' தாங்கி வருவது வறுமை உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும் உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும் அவற்றை 01.02.2009 க்கு முன்னர் அஞ்சலிடுங்கள்	
'NAAN' Tamil Psychological Magazine De Mazenod Scholasticate, Columbuthurai, Jaffna, Sri Lanka. Tel: 021-222-5359 E-mail: naanomi@hotmail.com	"தான்" டி மசனட் குருமடம், கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை. தொ.பே :021-222 5359 மின் அஞ்சல்: naanomi@hotmail.com

வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்

போரும் இயற்கை அனர்த்தங்களும் இன்று நம் வாழ்க்கைக்குள் போட்டி போட்டுக்கொண்டு புகுந்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றின் பக்க விளைவுகளாக உயிர்கள், உறவுகள், உடமைகள் என்ற இழப்புக்களை தாண்டி, இழக்கக் கூடாதவைகளைக்கூட இழந்து விடுவோமோ என்ற நிலைக்கு நம் வாழ்வு தள்ளப்படுவதைப் போன்ற ஓர் பிரமிப்பு. இன்னொருபக்கம் இவ்விழப்புக்களை ஈடுசெய்ய பொருத்தமான "நிவாரணம்" என்ன? என்ற வினாவுக்கான விடையே இன்றைய சமூகநலன் விரும்பிகளின் அவசர, அவசிய தேடலாகவும் உள்ளது. இத்தேடலின் ஒட்டுமொத்த விடை "மனிதநேயம்" என்றால் அது மிகையாகாது.

இந்த மனித நேயத்துக்காகத்தான் "பாதிக்கப்பட்ட நம் மக்கள்" இன்று பலரிடம் கையேந்தி நிற்கிறார்கள். மனித நேயத்தின் ஊற்றும், உறைவிடமும் மனிதம். மனிதத்தைத் தேடுவது வெறும் மனிதத் தேடல் மட்டுமல்ல: அதுவே தெய்விகத் தேடல். மனிதநேயமே இன்று தேவைப்படும் "அவசிய ஆன்மீகம்". மனித நேயம் இல்லாத சமூக, சமய, பொருளாதார, அரசியல் அமைப்புகள் எல்லாம் போலி என்பது நம் நிகழ்காலப் பட்டறிவு.

மனித நேயம் பற்றி நினைக்கும் போது "தன் நண்பர்களுக்காக உயிரைக் கொடுப்பதை விட மேலான அன்பு யாரிடமும் இல்லை" என்ற தெய்வ வாக்கு வறண்ட நம் மனித உள்ளங்களை நனைக்கின்றது. ஏன் கடவுள்/நம்பிக்கை யற்றவர்கள் கூட பிறருடைய மனிதத்துக்காக ஒருவர் தன்னை இழப்பதை புனிதமாகவே பார்க்கின்றனர். ஆக ஆத்திகர்களையும், நாத்திகர்களையும் ஒன்றிணைக்கும் புள்ளி மனிதநேயமே. மனித நேயம்தான் காயப்படுத்துபவர்களையும், காயப்படுபவர்களையும் குணப்படுத்தும் 'ஒரே நிவாரணி' என்பது உங்கள் "நான்" இன் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை. மனிதநேயமற்ற சிந்தனைகளும், எழுத்துக்களும், செயற்பாடுகளும் நம் காயப்பட்ட சமுதாயத்துக்கு பொருந்தாதவைகளே.

இறுதியாக "பூவுலகில் நல்ல உள்ளம் படைத்தவர்களுக்கு அமைதி உண்டாகட்டும்" என்ற அருள் வாக்கு இந்த மனித நேயம் படைத்தவர்களுக்கே சொந்தமானது; சொந்தமாகட்டும் என்பதே எங்களின் வாழ்த்து. இவ்வாழ்த்து புலரும் புதுவருடத்தில் நிதர்சன உண்மையாகும் என்பதே எங்களின் உயர் நம்பிக்கை.

அடுத்தது. 01.02.2009 அந்தோனிமுத்து குருஸ் அ.ம.தி.

நிறுவனம் ஒன்றில் பணியாற்றுகின்ற ஊழியர் நடத்தையும் வேலை திருப்தியும் - ஓர் வணிக உளவியல் நோக்கு

சண்முகலிங்கம்-ஜீன் {BBA (Hons) (Hrspl),
H.N.Dip.Acc,Dip.Coun.Psy}
திகுச்சி தீட்ட உதவியாளர் (முன்னாள்)
பிரதேச வேலைகம், நல்லூர்.

ஒவ்வொரு நிறுவனங்களும் ஏதோ ஒரு நேர கட்டிதான் கொள்ளுபட்டிருக்கின்றது. இந்த நேரக்கட்டை அடைவதற்கு நிறுவனங்கள் பல்வேறு வகையான (மனிதன், இயந்திரம், பணம், மூலகப்பொருள், மூலக்கனி, சந்தைப்படுத்தல், முகாமையத்துவ உகைப்பன்) பயன்படுத்துகின்றன. இவ்வகைகளில் முக்கியமானது மனிதவளம் என்றால் பின்புலமாக, ஏனெனில் ஏவையை எல்லா வகைகளையும் ஒருங்கிணைத்து நிறுவன தலைகினை நோக்கி தகவற்றுக்கொடுக்க கிம்மனாக வளங்களை உடனடியாக விளங்குகின்றது. அந்தவகையில் நிறுவனத்தின் ஊழியரும் ஊழியர்களது அறிவு, திறன் மனப்பான்மைகள் மூலம் உற்பத்தி செய்யும் நடத்தையானது நிறுவனத்துக்கு பயனானதாகவே அல்லது பணியின் வளங்களையே அடையலாம். எனவே வேறுபட்ட ஊழியர் நடத்தையை அடையலாம் என்று அவர்களை வழிநடத்தி போதுமான அளவு உணர்த்தப்படுதலை வழங்கி (Motivation) அவர்களை நாள்தோறும் மூலக்கனி அளவுகளில் வேலையில் திருப்தியை (Job Satisfaction) உணர்வார்கள். கிம் வேலை திருப்தியானது வரலாம். - ஒரு புள்ளிணர். 1. நாம் வேலைக்கு தாமதமாக வருதல் போன்ற காரணம் நடத்தையில் நிறுவனத்திற்குச் சாதாரண தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

தொழில்திருப்தி (Job satisfaction) ஓர் உணர்வானதாகும். எனவே இதனை திருப்திமாதை என்ற உறுப்பிப்பு கடினம். எனினும் LOCKE என்றும் முகாமையத்துவ உளவியலாளர் வரலாற்றை செய்யும்போது "ஒருவருடைய வேலை அல்லது வேலை அறியாமல்தை மதிப்பிடுவதன் மூலம் உளவியல் அடைகின்ற விநம்பத்தக்க அல்லது சாதாரண நிலைமை" என குறிப்பிட்டுரை. பொதுவாக வரலாற்றுத்தம்மீது "ஓர் ஊழியர் தனது வேலையில் அடைகின்ற உளவியல் நிலைமை" என கூறலாம். அதாவது வேலை கடினம் பற்றிய உணர்வு மூலமான அறத்து களைமை, இத்தகைய வேலைத் திருப்தியான உணர்வை ஊழியர்கள் கொள்ளுகின்றும்போது அவர்களது நடத்தையில் சத்தவகைய விவகாரத்தை ஏற்படுத்துகிறது என நோக்கினாலே ஆனால் நாம் நிறுவனம் செயற்பாடுகள்

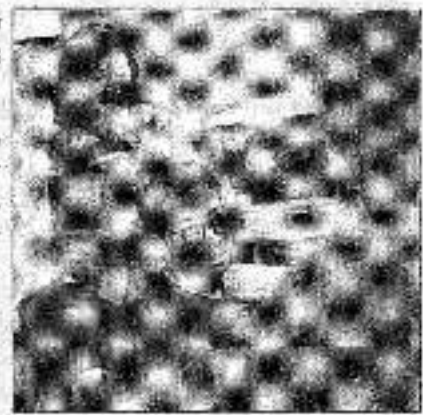
உவ்வகையில் பாதிப்புகளுள்ளாகிறது என மதிப்பிட்டு செய்யலாம். வேலை திருப்தி குறைவடையும்போது வரலினமும் வேலைப்பிடுகிறது விவகாரி ஒரு விவகாரம் குறிப்பிடத்தக்க அளவு அறிவிப்பதாக உளவியல் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. ஏனெனில் திறமையான ஊழியர்களுக்கு தொழில்துறையில் நல்ல வாய்ப்புகள் காத்திருக்கின்றன. வரலினமும் இத்தகைய திறமையான ஊழியர்கள் (Ideal staff) வெளியேறுவது என்பது நிறுவனத்தின் உற்பத்தி திறனுக்கு பாதிக்கும் ஒன்றாகும். ஊழியர்கள் வேலையில் திருப்தியின்மையை உணரும்போது தாமதமாகவே வேலைப்பிடுகிறது விவகாரியல்வள், மேலும் முகாமையத்தும் ஊழியர்களுக்கும் இடையே அதிசைவு முறண்பாடு காணப்படும். இம் முறண்பாடுகள் தீர்ச்சுபட்ட போதும்போது அறுமுறாக வேலை செய்தல், வேலை திறமையும் போன்ற நடவடிக்கையில் ஊழியர் எடுப்பதில் நிறுவன செயற்பாடுகள் பாதிப்படையும் திருப்தியின்மை வரலினமாக ஊழியர்களிடையே சிறுக்கிழங்குமூலம் உறுவ குறைவாக காணப்படும். மேலும் காரணிகள் மற்றும் காரணிகள் பற்றிய உயர்ந்ததளில் முறைப்பாடு செய்வதன் திவக ஒற்றுமையும் பாதிக்கும். மேலும் வேலையில் திருப்தி இல்லாமல் வரலினமாக வேலையில் அடையிய போக்கு காணப்படும். இவ்வாறு வேலையில் திருப்தியின்மை ஊழியர் நடத்தையில் பாதிக்கும். இது ஒப்புகொடுத்ததில் நிறுவனத்தின் உற்பத்தித்திறனை பாதிக்கச் செய்யும்.

வேலைத்திருப்தி மட்டத்தில் ஓர் ஊழியர் க்கு பின்வரும் காரணிகள் பாதிப்பு ஏற்படு கின்றது அவையாவன:-

1. தனிப்பட்ட காரணிகள் - ஒவ்வொரு ஊழியர்களும் வேறுபட்ட தனித்துவமான அறிவு, திறமை, ஆளுமை, மனப்பான்மை கொண்டிருப்பார்கள். இதனை அடையாளம் காண்கண்டு அதற்கேற்ப அவர்களை திருப்தி படுத்தும் பொதுகளை (Package) உருவாக்க முன்வைக்க வேண்டும். இதன்மூலமே அவர்களை திருப்திபடுத்தலாம்.

2. மூலக்கனி காரணிகள் - நிறுவனத்தின் பணியுமும் ஊழியர்களுக்குக்கிடையேயான உறுவ மற்றும் அவர்களுடன் உறுவ ஏற்படுத்தி வகுக்கான எந்தர்ப்பங்கள் தர வேலைகளும் குறைக்கக்கூடிய பிணை நியமன்கள் (Norms) போன்றவை ஊழியர் திருப்தியில் செல்வாக்கு செய்கின்றன.

3. கலாச்சாரக் காரணிகள் - நிறுவனங்கள் அங்கு பணிபுரியும் ஊழியர்களுக்கு நம்பிக்கைகள், விடுதியங்கள், மனப்பான்மை போன்றவற்றை எவ்வளவு தூரம் ஏற்று மதித்து செயற்படுகின்றது என்பதை பொறுத்து ஊழியர் திருப்தி அடையலாம்.



4. நிறுவனக் காரணிகள் - ஊழியர்கள் பணிபுரியும் நிறுவனத்தின் தன்மை, அமைவு, நிறுவனக் கட்டமைப்பு, தலைமைத்துவ பாங்கு, மேற்பார்வை முறைமை, வேலை நேரத்தைகள், படிப்படிசை, ஏற்பாடுகள் போன்றன நிறுவன ஊழியர் வேலைத்திறமையில் மென்மையாக செயல்படுகின்றன. முன்னையாளர்கள் இவ் காரணிகளை வலுப்படுத்துவதில் கூடிய கவனம் செலுத்தவேண்டும் எனவே ஊழியர்களின் புரன்வை (Job or turnover) குறைக்க முடியும்.

5. கூழ் காரணிகள் - ஒரு நிறுவனம் அவைக்குள்ளே பிரதேசத்தின் பொருளாதார அமைவு, அரசியல், தலைநகர்கள் மற்றும் நாட்டின் மொத்த ஊழியத்தின் நிலைமை என்பன வேலைத்திறமையில் செய்வாக்க செயல்படுகிறது.

அந்த வகையில் ஒரு நிறுவனத்தின் முன்னையாளர் ஊழியர் மனப்பான்மையை மாற்றி உற் சவம் உண்டாக்க திருத்தியமைவைய அடைந்து அதிர்வைப்பெறும் பணிபுரியும் பணியைப் பொதுவாக முன்னையாளர் மூலம் உள்நிபுட தூண்டுகல் வேண்டும்.

1. கொடுப்பனவு (Pay) :- சம்பளங்களும் படிமடமும் என்பது தொழில் திறமையில் வடிவெய்யும் முக்கியமான காரணியாகவும் எவ்வளும் பயன்தரமான ஊக்குளிப்பு மட்டும் வலிபுரியாதது. ஒட்டு மொ த்த வேலைவகையையும் அமை ய உதவியாட்பாது. அதுவலது ஊழியர் வலவ தன்மைகளே அரியும். தேவை போன்ற உயர்மட்ட வேலைவகைய அமை ய உதவ வேண்டும். அதே போன்ற வதவகையும் ஊக்குளிப்புக்கள் என்பன ஊழியர்களுக்கும் உத்தியாயமான அமைவுப்போது அதிர்வுமட்டும் அவர்கள் திறத்தி அடைவர். அல்லாறே உற் றாணமைகளும் (Benefits) ஊழியர் திறமையில் முக்கியமானது (உயர்மடத்துவ வசதி, உள் திற்ப்படுத்தல் வசதி, ஊக்க வசதி போன்றன)

அம்மாதிரி ஊழியர்கள் தமகணிகளில் முன்னையாளர் பொதுகவன (Benefits Package) வசதி, பெய அனுமதிக்கும் மாறுகிவசதியான நன்மைகளை (Flexible Benefits) முன்னையாளர் மூலம் திறவளங்கள் ஊழியர்களின் ஊக்கப்படுத்த முடியும். எனினும் பல உள்நிபுட அம்மகளின் படி ஊழியர்கள் பணத்திற்காக வேலை மட்டும் வேலைக்கு வதவதிக்கும். மாறாக வமழலில் உயர்வை அமைவுகள்மூலம் மான்மொ எழும் அதிர்வு வலியுது போன்ற தன்மைகளை அமைவுகளைவசதியை (Self satisfaction needs) அமைவுகளை நேர்மை மட்டும் என்பதை நிறுவனங்களின் வழிநடத்துபவர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

2. பதவி உயர்வு (Promotions):-பதவி உயர்வு தொடர்மான மேற்பார்வையான வளர்மைகளும் நாட்டமுறைகளும் ஊழியர்களின் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கும் அதிக பொறுப்பேற்று செயற்படுவதற்கும் உயர்மான சுக அந்தந்தத்தை வதவதவதற்கும் ஊக்களிப்பாக அமைவு. இதனால் ஊழியர்கள் வேலைத் திறமையை அமைவுகளை மனிதனில் தேவையில் தீர்மான சுக அந்தந்த வேலைகளை நிறுவன உற் பத்தி திறமை உட உதவும். அதுவலது ஊக்களிப்பு போடுகையில் ஒன்றான தீர்மான புலத்தின் போட்டு மட்டும் கூறப்படபு போன்ற ஊழியர்கள் வெருவாக மாற்றிப் பெறுவதில் உயர்ந்த

மதிப்பிற்கும் அதுவேறும் முயற்சியின் வெவழி சாத்தியம் உயர்வாக இருப்பின் அதுகளை முயற்சியைப் பிரியாதிப்பார்கள் என்ற கூறுகின்றது. எனவே நிறுவனத்தை வெற்றியாக வழிநடத்து ஊழியர்களது உண்மியதுவமை, பிரச்சினைகளை திறமைமையான முறையில் தீர்வு கூறும் அறிவு, அனுபவம், அபுத்தக்க மூலம் கொடுக்கும் திறன் அவற்றுடன் அவர்கள் பிரியாகிக்கும் முயற்சி என்பவற்றுக்கு ஏற்ப அவர்களுக்கே நியமயமான பதவி உயர்வினை அளவுகூடு புது உயர்வுக்களை வாப்பினை வழங்குவல் வேண்டும். புது உயர்வு போன்ற வகீக்கும் பதவியும் திறமையில் பன்னாற்றும். நிறுவன ஒழுங்கமைப்பில் உயர் புதுகளில் உள்வளர்களுக்கே திறமட்டத்தில் உள்வளர்க்கிளும் பாக்க கூடிய அளவு கூறந்தும் உள்வளர்வகையாகவும் அதிர்வு பொறுப்புக்களை உருவாக்குபவர்களாகவும் உள்வளருள் அவர்களது கொடுமைவும் உயர்வாக இருக்கும். இதனால் உயர் பதவிகளில் உள்வளர்வின் திறத்தி திற உள்வளர்வாளர்கள் பாக்க உயர்வாக இருக்கும்.

3. மேற்பார்வை (Supervision) :- மேற்பார்வை என்பதுமேயு தலைமைத் துய்ப்பாங்கான எழும். பொறுவதை திறவமையான மேற்பார்வை மூலம் ஊழியர் அறிவுத் துய்களை நிறுவன வினைத்திறமையில் விழ்ச்சியையும் உற் படுத்தும். அதே முன்னைய மேற்பார்வை நிறுவன வினைத்திறமையை திறமட வேண்டும். என அத்துக் தலைமைப்பு மொதுவான அதிர்வுகளை (relax Assembly test room experiments) உட்கொடுகிறது. எனினும் முன்னையாளர்கள் அதிர்வு பிள்களை, விழுபியர்கள், திறமடம், ஊழியர்கள் தலகமை, சளிபவற்றின் அடிப்படையில் பெறுத்ததாக தலைமைத்தய்ப்பாங்கு தெரிவு செய்யப்படும். மேலும் ஒரு ஊழியர் ஒன்றாக பெரும்ப வேலைகளினால் திற வேலை பெடுவாளரின் அக்கூறப்பிட ஊழியர் வேலைத்திறமையில் கூறவைவததுடன் வழிநட தலின் ஒன்மைத்தன்மை என்ற தத்துவமும் திறப்படும். எனவே ஒரு ஊழியர் வேலை திறமடத்து அமர்வின் திறமையத்தில் பாக்கு கொள்ளத்தக்க புரிந்துணர்வுடன் கூடிய சிலேவது பூர்வமான மேற்பார்வை முறைமையே திறத்த.



4. வேலை அமைப்பு (Working Condition) :- வேலை அமைப்பு என்பது வேலை அமைப்பில் வேலைக் கூழல் என்ப வற்றையும்கூடும். வேலைகூழல் தலை முறை யில் துய்ப்பாக, ஊர்ச்சிசுறுவாக, பாதுகாப் பாக அமைப்போது ஊழியர்கள் தலை வாக பணிபுரிந்து முடியும். மேலும் ஊழியர் ஊர்வதயானதும் அமையமும் வற்றையான பொதுக் கூழலில் பணிபுரிந்து மேலு அது அவர்களுக்கு மகிழ்வாகவும், மன திறுக் கத்தை குறைத்து தன்மொரு நிலையில் பணி யாற்றவும் இதனால் வேலை திறமையில் உயர்ந்த

அதிகரிக்கவும் அதனால் இவ்வகப்படுத்தவும் முடியும். அத்துடன் விழியர்களின் தமது வசதிகளைப் பிறப்பிய நிறுத்திவை வேலைகள் நான் வேலை குறையில் (வெப்பம், சூடு, தண்ணீர்) அழிப்பும் அழிப்பதற்கும் பாதுகாக்க திறப்பி உயர்வை இறப்பதை வெற்றிக்கூறு அடியங்கள் வருகின்றது. அவ்வாறே தலைமை அறங்களைத்திரும் ஒரே பதவியில் பணிபுரிவோர்கள் திருப்பதியை ஒப்பிடப்போது பிரதேச அறங்களைக்களில் பணிபுரிவோரே திறப்பி உயர்வை கொண்டுவந்ததை அவதானிக்க முடிவதாக Paine, Carroll, Ictee) என்ற லுண்டி ஆய்வுகள் மூலம் மேற்கொண்ட ஆய்வு கட்டப்பட்டிருக்கிறது. அந்த வகையில் நேர்வுகும்போது வேலை குறையும் அதன் அமைவிடமும் எவ்வளவு தூரம் வெற்றிகளானவர்கள் வேலை திறமை திறப்பியில் சொல்வதை பெறுகின்றது என்பது உணர்ந்தது.

5. வேலை குழு (Work Group) :- வேலை குழுவும் ஒரு விழியின் வேலைத் திறப்பியில் சொல்வதை வெறுத்துக்கொள்கிறது. விழியின் மறுப்புகளே (பி) ஏற்படும் உருவை வளர்த்தல், அன்புத் தேவைகள் மேல் நிறுத்தல் எனக்கொடுக்கின்றனர் என Elton Mayo என்பவர் ஊழியர்களைப் பற்றி உயர்வாக எவ்வளவு நபர்களைக் கவனித்துப் பின்பும் எவ்வளவு தேவை கொண்டிருக்கின்றது. எனவே விழியர்கள் முன்னமையாளர்களின் கட்டுப்பாட்டில் செயற்படுகின்றனர் என்பதும் மார்க்க இத்தியை ஏற்கத் தேவைகளால் செயற்படுகின்றனர் எனவும். மேலும் ஐயக்களில் எவ்வளவு வேலைத்திறப்பியில் செயல்படுத்தவதாக Luntz, Lantier, Hackman ஆகியோர் ஊழியர்களைப் பற்றி. ஒரு சிபிசுட்டியில் அங்கத்தவர்களின் ஏற்கத்தேவை புரிந்தபடியே வேண்டுமாயின் அங்கத்தவர்களின் உயர்வு செய்தவர்களை அமைப்ப வேண்டும். இதற்கு ஒரு வேலைகுழுவின் அங்கத்தவர்களிடையே சிபிசுட்டியான உருவாக்கத்தையும், அதற்கு, ஒன்றாகத்த ஒருவர் பாதுகாப்பளித்தல், அறிவுரை வழங்கல் போன்றவை அறிவேற்றத் காணப்படும் போது வேலைத்திறப்பி உயர்வை காணப்படும்.

இத்தகைய கட்டுப்பாடு திறப்பி என்பது விழியர்களின் இவ்வகப்படுத்தலில், முக்கியமான ஒருவரின் உணர்வுகள் நிறுவனத்தின் ஒட்டுமொத்தமான செயற்பாட்டுக்கும் இன்றியமையாததாகும். எனவே திறமை கருத்தில்தான் நிறுவனங்கள் தமது விழியர்களை திறமையுடன் இவ்வகப்படுத்துவதன் சாதகமான வேலை குறையும் அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். இதன் மூலம் உயர்வான ஆய்வுக்கூறு திறப்பியைப் பற்றி வேலைகளில் உயர்வாகப் பின்புறவை குறைத்து வேலையில் புதிய முறைகளை அறிய வழியைத்தன் மேல்நிறுத்தி லுண்டி விழியர் இவ்வகப்படுத்தப்படுவர். எனவே நிறுவனங்கள் தமது விழியர்களின் வேலைத் திறப்பியில் சொல்வதை வெறுத்துக் காண்களை அவைகளை அமைப்பதும் கண்டு அதற்கென்று அவர்களை வழிகாட்டி அவர்களின் திறப்பியை அதிகரிப்பதும் அவர்களின் நடத்தை மாற்றத்துக்கு உதவ வேண்டும்.

References:
 1. Organizational behavior-fred I. Athans-6th Edition
 2. Management an Organizational perspective-Martin J. Ganman

நான உருவாக ...

எனது பழக்கவழக்கங்கள்

அருள் சீமா, தலைவர் அ.ம.தி
 (BBA (Hons), B.Psy)

ஒருவரின் வாழ்க்கை முறைகளே பழக்கங்கள் எனப்படும். உயர்வாக ஒருவரின் வாழ்க்கை முறைகளின் பழக்கங்கள் ஆகும். பழக்கங்கள் என்பது நானே வாழ்க்கை முறை என்றால் மிகையாகாது. அவற்றில் தொழில்துறை படிப்பாயிரப்படுதல் அல்லது அவற்றில் மாற்றங்களைக் காண்பதோ அவற்றை வாழ்வின் தன்மைக்கேற்ப அவற்றில் ஒன்றிணைவைக் காண்பதென்பதோ குறிப்பிட்ட ஒருவரிடையே தங்கியுள்ளது. உண்மையில் மனிதன் பழக்கவழக்கங்களான ஒரு உயிர்ப்பிழைப்பாக உயர்வாக, இவற்றில் அவன் இறப்பை மாற்றியமைக்க அவனால் முடியாது. எனினும் தன்னைப் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றியமைக்க இயலும். அவன் தன்னைப் பற்றிகளையும் முற்றிலும் மாற்றியமைக்க முடியாது ஆனாலும் நியற்களைச் சட்டங்களுக்கு ஏற்ப ஒத்திணைந்து வாழ்வதற்கு தன்னை மாற்றியமைத்துக் கொள்ள முடியும்.



பழக்கங்கள் நல்லவையாகவும் அமைப்பும் அதேவேளை தீயவையாகவும் அமைப்பும், தீயபழக்கங்கள் எவ்வளவு வெறுத்திருப்பின் அவற்றில் இடமிருந்து விடுபட்டு தலை அல்லது அவற்றை எம்மிசென்று நீக்கலோ மிகவும் கடினம். தொடக்க பழக்கம் எடுக்கவேண்டியவர்கள், மனித வாழ்க்கையில் நாம் பல தடவைகளில் பழக்க தீயது தெரியாமலே பல பழக்கங்களை எம்மிடம் அமைத்துக் கொள்ளுதல் யதார்த்தமாக உள்ளது. மனித வாழ்வில் குற்றத்தைப் பற்றித்தான் அரும்பும் பழக்கவழக்கங்கள் அதன் முதிர்ச்சியில் கொண்டுபோகி அவற்றின் தன்மைகளைப் பற்றி கவனிப்பதும் நாம் அறிந்து கொள்கிறோம். அவற்றை மாற்ற முடியுமென்றும். உடனடியான சரிசெய்தல் கருத்துக்களைய தூய்மையான உயர்வாகக் கருத்து தன்னகத்தே கொண்டுள்ள ஒரு குற்றத்தையின் தன்மைக் கிழப்பாக அமைப்ப அதற்கு உடனடி கொடுக்கும் அமைப்பும் காண்பது அவற்றில் வேண்டும்.

சுய ஒழுக்கம்

இந்த உலகில் திருமையற்ற ஒரு சக்தி மனோதிடம் (will power) ஆகும். மனித வாழ்வையின் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுய ஒழுக்கத்திற்கும் மனிதனிடையே தூண்டுதல்கள் அவசியம் பழக்கவழக்கங்களாகும் திடையே நெருக்கிய தொடர்பை கண்டு கொள்ள முடியும் சமைய பழக்கங்கள் நல்லவையாக அமைவதற்கும் தீயவையாக மாற்றம் பெறுவதற்கும் இரீ அழகவழக்கங்களாகக் கூட கொள்ள முடியும். சுய கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்கின்ற நபர் தன்னிடையே திடையையே பிடிப்பதில் தீய நியமனையும் தவறு வாழ்வின் ஒத்தியல்புகளையும், தனக்கும் சமூகத்திற்குமான ஒத்துப்பாடுகளையும் கண்டு அதற்கேற்ப தனது வாழ்வையையே மாற்றிக் கொள்ள முடியும். மாறாக தன்மையே தன்னால் அறியமுடியாத வாழ்வையையே ஓட்டும் மனிதர்களுக்கு வாழ்வும் அவர்களது வாழ்வின் துலங்கல்களும் அவருக்கு மட்டுமல்ல பிறருக்கும் சமூகத்திற்கும் விநயப்பற்ற நிலையை வரவிக்கும் என்பதில் தயக்கமில்லை. பழக்கம் என்பது மனத்தோன்றின் அறிவுநிலை உணர்ச்சி பற்றிய அடிப்படைகளின் விளைகம் வர அடிப்படை ஆகும். அனை ஒழுக்கத்திற்கு அனைவரும் போதுமானவையாகவும் ஒழுக்கத்திற்கு முன்னாகின்ற போது தீயவையாகவும் சமூகத்தால் நோக்கப்படுதல் வலிப்படை உண்மையாகும். மனிதன் மனோ ஆற்றல்களின் கைக்கருவி என்று அமைதக்கப்படுகின்றான். இந்தகைய மன ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்தி அவன் தன்மையே தன்வசப்படுத்தி தன்னுடைய அனைபயங்களுக்கேற்ப வாழ்வையையே மாற்றி அமைத்து நற் பழக்கங்களை தன்னிடையே வளர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

பழக்கங்கள் எவ்வாறு உருவாகின்றன?

பெரும்பாலான பழக்கங்கள் 'சூழ்நிலை அமைப்பு' (conditioning) முறையில் உருவாகின்றன. பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்கும் பல்லாயிரக்கணக்கான சிறு பகுதிகளால் உருவாக்கப்பட்ட நான் அல்லவாழ்க்கை, என்னை அல்ல நான் அல்லவாழ்க்கை மட்டும்தான் உவ்வாயு அல்ல உடல் உடல் சூழ்நிலை மற்றும் அறிவு விருத்தியில் நாடி உருவாக்கம் பெற்று ஒரு குத்திரச்சிப் பாணதைய நோக்கி நகர்கின்றோமே அதேபோலவே பழக்க வழக்கங்களும் எம்மிடம் எம்மிடம் ஒன்றாக உருப்பெற்று வளம்பெறுகின்றன என்பது கன்கூடு மனித வழக்கவழக்கின் ஆரம்பக் கட்டம் தொடக்கம் அதன் வளர்ச்சிப்படிவமான ஆரம்பின் சமைய பழக்கவழக்கங்களின் உருவாக்கமும் அதன் மாற்றங்களையும் அதன் மேற்கவையிய மற்றும் எதிர்கவையிய தூண்டுதல்களும் புலப்படும். ஒருவன் தன்னிடமிருந்து தன்னைப் பிரதிபலிப்பதும் பிரதிபலிப்பதும் தன்னைப் பிரதிபலிப்பதும் சமூகத்தை தன்னிடம் உள்வாங்குவதும் அவசியம் பழக்கவழக்கங்களை அமைத்துக்கொள்ளின்ற அனை உணர்வுக் கொள்ளலாம்.

'பாக்கோல' என்கின்ற சமைய நற்பியல் பிழை தனது பரிசோதனை மூலமாக



பரம்பரை மற்றும் தூண்டுதல்களால் உருவாகும் பழக்கவழக்கங்களை மாற்ற முயன்றார். அவர் தனது பரிசோதனைக்காக நாயைத் தெரிவு செய்தார். பொதுவாக மிருகங்கள் உணவைப்பாற்றும் போது அவ்வது உணவின் மனத்தினால் நுகர்ச்சிக்கு போது எச்சில் அறியவது இயல்பு. இது உணவுத் தூண்டல் எனப்படும். இந்த எச்சில் மாறுதல் விளைவு வே அனைக்கப்படுகின்றது. இங்கு மனம்- உணவு- எச்சில் மாறுபாடுப்பட்ட பழக்கங்களும், வேறு தூண்டலைப் பயன்படுத்தி நாயிடமிருந்து எச்சில் வர்ப்பின்

வல்லாமா என்பது அவருது ஆய்வு. மனி அடித்ததும் நாய்க்கு உணவு வரவ்தும் நடைமுறை ஒழுங்கை ஏற்படுத்தி அவருக்கு தொடர்ந்து நேற்கொண்டார். மனி ஒவ்வும் உணவுமே ஒரு இடத்தில் திரும்புவது வருகின்றன என்பதை நாய் அறிந்து கொண்டது. இப்போது மனி அடிக்கப்படுகின்றது உணவு வரவின்மே ஆணம் நாய்க்கு எச்சில் அறியவதை உறுதிப்படுத்தினார். தற்போது மனி- மீட்டம் - எச்சில் அறியவது வல்ல முறை மாறுவதை காப்படியை எதிர்வினைவு என அமைத்தார். எனவே சமைய பழக்க வழக்கங்கள் பரம்பரை மற்றும் இயல்பானதாகவும் காப்புடியை எதிர்வினைவுவாகவும் இருக்கும். எனவே இப்பரிசோதனையின் மூலம் அறியவது உறுதிமனையுடன் சமைய பழக்கங்களை மாற்றியமைக்க வழிவகுக்கின்றது என்பது உண்மையாகும். இதன் மூலம் மனிதர்கள் தனது தீய பழக்கங்களில் இருந்து விடுபட வழி காணப்படுவது மட்டுமல்ல நல்ல பழக்கங்களை விளைதக்கவும் பாக்கோலின் பரிசோதனை மூலமாக நாம் அறிந்துக்கொள்ள முடியும். இதுனை போன்ற வட்டிகள் எழும் அடிப்படைகளும் ஆராயும் உணவியமற்றதும் தனது பரிசோதனை மூலமாக நிரூபித்தும் காட்டியுள்ளார்.

நற்பழக்களை வளர்க்க பின்பற்ற வேண்டிய

சில வழிமுறைகள்

1. நற்பழக்கங்களை சிறுபடியத்திலே விளைதக்க கொள்ளும். குழந்தைப் பருவம் வாழ்வகையின் அனைப்புப் பருவமாகும். பழக்கவழக்கங்களை ஆரம்பத்தில் தன்னிடம் உள்வாங்கிக்கொள்ளும் குழந்தைகள் அதனையே தம் வாழ்வின் முற்றுமுழுதாக பிரதிபலிப்பார்கள் என்பது பொதுவான கருத்து. கேட்டல், பாத்தல், உணர்வு, அவருள்ளித்தல், கலைத்தல் போன்ற தனது வழியையான செயற்பாடுகள் மூலம் தனது பழக்கவழக்கங்களை அமைத்துக் கொள்ளும் குழந்தைகள் மட்டில் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் மற்றும் அயலவர்கள் அவ்வவரும் விழிப்பாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் நல்ல சமூகத்திற்கு ஒத்திசைவான பழக்கவழக்கங்களில் அடிக்கலை வளர்த்துக்க வேண்டும். இதன் மூலம் அவர்கள் தங்களின் எதிர்கலை வாழ்வின் நற்பழக்கங்களிலே துலங்குவார்கள்.

2. நற் பழக்கங்களை எம்மில் வளர்த்துக் கொள்ள அவை மீண்டும் மீண்டும் எம் வாழ்வில் இயற்றப்பட வேண்டும். ஒரு நாளிலோ அல்லது ஒரு வாரத்திலோ நாம் எம்மில் நற்பழக்கங்களை அமைத்துக்கொள்ள முடியாது. மாறாக அவற்றை எம்மில் வருவித்துக்கொள்ள பயிற்சிகளின் உடாக வாழ்க்கைப் பாதையில் நாம் பயணிக்க வேண்டும்.

3. பழக்கவழக்கங்களை நாம் எம்மில் வளர்த்துக் கொள்ளும்போது ஒரு வலிய எழுச்சித் தூண்டல் அவசியம். 'ஒரு செயலில் ஈடுபடும்போது முழு உக்கத்தையும் பயன்படுத்த வேண்டும். அரை மனத்தால் செய்யும் செயல்கள் குறை வினையையே பயக்கும்' என்கிறார் வில்லியம் ஜேம்ஸ். குறிப்பிட்ட பழக்கவழக்கங்களை எம்மில் தக்கவைத்துக் கொள்வதற்கு நாம் எம்க்கு நல் உதவேகம் கொடுத்து அவற்றில் உறுதியாக இருக்க எம்மைத் தட்டிக்கொடுக்க வேண்டும்.

4. எமது பழக்க அமைப்பில் விதிவிலக்கொன்றையும் அனுமதிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் ஒருமுறை தவறும் பட்சத்தில் நீண்ட எமது பயிற்சிகளின் பலனை நாம் இழக்க நேரிடும். உ-ம்: இன்று மட்டும் புகைபிடிப்போம். இனிமேல் செய்யமாட்டோம் என எண்ணிக்கொள்ளக் கூடாது.

5. நாம் எமது நாளாந்த செயற்பாடுகளை திட்டமிட்டு அதன்படி வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை நோக்கி எமது வாழ்வு செல்லும்போது அங்கே பிறப்பெடுக்கும் ஒழுக்கச் செயல்கள் நற்பழக்கங்களாக எம்மில் குடிகொள்ளும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பழக்கவழக்கங்களை எம்மால் மாற்றியமைக்க முடியுமா?

மன நிறைவுகளே பழக்கங்களாகும். சாதாரணமாக நாம் நற்பழக்கங்களை எம்மில் வளர்த்துக் கொள்ள உழைக்கின்ற அதேவேளையில் தீய பழக்கங்களை எம்மில் இருந்து அகற்றுவதற்கான வழிகளை மேற்கொள்வது இயல்து. எமது வாழ்வில் எம்மால் எமது பழக்கங்களை மாற்றியமைக்க முடிகிறதா என நாம் ஒவ்வொருவரும் எம்மில் வினா எழுப்பும் போது உண்மைத் தன்மையை எம்மால் உணர முடிகிறது. உண்மையில் எந்த மனிதனும் பழக்கவழக்கங்களின் பிடயில் இருந்து விடுபட இயலா வண்ணம் கட்டுப்பாட்டிற்கு வில்லை. எந்த சக்தியினால் ஒருவன் தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமை யானானோ அதைவிட மேலான விடாமுயற்சியுடன் தனது பழைய எண்ணங்களைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு புதிய எண்ணங்களையும் மேலான பண்புகளையும் தன்னில் வளர்த்துக் கொள்ளும் சக்தியும் மனிதனிடம் உண்டு என்பதனை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. ஒருவித முயற்சியை பொறுப்புடனும், விவேகத்துடனும், துணிவுடனும் ஒருவன் மேற்கொள்ளும் பட்சத்தில் ஒருவனது வெற்றியில் ஐயமில்லை.

உளவியல் கண்ணோட்டத்தின்படி ஒருவன் தன்னுடைய பழக்க வழக்கங்களை

மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுதல் என்பது அவனது எண்ணத்தில்தான் தங்கியுள்ளது. தன்னால் இயலும் என்ற நல்லெண்ணத்தை தன்னிலே கண்டறியும் ஒருவனால் நிச்சயமாக அவனுக்கு மனநிறைவைக் கொடுக்காத அல்லது தீய பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை பெற முடியும். அதே வேளையில் மனநிறைவைக் கொடுக்கக்கூடிய நற்பழக்கங்களுக்கும் அவனது வாழ்வில் நிலை நிறுத்திக் கொள்ள முடியும். எனவே ஒருவன் தன் எண்ணங்களை மாற்றியமைத்துக் கொள்வானாயின் அதற்கேற்ப அவனது ஒழுக்கமும் பழக்கவழக்கமும் வாழ்க்கையும் மாற்றமடையும்.

பழக்கவழக்கங்கள் முதலில் உருவாவது எண்ணத்திலே. பின்னர்தான் அவை செயலில் வெளிப்படுகின்றன. நாம் தீயவற்றிலிருந்து நன்மையை நோக்கி எமது எண்ணத்தை திருப்பும் போது உடனே எமது செயற்பாடுகளும் அவ்வாறே திரும்பும். ஒரு மனிதனைய வாழ்வு ஒரு உயிரோட்டமுள்ள அர்த்தமுள்ள வாழ்வாக அமைவதற்கு முக்கியமான காரணியாக அமைவது அவன் தன்னில் அமைத்துக் கொண்டிருக்கும் பழக்கவழக்கங்களே ஆகும். மனித வாழ்வில் ஒருவனது பழக்கவழக்கங்கள் குறிப்பிட்ட நபருடைய வாழ்வில் மட்டுமல்ல மாறாக பிறரது வாழ்விலும் ஒட்டுமொத்த சமுக்கத்திலும் செல்வாக்கு செலுத்தும் தன்மை கொண்டவையாகும். அவை நேர்க்கணிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துமா? அல்லது எதிர்க்கணிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துமா? என்பது ஒருவனது பழக்கவகையிலே தங்கியுள்ளது. என்னுடைய வாழ்வில் என்னுடைய பழக்கவழக்கங்கள் எத்தகைய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை இணங்காணுவது எனது பொறுப்பாகும். எனவே நான் நானாக உருவாக என்னை நான் இணங்கண்டு கொள்ள வேண்டும். தீய பழக்கங்களை என்னிலிருந்து அகற்றி நல்லவற்றை உருவாக்கி அதில் நிலை பெறவேண்டும். நற்பழக்க வழக்கங்களை என்னில் நான் கண்டு அதனால் நான் வளர்ந்து என்னால் பிறர் வளர் நான் உருவாக வேண்டும். நான் நானாக உருவாக இன்னும் பல வழிகளை 'நான்' சொல்லும்.

உசாத்தனை நூல்கள்

- Fr. Clitus, Development Psychology, National Seminary, (2006)
- A. Paulist Politeness Pays, St, Paul Press, Mumbai (2003).
- M.D.. போல், புதிய கல்வி உளவியல், கிறிஸ்தவ சங்கம், சென்னை (1975).
- பே. இளவரசு, உங்கள் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பது எப்படி, எண்ணதாசன் பதிப்பகம், இந்தியா (2004).
- அப்துர்-றகீம், மனத்தை வெல்லுவாய் மனிதனாவாய், யூனிவர்ஸல் பப்பிளிரெஜர்ஸ், சென்னை (1980)
- ப.ராஜமணி, நல்வாழ்வுக்கு உளவியல் சிந்தனைகள், நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை (2004)

வகுப்பறை முகாமைத்துவமும் உளவியலும்

V. நிஷாந்தி

3ம்வருடம்

பொதுக்கலை

யாழ். பல்கலைக்கழகம்

ஒரு நாட்டின் எதிர்கால அபிவிருத்தியை அந்நாட்டின் நிகழ்காலப் பாடசாலை வகுப்பறைகளே தீர்மானிக்கின்றன. வகுப்பறையானது நித்தம் பல்வேறு மாணவர் நடத்தைகள் நிறைந்து காணப்படும் ஓர் இடமாகும். இவற்றில் உளவியல் சார்ந்த காரணிகள் முக்கியம் பெறுகின்றன. ஆசிரியர் கற்பித்தலில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களில் உயிரோட்டமாகப் பங்கேற்கும் மாணவர்களும் உளர். சிலர் அத்தருணத்தில் பொருத்தமற்ற ஒலிகளை எழுப்பி சண்டையிட்டு கற்றல் செயல்முறைகளுக்குத் தடைகளை ஏற்படுத்துவர்.

இத்தடைகளுக்குப் பின்னணி உளவியற் காரணிகள் பல காணப்படலாம். பூட்டம், அசாதரணம் காரணமாக வெளிப்படும் வன்முறைகள் கட்புல செவிப்புல இழப்புக்கள் உடல், உள குறைபாடுகள் விவேக தேவையுடைய நிலைகள், வறுமை ஆசிரியர் தொடர் பான காரணிகளும் வகுப்பறை முகாமைத்துவத்தில் வினைத்திறன்களைக் குறைக்கின்றன.

வகுப்பறை வாழ்க்கையில் பிரதிபலிப்பாக அமைவதே வகுப்பறை முகாமைத்துவமாகும். இது பாட ஏற்பாடுகளைத் திட்டமிடல், நடைமுறைகளையும், வளங்களையும் ஒழுங்கு செய்தல், மாணவர் தனியார் வேறுபாடுகளுக்கேற்ப வழிகாட்டுதல் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை எதிர்பார்த்து தயாராக இருத்தல் என்பவை வகுப்பறை முகாமைத்துவத்தின் முக்கிய அம்சங்களாக உள்ளதாக கல்வி உளவியலறிஞர் லெம்லேட் (1988) தெரிவிக்கின்றனர்.

வகுப்பறை முகாமைத்துவ அம்சங்கள்

1. நேரம் தவறாமல் - இது பல கல்விப் பிரச்சினைகளை அகற்றும்
2. நன்கு திட்டமிடப்பட்ட ஆயத்த நிலை (பாடக் குறிப்பு, தரஉள்ளீடுகள் உபகரப்பிரயோகங்கள்)
3. மாணவர்களை விரைவாக கற்றல் வேலைகளில் ஈடுபடுத்தல், பொருத்தமான கற்பித்தல் -கற்றல் முறையில் உடனடியாக மாணவர் கவனத்தை ஈர்த்தல்
4. குரலைச்சிறப்பாகப் பயன்படுத்துதல் வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளில் உன்னிப்பான கவனம், விடயங்களைச் சரியாகப்பகுத்தாராய்தல்

5. நெருக்கடி நிலைகள் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்ற போது தெளிவாக உண்மையாக யதார்த்தமாக செயற்படல்
6. மாணவர்களை ஒப்பீடு செய்தலைத் தவிர்த்தல், வகுப்பறைக் கல்வியின் நிலையை கவர்ச்சிகரமாக வைத்திருத்தல்
7. ஆசிரியர் மாணவர் உறவை உயிர்ப்பாக வைத்திருத்தல்

வகுப்பறைக்குப் பொருந்தாத நடத்தைகளை இயன்றளவு குறைப்பதற்கு மாறுபட்ட உளவியல் வழிகாட்டல் முறைமைகளைப் பெருமளவு கையாள்வதுடன் சில வகையான தண்டனைகளாலும் பொருத்தமற்ற நடத்தைகளை நீக்கலாம். மேலும் தண்டனைகள் வழங்கும்போது ஆசிரியர் மிக மிக அவதானமாக செயற்பட வேண்டும். தண்டனையால் மாணவர்களின் எதிர்கால ஆளுமை பாதிக்காத வகையில் ஆவன செய்ய வேண்டும்!

மாணவர்களது நடத்தைகளுடன் கருமமாற்றம்

இன்றைய பாடசாலை வகுப்பறைகள் மிகப்பல பிரச்சினைகளையும் சிக்கல்களையும் கொண்டதாகவுள்ளது. ஆசிரியர்கள் மிகப்பல சவால்களை எதிர்நோக்குகின்றார்கள். அதுவும் இடைநிலை வகுப்புக் கட்டிளமைப்பருவ மாணவர்கள் பல தாக்கங்களை விளைவிக்கின்றன. இவர்களை இவர்கள் வழியில் சென்று மிக நுட்பமாக ஆசிரியர்கள் தமது நடத்தைகளை ஒழுங்கமைக்க வேண்டியுள்ளது. அத்துடன் பற்றுணர்வு, விசுவாசம், விழுமியம், நன்மனப்பாங்கு, கல்வியில் நாட்டம் போன்றவற்றை சாதகமாக்கி வகுப்பறை கல்வி நிலையை கற்றலுக்கு சாதகமாக்கலாம். காற்றோட்டமான வகுப்பறை, இடவசதி, தளபடங்கள் என்பவற்றுடன் மாணிடக்கல்வி நிலை, கல்விசார் நடவடிக்கைகள், சகபாடிகள் கல்விநிலையில் முகாமைத்துவம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இன்று உலகளாவியரீதியில் மானிடக்கல்வியின் நிலையே வகுப்பறை முகாமைத்துவத்தின் முக்கியம் பெறுகின்றது.

மானிடக்கல்வியின் நிலையானது மனிதத் தொடர்புகளை வகுப்பறை அங்கத்தவர் களுக்கிடையில் முன்னேற்றவும் அவர்களுடைய மனப்பாங்குகள் பாடசாலை சமூகத்தை நோக்கி வளர்க்கவும் உதவும். இதற்குப் பொருத்தமான நவீன கற்றல் தொழில்நுட்பசாதனை களும் உதவுகின்றன. மாணவரிடையே கற்றல் இடமாற்றம் அல்லது பயிற்சி இடமாற்றம் (Transfer of Training of learning) ஏற்படவும் இது வழிகாட்டுகிறது.

இதில் முக்கியமான ஒன்றே கற்றல் இடமாற்றம் எனலாம். மாணவன் ஒருவன் வகுப்பறைக் கற்றல் சந்தர்ப்பம் ஒன்றில் பெற்றுக் கொண்ட அறிவை வேறு ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் பயன்படுத்துவதே கற்றல் இடமாற்றமாகும். எவ்வளவு என்ற உளவியலாளர் கற்றல் இடமாற்றம் என்பது ஏதாவது ஒரு செயலைச்செய்வதற்குப் பெறும்பயிற்சி அல்லது பெறும் அனுபவம் அதன்பின் எதிர்ப்படும் ஒரு செயலில் செலுத்தும் செல்வாக்கு எனக் குறிப்பிடுகிறார்.

இது ஒரு செயலின்மூலம் பெற்ற அனுபவம் அல்லது பயிற்சி மற்றொரு செயலை

இலகுவாக்கின்றது. இதனை நேர்ச்சுற்றல் இடமாற்றம் என்பது ஒரு செயலின் மூலம் பெற்ற அனுபவம் மற்றச் செயலைக் கருவியாக்கினால் அது எதிர்ச்சுற்றல் இடமாற்றம் எனப்படும். எவ்வித தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தாதவிடத்து கணியசுற்றல் இடமாற்றம் எனப்படுகின்றது. இக் சுற்றல் இடமாற்றம் பற்றிய வகைகளைப் பின்வருமாறு அறையும்

வெடாரும்



நித்திய வாழ்வு

தூண்டி(விஞ்) உடல்
நாள் (அம்பு /உயிர்)
ஊண்டல் அறிவு

எய்த இறையடியை
எய்தினால் இப்பிறப்பை
மெய்யடைப்பது உளவியல்
கயம் அறிந்தால் ஆளற்றம்
எந்தேன வென்பது
துயரத்தின் ஆணியோர்!

வேதாசமத்தின் நித்திய வாழ்வு
வைவமத்தின் பிரதியின்பைப் பெறவாழ்வு

தத்துவங்களில் முறணை
உன்உடன்றாளும்
சத்தியமாய் இளவயலைத்தேறும் முற்றிலும் உணர்வல்

இளம் வெய்யுளால்
-வகைத்தவம்-

வளர்ச்சியின் முன்னோற்றம் பற்றி ஆசிரியர் அருடிக் கவண்டியை.

இ. ஜெயந்தினி
2ம் வகுப்பு
பொதுக்கலை
யாழ்ப்பாணக்கல்லூரி

ஆசிரியர்களுக்கே மாணாக்கரின் உடல் வளர்ச்சி, மனவளர்ச்சி போன்றன பற்றியறிவு மிகவும் தீவிரிய மையாதது. ஆசிரியர், மாணாக்கர் உடல் வளர்ச்சி பெறவும் அறிவு, வலிமை, நுண்ணறிவு ஆகியவற்றில் வளர்ச்சி பெறவும் மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்தவும், ஒரு நிலைப்படுத்தவும், ஆளுமை பெறச் செய்யவும், சமூகத்தோடு ஒத்துப்போகும் ஆற்றல் பெறச் செய்யவும் நல்ல ஏதுக்களை அளிக்க வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்பது தனித்தனியும் அல்லது மற்றும்கூட கூடிய சேர்க்கையின் நீண்டதோர் ஒழுங்காகும். கல்வி என்பது தனித்தவன் சிமவகைச் சூழ்நிலைகளோடு ஒத்துப்போதலின் ஒழுங்காகும். திறன், எண்ணம், மனப்பான்மைகளைப் பற்றியல் எல்லாம் இங்ஙனம் ஒளிநோட்டாற்று கைத்தொழைய அமைகின்றன. உற்றவும் அனுபவமும் கூட இங்ஙனமான விளைவெயும். இளவயல்லை தனித்தவனுடைய தூண்டல்கள் வளர்வதால் வளர்கின்றன எனலாம்.

உடல்வளர்ச்சி, அறிவு வளர்ச்சித் தன்மைகளை விவரத்தில் அறிந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் சமூகத்தோடு ஒத்துப்போதலும் மனவெழுச்சிகளை வரம்புக்குட்படுத்தி நிறுத்தும் அடுத்த அளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதை ஆசிரியர்களும், பெற்றோரும் மறக்கக்கூடாது. மற்றும் அவர்கள் வளர்ச்சியடையுமா உடல் திறமையும், மற்றும் திறன்களையும் பெறுவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

உடல் வளர்ச்சி பெற்றால் தான் ஒரு திறந்த நடைவீடா, பேசலோ அல்லது தந்திரமோ உள்ள திறன்களைக் கற்றுக் கொள்ள இயலும்.



தண்டனை

J.Shantha Princi Dip in psy.
ICOF



தண்டனை என்பது வேண்டாத செயலை தவிர்ப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் கடுமியாகும். தண்டனைகள் அடிப்படையில் மனிதர்கள் பற்றிய எதிர்மறையான கொள்கையையே முன்வைக்கிறது. அதாவது மனித இயல்பு தீயது அடும்புடனாகத்து அடிமை நோக்கத்துப் பயமுறுத்தி அடும்புடன்தி களைச்சாத்திற்குள் பொருந்தி வாழும் நிலைக்கு பயிற்றுவிக்க வேண்டும் என்னும் பார்வையே தண்டனை அணுகு முறையில் இருக்கிறது.

தண்டனை அணுகுமுறை குடிநடை வளர்ப்பின் குறிக்கோள் பற்றிய தவறான புரிதலைக் கொண்டுள்ளது. நன்னடத்தைப் பயிற்சி என்பது குழந்தைகளில் வெறும் கீழ்ப்படிதலை உருவாக்கவல்ல அடக்களின் சில நடத்தைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதும் அல்ல மாறாக தங்கள் குடும்பம், மற்றும் சமூகத்தின் நல்ல பழக்கவழக்கையும் விதிவழிகளையும் உள்வாங்கிக் கொள்வது தங்கள் குழந்தைகளின் நலம் விளைவிக்கும் வகையில் கொள்கைகளையும் மதிப்பீடுகளையும் உருவாக்கி கொண்டு அதிர் காலத்திற் பயனுள்ள வாழ்க்கை வறு தயாராவதும் ஆகும். கடும்கக் காரணம் நடத்தலின் நன்மை தீயம் பற்றிய அறிநெறி தெளிவு பெற்று, நல்ல நடத்தைகளை வகையானும் தன்மை பெறுதல். இதன் காரணமும் அச்சமற்ற நிலையும் வேண்டும். தண்டனைகளால் இவைகள் மறுக்கப்படுகின்றன.



தண்டனைகள் அணுகு முறையில் எந்த குறிக்கோளுக்காகத் தண்டனைகள் வகையானப் பெறின்றனவோ, அவையே தண்டனையில் தோல்வியடைந்து விடுகின்றது.

தண்டனைகள் குழந்தைகளிடம் பயத்தை உருவாக்குகின்றன. படிப் பாதுகாப்பின்மைத் தேடலைக்கிறது. அதாவது தன் செயல்களுக்கே நியாயம் அர்ப்பித்தல், அடுத்தவர் மீது புரி போடு தம் அல்லது அடிப்பாடு மறுத்தல் என நேர்மை குறையவைக்கிறது. பெரிமன்களுடைய திறப்பிற் காவலை செயல்படும் பரிசேயத்தனம் உருவாக

சிறுவர்களை, அவர்கள் நடத்தையும் வளர்ச்சியையும் பற்றிக் கவனிக்கும் போது மருமரு அல்லது வளர்ச்சி அணுகுமுறை காரணம் மிகவும் அவசியம். வளர்ச்சி என்பது ஒரேபடியாக வளர்க்கல்பு. அது குழந்தைகள் படிப்படியாக வளரும் தன்மையானும் ஒவ்வொரு வளர்ச்சிப் படையும் அடுத்த நடத்தையை அடிப்படையில்தான் அமையும்.

நடத்தைக் கோவைகள் ஒரு வரிசைக் கிழத்தில் அவையும், ஒரு குறிப்பிட்ட தனித்த முறையில் நடத்தையைச் செல்லாக்குறச் செய்ய வைக்கும். நடத்தையும் நிலைச்சினை அமைக்கமுன் இவ் வரிசைக் கோவைகள் நாம் தெரிந்தும் புரிந்தும் கொள்ள வேண்டும்.

வளர்ச்சி பற்றிய கருத்து வளர்ச்சி நிகழ்வுகளைச் சார்ந்து எதிர்கால தெரிப்படுத்தலைக் குறிக்கிறது. வளர்ச்சி ஒருங்கில் இடைசியங்களும், கடினமான உறுதிகளும் உள்ளன. மாணாக்களின் பிரச்சினைகளை திறன்களும்-அறிவுகளும் என்னென்ன? எல்லோரும் ஒரே சீராகப் படிக்கிறார்களா? எனும் கவனிப்புக்கள் எதிர்காலத்தைச் செல்லமயற் செல்கின்றன.

கல்வி பற்றும் வளர்ச்சியின் குழந்தைக் குழந்தைப் பட்சத்தில் நம் முக்கிய கருத்தும் தனித்த மாணாக்களின் வளர்ச்சியைப் பற்றியதாகும். பாடவகுப்புகளும், பாடத்திட்டங்களும் வாழத்திற்கு இடமின்றி அமைக்கப்பட வேண்டும். குழந்தைகள் ஒரே குழுவாக அதிக வளர்ச்சிக்கையில் அறிக்கப் பெறுகின்றனர். ஆணாலும் குழந்தையே கற்பித்தலின் மையமாகும். அவை தேவைகள், பிரச்சினைகள், அக்கறைகள் ஆகியவை மிக மிக இன்றியமையாதன. அவை உடல்வளர்ச்சி, மனவளர்ச்சி ஆகியவற்றைக் கருதும்போது பாடப்பொருள், முறைகள், கல்வியின் நிகழ்ச்சிகள் ஆகியவற்றைச் சேர்ப்பது அல்லது விடுவது என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது.

எனவே ஆசிரியர்கள் வப்படிச் சிறுவர்கள் வளர்ச்சியுக்கின்றனர்? வப்படிப் பொருள் களை தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்? தன்னை அக்கறையிக்கும் அல்லது தூண்டுதல் முழு ஆணமை வளர்ச்சியால் சில முறைகளையும், பயிற்சிகளையும் எவ்வாறு வகையன் கின்றனர்? என்பது தற்பு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். கல்வி என்பது முழு உடல் வளர்ச்சி, முழு மனவளர்ச்சி என்று பேசப்படுகிறது. பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் குழந்தையின் மனவளர்ச்சி அளவுக்கும், நிறைவுக்கும் தக்கவாறு மதிப்பு வாய்ந்த பலிக்கவையுடைத்தான தக்க வாய்ப்புகளை அமைக்க வேண்டும்.

கற்றியுள்ள மக்களும் மாணாக்களின் தவறுகளைப் பொறுப்பையோடும், இக்கத் தோரும் அமற்றி தெரிப்படுத்தவும், வழிபடுத்தவும் வேண்டும். பெற்றோரும், ஆசிரியர் களும் குழந்தைகளின் கற்பித்தலில் ஒரு பகுதியேயான என்பதை உணர்ந்து அவர்கள் கற்றினை வளர்ச்சிக்கே சாதகமாக இருத்தல் அவசியம். ஆசிரியர்கள், பெற்றோரின் மனப்பான்மை எப்போதும் உதவிக்காரனாயும் இரக்கமுள்ள நிலையினுமிருக்க வேண்டும்.

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

சிறு இனமே இன்னும் அதிகத் தண்டனையை பெரிசுபடுத்தியிருந்தும் பெற்றுத் தந்திருது. இப்படி அதிகமாகிவிட்ட அமுதங்கள் எதிர்காலத்தில் பயம், பதட்டம், மனத்தளர்ச்சி, தாழ்வு மனப்பான்மை முதலிய உளவியல் பாதிப்புக்களை உருவாக்கி அவர்களை மனநெய்யாளிகள் ஆக்கிவிடும் அபாயமுண்டு.

அதிசமான தண்டனையும் கடுப்பாடும் அழற்சைக்கு ஏற்ற உணர்வால் தண்டியும் போடத்தான் தண்டனையாளிகளும் பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்கள் மீதும் வெறுப்புத்தடவைத்துவிடுகிறது. பெரியவர்கள் சொல்வதற்கு முரணாக செயற்படுகின்றனர். சில சிறுவர்கள் ஆனால் அதைவிட தங்கள் மீதும் பிறர் மீதும் இறங்கும் வெறுப்பைக் காட்டும் விதத்தில் வன்முறை மற்றும் ஏற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள். ஏன் செய்கின்றனர்.

தண்டனைகளைப் பயன்படுத்துவதில் நிறுவனமும் குறைகனும் காணப்படுகின்றன. நிறுவனமும் பார்க்கிறபோது தண்டனைகள், எதிர்மறை வலுவூட்டல்களாகச் செயற்படுகின்றன. எப்போதும் வறட்சித் தோடும் வலியுணர்வோடும் திணைநீட்டும் துளால் பளிதவறு செய்ய அடக்கின்றனர்.

மேலும் தவறு செய்பவர்களைத் தடுத்தும் திறமையும் ஆற்றலும் தண்டனைகளுக்குள்ளே கற்பவர்கள் உள்ளத்தில் கடுப்பாடவை உண்டாக்குவதுடன் தவறுகளுக்குத் தகுந்த தண்டனை வழங்கினால் அவை கற்பவர்களை தடுத்தும் நன்மை வழங்குவதையே உண்டாக்கும். தண்டனைகள், விரும்பத்ததை நடத்தைகளுக்கு இடம்பாக அளித்த முறையாலும் என்றால் தண்டனைகள் நல்ல பலன் தரும். மேலும் தண்டனை பெறுபவர்களுடைய நு. தந்தையைக் கடுப்படுத்தியுவிடாதே தண்டனை பெறுதவர்களுடைய நடத்தையைமேலும் கடுப்படுத்தி கின்றன. ஒருவன் தண்டனை பெறும்போது விரும்பத்ததை நடத்தை தான் தண்டனை பெறுவதுமேலும் தனிநபர்களை தண்டனைகள் பயன் விளைவிக்கும்.

குறைகளைப் பார்க்கிறபோது தான் எனையைப் பயன்படுத்தும்போது அச்சம் ஏற்படுவதால் அவைகளைப் பயன்படுத்துவது முறையான பயிற்சியாளரது தண்டனை களை பயன்படுத்திவருவதனால், விரும்பத்ததை செயல் மீண்டும் நடைபெறும். அத்தகுடன் மகிழ்ச்சியற்ற உணர்வை உண்டாக்குவதோடு தோல்வியோடு இணைக் கப்படுகின்றன. தண்டனைகள் அளிப்பதால் உட்படும் முறைய எப்போதும் நிறுத்தலாக இருக்காது. தண்டனைகள் ஆசிரியர் மீதும், அமுதமத்தின் மீதும் மனவருத்தத்தை தோற்றுவிக்கும்.

மேலும் ஒருவருக்கு கடுமையாக இறங்கும் அடுத்த தண்டனைகள் மறிநொறுவதற்கு அளித்த திருத்தம். குழந்தைத் தண்டனைகளைப் பற்றிப் பயன்பாவிடப்படுகின்ற அங்கத்து தண்டனைகளை ஏற்றுக் கொள்ள தயாராக இருந்ததுவிடப்படுகின்றன. தண்டனைகள் அவை களையை பயனை இருந்ததுமே.

அடுத்த குழந்தைகளின் நன்மதத்தைப் பயிற்சிக்க நடவடிக்கை மற்றும் முயற்சிகள் பள்ளி மற்றும் குடும்பச் சூழல்களை நலமானதாகத் தத்க்கலைப் பல நேரங்களையான

அன்றுமுறைகளைக் கையாண்ட போதிலும் சில குழைப் கைகளில் நாம் விரும்பும் பலன் கிடைக்காமல் இருக்க காரணம் - திருத்திக்கூட நடவடிக்கையாக சில தள்ள வல் களையும் கொடுக்கவேண்டிய நிர். பத்தம் வல்சும். எனவே ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் பொருத்தமான முறை யில் தண்டனை கொடுக்கவும் தெரிந்து வைத்திருப்பது அவசியம்.



நாம் எதற்குத் தண்டிக்கப்படுகிறோம் என்று குழந்தை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். எனவே தண்டனை, தவறு நடந்தவுடன் வழங்கப்படுதல் நன்மை. மாறு க அப்பா வரட்டும் சொல்லிக் கொடுக்கிறேன் என்று சொல்லிக் கொள்வதும், மானையில் குழந்தை எண்ணம் மாற்றி வினைபாடக் கொள்வதற்கும்போது திரென்று அப்பா குழந்தையைத் தண்டிப்பதும், குழந்தையைத் திக்குக்காடச் செய்கிறோம். நேரம் கடந்து தண்டிப்பதாக இருந்தாலும் எதற்கான மை விளக்குவது முக்கியம்.

அளவுக்கு மீறினால் தண்டனைகளும் நடுக்கான. அடிக்கடி தண்டனை கொடுப்பதாக இருந்தால், தண்டனைகளுக்கு மதிப்பில்லாமல் போய்விடும். சிறும்பும் மாற்றமும் திகழ்வதில்லை. குறித்ததில் களை களைத்திற்கும் பொருத்தமாக தண்டனை இருக்க வேண்டும் கடுமையான தண்டனைகள் அடிக் பலன் தரவதில்லை. சிறிய வயதிலும் குறிப்பிட்ட தவறுக்கு இதுதண்டனை என்றவொரு கறையான கொள்கையாக இருப்பது நன்மை. தவறு தவறிகளை உணரும்போது உள்ள தண்டனை கிடைக்காமல் குழந்தைக்கும் தெரிந்திருக்கும். மேலும் மேலும் ஒரே செயலுக்கு ஒரு சமயத்தில் தண்டனை உம், மற்றொரு நேரத்தில் மெளமையும் அழற்சையின் உட்களத்தில் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும்.

தங்கள் குழந்தைகளை ஆழமாக அன்பு செய்யும் பெற்றோரை குழந்தைகளைப் பாதிக்காதவாறு தண்டனை கொடுக்கவும் அறிந்தோர், ஆசிரியர்களுக்கும் தீர்விதி பொருத்தும்.

உளத்தலை முலைகள் :
என்கிறேன் தான்
Dip in psychology



மேலும் காணல்

மனிதன் மறைமாவட்டத்தில் மது ஒழிப்புப் பணியில் முக்கிய பங்காற்றி வருபவரும், "நான்" எஞ்சியிருக்கிற ஒரு மனிதன். வினாக்கள் பற்றிக் அ.ம.தி அவர்களுடனான ஒரு சந்தர்ப்பம்.



மேலும் காணல் வர்கள் - அருட்கோதரர்கள் மறைமாவட்டம் அ.ம.தி, பற்றிக் பிரசாத் அ.ம.தி

1. இன்றைய காலத்தில் ஒரு முக்கிய பணியை ஆற்றி வருகிறீர்கள் என்று நாம் அறிவிக்கிறோம். உங்கள் பணி பற்றி எங்கள் தேய்க்களுடன் சேர்த்துப் பார்ப்பதற்கு வாய்ப்பு என்ன?

இன்றைய காலம் பணியில் மறைமாவட்டம் தேவையான நூல்கள் பார்த்திவிடுவோம். முக்கியமாக எ வ்வாறு, எ வ்வாறு, அப்படி, அப்படியே சார்ந்து, நிரூபணமாக இருக்கிற நேருக்கவாசி முறையில் விவரம் கொடுக்கத்தான் நான் இப்படி பணியைச் செய்கின்றேன். இந்த காலகட்டத்தில் எம்முடைய மக்களுக்கு ஆய்விக்க ரீதியாக, உளரீதியான தேடல் ஒன்று தேவை. பொதுவாக இன்னொரு தயக்கம் பொறுத் தவறாமல் மனிதனுடைய குழுவிலே மனிதன் திறம்படும் மனிதனாக வாழ வேண்டிய ஒரு வாய்ப்பை உருவாக்கிக் கொடுக்கின்றோம். மனிதம் மனிதனாக இருக்கும் நல்ல மனிதர்களை உருவாக்க, தயக்கத்தைக் குறைப்பதற்காக அடிப்படைகளை கண்டுபிடித்து, இனங்கண்டு, மேலும் அவர்களை வழியடுத்தி வாழ்வியல் பொருள்வழியை உருவாக்க மனிதம் மனிதனாக பணியை இன்றைக்கு ஒரு ஆய்விக்க முறையில் செய்வதற்குத் தளவாய்ப்புருக்கின்றோம்.

2. "மதுவிற்கு அடிமைப்பட்டவர்களுக்கு எல்லாம் மதுதான்" அவ்வாறிருக்க உங்களால் எவ்வாறு அவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு பணியாற்ற முடிகிறது?

உ மதுவிற்கு அடிமையானவர்களுக்கு மதுவை விடாமல் வேறு ஒன்றும் இருக்காது அவர்களுக்கு எல்லாம் மதுதான். மதுதான் அவர்களுடைய உலகம். மதுவிற்கு அடிமையானவர்களை மது அடிமையாக இருக்கும் ஒருவரை விடுவிப்பது மிகவும் கஷ்டம் ஆனால் இன்றைக்கு அது முடியும் என்பதை பல அறையங்கள்

மூலக தான் கண்டுபிடித்துள்ளேன் என்பதைக் கூறிக் கொள்கின்றேன். ஒரு காலகட்டத்தில் மதுப் பிரியர்களுக்கு மது அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுபட முடியாமல், நானே தனிப்பட்ட முறையில் பல முயற்சிகளைச் செய்து கனம் சிபர் இயக்குநர் கட்டத்தின் தான் இவர்களுக்கு ஒரு நல்ல வழியை காட்டிக் கொடுத்தும் என்பதனால் முக்கியமாக 'A' அமைப்பு பிரிவு என்று சொல்லப்படுகின்ற ஒரு அமைப்பினால் சார்ந்த திரு. சிவசுந்தர் பன்றியன் என்பவரை நான் கொழும்பில் சந்தித்தேன். இப்படி A அமைப்பு ஒரு சில உலக மட்டத்திலே எல்லா நாடுகளிலும் செயல்படுகிறது. அந்த அமைப்பைக் கொண்டு திறம்படும் நான் நம்முடைய மக்களுக்கு ஏற்ற விவரம் ஒரு முறையைக் கண்டுபிடித்து ஆய்விக்கிற அறிவு முறை போன்ற பொருள் ஒரு சீரிய குழுவை உருவாக்கி, அவர்களுக்கு முன்று மாதங்களுக்கு பயிற்சி கொடுத்தேன். அவர்களுக்கு தயக்கம் இல்லை, கொஞ்சம் குடித்தாலும், பரம்பரியம் அவர்களைக் குடித்தாலும் செய்து பின்னர் அவர்கள் சுகமாக இருக்கிற ஒரு புதிய அனுபவத்தைக் கொடுத்தார்கள் முழுமையாக விடுதலை அல்லது முழுமையான வழியைக் கண்டு பிடித்தார்கள். ஆய்விக்க முக்கியமாக இன்றைக்கு சந்திக்கிற நான்கள் அவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தினோம் ஒன்று

இன்றைக்கு மனிதன் தன்னுடைய கொடுத்த சக்தியினால் விடுதலையடைய முடியாது என்பதில் தயக்கம் இல்லாமல் முடிபிரச்சினையை அடிப்படையில் பார்ப்பது கொடுத்தால் தான் அது நிறைவேறும். கடவுளுக்கு தயக்கம் இல்லாமல் செய்வதற்கும் ஆரம்பிக்கும் ஒரு குடி போன்ற தன்னுடைய குடி போன்றவர்கள் காரணமாக எ வ்வாறு மறந்து காணப்படுகின்றனர் கடவுள் பற்றிய எல்லாவிடம் அவரிடம் இருக்காது அப்படியாக இருப்பது முடியும். நாற்பது வருடமாக தயக்கம் இல்லாமல் இன்றைக்கு அறிவிக்கிற விடுதலை அடைந்திருக்கிறார்கள். அது சக்தியை விட இன்றைக்கு வலமை வாய்ந்தவர்கள் என்பதை அளிக்க உணர்ந்து கொள்வார்கள். மதுப்பிரியர்கள் வலமை வாய்ந்தவர்களுடைய வாழ்வை ஒழிக்கக் கொடுக்க முடியவில்லை. ஆகவே அவர்கள் மதுசக்தியை விட வேலான சக்தி உண்டு என்பதை நம்புகின்றோம் என்று ஏற்றுக் கொள்வார்கள். அந்த சக்தியை மக்களைக் கைப்பிடித்து ஒப்ப கொடுத்தார்கள் இன்றைக்கு மது மனிதர்களை அவர்கள் மீளாத தொடக்கினார்கள். இன்னொரு

தேவரமைக் தழு சக்தி: இது ஒரு குழுவாக இப்படி மக்களைப் போல இன்றைக்கு பலரை இன்னொரு கொண்டு ஒரு கட்டுப்பாட்டை வளர்த்து அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளும். முக்கியமாக தேவரமைக் குழு இன்றைக்கு சக்தியாக செயற்படுகிறது.

இந்த இன்றைக்கு சக்திகளையும் அவர்கள் உள்வாங்கிக் கொண்டு தங்களைப் போல மற்றவர்களையும் உருவாக்க வேண்டும் என்று நோக்கிச் செயற்படுகின்றார்கள். ஆரம்பிக்கும் கட்டிலே ஒரு உலகம், இயற்கையோடு என்ன உருவ.

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

ஏனைய மனிதர்களோடு உள்ள உறவு, தன்னோடு உள்ள உறவு மூலமாக புதியதொரு பக்கத்தை புதியதொரு பார்வையை பெறுவதை நாம் காண்கின்றோம்.

3. மது அருந்துதல் ஒரு நோய் என்ற கருத்தைப்பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

பொதுவாக மது அடிமைகள் தாங்கள் அடிமையானதற்கான காரணங்களைச் சொல்வார்கள். எல்லாம் போலியான காரணங்களாகத்தான் இருக்கும். முக்கியமாக களைப்பு, சோர்வு, கவலை போக்க நாங்கள் குடிக்கின்றோம் என்பதே அவர்கள் கருத்து. இப்படிக்காரணங்களைச் சொல்லி கடைசியில் குடிச்சாப்பிற்கு களைப்பு போறதில்ல, சோர்வு போறதில்ல, மனக்கவலை போறதில்ல. ஆகவே பொதுவாக இவர்களுக்கு இவ்வகையான பாதிப்புக்கள் உண்டு.

1. உடல் ரீதியான பாதிப்புக்கள்
2. உள ரீதியான பாதிப்புக்கள்.
3. ஆன்மீக ரீதியான பாதிப்புக்கள்.

குடியினால் ஒருவருக்கு அறுபது வகையான வருத்தங்கள் வரலாம் எனக் கூறப்படுகிறது. ஈரலளர்ச்சி, ஈரல் கருகல், நரம்புத் தளர்ச்சி, வயிற்றுளைவு மற்றும் உடல்ரீதியான, உளரீதியான தாக்கங்கள் குடிபோதையினால் ஏற்படுகின்றன. குடி நோய் ஒரு மன நோய். அவர்களுக்கு பொதுவாக ஆன்மீகத்தில் ஒரு வளர்ச்சி, நாட்டம் இருக்க மாட்டாது. பொதுவாக முப்பது, நாற்பது வருடங்களாக குடித்தவர்கள், அக்காலங்களில் கடவுளைவிட்டு பிரிந்தவர்களாகத்தான் இருக்கின்றார்கள். குடிப்பிரச்சினையால் சிலருக்கு கோபம், அமைதியற்ற சூழ்நிலை, முக்கியமாக சந்தேகம் போன்றனவும் அத்தோடு வீட்டில் நிறையப் பிரச்சினைகளும் இருக்கும். குடும்பம் ஒரு நரகமாகத்தான் இருக்கும். கூடுதலாக தங்களில் நம்பிக்கை இல்லாததால், மற்றவர்களில் நம்பிக்கை இல்லாததால் ஒரு குழப்ப நிலை தோன்றுகின்றது. குடி நோயாளிகள் என்று சொல்லப் போனால் நான் நினைக்கின்றேன் எல்லா நோயாளிகளையும் விட இவர்கள் தான் அதிகம். இவர்கள் தற் கொலை முயற்சியில் கூட ஈடுபட்டுள்ளார்கள். கூடுதலாக சமூகத்தை விட்டுப் பிரிந்து தனித்து வாழ்கின்றார்கள்.

4. இதற்கான நேர்த்தியான சிகிச்சை முறைகள் பற்றி கூற முடியுமா?

இதற்கான சிகிச்சை முறைகள் என்று சொன்னால் ...

உள ஆற்றுப்படுத்தல் - இதில் தனியாள் ஆற்றுப்படுத்தல், குழு ஆற்றுப்படுத்தல் என்று இரண்டு இருக்கின்றன. முதலாவதாக ஒருவருக்கு தனியாக ஆற்றுப்படுத்தல் மூலம் நம்பிக்கையைக் கொடுத்தல். குழுச் சிகிச்சை மூலம் குழுவாக அவர்களுக்கு சிகிச்சை கொடுத்தல். இவர்கள் குடியை விட்டவுடன் சுமாயிருக்க முடியாது. இன்னும் ஒருவரை அப்படியான ஒரு நிலைக்குக் கொண்டு வருவது. நம்பிக்கை

யைக் கொடுத்து அவர்கள் இந்தச் சிகிச்சையில் சந்தோஷமாக வாழ குடியை விட்டு மதுவோட அவர்களுக்கு இருந்த தொடர்பை நன்கு கற்றுக் கொள்கிறார்கள். மற்றது தியானங்கள் போன்றவை மூலமாக இன்னும் உடல்ரீதியாக பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை போன்றவை மூலம் உடல், உள, ஆன்மீக ரீதியான சிகிச்சை முறைகளை நாங்கள் செய்கின்றோம்.

5. பொதுவாக மது பாவனை மற்றும் மதுவுக்கு அடிமைப்பட்டவர்கள் சம்மந்தமாக எங்களுடைய “நான்” நேயர்களுக்கு நீங்கள் கூற விரும்புவது என்ன?

சமூக நோய்களிலே மதுவும் ஒன்று என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆகவே எந்த மட்டத்திலேயும் இந்த நோய் பாதிப்புக்கு உள்ளாகியிருப்பதைக் காணலாம். இன்றைய காலத்தில் இளைஞர் கூட இந்த நோய்க்கு அடிமையாகி மிகவும் பாதிப்படைந்து உள்ளார்கள். ஆகவே “நான்” நேயர்களுக்கு இப்படியான செய்திகளை சொல்ல வேண்டும். இந்த மதுவுக்கு அடிமைப்பட்டு பலபேர் இன்றைக்கு தாங்களாகவே இப்படியானதொரு தேவையில்லாத அடிமைத்தனைக்கு உட்பட்டு கஸ்டப்படும் அவலநிலையை நாங்கள் அறிகிறோம். ஆகவே நல்லுள்ளம் கொண்ட மக்கள் வாழ்வுக்கான வெளிச்சத்தைக் காண்பதற்கு, வாழ்வுக்கான விடிவைக் காண்பதற்கு வாழ்வில் அர்த்தம் இருக்கு என்பதை அவர்கள் கண்டு கொள்ளும்படியாக நாங்கள் “யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்” என்ற அந்த எண்ணத்தோடு மது அருந்தாத ஒரு மகிழ்வான சமூகத்தை உருவாக்கி வாழ்வோம் என்று ஆசிக்கின்றேன். வாழ்த்துக்கள்.

அருட்தந்தை அவர்களே “நான்” நேயர்கள் சார்பில் எங்கள் நன்றிகளை தங்களுக்கு கூறிநிற்கின்றோம்.

‘நான்’ உளவியல் சஞ்சிகைக்கு பல ஆக்கங்களைப் படைத்து அனுப்பிக் கொண்டிருக்கும் எழுத்தாளர்களுக்கு எங்களுடைய நன்றியையும் அன்பையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். மேலும் உங்கள் முயற்சி மென்மேலும் வளர வாழ்த்துகின்றோம். இனிவரும் காலங்களிலும் உங்களுடைய ஆக்கங்களை உரிய காலத்தில் எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கும் படி ‘நான்’ உங்களிடம் வேண்டி நிற்கின்றேன்

தலைமைத்துவம் காட்டும் பண்பு

ம. பற்றிக் பிரசாந்த் அ.ம.தி

புதிய நூற்றாண்டின் அறிவு யுகத்தை வழிநடத்த பலரும் போட்டி போட்டு நிற்கின்றனர். இது இவ்வாறு இருக்க, “தலைமைத்துவம் என்பது என்ன?” என்ற ஒரு வினா நம்மை சற்று சிந்திக்க வைக்கின்றது. கிறிஸ்தோபர் எஸ். எலியட் என்பவர் தலைமைத்துவ பண்பைப் பற்றி கூறும்போது...! “அர்த்தமுள்ள மாற்றத்தை உருவாக்குவது, மாற்றத்துக்கான செயல்முறைகளை நிர்வகிப்பது... தலைமைப் பண்பு” என்கின்றார். இன்னுமொரு உளவியலாளரான ஜேம்ஸ் மேக் கிரகோர் பான்ஸ் தலைமைத்துவப் பண்பை இவ்வாறு வரையறுக்கின்றார். அதாவது ஒருவர் தமக்கே உரிய வழிமுறையை அடையாளம் கண்டு கொள்ளும் ஆற்றலே தலைமைப் பண்பு. அத்தோடு தனது குழுவினரது ஆற்றலின் மூல வளங்களை அவர் கண்டறிவார், அதன் மூலம் தம் குழுவினரது தேவைகளை நிறைவு செய்வார். தனது குறிக்கோளை அடைவதற்கும் குழுவின் ஆற்றல்களை வெற்றிகரமாக அவர் பயன்படுத்துவார்.”

மக்களை அணிதிரட்டுவதற்கு மறு பெயர் தான் தலைமைத்துவம். குறிப்பிட்ட வாழ்க்கை மதிப்புகள், சமூக, பொருளாதார, அரசியல் வளங்களை அணிதிரட்டுதல், போட்டிகளும் முரண்பாடுகளும் நிறைந்த சூழ்நிலையில் தனது இலக்கை அடைய முயற்சிப்பது ஒரு சிறந்த தலைமைப் பொறுப்பை பண்பாக்குகின்றது. எல்லா மனிதர்களும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் தலைமை தாங்குகின்றார்கள். ஆனால் அவர்கள் எப்படி தலைமைப் பொறுப்பை செயற்படுத்துகின்றார்கள் என்பதில்தான் சிக்கல் இருக்கின்றது. சாதாரணமாக வீட்டில், பாடசாலையில், சமூகத்தில், நாட்டில், உலகத்தில் நாம் தலைமை தாங்குகின்றோம். இந்தியாவுக்கு இரத்தம் சிந்தாமல் சுதந்திரம் வாங்கிக் கொடுத்த மகாத்மா காந்தியின் தலைமைத்துவத்தோடு, 55 இலட்சம் யூதர்களை இனப்படுகொலை செய்த கிடலின் தலைமைத்துவத்தை ஒப்பிடும்போது, நமக்குத் தரப்படுகின்ற தலைமைத்துவத்தை நாம் எப்படி பொறுப்புடன் செயற்படுத்துகின்றோம் என்பது புலனாகும். சமூக அமைப்பைக் கட்டுக்கோப்பாக நடத்திச் செல்ல அதிகாரத்தைத் தம்மிடம் கொண்டுள்ள பலவகைத் தலைமைகள் நம்மிடையே செயற்படுகின்றன. குடும்பத்தில் தந்தை -தலைமை, தாய் - தலைமை, தந்தை தாய் -கூட்டுத் தலைமை, நாம் வாழும் சமூகத்தில் தலைமைத்துவம், அரசியலில் தலைமைத்துவம், அரசு -பொது நிறுவனங்களில் தலைமைத்துவம் ... என்று பல்வேறுபட்ட தலைமைப் பொறுப்பை நாம் காண்கின்றோம்.

ஓர் உயர்ந்த தலைவனை உருவாக்க எவ்வாறான உயர்ந்த குணந்த் தைகள் தேவை?

உண்மையில் ஓர் உயர்ந்த தலைவனை உருவாக்க ...

- பயிற்ச்சி
- அறிவாற்றல்
- தொடர்புத்திறன்
- பேச்சாற்றல்
- தீர்மானிக்கும் திறன்

போன்றவை தேவைப்படுகின்றன. நல்ல தலைவர்கள் வழிகாட்டுகின்றார்கள், மோசமான தலைவாட்கள் திசைதிருப்புகின்றார்கள். (Good Leaders guide, bad Leaders misguide). ஒரு நல்ல தலைவன் தனக்குரியவர்களை வழிநடத்த அருகில் இருக்க வேண்டிய தேவை இல்லை! தனது நடத்தை மூலமாக முன்னோர் வழிவந்த பண்புகளையே சொத்தாக அவன் விட்டுச் செல்கின்றான். அது உறுதியியான தீர்மானத்துடன் அவற்றை முன்னெடுத்துச் செல்லும் துணிச்சலுடையவனாக அவனை மாற்றி விடுகின்றது. நேர்கொண்ட பாதையில் நிமிர்ந்து நடக்க அது செயலாக்கம் தருகின்றது.

தலைமைத்துவம் என்பது தனிமனித நிகழ்வல்ல., அது ஒரு செயல்முறை. கல்வி, பயிற்ச்சி, முயற்ச்சி, வளர்ச்சி ஆகியவற்றின் மூலமாக பலரும் தமது தலைமைப்பண்பை உருவாக்கிக் கொள்கின்றார்கள்.

ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையே ஒருவரை தலைமை ஏற்றுச் செயற்படுமாறு அழைப்பு விடுகின்றது. “மால்க்கம் எக்ஸ்” என்ற ஆபிரிக்க நிறுவன ஏதிர்ப்பும் போராளியை சூழ்நிலைதான் தலைவனாக்கியது தனது வீடு எரிக்கப்பட்டதைப் பார்த்தான், பட்டினி கிடந்து காலத்தைக் கழித்தான், அப்பாவின் படுகொலையை நேரில் கண்டான், அம்மா பைத்தியக் காரியானதை அவனால் சகிக்க முடியாமல் போனது, தன் சகோதரர்கள் தன்னை விட்டுப் பிரிக்கப்பட்டுப் அனாதை விடுதிகளில் சேர்க்கப்பட்டது அவனுக்கு பெரும் தாக்கமாக அமைந்தது. இவையெல்லாம் சேர்ந்து, ஒரு ஒடுக்கு முறைக்கு எதிரான ஓயாத சிந்தனை யாளனாக, பரந்துபட்ட அரசியல் இயக்கத்தை கட்டியமைக்க உறுதி பூண்டவனாக, விடுதலை வீரனாக, அற்பண உணர்வு கொண்டவனாக, எந்த நேரத்திலும் தன் உயிரை மாய்க்க துணிந்தவனாக அவனை மாற்றியது. “கறுப்பின மக்களின் விடுதலைக்காக உயிரைக்கொடுக்க தயாராக இருப்பவர் இந்த மனிதர்” என்று அவர் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட அதே மேடையில் துப்பாக்கிச் சூட்டிற்குப் பலியாகி தன் உயிரை மாய்த்தார். இவ்வாறாக பெரும் உலகத் தலைவர்கள் பலரை அவர்களுடைய சொந்த வாழ்க்கை சூழ்நிலைகளே பெரும் தலைவர்களாக உருவெடுக்க செய்துள்ளது.

ஒரு சிறந்த தலைவனுடைய தலைமைத்துவப் பண்புகளாக...

- அன்பு
- துணிச்சல்
- கூட்டொருமைப்பாடு
- நிதானம்

-முடிவெடுத்தல்

போன்றன காணப்படுகின்றன. இவ்வாறான தலைவர்கள் தங்கள் இலக்கை அடைந்து வெற்றி பெற என்ன வழிமுறைகளை கையாள்வார்கள் என்றால்!

- மக்களுடன் சென்று வாழ்வார்கள்
- மக்களிடமிருந்து கற்றுக் கொள்வார்கள்
- மக்களை செயலூக்கப்படுத்துவார்கள்
- மக்களோடு உடனிருப்பார்கள்
- மக்களுக்கு இடையிலான நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்துவார்கள்
- மக்கள் தங்களைப்பற்றிய ஜதார்த்தங்களை அறிந்து கொள்ள வழிகாட்டுவார்கள்
- மக்களுடைய சிக்கல்களுக்கு சரியான தீர்வு காண்பார்கள்
- மக்களை கேள்விகேட்டு சிந்திக்க வைப்பார்கள்
- ஏது? ஏன்? எப்படி? எவ்வாறு? யாரால்? நிகழ்ந்துள்ளது என்று கண்ணூரைச் செய்வார்கள். இவ்வாறு ஒரு சிறந்த தலைமைத்துவப் பண்பு சித்திரிக்கப்படுகின்றது.

இனிய சபாவம் கொண்ட ஒருவர் மிக எளிதில் மக்களைத் தன்னிடம் ஈர்க்கின்றார். பேச்சிலும் செயலிலும் அன்புடன் நடமாடுதல். ஆட்களை புரிந்து கொள்ளும் தன்மை, பிறர் சொல்வதை பொறுப்புடனும், கவனத்துடனும் கேட்பது, பிடிவாதம் இல்லாமல் இருத்தல், சொந்தக் குற்றங் குறைகளை திருத்திக் கொள்ளல், இதயம் திறந்து பேசுதல், எளிதில் நட்பைக் கொள்ளுதல், உறுதிகளைக் காப்பாற்றுதல், எந்த இன்னல்களிலும் பிறருக்கு உதவி செய்ய முன்வருதல், எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடனிருத்தல், தோல்விகளில் மனம் தளராமல் நம்பிக்கையுடனிருத்தல், போன்றன ஒருவரை எளிதில் தலைமை தாங்கும் பொறுப்புக்கு இட்டுச் செல்கின்றது.

நடைமுறைச் சமுதாயத்தில் தலைமைத்துவம் மிக முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. இன்றைய தலைவர்கள் பெரும்பாலும் தம்மிடம் இருக்கின்ற சக்திகளைக் கொண்டே தம்மைத் தலைவர்கள் ஆக்கிக் கொள்கின்றார்கள். தலைமைத்துவம் ஒருவருடைய தனிப்பட்ட முயற்சியாலோ அல்லது மற்றவர்களை மிரட்டியோ பெற்றுக் கொள்ளப் படுகின்றதொன்றல்ல மாறாக தலைமைத்துவம், ஒரு ஆளுமையுள்ள, விவேகமுள்ள, எந்த விடயத்தையும் ஆய்ந்தறிந்து மற்றவர்களோடு கலந்தாலோசித்து நல்ல முடிவுகளை எடுக்கக் கூடிய ஒருவருக்கு மற்றவர்களால் கொடுக்கப்படுகின்ற ஒரு சக்தி வாய்ந்த பொறுப்பு. அந்தப் பொறுப்பை மக்கள் எதிர்பார்த்தபடி நல்ல முறையில் செய்து முடிப்பதிலேயே தலைமைத்துவத்தின் வெற்றியும், பண்பும் தங்கியுள்ளது.

உசாத்துணை நூல்கள்

- மறையருவி 2005
- ஜான் புல் பறம்பில், தலைவராக திகழவேண்டாமா?, செம்பகலூர், இருதயக் கல்லூரி 1969.



“இலக்கு எம்வாழ்வின் உயிரோட்டம்”

தா. ஆன்சன் றெஜிக்குமார்.

எந்த ஒரு மனிதனும் ஒரு இலக்கை நோக்கி முன்னேறுகின்ற பொழுதுதான் அவனது வாழ்வு அர்த்தம் பெறுகின்றது முழுமை அடைகின்றது. எம்மிடம் இலக்கு இல்லை என்றால் நாம் தேங்கிய குட்டையாக உயிரோட்டம் இல்லாமல் நாற்றமெடுக்கத் துவங்கி விடுவோம்.

சிலர் வாழ்க்கையின் சூட்சுமங்களைப் புரிந்தவர்களாக சவால்களை எல்லாம் சாதனை யாக்குகின்றார்கள் வேறு சிலர் பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்ள முடியாமல் துவண்டுவிடு கின்றார்கள். காரணம் என்ன? ஒவ்வொருவரும் பல்வேறுபட்ட காரணங்களைச் சொல்வார்கள் சிலர் பிறரைக் குற்றம் சொல்வார்கள் சிலர் தமது பெற்றோர் சூழ்நிலைகளை குறைகூறிக் கொண்டு இருப்பார்கள். இன்னும் சிலர் தங்களுடைய நொந்து தாம் ஒன்றுக் கும் ‘லாய்க்’ அற்றவர்கள் என்று சொல்லி தம்மையே நொந்து கொள்வார்கள். விக்கிரப் பிராங்க்ளின் என்ற அறிஞரின் கருத்துப்படி உலகிலுள்ள எல்லா விலங்குகளிலும் மனிதன் மட்டும்தான் எந்தச் சூழ்நிலைக்கும் தன்னை இயைவு படுத்தி வாழக்கூடியவன். ஆம் மனிதர் களுக்குத் தான் எந்த இடங்களையும் எதிர் கொள்ளும் சக்தி இருக்கின்றது.

விவேகானந்தர் சொல்லுவார் ‘இல்லை என்று ஒரு பொழுதும் சொல்லாதே ;என்னால் இயலாது என்று ஒரு நாளுமல் நினையாதே நீ வரம்பில்லா வலிமையுள்ளவன்.’ நினைத்ததை செய்து முடிக்கும் சக்தியும் ஆற்றலும் எம்மிடத்தில் பொதிந்திருக்கின்றது. என்னால் முடியும் என்று நம்புகின்ற போது எல்லாம் சாத்தியமாகும். “யானையின் பலம் தும்பிக்கையில் மனிதனின் பலம் நம்பிக்கையில்.” சாதாரண மனிதர்களால் தான் சாதனைகள் எல்லாம் செய்யப்பட்டன. அவர்கள் வாழ்வில் வந்த சோதனைகள் அவர்களது முயற்சிக்கு உரம் சேர்த்தன. நான் விரும்பாமல் இந்த உலகத்திலே பிறந்தேன், ஏதோ உண்டேன், குடித்தேன், பிடிப்பின்றி வாழ்ந்தேன், இறுதியில் இறந்தேன் என்று எனது வாழ்வு முடியக் கூடாது. எனது வாழ்வு அர்த்தமுள்ளதாக அமைய வேண்டும். நாளை வரலாறு எனது பெயர் சொல்ல வேண்டும் என்ற வறாக்கியம் எம்மில் இருக்க வேண்டும்.

எனது வாழ்வு அர்த்தமுள்ளதாக அமைய வேண்டுமென்றால் நான் ஒரு உயர்ந்த இலக்கைக் கொண்டு அதற்காக வாழ வேண்டும். “இலட்சியப் பிடிப்பற்ற மனிதன். வாழப்பிடிப்பற்ற மனிதன்.” நான் ஒரு இலட்சியத்தோடு வாழுகின்ற போது எனது வாழ்விலே எனக்கு ஒரு பிடிப்பு ஏற்படும் அது என்னை மன அமைதிக்கு இட்டுச் செல்லும். இலட்சியம் இல்லா மனிதன் திசையறி கருவியில்லா கப்பலை ஒப்பான். ஒரு வேளை எனது இலக்கு இமய மலைபோல உயர்ந்து நிற்கலாம். இதை எம்மால் அடைய முடியுமா? என்ற கேள்வி கூட எழலாம். ஆனால் நான் அந்த இலக்கை அடைய என்னால் இன்று என்ன செய்ய

முடியுமோ அதை நான் இன்று செய்ய வேண்டும். இன்று நான் செய்து முடித்த இலக்கை நோக்கிய எனது முயற்சிக்காக என்னையே நான் பாராட்ட முடியும் என்னிலே நான் பெருமை கொள்ள முடியும். ஒரு வேளை எதிர்காலத்தில் இந்த இலக்கை என்னால் அடைய முடியாமல் போகலாம் அடைவதற்கு நான் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் இன்று நான் எனது உயர்ந்த இலக்கை நோக்கிய பயணத்தில் கண்ணும் கருத்துமாக இருக்கின்றேன் என்ற திருப்தி எனக்குள் ஏற்படும். இன்றைய முயற்சியில் நான் வெற்றி அடைந்து விட்டேன் என்ற சந்தோஷம் ஏற்படும். ஒரு உயர்ந்த செயலுக்காக வாழுகின்றேன் என்ற மன நிறைவும் மன அமைதியும் ஏற்படும். வெற்றி தோல்வி முக்கியமல்ல இலக்கை நோக்கி முன்னேறுவதுதான் இங்கு முக்கியம்.

எந்த ஒரு செயலையும் நாம் 21 நாட்களுக்கு தொடர்ச்சியாக செய்வோமானால் அச் செயல் எமது (habit) பழக்கமாக மாறி விடுகின்றது. உதாரணமாக காலை நான்கு மணிக்கு எழும்பி தொடர்ச்சியாக 21 நாளைக்குப் படித்தால் பின்பு 4 மணிக்கு எழும்புவது எமது பழக்கமாக மாறிவிடும். நல்ல பழக்கங்கள் எமது ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கின்றது. நான் ஒரு இலக்கை அடைய வேண்டுமென்றால் அதற்கு போதுமான நேரத்தை ஒதுக்கி விடாமுயற்சியுடன் செயற்படுகின்ற போது இலகுவாக என்னால் அதை அடையமுடியும். உதாரணமாக நான் ஒரு மொழியைக்கற்க வேண்டுமானால் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மணித்தியாலையத்தை அதற்காக செலவழித்தாலே 6 மாதத்திற்குள் அவ்விலக்கை அடைந்து விடலாம்.

இந்த உலகத்திலே நாம் என்ன செய்ய முனைந்தாலும் அதை குறைசூறி எம்மை முன்னேறி விடாமல் தடுக்கின்றவர்கள் எம்மத்தியில் இருக்கவே செய்கின்றார்கள் ஆகவே நாம் எமது முயற்சியை ஆதரிப்பவர்கள்; பாராட்டுபவர்கள்; எமக்கு உதவி செய்பவர்களோடு தொடர்புகளை வைத்திருந்து எமக்கு வேண்டிய சக்தியை அவர்களிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் இதன் மூலம் எமது இலக்கை அடைவதற்கு எம்மில் உள்ள வாஞ்சை குறையாமல் இருக்கும். அடுத்து எமது இலக்கு எமக்கும் நாம் சார்ந்திருக்கின்ற சமூதாயத்திற்கும் நன்மை பயப்பதாக அமைய வேண்டும். எப்பொழுதும் கெட்ட மரத்திலிருந்து நல்ல கனி கிடைக்காது. இறுதியாக நாம் எடுத்த இலக்கை அடையும் வரை எச்சந்தர்ப்பத்திலும் கைவிடக்கூடாது. விடாமுயற்சியோடு செயல்பட வேண்டும் ஏனென்றால் பொறுமையாளன் இறுதியில் தான் விரும்பியதை அடைவான். அருவிக்கும் கற்பாறைக்கும் இடையே நடக்கும் போராட்டத்தில் எப்பொழுதும் ஓடுகின்ற அருவிதான் வெல்கின்றது பலத்தாலல்ல மாறாக விடாமுயற்சியால், அருவி அதை வெற்றி கொள்கின்றது.

எமது வாழ்வின் இனிமையை கவனிக்க: அதன் அர்த்தத்தை தெரிந்து கொள்ள எமக்கு இலக்குத் தேவை. அந்த இலக்கு உயர்ந்ததாக இருக்கட்டும். இலக்கை நோக்கிப் பயணித்து எம் வாழ்வில் மன நிறைவும் மன அமைதியும் அடைவோம்.



தூங்கலாமா???

Prikita sivagnanam (Dip.In Psy)
(ICOF)

எல்லோரும் தூங்குகின்றோம். சிலர் அதிகமாகவும் சிலர் குறைவாகவும் தூங்குகின்றோம். பிறந்ததில் இருந்து வயதாக தூங்கும் நேரம் குறைகிறது. தாவரங்களும் மிருகங்களும் கூட தூங்குகின்றன. இரவு, பகல் மாற்றங்கள் ஒரு வித ஒழுங்கு சீரமைப்பைக் (Rhythms) கொண்டு செயற்படுவதாக விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். தூங்கும்போது உடலும் மனமும் செயற்பாடு குறைந்து செயற்படுவதோடு ஓமோன்கள் புதுப்பிக்கப்படுகிறது. தூக்கம் தான் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை இதை மாற்றினாலோ அல்லது போதிய தூக்கமில்லாது போனாலோ ஆரோக்கியக்கேடு ஏற்படும். வேறு எந்த வகையில் ஆரோக்கியக்கேடு ஏற்பட்டாலும் தூக்கமின்மை ஏற்படும்.

இரவில் தூக்கம் கெடுவதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு அவற்றை நீண்ட, குறுகிய காலத்தூக்கமின்மை என நோக்கலாம். அவற்றில் பொதுவானவை,

வயது முதிர்ச்சி நிலை :- வயது ஆக ஆக தூக்கம் குறைகிறது என்பது விஞ்ஞான டூர்வமான உண்மை,

கேளிக்கை நிகழ்வுகள் :- விழாக்கள், நீண்ட பிரயாணம், நிகழ்ச்சி, விளையாட்டு, சினிமா பார்த்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு விழித்திருக்கும் போது தூக்கமின்மை ஏற்படுகின்றது.

இரவு வேலை :- இரவு வேலைக்கு செல்பவர்களுக்கு தூக்கம் கெடுகிறது

தூக்க வியாதிகள் :- துயில் நடை, தூக்கத்தில் மூச்சுவிட மறத்தல், தூக்கத்தில் சலம் கழித்தல் போன்ற வியாதிகள் இருப்பவர்கள் அவற்றிற்கு பயந்து விழித்திருப்பதால் தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது.

நோய்கள் :- தலைவலி, உடல்வலி, காய்ச்சல் போன்றவற்றுக்கு ஒருவர் ஆட்கொள்ளப்பட்டிருக்கும் போது நோய் மிகுதியால் தூங்கமுடியாத நிலை ஏற்படுகிறது.

உணர்வுச்சிக்கல்கள் :- கவலை, கோபம், பயம், பழிவாங்கும் உணர்வு, குற்ற உணர்வு போன்ற உணர்வுகளை சிக்குண்டு இருக்கும் ஒருவரால் தூங்கமுடியாது போகிறது.

பகலில் அதிகநேரம் ஜாங்கதல் :- திரவில் ஜாக்கம் ஜிளமையை ஏற்படுத்த வாய்ப்புண்டு.

வழையான பழக்கம் :- சிறுவயது முதல் ஜாக்கத்தை அடைபயம் செய்து அதிக நேரம் விழுத்திருப்பவது பழக்கப்படுத்திக் கொண்டவர்களுக்கு பிறகாலத்தில் ஜாக்க முபற்சி செய்தாலும் முழுநீராக ஜாக்கம் வராத நிலை ஏற்பட்டு நிரந்தரமாக ஜாக்கமின்மை ஏற்படுகிறது.

நல்ல ஜாக்கத்தைபெற நிவாரணிகளாவன,

- உடல் உள்நாத்தை தளர்வாக வைத்திருத்தல்
- ஜாக்கச் செல்லும்போது உடனடியும் உள்எத்தையும் தளர்வாக்கி தன்னை ஜாக்கவதற்கு முழுமையாக தயார்படுத்தல் ஜாக்கம் வரப்போவதில்லை என்ற மனநிலையை மாற்றதல்
- தவறியவை திருத்திக் கொள்ளல்
- தமது எந்தச் செயலினால் ஜாக்கமின்மை ஏற்படுகிறது என்பதை அறிந்து அதை திருத்திக் கொள்ளல்
- வைத்தியரை நாடல்
- ஜாக்க வியாதிகள் அல்லது ஏனைய நோய்கள் ஏற்பட்டாற்பின் தகுந்த வைத்தியரை அணுக வேண்டும்.
- உணவதை ஜாக்கமானவரை நாடல்
- அதிக உணர்வுச்சிக்கல்களை அல்லது ஜாக்க வியாதிகள் ஏற்பட்டிருப்பின் உளவளத்துறைபாளையை அணுகி அவற்றின் தீர்ப்பை விடுதலை பெறல்
- உடற்பயிற்சி சிபானல்
- பயனுள்ள உடற் பயிற்சியும் தீயான மும் நல்ல ஜாக்கத்தை வரவையுதலும்.
- அறிஞயிக் (Hypnolisis)
- ஜாக்கமின்மையால் அவதிப்படுபவர்கள் அறுசுயலில் ஆழ்த தப்படுவதன் மூலம் ஜாக்கத்தினை பெற வாம்.



- பகலில் ஜாக்கத்தை மீட்டல்
- திரவில் ஜாக்கத்தை திருந்தவர்கள் அதஜாக்கத்தை பகலில் மீட்டுக்கொள்ளல் அவசியம்.
- திண்மமேயல் பிளிவரும் நோய்களுக்கு உள்வாக நேரிடும்.
1959ல் 200 மணிநேரத்தாக்கமின்மை சாதனையாளர் "பீட்டர் டிங்" ஒரு ஆர்வத்தவரையு, பேச்சில் தெளிவு மற்றும் தொடர்பின்மை, மனமுதிரி சம்பந்தப்பட்ட சந்தேகம் (paranoid) பிறதன்னை துணை நுத்திரிதர்கள் என்ற எண்ணங்கள் அதிமமாக காணப்பட்டது. திரந்தோய்களிலேயும் நல்ல ஜாக்கத்தின் பின்னரே நலமடைந்தார்.

254 மணிநேர ஜாக்கமின்மை சாதனையாளர் "ரான்டி ஸ்டீவன்" என்பவர் கிர்மல் மனநிலை, கவனம் செலுத்த முடியாமல், ஞாபக தவறவு, பேச்சுக்குள்றாபடு, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியாமல், நுயம்பியல் சம்பந்தமான மாற்றங்கள், பார்வைக்குறையு, வலது கண் கட்டுப்பாடற்றி பக்கவாட்டில் இழுபடல், தியயத்திரமம் அதிகரித்தல், உடல் வெப்பநிலை குறைவடைதல் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்டது. மற்றும் உடல் தளர்வு, சோர்வு, சுவயில்வாத மனநிலை, தலைச்சுமை, கண்ணிர்சுள், வெளி உதவதொடர் தளரிலிருந்து பிஸ் வாங்கல் போன்றவைவும் ஏற்படும். 80 மணிநேரத் ஜாக்கமிழப்பினால் கவர் சிந்தனையில் பற்றுபாடு உடையவர்களைய திருந்ததனை "வால்டன் ரீட் (1982)" என்ற ஆறாய்ச்சியாளர் கூறுகிறார்.

மிருகங்களின் ஜாக்கமிழப்பு ஆறாய்ச்சியில் மிருகங்களின் முனைவிலுள்ள கண்கள் பாதிப்படைந்ததன் திரும்ப ஏற்படும்.

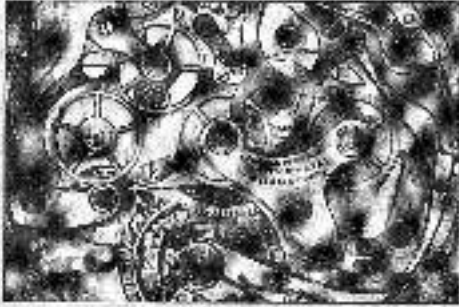
ஆகவே மனிதர்களுக்கு மட்டுமன்றி மிருகங்களுக்குக் கூட ஜாக்கம் அவசியமாக இருக்கின்றது. ஜாக்கத்தின் கிர்மமை மனநலமின்மையின் அடையாளமாகவும் இருக்கிறது. ஜாக்கமின்மை கூட ஒரு நோயாகவே கருதப்படுகிறது. திரந்தோய் பெண்களை விட ஆண்களுக்கு அதிமமாக உள்எது வர கண்டுபிடிப்பட்டுள்ளது. 40%மன திணைக்கிகள் திரந்தோய்க்கு உள்என்கின்றனர். ஜாக்கமானது உடல்நலத்தையும் மனநலத்தையும் பிழிப்பதில்லை. ஆடு கூடுவியாகவும் மனிதனுக்கு நல்ல மதந்தொகையும் அமைகின்றது. எனவே ஜாக்கமானா?

- உசாத்துணை நூல்கள்
- நலவாழ்வுறும் கையிர்
- உளவியல் ரீதியாக உருவாதம் உடல்நோய்கள்; ஒரு விளக்கம்
- உள மன ஆற்றல்கள்
- மனம் எறும் மறுபுதுணைக பயன்படுத்தியது எப்படி?
- தீயானவற்ற திபானல்
- பயங்களை வெல்லுவது எளிது

எண்ணோ வாழ்வு

சின். சூரியனா போன்றாள்

இவ்வெண்ணாங்குள் ஆத்தும் சக்தியும் கொள்வதனை அறிந்தும் ஆற்றலும் வளம் படை. இவ்வெண்ணாங்குள் விளைவுகளை உருவாக்கி நன்மையும் பயக்கின்றன. பாதசமன விளைவுகளை உருவாக்கி தீமைகளையும் முளைப்பிக்கின்றன. எண்ணே ஒருவரின் நிம்மதி, சுகம், நினைவு, மதிப்பு, முன்னேற்றம், வெற்றி, துன்பம் நோய், தோல்வி அனைத்தும் ஒருவரது எண்ண திபக்காற்றல் சக்தியின் பிறழ்ச்சியே.



மாட்டுக்கு நாய், வீட்டுக்கு வீடு, சமூகத்துக்கு சமூகம், மனிதனுக்கு மனிதன் துறப்புகள், இயல்புகள், மரண ஒலிகள், பிரிவின் ஆற்றல்கள், பசி உடலை, வறுமை நோய் என்ற துன்பங்கள், இயற்கை அழிவுகள், விஞ்ஞானத்தின் விபரீத சக்திகளின் தாக்கங்கள், போலியான கொள்கைகள் என்பவற்றால் நொந்து வந்து வழி அறிபவது தவிக்கின்றான். எண்ணத்திலும், நெஞ்சிலும் காயங்களை வடிக்களை வேதனைகளால் சமர்த்தி நினைப்பான். மயக்கமாயிற்று துடிக்கின்றான். துடிக்கையை வாழ்வின் கோஷங்களால் விதவைகளால் அனாதைகளால் உலகங்களால் அடிமைகளால் எங்கனாம் இளையர் வந்து முடிபடமா? திவந்தைத் தாங்க முடியுமா என்ற வினாக்களையே அலைக்கின்ற முடங்கீக் கி.க்கின்ற உள்களங்கள் ஆயிரம் ஆயிரம். திவ்வள்ளங்களாகத் தாழ்வில் ஒரு பரிசுறை ஏற்படுத்தவும் வாழவேண்டும் என்ற எண்ணத்தை வளர்க்கவும் வாழ முடியும் என்ற உறுதிப்படுத்த அனைத்துச் செல்லும் நம்பிக்கையிருந்தால் முன்னேற்றமும் என்ற ஒளிச் சடகர ஏற்றமும் “எண்ணமே வாழ்வு” என்ற ஆக்கம் நுகரை செய்யும் என்று நம்புகின்றோம்.

எண்ணங்கள் இயக்கும் சக்தியா ...

ஆம். எண்ணங்கள் மனிதனை திபக்கும் மானியும் பணியும் சக்தியும். அயத்திலும், பறுத்திலும் இருந்து வரும் அடிப்படைகளால் அவற்றுள்ளும் உருவாக்கியிருக்கும் மூலவளம் வளமும். விவலைகளிலிருந்து வளம்பெறு, அவற்றுக்குள் இருக்கும் மூலவளங்களும்.

இவ்வெண்ணங்களே மனிதனின் உடல் நடைத்திற்கும், மனப்படைத்திற்கும், ஆன்மீக சக்திக்கும் உறம் கொடுக்கும் விளைநிலங்களாகும்.

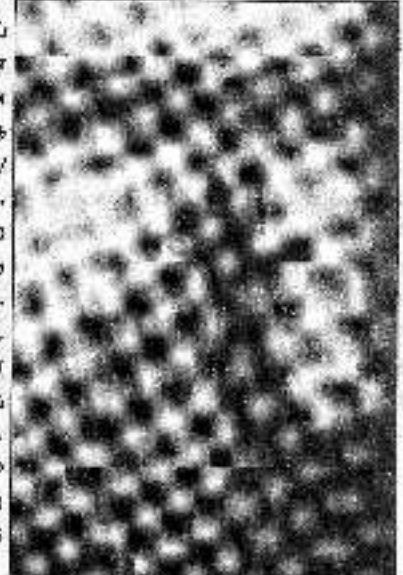
இவ்வெண்ணங்கள் ஆத்தும் சக்தியும் கொள்வதனை அறிந்தும் ஆற்றலும் வளம் படை. இவ்வெண்ணாங்குள் விளைவுகளை உருவாக்கி நன்மையும் பயக்கின்றன. பாதசமன விளைவுகளை உருவாக்கி தீமைகளையும் முளைப்பிக்கின்றன. எண்ணே ஒருவரின் நிம்மதி, சுகம், நினைவு, மதிப்பு, முன்னேற்றம், வெற்றி, துன்பம் நோய், தோல்வி அனைத்தும் ஒருவரது எண்ண திபக்காற்றல் சக்தியின் பிறழ்ச்சியே.

எண்ணங்களின் வடிவங்கள் :

திவ்வளங்கள் இருவகையாக இருக்கின்றன. ஒன்று ஆறொக்கியமான எண்ணங்கள் (Positive thinking) மற்றொன்று ஆறொக்கியமற்ற எண்ணங்கள் (Negative thinking) இவ்வகை ஒருவர் தேர்ந்தெடுக்க சக்திமற்றான ஆணைப்படுகின்றாரோ, அங்குறைய பெற்றத்தே அலகின் செயற்பாடுகளும் அவைகின்றன. ஒருவரின் சாதகமானதும், பாதசமனமற்றான எண்ணங்கள் வாழ வேண்டும் என்ற உறுதிப்பாட்டை அல்லது வாழ முடியுமா என்ற தளவு நிலையை உருவாக்குகின்றன. அதுமட்டுமல்லாது, இவ்வெண்ணங்கள் ஒருவரை தெய்வமாக உருமாற்றலாம், மனிதனை உயர் வைக்கலாம், மிருகமாக மாற்றலாம்,

எப்படி என்று அறிய ஆசையா...

உதாரணமாக, ஒருவன் செல்வத்தைப் பெறுகலாயினால் அதிலும் நானிலும் தன் எண்ணமாகக் கொள்ளுதற்கும்போது எண்ணம் அவனை/அவளை அச்செயலுக்கு அடிமையாக்குகின்றது. இதனால் அவனோ/அவளோ தன்னை, பிறரை, இயற்கையை, இறைவனை, உலகைப்பற்றி அக்கவற கொள்ளாது, உடன் உறக்கமின்றி எந்த வேலையிலும் (நடத்தலும், கிருந்தலும், எழுந்தலும், உறங்கலும், உன்பலும், உருத்தலும்) பொருள் தேடுவதில்லையே தன் ஆற்றல், திறமை, சக்தி, நேரம் அனைத்தையும் செலவழிக்கின்றார். அந்நினைவை, மதிக்கவைக் காணத் துடிக்கின்றார். இதனால் செல்வத்தின் நிலையற்ற தன்மையை மறந்து விடுகின்றார். அறா நினைவு கொள்வதில்லாத எண்ணத் தவறிக்விடுகின்றார். திப்படிப்பிட.



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

எண்ணங்கள் அவனை/அவளை சுயநலமிக்க மிருக நிலைக்குத் தள்ளி விடுகின்றது.

இன்னுமொருவர் தன் தேவைக்கும், பிறர்தேவைக்கும் பயனுள்ள முறையில் பொது நோக்கோடு தனக்குள்ளதைப் பகிர்ந்து வாழும் பரந்த எண்ணத்தை உறுதியாகக் கொண்டிருக்கின்றார். இவரின் செயற்பாடுகள் மனிதம் நிறைந்த, புரிந்துணர்வுள்ள, பிறரின் தேவைகளில் அக்கறை கொள்கின்ற இரக்கத்தின், கருணையின், பரிவின் செயற்பாடுகளாகின்றன. இவை இவரை மனிதத்தின் உயர்நிலைக்கு உயர்த்துகின்றன.

வெறொருவர் “தனக்குக் கண்டுதானம்” என்பதற்கு மாறாக, தனக்கு இல்லாவிட்டாலும் பிறருக்கு கொடுக்க வேண்டும். மற்றவர்க்கு நன்மை செய்ய வேண்டும். அயலவரின் நிறைவில், இன்பத்தில் மகிழ வேண்டும் என்ற தியாக எண்ணத்தோடு செயல்படுகின்றார். இவரின் உறுதியான, இலட்சிய எண்ணங்கள் இவரை வாழும் தெய்வமாக உருமாறுகின்றது.

இதையே வள்ளுவனார்

“எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப எண்ணியார்

திண்ணியராகப் பெறின்” என்று கூறுகின்றார். அதாவது ஒருவரின் எண்ணங்களின் ஆழமான அல்லது மேலெழுந்தவாரியான வேர்களே அவரின் ஆரோக்கியமான அல்லது ஆரோக்கியமற்ற செயற்பாடுகளுக்கு உந்து சக்தியாக அமைந்து அவரை இயக்குகின்றது.

ஆரோக்கியமான எண்ணங்கள்

ஒருவரிடமிருக்கும் அன்பு, பாசம், நேசம், பரிவு, இரக்கம், நட்புறவு, மன்னிப்பு, பணிவு, நம்பிக்கை, சமாதானம், தூய்மை, ஒற்றுமை, நீதி, உண்மை, பொறுமை, துணிவு, நன்மை செய்தல், சேவைமனப்பான்மை, அர்ப்பணம், பரந்தநோக்கு, அபிவிருத்தி, ஆக்கும் திறன், முன்னேற்றம், கடமை, உரிமை, பொறுப்பு, சுட்டுப்பாடு, திட்டமிடல், ஒழுங்குபடுத்துதல், ஒத்துணர்வு, உய்த்துணர்வு போன்ற ஆரோக்கியமான எண்ணங்கள் அவனுக்கும், பிறருக்கும், குடும்பத்துக்கும், சமூகத்துக்கும், நாட்டுக்கும், உலகிற்கும் மகிழ்வை அளிக்கின்றன. புதிய வாழ்வைக் கொடுக்கின்றன. நன்மை செய்ய தூண்டுக்கின்றன. பொது நலனில் ஈடுபட வைக்கின்றன. ஒன்றிப்பைக் கட்டி எழுப்புகின்றன. புதிய உலகை காணச் செய்கின்றன. சவால்கலைச் சந்திக்க துணிவைத் தருகின்றன. நாட்டுப்பற்றை ஆழப்படுத்துகின்றன. ஆளுமையில் முதிர்ச்சியை, வளர்ச்சியைப் பலப்படுத்துகின்றன. அசாத்திமான நிலையிலும் சாத்தியமாக்கலாம் என்ற உறுதியோடு செயல்பட வழிசமைக்கின்றன. இவர்கள் எப்போதும் அழிவின் செயல்களை விலக்குவதில் தெரிவுகளை எடுத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

தொடரும்

உளவியலாளர் வரிசையில்...

சிக்மன்ட் புறொய்ட் SIGMOND FREUD

சிக்மன்ட் புறொய்ட், ஒஸ்றியா-கங்கேரி சாம்ராஜ்யத்தின் பகுதியாகிய மொறாவியா என்னுமிடத்தில் வைகாசி மாதம் 1856இல் பிறந்தார். இவர் பிறந்து மூன்று மாதங்களின் பின், கம்பனி வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டிருந்த இவரின் தந்தையார் வியான்னாவில் குடியேறினார். 17ம் வயதில் சிக்மன்டி, பல்கலைப்படிப்பில் உடலியல், உயிரியல், உடற் கூற்றியல் பயின்றார். பள்ளியில் படித்த காலத்தில் லத்தீன், கிரேக்க மொழிகளை மிகவும் விருப்பத்துடன் பயின்றார். அத்துடன் ஜேர்மன், பிரெஞ்சு ஆங்கில இலக்கியங்களையும் நன்கு கற்றவர். 1881ல் மருத்துவம் கற்றார். 1885ம் ஆண்டு பாரிஸ் நகருக்குச் சென்று, கிஸ்ரீயா, (Hysteria) கருத் தோற்றம் (Hyponotism) என்பவற்றைக் கற்று மீண்டும் வியன்னா நகருக்கு வந்து சுயமாகத் தொழில் புரியலானார். சிறப்பாக நரம்புத் தளர்ச்சி நிபுணராகச் செயலாற்றினார். புறாவர் (Breuer) என்ற அறிஞரின் கிஸ்ரீயா பற்றிய சிந்தனைகளில் ஆர்வம் காட்டினார்.

இருபதாம் நூற்றாண்டு முற்பகுதியிலே இவருடைய “கனவுகளின்” (Interpretation of Dreams) விளக்கங்கள் என்ற ஆய்வு வெளிவந்தது. இந்நூல் அவருக்கிருந்த செல்வாக்கை அதிகரித்தது. இன்னும் பல உளவியல் நிபுணர்கள் இவருடன் சேர்ந்து கொண்டனர். இவருடன் சேர்ந்தவர்களில் ‘யுங்’ (Jung) முக்கியமானவர். 1914ம் ஆண்டுப் பகுதியில் இருவருக்கிடையே சிந்தனையில் முரண்பாடுகள் காணப்பட்டன. புறொய்ட் உடலுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க, யுங் ஆன்மீகத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து ஒரு மனிதனின் உடம்பாங்கினை விளக்க முற்பட்டனர். எனவே கருத்து வேற்றுமைகள் தென்படலாயின.

கிடலரின் நாசிசக் கொள்கை ஐரோப்பாவில் பரவத் தொடங்க புறொய்ட் ஒரு குறிப்பிட்ட வாக்கத்தினிடையேதான் தனது வைத்தியத்தையும் ஆய்வியையும் மேற்கொண்டிருந்த தினால் இவருடைய கருத்துக்கள் பொதுவானதாக எல்லா மனிதருடையது என்று ஏற்றுக் கொள்ள முடியாதுள்ளது.

இவரின் கருத்தினைச் சுருக்கமாக ஆராய்வோமானால், 30ம் நூற்றாண்டளவில், உளவியலிலே ஒரு புரட்சி ஏற்படுத்தியவர் என்று கூறலாம். மரபு ரீதியான உளவியல் சிந்தனைகளிலிருந்து முழுமுற்றாக மாறுபட்டுச் சிந்தித்தார். இச்சிந்தனையானது உளமருத்துவ முறைக்குரிய ஓர் உபாயமாகவும், அந்த உபாயத்துக்குரிய பகுத்தறிவு

சார்ந்த கோட்பாடாகவும் அமைகிறது. அவரின் கோட்பாடு, இயற்கை, வாழ்வு, மனம் என்ற மூன்றுக்கும் விரிவான விளக்கம் கொடுக்கின்றது. இவரின் விளக்கத்தின் மையமாக வருவது “நனவிலி உள்ளம்” அல்லது “அடிமனம்” (Unconscious mind) என்று கூறலாம். மனம் என்பதை மூன்றாகப் பிரிக்கின்றார். -நனவு உள்ளம் (Conscious mind), நனவு அடி உள்ளம் (Preconscious mind), நனவிலி உள்ளம் (Unconscious mind) எனப்படும்.

நனவு உள்ளம் :

உடன் எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் கொண்டிருக்கும் பகுதி.

நனவு அடி உள்ளம் :

உடன் ஞாபகத்திலிருந்து மறைந்திருக்கும் விடயங்களை உள்ளடக்கும் பகுதி இங்கிருந்து மறந்திருப்பவைகளை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நனவிலி உள்ளம் :

இப் பகுதியில் ஒருவனது எண்ணங்களும் விருப்பங்களும், அடங்குகின்றன. விருப்பங்களே அதிகமாக உறைந்து கிடக்கின்றன. உளவாற்றலால் இவ் விருப்பங்களை முதலாம் பகுதிக்குள் கொண்டுவரலாம். இது ஒரு செய்முறையால்தான் ஏற்படுத்த முடியும்.

புறொய்ட், கஸ்ரீறியா, கனவு போன்ற விடயங்களை விருப்பங்களின் விளக்கத்தின் அடிப்படையில் ஆராய்கின்றார். இவர் ஆரம்பத்திலிருந்து இறுதிவரை “மனக்குழப்பங்களில்” (mental conflicts) அதிக அக்கறை காட்டினார். எதிர் புதிரான உந்திகைக்களிடையே, ஏற்படும் முரண்பாடுகளில் அவரது சிந்தனை ஊடுருவியது. பாலியல் ரீதியான உணர்விற்கும், சமூக கட்டுப்பாட்டிற்குமிடையே ஏற்படுகின்ற மோதல்களை ஆராய்ந்தார். மனிதனின் எல்லாப் பழக்கவழக்கங்களிற்கும் அடிமனதிலுள்ள பாவி பல ரீதியான ஆசையே காரணமென்ற முடிவுக்கு வந்தார். இதற்கு உதாரணமாக “உடம்பல் சிக்கல்”லை (Oedipus complex) எடுத்து விளக்குகிறார். அதாவது ஒவ்வொரு ஆண் குழந்தையும் தந்தையைக் கொன்றுதான் அந்த இடத்தில் இருக்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் கொண்டதாக உள்ளது என்றும், அதேபோல் பெண் குழந்தையும் தன் தாயைக்கொன்று விட்டு அந்த இடத்தில் தான் இருக்க வேண்டுமென எண்ணுகிறது எனவும் கூறுகின்றார். இம் மாதிரியான எண்ணங்களினால்தான் நரம்புத்தளர்ச்சி போன்ற வியாதிகள் ஏற்றப்படுகின்றன எனவும் கூறுகின்றார்.

புறொய்ட் வயது முதிர்ந்த காலத்தில் உருவாக்கிய சிந்தனைப் படைப்புக்களில், வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் உணர்விற்கும்

மரணிக்க விரும்பும் உணர்விற்குமிடையே ஏற்படுவதாக கூறுகின்றார். மரணிக்க விரும்புகின்ற உணர்வை வெளிக்காட்டுவதால் தீவிரமும், அழிவும் ஏற்படுகின்றது.

அவ்வுணர்வை உள்ளடக்கி வைத்திருப்பதால் தற்கொலை செய்கின்ற தன்மை ஏற்படும் என்கின்றார்.

மனிதனின் ஆளுமையானது மூன்று கட்டங்களிலே உருவாக்கப்படுகின்றது.

(Id) “அது” : பூர்வீக உத்திகைகளால் ஆனது.

(Ego) “அகம்” : உணர்ச்சியுள்ள தூண்டுதல்களால் ஆனது.

(Super Ego) “மீயகம்” : கட்டுப்பாடுகளைக் கொண்டிருக்கும் கட்டமாகவும் அவைகளை மீறுகின்ற போது தண்டனையையும் விதிக்கக் கூடியதாகவும் உள்ளது.

இவர் மிகவும் கட்டுப்பாடு உள்ளவராகவும் ஒழுக்கம் நிரைந்தவராகவும் காணப்பட்டார். 1950ம் ஆண்டளவில் இவரின் உளவியல் கோட்பாடு மிகவும் பிரபல்யம் அடைந்திருந்தது. உளப் பகுப்பாய்வு (Psychology) மனிதனின் நடத்தைகள் எல்லாவற்றிற்கும் விளக்கம் கொடுக்காது என்றும் கூறியுள்ளார். இவருக்குப் பின், இவரின் மகள் அன்னா புறெய்ட் தந்தையின் சிந்தனையை விருத்தி செய்ய உள்ளார்.

உளவியலாளர் வரிசையில்... எனும் பகுதியி னூடாக “நான்” உளவியலாளர்களின் சரித்திரங் களை நேயர்களுக்கு தந்து உதவுவேன். உங்க ளுக்கு விருப்பமான உளவியலாளர்கள் பற்றி நீங்கள் எழுதி அனுப்ப “நான்” உங்களுக்கு களம் அமைத்துள்ளது.

நாமாக வளர !

நான் -தனித்துவமானவன் அதனால்
வேறுபாடுகள் பார்ப்பதில்லை
நான் -தன்னம்பிக்கையுடையவன்
அதனால் ஆணவம் கொள்வதில்லை
நான் -சுய சிந்தனையுடையவன் ஆனால்
பிறர்கருத்தை மதியாமல் விடுவதில்லை
நான் - சுய கௌரவமுடையவன் ஆனால்
தலைக்கணம் கொள்வதில்லை
நான் -இலக்கியவாதி அதனால் கொள்கை
முரண்பாடு கொள்வதில்லை
நான் -இலட்சியவாதி அதனால்
பிடிவாதம் பிடிப்பதில்லை

நான் புரியப்படமுடியாதபடிக்கு நால்
இளையில் முரண்பாடுகள் -நான்
நானாக புரியப்பட்டாலன்றி நான் நாமாக வளர
முடியாது?

- பஞ்சாமிர்த பாலன் -



அறிவின் பயிற்சி

ஜெயகேமலதா
தொட்டிழை

மௌனம்
பிரபஞ்ச வெளியின்
நிசப்தம்
மன வெளியில்
அமைதி

மீளாய்வு செய்யும்
எம் நடத்தைகளின்
மீதான அறிவின்
பயிற்சியின்
ஆள்மனப்பதிவு
மனச்சாட்சி.

பரிவு அன்பு
கருணை
காருண்யம்
மதங்கள் காட்டும்
நல் வழிகாட்டல்.

இனிமை பேச்சு
மகிழ்ச்சி இதை
பெறுபவர்கள்
மட்டுமல்ல
கொடுப்பவர்களும்
ஆனந்தமடைகின்றனர்.

மனமுறிவுகள்

FRUSTRATION

நீலு
தாழ்வுபாடு

ஒவ்வொரு மனிதனுடைய நடத்தைகளும் ஏதாவது ஒரு தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காகவே உருவாக்கப்படுகின்றன. இத் தேவைகளை பூர்த்திசெய்ய எடுக்கப்படும் முயற்சிகளில் தடை ஏற்படும் போது மனமுறிவுகள் நிகழ்கின்றன.

கூழல், சமூகம், பொருளியல், ஆளுமை, மனித தொடர்புகள் போன்ற காரணிகளினால் மனமுறிவுகள் ஏற்படுகின்றன.

மனமுறிவுகள் தொடர்ச்சியாக ஏற்படும்போது உள்நெருக்கடி, பதட்டம் என்பன ஏற்படலாம். சிறிய மனமுறிவுகள் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தமாட்டாது. இவை அவர்களின் அனுபவங்களைக் கூட்டுவதற்கு சாதகமாக அமையலாம். ஆனால் உள்நெருக்கடி ஏற்படும் காலம், அதன் செறிவு, அவரால் தாங்கிக் கொள்ளும் இயல்பு என்பவற்றைப் பொறுத்து அவர்கள் பொருத்தப்பாடு அடையும் முறைகள் (Adjustment Mechanism) வேறுபடுகின்றன. இச் சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் பதகளிப்பு (Anxiety) ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு சில நடத்தைக் கோலங்களை கடைப்பிடிக்கின்றார்கள்.

1. எதிர்த்தல் (Fight)
2. பின் வாங்குதல் (Flight)
3. பிரதயீடு இடம்பெயர்வு (Substitution or shift)

- எதிர்த்தல்

வன்செயல் (Aggression)

மனமுறிவுக்கு காரணமான பொருளுக்கு /ஆளுக்கு எதிராக வன்செயல் ஏற்படுகின்றது. இது Direct /Indirect ஆக நிகழ்கின்றது.

- நியாயம் காணுதல் (Rationali)

தமது கேள்விக்குரிய உண்மைக் காரணிகளை மறைத்து சமூகம் ஏற்கக் கூடியவாறு வேறு காரணங்களைக் காட்டி சமூகத்தினரை ஏமாற்றுதல்.

பரிட்சையில் தோல்வியுற்ற ஒருவர் ஆசிரியர் சரியாக கற்பிக்கவில்லை சரியாக புள்ளி

போடவில்லை போன்ற காரணங்களை கூறுவர்.

- புறத்தோற்றம் (Projection)

ஒருவர் தன்முயற்சியில் தோல்வியடைந்தால் தனது குறைபாடு மற்றவர்களிடம் உள்ளது என காண்பித்தல்.

உதா :- பரீட்சையில் பார்த்தெழுத விரும்பும் ஒரு மாணவன் ஏனைய மாணவர்கள் பரீட்சையில் பார்த்தெழுதியதாக கூறுதல்.

- ஒடுக்கல் (Repression)

தவறான சிந்தனைகள் நனவிதி உள்ளத்தில் ஒடுக்கி வைத்திருத்தல். இவை பிற்காலத்தில் வீட்டிலும், சமூகத்திலும் வன்செயலாக வெளிப்படும்.

- எதிர்த்தாக்கம் (Reaction Formation)

தன்னிடமுள்ள குறைபாட்டை மறைக்க அதற்கு எதிராகத் தொழிற்படுதல்

பின்வாங்கல் (Flight)

- பின்நோக்கம் (Regression)

தாய் அடுத்த குழந்தையைப் பெற்றவுடன் முதற்குழந்தையானது விரல் சூப்புதல், படுக்கையை நனைத்தல் போன்றவற்றைச் செய்கிறது.

- தனிமை விரும்பல் (Seclusion)

இவர்கள் தமது சொந்த வேலைகளில் மாத்திரம் ஈடுபட்டுவிட்டு சமூகத்துடன் குறைவான தொடர்பு உள்ளவர்களாகவும், தாழ்வு மனப்பான்மையுடன் தனித்து செயற்படுவர்.

- பகற்கனவு (Day Dream)

மனம் முறிவடைந்த ஒருவர் தான் சாதனைகள் புரிவதாக கற்பனை செய்தல்.

- எதிர்செயல்கள் (Negativism)

கட்டளை இடப்பட்ட செயல்களைச் செய்யாது அதற்கு எதிரான செயல்களில் ஈடுபடுதல்
Substitution (பிரதியீட்டு முறைகள்)

- ஈடுசெய்தல் (Compensation)

ஒருவனுக்கு தேவை ஏற்படும்போது அதை மாற்று வழியில் பூர்த்தி செய்தல்

- கவனம் தேடுதல் (Attention Seeking)

விரக்தியினால் ஏற்படும் தோல்விக்கு மற்றவர்களின் கவனத்தைக் கவருதல்

உதா :- திடீரென பொருட்களைப் போடுதல், சத்தம் போட்டு அழுதல்

- ஒன்றுதல் (Connection)

ஒருவனுக்கு ஏற்பட்ட விரக்தியின் காரணமாக அவர் தமது தோல்வியை மறைக்க தாம் விரும்பும் குழு அங்கத்தவர்களுடன் ஒன்றி அவருடன் சேர்ந்து செயற்படல்.

வளர் வளர்க்க...

துட்டிக் கொழுத்துவ்

P. Shamini

(Dip.in.Psy)

(I.C.O.F)

சிறந்த முறையில் தமது செயற்பாட்டைச் செய்யவும் நிறைகளை நோக்கி தமது செயலை முன்னெடுத்துச் செல்லவும், திறனை விருத்தியடையச் செய்யவும் பயன்படுத்தும் அருமருந்தாகவும், ஒரு கருவியாகவும் உந்து சக்தியாகவும் பயன்படுத்துவது துட்டிக் கொழுத்தலாகும்.

இத் துட்டிக் கொழுத்தல் மனிதன் உயிர் வாழ இன்றியமையாத ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது. நாம் பிறரை துட்டிக் கொழுத்தாலும், நம்மை பிறர் துட்டிக் கொழுத்தாலும், எம்மை நாம் துட்டிக் கொழுத்தாலும், வளர்ச்சியடைகிறோம்.

“நல்ல துட்டிக் கொழுத்தல் வாழ்க்கையில் ஆறு மாதங்களைக் கூட்டுகிறது” என்று மார்க் டவன் கூறுகிறார்.

“துட்டிக் கொழுத்தல் இல்லாவிடில் நம் முதுகெலும்பு சுருங்கி விடும்” என எரிக்பெர்ன் கூறுகிறார்.

இவ்வகையான துட்டிக் கொழுத்தல் 4 வகைப்படும்

1. நிபந்தனையற்ற கனிவான துட்டிக் கொழுத்தல்.

நான் நானாக இருப்பதற்காக கொடுக்கப்படும் துட்டிக் கொழுத்தல் இதுவாகும்.

உதாரணம் - “நீ என்னுடைய நல்ல நண்பி”

- “எங்களுடைய செல்வம் நீ”

2. நிபந்தனையுள்ள கனிவான துட்டிக் கொழுத்தல்

என்னுடைய திறமை, அறிவு, ஆற்றல், அழகு, செயல், பலங்கள், தோற்றம் ஆகியவற்றிற்கு கொடுக்கப்படும் துட்டிக் கொழுத்தலாகும்.

உதாரணம் - “நன்றாகச் செய்தாய் Good”

“நல்லாப் படிக்கிறாய் எதிர்காலத்தில் நீ ஒரு டாக்டர் ஆக வருவாய்”

“நீ பரீட்சையில் சித்தியடைந்தால் சைக்கிள் வாங்கித் தருவன்”

இவ்வகையான இரண்டும் எமது ஆளுமையை வளர்க்கின்றது. ஆற்றல்கள், திறமைகளை அதிகளவு வெளிப்படுத்த உதவுகிறது

3. நிபந்தனையற்றக் கடுமையான துட்டிக் கொழுத்தல் ஆளுமையைச் சிதைக்கும் துட்டிக் கொழுத்தல் ஆகும்.

உதாரணம் - “நீ செய்ததிலும் பார்க்க செய்யாமல் விட்டிருக்கலாம்”

- "நீ எங்கே நீ படிக்கவாடாய்"

4. நிபந்தனையுள்ள கருவையானதி தட்டிக்கொடுத்தல் சில செயலைச் செய்யும் போது தண்டனையைத் தரக்கூற தட்டிக்கொடுத்தலாகும்.

உதாரணம் - "நீ அங்கறை எடுத்துப்படிக்காததால் நான் சித்தியடையவில்லை"
 "நான் சொன்னும்படித்ததை நீ எடுக்காதீர்கள் A/Lஇல் சித்தியடையவாடாய்"
 தட்டிக்கொடுத்தல் வெளிப்படுத்தும் வகைகள்

- | | |
|---|--|
| I. உடல் ரீதியான - முத்தமிடுதல்
சிரவசனைத்தல்
முதுகில் தட்டிதல்
தலையாட்டுதல்
பெருவிரல் காட்டுதல்
என தட்டுதல்
வார்த்தையில்
உ+ம்:Good
Well done
Keep it up போன்ற வார்த்தைகள் | II. உணர்வியான -உணர்வு பல தீரவுமகள் உண்டு
உன்னால் முடியும், நீ திருப்பது எனக்கு ஒரு Support ஆக இருக்க. என்னுடைய ஆற்றவை வெளிப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்க
III. செயல்கள் ரீதியான - பதவி உயர்வு
சம்பள உயர்வு
மேற்படிப்பு வசதி
பரிசுப் பொருட்கள் கொடுத்தல்
விருது கொடுத்தல்
விடுமுடி சறுவைகள் |
|---|--|

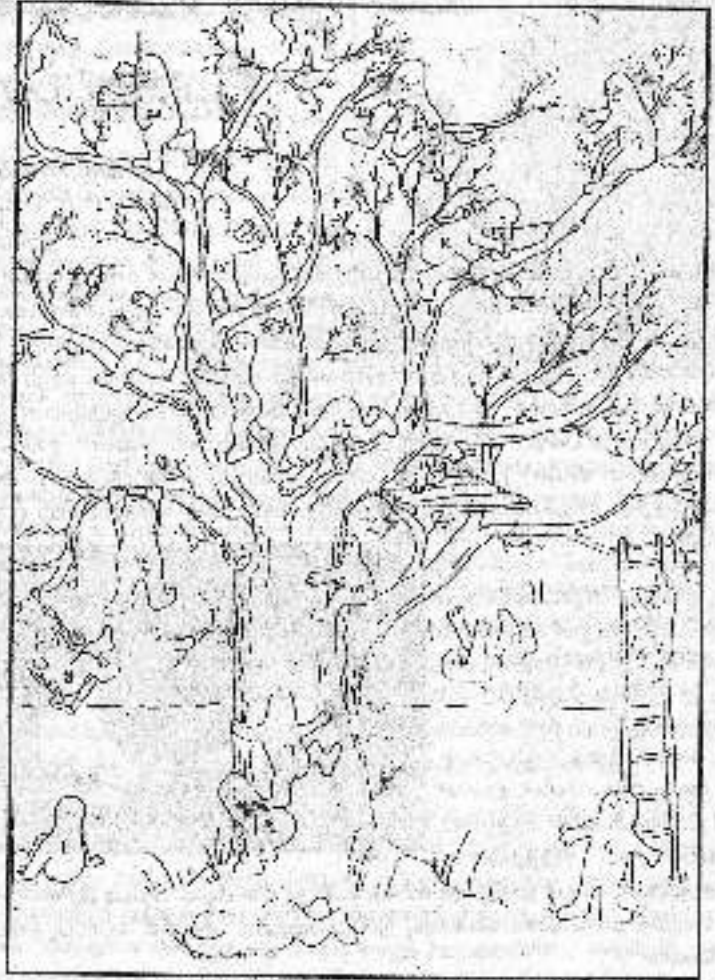
இவை அனைத்தாலும் நாம் பிறவையும் பிறர் எம்மையும் உபயோக தட்டிக் கொடுக்க கிண்டல்கள் என்று பார்க்கிறோம். எம்மம் நாம் தட்டிக் கொடுப்பது என்பது எல்லாவற்றிலும் மிகவும் மூக்கியமாகும். நாம் மற்றவர்களை நல்ல மாதிரித் தட்டிக்கொடுப்போம், ஆனால் எங்களை நாம் தட்டிக்கொடுப்பது என்பது மிகவும் குறைவு.

"எப்படி எங்களை தட்டிக்கொடுப்பது?" என்று யோசிக்கின்றீர்களா? எப்படி என்று பார்க்கப்போமானால், என்னுடைய வெற்றிக்கு எனக்கு நானே பரிசுப்பொருள் வாங்கி அதை ஞாபகமாக வைத்திருந்தால், நாம் மற்றவர்கள் தந்த பரிசுப்பொருட்களை பக்குவமாக வைத்திருப்பது போல் என்னுடைய பரிசு என்று அதை வைத்திருந்தால், அதேபோல் உண்மைப்பாகவே ஒரு காரியத்தில் நாம் வெற்றி பெறும் போது "நான் வெட்டிக்காரி", என்னால் முடியும், நான் செய்த செயற்பாடுகளுக்கான என்னை வாழ்த்துதல் என்று தட்டிக் கொடுக்கலாம். இவ்வாறு செய்வோமானால் எம் வாழ்க்கையில் வெற்றிப்பாதையின் சிறந்ததை எட்ட முடியும்.

இவை அனைத்தையும் எம் வைத்தால் கொண்டு தட்டிக்கொடுக்கப்படுகிறோம்.

உசுத்தவன தால்
 -சு பிசுநிபிம் உறவுகள்
 Dip.in.Human Resource Management

கருத்துக் குவியல் - (1)



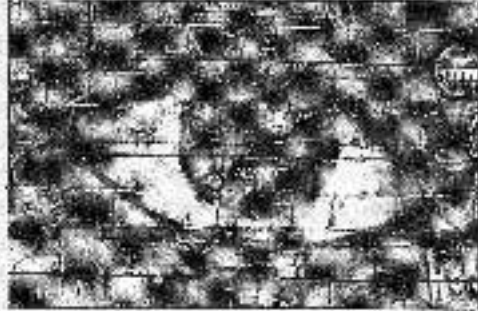
இன்று நீ எங்கே இருக்கிறாய்?

உங்கள் மனதில் எழுந்த எண்ணங்களை உடனே எனக்கு எழுதி அனுப்பங்கள். உங்களின் சிந்தனையில் எழுந்த உங்களின் நினைவை அடுத்த "நாளில்" நீங்கள் காண முன்னாய்கள். விழைந்த உங்கள் அபிப்பிராயங்களை கருத்துக்குவியல் என குறிப்பிட்டு அனுப்பி வைப்பீர்கள்.

உள்ளும் உள்ளை உறையுயர்!

அ. இளமீன் ஷரீராஷ்
ஆலவனம்
நாளைப்பி

"மேலும் உள்ள உயிரினங்களை தீரவும் பசியிருக்கும்; மேலும் என்பது உள்ளவரை வாழ்வில் குசியிருக்கும்" என்ற தீரையிலைப் பாடல் எம் எம்மேவர் மனங்களைமும் தொட்டுச் செல்கின்றது என்றால் அதை மறைக்கவோ மழுக்கவோ முடியாது. அந்த வரிவகளை சுற்று ஆழமாக சிந்தித்தால் நாம் எதைப் பற்றி மேல. வென்றும் என்ற கேள்வி எழுக்கின்றது. எம்மையப் பற்றி நாம் சளிநாவது தேடிப்பார்க்கிறோமா? சிந்தித்தோமா? நான் யார்? எப்படிப்பட்டவன்? என்னைத் திருக்கும் தீரமைகனி என்ன? நல்ல, தீய குணத்தையவர்கள் என்ன? ஏன்மேலும் உள்ளவரை எவ்வாறு பார்க்கின்றார்கள்? அடுத்த வகை திருத்த முயற்சிக்கிறேனோ. நான் திருத்தி விட்டேனா? என் நெல்லை சிந்தித்த உள்மா?



"உன் கண்ணில் இருக்கும் துறம்பை அடுத்து விட்டு அடுத்தவன் கண்ணில் இருக்கும் துறம்பை எடு!" என்கிறது தீரவிவியும் உடைய கண்ணில் உள்ள துறம்பு வாயு வெட்டிநடத்தை, வெட்டியெயர் பாடு, வெட்டி சிந்தனைகள். இவ்வாறு நான் தீய செயல்களை எடுத்துவிட்ட பால்தான் நாம் அடுத்தவனை திருத்த முடியும். அப்படி திருத்தவும் எமக்கு உரிமை கிடைக்கும். அப்படி துறம்பை எனில் மற்றவர்களுள் தலைகூறியவென்றடிம நிப்பந்தத்திற்கு ஆழமாக நேரிடும் என்பதில் சம்பந்தம் இல்லை.

நவநாசரீகம் திரைத்த உடையில் எது அதற்கொடுக்கலாம் ஆழாட்சி செய்யும் மனிதன் "நான் யார்?" என்று ஒவ்வொருவரும் கேட்கும்; கேள்வியை தீர்த்து விட்டானால் உடையில் விடைகொடுக்க முடியவில்லை என்பது விசித்திரமாகவே உள்ளது. அடுத்தவனை திருத்த முயற்சிப்பது என்பது மிகவும் கடினமான விடயம். ஆணைநான் யார் என்று எம்மை நாமே கேட்டு எம்மை திருத்த முயற்சிப்பது மிகவும் கடினமான செயல்தான். என்றாலும்

ஒருவராவது எம்மை சுட்டுப்படுத்தி தீர்த்தி வாழ முயற்சிக்க வேண்டும். "மேலும் மேலும் மேலும் மனது தெரிவகையே" என்பது போல எது மேலில் செல்கின்றி மேலு கோரியாயினால் தீர்ப்பம் வெற்றி நமக்கு.



ஒருமுறை நம் ஆண்டவர் பூமிவில் உள்ள மனிதரை பார்க்கும் விட்டு வந்தவால் என தீரணத்து புடிக்க வந்தாராம். அந்த வந்த ஆண்டவரை அவையாளம் கண்டு கொண்ட பண அளரிடம் வந்து அவை து துவை து கண்டு கேட்டு கேட்டு அவரை தொந்தரவு செய்யத் தொடங்கினார்களாம். ஆண்டவர் கண்ட செயல்களுக்கு தெரிபாடல் என்ன து தீர்த்தும் ஒருவராம். ஒரு குழிந்து கொள்ள முயற்சி செய்தாராம். நகரம், கிராமம், கடைத்தெரு இப்படியாக ஓட ஆங்கிணைமை வந்து அவரை தொந்தரவு செய்தாராம். கடைசியாக கோவிலுக்குள் ஓடினாராம். அங்கும் பண கையெழுத்தி நின்றாராம். துவை பாந்த கடவுள் சற்று நீராமைக தீர்த்து சிந்திக்க ஆரம்பித்தாராம். மனிதன் தன்னைப் பற்றி தானே சிந்திப்பதில்லை. வெளி உலகிலே, அடுத்தவையிலே எப்போதும் கண்ணும் கருத்துமாக திரும்பினாராம். எனவே அவற்றுக்குள் போய் குழிந்து கொண்டோம். என என்னையாவது அவற்றுடைய மனத்தில் போய் குழிந்து கொண்டாராம். இக்கதை ஒன் நகரக்கதை உணர்வுடன் தென்பட்டாலும், இக்கதைவைய ஆழமாக சிந்தித்தால் உண்மைதீரவை புரியும். அடுத்தவர்களுக்கு குற்றம்மளிகவே எம் வைத்ததை சொல்லும் நாம் எம்மை நாமே தப்பிப் பார்த்தால் உள்மனக்கு மாறான எது மன துறைகளைமும், எது தீய செயற்பாடுகளைமும் கண்டுணர்ந்து அவற்றை கற்றுந்து விட்டு எம்முள் ஐடி கொண்டி திருக்கும் திரைவகை சுற்றிவழிக்கலாம்.

"நீ உள்ளை அறிந்தால் உள்ளை அறிந்தால் உடையதில் போராடலாம்!" என்ற சிவியாயாடல் வரி நாம் அவனைவரும் அறிந்தீது. நான் யார்? எப்படிப்பட்டவன் (ள்)? ஜிப்போது என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேன்? வீட்டில், சமூகத்தில் என்னு பணி என்ன? என்ற கேள்விகளை பதிலை மேலு பார்க்கவேண்டியானால் தீர்ப்பம் உடைய விடை களை முடியும். "கோதனை செய்யப்பயாத வாழ்வு வாழத் தன்முதுகில்லை" என்கிறார். தத்துவ மேலது கோக்கிற்பவர்.

எனக்குள் உள்ளை நான் தேடிப்பார்க்க வேண்டும். தனி குறைகளை தானே ஏற்றுக் கொண்டானமை, குறைகளை மறைக்க பின்பும், பின்பும் பரவல்களைச் செய்தல், தவறுகளை தாள்மீக்கொள்ளும் மனபக்குவம் இன்மை, சமூகம் தன்னை தப்பாக நிரணைக்குவிய என்ற படி உணர்வு இல்லாறான உடையவர்களால் எம்மை நாமே அடுத்தி கொண்ட முயற்சிக்கின்றோம். தவறு பெருமைகளைப்பற்றி பண்புநாற்ற முனைவோர் தமது

தவறுகளைப் பற்றி சிந்திப்பதில்லை. அதை எட்டி காட்டும் போது தான் அவமானப்பட்டதாக எண்ணி அவ்விடத்தை விட்டு அகன்று நகர்ந்து விடுவர். தம்மைப்பற்றி உணர்வுபொது எம்முள் அடுத்தவரின் நிலைப்பும் அவனை தீர்த்தும் உடனேயும் என்ற வகை உணர்வும் கொண்டு தங்களை தாங்களே போலித்தனமடைவதால், ஏராளமானவரும் மாற்றி கொள்வதை நாம் கண்ணாடாக காண்கின்றோம். இவர்கள் தாங்கள் எப்படி போனாலும் பிரச்சினை இல்லை என்ற நிலைக்கு வந்தவுடன் அடுத்தவர் சொல்வதை கேட்பதும், அடுத்தவரின் கைப்பொம்புகளாகவும் மாறி நாயுடன் அமைதியை தரவேண்டி அமைதியற்ற நிலையை உருவாக்கி விடுகின்றார்கள். சற்று சிந்திப்போம்!

எம்முள் எம்மை தேர்வுசெய்து சற்று தனிமை, தன்மைக்கும், தியாகம் போன்றன அவசியமாகின்றன. இவற்றிற்கு அதிக பணமோ, நிறுவனமோ, தேவையுமில்லை. உண்மையே நீ உயமாக தேடிக்கொள்ளும் போது உன்னுள் அடங்காமலான சக்திகள் பொதிந்து இருப்பதை நீ கண்டு கொள்வாய். உன் நல்ல குணங்களையும் தீய குணங்களையும் பிரித்துப் பார்ப்பாய். எது சரி, எது பிழை என்ற தெளிவு பிறக்கும். இச் செயல் உன்னைவென்றும் உனக்கு அடுத்திருப்பவரையும் வழிப்படுத்த, நெறிப்படுத்த, வாழ்வின் அந்தத்தவது புரிய வைக்க மிகவும் உதவிடாக மாறும் என்பது நினை.

எனவே, எம்மைநாயும் எப்போதும் கேள்வி கேட்டு தீர்த்த முயற்சிப்போம். அப்போது எம் குடும்பம், சமுதாயம், நாடு என்பன அமைதி நிலையை அடையும். எம்மை தீர்த்துவிட்டு அடுத்தவனை தீர்த்த முயற்சிப்போம்.

நான் யார் என்ற கேள்விக்கு

நாக்காக விடைமைய தேடி
நானிலும் போற்றும்படியாக
நல்ல பெயரை எடுத்தேன்
நாயுற்றும் வீட்டிற்கும்
நபவஞ்சகமின்றி நன்மை செய்து - நம்
நானிலும் செழித்தோங்கவும்
நன்மைகள் பல பெறகிடவும்
நல்லுள்ளம் படைத்தோராய்
நானும் பொழுதும் வாழ்ந்து விடு
ஆகவே, "உங்களுடைய கட்டுப்பாடுகளை உங்கள் மனம் செயற்படும்படி
பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய மனம் தன் தீயநாயுடி ஆடும்படைக்குமடி
விட்டுவிடாதீர்கள்!"



நாசிகே மகிழ்ச்சி

அருந்தினி
அகவியாளி



இன்றைய வாழ்வின் அபிவிருத்திக்கு எங்கே எங்கே மகிழ்ச்சி கிடைக்கும், எங்கே நிரம்பி, என்னையார் மகிழ்விப்பார்கள் என முகவரி தேடி அடைகின்றனர். இதன் விளைவாக அபிவிருத்தி இடைநிறுத்தி தற்போத நிலையங்களிலும், சிலிமா தீவிரயுத்த களிலும், வீதிகளிலும், மாலை நேர வகுப்பு முடிந்து பள்ளிகள் வரும் நேரங்களில் அங்கங்கே தொல்லை கொடுக்கும் வடிவங்களிலும் போன்ற பல்வேறு வழிகளில் தங்களுடைய நேரங்களையும், சக்திகளையும் வீணாக செயலாக்கின்றனர். தியு ஒரு ஆரோக்கியமான முறையல்ல, எனவே எப்படி நாம் ஆரோக்கியமான முறையில் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கலாம் என்று சற்று சிந்திப்போமானால் அது நல்ல விடயம்.

வெளியே அது இல்லை உன் உள்மே தான் இருக்கின்றது. உன் மன நிலையிலே உன் பார்வையிலே உன் இலட்சியத்திலே உன் எதிர்பார்ப்பிலே உன் மனப்பான்மையிலே உன் னது. அனேவ மகிழ்ச்சியை நீ எங்கேயும் தேடி அடைய வேண்டியில்லை. அவ்வாறு தேடும் மகிழ்ச்சி உனக்கு கிடைக்காத போது தற்கொலை, வாழ்வில் பிடிப்பின்மை, கிரகத்த, மனம் சோர்வான நிலை, நம்பிக்கையின்மை, போன்ற உளவியல் பிரச்சனைக்கு நீங்கள் முகம் கொடுக்கவேண்டிய நிலை ஏற்படும், எனவே எப்படி நாம் மகிழ்ச்சியை அருவாக்குவது



எதிர்மறை மனநிலையிலிருந்து மகிழ்நோக்கி மனநிலைக்கான மாற்றம்

ஓர் இளைஞன் மகிழ்ச்சி நிரம்பிய வாழ்வு வாழ ஆரம்பித்தான் கேட்க விரும்பி துறவியைத் தேடிக்கொண்டான். அவனை நாரிகையில் அழைக்கவந்த துறவி அவனுக்காக கோப்பையிலே விதவிதான உணவுகளை வைத்து வைத்தார். நிரம்பிச் சிறந்த ஆரம்பித்த போதும் நிரந்தரமேயில்லை. சமயம் வந்த நேரத்து விட்ட பின் உற்றினால் வெளியே சிந்தும்



உண்பது தெரியவில்லையா? என்று இவ்வளவு கேட்டான். சரியான சொல்வதாய் துணை தருக. உன் மனதிலே பயம், பவக, பயலை, வெறுப்பு, ஈற்ற ப்புறியுணர்வு, தாழ்வுமனம் போன்ற எதிர் மறை உணர்வுகளால் நிறைந்திருப்பதால் மகிழ்ச்சிக்க அடிகே இடம் இல்லை. மகிழ்ச்சியை உற்று

ணர்வும் வெளிப்படுத்தினதும் புரிந்ததா? என்று வினவினார். எதிர்மறை உணர்வுகளை அகற்றினால் தான் மகிழ்ச்சிக்க இடம் உண்டு. அப்படித்தானே ஐயா? ஆம் உன்விடம் உங்களையார் இல்லாததையல்ல ஐய உன்விடம் இருக்கின்றதே அதற்கு நன்றி எனக் துல்லாததை பார்ந்த ஆரம்பித்தால் ஒரு நாளுதம் நிறைவைக்காண இயலாது. ஒரு கண்ணாடி மட்டளில் அரை பம்பர் தண்ணீர் இறந்தது தாக்கத்துடன் வந்த ஒருவரின் பார்வை வெற்றிடத்தில் விழுந்தது. ஐயோ அரை பம்பர் தண்ணீர் இறக்கின்றது என்றும், மற்றவன் அரை பம்பர் தண்ணீரையே திருக்கதே என்றான். பார்வையினை பொறுத்து மனநிலை மாறும்.

எதினும் நன்மைமயினை பார் தீமைமைய அல்ல

மாணவியர் இறவுரேதிரிவினோ தோற்றுரை - ஒரு மாணவி எப்படியும் நான் வெற்றி பெறுவேன். திருத்த தோல்வியை வெற்றியின் படிக்கற்களாக நினைத்து முன்னைமுனை என்று தீர்மானித்து விட்டாள். அது போல வெற்றி பெற்றாள். அடுத்த மாணவியோ தோற்று விட்டால் வெற்றி பெற இயலாது என்று நினைத்ததால் தோல்வி எழுதவில்லை. முடியும் என்ற மன நிலையிலேத்தான் தோல்வியையும் வெற்றியுக்க முடியும் அல்லது தோல்வி திராட்சுபாக நினைத்துவிடும்.

ஏதேனிலையினும் வாழ்வைப் பார் சாவை அல்ல
மகிழ்ச்சிக்க வாரணம் மனநிலையே பொருட்களாவை

மகிழ்ச்சிக்க தேவையான மனநிலை

- ஐய நினைவிலை உள்படிம ஏற்றும் கொள்ளுதல்
- நன்மயக்களை நிபந்தனையின்றி அன்பு செய்தல்
- நம்மிடமுள்ள தனித்தன்மையினை மதித்தல்
- உள்ளு போலும் என்ற மனநிலை
- பகிர்வதிலை மகிழ்ச்சி திருப்பப்படும், அவனை பார்ப்பதும்

மன்னிப்பதிலை மகிழ்ச்சி
நிறைவைக் காணும்

“போலும் என்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து”. மகிழ்ச்சியாகவும் மனநிலையோடும் இருப்பதுமே அமைதி வாழ்விற்குத் தீர்வுகோல். இது அன்றாடம் பான முன்னைமுனை வாழ்வைத் தடைசெய்வதில்லை. ஒரு மனநிலையுள்ள மனிதனிடம் பொறுமை இக்கை, திருப்தி



இல்லாத மனிதன் பிரதில் ஓயற்கையைய காண்கின்றான். திருப்தியான மனநிலையுள்ள மனிதர் மற்ற மனிதரோடு ஒப்பிட்டுப்பார்க்காமல் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார். திருப்தி தவறான போட்டி மனப்பான்மையுக்கு ஏறி வகுப்பதில்லை. திருப்தியுள்ள மனிதர் சுருந்தமான அமைதியான மனநிலையில் மகிழ்ச்சி இருப்பார். திருப்தி பெற்ற மனிதனிடம் குறைவுமனமே நிறைவுற்ற மனநிலை மற்றையோ நாம் கேள்விப்படவே முடியாது திருப்தியான மனிதர் எல்லாவுடைய நண்பர்.

எப்படி திருப்தியினை வளர்த்துக் கொள்வது?

1. மற்றவர்களது வாழ்வோடு நம் வாழ்வை ஒப்பிட்டுப்பாறு.
 2. உணவு, உடை, பிரதம் பொழுதுபோக்கு பயணம் இவற்றை அளவுமுடன் செய்யல்.
 3. தேவையானவற்றை மட்டுமே ஆசைப்படுவது, கேட்பது.
 4. அமைதியான தீயானம் செய்ய இறம் கண்டுபிடி
 5. ஒழுக்க ஆண்கள் ஈற்றுக்களை பரப்புவது
 6. எளிதையான வாழ்வுக்கு தேவையானவற்றை மட்டும் வாழ்க்குவது
- தீயவாறு எனக்குள்ளே படி மற்றவர்களை செய்து வாழ பழக்கிவாண்டல் மகிழ்ச்சியை எங்கேயும் பெற. தேவையில்கலை, எனக்குள்ளேயே மகிழ்ச்சி இருக்கின்றது.

துணை தீர்ந் நூல்
மனநிலை பருமை
(பிவிப் துறைமே).



சுதே உளவியலின் ஆய்வு முறைகள்

பொ.ஜெயந்தினி
3ம் வருடம்
உளவியல் (பொதுக்கலை)

வினாவரிசை முறை

இன்று சமூக உளவியலிலும் சமூகவியலிலும் பெருமளவில் பயன்படுத்தப்படும் முறையாகும். ஆராய்ச்சிக்குட்பட்ட நிகழ்ச்சி பற்றிய பல சிறிய வினாக்கள் வினாவரிசையில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். இவ்வினாக்களுக்குப் பலர் அளிக்கும் விடைகளை ஆராய்வதன் மூலம் இந்நிகழ்ச்சி பற்றிய விளக்கம் எழும்.

வினாவரிசை முறை ஓர் எளிய முறையாகத் தோன்றினாலும், இதனைப்பயன்படுத்தக்கவகையில் கையாளாதல் ஓரளவு கடினமானதாகும். இம்முறையின் வழியே உண்மையான முடிவுகளைப்பெற வேண்டுமாயின் இதில் குறிக்கப்பட்டுள்ள வினாக்கள் தெளிவானவையாக இருக்க வேண்டும். இவற்றிற்கான விடைகளும் “ஆம்”, “இல்லை”, “நிச்சயமான விடையைச் சொல்ல இயலாது” போன்று சிறியனவாக அமைய வேண்டும். பலதரப்பட்ட பல நிலைப்பட்ட மனிதர்களால் வினாவரிசைக்குத் தரப்படும் விடைகள் ஆராயப்பட வேண்டும். விடையளிப்போரும் நேர்மையாக பதிலளிக்க வேண்டும். பொதுவாக வினாவரிசை முறையை பின்வரும் சூழல்களில் பயன்படுத்தலாம்.

- * குறுகிய காலத்துள் பல வினாக்களுக்கு விடைபெற வேண்டிய நிலைமை.
- * ஆராய்ச்சிக்கு உதவக்கூடியவர்களை நேரடியாக அணுக இயலாத நிலைமை.
- * உடனடியாகக் கிடைக்காத தேவைக்கேற்ப தொகுக்கப்படாத விபரங்களைத் தேடிப்பெற வேண்டிய நிலைமை.
- * தனிப்பட்டோரோடு நெருங்கிய தொடர்பற்ற பொதுப்படையான விபரங்கள் தேவைப்படும் நிலைமை.
- * தனிமனிதர்களை ஒருவரோடொருவர் ஒப்பிட வேண்டிய நிலைமை.

வினாவரிசையில் காணப்படும் ஒவ்வொரு வினாவும் ஒரு மையக்கருத்தை மட்டும் கொண்டதாகவும் அமைய வேண்டும். அதிக எண்ணிக்கையிலான வினாக்கள் விடையளிப்போரது ஆர்வத்தைக் குறைக்கும்.

வாக்கெடுப்பு என்பது வினாவரிசை முறையின் ஒரு வகையேயாகும். இவ்வாறாக சமூக உளவியலின் ஆய்வுமுறைகளில் வினாவரிசை முறை காணப்படுகின்றது.

கள ஆய்வுமுறை

ஒரு நிகழ்ச்சியை அது நிகழும் இயற்கையான சூழ்நிலையிலேயே ஆராய்தல் கள ஆராய்ச்சிமுறை ஆகும். அதாவது ஆய்வுக்குச் செய்திகளை சேகரிப்பதற்கு நேரடியாகக் களங்களுக்குச் செல்வதும் உண்டு. அப்படிக்களங்களுக்குச் சென்று செய்திகளைத் தீரட்டுவதை நாம் களஆய்வு என்கின்றோம். இதைக் களஆய்வு உத்தி என்றும் அழைக்கலாம். இது பெருமளவு உற்று நோக்குவதுடன் தொடர்பு கொண்டது. சமூக உளவியலின் கல்வி உளவியலிலும் இம்முறை பெருமளவு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

உதாரணம் :- ஒரு தொழிற்சாலையில் எழுந்த வேலை நிறுத்தத்தை அங்கு சென்று உற்றுநோக்கி ஆராய்தல்.

களஆய்வில் எதிர்கொள்ளும் சிக்கல்களும் தீர்வுகளும்

பொதுவாக களஆய்வில் ஈடுபடுகின்ற ஒருவர் அந்தக் களச் சூழ்நிலையைப் புரிந்து கொண்ட பிறகு எப்படிப்பட்ட சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடும், அவற்றுக்கு எப்படிப்பட்ட தீர்வுகள் அமைய வேண்டும் என்பன பற்றிக் கருத்து வகையில் தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஆய்வாளர் அந்தக் களச் சூழலைப் புரிந்து கொண்ட தகவலாளர் தனக்குச் சரியாக முழுமையாக உதவாமல் போனால் அதற்கு அவர் மாற்று ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும். அதனால்தான் தகவலாளரைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளும் போதே 2,3 பேரை அவர் மனதில் கொள்ள வேண்டும். தான் தொகுத்த தகவல்களைக் கொண்ட தாள்கள் காணாமல் போனால் அவர் ஆய்வு தடைப்படக்கூடாது. ஆகவே ஆய்வுத் தகவல்களை முதலில் ஒரு சுவடியில் குறித்துக் கொண்டால் அதன் பிறகு தகவல் அட்டையில் எழுதி முறைப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சில நேரங்களில் களஆய்வின்போது நாம் சேகரித்த தகவல்களில் நமக்கே ஐயம் இருக்குமானால் ஒவ்வொரு நாளும் அவற்றைப் பரிசோதித்து ஐயத்தை மறுநாளில் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படி ஆய்வில் ஏற்படுகின்ற சிக்கல்களுக்கெல்லாம் ஆய்வாளனே தீர்வு கண்டாக வேண்டும். ஆய்வு என்பது ஆய்வாளன் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட ஆய்வுக்கு ஏற்றபடி எளிதாகவும் அமையலாம். மிகவும் சிக்கல் வாய்ந்ததாகவும் அமையலாம். எப்படி இருப்பினும் களஆய்வைச் சிறப்பாக நிறைவேற்றுவது ஆய்வாளனுக்குரிய தனிப்பொறுப்பாகும்.

பரிசோதனை முறை

இது எல்லா அறிவியல்களுக்கும் பொதுவானது. இம்முறையால் பெறப்படும் முடிவுகள் முழுவதும் நம்பகமானவை. இவற்றைப் பிறரும் சரிபார்க்கலாம். ஒரு பரிசோதனை என்பதும் உற்றுநோக்கலின் பிரிவேயாகும். இதனைக் “கட்டுப்பாட்டுக்குட்பட்ட உற்றுநோக்கல்” என்று கூறலாம். இயற்கைக்கு தொட்டுக்கப்பட்ட வினாவாகப் பரிசோதனையினைக் குறிப்பிடலாம். ஒரு கோட்பாடு அல்லது கருதுகோளியைச் சரிபார்த்தலுக்காக ஓர் ஆராய்ச்சியாளனால் முயன்று உருவாக்கப்பட்ட நிலமையே பரிசோதனையாகும். இக்கோட்பாடு அல்லது கருதுகோள் காரண காரியத் தொடர்பினைக் குறிப்பதாக பெரும் பாலும் இருக்கும்.

முதல் உளவியல் ஆய்வுக்களம் கி.பி 1879ம் ஆண்டில் இலிப்சிகு நகரில் நிறுவப்பட்டது. இக்காலந்தொட்டே பரிசோதனை உளவியல் பெரும் வளர்ச்சி கண்டுவந்துள்ளது.

பரிசோதனைமுறை மிகச் சிறந்ததெனினும் உளவியலின் எல்லாப் பகுதிகளையும் இம்முறை கொண்டே முற்றிலும் ஆராய்வதென்பது அரிது “ஒரு நிகழ்ச்சியின் எல்லா நிலைகளையும் கட்டுப்படுத்த முடிந்தாலன்றி அதைப்பரிசோதனை முறை மூலம் ஆராய முடியாது. ஆனால் மனித நடத்தையின் பின்னிலுள்ள காரணிகளை முக்கியமாக உள்ளத்துள்ளிருக்கும் காரணிகளை முற்றும் கட்டுப்படுத்த முடியாது. இதன் விளைவாக உளவியல் பரிசோதனையில் “தற்செயல்ப் பிழைகள்” பல போதும் எழும். அடிக்கடி மாறக்கூடிய கண்டுபிடிக்க இயலாத காரணிகளால் எழும் பிழைகள் தற்செயல்ப் பிழைகள் எனப்படும். மற்றும், சிலபோது இவற்றைக் கட்டுப்படுத்தினால் நடத்தையின் வளர்ச்சி தடைப்பட்டோ நெறிபிறழ்ந்தோ போகக் கூடும். பரிசோதனை நிலைமைகள் செயற்கையானவை. இவற்றின் முடிவுகள் பலநேரங்களில் உண்மையான வாழ்க்கை நிலைமைகளுக்குப் பொருந்தமாட்டா. சோதனையாளனின் தனிப்பண்புகள், எதிர்பார்ப்புகள், சார்பெண்ணங்கள் போன்றனவும் சோதனையின் முடிவுகளைப் பாதிக்கும் எனினும், இன்று இம்முறை உளவியல் ஆராய்ச்சியில் எங்கெல்லாம் பயன்படுத்த முடியுமோ அங்கெல்லாம் பயன்படுத்தப்பட்டு உளவியல் வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவியுள்ளது.

சமூக உளவியல் விஸ்தாரமாக கிளைகளைப் பரப்பியுள்ள ஓர் துறையாகும். மக்களின் உண்மையான அல்லது கற்பனையான தரிசனத்துடன் தொடர்புபட்ட சமூகச் சூழ்நிலையில் உள்ளபோது மக்கள் ஏன்? எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதை விளங்கிக் கொள்வதற்கு சமூக உளவியலாளர் பல பரப்புகளில் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டனர். இந்த ஆய்வுகளை மேற்கொள்ள பல ஆய்வுமுறைகளைக் கையாண்டனர். இவ்வாறாக ஆய்வுமுறைகள் சமூகஉளவியலில் காணப்படுகின்றன.

லோறன்ஸ் கொல்பேர்க்கின் நன்னெறி

வளர்ச்சிக் கொள்கை

(Moral Development Theory of Lawrence Kohlberg)

அருள்பணியாளர் இரா. ஸ்ரலின்.

(M.Sc.in Guidance & Counselling)

வளர்ச்சிப்பருவ உளவியலில் (Developmental Psychology) உள்செயல் வளர்ச்சி (Cognitive development) பாலியல் வளர்ச்சி, உறவு வளர்ச்சி, நன்னெறி வளர்ச்சி, ஆன்மீக வளர்ச்சி என்பன பற்றிப் பல கொள்கைகள் உண்டு. இங்கே நன்னெறி வளர்ச்சி சார்ந்த கொள்கை ஒன்று முன்வைக்கப்படுகின்றது. இது ஆண்பிள்ளைகளை மையப்படுத்திய கொள்கை என்பதனைக் கருத்தில் கொள்ளுதல் முக்கியமானது. உளவியலாளர் லோறன்ஸ் கொல்பேர்க் இருபது வருடங்களாக ஆண் பிள்ளைகளில் (வயது 10-16) நன்னெறிப் பிரச்சினைகள்பற்றி ஆய்வுகள் மேற்கொண்டார். இவருடைய கருத்துப்படி, நன்னெறி வளர்ச்சி என்பது எந்தெந்த மதிப்பீடுகள், நம்பிக்கைகள், என்பன ஒருவரின் நடத்தையை நெறிப்படுத்துகின்றன என்பதனையே குறிக்கின்றது. நன்னெறி நடத்தைகள் ஒருவரது நன்னெறிச் சிந்தனைகளாலேயே உருவாகின்றன. ஒருவர் நன்னெறி விடயத்தில் எவ்வாறு சிந்திக்கின்றாரோ அவ்வாறே அவரின் நன்னெறி நடத்தையும் உருவாகின்றது. மேலும், நன்னெறி வளர்ச்சியானது உளத்திறன் வளர்ச்சியினாலும் நன்னெறி தொடர்பாக அடிக்கடி பெறும் அனுபவங்களாலும் ஏற்படுகின்றது. ஒருவர் கல்வியை நிறுத்தும்போது அவர் தானிருக்கும் நன்னெறிநிலையிலேயே தேக்கநிலை எய்துவது மாத்திரமல்ல தரம் குறைந்த நன்னெறி நடத்தைக்குத் திரும்பக் கூடும்.

இவரது கருத்துப்படி மனிதனின் நன்னெறி நடத்தையானது ஆரம்ப வளர்ச்சி நிலையில் புறமதிப்பீடுகளாலும் பின்னர் படிப்படியாக அகமதிப்பீடுகளால் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. இவர் நன்னெறி நடத்தை மூன்று படிநிலைகளில் வளர்கின்றது என்கின்றார். அவை பாரம்பரியத்துக்கு முந்திய நன்னெறிமுறை, பாரம்பரியமான நன்னெறிமுறை, பாரம்பரியத்துக்குப் பிந்திய நன்னெறிமுறை என்பனவாம். ஒவ்வொரு நிலையும் தன்னகத்தே இரண்டு கட்டங்களைக் கொண்டுள்ளது. இவர் தன் வாழ்வின் இறுதிக்கட்டத்தில் சமயநம்பிக்கைசார்ந்த ஏழாவது கட்ட நன்னெறி பற்றியும் கூறியுள்ளார். இந்நிலைகளும் அதனுள்ளடங்கிய கட்டங்களும் ஒன்றன் பின் மற்றொன்றாக ஏற்படுகின்றதெனவும் கருதினார்

ஆய்வுகளில் பயன்படுத்திய 11 கதைகளும் நன்னெறிரீதியாக முடிவெடுக்க வேண்டிய பிரச்சினைகளைக் கொண்டிருந்தன. கதையிலுள்ள பாத்திரங்கள் எவ்வாறு முடிவெடுக்கவேண்டும், ஏன் அவ்வாறு முடிவெடுக்கவேண்டும் என்பதே

கேள்வியின் மையமாக அமைகிறது. நன்னெறி விடயத்தில் ஒரு முடிவை எடுக்கும்போது தனக்கு என்ன நிகழும்? மற்றவர்களுக்கு என்ன நிகழும்? சமூகத்தில் என்ன நிகழும்? போன்ற விடயங்களைக் கொண்ட இக்கேள்விகள் சிறுவர்களின் நன்னெறிச் சிந்தனையை நெறிப்படுத்துகின்றன. கீழுள்ள கதை அவர் பயன்படுத்திய 11 கதைகளில் ஒன்று. இதன் அடிப்படையிலேயே உதாரணங்கள் அமைந்துள்ளதால் இங்கு கொடுக்கப்படுகின்றது. பெண்ணொருத்தி கடுமையான புற்றுநோயால் வருந்துகிறார். அவருக்குச் சிகிச்சையளிக்க றேடியம் கொண்ட மருந்து தேவை. இதனை ஒரு மருந்துக் கடைக்காரன் தயாரித்து விற்கிறார். அதனுடைய உண்மையான விலை 200 டொலர். ஆனால் அதை 2000 டொலருக்கு விற்குகிறார். கணவன் பலவாறு கஷ்டப்பட்டு 1000 டொலர் சேர்த்துக்கொண்டு மருந்துக்கடைக்காரனிடம் செல்கிறார். மருந்துக்கடைக்காரன் 2000 டாலருக்குக் குறையத் தரமாட்டேன் என மறுக்கிறார். இக்கட்டத்தில் கணவன் என்ன செய்யலாம்? மனைவியை சாகவிடுவதா? மருந்தைக் களவெடுப்பதா? இதன் விளைவுகள் என்ன?

முதலாம் நிலை - பாரம்பரியத்துக்கு முந்தியதான நன்னெறி முறை (Preconventional)

(0-9 வயது)

இந்நிலையில் சிறுவர்கள் பல நன்னெறி விழுமியங்களை தமதாக்கிக் கொள்வதில்லை. ஒரு செயலைச் செய்யும்போது தனக்குத் தன்மை கிடைக்குமா அல்லது தண்டனை கிடைக்குமா என்ற ரீதியாக இவர்களது சிந்தனை அமைகிறது. தண்டனையைத் தவிர்ப்பதையே நோக்கமாகக் கொண்டது. எனக்கு நீ நன்மை செய்தால் நானும் உனக்கு நன்மை செய்வேன் என்ற மனப்பாங்கில் செயற்படுவர். சிறுவர்கள் மட்டுமல்ல பெரும்பாலான குற்றவாளிகளும் இந்நிலையுள்ளேயே காணப்படுகின்றனர். இந்நிலை இரண்டு கட்டங்களைக் கொண்டுள்ளது

முதலாம் கட்டம் - தண்டனையும் கீழ்ப்படிதலும்: இந்நிலையில் தண்டனையைத் தவிர்ப்பதை மையமாக வைத்தே சிந்தனை உருவாகின்றது. இதனால் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதில் ஈடுபடுவர். அதிகாரத்திலிருப்போர் (பெற்றோர், பெரியோர்) சொல்வதன்படி நடத்தலே நன்னெறியெனச் சிந்திப்பர். இதனால் அவர்களின் கட்டளைப்படி நடக்கவேண்டுமென எண்ணுவர். பெற்றோர்கள் சொல்கிறார்கள் எனவே நான் கீழ்ப்படிகிறேன் என்ற மனப்பாங்கு இதில் காணப்படும்.

இக்கட்டத்தில் சிறுவர்கள் எதையும் தன்னை மையப்படுத்தியே சிந்திப்பர். தான் உணர்வதுபோலவே மற்றவர்களும் உணர்வார்கள் என்று

சிந்திக்கின்றனர். அந்த வகையில் நன்னெறி என்பது எப்போதும் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரி எனச் சிந்திப்பர். தண்டனைசார் சிந்தனைக்கு உதாரணம்:

‘நீ மனைவிஷய இறக்கவிட்டால், உனக்குப் பிரச்சினை வரும். காசு செலவழிச்சு அவ்வை காப்பாற்றேலை என்று ஒரு பிரச்சினை. மற்றது உன்மீதும் மருந்துக் கடைக்காரன்மீதும் விசாரணை நடக்கும்.’

மனச்சாட்சி கூறுவது: ‘மருந்தை களவெடுக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் நீ பிடிபட்டு மறியல் போகவேண்டி வரும். நீ பிடிபடாவிட்டாலும் பொலிஸ் எந்த நேரம் எப்பிடிப் பிடிப்பானோ என்று உன் மனச்சாட்சி உறுத்திக் கொண்டேயிருக்கும்

இரண்டாம் கட்டம் - தன்மய நோக்கம்: தனக்குக் கிடைக்கக்கூடிய நன்மைகள், வெகுமதிகள் என்பனவற்றின் அடிப்படையிலேயே இவர்கள் சிந்தனை செயற்படுகின்றது. தமக்குப் பிடித்தமானது அல்லது நன்மையளிக்கும் எனக் கருதும்போதே கீழ்ப்படிகின்றனர். எனக்கு எது விருப்பமாக இருக்கின்றதோ, எது எனக்கு வெகுமதியளிக்குமோ அதுவே சரியானது என்ற சிந்தனையே இவர்களது நன்னெறியை நெறிப்படுத்துகின்றது. ஏதும் நன்மை கிடைக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்போடுதான் தன் சகாக்களுடன் ஒத்துழைத்து நடப்பதும் ஒழுங்குகளை கடைப்பிடிப்பதும் நிகழும். தனக்கு நலன் கிடைக்கும் என்ற நோக்குடனேயே சமூக உறவு நடத்தைகள் இடம் பெறும்.

இக்கட்டத்தில் ஏனைய மனிதர்கள் வெவ்வேறு தேவைகள், கண்ணேட்டம் என்பன கொண்டுள்ளனர் என்பது விளங்கும். ஆனால் மற்றவர்களின் நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்க்கும் திறன் இவர்களிடம் இருப்பதில்லை. தன்னையே போலவே மற்றவர்களும் தம் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதிலேயே ஆர்வமாக இருக்கின்றனர் என்பது இவர்களது எண்ணம். தனது தேவைபைப் பூர்த்திசெய்வதே நன்னெறிக்குரியது எனும் எண்ணம் இருக்கும். உ-ம். நன்மையை நினைத்தல்:

‘பிடிபட்டால் அந்த மருந்தைத் திருப்பிக் கொடுக்கலாம். அதனால் கணக்கத் தண்டனை கிடையாது. மறியல் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஏனென்றால் அதனால் உன் மனைவி உயிராய் இருக்கப் போறாவே.’

குற்ற உணர்வை தவிர்த்தல்

‘மருந்தை களவெடுத்தாலும் நீண்ட சிறைவாசம் ஏற்படாது. ஆனால் வெளியே வரமுன்னம் மனைவி இறந்துவிடக் கூடும், எனவே அதனால் பிரயோசனமில்லை. மனைவி இறந்தால் உன்னை நீயே குற்றம் சாட்டத் தேவையில்லை. ஏனென்றால் மனைவிக்குப் புற்றநோய் வந்தது உன் பிழையில்லையே.

தொடரும்

உளவியல் கல்வி

உளவியலானது மனித வாழ்வின் பல்வேறு துரித வளர்ச்சியடைந்து வரும் சமுதாயத்தில் மனிதனது பூரண வளர்ச்சியையும், அவனை ஆற்றுப்படுத்தும் பணியையும் நோக்காகக் கொண்டு வளரும் நவீன விஞ்ஞானிகளோடும், விஞ்ஞான, தொழில் நுட்ப வளர்ச்சியாலும் அரசியல், சமூக, பொருளாதார, கலாச்சார மாற்றங்களினாலும் குழம்பிவரும் சமுதாயத்தை ஆற்றுப்படுத்த முயல்வது உளவியல் கலையாகும். இது மேலைத்தேயங்களில் மட்டுமல்ல கீழைத்தேசங்களிலும் கூட நவீன உலகில் துரித வளர்ச்சி அடைவதையும், இக்கலையில் மக்கள் அதிக ஈடுபாடு காட்டுவதையும் நாம் காண்கின்றோம்.

உளவியல் என்கிறபொழுது ஏதோ அடுத்தவரை எடை போடுவதையும், அவரது அசைவாட்டங்களை நோட்டமிட்டு அவரது உள்நோக்கங்களை உணர்த்து அறிதலே என்று சிலர் தப்பிப்பிராயம் கொள்ளக்கூடும். எனவே உளவியல் கண்ணோட்டத்தில் இளம் நெஞ்சங்களை வழிகாட்ட விழையும் “நான்” உளவியற் கலையை பாடவடிவிற தரமுயலுகின்றது.

பாடம் 1

உளவியல் வரைவிலக்கணம் :-

(Psychology) நாம் இன்று உளவியல் என்று கூறுவதை ஆதிக்கிரேக்கர் ஆன் மிகவியல் என்று கூறினார்கள். அதுவே சைக்கோலாஜி என்னும் ஆங்கிலச் சொல்லின் பொருளாகும். ஆனால் விஞ்ஞானிகள் ஆன்மா என்ற சொல்லைக் கையாள விரும்பவில்லை. நாளடைவில் உளவியல் என்பது மனதைப் பற்றிய, அதிலும் சிறப்பாக அதன் நனவுளப் பகுதியைப் பற்றிய விஞ்ஞானமாகவே ஆகியிருக்கிறது. அதன்பின் சிலர் மனத்தின் பண்பை ஆராய விரும்பாமல் மனத்தின் செயலை மட்டுமே ஆராய விரும்பியதால் உளவியலானது நனவுளத்தின் செயற்பாடு பற்றியதாக ஆயிற்று. அத்தோடு பிராய்டு என்பவர் ஆராயத் தொடங்கிய காலமுதலே நனவில உள்பகுதியும் உளவியல் ஆராய வேண்டிய விடயங்களுள் ஒன்றாக விளங்கியது.

புகழ் பெற்ற விஞ்ஞானிகளும் வைத்தியர்களும் உளவியலை ஆராயத் தொடங்கியதால் அதன் எல்லைகள் பெரிதும் விரிவடைந்து வந்துள்ள அதேவேளை விலங்குகளின் நடத்தைபற்றிய ஆராய்ச்சியும் முக்கியமடைந்தது. மனித நடத்தை பற்றிய விஞ்ஞானமானது உண்மையில் பல உளவியல்ப் பிரிவுகளைக் கொண்டதொரு தொகுதியாக வரையறுக்கப்பட்டது. உளவியலானது உடலிலுள்ள பல்வேறு உறுப்புகள்,

நரம்புகள், உயிரணுக்கள் முதலியவற்றின் அமைப்பையும் அவற்றின் செயற்பாடுகளையும் ஆராய்கின்றன.

உளவியலுக்குப் பலர் பலவாறாக இலக்கணம் கூறலாயினர், ஆயினும் எச்.சீ.வாரன் என்பவர் தமது உளவியல் அகராதி என்னும் நூலில் கூறும் நான்கு இலக்கணங்களில் அனைத்தும் அடங்கியுள்ளது:

அவை -

1. உள நிகழ்ச்சிகளை அல்லது உள்செயல்களை ஆராயும் விஞ்ஞானம்
2. மனிதனுக்கும் கீழ்நிலைக்கும் இடையில் ஏற்படும் பரஸ்பரத் தொடர்புகளை ஆராயும் விஞ்ஞானம்
3. மனிதனுடைய நடத்தையை முறையாக ஆராயும் விஞ்ஞானம்
4. தனி மனிதனுடைய மனம் பற்றிய விஞ்ஞானம்

ஆரம்பத்தில் உளவியலாளர்கள் உளவியலை மனச் செயற்பாடு பற்றிய ஆய்வு என வரையறை செய்தார்கள். நடத்தை வாதத்தின் வளர்ச்சியால் உளவியலானது நடத்தைப்பற்றிப் படிக்கும் பகுதி என வரையறை செய்யப்பட்டது. ஆனால் தற்போது உளவியலின் வரைவிலக்கணமானது நடத்தை உள்பாங்கு போன்றவற்றின் செயற்பாட்டைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிக் கல்வியே உளவியல் என வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. அவதானிக்கப்படக் கூடிய நடத்தை பற்றிய மெய்யான கல்வியின் கருத்துக்களைப் பற்றிப் படிக்கும் உளவியலாளரின் கரிசனையை இவ்வரைவிலக்கணம் பிரதிபலித்துக் காட்டுகின்றது. நேரடியாக அவதானிக்கப்படமுடியாத, ஆனால் நடத்தையிலும் நரம்பின் உயிரியல் தரவுகளில் இருந்தும் அறியக்கூடிய உளவியல் செயற்பாங்கினை விளங்கிக் கொள்ளுதலின் முக்கியத்துவத்தை இந்த வரைவிலக்கணம் இனங்கண்டு கொள்கிறது.

பாடம் 2

உளவியலின் வரலாறு :-

மனித வரலாற்றின் ஆரம்பத்திலிருந்தே மனிதன் உளவியல் ரீதியான பிரச்சனையை ஆராயத் தொடங்கினான். ஆனால் மனித மனமானது இரண்டு வித சக்திகளால் அதாவது (நல்லசக்தி, தீயசக்தி) என்பவற்றால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது என நம்பினான். மனித மனத்தையும், மனித செயல்களையும் காலா காலமாகப் பலர் அவதானித்து, சிந்தித்து கருத்துக்கள் வெளியிட்டார்கள். இந்த வகையில் கிரேக்க மெய்யியல் வல்லுனர்களான பிளேட்டோ, அரிஸ்டோட்டல் என்பவர்களின் சிந்தனை வலைகள் உளவியல் வரலாற்று நூல்களில் பொதிந்திருப்பதைக் காணலாம்.

கிரேக்க சிந்தனைகளைத் தொடர்ந்து புனித அகுஸ்தீனார் நவீன உளவியலின் முன்னோடியாக வர்ணிக்கப்படுகிறார்

ஏனெனில் இவர் உளவியல் செயற்பாடுகளான அகநோக்கல் ஆராய்வுக்கம் என்பவற்றில் அக்கறை செலுத்தினார். இவர் குறிப்பாக குழந்தைகளினதும், தேர்ப்பந்தையத்தைப் பார்வையிடும் மக்கள் கூட்டத்தினது நடத்தையும் ஆராய்வதில் கவனம் செலுத்தினார்.

புனித அகுஸ்தினாரின் பின்பு நவீன தத்துவவியலின் தந்தை என வர்ணிக்கப்படும் டெக்காட் உளவியலுக்கு தனது பங்களிப்பை செலுத்தினார், இவரின் கோட்பாட்டின்படி, மிருகங்கள் இயந்திரத்தைப்போல், செயற்படுவதால், சாதாரண இயந்திரங்களின் செயற்பாட்டை கற்பதிலும் பார்க்க, மிருகங்களின் செயற்பாட்டைப் பற்றி கேட்பது இலகுவானது என்று இவர் கருதினார். இவர் தெறிவினை என்ற கொள்கையை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளார். அதாவது ஒரு புறத்தூண்டலுக்கு மனதீனில் ஏற்படும் எதிர் வினைவே தெறிவினை எனப்படுகிறது. உதாரணமாக கண்ணை நோக்கி ஒரு பொருள் திடீரென நெருங்கும் போது கண்கள் தானாகவே மூடிக்கொள்கின்றது. இயற்கையாகவே வெளிப்படையான தூண்டல் உணர்வுக்கு நாம் துலங்கலை செலுத்துகின்றோம் என்ற டெக்காட்டின் கருத்து உளவியலில் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது. 17ம் 18ம் நூற்றாண்டுகளைச் சேர்ந்த முக்கிய தத்துவவியலாளர்களான லைப்னிஸ், ஜோன் லொக், கான்றியும் என்பவர்களும் உளவியல் பிரச்சனைகளை ஆராய்ந்தார்கள். 1850 ஆண்டுக்கு முன் விஞ்ஞான ரீதியான ஆராய்ச்சி எதுவும் உளவியலில் மேற்கொள்ளப்படவில்லை. 1879ம் ஆண்டு ஜேர்மன் உளவியலாளரான வில்கம் உவுன்ட் என்பவர் ஜேர்மனியில் உள்ள லைப்ஷிக் என்னும் பல்கலைக்கழகத்தில் உலகின் முதலாவது உளவியல் ஆய்வு கூடத்தை நிறுவினார். இதனால் அவர் நவீன உளவியலின் ஸ்தாபகர் என அழைக்கப்படுகிறார்.

“நான்” நியர்களுக்கு உளவியல் பாடத்தை கற்பிக்கும் நோக்கில், ஒவ்வொரு கிழமும் ‘உளவியல் கல்வி’ எனும் தலைப்பில் அலகு ரீதியாக முறையாக பிரசுரித்து, நியர்களை உளவியல் துறையில் லேவதகனாக்க “நான்” உளவியல் கல்வி எனும் பகுதியை அறிமுகப்படுத்துகிறார்.

உள்ளே

- நிறுவனம் ஒன்றில் பணியாற்றுகின்ற... சண்முகலிங்கம்-சதீஸ்
- நான் உருவாக... எனது பழக்கவழக்கங்கள் அருட் சகோ. றமேஸ்
- வகுப்பறை முகாமைத்துவமும் உளவியலும் V. நிஷாந்தி
- நித்திய வாழ்வு இராம ஜெயபாலன்
- வளர்ச்சியின் முன்னேற்றம் பற்றி ஆசிரியர் ... இ. ஜெயந்தினி
- தண்டனை J.சாந்தா பிறிளிசி
- நேர்காணல்
- தலைமைத்துவம் காட்டும் பண்பு ம. பற்றிக் பிரசாந் அ.ம.தி
- இலக்கு எம்வாழ்வின் உயிரோட்டம் தா. ஆன்சன் றெஜிக்குமார்.
- தூங்கலாமா...? பிறிக்கிறா சிவஞானம்
- எண்ணமே வாழ்வு சிஸ். லுமினா போல்ராஜா
- உளவியலாளர் வரிசையில்... சிக்மன்ட் புறொய்ட்
- நாமாக வளர பஞ்சாமிர்த பாலன்
- அறிவின் பயிற்சி ஜெயகேமலதா
- மனமுறிவுகள் நிலு
- வளர வளர்க்க... தட்டிக் கொடுத்தல் P. ஷாமினி
- கருத்துக் குவியல் - (1)
- உன்னுள் உன்னை உற்றுப் பார்! அ. ஜஸ்மின் ஷேரோன்
- எங்கே மகிழ்ச்சி அருந்தினி
- சமூக உளவியலின் ஆய்வு முறைகள் பொ.ஜெயந்தினி
- லோறன்ஸ் கொல்பேர்க்கின் நன்னெறி... அருள்பணியாளர் இரா. ஸ்ரவின்
- உளவியல் கல்வி

“நான்” 2009ம் ஆண்டிற்கான உங்கள் சந்தாவைப் பதுப்பித்து விட்டீர்களா? வருடத்தில் நான்கு உளவியல் இதழ்களை நானில் பறிக்க இன்றே உங்கள் சந்தாவை பதுப்பியுங்கள்! நீங்கள் “நான்” அங்கத்தவர் இல்லையெனில் இன்றே இணைந்து கொள்ளுங்கள்!

“நானி”

டி மசனட் குழுமம், கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.
தொ.பே :021-222 5359
மின் அஞ்சல்: naanomi@hotmail.com

அக்பரூஉ ஁ர஑கீகரூ



உங்கல் வரழ்வில் அமெதீயை
கண்டு மன மகிழ்ந்து வரழ்வில்
புதுப்பொலிவு பெற,



அமெதீயின் வேந்தனரம்
இயே஑ பரலனின் நரமத்தில்
நத்தரர் வரழ்த்துக்களையும்
மலரும் புத்தரண்டு

நல்லரண்டரக உங்களுக்கு அமெய
இனிய வரழ்த்துக்களையும்
நரன் ஁சித்து நிற்கின்றேன்.



- நரன் -

என்றுடைய தஸ்ப்பீர்த் - 35/=

என்றுடைய ஁ண்ரு஑்஑ந்தர

உள்ளூர்ல் 200/=

வெளியூர்ல் U.S.\$ 7

Euro 6

J. S. Printers