

நான்

உவாவியல் சுற்சியைக்
"Naan" Tamil Psychological Magazine

நான் வாய்மை வீரமான வாய்மை

வி.



மஹா 35
நான் - பாங்குணி 2010
இதழ் - 1

 நான் <u>உளவியல் சஞ்சிகை</u>	<p>மலர்: - 35 இதழ்: - 01 தை - பங்குனி 2010 விலை 35/=</p>
ஆசிரியர்: அந்தோனிமுத்து O.M.I., B.Th, M.A துணையாசிரியர்: பிற்றர் இராஜநாயகம் O.M.I., B.Ph, B.Th ஒருங்கிணைப்பாளர்குமு: ஜெயந்தன் பச்சேக் O.M.I., B.Ph, B.Th, STL (Rome) யா.றமேஸ் O.M.I., B.Ph., B.Psy., BBA (Hons) ம. பற்றிக் பிரசாந் O.M.I. நிர்வாகக்குழு:- அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள் யோசப்பாலா. ஆலோசனைக்குழு: டேமியன் O.M.I., M.A. செல்வரெட்னம் O.M.I., Ph.D. விரிவுரையாளர் N.சண்முகவிங்கம் Ph.D வைத்தியகலாந்தி R.சிவசங்கர் M.B.B.S நீணா H.C Dip in Counselling ஐவனதாஸ் O.M.I. B.A.(Hons), Dip.in.Ed. எஸ்ரலின் B.Th (Rome), M.Sc (Manila) ஐவாபோல் O.M.I., M.Phil.	<p>உள்ளே பக்கம்</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ உள்பாதுகாப்புக் கவசங்கள் 02 ○ தன்நம்பிக்கை ஒரு சொல்! 08 ○ இளவைதுக் கர்ப்பமும் கரு அழிப்பும் 10 ○ கட்டினமைப் பருவத்தினருக்கு... 13 ○ இலையோர் கானும் சமுதாயத்தை... 15 ○ மது பாவணையால்... 21 ○ அறிவு விருத்திக்கு வழிகாட்டும் படிகள் 24 ○ பூரணத்துவம் 28 ○ போராடு மனிதா! 29 ○ பெறுவதே! 29 ○ ஆதங்கம் 30 ○ பகிளின் தேவை 31 ○ உண்ணால் முடியும் 32 ○ இயற்கையின் நியதீயை 32 ○ இழப்புக்கள் 33 ○ மனித வற்றிக்கு... 38 ○ ஆண்மீக உளவியல் - கருத்துக்கவியல் 43 ○ உளவியற் கல்வி - நிறைவாற்றல் 44 ○ உளவியலாளர் வரிசையில்... 46 ○ மாணவர் பக்கம் - நான் நல்ல நன்பன் 49 ○ உளவியல் அணுகுமுறைகள் 51 ○ நட்புறவு 66
'NAAN' Tamil Psychological Magazine De Mazenod Scholasticate, Columbuthurai, Jaffna, Sri Lanka. Tel: 021-222-5359	"நான்" ஏ. மசனட் குருமடம், கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை. தொ.பே: 021-222 5359

வாசக ஐஞ்பர்க்களுக்கு வசூலித்தங்கள்

“நாம் இழுந்தலை” என்று பட்டியலிட்டு பார்க்கும் போதெல்லாம் “துன்பியல் வரலாறு” நம்மை தூர்த்தித் தாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. நம் இழப்புக்களுக்குக் காரணம் பலர், பல. நம் இழப்புக்களுக்கு நாமும் காரணம் என்பது தவிர்க்க முடியாதது ஏன் பலரையும் பலவற்றையும் கூட நம் இழப்புக்களுக்கு “அலங்கரிப்பு” காரணங்களாக நாம் வைத்திருக்கின்றோம் என்பதும் வேதனையான விடயங்கள். எனவே இழப்புக்களுக்குள் நம்மை இழந்து விடாமல், அந்த இழப்பையே நம் “இன்பியல் வரலாறு” ஆக்குவோம் என்ற நம்பிக்கையுடன் “நான்” தன் நஞ்சாப்களை மீண்டும் சுந்திப்பதில் பேருவகை அனுகின்றான்.

நமக்குள், நாம் வாழுகின்ற பல்வேறு சமூக அலகுக்குள் எத்தனை தீற்மைகள். அவை உடல், உள், ஆண்மீக, அறிவு சார்ந்தவை என்று பட்டியல் நீண்டு செல்கின்றது. அவை பெரியனவாகவோ, சிறியனவாகவோ இருக்கலாம். அவை விதைக்கப்படும்போது விருட்சமாக வளர்ந்து நிழல் கொடுக்கும்; கனி கொடுக்கும்; பயன் கொடுக்கும். நம் தீற்மைகள் எல்லாமே வளர்ந்து, வாழப்பட்டு, எல்லோருடைய வாழ்வின் வளர்ச்சிக்கும் பசுரிப்பட வேண்டியவை. இதன் பயனாக ஒரு சமூகத்தின் எல்லா வடிவங்களிலும் இல்லாமைகள், இயலாமைகள், இழப்புக்கள் எல்லாம் மறையும் என்பதே எம் நம்பிக்கை. மேலும், இறந்தவன் கூட உயிர்ப்பான் என்று நமக்குள் ஒளியேற்றும் வேத வசனம் கூட நம் நம்பிக்கைக்கு புத்துயிர் அளிக்கின்றது.

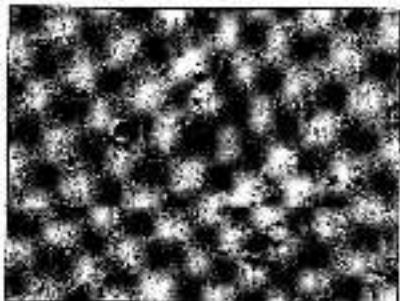
மாறாக நம் தீற்மைகளை இனங்காணாமல் மறைக்கும்போது நமக்குள் ஏதோவொன்று இழுக்கப்படுகின்றது. எதையோ இழந்து விடுகின்றோம். நமக்குள் நாம் முழுமையை உணர்வதில்லை. இதன் விளைவாக நம் இழப்புக்கள் ஈடுசெய்ய இயலாத்தனைகளாக மாறும் என்பது சோகமான செய்தி.

நம் தீற்மைகள் சம்பந்தமாக நாம் அறிந்திருக்க வேண்டிய இன்னொரு விடயம் என்னவென்றால், தன் தீற்மைகளில் மகிழும் ஒருவர், தன்னுடைய இயலாமைகளை, மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தன்மைகளை ஏற்றுக்கொள்ள தயங்கக்கூடாது. நமக்குள் இருக்கும் இயலாமைகளை ஏற்றுக்கொள்ள நமக்குள் உண்மையான தன்னடக்கம் இருக்க வேண்டும். உண்மைத் தன்னடக்கம் என்பது நேர்மையிலும் அன்பிலும் தன் பலத்துடனும் பெலவீனத்துடனும் தன்னை ஏற்றுக்கொள்வது; உண்மை அமைத்தியிடன் வெற்றிகளையும் தோல்விகளையும் ஏற்றுக்கொள்வது; மற்றவர்கள் நம்மை புற்களிக்கும் போது சாந்தத்துடன் நம்மை நாம் ஏற்றுக்கொள்வது. ஆக உண்மையான தன்னடக்கம், தன்னுடைய, தன்மதிப்பு என்பன நம் இழப்புக்களை தகுந்த முறையில் கையாளவும் அதில் வெற்றி கொள்ளவும் வழிவகுக்கும் என்பதே நம் உறுதி.

அருட்திரு. செ. அந்தோனிமுத்து குருஸ் அ.ம.தி.

உள்பாதுகாப்புக் கவசங்கள் (Ego defense Mechanisms)

ஏ. விஜயகருஷன் (B.Com, Dip in Coun.Psy (Inland)
ஒள்ளுமிடுத்துணி
உவங்குத்துணி நினைவு
யாழில்மலை.



இயக்காமலை பகடுவதைக்கு வந்தபொழுது அப்பாராக்களிலிருந்து நடவடிக்கைகளைப் பெறிய ஒரு நிலைப்படையை உருவாக்கியும், சிறுமீது முறைகளைக் கட்டிக் காட்டியிருப்பதுமையை அரசு பயன்படுத்தியிருந்து அவ்வளவில் மாற்று மாற்று தான் உள்ளத்தொலை வழிசிற்கிற பயன்வளையும் புடிடப் பகுபுறம் கையால் சில கடைப்பாரங்கள் புதிக்காமலை அமைகிறது என்று நூலாக்காவாரி, இப்பாதுகாப்புக் கவசங்கள் இல்லையா என்ற விசேஷம் கொள்கிறி. நாயக்கை இயங்கி மாற்றுவதைத்திற்குத் தாங்களை பக்காக்க உணர்களிலைப்பெற உண்பாக்கி, மொத்தமாகத்துறை வர்த்திக் குழுதுகளின்று, பயம், புதுட்டு, கொபம், வகையம், பக்காக்க முதலியக்குறை வருவதுத் தாங்கம் (Personality) உருவாக்கும் கவசங்களை தூண்டு.

கீழ்க்கண்ட தனது உணர்வை உணர்வத்தை கட்டுத்திக்கப்பயப்படுத்த வேண்டுத் திருத்து பியங்காமலைக் காப்புகளுமிடப் பகுசம் காாக் கொள்ளலாம்.

வாழ்விள் என்னோரும் ஜக்கானாக்காலை உபயோகிக்கிறார்கள். நீத் தாங்கு எப்பொழுது ஜக்கானாக்காலை உபயோகிக் கொள்ளும்போது ஜக்கானாக்காலை பிரச்சிக்காலை நாம் என்றாகச் சியாகிக் கூறுகிறோம்.

பொதுவாக பிரச்சிக்காலை வரும்போது அவற்றிற்க காரணமாக பாதுகாப்பு கவசங்களை அமைவதும் உபயோகிக்கிறார்கள். கொடையை ஜக்கான்போது கூறுவதிடம் “நீ ஒன்று கொபமாக திறுக்கிறோய்?” என்று கேட்கும்போது பாதுகாப்புக் கவசங்களை உபயோகிக்கு, “நான் கொபமாக திறுக்கோ” என்று கொள்ளிக்கை கொப்புகிறோம். சில கொடைகளில் இப்பாதுகாப்புக் கவசங்கள் பயன்திடுகிறார்கள். இப்பாதுகாப்புக் கவசங்கள் பல கொடைகளில் மகுப் பொதுவாக்காலை, கிள்காக்காலையை வெற்றுக்கொடுக்கிறார்கள்.

பக்காமலை பாதுகாப்புக் கவசங்கள் இல்லை. திருத்த முதலியான நிலைகளுக்கு வரப்பிடிக்கிறார்கள்.

1. உணர்வையை மழுப்பது (Denial of Truth)

உணர்வையை மழுப்பது கவசமாகவைத் திருவிட்டு மறைக்கும் ஒரு பாதுகாப்புக் கவசம் கிழவும், டிரும் குருதிக்கூட்டும் நிலைகளில் போகிறதோம் அமல்லுக்கு தலைவர்கள் வந்து வரும். இதைப்பற்றி அவர் நிலைத்துப் பார்த்த நிலைகள், நானாக்களில் ஒரு நிலைப்பை பற்றிய வெள்ளையாக விடுதலாகும் அவன் அர்த்த கிடத்திவிடுந்து மழுப்பிக்கிறார்கள். அந்த நிலையைப் பற்றிய உணர்வையை ஏற்றுக் கொள்ள அமைக்க மழுப்பதுவான் கிடத்து வருகிறார்கள்.

அந்தக்கூடுப்புறு நூல் என்று பெய்கிறோமோடு, “தீட்ட பாக்பாக்குத் தியாக நூலை கண்டுபிடிக்க முடியாது” என்று தனது நூலை மழுப்பிக்கிறார்கள் தீட்ட ஏந்தார்.

“ஏதாட்சத்தில் ஒத்திலையில், பிரச்சிக்காலை முதலியத்துக்கூட்டுக் கையைப்படிக்க விரசினால் முறைம் நிலையில் அதன் தியங்கையும், வீக்கமாகவையும் மழுப்பு” என்று பாப்போ(1 கோவாடு), சீப்போ(அமைக்க) காப்போ(குறுத்து விளக்கப் பறுகிறார்கள்.

2. குற்றனை (Fantasy)

எற்பாடு என்பது நூலை விரும்புவதையும், குடுவெதுபும் நூலைகளையும் முத்தி செய்யப்பட்டு வரும் ஒரு தீட்டு எர்பாக்கையைச் சீர்க்கும் திருவாக்க காநாயகிகள் உண்டு. 1. கூறுவிப்பும் காநாயகி 2. துள்பூம் காநாயகி.

கூறுவிப்பும் காநாயகர் (Cocquarai's hero) தானினால் வெளியிட விரும்புவதையாக, காநாயகாவியாக, அழகான் ஆர்த்த வெள்ளையாக, பிரச் சம்பாம் காநாயகாவாக கூறைவைக் காநாயகிரான். அதை காநாயகம் உணர கொபம்காலை, வெடுவால் கொலை எப்போலாகினால் வளப்படுத்தி விடுவிப்புத்துறையான். ஒத்துப்பாக்காலை தானினால் தாங்புத்துப்பாக்காலை தினால் புத்தி, புதக்கி அழிக்கிறார்கள்.

துள்பூம் காநாயகன் (Suffering hero) தானினால் தியங்கையை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியதே தியங்கை. இயங்க வற்புகளைப் பிரியின் விளையாட்டுக்கூடும் தான் கூறுவிப்பாக நிலைகளுமிறை. மற்றவர்கள் ஜென் தன் துன்பத்தை என்கிறார் மற்றவர்களுடைய கடாத்தத் தான் ஜெனும் போது ஜென் முக் திருத்தம் பரிசுப் (Kangalapathy) காப்புக்காலையில் அவன் மிகவும் மிக்கவாரி. அத்தகைப் பூர்வாக ஜென் தாங்கிக் கொள்ளுவார்.

கூற்பால் கொடைக்கு அவசியமானது, இது வாழ்வை வளப்படுத்தும் உணர்வை

நிலையை ஏற்றுக்கொள்ள முடிவு, ஒழுங்கி ஒரும் நிலையில் எனவும் கீழ்க்கண்ட ஒருவகை அழிவிற்க திட்டங்கள் என்றுகிறது.

3. அத்திருத் (Regression)

இவம் வயதில் சிறை மனதில் சமூகத் தொடரப்போக்குத்தும் மதக் கோபப்ரசூதங்கள் பூர்வான தீய கல்வெளிகள் ஏற்பாடு. அவ்விவரங்களைக் கொடுத்து, வாய்த்துறையில் வாந்தானே அவர்களைப் பெற்றிருந்தும் சமூகமும் தங்களுக்கும் என்ற பயம் கிடைக்கும். சுனரே திட்டங்களைக்கொள்ள ஆதாரத்தோடு அடிக்கிணங்கப்படுகின்றன. தீவிரப்புப்பகுதிகள் காலம் முத்தியமான ஒன்று, நம்மில் மீண்டும் அழிவுகள் உபயோகித்தும் பாதுகாப்பும் காலம் திட்டங்களைப் பிரிக்கவாலாம்.

4. ரெக்ரெஸ் (Regression)

இது வயதாகிய சிறை நிலைத் தங்களை மனதிலிருப்பதற்கு மீல் வழி விருப்பால் குறைந்துமால் பாதுகாப்புக்கு செல்கிறதும், செல்கொண்டுள்ளதும் தங்களத் தமிழ் நாட்டின்கூடங்களுக்கு கடந்த முாவட் பெற்றிருக்கின்ற பிரீரிக் கவனத்துடையும் கவனம் (attention deficit) நிலை ஏற்படுவது விவரத்துடையும் கவனம் (Inattention) கிடைக்கிற பாதிக்கப்பட்டிருப்பது. மீண்டுமே அதிகமாகவான் ஒரு நாளைத்தில் மனதிலிருந்து இருப்பது (Schizophrenia) எருங்க என்றுகொள்ளும்.

ஒரு சிறியதானாலும் விட்டுப்பட்டு விடுவதைப் பிரதிக்கவிடுவதைக்கொண்டு, விரும்புத்தும், குழுவதையும் போன்ற பெற்றுத் தாங்கிக்கொண்டு, கீழ் ஒரு பாதுகாப்புக் காலம். ஆயல் என்கினாக அரையம் குறைகிறதும் என்பதும், காலம் ஆதிரித்தும் எங்கொய விடுவதே என்பதும் அறிவின்றித் திட்டங்களின்கொடுப்பதும். இவர்கள் காறுவது பொய்க்காலை மாங்காவியிலை கால், மாணவி மாணிப்பாக்கி, மாண் விடுதலை மால் கூடுமில் பூல் காட்டுகிறார்கள். கோப தொகர்ச்சி திட்டமியாற்றி காங்கிரஸ்கா போய்க்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

5. அறிவார்ந்து விளக்கும் (Rationalization)

“ஒன்றா புகுக்கிறாய்?” என்ற தேவைக் “நெடு ஒறும் விழித்திருப்பு படித்து முறையிறு...” என்று பதிக் காறும் கண்ணால் கால் செல்குத் திட்டங்கள் தலைசிற்றான். கீழ் ஒரு பாதுகாப்புக் காலம். ஆயல் என்கினாக அரையம் குறைகிறதும் என்பதும், காலம் ஆதிரித்தும் எங்கொய விடுவதே என்பதும் அறிவின்றித் திட்டங்களின்கொடுப்பதும். இவர்கள் காறுவது பொய்க்காலை மாங்காவியிலை கால், மாணவி மாணிப்பாக்கி, மாண் விடுதலை மால் கூடுமில் பூல் காட்டுகிறார்கள். கோப தொகர்ச்சி திட்டமியாற்றி காங்கிரஸ்கா போய்க்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

எவ்வளவு மொசொக் கூர விரைவை ஒருவகை எனவுகிறுந்தாலும், அறிவார்ந்து விளக்கும் கொடுமிறு, கால என்றை சரியா என்று நினைவுடை எந்த மாதிரியும் இழுக்கிறார்கள்.

“ந.....ந..... இந்தப் பழம் புளிக்கும் - காலத் தூயியா உண்டாக்கு? இந்த நிலையைக்.

6. பியார்ஸில் காற்றுத்தும் (Projection)

என்றுதையை நாயாக என்னைக்காற்கு, கூட, கூட என்றுக்காற்கும், சௌயாக்காற்கும் பிரீரி விரைவை எனக் காற்றுத்தும் போல் வேல் என்றுதையை என்ற பாதுகாப்புக் கவனம் கூடும். என்ன எப்படுவிட்டு விட்டுத் தீவிடும் “அவன்தான் என்னை முடிவிலை அடுத்தான்” என்பதும்: இருவரிலே கூட கூடுத்துப்பட்டு வரும் வேல் “ஒவ்வொர்கள் இன்னை கூடும்போல் அடுத்தான்” என்பதும்: இருவரிலே கூட கூடுத்துப்பட்டு வரும் வேல் “ஒவ்வொர்கள் இன்னை கூடும்போல் திருத்திலிருக்க முட்டு” என்று அவ்வைக் காப்புத்தும்: தங்குதையை விடப்படுவதும், எழுதுதாக்குவதும் என்றுதையைக்காப்பு வந்துள்ள ஜிப்பாக்கன்பு முடிவுமில் உள்ள அளிக்கவூட்டும்.



7. தீட்டப்பெயர்ச்சி (Displacement)

நூல் ஓயை உணவுக்கூடு, பாதுகாப்புக் கிள்கு காற்றாக்கானவில் கிள்கு காற்றாக்கால் கீழ்ப்பட்டவைகள் நிறுப்பார் காலங்குப் பாதியும் பிரீரிக் காலுக்கு ஒப்பெயர்ச்சி எனப்படும். தீவிர காறு உணவுக்கூடியைக் காட்டி வேண்டும் தீட்டப்பெயர்ச்சி என்று கொறிந்து, தீட்டிலிருக்க வேண்டியிருப்பார். அதையொட்டி உபயோகிக்கும் காற்றாக்கு, தீட்டிலிருப்பு “தீட்டு” என்கிய ஒரு காறுவான், கால பொத்து மாணவையில் கால், மாணவி மாணிப்பாக்கி, மாண் விடுதலை மால் கூடுமில் பூல் காட்டுகிறார்கள். கோப தொகர்ச்சி திட்டமியாற்றி காங்கிரஸ்கா போய்க்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

8. எதிர்விளைவு அலையுப் புதை (Reaction Formation)

நீரி விவைகை அலையுப் புதை காலத்து ஒருவரை மனதில் கூறக் கூறுத், நீரி விவைகையை. தீவிரவாய் ‘அடக்கத்து’ மாலம் கட்டுப்படுத்துவதைக்கு அல்லதும் அவ்விவைகளைத்திட்டில் எதிர்வாயாக விவைகளைக் கூறுவதைக்கு விவைகளைக் கொடுத்துப்படியிருக்கும் ஒரு காலம். உதாரணாக, நீரிப்பு அலையுப் புதை வைக்கும்பொழுது ஒரு கிளாக்கிவை ஜை கீழ்க்கொண்டு போல் வருவதைக்கொடுத்துப்படியிருக்கும் ஒரு காலம்.



வெறுப்பு, பகை உணர்வுகளுக்கு எதிரான பாச உணர்வையும், என்னைத்தையும் தன் உள்ளத்தில் கொண்டு, தாய்க்காகத் தனது திருமணத்தையே தீயாகம் செய்யும் நிலையை எதிர்விளைவு அமைப்பு முறை என்போம். குடி சீட்டாட்டம் மற்றும் சமூக விரோத செயல்கள் எதிர்விளைவு அமைப்பு முறையாக இருக்க வாய்ப்புண்டு. இந்நிலையிலும் இதில் ஈடுபோக்குள்ளது அறியாமலேயே செயல்படுகின்றார்கள். இந்நிலை மிகைப்படுத்தப்பட்ட பயங்களாலும், நம்பிக்கையாலும் உருவாகின்றது.

9. உணர்ச்சிகளில் ஈடுபாத் தடை (Emotional Insulation)

தனக்கு வருத்தமோ தோல்வியோ வருமென நினைத்து, நல்லுறவுகளைத் தழன்தது வாழ்வது, உணர்ச்சிகளில் ஈடுபாமல் ஒதுங்கி வாழ்ந்து விடுவது, அதனால் தோல்வியோ, துணப்மோ, புண்புத்தலோ இல்லாமல் பாதுகாப்பாக இருக்கலாம். நல்லுறவில் ஈடுபட்டபோது சிறிய துணப்புகள் வந்திருக்கலாம். சிக்கல் வந்திருக்கலாம். வருத்தம் வந்திருக்கலாம். தோல்வி வந்திருக்கலாம். இவ்வளவுபடுத்தின் பின்பு எடுக்கும் முடிவு இத்தகைய உறவுகளில் நாம் ஈடுபடக்கூடாது என்பதாகும். அவ்வாறு ஈடுபடும் போதுதான் நமக்கு வருத்தம், தோல்வி, சிக்கல் வருகின்றது. ஆகவே அத்தகைய நிலைமையை நாம் விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டியதில்லை என்பன போன்று அமைந்து விடுகின்றன. ஓர் அழகான பெண்ணைப் பார்த்துப் பேச ஒரு வாய்ப்புக் கிடைத்தது சுகுமாருக்கு. அவர் தன்னை உதாசீனப்படுத்தி விடுவாரோ என்ற பயம் அவனை ஆடுகொண்டு விட்டது. இதனால் அவரோடு சுதந்திரமாக பேசவோ, அவனது அழகை இரசீக்கவோ அவனால் முடியவில்லை.

உணர்ச்சிகளில் ஈடுபடத் தடை என்ற உளப் பாதுகாப்புக் கவசமானது நாம் தோல்விகளையும், வருத்தங்களையும் நம் வாழ்வில் சந்தீக்காமலிருக்க நமக்கு உதவுகிறது. இருப்பினும் ஈடுபாட்டலாதபோது வாழ்க்கையில் ஒருவித இன்பத்தை, நாம் இழக்கிறோம். தோல்வியும், வருத்தமும், சிக்கலும் வாழ்க்கையில் வளர்ச்சிப் பகுதியைச் சுடிக்காட்டுகிறது. தோல்வி, வருத்தம், சிக்கல் இல்லாதவன் இதுவரை எந்தவாறு உறவையும் ஏற்படுத்த முயற்சி எடுக்கவில்லை என்று பொருள். ஈடுபாடுதான் (involvement) வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியையும், நிறைவையும் கொண்டிருக்கிறது.

10. தன்னினைப்பு (Identification)

தன்னை ஒரு நபருடனோ, ஓர் இயக்கத்துடனோ, ஒரு கட்சியுடனோ, ஒரு பதவியுடனோ இனைத்து நிறைவு கொள்வது தன்னினைப்பு எனப்படும்.

சிறுகுழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோரைப் போல் நடந்து காட்டுவார்கள்லவா: இதுவும் தன்னினைப்புத்தான். இதனால் இந்தக் குழந்தை பெற்றோராலோ, மற்றோராலோ தடிக் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்தத் தடிக்கொடுத்தலைப் பெறும்

பொருட்டு குழந்தைகள் பல்வேறு கூழ்நிலைகளில் பெற்றோரைப் போல் செயல்படுகின்றன. நாளைடவில் வளர்ச்சியடையும் குழந்தைகள் பிறரைடைய பாராட்டைப் பெற, தடிக் கொடுத்தலையைப்போக்கும் கையாளுகின்றன.

தாழ்வு மனப்பான்மையுடையவர்கள் தன்னினைப்பை ஓர் ஊன்றுகோல், பலமில்லாத ஒன்றாக கருதுகின்றார்கள். பினியாளின் ஆழ்மனதில் அடக்கி வைத்திருக்கின்ற தீவிர உணர்வுகளை வளர்க்கொண்டு வருவதும் அம்முயற்சியில் மனநிலை மருத்துவர் ஈடுபடும்போது பினியாளியிடம் தோன்றும் எதிர்ப்பு மனப்பான்மையும் உணர்ச்சிப்போக்கைச் சமாளிப்பதும், இறுதியில் உளவியல் ரீதியான நோய்க்குரிய தொடர்ச்சை மனநல மருத்துவர் நோயாளிக்கு விளக்கித் தருவதும் மன ஆய்வு மருத்துவத்தின் அடிப்படையாக அமைகின்றன. ஒரு வகையில் இந்த மன ஆய்வு மருத்துவத்தின் குறிக்கோள் என்னவென்றால் பிரச்சனைகளோடு வருபவரின் ஆளுமையை உறுதிப்படுத்துவதற்காக அவருடைய செயல்கள் உணர்வைக் கொள்கையின் (Reality Principle) அடிப்படையில் அமையும் பொருட்டு, இனபக் கொள்கையின் (Pleasure principle) அடிப்படையில் அமையாமல் தடுத்து நிறுத்தும் படியாக ஆழ்மனதில் உள்ளவற்றை வளர்மனதுக்கு கொண்டு வருவதுமாகும்.

'நான்' உளவியல் சஞ்சிகைக்கு பல ஆக்கங்களைப் படைத்து அனுப்பிக் கொண்டிருக்கும் எழுத்தாளர்களுக்கு எங்களுடைய நன்றியையும் அன்பையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். மேலும் உங்கள் முயற்சி மென்மேலும் வளரவாழ்த்துகின்றோம். இனிவரும் காலங்களிலும் உங்களுடைய ஆக்கங்களை உரிய காலத்தில் எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கும்படி '**'நான்'** உங்களிடம் வேண்டியிருக்கின்றேன்

தன்நம்பிக்கை ஒரு சவால்!

ம. பற்றிக் ரிசாந் அமை

நம்பிக்கைதான் வாழ்க்கை! நம்பிக்கை இல்லாத வாழ்க்கை முதுகெலும்பு முறிந்தது போன்றது. எவன் ஒருவன் தன்நம்பிக்கையை இழக்கின்றானோ அல்லது எவனுக்குத் தன்னிடம் நம்பிக்கை இல்லையோ அவன் நாத்தீகன். மதங்கள் கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாதவனைத்தான் நாத்தீகன் என்று சொல்கின்றன. ஆனால் நவீன உள்ளியல் “தன்நம்பிக்கை” இல்லாதவனை நாத்தீகன் என்கின்றது. நம்பிக்கை - வாழ்வு கிரண்டுமே ஒன்றிலிருந்து ஒன்று பிரிக்க முடியாதவு. நம்பிக்கையோடு செயற்பட்டால் வெற்றி நிச்சயம் நம்பிக்கை இழந்தால் தோல்விதான் மிக்கம்.

ஒருவன் தான் “எதிர்பார்த்து நடக்கவில்லை” என்பனாகில் அவன் அக்காரி யத்தில் தன்நம்பிக்கையோடு செயற்படவில்லை என்றுதான் பொருள். நம்பிக்கை இன்னொருவரிடமிருந்து கடன் வாங்குவது அல்ல. நம்பிக்கை ஒரு மனிதனின் உள்ளகச் செயற்பாடு. அது அவனுக்குள் இருந்துதான் எழுகின்றது. என்னால் ஒரு காரியத்தை செய்ய முடியும் என்று நான் நம்பவில்லையானால் நான் அக்காரியத்தை தட்டிக்கழிக்க வேண்டிய நிலைதான் ஏற்படும். மற்றவர்கள் குறை கூறுவார்கள் என்பதற்காக எப்படி நான் என்னுடைய நம்பிக்கையை இழக்க முடியும். நான் தட்டிக் கழிக்கும் ஒவ்வாரு காரியமும் நம்பிக்கையை இழக்கும் சந்தர்ப்பம்தான்.

நம்பிக்கை ஒரு சவால், சவாலை எதிர்கொள்ள நான் தயாராக இருக்க வேண்டும். வெறுமையின் பாதையில் செல்வதையிட நம்பிக்கை கொள்வதே மேல், “என்னால் முடியும்” என்று நான் கூறும்போது, அது நான் மேற்கொள்ளப் போகும் காரியத்தில் அரைவாசி முடிவற்றதற்கு சமனாகும். செய்ய முடியாது என்று சொல்வதற்கு ஒன்று மில்லை, ஆனால் எம்முடைய நம்பிக்கையீனத்தால் எம்மால் பலகாரியங்களைச் செய்ய முடியாமல் உள்ளது.

சமுதாயம் ஆயிரம் சொல்லட்டும் நீ உன்னை நம்பி. உன்மேல் நீ நம்பிக்கை கொள். நீ நினைப்பதை சாதிக் குழுமம் என்று நீ நம்பி. உன் நம்பிக்கை கைக்கூடும். உனக்கு உறுதி தானாக வரும்.

ஒரு முறை சீன் ஒருவன் கடல் மேல் நடக்க ஆடசெப்பட்டான். தன் குருவிடம் சென்று அதைத் தெரிவித்தான். குரு அதை ஏற்றுக்கொண்டார். ஆனால் எப்படி கடல் மேல் நடப்பது? கடல் மேல் நடக்க முடியுமா? என்ற கேள்விகள் அவனுக்குள் எழுந்தன. ஆனால் குரு எதையோ ஒரு துணியில் முழுந்து கொடுத்து “இதன் சக்தியால் நீ கடல் மேல் நடக்கலாம்” என்றார். சீன் அந்த நம்பிக்கையில் கடல் மேல் நடந்தான். நடுக்கடவில் அவன் ஆச்சரிய மேல்டோல் முடிச்சுக்குள் இருப்பது என்வென்று பார்க்க ஆடசெப்பட்டான். கடல் மேல் நடக்குமளவுக்கு எனக்கு சக்தியைக் கொடுத்தது எது என்ற

ஆவலோடு துணியை அவிழ்த்தான் என்ன ஆச்சரியம்! ஒரு சிறிய சொங்கல் கட்டி தான் இருந்தது. “இதுவா என்னை கடல் மேல் நடக்கச் செய்தது!!” அந்தக் கணமே தன்னீரில் மூழ்கினான்.

நம்பினால் “கல்” என்ன, “கடுகைக்” கொண்டு கூட பெரிய காரியங்களைச் சாதிக்கலாம். நம்பிக்கை இழந்தால் கடுகு கறிக்கு மட்டும்தான். தன்நம்பிக்கை எப்போதும் ஒருவனுடைய சுயமதிப்பை உயர்த்துகின்றது. சவால்களை சந்திக்க தயாப்படுத்துகின்றது. வெற்றியை ஈடுபித்த தருகின்றது. அழிவு வரக் காரணம் ஒருவன் நம்பிக்கையை இழப்பதுகான். இவனை நம்பி அவனை நம்பு என்றில்லாமல் என்னை நான் நம்ப வேண்டும். என்னை நான் நம்பவில்லை என்றால் எப்படி நான் மற்றவர்களை நம்ப முடியும்? கடவுளை நம்ப முடியும்?

இன்றைய சமுதாயம் ஒரு நம்ப மறுக்கும் சமுதாயம். தன்னையும் நம்பாமல், பிறரையும் நம்பாமல், கடவுளையும் நம்பாமல் வாழும் ஒரு அழிக்கிற சமுதாயத்தில் தான் நாமும் அழிந்து கொண்டு வாழ்கின்றோமோ என என்னைத் தோன்றுகிறது.

தன்நம்பிக்கை இருந்தால் மலையைக் கூட பெயர்க்கும் அளவுக்கு எமக்கு பலம் இருக்கும். நம்பிக்கை இழந்துவிட்டோம் என்றால் நாங்கள் பலவீனர்களாகவே இருப்போம்.

நம்முடைய இன்றைய சமுதாயத்தில் தன்நம்பிக்கை உள்ள மனிதர்கள் மிகக் குறைவாகவே வாழ்கின்றார்கள். இதனால்தான் எம்மிடையே சிறந்த, நல்ல தலைமைத்துவம் இல்லை. மற்றவரைப் பார்த்து “நீ ஒரு சிறந்த தலைவன் இல்லை” என்று முறையிடுவதை விடுத்து, நீ என் ஒரு சிறந்த தலைவனாக உருவாக முடியாது? அப்படி நீ வரவேண்டும் என்றால் உள்ளிடம் நிறையவே தன்நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். தன்நம்பிக்கை இல்லாமல் தலைவனாக முடியாது.

பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு பக்குவமும் தன்நம்பிக்கையும் இல்லை என்றால், எமக்குத் தரப்படுகின்ற பொறுப்புக்களை தட்டிக் கழிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், மற்றவர்கள் செய்யும் காரியங்களில் குறைகண்டு பிழிப்பதையே வழக்கமாக கொள்ளவேண்டும் ஏற்படும். தன்நம்பிக்கை இல்லையானால் நம்மை பலவித அவநும் பிக்கைகள் சுழிந்து கொள்ளும். மனமுடைவு, குழப்பம், மற்ற சிந்தனை, மனவழுத் தம், தாழ்வு மனப்பான்மை, நேர்மையற்ற தன்மை, புரங்களுதல், பொருளைப்படல் போன்ற உள்தாக்கங்கள் தன்நம்பிக்கை குறைவால் ஏற்படுகின்றன.

தன்நம்பிக்கை (self confidence) தான் வாழ்க்கையின் உந்துசக்தி, அது இல்லை என்றால் வாழ்க்கையை நகர்த்த முடியாது. தன்நம்பிக்கை இல்லாத வாழ்க்கை நடைபினா வாழ்க்கை போன்றது. “மெல்ல இனி நாம் தன்நம்பிக்கையை வளப்போம்”



கீளவயதுக் கர்ப்பமும் கரு அழியும்

ஏந்.க.சிவசுந்திரன்
(Dip.in.Coun.Psy.Ireland)
(Dip.in Psy.)

ஏன் வாசியப் பறைத்தின் வயதுக்கிணங்காலினால் காலம் வசூபால் பஞ்சு கிணப் போன்ற அடிப்படையில் வாய்மொழிக்கும் கிளுக்குப் பயிற்சியில் உள்ளாட்டங்களின் வழியாக வகுக்கப்படும் ஏற்படும் பயநிறுத்தி ஒரு இணப்பிரியாத உள்ளாட்டங்களின்மீது உணர்வுகளும் முன்ம் தினம் தகவுக்குறையினர் செய்வதறியாது தந்தைக் கிளுக்கு. இல்லாத ஓரு வகுக்குப் பயநிறுத்தி வகுக்கப்படும் வகுக்குப் பயநிறுத்தி வகுக்கப்படும் கொடுத்து தங்களையும், தன் வகுக்கின்றையும் திடுக்கின்றன.

அங்கு என்றால் அப்பிளவு பிள்ளையுமாறு பிரதிநிடம் பார்க்கலாம்.

- அதாராவா மேலை
- கவர்ஸி கோடுக்
- உங்களம் கூர்விகள் பரிசீலனைக்
- பாக் க. குருவில் கடுபாட்டுகளையும் கடிகம் கிளுக்கலாம்

உணவுக்கால அப்பிளவு வியாக அடிப்படையாக கார்க்குக்காலாளிகள் கிளுக்கு.

தங்களுடைய உலக் கிளுக்கியிலேயும் பய வகுக்கால பார்க்கின்றன என்பது விரும்பினாலோ. அதில் ஒளவயதுக் கர்ப்பமும் ஒரு வகுக்காலம்.

அப்பு ஒன்றா அங்கீல் அப்பது அதிகம்

கீளவயதுக் கர்ப்பாலை 14-21 வயதுக்கிணப்பட்டுக்கொண்டுவருவதை ஏற்படுத்துத் திருக்கிப்பாலைக்கு விடிபார்த்து அங்கீல விடிபார்த்து ஏற்படுத்துத் தங்களையும். நீரிப்பந்துமாக நூட்டம் நிறைக்குத்தங்களைப்படுத்தி ஒன்று கூடிய வகுக்காலாளிகள் வகுக்குப் பயநிறுத்தி வகுக்கின்றன.



நீரிப்பந்துமாளிகளுக்குப் போது ஒத்து கூடும் தலையூடு, வைக்கம், மூக்கம் போன்றவை பாதிக்கப்படுவதும் தலையூடு பாதிக்கவேண்டும், பல வியர்வைகளைக் கூடுபடுவதும் தலையூடு பாதிக்கப்பட்டதாக மத்தியில் கூடுபடுவதும் வகுக்குப்படிகள் கூடுபடுவதும் வகுக்குப்படுகின்றன.



ஒன்றியம் தங்களைக் கூடுவதை ஏற்படுத்தினால், இவ்வாறான கூடுப்பு வேலாவின் கூடுபடுத்தியின் அதிகாரிகள் காணப்படுகின்றன. ஆகையும் காங்கிரஸ்த் தேரியும் காப்பார்கள் கூடுவதை ஏற்படுத்தி காணப்படுகின்றன. இது ஒயைப்படுகளையும் நாம் பேள்ளிப்படை காந்த காலாக்காம் கேள்விக்குரியாகி நிற்கிறது. இதுசம்பவம்களை குடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் போடுமானால் திட்டம். மேலும் தீக்கட்டப்பார்களை பரிய திப்பாக்கும்நால் தெரிப்பதற்குத் தேவேஷமை மக்களின் கடவுசையும். தீர்மான பரிசுவழக்காளரினால் பெரிவிளக்குப்படியாகியிருத்தப்படும். நீரிப்பந்துமாளாட்சிக்குவரும் வகுக்குப்படுத்தி உள்ளாக்கன்ற் வகுக்காலம்.

கீளவயதுக் கர்ப்பாலைக்கு கூர்த்து கூர்வதை ஏற்படுத்தினால்,

- (1) கொலையுதுக் கிருமனம்
- (2) கூர்வான வழிகளில் வழிபடுவது

கீளவயான கர்ப்பத்தினால் தனி - குழந்தை இடபந்தான நிறைவேந்து தனிக்கப் படுத்தினால்கூட. தனி கர்ப்பத்தை தாங்கும் வகுக்கில் புரோ கவர்ஸியைப் பயன்படுத்தி கூடுகிறார்கள். கர்ப்பாலை குழந்தைகளைக் காந்தி காங்கிரஸ் நிபுண பிரைக்காளர்கள் கூடுகின்றன. பாலியர் குருவர், உள்ளியல் காங்கிரஸ், தற்காலிக என்பதை ஏற்படுத்தினால் பிரைக்காளரின்போது மாண்புக்கிருக்குமாளாவாப்படுத்தினால் பயநிறுத்தி கூடுகிறார்கள். மேலும் தனிகள் பிரபுக் கூல்வைப் பிடிப்பு ஏற்படுப்பாறும் வகுக்கில்லையாத்திட்டப்படுத்தினால் ஏறு மிகவும் வெடிவையும், பிரசுவம் தலைப்படுத்தும் ஏற்படுகிறது என்ற விசின்ஸையும் காங்கிரஸ் கூண்படுத்தினால்.

பிரசுவம் தலைப்படுத்தாலும் நீரிப்பந்துமாள் கூர்வப்படுவதை குறித்த பிரைக்காளரில் கூய் குழந்தைகளும், அங்கீலினாளர், ஜூபூட்டுக்கூடம் குழந்தைகளும் கூடுகிறார்கள். பாலியர் குருவர் ஏற்படுத்துக்கூடுகிறார்களும், புதிராக்குப்படுத்துகிறார்களும் கூடுகிறார்கள்.

கீளவயதுக் கிருமனம் கூடுபடுவதுக்கு குடுப்பச் சமூக், வாங்கம் முகவராக புரிய நிறைவேந்தும், கர்ப்பாலை காங்கிரஸ், கருத்தை முறையாகி.

நூட்டம் - பங்கநிலி 2010

நூட்டம்

10

நூட்டம் - பங்கநிலி 2010

போதுமானார் சிக்கங்கள், குற்ற வழக்கங்கள் படியில்தாம் முறையின் நூலியினால் மன உள்ளச்சலுக்கு ஆளாசி விள்ளான ஒடுப்பு முறைப்பாடுகள், கடிம்ப பிரிவுகள், பல்லேறு வகையான டைவியாக நூல்களும் ஏற்படி விடுவது.



தவறான வழிகளில் ஏற்படும் அப்பானாலூ பாலியல் துவக்கியிருக்கும், உணர்வுகளுக்கு அறங்கமாடல். காந்தன் பற்றிய அறிவிகளை, பாலியல் கீழ் பற்றிய அறிவிகளையும் ஒருங் எக்கவுனர் நூலியினையும் கூறும். பாலியல் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கானதை இங்கொயான துவக்கியோக்ஸிலுக்கு என்னால் பிரதான காரணமாகிறது.

இங்கிப்பத்தினால் மனக் கணக்கும், தனியற்று, ஆதாரநா தினை ஏற்பாடு, குறுப்பும், சமூகத்தினால் ஒரும்புப்பதம், தர்வாகம். உள்ளியல் நான்களும் ஏற்படுகிறதோ.

இங்கொயான அப்பத்திற்கான வகையானதும், நூல்கள் காரணமாகும்

- ஏ காந்த திருவாண்மை இருப்பதுத் திருவாணம்
- ஒ இலுபானிடமும் காலப்படியும் செய்யுகினான பார்க்கங்களி
- ஓ காந்தகை பற்றிய அறிவிகளை
- ஓ தலையா இருப் புதையான
- ஓ பாலியல் இருப் பற்றிய அறிவிகளை
- ஓ அப்பத்து ஏதிர்பாடு நிலை
- ஓ திருவாணத்துக்கு முத்திய பாலியல் நூல்களு
- ஓ இபோன் பார்க்கள்
- ஓ பாலியல் உள்ளவைகளை தூண்டிக்கூடிய அளவினால் பார்க்கி காந்தமையா இருந்துக்
- ஓ ஒழுக் காரணமினா, வழையா
- ஓ அதை நொல்லவேபி பாலைகளை
- ஓ அப்புக்கியான பொழுதுபோக்கு வகைகளினையும்
- ஓ உரிய காந்தத்துக்கு முன் கண்ணி நடவடிக்கைகளில் திருப்பு விவகைதல்

ஒதுப்பும் ...

கட்டிழங்கம் பாந்தனாநுக்கு பாலியல் கல்வியின் இவுசியம்

கைத்துவத்து,

வாலியா தூசிய கல்வியில் கல்வுமாரி,

வடிவியா.

பிள்ளையைப் பறுத்திக்கும் முதிர்கிக்கும் இலைப்பட்ட ஒரு பாலையை அனுமதிக்காமல் பாலையைப் பறுத்துவது, திம்சாலம் ஏற்கும்போதும் புதினையிலும் திருப்புத்துவம் ஏற்கும்போதும் கிடைப்பட்ட வயதில் முதலையும், ஓருவரின் வாழ்வையில் பெறும்பாலும் திருவாற்று காலையைவே தீவிடலத்தினால் விளக்காகி. “பிள்ளையைத்து உடல், பாலை, மனவைபூர்வி, சமூக என்பதை எந்த அடிப்படையில் பிள்ளையைப் பறுத்திக்கும் ஒரு வகை வழிநிதை வகைத்திற்கும் தூண்பிப்பட்ட பாலையைப் பறுத்துவது” என A. J. ஜார்ஜ்ஸ் கூறியிருக்கிறார்.

ஒட்டியல் மற்றும்கல்விகளில் விளையாட ஏற்படும் மனவைமுரசி நாக்கங்கள் காரணமாக கிப்பாலம் வெறுத்தியை இலைப்பத் துவிக்க முடியாத ஒரு பாலையை வை கருப்பதற்கிறது. சுயர்மொருந்தால் பிள்ளையைக்கும் கிடைவில் முதலையாறி, வகுக்குவதும் ஏற்படுகிறபோது பாலையை திடு காந்தப்படுகிறதோ. கிடைக்க வாய்க்காலம் உடல் கையைத்திட ஏற்படும் திடு மாற்றுவதேயாகும். எனின் ஒரு அங்கு கிடைக்க வைக்காது, வாய்க்காலம் பாலையைப் பறுத்துவதின் அதிகாரி அதிகாரியான அதிகாரிகளின் உறுதிப்பற்று மனவைபூர்விக்கு வரவேண்டும்.

அப்புக்குப்பால் பாலியல் முதிர்க்கிய அளவங்கள் தமிழைப் பற்றிக் கொள்கிறும் மனவைகளைக்கு அதிகாரிகளுக்கானப்படுகிறது. பாலைப்பட்கல்விகளிலிருந்து வளர்வதின் வருமானமாக காரணமாக காலையை அதிகப்படுத்தி விட்டுமாறுபட்டு, தமிழ்நாட்டினின் தெருவை வையுமாலை விடுவதை அதிகாரிகள் கொண்டு வருகிறார்கள். கிடைக்க வாய்க்காலம் உடல் கையைத்திட ஏற்படும் திடு மாற்றுவதேயாகும். எனின் ஒரு அங்கு கிடைக்க வைக்காது, வாய்க்காலம் பாலையைப் பறுத்துவதின் அதிகாரி அதிகாரிகளின் உறுதிப்பற்று மனவைபூர்விக்கு வரவேண்டும் பாலைக்கு.

ஒருநாள் வளர்க்கீட் கொடுப்பதற்கிடையாறு ஒருவர் வாய்க்காலம் பாலை திருப்பிக்க அந்த அளவுப் பறுத்துவதை வாழ்வாக வரி வாழ்வதை வையுமானால் ஒதுக்கி செய்து நாக்கால அப்புக்கியிலும் அதால்தான் வருப் பெறுகிறது.

பாலியல் சம்பந்தமான விடயங்களைக் கட்டிளைமைப் பருவத்தினர் அறிய வேண்டியது அவசியமாகும் ஏனெனில் பாடசாலை மாணவர்களில் அதிகமான சதவீதத்தினர் கட்டிளைமைப் பருவத்தை சேர்ந்தவர்களாவர். அவர்கள் இக்கால கட்டத்தில் உடல் மனவழக்கி, சமூகம் எனும் அடிப்படையிலான மாற்றங்களுக்கு முகம் கொடுக்க நேரிடும். அவற்றுக்கு முகம் கொடுத்து மாற்றங்கள் தொடர்பான மூட்டுமுபிக்கைகளை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கட்டிளைஞர்களுக்கு பாலியல் தொடர்பான விளக்கம் அவசியமானது. பால்டிலை சார்ந்த மாற்றங்கள் யாவும் இயற்கையானவையே என்பதை அவர்கள் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் அறிவும் திறன்களும் மேம்பட வேண்டும். பெற்றோர்களும் பிள்ளைகளும் மனம் விட்டுப் பேசி முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும். மாறாக பெற்றோர் கட்டிலை இடும் அதிகாரிகளாக இருக்காது, உற்ற நண்பர்களாகவும் ஆலோசகர் களாகவும் நின்று தமது பிள்ளைகளுக்கு வீட்டிலேயே பாலியற் கல்வி பற்றிய தெளிவான விளக்கத்தினை வழங்க வேண்டும். அவ்வாறே ஆசிரியரும் கட்டிளைஞரின் சுதந்திர உணர்வுக்கு ஏற்ற வகையில் மாணவருடன் அன்புடன் பழகி தமக்கு பொருத்தமான நடத்தை ஒழுங்குகளை வரையறுத்துக் கொள்ளலாம். பாலியற் கல்வியை, சரியான முறையில், கல்விமுலஸ் வழங்குவது சிறந்தது.

ஆசிரியர்கள் தண்டனையை விடுத்து சுய கட்டுப்பாடினால் ஒழுக்கம் பிரச்சினைகளை தீர்க்க வேண்டும். மாணவருடன் சேர்ந்து பாட விடயங்களை தெரிவி செய்தல், வேலைகளை திட்டமிடல், சுதந்திர சிந்தனை, ஆக்க சிந்தனை முதலியவற்றில் சுடுபடல் வேண்டும். பாடசாலையில் பாலியற் கல்வி, உபரியல், மனையியல், சன்ததோகையியல், சுகாதாரம், உடற்கல்வி முதலியன் மூலம் பாலியற் கல்வியை வழங்கலாம், அதுமட்டுமன்றி குழுமமறை வழிகாட்டல், கருத்தரங்கள், செயற்றிப்பாட்கள் கூடுமொன்று கொடுக்க வேண்டும். அதுமட்டுமன்றி குழுமமறை வழிகாட்டல், கருத்தரங்கள், செயற்றிப்பாட்கள் கூடுமொன்று கொடுக்க வேண்டும்.

கட்டிளைமைப் பருவத்தினருக்கு பாலியற் கல்வி தொடர்பான தெளிவான விளக்கத்தை அளித்து அவர்களின் சுய கணிப்பை அதீகரிப்பதன் மூலமும் தீயானப் பயிற்சி வழங்குவதன் மூலமும் அவர்களுக்கு ஏற்படும் நெருக்கீடுகளை கையாளக் கவியதாக இருக்கும்.

உசாத்துணை:

- கல்வியும் உளவியலும் S.முத்துவிங்கம் பகுதி -1 (2002).
- வித்தியாதீபம் (சுஞ்சிகை) பே. மேரி நிறோஜினி 2008

கைவையோர் காலை சமுதாயத்தை பகடப்பதற்கு ஊக்குவிப்பதன் மீண்டும் அவர்களின் வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதோக்குவோம் !

சண்முகவிங்கம் சதீஸ்

(BBA (Hons) HR Spl) : H.N.Dip.Acc, Dip.Couns.Psy. Iraland)

சிறுவர் நண்ணாத்தை அலுவலர் பிரதேச செயலகம், சண்முகவிங்கம்

இன்று எமது தேசத்தில் சமூக, பொருளாதார, அரசியல் என்ற பல்வேறு துறைகளிலும் உருவான மாற்றங்களால் சமூக கட்டமைப்பு மாற்றம், அநீதிகள், ஏழ்வை, சமூக ரீதியிலான ஏற்றத்தாழ்வு, சாதி வெறி, சமய ரீதியிலான பாராபடசங்கள், அடிப்படை உரிமை மற்பு, போலித்தனங்கள் போன்ற சனங்கையல்கள் கண்டு பொறுக்க முடியாத இன்றைய கட்டிலைமைப் பருவத்தினர் கொதித்தெழுகின்றனர். சமூக வாழ்வில் அர்த்தங்களைத் தூடிக்கின்றனர். நான் யார்?, நான் என்ன செய்கிறேன்? நான் ஏன் வாழ்கிறேன்? என் வாழ்வின் பொருள் (அர்த்தம்) என்ன? என்ற பல கேள்விகளின் மேல் கேள்விகளை கேட்டு விடைதேட முயற்சிக்கின்றனர். இதனால் முழு உலகத்தையும் நடுங்க வைக்கும் வகையில் செயல்படுகின்றனர். இதன்மூலம் சமூக மட்டத்தில் தோன்றுகின்ற போலி முகமூடிகளையும் பொய் வேசங்களையும் கீழித்தெரிய துணிகின்றனர். சில சுந்தரப்பாங்களில் இவற்றினில் உள்ள புதிர்களுக்கு விடை புரியாதவர்களாய் விரக்தியின் விளிமில் நின்று சமூக நியமங்களுக்கும் ஒழுக்க விதிமுறைகளுக்கும் அப்பால் சென்று தற்காலை முயற்சி, தனிமையை நாடல், மது போதைக்கு அடிமையாதல், காம வெறிபிடித்துவராதல், மற்றவர்களின் மீது தங்கிபிருத்தல் போன்றவற்றை மேற்கொள்ள துணிகின்றனர். சிலர் தடிக்கேட்க முயல்கின்றனர். விடைதேட வேட்கை கொள்கின்றனர். இவ்வகையான செயல்கள்கு அதன் ஆழத்தை தேடிப்பார்ப்போமேயானால் சமுதாய இடைவெளி அகற்றி மனிதவாழ்வியில் உள்ள போலித்தனங்களையும் பொய் மானயகளையும் ஓரங்கட்டி வாழ்வியலின் மதிப்பீடுகளை மேற்கொண்டு சமூக ஓட்டத்தின் பொருள் தேவும் மனித உறவுகளை ஆழப்படுத்தவும் இவ்விளையோர் தூடிக்கின்றனர் என்பது வெளிச்சமாகின்றது.

அதனை எதிர்மறையாகவும் (Negatively) எடுத்துக்கொள்கின்றனர். உண்மையில் எல்லாவற்றையும் நோக்க நோக்கவேண்டும்.

இதன்மூலமே அவர்கள் வாழ்வில் அர்த்தம் மேற்கொள்ளவும் இயலும். இவ்விளையோர்கள் தனிமை, குற்றம், குற்றப்பழி, வெறுமை அர்த்தமற்ற நிலைக்கு அப்பால் நின்று நாம் தனித்துவமானவர்கள், எமக்கும் மற்றவர்களும் தொடர்பு கொள்ளும் ஆற்றல் உள்ளது என்ற அடிப்படையில் செயற்படவும், அர்த்தம் என்பது இயல்பான ஒன்று அல்ல, பலதேடல்களாலும் கண்டுபிடிப்புக்களாலும் முற்போக்கான சிந்தனை உணர்வுகளாலும் அடைய வேண்டிய ஒன்று என்ற நோக்கிலும் பொறுப்புமையுடன் (Accountability) தனது வாழ்வின் தெரிவுகளை மேற்கொண்டு, அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளை ஏற்றுக்கொண்டு செயற்படவும் இளையோருக்கு இந்த தன்னிலை உணரும் தீர்ண் அவசியமாகின்றது.

2. இளையோர்கள் சுதந்திரமும் பொறுப்பும் மிக்கவர்கள் என்பதை கவனத்தில் எடுத்து செயற்பட வேண்டும். தமது வாழ்வின் இலக்கை அடைய பல தெரிவுகளை இவர்கள் நாளாந்தம் மேற்கொள்கின்றனர். இந்தத் தெரிவுகள்தான் அவர்களை உருவாக்குகின்றது. அத்துடன் அவர்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதும் இத்தெரிவுகளால் தான். இவர்களுக்கு இவைகளை தெரிவு செய்ய சுதந்திரம் இருப்பதால்தான் இளையோர் தமது வாழ்வை நல்ல முறையில் ஏற்று பொறுப்புடன் செயற்பட தூண்டப்படுகின்றனர்.

சிலர் அர்த்தமற்ற விளக்கங்களாலும் மூட நம்பிக்கைகளாலும் வாழ்வின் பொறுப்புக்களைத் தட்டிக்கழிக்காது தேவையற்ற நொண்டிச்சாட்டுகள் கூறி தப்பித்துக்கொள்ள முயலாது “வாழ்வு என்பது அர்ப்பணப்பு மிக்கது” என்ற கூற்றுக்கிணங்கி வாழ்வாங்கு வாழ இளையோர் முன்வரவேண்டும். இவ்வாழ்வே இவர்களை மசிழ்வாக்குகின்றது. இது அவர்களால் உருவாக்கப்பட அர்ப்பணப்புடன் கூடிய வாழ்வியிலை தெரிவுகளால் உருவாகின்றது.

3. மற்றவர்களை அடையாளம் காணுதலும் இடைவெளி அற்ற தெளிவான தொடர்பாடலை பேணுதலும் இளையோர் வாழ்வியிலை முன்னேற்றத்துக்கு அவசியமாகிறது. இந்த உலகிலுள்ள ஒவ்வொரு ஜிவராசியும் தொடர்பாடலை தன்னிடையே வைத்துக் கொள்கின்றது. அந்தவகையில் மனிதவாழ்வின் மதிப்புமிக்கதும் நோய்தீர்க்கும் மருந்துமாகிய மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு அடிப்படையானது சிறந்த தெளிவான தொடர்பாடலாகும். இது தற்போது “வன்முறை அற்ற தொடர்பாடல்” (Non Violent Communication) என்ற புதிய பெயர்களாண்டு காணப்படுகின்றது. ஏனெனில் மனிதன் ஒரு சமூகப்பிராணி, அவன் எப்போதும் இயங்குகின்றான், எதிர்த்தியங்குகின்றான், பரஸ்பரம் இயங்குகின்றான். அந்த வகையில் இளையோரும் தமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள், சிந்தனைகள்,

ஆசைகள், விருப்பு வெறுப்புக்களை பிறநுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுகின்றனர் அவ்வாறே இளையோர் பொதுவிடயங்களில் நாட்டம் கொள்ளவும், சமூக மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும் சமூக அழுத்தத்தை குறைத்துக்கொள்ளவும், வெளிப்படையிலான தொடர்பாடல் அவசியமாகின்றது. அந்தவகையில் இளையோர்கள் தம்மை மற்றவர்களுக்கு கொடுக்க முன்வர வேண்டும். தனிமை என்பது இயற்கையுடனும் மற்றவர்களுடனும் உள்ள தொடர்பை அறுத்தலால் வரும் விளைவு. இதனை தவிர்த்து இளையோர் நாம் நாமாக வாழ வேண்டுமானால் தைரியம் தேவை. அப்படி இல்லாவிட்டால் வெறுமையும் முகமூடிபோட்ட மனிதர்களாகவுமே உலாவவேண்டி ஏற்படும். எனவே இதனை கலைந்து வாழ்வின் பொருள்களாடு செயற்பட இடைவெளி அற்ற தெளிவான தொடர்பாடல் அவசியமாகின்றது.

4. வாழ்வின் அர்த்தத்தை தேட இன்றைய இளையோர் துழிக்கின்றனர். மனித வாழ்வில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ ஓர் இலட்சியம் இருக்கும். அந்தவகையில் இளையோர்கள் “நான் இருக்கிறேன், நான் என்ன செய்யப்போகின்றேன்? எனது வாழ்வின் இலக்கு என்ன?” போன்ற தன் வாழ்வின் அர்த்தத்தின் வளம்சார் கேள்விகள் அவரது வாழ்வியில் எழுகின்றது. எனவே இளையோர்களது வாழ்வுக்கு வழிகாட்ட வேண்டியது பெற்றோர்களின்றும் அவர்கள் வாழும் சமுதாயத்தின்றும் தார்மீக பொறுப்பாகும்.

5. இளையோர் வாழ்வியில் பதகழிப்பு மிக்க நிலை என்பது ஒரு நிபந்தனை ஆகிறது. (Stress/Anxiety) இது இருப்பதன்மூலம் இவர்கள் வாழ்வின் இலட்சியத்தை அடைய உந்தப்படுகின்றனர். இதனால் இப்பதகளிப்பு நிலை என்பது இவர்களுக்கு பயனுள்ள ஒன்றாக (Ideal Resources) மாறுகின்றது. இதனால் அதனை அடக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. எனினும் இதன் உயர்நிலையோ அன்றேல் மிக்குறைநிலை என்பதோ இளையோரின் வாழ்வியிலை இலட்சியத்தை நோக்கிய பயணத்துக்கு தடையாக அமையலாம். உயர்வான பதகளிப்பு நிலை என்பது சிலவேளை பல உள்நோய்களுக்கு ஊற்றாகலாம். ஜெல்லோம் (Jellloom) எனும் இருப்பியலாளரது கருத்துப்படி நடுத்தரமான பதகளிப்பு என்பது (Moderate stress) இருக்கும்போதுதான் இளையோர் அவர்களது வாழ்வியிலை பொருள் விளங்கி வாழுவும் இழப்புக்கு முகங்கொடுக்கவும் முடியும் என்கின்றார். எனவே பதகளிப்பு என்பது மனித வாழ்வில் சாதாரணமானது. பொதுவாக தொன்றக்கூடியது. எனினும் இதன் அளவானது அவ்விளையோர்கள் மேற்கொள்ளும் சுதந்திரமான தெரிவில் தங்கியுள்ளது. ரோலோ மே (Rollio May) என்பவரது கருத்துப்படி “இளையோர் வாழ்வில் சுதந்திரமும் பதகளிப்பும் ஒரு நாணயத்தின் கோண்டு பக்கங்கள்”. எனவே சவால்களை முகங்கொடுத்து சுதந்திரமான தெரிவுகளை மேற்கொள்வதன்மூலம் தன்மைப்பிக்கையுடனும் பொறுப்புமையுடன் கூடிய வாழ்வை வாழ இளையோர்கள் ஊக்கப்படுத்துப்படுகின்றனர்.

மது பழந்திய அழிவிலை உணவுகளை:

அறங்குறைல் என்பது

ஈாக் அநீக் கோர்ட் $CO_2 + H_2$ | சுதி

அதாவது மாக்ஸ் கெல்லாற்று மாது மாது மாது மாது மாது மாது மாது

சுடி விடுதலைக் கூறப்படும் கூடிபு குடும்பத்தின் மிகவும் நாசத் தனிமயன் மீதுவில் அறங்குறைல் (Methyl Alcohol) எனப்படுகிறது.

மாலிசுகளை மது பிரான்திர்க்கு அழிவைப்படுத்தும் காரணங்கள்:

மாலிசுத்தில் குறுகை மதுவிற்கு ஒத்துவதைத்துற பார் பல காரணங்களைக் காரணமாகக் கொள்ளல். ஆனால் மாலிசு நால்சுத்தில் உணவுகளை நிகழ்த்துவதைப்போல்கிள் ஜால் அழிந்துவருவதிலிருந்து.

- சுட்டுப்பானை நிலைக்குவரையில் போது மது அழிந்தும்.
- விழுநைப் பயிரினால்கும் கால்சூத்தில் மது அழிந்தும்.
- ஒன்றூப் பெயரின்போடும் என்ற ஏரிபாஸ்பிடன் ஒரு கவுதாகப் பயிரிப்படுத்தும்.
- ஓராண்டினால் ஏற்படுமின்றி குறுக்கிறது.
- மதுகிளி விளைவைப் பற்றிப் பலவற்றான காரணங்கள்/நால்சுத்தினால்.

உடம்

பாலியல் விவரங்களின் அதிகரிக்கும் என்ற நால்சுத்தினால்

உடம் உற்பால் பிழைம் என்ற எண்ணம்

மால் நிம்புகினியல்/தாரும் என்ற நால்சுத்தில் போல்கிற தவறான எண்ணங்களைக் காரணமாக மாலிசுக் கூடுதலாயானியாக இருப்பதுமிக்கான.

மது போகுதுப் பாலங்களையால் ஏற்படும் பாரிப்புக்கள்:

மது பாலங்களையால் மாலிசுக்கு உடல் உடல் ஆடும், கூடும், மால் நிம்பின் பல பாரிப்புக் கள் உண்டாக்குகின்றன. என்னால் அதிகமான முரு மாலிசுக் கூடும் பாலங்களை ஏற்படுத்துவதோன்று அவ்வளவுக்கு அதிகமாக பாரிக்கப்படுகின்றன.

உடம் நியால் பாரிப்பு:

- குதுகள்
- கால்
- கீதும்
- நால்பு
- அபிபாடுக் குதாக்கு எண்ணம் பாரிப்புக்கூடும்
- கூல், கால் மால்கள் உற்படுகின்றன



கிளைப்பை புற்றுதொப், கிளைப்பை புள்ளக்கி, கிளைப்பை அழிவிரு என்பதைப் பார்த்துகிறேன்.

உணவுக் காலிப்பு:

- மலைநீரிலை மாற்றும்
 - பயம்
 - தூஷம்
 - விருந்தி
 - ஏற்படுவும்
 - மலைநீரிலை பொன்ற மாற்றும்போன்ற மாற்றும்போன்ற நால்சுத்திலை என்ற எண்ணம் உற்படுகின்றது.
- அழிந்தும் மாற்றும்



குடும்பத்தில் தொடர்ந்தும் பிரச்சினைகள்:

- குடும்ப வழுகாலம் குறைவதைப்
- உடம் மால் நிம்பிடும்
- பொருளாற்றுச் சமை கழிவிக்கும்
- பிரச்சினைகளில் கால்கி நிம்பிடும்
- குடும்பத்தில் கால்க்கு எண்ணத்தை உற்படும்
- குடும்பத்தில் பிரிவுகளும் விளக்குத்தை உற்படும்.

காலிசுத்தில் தொடர்ந்தும் பிரச்சினைகள்:

மாலுபவைகளைப் பழக்கவாட்டு காலிசுத்தில் குடும்பம் களிற சிறிய வட்டநாலையும், அடுத் தெருகாலில் மாலும் என்ற பயிரை வட்டநாலையும் பார்த்தின்தான் எண்ணு கொள்கொள்கிறது. அதே வகையில்,

- மால் மதிப் புறைகளைப்படுகின்றது
- காரணப்பின்றிய கால் கல்லைகள்
- பொதும் கொத்துக்கள் கொலைக்கப்படும்
- ஏப்புத்துக்கள் ஏற்படும்
- மால் சிருக்கொலை நடவடிக்கைகளில் ஏற்படும்
- கொலைவையப்படுகள் கிழக்கப்படும் கொலைவை நடவடிப்படியிருக்கிறது.



கூப்பும்...

நான் உருவாக ... அறிவு விருத்திக்கு வழிகாட்டும் படிகள்

அநுச்சகோ. முருகேஸ் எ. ம. ரி



ஒரு சில கணர்வுகள் ஏன் கொன்று தேவையோ அல்லது போன்ற மனிதன் என்பதென்று மாண்புதலையும் மேலை அறிவையும் பெறுவதற்கு என்னி அவசியம் என்றால் குடும்ப ஒருவனுடைய அறிவுத்துவம், நூல்கள், பொறுப்புகளின் துறைகளில் பொறுத்துக் கொண்டுவருதல் குறைந்தில் பிரத்துக் கொண்டுவருதல் குறைந்தில் அளவு அறையும் என்கிறார் ஆறிருப்பதாக விளக்கி.

மனித வாழ்வில் அனுமதிக்க வருகையைப் பூர்த்தி செய்து, அதன் பல்லாப்பாடுகளைக் கடன்களின் நிலைகளை வகுக்கவுக்கூடியபடிகளின் மிகுந்தமாக அரசன் பயனிக்கும் கூறுகிறது. என்னியும் அறிவு விருத்தியும் ஒரு மாற்றுமிகு உருவாக்குதல் முக்கிய பங்கு வகுப்பு கொண்டு. ஒவ்வொரு மனிதத்தும் நான் முன்னில் வகுக்குவதை, முன்னில் பொறுத்து, பல்லாப்பாடுகளில் வரை வேலைகளைப்பிரித்து விடவில்லை, அறிவின் வளர்ந்துள்ள என்பது ஒரு துறைத்துவமாக வருகிறது. கொன்றுள்ளது படிமுறைத் துறையும் அறிவுகளுக்கும் ஆதாரமாக உள்ளதும் அதன் பொறுத்துவம், அதை நூட் கொண்டு வருகிறது. நீதி வேலையைப் பல்லாப்பாடுகளில் கொண்டுவர விருத்தியும்.

ஒவ்வொரு அறிவில் வகுக்குவதற்கு, துறைகளுக்குத்தான் அறிவியிலிக் கணர்த்துக் கொண்டுவருதல், எடு வகுக்காத அறிவுப்படிகளை நூட்டு விருத்தியும் அறிவுகளின் முறையில் திருத்து கொண்டு விருத்தியும் குறைந்தில் அளவு அறையும் அறிவுகளின் பொறுத்துவம் ஒரு மாற்றுமிகு உருவாக்குதல் ஆகிறது.

1. நான் அறிவு நறும் முன்கணன் குற்றும்

மனித வாழ்வினாக கடன்கள் பற்றி கூறுக்க கூத்துக்கூத்தினால் சிரி என்கின் பகுப்புகளும் பற்றி விவரங்கள் அதன் முறையிலிருந்து அழுகா விவரங்களைப் போன்ற கணித நறும் போது அறிவு புதுவைகள் விரிப்பாகவும், முழுக்கவையாகவும் திருத்த வேண்டும். ஆசிரியர்களை விரிவெட்டி டி மார்க்க, கூம்பு மீன் நாட்டை

“மத்து எப்படி” என்ற பூஷிக் கால் ஒரு நாளைப் பற்றிம்பொது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை ‘SQLs’ என்பதைக்கொள்கிறீரார்கள். கி என்பது கணிப்பொயும். ஓ என்று கேள்விகளையும், IRகள் என்பதை வரிசிப்பொயும், கொள்கிப்பொழுதையும், மீப்பொழுதையும் குறிக்கிறது. (Survey, Question, Read, Recite, Review) பெறுக்கு பமிக்கி முன்னாக்க மத்து என்று தாழை அறிவுகள் என்னை என்பதைக் கருத்தை உள்ளியலாளர்கள் இல்லார்து தெருக்கிறார்கள்.

2. முன்னாய்ப் பல்லாப்பாடு வகுக்குத்துவம்

எது முன்னாய்ப் பல்லாப்பாடு வகுக்குத்துவம் துறைப் பகுதியிலும் நிறைவேலையில் என்னை என்பது கணிப்பொயும் என்பதைக் கொள்கிறது எனக் கிழந்து கொண்டு விருத்தியைகளும் கணக்களை ஏற்று வேலையை எடுத்துக்கொள்கிறது.

3. பார்க்குதல் கீழ்முகல வகுக்குத்துவம்

உள்ளியலாளர் பள்ளுவரா கிழுமிகி ஆராட்சி மேற்கொண்டு, பார்க்குப் பூர்வாகவிக்க என்னால் ஒருவகுப்பையை அறிவு விருத்தியைக்கிற என விவர்க்கிப்பானால், மூய் ஒள்ளிவாழ்வதும் பார்க்குப் பிறகுவதை வளர்க்கும் பகுத்தில் வாந்த்துக்கொயிக் குடும்பங்களையும், கிழந்துகளின் குழுவைக் கீழ்க்கூட பிற்பு பூர்க்கிழுமிக்கு அறிவைப்பிரத்தி, மூயும் என்பது கிழந்து எனக்குப் பிறகால்கூடு கிழுமிக்கு ஆதாரமாக விருத்தியைகளைக் கொண்டுவருகிறது.

4. சிற்பிரித்தல்

மனிதக்கணன் மற்றுமைய பிராக்கிள்ஸில் கிழுந்து சிரித்துக் காட்டுப் புக்கிய கார்விகளின் ஒன்று ஏற்றுவதை என்பது பொதுவாக அறிவுரசன் என்பதொன்றாக குற்று வெள்ளாந் மலித்தும் தனது சிற்கணன் அடிரைலை வளர்க்கத் தொடரும் நாலை விபரங்களைப் பார்க்கும், போட்டும், படிப்படிமாக கிழுந்து வேலைகளும், தனக்குத் தொடர விளை விளை கூடுப்பி ஒரு விடையைத் தொடரிப்பதில்லை கணக்கும் பொது முறையிலிக் கிழுமிக்கா ஆதாரங்கள் வகுக்கியையும் என்பது விவரிப்பதைக்கொண்டு.

5. என்னோதும் கீழ்வை உள்ளவர்களை கீழ்க்கூடு

மனிதாளர் முயன விளைகளில் கிழுந்து அவன் ஒவ்வொடு காரியத்திற்கும் கூடும் கி மூன்தாகவும், விளைகள் எடுப்பிகளில் கூடுவில் பிப்புவகையும் கிழுந்து வேலைகளிலிருப்பு கணக்கொள்கூடிய மெட்ரிக்களும் மீயக் கிழுந்துகளும் எந்துகூடாது கணக்கள். ஒருவர் சிரி முழுக்கவைகள் கிழுந்துப்பொது கொண்டுவருவதை கீழ்க்கூட கணக்கு கூடுவதும் அவற்றைப் பியார்க்கும்கூட தொடர்வைகளும் மீது பொதுவாக எடுப்பு மத்துவிலிக்கும் கிழுந்துவைகளும் கொண்டுவருகிறது.

கவுள்ளது. ஆனால் அவர்கள் வளரும் போது அவ்வார்வம் வேறு தீசைகளில் செல்வது இயற்கை. ஒருவன் தன்னில் வளர்த்துக் கொள்ளும் ஆர்வமே அவனை மேற்கூரிய அனைத்துப் படிகளிலும் வளர்த்துக்கொள்ள உதவும் முக்கிய காரணி என்றால் மிகையாகாது.

6. நினைவாற்றலை விருத்தி செய்தல்.

நல்ல வளர்ச்சி பெற்றுள்ள முளையின் வெளிப்பாடு நல்ல நினைவாற்றல் என்பது அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ளும் விடயமாகும். ஆனால் இதை எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்ளலாம் என்று ஆராய்ந்து அதனை ஒவ்வொருவரும் தமக்குரியதாக்க வேண்டுமென்பதே பலரினதும் விருப்பாகவுள்ளது. முதலில் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ஞாபக சக்தியின் மேல் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். எதையும் எங்கும், எந்திலையிலும், எப்படியும் தங்களால் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்று நம்பும் போது அவை அவர்களில் வளர்ச்சி பெறும் என்பது பலரினதும் நம்பிக்கை. இதை உண்மை வாழ்விலும் எம்மால் உணர்ந்து கொள்ள முடிகின்றது. அத்தோடு நினைவாற்றலை எம்மில் வளர்க்க பயிற்சிகள் மேற்கொள்வதன் மூலம் அவற்றை மேலும் மேலும் மேம்படுத்தலாம் என்று அறிஞர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள்.

7. எப்பொழுதும் எல்லாவற்றையும் வரவேற்றல்

“நற்கருத்துக்கள் நான்கு பக்கங்களிலிருந்தும் நம்மை நாடு வரட்டும்” என்கிறது ரிக்வேதம். வயது, சமுதாய நிலை, தொழில், பால், சாதி, மதம் என்ற எந்த வேறுபாடுகளும் இல்லாமல் யாரிடம் இருந்தும் எப்போதும் நல்லவைகளைக் கற்றுக் கொள்ள நாம் தயாராக இருக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் மற்றவர்களுடைய கருத்துக்களை கவனமாகக் கேட்க வேண்டும், அவற்றை ஆராய வேண்டும். அதன் பின்பே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதனால் எமது முளையின் சக்தி வளர்ச்சி அடைகின்றது என்று அதில் அனுபவம் பெற்றவர்கள் எமக்குப் போதிக்கிறார்கள்.

8. ஒருமுகச் சிந்தனையில் வளருதல்

எம்மை விட வாழ்விலும் வளத்திலும் மிகமிக உயர்ந்த மனிதர்களைப் பார்க்கும் போது அவர்கள் ஒரு செயலில் மட்டும் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்தக் கற்றுக் கொண்டவர்கள் என்பது தெளிவாகும். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வாழ்க்கை முறைமையை ஒரு நேரப்படுத்தப்பட்ட ஒழுங்கு முறையில் முன்னெடுக்கும் போது ஒருமுகச் சிந்தனையை தங்களில் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்பது என் கருத்து. ஒருமுகச் சிந்தனைக்கு நாம் பழக்கீக் கொள்ள வேண்டும். இதைச் சாதிக்க எமது ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

எமது சமுதாயத்தை நோக்கும் போது, சில பெற்றோர்கள் பின்னைகளின்

கல்வியை நிர்ணயிக்க முற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அங்கு முறண்பாடுகள் எழுகின்றன. கல்வியை ஒரு சமுதாய அந்தஸ்து என்று கருதும் பெற்றோரும், கல்வியை மையமாக வைத்து பணம் சம்பாதிக்க என்னும் குறுகிய மனப்பான்மையுடையவர்களும், ஒருவனுடைய அறிவு விருத்திக்குத் தடைக்கல்லாக இருப்பவர்களும் உள்ளாந்த ரீதியில் சிந்திக்கும் மனிதப் பண்பு அற்றவர்களைப்போன்ற கணிப்பிட முடியும். சரியான கல்விப்பாதையைத் தெரிவி செய்யாமல் தங்கள் வாழ்க்கையைத் தொலைத்து நிற்கும் இணைஞர்களும், அறிவை அறிவீர்மாக பெருக்க முற்பட்டு அழிந்து போனவாக்களும் எம் மத்தியில் உள்ளார்கள். இதன் காரணமாக அவர்கள் உள்ளீடியான பல சீக்கலான பிரச்சினைகளால் அவத்திப்படுவது நாம் நாளும் காணும் நிகழ்வுகளாக உள்ளன.

எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் தனக்கே உரித்தான முறையில் அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். குறுப்பாக குழந்தைகளின் அறிவு வளர்ச்சியில் பெற்றோரின் கவனிப்பும் சமூகத்தின் அக்கறையும் முக்கிய பாங்கை வகீக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்கள் பின்னைகளின் விருப்பு வெறுப்புக்கு முக்கியம் கொடுத்து, அவர்களை ஒர் ஆரோக்கியமான கல்விப்பாதைக்குள் நடத்திச் செல்ல வேண்டும். கற்கும் கல்வியானது அவர்களது வாழ்க்கைக்கு குறிப்பாக தங்கள் உள்ளார்ந்த ரீதியில் அவர்கள் பக்குவப்படுவதற்கு அவர்களுக்கு வழி சமைக்க வேண்டும். ஒருவன் தனது கல்விப்பாதை சம்மந்தமாக உள்ளீடியாக திருப்பிடப்பாடியின் அதற்கான காரணத்தை கண்டறிந்து அதற்கேற்ப செயற்பட வேண்டும். ஒருமனிதன் தன்னில் தானாக உருவாக அவன் தன் அறிவை விருத்தி செய்ய வேண்டும். தன் அனுபவங்களைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

உசாத்துணை நூல்கள்:

M.D. போல், புதிய கல்வி உள்ளியல், கிரிஸ்தவ சாம்கம், சென்னை (1975).

ச.பா.ஜெயராசா, உள்ளியலும் நவீன கற்பித்தலும், பூபாலசிஸ்கம் புத்தக சாலை, கொழும்பு (1993).

புதிய உலகம், மே - யூன் 1987.

கவிச்சோலை

பூரணாத்துவம்

“நான்” அடையாளப்
படுத்தப்பாத ஒர்

அடையாளம் - ஆயினும்
தனியடையாளமாகவே
கொள்ளத்தக்கது!

ஆன்மா தன்னை
“நான்” என உணர்வது
மனவளர்ச்சியின்
முக்கியபடி!

“நான்” நாமாக
மாற்றமடையும் போது
நான் இனங்காணப்
படுவது தனியடை
யாளர்களால்!

மனோவளர்ச்சி குன்றிய
மனிதர்கள் - விலங்குகள்
சட, அடையாளங்களை
ஏற்றுக் கொள்வதும்
இனங்காணப்பதுவும்
பயிற்சிகளால்!

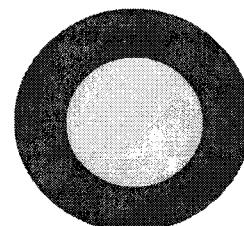
“நான்” எனக்குள்ளே
பல முரண்பாடுகளை
கொண்டிருப்பது
தோற்றப்பரிணாமத்
தின் இயல்பாக்கத்தால்!

இராம ஜயபாலன்
- கொக்குவில் -

முளை, மனம், அறிவு
புத்தி, குணம், இயல்பு
மனிதர்க்குமனிதர்
மாறுபடுகின்றது!

“நான்” பறம்பரை
இயல்பு, பழைய ஆழ்
மனப்பதிவுகள், பலவீன
ங்கள் ஆகியவற்றால்
அலைக்களிக்கப்படலாம்!

“நான்” என்னை
நானே முழுமையாக
எனது கட்டுப்பாட்டுக்குள்
கொண்டு வந்து
நானே என்று கூறல்
பூரணாத்துவம்!



போராடு மனிதா!

ச. யேகதாசன்
க.கி.குமார், மஹாங்கன்

போராடு மனிதா போராடு
இறுதி மூச்சு இருக்கும்வரை

சோதனை உண்டு
மாண்ய உண்டு
மயக்கம் உண்டு
போராடு மனிதா போராடு

இறுதி மூச்சு இருக்கும்வரை

நண்பர்கள் உள்ளனர்

நயவஞ்சர்கள் உள்ளனர்
தடித்தருவோர் உள்ளனர்
வெடிச்சிப்போர் உள்ளனர்
போராடு மனிதா போராடு

இறுதி மூச்சு இருக்கும்வரை

உணர்வுகள் தடுக்கலாம்
மனிதர்கள் மடக்கலாம்

இயற்கை உலுக்கலாம்
இறைவனும் உடைக்கலாம்
போராடு மனிதா போராடு

இறுதி மூச்சு இருக்கும்வரை

மனதில் உறுதி கொண்டு
செயலில் தெளிவு கொண்டு

கொள்கையை வகுத்துக் கொண்டு
விவேகத்தை வழியாய் கொண்டு
போராடு மனிதா போராடு

இறுதி மூச்சு இருக்கும்வரை

இலட்சியம் நோக்கி போராடு
தளர்ச்சிகள் போக்கி போராடு
முயற்சிகள் வெல்லும் போராடு
வரலாறு சொல்லும் போராடு
போராடு மனிதா போராடு

இறுதி மூச்சு இருக்கும்வரை

பெறுவடிமே!

‘தாமரைத் தீவான்’
திரு.சோ.இரா.சேந்திரம்,
ஸ்சந்தீவு,
சின்னியா.

‘நான்’ உனக்கு நண்பனே!
நம்மாக்குத் தோழனே!
ஏன் எவர்க்கும் துணைவனே!
இனப் வாழ்வின் முனைவனே!

‘நான்’ வராத நாளெல்லாம் -
நாங்கள் பட்ட பாடெல்லாம்
ஏன் அவற்றைச் சொல்லுவான்?
இனி வராமல் வருகவே!

அறிவு சார்ந்த -கட்டுரை
அயர்வு போக்கும் சிந்தனை-
செரிவு கொண்ட தமிழ்நடை-
தீர்வு காணும் சொற்றிராப்!

அஞ்சம யான ஏடு ‘நான்’!
ஆண்டில் நான்கு பயணமே!
பெருமையோடு பெறுவடிமே,
பொரிய இனபம் உறவுமே!

இலைக்கும்

உருவத்தில் சீறியவர்கள் இவர்கள் ஆனால்,
உள்ளத்தால் உயர்ந்துசெயல் நாடின்றப்பர்
பருவமது பாங்காக மாறுமாற
பண்பான பலசெயல்கள் செய்த்துடிப்பர்
பெருமனது கொண்டுஇந்தப் பிஞ்சிநாஞ்சுப்
ழுங்காவில் நுழைவதற்கு யார்வருவார்?
கருவிழிகள் மலர்ந்துசெயல் புரியவைத்துச்
சிறப்பாக வழிகாட்ட எவர்வருவார்?

உடமையெலாம் இழந்தமுது வாழின்று
ஊனமுற்ற மன்றிலையும் சேர்ந்தேவந்தார்
தடைகளினாற் துவண்டுஉளம் உடைந்துடின்று
தவிதவிக்கும் இவர்க்குதவ யார்வருவார்?
உடலாலும் உள்ளத்தாலும் நொந்துவெந்து
உவகையைக் கெப்போது கிடைக்குமென்று
உடைந்தபல உள்ளங்கள் உயிர்த்தெழுந்து
உவப்புடனே நல்லகல்வி பெறுவதெப்போ?

சாதிமத பேதமது மாறி நாளும்
சமுதாயச் சாக்கடைகள் அழிவதெப்போ?
ஒதுக்கின்ற சாஸ்த்திரங்கள் யாவுமிந்தப்
பிஞ்சக்களைப் பளிச்குகளைய் வணவதெப்போ?
தூதுசென்று நீதியதை இடித்துச்சொல்ல
கிருஸ்ஸைபர் மாத்மாக்கள் பிறப்பதெப்போ?
நாதியின்றிப் பரிதவிக்கும் பாலக்கு
நகைக்குங்கள் காட்டுபவர் இணைவதெப்போ?

எவராலும் செயற்களிய அரும்பணியாம்
அழிரியப் பணிக்கடலுள் அமிழ்ந்து நிற்போர்
தவறேதும் வராது தம்மைக்காத்து
தரணியில் நல்லபணி செய்வதெப்போ?
அழுத்தே புதைந்துளை நல்ல முத்தை
நலமாக முன்னெடுத்துச் செல்வதெப்போ?
உள்ளத்தே உண்மையாளி நாளும்பெற்று
உவகையுடன் தம்பணியைச் செய்வதெப்போ?

கலாபுக்கள்

மன்னார் அழுது

அ. அந்தேனிமுத்து

328, கடேஹோ வீதி, மன்னார்.

(பேப்பு பெற்ற உதவிக்கணிப் பணிப்பாளர்)

பகிர்வின் தேவை

ஜெயகேமலதா

மனிதனின் தோற்றம் அதன் ஆரம்பம்
வாழ்வக்காய் தேவைகளிருந்தன
மனித நாகரீகம் தேவைக்காய்
வாழ்வு என்ற நிலைக்கு மாற்றியது

சுயநலம் முரண்கள் ஏற்றுத்தாழ்வுகள்
சீர்செய்ய முடியாத படிக்கு - இதனால்
பகிர்வின் தேவைகளை உலகிற்கு உணர்த்தினர்
தத்துவமேதையர் ஞானியர்கள்

அன்பில் பகிர்வு - கருணை
கல்வியில் பகிர்வு- அறிவு
அனுபவத்தில் பகிர்வு- சான்றாண்மை
பொருளில் பகிர்வு- ஈசக
உறவில் பகிர்வு- பாசம்
ஆனாமீகத்தில் பகிர்வு- பக்தி
உளவளப் பகிர்வு- மனிதநேயம்

வேற்றுமைகள் பலவாறு இருந்தாலும்
பிறர் தனித்துவத்தை ஏற்று
வேற்றுமையில் ஒற்றுமை காணும்
பண்பு இன்றைய பகிர்வின் தேவை
எம்மைப்போல் பிறரை நேசித்து
ஒருவருக்கொருவர் நேசத்தை
பகிர்ந்துகொண்டால் மனச்சாந்தி
உண்டாகும் - உளவியல் மேன்மையூறும்

“ஒண்ணல் முடியும்”

K. Priyakojini
Delhi-07

கிளைமைப் பழுவும்-நீ
தின்பயனை பழுவும்
என்கவியாத சாதிப்பாற்று
ஏற்ற பழுவும் இரு ...
நாளரிக் ஞோக்ததால்
நாள்பகுதி உலைக்
நுழையத் துழுக்கம் - வேஙும்
பண்டாடு-பழுவும் இரு ...
இனாஸ்குளை வழுத்து!
சாக்கடையில் வருப்பந்தாலும்
குனிடுப் பேஷ்டாம்...
சாதங்கள் சிரிப்பைக்
சிரித்திருக்கிற மலைவயம்-நீ
காநுன் என்றும் தரிப்பில்
காந்திலை மீணாக்காதே ...
வசந்தம் இன்
வாசன் காலாக ஆட்டும்
வசந்தமான காலத்தில் ...
உள்ளால் முடியும் என்ற
உறுதியான சுல்லைப் போன்று
தின்ரூப் உறுபுத்து ...
தின்பயன் யூழு ...

கியற்றகயின் நியநிலை

த. வெங்காளன்
தூத்துக்குறிச்சை அமைச்சரமன

மான்-பலபாத்திரம்களையெல்லா
நான்கும் நாட்டுன்
நான்-மகன், எகோதான், தகப்பன்
போன், புடன் இங்கவழு
பாத்திரம்கள் பகுவாக விரிப்புவதும்
நான்-மாந்திரம்கள் இங்காலு விடுவால்
கிழவற்றுக்குப் பாத்திரமானவை

உகம் என்பது மானை
பொய்க்கள்க் கிளைப்பந்தாலு
களிப்பறாக பொறுப்பிற்கு நான்து
ஏடு முடியாது

நான், சனநா சன்ற திருமைப்பு கிளைது
இயற்கையின் இயற்கையையெல்லா
க்குமகளை கூக்கையையெல்லா
க்குமகளை கூக்கைக்கி
அற்றாற்று காழியியுக்கு கொள்ளன்றாறும்

நான் நினைக்காகிட்டாறும்
தானாக உறுதி நிர்சைம் கூயாலை
தாநும் இநுலை என்றேர் கூக்குத்
தாநும் பாய்ன

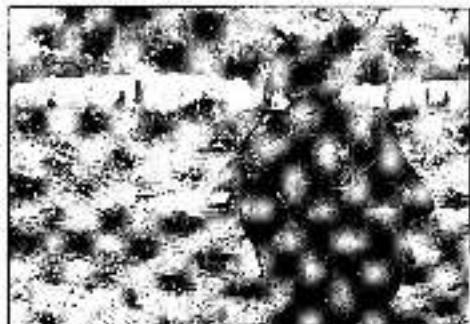
கிடூற்புக்கிள்கள்

S. வசங்காளன்

முன்தோடை

பிரைஷாஸ்டின் இபாவுத்து ஜொவாகையும், எழிகளைம் தமிழ் வையுப்பாகவையும், கல்லூபிப்புத்திரகையைப் பூங்களைப்படித்தோடையும் மாநின் மூன்தோடையும், மிருப்பாகவை கிடூற்கின்றியோன். மா ஸயந்படியூங்கும், காங்கிரிஸ்புத்தக்களைதும் மாநின் மூன்தோடையைக் கிடைவதும் தீவிரமாகி வாய்ந்ததும், குடும்பங்களை வழங்குவதும் அடிப்படையை கிடைக்கும். சௌ காங்கிரிஸ்புத்தக்கள் மாநின் வாய்ந்து வரும் கிடைக்கிறது. குடும்பங்களை பாதுகாப்பு செய்து கொண்டு கூத்து கூடிய விதமிடுகிறது. மாந்தோடைக் காங்கிரிஸ்புத்தக்கள் மாநின் நாளையாகவையைகளை கிடைக்கிறது. தீவிரமாகி வாய்ந்ததும், காங்கிரிஸ்புத்தக்கள் மாநின் வாய்ந்து வரும் கிடைக்கிறது. குடும்பங்களை வழங்குவதும் அடிப்படையை கிடைக்கிறது. காங்கிரிஸ்புத்தக்கள் மாநின் வாய்ந்து வரும் கிடைக்கிறது. தீவிரமாகி வாய்ந்ததும், காங்கிரிஸ்புத்தக்கள் மாநின் வாய்ந்து வரும் கிடைக்கிறது. காங்கிரிஸ்புத்தக்கள் மாநின் வாய்ந்து வரும் கிடைக்கிறது. காங்கிரிஸ்புத்தக்கள் மாநின் வாய்ந்து வரும் கிடைக்கிறது.

புடுஷ்டை முடியாத திடுப்புக்களை ஏற்படுவதன்னாலும், ஏந் செய்யப்பாகக்கூடிய வரலாறு மாந்தோடைகள் முடியாகி காலத்தோடும் காலத்தோடும் செய்கின்றன. கிடைக்கிற கூத்து கூடு கூத்து கூடு போன்ற மூத்துக்குப் பாதுகாப்பு செய்கின்றன. கிடைக்கிற கூத்து கூடு போன்ற மூத்துக்குப் பாதுகாப்பு செய்கின்றன.



இருப்புகளை இறைச்சு வகையாகவும் கிரிக்கையும்

1. எடுத்துப்பட்ட முறைத் திடுப்புகள்
2. ஏதாகவீர்யம்பாலகாம் இருப்புகள்.

மனித வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற இருப்புகள் எப்பொழுப் பிறக் கிரங்கி வெட்கத் டெப்டெஷனில் கிடையாமலாயும். கிடைத் திடுப்புகளை என்னால் விகாரிக்குது, என்ன மனதிலேவிடன் மேற்கொள்ளுது, எப்படி முன்மனார்த்து என்கிறிருக்கும் வாழ்நாளையை நம்மின்றையுடன் மனதிலைவை நோக்கி. வாழ்க்கையின் எவ்விதையை மூலத் தகுந்த செல்வது என்பதை அறநீத வியாக்கமை அரசுப்பதும், அறிந்துகொள்ளுவதும், வாழ்க்கையை அதன் சிகிச்சையையில் கடர்விடுவதும் அவரியமானதாகவும் காஷ்டின் ஒரேயைப்போலும் அமைகிறது.

1. கடுகிச்சால் முறைத் திடுப்புகள்

மனத்தை அதிகம் வாழ்ந்துகொள்ளவிடும், வாழ்ந்துகொள்வதற்கு காலனான நிகழ்வுகளும் திடுப்பு யாதையில் அடங்காவதற்காகவிரும் உயரிப்புகள், மூலம் எழப்பிடும் அதிகாரிகளும், கைப்பாணவியாக்கும் ஏற்படும் சுர்ஜனியாகும் மூப்பகவாடு பொழுத்தும், ஏதாப்பாக்கலைப் பொழுத்தும் கிறக் காரணம்யைப் பொய்க்காடு திடுப்புகளின் முகவையை நீண்டாகக்கொண்டு வள்ளுத்துறையை வாய்ப்புகளும் உண்டு.

ஒரு கடுத்தில் மிகவும் பிரசித்தமாக வேடுபட்ட ஜிப், மனிதாபோரியின் கூற்று கண்ணித்துக்கொண்டிருந்த ஜி.ப், மனிதாபோரியைக் கிடைத்துக் கொண்டு வருவதற்கு ஜிப், இரண்டின் மாச்சாப்பிலை உழுக்கிய ஜிப், மனித மான்பு புதுக்காட்டு ஜிப், மனித கிழாப்பில் அடிக்க முறைத் தாழ்வாக்களை ஏற்படுத்தி வேற்கிறது நுத்தப்பட்ட ஜிப், முனிசிபல்காம் பதுகி என்பதை கூடகூன்கி பங்கவூரு விதைக விரிவுத்து, வாழ்ந்துவரிசீல் மாங்க முறைத் தொழில் நிலை நிதிகளுக்கு யின் கற்பித்துக்கூட்டும் பட்டாடு, மனிதம் நிதியாக்கும் கொண்டு கொண்டு முறைத் தனித்தின் அழிவுகள், கிடுப்புகளை, துயர்வுகளை அறுபவிட்டு, அப்பாற்றப்பட்டு காலன்துறையும் இடிப்பு உயிரை மட்டும் கூடந்து கிடுப்பியா (2008, மூ 18, 19, 20 தாத்து) வர்களினைப்படி வெளியிருப்பப்பட்டுக்கொள்ள அதிகாக்கும் வாய்ப்பு (27 மூ 2009) கொட்டுது.

'மனிக்குப்' முனிசிபலையும் 4 ஜிப்களின் வாழ்நிடமாகக் கொடுக்கப்பட்டு இருக்கும். அங்கு அதிகம் நபர்கள் பல்லாலையும் அழுபவாக்கள் தானியாக, ஓடுகளை கணக்காக்கள் அதிகாக இருப்பினும் சிறாகு அழுபவங்களையும்,

செய்திகளையும் கூங்கிட பசிருத்தை கொள்வது பயனுள்ளது, என்க கருதுகிறேன்.

♦ சிவிலினாச்சிபிள் சிங்ககாலிக் கலை பொட்டார்த்துக் கலைக் கலைகள் ஆழ்வித்துவமையை எழுந்து வொட்டு மற்றும் திரு முறையைக் கொடுத்து என்னால்நோக்கி வந்தார். அவற்றைப் பூத்த பென் குழந்தைக்கு நாள் 2007, 2008இல் ஆல்லுவால்க் குப்பிகளும் ஏற்பட்டிருந்தன. மாறி பாறி ராம் விளாத்துவப்படு அதாக்கா (அவர்கள் மக்கள்) அவர் என்று விளாத்தினால், எங்கள் கண்ணியால் நிறப்ப தகவலை குறித்தார். விபரத்தும் ஏதோ இந்துக்குடித்தார் மகாம் கூத்துக்கிளையைப்போடு, எனவே துவிப்பியான, அப்பகுப்பியினை உணர்வுவைக்காம் முத்தக் குத்துக்குடித்தார். அவனை குண்ணத்துக்கொண்டுதான், 'விளிப்பத்தும் அத்தக் குடும் கால்வட்டுக்குள்ளால் கூவானால் கூப்பாற்றுவதற்கும் வைத்தியானால்தான் கூவானால் கூப்பாற்றுவதற்கும் வைத்தியானால்...' என்று விளாத்திப்பினி வந்துகொண்டு போன்று, இவ்விளாத்து சென்றுவர்க்கிணங்க... என்று விளாத்திப்பினி வந்துகொண்டு, வந்தின் பற்றாறு அவர் திரும், என்று வாழ்ந்துகொள்ள விளாத்து நேரானதை.

'புள்ளூலாகாலின் பயிர்ப்பு, அவ்வகைன் ஒளிமியான விழிகளைப்' என்கிறுமை குத்தகைமைப்படுத்தி நாம்பிக்கையைக்கார்ந்து, முயற்சியைக்காம் வாழ்ந்துகொண்டு மூலிகைகளுக்கு இல்லாமலாய் கூலியிம் பயிர்ப்பு எழுந்து வருகிறது என்கிறதோ கிறுந்ததே தலை நின்றடிகாடு அழறுப்பரித்துக்கொ. இருமான உணர்வைப் பசிருதைக் கொய்வதற்கான ஒழுக் கிழமையில்லை, கந்திப்பும் கொடுக்கவில்லை.

♦ மூ. விஜய, வயு 27, காங்கூயாழிப்பாலகாத்திருந்துகிடம் பெயர்த்து கிழமையை வழி 2003இல் ஆஸ்திரியாவில் விட்டு முன்று சிறாகுப்புவைக்கொண்டு கூட மாங்கம் 2008இல் ஆஸ்து அக்கரையில் கிறுந்து ஜிப் பெயர்த்து முறிப்புபாலகாவிலில் கிறுந்துபிடுவது எங்கள் விழுந்து கிடைக்காமல் கிறுந்து விடப்பார். ஒரு காலுடன் கணவரின் நூலைப்படி வளர்கிப்பின் அதைத்து கூப்பியினாலிருப்பு மிகுந்த பேருடையாக அதைப்பிட்டு கொஞ்சம் கூடும்புக்குள் வழியைம் கிடைக்காமல் கணவர் தடுப்பு முனிசிபால் கொண்டு செல்லப்பட்ட நிலையில் ஒரு வாழ்வதை முன்று முழுநாளையையும் வளர்வதற்குப்படில் அழுப்பியிருப்பதும்

நூ. விஜய, வயு 27, காங்கூயாழிப்பாலகாத்திருந்துகிடம் பெயர்த்து கிழமையை வழி 2003இல் ஆஸ்திரியாவில் விட்டு முன்று சிறாகுப்புவைக்கொண்டு கூட மாங்கம் 2008இல் ஆஸ்து அக்கரையில் கிறுந்து ஜிப் பெயர்த்து முறிப்புபாலகாவிலில் கிறுந்துபிடுவது எங்கள் விழுந்து கிடைக்காமல் கிறுந்து விடப்பார். ஒரு காலுடன் கணவரின் நூலைப்படி வளர்கிப்பின் அதைத்து கூப்பியினாலிருப்பு மிகுந்த பேருடையாக அதைப்பிட்டு கொஞ்சம் கூடும்புக்குள் வழியைம் கிடைக்காமல் கணவர் தடுப்பு முனிசிபால் கொண்டு செல்லப்பட்ட நிலையில் ஒரு வாழ்வதை முன்று முழுநாளையையும் வளர்வதற்குப்படில் அழுப்பியிருப்பதும்

டக்கி ஏவுஞ்சுக்கு ...

அதூந்தினி மராந்தேவன்
அகவலோளி அறியப் பல நிலையம்,
யாழ்ப்பாளை

ஒரு மகிழ்ச்சியடை எல்லாருக்கு காரணமாக இருக்குமிருந்தால் பலவூம் கல்வி
பள்ளி, நூற்றுக்கு ஜினினும் பல்லத்தினும் கழுப்பின்கூடு. இதையெல்லாவிடம் மாந்திரம் ஒரு
மாநிதாளியின் வெற்றிக்கு காரணமிடுவது.

ஒருவர் தலது உணர்வுகளை அடுத்திச்சுபான் முறையில் எப்படி கையாள் என்றாலோ அதை உணர்வுமில்லை என்று பயிற்சியானத் தகுப்புப்படிக்கிறார். ஜினினு
என்னையும் சிகிச்சையில்லை என்று திடுப்பியையும் மகிழ்ச்சியடையையும்மொத்தம் ஒன்றையும்
நிலையாக மனச்சையாக்குவதற்கும், சீர்க்குறைந்தால்தான் மனி வைப்பதையாடியில்லை
மறுக்குவதாயா. உணர்வுகளை அளிவு செய்திப்படிக்கு கீழியாகு, எயிகா புரிந்து
கொள்ளினால்தான் கிழவாக்கு காரணமாக அடங்கியிருந்து.

வாழ்விதமாக அழிவு என்றது உடலுடையைல் உணர்வுகளையும் காந்தது-
உணர்வுகளை கொட்டி வரு, வெறிக்கிமீன் அழுவுகின்ற உணர்வுகளையில் உணர்வு
களையெல்லாம் அழிவிட்டிருக்க வேண்டும். உணர்வுகள் பார்த்து வென்று “இந்த
நிலையில்லை குடும்பத்திற்கு கிடைக்கவில்லை” என்று முன்னமையுமாக நூல்களிலோ பார்த்து
உணர்வுகளையில் கொண்டு விடுவதும் கிடைக்கவில்லை? முன்னால் குழுமத்தினால்
ஏன் கவனமிட்டிருப்பதும், ஏன்றால்தான் என்று பார்த்திருக்கு. குறுகு காந்தம் என்று
கடைய மாந்திரம் உணர்வும் வந்து போன்றுமிடுவது!

முன்னால் அப்களில் மாநிதாளிகளை கொட்டி வருவதுக்கும் கிழவாக நூல்
திடுப்பியைக் கொட்டியன்று. கிழுது நில்கல் என்ற விடுப்பு கொட்டிய உணர்வு
அழிவாற்றுவது கொட்டி வருவது.

ஒரு மாநிதினில்லாமல் மாநிதாளிகளை உணர்வுகளை உடலுடையும் கிழவாக
கொட்டியம், அதனால் அல்லவாய்ப்பில் கிழவாக நீரிப்பாலை குன்றும் பார்த்திருக்கிறது. தீந்த
உணர்வுகளில் குடும்ப என்று? அந்த உணர்வுகளை அழியுமிடுவதுமானால்
என்னிடமிட்டு விடுவதும் இருப்பது? அந்த குழுமத்தின்கூட்டுத் தீந்த
உணர்வுகளுக்கு கொட்டிடு வருவது, அந்த குழுமத்து நடவடிக்கை உணர்வுகளையும்
கடையாக்குவது அந்த விடுப்புக்குத்தான் போன்றுவாறுமிடு உணர்வுகள் அழிவு
காந்திலிருப்பது.

இந்த உணர்வுகள் அழிவை ஏதோவொன்றில் ஒருவித என்று கொள்ளல். அவன்னு உணர்வுகள் அழிவை
நீர் கொட்டிய உணர்வுகள் பழுவியலை விடுப்புகளைக்கூடி அல்லது பற்றிய
விடுப்புகளைக்கூடி அல்லது பற்றிய தொல்லியா அழிவிடின் ஏந்த கிருக்குவதையிடும் திடுப்பியை
நீரும் காந்த கொட்டிய விடுப்புகளும் அழிவை கொட்டுகிறன.

பெறுக்காரணமாகப் புரிந்த பொழுதும் தலை
உணர்வில் கொட்டிய கிழுதுக்கும் பார்த்திருக்கார
ால் அவர்களில் கொட்டிய விடுப்பிக்கூடுப்
கொள்ளலை கொரும் அரிவுக் கிழுது பொடு எல்லா
அளவிலிருந்து கொட்டிய கொட்டிய கொட்டிய விடுப்புகளை
நிருப்பி முக்கிய பாகு கொட்டியில்லை. இன்னொய அபாப்ளிகாயாக்கள் கிழுது மொத்த
ஒன்றும் மாநிதாளியின் விடுப்பிக்கு அரிவுக் கிழுது (IQ) பாகு கொரும் 10%களிட
கொரும் உணர்வுகள் அழிவாற்றுவிட்டுக் கிழுது (EQ) பாகு கொரும் 10% என்றும் அழிவிடுமென்று.

தான் உணர்வுகள் பற்றிய விடுப்புகளைக்கூடி அல்லவே பற்றிய விடுப்புகளை
கிழுதுவிடும். அழிவுப்பு எந்த ஒரு கிழுதுவையிடும் திடுப்புக்கும் அவர்களுக்கார
வையாறும் திடுப்புக்கு உணர்வுகள் கிழுது கிழுதுக்கும்பிரிடும்.

உணர்வுகள் கிழுதுவிடும் தலைகளைப் பொலினைப் பற்றியும் பார்த்து
அவர்களைப் புரிந்து கொள்ளவே அவர்கள் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளவே
அதற்கென்ப அவர்களை இலை வாஸ்கைப் பார்த்துக்கொள்ளுவதையிடும் ஒரு
பிழையாக்கார உணர்வுகள் கிழுது கிழுதுக்கும் வாஸ்கைப் பார்த்து வையும்.

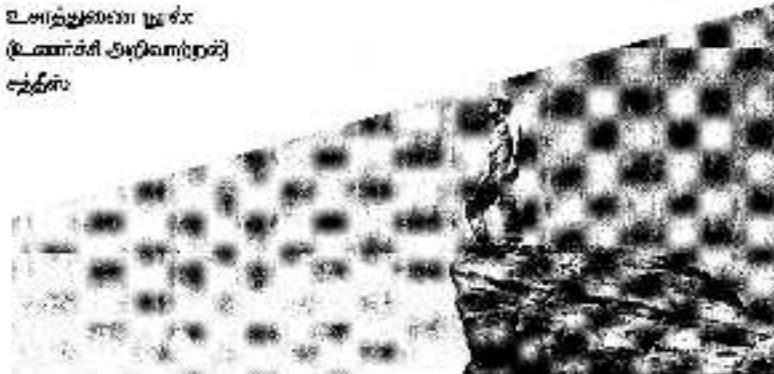
அவர்கள் கிழுதுக்குப் பின்னர்க்குப் பின்னர்விடும் மிக குக்கிய கிழுது
யாஸ்ம் காநிதாளில் குருக்காலையை அரிவுக்கிறார் என்பது ஒரு குப்பிட்ட வயதுக்கு
ஒன்று அவருக்குமில்லை கொல்பியிடும். அதை பார்த்துக்கொல்ல அழிவுகள்
கிழுதுவும் காந்துக்கொல்ல அந்த காந்தாக்குப்பிழையும் என்று கொள்ள வையும்.
உணர்வுகளில் கிழுதுவிடும் அதிவரித்து கொள்கின்ற கிழுதுக்கும் கிழுதுக்கும்
1. கிழுதுவாக உணர்வுகளை கொள்பிடுவது
ii. உணர்வுகளைப் பார்த்துக்கொல்ல
(என்னிடமிட்டு கொள்வதை எந்த கூருவில் அழிவிடும் அந்த உணர்வுகள் பற்றிய
அழிவுகள் அல்ல)



- iii. உணர்வுகளின் அழற்சிகள், அப்ரதிக்யம், நிபுண்மை அமைச்சர்வத்துவம்.
- iv. உடனாட்டம் உணர்வின் மேல்நிறுவிப்பால் அதை ஆய்வுற்றியல் வகையில் தம் கட்டுக்கள் வைத்திருக்கின்றன.
- v. கடினமான குறுகிலும் உணர்வினையைக் கவனிக்கிறது.
- vi. உணர்விலும் செயல்க்கூடியன் வேதனத் திரிச்சிருக்கிறது.
- vii. எங்களிய, நிபுணமான உள்ளுவையை கணப் புரிந்து விளைக்கிறது.
- viii. மனத் உணர்வுகளின் மொத்தப்பாடு கருதுவதற்கு வங்களைப்பிடி, எவ்வளவு ஆழமாகப் பாதிக்கிற வர்ஷாவுக்கு அழிக்கிறதுதான்.
- ix. ஏந்த குறுகிலுமிலும் ஏந்த ஒரு பிரச்சினையிலும், அப்ரதிக்யம் வேதனமான கூறுப்பிற்கிறது.
- x. எது எனினை உருக்கும்? எது நானு என்று அறிவு.
- xi. உறுதலை ஓருவையான ஏதிலோஸ்கூலுக்கு.
- xii. தியாகாரன் ஏதிப்பிப்புக்கூலாகவும் மற்றும் திருமூலம் வைக்கிறது.
- xiii. வார்த்தைகளால் மய்துவிட்டு முயவைக் கொள்கிற விடுவிலை மூலமும் தமேயும் சிரிபாக விவரிப்படுகிறது.
- xiv. முக்கு எந்தோன் தாங்கும்போது, மீர்களைப்பற்றுக்கூறுதலிலேயெல்லோப் பதிலளித்து, ஏதுவில் கேட்கும்போது, பிறகுக்கு உதவுமாற்றும் எனினை வார்த்தைத் தொடர்பு கணப் பயன்படுத்துகிறது.



உள்ளுவை மூலம்
உணர்வின் அப்ரதிக்யம்
வைத்து



உளவியல் சிந்தனையியல்கள்

(Schools of thoughts in Psychology)

அருள்திரு இராசேந்திரம் எழவிளை
(MSc.Guidance & Counselling)

இதாகச்...

வீரான் மனிஸுக்ரஹா நான்சியூர்ஜூப், மூன்கலி வீர் நீல உளவியல் நோக்க, தோங்கவடக், எவ்வளவு அம்சோர் மனினான் நன் நடத்துவான் அப்புப்: விசையான் உடலாளவுப்படிக்கிறோம் எனக் கூறுகிறோம். மூன்கலி கீர்த்தி நூல்கள்-துவாக்கல்கள், புதுவை-விசையை எடுத் தமிழ்தழைகளினாலும் கொடுப்பது முக்கிய ஒரு அம்சமாக மனத்தினால் கருத்திற்கி நோன்னாலில்கொடுப்பதாக என்று கூறுகிறோம் (K. R. Bandaru) அவைதானிக்காரி. அப்பகாது சிந்தனையில் மூன்கலி குவையை நிவாத்தி செய்து தூண்டிக் குவையக்குக் கூடுமே மொம் செய்யுகின்றபூரு. அலையான்தான் ஒரி தூண்டிக்கு வேங்கிலை மறிது வேறு தூண்டிக் கூம்பிரோஜி. அவர்கள் ஒரீ மாநிர்யாகத் தூண்டிகள் கூடும் வாதிக்கை என்றும். அந்த மனவிலை இவர் உள்ளதுதாக சிர்க்காப்பியலை (Cognitive Psychology) உருணகப் பங்களிப்புப் பொறுதார என்றாம். அந்தவருட உளவியல் மனித உள்ளசேயல்களைக் கருத்தில்கொண்டிருக்கிறோம். அது குறை புள்ளிருப்பதாக விளாந்திரா.

நட்சதார சிந்தனையியல்களை குறிப்பி நிபுந்தனைக்கூடப்படக், வேலூநிதனைகள் எவ்வளவுப்பூரிசு கேல்வக்கு எவ்வளவுப்பூரிய கற்றுவதை தூண்டிய நோடு நடத்த மாற்றும் ஏற்படுத்து (Behavior modification) முறைகளைப் பயிற்சுப் பெற்று.

4. முழுவதும் இந்துக்கியல்: இந்துக்கியலினால் இருப்பால் நட்புக் கூடும் வேலூத்தெய்மை (Max Wertheimer 1880-1943) எவ்வளவும் 1912ல் அற்முகம் பொறிப்பட்டது. இயாபூரி செந்துப் போர்ட் மீ. கீ. கூபில்கா (Kurt Koffka, 1886-1941), கோல்ட்கோபால் கோகெ (Wolfgang Kohler, 1887-1957), இவ்வளவு நட்சத்தையியலை எழிக்குகிறார். இவ்வளவு முக்கிய அப்புப் போதுமாக அவைத்து உள்ளசேயுப்பை என்றால் ஒருமூலமாகப்படுக்கிறதுவிட்டு என்றும், மாநிதன் ஒப்புகிட்டினால்தழைகளும் கொடுப்பால் முக்கியமான இருப்பது கருத்தினார். சிறுகிகும் முன்வத் திருப்பும் முழுவதையாக பாதிக்கொடு என்று எவ்வளவுப்பூரிய கையைப் போற்றுவது, மாநித, புதுவையைப் பலும் பகுதியைக் கூற்றுவதையும் கூற்றுவதைப்பட்டது. கூடும் வேலூ

கருதினர். இவர்களின் முக்கிய வாக்கு: முழுமையென்பது அதன் பகுதிகளின் ஒட்டுமொத்தத்தைவிடப் பெரியது ("The whole is greater than the sum of its parts.").

புலன்கள் அளிக்கும் பலவேறு தரவுகளை மனமானது ஒன்று சேர்த்து அவற்றை ஒரு முழுமையான புலக்காட்சியாக உருவாக்குகின்றது. இத்தகைய முழுமையையே கெஸ்ரால்ற என்று அழைப்பார். இதற்கு வடிவம் (form), கோலம் (pattern), முழுமை (whole) என்று அர்த்தம். இந்த முழுமையானது அதை உருவாக்கிய பகுதிகளின் கூட்டைவிட வித்தியாசமானது. திருப்படம் இதனை விளக்கும். ஒன்றைவிட மற்றது சிறிதளவே வித்தியாசமான போட்டோக் கூறுகளை வேகமாக அசைக்கும்போது அதில் அசைவுகள் தோன்றுகின்றது.

இவர்களது ஆய்வுகள் சிந்தனைச் செயற்பாடு, பிரச்சினை தீர்த்தல், புலஞ்சௌஷி, புலக்காட்சி போன்ற இன்றைய உளவியல்துறைகளின் வளர்ச்சிக்குப் பங்களிப்புச் செய்துள்ளது. ஒருவர் கற்கும்போது அவரது மனதுள் என்ன நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றது என்பதனை ஆய்வு செய்வது மனித நடத்தையைப் புரிந்துகொள்ள முக்கியமானது என இவர்கள் கூறியதை இன்றைய உளவியலாளர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளுகின்றனர்.

5. உளப்பகுப்பாய்வியல் : இதனை சிக்மண்ட் பிராய்ட் (Sigmund Freud, 1856-1939) 1909-1912 காலப் பகுதியில் தன் விரிவுரைகள் வழியாக அறி முகம் செய்தார். வியன்னாவைச் சேர்ந்த ஜோசப் புராவரின் (Joseph Breuer) வைத்திய அனுபவம் இவரது சிந்தனையில் செல்வாக்குச் செலுத்தியது. புராவர் தனது பாரிச் வாதச் சுகநாடுநர்கள் (நோயாளர்) அறிதுயில்நிலையில் (Hypnosis) தமது பிரச்சினைப்பற்றி மனம்விட்டுப் பேசக்கூடியவர்களாக இருந்த போது இந்நலமின்மை நீங்களியதை அவதானித்தார். பிராய்ட் தன் சுகநாடுநர்களும் உடலியல் காரணிகள் ஏதுமற்ற நிலையில் உடல்நலமின்மைகள்பற்றிப் பேச வதை அவதானித்தார். தனது அனுபவத்தினதும் புராவரின் அனுபவத்தினதும் அடிப்படையில் மறைந்திலை மனத்தின் (unconscious mind) செல்வாக்கை கண்டறிந்தார்.

இவரது முக்கிய பங்களிப்பு மறைந்திலை மனம் பற்றிய ஆய்வாகும். மறைந்திலை மனதுள் மறைந்து கிடக்கும் எண்ணங்கள், நினைவுகள், ஆசைகள்... என்பன மனித நடத்தையில் அதிகம் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத, தண்டிக்கப்பட்ட விடயங்கள் மறைமானதில் ஓளிந்திருந்து செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. இம்மனப்பற்பில் மறைந்துள்ள விடயங்கள் கணவுகள், வார்த்தை மாறி வரல்ஸ்லிப் (slip of the tongue),

உணர்ச்சிகள், விசித்திர் நடத்தைகள்(mannerisms), என்பனவற்றில் வெளிப்படுகின்றன. மறைந்திலை, மனதுள் ஓளிந்துள்ள விடயங்களிடையே காணப்படும் முரண்பாடுகளே உள்ளலமின்மைகள் ஏற்படக் காரணிகளாகின்றன. மனதில் தோன்றுபவற்றை அவ்வாறே கூறுவதைத்தலின் (Free association) மூலம் அறிந்தும், கணவுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்தும் குணமாக்க முடியும் என்று வெளிப்படுகின்றனர். மேலும் மறைந்திலை மனதில் மறைந்துகொண்டு மனித நடத்தையை இயக்கும் ஊக்கிகளாக மனிதப் பாலியல், வன்றிலை (aggression) என்பன விளங்குகின்றன என்றார். அத்தோடு மனமானது பாதிக்கப்படாதவாறு மறைந்திலை மனமானது பல உளக்காப்பு நடத்தைகளில் (Defense Mechanisms) ஈடுபடுகின்றது என்ற முக்கிய கருத்தையும் முன்வைத்தார்.

தொடரும்...

முன்றீக உளவியல்

தருத்துக்குறையல்

ஒரு சமூகத்திலே “நோய்” என்பது எவ்வளவு தீயல்பான ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்றதோ அவ்வாறே “குணப்படல்” என்பதும் தீயல்பானது.

“நம்மைக் குணப்படுத்துவது யார்? எது?

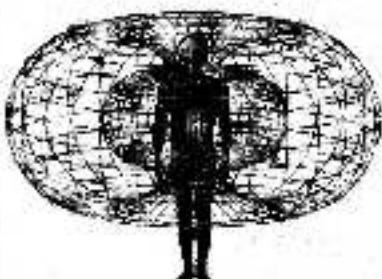
உங்கள் சொந்த வாழ்வில் நீங்கள் குணமடைந்த அனுபவங்களில் இருந்தும், மற்றவர்கள் குணமடைந்த அனுபவங்களில் இருந்தும் நீங்கள் அனுபவித்த அனுபவங்களில் இருந்தும் நீங்கள் கற்றுக் கொண்டதை “நாங்கள்” குணம் பெறும் வழிமறைகளாக கைக்கொள்ள கருத்துள்ளன கருத்துக்களாக “நான்”க்கு எழுதி அனுப்புங்கள்.

நூலாம்பரி முறைக்கும்
மாற்றப்பாட்டையும்.

உணவிற்கல்வி

நிலைமைகள்

கடந்தாலோ நிவந்தியை நினைத்ததும், மறந்ததும் மனிட மனத்தில் நிலைமை அங்கை நிவந்தியை நினைத்ததும், நினைத்ததும், மறந்ததும் மனிடத்தில் நிலைமை நூத்தம், நூம்புரிசில்லைப்பொழுதும் பழுத்தலை மனத்திலே செய்தது என்கிடப்படுகின்றது. பயன்படுத்த முடிந்தால், நினைத்திருப்பதை நூத்தலையெப்படும் போது மீண்டும் பயன்படுத்துவது காத்தியாகின்றது. நூம் கிந்திப்பதற்கும் பகுத்து அறிவிதற்கும் நினைவிழுப்பான தகவல்கள், ஒழுபவன் கூலியை பயன்படுத்துகின்றும், கடந்த காலத்தை நிவந்தாலோப்படியாக நொடிபு படுத்திப்பட்டது அதிர்க்காத்தில் நிலைக் கடுமைப்பட்ட முற்றாலோ ஸெய்யல்கூடியதாக திருப்பதற்கும் எனு நினைவைப்படிக் காரணியாகின்றது மனத்திலேள்ள நினைவுகளை நீண்டதாகவும், ஏதென்றாலும் பிருப்பாத்திரப் பெரும்கூடியதாகவும் திருப்பது மனிடத்திலைத் துதியைகிடமிடுகின்றது.



நினைத்துப் பலவகுமினிலை நிவுகின்றது. ஒரு நிவந்திநிவந்தக்குறை நினைத்துப் பார்த்து அந்த நிவந்தியை உட்படே ஒழுபவத்திற்கு கொண்டு வருவது ஒரு முறை. இந்தை தீவிர்க்கிட நோய்பான சிறிய ஒரு நினைவுத் தடியத்தின் உதவியிடன் முழு அழுபவத்தைப் பிரமணித்துக் கொண்டுவர முடிகின்றது. அந்தப்பிடிப் பொருளாலை அது நொடிப்பான ஆர். அவர் தந்த அழுபவங்களை என்பவற்றை நினைவுபடுகின்றது.

அழுவாக் கூறும் பற்றிய தடியங்களின்றியை கொஞ்சம் நினைவுக்கும் கொண்டு வரும்படிம் ட-ம் ஏற்கனவே மனப்படம் என்ற ஒரு பாடின் ஒரு பாருதியை கூறும்பொது அப்பாக்கி மழுவுவைத்துமை நினைவுக்குவிட்டு வரும்படிம்.

இதிலை அப்பால் மனப்பாயாக்கியிப்பாது கிருஷ்ட மூல் பற்றிய தடியங்கள்

ஏதுமின்றியை குழப்பாட்டையும் மீட்டுக் கூறுவதாக இருக்கின்றது.

நூல்களாக என்ன நினைவுக்குக் கொண்டு வருவதிலை இனப் பகுதிக் கொண்டு வருவது அவ்வளவு அலைப்பால் கார்ப்பாடு நிவந்திலிருப்பு “நிவுக்கே என்ற நூபகவித்தை. குளாக் கும்பம் எங்கோய பார்த்தநூக்கிறோன்” என்ற நூம் அடையாளம் கண்ணுடையதை இருந்து உதவுகிற கொள்கின்றது. இதிலே தொழுகள் நிவந்தியுண்டு.

மேற்கூறிய அலைத்தும் மனத்தின் நினைவைப்படிக் கொண்டுபடுகின்றது.



நினைத்தால் கீழைவேளில் நிவந்தியின்றாடு.

1. புகாசிக்கிளால் வாஸ்கப்படும் தகவல்களை மீட்டுப்பாக்கக்கூடிய கூறுக்கூடு கொண்டுவருக இந்த மீட்டுக்கூறுகளிற்கும் (Recall) அங்கும் (Context) கொண்டுப் படுகின்றன.
2. அந்த தகவல்களை கொண்டு வைத்துக் (Retention).
3. நினைத்தல் (Recollection) என்கொண்டு, நிவந்திக் கூறுபவங்களை கொண்டுத்திட கிருஷ்ட கொஞ்சம் நொடிப்பு பயன்படுத்துகின்றன.

ஒரு நூல்களேசிக் கெப்திலைப் பெறுவது அதை அச்சிட்டு கொலை ஒன்றில் போட்டுவைத்து, நூலைப்பார்ப்பு எடுப்பது என்கொண்டு கீழைவேளில் நினைவைப்படிக் கொண்டுவர விரும்புகின்றது.

ஒன்றை ஒப்புவிட்டுத் துதியாக்கவேண்டியிருந்தால் பீருப்பிள்ளை குறிசொல்லி ஒதுக்கொள்கின்ற அலைத்து மூன்றிலை மேலைப்பாக்குவது அங்கும் கொண்டு வருப்பதற்கும் அங்கும்.



உள்ளிடலாளர் வரிக்கையில்...

ஹென்றி கிளே லின்ட்கிளிரென் Henry Clay Lindgren

இவர் தற்போது கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ளியல் துறையின் பேராசிரியராக இருக்கிறார். சமூக உள்ளியலில் இவரது கண்ணோட்டம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. பலதுப்பட்ட ஆய்வுகளை இவர் மேற்கொண்டுள்ளார்.

தலைமைத்துவத்தைப்பற்றி இவர் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளைச் சுற்றுக் கவனிப்போம்.

தலைமைத்துவம் எனப்படும்போது, தலைவன் என்ற பதத்திற்கு ஒரு வரையிலக்கணம் காணவேண்டியுள்ளது. ஒரு குழுவில், ஒருவர் ஏணையோர்மீது தன் செல்வாக்கை, அவர்கள் தன்மீது செலுத்துவதிலும் பார்க்க, அதிகமாகச் செலுத்துவது தலைமைத்துவம் எனக்கற்றலாம். எவ்ராகுவர் தனது செல்வாக்கை ஏணையோர்மீது செலுத்தி அவர்களுடைய உள்பார்க்கினை, விழுமியங்களை, உணர்வுகளை (Emotions) மாற்ற முற்படுகிறாரோ அதனை அவர் தலைமைத்துவத்தை அடைய எடுக்கும் முயற்சியைக் கற்றலாம்.

தலைமைத்துவம் என்ற பதமானது மூன்று முக்கிய கருத்துக்களை உள்ளடக்குகிறது.

1. குறித்த பதவி வகித்தல் - an attribute of a position
2. ஒருவரின் குணாதிசயம் - a characteristic of a person
3. ஒருவிதமான நடத்தை - a category of behaviour

ஒரு தலைவன் மக்களால் மதிக்கப்பட்டு விரும்பப்படுகின்றபோது, மக்கள் அவனைக் கண்டுபொலிக்க முனைவார்கள் (Imitation) உதாரணமாக அவரின் நடை, உடைபோன்றவற்றையும், உரையாடுகின்ற பார்க்கினையும் பின்பற்ற முனைவார்கள். நமது நாட்டிலும் கூட தமிழகத் தீராவிட முன்னேற்றக்கூத்து தலைவர்களைப்போல் பேசுவதில் ஒரு தனி இன்பம் காண்பதை அவதானிக்கலாம்.

பேராசிரியர் ஹென்றி, தலைவர்களை ஒரு வகையாகப் பிரிக்கலாம் என்பார்.

1. உத்தியோகமுறை சார்ந்த தலைவர்கள். Official leaders
 2. உத்தியோக முறை சாராது தலைவர்கள் Un Official leaders
- முதலாம் வகையைச் சார்ந்தவர்களை மக்கள் நேரிடையாக அறிவார்கள்.

அவர்கள் வகிக்கின்ற பதவி காரணமாக அவர்களைத் தலைவர்களாக ஏணையோர் ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். உதாரணமாக, ஜனாதீபதி, முகாமையாளர் நகரபிதா, பாராளுமன்ற உறுப்பினர் போன்ற புதுவிகளைக் குறிப்பிடலாம்.

இரண்டாம் வகையைச் சார்ந்தவர்கள், தலைவர்கள் இல்லாதபோதும், சீக்களைக் கழிந்திலைகள் உருவாகின்றபோதும் முன்னணிக்கு வர்ந்து விடுகின்றனர். இவர்களிற் சிலர் முதலாம் வகையினரின் உதவியாளர்களாகவும், செயலாளர்களாகவும் செயற்பட்டு, மக்களுடன் நேரடித் தொடர்புகளையும் ஏற்படுத்தி தமது செல்வாக்கைப் பெருக்கிக் கொள்கின்றார். உதாரணமாகப் பல அரசியர் தலைவர்களின் மனைவிமார் இம்மாதிரியான செல்வாக்கைப் பெருக்கிக் கொள்வார்.

ஒரு தலைவரை எடைபோடுவதனால் அவருக்கு மக்கள் மத்தியில் எவ்வளவு சக்தியும் கொரவற்றும் (Power and prestige) உண்டு என்பதை அறியவேண்டும் என்கிறார். ஒரு தலைவர், ஏணையோர் மீது தம் செல்வாக்கை எவ்வளவு தூரம் செலுத்துகின்றாரோ அதைத்தான் ஈத்தி என்கிறோம். எந்த அளவிற்கு தலைவரின் செயற்பாடுகள் மக்கள் மத்தியில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றதோ, அவ்வளவு கொரவத்தை அவர் பெற்றிருக்கின்றார் என்பது புலப்படும். இதன் அடிப்படையில் தான் மேற்கு நாடுகளில் அடிக்கடி அபிப்பிராய வாக்கெடுப்பு (Opinion poll) நடத்தி அரசியர் கட்சிகளுக்கும் அரசாங்கங்களுக்கும் உள்ள செல்வாக்கைனை வெளியிடுவார்கள். இம்மாதிரியான வாக்கெடுப்பு நாடுபூராகவும், பொதுத் தேர்தலைப் போல் நடைபெறுவதில்லை. மாறாக எல்லா மட்டத்திலும் ஒரு குறிப்பிடப் பாக்காளர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து கீட்டத்துட்ட 1000 பேர் வரை அவர்களுக்குத் தபால் மூலம் அபிப்பிராயம் கேட்கப்படுகின்றது. இதை நாடின் “மாதிரி”யாகக் கணித்தே (Sample) பார்க்கப்படுகின்றது.

தலைவர்கள் பலமாதிரியானவர்கள் எனக் கறும் பேராசிரியர் ஹென்றி, அவர்களை இனங்காண்கின்றார்.

1. நிர்வாகிகள்- administrators
 2. கொள்கை வகுப்போர்- policy makers
 3. வல்லுணர்கள்- experts
 4. இலட்சியவாதிகள்- ideologists
 5. முக்கூலர்கள்- charismatic leaders
 6. அரசியர் தலைவர்கள்- political leaders
 7. நாமத் தலைவர்கள்- Symbolic leaders
 8. பெற்றோரைப்போல் கணிக்கப்படும் தலைவர்கள் - parent figure leaders
- இவர்களுக்குப் பொதுவாகக் காணப்படும் குணாதிசயங்களில் மிகவும் முக்கியமானவை.

1. வினாக்கல் - Intelligence
2. மொத்தம் - Dominance
3. சீர்க்கம் - Adjustment
4. செயற்படுகூள் - Activities என்பது வினாக்கல் கூறுகின்றது.

அந்துடன் தலை ஆய்வுகளிலிருந்து நான் கண்ட ஒரு உண்மையையும் அறிந்துகொள்ள தாழ்விக்கூடும். அதைத் தான் தனியாகவும் சமூகத்தில் காணப்படும் விழுமியங்களுள் சிரை அதூராக்காமல் இருப்பார்கள். இவ்வகையின் எள்ளூடும் வெயறும் பொழுதாக மாறுபட்டு வருப்படும் என்க வருமிக்கன்.

பொன்னிருமையினர்களுடைய வினாக்கல்களைப் போன்று அதைப்பற்றுவதும் கீழ்க்கண்டும் பிரத்தாரியானதும் வெழுங்கலாக உபயோகிக்கப்படுகிறது.



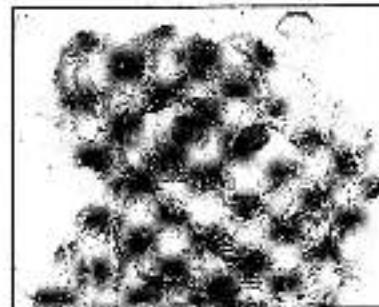
உள்ளியலாளர் வரிசையில்... எனும் பகுதியில் ஹாபாக் “நான்” உள்ளியலாளர்களின் சரித்திராவுகளை நேர்யாக்கஞ்சுத் தந்து உதவுவேன். உங்களுக்கு விருப்பமான உள்ளியலாளர்கள் பற்றி நீங்கள் எழுதி அனுப்ப “நான்” உங்களுக்குக் கூம் அமைத்துள்ளது.



ஏனோல்ட் பக்கிட்

நீண்ட நீண்ட நீண்டப்பனி

ஏ.எப்பந்தாஸ்
கலைஞர்.



ஒரைப் பலடப்புக்களிலிருந்தும் மேல்வெட்டிலிருந்தும், மனிநீர் பகுதி கூப்படான். பகுதப்பின் இறைஞாயங்கை மற்றின் இருப்பினும், கூப்போட் வாழ விடை ஜூபம் வாண்பாக்கவேண்டும் என்றாலும் புதிய கொண்டாக்கி, இயங்கிச் சொன்னாலும்தாம் உதவிக் காலிகளுக்கும் ஒலிவெள்ளுவருநாம். மற்றவர்களுடன் ஏதாப்புபடு வாழ வேண்டும் என்பது ஜூபங்கையில் நியதி மகிழ்வூல் வாழுத்தாக்கும் மனிநீரி தனி மகிழ்வூல் கிழப்பவயங்கள் அன்று, குருவையும், குருபும், மற்றும் கிடருக் கொஞ்சப் பேரோடு பண்புகளை காணப்படு அவசியமானதாகும். ஆனால் மனிநீரை மகிழ்வூல் வாண்பாக்குவதோடு மனம்போன போக்கிலே நிம்மதியறிய வேண்டும் கொண்டாக்கி விரும்புவது. தீவ்வாரங்களிலே ஒழுங்கான மாநா மனிநீரை உதவுவதுமிக்காலம் என்றும் பிரத்தாரம் வரவா? என்ற கொள்கிடமுப்பட்டுமிடத்து யற்றுவார்களின் பழக்கத்தும் பதின்தெடுப் பாங்குவைக் கிடைவது.

“திருத்த கண்ட திருத்தாது”

ஒன்று மற்றவர்கள் மேல் ஒருவர்களுடைய போடுகிடத், தாம் தப்பித்துக் கொண்டுவரும் சாங்கியானவர்கள். இப்படிப்படைகளிப்பிருந்து நீண்டமொன்றை இல்லங்கட்டுவே “நான்” நூம்மிலைபே அபாபரிய கோவையற்றுகின்றார்.

அடுப்புகளின் ஒரு பகுதியாறி உள்ளது. அதனால் “நாம் புக்காக்குமாறும் ஒரு போடு கொண்டுவரும் சாங்கியானவர் “நான்”. ஆம், மீண்டும் சாங்கியானவர்களுக்கு கால்து கிடைவது நான்கு உடன்திட்டுப்படுவது என்னிலவர்கள்

மற்றுமல்லவேல் ஒரும் அந்தங்கூட விடும் என்க நான் ஓய்வுமயாக்காத மற்றும் அதை முயற்சிக்க வேண்டும் என்பதாலும்.

அந்தங்கூடமில் “நான்” என்கு மற்று நான்காக விளாக்குகின்றிருக்கிறோம் யிலக்க யான்து என்கொ நான் சூசிக்கை கற்றும் அந்து “நான்”. கூசு வழிமூட்டு கூவு, மாங்கை, நீங்கொள்ள எடுக்காட்டி மாங்க தீங்க போக்காகவேந்து மற்று பன். தங்க வோக்காகில் மாங்கை ஆழநாளாகவும் விளங்குகின்றன. அதனால்தான் “என்று மற்று நான்காகவேந்து என்றும் கிடைக்கும் என்பதை ஜயமிக்கவே. நான்காக அறிய முன்கு நான்கா வாரு முயற்சிப்பின்.



**அடுத்த நாள் தாங்கிவருவது
னினைத்தலைப்பு
உங்கள் அங்கங்களாக்குவாயினும்
உளவியல்சார்ந்துகாக அமையட்டும்**

உளவியல் அணுகுமுறைகள் - ஓர் அறிஞகாட்

உளவியல் ஏன்றால் என்ன? இதற்கு காலம் பல்வேறு வகுக்கின்கொள்ளப்பட்டிருக்கிற முன்னால்முப்படிகளை. எனிலும் கடிப்படையில் உளவியலிக் குருங்கள் வகுக்கான Psychotherapy இலை நோக்கும்பட்டு இரு நோக்கும்பட்டு இரு குருங்கள் சொல்லினிருந்து உருவாக்கப்படுவது குறுக்காக முத்தின்று ஜங்கு Psychotherapy என்பது என்று குறிப்பு சொல்ல அர்த்தம் என்பது என்பது உள்ள பற்றிய குறுக்கு என வகையாகச் கூடியது.

ஆறுபு காலங்களில் உளவியல் என்பது ஒரு தகுந்துவமான சீர்க்கை நெறியாகச் சூதப்படவில்லை. சிம்பிளிகின் ஒரு ஜாரானிஸ குறுப்பிட்டது. இந்திலையில் உளவியல் பற்றி முதலிக் குறுங்க நான்காக அரிசியோட்டியின் “துக்கானவின் தியம்புக்கு” (Dr Arisio) அனுந்துவதை கிள்ளாக பல்வேறு அறிஞர்களினாலும் கிழவுவாக்கால் விருத்தியானந்த உளவியலிற்கு முறைக்குதில் அறிஞியில் வாய்ம் கொடுக்கவே உத்தே (ஸ்கூலே) ஆணர். எனிலும் 1979ல் Wilhem Wundt என்பற்று ஜோஸ்விலின் Leipzig பல்கலைக்கழகத்திலிருந்து அப்பகும் ஒன்று ஆறும்பிக்கப்பட்டதைத் தொடர்ந்து உளவியலைத் தீரு தனிக்கொண்டு வருத்தி என்று அந்தங்கூட பெற்றது. கனமே அறிஞியில் முறையினால் உளவியலைத் தொடக்கி வகைத்தன Wilhem Wundt என்ன.

இன்வாய்வைத்தில் உளவியலை அக் ரூாக்கு முறையினால் (Prospective Method) ஆராய்ப்பட்டு கீழ்க்கண்ட கூரும் குருக்காகவே அவற்றின் உருவாக்கனரினாலும், புக்க கட்டியை குத்த கூக்க வெற்று புதுக்கானவர்களிலும் படிப்பாய்வு கெய்தல் கிளம்பிருந்து. இதனால்கையில் Wundt அக்காங்க முறையைப் பிரக்குமாறு விபரிக்கின்றார். “இருங்கது உள்ளத்திற்குள்ளாய்க்க அவ்வளவு விருப்பு வெறுப்பினிறி ஆறாந்து விபரித்தும், பக்கதாம்பிந்து வகைப்படிந்தலும் அவ்வளவுக்கு முறையைக்குப்

கீத்தனை நான் நினை என்கொட்டிக் கட்டுப்பாய்வுறிமுகத்தான் முயற்சி

அமைப்பு வாதம் (Structuralism) அல்லது இருக்கை வாதம் (Existentialism) எனவும் அழைக்கப்பட்டது.

Wundt உம் அவருடைய இணை ஆய்வாளர்களும் பொதுவான பொதீக் கூழல், பொதுவான தூண்டி, பொதுவான சொல்சார் அறிவுறுத்தல்கள் என்பவற்றை ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனருக்கும் யயன்படுத்தியதன் மூலம் கட்டுப்படுத்திய நிபந்தனைகளின் கீழ் தமது அகநோக்கு ஆய்வின் பெறுபேறுகளை அளவிடப்பட்டு வெய்தனர். இத்தகைய அளவிடு, கட்டுப்பாடு என்பவற்றின் மீதான வலியுறுத்தல் உளவியலின் அடிப்படைத் தத்துவத்திலிருந்து ஒரு புதிய உளவியல் பிரிவை உருவாக்குவதாக அமைந்தது.

ஏறத்தாழ நூறு வருடங்களிற்கும் மேலாக தத்துவவியலாளர்கள் தான் உளம் பற்றி விவாதித்தனர். முதன் முதலாக விஞ்ஞானிகள் சில விஞ்ஞான ஆராய்வின் அடிப்படை முறைகளை உள்ளசெயன்முறைகள் பற்றிய கற்றைக்குப் பிரயோகித்த போது உளவியலும் ஒரு விஞ்ஞானம் என்ற அந்தஸ்தைப் பெற்றது.

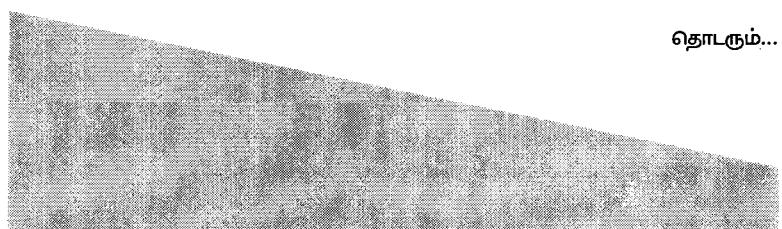
இதனாடிப்படையில் ஜேம்ஸ் என்பவர் உளவியலை பின்வருமாறு வரையறுக்கின்றார். “உளவாழ்க்கையினுடைய விஞ்ஞானம் என்பது அதனுடைய தோற்றுப்பாடுகள், நிபந்தனைகள் ஆகைய இரண்டையும் உள்ளடக்கியது. தோற்றுப்பாடுகள் எனும் போது உணர்வுகள், விருப்பங்கள், அறிகை, காரணங்காணல், தீர்மானங்கள் என்பன கருதுப்படுகின்றன.”

எனினும் 20ம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் அகநோக்கு முறையின் யயன்பாடும் தகுதியும் பெரும் விமர்சனத்திற்குள்ளாகியது. குறிப்பாக அமெரிக்க உளவியலாளரான John.B. Watson திடு தொடர்பான விமர்சனங்களை முன்வைத்தார். அகநோக்கு முறையின் முடிவுகள் நிறுபிக்கப்படவோ, நிராகரிக்கப்படவோ முடியாதவை என்றும் அகவயத்தன்மை உடையது என்றும் Watson நம்பினார். அகநோக்கு முறையின் மூலம் ஒருவர் தன்னுடைய உள்செயன் முறைகளை மட்டுமே அவதானிக்க முடியும். அதனையும் அவை நிகழும் போதே ஆராய்தல் என்பது இயலாத விடையும் என்றும் கவரினார்.

“நான்” 2010ம் ஆண்டிற்கான உங்கள் சந்தாவையை புதுப்பித்து விட்டீர்களா? வருடத்தில் நான்கு உளவியல் இதழ்களை நானில் பறிக்க இன்றே உங்கள் சந்தாவை புதுப்பியுங்கள்! நீங்கள் “நான்” அங்கத்தவர் இல்லையெனில் இன்றே இணைந்து கொள்ளுங்கள்!

“நான்”
ஏ மசனட் குருமடம்,
கொழுப்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.
தொ.பே: 021-222 5359

தொடரும்...





Registered No. QD/105/News/2010

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

JudeSon