

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Tamil Psychological Magazine

பி.குமார நாராயணன்
புத்தூர், மதுரை
PL



மார்ச் 35
தை - பங்குனி 2010
இதழ் - 1

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

9. உணர்ச்சிகளில் ஈடுபடத் தடை (Emotional Insulation)

தனக்கு வருத்தமோ தோல்வியோ வருமென நினைத்து, நல்லுறவுகளைத் துண்டித்து வாழ்வது, உணர்ச்சிகளில் ஈடுபடாமல் ஒதுங்கி வாழ்ந்து விடுவது, அதனால் தோல்வியோ, துன்பமோ, புண்படுத்தலோ இல்லாமல் பாதுகாப்பாக இருக்கலாம். நல்லுறவில் ஈடுபட்டபோது சிறிய துன்பங்கள் வந்திருக்கலாம். சிக்கல் வந்திருக்கலாம். வருத்தம் வந்திருக்கலாம். தோல்வி வந்திருக்கலாம். இவ்வனுபவத்தின் பின்பு எடுக்கும் முடிவு இத்தகைய உறவுகளில் நாம் ஈடுபடக்கூடாது என்பதாகும். அவ்வாறு ஈடுபடும் போதுதானே 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. அவள் தன்னை உதாசீனப்படுத்தி விடுவாளோ என்ற பயம் அவனை ஆட்கொண்டு விட்டது. இதனால் அவளோடு சுதந்திரமாக பேசவோ, அவளது அழகை இரசிக்கவோ அவனால் முடியவில்லை.

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

10. தன்னிணைப்பு (Identification)

தன்னை ஒரு நபருடனோ, ஓர் இயக்கத்துடனோ, ஒரு கட்சியுடனோ, ஒரு பதவியுடனோ இணைத்து நிறைவு கொள்வது தன்னிணைப்பு எனப்படும்.

சிறுகுழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோரைப் போல் நடந்து காட்டுவார்களல்லவா: இதுவும் தன்னிணைப்புத்தான். இதனால் இந்தக் குழந்தை பெற்றோராலோ, மற்றோராலோ தட்டிக் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்தத் தட்டிக்கொடுத்தலைப் பெறும்

பொருட்டு குழந்தைகள் பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் பெற்றோரைப் போல் செயல்படுகின்றன. நாளடைவில் வளர்ச்சியடையும் குழந்தைகள் பிறருடைய பாராட்டைப் பெற, தட்டிக் கொடுத்தலையையே தன்னிணைப்பைக் கையாளுகின்றன.

தாழ்வு மனப்பான்மையுடையவர்கள் தன்னிணைப்பை ஓர் உண்மையாகவும், பலமில்லாத ஒன்றாக கருதுகின்றார்கள். பிணியாளின் ஆழ்மனதில் அடக்கி வைத்திருக்கின்ற தீவிர உணர்வுகளை வெளிக்கொண்டு வருவதும் அம்முயற்சியில் மனநிலை மருத்துவர் ஈடுபடும்போது பிணியாளியிடம் தோன்றும் எதிர்ப்பு மனப்பான்மையும் உணர்ச்சிப்போக்கைச் சமாளிப்பதும், இறுதியில் உளவியல் ரீதியான நோய்க்குரிய தொடர்பை மனநல மருத்துவர் நோயாளிக்கு விளக்கித் தருவதும் மன ஆய்வு மருத்துவத்தின் அடிப்படையாக அமைகின்றன. ஒரு வகையில் இந்த மன ஆய்வு மருத்துவத்தின் குறிக்கோள் என்னவென்றால் பிரச்சனைகளோடு வருபவரின் ஆளுமையை உறுதிப்படுத்துவதற்காக அவருடைய செயல்கள் உண்மைக் கொள்கையின் (Reality Principle) அடிப்படையில் அமையும் பொருட்டு, இன்பக் கொள்கையின் (Pleasure principle) அடிப்படையில் அமையாமல் தடுத்து நிறுத்தும் படியாக ஆழ்மனதில் உள்ளவற்றை வெளிமனதுக்கு கொண்டு வருவதுமாகும்.

‘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 வைக்கும்படி ‘நான்’ உங்களிடம் வேண்டி நிற்கின்றேன்

தன்நம்பிக்கை ஒரு சவால்!

ம. பற்றிக் பிரசாத் அமதி

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 உளவியல் “தன்நம்பிக்கை” இல்லாதவனை நாத்தீகன் என்கின்றது. நம்பிக்கை - வாழ்வு இரண்டுமே ஒன்றிலிருந்து ஒன்று பிரிக்க முடியாதவை. நம்பிக்கையோடு செயற்பட்டால் வெற்றி நிச்சயம் நம்பிக்கை இழந்தால் தோல்விதான் மிச்சம்.

ஒருவன் தான் “எதிர்பார்த்தது நடக்கவில்லை” என்பனாகில் அவன் அக்காரியத்தில் 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 தட்டிக்கழிக்கும் ஒவ்வொரு காரியமும் நம்பிக்கையை இழக்கும் சந்தர்ப்பம்தான்.

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

சமுதாயம் ஆயிரம் சொல்லடும் நீ உன்னை நம்பி. உன்மேல் நீ நம்பிக்கை கொள். நீ நனைப்பதை சாதிக்க முடியும் என்று நீ நம்பி. உன் நம்பிக்கை கைகூடும். உனக்கு உறுதி தானாக வரும்.

ஒரு முறை சீடன் ஒருவன் கடல் மேல் நடக்க ஆசைப்பட்டான். தன் குருவிடம் சென்று அதைத் தெரிவித்தான். குரு அதை ஏற்றுக்கொண்டார். ஆனால் எப்படி கடல் மேல் நடப்பது? கடல் மேல் நடக்க முடியுமா? என்ற கேள்விகள் அவனுக்குள் எழுந்தன. ஆனால் குரு அதையோ ஒரு துணியில் முடிந்து கொடுத்து “இதன் சக்தியால் நீ கடல் மேல் நடக்கலாம்” என்றார். சீடன் அந்த நம்பிக்கையில் கடல் மேல் நடந்தான். நடுக்கலில் அவன் ஆச்சரியமேலீட்டால் முடிச்சுக்குள் இருப்பது என்வென்று பார்க்க ஆசைப்பட்டான். கடல் மேல் நடக்குமளவுக்கு எனக்கு சக்தியைக் கொடுத்தது எது என்ற

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

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

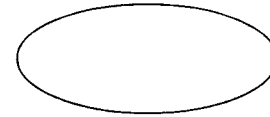
இன்றைய சமுதாயம் ஒரு நம்ப மறுக்கும் சமுதாயம். தன்னையும் நம்பாமல், பிறரையும் நம்பாமல், கடவுளையும் நம்பாமல் வாழும் ஒரு அழிகின்ற சமுதாயத்தில் தான் நாமும் அழிந்து கொண்டு வாழ்கின்றோமோ என எண்ணத் தோன்றுகிறது.

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 ஏன் ஒரு சிறந்த தலைவனாக உருவாக முடியாது? அப்படி நீ வரவேண்டும் என்றால் உன்னிடம் 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 பிடிப்பதையே வழக்கமாக கொள்ளவேண்டி ஏற்படும். தன்நம்பிக்கை இல்லையானால் நம்மை பலவித அவநம்பிக்கைகள் சூழ்ந்து கொள்ளும். மனமுடைவு, குழப்பம், மந்த சிந்தனை, மனவழுத்தம், தாழ்வு மனப்பான்மை, நேர்மையற்ற தன்மை, புறங்கூறுதல், பொறாமைப்படல் போன்ற உளத்தாக்கங்கள் தன்நம்பிக்கை குறைவால் ஏற்படுகின்றன.

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



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

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

ஆசிரியர்கள் தண்டனையை விடுத்து சுய கட்டுப்பாட்டினால் ஒழுக்கம் பிரச்சினைகளை தீர்க்க வேண்டும். மாணவருடன் சேர்ந்து பாட விடயங்களை தெரிவு செய்தல், வேலைகளை திட்டமிடல், சுதந்திர சிந்தனை, ஆக்க சிந்தனை முதலியவற்றில் ஈடுபடல் வேண்டும். பாடசாலையில் பாலியற் கல்வி, உயிரியல், மனவியல், சனத்தொகையியல், சுகாதாரம், உடற்கல்வி முதலியன மூலம் பாலியற் கல்வியை வழங்கலாம், அதுமட்டுமன்றி குழுமுறை வழிகாட்டல், சுருத்தரங்குகள், செயற்றிட்டங்கள் இணைப்பாட விதான செயற்பாடுகள் மூலம் பாலியல் பற்றிய பொருத்தப்பாட்டை மாணவர்களுக்கு வழங்கலாம்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கு பாலியற் கல்வி தொடர்பான தெளிவான விளக்கத்தை அளித்து அவர்களின் சுய கணிப்பை அதிகரிப்பதன் மூலமும் தீயானப் பயிற்சி வழங்குவதன் மூலமும் அவர்களுக்கு ஏற்படும் நெருக்கீடுகளை கையாளக் கூடியதாக இருக்கும்.

உசாத்துணை:

1. கல்வியும் உளவியலும் S.முத்துலிங்கம் பகுதி -1 (2002).
2. வித்தியாதிபம் (சஞ்சிகை) பே. மேரி நிரோஜினி 2008

இளையோர் கருணை சமுதாயத்தை படைப்பதற்கு ஊக்குவிப்பதன் மூலம் அவர்களின் வாழ்வை அரித்தமுள்ளதாகிவோம் !

சண்முகலிங்கம் சதீஸ்

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

சிறுவர் நன்மைக்கான அலுவலர்
பிரதேச செயலகம், சண்டலிப்பாய்

இன்று எமது தேசத்தில் சமூக, பொருளாதார, அரசியல் என்ற பல்வேறு துறைகளிலும் உருவான மாற்றங்களால் சமூக கட்டமைப்பு மாற்றம், அநீதிகள், ஏழ்மை, சமூக ரீதியிலான ஏற்றத்தாழ்வு, சாதி வெறி, சமய ரீதியிலான பாராபட்சங்கள், அடிப்படை உரிமை மறுப்பு, போலித்தனங்கள் போன்ற ஈனச்செயல்கள் கண்டுபொறுக்க முடியாத இன்றைய கட்டிளமைப் பருவத்தினர் கொதித்தெழுகின்றனர். சமூக வாழ்வில் அரித்தங்காணத் துடிக்கின்றனர். நான் யார்?, நான் என்ன செய்கிறேன்? நான் ஏன் வாழ்கிறேன்? என் வாழ்வின் பொருள் (அரித்தம்) என்ன? என்ற பல கேள்விகளின் மேல் கேள்விகளை கேட்டு விடைதேட முயற்சிக்கின்றனர். இதனால் முழு உலகத்தையும் நடுங்க வைக்கும் வகையில் செயல்படுகின்றனர். இதன்மூலம் சமூக மட்டத்தில் தோன்றுகின்ற போலி முகமூடிகளையும் பொய் வேசங்களையும் கிழித்தெறிய துணிகின்றனர். சில சந்தர்ப்பங்களில் இவற்றினால் உள்ள புதிர்களுக்கு விடை புரியாதவர்களாய் விரக்தியின் விளிம்பில் நின்று சமூக நியமங்களுக்கும் ஒழுக்க விதிமுறைகளுக்கும் அப்பால் சென்று தற்கொலை முயற்சி, தனிமையை நாடல், மது போதைக்கு அடிமையாதல், காம வெறிபிடித்தவராதல், மற்றவர்களின் மீது தங்கியிருத்தல் போன்றவற்றை மேற்கொள்ள துணிகின்றனர். சிலர் தட்டிக்கேட்க முயல்கின்றனர். விடைதேட வேட்கை கொள்கின்றனர். இவ்வகையான செயல்கண்டு அதன் ஆழத்தை தேடிப்பார்ப்போமேயானால் சமுதாய இடைவெளி அகற்றி மனிதவாழ்வியலில் உள்ள போலித்தனங்களையும் பொய் மாயைகளையும் ஓரங்கட்டி வாழ்வியலின் மதிப்பீடுகளை மேற்கொண்டு சமூக ஓட்டத்தின் பொருள் தேடவும் மனித உறவுகளை ஆழப்படுத்தவும் இவ்விளையோர் துடிக்கின்றனர் என்பது வெளிச்சமாகின்றது.

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

இதன்மூலமே அவர்கள் வாழ்வில் அர்த்தம் மேற்கொள்ளவும் இயலும். இவ் விளையோர்கள் 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 பொறுப்புடமையுடன் (Accountability) தனது வாழ்வின் தெரிவுகளை மேற்கொண்டு, அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளை ஏற்றுக்கொண்டு செயற்படவும் இளையோருக்கு இந்த தன்னிலை உணரும் திறன் அவசியமாகின்றது.

2. இளையோர்கள் சுதந்திரமும் பொறுப்புமும் 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 அர்ப்பணிப்பு மிக்கது” என்ற கூற்றுக்கிணங்கி வாழ்வாங்கு வாழ இளையோர் முன்வரவேண்டும். இவ்வாழ்வே இவர்களை மகிழ்வாக்குகின்றது. இது அவர்களால் உருவாக்கப்பட்ட அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய வாழ்வியலின் தெரிவுகளால் உருவாகின்றது.

3. மற்றவர்களை அடையாளம் காணாதலும் இடைவெளி அற்ற தெளிவான தொடர்பாடலை பேணாதலும் இளையோர் வாழ்வியலின் முன்னேற்றத்துக்கு அவசியமாகிறது. இந்த உலகிலுள்ள ஒவ்வொரு ஜீவராசியும் 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 பெயர்கொண்டு காணப்படுகின்றது. ஏனெனில் மனிதன் ஒரு சமூகப்பிராணி, அவன் எப்போதும் இயங்குகின்றான், எதிர்த்தியங்குகின்றான், பரஸ்பரம் இயங்குகின்றான். அந்த வகையில் இளையோரும் தமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள், சிந்தனைகள்,

ஆசைகள், விருப்பு வெறுப்புக்களை பிறருடன் பகிர்ந்துகொள்ளுகின்றனர் அவ்வாறே இளையோர் பொதுவியங்குகளில் 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 களைந்து வாழ்வின் பொருள்கண்டு செயற்பட இடைவெளி அற்ற தெளிவான தொடர்பாடல் அவசியமாகின்றது.

4. வாழ்வின் அர்த்தத்தை தேட இன்றைய இளையோர் துடிக்கின்றனர். 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 வாழ்வியலில் எழுகின்றது. எனவே இளையோர்களது வாழ்வுக்கு வழிகாட்ட வேண்டியது பெற்றோர்களினதும் அவர்கள் வாழும் சமுதாயத்தினதும் தார்மீக பொறுப்பாகும்.

5. இளையோர் வாழ்வியலில் 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 மிகக்குறைநிலை என்பதோ இளையோரின் வாழ்வியலின் இலட்சியத்தை நோக்கிய பயணத்துக்கு தடையாக அமையலாம். உயர்வான பதகளிப்பு நிலை என்பது சிலவேளை பல உளநோய்களுக்கு ஊற்றாகலாம். ஜல்லோம் (Jellom) எனும் இருப்பியலாளரது கருத்துப்படி நடுத்தரமான பதகளிப்பு என்பது (Moderate stress) இருக்கும்போதுதான் இளையோர் அவர்களது வாழ்வியலின் பொருள் விளங்கி வாழவும் இழப்புக்கு முகங்கொடுக்கவும் முடியும் என்கின்றார். எனவே பதகளிப்பு என்பது மனித வாழ்வில் சாதாரணமானது. பொதுவாக தோன்றக்கூடியது. எனினும் இதன் அளவானது அவ்விளையோர்கள் மேற்கொள்ளும் சுதந்திரமான தெரிவில் தங்கியுள்ளது. ரோலோ மே (Rollo May) என்பவரது கருத்துப்படி “இளையோர் வாழ்வில் சுதந்திரமும் பதகளிப்பும் ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள்”. எனவே சவால்களை முகங்கொடுத்து சுதந்திரமான தெரிவுகளை மேற்கொள்வதன்மூலம் தன்னம்பிக்கையுடனும் பொறுப்புடமையுடன் கூடிய வாழ்வை வாழ இளையோர்கள் ஊக்கப்படுத்தப்படுகின்றனர்.

மது பற்றிய அறிவியல் உண்மைகள்:

அதிகதேறால் என்பது கைதல் அங்கு தேறால் CO_2 - H_2O கந்தி

சாதாரணமாக வெல்லத்தை மதுவத்தால் தொதிக்கவைத்து மது பெறப்படுகின்றது.

சூட விடுவதற்காக உற்பத்தி செய்யப்படும் கசிப்பு குடிவகையில் மிகவும் நச்சுத் தன்மையான மீதேறால் (Methyl Alcohol) காணப்படுகின்றது.

யானிதரணம் மது போதைக்கு அடிப்படையிலும் காரணிகள்:

சமூகத்தில் ஒருவன் மதுவிற்கு அடிமையாவதற்கு பலர் பல காரணங்களைக் கூறலின்றார்கள். ஆனால் மதுவின் தாக்கத்தின் உண்மை நிகையை கவனிப்போகில் தான் அதிர்வுகளைக்கொள்ளலாம்.

- சந்தோசமான நிகழ்வுகளின் போது மது அருந்துதல்.
- பிறரைப் பழிவாங்கும் எண்ணத்தில் மது அருந்துதல்.
- இவற்றைப் பெறவேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் ஒரு கவசமாகப் பாய்ப்படுத்துதல்.
- தோஷங்களை ஒழிப்பதற்கான குடியாவது.
- மதுவின் விளைவைப் பற்றிய தவறான எண்ணங்களும் பிழைப்புகளும்.

உடம்:

பாதிபல் செயற்பாடுகள் அதிகரிக்கும் என்ற நம்பிக்கைகள் உடல் உற்சாகம் பெறும் என்ற எண்ணம்

மன நிம்மதியைத் தரும் என்ற நம்பிக்கை போன்ற தவறான எண்ணங்களினால் நல்லொரு மனிதன் குடிதேறாயாளியாக உருவெடுக்கின்றான்.

மது போதைப் பாவனையால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்:

மது பாவனையுடையவர்களுக்கு உடல், உடல், குடும்ப, சமூக ரீதியில் பல பாதிப்புகள் உண்டாகத்தேன். எவ்வளவு அறிவுமிக ஒரு மனிதன் மது பாவனையில் ஈடுபடுகின்றானோ அவ்வளவுக்கு அதிகமாக பாதிக்கப்படுகின்றான்.

உடல் ரீதியான பாதிப்பு:

- மூளை
- மூலம்
- இதயம்
- நரம்பு
- சுமியாட்டுத் தொகுதி என்பன பாதிப்படைகின்றது
- கை, கால் நடுக்கம் ஏற்படுகின்றது



இரைப்பை புற்றுநோய், இரைப்பை புண்கள், இரைப்பை அழற்சி என்பன ஏற்படுகின்றன.

உளநலம் பாதிப்பு:

- மனோநிலை மாற்றம் - பயம்
- துக்கம்
- விடங்கி
- சந்தேகம்
- மனச்சோர்வு போன்ற மனநிலை மாற்றத்தினால் தற்கொலை எண் வாய் உருவாகின்றது.
- ஆளுமை மாற்றம்



குடும்பத்தில் தோன்றும் பிழச்சுவைகள்:

- குடும்ப வறுமையை குறைவடையும்
- உறவு முறை சீரழிபம்
- பொருளாதாரச் சமம் அதிகரிக்கும்
- பிள்ளைகளின் கல்வி சீரழிபம்
- குடும்பத்தில் அடிக்கடி சண்டைகள் ஏற்படும்
- குடும்பத்தில் பிரிவுகளும் விவாகரணம் ஏற்படும்.

சமூகத்தில் தோன்றும் பிழச்சுவைகள்:

மதுபாவனைப் பழக்கமானது தனிமனிதரை மட்டுமன்றி தரும்பம் என்ற சிறிய வட்டத்தையும், அதே வேளையில் சமூகம் என்ற பெரிய வட்டத்தையும் பாதிக்கின்றது என்பது தெளிவாகிறது. அந்த வரையில்,

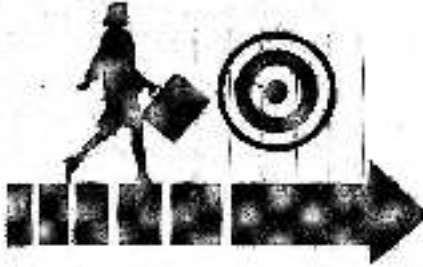
- சமூக மதிப்பு குறைவடைகின்றது
- காரணமின்றிய குழச் சண்டைகள்
- பொதுச் சொத்துக்கள் தேவமாய்ப்படல்
- விபத்துக்கள் ஏற்படல்
- சமூக சிங்கடான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல்
- வேலைவாய்ப்புக்கள் இழக்கப்படல் போன்ற நலமபிறக்கின்றன.



தொடரும்...

நான் உருவாக ... அறிவு வீடுகீழ்க் கு வழிகாட்டும் படிகள்

அருட்சகோ.முமேஸ் அ.ம.தி



ஒரு செடி வளர்வதற்கு அக் கெட்ட தேவையோ அவதப் போன்று மனிதன் பண்பாட்டையும் நாகரீகத்தையும் மேலான அறிவையும் பெறுவதற்கு கல்வி அவசியம் என்கிறார் சுகோ. ஒருவருடைய அறிவு, திறமை, சூழ்நிலை, போன்றவைகளின் தூதராகப் பொருத்தித் தான் உலகத்தில் பிடித்தும் வென்றிருக்கும் இடத்தில் அவை அமைவும் என்கிறார் ஆபிரகாம் லின்கன்.

மனித வாழ்வின் அனைத்துக் கூறுகளையும் நன்கு ஆராய்ந்து, அதன் பரிணாம வளர்ச்சிக் கட்டங்களின் திசைகளை வரையவைக்கண்ப்படுத்தியுள்ள சிந்தனையாளர்கள் மனிதனும் சுதந்திரப்படி, கல்வியும் அறிவு வீடுகீழ்க் கு ஒரு மனிதனின் உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது கண்ணாடி. ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் தன்னிடம் வளர்வதற்கு, முதிர்ச்சி பெறுவதற்கு, பலசூழ்நிலைகளில் வளர வேண்டி இரட்டிப்பில் எல்லாவற்றையும் விட கல்வியில், அறிவில் வளருதல் என்பது ஒரு தனித்தன்மையாகக் கொண்டுள்ளது. மட்டுமல்லாது மற்றைய அனைத்திற்கும் ஆதாரமாக உள்ளதென்றால் அதன் பெருமையும், அதை நடை மேலாட்டிய கட்டையும், தேட வேண்டிய முறைமையும் எம்மால் விவாதிக்கக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

ஒருவன் அறிவில் வளர்வதற்கு, தன்னைத்தானே அறிவியலில் வளர்த்துக் கொள்வதற்கு, கட்டு வரையாள அறிவுப்படிக்களை நடை மேலாட்டிமென்று படைப்பட்டு ஆய்வுகளின் முடிவுகளில் திருந்து நாம் அறிவு முடிவிற்கு.

1. நல்ல அறிவு தரும் நூல்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

மனித வாழ்க்கைக் கட்டங்கள் பற்றி ஆற்றியிருந்திருக்கின்றன எவ்வளவு அறிவு பள்ளிப்பாடலும் பற்றி மேலாகையிலே அதன் தாக்காயிற்றை அழகாக விளக்கியுள்ளார். ஒருவர் கல்வி கற்றுக் கொடுக்க அறிவு முடிவாக விழிப்பாகவும், முழுக்கவையாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆய்விப்பாக்களை சீர்தேர்ந்து மார்ச்சு, ஜூன்ஸ் மீது தங்கியிருக்க வேண்டும்.

'மடிப்பது எப்படி' என்ற நூலில் நாம் ஒரு நூலைப் படிக்கும்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை 'SQ3R' என்பதனுடைய விளக்ககீழ்க் குறிகள். S என்பது கணிப்பெயரும், Q என்பது கேள்விகளையும், R.கள் என்பவை வாசிப்பதையும், எண்ணிப்பாற்றுகளையும், மீட்டுப்பாற்றுகளையும் குறிக்கின்றன. (Survey, Question, Read, Recite, Review) உடனுக்கு பயிற்சி முனைக்கு மடிப்பது என்ற தத்துவ அறிவுகள் ரிச்சர்ட் ஸ்டீவ் என்பவரின் கருத்தை உள்வாங்கிய உலகியலாளர்கள் இவ்வாறு துணைக்கிறார்கள்.

2. முன்னணியில் கவர்மையாக வைத்திருந்தல்

எழுது முன்னணியில் கவர்மையாக வைத்திருப்பதற்கும் அதன் பதத்திற்கும் திறமை வளர்ப்பதற்கும் ஏற்ற வகையில் எங்களைக் கல்வியையும், கல்வி சார்ந்த செயற்பாடுகளையும் அவைத்துக் கொள்ளுதல் எல்லாம் சிறந்தது என்பது இன்னொரு படிமுறையாகும். கணக்காகக் கற்றுக் கொள்ளுவதை எடுத்தல் கட்டமாக குறிப்பிடலாம்.

3. பார்க்கும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளல்

உலகியலாளர் பன்னிரண்டு ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டு, பார்க்கும் ஆற்றலினால் எவ்வாறு ஒருவருடைய அறிவு விருத்தியடைகிறது என விளக்கியுள்ளார். நாம் ஒவ்வொருவரும் பார்க்கும் திறமை வளர்க்கும் பட்சத்தில் வாழ்க்கையின் அடிசையாகவையும், இயற்கையின் அடிசையாக ஆற்றிய உற்று முன்கூறுகிறது அறிவைப்பெருக்கி, முடிவும் என்பது தெளிவாக எமக்குப் புலனாகிறது.

4. சிந்தித்தல்

மனிதர்களை மற்றைய பிராணிகளில் இருந்து பிரித்தக் காரணம் முக்கிய காரணிகளில் ஒன்று சிந்தனை என்பது பொதுவாக அறிஞர்கள் எண்ணினதும் கருத்து ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது சிந்தனை ஆற்றலை வளர்க்கத் திறமும் நல்ல விடயங்களைப் பார்க்கும், கேட்பதும், படிப்பதும் இருக்க வேண்டும். தனக்குத் தானே வினா எழுப்பி ஒரு விடயத்தைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளும் போது ஒருவரின் சிந்தனை ஆற்றல் வளர்க்கப்படும் என்பது வெளிப்படையானவை.

5. எப்போதும் ஆர்வம் உள்ளவர்களாக இருந்தல்

மனிதனின் மூளை வளர்ச்சி முன்னோக்கிக் கொள்ள அவன் ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் ஆர்வம் உடையவனாகவும், வினாக்கள் எழுப்பி விடயங்களில் தெளிவு பெறுபவனாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று உலகியலாளர்கள் மட்டுமல்ல நாம்மீயம் நினைக்கின்றன கருத்துகளுக்கு உள்ளார்கள். ஒருவன் சிறு குழந்தையாக இருக்கும்போது கொண்டுள்ள ஆர்வமும் அவற்றைச் செய்கையில் மூலக்கலவைக்கும் தன்மையும் மிக உட்படவாக உள்ளது மட்டுமல்லாது அவர்களின் வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக

கவுள்ளது. ஆனால் அவர்கள் வளரும் போது அவ்வாறும் வேறு திசைகளில் செல்வது இயற்கை. ஒருவன் தன்னில் வளர்த்துக் கொள்ளும் ஆர்வமே அவனை மேற்சூறிய அனைத்துப் படிகளிலும் வளர்த்துக்கொள்ள உதவும் முக்கிய காரணி என்றால் மிகையாகாது.

6. நினைவாற்றலை விருத்தி செய்தல்.

நல்ல வளர்ச்சி பெற்றுள்ள மூளையின் வெளிப்பாடு நல்ல நினைவாற்றல் என்பது அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ளும் விடயமாகும். ஆனால் இதை எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்ளலாம் என்று ஆராய்ந்து அதனை ஒவ்வொருவரும் தமக்குரியதாகக் வேண்டுமென்பதே பலரினதும் விருப்பமாகவுள்ளது. முதலில் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ஞாபக சக்தியின் மேல் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். எதையும் எங்கும், எந்நிலையிலும், 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 நாடி 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 மூளையின் 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 பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதைச் சாதிக்க எமது ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

எமது சமுதாயத்தை நோக்கும் போது, சில பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின்

கல்வியை நிர்ணயிக்க முற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அங்கு முரண்பாடுகள் எழுகின்றன. கல்வியை ஒரு சமுதாய அந்தஸ்து என்று கருதும் பெற்றோரும், கல்வியை மையமாக வைத்து பணம் சம்பாதிக்க எண்ணும் குறுகிய மனப்பான்மையுடையவர்களும், ஒருவனுடைய அறிவு விருத்திக்குத் தடைக்கல்லாக இருப்பவர்களும் உள்ளாந்த ரீதியில் சிந்திக்கும் மனிதப் பண்பு அற்றவர்களென்றே கணிப்பிட முடியும். சரியான கல்விப்பாதையைத் தெரிவு செய்யாமல் தங்கள் வாழ்க்கையைத் தொலைத்து நிற்கும் இளைஞர்களும், அறிவை அறிவீனமாக பெருக்க முற்பட்டு அழிந்து போனவர்களும் எம் மத்தியில் உள்ளார்கள். இதன் காரணமாக அவர்கள் உளரீதியான பல சிக்கலான பிரச்சினைகளால் அவதிப்படுவது நாம் நாளும் காணும் நிகழ்வுகளாக உள்ளன.

எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் தனக்கே உரித்தான முறையில் அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக குழந்தைகளின் அறிவு வளர்ச்சியில் பெற்றோரின் கவனிப்புச் சமூகத்தின் அக்கறையும் முக்கிய பங்கை வகிக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின் விருப்பு வெறுப்புக்கு முக்கிய பங்கை வகிக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின் விருப்பு வெறுப்புக்கு முக்கியம் கொடுத்து, அவர்களை ஓர் ஆரோக்கியமான கல்விப்பாதைக்குள் நடத்திச் செல்ல வேண்டும். கற்கும் கல்வியானது அவர்களது வாழ்க்கைக்கு குறிப்பாக தங்கள் உள்ளார்ந்த ரீதியில் அவர்கள் பக்குவப்படுவதற்கு அவர்களுக்கு வழி சமைக்க வேண்டும். ஒருவன் தனது கல்விப்பாதை சம்மந்தமாக உளரீதியாக திருத்தப்படாவிடின் 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 உளவியல், கிறிஸ்தவ சங்கம், சென்னை (1975).

ச.பா.ஜெயராசா, உளவியலும் நவீன கற்பித்தலும், பூபாலசிங்கம் புத்தக சாலை, கொழும்பு (1993).

புதிய உலகம், மே - யூன் 1987.



கவிச்சோலை

பூரணதீவலம்

இராம ஜெயபாலன்
- கொக்குவில் -

“நான்” அடையாளப்
படுத்தப்படாத ஓர்
அடையாளம் - ஆயினும்
தனியடையாளமாகவே
கொள்ளத்தக்கது!

ஆன்மா தன்னை
“நான்” என உணர்வது
மனவளர்ச்சியின்
முக்கியபடி!

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

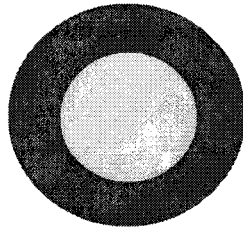
மனோவளர்ச்சி குன்றிய
மனிதர்கள் - விலங்குகள்
கூட, அடையாளங்களை
ஏற்றுக் கொள்வதும்
இனங்காண்பதுவும்
பயிற்சிகளால்!

“நான்” எனக்குள்ளே
பல முரண்பாடுகளை
கொண்டிருப்பது
தோற்றப்பரிணாமத்
தின் இயல்பாக்கத்தால்!

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

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

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



போராடு மனிதா!

ச. யேசுதாசன்
க.கி. குளம், முருங்கன்

போராடு மனிதா போராடு
இறுதி மூச்சு இருக்கும்வரை
சோகம் உண்டு
சோதனை உண்டு
மாயை உண்டு
மயக்கம் உண்டு
போராடு மனிதா போராடு
இறுதி மூச்சு இருக்கும்வரை

நண்பர்கள் உள்ளனர்
நயவஞ்சர்கள் உள்ளனர்
தட்டித்தருவோர் உள்ளனர்
வெட்டிச்சரிப்போர் 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

பெறுவமே!

‘தாமரைத் தீவான்’
திரு.சோ. இரா சேந்திரம்,
ஈச்சந்தீவு,
கிண்ணியா.

‘நான்’ உனக்கு நண்பனே!
நம்மவர்க்குத் தோழனே!
ஏன் எவர்க்கும் துணைவனே!
இன்ப வாழ்வின் முனைவனே!

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

அறிவு சார்ந்த -கட்டுரை
அயர்வு போக்கும் சிந்தனை-
செறிவு கொண்ட தமிழ்நடை-
தீர்வு காணும் சொற்றொடர்!

அருமை யான ஏடு ‘நான்’!
ஆண்டில் நான்கு பயணமே!
பெருமையோடு பெறுவமே,
பெரிய இன்பம் உறுவமே!

உருவத்தில் சிறியவர்கள் இவர்கள் ஆனால்,
உள்ளத்தால் உயர்ந்தசெயல் நாடிநிற்பர்
பருவமது பாங்காக மாறமாற
பண்பான பலசெயல்கள் செயத்துடிப்பர்
பெருமனது கொண்டுஇந்தப் பிஞ்சுநெஞ்சப்
பூங்காவில் நுழைவதற்கு யார்வருவார்?
கருவீழிகள் மலர்ந்துசெயல் புரியவைத்துச்
சிறப்பாக வழிகாட்ட எவர்வருவார்?

உடமையெலாம் இழந்தமுது வாடிநின்று
உணமுற்ற மனநிலையும் சேர்ந்தேவந்தார்
தடைகளினாற் துவண்டுஉளம் உடைந்துநின்று
தவிதவிக்கும் இவர்க்குதவ யார்வருவார்?
உடலாலும் உள்ளத்தாலும் நொந்துவெந்து
உவகையெமக் கெப்போது கிடைக்குமென்று,
உடைந்தபல உள்ளங்கள் உயிர்த்தெழுந்து
உவப்புடனே நல்லகல்வி பெறுவதெப்போ?

சாதிமத பேதமது மாறி நாளும்
சமுதாயச் சாக்கடைகள் அழிவதெப்போ?
ஓதுகின்ற சாஸ்த்திரங்கள் யாவுமிந்தப்
பிஞ்சுகளைப் பளிங்குகளாய் வனைவதெப்போ?
தூதுசென்று நீதியதை இடித்துச்சொல்ல
கிருஸ்ணபர மாத்மாக்கள் பிறப்பதெப்போ?
நாதியின்றிப் பரிதவிக்கும் பாலகர்க்கு
நகைமுகங்கள் காட்டுபவர் இணைவதெப்போ?

எவராலும் செயற்கரிய அரும்பணியாம்
ஆசிரியப் பணிக்கடலுள் அமிழ்ந்து நிற்போர்
தவறேதும் வராது தம்மைக்காத்து
தரணியில் நல்லபணி செய்வதெப்போ?
ஆழத்தே புதைந்துள்ள நல்ல முத்தை
நலமாக முன்னெடுத்துச் செல்வதெப்போ?
உள்ளத்தே உண்மையொளி நாளும்பெற்று
உவகையுடன் தம்பணியைச் செய்வதெப்போ?

கலாபூசணம்
மன்னார் அமுது
அ. அந்தோணிமுத்து
328, கடலோரி வீதி, மன்னார்.
(ஓய்வு பெற்ற உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளர்)

பகிர்வின் தேவை

ஜெயகேமலதா

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

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

அன்பில் பகிர்வு - கருணை
கல்வியில் பகிர்வு- அறிவு
அனுபவத்தில் பகிர்வு- சான்றாண்மை
பொருளில் பகிர்வு- ஈகை
உறவில் பகிர்வு- பாசம்
ஆன்மீகத்தில் 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 மேன்மையுறும்

கனிவு செயற்க்கு ...

அனாதைகளை மகாநேயம்
அகவொளி குறிய்ப வன நுகலையம்,
பாழும்பயணம்.

ஒரு மனிதனுடைய செயற்க்கு காரணமாக இறக்கமின்றால் பலரும் கல்வி, பணம், தொழில், இன்னும் பலவற்றைக் கற்றுக்கொள்வர். ஆனால் அவை மத்தியம் ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கு காரணமில்லை.

ஒருவர் தனது உணர்வுகளை ஆரோக்கியமான முறையில் எப்படி கையாள் கின்றாரோ அவரது உண்மையில் வெற்றி பெற்றவராகக் கருதப்படுகின்றார். தினியு ண்களையும் வீட்டிலிருந்து பணி இடங்களிலுள்ள தங்களுடைய மனங்களில் ஒவ்வொரு விதமான மனக்காயங்களுடனும், சீர்களுடனும் தான் பணி செய்குவதை யாராலும் பற்றிக்கொடுக்காது. உணர்வுகளை சரிவர வெளிப்படுத்த தெளிவாக, சரியாக புரிந்து கொள்ளாததுதான் இதற்கான காரணமாக அமைகின்றது.

வாழ்க்கை அறிவு சார்ந்தது மட்டுமல்லாமல் உணர்ச்சிகளையும் சார்ந்தது. வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற, மதிப்பீடுகளை அனுபவிக்க வேண்டாமென்ற உணர்ச்சிகளை சரியாக கையாள் தெரிந்திருக்க வேண்டும். காலையில் பணிக்கு சென்று வீடு திரும்பும்வரை ஒவ்வொருவரும் எங்கள் மூலக்களை நாம்மீது பார்க்கப்போமானால் எம்முடையவர்கள் அமைதி சரிப்பு ஏற்றிவைப்படுகின்றார்களா? முகங்கள் இறுக்கமாகவும், சுவஸைபடும், ஏக்கத்துடனும் காணப்படுகின்றது. இதற்கு காரணம் எங்கு கைய மனதில் அன்றும் வந்து போன உணர்வுகளே!

ஆனால் எங்கள்மீல் மட்டுமல்லாமல் கொண்டு வருவதன்மூலம் இதனை நாம் இல்லாமல் செய்யலாம். இதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியது உங்கள் உணர்ச்சி அறிவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு சூழலில் நிகழும் சம்பவத்தால் நாம் என்ன வகை உணர்ச்சிக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றோம், அதனால் அங்குள்ளவர்களை இதுவரை தீவிரமாக நட்பை பாதிக்கின்றது. இந்த உணர்ச்சியின் மூலம் என்ன? அந்த உணர்ச்சியை சம்பந்திய வெளிப்படுத்துவதால் என்னென்ன விளைவுகள் தோரும்? அந்த உணர்ச்சியை கற்றுக்கொடுக்கக்கூடிய ஒரு சான்றுப்பாட்டுக்கு கொண்டு வருவது, அந்த சூழலுக்கு தக்கவாடி உணர்ச்சியை எப்படி கையாள்வது அங்கு செயற்படுத்தவது போன்றவற்றையே உணர்ச்சி அறிவு என்கின்றோம்.



இந்த உணர்ச்சி அறிவை எத்தனை திறமையோடு ஒருவர் கையாள்வாரோ என்பதை சொல்லும். அங்கு உணர்ச்சி அறிவாற்றல் அடையும். தனது உணர்ச்சிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் அவை பற்றிய தெளிவான அறிவுடன் எந்த ஒரு அத்தியாவசியம் திறமையுடனும் அவற்றை கையாளுதல் திறமையே உணர்ச்சி அறிவாற்றல் ஆகும்.

பெருந்தொகைகள் புரிந்த பெரும் தலைவர்களின் வாழ்க்கை ஆரம்பத்து பார்த்தீமானால் அவர்களின் இமைய வெற்றிக்குப் பின்னால் கெரும் அறிவுத் திறன் மட்டுமல்லாமல் அவர்களின் உணர்ச்சிகளை கையாளுதல் திறனும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. இன்றைய ஆரம்பகாலமான ஒருவர் மீது சென்ற தன் மனிதனின் வெற்றிக்கு அறிவுத் திறன் (IQ) பங்கு பெறும் 20%தான் என்றும் உணர்ச்சி அறிவாற்றலின் (EQ) பங்கு என்பது 80% என்றும் கருதுகின்றனர்.

தனது உணர்ச்சிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் அவை பற்றிய தெளிவான சிந்தனை உடன், அறிவுடன் எந்த ஒரு அத்தியாவசியம் திறமையுடனும் அவற்றைக் கையாளுதல் திறமையே உணர்ச்சி அறிவாற்றல் என்று அழைக்கின்றோம்.

உணர்ச்சி அறிவாற்றல் உடைய ஒருவர் தன்னைப் போலவே பிறரையும் படுத்தி அவர்களைப் புரிந்து கொள்ளவும் அவர்கள் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப அவர்களை வேலை வாங்கவும் கையாளுதல் தெரிந்திருப்பதாலேயே அந்த நிறுவனங்கள் உணர்ச்சி அறிவாற்றல் உடைய ஒருவருக்கு முன்னுரிமை அளிக்கின்றது.

அறிவுத் திறனுக்கும் உணர்ச்சித் திறனுக்கும் இடையிலான மிக முக்கிய வித்தியாசம் யாதெனில் ஒருவருடைய அறிவுத்திறன் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்கு மேல் அவரது சூழலையில் இடம்பாசுகிறது. அதை மாற்றமுடியாது. ஆனால் உணர்ச்சித்திறன் என்பது மாற்றக்கூடிய, எந்த காலகட்டத்திலும் வளர்த்துக்கொள்ளக்கூடியது.

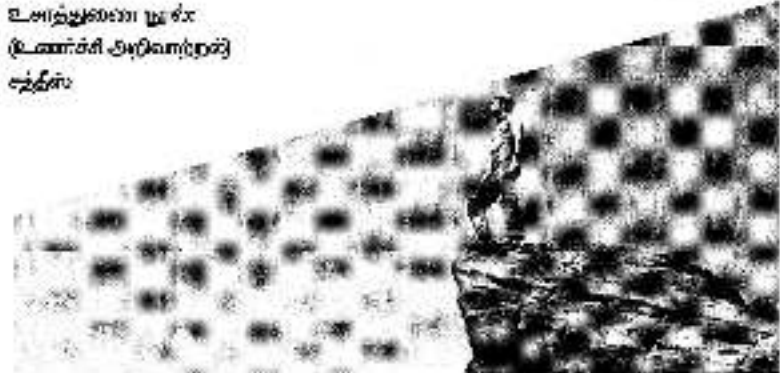
உணர்ச்சி அறிவாற்றல் அறிவை உடைய ஒருவரும் காணப்படும் சிறப்புத் திறன்கள் :-

- i. திறமையாக உணர்வுகளை வெகிப்படுத்துதல்
(எந்த இடத்தில் என்ன உணர்வை எப்படி வெளிப்படுத்துவது)
- ii. உணர்வுகளைப் பதற்றிவது
(என்னென்ன உணர்வுகளை எந்த சூழலில் அழிக்கிறோம் அந்த உணர்ச்சிகள் பற்றிய அடிப்படை அறிவு)

- iii. உணர்வுகளின் ஆழத்தை, அபுத்தியை, தீவிரத்தை அறிந்திருத்தல்.
- iv. உடனடியாக உணர்ச்சி வெடித்துவிடாமல் அதை ஆய்ந்தறிவும் வகையில் தம் கட்டுக்கள் வைத்திருத்தல்.
- v. கடுமையான ஆழ்வுறும் உணர்ச்சியைக் கையாளுதல்.
- vi. உணர்ச்சிகளும் செயலுக்குமான வேகத்தை அறிந்திருத்தல்.
- vii. மெல்லிய, நுட்பமான உள்நுணர்வு களைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.
- viii. மனித உணர்வுகளின் வெளிப்பாடு சமூகாயத்தை எவ்வகையில், எவ்வளவு ஆழமாகப் பாதிக்கிறது என்பதை அறிந்திருத்தல்.
- ix. எந்தச் சூழ்நிலைகளிலும் எந்த ஒரு பிரச்சினையிலும், அடுத்தவர் கோணங்களை ஆராயுதல்.
- x. எது சரியான ஒழுக்கம்? எது தவறு என்ற அறிவு.
- xi. உறவுகளை நேர்மையான எதிர் கொள்ளுதல்.
- xii. நியாயமான எதிர்பார்ப்புகளை மட்டுமே தீர்த்தும் வளர்த்தும்.
- xiii. வளர்ச்சிக்கான மட்டுமல்லாமல் முகமாவும், குரலின் தொனங்களின் மூலமும் தம்மை சரியாக வெளிப்படுத்துதல்.
- xiv. தமக்கு ஏதான தாக்கங்கள், விமர்சனங்களுக்குத் திறமையாகப் பதிலளித்தல், அதி கேட்பதற்கும், பிறருக்கு உதவுவதற்கும் சரியான வளர்ச்சைத் தொடர்பு களைப் பயன்படுத்துதல்.



உடனடியான மூல உணர்ச்சி அறிவாற்றல்



உளவியல் சிந்தனையியல்கள் (Schools of thoughts in Psychology)

அறள்திரு இராசேத்திரம் எஸ்விஎன்
(MSc.Guidance & Counselling)

தொடர்ச்சி...

ஹான் மனிதர்களை தூண்டலுக்குத் தூண்டல் காட்டும் உயிரியாக நோக்க, தோண்டைக், எகிள்னர் ஆகியோர் மனிதன் தன் நடத்தைமால் ஏற்படும் விளைவால் உருவாக்கப்படுகின்றான் எனக் கருதினார். ஆனால் இவர்கள் தூண்டல்-தூண்டிகள், நடத்தை-விளைவு என்ற அம்சத்துள்ளிருந்து செயற்படும் முக்கிய ஓர் அம்சமான மனத்தைக் கருத்திற் கொள்ளவில்லையென்பதை என் லோ வான்ரூஸ் (Edward H. Thorndike) அனாதாவித்தார். அவர்களது சிந்தனையி லுள்ள குறையை நிவர்த்திசெய்து தூண்டல் துலங்கலுக்கிடையே மனம் செயற்படுகின்றது. அடிமனத்தின் ஒரே தூண்டிக்கு வெவ்வேறு மனிதர் வெவ் வேறு துலங்கல் செய்கின்றனர். அவர்கள் ஒரே மாதிரியாகத் துலங்கல் காட்டு வதில்லை என்பார். அந்த வகையில் இவர் உடனடி-தந்தைச் சிந்தனையியல்கள் (Cognitive Psychology) உருவாகப் பங்களிப்புச் செய்தார் எனலாம். அநாவது உளவியல் மனித உணர்ச்செயல்களைக் கருத்திற் கொடுக்காவிடில் அது குறை யுள்ளது என்பதை விளக்கினார்.

நடத்தைச் சிந்தனையியல்களது கற்றல், நிபந்தனைக்குட்பட்ட, வேறுமதி- தன்டனை என்பனவற்றின் செல்வாக்கு என்பனபற்றிய கற்றலைத் தூண்டிய நோடு நடத்தை மாற்றம் ஏற்படுத்தல் (Behavior modification) முறைகளையும் அறிமுகம் செய்தது.

4. முழுமை நோக்கியல்: இச்சிந்தனையியல் ஜேம்ஸ் டாட்டில் மர்ஸர் வேர்த்தெய்மர் (Max Wertheimer 1880-1943) என்பவரால் 1912ல் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. இவரோடு சேர்ந்து செயற்பாடு வர் கோட் கோபிக்கோ(Kurt Koffka, 1886-1941), வொல்ஃங்கோ கோலர் (Wolfgang Kohler, 1887-1957). இவர்கள் நடத்தையியலை எதிர்த்தனர். இவர்களது முக்கிய ஆய்வுப் பொருளாக அமைந்தது உடனடிசெயற்பாடு என்பது. ஒட்டுக்குட்பட்டிருக்கின்றது என்பதே. மனித மனத்தின் இயங்கிக்கொண்டிருக்கும் செயற்பாடு முக்கியமான தெனக் கருதினர். சிந்திக்கும்முறை, கற்றல், முழுமையான பக்கங்கள் என்பனவற்றின் மூலம் செயற்படுவர். மனித நடத்தையைப் பற்றி பற்றியாகக் கற்று முடியாது அது ஒரு முழுமையாக ஒட்டுமொத்தமாகவே ஆய்வுக்குட்பட்ட வேண்டும் என்று

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

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

இவர்களது ஆய்வுகள் சிந்தனைச் செயற்பாடு, பிரச்சினை தீர்த்தல், புலனுணர்வு, 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 அறிமுகம் செய்தார். வியன்னாவைச் சேர்ந்த ஜோசப் புறாவரின் (Joseph Bruer) வைத்திய அனுபவம் இவரது சிந்தனையில் செல்வாக்குச் செலுத்தியது. புறாவர் தனது பாரிசு வாதச் சுகநாடுநர்கள் (நோயாளர்) அறிதியுயிர்நிலையில் (Hypnosis) தமது பிரச்சினைபற்றி மனம்விட்டுப் பேசக்கூடியவர்களாக இருந்த போது இந்நலமின்மை நீங்கியதை அவதானித்தார். பிராய்ட் தன் சுகநாடுநர்களும் உடலியல் காரணிகள் ஏதுமற்ற நிலையில் உடல்நலமின்மைகள்பற்றிப் பேசுவதை அவதானித்தார். தனது அனுபவத்தினதும் புறாவரின் அனுபவத்தினதும் அடிப்படையில் மறைநிலை மனத்தின் (unconscious mind) செல்வாக்கை கண்டறிந்தார்.

இவரது முக்கிய பங்களிப்பு மறைநிலை மனம் பற்றிய ஆய்வாகும். மறைநிலை மனதுள் மறைந்து கிடக்கும் எண்ணங்கள், நினைவுகள், ஆசைகள்... என்பன மனித நடத்தையில் அதிகம் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத, தண்டிக்கப்பட்ட விடயங்கள் மறைமனதில் ஒளிந்திருந்து செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. இம்மனப்பரப்பில் மறைந்துள்ள விடயங்கள் கனவுகள், வார்த்தை மாறி வரல்(slip of the tongue),

உணர்ச்சிகள், விசித்திர நடத்தைகள்(mannerisms), என்பனவற்றில் வெளிப்படுகின்றன. மறைநிலை மனதுள் ஒளிந்துள்ள விடயங்களிடையே காணப்படும் முரண்பாடுகளே உள்நலமின்மைகள் ஏற்படக் காரணிகளாகின்றன. மனதில் தோன்றுபவற்றை அவ்வாறே கூறவைத்தலின் (Free association) மூலம் அறிந்தும், கனவுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்தும் குணமாக்க முடியும் என்று வெளிப்படுத்தினார். மேலும் மறைநிலை மனதில் மறைந்துகொண்டு மனித நடத்தையை இயக்கும் ஊக்கிகளாக மனிதப் பாலியல், வன்நிலை (aggression) என்பன விளங்குகின்றன என்றார். அத்தோடு மனமானது பாதிக்கப்படாதவாறு மறைநிலை மனமானது பல உளக்காப்பு நடத்தைகளில் (Defense Mechanisms) ஈடுபடுகின்றது என்ற முக்கிய கருத்தையும் முன்வைத்தார்.

தொடரும்...

ஆன்மீக உளவியல்

கருத்துக்குள்யல்

ஒரு சமூகத்திலே “நோய்” என்பது எவ்வளவு இயல்பான ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்றதோ அவ்வாறே “குணப்படல்” என்பதும் இயல்பானது.

“நம்மைக் குணப்படுத்துவது யார்? எது?

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

உளவியலாளர் விசயில்...

ஹென்றி கிளே லின்ட்கிறென் Henry Clay Lindgren

இவர் தற்போது கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தில் உளவியல் துறையின் பேராசிரியராக இருக்கிறார். சமூக உளவியலில் இவரது கண்ணோட்டம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. பலதரப்பட்ட ஆய்வுகளை இவர் மேற்கொண்டுள்ளார்.

தலைமைத்துவத்தைப்பற்றி இவர் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளைச் சற்றுக் கவனிப்போம்.

தலைமைத்துவம் எனப்படும்போது, தலைவன் என்ற பதத்திற்கு ஒரு வரைவிலக்கணம் காணவேண்டியுள்ளது. ஒரு குழுவில், ஒருவர் ஏனையோர்மீது தன் செல்வாக்கை, அவர்கள் தன்மீது செலுத்துவதிலும் பார்க்க, அதிகமாகச் செலுத்துவது தலைமைத்துவம் எனக்கூறலாம். எவ்வொருவர் தனது செல்வாக்கை ஏனையோர்மீது செலுத்தி அவர்களுடைய உடன்பாங்கினை, விழுமியங்களை, உணர்வுகளை (Emotions) மாற்ற முற்படுகிறாரோ அதனை அவர் தலைமைத்துவத்தை அடைய எடுக்கும் முயற்சியெனக் கூறலாம்.

தலைமைத்துவம் என்ற பதமானது மூன்று முக்கிய கருத்துக்களை உள்ளடக்கிறது.

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 கண்டுபாவிக்க முனைவார்கள் (Imitation) உதாரணமாக அவரின் நடை, உடை போன்றவற்றையும், உரையாடுகின்ற பாங்கினையும் பின்பற்ற முனைவார்கள். நமது நாட்டிலும் கூட தமிழகத் திராவிட முன்னேற்றக்கழகத் தலைவர்களைப்போல் பேசுவதில் ஒரு தனி இன்பம் காண்பதை அவதானிக்கலாம்.

பேராசிரியர் ஹென்றி, தலைவர்களை இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம் என்பார்.

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

அவர்கள் வகிக்கின்ற பதவி காரணமாக அவர்களைத் தலைவர்களாக ஏனையோர் ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். உதாரணமாக, ஜனாதிபதி, முகாமையாளர் நகரபிதா, பாராளுமன்ற உறுப்பினர் போன்ற பதவிகளைக் குறிப்பிடலாம்.

இரண்டாம் வகையைச் சார்ந்தவர்கள், தலைவர்கள் இல்லாதபோதும், சிக்கலான சூழ்நிலைகள் உருவாகின்றபோதும் முன்னணிக்கு வந்து விடுகின்றனர். இவர்களின் சிலர் முதலாம் வகையினரின் உதவியாளர்களாகவும், செயலாளர்களாகவும் செயற்பட்டு, மக்களுடன் நேரடித் தொடர்புகளையும் ஏற்படுத்தி தமது செல்வாக்கைப் பெருக்கிக் கொள்கின்றனர். உதாரணமாகப் பல அரசியற் தலைவர்களின் மனைவிமார் இம்மாதிரியான செல்வாக்கைப் பெருக்கிக்கொள்வர்.

ஒரு தலைவரை எடைபோடுவதனால் அவருக்கு மக்கள் மத்தியில் எவ்வளவு சக்தியும் கௌரவமும் (Power and prestige) உண்டு என்பதை அறியவேண்டும் என்கிறார். ஒரு தலைவர், ஏனையோர் மீது தம் செல்வாக்கை எவ்வளவு தூரம் செலுத்துகின்றாரோ அதைத்தான் சக்தி என்கிறோம். எந்த அளவிற்கு தலைவரின் செயற்பாடுகள் மக்கள் மத்தியில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றதோ, அவ்வளவு கௌரவத்தை அவர் பெற்றிருக்கின்றார் என்பது புலப்படும். இதன் அடிப்படையில் தான் மேற்கு நாடுகளில் அடிக்கடி அபிப்பிராய வாக்கெடுப்பு (Opinion poll) நடத்தி அரசியற் கட்சிகளுக்கும் அரசாங்கங்களுக்கும் உள்ள செல்வாக்கினை வெளியிடுவார்கள். இம்மாதிரியான வாக்கெடுப்பு நாடுபூராகவும், பொதுத்தேர்தலைப் போல் நடைபெறுவதில்லை. மாறாக எல்லா மட்டத்திலும் ஒரு குறிப்பிட்ட வாக்காளர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து (கிட்டத்தட்ட 1000 பேர் வரை) அவர்களுக்குத் தபால் மூலம் அபிப்பிராயம் கேட்கப்படுகின்றது. இதை நாட்டின் “மாதிரி” யாகக் கணித்தே (Sample) பார்க்கப்படுகின்றது.

தலைவர்கள் பலமாதிரியானவர்கள் எனக் கூறும் பேராசிரியர் ஹென்றி, அவர்களை இனங்காண்கின்றார்.

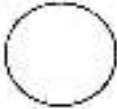
1. நிர்வாகிகள்- administrators
2. கொள்கை வகுப்போர்- policy makers
3. வல்லுனர்கள்- experts
4. இலட்சியவாதிகள்- ideologists
5. முகக்கவர்ச்சி- charismatic leaders
6. அரசியற் தலைவர்கள்- political leaders
7. நாமத் தலைவர்கள்- Symbolic leaders
8. பெற்றோரைப்போல் கணிக்கப்படும் தலைவர்கள் - parent figure leaders

இவர்களுக்குப் பொதுவாகக் காணப்படும் குணாதிசயங்களில் மிகவும் முக்கியமானவை.

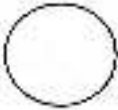
1. விசேஷம் - Intelligence
2. மேலாதிக்கம் - Dominance
3. சீராக்கம் - Adjustment
4. செயற்பாடுகள் - Activities என்பு பொருளியர் கூறுகின்றார்.

அத்துடன் தனது ஆய்வுகளிலிருந்து தான் கண்ட ஒரு உண்மையையும் கிட்டுக்கொடுத்த தளரவில்லை. அதுவது பல தலைவர்கள் சமூகத்தில் காணப்படும் விழாநியங்களைச் சீராக அனுசரிக்காமல் இருப்பார்கள். இவர்களின் மொழிபெயர்ப்புச் செய்தும் பொதுவாக மாறுபட்டே காணப்படும் எனக் கூறுகின்றார்.

பொருளியர் மொழிபெயர்ப்பின் மூலக உளவியல்பைப் புகள் பல அங்கீகரிக்கவிடும் இயற்கையிலும் பிரிந்தாவியாவிலும் வசூலாக்கமாக உபயோகிக்கப்படுகின்றன.



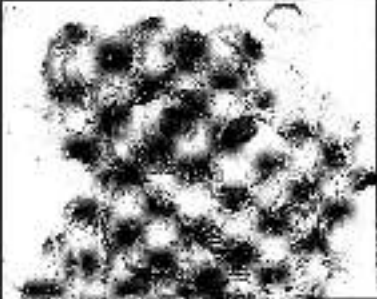
உளவியலாளர் வரிசையில்... எனும் பகுதியினூடாக “நான்” உளவியலாளர்களின் சரித்திரங்களை நேயர்களுக்கு தந்து உதவுவேன். உங்களுக்கு விருப்பமான உளவியலாளர்கள் பற்றி நீங்கள் எழுதி அனுப்ப “நான்” உங்களுக்கு களம் அமைத்துள்ளது.



மொணலர் பக்கம்

நானி நூலை நுன்பி

A. எம். மந்தரம்
குருநகர்.



உலகப் படைப்புக்களிலெல்லாம் மேன்மையுள்ளவனாக, மனிதன் படைக்கப்பட்டான். படைப்பில் இவ்வையலாக மனிதன் இருப்பினும், கடமோடு வாழ்விலே துன்பம் காண்பனாகவில வாழ்ந்து கொண்டிருப்பது கண்டிப்பு. எனினும் புதிய கோணத்தில், இயங்கிச் செயல்பாடுகளும் உலகில் மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும், மற்றவர்களுடன் தொடர்புபட்டு வாழ வேண்டும் என்பது நுபநவயின் நியதி. மகிழ்வாக வாழ்ந்துவரும் மனிதன் தன் மகிழ்வை அழிப்பவையான அன்பு, அருவணைப்பு, மூற்றுமை, புரிந்துணர்வு, மற்றும் வீட்டுக் கொடுப்பு போன்ற பண்புகளை வளர்ப்பது அவசியமாகவாகும். ஆனால் மனிதனோ மகிழ்வைத் தொலைத்துவிட்டு மனம்போன போக்கிலே நிம்மதியற்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார். தீவிரமானவொரு குழுவில்தான் நல்ல மனிதனை உருவாக்குவதற்கும் எடுத்துக்காட்டுபிரவர்த்தனம் உள்ளது? என்ற கேள்வி எழுப்பப்படுமிடத்து மற்றவர்களின் பழிமேய்த்தும் படலத்தையுப் பார்க்கணம். அதுவது,

“தந்தை எனும் திருந்தது”

என்று மற்றவர்கள் மேல் குற்றச்சாட்டுகளை போட்டுவிட்டு, தாம் உயிற்றுக் கொள்வதில் அமர்ந்தியானவர்கள். இப்படிப்பட்டவர்களிடமிருந்து நேர்மையானதை இலங்காட்டிலே “நான்” நம்மினையே அளப்பரிய வேலைபாற்றுகின்றது.

அடிநாடுகளில் ஒரு பூவிழி உள்ளது. அதுவது “நாம் ஒன்வொருவரும் ஒரு நேர்மையானவரை உருவாக்க முடியும். அந்த நேர்மையானவர் “நான்”. ஆம், மிகவும் உண்மையானவொரு குழுவது. இதனுடைய நம்பிக்க உணர்ந்தபடுவது என்னவெனின்

மற்றவர்கள் மீடல் என்றும் சுதந்திரத்தை விடுத்து
 உன்னை நான் நேர்வமயானானது மாற்றுவ
 தற்கு முயற்சிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.

அத்தவகையில் "நான்" எனக்க நல்ல
 நண்பனாக விளங்குகின்றவென்றால் யினை
 யாகாது. உன்னை நான் நேசிக்கக் கற்றுத்
 தந்தது "நான்". சமூக வழிகாட்டியாகவும்,
 நன்மை, தீமைகளை சுட்டிக்காட்டி நன்மை
 தீர்வு போலனைகளைத் தருவதுடன், துன்ப
 வேலைகளில் மனதிற்கு ஆறுதலாகவும்
 விளங்குகின்றது. அதனால்தான் "என்று
 நல்ல நண்பனாக நான்" என்றும் இறங்கும்
 என்பதில் இயல்பில்லை. நான்கைக் கற்று
 நான் நானாக வள முயற்சிப்பேன்.



அடுத்த 'நான்' தாங்கி வருவது
 எடுத்துக்காட்டு
 உங்கள் அக்கங்களை எதுவாயினும்
 உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்

உளவியல் அணுகுமுறைகள் - ஓர் அறிமுகம்

உளவியல் என்றால் என்ன? இதற்குக் காலத்திற்குக் காலம் பல்வேறு
 வரையறைகளைகள் பல்வேறு உளவியலாளர்களாலும் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.
 எனினும் அடிப்படையில் உளவியலின் அடிக்கல் வடிவமான Psychology இவை
 நோக்கும்போது அது Psyche, logos ஆகிய இரு கீழ்க்கல் சொல்லினிதற்று
 உறவாகியமைமை அகத்துவாசிக்க முடிவின்றது. இந்த Psyche என்பது உடம்பு
 மனம் அன்றை ஆகமா என்பதனையும், logos என்பது கற்கை என்பதனையும்
 குறித்து நிற்பதால் உளவியல் என்பது உடம்பு மனம் கற்கை என வரையறிக்
 கட்டலாம்.

ஆரம்ப காலங்களில் உளவியல் என்பது ஒரு தனித்துவமான விடேட கற்கை
 நெறியாகக் கருதப்படவில்லை. மெய்யியலின் ஒரு கருவாகவே கருதப்பட்டது.
 இந்நிலையில் உளவியல் பற்றி முதலில் எழுந்த நான்கை அரிஸ்டோட்டலின்
 "ஆன்மாவின் தூய்மையின்" (De Anima) அமைப்புகள்தான். இவ்வாறாக பல்வேறு
 அறிஞர்களாலும் சிந்தனைகளால் விருத்தியடைந்த உளவியலிற்கு முதல்முதலில்
 அறிவியல் வடிவம் கொடுத்தவர் டேக்காட் (Descartes) ஆவார். எனினும் 1879இல்
 Wilhem Wundt என்பவரால் ஜெர்மனியின் Leipzig பக்கலைக் கருவிகளில் உளவியல்
 ஆய்வுகூடம் ஒன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டதைத் தொடர்ந்து உளவியலானது ஒரு தனி
 கற்கைநெறி என்ற அந்தஸ்தைப் பெற்றது. எனவே அறிவியல் முறையிலான
 உளவியலைத் தொடக்கி வைத்தவர் Wilhem Wundt எனலாம்.

இவ்வாய்வுகூடத்தில் உளவியலு அக நோக்கு முறையினால் (Introspection
 Method) ஆராயப்பட்டது. இம்முறையின் நோக்கமான நனவு நிகை எண்ணப்படுகையான
 அவற்றின் மூலகருவிகளினாலும், புலக் கூடகியை அதன் ஆக்கக் கூற்று
 புலனுணர்வுகளினாலும் பதப்பாய்வு செய்தல் அமையத்திருந்தது. இதனடிப்படையில்
 Wundt அகநோக்கு முறையைப் பின்பருமாறு விபரிக்கின்றார். "ஒருவனு
 உள்நோக்கி நனவு நிகை அல்லது விருப்பு வெறுப்பினிற் ஆராய்ந்து விபரித்ததும்,
 பகத்தாய்ந்து வகைப்படுத்தலும் அகநோக்கு முறையாகும்"

இத்தகைய நனவு நிகை எண்ணத்தின் கட்டமைப்பை அறிவதற்கான முயற்சி

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

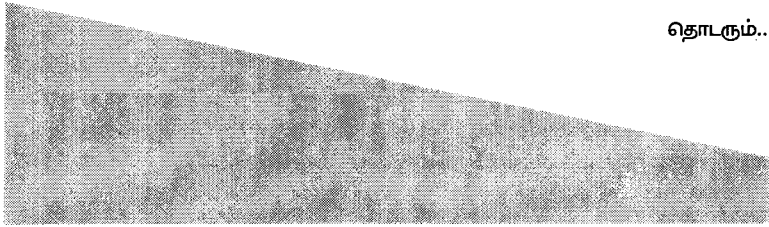
Wundt உம் அவருடைய இணை ஆய்வாளர்களும் பொதுவான பௌதீக க்யூல், பொதுவான தூண்டி, பொதுவான சொல்சார் அறிவுறுத்தல்கள் என்பவற்றை ஒவ்வொரு பங்குபற்றினருக்கும் பயன்படுத்தியதன் மூலம் கட்டுப்படுத்திய நிபந்தனைகளின் கீழ் தமது அகநோக்கு ஆய்வின் பெறுபேறுகளை அளவிட்டுப் பதிவு செய்தனர். இத்தகைய அளவீடு, கட்டுப்பாடு என்பவற்றின் 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 உள்செயன்முறைகள் பற்றிய கற்கைக்குப் பிரயோகித்த போது உளவியலும் ஒரு விஞ்ஞானம் என்ற அந்தஸ்தைப் பெற்றது.

இதனடிப்படையில் ஜேம்ஸ் என்பவர் உளவியலை பின்வருமாறு வரையறுக்கின்றார். “உளவாழ்க்கையினுடைய விஞ்ஞானம் என்பது அதனுடைய தோற்றப் பாடுகள், நிபந்தனைகள் ஆகிய இரண்டையும் உள்ளடக்கியது. தோற்றப்பாடுகள் எனும் போது உணர்வுகள், விருப்பங்கள், அறிகை, காரணங்காணல், தீர்மானங்கள் என்பன கருதப்படுகின்றன.”

எனினும் 20ம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் அகநோக்கு முறையின் பயன்பாடும் தகுதியும் பெரும் விமர்சனத்திற்குள்ளாகியது. குறிப்பாக அமெரிக்க உளவியலாளரான John.B.Watson இது தொடர்பான விமர்சனங்களை முன்வைத்தார். அகநோக்கு முறையின் முடிவுகள் நிரூபிக்கப்படவோ, நிராகரிக்கப்படவோ முடியாதவை என்றும் அகவயத்தன்மை உடையது என்றும் Watson நம்பினார். அகநோக்கு முறையின் மூலம் ஒருவர் தன்னுடைய உள் செயன் முறைகளை மட்டுமே அவதானிக்க முடியும். அதனையும் அவை நிகழும் போதே ஆராய்தல் என்பது இயலாத விடயம் என்றும் கூறினார்.

தொடரும்...



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

“தான்”

டி. மசனட் குருமடம்,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.
தொ.பே: 021-222 5359

