

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Tamil Psychological Magazine



மார்ச் 35
ஐப்பசி - மார்ச் 2010
இதழ் - 4

<h1>தான்</h1> <p>உளவியல் சஞ்சிகை</p>	மலர்: - 35 இதழ்: - 04 ஜப்பசி - மார்ச்சு 2010 விலை 35/=
ஆசிரியர்: அந்தோனிமுத்து O.M.I., B.Th, M.A துணையாசிரியர்: பீற்றர் இராஜநாயகம் O.M.I., B.Ph, B.Th ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்: ஜெயந்தன் பச்சேக் O.M.I., B.Ph, B.Th, STL (Rome) பற்றிக் பிரசாந் O.M.I., B.Ph. நிர்வாகக்குழு:- அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள் யோசப்பாலா. ஆலோசனைக்குழு: டேமியன் O.M.I., M.A. செல்வரெட்டணம் O.M.I., Ph.D. விரிவுரையாளர் சண்முகலிங்கம் Ph.D வைத்தியகலாநிதி சிவசங்கர் M.B.B.S நீனா H.C Dip in Counselling ஜீவனதாஸ் O.M.I. B., A. (Hons), Dip. in Ed. ஸ்ரலின் B.Th (Rome), M.Sc (Manila) ஜீவாபோல் O.M.I., M.Ph.	உள்ளே பக்கம் O உங்களைப் பற்றி உங்களுக்கு... 02 O மனித எண்ணங்களை... 05 O முகமூடி வாழ்க்கை! 09 O மனவளர்ச்சிக் குறை... 12 O தொழில் புரியும் பெண்களும்... 18 O சிறுவர் உலகை ஒளிவெற... 22 O கவிச்சோலை 27 O மட்டம் பூச்சி 29 O மாறிடாமல் மாற்ற முடியுமா? 31 O மகிழ்ச்சியாக வாழ 34 O ஆளுமை வளர்ச்சியும்... 38 O வாயும் நாக்கும் 39 O உறவு தொடர்பு முறிவு 41 O விடியலை நோக்கி ... (வெற்றி கவி) 44 O நினைவாற்றலை... 47 O உளவியலாளர் வரிசையில் 49
‘NAAN’ Tamil Psychological Magazine De Mazenod Scholasticate, Columbuturai, Jaffna, Sri Lanka. Tel: 021-222-5359	“தான்” டி மசனட் குருமடம், கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை. தொ.பே: 021-222 5359

வாசக அன்பர்களுக்கு நுத்தார் புதுவருட வாழ்த்துக்கள்,

“நான்” மலர் 35, இதழ் 2இல் “கவலை” பற்றி சில வரிகள் வரைய காரணங்கள் தேடியபொழுது, நான் ஏன் மகிழ்ச்சியாக இருக்க காரணம் தேடக்கூடாது? என்ற ஆவல் என்னைத் தொற்றிக்கொண்டது. எனவே, நாம் எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்போம் என்ற நம்பிக்கை கலந்த ஆசீருடன் “நான்” உங்கள் கைகளில் தவழுகின்றோம்.

நாம் எல்லோரும் என்றும், எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கவே விருப்புகின்றோம். மகிழ்ச்சி என்பது ஆழ்ந்த நம் உள்ள நிறைவில் இருந்து பிறக்கின்ற அற்புதமான உணர்வு. மகிழ்ச்சியை தங்கள் வாழ்வில் ஆழ்ந்து அனுபவித்தவர்கள் இம்மகிழ்ச்சியை ஆன்மஉணர்வு என்று புகழ்ந்து வியப்பதுண்டு. ஏனென்றால், மகிழ்ச்சியானது விசுவாசம், நம்பிக்கை, அருள், நன்றியுணர்வு, அன்பு ஆகிய பண்புகளில் இருந்து உஹ்றெடுத்துப் பாயும் இன்ப உணர்வு.

நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும், அல்லது மகிழ்ச்சியற்று இருக்க முடியும் என்று தீர்மானிப்பது யார்? என்ற வினாவுக்கான விடை நான். மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்பது அடிப்படையான வாழ்க்கைக் கொள்கை. மகிழ்ச்சியற்று இருப்பது என்பது நாம் இலகுவில் அடையக்கூடிய சுலபமான இலக்கு; மகிழ்ச்சியற்ற மனநிலைகளும், மகிழ்ச்சியற்ற சிந்தனைகளும், மகிழ்ச்சியற்ற மனித நடத்தைகளும் மகிழ்ச்சியின்மையை உற்பத்தி செய்கின்றன. மேலும் நாம் நீண்டகாலம் தேக்கி வைத்திருக்கும் எரிச்சல், பகைமைகளினாலும், பயம், கவலைகளினாலும் நாம் நம்முடைய மகிழ்ச்சியை தொலைத்து விடுகின்றோம்.

மகிழ்ச்சி என்பது நாம் சேமித்து வைத்திருக்கும் பணம், பொருள், பட்டம், பதவிகளாலோ அல்லது நமக்குள் நிரம்பியிருக்கும் இனிய உணர்வுகளினாலோ ஏற்படுவது அல்ல. மாறாக, மகிழ்ச்சி என்பது நம்முடைய மனநிலைகளைப் பொருத்தது; கூடவே சில நிபந்தனைகளையும் கொண்டமைந்தது. சுருங்கக்கூறின, இரு அடித்தளங்களைக் கொண்டது; ஒன்று நம் ஒட்டுமொத்த வாழ்வில் இலக்கு தெளிவாகவும், தூய்மையாகவும் இருப்பது, இரண்டாவது நம் சுயநலம் சார்ந்த நடத்தைக் கோலங்களில் இருந்து நாம் விடுதலை பெறுவதன் தன்மையைப் பொறுத்தது. ஆக, மகிழ்ச்சியின் சரியான வழிமுறை என்பது அடிப்படையான சில வாழ்க்கைக் கொள்கைகளைச் சார்ந்தது; பகைமையுணர்வுகளில் இருந்து நம் இதயங்களை விடுவித்துக் கொள்வது, பொருத்தமற்ற கவலைகளில் இருந்து எம் மனத்தைவிடுவித்துக்கொள்வது, சாதாரணமான எளிமையான வாழ்க்கை முறை, குறைந்த எதிர்பார்ப்பு; கொடுப்பதில் நிறைவு காண்பது; தன்னை துறந்து பிறர்நலம் பேணுவது; நம் வாழ்க்கையை அன்பினால் நிரப்புவது போன்ற இறைமனித விழுமியங்கள். இவற்றை நாம் அடிப்படை ஆன்மீகம் என்று ஆணித்தரமாக சொல்லி விடலாம். மேலும் எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது; எது நடக்கிறதோ அது நன்றாகவே நடக்கிறது; எது நடக்கவிருக்கிறதோ அது நன்றாகவே நடக்கும் என்ற பகவத் கீதை தரும் மனநிலையும் எம் மகிழ்ச்சிக்கு அடிப்படை.

நமக்குள் மகிழ்ச்சி நிறைந்து வழிந்து மற்றவர்களைச் சென்று நனைக்கின்றபொழுது மகிழ்ச்சி அதன் நிறைவை அடைகின்றது. அப்பொழுது “என் மகிழ்ச்சி உங்களுள் இருக்கவும் உங்கள் மகிழ்ச்சி நிறைவு பெறவே இவற்றை உங்களிடம் சொன்னேன்” என்ற வேதவாக்கு எம்மில் நிறைவு பெறும். மேலும் யாரெல்லாம் இவ்வாக்கை தங்கள் வாழ்க்கைக் கொள்கையாக்கி வாழுகின்றார்களோ அவர்களுக்கே பூவுலகில் நல்ல உள்ளம் படைத்தவர்களுக்கு அமைதி உண்டாகுக” என்ற ஆசீரும் உரிமையாகும்.

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

2. ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ளுதல்

“உன்னையே நீ அறிவாய்!” என்றார் கிரேக்க தத்துவஞானி சாக்ரீடீஸ். இதனையே கவிஞர் கண்ணதாசன் “உன்னையறிந்தால், நீ உன்னையறிந்தால் உலகத்தில் போராளாம், உயர்ந்தாலும் தாழ்ந்தாலும் தலை வணங்காமல் நீ வாழலாம்” என்று பாடினார். இன்று இளைஞர்களிடம் ஏராளமான சக்திகள், ஆற்றல்கள், செயல்திறன், சாதனை நோக்குகள் நிறைந்து காணப்படுகின்றது. அதேவேளையில் சில குறைபாடான கண்ணோட்டங்களும், தாழ்வான மனநிலைகளும் உள்ளன. எனவே நீங்கள் உங்களை முழுமையாக அறிந்து கொள்ள முதலில் உங்களது தனிப்பட்ட நிறைகுறைகளை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். மனிதர் நிறை குறைகள் கொண்டவர் தான் என்பதை தெரிந்து, பல்வேறு ஆன்மீக பயிற்சிகளின் வழியாக நம் உள் மனதையும் நமது இயல்பு நிலைகளையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். சில சூழ்நிலைகளில் நாம் எப்படி செயற்படுகின்றோம் என்பதையும் நமது பொதுவான இயல்பான பண்புகள் என்ன என்பதையும் ஆழ்ந்து அலசிப் பார்த்து புரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

3. தேர்ந்து தெளிதல்

தெளிவான மனநிலைக்கு ஆராய்ச்சியும் அதனைத் தொடர்ந்து சரியான கணிப்பும் அவசியம். அன்னப் பறவையானது பாலையும் நீரையும் பிரித்து பாலை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளும் என்று கூறுவதுபோல் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் நல்ல விஷயங்களைப் பிரித்துப் பார்த்தல் அவசியம். எதையும் தீர விசாரிப்பதே சாலச்சிறந்தது. வருமுன் காப்பதற்கும் இந்தத் தேர்ந்து தெளிதல் அவசியம். நல்லதை செய்து தீயதை விலக்குவதன் மூலம் நாம் நம்மை நாமே ஆராய்ந்து அறிந்து தெளிவான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு வழிசமைக்கும். தேர்ந்து தெளிவாக எதையும் எடுத்துக் கொள்வதற்கு முன்னால் இரண்டு மூன்று வழிகளையும், முடிவுகளையும் பற்றி நன்கு சிந்தித்த பிறகு எடுக்கும் முடிவு மிகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும். இதற்கு மனதில் எதுவித சஞ்சலமற்ற பயம் இல்லாமல் சுதந்திரமாக முடிவுகளை எம் வாழ்க்கையில் எடுப்பதற்கு வழிவகுக்கும். இதனூடாக எம்மைப்பற்றி எமக்கே ஆழமாக தெரிந்து கொண்டவர்களாக வாழ்க்கையின் சவால்களுக்கு எதிராக எதிர் நீச்சல் போடுவோம். வாழ்வை பயனுள்ளதாக மாற்றி சந்தோஷ காற்றினை எம்மிலே சுவாசிப்போம்.

உசாத்துணை நூல்கள்

1. வெற்றி பெறச் சிந்தியுங்கள் Dr.வால்டர் டோயல் ஸ்டேபிள்
2. முன்னேற உதவும் திறமைகள் சத்தீஷ் - வீர.பாலன்
3. உங்களைப் பிடிக்குமா உங்களுக்கு? தோமை-ராஜன்

மனித எண்ணங்களை

குப்பிச்சுவராக்கும்

பயவுணர்வு

அருட்சகோ. றமேஸ் அ.ம.தி

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)

இன்று எமது சமுதாயத்தில் வளர்ந்துவரும் மாணவர்களிடையே பல்வேறுபட்ட திறமைகளும், ஆற்றல்களும் குவிந்திருப்பது கண்கூடு. ஆனால் பெரும்பாலும் அவை அவர்களிலே முடங்கிக் காணப்படுவதற்கு அவர்களிலே உள்ள பயவுணர்வே காரணம் என்று கூறப்படுகிறது. இந்த விடயத்தில் மாணவர்களுக்கு பயவுணர்வு சம்மந்தமான அறிவுட்டல் வழங்கப்படுவதோடு, ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் அவர்களின் நிலையறிந்து செயற்பட வேண்டியது அவசியமாகும்.

இளைஞர்களிடையே பயவுணர்வு

பொதுவாக இளைஞர்கள் எதையும் துணிந்து செய்யும் தன்மை உள்ளவர்கள் என்று கூறப்பட்டாலும் அவர்களையும் இந்த பயவுணர்வு தடைபோடுகின்றது. தனிப்பட்ட முறையில் தங்களில் வேருன்றிய சிந்தனைகளை ஒரு குழுவினோர் அல்லது பொதுவான கலந்துரையாடல்களிலோ வெளிக்கொணர இளைஞர்கள் காட்டும் தயக்கத்திற்கு காரணம் அவர்களில் குடிகொண்டுள்ள பயவுணர்வே ஆகும். சிறுபராயத்தில் ஒருவரில் வளருகின்ற பயவுணர்வு அவர்களின் வாழ்க்கை முழுவதிலும் பக்கெடுக்கிறது. இதனால் இளம் பருவத்தில் கூட இளைஞர்களால் இவை உணரப்படுகின்றன. அதாவது இளைஞர்கள் தங்கள் பயத்தை வெளியே தெரியப்படுத்தாவிட்டாலும் அகத்திலே அவர்களின் செயற்பாடுகளை இது பலவழிகளிலும் பாதிக்கின்றது என்றால் மிகையாகாது. சிலர் வேலைக்குப் போவதற்கு கூட பயப்படுவர். தங்களில் உள்ள குறைபாடுகளின் நிமித்தம் தாழ்வுமனப்பான்மையால் சில இளைஞர்கள் சமூகத்தில் இருந்து விலகுவதும் அல்லது பொதுவிடங்களில் தங்களை குறைத்துக் கொள்வதும் அவர்களில் காணப்படும் ஒருவித பயத்தின் விளைவே. பெற்றோரின் எல்லைமீறிய பாசமும் அரவணைப்பும்கூட இதற்கு ஒரு காரணமாகிறது. அதுமட்டுமல்ல சிலரில் இது ஒரு பிறவிக்குறைபாடாகக்கூட அமைவதுண்டு இத்தகையவர்கள்

எல்லாவற்றிற்கும் பயப்படும் தன்மை காணப்படும். அவர்களுக்கு சரியான உளவாற்றுப்படுத்தல் அவசியம் அல்லது இவர்களின் வாழ்வில் இவர்கள் பிறரால் ஏமாற்றப்படுவதோடு வாழ்வில் எதையும் சாதிக்கமுடியாமல் அழிந்துபோவர். கல்லூரிகளிலும், வேறு அமைப்புகளிலும் இளைஞர் தந்துணியை வளர்க்கும் கருத்தமர்வுகளும் செயற்பாடுகளும் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டும் அப்போதுதான் அவர்கள் தங்களின் அறியாமையை விலக்கி தங்களிலுள்ள திறமைகளையும் ஆற்றல்களையும் வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

பெற்றோர்களிடையே பயவுணர்வு

பெற்றோர்களிடையே காணப்படும் பயவுணர்வு சற்று வித்தியாசமானது. இயல்பாக அவர்களில் காணப்படும் பயவுணர்வுக்கு மேலாக தங்களின் பிள்ளைகளின் சார்பில் இவர்கள் வளர்த்துக் கொள்ளும் அநாவசியமற்ற பயவுணர்வுகள் மிகவும் அதிகம். ஒரு குடும்பத்தில் வாழும் பெற்றோர் தங்களின் குடும்ப வாழ்வில் எந்நேரமும் மிக அக்கறையாக இருப்பார். ஆனால் அவர்களில் பலவிதமான அச்சவுணர்வுகளை இனங்காணமுடியும். பொதுவாக தங்களின் பிள்ளைகள் மட்டிலே அவர்கள் கொண்டிருக்கும் அளவுகூடந்த பாசம் அவர்களை தேவையற்ற சிந்தனைகளுக்குள் அழைத்துச்செல்வதை அவதானிக்க முடியும். பிள்ளை குழந்தையாக இருக்கும் காலத்தில் அதன் வளர்ச்சியிலும், உடல் நலத்திலும் எந்நேரமும் ஒருவித அச்சம் அவர்களை ஆட்கொள்ளும், பாடசாலைப் பருவத்தில் அவர்களின் கல்வியில், ஒழுக்கத்தில் ஒருவித பயம், இளைஞர் நிலையை அடைந்ததும் அவர்களது வாழ்வு பற்றிய பயம் என்று பெற்றோர்கள் மாறி மாறி தங்களில் ஒருவித அச்சவுணர்வுகளுடன் வாழ்வில் போராடிக் கொண்டிருப்பார். தங்கள் பிள்ளைகள் மட்டிலான அக்கறைகள் இவ்வாறான அச்சவுணர்வினை உருவாக்கும் நிலையில் பிள்ளைகள், மட்டிலான அவர்களின் அவதானிப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு என்பன சுமுகமாக செல்ல வழிகோலினாலும், தேவையற்ற முறையில் பதட்டப்பட்டு பிள்ளைகள் மட்டில் இவர்கள் வளர்த்துக் கொள்ளும் பயம் இவர்களை மட்டுமல்ல பிள்ளைகளின் இயல்பு நிலையைக்கூட குழப்பிவிடும் தன்மை காணப்படும். பெற்றோர் பிள்ளைகள் மட்டில் அதிக அக்கறையும் அவர்களது வளர்ச்சியில் பூரண பங்களிப்பும் காட்ட வேண்டும். ஆனால் தங்களில் உருவாகும் பயவுணர்வினை பிள்ளைகளில் துலங்கவிடும் பட்சத்தில் அது அவர்களின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. பெற்றோர் காலத்தின் நிலை உணர்ந்து, சமூகத்தின் தேவை அறிந்து, பிள்ளைகளின் திறமை கண்டு, அவர்களை சரியான வழியில் செல்ல ஊக்குவிக்க வேண்டும். மாறாக தங்களுக்குள்ள பயவுணர்வினால், ஒரு தந்துணிவுள்ள பிள்ளையின் குறிக்கோளை குழப்பி குட்டிச்சுவராக்கும் நடவெடிக்கையில் பெற்றோர்கள் ஈடுபடக்கூடாது.

மனித ஆளுமையும் பயவுணர்வும்

மனிதனின் ஆளுமையை கட்டியெழுப்பும் விடயத்தில் பல காரணிகள் செல்வாக்கு செலுத்துவதை நாம் காணமுடியும். பல காரணிகள் சாதகமாகவும், சில காரணிகள் பாதகமாகவும், இன்னும் சிலகாரணிகள் சாதகமாக அமைகின்ற அதேவேளையில் பாதகத்தை உண்டுபண்ணும் நிலையையும் காண முடியும். அந்த வகையில் பயம் என்ற உணர்வு மனித ஆளுமையில் எத்தகைய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது? பொதுவாக பயவுணர்வு மனிதனின் ஆளுமை வளர்ச்சியை பாதிக்கின்றது என பலர் கருதினாலும், ஆழமாக நோக்கின் சில வேளைகளில் பயவுணர்வு எமது ஆளுமையை வளர்ச்சியடைச் செய்கின்றது என்பது வேறுசிலரது கருத்தாகும். எமது யதார்த்த உலகில் நாம் மனித ஆளுமையைப் பற்றி ஆழமாக சிந்திக்கின் பயத்தின் தன்மையை நாம் அறிந்து கொள்ளலாம். குழந்தையொன்று பெரியோர்கள் மட்டில், பெற்றோர்கள் மட்டில் கொண்டுள்ள பயவுணர்வு அதன் எதிர்கால வாழ்வின் வளர்ச்சிக்கே என்பதனால் அத்தகைய பயவுணர்வு நிச்சயமாக தேவை என்பது உணரப்படுகிறது. ஏனெனில் எதுவித பயமுமின்றி தான் நினைத்தபடி வாழலாம் எனும் எண்ணத்தோடு வாழத்தொடங்கும் நிலை அவர்களை படுகுழிக்குள் தள்ளிவிடும், அவர்கள் வாழ்வும் சின்னாபின்மாகிவிடும். ஆனால் அதை பயவுணர்வு என்பதற்கு மேலாக மரியாதை என்று சிலர் கருதுகிறார்கள். இருப்பினும் இத்தகைய பயவுணர்வுகூட சில வேளைகளில் பிள்ளைகளின் சுய ஆற்றலை பாதிக்கும் என்பது இன்றைய உளவியலாளர்களின் கருத்தாகும். எனவே எத்தகைய பயவுணர்வை பிள்ளைகள் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதில் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் கருத்தாக இருக்க வேண்டும். சிறுவயதில் பிள்ளைகளின் ஒழுக்க மற்றும் கல்வி விடயங்களில் கண்டிப்பாக இருக்கும் பெற்றோர் அவர்கள் வளர்ந்து வரும் காலத்தில் அவர்களுடன் நண்பராக, மனம்விட்டு பேசும் அளவிற்கு விளங்கி கொள்பவர்களாக தங்கள் உறவை வலுப்படுத்துவதே சிறந்தது எனபது இன்று பொதுவாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. அவ்வாறான உறவு நிலை காணப்படின் பிள்ளைகள் பெற்றோர் பெரியோர் மீது கொண்டுள்ள மரியாதை வலுப்பெறுவதோடு தங்கள் ஆளுமையிலும் அவர்கள் நாளும் வளர்வார்கள், புதுமைகளை படைக்கும் ஆற்றல்மிக்கவர்களாக அவர்கள் மாறுவார்கள்.

பொதுவாக எமது ஆன்றோர்களின் கருத்துக்களை உற்றுநோக்கினால் “கலக்கமில்லா மனமே கவலையின்றி வாழும்” என்று கூறுவார்கள். மனத்திலே கவலையில்லா மனிதன் வாழ்விலே மகிழ்ந்திருப்பான். மகிழ்சியாக ஒருவன் தன் வாழ்வை நகர்த்துகின்ற போதே அவன் தன் ஆளுமையில் வளமுடியும். ஒருவன் தன் ஆளுமையில் வளர பல்வேறு காரணிகள் அவனுக்கு

தகைப்போலின்றன. தள்ளப்பிக்கை, சூனிய, விடாமுயற்சி, கைக்குளிப்பு, வறியாட்டல் என்பவற்றை உட்படுத்திக் காட்டலாம். ஆனாலும் ஒருமனிதனுடைய பண்புகளில் மாற்றம் ஏதும் உண்டானால் இறந்தமூலகளை அவன் தன் ஆளுநரையே வளிக்க முடியாது. உதாரணமாக கல்வி கற்கும் மாணவன் தன் விளக்கமில்லாதைய ஆசிரியருக்கு தெரியப்படுத்த பயப்படுவானவன் அல்லவாம். தன் கல்வியில் உயரமுடியாது ஒரு இளைஞன் தன் விளக்கத்தை பொதுவாக விந்தலத்தைக் தயங்குவானவன் அவன் சமூகத்தின் தன் இலக்கை அடைய முடியாத இவ்வாறு பயம் ஒருவனின் ஆளுநரை விருத்தியை தரிக்கும் என்பது உறுதி காரியம்.

ஒருவர் சாதாரணமாக எல்லாவற்றிற்கும் பயப்படுகிறபோது அவரின் இறக்கும் அப்பயத்தினை அவர்சமூகம் என்ற வரையறுக்கிறார்கள். தோயால் ஒருவர் எல்லாறு வேதனைப்படுகிறாரோ அதேபோல பயமுள்ளவர்களும் வேதனைப்படுவர் என்பது உணரமுத்துவர்களின் கருத்தாகும். பயத்தினால் அவர்தனின் உடலும் உள்ளமும் அழிச்சிகொள்ளாவி வாழ்வில் பெரும் குறையும் உண்டாகின்றனர். எதைக் கண்டாலும் அவர்களுக்கு பயமாகவே இருக்கும். சாதாரணமாக நலவங்கனாகப் போட்டியில் தலைத்தலைவரான போட்டிக் கூட விளங்கும் பயம் வற்றல் இத்தகைய மனிதர்கள் வாழ்வை தயங்குதலு ஏதும் ஏதும் உண்டானால் அவைமற்றிய பாடுதலவர்களின் சிறந்த உணர்வுத்தலவர்களின் உதவியை அல்லது உண்மையுள்ளிருந்துவற்றல் உதவியை நன்றி முடியுமாயின ஒரு சிலிக்கை முறைமையிட்டு நெற்றிக்கொள்வது மிகவும் அவசியம். பயத்தினால் வாழ்வை நேரப்படுகின்ற நடவடிக்கை போன்றது எனவே அவர்கள் தங்கள் ஒரு தந்தையின் ஏற்படுத்தி எதையும் சவாலாக ஏற்று வாழ்வில் முன்னேற முடிவாகின்றனர் அவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் அந்தந்தத்தை புரிமுடியும் தங்கள் அழகையே விளக்கி கொடுப்ப முடியும்.

உட்படுத்தல்கள் நூல்கள்

- முயற்சியை, மனவலியை(வலியை) கண்டித்தல் பதிப்பு 1979
- தன் உடனடியில் சஞ்சிகை 1997, மார் 23, இதழ் 2

முகமூடி வாழ்க்கை!

ம. பற்றிக் பிரசாந்த் ஆ.ம.சி

மனிதர்கள் கவலை அல்லிவது கையம் சில சமயம் களில் மனிதன் தன்னை மற்றவர்களிடமிருந்து அல்லது மற்ற சந்தவையிடமிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளும் பொருட்படுத்தலில், தலைவின், பணியின் கையம் அவையிலேயே உள்ளது. சிறு சிலவற்றை மூலக்காரணிகளிடமிருந்து பாதுகாப்பையும், சுதந்திரமாக நடமாடக்கூடிய நிலையைமற்ற கொடுக்கின்றது. வெளிப்படுத்த காரணிகள் தன்னை தீர்மான வண்ணம் தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ளு தனிமனிதனுடைய உணர்வுமடம் உடையகைமடம் கூட. எனவே மனிதன் வெளிப்படுத்தல் கவலை அல்லிவது தனிமனிதனுடையதலின்ற கையம், கட்டாயத் தேவையாகவும் இருக்கின்றது.



அவ்வாறு ஒரு தனிமனிதனின் உட்கொண்ட வாழ்வை ஆராயும்போது, ஒருவர் தன் வாழ்வில் இருவரு சந்தர்ப்பங்களானத் தனி மற்றக் கண்டபொருட்கொண்டம் ஒருமனித முகமூடியை அணிந்து கொண்டு வாழ்கின்றான். மனிதன் தன் பிரகடம்போலும் இலக்குப்போலும் மத்திய முகமூடி என்ற மாதக் கவலத்தை அணிந்து விடுகின்றான். மனிதனுடைய பிரதமீகம் இரங்கிக்கும் இடம்பட்ட வாழ்க்கையாவது ஒரு பொய் வாழ்க்கையாகவே அவையின்றது. அவ்வாறு சமூகத்தின் நேர்மையாக தன்னுடைய சய உருவத்தை வெளிப்படையாக ஒரு முகமூடிக்கொண்டு தன்னுடைய உணர்வுமடமனை வாழ்வை வெளிக்கொட்டினால் அது அவனுடைய வாழ்க்கைப் பற்றிக்கும் என்ற பயம் மனிதனை இப்படியான ஒரு முகமூடி அணிந்த தன்னுடைய சய உருவத்தை வெளிக்கொட்ட தயங்கின்ற வாழ்க்கைத்தன் தனிமனிதனின்.

எந்த ஒரு மனிதனும் மற்றவருக்கு முன்னால் தன்னுடைய சய உருவத்தை காட்டக்கொள்ள விருமடவதற்கான அப்படி வெளிப்படுத்தலாக அது அவனுக்குப் பல்பாதிப் புகளை கொண்டுமற்றும் என அவன் என்னுமீன்றான். ஒரு தனிமனித வாழ்வில் தொடங்கி திரும்ப வாழ்வை உடைய, சமூகமய வாழ்வை அடையும்போது ஒரு மனிதனின் பலவகையான முகமூடிகள் கொண்டு தன்னுடைய சய உருவத்தை மறைத்து வாழும் தந்தர்ப்பமீய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றான்.

மனிதர்கள் உட்படி தயங்குமட சய உருவத்தை மாற்றி வாழ்கின்றார்கள் என்பதை எடுத்துக் காட்டுகின்றதுடன் பங்குமீயிவது ஒருவர் தன்னை பொய் தா முகமூடி வாழ்வை

மனவளர்ச்சிக் குறை ஒர் நோய்வகம்
அவர்களுக்கு விசேட கல்வி வழங்குவதன் மூலம்
வாழ் வழிகாட்டலாம்

த. ஸ்ரீகமலநாதன்
B.Com, Dip in coun Psy (Island)

ஆற்றுப்படுத்தினர் - அகவொளி
ஆசிரியர் - யா.மானிப்பாய் மெமோறியல் ஆங்கிலப் பாடசாலை

தொடர்ச்சி

ஓட்டிச உணமை (Autisam)

ஓட்டிசம் என்பதைத் தமிழில் தற்புணைவு ஆழ்வு என்று குறிப்பிடுவர். உண்மை நிலையில் இருந்து தங்களைத் தாமே விடுவித்துக் கொண்டு கனவுகளைப் போன்ற கற்பனைகளை உருவாக்கிக் கொண்டு அதில் வாழ்ந்து வருவதைக் குறிக்கவே BELEULER என்பவர் Autisam என்று பெயரிட்டார்.

ஓட்டிசம் உள்ள குழந்தைகள் பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாகவும் சாதாரணமானவர்களைப் போலவும் இருக்கிறார்கள். இது பரம்பரை நோய் அல்ல. மனநோயும் அல்ல. இதனைக் கண்டறிய மருத்துவ சோதனைகள் உதவுவதும் இல்லை. ஓட்டிசம் பற்றி நன்கு அறிந்து, இத்துறையில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள், குழந்தையின் பெற்றோரிடம் பல கேள்விகளைக் கேட்டும் குழந்தையை வெவ்வேறு நாட்களில் நன்கு கவனித்து அறிந்த பின்பும், இதனை உறுதிசெய்து கொள்கிறார்கள்.

இவர்கள் 15 மாதம் முதல் 18 மாதங்கள் வரை சாதாரண குழந்தைகள் போலவே இருப்பார்கள். அதன் பிறகுதான் அவர்கள் நடத்தைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவர்கள் ஓட்டிசம் தான் என்பதைக் கண்டறிய பின்வரும் குறிப்புகளில் பாதி அல்லது அதற்கு மேல் ஒரு குழந்தையிடம் இருக்குமேயானால் நாம் அந்தக் குழந்தைகளை ஓட்டிசம் உள்ளவர்கள் என்று கண்டறியலாம்.

01. மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுவதில் ஆர்வமின்மை.
02. ஒரே மாதிரியான செயல்களில் ஆர்வம் இருத்தல்.
03. உண்மையான அபாயங்களைப் பற்றிய பயமின்மை.
04. அர்த்தமற்ற அழகை அல்லது சிரிப்பு.
05. நம் கண்களை நேரடியாகப் பாராமை.
06. வழக்கமான கற்பிக்கும் முறைகளைப் புரிந்து கொள்ளாமை.
07. வலி தெரியாமை.

08. கிளிப்பேச்சு சொன்னதையே திருப்பிச் சொல்லுதல், எதிரொலிப்பேச்சு.
09. தனிமையை விருப்பமில்லை.
10. பொருள்களைச் சற்றி வேடிக்கை பார்த்தல் அல்லது, சமூகம் பொருள்களில் ஆர்வம்.
11. வாயால் நாம் கூறுபவற்றை, தமது காதில் வாங்காதது போல் நடந்து கொள்ளுதல்.
12. கொஞ்சுதல், கட்டிப்பிடித்தல், அன்பு, பாசம் இவற்றை விரும்பாமை.
13. அதிகமான செயல்திறன் இருத்தல்.
14. காரணமற்ற அழகையுடன் கூடிய ஆர்ப்பாட்டம்.
15. மனிதர்களிடம் அன்றி, ஜடப் பொருள்களின் மேல் வேண்டாத பற்று.
16. வார்த்தைகளை வெளியிடுவதில் சிரமம், வார்த்தைக்குப் பதிலாக செய்கைகளால் வெளியிடுதல்.
17. கைவிரல்களை ஆட்டுதல், உடலை உலுக்கல் போல் ஆட்டுதல் போன்ற செயற்கை நடத்தைகளைத் தொடர்ந்து செய்தல்.
18. எப்போதும் ஒரே வகையான உணவை விரும்புதல்.

ஓட்டிசம் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டபின், இரண்டாவதாக அதை எதிர்நோக்க தயார்ப்படுத்திக் கொண்டு, சரியான அணுகுமுறையால் அவர்களுடைய விரும்பத்தகாத செயற்பாடுகளை நாம் விரும்புமாறு மாற்றியமைக்கலாம். அவர்களை அரவணக்க வேண்டும். நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட ஒழுங்கான பாடத்திட்டத்தின் மூலம், பேச்சுப் பயிற்சி அளித்தல், சமூகத்தில் பழகக் கற்றுக்கொடுத்தல், சாலை யைக் கடப்பது, சிறு பொருட்களை வாங்கி வரவிடுதல் போன்றவற்றைக் கஷ்டப்பட்டா வது, கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

கூழ்நிலைச் சீராக்கம்

ஓட்டிசத்தாரைச் சூழ்நிலைக்கும் கூழ்நிலை, அவர்களின் நடத்தைகளில் பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே கூழ்நிலையை மிகவும் ரம்பியமாக, விரும்பத்தக்க நடத்தைகளைத் தூண்டுவதாக மாற்றியமைப்பது அவசியம். தேவையற்ற பொருட்கள், படங்கள், மூக்கைத் துளைக்கும் வாசனைகள், தூர்நாற்றம், செவியை அதிர்ச்சியும் இசை, ஓசை, குளிர், வெப்பம், பசி, தாகம், வலி போன்றவை ஓட்டிசத்தாரைப் பாதிக்கத்தக்கவாறு, பார்த்துக் கொள்வதோடு தேவைப்படும் முக்கிய காரணிகளை மட்டும் சூழ்நிலையில் வைக்க வேண்டும். ஓட்டிசம் குழந்தை உடனடியாக தன் ஒத்துழைப்பை நல்கிவிடாது. ஓட்டிசைக் குழந்தைக்கு கற்பிக்கும் பொழுது, கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய குறிப்புகள் சில உள்ளன. அவை:

- 01. ஒரு நேரத்தில் ஒரு இயைபு நடவடிக்கையை மட்டுமே கவனிக்கும் வேண்டும்.
- 02. கற்றுக்கொள்வது, அடிக்கடி மாற்றிக் கொள்ளுதல்கள் உடனடி.
- 03. மூலத்தை விருத்தியும் நேரத்தில் மட்டுமே கவனிக்கும் வேண்டும்.
- 04. இயல்பான கற்றலில் கவனிக்கும் வேண்டும்.

முக்கியமாக ஒழுங்கற்ற ஆதரவுத்திட்டங்களை உடனடிநிலை யறிந்த அளித்ததும் சூழ்நிலை நன்கு முன்னோடிகள் அளவை உள்ளவர்கள் வளர்ச்சியில் பெற்றோரும். சிறப்புப் பாடசாலைகள் பராம, மிகவும் அங்கியம், இவர்களின் சிறிதளவில் இது தான் என்று கூற முடியாவிட்டாலும், ஒழுங்கற்ற ஆதரவுத் திட்டம் சிறுவர்களில் பாதிக்கப்பட்ட சூழ்நிலையை பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் ஒரளவு சூழ்நிலை வாய்ப்பாக முடியும். இவர்களை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் கவனித்திருக்காமல் அடிக்கடி உடனடிநிலையை மாற்றியும் நல்லது.

மூலனைவாதம்

மூலையில் ஏற்படும் வாழ்க்கை மூலனைவாதம் என்பது. இது ஒரு நேரம்கூட மூலையில் ஏற்படக்கூடிய ஒரு உணவாகும். மூலையில் செயல்பாட்டுக் கற்றல்களினால், பாதிப்பாளிகள் சூழ்நிலைப் பருவத்திலிருந்து இயல்பில் அவ்வளவு அமைப்புநிலையில் ஏற்படக்கூடிய வளர்ச்சி பெற்ற மாற்றுபாடு மூலனைவாதம் எனப்படும். இது பிரதியில் இருந்தும், இயல்பிலும் ஏற்படலாம்.

மூலனைவாதம் உடையோருக்கு ஏற்படும் குறைபாடுகள்

மூலனைவாதம் பொதுவாக உடல் இயக்கநிலை சார்ந்த உணர்வுகளை ஏற்படுத்துவதுடன் வேறு சில உணர்வுகளுமையும் ஏற்படுத்தி வருகின்றன. அவை

- ❖ மனவளர்ச்சிக் குறை - Mental Retardation
மூலனைவாதம் உடையோரில் 75% ஆனவர்கள் மனவளர்ச்சிக் குறை உள்வளர்களாக இருக்கின்றனர்.
- ❖ சாஸ், கை வலிப்பு
மூலனைவாதம் உடையோரில் பலருக்கு சாஸ், கை வலிப்பு ஏற்படுகின்றது.
- ❖ சாது கோளாமை
மூலனைவாதம் ஒருவகையான சூழ்நிலைத் துறையான உள்வளர்களாக சாது கோளாமை ஏற்படும்.
- ❖ சாய் மேல் முடியாமல்
சாய் தராமல் மற்றும் நாக்கைக் கட்டுப்படுத்தும் திறமைகள் பாதிக்கப்படுவதால் மூலனைவாதம் உடையோரின் பேச்சு பாதிக்கப்படுகின்றது.
- ❖ பார்வைக் கோளாறு
மாற்றுக்கல் கண் விழிப்பு, கட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை போன்ற கோளாறுகளும் பொதுவாகக் காணப்படும். இவற்றைவிட சாஸ், கை பாதிப்புக்களின் அடிப்படையில் மூலனைவாதம் உடையவர்களில் பலவகையினர் இருக்கின்றனர்?

- ❖ சூழ்நிலைவாதம்
இதில் ஒரு காரணம் ஒரு காரணம் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கும்.
- ❖ பக்களைத் துறா
உடலில் ஏதேனும் ஒரு பக்கத்தில் உள்ள வாயும், காதும் பாதிக்கப்படுவது பக்களைத் துறா எனப்படும்.
- ❖ கீழ்ப்பாடு வாதம்
உடலின் கீழ்ப்பாடுகளான கால்கள் திரும்பும் பாதிக்கப்படுவதை இது குறிக்கும்.
- ❖ மீழ்ப்பாடு வாதம்
இந்த நிலையில் கால்கள் பாதிக்கப்படுவதுடன் கைகளும் பாதிப்புக் குள்ளாகின்றன.

மூலனைவாதம் உடையோருக்கு சூழ்நிலைப் சிவில்-சாஸ் மூலம் பயிற்சி கொடுக்கும் போது ஒரளவு முன்னோற்றத்தைக் காணலாம். மேலும் பயிற்சியும் அளிக்கலாம். திறமைக்கு சிறப்புக் கல்வி அளிப்பது மிகவும் இன்றி அமைதியான ஆகும்.

துரு துரு அழற்சி நோய் - Hypoactive Disorder

துருதுரு நோய் என்பது குழந்தை திறமை நடவடிக்கையை குறிக்கும். ஒரு குழந்தை பெரும்பகுதியில் கற்றுக்கொள்ளும் போது நடவடிக்கை எல்லாம் உடனடி மனவழக்கினால் இந்த நிலை குறிக்கின்றது. குழந்தையின் நடவடிக்கையில் ஒரு விதப் படிப்பும் கவனமில்லாமலும், உணர்ச்சி எழுச்சியும் காணப்படும். அவர்களைக் குறிப்பில் ஒரு பொருளில் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை.

துருதுரு குழந்தைகளிடம் பொதுவாகக் காணப்படும் பிரச்சினைகள் குடியிருந் நடவடிக்கைகள்

- 01. குறிப்பிட்ட காரணம் இல்லாமல் போல உணர்ச்சி துரு துரு நிலை.
- 02. பிரம்முகம் பார்த்துப் பேசுவதில்லை.
- 03. அளவளவில்லை என ஒரு குறிப்பிட்ட அளவற்று வளர்ச்சிக்கூடும்.
- 04. உணவில் நேரவழக்கம் காட்டாமல், குறிப்பில்.
- 05. அடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள பொருளைக் கீழ்ப்பாடு போடுவர்.
- 06. எந்தச் சமயமும் கவனமில்லாமல் செயல்படுகின்றன.
- 07. அறியாமையாக பிறரைக் கட்டிக்கொடுத்தல், மூத்தலிடுதல்.
- 08. தரைக்குத்தலில் வாய்க்கொடுக்கிறார்கள்.
- 09. கவனமில்லை. கவனமில்லை, தராமலும் ஒரு குறிப்பிட்ட காரணத்தால்.
- 10. கவனமில்லை. கவனமில்லை, தராமலும் ஒரு குறிப்பிட்ட காரணத்தால்.
- 11. கவனமில்லை. கவனமில்லை, தராமலும் ஒரு குறிப்பிட்ட காரணத்தால்.
- 12. கவனமில்லை. கவனமில்லை, தராமலும் ஒரு குறிப்பிட்ட காரணத்தால்.

11. கதவு புட்டி பிற ஓலி எழுப்பும் பொருட்கள் போன்றவற்றால் எப்பொழுதும் ஒலி எழுப்புகள்.
12. அணைக்கதிகமாக அழுதல்.
13. பொருள்களை எறிதல், உடைத்தல்.
14. புத்தகங்களைக் கிழித்தல்.
15. பிறரை சபைத்தல், வடித்தல், முடிவைப் பிடித்து திழுத்தல்.

இவ்வாறான பின்பாடானது நடத்தைச் சீரங்கம் நடவடிக்கைகள் செயற்படுத்துவதன் மூலம் களத்தில் கட்டுப்படுத்தலாம். தகுதிற நிலைமைக் குறைக்கவும், கட்டுப்படுத்தவும் பல்வேறு மருந்துகள் திறந்ததும் அவற்றால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள் மிகவும் கொடுமையானவை. எனவேதான் மருத்தியினரை மருத்துவமுறை ஒளிவை பின்போட்டு என்பவர் கண்டறிந்து வெளியிடார். அது திட்ட உணவுச் சிகிச்சை என்று கூறப்படுகின்றது.

அப்போது, ஆறஞ்சு, தக்காளி, வெள்ளரி, பன்றிச்சாறு, குளிர்ந்தாம்பலி, உயிர், எலுமி உணவு வகை, மாயு ஏற்றுப்பட பாண்டுகள், காய்கறிகள், தேயிலைக்காய்கள், மீட்டாய் வகைகள், செயற்கை மணங்கள் கையாடப்பட உணவு வகைகள் போன்றவற்றை உண்ணாமல் தடுத்தும், போன்றவற்றால் தடுத்தும் திறமை குறைந்து விடுவதை நம்பப்படுகிறது.

கற்றல் குறைபாடு உடையோர் - (Slow learners)

கற்றல்செய்வதில் ஏதாவும் குறைபாட்டைக் கற்றல் குறைபாடு என்பர். கற்றல்க்க முக்கியமான ஆற்றல்களைக் கற்றுப்படுகளை

01. சொல்லாற்றல்
02. எழுத்தாற்றல்
03. கண்களாற்றல் என்பவையாகும்.

இந்த ஆற்றல்களில் தடயங்கள் ஏற்படுவதின் அது கற்றல் குறைபாடு ஏற்படக் காரணமாக அமைந்துவிடும். கற்றல் குறைபாடுக்கு வெளியிடையான அறிவுடிகள் எதுவும் கிடையாது. கற்றல் குறைபாட்டையும், மனவலர்ச்சி குறைவையும் ஒரு தரக் திறனற்றது பலரும் ஆழப்படுவதில் திறக்கின்றனர். இவை இரண்டும் ஒன்றல்ல, நிகரைய வேறுபாடுகள் உள்ளன. நுண்ணறிவுக் கோதானகைதின் வாயிலாக இவர்களை வேறுபடுத்தி அறிவது கனிது.

கற்றல் குறைபாடுடையவர்கள் கவனக்குறைவு கல்வியில் பின்புல்கள் பிறர் முகபாவங்களைப் புரிந்துகொள்ளாமை, தங்கசிடம் உள்ள குறைபாட்டை உணர்வதால் ஏற்படும் தாழ்வு மனப்பான்மை, மற்றவர் இகழ்வதால் ஏற்படும் கோபம் போன்ற பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.

கற்றல் குறைபாடு என்பது பொருட்படியாகக் கற்றுப்படும் ஒரு சொல்லாகும். ஆனால் திறம் முப்பாடுக்கு அடிகமான வகைகள் உள்ளதாகக் கண்டறியப் பட்டுள்ளது. அவற்றுள் முக்கியமாக,

01. வார்த்தைக் கற்றல்
02. சொற்களைக் கிரகிப்பதில் குறைபாடு
03. எழுத்துக்களை எழுதுவதில் குறைபாடு
04. கணக்கிடுவதில் குறைபாடு
05. கவனத்தோர்வில் குறைபாடு
06. நோக்கபற்ற கவனம்
07. பெயர்க் கற்றல்
08. பொருள் விளக்கக் கற்றல்
09. எழுத்துச் சிதைவு
10. அறியப் போகாத தலை

போன்றவற்றை முக்கியமாகக் குறிப்பிடலாம்.

கற்றல் குறைபாடு உள்ளவர்களை மற்றக் குழந்தைகளுடன் கலந்து படிக்கிறதில் தற்செய், திறமையான கல்வியும், கோயில் திறவிடங்களில், கடைகளில், கல்வியும், பொருட்களும், புத்தகம், பிறந்தநாள் வைபவங்கள் போன்ற இடங்களுக்கு அனுத்துச் செல்ல வேண்டும். தங்களைக் குறைமுகமாகவே, வளக்க முடியாவிடலாம் என்ற எண்ணம் கவனம் கற்றல் குறைபாடு உள்ளவர்கள் மன உணர்ச்சிகளுக்கு உட்படவார்கள். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களை அகற்றி பிறகுடன் கற்று படிக்கிறதே தற்செய். இவ்வாறு செய்வதால் விடுவதால் பிழைக்கதில் அவர்களைப் புறம்பிப்பாடுகளுக்கு பிடிவும் கிறமமாக இருக்கும். கடியாமலில் இவர்களை வெளியிடக்கொடுக்கச் சொல்லியும், இவர்களை தன் மனத்தில் விடுவதும் தீண்ட வேறும் தெய்வைக் காட்டு பார்க்க விடுவதும் பகல் நேரத்தில் தூங்க விடுவதும் தவிர்க்கப்படக் வேண்டும். இவர்களை விட்டுக்கொடுக்க வேத்திறந்தால் நூலகலையில் பாவிரட்டை அளவ வேண்டலாம். அந்த வேறுத்தில் உமது ஆவடகளைக் கற்று விடுதல், பிறரை அடித்தல், கத்துதல் போன்ற பொற்பாடுகளைச் செய்வார்கள். இதனால் இவர்களைச் சாதிவிடும் கட்டிவைக்க வேண்டிய திறமை ஏற்படலாம். எனவே பெற்றோர்கள் மிகவும் கவனமாகப் பொருட்கள் கிட்டுவது, பராமரிப்பவர்களின் மேற்பார்வையில் இவர்களுக்கு பிற தெய்விகளை ஆற்றப்படுத்துக் கொடுக்கலாம். மனவலர்ச்சி குன்றியவர்களுக்கு விடில் கொடுக்க வேண்டிய பயிற்சிகள், பாடகைகள்கே வேறு பயிற்சி நிலைமைத் துக்கோ மனவலர்ச்சி குன்றிய பின்பு அனுப்பப்படுவதற்கு முன்னர் அத்துநர் கற்றுத் தெரவ்வான அனைத்துப் பயிற்சிகளையும் பெற்றோர் கற்றுக்கொடுப்பது அவர்களின் உடமையாகும். அது குழந்தையில் ஏதாவதொரு காரணத்தால்.

தொழில் புரியும் பெண்களும்

மன அழுத்தமும்

S.Mary Tharshika
2nd year (Arts)
University of Jaffna

இன்று பெண்கள் பல தரங்களில் ஓடின்று முன்னேறி வருகின்றார்கள். சிறிலங்கா ஆற்றலிலும் ஆண்களுக்கு பெண்கள் இணைத்தவர்களால் என நிகழியிட்டு வருகின்றனர். இருந்தாலும் பெரும்பாலான பெண்களுடன் கூட்டுவ மன அழுத்தமும் பயணம் செய்கிறது.



தொழில் புரியும் வீட்டுப் பொறுப்பையும் தொழில் பொறுப்பையும் சேர்த்து மேற்கொள்ளும் காரணத்தால் அவர்கள் இயற்கையாகவே ஆண்களின் மன அழுத்தம் போன்ற மன அழுத்தம் அடைகின்றனர்.

மனிதனுக்கு வரும் மனநோய்களில் 75 முதல் 80%க்கு மேலான அழுத்தம் மன அழுத்தம் காரணமாக வருபவையே என அமெரிக்க ஆராய்ச்சி ஒன்று அறிவிக்கிறது. உடல்களை வலியிடப்படுகின்றது. இதுவே மன அழுத்தத்தின் கையாளவதன் தேவையை உடனடி எடுத்துக் கொடுக்கிறது.

தீவிரமாக பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள தேவையான மன அழுத்தம் மட்டுமே பொறுப்பற்ற விளைவு தான் மன அழுத்தம். அம் பிரச்சனையை சரியான முறையில் கையாளாது சமாளிக்க முடியாவிட்டால் மன அழுத்தம் உண்டாகிறது. (Stress is a by product of poor or inadequate)

தற்போது தொழில் ஓடிச்செல்லும் கருவிகளில் பெண்கள் எப்பொழுதும் தங்களைச் சந்தி வேலைகள் எதிர்த்துப்போட உணர்வார்கள். "ஒரு வேலையை முடிப்பதற்குள் ஒன்பது வேலைகள்" என சமீபத்து கொள்வன தொழில் நிறுவனத்தில் திருத்தி வரலானால் வீமம் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை நிறைவுபடுத்தும் வீட்டுக்கு சென்று ஒப்பிட்டுக்கொடுப்பது, தொழில் நிறுவனத்தின் பணிகளைப்பற்றி

நெனப்பையில் வேலை, மனத்தின் வேலைகள் தலைக்கு மேல் வரும்படி தன்னை முந்தடிப்பதாகவும் வேலைகளில் ஓடும் முட்டுகையை போன்றும் உணர்வு.



அதாவது ஒருவரது அறையில் தனித்து புலக மூலம் அறையில் புலக மூலம் ஏற்படுகின்றது. உள்மே குறை அகப்படும் ஓசை வீட்டுவாத நிலை ஏற்படும் திட்டவாய நினைவுகள் மன அழுத்தம்.

அறையில் ஒன்றாகவாட்டம், கதவுகளையும் அகலத் திறந்து வைத்தால் புலகமூலம் வலியேற்பும். புலக மூலத்தால் உள்மே அகப்படும் வலியை மூலம் மூலம் ஓசை வீட்டுவாயும் கிணறில் இயல்பான நிலைக்குத் திரும்பி விடுவர்.

மன அழுத்த அறிகுறிகள்

மன அழுத்தப்பாலது நயர்களுக்கேற்ப, சூழ்நிலைக்கேற்ப, தனித்தனி அறிகுறிகள் மன அழுத்தம் உடனடி மன அழுத்தம் பற்றியவைகளை மன அழுத்தம் ஏற்படும். மன அழுத்தம் அறிகுறிகள் மூன்று விதமாக பங்கிட்டுப்படுகிறது.

i. உணர்வு தொடர்பானவை

அறிவித்த கவலை, பங்கிட்டுப்பும், மனக்கொக்கம், மனம் போறும், எரிதல் சரிசெய்தல் Of கோபம், மனத்தை ஒப்பாக வைத்துக் கொள்ள முடியாமல், தனிமையுணர்வு, மனநிலை, எரிதல் சரிசெய்தல் சிந்தனைகள், உயர்மான முடியும்

ii. உடல் சார் இயற்கை

தலைவலி, நெஞ்சுவலி, வயிற்றுப்போக்கு, மனச்சிந்தனை, குரல், அசைவு, தாழ்ந்திய குறைபாடு, மூச்சு திணறல், உடல் சூறல், அறிவித்த இயற்கை முடிபு உயர் கருதி அழுத்தம், ஆசை.

iii. பழக்க வழக்கம் சார்ந்தவை

மிக அடிமையாகவோ அல்லது குறைமையாகவோ உணர்வு உடல்களில், அழக தூக்கம் Of தூக்கமில்லாமை, குழுவகியிருத்தல், வேலைகளை சிறிப்போடல், பொறுப்புக்கள் கிணற்று சூறல் சிந்தனை, நயம் கருத்தல், தலை கொடுதல்

மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்

பெண்களின் வழங்குபொருள்கள் குடும்பத்தின் திசை உடனடி வழங்கில் மகத்தான சாதனைகளை திருப்தி மூலமேற்றும் கூறும் பெண்களுக்கு மன அழுத்தம் தீர் தவடிகளான அமைப்புகளாக ஏனவே இதனை தேசநிலை (Posture), பழக்க வழக்கம் (Habits), மனமனங்கள் (Thoughts), நடத்தை (behavior) போன்றவற்றின் மாற்றங்கள் குறைக்க முடியும்.

1. சிந்தனைகளை நாய்மைப்படுத்தல்

எதிர்மறை எண்ணம் (Negative thoughts) பெரும்பாலும் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன. எனவே நல்ல சிந்தனைப் பூர்வத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

2. அமைதியான குடும்ப சூழல்

அழகத்தை சிறந்த குடும்பங்களையோ, எரிச்சல்களையோ குவிக்கும் இடமாக குடும்பம் இருக்கக் கூடாது. மாறாக அவற்றை அழிக்கும் இடமாக குடும்பம் இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்போர் அன்பான வாழ்க்கை வாழல் மிகவும் முக்கியமாகும்.

3. தமது பஸ்தை அழிந்து கொள்ளல்

உதாரணம் புரியும் பெண்கள் தமது அறிவு, ஆற்றல், திறமை, வலம், காலம் ஆகியவற்றைக் கொண்டு எல்லாவும் பொறுப்புகளை மேற்கொள்ள முடியுமோ அவ்வாறு பொறுப்புகளைத் தள்ளி கொள்ள முடியும். மனம் கெடாமலும் திறமையும் போடுவார்கள். பிச்சைகளைவிடுத்து தப்ப முடியாது.

4. சரியான திட்டமிடல்

வாழ்க்கையை முடிப்பதற்குக் கொள்ளும் மனதில் குப்பை எழல்கள் தோன்று. இதற்கு நேர நிர்வாகம் (Time management) உதவும். எந்த நேரத்தில் எந்தச் செயல் கொண்டும் என நேரத்தை சரியாக பயன்படுத்த வேண்டும்.

5. எண்ணங்களை பகிர்ந்து கொள்ள நல்ல நண்பர்களை வைத்திருத்தல்

எண்ணங்களை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்கிறபோது மனப்பாடம் குறையும். குறிப்பாக பெண்கள் தம் பெற்றோரிடமிட, கணவரிடமிட, பிள்ளைகளிடமிட மனப்பாடம் போகின்ற பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மனம் விடுதல் சிறப்பது மன அழுத்தத்தை குறைக்கும். வீடுகள் வழங்குகள் திறந்தால் அவர்களோடு விரலையாடலாம்.

6. பசி, தாகத்தை குறைத்தல்

பசிமும் தாகமும் சோர்வு நோய்களைக் கூட்டுகின்றது. ஆக்கிரமிப்பு மனம்

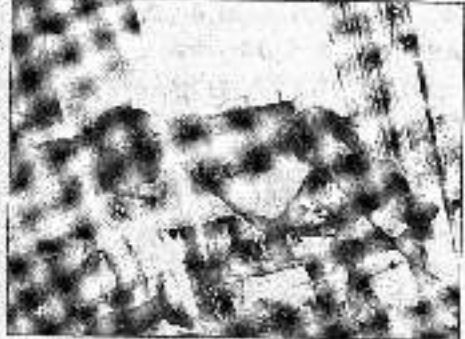
நினைவையும், கவலைமையும் தூண்டுக்கின்ற சக்தி பசி, தாகத்திற்கு திறப்பதாக நம்பப்படுகிறது.

7. கவாசம் பயிற்சி

மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியிடுவது மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் தீர் கவாச பயிற்சியை தியானம் மூலம் செய்யலாம்.

8. உற்சாக மெம்படுத்தல்

கவலைமில்லாத மனதில் "தள்ளு புதிதாய் பிறந்தீர்கள்" எனும் உணர்வோடு செயல்பட வேண்டும். உள்மனத்தின் மரிச்சல், முன்கூறினும் கொல்லினும் செயலி லும் வெளிப்பட வேண்டும். அதே போல அன்றையதானான முடிவி லும் சந்தாகம் தருகலடிய விட த தினை சிந்தித்தல் எல்லா சிந்தனைகளைமும் ஒதுக்கிவிட்டு மும் வான குளியல், சில நிமிட அமைதியான வாசிப்பு, இசையை ரசித்தல் இதில் ஒன்றையாவது செய்ய வேண்டும். தேவையற்ற சிந்தனைகளை அந்த நிமிடம் களாவது நினைப்பதை தவிர்ந்தல்.



உசாதி துணை நூல்கள்

Dr. M.P. குருசாமி, "மென் உதாழ்கல் முணையோடுக்கான வழிவாடி" இடையத்தனம்

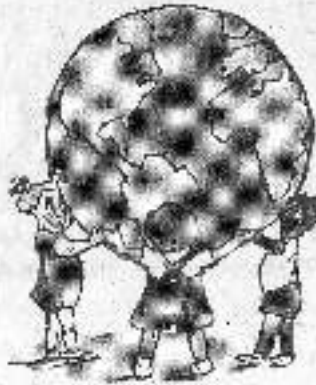


Digitized by Noolaham Foundation. noolaham.org | aavanaham.org

**சிறுவர் உலகை ஒளிவுற அனைவரது
கரணிகளையும் வளவுவுட்குவாம்**

ஆக்கம் :- **சண்முகசிவசம்-ரதீன் (BBA(HRSP):MA(pub
Adm)Reading,H.N.dip.ACC)**

**சிறுவர் நன்மைததை அறுவவர்
பிரதோ செயலகம், யாழ்ப்பாணம்**



இவ்வகையில் கடந்தகாலங்களில் இடம் பெற்ற பத்த நெருக்கீடுகளாலும் அதனைத் தொட்டது இப்பெற்ற இப்பெயர்வகள், அழக பெருணாநாநறுவையுமையுமற்றும் பெற்றேறறுது புறக்கணிப்பு போன்ற காரணங்களாலும் தீவிரமாக சீர்தரில் 214 சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையங்களில் 21000க்கு பெற்பட்ட பின்னர கள் வைக்கப்பட்ட புராமரிக்கப்பட்டு வருவதாக வும் இதில் 28 பராமரிப்பு நிலையங்கள் நன்ன டத்தை பராமரிப்பு நிலையங்கள் திரைக்க களத்தின் 2008ல் ஆன்மதம் வெளிப்பட்டது புள்ளியிய அறிக்கை வெளிப்படுத்தி திறக்கின்றது. யாழ்

மாறுபட்டதை பெறாத்தவரை மட்டும் 30 சிறுவர் இல்லங்களில் 1373 சிறுவர்கள் களில் பத்திரிந்து பிடுக்கப்பட்ட நிலையில் பராமரிக்கப்பட்டு வருவதாக யாழ் மாறுபட்ட செயலகத்தின் 2008ம் ஆண்டுக்கான புள்ளியிய அறிக்கையின் வரபினாக அறிமுகப்படுத்துகிறது. இவ்வகை யாழ்ப்பாணத்தில் மட்டும் இவ்வகைகளை ஆக்கப்பட்ட சிறுவர்களின் எண்ணிக்கை 8769 சிறுவர்களாக உள்ளனர். இவற்றினைய க நகரகாலத்தில் ஏற்பட்ட கோசமான் பத்த அளர்ந்தத்தின்போது வன்னி இடப் பெயர்வகள் பெற்றேறையை பிரிந்தல், அனைத்தகளைக்கப்பட்ட பெற்ற நிலைமில் வைத்து பார்க்கும்போது அநகரகாலத்தில் சிறுவர் பெராமரிக்கலாக இருந்து அனைமைத்த பின்னகலனை வகத்து நோக்கும்போதும் இப்பிரிக்கப்பட்ட பின்னகலகளில் எண்ணிக்கை நிச்சயமாக தன்னமும் உயர்வாகவே இருக்கும் என்பது கனவரு; இதனை வெறும் புள்ளியியபரமாக நோக்காதது தீவிரமும் அழகத்துக்கு ஏற்படும் தாக்கப்பற்றி அழகப்பவரிடமாளர்கள் உணர்ந்து செயற்பட வேண்டும்.

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

பின்னாப்பெறலம் என்பது வேறுபட்ட உடங்களில் வெறுப்பு வகு அனைமையை வைத்து வகுத்தாலும் பெருவாக இப்பெருநாளின் சிறுவர் உலகைகள் மையயத்தில் குறிப்பிட்டதன் மறு உரிய உடதுப்பங்களுத்த அனைமையை பராமம் அடையும் வயது குறைவாக அங்கீகரித்தால் ஏழிய பொதுவாக வேறுபட்ட உடப்பவர்கள் சிறுவர்கள் என வெளியகையில் இச்சிறுவர்களின் இப்பெருவானது மனைமும் மகிச்சீமம் மெச்சியும் மிககநோர் காணாதமும். இதனைமைய பின்னகலகள் ஏதோ குறவ்க்கையில் தளது குறிப்பத்தில் அல்லது தாள் காந்த சதுவத்தில் வைத்து புராமரிக்கப்படவேண்டிய வர்கள். இவர்கள் எவ்வகத்திலும் அனைமையை அனைமும் அனைமையிபயனை அனைமில் அனைமும் அனைமில் இருந்து பிரித்தல் அனைமறு. அனைமறு இப்பின்னகலகளின் நனைகளில் அனைமறு பெற்றேறல் பற்றிணக்க பறாதின்படுத்த இயலாத முடிய பெறாப்பு மிககல்கள். என்பதுமே இச்சிறுவர்களும் ஏனைய மனிதர்களுக்கூறிய அத்தனை உலகைகளையும் அவர்கள் அனுபவிக்கின்ற அனைமையைமும் அனை மிக்க தத்துவமையர்கள் என்பதுமே நாம் புரிந்து அனைம வேண்டும்.

பின்னகலகளில் வளர்ச்சியின் குக்கத்தை உனைமியல் பாதையில் நோக்கவேண்டியமனமும் குறிப்ப அனைமில் வளமும்பெறு அப்பின்னகலகள் தம் தம், தம்மைய, சோகநாம்கள், உறவினர்கள் கற்றித்தவர்கள் கற்ற பகையேறப்பட்ட தரப்பினர்களின் பாதுகாப்புக்கும் ஆறுவக்கும் உடம்படு வளர்க்கின்றனர். வளவே இப்பின்னகலகளின் தமம்பட்ட குக்கவகு தைவளின் மற்றும் கற்றுப் பெறப்படுகன் என்பனை மிகவும் குறவீடமமாக அனைமமமம் அனைம தீர்க்க முடியின்றது. இவைகள் பின்னகலகளின் தன்மம்பக்கை (Self Confidence) என்பது மறு பெறக்கின்றது. துவை அனைமற்றும் பின்னகலகளின் அனைமையமதுக்கும் பின்னகலகளில் அனைமமைய விருத்திக்கும் உறுதுவையாக அனைமயும் இந்து நிலையில் பின்னகலகள் வறுமன் துனைமமம்மம் பெறவேண்டியதன் அனைமியல் பற்றிய கருத்திபயில் அனைமமமயில் நோக்குவேண்டியமனமாக வேக்டன் அன்பெரு (Golden Allport (1964) என்பவர் ஆளுமை என்பதை வரைபரை செய்தும்பொது "ஒரு பின்னகல தமக்கே உரிய முறையில் அதன் அனைமம்பங்களுக்க ஏற்ப பெறுத்தப்படுகி களமும் தன்மமைய நினைமிக்கும் உடல் உள அனைமயும்" என விளக்குகின்றார். இதனைமே வளர்க்கே (Harry Harlow) என்பவர் தளது பற்றற்ற கோடும்மமம் (Attachment theory) "ஒரு பின்னகல தளது அதே அனைமய்க்க அப்பின்னகலமயில் உள வளர்ச்சிக்க அவசியமான பெற்றேறரின் அனைமயும், அனைமயும் பெற்றேற உனைமிறகலகன் என்பது வயதில் கலைக்க வேண்டும் அனைமறு அனைமறுவளான சிறுவரில் தம் தர்கலயின் அனைமய பாசம் கலைக்கவறு மறுக்கப்படும்பெறு (Early Deprivation) அப்பின்னகலகள் பிறகாலத்தின் காலகத்தில் ஒருநகி வயதுமுல்வதமன் அனைம விளகந செயல்களும் மறுபட உறுத்தப்படும்" என்பதை இவர் தமக்க்குக்கப்படுவனவை வைத்து பெற்றேறரின் அனைமியனை அனைமமமயாக அனைமறு அனைம கிளக்கியுள்ளார். தன்மநோ, உடல் பண்ணியல்வகு முறையாக "சிக்மன் ப்ரூட்" (Sigmund Freud) என்பவரும் தளது

ஆய்வின் அடிப்படையாகக் கொண்டு விளக்கும்போது “ஒரு பிள்ளை தன்னைப்பற்றியும் தன்னை பற்றியும் அழகையப்பற்றியும் தனது பங்களிப்பு யொன்றா விழியியல்பைப்பற்றியும் தனது பெற்றோரின் உட்புகழை ஏற்றுக் கொள்கின்றான். தீர்மானிப்பதில் அவர்களது வளர்ச்சிப் பெருக்க யாதத்தில் ஏற்படுகின்ற ஏதிர்ப்பாறபான அனுபவங்கள் தனக்கிடையில் ஒருக்கப்படுமபோதும், அவர்களது உடம்பள தேவைகள் கழிந்தப்படுவதில் தீவரமெற்றப்பாத போதும், இப்படிக்கங்கலின் உந்தல்கள் புவரிலிற்றப்படுவதற்கு அடக்க நியாயங்கள் தடையாக அமைப்பபோதும், அவை பிள்ளைத்தில் பல்வேறு பெருந்துப்பாற்ற நடத்தைகளை துருவெல்லின்றன. என விளக்குகின்றார். ஜெர்மானிய பிள்ளைகளின் நடத்தை தொடர்பாக ஆய்வெய்த ஜோன் பொலொ (John Bolloh) என்பவர் உலகின் பல்வேறு சிவந்தனைகளில் ஐரூயியை உடத்தின் கீழ் தல்வகளை அனுபவிக்கின்ற இளம் பெற்றோருக்கு பிள்ளைகளையும், பல்வேறு கிறுவன் பறாமிப்பு நிலைமங்களிலும், அவர்களை விடுதலையிலும் வந்தின்று பிள்ளைகளையும் உள்வகல் மேற்கொண்ட ஆய்வின் மூலம் பெற்ற முடிவுகளின் பிரகாரம் “தம்பிள்ளைகளின் நடத்தை பிறழ்வகை முக்கியமான காரணம் அப்பிள்ளைகள் குறந்ததைப்படுவதில் மூதல் அறுவதுங்களுக்கு மேல் பெற்றோரை விட்டுப்பித்தையாயி” என கண்டறிந்தார். இவ்வாறே போல்டி (Howley) என்றும் உடையியலாளரும் “பித்தலத்தின் பிள்ளைகள் தெழிபித்தலாக பற்றுத்தலான காரணங்களில் முக்கியமான ஒன்றுக பிள்ளைகள் தமது குறந்ததைப்படுவதில் மூதல் ஐந்து வருடங்களுக்கு மேல் பெற்றோரை பிரித்து வாழும் பெற்றோரால் புறக்கணிக்கப்படுதல், பெற்றோரின் வருமை, தொடர்பின்மை, குறக்கிடுகைகள், நகர தெருக்கிய இடப்பயர்வுகள், கோப்பூர்தலன் கொன்ற கவனநீரலான துபர்களில் கடிமிகுத்தல் போன்றவற்றால் பிள்ளைகளின் உதத்தில் ஏற்படுகின்ற வருகக்கீடுகளை” என விளக்குகிறார். மனத்திறவு உடையியலாளரான கால் ரோஜர்ஸ் (Carl Rogers) என்பவரும் மயம் திப்பை விருத்தி செய்துகூறின் இடல்வம் புரத்தி வம்புப்போடு அப்பிள்ளைபின் வாரும் சூழல்களது உள்வமைபாறதல்களும் திபுத்தலான அற்றதல்களும், பிள்ளையை ஏற்றுக் கொள்வதல்களும் மற்றவர்கள் தலைமில் கலத்தது குடுகாரத்தல்களாலும் திருத்தல் வேல்புடும் என்கிறார். இதனால் தான் “உலகமூடுகள் குறிப்பாக தக்கிய நாடுகளின் சிறுவர் உரிமைகள் சமவாயமும் பிள்ளைகளின் உயரிய நலனை முன்விட்டு அக்கலமால் குறக்கலித்தலும், துன்பிரயோகத்தல்கு உள்வாக்கப்படல் போன்றவை சக்காரணம் வொன்றும் பெற்றோரின் பறாமிப்பிக்குந்து பிள்ளைகளை பிரித்தல் ஆகாது. அவ்வாறு பிரிக்கவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் திருந்தலும் தீர்ந்துப்படுத்தல் பெற்றோர் இவ்வாறு மும் அல்லது திருவரில் குருவரை பிரித்து வாழும் சந்தர்ப்பத்தில் இல் திருவருடதும் தொடர்பினை கலத்திறுக்கும் உரிமையைய குப்பிள்ளைகள் கொண்டுள்ளனர்.” என தெழிக்கிறார். 1983ம் ஆண்டில் 48ம் இலக்க சிறுவர் துணப்பிராபுத்தலம் உடயான உடத்தின் உறுபுடலு 21இதும்

“பிள்ளைகள் ஏதாவது காரணத்துக்காக பெற்றோரிடமிருந்து பிரிப்பதற்கு நீதிமன்றம் தீர்மானிக்கும்போது அத்தீர்மானம் ஆனது பிள்ளைபின் உயரிய நலனை மையமான கொண்டதாது திருக்க வேண்டும்” என வலியுறுத்தப்படுகின்றது. மேற்படி விடயங்களை கலத்தது பஜப்பாய்வு செய்து மார்ப்பொருமையானால் பிள்ளைகளை பெற்றோரிடம் திருந்து பிரிப்பதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் பிள்ளைகள் சுடாயமாக குடுப்ப சூழலில் வாழவேண்டியதன் அடக்கியமும், மனாசுகின்றது அல்லவா? இதனால் தான் என்னவொன்று முன்வொன்றலும் “தாயின் பாதத்திரோயி கலர்க்கும் உண்டு மன்றும்” நல்லவிதாறு குடுப்பம் பக்கலைக்கமுகம் என்றும் வலியுறுத்துகின்றனர் போரும்.

எனவே இத்தகைய சிறுவர்களை அவர்களது குடுப்ப சூழலில் உள்வாங்கி அவர்களுக்கே உடந்த உரிமையை எதிர்க்கலத்தது அமைத்து கொடுப்பதற்கு சிறுவர் நல்லடத்தை தலைகக்களம் வேறு அக்கலையுள்ள தரப்பினரை ஒன்று திரட்டி பின்வருப் பெறுபாடுகளை மேற்குக் கண்டு தெருகின்றது.

1. பெற்றோர் திருவரும் அல்லது திருவரில் குருவன் திருக்கடும் படுகத்தல் குப்பிக்கலகளை அடையாளம் கண்டு தலக்கலையும் தியவுமையையும் கருத்தல்க்கல்கல்கல அலவர்களுக்கலத்த துடுப்பசூழலில் உள்வாங்கி பறாமிப்பதல்கள ஏற்புடடை உடக்கலுறு. (Natural Care Support)
2. பெற்றோர் இருவரும் திருத்தலபிட அல்லது அவ்வாறும் கலவி பட்ட நலகலும் அப்பிள்ளைகளை கலத்தது பறாமிப்பதற்குடந்த உதவினை அடயாளம் கலந்த அவர்களுபுள பிள்ளைக்கல்கலுறும். (Guardial care Support)
3. பெற்றோரால் அல்லது பாதுகாவுலால் கலவிப்பாட்ட 16வயது கலையான பிள்ளைகளை அப்பிள்ளைகளை பெறுப்பேற்க விருப்புகின்ற நபர்களை பெருத்தலான துறாக அடயாள பிடு தீரின்ற சுடகளை ஒன்றிடு பிரகாரம் அக்கடுப்ப சூழலில் வாறு ஏற்புடு பெருது உடடுக்கின்றனர். (Fit Personal Care Support)

4. உதேதலும் காரணத்துக்காக குடுப்பத் திரிந்து பிரிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளை பெறுப்பேற்க விருப்பம் இருந்தப பொருசாதலர் வருமை காரணமாக, எற்றுக் கொள் முடியாத நிலையில் இப்பிள்ளைகளுக்கு உதவுகின்ற பறாமிப்பு பெற்றோர் ஒருவரை சிறுவர் நல்லடத்தை ஆகையானது அறுமதிபுடன் திராமித்து அவர்களின்



உதவியுடன் தீவிரவகைய குடும்ப அறவில் வைத்து பராமரிக்க உதவசின்றது. (Spousal Parental Care Support)

5. நின்றனக்கு பெற்றோர் உதவியை என் னாதும் துண்டாத நிலையில் அப்பிள் கையை ஏற்று பராமரிக்க மாறும் முன்வராத நிலையில் அப்பிள்னைக்கு உரிய மகவேற்பு கட்டளை ஒன்றினை நீதிமன்றத்தின் பெற்று மகவேற்பு வழங்கு சின்புலி. (Adopted Parental Care Support)
6. நீதிமன்றம் ஒன்றில் குற்றம் ஒன்றுக்காக குற்றம் காட்டப்பட்டு மல்வேறு சுவைகளவைகளிலும், புணர்வாழ்வு நிலையங்களிலும், நன்மைத்ததை பள்ளி களிலும் புணர்வாழ்வு நோக்கம் கருதி துணைக்கப்பட்ட பிள்ளைகளின் விபயத் தில் அவர்களின் குற்றத்தின் தன்மைகளுக்கு நன்மைத்ததை கட்டளை (Probation Order) ஒன்றினை பெற்று நன்மைத்ததை அனுமையின் கீழ்ப்பாண்வலியின் கீழ் (Under the Supervision of probation officer) பொறுத்தமான குடும்ப சூழலில் வைத்து பராமரிப்பதற்கான ஏற்பாடுகளும் 1944ல் ஆகஸ்டின் 4ம் திசைக்க நன்மைத்ததை ஏற்றுவானினை கட்டளை கட்டத்தின் கீழ் மேற்கொள்ளக்கின்றனர்.
7. இவ்வாறான பல்வேறு செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் பிள்ளையின் நலனை மேற்படுத்துவதுடன் அவர்களதுகான எதிர்வால் கல்பிமான வாய்ப்பு கருவான அமைத்து கொள்பதற்கும் அவர்களது உடமை ஒளி பெறவும் உதவு கின்றது. எனவே இத்தகைய பிள்ளைகளின் நன்மைக்கான வக்கீல்களை வெளியாப் தது அவர்களையும் அவர்களதுகருந்த மசிழ்வான வாழ்வியல் சூழலிலுள்ள உள்வாய்வி பராமரிக்க எமக்குள்ள சமூக பொறுப்புக்களை மூன்மைத்து "பிள்ளைகளின் உடம்பு நலன்" என்ற ஒரே திசைக்குடன் ஒன்றிணைத்து பாடுபடு வதன் மூலம் சிறுவர் உடமை கதிர்வழி பாடுபடுவேமாக.

உசுத்துணைகள்

1. "வழிமாட்டமும் ஆணைவையையும்" -விமான சிறுவர்களைப்பிள்ளை (2003)
2. "தமிழ் சுவாசியத்தின் உடனலம்" -தயா சோகசுந்தரம், என்.சிலியோகன் சாந்தியம் மார்ப்பாணம் (2004)
3. "சிறுவர் உடனலம்" -G.T.Z வெளிப்பீடு (2005)
4. புள்ளிவிபர அறிக்கை -2006,2007, சிறுவர் நன்மைத்ததை பராமரிப்பு சோகசுன் திணைக்களம், சோடும்பு
5. சிறுவர் நன்மைத்ததை பராமரிப்பு சோகசுன் திணைக்கள வெளியினைகள், திணையின் கட்டளைகள், சிறு குழுவாய்வு மற்றுப் பிரமாணங்கள்.

கவிச்சேரலை

மாற்றம் வேண்டும்

வேண்டும் வேண்டும் மாற்றம் வேண்டும் கையேற்றம் எம்நிலை மாறு வேண்டும் இதுடன் இதுடன் இதுபத்தின்கருக்கள் புணர்வியமும் எம்நிலை மாறு வேண்டும்

எம்நிலை எப்போது மாறும்?

நான் அனைத்துமும் திறந்தவர்கள் போக்களத்தின் உறவுகையையும் சொற்றுக்கையையும் திறந்திதாம். போகசுன்மதிநித்ப இன்றைய நிலைப்பேற்ற காலத்தின் எழு எதிர்காலத்தை தீட்டிட்டு அருமைக்குள் சிணைவையும் வறுமையும் இற்றோம் கண்டாட்சிப் பொருத்தகனக்கப்பட்ட எம்நிலை எப்போது மாறும்? மனிதத்துடன் நாம் தியம்பக வாலும் கலைம் எப்போது வரும்?

காயப்பட்ட குணமாக்கிகள்

நாம் அனைவரும் காயப்பிபாந்துள் சிலருக்கு காயங்கள் உடலில் சிலருக்கு காயங்கள் மனதில் தின்றும் சிலருக்கு உடலிலும் மனதிலும் எண்ணற்ற காயங்கள். காயப்பட்ட எம்நிலை குணமாக்கிளாக வாழ்கின்றனர். உடற்காயங்களுக்கும் உட்காயங்களுக்கும் மருந்திட்டு வறுமூட்டுகின்றனர்.

வாழ்க்கை
தீரும்படியும் தீரும்படியும் காயப்பட்டவர்களுக்கு காயப்பட்ட நாம் அனைவரும் வறுமூட்டுகின்ற குணமாக்கும் குணமாக்கிளாக இன்று மட்டுமல்ல ஏனென்றால் என்றும் வாழ்வாம்.

சந்தர்ப்பவாதி

நானும் ஒரு சந்தர்ப்பவாதிபாதி கீட்டினர். நான் நடிப்பிணைக்கவாலது நடிமை உங்களை தித்தமும் போற்றுகேள் உங்களுக்கு மாணவியிடுவேள் உங்களைக் கைவறுக்கிடுவேள் தீற்றுவது துணை பகிரைப்பைள் உங்கள் அருமைப்புகள். இன்றைய நாளையிற்றி தீவன் கொள்வற்றெல்லாம் நலையாட்டுவேள். அப்போதுடன் என்நலையம் வாலும். நான் சந்தர்ப்பவாதிபாக்கப்பட்டி விட்ட புதிதுள்ள சந்தர்ப்பவாதி.

துணைமைத்துவ சமூகம்

'நான் மட்டும் என் தீவறு. எனவே என்னை முழுமையாக பின்பற்று' எனும் தனிமுதல்போக்குடன் (EXCLUSIVISM) வழிவகுத்தல் சிவாதிக்காரிபாக வற எண்ணல் முடியாது. 'நீ என் ஆளால் உன்னை விட நான் முழுமையாக சன், எனவே என்னை முழுமையாக பின்பற்று' எனும் உள்மடக்கும்போக்குடன் (INCLUSIVISM)

வழிவதற்கும் புள்ளிகள்க்கும்
சர்வதிகாரியாக நடக்க ஏன்வரை
தயானது.

நாணம் தவறு நீயும் தவறு, வா கேள்வறு
திரும்பவேண்டும், அடிமைக்கீயமானவை
தேடுவேண்டும்
அல்லது

நானும் சரி நீயும் சரி என கேள்வறு
வாழவேண்டும், அடிமைக்கீயமானவை
தேடுவேண்டும் துணைநன்று உணரப்படும்' என்று
புள்ளியைப்போட்டவர் (PLURALISM)

வழிநடக்க மட்டும்தான் என்றமும் முடியும்.
நான் சர்வதிகாரியாக (Dictator)
அனுமதிப்பவன் (Facilitator)
உள்ளுள்ளேயே யிருக்கின்றன மறுகின்றன
முடியாது, ஆனால் நீங்கள் யிருக்கின்றன மறு
உடையும் தாழியாக அம்மை
உடன்படிக்கையே.

வேதனையில் வாழும் உங்கள்
துன்பங்களை ஒரு விளையுமின் அல்லது
என்றால் முடியாது, ஆனால் உங்கள்
துன்பங்களை ஒருவருக்கே நீங்கள்
முடிந்தீர்களும் அல்லதுயும் வெற்றியாக
உட்கொண்டிருக்கும் உடன்படிக்கையே.
திரும்பு பணத்தின்
நான் உட்கொண்டிருக்கின்றனவை.
ஆறட்டிகள்,
நீங்கள் நீங்களும் எந்தென்றெ
துணைப்பாக இருப்பீர்கள்.

வழிகாட்டியவரின் வழிநடத்தியவரின்
இல்லறமும்

வழிபெற்று அடிமைக்க
வாழ என்னிடமிருப்பதை உங்களிடம்
யின் கேள்வி, உங்களிடம் இருப்பவற்றை
எல்லாம் பத்திரங்கள்,
நாங்கள் தொடர்ந்து
கவனிப்பவற்றையுள்
வழிநடத்துவதற்கு
அடிமைக்கீயமான
தேற்றியை அல்லது வேறாக
'தலைமைத்தலை அல்லவாக'
நிச்சயம் உடன்படிக்கையே.



ஆங்கும் அருமணி S.D.P.க்காவல்,
222A துணை வீதி, பண்டாரித்தலம்
வவுனிபா.

இனிய இளம் நன்மைக்களுக்கே பட்டினம் பூக்கி

தொழலைமடங்களை தொழுவே! தொழியே!

தொழலைமடங்கள் வாழத்தக்கவரென்றும் எனக்கவந்தமேன்றும் 'நான்' உடையிடம்
சந்திக்கவந்தும் பட்டினம் பூக்கி பகுதியில் மனிதவாழ்வின் இனிமையான, கவையான,
அற்புதமான, அழகான, அதிசயமான, அத்தியான, அவசரமான, பருவத்தின்
பயணிக்கவும் உங்கவிரைவே தொன்மென்று, உங்கள் இளமையில் மறைந்திருக்கும்
உண்மை மகிழ்ச்சியை உங்கவிரைவே கேள்வறு கண்டு பிடிக்கும் ஓர் பயணத்தின் கண்டு
வெள்தில் 'நன்மைக்கள்' எனக்கு மகிழ்ச்சி.

தொழலைமடங்கள் உறவுகளே! 100 இளைஞர்களை தானங்கள் திரும்ப பாரத
தேசத்தைமே மார்ச்சுக்கிண்டிரென் என்றார் விவேகானந்தர். இளைஞர்களை
நீங்கள் அனைவரும் கண்ட காண்புங்கள், புதிய திரும்பியவை மாற்றுங்கள் என்றார்.
இந்திய முன்னணி இளைஞர் அமைதி கண்டு இளைஞர், இளைஞர்களை உங்கவிரைவே
தெரியும் உங்கள் சத்தி, அது அனைமே முடியாது என்பதும் உங்கவிரைவே புரியும்.

மனிதன் அப்போது தொண்டிரைவோ, அப்போது அங்கென்று தொண்டிரைவது
"எவர்களை", இங்குள்ளவரை சமாதானத்தில் எடுக்கவது சிலருக்கு "கங்கோ கங்கு"
சிலருக்கே "சிக்கோ சிக்க" ஆனால் எது உட்படியாயினும் இதன் உடன்படிக்கை
தன்மை எல்லோரும் அதை எதிர்க்கின்றன வேண்டும் என்பதை இன்று "சுயநலம்"
என்பது பாத்திரமான சுவாகை எழுந்து நிற்கு ஒரு கவலைக்கற்றிய விடயம். இது
இளைஞர்கள் உங்கவிரைவே பாதித்திருப்பது ஓர் பாத்திரமானதே.

இந்த உடமை கற்றுவிட்டு சிறந்தவரை அடிமைக்க, வேலாக எழுது மனிதமான்
பும், மனிதனின் நியாயங்களுக்கும் கருக்கமடைந்து, இறுக்கமடைந்து வகுக்கின்றது. தாரி
வளர்ச்சியில் யுள்ளி நடைபெறும் எழுது சமுதாயத்தின் பணமும், பொருளும்,
பதவியும், புகழும் தவிர மனிதனுக்கே மதிப்பில்லாதவாறு மனித மனங்கவிரைவே
அன்புத்த பதில் உறமை மனிதனுள்ளது.

திரும்பியமையில் திரும்பும் எங்கு அங்கவிரைவே உடையிடம் ஓர் தவறுப்படுத்தி
பாடல்களின் எம்மை சிந்திக்க அடிமைக்கின்றது.

"வா... வா உடமை
அன்பால் படிக்கடு"

இதன் மட்டும் இளைஞர்களாகிய எழுது நினைவ என்ன? நாம் வாழும் சுயநலயத்தை
அன்பின் சிந்தத்திற்கு இருக்கவில்லை படிக்கி கட்டுகின்றோமா? அன்றிவால் அனை
தென்று நிறுத்த கற்கவெனும் போடுகின்றோமா? அன்று விவேகானந்தர் வழியை
போன்று இது இளைஞர் மனது வைத்தால் நிச்சயம் முயல்விரைவே, அந்தமூன்று
அன்பான சுயநலயத்தையும் உட்கவியமுப்பணம். எனவே முதலில் எங்கவிரைவே
அன்புக்கு அடிமைக்கவம் கொடுக்கும் அன்புள்ளவர்களை அன்பால் படிக்க அன்பின்
வாழ்த்தி திரும்பும்.

சுயநலமே நமக்கே
யாழ்ப்பாணம்.

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

தொழிலாளர்
இப்பகுதியையும் பற்றிய உரங்கள் எல்லாக்கள்,
கருத்துக்கள் வரவேற்கத்தக்கவை. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி,
‘நான்’
வார்ப்புறம்
கலாச்சிபர் வீதி, சொழும்புத்தலை வீதி
யாழ்ப்பணம்.

‘நான்’ உளவியல் சுற்றிவைக்க பல பிழக்கங்களைப் படைத்து அனுப்பிக் கொண்டிருக்கும் ஏழந்தாளர்களுக்கு எங்களுடைய நன்றியையும் பின்னையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். மேலும் உங்கள் முயற்சி மென்மேலும் வளர வாழ்த்துகின்றோம். இனிவரும் காலங்களிலும் உங்களுடைய ஆக்கங்களை உரிய காலத்தில் எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கும்படி ‘நான்’ உங்களிடம் வேண்டுகிற்கின்றேன்

அருப்பாணி அருகு முடியுமா?

அருப்பாணி. டேனிற் வி. பற்றிக் ஆ.ம.தி
இயக்குவர், திருப்பமுனை, தோட்டவெளி மன்னார்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் மனிதன் பல்வேறுபட்ட பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளானிருக்கின்றான். என்பது உண்மை. மனவரு, மனவிரக்தி உயிரிழப்பு உடையமயிழப்பு போன்ற பலவகையான நோய்கள் என்று மனப்பாதிப்பு பல வடிவங்களான எந்தெந்த வகையான நோய்களையும் தீர்வுகளை மனிதன் மதுவை தேர்ந்து செயற்படுவது மனிதத்தை களப்படுத்தும் ஒன்றாக மாறி விடுகின்றது.



புறவெளிக் கண்டு விமானம் படைத்தவர்
பாயும் பீனிகளைக் கண்டு ப.கினைப் படைத்தவர்
இன்று மதுவுக்கு அடிமைபாசி வீழ்ந்து கிடப்பது
ஏன்?

கீழ்ப் படிவொடு கற்றுக்கொண்ட
“களைக் கொடுப்பதை விட
கீளைப் பிடிக்கக் கற்றுக் கொடுப்பதை போல்”
திறப்பு முனை கற்றுக்கொண்டது.
“மதுவை அறிமுகப்படுத்துவதைவிட
ஆவளைக் காக்க மதுவை விடுவதை போல்”

மதுவை விடுவதும் எல்லாம் ஆவையை
தூண்டுவிப்பதை சிவ்வகையின் முடிபடியானும். ஒருவர் தானாகவே விடுபிடி முடிய
விட முன்வருகின்றார் எனின் அவருக்கு சிவ்வகை வழங்கல் திரைவழிவழியும். திறப்பு
முனைப்பணி 2006ம் ஆண்டு ஜப்பசி மாதம் 10-நிகழி மன்னார் மறைமாவட்ட அய்யர்
மாதிரி இராயப்பு யோடுபு ஆண்டவை அளக்கொல், அருப்பாணி வீண்கள் பற்றிக்
ஆ.ம.தி அவர்களை இயக்குவதாகக் கொண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது. 2009ம் ஆண்டு
மனி மாதம் 2ம் திகழி மன்னார் ஆய்வுகூடம், அமையாத்தியாக்கினர் வாழ் மாண்பு
மாதம்விட அருப்பாணி போல் நடத்தீதும் அ.ம.தி அவர்களுக்கும் இடையே
மேற்கொள்ளப்பட்ட ஒப்பந்தத்தின்படி ஜப்பசி அமல மரித்தியாக்கினர் விடுவ
மனிப்பாக பூழ் பொலிவுடன் விடுவாக்கப்பட்டுள்ளது.

- திருப்பமுனை இரு நோக்கங்களைக் கொண்டது.
1. மதுநோயாளரைக் குணப்படுத்துவது (Healing the addicts)
 2. மது போதைப்பாசானையை தடுப்பது (prevention of addiction)

மது நோயாளரைக் குணப்படுத்துவது
மதுவிடுவதில் மனிதன் மானப்புடன் மகிழ்வுடன் எழு முடியும் என்பதை
உறுதிப்படுத்துவது பாதிப்படைந்தவர்களை இலகம் காண்பது இல்லாத தரிசிப்பின்

மூலம் குடும்ப ஆற்றும்படுத்தலை மேற்கொள்வது தினம் காணப்பட்டவர்களை திரும்பு முனைக்கூடாது தூண்டுவிட்டது. சிசிச்சை பெற்று விடு திரும்பியவர்களை மீள் சந்தித்து உற்சவம் படுத்துவது, பொன்ற பணிகளை திரும்பமுனை உணர்வுகளை தொண்டர்கள் உற்சவமான முறையில் முன்னெடுத்துச் செல்கின்றார்கள். திரும்பு முனைவின் சிசிச்சை வழங்கல் பின்வரும் மூன்று கருவிகளை கொண்டது.

1. உடல் சார்ந்த சிசிச்சை
2. உளம் சார்ந்த சிசிச்சை
3. ஆன்மா சார்ந்த சிசிச்சை

1. உடல் சார்ந்த சிசிச்சை

திரும்பு முனைக்கூடாது வந்தமது நோயாளிகளை முதலில் உடல் ரீதியான மருத்துவச் சிசிச்சைக்கு உடனடக்கப்படுகின்றார்கள். மருத்துவர்கள் திரும்பு முனைக்கூடாது வரவரைக்கப்பட்டு சிசிச்சை இடம்பெறுகின்றது. அவ்வது கரும் நோயாளிகள் மன்னார் வைத்தியசாலை உடனடக்கப்படுகின்றார்கள். அதுபி வைக்கப்படுகின்றார்கள். மருத்துவசிகிச்சை நிறைவுற்றதும் மீளவும் அவர்கள் திரும்பு முனைவிலொல உள்வாங்கப்படுகின்றார்கள்.

2. உளம் சார்ந்த சிசிச்சை

தவியான ஆற்றும்படுத்தல், திரும்ப ஆற்றும்படுத்தல், குழு ஆற்றும்படுத்தல், குழு செயற்பாடு, குழு வினையாட்டு, அனுபவம் பரிந்து, AA அமைப்பின் 12 படிமுறை களைக் கற்றுல், கவன நீக்கல், தினம் விடுத்து, கற்றுலா போன்ற பல்வேறுபட்ட நிகழ்வுகள் திட்டியிடப்படும். முறையில் முன்னெடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. தாழ்வை, நேர்மை ஆகிய பண்புகளைக் கையிடுத்து, மனத் தொலைவு தளபுகளே குடியை விட்டு மகிழ்வுடன் வாழமுடும் என்ற நம்பிக்கையை தோற்றுவிப்பதே வழி திரும்பும் பணியாகும். வாழ்வின் பிடிப்பின்றி வாழ்ந்தவர்கள் இப்பொழுது தமரும் வாழ்ந்து பிறரையும் வாழவைக்க வேண்டும் என்ற ஆசைகள், தாமும் தடிமையிட்டு, குடித்துக்கொண்டு அவதீயும் பணை விடுவீக்க வேண்டும் என்ற தீவிரமான சிந்தையுடன் புறவாழ்வு பெற்ற இவர்கள் இவர்களை நோக்கின்றார்கள். தம் வாழ்வுக்கு புது சார்ந்தத்தைக் கண்டு பிடித்தவர்களாய் சோதனைக்கூட வேலைகளைக் குடும்பம்முள்ளி வைத்துவிட்டு அதனை படைக்கின்றார்கள்.

3. ஆன்மீகம் சார்ந்த சிசிச்சை

மது நோயாளிகள் பொதுவாக இறைவனை மறந்தவர்களாய் ஆசையங்களை நாடாதவர்களாய் மதச் சடங்குகளை மறுத்தவர்களாய் ஆத்தீக வாஞ்சையின்றி அலகிட்டுவார்கள். எனவே இத்திட்டத்தின் முக்கிய படிமுறைபாக இது அமைகின்றது. அதாவது மதுவைவிட்டு ஆழமான சக்தி இல்லையென்ற உண்டு, அவர்கள் நம்புகின்ற

இந்தவர்களை அவர்களுக்கே விடுதலை அளிக்கும் என்று இந்த இறைத்தீயம் ஏராளமாக அவர்கள் முன்வருவார்கள். இதற்கு ஏதுவாக திரும்பு முனைவானது தியானம் பிராத்தனை போன்ற ஆக்கபூர்வமான படிமுறைகளை முன்னெடுத்துச் செல்கின்றது. இவ்வாண்டு இரு முறைகள் துருவியாவியிருந்து தியான ஆசைகள் வரவைக்கப்பட்டு "ஊர்வைக்கியை" (வாயுல் கல்ல) தியானம் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு, இத்தியானங்களின் மூலம் கடும்தம் மேற்பட்டோர் கடும்தம் மேற்பட்டோர் ஆக்கபூர்வமான முறையில் பங்கிடுத்து மகிழ்வுற்றார்கள்.

"இறைவா மாற்றமுடியாததை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குமம் மாற்றக் கடியதை மாற்றும் தவிரவும் தீவற்றினை பாதுகாத்தி அறிய தூண்டும் தந்தறன்வாய் ஆகியவை."

என்று காவையிலும் மனவையிலும் குழுவாக இவ் செயல் கொள்ளப்படுகின்றது.

2. மது போதை மரபுவைவை தடுத்தல்

பா.சாலை மட்டத்திலும் கிராம மட்டத்திலும் மது போதைத் தடுத்தல் தொடர்பான விழிப்புணர்வுக் கூடப்புகள், கருத்துமரபுகள், கண்காட்சிகள், நெருங்கியுறக்கள் இயங்கிவந்து வருகின்றன. எந்தெந்த படிமுறைத் திட்டம் தீவிரமாய் வைகாசி 31ம்தேதி மன்னார் நகரத்தில் பேரணி இடம்பெற்றது. எல்லாறுற்றிக்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டு தாமத ஆக்கபூர்வமான ஆதரவை நம்கினார்கள். மன்னார் மதுமரபு ஆய், மன்னார் மாவட்ட நீதித், மன்னார் அரசாங்க சிபிர் ஆகியோர் இயற்குறையில் கலந்து கொண்டு சிறப்புமுறையாற்றி மதுபான தடுத்தலை முன்னெடுத்துச் செலவழிப்பதை அங்கீகரித்தது வகிப்படுத்தினார்கள்.

மேலும் சந்தேக மது குடிப்பு தடுப்பை 3 நாள் திட்டமாகி ஆனி 24, 25, 26ம் தேதிகளில் பேரவையில் ஆய்நடைக்கப்பட்டது. கண்காட்சி, பேரணி, படிமுறைம், நெருங்குத்து, பக்காட்சி போன்றவை சிறப்பான முறையில் இயங்கிவந்து.

திரும்பு முனையின் தீவிரமொது சிறப்பான செயற்பாடு உடனடி அற்றுப்படுத்தல் பயிற்சி நெருங்கியும் மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை இளைத்தினி, பெண்கள், உடனடி அதுத் தொண்டர்களுக்கான பயிற்சி நெருங்கிய நெருங்கியவருகின்றது. இவ்வாண்டு தம்பி மாதம் 3-25ம் தேதி வரை மட்டக்களப்பிலிருந்து 15 உடனடி அதுத் தொண்டர்கள் திரும்பு முனையில் கருதிக்கொண்டு புகுபோதைத்தடுத்தும் திரும்புப்படுத்தலுக்கு பெற்றுப் பயனைபடுத்தினர்.

இவ்வாறு திரும்பு முனையின் பணிகள் நின்று செல்கின்றன எனவே "மாறுபடும் மாற்றமுடியுமா?" என்பது தனிப்பட்டவர்களை சார்ந்தது. மாற்றமுடியா விடும்புகின்றவர்களை திரும்பு முனை மாற்றியமைத்தம்.

“மகிழ்ச்சியாக வாழ”

தேவசகாயம் யேசுயாவார்

பலரிடையே மனிதர்களும் தம் அன்றாட வாழ்வில் ஏற்றிக்கொள்ளும், சிலர் எப்பொழுதும் அந்நோடாக வித்த மூலத்துடன், என்னைமட்டும் மகிழ்ச்சியாகவும், இவ்வகையால் புகழ் கொள்வதுடன் சிறந்த நன்மகனாகக் கொள்ளப்படுபவர்கள். அதேசமயம் இவற்றும் சிலர் எப்பொழுதும் வேதமாத குடித்துடன், ஏதோ பிறந்து விட்டோம் என்று முடிந்த ஆகவேண்டுமென்று நினைப்பதுடன், தங்களுக்கும், தங்கள் வேலையுமாக மூலத்துடன் வேதமாத வைத்துக்கொள்வோமென்றுபடுபவர்கள்.

சிலர் குடித்துடன் தள்ளாடும் மென் புகழவேறாத ஏற்றித் திரைக்கொடியோ, கவையென இவ்வை என்ற முடிவுக்கு வரவும்முடியாது சிவ்வாறு எப்போதும் கேட்கமான குடித்துடன் இரட்டையர்களுக்கு விட்டுவைக்கும் துன்பமும் அழிக்கும் என்று எண்ணிவிடவும் முடியாது. இந்த உலகில் கவையென்பது மனிதரும் இவ்வை, துன்பத்தை அழிப்பதற்குத் தீவிரம் இவ்வை. ஏதாவதுவா திரைக்கொடியும், கவையையும் புகழ்வாறாக விடாவிட்டுவிட்டுப் பழி, மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு மகிழ்வை. கவையு, துன்பம் வரும்போது அழிப்பை என்னவென்று நினைப்பது கொள்ளுதல் மெல்லும் துன்பம் அழிப்பதற்கு தீவிரம் முடியாது. சிலரிடம் பழி அந்நோடாக இருந்தால் பிரச்சினையால் துன்பமும் தீர்ச்சிவிடுமா? இவ்வை. ஆனால் உலகமாத மகிழ்வையாறும், சிலரிடம்போது மனம் அழித்துக்கொள்வது. இந்த மன அழிப்பு துன்பம்கவையால் மிடுக்கிவைக்கவையும் மகிழ்வெனினும் எதிர்க்கவையுடன் மனமிப்பற்றி விரிவாகக் காட்டுகின்றது.

என்ப இவ்வை சிலர் குடித்துடன் இருப்பது எப்படி தோன்றத்தீவிர அழிவைக் கொடுக்கின்றது. அழிவை எப்போதும் பொதுமாக விரும்புகின்றவை. அழிவை இருக்கவேண்டும் என்பதற்காக இவற்று மனம் தாது முடிந்திருக்கும், விட்டின் மன பாகம்மாதும் ஏற்றிக்கொள்வதால் எப்படி தமது அழிவைகொடுக்கப் மற்றவர்கள் மனத்தில் இடம்பிடித்தல் கொள்ள விட்டுப்புகின்றார்கள்.

உண்ணப்படுவைய நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போதும் புண்ணடைக்கும்போதும் உள்ள அழிவு முற்றிலும் வித்தியாவமானது. இயற்கையவையு, நாம் மகிழ்ச்சியாக, சிலரிடம்முடித்துடன் இவற்றுமேயுள்ள மற்றவர்களுக்கும் உலகமேயும் நாம்மகிழ்ச்சியாக, உறவு மனிதனுக்கெதிர்த்தவை சிலர் உறவுக்கு மகிழ்ச்சியான முடித்தேவை. சோகத்துடனும், கொடுப்பதுடன் இரட்டையர்களுடன் உறவுகொள்ள மற்றவர்கள் விரும்புகின்றவை.

இருப்புகளும், தோன்றல்களும் நினைத்த மனிதமாதில் எப்படி மகிழ்ச்சியாக இருக்கமுடியும் என்ற பலகொள்கைகள் எப்போது மறைக்கவேண்டுமென்று. மகிழ்ச்சி என்பது மனம்கூட விரிநிறுப்பது. பிரச்சினையும், கவையையும் கொள்கையில் இருந்து மனித

மகிழ்ச்சியாக வாழ.

ஒரு மனிதனின் சந்தோஷத்திற்கு உடையான அல்லவது நினைவு மகிழ்வால் பற்றிய மனம் மனமும், இவற்றினால் பற்றிய ஒரு மனமும் உள்ளது. சாதாரண மனம் மனிதன் ஒருவருடைய சந்தோஷத்திற்கும் ஏற்றாகத்தீவிரம் இவ்வை சிலர் கொண்டுள்ளவை மகிழ்ச்சியாக உணர்வதற்கு அல்லவால் முடிந்தவையும் கொண்டு முடிந்தவை. அவன் எப்பொழுதும் இவ்வை சிலரிடம் பற்றியும், ஏதாவதுமாதும் பற்றியும் எண்ணிக் கொள்ளும்படித் தமது நினைவுகளைத் தமது மனம்கொள்ளும். என்ன சந்தோஷமான நினைவுகளைக் கொண்டுள்ளவா மனிதன் ஒருவருடைய மனம்கொள்ளும்படி உணர்ச்சிக்குள்ளே அல்லவையே சந்தோஷத்திற்கு உடையான அல்லவது.



ஒருவன் தான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது மனம்கொள்ளும்படி, மகிழ்ச்சி இருக்கும் மகிழ்ச்சியை நாம் கொள்கின்றவா மென்றும், மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் பற்றிக் கொள்ளும்படித் தமது நினைவுகளைத் தமது மனம்கொள்ளும்படித் தமது மனம்கொள்ளும். மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்படித் தமது மனம்கொள்ளும்படித் தமது மனம்கொள்ளும். மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்படித் தமது மனம்கொள்ளும்படித் தமது மனம்கொள்ளும். மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்படித் தமது மனம்கொள்ளும்படித் தமது மனம்கொள்ளும்.

என்ற நினைவுகளைத் தமது மனம்கொள்ளும்படித் தமது மனம்கொள்ளும். மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்படித் தமது மனம்கொள்ளும்படித் தமது மனம்கொள்ளும். மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்படித் தமது மனம்கொள்ளும்படித் தமது மனம்கொள்ளும். மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்படித் தமது மனம்கொள்ளும்படித் தமது மனம்கொள்ளும்.

களுக்கும். உடல், உளவியலான மாற்றங்களுக்கு மத்தியிலே நிகழ்கின்றது. மலநிலை, சிறுநீர்ப்பை வாயுவின் பல்வேறுபட்ட பரிணாமங்களில் அவ்வாறு வளர்ச்சி என்பன அவ்வாறு வாயுவின் சந்திக்கும் நபர்கள் முன்னமேயிருக்கும் ஆகவாய்வமான மாற்றம் எதிர்மறையான மாற்றங்கள் மூலம் புலிப்படுகின்றது.

இவ்வாறான மாற்றங்களுடன் ஒரு மனிதன் தன்னை இடைவெளிக்கும் பட்சத்தில் அவன் தன்னை உன்னுடைய பண்புகள்களுடன் ஏற்றுக்கொள்வதுடன் சந்திரமாதாக இந்நகலும் கற்றுக் கொள்வதற்கான. மொத்தத்தில் ஆளுமை வளர்ச்சியும், சமூக உடனடிப்பலகை அமைவாக இடைவெளி வாழ்க்கை முறையிலே மாற்றம் கொள்வதும், நேரடிக்கையும், துன்பங்களையும், ஏமாற்றங்களையும், அங்கமைப்புக்களையும், அவமதிப்புகளையும், மற்றும் அசாதாரண சூழ்நிலையிலே உண்டாகக்கூடிய சம்பவக் காலப்படுத்தும் வாழ்க்கை நாம் நம்பிக்கையுடனும், விடாமையுடைய சூழ் மற்றும் சதிப்புக்களுடன் வாழ வேண்டியது சம்பந்தம் உடையதாகும். இவ்வாறான வாழ்விலே வாழவேண்டியமாதின், வாழ்வின் எம் இலக்கினை அடைய வேண்டுமாயின் நாம் பல்வேறு தீயாசனங்களையும், விட்டுக் கொடுப்புக்களையும் செய்ய அமைக்கப்படவேண்டுகின்றோம் என்பதனை உணர்வேணும். சமூகத்தின் மாற்றங்களுக்கும், எதிர்ப்புக்களுக்கும் திணைந்து போகும் முறையில் எம் வாழ்வின் வாழ்வோம், உள் அமைதியினை உணரப்போம் வாழ்வின் நிறைவு காண்போம்.

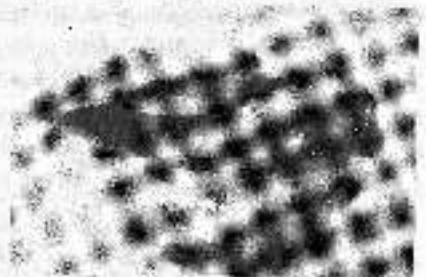
உளவியலாளர் வரிசையில்... எனும் பகுதியினூடாக "நான்" உளவியலாளர்களின் சரித்திரங்களை நேயர்களுக்கு தந்து உதவுவேன். உங்களுக்கு விருப்பமான உளவியலாளர்கள் பற்றி நீங்கள் எழுதி அனுப்ப "நான்" உங்களுக்கு களம் அமைத்துள்ளது.

வாயுல் குருக்குல்

பே. நிறேஷன் லெயிட். அ.ம.டி.

வாயுல் பிள்ளை பிடிக்கும், வாய் நன்றானால் வாழ்க்கை வளமாகும். வாந்தி பிள்ளைகளும் கட்டி அனுப்பவர்களும் எல்லா வந்தது வாய் வந்தது என சிந்திக்கையில் வாயுல் நாளும் எல்லா கட்டிக்காக்கப்பட வேண்டுமென்பதை ஒருமுறை சிந்திக்க தானாகத்தான் வாய் என்ற கோட்களுக்குள் நான்கு அகப்பட்டு அடைக்கப்பட்டுள்ளது. ஏய் தம்பி தங்கையே நான்கு மிகப் பொல்லாது அதனால் தான் அது கோட்களுக்குள் அடைக்கப்பட்டிருக்கிறது. உதடுகளாகிய திண்ணிய அப்பசத் துக்குள்ளே பூட்டப்பட்டுக்கிடக்கிறது அங்கே இன்னும் சூர் வளவியை புது மாத தானை ஏன் இன்னும் சூர் முள்ளும் உணரப்போவா முன்னமேயிருக்கக் கூடிய அந்த இயந்திரங்கள் உள்ளன. இதை நீ உணர்வாயா நான் உணர்கிறேன் நியம் உணர்ந்தி, அலைவான சொல்லிவிட வா

- வெயிலும் இயந்திரம் உண்டு
- கத்தும் இயந்திரம் உண்டு
- அரிபும் இயந்திரம் உண்டு
- அரைக்கும் இயந்திரம் உண்டு
- கால்கும் இயந்திரம் உண்டு
- படைக்கும் இயந்திரம் உண்டு
- நகலும் இயந்திரம் உண்டு
- நொறுக்கும் இயந்திரம் உண்டு
- உடைக்கும் இயந்திரம் உண்டு
- பிடிக்கும் இயந்திரம் உண்டு



- நகலின் பெயர்களில் சொல்லான
- மலிப்பெரும் உண்டு
- வெத்துக்குண்டு உண்டு
- A K 47 உண்டு
- கிபிர் உண்டு
- கிறிஸ்து உண்டு
- கோடுமுல் உண்டு
- செல் உண்டு
- செயின் பிளக் உண்டு திண்கும்

பல பல பொறிகளும் இயந்திரங்களும் நிறைந்த கோட்டைக்கூடங்களே இருக்கும் இக்கோட்டைமொத்த அடிப்படையிலும் தான் நம்ம நாட்டு அமைந்ததான் வாய் வந்து போய்க்கூட உள்வாங்கி வைத்திருக்கின்றான் இறைவன்.

இவ்வாறு இறைவனாலேயே உயர்ப்பாதுகாப்பு வழங்கப்பட்ட உருப்பை அடியடித்துப் பனிதூசிய நாம் அடிக்கானக் கொண்டுவந்து எடுத்து தணையாய் கடலை ஆம் வந்துவர வந்தவ்வாறு யானாவாழியும் நானாகக். இவற்றின் பற்றொழி ஒன்று அறுக்கப்பட்டு உன் நாளிற்று விவங்கி இல்லையெல் அத்துமீளாத விவங்கிப்பெற்று பற்றுவனையும் அறித்துவிடும். எனவே நானைப் பற்றி வண்டியினையில் நாளிற்றுமைய பயன்பாட்டையும், தொழில்பாட்டையும் முறையாகப் புரிந்து கொள்ளாவிடின் நம் வயலிலும் பிள் வாழ்விலும் தங்கியவன் அறிவித்து மனிதம் அறிவுறும் நானைய உருவாக்கும் எனவே வழக்கிலும், சிந்தனிலும், புலன்களிலும் இயங்கினிலும் தறுவாய் உன் நாளைய அடக்கி நம்முடைய அறிவும் மென்மையும், தகைமும், குழைவும், கலையும், உழைப்பும், மனமும், சத்தமும் மூன்றைய உணர்ந்த வாழ்த்துமொழி

வானத்திற் குந்தவுடையே வந்துவந்து வருதல், திரண்ட வருதல், புறங்குறுதல், தீமை வருதல், பெரும் கோலித்துறமை, தூண், எள்ளல், இவற்றில் நயப்பு நயப்பாண்டி செய்தல், பிறர் மனம் தளர் செய்தல், இவ்வக வல்லும் நானால் நிறுக்கவைய கொண்டு வந்தவன். அதுவும் நாவின் அறுகைய உணர்ச்சியின் மீதுள்ள விருந்தி நானைய பயன்பாட்டையும் பாணங்கனையும் உட்கொண்டு பல்வேறு கோப்புகிலும் திரும்புவதற்கும் ஆகாவது உண்டு. தீவினைக் கூடபுள் அறிவிக்கும் திரண்ட நாவிலால் ஏற்பட்ட வந்த அறிவே ஆறது

காட்டுத்தீயினை அகற்ற முனைவ விளக்கிய அறிவு தீயொழி போன்றதுதான் மனித உடலிலே நால் அடியத்தினின்று. எனவே தம்பி தங்கையே நால் பற்றி வந்ததன் மூலம் வள்ள அமை திரைவயவை வாழ்த்துவதற்கே வாய் வந்து வள்ளல் உணர்ச்சியும் உருவவால் வாழ்க்கை மனம் பெறும். ஆண்டவர் இயேசு மரபின் வாழ்க்கைகளுக்கு உன்னைய உற்றும உறைவிடமுமாகத் தீகழகின்றவென்பார், உன்வந்தில் பொறித்து தீக்கியிற்று என்னவந்தனே வாய்வழியாக செயலுறவம் பெறுகின்றது என்பது அறந்து வருகிறது.

இதனால்தான் உள்வந்தின் நிறைவே வாய்விடம் என்றார். இவற்றிற்கு ஏற்ப நம் வாய்களின் வாழ்க்கைகள் என்னவெனின் அடிமை அமைப்பாது சமாதானத்தின் கோட்டைகளே அமைந்து அக்கிய ராட்சியம் ஒன்றை உருவாக்க நம் மனமும் சித்தமும் வந்ததாக அறக்க உணர்த்திட்டுப் பொழிந்து நான்காக சித்தம் கொள்ளுவோம். இதனால் மனிதம் வளம்பெறும். ஆயிரக்கியமான மனிததன் உருவாதல் உணர்ந்த வாய் உறுந்து "நான்" என்று என்னிடம் உள்ள உணர் நலம் பெற வந்தவுடனும்.

உறவு — தொடர்பு ≠ முறிவு

அ. வறான்கன் குருகுப் அ.ம.தி

மனிதன் ஒருநாளும் தனித்து முழுமையாக அடங்கிவிடாது. அவன் மற்றவர்களைப் பற்றிப் பிழைக்கிற உறவுகளை வளர்ப்பதன் மூலம் தன் உடம்பை தனித்தனியே நிறுத்தவேண்டிய தனது வாழ்வின் அத்தித்தத்தையும் நோக்கத்தையும் அறிந்த கொள்கின்றான். தத்துவதானி அரிப்போடுகல் கொல்லுதல் சந்தமயம் மனிதனுக்கு உடையம் தேவை. சமுதாயம் இல்லாத வாழ்பவன் மூன்றில் பிறவாக இறக்க வேண்டும் அதற்கும் உடவாக இருக்கவேண்டும். இதனால் தான் மனிதன் குடும்பமாயும் தருமமாயும் வாழ்கின்றான். இப்படியான வாழ்க்கை வட்டமீறிகள் தாய், தந்தை, பிள்ளை, உறவினர், நண்பர், அயலவர் என பல உறவுப்பிணைப்புகளை கொண்டு வாழ்கின்றான்.

இவ்வாறு வாழ்கின்ற மனிதனின் உறவின முறிவும், வெறுப்பு வன் ஏற்படுகின்றது. அறிவிப்படுத்தலும் அன்னியமாகத்தலும் வற்றுவாறு மனிதன் மனிதகுத்திய பண்பின் வேறுபட்டு காணப்படுகின்றான். ஒரு உறவு வளர்க்கப்படுகின்றும், உறுதிப்படுத்தலும் அவன் அங்கே அவன் உறுதிப்படும் தொடர்பின் திருக்கின்றது. தொடர்பு வற்று மொன்றுப்போது ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது வாழ்வின் செய்துக்கள் மூலம் 20 வீதமான சந்தனமுக்கு அதுபயிக்கின்றான். 75 வீதமான சந்தனமுக்கு அவன் மற்றவர்களுடன் கொண்டுள்ள வந்தமான நல்ல தொடர்புக்கேற்ப அதுபயிக்கின்றான்.

ஒரு அறிப்பந்தி வல்லன் சந்தித்தபோது கூறினார், அவருக்கும் அந்தவைய மனைவிக்கும் சரிமேலாறு என்றார். உன் வந்து அறிவுதற்காக அந்தவைய வீட்டு நினைவமைவை விவசியப்போது நான் அறிந்த கொண்டது. அவர் ஒரு பீளவர் காலையில் வல்லவர் பாணாயின்றான் வீடு திரும்புவார். மனைவி வீட்டில் காணையில் உணவை வைத்துவிட்டு மாணையில் தொடலக்கா சித் தொடர்பு பாப்பதில் தீவி ரசிக்கையாக இருந்தார். இரங்கை காணவன், மனைவி தை வல்லக்காட்சி பாக்கும் இறத்தல் தனது பொழுதைபோக்க மறுக்காமல்கு என்று போனதுபுள் வீடு வருவார். வீடு வந்தவுடன் மனைவியின் நச்சுப்பும். பெரும் அவருக்கு மனைவியோல் வெறுப்பமயம் ஏற்படுத்தலையும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றது.

இவ்வாறு திருத்தும் போது அங்கே வல்லாறு நல்லதான உறவு ஏற்படும். இன்று மனிதன் தங்கையே முகிங்கொள்ளாததற்குள் தொடர்புக்கையாக மனித உறவுவந்தது எய்வாறுத்தும் பயன்படுத்தும் ஒரு விடயபற்று பொருளாக வண்ணுகின்றான். எனவே இவ்விருட போன்ற சித்தான வளர்ச்சிமனம் இன்று அகண்ட பூமியில் சிக்கும் சித்தமான நாடுகளின் மக்களும் நெறியி வந்து பொன்னுருக்கின்றார்கள். ஆனால்

அருகில் இருப்பவர்களோடு தொழில்நிலை இயல்புகளாக வாழ்கின்றனர். கேட்கும் நேரத்தில்லா என ஒழங்குகளின்மீதும் உண்மையும் காணப்படுகின்றது.

இப்படியான வாழ்க்கை முறையை கொண்டிருக்கும்போது "என்னை யாருமே புரிந்து கொள்ளவில்லையே" என்பதை கேட்பதில் ஆச்சரியமொன்றும் இல்லை. அந்த முறையிலேயும், தேவையற்ற சந்தேகங்களும், மன உடைச்சல்களும் என மனிதன் தனக்குத் தன ஒரு விடத்தை போட்டு அதற்குள்மீள வாழ முற்படுகின்றான்.

மனம் விட்டு போகாமல் எல்லாவுமே பண பிரச்சனைகள் தீர்க்கப்படும், உறவுகள் பலப்படும், இப்போது நாம் எல்லா உறவில் விடுவதையும் அதேநேரத்தில் இணைப்பையும் ஏற்படுத்தக்கூடியது என ஆவாயினோம்.

1. தப்பிப்பிரயம் :-

ஒருவரைப்பற்றி முழுமையாக அறியாது அவரை மீறாமல் சில காரணங்களால் வினாக்களில்லா அவரைப் மீறாமல் காண்பது.

2. புரிந்துணர்வற்ற நிலை :-

ஒரு அறிவியல் தத்துவம் தெரிவிக்காத எதுவும் வராது அறிந்திருந்த ஒரு பின்னணியை தள்ளிவிட்டு அதற்கு அதன் அருகில் இருந்த பின்னணியை அறியாது "கீசு இந்த பின்னணியே போல்டா" இவ்வாறு பலர் வெவ்வேறான சந்தர்ப்பங்களில் தீவிரமாகக் கணம் எடுத்தவர்கள் பலர் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

3. கடிந்தல் :-

மனிதன் திரும்பத்தக்க தோஷமும்பெறாமல்வருவதற்கு உட்பாதிக்கின்றான் என்று கண்டறிய அவ்வாறு நான் மட்டும் குறைச்சலாக என்று மகனாகியோ தன்னை உடையப்படுத்தாமலோதும், தனது வீடுபாடுகளைப் கொள்ளக்கூடியும் மற்றவரிடமிருந்து தனித்தும்போதும் உறவு முற்றுப்பெறுவது.

4. முற்சான்று எண்ணம் :-

மற்றவர்களின் சொல்லுகேட்டு ஒருவரைப்பற்றி பிழையான கருத்தை அவரிடம் பற்றிவிட்டு கேட்க உறவுகளைவிடாமல், ஒரு போதும்பற்றாமல் இயல்பாக வாழ்வீரது.

5. செவியாய்ந்தல் :-

தொடர்புடையதற்கு செவியாய்ந்தல் மிகவும் அவசியம். இதற்கு பலர் என்மீதும் உண்மையாகவிரும்புகின்றார்கள் யாருக்கும் செவியாய்ந்தல் என்று, பல உறவுகள் முறிவது ஒருவருக்கு ஒருவர் செவியாய்ந்தல்தான்.

6. அன்னியமாய்மை :-

உறவு பலவகையு இருக்கின்ற முக்கிய தேவை அன்னியமாய்மை. அம்மா, அப்பா, சகோதரன், சகோதரி, கணவன்-மனைவி பின்னணிகள்... இவர்கள் அனைவருமே நம் பாத்திரங்களை உயிர்ப்பிடிக்கிறார்கள். ஆனால் பல சமயங்களில் நாம் சில விஷயம் கண்ட இவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்வது.



7. பாராட்டுதல் :-

ஒருவர் மற்றவரை பாராட்டுதல் அவசியம். ஒருவர் நன்றாக செயல்படுகிற போது அவரைப்பாராட்டி மகிழ்ச்சியுடன் சொன்னால், மகனாகி கடைப்பாக உடையத்தும்போது, அந்த நன்றிகளின் தம் கல்வியில் சிறந்து விளங்கும்போது பாராட்டப்படவேண்டும். பாராட்டும் மனத்தில் மகிழ்ச்சி ஏற்படும். துவை நல்ல உறவை உருவாக்கும்.

8. முகவரி அற்ற நிலை :-

நாம் உண்மையில் படி வாழவேண்டும், பொய்யாக செயற்படுவதால் நல்ல விஷயம் எல்லாம் ஏற்படுத்த விரும்புவதில்லை. நான் நானாக துறக்கவேண்டும். முகவரிகள் பெறாமல் அறிய முடியாது அவைகள் கிழிக்கப்படுகின்ற பொய்யை வெளியிடுகின்றது. இதன் விளைவாக உறவுகளை வெறுப்பு அறியப்படுகின்றது.

அன்னைத்திரேள அழகான சொல்லான "மற்றவர்களை எடை போடுவதில் காலத்தை செலவுக்கூடாது என்று சொன்னால், அவர்களை தேர்ந்த உட்கருத்து நேரம் திரும்பாமல் போகும்". எனவே வாழ்கின்ற காலம் மிகவும் குறுகியது. இக்காலம் சிறப்புடனும் மகிழ்வுடனும் அவ்வாறு நல்ல உறவுகள் தேவை இருக்கின்றார்கள் மேற்படுத்தப்படுவது, பயன்படுத்தப்படுவது நல்ல விஷயங்களைத்தான் திரும்புகிறார்கள் மேற்படுத்தப்படுவது, பயன்படுத்தப்படுவது நல்ல விஷயங்களை நன்றாக நன்றாக அறிவிக்க வேண்டும் என்பது.

உதாரணம் நான்

- 1. நல்ல குறும்பு வாழ்க்கை உறவு தேவை S.J. யோசனா
- 2. மனமே நிலைக்க வேண்டும் சுவாமி சைபாதுரை

யாழ்ப்பாணம் இலகம் யாழ்ப்பாணம்.

விடியலை நோக்கி ... (வெற்றி சாபி)

அன்றையநாள் வானத்தில் சூலா ஒளிரவில்லை. விண்மீன் கள் மின்னவில்லை. தூய்படி துள்ளும் வானம் கறுத்திருந்தது. கருமுகில் கூட்டத்தினால் தும்பி குப்பல்களும் சூறாக்களும் திரும்ப மாகடல் சிந்தையையே காட்டி யது. உயானை தாசல்களும் அப் போது அவைகளையெல்லாம் வள செயலிலே அவளும் காப முற்றி



ருந்ததெனாம், கவந்தியாளையின் சிவ்வாசனாக அழகுதீக்கப்பட்டு நூல்கு மாநக் கணைக் கூழ்சிறந்தது. அவள் காலிலே காயுற்றிருந்ததெனாம் மென்று கூடக்கமுடியாத நிலையெனினாள். இப்போதுதான் மெதுவாக சில தூர்வண்ணாவது அந்த சூழலில் மடக்க முடிந்தது வருகிறாள். அவளுக்கென்று யாநம அருளினால் திரைக்கவிர்க்கை. அந்நேரத்தில் ஒரு வளர்ந்தவையே சொல்லுவதற்கு உறவுகள் இருக்கவில்லை. கால்களையெல்லாம் மறைத்துக் கூட அவளது தூக்கத்தை நானும் மென்றுகொண்டது. அவளின் கண்ணிரோடு வானமும் 'மோ'வென அருவதுபோன்று மழை பெயர்ந்து கொண்டிருந்தது. அந்த மழை உயர்ந்த படியே நினைவுகளை நினைவுபடுத்தியது.

அவள் அண்ணா, அம்மா, அப்பா என நான்கு பேரைக்கொண்ட சிறிய குடும்பத்தில் பிசுவும் சந்திரமாமன் வாழ்ந்து வந்தான். அண்ணாவில் பிசுவும் அன்புள்ளவற்றி லும். இவ்வளும் பழப்பில் பிசுவும் திறமையானவர்கள். விவையாடும் மட்டுமல்லாமல் வேறு கவலைகொடுக்கின்றும் தீவர்களுக்கு நிகர் இவர்கள். அவர் என்ற சொல்லவேண்டும். மழைபென்றால் உயர்வாக யிருந்த விருப்பம். எப்போதெனாம் மழைபெயர்ந்திருந்தால் அப்போது மழையில் நனைந்து குளித்து சந்திரமாமன் அழிப்பான். தாமரை காய்ச்சல் வரும்போது பெற்றோர் பழம் பாடுதான் அளவிட்டு சொல்லமுடியாது. ஏனெனில் எல்லோரும் இவரை பிசுவும் பிசுவும் அத்தகைய நேரிடுவார்கள்.

அப்பொழுது அவளுக்கு பதினாறு வயது நடந்துகொண்டிருந்தது. பிசுவும் சந்திரமாமன் வாழ்ந்திருந்த அவர்களின் குடும்பம் என்று அழகியவரும் நட்புள் பிசுவும் தந்திரமாமன் கவலைகொண்டது. பெற்றோர் ஒருபுறமாகவும், உடன் பிறந்தார். சகோதரிகள் வேறுபுறமாகவும், ஏன் அவர்களும் வெவ்வேறு திசைகளாகவும்

பிரிக்கப்பட்டார்கள். பிரிக்கப்பட்டது மாத் திரமாமன், திரமாமன் என்பதற்குரியவர்கள் என்று அவள் தேடித் தீட்டி மிணை, விளக்கியுள்ளவர்களை மிணை. திரமாமன் மக்களோடு மக்களாக இம் விட்டு இம்மறுகுதில் என்றவையோடு, தானும் இம் அநாதை என்ற உணர்வையு மும் தன்னுள் பதித்தவளாக வெளிந் த மக்களுடன் காலத்தை கழித்தாள். ஓரிரவுகூட அவள் நிம்மதியாக உறங்கி வளம் என்று கழிவிடாமல் உன்மையி லில் அது எத்தனை பெரியபெயர்நே ருத்திருக்கின்றனவென்றும்.



அன்று மழை தூற்றினாடு தொடர்ச்சி கண்ணை சிப்பிப் பிணைகளைக் காட்டியது. விடியலானவளினும், மறுதல்களினும் இருந்தவர்கள் வங்கே போவதென்று தெரியாது பரிதவித்தனர். மழைக்கால்களின் நடைநடை மெதுவாக பிணைகூட மீள்கிறதுடன் மீள்கிறது முனக்கமும் தானத்தை போடத் தொடங்கியது. அதுவரை ஒப்பெடுத்த உயர்ந்திருக்க கொண்டிருந்த ஆர் தங்களுக்கும் தகு வகையைக் காட்டுகின்றனர். இவையெல்லாம் மக்களின் அவலங்களுக்கும், தொடர்ந்தபடியே இருந்தன. உயர்வும் அந்த வெறுப்பைத் தூண்டிவரும் ஒரு பெரியதென்று அறிவாது நினைந்தனர். "அம்மா", "அப்பா" என்ற பலவீன ஒலிகளும் அவளது பெற்றோரின் நினைவுகளை அந்த நேரத்தில் அடிக்கடி சொல்கிறது. மழையோடு மீள்கிறது நனைந்திருந்த அவளது கண்ணாடிகளில் கண்ணீரும் உறக்கொடுக்கிறது.

திருவள அவளும் அவையமுடியவில்லை. அவள் நினைவுகொண்டு மக்களின் தொழிலுக்கும் விருவது அவளுக்கே தெரிந்திருந்தது. அன்று கண்ணாடியவள் விழிந்துபார்வையில் பக்கத்தில் அவளது சிந்தப்பா தெரிந்தார். அவள் அமைதியு டன் கண்களை எல்லா பக்கங்களிலும் செல்லவிட்டாள். அவள் தேடியது சிலக்களில்லை என்ற தெரிவிடில் மீண்டும் கண்களை முடியவன் தன்னை ஒரு தடவை அமைத்தும் பார்த்தார். அவளும் முடியவில்லை என்பதை அறிந்தவன் கவலையாக திறந்து மீண்டும் தன்னை பார்த்தார். இவ்வாறு கால்களிலும் பெரிய அவளில் கூட்டுப் போட்டிருப்பதை கண்டு மயந்து கொண்டார். அவளிடம் தெருநீர் வந்திருந்த அவளது சிந்தப்பா அவளது தோள்களில் தளவு வகையை பதித்து அழகு தருவது அவளுக்கே தெரிந்தது. "அப்பா... அம்மா... அண்ணா..." என்ற வளர்ந்தவளான அவள் உச்சரிப்பதை கேட்டு தன்னை தீய்ப்படுத்தியவரை "அவ்வயன் என்னும் இருக்கிறேன்..." என்று ஒரு பெரியபெயர் வந்ததெனய சொல்கிறது அவளான

Digitized by Noolahar Foundation. noolahar.org | aavanaham.org

அழகுப்படுத்தினார். உண்மையில் அவர்களை அவள் படமாக்குதான் பாரிப்பாள் என்று அவளுக்கு அப்போது தெரியவில்லை. எப்போது இவள் கையாற்றுகிறாளோ, எங்கே இவள் அடியற்ற மரப்போல சாய்ந்து விழுகிறாளோ அந்த இடத்தில்தான் அவர்களைக் கிடைத்து பெற்றோரும் மறந்தார்கள் என்பதை அறிந்துகொண்டவள், 'என்னை பார்க்காது போய்விடப்பார்களே', 'தெரிந்திருந்தால் நானும் அவர்களுடன்' போய்ருக்கலாயிடுவாள் என்று சில நேரங்களில் நினைத்துக் கொண்டிருப்பாள்.

உடனென்பதென்றே போனாள்? என்ற அந்த சினைத்திரிபின் வாய்துவை, பொழிசென்ற மனமுடிலும் ஏதாவதாக சேய்ப்போதுதான் உடன தனது வாழ்வின் சூயா பாணிகளின் மீள்நினைவாகவான கைவிட்டு, கண்ணீரை துடைத்துவிட்டு, 'ஒண்ணிங்கலே... கம்மா யோசிக்கலாம். நின்றுபோகலாம்' என்று சூரியபடி கங்கதான் தனது கண்ணீர்யடி வெளியில் வறட்சிற்றுள். மலையடி ஒப்பிற்றது... சினைத்திரிபும் திரவனும் வானம் வரை நடக்கும் நானாந்த நடவடிக்கையை செய்வதற்கு புறப்படுகிறார்கள். 'மலையேறும் போகவேண்டாம்' என்ற சினைத்திரிபை சிறப்புமொழிவதுடன், காத்துவிட்டு தான் தனது நன்மை தொடங்குகிறாள். வாழ்க்கை சென்றவன் அங்கே உடனவித்திரிபின் மனதிற்காவனப் பார்த்திரான். அங்கே தன்னைவிட, நானாந்த வயது குறைவாக மதிக்கத்தக்க ஒரு சிறுபி தன்மைப்போல நடித்துகொண்டவரை கண்ட உடன, 'தன்மனி, என்ற சினைத்திரிபை மறக்காது திரும்பிப்பார்த்த சிறுபிமை அவ்வொழுக நோக்கினாள், பழைய தெரிந்த நடவடி பாரிப்போலே அந்தச் சிறுபியும், 'ம்...' அக்காவம்என்பப்போல்தான்... சரிவார்களே நான்க்கி அழைத்திடயாம்...' என்றபடி அவள் கைகள் தன்மொடு இவ்வாற்தனது உடனவால் நினைத்துக்கூட பார்க்கமுடியவில்லை. ஏனெனில் அது அவர்களுள் பண்ணியும் அந்த பகைய உட்க்கக்கொடுத்தன. திரிபுற மனவால் யாவென்று தெரியாத அந்த தன்மையில் பற்றுதல், அவர்களுள் ஒரு விடியலை காட்டியது.

'என்ன யோசனை அக்கா... சரி வாங்க என்னைப்பற்றி சொல்லுறேன்... கேட்டுக்கொண்டே நடப்போம்...' தன்னைப்போன்ற நினைபிவாள்ளவள் தந்த தெனவால் அவள் நடக்கிறாள்... தனியேயல்ல... மொல்லாய்க்... புதுத்தெனவுடன், அப்போது வானத்தில் நடத்திநடக்கும் கண்கள் சிமிடத் தொழுகின. எழப்பார்த்த நினை தந்த ஒளியால் இவ்வாள் ஏழையும் பாதுகாக்கும் கண்கள்தன்மையும் பாணிகளில் தெனவாய் புதித்தன. திருபுறும் அவர்கள் வெளிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

(மற்றும்)

நினைவாற்றுகலை வளர்த்துக்கொள்வதுஎப்படி?

படித்ததை நினைவில் வைத்திருக்க முடியவில்லை என்பது பற்றி பிரச்சினை. பரிசை எழுதும்போது நன்றாகத் தெரிந்த விடயம் குறையத்தன்மையால் தன்மற்றவரும் பற்றி அனுபவம்.

குறைய சந்திரை அறிவின் நன்மை என்பதை என் இங்கு பார்ப்போம்.

மனப்பாடம் அமைத்தல்

ஒரு காலகால அல்லது கவிதைகால குறையத்தில் வைத்திருக்க வேண்டினால் அந்தக் கதை உண்மை திருக்கியாக மனதிலே கற்பனை செய்து பார்க்கின்றபோது அதுமனதிலே புதிற்று விடுகின்றது. என்னை தனக்கெனப்படமாக்கிப்பார்க்க முடியாது என்பது உண்மைதான் என்பவற்றை அந்த விடயங்களிலும், உணர்ச்சிபுட்படம் ஒரு காலகாலக் கற்பனை கொடுக்கின்றபோது அவ்வாற்த அது மனதிலே ஆழப்படுத்தி, மீள நினைக்கின்றபோது மனதிலே வந்துவிடுகின்றது. ஒரு காலகால புத்திரையானால் என்னை சம்பந்தமான தனக்கென தெரிவிக்கப்படுகின்றபோது அந்த என்னை தனது சொந்தக் கையெழுத்தால், ஒரு தாளில் எழுதுவதுகூட கற்பனை செய்து கொள்வாராம். ஒரு பொருள் படியவை குறையத்தில் வைத்திருக்க மனதிலே அத்தனை பொருள்களையும் ஒரு வரிசையில் வைத்து, அவற்றின் குறையகை கற்பனை செய்வாராம்.

தெரியாததைத் தெரிந்ததொடு சேர்த்தல்

தெரியாத ஒருதலை நன்கு தெரிந்த ஒருதலையொடு சேர்த்துப்பார்க்கும்போது குறையப்படுத்தியது உடனாகின்றது.

புதிதாக எழுதின ஒருதலை வெளிக்கொண்டு எழுதுவதுகூட கொள்ளலாம். அவர் தனது பெயரைக் கொள்ளும்போது அவருடைய தனக்கென கண்ணாள் திரிந்து புல்லாந்திரும் வரிப்பதாக்க கற்பனை செய்தால் அது மனதிலே புதிற்றுவிடும். பற்றுமறை கண்ணாளைச் சந்திக்கும்போது பெயரை மறந்தாலும் டன்மையெழுதும் கண்ணாலில் உருவம் மனதிலே தோன்றும். பெயர் உடனே குறையத்திற்கு வருவம். திரிபை புன்னாழைக் கொக்கும் கண்ணாள்படம் பற்றுக்கூடத்தொடும், கீழ்தெரிந்த உண்மை, தெரியாத உண்மையை ஏற்றனவே நன்கு தெரிந்த உண்மையொடு சேர்க்கின்றோம்.

சரித்திரம் சம்பந்தமான வகுப்புகளை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவும் இது பயன்படும்.

ஏழுங்கு படுத்தலம்

பல தகவல்களை ஏழுங்குபடுத்தி ஞாபகத்தில் வைத்தல், திணைவுபடுத்தலமும் செயலாக திருத்தல், உடமாக ஒரு தலைப்புப்பற்றி பல்வேறு விடயங்களைப் படித்து விடல், மீட்டும் பார்க்கும்போது சில மறக்கப்படலாம். ஆனால் படித்த கருத்துக்களை ஒரு வரிப்பிட ஏழுங்குகே அமைக்க வேண்டும். இதனால் முறைபடுத்து அனை, அடுத்தது எல்லா எல்லா நேரங்களிலும் கொண்டு வருவது செயலாக இருக்கும்.

தனக்கே சொல்லிக் கொள்ளுதல்

புதிய விடயத்தைத் தனக்கேதற்படிச் சொல்லுவதனாலேயே ஞாபகத்தில் பதியும் தன்மை கூடும் நேர்ப்புடைய பாடசாலைக்கு இந்த முறை பெரிதும் பயன்படும். படித்ததை விவரவிவரங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவும், என்பதைத் தெளிவுபடுத்தவும் இம்முறை உதவி யிடுபு.

மீளப்படித்தல்

தெரிந்திருக்கவேண்டிய விடயத்தைத் திரும்பத் திரும்பப் படிக்கும்போது நமது மனத்தில் கருத்துக்கள் பதிவிடுவது. இது நாம் அறிந்த உண்மை.

மீளப்படித்தல்

தெரிந்திருக்கவேண்டிய விடயத்தைத் திரும்பத் திரும்பப் படிக்கும்போது நமது மனத்தில் கருத்துக்கள் பதிவிடுவது. இது நாம் அறிந்த உண்மை.

1. மொத்தமாக எத்தனை புள்ளிமாற்றங்கள் உண்டு. இவை எவ்வளவு வகைப்படுத்தப்படுகின்றன?
2. புள்ளிமாற்றத்தம் புள்ளிமாற்றத்தம் உள்ள வேறுபாடுகளை விளக்குக.
3. நமது புள்ளிமாற்றத்தங்களிலிருந்து வரும் செய்திகள் எவ்வாறு நாம் தெரிந்திருக்கின்றன?
4. பல்வேறு மாற்றங்களை உணரவேண்டும். அவற்று பார்க்கவேண்டிய முறை என்ன?
5. கற்றுக்கொடுக்க வேண்டியவை எவ்வாறு கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும்?
6. சினைத்தல் எத்தனை வகைகளில் தடைபெறுகிறது. அவற்றில்வைத் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.
7. மாற்றத்தத்தரீய பரம்பரிய மாற்றத்தத்தரீய எத்தனை வகைகளில் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும்.

உளவியலாளர் வரிசையில்

E.L. Thorndike

ஈ. எல். தோண்டைக்

அண்மைக்கால காலம் வீதிச் சோடாபிடிக்கல் மிகவும் பிரபலமான அமைக்க உளவியலாளரான ஈ. எல். தோண்டைக் முடிவைத்துள்ளார். இக் கோட்பாட்டை, தோண்டின் கற்று உளவியலாளர் விமரிசிக்கையில், தமது காலத்தில் கற்றுக்கொண்ட இடந்தொடர்பான தோண்டைக்கின் கோட்பாட்டை ஆழித்தோ அன்றைய நிராகரித்தோ அல்லது அதில் ஏதேனும் சிறிய மாற்றங்களைச் செய்தோ தான் செயலாற்ற வேண்டியுள்ளது. என்கிறார். இதிலிருந்து தோண்டைக்கின் கோட்பாடு எவ்வளவு ஆளமாகக் கல்வித்துறையில் பிரபலம் அடைந்திருக்கிறது என்பது ஆழியலாம்.

1905ஆம் ஆண்டில் 'மிகுக்கலில் கற்றுக்கொடுத்தல்' (Animal Learning) என்ற நூலில் தனது கோட்பாட்டைப் பிரகரித்தார். ஆனால் தெரிவித்த முறையில் விளக்கக்கூறாத (Educational Psychology) கல்வி உளவியல் என்ற நூலில் இக்கோட்பாட்டை விபரித்துள்ளார்.

இவருடைய கோட்பாட்டை சீரான முறையில் விளக்கக்கொள்ள, என வாதிடுகின்றார், எனவே நாம் இவரை ஒரு மனவியலாளர் ஆராய்வோம்.

1. தயார் நிலை விதி - Law of readiness
2. பயிற்சி விதி - Law of Exercise
3. விளைவு விதி - Law of Effect

இக் கோட்பாட்டுக்கடியே மனிதன் ஒரு மூலமாகின்றான் என வாதிடுகின்றார், எனவே நாம் இவரை ஒரு மனவியலாளர் ஆராய்வோம்.

1. தயார் நிலை விதி : மனிதனானவன் ஒன்றைக் கற்க முயற்சிக்கும் பொது தன்னை அதற்காகத் தயார்படுத்திக் கொள்கின்றான். புதியதாகக் கற்க வேண்டுமென்ற மனப்பக்குவம், தன் முனை அறிவே வெறுத்த மனப்பக்குவமும், அதற்கான கடினம் அமைத்தல் கொள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளைத் 'தயார் நிலை' கொள்ளுதல் எனக் கூறலாம்.

கற்க விருப்பியலைக் கற்றவுடன் ஒரு மனநிகரவு ஏற்படுகிறது. கற்க விருப்பியலுக்கும் அதற்குத் தனக்கள் ஏற்படும்போது மனவிரக்தி ஏற்படலாம். உதாரணமாக ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு விளையாட்டுப் பொருளைக் காட்டி, அதன் ஆசையைத் தூண்டியிருக்க, பின் அப்பொருளைக் கழித்தையிடாமல் மறைத்துவிட்டால் குழந்தையின் மனம் விரக்தியடைந்துவிடும். எனவே கற்பனையைத் தாழ்த்தும் நிலையானது மனநீர் ஏற்படுகின்ற ஆர்வத்தைக் குறிக்கின்றதே தவிர உடனியல் ரீதியான வளர்ச்சியைக் குறிக்கவில்லை. 1935இல் ஜோன்சுடாக், "தேவைகள், விருப்பங்கள், உடல் பார்வையின் உள்விலகல்" (The psychology of wants, interests and attitudes) என்ற நூலில், "தயார் நிலை விதி"யை குவைய விதிக்கின்றது வேறுபடுத்திக் காட்டுகின்றார். நமது தேவைகள், விருப்பங்கள், உடல்பார்வையின் போன்றவற்றால் தூண்டப்படுவதனால் நாம் கற்றலில் மேல்படுகிறோம். ஒருவர் ஒரு வேலையைச் செய்யும்போது அவ் வேலையில் விருப்பம் ஏற்படவில்லையானால் அவர் அதைத் தொடர்ந்து சீராகச் செய்யமுடியாது. உதாரணமாக ஆசிரியர் ஒருவர் தன் தொழிலில் விருப்பம் கொள்ளாமல் மாணவர்களின் உள்எதிர்ப்பை தேவையானவற்றைப் புறக்கணிக்க முடியாது.

2. பயிற்சி விதி : (Law of Exercise)

இவ்விதி, உபயோகம், உபயோகமின்மை என்பவற்றை உள்ளடக்கியது. திரும்பத்திரும்ப அதாவது மீட்டினால் ஒன்றைப் பயிலும்போது அது மனநீர் படிந்து விடுகிறது. இவ்விதியானது ஒரு கையாட்பட்டின் காரணப்படுவதாகத் தோன்றுகின்றது. உதாரணமாக, ஜோன்சுடாக் இவ்விதி விளக்கும்போது, ஒரு விடயத்தைப் புரிந்து கொள்ளுகின்ற ஆற்றலுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளதாகத் தெரியவில்லை. உதாரணமாக ஒரு பின்னா ஒரு கட்டுவாய்ப்பு அல்லது ஒரு சில கவிதைகளை மனமில் செய்கின்றதென்றால் அதன் பொருள், தொடர்ச்சி, போன்றவற்றை விளக்காமல் மனமில் செய்தல், மீட்டலில் தடர்மல் ஏற்படும்போது தொடர்ந்து சீராக எழுதவேண்டியிருக்கிறது முடியாமல் போய்விடும். இந்நிலையை நாம் பல மாணவர்களிடையே காண்கின்றோம். அதனால் பொருள் விளக்கத்துடன், அதன் தொடர்ச்சியையும் விளக்கவேண்டியிருக்கின்றது. ஜோன்சுடாக், மனமில் செய்வதற்கு விளக்கம் தேவையின்மை, அச் செயற்பாடு ஒரு பொறுத்தவரையில் அமைந்த செயல் (Mechanical Action) என்றும் காட்டினார். இக்கருத்தைப் பல உளவியலாளர்கள் கடுமையான விமரிசைத்துள்ளார்கள். இவர்கள் பயணாக ஜோன்சுடாக் காலப்போக்கில் தன் நிலைப் பட்டை மாற்றி மனமில் செய்வதற்குப் பொருள் விளக்கமும் முக்கிய தேவைப்பெற்ற கருத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியதுயிரிற்று.

3. விளைவு விதி : (Law of Effect) கற்றலால் ஏற்படுகின்ற விளைவை விளைவு விதி என்பதும், கற்றலினால் நன்மையான விளைவு கிட்டுமேயானால்

அதனால் மன நிறைவும், மேலும் கற்றலில் விருத்தியும் ஏற்படும். இதற்கு எதிர்மறையான விளைவு கிட்டுமேயானால் விரக்தியேற்படலாம். அக்கரு மேலும் முயற்சி எடுக்கும் உடம்பார்வையே உண்டாவலாம்.

கற்பனா கற்றலில் மன நிறைவு அடைவாரேயானால் மேலும் கற்றலைத் தொடர் முடியும். எனவே கற்றல் பிச்சிளையை வாய்ச் சொற்களால் கைத்தவிப்பதால் நின்றுவிடாது. பரிசு வழங்குதல், வெறுமதி கொடுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளாலும் மனமில் அளிக்க வேண்டும்.

ஜோன்சுடாக் மனம் தூண்டப்படும் இவ்விதிகள் பிசுவம் செயல்முறை ரீதியான முக்கியத்துவம் உடனானது. கற்பனையோடுகூடும் கற்பனையுக்கும் இவ்விதிகள் மிகவும் பயன்படும். கற்பனையில் அடர்மல் உண்டாக்கினால் கற்பனையும் வேலும் சிடைக்கிறது மட்டுமல்லாமல், கற்றலுக்கு மனமில் கைத்தவிப்பதும் அதிக் அளவில் காணப்படும்.

இவர் அமெரிக்காவின் மச்சசூஸ் மாணாத்தலில் கல்வியறிவுகடைய, பல்பாசை பெற்றிருக்கிறார். இவருக்கு இரண்டுகாலத்திலும் இரண்டு தரநிலை, தந்தையார் ஒரு மெதுவற்ற பாதியான இடத்தில் மூன்று வருடத்திற்குமே ஒரு பங்கில் இறக்க முடியவில்லை. அதனால் மூன்று பிச்சிளையையும் பல பள்ளிகளில் படிக்க வைக்கும் நிலை ஏற்பட்டது. பிச்சிளையார் பெற்றோர்களால் சீராகக் கண்டகாணிக்கப்பட்டு வளர்க்கப்பட்டதால் மூலமும் ஒரு காலத்தில் கொல்லியியா பல்கலைக்கழகத்தில் செல்வெறு குறைகளைப் பேராசிரியர்களால் உடமை புரிந்துள்ளார்.

பேராசிரியர் ஜோன்சுடாக் தன் குணாதிசயங்களில் திறப்பிடத்தக்கவை என்னவென்றால், கையாட்போக்கும், போட்டி மனப்பார்வையும், மற்றவர்களைத் தம்வசப்படுத்த வேண்டுமென்ற உடம்பார்வையும் இவருக்கும் பிறக்காதவை. இப்போது அவர் உட்பிரதன் இடப்பாடுயானால் அவர் இவ் "உண்மையான அபிப்பிராயம் இறக்க முடியாது".

1904இல் பேராசிரியர் ஜோன்சுடாக் எழுதிய "மிகுந்தகவின் விவேகம்" (Animal Intelligence) என்ற நூலில் மிகவும் பிரபலமானது. 1904இல் கொல்லியியா பல்கலைக் கழகத்தில் உளவியல் அறிவித் துறையின் பேராசிரியராக 1940இல் இளைப்பாறிய பின்னும், உளவியலில் பல ஆக்கப் பூர்வமான படைப்புகளைத் தந்துள்ளார். அவருடைய எழுத்து நூல்கள் பொறுப்பு வாய்ந்த பழகியான பல உளவியல் நூல்களாகின்றும் வந்திருக்கின்றன.

அவர் தனது 75வது பிறந்த நாளைக் கொண்டாட அண்மித்துக் கொண்டிருக்கையில் 1949 ஆவனில் தீர்மானம் ஒன்றால் நான் மரணமானார்.



புயல் தூசின் நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

அன்பான வாசகர்களே!

உங்கள் வாழ்வில்

அமைதியை கண்டு மன மகிழ்ந்து

வாழ்வில் புதுப்பொழிவு பெற,

அமைதியின் வேந்தனாம்

இயேசு மாலனின் நாமத்தில்

நத்தார் வாழ்த்துக்களையும்

மலரும் புத்தாண்டு நல்லாண்டாக

உங்களுக்கு அமைய

இனிய வாழ்த்துக்களையும்

நான் ஆசீர்த்து நிற்கின்றேன்.

- நான் -



புதியதோர் சஞ்சிகை பற்றி...

“அஞ்சலி” சஞ்சிகை ஜப்பானு மூன்றாவது தீபத்தின் இரண்டாவது சுடராக வெளியிடப்பட்ட பல் புதிய கருத்தாசனம் மிக்க ஆக்கங்களுடன் என்னோர் கைகவி லும் தயார்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. இது ஒரு உவாசனாக அஞ்சலி இலக்கிய சஞ்சிகையாக ஒவ்வொரு வருடமும் மூன்று தடவைகளில் வெளிவருகிறது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. சமூகத்தில் வாழ்கின்ற ஒவ்வொருவருக்கும் மிகவும் பிரயோசனமான பல விடயங்கள் இதிலே உட்கொட்கப்படுகின்றது. குறிப்பாக இவையெல்லாம் வாழ்வுக்கு வலுமேற்கும் பண்டேறா சைவமிகு படைப்புக்கள் இதனுள்ளே காணலாம். இச்சஞ்சிகையானது யாழ்ப்பாணம்-புத்தகித்தொறையில் அமைந்துள்ள ‘அஞ்சலியகம்’ என்ற சொல்லப்படுகின்ற உணவளத் துணை நினைவத்தல் பணிபுரியும் என்னோராலும் முன்னெடுக்கப்பட்டு வெளிவந்துகொண்டிருக்கின்றது. எனவே இச்சஞ்சிகைக்கு சமூகத்தில் பல வரவேற்பு சிடைத்துள்ளது என்பது யாவரும் அறிந்ததொன்றே. அந்த வகையிலே இச்சஞ்சிகை பற்றி இதுவரையும் அரியாத ஆர்வமுள்ள வாசகர்கள் உங்களுக்கும் ஒரு அனுபவம் விடுக்கின்றோம். விஜயம் படிக்கும் உட்கள் வாழ்வில் அஞ்சலி எங்கின்ற இச்சஞ்சிகையும் பழக்கமைய படைக்கப்படும். வாழ்வின் உணவையின் பக்கப்பக்கமான உங்களுக்கும் மற்றும் என்னோருக்கும் காட்டப்படும். உங்கள் தொடர்புகளுக்கு கிழக்காலும் முன்னெடுக்க அல்லது தொலைபேசி இலக்கத்தொரு தொடர்புகளை மேற்கொண்டு முழுமையாக படித்து பயன்படுவோம்.

அஞ்சலியகம்
நெல்லாண்ட வீதி
தம்பலா,
புத்தகித்தொற

