

கட்டிளமைப்பருவ எழுவினாக்கள்

Adolescent Issues



கல்வி அமைச்சு

கல்வி அமைச்சு செயலாளரின் செய்தி

கல்வி அமைச்சானது, தற்போதைய கல்வி முறைமையினை வெறுமனே புத்தக அறிவிற்குள் வரையறுக்காமல் செயற்பாடு சார்ந்ததாகவும், மிகுந்த உற்பத்தித்திறன் வாய்ந்த வகையிலும் மேம்படுத்துவதற்கு பல்வேறு மாற்றங்களை ஏற்கனவே ஆரம்பித்துள்ளது. ஏற்கனவே முழு கல்வி முறைமையும் பாரிய நவீனமாக்கலுக்குள் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது. மாணவர்மைய கல்விச் செயன்முறையில் இருந்து நன்மைகளைப் பெறவேண்டுமாயின், அறிவினைப் பெறும் மாணவர்கள் உடல் உள ஆரோக்கியத்துடன் காணப்படல் வேண்டும். இத்தகைய நிலையில், பல்வேறு புற விடயங்கள் பற்றிய அறிவினை மேலதிகமாகப் பெறுவதனூடாக, தனது சுய உடலின் கட்டமைப்பினையும் தொழிற்பாடுகளையும் மற்றும் அவற்றின் சுகாதாரம் மற்றும் போஷணை தொடர்பாகவும் நன்கறிந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

மாணவர்கள் பலவிதமான துஷ்பிரயோகங்களுக்கும் முகம்கொடுக்கும் தற்போதைய சமூகக் கூட்டின் சூழலமைவில் மாணவர்களைப் பாதுகாப்பதற்கான தேர்ச்சிகளை வழங்க வேண்டிய தேவை காணப்படுகின்றது. அறிவுசமூகத்திற்கான கல்விச் செயற்றிட்டத்தினால் உதவியளிக்கப்படும் கல்வி அமைச்சின் பாடசாலை சுகாதாரம் மற்றும் போஷணைக் கிளையினரது மேலதிக வாசிப்பு நூல்கள் மாணவர்கள் தேவையான தகவல்களைப் பெறுவதற்கான பெறுமதிமிகு வாய்ப்பினை வழங்கியுள்ளது. இத்தகைய முயற்சிக்கு எனது வாழ்த்துக்களையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

எம்.எம்.என்.ஐ.பண்டார

செயலாளர்

கல்வி அமைச்சு

அறிவினை மையப்படுத்திய சமூகமொன்றுக்காக...

21 ஆம் நூற்றாண்டானது அறிவினை மையப்படுத்திய சமூகமாதலால், கல்வியியலாளர்களால் தமது விரிவான பாடத்துறையில், வினைதிறனுடைய கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடுகளாக, கற்றல் உபகரணங்களுடன், பரிசோதனை மற்றும் விமர்சன மூலாதாரம் தொடர்பாக மிகவும் புத்திசாதுரியமான சிந்தனையுடன், வெளிப்படையாக காணும்வகையில் செயற்படவேண்டியுள்ளது.

புதிய தொழிநுட்ப உதிரிபாகங்களை மாதிரியாகக் கொண்டு, வலைப்பின்னலை பலமான தரவுகள் மற்றும் விமர்சன மூலாதாரமாக பாவித்து, கல்வி மென்பொருட்கள் மற்றும் கல்வி இணையதளத்தினூடாக மாணவர்-ஆசிரியர்-பெற்றோர் தொடர்புகளை பேணி, தகவல் தொழிநுட்பத்தை உபகரணமொன்றாக கருதியுள்ள சவால்மிகுந்த குழுவென்றுக்கு ஆசிரியர்கள் இணைவது அத்தியாவசியமான விடயமாக உள்ளது.

இலங்கைக் கல்வியானது எமக்கே உரித்தான கலாச்சாரம் மற்றும் ஏனைய பெறுமானங்களைப் பாதுகாத்துக்கொண்டு உலக அறிவுடன் போட்டியாக செல்வதற்கு கல்வி முகாமையாளர்கள் பலப்படுத்தப்பட வேண்டியுமுள்ளனர்.

வேலைப்பழு மிகுந்த உலகுக்கு மாணவர்களை வலுப்படுத்துவதற்கு மேலாக பிள்ளைகளை சமூக இணக்கமுள்ளவர்களாகவும் தர்க்கரீதியான சிவிலியன்களாகவும் சமூகமயப்படுத்துவதற்கு மேலதிக மற்றும் கூடுதலான அவதானத்தை செலுத்துவதும் சமகால கல்வியியலாளர்கள், கல்வி முகாமையாளர்கள் ஆகியோரின் மிக அத்தியாவசியமான பொறுப்பாக கருதப்பட வேண்டியுள்ளது.

மேலே குறிப்பிட்ட கல்வி ரீதியான பின்னணிக்கு மிகவும் செயற்திறனுடைய முன்னோடியான ஆசிரியர் பரம்பரை ஒன்று மற்றும் சிறந்த கல்வி முகாமைத்துவ முறைமை ஒன்றினை ஸ்தாபிப்பது தொடர்பாக கல்வி அமைச்சு மேற்கொள்ளும் முயற்சிக்கு, இந்த பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் HIV / AIDS ஒழிப்பு பாடசாலைகள் நிகழ்ச்சித்திட்டமானது, நடைமுறை செயற்பாடுகள் மூலம் பயிற்றுவிப்பாளர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குவதானது பாரிய ஒத்துழைப்பாக இருக்கும் என உறுதியாக நம்புகின்றேன்.

அனூர திஸாநாயக

செயற்றிட்டப் பணிப்பாளர்

அறிவுள்ள சமூகமொன்றுக்கான கல்வி செயற்றிட்டம்

கல்வி அமைச்சு

17 - 18 வயதுப் பருவத்தினரான உங்களுக்கே இவ் அழைப்பு

இப்புத்தகம் வயது 17 - 18 இடைப்பட்ட இளைஞர்களான உங்களுக்காகவே விடேமாக எழுதப்பட்டதாகும். நீங்கள் தற்பொழுது உங்கள் பாடசாலை வாழ்க்கையின் இறுதி வருடங்களை அடைந்துவிட்டதுடன் காளைப்பருவத்தின் இறுதிக்கட்டங்களில் கால்பதித்துள்ளீர்கள். மேலும், நீங்கள் அடுத்த இரண்டு வருடங்களில் உங்களது பாடசாலை வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்வதுடன் வளர்ந்த பருவத்தினரின் உலகுக்கு காலெடுத்து வைப்பீர்கள். அப்போது எங்களுக்கு உங்களை “வளந்தவர்” என்று தான் அழைக்க வேண்டியிருக்கும். சிறிய பிள்ளையாக தரம் 1 க்கு நுழைந்ததிலிருந்து தற்பொழுது இருக்கின்ற இந்நிலை வரையிலான இப்பயணம் எப்படி ஆச்சரியமானது.

வளர்ந்தவர் என்ற வகையில் ஒன்றில் நீங்கள் உயர் கல்விக்காக வெளியே செல்வீர்கள். ஒரு சிலர் தொழில்களைத் தேடிக்கொள்வர். இன்னும் சிலர் வீட்டில் தங்கி இல்லத்தரசியாக ஆகுவீர்கள். நீங்கள் எப்படியானவரானாலும் நீங்கள் சுதந்திரமான ஒருவர். நீங்கள் செய்கின்ற ஒவ்வொரு விடயங்களைப் பற்றியும் உங்களின் பெற்றோர்களிடம் கேட்கமுடியாது என நினைக்கலாம். அப்படியாயின் உங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்வதற்கு இது தான் சிறந்த தருணமாகும்.

நீங்கள் ஆசிரியர்களிடமிருந்தும் புத்தகங்கள் மூலமாகவும் அதிகமான பாடங்களைக் கற்றுக்கொண்டது உண்மையே. மேலும், விஷேடமாக வாழ்க்கையுடன் சம்பந்தப்பட்ட உங்களைத் தொந்தரவுப்படுத்துகின்ற பல்வேறு பிரச்சினைகள் உங்களது சிந்தனையில் இருக்கலாம். அவற்றுள் சில ஒருவரிடமும் கேட்கமுடியாத தனிப்பட்ட வாழ்க்கையுடன் சம்பந்தப்பட்டவை.

அவ்வாறான ஒரு சில பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடுவதற்கான ஒரு முயற்சியே இது.

உங்களது பிரச்சினைப் பட்டியலில் கீழே உள்ளவை இருக்கிறதா என்று தேடிப்பார்க்கவும்.

- காளைப்ருவத்தின் தொடக்கத்துடன் உடல் வளர்ச்சி ரீதியாக பல மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. நீங்கள் உயரமானவராகவும் பெரியவராகவும் வளர்ந்தீர்கள், உடலின் அமைப்பு மாறியுள்ளது, முகத்தில் பருக்கள் தோன்ற ஆரம்பித்துள்ளன, துணைநிலை பாலியல் உறுப்புகள் தோன்றி பெரிதாக வளர்ந்துள்ளன. இவ்வாறான மாற்றங்கள் தொடர்பாக நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இல்லை! இவற்றின் ஒரு சில குறைபாடுகளால் உங்களது எதிர்காலம் பாதிக்கப்படுமா? அவற்றைப் பற்றி நீங்கள் மட்டுமா கவலைப்படுகின்றீர்கள் அல்லது உங்களது சமவயதுடைய அனைவருக்கும் பொதுவானதா?
- உங்களது உணர்வுகளும் பாரிய அளவில் மாற்றமடைந்துள்ளன. ஒரு சில வேளைகளில் அவற்றை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாது என உணர்வீகள். விஷேடமாக எதிர்பாலினர் தொடர்பான உங்களது உணர்வுகள். இது உணர்வா? அது வெறுமனே கவர்ச்சியா அல்லது காதலா? இரண்டையும் எவ்வாறு பிரித்தறிந்து கொள்வது?
- இளைஞர்கள் சம பாலினருடன் பல்வேறு வகையான பாலியல் தொடர்புகளை வைத்திருக்கின்றனர் என நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள். ஏதாவதொரு வேளையில் உங்களுக்கும் அவ்வாறான உணர்வுகள் ஏற்பட்டுள்ளனவா? இவை இயற்கையானவையா அல்லது இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்டவையா?
- உங்களது சமவயதுடையவர்களுடன் நீங்கள் எவ்வாறு பழகுவீர்கள்? ஒரு நல்ல நண்பனாக இருப்பதற்கு

அனைத்து நேரங்களிலும் அவர்களின் அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் அவர்களுடன் உடன்பட வேண்டுமா? அவற்றுள் ஒருசிலவற்றுடன் முரண்பட்டால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- இந்தருணத்தில் காதல் தொடர்பொன்று இருந்தால் அது கல்வியைப் பாதிக்குமா?
- “பொறுப்பான பாலியல் நடத்தைகள்” என்பதால் கருதப்படுவது யாது?
- காதல் தொடர்பு வைத்துள்ள இருவரும் கட்டாயம் திருமணமுடிக்க வேண்டுமா? திருமண வைபங்கள் மற்றும் திருமண சான்றிதழ்கள் அந்தளவு முக்கியமா? எவ்வாறு ஒருவர் திருமணத்துக்கு முன்னர் கர்ப்பமடைவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும்?
- உங்களது நண்பர்கள் உங்களை சிகரட் புகைக்க, மதுபானம் அல்லது போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதற்கு பலவந்தப்படுத்த முயற்சித்தால் நிங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?
- எவ்வாறு உங்களது சமவதுடையவர்களின் பல்வேறு அழுத்தங்களை எதிர்கொள்வீர்கள்? எவ்வாறு அவர்களின் நிகழ்ச்சி நிரல்களிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்வீர்கள்?
- பாலியல் தொடர்புகளிலாலான பல்வேறு தொற்றுநோய்கள் காணப்படுகின்றன. அவை தொற்றிக்கொள்ளாமல் தவிர்ந்து கொள்வது எவ்வாறு?
- ஆண்களின் கடமைகள் மற்றும் பெண்களின் கடமைகள் தொடர்பாக சமூகத்தில் பல்வேறு கருத்துக்களும் நம்பிக்கைகளும் இருக்கின்றன. இவை சரியானவையா அல்லது தவறானவையா? இவ்வாறு நம்பிக்கைகள் மற்றும் கருத்துக்கள் தொடர்பாக உமது நிலைப்பாடு எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?

- இன விருத்தி சுகாதாரம் தொடர்பாக ஆலோசனைகளும் வழிகாட்டல்களும் இருக்கின்றனவா? அவ்வாறிருந்தால் எவ்வாறு அவற்றை அடைந்துகொள்வது?

இவற்றுள் அதிகமானவை காளைப்பருவ சுகாதாரம் தொடர்பானவை என்பதை நீங்கள் அவதானித்திருப்பீர்கள். அவ்வாறான கேள்விகள் அதிகமாக காணப்படலாம். அவற்றுக்கு விடைகாண்பது எவ்வாறு. அவற்றுள் அதிகமானவற்றை உங்களது பொற்றோர் அல்லது ஆசிரியர்களிடமிருந்து கேட்டறிந்துகொள்ள முடியாது. உங்களது நண்பர்களிடம் மாத்திரம் கேட்டறிந்து கொள்ளலாம். அவர்களுக்கு தெரியுமா?

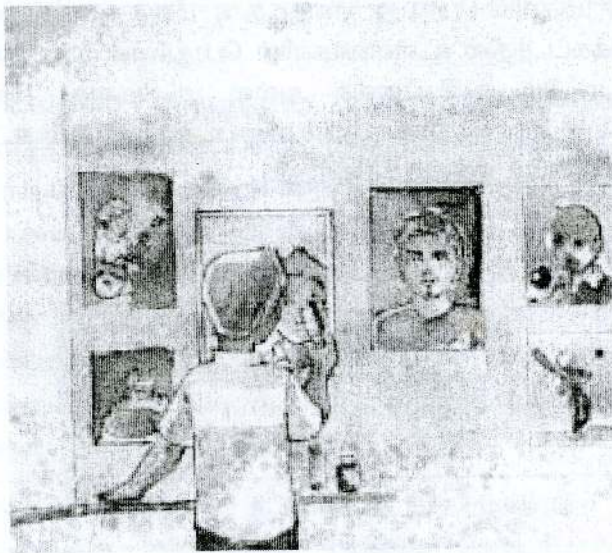
உண்மையிலே, இவ்வாறான கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கின்ற ஆலோசனை வழங்குகின்ற பகுதிகள் கொண்ட பல்வேறு பத்திரிகைகளும் சஞ்சிகைகளும் இருக்கின்றன. அவை மேலும் உங்களை சந்தேகத்தில் வீழ்த்துமே தவிர உங்களது பிரச்சினைகளுக்கு விஞ்ஞானபூர்வமான பதில்களை வழங்காது. எனவே இச்சிறிய கையேடானது, உங்களது ஒருசில பிரச்சினைகளுக்கு விஞ்ஞான அடிப்படையில் பதில்தருவதாக அமையும். அது உங்களது எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டல் வழங்கக்கூடியதாகவும் இருக்கும்.

பருவமடைந்தவுடன் உங்களது தோற்றத்தில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்ந்தன. அவை தொடர்பாக நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைந்தீர்களா? உங்களது தோற்றம், உயரம் மற்றும் நிறை தொடர்பாகவும், பல்வேறு துணைநிலை பாலியல் குணாதிசயங்களான முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல் ஆகியவை தொடர்பாகவும் உங்களுக்கு பிரச்சினைகள் இருக்கின்றனவா? இந்த ஏமாற்றம் உங்களுக்கு மாத்திரம் உரியதா? இவ்வாறான குறைபாடுகளில் ஏதாவதொன்று உங்களின் எதிர்கால வெற்றியைத் தடுக்குமா?

தற்பொழுது உடல் வளர்ச்சி பற்றி கவனத்திற்கொள்கின்ற இறுதி கட்டத்தை அடைந்துவிட்டீர்கள். ஒருசிலர் இன்னும் வளர்கின்றவர்களாக இருக்கலாம். சிலர் 20 - 21 வயதுடையவர்களாக இருந்தாலும் இன்னுமும் வளர்ந்துகொண்டிருக்கலாம். என்றாலும் உயரத்திலும் நிறையிலும் பொதுவான வளர்ச்சி ஏறக்குறைய முடிந்துவிட்டது. இவ்வாறான உடல் மாற்றங்கள் உனது ஒட்டுமொத்தமான திருப்திக்கு மாறானதாக இருக்கலாம். எனது நிறம் கறுப்பு, நான் மிகவும் உயர்வு, நான் மிகவும் குட்டை, நான் மிகவும் தடிப்பு, நான் மிகவும் ஒல்லி, எனது மூக்கு நன்றாக இல்லை, எனது மார்பகங்கள் மிகவும் சிறியன / மிகவும் பெரியன, எனது பிறப்புறுப்பு மிகவும் சிறியது / மிகவும் பெரியது, எனது தாடி மீசை வளர்வதில்லை - இவை இக்கட்டத்தில் உள்ளவர்களின் பொதுவான மனக்குறைகள். நீங்கள் மட்டும் தனியானவர் அல்ல. உங்களது வளர்ச்சிக் கட்டத்தில் உள்ள அதிகமானவர்களின் உணர்வுகளும் உங்களது உணர்வுகளையே ஒத்திருக்கின்றது.



பெரும்பாலும் இந்நிலைமை நீங்கள் பாராட்டுகின்ற அதிகம் நேசிக்கின்ற ஒருவரை பின்பற்றுவதற்கு முயற்சிப்பதனாலாகும். அவர் ஒரு சினிமா நட்சத்திரமாக இருக்கலாம், விளையாட்டு வீரராக அல்லது உங்களது ஆசிரியராகக் கூட இருக்கலாம். “எனது தலைமுடி இது மாதிரியாக இருந்திருந்தால்”, எனது கண்களும் அவளது / அவனது கண்கள் மாதிரி இருந்தால்”, “எனது மேனியின் தோற்றம் அது போன்று இருந்திருந்தால்” இவ்வாறு நீங்கள் சிந்திக்கலாம்.



நீங்கள் உங்களை உங்களாகவே ஏற்றுக்கொள்வதற்கு கற்றுக்கொண்டிருந்தால் இவை அவ்வளவு முக்கியமான கேள்விகளல்ல. ஒருவரின் உடல் தோற்றம் பல விடயங்களில் தங்கியுள்ளது. அவை உங்களின் பரம்பரை, போஷாக்கு நிலைமை, வாழ்க்கைப் போக்கு, மற்றும் சூழல் போன்றவை. இவற்றுள் அதிகமானவை உங்களது கட்டுப்பாட்டுக்கும் அப்பாற்பட்டவையாகும்.

ஒருசில இளைஞர்கள் அடையாளத்தை கட்டியெழுப்புவதற்காக பல்வேறு பிரமைகளையும் நாகரீக போக்குகளையும் பின்பற்ற முயற்சிக்கின்றனர். சிலர் தமது நீண்ட தலைமுடியை வளர்க்கின்றனர், சிலர் அதனை முற்றாக சீவிவிடுகின்றனர், சிலர் காதணிகளையும் மாலைகளையும் அணிந்துகொள்கின்றனர், சிலர் தாமாகவே பச்சை குத்திக்கொள்கின்றனர் மற்றும் வேறு அலங்காரங்களை செய்துகொள்கின்றனர். இளைஞர்களின் இவ்வாறான மனப்பாங்கினை நன்கு விளங்கியுள்ள வியாபார மக்கள் முடிந்தளவு அதிலிருந்து பயன்பெறுகின்றனர். “24 மணித்தியாலங்களில் உங்களை அழகு ராணியாக்குவோம்” போன்ற பல விளம்பரங்களை உபயோகிக்கின்றனர். இவ்வாறான வாக்குறுதிகள் மூலமாக ஏமாறக்கூடிய இளைஞர்களுக்கு தமது உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்துகொள்கின்றனர். அவை எந்தளவு அவர்களின் வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றுகின்றது என்பது கேள்விக்குரிய விடயமாகும்.



உங்களது தனிப்பட்ட ஆளுமைப் பெறுமானமானது, இவை போன்ற வெளித்தோற்றங்களான அணியும் ஆடை, மோஸ்தரம் ஆகியவற்றில் தங்கியில்லை. மாறாக அது பிரியமான ஆளுமை மற்றும் நல்ல நடத்தைகள், நீங்கள் அடுத்தவர்களுடன் பேசுகின்ற பழகுகின்ற முறை, மக்களுடனான செயற்பாடுகள், வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வதற்கான திறமை போன்ற விடயங்களிலேயே அப்பெறுமானம் தங்கியுள்ளது என்பது

நினைவுகூறப்படத்தக்கதாகும். இப்பட்டியலானது தோற்றத்துக்கு மிகவும் சிறிய இடமொன்றையே வழங்குகின்றது. மேலும், உங்களது பாலியல் உறுப்புக்களின் அளவு எவ்வகையிலும் பாலியலில் தாக்கம் செலுத்தமாட்டாது என மருத்துவக்கருத்துக்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

மகாத்மகாந்தி, ஆப்ரஹர் லிங்கன், மன்னன் மார்டினலூதர் போன்றோர் அழகான கவர்ச்சியான தோற்றமுள்ளவர்களல்ல. மாறாக அவர்கள் மனிதர்களிலேயே பிரமாண்டமான ஆளுமைக்கவர்களாக இருந்தனர்.

உங்களது உணர்வுகள் அவசரமாக மாறியுள்ளன. அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும் முடியாது. விஷேடமாக, எதிர்பாலினர் தொடர்பான கவர்ச்சி. அதனையா காதல் என அழைக்கின்றது?

சிறுவர் என்றவகையில் உங்களுக்கு எதிர்பாலினர் மீது அவ்வளவு ஆர்வம் இல்லை. ஆனால், நீங்கள் திடீரென அவர்களை அவதானிக்க ஆரம்பிப்பீர்கள். உங்களுடன் ஒன்றாக அமர்ந்து கல்வி கற்கின்ற ஒரு பெண் பிள்ளை அல்லது ஆண் பிள்ளை அழகான அல்லது கம்பீரமான இளைஞராக யுவதியாக இருக்கலாம். அவர்களுடன் இணைந்து இருப்பதை நீங்கள் சந்தோசமாக கருதுகிறீர்கள். அவர்களின் அவதானத்தைப் பெறுவதெற்கென பலவிடயங்களை செய்கிறீர்கள். கவலைப்பட வேண்டாம். இவை உங்களை ஒத்த வயதுடையவர்களின் வழமைக்கு முரணான செயற்பாடுகளல்ல.

அவர்களில் ஒருவரின் பால் பலமான கவர்ச்சியுடைய உணர்வு கூட இருக்கலாம். உங்களது வயதுடைய அதிகமான இளைஞர்கள் இவ்வண்ணாவினை காதலாக கருதுவதே மாபெரும் தவறாகும். இத்திடீர் கவர்ச்சியை காதலுடன் குழப்பிக்கொண்டு அதற்கு ஏற்ப செயற்பட

முனையலாம். எனவே, கவர்ச்சிக்கும் காதலுக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை பிரித்தறிந்துகொள்ள முடியுமாக இருக்க வேண்டும். கீழ்வருகின்வற்றை வாசியுங்கள். அது உங்களுக்கு உதவுமா என்றும் பாருங்கள்.

கவர்ச்சி

- * திடீரென நிகழும்
- * நீங்கள் ஒருவரின் விடே அம்சங்களில் ஒன்றால் அல்லது இரண்டால் கவரப்படலாம். உதாரணமாக, நடை, பேச்சு, சிரிப்பு ஆகியன.
- * அக்குறித்த நபரை உங்களுக்கென வைத்துக்கொள்கின்ற சுயநல உணர்வுகள் உங்களுக்கு இருக்கலாம்.
- * நீங்கள் உங்களது விருப்புகளை மாத்திரம் திருப்திபடுத்திக்கொள்ள முயற்சிப்பீர்கள்.

காதல்

- * படிப்படியாக முன்னேறும், நீண்டகால அறிமுகத்தின் பின்னர், நபர் பற்றிய தெளிவான விளக்கத்துடன் ஏற்படும்.
- * வெறுமனே ஒன்று அல்லது இரண்டு பண்புகளை அல்லாது அவரை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்கின்றீர்கள்.
- * நீங்கள் காதலிக்கின்றவரை சுதந்திரமாக வளர்வதற்கு அனுமதித்தல்.
- * எந்நேரமும் அடுத்தவர்களின் தேவைகளை திருப்திப்படுத்த முயற்சித்தல்.
- * எப்படியாயினும், இவ்வயதுப்பிரிவில் எந்தவொரு தனிநபருடனும் நீண்டகால தொடர்புகளை தொடங்குவது புத்திசாலித்தனமல்ல. இவ்வாறான தொடர்புகளை தொடங்குவதற்கு முன்னர் பல்வேறு விடயங்களை

பூரணப்படுத்த வேண்டியுள்ளன. கீழ்வருகின்றவற்றை பற்றி சிந்தியுங்கள்

- * உங்களது எதிர்கால கல்வி?
- * எதிர்காலம் பற்றிய உங்களது ஆசைகள்?
- * உங்கள் மீது உங்களது பெற்றோர் வைத்துள்ள நம்பிக்கை?
- * நீங்கள் கவலைப்படவுள்ள உணர்வு?
- * எதிர்காலத்தில் சிறந்ததொரு வாழ்க்கைத்துணையை சந்தித்தால்?

எனவே, எவ்வேளையும் சகோதரர்கள் / சகோதரிகள் என இருபாலாருடனும் நட்புவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அல்லது நண்பர்களாக அனைவருடனும் உங்களது நட்பினை சரிசமமாக பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும். உங்களது தொடர்பினை ஒருவருடன் மாத்திரம் வரையறுத்துக் கொள்வதே உங்களின் சொந்த சுதந்திரத்துக்கு வரையறை வரைந்துகொள்வதாகும். அதற்குப்பிறகு நீங்கள் அவனது / அவளது விருப்புகளுக்கு ஏற்ப இயங்கவேண்டி இருக்கும். நீங்கள் இப்போதிருந்தே அதனை செய்ய விரும்புகிறீர்களா?

ஒரு பாலாருக்கிடையிலான பாலியல் தொடர்பு பற்றி நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். உங்களுக்கு எவ்வேளையிலாவது அவ்வாறான உணர்வு இருந்திருக்கிறதா?

உங்களது வாழ்க்கையின் இவ்வயதில் எதிர்பால் மீதான கவர்ச்சி உணர்வு தொடர்பாக ஏற்கனவே பேசினோம். அது ஒரு இயற்கை உணர்வு. சிலவேளைகளில் சிலர் ஒரே பாலினர் பால் கவர்ந்து அவர்களுடன் பாலியல் தொடர்புகளையும் வைத்துக்கொள்வர். இவ்வாறான நிலைகளில், சாதாரண பாலியல் நடவடிக்கைகள் இடம்பெற முடியாத காரணத்தால் ஏனைய முறைகளில் இடம்பெறும்.

ஆண்களுக்கு மத்தியில், வாய்மூலமான பாலியல் அல்லது பின்துவார வழியிலான பாலியல் ஆகியவை இடம்பெறலாம். பின்னான விளைவு பாரதூரமானதாக இருக்கும். மேலும் எய்ட்ஸ் உள் ளடங் கலாக பாலியலினால் கட த்தப் படுகின்ற தொற்றுநோய்களுக்கு காரணமாக அமையும்.

வீட்டைவிட்டு தூரமாகி விடுதிகளிலும், வீடுகளிலும் தங்கிநிற்கின்ற சிறார்களுக்கு இது தொடர்பான விழிப்புணர்வு முக்கியமானதாகும். ஓரினப் பாலியல் வாழ்க்கைக்கு அடிமைப்பட்டவர்கள் அப்பழக்கத்துக்கு அடுத்தவர்களையும் பயன்படுத்திக்கொள்ள முனைவர். இவ்வாறான சவால்களின் போது நீங்கள் மிகவும் சரியான தீர்மானங்களை மேற்கொள்வது முக்கியமானதாகும். நீங்கள் உங்களது எதிர்காலத்திற்காக தெரிவுசெய்கின்ற வாழ்க்கைப் போக்கு தற்பொழுது உள்ள சமூக விழுமியங்களுக்கு ஒத்திருந்தால் அது எல்லா வழிகளிலும் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும். எமது சமூகத்தில் ஓரினப் பாலியல் வாழ்க்கை முறை ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதல்ல. சமூகத்திலிருந்து வேறுபடுத்துகின்ற எந்தவொரு வாழ்க்கை முறையையும், சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கிவிடல் அல்லது பாரதூரமான நோய்களால் பாதிக்கப்படல் போன்ற துக்ககரமான விளைவுகளையே கொண்டுவரும்.

நீங்கள் காதல் விவகாரமொன்றில் சம்பந்தப்படிருந்தால் அது உங்களது மேலதிக கல்வியினைப் பாதிக்குமா?

உங்களது வயதுப்பிரிவில் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி எதிர்பாலினரால் கவரப்படுவர் என நாம் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டோம். உங்களது வயதுப்பிரிவினரின் பெரிய பிரச்சினை யாதெனில் அதனை காதல் விவகாரம் என சந்தேகப்பட்டு காதல் விவகாரங்களை ஆரம்பிப்பதாகும். இவ்வாறானவர்கள் அவன் / அவள் பற்றி சிந்தித்து, அல்லது அவனுக்கு / அவளுக்கு பின்னால் சுற்றி அவர்களின் உற்பத்தி திறன்மிக்க நேரங்களில் எத்தனை

மணித்தியாலங்களை வீணே செலவிடுவர், அல்லது அவர்களுக்கென எவ்வளவு பணம் செலவிடுகின்றனர்?

நீங்கள் இன்றுவரையில் ஒரு மாணவன். உங்களதும் உங்களின் பெற்றோர்களதும் குறிக்கோள் கல்வியில் கவனம் செலுத்துதலும் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதுமாகும். மேற்கூறிய நிலை இக்குறிக்கோளுக்கான தடை என நீங்கள் சிந்திக்கமாட்டீர்களா?

இவ்வயதில் காதல் விவிகாரமொன்றை ஆரம்பிப்பதால் வாழ்க்கையில் பல்வேறு அநுபவங்களை பெறுவதிலிருந்தும் உங்களை தடுக்கின்றது. எதிர்காலத்தில் நீங்கள் தொழிலொன்றைப் பெற்றுக்கொண்டால் பொருத்தமான பலரை சந்திப்பீர்கள். அப்போது எவ்வாறான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்?

- * இந்நிலைமைகளின் எதிரொலிகளை நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம் அல்லது வாசித்திருக்கலாம்.
- * முன்னால் காதலர் தற்போதைய காதலரை கத்தியால் குத்தினார்.!
- * ஒரு இளைஞன் தனது முன்னால் காதலி வேறு ஒருவருடன் தொடர்பேற்படுத்திக் கொண்டதால் தற் கொலை செய்துகொண்டான்.!

இவற்றுக்கு மேலதிகமாக பின்வருவன எப்படி இருக்கும்?

- * உளநோவினை
- * குடும்பத் தகராறுகள்
- * சண்டை / சச்சரவுகள் போன்ற ஆபத்தான நிலைகளை எதிர்கொள்ள தயாரா?

வாழ்க்கையில் பாரிய இலக்கொன்று உள்ளது. உரிய காலத்தில் உனக்கே உரிய சிறந்த துணையை சந்திப்பாய். எனவே, வாழ்க்கையின்

இக்காலப்பிரிவில் உனது கல்வியில் கவனம் செலுத்தி சமூகத்தில் சிறந்த அங்கத்தவனாக இடம்பிடிக்க முயற்சிக்கவும்.

நீங்கள் ஒரு பெண்பிள்ளையாக இருந்தால்.....

பெண்பிள்ளைகளின் காளைப்பருவ காதல் விவகாரங்களால் ஏற்படக்கூடிய பாரதூரமான விளைவு கர்ப்பமடைவதற்கான சாத்தியப்பாடாகும். காளைப்பருவத்தின் இறுதிக்காலங்களில் ஒரு பெண்பிள்ளை உடல் ரீதியாக முழுமையாக வளர்ச்சியடையலாம். ஆனால் தற்பொழுது தாய்மையை அடைவதற்கான போதிய முதிர்ச்சி இல்லை. அதற்கென சமூக அல்லது பண பின்னனியும் இல்லை. எனவே, காளைப்பருவ கர்ப்பமானது ஒரு பெண்பிள்ளைக்கு மோசமான விளைவுகளையே கொண்டுவரும்.

- * கல்வி இடைநிறுத்தப்படல்.
 - * குடும்பத்தவர்களின் மனக்கவலை.
 - * சமூகத்தினால் மோசமாக நடத்தப்படல்
 - * எதிர்கால ஆசைகள் தகர்க்கப்படல்
 - * தற்கொலை முயற்சி
- போன்ற பாரதூரமான நிலைகளுக்கு எதிர்கொண்டதை செவிமடுத்திருப்பீர்கள்.

எனவே நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

- * திருமணத்துக்கு முன்னர் உனது காதலருடன் எவ்விதமான பாலியல் நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டாம்.
- * உனது ஆண் காதலன் அவ்வாறான பாலியல் நடவடிக்கைகளை வேண்டினால் உறுதியாக மறுத்துவிடவும்.

- * ஆண்களில் பாலியல் உணர்வுகளை ஏற்படுத்துகின்ற உடைகளை தவிர்ந்துகொள்வதுடன் அவ்வாறான முறையில் நடந்துகொள்ளவும் வேண்டாம்.
- * நீங்கள் இருவரும் தனிமைப்படுத்தப்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
- * பெரிய குழுக்களில் வேலைசெய்கின்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்.

இவ்வாறான அனுகுமுறைகளுக்கு பலியாகினால், பெண் என்ற வகையில் உங்களின் பெறுமானம் குறைவதுடன் சிலவேளை காதலன் சம்பந்தத்தை முழுமையாக விட்டுவிடவும் தீர்மானிப்பான். இவ்வாறான நிகழ்வுகள் எமது சமூகத்தில் பொதுவானவை. எனவே, காதலன் எவ்வகையிலான பாலியல் நடத்தைகளுக்கு விரும்பினாலும், எவ்வகையிலான தர்க்கங்களை முன்வைத்தாலும் அதனை மறுப்பதற்கான ஒட்டுமொத்த உரிமையும் உனக்கு இருக்கின்றது. அது உனது சுயநலம் தொடர்பாக உனக்கு இருக்கின்ற பொறுப்பு. இங்கே அவ்வாறு செய்வதற்கான ஒரு சில வழிகள் காணப்படுகின்றன!

- * *இவ்வாறான தொடர்புகளுக்கு நான் இன்னும் தயாரில்லை*
- * *திரும்பித்துக்கு முன்னர் எவ்விதமான பாலியல் தொடர்புகளையும் வைத்துக்கொள்ளவில்லை என்பது எனது உறுதியான முடிவு*
- * *எனது கல்விக்கு பாதிப்பேற்படுத்துகின்ற எந்தவொன்றையும் நான் செய்யமாட்டேன்.*

உனது துணை உனது வேண்டுகோளை மதிக்காதிருந்தால் நீர் அவனது வேண்டுகோளை மாத்திரமல்ல அவனையே மறுத்துவிடவும்.

அவனுடனான உனது எதிர்கால வாழ்க்கையில் உனது ஏனைய ஆசைகளை அவன் மதிப்பான் என கருதலாமா.

நீர் ஒரு பையனாக இருந்தால்...

இவ்வாறான நடத்தைகளால் ஒரு பெண்பிள்ளை எதிர்கொள்கின்ற பாரதூரமான விளைவுகளை எதிர்கொள்ளத் தேவையில்லை என்பது உண்மையே. என்றாலும், இந்நிலைமை உனது சிந்தனையைப் பாதிக்காதா? சட்டங்கள் என்னதான் கூறினாலும் இவ்வாறான குற்றத்தின்போது உனக்கு உன்னையே மன்னித்துவிட முடியுமா? நீ உனது சுயநலத்துக்காக நீ நட்புவைத்த ஒருவரின் நம்பிக்கையையும் அப்பாவித்தனத்தையும் தவறான முறையில் பயன்படுத்தியிருக்கின்றாய். இது பொறுப்புள்ள ஒருவரின் நடவடிக்கை அல்ல. எனவே, நீயும் உனது துணையை அவள் உனது மனைவியாக மாறுவதற்கு முன்னர் அவளை தாய்மை நிலைக்கு உட்படுத்தக்கூடாது என்று கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

காதலர்களாக உள்ள இருவரும் திருமணமுடிக்கவே வேண்டுமா? திருமண சான்றிதழ்கள், அல்லது திருமண வைபவங்கள் போன்றவை முக்கியமானவையா?

காளைப்பருவத்தில் தொடங்குகின்ற பாலியல் தூண்டல்கள் அடிக்கடி பாலியல் தொடர்பொன்றுடனேயே முடிவடைகின்றது. அது இயற்கையானது. இத் தொடர்புகள் சமூகத்தால் திருமணம் என்றழைக்கப்படுகின்ற நிறுவனத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது, அங்கீகாரத்தினைப் பெற்றது.



திருமணமானது ஒருவரை ஒருவர் காதலிக்கின்ற இருவரின் உடல், உள மற்றும் சமூக இணைப்புக்கு சட்டஅங்கீகாரத்தையும் மதிப்பிடத்தக்க கருத்தையும் வழங்குகின்றது.

இங்கே திருமணம் முடிக்கின்ற ஜோடிக்கு பாரிய பொறுப்பொன்று வழங்கப்படுகின்றது. இப் பொறுப்பின் முக்கியத்துவத்தை இருவரும் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும் என்ற கருத்திலேயே திருமண வைபவம் நடத்தப்படுகின்றது. திருமண வைபவமொன்றில் இருவரும் தமது நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்கு முன் நிலையில் “ஒருவருக்கொருவர் அன்பு செலுத்துவதாகவும், மரணம் நம்மை பிரிக்கும் வரையில் பரஸ்பரம் காவலர்களாக இருப்போம்” எனவும் உறுதிபுகுகின்றனர். இது சமூகத்தில் அவர்களை மதிக்கத்தக்க ஸ்தானத்துக்கு உயர்த்துகின்றது. அவ்வாறே, திருமணம் ஒருபோதும் திடீர் தீர்மானங்களின் அடிப்படையில் அமையக்கூடாது. திருமணபந்தத்தில் நுழைய முன்னர் இருவரும் முக்கியமான கேள்விகளுக்கு தீர்வு கண்டுகொள்ள வேண்டும்.

அவையாவன

- * நாம் இருவரும் சட்டபூர்வமான திருமண வயதில் இருக்கின்றோமா? (இலங்கையின் சட்டப்படி இரு துணைவர்களும் 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாக இருக்க வேண்டும். அவர்கள் திருமணம் முடிக்க முன்னர் பெற்றொரின் அனுமதி தேவை. இது முஸ்லிம்களின் விடயத்தில் சற்று வேறுபடுகின்றது)
- * எமக்கு குடும்ப வாழ்க்கையை நடத்தவதற்குத் தேவையான நிதிப் பலம் இருக்கின்றதா?
- * நாம் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் நன்றாக புரிந்துகொண்டிருக்கின்றோமா? பலங்களை மாத்திரமல்ல பலவீனத்தையும் கூட?

- * எமக்கு பிள்ளைகளை வளர்க்கும் பொறுப்பை ஏற்கமுடியுமா?
- * திருமண வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக்குவதற்கு கீழே உள்ள நிபந்தனைகள் பூர்த்திசெய்யப்பட்டுள்ளனவா?
 - பாலியல் தகுதி
 - நம்பிக்கை
 - புரிந்துணர்வு
 - பொறுமை
 - சுயநலமின்மை
 - தனிப்பட்ட சுகாதாரமும் ஆரோக்கியமும்.

பொறுப்பான பாலியல் நடத்தைகள் என்பதனால் கருதப்படுவது யாது?

பருவவயதை அடைவதுடன் நீங்கள் உடல் மற்றும் உள ரீதியாக மாற்றமடைவதுடன் உங்களது ஆசைகள், எதிர்கால எதிர்பார்ப்புகள், விருப்புக்கள் வெறுப்புக்கள், நடத்தைகள், பண்புகள் என அனைத்தும் மாற்றமடைகின்றன. இவ்வாறான மாற்றங்களில் அதிகமானவை உங்களது பாலியலுடன் சம்பந்தப்பட்டவையாக இருப்பதுடன் அவை அதன் வெளிக்காட்டல்களாக இருக்கும். இந்நிலையில் எதிர்பாலினர் தொடர்பான கவர்ச்சி காதலில் ஈடுபடுதல் என்பவை வளர்ச்சியின் வெளிப்பாடுகளாகும். இது ஆச்சரியமான விடயமாகும். அது மனித இனத்தின் இருப்பினை வலியுறுத்த உதவுகின்றது. ஆனால் இவ் வெளிப்பாடுகள் பாரிய பொறுப்புணர்வுடன் இணைந்திருக்க வேண்டும் என்ற விடயமும் வலியுறுத்தப்பட வேண்டும்.

காதலிக்கின்ற இருவரும்

* ஒருவரை ஒருவர் நம்புகின்றனரா?

மதிக்கின்றார்களா?

* ஒருவரை ஒருவர் பாதுகாக்கின்றார்களா?
அரவணக்கின்றனரா?

* ஒவ்வொருவரும் தமது விருப்பு வெறுப்புக்களை
மதிக்கின்றனரா?

மேற் கூறிய விடயத்துக்கு அவதானம் செலுத்துவது முக்கியமானதாகும், இவற்றுள் மிகவும் முக்கியமானது ஒருவரின் பாலியல் நடத்தை தொடர்பாக பொறுப்புணர்வுடன் இருப்பதாகும்.

இப் பொறுப்புணர்வானது இரண்டு நோக்கங்களில் அவதானிக்கப்பட வேண்டிடும்.

முதலாவது, ஒருவர் தனது நலன் தொடர்பாக பொறுப்புணர்வுடன் இருத்தல். இவற்றை சிந்தியுங்கள்!

* இந்நடவடிக்கையால் எனக்கு கவலைப்பட நேரிடுமா?

* இந்நடவடிக்கை சமூகத்தில் தனக்கு இருக்கின்ற சமூக அங்கீகாரத்தையும் சமூக பதிவையும் பாதிக்குமா?

* ஒருசில தொற்றுநோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு நோயாளியாக இருக்க வேண்டி ஏற்படுமா? (SID / AIDS போன்றன)

இரண்டாவதாக, உமது துணை சார்பான உமது பொறுப்புணர்வு, இவற்றை சிந்தியுங்கள்!

* அவன் / அவள் மனக்கவலைக்கு உட்படுவாளா?

* சமூகத்தில் அவளுக்கு / அவனுக்கு இருக்கின்ற அங்கீகாரத்துக்கு பாதிப்பேற்படுத்துமா?

* அவனது / அவளது எதிர்காலத்துக்கு மோசமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துமா?

காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், இந்த சம்பந்தத்தை முடிவுக்கு கொண்டுவர வேண்டியிருப்பின், உங்களில் இருவரில் ஒருவரின் மனதைப் புண்படுத்துமா? உங்களுக்கு உறுதியாக “முடியாது” என பதில் கூறமுடியாவிடின் உமது நடத்தை பெறுப்புணர்வு மிக்கதாக இல்லை என முடிக்கலாம். அப்படியாயின் அது பற்றி நீங்கள் மேலும் சிந்திக்க வேண்டும்.

இவ்வாறான பொறுப்பற்ற நடத்தைகளால் சமூகத்தில் நிலவுகின்ற ஆரோக்கியமற்ற நிலைமைகள் தொடர்பாக அவதானிக்க வேண்டும்.

உதாரணம்,

- தேவையற்ற கர்ப்பம்
- சட்டத்துக்கு முரணான கருக்கலைப்புகள்
- பாலியல் துஷ்பிரயோகம்
- பலாத்காரம்
- கொலை
- தற்கொலை
- பல உணர்ச்சிப் போராட்டங்கள்

மேற்கூறிய விளைவுகள் பற்றி தெளிவான விழிப்புணர்வுடன் உங்களது பாலியல் நடவடிக்கைகளை நிர்வகித்துக்கொண்டால் உங்களது நடவடிக்கைகள் பொறுப்புணர்வுள்ள நடத்தைகள் எனக் கருத்திற்கொள்ளப்படும். இவ்வாறான சம்பந்தங்கள் மகிழ்ச்சிகரமான திருப்தியான நீண்டகால உறவுகளுக்கு வழிநடாத்தும்.

சக்தோழர்களுடனான உறவு எவ்வாறானது? அவர்களின் அனைத்து நடவடிக்கைகளுடனும் உடன்படுவீர்களா? உடன்படாவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீர் சிறியவனாக பாதுகாப்புத் தேடி தந்தை அல்லது தாயின் மேல் தொங்கிய காலத்தை மீட்டிப்பார்க்கவும். பின்னர் ஆரம்பப் பாடசாலையில் அவர்களில் ஒருவர் அருகே இருக்கின்றாரா என அவதானமாக இருந்தீர்கள். இடைநிலைப் பாடசாலையில், அவர்களிலிருந்து மெதுவாக விலகி நண்பர்கள் மற்றும் சமவயதுடையவர்களுடன் ஒன்று சேர்ந்தீர்கள். எனவே, தற்பொழுது நெருக்கமான நண்பர்கள் கூட்டமொன்று இருக்கலாம். இப்பொழுது அவர்கள் சுமாராக குடும்பத்தைப் போன்று. என்ன ஆச்சரியமான முன்னேற்றம். அவர்களுடன் உணவைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம், சேர்ந்து விளையாடலாம், சுற்றுப்பயணங்கள் செல்லாம், பல்வேறு தலைப்புக்களை கதைக்கலாம், தேசிய மற்றும் சர்வதேச நிகழ்ச்சிகள் பற்றி பல்வேறு கருத்துக்களை பகிர்ந்துகொள்ளலாம், புதிய அனுபவங்களுக்காக முயற்சிக்கலாம். உனது நண்பர் கூட்டம் இவ்வாறான நடவடிக்கைகளுக்கு ஆச்சரியமானதொரு மன்றத்தினை வழங்குகின்றது. நீர் ஒவ்வொருவர் தொடர்பாகவும் உணர்கின்ற நெருக்கம் அவதானம் இளைஞர்களின் முக்கியமான உணர்வுபூர்வமான தேவையாகும். அது ஆளுமையையும் வெற்றிகரமான வாலிப வாழ்க்கைக்கு தயாராகுவதற்காக சமூகவியலாகும் திறமைகளையும் விருத்தி செய்கின்றது.

எப்படியாயினும், இந் நேரிடையான பண்புகள் காணப்பட்டாலும் சமவயதுக் குழுக்கள் பல்வேறு சவால்களையும் அழுத்தங்களையும் முன்வைக்கின்றன. ஒரு சில குழுக்களின் நடவடிக்கைகள் அதிக தொந்தரவுகளுக்கு காரணமாக அமைவதுடன், முழுப்பாடசாலைக்கும் இழிப்பெயரை ஏற்படுத்தும். இரண்டு பாடசாலைகளிலிருந்து இவ்வாறான இரண்டு குழுக்கள் நகர் புறத்தில் கைகலப்பில் ஈடுபட்டால் இரண்டு பாடசாலைகள் அடித்துக் கொள்வதாக

செய்திகள் பரவுகின்றன. மேலும், இரண்டு பாடசாலைகளிலும் அடுத்த மாணவர்களுக்கு மத்தியில் சிநேகித தன்மை இருக்கும். இவ்வாறான குழுக்கள் பாடசாலைக்கு இழிப்பெயரையே ஏற்படுத்தும். மேலும், பொதுமக்கள் மத்தியில் இருக்கின்ற இந்தக் கருத்தை பல வருடங்களுக்கு அழிக்கவே முடியாது. ஆ அந்தப் பாடசாலையா?... அப்பாடசாலைக்கு நான் எனது ஒருவரையும் அனுப்ப மாட்டேன்! அவ்வாறான குழுவின் ஒரு அங்கத்தவனாக நீர் இருந்திருந்தால் உனது உணர்வு எவ்வாறு இருக்கும்? உனது பாடசாலை அவ்வாறு பெயர் குத்தப்படுவதை நீர் விரும்புகின்றீரா?

உனது குழுவின் அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் அங்கீகரிக்கவோ அல்லது புறந்தள்ளி ஒதுக்கவோ தேவையில்லை. நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாத ஏதாவதொரு விடயத்தை அவர்கள் செய்ய முயற்சித்தால் அதனை மறுத்துவிட்டு தனியே சென்றுவிட துணிவும் திறமையும் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் அங்கீகரிக்காத விடயங்களை பலவந்தம் மற்றும் அச்சுறுத்தலின் காரணமாக செய்ய உடன்பட்டால் நீங்கள் பலவீனமான ஆளுமை உடையவர்.

நண்பர்கள் மதுபானம் குடிப்பதற்கு அல்லது புகைப்பதற்கு பலவந்தப்படு:த்தினால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

மதுபானம், சிகரட் அல்லது கடுமையான போதைப் பொருட்களுக்கு மக்கள் எவ்வாறு எச்சந்தர்ப்பங்களில் அடிமையானார்கள் என்று கேட்டிருக்கக்கூடும். இவ்வாறான மக்களால் அவர்களுக்கும், அவர்களின் குடும்பங்களுக்கும், சமூகத்துக்கும் இறுதியாக முழு நாட்டுக்கும் ஏற்பட்டுள்ள அநியாயம் தொடர்பாக அறிந்திருக்கலாம். இது அவர்களை உடல் ரீதியாக மட்டுமல்லாது உள, சமூக மற்றும் பொருளாதார ரீதியாகவும் பாதித்துள்ளது. நீங்கள் இவ்வாறான குடும்பமொன்றின் அங்கத்தவராக இருந்தால் இவை பற்றிய எமது விளக்கங்கள் தேவையில்லை. அவை கவலைக்குரியவை.

ஒருவர் உங்களைப் போன்ற இளவயதில் புகைப்பதற்கும் மதுபானம் அருந்துவதற்கும் ஆரம்பிக்கின்றார். அவர்களில் ஒருவரே பிற்பட்ட காலங்களில் அடிமைப்படுவதுடன் நாம் மேற்கூறிய கட்டத்தையும் வந்தடைவர். அப்படியாயின் மக்கள் ஏன் எப்பொழுதாவது தொடங்க வேண்டும்? ஆரம்ப கட்டத்தில் அவனுக்கு புகைத்தலையும், மதுபானத்தையும் போதைப்பொருளையும் அறிமுகப்படுத்தியவர் யார்? எப்படி எப்போது? இவற்றுக்கான விடைகளை உனக்குத் தெரியுமாக இருந்தால் இவ்வாறான அழிவுதரக்கூடிய பழக்கங்களை ஆரம்பிக்காது தவிர்ந்துகொள்ளலாம். தகாத பொருளின் விளைவுகள் மிகவும் வெளிப்படையானவையாக இருந்தும் ஏன் இளைஞர்கள் அப்பழக்கத்தில் தம்மை ஈடுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

இதற்கான பிரதான காரணம் இளைஞர்களுக்கிடையில் பொதுவாக காணப்படுகின்ற ஒருசில பண்புகளாகும். சமூகத்தில் தாம் நேசிக்கின்ற ஒருசிலரை பின்பற்ற அவர்கள் விரும்புவதாக நாம் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டோம். சிகரட் பாவித்தல் அல்லது மது அருந்துதலும் இதனைப் போன்றதே. யதார்த்த வாழ்வில் அல்லது தொலைக்காட்சியில் இரு உதடுகளுக்கிடையில் சிகரட்டை வைத்தவாறு, மதுபானத்தை உறிஞ்சிக் கொண்டு அல்லது தமது உடல் பலங்களைக் காண்பித்துக்கொண்டு தமது விருப்பத்துக்குரிய கதாநாயகர்களை காணும் போது அவர்களின் பாங்கினை பின்பற்ற முயற்சிப்பர். இம்மனோபாவம் இவ்வாறான பொருட்களை விற்பனை செய்கின்ற கம்பனிகளின் நலனுக்காக ஊடகத்தால் முழுமையாக பயன்படுத்தியுள்ளது. உங்களது நண்பர்களின் நடத்தைகளும் மற்றுமொரு காரணமாகும். அவர்கள் தெரியாதவண்ணம் உங்களை இப்பழக்கத்தக்கு தள்ளுவர். எமது சமூகத்தில் அடிக்கடி செவிமடுக்கக்கூடிய ஒரு சில கூற்றுக்களை கருத்திற்கொள்ளவும்.

- நீ மதுபானம் அருந்துவதில்லையா! ஏன், நீ ஒரு பெண்ணைப் போன்று!

- நீ ஒரு பையனாக இருந்தால் வழியில் ஒரு தடவையாவது மதுபானம் குடிக்க வேண்டும்!
- மதுபானம் அருந்துகின்றவர்கள் தமது வாழ்க்கையை அனுபவிக்கின்றனர்!
- மதுபானம் குடிப்பது பாலியல் பலத்தை மேம்படுத்தும்
- ஏழை மனிதன், அவனுக்கு பிரச்சினை இருப்பதனால் குடிக்கிறான்!
- அதிகமாகக் குடி, உனது பிரச்சினைகளை மறந்துவிடுவாய்

இளைஞர்கள் இவ்வாறான கருத்துக்களை கேட்கும் போது அவர்களும் குடித்து அதன் தாக்கத்தை பார்க்க முயற்சிப்பார்கள். அவர்களின் இயற்கை ஆர்வம் அவ்வாறு செய்வதற்கு தூண்டும். இளைஞர்கள் ஒன்று கூடுகின்ற விருந்துகள், விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள், கல்விச் சுற்றுலாக்களின் போது இவ்வாறான துணிகரச்செயல்கள் பாரியளவில் இருக்கும். இவ்வாறான இடங்களில் களிப்பு, மகிழ்ச்சி என்பது மதுபானத்தினாலாகும் என்ற தவறான உணர்வு, எண்ணம் வழங்கப்படுகின்றது. ஆனால் அது அவ்வாறு இல்லை, மாறாக அங்கு சுதந்திரம், கேளிக்கை, மகிழ்ச்சி இருந்தால் இந்நிகழ்வுகள் எவ்வகையிலாவது மகிழ்ச்சிகரமானதாக இருக்கும். எனவே, சிகரட் அல்லது மதுபானம் அது எப்படி இருந்தாலும் மகிழ்ச்சியை கொண்டு தருவதில்லை. எனவே, நீங்கள் இப்பொழுது இவ்வுண்மைகளை புரிந்துகொள்ளும் அளவு வளர்ந்துவிட்டீர்கள். நீங்கள் துணிவுடன் “இல்லை வேண்டாம்” நன்றி என்று கூறும் அளவுக்கு உங்களது ஆளுமையை மேம்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நான் புகைக்க மாட்டேன், அல்லது நான் மதுபானம் அருந்துவதில்லை, மகிழ்ச்சியடைய எனக்கு மதுபானம் தேவையில்லை” எனவே சாமர்த்தியமுள்ளவனாக இரு, ஆரம்பிக்க வேண்டாம்.

பிரதானமாக பாலியல் நடவடிக்கைகளால் ஏற்படுகின்ற பல நோய்கள் காணப்படுகின்றன. அவை எவை? ஒருவர் இவற்றை தவிர்ந்து கொள்வது எவ்வாறு?

பிரதானமாக பாலியல் நடவடிக்கைகளால் ஏற்படுகின்ற பல்வேறு தொற்று நோய்கள் இருக்கின்றன. இன்று வரையில் உலகத்தில் அவ்வாறான 27 நோய்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. ஆனால் இலங்கையில் கீழ்வருகின்ற தொற்றுக்களே அறியப்பட்டுள்ளன.

- மேகநோய்
- வெள்ளைநோய்
- பாலியல் புண்கள்
- க்ளமைடியா
- பாலியல் கழலைகள்
- வெள்ளைநோய் அல்லாத சிறுநீர் தொற்றுகள்

இத்தொற்று நோய்களுக்குக் காரணமான கிருமிகள் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் மூலமாக இன்னுமொருவருக்கு பெரும்பாலும் இருவருக் கிடையிலான பாலியல் உடலுறவு மூலமே கடத்தப்படுகின்றன. இது ஓரினப்பாலியல் அல்லது மாற்றுப்பாலியல் உறவுகள் மூலமாக இடம்பெறலாம்.

அறிகுறிகள்

இத்தொற்று நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் பாலியல் உறுப்புகளுடன் சம்பந்தப்பட்டவையாகும். சிலவேளைகளில் வெளிப்படையான அறிகுறிகள் எதுவும் இருக்காது. எவராவது சந்தேகத்துக்குரிய எதேனும் அறிகுறிகளை அவதானித்தால் அவர் பாலியல் மூலமாக கடத்தப்படுகின்ற தொற்றுநோய்களைத்

தவிர்ந்துகொள்வதற்காக மருத்துவ ஆலோசனைகள் பெறவேண்டும் அல்லது சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு செல்ல வேண்டும். இத்தொற்றினால் நோயாளி மாத்திரமல்ல பெண்கள் விடயத்தில் பிறக்கப்போகும் குழந்தையும் பாதிக்கும் என்பதனால் சிறந்த மருத்துவ சேவையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவை பிறப்பிலிருந்தே குருடு மற்றும் செவிடு போன்ற மோசமான நிலைகளால் துன்புறுத்தக்கூடியதாக இருக்கும். எனவே, உங்களைப் போன்ற இளைஞர்கள் இவ்வாறான தொற்று நோய்களிலிருந்து ஏற்கனவே கூறப்பட்ட பொறுப்புடன் கூடிய நடத்தலைகளால் உங்களுையே பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

பல்வேறு குழுக்களின் அழுத்தங்களை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது? அவர்களின் நிகழ்ச்சி நிரல்களிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்வது எவ்வாறு?

இளைஞர்கள் எதிர்கொள்கின்ற அதிகமான சவால்களுக்கு மேலதிகமாக மற்றும் பல அழுத்தங்கள் சமூகத்தில் பொதுவானவையா இல்லை. அவற்றுள் சில

- * பயங்கரவாதத்தினால் இடம்பெயர்ந்தமை
- * பெற்றோர், விஷேடமாக தாய்மார் மத்திய கிழக்குக்கு செல்லுதல்
- * ஊடகத்தின் செல்வாக்கு
- * விளம்பரத்தின் செல்வாக்கு

பல்வேறு வகையான துப்பிரயோகம்? பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

- * வாழ்க்கைத் திறன்கள் குறைவாக உள்ளமை
- * தகுதிக்கேற்ற தொழில் கிடைக்காமை

* மேலதிக கல்விக்குள்ள குறைவான வாய்ப்புகள்

இவ்வாறான எந்தவொரு பிரச்சினையையும் தர்க்கரீதியான சிந்தனையுடன் உள்ளத்தைப் பாவிக்காது தலையைப் பாவித்து சரியான தீர்மானத்தை மேற்கொள்வதன் மூலமாக எதிர்கொள்ளலாம். அதற்கென நீங்கள் உடல் மற்றும் உள ஆற்றல்களைப் பெற்றுள்ளீர்கள். எனவே உங்களுக்கு வெற்றிகரமான மகிழ்ச்சியான எதிர்காலத்தைப் பெற்றுதருகின்ற சரியான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளுங்கள்.



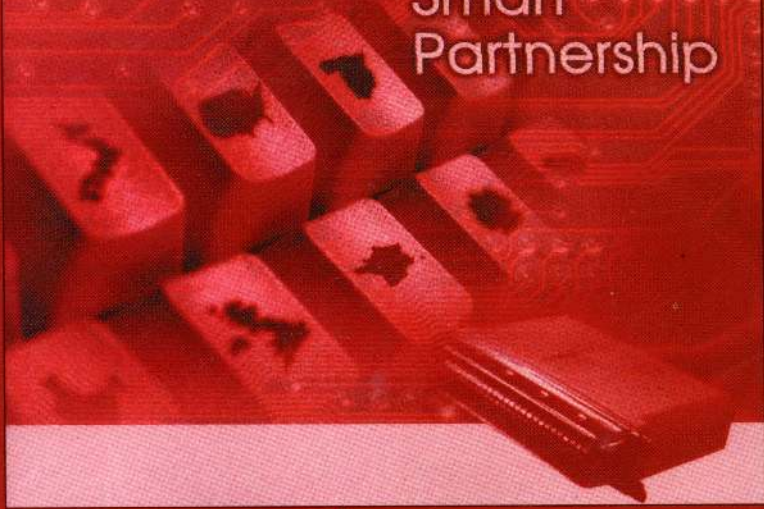


Ministry of Education

ADB EKSP

Education for Knowledge Society Project

Smart Partnership



Ministry of Education

EDUCATION FOR KNOWLEDGE SOCIETY PROJECT

Funded by the Asian Development Bank

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

Prepared by
Ministry of Education

School Health & Nutrition Branch

"Isurupaya", Battaramulla, Sri Lanka.

Tel.: +94-11-2784872

Web Site : www.moe.gov.lk