

# நான்

உளவியல் சஞ்சிகை  
"Naan" Tamil Psychological Magazine

நான் வளர்வோம்  
நான் வளர்வோம்

மலர் 33  
சித்திரை - ஜூன் 2008  
இதழ் - 2

# நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: - 33

இதழ்: - 02

சித்திரை - ஆனி 2008

விலை 35/=

## உள்ளே

- உறவுகளை ஆழப்படுத்துங்கள்
- கற்றல்
- உள நலமும் உளவியலும்
- நான் உருவாக... என்னில் நான் காணும் ஆற்றல்கள்
- “தான்” பற்றி “நான்” எழுதுவது
- கவனிப்போமா...
- ஞாபகமும் மறதியும்
- மனிதனுக்கு ஏற்படும் கவலை என்ற உணர்ச்சியை கையாளும் முறைகள்
- வகுப்பறையில் களைப்பும், சலிப்பும்
- தோல்விகள்
- கவிச்சோலை
- தீர்மானங்கள் எடுத்தல்
- ஆசை ஆசைகள்
- தலைமைத்துவம்
- தவறான செயலுக்கு நாம் துணைபோவதா?
- வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் - ஓர் அறிமுகம்
- மனித வளர்ச்சி கோட்பாட்டில் “சிக்மன்ட் பிராய்ட்” இன் தத்துவம்
- மாணவரின் வாழ்வில் பெற்றோர் - பெரியோர்

”NAAN”

Tamil Psychological Magazine  
De Mazenod Scholasticate,  
Columbuthurai, Jaffna,  
Sri Lanka.  
Tel: 021-222-5359

ஆசிரியர்:-

செபஸ்டியன் O.M.I

ஒருங்கிணைப்பாளர்:-

செபமாலை பெரேரா O.M.I.

நிர்வாகக்குழு:-

அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள்  
யோசப்பாலா.

ஆலோசனைக்குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

டானியல் O.M.I., M.A

செல்வரெட்னம் O.M.I., Ph.D.

Prof. N.சண்முகலிங்கம் Ph.D

Dr.R.சிவசங்கர் M.B.B.S

நீனா H.C Dip in Counselling

ஜீவனதாஸ் O.M.I. B., A.(Hons), Dip.in.Ed

ஜீவாப்போல் O.M.I., M.Phil.

## “நான்”

டி மசன்ட் குருமடம்,  
கொழும்புத்துறை,  
யாழ்ப்பாணம்,  
இலங்கை.

தொ.பே :021-222 5359

## ஆசிரியர் உள்ளத்து வரிகளிலிருந்து...

உளநிலை யதார்த்தங்கள் காண்போம்!

வறுமையிலும் வாழ முடியும், வளமையிலும் வாழ முடியும் என்ற மனப்பக்குவமே இன்றைய அசாதாரண சூழலினை எதிர் கொள்வோர் கடைப்பிடிக்கும் மதிநுட்பமாகும்.

இவை மனித உள நிலையின் பக்குவத்தை வெளிப்படுத்தும். இதேவேளை சிலரது நடவடிக்கை வன்மம் தீர்த்தல், சூழ்ச்சி செய்தல், தன்மையே தண்டித்தல், வார்த்தை, செயல்களில் வக்கிரத்தனம் வாய்ந்ததாக வளர்ச்சி பெறுவதும் இக்காலப்பகுதியில்தான் அதிகரிக்கும் என உளவியலாளர்கள் பின்வருமாறு கணிப்பிடுகிறார்கள்.

ஒரு மனிதனின் வாழ்வியலில் பரம்பரை சூழலின் செல்வாக்குகள் 40% முதல் 50% வரை செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. மிகுதி 50% தனிமனிதனின் கைகளிலேயே உண்டு. இதனை நன்கு பயன்படுத்துபவர்கள் தன்னிடம் உள்ள 50% திறனையும் நிறைவாக உள நிலைகளை பண்படுத்தி ஆற்றலை சிறந்த முறையில் பயன்படுத்துவதனாலேயே வாழ்வின் வெற்றியை அடைகிறார்கள்.

சூழல் பரம்பரைத்தனங்களிலும் நல்ல பண்புகள் 15%-20% சேர்வதற்கு வாய்ப்புகள் இருந்தால் அதுவே சிறந்த வழிகாட்டியாக, ஆளுமை மிக்க தலைவர்களாக சமூகத்தில் திகழ முடியும் என்பதை பலரது வாழ்வில் காணமுடிகிறது.

இதனைத்தான் “சேற்றிலே செந்தாமரை,” யாகவும் “குப்பையிலே குண்டுமணி” போன்ற தலைவர்கள், வழிகாட்டிகள் உருவாகிறார்கள், வாழ்ந்து வழிகாட்டினார்கள் என்பதனை யதார்த்தத்தில் காண்கிறோம்.

இதே நிலையினை தனி மனித வாழ்வு தளைத்தோங்கும் போதுதான் சமூகமே அமைதியை அனுபவிக்கும் உளவியல் அனுபவங்கள், அறிவுத் தேடல்கள் “நான்” மலரின் மூலம் விருந்தாகத் தருகிறோம்.

உங்கள் அனுபவப் பகிர்வுகள் “நான்” வளர்ந்து “நாம்” மகிழ நல்லதை விதைத்து நல்ல அறுவடையாக்கும் சமூகத்தை காண உள்ளே சுவையுங்கள். சுமைகளைத் தீருங்கள். மனப் பதிவுகளைப் பகிருங்கள்.

ச.மரியசெய்யின் அ.ம.த

# உறவுகளை

## ஆழப்படுத்துங்கள்

ம. அருந்தினி

அகிவொளி குடும்பவள நிலையம்

யாழ்ப்பாணம்.

எம்முடைய வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான ஒன்று 'உறவுகள்'. மனிதர்கள் தங்களுடைய ஏதோ ஒரு தேவையினை பூர்த்தி செய்வதற்கு ஒருவர் ஒருவருடன் எப்படியோ தொடர்பு பட்டிருக்கவேண்டும். எந்த மனிதனிடம் உறவுகள் சூறையிடுவதில் காணப்படுகின்றதோ அவனே ஒரு ஆரக்கியமான வாழ்க்கையினை வாழ்கின்றான் எனலாம்.

உறவுகளை ஆழப்படுத்த தவறுமிடத்தோ அல்லது பிரிவுகள் பிளவுகள் ஏற்படுமிடத்தோ மனிதர்களின் நடத்தைகளில், சிந்தனைகளில் உணர்வுகளில் பாரிய மாற்றங்களை காணக்கூடியதாக இருக்கும். அதாவது அதிகம் கோபப்படும் ஒருவராகவோ அல்லது ஆக்ரோச நடத்தையில் ஈடுபடுவதாகவோ அல்லது தாழ்வு மனநிலை கொண்டவர்களாகவோ அல்லது பாரிய சுயநலம் கொண்டவராகவோ காணப்படலாம். இவ்வாறான போக்கால் மனிதர்கள் உடல் ரீதியாகவோ அல்லது உள ரீதியாகவோ பாதிப்படைகின்றனர். இவ்வாறு மனிதர்கள் மாறுபடுவதற்கு காரணங்களும் ஏராளமாக இருக்கலாம்

உ+ம் : போர், இடப்பெயர்வு, வறுமை.... எனவே இதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு உறவுகளை ஆழப்படுத்துவது அவசியமாகின்றது. இதை எப்படி உருவாக்கலாம் என்று சற்று உங்களுடன் எனது கருத்துக்களை பகிரலாம் என நினைக்கின்றேன்.

### 1. தொடர்பாடல் திறனை வளர்த்தல்

நாம் மற்றவருடன் எம்முடைய கருத்துக்களை, எண்ணங்களை, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு தொடர்பாடல் திறன் முக்கியமான ஒன்று. தொடர்பாடல் அடக்குமுறையானதோ அல்லது கட்டளையிடுவதான வார்த்தைகளோ இல்லாதிருக்க வன்முறையற்ற தொடர்பாடலை கற்றுக்கொள்ளலாம். எப்பவும் எமது அறிவால் மட்டும் கதைக்காது இதயத்தால் ஒன்றித்து அறிவால் உணர்ந்து மற்றவருடன் பேசக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

### 2. செவிமடுத்தல்

நாம் மட்டும் எந்நேரமும் பேசிக்கொண்டிருக்காமல் கொஞ்சம் மற்றவர்கள் என்ன பேசுகின்றார்கள், என்பதை சற்று பொறுமையுடன் இருந்து கேட்டல் மிக நல்லது.

### 3. ஒத்துணர்வு, புரிந்துணர்வு

நாம் மற்றவர்களின் உணர்வுகளை எண்ணங்களை புரிந்து அவர்கள் உணர்வுது போல உணர்ந்து அதை வெளிப்படுத்துவதே இதுவாகும். இதனை நாம் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு எங்களுடையதாகக் கடைப்பிடிக்கின்றோமோ அது மிக நல்லது.

### 4. அக்கறை, அல்லது கரிசனை

எப்பவும் என்னை மட்டும் மையப்படுத்தாது மற்றவர்களது வளர்ச்சியினும் அவர்களுடைய சுக துக்கங்களில் எங்களின் அக்கறையினை, கரிசனையினை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

### 5. தொடுகை

நாம் மற்றவர்களுடன் எங்களுடைய உறவுகளை ஆழப்படுத்துவதற்கு தொடுகையம் முக்கியமான ஒன்றாக கருதப்படுகின்றது. இருந்தும் எமது சமூக கலாச்சார விழுமியங்களை கருத்தில் கொண்டு செயற்பட வேண்டும்.

### 6. எப்போதும் நம்பிக்கைகுரியவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

நாம் அன்றாடம்பழகுவர்களிடம் நம்பிக்கைக்குரியவர்களாகவே இருக்க வேண்டும். எச்சந்தர்ப்பத்திலும் இங்கு கேட்டு அங்கு சொல்வதை அல்லது அங்கு கேட்டு இங்கு சொல்வதையும் மற்றவர்களின் பின் குறை கூறுவது போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

### 7. ஏற்றுக்கொள்ளலும் விட்டுக்கொடுத்தலும்

எப்போதும் எங்களுடைய கருத்துக்களில் விடாப்பிடியாக நிக்காமல் கொஞ்சம் விட்டுக்கொடுத்து அவர்களை குறைகளுடனும் நிறைகளுடனும் ஏற்றுக்கொண்டு விட்டுக்கொடுத்து பழகுவதல் நல்லது.

### 8. முத்திரை குத்தாமல், தீர்ப்பிடாமல் பழகுவதல் வேண்டும்.

அதாவது ஒருவரை என்ன ஜாதி, மதம் அல்லது ஏழை பணக்காரர், நல்லவர் கெட்டவர் என்று எமக்குள் ஒருவித எண்ணங்களுடன் பழகாமல் எல்லோரும் மனிதர்கள் என்ற எண்ணத்துடன் பழக வேண்டும்.

### 9. அன்பு, மதிப்பு

அனைவரும் பெறுமதியானவர்கள் என நினைத்து அன்பு செய்து மதித்து பழக வேண்டும்.

இவ்வாறு உறவுகளை ஆழப்படுத்துவதற்கு எமக்குள் பல பண்புகளை வளர்த்துக்க வேண்டும். அதிலே சிலவற்றை இங்கு பார்த்துள்ளோம். ஆரோக்கியமான மனித சமுதாயமாக நாம் வாழ வேண்டுமாயின் எம்முடைய உறவுகளை முதலில் ஆழப்படுத்த கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

# கற்றல்

அன்றல் மீர் பூற்றா

B.Sc. 2Year (PSY)

(L.C.O.F)

கண்டிக்குள், பாற்ப்பணம்.

பாரம்பரிய காலத்திலும் சரி இன்றைய வளர்ந்து வரும் நவநாகரிகத்திலும் சரி கற்றல் என்பது ஓர் கசப்பான அனுபவமாகவே காணப்படுகின்றது. ஆனால் கற்றல் என்பது நமது வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையானது. அதை விரும்பியோ விரும்பாமலோ கற்க வேண்டிய தேவை எல்லோருக்கும் உண்டு.

கற்றல் என்றால் என்ன? என்பதை நோக்கும்போது “ஒருவன் தன் வாழ்வில் அறிவு, பழக்கவழக்கங்கள், மனப்பான்மைகள், செய்திறன்கள், ஆகியவைகளைப் பெறுகின்ற நிலையினைக் குறிக்கும். மனித நடத்தைக்கு அடிப்படையாக கற்றல் அமைகிறது. கற்றல், பயிற்சி, அனுபவம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஒருவனிடம் ஏற்படக்கூடிய ஓரளவு நிலையான நடத்தை மாற்றத்தை குறிப்பதாகும்.”

## உளவியலாளர்கள் கற்றலை 3-பிரிவாக கூறுகின்றனர்

1. கற்றலின் விளைவாக நடத்தை மாற்றம் ஏற்படுகிறது.
2. இத்தகைய நடத்தை மாற்றம் உயிரி (organism) முயன்று பெறும் பயிற்சி அனுபவங்கள் ஆகியவைகளின் காரணமாக ஏற்படுகிறது. எனவே இயல்புக்கங்கள் (Instincts) வயது முதிர்ச்சி (Maturation) ஆகியவைகளின் காரணமாக ஒருவரது நடத்தையில் ஏற்படும்.
3. ஒருவரது நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றம் ஓரளவு நிலைத்த தன்மையுடையதாக இருந்தால்தான் அதைக் கற்றலின் பால்பட்டது என்று கூற முடியும். எனவே களைப்பு, நோய்கள், மருந்துப்பொருட்கள் ஆகியவைகளினால் ஏற்படக்கூடிய குறுகிய கால நடத்தை மாற்றங்களை கற்றலின் விளைவு என்று ஏற்பதற்கில்லை.

## கற்றலின் இயல்பு அல்லது தன்மைகள்

### (CHARACTERISTICS OF LEARNING)

கற்றலின் முக்கிய இயல்பு

1. கற்றல் அனைத்து உயிரிகளிடமும் காணப்படுகின்றது.

2. கற்றல் தொடர்ச்சியானது. கருவறை தொடக்கம் கல்லறை வரை காணப்படும்.

3. கற்றலால் நடத்தை செய்மையறுகிறது.

4. கற்றல் நோக்கத்தோடு கூடியது. ஒரு குழந்தை பள்ளியிலும் பள்ளிக்கு வெளியேயும் கற்க கூடியவை அவனுடைய குறிக்கோள் , மனநிறைவு ஆகியவற்றோடு நெருங்கிய தொடர்புடையவை ஏதோ ஓர் நோக்கமில்லாமல் யாரும் எதையும் கற்பதில்லை.

5. கற்றல் பன்முகம் கொண்டது.ஒருங்கிணைந்தவை.

உ+ம்-சுருக்கெழுத்து பயிலும் ஓர் மாணவி செய்திறன் ஒன்றை மட்டும் கற்றுக் கொள்ளவில்லை வெவ்வேறு குறியீடுகளையும்,எப்போது எவ்வித ஒலிகளுக்கு பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் அறிந்து கொள்கிறாள். சொற்களை அறிதல், செய்திறன் தொடர்புபடுத்தல் ஆகியவை பல்வகை கற்றல் ஆகும். சுருக்கெழுத்து வணிக உலகம் ஆகியவற்றை குறிப்பிடலாம்.

6. கற்றல் அனுபவங்களால் விளைவது.

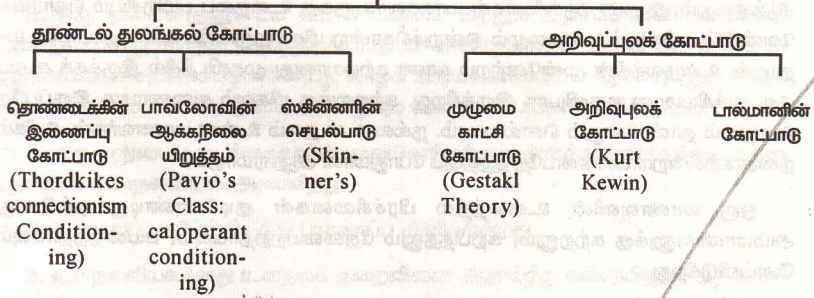
கற்றல் என்பது பிறரால் அளிப்பது அன்று. சுயஅனுபவம் வாயிலாக ஒவ்வொருவரும் முயன்று அடைவதாகும்.

கற்றல் கோட்பாடுகள்

(LEARNING THEORIES)

பல்வேறு உளவியலாளர்களும் கற்றல் நிகழும் தருணங்களை உற்றுநோக்கி ஆய்வக சோதனைகளுக்கு உட்படுத்தி கற்றல் தொடர்பான கருத்துகளை வெளியிட்டுள்ளனர். இவைகளையே கற்றல் கோட்பாடுகள் என்று அழைக்கின்றோம்.

கற்றல் கோட்பாடுகள்



உஷாத்துணை நூல்கள்

1. Basic Psychology
2. Diploma in Psychology.

- தொடரும் -

# உள நலமும் உளநலவியலும்

இ. யோ. யூனி  
(Dip.m.Psychology)

ICOF

கண்டிக்குளி.

இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டானது தகவல் தொழிநுட்ப அடித்த வளர்ச்சியினாலும் பரபரப்பான வாழ்க்கை முறையாலும் இதனால் ஏற்படுகின்ற தீவிரமான போட்டிகளாலும் மன இறுக்கமும், உளநலக்குறைவும் ஏற்படுகிறது. உளநலக் குறைவினால் பாதிக்கப்பட்டோரின் எண்ணிக்கை வேகமாக அதிகரித்துக் கொண்டு வருகின்றது. தற்போதைய சூழ்நிலையில் கற்பித்தலானது சிக்கலாக அறைகவலாகத் திகழ்கின்றது. இன்றைய ஆசிரியர்கள் மாணவர்களின் நல்ல மனநிலையை வலியுறுத்தி வளர்க்கக் கூடிய ஒரு முக்கிய பணியில் இருக்கிறார்கள். ஆசிரியர்கள் அவர்களின் மனநிலையை அறிவதன் மூலம் மாணவர்கள் கல்வியில் ஆர்வத்தோடு இருப்பர், இன்னும் அதிகமாக கற்றுக் கொள்வதோடு சமூக நலத்திலும் அதிகமாக பங்கு எடுப்பர். வாழ்க்கையில் எழக் கூடிய பிரச்சினைகளை தாமே இனங் கண்டு விடுபடக் கூடியவராக இருப்பர் இவற்றிற்கு ஆசிரியர்கள் உதவ வேண்டும்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் கல்வியின் ஒரு முக்கிய பிரச்சினை என்னவென்றால் நல்ல உளநலமுள்ள மாணவர்களை உருவாக்குவதும் அதன் மூலம் வாழ்க்கையில் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து வாழும் பக்குவமுள்ளவர்களாக அவர்களை ஆக்குவதும் ஆகும். ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு உளநலப் பயிற்சியும் கொடுக்க வேண்டும். கற்றலும் உளநலமும் ஒன்றுக்கொன்று மிக நெருங்கிய உள் தொடர்புடையதாகும். உளநலத்தின் முன்னேற்றம் காண கற்றலானது முதலிடத்தில் இருக்கக் கூடிய ஒரு முக்கியமான கருவியாக இருக்கிறது. கற்றலுக்கு மிகவும் துணையாக இருப்பதே உளநலம் தான் என்றும் சொல்லலாம். நல்ல உள நலம் உள்ள மாணவர்கள் அதிகம் நன்கு கற்கின்றார்கள் என்பதே இதற்குப் போதுமான ஆதாரமாகும்.

ஒரு மாணவரின் உள்ளத்தில் பிரச்சினைகள் குடிகொண்டிருக்கும்போது அம்மாணவனுக்கு கற்றலும், கற்பித்தலும் தேவையற்றதாகவும், பயனற்றதாகவும் போய்விடுகிறது.

## உளநலம் என்றால் என்ன?

“சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளிலுள்ள நல்லவை, கெட்டவைகளைத் திருப்திகரமான அளவிற்கு சரி செய்து கொண்டு வாழக்கூடிய திறமையை” உளநலம் என்கின்றோம்.



இன்றய வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையில் இருக்கக் கூடிய ஒற்றுமை, ஒற்றுமையின்மை, ஒழுக்கம், ஒழுக்கக்கேடு போன்ற பல நல்லவைகளையும், கெட்டவைகளையும் நாம் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது.

ஹாட்பீல்டு என்பவருடைய கருத்துப்படி உளநலம் என்பது “முழுமையாக இசைந்த செயற்பாடுகளின் முழுத் தொகுப்பே ஆளுமை” எனப்படும். நல்ல உளநலமுள்ள ஒருவன் வாழ்க்கையை முழுமையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும், இசைவுள்ளதாகவும், பயனுள்ளதாகவும் அமைத்துக் கொண்டு வாழ முடியும்.

### உள நலவியல் என்றால் என்ன?

உளநலவியல் என்பது ஒரு அறிவியல். இது உள்ளத்தில் ஏற்படக்கூடிய நோயை அதாவது உளப் பாதிப்புகளைத் தடுக்கவும், உளநலத்திற்குத் தகுந்த பாதுகாப்பு அளிக்கவும், உளநலப் பாதிப்புகளிலிருந்து விடுதலை அளிக்கவும் பயன்படும் அறிவியலாகும்.

அமெரிக்க உளவியல் மருத்துவக் கழகத்தின் கருத்தின்படி உளநலக் குறைவினால் பாதிக்கப்பட்டோரின் எண்ணிக்கையைத் தகுந்த முன் பாதுகாத்தல் மூலமும், பாதிக்கப்பட்டவடனேயே முன் மருத்துவ ஆலோசனை தருவதன் மூலம் குறைத்து அவர்களை நல்ல உளநலமுள்ள மனிதர்களாக மாற்ற முடியும்.

### உளவியலின் நோக்கங்கள் அல்லது இலக்குகள் யாவை?

உளவியலின் நோக்கங்கள் அல்லது இலக்குகளைக் கீழ்க்கண்டவாறு காணலாம்.  
அவை:

1. ஒருவனுடைய இயல்பான திறன்களை இனங்கண்டு நல்லமுறையில் வளர்ப்பதற்கு வாய்ப்புக்களை பயன்படுத்தி அவனது இயல்பான திறனை வளர்ப்பதே உளநலவியலின் முதன் நோக்கமாகும்.

2. ஒரு தனிமனிதனுடைய உடல், உள்ளம் மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியானது ஒன்றையொன்று சார்ந்து பொருத்தப்பாட்டுடன் அமைந்தால் மட்டுமே அவன் சமூகச் சூழ்நிலையைச் சரியானபடி சரிசெய்து வாழக் கூடியவனாகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் தீமழக் கூடியவனாகவும் காணப்படுவான் என்பதுவும் உளநலவியலின் நோக்கமாகும்.

3. ஒருவனுடைய நடத்தைகளின் முன்னேற்றத்தை அளந்து பார்க்கக்கூடிய ஒரு கருவியாக உளநலவியல் அமைகிறது.

4. உளநலப் பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது.

5. உளநலவியலானது உளநலக் குறைவினை ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்து அதனைப் போக்கக் கூடிய மருத்துவ ஆலோசனைகளையும் வழங்கக்கூடியதாகவும் அமைகின்றது.

(தொடரும்)

துணை நின்ற நூல்கள்:-

கல்வி உளவியல் (Diploma)

# நான் உருவாக ...

## என்னை நான் காணும் எனது ஆற்றல்கள்

அருட் சகோ. ரமேஸ் அ.ம.தி

### எமது ஆற்றல்கள் எத்தகையது?

எல்லையற்ற திறமைகளையெல்லாம் தன்னகத்தே கொண்ட ஒரு தொகுப்பே மனிதன். ஆனால் தனது ஆற்றல்களை மனிதன் புரிந்து கொள்வதில்லை. புரிந்துணர்வு கொண்டவரைத் தவிர ஏனையோர் ஆற்றல்களைப் புலப்படுத்த முடிவதில்லை. “நான் வளர்ந்தால் நாம் வளர்வோம்” என்பது ஒருவன் தனது ஆற்றல்களை ஆற்றுப்படுத்துவதிலே தங்கியுள்ளது என்றால் மிகையாகாது. எழிச்சியறச் செய்யும் நிறைவுகள் தான் ஒருவர் ஆற்றும் செயல்கள் அனைத்தையும் உருவாக்குகின்றன என்பது சிந்தனையாளர்களது கண்ணோக்கு. நாம் ஆழமாக சிந்தித்துப் பார்க்கும்போது எமது எண்ணங்கள் ஆற்றல்களாக மாறுவதை புரிந்து கொள்ள முடியும் என்பது உளவியலாளர்களின் கருத்து. ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னில் பல ஆற்றல்களை கொண்டிருப்பது வெளிப்படையுண்மை. சிந்திக்கும் ஆற்றல், பேச்சாற்றல், கற்பனை ஆற்றல், எழுத்தாற்றல், விரைந்த நோக்கு, பொதுத்தொடர்புகளை உணர்தல், தொழிநுட்ப ஆற்றல் என பட்டியல்படுத்த முடியும். எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னில் உறைந்திருக்கும் ஆற்றல்களை இனம் கண்டு அதற்கு செயல் வடிவம் கொடுக்க வேண்டியது அவனது கடமையாக உள்ளது.

மனித வாழ்வுக் கட்டத்தில் குழந்தைப் பருவத்தில் முளை விடும் ஆற்றல்கள் மனிதனின் உடல் உள வளர்ச்சியுடன் ஒன்றித்து வளர்ச்சியடையும் தன்மை கொண்டது. இளமைப்பருவ நிலை அடையப்படுகின்ற போது மனித ஆற்றல்கள் இனம் காணப்பட வேண்டும் என உளவியலாளர்கள் விதந்துரைக்கிறார்கள். மனிதக்கட்டங்களில் குமரப்பருவம் எட்டப்படும் நிலையில் ஒருவன் ‘தன்னில் தன்னை யார்’ என அடையாளப்படுத்தும் மனப்பக்குவம் அடைகிறான் என உளவியலாளர் எரிக் எரிக்சன் விளக்கி நிற்கிறார். இந்நிலையில் ஆற்றல்கள் வளர்ச்சி பெறும் நிலையை உடைய இளமைப் பருவத்தினர், தங்களைத் தாங்களே இனம் காணும்போது தங்களில் வளர்ச்சிபெறும் எண்ணங்கள், பழக்கவழக்கங்கள், ஆற்றல்கள் எத்தகையவை என்பவற்றை மதிப்பீடு செய்து, அவற்றின் தன்மைகளைப் புரிந்து கொண்டு தங்களது ஆற்றல்களில் அல்லது தங்களுக்கே உரித்தான திறமைகளில் விருப்புக் கொண்டு, அவற்றை விருத்தி செய்ய முனைய வேண்டும். அப்போதுதான் தங்களின்

செயற்பாடுகளில் ஒரு முழுமையையும், அதிலே ஒரு திருப்தியையும் காணமுடிவது மட்டுமல்லாது தங்களில் தாங்களே ஆச்சரியப்படும் விளவிற்கு ஆற்றல்கள் வளர்ச்சி பெறுவதை காண முடியும் என்பது பலதரப்பட்ட ஆய்வுகளின் முடிவாகவுள்ளது.

## எம்மில் மறைந்துறங்கும் ஆற்றல்கள்

மனிதர்களாகிய எம்மிலே மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்கள் எண்ணற்றவை, வரையறுக்கப்பட முடியாதவை; முழுமையற்ற வாழ்வு, பயன்படுத்தப்படாத பலம், கூர்மையாக்கப்படாத சிந்தனைகள், வளர்க்கப்படாத கற்பனைகள், வெளிப்படாத திறமைகள் என மனிதன் தனது சிறைக்குள் பூட்டி வைத்திருக்கும் ஆற்றல்களை நாம் காண முடியும். உளவியலாளர்கள் பலரினதும் ஆய்வுக் கணிப்புகளின் படி மனிதன் தனது ஆற்றல்களில் பத்து வீதத்தையே பயன்படுத்துகிறான் என்பது தெளிவாகிறது. அழகு நிறைந்த உலகின் அழகில் பத்து வீதத்தையே ரசிக்கிறான். பாடும் பாடல்களிலும், கவி நயங்களிலும், வீசும் நறுமணங்களிலும், ருசிக்கும் உணவிலும் பத்து வீதத்தையே நுகர்கிறான். இதனால் அவன் ஒரு முழுமையை எட்ட முடியாத நிலையில் அமைதி இழந்து தவிப்பது புலனாகிறது.



இன்று எங்கள் சமூகத்தில் கூட பெரும் பாலானவர்கள் தங்களில் உள்ள தங்கள் ஆற்றல்களை இனம்கண்டு அவற்றை வளர்ப்பதை விட்டு, 'என்னிடம் போதிய ஆற்றல்கள் இல்லை' என தன்னைத்தானே சிறுமைப்படுத்தி, தன்னம்பிக்கை இழந்து, தனது இயலாமையை பிறரின் இயலுமையுடன் ஒப்பிட்டு தன்னைக் குறைத்து மதிப்பிட்டு, தம் ஆற்றல்களைப் புதைத்து விடுவதையே காணமுடிகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனின் இயலுமையும் தனித்தன்மை வாய்ந்தவை. அவற்றை தன்னிலே வளர்த்துக்கொள்ள ஒவ்வொருவரும் தத்தமது திறமைகளுக்கேற்றாற்போல் தங்களில் பலதரப்பட்ட திருப்திபங்களைக் கையாள் வேண்டும். இதன் மூலமாக தானுணரும் இயலாமையைக் களைந்து, தன்னார்வத்தை தன்னிலே சுமந்து, நெருக்கடிகளைக் கடந்து, உணர்ச்சிகளை நோக்கணிய முறையில் கையாண்டு, திட்டமிடப்பட்ட சிந்தனைகளுக்கு செயலாக்கம் கொடுக்க முனையும் போது அவை வலிமையும், ஆக்கமும் பெறுவது மட்டுமல்லாது ஆற்றல்களும் வளர்ச்சி பெறும்.

## ஆற்றல்கள் தரும் ஆளுமை

நாம் எமக்கே உரித்தான ஆற்றல்களை தனித்தன்மையோடு எம் அகச்சக்திகளால் ஆக்கபூர்வமாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நான் நானாக இருக்கும்போது என்னைத் தேடி வரும் மோதல்கள், தாக்கங்கள், எதிர்ப்புக்களை தலைநிமிர்ந்து ஏற்று அவற்றிற்கு தகுந்த தீர்வு காணும் மனத்துணியையும், தன்னம்பிக்கையையும் என்னில் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இன்றோ, நாளையோ, என்றோ நான் நானாக வளர, என்னில் என்னை நான் காணப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். “நீ வலுவள்ளவன் என்ற நம்பிக்கையை என்றுமே இழந்து விடாது இருந்தால் அதுவே தன்னம்பிக்கை மிக்கவனாக உன்னை உயர்த்திவிடும்” என்ற எமர்சனின் கூற்றை மனத்திற் கொண்டு எமது ஆற்றல்களுடன் பயணிக்க வேண்டும். எமது ஆற்றல்களை வெளிக்கொணரும் போதுதான் நாம் பிறரால் அடையாளம் காணப்படுகின்றோம். அதன் மூலம் எம்மில் நாம் எம்மைக் காண்பதோடு மட்டுமல்லாது பிறரோடும் எம்மைக் கண்டு கொள்வதனால் எமது ஆளுமை ஒரு புதிய பரிணாமம் பெறுகிறது. இதன் மூலம் ஒருவன் புது மனிதனாகிறான்.

இன்று வளரும் உலகில் வாழும் மனிதன் பல்வேறு முரண்பாடுகளை சந்திக்க வேண்டியவனாக இருந்தாலும், தனது வாழ்வுக்கு அர்த்தம் கொடுக்க அவன் வாழும் வரை போராட வேண்டியவனாக உள்ளான் என்பது கண்கூடு. ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்காக மட்டுமல்ல தன்னுடன் பயணிக்கும் சமூகத்திற்காகவும் வாழவேண்டுமென்ற கூட்டுப் பொறுப்பையும், சமூகக் கடமைகளையும், கொண்டிருப்பதனால் அவன் வாழ்வுக்குரிய வழிகளையும் திட்டமிடப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். எனவே நான் நானாக வளர என்னை நான் இனம் கண்டு என்னில் உறங்கும் எனது ஆற்றல்களுக்கு உருக் கொடுத்து, எனது ஆற்றல்களை வளர்த்துவிடுவதன் மூலம் என்னில் நான் முழுமை காண வேண்டும். நான் நானாக உருவாக இன்னும் பல வழிகளை “நான்” சொல்லும்.

உசாத்துணை நூல்கள்

Fr. Clitus, Development Psychology, National Seminary, Kandy (2006)

M.D.போல், புதிய கல்வி உளவியல், கிறிஸ்தவ சங்கம், சென்னை(1975)

நான் உளவியல் சஞ்சிகை - 1989

King Burk, Intellect & Talents (Psychological Article) - www. Yahoo.com

## நிகழ்வுகளின் பதிவுகள்...

உங்கள் பகுதிகளில் இடம் பெறும் உளநல பணிகளை நிகழ்வுகளை பதிவுகளாக்க நிழல்படங்களையும் செய்திகளையும் அனுப்பி வையுங்கள்.

# “தான்” பற்றி “நான்” எழுதுவது

Mr. S. I.கிளனி. (ஆசிரியர்)

மன்/புனித வளனார் R.C.T.V, தாழ்வுவாடு.

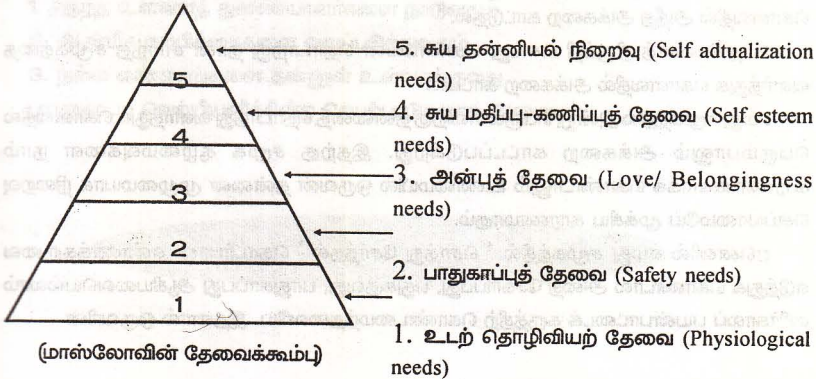
“ஏன் என்ற கேள்வி கேட்காமல் வாழ்க்கையில்லை

‘நான்’ என்ற எண்ணங் கொண்ட மனிதன் வாழ்வதில்லை” என்று எங்கோ , எப்போதோ கேட்ட பாடல் வரிகள் இதை எழுதத் தொடங்கியபோது ஞாபகத்திற்கு வந்து போயின. இதன்படி மாறிவருகின்ற சமூக மயமாதலில் வியாக்கியானம் கேட்பது என்பது அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கின்ற அதேவேளையில் எதற்கும் பொறப்புக் கூற வேண்டியதில்லை என்ற சிந்தனையோட்டமும் வளர்ந்து வருகின்றது.

இந்த இரு நிலைகளிலும் இழையோடியுள்ள விடயம் “நான்” என்ற எண்ணக் கருவாகும். ஏனெனில் இன்றைய உலகப் போக்கில் தாய்-பிள்ளை உறவு கூட DNA பரிசோதனைக் கூடாக வெளிப்படுத்த வேண்டிய நிலையும் தன்னை நம்பி வருகின்றவர்களைச் சரியாக வழிப்படுத்தத் தவறுகின்றபோது பயப்படாத நிலையும் என சமூகத்தில் அடிமட்டத்திலிருந்து மேல்மட்டம் வரையிலான சகல நிலைகளிலும் இதே சிக்கல் நிலமைகள் இருந்து கொண்டிருப்பதோடு தற்காலத்தில் வெகுவாக அதிகரித்துச் செல்கின்றது.

இன்றைய சமூக அடுக்கமைவு, செயல்நிலை, வாழ்வியல் என்று பல தள நிலைகளை நோக்குகின்ற போது அவற்றில் வரக் கூடிய இடர்ப்பாடுகளுக்கு உலகப் போக்கில் பல காரணங்களை அடுக்கிக் கொண்டே போகின்ற அதே வேளை, அதற்குரிய மாற்றீடுகளை பல புலமை சார் விற்பன்னர்கள் முன்வைக்கின்ற போதும் அவற்றை வரையறுத்திக் கொள்ள முடியவில்லை.

இந்த வகையில் எபிரகாம் மாஸ்லோ (Abraham Maslow)வின் கோட்பாடு பற்றி நோக்குவது பொருத்தமானது.



இவரது கோட்பாட்டின்படி தேவைகள் படிப்படியாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட நிலையில் நிறைவேற்றப்படுகின்ற போது தான் மனிதன் திருப்தியையும், பிறப்பின் முழுமையையும் அடைந்து கொள்ள முடியும் எனக் கூறுகிறார்.

அதாவது மனிதனுடைய வாழ்க்கையில் தேவைகள் நிறைவேற்றப்பட வேண்டும் அதற்கு சமூகத்தின் ஒத்துழைப்பு இன்றியமையாதது. மேலும் தான் தனது தேவைகள் மட்டில் திருப்தியை நிறைவை பெறுகின்றவன் சமூகத்தின் முழுமை நிறைவிற்காக தனது ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்தி நிறைவு காண்பான்.

இவ்வாறு ஒருவனுடைய நிறைவான முழுமையான உருவாக்கத்தில் கல்வியின் பங்களிப்பு இன்றியமையாதது என்ற வகையில் கல்விப் புலம் தொடர்பாகவும் எமது கவனத்தை திசைதிருப்ப வேண்டியுள்ளது. கல்விப்புலத்தில் ஆசிரியர்களின் பங்கு காத்திரமானது. அந்த வகையில் ஒரு பிள்ளையினுடைய உருவாக்கத்தில் கனிசமான பங்கை ஒரு ஆசிரியர் பெற்றுவிடுகின்றார்.

ஒரு துறைசார்பாக கற்கும் ஒரு மாணவனுக்கு அத் துறை தொடர்பான அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு பெறப்படுகின்றபோது தான் அது நிறைவுள்ளதாகின்றது. ஆயினும் தொன்மையான கல்விப் பாரம்பரியத்தைக் கொண்ட எமது தமிழ்ச் சமூகத்தில் அவை அருகிப் போன நிலையில் இன்று 'படித்தவன்' என்பதை சான்றிதழ்களை வைத்தே அறிகின்ற அவநிலை காணப்படுகின்றது.

இந்நிலையில் "நான்" என்ற எண்ணக்கரு பற்றிய விழிப்புணர்வு முக்கியமானது. ஏனெனில் மேற்குறிப்பிட்ட தேவைக்கூம்பு, கல்வியமைப்பு நிலை இரண்டிலும் சுயதேவைப் பூர்த்தி பற்றி வலியுறுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இதனை இப்பழமொழி நன்கு விளக்குகின்றது.

“நிறைகுடம் தளம்பாது”

மேலும் சுய தேவைப்பூர்த்தியை இரு கோணங்களில் நோக்க முடியும்:

1. தன்னைத் திருப்தி செய்து கொள்பவன் தொடர்ந்து தன்னையே வளர்த்துக் கொள்வதில் அத்த அக்கறை காட்டுதல்.

2. தன்னைத் திருப்தி செய்து கொள்பவன் தொடர்ந்து தான் சார்ந்த சமூகத்தை வளர்த்துக் கொள்வதில் அக்கறை காட்டல்.

எமது சமூகத்தில் இன்று பெருமளவிற்கு தன்னைத் தொடர்ந்து வளர்த்துக் கொள்வதில் பெரும்பாலும் அக்கறை காட்டப்படுகிறது. இதற்கு சமூக சூழமைவுகளை நாம் காரணங்களாகக் கொண்டாலும் உண்மையில் ஒருவன் தன்னை முழுமையாக நிறைவு செய்யாமையே முக்கிய காரணமாகும்.

ஏனெனில் எமது சமூகத்தில் “சொத்து சேர்த்தல்” தொடர்பான எண்ணக்கருவை எடுத்துக் கொண்டால் அதை சேகரிப்பது, பதுக்குவது, பாதுகாப்பது ஆகியவையெல்லாம் எதிர்காலப் பயன்பாட்டைக் கருத்திற் கொண்டமைந்தவையே. இதனால் ஒருவரின்

நிகழ்கால இருப்பு கேள்விக்கீ குறியாகின்றது. இவ்வாறான நிலமைகளின் விளைவே இன்றைய மனித வழுவியலின் சகல நிலை அலவங்களுக்கும் பின்னனியாய் அமைகின்றது.

எதிர்காலம் தொடர்பான பயத்தை விடுத்து, கடிந்த அனுபவங்களை படிப்பினைகளாக்கி நிகழ்காலத்தை திட்டமிட்டு வாழ்ந்தால் எதிர்காலம் பிரகாசமாக அமையும். இதனாலேயே கல்வியியற் புலத்தில் ஜோன் டூயி (John Dewey).

“கல்வி என்பது அனுபவத்தின் அடிப்படையில் கட்டமைக்கப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் முழுமை பயனுடையதாக அமையும்” என்றார்.

எனவே,

ஒவ்வொருவனும் தன்னை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்கு ஒவ்வொருவனும் தன்னை நடுநிலைமையிற் சுய ஆய்வு செய்ய வேண்டும். தனது நிறைகுறைகளை தினமும் சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும்.

தனது நாளாந்தம் சிறிய செயற்பாடுகளைக் கூட திட்டமிட்டு அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தனது குறைகளை திருப்தியமைக்க எத்தணிக்கின்ற அதேவேளை நிறைகளுக்காக தன்னையே தான் பாராட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

**ஆய்வை மேற்கொள்ளும் ஒருவனுக்கு துணைசெய்யும் சில வினாக்கள்**

1. நான் யார்?
2. நான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேன்?
3. சமூகத்தில் எனக்குரிய நிலை/ பங்களிப்பு என்ன?

இவற்றுக்கு அறிவு பூர்வமாக வல்ல. உணர்வு பூர்வமாக பதிலிறுத்தல் பொருத்தமானது.

மேலும் “நான்” என்பதை வளம்படுத்த ஆர்வம் கொள்வோர்

1. தகுந்த உளவளத் துணையாளர்களை நாடுவதும்
2. ஆன்மீக நம்பிக்கைகளை வளப்படுத்துவதும்
3. நல்ல எண்ணங்களை தன்னுள் உள்வாங்குவது

பயனுடைய வெற்றியாளிக்கின்ற செயற்பாடுகளாக அமையும்.

# கவனிப்போமா ...

E.Mary  
(I.C.O.F)  
“வளப்பிறை”

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)

கவனத்தை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள் இரண்டுவகை உள்ளது. அவை அகக்காரணிகள் (Internal factors), மற்றும் புறக்காரணிகள் (External factors) அவைபற்றி சற்று விரிவாக நோக்குவோம்

## புறக்காரணிகள் (External factors) :-

ஒருகுறிப்பிட்ட பொருள் அல்லது நிகழ்ச்சியில், ஈடுபாடு இல்லாமல் இருந்தாலும் நாட்டம் (Aptitude)இல்லாமல் இருந்தாலும் கூட சில சமயங்களில் அந்த பொருளின் தன்மைகாரணமாக அதன்பால் ஒருவரின் கவனம் ஈர்க்கப்படும். கவனத்தை ஈர்க்கும் இத்தகைய பொருள் சார்ந்த தன்மைகள்/புறக்காரணிகள் வருமாறு.

## 1. உருவ அளவு (Size) :-

உருவில் பெரிய அளவில் உள்ள பொருட்கள்/விடயங்கள் மற்றவற்றை விட பளிச் சென்று நம் கவனத்தைக் கவருகின்றன.

உ+ம்:-செய்தி தாள்களில் வரும் முழுப்பக்கவிளம்பரங்கள், வீதியோரங்களில் பெரிதாக வைக்கப்படும் வியாபார நிறுவனங்களின் விளம்பரங்கள், அரசியல் தலைவர்களில் உருவத்தட்டிகள்.

எனவே வகுப்பறை கற்பித்தலின்போது மாணவர்களின் கவனத்தை எளிதில் கவரும் வகையில் பெரிய அளவிலான படங்கள், போஸ்டர்கள் ஆகியன பயன்படுத்த வேண்டும். கரும்பலகையில் எழுதும்போது பெரிய எழுத்துக்களில் எழுதுவது விரும்பத்தக்கது.

## 2. செறிவு/அடர்த்தி (Intensity) :-

உருவத்தை பொறுத்தமட்டில் அளவு (Size) ஆனதுபோல் பொருளின் பண்பு அதன் தன்மையைப் (Quality) பொறுத்தளவில் அப்பண்பின் செறிவு (Intensity) அமைகின்றது. செறிவுமிக்க பண்புடைய பொருள் நம் கவனத்தை எளிதில் ஈர்க்க வல்லது.

உ+ம்:- பெருந்த ஓசை, செறிவுமிக்க நிறங்கள் (கடுமையான வண்ணங்கள்) தீவிரமான மணம்

வகுப்பறையில் பாடம்நடத்தும்போது வீதியில் செல்லும் மோட்டார் வாகனங்களின்



சத்தம், பறவைகளின் சத்தம், வீதியில் செல்லுவோர் பேசும் சத்தம் எனப்பல தூண்டல்கள் மாணவர்களைப் பாதித்தாலும், ஆசிரியர் அந்த சத்தங்களை விட உரத்தகுரலில் பேசி பாடம்நடத்தினால் மாணவர்களின் கவனத்தை தன்பால் நிலைப்படுத்த முடியும்.

### 3. மாற்றம் (Change) :-

வெளியுலகில், அடுத்துவரும் தூண்டல்களில் திடீரென எழும் மாற்றம் நம்கவனத்தை ஈர்க்கின்றது

உ+ம்:- அறையில் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் மின்விசிறியின் இயக்கம் நின்றுபோனால் உடனடியாக நம் கவனம் அதன்பால் ஈர்க்கப்படும், வகுப்பறையில் கண்அடியும் மாணவன் திடீரென்று நிசப்தம் தோன்றும்பொழுது என்னவோ ஏதோ என்று நினைத்து கண்விழித்துக் கொள்கின்றான். நமது வீட்டினுள் நுழையும்போது மேசை, நாற்காலி இடம்மாறியிருந்தால் அது நம்கவனத்தை ஈர்க்கும். நமக்கு மிகவும் பழக்கமான க்யூநிலையில் ஏதேனும் மாற்றம் ஏற்பட்டதால் அது நம் கவனத்தை எழுதில் ஈர்க்கும்

ஆசிரியர் தன் குரலில் தகுந்த ஏற்றத்தாழ்வுகளில் கொண்டுபேசினால் மாணவர்கள் கவனத்தைத் தன் பால் ஈர்க்கமுடியும்

### 4. வேறுபாடு (Contrast):-

கவனத்தை நிர்ணயிக்கும் காரணிகளில் வேறுபாடு மிகவும் முக்கிய இடம்வகிக்கின்றது. ஒருவர் அணிந்திருக்கும் வெள்ளைச்சட்டையில் கறுப்பு மை சிறிதே தெளித்திருந்தாலும் நன்கு புலப்படும். தார் வீதியின் மையத்தில் (Center) அமைந்திருக்கும் மஞ்சள்நிற வண்ணத்தினாலான கோடு, கரும்பலகையில் வெள்ளைநிற சுண்ணக்கட்டியினால் (Chalk) எழுதுவது வேறுபாட்டினால் கவனத்தை ஈர்க்கவே.

வகுப்பறையில் விளக்கவுரை அளித்தல், படம்வரைதல், கேள்விகேட்டல், குழுச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தல், குறிப்பிட்ட விடயத்தை மாணவர்களை கொண்டு நடக்கத்தூண்டதல் போன்ற கற்பித்தல் செயல்களை வகுப்பறை கற்பித்தலில் பயன்படுத்தவது மாணவர்களின் கவனம் தானாகவே வகுப்பறையில் இலயிக்க உதவும்.

### 5. புதுமை (Novelty):-

ஒருபொருளை புதுமையாக தோன்றச் செய்தால் அது எல்லோருடைய கவனத்தையும் ஈர்க்கும்

உ+ம்:- “உள்ளே வர அனுமதியில்லை” என்ற வாசகத்தை பார்த்துப்பழகிப்போன எமக்கு, “அனுமதி பெற்று உள்ளே வரவும்” என்று எழுதப்பட்டிருப்பது நம் நினைவில் என்றும் தங்கும், வாகனங்களின் பின்னால் பொதுவாக எழுதப்பட்டிருக்கும் “ஒலியெழுப்பு” (Sound horn) என்பதற்கு பதிலாக “ஒலி எனக்கு வழி உனக்கு” என்று எழுதினால் நிச்சயம் கவனத்தை ஈர்க்க முடியும், வைத்தியர்களின் அறையில் “(Doctors)” என்று அமைந்திருப்பதை பார்த்து பழகிப்போன நமக்கு “Healing with feeling”

என்று எழுதுவது நமது கவனத்தை ஈர்க்கும்.

ஆசிரியர்கள் தனது வகுப்பறை கற்பித்தலில் புத்தகங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டுகளையே பயன்படுத்துவதைவிட நடைமுறை வாழ்க்கையில் தான்பார்த்த, கேட்ட விடையங்களை பொருத்தமாக தொடர்புபடுத்தி சுவைபட விளக்கினால் மாணவர்களின் கவனம் வகுப்பறையை விடகலாது.

### 6. இயக்கம்/அசைவு (Movement):-

நிலையாக இருக்கும் / நிற்கும் தூண்டல்களை விட அசைந்து கொண்டு இருக்கும் ஒரு தூண்டல் எளிதில் கவனத்தை கவர்கிறது.

உ+:- அழும் குழந்தையின் கவனத்தை திசைதிருப்ப தாய் அசையும் பொருட்களான பறக்கும் காக்கை, நகர்ந்து செல்லும் வாகனங்கள் ஆகியவைகளையே சுட்டிக் காட்டுகிறார், விளம்பர பலகைகள் பார்ப்போரின் கவனத்தை இவ்வகையில் கவர்வதற்கு ஒளிவிளக்குகள் மாறிமாறி (Running bulb) அணைந்து ஒளிர்விடும் வகையில் அமைக்கப்பட்டு அசைவது போன்ற தோற்றம் ஏற்படுத்துகின்றது.

வகுப்பறையில் ஆசிரியர் அங்கும் இங்கும் நகர்ந்தும் சைகைகளைப் பயன்படுத்தியும் கற்பித்தலின்போது மாணவர்கள் கவனத்தை தன்பால் நிலைப்படுத்த முடியும்.

### 7. திரும்ப்திரும்ப தோன்றுதல் (Repetition) :-

திரும்ப திரும்ப நமது புலன் உறுப்பினை தூண்டும் தூண்டல் செறிவு குறைவானதாக இருந்தாலும் நமது கவனத்தை கவர்கின்றது.

உ+:- தொலைக்காட்சி, வானொலி வணிகவிளம்பரங்கள் பலமுறை திரும்ப திரும்ப தோன்றுமாறு அமைந்திருவதற்கு இதுவே காரணம். திரும்ப திரும்ப தோன்றும் ஒன்றினை கவனிப்பது என்பது மனிதன் இயல்பு.

வகுப்பறையில் மாணவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்க வேண்டுமெனில் ஆசிரியர் முக்கியமான பாடக்குறிப்புக்களை /முக்கிய கருத்துக்களை ஓரிரு முறை மாற்றுவழிகளைப் பயன்படுத்தி (அனுபவப்பிரிவு, பாடல், கதை, உவமை, பழமொழி, திருக்குறள்) திரும்ப திரும்ப கூறவேண்டும்.

நீதிமன்ற பணியாளர் வழக்கு தொடர்புடையோரை கூவி, கூவி மூன்றுமுறை அழைப்பதை போன்று எதனையும் அப்படியே மாற்றாமல் திரும்ப திரும்ப கூறலாகாது. அதனால் சலிப்பே மிஞ்சும்.

### 8. முழுமை வயற்ற உருவம் (Systematic Form):-

அரைகுறையாக விடுபட்டு இருப்பவைகளைவிட முழுமையடைந்த காட்சிக்கோணங்கள், உருவங்கள், பொருட்கள், என்பன நம் கவனத்தை ஈர்த்து மனதில் நிலைத்து நிற்பவை.

(தொடரும்...)

# ஞாபகமும், மறதியும்

A. LADY

(I.C.O.F)

“வளம்பிறை”

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)

சென்ற இதழில் ஞாபகத்தின் அறிமுகம், அதன் அணுகுமுறைகள் (approach), ஞாபக வகைகள் (Types of memory) என்பவற்றை தெரிந்து கொண்டோம். இந்த இதழில் ஞாபக செயல்முறை (Action of memory) மற்றும் சில விடையங்களை ஆராயத் துணிவோம்.

புறத்தே இருந்து வருகின்ற தகவல்கள் (புலன்சார்ந்த) உடனடியாக புலன் சார் ஞாபகத்தில் வருகின்றது. அங்கே களஞ்சிய அறைகள் இல்லை அவை உடனடியாக குறுகிய நேரத்தில் வந்து செல்கின்றது. அப்படி வருகின்ற தகவல்கள் எமது விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு அமைய செயற்படுகின்றது. அவ்வாறு வருகின்ற தகவல்கள் விருப்பமாக இருந்தால் அது குறுங்கால ஞாபகத்திற்கு (Short term memory) அனுப்பப்படுகின்றது. இல்லை என்றால் அந்த தகவல் அழிந்துவிடும், /மறைந்துவிடும். இது புலன்சார் ஞாபகத்தில் மறத்தல் என்கின்றோம்.

உ+ம் :- வீதியில் செல்லும் போது அதிகமான மனிதர்களை பார்க்கின்றோம். பலரின் குரல்களை கேட்கின்றோம், பல மணங்களை நுகர்கின்றோம் பல மரங்கள், கடைகள் என்று அதிகமான விடையங்களை பார்க்கக்கூடியதாக இருந்தாலும் எமது விருப்பும், விருப்பாத நிலை என்பன அவைகளில் செல்வாக்கு செலுத்தும்போது எம்மால் ஞாபகத்தில் வைக்க முடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது ஞாபகத்தில் வைக்க முடிகின்றது.

புலன்சார் ஞாபகத்தின் (sensory memory) விருப்பு வெறுப்புக்களின் உள்வாங்கப்பட்ட தகவல்கள் குறுங்கால ஞாபகத்திற்கு செல்கின்றது. இங்கே களஞ்சிய அறைகள் குறைவாக இருக்கின்றது, இங்கே சிறிய சேமிப்பு செயல் நடைபெறுகின்றது. இது எப்பவும் உயிரோட்டமான முறையில் தகவல்கள் வைத்திருக்க வேண்டும். அந்த தகவல்களை எப்போதும் தொடர்ந்து பாவனையில் வைத்திருக்க வேண்டும். இல்லை என்றால் அந்த தகவல்கள் நமது குறுங்கால ஞாபகத்தில் இருந்து அழிந்துவிடும்/மறைந்துவிடும். இதனைத்தான் குறுங்கால ஞாபகத்தில் மறத்தல் என்கின்றோம். இந்த நிலை எமது வெளிமனத்தில் அமைந்த வெளிப்பாடு (Conscious)

உ+ம் :-நாம் ஏதாவது ஒரு விடையத்தை உள்வாங்கி கொண்டாலும் அவை மீண்டும் நினைத்து பார்த்து மீள ஞாபகப்படுத்தி வைக்காமல் இருந்தால் உடனடியாக நாம் தேவைப்படும்போது ஞாபகத்திற்கு வராமல் போகின்றது. பரீட்சைக்கு மாத்திரம் படிப்பவர்கள் பரீட்சையில் குறைவான புள்ளிகளை பெறுவது நிச்சயம். ஒருவரின் பெயரை எப்போதும் பயன்படுத்தும்போது அவர் ஞாபகத்தில் இருப்பார். அவரைப் பற்றியோ, அவரது

அடையாளங்களைப் பற்றியோ, மீண்டும் நினைத்துப் பார்க்காமல் விடுகின்ற போது நாம் மறந்துவிடுகின்றோம்.

குறுங்கால ஞாபகத்தில் (Short term memory) கிடைக்கின்ற தகவல்கள் அளவுக்கு அதிகமானதாக அமையும்போது அதனை நாம் நீண்டகால ஞாபகத்தில் சேமிக்கக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். இந்த நீண்டகால ஞாபகத்தில் சேமித்து வைக்கின்ற களஞ்சிய அறைகள் மிகவும் பெரியன அனேகமான அறைகளையும், விசாலமான பகுதிகளையும் அந்த நீண்டகால ஞாபகம் (Long term memory) கொண்டுள்ளது. குறுங்கால ஞாபகத்தில் இருந்து அனுப்பப்படுகின்ற தகவல்கள் நீண்டகாலத்தில் செல்வதுடன் அதன் பணிமுடிந்து விடுகின்றது என்பது அல்ல அவை மீண்டும் குறுங்கால ஞாபகத்திற்கு மீளவும் எடுத்து ஒப்புவித்து, புதுப்பித்து எப்பவும் ஓர் உறவு நிலையை குறுங்கால ஞாபகமும், நீண்டகால ஞாபகமும் பேணவேண்டும். அப்படி இருக்கும்போது ஞாபக சக்தி அதிகமானதாக இருக்கும் அவ்வாறு இல்லாமல் போகுமானால்/அதிக நாட்கள் செல்லுமானால், நீண்டகால ஞாபகத்தில் உள்ள விடையங்கள் அனைத்தும் அழிந்துவிடும்/ மறைந்துவிடும். இதனை தான் நீண்டகால ஞாபகத்தில் மறத்தல் என்கின்றோம்.

உ+ம:- பல நாட்கள் கழித்து சந்திக்கும் நண்பனை யார் நீங்கள் என்று கேட்பதும், சில நண்பர்களின் பெயரை மறந்துவிட்டு அவர்களை சந்திக்கும்போது வெகுளித்தனமாக அப்பாவியாக செயற்படும் தருணங்கள், பரீட்சைக்கு பாடசாலை நாள்களில் படித்த விடையங்களை மீள்பார்க்காமல், மீண்டும் ஒப்புவித்து செயற்படாமல்போனால் பரீட்சையில் எதுவும் எழுதமுடியாத நிலை பரீட்சைதான் “சிதம்பர சக்கரம்” போல புரியாதவையாக காட்சிதரும்.

கற்றதை மனதில் இருத்தி வைப்பதற்கு காரணம் மனச்சுவடுகள் (Engram) ஏற்படுவது தான் என்றும், கற்றலால் நரம்புகளின் சந்திப்பில் மின்னதிர்வுகள் கடந்து செல்வதில் தடை குறைகின்றது என்றும் வெவ்வேறு கருத்துக்கள் முன்மொழியப்பட்டாலும் வேறுசில உடனியல் காரணிகளும் கற்றதை மனதில் இருத்தி வைப்பதைத் தீர்மானிக்கின்றன. கற்பவை எந்த சூழ்நிலையில் கற்கப்பட்டன என்பதும் மனதில் இருத்தி வைப்பதை பாதிக்கின்றது. கற்கும் பொருட்களின் பயன்பாடு, கற்பதற்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படும் நேரம், எத்தனை முறை திரும்பி திரும்பி கற்கப்பட்டது, இடைவெளிவிட்டு கற்றல், நினைவில் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்ட காலஅளவு, கற்கும்போது எதிர்பாராமல் ஏற்படும் இடையூறுகள் (இடையூறுகளால் பாதியில் தடைப்பட்ட கற்றல்/ பணி, முழுமையற்ற பணி/ கற்றலைவிட அதிக காலம் மனதில் இருத்தி வைக்கப்பட்ட விடையம் மீட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது என்று கண்டறியப்படுகின்றது இதற்கு “சைகர்னிக் விளைவு” (Psycharnique) என்று பெயர்) ஆகியவை கற்றல் சூழ்நிலையில் அடங்குபவை. இத்தகைய கற்றல் சூழ்நிலைகளைத் தவிர களைப்பு, மனப்பான்மை (Attitude), கவனக்குறிப்பு (Concentration), ஆர்வம் (Interest), பதட்டம் (Anxiety), அடைவூக்கம் (Motivation), கோபம் (Anger), பயம் (Fear) போன்றவைகளும் மனதில் இருத்தி வைத்தலை பாதிக்கும் காரணிகளாகும். எனவே நினைவிருத்தல்/ஞாபகத்தில் வைத்தல் என்பதின் அடிப்படையாக விளங்குவது யாது

என்பது இன்னும் முழுமையாக விளங்காத ஒன்றாக இருந்து நம்மை குழப்பி வருகின்றது.

### சிறந்த நினைவின் இயல்புகள் (Signs of Good Memory)

உளவியலாளர்கள் சிறந்த நினைவின் இயல்புகளாக கீழ்க்கண்ட 5 இயல்புகளை குறிப்பிடுகின்றனர். அவற்றை விளங்குவதும், விளக்குவதும் சற்று கடினம். இருப்பினும் அவைகள் பற்றிய சிறிய விளக்கங்களை நோக்குவோம் .

#### 1. விரைவு (Rapidity) :-

ஒருவர்தன் பழைய அனுபவங்களை மிக விரைவாக நினைவு கூறமுடிந்தால் அவர் சிறந்த நினைவற்றால் பெற்றவராகக் கருதப்படுவார்.

#### 2. துல்லியம் (Accuracy) :-

நினைவில் இருந்து மீட்டுக் கொணரப்பட்டவை சிதையாமல் காணப்பட்டால் அதாவது சரியாக இருக்குமானால் சிறந்த நினைவாற்றல் இருப்பதாக கருதப்படும்.

#### 3. கால அளவு (Length of time) :-

எவ்வளவு நீண்ட காலத்திற்கு கற்கப்பட்ட அனுபவங்களை மனதில் இருத்தி பின்பு வெளிக்கொணர முடிகிறது என்பதும் சிறந்த நினைவின் ஒரு அளவீடாக கொள்ளப்படுகிறது.

#### 4. எளிதாக வெளிக்கொணர்தல் (Promptness) :-

எவ்விதமான உதவியுமின்றி முன் அனுபவங்களைத் தேடப்படும்போது உடனடியாக வெளிக்கொணரக்கூடிய ஆற்றல் சிறந்த நினைவின் மற்றொரு இயல்பாகும்.

#### 5. பொருத்தமான/பயன்படுத்தக்கூடிய தன்மை (Serviceableness) :-

தேவையான வற்றை தேவையான நேரத்தில் தேவையான இடத்தில் ஞாபகத்தில் இருந்து வெளிக்கொணருவதை இது குறிக்கின்றது.

நேர்முக பேட்டியின்போது (Interview) விடையளிக்க முடியாமல், அன்றைய பேட்டி முடிந்த பின்னர் வெளியேறும்போது சரியான விடையை நினைவுக்கு கொண்டு வருவதால் அவருக்கு என்ன பயன் விளைந்திட முடியும்.

(தொடரும்)

### உசாத்துணை நூல்கள்

அடிப்படை உளவியல் நூல்கள் (B.Sc(PSY), Dip-in. Psychology)  
Basic Psychology-(Henry Gleitman) (University of Pennsylvania)

# மனிதனுக்கு ஏற்படும் கவலை என்ற உணர்ச்சியை கையாடும் முறைகள்

திரு உ.சிவநாதன்  
உளவளத்துணையாளர்  
வடமராட்சி கல்வி அலுவலகம்.

மனிதனை மனிதனாக்குவது அவனது உணர்ச்சிகள். அந்த உணர்ச்சிகள் மனிதனிடம் காணப்படாவிடின் அந்த மனிதனை மக்கள் மனிதன் என்று சொல்ல தயங்குவர். கவலைகளை நாம் நேரடியாக சந்திக்கும்போது வளர்ச்சியடைகிறோம். இல்லையெல் சிறுகுழந்தையாகவே இருக்கிறோம். இன்றைய காலகட்டத்தில் நம்மில் பலருக்கு கவலை ஒரு வாழ்க்கை நெறியாகிவிட்டது. பரந்த இந்த உலகில் உள்ள எல்லோரும் கவலைப்படத் தான் செய்கிறார்கள். கவலையை வாழ்க்கையில் இன்றியமையாத ஒன்றாக மாற்றிக் கொண்டுள்ள ஒருசிலர் நம்மிடையே வேதனையால் வாடுவதை பார்க்கிறோம். இன்று நாம் எல்லோருமே நம் வாழ்க்கையை பரபரப்பு நிறைந்த வாழ்க்கையாக, வேகம் நிறைந்த வாழ்க்கையாக, கவலை நிறைந்த வாழ்க்கையாக மாற்றிக்கொண்டிருக்கிறோம்.



தயவுசெய்து நின்று கவனித்து செல்ல வேண்டும். மனமும் உடலும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தவை. மனிதனில் ஏற்படுகின்ற உணர்ச்சி மாற்றங்கள் உடலையும் பாதிக்கின்றன என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். மனமும் உடலும் வேறு வேறல்ல. மனதை குணப்படுத்தாமல் உடலைக் குணப்படுத்துவது நல்லதல்ல என்று கிரேக்க தத்துவஞானி பிளேட்டோ இன்றைக்கு இருபது நூற்றாண்டுக்கு முன்பு கூறியிருக்கிறார்.

கவலையால் அவதிப்படுவோருக்கு நரம்புத்தளர்ச்சி, குடற்புண், இரத்தஅழுத்தம், அஜீரணம், தூக்கமின்மை, ஒற்றைத்தலைவலி, இருதயநோய், ஆஸ்துமா, மூக்கடைப்பு, மூக்கில் நீர்வடிதல், மாதவிடாய் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் என பல்வேறு நோய்கள்

ஏற்படுகின்றது. கவலையால்தான் இந்த நோய்கள் ஏற்படுகிறது என நாம் அறிந்தோம் என்றால் நாம் நமது கவலைகளை சற்று குறைக்க முயற்சிப்போம்.

கவலைகளில் பலவகை இருக்கிறது. அவற்றில் சிலவற்றை இந்த இடத்தில் சற்று பார்ப்போம்.

### 1 “நானை”யைப் பற்றி கவலை

நம்முடைய கவலைகளில் மிக

முக்கியமான ஒன்று நானையப்பற்றியதாகும். நம்முடைய சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட துன்பம் எமக்கு வராது என்ற தன்நம்பிக்கை எமக்கு மிகவும் அவசியம். வருவது வரட்டும் என்று துணிவுடன் வாழக்கற்றுக் கொண்டால் கவலைக்கு இடமே இருக்காது.

### 2. போலிக்கவலைகள்

‘அரண்டவன் கண்ணுக்கு இருண்டதெல்லாம் பேய்’ எனச்சொல்வார்கள். அதுதான் நிலை. தாங்கமுடியாத தூரதிஸ்டம் என்று நாம் எதிர்பார்க்கின்ற துன்பங்கள் நமக்கு நடக்காமலே போவதனை நாமே அனுபவித்து இருக்கிறோம். இருப்பினும் போலிக்கவலைகளால் எங்களை நாமே துன்புறுத்துகிறோமே. பயத்தின் காரணமாக நாம் பல துயரங்களை எதிர்பார்க்கிறோம். துரிதத் துன்பங்களுக்காகக் கவலைப்படுவதும் எமது வாழ்க்கை நெறியாக மாறிவிட்டது.

### 3. எதிரிகளால் கவலை

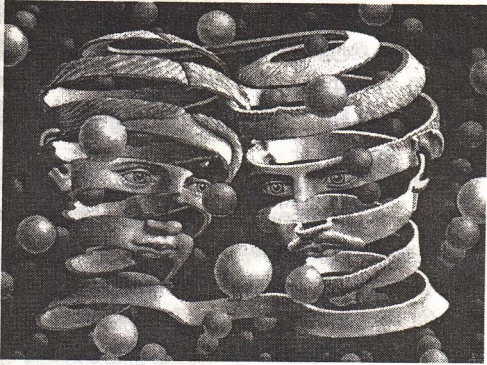
எமக்கு எதிரிகள் இருந்தால் அவர்களுடைய எண்ணம் ஏதுவாக இருக்கும்? நம்மைக் கவலைக்குள்ளாக்க வேண்டுமென்று பல தீமைகளை நமக்கு செய்வார்கள். நாம் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் யார் வெற்றி பெறுவார்கள். கவலைப்படுவதால் நாமே எங்களுடைய உடல்நலம், ஆரோக்கியத்தை கெடுத்துக்கொள்கிறோம். அதன்காரணமாக நம்முடைய வாழ்க்கையைக் கூட அழிக்கத் தொடங்குகிறோம். எம்மைத்தாமே அழிக்கிறோம் என்றால் நம்முடைய எதிரிகள் என்ன நினைப்பார்கள்?

### 4. எம்மால் எமக்கு கவலை.

எம்முடைய கவலைகள் பலவற்றுக்கும் காரணம் வேறுயாருமல்ல, நாம்தான். நமது சிந்தனை, எண்ணம், பொதுவாக நமக்கு கவலையை கொண்டு வருகிறது என்பதனை நம்மை நாமே சோதித்தால் சுலபமாக அறியலாம். எமது தகுதிகேற்ற ஆசை கவலையைக் குறைக்கும்.

### 5. காரணமில்லாக் கவலை

சில நேரங்களில் எங்களுடைய நண்பர்கள் மிகவும் கவலையாக இருப்பதனை



பார்த்திருக்கிறோம். கவலையோடு இருப்பவர்களை அணுகிக் கேட்டிருக்கிறேன். ஏன் கவலையாக இருக்கிறீர்கள்? ஏன் என்று தெரியலே. இதுதான் உண்மையான காரணமா? ஆம். உண்மைதான். கவலைப்படுவதனால் நாம்தான் கவலையை வரவேற்று நிலைக்கும்படி செப்கிறோம்.

எங்களுக்கு ஏற்படும் கவலையை நீக்க சில வழிகளை கூறுகிறேன். இந்த வழிமுறைகள் மட்டுமல்ல வேறுவழிகளும் இருக்கலாம். அந்த வழிகள் வருமாறு :

- ✳ போதுமென்ற மனமே பொன்செய்யும் மருந்து
- ✳ உன்னையே நீ அறிந்து கொள்
- ✳ இனியதை நினைப்போம். இனியதைப் பேசுவோம். இனியதைச் செய்வோம்.
- ✳ தீமையானதை இன்றே மறந்துவிடு
- ✳ பிறரை விரோதிக்காதே. பகைவரை நேசி
- ✳ காலம் கவலையைத் தீர்க்கும் மிக முக்கிய கருவியென்பதை மறந்துவிடாதே
- ✳ இன்றைய நாளை வாழ்ந்து மகிழ். இன்று மகிழ்ச்சி. நாளை கவலை
- ✳ எதிர்பார்க்கும் துன்பமும் துயரமும் பல நேரங்களில் நமக்கு வருவதில்லை என்பதை மறக்காதே
- ✳ ஓரளவு ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதும் மனதை சிந்தனைகள் ஆக்கிரமிக்காமல் பார்த்துக்கொள்வதும் இன்றியமையாதவை.
- ✳ பிரச்சனைகளை உன்னால் சமாளிக்க இயலவில்லையெனில் பிரச்சனைகள் தங்களைத்தானே சமாளித்துக்கொள்ளட்டும் என்று விட்டுவிடு
- ✳ பிரச்சனையை தெளிவுபடுத்திக்கொண்டால் தீர்வு காண்பது சுலபம்
- ✳ சூழ்நிலையையும், சசப்பான நிகழ்ச்சிகளையும் ஏற்றுக்கொள்ள மனதைப்பக் குவப்படுத்த வேண்டும்.

“கவலைகள் கிடக்கட்டும் மறந்துவிடு காரியம் நடக்கட்டும் துணிந்துவிடு” இது ஒரு சினிமாப்படலில் இடம்பெற்ற ஒரு வரி. இதன் கருத்து என்னவெனில் மனிதனாகிய நாம் கவலைகளை மறந்துவிட்டு எமது காரியத்திலே துணிச்சலோடு ஈடுபட்டால் எம்மில் வளர்ச்சி ஏற்படும் என்பது உறுதி.

“நீங்கள் சாப்பிடும் எந்த உணவும் உங்களுக்கு குடற்புண்ணைக் கொண்டு வருவதில்லை. மாறாக உங்களை உண்ணும் கவலை தான் குடற்புண்ணைக் கொண்டு வருகிறது.”

-பிரபல மருத்துவர்-





# வகுப்புகளில் களைப்பும், சலிப்பும்

பரமேஸ்வரராசா அருந்தவம்

களைப்பு என்பது ஒரு வேலையைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டிருக்கும்போது, குறித்தகாலத்தின் பின் அவ்வேலையைத் தொடர்ந்து செய்வதற்கு விருப்பமின்மையும், அவ்வேலையை முடித்துவிடலாம் என்ற எண்ணமும் ஏற்பாடும் ஓர் நிலைக்கு உடலும், உள்ளமும் ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் ஓர் தோற்றப்பாடு ஆகும்.

சலிப்பு களைப்பிலிருந்து வேறுபட்டது. மாற்றமின்றி ஒரே வகையான செயலில் தொடர்ந்து ஈடுபடுவதால் சலிப்பு ஏற்படுகிறது. சலிப்பு ஆற்றல் குறைவினால் ஏற்படுவதன்று இதற்குக் காரணம் ஆர்வமின்மையும், அலுப்புமேயாகும்.

இயல்பாகவே மாணவர்கள் ஆர்வத்துடன் செயலாற்ற விரும்புவார்கள். ஆனால் அவர்களிடம் ஏற்படும் களைப்பும், சலிப்பும் மாணவரின் வேலைசெய்யும் திறனைக் குறைப்பதில் அதிகம் செல்லாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளாகும்.

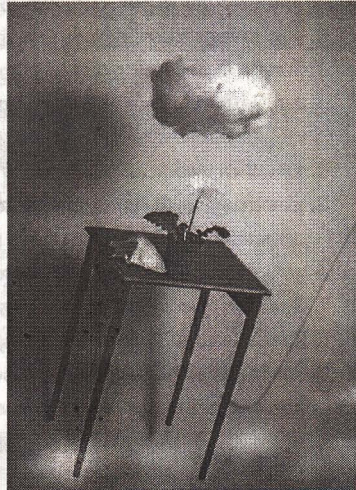
களைப்பு, சலிப்பு போன்றன மாணவர்க்கு ஏற்படும்போது, சினம் ஏற்படும். அதுமட்டுமன்றி, மனவெகுச்சியிலும் மாறுபட்டநிலை தோன்றி நடத்தைச் சமநிலைப் பாதிப்பும், நடத்தைச்சீர்குலைவும் ஏற்படவும் சந்தர்ப்பம் உண்டு.

இவ் இரு செயற்பாடுகளும் கற்றலைத் தடைசெய்வதுமட்டுமன்றி கற்றலின் தரத்தையும், அளவையும், வேகத்தையும் குன்றச் செய்வதிலும் பெரும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. எனவே மாணவர் முன்னேற்றம்கருதி ஆசிரியர்களும், பெற்றோர்களும் ஏன் மாணவர் கூட இதுபற்றி அறிந்திருத்தல் சாலச்சிறந்தது.

களைப்பானது உடற்களைப்பு, மனக்களைப்பு என இருவகையில் நோக்கப்படலாம்.

உடற்களைப்பானது தொடர்ந்து வேலையில் உடல் இழையங்கள் ஈடுபடும்போது அவற்றின் இயக்கத்திற்கு வேண்டிய சக்தி அவற்றின் வேலைக்கு ஏற்றவாறு கிடைக்காமல் விடுவதினால் ஏற்படுகிறது.

மனம் தொடர்ந்து வேலை செய்வதினால் மனதில் ஏற்படும் மாறுதலின் விளைவே



மனக்களைப்பு ஆகும். உடலிற்குக் கரும் வேலைப்பாடு, கரும்சினம், கருந்துயரம், உள்ளக்கிளர்ச்சி, வெறுப்பு போன்றவையும் மனக்களைப்பை ஏற்படுத்தும்.

உடல்களைப்பும், மனக்களைப்பும் வெவ்வேறாக நோக்கப்பட்டாலும் அவை இரண்டும் ஒன்றையொன்று சார்ந்தே காணப்படுகிறது. ஒன்று களைப்படையும்போது மற்றயது இதனால் பாதிக்கப்படுவது இயல்பானதே.

**வகுப்பறையில் மாணவர் களைப்படைவதற்கான காரணங்கள்**

1. வகுப்பறை போதிய காற்றோட்ட வசதியின்மையாகக் காணப்படல்
2. போதிய அளவில் வெளிச்சம் கிடையாமை
3. நாளின் சீதோசன நிலை (வெப்பமான காலநிலை)
4. நேரகூசியில் கடினமான பாடங்கள் அடுத்தடுத்து இடம்பெறுகின்றமை
5. ஓய்வின்றிக் கற்றல்
6. மாணவரின் பசி
7. மாணவர் முன்னைய இரவில் உறக்கமின்மை
8. விதந்துரைக்கப்பட்ட மாணவர் தொகையைவிட அதிகளவான மாணவர்கள் வகுப்பறையில் இருத்தல்
9. மாணவருக்கு வேண்டிய இருக்கைகள், மேசைகள் என்பன மாணவரின் வயதிற்கேற்ப உயரம், அகலம், சாய்வு ஏற்றமுறையில் இல்லாதிருத்தல்
10. மாணவர்மையம் தவறிய கற்பித்தல் முயற்சி வகுப்பறையில் இடம்பெறுதல்
11. நாளின் இறுதிப்பகுதியில் நேரத்திற்குப் பொருத்தமற்ற பாடங்கள் அமையப்பெற்றிருத்தல்

**மாணவர் களைப்படைதலைத் தடுப்பதில் உள்ள சில உத்திகள்**

1. வகுப்பறையினை கற்றல் செயற்பாட்டிற்கும் பொருத்தமானதாகக் குதல் அதாவது போதிய வெளிச்சம், நல்ல காற்றோட்டம் கிடைப்பதற்கு ஆவனவு செய்தல் அத்துடன் சூழலில் நல்ல நிழல்மரங்களை நாட்டுவதன்மூலம் ஏற்ற சூழ் நிலமையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளமுடியும்.
2. மாணவர் களைப்படைவதற்கான காரணத்தை இனங்கண்டு அதனை சீர்செய்தல்
3. மாணவருக்கு போசாக்குள்ள உணவுகிடைப்பதற்கு வகைசெய்தல் (தற்போது சகல பாடசாலையிலும் தரம்-09 வரை மதிய உணவு வழங்குதல் நோக்கக்கத்தாகும்)
4. மாணவரைத் தொடர்ந்து வேலையில் ஈடுபடத்தாது குறித்த நேர ஓய்வு கொடுத்து வேலைகளில் ஈடுபடுத்தல். இதேபோல் ஒரேவேலையைத் தொடர்ந்து செய்யாது இடையிடையே வேலையில் மாற்றத்தை உண்டுபண்ணுதல்.
5. மாணவரின் வயதிற்கேற்ற மேசை, கதிரை கிடைப்பதற்கு வகைசெய்வதுடன் வகுப்பறையின் மாணவர் தொகையையும் குறித்த அளவில் பேணுதல்.
6. மாணவரின் வேலைசெய்யும் ஆற்றலிற்கான பயிற்சிகளைக் கொடுத்து

அவர்களைக் குறித்த வேலையில் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுதல்.

7. மாணவரின் இயலுமை, இயலாமை, தனியாள் வேறுபாடு என்பவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு கல்வி நடவடிக்கைகளை முன்னெடுத்தல்.
8. நேரகூசியில் கடினமான பாடங்கள் அடுத்தடுத்து அமைவதினைத் தவிர்த்தல். இதேபோல் நேரகூசியின் கடைசிப்பாடங்களாக அமையும் பாடங்களை நேரத்திற்குப் பொருத்தமாகத் தெரிவுசெய்தல்.

**வகுப்பறையில் மாணவர் சலிப்படையக் காரணம்:-**

1. ஆர்வமின்மை
2. அலுப்பு

**வகுப்பறையில் மாணவர் சலிப்படைவதைக் குறைப்பதற்கான சில உத்திகள் :-**

1. ஒரேவகை வேலையைத் தொடர்ந்து செய்யாது வேலையில் மாறுபாட்டை ஏற்படுத்துதல்.
2. கற்பித்தலில் கவர்ச்சியை ஏற்படுத்துதல்.
3. ஒரே ஆசிரியர் தொடர்ந்து கற்பிக்காத வகையில் நேரகூசியைத் திட்டமிடுதல்.
4. மாணவரின் தேவை இயலுமை, தனியார் வேறுபாடு என்பவற்றையும் கருத்திற்கொண்டு கற்றல் நிகழ்ச்சியை சீரான முறையில் முன்திட்டமிட்டிருத்தல்.

இவ்வாறாக வகுப்பறை முகாமையாளராகவும், கலைத்திட்ட முகாமையாளராகவும் விளங்கும் ஆசிரியர் மாணவரின் களைப்பு, சலிப்பு என்பவற்றை நன்கு விளங்கிக்கொண்டு கலைத்திட்டமுன்னெடுப்புகளை மேற்கொள்வாராயின் மாணவரின் செயற்பாடுகள் மேலும் மெருகுபெரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

## நூல் நுகர்வு

சமூக, உளவியல் விழிப்புட்டும் நூல்கள் அறிமுகம் செய்ய நூலின் பிரதிகள் எமக்கு அனுப்பிவைத்து 'நூல் நுகர்வு' பகுதியின் மூலம் நான் வாசகர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தலாம் இன்றே அனுப்பி அடுத்த நூல் நுகர்வுப்பகுதியினூடாக வாசகர்களுடன் சங்கமியுங்கள்.

# தோல்விதன்

வனஜா நடராஜா

மனிதர்கள் எதை வெறுக்கிறார்கள் என்று பார்த்தால் ஒவ்வொரு மனிதனுமே தன் வாழ்வின் பக்கம் தோல்வியே வரக்கூடாது என்று நான் விரும்புகிறேன் என்பது தெரியவரும். மனிதன் விரும்புவது வெற்றியை ஆனால் வெற்றி பெற்ற மனிதர்களைக் கேட்டால் அவர்கள் பதில் உங்களை ஆச்சரியப்படுத்துவதுடன் சிந்திக்கவும் தூண்டுவதாக அமையும். ஆம் தோல்விகளை அவர்கள் வெறுக்கவில்லை தோல்வியை எதிர்த்தார்கள். தோல்வியை எதிர்கொண்டு தோல்வியை எதிர்கொள்வதில் வெற்றி பெற்றது மட்டுமல்லாது வாழ்க்கையில், தமது இலட்சியத்தில் வெற்றியும் பெற்றார்கள்.

எவ்வாறு இது நிகழ்ந்தது? அவர்கள் தோல்வியில் இருந்து வெற்றிக்கான அறிவை, பாடத்தை கற்றுக்கொண்டார்கள். தோல்வியில் இருந்து தோல்வி என்னும் கற்களை வெற்றிக்கான கட்டடம் கட்டுவதற்கு எடுத்துக்கொண்டார்கள். இதுதான் அவர்களின் வெற்றியின் இரகசியம். இப்பொழுது நீங்கள் வெற்றியின் இரகசியத்தை அறிந்து கொண்டீர்கள் தானே!

சரி இனி மின்சாரத்தை கண்டு பிடித்த எடிசனைக் கேட்டுப்பார்த்தால் எடிசன் கூறுகின்றார்: தான் மின்சாரத்தை கண்டு பிடித்தவில் பத்தாயிரம் தடவைகள் தோல்வி கண்டதாக. ஆனால் தோல்விகள் ஒவ்வொன்றிலும் இருந்து சரியாகச் செய்வதற்கான வழியைக் கண்டுபிடித்ததாக, அறிவை பெற்றதாக கூறுகிறார். ஆம் தோல்விகள் கூட ஓர் அறிவுப் புத்தகமாகும்.

தோல்வியில் இருந்து பாடம் கற்றுக்கொள்வதற்கு எமக்கு சில குணா அம்சங்கள் தேவையாக இருக்கின்றன. இவற்றில் ஒன்றான தோல்வியைக் கண்டுபிடிப்பது மனம். தோல்வியைக் கண்டவுடன் சோர்ந்து விடாதீர்கள். ஆ ---என்ன தவறு விட்டேன் எங்கே விட்டேன், எப்படி நிகழ்ந்தது? நான் தவறு விடக்காரணம் என்ன? என்று ஆராயுங்கள். எப்படி இந்த தவறை திருத்தி கொள்ளலாம்? மீண்டும் இதே மாதிரியான தவறு நிகழாமல் எவ்வண்ணம் முன்னேற்பாடாக நடக்கலாம் என சிந்தியுங்கள். இந்த தவறில் இருந்து சிந்தனையை விரிவு படுத்துங்கள். புதிதாக செய்வதற்கான உபாயத்தை விருத்தி செய்யுங்கள் தோல்விப் பாடத்தில் இருந்து புதிய புதிய அணுகுமுறைகளை விருத்தி செய்யுங்கள்.

அதுமட்டுமல்லாது தோல்வி என்பது வாழ்வின் ஒரு பகுதி. தோல்வியில் இருந்து தான் வெற்றிகரமான வாழ்வியல் நோக்கி மனிதன் நகர்கின்றான் என்பதை ஒரு போதும் மறவாதீர்கள்.

தோல்வி என்பது ஒருபகுதி. கப்பல் நீரில் ஆழ்ந்து விடவில்லை. புயல் அடிக்கிறது அவ்வளவு தான் சக்தானை சரியாக திருப்புகள். தோல்வியை தோல்வியாகவும்

எடுக்கலாம். வெற்றியாகவும் எடுக்கலாம் அது உங்களைப்பொறுத்தது முன்னர் கூறியதுபோல் சோர்ந்து விடாதீர்கள். தோல்விகள் வாழ்வில் சகஜம். “சரிவுகளை நான் செப்பனிடவேன் இது வெற்றிக்கான படிக்கல். நான் ஒருபோதும் தளர மாட்டேன் வெற்றிபெறும்வரை தொடர்ந்து உழைப்பேன்,” என்பதற்காக சிந்தனையை படர விடுங்கள்.

தோல்விகளைக்கண்டு சளைக்காத மனமேண்டும். நெப்போலியன் கதை உங்களுக்குத் தெரிந்தது தான். சிலந்தி வலையில் இருந்து நெப்போலியன் பாடம் கற்றதுபோல் நீங்களும் வாழ்வின் சகல பகுதிகளிலிருந்தும் பாடம் கற்றுக்கொள்ளத் தயராக இருங்கள். எனவே உங்களுக்கு வெற்றிக்காக உழைப்பதற்கான சளைக்காத மனமும் எதிலும் பாடம் கற்றுக்கொள்வதற்கான விழிப்பும் உற்று நோக்கலும் அவசியம். உழையுங்கள் பின்னர் மென்மேலும் உழையுங்கள், போராடுங்கள் சளைக்காமல் போராடுங்கள்.

மன உறுதியை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த தோல்வியால் என்னை ஒன்றும் செய்து விட முடியாது என்பதாக உணருங்கள்,

வாழ்வில் வெற்றி பெற்றோரின் வாழ்க்கை வரலாறுகளைப் படியுங்கள், அவர்கள் எப்படியான தோல்விகளை எதிர்கொண்டார்கள், எப்படி அவற்றை சமாளித்தார்கள், அவர்கள் சூழ்நிலை எவ்வளவு மோசமாக இருந்தது? அச்சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு மாற்றி அமைத்தார்கள், என்று ஆராய்ந்து பார்த்தீர்களானால் அவர்களின் வாழ்வின் மூலதனம் எது என்பதை அறிந்து கொள்வீர்கள். அவர்கள் தம்மில் நம்பிக்கை வைத்திருந்தார்கள். தளராத மனதால், முயற்சியால் தோல்விகளை வெற்றி கண்டு தம் வாழ்வின் விதியை எழுதினார்கள். ம...பிறகென்ன நீங்களும் உங்களின் விதியை எழுதத் தொடங்குவது தானே.

ஆ... இனி தோல்வி குறித்து நொபார்ட் எச்.ஸ்குளர் சொல்வதைக் கேளுங்கள்.

- ✦ தோல்வியைப் பற்றி அஞ்சவேண்டிய தேவையே இல்லை. நீங்கள் விரும்புகிற ஒரு நபராக உங்களால் ஆக முடியும். தோல்வி என்றால் நீங்கள் எதையுமே சாதித்து விடவில்லை என்று அர்த்தமாகாது. நீங்கள் எதையோ கற்றுக் கொண்டீர்கள் என்பது அதன்பொருள்.
- ✦ தோல்வி என்றால் நீங்கள் ஒரு முட்டாளாக இருந்துள்ளீர்கள் என்று அர்த்தமாகாது உங்களுக்கு நம்பிக்கை நிறையவே இருந்தது என்பதே அதன்பொருள்.
- ✦ தோல்வி என்றால் நீங்கள் அவமானப்படுத்தப்பட்டுள்ளீர்கள் என்று அர்த்தமாகாது... நீங்கள் முயற்சித்துப் பாக்க விரும்பியுள்ளீர்கள் என்பதே அதன்பொருள்.
- ✦ தோல்வி என்றால் உங்களிடம் ஏதோஒன்று இல்லை என்று அர்த்தமாகாது... ஏதோ ஒன்றை வேறுபட்ட ஒருவிதத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியுள்ளது என்பது அதன்பொருள்.
- ✦ தோல்வி என்றால் நீங்கள் யாருக்கும் குறைந்தவரென்று அர்த்தமாகாது... நீங்கள் புரணத்துவம் கொண்டவர் அல்ல என்பது அதன்பொருள்

- ✘ தோல்விஎன்றால் நீங்கள் உங்கள் வாழ்வை வீணாக்கி விட்டீர்கள் என்று அர்த்தமாகாது. மீண்டும் புதிதாக வாழ்வைத் தொடங்க வேண்டுமென்பதற்கான காரணத்தைக் கண்டு கொண்டீர்கள் என்பது அதன் பொருள்.
- ✘ தோல்வி என்றால் நீங்கள்எடுத்த காரியத்தைக் கைவிட வேண்டுமென்று அர்த்தமாகாது... நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் கடுமையாக முயற்சிக்க வேண்டும் என்பதே அதன் பொருள்.

## வாசக அன்பர்களே!

பல காலமாக “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை பல்வேறு தலைப்புக்களிலும் சிறப்பு மலராகவும் பல ஆக்கங்களைத் தாங்கி வெளிவந்தது யாவரும் அறிந்ததே. ஆனால் தொடர்ந்து வரும் காலங்களில் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை எந்தத் தலைப்புக்களிலும் அல்லாமல் பொதுவான உளவியல் சஞ்சிகையாக வெளிவருவதை நீங்கள் உணர்ந்திருப்பீர்கள். ஆதலினால் உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும் அவை உளவியல் சார்ந்தாக அமையட்டும்.

உங்கள் ஆக்கங்களை 25.08.2008 க்கு

முன்னதாக அஞ்சலிடுங்கள்

# கவிச்சோலை

## நாம் வளர்வோம்

ஆழமாய் புரிந்திட நான் என்பதும் நீ யென்பதும்

ஒன்றே! அனைத்திலும் உறைவது அதுவே!

அளவிலா ஆற்றலும் நான் உலக இயக்கத்திற்கு உறுதுணையாவதும் அதுவே!

உளவியல் துயருக்கும் காரணம் நான்

அதனால் உளவளத்துணையும் நான்

நிலைய உதீத்தது நூல், நுள் கருத்தை பகர்வதே அதன்நோக்கு - இதை அழகாய்

விபரிக்க நானுக்குள் நான்

நின்று நானாய் பகரும் நன்மொழிகள் சில

விதியொன்றுண்டென நம்பு அதனால் வரும் மனத்தென்பு - அதற்காய் உன்

மதியை அடகுவைவாதே உன் கடமையை செய்ய பின் நிற்காதே - எல்லாம் உனது

அதீத திற னென எண்ணி ஆணவம் கொண்டு அலையாதே - காற்றுள்ள

போதே தூற்றிக்கொள் கடவுள்கள்

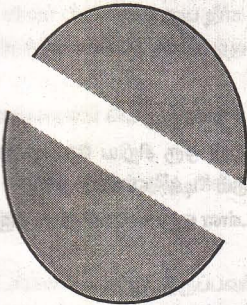
மீது நம்பிக்கை கொள் - இங்கே

நான் என்றதும் நீ என்றதும் ஒன்றே

நான் வளர்ந்தால் நாம் வளர்வோம்

இராம ஜெயபாலன்

- கொக்குவில் -



## நண்பர்களாக ---

மனது ஒரே கொண்டாட்டமாக

வாழ்வு ஒரு விழாவாக

சாவு ஒரு யாத்திரையின் சங்கமிப்பாக

தாழ்வு, எழுச்சியின் திறவுகோலாக

மௌனம் புரிதலாக

உணர்வுகள் செம்மையாக

செயல்கள் மேன்மையாக

எண்ணங்கள் வேராக

நானும் நீயும்

நண்பர்களாக ---

வனஜா நடராஜா

# தீர்மானங்கள் எடுத்தல்

கு.சாந்தமேரி

சுகவாழ்வு

தீர்மானங்கள் என்பது அறுவை சிகிச்சை போன்றது என்கின்றார் பீடப் பரக்கர் என்ற தலைமைத்துவ நிபுணர். அவரே, 'சில சமயம் முடிவெடுக்க வேண்டாம் என்று தள்ளிப் போடுவது கூட ஒரு முடிவுதான். பிரச்சினைகள் தாமாகவே தீர்ந்து விடும் என விரும்புகின்ற ஒரு நட்பா சைதான் அது' என்கிறார்

நிறுவனங்களில் சில சாதாரண தீர்மானங்கள் கூட சிலருக்கு அதிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். சில சமயம் அதிரடி தீர்வுகள் பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் தீர்மானங்கள் எப்பொழுதும், எல்லோருக்கும் சாதகமாக அமையாது. யாரேனும் ஒரு சிலராவதுபாதிக்கப்படத்தான் போகிறார்கள். அதற்காக தீர்மானிக்காமல் இருக்கமுடியாது. அதே சமயம் எடுத்தோம் கவிழ்த்தோம் என்ற முறையில் காரணங்களை விளைவுகளை, மாற்று வழிகளை ஆராயாமல் முடிவெடுப்பது எத்தனையோ பெருந்துன்பங்களுக்கு இடஞ்சென்றிருக்கிறது.

தீர்மானிப்பது கடினமானதுதான். ஆனால், தீர்மானித்த பின்னரும் அதை செயல்படுத்த முனையாமல் இருப்பது பொறுப்பான செயல் அல்ல. எனவே, தீர்மானிப்பதற்கு முன்பே அதன் விளைவுகளை யோசிப்பது நல்லது. தீர்மானித்த பின்னர் அதை விரைவாக, முறையாக செயல்படுத்த வேண்டும். தீர்மானிப்பது அறுவை சிகிச்சையெனில், சில சமயம் அதனால் உண்டாகும் ரணம் எளிதில் ஆறிவிடும். பல சமயம் எளிதில் ஆறாமலும் போகக் கூடும். விளைவுகளை கண்டு பயந்து முன் வைத்த காலை பின் எடுப்பது கோழைத்தனம்.

## பயிற்சி :-

திறமையாக தீர்மானம் எடுக்கக்கூடியவரா நீங்கள்?

தீர்மானம் எடுக்கக்கூடிய உங்களின் திறமையைப் பற்றி ஒரு சிறிய தேர்வு! நீங்கள் எப்படிப்பட்டவர் என்பதைக் குறிக்கும் வார்த்தையை மட்டும் "டிசு" செய்யவும்:

1. நீங்கள் தீர்மானம் எடுத்தபின்னர் உங்கள் குழுவில் உள்ள ஒருவர் வேறொரு கருத்தை முன்வைத்தால், நீங்கள்

அ. உங்கள் தீர்மானத்தையே விளக்குவீர்கள்

ஆ. மற்றவர் கூறும் ஐடியாவை விளக்க சொல்லிக்கேட்பீர்கள்.

இ. அந்த கருத்தை நிராகரித்து விடுவீர்கள்.



2. நீங்கள் எடுத்த தீர்மானத்தில் தவறு இருக்கிறதென யாராவது உங்களிடம் சுட்டிக்காட்டினால், நீங்கள்

அ. அந்த தீர்மானம் எடுத்ததை மறுத்து விடுவீர்கள்

ஆ. தவறை ஒப்புக்கொள்வீர்கள்

இ. தவறை சுட்டிக்காட்டியவாறு சமாளித்து சரிகட்டி விடுவீர்கள்.

3. மற்றவரிடம் கடும் வாக்குவாதம் ஏற்பட்டால், நீங்கள்

அ. இவர் வேண்டுமென்றே புரிந்து கொள்ள மறுக்கிறார் என மற்றவரிடம் கூறுவீர்கள்.

ஆ. வாக்குவாதம் சுமுகமாக முடிய தேவையான முயற்சி செய்வீர்கள்.

இ. அடுத்தவர் கோபம் தணியட்டும் என காத்திருப்பீர்கள்.

4. மற்றவர்கள் உங்கள் மீது எவ்வளவு நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறார்கள் என நீங்கள் கருதுகிறீர்கள்.

அ. போதுமான அளவு

ஆ. நிறைய

இ. சிறிதளவு

5. உங்களால் தீர்க்க முடியாத பிரச்சினையை நீங்கள் சந்திக்கும் போது

அ. பிரச்சனையைத் தவிர்ந்து விடுவேன்

ஆ. மற்றவர்கள் உதவியை நாடுவேன்

இ. பிரச்சனையைத் தீர்க்குமாறு ஒருவரை பணித்து விடுவேன்

6. யாராவது பிரச்சனையில் மாட்டிக் கொண்டு இருப்பதை பார்த்தால்

அ. எப்படி தீர்க்கிறார் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் கவனித்துக் கொண்டு இருப்பேன்

ஆ. அவர் பிரச்சினையை தீர்க்க உதவுவேன்

இ. பிரச்சினையைத் தீர்க்க ஏதாவது ஓரிரு வழிகளை சொல்வேன்.

7. உங்களைப் பொறுத்தவரை பொறுப்பு என்பது

அ. ஒரு சமை

ஆ. வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கம்

இ. ஒரு சவால்

8. உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் யாராவது உங்களுக்கு நன்மை செய்தால்

அ. நீங்கள் என்னென்ன நன்மைகள் செய்திருக்கிறீர்கள் என்பதை சொல்வீர்கள்

ஆ. அவரை வாழ்த்தி, உறுதுணையாக இருப்பீர்கள்

இ. மற்றவர்களும் உதவி செய்திருக்கிறார்கள் என்பதை அவர்களுக்கு விளக்குவீர்கள்

9. உங்கள் வாழ்க்கையை இயக்கும் முக்கிய சக்தி எது?

அ. பணம்

ஆ. கொள்கைகள், மதிப்பீடுகள்

இ. புகழ்

செய்து முடித்துவிட்டீர்களா? உங்கள் தீர்மானிக்கும் திறனைப்பற்றி அறிய, நீங்கள் “டிக்” செய்த ஒவ்வொன்றிற்கும் 5 மதிப்பெண்கள் கொடுங்கள்.

அ-வுக்கு 35-45 வரை மதிப்பெண்கள் போட்டிருந்தால், உங்களுக்கு பாதுகாப்பு உணர்வு அதிகம். சில சமயம் அது மற்றவர் மீது பயம் கொள்ளும் அளவிற்கு உங்களை (Self conscious) ஆக்கிவிடும். நீங்கள் தவறுகள் செய்ய நிறைய வாய்ப்பு அதிகம்.

ஆ-வுக்கு 35-45வரை மதிப்பெண்கள் போட்டிருந்தால், உங்களுக்கு தன்னம்பிக்கை அதிகம். நீங்கள் விரைவாகவும், உறுதியாகவும், தீர்மானம் எடுக்கக் கூடியவர். உங்களின் தனித்தன்மையை உணர்த்திவிடக்கூற அதே சமயத்தில் உங்கள் பலவீனங்களையும் உணர்ந்தவர்கள். உங்கள் திறன் உங்களை வெற்றிப்பாதையில் இட்டுச்செல்லும்.

இ-க்கு 35-45வரை மதிப்பெண்கள் போட்டிருந்தால், அடுத்தவரின் கருத்தையோ, செயல்களையோ அதிகம் பொருட்படுத்தாதவர் நீங்கள். மற்றவர் மீது நீங்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கை குறைவாகவே இருக்கும் மற்றவர்களும் உங்கள் மீது பயம் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். சர்வாதிகாரப் போக்கு அதிகமுள்ள உங்கள் நடவடிக்கைகளில் தன்னம்பிக்கை அதிகமாக இருந்தாலும் பிரச்சினைகளின் போது நீங்கள் தனித்து விடப்படுவீர்கள்.

## உங்களின் நண்பன் “நான்”

உங்கள் உணர்வு உடனடி உடனடி உடனடி உடனடி “நான்” உலகம் உருவிக்ரேகி. உங்கள் உணர்வுகள் உணர்ச்சி களுடன் ஒத்திட்டு உங்கள் உணர்வுகள் ஓர் அடிப்படை உடனடி உடனடி உடனடி உடனடி

## சினேகமுள்ள நண்பர்களே!

“நான்” உளவியல் சக்திகளை உங்கள் உணர்வுகளுடன் அறிவுப்பெறும் உடனடி, அன்பளிப்புகள் அல்லது பரிசுகள் ஒருவருடைய நான் உளவியல் உடனடி உடனடி உடனடி உடனடி

# ஆசை ஆசைகள்

செ. யோசப்பாலா

மனித வாழ்வில் ஆசைகள் பலவிதம், ஆசைக்கு அளவில்லை என்பார்கள். இதனை உளவியலாளர்கள் எண்ண அலைகளாக காண்கிறார்கள். இந் (Id) ஈ கோ (Ego) சுப்பர் ஈகோ (Supper Ego) என வகுத்துக் கொள்ளும் நிலைக்கு உதாரணமாக கொள்ளலாம். திபர் ஆசைகள் பல எனலாம். உணவில், உடையில், உழைப்பில், களியாடத்தில், பொழுது போக்கில் மேலெழுந்தவாரியான ஆசைகள் எழும். அவை மறைந்து பிறிதோர் புதிய ஆசை பிறக்கும். இதனை அடையமுயற்சிக்கும்போது கிட்டாத ஆசைகள் மனதில்தேங்கி கிட்பதும் அடிமன ஆசையாக அவைமாறும்.

இவை ஒவ்வொருவரது வாழ்விலும் பல வடிவங்களாகலாம். ஆசைகள் இருப்பது தவறு அல்ல, அதனை அடைவதற்கான முயற்சிகளில்”மந்திரத்தால் மாங்காய் ஆயலாம்” என நினைத்து ஏமாறுவதும், ஆசைகளை அடைவதற்காக பிறரை ஏமாற்றுவதும் தான் தவறுகளாகின்றன. சிறுதவறுதானே என ஏற்றுக்கொண்டு சமாதானம் செய்வோரும், அதற்கு ‘ஆமா’ போடுவோராலும் தான் பல விபரீதங்கள் உருவாகின்றன.

தொழிலில், திருமணத்தில், வசதிவாய்ப்பில், மனதில் பல எதிர்பார்ப்பு, ஆசைகள் வாழ்வில் நிறைவேறாதபோது அதற்கு முரணான வாழ்க்கை அமைகின்றபோது இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்ள மனமில்லாது இல்லாததை அடையமுடிய வில்லையே என்ற ஏக்கமும் ஆழ்மனபதிவாசி சில சந்தர்ப்பங்களில் கட்டுபாடுகளை தகாததுமேலெழுவதும் மனவிரக்தியாகிறது. மனஆசைகள் நிறைவேறாதபோது அவை ஆழ்மனபதிவாகிறது. எடுத்தியம்பாத மௌனத்துள் அடங்கும் பலவித செயல்கள்தான் இன்றுபலருக்கு உள அழுத்த நோய் காவிகளாக மாற்றமடைகின்றன. சோபா நுரை குமிள்கள் போன்ற அற்பஆசைகள் எதைக் கண்டாலும் அதனை அடையத்துடிக்கும். அதற்காக என்னை மறந்து தவறுகளை செய்ய தூண்டும் மனம் மெல்லென தவறுகளுக்கே அடிமையாகி ஒரு தவறை மறைக்க பாரிய பல தவறுகளை செய்து கொண்டு அதற்கு ஞாபகம் கற்பிக்க பொய்மைக்கு அர்த்தம் கூறும். இவை தவறு என்பதை சுட்டிக்காட்டாத நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒரு பாரிய குற்றவாளியை மனநோயாளியை உருவாக்குவதில் துணைபோவதை உணர மறுப்பதால் தவறுகளை சுமக்கும் தவறான சமூகம் சுரண்டல், கொலை, கொள்ளைகளால் மௌனித்த வன்ம கலாசாரம் வளர்வதற்கே வழிவகுக்கிறது.

## நிறைவேறாத ஆசைகள்

இன்று எமது நாட்டில் மௌனித்தவன்ம கலாச்சாரம், ஆசைகளின் அடக்கத்தாலும், நிறைவேற்றமுடியாத நீதியான செயல்களின் உண்மைகள் மறைக்கப்படுவதாலும் பாரிய உள வருக்களை தாங்கி தவறுகளை, தவறுகளால், தண்டிக்கப்படுவதற்குள் மூள்கிதவிக் கிறது. இவை சமூகத்தில் என்றால், அதன் ஓங்குதியான அலகு குடும்பங்களில் சர்வசாதார

ணதாகி விட்டது.

நிறைவேறாத ஆசைகள் அடிமன இருளை தோற்றுவிக்கிறது. இதானல் எந்தநிலை யிலும், மகிழ்வினும், நல்லுறவாலும், வெளிப்படையான உரையாடல், உறவாடல் வெளிப் பட்டாது இருக்கும் சூழலை ஏற்றுக்கொள்ளாது. எந்த மகிழ்ச்சியிலும், நகைச்சுவையிலும் புன்னகை புரியாது, எந்த பேச்சிலும் மென்மை, இனிமை வெளிப்படாது வார்த்தைகளில் வன்மம், சந்தேகம் குடிகொண்டு மௌனத்தையே வெளிப்படுத்தும். பிறர் உயர்வை, சிறப்பை, கௌரவத்தை ஏற்றுக்கொள்ள பொறுப்புக்களை ஏற்க தயக்கம் காட்டும். இதற்கு சிறுக சிறுக ஏற்பட்ட ஆசைகளின் ஏமாற்றங்களும், நிறைவேறாத ஆசைகளும் பரம் பரைத்தனங்களில் வளர்க்கப்பட்ட தவறான முகமூடி வாழ்வியலும் காரணமாகலாம்.

**பரம்பரை அலகு**

அண்மையில் அங்கொட உளநல மருத்துவர் திரு.எஸ் சிவதாஸ் கருத்துரைக்கையில் பரம்பரைகளில் செல்வாக்கு ஒருவருக்கு 50% உள்ளடங்கி இருப்பதாகவும் மிகுதியான 50% உணர்வுகளும் அவர்கள் கைகளில் இருப்பதாக குறிப்பிட்டார். அதனை நன்கு பயன் படுத்தவில்லாதான் வாழ்வின் வெற்றியே தங்கி உள்ளது என்கிறார். பரம்பரை அலகின் 50% முழுமையாக சிதைக்கப்படாமலும் இருக்கலாம். மிகுதி 50% செல்வாக்கை உங்களால் வழிப்படுத்த முடியும் அதில் வெற்றி கொண்டால் எந்த செயலிலும் உள அழுத்தமற்ற முன்மாதிரியான வாழ்வை கவைப்பது மட்டுமல்ல, உங்கள் சூழலையும் மாற்றும் சக்தியாக வும் நீங்கள் மாறமுடியும்.

“உண்ணாமல், குடிக்காமல், தூங்காமல், மனிதன் வாழ்க்கை நாடத்தமுடியாது என்பது போலவே, மற்றவரை வழிகாட்டாமல், மக்கள் வாழ்க்கை நாடத்தமுடியாது என்பதும் அடிப் படை உண்மை” என்பார் சார்ல் தெ கோல் என்ற அறிஞன்.

நல்லதையோ, கெட்டதையோ உங்கள் செயல்களால் மற்றவர் கற்றுக்கொள்கிறார் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டு உங்கள் செயல்களை வெளிப்படுத்துங்கள். பிற ரின் பரம்பரை சூழல் அலகு வளர்ச்சிக்கும் உங்கள் செயல்கள் செல்வாக்கு செலுத்துவதால் எதிலும் சிறு தவறுதானே என அலட்சியப்படுத்தி விபாதிகள்.

“பிறர் தவறுகளுக்கு நீ சமாதானங்கள் சொல்லலாம் ஆனால், உன்தவறுக்கு ஒருபோதும் சமாதானம்தேடாதே” என புப்லிலியஸ் ஹைரஸ் என்ற அறிஞர் கூற்று இன்று ஒவ்வொருவருக்கும் தரும் சிறந்த ஆலோசனையாகும்.

மன ஆசைகள் உயர்வானது அதனை அடைவதற்கான முயற்சிகள் கடினமானாலும் அதனை அடையும் திருப்தி உழைப்பின்மூலம் கிடைத்தாலே சாத்தியமானது. உள மகிழ்வை ஏற்படுத்தவல்லது. ஒருதாய் தன்மகனுக்கு கூறிய வார்த்தைகள் “படித்துப்பட்டம் பெற வேண்டும் என ஆசைப்பட்டால் மட்டுமேபோதாது, அதுவே உன் இலட்சிய வெறியாக வேண்டும்” அதற்கான உழைப்பு உங்கள் உள்ளத்தை பண்படுத்தும் ஆழமான தேடலாக வேண்டும்.

இருப்பதை அனுபவிக்காமல் இல்லாததை எண்ணியே காலத்தை கரைப்பதைவிட இருக்கும் சூழலை அந்த களத்தில் நிறைவேற்றும் நல்ல செயல்களில் உளமார உணர்வோடு திருப்தி கண்டு தேடலை தொடர்வதில் தான் வாழ்வில் வெற்றி காணலாம்

# தலைமைத்துவம் (Leadership)

திருமதி. பி.எவ். சின்னத்துரை

அதிபர்

கலைத்தூது அழகியல் கல்லூரி

திருமறைக் கலாமன்றம்

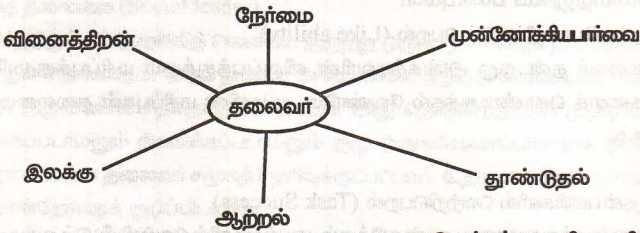
எந்த ஒரு மனிதனின் நடத்தை மற்றவர்களின் நடத்தையில் மாறுதலை தன்னில் ஏற்படுத்தும் மாற்றத்தை விட அதிகமாக ஏற்படுத்துகின்றதோ அந்த நடத்தையே தலைமைத்தன்மையாகும். தலைவன் தன் நடத்தையால் குழுவின் நடத்தையில் ஒரு மாற்றத்தை விளைவிக்கிறானேயன்றி குழுவின் நடத்தையால் தன் நடத்தையில் ஒரு மாற்றத்தையோ அல்லது குழுவின் செயல்களுக்கேற்புத் தன்னை அவர் மாற்றிக் கொள்வதோ தலைமைத்துவம் அல்ல. Burn Zchoes Selznick என்னும் உளவியலாளர் பின்பற்றுவோரைச் செயற்படத்தூண்டும் செயற்பாடு தலைமைத்துவமாகும் என்கின்றார்.

## தலைமைத்துவத்தின் சிறப்பு

தலைமைத்துவத்தின் சிறப்பானது தனதும் தன்னைப் பின்பற்றுவோரதும் விழுமியங்களையும் (Values) உணக்கங்களையும் (Motivations) நோக்குகின்ற பார்வையில் தங்கியுள்ளது எனலாம். ஒகியோபால் கலைக் கழகம் (ஐ. அமெரிக்கர்) ஆய்வில் தலைமைத் துவத்தின் நடத்தைகளில் நான்கு முக்கிய காரணிகள் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

- 1.பிறர் நலச் சிந்தனை (Consideration)
2. குழு அமைப்பினைத் தொடக்கி வைத்தல் (Initiating Structure)
3. உற்பத்திக்கு வலியுறுத்தல் (Production Emphasis)
4. சமூக நுண்ணுணர்வு (Social awareness)

தலைமைத்துவம் என்பது சவால்கள் நிறைந்த ஒரு விளையாட்டு எனலாம். வெற்றி தோல்விகள் தலைவரில் தங்கியுள்ளது. எனவே தலைவர்



உடையவராக இருத்தல் அவசியமாகின்றது.

## தலைமைத்துவத்தின் வகைகள்

பின்வரும் வகையில் தலைமைத்துவ வகைகள் உளவியலாளரால் முன்வைக்கப்படுகின்றன.

1. நிறைவேற்றுத் தலைவர் (Administrator Leader)
2. நிர்வாகத் தலைவர் (Bureaucrat Leader)
3. கொள்கை வகுப்புத் தலைவர் (Policy Maker Leader)
4. துறைசார் நிபுணத் தலைவர் (Expert Leader)
5. இலட்சியத் தலைவர் (Ideologist Leader)
6. கவர்ச்சித் தலைவர் (Charismatic Leader)
7. அடையாளத் தலைவர் (Symbolic Leader)
8. தந்தைவழித் தலைவர் (Father Figure Leader)
9. சமயத் தலைவர் (Religious Leader)

இவ்வாறாகத் தலைமைத்துவம் அமைகிறது. ஒருவிதத்தில் கூறப்போகின் “தலைவர்கள் பிறக்கின்றனர் உருவாக்கப்படுவதில்லை”. (“Leaders are born not made”) என மக்ஸ்வெபர் என்பவர் கூறுகின்றார். தலைவர்கள் உருவாக்கப்படுகின்றனர். பெற்றெடுக்கப்படுவதில்லை எனவும் ஒருசாரார் கூறுவர். பொதுவாக சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்படும்போது தான் தலைமைத்துவப் பண்புகளும் வளர்க்கப்படுகின்றன. ஒருவர் மேலெழுந்து வர செயற்படுத்த வேண்டிய செயலும் வழிநடத்த வேண்டிய அமைப்பும் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன என சமூக உளவியலாளர் கருத்துத் தெரிவிக்கின்றனர். “பதவிகளும் ஒருவரைத் தலைவராக்குகின்றது எனவும் கூறுவர். (“Office makes the man”)

பொதுவாக விலங்குகள், பறவைகளை நோக்கின் உடற்பலரீதியில் ஒன்று இன்னொன்றின்மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவதையும் அடிபணிந்து போதலையும் அவதானிக்கலாம். ஆனால் மனிதன் உடற்பலமின்றி அறிவுத்திறன், செயல்திறன், ஆளுமைத்திறன், பிரச்சினைகளை அணுகி ஆராயும் திறன், உள்ளத்திறன், மனோதிடத்திறன் என்கின்ற அடிப்படைக் காரணிகள் மனிதனில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.

## தலைமைத்துவப் பண்புகள்

1. குழுவின் மதிப்பைப் பெறல் (Like ability)

தலைவர் தன் குழு அங்கத்தவரின் விருப்பத்துக்கும் மதிப்புக்குமுரிய முக்கிய பண்புகளைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். குழுவின் மதிப்புகள் தலைமைத்துவத்தை பாதிக்கும்.

2. தன்பணிகளில் வெற்றிபெறல் (Task Success)

தலைமைத்துவமானது தான் எடுக்கும் முயற்சிகளில் வெற்றியீட்டும் வல்லமைகளைக்

கொண்டிருந்தல் வேண்டும்.

பணிகளில் ஏற்படும் வழக்காடு, முயற்சிகள் தோல்வியடைதல் தலைமைத்துவத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன. சாதிக்கும் திறன் மிக மிக அவசியம்.

### 3. ஆளுமைக் கூறுகள் (Personality Traits)

ஒரு குழுவின் தலைவர் அர்ப்பணிப்பு, முன்மாதிரிகை, விசுவாசம், நேர்மை, மனிதத்துவம் போன்ற ஆளுமைக்கூறுகள் உடையவராக இருத்தல் வேண்டும். ஒரு தலைவரில் இருந்து பல தலைவர்கள் தோன்றலாம் அத்துடன் தலைவர் எடுத்துக்காட்டுவதற்குரியவராக அமைதல் அதன் சிறப்பம்சமாகும்.

தான் அங்கம் வகிக்கும் குழுவில் ஆளுகைப் பண்புகள் உடையவராக இருத்தல் சிறப்பானதாகும். அதுமட்டுமல்ல தனது குழுவில் செல்வாக்குடைய ஒருவராக, மதிப்புப் பெற்றவராக இருப்பின் (Dominancy) சிறந்த தலைவராக அமையலாம். மகாத்மா காந்தி அடிகள் தனது அகிம்சை வழியில் வெற்றி பெற அவர் தன் குழுவில் பெற்ற செல்வாக்கும் மதிப்பும் காரணமாகும்.

### 4. சிறந்த பயிற்றுநர் (Coach)

தனது குழு அங்கத்தவர் செயற்பாட்டை ஊக்குவிப்பவராகவும், பொருத்தமான பொறுப்புகளையும் வழங்குவவராகவும் முன் கூட்டியே நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்பவராகவும் (Be proactive) பகிர்ந்து கொள்பவராகவும் இருப்பது தலைமைத்துவத்தின் சிறப்பு பண்புகளாகும். கட்டளையிடுவதைத் தவிர்த்து வேண்டுகோள் விடுப்பவராக இருத்தல் விரும்பத்தக்கது. இன்னொரு விதத்தில் கூறின் தலைவர் ஒரு வாயில் காப்போனாக, ஒவ்வொரு செயலுக்கும் செயற்பாட்டுக்கும் பொறுப்புடையவராக அமைய வேண்டும்.

### தலைமைத் தெரிவு

பல்வேறு விதமாகத் தலைவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றனர்.

1. நியமித்தல் (appointing)
2. தெரிந்தெடுத்தல் (Electing)
3. சமூகத் தலைமை (Social leader)

தான் சார்ந்திருக்கும் குழுவுக்கு வெளியே இருந்து ஒருவர் தலைவராக நியமிக்கப்படுவது அது நியமித்தல் தெரிவாகும். அரசு நிர்வாக சேவைகளை இதற்கு காரணமாக கூறலாம் தான் சார்ந்த குழுவினால் தெரிந்தெடுக்கப்படுவது அது தெரிந்தெடுத்தல் முறையாகும். தெரிந்தெடுக்கப்படாமலும் நியமிக்கப்படாமலும் குழு ஒருங்கிணைப்பாளராக அன்றேல் பராமரிப்பவராக உள்ள தலைவர் சமூகத் தெரிவுக்குட்பட்டவர். உதாரணமாக பஞ்சாயத்துத் தலைவர் போன்றோரைக் குறிப்பிடலாம்.

## தலைமைத்துவ அதிகாரம்

### 1. கவர்சிகரமான அதிகாரம் (Charismatic Authority)

இது விதிவிலக்கிற்குட்பட்ட தலைவரிடம் காணப்படுவதாகும். (Super human) மனித ஆற்றலுக்கு மேற்பட்டவர் உணர்வு ரீதியாகத் தன்னைப் பின்பற்றுவோரை வழிநடத்துபவர்களின் அதிகாரம் இதற்குதாரணமாகும். காந்திமகான், மகா அலக்சாண்டர், பிடல் காஸ்ரோ இத்தகையோராவார்.

### 2. மரபுரீதியான அதிகாரம் (Traditional Authority)

காலாகாலமாக உறுதி செய்யப்பட்ட வழமையான மரபுகளை இதற்குதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம். (Inherited Leadership) இது மரபுரிமையில் பெறப்பட்ட தலைமைத்துவமாகும். பரம்பரையாக வரும் மன்னர்கள், பிரபுக்கள் மன்னர்கள் அதிகாரங்கள் இதற்குதாரணமாகும்.

### 3. சட்டவரம்பிற்குட்பட்ட நேரறிவான அதிகாரம் (Rational - Legal Authority)

மேற்கூறப்பட்ட இருவகையான அதிகாரங்களையும் சாராத தனிமனிதன் சாராத கூட்டு விதிகள் கொண்டது நேரறிவான சட்டவரம்பிற்குட்பட்ட அதிகாரங்களாகும். (Set of impersonal rules) நீதிபதி, இராணுவத்தளபதி போன்றோரின் தலைமைத்துவம் அதிகாரங்கள் இதற்குதாரணமாகும்.

## ஆக்கச்சிந்தனையும் தலைமைத்துவமும்

தலைமைத்துவத்தை நோக்கின் நலிவான சிந்தனையுடனான தலைமைத்துவம் முக்கியமாகத் தோல்விக் கே இட்டுச் செல்லும். நலிவான சிந்தனைகளை வெற்றி, கொள்வதற்கு ஆக்க பூர்வமான சிந்தனைகள் துணையாக அமையும். ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை என்பது "கற்பனை செய்வது முதல் கனவுகாணலாகும்" அது புதிய கருத்துக்கள் பிறப்பிக்கப்படுவதற்கும், யாதாயினும் ஒன்றை ஆக்கபூர்வமாக நோக்குவதற்கும் முன்னர் தொடர்புகளைக் காண முடியாமல் போனவற்றைப் புதுப்பித்து தொடர்புகளைக் காணவும் துணையாக அமையும். அது விடுசிந்தனை (Divergent Thinking) ஆகும். எனவே ஆக்கச் சிந்தனை தலைமைத்துவத்தை வளர்ப்பதற்கும் பொதுவாகக் கூறின் தான் சார்ந்துள்ள குழு அங்கத்தவர்களின் சிறப்பான செயற்பாடுகளும் எடுக்கப்படும் முயற்சிகளின் வெற்றி தோல்வியும் சிறந்த தலைமைத்துவமே காரணமாக அமைகின்றது எனலாம்.



## தவறான செயலுக்கு நாம் துணைபோவதா?

நமது நாட்டில் இருக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய சமூகப்பிரச்சினை மதுவும் அதன் பாவனையும். நீண்ட கால யுத்தத்தினாலும் இடம்பெயர்வாலும் எமது மக்கள் பல்வேறு சமூக பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கின்றனர். இதற்கு காரணம் தமக்கு ஏற்படும் நெருக்கீடுகளை எவ்வாறு ஆரோக்கியமான முறையில் எதிர்கொள்வது என்பதில் தெளிவின்றி இருக்கின்றனர். இவற்றில் பெண்களும் சிறுவர்களும் பெருமளவில் பாதிப்படைகின்றனர். ஆனால் ஆண்கள் மதுவின் மூலமாக விடைகாண முயல்கின்றனர். மது தொடர்பான சவாலில் நாம் மூன்று தரப்பினர் தொடர்பாக சிந்திக்க வேண்டும்.

1. சட்ட விரோத உற்பத்தியாளர் / விற்பனையாளர்.
2. மது அருந்துபவர்.
3. மது அருந்துபவரின் குடும்பம்.

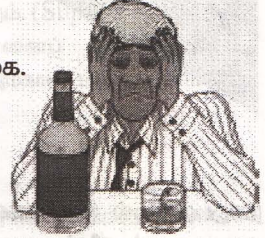
இங்கு சட்ட விரோத உற்பத்தியாளர் / விற்பனையாளர் ஏனய இரு சாராரையும் சுரண்டி இலாபம் ஈட்டுபவர். மது அருந்துபவர் பிறரது தூண்டுதலாலும் தீய பழக்கத்தினாலும் தன்னையும் தான் சார்ந்த குடும்பம், சமூகத்தையும் அழித்துக்கொள்பவர். மது அருந்துபவரின் குடும்பம் குடும்ப தலைவரிடத்தில் தங்கி வாழ்வதால் வலையில் சிக்கிய மீனைப்போல் பாசம். பொருளாதாரம், பிள்ளையின் எதிர்காலம், சமூகத்தின் பார்வை ஆகிய பிரச்சினைகளில் சிக்கித்தவிக்கிறது.

மேலே கூறப்பட்டவர்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டிய சில மதுவின் தாக்கங்களையே நான் இங்கு குறிப்பிட விரும்புகின்றேன். யுத்தத்தினாலும் இயற்கை அனர்த்தத்தினாலும் எமது சமூகம் பின்தள்ளப்பட்டதை நாம் அறிவோம் அதுபோல் மதுவின் பிடியிலும் எமது சமூகத்தை சிக்கவிடாது தடுப்பது எமது கடமை. மது பாவனையாளர்கள் தாம் குடிப்பதற்கு பல காரணிகளை கூறினாலும் அவை ஏற்புடையவை அல்ல. மது பாவனை

ஆரம்பிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் அதனால் ஏற்படும் நான்கு வகை தாக்கங்கள் மற்றும் அவர்களுக்கு உதவுதல் போன்றவற்றை இங்கு கூற முற்பட்டுள்ளேன்.

மது பாவனை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்.

- மது அருந்தும் நண்பர்களுடனான சேர்க்கை.
- குடும்ப அங்கத்தவர்களிடமிருந்து கற்றல்.
- இழப்பின் பின்பு.
- கொண்டாட்டங்களில்.



மது பாவிப்பவர்கள் கூறும் காரணிகள்.

- மகிழ்ச்சிக்காக.
- கௌரவத்திற்காக.
- துணிவு பிறக்கும்
- கவலையை மறக்க.
- உடல் களைப்பை போக்குவதற்கு.

உடலில் ஏற்படும் தாக்கங்கள்



- பசியின்மை, வயிற்றுப்புண், புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் உண்டு.
- ஈரல் சுருங்கி கடினமாவதால் சிரோசிஸ் போன்ற நோய் ஏற்படும்.
- மூளைநரம்புகள் பாதிப்படைவதால் திறன் விருத்தி, ஞாபக சக்தி குறையும், நடுக்கம் ஏற்படும்
- இருதய நோய், சுவாச நோய் ஏற்படும் அபாயம் உண்டு.

உளவியல் தாக்கங்கள்

- மனச்சோர்வு, சந்தேகம், விரக்தி, துக்கம், பயம் தற்கொலை எண்ணம் என்பன ஏற்படலாம்.
- குறுகியகால மறதி.
- தங்கியிருப்போராக மாறுவர்.
- ஒதுங்கியிருத்தல்.
- நித்திரையின்மை.



## குடும்பத்தில் ஏற்படும் தாக்கங்கள்

- பொருளாதாரப் பிரச்சினை.
- குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு இடையிலான உறவுச்சிக்கல்.
- கணவன் மனைவி உறவில் விரிசல்.
- சிறுவர்களின் கல்வி பாதிப்படையும்.



## சமூகத்தில் ஏற்படும் தாக்கங்கள்

- சட்டவிரோத செயல்களில் ஈடுபடல்.
- விபத்துக்கள் சம்பவிக்கும்.
- சமூகத்திடமிருந்தும் பொறுப்புக்களிலிருந்தும் ஒதுங்குதல்.
- அயலவர்களுடன் வன்முறையில் ஈடுபடல்.

## மதுவிலிருந்து விடுபட உதவுதல்

- உதவுவதற்கு ஆர்வம் காட்டல்.
- நெருக்கமான உறவுகள் அழுத்தம் கொடுத்தல்.
- பாவனையை நிறுத்துபவர்களை பாராட்டுதல்.
- அன்பு செலுத்துதல்.
- சில பொறுப்பக்களை வளங்குதல்
- நண்பர்கள், உறவினர்கள் தமது திருப்தியான உறவை தெரியப்படுத்தல்.

மதுவினால் பலர் பிறரது அன்பையும் தனது நற்பண்பையும் இழப்பதோடு வன்முறையிலும் ஈடுபடுகின்றனர். ஆனால் நமது சமூகம் அவர்களுக்கு மறைமுகமாக அங்கிகாரம் வழங்குகின்றது

உதாரணமாக: கணவன் மது அருந்தியபின் வீட்டிற்குள் வரும் பொழுது பிள்ளைகள் சிலசமயம் தந்தையை வெறுப்பதுண்டு ஆனால் மனைவி பிள்ளைகளிடத்தில் கணவனின் இச் செயலை நியாயப்படுத்துவதற்காக கூறும் வார்த்தை “ அப்பா பாவம் கடினமாக உழைப்பவர் அந்த களைப்பை போக்குவதற்கு குடிக்கிறார்” இவ்வாறான செயல் பிள்ளைகள் மத்தியில் ஒரு தவறான எண்ணத்தை தோற்றுவிக்கும். பின்பு தாமும் மதுப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி தவறை நியாயப்படுத்துவர்.

இன்னுமொரு சாரார் பிறருடன் வன்முறையில் ஈடுபடுவதற்காய் குடிப்பவர்கள். அவர்கள் சொல்கின்ற காரணி “ஒரு போத்தல் உள்ள எடுத்தால்தான் எதிரியுடன் துணிந்து சண்டையிடலாம்”. இதன் பின்பு நடைபெறும் பிரச்சினைகளில் மற்றவர்கள் கூறும் கருத்து “அவர் ஒரு குடிசாரர் வெறியில் கதைக்கிறார் பேசாமல் விடுங்கோ”.

நாம் செய்கின்ற தவறு எம்மையும் எம்மில் தங்கியுள்ளவர்களையும் அவமானத்தில் ஆழ்த்துவதுடன் சமூகத்திலிருந்து புறக்கணிக்கப்படுகின்றோம் என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணரவேண்டும். சமூகத்தில் அக்கறை கொண்டுள்ள நாம் இவற்றை அறியாமல் இருப்பதும் அறிவுறுத்தாமல் இருப்பதும் எமது தவறு. “உணர்வோம் செயற்படுவோம்”

(நன்றி: கரித்தாஸ் - கியூடெக்  
யாழ்ப்பாணம்)

## அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் ....

- \* நம்பிக்கையின்மை
- \* பொருளாதாரக் குறைபாடு
- \* அமைதியின்மை
- \* உயிர்க்கொலைகள்
- \* பாதுகாப்பின்மை
- \* மனித உரிமை அவமதிப்பு
- \* பிரிவு
- \* தொழிலின்மை
- \* ஆன்மீகம்
- \* வன்முறையான நடத்தை
- \* எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கேள்வி
- \* வயதுக் கோளாறுப் பிரச்சினை
  - காதல்
  - படிப்பு
  - தோல்வி
  - பெற்றோரின் அதிகக் கட்டுப்பாடு
  - உடலமைப்பு

## சிந்திப்போம்.

1. இவ்விதம் எழும் சவால்களுள் உம்மை அதிகம் தாக்கீக் கொண்டிருக்கும் சவால் என்ன என்பதை இனம் காண முடிகிறதா?
2. மனம் திறந்து யாருடனும் கதைப்பது உண்டா? கதைத்துப் பாரும் !

(நன்றி - வளாப்பிறை)

# வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் - ஓர் அறிமுகம்

## Non-Violent Communication (NVC) - An Introduction

திரு. அன்ரனி அன்ஸ்ரின் றோஜ் B.B.A  
நிகழ்ச்சித்திட்ட உதவியாளர் (மனித வளம்)  
உள்ளூராட்சித் திணைக்களம், வடமாகாணம்.  
(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)

வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் முழுமையாக வெளிப்படுத்தல் மற்றும் உணர்வுபூர்வமாக உள்வாங்குதல் என்கின்ற காத்திரமான இரு நிலைகளில், இறுதியாக எப்படி எம்மை முழுமையாக வெளிப்படுத்துவது (Honestly Expressing) என்பதைப் பற்றி நோக்கினோம். தொடர்ந்து, எப்படி உணர்வுபூர்வமாக உள்வாங்க முடியும் (Empathically Receiving) என்பது தொடர்பாக இங்கு நோக்குவோம்.

**உணர்வுபூர்வமாக உள்வாங்கல் (Empathically Receiving)**  
மனிதர்கள் கதைப்பதை எப்படி உள்வாங்குவது?  
(How can receive when men talking?)

பொதுவாக மனிதர்கள் ஒரு சொல், வசனம், நீண்டகதை, மௌனம் போன்ற வழிகளில் கதை சொல்லுவார்கள். அவர்கள் சொல்லுகின்ற கதைகள் குள்ளநரி தன்மையானதாகவும், ஒட்டகச்சிவிங்கி தன்மையானதாகவும் அல்லது இரண்டு தன்மைகளைக் கலந்த மொழியாகவும் இருக்கலாம். அவ்வாறு இருந்தபோதிலும், அவர்களுடைய கதையை வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் முறையில் உள்வாங்கிக் கொள்வதே இங்கு முக்கியமானதாகும்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் முறையில் கதையை உள்வாங்கிக் கொள்ளும்பொழுது மிகப்பிரதானமானது கதை சொல்லுபவர் (Story Teller) அவதானம், உணர்வு என்பவற்றை மட்டும் சொல்லுவார். அவருடைய தேவை என்ன என்பது பற்றி சொல்லமாட்டார். எனவே கதை கேட்பவர் கட்டாயமாக அவரை அவருடைய இப்போதைய தேவை என்ன என்பதை அவராகவே அடையாளம் கண்டு கொள்ள வைப்பதுடன், தெளிவான ஒரு வேண்டுகோளை முன்வைக்க அவரை வழிப்படுத்த வேண்டும்.

கதை சொல்பவர் (குள்ளநரி/ஒட்டகச்சிவிங்கி)  
அவதானிப்பவர்/உதவிபுரிபவர் (ஒட்டகச்சிவிங்கி)

**கதை கேட்பவர் (ஒட்டகச்சிவிங்கி)**

உணர்வுபூர்வமாக உள்வாங்கும்பொழுது, கதை சொல்பவரை நாங்கள் நாற்பது (40) சொற்களுக்கு மேல் சொல்லவிடக் கூடாது என மார்ஷல் குறிப்பிடுகின்றார். பதிலாக உடனுக்குடன் அவரால் சொல்லப்படுகின்ற உணர்வுகளை தேவைகளுடன் இணைக்க (Connect) வழிப்படுத்த வேண்டும் என்கின்றார்.

கதை சொல்பவரைத் தொடர்ந்து கதை சொல்லவிடக் கூடாது. அப்படிவிட்டால் அது ஆபத்தை ஏற்படுத்திவிடலாம். அதாவது கதை சொல்பவர் நடந்த விடயங்களைப் பற்றியே (Past) அதிகம் கதைத்துக் கொண்டிருப்பார். அவரை அவதானம், உணர்வு, தேவைகள் ஊடாக வேண்டுகோளுக்குக் கொண்டுவர உதவபுரிய வேண்டும். கடந்த காலத்தைப்பற்றி கதைக்க முடியும். ஆனால், நிகழ்காலத்தில் இருக்க வேண்டும். இங்கும், இப்பொழுது என்ன தேவை? என்பதே முக்கியமானதாக இருக்கும்.

**NVC ஐ வாழ்க்கையில் பற்றிப் பிடிக்கும் முறைகள்:**

- 01- வன்முறையற்ற தொடர்பாடலின் ஆன்மீகத் தன்மையினை (Spirituality) புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நாம் எமதும் மற்றவர்களதும் உணர்வுகளையும் தேவைகளையும் கருணையுடன் (Compassion) பார்த்து, இதயபூர்வமாக தொடர்பினை ஏற்படுத்துவதன் வழி, தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான பங்களிப்பினை வழங்க முடியும். இதுவே எமக்கு NVC ஊடாக கிடைக்கும் விழிப்பாகும்.
- 02- பயிற்சி... பயிற்சி... பயிற்சி... நீங்கள் எதைப்பற்றி ஆழமாகிக் கொள்ள வேண்டுமோ, அதை மற்றவருக்கு படிப்பித்துக் கொடுக்க வேண்டும். இதன் மூலம் வன்முறையற்ற தொடர்பாடலை இயல்பாகவே எமது நாளாந்த வாழ்வியல் அனுபவங்களினூடாக அனுபவிக்கலாம்.
- 03- NVC ஐ ஆதரவு செய்யக்கூடிய நபர்கள் (Supportive Cycle) அவசியம்.

இவைகள் மூன்றும் இருந்தால், ஒட்டகச்சிவிங்கி (Giraffe) ஆக நம்மால் இருந்து கொள்ள முடியும்.

Note: சிறுவர்கள், குழந்தைகள் பேசும் மொழி வன்முறையற்ற தொடர் பாடலே. கலாசாரம் அவர்களை மாசுபடுத்தும் முன்னர் கதைக்கும் மொழி இதுவாகும். பையிள், திருக்குறள், பவகத்கீதை, திருக்குர்ஆன் எல்லாமே NVC தான்.

உள்ளார்ந்த அல்லது இருவருக்கிடையிலான அல்லது அமைப்பிற்குள்ளான சமாதானக் கட்டுமானத்திற்கு பங்களிப்புச் செய்யக் கூடிய வழிமுறைகள்:

- 01- நீங்கள் உங்களோடும் மற்றவர்களோடும் எப்படி தொடர்புகொள்ள விரும்புகிறீர்கள் என்று சிறிது நேரம் அமைதியாக சிந்தித்துப் பாருங்கள்.
- 02- மனிதர்கள் எல்லோருடைய தேவைகள் ஒரே மாதிரியானது என்பதை ஞாபகம் வைத்திருங்கள்.
- 03- உங்களது தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய ஆவலாய் இருப்பதுபோல மற்றவர்களது தேவையையும் பூர்த்தி செய்து கொடுக்க ஆவலாய் உள்ளீர்களா என உங்கள் உள்ளக்கிடக்கையை ஆராய்ந்து பாருங்கள்.
- 04- மற்றவர்களிடம் எதையாவது கேட்க முதல் நீங்கள் கேட்கும் விதம் வேண்டுகோளா அல்லது கட்டளையா எனப் பாருங்கள்.
- 05- மற்றவர்களிடம் ஒரு விடயத்தைச் செய்ய வேண்டாம் என்பதைவிட நீங்கள் அவர் எதைச் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றீர்கள் என்று கூறுங்கள்.
- 06- ஒருவர் உங்களுக்கு எப்படிப்பட்டவராக இருக்கவேண்டும் என்று கூறுவதைவிட அவர் எப்படிப்பட்ட செயலைச் செய்தால் உங்களுக்குப் பிடித்தவராக இருப்பார் என்று கூறுங்கள்.
- 07- ஒருவரின் கருத்துக்களுக்கு முரண்படவோ, உடன்படவோ முன்னர் அவரது உணர்வுகளோடும், தேவைகளோடும் தொடர்புபடுங்கள்.

- 08- 'இல்லை' என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக 'ஆம்' என்று சொல்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கும் உங்கள் தேவை என்ன என்று கூறுங்கள்.
- 09- நீங்கள் குழப்பமான உணர்வில் உள்ளபோது, உங்கள் மீதோ மற்றவர் மீதோ என்ன பிழை என்று சிந்தியாமல், உங்களது எந்தத் தேவை பூர்த்தியாக்கப்படவில்லை மற்றும் அதனைப் பூர்த்தி செய்யும் வழிகள் என்ன என்று சிந்தியுங்கள்.
- 10- நீங்கள் விரும்பிய ஒரு காரியத்தைச் செய்தமைக்காக அவரைப் புகழுவதை விடுத்து அவருடைய செயல் உங்களது எந்தத் தேவையை பூர்த்தி செய்தது என்று கூறுவதன் மூலம் நன்றியுணர்வினைக் காட்டலாம்.

#### அடிப்படை எண்ணக்கரு:

- எல்லா மனிதர்களுடைய அடிப்படைத்தேவைகளும் ஒரே விதமானவையாகும்.
- எல்லா மனிதர்களுக்கும் இசைவுடனும் மதிப்புடனும் வாழ்வது அவர்களது தேவையாகும்.
- நிறைவேற்றப்பட்ட அல்லது நிறைவேற்றப்படாத தேவைகளின் வெளிப்பாடுகள்தான் உணர்வுகளாகும்.
- ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வழிமுறைகள் (நுட்பங்கள்) தெரிவு செய்வதன் மூலம் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்கின்றார்கள்.
- மதிப்பீடு செய்தல், பகுப்பாய்வு அர்த்தம் சொல்லல் வகைப்படுத்தல் என்பன பயத்தையும் குற்றவுணர்வையும் வெட்கத்தையும் உருவாக்கும்.
- பயம், குற்றவுணர்வு, வெட்கம், அவமானம் என்பன வன்முறையைத் தூண்டும்.

எல்லா மனிதர்களுடைய அடிப்படைத்தேவைகளும் ஒரே விதமானவையாகும்

இந்த உலகத்திலுள்ள எல்லா மனிதர்களுடைய அடிப்படைத்தேவைகளும் ஒரே விதமானவை. வயது, பால், சாதி, கலாசாரம், நம்பிக்கைகள் அல்லது சமயம் என்பன தேவைகளில் வேறுபாட்டை ஏற்படுத்தாது. சுயாட்சி, நேர்மை, உணர்வுபூர்வமான பராமரிப்பு, உடல்நீதியான பராமரிப்பு, விளையாட்டு,



கொண்டாட்டம், ஆன்மீக இணைப்பு என்பன அடிப்படைத் தேவைகள் ஆகும்.

எல்லா மனிதர்களுக்கும் இசைவுடனும், மதிப்புடனும் வாழ்வது அவர்களது தேவையாகும்.

மனிதர்கள் தங்களுடனும் மற்றவர்களுடனும் தங்கள் சூழலுடனும் இசைவுடன் வாழவேண்டிய தேவை கொண்டவர்கள். அவர்கள் தங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தங்கள் சூழலுக்கும் வேறுபாடுகளுக்கும் மதிப்புக் கொடுத்து வாழவேண்டிய தேவையுள்ளவர்கள்.

நிறைவேற்றப்பட்ட அல்லது நிறைவேற்றப்படாத தேவைகளின் வெளிப்பாடுகள்தான் உணர்வுகளாகும்.

உணர்வுகள் எப்பொழுதும் நிகழ்காலத்தில் இருப்பவை. சில உணர்வுகள் உந்தப்படுபவை அத்துடன் நிறைவேற்றப்பட்ட அல்லது நிறைவேற்றப்படாத மறைந்திருக்கும் தேவைகளின் வெளிப்பாடாகும். தன்னுடைய உணர்வுகளுக்கு ஒவ்வொருவரும் தானே பொறுப்பாளியாவார்.

ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வழிமுறைகள் (நுட்பங்கள்) தெரிவு செய்வதன் மூலம் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்கின்றார்கள்.

ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு உரிய நேரத்தில் தங்கள் சொந்த சாத்தியக்கூறுகள், தரங்கள், மதிப்பீடுகள், நுண்ணறிவு அல்லது திறன்கள் மூலம் தங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்றவும் அல்லது நிறைவேற்றப்படவும் வேண்டிய வழிவகைகளை தெரிவு செய்கிறார்கள்.

மதிப்பீடு செய்தல், பகுப்பாய்வு அர்த்தம் சொல்லல் வகைப்படுத்தல் என்பன பயத்தையும் குற்றவுணர்வையும் வெட்கத்தையும் உருவாக்கும்.

மதிப்பீடு செய்தல், பகுப்பாய்வு அர்த்தம் சொல்லல் வகைப்படுத்தல் என்பனவற்றால் உருவாக்கப்படும் பயம் வெட்கத்தையும் குற்றவுணர்வையும் தூண்டும். கருத்துச் சொல்லல் மதிப்பீடு செய்தல் பகுப்பாய்வு அர்த்தம் சொல்லல் வகைப்படுத்தல் என்பன மக்களின் அடிப்படைத் தேவைகளை உதாசீனம் அல்லது நிராகரிக்கச் செய்கின்றன. மக்கள் தங்களது வளங்

களையும், திறமைகளையும் வளர்ப்பதற்கு முடியாதபோது ஆழமாக மனவிரக்தி அடைகின்றார்கள்.

பயம், குற்றவுணர்வு, வெட்கம், அவமானம் என்பன வன்முறையைத் தூண்டும்.

எமது வாழ்வை வளமாக்கும் சக்தி சுதந்திரம். வாழ்வில் மேன்மையடைய நாம் எடுக்கும் முயற்சியில் சுதந்திரம் நிபந்தனைகளற்ற முதல் தேவையாகும். வன்முறையை உற்பத்தி செய்யவும் உருவாக்கவும் பயம், வெட்கம், குற்றவுணர்வு என்பன அடிப்படையாக அமைகின்றன. சரி பிழை என்ற அடிப்படையில் சிந்திக்கும் விதங்கள் வன்முறையை முடிவாகத் தருகின்றன.

(Source: இ.ம.மரியநேசம். From CNVC tools)

(தொடரும்)

## சுயமதிப்பு

நாம் நமக்கே மதிப்பளித்தால் சுயமதிப்பு  
உளவலுவோடு நம்மைப் பார்த்தால் சுயமதிப்பு  
உள்ளத்திலே உறுதி கொண்டால் சுயமதிப்பு  
எம்மிலே நாம் மகிழ்வு கொண்டால் சுயமதிப்பு

தட்டிக்கொடுக்க வளர்ந்திடும் சுயமதிப்பு  
நம்பிக்கையை வளர்த்துவிடும் சுயமதிப்பு  
ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தும் சுயமதிப்பு  
ஆர்வமாக உறவாடும் சுயமதிப்பு

தாழ்வு உள்ளம் கொண்டோரே விழித்தெழுங்கள்  
எங்களுக்கும் ஆற்றல் உண்டு தூடித்தெழுங்கள்  
தன்மதிப்பை வளர்த்திடப் புறப்படுங்கள்  
தரணியிலே உயர்ந்திடுவீர் எழுந்திடுங்கள்

(நன்றி - வளர்ப்பிறை)

# மனித வளர்ச்சி கோட்பாட்டில் 'சிக்மன்ட் பிராய்ட்' (Sigmund Freud) இன் தத்துவம்.

அன்ரனி எட்வின் நோஜர்  
உளவளத்துணை டிப்ளோமா மாணவன்  
தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவகம்  
நாவல் வீதி, ராஜகிரிய.

## அறிமுகம் (Introduction)

கிழக்கு ஐரோப்பிய ஆஸ்திரிய நாட்டின் வியன்னா நகரைச் சேர்ந்த சிக்மன்ட் பிராய்ட் (Sigmund Freud) ஒரு உளவியல் மருத்துவர் ஆவார். பிரயோக உளவியல்துறை வளர்ச்சியடைவதற்கு முதன்மையானவர்களில் முக்கியமாக இவர் திகழ்கின்றார். உளவியல் விஞ்ஞானத்திற்கு முக்கிய பங்களித்த இவரின் கொள்கை 'உளப்பகுப்பாய்வுக் கொள்கை' (Psycho-Analytical Theory) எனப்படுகின்றது.



உளத்தின் இயல்பு, செயல் முறைகளுக்கு ஏற்ப அதைப் பகுத்து அராய்ந்து மனித வாழ்வியல் கற்றல், மனிதச் செயற்பாடுகள், உளநோய்களுக்கான காரணங்களை எடுத்துக் காட்டினார். மேலும் இவர் முக்கியமாக பின்வருவன பற்றி ஆராய்ந்துள்ளார். அவையாவன :

1. மனித வளர்ச்சி பருவங்கள்.
2. ஆளுமை.
3. மனம்.
4. உளநோய், உளச்சிகிச்சை.

இதை விட 'இன்ப விதிகளுக்கு அப்பால்', 'கனவுகளின் விளக்கம்' மற்றும் 'உளப்பிணிச் செயற்பாடுகள்' போன்ற நூல்களையும் எழுதியுள்ளார்.

மனிதனின் ஆளுமை வளர்ச்சியில் பாலுணர்வுடன் இணைந்த மனவளர்ச்சி மிகவும் முக்கியமானதாகும். பிராய்ட் இதை ஐந்து (5) பருவங்களாக வகைப்படுத்தினார். அவையாவன :

- |   |                  |
|---|------------------|
| 1. வாய் இன்பப் பருவம் (Oral Stage)      | - 0-2 வயதுவரை.   |
| 2. ஆசன வாய் இன்பப் பருவம் (Anal Stage)  | - 2-4 வயதுவரை.   |
| 3. குறி இன்பப் பருவம் (Phallic Stage)   | - 4-7 வயதுவரை.   |
| 4. உள்ளூறை இன்பப் பருவம் (Latent Stage) | -7-12 வயதுவரை.   |
| 5. பால் இன்பப் பருவம் (Genital Stage)   | -13வயதுக்குமேல். |

## 01. வாய் இன்பப் பருவம் (Oral Stage)

குழந்தையின் முதலாண்டு வளர்ச்சியை இது குறிக்கும். இப்பருவத்தில் குழந்தை தாயின் அணைப்பிலும், பாலருந்துவதிலும், விரல் சூப்புவதிலும், உணவு உட்கொள்வதிலும் மிகுந்த இன்ப உணர்வை அடைகின்றது. இதற்கு இன்பத்தை வழங்கும் உறுப்புக்களாக இருப்பவை உதடுகளும், வாயுமாகும். இத்தகைய இன்ப உணர்வில் இடையூறு ஏதும் ஏற்படாமல் இருப்பது அவசியமானதாகும்.

தாயைப் பிரிந்தோ, அல்லது தாயின் அன்பு மற்றும் அரவணைப்பு இல்லாமலோ வளரும் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் தன்னம்பிக்கை இல்லாமலும் எப்பொழுதும் எதற்கும் பிறரைச் சார்ந்தே வாழும் நிலையிலும் இருப்பர். தனக்கு வேண்டிய தேவைகள் நிறைவேற்றப்படவேண்டுமென்று துடிதுடிப்பார்கள். அப்படி நடைபெறாவிடில் கடுங்கோபமுற்று ஆவேசமாக நடந்து கொள்வார்கள்.

வளர்ந்து பெரியவர்களாகும்போது சுயநலம், தாழ்வு மனப்பான்மை மற்றும் புகைக்குடிப்பழக்கமும் கொண்டு பிறரது உணர்ச்சிகளையும், துன்பங்களையும் பொருட்படுத்தாமலும் பொறுப்பில்லாமலும் இருப்பர். வாயின்பப்பருவத்திலிருந்து ஆசனவாய் இன்பப்பருவத்திற்கு மாறும் போது இத்தகைய மன உணர்வுகள் மறையாவிடில் 'வாய்நிலை மனவளர்ச்சித்தடை' (Oral Fixation) ஏற்படும். இத்தகையோர் எளிதில் மனநோய்க்கு ஆளாவர்.

## 02. ஆசன வாய் இன்பப் பருவம் (Anal Stage)

இந்தப்பருவம் சுமார் 2 வயது முதல் 4 வயது வரை தொடர்கின்றது. இவ்வயதில்தான் தண்டுலடத்திலிருந்து வரும் நரம்புத்தொகுதிகள் முதிர்ச்சி பெற்று செயலாற்றத் தொடங்கி குழந்தைகள் மலசலம் கழிக்கும் உணர்வு, அதை அறிவித்தல், தக்க நேரம் வரை அடக்கி வைத்தல், போன்ற திறன்களை உண்டாக்குகின்றன. இவ்வித முதிர்ச்சியடையும் முன்பே மலசலம்

கழிப்பதில் ஓழுங்கு முறைகளை அளவுக்கதிகமாக பெற்றோரும், மற்றோரும் புகுத்துதல் நல்லதல்ல. வழிக்கு வராத குழந்தைகளை பயமுறுத்தி தண்டிக்கவும் கூடாது. அப்படித் தண்டித்தால் தாய் தந்தையிடம் பயம் அல்லது சீற்றம் உண்டாகின்றது. ஆனால் இவ்வுணர்வுகள் வெளிப்படாமல் ஆழ்மனதில் புதைகின்றன. சாதாரணமாக இவை அடுத்த பருவத்தில் மறைந்து விடும். அப்படி மறையாவிடில் 'ஆசனவாய் நிலை மனவளர்ச்சித்தடை' (Anal Fixation) ஏற்படுகின்றது.

இதற்கு மாறாக சீற்றம் கொண்ட ஒரு குழந்தையோ, பிற்காலத்தில் மிகவும் அசுத்தமாகவும், பிடிவாதத்துடனும், பொறுப்பின்றியும் நடந்து கொள்ளும். இத்தகைய குணாதிசயங்கள் கட்டுப்பாடின்றி மென்மேலும் வளரும் போது ஏதாவது மனநோய்களுக்கு ஆளாகும் அபாயம் அதிகரிக்கின்றது.

எனவே பெற்றோர் குழந்தைகள் மீது அளவுக்கதிகமான கண்டிப்பையும், ஓழுங்கு விதி முறைகளையும் சுமத்தாமல் இயன்றவரை குழந்தைகளின் சுதந்திர உணர்விற்கு ஆதரவளிப்பது நலம் பயக்கும்.

### 03. குறி இன்பப் பருவம் (Phallic Stage)

இது சுமார் 4 வயது முதல் 7 வயது வரை தொடர்கின்றது. இப்பருவத்தில் குழந்தை தன் இன உறுப்புக்களைத் தொட்டு தடவிப்பார்ப்பதில் இன்பம் காணுகின்றது. சிறுவனும், சிறுமியும் தங்கள் பால் வேறுபாட்டை உணர்ந்து பலவிதக் கற்பனைகளில் ஈடுபடுகின்றனர். ஆண்குழந்தை முழு அன்பும், தனக்கு மட்டுமே வேண்டும் என எண்ணுகின்றது. இதை பிராய்ட் 'எடிபஸ் காம்ப்ளெக்ஸ்' (Oedipus Complex) என்கிறார். அந்த தாய் அன்பில் வேறுயாரும் சிறிதளவு கூட பகிர்ந்து கொள்வதைக் குழந்தை விரும்புவதில்லை, அனுமதிப்பதில்லை, அதைத் தாங்கிக் கொள்ளவும் குழந்தையால் முடியாது.

மேலும் தாயின் அன்பில் உரிமை கொண்டாடும் தந்தையைக்கூட மனதினால் வெறுக்கின்றது. தனது எதிரியாகக் கூட எண்ணுகின்றது. ஆனால் அவ் வெறுப்பை வெளிக்காட்ட அஞ்சுகின்றது. இந்த அச்சம் காரணமாக மேற்கூறிய கசப்பான எண்ணங்கள் ஆழ் மனதிற்கு தள்ளப்படுகின்றன.

பெற்றோர் அருகருகே அமர்ந்து பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது (குறிப்பாக ஆண் குழந்தை) வேண்டுமென்றே இருவருக்கிடையில் புகுந்து தாயை பற்றி அணைத்துக் கொள்வதையும், பேச்சின் இடையே குறுக்கிட்டு தாயின் கவனத்தைத் தன் பக்கம் இழுப்பதையும் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்கள்

அனுபவத்தின் மூலம் உணரலாம். அப்படியும் தாயின் கவனம் தன் பக்கம் திரும்பாவிடில் அது காரணமின்றி அடம் பிடித்து அழுவதையும் பார்க்கலாம். இச்சமயத்தில் குழந்தைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் பெற்றோர் நடந்து கொண்டால் குழந்தை தாயின் அன்பில் பங்குபோட வந்தவர் என்று தந்தையை எண்ணி தந்தையையே வெறுக்கத் தொடங்கும். சாதாரணமான காரியங்களுக்கே இப்படி என்றால் படுக்கை அறையைப் பற்றி கேட்கவே வேண்டாம். பெற்றோரிடையே புகுந்து படுத்துக் கொள்ள விரும்பும் குழந்தையை சலிப்படையாமல் அதன் போக்கிற்கு இடமளித்து முக்கியத்துவம் கொடுத்து அன்போடும், பரிவோடும் சீராட்டி, தாலாட்டி தூங்க வைக்க வேண்டும். அப்படியின்றி தங்களது இன்பத்திற்கு இடையூறாக குழந்தை இருப்பதாக எண்ணி கடிந்து ஒதுங்கித் தூங்க வைப்பதற்கு முயல்வதும் அப்படியும் தூங்காமல் அழுது அடம் பிடிக்கும் குழந்தையைத் தனி அறையில் வைத்து பூட்டி விடுவதுமான செயல்கள் அதன் மனதினிலே ஆழமான வெறுப்பை ஏற்படுத்தும்.

பெண் குழந்தையாய் இருப்பின் தந்தையின் முழு அன்பை எதிர்பார்க்கும். தாயை இடையூறாக நினைக்கும் இதை (Electra Complex) என்று கூறுவர். இப்பருவத்தில் குழந்தைக்கு உண்மையான பாலுணர்வு இல்லாவிடினும் மனதளவினால் அத்தகைய இன்ப எழுச்சி ஏற்படுவது இயல்பு.

எனவே பெற்றோர் இப்பருவத்தில் குழந்தைக்கு ஏற்படுத்தும் இடையூறுகள் மற்றும் தோற்றுவிக்கும் கசப்பான எண்ணங்கள் ஆழ்மனதில் அடக்கி வைத்திருக்கப்படுவதனால் பிற்காலத்தில் பல்வேறு மனநோய்களாக அவை ஏற்படும்.

#### 04. உள்ளூறை இன்பப் பருவம் (Latent Stage)

இது 7 வயது முதல் 12 வயது வரை தொடர்கின்றது. ஆரம்பப் பள்ளியில் பயிலும் பருவம் இது. இப்பருவத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் சிறுவர் ஆண், பெண் என்ற இன வேற்றுமையின்றி வளர்கின்றார்கள், பழகுகின்றார்கள். பாலுணர்வு மேலோங்கி நிற்காமல் மிதமாக உள்ள பருவம் இது. சிறுவரின் மன உறவு குடும்பத்திலிருந்து பெயர்ந்து சமூக உறவாக மலரும் காலம் இது. இதுவரை பெற்றோரை ஆதிக்க உருவமாகக் காண்கின்றனர். அத்துடன் ஆசிரியர்களுடன் விளையாடும் தோழர்கள் உறவினர்கள் காரணமாக குடும்பத்தில் ஏற்கனவே குழந்தைகள் கற்ற பழக்க வழக்கங்களில் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. அல்லது அது தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. மேலும்

புதிய திறமைகள் உருவாகும் வாய்ப்பும் இப்பருவத்தில் ஏற்படுகின்றன. இந்நிலையில் சிறுவர் எதிர்பார்க்கும் அளவு வெற்றி பெற முடியாவிட்டால் அதுவே தாழ்வு மனப்பான்மை உருவாக காரணமாக அமையும். பிறருடன் இணைந்து விளையாடுவதில் மகிழும் சிறுவர் அவ்விளையாட்டுக்களில் வெற்றி பெற்றால் இன்பமும் தோல்வியடைந்தால் ஏமாற்றமும் சீற்றம் முதலியனவும் கொள்கின்றனர். பிறகு நாளடைவில் குழு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போது பிறருடைய இன்பதுன்பங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் பக்குவம் பெறுகின்றனர். அவ்வாறின்றி குழு விளையாட்டுக்களில் பொதுவாக தோன்றும் பிறரை சண்டிக் கேலி செய்தல், இகழ்ந்து பேசுதல், ஒதுக்கி வைத்தல் போன்ற மனதை புண்படுத்தும் குழுச்செயல்களை தீவீரமாக எடுத்துக் கொண்டு அதனால் பாதிக்கப்பட்டால் ஏற்கனவே வீட்டில் ஏற்பட்ட ஏமாற்றங்களோடு இவையும் இணைந்து சிறுவரின் ஆளுமை வளர்ச்சியில் பாதிப்பு ஏற்பட ஏதுவாகும். இதன் விளைவால் பிற்காலத்தில் மனநோய்க்கு ஆளாகலாம்.

ஏற்கனவே குறிப்பிட்டபடி பாலுணர்வு மிதமாக உள்ள இப்பருவத்தில் கடைசிக்கட்டத்தில் சிறுவர் தங்கள் தாய் தந்தையரிடம் அதிக ஈடுபாடு கொள்ளவும் ஆண், பெண் இனவேற்றுமையை உணரவும் செய்கின்றனர். ஈகோ வளர்ச்சியும் கல்வி மற்றும் அனுபவ வளர்ச்சிகளும் துவங்குகின்றன. உயர் நோக்கங்கள் உருவாகுவதாலும் இப்பருவத்தில் தான் சீற்ற உணர்வு, எதையும் அழிக்கும் உணர்வு முதலியவற்றை அடக்கும் மனக்கட்டுப்பாட்டை ஏற்க வேண்டும்.

## 05. பால் இன்பப் பருவம் (Genital Stage)

இது தான் உண்மையான பாலுணர்வு பருவமாகும். சுமார் 13 வயதில் ஆரம்பித்து வாலிபப் பருவம் முடியும் வரை தொடர்கின்றது. இப்பருவத்தில் தான் ஆணும், பெண்ணும் உடலாலும், உள்ளத்தாலும் வெகுவேகமாக வளர்ச்சி பெற்று இயற்கையான ஆண், பெண் பாலுணர்வு எய்துகின்றனர்.

டாக்டர் பிராய்ட் அவர்களின் கொள்கைப்படி இந்த ஜவகைப் பருவங்களையும் மனிதன் தன் வளர்ச்சிக் காலத்தில் தாண்டி வர வேண்டும். ஒரு பருவத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு உணர்ச்சிகளும், செயல்களும் அப்பருவம் முடிந்து அடுத்த பருவத்திற்கு மாறும் போது மறைய வேண்டும், தொடரக் கூடாது. அவ்வாறின்றி ஒரு குறிப்பிட்ட பருவத்தில் இடையூறு ஏற்பட்டு அதன் விளைவால் உண்டாகும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கள் மறையாமல்

அப்படியே உள்ளத்தில் பதிந்து விடுமாயின் ஆளுமை வளர்ச்சி தடைப்பட்டு அப்பருவத்திலேயே நிலைப்பட்டு விடும். பின்னர் உடலளவில் தான் இருக்குமேயன்றி உள்ளம் வளருவதில்லை. உணர்ச்சிக் சிக்கல்கள் தவிர்க்க முடியாதாகின்றன.

**விமர்சனம் :**

இவ் ஜந்து பருவங்களையும் வைத்து எமது நோக்கில் பார்க்கும் போது முதலாவதாக வாய் வழி இன்பத்தை (Oral Stage) நோக்கின், குழந்தை தாயின் பால் குடித்தல் என்பது அதன் உடல் வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியமாகின்றது. இப்பருவத்தில் குழந்தைக்கு தேவையான ஆகாரம் அதுவே ஆகும். எனவே தாய்ப்பால் குடிப்பதால் தான் இன்பத்தை அனுபவிக்கின்றது என்பது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது உள்ளது. அத்துடன் தற்காலத்தில் சமூகத்தில் அநேகமானவர்கள் மதுபாவனை, புகைத்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுகின்றார்கள். இவரின் கொள்கைப்படி வாய்வழி இன்பத்தை அனுபவிக்காதவர்களே இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றார்கள் என்பதை முற்று முழுதாக ஏற்க முடியாது உள்ளது.

இரண்டாவதாக ஆசன வாய் இன்பம் (Anal Stage) நோக்கின் பிராய்டின் கருத்துப்படி குழந்தை மலத்தினை அடக்கிவைத்து வெளியேற்றுவதன் மூலம் இன்பத்தை அனுபவிக்கின்றது. ஆனால் குழந்தை பயம் காரணமாகவோ, அல்லது உடலின் அஜீரணம் காரணமாகவே மலத்தினை அடக்கி வைத்து வெளியேற்றுகின்றது. எனவே இது குழந்தையின் உடலியல் பிரச்சினையாகவே அமைகின்றது.

மூன்றாவதாக குறி இன்ப (Phallic Stage) பருவத்தினை நோக்கின், ஆண் குழந்தை தாயுடனும், பெண் குழந்தை தகப்பனுடனும் புனருதல் என்பது சமூக மட்டத்தில் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாததும் அரிதாகவே இடம் பெறுகின்றன. எனவே இக் கொள்கையானது எந்த ஒரு சமூக மட்டத்திலும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாததாக அமைகின்றது. உதாரணமாக: சிறுவயதில் தாயை இழந்த பெண் பிள்ளைகள் தந்தையர்களின் சிறப்பான வளர்ப்பு முறையில் வளர்த்தெடுக்கப்பட்டுள்ளனர். மாறாக தந்தையை இழந்த ஆண் பிள்ளைகள் தந்தையின் சிறப்பான வளர்ப்பு முறை மூலம் சமூக மட்டத்தில் ஆளுமை மிக்கவர்களாகவும், நன்நடத்தை உள்ளவர்களாகவும் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதை எமது சமுதாயத்தில் வாழ்வியல் அனுபவங்களினூடாக நேரடியாகக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.



நான்காவது பருவமான உள்ளூறை இன்ப (Latency Stage) பருவத்தினை நோக்கின் பிரைட் கூறிய கருத்துக்கள் ஏற்றுக் கொள்ள கூடியதாக இருக்கின்றது. அதாவது உடலியல் மாற்றம் எதையும் சாதிக்க வேண்டும் என்ற துணிச்சல் சமூகத்தில் தன்னை அடையாளப்படுத்த வேண்டும் என்ற உத்தேசம் போன்றன இப்பருவத்தில் ஆண், பெண் பிள்ளைகளிடம் அவதானிக்க முடிகின்றது. உதாரணமாக: சமூகத்தில் உள்ள தலைமைத்துவ பதவிகளை வகிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகின்றது. இப்பருவத்தில் ஆண் பிள்ளைகள், பெண் பிள்ளைகள் எல்லாரையும் வைத்து சமூகத்தின் ஆக்க பூர்வமான செயல்களிற்கும், அறிவுரீதியான வளர்ச்சிக்கும் பயன்படுத்த முடியும். எனவே இக் கொள்கையானது தற்காலத்தில் பொருந்தக்கூடியதாக அமைகின்றது.

ஐந்தாவது பருவமான (Genital Stage) பால் இன்ப பருவத்தினை நோக்கின், தற்காலத்தில் இப்பருவ இன்பத்திற்கு சமூகம் தடங்கலாக அமைந்தாலும் அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளிலும், அபிவிருத்தி அடைந்தது வரும் நாடுகளிலும், நகர்ப்புறங்களிலும் இப்பருவ இன்பம் மறை முகமாகவோ, நேரடியாகவோ அனுபவிக்கப்படுகின்றது என்பதை அவதானிக்கமுடிகின்றது. உதாரணமாக: அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளில் இப்பருவத்து ஆணோ அல்லது பெண்ணோ பாடசாலை மூலம் சுற்றுலா மேற்கொள்ளும் போது அவர்களின் தாயோ அல்லது தந்தையோ அவர்களுக்கு கருத்தடை மாத்திரைகளை கொடுத்து அனுப்பவர். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் வெளிநாடுகளில் நடைபெறுவது வழமையான விடயம். எனவே இப்பருவத்தில் உணர்ச்சிகளுக்கு தற்காலத்தில் சமூகம் தடைக்கல்லாக அமையும் என்பதை முற்று முழுதாக ஏற்க முடியாது.

#### முடிவுரை:

எனவே பிராய்டின் மனித வளர்ச்சி கோட்பாட்டின் ஐந்து பருவங்களையும் ஒருமித்து நோக்கும் போது மனித ஆளுமை வளர்ச்சியில் 'இன்பம்' தான் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது என கூறியுள்ளார். ஆனால் பாலியல் மாத்திரம் அவனின் தேவைகளின் வளர்ச்சியில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. உதாரணமாக: உணவு, உடை, குடும்ப பின்னணி, தொழில், கல்வி, சமூக செல்வாக்கு போன்றனவும் அவனது ஆளுமை வளர்ச்சியில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. ஆனால் பிராய்டின் கொள்கையினை தற்காலத்தில் வைத்து நோக்கும் போது அந்தந்த

பருவத்தில் அவ் இன்பத்தை பெறுவதன் மூலம் கட்டிளமைப் பருவத்தில் அவனுடைய இன்பங்கள் அனைத்தும் பூர்த்தி செய்யப்படுகின்றது. அடுத்த கட்டத்தில் அவனுடைய மனதில் சிந்தனை பிறக்கின்றது. இப்புதிய சிந்தனையானது ஆக்கபூர்வமாகவோ அல்லது அழிவு பூர்வமாகவோ இருக்கலாம். எனவே அதனை ஆக்கபூர்வமான வழிக்கு இட்டுச்செல்வதன் மூலம் மனித குலத்திற்கு நன்மையே ஏற்படும். உதாரணமாக: அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளில் ஆணுக்கோ அல்லது பெண்ணுக்கோ பருவத்திற்கு ஏற்ற உணர்வுகள் வளங்கப்படுவதனால் அடுத்த பருவத்திற்கு நகரும் போது அவன் புதிய சிந்தனைக்கும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சிகளிலும் ஈடுபட முனைகின்றான்.

எனவே 'பருவத்தே பயிர் செய்' என்பதற்கு இணங்க அவ் அவ் பருவத்திற்குரிய இன்பங்களை அனுபவிப்பதன் மூலம் ஆக்க பூர்வமான புதிய உலகினை படைக்க முடியும்.

**உசாத்துணை நூல்கள்:**

- 01- Riddley Jayasighe (B.A.Dip.in Social Work, P.G.Dip.in Counselling MSW), International War-related Trauma and Humanitarian Intervention Trust (IWITHI Trust)
- 02- Balasubramaniam Thanabalan BA, PGDE (Merit), M.Phil.in Education, Dip.in.Psychology, - Applied Psychology -1, 2004, Gangai Printers, 781, KKS Road, Sivalingappuliyady, Jaffna.
- 03- A.E.RICHARD, Social Phenomina – Theories & Applications Part :01, 2006, Sociological Society, University of Jaffna, Sri Lanka.
- 04- A.Alfons, குடும்ப நல ஆற்றுப்படுத்தல் மற்றும் ஆராய்சி மையம் (IFCR) - உளநல உதவி (முழுமையான திருத்திய பதிப்பு), 1994, மேரா பிரின்டெர்ஸ், முள்ளங்கனாவினை - 629157.

# மாணவரின் வாழ்வில் பெற்றோர்-பெரியோர்

த. ஸ்ரீகமலநாதன்  
ஆற்றுப்படுத்தல் பயிலுனர்  
அகவொளி.

சிறுவர்கள் பெரியவர்கள் பேசுவதையும் செய்வனவற்றையும் உற்றுப்பார்க்கின்றனர். தாமும் அதே போல நடந்து கொள்ள எத்தனிப்பர். எனவே பெற்றார் பெரியார் சிறார்களுடன் எப்போதும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். உண்மைத்தன்மையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது ஒன்றைச் சொல்லி வேறொன்றைச் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அதை அவர்களால் நம்பவும் ஏற்றுக் கொள்ளவும் முடியாமல் இருக்கும்.

ஆரம்ப வகுப்பு சிறார்கள் எதையும் அறியும் நோக்குடன் அது ஏன் எப்படி? இது ஏன் இப்படி? அது ஏன் அங்குள்ளது? எதற்காக அது கட்டியுள்ளது? என பல்வேறு கேள்விகளையும் கேட்டு விளக்கம் பெற முயல்வர். அப்போது அவர்களுக்குரிய முறையில் உண்மையானதும் சரியானதுமான விளக்கம் கொடுக்கப்படல் வேண்டும். மாறாக அவர்கள் கேள்விகளை உதாசீனம் செய்வது பொய்யான விளக்கம் கொடுப்பது மறைத்துச் சொல்வது விளக்கம் கொடுப்பதற்கு முடியாமல் தண்டிப்பது என்பன அவர்களின் ஆராயவூக்கத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் தடையாக அமையும்.

மேலும் சிறுவர்கள் ஆராய்ந்தறியும் ஊக்கத்துடன் பல்வேறு விடயங்களையும் கையாண்டு பார்க்க முனைவர். அதன் போது தேவையான செயற்பாடுகளைத் தடுக்கவோ அளவுக்கு அதிகமாகக் கட்டுப்படுத்தி பயமுறுத்தவோ கூடாது. அதுவும் அவர்களை பாதிக்கும். அவர்களுக்கு எதுவிதமான பாதிப்புக்களும் ஏற்படாத வகையில் தேவையான விடயங்களை ஆராய்ந்து அறியவும் கையாண்டு பார்க்கவும் ஆளுமையில் வளரவும் பெரியவர்கள் அவர்களுக்கு துணை செய்வது அவசியமாகும்.

பெற்றோர் பெரியோர் அன்புடனும் கரிசனையுடனும் உண்மைத் தன்மையுடனும் ஒழுங்கான முறையில் மகிழ்வாக வாழும் போது

பிள்ளைகளும் தமது வாழ்வில் அவற்றை பிரதிபலிப்பவர்களாக இருப்பர். வாழ்வில் முன்னேற்றம் காண்பார்கள். வெற்றி பெறுவார்கள் என்பதில் சந்தேகமிருக்க முடியாது.

### பெற்றோர் பிள்ளை தொடர்பு

சமூக மாற்றம் ஏற்படுத்தி வரும் தீயவிளைவுகளில் ஒன்று பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் இடையிலான தொடர்பு மற்றும் நெருக்கம் குறைந்து வருதலாகும். பெற்றோர் வேலைக்குச் செல்லுதல் இடப்பெயர்வு காரணமாக சிதறி வாழ்தல் குடும்பப் பிணக்குகள் மற்றும் பெற்றோர் - பிள்ளைகள் முரண்பாடுகள் போன்ற காரணிகளால் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் தொடர்புகள் குறைவடைந்து வருகின்றன. தாயின் அன்பு அரவணைப்பு தந்தையின் முன்மாதிரிகை கிடைக்காமல் பிள்ளைகளின் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாமல் போன்றவைகளும் தொடர்புகளும் குறைவடைவதற்கு காரணமாகலாம்.

எனவே கூடியவரைக்கும் வேலைகள் தவிர்ந்த ஏனைய நேரங்களில் பிள்ளைகளுடன் கூடியிருந்து கதைத்தல் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தல் முன்மாதிரிகையாக நடத்தல் அவர்களின் தேவைகளை நிறைவேற்றுதல் போன்ற செயற்பாடுகளின் மூலம் பிள்ளைகளுடன் அதிகளவு நெருக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

### ஆன்மீக வழிகளில் ஈடுபடுத்தல்

பிள்ளைகளை ஆன்மீக காரியங்களில் ஈடுபடுத்தும் போது அவர்களின் உள்ளத்தில் அமைதியையும் ஆறுதலையும் ஏற்படுத்தமுடியும். மனதை ஒரு முகப்படுத்தி இறைவழிபாடு செய்யும் போது கற்றலிலும் ஒரு நிலைப்படுத்திக் கற்பதற்கு பயிற்சியாக அமையும். இன்றைய அவசரமானது ஆடம்பரமானதுமான உலகப்போக்குகளில் ஆன்மீக விடயங்கள் அருகி வருவதைக் காணுகின்றோம். ஆயினும் ஒருசிலரின் ஆர்வத்தையும் காணமுடிகின்றது. எனவே பெற்றோர் தாம் ஆன்மீகவழியில் நடப்பதுடன் பிள்ளைகளையும் ஈடுபடுத்துவது கற்றலின் விருத்திக்கும் நற்சமூக வளர்ச்சிக்கும் உதவியாக அமையும்.

# ‘நான்’ உபசர அன்பீர்களே !

தற்போது நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள பணவீக்கமும், பொருட்செலவு அதிகரிப்பும் எங்கள் வாழ்க்கையின் பல நிலைகளைத் தாக்கியுள்ளது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. அதற்கு உங்கள் அபிமான “நான்” உளவியல் சஞ்சிகையும் விதிவிலக்கல்ல.

பல்வேறு சிரமங்களுக்கு மத்தியில் இச்சஞ்சிகையை நீண்டகாலமாக மிகக்குறைந்த விலைக்கு விற்பனை செய்தோம். ஆனால் நீங்கள் அறிந்தது போன்று காகிதாசிகள் விலையும், அச்சிடல் செலவும் அதிகரித்தபடியினாலும் சஞ்சிகையின் பக்கங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கப்பட்டு காகிதத்தின் தரமும் உயர்த்தப்பட்டதினாலும் இதன் விலையை சற்று உயர்த்த எண்ணியுள்ளோம். எனவே 2008இலிருந்து;

**ஒரு ‘நான்’ சஞ்சிகைக்கு 35 ரூபாவையும்,**

**உள்நாட்டிற்கான ஆண்டுச் சந்தாவாக 200 ரூபாவையும்**

நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன்மூலமாகவும் நீங்கள் தொடர்ந்தும் நான் சஞ்சிகைக்கு ஆதரவு வழங்குவீர்கள் என எதிர்பார்க்கின்றோம்.

**குறிப்பு:-** 2008ம் ஆண்டுக்குரிய சந்தாவை ஏற்கனவே புதுப்பித்தவர்கள் தவிர, ஏனையோர் மேற்குறிப்பிட்ட சந்தா கட்டணத்தை கவனத்தில் கொள்ளுமாறு வேண்டப்படுகிறீர்கள்.

நன்றி

ஆசிரியர்.



# நிகழ்வுகளின் பதிவுகள்



அஞ்சல் அலம் நடபுருய  
சமுவாதின கலை விழா...  
நவவாள் அலயந்தா...  
புக்கு...

## ‘அஞ்சலி அக’ ஊள சபுதக ஆந்ரலுப்புகுத்கும் பணிகள்

Registered No. QD/105/News/2008

J. S. Printers, Pandatheruppu.

