

நான்



உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Psychological Magazine

ஒருங்கிணைப்பு

மார்ச் 40

சித்திரை - ஆனி

2015

“நான்”

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர் : 40

இதழ் : சிந்திரை - ஆனி 2015

தனிப்பிரதி விலை 50/-

ஆசிரியர்:

அ. அமலதாஸ் O.M.I, M.A

நிர்வாகம்:

லெ. ஆ. ஜெறோம் O.M.I

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்:

அருட்சுகோதரர்கள்

ஜஸ்ரின் ராஜி O.M.I

சந்திரதாஸ் O.M.I

நிர்வாகக் குழு:

வினீசன் பற்றிக் OMI, Ph.D

அமதி இறையியல் சுகோதரர்கள்

யோசப் பாலா

ஆலோசனைக் குழு:

டேமியன் O.M.I, M.A

செல்வரட்ணம் O.M.I, D.Psy

பேராசிரியர் சண்முகலிங்கன் Ph.D

ரீனா H.C Dip. in Counseling

ஜீவனதாஸ் O.M.I, B.A. (Hons) Dip.in.Ed

எர்ரலின் B.Th (Rome), M.Sc (Manila)

ஜீவாபோல் O.M.I, M.Ph.

உள்ளே

பக்கம்

- ▶ அதிகரித்துவரும் சிறுவர்... 02
- ▶ ஒருங்கிணைய... 07
- ▶ ஒருங்கிணைப்பு... 10
- ▶ ஒளிமயமான எதிர்... 19
- ▶ எண்ணங்களின்... 22
- ▶ அபிவிருத்தி பார்வையில்... 24
- ▶ மனோவேகம்... 29
- ▶ நாம் ஒருங்கிணைந்து... 30
- ▶ சதோழியே நம்... 32
- ▶ நான் என்பதை தவிர்த்து 33
- ▶ சாதிக்கப்பிறந்த மனிதர்... 34
- ▶ உள மேம்பாட்டில்... 36
- ▶ தொழில் சார் மன... 41

அன்பு அருத்தாவுக்கீன, வாசுக்கீன!
 ‘நான்’ சஞ்சிகை அளர்ச்சியில் தம்பளர்
 ஒத்துகூட்டுதல் நன்றி.
 நடைக்கும் திருவள்ளூர் ஆங்கிலங்களையும்
 கீவனதாவுக்கீன அருத்துக்களையும் அருத்
 ஆய்வு மாதம் 31ம் திகதிக்கு முன்பு அனுப்ப
 முன்பாக அனுப்ப வேண்டும்.
 நன்றி.

வாசகர்களே! உங்கள் உளவியல் சிந்தனையில் விரியும் அருத்த இதழின் (நம்பிக்கையுடல்) தன்மைக்கேற்ப அட்டைப்படித்தை அலங்கரிக்க விரும்புவோர் e-mail மூலமாகவோ கடிதம் மூலமாகவோ படங்களை தெரிவு செய்து எமது முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்க முடியும். நன்றி.

“NANN”

Psychological Magazine

“Vasanthaham”, Swamiyar Road,

Colombuthurai, Jaffna.

Sri Lanka

Tel. 021- 222 - 5359

Email: naanscholasticate@gmail.com

“நான்”

உளவியல் சஞ்சிகை

“வசந்தகம்”, சுவாமியார் வீதி,

கொழும்புத்தூறை,

யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

தொ. பேசி. 021 - 222 - 5359

மின் அஞ்சல்: naanscholasticate@gmail.com

அன்புக்குரியவர்களே!

பொது சேவை நுட்பம்
மாண்புமிகு அமைச்சர்

மீண்டும் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகையூடாக உங்களை சந்திப்பதில் பெரு மகிழ்சியடைகின்றேன். “ஒருங்கிணைப்பு” இதழை தங்கள் ஆக்கங்களால் அலங்கரித்த அனைவர்க்கும் பாராட்டுக்கள்!

உளவியலாளர் யுங்கின் கருத்துப்படி “ஒருங்கிணைப்பு என்பது ஒரு படிமுறை. இப்படிமுறையூடாக ஒவ்வொரு தனிநபரும் ஆளுமை வளர்ச்சியில் அனைத்தையும் ஒருங்கிணைத்து பயணிக்கின்றார்கள்” நேர்மறையான உளம்சார் விருத்தி நிலையே ஒருங்கிணைப்பாகும். இந்நிலைக்கு உட்படும் ஒருவர், சமூகம் உளம்சார் முதிர்ச்சியடையவும் எதிர்மறையான பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை பெறவும் ஒருங்கிணைப்பு திறன்கள் உதவி செய்கின்றன.

தற்காலத்து சமூக வாழ்வில் ஒருங்கிணைப்பானது இனங்களுக்கிடையேயான, சிறுபான்மை, பெரும்பான்மையினரிடையேயான, மதங்களுக்கிடையேயான தன்மைகளை அதிகம் சுட்டிக்காட்டி நிற்பதை நாம் பார்க்கலாம். ஒவ்வொரு நிலையிலும் மாற்றங்கள் எதிர்பார்க்கப்படுவதும் ஆரோக்கியமான உறவு நிலைகள் இணக்கப்பாடுகள் உருவாவதை எதிர்பார்ப்பதும் உண்மையே.

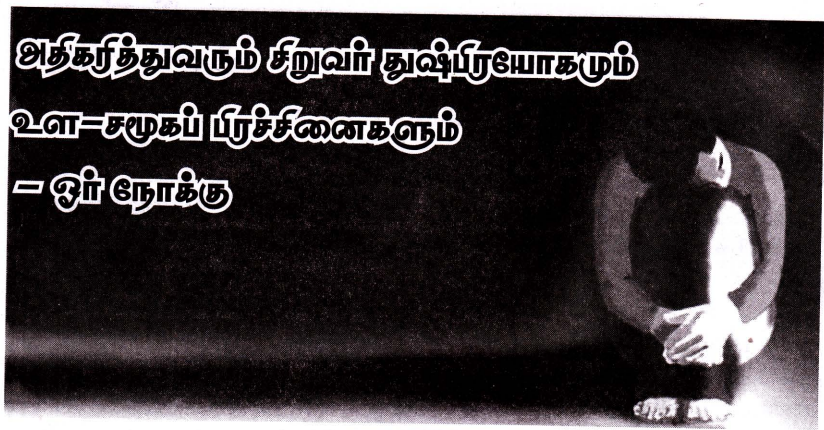
இந்நோக்கத்தை எப்படித்தான் அடைவது? ஒருங்கிணைப்பின் ஆரம்பப்பாடசாலை, குடும்பமே, மனித வளர்ச்சி நிலைகளில் காலத்திற்கேற்ப உடல், உள மேம்பாட்டில் வளர உதவி செய்பவர்கள் நம் பெற்றோர்களே. நம் குடும்பங்கள் நல்லதோர் குடும்பமாக பல்கலைக்கழகமாக உருப்பெற சிந்தனை, சொல், செயல்கள் ஒருங்கிணைக்கப்படலும் கற்றுக்கொடுத்தலும் மிக முக்கியமானது.

மனிதநேயப் பண்புகளும், ஆன்மீக விழுமியங்களின் வழி வாழ்வும் வளர்க்கப்படும்போது, ஆளுமை விருத்தி திறன்களுக்கு முதலிடம் கொடுக்கும்போது ஒவ்வொருவரும் முக்கியமானவர்கள், எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக வாழ ஒவ்வொருவரும் ஒருவருக்கொருவர் என்ன செய்யலாம் என்பதை உறுதி செய்யும்போது நேர்மறையான உளம்சார் விருத்தி நடைபெறும் அது எல்லாவற்றையும் சமூகத்தில் ஒருங்கிணைக்க உதவி செய்யட்டும்!

அன்புடன் அ. அமலதாஸ் அமதி



அதிகரித்துவரும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகமும் உள-சமூகப் பிரச்சினைகளும் = ஓர் ஞாபகம்



சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் உலகளாவிய ரீதியில் ஒரு பிரச்சினையாக காணப்படுகின்ற அதேவேளையில் இலங்கையிலும் இப்பிரச்சினை அதிகரித்த வண்ணம் உள்ளது என புள்ளி விபரங்கள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. குறிப்பாக இன்று வட பகுதியில் முன்பு எப்போதுமே இல்லாதவாறு சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள் அதிகரித்து காணப்படுகின்றன. இதற்கு காரணம் என்ன? என்பது பல சமூக ஆர்வலர்களை கேள்விக் குறியாக்கியுள்ளது. உண்மையில் இதற்கு நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் பல காரணங்கள் உள்ளன. பெற்றோர்களும் சமூகத்தினதும் அறியாமை மனப்பான்மையும் சிறுவர்களது உடல், உளவளர்ச்சி பற்றிய விழிப்புணர்வு இன்மையும் இதற்கான முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றன.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்பது 18 வயதிற்கு குறைந்த இருபாலாறினதும் (ஆண், பெண்) அறியாமையைப் பயன்படுத்தி உடலியல் ரீதியாகவும், உளவியல் ரீதியாகவும் அவர்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்த செய்வது அல்லது தவறாக வழிநடத்துவது சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் எனக் குறிப்பிடலாம்.

இவ்வாறான துஷ்பிரயோகங்கள் உறவினர்களாலும் சமூகத்தவர்களாலும் அந்நிய நபர்களாலும் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. இதை விட பெற்றோர்கள், குடும்ப அங்கத்தவர்கள் போன்றவர்களாலும் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ சிறுவர்கள் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர் இவ்வாறான துஷ்பிரயோகங்கள் பொருளாதார, சமூக, சாதி, பால், இன வேறுபாடின்றி நிகழ்கின்றன.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

சிறுவர் துஷ்பிரயோகமானது அவர்களுக்கு ஏற்படும் உடனடிப் பாதிப்புகளை மட்டும் உள்ளடக்கியது அல்ல. இது அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் நீண்ட தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது. அவ்வாறான துஷ்பிரயோகங்களால் ஏற்படும் விளைவுகளாவன.

I. உடலியல் ரீதியான விளைவுகள்

1. உடல் நிறை குறைதல்
2. தூக்கமின்மை, தூக்கத்தில் அடிக்கடி விழித்தல்
3. அடிக்கடி தலைவலியும் சுவாசப்பிரச்சினையும் அதிகூடிய பதற்றமும் வலி உணர்வும் காணப்படுதல்

II. உளவியல் ரீதியான விளைவுகள்

1. அடிக்கடி பயங்கர கனவு காணுதல்
2. வழமைக்கு மாறான கோபமும் வன்முறை நடத்தையும் காணப்படல்
3. வெட்கம், குற்றவுணர்வால் தவிர்ந்தல்
4. உடனடிப் பயங்கள் (இருட்டு, தண்ணீரைக் கண்டால் பயம்)
5. உடல், உளவழி நோய்கள் உதாரணமாக வயிற்றுவலி, தலைவலி, படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் போன்றன
6. கண்ணிமைப்பு அதிகரித்துக் காணப்படல்
7. பொதுவான பயங்களும் அத்துடன் குறிப்பிட்ட சம்பவங்கள் தொடர்பான பயங்களும் ஏற்படல்
8. ஒத்த பாலினரை துஷ்பிரயோகப்படுத்தியவரை போல் காணுதல், கற்பனை கொண்டிருத்தல்
9. மனச்சோர்வு அத்துடன் சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்கி இருத்தல் போன்ற நடத்தைகள் காணப்படல்
10. குறிப்பிடத்தக்க உடல் நோய்களுக்கான அறிகுறிகள்
11. தற்கொலை உணர்வு, தற்கொலை எண்ணம் என்பன அதிகம் ஆக்கிரமித்து காணப்படல்
12. எப்போதும் பதற்றத்துடனும் தீன்மையை விரும்புவர்களாகவும் காணப்படுவர்
13. அறிவு ரீதியான செயற்பாடு வழமையை விட வேறுபட்டுக்காணப்படும்
14. குழப்பம், குழப்பத்திற்கான சிந்தனைப்போக்கு, பேசும்போது வார்த்தை

தைகள் திக்குதல், சுற்றுப்புறத்தில் கவனம் குறைதல் முடிவெடுக்க இயலாமை எனபன காணப்படும்

III. நடத்தை ரீதியான விளைவுகள்

1. அடிக்கடி குளித்தல்
2. அதிகூடிய வெட்கம், பயம் புது நபரைக் கண்டால் இனம்புரியாத வெட்கம், பயம் ஏற்படல்
3. வகுப்பறையில் சகமாணவர்களுடன் இணக்கப்பாடற்ற நடத்தை
4. சிறுவயதில் மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல் போன்ற தீய பழக்கங்கள் ஏற்படல்
5. தற்கொலை முயற்சி செய்தல்
6. கண்கலங்கிக் காணப்படல், அழகை காணப்பட்ட முகம்

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தை தடுக்கும் வழிமுறைகள்

1. பெற்றோர்கள் சிறுவர்களை தங்கள் கண்காணிப்பில் வைத்திருக்க வேண்டும்
2. அதிகளவான துஷ்பிரயோகங்கள் வயதானவர்களால் நிகழ்வதாக ஆய்வுகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. (குறிப்பாக ஆண்கள்) இதனால் வயதானவர்கள் தனியாக இருக்கும் வீட்டிற்கு சிறுவர்களை அனுப்புவதை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்
3. சிறுவர்களை அவசியமில்லாமல் உறவினர் வீட்டில் வளர விடுவதையோ, அயலவர் வீட்டில் அதிகநேரம் செலவிடுவதையோ தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்
4. அந்நிய நபர்களுடன் அல்லது அவர்களை விட பெரியவர்களுடன் அதிகளவு நெருங்கிப்பழகுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளல்
5. உடல் உறுப்புக்களில் ஏனையவர்கள் தீண்டத்தக்க இடம் எது? தீண்டத்தகாத இடம் எது? ஏன்பதை அவர்களுக்கு மறைமுகமாக உணர்த்த வேண்டும். அல்லது சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும் (பக்குவத்திற்கு ஏற்றாற்போல்)
6. தவறான வழியில் ஒருவர் அவர்களை எவ்வாறு நெருங்குவார் என்பதனை அவர்களது பக்குவம் அறிந்து நிதானமாக எடுத்துக்கூற வேண்டும்.

7. ஒரே போர்வைக்குள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களை உறங்க வைக்கும் பழக்கத்தை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
8. மனித உரிமைகள் குறிப்பாக குழந்தைகள் அல்லது சிறுவர் உரிமைகள் தொடர்பான கருத்துக்களை பாடத்திட்டத்திலும் ஆசிரியர் பயிற்சியின் போதும் விளக்கிக் கூறலாம். இதனால் மாணவர்கள் தங்களைச்சுற்றி நிகழும் மனித உரிமை மீறல்களை வெளிக்கொண்டு வரவும் குற்ற வழிகளை அம்பலப்படுத்தவும் உதவும்.
9. சிறுவர் நல அமைப்புக்களை உருவாக்கி சிறுவர் உரிமைகளை கண்காணிக்கும் பொறுப்பையும் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் உதவிகளையும் அவர்கள் மூலம் பெறலாம்.
10. சிறுவர் துஷ்புரயோகம் தொடர்பான வழக்குகளை காலம் தாழ்த்தாது முன்னுரிமை கொடுத்து தீர்ப்புக்கூற வேண்டும். துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளான குழந்தைகளை உடல், உள ரீதியான மேம்படுத்தலை தேவைப்படும் பாதிப்பினை பொறுத்து உடனடியாகவோ அல்லது நீண்ட காலத்திற்கோ ஓர் உளவள மேம்மாட்டினை ஏற்படுத்த வழிவகை செய்யலாம்.
11. குழந்தைகள் துஷ்புரயோகம் தொடர்பான விஷேட சட்டங்கள் கொண்டு வரப்பட வேண்டும்.
12. இடம்பெற்ற துஷ்புரயோகத்திற்கும் சிறுவர்களுக்கும் எந்த வித தொடர்பும் இல்லை என்பதைப் பரிசுத்தக்கவாறு அவர்களுக்கு விளக்க வேண்டும்.
13. பாலியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளான சிறுவர்களினது அக்கசப்பான அனுபவமானது அவர்களது ஆழ்மனதில் புதைந்து விடுகின்றது. தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள அருவருக்கத்தக்க நினைவினை மீள நினைத்துப் பார்க்கும் போது தாங்கள் கறைபட்டு விட்டதாக வருந்தியும் அவமானமும் அடைகின்றார்கள். இவ் அச்சத்தினைப் போக்க வழிவகை செய்ய வேண்டும்.

ஏதோ ஒரு வகையில் அந்த நிகழ்விற்கு தாங்களும் பொறுப்பானவர்கள் என்று பெற்றோர்கள், சமூகத்தவர்கள் நினைத்துக் கொள்வார்களென எண்ணித் துன்பப்படுகிறார்கள். மேலும் பெரியவர்கள் கூறுவது உண்மை என்றும் தாங்கள் சொன்னால் பொய் கூறுவதாகவும் பெற்றோர்கள் நினைப்பார்களெனவும் அஞ்சுகிறார்கள். இவ் அச்சத்தினைப் போக்குவதற்கு சிறுவர்களின் நான்

கருத்துக்கு மதிப்பளித்து அவர்களின் கருத்துக்களை காது கொடுத்து பெற்றோர்கள், பெரியோர்கள் கேட்க வேண்டும்.



துஷ்பிரயோக நிலை நீடிக்குமே யானால் நமது சமுதாயத்திற்குரிய பண்பாடு கலாசாரம் என்பன கேள்விக் குறியாகி விடும். ஒழுக்கம் என்ற பெயரில் அதிகளவு குழந்தைகளின் வளர்ச்சிப் பாதையில் ஏற்படும் தடைகள் அவர்களின் பேசும்

தைரியத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் குறைத்து விடும். இதனால் துஷ்பிரயோகத்திற்கு இலக்கானவர்கள் உதவிகள் இல்லாமல் தவிர்ப்பதும் அவமானப்படுவதும் கூனிக்குறுகி நிற்பதும் அவர்களின் ஆளுமையாக உருவெடுத்து விடும். இதிலிருந்து தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள தைரியமில்லாதவர்களாக சமுதாயத்தில் வளர்ச்சியடைவார்கள்.

மேலும் இவர்கள் வக்கிர குணம் கொண்டவர்களுக்கு இரையாகுவதையும் தடுக்க முடியாமல் போய்விடும். சமுதாயமும், அரசும், அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களும் இதிலுள்ள பாதிப்பினை உணர்ந்து பிரச்சினைக்கான அடிப்படைகளைக் கண்டறிந்து உரிய நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். அவ்வாறு நடவடிக்கை எடுக்காத விடத்து எதிர்காலத்தில் கலாசார பண்பாடுகளற்ற சமுதாயம் உருவாகுவதையும் எதிர்கால சந்ததிகள் சமூகவிரோதச் செயல்களில் ஈடுபடுவதையும் தடுத்து நிறுத்த முடியாமல் போய்விடும் என்பது உண்மையே!

Dr.K.Kajavinthan
B.A(Hons)., MA.,PGDY., PGDPC.,M.Phill.,PhD
Senior Lecturer in Psychology
Department of Philosophy & Psychology
University of Jaffna



ஒருங்கிணைய...

- விஜேன்

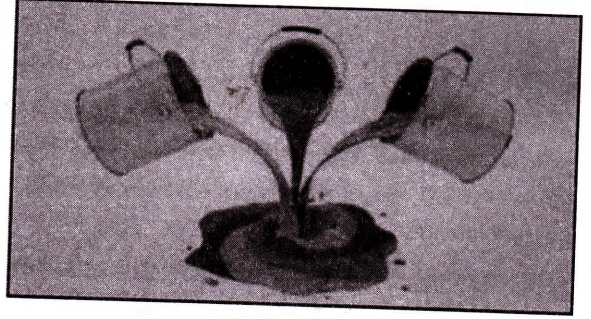
“அட தம்பி எல்லோரும் ஒண்டா இதச் செய்யுங்கோடா” என்ற சொற் பிரயோகங்கள் பல இடங்களில் சொல்லக் கேள்விப் பட்டிருக்கின்றோம். இது ஒற்றுமையைக் குறித்து நிற்கின்றது. ஒற்றுமை வேறு ஒருங்கிணைப்பு வேறாக விளங்கிக்கொள்ளப்பட வேண்டும். ஒற்றுமையும் ஒருங்கிணைப்பும் ஒரே எண்ணக் கரு இல்லை. எனவே ஒருங்கிணைப்பைப் பற்றி நோக்கும் பொழுது இவ் எண்ணக்கருச் சிந்தனை ஒரு பரந்த, விரிந்த பன்முகப்படுத்தப்பட்ட ஒரு விடைய மாகும்.

இந்த உலகத்தில் வாழ்வை ஆரம்பித்த ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமான, விசித்திரமான, விந்தையான, பல தனித்துவங்களோடு, பல சாதனைகளோடு, கனவுகளோடு, ஆசைகளோடு, ஆரம்பித்திருப்பார்கள். ஆனால் அதை நிறைவேற்றினார்களா என்று ஆராய்ந்து பார்த்தால் அதில் வெற்றி கண்டவர்கள் என்றால் மிகக் குறைவு. ஆகவே நாம் எந்த பக்கத்தில் சேரப்போகின்றோம். தனது வாழ்வை ஒருங்கிணைந்த வாழ்வாக மாற்றுவதும் அல்லது ஒரு மிகச் சாதாரண வாழ்வாக மாற்றுவதும் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட நபரின் முயற்சியில் தான் தங்கியிருக்கின்றது.

இந்த ஒருங்கிணைந்த வாழ்வை வாழ விரும்புகின்ற ஒருவன் பன்முகப்பட்ட வாழ்கை முறைமைகளை உள்வாங்க வேண்டும். இவ் ஒருங்
நான்

கிணைந்த வாழ்வு ஆன்மீகம் சார்ந்ததாக, உளவியல் சார்ந்ததாக, உடல் சார்ந்ததாக, உணர்வுகள் சார்ந்ததாக, சுய விழிப்புணர்வு சார்ந்ததாக, சுய ஆளுமை சார்ந்ததாக, தன்னம்பிக்கை, சுயத்தை முழுமையாக அறிதல் சார்ந்ததாக, சிந்தனை சார்ந்ததாக, சமூகம் சார்ந்ததாக, பொருளாதாரம் சார்ந்ததாக, மனித அடிப்படைத் தேவை சார்ந்ததாக, அரசியல் சார்ந்ததாக, ஆரோக்கியம் சார்ந்ததாக, மனித நடத்தை சார்ந்ததாக, அமைய வேண்டும். இவை அனைத்தும் ஒரு மனிதனில் முழுமை பெறுகின்ற பொழுது ஒன்றாக செயல் வடிவம் பெறுகின்ற பொழுது அவன் ஒரு ஒருங்கிணைந்த வாழ்வைப் பெற முடியும் என்பது என் கருத்து.

மனித வாழ்வு வளர்ச்சிப் பயணத்தில் ஒருவர் தனித்து இவ் ஒருங்கிணைந்த வாழ்வைப் பெற முடியாது. மனித வாழ்வு ஏனைய பரஸ்பர மனித உறவிலும் தங்கியிருக்கிறது.



ஒருங்கமைக்கப்பட்ட வாழ்வை வழமை போல நாம் வெளியில் பெறப்படுகின்ற ஒரு பொருளாகவோ அல்லது கடையில் வேண்டப்படும் ஒரு பொருளாக எம்மில் பலர் கருதுகின்றோம்.

“இந்த உலகத்தில நல்ல வாழ்கையை வாழ முடியாது” என்று மனம் நோவுக்குள்ளாவோர் இன்றும் எம் மத்தியில் பலர் இருக்கின்றார்களா ஒருங்கிணைந்த வாழ்வை வாழ்வதுக்குரிய அனைத்துத் தகுதிகளும் திறமைகளும் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இயற்கையிலேயே பிறப்போடு உண்டு. அதை நாம் இனங்கண்டு கொள்ளாமல் இருப்பது நம் ஒவ்வொரு வரின் பலவீனம் என நினைக்கின்றோம்.

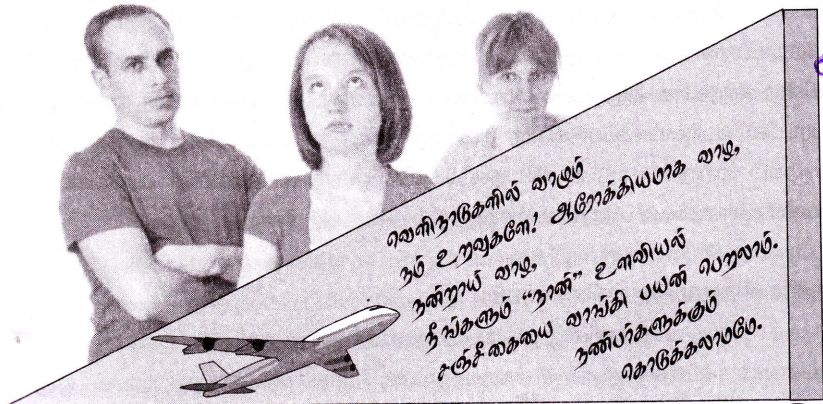
ஒருங்கிணைந்த வாழ்வு எப்பொழுது சாத்தியப்படும் என்றால் சுய விழிப்புணர்வுடன் கூடிய பிற விழிப்புணர்வு எற்படுகின்ற போதுதான். எனக்குள்

ஒழிந்திருக்கின்ற மிகப் பெறுமதி வாய்ந்த என் ஆரூயிர் நன்பன் என் சொத்தான "நீ" ஐ கண்டுபிடிக்கின்ற பொழுது வாழ்வு முழுமை, ஒருங்கிணைப்புப் பெறும். நான் எப்பொழுது எனது ஆற்றல்கள் திறமைகளை இனம் கண்டு விழிப் புணர்வு கண்டு வாழ முற்படுகின்ற பொழுது என்னுடைய ஒருங்கிணையும் வாழ்வத் திறன் ஆரம்பமாகின்றது.

ஒருங்கிணைந்த வாழ்வுக்கு நாம் பலவற்றைக் கற்கின்றோம் அதே போன்று பல ஒருங்கிணைந்த வாழ்வுக்கு ஒவ்வாதவற்றைக் கழைய வேண்டும். ஒருவர் துவிச்சக்கர வண்டியை ஓட்ட பழகும் போது துவிச்சக்கர வண்டி சமநிலையைப் பெறும் மட்டும் விழுந்து எழும்பி கற்றுக் கொள்ளுகின்றான். அதுபோன்று ஒருங்கிணைந்த வாழ்வு என்பது ஒரு தொடர் பயணம் எனவே வளர்ச்சி வீழ்ச்சி இருந்தாலும் இறுதிவரை வாழ்வில் ஒருங்கிணைந்த வாழ்வை நோக்கிப் பயணிப்போம்.

ஒருங்கிணைந்த வாழ்க்கை, சிந்தனை, சொல் செயல் ஆரம்ப உருவாக்கம் முதலில் தனி மனிதனில் ஏற்பட வேண்டும். அதாவது என்னில் ஒருங்கிணைந்த வாழ்வு ஆரம்பமாகி வெற்றி நடைபோடுகின்ற போது அது ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்குச் சென்று சமூக மயமாக மாறி முழுப் பலனைக் கொடுக்க முடியும்.

"நான் ஒருங்கிணைந்தால் நாம் ஒருங்கிணைவோம்,
நாம் ஒருங்கிணைந்தால் நாடு ஒருங்கிணையும்
நாடு ஒருங்கிணைந்தால் உலகம் ஒருங்கிணையும்"



பொழுது நூலை வாழ்ப்பார்வை

ஒருங்கிணைப்பு (Integration) ஒரு உளசமூகநோக்கு

எஸ். ஆப்தீன் - உளவளத்துறை உத்தியோகத்தர்

ஒருங்கிணைப்பு என்பது, ஒரு இலக்கில் அல்லது ஒரு கொள்கையில் அல்லது ஒரு செயற்பாட்டில் அல்லது ஒரு துறையில் ஒத்தியங்குகின்ற அல்லது ஒருமித்துச் செயல்படுகின்ற நிலையைக் குறிக்கும். அதேபோன்று, ஒரு விடயத்தில் பல அபிப்பிராயங்களைக் கொண்டவர்களை ஒரு நிலைப்பாட்டிற்கு கொண்டுவருகின்ற உத்திகளும் செயன்முறைகளும், அல்லது அவர்களாகவே அவர்களுக்கிடையில் இயல்பாக ஒருமித்த நிலைப்பாட்டிற்கு வருகின்ற நிலையையும் ஒருங்கிணைப்பு எனவும் அழைப்பர்.

இவ்வொருங்கிணைப்பானது சமூக ஒருங்கிணைப்பு, பொருளாதார ஒருங்கிணைப்பு, அரசியல் ஒருங்கிணைப்பு, கல்வி ஒருங்கிணைப்பு, அபிவிருத்தி ஒருங்கிணைப்பு, நிறுவன ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் இன ஒருங்கிணைப்பு, சமய ஒருங்கிணைப்பு, பிராந்திய ஒருங்கிணைப்பு போன்ற விடயப்பரப்புக்களில் பரந்துபட்ட அடிப்படையில் பிரயோகிக்கப்படுகின்ற ஒரு ஆய்வு எண்ணக்கருவாக அமைந்துள்ளதனை இன்று காணமுடியும்.

மேலும், உள சமூகத் துறையின் (Psycho Social Sector) உயி ரோட்டமான இயங்கு நிலைக்கு ஒருங்கிணைப்பானது ஒரு உந்துதலளிக்கின்ற சக்தியாக இருப்பதனை மறுக்க முடியாது. அந்தவகையில், உளசமூகப் பரப்பில் உள்ளடக்கப்படுகின்ற தனிமனிதன், குடும்பம், கிராமம், நிறுவனம், சமூகம் மற்றும் நாடு ஆகிய தளங்களில் ஒருங்கிணைப்பின் பிரயோகரீதியி லான தன்மைகள் பற்றி இவ்வாக்கத்தில் அலசப்படுகின்றது.

தனிமனிதனும் ஒருங்கிணைப்பும்:

ஒரு மனிதனின் நடவடிக்கையைப் பொறுத்தமட்டில், அவனது உடல், உள்ளம், உணர்வுகள் அனைத்தும் ஆரோக்கியமான முறையில் ஒருங்

கிணைந்து செயற்படும் போதுதான், அம்மனிதன் தனது வாழ்வின் இலக்கை அல்லது ஒரு குறித்த காரியத்தை வெற்றிகரமானதாக மேற்க்கொள்ள முடியும். அதுமாத்திரமன்றி, அவனை அவனால் முழுமையாக நிருவகிக்கவும் முடியும்.

உதாரணமாக, ஒரு மனிதன் வணக்கத்தில் ஈடுபடுகின்றபோது அவனது உடல், உளம், உணர்வுகள் அனைத்தும் ஒருங்கிணைந்து ஒரு முகப்பட்டு, தனது முழு ஈடுபாட்டையும் கவனம் சிதறாது வணக்கத்தில் காட்டும் போதுதான், அவன் தனது வணக்கத்தில் எதிர்பார்க்கின்ற இலக்கினை வெற்றி கரமாகப் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும்.

அவ்வாறில்லாதபட்சத்தில், அவ்வணக்கமானது வெறும் சடங்காக, காலத்தைக் கடத்தியதாகவே அமையும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை. இதனால் அவனுக்கு எவ்விதமான பிரயோசனமுமில்லை.

அதேபோன்றுதான், ஒரு மனிதன் இவ்வுலகத்தில் ஏதாவதொரு சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு பிரயாணத்தை தான் வைத்திருக்கின்ற வாகனத்தில் மேற்கொள்கின்றபோது, தனது உடலையும் உளத்தையும் உணர்வுகளை யும் ஒருமுகப்படுத்தி, தனது கவனம் சிதறாத வகையில் வாகனத்தை பிரயாண இலக்கை நோக்கி நகர்த்தவில்லை என்றால், எதிர்பாராத விதமான விபத்துக்கு ஆளாகவேண்டிய நிராக்கதியான நிலை ஏற்படும் என்பதனை அவதானிக்க முடியும்.

அடுத்து, ஒரு மனிதன் இன்னுமொரு மனிதனுடன் ஏற்படுத்துகின்ற நட்பின் அடிப்படையிலான உறவாடல் கூட அவர்களிடையே ஏற்படுகின்ற இணைப்பாக்கத்தினாலேயே சாத்தியமாகின்றது என்பதனைக் குறிப்பிட்டுக் கூறலாம்.

மேலும், ஒரு மனிதனைப் பொறுத்தவரையில், இவ்வுலகில் வாழும் போது அவன் கொண்டிருக்கின்ற மற்றும் பெறுகின்ற அறிவுகள், அனுபவங்கள் என்பனவற்றின் அடிப்படையில் அவனது உள்ளத்தின் எண்ணங்கள் மற்றும் சிந்தனைகள் வடிவமைப்புச் செய்யப்படுகின்றன. அந்த எண்ணங்களும் சிந்தனைகளும் தான் அவனது நடத்தைகளை நெறிப்படுத்துகின்றன.

இங்கு ஒரு மனிதன் இவ்வுலகில் நல்லவனாகவும் கெட்டவனாகவும் மதிப்பிடப் படுவதானது, அவனது நடத்தைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே என்பதனை கவனத்திற் கொள்தல் வேண்டும். நடத்தைகளை நெறிப்படுத்து கின்ற உள்ளத்திற்கான வழிகாட்டலானது முறையாகவும் சிறந்தமுறையிலும் ஒருங்கிணைப்புச் செய்யப்படுதல் வேண்டும். அவ்வொருங்கிணைப்பு வழி காட்டலானது ஒரு மனிதனின் சிறுபராயத்திலிருந்து வழங்கப்படல் வேண்டும். அப்போதுதான் ஒரு மனிதனை சிறந்தவனாக கட்டியெழுப்ப முனையலாம்.

குடும்பமும் ஒருங்கிணைப்பும்

ஒரு குடும்பத் தைப் பொறுத்த வரையில், தனது அங்கத்தவர்களை முறையாக வளப்படுத்தி, வழிகாட்டி, ஒருங்கிணைத்துக் கொண்டு இயங்கும் போதுதான், அக்குடும்பம் முன்னேற்றப் பாதையை நோக்கிச் செல்லும்.



ஒரு குடும்பத்திலுள்ள அங்கத்தவர்கள் வித்தியாசமான இயல்புகளையும் பண்புகளையும் உணர்வுகளையும் நடத்தைகளையும் ஆற்றல்களையும் கொண்டிருப்பவர்கள். அவர்களை ஒதுக்காது, அவர்கள் மத்தியில் பாரபட்சம் காட்டாது முறையாக ஒருங்கிணைத்து வழிப்படுத்தும் போதுதான் அவர்களால் அக்குடும்பமானது வளம்பெறும்.

ஒரு குடும்பத்தில் ஒருங்கிணைப்பின் வெற்றியானது எதில் தங்கியதுள்ளது என்றால், ஒரு குடும்பத்தின் பொதுவான நலனில் அக்குடும்ப அங்கத்தவர்கள் தங்களது எதிர்பார்ப்புக்கள், ஆசாபாசங்கள், விருப்பு வெறுப்புக்கள் அனைத்தையும் கடந்து ஒருமித்துச் செயற்ப்பட்டு பங்களிக்கின்ற போது தான் வெற்றி சாத்தியமாகும் என்பதனை உணர்ந்து கொள்தல் வேண்டும்.

ஒரு குடும்பத்தில் உள்ள அங்கத்தவர்களை முறையாக ஒருங்கிணைத்து செயற்படத் தவறுகின்றபோது, அக்குடும்பத்தில் பல்வேறுவிதமான விபரீதங்கள் ஏற்படுவதனையும் காணமுடியும்.

உதாரணமாக, ஒரு குடும்பம் தனது எதிர்பார்க்கைக்கு மாற்றமாக செயற்பட்டார் என்ற ஒரே காரணத்திற்காக ஒரு நபரை அக்குடும்பத்திலிருந்து ஒதுக்கிவைப்பதற்கு தீர்மானிக்கின்றது எனவைத்துக் கொண்டால், அவ்விலக்கப்பட்ட நபர் மனமுடைந்து, பிறழ்வான நிலைமைக்குத் தள்ளப்படுவதுடன், காலப்போக்கில் விரக்தியின் விளிம்பு நிலைக்கு ஆளாகி, தனது பெறுமதியான உயிரை மாய்த்துக் கொள்கின்ற பரிதாபகரமான நிலையையும் நாம் இன்று பார்க்க முடியும்.

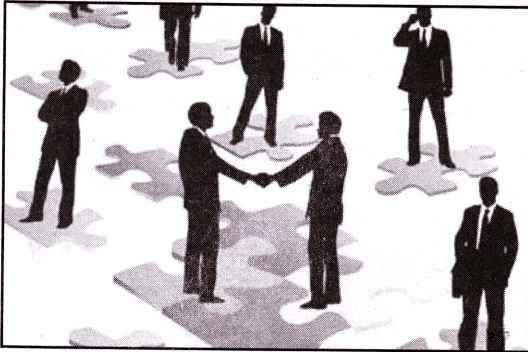
இந்த சந்தர்ப்பத்தில், ஒரு குடும்பமானது தனது அங்கத்தவர்களின் இயல்பு நிலைகளையும் அவர்களது மனோபாவங்களையும் நன்கு புரிந்துகொண்டு, அவர்களை அரவணைத்து ஒருங்கிணைத்து அவர்களது நிலைமைக்கேற்ப அவர்களுக்கு உதவுவதற்கு முன்வருதல் வேண்டும். இதற்காக வேண்டி, அவர்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களை ஒருங்கிணைத்து அடிக்கடி கலந்துரையாடல்களை நடாத்துதல் வேண்டும்.

உதாரணமாக: பல குடும்பங்களை எடுத்துக் கொண்டால், அதில் படித்தவர்களும், வசதிபடைத்தவர்களும் பாமரர்களும் இருப்பதைத் தவிர்க்க முடியாது. இந்நிலையில், தேவை வேண்டி நிற்கின்ற குடும்பமானது ஆக்கபூர்வமான முறையில் அக் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரையும் ஒருங்கிணைத்து ஒரு கூட்டத்தை ஏற்பாடு செய்து கலந்துரையாடி, வசதிபடைத்த நபரைக் கொண்டு வறிய நபருக்கு உதவியினைப் பெற்றுக் கொடுத்து முன்னேற்றும் விடயத்தில் அக்கறை செலுத்துமானால் அக்குடும்பம் வலுவான நிலையை அடையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

இவ்வாறு ஒரு குடும்பம் அதனது அங்கத்தவர்களது நலனோம்பு விடயங்கள், பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகள், சந்தோசகரமான மற்றும் துக்ககரமான நிகழ்வுகள் சவால்களுக்கு முகங்கொடுத்தல் போன்ற எல்லா சந்தர்ப்பத்திலும் ஒருங்கிணைத்து வழிகாட்டி செயற்படுமானால், அக்குடும்பம்

மானது எல்லா சந்தர்ப்பங்களுக்கும் சவால்களுக்கும் முகங்கொடுக்கும் குடும்பமாகத் திகழும்.

கிராமமும் ஒருங்கிணைப்பும்:



ஒரு கிராமத்தைப் பொறுத்தமட்டில், அங்குள்ள குடிமக்களது நன்மை கருதி பல்வேறு வேலைத் திட்டங்களை முன்னெடுக்கும் போதும், நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் போதும் இவ்வொருங்கிணைப்பு என்ற செயன்முறையானது

மிகவும் இன்றியமையாததொரு விடயமாகக் காணப்படுகின்றது.

ஒரு கிராமத்திலுள்ள வளங்களான இயற்கை வளங்கள் மற்றும் மனித வளங்கள் என்பனவற்றை பயன்படுத்தி ஒரு கிராமம் உச்சளவான பயன்பாட்டினைப் பெற்றுக் கொண்டு முன்னேற வேண்டுமானால், அங்குள்ள வளங்களை முறையாக இனங்கண்டு, வகை பிரிப்புச் செய்து, பொருத்தமான வளத்தை பொருத்தமான சந்தர்ப்பத்தில் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கும் குறைந்தளவான வளத்திலிருந்து உச்சளவான பயன்பாட்டினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் இந்த ஒருங்கிணைப்பு என்ற நடவடிக்கையானது பாங்களிப்புச் செய்கின்றது.

ஒரு கிராமத்தைப் பொறுத்தமட்டில், அதன் பொருளாதாரம், கல்வி, சுகாதாரம், உட்கட்டுமானம், அரசியல் போன்ற துறைகளில் மேம்பாடான நிலைமைகள் ஏற்படவேண்டுமானால், அந்தந்த துறைகளுடன் தொடர்பான வல்லுனர்களை, தேர்ச்சி பெற்றவர்களை துறைசார்ரீதியில் ஒருங்கிணைப்புச் செய்து, துறைசார்ந்த அடிப்படையில் திட்டமிடல்களை மேற்கொண்டு, அமுலாக்கல் செய்வதன் மூலம் அக்கிராமத்தை துரிதமாக வளர்ச்சியுறச் செய்யலாம் என்பது திண்ணமாகும்.

நிறுவனமும் ஒருங்கிணைப்பும்:

இன்று சமூகத்தளத்தில் பல்வேறு நிறுவனங்கள் பல்வேறு நோக்கங் களின் அடிப்படையில் செயற்பட்டு வருகின்றன. அரசுசார் நிறுவனங்கள், அரசுசாரா நிறுவனங்கள், தனியார் நிறுவனங்கள் என்ற அடிப்படையில் இயங்கிவருகின்றன.

இந்நிறுவனங்களின் இயங்கு நிலையில் ஒருங்கிணைப்பு என்ற செயன்முறையானது மிகவும் முக்கியமானதொரு அம்சமாகக் கொள்ளப்படு கின்றது. அந்தவகையில், ஒரு நிறுவனத்திற்குள்ளும், நிறுவனத்திற்கு வெளியிலும் ஒருங்கிணைப்பு நடவடிக்கையானது பாரியளவான தாக்கத்தினை செலுத்தி வருகின்றது.

ஒரு நிறுவன செயற்பாட்டில் அதன் உள்ளார்ந்த நடவடிக்கையில் அதிலுள்ள மனித வளங்களை ஒருங்கிணைத்து, பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் கலந்துரையாடல்களை மேற்கொண்டு, அவர்களது அறிவையும், அனுபவங்களையும் ஆற்றல்களையும் ஒன்றிணைத்து நிறுவன இலக்கினை அடையும்வகையில் திட்டமிட்டு அதிலுள்ள வளங்களை பயன்படுத்தி செயற்படுவதன் மூலம், அந்த நிறுவனத்தை வினைத்திறனுள்ள நிறுவனமாகவும் உற்பத்தித் திறன் அதிகரித்த நிறுவனமாகவும் மாற்ற முடியும்.

அதேபோன்று, ஒரு நிறுவனத்தின் வெளிச் செயற்பாடுகளிலும் ஒருங்கிணைப்பு செயன்முறையானது இடம்பெற்று வருகின்றது. அந்தவகையில், ஒரு நிறுவனமானது அதன் செயற்பாட்டில் அல்லது கொள்கையில் ஒத்தவகையிலான தன்மைகளைக் கொண்டுள்ள நிறுவனங்களுடன் இணைந்து செயற்படுவதைக் காண முடியும்.

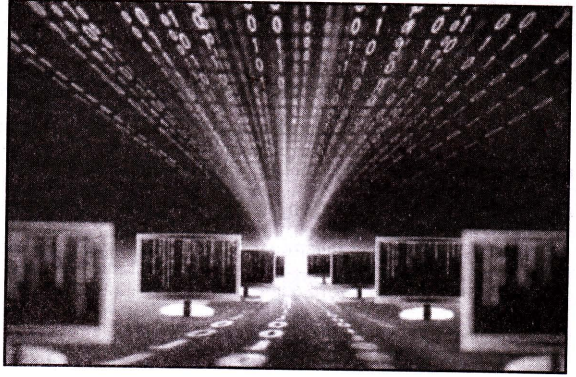
இதன்போது, ஒரு பிரதேசத்தில் பல்வேறு நிறுவனங்கள் ஒரே வேலைத் திட்டத்தை செய்யமுனைகின்றபோது ஏற்படும் இரட்டித்தல் தன்மையானது நிறுத்தப்பட்டு, ஒரு வேலைத்திட்டத்தை பல நிறுவனங்கள் ஒருங்கிணைந்து செய்ய முனையும் காத்திரமான நடவடிக்கை இடம்பெறும். இதன்போது அது மிகவும் தாக்க விளைவினைத் தரக்கூடியதாக இருக்கும்

என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை. அத்தோடு, இதன் மூலம் பல வீண்விரயங்கள் தடுக்கப்படுகின்றன என்பதனையும் அவதானிக்க முடியும்.

உதாரணமாக, சனாமி மற்றும் யுத்த சூழ்நிலைகளில் இயங்கிய நிறுவனங்கள் தங்களுக்குள் பலமான வலையமைப்பினையும் இணைப்பாக்கதினையும் (Networking & Coordination) கொண்டு செயற்பட்டமையினால், குறுகிய காலத்திற்குள் பல ஆக்கபூர்வமான செயற்றிட்டங்களை வெற்றிகரமாக முன்னெடுக்க முடிந்தமையைக் குறிப்பிட்டுக் காட்டமுடியும்.

சமூகமும் ஒருங்கிணையும்:

சமூகத்தில் ஒருங்கிணைப்பைப் பொறுத்தவரையில், அச்சமூகத்திலுள்ள எல்லா தரப்பட்ட அங்கத்தவர்களையும் ஒன்றிணைத்து பொதுவான சமூக உறவொன்றினை அடைவதற்காகவும் அதனைத் தக்கவைத்துக்



கொள்வதற்காகவும், பரஸ்பரக் கலந்துரையாடல் ஒன்றினை ஏற்படுத்துகின்ற இயக்கப்பாட்டினைக் கொண்டதும் தரம்வாய்ந்ததுமான செயன்முறையைக் குறித்து நிற்கின்றது.

சமூகத்தில் பாதுகாப்பானதும், நிலையானதுமான சகவாழ்வையும், இணைந்த தன்மையையும் சமாதானமான நடைமுறைகளையும் ஏற்படுத்துவதிலும் சமூக இணைப்பாக்கமானது பாரிய தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது எனலாம்.

சமூக இணைப்பாக்கத்தைப் பொறுத்தவரையில், ஒரே மத கலாசாரம் மற்றும் பண்பாடு பழக்க வழக்கங்களைக் கொண்ட சமூகத்தினுள் இணைந்

ததும் இறுக்கமானதுமான பிணைப்பினை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறான சமூகத்தினரிடையே பிளவையும் பிரிவினைகளையும் ஏற்படுத்துவதானது அவ்வளவு சலபமான காரியமல்ல.

அதேபோன்று, பல்லின சமூகக் கலாசார பாரம்பரியங்களைக் கொண்ட வெவ்வேறு சமூகங்களுக்கிடையிலும் இணைப்பாக்கம் செய்வதற்கான நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை முன்னெடுக்க முடியும். இதன் மூலம் சிறந்த புரிந்துணர்வினையும் ஒற்றுமையையும் ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள் கின்ற சூழ்நிலைகளையும் கட்டியெழுப்ப முடியும்.

இன்றைய கால கட்டத்தில் பெருகிவரும் சமூக ஊடகங்களின் அதி கரித்த பாவனைகளினால் சமூக அங்கத்தவர்களிடையே ஏற்பட்டுவருகின்ற இடைவினைகளையும் (Social Interaction) அதனால் விளைகின்ற தாக்கத் தினையும் அளவிடமுடியாத அளவிற்கு அதன் தாக்கமானது சமூகங்களி டையே இணைப்பாக்கத்தினை உருவாக்குவதில் தன்னிகரில்லாத சாதனமாக அமைந்து காணப்படுகின்றது என்றால் அது மிகையல்ல.

நாடும் ஒருங்கிணைப்பும்:

நாடுகளைப் பொறுத்தமட்டில் ஒருங்கிணைப்பாக்கமானது பல்வேறு செயற்தளங்களில் வேண்டப்படுகின்ற தவிர்க்க முடியாததொரு அம்சமாகக் காணப்பட்டுவருகின்றது.

ஒரு நாட்டைப் பொறுத்தவரையில், பல்வேறு இனக்குழுமங்கள் சிறுபான்மையினராகவும் பெரும்பான்மையினராகவும் வாழமுடியும். ஒரு நாட்டின் அரசாங்கமானது அந்நாட்டிலுள்ள மக்களை இலகுவான முறையில் நிருவகிப்பதற்கும் அவர்களது பிரச்சினைகளையும் எதிர்பார்க்கக்கூடியும் தீர்ப்தற்க்கும் இவ்வொருங்கிணைப்புச் செயன்முறையானது உதவுகின்றது.

முறையான ஒருங்கிணைப்பாக்கச் செயன்முறை ஒரு நாட்டில் இடம்பெறுமாகவிருந்தால், அந்நாட்டிலுள்ள மக்களுக்கிடையே தேவையில் லாத பாரபட்சங்களும் பிரச்சினைகளும் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புக் குறை வாகவே காணப்படும்.

அந்தவகையில், ஒரு நாட்டிலுள்ள வளங்களையும் நிறுவனங்களையும் துறைசார்ந்த வல்லுனர்களையும் மக்களது நலன்கருதி ஒருங்கிணைப்பாக்கம் செய்கின்ற காரியத்தை அரசு இயந்திரமானது முறையாகக் கையாடாமாவிருந்தால் அந்நாடு வளம் பெறும் எனலாம். மக்களது நலன்சார் விடயத்தில் மக்களுக்கிடையிலே பாரபட்சங்கள் மற்றும் பாகுபாடுகள் அரசு இயந்திரங்களால் காட்டப்படக்கூடாது. அவ்வாறு பாரபட்சம் காட்டப்படுமாக இருந்தால், அரசின் ஒருங்கிணைப்பாக்கச் செயன்முறையில் குறித்த மக்கள் நம்பிக்கை இழப்பார்கள் என்பதில் சந்தேகம் கிடையாது.

முடிவுரை:

எனவே, ஒருங்கிணைப்பு என்ற எண்ணக்கருவானது தனிமனித வாழ்வை நெறிப்படுத்துவது தொடக்கம் ஒரு நாட்டை மேம்படுத்தும் நிலைக்கு கொண்டு வருவதுவரையிலான பல்வேறு சமூகத் தளங்களில் பிரயோகிக்கப்படுகின்ற மிகவும் பிரயோசனமான ஒரு உயிரோட்டமான கருவியாகவும் எண்ணக்கருவாகவும் அமைந்து காணப்படுகின்றது எனலாம்.

கவிதைகள்

கட்டுரைகள்

நேர்காணல்கள்

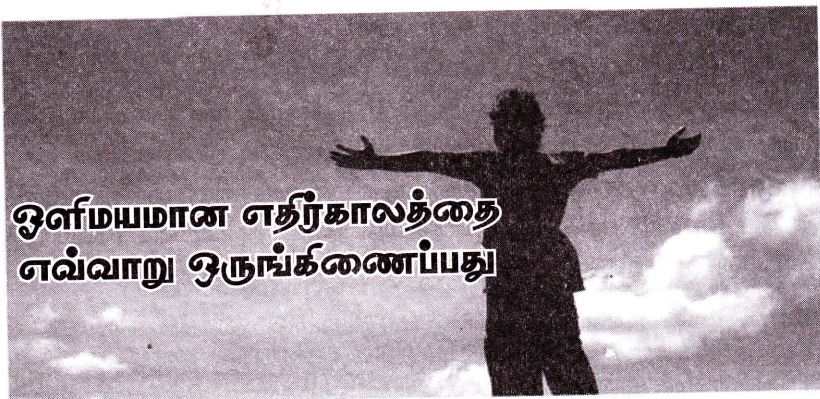
அட்டைப் படத்திற்கான படங்கள்

உள ஆற்றல்படுத்தல் நிகழ்வுகள்

எதுவாயினும் எழுதி எமது முகவரிக்கு அனுப்பி

வையுங்கள்.

தரமானவை பிரசுரிக்கப்படும்.



ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை எவ்வாறு ஒருங்கிணைப்பது

“எதிர் காலம் நமதே” என்பது தன்னம்பிக்கை மிக்கவர்களின் கோஷமாகும். இவற்றை சொல்லில் மட்டும் வடித்து விட்டோம். ஆனால் ஒவ்வொரு தனி மனித வாழ்விலும் ஒளிமயமான எதிர் காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதில் அவர்கள் எத்தகைய துன்பங்களை துயரங்களை சவால்களை சந்திக்கின்றார்கள் என்பது உண்மையான விடயம் ஆகும்.

அதாவது ஒளிமயமான எதிர்காலம் என்பது எமக்கு உடனும் கிடைத்து விடுவதில்லை. எப்போதும் துன்பத்தோடோ வாழ்வதில்லை. இவற்றுக்கெல்லாம் மனிதர்களாகிய நாம் வாழப்பழக கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். ஆனாலும் எமக்கு விருப்பம் ஒன்று இருந்தே தீரும் எமது வாழ்வு, கல்வி, தொழில், இவ்வாறு எமது வாழ்வு சிறக்க வேண்டும் என்று இவற்றுக்கெல்லாம் இவற்றால் எமது ஒளிமயமான வாழ்வை உருவாக்கிக் கொள்வோமாக.

முயற்சி

எனது வாழ்வு, எங்களுடைய வாழ்வு எதிர்காலத்தில் நேரான வழியில் செல்ல வேண்டுமானால் திட்டமிட்ட செயலும் கடுமையான முயற்சியும் உழைப்பும் அவசியம். அத்தோடு எமது சுயமுயற்சி எமக்கு எப்போதும் எம்மை வழிப்படுத்தும். அதாவது சுயமுயற்சி மேற்கொள்ளாது எனக்கு யாரும் உதவி செய்ய முன்வரவில்லை என்னை எல்லோரும் கைவிட்டு விட்டார்கள் என்னால் எவ்வாறு வாழ முடியும் என்ற சிந்தனையை அகற்றி எமக்கு ஏற்ப்படுகின்ற பிரச்சனைகளை நாமேதான் பொறுப்பெடுத்து முன்னேற முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

எப்போதும் தன்னம்பிக்கையோடு வாழ்பவர்கள்

நாம் நிகழ்காலத்திலோ, எதிர்காலத்திலோ எமது வாழ்வினை உருவாக்குவதற்கு இடையூறாக இருப்பது தன்னம்பிக்கை குறைபாடுதான். எங்களிடம் இருக்கும் சில குறைபாடுகளை மனிதிலே எண்ணிக் கொண்டு எமக்கு ஆழ்ந்த அறிவு இல்லை என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையோடு வாழ்வதை விடுத்து என்றும் எமக்கான தனித்துவத்தோடும் தன்னம்பிக்கையோடும் வாழப்பழகல் வேண்டும்.

ஒருவனிடம் திறமை இன்மையோ அறிவாற்றல் குறைவோ உடல் அங்கவீனமோ அவனுக்கு ஒளிமயமான எதிர்காலம் கிடையாது என்று எண்ணுவது அரித்தமில்லை. குறையில்லாத மனிதனோ உலகத்தில் கிடையாது உடலாலோ உள்ளத்தாலோ எமக்கு ஏற்பட்டுகின்ற குறைபாடுகளை ஏற்றுக் கொண்டு தன்னம்பிக்கையை வாழப்பழகல் வேண்டும் சிறு வயதிலோ இளமையிலோ வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சோதனைகளை கண்டு அஞ்சி கலக்கமுற்று தன்னம்பிக்கையோடு இழந்து எதிர்காலத்தை சீரழிக்காது எனக்கு பெற்றோர் இல்லை என்று எண்ணாதீர்கள் மாறாக தன்னம்பிக்கை யும் தன் திறமையில் அறிவில் ஆழ்ந்த பிடிப்போடு வாழ்க்கையில் குறுக்கிடும் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் எதிர்த்து வாழப்பழகுதல் வேண்டும்.

நல்ல சந்தர்ப்பங்களை சரியாக பயன்படுத்துங்கள்

எமது தனிப்பட்ட வாழ்விலோ சமூகத்திலோ எமக்கு கிடைக்கும் எந்தச் சந்தர்ப்பங்களையும் பயன்படுத்திக் கொள்வது அவசியம் அவை எமது வாழ்க்கைக்கு எமது இலக்கிற்கு என்றும் பயனுள்ளதாக அமையும் இச் சந்தர்ப்பங்கள் ஊடாக பல அனுபவங்களை ஆற்றல்களை பெறமுடியும் ஆகவே வளர்ந்து வரும் சமூகத்தினருக்கு கிடைக்கும் வாய்ப்புக்களை எதிர் காலத்திற்காக நாம் மேற்கொள்ளும் பயிற்சியாக எண்ணல் வேண்டும்.

இலட்சிய நோக்கும் வேண்டும்

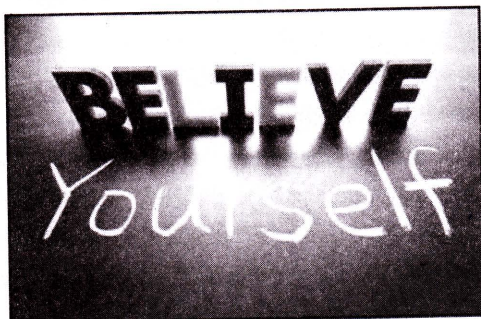
ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் ஒவ்வொரு மாதிரியான மனப்போக்கு இருக்கிறது. ஒரு மனிதன் தன் வாழ்விற்கு மிகவும் அவசியமாகத் தேவை என்று கருதும் ஒன்றினை மற்றவன் தேவையற்றது என்று ஒதுக்கி விடக்கூடும் சிலருக்கு சொத்து பணம் போன்றவற்றை பெருக்கி வைப்பதில் இலக்கு

காணப்படும் இன்னும் சிலர் ஏராளமான தொழில் நிறுவனங்களை நடத்த வேண்டும் என்று இலக்கு இருக்கும் இவை ஒவ்வொன்றும் அவரவர் இயல்பு தன்மை போன்ற பல காரணிகளை கொண்டமைந்த இலக்காக காணப்பட்டாலும் அவர்கள் வெற்றியடைவார்களாயின் அவர்களின் பொருத்தப்பாடான இலக்காக கருதப்படும்.

எனவே மனித வாழ்வில் ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்கென சிறுசிறு இலக்கினை வைத்தே வாழ்கின்றான் என்பது உண்மை ஆகும். எனவே எதிர்காலம் என்பது வெற்றியின் அகன்ற கதவுகள் அவற்றை நல்ல இலக்கினை அமைப்பதன் மூலம் ஒளி மயமானதாக உருவாக்க முடியும்.

நட்பு உறவோடு வாழ்ந்ங்கள்

நாம் தற்போதோ, அல்லது எதிர்காலத்திலோ மகிழ்ச்சியாக இன்பகரமாக வாழ்கின்றோம் என்றால் அப்படிப்பட்ட ஒரு நிலையைத் தன்னந்தனியாக இருந்து பெற்று விடமுடியாது. சமுதாயத்தில் ஓர் அங்கமாக இருந்து நமது சூழ்நிலையில் உள்ள



வர்களுக்கு மத்தியல்தான் நாம் வாழ்கின்றோம் என்றால் எமக்கு நல்ல நட்புறவும் வேண்டும். நமக்கு ஆதரவாக பலர் இருக்கக் கூடும் வாழ்க்கையில் நாம் உயர்ந்த ஒரு நிலையை அடைகின்றோம் என்றால் அப்படிப்பட்ட ஒரு நிலையை அடைவதற்கு பலர் நமக்கு உதவியிருக்கலாம் அதேபோல் நாமும் பிறருடன் அன்போடும் நட்புறவோடும் நடத்தல் வேண்டும்.

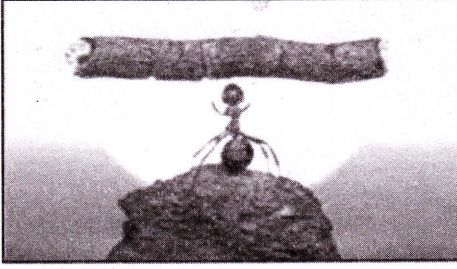
ஒளிமயமான எதிர்காலம் என்பது ஒவ்வொரு உள்ளத்திலும் ஒலித்துக் கொண்டிருக்கட்டும் அவற்றை நாம் பிறரை ஏமாற்றியோ பழிவாங்கியோ அடைந்து விடுவது உண்மையான ஒளி மயமான வாழ்வு அல்ல அவற்றை நல்ல வழிமுறைகளால் ஒருங்கிணைந்து என்றும் ஒளிமயமாக வாழ்வோம்.

ச.சுயாத்தா - குடத்தனை



எண்ணங்களின் ஒருங்கிணைவில் உதயமாவதே புதுவாழ்வாகும். நேர் எண்ண சுவைகளின் ஒருங்கிணைவு எதிர் மறை எண்ணங்களைத் பொடியாக்குவதோடு மனச் சிதைவுகளைச் சீராக்குகின்றது நேர் எண்ணங்களின் குவியல் பின்வரும் வழிகளில் இடம் பெறலாம். சுவையாவன:

1. பழைய முற்றுப்புள்ளி வைத்தல்
 "நான் இப்படித்தான் என்னால் மாற இயலாது நான் ஒரு முற்கோபி" என்று கூறும் பழக்க தோஷத்திற்கு முற்புள்ளி வைக்க நான் இணைகின்றேன்
2. உடல் உள சுகநிலையைத் தக்கிவைத்தல் எதிர்மறையான எண்ணங்களை நீக்கி விட்டு ஆரோக்கியமான எண்ண அலையினால் என் மனத்தை நிரப்புகின்றேன். எனது சிந்தனை, சொல், செயல் ஆகிய மூன்றையும் ஒன்றோடொன்று இணைப்பதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றேன்.
3. உள்ளகச் சக்தியான வளங்கள் என்னிடம் புதைந்துள்ள இயற்றிறனினை வெளிக்காட்டுவதில் ஆர்வம் காட்டுகிறேன். என்னிடமுள்ள திறன்களைக் கண்டுணர்வதோடு அவற்றை ஊக்குவிக்கும் நடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்கின்றேன்.
4. தன்னம்பிக்கையைத் தீவிரமாக்கல் தடைகளைத் தாண்டி, என்னிடம் முள்ள ஆற்றல்களை அதிகரிப்பதற்கு நம்பிக்கை தீயை ஏற்றிவைக்கிறேன் முடியும் என்பதே மூலதனம், முடியாது என்பது முட்டாள்தனம்.
5. சுய ஏற்றுக்கொள்ளலையும் சுயமதிப்பையும் அதிகரித்தல் என்னை நானாக ஏற்றுக்கொள்வதோடு என்னைப் பற்றிய மதிப்பீட்டையிட்டு நான் மகிழ்வடைகின்றேன். நான் நானாக வாழ்வில் இன்பம் அடைகிறேன்.



6. புன்புறுவல் “கடவுளின் குண மாக்கல் பரிசாகப் புன் முறுதல் காணப்படுகின்றது. கடவுளை அன்பு செய்தல், அயலவரை அன்பு செய்தல், என்னை அன்பு செய்தல் ஆகிய மூன்றும் ஒன்றோடொன்று தொடர்

புடையவை” என மொழிகின்றார் லின்லேடி, எனவே இனிய நல்வாழ்வுக்கு ஆதரமாகிப் புன்முறுவலை மலரவிடுகிறேன்.

7. இலக்கையும் ஆர்வத்தையும் அதிகரித்தல் இதமான வாழ்விற்கான இலக்கைக் கூர்மையாக்கிக் கொண்டு, வாழ்ந்து வாழ்விக்கும் ஆர்வத்தை அதிகரிக்க நான் முன்வருகின்றேன்.
8. இறந்த காலத்தையும் நிகழ்காலத்தையும் இணைத்தல் இறந்த காலத்தில் கற்றுக் கொண்ட பாடங்களைக் கொண்டு நிகழ் காலத்தில் உளமகிழ்வுடன் வாழ எத்தனிக்கிறேன். நான் அனுபவ ரீதியாகக் கற்றுத் தெளிந்த நல் எண்ணங்களே எனது ஆக்க செயற்பாட்டிற்கான உந்து சக்தி என்பதை உணருகிறேன். சென்றுவிட்ட சுமைகளால் என்னைச் சிதைப்படுத்தாது சுவையான சிந்தனையினால் என் நிகழ்வில் வாழ்வைச் சிறப்பிக்க முனைகின்றேன்
9. தொடர் கற்றல் வாழ்விற்கான கற்றல் என்பது முடித்துவிட்ட ஒன்றல்ல மாறாக அது தொடர் வினையாகும் ஏணியும் பாம்பும் விளையாட்டில் ஏறி இறங்குவதும் இறங்கி ஏறுவதும் சகஜம் இவ்வாறே மனித வாழ்வில் ஏற்ற இறக்கங்கள் தவிர்க்க முடியாதவையே. எனினும், நேர் நோக்கில் வாழ்வினை கண்ணோட்டமிட்டு உயர்வுக்கான படிமுறைகளையே அடிக்கடி உற்று நோக்கி சாதகமான வாய்ப்புக்களில் நாட்டம் காட்டுகிறேன்.
10. நன்றியுணர்வுடன் வாழ்தல் நிகழ்வில் நிறைவுகானல் என்பது பல நல் உள்ளங்களின் ஒன்றிணைதலிலும் பலரது தியாகச் செயற்பாடுகளின் செறிவிலும் தங்கியுள்ளது எனது உயர்புநிலைக்கு வித்திட்டவர்களுக்கு நான் வெளிக்காட்டும் நன்றியுணர்வு என்னையே மேலும் வளப்படுத்தும்.



அபிவிருத்திபார்வையில் ஒருங்கிணைப்பு (Integration in view of Development)

இன்றைய உலகில் அபிவிருத்தி தனி நபர்கள், குடும்பங்கள், சமூகங்கள், நாடுகளின் முக்கியகுறிக்கோளாகும். அபிவிருத்தி பலநோக்கில் கருத்தில் எடுக்கப்படுகின்றது. ஆயினும் நிகழ்கால நிலையிலிருந்து வளர்ச்சியை நோக்கிய மாறுதலை பொதுவாக குறிக்கும். யதார்த்தத்தில் அபிவிருத்திக்கான முனைப்பு ஒரு சாராரிலும் அபிவிருத்திக்கான பலாபலன்கள் வேறொரு சாராரிலும் தங்கியிருப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் இருப்பதால் பல அபிவிருத்தி திட்டங்கள் விமர்சனத்திற்கு உட்படுகின்றன. தவிர அபிவிருத்தித் திட்டங்களில் நேரடியாக ஈடுபட்டவர்கள் மிகக்கூடிய தங்கிவாழும் நிலைக்கு தள்ளப்படும் நிலை காணப்படுகின்றது. இத்தகைய அபிவிருத்தித் திட்டங்கள் இலக்கை நோக்கியதாக இல்லாதிருப்பதற்கு முக்கியமான காரணம் ஒருங்கிணைப்பு திட்டமிடப்படாமையே. உண்மையில் ஒருங்கிணைப்பு மனித செயற்பாடுகளிலும் அபிவிருத்திச் செயற்திட்டங்களிலும் குறிப்பாக மனித உறவுகளிலும் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டும். எனவே அபிவிருத்தி திட்டங்கள் எந்த கோணத்திலும் முன்னெடுக்கப்படுவதற்கு முன் ஒன்றிணைப்பு பற்றிய முக்கியத்துவம் கருத்தில் எடுக்கப்படுதல் அவசியம்.

ஒன்றிணைப்பு என்பது ஒன்றாக செயற்படுவதற்கான அங்கங்களை ஒன்று சேர்த்தல் அல்லதுசெயற்பாடுகளில் பொதுமை ஒன்றை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் என்று பொருள்படும். ஆனால் மனிதன் இயற்கையில் சேர்ந்து சமூகமாக செயற்படுவதற்கு விருப்பமுடையவனாக இல்லை. பொதுவாக தனிநபர் ஒருவர் அடுத்தவரின் அறிவுரைக்கு கீழ்ப்பட்டவனாக, அல்லது கீழ்ப்பட விரும்பாதவனாக வெளிப்படுகின்றான். ஆனால் சமூகம் என்ற நோக்கு தனி நபரை ஒன்றி

ணைத்து வழிநடாத்துவதையே வலியுறுத்துகின்றது. தவிர சமூகம் தனிநபர் சமூகவாழ்வில் இணைந்துகொள்வதையே எதிர்பார்க்கின்றது. ஆயினும் தன்னிறைவு பெற்றுள்ள ஒருவருக்கு சமூக ஒன்றிணைப்பு அவசிய மற்றதாகும். ஒருவர் சமூகத்தில் பங்குகொள்ளாத நிலையில் அவர் ஒரு மிருகமாக அல்லது கடவுள் சாயலாக கொள்ளப்படவாய்ப்புண்டு என கிரேக்கத்து விஞ்ஞானி அரிஸ்டோட்டல் கூறுகின்றார். மேலும் அவர் “மனிதன்” இயற்கையாகவே ஒரு சமூக விலங்கு என வரையறைசெய்து சமூகவாழ்வை வலியுறுத்துகின்றார்.

மனிதன் இயற்கையாக தனி நபராக தனித்தன்மை கொண்டவனாக இருப்பதால் சகமனிதருடன் ஒருங்கிணைந்து செயற்படுவதற்கான நாட்டம் குறைந்தவனாக காணப்படுகின்றான். குறிப்பாக செயற்பாட்டின் சாதகமான பலா பலனை அல்லது விளைவை பங்கு போடுவதற்கு அல்லது பகிரந்து கொள்வதற்கு நாட்டம் அற்றவனாக காணப்படுகின்றான். மேலும் எதிர்காலம் பற்றிய நிச்சயமற்ற தன்மைக்கு பழக்கப்பட்டதனால் விளைவை பகிர்வதற்கு பதிலாக தனக்காக சேமிப்பதற்கு முன்னுரிமை கொடுக்கின்றான். ஆனால் சமூகம் தனி நபர்களை தனித்துவங்களை ஒருங்கிணைத்து பொதுவான இலக்குகளை, வழிமுறைகளை, வடிவங்களை, நடவடிக்கைகளை ஒருங்கிணைக்கும் போது பயன்கள் விளைவுகள் அதிகரிப்பதை அனுபவத்தில் உணர்ந்ததனால் ஒருங்கிணைப்பு ஒரு சமூக ஏற்புடையான செயல்முறையாகக் காணப்படுகிறது.

மனிதன் தாயின் வயிற்றில் பத்துமாதங்கள் பெற்றபாதுகாப்பும் பின்னர் உலகில் பிறந்ததுமுதல் கிடைத்த அச்சுறுத்தல் காரணமாக சுயபாதுகாப்பு பற்றிய பய உணர்வு (Fear of insecurity) தனி நபராக தனித் தேவைகளை நோக்கிய செயற்பாடுகளில் கிடைத்த திருப்திமட்ட அனுபவங்கள், அதன் வழி தோன்றிய சுயநலவிருப்பு (Selfishness) என்பன தனிமனிதனை சமூகமாக ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவதற்கு அச்சுறுத்துகின்றது. எனவே மனித வரலாறு சுயநலத்திற்காக சக மனிதனை துன்புறுத்திய வரலாறாகவே தொடர்கின்றது. சுயநலத்திற்கு எதிராக சமூக, சமய, மனிதம் சார்ந்த விழுமியங்கள் காலத்திற்கு காலம் தோற்றம் பெற்றாலும் சமூகத்தை ஏற்கனவே நாம் குறிப்பிட்டது போல சேர்ந்து செயற்பட விருப்பமுடையவராக அல்லது விருப்பமற்றவராக இருப்பதையாக பிரிந்திருப்பது தவிர்க்க முடியாத தாயிற்று. இந்த யதார்த்த மனித செயற்பாடுகளை வகைப்படுத்தலாம்.

1. சுயநிறைவுகொண்ட பொதுவாழ்வு நீரோட்டத்தில் தன்னை இணைத்துக் கொள்ள விரும்பாத சுயதிருப்தியுடன், மிருகங்களாக அல்லது கடவுள் சாயலாக வாழ்பவர்கள்.
2. சுய நிறைவு பற்றாக்குறை கொண்ட பொதுவாழ்வு நீரோட்டத்தில் தன்னை இணைத்துக்கொண்ட போதிலும் தனித்துவத்திற்கும் ஒன்றிணைதலுக்கும் இடையில் போராடுபவர்கள்.



முதல் தொகுதியாக வகுக்கப் பட்டவர்கள் சமூகமாக ஒன்றிணைவதற்கு பதிலாக சமூக பேதங்களை கையிலெடுத்து சாம, பேத, தான, தண்ட வழி முறைகளில் தமது தேவைகளை நினைவுசெய்வதற்காக மற்றவர்களை ஒருங்கிணைத்து செயல்படுத்துவோர்.

அடுத்த தொகுதியினர் சுய நிறைவுபெற்றிராத நிலையில் சமூக ஒருங்கிணைவிற்கு உட்பட்டபோதிலும் சுயநலம் மேலிடும் போது ஒருங்கிணைப்பை நிராகரிக்க முற்படுபவர்கள்.

எனவே ஒருங்கிணைப்பு சமூகநோக்கில் பின்வரும் சவால்களுக்கு உட்பட்டவையாகவே காணப்படுகிறது.

- * சுயநிறைவு கொண்ட தனிநபர் தனது தனித்துவத்தை பாதுகாப்பதற்கு ஒருங்கிணைப்பு முரண்பட்டதாக கருதுதல் அல்லது ஒருங்கிணைப்பு பற்றி சிந்திக்க அவசியமில்லை எனகருதுதல்.
- * சுயநிறைவு கொண்டிராத தேவைசாரந்த அபிலாசைகள் உள்ளவர்கள் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட முன்வந்தாலும் அவர்களின் சுயநலம் ஒருங்கிணைவுக்கு பாதகமாக கருதுதல்.

எனவே பொதுவான நோக்கில் தேவைகள் அபிலாசைகளைக் கொண்ட தனிநபர்கள் தமது அபிலாசைகளை நிறைவுசெய்து ஒருங்கிணைதல் சாத்தியமான தந்திரோபாயமாகும். தவிர மனிதன் இயற்கையில் தனியானாக

இருக்கின்றான். ஒருவனிடத்தில் இருப்பது மற்றவனிடம் இல்லாதிருக்கலாம். ஒருவனால் செய்யக்கூடியவை மற்றவனால் செய்ய முடியாதிருக்கலாம், ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளில் திறமைதேர்ச்சி கொண்டவராக இருப்பர்.

எனவே மனிதர் ஒன்றிணையும் போது பலகரங்கள் ஒன்றிணைகின்றன, பல திறன்கள் ஒன்றிணைகின்றன. பல அனுபவங்கள், பலசிந்தனைகள் ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன. எனவே இலக்குகளை அடைவதற்கு தனித்துவங்களை மறுத்து ஒருங்கிணைப்பு சாத்தியமான விளைவுகளைக் கொண்டுவரும் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மையே. புனித சின்னப்பர் கூறுவது போல உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் ஒருங்கிணைந்து செயற்படுவதுபோல மனிதன் தனித்துவங்களை விடுத்து ஒருங்கிணைந்து செயற்படுவது அவசியமாகின்றது.

இருப்பினும் மனிதர்களை செயற்பாடுகளைநோக்கி ஒருங்கிணைத்தல் அவ்வளவு இலகுவானதல்ல. ஏனெனில் தனித்துவங்கள் எத்தகைய செயற்பாடுகளிலும் தம்மை நிலைநிறுத்துவதில் கரிசனைகொண்டிருக்கும். எனவே தனித்துவங்கள் பாதுகாக்கப்படுவதும், தனித்துவங்கள் பொது செயற்திட்டத்தில் முரண்படாது ஒன்றிணைப்பதும் செயற்திட்டத்தில் தனித்துவங்களின் பங்களிப்பின் முக்கியத்துவத்தை மற்றவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வதும் அவ்வளவு இலகுவான தல்ல. தெளிவான முகாமைத்துவ விழுமியங்கள், ஒழுக்கநெறிகள் வலியுறுத்தப்படாத நிலையில் ஒருங்கிணைப்பு வெற்றியளிக்காது.

எனவே ஒவ்வொருவரது கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் வரையறை செய்யப்பட்டிருப்பதுடன் ஒருவரது கடமைகளில் மற்றவர் குறிக்கிடாத வரையறைகள் வகுக்கப்பட்டிருக்கவும் வேண்டும். ஒருங்கிணைந்து செயற்படுதல் தொடர்பாகமுதலில் ஒருகலாசாரம் கட்டியெழுப்பப்படவேண்டும். குறிப்பாக ஒருவரில் ஒருவர் தங்கியதாக ஆனால் ஒருவரை ஒருவர் கட்டுப்படுத்தாத வழிமுறைகள் காணப்படவேண்டும்.

இன்றைய கணனி வடிவமைப்பு ஒருங்கிணைப்பு செயற்பாடுகள் மனிதன் கண்டடைந்த ஒரு சாதனையாகும். உண்மையில் கணனி வடிவமைப்பு கோடிக்கணக்கான வரையறைகள், நிபந்தனைகள், கட்டளைகளை முன்கூட்டியே நான்

திட்டமிட்டு உடனடியாக ஞாபகப்படுத்தலுக்கு கொண்டு வரும் செயல் முறைகளின் ஒருங்கிணைப்பின் வெற்றியாக கொள்ளப்படலாம். கணனிவடிவமைப்பு மனிதன் கண்டடைந்த ஒன்றிணைப்பின் பலபலனை பறைசாற்றுகின்றது. ஆனால் இன்றைய போட்டி உலகில் குறிப்பாக அபிவிருத்தி யடையாத நாடுகளில் மனித ஒன்றிணைப்பு அச்சம் கலந்த உணர்வுடனேயே நோக்கப்படுகின்றது. தனது தனித்துவங்கள் பாதுகாப்பதில் உள்ள கரிசனையால் ஒன்றிணைப்பு தவிர்க்கப்படுகின்றது.

இதனால் மனித ஒன்றிணைப்பு குடும்ப உறவுகளுக்கிடையில், சிறிய சமூக குழுக்களுக்கிடையில் ஈமொழி, சமயவாரியான குழுமங்களுக்கிடையில் சாத்தியமற்றதாகவே காணப்படுகின்றது. இதனால் தனிநபர் சார்ந்தவிழுமியம் காப்பாற்றப்படுவதற்கோ அல்லது சமூகக் குழுமங்களின் ஒற்றுமை பாதுகாக்கப்படுவதற்கோ அல்லது மொழி, சமய பாரபட்சங்களை கையாள்வதற்கோ அல்லது இனத்திற்கு எதிரான அடக்குமுறையை முகம்கொடுப்பதற்கோ முடியாமல் இருப்பதனால் விலகல் நடத்தைக்கு உட்பட்ட தனிநபர்களின் கை ஓங்கியே காணப்படுகின்றது.

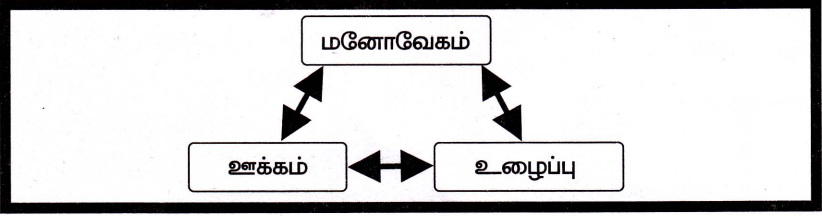
எனவே மனித அவலங்களுக்கு உள்ளாகியுள்ள அல்லது தனிநபர் குழுமங்களின் ஆதிக்கத்துள் கட்டுப்பட்டுள்ளதனி நபர்கள், குழுக்கள், சமூகங்கள், இனங்கள் தமது அவலங்களைகையாள கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கியமான தந்திரோபாயம் ஒருங்கிணைப்பு.

R.A.திலகரட்சணம்
நிர்வாக உத்தியோகத்தர்
கரித்தாஸ் கியூடெக், யாழ்ப்பாணம்.

☞ சந்திர குறர்களே!

உங்கள் வருடாந்த சந்தாப்யணத்தை செலுத்தும் காலம் கனிந்துவிட்டது காலம் தாமதியாமல் உடனடியாக புதுப்பித்துக் கொள்ளுங்கள் ஏமாற்றத்தை தவிர்ந்துக் கொள்ளுங்கள் - நன்றி.

- நிர்வாகம் -



* மனோவேகம்

- * உயிரோட்டம் மிக்க உன்ன தசக்தி
- * உயரவைக்கும் ஓய்வற்ற சக்தி
- * துணிவை பிறப்பிக்கும் இயந்திரம்
- * தளர்சியிலும் தாழவிடா சாதனம்
 - * சவாலுக்கு சவாலிட்டு சாதிக்க துடிக்கும்
 - * சாதனையாளர்களின் சக்தியே அது
 - * புதுமையை தேடி தடைகளை தாண்டி
 - * புரட்சியில் உயர்த்த புருசர்களின் பல்லிய சக்தியது

* ஊக்கம்

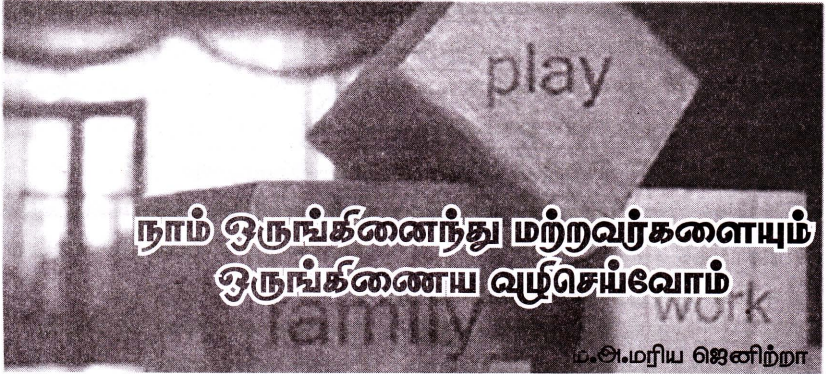
- * ஆக்கத்தில் ஆசை கொள்ளும்
- * உயர்ச்சிக்கு ஏக்கம் கொள்ளும்
- * முதிர்ச்சிக்கு தாகம் கொள்ளும்
- * எழுச்சிக்கு வேகம் கொள்ளும்
 - * வற்றாத ஊற்றாக வறண்டிடாத நீர்ச்சணையாக வாழ்விற்கு செழிப்புட்ட ஊக்கம் கொள்ளும்

* உழைப்பு

- * முதலீட்டு முயற்சி
- * மனிதர் வாழ்வுகொண்டவர்கள்
- * விதையக்கி வேர்வையால் நீர்ஊற்றியவர்கள்
- * வீரர்கள் சாதனையாளர்கள்
 - * உழைப்பைக் கொண்டால் உண்பதற்கு தகுதியுண்டு உழைப்பை மறுத்தால் வாழ கூட தகுதியில்லை

- * இம் முப்பலத்தின் ஒருங்கிணைப்பில் இவ் மையத்தில் நீ வாழ்வாங்கு வாழ்ந்தால் வரலாற்று நாயகர்கள் நீயும் ஒருவனாவாய் வாழ்க்கையை அனுபவித்த வீரனாவாய்.

அருட்சகோதரன் - S.ஜீவா



நாம் ஒருங்கிணைந்து மற்றவர்களையும் ஒருங்கிணைய வழிசெய்வோம்

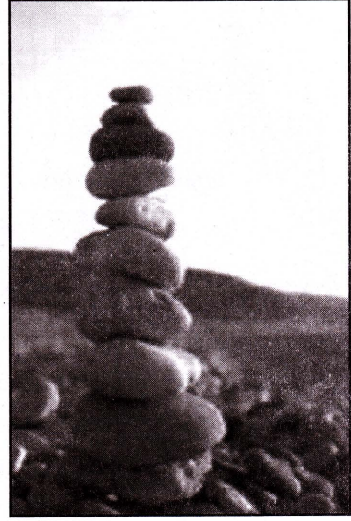
ம.சி.மரிய ஜெனிற்றா

“ஒன்று பட்டால் உண்டு வாழ்வு” என்ற பழமொழிக்கிணங்க இன்றைய கால கட்டத்தில் எந்தவொரு நிலை என்றாலும் அனைவரதும் ஒன்றிணைப்பின் மூலம்தான் வாழ்வு என்ற ஒன்று கிடைக்கின்றது இவ் ஒருங்கிணைப்பானது பல்வேறுபட்ட அமைப்புக்கள், வணிக இடங்கள், பாடசாலை ஆகியவற்றில் சிறப்பாக இடம் பெறுகின்றது. இவற்றுள் உளவியல் ஒருங்கிணைந்த இசைவாக்கமான ஆளுமை உருவாக்கம் இன்றிமையாத கூறுகளின் அமைப்பால் உருவாகின்றது.

இவ் ஒருங்கிணைப்பானது இன ஒருங்கிணைப்பு, கல்வி ஒருங்கிணைப்பு, பொருளாதார ஒருங்கிணைப்பு என பல வகைப்படும். இன ஒருங்கிணைப்பு சமூக கலாச்சாரத்தை பிரதிபலிப்பதாகவும், கல்வி ஒருங்கிணைப்பு மாணவரது அறிவுசார் வளர்ச்சியடையும், பொருளாதார ஒருங்கிணைப்பு, வர்த்தக வளர்ச்சியையும் குறிப்பதாக அமைகின்றது.

ஒரு குடும்பம் ஒன்றில் ஒருங்கிணைப்பின் முக்கியத்துவத்தை நோக்குவோமானால் அக்குடும்பம் சிறப்பாக நடைபெறுவதற்கு குடும்ப தலைவனும், தலைவியும் ஒன்றித்து செயற்படுவதே தேவையாக உள்ளது. அதை விட்டு தலைவன் தனது வேலையை மட்டும் பார்த்து குடும்பத்தை மனைவி பார்க்க வேண்டும் என்ற குறுகிய மனப்பாண்மையினால் வாழ்ந்தால் அக்குடும்பம் மேலும் தொடர்வது கேள்விக் குறியாகிப் போய்விடும். அதற்கு மாறாக தலைவனும், தலைவியும் ஒன்றிணைந்து தமது கடமைகள், பொறுப்புக்கள், என்பவற்றை சீர்வர செய்வார்களேயானால் அக்குடும்பம் நல்ல வழியில் தானாகவே வளர்ச்சிப் பாதையில் பயணிக்கும்.

அடுத்து பாடசாலை வாழ்க்கையை எடுத்துப் பார்த்தால் ஒரு வகுப்பில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களும் ஒன்றிணைந்து செயற்பட்டாலே அவ்வகுப்பு முன்னேற முடியும். அதை விட்டு படிக்கும் மாணவர்கள் ஒரு புறம், படிக்காத மாணவர்கள் ஒரு புறமும், ஆண்கள் ஒரு புறமும், பெண்கள் ஒரு புறமாக செயற்பட்டால் அவ்வகுப்பு பிரிவினைப்பட்டு இரு வழியில் தான் செல்லும் எந்தவித பேதமும் காட்டாமல் ஒன்றித்து செயற்படுவார்களாயின் அவ்வகுப்பை முன் மாதிரியாக கொண்டு ஏனைய வகுப்புக்கள் முன்னேற பாடசாலை தானாகவே முதன்மை நிலை அடையும்



ஒட்டு மொத்தத்தில் ஒவ்வொருவர் வாழ்க்கையிலும் ஒருங்கிணைப்பு இல்லையென்றால் அவர்களின் வாழ்வின் அனைத்து பகுதிகளையும் பாதிக்கும். அதனால் மன அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது அத்துடன் பொழுது போக்கு நிகழ்வுகள், வேலைத் தளங்கள், போன்றவற்றில் ஊழியர், பெற்றோர், உறவினர், பங்குதாரர் நண்பர் அறிமுகம் என்பன வாழ்க்கையின் பல்வேறு அம்சங்களை ஒருங்கிணைக்கும் திறன் கூடுதலாக உள்ளதுடன், ஆரோக்கியமான மக்கள் தங்களை பல்வேறு அம்சங்களை ஒருங்கிணைக்க முடியும்.

வாழ்க்கையில் எந்தவொரு படி நிலையிலும் இவ் ஒருங்கிணைப்பானது இன்றியமையாததாக இருக்கின்றது. நாம் ஒவ்வொருவரும் குடும்பம், பாடசாலை, வேலைத்தளம், சமூகம் என்பவற்றில் எல்லோருடனும் எம்மை ஒன்றிப்பதன் மூலம் பிறருக்கு வழி காட்டுபவர்களாக மாறுவோம்.

“வெற்றி என்பது ஒரு தந்திரச் செயலோ அல்லது புரியாத புதிரோ அல்ல. அடிப்படைத் தன்மைகளை முறையாகவும் இடைவிடாமலும் பின்பற்றுவதன் விளைவாக இயற்கையாகவே வெற்றியை அடைய முடியும்.”

- ஜிம் ரோன்

தோழியே நம் பாடசாலை நாட்களின் நினைவுகள்

சில காலங்கள் கடந்திருந்த
 நம் பாடசாலை நாட்களின்
 நினைவுகளை எண்ணிப்பாக்கிறேன் - தோழியே
 நானும் நீயும் கையிடித்து நடந்த
 அந்த மாடிப்படிக்கல் நினைவுள்ளதா?
 பக்கத்து பக்கத்து மேசையில்
 உட்கார்ந்து கதைத்து பேசி மகிழ்ந்த
 அந்த வரிகள் நினைவுள்ளதா?
 அன்பான ஆசிரியர்களின்
 அரவணைப்பில் குழந்தைகளாய்
 மாறிய நாட்கள் நினைவுள்ளதா?
 தவணை தேர்வுகளில் உச்சப்பள்ளி
 பெற்று பெற்றோரிடம் வாங்கிய
 பாராட்டுக்கள் நினைவில் உள்ளனவா- தோழியே
 எங்கிருந்தோ வந்து எங்கோ செல்லும்
 சரணாலயப் பறவைகளாய்
 திசைக்கு ஒருவராய் சிறகடித்த போதும்- இன்னும்
 அழியவில்லை நம் பாடசாலை நினைவுகள் தோழியே



நினைவுகளோடு
 உன் தோழி
 சூ.சீர்த்தனா



நான் என்பதை தவிர்த்து நாமாக மாறிடுவோம்

21^{ம்} நூற்றாண்டில் காலடி பதித்து
 நவீன விஞ்ஞான உலகில்
 நடை பயின்றுடும் மானிடனே!
 நவீன உலகின் மாற்றங்களுக்குட்பட்டு
 நொடிக்கு நொடி மாறும் மனிதனே
 உன் உடையுடைய பாவனை மட்டுமன்றி
 உன் குணதிசயங்களையும் மாற்றுகின்றாயே
 நாம் என்பதை மறந்து விட்டு
 நாம் என்ற மமதையில் வாழ்பவனே
 நான் உயர்ந்தவன், நீ தாழ்ந்தவன்
 நான் படித்தவன், நீ படிக்காதவன்
 நான் ஆண், நீ பெண்
 என்று பேதம் காட்டி
 தனித்து வாழ்வதை விட்டு
 பூவுடன் சேர்ந்து நாரும் தாண்
 மணம் வீசும்- என்பதை மனதிலிருத்தி
 நான் என்ற ஆணவம் கொள்வதை தவிர்த்து
 நாம் (அனைவரும்) ஒன்று பட்டு செயற்படுவோம்
 சாதி, மதம், இன பேதம் காட்டுவதை தவிர்த்து
 அனைவரும் ஒரு தாய் வயிற்று
 பிள்ளைகளாக வாழ்ந்திடுவோம்
 மாற்றவர்களும் வாழ வழி சமைப்போம்.

- ஜெனி
சாவகச்சேரி

விபரத்துடன் தகவல்
 வாழப்போம்.

சாதிக்க பிறந்த மனிதன் நீ

பிறக்கும் போதே மனிதர் எவரும்
திறமை கொண்டு பிறப்பதில்லை
வளரும் விதத்தில் வாய்ப்பு கிடைத்தது
வளர்ச்சி பெற்றிட மறந்ததில்லை

வாழ்க்கை என்பது போராட்டம் நிறைந்தது
போராடும் குணமும் தளர்வில்லா மனமும்
வெற்றிக்கு உதவும் தாரக மந்திரம்

முடியாதது என்று எதுவும் இல்லை
முயன்று பார்க்கும் மனிதனிடத்தில்
முயற்சி என்பதை மூச்சாய் கொண்டவன்
சாதனைகள் கண்ட வரலாறு உண்டு

உயிரே போகும் நிலையிலும் கூட
முடியும் என்று முயலும் எண்ணமே
எதனையும் வெல்லும் ஊக்கம் கொடுக்கும்
உன்னை உயர்த்தும் உந்து சக்தி

மண்ணில் விழுந்த ஒற்றை விதை
முளைத்து வந்து விருட்சமாகும்
உன்னில் இருக்கும் திறமைகளை
ஊக்கத்தைக் கொண்டு உயர்வை நாட்டு

உனக்கென்று எதுவும் தடைகள் இல்லை
முன்னேறும் வெறியை மனதில் கொண்டால்
முன்னேற்றப் பாதையில் நீயும் தொடர்ந்தால்
இமயம் கூட நீ எளிதில் தொடுவாய்

சாதிக்கப் பிறந்த மனிதன் நீ
சங்கட எண்ணங்கள் வேண்டாம் மனதில்
ஊக்கமெனும் எண்ணம் உன்னை இயக்கட்டும்
தளர்வில்லா உன் உடலும் தெம்பாய் இருக்கட்டும்

ஊக்கம் என்பது உயிரைப் போன்றது
உன்னுள் இருந்தால் உன்னை இயக்கும்
உலகம் எல்லாம் உன் கையில் அடங்கும்
எல்லைகள் இல்லா சாதனைகள் தொடரும்

விழுவதும் எழுவதும் எழுச்சியோடு முயல்வதற்கே
விழுதுகள் விருட்சமட்டும் உலகத்தின் வெளிச்சமாகட்டும்
முயன்றால் சோதனைகளும் வாய்ப்புகளாகும்
சாதனைகளின் வார்ப்புகளாகும்
வேதனைகளின் எல்லைத் தாண்டி
விருதுகளை மலையாக்கும்

பள்ளத்தை தாண்டிவரும்
வெள்ளம் தான் வேகங்கொள்ளும்
உள்ளத்தில் உறுதி கொள்ளும்
ஊக்கத்திற்கே உயர்விருக்கும்

முடியுமென்றவர் தோற்றது இல்லை
முடியாது என்றவர் ஜெயித்தது இல்லை
வெற்றியின் விலாசம் விடாமுயற்சி
விடாமுயற்சி என்பது ஊக்கம் தானே.

ச.சந்திரதாஸ்
மண்டைதீவு.



உளமேம்பாட்டில் ...

சமயசடங்குகளும் சமூகக்கூட்டிணைவும்

குழந்தை கருவில் இருக்கும் போதே வழகாப்பு என்ற சடங்கில் தொடங்கி அக்குழந்தை பிறந்து வளரும் ஒவ்வொரு விருத்தி படிநிலைகளிலும் சடங்கு முறைகள், சம்பிரதாயங்கள் காணப்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, குழந்தைக்கு துடக்கு கழித்தல், பால் பருக்கல், மொட்டை அடித்தல், கொழுக்கட்டை கொட்டல், ஏடு தொடக்குதல், பிறந்ததினம், பூப்புனித நீராட்டுவிழா, திருமணச் சடங்கு என்பன காணப்படுகின்றன. இவற்றை செய்கின்ற பொழுது பிரிந்த உறவுகள் ஒன்றிணைதல், உடன் உள்ள உறவு முறைகளை இன்றும் அதிகமாக பிணைப்பை ஏற்படுத்தி சமூக ஒன்றிணைப்பு, சமூக ஆதரவு என்பவற்றை பெறுகின்றன. அதேபோல் அன்புக்குரிய ஒரு உறவு பிரிகின்ற பொழுது, வாழ்க்கையே அறுந்துவிட்ட போன்ற உணர்வு ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய அனுபவங்களில் ஒருவரை தனிமையில் விடும்பொழுது, இறப்புத் துயரம் கவலைகள் அதிகமாகி இறப்புத்துயருக்கு உட்பட்டு, மீளமுடியாமல் உளநோய்க்கு உட்படுகின்றனர்.

எனவே, பிறந்த குழந்தை மண்ணில் வாழும் போதுமட்டுமல்லாமல் இறக்கும் போது அதற்குரிய சடங்கு கிரியைகள் செய்யப்படுகின்றன. இதனை புரிவதனால் உண்மையில் இறந்தவருக்கு நன்மை அளிக்குதோ இல்லையோ

அவருடைய அன்புக்குரிய உறவுகள் தங்கள் இழப்புத்துயரத்தில் இருந்து மீண்டெழுகிறார்கள்.

இறப்பும் மற்றும் இழப்புத்துயருக்கான சடங்கு கிரியைகள் ஓர் உள நோக்கு என்ற வலிகாமம் வடக்கு பிரதேச எல்லைக்கு உட்பட்ட இவ் ஆய்வில் எமது சமூகத்தில் நாம் மேற்கொள்ளும் மரணச்சடங்கு கிரியைகள் இழ விரக்கத்தை ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்வதற்கு உறுதுணையாக உள்ளன. அவற்றை முறையாக கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் இழவிரக்கத்தை நாம் ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்ளலாம்.

இவ் ஆய்வின் ஆய்வுப்பிரதேசமான வலிகாமம் வடக்கு பிரதேசமானது 48 கிராமங்களைக் கொண்டுள்ளது. தெல்லிப்பளை யிணைபிரதேச செயலகமாக கொண்டுள்ளது. இங்கு இறந்தவர்களுக்கு கிரியை செய்து நீராடும் கேணிக் கடரையும் கொண்டு கீரிமலை காணப்படுகின்றது. இங்கு-பங்கினர் இந்துமக்களே அதிகம் வாழுகின்றனர். இந்துமதநம்பிக்கைகளை ஏற்றுக் கொண்டு கடைப்பிடிக்கின்ற பிரதேசமாக காணப்படுகின்றது.

இங்கு நூறு மாதிரிகளை நோக்கமாதிரி தெரிவின் மூலம் எடுத்து, இறந்தவர்களில் இருந்து ஒருவருட ஆண்டுத் திவசம் வரையான காலப்பகுதியாக வரையறுக்கப்பட்டு நேர்காணல், வினாக்கொத்து மூலம் ஆய்வுத்தரவுகள் பெற்று தரவுப்பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது.

அந்தவகையில் இறப்பும் இறப்புத்துயரும் இந்துமத மரணச்சடங்கு கிரியைகள் ஓர் உளநோக்கு. இந்த ஆய்வின் கருதுகோளாக இந்து மத மரணச்சடங்கு கிரியைகளை ஒழுங்குமுறையாக அதனை செய்யாதவர் களைவிட விரைவாக உளநலம் அடைகின்றனர் என்ற ஆய்வு கருது கோளானது நிரூபிக்கப்படுகின்றது.

அத்தோடு சமூக கூட்டிணைவு, ஆதரவு, இறப்புத் துயரை குறைக்கின்றன. இறுதி மரணச்சடங்கு கிரியைகளில் மனம் விட்டு அழுது புலம்பல் அவர்களின் மனப்பாரத்தை குறைக்கின்றன என்ற ஆய்வுக் கருதுகோள்களும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

சமூக ஆதரவு என்கின்ற நிலையே பல நெருக்கீடுகளிலிருந்து மனிதன் தன்னை மீட்டுக்கொள்ள உதவுவதாக உள்ளது. ஊரில் ஒரு மரணச்சடங்கு நடந்திருந்தால் சுமார் ஒருமாத காலத்துக்கு அந்தவீட்டில் உள்ளவர்கள் சமைக்கமாட்டார்கள். சுற்றமும் அயலவர்களும் தான் அவர்களுக்கான உணவைத் தயாரித்துப் பரிமாறுவார்கள். உணவுடன் அவர்களது ஆதரவும் கிடைக்கப் பெறுவதனால் இழப்புத்துயர் வீட்டிலுள்ளவர்கள் தங்களது இறப்புத் துயரினை சுலபமாக கடந்துசெல்வதை காணக்கூடியதாக உள்ளது.

துயருறும் மனிதனை ஆறுதல்படுத்தி ஆதரவளித்து அவனைச் சாதாரண பழைய நிலைக்கு கொண்டுவருவதில் சமூகமும் அதன் சடங்குகளும் செய்தளவிற்கு வேறு எதுவுமே செய்யவில்லை என்பதே உண்மை. அந்தச் சமூக இணைவிற்கு இன்றைய நவீன தொழில் நுட்பங்களும், தனிமனிதனை முதன்மைப்படுத்துகின்ற வாழ்க்கை முறைமைகளும் வேட்டுவைத்துள்ளன. வெறுமனடே இணையத்தளங்களில் பார்வையிட்டவாறும் உலகமே ஒரு கிராமமாகிவிட்டதாக சத்தமிட்டுக் கொண்டு தனிமைச்சிறையில் அடைபட்டுக் கிடக்கின்றான் மனிதன். அவன் பாதுகாப்புக் கவசமான சமூக ஆதரவை மெல்லமெல்ல இழந்துபோவதால் அவன் மனநெருக்குதல்களுக்கும், மனச் சோர்விற்கும் ஆளாகின்றான். புதுவிதமான ஒரு "தனிமைநோய் ஏற்படுகிறது என்று வியாக்கியானப்படுத்தி ஒரு கண்டுபிடிப்பில் இறங்கியிருக்கிறது மருத்துவ உலகு. உண்மையில் தனிமையே உள நோய்க்கு இட்டுச் செல்லக் கூடியதாக உள்ளது.

சமூகத்துடன் இணைவதையும் மதகலாச்சாரநிகழ்வுகளில் கலந்து கொள்வதையும் நவீனயுகத்திற்கு ஒவ்வாத ஒன்றாகப் பலர் கருதுவதும் இப்பொழுது அதிகரித்துச் செல்கின்றது. தற்பொழுது கிராமப் புறங்களில் இருப்பதை விட நகர்ப்புறங்களில் இருப்பவர்களே அதிகம் உள நெருக்கடிக்கு உள்ளாகின்றனர். இவர்கள் சடங்கு, கிரியைகளை ஒழுங்கு முறையாகப் பேணுவதில்லை. அதற்கு நேரத்தையும் ஒதுக்குவதில்லை. இறந்தவீட்டில் அழுகின்ற தன்மையினையும் நகர்ப்புறமக்கள் விரும்புவதில்லை. அத்தோடு சமூக ஒன்றிணைவு, பட்டினிப்பண்டம் கொடுத்தல் முறைகள் நாகரீகமற்றது என எண்ணுகின்றார்கள். இதனாலே இவர்களது உளநலம் பாதிக்கப்படுகின்றது. ஆனால் கிராமப் புறமக்கள் அவ்வாறு காணப்படுவதில்லை. அவர்கள் விரைவாக உளமேல் பாடைகின்றமையைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

மேலும் இறந்தவீட்டு இறுதி மரணச்சடங்கு கிரியைகளை நேரில் சென்று அவதானித்தபோது, பலவிடயங்கள் உளமேம்பாடையக் கூடியதாக இருந்தது. கட்டியணைத்து அமுதல், பூப்போட்டு வணக்கம் செலுத்தல், ஒப்பாரி, தத்துவப் பாடல்கள், தேவாரம், மந்திரங்கள் என்பன எனலாம். உள மேம்பாடையக் கூடியதாக காணப்பட்டபோதும் ஆய்வாளரால் வலிகாமம் வடக்குபிரதேசத்தில் நேரே அவதானிக்கப்பட்ட ஒன்று கணவனை இழந்தபெண்களுக்கூரிய சடங்குகள் அதாவது இறுதி மரணச்சடங்கு அன்று கணவன் இறந்தால் மனைவி குளித்து வெள்ளைச்சாறி உடுத்தி வந்து கணவனின் மார்பில் தாலிகழற்றிவைத்து, கையை இரு திருமணம் புரிந்த வயதுவந்த பெண்கள் பிடித்து குங்குமத்தை அழித்து தலையில் சூடியமாலையையும் புடுங்கிவிட்டு தலையையிரையும் களைத்து விடுகின்ற சடங்குமுறை காணப்படுகின்றது.

அக்கணவனை இழந்தபெண் அதிகதுக்கத்தில் காணப்படும் போது, இச்சடங்கு முறையையும் செய்வது அப்பெண்ணை வெறுமைப்படுத்தும் ஒன்றாக காணப்பட்டது. இது பற்றி அப்பெண்ணிடம் சிறிது நாள் சென்று கதைத்த போது, அச்சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுக்கு கஷ்டமாகவும், கவலையாகவும் இருந்தது. “ஆனால் என் கணவர் உண்மையில் என்னுடன் இல்லை என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளும்போது அனைத்து உறவுகளும் என்னுடன் இருந்தார்கள். அவ்வாறு செய்யாவிட்டால் மற்றொருநாள் குங்குமப் பொட்டினை பார்க்கும்போது, தாலியினை பார்க்கும்போது தனித்து கஷ்டப்பட வேண்டும். ஆனால் அவ்வொரு நாளில் என்னுடன் என் கணவர் இனி இல்லை என்பதை ஏற்கக்கூடியதாக இருந்ததால், தற்பொழுது குங்குமத்தையோ, தாலியையோ பார்த்து கவலைப்படுவதில்லை” என்று கூறியிருந்தார்.

இச்சடங்கு முறைகள் ஒரு இளம் கணவனை இழந்தபெண்ணுக்கு புரிவது, அவர்களது வாழ்வை வெறுமையாக்கும் என உணர்வதைக் காண முடிகின்றது. இளம் பெண்களுக்கு அவ்வாறான சடங்குமுறைகள் செய்வது மிக அரிது என்றும், வலிகாமம் வடக்குபிரதேச மக்கள் குறிப்பிட்டிருந்தனர். இவ்வாறான சடங்குமுறை மேலும் கணவனை இழந்தபெண்ணுக்கு கஷ்டத்தை ஏற்படுத்தும் ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது. இதனைதவிர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் அவர்களில் உளதாக்கத்தை குறைத்துக் கொள்ளமுடியும்.

இறப்பு நடந்தவீட்டில் உள்ள உறவுகளுடன் உளவியல் கற்கை கற்றோர் உரையாடும்பொழுது அவர்கள் தங்களுடைய இழப்புத்துயரத்தில் இருந்து மீளுவதாகவும், மனப்பாரம் குறைந்ததாகவும் இழப்புத்துயர் மக்கள் குறிப்பிட்டிருந்தனர். எனவே, அவர்களுடன் உரையாடுவதும் நன்று. எமது சமூகத்தில் நாம் மேற்கொள்ளும் இவ் மரணச்சடங்குகள் மற்றும் கிரியைகள் இழுவிரக்கத்தை ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்வதற்கு உறுதுணையாக உள்ளது. அவற்றை முறையாக கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் இழுவிரக்கத்தைநாம் ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்ளலாம்.

உசாத்துணை நூல்கள்

1. வரவநாதன், 2012, "மரணத்தின் பின் வாழ்", வானவில் வெளியீட்டகம், பக். 54-75.
2. சிவசண்முகராஜா.சே, 2009, "மருத்துவநோக்கில் மரணக்கிரியைகள்", சித்தமருத்துவவளர்ச்சிக் கழகம், யாழ்ப்பாணம்.
3. திரிபுரச்சுந்தரி ஸ்ரீநிவாசன், 2010, "இந்துமத சம்பிரதாயங்களும், நடை முறைகளும்" ஸ்கிரிப்ட், அஃஸெட், சென்னை, பக். 84-86.
4. ஸ்ரீதயாளன்.எஸ், 2009, "அர்த்தமுள்ள சம்பிரதாயங்கள்", காயத்திரிப்ளி கேசன்.
5. இந்துசமய கலாச்சார அலுவலர்கள், 2007, "ஆத்மவிமோசனம்", இந்துசமய கலாச்சாரதிணைக்களம், கொளி அச்சகம்.

செல்வி. நித்தியா பாலசுப்பிரமணியம்
உளவியல் சிறப்புக்கலை - 2010
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

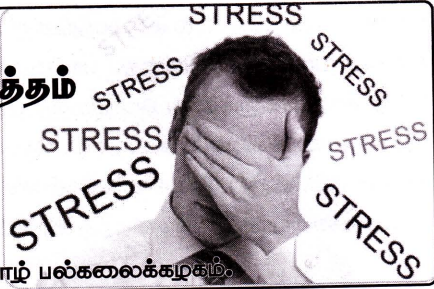
"நம்மில் பலருக்கு மிகப்பெரிய ஆபத்து என்பது நம்முடைய நோக்கம் மிக மிக உயர்ந்ததாக இருப்பதுடன் அதை இழப்பதிலும் அல்ல. ஆனால், அது மிக மிகச் சிறியதாகவும் அதை அடைந்து விடுவதிலும் தான்!"

- மைக்கல் ஏஞ்சலோ

இத்தாலிய ஓவியர் சிற்பி. கவிஞர் (1475 - 1564)

தொழில் சார் மன அழுத்தம்

செல்வி.கயந்தா ஞானசேகரம்
உளவியல் சிறப்புக்கலை - 2010 யாழ் பல்கலைக்கழகம்.



மருத்துவ சேவை என்பது மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த சேவை யாகும். இத்தகைய சேவையிலே கடமையாற்றும் பணியாளர்களான வைத் தியர்கள், தாதியர்கள் என்போர் மிகவும் முக்கியமானவர்களாகக் காணப் படுகின்றனர். இவ் உலகிலே எல்லாமனிதர்களும் ஏதோ ஒருவகையான பிரச்சினைகளுக்கு அன்றாடம் முகம் கொடுப்பவர்களாகக் காணப்படுகின் றனர். அந்தவகையிலே தாதியர்களும் பல்வேறுவகைப்பட்ட பிரச்சினை களுக்கு முகம்கொடுப்பவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இவர்களது பிரச்சினை கள் பற்றியும் அதற்கான காரணங்கள் பற்றியும் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றியும் எல்லோரும் கவனத்தலே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசிய மானது ஆகும். அந்தவகையிலே தாதியர்களது பிரச்சினைகளையும், அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் அதற்குரிய அதிகாரிகள் கவனத்தில் கொள்வது அவசியமாகும்.

இங்கு தாதியர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற தொழில்சார் மன அழுத்தமானது தாதியர்கள் ஒவ்வொருவரையும் உடலியல் ரீதியாகவும், உளரீதியாகவும், நடத்தை ரீதியாகவும் பாதிக்கின்றது. இதனால் தான் அவர்கள் பெருமளவுபாதிக்கப் படுகின்றனர். இவற்றிலும் குறிப்பாக யாழ்மாவட்ட வைத்தியசாலையிலே பணிபுரியும் தாதியர்கள் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தினால் கணிசமான அள வினை உடையோர் பாதிக்கப்படுவதைக் காணமுடிகின்றது.

எனவே இவ்வாறு ஏற்படுகின்ற தொழில்சார் மன அழுத்தத்தின் காரண மாக தாதியர்களது புனிதத்தன்மை, பாதுகாப்பு மகிழ்வு, நின்மதி போன்ற நற்பண்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதனால் இவர்கள் குடும்பத்தின் மீதும் தொழிலின் மீதும் ஒருவித திருப்தியற்ற தன்மையினை உடையவர்களாகக்

காணப்படுவர். இதனால் குடும்பத்தினருடனான உறவுநிலை, பணியின் சூழல் என்பன பாதிக்கப்படுகின்றது. பாதிப்புக்கள் பல்வேறுமட்டங்களில் இருப்பது போல தாதியர்களுக்கான தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கான காரணங்களும் பல பரிமாணங்களை உடையனவாகவுள்ளன. அக்காரணிகள் தனியானவையாகமட்டும் இருப்பதில்லை சிக்கலனவையாகவும், ஆழமானவையாகவும் பலமானவையாவும், நீக்குவதற்கு கடினமானதாகவும் இருக்கும்.

எனவே அவற்றைக் களைவதற்கான முயற்சிகள் பலமட்டங்களிலே உடனே எடுக்கப்படுவதில்லை. இதன் மூலமாக தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கான காரணிகள் குறைக்கப்படுவதுடன், எதிர்காலத்திலே தாதியர்கள் தமது வேலையிலே திருப்தித் தன்மையுடனும் சந்தோசத் தன்மையுடனும் தமது பணியினை மேற்கொள்ளமுடியும். எனவே இதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்வதுடன் இவ் மன அழுத்தத்துக்கான தீர்வுகள் கிடைக்கப் பெறுவதுடன் பாதிக்கப்பட்ட தாதியர்களுக்கு தேவையான உதவியினை செய்யக் கூடியதாகவும் அவர்களது உளசமூகப் பாதிப்புக்களினையும் குறைக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கும்.

தொழில்சார் மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கான ஆலோசனைகள் (Suggestion For reducing occupational stress)

மன அழுத்தமானது தவிர்க்கமுடியாது. மன அழுத்தம் அற்ற வாழ்க்கை சலிப்பானது மன அழுத்தம் இருக்கின்ற போது செயற்திறன் அதிகரிக்கின்றது எனினும் இந்த மன அழுத்தம் எமது உடலிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் வகையில் அதிகரிக்க கூடாது எனவே மன அழுத்தத்தினை உத்தம நிலையில் பேணுதல் அவசியமாகும். மன அழுத்தத்தினை முகாமை செய்ய ஒவ்வொரு தாதியர்களும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும் இந்தவகையில் பின்வரும் ஆலோசனைகள் ஆய்வாளனால் முன்வைக்கப்படுகின்றது.

நேரமுகாமைத்துவத்தைக் கடைப்பிடித்தல்

ஒவ்வொரு அதிகாலையிலும் அன்றுதாம் மேற்கொள்ள இருக்கும் செயற்பாடுகளை முன்னுரிமை அடிப்படையில் நிரற்படுத்த வேண்டும். அவற்றை

மிகமுக்கியமானவாக்கியங்கள்

முக்கியமான விடயங்கள்

முக்கியமற்ற அல்லது பிற்போடக்கூடிய விடயங்கள்

என்று வகைப்படுத்தல் வேண்டும் இதனை ஒரு நாட்குறிப்பேட்டில் எழுதி செயற்பாடுகளைச் செய்வதன் ஊடாக, எமது வேலைச் சுமைகளை குறைத்து, மன அழுத்தத்தினை குறைக்கலாம்.

மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது வைத்தியசாலை விடுதியிலேயே தாதியர்களை அல்லது நோயாளர்களை உள்வாங்கி 5 நிமிட ஓய்வெடுக்கும் முறையினை நடைமுறைப்படுத்தலாம். கண்களை மூடி 5 நிமிடம் பழைய இன்பம் தரும் நினைவுகளை மீட்டுப்பார்க்கலாம். அல்லது இயற்கையான சூழலில் கேட்கும் பறவைகளின் ஒலியை இரசிப்பதன் மூலம் எமது மனம் ஓய்வு பெறும் இது மன அழுத்தத்தினை குறைக்கும்.

- * வைத்தியசாலையில் குறிப்பிட்டநபரினால் தான் மன அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது. எனின் அந்தநபரினை சந்திப்பதைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் மன அழுத்தத்தினைக் குறைக்கலாம்.
 - * மேலும் எமது மனப்பாரங்களை எமக்கு மிக்க ஆறுதல் தருபவர் எனநீர் எண்ணும் உமது உற்றநண்பர்களுடன் பகிர்வதன் மூலம் மன அழுத்தத்தை குறைக்கலாம்.
 - * நோயாளர்களது செயற்பாடுகள், துப்பரவின்மை உமக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் போது உம்மால் இயன்ற அறிவுரைகளை வழங்கி அவர்களை நல்வழிப்படுத்த வேண்டும்.
 - * ஒவ்வொருவரும் நேரான சிந்தனை மனப்பாங்கினை வளர்த்தல் வேண்டும்.
 - * உறுதியானவர்களாக இருத்தல் வேண்டும் அதாவது பலத்தகுரலில் பேசுதல், நிமிர்ந்து இருத்தல், அங்க அசைவுகளுடன் பேசுதல், கண்களை நேராகப் பார்த்துக்கதைத்தல் போன்ற இயல்புகள் ஒருவரை உறுதியுடையவராக மாற்றும்
 - * ஆண்டிறுதியில் எல்லாதாதியர்களும் இணைந்து விருந்துபசார நிகழ்வுகளில் ஈடுபடுதல்
- இவ்வாறு மன அழுத்தத்தினைக் குறைக்க தாதியர்கள் பலநூட்பங்களை கையாளுதல் அவசியமானதாகும். அவற்றில் சில பின்வருமாறு.

- * ஒருவர் புதிதாக வேலையில் இணைக்கப்படும் போதே அவருக்குரிய பெறுபு பக்களையும் அதிகாரங்களையும் சிறப்பாகவரையறுத்தல் அது மட்டுமன்றி நிறுவன இலக்கினையும் அதனை அடைவதற்காக அவரிடம் எதிர்பார்க்கப்படும் விடயங்களையும் தெளிவாக அறிவுறுத்தல்
- புதிய நுட்பங்களை வைத்திய செயற்பாடுகளை அறிமுகப்படுத்தும் போது தாதியர்களுக்கு போதிய பயிற்சிகளை வழங்குதல்
- * தாதியர்களுடன் சிறந்த தொடர்பாடல் ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் அவர்களது பிரச்சினைகளை அடையாளங்காணல்.
- * வேலைகளைப் பகிர்த்தளிப்பதன் மூலம் வேலைச்சமைகளைக் குறைத்தல்
- * தாதியர்களிடையே முரண்பாடுகள் காணப்படும்போது அதனைத் தீர்த்துக் கொள்ளல்
- * தீர்மானம் எடுத்தலின் போது தாதியர்களின் கருத்துக்களையும் கேட்டறிதல்
- * ஒழுங்கான முறையில் தாதியர்களது செயற்திறனை மதிப்பிடலும் கண்காணித்தலும்.
- * சிறந்த வேலைச் சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்
- * மன அழுத்தமுள்ள தாதியர்களை அடையாளங் கண்டு அவர்களை ஒரு உளவள ஆலோசகரிடம் ஆலோசனைக்கு அனுப்புதல்

இவ்வாறு தொழில்சார் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான தனி நபர்சார் நுட்பங்களும், பொதுவான சில நுட்பங்களும், காணப்படுகின்றன இவற்றைக் கையாளுவதன் மூலம் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தை குறைத்துக் கொள்ளமுடியும்.

உசாத்துணை நூல்கள்

01. சபா.ஜெயராசா (2010), "கலைத்திட்டம்"சேமமடு பதிப்பகம், கொழும்பு - 11
02. தயாசோமசுந்தரம், சிவயோகன். சா, (200) "தமிழர் சமுதாயத்தில் உளநலம்" பண்பாடுகளினுடனான உள சமூக நிறுவனம், Top.is யாழ்ப்பாணம் நல்லூர் கச்சேரி
03. வைதீஸ்வரன். க, (2001) "சுகவாழ்க்கை" நியூ கார்த்திகேயன் அச்சகம், கொழும்பு.

உங்களுக்கு 'நான்' இதோ...!

உடல் பசிக்கு உணவு உண்டு - தங்கள்
உளக்குறை தீர்க்க நான் இருக்கிறேன்.

எழுத்தாளர்களே...!

பலரது ஆலோசனைகளையும் வழிகாட்டல்களையும் ஏற்று
வாசகர்களினதும், கல்விமான்களதும் வேண்டுகோளை கவனத்தில்
கொண்டு எதிர்வரும் காலங்களில் எமது பிரதிகள் சில தலைப்புக்களை
தாங்கி வர இருக்கின்றன. அதன்படி தொடர்ந்துவரும் இதழுக்கான
தலைப்புக்கள்.

**ஆடி - புரட்டாதி
பொதுத்தலைப்பு**

**ஐப்பசி - மார்ச்சு
"நம்பிக்கையுடல்" (Giving Hope)**

அடுத்த இதழுக்கான உங்கள் ஆக்கங்களை காலம் தாழ்த்தாமல்
எழுதி 31.08.2015 திகதிக்கு முன்னர் எமக்கு அனுப்பி வைப்புகள்.
அடுத்த இதழானது "நம்பிக்கையுடல்" என்ற தலைப்பில் வர
இருக்கின்றது. உங்கள் படைப்புகள் உளவியல் சார்ந்தவையாக
அமையட்டும். - நன்றி

உங்கள் தொடர்புகளை விரைவாகவும் இலகுவாக்கிக்கொள்ளவும்
மின் அஞ்சல் முகவரி.
naanscholasticate@gmail.com

“நான்”

மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு இதழாக
வருடத்திற்கு நான்கு தடவைகள்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

என்னில் உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியற் கருத்துக்கள்
குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி - 50/=
என்னுடைய ஆண்டு சந்தா
உள்ளூரில் - 250/=
வெளியூரில் - 6 Euro

“NAAN”

Psychological Magazine

“Vasanthaham”, Swamiyar Road,
Colombuthurai, Jaffna, Sri Lanka.

Tel: 021 - 222 5359

E-mail:naanscholasticate@gmail.com

Registered No. QD/57/News/2015