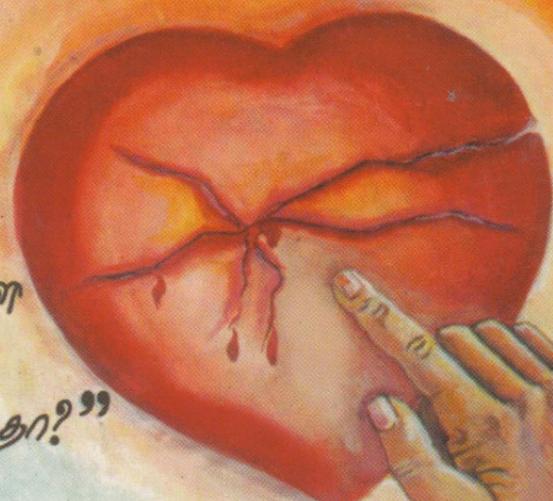


உவ்வெங்கி

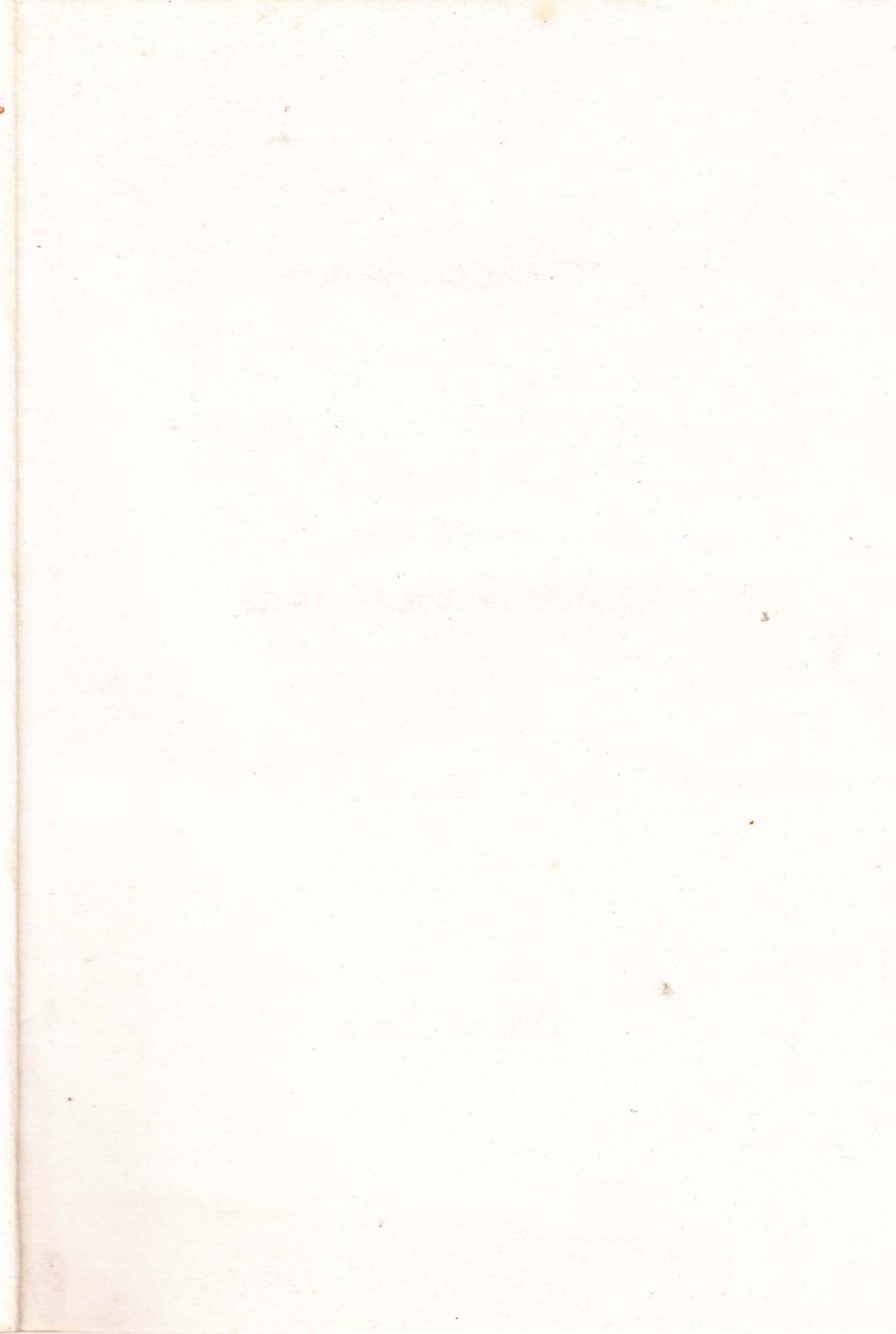
துளை

“உங்கிலியத்தை
சமுத்தீப்
சிற்றுத் தொண்டிக்கேற்ற
சூழ்மன மயங்கத்தீல்
பயந்து நடைவுகளை
மாற்றக் கூடிய
தீர்த்திய முறைதை
எட்ட கொள்ளக் கூடாதா?”



எஸ். பெர்மியன் அமர்த்





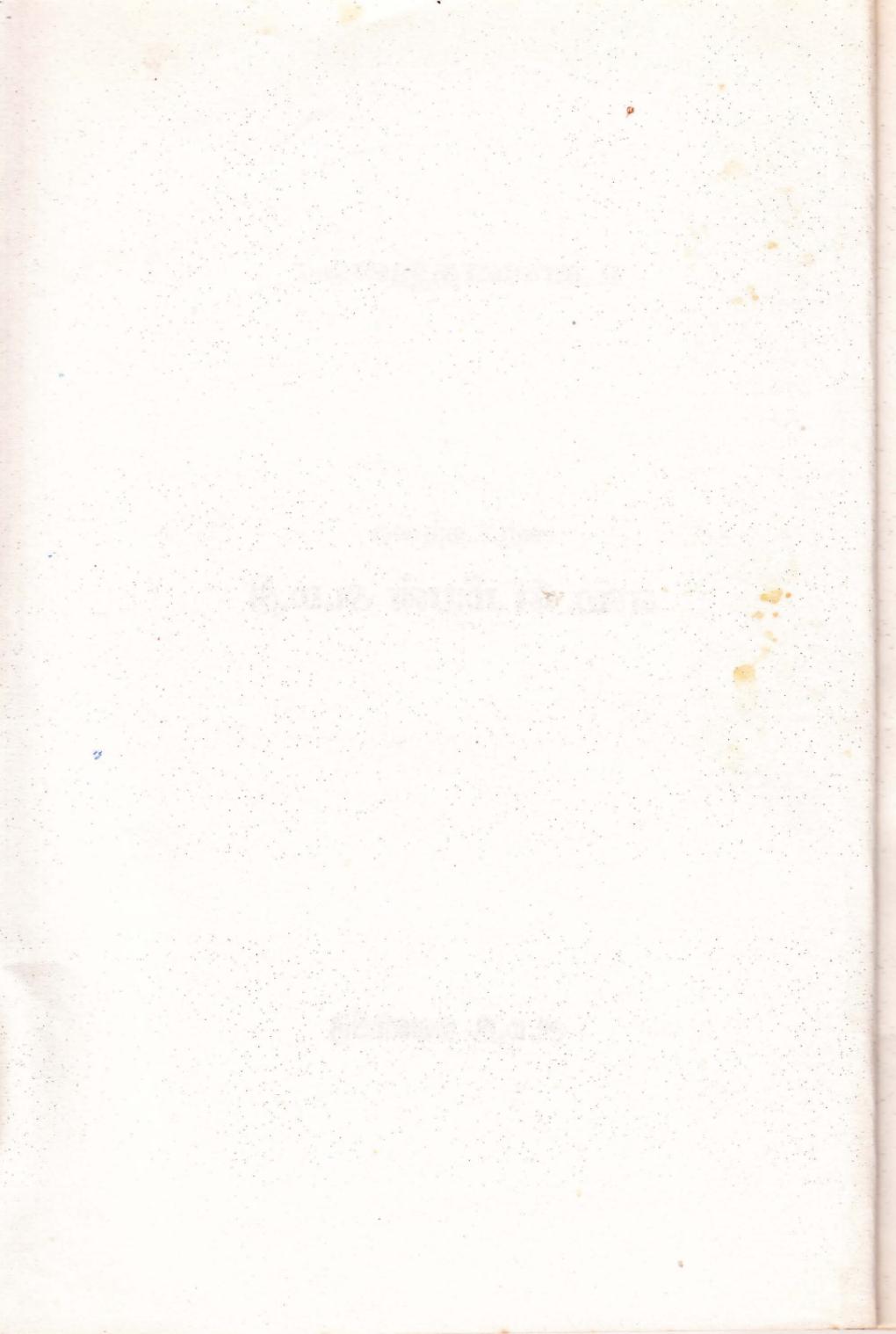


உளவளத்துணை

அருட்தந்தை

எஸ். பேம்யன் அ.ம.த்

அ.ம.நி. வெளியீடு



ULAVALA THUNAI

(Counselling)

2nd EDITION:	July 2005
EDITOR:	Rev.FR.S. Damian, O.M.I.
PUBLISHED BY:	Amathi Veliyeedu Thodarpaham, 657, Hospital Road, Jaffna.
COPY RIGHT:	Rev. Fr. S. Damian, O.M.I
PRINTERS:	Boasco Artone Printers, 252, Point Pedro Road, Nallur.
COVER DESIGN:	Jeny Arts
Rs.	150/=

இந்துஸல்....

கருவாக எனைத் தாங்கி
கண் விழித்து எனை வளர்த்து
உருவாக்கி எனை இந்த
உலகிற்கு என் ஈந்த
திருவான என் தாயின்
திருவடிக்கே சமர்ப்பணம்.

உள்ளே.....

	பக்கம்
‡ தகவுரை	1
‡ முகவுரை	iii
‡ வரலாற்றுப் பின்னணி	01
‡ உளவளத் துணையின் வரைவிலக்கணம்	05
‡ துணையாளருக்குத் தேவையான குணமாக்கும் உறவு	09
‡ உளவளத்துணையாளருக்கு இருக்கவேண்டிய திறன்கள்	12
‡ உள்ளிப்பாக செவிமடுக்கும் திறன்	17
‡ உளவளத்துணைவரின் பதில் மொழிகள்	22
‡ பொழிப்புரை செய்தல் உள்ளடக்கத்தை பிரதிபலித்தல்	27
‡ ஒத்த உணர்வோடு புரிந்து கொள்ளல்	34
‡ பிரச்சினையை மையப்படுத்துதல் குவியவைத்தல்	37
‡ கேள்விகள்	39
‡ சுட்டிக் காட்டல், எதிர்கொள்ளல்	43
‡ போர் தரும் உளத்தாக்கங்களும் உளநலமுதலுதவியும் ஆலோசனையும்	46
‡ நெருக்கடியின் தலையீடும் உளவளத்துணையும்	53
‡ தற்கொலை முயற்சியிலிருந்து தப்பியவர்களுக்கான உளவள ஆலோசனை	57
‡ இழப்பின் துயரால் இதயம் நொருங்கியவர்களுக்கான உளவளத்துணை	60
‡ மதுவுக்கு அடிமையானவருக்கு வழிகாட்டல்	67
‡ இளைஞர் பிரச்சினைகளும் அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு உளவள ஆலோசனை கூறுவதும்	73
‡ உளவள சிகிச்சைமுறை	80

தந்வுரை

உளவளத் துணையை அறிமுகம் செய்யும் இந்தப் பயிற்சி நூல் இந்தத் தருணத்தில் வெளிவருவது மிகப் பொருத்தமானது மட்டுமல்ல. காலத்தின் தேவை என்று கூறின் அது மிகையாகாது. சாதாரண காலங்களிலும், பொதுவான வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளின் உள்ளத் தாக்கங் களுக்கு உளவளத்துணை கணிசமான மக்களுக்கு இன்றிய மையாத முறையில் பயன்படுகின்றது. ஆயினும் எமது பிரதேசத்தில் இத்துறை சார்ந்த அறிவோ, ஆற்றலோ, அதை விளக்கும் நூல்களோ முழுதாக இல்லாத நிலையே நிலவியது. போர் மூண்டு பத்து வருட காலப்பகுதியில் அதன் விளைவாக மக்கள் மத்தியில் பரவலாக உள்ளத் தாக்கங்கள் காணப்படுகின்றன. மேலும் தொடரும் யுத்த அனர்த் தங்களால் உள்பாதிப்புக்கள் அதிகரிக்கின்றன. ஆகவே எங்கள் நிலைமையை நோக்கும் பொழுது உளவளத்துணை பற்றிய ஒருநூல் அத்தியாவசியமாகிவிட்டது.

இந்நூலை எழுதும் வணபிதா கு. டேமியன் அடிகளார் கனடாவில் உளவளத்துணைத் துறையில் முதுமானிப் பட்டம் பெற்று, இப்பிரதேசத்தின் ஆரம்ப உளவளத் துணையாளராக தன் பணியைத் தொடங்கினார். தற்பொழுது யாழ். பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீடத்தின் உள் மருத்துவப் பிரிவின் மருத்துவ உதவியாளராகவும், யாழ். போதனா வைத்தியசாலையிலும், தெல்லிப்படளை மாவட்ட வைத்திய சாலையிலும் உளவளத்துணை நல்கி, மருத்துவ தாதி, குடும்பநல் சேவை மாணவருக்கு விரிவுரையாளராகவும் கடமையாற்றி வருகிறார். பல்லாண்டு காலமாக உள்பாதிப்புக்குள்ளான பலருக்கு உளவளத்துணை புரிந்த அனுபவ முதிர்ச்சியினதும், பல உளவளத்துணைப் பயிற்சி நெறிகளை நடத்திய அனுபவத்தினதும் பெறுபேறே இந்நூல். எங்கள் எல்லோராலும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய மிக

இலகு தமிழில் உளவளத்துணையின் தத்துவ வாதங்களை எடுத்து விளக்கியுள்ளார்.

அடிப்படையாக உளவளத்துணை இருவருக்கிடையில் ஏற்படும் நெருங்கிய உறவை வளர்க்க உதவுவதற்காக பயன்படுகின்றது. தொடர் திறன்கள், உறவாடும் ஆற்றல்கள் இம்முறையின் மையமாக திகழ்கின்றன. மேலும் அடக்கி ஒடுக்கப்படும் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தி ஆறுதல் பெறுவதற்கு ஒரு பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்குகின்றது. இவ்வாறான செயற்பாட்டில் உளவியல் விழிப்புணர்வும் உள்ளார்ந்த ஆற்றல், ஆளுமை வளர்ச்சி போன்றவை இயல்பாக நடைபெறுகின்றன.

இந்நால் உளவளத்துணை பயிற்சி பெறுவார்களுக்கும், மக்கள் தொண்டுகளில் ஈடுபடும் மருத்துவத் தாத்மார் குடும்ப நல சேவையாளர், மற்றும் சுகாதார ஊழியர், ஆசிரியர் அரசு சார்ந்த, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள், சமூக ஸ்தாபனங்கள், குருமார் போன்ற எல்லாவித அடித்தள சேவையாளர்களுக்கும் பாடநாலாக அமையும். இதை வாசித்தால் மட்டும் வாசகர்கள் உளவளத் துணையாளராக மாட்டார்கள். பயிற்சியும் நீண்டகால மேற்பார்வையோடு கூடிய நெறிப்படுத்தலுமே இத்துறையை மேம்படுத்தி திருப்திகரமாக நடைபெற உதவும். அத்துடன் இந்நால் ஒருவரில் தனிப்பட்ட விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும் உளவளர்ச்சிக்கும் வழி சமைக்கும்.

Professor Dr. த. ஜெ. சோமகுந்தரம் B.A., MBBS., MD.(Psychi.)

Consultant Psychiatrist.

தலைவர், உள மருத்துவத்துறை.

மருத்துவபிடம், யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

முகவரை

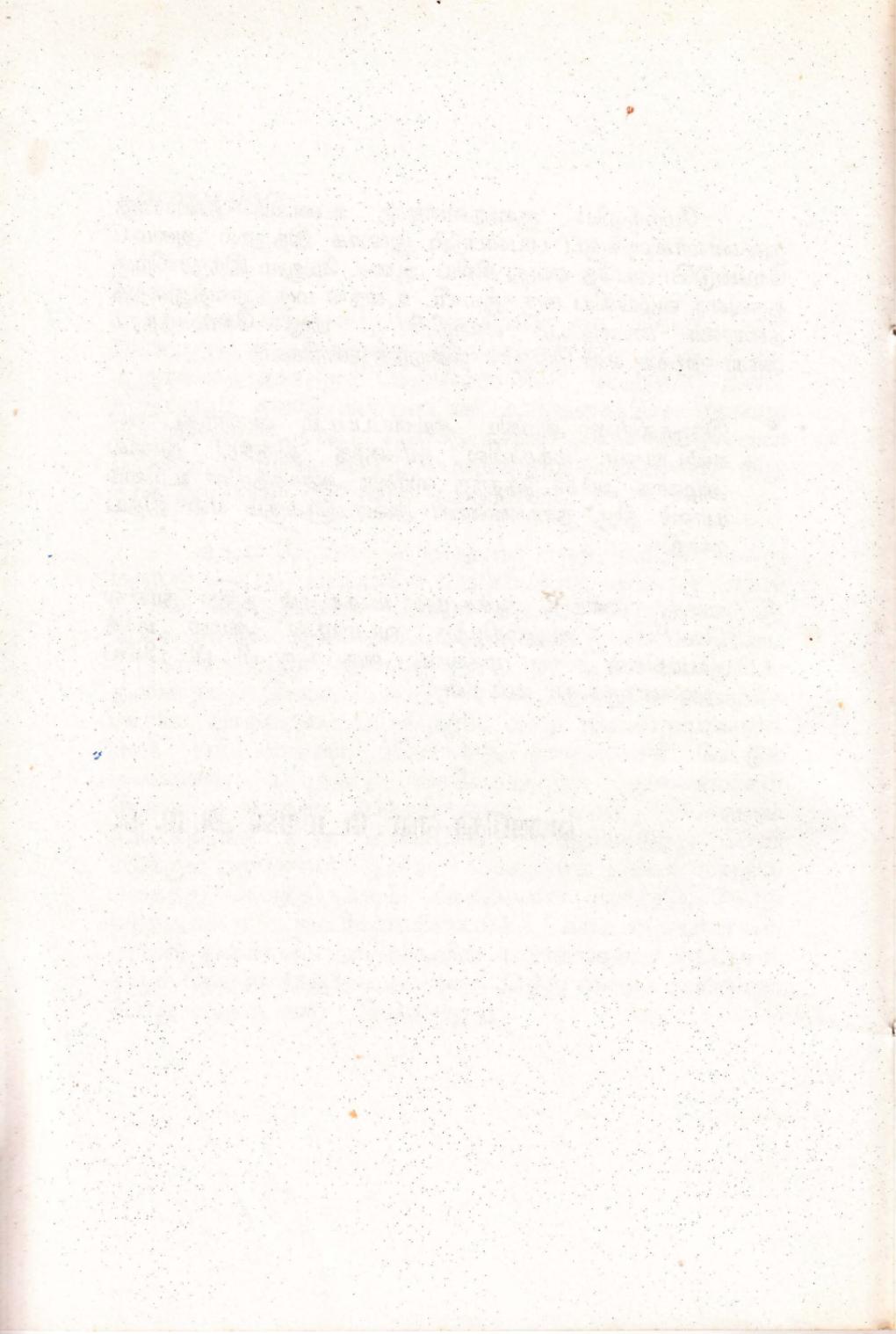
நம் வாழ்க்கையின் ஓவ்வொரு கட்டத்திலும் நாம் இடையூறுகள் பலவற்றை சந்திக்கின்றோம். அந்த இடையூறுகளைத் தகர்த்துச் செல்வோர் சிலர். வேறுசிலர் இடையூறுகளைக் கண்டு மனமுடைவர். வாழ்க்கையிலே ஏதாவது ஒரு இடையூறு நம்மை எதிர்நோக்கியே இருக்கும். இதனை வென்று வாழ்க்கையை நிறைவாக வாழ்வதெப்படி? இது தான் ஓவ்வொரு மனிதனின் கதையும்கூட.

உடல் நோயால் வருந்துபவர் மருத்துவரிடம் சென்று மருந்து கேட்பர், படிப்பிலே பிடிப்பில்லாத மாணவர் பாடங்களிலே தேர்ந்தவரிடம் சென்று தெளிவு பெறுவர். இதே போல் வாழ்க்கையின் ஓவ்வொரு கட்டத்திலும் உள்ள இடையூறுகளை அகற்ற அறிவுத்திறனும் அனுபவமும் மிக்கவரிடம் துணைநாடிச் செல்வதென்பது தொன்றுதொட்டு வரும்பழக்க மாகும். வாழ்க்கைப் பயணத்தில் வாழ இயலாதவர்களாக பலர் தவிக்கின்றனர். இவர்களது கதைகளைக் கேட்டுக் கைகளைப் பிடித்து கரைசேர்ப்பதற்கு துணைவர்கள் தேவை. தங்கள் பிரச்சினைகள் பற்றி பேசவரும் இவர்களுக்கு ஒத்த உணர்வோடு காதுகொடுத்து செவி மடுக்கும் நண்பர்கள் தேவை. பலகாலமாக தங்கள் மனதில் புதைத்து வைத்திருக்கும் சிக்கல்களை மனத்துணிவோடு எடுத்துக்கூற நம்பிக்கைக்களைக் காப்பாற்றுபவர்கள். தங்கள் துணையை நாடிவருளின் எண்ணங்களை மதிப்பவர் களும் தேவை. இத்தேவைகளைத் தீர்த்து வைக்க முனையும் போது ஒத்த உணர்வு பிறக்கின்றது.

மேற்கூறிய குணநலன்கள் உடைய உளவளத் துணைவர்களுக்குப் பயன்படும் நூலாக இந்நால் அமைய வேண்டுமென்பதே எனது சிறிய ஆசை. மேலும் இந்நாலிற்கு தகவுரை வழங்கிய மருத்துவப்படி உள்ள மருத்துவத்துறைத் தலைவர் வைத்தியக் கலாநிதி த. ஜெ. சோமசுந்தரம் அவர்களுக்கு என் நெஞ்சம் நிறைந்த நன்றிகள்.

- * இந்நாலிற்கு அழகிய அட்டைப்படம் வரைந்து, பல கண்டங்கள் மத்தியில் தமிழைத் திருத்தி நூலை அழகாக அச்சிட்டுத்தந்த ஸ்ரீனா அச்சகத்தின் உரிமையாளர் திரு. நாவண்ணன் அவர்களுக்கும் என் இதய நன்றி.
- * எனது பணிக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்து நூலை வெளியிட அனுமதிதந்த வடமாநில அமல மரித் தியாகிகள் சபை முதல்வர் அருட்திரு பி. பி. பிலிப் அடிகளாருக்கும் என் நன்றி.

வணபிதா எஸ். டேமியன் அ. ம. தி.



வரலாற்றுப் பின்னணி



மனித இனம் ஆரம்பமான நாளிலிருந்தே உளவளத் துணையும் வளர்ந்து வந்துள்ளது. பெற்றோர், ஆசிரியர், நண்பர், முதியோர், ஆலோசகர்களாக வழிகாட்டிகளாக ஆற்றுப்படுத்துநராக உதவிவந்துள்ளனர். வருத்தம் வரும் போது மருத்துவரை நாடுவது இயற்கையே. மருத்துவம் விஞ்ஞானர்தியாக வளரு முன் நாட்டு வைத்தியர்கள் மக்கள் மத்தியிலே செல்வாக்குடையவர்களாக இருந்தனர். இந்த வைத்தியர்கள் நோயாளிகளின் வீடுகளுக்கு சென்று அவர்களுடன் அளவளாவி பேசி அவர்களின் பிரச்சினைகளை அக்கறையோடு கேட்டனர். அவர்களின் உடல் நோய் களுக்கு சிகிச்சை அளித்து வந்தனர். அதே நேரத்தில் இந்த நோயாளிகள் சில நேரங்களில் கவலை, மனச்சோர்வு, பயம், பத்தடம், மனதிறுக்கம் போன்ற உள்ளதியான நோய்களி னாலும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தனர். நாட்டு வைத்தியர்கள் இத் தகைய நோய்களுக்கு விடை காணாது தவித்தனர். இந்த மருத்துவர்களின் பயிற்சி முழுவதும் மாணிட உடலியலைச் சார்ந்திருந்ததால் நோயாளிகளின் மூளையில் அல்லது நூர்ம்பு மண்டலத்தில் ஏற்பட்ட சிக்கல்களே இந் நோய்களுக்குக் காரணம் என்றெண்ணி மனநோய், பைத்தியம், “விசர்” என்று நம்பி வந்தார்கள். ஏனென்றால் இத்தகைய உள்ப பிரச்சினைகளுக்கு போதிய விஞ்ஞானர்தியான அறிவு அவர்களுக்கு கிடைக்கவில்லை.

19ம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் கிரிசிங்கர், கிழேப்பிளின் கோல்ஜி றெமன்கஜல் போன்றோரும் இன்னும் பல விஞ்ஞானிகளும் மனித ஆளுமையில் ஏற்பட்ட ஆழமான பாதிப்புக்களின் விளைவுகளை விளக்கிக் காட்டினர். இவை மூளை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் என்று எண்ணினர். ஆனால் இவ் விளக்கத்தை எல்லா மருத்துவர்களும் ஒத்துக் கொள்ள வில்லை. மேலும் ஆராய்ச்சிகள் தொடர்ந்தன. நோயாளி

தன்னுடைய அன்றாட வாழ்வில் வருகின்ற பிரச்சினைகளையும் நெருக்கீடுகளையும் சமாளிக்க இயலாததால் சில நோய்கள் மனதில் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகளால் வருகின்றன என்று விளக்கினர்.

உளவளத்துணையின் ஆரம்பம்

மனோவசியம் - Hypnosis: மருத்துவர், நோயாளி யின் மனதினைத் தன் வயப்படுத்தி அவருடைய மனத்தை அறிதுயில் நிலைக்கு கொண்டு வந்து மனதில் மறைந்து கிடக்கும் எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும், வெளிக் கொணர்வதாகும். இச்சிகிச்சை முறையினால் பலர் தங்களின் நோய்களில் இருந்து சுகமடைந்தாலும் பிரூவர் (Breuer) சிறப்பாக நோயாளி தனது மனதில் உள்ள பிரச்சினைகளையும், உணர்ச்சிகளையும், சுதந்திரமாக வெளிப் படுத்த அறிதுயில் முறையை உபயோகித்தார். இம்முறையில் ஒரு புதிய திருப்பத்தைக் காணக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதாவது நோய்க்குக் கொடுத்து வந்த முக்கியத்துவம் மாறி நோயாளிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் நிலை உருவாகியது.

சிக்மன்ட் புரோய்டு: (Sigmund Freud)

உளவளத் துணையை விஞ்ஞான பூர்வமாக ஆரம்பித்தற்கு அடித்தளமிட்டவர் சிக்மன்ட் புரோய்டு எனக் கூறலாம். துணை நாடி வருபவர் தனது ஆழ் மனத்தில் புதைந்து கிடக்கும் எண்ணங்கள், கசப்பான் அனுபவங்கள், உணர்வுகள் இவற்றை எதுவித தட்டையோ, தணிக்கையோ இன்றி வெளிப்படுத்த சுதந்திரமாக தொடர்புபடுத்தல் (Free Association) என்னும் முறையை இவர் கையாண்டார். மேலும் ஆழ்மனதின் கதவுகளைத் திறக்க இம்முறை சிறந்த தாக அமைகிறது. புரோய்டு தன்னிடம் துணை நாடி வருபவர் மீது மிகுந்த புரிந்துணர்வும் மரியாதையும் காட்டினார். புரோய்ட்டைப் பொறுத்த மட்டில் மனநோயாளி

களோடு மனிதாபிமானத்தோடு நடந்து கொள்வது இன்றிய மையாதது என்பதை உணர்ந்தார். ஏனென்றால் அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கும் அளவிற்கு பக்குவப்படவில்லை. மனதோயைக் குறித்த அறிவானது நம்மை நோயாளியோடு நெருங்கிய உறவை வளர்க்க உதவுகின்றது என்பதைக் கண்டறிந்தார். மனிதரை மனிதராக அனுபவர்த்தியாக உய்த்துணர்ந்தார். புரோய்டு உருவாக்கிய உளவளச் சிகிச்சை முறையானது “உள்ப்பகுப் பாய்வு” என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

கால் ரொஜர்ஸ் (Carl Rogers)

1940 களில் கால்ரொஜர்ஸ் அமெரிக்காவில் உளவளத் துணையின் சிறந்த முன்னோடியாக விளங்கினார். புரோய்ட் டின் உள்ப்பகுப்பாய்வு முறையையும் அதனால் நோயாளிக்கு ஏற்படும் விளைவு பற்றியும் காள் ரொஜர்ஸ் காரசாரமாக விமர்சித்தார். காள் ரொஜர்ஸின் கருத்துப்படி துணைநாடி வருபவர்கள் தங்களுடைய பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு போதிய ஆற்றல் இருப்பதால் தங்களைப் புரிந்து கொண்டு தங்கள் பிரச்சினைகளுக்குத் தீவு காணலாம் என்பதை எடுத்துரைத்தார். எனவே அவர் ஆள் மைய உளவளச் சிகிச்சை முறையை (Client Centred Therapy) அறிமுகம் செய்தார். துணையாளரும் துணைநாடி வருபவரும் ஆளுக்கு ஆள் நல்லுறவை ஏற்படுத்தி துணைநாடி வருபவரின் செயல்களில் மாற்றங்களைக் கொண்டுவர முடியும் என்பதை பல்வேறு விதிகளில் விளக்கினார். உளவளத்துணையாளர் துணைநாடி வருபவரிடம் நல்லுறவைக் கட்டி எழுப்புவதிலும், அவருடைய நிலையில் அவரை ஏற்றுக்கொள்வதிலும், நேரமையோடு தன்னை வெளிப்படுத்துவதிலும், அவருடைய உணர்வுக்குள் புகுந்து புரிந்து கொள்வதிலும் சிறந்து விளங்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தினார். மேலும் துணைநாடி வருபவர் உளவளத் துணையாளர் தன்னை முழுமையாக ஏற்றுக்கொண்டார் என்ற உணர்வை புரிந்துகொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

உளவளத்துணை நமது பிரதேசத்தில் வளர்ந்த வரலாறு

1987ம் ஆண்டின் தொடர்ந்து நடக்கும் போரினால் விளையும் உளத் தாக்கங்கள் பற்றி யாழ்ப்பாணம் போதனை வைத்தியசாலையில் ஒரு கருத்தரங்கு நடாத்தப்பட்டது. உள நல மருத்துவ நிபுணர்களும் உளவளத் துணையாளரும் சேர்ந்து போரினால் விளையும் உள அனர்த்தங்களை பற்றிய கட்டுரைகளை ஆய்வுகளோடு சமர்ப்பித்தனர். நடந்த கருத்தரங்கின் பின் யாழ்ப்பாணத்தில் ஒரு உளவளத்துணை நிலையம் ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்ற ஆலோசனை முன் வைக்கப்பட்டது. பின்னர் 1988ல் மக்களின் உள ஆரோக்கி யத்தில் அக்கறை கொண்ட சில வைத்தியர்கள் வெளிநாட்டு நிபுணர்கள், துறவியர், குவேக்கர் சமாதான சேவையின் ஆதரவில் உளவளத்துணைப் பயிற்சியை முதலில் மருத் துவப் பீட மாணவர்களுக்கு நந்தசமூக நிலையத்தில் நடாத்தி னர் பின்னர் “சாந்திகம்” என்ற பெயரில் உளவளத் துணை நிலையம் யாழ்ப்பாணம் இல. 21, முதலாம் குறுக்குத் தெருவில் ஆரம்பமாகியது. தூர்அதிர்ஷ்டவசமாக 1990ஆம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் 8ம் திகதி சாந்திகம் விமானக் குண்டு வீச்சினால் தகர்த்தப்பட்டது. ஆனால் விரைவில் இல. 15, ‘கச்சேரி நல்லூர் வீதியில் மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்பட்டு உளவளத்துணை நாடி வருபவர்களுக்கு உதவியளித் துக்கொண்டு வருகிறது. அத்தோடு இன்று யாழ் போதனை வைத்தியசாலையிலும், தெல்லிப்பளை வைத்தியசாலையின் உள நலப்பிரிவிலும், சுகவாழ்வு நிலையம், இல. 16, 3-ம் குறுக்குத் தெருவிலும் மற்றும் “அகவொளியிலும்” உளவளத் துணை அளிக்கப்படுகிறது. உளவியலானது வளர்ந்து வரும் ஒரு கலையும் விஞ்ஞானமுமாகும். உளவியல் உதவியை நாடுவது என்பதை இன்னமும் ஒரு கறைபடிந்த துறையாகவே நம் மக்கள் கருதி வருகிறார்கள். சமுதாயத்தில் இதுணைப் பற்றிய தவறான பார்வை இதற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. இது ஒரு தவறான கணிப்பாகும். அன்றாடம் நாம் பல உடல் நோய்களுக்கும், சிறுசிறு நோய் களுக்கும் மருத்துவரை நாடி முடியாத வேளைகளில் சிகிச்சை பெறுகின்றோம். உளவியல் பிரச்சினைகளிலும் அதே நிலையைக் கடைப்பிடிப்பது நன்மை பயக்கும்.

++++

உளவளத்துக்கணயின் வரைவிலக்கணம்



உளவளத்துக்கண குறித்து அறுதியிட்ட விளக்கமளிப்பது இயலாது. ஒவ்வொருநாளும் வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞானமும், செயல் முறை அனுபவமும் நமது விளக்கத்தைப் பழையதாக்கிவிடும். இருப்பினும் அமெரிக்க உள்ளாலச் சங்கம் உளவளத்துக்கண என்றால் என்ன என்பதற்கு பின்வரும் வரைவிலக்கணத்தை கூறுகிறது. “இருவர் தனது உளவளங்களின் முழுமையான விருத்தியை நோக்கிச் செல்லுகின்ற பயணத்தில் அவர்தான் சந்திக்கின்ற தடைகளை வெற்றிகொள்ள அவருக்கு அளிக்கும் ஒரு தொடர் செயற்பாட்டு உதவியே உளவளத் துணையாகும்.”

பல உளவளத் துணையாளர்கள் பலவிதமான வரை விலக்கணங்களை கூறியிருப்பினும் இவர்களின் வரைவிலக்கணங்களில் உறவு, தொடர்பு, என்ற சொற் பிரயோகங்களைக் காணலாம். ஏனென்றால் உளவளத் துணையின் இதயமாக இருப்பது உறவு.

உளவளத் துணையானது இருவருக்கிடையில் உருவாகும் உறவு, துணைநின்று ஊக்குவிக்கும் உறவு, உதவியளிக்கும் உறவு, இங்கு நன்கு பயிற்றப்பட்ட உளவளத் துணையாளர் துணைநாடி வருபவரின் தேவைகளையும் வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளையும் அறிய உதவி செய்கின்றார். இந்த உறவின் விளைவாக துணைநாடி வந்தவர் தன் உண்மை நிலையை அறிந்து மிகவும் பயனுள்ள முறையில் தன் வாழ்க்கைச் சிக்கல்களுக்கு விடை காணுகின்றார். இருவருக்கும் ஏற்படும் இந்த உறவு மனித நேயத்திலும் பாதுகாப்பிலும் ஏற்படுவதால் துணைநாடிவருபவாளர் தன் பிரச்சினைகளுக்கு ஒளிவு மறைவின்றி தன்னை முழுமையாக வெளிப்படுத்துகிறார். மேலும் துணைநாடிவந்தவர் தனது சுய அடையாளம் என்ன? தான் யார்? எப்படிப்பட்ட மனிதனாக வளர வேண்டும்? என்ற கேள்வி

களுக்கு விடைகண்டு மகிழ்ச்சியான மனிதனாக வளர முயற்சி எடுக்கின்றார். இந்த நிலையில் அவர் தன்னை அழுத்தும் தனைகளில் இருந்து அக விடுதலையடைந்து இறுதியில் ஒரு புதிய சமுதாயத்தை கட்டியெழுப்பவும் விஷைகிறார். ஓட்டுமொத்தமாகக் கூறுவதானால். உளவளத் துணை என்பது,

“பிரச்சினைகளோடு வருபவரை ஏற்று மதித்து
கசப்பான அனுபவங்களை முழுமையாக பகிர உதவி,
அவரது உணர்வுக்குள் புகுந்து
அவரது ஏக்கங்களையும் தேவைகளையும் ஆசைகளையும்
அறிந்து
அவரது பிரச்சினையின் உண்மை நிலையை அவர் அறியச் செய்து,

அவரே அப்பிரச்சினைக்குத் தீர்வு கண்டு,
தாம் எடுத்த தீர்மானத்தைச் செயற்படுத்துவதில் வெற்றி
பெறுகிறாரா என்று துணைவரோடு இணைந்து சோதித்து
பிறரோடு நல்லுறவுகளைக் கட்டியெழுப்பி,
அவரது ஆற்றலை உணர்ந்து,
முழுமை வாழ்வு வாழச் செய்யும் கலையே உளவளத்
துணை ஆகும்”

உளவளத் துணையானது ஓத்த உணர்வினையும், நம்பிக்கையையும், உறவு நிலையாகக் கொண்டு ஆதர வளிக்கும் அடிப்படையில் அமைந்திருக்கிறது. இது அறிவுரை அற்றதாகவும். துணை நாடுபவரை மையமாகக் கொண்டதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். துணைநாடிவருபவர் தனது பிரச்சினைகளை தாமே ஆராய்ந்து முடிவுகாணவும், தீர்மானங்களை எடுக்கவும் செய்தல் வேண்டும். துணையாளர் அவர்கள் எண்ணுவதையும் செய்வதையும் பிரதி பலித்துக் காட்டுவார். துணைநாடி வருபவரை நன்கு புரிந்து கொண்டு, நெருக்கமான உறவை வளர்த்து, தீர்ப்பிடாது பொறுமையாக உற்றுக் கேட்டு, செவிமுடுப்பதே இதில் முக்கிய உத்தியாகும். அதேவேளையில் அன்பும், ஆதரவும், புரிந்துணர்வும் துணையாளருக்கு இருக்கவேண்டிய முக்கிய பண்புகளாக இருக்கின்றன.

உளவளத்துணை என்பது தகவல்கள் கொடுப்பதல்ல. புத்திமதி சூறுவதல்ல. துணைநாடி வருபவரின் மனப் பான்மையை, மதிப்பீடுகளை, மத நம்பிக்கைகளை, மறை முகமாக மாற்றுவதல்ல, மேலும் எச்சரிக்கை பயமுறுத்தல் இவையும் அல்ல. பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு கொடுப்பது மல்ல.

உளவளத்துணையில் அறிவுரை வழங்குவதற்கு இடமுண்டா? (Advice Giving)

பல ஆண்டுகளாக உளவளத்துணை என்னும் கலைக்கு அறிவுரை வழங்குதலையே முக்கியமாகக் கருத்தினர். உளவளத்துணையில் அறிவுரை வழங்க இடமுண்டா? பல வேளாகளில் இவ்வினாவிற்கு விடைகாண பெரும் வாதங்கள் நடந்திருக்கின்றன. ஆனால் இன்று உளவளத்துணையில் அறிவுரைக்கு இடமில்லை என்று ஏற்றுக்கொள் ளப்படுகிறது. அறிவுரை பகர்தல் உளவளத்துணையில் அவ்வளவு பயனுள்ள பதில் மொழி ஆகாது. அறிவுரை பகர்தலானது சிலில் எதிர்ப்பினைக் கிளப்பும். மாறாக துணையாளர் பிரச்சினைகளோடு வருபவரின் குழப்பங்களைத் தாணே கண்டுணரத் தாண் வேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் அவர்கள் துணைவரில் தங்கியிராது தங்கள் பிரச்சினைக்கு தாங்களே தகுந்த விடைகள்டு வளர்ச்சி யடைய வேண்டும். எனினும் உளவளத்துணையில் இறுதிக் கட்டத்தில் தகுந்த முறையில் வழிகாட்டும் போதும், ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்சினைக்கு முடிவு காணும் போதும் தகுந்த அறிவுரை பகர்தல் தவிர்க்க முடியாததாக அமையலாம்.

உளவளத்துணையானது ஒரு சில கொள்கைகளில் உருவாகின்றது. உறவுகள், உற்றுச் செவிமுத்தல், கருத்துப் பரிமாற்றம், நம்பிக்கை, பதிலிறுத்தல் என்னும் அன்புப் பரிமாற்றத்தில் முளைத்து, தளிர்த்து, உடைந்த இதயங்களை மீண்டும் மலர்ந்து மணம் வீச, முழுமை பெறத்தான்டு கின்றது.



- ☞ “உளவளத் துணையாளர் உடலுக்கு மருந்து கொடுப்பவர்ல்லர், அவர் இதயத்தைத் தொடு பவர்.”
- ☞ “உளவளத் துணையின் இதயமாக இருப்பது உறவு”
- ☞ “நம்பிக்கையின் விளைவினால் உருவாகும் உறவும், ஒருவரின் அந்தங்க விழியங்களைக் காப்பதும் உளவளத் துணையின் இரு கண்களாகும்.”



துணையாளருக்குத் தேவையான குணங்களும் உறவு...



மனநிலைகள் உறவுகளை உறுதி செய்கின்றன. ஒருவரைக் குறித்து நாம் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்கள் அவரிடம் நம்முடைய உறவின் தன்மையைப் பாதிப்பதாக அமையும். ஆகவே துணையாளர் மனிதர்களைக் குறித்து தாங்கள் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களையும், மனநிலை களையும் சோதித்து அறிந்துகொள்ள வேண்டும். சிறப்பாக தங்களிடம் உதவிநாடி வருவோரைக் குறித்து அவர் கொண்டுள்ள நல்ல மனநிலையானது நல்லுறவிற்கு உத்தரவாதும் தருவதாக அமையும்.

காள் ரொஜர்ஸ், கார்க்கப், கிரேமர் ஆகியோரின் ஆய்வுகள் துணைநாடி வருபவரோடு, துணையாளர் கொண்டுள்ள உறவின் தன்மைகளைப் பொறுத்தே நல்ல விளைவு அல்லது தீயவிளைவுகளைத் தரும் எனத் தெளிவாக்கினர்.

துணையாளர் இப்பணியில் கட்டாயமாகக் கொண்டிருக்கும் குணாதிசயங்களையும், தன்மைகளையும் சில தலைப்புக்களில் பார்ப்போம்.

ஒத்துணர்வோடு கூடிய புரிந்து கொள்ளல் (Empathy)

உணர்வோடு கூடிய புரிந்து கொள்ளுதலானது துணைநாடி வருபவரின் அக உலகத்துள் புகுந்து துணையாளர் அவரின் வாழ்க்கை அனுபவங்களை உணர்வுகளை ஊடுருவி, தன்கய தன்மையை இழந்துவிடாமல், சரியாகவும், சூர்மையாகவும் அவரின் கருத்துக்களைப் புரிந்துகொள்ளுவதாகும். உணர்வோடு கூடிய புரிந்துணர்வானது, துணைநாடி வருபவரின் “தோலுக்குள் புகுந்து” அவர்காணும் உலகை தான் காணுவது போலாகும்.

உண்மையாக நடந்து கொள்ளல் (Genuineness or Authenticity)

பாசாங்குகளைத் தவிர்த்துத் ஏதார்த்தமாக நடந்து கொள்வதையே இக் குணாதிசயம் குறித்து நிற்கிறது. துணையாளர் உதவியளிக்கும் உறவில் தான் தாணாகவே முழுக்க முழுக்க இருப்பதாகும். உண்மையாக நடந்து கொள்ளலானது துணை நாடி வருபவரோடும் தன்னோடும் பொருத்தமாக இருப்பதாகும். துணையாளர் தன்னுடைய மனதில் உண்மையாகத் தோன்றுவதெல்லாம் அப்படியே அப்பட்டமாக கொட்ட வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை எத்தகைய வெளிப்பாடுகள், உணர்வுகள், அனுபவங்கள் தன்னிடம் துணை நாடி வருபவருக்கு உதவுமென்று துணையாளர் நினைக்கின்றாரோ அத்தகைய வெளிப்பாடுகளைப் பயன்படுத்துவது மட்டுமே தேவையானதாகும்.

நிபந்தனை இல்லாத ஏற்றுமதித்தல் (Unconditional Positive Regard and Acceptance)

இது ஆழமானதும் உண்மையானதுமாக துணை நாடி வருபவர் மீதுள்ள அக்கறையைக் குறிக்கின்றது. துணைநாடி வருபவரின் தனித்துவத்தை மதித்து, நிபந்தனை எதுவுமின்றி அவரை அவராக அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வதாகும். இங்கு ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பது துணை நாடி வருபவரை கவர்ந்து தன்னுடையாக்கிக் கொள்வதல்ல, மேலும் ஏற்று மதித்தலானது அவரை மதிப்பீடு செய்யாமலும், தீர்ப்பிடாமலும், அவருடைய உணர்வுகள், எண்ணங்கள், குறைகள், நிறைகள், நடத்தைகளை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வதாகும். துணையாளர், வந்தவரை, “நீ இப்படி நடந்தால் தான், இதைச் செய்தால் தான் நான் ஏற்றுக்கொள்வேன்” என்ற நிலையில் இல்லாமல் “உன்னை நீயாக நிபந்தனை இன்றி ஏற்றுக்கொள்கிறேன்” என்று ஏற்றுக்கொள்வதாகும். மனிதன் மதிக்கப்பட வேண்டியவன் மாற்றப்பட வேண்டியவன்னில்ல, மதிக்கப்படும் போது தான் அவன் மாறுவான்.

துணை நாடி வருபவர்கள் மிகப்பெரிய அறிவாளி யையோ அத்த சக்தி படைத்த ஒருவரையோ தேடிவர வில்லை. மாறாக தன்னை தன்னுடைய பலங்களோடும், பல வீனங்களோடும், திறமைகளோடும், இயலாமைகளோடும், வெற்றிகளோடும், தோல்விகளோடும், கனவுகளோடும், கற்பனைகளோடும், எண்ணங்களோடும், ஏமாற்றங்களோடும், அறிவோடும், அறியாமையோடும் ஏற்றுக்கொள்ளுகின்ற ஒரு மனிதனைத் தேடிவருகிறார்.



உளவளத் துணையாளருக்கு இருக்கிவண்டிய தீற்றுகள்...



உண்மைத் தொடர்பு உறவு நிலையே உளவளத் துணைக்கு ஆரம்பக்கட்டம். இங்கே துணைவர் பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்டு வருபவரை முழுமையாக அறிந்து கொள்கிறார். அவரோடு தன் உள்ளத்து உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார். மன அமைதிக்கு காரணமான நல்லுறவு இத்தொடர்பு நிலையால் ஏற்படுகிறது. எனவே உளவளத் துணை என்னும் கலைக்கு நல்லதோரு உறவு நிலையை ஏற்படுத்துகின்ற திறனே ஆணிவேர் போன்ற தாகும்.

பல்வேறுபட்ட நிலைகளிலே, வழிகளிலே, நாம் ஒவ்வொரு நாளும் மற்றவரோடு தொடர்பு கொள்ளுகின் ரோம். சொல்லின் வழியாக, செயலின் வழியாக, கண்ணின் வழியாக, மெய்யின் வழியாக, இத் தொடர்புகள் அமைகின்றன. தொடர்பு நிலைக்குத் துணை புரிகின்ற இவ்வழிகளில் பலவற்றை ஒரே நேரத்தில் நாம் பயன்படுத்துகின்றோம். எனவே துணைவர், துணை நாடிவருபவரைப் புரிந்து கொள்ள அவர் சொல்வதையெல்லாம் கேட்பதோடு அவரது உடலசைவுகளையும், பேசும் மொழியையும் கூர்ந்து அவதானிக்க வேண்டும்.

* உடனிருத்தல் - கவனித்தல் (Attending)

வாழ்க்கையில் ஒருசில நிகழ்வுகளில் ஒருவருடன் உடனிருத்தல் அவருக்கு பெரும் ஆறுதலைக் கொடுக்கின்றது. முக்கியமாக நோய், துன்பம், இழப்பு, நெருக்கீடுகள், நிறைந்த நேரத்தில் மற்றவரோடு இருத்தல் ஒரு குணமாக கலைக் கூட அவருக்கு கொடுக்கலாம். சில சமயங்களில் உங்களின் நன்பர் ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டு மருத்துவமனையில் வேதனையடைநும், நோவடனும் இருக்கும் போது நிங்கள் அவரோடு கதைக்க முடியாவிட்டாலும் அவரோடு

துணையாக உடனிருப்பது அவருக்கு பெரும் ஆறுதலைக் கொடுக்கிறது. உதாரணம் மரணத்தினால் ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட இழப்பின் பின் கண்ணோடு கதறி நிற்கும் அவர் பக்கத்தில் இருப்பது அவரின் மனச்சுமையைக் குறைக்கிறது. இதேபோல் தான் உளவளத்துணையிலும் துணைநாடி வருபவர் மீது முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தி அவருடன் இருப்பதையே உடனிருத்தல் குறிக்கிறது. உளவளத் துணையாளர் துணைநாடி வருபவரோடு தன்னுடல் உள், உணர்வுகளோடு, முழுமையாகயிருப்பதாகும். துணை நாடி வருபவர் மீது முழுக்கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும். அவர் சொல்ல இருக்கும் ஒவ்வொரு கதையையும் பிரச்சினையையும், கார்ந்து கேட்க வேண்டும். இதைத்தான் சொல்லப் போகின்றார் என்ற காரிய உணர்வோடு கேட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பயனுள்ள உடனிருத்தல் இருவழிகளில் துணை நாடி வருபவருக்கு உதவுகின்றது. முதலாவது துணையாளர் முழுமையாக தன்னோடு இருக்கிறார் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்த உணர்வானது துணையாளருக்கு துணைநாடி வருபவருக்கும் இடையில் நல்ல உறவைக் கட்டியெழுப்ப வழி செய்கிறது. இரண்டாவதாக துணையாளர் நல்ல முறையில் கேட்பதற்கு உதவியாக இருக்கிறது. இதனால்தான் உடனிருத்தலானது உளவளத் துணையில் அடிப்படையானதும் முக்கியமானதாகவும் இருக்கிறது.

உடனிருத்தலை இரண்டு வழிகளாகப் பிரிக்கலாம்

1. உடல் சார்ந்த உடனிருத்தல்
2. உளம் சார்ந்த உடனிருத்தல்

01. உடல் சார்ந்த உடனிருத்தல் (Physical Attending)

“நான் உன்னோடு இருக்கின்றேன். உன்னில் ஆர்வமுடையவனாக இருக்கிறேன். எளிதில் உன்னை அனுகுபவராக இருக்கின்றேன். உனக்கு உதவுவதில் அக்கறையுடைய வனாக இருக்கிறேன்.” எனபவற்றை துணைநாடி வருபவ

ருக்கு கட்டிக் காட்டுவதாக துணையாளின் உடனிருத்தல் அமைகிறது.

உடல் சார்ந்த உடனிருத்தலில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள்:

I. பேசுபவருக்கு நேர்முகமாக அமர்தல்

துணை நாடி வந்தவரோடு தொடர்பை ஏற்படுத்த துணையாளர் தெரிந்தெடுக்கும் இருக்கை நிலை அதாவது நேருக்கு நேர் இருப்பதாகும். இந்த இருக்கை நிலையானது “நான் இந்த நேரத்தை உண்ணோடு இருப்பதற்கு தெரிந்துள்ளேன். நான் உமக்கு எளிதில் என்னாலான உதவியை செய்யக் கூடியவராக இருக்கிறேன். அனுகக் கூடியவராக இருக்கின்றேன் என்பதைக் காட்டுகின்றது” துணைவர், துணை நாடி வருபவர் மீது கொண்டுள்ள ஈடுபாட்டையும் இந்த இருத்தல் நிலை குறிக்கிறது.

II. தீற்த கிருத்தல் நிலை:

கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு, கால்களை ஒன்றுக்கு மேல் ஒன்று போட்டுக் கொண்டு இருத்தலானது துணை நாடி வருபவர் மீது துணையாளர் அவ்வளவு ஈடுபாடு அக்கறை இல்லை என்பதைக் காட்டுகின்றது. மேலும் துணையாளர் தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள தெரிந்துள்ள நிலையையும் காட்டுகின்றது. தீற்த இருத்தல் நிலையானது துணைநாடி வருபவருக்கு தான் சொல்ல இருப்பதைக் கேட்பதற்கு தீற்த மனதோடு துணையாளர் இருக்கிறார் என்பதை கட்டிக்காட்டுகிறது. தன்னுடைய தீற்த இருத்தல் வழியாக துணையாளருக்கு எந்த விதத்தில் தான் துணைநாடி வருபவரோடு இருக்கிறார் என்பதை தானே கேட்டுக்கொள்ள உதவுகிறது.

III. முன்சாய்ந்து இருத்தல்:

நல்ல ஒரு சவையான, ஆர்வமிக்க கதையை நாம் கேட்கும் போது இயற்கையாகவே நாம் சற்றுக் குனிந்து, பேசுபவருக்குமுன் கிட்டச் சென்று முன்சாய்ந்து இருக்கி

ரோம் முன்சாய்ந்து இருத்தலானது ஆழமான இருத்தல், பிரசன்னம், ஈடுபாடு, இலகுவில் அனுகுதல் போன்றன வற்றைக் காட்டுகின்றது. அத்தோடு துணைநாடி வருப வருக்கு “நான் உன்னோடு இருக்கிறேன், உன்னில் ஆர்வ முடையவனாக இருக்கிறேன்” என்பதை துணையாளரின் பிரசன்னத்தின் வழியாகக் காட்டுகிறது. துணையாளர் பின் நோக்கி இருந்தால், துணையாளர் தன்னோடு முழுமையாக இல்லை தான் சொல்வது சலிப்பைத் தருகிறது. தன்மீது அக்கறை இல்லை என்பது போன்ற மனநிலையை துணை நாடி வருபவர் மீது ஏற்படுத்திவிடும்.

IV. கண்஠ாட்டப்

இங்கு துணையாளர் துணை நாடி வருபவரைப் பார்ப்பதன் வழியாக அவரை அவதானிக்கிறார். குறிப்பாக அவருடைய கண்கள் வழியாக, துணைநாடி வருபவரில் ஆழமாக அக்கறை கொண்டிருக்கிறார் என்பதை இந்த நிலை காட்டுகின்றது. ஏனென்றால் ஒருவருடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு கண்கள் முக்கிய திறவுகோலாக உள்ளன. இந்த நிலையில் துணையாளர் துணைநாடி வருபவரை ஒரே யடியாக பார்த்துக் கொண்டிருப்பதல்ல, அல்லது முறைத்து, முளித்துப் பார்ப்பதுமல்ல. மாறாக துணையாளர் இயற்கை யாக தன் கண்களால் பார்ப்பதாகும். துணையாளரின் இந்த நிலையானது நீர் சொல்பவற்றை நான் கவனமாகக் கேட்கிறேன், என்ற உணர்வை துணை நாடி வருபவருக்கு ஏற்படுத்துகின்றது. இடைக்கிடை துணையாளர் சமயோசித புத்தியுடன் தன் கண்பார்வையை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

V. அமைதியாக தளர்த்தி இருத்தல்

துணையாளர் கைகளைப் பிசைந்து கொண்டு, அங்க லாய்ப்போடு, பதகளிப்போடு, மனதிறுக்கம் இல்லாமல், அங்குமிங்கும் பராக்குப் பார்த்துக் கொண்டிருக்காமல் இருக்கும் நிலையைக் குறிக்கும். இந்தத் துணையாளரின் இருக்கையானது, “நான் சௌகரியமாக உன்னோடு இருக்கிறேன்” என துணை நாடி வருபவருக்கு உணர்த்துகிறது.

02. உளம்சார்ந்த இருத்தல் (Psychological Attending)

துணை நாடி வருபவரின் மொழி சார்ந்த, மொழியற்ற உடனிருந்து கேட்பதாகும். நாம் 7% வாய் வழியாகவும், 38% குரல் வழியாகவும், 55% முகபாவனை வழியாகவும் தொடர்பு கொள்ளுகின்றோம் என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் கணிப்பு. ஒருவர் இருக்கும் நிலை, முகபாவனை, குரலின் தொனி, பேச்சின் வேகம், உடலசைவு, பேச்சு, நடை இவையாவும் உளம் சார்ந்த இருத்தலில் அடங்கும்.

உளம் சார்ந்த இருத்தலானது இரு அம்சங்களைக் கொண்டுள்ளது

(அ) துணைநாடி வருபவரின் நன்மைக்காக துணையாளர் தன்னுடைய உலகில் இருந்து தன்னை முழுமையாக வெறுமையாக்குகின்றார். குறிப்பாக துணையாளர் தனது உள்ளார்ந்த பராக்குகளிலிருந்தும் தனது கருத்துக்கள், ஆர்வம், தான் எப்படியான பதிலை சொல்லப்போகின்றார் என்பவற்றிலிருந்து விடுதலையாவதாகும்.

(ஆ) துணை நாடி வருபவரின் உலகிற்குள் துணையாளர் நுழைந்து, துணை நாடி வருபவரின் வாய்மொழி வாய் மொழியற்ற செய்திகளை கூர்ந்து கேட்டு கவனிப்பது மாகும்.

மேலே கூறப்பட்ட விதிகளை துணையாளர் கூர்மையான புத்தியோடு கடைப் பிடித்தால், துணைநாடி வருபவரின் மனத்தில் “தன்னையும் மதித்து ஒரு, மனிதனாக ஏற்றுக்கொள்கிறார்” என்ற உணர்வு பிறக்கும்.

“இருக்க இருக்க இருக்கை தெரியும்
இருக்கை தெரிய இருப்பது தெரியும்”



உள்ளப்பாக செவிமடுக்குச் சிறான் (Active Listening)



இவ்வுலகிலே எல்லா மக்களுமே பேசத்துடிக்கின்றனர். ஆனால் காது கொடுத்துக் கேட்பவர் மிகச் சிலரே. ஒவ்வொரு வருடதை உள்ளாமும் பல்வேறு அனுபவங்களால் பொங்கி வழி கிறது. அவைகளைப் பிறரோடு பகிர்ந்து கொள்ளத்துடிக்கிறது. ஆனால் அனுபவங்களைப் பிறர் நம்மோடு பகிர்ந்து உரையாடும் போது பெரும்பாலும் நாம் நம்முடைய குரலையே கேட்கின்றோம் இதனாலேயே நாம் மற்றவர்களுக்குச் செவிமடுக்க முடிவதில்லை.

செவிமடுத்தல் உளவளத் துணைக்கு மிகவும் இன்றியமையாத் திறனாக இருக்கிறது. முதலில் துணையாளர் காது கொடுத்துக் கேட்பவராக இருத்தல் வேண்டும். செவிமடுத்தலானது துணைநாடி வருபவர், வாய்மொழியாகவோ, வாய் மொழி யில்லாமலோ அல்லது தெளிவில்லாமல் சொல்லும் செய்திகளை அகழ்ந்து எடுத்து புரிந்து கொண்டு கேட்கும் திறனாகும். செவிமடுத்தல் என்பது ஒரு எளிதான் செயலன்று. நன்றாகச் சாய்ந்து அமர்ந்து கொண்டு ஓய்வாக செவிமடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால் செவிமடுப்பது மனதையும், உடலையும் ஈடுபடுத்திச் செய்ப்படுவது என்பது பொருள் நன்றாகச் செவிமடுப்பது ஒரு கடினமான வேலை “சற்றுப் பொறு நான் சொல்வதை கொஞ்சம் கூடக் கேட்கிறாய் இல்லையே” இப்படிச் சிலர் சொல்வதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். அல்லது சிலர் உற்றுக்கேட்பது போல பாசாங்கு செய்து நடிப்பார்கள். ஒருசில நிமிடங்கள் காது கொடுத்துக் கேட்டுவிட்டு “நீ என்ன சொன்னாய்” என்று கேட்டால் அவர் மனம் எப்படி இருக்கும் என்பதை நினைத்துப் பார்க்கவே முடியாது. எனவே உற்றுக் கேட்பதில் கவனம் எடுத்தல் வேண்டும்.

செவிமடுக்கும் போது நாம் சரியாகக் காது கொடுத்து கேட்பதற்கு பதிலாக பல சமயங்களில் நாம் என்ன பதிலைச் சொல்லப்போகிறோம் என்றே நம் மனதில் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்போம். இன்னும் சொல்லப் போனால் ஒருவர் நம்மோடு பகிர்ந்து கொள்ளிருக்கும்போது அவரிடமிருந்து

என்னென்ன உண்மைகளையெல்லாம் நாம் தெரிந்துகொள்ள முடியும் என்ற ஆவலோடு காத்திருக்கின்றோம். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் ஒருவர் தான் செல்ல விரும்புவதையெல்லாம் தன்வார்த்தைகளில் முழுமையாக வெளிப்படுத்துவதில்லை. அவர் செய்கைகள், பெருமூச்சு மௌனம், போன்றவற்றினாலும் பல உண்மைகளை வெளிப்படுத்துகின்றார். ஆகவே செவிமுப்பவர், கேட்கும் போது துணை நாடி வந்தவர் சொல்லாதவற்றிற்கும், இதைதான் சொல்லப் போகிறார், சொல்லத்தான் நினைக்கிறார் என்பவற்றிற்கும் செவிமடுக்க வேண்டும்.

நமது மனம் சதா அலைந்து கொண்டே இருப்பதால் நம்மோடு பேசுபவரின் கருத்துக்களை கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும் இல்லையேல் அவர் சொன்ன மையக் கருத்துக்களை நாம் விட்டு விடுவோம். இதனால் நமது பதில் அவர் பேசியதற்கு சம்மந்தமில்லாததாக இருக்கும். நமது மேரசமான செவிமடுத்த லுக்கு இன்னொரு காரணம் நம்மோடு பேசுபவர் அல்லது பேசப்படும் காரியம் இவற்றில் நமக்கு ஆர்வம் இல்லாதிருப்பதாகும். இதனால் நமது கவனம் சிதற்றிக்கப்படுகின்றது. நாம் பேசுவதை விட அதிகம் மற்றவருடைய செய்திக்கு செவிமடுக்க வேண்டும். என்பதற்காகவே நமக்கு ஒரு வாயும் இரண்டு காதுகளும் உள்ளன. ஆகவே செவிமடுத்தலுக்கு நாம் கொடுக்க வேண்டிய முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். செவிமடுக்கும் போது உண்மைகளை அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இல்லாமல், பேசுபவருடைய கருத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்ற நோக்கமும், வார்த்தைகளுக்கு மட்டுமல்லாமல், சொல்பவரின் உணர்ச்சிகளுக்கும் முக்கியத்துவம் தரவேண்டும் என்ற ஆர்வமும் அடிமனதில் ஆழமாய் இருக்க வேண்டும்.

* செவிமடுத்தலுக்கு தடையாய் கிருப்பவை

I. அக்கறையின்மையான செவிமடுத்தல்:

பராக்குகள், தான் என்னபதில் சொல்லப் போகின்றேன் என்ற எண்ணம் போன்றவை போதாமையான செவிமடுத்தலைக் காட்டுகின்றது.

II. தீர்ப்பிடும் செவிமடுத்தல்:

தீர்ப்பிடுதல், எடைபோடுதல், நல்லதா கூடாதா, சரியா, பிழையா ஏற்றுக்கொள்ளலாமா அல்லது மறுக்கலாமா விருப்பு வெறுப்புக்களோடு கேட்பது தீர்ப்பிடும் செவிமடுத்தலாகும்.

III. வடிகட்டிச் செவிமடுத்தல்:

தேவையானவைகளை மட்டும், தனக்குப் பிடித்தவற்றை மட்டும், குறிப்பிட்ட செய்திகளை மட்டும் கேட்டல், வடிகட்டிச் செவிமடுத்தலாகும்.

உளவளத்துணைவர் தமது பிரச்சனைகளையும், துன்பங்களையும் தீர்ப்பதற்கு வழி தேடிக்கொண்டிருந்தால் மற்றவருக்குச் செவிமடுத்தல் கடினமாகும். எனவே துணைவர் தமக்கும், தமது சிக்கல்களுக்கும் ஏற்கனவே நல்லதொரு முடிவைக் கண்டுணர்ந்து, மன அமைதியோடு இருக்கும் போது தான் மற்றவருக்கு செவிமடுக்க முடியும்.

துணையாளர் தனக்கும் செவிமடுக்க வேண்டும்

பயனுள்ள துணையாளர் துணை நாடி வருபவருக்கும் செவிமடுத்தால் போதாது, தனக்கும் செவிமடுக்க வேண்டும். துணை நாடி வருபவருடனிருந்து உற்றுக் கேட்டு, பின்னர் தன் அகஉலகில் கேட்பதற்கு, என்ன தடையாக குறுக்கே இருக்கிறது என்பதை அறியக் கூடியதாக இருக்கும். மேலும் தனக்குள் என்ன உள் உரையாடல் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. கேட்கும் தன் மனதில் என்ன எண்ணங்கள், உணர்வுகள் பேசிக் கொண்டிருக்கின்றன. தன்முன் யோசனை என்ன? என்பதை அறிந்து ஆராய் இது உதவியாக இருக்கிறது. முளையால் மட்டும் செவிமடுத்தால் போதாது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இதயத்தால் உற்றுக் கேட்டலே துணையாளர் தனக்கும் செவிமடுத்தலாகும்.

நல்ல முறையில் செவிமடுக்க

1. பேசுபவருக்கு நேர் முகமாக அமர்தல் வேண்டும். கண்களை யும் முகபாவங்களையும் தான் பார்க்க அவர் ஏதுவாக அமர்ந்திருக்க வேண்டும்.

2. பிற்ரது இடையூறு இல்லாத வண்ணம் தனிமையான இடமாக இருப்பது விரும்பத்தக்கது.
3. பிற வேலைகளை ஒதுக்கிவிட்டு நன்றாகச் கவனிக்கும் வண்ணம் நேராக நிமிர்ந்து அமர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.
4. உள்ளார்ந்த தடைகள், எண்ணங்கள், கவலைகள் வேலைகள் பற்றிய நினைவுகள், இவற்றை ஒதுக்கி வைத்து விட வேண்டும். பகிள்ந்து கொள்பவரின் பிரச்சினைக்கு உடனே விடை சொல்லிவிட வேண்டும் என்ற ஆசையை அறவே விட வேண்டும்.
5. பகிள்ந்து கொள்பவர் பயன்படுத்தும் உணர்ச்சியிக்க வார்த்தைகளை உன்னிப்பாக கவனிக்க வேண்டும். பல்லைக் கடிப்பது, கண்ணீர் விடுவது, பெருமூச்சு விடுவது, மௌனமாக இருப்பது போன்ற சொல்லாத சொற்களையும் கூற்று கவனிக்க வேண்டும்.
6. அவர் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் கவனிக்க வேண்டும். (உதாரணம்) தோலை உயர்த்துதல் முகம் சிவத்தல்.

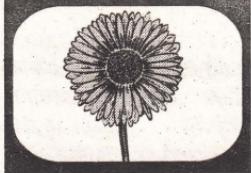
செய்யக் கூடியவை

1. நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள். முகமுடிகள், வேடங்கள் வேண்டாம், எல்லாம் தெரியும் என்ற நினைப்பும் வேண்டாம். கேட்கும் போது உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்ச்சிகளை தேவை ஏற்படின் உதவி பெறுபவருக்கு நன்மை பயக்கு மெனில் இயற்கையாக வெளிப்படுத்தவும்.
2. முழுமையான செய்திகளையும், உணர்ச்சிகளையும், கவனியுங்கள் பகிள்ந்து கொள்பவரின் மையப் பிரச்சினை இறுதி நேரத்தில்கூட வெளிப்படலாம். ஆகவே சிறிது உன்னிப்பாகக் கவனிக்கவும்.
3. தேவைக்குத் தகுந்தவாறு புத்திசாலித்தனமாகவும், பதில் கூறவும் அதிகம் பேசாதீர்கள் தவறான வழிகளைக் கூறாதீர்கள்.

4. ஆர்வத்தையும், அன்பையும், வெளிக்காட்டுங்கள். வந்திருப்பவரின் பிரச்சினையை காது கொடுத்துக் கேட்க நிங்கள் தயாராக இருப்பதாகவும், அவருடைய பிரச்சினையில் உங்களுக்கு அக்கறை உண்டென்றும், உங்கள் சொல் முகபாவும். இவற்றால் காட்டுங்கள்.
5. வருபவரை மதியுங்கள் எல்லாரும் மதிக்கப்பட விரும்புகின்றனர். எல்லா மனிதரும் மதிக்கப்பட வேண்டுமென்று எதிர் பார்க்கிறார்கள். பிரச்சினைகளோடு வருபவர்களை மதித்து ஏற்றுக் கொள்ளும் போது அவர் தன்னுடைய ஆளுமை வளர்வதாகக் கருதி, தன்னை மதிப்பிடுவரிடம் மனம் திறந்து பகிர்ந்து கொள்கிறார்.
6. பிரச்சினையை அடையாளம் கண்டு கொள்ளவும் தீவுகாணவும் உதவுங்கள்.
7. எனிமையான, இனிமையான, நேரான வார்த்தைகளை உபயோகியுங்கள்.
8. பிரச்சினையோடு வருபவர் தன்னுடைய பிரச்சினைக்குரிய பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள உதவுங்கள்.



உளவளத்துக்கணவரின் பதில் மொழிகள் (Responding)



நல்லதோரு உளவளத் துணைக் கட்டத்தில் மனம் திறந்து உரையாடுவதோடு, நம்மையே மறந்து காது கொடுக்கும் துணைவர், சரியான முறையில் பதில் மொழி தருவது மிக முக்கியமானதாகும். புரிந்துகொள்ள முயற்சிக் கும் துணைவர், தன்னிடம் துணைநாடி வருபவருக்கு காது கொடுத்துக் கேட்பதோடு, நின்று விடாமல், அவர் வெளிப் படுத்திய அனைத்தையும் அவரது உணர்ச்சிகளோடு புரிந்து கொண்டார் என துணைநாடி வந்தவருக்கு வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

அவர் என்ன உணர்கிறார் என்பதையும், ஏன் அவ்வாறு உணர்கிறார் என்பதையும் துணைவர் புரிந்து கொண்டதை வாக்கியமாக்கி துணைநாடி வந்தவருக்கு சொல்லுதல்.

துணை நாடி வந்தவரின் அனுபவ உலகுள் புகுந்து அவரது உணர்வுகளோடு அவரை நோக்கி, துணைவர் உணர்வதையே வார்த்தைகளாக்கி சொல்லுதல்.

துணைநாடி வருபவர் தாம் நினைத்த எண்ணங்களை யும் செய்த செயல்களையும் தெளிவாக துணைவருக்கு வெளிப்படுத்த முடிவதில்லை. தயக்கத்தோடு அவர் வெளிப் படுத்தும் வடிவமற்ற காரியங்களை ஒழுங்குபடுத்தி திரும்ப வும் கூறுதல், இவைகளே “பதில் மொழிகளாகும்.”

செவிமுடுத்தலின் மறுபக்கமே பதிலிறுத்தல். சரியாகப் பதிலிறுக்கும் போதுதான் நான் புரிந்துகொள்ளப்பட்டேன். என்ற உணர்வு துணை நாடி வருபவருக்கு வருகிறது. புரிந்து கொள்வதன் முதல் நிலைதான் பதிலிறுத்தல் வந்தவர் தம்மையே, முழுமையாகப் புரிந்துகொள்வதற்கு சிறந்த கருவியே துணைவரின் பதில் மொழிகளாகும்.

துணை நாடி வருபவர் தமது சிக்கல்களை எடுத்துக் கூறும்போது உனர்ச்சி வசப்படுவதன் காரணமாகவும், என்னற்ற நிகழ்ச்சிகள் தமது வாழ்வில் அங்கு மின்கும் இருப்பதை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டி இருப்பதாலும், அவருக்குத் தன்னை முழுவதும் வெளிப்படுத்துவது கடினமாகும். இதனால் அவரது எண்ணத் தொடர்பு அறுபட்டு தெளிவான முறையில் தன்னை வெளிப்படுத்த முடியாது தினறுகின்றார். இவ்வேளைகளில் துணைவர் முன்வந்து பதில் மொழிகள் சில கூறி முழு விபரத்தையும் கூற உதவலாம்.

எப்படிப்பட்ட யதில் மொழிகளாக இருக்கவேண்டும்

துணைவரின் பதில் மொழிகள் ஓரிரு வரிகளில் சுருங்கக் கூறுவதாக அமைதல் நலம். துணைநாடி வந்தவர் கூறியதிலிருந்து இப்பதில் மொழிகள் எடுக்கப்பட்டதாக அமைய வேண்டும். இப்படிப்பட்ட பதில் மொழிகள் வந்தவரின் உனர்ச்சிகளையும் அவர் கூறிய செய்திகளையும் தாங்கியதாக அமைய வேண்டும். அவரது பிரச்சினை களுக்குப் பொருத்தமானதாகவும் இப்பதில் மொழிகள் இருத்தல் வேண்டும். எவ்வளவுக்கு ஒருவரின் உனர்ச்சிகளையும் கூற்றுக்களையும் பதில் மொழிகள் பிரதிபலிக்கின்றனவோ அவ்வளவிற்கு அவைகள் பயன் தருவனவாக அமையும். நல்லதோரு பதில் மொழி துணைவர் மீதுள்ள நம்பிக்கையை வளர்ப்பதோடு வந்தவருக்கு அமைதியளித்து அவரைத் திறந்த உள்ளம் உடையவராக மாற்றுகின்றது.

பதிலிறுத்தலில் பல வகைகள்

பின்வரும் உதாரணத்துடன் பதிலிறுத்தலின் வகைகளைக் கூறுதல் நன்மை பயக்கும்.

சுமதி 20 வயதுடைய பாடசாலை மாணவி, துணையாளரிடம் வந்து மனக் குழப்பத்துடன் கூறுகின்றார். “கடந்த இரவு என்னால் நித்திரை கொள்ள முடியவில்லை நான் என்ன செய்வது என்று அறியாது குழப்பிய நிலையில் இருந்தேன். என்னுடைய அத்தை மூலமாக அறிந்தேன். நான் விரும்பாத

ஒரு பையனுக்கு எனது பெற்றோர் என்னைத் திருமணம் செய்து வைப்பதற்கு அயத்தப்படுத்துகின்றார்கள். அந்தப் பையனை நான் விட்டில் பார்த்தேன். அவர் கட்டையாகவும், பருமணாகவும் இருக்கின்றார். எங்கள் விட்டின் சந்திப்பின் பின் வெளியே என்னில் எதுவித அக்கறையும் காட்டுவதில்லை.

இந்த உதாரணத்தைக் கொண்டு ஜந்து வித பதில்களை எப்படிக் கொடுக்கலாம் என்பதைப் பார்ப்போம்.

(1) தீர்ப்பிடுகின்ற பதில்

துணையாளர் இங்கு துணை நாடி வருபவர் சொல் பவற்றியிருக்கு தீர்ப்பிட்டுப் பதில் கூறுகின்றார். “இது சரி, அது பிழை, நீ இப்படிச் செய்தால் அப்படித்தானே நடக்கும். இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும் அப்படிச் செய்யக் கூடாது” மேலே குறிப்பிட்ட உதாரணத்துடன் ஒப்பிட்டுக் பார்க்கும் போது “திருமணம் ஒரு ஒப்பந்தம் அதை விளையாட்டாக எடுக்கக் கூடாது. நீ இன்னும் சிறுமியாகவும், அனுபவமில் ஸாதவளாயும், இருக்கிறாய். உன் வாழ்க்கையில் முக்கியத் துவம் இல்லாதவைகளுக்கு மதிப்புக் கொடுக்கிறாய் உன்னிலும் பார்க்க உனது பெற்றோர் அனுபவம் வாய்ந்த வர்கள். எனவே நீ அவர்கள் எடுத்த முடிவை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.” இப்படிக் கூறுவது தீர்ப்பிடுகின்ற பதில் மொழி யாகும்.

(2) விளக்கமளிக்கும் பதில்

இங்கு துணையாளர் துணை நாடி வருபவர் சொல்லும் கதைக்கு காரணம் காண்கிறார். அவர் துணை நாடி வருபவர் எப்படிச் சிந்திக்க வேண்டுமென்று கற்பிக்கின்றார். விரிவுரை நிகழ்த்துகின்றார். உதாரணத்தோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது “நீ குழம்பி இருப்பதாக உணர்கிறீர், ஏனென்றால் இந்தப் பையன் உன்னைக் கவருவதிலும் பார்க்க மற்றப் பையன்கள் கூடக் கவருவதாக எண்ணுகின்றீர், மற்றவர்களை மறந்துவிட்டு இந்தப் பையனில் விருப்பங் கொள்ள முயற்சி செய்.”

(3) ஒத்துக்கூறும் பதில்

துணையாளர், “அதைப்பற்றி அலட்டிக்கொள்ளாதே, நீ ஒருத்தி மாத்திரம் தான் இந்தப் பிரச்சினையால் கவலை யறுகிறாய் என்று நினைக்காதே, இந்தப் பிரச்சினை சர்வ சாதாரணம். எத்தனையோபேர் இந்தப் பிரச்சினையை ஏற்றுக் கொண்டு சந்தோஷமாக வாழ்கிறார்கள். எனவே குழப்பமடைய வேண்டாம் காலம் செல்லச் செல்ல எல்லாம் சரியாகி விடும்” என்று கூறுகிறார். நான் உனக்கு உதவுவேன், உனக்கு நான் ஊன்றுகோலாக இருப்பேன் என்ற மனநிலை களை உள்ளடக்கியது ஒத்துக் கூறும் அல்லது உதவுகின்ற மொழிகள்.

(4) கிளறுகின்ற பதில் மொழிகள்

துணையாளர் “யார் இந்தப் பையன்? எவ்வளவு படித் திருக்கிறார், மதிப்புள்ள குடும்பத்தை சேர்ந்தவராக இருக்கின்றாரா அவரில் கூடாத பழக்கம் ஏதாவது உண்டா? எவ்வளவு காலமாக உனக்கு அவரைத் தெரியும், என்று கூறுவது கிளறுகின்ற பதில் மொழியாகும்.

5. புரிந்துகொள்ளும் பதிலிறுத்தல்

துணைநாடி வருபவர் தான் எந்தப் பார்வையால் உலகத்தைப் பார்க்கிறாரோ, எந்தக் கண்ணேட்டத்தில் சூழ நிலைகளை நோக்குகின்றாரோ, எவ்வாறு உணர்கிறாரோ, அவ்வாறு பதிலிறுப்பதே துணையாளர் புரிந்து கொண்டு பதிலிறுத்தலாகும்.

மேலே கூறிய உதாரணத்தோடு பார்க்கும் போது துணையாளர் “உன்னுடைய பெற்றோர் உன்னோடு கலந்தா லோசிக்காது, இந்தத் திருமணத்திற்கு ஏற்பாடு செய்தது உமக்கு வருத்தத்தை தருகிறது. இந்த முடிவை ஏற்றுக் கொள்வதா, அன்றேல் விட்டு விடுவதா என்பது உமக்கும் போராட்டமாய் இருக்கிறது.” என்று பதில் கொடுக்கிறார். இது புரிந்துகொள்ளும் பதிலிறுத்தலாகும்.

புரிந்து கொள்ளும் பதிலிறுத்தலானது துணை நாடி வருபவரின் உனர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. புரிந்து பதிலிறுத்தல் பயனுள்ள பதில் மொழியாகும். வந்தவர் கூறுவதை உண்மையாகவே புரிந்து கொண்ட தோரணையில் தலையசைப்பது, ஓரிரு வார்த்தைகளில் ஆமோதித்தல், ஓரிரு வாக்கியங்களில் கூறியதைப் புரிந்து கொண்டு சொல்லும் பதில் மொழிகள், வந்தவர் கூறுவதைக் கூர்ந்து கேட்பதாக வெளிப்படுத்தும், புரிந்து கொள்ளுகிற பதில்மொழி எத்துணைவராலும் தவிர்க்க முடியாத அளவிற்கு முக்கிய திறனாக அமைகிறது. புரிந்து கொள்ளும் பதிலிறுத்தல் மிகவும் பயனுள்ள முறை என்ற காரணத்தால் இந்நிலையை எல்லாத் துணையாளர்களும் அடைய முயலு கின்றனர். இத்தகைய பதிலிறுத்தல் ஒரு கலையாகும். துணையாளர் இதைப் பயிற்சி செய்து கட்டாயம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.



பொழிப்புரை செய்தல் உள்ளடக்கத்தை பிரதிபலித்தல் (Paraphrasing)



துணையாளின் முதற் கடமை துணைநாடி வருபவரின் கதையை முழுமையாக கேட்பதாகும். அப்பொழுது தான் துணைநாடி வந்தவரின் மனதில் தன்னை அவர் புரிந்து விளங்கிக் கொண்டார் என்ற நம்பிக்கை உணர்வு தோன்றும். பொழிப்புரை என்று கூறும் பொழுது துணைநாடி வந்தவர் சொன்னவற்றிற்கு செவிமடுத்து அவர் சொன்ன பொருளின் உள்ளடக்கத்தை தீரும்பப் பிரதிபலித்துக் கூறுவதாகும். இது கிளிப்பிள்ளை போல சொன்ன சொல்லை அப்படியே சொல்வதல்ல. மாறாக துணையாளர் தன்னுடைய சொற்களையும் பிரயோகித்து மிகவும் தெளிவாக துணைநாடி வந்தவரின் கருத்தின் சாராம்சத்தை தீரும்பக் கொடுக்கிறார். இதனால் துணைநாடி வந்தவர் தான் மதிக்கப்படுகின்றார். தன்னைப் புரிந்து செவிமடுக்கின்றார் என்ற உணர்வில் மேலும் தன்னுடைய பிரச்சினையை ஆராய உதவுகின்றது.

உதாரணம் (1) துணை நாடி வந்தவர்: எனது அப்பா இறந்து விட்டாலும் அவரைப்பற்றி என்னால் நினைக்காமல் இருக்க முடியவில்லை. நான் சிறுவனாக இருந்த போது அவர் எனக்குக் காட்டிய அன்பும் அக்கறையும், குறிப்பாக நான் தீருமணம் செய்த ஆரம்ப காலத்தில் என்னுடைய பிள்ளைகளுடன் விளையாடி அவர்களை மகிழ்வித்ததை நினைக்க எனக்கு மிக்க மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

துணைவர்: உமது அப்பா இறந்து விட்டாலும் அவருடைய நல்ல செய்கைகள் இன்னும் உமது மனதில் இனிமையாக இருக்கின்றன.

உதாரணம் (2) துணைநாடி வந்தவர்: கமல் அவனைப் பற்றி அறிவுதென்றால் எனக்கு மிகவும் கடமாக இருக்கிறது. ஏனென்றால் ஒரு நேரத்தில் இனி இல்லை

என்ற நல்லவணாகவும், மறு நேரத்தில் அளவுக்கு மினிய கோபமுடையவணாகவும் இருக்கின்றான்.

துணையாளர்: கமல், அப்படியென்றால் தன் நடத்தையில் முரண்பாடு உடையவனாக இருக்கின்றான்.

1) பொழிப்புரை செய்யும்போது மனதில் நிறுத்த வேண்டியவை

- அ) பொழிப்புரை செய்யும் போது துணைநாடி வந்தவர் கூறிய கருத்துக்களின் முக்கிய உள்ளடக்கத்தை, சிதைக்காது திரும்பச் சொல்லவும்.
- ஆ) துணைநாடி வந்தவரின் கூற்றை கிளிப்பிள்ளை போல செல்லாதிருக்கவும்.
- இ) துணை நாடிவந்தவர் கூறியவற்றை மிகைப்படுத்தா மலும் கருத்தை மாற்றாமலும் சொல்லவும்.

2) பொழிப்பாக்கம் தெளிவு படுத்துகின்றது

- அ) துணை நாடி வந்தவர், துணையாளர் தன்னோடு உடனிருக்கிறார் என்பதையும், தான் சொல்வதையும் புரிந்துகொள்கிறார் என்பதைக் காட்டுகின்றது.
- ஆ) தான் துணைநாடி வந்தவரின் கருத்தை சரியாகப் புரிந்து கொள்கிறாரா என்பதை பரிட்சித்துப் பார்க்க துணையாளருக்கு பொழிப்பாக்கம் உதவியாக இருக்கின்றது.
- இ) துணைநாடி வந்தவர் தன் கருத்துக்களை தெளிவாகச் சொல்ல உதவுகிறது.

3) எப்போது பொழிப்பாக்கம் செய்வது

- அ) துணைநாடி வருபவர் தன் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசப் பயப்படும் போது பொழிப்பாக்கம் செய்யலாம். மேலே பேசத் தடை ஏற்படும் பொழுது.
- ஆ) துணை நாடி வருபவர் சொல்லும் கருத்தைதான் சரியாகப் புரிந்திருக்கிறார் என்று நினைக்கும் போது துணையாளர் பொழிப்பாக்கம் செய்யலாம்.

உண்மையான பொழிப்பாக்கம் சரியானதா என்று பார்க்க துணைநாடி வருபவரின் பதில்களே விடையாக அமையும். உதாரணமாக துணைநாடி வருபவரின் ஆம், அப்படிதான், சரி, என்ற பதில்களைக் கொடுப்பார்.

★ சுருக்கிக் கூறுதல் (Summary)

பொழிப்பாக்கமும், சுருக்கிக் கூறுதலும் ஏறக்குறைய ஒன்று போல் தோன்றினும் சுருக்கமானது, துணை நாடி வருபவரின் நீண்ட கருத்துப் பகிர்தலின் பின்னரும், கூடி தகவல்களைப் பெற்ற பின்னரும் செய்வதாகும். இங்கு துணை நாடி வருபவர் தொடர்ச்சியாக சில சமயங்களில் தெளிவில்லாது பேசிக்கொண்டே போவார். இந்தச் சந்தர்ப் பங்களில் துணையாளர் அவரின் பல கருத்துக்களை தொகுத்து, சுருக்கி, முக்கிய கருத்துக்களை பொறுக்கி எடுத்து, கூடிய அளவு ஒரே வசனத்தில் திரும்பவும் துணை நாடி வருபவருக்கு கொடுக்கிறார். சுருங்கக் கூறுவதானால் துணை நாடி வந்தவரின் நீண்ட கருத்துக்களை ஒன்று திரட்டி அடக்கமாக, சரியாக மீளக் கொடுத்தலாகும். இதனால் துணையாளரும், தன் கருத்துக்களை, பிரச்சினைகளை ஒழுங்குபடுத்தி உரையாடலைத் தொடர முடிகிறது.

★ சுருங்கக் கூறும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

- அ) துணைநாடி வருபவர் தான்சொன்ன கருத்துக்களை முழுக்க மீள் பரிசோதனை செய்ய உதவுகிறது.
- ஆ) துணைநாடி வருபவர் சொன்ன முக்கிய கருத்துக்களை ஆழமாக கருத்துான்றிக் கவனிக்க துணையாளருக்கு உதவி செய்கிறது.
- இ) தன்னுடைய கருத்துப் பரிமாற்றத்தை ஒழுங்குபடுத்த துணை நாடி வருபவருக்கு உதவி செய்கிறது.

★ சுருக்கம் எப்பொழுது செய்ய வேண்டும்

- அ) துணைநாடி வருபவரின் கருத்துக்கள் நீண்டதாகவும் குழப்பமாகவும், துண்டு துண்டாக அங்குமிங்கும் கருத்துக்களைச் சொல்லும்போது செய்யலாம்.

- ஆ) ஒன்றோடொன்று தொடர்பில்லாத பல கருத்துக்களை சொல்லும் போது செய்யலாம்.
- இ) ஒரு குறிப்பிட்ட கருத்தை துணைநாடி வருபவர் சியாகப் பேசி முடித்து இன்னொரு விசயத்துக்கு போவதற்கு முன் செய்யலாம்.
- ஈ) சென்ற சந்திப்பில் துணை நாடி வருபவருக்கு தேவையிருப்பின் சொன்ன கருத்துக்களை ஞாபகமூட்டிக்கொள்ளச் செய்யலாம்.
- உ) சந்திப்பின் முடிவிலும் நடந்த கருத்துக்களை சுருக்கிக் கூறலாம்.

★ உணர்வுகளைப் பிரதிபலித்தல் (Reflection of Feelings)

துணை நாடி வந்தவரின் சொற்களுக்கும், நடத்தை களுக்கும், பின்னால் மறைந்திருப்பது அவரின் மனக்கிளர்ச்சிகளும் உணர்ச்சிகளுமாகும். உணர்வுகளைப் பிரதிபலித்தல் என்பது துணைநாடி வருபவரின் மறைமுகமான முக்கிய உணர்வுகளை வெளிக் கொணர்வதாகும். உணர்வுகளைப் பிரதி பலித்தலின் முக்கிய நோக்கம் யாதெனில் துணைநாடி வருபவரின் முழுக் கவனத்தையும் வார்த்தைகளில் அன்றி உணர்வுகளில் மையப்படுத்துவதாகும். துணைநாடி வருபவர் தெளிவில்லாமல் வெளிப்படுத்தும் உணர்வுகளை ஏற்று தனதாக்கிக்கொள்ள உதவுகிறது.

உளவளத் துணையில் உணர்வுகளைப் பிரதிபலித்தல் முக்கிய திறன்களில் ஒன்றாக இருக்கிறது. உணர்வுகளும், எண்ணங்களும் தனித்தனியே வேறுபட்டவை. “எண்ணங்கள், மூளையில் இருந்து உதிக்கின்றன, உணர்வுகள் இதயத்தில் இருந்து ஊற்றெடுக்கின்றன.” உதாரணமாக ஒரு மனிதன் மன இறுக்கமடைந்து உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளுக்கு ஆளாகும் போது உள்ளங்கைகள் வியர்க்கின்றன, இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது.

“துணைநாடி வருபவர்கள் தங்களுடைய உணர்வுகளை ஆழமாக ஆய்வு செய்ய பயப்படுவார்கள், ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பார்கள், ஏனென்றால் அந்த உணர்வுகள் கசப்பானதும், வேதனை தரக்கூடியதுமாக அவர்களுக்கு இருக்கிறது. உதாரணமாக துக்கம், அவநம்பிக்கை, கோபம், பதகளிப்பு, வெறுப்பு, விரக்தி, குற்றப்பழி உணர்வு, போன்ற உணர்வுகளைப் பற்றி பேசத் தயங்குவார்கள். இந்த உணர்வுகளை தகுந்த முறையில் வெளிப்படுத்தப்படாவிடில் அவைகள் காலப்போக்கில் துணைநாடி வருபவரின் முழு வளர்ச்சியை யும் பாதிக்கும். எனவே துணைநாடி வருபவர்கள் உணர்வுகளை ஆழ்மனம் என்னும் மயானத்தில் புதைத்துவிடுகின்றார்கள். மாறாக துணைநாடி வருபவர்கள் அந்த உணர்வுகளை தொட்டு ஒன்றுக்கொன்று, தனதாக்கிக் கொண்டு தங்களின் செயல், நடத்தை, அனுபவங்களோடு இந்த உணர்வுகளையும் ஒன்றிணைக்கும் போது அவர்கள் வாழ்வு மலர்கிறது. எங்கள் கலாச்சாரத்தில் சிறுவயதிலிருந்தே இந்த உணர்வுகளில் இருந்து தப்பியோட பயிற்றப்பட்டிருக்கின்றோம். உணர்வுகள் கூடாதவை என்று மறைமுகமாகச் சொல்லக் கேட்டிருக்கின்றோம். அழாதே அதெல்லாம் சரியாய்ப் போய்விடும். இதற்கா போயும் போயும் அழுகிறாய். நீ கோபப்படலாமா? என்ற மறைமுகமான உணர்வுகளை அடக்கி வைக்கும் ஆலோசனையைக் கேட்டிருக்கின்றோம். அழுகையிலும் ஆறுதல் உண்டு, குணமாக்கல் உண்டு. எனவே துணையாளர்கள் தங்களிடம் துணை நாடி வருகிறவர்களின் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தாமல் அவர்கள் அழவேண்டியிருந்தால் அழவிடவேண்டும். கோபம், பயம், துக்கம், வெறுப்பு, தனிமை, மகிழ்ச்சி சந்தோசம் ஆகிய உணர்வுகளை வெளிக்கொணர அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் தங்களின் முகபாவனை, உடலை வைத்திருக்கும் நிலை, உடல் அசைவு, இவைகளும் துணைநாடி வருபவரின் உணர்வுகளை காட்டுகின்றன. இந்த உணர்ச்சி வெளிப்பாடானது அடக்கி வைக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளியே கொண்டு வரும்போது அவர்கள் ஒரு நிவராணத்தை அடைகிறார்கள்.

★ உணர்வுகளை எப்படிப் பிரதிபலிப்பது

உதாரணம்: 1) துணைநாடி வருபவர்: எனது அம்மா என்னிடம் அக்கறைகாட்ட வேண்டுமென்று விரும்பு கிண்ணேன். என்னை இங்கு அடிக்கடி வந்து பார்க்க வேண்டுமென்று கேட்டிருக்கிண்ணேன். ஆனால் அவள் ஒரு போதும் வரவில்லை, நேற்று எனது பிறந்தநாள் என்னைக் காண வந்தாள் உங்களுக்குத் தெரியுமா அவனுக்கு அதைப் பற்றிய நினைவே இல்லை. மறுந்தே போய்விட்டாள். உண்மையிலே அவனுக்கு என்னில் அக்கறை இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

துணைவர்: நங்கள் ஏமாற்றப்பட்டதாக உணர்கிறீர்கள், அல்லது உங்களுக்கு வேதனையாக இருக்கிறது. (இவ்வாறு உணர்வைப் பிரதிபலிக்கலாம்.)

உதாரணம்: 2) துணைநாடி வருபவர்: உங்களோடு கதைப்பது போன்று என்னுடைய அம்மாவோடு இந்தப் பிரச்சி கண்ணையை கதைக்க விரும்புகிண்ணேன் ஆனால்...

துணைவர்: உங்களுக்கு அப்பாவோடு கதைப்பதற்கு சிறிது பயமாக இருக்கிறது.

★ உணர்வுப் பிரதிபலிப்பானது

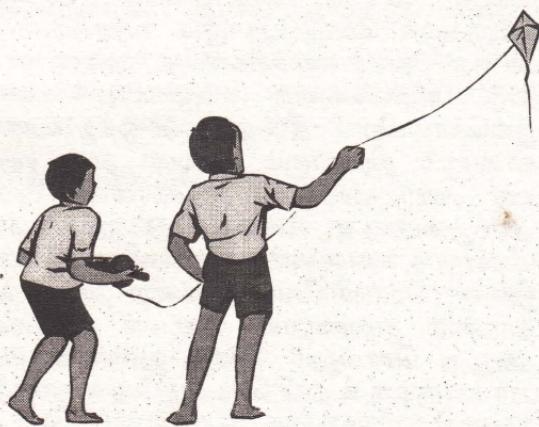
- அ) துணைநாடி வருபவர் தங்களின் உணர்வுகளை விழிப் புணர்வுடன் காண அவர்களுக்கு உதவுகிறது.
- ஆ) தங்களின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொண்டு மேலும் தங்கள் உணர்வுகளை எதுவித தடையுமின்றி அடையாளம் காண உதவுகிறது.
- இ) துணை நாடி வருபவர் தன் உணர்வுகளை உலகை எப்படிக் காணுகிறார் என்று புரிந்துகொள்ள துணையாளருக்கு உதவுகிறது.

★ உணர்வுப் பிரதிபலிப்பில் கவனிக்க வேண்டியவை

உணர்வுகளை நன்கு அவதானித்து அவற்றிற்கு செவி மடுக்கவும், துணை நாடி வருபவர் சொல்லுகின்ற செய்தி

களை எப்படிச் சொல்லுகிறார். என்ன சொல்லுகின்றார். என்பது முக்கியம். மூச்சவிடுவதில் வேகம், பேசுவதில் விரைவு, பெருமூச்சு, சொற்களில் தடுமாற்றம், தள தளத்த குரவில், ஒரு குறிப்பிட்ட சொல்லை அழுத்திச் சொல்லல் இவை யாவும் உணர்ச்சிகளை இன்னொரு விதத்தில் வெளிப்படுத்துகின்றார். என்பதின் அடையாளங்களாகும். மேலும் சரியான நேரத்திலும் குறிப்பறிந்து, உணர்வுகளைப் பிரதிபலிக்கவும், துணைநாடி வருபவரின் ஒவ்வொரு கூற்றிலும், உணர்வுப் பிரதிபலிப்பு செய்வதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அது சிலவேளைகளில் செயற்கையாக இருக்கும். சமயோசித் புத்தியுடன் சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு பிரதி பலிக்கவும்.

உணர்வுகளை உயிரோடு புதைத்து விட்டால் கண்டிப் பாக ஒருநாள் அவைகள் உயிர்த்தமுந்தனவாகி விடும்.



ஒத்து உணர்வொடு புரிந்து கொள்ளல் (Empathy)



துணைநாடி வந்திருப்பவரின் பிரச்சினைகளை அவற்றின் சிக்கல்களோடு புரிந்து, அவரின் உணர்வுக்குள் நுழைந்து அவரை அவர் உணர்வது போல உணர்வதையே இப்பண்பு விளக்குகின்றது. ஒத்து உணர்வானது துணை நாடி வருபவரிடம் துணையாளர் காட்டுகின்ற அனுதாபம், கழிவிரக்கத்தைக் (Symbathy) குறிப்பதல்ல. ஜேயா பாவம் கஷ்டப்படுகிறாய் என்பது அனுதாபம், இங்கு உணர்வுக்குள் புகுந்துகொள்ளும் தன்மை குறைவு உணர்வோடு கூடிய புரிந்துகொள்ளல் என்பது துணை நாடி வருபவரின் அக உலகத்துள் நுழைவது. அவரின் தனிப்பட்ட உலகை, தன்னை, பிறரை எப்படி கண்டுகொள்கிறார் என்று கண்டு கொள்வது.

ஓன்றிய உறவை வளர்த்திட தேவையான மற்றொரு முக்கிய நிலை ஒத்து உணர்வோடு புரிந்து கொள்வதாகும். இதன் வழியாக துணை நாடி வந்தவரின் அந்தரங்கங்களை சரியாக உணர்ந்து, அவரின் அனுபவங்களை புரிந்து அதை மீண்டும் அவருக்குக் கொடுப்பதாகும். வந்தவரின் மனதில் மறைந்து கிடந்த பல உணர்ச்சிகளைத் துணைவர் புரிந்து கொள்வதோடு அவைகளைத் தம்முடைய உணர்ச்சிகள் போல் ஏற்றுக்கொள்கிறார். இதைத்தான் ஒத்து உணர்வோடு புரிந்து கொள்ளும் திறனாகும். துணை நாடி வந்தவரின் உணர்வுகளை ஊடுருவிப் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமே யொழிய அவருடைய உணர்வுகளோடு ஐக்கியமாகிவிடக் கூடாது. அவ்வாறு உணர்வுகளில் ஐக்கியமாகிவிட்டால். யார் யாருக்கு துணை செய்ய வேண்டுமென்ற நிலை உருவாகி விடும். உதாரணம் துணைநாடி வருபவர் தன் கண்ணர்க் கதையை அழுது சொல்லும் போது துணைவரும் அழுது விட்டால் யார் யாருக்கு உதவி செய்வது?

துணை நாடி வந்தவரின் உணர்வுகளை ஊடுருவி
நோக்கி புரிந்து அவற்றை உரையாடலில் காப்பதற்கு தனித்
திறமை வேண்டும். இத்தகைய நிலையானது துணையாள
ருக்கு இன்றியமையாதாகும்.

★ ஒத்த உணர்வோடு புரிந்துகொள்ள
கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிகள்

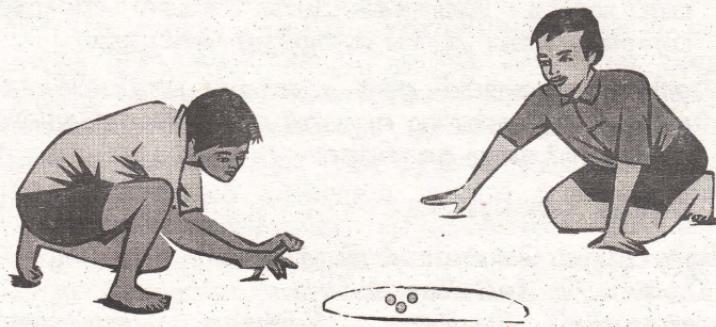
- 1) உடல் வழியாகவும், உளவழியாகவும், துணை நாடி வந்தவரின் செய்திகளை கவனமாக அவதானித்தல்.
- 2) அவரின் மையச் செய்தியை கூர்ந்து கேட்டல்.
- 3) அடிக்கடி இந்த மையச் செய்திகளுக்கு சுருக்கமாகப் பதில் கொடுத்தல்.
- 4) துணைநாடி வருபவர் முக்கிய பிரச்சினைகளில் இருந்து தப்பியோடவிடாது அவருடன் மென்மையாக இருத்தல்.
- 5) அவரின் உணர்வுகளுக்கும், பொருளுக்கும் பதில் கொடுத்தல்.
- 6) படிப்படியாக இவருக்கிடையான சிக்கல் நிறைந்த பிரச்சினைகளை ஆராய அழைத்துச் செல்லுதல்.
- 7) சரியான முறையில் ஒத்த உணர்வை பிரதிபலிக்காத, நிலையில் துணைநாடி வருபவர் எதிர்ப்பினை தெரிவிக் கின்றனரா? என்று கவனித்தல்.

★ தவிர்க்க வேண்டியவை

- 1) ஒரு பதிலும் சொல்லாமல் இருத்தல்
- 2) தேவையற்ற கேள்விகளை கேட்டல்
- 3) அர்த்தமற்ற சொற்கள், விளங்காத சொற்களைப் பாவித்தல்
- 4) அனாவசியமான விளக்கம்
- 5) அறிவுரை கூறல்
- 6) புரிந்து கொள்ளுதல் போல் பாசாங்கு செய்தல்.

என் இந்த ஒத்த உணர்வு

ஒத்த உணர்வோடு புரிந்து கொள்ளுதலின் முக்கிய குறிக்கோளானது, துணை நாடி வருபவர் தன்னுடைய உலகை தன் நிலையிலிருந்து துணையாளர் புரிந்து கொள்கிறார். என்று தெரிவிப்பதைக் காட்டுகிறது. இந்த ஒத்த உணர்வானது துணை நாடி வருபவரின் உணர்வுகள், நடத்தைகள், அனுபவங்களை கொண்டுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். மேலும் ஒத்த உணர்வானது நம்பிக்கையையும், நெருங்கிய உறவையும் வளர்த்து துணை நாடி வருபவர் தன் சுய நடத்தைகளை ஆராயவும் உதவுகிறது.



பிரச்சினையை மையப்படுத்துதல் குவிய கெந்தல் (Focusing)



துணை நாடி வருபவர் ஆரம்ப கட்டத்தில் பல பிரச்சினைகளை அங்கொன்று இங்கொன்றாக சிக்கலான பிரச்சினையை தெளிவில்லாமல் சொல்லிக்கொண்டிருப்பார். திரும்பத் திரும்ப சுற்றிச் சுற்றிச் சொல்லுவார். ஒரு சில வேளைகளில் துணையாளர் இதை அனுமதித்து ஊக்கப் படுத்தலாம். ஆனால் தொடர்ந்து சில நிமிடங்களுக்கு அலைந்து அங்குமிங்குமாக சொல்லிக் கொண்டிருந்தால் அது துணை நாடி வருபவருக்கும் துணையாளருக்கும் குழப் பத்தை விளைவிக்கும். எனவே துணையாளர், பிரச்சினை நாடி வருபவர் தன் முக்கிய மையக் கருத்துக்களை, பிரச்சினைகளை ஆராய்ந்து அறிந்தபின் அந்தப் பிரச்சினைகளில் ஒன்றை மையப்படுத்துகின்றார். இங்கு துணையாளர் துணைநாடி வருபவர் பிரச்சினைகளை ஒழுங்கு படுத்த உதவியாக ஒரு ஊன்று (கோலை) கோல் அளவைத் தேடு கின்றார்.

சில வேளைகளில் துணையாளர், பிரச்சினை நாடி வருபவரை நிறுத்தி எந்தப் பிரச்சினை, எந்தச் செய்தியை முதலில் முக்கியப்படுத்தி எதற்கு முன்னுரிமை வேண்டும் என்பதை ஆராய உதவுகின்றார். இதுவே மையப்படுத்தலாகும்.

★ மையப்படுத்தலுக்கு சில உதாரணங்கள்

“நீ உமது தாயோடு பேசும் போது குறிப்பாக எந்த உள்ளவுகள் தோன்றுகின்றன?“ என்று விபரித்துச் சொல்ல வழி.

“கடந்த சில நிமிடங்கள் என்னோடு பேசும் போது பல விடயங்களைப் பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கின்றீ. அவற்றில் முக்கியமானதைத் தெரிந்தெடுத்து மேலும் அதைப் பற்றி கொஞ்சம் சொல்லமுடியுமா?”

“உமது சிக்கலான பிரச்சினையை கடந்த முன்று நிமிடங்களாக சொல்லுகின்றோ. அவற்றை ஒரு வார்த்தையில் அல்லது ஒரு வசனத்தில் சொல்ல முடியுமா?”

“ஒரு உதாரணத்துடன் சொல்லமுடியுமா?”

இவை போன்ற கேள்விகள் வழியாக துணையாளர் துணை நாடி வருபவரை மையப்படுத்தலாம்.

★ மையப்படுத்தச் சில வழிகள்

- 1) துணையாளர் தன்னுடைய உணர்வுகளையும் துணை நாடி வருபவரின் உணர்வுகளையும் உபயோகித்து எந்த நேரத்தில் மையப்படுத்த வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்க வேண்டும்.
- 2) துணைநாடி வருபவரிடமிருந்து பெற்ற தகவல்கள் மூலம் எந்த விடயம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதை கூர்ந்து அவதானிக்க வேண்டும்.
- 3) துணைநாடி வருபவர் சொன்ன செய்திகளின் பின்னால் மறைந்திருக்கும் உணர்வுகளை மையப்படுத்தல்.





கேள்விகள் (Questions)

உரையாடலின் கதவுகளைத் திறப்பது கேள்விகளாகும். துணையாளர்கள் கேள்விகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக துணை நாடி வருபவரிடம் கேட்டால் அது விசாரணையில் போய் முடிந்துவிடும். எனவே துணையாளர்கள் தேவையில் லாத கேள்விகளைக் கேட்பதில் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். மேலும் இப்படியான குறுக்குக் கேள்விகள் துணை நாடி வருபவர் தன்னைத் திறந்து கதைக்க தடையாக வும் அமைந்துவிடும். கேள்விகளில் இரு வகை உண்டு. ஒன்று திறந்த கேள்விகள், மற்றையது முடிய கேள்விகள்.

01. திறந்த கேள்விகள் (Open Questions)

திறந்த கேள்விகள், துணை நாடி வருபவரை கதைக்க வும், அதிக தகவல்களைப் பெறவும், தூண்டுகிறது. திறந்த கேள்விகள் “என்ன? எப்படி? ஏன்? சொல்லமுடியுமா? என்று” தொடங்கும். திறந்த கேள்விகள் துணை நாடி வருபவரை குறிப்பிட்ட விடயங்களை கதைக்கவும் உதவுகிறது. அதிக தகவல்களைப் பெறவும் தன் பிரச்சினைகளை ஆராய்ந்து தெளிவுபடுத்தவும், சொல்கியமாக இருக்கவும், சந்திப்பை ஆரம்பிக்கவும் உதவுகிறது.

உதாரணம் (அ) இன்று நீர் என்ன விடயத்தை பற்றிப் பேச விரும்புகிறீரா?

உதாரணம் (ஆ) உம்மில் என்ன மாற்றத்தைக் காண விழைகின்றீர் என்று சற்று விளக்கமாக சொல்லமுடியுமா?

02. முடிய கேள்விகள் (Closed Questions)

முடிய கேள்வியானது சில சிறிய சொற்கள் வசனங்களைக் கொண்டதாக இருக்கும். மேலும் ஆம், அல்லது இல்லை என்ற பதில்களை தருவனவாக அமையும். கூடிய அளவு துணையாளர் முடிய கேள்விகளை தவிர்ப்பது நல்ல தாகும்.

உதாரணம் (அ) நீர் கோபமாக இருப்பதை உணர்கிறாரா?

(ஆ) உமக்கு எத்தனை பிள்ளைகள் இருக்கின்றார்கள்?

தவிர்க்க வேண்டியவை:

பல கேள்விகள், விசாரணைகள் போன்றவற்றை தவிர்க்குக.

★ ஊக்கிகள் (Minimal Encourages)

துணையாளர் இங்கு துணை நாடி வருபவரின் நடத்தை களை, உணர்வுகளை ஆராய்ந்து கதைப்பதற்கு ஊக்குவிக்கின்றார்.

வாய்மொழிகள், வாய்மொழி அற்ற இரண்டொரு முக்கிய சொற்களை திரும்பச் சொல்லுதல், தலையசைத் தல் இன்னும் கைகள், இருக்கை நிலைகள் இவற்றின் வழியாக துணையாளர் துணை நாடி வருபவரை கதைக்க அழைக்கின்றார். மேலும்-

“ம்.....”

“அப்ப”

“பிறகு”

“பின்னா”

“சரி”

“இன்னும் கொஞ்சம் விரிவாகச் சொல்லும்”

போன்ற ஊக்கிகளையும் பாவிக்கின்றார். இந்த ஊக்கி களானது தொடர்ந்து துணை நாடி வருபவரை கதைக்க உதவுகின்றது.

★ கிளறுதல் அல்லது ஆராய்தல் (Probing)

சில சந்தர்ப்பங்களில் துணை நாடி வருபவர்கள் தங்கள் பிரச்சினைகளை, உணர்வுகளை, நடத்தைகளை ஆழமாக ஆராய, கிளற விரும்பமாட்டார்கள். துணையாளர் புரிந்த ஒத்துணர்வோடு துணை நாடிவருபவருக்கு பதில் கொடுத் தாலும், தங்கள் பிரச்சினையை அவர்கள் ஆராய விரும்பாத போது துணையாளர் அவர்களை சில சொற்கள் மூலம் உற்சாகப்படுத்தும் தேவை ஏற்படுகிறது. இந்த வேளைகளில் துணையாளர் கிளறும் திறனை உபயோகிக்கிறார்.

கிளருதல் என்பது துணை நாடி வருபவர் தன் பிரச்சினையை முழுமையாக ஆராய உதவுகிறது. இந்த கிளருதல் கூற்றுக்களாகவோ, கேள்விகளாகவோ அமையலாம். கிளருதலில் துணையாளர் தன் மொழிச் சாதாரியத்தினால் துணை நாடி வருபவரை திட்டவட்டமாகவும், தெளிவாகவும் தன் பிரச்சினைகளை கதைத்து விபரிக்க உதவுகின்றார். எந்த நிலையிலும் கிளருதலை துணையாளர் உபயோகிக்கலாம்.

★ கிளருதலுக்கான முக்கிய குறிப்புகள்

1) துணை நாடி வருபவரிடம் துணையாளர் பல கேள்விகளைக் கேட்கும் போது தன்னைத் துருவுகிறார் என்ற எண்ணம், உணர்வு தோன்றும். இது துணையாளருக்கும் துணைநாடி வருபவருக்குமிடையில் உள்ள நெருங்கிய நல்லுறவைப் பாதிக்கலாம். எனவே துணையாளர் கேள்விகளை விடுத்து கூற்றுக்களாக மாற்றலாம்.

உதாரணம்: துணையாளர் நீர் குழப்பமடைந்து இருக்கின்றீர் என்பதற்குப் பதிலாக, “நீர் குழப்பமடைந்து இருக்கின்றீர் போல எனக்குத் தோன்றுகிறது” என்று கூறலாம்.

2) கேள்வி கேட்டல், கிளருதலின் முக்கிய நோக்கம் துணை நாடி வருபவரிடமிருந்து தெளிவான தகவல்களைப் பெறுதலாகும். அளவுக்கத்திகமான கேள்விகளைக் கேட்கும் துணையாளர்கள் தங்கள் தேவையையே பூர்த்தி செய்து கொள்ளுகிறார்கள். மேலும் ஊக்த்தை தவிர்க்க வேண்டும்.

3) ஆம், அல்லது இல்லை என்று பதில் கிடைக்காத திறந்த கேள்விகளையே துணையாளர் கேட்க வேண்டும். ஏகப்பட்ட கேள்விகளானது துணை நாடிவருபவரிடம் சலிப்பை ஊட்டும். அத்தோடு துணையாளர் இந்தக் கேள்விகள் “கேள்வி - பதில்” அமர்வாக இருப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

★ கிளறுதலில் கடைப்பிடிக்க வேண்டியசில கொள்கைகள்

- 1) கிளறுதலை அல்லது ஊக்கிகளை துணையாளர் கையாண்டால், துணை நாடி வருபவர் தானே முன்னின்று பிரச்சினைகளை ஆராய வைக்க வேண்டும்.
- 2) கிளறுதலை துணையாளர் கையாண்டின் வேறு கேள்விகளுக்குப் பதிலாக அடிப்படை ஒத்துணர்வை உபயோகித்தல் நன்மை பயக்கும்.



சுட்டிக்காட்டல் அல்லது எதிர் தொள்ளல் (Challenging)



சுட்டிக் காட்டல் என்னும் சொல் நம்முடைய சாதாரண வழக்கில் ஒரு தவறான கருத்தைக் கொண்டுள்ளது. இரண்டு கட்சிகளில் ஏற்படும், எதிர்க் கருத்துக்கள், முரண்பாடுகள் மேலும் “பொறு உன்னை ஒரு கை பார்க்கிறேன், உன்னை மாட்ட வைக்கிறேன், பதிலடி கொடுக்கிறேன், உன்னை கீழே இருக்குகிறேன்” எனும் கருத்துக்களில் அநேகமாகப் பாவிக்கப்படுகிறது. இப்படியான நேரங்களில் சுட்டிக் காட்டப்படுவார். தான் பயமுறுத்தப்படுவதாக உணர்ந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள ஏதுவாக இருக்கிறது. அத்தோடு அவரில் ஒருவித பதகளிப்பையும் ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

உளவளத்துணையில் சுட்டிக்காட்டுதல் என்னும் திறனானது இன்னொரு கருத்தில் பாவிக்கப்படுகிறது. இங்கு துணை நாடி வருபவர் தன் உள், வெளி நடத்தைகளில் சுயபாதிப்பை ஏற்படுத்தி அது மற்றவருக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்போது அவருடைய செயலை நேருக்கு நேராக உற்று நோக்க, பரிசோதிக்க அழைப்பு விடுதலாகும். எப்பொழுது, எப்படிச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டுமென்பது முக்கியமாகும். அக்கறையோடு சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். அவரின் நடத்தைகள், செயல்கள், போக்குகள், நோக்கங்கள், தப்பெண்ணங்கள், தற்பாதுகாப்புக் கவசங்கள், மழுப்புதல்கள், உள் விளையாட்டுக்கள், மாற்றுதல்கள் இவற்றைச் சரியான நேரத்தில் சரியான சந்தர்ப்பத்தில் சுட்டிக்காட்டல் வேண்டும்.

எப்பொழுது சுட்டிக்காட்டுவது?

- 1) துணைநாடி வருபவர் தன்னைக் குழப்பிக் கொண்டிருக்கும் அடிப்படைப் பிரச்சினைகளை மறைக்கும் போது,

- 2) அவர் தன் வாழ்வை தோற்கடிக்க, பாழிடிக்க, அங்கீகரிக்க தவறும்போது,
- 3) இந்த நடவடிக்கைகளால் தன் வளமான வாழ்வை மழுங் கடிக்கும் பாரதாரமான விளைவுகளை ஏற்க மறுக்கும் போது,
- 4) உண்மை நிலையை பார்க்கத் தவறும் போது
- 5) ஒன்றுக் கொன்று முரண்பாடான கருத்துக்களை சொல்லும் போது,
- 6) கடந்த காலத்தில் கட்டுண்டு கிடந்து, நிகழ்காலத்தில் மையப்படுத்தி வாழத்தவறும் போது...
- 7) ஒரே கதையை திரும்பத் திரும்ப சொல்லும் போது,
- 8) அவரின் வாய் மொழியற்ற நடத்தை வாய் மொழியான நடத்தையோடு ஒன்று சேராது முரண்பட்டு இருக்கும் போது,
- 9) துணையாளில் தங்கிருப்பது, பின்வாங்குதல் கோபம் வேறு உணர்ச்சிகளை காட்டும் போதும் சுட்டிக் காட்டுதல் இடம்பெற வேண்டும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் துணையாள் துணை நாடி வருபவரைப் பற்றி என்ன உணர்கிறார் என்ன கானுகிறார்? அவதானிக்கின்றார்? என்பதை சுட்டிக் காட்டலாம்.

தாரணம் (1) துணைநாடி வருபவர்: நீண்டகால நெருங்கிய நண்பரோடு உறவில் ஏற்பட்ட விரிசல் காரணமாக துணை நாடி வருகிறார். துணையாளர் மிகவும் விரிவாக கடந்த கால சம்பவங்களை ஆராய உதவுகிறார். திரும்பத் திரும்ப கடந்த காலத்தை மையமாக வைத்தே துணைநாடி வருபவர் கதைக்கிறார் இருப்பினும் தான் தற்போதைய நிகழ்வை, பிரச்சனைகளை பற்றிப் பேச விரும்புகிறார் ஆனால் தொடர்ந்தும் பழையவற்றையே பேசிக்கொண்டிருக்கிறார்.

துணையாளின் கட்டிக் காட்டல்:

“எனக்கு அதிசயமாய் இருக்கிறது என்னுடைய கருத்து என்னவென்றால் நீர் தற்போதைய நெருக்கீட்டையே தீர்க்க விரும்புகிறீர் ஆயினும் தொடர்ந்து கடந்த கால

நிகழ்வுகளைப் பற்றியே பேசுவினார். தூர்அதிர்ஷ்ட வசமாக கடந்த காலத்தை மாற்றமுடியாது. ஆனால் தற்போது உமக்கு நடப்பவற்றை மாற்றலாம் தானே?"

உதாரணம் (2) துணைநாடுவருபவர் சொல்கிறார்:

"நான் எனது திருமண வாழ்வில் உண்மையாகவே சந்தோசமாக இருக்கிறேன் என்று ஒரு சோந்த குரவில் சொல்லுகிறார்."

துணையாளரின் கூட்டிக் காட்டல்:

"நீர் உம்முடைய திருமண வாழ்வில் சந்தோசமாக இருக்கின்றீர் என்று சொன்னபோது உமது குரவில் ஒரு சோர்வும் முகத்தில் வாட்டமும் இருந்ததை நான் அவதானிக்க சூடியதாக இருந்தது" அக்கறையோடும் பாசத்தோடும் மிகவும் திறமையோடும் கூட்டிக் காட்டுவது மனித ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு மிகவும் இன்றியமையாத தாகும். நமது கலாச்சாரத்தில் பூசி மெழுகியே பேசிப் பழக்கப்பட்ட நாம் இத்தகைய செயலை பயன்தரும் முறையில் செய்ய நல்ல பக்குவமும் பயிற்சியும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.



போர்த்தாங்கும் உள்ளத் தாங்கங்களும் உள்ள முதலுதவியும் ஆரைச்சனையும்



நம்முடைய பிரதேசத்தில் போரினாலும் அதன் தாக்கத் தினாலும் பலர் பாதிக்கப்பட்டு வருகிறார்கள். போர் இன்னும் ஓயவில்லை. அதன் தாக்கமும் இன்னும் ஓயவில்லை. போர் நடந்தாலும், அதன் தாக்கத்திலிருந்து விடுதலையடைந்து, தொடரும் போரில் நின்று தப்பி வருங் காலத்தில் அதனால் ஏற்படும் இழப்புகளிலும் அவலங்களிலும் இருந்து மீள சில அடிப்படை உள்ளல் முதலுதவி சிகிச்சை முறைகள் கீழே தரப்பட்டிருக்கின்றன.

விமானக்குண்டு வீச்சு, எறிகளைத் தாக்குதல், பீரங்கித் தாக்குதல் போன்ற பெரிய ஆபத்துக்களில் இருந்து மீள சில வழி முறைகள் உள்ளன. இந்த அனர்த்தங்கள் காரணமாக 25% மக்கள் அதிர்ச்சியடைந்து, திகைப்புற்று அலைந்து திரிவார்கள். இன்னும் உணர்ச்சி சார்ந்த மனத்துண்பம் அளவுக்கு மீறுவதையும், நடத்தையில் குழம்பி இருப்பதையும் காணலாம். உள் நல முதலுதவியானது, இந்த நேரத்திலும் வருங்காலத்திலும் நம்மைப் பாதுகாக்கவும், உளச் சிக்கல்களிலிருந்து மீளவும், நமக்கு வழி காட்டுகிறது. பேராசிரியர் ராபாயேல் உள்ளல் முதலுதவியைப் பல பிரிவுகளாக வகுத்துத் தருகின்றார். அவற்றினை நோக்குவோம்.

1) உளவியல் முதலுதவி - நட்பு, நல்லுறவுடன்

அடிப்படை ஆறுதல் அளிப்பது, துயராற்றுவது:

துயருற்ற ஒருவருக்கு ஆறுதல் அளிப்பதானது ஒருவரி டம் சுயமாகவே உள்ளதும் முக்கியமானதுமான மனித உணர்வின் செயலாகும். ஒருவர் துயருற்றுள்ள வேளையில் அவரைத் தொடுவது, தட்டிக் கொடுப்பது, தாங்குவது, அணைப்பது அவருக்குப் பக்கத்தில் அமர்ந்திருப்பது போன்ற செயல்கள் வார்த்தைகளைவிட நாம் அவர்களது துயரில் உணர்வு பூர்வமாக கரிசனை கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை உணர்த்தக் கூடியதாக இருக்கின்றன.

2) அறிவு ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டு திசை குழம்பியவர்களை உடனிருந்து குறிப்பாக இனங்காணுதல்.

பாதிக்கப்பட்டவரின் உள்ளிலை அதிர்ச்சிக்குட்பட்டிருப்பதால் தம்மைச் சூழவர் நடந்து கொண்டிருக்கும் போரை ஓரளவிற்கு உணராது இருக்கலாம். அதிலிருந்து, அவர் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். இத்தகைய துண்ப நிகழ்ச்சியின் விளைவுகளாக பாதிக்கப்பட்டவருடன், அவருக்கு உணர்வுச் செயற்பாடும், சூழலுக்கு ஏற்ற பிரதியுணர்வும் மீண்டும் ஏற்படும் வரை அவருக்குப் பக்கத்தில் இருப்பதே அவரைப் பாதுகாக்கப் போதுமானதாக இருக்கிறது. குறிப்பாக அறிவு ரீதியாக திசை குழம்பிப் போயிருப்போரை இனம் கண்டு அவர்களைப் பாதுகாத்துப் பராமரிப்பது முதலுதவியின் முக்கிய அம்சமாகும்.

3) உடல் சம்பந்தமான பராமரிப்பு:

உளவியல் ரீதியாக முதலில் கவனிக்கப்பட வேண்டியது அவர்களின் உடல்களில் ஏற்பட்ட காயங்களுக்கு சிகிச்சையளித்தல், உணவு, உடை, பாதுகாப்பு போன்ற உடல் சார்ந்த தேவைகளை வழங்குதலாகும். இந்த அடிப்படைத் தேவைகள் உளவியல் உதவியோடு பின்னிப் பின்னாந்து இருக்கிறது. அதிர்ச்சியுற்றிருக்கும் ஒருவருக்கு சூடான பானமும், உடலுக்கு வசதிகளையும் அளிப்பது அவரது உடலுக்கு மட்டுமன்றி உள்துக்கும் ஆறுதல் வழங்குவதாக அமைகின்றது.

4) இலக்கு நோக்கிய செயல்:

பாதிக்கப்பட்டவரை நாளாந்த வாழ்க்கை குறிக்கோளை நோக்கி செயற்படுத்தல் பல்வேறு அம்சங்களை உள்ளடக்கி யுள்ளது. துண்புற்று அலைந்து திரிவோரை ஒரு புகலிடத் திற்கோ, நிலையத்திற்கோ நெறிப்படுத்துவது அவசியமாகிறது. குறிக்கோளற்ற செயற்பாடுகள் குறிக்கோள் நோக்கி ஊடகப்படுத்தப்பட்டு வழிநடத்தப்படல் வேண்டும். “உளவியலாளர், திடமான உலகினை மீள ஸ்தாபித்தல்” எனும் கூற்றில் இவையெல்லாம் அடங்கும். உளநல் முதலுதவியின் தன்மை, நெருக்கடியின் தீர்த் தாக்கங்கள் எந்த

அளவில் உள்ளன என்பதில் தங்கியுள்ளது. பாதிப்பற்ற பெரும்பாலானோரில் இவ்வெதிர்த் தாக்கங்கள் தற்காலிக மாக தோன்றி மறைவதையும் அவதானிக்கலாம். பாதிக்கப் பட்டோர் தமது அதிர்ச்சியிலிருந்து சற்று விடுபட்டாயின் பிறரைப்பற்றிக் கூடிய கரிசனை எடுத்து, இது போன்ற விதத்தில் தாழும், மற்றவர்களுக்குத் துணைபுரியத் தொடங்குவார்.

5) தேடுதலும் மீள இணைதலும்:

பாதிப்படைந்தவர்களில் பெரும்பாலானோருக்குத் தமது குடும்ப அங்கத்தவர்களைக் கண்டறிந்து, மீண்டும் ஒன்று சேர அல்லது தொடர்பு கொள்ள வேண்டியது மிக அத்தியாவசியமான தேவையாக இருக்கிறது. ஏனெனில் குடும்ப அங்கத்தவர் இருக்குமிடமோ, அவர்களது பாதுகாப் பான நிலையோ அறியப்படாத விடத்து கடுமையான பிரிவத் துயர் அவர்களை ஆட்கொள்ளலாம். பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மனப்பூர்வமாக உதவும் நோக்கத்துடன் பராமரிப்பவர், பாதிப் புற்றவரின் அன்புக்குரியவரைக் கண்டு பிடிப்பதற்கு அல்லது அவர்கள் பற்றிய தகவல் தரக்கூடிய ஆட்களுடனோ நிறுவனங்களுடனோ தொடர்பு கொள்வதற்கு கூடிய முயற்சி எடுக்கவேண்டும். இறந்தோரை தேடி அவர்களது உடலை இனம் காண்பதற்கு துணைபுரிவதும் இச்செயற்பாட்டில் அடங்கும்.

6) யதார்த்த நிலையை புரிந்து கொள்ள

ஆதரவு வழங்குதல்:

இறந்தவர்கள் சம்பந்தப்பட்டவை, மீட்புப்பணி, கண்டு பிடிக்கும் பணிபோன்ற அம்சங்களில் யதார்த்தமான நிலை யினைப் புரிந்துகொள்ள இவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்குதல் அவசியமாகும். குறிப்பாக போரினால் இறந்த அன்புக்குரிய வர்களின் உடலை, அல்லது உடல்களை இனங்கண்டு கொள்ள தனி நபருக்கோ குடும்பத்தினருக்கோ உளவியல் ரதியாக வழங்கப்படும் ஆதரவு மிக முக்கியமானதாகும். இயலுமானால் இறந்தவருடைய உடலினை அது உள்ள

நிலையில் ஏற்றுக்கொள்ள பாதிக்கப்பட்டவரை தயார் செய்தல் வேண்டும். அவர்கள் விரும்பினால் அல்லது தேவையெனில் இச்சந்தாரப்பங்களில் அவர்களோடு இருந்து இறந்தவரைத் தொடுவதற்கும் அவ்விடத்தில் சற்று நேரம் இருப்பதற்கும், கூடுமானால் அழுது விடை பெறவும் சந்தாரப் பம் அளிக்க வேண்டும். மரணச் சடங்குகளுக்கு போதிய அவகாசம் கொடுத்தல், இச் செயற்பாடுகளின் போது உடனிருந்து உதவுதல் என்பனமுலம் உள்ள முதலுதவி ஆதரவை சிறப்பாக அளிக்கலாம். ஆதரவு நல்குபவர் பாதிப்படைவருக்கு குடும்பத்தினரிடமிருந்தோ அல்லது ஏனையோரிடமிருந்தோ தொடர்ந்து ஆதரவு கிடைக்கும் என்பதனை உறுதி செய்தல் வேண்டும். இதற்கான பராமரிப்பு வழங்கும் அமைப்புக்கள் பற்றிய தகவல்கள், அவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளுதல் போன்றவற்றைப் பாதிப் படைந்தவருக்கு விளக்குதல் வேண்டும். தங்கள் உடமைகள் பற்றித் தீர்மானித்தல், எங்கு செல்லுதல், காயப்பட்ட மிருகங் களை அப்பறப்படுத்துதல் போன்ற யதார்த்தமான பணிகள் மிக வேதனைக்குரியவையாகும். இவ்வாறான சந்தாரப்பங்களில் ஆதரவு கொடுத்தல் அவர்களுக்கு முக்கிய தேவையாக அமைகிறது.

7) பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உணர்வுகள் வெளிக் கொண்டல்

உளவியல் சம்பந்தமான முதலுதவிப் பணியின் இது ஓர் அங்கமாகும். பாதிப்படைந்தவர்களிடமிருந்து தாமாகவே சில உணர்ச்சிகள் வெளிப்படலாம். இவை ஏற்றுக்கொள்ளப் பட வேண்டும். அவர் தனக்கு வந்த வேதனையின் பிடியில் இருந்து படிப்படியாக விடுதலை பெறுவதற்கான தற்காப்பு அமைப்பினையும், கட்டுப்பாட்டினையும் மீளக்கட்டி எழுப்பும் வரை அவருக்கு ஆதரவு தேவைப்படுகின்றது. துயரம், அச்சம், கோபம், உதவியற்ற, திக்கற்ற தன்மை போன்ற உணர்ச்சி நிலைகளில் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு கூடுதலான ஒத்துணர்வோடு கூடிய புரிந்துணர்வும், கரிசனையும்,

தேவைப்படுகிறது. பாதிப்புற்றவரின் துன்ப உணர்ச்சிகள் மிக அதிகமாக இருந்தால் பராயிப்பவர் பாதிப்படைந்தவருக்கு பொருத்தமான ஆதரவு கிடைக்கும் வரை, அதாவது அவர்து குடும்பத்தினர். நண்பர்களின் பாதுகாப்பை அவர் பெறும் வரை துணையாளர் அவரோடு இருப்பது அவசியமாகும்.

8) நிஜமான உலகில் பாதிக்கப்பட்டவரை மீளக் கொண்டதல்

நிஜமான உலகில் ஓரளவான பாதுகாப்பு உணர்வினை ஏற்படுத்துவதும் உளநல் முதலுதவியின் ஓர் அம்சமாகும் போரின் அதிர்ச்சி தரும் நிகழ்வுகளால் குழப்பமடைந்து, அந்தரமான நிலையில் உள்ளோரை நிஜமான நிலைக்கு மீளத் திரும்ப உதவும் முகமாக நாளாந்த தேவைகள், இடங்கள், செயல்கள் போன்றவற்றினை குழலுக்கு ஏற்ப நெறிப்படுத்துவதும் அதற்கிணைவான அவசியமான எதிர் பார்ப்புக்களை நேரத்திற்கு தயார் செய்தல் மூலம் (உ+ம் உணவு) நெருக்கடியின் தன்மையை ஓரளவிற்கு குறைக்கலாம்.

9) நிறுவனங்களின் உதவியை நாடவும் ஒன்று சேர்ந்து உணர்வுகளை, பலனுணர்வுகளை பகிர்தலும்

நெருக்கடிக்குப் பின் ஆதரவளிக்கக்கூடிய இணைத் திட்ட நிறுவனங்களின் உதவியை நாடுவதை இக்கட்டத்தில் ஆரம்பிக்கலாம். ஆரம்பத்திலோ சில நாட்களிலோ பாதிக்கப் பட்டவர்களை ஒரே அயலில் உள்ள புகலிடங்களில் ஒன்று கூட்டுவதும், குடும்பம், நண்பர்கள், சமூக அங்கத்தவர் போன்றவருடன் அவர்களை ஆதரிக்கக்கூடிய குழுக்க ஞடன் ஒன்று சேர்ப்பதும் பலனிக்கும் முக்கிய நடவடிக்கையாகும். மேலும் ஒரே அனுபவத்தைப் பெற்றவர்கள் நிகழ்ந்தவற்றைக் குறித்து தமது உணர்வுகளையும், பலனுணர்வுகளையும், பரிமாறிக் கொள்வதும், ஒன்றாக அவற்றைப்பற்றி உரையாடி அவற்றிற்குப் பொருள்கள் காண்பதும் அதிக பயனைத் தரும்.

10) கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டவர்களை உள்ள சிகிச்சைக்கு நெறிப்படுத்துதல்

சடு செய்ய முடியாத பாதிப்படைந்தவர்கள் கடுமையான எதிர்த் தாக்கத்தினால் பதகளிப்பு, பீதி, அளவுக்கு மீறிய மனங்களிச்சி, மனச் சோர்வினால் ஏங்கியிருத்தல் போன்ற மனநோய்களை பிரதிபலிக்கலாம். இவர்கள் பொருத்தமான மன நோய்ப் பிரிவு பராமரிப்பிற்கு நெறிப் படுத்தப்படல் வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர்கள், சாதாரண நிலைக்கு விரைவாக திரும்பாது விட்டால் அவர்களுக்கு மன நோய்க்கான மருத்துவச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

11) இனங் காணலும் மதிப்பீடும்

இறுதியாக, உள்ள முதலுதவியானது பாதிப்புற்ற வரை, தொடர்பாக இயங்கும் ஆறுதலளிக்கும் அமைப்புக் களுடன் தொடர்புபடுத்தப்படுவதை உள்ளடக்கியதாகும். இப்பாதிப்புற்றோரை இனங் காணுதல், அடிப்படைத் தரவு சேகரித்தல், பாதுகாப்பான தங்கும் இடத்தை தேர்ந்தெடுத்தல், நிவாரண, உதவிகள், பெற்றுக்கொடுத்தல், பாதிப்புற்ற வரை மீண்டும் சமூக அமைப்புக்குள் திரும்பச் செய்தல் போன்றவற்றை மையமாக வைத்து மீண்டும் சாதாரண வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்ல வேண்டும்.

★ “பேராசிரியர்” “ராயேல்” கூறும் நான்கு கோட்பாடுகள்

1) சாதகமாக சமாளிக்கும் திறன்களுக்கு வலுவுட்டு வதன் மூலம் ஒருவர் தன் பிரச்சினைகளும் கூடாக செயலாற்ற ஊக்கமளித்தலும், அதேவேளை கூடியவரை பாதகமான செயற்பாடுகளைத் தவிர்க்கச் செய்தலும்.

2) பாதிப்புற்றவர்கள் தாம் வல்லமை, செயல் திறன் உள்ளவர்கள் என்னும் உணர்வை அடைவதற்கு தம்மால் முடியாது என்ற மனோ நிலையில் இருப்பதைக் குறைத்தல். இதனால் பாதிப்படைந்தவர், தனது உலகம் சிதைவற்ற தாயினும் அதனோடு மீண்டும் உறவாடும், ஆற்றல் தனக்கு உண்டு என உணரக் கூடியதாய் இருக்கும்.

3) ஆபத்து நிலையில் உள்ளவர்களையும், குறிப்பாக உள் சுகாதாரம் தேவைப்படுவோரையும் இனம் கண்டு மதிப்பீடு செய்தல். அவர்களுக்கு பணிபுரிந்து வேண்டிய தேவைகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல், அல்லது அவர்களைப் பொருத்தமாக உள், சுகாதார சேவைகளுக்கு நெறிப்படுத்தி வைத்தல்.

4) பாதிப்படைந்தவர்கள் சொந்த சமூக அமைப்பிற்கும் செயற்பாட்டு முறைக்கும் பொருந்தத்தக்க முறையில் மீண்டும், இணைந்து செயற்படத்தக்க வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.

பொதுவான உள்ளியல் ஆதாரம் உள்வளத் துணையும்

- 1) பாதிப்படைந்தவரின் அனுபவத்தையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிக்கொண்டால் ஆராய்தல்.
- 2) பயம், துன்பம், வருந்துதல், அங்கீகரிக்கச் செய்தல்,
- 3) குறிப்பிட்ட மன அழுத்தத்தையும் சமாளிக்கும் திறனையும் மதிப்பீடு செய்தல்,
- 4) மீண்டும் சமாளிக்கக் கூடிய அவரது நிலைக்கு வலுவுட்டல்.
- 5) துக்கம், அழுதல் போன்றவை வெளிக் கொண்ர ஊக்கு வித்தல்,
- 6) குடும்ப வாழ்க்கைக்கு இசைந்து செல்ல வழி சொல்லல்,
- 7) மீண்டும் வேலைக்குச் செல்ல, சமுதாய தொடர்பு போன்றவற்றை ஊக்குவித்தல்.



நெருக்கடியின் தலையீடும் உளவளத் துறையும் (Crisis Intervention)



1943ம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் உள்ள “இரவு விடுதி” (Coconut Grove night club) தீப்பற்றிப் பிடித்து அங்கு ஏற்ககுறைய 500 பேர் தீயில் கருகி சாம்பராகினர். மீட்புப் பணியாளர்கள் எரிகாயங்களுடனும், மற்றும் காயங்களுடனும் இருந்தவர்களை அங்குள்ள மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் சென்றனர். அங்கு அவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. இந்த நிகழ்வில் அநேகர் தங்கள் கணவர்களை, மனைவிமார்களை, நெருங்கிய நண்பர்களை இழந்தனர். மருத்துவமனையில் உள்ள பிரதான நிபுணர் எரிக் விண்டமன் இந்த சம்பவத்தின் அதிர்க்கியினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைப் பேட்டி கண்டார். இதிலிருந்து அவர்களைத்திறந்த உண்மையாதெனில் இந்த நெருக்கீடின் துயரினால் பாதிக்கப்பட்ட வர்களுக்கு உடனடியாகத் தலையிட்டு உதவி செய்தால் அவர்களை மீண்டும் சாதாரண வாழ்க்கைக்குக் கொண்டு வரலாம் என்பதாகும்.

அன்றிலிருந்தே மனநோய் நிபுணத்துவர்கள் விண்டமனும், கப்ளானும் நெருக்கடியின் தலையீட்டைப் பற்றி ஆழமாக ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்கினர்.

விபத்து, எரிகாயங்கள், நோய், மகப்பேறு, விவாகரத்து, திமர் பண நெருக்கிடை, வீட்டில் களவுபோதல், நஞ்சு குடித்தல், தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடல் போன்ற இவை ஒருவருக்கு நெருக்கடியையும் அதிர்க்கியையும் உண்டாக்கலாம். மேலும் பதகளிப்பு, கோபம் குற்றப்பழி உணர்வு, நம்பிக்கையின்மை போன்ற உணர்வுகளினால் பாதிக்கப்பட்ட இவர்களுக்கு, அவர்களைப் புரிந்துகொண்டு அனுதாபத் துடன் அவர்களின் கதைகளுக்கும் பிரச்சினைகளுக்கும் செவிமுடுத்தல் முக்கியமானதாகும். இந் நெருக்கீடுகளினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிக குழப்பத்துடன் காணப்பட்டு இந்த நெருக்கீடுகளைச் சமாளிக்க முடியாமல் தவிப்பார்கள்.

இவர்களுக்கு நன்கு பயிற்றப்பட்டவர்களின் துணை தேவைப்படுகிறது.

★ நெருக்கடி என்றால் என்ன?

நெருக்கடி என்பது ஒருவருக்கு வாழ்க்கை ஒழுங்கு முறையை கெடுக்கும் நிலையாகும். இந்நிலையில் ஒருவர் வாழ்க்கையின் முக்கிய குறிக்கோளில் விரக்தியடைந்து வாழ்க்கைப் படிமுறை வளர்ச்சிகளைத் தாண்ட முடியாது தொடர்பறுந்து தன்னைச் சமாளிக்க முடியாத நிலையாகும். சாதாரணமாக நெருக்கீடு என்பது குறுகிய காலத்திற்கு நிடித்துப் பின்னர் ஒருசில வாரங்களில் அற்றுப் போய்விடும்.

★ நெருக்கடியின் வகைகள்

01. அபிவிருத்தி நெருக்கடி:

குழந்தையின் பிறப்பு, முதல் தடவையாக ஒரு பிள்ளை பாடசாலை செல்லுதல்.

02. சந்தர்ப்ப நெருக்கடி:

ஒருவர் தன் முன்னைய நிலையை தராதரத்தை இழந்த நிலை.

03. உண்மைநிலை நெருக்கடி:

வாழ்க்கையின் அர்த்தம், பொறுப்புணர்வு, சுதந்திரம், அர்ப்பணிப்பு இவைகளின் கருத்தைக் காணாது முரண்பாடும், பதகளிப்பும் கொண்டுள்ள நிலை.

★ நெருக்கீடு எப்படித் தோன்றுகிறது

நான்கு விதமான வழிகளில் நெருக்கடிகள் தோன்றுகின்றன என்று உளவியளாலர்கள் கூறுகின்றனர்.

1) ஒருவரில் ஏற்படும் ஆரம்ப நிலை நெருக்கடியானது, அனுபவ ரீதியான உணர்வையும், தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தினாலும் சரி, தூண்டினாலும் சரி அதை மாற்றி அமைக்கக்கூடிய திறனை அவருக்கு அளிக்கிறது.

- 2) தொடர் நெருக்கடியானது தூண்டல்களினால் ஒருவரில் அதிகரிக்கும் போது அதற்கு ஈடுகொடுத்து சமாளிக்கின்ற தன்மையைக் குறைக்கின்றது.
- 3) அவசர பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாளும் வரை நெருக்கீட்டின் அழுத்தம் உள்ளும் வெளியும் இறுக்கத்தை மேலும் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கச் செய்கிறது.
- 4) நெருக்கடியானது உச்சக் கட்டத்தை அடையும்போது ஒருவரின் நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி உணர்ச்சி களை அடக்க முடியாதிலையை உருவாக்குகின்றது.

★ நெருக்கடியில் இருப்பவர்களுக்கான உளவள ஆலோசனைத் திறன்கள்

துணையாளர் நெருக்கடியினால் பாதிக்கப்பட்டவருடன் இருப்பது அவருக்கு ஆறுதலையும் சௌகரியத்தையும் அளிக்கிறது. துணையாளரின் ஏற்றுக் கொள்ளுதல், அவர் பாதிக்கப்பட்டவர்பால் காட்டும் சிரத்தை, அக்கறை, மீள உறுதிப்படுத்துதல் இவை போன்ற செயல்கள் துணை நாடி வருபவரை புதிய சாவல்களை ஏற்கவும், துயரை முடிவுக்குக் கொண்டு வரவும், புதிய திட்டங்களைத் தயாரிக்கவும், எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக தன் வாழ்வில் அவர் முன்னேறிச் செல்லவும் உதவியளிக்கிறது. சில வேளை களில் இந்த ஆதரவானது துணை நாடி வருபவர் துணையாளரில் தங்கியிருக்கும் நிலையையும் ஏற்படுத்தலாம். இது அவரின் வளர்ச்சிக்கு பாதகமாகவும் அமையும். மேலும் துணையாளர் அவர்களின் நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்துபவராக இருக்க வேண்டும். இந்த நம்பிக்கையானது நிகழ் காலத்திலும் வருங்காலத்திலும் நடை பெற இருக்கும் நெருக்கடிகளுக்கு அவர்களை முகம் கொடுக்க வைத்து இழந்த அவர்களின் தைரியத்திற்கு மீண்டும் வலுவூட்டுகின்றது. நம்பிக்கை அவநம்பிக்கைக்கு மாற்று மருந்தாக இருக்கிறது.

- * கண் தொடர்பு, கலாச்சார முறைக்கு ஏற்றவாறு தொடுதல், அணைத்தல், அவர்களுக்கு பெரும் நிவாரணத்தை அளிக்கும்.
- * துணையாளர், துணை நாடி வருபவருக்கு ஏற்பட்ட தாக்கத்தைப் பற்றிக் கடைக்க வைத்து, அவரின் உணர்ச்சி களை வெளிக் கொள்ள வேண்டும்.
- * துணையாளர், துணைகேடி வருபவருக்கு “உம்மால் முடியும் தானே” “இந்தப் பிரச்சினைகளை நீரே தீர்த்துக் கொள்ளலாம் தானே” “அப்போது சுகமாக இருக்கும்” இவை போன்ற மீள உறுதிப்படுத்தும் வார்த்தைகளைக் கந்தார்ப்பத் திற்கு ஏற்றவாறு கூறலாம். இந்த மீள உறுதி செய்கையானது துணை நாடி வருபவரின் ஆந்றல்களைப் பெருக்கி அவரின் பதகளிப்பை குறைக்க உதவுகிறது.
- * துணையாளர் சாந்த வழிமுறைத் திறன்களைப் பாவிக் கலாம். துணை நாடி வருபவரை ஒழுங்காக முச்சை மெதுவாக உள்ளே இழுத்து வெளிவிடச் செய்து சுவாசப் பயிற்சி அளிக்கலாம். உடலின் அங்கங்களை ஒவ்வொன்றாகத் தளர்த்தி தியானம், யோக சாந்தியாசனம் போன்ற சாந்த வழிமுறைத் திறன்களைப் பாவித்து அவரை அழுத்தத் தில் இருந்து சாந்தப்படுத்தலாம்.
- * நெருக்கடியை சமாளிக்க முடியாத ஆபத்தான நிலையில் அவர்கள் நிபுணர்களின் உதவியை நாடச் செய்ய வேண்டும்.

நெருக்கடி, வாழ்க்கையில் ஒரு தீருப்புமுனை நெருக்கடி, வாழ்க்கையை வாழ ஒரு அழைப்பு நெருக்கடி, வாழ்க்கையை வாழ ஒரு சந்தார்ப்பம் நெருக்கடி, வாழ்க்கையை வாழ ஒரு சவால்.

தற்கொலை முயற்சியிலிருந்து நப்பியவர்களுக்கான உளவள ஆலோசனை



இன்று நமது சமுதாயத்தின் உயிரை வாங்கும் முதல் உயிர்க்கொல்லி எதிரியாக இருப்பது அலரி விதையாகும். அலரியின் ஆபத்தை நம் மக்கள் அறிந்திருந்தும் அதன் தாக்கத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இன்னும் குறைவாகவே இருக்கிறது. அலரி மரத்தின் எல்லாப் பகுதிகளும் நச்சத் தன்மை உடையனவேயாகவே இருக்கின்றன. தற்பொழுது ஒரு மாதத்தில் சராசரி 26 பேர்வரை அலரிவிதையை தற்கொலை முயற்சிக்காகப் பயன்படுத்தி யாழ். மருத்துவ மனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்றுத் தப்பி வருகின்றனர். கடந்த காலத்தில் அலரிவிதையினால் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டவர்களின் தொகை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருவதை காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. குறிப்பாக 15 வயதிற்கும் 34 வயதிற்கும் உட்பட்டவர்களின் தொகை அதிகமாக இருக்கிறது.

தற்கொலை முயற்சிக்குரிய காரணிகள்

1) தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவார்கள் இள வயதினை உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். குறிப்பாக குமரப் பருவத்தில் இருப்பவர்கள் அவர்களின் வளர்ச்சி படியிலே உடல்லும் உள்ளத்திலும் பல மாறுதல்களை காண்கிறோம் குமரப்பருவம் நெருக்கடியும் கொந்தளிப்பும் நிறைந்த பருவம் திணர் மன ஏழஷ்சிகளுக்கு ஆளாகி எதையும் செய்து விடக் கூடியவர்களாக இருக்கிறார்கள். மேலும் இக்காலம் கோபம், வெறுப்பு, ஆத்திரத்தையும் கொண்ட காலமாக இருக்கிறது.

2) பெற்றோரின் கண்டிப்பு அறிவுரை இவைகள் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கு எரிச்சலை ஊட்டு பவையாக இருக்கிறது.

- 3) சமூக பொருளாதாரத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களும், அழுத்தங்களும், தொழில் இன்மை, வறுமை, விரக்தி என்பனவும் காரணிகளாக இருக்கின்றன.
- 4) உறவுச் சிக்கல்கள் இளைஞருக்கு ஏற்படும் காதல் பிரச் சினைகள் இதில் பெற்றோரின் கண்டிப்பு என்பன முக்கிய காரணங்களாக இருந்தாலும் வேறுசில அற்ப காரணங்களுக் காகவும் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுகின்றனர். அம்மா படம் பார்க்கப்போக அனுமதி தரவில்லை. உடுப்பு வாங்கித் தரவில்லை. அப்பா பேசிப் போட்டார் அண்ணா, அக்கா, அல்லது தம்பி தங்கையோடு சண்டை போன்ற அற்ப காரணங்களை கூறி தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுகின்றார்கள்.

உதம்: ரமணி 15 வயதுடையவள் படிப்பில் சாதாரணம், ஒரு விவசாயக் குடும்பத்தை சேர்ந்தவள். எளிதில் தான் நினைத்தவற்றைச் சாதிக்க விரும்புவாள். யாராவது ஏசினால் மன எழுச்சிகளுக்கு ஆளாகி ஆத்திரப்படுவாள். அன்று தாயார் அவளைப் பார்த்து நீ வீட்டைப் பெருக்கி தண்ணீர் அள்ளிக் கொண்டு வா என்று சொன்னாள். அவள் அதைப் பொருட்படுத்தவில்லை சினம் கொண்ட தாய் கன்னத்தில் அடித்தாள். உடனே ரமணி தோட்டப்பக்கம் சென்று கிருமி நாசினிப் போத்தலை எடுத்து மருந்தைக் குடித்து விடுகிறாள். பின்னர் அப்பா என்று கத்துக்கிறாள். பின்னர் தாய் குரல் கேட்டு ஓடுகின்றாள் சென்று பார்த்தபோது தாய்க்கு மகளின் செயலை நம்பவே முடியவில்லை. உடனே மருத்துவ மனைக்கு அழைத்துச் சென்று சிகிச்சை நடைபெறுகின்றது. மூன்று நாட்கள் கழித்து மருத்துவர்கள் என்னிடம் அவளது நெருக்கடி நிலைக்கு உளவளத்துணை வழங்குமாறு கேட்டனர். ரமணி தாயோடு வந்திருந்தாள் அன்போடும், புரிந்துணர் வோடும் அவளோடு பேசினேன். முதலில் தனது கதையை சொல்ல மறுத்தாள் பின்னர் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக தன் செய்கையைப் பற்றிக் கூறினாள். தற்கொலை முயற்சியின் முக்கிய காரணம் என்னவென்று கேட்டேன் அம்மா பேசி அடித்துப் போட்டார் என்று சொன்னாள். உளவளத் துணை

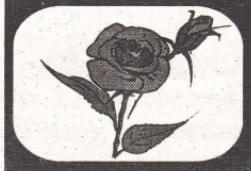
தொடர்ந்தது . இந்த நிகழ்வைப் பார்க்கும் போது தாய் அடிக்குப் போட்டாள் என்று அற்ப காரணத்திற்காக தற்கொலை முயற்சியில் ரமணி ஈடுபட்டாள் என்பது புரிகிறது.

தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவார்களை மதிப்பீடு செய்ய சில வழிகள்

- * தற்கொலை முயற்சிக்கு முன் நடந்த சம்பவங்களை துணை நாடி வருபவரோடு ஆராய்தல்.
- * தற்கொலை முயற்சியின் உள்ளேநாக்கமும் தற்கொலை முயற்சி சார்ந்த காரணங்களையும் அறிதல்.
- * தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டவரின் தற்போதைய பிரச்சினைகளை வினவுதல்.
- * தற்போதைய நிலையில் மனநோய் ஏதாவது இருக்கிறதா?
- * குடும்பத்தினரும் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டவரின் வரலாற்றை எடுத்துரைத்தல்.
- * முன்பு தற்கொலை என்னை முயற்சி இருந்ததா என்று விசாரித்தல்.
- * மின்டும் நஞ்சை உள் எடுக்கும் ஏதாவது ஆபத்து இருக்கிறதா என்பதை ஆராய்தல்.
- * கொடர்ந்தும் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடும் என்னை இருக்கிறதா என்பதை ஆராய்தல்.
- * ஆதரவும், தற்கொலை முயற்சியை சமாளிக்கும் திறனை பற்றியும் கதைத்தல்,
- * எந்த வகையான உதவிகளை தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டவர் நாடுகிறார் என்பதை உளவளத்துணையாளர் கேட்கலாம்.



கிழப்பின் துயரால் கிதயம் நொருங்கியவர்களுக்கான உளவளத்துக்கண



கடந்த போர்க்கால நிகழ்வுகளும், நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போரும், நம் மத்தியில் பல அழிவுகளையும், இழப்புகளையும், அதன் காரணமாக துயரத்தையும் ஏற்படுத்தி வருகிறது. இந்த இழப்புக்கள் பல வடிவங்களில் வருகின்றன. அவை குடும்பத்திலுள்ள ஒருவரின் மரணமாக இருக்கலாம், அன்பு செய்த ஒரு நண்பராக இருக்கலாம். மன முறிவினால் ஏற்படும் இழப்பாக இருக்கலாம். இன்னொரு வகையான இழப்புகளும் உண்டு. உடலில் காயத்தால் ஏற்பட்ட ஒரு அங்க இழப்பு, தொழில் இழப்பு, சுய மரியாதை, வீடு, முக்கிய ஆவணங்கள், சேர்த்து வைத்த சொத்துக்கள், பணம், நகை, வாழ்ந்து வந்த இடம், வீட்டில் அன்பாக வளர்த்த பிராணிகள் இவை போன்றவகையாகும்.

★ இழப்பு என்றால் என்ன?

இழப்பானது, கடுமையான (இழப்பினால்) சாதாரண உணர்ச்சியில் ஏற்படும் எதிர்த் தாக்கமாகும். குறிப்பாக ஒரு முக்கிய நபரை பற்றியதாகும். கடுமையான கழிவிரக்கமானது சூடுதலாக ஒரு இழப்பின் பின்னர் (அன்றேல் மன அதிர்ச்சிக்குப் பின்) வரும் தாக்கமாகும். நோய் நிலையுடைய கழிவிரக்கமானது சாதாரண கழிவிரக்கத்தை அளவுக்கு மீறிய நடத்தையில் காட்டுவதாகும். இது காலம் கடந்து பல வருடங்களின் பின்னரும் இழப்பின் காரணமாக வரும்

★ இழப்புகள் காட்டும் பண்புகள் (அறிகுறிகள்)

1. உடலில் ஏற்படும் எதிர்த்தாக்க அலைகள் இருபது நிமிடத்தில் இருந்து ஒரு மணித்தியாலம் வரை நீடிக்கலாம். இறுக்கம், அழுக்கம், நித்திரையின்மை, உணவு சொரிக்காமை, பசி இல்லாதிருத்தல், பெருமுச்சு, முச்சவாங்குதலில் கஷ்டம், பலவீனம் போன்றவை தோன்றலாம்.

2. வெறுமை உணர்வு, மன அழுத்தம், களைப்பு அன்பை உணராதிருத்தல், ஆட்களில் இருந்து விலகி இருத்தல் போன்றவையாகும்.
3. இறந்தவரைப் பற்றிய எண்ணம், அவருடைய உருவம்.
4. இறந்தவருக்கு ஒன்றும் செய்யவில்லையே என்ற குற்றப் பழி உணர்வு.
5. செயற்பாடுகளில் மாற்றம், அமைதியின்மை, குறிக் கோளின்மை.

★ இழப்பின் நிலைகள் (Phases)

1. மறுத்தலும் இழப்பைத் தவிர்த்தலும்.
2. அதிர்ச்சிக்கும் எதிர்த்தாக்கம், பதற்றம், அமைதியின்மை, உடல் சார்ந்த முறைப்பாடுகள்.
3. இறந்தவரைக் கண்டு பிடிக்கத் தேடித்திரிதல்.
4. கோபமும், குற்றப்பழி உணர்வும்.
5. உள்ளார்ந்த இழப்பு.
6. இறந்தவரின் நடத்தைகள், செயல்களைக் காட்டுதல்.
7. ஏற்றுக்கொள்ளலும் தீர்வு காணலும்.
8. நினைவுநாள், ஆண்டுகளில் மிகவும் அழுதல்.

★ இழப்பின் இயக்கங்கள் (Dynamics of Grief)

- 1) அதிர்ச்சி: இந்த இழப்பிற்கு தயாராக இல்லாவிட்டால் இவ்வதிர்ச்சியானது திடீர் (அகால மரணம்) இழப்பில் ஒருவரில் கரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்நிலையில் ஒருவரின் இயக்கமும் நின்றுவிடுகின்றது. உணர்வற்ற நிலை, ஒன்றும் செய்ய முடியாத நிலையும் ஏற்படுகிறது இவ்வதிர்ச்சி ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடலாம். சில நேரங்களில் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் இழப்புச் செய்தி கிடைத்த சில நேரம் கழித்தே அதிர்ச்சியடைகின்றனர்.

2) மறுப்பு: தனக்கு நடந்த இழப்பு உண்மை என்பதை அவர் நம்பமாட்டார். அதிலும் அவரின் துணைவர், துணைவி இறந்துவிட்டார் என்று சொன்னால் ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பார்கள்.

3) உணர்வெழுச்சிகளின் செயல்கள்: இழப்புணர்வினால் பாதிக் கப்பட்டவர்களில் பல்வேறு விதமான உணர்வெழுச்சி களின் எதிர்ச் செயல்களைக் காணலாம். இவர்கள் ஆழந்த இழப்பின் காரணமாக இறந்தவர்களை பராமரித்தவர்கள் மீது, உறவினர்கள் மீது, மருத்துவர்கள் மீது, வேலைக்காரர் மீது, கடவுள் மீது கோபம் கொள்வார்கள். ஒருசிலர் இறப்பதற்கு முன் இறந்தவர்களுக்குப் போதுமான அளவு உதவி செய்யத் தவறிவிட்டோம். அவர்பால் இருக்கும்போது கொண்ட மனத்தாங்கலான உறவை சரிப்படுத்திக் கொள்ள வில்லை என்று தம் மீது குற்றப்பழி கூட்டதி தமிழைத் துக்கொண்டிருப்பார். இன்னும் இறந்தவர், இறப்பதற்கு முன் சில வேளைகளில் அவர் இறந்துவிடமாட்டாரா? என்று தாம் மனத்தால் விரும்பியதை என்னும்போது குற்றப்பழி உணர்வு கொள்வார்கள்.

4) மனச்சோர்வு: ஒருவர் இழப்பின் போது உணர்ச்சிகளை அடக்கிவைக்கும் மனச்சோர்வை உணருகிறார். இழப்பு ஓர் ஆழமான நோவதரும் அனுபவமாகையால் பாதிக்கப்பட்ட வர் மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகிறார். மேலும் தன் துக்க உணர்வுகளை ஆராய்ந்து வெளிப்படுத்தாவிடில் மனச்சோர்வு அதிகரிக்கும். இந்த மனச்சோரவில் நித்திரையின்மை, பசியின்மை, ஆழமான துக்க உணர்வையும் காணலாம்.

5) வெளியிடுதல்: சொற்களால் பரிமாறிக்கொள்வதன் மூலம் இந்த உணர்வுகள் யாவும் வெளியேற வழி ஏற்படுகிறது. வாரத்தைகளால் வெளியிடுதல் மட்டும் போதாது, அழுதும் தீர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சிலர் கதறிக் கதறி, விம்மி, மார்பில் அடித்து அழுவார்கள். இந்த அழுகையானது ஆரோக்கியமானதும், நல்லதுமாகும். இவ்வாறு வெளியிடுவதன் மூலம் தன்னுடைய முன்னைய அனுபவங்களை

மறுபடியும் வாழ்வு நிலைகளாக மாற்றி நிம்மதியைப் பெறு கிறார்கள்.

6) நினைவுக்குக் கொண்டு வருகல்: இழப்பில் இருப்பவர் களுக்கு இறப்பிற்கு முன் அவர்களிடம் கொண்டுள்ள பல அனுபவங்கள் நினைவுக்கு வரும். வீட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு பொருளும் தம்முடைய அன்பிற்குரியவரை ஞாபக மூட்டுகின்றன. (உ+ம்) அவர்கள் பாவித்த கட்டில், கதிரை, புத்தகங்கள் போன்றவை. இழப்புணர்வுடன் இருப்பவர்கள் முதலில் இறந்தவர்களிடம் தாம் கண்ட மகிழ்ச்சித்திரும் நல்ல குணங்களை நினைப்பார்கள். பின்னர் அவர்கள் பற்றிய மகிழ்ச்சியற்ற, வேண்டா வெறுப்பான குணங்களும் நினைவுக்கு வரும்.

7) சரிப்படுத்திக் கொள்ளுதல்: நேசிக்கப்பட்ட ஒருவரின் மரணம் குடும்ப இயக்கங்களை குலைத்துவிடுகிறது. அவரின் இழப்பு, அவர் செய்துவந்த பணிகளை இன்னொருவர் பொறுப்பேற்றுச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. குடும்பத்தைக் கவனிக்க வேண்டிய பொறுப்பு வரலாம். குடும்பத்தில் முன்னர் இருந்த சமன்பாட்டை மீண்டும் நிலைநிறுத்த கால மெடுக்கலாம். ஆனால் காலப் போக்கில் பிரச்சினைகளைச் சரிப்படுத்திக் கொண்டு நிலைமைக்கேற்ப செயலாற்றும் நிலைக்கு வந்துவிடுகின்றனர்.

8) ஏற்றுக்கொள்ளல்: நாட்கள் செல்லச் செல்ல இழப்புணர் வில் உள்ளவர்கள் தங்கள் இழப்புணர்வை சிறிது சிறிதாக ஏற்றுக்கொள்வார்கள். இழந்தவரைப் பற்றிய உண்மையை அறிந்து இந்த இழப்பு நிரந்தரமானது, திரும்ப சேரமுடியாது என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார். நோவானது குறைந்து படிப் படியாக மறைந்துபோகும். இந்த இழப்பின் கசப்பான அனுபவங்களில் இருந்து இழந்தவர் தன்னை விடுவித்துக் கொள்ள ஆறுமாதங்களில் இருந்து ஒரு வருடம் வரை எடுக்கலாம் என்பது உளவியலாளரின் கணிப்பாகும்.

உளவளத் துணை

1) இழப்பின் துயரில் இருப்பவர்களுக்கு

உண்மையை உணர்ச் செய்வது.

ஒருவர் குறிப்பிட்ட நபரை இழக்கும்போது “அப்படி நடந் திருக்க முடியாது?” என்று உண்மையை அனேகமாக ஏற்றுக் கொள்வது கஷ்டமாகும் எனவே உளவளத் துணையாளர் முதலில் இழப்பு உண்மையானது. அவர் இறந்துவிட்டார் மீண்டும் வரமாட்டார் என்ற விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும். எப்படி? துணைநாடி வருபவரை அவரின் இழப்பைப்பற்றி கதைக்க விடுதல், ஊக்குவித்தல் மூலம் செய்யலாம். இறப்பு எங்கே நடந்தது? எப்படி நடந்தது? யார் சொன்னது? செய்தி கேட்டபோது நீர் எங்கே இருந்தீர்? இறுதி மரணச் சடங்கு எப்படி நடந்தது? இத்தகைய கேள்வி கள் துணைநாடி வருபவரின் கதைகளை குறிப்பாக சொல்ல உதவுகிறது.

2) இழப்பின் துயரில் இருப்பவரின் உணர்வுகளை

அடையாளம் கண்டு வெளிப்படுத்தச் செய்வது

* இழப்பில் இருப்பவர்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில் கஷ்டப்படுவார்கள். குறிப்பாக கோபம், குற்றப்பழி உணர்வு, பதட்டம், உதவியற்ற தன்மை, துக்கம் இவர்களில் மேலோங்கி நிற்கும். இந்த உணர்வுகளை துணையாளர் கண்டுபிடித்து வெளியிட வேண்டும்.

3) இறந்தவர் இல்லாமல் வாழ உதவுதல்

இழப்பின் துயரில் வருபவரை இறந்தவர் இல்லாமல் வாழ சுயமாக தீர்மானம் எடுக்க வேண்டும். இதனைச் செய்வதற்கு துணையாளர் “பிரச்சினை தீர்க்கும் அனுகுமுறை”களைக் கையாளலாம். இழப்பில் இருப்பவர், எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் யாவை? அவற்றை எப்படித் தீர்க்கலாம். என்பதைத் துணையாளர் பாதிக்கப்பட்டவரை ஆராய வைக்கலாம். மேலும் துணையாளர் தீர்மானம் எடுக்கும் திறன்களை இவற்றிற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

4) இறந்தவரிலிருந்து - உணர்வு சார்ந்த

சிக்கல்களில் இருந்து விடுபட்டு வாழ உதவி செய்தல்

இழப்பில் இருப்பவரை உணர்வுச் சிக்கல்களில் இருந்து விடுபட்டு புதிய உறவுகளை, தொடர்புகளை வளர்க்கக் செய்தல். இந்தத் தொடர்புகள் இறந்தவரின் இழப்புக்கு முற்றாக இல்லாது விட்டாலும் ஓரளவு உதவி செய்யும்.

5) துக்கத்தை நீர்க்க நேரம் கொடுத்தல்

துக்கமத்தீர் நேரம் தேவைப்படும். இது தொடர் வளர்ச்சிப் பரிமாணமாகும். இழப்பில் இருப்பவருக்கு முப்பத்தோரா வது நாள், இறந்தவரின் முதல் ஆண்டு தினம், கலாசார ரீதியான சடங்குகள் முக்கியமானவைகளாகும். துணையாளர், இழப்பில் இருப்பவரின் இந்தத் தினங்களை குறித்து வைப்பது அவரோடு தொடர்பு கொண்டு, மீண்டும் நெருக்கடான நேரத்தில் ஆதரவு கொடுக்க உதவும்.

6) இழப்பின் பின்னர் அவரின் நடத்தைகளை விளக்குதல்

சில சமயங்களில் இழப்பில் இருப்பவர்கள் தங்களின் நடத்தைகளில் வித்தியாசம் இருப்பதை உணருவர். உ+ம் மனமாறாட்டம், பீத்துப்பிடித்தது போன்ற நிலை, முன்னர் இத்தகைய இழப்பை சந்திக்காதவர்களுக்கு இப்படி ஒரு நிலை வரலாம். இந்த அனுபவங்களைப் பற்றித் துணையாளர் இழப்புற்றவரை மீறுவது செய்யலாம்.

7) தனிநபரின் வித்தியாசங்களையும் மனதில் கொள்ளல்

இழப்பில் இருக்கும் எல்லோரும் ஒரேவிதமான அனுபவங்களைக் கொண்டிருப்பதில்லை. எனவே துணையாளர் இழப்பில் இருக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களில் தேவைக்கேற்றவாறு உளவளத்துணை வழங்குதல் வேண்டும்.

8) தொடர் ஆதரவளித்தல்

இழப்பில் இருப்பவர்களுக்கான உளவளத்துணை நன்மை பயக்க வேண்டுமெனில் தொடர் ஆதரவு துணைநாடி

வருபவருக்குத் தேவைப்படும். எனவே துணையாளர் அவர்களின் நெருக்கீட்டு வேளைகளிலும், குறிப்பாக இறந்தவரின் முதலாண்டு நிறைவுவரை ஆதரவு கொடுத்தல் வேண்டும்.

9) இழப்பில் இருப்பவரின் தற்பாதுகாப்புக் கவசங்களையும் சமாளிக்கும் திறனையும் பரிசோதனை செய்தல்

நல்லுறவையும், நட்புறவையும் இழப்பில் இருப்பவரோடு கட்டியெழுப்பியின் துணையாளர் இழந்தவரின் பாதுகாப்புக் கவசங்களை சீர்செய்து ஆழ்மனத்தில் புதைக்காது வெளிக்கொணர உதவி செய்தல் வேண்டும். இழப்பில் இருக்கும் ஒருவர் மது, போதைவஸ்து மாத்திரைகள் பாவிப்பதன் வழியாக இழப்பை சடுசெய்தல் பிரச்சினையை சமாளிக்கும் திறனுக்கு உதவிசெய்யாது. இந்த வேளைகளில் துணையாளர் இழப்பில் இருப்பவரின் நடத்தை களைப் பரிசோதித்து அறிய சமாளிக்கும் திறன்களைச் சொல்லிக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

10) முடியாதிருக்கும் பிரச்சினைகளை முடித்துக் கொண்டு பிரியாவிடை சொல்லுதல்

துணையாளர் இழப்பில் இருப்பவருக்கு தான் இறந்த வருக்குச் சொல்ல வேண்டியவற்றையும், உயிருடன் இருக்கும் போது சொல்ல விரும்பியும் சொல்லாத விஷயங்களையும் சொல்ல ஊக்குவித்து இறுதிப் பிரியாவிடை சொல்ல உதவ வேண்டும்.

★ துணையாளர் உளவளத் துணையின் போது கவளிக்க வேண்டியவை

“வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே” “இது விரைவில் முடிந்து விடும்” ஒருவருடத்தில் எல்லாம் சரியாகிவிடும். போன்ற கூற்றுக்களை ஆலோசனை சூறும் வேளைகளில் தவிர்கவும்.





மனுவத்து அடிமையானவருத்து வழிகாட்டல்

குடிக்கு அடிமையாவது ஒரு நோய். உடல், உள்ளத் தைப் பாதிக்கும் நோய். ஏனைய நோய்களைப் போன்று திடீரென இது ஒருவரைத் தாக்குவதில்லை. ஒருசில நாட்களில் ஒருவன் குடி நோயாளி ஆவதில்லை. பல மாதங்கள், ஆண்டுகள் குடிப் பழக்கத்தில்தான் ஒருவன் மது நோயாளியாக மாறுகிறான். இந்த நீடிய காலத்தில் அவன் மனநிலை படிப்படியாக மாறுகிறது. உண்மையான உலகை விட்டு ஒரு கணவுவகில் வாழுத் தொடங்குகின்றான். உண்மை உலகைக் காண அவன் மனம் பயப்படுகிறது. அதைச் சந்திக்கும் துணிவை இழந்து விடுகிறான். நாள் செல்லச் செல்ல இதனால் அவன் மனம் சிடைவுற்று, தனக்குத்தானே உதவ இயலாத உடல்உள்ப் பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகிறான். எனவேதான் குடிகாரரை நோயாளன் எனகிறோம்.

குடிப் பழக்கம் நோன்றக் காரணங்கள்

ஒருவன் குடிக்கு அடிமையாவதற்கு பல காரணங்களைப் பல்வேறு தரப்பினரும் கூறுகின்றார்கள்.

சமுதாய பழக்கவழக்கங்களும், குழந்தைகளும், நண்பர் குழாமின் வற்புறுத்தலுமே காரணம் என்று பலர் கருதுகின்றனர்.

* குழந்தைப் பருவத்தில் பெற்றோரின் கண்டிப்பும், சட்டதிட்டங்களும் குழந்தையின் மனதில் ஒருவிதமான கோபத் தையும், வெறுப்பையும் ஏற்படுத்துகின்றன. பின்பு வளர்ந்து பெரியவர்களாலும் அவர்களது ஆசைகளை நிறைவேற்ற வும், பழி உணர்வைத் தீர்த்துக்கொள்ளவும், குடிப் பழக்கம் உதவுவதாக ஒரு சாரார் கருத்துத் தெரிவிக்கின்றனர்.

* இப்பழக்கம் உடல் குறைபாடு சார்ந்ததென்றும், பிறப்பு வழி வருவதென்று கூட சில அறிஞர்கள் நம்புகிறார்கள்.

* பால் அருந்தும் பருவத்தில் ஏற்படும் பலவித ஏக்க உணர்வுகளும், மாற்றங்களும், பிற்காலத்தில் குடிப் பழக்கத்திற்கு வழிகோலுவதாக மனோத்துவ நிபுணர்கள் கணிக்கின்றார்கள்.

* குற்ற உணர்வுகளை மறக்கவும், மனத்தின் சுமைகளைச் சத்துமிட்டுப் பேசி வெளிப்படுத்தவும், தவிர்க்க முடியாத அளவிற்கு மனதில் தோன்றும் தாழ்வு மனப்பான்மையை மறக்கவும், குடும்பப் பாரங்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள வும் குடியை நாடிப் பலர் அடிமையாகின்றனர்.

* பெற்றோர் அல்லது உடன் பிறந்தோர் குடிப் பழக்கம் உடையவராயின் மற்றவர்களும் குடிப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் நிலை உருவாகின்றது.

★ உடற் பாதிப்புகள்

1) குடற்புண்

மது வயிற்றில் சூக்கும் அமிலத்தின் அளவை அதிகரிக்கிறது. காலப்போக்கில் குடற்புண் உண்டாகக் காரணமாகிறது.

2) கல்லீல் பாதிப்பு

மதுவால் சரலில் அமிலம் அதிகமாக உற்பத்தியாகிறது. இந்த அமிலம் கொழுப்புச்சத்து மிகுந்தது. இது சரற்திசுக்களை அரித்துவிடுகிறது. இதனால் சரல் சரியாகச் செயல்படாது பாதிப்படைகிறது.

3) இதய நோய்

மது அருந்தும்போது இரத்த நாளங்கள் விரிவடைகின்றன. இதனால் இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது. இதயத் தலில் இருந்து வெளியேறும் இரத்த அளவும் அதிகரிக்கிறது. சக்திக்கு அதிகமாக இதயம் வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கின்றது. இதனால் இதயத்தின் தடை நார்கள் வலிமை இழக்கின்றன. இதயம் பலவீனமடைகிறது. மாரடைப்பால் குடி நோயாளி இறக்கும் வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது.

4) உடலின் சத்துக்களை அழிக்கின்றது

மது உடலிலுள்ள சத்துப் பொருட்களை எளித்துவிடுகிறது. காலப் போக்கில் உடலின் புரதச்சத்து, விற்றமின் தாதுப் பொருட்களின் அளவு மிகக் குறைந்து விடுகிறது. குடியை நிறுத்துதல் சார்ந்த குழப்ப நிலை (Alcoholic Withdrawal Syndrome)

நீண்ட நாட்களாய்க் குடித்துவருபவர் திடீரென நிறுத்துவதால் அவருடைய மனிலையும், உடல் நிலையும் பாதிக்கப்படுகின்றன. கைகளில் நடுக்கமும், வாந்தி, சோர்வு நெஞ்சுப் படபடப்பு, அதிக வியர்வை, இரத்த அழுத்த உயர்வு தலைவலி போன்ற உடல் மாறுபாடுகளும், பயம், பத்தடம் எரிச்சலுணர்வு, தூக்கமின்மை, முதலிய மனிலை மாற்றங்களும் ஏற்படுகின்றன.

★ குடிநிறுத்தல் சார்ந்த பிதற்றல் நிலை

(Delirium Tremens)

குடிப் பழக்கத்தில் பல்லாண்டுகளாக ஊறிப் போனவர்கள், அடிமையாகி விட்டவர்கள் குடியை திடீரென ஒரு நாள் நிறுத்தவிடும்போது சில விளைவுகள் ஏற்படும். மனது குழப்ப நிலையிலிருந்து பிதற்றல் நிலைக்கு மாறும். சிந்தனைக் குழப்பம், செயற் குழப்பம், நினைவுச் சிதறல், கால நேரங்களை, மனிதர்களை அறிவதில் குழப்பம், மாய ஓலி, மாயத் தோற்றம், மாய உணர்வு ஆகியவை தோன்றும், இன்னும் பல மிருகங்கள் தோன்றி அச்சுறுத்தும், சிலருடைய கண்களுக்கு எலிகள், பாம்புகள், நாய்கள் இன்னும் பல மிருகங்கள் தோன்றி அச்சுறுத்தும்.

“ஊற்றிக் குடிக்கையில் புத்தியில்லை - அதை உணர்ந்து முடிக்கையில் சக்தியில்லை தாரில் விழுந்த நாய்கூட - கொஞ்சம் முயன்றால் எழுந்துவிடும் - ஆனால் குடியில் விழுந்தவனின் உடம்போ எழுந்து நின்றால் விழுந்துவிடும் நிறுத்தா விட்டால் பிழைப்பதில்லை.

★ மதுவின் நிலைகள்

1) ஆரம்ப நிலை: ஆரம்ப நிலையில் நோயினால் தாக்கப்பட்டரை சந்தர்ப்பமும் சமூக அழுத்தமும் குடிகாரனாக மாறுவதற்கு வழி செய்கிறது. முதல் எச்சரிக்கையாக குடிப்பதற்கு அதிக தேவை ஏற்படுகிறது. தான் மகிழ்ச்சி யாயிருக்க மேலும் மதுவை நாடுகிறார். இதனால் மதுவின் தேவை இன்னும் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் சிறிது உணர் விழப்பு ஏற்பட, சம்பவங்களை நினைவிற்குக் கொண்டு வரும் தன்மை குறைகிறது. இவைகளே ஆரம்ப அறிகுறிகளாகும்.

2) மத்திய கட்டநிலை: இந்த நிலையில் அழுத்தமோ, தேவையோ குடிப்பதற்கு காரணமல்ல. மனதை சாந்தப்படுத்தும் தன்மை மதுவிற்கு இருப்பதால் குடிக்கிறார். மறை முகமாகக் குடிக்கிறார். வேலை நேரத்திலும் குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றும். இந்த நிலையில் அடிக்கடி உணர்விழப்பு ஏற்படும். அநேகமானோர் இந்த நிலைக்கு வந்த பின்னர் குடிப்பழக்கத்தை மாற்ற மாட்டார்கள்.

3) நெருக்கடியான நிலை: குடிப்பவர் தன்னை அறியாமலே குடியை அதிகரித்துக் கொண்டு போகிறார். அவரின் கோற்றத்தில் சுத்தம் இல்லை. மேலும் கடுமையான உணர்வு இழப்பு ஏற்படுகிறது. தான் குடிப்பதற்கு காரணங்களைச் சொல்லுவார் மற்றவர்கள்கான தன் குடிக்கும் காரணம் என்று சொல்லுவார்கள். மனைவியாலும் நண்பர்களாலும் கைவிடப்பட்ட நிலையில் காணப்படுவார். ஏனென்றால் அவரின் நடத்தையை அவர்களால் பொறுக்க முடியாமல் இருக்கிறது.

4) நீடித்த நிலை: இந்த நிலையில் குடிப்பவர் முழுக்க முழுக்க மதுவிலே தங்கியிருப்பார். மது இல்லாமல் இயங்க முடியாத நிலையில் இருப்பார். உடலிலும் மனத்திலும் சீர்யிவுகள் ஏற்பட்டு குடல் சார்ந்த நோய், கைநடுக்கம், சரல் இயங்கமுடியாத நிலை, வெறிப் பிதற்றலான நிலை ஏற்படும். இந்த நிலையில் பொய் சொல்லுதல், களவு

எடுத்தல், மற்றர்களிடம் இரத்தல் போன்ற செய்கைகளிலும் ஈடுபடுவார்.

★ சிகிச்சை முறைகள்

1) மருத்துவச் சிகிச்சை

முதலில் மதுவிற்கு அடிமையானவர்களுக்கு மருத்துவ உளவளச் சிகிச்சைகள் அவசியம். முதற் கட்டமாக உடலில் உள்ள மதுவின் நச்சத் தன்மையை முற்றிலும் நீக்க வேண்டும். மேலும் குடியுடன் தொடர்பு கொண்ட தீவிர உடல் உபாதைகளுக்கு மருத்துவச் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

2) உளவளச் சிகிச்சை

குடிக்கு அடிமையானவரின் கோபம், குற்றப்பழி உணர்வு வெட்கம், பயம், தன்னைப்பற்றிக் கொண்டுள்ள குறைவான கய மதிப்பீடு போன்றவற்றை வெளிக் கொணர உளவளச் சிகிச்சையாளர் உதவுகிறார். மேலும் இந்த உணர் வுகள் எப்படி வந்தன என்பதையும் அதற்குரிய பரிகாரத் தையும் விளக்குவார்.

3) குழுச் சிகிச்சை

இதில் குடிக்கு அடிமையானவர் உளவளச் சிகிச்சை யாளருடன் மற்றும் குழு அங்கத்துவருடன் தொடர்பு கொண்டு செயல்படுகிறார். தன்னில் இருக்கும் மறைமுக மான கலக்கங்களையும், பயம், பத்தடம், மனச்சோர்வு போன்றவற்றையும் மற்ற குழு உறுப்பினருடன் கண்டு கொள்ளுதல், இந்தப் பகிர்தல், குடியினால் ஏற்பட்ட பாதிப் பில் மற்றவர்களும் தன்னோடு இருக்கிறார்கள் என்பதை அவருக்கு மீண்டுதி செய்கிறது.

4) குடும்பச் சிகிச்சை

இந்தச் சிகிச்சை முறையானது குடிக்குப் பலியான வருக்கும் மற்றைய குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் ஏற்பட்ட சீரழிவுகளை அகற்றி மீண்டும் அவரை நன்னிலைக்கு கொண்டுவர உதவுகிறது. அடிமையானவரை குடும்பப் பொறுப்பை மீண்டும் ஏற்க உதவுகிறது. இதில் முழுக் குடும்பத்தினரும் ஒத்துழைத்தல் வேண்டும்.

★ அனாமதேயக் குடிநோயாளர் அமைப்பு

Alcoholic Anonymous (A.A)

இரு காலத்தில் குடிகாரர்களாய் இருந்துவிட்டு அந்தப் பழக்கத்தின் தீமையினைப் புரிந்து திருந்தி எல்லோரும் அமைத்த அமைப்பு.

குடிக்கு அடிமையானவர்களும், திருந்தி வந்தவர்களும் தங்களுடைய அனுபவம், தெம்பு, நம்பிக்கை இவைகளை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் தங்கள் பொதுப் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகாணவும் மற்றவர்கள் குடியிலிருந்து மீளவும் உதவும் அமைப்பே இந்த இயக்கம்.

குடியை நிறுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பமே இதில் அங்கத்தினராக ஓரே தகுதி. இதற்கு சந்தா இல்லை. ஆனால் விரும்பிக் கொடுக்கும் பொருளுத்தவியுடன் நடத்தப்படுகிறது. இந்த அமைப்பு.

சாதி, மத, இன, அரசியல் சடுபாடுகள் எதுவும் இதற்கு இல்லை. குடி நோயாளிகளை மீட்பது மட்டுமே இதன் நோக்கம் நீ குடித்தாலும் பரவாயில்லை வா” என்று வரவேற்கவில்லை “நீ குடிப்பதால் வா” என்று வரவேற்கிறது.

நிரந்தர நோயான குடியின் பிடியிலிருந்து தப்ப ஏ. ஏ.சி. சிறந்தவழி, வாரத்திற்கு ஒருமுறை நடைபெறும் கூட்டத்தில் பங்குபற்ற வேண்டும். மீண்டும் குடிக்கு அடிமையாவேனா? என்ற பயம் பலமிழந்து “குடியை நிரந்தரமாக” நிறுத்த முடியும் என்ற நம்பிக்கை” வலுப்பெறுகிறது. கூட்டத் தொடக்கத்தில் எல்லோரும் சேர்ந்து சொல்லும் மந்திரம்.

“பரம் பொருளே! மாற்றமுடியாததை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனபக்குவழும், மாற்றக்கூடியதை மாற்றும் துணிவும், இவற்றைப் பாகுபடுத்தி அறிய ஞானத்தையும் தந்தருளும்.”

இன்று நமது பிரதேசத்திலும், குறிப்பாக யாழ். போதனா வைத்தியசாலையிலும், தெல்லிப்பளை வைத்தியசாலையிலும், சாந்திகத்திலும் அனாமதேய குடி நோயாளிகளுக்கான அமைப்பு இயங்குகின்றது. அதற்குரிய சிகிச்சைகளும் அளிக்கப்படுகின்றன.



இளைஞர் இரக்கினைகளும்
அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு
உளவள ஆட்சைகளை கூறுவதும்



இளைஞரின் தற்கால மனப்போக்கு

இளைஞர்களை நாம் உலகளாவிய ரதியில் பார்க்கும் போது அவர்களில் பல சிறப்பான, அக்கறையான செயல் களையும் நடத்தக்களையும் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

1) இன்றைய சமூக, பொருளாதார, அரசியலில் பலவித மாற்றங்களை காணலாம். இன்றைய சமுதாயத்தில் சமூக அந்திகள், ஏழ்மை, ஏற்றத்தாழ்வுகள், அடிப்படை உரிமைகள் மறுப்பு, போலித்தனம், இவைகளை இளைஞர் சமுதாயம், காணும்போது கொதித்தெழுகின்றது. செல்வந் தர்கள் மேலும் மேலும் தங்கள் வாழ்க்கையை, வசதிகளை பெருக்குகிறார்கள் சௌகரியமாக வாழ்கிறார்கள். ஆனால் ஏழைகளோ மேலும் ஏழ்மையின் பிடியில் அகப்பட்டு, கசக்கிப் பிழியப்பட்டு வாழ்கிறார்கள். உலகில் உள்ள மக்களில் 85% வீதமானோர் செல்வத்திலும், 15 வீதமானோர் ஏழ்மையிலும் வாழ்கின்றனர். இந்த நிலையில் இளைஞர்கள் தங்கள் வாழ்வின் அர்த்தத்தை தேடுகின்றார்கள். முழுச் சமுதாய அமைப்பையுமே நடுங்க வைக்கும் கேள்விகளை எழுப்புகிறார்கள். போலி முடிகளைக் கிழித்தெறிகிறார்கள்.

2) பல நாடுகளில் இளைஞர்கள் போதை வஸ்துக் களை பரிசோதித்துப் பார்க்க ஆரம்பித்து அதற்கு அடிமை களாகியும் வருகின்றனர். இப்பற்றுக்கு அடிப்படைக் காரணங்களை ஆழமாக ஆராய்ந்தால் வாழ்வின் மதிப்பீடு களையும், வாழ்வின் பொருளையும், தேடுகின்றனர். சமுதாய வெளி வேடங்களையும், போலித்தனங்களையும் வெறுக்கின்றனர். ஆழமான மனித உறவுகளை வளர்க்க ஆசைப்படுகின்றனர்.

3) இளைஞர்கள் மத்தியில் உலகளாவிய ரதியில் தற்காலை, வேகம் அதிகரித்துக்கொண்டே போகிறது. இது ஒரு வருந்தத்தக்க செயலாகும். அர்த்தமில்லாத வாழ்க்கையே இதற்குக் காரணம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

“நான் யார்?” “நான் என்ன?” உலகில் எனது வாழ்வி எனதும் பொருள் என்ன? எதற்காக நான் வாழ்கிறேன்? சமூ தாயத்தில் எனது இடம் என்ன? எங்கு போகிறேன்? இப்படி யாக அவர்கள் தொடர்ந்து கேள்விகளைக் கேட்கிறார்கள்.

இளமை என்றால் என்ன?

இளமைப்பருவம் சிக்கல்களும் சவால்களும் நிறைந்த காலமாகும். புயலும், நெருக்கடிமும், உளக் கொந்தளிப்பும் கொண்ட காலமாகும். அதேவேளையில் வாழ்க்கையை வீரத்துடன் வாழ சவால் விடுக்கும் காலமுமாகும். தியோடர் விட்ஜ் என்னும் மன நூலாளர் “இளமை தேடும் பருவம்” நான் யார்? என்று தெரிந்து கொள்ள உள் முகமாகத் தேடுதல், இவ்வுலகில் என் இடம் யாது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வெளியில் தேடுதல் மேலும் நெருக்கத் திலும், நெருக்க நிறைவிலும், மனநிறைவு கொள்ள இறைஞக்கின்ற ஓர் அவா இந்த இளமைப் பருவத்தில் முகிழ்க்கிறது. அழகையும் அன்பையும், காதலையும் விரும்பும் காலம். ஆனால் தனிமையாலும், ஏமாற்றத்தாலும் இன்று இப்பருவம் இருள் சூழ்ந்ததாய் இருக்கிறது. கற்பனை உலகில் சுதந்திரமாக சிறகடித்துத் திரியும் காலம். அவர்கள் இலட்சியங்களையும் வீரச் செயல்களையும் வரவேற்பார்கள் என்கிறார்.

ஏரிக் ஏரிக்சன் என்னும் உளவியலாளர் பண்பாடு குழ் நிலைகள் இவற்றோடு ஜந்து முக்கியமான பிரச்சினைகள் இளைஞர்களைத் தாக்குவதாகச் சொல்லுகிறார்.

1) தலைமுறை இடைவெளி

இளைஞர்கள் தங்களை மற்றவர்கள் வளர்ச்சியடைந் தவர்களாகவே கவனிக்க வேண்டுமென்று விரும்புகின்றனர்.

தங்களைக் குழந்தைகள் போல பாவிக்கும் எவரையும் வெறுக்கிறார்கள். பல வேளைகளில் அதனை அவர்கள் வெளிப்படுத்துவதில்லை. மூவகையான இளைஞர்களை நாம் சந்திக்கின்றோம்.

முதலாவது வகையினர் பெற்றோரையும், பெரியோரையும், ஆசிரியரையும், அதிகாரத்தில் உள்ளவர்களையும் சார்ந்து அவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து வாழ்கிறார்கள்.

இரண்டாவது வகையினர் தங்களை சுதந்திர விரும்பி களாகப் பாவித்து யாருடைய கட்டுப்பாட்டிற்கும் உட்படாமல் வாழ விரும்புகிறார்கள். தங்களை யாரும் கேள்வி கேட்பதோ, கட்டளை இடுவதோ அவர்களை மிகவும் தாக்கும். தங்கள் சுதந்திரத்தைப் பாதிக்க முயற்சி செய்கிறார்கள் என கொதித்தெழுவார்கள்.

மூன்றாவது வகையினர் தங்களுடைய தனித் தன்மை களை வலியுறுத்தி, பெற்றோர், பெரியோர் அதிகாரிகளுக்கு சில காரியங்களைப் பொறுத்தமட்டில் சார்ந்து போகிறார்கள், கீழ்ப்படிகிறார்கள். இம்மூவகையினருக்கும் அவர்கள் நிலையில் தலைமுறை இடைவெளியைச் சந்திப்பதில் பிரச்சினைகள் உண்டு.

2) பாலியல் பற்றிய நோக்கும் போக்கும்

இளைஞர்கள் உடல் உளவளர்ச்சி ஏற்படும்போது உள்ளத்தே எழும் மாற்றங்களையும் உணருகிறார்கள். தங்களுக்குள் எழுகின்ற பால் உணர்வுகளையும் அதோடு சம்பந்தப்பட்ட எண்ணங்களையும், கற்பனைகளையும், உணர்வுகளையும், வெளியுலகில் எதிர்ப் பாலாரிடம் தங்களுக்குள்ள கவர்ச்சியையும் உணருகின்றார்கள். பாலுணர்வு என்றாலே ஏதோ பேசக் கூடாத ஒன்று, மறைத்து வைக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. அதைப் பற்றிக் கேள்விகள் கேட்கக்கூடாது என்ற மனதிலை மக்களிடம் ஊறிப்போய் இருக்கின்றது. பாலுணர்வு பற்றிய கல்வியைக் கண்டு பெற்றோரும், பெரியோரும். பலரும் அதிர்ந்து விடுகின்றனர்.

வாழ்வில் பாலியலைப் பொறுத்தமட்டில் அதிக வெட்கமும் தயக்கமும் காட்டப்படுகிறது. ஏனோ தெரியவில்லை நாம் ஒவ்வொருவரும் பாலுணர்வுள்ள மனிதர்கள் என்பதை மறந்து விடுகின்றோம்.

3) தொழில்

தொழிலோ, வேலையோ, பணியோ, இல்லாது இருப்பது இளைஞருக்கு இன்று மிகப் பெரிய பிரச்சினையாகியிருக்கிறது. இதனால் பாதிப்புக்குள்ளாகும். இளைஞர்கள் இன்று ஏராளம். மனித வாழ்வினில் வேலை, பணி, தொழிலும் ஒருவித நிறைவைத் தருகிறது. வேலையில்லா மல் தேடித் தேடி, அலையும் இளைஞர் கூட்டம் ஒரு புறமிருக்க தகுதிக்கேற்ற வேலை இல்லாமை இன்னொரு புறம் இளைஞரை வாட்டுகின்றது.

வாழ்வில், தொழில், வேலை, பணியைத் தேர்ந்தெடுப் பதில் உளவளத் துணையாளர் நல்ல வழிகாட்டமுடியும்.

4) சமூகத் தகுதி

தான் வாழ்கின்ற சமூகத்தின் தகுதிக்கேற்ப தன்னை இணைத்துக்கொள்ள இளைஞர் வெகுவாக ஆசிக்கின்றனர். ஆகவே இளைஞர்கள் எத்தகைய செயல் தங்களைக் குழுவோடு இணைத்துக்கொள்ளுமோ அத்தகைய செயல்களை செய்யத் தயங்கமாட்டார்கள். புகைத்தல், குடி, போதைவஸ்து, சமூக விரோதச் செயல்கள் எல்லாம் அவற்றுள் அடங்கும். நாளைடைவில் விரக்தியும் வெறுப்பும் அதிகரிக்கும் போது இவற்றிலிருந்து விடுபடவும், மகிழ்ச்சியாக வாழ்வும் ஆசிப்பார்கள். ஆற்றுப்படுத்தல் இவ்வேளையில் மிகவும் அவசியமாகிறது.

5) வாழ்வில் அர்த்தம் காணவிழைதல்

நான் யார்? நான் ஏன் வாழ்கிறேன்? எங்கு போகின் றேன்? என் வாழ்விற்கு பொருள். அர்த்தம் உண்டா? என்பன போன்ற கேள்விகள் இளையோரைப் பாதிக்கின்றன. வாழ்வின் அர்த்தமின்மை இளம் தலைமுறையை

வெகுவாகத் தாக்குகிறது. இதன் விளைவாக எத்தகைய செயலையும் செய்ய அவர்கள் தயங்காமல் ஈடுபடுகின்றார்கள். எப்படியும் வாழலாம். என்ற முடிவுக்கும் வருகிறார்கள்.

தற்கொலைகள் பொதுவாக வாழ்வின் பொருளற்ற தன்மையிலிருந்தே வெளிவருகின்றன. நம் நாட்டில் இளைஞர்கள், சிறுசிறு விசயங்களுக்காக அலரிவிதை, கிருமிநாசினி, மற்றும் உயிர் கொல்லிகளை நாடி தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றனர். இது மிகவும் வேதனைக்குரியதாகும். இவ்விளைஞர் பால் வழிகாட்டிகள் தம் அக்கறையை அதிகரிக்க வேண்டும். சாகும் சமுதாயத் திற்கு புது அர்த்தம் கொடுக்கும் விதத்தில் நமது கல்வியும், மரபுகளும், மதிப்பீடுகளும் அமையவேண்டும்.

மேலே சொல்லப்பட்ட பிரச்சினைகளின் அடிப்படையில் இளைஞர்களின் மனநிலைகளையும், குணாதிசயங்களையும், நோக்குகளையும், போக்குகளையும் புரிந்து கொள்ள முயற்சிப்போம், இளைஞரின் குணாதிசயங்களைக் கீழே சில தலைப்புக்களில் தருகின்றோம்.

1. இளைஞர் குமரப்பருவத்திலிருந்து வாலிப்பரு வருத்திற்கு கடந்து வருகிற நிலையில் உள்ளான். இவனது உடல் வளர்ச்சியே இவனுக்கு மிகப்பெரிய ஆச்சரியமான தாகவும் புதுமையானதாகவும் இருக்கும்.

2. இக்கால கட்டத்தில் வாழ்விலே ஓர் அமைப்பை உருவாக்கிச் செயல்பட எத்தனைக்கின்றான். பெற்றோர். பெரி யோரிடம் கேட்டவை எல்லாம் யதார்த்தமானவை அல்ல என்றும், சிலவற்றை மாற்ற வேண்டுமென்ற தெளிவுக்கும் வருகின்றான்.

3. இளைஞர் வாய்ப்புகளின் ஒட்டு மொத்தமான வெளிப்பாடென்றால் மிகையாகாது.

4. இது. இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற ஒரு வித் தீர்க்கமான கொள்கைப் பிடிப்புள்ளவனாகக் காணப்படுகிறான்.

5. இளைஞன் நினைத்தால் இமயத்தையும் எட்டுவான், ஆனால் அனுபவ அறிவு குறைவு, அதற்காக அவனது ஆற்றல்களை அடக்கி விடுவது இளமையைக் கொலை செய்வதாகும்.

6. இளைஞன் சவாலைச் சந்திக்கும் குணமுள்ளவன்.

7. இளைஞன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்று ஆவலாக உள்ளவன். தேடுவதில் அவன் நிறைவடைகிறான். கண்டு பிடிக்கும் போது மகிழ்ந்து போகிறான்.

8. கய கட்டுப்பாடு மிகுந்த அளவு தேவைப்படுகிறவன் இளைஞன். அதுமட்டுமல்ல அத்தகைய கட்டுப்பாட்டை அவன் அடைகின்ற போது மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகிறான்.

9. அன்பில், நட்பில், விளையாட்டில், வேடிக்கையில் ஆளுமை - வளர்ச்சியில், பிரபல்யமாவதில், கவர்ச்சிக் குரியவனாவதில், திருமணத்தில், பொது நலத்தில் எல்லாம் மிகுந்த ஆர்வம் உள்ளவனாக இருக்கிறான்.

10. எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படக் கூடியவனாக இருக்கிறான்.

★ இளைஞர் உளவளத்துணை வழங்க சில வழிகள்

1. இளைஞரின் நம்பிக்கையைப் பெற்றுக்கொள்வது மிக முக்கியமானது.

2. அவர்களுடைய பிரச்சினையை உங்களுடைய கடந்த கால வாழ்க்கை அனுபவத்திலே புகுத்திப் பார்ப்பது அவர்களுக்கு உளவளத் துணை வழங்க மிக உதவியாக இருக்கிறது.

3. அறிவுரைகளைத் தவிர்ப்பதோடு அவர்களுடைய உணர்வுகளையும், சொல்லுகின்ற செய்தியையும் புரிந்து கொள்வது சிறப்பானது.

4. இளையுர் வளர்ச்சியடைந்தவர்களாக நடத்தப்பட விரும்புகிறார்கள். அவர்களுடைய வளர்ச்சியையும், முதிர்ச்சியையும் மதியுங்கள்.

5. அவர்களுக்குச் சவால் விடுங்கள்-சுட்டிக்காட்டுங்கள்.

6. அவர்களை அவர்களது நிலையிலே ஏற்றுக்கொள்ள உதவுவதோடு அந்நிலையிலிருந்து முழுமையான வளர்ச்சிக்கு இட்டுச் செல்ல உதவுங்கள்.

7. பாலியல் கல்வி குறித்து, மிகக் கவனமாக வார்த்தைகள், செய்கைகளைப் பயன்படுத்துங்கள், பிறரது நம்பிக்கைக்கு எதுவித களங்கமும் ஏற்படாதபடி நடந்து கொள்ளங்கள். பிரச்சினையை குறைக்க உதவவேண்டுமேயொழிய ஆதரிக்க அல்ல. உங்கள் பாலியல் கருத்துக்களை, கோட்பாடுகளை, தீர்மானங்களை மற்றவர்களுக்குக் கூறுவதில் கவனமாகச் செயற்படுங்கள்.

8. மிகவும் பொறுமையாகச் செவி கொடுங்கள்.

9. பெற்றோரோடும், மற்றோரோடுமுள்ள உறவுகள் வளர உதவுங்கள்.



உளவளச் சிகிச்சை முறை (Psychotherapy)



உளவியல் ரீதியில் பாதிக்கப்பட்டு, அதனால் ஏற்பட்ட பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாண இயலாத் நிலையில் இருக்கும் ஒருவருக்கு, சமூகக்ததால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு, இத்துறையில் நன்கு பயிற்றப்பட்ட ஒருவரால், அவர் தன் பிரச்சினைகளை மேற்கொண்டு அவற்றிலிருந்து விடுபட அளிக்கப்படும் சிகிச்சை முறையே உளவளச் சிகிச்சை ஆகும். இது ஒரு ஆழமான, ஒழுங்கு முறையான செயற் பாட்டை உடையதாகும். பாதிக்கப்பட்டவரின் பிரச்சினை களின் காரணம் அதன் தன்மை என்பது பற்றியதும். அதே வேளையில் உளவியல் கோட்பாடுகளையும் அதன் நுட்பங்களையும் கொண்டளிக்கும் சிகிச்சைமுறையாக இருக்கிறது.

உளவளச் சிகிச்சையின் முக்கிய குறிக்கோளானது துணை நாடி வருபவரில் ஒரு ஆஸான ஆளுமை மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதாகும். இச் சிகிச்சை முறையானது புல அமர்வுகளை கொண்டுள்ளதாகவும், சிலவேலைகளில் பல மாதங்களுக்கும் வருடங்களுக்கும் துணைநாடி வருபவரின் வளர்ச்சி முன்னேற்றத்திற்கு ஏற்றபடி அமையும். கிழமையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு அமர்வுகள் இடம்பெறும்.

அமெரிக்காவில் எடுக்கப்பட்ட புள்ளிவிபரப்படி நூற்றிநாற்பதுக்கும் மேற்பட்ட உளவளர்ச்சி சிகிச்சை முறை கள் இருப்பதாக கணக்கிடப்பட்டிருக்கின்றது. இருப்பினும் அறுபத்தாறு சிகிச்சைமுறைகளையே உளவியலாளர்களும் உளநல் மருத்துவர்களும் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளனர்.

உளவளச் சிகிச்சை முறைகளை பின்வரும் பகுதிகளில் கருக்கித் தருகிறோம்.

உளப் பகுப்பாய்வு உளவளச் சிகிச்சை

சிக்மண்ட் பிராய்டு உளவியல் வரலாற்றிலே ஒரு முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றார், நனவுநிலை, நனவிலிநிலை

என்னும் கருத்தை உளவியலில் புகுத்தியவர் இவரே, இக்கருத்துக்கள் மனித நடத்தையையும் மனித ஆளுமைப் பிரச்சினைகளையும் விளக்கிக் கொள்வதற்குப் பெரும் உதவியாக இருக்கின்றது. இவரின் மருத்துவ முறைக்கு மனப்பகுப்பு மருத்துவம் என்று பெயர். உள்ளக் கோளாறுகளால் அவதியறுவோரது நிலையை மாற்றுவதற் கான மருத்துவ முறைகளில் பிராய்டு முதலில் கவனம் வெலுத்தி வந்தார். இத்தகைய நிலைக்கு நனவு நிலைக்குக் கீழுள்ள நனவிலி மனத்தில் உறையும் பல்வேறு எண்ணங்களும், எழுச்சிகளும், சிக்கல்களுமே காரணமெனவும் இவற்றை நனவு நிலைக்கு உயர்த்தி இவற்றை நீக்கி விட்டால் உள்ளக்கோளாறுகள் மறைந்துவிடும் என்றும் கருதிய பிராய்டு மனப்பகுப்பு முறை என்னும் உளமருத்துவ முறையினை தோற்றுவித்து வெற்றிகண்டார். மனப்பகுப்பு மருத்துவத்தின் முக்கிய நோக்கம் யாதெனில் மனநோய் உடைய ஒருவரின் அடிமனத்தில் எழும் போராட்டங்களைக் கண்டுபிடித்து நோயாளி பத்தம் காரணமாக கையாளும் தற்பாதுகாப்பு பொறியியல்களை அறிந்து உளவியல் முறையிலே சிகிச்சை அளிப்பதாகும்.

இச் சிகிச்சை முறையில் மருத்துவர் மனநோயாளியின் மனநிலையைப் பகுத்து ஆராய்கின்றார். பின் அதிலுள்ள குற்றபாடுகளையும் தவறான கருத்துக்களையும் நோயாளி யிடம் முறைப்படி எடுத்துக் கூறுகின்றார். இதன் மூலம் நோயாளி தனது குழம்பிய மனநிலை அதற்குரிய காரணங்கள் முதலியவற்றை உணர்கின்றார். தன் உண்மைநிலை என்ன என்பது பற்றி அறியாததுதான் நோய் வருவதற்கு காரணம் என்பதை அறிகிறார். இச்சிகிச்சை முறையின் முக்கியத்துவமே நோயாளியின் அடிமனத்தில் எழும்பும் பிரச்சினைகளை மேல் மனத்தற்கு கொண்டுவந்து அவரின் வாழ்க்கை முறையைச் சுட்டிக் காட்டுவதாகும்.

சிகிச்சை அளிப்பவரின் பங்கு:

சிகிச்சை அளிப்பவர் நோயாளி சொல்லும் பிரச்சினையை எதுவித தீர்ப்புமின்றி, அப்படியே கேட்பார் அவர்

தன்னுடைய உணர்வுகளையோ அல்லது அனுபவங்களையோ பகிர்ந்து கொள்ளமாட்டார். எனவே சிகிச்சை அளிப்பவர் குறிப்பாக நோயாளியின் தன் உணர்வு, நேரமை, உறவுகள், பத்டம் தேவையற்ற நடத்தைகள் இவற்றைக் கட்டியெழுப்ப உதவிசெய்வார். சிகிச்சை அளிப்பவர் நோயாளிக்கும் தனக்கும் இடையில் நல்ல உறவை வளர்த்துக் கொள்வார். நோயாளி காட்டும் எதிர்ப்புக்களை குறிப்பாக அவதானித்துக்கொள்வார். மேலும் எப்பொழுது நோயாளியின் கருத்துகளுக்கு தகுந்த விளக்கம் கொடுக்க வேண்டுமென்பதையும் அவதானித்துக் கொள்வார். அதே வேளையில் நோயாளியின் அடிமனத்தில் இருந்து ஏழும் முரண்பட்ட கருத்துக்களை மிகக் சாதுயியமாக அவதானித்துக்கொள்வார் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நோயாளி தனக்கு ஏற்பட்ட நோயைப்பற்றி கொண்டிருக்கும் அறிவை ஆழப்படுத்தி, அதிலிருந்து விடுதலை பெற்று தன்னுடைய வாழ்விற்கு தானே பொறுப்பு என்பதை உணரவைத்து, வாழ்க்கையை புதிய கண்ணோட்டத்தோடு அனுக உதவி செய்வார்.

சிகிச்சையின் போது நோயாளியின் அனுபவம்:

நோயாளி மிகவும் நீண்டதும் ஆழமானதுமான சிகிச்சையைப்பெற ஆயத்தமுடையவராக இருத்தல் வேண்டும். சிகிச்சை மூன்று அல்லது ஐந்து வருடங்களுக்கு பொதுவாக நீடிக்கலாம். எனவே நோயாளி சிகிச்சை அளிப்பவரை கிழமையில் பல தடவைகள் சந்திப்பார். வழமையாக நோயாளிக்கும் சிகிச்சை அளிப்பவருக்கும் இடையே ஏற்படும் சந்திப்பு ஒரு மணித்தியாலம்வரை நீடிக்கும் சிகிச்சையின் போது நோயாளி சிகிச்சை அளிப்பவரோடு பல விதத்தில் ஒத்துழைக்க வேண்டியவராக இருக்கிறார். நல்ல உறவை வளர்த்தல் தனது நனவிலி மனத்தை நன்கு அறிதல் போன்ற வையாகும்.

சிகிச்சை முறை:

மருத்துவர் இங்கு பல வழிகளைக் கையாளுகின்றார், நோயாளியைத் தனி அறையில், ஒரு கட்டிலில், அமைதி யான குழந்தையில் படுகக்கூட செய்கிறார். பின் நோயாளி

யின் தலைப் பக்கம் நாற்காலியில் மருத்துவர் அமர்ந்து கொள்கிறார். இதனால் நோயாளி மருத்துவரின் முகத்தைப் பார்த்துப் பேசுவது தவிர்க்கப்படுகிறது. பின்பு மருத்துவர் நோயாளியின் உடல், உள்ளம் இரண்டையும் அடையச் செய்து பிணியாளர் மனதில் தோன்றுவதை யெல்லாம் சொல்லத்துாண்டுகின்றார். மனதில் என்னென்ன எண்ணங்கள், முரணான கருத்துக்கள் வேதனையான சம்பவங்கள் எல்லாவற்றையும் சுதந்திரமாக மருத்துவரிடம் சொல்கின்றார். குறிப்பாக நோயாளி தன் மனதில் எழும் உணர்வுகள் எண்ணங்களை தங்கு தடையின்றி அப்படியே சொல்லுகின்றார், இந்த வேளையில் மருத்துவரும் நோயாளியும் தனிமையில் இருப்பதாலும், மருத்துவரை நேரடியாகப் பார்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாமலிருப்பதாலும் நோயாளிக்கு சுதந்திரமான உணர்வு ஏற்படுகின்றது. அவருக்கு மனதில் எழுச்சி ஏற்பட்டு பேச ஆரம்பிக்கின்றார் ஆரம்ப நிலையில் அவர் என்ன சொல்லுகின்றார் என்பதை கவனமாகக் கேட்டு மருத்துவர் குறிப்பு எடுத்துக் கொள்ளுகின்றார். அப்படி சுதந்திரமாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது திடீரென நிறுத்திவிட்டாலோ, அல்லது ஒரு விடயத்தைப் பற்றி தொடர்பில்லாமல் அதிக நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தாலோ குறுக்கிட்டு அவரை சரியான நிலைக்கு கொண்டு வருகின்றார். நாளைடவில் மனநோயாளியின் மன நிலையை நன்கு அறிந்த பின்பே மருத்துவர் தனது ஆலோசனையைக் கூற ஆரம்பிக்கின்றார்.

இம் முறையில் நோயாளி மருத்துவரை அவருடைய நண்பர் என உணர்ந்து நம்பிக்கை கொள்வதுதான் மிகவும் முக்கியமானது. இவ்விதமான பயிற்சியில் மருத்துவர் நோயாளியிடம் சுமுகமான தொடர்பை உண்டாக்கிக் கொண்டு நோயாளிக்கு ஏற்படும் பலவகைக்க கனவுகளைப் பற்றிய விளக்கமும் அளிக்கின்றார். முடிவில் முறையான, கருத்துச் செறிவான எண்ணங்களை அவரது மனதில் பல வகையான வழி முறைகளில் பதிய வைக்கிறார். இவ்விதமாக மனதிலுள்ள எண்ணங்களை பகுத்தறிந்து தவறுகளைச்

கட்டிக்காட்டி, உள்ளுணர்வை உண்டாக்கி நல்ல எண்ணாங்களை விதைத்து, வளர்த்து நோயாளியை நல்ல நிலைக்கு கொண்டு வருகின்றார்.

1) காஸ்ரோஜின்

ஆஸ் - மைய உளவளர்ச் சிகிச்சைமுறை
(Person-Centred Therapy)

காஸ் ரெஞ்சர்ஸ் 1902-ம் ஆண்டு இல்லி நொயிலில் பிறந்தார். இவருடைய உளவில் மருத்துவ முறை அமெரிக்காவிலே முதன்மை பெற்றதாகக் கருதப்படுகின்றது. அவருடைய கருத்துக்களும் சிகிச்சைமுறைகளும் அமெரிக்காவின் கல்வி, பொருளாதாரம், தொழில் நுட்பம் இவற்றில் பெரும் இடத்தை வகித்துள்ளது. இவரது சிகிச்சைமுறை பிரச்சினை தாங்கி வருபவரையே மையமாக வைத்து அளிக்கப் படுகின்றது. அதாவது பிரச்சினை தாங்கி வருபவர் தனது பிரச்சினைகளுக்குத் தானே பொறுப்பாக இருப்பது மல்லாமல், தனது பிரச்சினைகளுக்கு தன்னிடம் இருக்கும் ஆற்றல்களைக் கண்டுபிடித்து அதிலிருந்து விடுபடுதலாகும். மேலும் இவரின் சிகிச்சை முறையானது பிரச்சினை தாங்கி வருபவரை மையமாக வைத்து அளிக்கப்படும் காரணத்தால் பிரச்சினை தாங்கி வருபவருக்கு முக்கிய இடத்தைக் கொடுக்கின்றார். அதிலும் குறிப்பாக சிகிச்சை அளிப்பவர் உதவிதேடி வருபவரோடு கொண்டுள்ள உறவுமுறை, பாதுகாப்பான நம்பிக்கை, பிரச்சினை தாங்கி வருபவரை ஏற்றல் போன்ற பண்புகளினால் சிறந்த உளமருத்துவராகலாம் என்ற கருத்தை வலியுறுத்துகின்றார்.

ரொஜின் மருத்துவ முறையின் குணவியங்கள்

ரெஞ்சர் பிரச்சினை தாங்கி வருபவரே பிரச்சினை களைத் தீர்க்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையைக் கொண்டுள்ளார். உதவி தேடி வருபவர் தானே தன்னுடைய பிரச்சினைகளுக்கு பொறுப்பாக இருந்து தனது ஆற்றல்கள், சக்திகள், திறமைகள் இவற்றின் வழிகளாக மீண்டும் ஒரு முழு மனிதனாக வாழலாம் என்ற கொள்கையை அடிக்கடி

வலியுறுத்துகின்றார். பிரச்சினை தாங்கி வருபவர் தன் பிரச்சினைகளைத் தானே நன்கு அறிவார். தனது நடத்தை, உணர்வுகள், எண்ணங்கள் இவற்றை தானே முழுமையாக அறிவார். எனவே துணை தேடி வருபவரிடமே தன் வாழ்க்கையின் பொறுப்பு இருக்கிறது என்பதை வலியுறுத்துகின்றார்.

மருத்துவ முறையின் குறிக்கோள்

பிரச்சினை தாங்கி வருபவர்கள் அடிக்கடி எழுப்பும் கேள்விகள் யாதெனில் என்னுடைய முழு சுய உருவத்தை நான் எப்படிக் கண்டுபிடிக்கலாம்? என்னுடைய அடிமளதிலே நான் விரும்பும் முழு மனிதனாக எப்படி வாழ்முடியும்? நான் அணிந்திருக்கும் முகமுடியை களைந்துவிட்டு எப்படி நான் நானாக இருக்கமுடியும் என அடிப்படைக் கேள்விகளை உதவிநாடி வருபவர் எழுப்புகின்றார் எனவே நொஜின் மருத்துவ முறையின் முக்கிய குறிக்கோள் உதவிநாடி வருபவரை ஒரு முழு மனிதனாக உருவாக்கிவிடுவதே.

உள்மருத்துவருக்கு இருக்கவேண்டிய பண்புகள்

இம்முறையில் மருத்துவர்

1. பிரச்சினைதாங்கி வருபவரை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.
2. போலியற்ற உண்மையுள்ள உறவை வளர்த்துக் கொள்பவராக இருத்தல் வேண்டும்.
3. மருத்துவர் தன்னுடைய கொள்கைகள், எண்ணங்கள் கருத்துக்களை உதவியநாடி வருபவர்மீது தினிக்காது இருத்தல் வேண்டும்.
4. பிரச்சினைகளை தாங்கி வருபவர் உலகில் அதாவது அவருடைய எண்ணங்கள், சிந்தனைகள், உணர்வுகளை மதிப்பவராக இருத்தல் வேண்டும்.

பிரச்சினைதாங்கி வருபவரின் நிலை

பிரச்சினை தாங்கி வருபவர் தன்னுடைய பிரச்சினை களுக்கு மருத்துவர் தகுந்த பதில் கொடுப்பார் என்ற நம்பிக்கையோடு வருகின்றார். அநேகமாக உதவிநாடி வருபவர் தன்னுடைய இயலாமையை, ஆற்றலின்மையை தீர்மானம் எடுக்க முடியாத நிலையை உணர்ந்தவராக வருகின்றார்.

ஆரம்ப நிலையில் உதவிநாடி வருபவர் கட்டுப்பாடான நம்பிக்கை மனநிலையை தன்னுடைய உணர்வுகளை உணராதவராக, தன்னையும் உலகையும் நம்பாதவராக, இருக்கின்றார். தனக்குத்தானே பொறுப்புள்ளவராக இருந்து முடிவுகள், தீர்மானங்களை அவர் எடுக்கும்போது துணை நாடி வருபவர் தம்மில் சில மாற்றங்களை காணக்கூடியதாக இருக்கின்றார். முன்னர் சில உணர்வுகளை உணராதவர், மதிக்காதவர் தற்பொழுது அவற்றையும் தன்னுடைய வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக ஏற்றுக்கொள்ள முனவருகிறார். பயம், ஏக்கம், குற்றப்பழி உணர்வு, வெறுப்பு, கோபம் போன்ற உணர்வுகளையும் ஏற்றுக்கொள்ளப் பக்குவம் பெறுகின்றார்.

2) கெஸ்டால்ட் உளவளச் சிகிச்சை முறை (Gestalt Therapy)

மிதக்கின்ற பனிக்கட்டி முக்கால் பகுதிக்குமேல் நீருள் மூழ்கியிருக்கும். மீதிப் பாகம்தான் தண்ணீருக்குமேல் தெரி யும். மனிதர்களும் அப்படித்தான் நம் ஆளுமையின் பெரும் பகுதி நம் உணர்வு நிலைக்கு வருவதே இல்லை. சில சமயங்களில் நாம் சிலவற்றை உணர்வு நிலைக்குக் கொண்டுவாரது மறைத்து விடுகின்றோம். சில சமயங்களில் மறைந்து விடுகின்றோம். சில சமயங்களில் மறந்து விடுகின்றோம். இதன் விளைவு நாம் முழுமனிதர்களாக இல்லாது அரைகுறை மனிதர்களாக நடமாடுகின்றோம். இதனால் எண்ணற்ற மனநோய்த் தொல்லைகளுக்கு ஆளாகின்றோம்.

மறைந்து கிடக்கும் ஆளுமையின் கூறுகளை உணர்வு நிலைக்கு கொண்டுவந்து நம்மை நலமிக்க முழு மனிதர்களாக மாற்றுவதற்கு “கெஸ்டால்ட்” உளநல் மருத்துவம் (Gestalt Therapy) பெரிதும் துணைபுரிகின்றது. இன்று உலகில்

பல பகுதிகளிலும் ஸ உள்ள மருத்துவர்கள் இம்முறையைப் பயன்படுத்திப் பலருக்கும் மனநோயைக் குணமாக்கி பெரு வெற்றி பெறுகிறார்கள்.

ஜேர்மன் நாட்டைச் சேர்ந்த பிரெடரிக் பேர்ஸல் (Frederick Perls) என்பவர் இந்த கெஸ்டால்டு முறையை தோற்றுவித்தார். இவருக்கு உள்ளால் அறிஞரான பிராய்டு அறிமுகப்படுத்திய பயிற்சியும் அனுபவமும் இருந்தது. இவரது மனைவியும் ஒரு உள்ளவியல் அறிஞரே. கெஸ்டால்டு உள்ளவள மருத்துவம் பற்றிய முதல் நூலான Gestalt Therapy என்பதை 1951ம் ஆண்டில் வெளியிட்டார்.

கெஸ்டால்டின் தனிப்பாங்கு

கெஸ்டால்டு உள்ள மருத்துவம் பல வழிகளில் மற்ற மருத்துவ முறைகளிலிருந்து மாறுபட்டது. அறிவார்ந்த ஆய்வில் கவனத்தைச் செலுத்த அறவே மறுக்கின்றது. மாறாக தன் உணர்வைச் சார்ந்த வகையில் மனப் பிணி களுக்கு குணம் தேடுகின்றது. கெஸ்டால்டு உள மருத்து வத்தில் மனப் பிணிகளுக்கு காரணம் என்ன? ஏன்? எதனால்? என்று ஆய்வுகிடையாது. மாறாக மனப் பிணிகளை முழு வதும் உணர்வதின் மூலம் அவற்றால் மறைக்கப்பட்டிருக்கும் ஆக்க சக்திகளை வெளிக்கொண்டந்து ஆளுமையில் செழுமை பெற்றுடியும் என்று செய்முறை காட்டுகின்றது. கெஸ்டால்டு மருத்துவ முறைத் தத்துவங்களுக்கு அதீக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. மாறாக மனதில் எழும் உணர்ச்சிகளிலும் உள்ளத்தில் நிகழ்வனவற்றில், முழுக் கவனத்தையும் செலுத்துகின்றது.

சிந்தித்து செயலாற்ற மனிதன் எடுக்கும் தீர்மானங்களின் மேல் கெஸ்டால்டு உள மருத்துவம் நம்பிக்கை வைப்பது கிடையாது. மாறாக மனிதனின் ஆக்க சக்திகளைத் தன் வாழ்வினை தடத்துவதற்கு வழி வகுத்துத் தருகிறது. கெஸ்டால்டு மருத்துவம் மனிதனை ஓர் உயிர்ப்பிராணியாக கருதுகின்றது. இந்த உயிர்ப் பிராணி இயற்கையின் சூழ் நிலையில் வாழ்கிறது. இந்த உயிர்ப் பிராணி வாழ்வதற்கு,

இந்தச் சூழ்நிலையோடு உறவுகொள்ள வேண்டும். இந்த உறவு எப்படிப்பட்டது என்பதைப் பொறுத்து, அதாவது இவ்வறவு உயிர்ப் பிராணிக்கும் சூழ்நிலைக்கும் வளர்ச்சி தருவதாக அமைகின்றதா? அல்லது ஏதேனும் ஒன்றிற்கு ஊறு விளைவிப்பதாக அமைகின்றதா என்பதைப் பொறுத்து உயிர்ப் பிராணி வாழ்வதற்கான செழிப்பு வளர்ச்சியும் நீர் மானிக்கப்படுகின்றது. மனிதன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள மனிதர் களோடு, இயற்கை அமைப்போடு, வரலாற்று நிகழ்ச்சி களோடு ஆக்கம் தரும் வகையில் செயல் உறவில் ஈடுபடும் போது வளர்கின்றான். இந்த உறவிற்கு உதவி செய்வன இரண்டு 1. தன்னுணர்வு 2. பொறுப்புணர்ச்சி தன்னுணர்வு.

“தன்னுணர்வு தானே குணப்படுத்தும்” என்கிறார் பேர்ஸி, மனிதனுக்கும் சூழ்நிலைக்கும் உள்ள உறவை மனிதன் உணர்ந்து கொள்ள, தனக்கும் சூழ்நிலைக்கும் இருக்கும் உறவைப் பயன்தரும் வகையில் நடத்திச் செல்ல மனிதனுக்கு இருக்கும் ஒரே ஆயுதம் தன்னுணர்வு. இந்த தன்னுணர்வு மூன்று நிலைகளில் வெளிப்படுகின்றது.

அ) உள்நிலை: இந் நிலையில் மனிதன் தனக்குள் நிகழும் பல மாற்றங்களை, மாறுதல்களை, செயல்களை உணர்கிறான். அவன் உள்ளத்தில் எழும் உணர்ச்சிகள், அவனது உடலில் எழும் துடிப்புகள், வலிகள் இவை போன்ற உடல் உணர்ச்சிகளை இந்நிலையில் உணர்கின்றான்.

ஆ) இடைநிலை உணர்வு: மனிதனின் சிந்தனை, கற்பனை, அவனது திட்டங்கள், அவனது உள்ள உடல் உணர்ச்சிகளுக்கும், அவனது சூழ்நிலை உணர்வுக்கும் இடையில் உள்ளது. நம்மின் பெரும்பாலானோர் இந்த இடைநிலை உணர்வில்தான் வாழ்க்கை நடத்தி வருகின்றோம். நான் இப்படி நடக்க வேண்டும், இப்படிச் செய்வது சரி, மாறாகச் செய்வது தவறு, மற்றவன் என்ன நினைக்கின்றான். அடுத்தவன் என்ன சொல்வான், இப்படி இருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்குமே என்றெல்லாம் கற்பனைகளையும், சிந்தனையையும், திட்டத்தையும் ஓட்டியே வாழ்க்கை நடத்து

கிறோம், இந்த இடைநிலையில் வாழ்பவர்கள் வாழ்வுக்குத் துணைபுரியும் தங்கள் சக்திகளை உணராமல் மறைத்து பாதி வாழ்க்கையைத்தான் நடத்துகின்றார்கள்.

(இ) வெளிநிலை: இந்நிலையில் மனிதன் தன்னைச் சுற்றியிருக்கும் சூழ்நிலைகள், மனிதர்கள், நிகழ்ச்சிகள் இவைகள் பற்றி உணர்கின்றான். நான் இப்போது கட்டுரை எழுதிக்கொண்டிருக்கின்றேன். இக் கட்டுரை இடைநிலை உணர்விலிருந்து வெளிப்படுகின்றது. அதே நேரத்தில் என்கை தாளின் மேல் எழுதிக்கொண்டு போவதை உணர்கிறேன். கையில் தெளியும் வேகம், என் கட்டுரை நல்ல முறையில் அமையவேண்டும் என்ற ஆசை, இந்த கட்டுரை எழுதுவதில் நான் பெறும் மகிழ்ச்சி இவை என் உள்நிலையைச் சாரும், இப்பொழுது ஒரு கணம் எழுதுவதை நிறுத்தி வெளியுலகை நோக்கிக் கவனத்தைத் திருப்புகின்றேன், குருவிகளின் ஒலியைக் கேட்கிறேன் இனிமையாக இருக்கின்றது. இது எனது வெளிநிலை உணர்வுகள்.

2. பொறுப்புணர்ச்சி: மனிதன் தன் சூழ்நிலையோடு ஆக்கச் செயல் முறையில் உறவு கொள்ளத் துணை நிற்பது பொறுப்புணர்ச்சியாகும். பொறுப்புணர்ச்சி என்பது தனது ஓவ்வொரு உணர்வையும் மனிதன் தான். தனது என்று ஏற்றுக்கொள்வதே ஆகும். ஓவ்வொரு செயலுக்கும் நாம் பொறுப்பேற்கும் போது வாழ்க்கையின் நெருக்கடியிலிருந்து தப்பிக் கொள்வதைத் தவிர்க்கிறோம். நமது இருக்கால்களிலே நிற்கிறோம். இதனால் நம்மது நமக்கே நம்பிக்கை வளர்கின்றது.

* உறவு பரிமாற்றப் பகுப்பாய்வு
(Transactional Analysis)

மனித உள்ளங்களில் காணப்படும் வேறுபாடுகளின் விளைவாகவே வேறுபட்ட கருத்துக்கள் தோன்றுகின்றன. என்று உள்வியலாளர் கணித்துள்ளனர். சான்றாக. சில சமயங்களில் ஒருசிலர் தம்மைத் தாழ்வாகவும் சில சந்தர்ப்ப

பங்களில் மேலாகவும் கருதுகின்றனர். இவ்வாறு மனிதர்களிடையே தோன்றும் வேறுபட்ட உணர்வுகளை ஆய்ந்தறிவது உறவுப் பரிமாற்ற பகுப்பாய்வின் பணிகளுள் ஒன்றாகும். உறவுப் பரிமாற்றம் ஒரு உளவியல் மனமருத்துவ முறையாகும். இம் முறையை தனியாகவும், குறிப்பாக குழுவாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

இவ்வளவியல் முறை எரிக்பெர்ஸ் எனும் ஓர் உளவியல் மருத்துவரால் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. மனநோயாளிகள் தங்களைப் புரிந்து கொள்ளுவதற்கு உதவியாகத் தொடக்கத்தில் இது பயன்படுத்தப்பட்டது. நாளடைவில் இல்லறத்தினர், வணிகர்கள், தொழிலாளர்கள், மாணவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் இது பயன்படும் என்று கண்டறியப்பட்டது. இதன் புதுப்புதுப் பயன்களை உளவியல் அறிஞர்கள் நாள் தோறும் கண்டறிந்தனர். பிராய்டு, யுங், அல்லர், சுல்விவான் போன்ற உளவியல் முறைகளைக் காட்டிலும் சிறந்த அம்சங்கள் இம்முறையில் அமைந்துள்ளன.

★ தனி மனிதர் நிலை

ஒவ்வொரு மனிதனும் சிறியோன் (Child) தெள் நிலை (Adult) பாதுகாப்போன் (Parent) என்னும் மூன்று தன் நிலைகளைக் (நுழை எவ்யவநா) கொண்டுள்ளான் என்று எரிக்பேர்ஸ் கூறுகின்றார். இவற்றில் ஏதேனும் ஒரு நிலையிலிருந்தோ அல்லது இம்மூன்றும் சேர்ந்ததோரு நிலையிலிருந்தோ தனி மனிதன் ஒரு குறிப்பிட காலத்தில் செயல்படலாம்.

அ) பாதுகாப்போன் நிலை:

மனிதனது சிந்தனை, உணர்வுகள், பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றை கட்டுப் படுத்துவதற்குத் தேவையான விதி முறைகள், அறிவுரைகள் ஆகியவற்றின் தொகுப்பே பாதுகாப்போர் நிலையாகும். சிறு வயதிலிருந்தே நம்மைப் பேணி வளர்த்த நம் பெற்றோர், அறிவுரை தந்த பெரியோர், மற்றும் நம்மைச் சூழ்ந்து வாழ்ந்தவர்களிடமிருந்து நாம் பெற்றுக் கொண்ட கருத்துக்கள், செயல் முறைகள், மனப்பாங்கு

இவையே பாதுகாப்போன் எனப்படுவது. பாதுகாப்போன் நிலையில் பெரும்பாலும் “எப்போதும்” “ஒரு போதும் இல்லை”, “இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும்” போன்ற கட்டளைகளே வருகின்றன. இவற்றைக் “குறை கூறும் பாதுகாப்போன்” (Critical Parent) எனலாம். சில வேளைகளில் அவனது நடத்தையில் கனிவச் சொற்களும், தட்டிக் கொடுத்து ஆதரவாகச் கூறும், ஊக்கமூட்டும் சொற்களும் வெளியாகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக “நன்றாகச் செய்தாய், பரவாயில்லை, இவை கனிவறு பாதுகாப் போனிடம் (Nurturing Parent) இருந்து வெளிப்படு கின்றன.

ஆ) சிறியோன்:

இம்மன்னிலை குழந்தைப் பருவத்தில் நம்மிடம் ஏற்பட்ட உள்ளுணர்ச்சிகளையும், அப்போது நம்மிடம் உருவாக்கிய சில பழக்க வழக்கங்களையும் தன்னில் பதியவைத்துக் கொள்கிறது. இவ்வாறு நாம் கடந்துவந்த குழந்தைப்பருவம் இப்பொழுதும் நம்மிடமிருந்தும் செயல்பட்டு வருகின்றது.

சிறியோன் நிலையிலிருப்போர் உணர்ச்சி மிகுந்தவராக இருப்பர். நம்மிடம் உள்ள தனிக்கை செய்யப்படாத இயல்பு உணர்ச்சிகள், இன்ப துண்ப உணர்ச்சிகள், ஆர்வம் அல்லது வெறுப்பு, தனிமை அல்லது நெருக்கம் ஆகிய இவை சார்ந்த உணர்ச்சிகளால் உருவானதாகும். மேற்கண்ட உள்ளுணர்ச்சிகள் சிரிப்பு, அழகை, நடுக்கம், கோபம் ஆகிய செயல்களால் வெளிக்கொண்டு படுகின்றன. நம் மிடம் சிறியோன் நிலை செயல்படும் போது உணர்ச்சிகள் நமது பகுத்தறிவினைவிட மேம்பட்டு நிற்கும் நிலையினையடைகின்றன.

இ) தெள்ளிலையோன்:

தெள்ளிலையோன் என்பது வயது வளர்ந்தவர்களை மட்டும் குறிப்பதில்லை. சிறு குழந்தைகள் மனதில் கூட தெள்ளிலை அமைந்துள்ளது. ஆராய்ந்து செயல்படும் மன நிலையே தெள்ளிலையாகும். அச்செயலைச் செய்ய முயன்றும், ஆராய்ந்து, அறிந்து, அதற்கு ஏற்ற முறையில்

செயல்படுவர். எதையும் பாரபட்சமின்றி நோக்கும் மனப் போக்கு உடையவர். இந்நிலையில் ஒழுங்கு இருக்கு. பொது வாக முக்கிய முடிவுகள் இந்நிலையிலேயே எடுக்கப்பட்டு கின்றன.

நிகழ்ச்சிகள், செய்திகள், அனுபவங்கள் ஆகியவற்றை பகுப்பாராய்ச்சி செய்து அவற்றின் நுணுக்கங்களை அறிவது தெள்ளிலையோனின் இயல்பாகும். தன்னைப்பற்றி ஆராய் வதிலும், தன்னையே பரிசோதிப்பதிலும் முன்னேற்றத்திற் கான வழிகளை கண்டறிவதிலும் தன்னைக் கட்டுப்படுத்து கின்ற தீர்மானங்களை எடுப்பதிலும் தெள்ளிலை மிகுந்த கவனம் செலுத்துகின்றது.

பாதுகாப்போன் நிலையானது மரபுகளுக்குக் கட்டுப் பட்டு அதனுடைய சட்டங்கள், விதிமுறைகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் செயல்படுகின்றது. தெள்ளிலையோன் செயல்கள் பகுத்தறிவு சார்ந்தவை.

★ நல்லவெள்ளுடையச்சிகிச்சை (Rational-Emotive Therapy)

பகுத்தறிவு முறையில் மனக்கிளர்ச்சியைத் தூண்டி நோய் நீக்கும் முறையை ஆரம்பித்தவர் அல்பேட் எலிஸ் என்பவராகும். இவருடைய கருத்துப்படி ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்படும் மனக்கிளர்ச்சி சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்குக் காரணம் அவன் தன்னுள் கொண்டிருக்கும் பகுத்தறிவற்ற, அர்த்த மற்ற நம்பிக்கையே. இவருடைய சிகிச்சைதுறையின் முக்கிய குறிக்கோள் பிரச்சினை தாங்கியவருடைய மனதில் இருக்கும் பகுத்தறிவற்ற நம்பிக்கையை அகற்றி பகுத்தறி வள்ள நம்பிக்கையைப் புகட்டுவதாகும். அல்பேட் எலிஸ் அவர்களின் ஆய்வுப்படி பிரச்சினைகளைத் தாங்கி வரு வோரில் அநேகர் பின்வரும் மூன்று பகுத்தறிவற்ற நம்பிக்கையைக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

1. எல்லாம் மனிதரும் எல்லா நேரத்திலும் ஒருவரை உண்மையாக அங்கு செய்யவேண்டும். அத்தோடு அவரின் ஒவ்வொரு செயலையும் அங்கீகரிக்க வேண்டும் என்ற மனதிலை,

2. எந்த விதத்திலும் ஒருவர் தன் திறமைகளை முழுக்க முழுக்க வெளிக்கொண்டு வேண்டுமென்ற நிலை.

3. ஒருவர் நினைத்த காரியம் சரிவராவிட்டால் இந்த உலகமே பொல்லாதது, பயங்கரமானது என்ற நிலை.

பகுத்தறிவு முறையில் மனக்கிளர்க்சியைத் தூண்டி நோய் நீக்கும் முறையில் முதலில் நோயாளி தான் கொண்டிருக்கும் பகுத்தறிவற்ற நம்பிக்கையைக் கண்டுபிடித்து, அது பிழையான நம்பிக்கை என்பதை உளவளத் துணையாளர் உணர்த்துகிறார். தூண்டிவிடுகிறார். உதாரணமாக நோயாளி கூறுவார் “நான் ஒன்றுக்குமே உதவாதவன்”, “நான் கட்டாயமாக நிறைவுள்ளவனாக இருக்கவேண்டும்”, “நான் நினைத்தபடியே நிச்சயமாக கருமங்கள் நடைபெற வேண்டும்”. இத்தகைய பிழையான கூற்றுக்களை நோயாளி யின் மனதிலிருந்து அகற்றி பகுத்தறிவுள்ள முறையில் நோயாளியை சிந்திக்கத் தூண்டுதல் வேண்டும்.

மேலே கூறிய மூன்றுவித பகுத்தறிவற்ற நம்பிக்கையை பின்வரும் வழிகளில் மாற்றியமைக்கலாம்.

1. நான் எல்லோராலும் அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டுமென்று விரும்புகின்றேன். ஆனால் அத்தகைய அங்கீகாரம் எனக்குத் தேவையில்லை.

2. நான் செய்யும் எல்லாக் கருமங்களும் முழுதாக நிறைவுள்ளதாக இருக்க வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை ஆயினும் அவற்றை யதார்த்த ரீதியில் செய்யும்போது நான் சந்தோஷமாய் இருப்பேன் என்ற மனநிலை.

3. ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையை மாற்ற முடியாவிட்டால் அது ஒருவர் அதிருஷ்டவசமாக இருக்கலாம். அதனால் இந்த உலகமே பொல்லாதது, பயங்கரமானது என்ற முடிவுக்கு வரத்தேவையில்லை.

இப்படியாக பகுத்தறிவுள்ள நம்பிக்கையை சிகிச்சையாளர் நோயாளிக்கு எடுத்துரைத்து அவரின் மனநிலையை மாற்றிவிடுகிறார்.

சிகிச்சை அளிப்பவரின் அனுகுழுறை

பிரச்சினை தாங்கி வருபவர் பிழையான, தவறான நம்பிக்கையை மனதில் கொண்டிருக்கிறபடியால் சிகிச்சை அளிப்பவர் முதலில் நோயாளியிடமிருந்து பிழையான நம்பிக்கையை அகற்றி சரியான நம்பிக்கையை புகுத்த வேண்டும். இந்தப் பிழையான நம்பிக்கையானது அநேகமாகப் பெற்றோரிடமிருந்தும், நமது பண்பாடு பழக்க வழக்கங்களிலிருந்தும் நமக்கு கிடைக்கிறது. ஏற்கனவே நோயாளி சில பிழையான நம்பிக்கைகளை அப்படியே எதுவித கேள்வியுமின்றி ஏற்றுக்கொண்டிருக்கிறபடியால் சிகிச்சை அளிப்பவர் நோயாளியை ஊக்கப்படுத்தி, இசைய வைத்து பிழையான கருத்தை மனத்தில் இருந்து அகற்றுவது மட்டுமின்றி சில நேரங்களில் சவால் விடக்கூடிய கேள்விகளையும் கேட்கவேண்டும்.

இச்சிகிச்சை முறையானது பாடசாலைக்கும், தனிப்பட்ட சிகிச்சை முறைக்கும், குழுவுக்கும் திருமண வாழ்க்கையில் இருப்பவர்களுக்கும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

★ நடத்தை மாற்றும் சிகிச்சை முறை

(Behaviour Therapy)

மனித நடத்தைக்கு பலர் பலவித காரணங்களைக் கூறுவர் ஒரு சிலர் மனித நடத்தைக்கு மனநிகழ்ச்சிகளே முக்கியம் எனக் கருதுகின்றனர். வேறுசிலர் இதற்கு நேர மாறாக உடலின் செயல்களே முக்கியம் எனக் கூறுவர். நடத்தை வாதிகள் மனித நடத்தைகளே மனித நெறிப் பிறழ்வுகளுக்குக் காரணம் என்று கூறுவர். மனிதனின் நடத்தையை மாற்றினால் அவனை நெறிப்பிறழ்வு அற்ற மனிதனாக மாற்றலாம் என்பது இவர்களின் கருத்து.

ஓர் இயந்திரம் செயலாற்றும் திறமையை விளக்குவதற்குப் புத்தி, உள்ளம், நனவு, ஆன்மா என்ற தத்துவங்கள் வேண்டா, பெளத்க் கிரசாயன விதிகளே போதும், உயிரின் செயல்களைனத்தையும் அவ்வாறே விளக்கிவிடலாம் மனிதனும் ஓர் இயந்திரமே, மிகச் சிக்கலான இயந்திரம்

என்று கூறலாம். ஒரு ரூபா நாணயத்தை துவாரத்தில் போட்டு இழுத்தால் டிக்கெற் கொடுக்கும் இயந்திரம்போல் நாமும் பல நிகழ்ச்சிகளால் தூண்டப்பட்டு அதற்கு ஏற்றவாறு பல முறைகளில் செயலாற்றுகின்றோம். உதாரணமாக வெடி மருந்தில் தீப்பொறி பட்டதும் அது வெடிப்பது போல திடீரென விளக்கையணைத்ததும் கருவிழி விரிகிறது. ஒருவன் பசி வேளையில் ஒரு மரத்தில் பழத்தைக் கண்டால் உடனே பறித்துண்ணுகிறான். அழைப்பு வந்தால் குறித்த நேரத்தில் சென்று விருந்துண்பான்.

தூண்டல்களும் அவற்றினடியாக விளையும் துலங்கல் களுக்கும் உள்ள தொடர்பை அறிவதே உளவியலின் வேலையாகும். தூண்டல் இன்னதெனத் தெரிந்தால், அதனால் ஏற்படும் துலங்கல் இன்னதென்று உறுதியாகக் கூறலாம். அவ்வாறே துலங்கல் யாதென்றுணர்ந்தால், அது எதனால் தூண்டப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று துணிந்து கூறிவிடலாம் என்பர் நடத்தை வாதத்தினார்.

பிறக்கும்போதே நமக்குக் கிடைத்த மறுவினைகள் சுற்றுச் சூழல்களால் பல வகைகளில் இனைக்கப்பட்டு பல் வேறு திறமைகளுக்குக் காரணமாகின்றன. இச்குழல் இனக் கமே தீற்மைப்பேறு கற்றுக்கொள்ளல் என்று சொல்லப் படுகிறது. ஆய்ந்து பார்க்கும்போது கற்றுக் கொள்ளல் என்பது மறு வினைகளின் இணக்க மாறுபாட்டைக் குறிக்கும். மக்கள் கற்றுக்கொள்ளும் முறைக்கும் யாதொரு வேறு பாடும் இல்லை. விளையாட்டுக்கு விலங்குகள் பழக்கப் படுவதுபோல் நாமும் குழ் நிலைகளால் பழக்கப்படுகிறோம். உடல் வலிமையும் மறுவினைச் செயல் புரியும் திறமையும் முள்ள ஒரு குழந்தையை குழந்தை மாற்றியமைப்பதற் கேற்ப மேதையாகவோ, முடனாகவோ, கள்வனாகவோ, நன்னடத்தை உள்ளவனாகவோ மாற்றலாம் என்பர்.

சிகிச்சை முறை

நடத்தை மாற்று மருத்துவம் இன்று ஒரு பிரபலமான சிகிச்சை முறையாகும். நோயாளியின் நடத்தையில் உள்ள

குறைபாடுகளையும், மனதிலுள்ள கருத்து வேறுபாடுகளையும் கண்டறிந்து பின்பு கருத்து வேறுபாடுகளைச் சுட்டிக் காட்டி முறையான நடத்தையைத் தக்க பயிற்சி மூலம் அளிப்பதே நடத்தை மாற்று மருத்துவமாகும். ஒருவருக்கு ஏதாவது ஒரு பொருள், இடம் அல்லது மிருகங்களைக் கண்டால் தேவையற்ற, அளவிற்கதிகமான பயமும் பதட்ட மும் உண்டாகலாம். சிலருக்கு திறந்த வெளியில் நடமாடப் பயம், உயரத்தில் ஏறப் பயம், தண்ணீருக்குப் பயம், நெருப்புக்குப் பயம் இருட்டில் உலாவப் பயம், இவைகளை மனப் பிராந்தி எனப்படும் அச்சோய் என்று கூறுவர். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு முறையோடு ஒரு குறிப்பிட்ட பயத்தை எடுத்து படிப்படியாக அச்குழலை நோயாளியின் முன்பாக உண்டாக்கி அத்தகைய பயம் தேவையற்றது, பொருத்தமற்றது என்பதை அனுபவத்தின் மூலம் உணர்த்து வதனால் நோயாளி எதற்குப் பயப்படுகின்றாரோ அந்தப் பயத்திலிருந்து இல்லாமல் செய்யலாம். இது கல்வி பயிற்று முறையின் அடிப்படையில் அமைந்ததாகும். மேலும் நோயாளி மருத்துவரின் கட்டளையை ஏற்று தனது நடத்தை களை மாற்றிக்கொள்ள முயலும் போது மருத்துவர் அவரை ஊக்கப்படுத்தியும், இல்லாவிட்டால் தண்டித்தும் சிகிச்சை அளிப்பார். இதனால் மனநோய்களைக் குணமாக்க முடியும், முக்கியமாக அச்சோய், திக்கிப்பேசுதல், அடிக்கடி ஆட்டிப் படைக்கும் குழம்பிய எண்ணங்கள் செயல்கள், குடிப் பழக்கம் போன்றவைகளுக்கு இது மிகவும் சிறந்த சிகிச்சை முறையாகும்.

* உண்மைநிலை சிகிச்சை முறை
(Reality Therapy)

உண்மைநிலை சிகிச்சை முறையினை உளவியலுக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர் மனோ தத்துவ நிபுணர் வில்லியம் கிளேஸர் ஆவர். 1950 களில் இச்சிகிச்சை முறையானது உளவியல் உலகில் பிரபல்யம் பெற்று வளர் ஆரம்பித்தது நடத்தைப் பிரச்சினை அல்லது மனக்கிளர்ச்சிப் பிரச்சினைக்கு ஏற்ற ஒரு நல்ல உளவியல் சிகிச்சை முறை

யாரும். இச்சிகிச்சை முறையை ஒரு தனி நபருக்கோ, அல்லது ஒரு குழுவுக்கோ பயன்படுத்தலாம்.

உண்மைநிலை சிகிச்சை என்றால் என்ன?

பிரச்சினையைத் தாங்கிவருபவர் தனது நிகழ்ந்தத் தையை யதார்த்த நிலையோடு புரிந்துகொண்டு தனக்கும் பிறர்க்கும் வேதனை இன்றி தனது தேவைகளை பூர்த்தி செய்து மகிழ்வோடு வாழ்வதற்கு ஏற்ற வழிமுறை களை இது விளக்குகின்றது. மேலும் இச்சிகிச்சை முறையானது பின்வரும் அம்சங்களை வலியுறுத்துகின்றது.

அ) பிரச்சினை தாங்கிவருபவர் தனித்தன்மையானவர்.

ஆ) பிரச்சினைக்குரிய தீர்வையும், அதற்கான ஆற்றலையும் பிரச்சினையை தாங்கி வருபவரே தன்னுள் கொண்டிருக்கின்றார்.

இ) “தனது நடத்தையின் விளைவிற்கு அவரே பொறுப்பாளி, ஓவ்வொரு தனிநபரும் வளர்ச்சிக்கான ஆற்றலைக் கொண்டிருக்கின்றார் தன்னை அறிந்து மகிழ்ச்சி நிலை அடையவும், பொறுப்புணர்ச்சியுள்ள நபராக விளங்கவும் விரும்புகின்றார். பயனுள்ள உள்த தொடர்புகளை மற்றவர்களுடன் பேணவும் விழைகின்றார்” என்று ஒரு தனி நபரைப் பற்றி, அவரது குணாதிசயங்களைப் பற்றி வில்லியம் கிளேசர்களின் என்னும் மெய்மைநிலை சிகிச்சையாளர்கள் மேற்கண்டவாறு கூறுகின்றனர்.

உண்மைநிலைச் சிகிச்சை முறையின் இயல்புகள்

* மனிதனின் நடத்தை சார்ந்த பிரச்சினைக்கு மன நோய் காரணமன்று, மனிதனின் பொறுப்பற்ற தன்மையே காரணம் என்று கூறுகிறது.

* பிரச்சினையை தாங்கி வருபவரின் உணர்ச்சிகளையும் நோக்கங்களையும் விட, அவரின் நிகழ்கால நடத்தைக்கு முகிகியத்துவம் அளித்து அதனை ஆராய வேண்டும்.

❖ நிரந்தரமானதும், மாற்ற முடியாததுமான காலத்தை விடுத்து, மாற்றக் கூடிய நிகழ்காலத்திற்கும் அதி முக்கியத் துவம் அளித்தல்.

❖ பிரச்சினை தாங்கிவருபவர் தனதுதரம், நடத்தை, தனது தோல்விகளுக்கான காரணங்களை நன்கு ஆராய்தல்.

❖ பிரச்சினைகளின் காரணிகள் வேறு மனிதர்களோ, சம்பவங்களோ இல்லை.

❖ இச்சிகிச்சை முறை பிரச்சினை தாங்கிவருபவரின் நனவு மனமானது எவ்வாறு அவரின் விருப்பங்களும் நடத்தையும் வேறுபடுகின்றது என்பதனை வலியுறுத்துதல்.

❖ எதுவித தண்டனையுமின்றி பிரச்சினையைத் தாங்கி வருபவரின் பிரச்சினை தீர்க்கப்படுதல்.

❖ பிரச்சினையை தாங்கி வருபவரின் தேவைகள் அவரின் பொறுப்புணர்ச்சியால் தீர்க்கப்படும் தன்மை யடையது.

உளவியலாளர் – பிரச்சினைக்குரியவர் தொடர்பு

● உளவியலாளருக்கு பிரச்சினைகளை பொறுமை யுடன் செவிமடுக்கும் தன்மை வேண்டும். பிரச்சினைக்குரிய வரை அவரின் இயல்பின் அடிப்படையில் புரந்துகொள்ளும் ஆற்றல்களைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

● பரஸ்பரம் திட்டமிடப்பட்ட சந்திப்புக்கள், செயற்பாடுகள், செயற்பாடுகளை அளவிடும் வழிமுறைகளை கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

● உளவியலாளரினால் குறிப்பிடப்படும் செயற்பாடுகளை பிரச்சினைக்குரியவர் கடைப்பிடிக்கும்படி உளவியலாளரினால் கட்டாயப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

● உளவியலாளர் ஏச்சந்தர்ப்பத்திலும் பிரச்சினையைத் தாங்கி வருபவரின் அச்சை, தாமதம், மந்தகதியிலான செயற்பாடுகளுக்கு மன்னிப்பு வழங்காமல் விடுதல் வேண்டும். தனது நடத்தையின் யதார்த்த நிலையை உளவியலாளர் அவருக்கு வலியுறுத்தல் அவசியம்.



உள்ளர்த்த நண்றினர்

அதற்கண் தீப்பதிபை மீள அச்சிடுவதற்கான
நிலையத் தந்த ஜக்டிய நாடுகள் சிறுவர்
நியதிகளை (Unicef) எனது உள்ளம்
கள்க்கு நன்றிகள்...

தீப்பதிப்பினை
வெளுவிரைவில் அச்சிட்டுத் தந்த
போஸ்டிகா நிறுவனத்தாருக்கும்
எமது நன்றிகள்
உருதாகின்றன...



Boasco Artone Printers
Nallur, Jaffna.