

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

"Naan" Tamil Psychological Magazine

மார்ச் 35&36
ஆடி - மார்ச்சு 2009
இதழ் - 3.4

<p style="text-align: center;">நாள்</p> <p style="text-align: center;">உளவியல் சஞ்சிகை</p>	<p>மலர்: - 35&36 இதழ்: - 03,04 ஆடி - மார்ச்சு 2009 விலை 35/=</p>
<p>ஆசிரியர்:- அந்தோனிமுத்து O.M.I., B.Th, M.A</p> <p>இணையாசிரியர்:- பீற்றர் இராஜநாயகம் O.M.I., B.Ph, B.Th</p> <p>ஒருங்கிணைப்பாளர்:- ஜெயந்தன் பச்சேக் O.M.I., B.Ph, B.Th, STL (Rome) யா.றமேஸ் O.M.I., B.Ph., B.Psy., BBA (Hons)</p> <p>நிர்வாகக்குழு:- அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள் யோசப்பாலா.</p>	<p>ஆலோசனைக்குழு: டேமியன் O.M.I.,M.A. செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D. Prof. N.சண்முகலிங்கம் Ph.D Dr.R.சிவசங்கர் M.B.B.S நீனா H.C Dip in Counselling ஜீவனதாஸ் O.M.I. B.,A.(Hons), Dip.in.Ed. ஸ்ரலின் B.Th (Rome), M.Sc (Manila) ஜீவாபோல் O.M.I., M.Phil.</p>
<p>அடுத்த 'நாள்' தாங்கி வருவது பொதுத்தலைப்பு</p> <p>உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும் உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்</p>	
<p>'NAAN' Tamil Psychological Magazine De Mazenod Scholasticate, Columbuthurai, Jaffna, Sri Lanka. Tel: 021-222-5359 E-mail: naanomi@hotmail.com</p>	<p>"நாள்" டி மசனட் குருமடம், கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை. தொ.பே: 021-222 5359 மின் அஞ்சல்: naanomi@hotmail.com</p>

வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்

நான் வாழ்கையில் மகிழ்ச்சியாக இருக்க எல்லாப் பொருள்களும் கேட்டேன்
நான் எல்லாப் பொருள்களையும் அனுபவிக்க வாழ்கைதரப்பட்டது.
நான் கேட்டது எதுவும் எனக்குக் கொடுக்கப்பட வில்லை

ஆனால் நான் நம்பிக்கை கொண்டதெல்லாம் எனக்கு கிடைத்தது என்ற ரவிந்திரநாத்
தாசுவரின் நம்பிக்கை வரிகள், வாழ்க்கையில் பல எதிர்பார்ப்புக்களோடு நாம் வாழுகின்ற
பலருக்கு உற்சாகம் அளிக்கும் என்பது என் துணிவு .

நமக்குள் நாம் சமக்கின்ற எதிர்பார்ப்புக்கள் பலபல படிப்பு, பட்டம், பதவி, பணம்
தொடங்கி, மகிழ்ச்சியான வாழ்வில் தொடர்ந்து படைத்தவனை அடைதல் என்ற அதி
உன்னதமான எதிர்பார்ப்போடு நம் எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவடைகின்றன. மேலும்
நம்முடைய எதிர்பார்ப்புக்கள் அடையக்கூடியதாகவும், தெளிவாகவும், நீதியாகவும், பொது
நன்மை சார்ந்ததாகவும் வடிவமைக்கப்பட்டு , அவற்றை அடைய எம் சக்திகளை ஒன்று
திரட்டி, நேர்வழியில் கருமமாற்றின் எம் எதிர்பார்ப்புக்கள் கைகூடும் என்பது கண்கூடு.
மாறாக, எம்சுயநல ஆசைகளுக்குள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டு எம் எதிர்பார்ப்புக்கள் அமையும்
போது, அதை அடைய முறைகோடாக நடந்து முரண்பட்ட சக்திகளை ஒன்றுதிரட்டும் போது
எம் எதிர்பார்ப்புக்கள் தடம்புரண்டு தவிடுபொடியாகி விடும் என்பது வேதனையான
அனுபவம். ஆக, நம் எதிர்பார்ப்புக்கள் தூய்மையாக அமைந்து, அதை அடையும்
வழிமுறைகளும் தூய்மையாக அமைந்தால் அவை கைகூடும் என்பது நற்செய்தி.

நடந்து முடிந்த கொடூர யுத்தத்தின் பிற்பாடு பல அமுத்தங்களுக்கு முகம் கொடுக்க
முடியாமல் தவிக்கும் நமக்கு, இன்னொரு பக்கம் பல “நியாயமான எதிர்பார்ப்புக்கள்”
நம்மை ஆட்கொண்டுள்ளன. இந்த நியாயமான எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவேற்றப்படும்
போது மட்டுமே இந்த அமுத்தங்கள் நம்மை விட்டு நீங்கும். நம் நியாயமான எதிர்பார்ப்புக்
கள் நிறைவேற வேண்டுமானால் நமக்குள்ளே ஆழமான, உறுதியான நம்பிக்கை
வேண்டும்.

நம்பிக்கை என்பது நாம் எதிர்நோக்கி இருப்பவை கிடைக்கும் என்னும் உறுதி, கண்ணுக்
குப் புலப்படாதவை பற்றிய ஐயமற்ற நிலை என்று வேதவாக்கு சான்றுபகர்கின்றது. மேலும்
நம்பிக்கை உடையவனுக்கு எல்லாமே சாத்தியப்படும் என்று நம் வாழ்க்கை அனுபவம்
கற்றுத்தருகின்றது. ஏனென்றால் நமக்குள் இருக்கும் எல்லாவிதமான சக்திகளையும்
அடையாளம் காண்பது நம் நம்பிக்கையே. இந்த நம்பிக்கை நமக்குள் இருக்கும்
மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தன்மைகளைச் சீர்செய்து, தடைகளைக் கடந்து, நம் குறிக் கோள்
களை நோக்கி நம்மை வழிநடத்தும். யாருக்கு குறிக் கோள் இருக்கின்றதோ அவர்களுக்கு
எதிர்பார்ப்பு சாத்தியப்படும்.

இப்படிப்பட்ட உயிருள்ள, உறுதியான நம்பிக்கையை நீர் கடவுள்மீது வைத்து, வாழ்வை
உறுதியோடு வாழும்பொழுது நம் எதிர்பார்ப்பு முழுமை பெறும்.

“கேள்விகள் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். தேடுங்கள் நீங்கள் கண்டடைவீர்கள்
தட்டுங்கள் உங்களுக்கு திறக்கப்படும்” என்பது தெய்வ வாக்கு

அருட்திரு. செ. அந்தோனிமுத்து குளம் அ.ம.தி.

இளையோர்களே சிந்தியுங்கள்....

சண்முகலிங்கம் சதீஸ்
(BBA(HRSPL) (Hons) H.N. Dip Acc, Dip. Coun. psy (Ireland)
சிறுவர் நன்மைத்தை அலுவலகர்
பிரதேச செயலகம் சண்டிலிப்பாய்

“மனதை மயக்கி மரணத்துக்கு தீயூத்துச் செல்லும் மதுகவ மறந்து மகிழ்வாய் திருப்போம்”

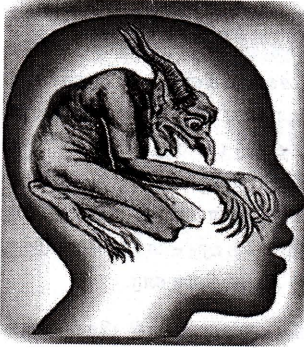
மனிதன் ஒரு சமூக பிராணி, அவனது வாழ்விற்கு சமூக உறவுகள் இன்றியமையாதவை. இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் அவன் சமூக மதிப்பீடுகளுக்கு எதிராக ஒழுக்கக் கேடான தூர் நடத்தையுடன் தொடர்புபட்டு செயற்படுகின்றபோது அவன் வாழும் சமூகத்தில் இருந்து பல



விதமான பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இதனால் இதற்கு அர்த்தம் காணமுடியாதவனாய் சமூகத்துலிருந்து பிரித்துவிடப்படுகின்றான் இவனுக்கு இந்த சந்தர்ப்பத்தில் சமூகத்தைச் சார்ந்தவன் போலவே இல்லாத ஒரு நிலை அவன் மனதில் உருவாகின்றது. ஆகவே ஒரு விதமான பதட்டம், தனிமையுணர்வு போன்ற உளசார் நெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாகின்றான். இதனால் அவன் இந்த சமூகம் தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை என்ற ஒருவித பதட்டத்தால் விரக்தியின் விழிம்பை அடைகிறான் ஈற்றில் பல சமூக வன்முறைகளில் ஈடுபட துணிகின்றான். இது வளரும் இன்றைய இளையோர் சமுதாயத்துக்கு விதிவிலக்கான ஒன்றல்ல. இதனால் இவர்கள் நண்பர்களுடன் குடும்பத்துடனும் தனது தொழில் நிலையங்களிலும் கல்வி நிறுவனங்களிலும் பல்வேறு பட்ட கசப்பான அனுபவங்களை சமக்க நேரிடுகின்றது. இதனால் தனது வாழ்வின் குறிக்கோள்க்கும் தனது அக நோக்கத்துக்கிடையிலான பல்வேறு போராட்டத்துக்கு விடை தெரியாதவனாய் அதனை முகங்கொடுத்து வாழ்வின் அர்த்தத்தை புரிந்து கொள்ளாதவனாய், அதனை மற்றவர்கள் மேல் சாட்டி

அதற்கு பரிகாரம் தேட நோய் தீர்க்கும் மருந்தாக மது என்ற பொருளை (புகைத்தல், மதுபானம், போதைப்பொருள்) கையில் எடுப்பதன் மூலம் மனதை மயக்கி மரணக்குழிக்கு இழுத்துச் செல்ல வழிசமைக்கின்றான். இன்றைய வளரும் கட்டளைமைப்பருவத்தினர் என்றால் மிகையாகாது. இவ் மதுபாவனையில் ஆரம்ப கட்டத்தினை உளவியலாலர்கள் “பரீட்சத்துப் பார்க்கும் கட்டம்” என விபரிப்பார். இவ் கட்டத்தை தாண்டிய சிலர் தொடர்ந்து பாவித்து அதற்கு அடிமையாகின்றனர். சிலர் “களவும் கற்று மற” என்பதற்கு ஏற்ப அதை அத்துடன் முற்றுப்புள்ளி வைத்து விட்டு தமது வாழ்வுக்கு புது அர்த்தம் கொடுத்து இவ் அனுபவத்தை ஒரு பாடமாக கொண்டு வாழ முயல்கின்றனர்.

வளரும் கட்டளைமை பருவத்தினர் மதுவுக்கு அடிமையாகி பிரள்வாண வளியை நாடிச்செல்வதற்கு வெறுமனே இவர்கள் மட்டும் காரணமாகமாட்டார். இவர்களை சூழவுள்ள பெற்றோர், குடும்ப சமூகத்துணைடல்கள், சகபாடிகளின் அழுத்தங்கள், நெருக்கீடுகள், நண்பர்களின் வற்புறுத்தல்கள் போன்றவை காரணமாக உருவாக; உளத்தாக்கங்கள், குற்ற உணர்வுகள், தாழ்வு மனப்பாங்குகள் என்பன தூண்டுகோலாக விளங்கின்றன. இவ்வகையில் இவ் மது என்ற வகைக்குள் அடங்கும் புகைத்தல், மதுபானம் அருந்தல் மற்றும் போதைவஸ்து பிரயோகம் மூன்றும் வேறுபட்ட வகையான தாக்கத்தை மனிதனுக்கு சமூகத்துக்கும் ஏற்படுத்துவதால் அதனை தனித்தனியாக புகைத்தலில் ஈடுபடுவதன் மூலம் புகைப்பவர்களுக்குமட்டுமின்றி அவரது சுற்று சூழலில் இருப்பவர்களுக்கும் பல மடங்கான கெடுதிகள் (புற்று நோய், காசம், ஆண்மைக்குறைவு, ஈரல் அலர்ச்சியம், முகம் சுருங்குதல் போன்றன) ஏற்படுகின்றன. பல நாடுகளில் புகைத்தல் பொது இடங்களில் பாவிப்பது சட்டம் போட்டு தடைசெய்யப்பட்டபோதும் எமது நாட்டில் இது என்றும் கருத்தில் எடுத்து செயற்படாதது பெரும் துர்ப்பாக்கியம் என்றே கூற வேண்டும். ஏனெனில் புகையிலையில் “நீக்கொட்டின்” என்னும் ஒருவகை நச்சுப்பதார்த்தம் மற்றும். காபன் துணிக்கைகள் புகையுடன் சேர்ந்து உடலை அடைந்து புகைப்பவரை மட்டுமன்றி அருகில் இருப்பவர்களின் உடலையும் சென்றடைந்து உடல் நலனுக்கு தீங்கு விளைவிற்கும் கெடுதியான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. பெரும் பாலாக புகைப்பிடிக்கும் கட்டளைமைப்பருவத்தினரை ஆராய்ந்து பார்த்தபோது அவர்கள் சமூக கற்றல் மூலம் நடிக்கர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள் போன்ற தமது அபிமானிகள் மற்றும் வாழும் சூழலிலுள்ள பெற்றோர் பெரியோர்களின் வரிபங்கை பார்த்து அவர்களை போலச் செய்தல் (modeling) அடிப்படையில் கற்கின்றனர் என்பதை அறிய முடிகிறது. இதனை மாற்றி அமைக்க புகைத்தலால் ஏற்படும் கெடுதிபற்றிய தவறான ஊடக விளம்பரங்களும், சமூக மட்டத்தில் கிடைக்கின்றன விழிப்புணர்வு போதமையுடைய அடிப்படைகாரணமாகின்றது.



இவ்வாறே இளையோரை தாக்கும் அடுத்த அரக்கன் மதுபானங்கள். இதனை பயன்படுத்துவதன் மூலம் போதையை ஏற்படுத்தும் அளவைப்பொறுத்து மதுசாரம், கள், பியர், சாராயம், பிரண்டி, விஸ்கி என்ற வகையில் தன்மையை பொறுத்து 3% முதல் 60% வரை வேறுபடுகின்றது. இதற்கு மேலாக உள்ளூர் தயாரிப்பான சட்டவிரோதமான வடிசாராயத்தின் (கசிப்பு) தாக்கம் இன்று பாவனையாளர்க்கு மட்டுமின்றி சமூக பணியாளர்களுக்கும் பெரும்

சவால்விடும் ஒன்றாக மாறியுள்ளது. ஏனெனில் இப்பணத்தில் போதையுடன் நச்சுப் பொருட்களும் கலப்பதனால் அதனை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு மேலதிகமாக குருட்டுத் தன்மை, மலட்டுத்தன்மை, ஆண்மை குறைவு, ஈரல் அலச்சி, புற்றுநோய் என்பன ஏற்படுவதுடன் சில இளம் பருவத்தினர் குருத்திலேயே கருகும் துப்பாக்கியமான நிலைக்கு செல்லவும் நேரிடுகின்றது. எமது சமூகத்தில் இவ் சட்டவிரோத மதுபானம் ஒழிப்புக்கு பாவனையாளர்கள் இதனை பாவிக்காது விடுவதன் மூலம் உற்பத்தியை கட்டுப்படுத்த முன் வரவேண்டும். மதுபாவனையாளர்களின் 20%மான இளம்பருவத்தினர் சமூக மதுபாவனையாளர்கள் (Social drinkers) என்று தம்மை கூறுவதில் பெருமை அடைகின்றனர் இது என்னேரத்திலும் கட்டுமீறி மதுபானத்துக்கு அடிமையாகும் அபாயம் உள்ளது என்பதை பொற்றோரும் இதன் பாவனையாளர்களும் உணர்ந்து செயற்பட வேண்டும். இன்னும் சில இளம் பருவத்தினர் இவ் மதுபானங்களுடன் அமைதிப்படுத்தும் மாத்திரைகள் (Tranquillisers) அல்லது தூக்கமாத்திரைகளை பயன்படுத்தும் அபாயகரமான நடைமுறைகளும் இல்லாமல் இல்லை. இதனால் ஆழ்ந்த மயக்க நிலைக்கு செல்வதும் அதே வேளை சிலர் இதனால் இறப்பையும் எதிர்கொள்ளும் பரிதாப நிலையும் ஏற்பட்டுவிடுகின்றது.

இவ்வாறே இன்றைய இளையோர் எதிர்கொள்ளும் மற்றுமோர் பிரச்சனை போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாதல் ஆகும். இது வாய்மூலமும், நுகர்தல் மூலமும் உடலுக்குள் பாச்சப்படுகின்றது. மதுபானத்துடன் ஒப்பிடும்போது இதன் தாக்கம் பெருமையானது. பக்கவிளையவை தரக்கூடியது.

இதன் பாவனை, உற்பத்தி, விற்பனை மற்றும் இதனைவைத்திருத்தல் சட்டத்தினால் தடைசெய்யப்பட்டபோதும் கூட நடைமுறையில் இதனை முற்றாக ஒளிப்பதில் பல்வேறு இடங்களை சமூகப்பணியாளர்கள் எதிர் கொள்ள வேண்டி

யுள்ளது. குறிப்பாக எமது நாட்டின் தலைநகரில் இன்று பல பிரபல பாடசாலைகளில் மாணவர்கள் பேதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாகி சிக்கி தமது வாழ்வை சின்னாபின்னமாகியுள்ளதுடன் பிரபல போதைப்பொருள் கடத்தல் காரர்கள் மற்றும் விற்பனை மற்றும் பரிமாற்றுனர்களுக்கு முகவராக தொழில்படுவது தொடர்பாக அண்மைப் பத்திரிகைகள் வாயிலாக அறிகின்றோம் அல்லவா? இதற்கு அம்மாணவர்களின் மீது மட்டும் பழிசமத்தமுடியாது. மேலாக பாடசாலை சமூகத்தினதும் பெற்றோரினதும், பொலிஸ் மற்றும் சட்டத்தையும் ஒழுங்கையும் பேணும் அரச அதிகாரிகளது அசமந்த போக்கு ஒரு வகையில் இவ்மாணவர்களின் முறைதவறிய செயல்களுக்கு காரணமாகிறது என்பது கசப்பான உண்மை இவ்வாறான மதுபாவனையில் கட்டிளமைபருவத்தினர் பசுமையான எதிர்கால வாழ்க்கையை பாதியிலயே தொலைத்துவிட்டு புனிதமான வெள்ளை உடைக்கு களங்கம் ஏற்படுத்தி கறைபடிந்த கையுடன் சிறையில் வாடுவதன் மூலம் பசுமையான எதிர்காலத்தை பாதியில் தெலைத்துவிட்டு வாழ்வின் அரித்தம் புரியாதவர்களாய் வாழ்கின்றனர் தங்கியிருக்கும் தன்மை, குருதி அழுக்கம், மயக்கம், நடுக்கம், நரம்பு தளச்சி உடல் வலி, செயலிழந்து விடுதல், மயக்கதோற்றம் காவைதல் போன்ற பல வகைப்பட்ட உளத்தாக்கங்களுக்கு சிறுவயதிலிருந்து உட்பட்டு துடிப்பான இளமைப்பருவம் கலைந்து உடல் நலத்துக்கு உள ஆரோக்கியத்துக்கும் தாமே முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிட்டு குடும்ப கௌரவத்தை நடுத்தெருவுக்கு கொணர்ந்தவுடன் குடும்ப உறவில் ஏற்படும் சமையானது வாழ்வும் அதனால் வறுமையும் ஈடுசெய்யமுடியாமல் களவு, வன்செயல், தற்கொலை என்பனவற்றால் ஆட்கொள்ளப்படுகின்றனர். ஈற்றில் இவர்கள் சமூக வன்முறையாளர்களாக அடையாளமிட்டு சமூகத்தால் ஓரங்கட்டப்படுகின்றனர்.

பொதுவாக நோக்குவோமேயானால் மதுபாவனையார்களை உளமருத்துவ நிபுணர்கள் “நோயாளர்கள்” என்றே கூறுவார்கள். ஏனெனில் இம்மது பாவனையாளர்கள் ஆரம்பத்தில் சமூக மதுபாவனையாளராகிய (Social user) இருந்து பின்பு அவற்றுக்கு அடிமையாகி (addiction) இறுதியில் இவற்றில் இருந்து மீளமுடியாமல் தங்கியிருக்கம் நிலை (dependance)க்கு உள்ளாகுகின்றனர் இவற்றின் பாவனையில் இருந்து விடுபட வேண்டும் என்று இவர்கள் நிலைத் தாலும் இவற்றின் கோரப்பிடியிலிருந்து விடுபடமுடியாத துற்பாக்கியமான நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர். இவ் மதுபாவனையிலிருந்து விடுபட்டு முற்றாக இயங்கமுடியாத நிலைக்கு ஆளாகின்றனர். இந்நிலையை உளவியலாளர் ஒதுக்கல் அறிகுறிகள் (withdrawal symptoms) என்று கூறுவர் இதனால் உடல் உளம் சார் உபாதைகளை தாங்கிக்கொள்ள முடியாதவர்களாய் மீண்டும்

மீண்டும் பாவிக்க வேண்டிய நிபந்தனைப்பாட்டு நிர்ப்பந்தத்துக்கு அவர்கள் அடிமையாகுகின்றனர். இவ் ஒதுக்கில் அறிகுறிகள் கடுமையாகும் போது தாங்க முடியாத உடல்வலி, நித்திரையின்மை மூக்கிலிருந்தும் கண்ணிலிருந்தும் நீர்வடிதல், நடுக்கம் மாயப் புலனுணர்வு, பைத்தியம் போன்று உள உடல் சார் உபாதைக்கு உள்ளாக நேரிடுகின்றது. சிலருடைய கண்களுக்கு எலிகள், பாம்புகள், நாய்கள், இன்னும் பல மிருகங்கள் தோன்றி அச்சுறுத்தும். இதனால்தான் குடிக்கு அடிமையாவது ஒரு உடல் உளத்தை பாதிக்கும் மீள முடியாத நோய். ஏனைய நோய்யைப் போன்று திடீரென தாக்கம் ஏற்படுத்தாது நீடித்த குடிக்கு அடிமையானவர்களுக்கு இன்னோய் தாக்கவல்லது. இவர்கள் உண்மையான உலகை காண மனம் பயந்து கனவுகளில் வாழத்தொடங்குவார் நாள் போகும் போது அவர்களது மனம் சிதைவுற்று தமக்குதாமே உதவ இயலாத உள்பாதிப்புக்கு உள்ளாகிவிடுகின்றனர். இதனால்தான் உளமருத்துவர்கள் இவ் மதுபாவனைக்கு அடிமையானவர்களை “நோயாளிகள்” என்கின்றனர்.

இவ் மதுபாவனையாளர்கள் தாமாக முன்வந்து இதிலிருந்து விடுபட விருப்பமுடையவராக இருக்கும் போதே சமூக பணியாளர்களால் இதிலிருந்து மீள உதவ முடியும். இதற்கு சமூகத்தவர்களதும் உளவள ஆலோசகர்களதும் (Psycho Counsellors) கூட்டுறவுடன் பணிகள் முக்கியமாகின்றது. எனினும் இவர்கள் தமக்கு பிரச்சனை என்பதை ஒத்துக்கொண்டு உதவிபெறமுன்வரமாட்டார்கள். இவர்கள் பல்வேறு உள்பாதுகாப்பு கவசங்களை (Psycho defence Mechanism) போட்டு தம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ள முயற்சிப்பார்கள் எனவே இதன் பின்விளைவுகள், அதனால் அவர்களுக்கு சமூகத்தில் குடும்பத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் மற்றும் பணவிரயம் என்பனவற்றை விளக்கி இப்பாவனையிலிருந்து விடுபட்டு அமைதிவாழ்கைக்கு திரும்ப படிப்படியாக பாவனை அளவை குறைப்பதன் மூலம் ஒதுக்கல் அறிகுறிகளை படிப்படியாக தவிர்த்துக் கொள்ள குடி வெறுப்புப் பணியாளர்கள் (Alcoholic Anonymus) உதவி செய்ய வேண்டும். இவ் குடிப்பழக்கம் உள்ளவர்களை புனரமைப்பு செய்து மறுவாழ்வு வழிக்க உள ஆற்றப்படுத்துனர்களது உள மருத்துவர்களதும் கூட்டுறவுடன் மருத்துவ சிகிச்சை, உளசிகிச்சை, குடும்ப சிகிச்சை, குழுச்சிகிச்சை என்ற நான்கு வழிகளில் செயற்பட வேண்டும்.

மருத்துவ சிகிச்சை எனும் போது மதுவுக்கு அடிமையானவர் உடலில் பாச்சப்பட்ட மதுபோதையிலுள்ள நச்சுப்பதார்த்தங்களால் குடற்புண், கல்லீரல் பாதிப்பு மற்றும் இருதயநோய் உடலில் சத்துக்கள் அழிவு என்பன ஏற்பட்டு அதனால் கைகளில் நடுக்கம், வாந்தி, சோர்வு, நெஞ்சடைப்பு, அதிக வியர்வை,

இரத்த அழுத்தம், தலைவலி போன்ற உடல் மாறுதலுக்கு உட்படலாம். இதற்கு மருந்து மாத்திரைகள் வழங்குவதன் மூலம் தீவிர உடல் சிகிச்சை வழங்க வேண்டும். அவ்வாறே இக் குடிபோதைபாவனையாளர்களின் உள ஆரோக்கியமும் மேம்பட வேண்டும். இதற்கு உளவள ஆற்றுப்படுத்துனரின் பணி அவசியம். கோபம், குற்றபழி உணர்வு, வெட்கம், பயம், தன்னைப் பற்றிய தாழ்வான சுயமதிப்பீடு போன்றவற்றை வெளிக்கொணர்ந்து உளவள ஆலோசனை வழங்கி இவ் உணர்வுகளுக்கான காரணங்களை அவர்களாகவே உணர்ந்து அதற்கான பரிசாரத்தை தேட உள ஆற்றுப்படுத்துனர் உதவுவார். இவ்வாறே குடும்பத்தினாலும் இவ்மதுபாவனையாளர் பல்வேறு வழிகளில் ஓராங்கட்டப்பட்டு இருக்கலாம். எனவே இவர் மாற்றம் அடைய விரும்புகிறார் என்ற செய்தியை குடும்ப அங்கத்தவர்களும் உணர செய்யவேண்டும்.

எனவே உள ஆற்றப்படுத்துனர் (Family Counsell) வழங்குபவர். இதன் மூலம் குடிக்கு பலியான மற்றைய குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு ஏற்பட்ட சீரழிவுகளை அகற்றி மீண்டும் அவரைத்தமது குடும்பத்தில் ஒருவராக நன்னிலைக்கு கொண்டுவர அவருக்கு குடும்ப பொறுப்புக்களை நம்பி ஏற்று செயற்பட உதவ இக் குடும்ப ஆலோசனை உதவும். அத்துடன் இவ் தூர்ப்பழக்கத்தை நிறுத்துபவர்களின் திறமை குறித்து குடும்ப அங்கத்தவர்களின் திருப்தியை வொளிப்படுத்திப் பாரடடை தெரிவிப்பதன் மூலம் மீள்வலியுறுத்தல் (reinforcement) செய்து உணக்கப்படுத்துவதன் மூலம் இவரை இப்பாவனையில் இருந்து முற்றாக விடுபட உணக்குவிக்க முடியும். இதற்கு மேலாக இன்னொரு புறத்தில் இவ்வாறு மது போதை பவானைக்கு அடிமையாகி அதிலிருந்து மீள்விரும்புகின்றவர்களை ஒன்று சேர்த்து தொடர்பு கொண்டு கலந்துரையாட வசதி ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதன் மூலம் குழுச்சிகிச்சை (Group therapy) வழங்கப்படும் போது இப்பழக்கத்திலுள்ள ஒருவர் குழுவில் மற்றவர்களுக்கு முன்மாதியாக இருப்பார். மீண்டும் இப்பழக்கம் எற்படாது தவிர்க்க அடிக்கடி சந்திப்புக்கள் ஏற்பாடு செய்யலாம். அத்துடன் இக்குழு அங்கத்தவர் போதைப் பொருள் விநியோகம் மற்றும் எதிர்கால சந்ததியினர் இவ் கொடு அரக்கனின் பிடியிலிருந்து தடுத்தல் போன்ற நோக்கம் கருதி குழுவாக திட்டமிட்டு அதைப் பிரசாரம் செய்யும் விழிப்புணர்வில் ஈடுபடுவது பயனுள்ளதாக இருக்கும். இவற்றிலிருந்து மீட்சி பெற்றவர்களுடன் கூடிக் கலந்துரையாடி அவர்களின் அனுபவங்களால் பதட்டம் மனச்சோர்வு போன்றவற்றிலிருந்து விடுபடமுடிகின்றது என்பதுடன் இவ் இளம்பராயத்தினது புதிய உலகை திட்டமிடவும் இவ்வாறான குழுச்சிகிச்சை முறை உதவ முடியும். இலங்கையில் சில நகரங்களில் மதுபாவனையிலிருந்து மீள்வதற்கான சமூகபணியாளர்கள் (Aicholic Anonymus) இயங்கி வருகின்றனர் இவர்கள்

மதுவுக்கு அடிமையானவர்களை மீட்பதற்கும் இலவசமான சேவைகளை வழங்கி வருகின்றனர்.

இளையோர்களே! நாம் எமது வாழ்க்கையை கடந்த காலத்துடன் வைத்துப் பக்கின்றோம் இதனால் நிகழ்காலத்தில் பல தோல்விகளை சந்திக்கின்றோம். இதனால் எதிர்காலத்தை பாதியிலேயே அழித்து விடுகின்றோம் என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும் அந்த வகையில் “வாழ்க்கை



என்பது நாங்கள் உருவாக்கிக் கொள்வது” என்பதை உள்வாங்கி எம் வாழ்க்கையை பின்னோக்கிப்பார்த்து அதிலுள்ள பழைய விடையங்களையும் தீய பழக்கங்களையும் மனவடுக்களையும் அடையாளங்கண்டு பிரிப்பதை விடுத்து அதிலுள்ள நல்ல விடயங்களையும் அதிலுள்ள அனுபவங்களையும் நேர்மையாக நோக்கி “இருளை பழிப்பதை விட ஒளி ஏற்றுவதே மேல்” என்ற கூற்றுக்கு அமைவாக எமது இறப்பையும் இழமையையும் எண்ணி காலத்தை கடத்தாது “எமது வாழ்வு வாழ்வதற்கே” என திடசந்தர்பம் பூண்டு துடிப்பான இளமைப் பருவத்தினரது கையிலேயே எதிர்காலம் தங்கியுள்ளது என்பதை கருத்தில் எடுத்து நாம் எமது வரையறைகளையும் தடைகளையும் தாண்டி “மதிப்பக்குரிய வர்கள்” என்ற உணர்வுடன் “பழையதை மறந்து “மது” என்ற தூர்பழக்கத்தை படிப்படியாக குறைத்து வாழ்வுக்கு புது அர்த்தம் கொடுத்து நாமும் எதிர்கால சந்ததியினரது விழிப்புணர்வை கூட்டி இவ் நச்சு வலையில் சிக்காது தடுத்து நிறுத்த நாம் எல்லோரும் ஒன்றுபட்டு உழைப்போமாக.

Refearnce :-

- (1) தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் சாந்திகம் வெளியீ (2004)
- (2) வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும் -விமலா கிருஷ்ணபிள்ளை (2003).
- (3) உளவளத்துணை-அ.ம.தி. வெளியீடு (2005)

மாணவர்கள் கற்றல் சம்மந்தமாக எதிர் நோக்கும் பிரச்சனைகள்

T.Srikamalanthan
B.com, Spl, Dip in Coun-Psy(Galway)
J/Manipai Memorial English School.

நாட்டில் பாடசாலையில் குடும்பத்தில் ஏற்படும் பல்வேறுபட்ட பிரச்சனைகளின் விளைவாக மாணவர்களின் கல்வி பாதிக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் வேறு பல விளைவுகளும் தோன்றுகின்றது. இவற்றை ஆசிரியர்கள் மட்டுமன்றி பெற்றோரும் அறிந்து இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.



எமது நாட்டில் கல்வியானது போர் அனர்த்தங்களாலும் இழப்புக்களாலும் இடப்பெயர்வுகளாலும் பாதிப்புற்றுள்ளதால் மாணவர்கள் பல்வேறுபட்ட அசௌகரியங்களாலும் உள நெருக்கடிக்குள்ளாகியுள்ளனர்.

இதனால் குறிப்பாக மாணவர்களின் பாதுகாப்பற்ற நிலையும் பய உணர்வும் ஏமாற்றமும் நிச்சயமற்ற தன்மையும் தன்னம்பிக்கை குறைவும் இழப்புக்களின் பாதிப்பும் அகதிவாழ்கையின் அவலங்கள் என்பனவும் உள்பாதிப்புக்களை அதிகரித்து கல்வியில் மாணவர்களின் கவனத்தையும் விருப்பத்தையும் அக்கறையையும் மிகவும் பாதித்துள்ளன.

எமது நாட்டில் போர்ச்சூழல் அவர்களின் எண்ணங்களையும் நடத்தைகளையும் உணர்வுகளையும் பெருமளவாகப் பாதித்து, அதிர்ச்சியையும் மனக்குழப்பத்தையும் உள்நெருக்கடியையும் உருவாக்குகின்றன.

இனி மாணவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளைப் பார்ப்போம். இவற்றை மூன்றாக பிரிக்கலாம்

- 1) கற்றல் சார்
- 2) நடத்தை சார்
- 3) உறவு, உணர்ச்சி சார்

1 கற்றல் சார் தடைகள்

ஞாபகப்படுத்த முடியாமை

ஒரு மாணவன் தான் அண்மையில் கற்ற விடயம் ஒன்றை மீட்டறிய முயலும் போது அவன் அதற்கு முன் கற்ற விடயங்கள் குறுக்கீடாக அமைவதுண்டு. இதுவே மாணவர்க்கு அகத்தடை எனப்படும். அதேபோல் தான் கற்ற விடயம் ஒன்றை ஞாபகப்படுத்த முயலும் போது அதன் பின்னர் கற்ற விடயங்கள் தடையாக அமைவின் அது பின்னோக்கும் அகத்தடையாக அமைகிறது. இவ்வாறாக மாணவர்கள் கற்பதை மீட்டிப்பார்க்க ஞாபகப்படுத்த முடியாமல் உள்ளனர்.

ஆர்வமின்மை

தற்போதைய மாணவர்களின் ஆர்வம் கற்றலில் குறைந்து கொண்டே வருகின்றது. தொடர்பு சாதனங்களின் பெருக்கத்தால் இவர்களின் புலன்கள் அங்கு செலுத்தப்படுவதால் கற்றலில் தங்களது ஆர்வத்தை குறைக்கின்றார்கள். தொடர்பு சாதனங்களில் தங்களது நேரத்தை அதிகம் செலவிடுகின்றார்கள்.

மனதை ஒரு முகப்படுத்த முடியாமை

ஒருவருடைய மனம் பயத்தாலும் பதட்டத்தாலும் கோபத்தாலும் நிறைந்திருக்கும் போது கண்டிப்பாக அவனால் மனதை ஒரு முகப்படுத்த முடியாது. எனப் பேராசிரியர் வால்டர் பாக் கூறுகின்றார்.

இன்று மாணவர்களும் பலதரப்பட்ட பயத்தாலும் பதட்டத்தாலும் நிறைந்துள்ளதை நாம் காணலாம் பாதுகாப்பற்ற சூழல், எங்கு என்ன நடக்குமென்ற பயத்தால் மாணவர்களால் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி கற்றலை மேற்கொள்ள முடியாது உள்ளது.

கவலைகள்

மனிதனைத் தாக்கும் உணர்ச்சி போராட்டங்களில் மிக முக்கியமானது கவலையாகும். பொதுவாக பல்வேறு காரணங்களால் கவலை உண்டாகின்றது. இறப்பு, இழப்பு, நோய், வறுமை, பரீட்சையில் சித்தி பெறத்தவறுதல், அங்கவீனம், என அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். இன்றைய நிலையில் மாணவர்களை எடுத்து நோக்கும் பொழுது மாணவர்கள் போர்ச் சூழலால் பெற்றோரை இழந்து பிரிந்து வாழ்கின்றதை நாம் காணலாம். இவர்களின் உளம், உணர்வுகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. இன்னும் தனிமையில் தங்கள் கல்வியை முன்னெடுப்பதால் சரியாக முழுமையாக கற்க முடியாத நிலைக்குள் தள்ளப்படுகின்றார்கள்.

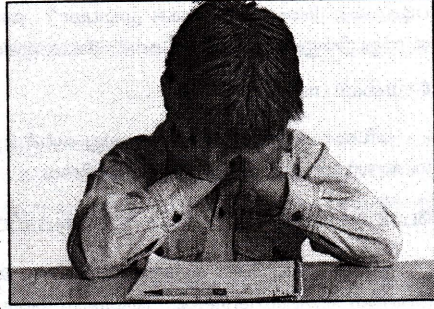
2 நடத்தை சார் தடைகள்

வொய் பேசுவது

வொய் பேசுவது என்பது மாணவர்கள் உண்மை நிலையை தீர்ப்போட்டு மறைப்பது ஆகும். மாணவர்கள் தங்களின் செயற்பாடுகளை செய்யத் தவறும் பட்சத்தில் அவற்றை நியாயப்படுத்த முற்படும் வேளையில் தங்களது உண்மை நிலையை மறைக்கின்றார்கள்.

வன்முறை

வன்செயல் நடத்தை என்பது மாணவர்கள் மனமுறிவுகளை சமாளிப்பதற்காகவும் தங்களது காரியங்களை செய்வதற்காகவும் ஈடுபடும் நடத்தையாகும். உதாரணமாக பாடசாலைப்பொருள்களைச் சேதப்படுத்துதல் ஆசிரியர் அதிபர் ஆகியோருக்குச் சவால் விடுதல், குழுச் சண்டைகள், குழப்பம் வருவித்தல், பெற்றோருடன் முரண்படுதல், சக மாணவர்களுடன் சண்டையிடுதல் ஆகும்.



3 உணர்ச்சி சார் தடைகள்

பயம்

தன்னொழுக்கங்களை அதிகம் பாதிக்கும் உணர்வுகளில் அச்சவுணர்வு மிக முக்கியமானது. மாணவர் மத்தியில் பல்வேறு காரணங்களினால் ஏற்படும் அச்சவுணர்வுகள் அவர்களின் கல்வியிலும் உடல், உளநலத்திலும் பல தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

புதிய விடயத்தை கற்கும்போது ஏற்படும் அச்ச உணர்வு

மாணவ பருவத்தில் மாணவர்கள் பலர் புதிய விடயங்களை கற்கும் போது பதகளிப்பு அடைகின்ற நிலையை நாம் அவதானிக்கலாம். அன்றாட வாழ்கையில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகளையும் இடப்பாடுகளையும் தீர்க்கமுடியாத ஒரு நடுநிலையற்ற இயல்பு பதகளிப்பு உணர்வாகக் கொள்ளலாம். பதகளிப்பு போடு கற்கும் நிலையில் இதயம் விரைவாகத் துடித்தல் வியர்த்தல் மூச்சு வாங்குதல் என்பன மூலம் இவ் உணர்வுகள் வெளிக்காட்டப்படுகின்றன. இத்தகைய உள நிலை மாணவர்களின் கல்வியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

பெற்றோரின் கட்டாயப்படுத்தலினால் ஏற்படும் அச்ச உணர்வு

எம் பெற்றோரில் பலர் பிள்ளையின் விருப்பத்தையறியாமல் தங்களது விருப்பத்தை திணிப்பதால் மாணவர்கள் பயவுணர்வுக்கு உள்ளாகின்றனர். தொடர்ச்சியாக வளர்க்கப்பட்டு வரும் இப்பயவுணர்வு காரணமாய்ச் சலிப்பும், விரக்தியும், ஏற்பட்டு பாடசாலைத் தேர்வுகளிலும் முயற்சிகளிலும் பொதுப் பரீட்சைகளிலும் இவர்கள் கஸ்ரப்படுகின்றார்கள்.

அளவுக்கு அதிகமான சுய சந்தேகம்

சிலருக்கு தங்கள் மேல் நம்பிக்கை இருக்காது. இதனால் இவர்களால் துணிந்து எந்தவொரு காரியத்தையும் செய்ய முடியாது. தாங்கள் செய்தது தவறா சரியா என மனதுக்குள்ளேயே விவாதித்துக் கொண்டேயிருப்பார்கள். தன்னால் படிக்க முடியுமா?

படித்ததை நினைவில்வைக்க முடியுமா? என பல்வேறு சந்தேகங்கள் இன்றும் எழுந்து நின்று தைரியமாக கேள்வி கேட்க முடியாமை.

தோல்வி பயம்

பரீட்சை எழுதினால் சரியா வராது என்கின்ற பயம் இதனால் பரீட்சை முடிந்தும் மாணவர்கள் குழப்பத்தில் இருக்கும் நிலை.

போர் சூழலால் மாணவர்கள் பாதுகாப்பின்றி பயம்

தற்போதைய போர் சூழலால் குறிப்பாக, உயர் தர மாணவர்கள் எனும் போது அவர்கள் சுதந்திரமாக செல்ல முடியாமை. மனதுக்குள் உயிரை பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற பாதுகாப்பற்ற பயம்.

சூழல் சார் தடைகள்

மின்சார தடை

மாணவர்களின் கற்றலில் மின்சாரம் முக்கிய இடத்தைப்பெறுகின்றது. தற்போது யாழ்ப்பாணத்தை எடுக்கும் போது, இரவு நேர மின் வெட்டு காரணமாக மாணவர்களின் இரவு நேர படிப்பு பாதிக்கப்படுகின்றது.

போக்குவரத்து வசதியின்மை

இன்று மாணவர்கள் எதிர் நோக்கும் பிரச்சனையில் இதுவும் மிக முக்கியமானதாகவுள்ளது. சிறந்த பாடசாலையை தெரிவு செய்து கல்வி பயிலும் மாணவர்களின் பிரச்சனைகளில் இதுவும் ஒன்றாகும். இவ்வாறு கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் சரியான போக்கு வரத்து வசதியின்மையால் சரியான நேரத்திற்கு பாடசாலைக்கு சமூகமளிக்க முடியாமலும் நேரங்களை விரையமாக்கி க் கொண்டும் களைப்புடனும் கற்றலை மேற்கொள்வதால் இவர்களால் முழுமையாக கற்கமுடியாமல் உள்ளது .

களைப்புடன் பாடசாலை முடிந்து வந்து கற்ற பாடங்களை திருப்பிக் கற்க இவர்களால் முடியாமல் உள்ளது.

வறுமை

மாணவர்களின் கற்றல் பிரச்சனைகளில் வறுமை இரண்டு விதமாக செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது.

உடல் ரீதியான தடைகள்

உடல்ரீதியாக எடுத்து நோக்கும் போது வறுமை காரணமாக மாணவர்களின் உடலுக்கு தேவையான போசாக்கு வசதியின்மையால் மாணவர்கள் பல நோய்களுக்கள் தள்ளப்படுகின்றார்கள். இதனால் தங்கள் கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட

முடியாமல் மாணவர்கள் கஸ்ரப்படுகின்றார்கள்.

உளரீதியான தடைகள்

மாணவர்கள் வறுமையை ஏற்றுக்கொள்ள தயங்குகின்றார்கள். அப்படி ஏற்றுக் கொண்டாலும் சகமாணவர்களால் ஆசிரியர்களால் வறுமை சுட்டிக்காட்டப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் ஏங்கி தவித்து விடப்படுகின்றனர். இதனால் இவர்கள் தாழ்வு மனச்சிக்கலுக்கு ஆளாக நேரிடுகின்றது.

முற்றும் வறுமை காரணமாக கற்றலுக்குத் தேவையான பொருட்கள் வசதியின்மையால் இவர்களின் கற்றல் செயற்பாடுகள் தடைப்படுகின்றதை நாம் காணலாம்.



நான் நேயர்களுக்கு
நத்தார் வாழ்த்துக்கள்

அன்று தொட்டு இன்றுவரை மக்களினம்
அளிவுற்ற நிலைபோதும் இனியும் வேண்டாம்
நீண்டபெரும் துன்பமதை சந்தித்த எங்களினம்
நிம்மதியை கண்டிடுவார் பாலகனே உம்வரவால்
ஊனுறக்க மில்லாமல் அலையும் மாந்தர்
உண்டுறங்கும் நிலை வரட்டும் களைப்பாறட்டும்
உதயத்து தண்மதியாம் அமைதி வாழ்வை
உறுதியாக நிலைநாட்ட பாலகனே வந்தருளும்



ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பது... (+ - X ÷)

யோசப் பாலா

814/2 ஆஸ்பத்திரி வீதி

யாழ்ப்பாணம்.

வாழ்வின் இடைதடங்கல்களால் எதிர் கொள்ளும் சவால்களில் இருந்து மீள்வது ஒவ்வொருவரது உள நிலையை பொறுத்தவைதான். அந்த உள நிலையை ஒழுங்கு படுத்துதல் என்பது பலரது ஏற்றுக் கொள்ளலும், ஆறுதல் வார்த்தைகளும், ஆற்றுப் படுத்துதல்களும் சமூக சூழலில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களுமே காரணமாகிறது.

துன்பம்தான் வாழ்க்கை என்று தீர்ப்புக் கொள்ளாது, விரக்தி கொள்ளாது அதில் இருந்து மீளும் உள நிலையில் மாற்றம் ஏற்படுத்த எம்மால் முயலுதலும் மிக மிக முக்கியமானது. “சகதியில் தவறி விழுந்து மீளமுடியாது என முடங்கி கிடப்பதை விட, எந்த நிலையிலும் நான் மீள முயல்கிறேன், முயலுவேன், மீண்டும் எழுவேன் என்ற எண்ணம், நம்பிக்கை தளராதவரை முயற்சியில் வெற்றி காணமுடியும்” (என ஜோசப் காண்டே என்ற அறிஞரின் கூற்று பொய்க்காது என்பதற்கு பலரது வாழ்வு சாட்சியமாகும்.

இன்றைய சூழலில் வாழ்க்கை என்பது கணித பாடம் போல் கூட்டல், கழித்தல், பெருக்கல், பிரித்தல் என பல வடிவங்களில் எதிர் கொள்வோரே பலராக சமூக சூழலில் காணப்படுகிறார்கள். பலரை இழுந்தோம்-சிலரை தேடுகிறோம், புதிய உறவுகளை பெருக்கிக் கொண்டோம் குடும்ப உறவில் சிலரை இணைத்துக் கொண்டோம் +, சிலரைப் பிரிந்து வாழ்கிறோம். இவை மனித உறவுக்குள் மட்டுமல்ல எமது பொருளா தார வளத்திலும், வாழ்வியல் மாற்றத்திலும் கூட்டல், கழித்தல், பெருக்கல், பிரித்தல் என்ற கணித நடைமுறை பெற்றதே வாழ்வாகி உள்ளதை யதார்த்தத்தில் உணர்வோம்.

“வாழ்வின் தடைகளை எண்ணி மீட்டுப் பார்ப்பது தவறல்ல. அதனையே எண்ணி தம் வாழ்வைத் தொலைத்து விடுதலே பெரும் தடைகளாகி விடுகிறது” என்பார் பாலயோகி. வெறும் வார்த்தைகளால் துன்பியலை மறந்து விடுங்கள் என சொல்லி விடுதல் சுலபம். உள்ளத்து உணர்வுகளால் அதனை இலகுவில் மறக்க முடியாது என்பதே யதார்த்தம். இழப்புக்கள் சிலவற்றை மீள்ப் பெற முடியாதபோது, அதனை ஏற்கும் மனப்பக்குவத்தை ஏற்படுத்துவதில் எம்மை தயார்படுத்துதல் எமக்கும், எம்மை சார்ந்தவர்களுக்கும் நம்பிக்கை ஒளி தரும். புதிய சூழலில் புதிய உறவுகளில் இருக்கும் யதார்த்த நிலை ஏற்று வாழ்வதில் தான் நம்பிக்கை துளிகள் உள்ளத்தில் வளரும்.

சிறு சிறு செயல்களில் திருப்தி கண்டு நிறைவாக செயல்படுதலில் நாட்டம் கொள்ளும் உளநிலை ஏற்படும் ஒவ்வொரு கணமும் வாழ்வில் புதிய அத்தியாயங்களை, அர்த்தங்களை வெளிப்படுத்த முடியும். வரலாறுகளை பதிவாக்க முடியும்.

சொந்த மண்ணிலே இடம் பெயர்ந்தவர்களாய், இழப்புகளை எதிர் கொண்டவராய், எதிர்கால இலக்கை நிர்ணயிக்க முடியாத சூழலில் அரசியல் சாக்கடையால் அல்லலுறும் மக்களின் உள்ளங்களின் உணர்வுகள் உணரப்படாது, உணவுக்காக பதியப்படும் இலக்கங்களாக மனிதம் கணிக்கப்படும் துன்பியலில் வாழும் உள்ளங்களின் ரணங்களை யார் அறிவார்? யார் தேற்றுவார்? என விரக்தியில் வாழும் சூழலுக்குள் வாழ்வோருள் ஒருவர், இருவர், நால்வராக தமது சூழலில் நம்பிக்கை ஒளி ஏற்றும் நல்ல மனம் கொண்ட மனிதர்கள் உருவாக வேண்டும். இவ் உள் சமநிலைக்குள் வாழ நம்பிக்கை ஊட்டுவோர் ஏன் நானாக மாறக் கூடாது என்ற எண்ணம் உதிக்க தன்நம்பிக்கையில் மலரும் ஒவ்வொருவரும் சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துனரே. இது இக்காலத்தின் கட்டாய தேவையாக, சமூக பொறுப்பாக தலைமை ஏற்போரே நல்ல வழிகாட்டிகளாவார்கள்.

வாழ்வில் நெருக்கடிகள் பலவற்றை எதிர்கொள்ளும் போதுதான் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்வும் புடமிடப்பட்ட சிறந்த தலைமைத்துவ வழிகாட்டிகளாக உருவாக முடியும். குடும்பநெருக்கீடு, போர், சனாமி, இடப்பெயர்வு, வெள்ளம், இறுதிப்போரின் பிரிவுகள் முகாம் வாழ்வில் பல இழப்புகள் எதிர் கொண்ட மக்களின் உள்ளங்களில் உள்ள அனுபவம், மீண்டும் வாழ்வோம் என்ற தன்நம்பிக்கை வீண்போகாது காப்பதிலும், அவ்அனுபவம் கொண்டோரே சிறந்த வழிகாட்டும் தலைமை கொண்டவர்கள் ஆவர். கற்றலில் பெறும் சான்றிதழ்களை விட அனுபவ கற்றலில் உள்ளோரால் மிக இலகுவில் தன்நம்பிக்கை வாழ்வை ஊட்ட முடியும் என்பதற்கு எம் மண்ணில் பல சான்றுகள் உண்டு.

பல அழிவுகளை எதிர்கொண்டு மீண்டு வாழ்வோர் அனுபவ சாட்சிகளாவார்.

- குடி போதையில் இருந்து விடுபட்டவர், கூறும் போதை தவிர்ப்பு அனுபவ கருத்துப் பரிமாற்றங்கள்.
- துணையிழந்தவர் தம் வாழ்வால், புது வாழ்வு வாழ்ந்து காட்டும் அனுபவம்.
- உடலவயங்களை இழந்தும் வாழ்ந்து காட்டுவோரின் நம்பிக்கை வாழ்வு.
- சனாமியால் பலரை இழந்து விரக்தியுற்றோர் மீண்டும் வாழலாம் என வாழும் புதுவாழ்வு.



- போரின் இடப்பெயர்வால் சொந்த மண்ணில் இருந்து பல ஆண்டுகள் பிற தேசங்களில் சென்று வாழும் வாழ்வு.

- இனி வாழ்வில்லை என்ற நிலையில் இருந்து மீண்ட பல சந்தர்ப்பங்கள் நம்பிக்கை வாழ்வின் அடையாளங்கள். அனுபவ சாட்சியங்கள், இவற்றுள் உளநல சமூக மாற்றநிலை ஏற்படுத்தியவர்களே உண்மையான நம்பிக்கையுடனும் ஆற்றுப் படுத்துனராகவும், செயல்படவும் வழிகாட்டவும் முடியும். இவை எமது நாட்டில் தொழிலுக்காக, பதவிக்காக, பணத்தேலுக்காக மாறும்போது உணர்வுகள் உணரப் படாத உணர்வு உணர்வுகளைத்தான் தரிசிக்க முடிகிறது.

இவற்றிலும் தேர்ச்சிபெற்ற ஒரு சிலரின் அர்ப்பணிப்பான அணுகுமுறை, சுயநலமற்ற பணிகளால் பலர்வாழ்வு மலர்ந்திருப்பதை மறுக்க முடியாது. ஆனால் இவற்றின் அறுவடைகளை உடன் காண முடியாவிட்டாலும் எதிர்காலத்தில் இவற்றின் பயன்கள் வெளிப்படும்போது ஏற்படும் திருப்திதான் நல்ல பணிகளில் ஈடுபடுவோருக்கான சிறந்த அறுவடையாகும்.

நம்பிக்கை வாழ்வு என்பது புதுவாழ்வு மலர துணைநிற்போர் முயற்சிகள் மட்டும் நற்சமூகத்தை மலரவைக்க முடியாது. அந்த துன்பத்தில் இருந்து விடுபட முயலு வோரின் பங்களிப்பின் முயற்சிகளும் தான் நல்ல வெற்றியை தமதாக்கி கொள்ள முடியும்.

உ+ம் - பாமும் கிணற்றில் வீழ்ந்து இருப்பவரை தூக்கி வெளியில் எடுப்பதில் ஈடுபடுவோரை விட, வெளியில் வருவேன், வரவேண்டும் என்ற முயற்சியில் வீழ்ந்து இருப்போரும்; மனஉறுதியோடு முயன்றாலே மீண்டும் எழுதல் சாத்தியமாகும்.

நோயுற்று இருப்போருக்கு மருந்து மட்டும் சுகத்தைத் தராது. சுய நம்பிக்கையுடன் மருந்தை பயன்படுத்துவதில் மருந்தின் பயன் நோயை குணமாக்கும். உள ஆரக்க சியம் என்பதும் கூட்டல், கழித்தல், பெருக்கல், பிரித்தல் போன்றது என்பதை உளமார உணர்ந்து முயற்சிப்போருக்கு துன்பங்கள் தூரவே அகன்று ஆரோக்கிய நம்பிக்கை வாழ்வை மலரவைக்க முடியும் அதற்கான துணைக்கரங்களே இன்றய தேவையாகும்.

புத்தாண்டே வந்து நல்ல புதுவாழ்வை தந்திடம்மா.

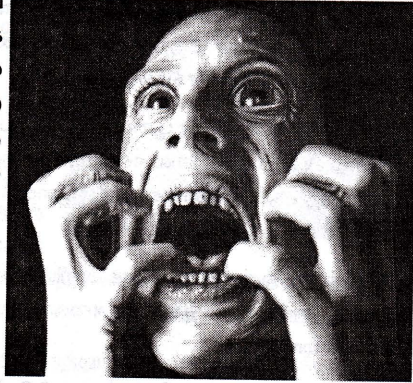


அடிமையாய் வாழுகின்ற அகதிநிலை மாறிட்டும்
மிடிமை நீங்கியிங்கு மேன்மைநிலை ஓங்கிட்டும்
வளரும்நல்ல சமுதாயம் புவியினிலே வளம்கொளிக்க
புத்தாண்டே வந்துநல்ல புதுவாழ்வை தந்திடம்மா

பயம்

M.Patrick Prasanth OMI
De Mazenod scholasticate
Colombuthurai, Jaffna.

பயம் என்றால் பயங்கரம்! பயப் படாத மனிதன் இவ்வுலகில் இருக்க முடியாது, பிறக்கவும் முடியாது. ஆனால் அம் மனிதன் பயத்திற்கும் அச்சத்திற்கும் அடிமையாக இருந்தால் அவருடைய வாழ்வே அவனுக்கு சுமையாக மாறிவிடும்.



மனித வாழ்வை

நோக்கின்றபோது ...

குற்ற உணர்வுடன் கூடிய பயம் (fear of guilt feeling)

பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொள்ளப் பயம் (fear to take over responsibilities)

வாழப் பயம் (fear to live)

மரியாதையின் நிமித்தம் பயம் (Reverential fear)

சவால்களை எதிர் கொள்ளப் பயம் (fear to face challenges)

சாகப் பயம் (fear to die)

இப்படி பல விதப்பட்ட பய உணர்வுகள் மனிதனை பயப்படுத்திக்கொண்டு, அவனுடைய நாளாந்த வாழ்கையை சிதைத்துக் கொண்டு பிறப்பிற்கும் இறப்பிற்கும் இடையில் அவனை அலைக்களித்துக் கொண்டு இருப்பதை நாங்கள் பார்க்கலாம்.

உளவியலாளர்களின் கருத்துப்படி பயம் ஒரு நோய், அத்தோடு பயம் நோயை விட துரிதமாக மனிதனை கொல்ல வல்லது. நாங்கள் சரியான மருத்துவத்தை கொடுக்கத் தவறும் பட்சத்தில் எப்படி உடலில் ஏற்படுகின்ற நோய் மனிதனை கொல்கிறதோ அதைவிட மேலாக பயம் ஒருவரை ஆட்கொள்கிறபோது அவனுடைய அளுமையை மட்டுமல்ல உடலையும் கொல்லவல்லது.

நாங்கள் சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவர் மற்றவரைப் பார்த்து “நீ ஒரு பயந்தாங்கோழி” என்று கூறுவதை கோட்டிருக்கின்றோம், அதன் உட்பொருள் என்ன? கோழி

ஒரு போதும் தன்னுடைய எதிரியை துணிச்சலுடன் எதிர்த்துக் கொள்ளாது. தனக்கு ஆபத்து ஏற்பட போகின்றதை அறிந்தவுடன் ஓடி ஒழிந்து கொள்ளும். பயந்தவர்களும் அப்படியே அவர்கள் நெஞ்சில் உரமற்றவர்கள் வாழ்வில் துணிவற்றவர்கள். தமக்கு ஏதாவது பிரச்சனை அல்லது சவால்கள் ஏற்பட்டவுடன் ஓடி ஒழிந்து கொள்வார்கள். அவர்களால் எந்த ஒரு காரியத்தையும் துணிவுடன் முன்னெடுக்க முடியாது.

ஒரு முறை சுண்டெலி ஒன்று ஞானி ஒருவரை அணுகி தனக்கு ஒரு பிரச்சனை இருப்பதாகவும் அதை தீர்த்து வைக்கும் படியும் கேட்டுக் கொண்டது. ஞானி பிரச்சனையை விசாரித்த போது. தனக்கு பூனையால் தொல்லை என்றும், பூனையை கண்டால் பயமாக இருக்கிறது ஆகவே தன்னை பூனையாக உருமாற்றி விடும்படியும் கூறியது. ஞானியும் அதற்கு இணங்கி சுண்டெலியை பூனையாக மாற்றி விட்டார் சந்தோசத்தோடு பூனை சென்றது.

சில நாட்களின் பின் பூனையாக மாறிய சுண்டெலி ஞானியை அணுகி தனக்கு நாயால் பெரும் தொல்லை என்றும், சதா தன்னை விரட்டுகின்றது, தனக்கு பயமாக இருக்கிறது ஆகவே தன்னை நாயாக மாற்றி விடும்படி கூறியது ஞானியும் சரியென்று அதனை நாயாக மாற்றிவிட்டார்.

மீண்டும் ஒரு நாள், நாயாக மாறிய சுண்டெலி ஞானியிடம் வந்து, புலி தன்னை பயப்படுத்துகின்றது ஆகவே தன்னை புலியாக மாற்றிவிடும்படி கேட்டது. ஞானியும் புலியாக மாற்றினார்.

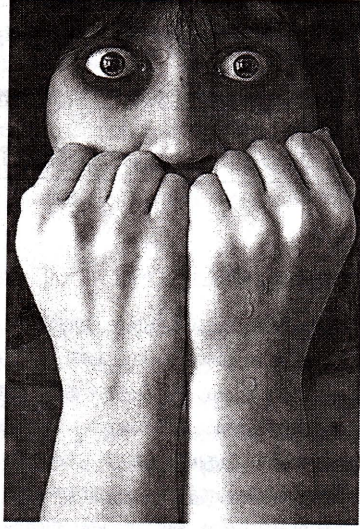
சில நாட்கள் கழித்து மீண்டும் ஞானியிடம் வந்த புலி வேடன் தன்னை வேட்டையாட துரத்துகின்றான் ஆகவே தன்னை வேடனாக மாற்றி விடும்படி கூறியது. ஞானியும் அதை மாற்றி விட்டார் .

ஓரிரு நாட்களில் வேடனாக மாறிய சுண்டெலி மீண்டும் ஞானியின் முன் தோன்றி மற்ற மனிதர்களைக் கண்டால் எனக்கு பயமாக இருக்கின்றது என்று கூறும் போது இடைமறித்து ஞானி சுண்டெலியைப் பார்த்து, “ஏய் சுண்டெலியே உன்னை எதுவாக மாற்றினால் என்ன உன்னை விட்டு உன் பயம் நீங்காது நீ பழையபடி சுண்டெலியாக இருக்கிறது தான் தகுதி, உனக்கு சுண்டெலியின் சுபாவம் தான் இருக்கிறது” என்றார்.

மனிதன் சில அல்லது பல சந்தர்ப்பங்களில் இப்படித்தான் வாழ்கின்றான் மனிதன் தன்னில் அல்லது தன்னுள் இருக்கும் பயத்தை மறைப்பதற்காக பல வேடங்களை தன்னில் உருவாக்கிக் கொண்டு தன்னையே எமாற்றிக் கொள்கின்றான்.

சுண்டெலி நினைத்திருத்தால் தன் நிலையில் இருந்து கொண்டு பூனைக்கு சவாலாக வாழ்ந்திருக்கலாம், ஆனால் அதற்குள் இருந்த பயம் அதன் எதிர்க்கும் சக்தியை வலிமையை குன்ற செய்து விட்டது.

நம்முடைய வெற்றிக்கும் வளமான வாழ்விற்கும் வேண்டியதெல்லாம் நம்பிக்கை தான் பிரச்சனைகளை சவால்களை தைரியத்துடன் எதிர் கொண்டு சமாளிக்க வேண்டும். தைரியமும் தன் நம்பிக்கையும் இல்லை எனில் அவன் கோழை அவனால் ஒன்றுமே செய்யமுடியாது. தன்னைக் காத்துக்கொள்ள அவன் பல மாறு வேடங்களை அணியவேண்டி ஏற்படும். பயம் ஒரு மாயை இந்த மாயையைக்கண்டு ஒரு போதும் பயப்படக் கூடாது.



ஒரு தத்துவ ஞானி கூறுகின்றார், ஒரு மனிதன் தன்னுடைய வாழ்கையில் ஒரே தெரிவை மட்டுமே மேற்க்கொண்டால் அல்லது கடைப்பிடித்தால்! ஒன்றில் அவனுக்கு சிந்திக்க தெரியாது அல்லது அவன் வாழப் பயப்படுகின்றான். ஆகவே ஒரு முயற்சி வெற்றியளிக்கவில்லை என்றால் அதனால் வாழ்வே மாயம் என்று இருப்பதை விட இன்னொரு வழியில் முயற்சிப்பதே சிறந்தது.

இன்றைய அறிவியல் யுகத்தில் அனைத்தும் மனிதன் ஆழ்ந்து சிந்தித்ததால் தேன்றியதே. ஆழ்ந்த சிந்தனை வேண்டும் அத்தோடு உண்மையோடும் நேர்மையோடும் வாழ வேண்டும். வாழ்கையில் உண்மையும் நேர்மையும் இல்லையெனில் பயம் தானாக தோன்றும் அத்தோடு ஆழ்ந்து சிந்திப்பதும் அறிவுக்கெட்டாத ஒன்றாக போய் விடும்.

எதைக்கண்டு பயப்படுகின்றோமோ அதையே செய்யத் தொடங்கும் போது பயம் செத்துப் போவதைக் காணலாம். பயம் இன்றேல் கடல் மீது நடக்கலாம் பயந்தால் முழுகுவது நிச்சயம். பயம் உள்ள இடத்தில் இலட்சியம் இருக்காது பயம் என்ற இருளை நீக்கினால் ஒளிபடைத்த வாழ்கை நம் முன் தோன்றும் பயத்தைக் கண்டு பயப்படுகின்றவன் வாழ்கைப் பாடத்தையே கல்லாதவன்.



நான் உருவாக ...

வாழ்க்கைப் பயணத்தில் உருவெடுக்கும் “எதிர்பார்ப்புக்கள்”

அருட் சகோ. றமேஸ் அ.ம.தி

முன்னுரை

உறவில் உருவெடுத்த மனிதன், உடல் அழிந்து வாழ்வு மடியும் வரை தன்னில் உணர்வது எதிர்பார்ப்பு. பிறக்கும் போதே அன்னையின் அரவணைப்பை எதிர்பார்க்கும் குழந்தை தன் வாழ்நாள் முழுவதிலும், தனது ஒவ்வொரு வளர்ச்சிக் கட்டங்களிலும் பயணிக்கும் போது உள் மனத்தில் எண்ணுவதும், வடிவமைப்பதும் தனது நாளை பற்றிய எதிர்பார்ப்பு. “எதிர்பார்ப்பு” என்ற சொல்லின் கருத்தை ஆழமாக பல கோணங்களிலும் நோக்குமிடத்து மனிதரது வாழ்வியலிலே அது தங்கியுள்ளது என்பதே வெளிப்படையுண்மை. எண்ணற்ற எதிர்பார்ப்புக்களையும் எதிர்பாராத ஏமாற்றங்களையும் எதிர் கொள்வதே மனித வாழ்க்கையாகும். எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவேறும் போது ஏற்றம் பெறும் மனித உள்ளம் அவை முறியடிக்கப்படும் பொழுது சீற்றம் கொள்வது கண்கூடு. எனினும் மனிதன் மாற்றங்களோடு கொள்ளும் தொடர்பின் தாக்கம் ஆரோக்கியமானதாகக் காண்பதின் எதிர்பார்ப்புக்களையும், ஏமாற்றங்களையும் தாங்கிக் கொள்வது இலகுவாகின்றது. எதிர்பார்ப்புக்கள் பெரும்பாலும் எதிர்காலம் பற்றியதாக இருந்தாலும் அவற்றின் வேர்கள் நிகழ்காலத்தில் காலூன்றி நிற்கின்றன. எனவே நிகழ்காலத்தில் நிதானமானதும், உறுதியானதுமான அடித்தளமிடல் எதிர்பார்ப்புக்களை வென்றெடுக்க உதவுகின்றன

நியாயமான எதிர்பார்ப்புக்கள்

“ஆசையின் வித்து உள்ளத்தில் முளைக்கும்போதே அந்த ஆசையை அடைவதற்கான பூரண திறமையும் வாய்ப்பும் அந்த ஜீவனிடம் இருக்கிறது” என்கிறார் எம்ர்சன் ஆசையின் வித்துதான் எதிர்பார்ப்பு என்று கூறப்படுகிறது. எதிர்பார்ப்பின் உந்துதலால் மனிதர் செயல் வீரம் பெற்று வாழ்வில் உயர் நிலையை எய்த முடியும் என்பது உளவியலாளர்களின் நம்பிக்கையாகும். ஏனெனில் வாழ்க்கையில் நாம் எதை விரும்பிப் பெற எண்ணுகிறோமோ அவற்றை எம்மில் செயல்படுத்த முடியும் என்பதில் ஐயமில்லை. “ஒரு மனிதன் தன் உள்ளத்தில் எதை எண்ணுகிறானோ அதுவாகவே அவன் மாறிவிடுகிறான்” என்கிறது ஓர் ஆங்கில கவி வாசகம். தான் வியத்தகு செயல் வீரானாக

வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் தனது எழுத்தாற்றலை வெளிப்படுத்திய ஜோர்ஜ் பேண்ட்ஷா தலைசிறந்த எழுத்தாளர் என மக்கள் போற்றும்ளவிற்கு உயர்வு பெற்றார். இந்தியாவை இந்தியரே ஆளவேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தார் காந்திஜி. உலகம் கைகொட்டிச் சிரித்த போதும் தன் எதிபாப்பில் விறு கொண்டார். சுதந்திர இந்தியாவைக் கண்டார். போராட்டமான வாழ்க்கையின் முடிவுதான் வெற்றியாக இருக்கும். வெற்றியால் திருப்தியோ, தோல்வியால் துவள்வோ அடையாமல், எதிர்பார்ப்போடு செயற்படும் போதே எமது இலக்கை அடைய முடியும்.

மனித மனமே எதிர்பார்ப்புக்கிளின் பிறப்பிடம்

ஒவ்வொரு மனிதனுடைய மனத்திலும் வித்தியாசமான எதிர்பார்ப்புக்கள் தோன்றலாம். ஒருவரின் உன்னத எதிர்பார்ப்பு மற்றவருக்கு சாதாரணமாக இருக்கலாம். ஒருவரின் எதிர்பார்ப்பு இன்னொருவரை இன்னும் எண்ணத் தோன்றலாம். எதிர்பார்ப்புக்கள் வெற்றியில் முழுமை பெறலாம் அல்லது தோல்வியில் முடிவுக்கு வரலாம். ஆனால் எதிர்பார்ப்புக்களில் வரும் தோல்விகளும், துன்பங்களுமே மனிதனை மனிதனாக்குகின்றன என்றால் மிகையாகாது. எனவே தோல்விகளை கண்டு துவண்டுவிடாது 'வெற்றியே நிச்சயம்' என்ற மனநிலையோடு நாம் பயணிக்க வேண்டும். எதிர்பார்ப்புக்கள், கற்பனைகள் ஏமாற்றங்களாக மாறும்போது மனித மனத்தில் ஏற்படும் விரக்தியுணர்வை அளவிடமுடியாது. பலவீமான உள்ளங்கள் தங்கள் வாழ்வை முடிக்க எண்ணுவதும் உண்டு. கனவுகள் கலையலாம். உயிரிற் கலந்த உறவுகள் அழியலாம். எது வந்தாலும் எங்கள் நிலத்தில், எங்கள் பலத்தில், எங்கள் கால்களில் நிற்க நாம் முயல வேண்டும்.

இலட்சிய வழியில் எதிர்பார்ப்பு

உயர்ந்த இலட்சியங்கள் மனித முன்னேற்றத்திற்கு இன்றியமையாதவை. "நீ வானத்தைப் பார்த்து நடந்தால் தான் தென்னையின் உயரத்தையாவது அடைவாய்" எனக் கூறுவர். சிறந்த எதிர்பார்ப்புக்களை நாம் அடைய வேண்டுமாயின், நாம் எதை எதிர்பார்க்கிறோமோ அந்த இலட்சியங்களை கடைப்பிடித்த மனிதர்களின் வாழ்க்கையைப் பின்பற்றி நடக்க முயல வேண்டும். ஒரு குறிக்கோள் இருந்தால் தான் எமது எதிர்பார்ப்பு நிறைவேறும். ஒரு இலட்சியத்திற்காக வாழ்நாளை அர்ப்பணித்து, அதற்காக துன்பங்களை ஏற்றுக் கொண்டு, அதற்காக உயிர் துறக்கவும் தயாராகி, தங்கள் குறிக்கோளை அடைந்தவர்களை மாதிரியாகக் கொண்டு வாழ நாம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

இன்றைய சமுதாயத்தில் மனிதரின் எதிர்பார்ப்பு

இன்றைய சமுதாயத்தை ஆராய்ந்து பார்த்தால் எதிர்பார்ப்புக்களும், வெறித்தனங்களும் மிகுந்த சூறாவளிதான் எங்கும் சுழன்றடிக்கின்றது. தெளிவடைந்த மனித உள்ளங்களை காணுவது மிகவும் அரிது. பணம், புகழ், அதிகாரம், சொத்து, உரிமை போன்றவை தான் எம் மத்தியில் மனப்புர்வமாக வேண்டப்படுகின்றன. நாமும் அதற்கு ஒத்திசைவாகி இருட்டுலகில் குருட்டாட்டம் போடும் கூத்தாடிப் பொம்மைகளாக மாறிக் கொண்டிருக்கின்றோம். பிறரால் கொடுக்க முடியாதவற்றை அர்களிடம் இருந்தும், எமது தேவைகளுக்கு மிதமிஞ்சி ஆண்டவனிடத்திலும் எதிர்பார்க்கின்றோம். எதிர்பார்ப்புக்களை எண்ணி எண்ணியே வேதனையில் வெந்து மடிகின்றோம். பிரச்சினைகள் எம்மை நோக்கி வந்திடின் அதிலிருந்து தப்பியோட துணிகின்றோம் ஏனெனில் நெஞ்சில் உரமுமில்லை. நேர்மைத் திறனுமில்லை.

சமூகத்தில் வாழும் நாம் எமது சொந்த எதிர்பார்ப்புடன் மட்டும் நின்றுவிடக் கூடாது. எங்கள் ஒவ்வொருவரிடம் இருந்தும் சமுதாயம் என்ன எதிர்பார்க்கின்றது என்பதையும் நாம் சிந்தித்து செயலாற்றுவது மிகவும் அவசியம். எங்கள் பெற்றோர், குடும்பம், உறவுகள், பாடசாலை, சமூகம், கிராமம், நாடு என்று எங்களில் பலர் பலவற்றை எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. சமுதாயத்தில் நான் என்ன எதிர்பார்கிறேன் என்பதை விட சமுதாயம் என்னில் எதை எப்படி எதிர்பார்க்கிறது என்பதையும், அதை அவர்களுக்கு நான் எப்படி நிறைவேற்றலாம் என்பதையும் மனத்தில் கொண்டு வாழ்வில் பயணிக்கும் போது நாம் பெறும் வெற்றி முழுச் சமூகத்திற்கும் பயன்படும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இளையோரிடையே எதிர்பார்ப்பு

இளையோரின் உள்ளத்தில் இருக்கும் எதிர்பார்ப்புக்கள் வரையறை செய்ய முடியாதவை. ஒவ்வொரு இளைஞனுக்கும், இளம் பெண்ணுக்கும் ஆயிரம் ஆசைகள், எதிர்பார்ப்புக்கள், இலட்சியங்கள், திட்டங்கள் இருக்கின்றன. வளரும் இளைஞன் தன்னை ஒரு மனிதனாகப் பிறர் மதிக்க வேண்டும், ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கிறான். எல்லா இளையோர்களும் தமது ஒவ்வொரு வெயல்களும் சமூகத்தால் பாராட்டப்பட வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறார்கள். இவர்களுடைய செயல் முழுமையடைவது இவர்களுடைய குடும்பம், நண்பர்கள், கல்வி நிலையம், சமதாயம் என்பற்றிலே தங்கியுள்ளது. இளையோர்களின் திறமைகளை ஆராய்ந்து அவர்களுடைய திறமைகள், ஆற்றல்கள் மென்மேலும் வளரவும், முழுமையாக செயற்படவும், அவர்களுக்கு உதவ அவர்களது சமுதாயம் கடமைப்பட்டுள்ளது. இவர்களுடைய

சிந்தனையும், திறனும், தக்க முறையில் செயற்படுத்தப்பட்டால், எத்தனையோ வழியில் சமுதாயம் முன்னேற்றம் அடைய வாய்ப்புண்டு. ஆனால் பொதுவாக இளையோர்கள் ஏனையோரின் தலையிடுகளை விரும்பமாட்டார்கள். ஆயினும் அவர்களது எதிர்பார்ப்புக்களையும், அபிலாசைகளையும் அறிந்து அதற்கேற்ப செயலாற்றுவது அவசியம். இளையோரின் சக்திகளையும், ஆற்றல்களையும் சரியான முறையில் பயன்படுத்தும் போது எத்தனையோ விடயங்களை சாதிக்க முடியும் மாறாக அவை முறை தவறி போகும் போது விபரீதமான விளைவுகள்தான் சமூகம் எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படும். மனப்பக்குவம் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியாக அமைவதில்லை. மனப்பக்குவம் இல்லாமல் எடுக்கப்படும் முடிவுகளால் அவர்கள் வாழ்வில் வெற்றியைக் காண முடியாது. இந்த நிலையில் சரியான வழிகாட்டலும், பயிற்சியும், இளையோர்களுக்கு அவசியம் தேவை என்பதில் ஐயமில்லை.

எல்லை மீறிய எதிர்பார்ப்பு

எதிர்பார்க்கைகள் பலவிதம். மனிதன் தான் வாழும் சூழல், சமூகம், நாகரீகம், பொருளாதாரம் என்பவற்றின் அடிப்படையில் ஒரு எதிர்பார்ப்பை தன்னில் அமைத்துக் கொண்டாலும்; அவை அவனது சக்திக்கும், ஆற்றல்களுக்கும் அமைவாகவே காணப்பட வேண்டும். “குருவியாகப் பிறந்தால் கூடுதான் அமைக்க முடியும் மாறாக கோபுரம் அமைக்க முடியுமா?” நிறைவேற்றப்படாத வெறும் ஆசை அலைகள் நிஜவாழ்க்கையில் அர்த்தமற்றவை. எதிர்பார்க்கைகள் நியாயமானதாக அமையாதவிடத்து ஏமாற்றத்தால் மனமுடைந்து, விரக்தியின் உச்சக் கட்டத்தை அடைந்து உயிரை மாய்த்துக் கொள்ளும் நிலை கூட ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இவ்வாறு அர்த்தமற்ற எதிர்பார்க்கையால் எஞ்சுவது மனவிரக்தி, ஏக்கம் நிம்மதியின்மை என்பனவே ஆகும். பல சந்தர்ப்பங்களில் எதிர்பார்ப்புக்கள் எதிர்பாராதவைகளாக அமைந்து விடுவதனால் பலத்த ஏமாற்றங்கள் ஏற்படுவது எமது வாழ்வியல் அனுபவங்களாகும்.. நிகழும் என காத்திருந்த காரியங்கள் நிகழவில்லையே என்ற ஏக்கத்தில் எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றமாகி, ஏமாற்றம் விரக்தியாகி, விரக்தி மனவுழச்சலையும், மன நோயையும் ஏற்படுத்தி மக்களின் வாழ்வை அழிப்பது கண்கூடு. இதனால் ஒருவன் தனது தகுதிகேற்ப எதிர்பார்ப்பது நியாயமானது அன்றேல் அவன் வாழ்வில் தோல்வியை மட்டுமல்ல வாழ்வையே இழக்க நேரிடலாம்.

முடிவுரை

கருவறையில் தோன்றி கல்லறைக்குள் மறையும் வரை இந்த மண்ணிலே வாழும் ஒரு மனிதனது உள்ளத்தின் ஆழத்தில் உறைந்திருக்கும் ஒவ்வொரு வகையான எதிர்பார்ப்புக்களும் கருவாசி, உருவாசி, உயிருள்ள உணர்வுகள்

உயிர்த்துடிப்பாகி, மலர்ந்து இறுதியில் உலர்ந்து மனதைவிட்டு உதிர்வடைந்து விடுகின்றன. வாழ்க்கை எம்முடையதுதான் ஆனால் பல சந்தர்ப்பங்களில் அதன் தன்மை எமக்கே புரிவதில்லை. இதனால் வாழ்வில் எதிர்பார்த்த நிகழ்வுகள் அமையாதவிடத்து வாழ்வை தட்டிக்கழிக்கும் மனநோக்கு எழுவது இயல்பு. அது தவறு. கற்பனையும், கடினவுழைப்பும், தீவிரமான சிந்தனையும், துணிச்சலான செயற்பாடும், இணைந்த எதிர்பார்ப்பில் மலர்வதுதான் வெற்றிகரமான வாழ்க்கை. அரிய சிந்தனைகளுடன் புரட்சிகரமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள முனையும் போது, பெரிய ஆபத்துக்களும், பாரிய இழப்புக்களும் ஏற்படலாம். உரிய நேரத்தில் அவற்றை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல் படைத்தோரே எரியும் விளக்குகளில் மடியும் விட்டல்கள் போல் மாறாது ஒளிரும் தீங்களாய் மிளிர் முடியும். முதலில் நான் என்னில் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். எனது தகுதியையும் ஆற்றல்களையும் இனங்கண்டு அதற்கேற்ப ஒன்றை எதிர்பார்த்து அதனை அடைய முயற்சி செய்ய வேண்டும். நல்ல எதிர்பார்ப்புக்களோடு என் வாழ்வை நானே வளப்படுத்த முடியும். நான் நானாக உருவாக இன்னும் பல வழிகளை “நான்” சொல்லும்.



உசாத்துணை நூல்கள்

- ☞ G. Brown, Expectation (Psychological Article) – www. Google.com
- ☞ ஆப்தல் றஹீம், மனத்தை வெல்லுவாய் மனிதனாகுவாய், [சென்னை] யுனிவேர்சல் பப்பிளிசர்ஸ், 1980.
- ☞ குமாரசுவாமி, எண்ணங்கள், [சென்னை] கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 1979,
- ☞ நான் உளவியல் சஞ்சிகை - 1985

மகத்தான மன்ஸ்பு

Kalista sivagnanam

Dip.In.Psy

I.C.O.F- வளம்பிறை

“மன்னிக்க தெரிந்த மனம் மாணிக்க கோவில்” என்ற பாடல் வரியை நாம் எல்லோரும் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். அது உண்மைதான். அதே போன்று மன்னிப்புக்கேட்கத் தெரிந்த மனமும் மாணிக்க கோவில் தான். நம்மில் பலர் மன்னிப்பதற்கும் மன்னிப்பு கேட்பதற்கும் தயங்குகின்றோம், மறுக்கின்றோம்.

ஏனென்றால் அந்த அனுபவங்கள் எம் மனதில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி இருப்பதாலோ? அல்லது கௌரவம் பாப்பதினாலோ? அவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றோம். இன்று பல குடும்பங்களில் கணவன் - மனைவி, பெற்றோர் பிள்ளைகள், சகோதரர்களுக்கு இடையே கூட பல காலமாக முகம் பார்க்காமல் கதைக்காமல் ஒரே வீட்டில் இருப்பவர்கள் உண்டு.

நாம் பல வருடங்களாக மிகவும் நேசித்த ஒருவர் என்றாலும் அவர் எமக்கு பிடிக்காத ஒரு செயலை செய்யும் போது அவரது நன்மைத்தனங்கள் எல்லாவற்றையும் மறந்து அவர்மீது கோபத்தையும் வெறுப்பையும் வளர்த்துக் கொள்கிறோம். அல்லது அவரை முன்பு போல் நேசிக்க எம்மால் முடியாதிருக்கின்றது.

நாம் மன்னிக்காமல் இருப்பதற்கு பல காரணங்கள் கூறலாம் ஆனால் மன்னிப்பதற்கு நிபந்தனை அற்ற அன்பும் ஏற்றுக்கொள்ளலும் இருந்தாலே போதும். ஆனால் நாம் அவ்வாறு இருப்பதில்லை. நாம் ஒருவரை பல நிபந்தனைகளுடன் தான் அன்பு செய்து கொண்டிருக்கின்றோம்.

“நீ இவ்வாறு இருக்கும் போது தான் நான் உன்னை ஏற்றுக்கொள்வேன்”

“நீ எனக்கு பிடிக்காத செயலை செய்யாமல் இருக்கும் போது தான் நான் உன்னை அன்பு செய்வேன்” என்ற நீதியில் தான் நாம் அன்பு செய்கிறோம். நாம் வெளிப்படையாக இவ்வாறு செய்யாவிட்டாலும் எமது நடத்தைகள் அவ்வாறு தான் இருக்கின்றன. எனவே தான் எமக்கு மன்னிப்பது கடினமானதாகிறது.

எமக்கு ஏற்பட்ட அந்த கசப்பான அனுபவத்தையோ? அதனால் ஏற்பட்ட தாக்கத்தையோ? எம்மால் மறக்க முடியாது. ஆனால் மன்னிக்க முயற்சிக்கலாம். நாம் மன்னிக்க கற்று கொள்ளும் வரை மன்னிக்கவே முடியாத விடயங்கள் நம் வாழ்க்கையில் நடந்து கொண்டே இருக்கும். நாம் எதை மன்னிக்க கற்றுக் கொள்ளவில்லையோ? ஆது நம்மில் ஓர் அங்கமாக மாறி விடும்.

எங்களில் எத்தனையோ பேர் தாங்கள் செய்த தவறுகளுக்காக தங்களைத் தாங்களே மன்னிக்காமல்தம்மையே கஸ்டப்படுத்திக் கொண்டும் தமக்குத் தாமே தண்டனை கொடுத்து தம்மையே வருத்திக் கொள்பவர்களும் உண்டு. தன்னைத் தானே மன்னிக்க முடியாத ஒருவரால் எப்படி மற்றவரை மன்னிக்க முடியும். நாம்

சிறந்திக்க வேண்டிய ஒன்று.

தன்னையே சிறையில் அடைத்தவர்களை மன்னித்து அவர்களுக்காக போராட விளைந்த நெல்சன் மண்டேலா, தன்னை சுட்டவர்களை மரணத்தறுவாயிலும் மன்னித்த காந்தி அடிகள் போன்று நாம் பலரை கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். யாரென்றே தெரியாதவர்களை, தம்மைத் துன்புறுத்தியவர்களை மன்னிக்க இவர்களால் முடிந்ததென்றால் எம்மை அன்பு செய்பவர்களை ஏன்? எம்மால் மன்னிக்க முடியாதுள்ளது. அங்கே தான் எமது அன்பின் தன்மை, ஏற்றுக் கொள்ளல் எப்படியானது? எம்மை நாடே கேட்க வேண்டியுள்ளது

மன்னிப்பது எமக்கு எப்படி கஸ்ரமோ? அதே போன்று எமக்கு மன்னிப்பு கேட்பதும் கடினமானதாகவே இருக்கிறது. எங்கு மன்னிப்பு கேட்போமானால், எனது கௌரவம் போய் விடுமோ? எனது பிழை வெளியில் தெரிந்து விடுமோ? நான் அவமானப்பட நேரிடுமோ என்ற நிலையில் நாம் மன்னிப்புக் கேட்கத் தயங்குகின்றோம்.

நாம் பேருந்தில் போகும் போது அறியாத ஒருவரை தவறுதலாக இடித்து விட்டதற்காக நாம் மன்னிப்பு கேட்க தயங்குவதில்லை. ஆனால் என்னோடு பழகுவவர்களிடம், நாம் அன்பு செய்பவர்களிடம் நாம் செய்த தவறுக்காக மன்னிப்பு கேட்கத் தயங்குகின்றோம்.

நம்மில் பலர் நாம் செய்த தவறுக்காக உள்ளுக்குள்ளேயே வருந்துகின்றோம். ஆனால் உரியவரிடம் மன்னிப்புக்கேட்க எம்மால் முடிவதில்லை. நான் மன்னிப்பு கேட்டும் அவர் என்னை மன்னிக்காது விட்டால்? என்ற கேள்வி எமக்குள்ளேயே எழும்பும். அவர் மன்னிப்பாரோ? இல்லையோ? எனது தவறை நான் உணரும் போது நான் அதற்காக அவரிடம் மன்னிப்பு கேட்பது எம்மில் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய சிறந்த பண்பாகும்.

நாம் செய்த தவறுக்காக sorry என்ற ஒரு சொல்லில் மன்னிப்ப கேட்பது. சில வேளைகளில் அர்த்தமற்ற ஒன்று. நான் செய்த தவறு அவருக்கு எப்படியான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி இருக்கும் என்பதை உணர்ந்து நாம் அதற்குரிய வகையில் எனது மனதை திறந்து எனது உண்மையான வருத்தத்தை தெரிவிக்கும் வகையில் அமையும் போது தான் அது அர்த்தமானதாகின்றது.

எனவே நாம் பிறர் எமக்கு செய்த தவறுகளுக்காக அவர்களிடம் மன்னிப்பு கொடுத்தும், நாம் பிறருக்குசெய்த தவறுக்காக அவர்களிடம் மன்னிப்பு கேட்கும் போது தான் எனது வாழ்வும் அர்த்தமுள்ள ஒரு வாழ்வாக மாறும்

நம்மில் பலர், மன்னிக்காது மன்னிப்பு கேட்காது கதைக்காமல், விரோதம் பாராட்டி, கர்வத்தோடு வாழ்வது தான் ஒரு துணிச்சலான செயல் என எண்ணி வாழ்ந்து கொண்டிருப்போம். உண்மையில் மன்னிப்பதற்கு, மன்னிப்பு கேட்பதற்கும் தான் மனபலம், துணிச்சல் அவசியம்.

நாமும் அந்த மனபலத்தை எம்மில் வளர்த்துக்கொண்டு உறவுகளோடு இணைந்து சந்தோசமாக வாழ முயற்சிப்போம்

உசாத்துணை நூல்

வெல்லும் உறவுகள்

எமது கற்றலும்

எமக்குள்ளுள்ள ஊக்கமும்

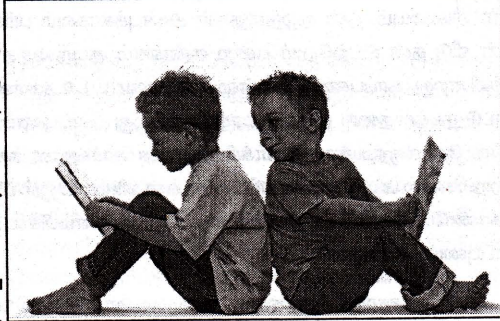
Emmanuvel E.Mary
2nd year (Bsc psy)
வளர்பிறை
(I.C.O.F)

போன இதழிழ் கற்றலுக்கு எமது ஊக்கம் பல வகை என பார்த்தோம் அவற்றை இங்கு விரிவாக நோக்குவோமாகில்

1 உடல் தேவைகளுடன் இணைந்த ஊக்கிகள்

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு பசி, தாகம், பிராணவாயு,

உறக்கம், வலியினின்று விடுபடுதல், பாலுணர்ச்சி அகிய தேவைகள் நிறைவுறுதல் இன்றியமையாதது இவற்றுடன் அமைந்த உக்கிகள் மனித நடத்தைக்கு காரணிகளாய் அமையும் மிக வலுவான ஊக்கிகளாகும். உடலினுள்ளே எழும் மாற்றங்கள் இத்தேவைகளை உருவாக்கின்றன.



Eg:- இரத்தத்தில் சக்கரை அளவு குறைதலும் இரத்தத்தில் உப்பின் அளவு குறைதலும், பசியினையை உண்டாக்கின்றது இத்தேவைகள் நிறைவு பெறுவதால் நடத்தை முடிவு பெறும்

2 மனத்தைசார்ந்த தேவைகளில் இருந்து எழும் ஊக்கிகள்

மனம் சார்ந்த தேவைகள் சமூகத் தொடர்புகளினின்றும் எழும் அடுத்த வகைத் தேவைகளுடன் இணைத்தவையாகும். ஏனெனில் சமூகாயத்தில் பிறருடன் தொடர்வு கொள்வது மனத்தேவைகள் நிறைவு பெற பல சமயங்களில் இன்றியமையாததாகிறது.

Eg:-i காப்புணர்ச்சி தேவை (Security Need) ஒரு மனத்தேவை இத்தேவை நிறைவடைவதற்கு குழந்தையை குடும்ப உறுப்பினர்களும் பள்ளித்தோழர்களும் அது தங்களது குழுவினை சார்ந்ததாக ஏற்பதும் அதன் செயல்களை பாராட்டுவதும்

தேவைப்படுகின்றன ஏற்பு பராட்டு ஆகிய சமூக தேவைகளாகும்

மனம் சார்ந்த தேவைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று குறுக்கீட்டு போராட்டநிலைமையைத் தோற்றுவித்தது அவை தடுக்கப்படாமல், தீவிரமடைந்தால் பொருத்தப்பாட்டின்மைக்கு நெறிபிறலல் நடத்தைக்கும் வித்தாக அமையும் மனத்தின் தேவைகளும் முக்கியமானவை

(அ) காப்புணர்ச்சியும்

(ஆ) விடுதலை உணர்ச்சியாகும்

(அ) காப்புணர்ச்சி :- ஒவ்வொரு மனித செயலும் காப்புணர்ச்சியையும் பெறுவதாக அமையும். தன் குழந்தைகள் அன்புக்காகவும் பரிவுக்காகவும் ஏங்குகின்றனர் தன் வீடு தன் பெற்றோர் என்ற எண்ணம் குழந்தைகளுக்கு காப்புணர்ச்சியைத் தருகின்றது. காப்புணர்ச்சியின்மை (insecurity) உணர்வு குழந்தையின் பொருத்தப்பாட்டு நடத்தையை மிகவும் பாதிக்கவல்லது காப்புணர்வு இருவகை பிறந்து தனது யால் தோன்றும் காப்புணர்ச்சி இதனை சார்வுள்ள காப்புணர்ச்சி என்கின்றோம் சுற்றலினால் பலதிறன்களைப் பெற்ற என்னிலையிலும் பிறர் உதவியின்றி தன் திறன் கொண்டே வெற்றி பெற முடியும் என்று தன்னம்பிக்கையைப் பெறுவது சார்பற்ற காப்புணர்ச்சியாகும்.

அடுத்து சமூகத் தேவைகளால் எழும் ஊக்கிகள் பிறரால் ஏற்கப்படுதல், பிறந்து பாராட்டுக்களை பெறுதல், இணைந்து செயற்படுதல் போன்ற சமூகதேவைகளை எழுப்பவை சமூக தேவைகளாகும் மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு சமூக ஏற்பு பெறுதல் மனித நடத்தைக்கு பின் அமையும் ஊக்கியாகும்.

Eg:- இப்படி நடந்தால் நாலு போர் என்ன சொல்வார்களோ என்ற எண்ணமே நடத்தையை தீர்மானிக்கிறது அவனை நெறிப்படுத்துகிறது.

நான்காவது ஊக்கியை நாம் விரிவாக பார்ப்போமாகில்

தன் உணர்வு தேவைகளால் எழும் ஊக்கிகள் ஒவ்வொருவரது தனித்தன்மை வாய்ந்த ஆளுமையினால் தோன்றுபவை தன்மதிப்பு உயரத்தக்க செயல்களில் ஈடுபடுவது தனது திறமைகளின் முழுவளர்ச்சியில் ஈடுபாடு போன்றவைகளால் எழும் ஊக்கிகள் இவ்வகையில் அடங்கும் தற்கருத்து இலக்கு, மதிப்புகள், கவர்ச்சிகள் ஆகியவை இவ்வகை ஊக்கிகளை தோற்றுவிக்க காரணமாய் அமைகின்றன.

அடைவூக்கமும் ஓரளவு இவ்வகை தேவைகளுடன் இணைந்ததெனக் கொள்ளலாம்.

உளவியல் 6ஆம் வர்க்கம்

V.Arulchelvan
Philosophy - I
St.francis xavier's seminary
Colombuthurai
Jaffna.

உளவியல் என்பது எமது உள்ளத்தை இயல்பாக்கும் ஒரு செயற்பாடு எனலாம். ஏனென்றால் இயற்கை என்பது சாதாரணமான கழல் என்பது போல், சாதாரண மனிதனை எமது செயற்பாடு மற்றும் உறுப்புக்களின் இயல்பு நிலை என்பவற்றை வைத்துதான் சாதாரண மனித மாண்பும் நிலையும் உள்ளது. இயற்கை மாறுபடும் போது அதாவது சாதாரணமான ஒன்று அசாதாரணமாக மாறும் போது பல வேறுபாடுகள் நிகழ்வது கண்கூடும். அதே போல் மனிதனுக்குள் இருக்கும் இயல்பு நிலை சற்றுக் கூடி அல்லது குறையும் போது மனிதனுக்குள் மாறுபாடுகள் நிகழ்வதையும் நாம் ஏற்றுத்தான் ஆகவேண்டும். இவ்வாறான நிலைகளை கண்டறிந்து அதை நிவர்த்தி செய்து சாதாரண இயல்பு நிலைகளை சம்பபடுத்தி மனித மாண்பையும் ஆளுமையையும் கொடுப்பதே உளவியல் எனலாம்.

மனிதன் ஒரு இனம், ஒரு சமூகப்பிராணி, அதே நேரத்தில் ஒரு வர்க்கம் என்ற சொல்லையும் நாம் பயன்படுத்தலாம். பல மனிதர்கள் பல வேறுபட்ட பண்புகள் இயல்புகளுடன் இவ்வுலகில் வாழ்கிறார்கள் அவ்வாறு வாழ்ந்தாலும் அனைவருக்கும் உள்ள இயல்புகள் வரையறுக்கப்பட்டுத்தான் உள்ளது. ஒருவனுக்கு சற்றுக் கூடியும் இன்னொருவனுக்கு சற்றுக் குறைந்தும் எந்த ஒரு இயல்பும் இயங்குவதில்லை ஆனால் பரம்பரை இயல்புகள் எமது மரபணுக்களின் மூலம் கடத்தப்படுகின்றது என்பது தான் உண்மையாக இருந்தாலும் அவை எமது கழமைவுகளுக்கேற்ப மனிதர்கள் மட்டில் வெகுவாகும், அல்லது தாமதித்து நிகழ்கின்றது.

உதாரணம் :- சாதாரணமாக ஒரு தொழில்ச்சாலையில் இயந்திரம் இயங்கும் போது அது எவ்வளவு வேகமாக அதன் இயக்க சக்தியை சற்று கூட்டிவிடும் போது அது எவ்வளவு வெப்பமாகின்றதோ அதே போல் தான் ஒரு மனிதனின் இயல்பு குணங்களையும் எமது கழமைவுகள் எவ்வளவு வேகமாக மாற்றிவிடுகிறதோ அவ்வளவு துரிதமாக மரபு வழியாக கடத்தப்படும் இயல்பு நிலைக்குள் மனிதன் தள்ளப்படுகிறான் என்பது உண்மை எனலாம்.

இன்று எமது பரந்துபட்ட உலகில் உளவியல் நெறி, உளவியல் கற்கை, உளவியல் உளவளத்துணை என்று பல வகையான உளவியல் வழிகாட்டிகள் நடைபெற்றுக்

கொண்டிருப்பது நாம் அறிந்தது. இன்றைய சமகால உலகில் மனிதனின் இயல்பு நிலைகளில் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. அவை போரினால் என்றால் என்ன, உலகில் நிகழும் ஆயிரமாயிரம் பரிசோதனைகளாய் இருந்தால் என்ன அனைத்துமே மனிதனின் இயல்புகளை சீர்குலைக்கின்றன. இவ்வாறான சாதாரண இயல்புநிலை எனக்குள் மாறும் போது தான் உளவியல் நிபுணர்களை சந்திக்கத்தான் வேண்டுமா?

ஆற்றுப்படுத்தல் எமக்குத் தேவையா?

குழந்தை தனக்குரிய பாதுகாப்பை தாயிடம் பெறுகிறது.

ஒரு கோழிக்குஞ்சு தனது பாதுகாப்பிற்காக கோழியின் இறக்கைக்குள் சரணாகதியாகிறது.

ஒரு பசு தனது கன்று குட்டியின் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்கிறது. இவ்வாறான சாதாரண உதாரணங்களில் எமது கேள்விக்கு விடை கிடைக்குமா?

தவறு செய்யும் போது இது தவறு என்று சுட்டிக்காட்ட ஒருவர் வேண்டும்.

அதே தவறை திருப்பிச் செய்யாமல் இருக்க அதற்கான மாற்று வழிகளை கையாளவும் பாவனை முறையில் செயலாக்கம் கொடுக்கவும் ஒருவர் வேண்டும்.

இவை போன்று தான் எமது இயல்பு நிலை வரம்பு மாறி போகும் போது அதை வரைப்படுத்தி ஆற்றுப்படுத்தல் அவசியமாகும்.

ஏனென்றால் சாதாரணமாக நோக்கும் போது ஒரு கார் வேகமாக போகும் போது அதன் நிறுத்து சாதனம் தொழில்ப்பட மறுத்தால் அல்லது அது அறுந்து விட்டால் அது தன் வேகத்தில் இருந்து உடன் நிற்காது தனது வேகம் குறைந்து போகும் மட்டும் தன் பாதையில் ஓடிக்கொள்ளும் அப்போது எதுவும் நிகழலாம் அதே போல்தான் எமது வரையறைகளும் எல்லைகடந்தால் அதை தடுத்து நிறுத்த ஒரு தடுப்பு சாதனம் வேண்டும். அவ்வாறான தடுப்பு சாதனமாக நிகழ்வது தான் இவ் உளவியல்.

இதன் மூலம் மனித வார்க்கம் வளர்த்தொடுக்கப்படும். இதற்கு உளவியல் என்று மட்டும் பார்க்காது மனித மாண்பையும் சமமாக நோக்கிச் செல்லும் போதுதான் அது நிறைவடையும் பயன்னுள்ள முடிவை தரும் மனித வார்க்கத்திற்கும் உளவியலுக்கும் என்ன தொடர்பு என்று நாம் சித்தித்தோமேயானால்! ஒன்று மனித வார்க்கத்தின் சக்கிகளை முழுமையாக பயன்னடுத்தும் போதுதான் மனித வார்க்கம் மற்றவர்களுக்குள் எளக பயணிக்கும். இவ்வாறான அடிப்படை உண்மை தன்மை ஒழிந்திருப்பதை நாம் காணலாம். மனிதனுக்குள் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி, உளவியல், சிந்தனையைத் துண்டு கிறது, மொழிகளுடன் விளையாட விடுகிறது, மூளையை உறையவிட்டு பழைய பயணங்களை புரட்டுகிறது, தொடர்பாடல்களுக்கிடையில் சற்று தாமதமேற்படுத்தி முற்றுமுழுதாக எமது அனைத்து உறுப்புக்களையும் சித்திக்கவும் அதன் மூலம் நாமே வெளிக்கொணரும் அளவுக்கு உளவியல் உருவெடுத்து மனித வார்க்கத்துடன் இரண்டறக்கலந்து நிற்பதைக் கூட காணலாம்.

இவ்வுலகில் மனித வார்க்கத்தை மேன்மைப்படுத்தி சிறப்புடையதாகக் உளவியல் ஒரு மொழியாக சாதனமாக உள்ளது வரவேற்கத்தக்க ஒன்று.

முற்றும்.

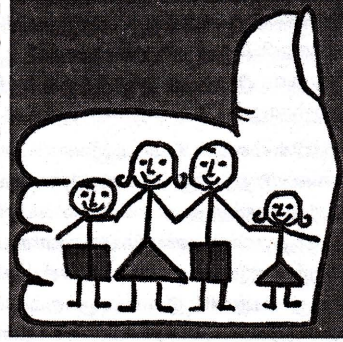
குடும்ப மகிழ்ச்சியின் திருகசியம்

Rubinsala Joseph Angelo

Dip.in.psy

I.C.O.F - வளர்பிறை

குடும்பம் என்பது பூமியில் ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது பலமான சமுதாயத்தை உருவாக்குவதற்கு உதவியாய் இருக்கின்றது. பிள்ளைகளை முதிர்ச்சிவாய்ந்த பெரியவர்களாக வளர்ப்பதற்கு மிகச் சிறந்த ஏற்பாடாக இருப்பது குடும்பமே.



மகிழ்ச்சியான குடும்பம் பத்திரமும் பாதுகாப்பும் அளிக்கிற புகழிடமாய் உள்ளது. ஓர் இலட்சியக் குடும்பத்தை கற்பனை செய்து பாருங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள பெற்றோர் ஒருவர் ஒருவரை புரிந்து புரிந்து கொண்டு, ஏற்றுக் கொண்டு, தட்டிக் கொடுத்து அன்பு செய்வார்களாக இருக்கும் போது குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவரும் ஒருவரை ஒருவர் மதித்து புரிந்து கொண்டு, ஏற்றக்கொண்டு, தட்டிக் கொடுத்து அன்பு செய்பவர்களாக மாறுபவர்கள். எப்படியெனில் ஒரு ஆண் தன் வேலையில் அல்லது வேறு இடங்களில் ஏற்படக் கூடிய இன்பமான துன்பமான விடையங்களையும் தனக்குள் இருக்கின்ற உணர்வு ரீதியான உளரீதியான தேவைகள் என்ன என்பதையும் தன்னைப்பற்றி மழுமையான மனம் திறந்து தன் மனைவியிடம், ஒரு பெண் வீட்டிலும் வெளியிடங்களிலும் அனுபவிக்கக் கூடிய இன்பதுன்பமான விடையங்களை தட்டிக் கொடுப்பது மாத்திரம்மன்றி பிடிக்காத விடையங்களை கேட்டு அறிந்து இருவருமே ஒருவருக்கு ஒருவர் தட்டிக் கொடுப்பது மாத்திரமின்றி பிடிக்காத விடையங்களை கேட்டு அறிந்து இருவருமே அதை எப்படியாக மாற்றியமைக்கலாம் என்பதையும் பகிர்த்து தங்களுக்குள் ஒருவர் ஒருவர் மாற்றிக்கொண்டு இவை அனைத்திற்கும் ஓர் நேரத்தை ஒதுக்கி மனமிட்டு பகிரும் போது வெறும் வார்த்தையாக மட்டும் சொல்லாமல் மேற்குறிப்பிட்ட மாதிரி செல்கின்ற போது குடும்பத்தில் ஓர் மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பார்கள்.

இப்படி மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பவர்கள் தங்களை மட்டும் கவனிக்காது அக்கறை யுள்ள பெற்றோராய் இரவு உணவு உட்கொள்ளும் சமயத்தில் அல்லது வேறுசமயத்தில் பிள்ளைகளோடு உட்காந்து அவர்களுடைய தேவைகளை ஆராய்ந்து அன்று முழுவதும் நடந்த பல சம்பவங்களை அவர்களோடு கலந்து ஆலோசிக்கின்ற போது பாடசாலையில் அல்லது வேலையிடங்களில் என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி

பிள்ளைகளோடு பெற்றோரும் மூச்சு விடாமல் பரபரப்போடு சொல்லுவார்கள் இது மட்டுமல்ல தங்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய கஸ்டங்களை கூட இப்படியான பெற்றோரிடம் பிள்ளைகள் மனம் திறந்து பசிரும் வாய்ப்பு பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் ஒன்றாக அவர்கள் செலவழித்த நேரம் எவ்வாறு போக்கினார்கள் என்பதை பசிரும் போது நாளைய வெளியலகில் கழிப்பதற்கு அவர்களுக்கு புது தெம்பை அளிக்கிறது.

இது மட்டுமல்ல இப்படியான குடும்பத்தில் ஒரு பிள்ளை நோயினால் பிடிக்கப்படுகையில் தன்னுடைய தந்தையும், தாயும் ஒரே வேளை இரவு முழுவதும் தன் படுகதைகையின் பக்கத்தில் இருந்து ஒருவர் மாறி ஒருவர் கவனித்துக் கொள்வார் என்பதை அறிந்திருக்கின்றது. அதனுடைய பிள்ளைப் பருவத்துக்குரிய பிரச்சனைகளை தாயிடமோ தந்தையிடமோ சொல்லி புத்தி மதியும் ஆதரவும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். என்பதனை பிள்ளை அறிந்திருக்கிறது. ஆம் வெளியலகு எவ்வளவு துன்பம் நிறைந்ததாக இருந்தாலும் பிள்ளைதான் எவ்வளவு பாதுகாப்பது உள்ளது என உணரும்.

பிள்ளைகள் பெரியவர்களாக வளர்ந்த பிறகு பொதுவாக திருமனம் செய்து கொண்டு தங்களுக்கென்று ஓர் குடும்பத்தை அமைத்து கொள்கின்ற போது தன் பெற்றோருக்கு தான் எவ்வளவு கடமை பட்டிருக்கின்றனர் என உணருகின்றார்கள். ஆழ்ந்த நன்றியுணர்வும் அன்புள்ள நபர்களாக வளர்ந்து வளர்ந்த பிள்ளைகள் தமது சொந்த குடும்பங்களை மகிழ்ச்சியாக வைக்க முயற்சி செய்கின்றார். அவர்கள் இப்போது வயதாகிக் கொண்டிருக்கும் பெரியவர்கள் தங்கள் போராட்டங்களுடன் கூட இருப்பதில் ஒரு மகிழ்ச்சியடைகின்றார்கள்.

ஒரு வேளை இந்தருணத்தில் நீங்கள் இவ்வாறு யோசித்து கொண்டிருக்கலாம் நான் என குடும்பத்தை நேசிக்கின்றேன் ஆனால் அது மேலே விபரிக்கப்பட்டிருக்கும் ஒன்றைப் போல் இல்லை நானும் என் துணையும், என் பிள்ளைகளும், வித்தியா சமான நேரங்களில் வேலைக்கு போகின்றோம்.

“நாங்கள் ஒருவரும் கதைக்கவோ, பார்க்கவே நேரமில்லை நாங்கள் பெரும் பாலும் பணப்பிரச்சனையைப் பற்றித்தான் பேசுவோம் ஒருவர் ஒருவரைப்பற்றி மனம் விட்டு கதைக்க எங்க நேரம் இருக்கும் அப்படி ஒரு நாளும் கதைத்ததே இல்லைஎப்படி இப்படி எல்லாம் கதைப்பது எனக்கு இது சரி வராது வேலையை கவனிப்பதா, வேலையை பாப்பதா, பிள்ளையை கவனிப்பதா என்னைப்பாப்பதா எங்கட இந்த வேளைகளை எல்லாம் பார்க்க நோரம் காணாது என் பிள்ளைகளுக்குப் போர்ப் பிள்ளைகளுக்குப் வேறு இடத்தில் இருக்கின்றார்கள் சந்திக்கமுடியாது இப்படியெல்லாம் இருக்கின்ற போது மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியுமா” என்று நீங்கள். சொல்லி விடாமல் இப்போதய சமுதயத்தில் இவ்வாறுதான் சில குடும்பங்களில் நடந்து கொண்டு இருக்கின்றன. அதனால் பெரும்பாலும் குடும்பத்தில் உள்ள நபர்களில் கட்டுப்பாட்டை மீறிய காரணங்கள். நிமிர்த்தமாக பெரும்பான்மையான குடும்ப வாழ்கை இலட்சிய மற்றதாய் உள்ளது. அப்படி இருந்தாலும் சிலர் மகிழ்ச்சியான குடும்பவாழ்கையை நடத்துகின்றார்கள் எப்படி? குடும்ப மகிழ்ச்சிக்கு ஓர் இரகசியம் இருக்கின்றதா? அதற்கு பதில் ஆம் என்பதோ ஆனால் அது என்ன என்பதை உங்கள் குடும்பங்களில் சந்தியங்கள் செயற்படுங்கள் உங்கள் குடும்ப மகிழ்ச்சியின் இரகசியம் என்ன என்பது உங்களுக்கு தெரியும்.

சமநிலையான மனநிலை வேண்டும்.

சகோ. S. வரதன் குருஸ் அமதி

டி மசனட் இறையியலகம்

கொழும்புத்துறை

இன்றைய போட்டி நிறைந்த உலகில் மக்கள் மனதடுமாற்றத்துடனேயே வாழ்ந்து வருகின்றனர். சுயநலம், கருமித்தனம், அடுத்தவனை வீழ்த்தி தன்நலம் பெறுவது, சுய ஆதாயம் (இலஞ்சம் பெறுதல்)எனப் பல கோணங்களில் தன்னுடைய சுயதிருப்திக்காகவே மனிதன் பறந்து கொண்டிருக்கின்றான். மனதைப் பொறுத்தவரையில், பாலினம் முக்கியத்துவம் கிடையாது. ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் உடலியல் சார்ந்த வித்தியாசங்கள் தவிர, மனம் அறிவு, உணர்வுகள், ஆன்மா முதலியதளங்களில் எந்தவித வித்தியாசமும் கிடையாது. மனிதர்கள், தங்களில் உணரும் தன்மையால் ஒருவருக்கொருவர் மனதால் வேறுபடுகின்றனர். என்பது உளவியல் கூறும் உண்மை. நமது மனதிற்குள் ஒரு தராசியை கற்பனை செய்து பாப்போம். அதில் ஒரு பகுதி தூக்கலாகவும் மற்றது தாழ்ந்தும் காணப்பட்டால், சுயநலம் சார்ந்த எண்ணங்கள் அதிகமாகவும், பிற நலம் சமூகம் சார்ந்த எண்ணங்கள் குறைவாகவும் இருந்தால் உங்கள் மனநிலை சமநிலையில்லை என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மனநிலையில் சமநிலை அற்றவர்கள், சரியான முடிவை எடுக்க முடியாது. சரியான முடிவு எடுக்க முடியாதவர்கள் சராசரி வாழ்வைக்கூட சரி வர நடத்த முடியாது. சிக்மன் ஃபிராயிட் என்ற மனயியலாளர், சரியான முடிவெடுக்கும் திறமையற்றவன், மனநலம் உடையவனாக இருக்க முடியாது எனக் கண்டறிந்துள்ளார். இது தான் உண்மை. இன்றைய மனிதர்களில் சமமான மனநிலையுடன் சிறப்பான முடிவுகளை எடுக்கும் மனநிலையுடையவர்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து வருகின்றது. அப்படியானால், மனநோயாளிகள் என்ற நிலையில் உள்ளவர்களிடம் சமூக அனுசரிப்புக் குறைந்து காணப்படும். சுயநலம் பீறிட்டு வரும். மேலோட்டமான அழுத்தமற்ற எண்ணங்களுடன், குறுகிய கால ஆதாயங்களை நாடி ஓடுவார்கள். அலட்சியப் போக்கு, தீமிர், அடாவடித்தனம், ஏமாற்று நடவடிக்கைகள், வஞ்சித்தல், அத்தீத வெறுப்பு மற்று விருப்பம் போன்ற குணங்களுடனான பழகும் பாங்கினைக் கொண்டு உலாவருவார்கள்.

இவர்கள் சகஜமாக சமூகக் குற்றங்களில் ஈடுபடுகின்றனர். மனதினைச் சமநிலைப் படுத்தினால் தான் எண்ணங்களை உள்மனது அழுத்தமாக வாங்கிக்கொள்ளும். இன்று பலரிடம் அழுத்தமானமற்றும் ஆழமானஎண்ணங்கள் இல்லாமல் இருப்பது நால்தான், சண்டைகள் சச்சரவுகள் ஏற்படுகின்றன. மேலோட்டமாக சித்தித்து செயல்படுதல், மனதினை மேல் மட்டத்தில் மட்டுமே இயக்குதல்போன்ற தவறான மனப்பாங்குகளை மக்கள் கொண்டுள்ளனர். இதனால்தான் மன வலுப்பெறாமல்,

மேல்மட்டத்தில் தாக்கப்பட்டதும், துவண்டு விடுகின்றது. மனதின் சமநிலைக்குச் சிறப்பான மனப்பயிற்சிகள் உள்ளன. சிந்திக்கும் திறனையும், ஆழமான எண்ணங்களைப் பதிக்கும் பயிற்சிக்கும், பெற்றோர் தம் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தர வேண்டும். இதனால் சிறு பராயத்திலிருந்தே சிறப்பான சிந்தனை வளமும், வலுவான மனமும் பெற்று, சமமான மனநிலையுடன் மனிதர்கள் வாழமுடியும்

மனதை சமநிலையில் இருக்கப்பழகி வைத்திருந்தால், வக்கிரமனம் உருவாகாது. நேர்மையான சிந்தனைகள், பிறர் மனம் நோகா செயல் முடிவுகள், பிற விடயங்களில் அக்கறை அனுதாபம், சமூக மதிப்புக்கள் மீது உயர்வு, சமதர்ம சமூக நீதி சார் நல் எண்ணங்களும், செயல்களும் ஒருவரது பழகும் பாங்கில் இயல்பாகவே வெளிப்படும் சூழல் உருவாகும். மக்கள் தொகை குறைந்துள்ள சமுதாயத்தில் மக்கள் சமநிலையுடன் போன்ற சூழ்நிலைகளில் போராடும் மக்களின் மனதில் சமநிலை காணப்படுவதில்லை. பழமைக் கருத்துக்களை மற்றும் ஏற்றுக் கொண்டவர்களுக்கும் புதுமைக் கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொண்டவர்களுக்கும் அதிக பாதிப்பு இருக்காது. இரண்டு கொட்பான்கள் நடு வழியில் நிற்பவர்கள் தான் மனதில் தடுமாற்றங்களுக்கு ஆளாகின்றனர். இதற்கு இன்றைய நாகரீக நங்கையரும், நம்பியருமே சான்றாவார். தொடர் மன போராட்டம், மனக் குழப்பம், மனப் புழுக்கம், மன முடக்கம், மனச்சரிவு, வெட்டிக்கற்பனைகள் போன்ற சூழலில் மனம் சமநிலையற்றுப் போவதால், ஒரு மனிதன் மனநோயாளி ஆகிவிடுகின்றான்.

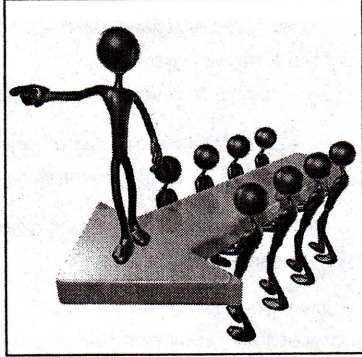
சமமன நிலையில் மட்டுமே, மனம் எதார்த்தமாக செயற்படுகின்றது. யதார்த்த மனநிலையில் தான் அறிவு சிறப்பாகச் செயற்பட்டு புத்தியையும் சிறப்பாக வழி நடத்து கிறது. சிறு விடையங்களை கூட முடிவு செய்யமுடியாத நிலையில் இன்று பிள்ளைகள் வளர்க்கப் படுகின்றனர். இதே சூழ்நிலை தொடர்ந்தால் இயந்திரக்கதியில் மேலோட்டமான, கண்களுக்குப் புலப்படும் விசயங்களை தவிர, மற்ற ஆழ்மன செயல்களுக்கு விடை தெரியாமல், எதிர்கால மக்கள் மனநோயாளிகளாக திரியக் கூடிய அபாயம் இருக்கும். ஆகவே ஒவ்வொருவருக்கும், மனதை உள்ளே திருப்பி, தத்தம் மனம் சமநிலையில் இயங்குவதற்கு ஏற்பாடு செய்து கொள்ளவேண்டும். அதற்குப் பிறகு தான் சிந்திக்கத் தொடங்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு விடயமாகச் சிந்தியுங்கள். ஒவ்வொரு விடயத்தின் மீதும் ஒரேயொரு முடிவை மட்டும் எடுங்கள். அதை மீண்டும் சரி பார்த்து விட்டு ஆழமான நிலையில் அமுத்தமாக புதியவையுங்கள். இப்போது மீண்டும் மனதினைச் சமநிலைப் படுத்திக் கொண்டு அடுத்த விடயத்தைச் சிந்திக்கத் தொடங்குங்கள். மனக் குழப்பம், எண்ணத்தடுமாற்றம் முதலியன மனநோயின் முன்னோடிகள் என்பதில் ஐயம் இல்லை. எனவே உடனடியாக உங்கள் மனநிலை வைத்தியரை நாடுங்கள்.

வழிகாட்டுவோமா?

A.Mary Judita
B.Sc 2nd year (Psy)
வளர்பிறை

வளர்ந்து வரும் இன்றைய காலகட்டத்தில் மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டுவது முக்கிய கடமையாகும். அந்த வகையில் முக்கியமாக பெற்றோர், ஆசிரியர் உதவிபுரிதல் வேண்டும். உதவிபுரிந்தால் ஓர் மாணவன் நல் அறிவு, நல் ஒழுக்கம் உடையவனாக திகழ்வான். ஓர் மாணவன் கல்வியில் வளர்ச்சியடைய வழிகாட்டல் தேவை அவற்றினை ஆராய்ப்பும் போது.



கல்வி மாணவனது முழுமையான ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு உதவுவதாகும். மாறி வரும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப நலமோடு வாழ்வதற்கு கல்வி உதவுகின்றது. விரிவான கல்வி நோக்கங்களை அடைய வழிகாட்டல் அவசியமாகும்

Eg :- விஞ்ஞானம், சமூகம், வணிகம், கணணி

புதிய மாற்றங்களுக்கு ஈடுகொடுக்க கல்வி உதவவேண்டும். அதற்கு வழிகாட்டல் தேவை.

Eg:-மக்கள்தொகைப் பிரச்சனை, அகதிமுகாம் வாழ்க்கை, எரிசக்திபிரச்சனை, பாதுகாப்பு பிரச்சனை, மனமுறிவு, பதட்டநிலை .

மாணவர்கள் விருப்பமான துறையை தெரிவு செய்தல் A/L படிக்கும் மாணவர்கள் தாம் விரும்பும் துறையை தெரிவு செய்ய (வணிகம், விஞ்ஞான பிரிவு ,கலை, கணிதம்) வேண்டும். பெற்றோர்கள் தீணிக்காது அவர்களை வழிகாட்ட வேண்டும்.

மாணவர்களின் தணிப்பட்ட வாழ்கையில் எழும்பிரச்சனைகளுக்கு வழிகாட்ட வேண்டும்.

Eg:-குடும்ப இழப்புக்கள், போட்டி, மனப்போராட்டம், தோல்வி, நெறிபிறழ்வு நடத்தை பின்தங்கி போகாமல் இருப்பதற்கு உதவவேண்டும்.

மாணவனின் ஆற்றல் திறமை களை வளர்க்க துணை செய்தல் மனநலத்துடன் வாழ்துணைபுரிதல்

E.g:-நடனம், கைவினை, பாட்டு, கவிதை தாம் வாழ்ந்து வளரும் சமூகப்பண்பாடு கழ்நிலையுடன் நல்ல பொருத்தப்பாட்டினைப் பெற்று வாழ அவர்களுக்கு துணை செய்தல்.



தானே தனக்கு தேவையான அறிவு திறன்கள் போன்றவற்றை கற்க உதவும் பயிற்சியில் ஈடுபட உதவுவது

E.g:-சுயமாக தேடிக்கற்றல்-நூல் நிலையம், கணணி

தனிப்பட்ட வாழ்கையில் மனப்போராட்டம், மனவெழுச்சியில் இருந்து விடுதலை யும் மனநலத்துடன் வாழ துணைபுரிவது

ஆசிரியர் தனிப்பட்டகவனம் செலுத்த வேண்டும். இது ஆசிரியர் மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டலுக்கு அடிப்படையாகும்.

இவ்வழிகாட்டல் ஆனது காலம் தாழ்த்தி அளிக்கப்பட்டால் முழுமையான பயனை தாராது. எனவே இம் மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டி அவர்களை நல்முறையுடன் வளர்த்து இந்தநாட்டிற்கு நல் பிரஜைகளாக உருவாக்குவது நமது கடமையாகும் .

‘நான்’ உளவியல் சஞ்சிகைக்கு பல ஆக்கங்களைப் படைத்து அனுப்பிக் கொண்டிருக்கும் எழுத்தாளர்களுக்கு எங்களுடைய நன்றியையும் அன்பையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். மேலும் உங்கள் முயற்சி மென்மேலும் வளர வாழ்த்துகின்றோம். இனிவரும் காலங்களிலும் உங்களுடைய ஆக்கங்களை உரிய காலத்தில் எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கும்படி ‘நான்’ உங்களிடம் வேண்டி நிற்கின்றேன்

தலமைத்துவம் - ஓர் உளவியல் கண்ணோட்டம்

ஜெ. எல்மோ அருள்நேசன்

முன்னுரை

“தலமைத்துவம்” என்பது இன்றைய உலகிலே பரவலாக சகல துறைகளிலும் மிகவும் கவனத்துடன் கையாளப்படுகிற ஓர் பொறுப்புவாய்ந்த அதிகார பதமாகும். உளவியல் மட்டுமென்று அரசியல், சமூகவியல், பொருளியல் போன்ற சகல துறைகளிலும் இப்பதமும் அது கொண்டிருக்கக்கூடிய அதிகாரத்துக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகின்றது. ஓர் குழுவினை எடுத்துக்கொண்டால் அக்குழுவின் அங்கத்தவர் ஒருவர் ஒருவரை பல வகைகளிலே ஆதிக்கம் பண்ண முனைத்தீடுவர் இன்று ஒன்றைக் (குறித்த) தீர்மானம் ஒன்றினை எட்டுவது எப்போதும் எட்டாக்கனியாகவே இருக்கின்றது. இந்நிலையில் தான் ஒருவரின் தலமைத்துவப் பணி அங்கே உணரப்பட்டு அதற்காக ஒருவர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார் அல்லது நியமிக்கப்படுவார். இத்தகைய தலைவர் பல அதிகாரங்களை தன்னகத்தே கொள்ளக்கூடிய ஒருவராகவோ அல்லது எவ்வித அதிகாரங்களும் அற்றவராக குழுவின் தெரிவிலே தலைவராக்கப்பட்டவராக விளங்குவார். எனவே தன்னுடைய குழுவினே உள்ள ஏனையவர்கள்மேல் ஆதிக்கம் செய்யக்கூடிய அதிகாரங்களை கொண்டவரும், அக்குழுவினாலே தெரிவுசெய்யப்பட்டவருமே தலைவர் ஆவார் என நாம் வரைவிலக்கணப்படுத்தலாம். தலமைத்துவத்தை வரைவிலக்கணப்படுத்துகின்ற பொழுது அதனை ஓர் அதிகாரம், அல்லது ஆதிக்க செயற்பாடு என வரைவிலக்கணப்படுத்தலாம். உலக வரலாற்றிலே ஜோர்ச்வாசிங்டன், விக்டோரியா அரசி, கிட்லர் காஸ்ரோ, கோல்டா மேயர் போன்ற பல தலைவர்களை பற்றி அறிந்திருக்கின்றோம். இவர்கள் தம் குழுக்களிலே அதிக அளவினான ஆதிக்கத்தின் தாக்கத்தை



கொண்டிருந்தவர்கள் என்பது கண்கூடு, தலைமைத்துவம், மற்றும் தலைவர் பற்றிய நான்கு அடிப்படை வினாக்களை இக்கட்டுரையிலே அசை விளைகின்றேன் ஓர் வெற்றிக்ரமான தலைவரின் குணதிகாரங்கள் எவை? தலைவர்கள் முக்கியமாக எதை செய்கின்றார்கள்? தலைமைத்துவ வகைகள் எவை? எவ்வகையான தலைவர்கள் மிகவும் பலம் பொருந்தியவர்களாக விளங்குகின்றார்கள்? போன்ற வினாக்களே அவைகளாகும்.

தலைவர்களுடைய குணாதிசயங்கள்

பல வருடங்களாக உளவியலாளர்கள் தலைவர்களையும், தலைமைத்துவத்தை பற்றியும் ஆழமாக ஆராய்ந்துள்ளார்கள் 'எவ்வகையான மனிதர்கள் முன்னுக்கு வந்து தலைவர்களாக ஆகிவிடுகின்றார்கள்?' என்பதே இவர்களின் ஆரம்ப வினாவாக இருந்தது "பண்புக்கோட்பாடு" (trait theory) என்பதை மையமாக கொண்டு தமது ஆய்வின் தொடங்கினார்கள் 'பல தலைவர்களிடம் இயல்பாகவே காணப்பட்ட சில பண்புகள் தான் அவர்களை தலைவர்களாக்கியது' என இக்கோட்பாடு கூறுகின்றது. இது எவ்வளவிற்கும் ஏற்றுக்கொள்ளதாக்கது என்பது விவாதத்துக்குரியது.

பல வேறுபட்ட சூழமைவுகளிலே, குறிப்பாக இராணுவ, அரசியல், மருத்துவ, கல்வியல் துறைகளிலே தலைவர்களாக விளங்கியவர்களில் சிறப்பான பண்புகள் அல்லது குணாதிசயங்கள் ஆராட்சிக்கு உட்படுத்தப்பட்டன ஆராட்சியின் முடிவுகள் மிகவும் அவசியமானவை. தலைவர்கள் நெடிய உருவம் உடையவர்களாக காணப்பட்டனர். இத்தகைய இயல்பு ஓர் உயர்வான அதிகாரத்தையும் அவர்களுக்கு அளித்தது. தலைவர்கள் மிகவும் புத்திக்கூர்மை உடையவர்களாகவும், வயது முதிர்ந்தவர்களாகவும் காணப்பட்டனர் ஈற்றிலே தலைவர்கள் சமூகத்தன்மை உடையவர்களாகவும், உயர்வான இலட்சியம் உடையவர்களாகவும், சக்திமிக்கவர்களாகவும் இனம் காணப்பட்டனர்.

இருப்பினும் 'பண்புக்கோட்பாடு' வரையறைக்குட்பட்டதாகவே காணப்பட்டது. ஏனெனில் நெப்போலியன், சேர்பில் போன்ற தலைவர்கள் உயரமானவர்கள் இல்லை. கவ்வில், கோல்டிச் போன்றோர் அதிக வார்த்தை பிரயோகம் உடையவர்கள் அல்ல எனவே உளவியலாளர்கள் சூழமைவே தலைவர்களின் பண்புகளை நியமிக்கின்றது என்ற முடிவிற்கு வந்த சூழமைவு கோட்பாட்டினை (situational theory) முன்வைத்தார்கள். ஓர் சூழமைவிலே அனைவரையும் தூண்டக் கூடிய பேச்சாற்றல் படைத்த தலைவர் தேவைப்பட்டால் இன்னொரு சூழமைவு செயற்பாட்டு திறன் உள்ள தலைவனை வேண்டுகின்றும் என்பது கண்கூடு. இவ்வாறாக இப் பண்பு, சூழமைவு கோட்பாடுகள் இணைந்து பரிமாற்றக் கோட்பாட்டினைப் பிறப்பித்தன, ஒருவரின் இயல்பான பண்புகளும், சூழமைவின் தேவையும் இணைந்து போது தலைவர்களை தீர்மானிக்கின்றது என்பது இக் கோட்பாட்டின் விளக்கமாகும்.

தலைவர்களின் நடத்தை

மேற்குறிப்பிட்ட கோட்பாடுகள் உளவியலாளர்களுக்கு திருப்தியினைக் கொடுக்க வில்லை. ஏனெனில் எதையும் இதுதான் என கூறமுடியாமல் இருந்தநிலைதான் இதற்குகாரணம் ஆகும். எனவே தலைவர்களின் நடத்தை எவ்வாறு அமைந்தது? என்ற வினாவின் மீது உளவியலாளர்களின் கவனம் தீர்ப்பியது இத்தகைய ஒரு தேடல் தலைமைத்துவம் பற்றிய நோக்கில் பாரிய பங்களிப்பினைச் செய்தது. மிகப்பாரிய அளவிலே இவ் ஆய்வு வேறு விதமான ஆய்வுகளுடன் இணைந்து நடத்தப்பட்டது. ஈற்றிலே இத்தகைய ஆய்வு இரு பெரும் நடத்தை கோலங்களை வெளிக்காட்டியது.

அவற்றிலே முதன்மையானது “முன்னேடுப்புக் கோலம்” (initiating structure) எனப்பட்டது. இதன்படி தலைவர்கள் குழுவின் முழுச் செயற்பாட்டிற்கும் பொறுப்புடைய வர்களாகக் காணப்பட்டனர். குழுவின் இலக்கினை தீர்மானிப்பது, அவைகளை அடைவதற்கான திட்டங்களை வகுப்பது ஒவ்வொரு அங்கத்தினரின் பணியையும் வரையறுப்பது போன்றவை இவற்றுள் சிலவாகும் இரண்டாவது, (Showing consideration) “அக்கறை வெளிப்பாடு” எனும் சிறப்பான குணாதிசயமாகும். இங்கே உறுப்பினர்களுடனான தனிப்பட்ட உறவு, கரிசனை, ஆதரவு, நம்பிக்கையினை வெளிப்படுத்தல், நற்காரியங்களை தட்டிக்காட்டுத்தல் என்பன அமையும்.

இவ் இரு நடத்தைக்கோலங்களும் ஒரு நபருக்கு இயல்பாகவே அமைவது கடினமானது. ஏனெனில் இரண்டும் வெவ்வேறுபட்ட நடத்தைக்கோலங்களாகும். ஏனெனில் முன்னையது சற்று இறுக்கமான தலைமைத்துவப் பண்பாகவும் மற்றையது ஓர் இழக்கமான தலைமைத்துவ பாங்காகவும் அமைகின்றது.

எனவே இத்தகைய தலைவர்களின் நடத்தைக் கோலங்கள், குணாதிசயங்கள் பலவாறாக வேறுபட்டு சென்றமையினாலே தலைமைப் பண்பு என்றால் இதுதான் அல்லது தலைவனின் நடத்தை இவ்வாறாகவே தான் அமையும் என வரையறுத்துக் கூறமுடியாது என்பதனை உணர்ந்த உளவியலாளர்கள் தலைவர்களை வகைப்படுத்துவதே சரியானது என எண்ணினார்கள்.

பல்வேறு தலைவர்கள்

பேல்ஸ் (Bales) ஸ்லாரர் (Slater) எனும் இரு உளவியலாளர்கள் இதைக்குறித்த ஆய்வினை மேற்க்கொண்டார்கள். பத்து நபர்கள் அடங்கிய ஓர் குழுவினை அமைத்து சில பிரச்சனைகளை முன்வைத்து அதற்கு தீர்வு காணுகின்ற பொறுப்பினை ஒப்படைத்தனர். ஜந்து நாள் கொண்ட இந்த அமர்வின் முதல் நாள் முடிவிலே அக்குழுவிலே யார் மிகவும் சிறப்பாக செயற்பட்டனர் என்பதனை அறிய முனைந்தனர். அங்கே ஒரு வரின் பெயரை அனைவரும் ஏகமானதாய் ஆமோதித்தனர். பின் ஜந்தாம் நாள் முடிவிலே சிறப்பாக செயற்பட்டவர்கள் யார் என வினாவிய போது முதலாவதாக சிபார்சு செய்யப்பட்ட நபருடன் இன்னொருவரின் பெயரும் முன்வைக்கப்பட்டது. இங்கே

முதலாவதாக சிபார்சு செய்யப்பட்ட தலைவரை நோக்கும் போது அவரை ஓர் ‘கரும வீரன்’ என்றுவகைப்படுத்தலாம் (task leader) இவர் அக்குழுவிலே முடிவுகள் எடுக்கவும், குழுவை நெறிப்படுத்தவும், பிரச்சினைகளைக் கையாளவும் தேர்ந்தவராக இருப்பார். அதே வேளையிலே இரண்டாவதாக தெரிந் தெடுக்கப்பட்ட நபர், “சமூக உணர்வுள்ள தலைவராக” (Socio emotional leader) காணப்படுவார். குழுவினரின் உள்வாங்கிகள் இயல்பாக தத்தம் கருத்துக்களை வெளிவிடவும், கலகலப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் கருமத்தை ஆற்றவும் இவர் வழியமைப்பார்.

முடிவுரை

தலைமைத்துவம் என்பது இன்றைய நவீன உலகிலே மிகவும் அதிகமாக, அனைத்துத் துறைகளிலும்பேசப்படுகின்ற ஒரு பதமாகும். உளவியலும் இதைப்பற்றி கணிசமான ஆய்வுகளை நடத்திக்கொண்டே வருகின்றது தலைமைத்துவத்திலே எற்படக்கூடிய தவறுகள் மிகவும், பாரதூரமான விளைவுகளை சமூகத்திலே ஏற்படுத்தும் எனவே தான் “Absolute power corrupts absolutely ” என்று கூறுவார்கள். மாக்கியவல்லி போன்ற அறிஞர்கள் தலைவன் எப்படிப்பட்டவனாக இருக்கவேண்டும் என்று கூறியிருக்கின்றார்கள். இத்தகைய கண்ணோட்டம் உளவியலிலே உளவாங்கப் படாவிட்டாலும் தலைமைத்துவ பண்புகள் குறித்த ஆய்வுகள் வெற்றகரமாக உளவியலிலே நடந்த வண்ணமே இருக்கின்றன. மேலும் இக்கட்டுரையில் பல ஆங்கிலபதங்களுக்கான தமிழ் மொழிபெயர்ப்புகள் சுற்றுசிக்கலுடன் கையாளப்பட்டுள்ளன. எனவே வாசகர்கள் அப்பதங்களுக்கு பக்கத்திலே ஆங்கிலத்திலே தரப்பட்ட பதங்களை கருத்திலே எடுப்பதன் மூலம் உண்மை அர்த்தத்தினைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

உசாத்துணை

Andrew B. Crider, “Psychology “2ed,williams College Scott, Foresman Company. England

Nixon,R. ‘Leader’ New york warner.



சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் நுகழாவண்ணம் தவிர்த்தலும், ஏற்படின் அதனை ஈடுசெய்தலும்

பா.கோபி (வருகை விரிவுரையாளர்)
மெய்யியல் துறை
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்

சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

சிறுவர்கள் எனப்படுவேருக்கு தனியன்கள், சமூக நிறுவனங்கள் ஆகியன அவர்களுக்கு வேண்டியவற்றை செய்யாது விடுதல் அல்லது தகாத தீங்கு தரும் பாதிப்பானவற்றை செய்தல் மூலம் அவர்களுடைய கட்டளைமை பருவத்தின் பாதுகாப்பு மற்றும் ஆரோக்கியத்தை கேள்விக்குரியதாக்குதல் “சிறுவர் துஸ்பிரயோகம்” எனப்படும்

துஸ்பிரயோகத்தில் ஈடுபடுவோர் யார்?

பெற்றோர் சில வேளைகளில் சிறுவர்கள் மீது அதிகாரம் செலுத்தும் போதும். அவர்களை கட்டுப்படுத்தும் போதும் சிறுவர் துஸ்பிரயோகத்துக்குள்ளாகின்றனர்.

மேலும் சிறிய தந்தை (2ம் தாரம்), சித்தி (2ம் தாரம்), மாமன், மாமி(தந்தை இல்லாத குடும்பங்களில்), போதைப்பாவனையுள்ள பொற்றோர், மனப்பாதிப்புக்குள் ளான பெற்றோர், நெருங்கிய குடும்ப நண்பர், சமூகத்தால் பாதிக்கப்படும் ஓர் போலி ஆசாமி, ஆயா (Nun), பாதுகாவலர் (Guardian), வெளிநாட்டு உல்லாச பயணிகள், பகிஷ்வதை குழு, விலைமாதர்கள், விபச்சார தரகர்கள், நண்பர்கள் வேலைக்கு போகாத தந்தையர் மற்றும் உள்ப்பிறழ்வுடையோர் என பல தரப்பினராலும் துஸ்பிரயோகம் ஏற்படலாம். மாறாக ஒரு குடும்பத்தின் எல்லா உறவினர்களும் துஸ்பிரயோகிகள் என கருதுவது தவறே.

துஸ்பிரயோகத்தின் வகைகள்

சிறுவர் துஸ்பிரயோகமானது உடலியல் துஸ்பிரயோகம், பாலியல் துஸ்பிரயோகம், யோகம், போசாக்கின்மை துஸ்பிரயோகம், உணர்வு ரீதியான துஸ்பிரயோகம், சிறுவரை ஆயுத படைக்கு பயன்படுத்தும் துஸ்பிரயோகம், சிறுவர்களை விற்றல் மற்றும் குழந்தை தொழிலாளராக பயன்படுத்தல் போன்றவற்றால் விளையும் துஸ்பிரயோகம் என பல வகைப்படுத்தலாம்...

சிறுவர் துஸ்பீரயோகத்தை இவ்வாறு தவிர்க்கலாம்

1. எம்மை நேசிப்பவர் மேற்கொள்ளும் அணைப்புக்கள் (Hugs), முத்தங்கள், பரிசங்களை எமது பெற்றோரிடம் மறைக்காது கூறுதல் வேண்டும். அதுமட்டு மின்றி பெற்றோரும் நல்ல தொடுகை, மாறாக பாலியல் உறுப்புக்களில், அந்தரங்கபகுதிகளில் தொடும் தொடுகைகளிற்கிடையேயான வித்தியாசத்தை பற்றி குழந்தைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.
2. எனது உடல் எம்முடையது யாரும் உரிமையுடன் பரிசிப்பதற்கு அனுமதிக்க கூடாது என்ற எண்ணத்தை வளர்க்க வேண்டும். முக்கியமாக உள்ளடைகளால் மூடப்பட்ட அந்தரங் பகுதிகளை மனக்குழப்பம் ஏற்படும்.வகையில் தொடடால் இதற்கு இடம்கொடுக்காது.
3. முடியாது (No) என்று கூற கற்றுக்கொள்ளல்:- உங்களுக்கு நன்கு தெரிந்தவரோ அல்லது தெரியாதவரோ மனக்குழப்பத்தை உண்டுபண்ணும் வகையில் தொடவோ, முத்தமிடவோ எத்தனித்தால் (No) இல்லை என்ற உரத்த கூரலில் சத்தமிடவும் மேலும் தனியே இருக்கும் போது தெரியாதவருடன் சம்பாசிப்பதும் தவறே.
4. உங்களுக்கு தெரிந்தவரோ அல்லது தெரியாதவரோ நீங்கள் அறிந்த வகையில் கொடுமைகாரராக இருந்தால் அவ்விடத்தை விட்டு ஓடுங்கள், வேறு ஒரு நபரிடம் சென்று முறையிடுங்கள் இணங்கி போகவேண்டாம்.
5. யாராவது உங்களை பாலுறுப்பு வழியோ, உடலியல் ரீதியாகவோ துன்புறுத்த முற்பாட்டால் அடிவயிற்றில் இருந்து மூச்சொடுத்து உரத்த குரலில் கத்துங்கள்.
6. நீங்கள் விளையாடுவதாயின் அவற்றை உங்கள் பெற்றோரிடம் அறியப்படுத்துங்கள்.
7. சமூக நிகழ்வுகளின் போது (திருமணம், பூப்புனித நீராட்டு விழா, பிறந்த தின வைபவம்) புதியவர்கள் பெரியவர்கள் உங்களுக்கு முத்தம் கொடுத்தால், அல்லது உடலை, அணைத்தால், அன்பை வெளிக்காட்டுவது போல் தொடைகளை, இடுப்பை, பின்பகுதியை வருடுவதை தவிர்த்து கொள்ளுங்கள். அவர்கள் பெரியவர் என்ற காரணத்துக்காக மறைத்துவைக்க வேண்டாம் வெளிப்படுத்துங்கள்.
8. பெற்றோர் பாதுகாவலருக்கு தெரியாத பணம் இனிப்பு வகை அன்பளிப்பு முதலியவற்றை சந்தேகத்திற்கிடமான உறவுகளிடம் இருந்து பெற வேண்டாம். இதன் மூலம் அவர்களது விருப்புக்கு நிர்ப்பந்திக்கப்பட வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படலாம்.

9. நம்பிக்கையான உறவு நிலைகளை தவிர வேறு யாராவது உங்களை அழைத்து வருமாறு அழைத்தாலும் செல்வதை தவிர்க்கவும். மற்றும் உமது உறவினர்கள் நேரடியாக வரும் பட்சத்திலேயோ அல்லது உமக்கு தெரிந்த குறியீடுகளை கூறும் பட்சத்திலேயோ அவர்களை நம்பலாம்.
10. துஸ்பிரயோகத்தை தவிர்ப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு .
- சிறுவர் வயது ஷடியவர்களுடன் பழகுவதை நுணுக்கமாக ஆராயும் பண்பு முக்கியம்.
 - பெற்றோர் குழந்தைகளுடன் நெருங்கி பழகாதல் வேண்டும்.
 - குழந்தை பாதுகாப்புடன் வாழும் சூழலை பெற்றோர் ஏற்படுத்தி கொடுக்க வேண்டும்.
 - கணவன் மனைவி உறவு அன்னியோன்யமானதாகவும், பூசலற்றதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
 - குழந்தைகள் வீடு திரும்பியதும் அவர்களது நாளாந்த முயற்சிகளை மீள செய்ய வேண்டும்.
11. சிறுவர்களை குடும்பத்தில் வறுமை ஏற்படினும் வேலைகளுக்கு அனுப்ப கூடாது அவர்கள் அவ்விடத்தில் தண்டிக்கப்படவும், துஸ்பிரயோகப்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது. மேலும் அவர்களை தங்கி இருந்து வேலை செய்ய அனுமதிக்கும் போதும் மிக கொடுமான வகையில் துஸ்பிரயோகப்பட வாய்ப்பு உள்ளது.
12. பெற்றோர் இருவரும் வேலை செய்யும் பட்சத்தில் பொறுப்பான பாதுகாவலரிடம், குடும்ப உறுப்பினரிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும் மேலும் ஓய்வு நேரங்களில் அவர்களது செயற்பாடுகள், விளைவுகள் பற்றி கேட்டு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
13. பாடசாலைகளில் நண்பர்களுடனான உறவு, எவ்வாறான நண்பர்களை சிறுவர் கொண்டிருக்கின்றார் என்பது பற்றி கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அனேக பிள்ளைகள் சகபடியால் துஸ்பிரயோகம் செய்யப்படுகிறார்கள்.
14. பெற்றோர், பொறுப்பானவர்கள் சிறுவர்களுக்கு போசாக்கான உணவுகளை வழங்க வேண்டும். அவற்றை பிள்ளைகளுக்கு கொடுக்காது தாம் உண்ணக் கூடாது. சில சேவை நிறுவனங்கள் குழந்தைகளுக்கு அனுப்பப்படும் சத்துணவுகளை களவாடுவதும் உண்டு இதுவும் ஒரு வகையில் துஸ்பிரயோகமாகும்.
15. பழக்கப்பட்ட படங்கள், வீடு, அயல் போன்றவற்றுக்கு பிள்ளைகள் தனியே சென்று வருவதை தவிர்க்க வேண்டும். (பூங்கா, ஓய்வு விடுதிகள், படமாளிகை போன்ற இடங்கள்).

16. அதுமட்டுமன்றி பழக்கமற்ற தனித்த இடங்கள், மரங்கள் சூழ்ந்த பகுதிகள் வெளியான பிரதேசங்களுக்கு பிள்ளைகளை தனியே சென்றுவர இடமளிக்கக் கூடாது.

துஸ்பிரயோகத்துக்கானவரை ஈடுசெய்யும் வழிமுறைகள்.

1. பாலியல் துஸ்பிரயோகத்தை பொறுத்தவரை பாலியல் தொடுகைகள் தான் முதலிடம் பெறுகிறது. சகோதரர்களிடையே கூட பாலியல் தூண்டுதல் ஏற்பட்டு துஸ்பிரயோகமாக மாற வாய்ப்பு உண்டு. எனவே பெற்றோர் பாதுகாவலர் நல்ல தொடுகை எது கூடாத தொடுகை எது என சொல்லி கொடுக்க வேண்டும்.
2. துஸ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளான நபர் கூறும் விடயங்களை நம்பிக்கையோடு கேட்க வேண்டும். பின்பு அந்நபருக்கு ஏற்பட்டது, துன்பமான ஓர் விடயம் என்பதனை புரியவைக்க வேண்டும் மாறாக தட்டிக்கழிக்க கூடாது.
3. துஸ்பிரயோகத்திற்குள்ளான நபரை பொறுப்பாளி என குற்றம் சுமத்தக்கூடாது மாறாக புரிந்துணர்வுடன் உதவி நிறுவனம், குடும்பசேவைகள் அமைப்புகளுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி கொடுக்கலாம்.
4. உண்மை நிலை ஏற்றுக்கொள்ளல்:- அதாவது நான் சிறுவயதில் துஸ்பிரயோகத்திற்கு உட்பட்டேன். என்னை அவை பாதித்து உளநெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தியுள்ளது. அதற்கு நான் பொறுப்பாளி அல்ல என்று உண்மைக்கு முகம் கொடுக்கும் போது பழைய நினைவுகள் ஆழ்மனதில் இருந்து வெளிப்படுகிறது.
5. துஸ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளானவர் தமது மனச்சுமையை வாரச் சஞ்சிகை பத்திரிகைகள், மற்றும் ஓவியங்கள் மூலம் ஆழ்மனதில் ஒளிந்து கிடக்கும் வக்கிரங்களை வெளிக்கொணரலாம். இது ஓர் ஆறுதல் தரும் சிகிச்சை ஆகும்.
6. துஸ்பிரயோகிக்கப்பட்டவர் (தனது மனச்சுமைகளை ஆற்றுப்படுத்துனர், தனது குடும்ப துணை பெற்றோர் அல்லது நம்பிக்கையான உறவுகளிடம் கூறலாம். (இறக்கி வைக்கலாம்).
7. பாதிக்கப்பட்டவர் இறைதியானத்தில் ஈடுபடுதல், யோகாசனத்தில் ஈடுபடுதல் மதவழி பாடுகளை இடைவிடாது தொடர்தல் மூலமாக தம் இழப்புணர்வை மாற்றிக்கொள்ளலாம்/ ஈடுபடுத்தலாம்.
8. சமூக நடத்தைகளில் ஈடுபடுதல் :- சிறுவர்களை பயன்பிக்க சமூக நடத்தைகளில் ஈடுபடுத்தலாம். உதாரணமாக வகுப்பறையின் அல்லது பாடசாலையில் அல்லது சிறுவர் இல்லத்தில் சகல பொறுப்புக்களை கொடுக்கலாம். குழுப்படிப்பு, விழாக்கள்

ளில் பங்குபற்றல், முதியவர்களுக்கு உதவி செய்தல், பூந்தோட்டம் செய்தல், துப்பரவு செய்தல் போன்ற பங்குபற்றல்களையும் வழங்கலாம்.

9. பாதிக்கப்பட்டவரை சட்ட மருத்துவ அதிகாரி, உளமருத்துவர், உளவளத்துணையாளர், தகுதிகாண் அதிகாரி காவல்துறை அதிகாரி, தொண்டு நிறுவன சமூக சேவையாளர், சுகாதார உத்தியோகத்தர், போன்றோரிடம் முறைப்படி தெரியப்படுத்தி மருத்துவ, சட்ட ஆலோசனை பெறலாம்.

10. சிறப்பான முறையில் நேர்காணல் மூலம் பிரச்சனையை கண்டுகொள்ளலாம். தெளிவான வினாக்களை தொடுத்தல், தொடர்ச்சியை பேணல், சரியாக விடாக் கியானப்படுத்தல் போன்றன மூலம் அவர்களை தேற்றலாம். சிறுவர் விரும்பும் சூழலில் நேர்காண வேண்டும். நேர்காண்பவர் சிறுவருடன் நல்ல உறவு பாலத்தை அமைக்க வேண்டும் நல்ல நேர்காணலுக்கு பின்வரும் நான்கும் முக்கியமானது.

- i. Be Sensitive :- Able to understand Child's Language, memory.
- ii. Be Flexible :- to be flexible to them
- iii. Be objective :- free from harshy Tone, voice, fzae expressions.
- iv. Be Empathic :- Free from Anxiety, terrifying.

11. சிறுவருடன் உரையாடும் முறைகள்.

- i திறந்த வினாக்களை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ii. வயது, இனம், உப பண்பாடு, அறிவு, கல்வி தரத்திற்கு ஏற்ப உரையாடல் பாணி அமைய வேண்டும்.
- iii. பிரதேச மொழிவழக்குகளை அறிந்திருக்க வேண்டும். குறுகிய வார்த்தை பிரயோகங்களை பாவிக்க வேண்டும்.
- iv. உரையாடுபவரின் குரல் ஆதரவு, அன்பும் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.
- v. எனக்கு உமது உணர்வுகள் புரிகிறது என்று இடை நடுவே கூறலாம்.
- vi. ஆற்றுப்படுத்தலில் உள்ள முறைமை கையாளலாம்.
- vii. நீண்ட கால உளவடுவுக்கு உள்ளான குழந்தை ஞாபகப்படுத்த நீண்ட நேரம் ஆகலாம் எனவே போதிய பொறுமை தேவை.

மேற்சூறிய நடவடிக்கைகள் மட்டுமன்றி நாம் எம் அறிவின் பாற்பட்டு சிறுவருக் கெதிரான துன்பிரயோக நிலையினை எவ் இடத்தில் காண்கின்றோமோ உடனேயே மாற்று நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு முழு மனதோடு முன்வர வேண்டும்.



உசாத்துணை நூல்கள்.

1. Dr. S. சிவயோகன், Mrs.கோகிலா மகேந்திரன், Prof. தயா சோமசுந்தரம், சிறுவர் உளநலம் இடப்பாடுகள், உளநலம், பிரச்சினைகள் வெளியீடு G.T.Z Be care Vavunia, சாந்திகம் யாழ்ப்பாணம். (பக் 96-113, 124-142)
2. Prof.D.G Harendra de silva, child Abuse” A Hand book for medical officers in Srilanka. Vishvleka. No.41, Lumbini Avenue, Ratmalana Srilanka. (Page 1-41)
3. Prof. Harendra De silva, Miss Priyanjali De soisa, miss.Nayomi Kannankara (தமிழில்: டினைஸ் அலோசியஸ்), “சிறுவர் மீதான சரீர தண்டனை உண்மையில் இது அத்தியாவசியமாகாதா?” நோர்ன் ஹொல்டிங்ஸ் (குனியார் நிறுவனம்)
4. திலகா சேவியர் “சிறுவர்களுக்கு எதிரான பாலியல் துன்பிரயோகம் ” மனித உரிமைகள் இல்லம். 14, பென்றிவ் காண்டன், கொழும்பு 13. (Page 5-13, 60-63)
5. Impact of arm conflict on children, report from expert of secretary general of united states, (save the children) (பக் 8, 13-16, 28-51)

கவிச்சோலை

...உணர்வு....

வெடுமாறன்

ஓடும் நதியை நீ
உற்று நோக்கினால்
உணர்வாய்
உண்மை ஒன்று
நெர்தால்....

ஆயிரம் ஆயிரமாய்
ஆழிப் பேரலையாய்
அவலமாய்
அலங்கோலமாய்
அமைதியாய்
ஆசா பாசமாய்
உணர்வுகள்
நீண்டும் சொல்லும்.....

இத்தனை உணர்வையும்
அப்படியே விட்டால்
அழித்திடாதா உன்
வளத்தை
சரித்திடாதா? உன்
இலட்சியத்தை
முறித்திடாதா? உன்
முதிர்ச்சியை
முற்றுப்புள்ளி-உன்
அழகான வாழ்வுக்கு

உணர்வை
அடக்க வேண்டாம்...
அழிக்க வேண்டாம்
கட்டுப் படுத்தாதே
வெட்ட நினைக்காதே....



உணர்வை
பெயர் இட்டு
நெறிப்படுத்தி
வளமற்ற உன்
வாழ்க்கை பாகத்துக்கு
வழிப்படுத்து
வளமாகும் உன்
வாழ்வை
காண்பாய் -இவ்
வையகத்தில்
வாழும் போதே!

ஏக்கம் ஏனோ ?

1. மழை ஓய்ந்தும் - நிற்காத
மழைத்தூறல் போல்
யுத்தம் ஓய்ந்தும்
ஆங்காங்கே-அதன்
ஆறாத வடுக்களின் சிதறல்கள்
துயரம் என்று மாறும்?-என
தூங்காத விழிகளுடன்
தாங்காத இதயத்துடன்
தவித்திருக்கும் தோழனே!
நீ இழந்த

ஊரும் உறவும்
வீடும் வாசலும் -உன்
நினைவினின்று நீங்காதுதான்
வாளைப் பிளக்கும் மின்னல் போல்
வாழ்வை குலைத்த இன்னல்கள்
ஆயிரம் ஆயிரம் -அது
அனைவருக்கும் தெரியும்.
அகதி முகாமிலே
விடியாத முகத்துடன்
சிறகொடிந்த பறவைகளாய்
நீ வாழும் வாழ்வு-இந்த
அண்டம் அறிந்ததே!

இழப்பதற்கு இனி எதுவும்
என்னிடமில்லை
உயிரைத்தவிர -ஆம்
கேட்கிறது
நீ கூறும் குறுமொழி
உறங்கும் உண்மைகளை
உதிர்ந்திட துடிக்கும் -உன்
ஊமை உதட்டின்
மொழி கேட்கிறது
ஏனென்றால் -நாமும்
மனிதர்கள் தான்

துசியந்தன்
மெய்யியல்
2ம் வருடம்

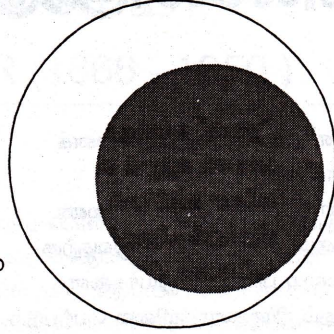


2) பள்ளிக்கூடம் இப்போது
தேவையில்லை உனக்கு
விரக்தியின் விளிம்பில்
ஏக்கத்தின் உயர்வில்
அந்தரிக்கும் உனக்கு தேவை
அர்த்தமுள்ள
வாழ்க்கைப்பாடமே

யுத்தத்தாலே-உன்
வாழ்க்கையில் ஒரு மாற்றம் -ஆனால்
அது இன்னும் உதிர்வில்லை
நம்பிக்கை மறைந்தது-அது
முற்றாக மரிக்கவில்லை .

வாழ்க்கை முழுகும் படகுதான்
துயரம் உனக்கு
துடுப்பாயுள்ளவரை -அது
கலங்கரை விளக்காகும்
உன் கரங்களில்
நம்பிக்கை துடுப்பாகும் போது
உன் கசப்பான நினைவுகள்
அனுபவங்கள்,இழப்புக்கள்
வாழ்க்கைக் கவிதையின்-சிறு
வரித்திருத்தங்கள்.
மாபெரும் கவிதையாய்-நீ
மாற்றிடு இனியுன் வாழ்வை.

எண்ணி எண்ணி ஏங்காதே
 எதிர்காலத்தை-
 சுவாசிப்பதற்கு பெயரல்ல வாழ்க்கை
 ஒவ்வொரு மூச்சுக்காற்றிலும்
 வசந்தமான எதிர்காலம்
 உருவாக்கம் பெறவேண்டும்
 வாழ்க்கை நந்தவனத்தில்
 நீயும் பூக்க வேண்டும்
 புது நறுமலராய்



3. கடந்தவை இறைவனின் இரக்கத்தால்
 நிகழ்பவை அவரின் அன்பால் -இனி
 வருபவை அவரின் பராமரிப்பால்
 இனியும் ஏன் ஏக்கம்
 விழிகளை துடை
 இதமாக்கு இதயத்தை

நேற்றய நினைவுகளை
 ஏற்றதே இன்றின் முதுகில்

-அப்போதே

இன்றைய பொழுது
 நசுக்காது நாளையின் தலையை
 பிரியமானவற்றை பிரிப்பது
 இறைவனின் விளையாட்டு
 இறைவனை பிடிக்க -நல்
 நம்பிக்கை நீகாட்டு

புண்பட்ட உன் மனதில்
 பூக்க வேண்டும் மகிழ்ச்சிப்பூ
 கடந்தவை எண்ணி எண்ணி
 சாகாதே நித்தம் நீ
 கருவாகி உருவாக வேண்டும்
 உனக்குள் ஒருவனாய் நீ

அழுவதில்லை பூ
 இதழ் உதிர்ந்திட
 கல்லும் கதறாது
 உளி உதைத்திட -உன்

வாழ்வின் வடிவம் மாற
 நீ மட்டும்
 ஏன் அழுகின்றாய்?

ஒளியை நோக்கிச் செல்ல
 பின்னே செல்லும் நிழல்-புது
 வாழ்வை நோக்கி நட-புது
 கவலையெல்லாம்
 காற்றில் பறக்கும்

4. கண்களில் கண்ணீர் வருவதென்று
 கண்களை யாரும்
 வெறுப்பதில்லை
 துயரமே தொடருதென்று-நீ
 வெறுக்கலாமா வாழ்க்கையை?

நொந்த உள்ளத்தில்
 கேட்கட்டும்
 இன்பகானம்
 ஏங்கும் விழிகளில் -சுடராக
 மிளிரட்டும் நம்பிக்கை
 மாறட்டும் உந்தன் மடிந்த வாழ்வுநாளை
 மலரட்டும் புதுவாழ்வு

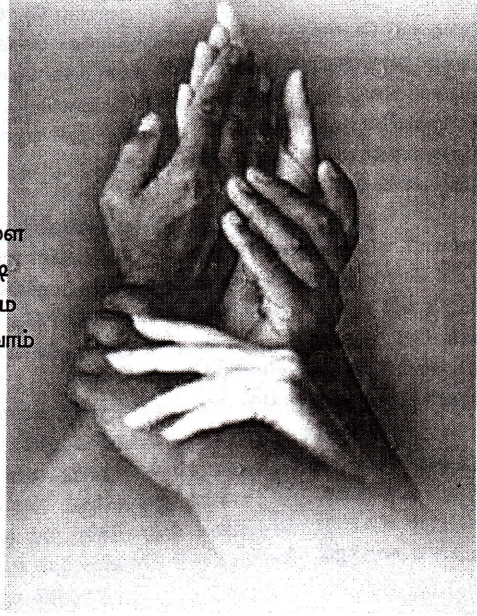
எல்லோருக்குள்ளும்

இ. ஜெய்யாலன்
தொட்டிலடி
சங்காணை

“நான்” எனக்குள் இறைவனைக்
காணக் கற்றுக் கொண்டால்?
எல்லா உயிர்கள் மீதும் கருணை
பிறக்கும்-பிறருக்காய் வாழ்வதற்கு
வல்லமை பிறக்கும்-துயர்களைத்
தாங்கும் நிர்குணமனநிலை யேற்படும்

எமக்கு -இறை தொண்டர்களும்
புனிதர்களும் காட்டும் நற்சான்று இது
ஆனாலும் எம் மெல்லாருக்குள்ளும்
இறைவன் உறைகின்றார்
எல்லாமேஅவர் சாயில் பிம்பங்களாய்
எங்கும் நீகமற உறைகிறார்
எங்கும் நிறைந்த அவரே எம்
மீது கருணை கொண்டு
இறை தூதுவராய் பிறந்து
சிலுவை யேற்றார்எமக்காக

மன்றாடுவோம் எம்மனங்களை
அவர் ஆற்றுப்படுத்த வேண்டி
நித்திய வாழ்வில் அவர் மகிமை
நிச்சயம் உண்டு என நம்புவோம்
எம்மனங்கள் ஆற்றுப்படுத்த



அடொல்வ் மேயிர்

ADOLF MAIER (1866 - 1950)

1866 இல் சவிஸ்லாந்து நாட்டில் பிறந்த அடொல்வ், 1890 இல் மருத்துவத்துறையில் முதல் பட்டத்தைப் பெற்றார். மேற்படிப்பில் ஆர்வமுடையவரான இவர், பரீஸ், லண்டன், பேர்லின் போன்ற நகரங்களில் தமது ஆய்வை மேற்கொண்டு கிறிசு பல்கலைக்கழகத்தில் 1892 இல் எம். டி பட்டத்தைப் பெற்றார். சேவை மனப்பன்மை அதிகம் உடையவரான இவர் 1892ம் ஆண்டிலேயே அமெரிக்கா சென்று 1941ம் ஆண்டு வரைக்கும் பல பல்கலைக்கழகங்களிலும் மருத்துவ நிலையங்களிலும் உலகம் இவரை அறியும் அளவிற்குப் பல சேவைகள் ஆற்றியுள்ளார்.

அடொல்வ்; சிக்மன் புறொய்ட், பவ்லோவ் போன்ற பிரபல உளவியலாளர்களின் சிந்தனையாலும் போக்காலும் கவரப்பட்டாலும் நோயை இனங்காணுவதில் தனிப் போக்கான ஒரு அணுகு முறையைக் கையாண்டார். அதாவது உளவியலையும் உடலியலையும் ஒருங்கிணைத்து உள உயிரியல் (Psychological approach) முறையை உருவாக்கினார் இதன்படி ஒரு நோயாளியின் ஆளுமையை முற்றாக அறிந்த பின்பே குணப்படுத்தும் செயலை ஆரம்பிக்க வேண்டுமென்பது இவரின் கொள்கை

இதற்காக விடயக்கலை (Casestudy) ஆய்வு முறைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தார்.

விடயக்கலை ஆய்வு என்றால் குறிப்பிட்ட ஒரு ஆளையோ, அல்லது ஒரு நோயையோ பிரச்சனையையோ விபரமாகவும் ஆராய்வது என்பதாகும். ஒரு மனநோயாளியைப் பற்றி எடுத்துக்கொண்டால், அவரின் பரம்பரை, சூழல், சமூக பொருளாதார விபரங்கள் உட்பட உணர்வு சார்ந்ததும் உணர்வு சாராததுமான காரணிகளை (Conscious and unconscious factors) கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பது இவரின் வாதம்

பொதுவாக நாம் இக்கருத்தை எடுத்து நோக்கினால் அதிகமான அதாவது தேவையற்ற விபரங்களை நாம் ஒரு விடயத்தை ஆராயும் போது, தீரட்டுவோமாயின் விபரங்களுக்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடக்க நேரிடும்.

அடொல்வ், மனச் சுகாதார இயக்கமொன்றை (Mental hygiene Movement)

கிளிபோட் விற்றிங் ஹாம் என்பவருடன் சேர்ந்து ஆரபித்து நடத்தினார். இந்த இயக்கத்தின் நோக்கம் நோயைக் குணப்படுத்துவது மட்டுமன்றி, உளப்பிணி சார்ந்தநோய்கள் (Psychopathological ills) ஏற்படாமல் சமூக ரீதியாகவும் தனிப்பட்ட ரீதியாகவும் முக்கியமாக எடுப்பதாகும், இம்முயற்சியில் இவர் அமெரிக்க மக்களுக்குப் பெரும் சேவையாற்றினார் என்பதில் சந்தேகமில்லை. வரமுன் காப்பது தான் விவேகமானது.

இவர் ஏராளமான ஆய்வுக் கட்டுரைகளையும் நூல்களையும், வெளியிட்டுள்ளார். பெரும்பாலும் இவரின் ஆய்வுகள் நரம்புப் பிணியியல் (neurology) நோயியல் (Pathology) உளநோயியல் (Psychiatry) உளநலம் (mental hygiene) சார்ந்தவையாகவே உள்ளன இவை அடொல்வ் மேயிரின் அயரா முயற்சியின் பயன் என்றே கூறலாம். இதன் காரணமாக எத்தனையோ கௌரவப் பட்டங்களும் பெற்றுள்ளார்.

உளநோக்கு நடத்தைவாதிகள் (Behaviourists) கொடுத்த பொறிமுறை சார்ந்ததும் குறுகிய நோக்கம் கொண்டதுமான அணுகு முறைகளுக்கு எதிரான புரட்சியாளர்களாக இவரும் இவரது மாணாக்கர்களும் விளங்கினார்கள்.

இருந்தாலும் அமெரிக்காவில் இவரின் அணுகுமுறையை ஒருசில உளவியலாளர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. காரணம் இந்த அணுகுமுறையானது, விபரங்களும் தரவுகளும் அதிகமாகக் காணப்படும்போது ஒரு குறிப்பிட்ட நோயைப்பற்றி மேற்கொள்ளப்படுகின்ற ஆய்வானது போதிய அளவு ஆழமானதாக இருக்காது என்றும், அது மேலோட்டமானதாகவும் (superficial) இருக்குமென வாதிடப்பட்டது.

எவ்வாறாயினும் உளவியலுக்கும் மருத்துவத்துக்கும் அடொல்வ்மேயிரின் பங்களிப்பினை எவரும் குறைவாக எடைபோட முடியாது. அப்படி எடைபோட முற்படுவோர் மன நோயாளிகளாகவே இருப்பர் என இவரின் மாணவர் ஒருவர் கூறுகிறார்.

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

ஆன்மீக உளவியல்

செ அந்தோனிமுத்து OMI M.A
(ஆன்மீக இறையியல்)

எழுத்தாளர் பெருமக்களே, வாசக அன்பர்களே,

“நான்” வாசகர்கள் பலரின் அன்பான வேண்டுகோளுக்கிணங்க “ஆன்மீக உளவியல்” என்ற இப்பகுதியை அறிமுகப்படுத்துகின்றோம். கடவுளைப்பற்றிய அவரின் உண்மைகளுக்குப் புறம்பாக கற்பனை வடிப்பதோ, எம் “சயவிரூப்பு” பக்தி முயற்சிகளுக்கு மேடையமைத்துக் கொடுப்பதோ இப்பகுதியின் நோக்கமல்ல. மாறாக, நாம் எம்மதத்தவராயினும், எம் “இறை அனுபவம்” எவ்வாறு முழுமனித விடுதலைக்கு வித்தாக அமைய முடியும், முழுமையான மனிதவாழ்வுக்கு அடித்தளம் அமைக்க முடியும் என்பதை ஆணித்தரமாகவும், அறிவு பூர்வமாகவும் உங்கள் எழுத்துக்களில் வடித்து, பிறர் வாழ வழிசமைத்துக் கொடுப்பதாகும். எனவே, உங்கள் அற்புதமாக ஆக்கங்களை விரைந்து “நான்” உக்கு அனுப்பிவைப்புகள். உங்கள் ஆக்கங்கள் எப்படிப்பட்ட இயல்பையும் நோக்கையும் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதை தெளிவுபடுத்த “ஆன்மீக உளவியல்” பற்றிய சிறு ஆக்கமொன்றையும் இத்துடன் பரிசீலிக்கின்றோம்.

படைப்பாகிய மனிதனுக்கும், அவனணைப்படைத்தவராகிய இறைவனுக்கும் உள்ள உறவுதான் ஆன்மீகம் என்று இவற்றினைச் சுருக்கமாக சொல்லி விடலாம். மனிதத்தை மறந்து, மனிதப்பண்புகளை துறந்து வாழ்பவர்களை மனிதர்களாகவும் மனிதர்களை புனிதர்களாக வாழ வழிசமைப்பதும் தான் ஆன்மீகம். கடவுளோடு உறவு கொண்டுள்ளவன் கடவுள் வழியில் வாழ்கின்றான். இதனால் கடவுள் வழியில் வாழும்படி எல்லா மதங்களும் கற்றுத்தருகின்றன.

கடவுள் வழியில் வாழும் போது மனிதம் நிறைவை அடையும், புனிதம் அடையும். காரணம் கடவுளின் சயலாகவும், பாவணையாகவும் படைக்கப்பட்டவன் மனிதன். அப்படியானால், இறைமனித உறவிலே ஏற்படுகின்ற விரிசல் மனிதருக்குள்ளும், மனிதர்களோடும் உள்ள உறவிலே விரிசலை உண்டு பண்ணும் என்பதிலே எந்த விதமான ஐயப்பாடுகளும் இருக்கமுடியாது. இந்த உண்மையை எடுத்தியம்பும் ஞானமே ஆன்மீக உளவியல்,

(உயிர் வாழுகின்ற, தன்னை இன்றும் மனிதக்குலத்துக்கு வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் கடவுளைப்பற்றி கற்பனை செய்வதும், கதை விடுவதும், எம் சயவிரூப்பு வெருப்பு பக்தி முயற்சிகளுக்கு)

இவ்வலக வாழ்வை வாழ்ந்து முடிந்த புனிதர்களும் (ஞானிகள்), இன்றும் எம்முடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற புனிதர்களின் கடந்தகால வாழ்விலும் “இருள் சூழ்ந்த கடந்தகால பாவ வரலாறு” இருந்ததை அவர்களும், நாமும் மறந்து விடுவ தில்லை. இது இவர்களின் புனிதத்தன்மையை எந்த விதத்திலும் பாதிப்பதில்லை, மாறாக இன்றைய பாவி நானைய புனிதன் என்று எம்மையும் புனித மனித நிலைக்கு அழைப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகளை எடுத்தியம்புகின்றது.

ஆன்மீகத்தின் அத்திவாரம் எம் வாழ்வின் இறை அனுபவங்களும், இவ்விறைய னுபவங்கள் மனிதஉறவில் ஏற்படுத்துகின்ற நேர்த்தியான தாக்கங்களுமேயாகும். எடுத்துக்காட்டாக அன்னை தீரேசா தான் அனுபவித்த கடவுளை கைவிடப்பட்டவர்களில், நோயாளிகளில் கண்டு களித்ததனால் தன் உடல், பொருள், ஆவி அனைத்தையும் அவர்களுக்காகக் கொடுத்தாள். நல்ல உள்ளம் படைத்தவர்கள்தான் நல்ல ஆன்மீ கத்தையும் கொண்டிருக்க முடியும். இப்படிப்பட்ட கடவுளுக்கும் மனிதருக்கும் உகந்த வாழ்வை வாழ வழிகாட்டுவதே உளவியல் ஆன்மீகம்.

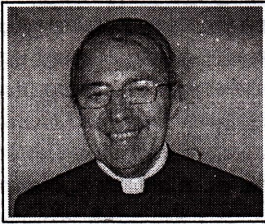
பக்குவப்பட்ட மனிதமே புனிதம். இப்புனித வாழ்வை நாம் கடவுள் மையத்தி லிருந்து தொடங்குகின்றோம். எடுத்துக்காட்டாக நான் வணங்கும் கடவுள் “தன் நண்பர்களுக்காக உயிரை கொடுப்பதைவிட மேலான அன்பு யாரிடமும் இல்லை” என்று போதனை செய்தவர்; அதையே வாழ்ந்தவர்; அதற்காகவே தன் உயிரையே கொடுத்தவர். என் பெலனீனங்களுக்கு அப்பால் சென்று என்னை அன்பு செய்பவர். இந்த அன்பு நம் சொந்த பெலனீனங்களில் வீழ்ந்து கிடப்பதை விட, நம் பெலனீனத் தையே நம் பலமாக்குகின்றது.

நம்மத்தியிலே தங்களை அறிந்தவர்கள், ஏற்றுக்கொண்டவர்கள் கூட, வாழ்வில் சில இக்கட்டான கட்டங்களில் தங்களை ஏற்றுக்கொள்வி தயங்குகின்றார்கள். இவற்றுக் கான காரணங்களைத் தேடுகின்றபோது அவர்களிடத்திலே நம்பிக்கையீனங்கள் நிறைந்திருந்ததை அவதானிக்க முடிந்தது. எனவே இப்படிப்பட்டவர்கள் தங்களைவிட உயர்ந்த சக்தியில் (தெய்வசக்தி) நம்பிக்கை வைத்து கருமமாற்றின், பல இக்கட்டுக் களைத் தாண்டி வாழ்வில் வெற்றியீட்டலாம். ஆக படைப்பு படைத்தவரை எப்பொழுதும் சார்ந்து இருப்பதும், செயற்படுவதும் சிறப்பு. “பால்குடிக்கும் குழந்தையை தாய் மறந்தாலும், நான் உன்னை மறக்கவே மாட்டேன். இதோ என் உள்ளங்கையில் உன்னை நான் பொறித்து வைத்துள்ளேன்” என்று எழுதப்பட்டுள்ள இறைவார்த் தையை நினைந்து, நம்பிக்கை வைத்து காரியமாற்றுகின்றபொழுது நம் பெலனீனங் களைக் கடந்து ஏன் நம் சொந்த பலங்களை மிஞ்சிய நிறைவை வாழ்வில் அடையக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. இவற்றையே ஆன்மீக உளவியல் ஆராய்ந்து நிற்கின்றது.

இன்று கிறிஸ்தவர்கள், இந்துக்கள், முஸ்லிம்கள், பௌத்தர்கள் என்று சமய

அடிப்படையிலே ஆன்மீகம் எளர்ச்சி பெற்று, அச்சமயத்தலைவர்களின் வாழ்வின் வழிகளுக்கு நீர்நற்றி நிற்பதுபோல, பங்கெடுக்கும் ஆன்மீகம், ஈடுபாட்டு ஆன்மீகம், விடுதலை ஆன்மீகம், உளவியல் ஆன்மீகம் என்று ஆன்மீகம் தன் பணியை சிறப்பாகச் செய்து வருவது கண்கூடு. ஆக, இக்கால ஆன்மீகம் மனிதன் தற்கால பல தீர்க்க முடியாத பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வாக அமைந்துள்ளது என்பது தூர நோக்கையோரின் அசையா நம்பிக்கை.

நாம் வாழும் இந்நாட்களில் மிகவும் துன்பியலான நிகழ்வு என்னவெனில்; கடவுளின் சாயலான மனிதம் பெரும்பானவர்களில் மிதிபடுகின்றது. எனவே, தற்கால ஆன்மீகத்தில், கடவுளை மேன்மைப்படுத்த வேண்டியது அவசியமெனினும், மனிதனை மையமாக வைத்துப் பார்க்கும் நோக்கு அழுத்தம் பெறவேண்டும். மனிதருடைய நிறைவான வளர்ச்சியிலே கடவுள் தடைகல்லாக இருக்க முடியாது. மனிதருடைய நிறைவாழ்வே கடவுளுக்கு மகிமையாகும். எனவே, முழுமையான மனித வாழ்வு சம்மந்தமான மனிதர்களின், கடவுளின் பங்களிப்புக்கிடையிலான அழுத்தத்தை சமநிலைப்படுத்துவதும் ஆன்மீக உளவியலின் முழுமையான மனித விடுதலைக்கு வித்துடுவதும், முழுமையான மனித வாழ்வை நோக்கி மனிதர்களை வழிநடத்துவதுமேயாகும்.



எனது உருவாக்கத்திற்கு முழு அளவில் வாயுப்பாக இருக்கும் அமலமரித்தியாகிகளின் உயர் மேலாளர் அதிவன. வில்ஹெம் எர்வாக்கிலிங் அடிகளார் அவர்கள் மார்கழி 12ஆம் நாள் தனது மந்தைகளாகிய இலங்கை வடமாநில அமதிகளையும் அவர்கள் பணியாற்றும் மக்களையும் சந்திக்க வருகிறார். அவர்களை என்னை நேசிக்கும் எனது அன்பு நேயர்களுடன் இணைந்து உளப்பூர்வமாக வருவ வருகவென வரவேற்கின்றேன்.

‘நான்’



உளவியல் சிந்தனையியல்கள்

(Schools of thoughts in Psychology)

அருள்திரு இராசேந்திரம் ஸ்ரீலின்
(Msc.Guidance & Counselling)

அறிமுகம்:

இறையியல், மெய்யியல், சமூகவியல் போன்ற ஒவ்வொரு துறையிலும் பல்வேறு வகையான சிந்தனையியல்கள் (Schools of thoughts) உண்டு. அதாவது ஒரு துறையின் விடயம்பற்றி வெவ்வேறு வகையான கருத்துப்போக்குகள் இடம்பெறுகின்றன. இவை ஒன்றையொன்று தழுவிவதாக, அல்லது ஈடுசெய்வதாக அல்லது எதிரானதாக அல்லது முற்றும் புதிதான ஒன்றாக உருவெடுப்பதுண்டு. ஒவ்வொரு சிந்தனையியலிலும் நல்ல அம்சங்களைக் கொண்டிருக்கும் அதேவேளை குறைகளையும் கொண்டுள்ளன. அந்த வகையில் உளவியல் சிந்தனையியல்கள் ஒவ்வொன்றினதும் நல்ல அம்சங்கள் குறைகள், தனித்துவமான பங்களிப்பு என்பனபற்றி இங்கு நோக்குவோம். அமைப்பாய்விலானது (Structuralism) மனித நடத்தையைப் பகுதி பகுதியாக பகுப்பாய்வு செய்வதை இலக்காகக் கொண்டு விளங்க, செயற்பாட்டியலானது (Functionalism) மனிதர் தம் சூழலுக்குப் பொருத்தப்படைய அவர்களது நடத்தை எவ்வாறு பங்களிப்புச் செய்கின்றத என்பதில் கவனம் செலுத்துகின்றது. நடத்தையியலானது (Behaviourism) மனித நடத்தையில் தூண்டிகள், வெகுமதி, தண்டனை என்பனவற்றி முக்கியத்துவத்தை ஆராய, முழுமைநோக்கியலானது (Gestalt School) மனமானது எவ்வாறு தனக்குக் கிடைக்கும் தரவுகளை ஒழுங்கு செய்து புலக்காட்சியை உருவாக்குகின்றது என்பதை ஆராய்கின்றது. உள்பகுப்பாய்வியலானது (Psychoanalysis) மனித நடத்தையில் மறைநிலை மனத்தின் (அடிமனம் அல்லது நனவிலி) செல்வாக்கினை ஆய்வுப்பொருளாக்க மனிதாய்வியலானது (Humanistic school) மனித வாழ்வில் முக்கிய விடயங்களான உளவியல் தேவைகள், உறவின் முக்கியத்துவம், ஆளுமையை மேம்படுத்தல் என்பனவற்றை தன் கவனக்குவியமாகக் கொண்டுள்ளது. மனித நடத்தைக்கான காரணிகள், உளவியல் பயன்படுத்தவேண்டிய முறையியல் என்பனவற்றிலேயே இச்சிந்தனையியல்கள் ஈடுபாடு காட்டுவதை அவதானிக்கக்கூடியதாக உள்ளது.

1. அமைப்பாய்வியல்: இதனை உளவியலின் தந்தையென்பதும் வில்கெல்ம் வுண்ட்ந்றும் (Wilhelm Wundt) அவரது மாணவர்களும் ஜேர்மனியில் அறிமுகப்படுத்தினர். இதைப் அமெரிக்காவில் பிரபலப்படுத்தியவர் எட்வேட் பி. ரிச்செனர் (Edward B.Titchener). இவரே அமைப்பாய்வியல் என்ற பதத்தை உருவாக்கியவர். எவ்வாறு பௌதிகம், இரசாயனம் என்பன மூலக்கூறுகளையும் அணுவையும்

பகுதி பகுதியாக ஆராய்ந்து அதன் அமைப்பு, செயற்பாடு என்பன பற்றி அறிய முயல்கின்றதோ அவ்வாறே மனித அனுபவத் தொகுதிகளையும் கூறுகூறாக ஆராய்ந்து அதுபற்றி ஆழமான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதே இவ்வகைச் சிந்தனையியலின் அடிப்படைக் கருத்தாகும். மனத்தின் அமைப்பை அறிவதற்கு மனிதப் பிரக்ஞையைக் கூறுகூறாக ஆராய்வதே வழியென்று கருதினர்.

அவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட மனித அனுபவத்தை அதன் பகுதிபகுதியாக ஆராய்ந்து புதிய உண்மைகளை வெளிக்கொணர முயன்றனர். இதற்காக அவர்கள் சுவை என்ற அனுபவத்தை அதன் பல்வேறு வகையாகப் பிரித்து ஆராய்ந்தனர். உ-ம். இனிமை, புளிப்பு, சுவர்... இதில் இச்சுவையை அனுபவித்தவர்கள் தம் அனுபவத்தை விபரிக்குமாறு கேட்பார். அவர்கள் கூறும் பதிலைத் தொகுத்துச் சுவைபற்றிய புதிய உண்மை வெளிக்கொணரப்பட்டது.

இவ்வகை உளவியலாளர்கள் தம் ஆய்வுக்கென அகநோக்கல் முறையைப் பயன்படுத்தினர். அகநோக்கு முறையென்பது ஒருவர் தன் அனுபவத்தை மீளநினைவிற்குக் கொண்டுவந்து அவற்றை முறைப்படி பதிவு செய்தலாகும். இது பயனுள்ள தகவல்களைப் பெறும் வழியாக அமைகின்றது. இம்முறையைப் பயன்படுத்தாது மனித அனுபவங்கள் சிலபற்றிய தகவல்களைச் சேகரிப்பதோ அவைபற்றிப் புதிய உண்மைகளை வெளிக்கொணர்வதோ இயலாத விடயமாகி விடுகின்றது. அந்த வகையில் தியானம், ஆழ்துயில்நிலை, போதைப்பொருளின் விளைவு, பிரச்சினை மனதுள் தீர்க்கப்படல், மனநிலைகள் என்பனவற்றைப் பற்றி ஆராய்வதற்கு அமைப்பியல் சிந்தனைமுறை நல்லதொரு பங்களிப்புச் செய்துள்ளது. இம்முறையின்றி இவை பற்றி அறிய முடியாது. ஆனால் இதனைச் சிறந்த முறையென்று கொள்ளவும் முடியாது.

2. செயற்பாட்டியல்: அமைப்பாய்வியலானது வெறும் பகுப்பாய்வாக அமைவதைப் பல உளவியலாளர் கடுமையாக எதிர்த்தனர். உளவியல் துறையானது அமைப்பாய்வியலின் கீழ் வளர்வதுபற்றி வில்லியம் ஜேம்ஸ் (1942-1910) கடும் அதிருப்தியடைந்தார். இவரது கருத்துப்படி மனித நடத்தையைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமாயின் அகநோக்கிற்கு அட்பால் சென்று நடத்தையை அவதானிப்பது மிகமுக்கியம். ஜேம்ஸின் கருத்துப்படி மனித மனமானது தன் சூழலுக்குப் பொருத்தப்படாடையும் வண்ணம் எவ்வாறு செயற்படுகின்றது என்பது பற்றி ஆராய்வதிலேயே இவர் முக்கிய கவனம் செலுத்தினார். அதுவது நடத்தையை அதன் வாழ்வியல் பயன்பாடு (function) என்ற கோணத்தில் ஆய்வுக்குட்படுத்தவேண்டுமெனக் கருதிச் செயற்பட்டார்.

பரிணாமக்கொள்கையின் தந்தையான டார்வினது கருத்துப்படி ஒரு உயிரியில் எவையெல்லாம் அதன் உயிர்வாழ்தலுக்குப் பங்களிப்புச் செய்கின்றதோ அவையே காலத்தால் அழியாது நிலைத்து நிற்கின்றது. மாறாக எவையெல்லாம்

அவ்வாறு பங்களிப்புச் செய்யவில்லையோ அவையெல்லாம் காலப் போக்கில் அழிவடைந்தன. இக்கொள்கையைத் தழுவி, வில்லியம் ஜேம்ஸ், உயிர்வாழ் வதற்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் உளவியல் அம்சங்களே காலம் காலமாகக் கடத்தப்படுகின்றது என்ற ஊகத்தை உருவாக்கினார். அந்த வகையில் மனித னில் பிரக்கை உருவாகித் தொடர்வதற்குக் காரணம் அது மனித நடத்தையை நெறிப்படுத்தும் செயற்பாடு கொண்டதாக விளங்கியமையாலேயாகும். பிரக்கை யின் செயற்பாடுபற்றி இவர் ஆராய்ந்ததனாலேயே இவரது சிந்தனையியல் செயற்பாட்டியல் எனப்பட்டது.

மனிதர்கள் பழக்க வழக்கங்கள் கொண்டிருத்தல் அவர்கள் தம் சூழலுக்குப் பொருத்தப்படடையும் முறையே என்று கூறினார். இத்தகைய இவரது சிந்தனை யானது உளவியல்துறையை கற்றல் செயற்பாடுபற்றி முக்கிய கவனம் செலுத்த வைத்தது.

இவரது கருத்துப்படி பிரக்கை என்பது என்றும் மாறிக்கொண்டு தொடர்ச்சியாப் பாய்ந்துகொண்டிருக்கும் உருவங்கள், உணர்ச்சிகளே என்று கண்டார். பிரக்கை யானது (consciousness) அதன் ஆற்றோட்டமுறை (streaming), அசைவுத்தன்மை (fluidity) என்பவற்றின் அடிப்படையில் ஆராயப்படவேண்டுமேயன்றி அதனை வெறும் சடப்பொருள்போன்று பகுதி பகுதியாக ஆராய்வது பொருத்தமற்ற முறையெனக் கருதினார். உயிரற்ற வெறும் கூறுகள் அல்ல என்பதால் அமைப்பாய்வியலாளர்கள் கூறுவதுபோன்று மனித அனுபவத்தைப் பகுதி பகுதியா நோக்க முடியாது என்று வலியுறுத்தினார்.

செயற்பாட்டியலாளர்கள் சிந்தனை, புலக்காட்சி, பழக்கங்கள், உணர்ச்சி, உயிர்பிழைத்தல் போன்ற மனித நடத்தைகள் பற்றிய ஆய்வை மேற்கொண்டனர். அதாவது மனித மனத்தை அதன் பிரயோகப் பயன்பாட்டின் அடிப்படையில் ஆராய்ந்தனர்.

ஜேம்ஸ் தன் ஆய்வில் மிருகங்களின் நடத்தையை ஆராய்வதையும் உளவியலின் முக்கியமாகக் கருதிச் சேர்த்தார். இதனால் உளவியலை மனித நடத்தை என்ற வட்டத்திற்கு அப்பால் நகர்த்தி மிருகங்களின் நடத்தையையும் ஆராய்தல் பற்றிய ஒரு விஞ்ஞானம் என்ற நிலைக்கு உயர்த்தினார். அத்தோடு சமய அனுபவங்கள், நலமற்ற நடத்தைகள், இன்னும் பல முக்கிய விடயங்களையும் தம் ஆய்வுப் பொருளாகக் கொண்டார். மேலும் செயற்பாட்டியலாளர்கள் கற்றல் செயற்பாடு, கற்பித்தல், வகுப்பு நடத்தை இயங்கியல் போன்ற கல்வி உளவியல் விடயங்களை ஆராய்வதனை ஊக்குவித்தது. அவ்வாறே கைத்தொழில் உளவியல் கற்றலையும் ஊக்குவித்தது. அதாவது மனிதர்கள் தம் தொழிலின்போது எவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றனர் என்பதை ஆய்வுப் பொருளாக்கினர்.

3. நடத்தையியல்: செயற்பாட்டியல்வாதிகள் உளவியலை மனம் அல்லது பிரக்ஞை அனுபவமென வரையறை செய்வதை ஜோன் பி. வற்சன் (John. B. Watson-1875-1958) எதிர்த்தார். அகநோக்கு விஞ்ஞானத் தன்மையற்றது. எனவே அது முற்றாக நிராகரிக்கப்படவேண்டும் என்று கூறினார். அதாவது மேற்குறிப்பிட்ட இரண்டு சிந்தனையியலையும்விட முற்றும் புதிதான ஒரு சிந்தனையியலை அறிமுகம் செய்தார். அதாவது அவதானத்திற்குப்படுத்தக்கூடிய நடத்தைகளை ஆராய்வதே உண்மையான விஞ்ஞானமாகும் என்று கருதினார். உளவியல் உண்மையான ஒரு விஞ்ஞானமாக உருவெடுக்க வேண்டுமெனில் ஏனைய விஞ்ஞானங்கள்போன்று இதனதும் ஆய்வுப்பொருளான மனித நடத்தைகள் பகிரங்க ஆய்வுக்கு உட்படுத்தக்கூடியதாக அமையவேண்டுமென இவர் கருதினார். இதனால் இவர் மனித நடத்தையில் தூண்டி-துலங்கல் பற்றி ஆராய்ந்தார். விஞ்ஞான உளவியலின் வளர்ச்சியில் இவரது செல்வாக்கு 1920களில் மிகவும் காத்திரமானதாக அமைந்திருந்தது. இவரது காலத்தில் ரஷ்ய விஞ்ஞானியான இவான் பவ்லோவ் (Ivan Pavlov. 1849-1936) நிபந்தனைக் குட்பட்ட நடத்தைபற்றி ஆய்வு மேற்கொண்டிருந்தார். அதாவது ஒரு தூண்டியானது இன்னொரு நடத்தையோடு இணைத்து நோக்குவதன் மூலம் புதிய துலங்கள் நடத்தை ஏற்படுத்தப்படுகின்றது என்ற கருத்தை வெளியிட்டார். அவரது கண்டுபிடிப்புகள் வற்சனின் சிந்தனையில் செல்வாக்குச் செலுத்தியது. பவ்லோவின் கருத்துப்படி மனிதரது எல்லா நடத்தைகளும் நிபந்தனைக் குட்படுத்தப்பட்டவையாகும். அவனது நடத்தைகளுக்கு சூழல் சக்திகள் உருக்கொடுக்கின்றன என்றுரைத்தார்.

ஈ.எல். தோண்டைக் (E.L.Thorndike. 1874-1949) எலிகளில் ஆய்வு நடத்தினார். அதன் அடிப்படையில் தவறுவிட்டுக் கற்றல் (trial and error learning) என்ற சிந்தனையை வெளிப்படுத்தினார். உயிரியானது தன் செயலுக்கும் வெகுமதிக் குமிடையே தொடர்பைக் காணும்போது அது அந்நடத்தையைத் தொடர்கின்றது. மாறாக அது தண்டனையைத் தொடர்புடுத்திக் காணும்போது அந்நடத்தையைக் கைவிடுகின்றது என்றார். இவரது கருத்துப்படி மனித நடத்தையானது அதன் விளைவால் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. அதாவது ஒரு நடத்தைக்கு வெகுமதியளிக்கின்றபோது அந்நடத்தை தொடர்கின்றது. மாறாக ஒரு நடத்தைக்கு தண்டனை கிடைக்கின்றபோது அது நிறுத்தப்படுகின்றது என்ற கருத்தை முன்வைத்தார்.

நடத்தையியலைப் பிரபலப்படுத்திவார்களில் பீ.எவ். ஸ்கின்னரும் (B.F.Skinner) முக்கியமானவர். இவர் மனித சமுதாயத்தை வெகுமதி தண்டனை என்பனவற்றால் நெறிப்படுத்த முடியும் என்ற கற்பனை வாதத்தை முன்வைத்தார். அதாவது சமுதாயத்திற்குப் பயனளிக்கக்கூடியதும் திருப்தியடைந்திருப்பதுமான மக்களை உருவாக்க வெகுமதி, தண்டனை என்பனவற்றைப் பயன்படுத்தலாம் என்ற கருத்தை முன்வைத்தார். இவரது சிந்தனை தீவிர நடத்தையியல் (Extreme behaviourism) எனப்பட்டது. ஆனால் இது கடும் எதிர்ப்புக்குள்ளானது.

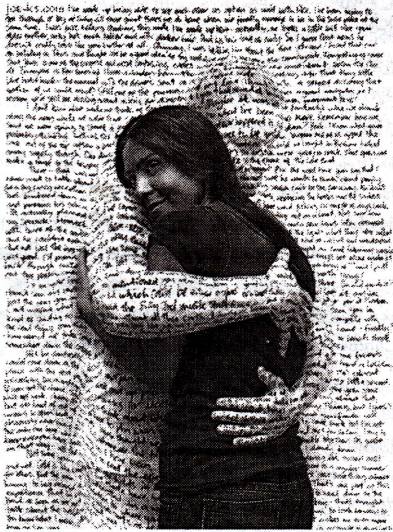
- தொடரும்

உளவியல் கல்வி

கற்றறிதல்

(LEARNING)

கற்றல் என்பது மனிதனின் நடத்தைகளில் ஒன்றாகும். கற்றல் என்பது பாடசாலைப்படிப்பை மட்டும் கருத்தில் கொள்ளக் கூடாது. முதிர்ச்சியடைதல், குறிக்கோள், சமூக நடத்தை, ஆளுமை போன்ற அம்சங்களும் கற்றறிதலினால் அடங்கின்றது. உதாரணமாக ஒரு பிள்ளை தன்னை சுற்றியுள்ள உலகை புரிந்து கொள்ள கற்கின்றது. அதேபோல் பெரியோரின் எதிர்பார்ப்பிற்கேற்ப தன் நடத்தையை மாற்றியமைக்கவும் கற்றுக்கொள்கிறது. முன்னைய அனுபவத்தின் அடிப்படையிலே, ஒரு மனிதனின் நடத்தையில் ஏற்படும் நிரந்தர மாற்றத்தையே கற்றல் என வரையறை செய்யலாம்.



கற்றலை அறிந்து கொள்ளும் முயற்சியில் ஆரம்ப உலவியலாளர்கள் அதனுடைய வழிமுறைகளை இலகுவான பதிலாக பிரித்தார்கள். இவ்வாறு பார்க்கப்பட்ட ஆரம்பகால கோட்பாடுகளுள் ஒன்று தொடர்புக் கொள்கையை அடிப்படையாக கொண்டுள்ளது. உதாரணமாக நெருப்பையும் எரித்தலையும் எடுத்துக்கொள்வோம். நெருப்பைக் கண்டவுடன் நாம் அங்கே எரிதல் எனும் செயல் நடைபெறவதையும், எரித்தலை கண்டவுடன் நெருப்பு எனும் காரணி அங்கு செயற்படுவதையும் நாம் தொடர்புபடுத்தி கூறுகின்றோம். இதேபோல் இரண்டு சம்பவங்களுக்கிடையில் ஒரு புதிய தொடர்பை உருவாக்குவதே கற்றலில் அடிப்படையான முறையாகும். மேலும் உளவியலாளர்கள் இவ்வகையான தொடர்புகளை வேறுபடுத்திகாட்டுகிறார்கள். அவையாவன:-

1. நெறிப்படுத்திய இயைபாக்கம் (Classical Conditioning)

2. தொழில் இயைபாக்கம் (Operant Conditioning)

நெறிப்படுத்திய இயைபாக்கத்தில் ஒரு உயிரின் இரண்டு தூண்டல்கள் (Stimuli) ஒருமுகப்பட்டு தொழில்ப்படுவதை கற்கின்றது. உதாரணமாக தாயின் மார்க்பை காண்கின்றது அதே நேரத்தில் பாலின் கவையை அதனுடன் தொடர்வுபடுத்திக் உணர்ந்து கொள்ளிறது. இங்கு மார்க்பு என்கின்ற பிறிதொரு தூண்டல் ஒருங்கே செயல்படுவதை காணலாம்.

வழமையாக நாய் உணவை கண்டவுடன் உமிழ்நீரை சுரக்க ஆரம்பிக்கும். இது நாய்க்குரிய துலங்கற் (Response) செயற்பாடாகும். (ஒரு சில தந்திர விளையாட்டுக் களைப் பழக்குவதன் மூலம் அந்த நாயை நெறிப்படுத்திய இயைபாக்கத்துக்குப் பயன்படுத்த முடியாது.) இதனை அடிப்படையாக கொண்டு ரஷ்ய உளவியலாளர் பவ்லோவ் நெறிப்படுத்திய இயைபாக்கத்தை விளங்கப்படுத்த ஒரு பரிசோதனையை மேற்கொண்டார்.

போல் பவ்லோவின் பரிசோதனை:

முதலில் பரிசோதனைக்காக ஒரு நாய் ஆயத்தப்படுத்தப்படுகின்றது. முதல் நடவடிக்கையாக அந்த நாய் தாயை ஒரு சத்திரசிக்ச்சை செய்யப்படுகின்றது. அச்சிக்ச்சையின் மூலம் நாயின் உமிழ்நீர் சுரப்பி செய்யப்படுகிறது. அச்சிக்ச்சையின் மூலம் நாயின் உமிழ்நீர் சுரப்பி (Salivary gland) யுடன் ஒரு குழாய் (a Capsule) பொருத்தப்பட்டு அதனுடாக உமிழ் நீர் வெளியில் வருமாறு இணைக்கப்படுகிறது. அதனுடன் சேர்ந்து வெளிவரும் உமிழ்நீரை அளவிடும் கருவியொன்றும் அருகே பொருத்தப்படுகிறது. இவ்வாறாக ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட அந்த நாய் ஒலி உட்புக முடியாத (Sound Proof) ஒரு ஆய்வுக் கூடத்திற்குள் பன்முறை கொண்டுவரப்பட்டு பரிசோதனைக்கு ஏற்ற முறையில் சில பயிற்சிகள் கொடுக்கப்பட்டது. ஏனெனில் பரிசோதனையில் சரியான வழிமுறைகளுக்கு ஏற்ப அந்த நாய் ஒத்துழைப்பு கொடுக்க வேண்டும். அல்லாவிடில் புதிய சூழ்நிலைக்கேற்ப பழக்கப்படாததால் பிழையான தரவுகளுக்கு இட்டுச் செல்லப்படலாம். இதே வேளையில் பரிசோதனையின் போது நாய்க்கு உணவுப் பொருள்கள் கொடுப்பதற்கு தொலைக்கட்டுபாட்டு கருவியும் (Automatic Mechine) உமிழ்நீரினை அளவீடு செய்வதற்கு தன்னியக்கக் கருவியையும் ஆய்வுக்கூடத்தில் ஏற்ற முறையில் அமைத்தார்கள்.

இப்பொழுது பரிசோதனை ஆரம்பமாகின்றது. ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட நாய் மேசை யொன்றின் மீது நிற்க வைக்கப்பட்டு கட்டி வைக்கப்படுகிறது. இதன் பின்னர் நாயினை நோக்கிவெளிச்சம் போடப்படுகிறது. அப்பொழுது நாய் சிறிது தூரம் நகர்ந்தது. ஆனால் உமிழ்நீரினை சுரக்கவில்லை. இதன் பின்னர் உணவுகட்டு கொடுக்கப்பட்டது. அப்பொழுது ஒவ்வொரு முறையும் உணவு கொடுக்கப்பட்டபொழுது வெளிச்சமும்

கொடுக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு பல தடவைகள் செய்யப்பட்ட பின்னர் வெளிச்சம் மட்டும் நாயை நோக்கி பாச்சப்படுகிறது. ஆனால் உணவுகொடுக்கப்பட வில்லை. அப்பொழுது வெளிச்சம் கொடுக்கப்பட்டவுடனேயே அந்த நாய் உமிழ்நீரை பெருமளவும் சுரக்க ஆரம்பித்தது. அதாவது அந்த நாய் உணவு எனும் தூண்டலுக்கு பதிலாக வெளிச்சம் எனும் அதனோடு சம்மந்தப்படாத பிரிதொரு தூண்டலுக்கு உமிழ்நீரை சுரக்க ஆரம்பித்து விட்டது. இது கற்றலினுள் அமைந்த ஆக்க நிலையற்ற துலங்கல்கள் (Conditioned Response) ஆகும். இவ்வாறாக கற்றலில் மூலம் புதிய தூண்டல்களுக்கு உயிர்களை இட்டுச் செல்லலாம்.

கற்கும் ஆற்றலை அதிகரித்தல்:

கற்கும் செயல் முறையில் திறம்பட முன்னேற்றம் தேவைப்படும் காரணிகள் பலவாகும். அவற்றில் ஆர்வம் (Intrest) உணக்கிவித்தல் (Motivation) செயல் தூண்டல் (Incentive) என்பன முக்கியமானவையாகும்.

உணக்கிவித்தலானது ஒருவனது உள் மனதிலிருந்து எழுவதாகும் அதே நேரத்தில் செயல் தூண்டலானது வெளித்தூண்டலினால் பெறப்படுகின்றது.

திட்டமிடலும் வேலையும் (Planning and work)

எந்த ஒரு வேலையிலும் மிக கஸ்டமாக இருப்பது அதனை ஆரம்பிப்பதேயாகும், இதற்கு காரணம் சோம்பலேயாகும். எனவே வேலையை ஆரம்பிப்பதற்கு அந்தச் சோம்பலைவெற்றி கொள்ள வேண்டும். எந்தவொரு வேலையிலும் நாம் சுறுசுறுப்பு மிக்க ஒரு காலத்தைக் கொண்டு வருதல் மிகவும் அவசியமாகும். ஏனெனில் சில குறுக்கீடுகள் மூலம் நாம் இழந்து போகும் பயன் உறுதிகளை இவ்வாறான சுறுசுறுப்பு மிக்ககாலப்பகுதிகளை மீண்டும் மீண்டும் ஆரம்பிப்பதன் மூலம் மீள்பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஒருவன் தனது வேலையை புத்துணர்வுடன், உடல் உறுதியுடன் ஆரம்பிப்பது முக்கியமானது. வசதியான காலங்களில் ஒரு மணித்தியாலம் அல்லது இரு மணித்தியாலங்களை ஒதுக்கி மன அிக்கறையுடன் வேலை செய்வது விரும்பத்தக்கது. இவ்வாறான நேரங்களில் தொடர்ந்து வேலையை ஆரம்பிப்பதற்கு முதல் சிறிது நேரம் ஓய்வு அவசியமாகும். கற்றலினுள் புத்துணர்வையும் விழிப்பையும் பேணிப் பாதுகாக்க ஒருவனுக்கு போதிய அளவு உறக்கமும் ஓய்வு நேரமும் பொழுதுபோக்கும் முக்கியமானதாகும்.

கற்றலுக்கு தேவையான காரணிகள்:

(a) உள நோக்கம்

கற்கும் போது உளநோக்கத்துடன், கவனத்துடன் பயின்றால் மனதில் பதிவு தெளிவானதாகவும் (Clear) திருத்தமானதாகவும் (Accurate) இருக்கும்.

(b) மீளாய்வு :

கற்றலின் மின் கற்ற பாடத்தை மீளாய்வு செய்து கொள்ளல் ஒரு மாணவனுக்கு அவசியமானது. ஏனெனில் அவ்மீளாய்வின் மூலம் மனதில் பதிந்திருப்பதையும் மனப்பாடம் செய்தவற்றையும் ஞாபகப்படுத்தி கொள்ள உதவுகின்றது.

(c) மேலதிக முயற்சி:

ஒரு மாணவன் தனது வழமையான கற்றல் முறையோடு சேர்த்து மேலும் பலமே லேதிகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், அதாவது படிக்கும் பாடம் தொடர்பான வேறு பயன் உள்ள புத்தகங்களை வாசித்தல், சக மாணவிகளுடன் பயனுள்ள விதத்தில் பாடங்களைப் பற்றி கலந்துரையாடல் போன்றவை விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். அதே நேரத்தில் நாம் படித்தவற்றை விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும் மேலும் பதியவைப்பதற்கு சிறந்த வழி திரும்ப எழுதிப்பார்த்தலேயாகும்.

பெக்கன் என்ற அறிஞர் கூறுகிறார்: வாசிப்பு பூரணமான மனிதனையும், கலந்துரையாடல் செயல் விரிவுடைய மனிதனையும் எடுத்து சரி நுட்பமான மனிதனை உருவாக்குகிறது.

(d) வேலை திட்டமிடல் (Plan work)

கற்றலுக்கும் அதனை மீளாய்வு செய்வதற்கும் போதியளவு நேரத்தை ஒதுக்குதல் மிகவும் அவசியமாகும். அத்தோடு கற்றவை மனதில் பதிவதற்கு நேர இடைவெளி கொடுத்தல் முக்கியமாகும்.

இவ்வாறான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் கற்றலில் முன்னேற்றம் அடையலாம்.

நேயர்களே! தற்போது வெளியாகியுள்ள 'நான்' உளவியல் சஞ்சிகை மற்றும் தொடர்ந்து வெளியாகும் மலர்களை JS Graphics. இல. 300, பிரதான வீதி, யாழ்ப்பாணம் எனும் இடத்திலும் பெற்றுக்கொள்வதற்கான வசதிகள் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன என்பதனை தங்களுக்கு அறியத்தருகின்றோம்.



மௌனவர் பக்கம்

தீர்மானம் எடுத்தல்

K.Sureka
Valanpuram

நமது வாழ்கையில் கல்வி, தொழில், நட்பு, காதல், திருமணம், குடும்ப வாழ்வு என்ற பல்வேறு விடயங்களில் பல வகையில் தீர்மானங்களை எடுக்கின்றோம். வாழ்க்கையில் நாம் எடுக்கும் தீர்மானங்கள் எமது வாழ்வின் அடுத்து வரும் வாழ்வின் கட்டங்கள் எவ்வாறு அமையும் என்பதை நிர்ணயிக்கின்றன. உயர்ந்த மதிப்பீட்டு அடிப்படையில் சரியான தீர்மானங்கள் எடுப்பது முக்கியமானது. அத்தோடு சரியான நேரத்தில் விளைவுகளை மதிப்பீடு செய்தபின் எடுக்கின்ற பொழுது அத்தீர்மானம் வளர்ச்சிக்கு இட்டுச்செல்கின்றது. தீர்மானங்களை நேர்மை, துணிவு, முன்யோசனை போன்றவற்றின் உதவியுடன் எடுக்கின்ற பொழுது நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மை பயக்கும்.

தவறான தீர்மானங்கள் எதிர்காலத்தில் குறுகிய கால அல்லது நீண்டகால பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தவல்லது. தீர்மானம் எடுத்தலில் தேர்ச்சியானது, அனுபவம் ஏற்பட சிறப்பானதாக அமையத்தொடங்கும். சில வேளைகளில் கடந்த காலத்தில் தவறான தீர்மானங்களை எடுத்திருந்தால் அவற்றை எண்ணிவருந்தி எதிர்காலத்தை சீரழிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். கடந்த காலத் தவறுகளிலிருந்து புதிய பாடங்களை கற்று அவற்றை மனதில் நிறுத்தி நல்ல தீர்மானங்களை எடுக்க முயற்சிப்பது ஒளிமயமான எதிர்காலத்திற்கான கதவுகளைத் திறந்து விடுவதாக அமையும்.

கல்வியில் அல்லது தொழிலில் ஒரு தீர்மானம் எடுக்கின்ற பொழுது முதலில் தனது இலட்சியம், விருப்பு, கல்வியில் வெளிப்படுத்தப்பட்ட தன் திறமைகள் என்பவற்றை கவனத்தில் எடுத்து தீர்மானம் எடுத்தலே நல்லது

சுய விருப்பு, இலட்சியம் என்பனவற்றைக் கைவிட்டு வேறு நபர்களின் விருப்பம் அல்லது அழுத்தம் காரணமாக தீர்மானம் எடுக்கும் பொழுது மன அதிருப்தியையும் தோல்வியையும் தரக்கூடும். விருப்பமும் இலட்சியமும் இருந்தால் போதாது. அதற்கு ஏற்ற உடத் திறன்கள் உள்ளனவா? என்பதை கல்வியில் பெற்ற புள்ளிகளின் அடிப்படையில் தீர்மானம் செய்தல் வேண்டும்.

வாழ்க்கைத் துணையாளரைப்பற்றிய தீர்மானம் எடுக்கும்போது “கண்டதே காதல் கொண்டதே கோலம்” என்று உணர்ச்சியின் வழி செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தீர்மானம் எடுக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

1. சுய அறிவையும், அனுபவத்தையும் முதலில் கருத்தில் எடுத்தல்.
2. குறிப்பிட்ட தீர்மானத்தை எடுக்கின்ற பொழுது, செயற்படுத்துகின்ற பொழுதும் துணிவு, அர்ப்பணம், என்பவை மிக அவசியம்.
3. இயலுமானவரை எவரையும் பாதிக்காத விதத்தில் தீர்மானம் எடுக்க வேண்டும்.
4. எடுக்கப் போகும் தீர்மானத்தால் ஏற்படப்போகும் சாதக பாதகமான விளைவுகளைச் சிந்தித்து அதற்கான முடிவு செய்தல் வேண்டும்.
5. பகுத்தறிவு ரீதியாக சாதகமான முடிவை எடுத்தாலும், கடவுளோடுள்ள உறவாடலின் போதோ ஆன்மாவின் குரல் (உள்ளுணர்வு ரீதியில்) எதைச் சொல்கிறதோ அதற்கு செவிமடுத்து தீர்மானத்தை அல்லது செயற்படுத்தலை நடைமுறைப்படுத்துவது நல்லது.
6. விடயத்தின் முக்கியத்திற்கு ஏற்ப கால அவகாசம் எடுத்து தீர்மானம் எடுப்பது நல்லது.

தீர்மானம் எடுக்கும் போது ஏற்படும் தவறுகள்

1. தீர்மானம் எடுக்கும் முறையை அறியாதிருத்தல்.
2. தீர்மானம் எடுக்க தயங்குதல்.
3. பொறுப்பற்ற முறையில் தீர்மானம் எடுத்தல்
4. தீர்மானம் எடுத்தலை பிற போடுதல்
5. தான் தீர்மானம் எடுக்காது பிறரிடம் அப்பொறுப்பை விட்டு விடல்
6. தீர்மானம் சுயமாக எடுக்கும் போது
 - 6.1 தேவையான முழுத்தகவல்களையும் சேகரிக்க தவறுதல்
 - 6.2 சேகரித்த தகவல்களை மனதில் நிலை நிறுத்திவைக்க தவறுதல்
 - 6.3 சேகரித்த தகவல்களில் முக்கியமான தகவல்களை கருத்திலெடுக்க தவறுதல்
 - 6.4 சுயவிருப்பு வெறுப்பினடிப்படையில் மட்டும் தீர்மானம் எடுத்தல்
 - 6.5 உணர்ச்சி வசப்பட்ட குழப்பமான நிலையில் தீர்மானம் எடுத்தல்
- 7 எடுத்த தீர்மானத்தை நடைமுறைப்படுத்த தயங்குதல் அல்லது தவறுதல்.

நட்புறவு

ராஜ்குமார் நிறோஜா
வாழ்வினியல் பாயிற் சி மையம்
பண்டியன்தாழ்வு

“பூப்பூவா பூத்திருக்கும் பூமியிலே ஆயிரம் ஆயிரம் பூவிலே சிறந்த பூ தான் நட்பு”

நட்பு என்பது மனிதர்களிடம் இருக்கவேண்டிய பூ. உண்மையான வளர்ச்சிக்கு உணவுமட்டும் போதாது. உண்மையான அன்பு, பாசம், அரவணைப்பு, ஆறுதல் ஆகியன இருக்கும். இந்த நான்கும் நட்பு என்ற இலக்கணத்தில் இருக்கின்றது. நாங்கள் வாழ்கின்ற ஒவ்வொரு நாளுமே நட்பு வேண்டும். சாதி, மதம், இனம் இவை அனைத்தையும் கடந்து வாழ்வதுதான் நட்பு; நம்பிக்கை என்ற ஒன்றில் தான் நட்பு வளர்கின்றது.

**ஆழமான உறவை வளர்க்க
சில வழிகள்**

- நண்பனை அல்லது நண்பியை மகிழ்விக்க சின்னச் சின்ன செயல்கள் செய்ய வேண்டும்
- எதையும் மறைமுகமாக அல்ல, மாறாக நேரடியாக பேச கற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்
- நண்பன் அல்லது நண்பி பிழையான காரியம் செய்தால் சுட்டிக் காட்டி அவரை திருத்த முனைய வேண்டும்

நட்பு என்ற வார்த்தைக்கு வாக்குறுதி முக்கியமானது. அமைதியான நிலையிலே நாம் ஆழப்பட ஒருவாக்குறுதி, என்னில் உள்ள குறையை சொல்ல ஒரு வாக்குறுதி, என்னையே உன்னிடம் ஒப்படைக்க ஒரு வாக்குறுதி. இவ்வாறு நட்பில் வாக்குறுதி மிகுந்து காணப்படுகிறது. இதனால் நட்பை ஞானி மட்டும் தேடுவான். முட்டாள்தனம் அடைப்பற்றி கவலைப்பட மாட்டான். ஏனெனில் வாக்குறுதியை முட்டாள்தனம் காப்பாற்றமாட்டான்.

நட்பின் இரண்டு வகை

- 1) ஆழமான உறவு
- 2) பலவீனமான உறவு

ஆழமான உறவு:-

நட்பு ஆழத்தில் வேருன்றி இருந்தால் சந்தேகம் வந்தாலும் தவறான எண்ணம் வந்து உறவை பிரிக்காது. நான் என் நண்பியோடு ஆழமான உறவை ஏற்படுத்தி கொண்டுள்ளேன். யாராவது வந்து உன் நண்பி இப்படிப்பட்டவன் என்று சொன்னாலும் நான் நம்ப மாட்டேன் அப்படி தவறான செயலைப் புரிந்தாலும் திரும்பவும் முற்று முழுதாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் மன்னிக்க வேண்டும் முக்கியமாக அன்பு செய்ய வேண்டும்

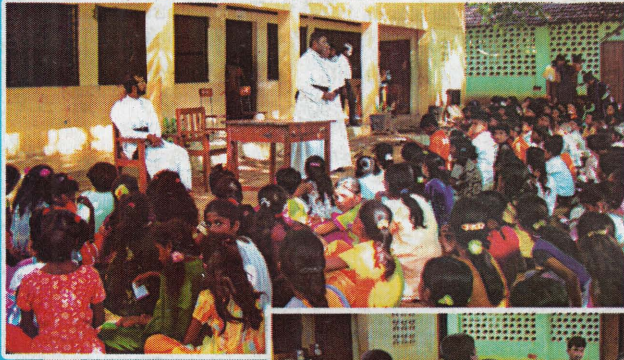
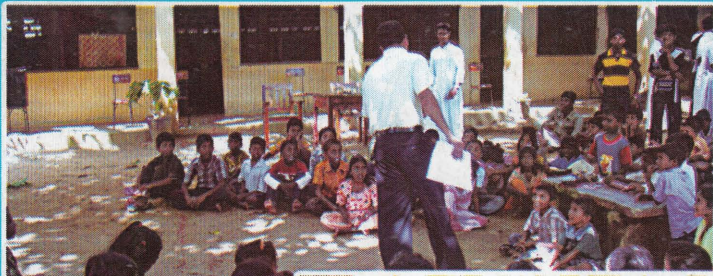
பலவீனமான உறவு:-

இந்த உறவு நட்பில் இருந்து அகற்றப்பட வேண்டியதொன்று ஏனெனில் நட்பின் வரவில்லக்கணத்திற்கு இது அப்பால் பட்டது. எனவே நண்பன் அல்லது நண்பி

துயரம் தன்னில் இணையிரியான் துணையாய் நின்று தோள் தருவான் உயிரும் தந்து உயிர் காப்பான் உத்தமன் அவனே உயர் நண்பன்

உள்ளே

○ இளையோர்களே சிந்தியுங்கள்....	சண்முகலிங்கம் சதீஸ்	02
○ மாணவர்கள் கற்றல் சம்மந்தமாக ...	T.Srikamalanthan	09
○ ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பது...	யோசப் பாலா	14
○ பயம்	M.Patrick Prasanth OMI	17
○ நான் உருவாக ...	அருட்சகோ. றமேஸ் அ.ம.தி	20
○ மகத்தான மன்னிப்பு	Kalista sivagnanam	25
○ எமது கற்றலும் எமக்குள்ளே ஊக்கமும்	Emmanuvel E.Mary	27
○ உளவியலும் மனித வர்க்கமும்	V.Arulchelvan	29
○ குடும்ப மகிழ்ச்சியின் இரகசியம்	Rubinsala Joseph Angelo	31
○ சமநிலையான மனநிலை வேண்டும்.	சகோ. S. வரதன் குருஸ் அமதி	33
○ வழிகாட்டுவோமா?	A.Mary Judita	35
○ தலமைத்துவம் - ஓர் உளவியல் கண்ணோட்டம்	ஜெ. எல்மோ அருள்நேசன்	37
○ சிறுவர் துன்பிரயோகம்...	பா.கோபி	41
○ உணர்வு....	நெடுமாறன்	47
○ ஏக்கம் ஏனோ ?	துசியந்தன்	48
○ எல்லோருக்குள்ளும்	இ.ஜெயபாலன்	50
○ அடொல்வ் மேயிர்		51
○ ஆன்மீக உளவியல்	செ அந்தோனிமுத்து OMI M.A	53
○ உளவியல் சிந்தனையியல்கள்	அருள்பணியாளர் இரா.ஸ்ரீலின்	56
○ உளவியற் கல்வி - கற்றறிதல்		60
○ தீர்மானம் எடுத்தல்	K.Sureka	64
○ நட்பறவு	ராஜ்குமார் நிறோஜா	66



**அமல மரித்தியாகிகளின்
இறையியலக அருட்சகோதரர்களால்
வழிநடத்தப்படும் புனித இயூஜின்
சிறுவர்கழக வருடாந்த ஒன்றுகூடல் நிகழ்வு.**

Registered No. QD/125/News/2009

JudeSon