

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Tamil Psychological Magazine



மலர் 35
சித்திரை - ஆனி 2010
இதழ் - 2

தான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: - 35
இதழ்: - 02
சித்திரை - ஆனி 2010
விலை 35/=

ஆசிரியர்:

அந்தோனிமுத்து O.M.I., B.Th, M.A

துணையாசிரியர்:

பீற்றர் இராஜநாயகம் O.M.I., B.Ph, B.Th

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்:

ஜெயந்தன் பச்சேக் O.M.I., B.Ph, B.Th, STL (Rome)

பற்றிக் பிரசாந் O.M.I, B.Ph.

நிர்வாகக்குழு:-

அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள்
யோசப்பாலா.

ஆலோசனைக்குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D.

விரிவுரையாளர் சண்முகலிங்கம் Ph.D

வைத்தியகலாநிதி 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.Ph.

‘NAAN’

Tamil Psychological Magazine
De Mazenod Scholasticate,
Columbuthurai, Jaffna,
Sri Lanka.

Tel: 021-222-5359

உள்ளே

பக்கம்

○ சுயத்தை அறிதலை சுவையான...	02
○ திருமணம்	04
○ மகிழ்வான மனித வாழ்வுக்கு...	10
○ அழகை அனைத்திற்கும் தீர்வாகுமா!	16
○ இழப்புகள்	21
○ மனித வளர்ச்சியில் உளச்சமூக...	25
○ உளவியற்கல்வி - மறத்தல்	29
○ உளவியலாளர் வரிசையில்...	30
○ சிந்தனைக்குச் சில சிதறல்கள்	33
○ ஹிஸ்ஸரியாவால் ஏற்படும்...	34
○ இளவயதுக் கர்ப்பமும்...	39
○ மதுபாவனையால்...	42
○ கவிச்சோலை - புதிய வாழ்வுக்காய்...	45
○ வெற்றிக்கு வழி!	46
○ உளவியல் சிந்தனையியல்கள்	48
○ உளவியல் அணுகுமுறைகள்	50

“தான்”

டி மசனட் குருமடம்,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.

தொ.பே: 021-222 5359

வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்,

கவலை, சந்தேகம், பயம் என்பன எம் மனத்தின் பரம எதிரிகள், அதிலும் கவலை நமக்குள் புகுந்து விட்டால் அதன் எதிர்விளைவுகள் சொல்லில் அடங்காதவை. கவலையில் வாழ்வு நனைந்துவிட்டால் எம் வாழ்வில் நேரம், சக்தி, சந்தர்ப்பம், நித்திரை, நிம்மதி எல்லாமே மறைந்து விடும். எனவே, கவலைகள் திடமாக எதிர்கொள்ளப்பட்டு, எம் வாழ்விலிருந்து அவசரமாகவும், அவசியமாகவும் விரட்டப்பட வேண்டியவையாகும்.

கவலை என்பது எம் கடந்தகால, நிகழ்கால, எதிர்கால நிகழ்வுகளைப் பற்றிய அக்கறையினாலும், தெரியாததைப் பற்றிய ஓர் அச்ச உணர்வினாலும் ஏற்படுகின்றது. இச்சந்தர்ப்பங்களிலே நாம் அவற்றுக்கு முகங்கொடுக்கத் தெரியாதவர்களாகவும், எம்மிலே நம்பிக்கை இழந்தவர்களாகவும் மாறுவதனால் கவலைகள் கவலைகளைக் கருத்தரிக்கின்றன.

கவலைகளுக்குக்காரணம் எம் வாழ்வில் நாம் சந்திக்கின்ற சிறிய, பெரிய பிரச்சினைகள் என்று சுருக்கமாகச் சொல்லிவிடலாம். கவலைப்படுவதனால் எம் பிரச்சினைகள் தீர்ந்து விடுமா? இல்லை. எனவே, சிறந்த திட்டமிடல், கடின உழைப்பு, நல்வாழ்வு நோக்கிய நகர்வு யாருக்கு இருக்கின்றதோ, அவர்களே தங்கள் வாழ்வின் பிரச்சினைகளுக்கு திடமாக முகம் கொடுத்து தீர்வைப் பெறுவார்கள். ஆக, பிரச்சினைகள் பற்றிய அக்கறை இருக்க வேண்டுமே தவிர, பிரச்சினைகளை எப்படி தீர்க்கப் போகின்றோம் என்ற சந்தேகம் கலந்த சோர்வு தயக்கம் என்பன இருக்கக் கூடாது. இந்நிலை இருந்தால் நமக்குள் கவலை இருக்கின்றது என்பது தெளிவு. கவலை இருந்தால் நம் உற்சாகத்தைக் குறைத்து, தூக்கத்தை கெடுத்து மன அமைதியை தடுத்து, நோயைக் கொடுத்து விடும். கவலை எம் முயற்சிகளுக்கு முட்டுக்கட்டை போட்டு பிரச்சினைகளை மேலும் சிக்கலாக்குமே தவிர தீர்வை தராது. “கவலைப்படுவதனால் எவன் தன் உயரத்தில் ஒரு முழம் கூட்ட முடியும்” என்பது வேதவாக்கு.

பிரச்சினைகளை பிரச்சினைகளாக மட்டும் கருதாது, அவற்றை நம் வாழ்வுப் பாதையின் முன்னேற்றத்திற்கான சந்தர்ப்பங்களாகவும், சவால்களாகவும் கையாளக் கற்றுக்கொள்வோம். பிரச்சினைகளைக் கையாள்வது என்பது ஒருவகைக் கலை. அக்கலையின் சில படிமங்களாவன:

பிரச்சினைகளைக் கண்டு அஞ்ச வேண்டாம்: பிரச்சினைகளைப் படிப்போம்: தீர்வுகளைப் பற்றித் தியானிப்போம்: தெரிந்த தீர்வுகளில் இருந்து தெரியாத தீர்வுக்கு நகருவோம்: மற்றவர்களுக்கும் எமக்கும் பயனுள்ள தீர்வுகளைத் தெரிவோம்: உறுதியுடன் செயற்படுவோம். ஆக, பிரச்சினைகளை சந்தர்ப்பங்களாகவும், சவால்களாகவும் மாற்றி உறுதியுடன் செயற்படும் பொழுது எம் வாழ்வில் கவலைகள் பறந்துவிடும் நிம்மதி நிலைத்து விடும்.

அருட்திரு. செ. அந்தோணிமுத்து குரூஸ் அ.ம.தி.

சுயத்தை அநீதனை

சுருவயான வாழ்வாகும்

யோசப் பாலா

‘என் வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற ஒவ்வொரு சவாலையும் எனக்கு கிடைக்கின்ற சந்தர்ப்பமாக நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். சவால்களே என் வாழ்வை புடமிட்டன. என் உணர்வுகளுக்கு அர்த்தம் தேடவைத்தன.’ என்று பாலயோகி கூறுகிறார். எம்மைப் பிறர் கண்டித்தாலோ அல்லது வார்த்தைகளால் துன்புறுத்திவிட்டாலோ, இளையோர் நாங்கள் மிகவும் சோர்வடைகிறோம்; எமமுள் பல தீர்மானங்களை உடனடியாகவே எடுக்க முனைகிறோம். எம்முடைய வாழ்வினை அடுத்தவர் வார்த்தையோ அல்லது செயல்களோ நடத்திச் செல்ல அனுமதித்து விடுகிறோம். எங்கள் வாழ்வு எங்கள் கைகளில் உள்ளது என்பதை மறந்து போகிறோம்.

இதற்கான காரணங்களை தேடுவோமானால், எமது நாட்டுச் சூழல் கல்விப்புலம், குடும்பக் கட்டமைப்பு, உணர்வுகளை வழிப்படுத்தும்முறை எனப் பலவற்றைக் கூறலாம். இதனை பொறுப்புள்ள தலைமைகள் ஏற்றுக்கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

இளமைக்காலம் என்பது மிகவும் இனிமையான காலமும், பல விடயங்களைப் பகுத்துப்பார்த்து அனுபவத்தில் கற்றுத்தேற வேண்டிய காலமுமாகும். மேலும் எமது உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் சரியான முறையில் நெறிப்படுத்தி அதற்கு செயல்படவும் கொடுக்கவேண்டிய காலமுமாகும். இந்த உண்மையை உணராமல் இன்னும் பலர் தம் வாழ்வை சீரழித்து விடுவதற்கு பலரது நடைமுறை வழிகாட்டலும் காரணமாகி விடுகிறது. உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளும் தகுந்த விதத்தில் ஆழப்படும்போது அதன் சிறப்பை வாழ்வில் அனுபவித்து சுவைக்க முடியும். மேலும் எமது நல்வாழ்வால் பலருக்கு வழிகாட்டிகளாகவும் மாறமுடியும்.

இன்று உலகம் எதனையும் உடனடியாக பெற்றுக்கொள்வதையும், அதிகமான பலனை அனுபவிப்பதையுமே எப்போதும் எதிர்பார்த்து நிற்கிறது. முயற்சி, இயலும் தன்மை இவைகளுக்கு அப்பாற்சென்று அதிகூடியவற்றை எதிர்பார்த்து, பலர் பலவேளைகளில் அவை கிடைக்காது சோர்ந்தும் போகிறார்கள். இதனால் சில குறுக்குவழிகளைக் கூட இலகுவான வழிகளாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இப்படி வாழ்ந்து ஏமாற்றமடைந்தோர் பலரது வாழ்வு எம்முன் உதாரணங்களாக காணக் கிடக்கின்றன.

பாடசாலை செல்லும் மாணவன் பரீட்சையில் அதிகூடிய புள்ளிகளை பெற்று முன்னேறிச் செல்கிறான். எல்லோரும் பாராட்டுகிறார்கள்; நாளடைவில் வழமையான விடயமாகக்கூட அது எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுவிடும். ஆனால் குறைந்த புள்ளிகளை அவன் எடுக்கும்போது தனது இயலாமைக்கான காரணத்தை அவனும் கண்டு கொள்ள முயல்வதில்லை, அதேபோல் தோல்வி என்னும் ஒன்றை எதிர்கொள்வது

எப்படி என்பதை எமது கல்விப் புலத்தில் கற்றுக்கொடுப்பதும் குறைவாகவே உள்ளது. வெறுமனே பாடத்தில் பரீட்சை எழுவதைவிட வாழ்வின் பரீட்சையில் எப்படி இளையோர் நடந்து கொள்ளவேண்டும் என்பது மேலும் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட வேண்டிய தொன்றாகவே உள்ளது.

வாழ்க்கைக்கு கல்வி முக்கியமானது. ஆனால் கல்வியில் சாதனை படைத்து சமூகத்திற்கும், நாட்டிற்கும் பெருமை தேடித் தரக்கூடிய எத்தனையோ பலருக்கு, பெற்றோர், உறவுகள் 'வெளிநாட்டு மோகம்', 'அதிக பணம் சம்பாதிப்பு' என்ற மாய சிந்தனைகளையும், குறுகிய மனப்பாங்குகளையும் இளமையிலேயே விதைப்பதனால் அவர்கள் பாதிப்படைகிறார்கள். இவைகளுக்குள் சிக்குண்ட பல இளையோர் இன்று ஏமாற்றமடைந்து நிற்பதுகூட எம்கண்முன் காணக்கிடக்கும் சம்பவங்களாகும்.

தமது உணர்வுகள், உணர்ச்சிகளை நெறிப்படுத்த தெரியாதோர்; தமது திறமைகளை, முயற்சிகளை தாமாகவே நிர்ணயத்துக்கொள்ளும் பலம் இல்லாதோர், பிறரால் தீசை தீருப்ப்படுவது இயல்பாக நடைபெறக்கூடியதேயாகும். எனவே பெற்றோர், ஆசிரியர், பெரியவர்கள் எம் இளையோருக்கு இதற்காக திறன்களை அதிகரிக்கும் வழிகளை கொடுத்திடவேண்டும். இன்பம், துன்பம் அல்லது வெற்றி, தோல்வி என்பவற்றுக்கு அப்பாற்சென்று எந்த சவாலையும் ஏற்கும் மனப்பக்குவத்தை வளர்க்க அவர்களுக்கு சொல்லிக்கொடுப்பது முக்கியமானதாகும். அப்படியில்லையெனில், இறுதிப் பரீட்சையின் பின் நாட்டாற்றில் விடப்பட்ட துரும்பாக அவர்கள் அலைக்கழிக்கப்படுவதும், சிறந்த முடிவுகளை அவர்களே எடுக்கமுடியாது தவிப்பதும், குறுக்கு வழிகளை மேலும் தேடிச்சென்று தவறான முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதும், இறுதியில் இதனால் தம்மையே மாய்த்துக் கொள்ளுவதும் தவிர்க்கப்பட முடியாதவைகள் ஆகின்றன.

சிந்தனை சொல்லவிட ஆழமானது, அதேபோல் உணர்ச்சி சிந்தனையை விட ஆழமானது. 'தனக்கு மட்டுமே போதிக்கப்பட்டதை ஓர் ஆன்மா மற்ற ஆன்மாக்களுக்கு ஒருபோதும் போதிப்பதில்லை' என்று அறிஞர் கிரிஸ்டஃபர் கிரேஞ்ச் கூறுகிறார்.

ஒவ்வொரு இளைஞனும், யுவதியும், தம் சிந்தனை உணர்ச்சிகளை நன்முறையில் நெறிப்படுத்தி, அவற்றைக்கொண்டு நல்லவற்றை பகுத்துப்பார்க்கும் அறிவுடன் செயற்படுவதால் தங்களை ஆழக்கூடியவர்களாகின்றார்கள். இவர்களே தம் க்யூலை அறிந்து, அனுபவித்து தம் சமூகத்தையே நல்ல வழியில் நடத்தி முடியும்.

இதில் இளையோராகிய எங்கள் நிலை என்ன? என்பதை எல்லோரும் எமக்குள்ளே கேட்டவேண்டும். நான் யார்? பிறரில் தங்கி வாழும் மனிதனா? பிறர் வாழ்வுக்கு முன்மாதிரியாகும் தலைவனா? எதிர்படும் சவால்களில் வாழ்வின் அர்த்தத்தை தேடுவனா?

இக் கேள்விகளுக்கான சுயமீட்டல் வழிவரும் புதிய சிந்தனைகளே, எமது இன்றைய வாழ்வில் தேடல்களாகட்டும்.

சுயத்தை அறிவோம்! வாழ்வின் சுவையை அனுபவிப்போம்!

திருமணம்

காதல் திருமணமும் நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணமும்

ந. நவறஞ்சன்

சுவழாவடி, ஆனைக்கோட்டை.

1. திருமணம் என்றால் விளங்கிக் கொள்வது.

மனிதன் ஒரு சமூகப் பிராணியாவான். அவனால் சமூகத்தில் தனித்து வாழ்வதென்பது கடினமானது. காரணம் அவன் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை இன்பம் துன்பம் இரண்டும் இணைபிரியாது அவனுடன் தொடர்ந்து செல்வதாலாகும். அதற்காக அவனது தேடல்கள் அதிகரித்த வண்ணமே செல்கின்றது. எந்தக் காரியத்தை எடுத்தாலும் சமூகத்துடன் இணைந்தே செயற்பட வேண்டிய கட்டாயம் ஒரு தனி மனிதனுக்கு உண்டு. அதில் நமது கலாச்சார சமூக பண்பாட்டு விழுமியங்கள் அதிகம் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. இவை அனைத்தையும் ஒருங்கே வெற்றி கொள்வ தற்கு ஒரு உண்மையான துணை நிச்சயமாக தேவையாகவுள்ளது. அதில் கணவன் மனைவி உறவு சிறந்தது என பல்வேறுபட்ட ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. காரணம் ஒரு சாதாரண மனிதனில் தோன்றும் அன்பு, பாசம், தேவை, எதிர்பார்ப்பு போன்ற பல்வேறுபட்ட உணர்வுகளுக்கு, ஒரு முறையான ஒத்துணர்வு கொடுக்கக் கூடிய, உரிமையுடைய உறவு கணவன் மனைவி உறவு மட்டுமேயாகும். எனவே திருமணம் என்பது உண்மையான உரிமையுடைய உறவுகளை இணைத்து அவர்களையும் அவர்களது சமூகத்தையும் உன்னதமான உயரிய நிலைக்கு இட்டுச்செல்லும் ஒரு பிணைப்பாக விளங்குகின்றது.

இந்த திருமணம் சமூகத்தில் இரண்டு வழிகளில் இடம்பெறுகின்றது. ஒன்று ஒரு ஆணும் பெண்ணும் தங்களுக்குள் உள்ள ஒத்துணர்வுகள்(காதல்) காரணமாக ஒன்று சேர்ந்து திருமணம் செய்து கொள்வர். இரண்டாவது தாய் தந்தையர் மற்றும் ஏனைய சமூகத்தவர்கள் பொருத்தமான ஆணையும் பெண்ணையும் ஒன்றுசேர்த்து திருமணம் செய்து வைப்பார்கள். இந்த இரண்டு வகையான திருமணங்களும் நமது சமூகத்தில் அதிகமாக நடைபெற்று வருகின்றன. ஆனாலும் சூழல் அவர்களது வாழ்வில் நேர் விளைவுகளையும் எதிர்விளைவுகளையும் உருவாக்கிய வண்ணமே உள்ளது. இவ்வாறு தோன்றும் விளைவுகளை வெற்றிகரமாகக் கையாண்டு வெற்றி பெறுபவர்களும் உள்ளனர். அதே நேரத்தில் அந்த விளைவு களுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாமல் இடைநடுவில் பிரிந்து சமூகப் பிணைப்பு இல்லாமலும் வாழ்கின்றனர். எனவே ஒரு மனிதன் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்துவரும் துணையை இனம்

கண்டுகொள்வதற்குமுன் தன்னைத் தயார் செய்வது மட்டுமல்லாது துணை பற்றியும் பூரணமாக விளங்கிக் கொள்ளுதல் அவசியமாகின்றது. இவ்வாறு இணையும் தம்பதிகளின் வாழ்வு நிச்சயம் சிறந்து விளங்கும்.

1.1 காதல் திருமணம்

ஒத்த உணர்வுடைய ஆணும் பெண்ணும் சந்திக்கும் பொழுது காதல் தோன்றுகின்றது. இது நட்பு என்ற உறவையும் தாண்டி ஒரு நெருக்கமான உடல் உள பாங்கில் ஒத்த தன்மையை ஏற்படுத்தும் பிணைப்பு காதலாக மாற்றமடைகின்றது. இது அவர்களது வாழ்நாளிலும் தொடர வேண்டும் என்பதற்காக அவர்கள் திருமண பந்தத்தில் இணைந்து கொள்கின்றார்கள். ஏனெனில் இது அவர்களுக்கு சமூகத்தில் ஒரு அங்கீகாரத்தைக் கொடுக்கின்றது.

பல்வேறுபட்ட சந்தர்ப்பங்கள் காதல் உருவாவதற்கு முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றன. ஒன்றாக படிக்கும் பொழுது, ஒன்றாக பிரயாணம் அல்லது சுற்றுலா செல்லும் பொழுது, அருகருகில் வசிப்பிடம் இருக்கும் பொழுது, நெருங்கிய நண்பர்களாக இருக்கும் பொழுது அவர்கள் சந்திக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக காணப்படுகின்றது. இதனால் அவர்களது மனதில் அவர்களைப் பற்றிய ஒரு மதிப்பீடு உருவாகின்றது. தொடர்ந்து அவர்கள் கதைக்கும் பொழுது அந்த மதிப்பீடு உறுதியடைகின்றது. (இவ்வாறு இவர்கள் சந்திக்கும் காலங்களில் ஒத்துணர்வுகள் கிடைக்காவிடின் அது நட்பாகவோ அல்லது தற்காலிக சந்திப்பாகவோ மாற்றமடையும்) தொடர்ந்து மனம்விட்டு உரையாடும் பொழுது அது மேலும்மேலும் வலுப்பெற்று உள ரீதியில் நம்பிக்கைக்குரிய பிணைப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

இவ்வாறு இவர்கள் மத்தியில் ஒரு பிணைப்பு உருவானாலும் அடுத்த கட்டமாக இந்தப் பிணைப்பு நிலைத்து நிற்பதற் கான திருமண பந்தத்தில் இணைவதற்கு சமூக அந்தஸ்து நிச்சயம் இருத்தல் வேண்டும். அந்த அந்தஸ்தானது காதல் செய்யும் நபர், அவரது தாய், தந்தை, சகோதரர்கள், ஏனைய உறவினர்கள், அவர்கள் கொண்டுள்ள கலாச்சாரம், பண்பாடு, பாரம்பரியம், இனம், மதம், மொழி, கல்வியறிவு, வரதட்சணை போன்றன காதல் செய்யும் மற்றைய நபருடன் ஒத்துப்போகும் சந்தர்ப்பங்களில் சமூக அந்தஸ்து கிடைக்கின்றது. இவ்வாறு சமூக அந்தஸ்து கிடைப்பதன்மூலம் இடம்பெறுகின்ற காதல் திருமணம் நிச்சயம் அவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் வெற்றியளிக்கும்.

மாறாக மேற்சூறிய விடயங்களில் முழுமையாகவோ அல்லது சிலவற்றிலோ ஒத்துப்போகாத காதலானது இடைநடுவில் முறிவடையும் அல்லது தன்னிச்சையாக திருமணத்தில் இணைந்துவாழ முற்படும். அவ்வாறு இணைந்தாலும் அவர்களது

வாழ்வில் முழுமையான அன்பினை பகிர்ந்துகொள்ள முடியாமல் முறிவடையும் அல்லது அந்த வாழ்க்கையை ஒரு பிடிப்பில்லாத வாழ்க்கையாக வாழ்ந்து வருவார்கள்.

1.1.1 காதல் திருமணத்தினால் ஏற்படக் கூடிய அனுசூலங்கள்?

- ❖ தன்னைப் பற்றி ஏற்கனவே அறிந்த வராக இருத்தல்.
- ❖ துணை தனது உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடியவராக இருத்தல்.
- ❖ தான் எதிர்பார்த்தது போல் குடும்பத் திற்கு ஏற்றவராக இருத்தல்.
- ❖ தான் எதிர்பார்த்தது போல் குடும்பத் திற்கும் சமூகத்திற்கும் பயனுடைய வராக இருத்தல்.
- ❖ வாழ்க்கை முழுவதும் இணைந்து வாழ்பவர்கள் அந்த ஆணும் பெண்ணும். எனவே அவர்களுக்கிடையிலான ஒத்துணர்வுகளை அவர்கள் ஏற்கனவே புரிந்து கொண்டிருப்பார்கள்.



1.1.2 காதல் திருமணத்தினால் ஏற்படக் கூடிய பிரதிகூலங்கள்?

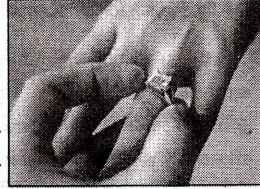
- ❖ குடும்ப அங்கத்தவர்களின் உணர்வுகளை புரிந்துகொள்ள முடியாத துணையாக இருத்தல்.
- ❖ இரண்டு நபர்களது குடும்பங்களின் கட்டமைப்புக்கள் முரணாக இருத்தல்.
- ❖ அதிகமான வரதட்சணையை எதிர்பார்த்தல் அல்லது வாங்க வேண்டியிருத்தல்.
- ❖ குடும்பத்தவர்கள் இனம், மதம், மொழி, பாரம்பரியங்களில் அத்தீத ஈடுபாடுடையவர்களாக இருத்தல்.
- ❖ காதல் வெற்றி பெறவேண்டும் என்பதற்காக சில உண்மைகள் மறைக்கப்பட்டிருத்தல்.
- ❖ உடலியல் தேவைகளை மட்டும் எதிர்பார்த்திருத்தல்.
- ❖ நம்பிக்கைத் துரோகமிழைத்தல்.
- ❖ உறவுகளின் நம்பிக்கையை இழத்தல்.
- ❖ காதல் பற்றி சமூகம் கொண்டுள்ள முரணான மதிப்பீடுகள்.

1.2 நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணம்

பெற்றோர் உட்பட சமூகத்தவர்கள் தமது சமூக அந்தஸ்திற்கு ஏற்ற வகையிலான துணையை இனம்கண்டு திருமண பந்தத்தில் இணையவுள்ள ஆணினதும் பெண்ணினதும் பூரண சம்மதத்துடன் அவர்களது எதிர்கால வாழ்க்கை மேலும் சிறப்புற்று தளைத்தோங்க வேண்டும் என்பதற்காக சமூக அங்கீகாரம் கொடுத்து அந்த ஆணுக்கு உரியவரே இந்தப் பெண் என நிச்சயம் செய்து சேர்த்து வைத்தல் நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணமாகும்.

1.2.1 நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணத்தினால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலங்கள்?

- ❖ திருமணம் நிச்சயிக்கவுள்ள மற்றைய நபர் பற்றி சமூகம் அறிந்திருக்கும்.
- ❖ இனம் மதம் மொழி கலாச்சார வரதட்சணை பற்றி ஏற்கனவே அறிந்து அதற்குரிய தீர்வுகள் ஏற்கனவே செய்யப்பட்டிருக்கும்.



1.2.2 நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பிரதிகூலங்கள்?

- ❖ நிச்சயிக்கப்பட்டவர் முன்பின் அறியாத புதியவராக இருப்பதோடு அவருடன் தான் வாழவேண்டும் என்ற கட்டாய நிலை தோன்றல்.
- ❖ சமூகத்தின் பார்வையில் நல்லவராக தெரிந்த மற்றைய நபர் இவருடன் ஒத்த உணர்வை கொண்டாராமை.
- ❖ புதிய உறவு பற்றிய கடந்த கால தனிப்பட்ட வாழ்க்கைமுறை பற்றி தெரியாத விடயங்கள் திருமணத்தின்பின் தெரிய வரும்.
- ❖ வரதட்சணை அதிகம் கொடுக்க அல்லது பெற வேண்டியிருத்தல்.
- ❖ ஏற்கனவே ஒருவரை உயிராக காதலித்துவிட்டு இன்னொரு புதியவரை திருமணம் செய்யும்பொழுது ஏற்படும் குற்ற உணர்வு.
- ❖ தொடர்ந்து வாழ்க்கை முழுவதும் இணைந்து வாழ்பவர்கள் அந்த ஆணும் பெண்ணும். எனவே அவர்களுக்கிடையிலான ஒத்துணர்வுகளை அவர்கள் ஏற்கனவே புரிந்து கொண்டாராமை.
- ❖ திருமணம் செய்யவேண்டி கட்டாயப்படுத்தப்பட்டிருத்தல்.
- ❖ சொந்தக் குடும்பத்திலிருந்து துரத்தேசம் விலகியிருக்க நேரிடல்.

மேற்குறிப்பிட்ட இரண்டு வகையான திருமணங்களையும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய சாதக பாதக விளைவுகளையும் நாம் அன்றாடம் சமூகத்தில் சந்தித்த

வண்ணம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். காதல் திருமணத்தினால் ஒன்றுசேர்ந்து தமது உன்னதமான வாழ்வை வாழ்ந்து தமது அன்பின் உச்ச பண்பான காதலின் மகத்துவத்திற்கு உதாரணமாக வாழ்ந்து வருபவர்களையும், காதலில் தோல்வியுற்று காவியமானவர்களையும் பலரது வாழ்க்கைச் சுவடுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றது.

மேலும் நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணத்தால் நித்தியவாழ்வை மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்துகொண்டும். மாறாக வேண்டத்தகாத உறவாக எண்ணி சமூகத்தின் மத்தியில் வேதனைகளைச் சுமந்து காலத்தைக் கடத்தும் தம்பதிகளையும் நமது சமூகத்தில் காண்கின்றோம். எதுவானாலும் அவர்களது வாழ்வின் உன்னதமான வாழ்க்கைத் தன்மை அதாவது உண்மையான வாழ்வு அவர்கள் இருவருக்கும் மட்டுமே தெரிந்திருக்கும் ஓர் உண்மையாகும்.

எந்தவொரு திருமணமாக இருந்தாலும் திருமணத்தின் பின்னரான வாழ்க்கைமுறை ஒரே மாதிரியே காணப்படும். காதல் திருமணம் செய்தவர்கள் இப்படித்தான் வாழவேண்டும். நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணம் செய்தவர்கள் வேறு விதமாகத் தான் வாழவேண்டும் என்ற கட்டமைப்பு சமூகத்தில் வேறுவேறாக இல்லை. எந்தவொரு தம்பதியும் திருமணத்தின்பின் தமக்காக, தமது குழந்தைக்காக, தமது உறவுகளுக்காக தமது இனிமையான வாழ்க்கைப் பயணத்தை ஆரம்பிக்கின்றார்கள். அவ்வாறு ஆரம்பிக்கும்பொழுது வாழ்வின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் பல்வேறுபட்ட உணர்வலைகளில் தம்மை பங்காற்றிக் கொள்கின்றார்கள். இதனால் ஏற்படும் நேர், எதிர் விளைவுகளுக்கு ஆரோக்கியமான ஒத்துணர்வுகளை கொடுக்க தவறும் சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களது வாழ்வு கேள்விக்குறியாகிறது.

- ❖ துணையின் உணர்வுகள்
- ❖ அவரது தேவைகள்
- ❖ எதிர்பார்ப்புகள்
- ❖ எதிர்கால நோக்கு
- ❖ உடல்நிலை
- ❖ உளநிலை
- ❖ துணையின் அந்தரங்க விடயங்கள்

போன்றவற்றை சரிவரப் புரிந்துகொண்டு அதற்குரிய ஆரோக்கியமான ஒத்துணர்வுகளை வழங்க தவறும்போது அவர்களது வாழ்க்கை முறையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது மட்டுமல்லாது எதிர்கால சமூக சந்ததியிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

இவர்களது வாழ்வில் மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களில் துணையாக நின்று சிந்திக்கும்பொழுது அதாவது கணவன் மனைவியின் நிலையிலிருந்தும் மனைவி

கணவனின் நிலையிலிருந்தும் தெளிவாக சிந்திக்கும்பொழுது அவர்கள் இணைந்துகொண்ட திருமணத்தின் தாற்பரியம் விளங்கும். அவர்களது சமூக விருத்திக்கு வழியமைக்கும்.

எனவே திருமணம் என்பது அவர்களது உன்னதமான வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்திற்கான அத்திவாரம் அந்த அத்திவாரத்திலிருந்து

- ❖ விட்டுக்கொடுத்தல்.
- ❖ துணையின் சூழ்நிலையை தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ளல்.
- ❖ தவறுகளை தெளிவாக விளங்கிக்கொண்டு நன்றெறி வழிகாட்டுதல்.
- ❖ உனக்காக (உன்னுள்) நானிருக்கின்றேன் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- ❖ நம்பிக்கைக்குரியவராக இருத்தல்.
- ❖ பிரச்சனைகளை நல்லமுறையில் கையாளும் திறன்.
- ❖ தன்னலத்தோடு துணையின் நலத்திலும் அக்கறை செலுத்துதல்.
- ❖ இயலாமையை துணை நல்ல முறையில் விளங்கிக் கொள்ளும் விதத்தில் வெளிப்படுத்துதல்.
- ❖ துணை பற்றிய அந்தரங்க விடயங்களை, இரகசியத் தன்மையானவற்றை விமர்சிக்காதிருத்தல்.
- ❖ எனக்கானவர், என்னுள் வாழ்பவர், நானே அவர்-அவரே நான் என்ற இணைபிரியா உறவாயிருத்தல்.

போன்றவற்றை தெளிவுறவே புரிந்துகொண்டு வாழ்க்கையை சிறப்பாக நடத்திச் செல்லும்போது எந்தவொரு திருமண உறவும் வெற்றியடையும் என்பதில் சந்தேகமேயில்லை. திருமணமென்பது எந்த வகையில் இடம்பெற்றாலும் அதன் ஒன்றிணைந்த வாழ்விலேயே வெற்றி தோல்வி தங்கியிருக்கின்றது.

**திருமணமானவர்களும் திருமணபந்தத்தில் இணையிருப்பவர்களும்
கொஞ்சம் சிந்தியுங்கள்
உங்கள் வாழ்வு உங்கள் மனங்களிலே.**

திருமணம் என்பது சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகிறது
எதிர்காலம் இருவரது ஒன்றிணைந்த சிந்தையில் நிச்சயிக்கப்படுகிறது.

மகிழ்வான மனித வாழ்வுக்கு உள ஆற்றுப்படுத்துனரின் பங்கும் அவர்கள் கொண்டிருக்க வேண்டிய திறன்களும்

திரு. சண்முகலிங்கம் - சதீஸ்

(BBA (HR spt): H.N.O-P.ACC, Dip.Couns.psy)

Reading M.A.(Pub.Adm)

சிறுவர் நன்னடத்தை அலுவலர்
பிரதேச செயலகம் யாழ்ப்பாணம்.

உள ஆற்றுப்படுத்தல் (Psycho counselling) என்பது இன்று நவீன அறிவியல் துறையில் உடனடி நிற்கும் ஒன்றாக மேலெழுந்துள்ளது. அத்துடன் இது தனித்துவமான கற்கைப் புலமாகவும் ஆய்வுப் புலமாகவும் விருத்தியடைந்துள்ளதுடன் இதன் தேவை பல்வேறு கட்டங்களிலும் மனித வாழ்வியலில் மீள்வலியுறுத்தப்படுகின்றது. ஏனெனில் கடந்த காலங்களில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களும் இதனால் உருவான முரண்பாடுகளும் பிரச்சனைகளும் மற்றும் மனித உறவாடலில் ஏற்பட்ட சிக்கல் தன்மைகளும் சிதறிப்போன மனித வாழ்வியல் கோலங்களும் இதனால் தோற்றம் பெற்ற தனித்தனி குடும்ப அமைப்புகளும் உள சமூக நன்நிலையில் பல்வேறு நெருக்கீடுகளையும் குறுக்கீடுகளையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

உள ஆற்றுப்படுத்துனர் (Psycho counselor) என்பவர் தன்னை நாடி வருகின்ற துணைநாடுருடன் (Client) குணமாக்கல் (Therapeutic relationship) உறவில் ஈடுபட்டு, அவர் தன்னை சமூகப் பிரச்சனைகளை வளர்ச்சி தரும் முறையில் கையாள வும், தேவைகளை பூர்த்தி செய்யவும், ஆளுமை உறவினை மேம்படுத்தவும் நெறிப்படுத்துபவர் ஆவர். ஜெரால்ட் ஈகனின் கருத்துப்படி உள ஆற்றுப்படுத்துனர் தன்னை கையாள்பவராகவும், பிறருடன் உறவாடுபவராகவும் குழு சமூக நிறுவனங் களை ஒருங்கிணைப்பதற்கும் பங்கேற்பதற்கும் உந்துபவராகவும் செயற்படுவதன் மூலம் மனித வாழ்வியல் துறையை சிறப்பாக இயக்குவதற்கு உதவுவதை இறுதி இலக்காக கொண்டு செயற்படுவார். அந்த வகையில் உள ஆற்றுப்படுத்துனர் ஆன்மீக விடயங்களுக்கு உதவுபவராகவும், சமூக நலன் நோக்கிய வகையிலும் விழிப்புணர்வு பெற ஆக்கபூர்வமாக உதவுபவராகவும், பிறருடன் வன்முறை அற்ற நல்ல உறவாடலை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு உதவுபவராகவும் மனிதனின் உணர்வு பிரச்சினையின் ஆரம்பம் என்பனவற்றை பற்றிய அறிவை பெற்று அவற்றை அறிவார்ந்த ரீதியில் கையாளுபவராகவும், சமூகத்தை வலுவூட்டும் வகையில் சமூக மாற்றங்களை ஏற்படுத்த உதவுபவராகவும் நல்ல புதிய நடத்தை கோலங்களை ஏற்படுத்துவதற்கு

உதவுபவராகவும் செயற்படுவார். அந்த வகையில் ஒரு உள ஆற்றுப்படுத்துனர் தனது சேவையை அறிபணிப்புடனும் பயனுறுதிமிக்க முறையில் மேற்கொள்ள தனது தொழில்சார் பின்வரும் 4 தேர்ச்சி திறன்களை பெற்றிருக்க வேண்டும் என வெஷன்சாரும் ஸ்ரோனும் (Shentzer and stone) வலியுறுத்துகின்றனர்.

- 1) உன்னிப்பாக செவிமடுத்தலும் பொருத்தமான பதிலளித்தலும் (Active listening and appropriate responses)
- 2) புரிந்துணர்தல் (Rapport)
- 3) ஒத்துணர்தல் (Empathy)
- 4) ஏற்றுக்கொள்ளுதல் (Acceptance)

1) உன்னிப்பாக செவிமடுத்தலும் பொருத்தமான பதிலளித்தலும்

உள ஆற்றுப்படுத்துனர் துணைநாடுனரை அவரின் முழுமையான அனுபவத் தோடும் அதன் கழலோடும் புரிந்து கொள்ளும் நோக்கோடு எடுக்கும் முக்கியமான நிகழ்ச்சி ஆகும். இது காதுகொடுத்து கேட்டலை மாத்திரமன்றி அவதானித்தல் (மொழிசாரா விடயங்களை) உணர்தல் கருத்தில் எடுத்தல் என்னும் விடயங்களையும் உள்ளடக்கியதாக இருக்கும். இது துணைநாடுனருடனான உறவை கட்டி எழுப்புவதற்கும் அவரைச் சரியாக புரிந்துகொள்வதற்கும் அதற்கேற்ப பொருத்தமான பதிலை வெளிப்படுத்தவும் அவரது உணர்வுக்கு சாதகமான நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும் உதவுபவராக இருப்பார். உள ஆற்றுப்படுத்துனரைப் பொறுத்தவரை இத்திறன் அவர்களுக்கு மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். உள ஆற்றுப்படுத்துனர் செவிமடுத்தலின்போது துணைநாடுனரது மனித விழுமியங்கள் சார் விடயங்களிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இதனால் தான் றெப்பஸ் (Drefas) என்பவர் 'மனிதத்துவத்தையே ஆலோசனை செய்முறையின் மைய விழுமியமாக கொள்ள வேண்டும்' என சுட்டிக் காட்டுகின்றார்.

மறுபுறத்தில் உள ஆற்றுப்படுத்துனர் செவிமடுக்கும்போது உண்மைகளை (Facts) அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற நோக்குடன் மட்டும் நின்றுவிடாது துணைநாடுனரது கருத்தைப் (Idea) புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற நோக்கமும் வார்த்தைக்கு அப்பால் உணர்வுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தையும் அடிமனதில் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறான உளவள ஆலோசனை முறையை நிறுணத்துவம் வாய்ந்த முறையில் கொண்டு நடாத்துவதற்கு தொடர்ச்சியான முறையான வழிகாட்டலுடனான பயிற்சி பெறுதல் அவசியமாகும். இத்திறனை மேம்படுத்திக் கொள்ள உள ஆற்றுப்படுத்துனர் பின்வரும் விடயங்களை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

- 1) பேசுவருக்கு நேர்முகமாக அம்ர்ந்திருத்தல் வேண்டும்.
- 2) துணைநாடுருடன் நல்ல கண்தொடர்பையும் அவரால் வெளியிடப்படும் மொழிசாரா தொடர்பாடல் (Non-Verbal Communication) குறியீடுகளையும் விளங்கிக் கொள்ள கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும்.
- 3) பிறருக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தாமலும் பிறரால் உள ஆற்றுப்படுத்தல் செயல்முறைக்கு இடையூறு ஏற்படாததுமான இடத்தை தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- 4) செவிமடுத்தலுக்கு தடையாக உள்ள வெளிவாரியான விடயங்களையும் கவன கலைப்பான்களையும் கவனத்தில் எடுத்தல் வேண்டும். (ஒலிபெருக்கிச் சத்தம், ரேடியோ, T.V என்பவற்றின் ஒலி)
- 5) உள்ளார்ந்த தடைகள், எண்ணங்கள், கவலைகள், தனிப்பட்ட வேலைகள் பற்றிய நினைவுகளில் இருந்து ஒதுங்கி இருத்தல் வேண்டும்.
- 6) துணைநாடுளரது பிரச்சனைக்கு உடனே தீர்வு சொல்லிவிட வேண்டும் என்ற ஆசையை அறவே கைவிடல் வேண்டும்.
- 7) துணைநாடுளரது உணர்ச்சியிக்க வார்த்தைகளையும் மொழிசாரா விடயங்களை யும் உன்னிப்பாக அவதானித்தல் வேண்டும். (புல்லைக்கடித்தல், கண்ணீர் வருதல், பெருமூச்சு, மௌனம், முகம் சிவத்தல்)
- 8) துணைநாடுளரின் சொல், செயலைக் கண்டு அவை தொடர்பான முந்தீர்ப்பி டலை தவிர்த்து அச்சொல்லின் ஆழத்தை உன்னிப்பாக அவதானித்தல் வேண்டும். (உ+ம்: கோப்படுகின்றார் என்றால் “அவர் ஓர் சுயநலவாதி” அல்லது “அவர் ஒரு கோபக்காரன்” என முந்தீர்ப்பிடக்கூடாது)
- 9) பேசுவர் சொல்வதைத் தவிர அவரிடம் புதினம் அறியும் நோக்கில் (விருப்பு கேட்டல்) கிளறுதலை தவிர்த்தல்.
- 10) துணைநாடுளர்க்கு புத்திமதி கூறுவதையோ அவரிடம் குற்றம் கண்டுபிடிக்கும் நோக்கத்தை கொண்டிருப்பதையோ தவிர்த்து அவரது உளவளத்தை மேம் படுத்த உதவுதல் வேண்டும். இதன் மூலமே நிலைபேறான குணமாக்கலை மேற்கொள்ள முடியும்.
- 11) துணைநாடுளரால் முன்வைக்கின்ற அவரது பிரச்சனையை பொதுமைப் படுத்துவதை தவிர்த்து அவரவர் வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகள் தனித்துவம் வாய்ந்தவை என்ற நோக்கில் அணுக வேண்டும்.
- 12) உள ஆற்றுப்படுத்துனர் தான் அதிகம் பேசுவதை தவிர்த்து பிரச்சனையுடன் வரும் துணைநாடுளரை அதிகம் பேசுவதற்கு அனுமதிக்க வேண்டும்.
- 13) உள ஆற்றுப்படுத்துனர் தான் பெரிய பெரிய வார்த்தைகளை பேசுவதை தவிர்த்து உதவி நாடி வந்திருக்கின்றவரது அறிவு, திறன், அனுபவம் என்பவற்றை கருத்தில் கொண்டு பொருத்தமான வகையில் பதிலளித்தல் வேண்டும்.
- 14) துணைநாடுளரின் பிரச்சனைக்கு தீர்வு கொடுப்பதை தவிர்த்து தானே தனது

கூழலுக்கு பொருத்தமான தீர்வுத் திட்டத்தை முன்வைக்க உலக்குவிக்க வேண்டும்.

- 15) துணை நாடுளரது பிரச்சனையை செவிமடுத்து அப்பிரச்சனையின் ஆழம் கண்டு ஏங்குவதையோ, உணர்ச்சி வசப்படு வதையோ தவிர்ந்து அதனை ஒரு நிபுணத்துவமான வழியில் கையாள வேண்டும்.
- 16) உளஆற்றுப்படுத்துனர் துணைநாடுளருடன் விவாதிப்பதையோ, குறுக்கு விசாரணை செய்வதையோ, குற்றம் சாட்டு வதையோ தவிர்ந்து சுமுகமான உள ஆற்றுப்படுத்தல் செய்முறைக்கு உதவுபவராக இருத்தல் வேண்டும்.
- 17) உள ஆற்றுப்படுத்துனரும் துணைநாடுளரும் உள ஆற்றுப்படுத்தல் செய்முறையை முன்னமே திட்டமிட்டு அனாவசியமான சம்பாசனைகளை தவிர்ந்து ஆக்கபூர்வமாக முன்னெடுக்க வசதி செய்ய வேண்டும்.
- 18) துணைநாடுளருக்கு அனாவசியமற்ற முறையில் சக்திக்கு அப்பால்பட்ட முறையில் உறுதிமொழிகளை வழங்குவதை தவிர்க்க வேண்டும் இது உள ஆற்றுப்படுத்துனரின் மீதான துணைநாடுளரின் நம்பிக்கையை சிதைத்து விடலாம்.
- 19) துணைநாடுளரை கேலி செய்யும் வகையில் நடப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். (சிரித்தல், வெட்கப்படுதல், கோபப்படுதல், நளினம் செய்தல்)
- 20) செவிமடுத்தல் மற்றும் பொருத்தமான புதிலிறுத்தல் என்பன தொடர்பான முறையான பயிற்சியை ஒரு நிபுணத்துவம் பெற்ற உள ஆற்றுப்படுத்துனரின் கீழ் அவரது வழிகாட்டலுடன் தொடர்ச்சியான பயிற்சி பெறுதல் வேண்டும்.

உண்மையிலேயே செவிமடுத்தலும் அதனை வெளிப்படுத்தும் பொருத்தமான புதிலிறுத்தலும் வினைத் திறனான உள ஆற்றுப்படுத்தல் செய்முறையின் முதன் நிலையாகும். அதாவது வெறுமனே வார்த்தைகளுக்கு என்பதற்கு அப்பால் துணைநாடுளரின் சொல்லாதவற்றையும் (பெருமூச்சு செய்கைகள் மௌனம் போன்றவை) செவிமடுக்க வேண்டும். இது உள ஆற்றுப்படுத்துனர் உளபரிசார வெளி (Therapeutic Space) தொடர்பாக கொண்டுள்ள தொழில்வாண்மையில் தங்கியுள்ளது.

2) புரிந்துகொள்ளுதல்

புரிந்து கொள்ளல் என்பது உள ஆற்றுப்படுத்துனர் துணைநாடுளர் ஆசிய இருவருக்கும் இடையிலான சுமுகமான நிபந்தனையற்ற தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி உள ஆற்றுப்படுத்துனர் துணைநாடுளரை ஆழமாக நன்கு விளங்கிக் கொள்ளல் ஆகும். இது உளவளமாக்கலின் ஆரம்பத்தில் இருந்து முடியும் வரை தொடர வேண்டும் (விமலர் கிருஷ்ண பிள்ளை) அதாவது உள ஆற்றுப்படுத்துனர் துணைநாடுளரை தன் அறிவால் புரிந்து இதயத்தால் ஒன்றித்து உணர்ந்து பெற்ற அனுபவத்தை பொருத்தமான புதில் மொழிகளில் வெளிப்படுத்துதலையே குறிக்கும். சரியான புரிந்துணர்வு என்பதை (O'Farrel) என்பவர் விளக்கும் போது துணைநாடுளர்

எவ்வாறு உணர்கின்றாரோ அவ்வாறு உள ஆற்றுப்படுத்துனர் தான் அவ்வாறு உணர்த்தினும் எவ்வாறு தான் அவரைக் காண்கின்றாரோ அவ்வாறே மற்றவர்களை சரியான புரிந்துணர்வு என்கின்றார். கால் ரோஜஸ் (Casl Rogiers) என்பவரும் 'துணைநாடுகளின் பார்வைக் கோணத்தில் தானும் பார்த்தால்' என விளக்குகின்றார்.

அதாவது தன் ஆளுமை மற்றும் தனித்துவத்தை இழந்துவிடாமல் அவரது பிரத்தியேகமான உலகத்தை தன் உலகமாக காணலாம். இதனை ஆற்றல் என விளக்குகின்றார். இவ்வாறான புரிந்துணர்வு கண்ணோட்டத்தை (Internal frame of Reference) அகநிலைக் கண்ணோட்டம் என்றும் (External frame of Reference) புறநிலைக் கண்ணோட்டம் என்றும் இரண்டாக வகுக்கலாம். Richard Nelson Jones என்பவர் விளக்கும் போது 'உன்னை நீ எவ்வாறு காண்கின்றாயோ அவ்வாறு நானும் உன்னை காண்பது அகநிலை கண்ணோட்டம் என்றும்' 'உன்னை நீ காண்பது போலன்றி நான் உன்னை காண்பது போல் காண முயல்வது புறநிலைக் கண்ணோட்டம்' என்றும் விளக்குகின்றார். இவ்வாறான வினைத் திறனை புரிந்துணர்வுக்கு உணர்ச்சியை அடையாளம் கண்டு அதற்கு பொருத்தமான பெயரிடும் நுண்திறன் (Micro Skills) பெற்றிருத்தல் அவசியமாகும்.

3) ஒத்துணர்தல்

துணைநாடுளரது உணர்வுகளுக்குள்ளே புகுந்து அவரின் ஏக்கங்கள் தடுமாற்றங்கள் தேவைகள் அபிலாஷைகள் ஆகியனவற்றை அறிந்து பிரச்சினையின் உண்மை நிலையை உணர்தல் ஒட்டுணர்வு என்பர். இதனை றோஜஸ் என்பர் "இடமாறுதல் அல்லது மாறுநிலை" என கூறுகின்றார். உதவிநாடுகளின் பிரச்சினையை பொறுமையாக செவி சாய்த்து அவர்களது உணர்வுகளையும் ஏக்கங்களையும் புரிந்து ஏற்றுக் கொள்ளலாகும். அதாவது துணைநாடுகளின் பகிர்வினாள் மறைந்துள்ள விடயங்கள் தன்னை அறிந்து பகிரத் தவறிய விடயங்கள் பகிராது விலக்கும் விடயங்கள், மௌனங்கள் அடுத்து நகர விரும்பும் நிலை போன்றவற்றை கருத்தில் எடுத்து பதில்மொழி அழித்தலே ஒத்துணர்தல் எனலாம். இவ் ஒத்துணர்வு மூலம் பகிர்வின் அடுத்த கட்ட நகர்வுக்கு துணைநாடுளரை அழைத்துச் செல்ல முடியும். அதாவது பகிர்வின் போது துணைநாடுளர் வெளிப்படுத்தியுள்ள விடயங்களில் மறைந்திருக்கின்ற மைய உணர்வுகளையும் அவர் எதனை அடைய விரும்புகின்றார் என்பதையும் கருத்தில் கொண்டு பகிர்வின் அடுத்த கட்டத்துக்கு அழைத்துச் செல்ல இவ்நுட்பம் உள ஆற்றுப்படுத்துனர்க்கு அவசியமாகின்றது. மேலும் உள ஆற்றுப்படுத்துனர் துணைநாடுளர் வெளிப்படையாக முழுமையாக செல்லாததையும் முயற்சித்தும் சொல்லாததையும் பதில்மொழி பிரதிபலிக்கும் அவ்வாறே வெளிப்படையாக சொல்ல தயங்குவதை வெளிப்படுத்தவும் பகிர்ந்த விடயங்களில் மறைந்துள்ள விடயங்களை அடையாளம் கண்டு கொள்ளவும்.

துணைநாடுகளின் பிரச்சனையின் மையவியத்தை அடையாளம் கண்டு கொள்ளவும் ஒரு உள ஆற்றுப்படுத்துனருக்கு பயன்படும். எனவே இவை தொடர்பான தேர்ச்சி நிலையை அடைந்திருக்க வேண்டியது வினைத்திறனை உளஆற்றுப்படுத்தல் செய்முறைக்கு மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

4) ஏற்றுக்கொள்ளல் (Acceptance)

பிரச்சனையுடன் வருகின்ற துணைநாடுகளை அவரை அவரது அனுபவங்கள், அவரது சஞ்சலங்கள், கசப்பான முன்னைய அனுபவங்கள், சுமந்து வந்துள்ள துன்பங்கள் அனைத்தையும் முழுமையான மனோநிலையை அவரில் ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு துணைநாடுகளினை முதலில் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு உள ஆற்றுப்படுத்துனர் தனது துணைநாடுகளின் குறை குற்றங்களுக்கு அப்பால் அவர் பெறுமதிக்கவராய் மதிக்கப்பட வேண்டியவர் என்பதை கருத்தில் கொண்டு எந்தவித நிபந்தனையும் இன்றி ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு உள ஆற்றுப்படுத்துனர் கொண்டுள்ள முற்சாய்வு எண்ணங்கள் தனது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் என்பவற்றை தவிர்த்து நேர்மையுடனும் நடுநிலையுடனும் “அவரவர் பிரச்சனைக்கு அவர்கள் தான் ஆசிரியர்கள்” என்ற கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் இயங்குவதற்கு அவசியமான தேர்ச்சி நிலையை பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

அந்த வகையில் உள ஆற்றுப்படுத்துனர் துணைநாடுகளுடன் “வரம்பு கடவாத இடைவெளியை” பேணுவதற்கும் அவரில் மறைந்துள்ள திறமைகள் அனுபவங்கள் என்பவற்றை முதலாக கொண்டு அவர் கொண்டுள்ள பலவீனமான அம்சங்களை அகற்றி வளமான எதிர்காலத்தை நோக்கி நகர்வதற்கு சாதகமான நடத்தை மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கும் துணைநாடுகளுக்கு உள ஆற்றுப்படுத்துனர் நன்மைகள், ஆலோசனையின் இலக்கு ஆகியவற்றை விளக்கி புரிந்துணர்வுமிக்க, நம்பிக்கையும் பாதுகாப்புமிக்க சூழலையும் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு உளஆற்றுப்படுத்தல் ஆலோசனையினதும் விழுமியங்களினதும் (அறநெறி, சமூகம், சட்டம், ஆன்மீகம்) மைய வியங்களுக்கு அப்பால் நின்று மனிதத்துவம் என்ற விழுமியத்தை கையில் எடுத்து பழைய விடயங்களையும் அதிலுள்ள விழுமியங்களையும் விட்டுக் கொடுக்காமல் அதேநேரம் புதியனவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு மகிழ்வான சூழலில் வாழும் புதிய சமுதாயத்தை படைக்க உள ஆற்றுப்படுத்துனர் என்ற வகையில் நாம் அனைவரும் ஒன்றுபட்டு பாடுபடுவோமாக!

அமுகை அனைத்திற்கும் தீர்வாகுமா!

ச.யேசுதாசன்

புனித செபஸ்தியார் வீதி,

கற்கிடந்த குளம், முருங்கன், மன்னார்.

- ◆ திருமணமாகி 18 மாதங்கள். திருமணம் செய்யும்போது வயது 18. எனது வாழ்க்கை மிகவும் கஸ்ரங்கள், கவலைகள் நிறைந்ததாக மாறிக் கொண்டிருக்கின்றது. எனது எதிர்பார்ப்புக்கள் எல்லாமே வீணாகிவிட்டது. எப்போதும் அமுகின்றேன். சாப்பிட முடிவதில்லை, நித்திரை இல்லை. இந்த வாழ்க்கையை ஏற்றுக்கொள்ளவும் முடியவில்லை. ஏன் இப்படி? நான் அரைவாசி இறந்துவிட்டேன். என்னை விளங்கிக் கொள்வீர் எனும் நோக்குடன் எனது கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றேன். இது கடவுள் செயல். தயவுசெய்து இதற்கு மேல் என்னிடம் எதையும் கேட்காதீர்கள்.
- ◆ எனக்கு வயது 24. நான் இரண்டு வருடங்களாக ஒருவரை விரும்பியிருப்பதை எனது வீட்டாரும், உறவினரும் அறிவார்கள். தனது வீட்டுக்கும், தன் நண்பர்கள் பலரின் வீட்டுக்கும் என்னை அழைத்துப் போயிருக்கின்றார். இப்போது சாதிப் பிரச்சினையை காரணமாக வைத்து தன்னை மறந்துவிடும்படி கூறுகின்றார். நான் அதிஸ்ரம் இல்லாதவள் என்பது முதலே எனக்குத் தெரியும். சிறுவயதில் இருந்து நான் விரும்பியது எதுவும் எனக்கு கிடைத்ததில்லை. யாரும் என் உணர்வுகளை, அன்பைப் புரிந்துகொள்வதில்லை. ஏன் எனக்கு மட்டும் இப்படி? இரவில் இருந்து இப்பொழுதுவரை அமுவதைத் தவிர வேறு எதுவும் செய்ய முடியவில்லை. செத்துவிடலாம் என்றுகூட இரவு நினைத்தேன்.

இப்படியாக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் எதிர்பாராத கஸ்ரங்கள், கவலைகள், பிரச்சினைகள், தோல்விகள் என்று மனவடுக்களை ஏற்படுத்தும் விடயங்களுக்கு முகம் கொடுக்கும் பலர் வாழ்க்கையில் என்ன செய்வதென்று தெரியாது தடுமாறும் இக்கட்டான நேரங்களில் அமுவதைத் தவிர எதுவும் அவர்களால் செய்யமுடியாது தவிக்கின்றார்கள். அமுகை ஏதோ ஒரு வழியில் அவர்களின் மனப்பாரத்தைக் குறைக்கும் இயற்கையின் சாதனமாக அமைந்துவிடுகின்றது. ஆனால் சிலர் அமுகையை பலவீனத்தின் அறிகுறியாகவும், முதிர்ச்சியின்மையின் வெளிப்பாடாகவும், சிறுமைத் தனத்தின் எதிரொலியாகவும் நினைக்கின்றார்கள். (அப்படி நினைக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. அது பற்றி பின்பு ஆராய்வோம்.) அமெரிக்க உயிரியல்

இரசாயனவியலாளர் வில்லியம் விரே நடத்திய ஆய்வில் 12 வயதுவரை ஆண் பிள்ளைகளும் பெண் பிள்ளைகளும் ஒரே அளவு அமுவதும், அந்த வயதிற்கு பின்பு பெண்கள் ஆண்களைவிட நாலு மடங்கு அதிகமாக அமுவதும் தெரிய வந்துள்ளது. இவ்வாறு பெண்கள் அதிகமாக அமுவதற்கான காரணம் இயற்கையாகவும், இயல்பாகவும் பெண்களுக்கு கண்ணீர் சுரப்பதற்கான ஹோர்மோன்களின் பங்களிப்புகளும் உள்ளதைக் கண்டுபிடித்துள்ளார். அதாவது கண்ணீர் சுரப்பிகளும் முலைப்பால் சுரப்பிகளும் தொடர்புபட்ட புரொலக்டின் என்னும் ஹோர்மோன்கள்தான் பெண்களின் அமுகையில் பெரும் பங்களிப்புச் செய்வதாகக் கூறுகின்றார்.

அமுகையை முதிர்ச்சியின்மையாகவும், சிறுபிள்ளைத் தனத்தின் எதிரொலியாகவும் நினைக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு என்று நான் முன்பு குறிப்பிட்டுள்ளது பற்றி இப்போது ஆராய்வோம். சிலர் எதுக்கெடுத்தாலும் அமுவதே அனைத்திற்கும் தீர்வு என்பதுபோல் வாழ்கின்றார்கள். இவர்களுக்கு அமுவதைத் தவிர மாற்றுவழி தெரிவதில்லை என்பது ஒருபுறமிருக்க மாற்றுவழிகளைக் காண்பதற்கான முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கு ஏற்றவிதமாக உருவாக்கப்படவில்லை அல்லது உருவாகவில்லை அல்லது அவ்வாறு செயல்பட விருப்பமில்லை என்கின்ற பக்கங்களும் உள்ளன.

- ◆ என்னோடு இப்போ கதைக்க வேண்டாம். அமுவதுகொண்டிருக்கின்றேன். வேலை முடிந்து பிந்தி வந்தமைக்கு அம்மா ஏசிப்போடா.
- ◆ இன்று பிள்ளைகள் எல்லாரையும் சிரமதானத்திற்கு கொண்டு போனார்கள். புல்லுச்செதுக்கி எனது கைகள் புண்ணாகி விட்டதைப் பார்க்க அமுகை அமுகையா வருது.
- ◆ பெற்றோர், உறவினர்கள், உள்மக்கள் அனைவரின் எதிர்பார்ப்புக்கும் ஏற்றாற்போல் நன்றாகப் படித்து பரீட்சை எழுதினாள். பெறுபேறு நல்லதாகக் கிடைக்கவில்லை. ஒரு மாதமாக அந்த அறையைப் பூட்டிக்கொண்டு இருப்பது, அமுவது, சாப்பிடாமல் இருப்பது இவைதான் இவள் செயல்பட.
- ◆ அம்மா, அப்பா, சகோதரங்கள் யாருமே என்னைப் புரிந்து கொள்வதாக இல்லை. உலகத்தில் யாரும் செய்யாதவற்றையா நான் செய்துள்ளேன். காதலித்தது தப்பா? எல்லோருமே என்னை வெறுக்கின்றார்கள். அப்பாவின் அடி, அம்மா வின் ஓயாத திட்டூதல், சகோதரங்களின் வேற்றுமை எல்லாம் எனக்கு வெறுப்பையும் வேதனையுமே தருகின்றது. அமுவது அமுவது கண்ணீரும் இல்லை இனி அமுவதற்கு. இந்த நிலை தொடருமானால் ஒருநாள் தற்கொலை செய்து கொள்வேன்.

இப்படியான நிகழ்வுகளையும் சந்தர்ப்பங்களையும் ஆராய்கின்றபோது அமுவதையே அனைத்திற்கும் தீர்வாக அதிகமான பெண்கள் எண்ணுவதற்கும், அமுவதே சில விடயங்களை அடைந்து கொள்வதற்கான வழியாகக் கைக்கொள்வதற்கும் காரணம் எமது பிள்ளை வளர்ப்பு முறையும், கலாச்சாரமும் ஆகும்.

பிள்ளை வளர்ப்பு

குழந்தைகள் தாம் விரும்புவதை செய்வதற்கோ பெற்றுக்கொள்வதற்கோ முயற்சிக்கும் போது பெரியவர்கள் அவற்றுக்கு ஒத்துழைப்பு நல்க மறுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அதிகமான குழந்தைகள் தமது விருப்பத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளவும் தாம் விரும்பியதைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் அழுத் தொடங்குகின்றார்கள்.

உதாரணம் 01

பாலுக்காக குழந்தை தாயின் சட்டையை இழுக்கின்றது. தாய் குழந்தையின் கையை தட்டிவிட்டு பால் கொடுப்பதை தவிர்க்க முயற்சிக்கும்போது குழந்தை அழுத் தொடங்குகின்றது. அழுகையை நிறுத்துவதற்கு பலவிதமான காரியங்களைச் செய்தபின்பும் குழந்தையைச் சமாதானப்படுத்த முடியாத நிலையில் பாலூட்டுகின்றான் தாய். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தையின் மனதில் பதிவாகிக் கொள்வது என்ன.....?

உதாரணம் 02

குடும்பமாக வெளியில் செல்லும்போது கண்ணைக் கவரும் விளையாட்டுப் பொருள் ஒன்றைக் கண்டுகொள்கின்றது குழந்தை. அதனை வாங்கித்தரும்படி கேட்கின்றது. அது சரியில்லை, வேறு கடையில் வாங்குவும், நாளைக்கு வாங்கித் தாறன்.... என்றெல்லாம் சமாதானப்படுத்தி குழந்தையை தூக்கும்போது சமாதானம் அடையாத குழந்தை வாங்கித் தரும்படி அடம்பிடிக்கின்றது. அதற்கும் பெற்றோர் இசையாத பட்சத்தில் தரையில் விழுந்து அழுத் தொடங்குகின்றது. இப்படியான சந்தர்ப்பத்தில் சில பெற்றோர் குழந்தையைத் தண்டிக்கின்றார்கள், சிலர் அழுகையை நிறுத்திக் கொள்ள பொருளை வாங்கிக் கொடுக்கின்றார்கள். இந்த நிலைக்குள் உள்வாங்கப்படும் குழந்தை எதனைக் கற்றுக் கொள்ளும்.....?

இப்படியாக அழுகையின் மூலமாகவே தமது காரியங்களில் வெற்றிபெறும் குழந்தைகள் அழுவதன் மூலம் வாழ்வில் அனைத்திற்கும் தீர்வு கண்டுவிட முடியும், அழுகையினால் தாம் பலவற்றை அடைந்துகொள்ள முடியும் என்கின்ற மனநிலை உருவாகுவதற்கு எமது பிள்ளை வளர்ப்பு முறையும் முக்கிய காரணம் என்பதில் உடன்படுவீர்கள் என்று எண்ணுகின்றேன்.

கலாச்சாரம்

எமது கலாச்சாரத்தைப் பொறுத்தமட்டில் ஆண்கள் அழுவதை சமூகம் விரும்புவதில்லை, ஊக்கப்படுத்துவதும் இல்லை. 'ஆம்பிள நீ அழலாமா....' 'ஏன்ன பொம்பிளமாதிரி அழுதுகொண்டிருக்கின்றாய்....' பெண்கள் அழுவதை ஏற்றுக்கொள்வதுடன் அதனை சில சந்தர்ப்பங்களில் ஊக்கப்படுத்தும் கலாச்சார விழுமியங்களும் எமது சமூகத்தில் உண்டு. அத்துடன் சமூகம் பெண்கள் தமது

உணர்வுகளை வெளிக்காட்ட அனுமதிக்கும் அதேவேளை, ஆண்கள் தமது உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தும்படி கலாச்சார ரீதியான அழுத்தங்களைப் பிரயோகிக்கின்றது. இப்படியான கலாச்சாரப் பின்னணியில் வளர்ந்துவரும் குழந்தைகளில் ஆண்கள் இறுக்கமான மனநிலையுடனும் பெண்கள் தமது இயலாத்தன்மைகளில் அழுவாதவையே வாழ்க்கையின் இயல்புத் தன்மையாக உருவாக்கிக் கொள்ளும் நிலைக்கு உள்ளாக்கப்படுவதை நாம் ஏற்றுக்கொண்டு தானே ஆகவேண்டும்!

அறிய வேண்டியது

அழகை மன அழுத்தத்தை குறைத்தாலும் அல்லது பிறரது அனுதாபம் மற்றும் ஆதரவைப் பெற்றாலும், அது விசனத்தின் அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றது என்பதை யாராலும் மறந்தலிக்க முடியாது. எனினும் அழுது அழுது மனதில் நிம்மதி, அமைதி, சந்தோசம் கிடைக்காத மக்களும் இருக்கின்றார்கள். இவர்கள் இழந்தவை, இழப்புக்கள் ஏற்படுத்திய வடுக்கள் முதலானவை முற்றாக மறைந்துவிட வாழ்நாட்கள் போதாமையாக இருப்பினும் வேறுவழிகள் இன்றி வாழ்கின்ற நிலைகள் உண்டு.

ஆனால் வெகு அழுத்தமாகவும், உறுதியாகவும் கூறிக்கொள்ள விரும்பும் விடயம் என்னவெனில் அழகை எவ்வகையிலும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்காது. நமது பிரச்சினையை அழுது போக்காட்டிவிட முடியாது. நம்மை துக்கத்தில் ஆழ்த்திய பிரச்சினை, உடைந்த இதயம், சுகயீனம், இழிவுகள், பண இழப்பு, பொருள் இழப்பு, காதல் தோல்வி எதுவாக இருந்தாலும் அவை நாம் அழுது புலம்பினாலும் மறைந்து போகப் போவதில்லை. அடுத்த நகர்வுக்கு தயாராகக் கொள்ள வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம், இயற்கையின் அழைப்பு.

செய்ய வேண்டியது

நமது இதயத்தில் வலி ஏற்படும் வேளை எதைத்தான் செய்வது? நாம் துக்கமடையும்போது மூச்சு விடுவதே கஸ்ரமாக இருக்கும். எதிர்காலம் கனியமாக காட்சிதரும். அழகை பீறிட்டு வரும். அந்த நிலைமையை எவ்வாறு சமாளிப்பது! அதி துன்பம் உடலையும், உள்ளத்தையும் பலவீனமடையச் செய்கிறது. இருப்பினும் அதை எதிர்த்து பேராடுவதற்கு பல வழிகள் உள்ளன.

- ◆ ஏற்பட்ட இழப்புகளை எவ்வாறு ஈடுசெய்யலாம் என எண்ணிப் பாருங்கள்.
- ◆ இழப்புக்கள் உங்களை அதிகம் பாதிக்காதபடி அதன் மதிப்பை குறைத்து சிந்திக்கப் பழகுங்கள்.
- ◆ இழப்பின் உண்மையை ஏற்றுக்கொண்டு யதார்த்தத்திற்கு சமாந்தரமாக வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ அழவேண்டும் போல் இருந்தால் நன்றாக மனம்விட்டு அழுது தீருங்கள். அது இயற்கை.
- ◆ அழுதபின்பு ஏன் அழுதேன் என்கின்ற கேள்வியை எழுப்புங்கள். அது

அமூவதையே இயல்பாகக் கொள்ளாமல் மாற்றத்தைக் காணும் வழிகளைத் தேடுவதற்கான கழுவை உருவாக்கித் தரும்.

- ◆ வாழ்க்கையில் தோல்விகளைச் சந்திப்பதனால் ஏற்படும் மனத்தாக்கத்தினால் உருவாகும் அமூகையை நிரந்தரமாகப் பற்றிக்கொள்ளும் இயல்பு, தன்மை, பழக்கம் இருந்தால் நிட்சயமாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ தோல்விகளைச் சவாலாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். வாழ்ந்து காட்ட வேண்டும் எனும் தர்மத்தை வளர்த்து வெற்றியை நோக்கி வீறூடன் பயணியுங்கள்.
- ◆ இந்த உலகத்தில் எதுவும், எவருக்கும் நிலையானது அல்ல எனும் இயற்கையின் நியதியை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ உங்களுக்கு மட்டும்தான் கவலை, கஸ்ரம், தோல்வி, இழப்பு..... என்கின்ற எண்ணத்தை அறவே மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் இவை அனைத்தும் அனைத்து மனிதருக்கும் பொதுவானவை.
- ◆ அமூவதனால் இழந்தவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்றோ, தீர்வினை எட்டிவிடலாம் என்றோ எண்ணிக் கொள்ளாதீர்கள்.
- ◆ ‘அமூகை அனைத்திற்கும் தீர்வாக அமைய முடியாது என்பதை வாழ்க்கையின் இயக்க மந்திரமாகக் கொள்ளுங்கள்’

விடைபெறும் முன்

ஒருவருடைய மனத்தின் தன்மைக்கேற்பவே அவருடைய உயர்வும் தாழ்வும் மதிப்பும் மரியாதையும் அமைகின்றன. அவருடைய உணர்ச்சிக்கும் சொல்லுக்கும் செயலுக்கும் அவரது மனமே மூலமாக அமைகின்றது. மனிதர்களாகப் பிறந்தவர்களுக்கு கஸ்ரம், கவலை, பிரச்சினை, இழப்பு என்பன தவிர்க்க முடியாதவை எனும் எண்ணத் தெளிவினை மனதில் உருவாக்கிக் கொண்டவர்கள் எத்தகைய சம்பவங்களுக்கும் ஆட்படுவதில்லை. மனதில் வருத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் மனத்திடம் அவர்களின் நெஞ்சத்தில் வாசம் செய்வதால் புயலுக்கு அமைதிக்காக அவர்கள் ஏங்குவதில்லை. இதற்கு இலக்கணமாக ‘நான்’ வாசகர்கள் அமைய வேண்டும் என்பதே எனது ஆதங்கம்.

உணர்வுகள், உருவாக்கங்கள் இயல்புகள் மனிதருக்கு மனிதர் மாறுபட்டுக் காணப்படுவதனால் பொதுப்படையாக அழவேண்டிய விடயங்கள், அழத் தேவையற்ற விடயங்கள் என்று எதனையும் ஒரு இறுக்கமான வரையறைக்கு உட்படுத்தி மனிதர்களை வழிப்படுத்த முடியாது எனக் கருதுகின்றேன். அதேவேளை ‘அமூகை அனைத்திற்கும் தீர்வாகாது’ என்பதிலும் வாசகர்கள் இப்போது தெளிவினைப் பெற்றிருப்பார்கள் என்பது என் நம்பிக்கை.

இழுப்புக்கள்

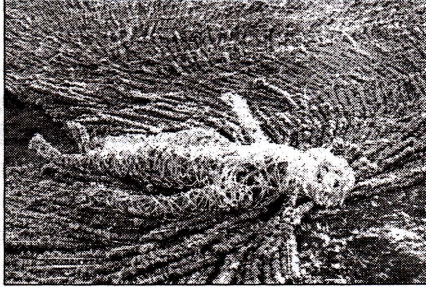
S. செல்வரீன்

தொடர்ச்சி...

1.2.3. கடவுள் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுதல்

இந்த முப்பதுவருட யுத்தத்தின் பின்பும் தமிழ் மக்களில் பெரும்பாலானவர்கள் நம்பிக்கையோடும், பிரயத்தனத்தோடும் வாழுகின்றார்கள் என்றால் அதற்கு ஒரு காரணம் அவர்களின் கடவுள் நம்பிக்கை. எந்தத் துன்பம் வந்தாலும், வேதனைகள் ஏற்பட்டாலும் 'கடவுளே', 'அம்மானாச்சி' எனும் வார்த்தைகள் மனதுக்கு நிம்மதியைக் கொடுக்கின்றது. மனதின் பாரம் குறைகின்ற உணர்வு, அவர்கள் அந்த தெய்வத்திற்கு ஏற்படுத்தும் விரதங்கள், நேர்த்திக்கடன்கள் அவர்களையும், பிள்ளைகளையும் பாதுகாப்பதாக நம்புகின்றபோதும் இத்தனையையும் செய்தும் எங்களைத் தெய்வமும் கைவிட்டதே என்கின்ற விரக்தியில் வாழ்பவர்களும் உள்ளார்கள்.

மனிதருடைய எண்ணங்களுக்குள்ளும், அறிவின் ஆளுகைக்குள்ளும் அடக்கப்படமுடியாத சக்தி, மனித சக்திக்கும் மேற்பட்ட சக்தி இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்கின்றோம். அதனைக் கடவுளாகக் கருதுகின்றோம். அந்த சக்தியினால் எமது உயர்ச்சிக்கும், வாழ்வுக்கும், வெற்றிக்கும், சந்தோசத்திற்கும், நிம்மதிக்கும் தேவையான மனத்தையிததை, உடற்சக்தியை தரமுடியும் என்கின்ற நம்பிக்கையில் உஹ்றெடுக்கும் உணர்வுகளால் இழுப்புக்கள் இழுப்புக்களாகவே கருதப்பட்டு வாழ்வு வாழப்படவேண்டியதன் அவசியம் பிறக்கும்.



2. ஈடுசெய்யப்படக்கூடிய இழுப்புக்கள்

மனித வாழ்க்கையில் ஈடுசெய்யப்படக்கூடிய இழுப்புக்களை அதிகமாக இருக்கின்ற போதும் அவற்றையே நினைத்து, நினைத்து அனுதினமும் கவலையடைபவர்களும், வாழ்வை வெறுப்பவர்களும் இருக்கின்றார்கள். இவர்களின் இந்த மனநிலையினை எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் பிழையானது என்றோ, முற்றுமுழுதாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டியது என்றோ சொல்லக்கூடிய தகமை, உரிமை எனக்கு இல்லை என்பதில்

நான் தெளிவாகவே இருக்கும் அதேவேளை அப்படியானவர்கள் எவ்வாறான மனநிலைகளைக்கொண்டிருந்தால் வாழ்க்கையில் முன்னேறலாம் என்பதற்கான பாதைகளைக் காட்டுவதற்கான தகமைகளும், உரிமைகளும் இருப்பதாகவே கருதுகின்றேன்.

சொத்துக்கள், உடமைகள், பணம், நிலம், தொழில், கல்வி, மொழி, கலாச்சாரம், பண்பாடு என்று தொடரும் விடயங்களை ஒரு மனிதன் இழக்கவேண்டிய சூழ்நிலைகள் ஏற்படும்போது அதனை எந்தவொரு மனிதனாலும் தாங்கமுடியாத ஒன்றாகவும், ஏற்றுக்கொள் முடியாதவையாகவுமே இருக்கும் என்பதில் எனக்கு மாற்றுக்கருத்துக்கள் இல்லை. ஆனால், இந்த இழப்புக்களையே அனுதினம் நினைத்து அழுதுகொண்டிருப்பதால் ஏற்படும்போதும் பயன் என்ன என்பதே எனது வினாவாக உள்ளது. இவ்வாறு தொடரும், தொடரான மனவருத்தங்கள், கவலைகள் இலகுவில் இவர்களை மனநோயாளிகளாக ஆக்கிக் கொள்ளக்கூடிய சூழல் உருவாகிவிடும் என்பதே எனது கரிசனை.

- ◆ திரு. மூர்த்தி, வயது 50, சொந்த இடம் கிளிநொச்சி பரந்தன், வசிப்பிடம் பூந்தோட்டம் கல்வியியற் கல்லூரி. இவர் எனக்கு ஏற்கனவே பழக்கமானவர். சொத்துக்கள், உடமைகள், வாகனங்கள், காணி, வீடு என்று பலத்த பணவசதிகளுடனும், சந்தோசமாக குடும்பத்துடன் வாழ்ந்துவந்தவர். இவரை எதிர்பாராத விதமாகச் சந்திக்கும் சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டது. “உயிரைத் தவிர எல்லாவற்றையும் இழந்திட்டம். இனிப்போய் இந்த வயதில் எப்படி அனைத்தையும் தேடிக்கொள்வது. இனி இதுதான் வாழ்க்கை” என்றவரின் குரலில் உருவான நடுக்கம் அவரது உள்ளத்து வேதனைகளையும், எதிர்காலத்தின் மட்டில் அவருக்குள்ள நம்பிக்கையினத் தையும் வெளிப்படுத்தியது.
- ◆ வடக்கு கிழக்கில் இடப்பெயர்வுகளைச் சந்தித்துக்கொண்ட அத்தனை இலட்சம் மக்களும் ஏதோவொரு விதத்தில் ஈடுசெய்யப்படக்கூடிய இழப்புக்களைச் சந்தித்தவர்களாகவே உள்ளார்கள்.

2.1 ஈடுசெய்யப்படக்கூடிய இழப்பக்களில் இருந்து மீளுவதற்கான சில வழிகள்

2.1.1. திட்டமிடல்

வாழ்க்கையில் எந்தவொரு விடயத்தை முன்னெடுப்பதானாலும் அதன் வெற்றி தங்கியிருப்பது திட்டமிடலில். ஒழுங்கற்ற திட்டமிடல் ஒழுங்கற்ற விளைவுகளையே தரக்கூடியது. வீடு, வயல், தோட்டம், வாகனம், வீட்டுத்தளபாடம்... என்பவற்றை வயல்லாம் இழந்துநிற்கும் மக்கள் இவற்றையெல்லாம் தேடவேண்டிய கட்டாயத்தில்

உள்ளார்கள். இழந்தவற்றை மீளவும் ஈடுசெய்துகொள்வதற்கு தேவையானவை எவை? எந்த செயற்பாட்டினை முதலில் முன்னெடுப்பது? எப்படியான செயற்பாடுகளை முன்னெடுப்பதனால் குடும்பம் நிம்மதியாகவும், சந்தோசமாகவும் வாழக்கூடிய சூழ்நிலை உருவாகும்? போன்ற வினாக்களுக்கு விடைகண்டு அந்த விடைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு திட்டமிடல்களை மேற்கொண்டு செயற்பாடுகளில் இறங்கும்போது விளைவுகள் நிச்சயம் வெற்றியானவையாகவும், திருப்தியானவையாகவும் அமைவதுடன் இழக்கப்பட்டவை ஈடுசெய்யப்படக்கூடியதற்கான சூழல் உருவாகும், வாழ்க்கை சந்தோசமாக அமையும்.

2.1.2. முயற்சி

மனிதனுக்கே தனித்துவமான ஒரு விடயம் என்றால் அது முயற்சி. மனிதன் வாணைத் தொட்டதும், வானத்தில் பறந்ததும் முயற்சியின் கணிகள். தமிழர்கள் 30 வருடகால யுத்தத்தின் அவ்வப்போதான இடப்பெயர்வுகளால் இழந்துவிட்டவற்றை மீண்டும் தேடிக்கொண்டு வளமுடனும், திடமுடனும் வாழ்வதற்கு காரணமாக அமைந்த விடயம் அவர்களின் முயற்சி. இந்த முயற்சியின் வேகம் தளர்ச்சிகள் அற்று தொடரவேண்டிய தேவை உள்ளது. மீள்கூடியேற்றத்திட்டத்தில் சொந்த இடங்களுக்கு செல்லும் மக்கள் அனைத்தையும் இழந்து பூச்சிய நிலையில் இருந்துகொண்டே தமக்குத் தேவையானவற்றைத் தேடிக்கொள்ளவேண்டிய துற்பாக்கிய நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளார்கள். இந்த மக்களுக்கே தனித்துவமானதும், அவர்கள் இரத்தத்தில் ஊறிக்கொண்டதும், சதைகளில் ஏறிக்கொண்டதுமான முயற்சி எவ்விதமான தளர்ச்சிகளும் அற்று முன்னெடுக்கும்போது இழந்தவை மீண்டும் தேடிக்கொள்ளப்படும் என்பதில் ஐயமில்லை.

2.1.3. உதவிகளைச் சீராகப் பயன்படுத்தல்

மனிதரை நிற்கதி ஆக்குகின்ற இயற்கை அழிவுகள், செயற்கை அழிவுகள் ஏற்படுகின்றபோது பொதுவாக அரசாங்கம், தொண்டு நிறுவனங்கள், மனிதாபிமான அமைப்புக்கள் என்பன தங்கள் உதவிகளை வழங்குவதற்கு முன்வருகின்ற மனிதநேயப் பணிக்கான வலைப்பின்னல் உள்ளது. அதன் அடிப்படையில்தான் எமது நாட்டில் சுனாமி ஏற்பட்டபோதும், தற்போதைய இடப்பெயர்வில் உயிரைத் தவிர அனைத்தையும் இழந்துநின்ற வேளை பலவிதமான உதவிக்கரங்கள் அவை போதுமானதாக இல்லாதபோதும் உயிரைக் காத்துக்கொள்ளக்கூடிய விதமானவையாக இருந்தன. ஆனால் அந்த உதவிகளை சரியான விதத்தில் பயன்படுத்திக்கொள்ளாத நபர்களினால் மேலும் அவலங்களையும், துன்பங்களையும், இழப்புக்களையும் சந்தித்த குடும்பங்கள் உண்டு. வழங்கப்பட்ட கொடுப்பனவுகளை மதுவிற்கு பயன்படுத்தி போதாமைக்கு வழங்கப்பட்ட பொருட்களையும் விற்றுக் குடித்து குடும்பத்திலும்,

முகாமிலும் குழப்பங்களை உண்டாக்கிய நிகழ்வுகளும் உண்டு. இந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்ட நபர்களைச் சந்தித்தபோது அவர்கள் கூறிய வார்த்தைகள், “எல்லாத்தையும் இழந்திட்ட கவலையில்ல்தான் குடிக்கின்றோம்.”

இழப்புக்களில் இருந்து மீண்டு புதியதொரு வாழ்க்கையை ஆரம்பிப்பதற்காக வழங்கப்படும் உதவிகளை அந்த நோக்கத்திற்காக பயன்படுத்தாமல் துன்பிரயோகம் செய்யப்பட்டால் ஒருபோதும் இழந்தவற்றை மீண்டும் தேடிக்கொள்ள முடியாது. கிடைக்கும் உதவிகளைக்கொண்டு இழந்தவற்றை மீண்டும் தேடி எனது குடும்பத்தின் சந்தோசமான வாழ்வுக்கும், பிள்ளைகளின் ஒளிமயமான எதிர்காலத்திற்கும் கடினமாக கட்டுப்பாடுகளுடன் உழைக்கவேண்டும் என்கின்ற மனநிலைதான் அந்த வெற்றியினைத் தீர்மானிக்கும் காரணியாக அமையமுடியும் என்பதனை பலரும் அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

முடிவுரை

உணவு, உடை, உறைவிடம், உற்பத்திப்பொருட்கள், கலை, பண்பாடு, கலாச்சாரம், மொழி, இனம், மண், என்றவாறு தொடர் சங்கிலியாகத் தொடரும் விடயங்களை வாழ்வின் கேடயமாக, வாழ்வின் முழுமையாக, வாழ்வின் மையமாக, நிம்மதியின் உச்சமாக, நிறைவான வாழ்வின் காரணிகளாக ஆண்டாண்டு காலமாக வாழ்ந்துவரும் சமூகம் அவை அனைத்தையும் இழந்து உயிருடன் வாழ்வது தாங்கிக்கொள்ள முடியாத ஒன்றாகும். ஏனெனில் இந்த இழப்பின் பிற்பாடு அவர்களுக்கு சொந்தமாவது பசி, அங்கவீனம், ஆடையின்மை, இறப்பு, வெறுமை, விரக்தி, மனத்துயர், வெறுப்பு என்பனவாகும்.

ஆனால்பிறக்கும்போது மனிதன் பிறந்தமேனி என்பதைத் தவிர எதையும் உரிமையாகக் கொண்டிருப்பதில்லை. பிறப்பின் பிற்பாடு அவன்(ள்) உரிமை பாராட்டிக்கொள்கின்ற அனைத்தும் அவர்களுக்கு நிரந்தரமானவை இல்லை என்கின்ற உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் இல்லாதபடியினால்தான் அவர்கள் உரிமை பாராட்டிக்கொள்வற்றை இழக்க நேரிடும்போது தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல் மனமுடைந்து, விரகதியுற்று, வாழ்வில் சந்தோசம் இன்றி வாழ்கின்றார்கள். இழந்த உயிர்களுடையும், இழந்துவிட்ட சில உடல்உறுப்புகளையும் இழப்புகளாக ஏற்றுக் கொண்டு, துயர்களைப் பகிர்ந்து, கடவுள் நம்பிக்கையுடன் மற்றைய இழப்புக்கள் யாவும் ஈடுசெய்யப்படக்கூடியவை என்பதனால் திட்டமிடல்களை முறையாய் செய்து வைராக்கியத்தை முயற்சிக்கு உரமாகக்கொண்டு உதவிக்கரங்களை துணையாய் கொண்டு வீறுகொண்ட சமூகமாக வாழ முடியும் என்பதற்கு நல்ல உதாரணம் இரண்டாம் உலகப்போரின் அழிவுகளுக்கு பிற்பாடும் உயர்ந்து நிற்கும் யப்பான் நாடு.

முற்றும்.

மனித வளர்ச்சியில் உளச்சமூக பரிணாமம் எரிக்ஸனின் கோட்பாடு பற்றிய ஓர் கண்ணோட்டம்



அருட் சகோ. றமேஸ் அமதி

எரிக் எரிக்ஸன் (Erik Erikson) மனித வளர்ச்சியை 8 வகையான நிலைகளில் பரிந்துரைத்துள்ளார். மனித வளர்ச்சியானது தனிப்பட்டவர்களினுடைய தேவைகளுக்கும் திறமைகளுக்கும் சமுதாய எதிர்பார்ப்புக்களுக்கும் கேள்விகளுக்கும் இடையிலான ஒரு பலாபலன் ஆகும். எனவே இது ஒரு உளச்சமூக பரிணாமம் என அழைக்கப்படுகிறது. இத்தகைய புதிய நிலைகள் ஒரு கலாச்சார விருத்தியாக அமைய வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. 8 நிலைகளில் மனித வளர்ச்சியைப் பிரித்திருக்கும் எரிக்ஸனுடைய எண்ணக்கருக்கள் அற்புதமானவை. எம்மைப் போன்றவர்கள் இந்நிலைகளைப் பற்றி அறிய, ஆராய, அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள வழிசமைக்கிறது என்பதில் ஐயமில்லை.

எரிக் எரிக்ஸனுடைய கண்ணோட்டத்தின்படி ஒவ்வொரு நிலையும் அந்தந்த நிலைக்குரிய வளர்ச்சிப் படிகளைக் கொண்டிருக்கிறது. அதேவேளை இடத்துக்கு இடம் சமூகத்திற்கு சமூகம் இது வேறுபடுகின்றது. ஒரு தனிநபர் தனது வளர்ச்சிப் படிகளின் மூலமாக பௌதீக ரீதியான திறமைகளையும், அறிந்துணரும் திறமைகளையும், சமூக ரீதியான திறமைகளையும், மனவெழுச்சிகள் சம்மந்தமான திறமைகளையும் பெற்றுக் கொள்கிறான். ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய ஒவ்வொரு நிலைகளிலுமிருந்து மற்றைய நிலைக்கு ஒத்திசையக்கூடிய தன்மையைத் தன்னில் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று எரிக்ஸன் வலியுறுத்துகிறார்.

ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதனும் தன்னுடைய வாழ்வில் உளச்சமூக ஆபத்துக்களில் இருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவனுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சி பற்றி எரிக்ஸன் குறிப்பிடும் போது ஒருவருடைய வாழ்வானது அவருடைய வளர்ச்சிக் காலத்தில் அல்ல மாறாக அவர் கருவில் உருப்பெறும் போதே ஆரம்பிக்கிறது. எனவே ஒருவருடைய வளர்ச்சிக் காலத்தில் கலாச்சார,

சற்றுப்புற சூழல்க் காரணிகள் கட்டாயம் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும். நாம் ஒவ்வொருவரும் எமக்கென விசேடமான சிறப்பியல்புகளைக் கொண்டுள்ளோம். அதனை எளிக்ஸன் இரண்டு வகையில் ஆராய்கிறார்.

- 1) மனித வாக்கத்தின் மூலமாக இயல்பாக எம்மில் உருவாக்கப்பட்டது.
உ-ம்: நடத்தல், நிறறல், உடல் பருமன், மூளை பருமன்
- 2) விசேட மரபுப் பண்புகளினூடாகக் கடத்தப்பட்டது.
உ-ம்: இனம், நிறம்.

வளர்ந்துவரும் உளவியலாளர்கள் பலர் இக்கருத்தை ஏற்றுக்கொண்டாலும், சிலர் இக்கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இன்னும் சற்று அப்பால் சிந்திப்பதைக் காண முடிகிறது. மனிதனுடைய சிந்தனை வளர்ச்சிக்கேற்ப இன்று உளவியலிலும் பல முன்னேற்றகரமான கருத்துக்கள் கொண்டுவரப்பட்டாலும் அன்றைய நிலையில் எளிக்ஸனின் உளவியல் திறன், வடிவமைத்தல் முறை, கருப்பொருட்கள் என்பன உளவியலாளர்களால் இன்றும் போற்றப்படுகின்றன.

குழந்தைப் பருவம் பற்றிப் பேசுகின்றபோது, இப்பருவமானது பல முனைப்புகளை நோக்கிய ஒரு வேகமான வளர்ச்சி என்று குறிப்பிடப்படுவது எம்மால் கண்டுணரக் கூடியதொன்றாகும். அத்துடன் சமூகத்தில் ஒரு தொடர்பு, உணர்வுகளுடைய உருவாக்கம், அறிவு விருத்தி, உணர்ச்சிகளுடைய வெளிப்பாடுகள் என்பவற்றை குழந்தைப் பருவத்தில் காணமுடியும் என எம்மைச் சிந்திக்க வைப்பதற்கு எளிக்ஸனின் எடுத்துரைப்புக்களே வழிகாட்டியுள்ளதெனலாம். வாழ்வில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் தொடர்புப் பருவமானது ஒரு குழந்தையின் வாழ்வில் முக்கியமான காலம் என்பதை நாம் அறிந்தாலும், அக்காலத்தில் தான் அக்குழந்தை பேச முனைவதையும், தான் அசைய முற்படுவதையும், தன் மனதில் ஒரு திட்டத்தை தீட்ட ஆரம்பிப்பதையும் எளிக்ஸன் காண்கின்றார். உளவியலிலும் சரி, மருத்துவத்திலும் சரி ஒரு குழந்தையின் ஆரம்ப முனைப்புப் பற்றி பேசப்படுவதற்கு எளிக்ஸன் வழிகோலாக இருந்துள்ளார்.

ஆரம்ப, நடுத்தர பாடசாலைப் பருவங்களில், அறிவு விருத்தி, திறமை என்பன பற்றி பேசும் போது: இன்று எமது சமுதாயத்தில் அது வெளிப்படையுண்மையாகிறது. ஏனெனில் இப்பருவத்திலே சிறுவர்கள் வாசிக்க, எழுத, வரைய, ஆடிப் பாட, முறைகளைப் பின்பற்ற ஆரம்பிக்கிறார்கள். குறிப்பாக ஒவ்வொரு சிறுவனும் அல்லது சிறுமியும் சிறப்பாக ஒரு துறையில் திறமை காட்டுவது மட்டுமல்லாமல் நாட்டம் கொள்வதனையும் எளிக்ஸன் விளக்கி நிற்கின்றார். உளவியலாளர்கள் Freud, Jean Piaget என்பவர்களுடைய கருத்துக்களும் எளிக்ஸனுடைய கருத்துக்களுக்கு ஒத்துப்போவதால் இன்னும் பலம் பெற்றிருப்பதைக் காணமுடிகிறது. இருப்பினும் இச்சிறுவர்களுடைய நட்பு எப்படி எட்டப்பட வேண்டுமென்று கூறும் விடயத்தில் எளிக்ஸன் இன்னும் சற்று அக்கறை காட்டியிருக்கலாம் என்பது எனது கருத்து மட்டுமல்ல

உளவியல் அறிஞர்கள் சிலரும் கூறுகிறார்கள். இந்தப் பருவத்தில் சிறுவர்களை நாம் அவதானிக்கும் போது, சுற்றுப்புறச் சூழலை நன்கு ஆராய்ந்தறிவதில் தங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துவது புலனாகிறது. இங்கு அவர்கள் அறிந்து கொண்ட விடயங்களை தங்களுடைய சிந்தனைக்குட்படுத்தி, முழு உலகையும் அதே நோக்கில் தங்களுக்குள் படம் பிடித்துக் கொள்கிறார்கள். இன்றைய எமது நாட்டில், எமது சூழலில் வாழும் சிறு உள்ளங்களில் பதியப்பட்டுள்ள விடயங்களை என்னவென்று நாம் அறிந்து கொள்ள எரிக்கஸன் போன்றவர்களின் அடிப்படைக் கூற்றுக்களே காரணமாகியுள்ளன.

கட்டிளமைப் பருவம் பற்றி எரிக்கஸனின் எண்ணக்கருவை அலசி ஆராயும்போது, இப்பருவம் குழப்பங்களுக்கு எதிராக தனது தனித்துவத்தை நிர்ணயித்துக் கொள்வதனைக் காண முடிகிறது. இப்பருவத்தில் உள்ளவர்கள் அதிவேக உடலியல் மாற்றங்களிலும், அறிவிலும், உணர்ச்சிகளிலும் ஒரு முதிர்ச்சி நிலையையும், பாலியல் துலங்கல்களையும், உறவுகளை உருவாக்குவதிலும் தங்களைப் பிரதிபலிக்கிறார்கள். உளவியல் நிபுணர்கள் பலரும் இக்கருத்தை வலியுறுத்தினாலும், இவர்களின் உளவியல் தாக்கம் பற்றி சிறப்பாக எரிக்கஸன் விளக்கும்போது: இவர்கள் நல்ல மதிப்பீடுகளை தங்களில் உருவாக்கா விடில் வாழ்வில் விரக்தியும், சமூகத்தில் விரோதங்களையும், உறவில் பகையையும், அறத்தில் மறத்தையும் காண நேரிடும் எனக் கூறுவது எரிக்கஸனுக்குரிய தனித்தன்மையாக அடையாளப்படுத்த முடியும்.

இளமைத் துடிப்புடன் ஊசலாடுபவர்களாகிய இப்பருவத்தினர், தமது சகபாடிகளுடனான உறவுமுறைகள் பற்றி சரியான தீர்மானங்கள் வகுத்த பின்பே தங்களுக்குள் உறவை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை கூறுவதற்கு எரிக்கஸன் கையாளும் உபாயங்களும் வழிமுறைகளும் வரவேற்கத் தக்கது. ஆண், பெண் உடலியல் மாற்றங்களைப் பற்றி ஆழமாக ஆராய்ந்தாலும், பெற்றோருடன் இவர்கள் கொண்டுள்ள உறவுமுறை, பாலியல் தூண்டல்கள், மாறுபட்ட நிலைகள் என்பவற்றைப் பற்றி ஒப்பீட்டளவில் எரிக்கஸனின் கருத்துக்கள் சற்றுக் குன்றியிருப்பதைக் காண முடிகிறது. இப்பருவத்தில் உள்ளவர்கள் விசித்திரமான முறையில் தங்கள் உறவுமுறைகளைக் கற்பனையில் அமைத்துக் கொள்வதால், யதார்த்தத்தை உணர்வதும், வாழ்வை எட்டும்போது குழப்பங்களுக்கு உள்ளாகும் நிலைகள் பற்றி எரிக்கஸன் மட்டுமல்ல பல நிபுணர்கள் விளக்குவதை எமது யதார்த்த உலகில் காண முடிகிறது. எரிக்கஸன் மற்றும் உளவியல் தத்துவ நிபுணர்களின் கருத்துப்படி: கட்டிளமைப் பருவம் வாழ்வில் சரியான தீர்மானம் எடுத்து வாழ்வதை நிர்ணயிக்க வேண்டிய பருவமாகும் என்று என்னால் கூறமுடியும்.

வாழ்வில் நடைபெற்ற எவையெவையெல்லாம் ஒரு வாழ்வை வாழ்வதற்கு ஆயத்த நிகழ்வாக அமைந்ததோ, அவையெல்லாவற்றையும் ஆரம்ப முதிர்ச்சிப் பருவத்தில் நிஜமான நிகழ்வுகளாகக் காணமுடியும். எரிக்கஸனின் கருத்துப்படி இப்

பருவம் தன்னை பிரத்தியேகமாக அன்பு செய்ய, தன்னோடு பயணிக்க, புதுவாழ்வைத் தன்னில் பலமாக கட்டியெழுப்ப துணைதேடி முயல்வதை காணமுடிகிறது. திருமணத்திற்கான துணையைத் தெரிவதில் பல்வேறுபட்ட அகக்காரணிகளும், புறக்காரணிகளும் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அதேவேளையில் எரிக்ஸன் ஒப்பீட்டு ரீதியில் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்ததாகத் தெரியவில்லை. மாறாக இப்பருவத்தில் உண்மை வளர்ச்சி எட்டப்படவில்லையெனில் ஒருவன் கூட்டாக வாழமுடியாமல் சுயநலப்போக்கிற்குத் தள்ளப்படும் அபாயத்தை எரிக்ஸன் கூறி நிற்பது பிரமிக்கத் தக்கது. விசேடமாக இப்பருவத்தில் உள்ளவர்கள் எவ்வாறு தங்கள் வாழ்க்கையை நகர்த்த வேண்டும், பொறுப்புக்களை அர்ப்பணிப்புடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும், குழப்பங்கள் நிறையும் போது வழக்கத்தில் வாழக் கற்றுக்கொள்ளல் போன்ற விடயங்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தால் நன்றென்பது என் கருத்தாகும்.

வாழ்வின் நிலையாமையைப் பற்றிய எண்ணம் தலை தூக்கும் நடுத்தர முதிர்ச்சிப் பருவத்தில், தான் வாழ்வது அர்த்தமுள்ள வாழ்வதானா எனச் சந்தேகங்கள் அதிகமாகும் பருவம் இதுவென்று எரிக்ஸன் விளக்குவதில் நிறைய அர்த்தங்களை யதார்த்தத்தில் சந்திக்க முடிகிறது. தனது ஆளமையில் ஒரு மறு ஒழுங்கமைப்பைக் கட்டியெழுப்பி எதிர்காலத்தை கண் முன்னே கொண்டு சாதனை படைக்க முயலும் பருவமாகவும் நாம் விளங்கிக் கொள்ள முடிகிறது. நடுத்தர முதிர்ச்சிக் காலத்தில் ஒருவருடைய ஆளுமை அவருடைய செயல்பாடுகளுக்கு சமமாக உள்ளதை எரிக்ஸன் மறைமுகமாக கூறவந்தாலும் அவருடைய கருத்தாளத்தை எம்மால் கண்டுகொள்ள முடிகிறது.

பிந்திய முதிர்ச்சிப் பருவத்தில் வாழ்வின் அர்த்தத்தையும், ஆளுமையின் ஒருங்கிணைந்த நிலையையும் ஒருவன் காண முயல்வதை எரிக்ஸன் கூற முயல்வது தெட்டத்தெளிவாகிறது. இப்பருவத்தினர் தங்கள் வாழ்வில் தாம் சாதித்தவைகளை மீள நோக்குவதிலும், திருப்தியுடன் உள்பூரிப்படைவதையும் எமது அனுபவத்தில் காணும் போது எரிக்ஸனின் கண்ணோட்டம் விளக்கம் தருகிறது. அன்பையும், ஆறுதலையும் தேடி உள்ளத்தில் அமைதிபெற நேர்த்தியான காரியங்களை செய்வதில் தங்களை அர்ப்பணிக்கும் நிலையினை இப்பருவத்தில் காணமுடியும் என்பது பலரின் கருத்தாகும். எரிக்ஸன் விளக்கும் உள்ச்சூகக் கோட்பாடு பற்றிய ஆழமான அறிவுறுத்தல் களை இன்று வாழும் எல்லா தரப்பினரும் விளங்கிக்கொள்ளும் பட்சத்தில் தங்கள் ஆளுமை வளர்ச்சியில் தங்களை அவர்களால் அடையாளப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். எனவே கால ஓட்டத்தில் பலதை சாதிக்க நிறைக்கும் மனிதன் தன் வாழ்வின் போக்கினை உள்ளார்ந்த ரீதியில் சிந்தித்து தன்னுணர்வுடன் வாழும் பட்சத்தில் வெற்றி கிட்டும் என்பது எனது நம்பிக்கை.

உளவியற்கல்

மறத்தல் (FORGETTING)

நாம் ஏன் மறக்கின்றோம் என்பதற்கு பாரம்பரியமாக 3 விதமான விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டு வருகின்றது. இவ்விளக்கங்கள் ஓரளவு உண்மையை தம்முள் கொண்டுள்ளன.

- 1) பயன்படாததால் நினைவுச் சிதைவு ஏற்படல்.
- 2) இடையூறின் விளைவுகள்
- 3) நோக்கத்தோடு மறப்பது

1) நினைவுச் சிதைவு

காலம் செல்லச் செல்ல சில நிகழ்ச்சிகளை, உண்மைகளை நாம் மறந்து விடுகின்றோம். ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்த உடனே அதைப் பற்றிய பல தகவல்களை எம்மால் மீட்டுப் பார்க்க முடிகின்றது. ஆனால் காலம் செல்லச் செல்ல மிகக் குறைந்த தகவல்களையே மீட்டுப்பார்க்க முடிகின்றது. சிறுபிள்ளையாக இருந்தபோது நடைபெற்ற ஒரு நிகழ்ச்சி பற்றிய தகவலை, வயது முதிர்ந்த பின்பு மறந்துவிடுவது அனுபவ உண்மை. ஆனால் இது முற்றிலும் சரியானது எனக் கொள்ள முடியாது.

2) இடையூறின் விளைவு

காலம் கழிவது நினைவாற்றலை நிர்ணயிப்பதில்லை. நாம் கற்றதுக்கும் மீட்டுப் பார்ப்பதற்கும் இடைப்பட்ட காலமே நினைத்தலை நிர்ணயிக்கின்றது என்பதே இக்கருத்து. ஒரு பேராசிரியர் மீன்களைப் பற்றிய விடயத்திலே அதிக அறிவு கொண்டிருந்தார். ஆனால் அவர் ஒரு புதிய மாணவனின் பெயரை கற்க முயற்சிக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் ஒரு மீனின் பெயரை மறந்துபோய்விட்டார். ஒன்றைக் கற்றபின் வேறொன்றைக் கற்கின்றபோது முன்னையதை நினைவுபடுத்திப் பார்க்கின்றதிலே தடையை ஏற்படுத்துகின்றது என்பது பேராசிரியரின் வாழ்க்கை வெளிப்படுத்துகின்றது.

3) நோக்கத்தோடு மறப்பது

நினைவுகளை மனதுக்குள் அமிழ்த்திப் பழகும்போது அந்நினைவுகளை மீட்டல் முடியாததாகி விடுகின்றது. கசப்பான அனுபவங்களை மறக்க எடுக்கும் முயற்சியை உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். உணர்ச்சிவசமான நிகழ்ச்சி தொடர்பாகவே இப்படியாக மறக்கும் செயற்பாடு நிகழ்கின்றது.

உணர்ச்சி ரீதியான அனுபவங்களில் இடையூறினால் மீட்டுப் பார்க்கும் சக்தி இல்லாமற் போனாலும் நினைவுகள் நிரந்தரமானவை; சிதைந்து அழிந்துவிடுவ தில்லை என்ற உண்மை ஹிப்னாடிசத் தூக்கத்திலுள்ளவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட தரவுகளிலிருந்து புலனாகின்றது.

உளவியலாளர் வரிசையில்...

எமில் டூர்கெய்ம் Emile Durkheim (1858-1917)

எமில் டூர்கெய்ம் பிரான்ஸ் நாட்டிலே எப்பினால் என்ற சிறிய நகரத்திலே 1958ஆம் ஆண்டு பிறந்தார். சிறுபராயத்திலிருந்தே அவர் தனது விவேகத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டார். பிரான்ஸ் நாட்டின் பிரபல பள்ளிகளிலே கல்வியைக் கற்ற டூர்கெய்ம் பிரசித்தி பெற்ற உளவியலாளரான வில்ஹெம் வுண்ட் அவர்களின் சிந்தனையால் கவரப்பட்டார். 1887இல் கல்வியும் சமூகவியலும் ஒருங்கிணைந்த துறையில் பிரான்ஸ் நாட்டின் முதற் பேராசிரியராக போர்டோ பல்கலைக்கழகத்தினால் நியமிக்கப்பட்டார். மீண்டும் சோர்போன் பல்கலைக்கழகத்தில் அதே துறையில் 1902 இல் பேராசிரியர் பதவியை ஏற்று பாரிஸ் போய் சேர்ந்தார். இவருடைய முக்கிய படைப்புக்களான, தொழிற்பகுப்பு (Division of Labour), சமூகவியற் படி முறைகளின் விதிகள் (The rules of Sociological Method), தற்கொலை (Suicide) முறையே 1893, 1895, 1897 ஆம் ஆண்டுகளில் வெளிவந்தன. முதலாவது உலக மகாயுத்தம் இவரை மிக மோசமாகப் பாதித்துவிட்டது. இவருடைய மாணவர்களில் அரைவாசிப்பேர் போரின் அனர்த்தங்களால் மடிந்து போனது மட்டுமல்ல இவரின் ஒரே மகனும் அப்போது கொல்லப்பட்டார். இதனால் மனமுடைந்த நிலையில் இருந்த எமில் டூர்கெய்ம் மாறடைப்பால் 1917இல் காலமானார். அப்போது அவருக்கு வயது 59.

எமில் டூர்கெய்ம் ஒரு புலனறிவாதி (Positivist) அத்துடன் சமூக விஞ்ஞானத்தில் பெளதீக விஞ்ஞானப் படி முறைகளைப் புகுத்தி, சமூகத்தின் நடைமுறைகளை ஆராய முற்பட்டார். அதனால் அனுபவ ரீதியான தரவுகள் மூலமாகவே தனது ஆய்வினை மேற்கொண்டார். சமுதாயம் காலத்துக்குக் காலம் தனது நன்மை கருதி சில முடிவுகளை எடுத்து அதனைப் பேணி வருகின்றது, எனவே அம்மாதிரியான முடிவுகளைப் பற்றிச் சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டுமென வலியுறுத்துகின்றார். சமூக விழுமியங்கள் இவ்வாறே உருவாகின்றன. அதனால் அவைகளைப் பற்றிய ஆழ்ந்த அறிவு நமக்கு முக்கியமானது.

டூர்கெய்ம், “சமூக நேர்வுகள்” (Social facts) என்பதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றார். “சமூக நேர்வுகள்” தார்மீக ரீதியானவை என்பதால் ஒரு தனிமனிதனின் வாழ்வில் அது முக்கிய இடம் பெறுகின்றது. அவை மக்களின் “ஊட்டு மனச்சான்றினால்” (Collective Consciousness) உருப்பெறுகின்றன. ஒரு தனிமனிதன் சமூகத்தில் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டுமென்பதை அவை எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

இவர் ஒரு பிரபல சமூகவியலாளராக இருந்தாலும் கல்வி சமூக உளவியல்துறை என்பவற்றிலும் பிரசித்தி பெற்று விளங்கினார். சமூக உளவியற் துறையில்

முக்கியத்துவம் பெறக் காரணம் இவரின் “தற்கொலைக் கோட்பாடு” தான். அன்றைய கால கட்டத்தில் இருந்த தற்கொலை பற்றிய கோட்பாடுகள் அனைத்தையும் ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டு, ஒரு புதிய விஞ்ஞான ரீதியான கோட்பாட்டை ரீர்கெய்ம் முன்வைத்தார். தற்கொலை செய்வது ஒரு “பரவணி வியாதி” என்பதும், காலநிலைகளால் ஏற்படுகின்ற ஒரு “சமூக நோய்” என்பதும், கண்டு பாவித்தவினால் உண்டாகின்ற ஒரு “சமூகப் பிரச்சனை” என்பதும் முழுமையான ஒரு விளக்கத்தைக் கொடுக்கவில்லை யென அவ்விளக்கங்களை நிராகரித்தார்.

இவரின் தற்கொலைக் கோட்பாடு மூன்று விதமாகப் பகுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

- 1) அகநிலைப்பட்டவை - Egotistical
- 2) பாரிய மாற்றத்தில் ஒவ்வா நிலை - Anomique
- 3) உன்னதமானவை - Altruistic

எல்லாமே ஒரு சமூகத்தில் காணப்படுகின்ற குறைபாடு காரணமாகவே ஏற்படுகின்றன. சமூகத்தில் நிலவும் குறைபாட்டை எடுத்துக் காட்டும் ஒரு சுட்டியாகவே தற்கொலை காணப்படுகின்றது, மேலும் தற்கொலையானது எதிர்மறைச் சமூக விளைவுகளின் வெளிப்பாடு எனவும் கூறலாம்.

மிதமிஞ்சிய தனித்துவப் போக்கினாலும், ஒருவரும் “என்னைக் கவனிக்கிறார் களில்லையே” என்ற விரக்தியினாலும் தனிமையில் வாடுவதாலும் முக்கியமாகத் தற்கொலைகள் ஏற்படுகின்றன. இன்னும் விரிவாகக் கூறுவதானால், ஒரு சமூகத்தில் பெரும்பாலானோர் அவரவர் செயற்பாடுகளில் கவனம் செலுத்தும் போது ஒரு சிலர் கவனிக்கப்படாமல் போகலாம். இக் கவனிப்பு ஒருவருக்குக் கிடைக்காத காரணத்தினால், ஏனையோருடன் தான் ஒத்துப்போக முடியாது என எண்ணி விரக்தி அடைகின்றார். அதாவது இச்சமூகத்திற்குத் தன்னால் ஒரு பிரயோசனமில்லையென்ற உடன்பாங்கு ஏற்படுவது, அல்லது தனக்கு இச்சமூகத்தினால் ஒரு நன்மையும் இல்லையென்ற நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு “தற்கொலை” மனப்பாங்கு அவருக்கு உருவாகின்றது.

இனி, மேலே குறிப்பிட்ட ரீர்கெய்மின் மூன்று வகையான தற்கொலைப் போக்கினை ஒவ்வொன்றாக ஆராய்வோம்.

- 1) அகநிலைப்பட்டவை - Egotistical

தன்னுள் தன்னை மறைக்கும் சுபாவத்தினால் உருவாகின்ற விளைவே இத்தன்மையான தற்கொலை ஏற்படுவதற்குக் காரணம். இச்சுபாவம் ஏனையோருடன் இயைந்துபோக முடியாத காரணத்தால் உண்டாகிறது. இதன் விளைவாக ஒருவர் மிகவும் உடன்பாதிப்படைந்து, தன்னைச்சுற்றி ஒரு மாபெரும் “அரண்” அமைத்து எவருடனும் இரண்டறக் கலக்காமல் விலகியே வாழ்கின்றார். விளைவு? தற்கொலை. மனிதன் இயற்கையாகவே சமூகத்தில் வாழப்படைக்கப்பட்டவன்; அவன் சமூகத்தில் வாழ்வதால்தான் அவனின் ஆளுமை உருவாக்கப்படுகின்றது. ஒருவன் சமூகத்திலிருந்து பிரிந்து வாழ முற்படுவது இயற்கைக்கு மாறானது. எனவே சமூகத்தில் தான்

சேர்க்கப்படவில்லையென்று ஒருவன் எண்ணுவானாகில் அது சமூகத்தின் குறைபாடு என்றே கூறவேண்டும். ஒருவருக்குரிய சமூக அந்தஸ்தை வகுத்துக் கொடுப்பது சமூகத்தின் தலையாய கடமை. ஒரு நீதியான ஆட்சி நடக்கின்ற அரசிலே ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்குரிய இடத்தைப் பெற்று, அரசின் வளர்ச்சிக்காகத் தன் பங்களிப்பைச் செய்ய வேண்டுமென கிரேக்க ஞானி பிளேட்டோ கூறுவதை நாம் இங்கு கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் இதை மறந்து விடுகின்றோம்.

2) பாரிய மாற்றத்தில் ஒவ்வா நிலை - AmomiqueSuicide

இந்த விதமான தற்கொலை தீராக ஏற்படுகின்ற பாரிய சமூக மாற்றங்களினால் உண்டாகின்றது. சமூகத்திலே காணப் படுகின்ற எல்லா அம்சங்களும் தனக்குச் சீரழிந்துவிட்டன என்னும் எண்ணம் ஏற்பட்டு சீரான வாழ்க்கை தன்னால் வாழ முடியாது என்று கருதி தற்கொலைக்கு ஆளாகின்றார். இந்த விளக்கத்திலே டூர்கெய்ம் ஒரு முக்கிய அம்சத்தில் கவனம் செலுத்தத் தவறிவிட்டாரென்றே எண்ணத் தோன்றுகின்றது. அதாவது, மனிதன் இயற்கையாகவே மாறுந் தன்மையுடையவன் என்பது ஒரு மறுக்க முடியாத உண்மை. (Man is dynamic in nature) ஆகவே சமூக மாற்றங்கள் எப்படியிருப்பினும், மனிதன் அதற்கு இயைந்துபோகும் ஆற்றல் படைத்தவன் என்பதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படவில்லையென்றே கூறலாம்.

3) உன்னதமானவை - Altruistic suicide

உன்னதமான ஒரு காரணத்திற்காக, அதாவது ஏனையோரின் நல்வாழ்விற்காகத் தன்னைத்தானே அழித்துக் கொள்ளல். இம்முறை யப்பானியர்களிடையே தொன்றுதொட்டுக் காணப்படுகின்றது ஹாகிரி (Hara-Kiri) என இம் முறையை அழைப்பார்கள்.

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

சிந்தனைக்குச் சில சிதறல்கள்

Bro. தே.யேசுபாலன்

- எதைக் கண்டு ஒரு மனிதனுக்குச் சிரிப்பு வருகின்றது எனக் கவனி, அவன் குணம் எப்படிப்பட்டது என மிக நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டு விடலாம்.
- பிறரின் திறமையை மதிக்காதவன் உண்மையான திறமைசாலியாக இருக்க முடியாது.
- சிலரின் மனம் பரந்து விசிந்து கிடக்கும். அவர்களின் மனம் புகழ்ச்சி கேட்டுக் குளிர்வதில்லை இகழ்ச்சி கேட்டு எரிவதில்லை.
- தன்னறிவோடு பேசும் பேச்சையும் செயலையும்விட சுயஉணர்ச்சி இல்லாதபோது வெளிப்படும் குறிப்புக்களே, ஒருவனுடைய உண்மையான இயல்பை உள்ளது உள்ளவாறு காட்டிவிடும்.
- ஒருவர் தாம் செய்யும் குற்றங்களை ஒப்புக்கொள்வது தான் உள்ளத் தூய்மையைக் காட்டும் வழி.
- நீரோட்டத்தின் அடியில் அழுக்கிருப்பதை நாம் காண முடிகின்றதென்றால் நீர் தெளிந்திருக்கின்றது என்பது பொருள்.
- உனக்கு உலகில் செல்வாக்கு நீடிக்க வேண்டுமானால் செல்வத்தைப் போலவே செல்வாக்கையும் சிக்கனமாகச் செலவிடு.
- மனிதனுடைய பெருமை வெளி ஆடம்பரத்தில் அல்ல மாறாக உள்ளத் தூய்மையும் பரந்த மனப்பான்மையுமே மனிதனின் பெருமைக்கு அளவுகோல்.

ஹிஸ்ஸீரியாவால் ஏற்படும்

மனப் பாதிப்புகள்

ம.பற்றிக் பிரசாந் அமதி

ஹிஸ்ஸீரியா என்பது தன்னிச்சை இழக்கச் செய்யும் ஒரு வகை நரம்புத் தளர்ச்சி நோயாகும். பயம், பதட்ட நோய், அச்ச நோய், ஆட்டிப்படைக்கும் எண்ணம், செயல் நோய், மனத்தளர்ச்சி நோய் என்பனவற்றுள் ஹிஸ்ஸீரியாவும் ஒன்று. இது பெயரளவில் நரம்புத்தளர்ச்சி நோய் என வழங்கப்பட்டாலும் உண்மையில் நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதில்லை. இவ்வகை நரம்புத்தளர்ச்சி நோய்களுள் ஹிஸ்ஸீரியா நோயே பார்ப்பதற்கு ஆச்சரியமாகவும், பேய்பிசாசுகளால், ஆவிகளால் உருவாக்கப்படுவது போன்றும் தோன்றும். ஆனால் ஹிஸ்ஸீரியா நோய் உண்மையில் பேய் பிசாசுகளாலோ ஆவியின் செயற்பாட்டாலோ ஏற்படுவதல்ல. மாறாக ஹிஸ்ஸீரியா நோய் மனப்பளுவின் காரணமாக ஏற்படுகின்றது. இந்நோய்

- 1) பிடித்தாட்டுதல் (Hysterical Possession State)
- 2) அங்கச் செயலிழப்பு (Conversion Disorder)
- 3) தொடர்பற்றுப்பு (Dissociation)

போன்ற மூன்று நிலைகளில் ஒரு மனிதனில் வெளிப்படலாம். இம்மூன்று நிலைகளில் ஏதாவது ஒரு நிலையிலோ அல்லது மூன்று நிலையிலுமோ ஒருவர் தன்னுடைய மனப் பளுவை வெளிப்படுத்தினால், அவர் என்ன மனவழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்பதை நாம் உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

இதைப் பற்றி மேலும் விரிவாக ஆராய்வோம்.

1) பிடித்தாட்டுதல் (Hysterical Possession State)

மனதில் நெருக்கடிகள், பயங்கள், குற்ற உணர்வுகள் ஏற்பட்டு அவற்றை வெளிக்காட்ட இயலாத போது பேய், பிசாசு, ஆவிகள், தெய்வங்கள் தன்னை வந்து பிடித்தாட்டுவதாகக் கூறி ஒருவர் ஆடுவதைப் 'பிடித்தாட்டுதல்' என்கின்றனர்.

இந்நோய் பிடித்தவர்கள் மற்றவர்களோடு மனம்திறந்து பேசமாட்டார்கள். ஒருவித தலைவெய்யால் அவதிப்படுவார்கள். தங்களுக்குள் ஏதோ ஒரு கொடிய நோய் இருப்பதாக காட்டிக் கொள்வார்கள். தம்மைத் தாமே அடித்துக் கொள்வார்கள். கெட்ட வார்த்தைகளை அடிக்கடி பேசுவார்கள்.

இவர்கள் தங்கள் நடத்தையில் மாற்றங்களைக் காட்டுவார்கள். தம்மை மறந்து செயற்படுவார்கள். எப்போதும் சோர்ந்த தோற்றத்தோடு காணப்படுவார்கள். எதிலும் அக்கறை காட்ட மாட்டார்கள்; மனத்தளர்ச்சியும் விரக்தியும் அவர்களை ஆட்டி

கொள்ளும் சரியாகத் தூங்க மாட்டார்கள். சம்பந்தமில்லாமல் ஏதேதோ கதைப்பார்கள்.

நோய்க்கான காரணங்கள்:

- 1) நடுமனதில் உறைந்து போன எண்ணங்கள் நாளடைவில் நோய்க்கான அறிகுறிகளைத் தூண்டலாம்.
- 2) உறைந்துபோன முதல் எண்ணங்களைச் சுற்றி அடுத்த எண்ணங்கள் தொடர்பு முறையாலோ மாற்றீடாகவோ ஏற்படுவதால் சிக்கலை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.
- 3) ஆழ்மன, நடுமன எண்ணங்கள் மனவலிமையின் காரண காரிய வெளிப்பாடாகவும் இருக்கலாம். இதனால் இவ் எண்ணங்கள் நோயை உருவாக்குகின்றன.

சிலர் பிடித்தாட்டுதலை 'பரவசமடைதல்' எனக் கூறுகின்றனர். ஆனால் அது உண்மையல்ல. இந்நோய்க்கு அதிகமாக பாதிக்கப்படுபவர்கள் பெண்களே. இவர்களை மனோதத்துவ மருத்துவமுறையில் பார்த்தால் "பிணியாளர்கள்" என்று தான் கூற முடியும்.

நம்முடைய உள்மனப் பகுதிகளில் கடந்த காலத்தில் நம்மைப் பாதித்த நன்மையான தீமையான சம்பவங்கள் ஆழமாக பாதிக்கப்படுகின்றன. நிகழ்காலத்தில் கடந்த கால நிகழ்ச்சிகளுக்குத் தொடர்பான ஒரு சம்பவம் நடக்கும் போது ஒரு வகை மெய் மறந்த நிலை உருவாகின்றது. இதனால் திடீரென அழகையோ, ஆத்திரமோ, ஆவேசமோ, மயக்க நிலையோ உருவாகின்றது. இதையே பரவசமடைதல் எனக் கூறுகின்றார்கள். எனவே இவர்கள் ஆடத் தொடங்குகிறார்கள்.

இவர்கள் அதிகம் குற்ற உணர்வு உடையவர்களாக இருப்பார்கள். தங்கள் குற்ற உணர்வு தங்களை அதிகமாக நெருக்கும் போது அவர்கள் மிகுந்த பக்தி உடையவர்களாக மாறுகின்றார்கள். தங்களை கடவுளாகவே நினைத்து விடுகின்றார்கள். தானே கடவுளாகி விட்டால் குற்ற உணர்வு பிரச்சினைக்குத் தீர்வு கண்டு விடலாம் என நினைக்கின்றார்கள்.

இந்நோய் பெரும்பாலும் பாலுணர்வு சம்பந்தமாக ஏற்படுவதோடு அதிகமாக இளம் பெண்களைத் தான் பாதிக்கின்றது.

2) அங்கச் செயலிழப்பு (Conversion Disorder)

ஹிஸ்ஸீரியா நோயில் இரண்டாவது வகை மாற்றுநோய் அல்லது அங்கச் செயலிழப்பு ஆகும். நெருக்கடி நிலை பயம் பாதுகாப்பின்மை குற்றஉணர்வு ஆகியவை ஏற்படும்போது அவற்றை நேரடியாக சந்திக்க இயலாத மனம் அந்நிலையிலிருந்து விடுபட உடலுறுப்புக்களைச் செயலிழக்கச் செய்வதை மாற்று நோய் என்பார்.

இந்நிலையில் உள்ளவர்கள் தாழ்வு மனப்பான்மை உடையவர்களாக இருப்பார்கள். மனஉறுத்தலுக்கு உள்ளாவார்கள். ஒரு வித இறுமாப்புடன் செயற்படுவார்கள்;

சில நோய்களுக்கும் உள்ளாவார்கள். இவர்களுடைய ஆழ்மனம் எப்போதும் உறுத்திக் கொண்டே இருக்கும். உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்போடு இருப்பார்கள். உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையில் எதையும் செய்ய முயல்வார்கள். உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு ஏற்படும்போது உடல் செயலிழந்துபோக அங்கங்கள் செயற்பட மறுக்கும். இதனால் அவர்களை அறியாமலே ஒருவித சோர்வு ஏற்படும். இது மனவழுத்தமாக மாறி நாளடைவில் அவர்களை நிரந்தர முடமாக்கிவிடும். ஆனால் இம்முடம் ஒரு உடல்நோய் அல்ல இது ஒருமன நோய்.

நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்களில் ஒரு வகையே மாற்று நோய் (Conversion Disorder) ஆகும். உடற் காரணங்கள் ஏதுமின்றி இந்நோய் ஏற்படு கின்றது. நரம்புத் தளர்ச்சிச் சிக்கல்களை மனம் வெளிப்படுத்தாத போது அல்லது வெளிப்படுத்த முடியாத போது உணர்ச்சி கொந்தளிப்பும் பதட்டமும் உடல் நோயாக வெளிப்படுகின்றது.

இது ஐம்புலன்களில் ஒன்றைப் பாதிக்கலாம் திடீரென குருடு, செவிடு, உணர் வின்மை, வலியின்மை தோன்றும். அத்தோடு திடீரென உடலின் சில உறுப்புகள் செயலிழந்து விடுகின்றன. பேச்சிழத்தல், கை கால்களில் நடுக்கம், துடிப்பு என்பன ஏற்படுகின்றன. இவற்றைவிட தலைவலி, பெருமூச்சு விடல், விக்கல், இருமல், கொட்டாவி, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, நெஞ்சு படபடப்பு, பதட்டம், குமட்டல், மலச்சிக்கல் போன்றனவும் தோன்றும்.

மாற்று நோயின் (Conversion Disorder) அறிகுறிகள் உடல் நோயின் அறிகுறிகளை போலவே இருக்கும்.

எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது?

உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்களை அடக்கி வைப்பதனால் மாற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. பகைமையுணர்ச்சியை மனதுக்குள் அடக்கி வைப்பதால் இந்நோய் ஏற்படலாம். ஆழ்மனதில் அடக்கி வைக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடாகவும் இந்நோய் ஏற்படும். ஹிட்லர் பண்பியல் தொடர்புடையவர்கள் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்களையோ விரக்தியான நிலைகளையோ சந்திக்க இயலாதவர்கள் உண்மையை மறுப்பது, நொண்டிச்சாக்கு அடக்குதல் போன்ற மனப்பாதுகாப்புக் கவசங்களை பயன்படுத்துவதனாலும் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது.

பிரச்சினைகளை நேரடியாக அணுகி நனவு நிலையிலேயே அதற்குத் தீர்வு காண்பதற்கு பதிலாக அதனால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளைக் கண்டு அஞ்சி மனக்குழப்பம் அடைபவர்களையும் இந்நோய் பாதிக்கும்.

பிறர் தன்னை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்; அன்பு செய்ய வேண்டும், மதிக்க வேண்டும், பாதுகாக்க வேண்டும், தன்மீது கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்ற

எண்ணம் கொண்டவர்களுக்கு ஹிஸ்ஸீரியா அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.



சிறுவயதிலிருந்து எல்லா வற்றிற்கும் பெற்றோரில் தங்கி வாழ்ந்த ஒருவர் தனித்துச் செயற்பட வேண்டிய நிலைமை ஏற்படும் போது ஹிஸ்ஸீரியா ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

இந்நோய் குற்ற உணர்வினாலும் ஏற்படலாம். தனது தகாத ஒழுக்கத்தினால் அல்லது முறைகேடான நடத்தையால், தான் தண்டிக்கப்பட வேண்டியவன் என்ற உணர்வு உள்ளவர்களுக்கு உறுத்திக் கொண்டே இருந்தால் இந்நோய் உருவாக வாய்ப்புள்ளது. மேலும் தன்னுடைய பெயருக்கு களங்கம் ஏற்படும் என்றாலோ, பொருளாதார நலிவு ஏற்படும் என்றாலோ, தன் உடலில் நோய் இருப்பதாகக் காட்டி பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண முயல்கிறான். இதுவும் ஹிஸ்ஸீரியா பாதிப்பாகும்.

3) தொடர்பற்றுப்பு (Dissociation)

ஹிஸ்ஸீரியா நோயில் மூன்றாவது வகை தொடர்பற்றுப்பு நோயாகும். தொடர்பற்றுப்பு என்பது நனவு மனம் தொடர்பற்ற நிலை. நனவு மனதிற்கு பிடிக்காத பல காரியங்கள் பயத்தையும் பதட்டத்தையும் கசப்பையும் குற்ற உணர்வையும் உருவாக்கக் கூடியதாக இருக்கலாம். இவற்றால் அழிக்கும் உணர்ச்சிகள் ஏற்படலாம். இந்நிலையில் நனவு மனத்தொடர்பு அற்று விடுகின்றது. இதன் விளைவாக நடத்தையில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மறதி நிலை (Amnesia), சுயநிலை மறந்து வாழும் நிலை (Fugue), பண்பியல் தொகுப்புச் சிதைவு (Depersonalization), பல பண்பியல் தொகுப்பு (Multiple Personality) போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

மறதி நோய் (Amnesia) ஒருவர்க்கு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிக்குள் ஏற்பட்ட தனது சொந்த அனுபவங்களைத் திரென்று மறந்துவிடுதல் அதன்பின் அதனை எவ்வளவு தூரம் நினைவுபடுத்திப் பார்த்தாலும் மீண்டும் அது நினைவில் வருவதேயில்லை. நினைவிழத்தல் என்பது மூளை நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டதாலோ (Organic Amnesia), உளநலம் பாதிக்கப்பட்டதாலோ (Psychogenic Amnesia) ஏற்படலாம்.

ஒருவர் தனது சுயநிலையையும், பார்த்த தொழிலையும், சொந்த இடத்தையும், திரென முழுமையாக மறந்து புதிய இடம் பெயர்ந்து, புதிய சூழ்நிலையில் புதிய மனிதனாக வாழ்வதை சுயநிலை மறத்தல் என்பார்.

எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது?

தொடர்புறுப்பு நோய்களின் காரணங்கள் ஒரேவிதமானவை. ஒவ்வொரு சம்பவத்திலும் நோயாளி அச்செயல் வழியாக வேதனை தரக்கூடிய சூழ்நிலையை ஒதுக்கி “ஆறுதல்” பெறுவதைக் காணலாம். தன்னுடைய பண்பியல் தொகுப்பை அவனால் ஏற்றுக் கொள்ள இயலவில்லை. அதன் மூலம் வாழ்க்கை அனுபவங்களை எதிர்ப்பது தெரிகின்றது. அவற்றை தன்னுடைய மனதுக்குள் அடக்கி வைப்பதன் மூலம் ஒரு தற்காலிக சுகத்தைப் பெறுகின்றான். நனவு மனதிற்கு இவை வந்துவிட்டால் பயத்தையும் பதட்டத்தையும் அதிகரிக்கின்றன. இதனால் நனவு மனதிற்கு வெளிக்காட்டாமல் பழுதுபட்ட பண்பியல் தொகுப்பைக் கொண்டு வாழ்கின்ற நிலை ஏற்படுகின்றது.

ஹிஸ்டீரியா பண்பியல் தொகுப்பு (Hystrionic Personality)
உடையவர்களிடம் பின்வரும் குணங்களை காணலாம்:

- 1) சுயநலம், வீண் தற்பெருமை
- 2) தங்கள் உடல் அழகு வெளிப்படும் விதத்தில் கவர்ச்சி கரமாக உடுத்திக்கொண்டு பிறர் கவனத்தை ஈர்க்கின்றனர்.
- 3) தங்களுடைய விருப்பு வெறுப்புக்களையும், எண்ணங்களையும் நாடகப் பாணியில் விளக்கிச் சொல்லுவர்.
- 4) எளிதாக உணர்ச்சிவசப்படக்கூடியவர்கள், நிலையற்ற உணர்ச்சி கொண்டவர்கள்.
- 5) உணர்ச்சியில் மேலோட்டமானவர்கள்.
- 6) தங்கள் உடல் உறுப்புக்களின் அமைப்பு தோற்றம் இவற்றிற்கு மிதமிஞ்சிய முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள்.
- 7) தங்களுக்குச் சாதகமாக பிறரை எளிதில் பயன்படுத்திக் கொள்வர். பாலுணர்வில் ஆர்வமற்றவர்கள்.
- 8) அதிகாரத்துடன் கேட்பவர்கள் சார்ந்து நிற்பவர்கள்.

பொதுவாகப் பார்த்தால் ஹிஸ்டீரியா பண்பியல் தொகுப்புடையவர் முழு வளர்ச்சியடையாத மனநிலையுடையவராகவும், சுயநலமுடையவராகவும், தோற்றம் மூலம் கவர் முயற்சிப்பவராகவும் அதிக பகற்களவு காண்பவராகவும் இருப்பார்.

துணை நின்றவை

1. ஜான் பிரகாஷ், பேயா? நோயா?, நாளை வெளியீடு, தமிழ்நாடு.
2. சோமசுந்தரம் ஜெயராம், கிருஷ்ணன், மனநோயும் இன்றைய மருத்துவமும், நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ், சென்னை, 1981.

இளவயதுக் கர்ப்பமும் கரு அழிப்பும்

ஸ்ரீ. கஜேந்திரன்
(Dip.in.Coun. Psy. Ireland)
(Dip.in.Psy.)

தொடர்ச்சி...

கரு அழிப்பும், கருச்சிதைவும்

Abortion என ஆங்கிலத்தில் குறிக்கப்படும் சொல்விற்கு தமிழில் இரு வேறு அர்த்தங்கள் உண்டு. இதனை கருக்கலைப்பு அல்லது கரு அழிப்பு என்பது ஒரு வகை. மற்றையது கருச்சிதைவு அல்லது கரு அழிப்பு என்பதாகும். கருச்சிதைவு என்பது தூண்டுதலின்றி தானாகவே ஏற்படுவது ஆகும். மாறாக தூண்டப்பட்டு ஏற்படுவது கருக்கலைப்பு ஆகும்.

கருச்சிதைவினால் ஏற்படுகின்ற உடல், உள ரீதியான பாதிப்புக்கள் அதிகமாகும். இதில் வேண்டாத அல்லது தேவையற்ற கர்ப்பம் (Unwanted Pregnancy) ஏற்படுவதனால் உளத்தாக்கங்கள் மிக மிக அதிகமாக ஏற்படுகிறது.

சட்ட ரீதியான கருக்கலைப்பில் ஈடுபடுவோர்கள் மிகக் குறைவாகவும், சட்ட ரீதியற்றவிதமான கருக் கலைப்பில் (பாதுகாப்பற்ற கருச்சிதைவு) ஈடுபடுவோர்கள் அதிகமாகவும் காணப்படுகின்றனர். இக்கரு அழிப்பில் அங்கீகரிக்கப்படாத மருந்துகள், கருக்கலைப்பு உபகரணங்கள் பாவிப்பதனால் எதிர்காலத்தில் மலட்டுத் தன்மை, குறைபாடுடைய அல்லது ஊனமுற்ற குழந்தைகள் பிறக்கும் சாத்தியக் கூறுகள் ஏற்படுவதோடு இறப்பு ஏற்படும் சாத்தியங்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

இதனால் ஏற்படும் உளவியல் தாக்கங்களை இரண்டு வகையாக நோக்கலாம்.

- ☐ ஒரு சாரார் குற்ற உணர்வால் (Guilt Feeling) கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள்.
- ☐ இன்னொரு சாரார் குற்றவுணர்வு ஏதுமின்றி இதனை அறிவியல் ரீதியாக நியாப்படுத்தலில் ஈடுபடுவார்கள்.

இவ்விரண்டு நடத்தைகளுமே ஆரோக்கியமற்றவைகளாகும்.

குற்ற உணர்வால் பாதிக்கப்படுபவர்கள்.....

கடுமையான குற்றவுணர்வுகள் (Guilt Feeling)

- ☐ விருப்பம் இல்லாததைச் செய்துவிட்டேன் என்ற குற்றவுணர்வு
- ☐ எந்தக் குற்றமும் செய்யாத ஒரு குழந்தையை என் சுயநலம் காரணமாக கொன்றுவிட்டேன் என்ற குற்றவுணர்வு

- பெற்றோரின் நம்பிக்கைக்கு துரோகமிழைத்துவிட்டேன் என்ற குற்றவுணர்வு
- நான் கொண்டிருந்த கட்டுப்பாடு, ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றுக்கு மாறாக நடந்துவிட்டேன் என்ற வெட்கத்துடன் கூடிய குற்றவுணர்வு
- கடவுள் மீது வெறுப்பு அல்லது பயம் (கூவுன் ஏன் இப்படிச் செய்தார்/கூவுள் செய்த பாவத்துக்கு தண்டிப்பாரா என்ற குற்றவுணர்வு)
- கற்பனையும் கவலையும் (தன்பிள்ளை இருந்திருந்தால்/ வேறு பிள்ளைகள் அமும்போது அழிக்கப்பட்ட பிள்ளையை நினைத்தல்)

குற்றவுணர்வை நியாயப்படுத்துபவர்கள்.....

- இவர்கள் நியாயப்படுத்தல் மூலம் குற்றவுணர்வை தணிக்க முயற்சி செய்வார்கள். ஆனால் தம் குற்றவுணர்வை மனதுக்குள் அமுக்கி விடுதலில் வெற்றி பெற்றுவிடுவார்கள்.
- சமூக நடத்தையில் இயல்பானதாக இருக்கமாட்டார்கள்.
- சில சந்தர்ப்பங்களில் தம்மை அறியாமல் குற்றவுணர்வை சாந்தப்படுத்த சமூகத்துக்கு உதவி செய்பவர்கள் போன்று நடப்பார்கள். (Guilt Compensation)
- கரு அழிப்பை நியாயப்படுத்துவதால் மீளவும் கரு அழிப்பை செய்ய தயங்க மாட்டார்கள்.
- இவர்கள் பிறருக்கு கரு அழிப்பினை தயக்கமின்றி அழிக்கலாம் என்றும், இதற்கான ஆலோசனைகளையும் வழங்கக் கூடியவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

உள நெருக்கீடுகள்

தன்பீது வெறுப்பு, மனச்சோர்வு, தாழ்வு மனப்பாங்கு, சிந்தனைக் குழப்பம், கோபம், நித்திரையின்மை, பயம், திகில் நிறைந்த அச்சம்.

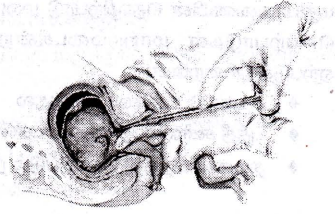
நாம் செய்ய வேண்டியவைகள்.....

- கருக்கலைப்பு, கரு அழிப்பு நடைபெற்றவர்களுடன் அன்பும், ஆதரவும், புரிந்துணர்வும் காட்ட வேண்டும்.
- அழுத்தங்கள் அல்லது அறியாமை காரணமாக செய்கின்றனர். பெரும் பாலானோர் விரும்பி ஈடுபடுவதில்லை என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். (மனச்சாட்சி அற்றவர்களை தவிர) இவர்களுடன் நாம் எப்பொழுதும் ஆதரவாக இருக்க வேண்டும்.
- கர்ப்பமாகி கலங்கிப்போய் இருப்பவர்களுக்கு தண்டனை வழங்குவதை நிறுத்திவிட்டு நிதானமாக சிந்திக்க வேண்டும்.

- இவர்கள் பாரிய உளநெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகி உடல், உளரீதியாக பலவீனமான நிலையில் இருப்பார்கள். இதனை உணர்ந்து இவர்களுக்கு ஓய்வகொடுப்பதும் மேலதிக நெருக்கீடுகளை கொடுக்காமல் இருக்க வேண்டும்.
- இவர்கள் மனம் தீறந்து கதைக்க கூடியவர்களை உருவாக்கிவிட வேண்டும்.
- இவர்களில் மாறுதலை ஏற்படுத்துவதற்கு நல்ல மதிப்பீடுகள் கொண்ட உளவளத்துணையாளரின் தொடர்பை ஏற்படுத்தி கொடுப்பது சிறந்ததாகும்.

உளவளத்துணை வழங்குதல்

01. புரிந்துணர்வும், ஆதரவும் வழங்க வேண்டும்.
02. குற்றவுணர்வை நீக்குதல்
 - 2.1 தன்னை தானே மன்னிக்க வேண்டும்
 - 2.2 கடவுளின் மன்னிப்பைப் பெற உதவ வேண்டும்
 - 2.3 கரு அழிக்கப்பட்ட பிள்ளையிடம் மன்னிப்பு கேட்டலும், பிரியா விடை செய்தலும்
03. பரிகார முயற்சியை செய்ய தூண்டுதல்
04. சுய மதிப்பீட்டை உயர்த்துதல்
05. மாற்று எண்ணங்களை வளர்க்கச் செய்தல்



கருச் சிதைவு, கரு அழிப்பு நடைபெற்றவர்களையும் எம்முடன் இணைத்து மரியாதை, ஆதரவு கொடுத்து அவர்கள் வாழ்வை மீள கட்டியெழுப்ப உதவவேண்டும். மாறாக மனச்சாட்சியை கொண்டு புதைத்து விட்டு, கரு அழிப்பினையே ஒரு தொழிலாக செய்பவர்களை இச்செயற்பாட்டினை தவிர்த்து ஆரோக்கியமான செயல்களை செய்ய தூண்ட வேண்டும். மேலும் வாழ்வின் அர்த்தத்தையும், சவால்களையும் துணிவோடு எதிர்கொண்டு, சமூகத்துடன் ஒன்றித்து நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ வழி சமைக்க வேண்டும்.

முற்றும்.

உசாத்துணை நூல்கள்

1. சிறுவர்களை உங்களுக்கு, மாவட்ட - சிறுவர் அபிவிருத்திக்குழு
2. பாலியல் பால் நிலை ஆரோக்கியம் - அகதிகள் புனர்வாழ்வு நிறுவனம்
3. கட்டிளமைப் பருவம் - சேவாலங்கா
4. குழந்தை வளர்ச்சி - Dr.N.Q.T.V

மது பாவனையால்

குடும்பம், சமூகம்

எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள்

செல்வி. ஜெயப்பிரபா ஜெகதீஸ்வரன்

தொடர்ச்சி...

சுகவாழ்வு நிலையம்

யாழ்ப்பாணம்.

மதுவின் உடனடி விளைவுகள் :

மதுபாவனையின் தொழிற்பாடு மனதை மந்தமடையச் செய்கின்றது. உணர்ச்சிகள், செயற்பாடுகள் மாற்றமடைகின்றது. இதனால் செயற்திறனில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றபோது

- ◆ சுயகட்டுப்பாட்டை இழத்தல்
- ◆ புத்தி கூர்மை குறைவடைகின்றது
- ◆ தம்மை மறந்து செயற்படும் நிலை தோன்றுகின்றது.

மது பாவனையாளர் எப்படி இருப்பார்:

- ◆ தம்மைக் கவனிப்பதில் அக்கறையின்மை. தாடி வளர்த்து அழுக்கான ஆடைகளுடன், நகங்கள் பழுப்படைந்த நிலையிலும் கண்மடல் வீங்கிக் காணப்படுவார்கள்.
- ◆ வீட்டிலும், வெளியிலும் செய்யும் வேலைகளில் அக்கறையின்றிக் காணப்படுவார்கள்.
- ◆ தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக் கொள்வார்கள்.
- ◆ காரணமின்றிக் கோபப்படுவார்கள்.
- ◆ குடிப்பதற்காக பொருட்களைத் திருடி விற்கின்றனர். இதனால் குடும்பம், சமூகத்திற்கிடையே பிளவு ஏற்கடுகின்றது.

குடி நோயால் பாதிக்கப்படுவது முக்கியமாக குடும்பம் அதிலும் மனைவி, பிள்ளைகள். பிள்ளைகள் அறியாமல் பாதிக்கப்படுவதுடன் அவர்கள் வளரும் விதங்களும் வேறுபடுகின்றன.

சிகிச்சையின் போது குடிநோயாளி, குடும்பம் அதிலும் மனைவி, பிள்ளைகள் மீது கூடிய அக்கறை செலுத்த வேண்டிய நிலையுள்ளது.

அற்ககோல் பூவிக்கக் கூடாத முக்கிய நபர்கள்:

- ◆ கற்பிணிப் பெண்கள்
- ◆ இயந்திரங்களுடன் தொழில் புரிபவர்கள்
- ◆ ஈரல் நோய் உள்ளவர்கள்

மது பாவிப்பவர்களுக்கு நாம் எவ்வாறு உதவலாம்:

மது பற்றிய பிழையான நம்பிக்கைகளை உடைத்தெறிந்து, மது நோய்க்கு அடிமையான நோயாளரை மதிப்பளித்து மதுவின் அடிமை நிலையிலிருந்து விடுபட்ட சிகிச்சை மூலம் ஆரோக்கியமான வளமான வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டலாம்.

- ◆ மது நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்தாதீர்கள்.
- ◆ அன்பாயிருங்கள், மதிப்புக் கொடுங்கள்.
- ◆ அவர் பிரச்சனைதரும் மனிதரல்லர். மது என்ற பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டவர் என்ற உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ◆ மதுவில் இருந்து விடுபட அவருக்கு உதவுங்கள்.
- ◆ மது நோய்க்கு சிகிச்சை பெறுவதற்கான வழியைக் காட்டுங்கள்.

சிகிச்சை நிலையங்கள்: (உ+ம் யாழ்ப்பாணத்தில்)

- ◆ யாழ்ப்போதனா வைத்தியசாலை, உளவியல் மருத்துவப்பிரிவு. (இலக்கம் 32ம் அறை)
- ◆ தெல்லிப்பழை மாவட்ட வைத்தியசாலை, உளவியல் மருத்துவப்பிரிவு
- ◆ மந்திகை வைத்தியசாலை, உளவியல் மருத்துவப் பிரிவு
- ◆ திருப்பமுனை புதுவழுவகம் - தோட்டவெளி, மன்னார்.

குடியில் இருந்து மீண்ட நபரை தொடர்ந்தும் தக்க வைப்பது எவ்வாறு: மதுபாவனையை விட்டவர்களுக்கு மதுவோ, மற்றப் போதைப் பொருட்களோ கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்குமானால், அவர்கள் திரும்பவும் மதுபாவனையில் ஈடுபடக்கூடிய ஆபத்தில் இருக்கின்றார்கள். மது பாவனையிலிருந்து விடுபட்ட இவர்களிடம் தனிநபர், குடும்பம், சமூகத்தில் மாற்றத்தைக் கொண்டுவர வேண்டும்.

1. தனிநபர் மாற்றம் :

உடல் சார்ந்த செயற்பாட்டில் ஏற்படுத்தும் மாற்றம்:

- ◆ போசாக்கான உணவை உட்கொள்ளல்.
- ◆ தொடர் சிகிச்சையைப் பேணல்.
- ◆ யோகாசனம்
- ◆ உடற்பயிற்சி
- ◆ உடல் சுத்தம் பேணல்

நடத்தை மாற்றம் :

- ◆ குடிக்கும் நண்பர்களுடன் சேராது இருக்க வேண்டும்
- ◆ போதைப் பொருட்கள் பாவிக்கும் இடங்களை தவிர்த்தல்

- ◆ எது சரி எது பிழை என்பதை தெளிவுபடுத்தல்
- ◆ சுயமதிப்பீட்டை உயர்த்தல்

சின்தனை மாற்றம் :

- ◆ பிரச்சனை வரும்போது குடி ஒரு தீர்வு அல்ல என்பதைத் தெளிவு படுத்துதல்
- ◆ குடிக்கும் ஞாபகம் வரும்போது, குடிக்கும் போது நடந்த மிகவும் கேவலமான சம்பவங்களை மீள் நினைவுட்டல்
- ◆ குடிக்கும் எண்ணத்தை ஆரோக்கியமான முறையில் முழுமையாக வெளியேற்றல்

2. குடும்ப மாற்றம் :

- ◆ குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் இணைந்து சந்தோசமான நிகழ்வுகளில் ஈடுபடல்
- ◆ தன்நம்பிக்கையைக் கொண்டுவரல்
- ◆ நல்ல விடயங்களைப் பகிரல்
- ◆ குடும்பமாக இணைந்து இறைவழிபாட்டில் ஈடுபடல்
- ◆ பிள்ளைகளின் கல்வியில் ஆர்வம் செலுத்துதல்
- ◆ பழைய சம்பவங்களை மீள் நினைவுட்டி நச்சரிக்காது இருத்தல்
- ◆ நேரம் பிந்தி வந்தால் காரணம் தெரியாமல் கடந்த கால சம்பவங்களை மீள் நினைவுட்டி சந்தேகத்துடன் கதைக்கக் கூடாது
- ◆ குடும்பப் பொறுப்புக்களை வழங்குதல்

குடும்பத்தில் அவர் மிகவும் முக்கியமான அங்கத்தவர் என்பதைப் புரிய வைத்து அனைவரும் ஒற்றுமையாகவும், அன்பாகவும் இருக்கும் போது இனிய வாழ்வு, குடும்ப நிம்மதி ஏற்படுகின்றது.

3. சமூகத்தில் மாற்றம் :

- ◆ பொது நிகழ்வுகள், பொதுக் கூட்டங்களில் ஈடுபடல்
 - ◆ நல்ல நண்பர்களுடன் இணைந்து செயற்படல்
 - ◆ சமூக சேவையில் ஈடுபடல்
 - ◆ சமூகத்தின் நன்மைக்காக சிறு காரியங்களையேனும் செய்வதற்கு அவர்களுக்கு சந்தர்ப்பம் அளித்தல்
 - ◆ அவர்களை பெறுமதி மிக்க சமூக அங்கத்தவராக உணரச் செய்தல்
- குடி, போதைப்பொருள் பிரச்சனைகளைத் தடுக்க வேண்டுமென்ற சமூகத்தின் தொடர்ந்த முயற்சியில்தான் அதன் வெற்றி தங்கியுள்ளது.

“குடிபோதை இன்றிய வாழ்வு

குடும்ப நிம்மதியையும் ஆரோக்கியத்தையும் தரும்”

- முற்றம் -

கவிச்சோலை

புதிய வாழ்வுக்காய்.....

அ. துவ்யந்தன்

மெய்யியல் II, புனித சவேரியார் குருமடம்.

தாலாட்டிய தாய் தவிக்கவிட்ட குழந்தையாய்

நண்பனே! நானுந்தன் நட்புக்காய்

இங்கே ஏங்குகின்றேன் - நீயோ

எங்கே இருக்கின்றாய்?

அகதி முகாயிலா, நலன்புரி நிலையத்திலா,

சீர்திருத்தப் பள்ளியிலா அல்லது

அனைத்தும் கடந்து ஆண்டவன் முற்றத்திலா

வேலிகளைத் தாண்டுவரும் தென்றல் போல

வலிகளைத் தாண்டி நாம் பயணிக்க வேண்டும்

புதிய வாழ்வுக்கான விதை

புதைத்திடு உன் இதய வயலில்

கதறல்களும் கூச்சல்களும் மறந்து

மங்கள நாதஸ்வரம் நிறைக்க வேண்டும் எம்

மனங்களை

சிறகிழந்த பறவையாய் - நீயும்

சிறையாகாதே சிந்தனைக்குள்

ஒற்றைச் சிறகே போதும் - அதை

ஓங்கி வீச - உன்னால் முடியும்

விண்ணைத் தொட.....

பசுமை நிறை வசந்த காலத்தென்றலாய்

நாம் பாடித் திரிந்த காலம் - மீண்டும்

வீசவேண்டும் எம் வாழ்வில் - எம்

பிஞ்சுப் பாதங்கள் முத்தமிட்ட மண்ணில்

எஞ்சியுள்ள காலமெல்லாம் வாழ்ந்திட

நண்பா நீ எங்கிருப்பினும் உடனே வா!

நாம் படித்த பாடசாலை - இன்று

மண்ணோடு சங்கமமாகியொரு

தத்துவம் சொல்லுகிறது

'என்னை அழித்தாலும் - நானுனக்கருளிய

கல்வியை அழிக்க முடியாது' என்று.

உருகுமுன் விழிகளைத் துடை - அது

எளியட்டும் நம்பிக்கைத் தீயால்

கனக்கும் இதயத்தைத் கரை - அதுவும்

எழுதட்டும் புதிய கதை.

உன் கண்ணீர்த்துளி ஒவ்வொன்றும்

சரித்திரத்தின் எழுத்துக்கள்

புவாய் மலர்ந்த எம் தேசத்தில் - நாம்

புதிய வரலாறு படைப்போம் - நீ

புறப்பட்டு வா!

வார்த்தைக்குள் அகப்படா வாழ்க்கையில்

வருவதை எண்ணி வாடிவிடாமல்

வந்ததை ஏற்று வாழ்ந்து நிற்போம்

உளியைச் சந்திக்காத பாறை - அழகிய

சிற்பமாகக் கூடுமோ?

வாழ்க்கை ஒரு நாடகமல்ல - நண்பனே

முடிந்தவுடன் நாம் கலைந்து செல்ல - இது

எதிர்பாராத நிகழ்வுகளை நோக்கிய

துணிச்சற் பயணம்

புதிய பாடம் படிக்க - புதிய

அத்தியாயம் ஒன்றை எழுத - உந்தன்

ஊருக்கே - நீ

புறப்பட்டு வா... காத்திருக்கிறேன்

உனக்காக....

வெற்றிக் கு வலி!

செ.ஜெனிற்றா அய்யத்தளையூர்,
அய்யத்தளை.

“ஆம் எனக்கு முடியும்.”

“ஆம் நான் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் நம்பிக்கையுடன் வேலை செய்வேன்.”

“ஆம் நான் வெற்றி பெறுவேன்.”

தனது அபார சிந்தனையினால் உலகத்தையே தன் பக்கம் திரும்பி பார்க்க வைத்த பேராசிரியர் சோக்ரட்டீஸைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்.

இவர் ஏறத்தாழ தனது எழுபதாவது வயதிலேயே தன் தத்துவ சிந்தனையின் உச்சப் பயணை அடைந்தார். உலகப் பிரசித்தி பெற்ற ஓவியக் கலைஞன் மைக்கல் ஆஞ்சலோ இறந்த பின்பே அவரது புகழ் உலகெங்கும் பரவியது.

ஆக, இலட்சியத்திற்கும், வெற்றிக்கும் வயதெல்லை கிடையாது. முயற்சியின் உச்சக்கட்டத்திற்கு கிடைக்கும் சன்மானமே வெற்றி எனலாம்.

இவ்வாறு பல்லாண்டுகளுக்குப் பின்னும் தன்வாழ்வு பலராலும் வாழப்படுகின்றது. பின்பற்றப்படுகின்றது. தன் சாதனை உலகோரால் போற்றப்படுகிறதென்றால் அதற்கு அவர்களின் நீண்ட கால திட்டமும் தெளிவான சிந்தனையுமே காரணமாகி சாதனையாக மிளிக்கின்றன. அச்சாதனைக்குள் வேதனைகள் மறைந்து விடுகின்றன.

மானுட வாழ்வின் எதிர்பார்ப்பு, தேடல், தேவை அனைத்துமே, தான் இருக்கும் நிலையிலிருந்து அடுத்த நிலையை நோக்கி சிந்திப்பதையே அடிப்படையாக கொண்டமைந்திருக்கின்றது.

தான் மேற்கொள்ளும் ஓர் விடயத்தில் வெற்றி பெறவேண்டும் என்பதே மனித சமுதாயத்தின் உள உந்தல்களாக இருக்கின்றது. ஒரு மனிதனது வெற்றி தோல்வியை தீர்மானிப்பது அவன் அந்த கருமத்தில் காட்டுகின்ற முழு கவனமும், விடாமுயற்சியும்.

நாம், “வெற்றியடைய வேண்டும்” என்ற கொள்கையில் காட்டுகின்ற ஆர்வத்தை அதனை செயற்படுத்துவதில் காட்டத் தவறுவதே நம் தோல்விக்கு அடிப்படையாக காரணமாயமைகின்றது.

தெளிந்த எண்ணமும், துணிந்த செயலுமே எம் வெற்றிக்கு அடையாளம். கற்காலம் தொடங்கி, தற்காலம் வரை வெற்றி பெற்ற மனிதர்களுக்குள்ளே இவ்விடயங்களின் தாக்கத்தை நாம் ஆய்ந்தறிந்து கொள்ளலாம்.

எளிதும் அன்றிலிருந்து இன்று வரை மனித வர்க்கத்தின் வெற்றிக்கு தடையாக, முட்டுக்கட்டையாக விளங்கும் பிரதான காரணிகளாக நேரத்திற்கு இயங்காமை,

திட்டமற்ற செயற்பாடு என்பனவற்றை இனங்காணலாம்.

செயலற்ற திட்டமிடலும், திட்டமிடலற்ற செயற்பாடும் ஒரு போதும் வெற்றியை தராது, வாரத்திலிருக்கும் ஏழு நாட்களுக்குள்ளும் ஏழெட்டு நேர அட்டவணைகளை திட்டமிடல் களைப் போட்டு சோம்பித் திரிபவர்களும் எம்மில் இல்லாமல் இல்லை.

இன்னும் சிலர் எவ்வித திட்டமிடலோ, நேரப்பகிர்வோ, இவை எதுவுமே இல்லாமல் அந்தந்த நேரத்திற்கு வரும் வேலைகளை செய்து கொண்டு வெற்றியை நோக்கி வேகமாக ஓடுபவர்களாக இருப்பதைக் காணலாம்.

இருவரின் வழியும், “வெற்றி” என்ற இலக்கினை அடைய உகந்தவையல்ல.

பாடசாலைகளிலும் சரி நிறுவனங்களிலும் சரி, அந்நிலையங்களின் சட்டதிட்டங்களை, ஒழுங்குமுறைகளை எம்மையறியாமலே நாம் பின்பற்றுகின்றோம். காரணம் அக்கட்டளைகள், ஒழுங்குமுறைகள் அந்நிறுவனத்தின் வெற்றியில் பாரிய பங்கேற்கின்றது என்பதாலாகும். அதே நிலைதான் எம் தனிப்பட்ட வாழ்வியல் போக்கிலும் காணப்பட வேண்டும்.

நமது முன்னேற்றத்திற்காக “நாம் செயற்படுத்தலாம்” என்று எம்மால் முன்வைக்கப்படும் சில திட்டங்களை, ஒழுங்கு முறைகளை எம்மாலேயே செயற்படுத்த முடியாமல் போகும் துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கு பல தடவைகள் தள்ளப்பட்டிருப்பதை நாம் உணர்ந்திருக்கின்றோம். காரணம் எம் மனம்மிடும் கட்டளைக்கு அல்லது எம் மூளையிடும் கட்டளைக்கு எம் உடல் இசைந்து செயலாற்ற மறுக்கின்றது, முரண்படுகின்றது. இம்முரண்பாட்டுத் தன்மையே எம் தோல்விக்கு விதையாகின்றது.

இந்நிலை தொடர்ந்து வரும் போது நாம் அடுத்தடுத்து தோல்வியையே தழுவி வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுவிடும். வெற்றிக்காக நாம் சிந்திக்கும் சிந்தனையை செயற்படுத்த நம் உடலை பழக்கப்படுத்த வேண்டும். வெற்றியை நோக்கி எம் உடலும் மனமும் ஒரே திசையில் செல்ல அவற்றிற்கு சிறந்த பயிற்சியளிக்க வேண்டும்.

எப்போது நமது முன்னேற்றத்திற்காக நமக்கு இடப்படும் கட்டளைகளுக்கும் திட்டங்களுக்கும் கட்டுப்பட்டு நடக்கின்றோமோ; அப்போது தான் நாம், வெற்றியின் முதற் காலடி வைத்திருக்கின்றோம் என்பதை நினைவிற கொள்ள வேண்டும்.

அன்றேல், எம் வாழ்வு தானே, எம் வேலை தானே, இப்போதல்லாவிட்டால் பிறிதொரு நேரம் செய்து கொள்ளலாம்; என்ற அலட்சியப் போக்கில் சென்றால் எம் தோல்விக்கு நாமே ஊக்கமருந்து கொடுத்து அதை வளர்த்து விடுபவர்களாகி விடுகின்றோம்.

எனவே ஆக்கபூர்வமான திட்டமிடலும், துணிச்சல் மிக்க செயற்திறனும் உடையவர்களாய் வாழ்ந்து வெற்றியை வசப்படுத்திக் கொள்ள உற்சாகமாய் உழைப்போம்.

வெற்றி நமதே!

உளவியல் சிந்தனையியல்கள்

(Schools of thoughts in Psychology)

தொடர்ச்சி...

அருள்திரு இராசேந்திரம் ஸ்ரலின்
(MSc.Guidance & Counselling)

பாலியலின் செல்வாக்கை இவர் மிகைப்படுத்தியமை பல எதிர்ப்பைக் கொண்டு வந்ததால் நவீன உளப்பகுப்பாய்வியலாளர்கள் (Neo-Freudians) இவற்றில் மாற்றம் செய்துள்ளனர். இந்நவீன சிந்தனையியலின் முக்கிய நபர்களாக அல்பிரெட் ஆட்லர் (Alfred Adler), அன்னா பிராப்ட் (Anna Frued) , கரேன் கோர்ணி (Karen Horney), கார்ள் யுங் (Carl Jung), ஓற்றோ ராங் (Otto Rank) ஆகியோர் முக்கியமானவர்கள்.

6. மனிதாயவியல் (Humanistic Psychology) : 1930, 1940 களில் இச்சிந்தனையியல் மேலோங்கி நின்றது. இவை இருப்பியல்வாத மெய்யியலிருந்து (Existential Philosophy) ஊற்றெடுத்தவை. இதில் முக்கியமானவர்களாக விளங்கியோர் ஆபிரகாம் மாஸ்லோ (Abraham Maslow), கார்ள் ரோஜர்ஸ் (Carl Rogers). உளவியலானது நீண்டகாலமாக நலமின்மை கொண்டோரில்மட்டும் கவனம் செலுத்தியதேயன்றி நலத்தோடு வாழ்பவர்களில் கவனம் செலுத்தத் தவறி விட்டது. எனவே நலமானவர்களை மையப்படுத்தியதாகவே உளவியல் இயங்கவேண்டும் என்ற கருத்தை முன்வைத்து நேர்மய உளவியல் (Positive Psychology) என்ற புதிய உளவியல் போக்கிற்கு வித்திட்டனர். எனவே இவர்களது ஆய்வானது வாழ்வில் உயர்நிலையைடைந்தோரை மையப்படுத்தியதாக அமைந்தது.

மனிதர்கள் நல்லவர்கள், அவர்கள் புத்தாக்கத்திறன்கள் கொண்டவர்கள். சுயமேம்பாடடையும் உந்தல் அவர்களில் இயல்பாகவே அமைந்துள்ளது. அதனை நோக்கியே மனிதர்கள் இயங்குகின்றனர் என்ற கருத்துகளை முன்வைத்தனர். அத்தோடு மனிதர்களிடையே நிலவவேண்டிய அக்கறை நிறைந்த உறவாடல்பற்றியும் உண்மைத்தன்மைபற்றியும் வலியுறுத்தினர். மனிதர்கள் தம் விதியை நிர்ணயிக்கும் ஆற்றல் கொண்டவர்கள். தம் வாழ்வுக்கு வேண்டிய தெரிவுகளை மேற்கொள்ளும் திறன் கொண்டவர்கள். தம்மால் என்னென்ன நிலைகளை அடையமுடியுமோ அவற்றையெல்லாம் அடையக்கூடியவர்கள். இதற்கான சுதந்திரத்தையும் அவர்கள் கொண்டுள்ளனர். சுயமேம்பாடடையலே மனிதனின் அடிப்படையான ஊக்கியாக விளங்குகின்றது போன்ற கருத்தை முன்வைத்து உளவியலைப் புதிய திசையில் நகர்த்தினர்.

இவர்கள் மனித நடத்தையானது உட்பகுப்பாய்வாளர் கூறுவதுபோன்று மனித கட்டுப்பாட்டைக் கடந்து மறைநிலை மனத்தால் நிர்ணயிக்கப்படுவதையும் நடத்தைச் சிந்தனையியலாளரின் கருத்துப்போல தூண்டிகளால் நிர்ணயிக்கப்படுவதும் (determinism) என்றும் வாதிட்டனர். மனிதர்கள் கடந்த கால அனுபவங்களின் செல்வாக்குக்கு உட்படுகின்றனரெனினும் (உட்பகுப்பாய்வியலின் கருத்து) புத்தாக்கத்திறனும், அர்த்தமுள்ள வகையிலும் திருப்திதரும் முறையிலும் தம் வாழ்வை அமைத்துக்கொள்வதற்குத் தேவையான சுதந்திரத்தைக் கொண்டுள்ளனர் என்பதையும் எடுத்துக்கூறினர்.

அத்தோடு அர்த்தமுள்ள வாழ்வு வாழுதல், சுயமதிப்பீடு (Self-esteem), சுய எண்ணக்கரு (Self-image) போன்று விடயங்களையும் உச்சநிலை அனுபவங்களையும் (peak experiences) ஆய்வுப்பொருளாக்கினர். மேலும் அன்பு, ஆன்மீகம், புத்தாக்கத்திறன், சுயமேம்பாட்டைதல், அர்த்தமுள்ள வாழ்வு வாழுதல், சுதந்திரம் போன்ற உளவியல் தேவைகள் பற்றி எடுத்துக்கூறி உளவியல் துறைக்குப் புதிய பங்களிப்புச் செய்தனர்.

முடிவரை: இச்சிந்தனையியல்கள் ஒவ்வொன்றும் தமக்கே உரித்தான முறையில் உளவியல் துறையின் வளர்ச்சிக்குப் பங்களிப்புச் செய்துள்ளன. ஆய்வு விடயங்கள், ஆய்வு முறையியல் என்பவற்றிற்கும் இவற்றின் பங்களிப்புகள் முக்கியமானவை.

- முற்றும் -

துணைநூல்கள்

1. Coon, D.(1998). *Introduction to Psychology: Exploration and Application*. 8th ed. California: Brooke/Cole.
2. Wortman, C.B., Loftus, E.F. (1988). *Psychology*. 3rd ed. New Jersey: Alfred A.Knopf, Inc.
3. Atkinson, R.L. Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Hilgard's Introduction to Psychology*. 12th ed. Philadelphia: Harcourt Brace & company.

‘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

உளவியல் அணுகுமுறைகள் - ஓர் அறிமுகம்

குணசிங்கம் பிரதீபன்
ஆசிரியர்

தொடர்ச்சி...

பனை மத்திய கல்லூரி, கீவிநொச்சி.

இக்குறைபாடுகளின் காரணமாக, உளவியலாளர்கள் ஒன்றிற்கு மேற்பட்டோரால் அளவிடப்படக் கூடியதும் அவதானிக்கப் படக் கூடியதுமான நடத்தைகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று watson கூறினார். இதனடிப்படையில் watson னால் உருவாக்கப்பட்ட உளவியற் பிரிவு 'நடத்தைவாதம்' (Behaviourism) எனப்படுகின்றது. இவ்வாதமானது பெருமளவில் அகநோக்கு ஆய்வு வாதத்தினை மாற்றீடு செய்வதுடன், மனிதர்கள், சிக்கலான விலங்குகளாகக் கருதப்பட வேண்டுமென்பதுடன், இரசாயனவியல், பௌதிகவியலில் பயன்படுத்தப்படுவதை ஒத்த விஞ்ஞான முறைகளைப் பயன் படுத்தி ஆய்வு செய்யப்பட வேண்டும் என்றும் கூறுகின்றது. இதன் மூலமே உளவியல் ஓர் உண்மையான விஞ்ஞானமாகத் திகழ முடியுமெனவும் watson கூறினார். இக்கருத்துக்களின் அடிப்படையில் அவர் உளவியலைப் பின்வருமாறு வரையறுக்கின்றார்.

“உளவியல் என்பது மனித நடத்தை பற்றிய இயற்கை விஞ்ஞானத்தின் ஒரு பிரிவாகும். இங்கு நடத்தை என்பது கற்கப்பட்ட, கற்கப்படாத வார்த்தைப் பாடுகளையும், செயல்களையும் குறித்து நிற்கின்றது.”

watson இன் கருத்துப்படி அடையப்பட முடியாத, தனித்த உளவியற் செயல்முறைகள் உண்மையான விஞ்ஞான ரீதியான உளவியலில் ஓர் இடத்தைப் பெறமுடியாது.

எனினும் watson எனது நடத்தை வாதமும்; உள்பகுப்பு சிந்தனா கூடத்தினதும் Gestalt உளவியல் சிந்தனா கூடத்தினதும் பெரும் விமர்சனத்திற்குள்ளாகியது.

இவற்றில் உள்பகுப்பு சிந்தனா கூடம் நரம்பியலாளரான Sigmund Freud என்பவரால் முன்வைக்கப்பட்டது. இவர் 1900இல் “ஆளுமையின் உள்பகுப்புக் கொள்கை” (Psycho analytic theory of personality) எனும் நூலை வெளியிட்டார். இந்நூலில் ஒருவருடைய ஆளுமையில் அவருடைய நனவிலி உடம் (Unionscious mind) முக்கிய பங்கை வகிப்பதாகக் குறிப்பிடுகின்றார். அத்துடன் அவர் தனது கொள்கையுடன் மட்டும் நின்றுவிடாது உள்பகுப்பு எனப்படும் உளவியற் சிகிச்சைத்துறை (Psychotherapy) ஒன்றையும் விருத்தி செய்தார். இவ்வாறு விருத்தி செய்யப்பட்ட Freud இனூடைய உள்பகுப்புக் கொள்கைகள் நடத்தை வாதத்திற்கு பெரும் சவாலாகவும், மாற்றீடாகவும் அமைந்தன.

1920களில் Austria, Germany ஆகிய நாடுகளில் உருவாகிய Gestalt உளவியல் சிந்தனாக்கூடம் அமைப்பு வாதம், நடத்தை வாதம் ஆகிய இரண்டிற்கு எதிராகவும் தாக்கம் செலுத்தியது. கெஸ்ரால்ட் உளவியலாளர்கள் பிரதானமாக புலக்காட்சிச் செயல் முறைகளில் அத்தீத ஆர்வம் கொண்டிருந்தார்கள். அத்துடன் wundt குறிப்பிட்ட வகையில் புலக்காட்சியில் சிதைவுகளை ஏற்படுத்த முடியாது எனவும் நம்பினார்கள். இவர்கள் புலக்காட்சி அமைப்பு தொடர்பான சில கொள்கைகளை முன்வைத்தனர். இவை புலக்காட்சிச் செயல்முறைகள் தொடர்பான தொடர் விளக்கத்திற்குப் பெரிதும் பங்களிப்பதாயிருந்தன.

1950களின் பிற்பகுதியில் பெரும்பாலான பிரித்தானிய, அமெரிக்க உளவியலாளர்கள் மிகவும் சிக்கலான நடத்தைகளைப் புரிந்து கொள்வதற்காக கணனி விஞ்ஞானிகளின் வேலைகளை அவதானிக்கத் தொடங்கியபோது, இந்நடத்தைகள் நிபந்தனைப்பாட்டுக் கற்றல் விதிகளினால் முழுமையாகப் புறக்கணிக்கப்பட்டிருப்பதை அல்லது மிகவும் எளிமையாக்கப்பட்டிருப்பதை உணர்ந்தார்கள். இத்தகைய சிக்கலான நடத்தைகள் wundt, James போன்ற ஆரம்ப கால உளவியலாளர்களால் உளம் அல்லது உளச் செயல்முறைகள் என அழைக்கப்பட்ட போதும், தற்கால உளவியலாளர்களால் அறிகை (Lognition) அல்லது அறிகைச் செயல் முறைகள் (Lognitive processes) என அழைக்கப் படுகின்றது.

அறிகை என்பது புலக்காட்சி, கவனம், ஞாபகம், பிரச்சினை தீர்த்தல், மொழி, சிந்தனை என்னும் செயல்முறைகளினூடாக அறிவைத் தேடிப் பெறல், நிலை நிறுத்தி வைத்திருத்தல் பயன்படுத்தல் என்பவற்றினூடாக எம்மைச் சூழவுள்ள உலகைப் புரிந்து கொள்வதற்கான வழிமுறைகளையும் குறித்து நிற்கின்றது.

அறிகை உளவியலாளர்களில் இருவர் முக்கியமானவர்களாகக் கருதப்படுகின்றனர்:

- 1) பியாஜோ
- 2) புரூனர்

அறிகை உளவியலாளர்கள் மக்களை தகவல் முறைவழியாக்கவிடலாளர்களாகக் கருதுகின்றனர். அத்துடன் அறிகை உளவியலானது கணனி விஞ்ஞானத்தின் செல்வாக்கிற்கு மிகவும் உட்பட்டிருப்பதுடன் இம்முறையில் மனித அறிகைச் செயல்முறைகள், கணினிச் செயல்முறைகளுடன் ஒப்பிட்டு நோக்கப்படுகின்றது.

1970களின் பிற்பகுதியில் அறிகை உளவியலில் இருந்து அறிகை விஞ்ஞானம் (Lognitive Science) என்ற பகுதி உருவாகியது. இவை இரண்டும் சேர்ந்து அறிகைப் புரட்சியினை (Lognitive revolution) உருவாக்கியது.

இருப்பினும் அறிகைச் செயல்முறைகள் ஒரு மனிதனின் செயற்பாடுகள் அல்லது நடத்தைகளில் இருந்து அனுமானிக்கப்பட முடியுமே தவிர நேரடியாக அவதானிக்கப்பட முடியாதவை. எனவே ஒரு மனிதனின் சொல்லும், செயலும்

அவனது அறிகைச் செயன்முறைகள் பற்றிய ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சரியான தகவல்களாக அமையினும் அவை அவதானிப்பவரால் நேரடியாக அடையப்பட முடியாததாயிருக்கின்றன. எனினும் இன்றைய நிலையில் அறிகைச் செயன்முறைகள் உளவியல் தொடர்பில் ஒரு தகுதியான விடயமாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது.

Clark, Miller ஆகியோரினது உளவியலிற்கான வரைவிலக்கணத்தில் நடத்தை வாத்தினதும் அறிகை வாத்தினதும் செல்வாக்கைக் காணலாம். “உளவியல் என்பது நடத்தைகள் பற்றிய விஞ்ஞான ரீதியான கற்கை. இது உடல்மொழி, பேச்சு, உடற்றொழிலியல் மாற்றங்கள் போன்ற அவதானிக்கப்படக்கூடிய நடத்தைகளையும்; சிந்தனைகள், கனவுகள் போன்ற அனுமானித்தறியக்கூடிய செயன்முறைகளையும் உள்ளடக்கியிருக்கும்.”

இதே போன்று Zimbardo என்பவர் உளவியலைப் பின்வருமாறு வரையறுக்கின்றார்.

உளவியல் என்பது தனியாட்களின் நடத்தை மற்றும் உள் செயன்முறைகள் தொடர்பான விஞ்ஞான ரீதியான கற்கை

எனினும் அறிகை உளவியலானது குறிப்பாக Piaget இன் உளவியலானது அறிகை விருத்தியில் சமூகப் பண்பாட்டுச் சூழலின் தாக்கத்தை மிகவும் குறைவாகவே மதிப்பிட்டுள்ளது.

இக்குறைபாட்டினை நிவர்த்தி செய்து அறிகை உளவியலில் இருந்து வெளிக்கிளர்ந்த உளவியற் பிரிவு கட்டுருவாக்க வாதம் (Constructivism) எனப்படுகின்றது. கட்டுருவாக்க உளவியலாளர்களில் மிகவும் முக்கியமானவர் Leo Vygotsky ஆவார். இவர் பிள்ளையினுடைய அறிகை விருத்தியானது தனியே தன்னிச்சையாக நிகழ முடியாது. அது சமூக கலாச்சாரக் காரணியுடைய செல்வாக்கிற்கு உட்பட்டே நிகழும் எனக் கூறினார்.

இன்றைய நிலையில் உலகின் உளவியல் அரங்கில் குறிப்பாக கல்வி உளவியலின் கட்டுருவாக்க வாதமென, முனைப்புப்பெற்று முன்னிலை வகிக்கின்றது.

இவ்வாறாக விருத்தியடைந்த உளவியற்றுறையானது பொதுவாக இரு பிரிவுகளாக நோக்கப்படுகின்றது.

1) கல்வி சார் உளவியல் (Academic psychology)

2) பிரயோக உளவியல் (Applied psychology)

இதில் கல்வி சார் உளவியலாளர்கள் பல்கலைக்கழகங்களில் அல்லது ஆய்வு நிறுவனங்களில் பட்டப்படிப்பு மாணவர்களிற்குக் கற்பித்தல், பட்டப்பின் படிப்பு மாணவர்களின் ஆய்வுகளினை மேற்பார்வை செய்தல் என்பவற்றை மேற்கொள்வதுடன், குறித்த உளவியற் பரப்புக்களில் ஆய்வுகளை மேற்கொள்பவர்களாகவும் விளங்குவார்கள்.

தொடரும்..

“நான்” 2010ம் ஆண்டிற்கான
உங்கள் சந்தாவைப் புதுப்பித்து
விட்டீர்களா? வருடத்தில் நான்கு
உளவியல் இதழ்களை நானில்
பறிக்க இன்றே உங்கள் சந்தாவை
புதுப்பியுங்கள்! நீங்கள் “நான்”
அங்கத்தவர் இல்லையெனில்
இன்றே இணைந்து
கொள்ளுங்கள்!

“தாசி”

டி மசனட் குருமடம்,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.
தொ.பே: 021-222 5359



‘NAAN’

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

‘நான்’

டி மசனட் குருமடம்,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.
தொ.பே: 021-222 5359

Registered No. QD/125/News/2009


JudeSon