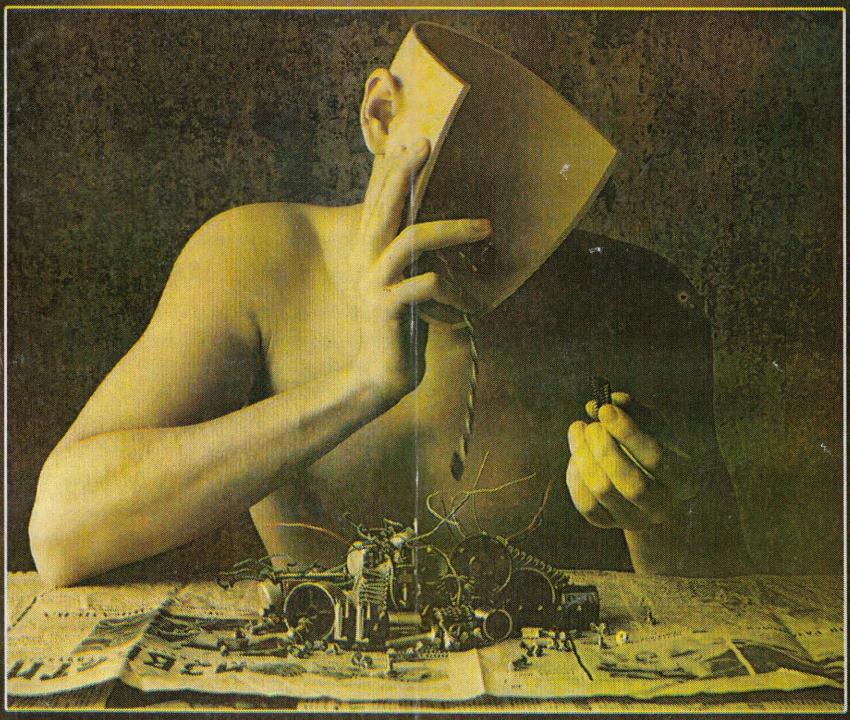
நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

"Naan" Tamil Psychological Magazine



மலர் 36
தை - பங்குனி 2011
இதழ் - 1

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: - 36
இதழ்: - 01
தை - பங்குனி 2011
விலை 35/=

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

உள்ளே

பக்கம்

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

வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்,

'செவிமடுத்தல்' என்பது ஒரு கலை; தெய்வீகக்கலை. இக்கலையைப் பயன்படுத்தி எம் ஆளுமையை முழுமையாக வளர்த்து மற்றவர்களின் ஆளுமையையும் வளர்க்க முடியும் என்பது நிரூபணமான உண்மை. செவிமடுத்தல் என்பது உறவுப்பாலம். இப்பாலத்தைப் பயன்படுத்தி நம்மோடும், பிறரோடும், இயற்கை அனைத்துடனும், ஏன் கடவுளைக் கூட எம்மோடு இணைத்துவிட முடியும்.

தொடர்பாடல் மலிந்துவிட்ட யுகத்தில் நாம் வாழ்ந்தாலும், தொடர்பாடல் அதன் ஒரே இலக்காகிய தூய உறவைக் கட்டியெழுப்பும் இலக்கை அடைந்துள்ளதா? என்றால், இல்லை என்பதே எமது பதிலாக இருக்கும். காரணம் பொய்யான தொடர்பாடல்களுக்கு செவிமடுத்து உண்மையான தொடர்பாடல்களுக்கு செவிகொடுக்க மறுப்பதாலாகும். இன்று நம்மை பெற்றெடுத்த அன்னை, வழிகாட்டும் ஆசான்களுக்கு செவிமடுக்க மறக்கும் பலர் "பொய்யான", "செயற்கையான" தொடர்பாடல்களுக்கு தம்மை அடிமையாக்குவது வேதனைக்குரிய விடயம்.

செவிமடுத்தல் என்பது அவதானம், பிரசன்னமாயிருத்தல், விருந்தோம்பல் ஆகிய மனிதநேய பண்புகளைத் தாங்கி, பக்தி, பேணிவளர்ப்பு, வியப்பு, பாராட்டு போன்ற உணர்வுகளினால் அணி செய்யப்படுகின்றது. செவிமடுத்தல் நமக்குள் எழும்பும் பலவகையான குரல்களை ஒருங்கிணைத்து, எம் மனச்சாட்சியைத் தட்டியெழுப்பி, நாம் நம்மோடும் பிறரோடும் கொண்டுள்ள உறவுக்கு சுருதிசேர்க்கின்றது. மேலும் நமது செவிமடுத்தல் கலையை சற்று ஆழப்படுத்துகின்றபொழுது நாம் மற்றவர்களுக்கு பிரசன்னமாய் இருப்பதையும் தாண்டி, தூய ஆன்மீகத்தன்மை நிறைந்த தெய்வீக நிலையை சுவைக்கும் நிலைக்கு எம்மை மாற்றுகின்றது.

நாம் எமது வாழ்வில் 45% நேரத்தை செவிமடுக்க செலவழிக்கின்றோம் என அறிவியல் ஆராட்சி தகவல் தருகின்றது. ஆனால் இந்த வீதத்தில் 75 வீதமானவை மறதி, கவனக்குறைவு, கவனச்சிதைவு, கவனிக்க வேண்டியதை புறந்தள்ளி பிறிதொன்றில் ஈடுபாடுகாட்டி வீணாக்குவதாக அதிர்ச்சித் தகவல் தருகின்றது. எம்மைச் சுற்றி நடக்கும் பலவகை தீமைகளுக்கும், விழுமியப் பிறழ்வுகளுக்கும் செவிமடுக்காமை என்பதே அடிப்படைக் காரணம். செவிமடுக்காமை என்பது எம் சுயநல மையத்தின் வெளிப்பாடு; என்னைச்சுற்றி எது நடந்தாலும் எனக்கொரு பொருட்டல்ல என்ற என்னுடைய சுயநல மனநிலையின் வெளிப்பாடு.

ஆக, இன்று அவசர, அவசிய தேவையாக இருப்பது செவிமடுத்தல் என்றால் அது மிகையாகாது. எனவே, செவிமடுத்தல் கலையை இழந்தவர்கள் அதை மீளப்பெற வழிசமைப்போம், குறைவாக இருப்பவர்கள் அதை ஆழப்படுத்திக் கொள்வோம். அதற்கான சில வழிமுறைகளான: நம்மோடு உரையாடுபவரோடு எம்முடைய உண்மையான பிரசன்னத்தை ஆர்வ ஈடுபாட்டோடு முழுவதுமாக குவிமையம் கொள்ளச் செய்வோம்; மற்றவர்களுக்குச் செவிமடுக்கும்பொழுது சிந்தனைச் சிதறல்களையும், சிதைவுகளையும், தீர்ப்பிடும் மனநிலையையும் தவிர்ப்போம்; ஈற்றிலே உரையாடுபவருக்கு மதிப்பளித்து அவருடன் ஆழமான தொடர்பாடலை, உறவை வளர்த்துக் கொள்வோம். "என் வார்த்தையைக் கேட்டு, அதன்படி நடப்பவர்களே எனது தாயும், சகோதரனும், சகோதரியும் என்ற இறைவாக்கு நம்மில் நிறைவேற வேண்டுமானால் முதலில் செவிமடுக்க கற்றுக்கொள்வோம்.

அருட்திரு. செ. அந்தோனிமுத்து குரூஸ் அ.ம.தி.

மறு வாழ்வு காலத்திலே மனத்துணிவு

– யோசப் பாலா –

எந்த சிறு சம்பவங்களும் சிலரை வெகுவாக பாதித்து விடுகிறது. இதனால் தனது ஆளுமையை சிதைத்தவராக எதிலிருந்தும் ஒதுக்கிவாழ்வதும், வாழ்வே முடிந்துவிட்டதாக எண்ணி தம்மை அலச்சியப்படுத்துவதும் சிலரது குண இயல்பாகிவிடுவதைக் காண்கிறோம். எதையும் தாங்கும் இதயமாக இருந்த நானா இப்போது சிறு விடயங்களையும் தாங்காது தவிக்கிறேன் என்ற "ஏக்கத்தின் வார்த்தைகளே இவை. எல்லா பிரச்சனைகளும் என் தலைமீதுதானே விழுகிறது"

"இனி என்னை யார் மதிப்பார், யார் என்னுடன் கதைப்பார், எல்லாமே முடிஞ்சதுதான்" எனக்கு நடந்ததுபோல் யாருக்குமே நடந்ததில்லை

"எந்த முகத்தோட நான் மற்றவர்களில முளிக்கிறது எண்டதுதான் என்கவலை"

இப்படியான வார்த்தைகள் எங்கள் முன் பலரும், ஏன் நாம்கூட சலிப்போடு கூறிய கேட்ட வார்த்தைகளாக இருக்கும்.

இந்த வார்த்தை பிறப்பதற்கு சூழல் மாறுபாடுகள் காரணங்களாக இருக்கலாம். ஆனால் அதன்தாக்கம் சிலரது இருப்பையே கேள்விக்குறியாக்கி விடுகிறது. ஏன் இவை? எத்தனை அறிவு, பொறுப்புக்களில் இருந்தவர்களுமே சிறுவிடயங்களில் குழம்பிப்போவதற்கு என்ன காரணம் என்பதனை ஆய்வுசெய்கிறார்கள். முற் காலத்தில் எல்லோரும் ஒருமித்து இன்னல்களை அனுபவிக்கும்போது இவைபற்றி சிந்திப்பது குறைவாக இருந்தது. பல நெருக்கீடுகளுக்குள் வாழும்போது ஏற்படாத சலிப்பான, விரக்தியான, தன்நம்பிக்கை அற்ற வார்த்தை வரிகள் இன்று பலரது மீள் இருப்பு மறுவாழ்வு காலங்களில் மிக அதிகமாக வெளிப்படுவதை பலவடிவங்களில் காண்கின்றோம்.

எல்லோரும் ஒருமித்து நெருக்கீட்டிற்குள் வாழ்ந்தபோது ஏதோ வகையில் எமக்குள் ஏற்ற தாழ்வு பார்ப்பது குறைவாக இருந்தது. இன்ப துன்பங்களை பகிர்ந்து ஆலோசித்து, ஒருவர் மற்றவரின் துன்பியலில் பங்கேற்பது, அருகிருப்பது, ஆலோசனை கூறியது எம்மை அறியாமல் நாம் மேற்கொண்ட ஆற்றுப்படுத்தல் முறையின் யதார்த்த வடிவங்களே.

இவை மீள்குடியேறி தமது சொந்த இருப்பை, கௌரவத்தை, எதிர்காலத் திட்டமிடலை மீள்பரிசோதனை செய்யும்போது ஏற்படும் சூழலும், சந்தர்ப்பங்களும் சிறிய விடயங்களையும் பெரிதாக எண்ணிக்கலங்குவதும், ஒப்பீடு செய்வதும், தனிமையாக தம் இருப்பை மதிப்பீடு செய்யும்நிலையில் தன்னைத் தாழ்வுநிலையில் மதிப்பீட்டுக் கொள்வதன் விளைவுகளே விரக்தியின் வார்த்தை வரிகளாகிறது.

எமது மனநல பேராசான் டாக்டர் தயாசோமசுந்தரம் கூறுவார், "ஒரு நெருக்கீடு காலத்தின் பின் விளைவுகள், நெருக்கீட்டின் பின் ஏற்படும் மறுவாழ்வு காலத்தில் தான் முன்னைய தாக்கத்தின் வெளிப்பாடுகள் மீட்டுப்பார்க்க நேரிட வாய்ப்பாகும். இத்தருணங்களில் எடுக்கப்படும் முடிவுகளுக்கு சிறந்த ஆற்றுப்படுத்தல், ஏற்றுக்கொள்ளும் உள சமநிலை பங்கீடுகளே நம்பிக்கை வாழ்வை உணர்த்த முடியும்" என்பார்.

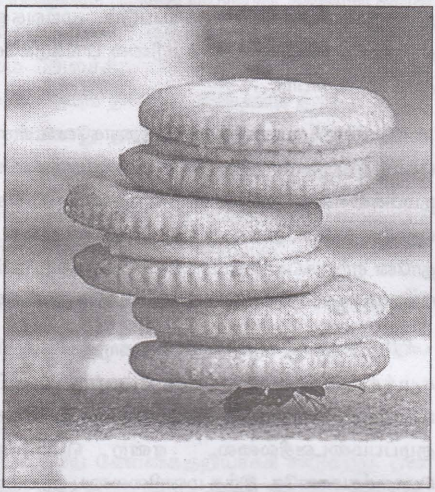
இன்றைய யதார்த்தமும் அதுவாகவே உள்ளது முன்பு பல விடயங்களுக்கு முகம் கொடுத்தவர்கள் இன்று சிறு விடயங்களில் துவண்டு விடுகிறார்கள். தன் நம்பிக்கையை இழந்து விடுகிறார்கள், தன் கௌரவம் தன்னால் மற்றவர்களுக்கு தொல்லையோ, தன்னை எவரும் கவனிக்கமாட்டாரோ, தன் இருப்பின் நிலையினை தானே ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பது தான் அவர்கள் வார்த்தையிலும், செயலிலும், தன் கோலத்திலும் அலட்சியமாக நடக்க காரணமாகிறது.

"புயலானது சமுத்திரத்தில் கொந்தளிப்பை உண்டு பண்ணினாலும், சமுத்திரம், சமுத்திரமாகவே இருப்பது போன்று உளப்பக்குவம் அடைந்தவர்களுடைய உள்ளமும், வாழ்க்கையும் உலக, சூழல் விவகாரங்களால் கொந்தளிப்பதில்லை, குழப்பமடைவதில்லை," என்ற பெரியோர்கள் கூற்று எல்லோருக்கும் பொருத்தமானதே. இந்த மனநிலையை ஏற்படுத்துவதற்கான வழிகளாக ஆன்மீகம், அறிவுத்தேடல், ஆற்றுப்படுத்தல், ஆலோசனைகள் வழியானாலும், அதனை ஏற்று நடக்கும் மனப்பக்குவத்தை உருவாக்கும் ஒவ்வொருவரது முயற்சியிலும், தன் ஆளுமையை வளர்ப்பதுதான் எதையும் எதிர்கொள்ளும் நிலைக்கு தம்மை உருவாக்கும்.

எந்த நெருக்கீடும் சிறியவைகளாக எண்ணி சீர்செய்யும் மனநிலையை இழக்காத முயற்சிகள், பிறரின் வாழ்வுக்கும் வழிகாட்டும். தற்துணிவாளராக வழி காட்டமுடியும். இதனை உங்கள் வாழ்வால் பிறருக்கு வாழ்ந்து காட்டுவதே இன்றைய தேவையுமாகும்.

தன்நம்பிக்கை கொண்டால் லட்சியம் நிச்சயம் வெல்லும்

சிந்து
அனலைதீவு



உங்களுக்கான மனதில் ஓர் இலட்சியத்தை உருவாக்கியுள்ளீர்களா? என ஓர் கேள்வி எழுப்பினால் ஆம் என்போர் பலர். இல்லை என்போரே சிலர் தான் ஏன் என்றால் நாம் ஏன் பிறந்தோம். ஏன் வாழ்கின்றோம் என்ற கேள்வி சிலரிடம் மட்டும் அல்ல எம் எல்லோரிடமும் இருந்து வருகின்ற ஓர் கேள்வி. சிலர் கூறுவார்கள் நான் ஏன் பிறந்தேன்? இந்த பூமிக்குப் பாரத்துக்கா? நான் பிறக்காமலே இருந்திருக்கலாமே! என்ற பற்பல கேள்விக்கணைகளோடு நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். உங்களுக்கென ஓர் இலட்சியத்தை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள். அந்த இலட்சியம் குறுகியகால அல்லது நீண்டகால இலட்சியமாக இருக்கலாம் ஆனால் அதனை அடிக்கடி மனதில் நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அந்த நினைவூட்டல் உங்களின் வெற்றிக்கு மிகவும் பக்க பலமாக விளங்கும் இலட்சியத்தின் ஊற்றே நம்பிக்கை தான். அதனை நீங்கள் எப்போதும் மறவாதீர்கள். நீங்கள் உங்கள் இலட்சியத்தில் தோல்வி ஏற்பட்டால் அந்த இலட்சியத்தை வெறுத்து அதன்மேல் சினம் கொள்ளாதீர்கள். தோல்வி தான் உங்கள் வெற்றி இலக்கின் முதற்படி. எனவே தோல்வியைக் கண்டு துவளாதீர்கள். நம்பிக்கை எம் வெற்றியின் உயிர்மூச்சு "நாம் எதிர்நோக்கி இருப்பவை கிடைக்கும் என்னும் உறுதியே நம்பிக்கை ஆகும்". தவறுகள் தோல்விகள் இவற்றையெல்லாம் அனுபவங்களாக்கிக் கொள்ளுங்கள். தோல்வியே அடையாது இப்பூமியில் மனிதர் இல்லை என்பதனை உணருங்கள். எப்போதும் தொடர்ந்து தோல்வி வருவதில்லை. தொடர்ந்து வெற்றியும் வருவதில்லை. எங்கும் எப்போதும் உங்கள் கருத்துக்களை

பகிர எதற்கும் தயங்காதீர்கள் துணிவுடன் செயற்படுங்கள் நீங்கள் முன்வைக்கும் கருத்து நல்லதெனில் அக்கருத்தை பலர் பாராட்டுதலோடு ஏற்றுக் கொள்வார்கள். அக்கருத்தை ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் கவலை அடையாதீர்கள். ஏனென்றால் எக்கருத்தையும் சொல்லாமல் இருப்பதைவிட ஆயிரம் மடங்கு சிறப்பானது உங்கள் கருத்துக்களைச் சொல்வதே ஆகும். நீங்கள் செய்யும் செயல்கள் கூறும் வார்த்தைகள் தவறு என உணரும் நேரத்தில் அல்லது பிறர் உங்கள் தவறினை சுட்டிக்காட்டி எடுத்துரைத்தால் அவர்கள் கருத்தினை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அத்தவறினை மீண்டும் செய்யாதீர்கள். தோல்வி என்பது உங்கள் வாழ்வில் நிகழப்போகும் மாபெரும் வெற்றியின் அறிகுறி என்பதனை நிதமும் நினைவில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தோல்வியை வெற்றிக்கு சமமாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள் அதற்காக வாழ்வே வெறுத்துவிட்டது என்று புலம்பாதீர்கள் என் இலட்சியம் தோல்வியில் முடிந்து விட்டது என ஒரு போதும் கூறாதீர்கள். உங்கள் தோல்விதனை நினைத்து வெட்கித்து, நிலைகுலைந்து மனநோயாளராகி விடாதீர்கள். இலட்சியம் கைகூடவில்லையென்றால் வேறு பொழுதுபோக்கான எம் வாழ்க்கைக்கு பயன்படக்கூடிய விதமாக வகுப்புக்கள், தொழில்முயற்சிகள் அதாவது தையற்பயிற் சிகள், கைவேலைப்பயிற்சிகள் கணணி வகுப்புக்கள் போன்ற பல எமக்கு நன்மை பயிற்றக்கூடிய செயற்பாடுகளில் இறங்குங்கள். உங்கள் நேரத்தை நன்முறையே செலவிடுங்கள் ஆனால் உங்கள் இலட்சியத்தில் மட்டும் எப்போதும் உறுதியாயி ருங்கள். நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்கள் இலட்சியத்தில் எவ்வாறு வெற்றி அடையலாம் என சிந்தியுங்கள். "அயராது உழைப்போம் தழராமல் வாழ் வோம்" என்ற வாக்கிற்கேற்ப அவ்விலட்சியத்திற்காக அயராது உழையுங்கள். எம் உடலிலுள்ள உறுப்புக்கள் அனைத்தும் சிறந்தவையே அதிலும் "மூளை" ஓர் அற்புத உறுப்பாகும். எனவே உங்கள் மூளைக்கு வேலை கொடுங்கள். நன்றாக சிந்தியுங்கள் உங்கள் தளராத மனதும் அதே சிந்தனையும் கொண்ட நீங்கள் ஈற்றில் மகிழ்வான நினைவான வெற்றியை அடைவீர்கள். உங்கள் இலட்சியம் நிச்சயம் ஓர் நாள் வெல்லும். தன்நம்பிக்கையை வளர்ப்போம் பயமதனை போக்கி இப் பாரிலே மகிழ்ச்சியாய் வாழ்வோம்.

முற்றும்

உயர்ந்து நிற்போம்

S.M.Tharshika
3rd Year
University Of Jaffna

சிகரங்கள் உயரமானவை அவற்றின் பாதைகள் கரடுமுரடானவை, ஆபத்தானவை, அச்சுறுத்தல் நிறைந்தவை ஆனால், "சிகரத்தில் ஏறி வெற்றி பெற முடியும்" என்று முயல்வோருக்கு இக்கடினப் பயணம் எளிதானது, இனிதானது. நம் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் ஒவ்வொரு அடியையும் நம்பிக்கையோடு எடுத்து வைக்க பழகினாலே வாழ்வில் வெற்றியும் மகிழ்ச்சியும் என்றுமே நம்மோடு வரும். வெற்றி என்பது விண்ணிலிருந்து திடீரென்று தோன்றுவதன்று. மாயவித்தையுமன்று. சமூக மதிப்பீடு, நல்ல உடல் நலம், மனநலம், நம்பிக்கையூட்டும் நல்ல சிந்தனைபோக்கு, தொடர்ச்சியான உழைப்பு என்பவற்றின் கூட்டிணைப்பாகும்.

வெற்றியோ தோல்வியோ முதலில் நமது சிந்தனையில் தான் நிச்சயிக்கப்படுகிறது. வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம் என்கின்றனர் சிலர். இல்லை அது ஒரு பூந்தோட்டம் என்கின்றனர் வேறு சிலர். வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள்ளாதவர்களுக்கு; போராட்டம். புரிந்து கொண்டவர்களுக்கு பூந்தோட்டம். இரண்டும் நம் கையில் தான்.

எமது ஆளுமையை உயர்த்திக் கொண்டால் வாழ்க்கையில் எல்லாச் சூழ்நிலைகளையும் எமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரலாம். நமது உடல், உளம், ஆன்மீகம் என்ற மூன்று நிலைகளிலும் உயர்ந்து நிற்பது அவசியமாகிறது. இவ்வாறு உயர்ந்து நிற்கும் போது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சகலவற்றையும் சமாளிக்கின்ற தன்னம்பிக்கை, திறமை, நிதானம் ஆகியவற்றுடன் வாழ்க்கைப் பாதையில் கம்பீர நடைபோடமுடிகிறது.

உடல் அளவில் உயர்ந்து நிற்போம்

உடல் அளவில் உயர்ந்து நிற்பது உன்னதமான உற்சாகத்தையும், துணிச்சலான மனோபாவத்தையும் உருவாக்குகிறது. ஒருவரைப் பார்த்து "சுமாரான ஆள்" என்றோ அல்லது "காய்ந்த மாடு கம்பில் விழுந்தது போல" என்றோ அவரது உடலமைப்பை வைத்து சொல்கிறோம். எனவே உடலை நிமிர்த்தி, பாரம் கால்களை அழுத்தாது சுலபமாக நடக்க பயிற்சி செய்யவேண்டும். உடலால் நிமிர்ந்து நடக்கும்போது தன்னம்பிக்கை, மற்றவரிடம் நமக்கு ஏற்படும் செல்வாக்கு என்பன அதிகரிக்கின்றன.

இதனால் முதுமையின் பல ஆண்டுகள் இளமையில் கழிவதோடு வயோதிபத்தின் அடையாளங்கள் மறைந்து விடுகின்றன. நரம்புகளின் இறுக்கம் குறைவதோடு தசைகளின் அழுத்தம் விலகுகின்றது. மார்பு விரிவதால் சுவாசம் நன்கு நடைபெறுகின்றது.

உடல் அளவில் நிமிர்ந்து நிற்கும் போது ஆளுமையின் கவர்ச்சி கூடுகின்றது. இதனால் இளமையாகிவிட்ட உணர்வு இயல்பாகவே தோன்றுகின்றது.

மன அளவில் உயர்ந்து நிற்போம்

ஒரு மனிதரை உயர்த்துவது அவருடைய உயர்வான சிந்தனைதான். நம் சாதனைகளுக்கும் அதுவே சிறந்த எரிபொருள். மனக்குழப்பம், அச்சம், வெறுப்பு, கோபம், குற்றஉணர்வு போன்றவை எம் ஆக்கபூர்வமான செயல்களுக்கு முட்டுக்கட்டைகளாய் அமைகின்றன. நல்ல எண்ணங்களும், கெட்ட எண்ணங்களும் நமக்குள்ளே எப்போதும் அலைமோதிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. ஆனால் நல்ல எண்ணம் மேலோங்கி நிற்க நாம் தான் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நம் சிந்தனைகள் நரகத்தையும் சொர்க்கமாக்கும் சொர்க்கத்தையும் நரகமாக்கும்.

சிறிய எண்ணங்கள் நம்மை தாழ்த்தி, சிறுமைப்படுத்தி விடலாம். எப்போதுமே நம் சிந்தனைகள் உயர்வாக இருக்கட்டும். ஆக்கபூர்வமான செயல்களுக்கு அதுவே அடித்தளம்.

ஆன்மீக அளவில் உயர்ந்து நிற்போம்

ஒழுக்க விழுமியங்கள் உயிரிலும் உயர்வாக மதிக்கப்படுகின்றது. ஆன்மீக அளவில் தாழ்ந்த நிலையில் இருக்கும்போது பிறரது மதிப்பீட்டிலும், கூடவே நமது மனச்சாட்சியின் படியும் உயர்ந்து நிற்க முடியாது. ஆன்மீக அளவில் உயர்ந்து நிற்காத போது கடவுள் கூட அற்ப மனிதராகதான் தோன்றுகின்றார்.

இறையனுபவம், உண்மை, நீதி, நேர்மை என்பவற்றை வெளியில் தேடிப்பயனில்லை நமக்குள்ளே தேடிக் கண்டடைய வேண்டும். மனிதன் தன் பையை பணத்தால் நிரப்புவதோடு நேர்மையாலும் சிறந்த ஒழுக்க விழுமியங்களாலும் நிரப்ப வேண்டும். அப்போது தான் வாழ்வின் முழுமையை, நிறைவை சுவைக்க முடியும்.

எனவே எப்போதுமே எம்மிடையே உயர்ந்த, உடல், உள, ஆன்மீக நலன்களை வளர்த்து பிரகாசத்துடன் எரிகின்ற விளக்காக இருப்போம். அப்போதுதான் மற்ற விளக்குகளையும் ஏற்றி வைக்கலாம்.

Reference :
Dr.M.R.KOPMEYER, "ENNANGALAI MEMPADUTHNGAL" in Tamil

கவிச்சோலை

நான் போராடுகிறேன்

போராடுகிறேன்
நான் போராடுகிறேன்
வேறு யாருடனுமல்ல
என்னுடனேயே
நான் போராடுகிறேன்

எனக்கு, நான்
எஜமானாகுவதற்காக
நான்
என்னுடனேயே
போராடுகிறேன்

உண்மை அப்படித்தான்
எனக்கு, நான் எஜமானில்லை
ஆம்
நான் ஓர் அடிமை
அதனாலே
என்னுடனேயே நான் ...

நான் சொல்வதன்படி
என் மனம் கேட்கின்றதா
இல்லையே
என்னை பிறர்
ஆள்வதா?

ஆம் பிறரால் நான்
ஆளப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்
அநேகம்
பிறரின் வார்த்தைகள்
என்னில் கவலைகளை...
கோபத்தை, வெறுப்பை...

என்னை நான்
உணர்ந்து கொண்டமை
என் வெற்றியின்
முதற்படி
ஆம்
நான், என் போராட்டத்தில்
நிச்சயம்
வெற்றிபெறுவேன்-

செல்வி. வனஜா நடராஜா
சங்கக்கடை ஒழுங்கை
நாவற்குழி
கைதடி

அல்பிரட் பண்டூராவின் சமூகக் கற்றல் கோட்பாடு பற்றிய ஓர் கண்ணோட்டம்

அருட்.சகோ. றமேஸ் அ.ம.தி

சமூகக் கற்றல் கோட்பாடு

பல வருடங்களாக பல வகையான சமூகக் கற்றல் கோட்பாடுகள் பலரால் முன் வைக்கப்பட்டன. விசேடமாக மனித நடத்தை பற்றியும் அதன் தார்ப்பரியங்கள் பற்றியும் முக்கியமாகப் பேசப்பட்டுள்ளதை பலருடைய தத்துவங்களிலிருந்தும் காண முடிகிறது. பல்வேறுபட்ட ஆராட்ச்சிகளின் பயனாக உளவியலாளர்கள் கருதுகோள்களின் அடிப்படையில் மனித நடத்தையானது வெளிவாரியாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளது என்பது கண்கூடு.

சமூகக் கற்றல் கண்ணோட்டத்தில் நோக்கும் போது நடத்தை, தனிப்பட்ட காரணிகள், சூழல் காரணிகள் ஒன்றில் ஒன்று தங்கியுள்ளது தெளிவாகிறது. உண்மையில் மனித நடத்தையானது சூழலினால் ஆட்கொள்ளப்படுகிறது. சூழல் என்பது மனிதனால் அவனது சொந்த விருப்பில் அவனுக்கு ஏற்ற விதத்தில் உருவாக்கப்படுவது. எனவே நடத்தையும் மனிதனால் உருவாக்கப்படுகின்ற அழுத்தங்கள் மூலம் அமைப்புப் பெறுகின்றது எனக் கூறினால் மிகவும் நேர்த்தியானது.

ஆனால் 1977 இல் அல்பேட் பண்டூரா எனும் அறிஞர் சமூகக் கற்றல் விடயங்களுக்கு மீள் ஊட்டம் அளித்துள்ளது மட்டுமல்லாமல், தன்னுடைய வாதங்களை தெளிவுபடுத்த சிறந்த எண்ணக்கருக்களினூடாக விளக்கம் தருவதனை அவதானிக்கலாம். சிறப்பாக மனித செயற்பாடுகள் என்ற எண்ணக்கருவினூடாக மக்கள் உள்ளகக் காரணிகளால் அநாதரவாக விடபட்டார்கள் அல்லது சூழல் காரணிகளால் தள்ளப்படுகிறார்கள் என்பதனை மறுத்து மக்கள் தங்களைத் தாங்களே கட்டுப்படுத்தக்கூடிய திறமையுடையவர்கள் என்பதனை ஆணித்தரமாக நிரூபிக்கின்றார். அவருடைய கருத்துப்படி அறிவியல் சார்ந்த திறமைகள் அனைத்தும் அனைத்து சூழ்நிலைகளையும் எமக்கு ஞாபகப்படுத்துகிறது என்பது தெளிவாகுவதுடன் அதன் மூலமாக எமது நடத்தை எதனால் உயிரூட்டப்படுகிறது என்பதும் தெளிவாகிறது.

அவருடைய இந்தக் கருத்தானது இத்துறையில் ஆர்வம் காட்டும் பலருக்கும் நவீன முறைகளில் சிந்திக்க வழிவகுத்தன என்றால் மறுப்பதற்கிடமில்லை. எங்களில் பலரடைய நடத்தையானது அவதானிப்பு முறையினூடாக நெறிப்படுத்தப்படுகிறது. அவதானிப்பு என்பது மனித வாழ்வில் முக்கியமானதும் வாழ்வில் பல கட்டங்களிலும் மக்களுக்கு பல வழிகளிலும் உதவும் ஒரு சிறந்த முறையாக அமைந்துள்ளது என்பது அனைத்து மக்களும் ஏற்றுக்கொள்ளும் ஓர் பொதுவுண்மை.

அவதானக் கற்றல் முறை

அவதான முறை என்றால் என்ன என்று தன்னுடைய மாணவர்களுக்கு தெளிவுபடுத்த அறிஞர் பண்டூரா மிகப் பொறுப்புடன் செயற்படுவதை அவரின் செயற்பாடுகளிலிருந்து கண்டு கொள்ளலாம். பல உவமானங்களை கொண்டு உண்மைத்தன்மையை நோக்கி தன்னுடைய மாணவர்களை நகர்த்திச் செல்வதனை காண முடியும். மாணவர்கள் அதனை நன்றாக அவதானித்து, தங்களுக்குள் எடுத்து திரிவுபடுத்தி தமக்கென ஒரு விதியை உருவாக்கி செயற்படும் ஆளுமையை அவர்களில் வளர்ப்பதே அவரின் நோக்கமாகும். பண்டூரா அவதானக் கற்றல் முறையை தெளிவுபடுத்த பல்வேறுபட்ட மென்மை ஆய்வுகளை மேற்கொண்டாலும் அவற்றினூடாக சில மாதிரிகை முறைகளை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளதை அவதானிக்கலாம்.

அவதானக் கற்றலின் ஊடாக முக்கியமாக சில காரணிகள் அலசி ஆராயப்படுகிறது. கவனித்தல் (Attention) ஞாபகப்படுத்தல் (Retention), மீட்டுப்பார்த்தல் (Reproduction), நோக்கம் (Motivation) சில முக்கிற காரணிகளாகும். நாம் ஒன்றை முழுமையாகக் கற்றுக் கொள்வதற்கு அல்லது ஒரு திட்டத்தை செய்து முடிப்பதற்கு இவை முக்கியமானவையும் முன்மாதிரிகையானவையுமாகும். இவற்றை அறிஞர் பண்டூரா தெளிவாக அறிந்து தனது கோட்பாட்டு விதிகளினூடாக தனித்தனியே அடையாளங்கண்டு விளக்கம் தருகிறார். நாம் எமது ஆய்வில் இவற்றைத் தனித்தனியே ஆராய்வது மிகுந்த நன்மை பயக்கும் எனபதில் ஐயமில்லை.

கவனித்தல்

தனது கோட்பாட்டில் உறுதியாக இருக்கும் பண்டூரா கவனித்தல் விடயத்தில் மிகவும் சிறந்த விளக்கம் தருகிறார். ஒருவர் ஏதாவது கற்கப் போகிறார் எனில் கற்க வேண்டிய விடயத்தில் மிகவும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

அதே போன்று ஏதாவது காரணிகள் கவனத்தை திசை திருப்புமாயின் அது கற்பவரின் கற்றலை குறைக்கும் என்பது அவரின் கருத்தாகும். ஊதாரணமாக நித்திரை, சோம்பல், இவைகளால் கல்வியில் பின்தங்கும் நிலை ஏற்படலாம்.

சில அம்சங்கள் கவனத்தை மேல் நோக்கி நகர்த்தக் கூடியவை. கவர்ச்சியான அல்லது போட்டியான அம்சங்கள் அல்லது எமது மனத்திற்கு இனிமை தரும் செயற்பாடுகளில் அதிக கவனம் செலுத்துதல் யதார்த்தம் எனக் கூறும் பண்டூரா ஒன்றில் கூடிய கவனம் கொண்டு அல்லது அதில் மோகம் கொண்டு ஈடுபடுதல் எவ்வளவு விளைவைத் தரும் என்பதையும் சொல்லத் தவறவில்லை.

பண்டூராவின் இக்கோட்பாட்டுத் தத்துவம் எமது யாழ் குடாநாட்டில் வாழும் இளைஞர்களுக்கு இன்றைய போர்க்கால சூழுநிலையில் பிரயோகித்துப் பார்க்கும் போது அவர்களுடைய கவனம் அல்லது கவனத்துடன் கூடிய செயற்பாடுகள் எப்படிப்பட்டதாக இருக்கும் எனபதை விளங்கிக் கொள்வது மிக முக்கியமானதொன்றாக உள்ளது மட்டுமல்லாது அவர்களால் எதிலும் கவனம் செலுத்த முடியுமா என வினா எழுப்பினாலும் ஆச்சரியப்பட காரணமில்லை என்ற முடிவும் ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கது.

ஞாபகப்படுத்தல்

கவனம் செலுத்தவதுடன் நின்றுவிடாமல் கவனிக்கும் விடயங்களை அவ்வாறே எங்களுடையதாக்கி ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். இங்கேதான் கற்பனை வடிவங்களும் உவமானங்களும் உள் நுழைகின்றன. ஒவ்வொருவரும் தான் கவனித்த அல்லது கண்டறிந்த விடயங்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள பல்வேறு மாதிரிகைகளைப் பின்பற்றுவது மிகச்சிறந்தது எனக் கூறும் பண்டூராவின் கருத்தை ஆதரிக்கக் கூடியதாக இருந்தாலும் அவை சம்மந்தமாக அவர் கூறும் கருத்துக்கள் முழு விளக்கததையும் தருகிறதா எனப் பார்த்தால் பல வினாக்கள் எழக் கூடும். ஆனால் ஒருவனது மனநிலை, உளத்தாக்கங்கள், உடல் சோர்வுகள் மற்றும் சில காரணிகள் ஞாபகப்படுத்தலில் செல்வாக்கு செலுத்தினாலும் பொதுவாக இளைஞர்கள் கூடிய ஞாபகத்திறனைக் கொண்டிருப்பது கண்கூடு. இருப்பினும் இவர்கள் சில காரணங்களால் மனத்தாக்கமுற்று அலையும் போது எவர்களால் எவ்வாறு அவர்களது ஞாபக சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்று கேட்டுப்பார்க்க வேண்டியது மிக முக்கியமானது.

மீட்டுப்பார்த்தல்

ஒவ்வொருவனும் தான் கவனித்த விடயங்களை அல்லது தனது ஞாபகத்தில் உள்ள விடயங்களை சற்று மெருகூட்டிப் பார்ப்பதும், அவற்றிற்கு முதலிடம் கொடுப்பதும் அவற்றை சிந்தித்துப் பார்க்கக் கூடிய திறமையுடயவர்களாக இருப்பதும் அவசியமானதாகும் என்று கூறும் பண்டூரா, குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் மூலம் அந்த திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளலாம் எனவும் வழி சொல்கிறார். இவருடைய கருத்து இங்கு மிக முக்கியமானதாக உளவியலாளர்களால் நோக்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

நோக்கம்

நாம் இவ்வாறு படிநிலைகளுடாக வருவதற்கு ஒரு நோக்கம் இருக்க வேண்டும். ஒரு காரணம் இன்றி நாம் எதையும் செய்ய முடியாது என்று கூறும் பண்டூரா பல காரணங்களை முன் வைக்கிறார்.

1. மரபு வழி வந்த குணாதிசயங்கள்
2. நூல்களை படிப்பதால் கற்பனை செய்யக் கூடியவை
3. பார்த்து தெளிவதனால் கற்பனை செய்யக் கூடியவை

இவை அனைத்தும் கற்பனைக்கான காரணங்களாக கருதப்படுகின்றது. பண்டூராவின் கருத்துப்படி இவை அனைத்தும் கற்பதற்குக் காரணங்களாக அமைவதில்லை ஆனால் அவைகள் நூல்களில் கற்றவற்றை நிரூபிப்பதற்கு காரணங்களாக அமைகின்றன. இவைகளையே அவர் நோக்கங்களாகக் கருதுகின்றார். ஆனால் சில மறைமுகமான காரணங்களும் உள்ளன என்பதை நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

நட்பு எப்போது முறிவடைகின்றது???

ம. பற்றிக் பிரசாந் அ.ம.தி

நட்பு என்பது ஒரு பொருளல்ல, அது ஒரு உணர்வு. நட்பு இல்லை என்றால் வாழ்வது கடினம். நட்பு எப்படி உருவாகின்றது? அது ஒரு உறவு ரீதியாகவே உருவாகின்றது. நாங்கள் உறவை வளர்த்துக் கொள்ளுகின்ற முறையில்தான் நட்பு உருவாகின்றது. நட்பு உருவாவதற்கு குறைந்தது இருவர் தேவை. தனியே ஒருவரால் மட்டும் நட்பை உருவாக்க முடியாது. இருவர் சேர்ந்தால்தான் நண்பர்கள் ஆகலாம்.

உளவியலாளர்கள் நட்பைப் பற்றி இவ்வாறு கூறுகின்றார்கள்.

1. நட்பு என்பது இரத்த உறவு இல்லாத இருவருக்கு இடையில் உருவாக வேண்டும்.
2. நட்பு தனி மனித விருப்பினாலோ அல்லது தன்னிச்சையாகவோ (புறக்காரணிகளின் தாக்கம்) உருவாகக் கூடியது.
3. நட்பு சட்டரீதியான அமைப்புக்களால் உருவாக்கப்படுவது அல்ல.
4. நட்பு பரஸ்பர உறவினால் தோன்றுகின்றது.

நட்பு என்பது காதல் அல்ல, காதல் வேறு நட்பு வேறு, அதேபோல் நட்பு என்பது பாலுணர்வுத் தூண்டலால் ஏற்படுவது அல்ல, அப்படி உருவாக்கக் கூடாது. அதேவேளை நட்பு நட்பைவிட எல்லைதாண்டி போகக்கூடாது, நட்பு என்பது நட்பாகவே இருக்க வேண்டும். நட்பு எல்லைதாண்டி போனால் அதை நாங்கள் நட்பு எனக் கூற முடியாது.

நண்பனை அமைத்தல்

யாரை நான் விரும்புகின்றேனோ அவன் நண்பன் ஆகமுடியாது நண்பர்கள் ஒருவரை ஒருவர் விரும்ப வேண்டும். நான் விரும்பும் ஒருவர் என்னை விரும்பினால் தான் இருவரும் நண்பர்கள் ஆகமுடியும். நான் விரும்பும் ஒருவர் என்னை விரும்பும்போது அங்கே ஒருவகை பகிர்வுத்தன்மை, ஒழிவு மறைவற்ற சாதகமான உறவு தன்மை உருவாகின்றது. இரு நண்பர்களுக்கிடையில் இருக்கக்கூடிய தன்மைகளாக:

நம்பகத் தன்மை (Trust)
புரிந்து கொள்ளும் தன்மை (empathy)
நேர்மைத் தன்மை (honesty)
உறுதிப்பாடு (Confidentiality)
பொதுவான தன்மை (Commonality)
கரிசனை (Care)
அன்பு (Love)
உயிருக்குயிரான உறவு (Soulmates)
மனம் திறந்து பேசும் தன்மை (Openners)
இணைந்து செயற்படும் தன்மை (Coloberation)
உறுதி மொழிகளில் நம்பகத் தன்மை (Confide in)
போன்றன காணப்படுகின்றன.

சாதாரண வாழ்க்கையில் நாங்கள் மூன்று விதமான நண்பர்களை சந்திக்கலாம்.

1. சாதாரண நண்பர்கள் (Casual friends)
2. நெருங்கிய நண்பர்கள் (Close friends)
3. சிறந்த நண்பர்கள் (Best friends)

சாதாரண நண்பர்கள் (Casual friends)

சாதாரண நண்பர்களுக்கிடையில் ஒருவகை உறவு தோன்றுகின்றது. ஆனால் அவ்வுறவு நெருங்கிய நண்பர்கள் கொண்டிருப்பது போலவோ அல்லது நெருங்கிய நண்பர்கள் கொண்டிருப்பது போலவோ அமையாது. இது ஒரு ஆழமான நட்பு அல்ல. ஒரு மேலோட்டமான நட்பு. இந்த நண்பர்கள் பெரிதாக அலட்டிக் கொள்ள மாட்டார்கள். இப்படிப்பட்ட நண்பர்கள் பெரும்பாலும் வியாபார நோக்கங்களுக்காகவே

நண்பர்களாக இருப்பார்கள். இவர்களை வியாபார நண்பர்கள் என்றும் அழைப்பார்கள். தங்களுடைய வேலை முடிந்தவுடன் பிரிந்து சென்று விடுவார்கள். அதாவது தங்களுக்கு ஏதாவது தேவை ஏற்படும்போது ஒன்று சேர்வார்கள். பின்னர் பிரிந்து விடுவார்கள். ஆனால் சிலவேளைகளில் இச் சதாரண நண்பர்கள் நாளடைவில் நெருங்கிய நண்பர்களாகவோ அல்லது சிறந்த நண்பர்களாகவோ மாறிவிடுவார்கள் இது அவரவர் மனநிலையைப் பொறுத்தே அமையும்.

நெருங்கிய நண்பர்கள் (Close friends)

நெருங்கிய நண்பர்கள் ஓரளவிற்கு சிறந்த நண்பர்களின் தன்மைகளை கொண்டிருக்கக் கூடியவர்கள். மற்றவருடைய பிரச்சனையில் பங்குகொள்ளும் தன்மையை கொண்டிருப்பர். இரகசியங்களை பகிர்ந்து கொள்வர். நெருங்கிய உறவு கொண்டிருப்பர். சிலவேளைகளில் மற்றவர்களுக்கு இவர்களுடைய நெருங்கிய உறவு புலப்படாது. ஆனால் அதைப்பற்றி அவர்கள் பெரிதாக அலட்டிக் கொள்ள மாட்டார்கள். சிலவேளைகளில் நெருங்கிய நண்பர் ஒருவர் தொலைவில் இருந்தால், மேலதிகமாக அருகில் உள்ளவர்களை நெருங்கிய நண்பர்களாக ஆக்கிக் கொள்ளும் தன்மையை இவர்கள் கொண்டிருப்பார்கள். ஒரு நெருங்கிய நண்பனுடன் நீங்கள் எப்பொழுதும் நீங்களாகவே உறவாடலாம்.

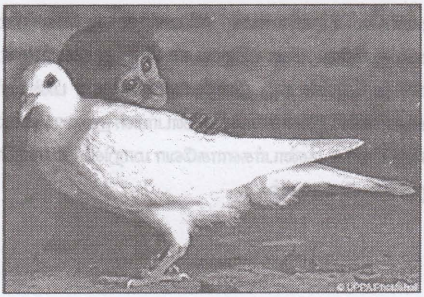
உங்களுடைய ஒரு விசேட தேவையின் போது நெருங்கிய நண்பரை நீங்கள் இலகுவாக அணுகமுடியும்.

நெருங்கிய நண்பன் எப்பொழுதும் உங்களைப்பற்றி தப்பபிப்பிராயம் கொள்ளாமல் உங்களுடைய குறைநிறைகளை செவிமடுப்பான்.

உங்களுடைய நெருங்கிய நண்பன் எப்பொழுதும் உங்கள் பிரச்சனைகளில் அனாவசியமாக தலையிடமாட்டார். அத்தோடு தப்பபிப்பிராயமோ, சுயநலமோ கொள்ளமாட்டார்.

சிறந்த நண்பன் (Best friend)

ஒரு சிறந்த நண்பன், ஒரு நெருங்கிய நண்பன் கொண்டுள்ள அனைத்து பண்புகளையும் அதைவிட மேலாகவும் கொண்டிருப்பான். உண்மையில் ஒரு காதலனும் காதலியும் சிறந்த நண்பர்கள் அல்ல. அவர்கள் காதலர்கள் மட்டும்தான் அதேபோல் ஒரு கணவனும் மனைவியும் சிறந்த நண்பர்கள் அல்ல. அவர்கள்



கணவன் மனைவி மட்டும்தான். ஆனால் அவர்கள் சிறந்த நண்பர்களைப் போல பழகமுடியும்.

நெருங்கிய நண்பர்கள் பலர் இருக்க முடியும் ஆனால் சிறந்த நண்பன் ஒருவர் மட்டுமே இருக்க முடியும். உண்மையிலேயே ஒரு சிறந்த நட்பை வளர்த்துக் கொள்வது மிகவும் கடினம். ஆனால் அப்படி ஒரு நட்பை நாங்கள் வளர்த்துக் கொண்டால் அதைவிட மேலான நட்பு வேறு ஒன்றும் இல்லை.

நட்பை பொறுத்த வரையில் நாங்கள் மிகவும் அவதானமாக இருக்க வேண்டும். சில வேளைகளில் நட்பு அல்லது நண்பன் என்ற ரீதியில் ஒருவரை நான் அதிகமாக அன்பு செய்யும்போது மற்றவரை வெறுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். இதனால் குடும்பத்தில் குழுமத்தில் சமூகத்தில் பல பிரச்சனைகள் தோன்ற நான் காரணமாகிவிடுவேன்.

நண்பர்கள் பிழை விடும்போது அதை மறைத்து அவர்களை படுகுழியில் தள்ளுவது நட்பு அல்ல. அல்லது நட்புக்காக அவர்களுக்கு சாதகமாக கதைப்பதும் நண்பர்கள் அல்லாதவர்களை குற்றம் சாட்டுவதும் நட்பு அல்ல. இன்னும் என்னுடைய விருப்பு வெறுப்புக்களுக்கு இசைந்து போகக்கூடியவர்களை நண்பர்களாக மாற்றிக்கொண்டு, என்னுடன் ஒத்துப்போகாதவர்களை தவறாக கணிப்பதும் நட்பு அல்ல.

நண்பர்கள் எப்போதும் இரகசியம் காப்பவர்கள் அதேவேளை மற்றவர்களை எப்படி வீழ்த்தலாம் என திட்டம் தீட்ட மாட்டார்கள். அப்படி என்றால் அவர்கள் நண்பர்கள் அல்ல. அவ்வாறானவர்கள் தங்களுடைய காரியம் கைகூடும் மட்டும் நண்பர்கள் போன்று ஒன்றாக செயற்பட்டு விட்டு பின்னர் விலகி ஓடிவிடுவார்கள்.

நண்பர்களை தெரிவு செய்வதில்அவதானத்தோடு செயற்படுவது மட்டுமல்லாமல் பொறுப்புடனும் செயற்பட வேண்டும். அப்போதுதான் நட்புக்கு அர்த்தம் கொடுக்க முடியும்.

இக்னேசியஸ் மார்டின் பரோ
Ignacio Martin -Baro
(1942-1989)

அருட்பணி செ.டே.ப.செல்வன்,
222A நாவலர் வீதி,
பண்டாரிக்குளம். வவுனியா.

இக்னேசியஸ் மார்டின் பரோ விடுதலை உளவியலின் தந்தை. இவர் ஒரு உளவியலாளர், குரு, செயல்வீரர். 1942 நவம்பர் 07 பிறந்த இவர் 1989 நவம்பர் 16இல் சல்வடோர் இராணுவத்தால் கொலை செய்யப்பட்டார்.

எல்சல்வடோர் மக்களின் துன்பியல் அனுபவங்களின் மத்தியில் வாழ்ந்த இவர் மரபுரீதியான உளவியலை (Traditional Psychology) கடந்து விடுதலை உளவியலை (Liberation Psychology) முன்வைத்தார். இது ஒடுக்குமுறைக்கு துணைபோன தனியாள்மைய (individualistic) மேற்கத்தேய ஆதிக்க உளவியல் வரலாற்றில் பாரிய ஒரு திருப்பத்தை ஏற்படுத்தியது. கருத்தியல்களின் ஆதிக்கத்தை எதிர்த்து சவாலிட்டார். சூழ்நிலைக்கு வழங்க வேண்டிய முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தியது.

விடுதலை உளவியல், அமைப்புரீதியாக்கப்பட்டு ஒடுக்குமுறையில் துன்புற்ற இலத்தீன் அமெரிக்க மக்களின் அனுபவங்களுடன் தொடர்புடையது. இவர்களது "செயற்பாடுகள் சிந்தனைகள்" தொடர்நிலைக்கு முக்கியத்துவமளித்தது. சமூகநீதிக்கு உரிய அழுத்தத்தை அளித்தது. இதனால் ஒடுக்குமுறையாளர்களின் இருப்புக்கு சவாலிட்டது.

போர்காலத்தில் எல்சல்வடோரில் புரட்டஸ்தாந்து மறைபரப்பு திருச்சபை (Protestant Evangelical Church) நன்கு வளர்ந்தது. பாவமான உலகை மாற்றுவதை கடவுளிடம் விட்டுவிடுங்கள் அது மனிதருக்குரியதல்ல (left it to god to transform 'the sinful world' not man) எனவும் உண்மையான சமயம் தனிப்பட்ட மீட்பை தரும் (the true faith', that was grounded in 'the individuals salvation') போன்ற கருத்துக் களை இது பரப்புரை செய்தது. கத்தோலிக்க திருச்சபையைவிட இவர்கள் மக்களின் தாகத்தை தணித்தார்கள் என சிலர் கருதினர். இவற்றை ஆய்வு செய்த இக்னேசியஸ் மார்டின் பரோ சமயத்தின் வகிபாகம் அரசியலுடனும் உளவியலுடனும் தொடர்புடையது என்பதை விளக்கினார்.

வரலாற்று யதார்த்தத்தில் நிலவும் சமூகநிலையும் மக்களின் கூக்குரலும் உளவியலில் முக்கியத்துவப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதை இக்னேசியஸ் மார்டின் பரோ அவர்கள் வலியுறுத்தினார். குறித்த சூழ்நிலையில் வாழும் மக்களின் நடத்தை, சிந்தனைகள், செயற்பாடுகளை மனதிற்கொண்டு அவற்றை பகுப்பாய்வு செய்து உளவியலாக்கத்தில் ஈடுபட உளவியலாளர்கள் கட்டாயம் முக்கியத்துவம் அளிக்கவேண்டும் என இவர் கூறினார்.

ஒடுக்குமுறை, போர், மனத்தாக்கம்... மத்தியில் துன்புற்றவர்களோடு வாழ்ந்த இவர் விடுதலை உளவியலை/ அரசியல் உளவியலை காத்திரமாக முன்வைத்து உளவியல் வரலாற்றில் இன்றும் வாழ்கிறார்.

விடுதலை உளவியலின் போக்கில் யதார்த்தத்தை பகுப்பாய்வு செய்து ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்க இணைந்து செயற்படுவது இன்றைய அவசர தேவை. இது இதய வடுக்களுடன் நடமாடுவோருக்கு நிச்சயம் வாழ்வு தரும்..

‘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

கடமையுணர்வுடன் கடமையை மகிழ்ச்சியுடன் செய்தால் வெற்றி நமதே

அருட் சகோ. சி.அருள் சுதர்சன் அமதி

அண்மையில் எனது சிறுவயது நண்பனை நீண்ட வருடங்களுக்குப் பின் சந்தித்தேன். அவருடன் பல விடயங்களைப் பற்றி உரையாடிக் கொண்டிருந்தபோது திடீரென சொன்னார் எனது கடமைகள், பொறுப்புக்களை செய்தாலும் எனது மனதிற்கு திருப்தியில்லாமல் இருக்கின்றது என்று சலித்துக்கொண்டு சொன்னார். அவருடைய பிரச்சனைகளுக்குரிய விடயங்களை ஆராயும் போது அவருடைய கடமையினை அவர் அறிந்திருந்தாலும் அதனை முழு மகிழ்ச்சியோடு செய்யாமல் இருப்பதே அவருடைய பிரச்சனைக்குரிய காரணம் என்பதை அறிந்து கொண்டேன். எனவே எம்முடைய கடமைகளை பொறுப்புக்களை தெளிவுபடுத்தி அதனை சரியான முறையில் திட்டமிட்டு மனமகிழ்ச்சியோடு செய்யும் பொருட்டுத் தான் இக்கட்டுரையினை எழுதுகின்றேன்.

கடமையுணர்வு என்பது அன்பு செலுத்துவதை விடவும் பெரிய உணர்வு. அன்பு செலுத்துவதில் ஆபத்துக்கள் இல்லை. பெரிய இடர்கள் கஷ்ரங்கள் இல்லை. ஆனால் கடமையை சரிவரச் செய்வதில் கஷ்ரங்கள் உள்ளன. கஷ்ரங்கள் வாழ்க்கையில் வரும் என்று தெரிந்தும் தனக்கென்று விதிக்கப்பட்டுள்ள கடமையைச் செவ்வனே செய்து முடிப்பவன் மிகச் சிறந்த மனிதன். ஒரு மனிதன் தனக்குரிய கடமைகள் என்ன என்று அறிந்து செயல்பட்டாலே வாழ்க்கையில் அவனால் முன்னுக்கு வரமுடியும். அதனையும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடனும் அர்ப்பணத்துடனும் செய்தல் வேண்டும்.

ஓர் மனிதனுக்கு கடமையுணர்வு ஏன் அவசியம் என்று ஆராயும்போது ஒரு

மனிதனுக்குப் பல கடமைகள் அவனவன் நிலைக்கு ஏற்ப இருக்கின்றன. பெற்றோரின் பால் உள்ள கடமை, கூடப்பிறந்தவர்கள் மட்டில் உள்ள கடமை, அக்கம் பக்கத்தவர்கள், ஊரின், நாட்டின் பால் உள்ள கடமைகள், அலுவலகத்திலோ அல்லது தொழிற்சாலையிலோ உள்ள கடமைகள், பெற்ற குழந்தைகள் பால் உள்ள கடமைகள் என்று பலவாறு அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். யாரும் நம் கடமையைச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டிய தேவை இல்லாமலேயே நாம் நம் கடமைகளைச் செய்து முடிக்க முன்வர வேண்டும். அத்தகைய கடமைகளை, பொறுப்புணர்வுடனும் எவன் மனச்சான்றின் குரலைக் கேட்டு ஒழுங்காக நிறைவேற்றுகிறானோ அவன் தான் மிகச் சிறந்த மனிதனாக மிளிர்கின்றான்.

குடும்பம் ஓர் குட்டி சமுதாயம். எனவே முதலில் நம் கடமை நம் வீட்டில் தான் தொடங்குகின்றது. தாய் வேலை செய்ய முடியாதவளாக இருக்கும்போது தாய்க்கு வீட்டு வேலையில் உதவி செய்ய வேண்டிய கடமை. அவள் எம்மைக் கேட்காமலே அவளுடைய நிலையினை உணர்ந்து செய்பவன் தான் ஒரு முதிர்ச்சியுள்ள மனிதன். கூடப் பிறந்தவர்கள் சிறியவராயின் அவர்களுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். இளைஞன் ஒருவனுக்கு ஒரு வேலை கிடைத்துவிட்டால், தன்னிலே தங்கியுள்ளவர்களுக்கு சகோதரிகளுக்கு திருமணம் செய்து கொடுக்க வேண்டிய கடமையினைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். கடமையுணர்வு என்பது சிறுவயதிலிருந்தே போதிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. அவ்வாறு நமக்கு சிறு வயதிலிருந்தே போதிக்கப்படாமல் இருந்திருக்கலாம். எனினும் அவ்வுணர்வை வரவழைத்துக் கொள்வது ஒன்றும் கடினமான செயல் இல்லை. நமது பெற்றோர் நம்பால் தமக்குள்ள கடமைகளைச் செய்ய தவறி இருப்பின், நமது நிலை என்னவாகி இருக்கும் என்ற கேள்வியை நம்மை நாமே கேட்டுக் கொண்டாலே நமது கடமையை நாம் செய்துவிட வேண்டும் என்ற உணர்வு வந்துவிடுமே. ஒரு தகப்பனுக்கு அடுத்தபடி ஒரு குடும்பத்தில் பொறுப்பேற்க வேண்டியவன் அவருடைய மூத்த மகன் ஆவான். மகன் இல்லாத இடத்தில் அந்த இடத்தை மகள் ஏற்க வேண்டும். குடும்பத்துக்காக உழைப்பது என்பது ஆணின் கடமை மட்டுமன்று அது குடும்பத்தின் எல்லாப் பிள்ளைகளின் பொறுப்பு.

தனது கடமைகளைச் சரிவரச் செய்யாத மனிதனிடம் வேறு என்ன நற்பண்புகள் இருந்தாலும், அவன் முழு மனிதனாக மாட்டான். இப்போதைய மனநிலையில் தன் கடமைகளைப் புறக்கணிக்கும் ஒருவன் பிற்காலத்தில் அவனது மனச்சாட்சி அவனைக் குத்திக் காட்டும்போது அமைதி இழந்து போவான். நம் கடமையை நாம் கஷ்டப்பட்டு

முடிந்த அளவிற்கு செய்து முடிப்போமாயின் மனம் நிம்மதியாகவும், அமைதியாகவும் இருக்கும். ஏன்? மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும். 'நான் நல்லவன்' என்ற ஒரு சுய அலசலுக்குப் பிறகு நியாயத்துடனான ஒரு தன்மதிப்பு ஏற்படுகையில் ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய மகிழ்ச்சியை அளக்க எந்த அளவுக்கருவியும் இல்லை. எமது வாழ்வின் நோக்கமே மகிழ்ச்சியை பெறுவது தானே. கடமையுணர்வு இல்லாமல் யாரோ ஒருவர் செய்யட்டுமே என்ற கடமை புறக்கணிப்பு நாட்டுக்கு நஷ்டம், வீட்டுக்கும் கேடு.

கடமை உணர்வின் பலன்கள்

ஒருவன் தனது கடமையை நிறைவேற்றும் உணர்வு கொண்டிருப்பதன் மூலம்,

அ. ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைத் திறம்படச் செய்யும் திறமை வளர்கிறது.

ஆ. கடமையுணர்வு கொண்டவன் நேரம் தவறாமையினைக் கடைப்பிடிப்பான்.

இ. நல்ல ஒழுக்கமுடைய வாழ்வை நேசிப்பான்.

ஈ. பிறரின் நம்பகத்தன்மையைப் பெற்றவராக இருப்பதால், பல பொறுப்புக்கள் அவரை வந்து சாரும்.

உ. பிறரின் மதிப்பிற்கும், பாராட்டுக்குரியவராகத் திகழ்வார்.

நாட்டுக்கும் சமூகத்திற்கும் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள்

ஒருவன் தன்னுடைய நாட்டு மக்கள் மற்றும் தான் சந்திக்கும் சமூகத்துடன் இணக்கமான, ஆரோக்கியமான நல்லுறவை கொண்டிருப்பது மிகவும் முக்கியமானது ஆகும். நாடு மற்றும், சமூக நல வாழ்வுக்காக தனிப்பட்ட முறையில் தியாகங்கள் செய்யவும் தயாராக இருப்பது அவனுக்குரிய கடமையாகும். கடல்கோள் காவுதலினால், வெள்ளத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவி செய்தல், யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு, மீள குடியமர்ந்துள்ள மக்களுக்கு பலரும் தாமாகவே அங்கு சென்று உதவி புரிந்துள்ளனர். தொடர்ந்தும் பல இளைஞர்/யுவதிகளின் கழகங்கள் ஊடாக உடல், உள ஆற்றுகையினை செய்து வருகின்றார்கள். சுற்றுச் சூழல் மேம்படப்பாடுபடுவது, இரத்த தானம் செய்வது, வழிதவறியவர்களுக்கு உதவி செய்வது, முதியோர்களுக்கு உதவுதல் இவ்வாறு பல வகைகளில் ஒருவன் தான் வாழும் சமூகத்திற்கு காலத்தின் தேவை அறிந்து சேவை செய்ய முடியும். மற்றும் பாடசாலைகளில் சாரணர் இயக்கம், சென் ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ், றோட்டறிக் கழகம் போன்ற சமூக சேவைப் பிரிவில் சேர்ந்து மற்றவர்களின் நலன்களில் அக்கறை செலுத்தி தொண்டாற்றுவது முதலியன மாணவர்களால் நிறைவேற்றக் கூடிய சில கடமைகள் ஆகும்.

வீட்டுக்கு ஆற்றவேண்டிய கடமைகள்

ஒருவன் தனது வீட்டிற்கும் ஆற்றவேண்டிய கடமைகள் பல உள்ளன. தனது வயதான பெற்றோர்களைப் பாதுகாத்தல், குடும்பத்தினரோடு ஒன்று கூடி அவர்களுடைய நிறை குறைகளை கேட்டு அதை நிவர்த்தி செய்தல். குடும்ப நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்று தனது கடமைகள், பொறுப்புக்களை தங்களிடையே பங்கிட்டுக் கொள்வது என்பனவாகும். எனவே கடமை உணர்வு கொண்ட ஒருவர் தன் வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் தான் வாழும் சமூகத்திற்கும் சிறந்த சேவை செய்ய முடியும் என்பது எமது கண்கூடு.

கடமையுணர்வைப் பொறுத்த வகையில் பல இளைஞர்களும்/யுவதிகளும் கலாச்சார சீரழிவு என்ற நவீனத்துவத்திற்குள் தம்மை மூழ்கடித்தவர்களாக தங்கள் பெற்றோருக்கும் சமுதாயத்திற்கும் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளை தட்டிக் கழிப்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். நாடு எனக்கு என்ன செய்கிறது? எனது சமுதாயம் எனக்கு என்ன செய்தது? எனது குழுமம் என்ன செய்தது? எனது வீடு எனக்கு என்ன செய்தது என்ற கேள்விக் கணைகளை எழுப்பி பிறகு வெட்டிப் பேச்சு பேசி தன்னுடைய கடமையுணர்வினின்று விலகிக் கொள்பவர்கள் பலரையும் நாம் பார்த்ததுண்டு. இத்தகைய சூழ்நிலையில் இன்றைய இளைஞர்கள்/யுவதிகள் விழிப்புணர்வை பெற்று தத்தமது செயல்களுக்கு பொறுப்பெடுத்து செயல்பட வேண்டும். கடமைகளை சரிவர செய்தால் மட்டும் போதாது, இன்னும் அதிகமான ஈடுபாடு கொண்டு செயல்பட வேண்டும். எனவே இனி உங்களின் வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சி எதில் தங்கியுள்ளது என்று விளங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள். எனவே எதிர்கால நல்வாழ்வு உங்கள் கடமைகளிலும் செயல்பாடுகளிலும் தங்கியுள்ளது. எனவே உங்கள் கைகளினை திடப்படுத்தி, தள்ளாடும் கால்களினை உறுதிப்படுத்தி எதிர்கால வாழ்வினை மகிழ்ச்சியாக வாழ திட சந்தர்ப்பம் பூணுவோம். வெற்றி நமதே.

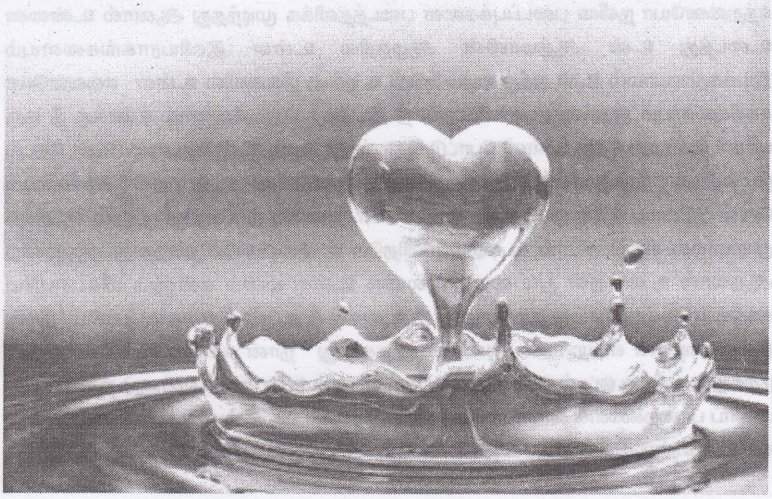
உசாத்துணை நூல்கள்

1. முன்னேற உதவும் திறமைகள் - சத்தீஷ்-வீர.பாலன்
2.வெற்றி பெறச் சிந்தியுங்கள் - Dr.வால்டர் டோயல் ஸ்டேபிள்
3.உங்களைப் பிடிக்குமா உங்களுக்கு - தோமை ராஜன்
4.ஏணிப்படிகள் - டேவிட் வி.பற்றிக் அ.ம.தி

வாழ்க்கை

ஆ. கீர்த்தனா
கலைப்பிரிவு 2012
யா/வேம்படி மகளீர் உயர்தரப் பாடசாலை.

வாழ்க்கை ஒரு சவால் அதனை சந்தியுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு பரிசு அதனை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு சோகம் அதனை கடந்து வாருங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு துயரம் அதனை தாங்கிக்கொள்ளுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு கடமை அதனை நிறைவேற்றுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு அதனை கண்டறியுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு சந்தர்ப்பம் அதனை பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு உறுதிமொழி அதனை அனுபவியுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு உணர்வு அதனை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம் அதனை எதிர்கொள்ளுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு கேள்வி அதனை விடைகாணுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு இலக்கு அதனை எட்டிப் பிடியுங்கள்



இவ்வளவுதான் அல்ல எவ்வளவோ

Bro.யே. நிறோஜன்
லெம்பட்O.M.I

நான் இவ்வளவுதான் என்ற தடைகளை களைந்து எவ்வளவோ பாக்கியமானவன் என்ற உண்மையை "நீ" உணர்ந்திட வேண்டுமென்றே இதை நான் எழுதுகின்றேன். மனிதா நீ இவ்வுலக கண்டுபிடிப்புக்களுக்குள் இதுவரையும் கண்டிராத கண்டுகொள்ளவும் முடியாத மிகப்பெரிய மிருதுவான இயந்திரம் ஒன்றைக் கொண்டிருக்கின்றாய் அதுவே உன் "மனம்" மனம் உண்டால் இடம் உண்டு என்பது போல நீ உன்னில் மனம் வைத்தால் இவ்வளவு அல்ல எவ்வளவோ வல்லமை கொண்டவன்/கொண்டவள் என உணர்ந்திடுவாய் •உன் தொடுகை கூட இல்லாமல் மனம் கொண்டு மலை நகர்த்தலாம் •உந்துதல் இன்றி அந்தரத்தில் அசையலாம் தள்ளாடாமல் தண்ணீரின் மீது நடக்கலாம் •சோர்வின்றி சுகமாக சுட்டெரிக்கும் தனலில் கூட நடக்கலாம்.

எனவே மனிதமே உன் உறங்கல் நிலைக்கு காரணம் ஏது என உனக்குத் தெரிகின்றதா? நீயே தான் உன்னால் நவீனத்துவத்துக்குள் குதிக்க முடிந்தது எத்தனையோ நவீன படைப்புக்களை படைத்தளிக்க முடிந்தது ஆனால் உன்னை உடைத்து உன் ஆத்மாவின் ஆழத்தில் உள்ள இனியராகங்களையும் இயக்கமுடியாமல் உன் ஒத்துழைப்பின்றி உறங்கு நிலையில் உள்ள எவ்வளவோ சக்திகளையும் இயக்கத்தவறிவிட்டாய். நீ இயக்கத் தொடங்கினால் உனக்கு நீ ஒரு புள்ளி போடாது தொடர்புள்ளி போட்டு தொடர்ந்திடுவாய் உன் தேடலை. உன் தேடல் நிம்மதியும் நீதியுமானதாகவிருந்தால் கண்டிடுவாய் உனக்குள் ஆச்சரியம் வென்றிடுவாய் உன் வாழ்வில் எவ்வளவோ. எனவே நவீனத்துவத்தால் சிந்திக்க முடியாமல் சிதறிப்போய் கிடக்கும் மனிதமே நீ இவ்வுலகில் வாழ்வது ஒருமுறை ஆதலால் உனக்குள் தூய்மை நிலையில் உள்ள மனம் என்னும் மிகப்பெரிய சக்தியை ஆய்வு செய்து தற்பொழுது நீ உனக்கு போட்டிருக்கும் தடையாகிய 'நான் இவ்வளவுதான்' என்ற மண் அணையை தகர்த்து "நான் எவ்வளவோ" என்ற நீள் நதிக்குள் குதித்து ஓட்டம் தொடர்ந்திடு, தொடர்ந்தால் உன் மனம் என்னும் நதியில் பல பவளப் பாறைகளைக் காண்பாய் கானுமிடத்து உன் வல்லமையையும் உயர்வையும் கண்டுகொள்கையில் இதுவே நான் என்று பிரமிதம் கொள்வாய்.

- அப்போதுதான் உன் வாழ்வின் அர்த்தம் சுத்தமானது எனத் தெரிந்து கொள்வாய்
- உன்னையும் உன் ஆழ்மனச் சித்தங்களையும் புனருத்தாரணங்கள் செய்வாய்
- உனக்குள் அழுக்கற்ற மானிட மனம் ஒன்று தென்படும். அது தூயவனின் இல்லம் என்றிடுவாய்.
- இன்னிலையில் உன்னை சூழ்ந்திருக்கும் சமூகம் சுமுகமாக பயணிக்க உன்னைப் போன்று அவர்களையும் ஏற்றிடுவாய்.
- எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உனக்குள் நீதேடும் தெய்வத்தை கண்டிடுவாய்

எனவே மாண்புமிக்க மனிதமே நீ இவ்வளவு என்றெண்ணி தவறுதலாக உன் வாழ்வுக்கு ஒரு புள்ளி இடாது தொடர்புள்ளி போட்டு தொடர்ந்திடு உன் உயர்வின் மகத்துவம் தேடி. ஏனெனில் உன் மனமே உனக்கு கட்டளை போடும் ஆசான் அது நிறைவையும் தரும் குறைவையும் தரும் எது எப்படி என்பதை தீர்மனிப்பதும் தீர்த்துக் கொள்வதும் நீ. அவ்வளவுதான்.

மதுவின் மயக்கமும் வாழ்க்கையில் கலக்கமும்

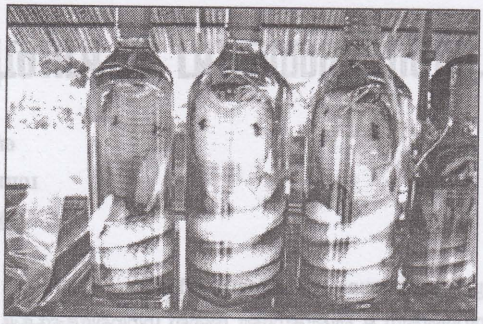
சீ.அல்ஸ்ரன் றோச் OMI

போதை என்பது மனித அறிவினை மயக்கி தன்வசப்படுத்தி எதையும் செய்யத்தூண்டும் ஆற்றல் மிக்கதாகும். பழங்காலத்தில் இவை "பனை, தென்னை, கித்துள், வேம்பு" முதலான மரங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதாக அறியப்படுகின்றது. ஆனால், இன்று இவை நவீன மயப்படுத்தப்பட்ட பியர் பிறாண்டி என்பவை மட்டுமல்லாது அபின், கஞ்சா, லேகியம் போன்றவை கொடிய மருந்துகளாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இவ்வாறு இவற்றினை பயன்படுத்தும் ஒருவன் "சிறு துளி பெரு வெள்ளம்" என்பதற்கேற்ப சிறுக சிறுக பழக ஆரம்பித்து பெரும் குடிமகனாக ஆகவேண்டிய நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றான். இவ்விதமம் தள்ளப்படும் ஒருவனின் உடல் அவையங்கள் நாளடைவில் அழிந்து போகின்றது என்பது வைத்தியர்களின் ஆராய்ச்சி முடிவுகளாகும். மிக முக்கியமான கல்லீரல் மண்ணீரல் என்பவை அழிக்கப்படுவதாக கூறப்படுகின்றது.

இவை மட்டுமன்றி இப்போதைக்கு அடிமையான ஒருவன் அதிலிருந்து விடுபட நினைத்தாலும் விடுபட முடியாத நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றான். அதுமட்டுமன்றி நான் எப்படியும் இப்பழக்கத்தை ஒழித்தே தீருவேன் என்று உறுதி கொண்டவர்கள் கூட அதனை கைவிட்ட காரணத்தினாலும் நரம்புத்தளர்ச்சிக்கு உட்பட்டு நிற்பதை எமது சமூகத்தில் கண்கூடாக காணக் கூடியதாகவுள்ளது. இதனால் நாளடைவில் அவன் உடல் தளர்ச்சிக்கு உட்பட்டு தொழில் செய்யும் ஆற்றலை இழக்கின்றான். அவ்விதம் தொழிலை இழந்தமையாலும் தொழிலில் வந்த வருமானத்தை இழந்தமையாலும் வறுமை நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றான். இவ் விதம்

"வரவுக்கு மீறிய செலவுகளாலே
வறுமை வந்தாலும்
நினைவுகள் இன்றி தறிகெட்டு நின்று
தள்ளாடி வீழ்ந்தாலும்
இனிது இனிது எனும் உயர் போதையை
மறப்பேனா"

என்று எதையும் சிந்திக்காமல் எத்தனை கோடி துன்பங்கள் வந்தாலும் "மதுவே



இன்பம்'' எனக் கொண்ட இலட்சிய வாழ்வாக தான் மட்டுமன்றி, தன்னை சார்ந்த குடும்பமும் வறுமை நிலைக்கு தள்ளப்படுவதை இவர்கள் உணர்வதாக இல்லை.

இவ்விதம் உணராத தன்மையினாலே வாழ்க்கையே சோதனையாகவும், வருவதெல்லாம் துன்பமாகவும் மாற்றுகின்ற சூழலை உருவாக்குகின்றார்கள்.

''பெற்ற பிள்ளை பசியினால் வருந்தி அழுது முடிந்தாலும் சரி தன்னை
பேணிய மனைவி துயர் பல பட்டு வருந்தியே நொந்தாலும் சரி
குற்றம் ஏதும் இல்லை என்ற நினைப்பில் கற்பனை இன்பத்தை நியம் என்று நினைத்து வாழ்கிறார்கள்.''

ஆனால், இவ் வேதனையை குறைக்க வேண்டுமாயின் போதைக்கு அடிமையாகாது போதையை வெறுத்து நல்ல மனிதன் நான் என்று பிறர் சொல்லும் வண்ணம் எப்போதும் வாழ வேண்டும்.

''கேட்க செவியுள்ளவன் கேட்கட்டும்'' என்ற கிறிஸ்துவின் மொழிக்கமைய நல்லவற்றை கேட்டு உணர்ந்து திருந்தி வாழ வேண்டும்

''நான்கு பேர்கள் வாழ்த்தவும் நாடு உன்னைப் போற்றவும் மானத்தோடு வாழ்வது தான் சுய மரியாதை''

என்ற மறை வாசகத்தை தமது நெஞ்சினிலே ''பசுமரத்தானி'' போல பதியச் செய்ய வேண்டியது அவசியமாகும். ''பொய் களவு போதை இவை யாவும் நீக்கி அதனால் வரும் இன்பத்தை சுவைத்திடுவோம்''

எனவே, மனிதன் மனிதனாக வாழ மாட்சிமை தரக்கூடிய செயல்களை நினைத்து அவைகளைவிட ஏனைய தீய செயல்களை புறம் தள்ளிவிட்டு நல்ல மனிதனாக வாழ்வோம்.

''முயற்சி உடையார் இகழ்ச்சி அடையார்''

உள்ளத்தனைய உயர்வு

வி.மடோனா
மாரீசன் கூடல்
இளவாலை.

உள்ளத்திலே எழும் உண்மையான அன்பு பிரியாது
அதின் உண்மையானதும் உன்னதமான நிலை மற்றவர்களுக்கு புரியாது
உள்ளத்திலே அன்பு கொண்டு பிரிய மறுக்கும் நெஞ்சங்களை கேட்டுப்பார்
உள்ளத்தின் அன்பின் உயர்வை புரிந்து கொள்வாய்

கள்ளம் கபடம் அற்ற அன்பு உள்ளத்திலே உதிக்கும்
போலி வேசம் போடும் அன்பு உதடுகளிலே மட்டும் உதிக்கும்
உள்ளத்தின் உன்னத அன்பின் நிலையினை பிரிவின் துயரம் காட்டும்
எங்கே உருக்கமான பிரிவுகளின் கண்ணீர் துளிகளும் காத்திருக்கும்

கல்லாக மனமிருந்தாலும் முள்ளாக சொந்தங்கள் இருந்தாலும்
நெருப்பான நெஞ்சங்கள் இருந்தாலும் நிகரான பிரிவுகள் இருந்தாலும்
உள்ளத்திலே எழுந்த அன்பினை எவராலும் பிரிக்க முடியாது ஏனெனில்
ஆழமானதும் புனிதமும் உயர்வும் உடையது அவ்வன்பு

உள்ளம் ஒரு ஆழமான கோவில்
இதில் குடிகொண்டு வாழும் உறவுகள் கோடி
உள்ளம் ஒரு அறியமுடியாத ஆழமுடையது
உள்ளத்தின் ஆழமான அழகான அன்பின் உயர்வை அனுபவிப்பது –மிகவும் கடினம்

உள்ளத்தில் எழுந்த அன்பினால் ஈர்ந்து கொண்டால்
உயிர்பிரியும் நேரத்தை விட
உறவுகள் பிரியும் நேரமே கொடியதாக தோன்றும்
உள்ளத்திலே எழும் அன்பே உயர்வானது.

அனர்த்தமும் நெருக்கீடும்

டிறோமி

வாழ்க்கை என்பது ஒரு போராட்டம் அப்போராட்டமானதுஉயிர் வாழும் அனைத்திற்கும் பொது உடமையாகக் காணப்படுகின்றது. இதனால்தான் தக்கனபிழைக்கும் என கூறுவார்கள். இத்தகைய போராட்டம் நிறைந்த வாழ்வில் மனிதனது கட்டுப்பாடுகள் எதுவும் இன்றி அவனை மிதமிஞ்சி சடுதியாக ஏற்படுகின்ற ஓர் பாரிய இழப்பு அதாவது உயிர், உடைமை, உறைவிடம் போன்ற மனித வாழ்வின் அத்தியாவசியத் தேவைகளில் ஏற்படும் பாரிய இழப்பை அண்றேல் அழிவை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை நாம் அனர்த்தம் எனக் கொணரலாம்.

இவ் அனர்த்தமானது இயற்கை அனர்த்தமாகவோ, அன்றேல் செயற்கை அனர்த்தமாகவோ அதாவது மனிதன் ஏற்படுத்தும் அனர்த்தமாகவோ இருக்கலாம் இவ் அனர்த்தமானது தனி ஒரு மனிதனையோ அன்றேல் ஒரு குறிப்பிட்ட குழுவையோ பாதிப்பதாக அமையும். இயற்கை அனர்த்தங்களாக பெருவெள்ளம், நிலநடுக்கம், சுனாமி, எரிமலை போன்றவையும் செயற்கை அனர்த்தங்களாக யுத்தம், விஷவாயுக்கழிவு, அணுக்குண்டு, தீ தாக்கம் போன்றவையும் காரணங்களாக அமைகின்றன. இவ் அனர்த்தங்கள் எவ்வாறிருப்பினும் அவற்றின் சடுதித் தன்மை என்பன அனர்த்தத்தில் சிக்குண்டு பிழைத்தவர்களின் மனங்களில் வடுவாக, தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. இவை தனி மனித உள்ளங்களில் நெருக்கீடாக விஸ்பரூபம் எடுத்து அவனை ஆட்டிப் படைக்கின்றன.

நெருக்கீடு

நெருக்கீடு என்னும்போது மனிதவாழ்வில் ஒரு புதிய சூழல் அல்லது பிரச்சனைக்கு முகங்கொடுக்கின்றபோது உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்களே

அதாவது எதிர்வினைகளே நெருக்கீடாக உணரப்படுகின்றது. இது மனித வாழ்வில் நாம் அனுபவித்து வருபவைகளில் ஒன்றாகும். ஆனால் சில நெருக்கீடுகள் மனிதனை அவனது மனதில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. வாழ்வியலில் சந்திக்காத அழிவுகள் அதாவது உயிர் உடமை இழப்புக்கள் போன்றவை பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளாக அமைந்து விடுகின்றன. இதனால் சிலர் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட பல்வேறு நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுப்பவர்களாகவும் உள்ளனர்.

அனர்த்தத்தின்போது நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

i. உயிரிழப்பு :- தமது அன்புக்குரியவரின், வளர்ப்பப்புப் பிராணிகள் போன்றவறறின் சடுதியான இழப்பு பிழைத்திருபவரின் கண்களால் பாத்திருக்கக் கூடும். அத்தருணத்தில் அவர்களால் எதுவுமே செய்ய முடியாத நிலை.

ii. காயங்கள் :- அனர்த்தத்தில் சிக்குண்டபோது பல உடற் காயங்கள் ஏற்பட்டிருக்கலாம் அத்தருணத்தில் தேவையான உதவி கிடைக்காது போயிருக்கலாம், அங்கங்களை இழப்பவர்களாகவும், தொழிற்குறைபாடு உள்ளவர்களாகவும் ஆக்கப்பட்டிருக்கலாம் மேலாக வாழ்நாட்களை எண்ணுபவர்களாக கூட இருக்கலாம்.

iii. இழப்புகள்-பிரிவுகள் :- குடும்ப அங்கத்தவரை பிரிதல், தொலைத்தல் மற்றும் தமது வாழ்விடத்தை சுற்றம் சூழல் வளர்ப்புப் பிராணிகளை பிரிதல் போன்ற பெரும் துயர்கள் மேலாக தொலைந்த அன்புக்குரியவரின் நிச்சயமற்ற நிலை.

பேரழிவுகளை கண்ணாரக் காணுதல் :-

அனர்த்தத்தின்போது தம் சொந்த உடன்பிறப்புகளின் அன்பு உள்ளங்களின் கொடூர மரணத்தை நேரடியாக கண்டும் உதவமுடியாத நிலை, பயங்கர காயங்கள், இரத்தப்பெருக்கு மற்றும் பிறரின் வேதனை, நோ, மரண அவஸ்தைகளைக் கேட்டல், மேலும் உருக்குலைந்த, அங்கங்கள் சிதைந்த, அடையாளம் காணமுடியாத மனித விலங்கு உடல்களை காணுதல், பெருந்தொகையான பிணங்களை காணுதல் தமக்கு பிரியமான சொத்து இழப்பை காணுதல்.

இடப் பெயர்வும் அகதி வாழ்க்கையும்

தான் வாழ்ந்த சொந்த இடத்தை வீட்டில் இருந்து பிடுங்கி எறியப்படுகின்ற நிலையும் இடம்பெயர்ந்து முகாம்களிலும் ஏனைய தெரிந்தவர்களின் இடங்களில் புகலிடம் தேடும்போது பல நெருக்கீடுகளை சந்திக்கின்றனர்.

மேலும் தனித்துப்போதல், நிச்சயமற்ற நிலை, பொருளாதார நலிவு நோய்கள்-போசாக்கின்மை போன்ற காரணிகளும் அனர்த்தத்தை ஏற்படுத்துபவையாக அமைகின்றன.

தனித்துப் போதல்

அனர்த்தத்தின் பின் ஏற்படுகின்ற குழப்ப நிலைகளில் சிலர் தனிநபர்கள் அல்லது குடும்பங்கள் தங்களது உறவினர்கள், தெரிந்தவர்கள் என்ற வட்டத்தில் இருந்து விடுபட்டுத் தனியன்களாகிவிடுவர். மனம் விட்டுக் கதைத்து ஆறவும் ஆளில்லாமல் அல்லற்படுவர். அவ்வண்ணமே தங்களின் சொந்தப் பாவனைக்குரிய அனைத்தையும் இழந்து அனாதையாக நிற்பர்.

நிச்சயமற்ற நிலைமை

ஏற்பட்ட அனர்த்தத்தின் பின் தங்களது எதிர்கால வாழ்வு பற்றிய ஒரு ஐயப்பாடும் அதாவது மீண்டும் தங்கள் இடத்தில் குடியேறுதல், வழமையான தொழிலை ஆரம்பித்தல் போன்றவற்றிலும் எழுகின்ற நிச்சயமற்ற நிலமைகள் நெருக்கீட்டை உண்டு பண்ணுபவையாக அமைந்து விடுகின்றது.

பொருளாதார நலிவு

அனர்த்தத்தைத் தொடர்ந்து அனேகமான சந்தர்ப்பங்களில் பாரிய பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் உருப்பெற்றிருக்கும். அனர்த்தத்தால் ஏற்பட்ட இழப்பீடுகளை உயிர்,

உடமை, பொருளாதார, அங்கவீன) செப்பனிடவும் மேலும் பல்வேறு படிநிலைகளிலும் பொருளாதார நெருக்கடிகளை தோற்றுவிக்கும். அத்துடன் பல மனிதவளங்கள் அதாவது உழைக்கும் அங்கத்தவர்களின் இழப்பகள் இதில் பெரும்பாரிய பாதிப்பை உண்டு பண்ணுகின்றது. இவ்வாறான நிலைமைகளில் இவற்றை சரிவர பூர்த்தி செய்யப்படாது விடத்து வறுமையும் பிணியும் மேலோங்கி நிற்பதுடன் அனர்த்தத்தின் தாக்கத்தில் இருந்து விடுபட பெரிதும் தாமதமாகும்.

நோய்கள் போசாக்கின்மை

அனர்த்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஒன்றாக இவ்விடங்களை விட்டு முகாம்களில் வாழும்பொழுது பொது சுகாதாரம், குறுகிய இடப்பகுதியாலும், பொருளாதார நலிவினாலும், உடற்பெலவீனத்தாலும், பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலைகளாலும் நோய்கள் இலகுவில் பரவவும், மக்களிடையே போசாக்குக் குறைவு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் குறைத்து விடுகின்றன. மருந்துகள், பராமரிப்பில் குறைகள் அன்றேல் தடங்கல்கள், சிரமங்களினாலும், போதிய மருத்துவ உதவிகள் இன்மையாலும் அனர்த்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பாரிய நெருக்கீடுக்கு முகம் கொடுக்கின்றனர். அத்தோடு வைரஸ் காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம், சிரங்கு, அம்மை போன்ற பல தொற்றுநோய்களும் நெருக்கீட்டை மிகைப்படுத்துபவையாகின்றன.

மேற்கூறப்பட்ட காரணங்கள் தனி அன்றேல் குழு மனிதவாழ்வில் "பனையால் விழுந்தவனை மாடு ஏறிமிதிப்பதுபோல்" மாபெரும் அனர்த்தத்துக்கு பின் நெருக் கீடோடு இருக்கும் மக்கள் மத்தியில் தொடர் நெருக்கீட்டை கொடுப்பது மட்டுமல்லாது அவனை ஆட்டிப் படைப்பதாக அமைந்து விடுகின்றது.

(தொடரும்)

பட்டாம்பூச்சி

தோழமையுள்ள தோழனே. தோழியே! தோழமையுடன் தோழன் எனது வாழ்த்துக்கள் . பட்டாம்பூச்சியில் மீண்டும் சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சி எனக்கு.

உலகக்கிண்ண கிரிக்கட் போட்டிகள் கூடு பிடித்துள்ள நிலையில். வீதியில் இரு இளைஞரின் சம்பாசனை இவ்வாறு:

"மச்சான் பாரு இந்த முறை இலங்கை கப்ப தூக்குது"...
"அப்ப இந்தியா மட்டும் என்னவாம், நம்ம
சச்சின் தூள் கிளப்புவாரல்ல..."
"சச்சின் என்ன சச்சின் முரளியின்ர போளுக்கு
ஆரேன் கிட்ட வருவாங்களே..."

இச்சம்பாசனை, சிரிப்போடு மட்டுமல்ல என்னை சிந்திக்கவும் வைத்தது. இந்தியா, இலங்கை மட்டுமல்ல இவ் உலக கிண்ணத்துக்காக விளையாடும் 14 நாடுகளுக்கும் தெளிவாகவே தெரியும், இக்கிண்ணம் ஏதோ ஒரு நாட்டிற்கு தான் கிடைக்குமென்று. ஆனால் அது நாமாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசையுடன், ஆதங்கத்துடன் அதற்காக உழைத்து கடுமையாக பயிற்சிசெய்து, பற்பல தியாகங்களுடன் பல வழிகளிலும் முயல்கின்றன. முடிவு வெற்றியாயினும், தோல்வியாயினும், சிறந்த வீரனுக்கே உரிய தன்மையுடன், முழு மனதுடன் ஏற்றுக் கொள்கின்றன.

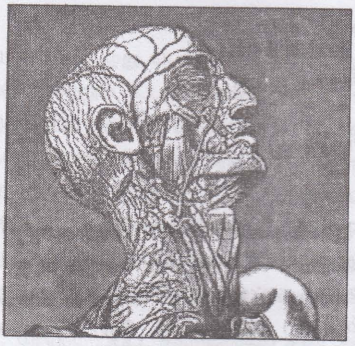
தோழனே, தோழியே! எம் வாழ்க்கையும் ஓர் கிரிக்கட் ஆட்டம் போன்றது. எம் வாழ்வின் இலக்குகளை அடையவும், வெற்றிகளை பெறவும் கடுமையாக பல தியாகங்களை செய்து முழுமனதோடு உழைக்க வேண்டும். அதன்போது ஏற்படும் சவால்கள், சோதனைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டும். தோல்விகள், இடைஞ்சல்கள் ஏற்படும்போது மனம் சோராது மீண்டும் முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்போது எமது வாழ்வு மகிழ்ச்சியாக மாறுவதோடு வாழ்விலே ஓர் பிடிப்பையும் உணர்ந்து கொள்வோம்.

பட்டாம்பூச்சிகளே, இவ் உண்மைகளை உங்கள் வாழ்வில் கைக்கொண்டு வாழ்வின் சிகரத்தை எட்ட வாழ்த்தி, அடுத்த இதழில் சந்திக்கும் வரை

தோழமையுடன்
தோழன்
நண்பேன்டா

உணர்வுகளை பகிர்ந்து மன மகிழ்வோம்

S. சியாமினி
மாரிசன் கூடல்
இளவாலை

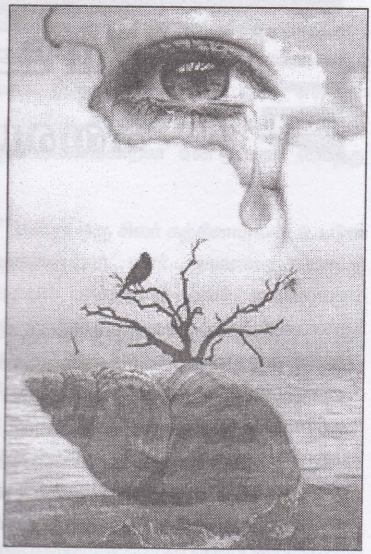


உணர்வு என்பது உயிரினங்களை வாழ வைத்திட உதவுகிறது ஆறறிவு படைத்த உயிரினம் என்று கூறப்படுகின்ற மானிட இனமானது ஏனைய உயிரினங்களுக் கெல்லாம் உயர்வாக கருதப்படுகின்றது.

உணர்வு எந்த உயிருக்கும் இயல்பானது. இவ்வுணர்வுகள் இன்றியமையாததாகும். உணர்வு நரம்புத்தொகுதி, செயற்பாட்டு நரம்புத்தொகுதி என இருவகைகள் இருக் கின்றன. இந்த உணர்வு நரம்புத்தொகுதி களின் தூண்டலாலேயே செயற்பாட்டு நரம்புகள் செயற்படுகின்றன. ஒவ்வொரு வருடைய வாழ்விலும் இவ் உணர்வானது நாளாந்த செயற்பாடுகளை தேவைக்கேற்ப செயற்பட உதவுகின்றது. பசி என்ற உணர்வு ஏற்படுவதனால் நாம் சாப்பிடுகின்றோம். உணவு மனிதனுக்கு எவ்வளவு முக்கியமானதாக விளங்குகின்றது. இவ்வாறான உணர்வுகள் ஏற்படுவதனாலேயே நாம் விருத்தியடைகின்றோம் எனவேதான் எம் வாழ்வுடன் உணர்வுகள் இரண்டறக் கலந்தவையாக இருக்கின்றன.

உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தி வாழ வேண்டும் என்பதில்லை எனினும் மனித நாகரீகத்தின் மட்டில் உணர்வுகளை நாம் கட்டி ஆளக்கூடியவர்களாக இருக்க வேண்டும். காதல், சோகம், விரக்தி மனிதனுடைய வாழ்வில் வருவது வழமையே. இவ்வுணர்வுகள் உள்ளத்தை பாதிப்படையச் செய்யக் கூடிய சக்தி படைத்தவை. மனதிலே அடக்கி ஆழப்படும் எந்த உணர்வும் ஒரு நாளில் வெளிப்படுத்தப்படும். அவ்வாறு வெளிப்படுத்தப்படும்போது மனித மனமானது மிகவும் பாதிப்புக்குள்ளாகும். எனவே உணர்வுகளை அடக்கி வைத்திருப்பதென்பது எப்பொழுதும் ஆபத்தானது. விபரீதமான பின் விளைவுகளை தரவல்லது. மனிதன் தனித்துவாழாது கூட்டுக் குடும்பமாக வாழ்வது நன்மை தரக்கூடியதாக கருதப்படுகின்றது. வீடு, சமூகம், கணவன்

– மனைவி, தாய் – பிள்ளை, நண்பன் – நண்பி, காதலன் – காதலி போன்ற உறவுகளுடன் நாம் வாழ்கின்றபோது மனப்பகிர்வுக்கு சந்தர்ப்பங்கள்ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.



நாம் மனம் விட்டு கதைக்கக்கூடியவர்கள் எப்பொழுதும் எமது அன்பிற்குரியவர்களே. நமது உணர்வுகளை எல்லோருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாது. ஏன் அன்பிற்குரியவர்களிடமே சில விடயங்களை பகிர்ந்து கொள்ள கஷ்ரப்படுகின்றோம். வயது வேறுபாடு, உறவு முறைகள் ஆகியன இவ்வாறான பகிர்விற்கு தடைகளாகவும் இருக்கின்றன. நாம் நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் மன உணர்வுகளை பெற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

சிறுவயதில் பெற்றோரின் பாதுகாப்பு உணர்வுப் பகிர்விற்கும் உளவளர்ச்சிக்கும் எவ்வளவு இன்றியமையாததோ அவ்வாறே இளமைப்பருவம் முதல் நண்பர்களின் உறவு உணர்வுப் பகிர்விற்கும் உளவளர்ச்சிக்கும் முக்கியமானதாகும். எனவேதான் ''நண்பர்கள் இல்லாதவர்களின் வாழ்வு பாலைவனம் போல்'' என்று கூறப்படுகின்றது. எனவே எமது வாழ்வை பாலைவனம் போல் அன்றி சோலை வனமாக மாற்றுவதற்கு எமது குடும்பங்களுடன் மட்டுமன்றி சமூகத்துடனும் உறவை வளர்க்க வேண்டும்.

உணர்வுகளின் தாக்கத்தினால் உடல் நோய்களும், உளநோய்களும் ஏற்படலாம் நாம் வாழும் இந்த காலகட்டத்தில் எல்லோரும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறோம். மகிழ்வான உணர்வுகளை விட சோகமும், விரக்தியும் கூடிய உணர்வே எம்மை பாதிப்புக்குள்ளாக்கி ஒளிமயமான வாழ்விலிருந்து இருண்டுபோன வாழ்விற்குள் தள்ளுகின்றது. இதனால் வாழ்வதா? சாவதா? என விடை தெரியா கேள்விகளுடன் மனம் அலைகின்றது. எனவே நம்பிக்கைக்குரிய நல்ல நண்பர்களுடன் உறவாடி உங்கள் உள்ளத்து உணர்வுகளை பகிர்ந்து கொள்வதன் ஊடாக மனக்கஷ்ரங்களை நீக்கி நல்லதொரு ஒளிமயமான விருட்சத்தை நோக்கி உங்கள் வாழ்வை நகர்த்தி மகிழ்ந்திடுங்கள்.

சுய உரையாடலின் சுவையான கட்டம்...

அருட் சகோ. ஜெயா பயஸ்
திருச்சிலுவைக் கன்னியர்

மலரின் மனதிலே ஒரு குழப்பம். உண்மை அவளுக்கு "சுள்" என்று உறைத்தது. தன்னை வெறுப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள் என்ற உண்மையை மலரால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை. இந்த "சுள்" என்ற உறைப்பினால் மனம் வெதும்பி எதிர் கொண்ட கலாவை ஏசிவிட்டாள் மலர். அதனால் வந்த குழப்பமே இதுவாகும். மலர் மெதுவாக நடந்து வெளியில் வந்து, மரத்தின் கீழ் அமர்ந்து நீலவானின் எழில் மிகு வதனத்தை பார்த்து அமைதி காண முனைந்தாள். முடியவில்லை அன்று அவளுக்கு நீலவானம் இருண்டு காணப்பட்டது. கண்களை மூடினாள்.

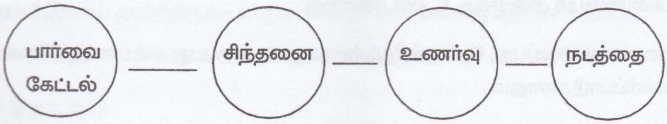
உள்ளே... "என்ன இது சத்தம்" என்று தனக்குள்ளே கேட்டுக்கொண்டாள். அழும் சத்தம், முனகல் சத்தம், பதட்ட சத்தம், அதிகாரச் சத்தம், கவலைச் சத்தம், கேலிச் சத்தம் இவையெல்லாம் மாறி மாறிக் கேட்டன. இந்தச் சத்தங்கள் வழமையாகவே அடிக்கடி கேட்கின்ற சத்தங்கள். ஆனாலும் வேறு பல பராக்குகளால் அவள் இந்தச் சத்தங்களை அவதானிப்பது குறைவு. இன்று வழமைக்கு மாறாக அவதானித்தாள். ஆம் சகோதர அன்பில் இணைந்து செயற்படுகின்ற, செயற்பட வேண்டிய கண், காது, வாய், கை, கால், கழுத்து, வயிறு, மார்பு ஆகிய சகோதரர்கள் நாக்கு என்னும் சகோதரியை கடுமையாகவும், கேலியாகவும், கோபமாகவும், பதட்டமாகவும் கடித்து உதறிக்கொண்டிருந்தார்கள். இதனால் வழமையாகவே தொடர்ந்து அசைவாடிக் கொண்டிருக்கும் நாக்கானது ஒரு மூலையில் ஒடுங்கி அழுது கொண்டிருந்தது. ...நான் இல்லை என்று சொல்லிச் சொல்லி அழுதது. இதைக் கேட்ட மலர். "என்ன நான் இல்லை... ஏன் இப்படிச் சொல்கிறாய்" என்று கேட்டவுடன் நாக்கு துடித்து எழுந்தது. "நீங்களும் தான்... எல்லாரும்தான்... என்னை ஏசுறனீங்கள்..." இதைக் கூறி முடிக்கு முன்னே ... வயிறு "வாயை மூடு உன்னால தான் எனக்கு நோ வந்தது... நீ தான் கலாவை ஏசினனீ... என்று கூறிச் சத்தம் போட்டது. "ஓ... இந்த நாக்கால தான் எனக்கு சரியான வலியாக இருக்கு... என்று தலையும் சேர்ந்து கொண்டது. "இவவாலதான் என்ர தோள் மூட்டு வலியும் கூடிவிட்டது. என்று தோள் மூட்டு கூறியது இவ்வாறு நாக்கை குற்றம் சாட்டின மற்றய சகோதரர்களும் இந்த நேரத்தில் நாவின் வேதனை கூடியது நாவின் வேதனை தாங்க முடியாமல் உதடுகளும் சேர்ந்து அழுதன. மலரினால் சகிக்க முடியவில்லை. அவள் நாக்கிற்காக மனமிரங்கினாள் அவள்

நாக்கிடம் "நாவாரே நீர் தவறு செய்யவில்லை என்று சொல்லுகிறீர். அப்போ... யார் உம்மை அசைய வைப்பது? என்று கேட்டாள். "ஐயோ... ஐயோ... எனக்குத் தெரியாது... என்னை எல்லாரும் பேசுறாங்க... இருபக்கம் கூரான வாள் என்றும் கூறுகிறார்கள்... நான் என்ன செய்ய... யாரோ என்னை அசையச் சொல்லி தூண்டுகிறார்கள். நான் அசைய... உதடுகளும் அசைகின்றன"என ஒப்பாரி வைத்து அழுதது.

"சும்மா மற்றவர்களைச் சாட்டுகின்றாள்" என்று ஒரு சிலர் கத்தினார்கள். உடனே மலர் "சத்தம் போடாதீர்கள் நீங்களே சொல்லுங்கள் யார்... யார்... நாவாரை அசையத் தூண்டுகிறீர்கள்? என்று கூறி எல்லோரையும் பார்த்தாள் மலர். எல்லோரும் அமைதியானார்கள். தொடர்ந்தாள் மலர் "கேளுங்கள் நீங்கள் எல்லாரும் நல்லதைத் தான் செய்கிறீர்கள் ஆனால் எப்படிச் செய்வது என்பது உங்களுக்குத் தெரியவில்லை. இந்த விடயத்தில் எல்லோரும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். இதில் ஒருவர் முக்கியமாகிறார். நாவாரை இயக்குவதும் அவரே. அவர் யார்?... இந்த நேரத்தில் "சிந்தனை" என்பவர் மெதுவான குரலில் (ஆம் இவ்வளவு நேரமும் அவர் ஒன்றும் பேசவில்லை). நான் தான் நாவாருக்கு தூண்டுதலாக இருந்தேன் என்னை மன்னித்து விடுங்கள். "கண்" என்பவரும் "காது" என்பவரும் பார்க்காமலும் கேட்காமலும் இருந்தால் நலம். இவர்களால் தான் நான் செயற்படுகின்றேன் என நினைக்கின்றேன் என்று கூறி நின்றது இதைக் கேட்ட கண். "நான் பார்த்ததை அப்படியே உமக்கு அறிவித்தேன் நீர் தான் அதற்கு வேறு அர்த்தம் கொடுத்து விட்டீர் என்றது. காதும் அப்படியே கூறிற்று. சிந்தனை ஒன்றும் கூறாது மௌனமாகிவிட்டது.

இவற்றையெல்லாம் கேட்ட மலர் "எல்லோரும் கேளுங்க... சிந்தனை தவறு ஒன்றும் செய்யவில்லை தனது செயலை ஒழுங்குபடுத்த முடியாமல் தவிக்கிறார் அவர் கட்டாயம் தனது செயலை ஒழுங்குபடுத்துவார் என்பது நிச்சயம். என் அன்புச் சிந்தனையே... உமது செயல் நேர்மறையாக இருக்க எனது வாழ்த்துக்கள். நீர் இப்படியாக இருந்தால் உம்முடன் இணைந்திருக்கும் குடும்பம் அமைதியாகச் செயற்படும். எனவே இதற்கு எனது ஆசீரும் வாழ்த்துக்களும் உரித்தாகட்டும் என்று கூறி எல்லாரையும் அன்புடன் தடவிக் கொடுத்தார். எல்லோரும் கைதட்டி சந்தோசப்பட்டார்கள்.

மலர் நிமிர்ந்து பார்த்தாள் நீலவானம் அழகாகக் காட்சியளித்தது மனம் அமைதியாக இருந்தது. அமைதியுடன் வீடு சென்றாள். இனி கோபம் ஏற்படும்போது எப்படி கையாள வேண்டும் என்பது அவளுக்குத் தெரியும்.



உளவியற் கல்வி

விரக்தியும் விளைவுகளும் (REACTIONS TO FRUSTRATION)

விரக்தி காரணமாக மனிதன் பல்வேறு அனுபவங்களுக்கு உள்ளாகின்றான். எல்லோர் மனதிலும் ஒரே வகையான விளைவை இது ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆளுக்காள் வேறுபட்டதாகவே காணப்படுகின்றன. விரக்திக்குரிய ஒரே சூழலிலேயே பலர் வெவ்வேறு விதமாக நடந்துகொள்கின்றார்கள். ஆனால் ஒரே மனிதன் பல்வேறு வகையான விரக்தி சூழலில் வெவ்வேறு விதமாக நடப்பதையும் காண முடிகின்றது.

விரக்தியால் ஏற்படும் பொதுவான சில விளைவுகள் பற்றி இங்கே சிந்திப்போம்.

1. மனச் சஞ்சலங்களும் மனநெருக்குதலும் (Restlessness&Tension)

ஒருவர் விரக்தி அடையும்போது மனச்சஞ்சலம் அடைந்து அமைதி குலைந்து நிற்கின்றான். அத்துடன் உள்ளத்தில் ஒரு நெருக்கல் நிலையையும் அனுபவிக் கின்றான். இது தலைவலியாக உடலில் வெளிப்படுவதும் உண்டு

எவ்வளவிற்கு நாம் விரும்பும் இலக்கை அடையமுடியாமல் இருக்கி றோமோ,அவ்வளவிற்கு நமது மன இறுக்கமும் அதிகரித்துக்கொண்டே போகும்.

கோபவெறி கொள்ளுதல், கோப ஆவேசத்தில் நடுங்குதல், நகம் கடித்தல், புகைபி டித்தல், குடித்து வெறித்தல் என்பன மனச்சஞ்சலம், மனநெருக்கல் என்பவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு எடுக்கப்படுகின்ற சில முயற்சிகளாகும்.

2. எதிர்ப்புணர்வு (Aggressin)

விரக்தி நிலையில் ஒருவர் அளவுமீறிய கோபத்திற்கு உள்ளாகி, அதன் விளைவாக ஆவேசத்துடன் எதிர்த்து தாக்குகின்ற தன்மையும், அடித்து உடைத்து அழிவு செய்கின்ற மனப்பான்மையும் அவருக்கு உண்டாகின்றது.

உடைப்பது, அடிப்பது, நொருக்கித்தள்ளுவது, உதைப்பது என்பன இந்நிலையின் சில வெளிப்பாடுகளாகும்.

எதிர்ப்புணர்வு இரண்டு வகையானது

அ. நேரடி எதிர்ப்பு (Direct Aggression)

விரக்தியூட்டுவது யாராகவோ அல்லது எந்த பொருளாகவோ இருப்பினும் அவரை அல்லது அதை நேரடியாக எதிர்த்து தாக்குவதே நேரடி எதிர்ப்பு ஆகும்.

இது செயலால் அல்லது வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. முதிர்ச்சி அடைந்தோர் செயலால் தாக்குவதைவிட வார்த்தைகளால் தாக்குவதே அதிகம்.

ஆ. தொடர்பற்ற எதிர்ப்பு (Displaced Aggression)

ஒருவன் தனது விரக்தியின் காரணமாய் இருப்பதை அல்லது காரணமாய் இருப்பவரை பல்வேறு காரணங்களின் நிமித்தம் நேரடியாகத் தாக்க முடியாதபோது அதற்கு பதிலாக வேறொன்றை அல்லது வேறொருவரை தாக்குவதும் உண்டு. இது தொடர்பற்ற எதிர்ப்பு எனப்படும்.

தமக்கு விரக்தியூட்டும் காரணிகள் எவையென்பது பற்றி அறிவுத் தெளிவு சிலருக்கு இருப்பதில்லை எனவே யாரை தாக்குவது எதைத் தாக்குவது என்று தெரியாமல் அவர்கள் குழம்பிப் போவதுண்டு. எனினும் அவர்கள் எதையாவது பார்க்க வேண்டுமென்று உந்தல் உடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

விரக்திக்கு காரணமானவரை எதிர்க்கமுடியாதபோது அப்பாவிகள்மீது, பொருட்கள்மீது அல்லது சாதுவான பிராணிகள் மீது சிலர் தாக்குதல் தொடுப்பதை நாம் காணுகின்றோம்.

3. ஒதுங்குதல் (Apathy)

விரக்தி காரணமாக சிலர் பிறரைவிட்டு ஒதுங்கி வாழுதலும் உண்டு. இவர்கள் பிறரோடு சேராமல் ஒருவித அலட்சிய மனப்பான்மையோடு எதிலுமே அக்கறையில்லாதவர்களாக காணப்படுவார்கள்.

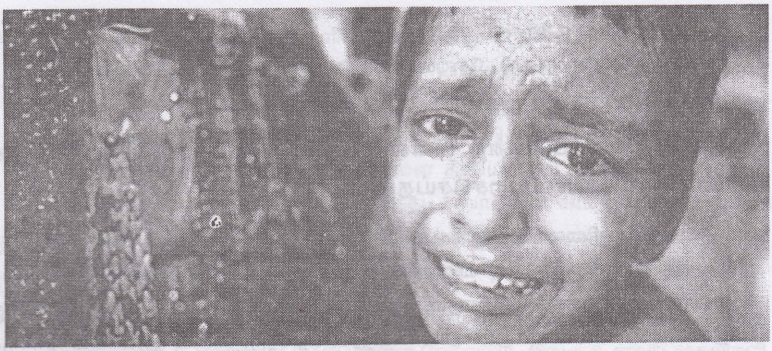
ஒரே விரக்தி சூழலில் ஏன் சிலர் எதிர்ப்புணர்வுடையவர்களாகவும் வேறுசிலர் ஒதுங்கிப்போய் தனித்திருக்க விரும்புகின்றார்கள் என்பது புதிரானதுதான்.

(தொடரும்)

சிறுவர்களுக்கான உளசமூக முதலுதவி

அவசரகாலங்களில் சிறுவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய உளவியல் பிரச்சனைகளை வினைத்திறனுடன் கையாளுவதற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்ற ஒரு நுட்பமே இதுவாகும். இந்நுட்பத்தை பயன்படுத்தி உள நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளான பிள்ளைகள் படிப்படியாக தனது பாதிப்புக்களில் இருந்து விடுபட்டு அவர்களுக்கு, உகந்த சிறந்த வாழ்வியலை அமைத்துக்கொடுக்கவும் ஆரோக்கியமான குடும்ப சமூக உறவை கட்டியெழுப்பவும் முடிகின்றது. இவ்நுட்பம் உஸ்கிஸ்தான் கஸகிஸ்தான் ஆகிய நாடுகளுக்கு இடையில் முன்னர் இடம்பெற்ற பிரிவினைப்போராட்டத்தின்போது பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளை, அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட உளப்பாதிப்புக்களில் இருந்து மீட்டெடுப்பதற்காக டென்மார்க் சிறுவர் பாதுகாப்பு நிறுவனத்தினால் முதன் முதலாக பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ் முதலுதவியை வழங்குவதன் மூலம் அசாதாரண சூழ்நிலைகளில் மட்டுமன்றி சாதாரண நிலையிலும் கூட சிறுவர்கள் திடீர் அனர்த்தங்களுக்கு உட்பட்டிருக்கும் போது (பாலியல் மற்றும் ஏனைய துஸ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளான பெற்றோரிலிருந்து பிரிந்திருக்கின்ற பிள்ளைகள்) அதிலிருந்து விடுவிப்பதற்கு உதவமுடியும் ஏனெனில் பிள்ளைகளை பொறுத்தவரையில் அவர்கள் உளபாதிப்புக்கு உள்ளாகுகின்ற போது உடனடியாக அல்லது மிக குறுகிய காலத்தினுள் அதிலிருந்து விடுபட உதவ வேண்டும். இல்லாதவிடத்துஅவை அவர்களின் நனவிலியில் இடுக்கப்பட்டு பிற்காலங்களில் பல எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். எனவே இவ்வகையான அவர்களது வாழும் சூழல், குடும்ப சமூக சூழலில் இருந்தான ஆதரவு, சமூக பணியாளர்களது தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பும் உதவிகளும் என்பனவற்றைப் பொறுத்து இதன் தாக்கம் வேறுபடுகின்றது. எனவே இந்நுட்பம் பற்றிய அறிவு பெற்றோருக்கும் சமூக பணியாளர்களுக்கும் அவசியமாகின்றது.

இவ் உள சமூக முதலுதவியானது பிள்ளைகளுக்கு பொருத்தமானதும் அமைதியானதுமான வாழும் குடும்ப சூழலில் வைத்து மெற்கொள்ளப்பட வேண்டும். இதற்கு பொருத்தமான ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கு சமூக பணியாளர்கள் சமூக உணர்திறன் மிக்கவர்களாகவும் அற்பணிப்பு கொண்டவர்களாகவும் இருத்தல் வேண்டும். அதுமட்டுமன்றி பிள்ளைகள் வாழுகின்ற சூழல் மற்றும் அதிலுள்ள சாதக பாதக விடயங்களையும் பகுப்பாய்வு செய்து பிள்ளைகளின் உயரிய நலனுக்கு



உகந்த தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள கூடியவர்களாக இருத்தல் வேண்டும். இத்தகைய பிள்ளைகளை கையாளுவதற்கு பொருத்தமான செயற்பாட்டு எல்லைகளை வகுத்து செயற்பட வேண்டியது அவசியமாகும். அத்துடன் பிள்ளைகளுக்கு நம்பிக்கைதன்மையை ஏற்படுத்துவதுடன் பிள்ளையின் அந்தரங்கத்தை பேணுபவராகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்கு அவசரகால நிலையில் செய்யும் முதலுதவியானது பின்வரும் அடிப்படையான எட்டு விடயங்களை உள்ளடக்கியதாக இருத்தல் வேண்டும் அவையாவன.

1. உதவி தேவைப்படுகின்ற பிள்ளைகளை உள்வாங்கிக்கொள்ளலும் அவர்களை பங்குபெறச்செய்தலும்
2. பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு உடனடி பாதுகாப்புக்கான வசதியளித்தல்
3. பாரிய உளத்தாக்கங்களுக்கு உள்ளான பிள்ளைகளுக்கு மேற்கொள்ள கூடிய இஸ்த்திரமான உளச்சமூக வசதிகள் பற்றி தெளிவு பெற்றிருத்தல்.
4. பிரச்சனைக்கானதும் பிள்ளைகள் வாழுகின்ற சூழல் பற்றியதுமான போதியளவு தகவல்களை பெற்று வைத்திருக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.
5. பொருத்தமான பிரயோக உதவிகளின் (உணவு உடை போன்ற அடிப்படைத்தேவைகள் குடும்ப ஆதரவு சட்ட உதவிகள் சமூக பாதுகாப்பு) கிடைப்பனவை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
6. சிறுவர்களுக்கு முன்னர் சமூகத்திலிருந்து கிடைக்கப்பட்ட உளச்சமூக உதவிகளை இனங்கண்டு அவை மீண்டும் அவர்களுக்கு கிடைக்க உதவி செய்ய வேண்டும்.
7. ஒத்திசைவு வலையமைப்பை உருவாக்குவதன் மூலம் பிள்ளையின் உரிமைகளை பாதுகாத்தலும் தகவல் அளித்தலும்.

8. பிள்ளைகளுக்கான உதவிகளை வழங்குகின்ற நிறுவனங்களின் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட சேவைகளை பெற்றுக்கொள்ள உதவ வேண்டும்.

உதவி தேவைப்படுகின்ற பிள்ளைகளை உள்வாங்கிக்கொள்ளலும் அவர்களை பங்குபெறச்செய்தலும்

அவசரகால நிலையில் வழங்கப்படுகின்ற முதலுதவி செய்முறையின் போது இந் நிலைக்கு முன்பிருந்த சில விடயங்களையும் அடையாளம் கண்டு அவற்றை உள்வாங்க முயற்சிக்க வேண்டும். இவ் உதவி வழங்கல் செய்முறையின்போது பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைக்கும் அவர்களது பெற்றோருக்கும் அவர்கள் சார்ந்த சமூகத்துக்கும் இடையிலான இடைத்தொடர்பு மற்றும் வலுவான பாதுகாப்பு முறைமைகளை ஏற்படுத்தி கொடுக்கவேண்டும். இதுதான் அப்பிள்ளைக்கான நிலைத்து நிற்கக்கூடிய தீர்வாக அமையும். இச் செய்முறையின்போது பிள்ளைகளின் பங்கேற்புடனான அணுகுமுறையை (Child particpatory approach) கையாளுதல் பயனுடையதாக அமையும். அத்துடன் இவ் உளபாதிப்புக்கு உள்ளான பிள்ளைகளை அவர்களாக ஏற்றுக்கொண்டு உதவி செய்ய வேண்டும். இவ்வாறான உள்வாங்கும் செயற்பாட்டினை குறித்த பிள்ளைகள் நிராகரிக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் அல்லது எதிர்மறையான... அவர்கள் விரும்புகின்ற ஏதாவது ஒரு செயற்பாட்டை அடிப்படையாக கொண்டு (சித்திரம் கீறுதல், விளையாடுதல் மண் விளையாட்டு) அதன் ஊடாக அவர்களுக்கும் சமூக பணியாளர்களுக்கும் இடையில் நல்லுறவை வளர்த்துக்கொள்ள ஊக்குவிக்க வேண்டும். இவ்வாறு பிள்ளைகள் தாம் நம்பிக்கையும் பாதுகாப்பும் மிக்கதான சூழலில் இருப்பதாக உணரும்போதுதான் இவ் முதலுதவி செய்முறைகள் பயனுடையதாக இருக்கும். இதற்கு சமூகபணியாளர்களுக்கு மிகுந்த பொறுமையும் திறன்தொழில் தேர்ச்சியும் அர்ப்பணிப்பும் கொண்டிருத்தல் அவசியமாகும். இதற்கு சமூகப்பணியர்கள் பின்வரும் கட்டமைக்கப்பட்ட செய்முறைகளை மேற்கொள்ளலாம்

- இதற்கு சமூகப்பணியாளர்களது நல்ல அறிமுகம் என்பது அவசியமாகும். அதாவது சமூக பணியாளர்கள் தான் யார்? ஏன் வந்திருக்கின்றேன்? என்ன உதவியை செய்யப்போகின்றேன்? எமக்குள்ள எல்லைகள் என்ன? போன்றவைகள் பற்றிய தெளிவான விளக்கம் ஒன்றை பிள்ளைகளுக்கு கொடுத்தல் வேண்டும்.
- அப்பிள்ளைகள் வாழுகின்ற சூழல் அவர்களது கலாச்சார விழுமியங்கள் போன்ற பிள்ளைகளின் பின்னணி பற்றி முன்னரே அறிந்துவைத்திருப்பதுடன் அவற்றை கருத்தில்கொண்டு உளநல உதவிகளை திட்டமிட வேண்டும்.
- பெற்றோரால் கைவிடப்பட்ட சிறுவர்கள் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்கள் அல்லது

அனாதரவாக்கப்பட்ட சிறுவர்களின் நலனுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து செயற்பட வேண்டும். இவர்களது பெற்றோர் அல்லது பொருத்தமான பாதுகாவல்கள் பற்றிய தகவல்களை திரட்ட வேண்டும். அப்பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர்கள் யாரும் இருப்பதாக அறியுமிடத்து அவர்களையும் உள்ளடக்கியதாக உளநல உதவிகளை திட்டமிடுதல் நன்று. இதன்மூலம் பெற்றோருடைய நிலையை பொறுத்து அவர்களை கூட பிள்ளைகளுக்கு உதவக்கூடிய வலுவாளர்களாக மாற்றியமைப்பது மிகவும் நல்லது. இதுதான் நீடித்த பயனை தரக்கூடியதும் நடைமுறைக்கு சாத்தியமானதாகவும் அமையும்.

- பிள்ளைகள் சமூக பணியாளர்கள் மீது நம்பகத்தன்மையை வலுப்படுத்த சாத்தியமான உதவிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இங்கு உளநல முதலுதவி செய்முறையின்போது சமூக பணியாளர் தன்னுள் இருக்கின்ற சுய உளம்சார் விடயங்கள் (Own limitations) பற்றிய தடையாக அமையுமாயின் இவ் பிள்ளை மீதான குணமாக்கல் செயன்முறையின் ஆரம்பத்திலேயே பொருத்தமான வேறு நிபுணத்துவம் பெற்றவர்களுக்கு முன்னிலைப்படுத்துவது நன்று.

- சிறுவர்களுக்காக பணியாற்றுகின்றவர்கள் தமது நடத்தை பற்றிய அவதானமும் உதவி வழங்கப்படவுள்ள இடம், நேரம் பற்றியும் உரையாடுகின்ற மொழிப்பயன்பாடு பற்றியும் சுயவிழிப்புணர்வுடன் இருத்தல் வேண்டும். சிறுவர்கள் எதிர்மறையான உணர்வை வெளிப்படுத்தும்போது மிகுந்த பொறுமையை கடைப்பிடித்தல் அவசியமாகும்.

- பிள்ளைகளுடன் உரையாடுகின்ற போது அவர்கள் வெளிப்படுத்துகின்ற விடயங்களை உன்னிப்பாக அவதானித்தல் வேண்டும். அவதானிப்பு என்பது மொழிவடிவிலான விடயங்களை மட்டுமல்லாது மொழிசாராத விடயங்களையும் (அங்க அசைவுகள் மற்றும் ஏனைய குறியீடுகள்) உள்ளடக்கிய உன்னிப்பான அவதானிப்பாக (active listening) இருத்தல் வேண்டும்.

- பிள்ளைகளுடன் உரையாடுகின்ற போது அப்பிள்ளைகளின் மீது குற்றம் கண்டுபிடிப்பதை தவிர்த்து அவர்களை அவர்களாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு உடனடி பாதுகாப்பு மேற்கொள்ளலும் வசதியளித்தலும்

உள நெருக்கடிக்கு உள்ளான பிள்ளைகளுக்கு உளநல முதலுதவியை மேற்கொள்ளும்போது சமூகப்பணியாளர் பிள்ளைகளின் உளநலனில் மட்டுமின்றி அவர்களது பாதுகாப்பு (Child protection) பற்றிய விடயங்களிலும் கூடுதலான கவனம்

செலுத்த வேண்டும். அதாவது அப்பிள்ளைகளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள உடல் உள காயங்கள் அதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய அவசர முதலுதவிகள் என்பதற்கு அப்பால் அப்பிள்ளைகளின் உரிமைகள் பிள்ளைகளுடைய பொருத்தமான காவலர்கள் அதற்கு உதவுகின்ற அரச அரசசாரா அலுவலர்கள் (Probation officers, Police officers, NCPA staff and etc) அவர்களது செயற்பாட்டு எல்லைகள் பற்றிய பரந்துபட்ட அறிவை கொண்டிருத்தல் வேண்டும். இதற்கு சமூக மட்ட அமைப்புகளிடையே முறையான தகவல் பரிமாற்றம் அவசியமாகும். அத்துடன் இப்பிள்ளைகள் தமது பெற்றோர் மற்றும் ஏனைய உறவினர்களுடன் மேற்கொள்ளுகின்ற உறவாடல்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடனான தொடர்பாடல் என்பவற்றை ஏற்படுத்தி கொடுத்தல் வேண்டும். சிலவேளைகளில் இவ்வாறு இவர்களது பெற்றோர் பாதுகாவலர்கள் காணாமல் போயிருந்தால் அவர்களை தேடிக்கண்டுபிடிக்கும் நிபுணத்துவம் பெற்ற நிறுவனங்களின் (ICRC, UNHCR) உதவியை நாடலாம். இவ்வாறான செயற்பாடு களை மேற்கொள்வதன் மூலம் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு பற்றியும் சமூக பணியா ளர்கள் கவனிக்க வேண்டும்.

உளவியலாளர் வரிசையில்... எனும் பகுதியி னூடாக "நான்" உளவியலாளர்களின் சரித்திரங் களை நேயர்களுக்கு தந்து உதவுவேன். உங்க ளுக்கு விருப்பமான உளவியலாளர்கள் பற்றி நீங்கள் எழுதி அனுப்ப "நான்" உங்களுக்கு களம் அமைத்துள்ளது.

உளவியலாளர் வரிசையில்....

ஹென்றி கிளே லின்ட்கிறென்

HENRY CLAY LINDGREN (1921-)

-G..M.செபஸ்தியாம்பிள்ளை

இவர் தற்போது கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தில் உளவியல் துறையின் பேராசிரியராக பணியாற்றினர். சமூக உளவியலில் இவரது கண்ணோட்டம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. பலதரப்பட்ட ஆய்வுகளை இவர் மேற்கொண்டுள்ளார்.

தலைமைத்துவத்தைப்பற்றி (Leadership) இவர் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளைச் சற்றுக் கவனிப்போம். தலைமைத்துவம் எனப்படும்போது, "தலைவன்" என்ற பதத்திற்கு ஒரு வரைவிலக்கணம் காணவேண்டியுள்ளது. ஒரு குழுவில், ஒருவர் ஏனையோர்மீது தன்செல்வாக்கை, அவர்கள் தன்மீது செலுத்துவதிலும் பார்க்க அதிகமாக செலுத்துவது தான் எனக்கூறலாம். எவரொருவர் தனது செல்வாக்கை ஏனையோர்மீது செலுத்தி அவர்களுடைய உளப்பாங்கினை (attitudes) விழுமியங்களை (Values) உணர்வு களை (Emotions) மாற்ற முற்படுகிறாரோ அவர் தலைமைத்துவத்தை அடைய எடுக்கும் முயற்சி எனக்கூறலாம்.

தலைமைத்துவம் என்ற பதமானது மூன்று முக்கிய கருத்துக்களை உள்ளடக்குகின்றது.

1. குறித்த பதவி வகித்தல் - an attribute of a position
2. ஒருவரின் குணாதிசயம் - a characteristic of a person
3. ஒரு விதமான நடத்தை - a category of behaviour

ஒரு தலைவன் மக்களால் மதிக்கப்பட்டு விரும்பப்படுகின்றபோது மக்கள் அவனைக் கண்டு பாவிக்க முனைவார்கள். (Imitation) உதாரணமாக அவரின் நடை, உடை, போன்றவற்றையும், உரையாடுகின்ற பாங்கினையும் பின்பற்ற முனைவார்கள். நமது நாட்டிலும் கூட தமிழக திராவிட முன்னேற்ற கழக தலைவர்களைப் போல் பேசுவதில் ஒரு தனி இன்பம் காண்பதை அவதானிக்கலாம்.

பேராசிரியர் ஹென்றி தலைவர்களை இரு வகையாக பிரிக்கலாம் என்பார்.

1. உத்தியோகமுறை சார்ந்த தலைவர்கள் - Official leaders
2. உத்தியோக முறை சாராத்தலைவர்கள் - Unofficial- leaders

முதலாம் வகையைச் சார்ந்தவர்களை மக்கள் நேரிடையாக அறிவார்கள். அவர்கள் வகிக்கின்ற பதவி காரணமாக அவர்களைத் தலைவர்களாக ஏனையோர் ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். உதாரணமாக ஜனாதிபதி, முகாமையாளர், நகரபிதா, பாராளுமன்ற உறுப்பினர் போன்ற பதவிகளைக் குறிப்பிடலாம்.

இரண்டாம் வகையைச் சார்ந்தவர்கள், தலைவர்கள் இல்லாதபோதும், சிக்கலான சூழ்நிலைகள் உருவாகின்றபோதும் முன்னனிக்கு வந்துவிடுகின்றனர். இவர்களில் சிலர் முதலாம் வகையினரின் உதவியாளர்களாகவும், செயலாளர்களாகவும் செயற்பட்டு, மக்களுடன் நேரடி தொடர்புகளையும் ஏற்படுத்தி தமது செல்வாக்கை பெருக்கிக் கொள்கின்றனர். உதாரணமாக பல அரசியல் தலைவர்களின் மனைவிமார் இம்மாதிரியான செல்வாக்கை பெருக்கி கொள்வர்.

ஒரு தலைவரை எடைபோடுவதனால் அவருக்கு மக்கள் மத்தியில் எவ்வளவு சக்தியும் கௌரவமும் (Power and prestige) உண்டு என்பதை அறிய வேண்டும் என்கின்றார். ஒரு தலைவர், ஏனையோர்மீது தம் செல்வாக்கை எவ்வளவு தூரம் செலுத்துகின்றாரோ அதைத்தான் சக்தி என்கிறோம். எந்த அளவிற்கு தலைவரின் செயற்பாடுகள் மக்கள் மத்தியில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றதோ, அவ்வளவு கௌரவத்தை அவர் பெற்றிருக்கின்றார் என்பது புலப்படும். இதன் அடிப்படையில் தான் மேற்கு நாடுகளில் அடிக்கடி அபிப்பிராய வாக்கெடுப்பு (Opinion poll) நடத்தி அரசியற் கட்சிகளுக்கும் அரசாங்கங்களுக்கும் உள்ள செல்வாக்கினை வெளியிடுவார்கள். இம்மாதிரியான வாக்கெடுப்பு நாடுபூராகவும், பொதுத்தேர்தலைப்போல் நடைபெறுவதில்லை. மாறாக எல்லா மட்டத்திலும் ஒரு குறிப்பிட்ட வாக்காளர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து (கிட்டத்தட்ட 1000பேர் வரை) அவர்களுக்குத் தபால்மூலம் அபிப்பிராயம் கேட்கப்படுகின்றது. இதை நாட்டின் "மாதிரி" யாக கணித்தே (Sample) பார்க்கப்படுகின்றது.

தலைவர்கள் பல மாதிரியானவர்கள் எனக்கூறும் பேராசிரியர் ஹென்றி அவர்களை இனம்காண்கின்றார்.

1. நிர்வாகிகள் -The administrators
2. கொள்கை வகுப்போர் -The policy makers.
3. வல்லுனர்கள் -The experts.
4. இலட்சியவாதிகள் - The ideologists.
5. முகக் கவர்ச்சி உள்ளவர்கள் -The charismatic leaders
6. அரசியற் தலைவர்கள் -The political leaders.
7. நாமத் தலைவர்கள் -Symbolic leaders
8. பெற்றோரைப்போல் கணிக்கப்படும் தலைவர்கள் -The parent figure leaders

இவர்களுக்கு பொதுவாக காணப்படும் குணாதிசயங்களில் மிக முக்கியமானவை.

1. விவேகம் - Intelligence
2. மேலாதிக்கம் - Dominance
3. சீராக்கம் - Adjustment
4. செயற்பாடுகள் - Activities

எனப் பேராசிரியர் கூறுகின்றார்

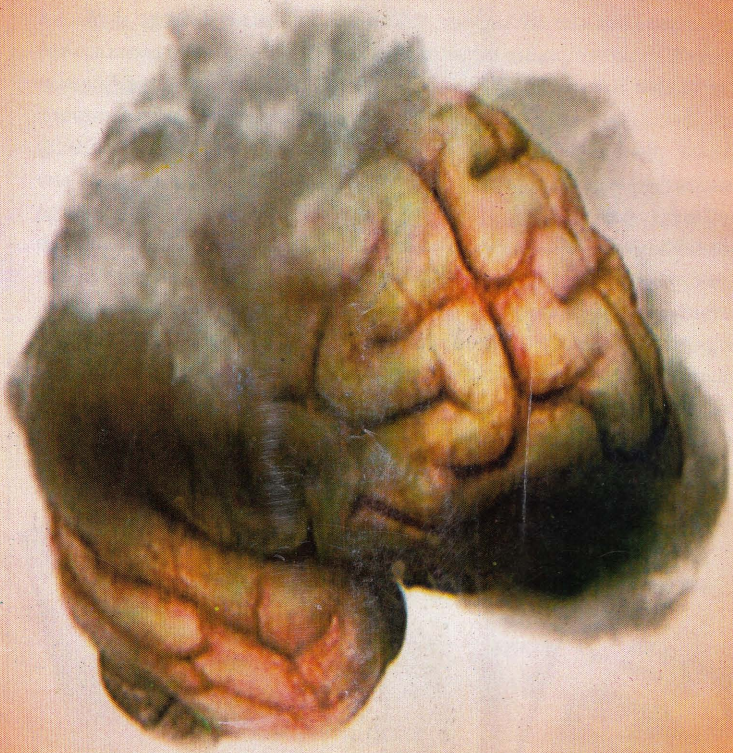
அத்துடன் தனது ஆய்வுகளிலிருந்து தான் கண்ட ஒரு உண்மையையும் எடுத்துக்கூற தவறவில்லை. அதாவது பல தலைவர்கள் சமூகத்தில் காணப்படும் விழுமியங்களைச் சீராக அனுசரிக்காமல் இருப்பார்கள். இவர்களின் சொல்லும், செயலும் பொதுவாக மாறுபட்டே காணப்படும் எனக் கூறுகின்றார்.

பேராசிரியர் ஹென்றியின் சமூக உளவியல் படைப்புக்கள் பல அமெரிக்காவிலும் இந்தியாவிலும் பிரித்தானியாவிலும் கைநூல்களாக உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

புதியதோர் சஞ்சிகை பற்றி...

"அஞ்சலி" சஞ்சிகை இப்போது மூன்றாவது தீபத்தின் இரண்டாவது சுடராக வெளிக்கிளம்பி பல புதிய கருத்தாளம் மிக்க ஆக்கங்களுடன் எல்லோர் கைகளி லும் தவழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. இது ஒரு உளசமூக ஆன்மீக இலக்கிய சஞ்சிகையாக ஒவ்வொரு வருடமும் மூன்று தடவைகளில் வெளிவருகிறது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. சமூகத்தில் வாழ்கின்ற ஒவ்வொருவருக்கும் மிகவும் பிரயோசனமான பல விடயங்கள் இதிலே உள்ளடக்கப்படுகின்றது. குறிப்பாக இளையோரின் வாழ்வுக்கு வலுச்சேர்க்கும் பல்வேறு சுவைமிகு படைப்புக்கள் இதனுள்ளே காணலாம். இச்சஞ்சிகையானது யாழ்ப்பாணம்-பருத்தித்துறை யில் அமைந்துள்ள 'அஞ்சலியகம்' என்று சொல்லப்படுகின்ற உளவளத் துணை நிலையத்தில் பணிபுரியும் எல்லோராலும் முன்னெடுக்கப்பட்டு வெளிவந்துகொண்டிருக்கின்றது. எனவே இச்சஞ்சிகைக்கு சமூகத்தில் பல வரவேற்பு கிடைத்துள்ளது என்பது யாவரும் அறிந்ததொன்றே. அந்த வகையிலேஇச்சஞ்சிகை பற்றி இதுவரையும் அறியாத ஆர்வமுள்ள வாசகர்கள் உங்களுக்கும் ஒரு அழைப்பை விடுக்கின்றோம். விரும்பிப் படிக்கும் உங்கள் வாழ்வில் அஞ்சலி என்கின்ற இச்சஞ்சிகையும் புதுமையை படைக்கட்டும். வாழ்வின் உண்மையின் பக்கங்களை உங்களுக்கும் மற்றும் எல்லோருக்கும் காட்டிடட்டும். உங்கள் தொடர்புகளுககு கீழ்க்காணும் முகவரியிலோ அல்லது தொலைபேசி இலக்கத்திலோ தொடர்பினை மேற்கொண்டு முழுமையாக படித்து பயன்பெறலாம்.

அஞ்சலியகம்
நெல்லண்டை வீதி
தும்பளை,
பருத்தித்துறை



Registered No. QD/105/News/2011

JudeSon