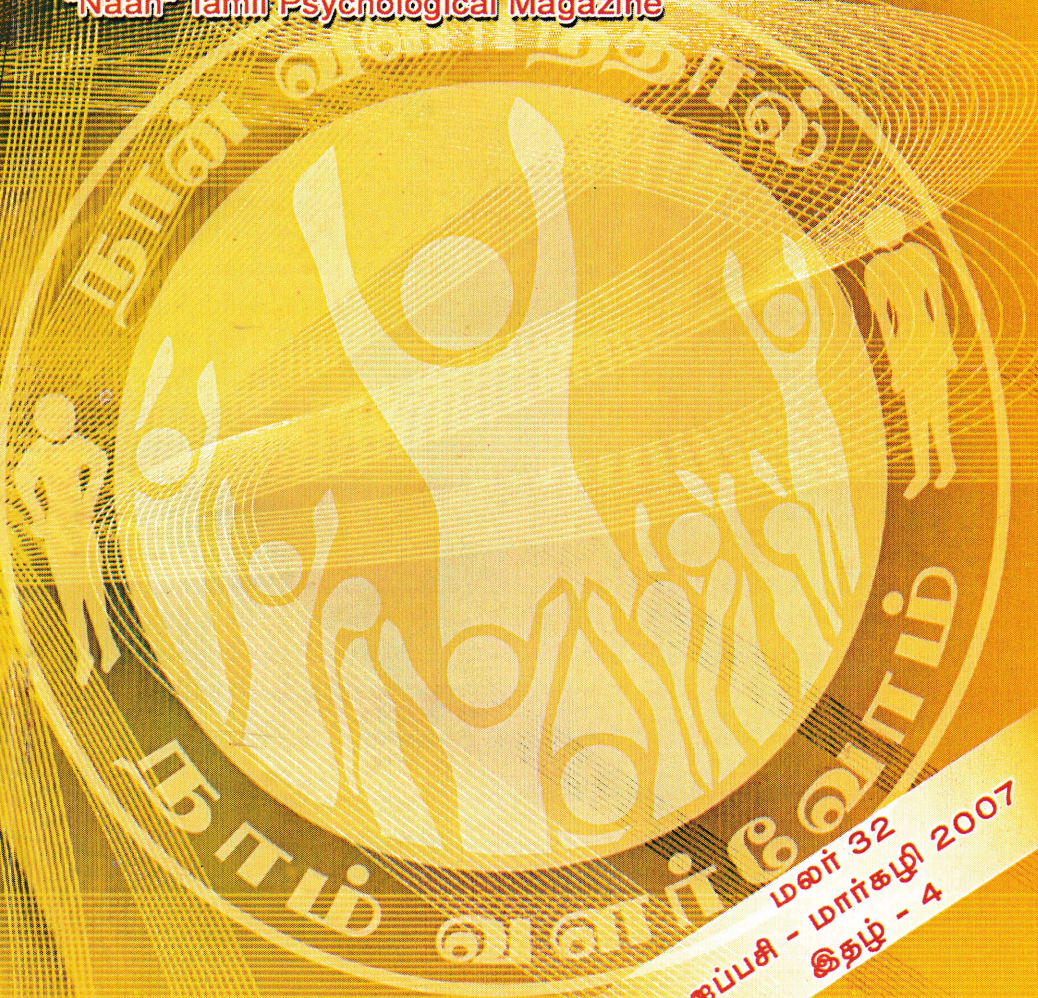


நான்

உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Tamil Psychological Magazine



மார் 32
ஐப்பசி - மார்ச்சு 2007
இதழ் - 4

தான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: - 32
இதழ்: - 04
ஐப்பசி - மார்ச்சு 2007
விலை 25/=

உள்ளே

- ஆசிரியர் இதயத்திலிருந்து...
- உள்பாங்கு அல்லது மனப்பாங்கு
- கட்டளைமைப் பருவத்தினர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள்
- நலம்பேண் உளவியல் - ஓர் அறிமுகம்
- மௌனத்தின் மொழி
- சமூக உளவியல்
- ஏமாற்றாதே 2008
- இன்றைய சிறுவர்களும் சுனாமியின் தாக்கமும்
- கட்டளைமைப் பருவத்தினரே கொஞ்சம் கவனியுங்கள்
- கணவன் மனைவியிடையே நல்லுறவு
- எண்ணங்கள்
- உணர்ச்சிகளைக் கையாளுதல்
- திருமணங்கள் அளிப்பது மகிழ்ச்சியா துன்பமா?
- நான் வழிகாட்டுமா எனக்கும்?
- கவிச்சோலை - பொய் சொல்லாதீங்க பள்ளி
- ஒழுக்கமும் குடும்ப வாழ்வும்
- பாலியல் துர்ப்பிரயோகம்
- உணர்ச்சிகள் உணர்வுகள் உணரப்படும் போது...
- நூல் நுகர்வு

"NAAN"

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

ஆசிரியர்:-

செபஸ்டியன் O.M.I

ஒருங்கிணைப்பாளர்:-

செபமாலை பெரேரா O.M.I.

நிர்வாகக்குழு:-

அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள்
யோசப்பாலா.

ஆலோசனைக்குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.
டானியல் O.M.I., M.A.
செவ்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D.
Prof. N.சண்முகலிங்கம் Ph.D
Dr.R.சிவசங்கர் M.B.B.S
நீனா H.C Dip in Counselling
ஜீவனதாஸ் O.M.I. B.,A.(Hons),Dip.in.Ed
ஜீவாப்போல் O.M.I., M.Phil.

“தான்”

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

ஆசிரியர் தீதலத்தின்குந்து...

வாசக தீதலங்களே! வணக்கம்!

நம்பிக்கை வாழ்வு மலர வாழ்த்துக்கள்

உதித்தது 2008ம் ஆண்டுள்ளம் மகிழ வாழ்த்துக்கள் கூறுகின்றோம், கடந்த வருடங்களின் பல அனுபவ உணர்வோடு எதிர்வரும் ஆண்டை எதிர்பார்ப்போடு எதிர்கொள்வோம். முரண்பாடுகள், நம்பிக்கையினங்கள், போர்மேகங்களின் தாக்கம் உளக்காயங்களாகி, உறவிழந்து ஊனமான உள்ளங்களுக்கு நம்பிக்கை வாழ்வை மலரவைக்கும் உறவாடல், உரையாடல்களால்;

உளப்பகிர்வுகளில் பிறர் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கும் பணிகள், சமநிலை சந்திப்புகளால் உள ஆற்றுப்படுத்தும் மக்களின் தேடல்கள், கருத்தாடல்கள், படைப்பாற்றல் என பல்வேறு சிந்தனை பகிர்வுடன் “நான்” உங்கள் தோளணாக உங்கள் பயணத்தில் பங்காளனாகி வருகிறான். முரண்பாடுகளே வாழ்வாகிவிட்ட மனித உறவுகளில் முரண்பாட்டுக்களை தீர்வுகாணமுனைவதில் சலிப்படையாது முரண்பாட்டை எதிர்கொள்வதில், ஏற்றுக்கொள்வதில், புரிந்துகொள்வதில் - நாம் பிறர் உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள், உள தேடலுக்கு மதிப்பளிக்கும் பணிகளும், பகிர்தலும், சேவைகளும் தூண்ட ஒவ்வோர் வாழ்விலும் மிக ஆழமாக செயல்பட-புதிய ஆண்டை உங்களோடு சேர்ந்து வரவேற்கிறான். எதுவும் எம்மிடம் இல்லை என்று ஒதுங்கிவிடாது நம்மிடம் நல்ல நட்புண்டு, நல்ல தோழமையுண்டு, நம்மால் பிறர் உணர்வை, உணர்ச்சியை, உளக்காயத்தை மாற்றும் வல்லமை உண்டு, எனும் நம்பிக்கை வாழ்வை ஊட்ட உளவலுவுட்டும், செயல்வீரராக முன்வருவோருக்கு பிறர் வாழ்வை மகிழ-மலரவைக்கும் தோழனாக “நான்” என்ற ஆழுமை விருத்தியில் “நாம்” முயன்று முன்னேறி நம் தேசத்தின் உறவுகள் உளமகிழ்வில் மலர ஒன்றாய் உழைப்போம் வாருங்கள்.

நத்தார், புத்தாண்டு, பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

ச.மரிய செபஸ்தியன் அ.ம.தி.

உளப்பாங்கு அல்லது உளப்பாங்கு

(ATTITUDES)



செல்வி. ஜேந்தி அப்புத்துரை
உளவளத்துறை டிப்ளோமா மாணவி
தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவகம்

முன்னுரை

சமூக உளவியல் உளப்பாங்கு என்ற எண்ணக்கரு மிக முக்கியமானதாகும். பல உளவியலாளர்கள் உளவமைப்பை உருவாக்குவதில் உளப்பாங்கு முக்கிய இடத்தை வகிப்பதாகக் குறிப்பிடுகின்றனர். உளப்பாங்குகள் அமைத்துக் கொடுத்த வடிவத்திலேயே மனிதன் செயற்படுகிறான். உளப்பாங்கே செயற்பாடுகளுக்கான சக்தியை வளங்கு கின்றன. எனவே உளப்பாங்கை புரிந்துகொள்வதன் மூலம் மனித நடத்தைகளைப் புரிந்துகொள்ளலாம். உளப்பாங்கு ஆளுமை அமைப்பின் ஒரு கூறாகும். அது ஒருவரின் எழுச்சி, அறிவை, செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது.

ஜீ.டபிள்யூ.ஓல்போட் (G.W.Allport) எனும் உளவியலாளர் உளப்பாங்கு என்பது அனுபவங்களால் கட்டியெழுப்பப்படுகிறது. இது வெவ்வேறுபட்ட சூழ்நிலைகளில், சந்தர்ப்பங்களில் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ வெளிப்படுத்தப்படுவது. இதனை மேலும் விபரிக்கையில் உளப்பாங்கு என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட விடயத்தை வெளிப்படுத்துவது தொடர்பான உளத்தயார்நிலை என்கிறார். மேலும் உளப்பாங்கு என்பது தனிப்பட்டது. அனுபவங்களால் கட்டியெழுப்பப்படுவது. உளப்பாங்குகள் நாம் பிறக்கும் போதே எம்முடன் வருவதல்ல. இது சமூகமயமாக்கல் மூலமாகக் கட்டியெழுப்பப்படுகிறது. உளப்பாங்குகள் நடத்தையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் என்றும் இவர் குறிப்பிடுகிறார்.

உளப்பாங்கு பற்றி டூப் (Dooop) எனும் உளவியலாளர் குறிப்பிடுகையில் உளப்பாங்கு என்பது ஒரு உள்ளார்ந்த ஊக்கல் எனவும் இது பல்வேறு சமூக நிலைமைகளில் தனிமனிதனால் வெளிப்படுத்தப்படும் ஓர் இயல்பு என்றும் குறிப்பிடுகின்றார். மேலும் இவ் உளப்பாங்குகள் கற்றல் மூலமாகவும், தூண்டல் மூலமாகவுமே உள்வாங்கப்படுகின்றன என்றார். உளப்பாங்கு என்பது எமது ஆளுமை அமைப்பின் கூறாகும். அது எமது உணர்வுகளையும், சிந்தனைகளையும் தாக்குவது மட்டுமல்லாமல், எமது குடும்பம், சமூகம், பாடசாலை, தொழில், அனுபவம் ஆகியவற்றால் மாற்றமும் அடையும்.

உளப்பாங்கு அல்லது மனப்பாங்கு எப்படி உருவாகிறது?

மனிதன் தான் நல்லவனாக இருக்க வேண்டும் அல்லது வாழவேண்டும் என்றால் நல்ல மனப்பான்மைகளைத் தன்னுள்ளே உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு தனிநபரை சமூகத்திற்கு ஏற்றாற்போல் நல்ல திருப்தியான உளப்பாங்கினை உருவாக்குவது சமூகத்தின் முக்கிய கடமையாகும். எனவே உறவுமுறைகள், ஏனையவர்களின் அனுபவங்கள், வழிகாட்டல்கள், மனவெழுச்சிகள் பத்திரிகைகள், வானொலி, தொலைக்காட்சி நாடகங்கள், சினிமா போன்ற வெகுஜனத் தொடர்புகள் மனித மனங்களில் மனப்பாங்குகளை உருவாக்குகின்றன.

உளப்பாங்குகளின் உருவாக்கம் பற்றிப்பார்க்கையில் இதற்கான சில வழிமுறைகளை உளவியலாளர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். அவையாவன,

- 1) தொல்சீர் நிபந்தனைப்பாடு. (Classical Conditioning Approaches)
- 2) கருவிசார் நிபந்தனைப்பாடு. (Operant Conditioning Approaches)

◆ தொல்சீர் நிபந்தனைப்பாடு. (Classical Conditioning)

தொல்சீர் நிபந்தனையைப் பொறுத்தளவில் இது ஒருவகைப்பட்ட கற்பனையாகும். இங்கு ஒரு துலங்கலோடு தொடர்புபட்டதாக தூண்டல் காணப்படும். இதனை பௌலோவின் நிபந்தனை விதி (Pavlovian Conditioning) எனலாம். அதாவது ஒரு உயிர் இரண்டு தூண்டல்களுக்கு ஒருமுகப்பட்டு தொழிற்படுவதன் மூலமாகக் கற்றுக்கொள்கிறது என இவர் கூறுகிறார். உதாரணமாக ஒரு குழந்தை தாயின் மாம்பைக் காண்கிறது. அதே நேரத்தில் பாலின் சுவையை அதனுடன் தொடர்புபடுத்தி உணர்ந்து கொள்கிறது. இங்கு மாம்பு என்ற ஒரு தூண்டலும் பால் என்கிற பிறிதொரு தூண்டலும் ஒருங்கே செயற்படுவதைக் காணலாம்.

◆ கருவிசார் நிபந்தனைப்பாடு. (Operant Conditioning Approaches)

கருவிசார் நிபந்தனையைப் பொறுத்தவரையில் மீள்வலியுறுத்தல் மூலமாக நடத்தையினைக் கற்றுக்கொள்ளலாகும். இதனை பி.எஃ.ஸ்கின்னர் (B.F Skinner) பின்வரும் எடுத்துக்காட்டு மூலம் தெளிவுபடுத்தியிருக்கிறார். விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு பெட்டியில் எலி ஒன்று விடப்பட்டது. அதில் பொத்தான் ஒன்று இருந்தது. அதனை அழுத்தும் போது பெட்டியின் மேற்பகுதி திறக்கப்பட்டு சிறிது உணவு கீழே விழும். ஆரம்பத்தில் பெட்டியில் இருந்து எலி வெளியேறவே முயற்சி செய்தது. தற்செயலாக பொத்தான் அழுத்தப்பட்டபோது சிறிது உணவு பெட்டிக்குள் விழுந்தது. இவ்வாறு பல தடவைகள் இடம்பெற்ற போது எலி இந்த நடத்தையைக் கற்றுக்கொண்டது. இவ்வாறு சொற்களின் வழியாக அல்லது செய்கையின் மூலமாக உளப்பாங்குகளை மீள்வலியுறுத்தல் செய்யலாம்.

உளப்பாங்கு உருவாகும் செயல்முறைகள்.

O1- தேவையைத் தணித்தல். எமது அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வது தொடர்பாகவே பல உளப்பாங்குகள் உருவாகின்றன. பிள்ளைக்குப் பெற்றோரின் அன்பு தேவை. பெற்றோர் கதைக்கும் முறைகள், அவர்கள் பிறரைப்பற்றிக் கொண்டுள்ள உளப்பாங்கு, அவர்களின் உணர்ச்சி ஆகியவற்றைப் பெற்றோரில் இருந்து பிள்ளைகள் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். எனவே ஒரு பிள்ளை பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்களிடமிருந்து உளப்பாங்கினைப் பெற்றுக் கொள்கிறது.

O2- ஒன்றுதல், ஒருவர் வேறொருவரின் நடத்தைக் கோலத்தை தனக்கெனக் கொள்ளுதலே ஒன்றுதலாகும். பிறர் பேசும் முறை, உடுக்கும் முறை, வாழும் முறை ஆகியவற்றைப் பின்பற்றுதல்தன் மூலம் உளப்பாங்கு உருவாகும். அவ்வாறான நடத்தைகள், சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள் ஆகியன திருப்தி அளிக்கமுமானால் அவை நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கும். இவ்வாறு ஒன்றுகின்ற ஆட்களுடன் அல்லது ஸ்தாபனங்களுடன் நேரடியான தொடர்பின்றியும் உளப்பாங்கு உருவாகலாம். புத்தகம், பத்திரிகை, சினிமா ஆகியவற்றில் உள்ள பாத்திரங்களுடன் மகாத்தமா, லெனின் ஆகிய தேசத் தலைவர்களுடனும் இவ்வாறே ஒன்றுதல் நிலவுகின்றது. இதேபோல் ஒருவர் சமயம், சேவை, நாசரீகம் ஆகியவற்றுடன் ஒன்றி உளப்பாங்கு பெறுவர்.

O3- குழுச்செல்வாக்கு. நாம் குழு முறையில் பல தொடர்புகளைக் கொண்டுள்ளோம். அரசியல் கட்சிகள், சமய நிறுவனங்கள், சமூக நிறுவனங்கள், பொது அமைப்புகள் ஆகியவற்றின் உறுப்பினர்கள் பொதுமனப்பான்மை கொண்டவர்கள்.

உளப்பாங்கின் முக்கிய இயல்புகள்.

1. உளப்பாங்கு என்பது ஒரு பொருளுடன் தொடர்பானது. பொருள் என்பது ஆட்கள், இடம், நிகழ்ச்சி, கருத்து என்பவற்றை உள்ளடக்கும். எனவே நாம் ஒரு தொகுதி மக்கள் பற்றி, ஒரு ஸ்தாபனம் பற்றி குறித்த கலாச்சாரம் பற்றி குறித்த எண்ணக்கரு பற்றி (உதாரணம் - பாலியல், நவநாசரீகம், சுத்தம்) இவ்வாறு ஏதேனும் ஒன்று உளப்பாங்குக்கு அடிப்படையாக இருக்க வேண்டும்.

2. மனப்பான்மைக்குத் திசை (Direction) உண்டு. நாம் விரும்புவன நேரான மனப்பான்மையையும், வெறுப்பான, எதிரான மனப்பான்மையையும் கொண்டன.

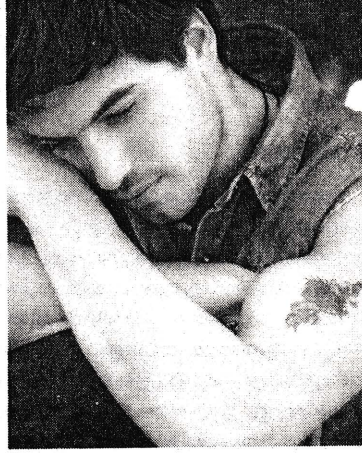
3. மனப்பான்மைகள் செறிவுடையன. ஒருவன் பெண்களின் கற்புக்கு மிகக் கூடியளவு நேரான மனப்பான்மை காட்ட வேறொருவர் அதற்கு அவ்வளவான மனப்பான்மை காட்டமாட்டார். சிலரது மனப்பான்மை ஒன்றுமில்லாமல் நடுநிலையில் இருக்கும்.

4. மனப்பான்மைகள் ஒருவருடன் பிறக்காது சேகரிக்கப்படுவன. ஒருவன் வேறுபிரித்தல், பொதுமையாக்கல் ஆகிய முறைகளைப் பயன்படுத்தி கழலைப்பற்றி விளக்கம் பெற்றுத் தன் நடத்தையில் ஓர் ஒழுங்கை உருவாக்குகின்றான். இதுவே அவன் கொள்ளும் மனப்பான்மை ஆகும்.

5. மனப்பான்மை உறுதியானது. நாம் ஓர் உறுதியான முறையில் எமது நடத்தையில் அமைத்த பின் அதை மாற்றுவது கூடாது.

மனப்பான்மை மாற்றும்.

ஒரு தனிநபர் கொண்டுள்ள தீய மனப்பான்மைகளை மாற்றுவது அவன் வாழும் சமூகத்தின் பாரிய கடமையாகும். நன்மையளிக்கும் அனுபவங்களை ஒருவர் பெறுவாராயின் மனப்பான்மையும் மாறும். உதாரணமாக, சிங்கள மக்களுக்கும், தமிழ் மக்களுக்கும் இடையே இனத்துவேசம். இதனை மாற்ற வேண்டுமானால் இருசாராரும் சம உரிமை பெறவேண்டும். இதனால் மக்கள் நன்மைகளை அனுபவிப்பர்.



மனப்பான்மையை மாற்றும் நுட்பங்கள்.

1. ஆட்களின் தொடர்பு: (Communication.) ஆட்களின் தொடர்பினை மிடனிக் & மக்யின்னிஸ் (Mitnick & McGinnies) ஆகியோர் செய்த ஒரு பரிசோதனை மூலம் விளங்கிக்கொள்ளலாம். அதாவது மனப்பாங்கு மாற்றமானது துவேச நிலையில் இருந்து கலந்துரையாடல் மூலம் குறிக்கப்பட்டது.

2. ஆட்களைத் தொடர்பு கொள்வோரின் மதிப்பு நிலை: ஒருவர் ஒரு தொகுதியில் கொண்ட மதிப்பு நிலைக்கு ஏற்றவாறே அத்தொகுதியினரின் மனப்பான்மை மாறி இருக்கும். இவ் ஆட்களிடையே தொடர்பின் மூலம் நெறி பிறழ்வான பிள்ளைகளை அல்லது தனி நபர்களை வழிகாட்டலாம் என கெல்மன் & கெள்வ்லண்ட் (Kelman and Hoveland) கூறுகின்றார்.

3. குழு அங்கத்துவம்: ஒரு குழுவில் நெருங்கிய பிணைப்பு இருக்குமானால் அக்குழுவில் ஏற்கப்பட்ட நியமங்களினின்றும் உறுப்பினரை இலகுவில் மாற்ற முடியாது. உதாரணமாக; சாரணர் இயக்கத்தினர் அவ் இயக்கத்தினைக் கண்டிக்கும் வாசகங்களை ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டார்கள். உண்மையில் மனப்பாங்கை மாற்றுவதற்கு தனிநபர் களிடையே நெருங்கிய இடைவினையை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

4. சுய ஈடுபாடு: ஒரு தனிநபரை அல்லது குழுவை ஒரு செயற்பாட்டால் முழுமையாகத் தாமே ஈடுபட்டுச் செயலாற்றுவதன் மூலம் மனப்பாங்கை மாற்ற முடியும். இச் சுய ஈடுபாடு பெற்றி லெவின் (Lewin) ஆய்வு மேற்கொண்டார்.

5. பாத்திரமேற்று நடத்தல்: ஒருவர் வேறொருவரின் பாத்திரத்தை ஏற்று நடக்கும் போது மனநிலை, உணர்வு, பொறுப்பு, மனப்பாங்கு பெற்று நடப்பர். நடப்பவர்களின் மனப்பாங்கு, அவர்கள் ஏற்ற பாத்திரத்திற்கு ஏற்ப மாறுபடும் தன்மையைக் கொண்டிருக்கும்.

இதைவிட பத்திரிக்கைகள், தொலைக்காட்சி, வானொலி, விளம்பரம், அரசியல், கருத்தரங்குகள் என்பவற்றாலும் சமூகக்கூட்டங்கள், விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்குகள் மூலமும் இம்மனப்பாங்கு மாற்றத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

முடிவுரை

மனப்பாங்கு என்பது கற்றுக்கொண்டதோர் ஒழுங்கமைப்பாகும். அவை துரிதமாக ஒருவரை தனித்துவமான நடத்தைக்கு எடுத்துச் செல்கிறது. மேலும் மனப்பாங்கு உணர்வுகள், நம்பிக்கைகள், நடத்தைப்பாங்குகள் போன்ற வற்றை உள்ளடக்குகின்றது. சமூக உளவியலானது குறிப்பாக எவ்வழிகளில் மனிதர்களது எண்ணங்கள், உணர்வுகள், செயல்கள் ஏனைய மனிதர்களின் பதிப்புக்கு உள்ளாகிறது என்பதைக் கண்டுகொள்வதையும் மேலும் தனிநபர் நடத்தை ஓர் சமூக சூழலில் எவ்வாறான இயல்புகளைக் கொண்டதாய்க் காணப்படுகிறது என்பதையும் முதன்மை கொடுத்து ஆராய்கின்றது. இந்தவகையில் மனப்பாங்கு பற்றிய ஆராய்ச்சி சமூக உளவியலில் ஓர் மையப்பிரச்சினையாய்க் காணப்படுகிறது.

மனப்பாங்கு உருவாக்கம் ஓர் உணர்வுச்செயல். ஆதலால் உள்ளார்ந்த செயற்பாடுகள் குறிப்பாக உயிரியல் செயற்பாடுகள், உணர்வுச்செயற்பாடுகள் மனப்பாங்கு உருவாக்கத்தில் கொண்டிருக்கின்ற தொடர்புகள் பெரிதுமாய் வெளிப்படுத்தப்படவில்லை. மனித நடத்தைகளை இலக்கை நோக்கி வழிநடத்துவதில் மனப்பாங்கு முக்கியமான தோர் இடத்தை வகிப்பதனால் மனப்பாங்குகளின் தோற்றத்தில் தொடர்புள்ள உள்ளார்ந்த காரணிகள் குறித்த ஆய்வு தேவையென உணரப்படுகின்றது.

துணை நின்றவை

1. Prof D J Somasundaram B.A, M.B.B.S, M.D MRC Psych, Consultant Psychiatrist (1993) மனவெடு.
2. Mr. K. Sivanandamoorthy. B.A (Hons) Cey, M.A, Mr. K. Anton Dias, B.A(Hons) Jaff-(2002) Psychology- An Introduction
3. உவளத்துணை பயிற்சியாளருக்கான வழிகாட்டி.(1997) கொழும்பு, குடும்பப் புனர்வாழ்வு நிலையம்.
4. விமலா கிருஷ்ணப்பிள்ளை (2001) வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும், கொழும்பு.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள்.



யோ. தயானந்தஜோதி
சிறுவர் உள சமூகத்திட்டம்
சாந்திகம்.

பிள்ளைப் பருவத்திற்கும் முதிர்ச்சிக்கும் இடைப்பட்ட பருவமாகும். இக்கட்டிளமைப் பருவம் என்பது, வாழ்வில் இன்னுமோர் வாழ்விற்கு காலடி எடுத்து வைப்பது போலாகும். அதாவது வாழ்வில் அதிகமான மாற்றங்கள் ஏற்படும் பருவமாகும். உடல் உள ரீதியாக மாற்றம் ஏற்படும் காலம். இது நிலை தடுமாறும் பருவமாகும். வயது அடிப்படையில் ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கைக் காலத்தை கட்டங்களாக வகுத்துக் காட்டி ஒவ்வொரு கால கட்டத்திலும் முனைப்பான இயல்புகள் அவை தொடர்பாக எழுகின்ற பிரச்சனைகள் போன்றவை பற்றி உளவியலாளர்கள் பலர் ஆராய்ந்துள்ளனர். அந்தவகையில் பிள்ளைப்பருவம், முன்பிள்ளைப்பருவம், பின்பிள்ளைப்பருவம், கட்டிளமைப் பருவம், இளமைப்பருவம், நடுத்தரப் பருவம், முதுமைப்பருவம் என்று ஏழு (7) கட்டங்களாக வகுத்துள்ளனர். கட்டிகளமைப்பருவம் என்பது ஒரு முக்கியமான காலகட்டமாகும். இதனை யெளவனப் பருவம் எனவும் அழைப்பர்.

இவ் யெளவனப் பருவமானது 12/13 - 20/24 வயது வரையான காலப் பகுதியாகும். இப்பருவத்தை கட்டிளமைப் பருவத்தின் ஆரம்பப் பருவம், இடைப்பட்ட பருவம், கடைசிப் பருவம் எனக் கொள்ளலாம். இப்பருவத்தின் ரிடையே பல்வேறுபட்ட மாற்றங்களும் பாலியல் முதிர்ச்சிக்கும் காரணமாக அமைவது ஒமோன்களே. இவை மிகச்சிறிய உறுப்புத் தொகுதியின் ஊடாக குருதியுடன் சேர்ந்து உளரீதியாகவும் சிந்தனை ரீதியாகவும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவ் ஒமோன்கள் வலிமை மிக்க இரசாயனப் பதார்த்தங்களாகும். இவற்றுள் சில பாலியல் ஒமோன்களாகும்.



இவ் கட்டிடமைப் பருவமானது சிந்தனைகள், ஆற்றல்கள், எதிர்பார்ப்புக்கள் ஆசைகள் ஆகியவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் பருவமாகும். இது வாலிப் பருவத்தின் ஆரம்பமாகும். இங்கு பாலியல் பிரச்சினைகள், பாலியல் உணர்வுகள், ஆசைகள், மற்றவர்களின் பாலியல் போக்குகளை அறிந்து கொள்வதில் நாட்டம், சுயமாக பாலியல் இன்பங்களில் ஈடுபடல், பாலியல் இன்பங்களைத் தூண்டக்கூடிய புத்தகங்களை வாசித்தல், சமூக விரோதக் கருத்துக்களைக் கொண்டிருத்தல், ஆபாசத் திரைப்படங்கள் பார்த்தல் என்பன இவர்களிடையே காணப்படும் இயல்புகளாகும்.

இப்பருவத்தினர் தங்களுடைய தனித்துவத்தை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்கான, ஒரு முயற்சியாக மூத்தோரின் கட்டுப்பாட்டிற்குள் அடங்காமல் தமக்கு விருப்பமான செயல்களில் ஈடுபடக்கூடும். இவ்வாறான சூழ்நிலைகளில் பெற்றோருடன் கருத்து மோதல்கள் ஏற்படுகின்றன. அத்துடன் தாம் விரும்பும் ஒருவரை தனது வீரராக கருதிப் போற்றுவதும் இவர்களுடைய பிரச்சனைகளாகும். இவர்கள் குறுகிய காலப்பகுதியில் தன்னிச்சேர்க்கையில் ஈடுபடுவதும், பெண்கள் எதிர்பாலரின்பால் ஈர்க்கப்படுவதும், அவர்களோடு பழகுவதும், சில வேளைகளில் ஒருவர் மற்றவர் மீது கவர்ச்சியைத் தெரிவிப்பதற்காக பாலியல் நடத்தைகளைக் காட்ட முனைகின்றனர்.

இவர்களுடைய பொதுவான குணாதிசயங்களை நோக்கும் இடத்துப் படிப்படியாக குடும்பத்திலிருந்து விலகுவதும், சுதந்திரமடைதலும், தம்வய தொத்தவருடன் சேர்ந்து உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்வது, செயலாற்றும் திறன்களை விருத்தி செய்தலும், சமூகத்தில் வளர்ந்தவர்களின் பங்கைப் படிப்படியாக எடுத்துக் கொள்ளல், இவர்கள் ஏனையோரிலிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல், உறவுகளை உருவாக்குவதில் தோல்வியடைதல், ஏனையோருடன் அளவுக்கதிகமாக தன்னை அடையாளம் காணுதல் போன்ற குணங்களைக் கொண்டிருப்பர்.

உளரீதியாகப் பார்க்குமிடத்து இவர்களிடையே பல்வேறுபட்ட மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதாவது ஆண், பெண் இருபாலார்களிடையேயும் அத்த உணர்வுகள் ஏற்படும். காதல், கோபம், அன்பு போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும். "Ego" வினால் 'நான்' என்ற ஒரு வெளிக்காட்டல் உணர்வு ஏற்படும். கலைத்துவ ஆர்வம் ஏற்படும். பல்வேறுபட்ட திறன்களை வெளிக்காட்டல், தன்னை அடையாளப் படுத்துவதற்கான முயற்சியில் ஈடுபடல், பொறுப்பு/பொறுப்பின்மை என்பன ஏற்படல், அத்துடன் சிலர் மனச்சோர்வினால் முற்றாக ஆட்கொள்ளப் பட்ட நிலையிலும் காணப்படுவர். இவை யாவும் பாலியலை நோக்கியதாக உள்ளது.

இப்பருவத்தினருள் குடும்பத்தில் இணையும் ஒருசில உள்ளங்கள் ஆரம்பத்தில் தமது வயதுக்கேற்ற தூடிப்பிலும், பால் உறவுக் கவர்ச்சியிலும், காதல் என்னும் இணைப்பில் தூண்டப்பட்டு தம்மை இணைத்துக் கொள்கின்றார்கள். திருமணப் பந்தத்தினுள் நுழைவதற்கு முன் பாலியல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்

கொள்வதால் கருத்தரித்தல் இடம்பெறுகின்றது. இவ்வாறான நிலைமைகளின் போது சமூகத்திற்கு முகம் கொடுக்க முடியாமல் கருச்சிதைவை மேற்கொள்கின்றனர். இதனால் தற்கொலை முயற்சி, மரணம் என்பன ஏற்பட வாய்ப்பாகின்றது.

வேறு சிலர் தமது எதிர்காலத்தைவீட்டார் நிர்ணயிக்க சாதி, மத பணக்கற்றைகளை முன் வைத்து பட்டம், பதவிக்கேற்ப பண்டமாற்று முறையிலும் தெரிவு செய்யப்படும் பொருளுக்கு ஒத்ததாக குடும்ப உறவு எனும் பந்தத்தில் இணைந்து கொள்கிறார்கள். இதனால் மனிதத்தை அன்பு செய்வதற்கு பதிலாக பொருட்களை அன்பு செய்கிறார்கள். அத்துடன் சமூகத்தில் மூத்தோரும், சமூகத்தினரும் செயற்படும் விதத்தை விமர்சன ரீதியில் நோக்கும் இயல்பு இவர்களிடையே காணப்படுகின்றன. சமூகத்திலே நீதி, நியாயத்தை எதிர்பார்க்கின்றமையால் நிலவும் சமூகத்தை விமர்சிக்க முனைவதும் இவர்களிடையே காணப்படுகின்றது.

எனவே இப்பருவத்தினரின் உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கு அதற்கு அடிமைப்படாது புத்திசாலித்தனமாக கருமமாற்றுவதற்கு பாலியல் தொடர்பான எண்ணக் கருக்கள் அது பற்றிய விளக்கங்கள் வழங்கப்பட வேண்டும். பொறுப்புக்கள் பகிரப்பட்டு தன்மப்பிக்கை ஊட்டப்பட வேண்டும். இளமையின் ஏக்கம் எவை என அறிந்து கொள்ளவும், கூட்டு வாழ்வில் பொதுப்பணிகளிலும், விளையாட்டு, சிரமதானம், வாசிப்பு மையம், பேச்சு வழக்கங்களை வளர்த்தெடுக்கவும் தலைமைத்துவத்தைக் கற்றுக் கொடுக்கவும் வழிசமைக்க வேண்டும். திறமைகளை கண்டுணந்து உற்சாகப்படுத்தவும், செயற்படுத்தவும் ஊக்கமளித்து பொறுப்புள்ளவர்கள், சமூகத்தில் முக்கியமானவர்கள் என்பதை வீட்டிலும் சமூகத்திலும் வளர்த்தெடுக்க வேண்டும்.

இன்றைய இளைஞர்களிடம் வழிகாட்டுபவர்கள் பெற்றோரோ, பெரியோரோ, மதபீடங்களோ, மனம்திறந்து பேச வைக்கும் மனங்களாக மாறவேண்டும். “இன்றைய இளைஞர்கள் இன்றைய தலைவர்கள்” என்ற யதார்த்தத்தினை உணரவைப்பதுடன் பொறுப்புக்களை கையாளும் சக்தியாக இளமையைக் கணிப்பிட்டு வளர்த்தல் வேண்டும். நம்பிக்கை ஊட்டித் தமது பொறுப்புக்களையும், இளமையின் இரகசியத்தையும் மனம் திறந்து பேசவும், சந்தேகங்களை களையவும் வழிகாட்டினால் இளமையும் இனிமையான மகிழ்ச்சியைச் சுவைக்க முடியும்.

“தோல்வியிலும் மனம் தளர்ந்து வீழ்ந்து விடாமல் எழுந்து நிற்கும் தன்மையைப் பெறுபவனே உலகின் வெற்றியாளனாக விளங்குவான்”

- இங்கர்சால் -



நலம்பேண் உளவியல் - ஓர் அறிமுகம்

(An Introduction to Health Psychology)

எஸ். அல்பேட் நீகன்,
உளவியல் சிறப்புத் துறை,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

உளவியலானது ஏனைய விஞ்ஞான துறைகளுடன் ஒப்பிடும் போது காலத்தால் பிந்தியதாகும். ஆயினும் இன்று இதன் வளர்ச்சி அபரிமிதமானது. உளவியல் துறையானது சமூக விஞ்ஞான (Social Science) பிரிவுகளுக்கு மட்டுமே பொருத்தமானது என்ற வரையறையைக் கடந்து உயிரியல், மருத்துவ விஞ்ஞானத்துடனும் (இயற்கை விஞ்ஞானம் - Natural Science) தொடர்புபட்டுள்ளது என்பதை நிரூபிப்பதாக நலம்பேண் உளவியல் (Health Psychology) வளர்ச்சிகண்டுள்ளது. நலம்பேண் உளவியலின் இயல்பு, நோக்கம், பணிகள் பற்றி இங்கு நோக்குவது பொருத்தமானதாகும்.

நலம்பேண் உளவியலானது பிரயோக உளவியலின் ஓர் சிறப்புப் பிரிவாகும். உளவியல் கோட்பாடுகள், அணுகுமுறைகள் மூலம் மனிதனின் ஆரோக்கிய மட்டத்தை உயர்த்தவும், நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தவும், பயன்படும் உளவியல் பிரிவே நலம்பேண் உளவியலாகும். (Taylor-1990) உடலும், உளமும் ஒன்றிணைந்து ஒன்றை ஒன்று சார்ந்து சக்கர வடிவில் இயங்குகின்றன எனும் வகையில் உளவியல் நடத்தைக்கும், உடல் நலம் மற்றும் நோய்களுக்கிடையிலான தொடர்பை இது ஆராய்கின்றது.

பல ஆய்வாளர்கள் நம்புவதுபோல ஒருவரின் உளவியல் நிலை அவரது உடல் ஆரோக்கியத்தில் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. உதாரணம்: ஒருவரது பதகளிப்பான அல்லது மனச்சோர்வான மனநிலைகள் நெருக்கீட்டை உண்டுபண்ணும் ஓர்மோன் களான Catecholamines, Glucocorticoids என்பவற்றைப் பிறப்பிப்பதன் மூலமாக உடலின் ஆரோக்கிய நிலையைக் கெடச் செய்யக்கூடியவையாகும். மேலும் மனச்சோர்வானது புகைத்தல், போதைப் பொருட்பாவனை, பசியின்மை, அளவுக்கதிகமாக உணவு உட்கொள்ளல், செயற்பாடு மந்தமான நிலை போன்ற நடத்தை மாறுபாடுகளுக்கும் வழிகோலும். இவ்வாறே எயிட்ஸ், புற்றுநோய்கள், இருதய நோய், நீரிழிவு என்பவற்றில் 'நோய்ப்பாதிப்பை' மோசமாக அதிகரிக்கச் செய்வதிலும் எதிர்மயமான உளவியல் நிலைகள் காரணமாகின்றன.

நடத்தைகளும் வாழ்க்கை அனுபவங்களுமே ஒருவரைச் சுகதேகியாகவோ, நோயாளியாகவோ ஆக்குகின்றது. எனவே நலம்பேண் உளவியலாளர் (Health Psychologists) மக்களின் வாழ்க்கை முறை, செயற்பாடுகள், மனப்பாங்குகள்,

மனவெளிச்சித்துலங்கல்கள், சம்பவங்களை வியாக்கியானம் செய்யும் முறைகள், ஆளுமை, தனிப்பட்ட நாட்டங்கள், குணாதிசையங்கள் என்பன உடல்நலத்தில் எவ்வாறு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என ஆராய்கின்றார்கள். இக்காரணிகள் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கின்ற சாத்தியங்களை அடையாளப்படுத்தவும், இக்காரணிகளை மீளமைத்து உடல்நலத்தை பேணுவதற்கும் மேம்படுத்துவதற்கும் பயன்படுத்த வேண்டியதன் அவசியத்தையும் இன்று நலம்பேண் உளவியலாளர்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்.

உதாரணம்: ஒருவரது ஆளுமைப் பண்பு அவர் நோயாளியாவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் என்பதை பின்வருமாறு நோக்கலாம். விநோதப் பிரியர்கள் அல்லது Thrill Seeking Personality உடையவர்கள் வாகனம் செலுத்தும் போது மற்றவரைக் கவருவதற்காக மிக வேகமாகச் செல்வர். இதனால் இவர்கள் வாகன விபத்துக்களில் தாமே மாட்டிக்கொண்டு தம்மை காயப்படுத்துகின்றனர்.

எவ்வாறெனினும் ஒரு தனிநபரின் நலம்பேணலில் அரிசியல், பொருளாதார, கலாச்சார சமூகம் சார்ந்த பல காரணிகள் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன என்பது மறுக்கப்படமுடியாதது. எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் போரின் கொடிய விளைவுகளும் திடீர் திடீரென மாறும் அரிசியல் பொருளாதார நிலைமைகளும் மக்களின் உடல் - உள நலத்தில் எதிர்மயமான தாக்கங்களை விளைவித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆக, மனிதனின் உடல் நலத்துடன் வெவ்வேறு காரணிகள் இணைந்துள்ளன என்பது கண்கூடு.

இதற்கமைவாக, இன்று நலம்பேண் உளவியல் துறையானது உயிரியல், உளவியல், உளச்செயலியல், நடத்தையியல், மனவெழிச்சி, சூழலியல் என்பவற்றுடன் சமூகக்காரணிகளையும் ஒன்றிணைத்து (biological, psychosomatic, cognitive, behavioural, emotional, environmental and social factors) இவை அனைத்தும் ஒன்றிணைந்த "Biopsychosocial Model" ஒன்றை தனது ஆய்வு அலகாகவும், சிகிச்சை ரூபடமாகவும் கைக்கொள்கின்றது.

நலம்பேண் உளவியலில் முக்கியம் பெறும் 'Biopsychosocial Model' ஆனது உடல் நோய்களின் உடலியல் பாதிப்பை மட்டுமல்ல உளவியல் தாக்கத்தையும் கருத்திற் கொண்டு ஓர் நோயினுடைய உண்மையான தாக்கத்தை மதிப்பிடுகின்றது. அதாவது குறித்த நோயால் ஒருவர் பாதிக்கப்படுகின்ற போது அவரது முழு வாழ்வுமே பாதிக்கப்படுகின்றது. யார் என்னைப் பராமரிப்பது? வைத்திய செலவு எப்படி கொடுப்பது? என்னில் தங்கியிருப்போரின் நிலை என்ன? நான் தங்கி வாழ வேண்டிய நிலை... இப்படியான கவலைகள் நோயாளியின் ஆளுமையை ஆக்கிரமிப்பதனால் அவர் தனது அடையாளத்தை இழந்து புதிய மோசமான அடையாளப் படுத்தலுக்கு உட்படலாம்.

இதனால் அவர் தனது வழமையான பொழுதுபோக்கு ஈடுபாடுகளைக் கைவிட்டு விடுவார். இந்நிலைமை குறித்த நோயாளியான நபரின் உறவுகளையும் பாதிக்கும். அவர் சிறந்த தொடர்பாடலைப் பேண மாட்டார். பராமரிப்பவர்களின் அக்கறையின்மை, சுயமதிப்பு கேள்விக்குறியாகுதல், நெருக்கீட்டு மட்டம் அதிகரிப்பு, மகிழ்ச்சியற்ற நிலை,

நம்பிக்கைகளில் தளர்வு, என்பவை நீடிப்பதால் இவை நோயாளியின் நோய் நிலைமையை மேலும் மேலும் பாரதூரமான கட்டத்திற்கு இட்டுச் செல்கின்றன.

மறுபக்கத்தில், எவ்விதமான நோய்த் தொற்றுக்களின் தாக்கமோ, உடலியல் பாதிப்புக்களோ இன்றி பல சந்தர்ப்பங்களில் மக்கள் நோயாளிகளாகின்றார்கள். இவர்கள் மருந்து மாத்திரைகளை பரிசாரமாக தேடினும் அவை பயனளிப்பதில்லை. ஏனெனில் இவர்களின் நோய்க்கூறுகள் உடலில் இருப்ப தில்லை. உளத்திலேயே இவர்களின் நோய்க்கூறுகள் இருக்கும். மனித ஆரோக்கியத்திற்கு விநோதமான நஞ்சுப் பொருட்களான நெருக்கீடு, (Stress), மனச்சோர்வு (Depression), பதட்டம் (Tension), பயம், கவலை, எரிச்சல், பொறாமை, மன்னிக்க முடியாமை, தாழ்வு மனப்பான்மைகள், குற்ற உணர்வுகள், சந்தேகம், தொடரும் உறவுச்சிக்கல்கள், ஆழமான இழப்பு அல்லது பிரிவு அனுபவங்கள், எதையும் மிகச் சரியாக செய்ய வேண்டும் என்ற அத்தீத எதிர்பார்ப்புக்கள், தோல்வி மனப்பான்மை, பயங்கர நினைவுகள், சோம்பேறித்தனம், திருப்தியற்ற மனநிலை, பிடிவாதப்போக்கு, வாழ்வில் முன்னேற்றமின்மை, தகுதிக்கு மீறிய நம்பிக்கைகள், அடிமைப்பட்டிருத்தல்... போன்றவையே இன்றைய பல நோய்களுக்குக் காரணம் என நலம்பேண் உளவியலாளரும், உளமருத் தவர்களும் சுட்டிக்காட்டுகின்றார்கள். இவற்றில் ஒன்றோ அல்லது பலதோ ஒருவரின் நோய்க்காரணியாக இருக்க முடியும்.

எடுத்துக்காட்டாக நெருக்கீடு, மனச்சோர்வு, பதட்டம், எரிச்சல், மன்னிக்க முடியாமை என்பன குடற்புண்கள், புற்றுநோய்கள், இருதய வியாதிகள், நீரிழிவு நோய் என்பவற்றை ஏற்படுத்துவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.



எனவே இன்றைய மருத்துவ பரிசோதனைகள், ஆய்வுகள் என்பன உளவியல் காரணிகளை மையப்படுத்தியதாக மட்டுமன்றி உளவியல் காரணிகளின் மட்டிலும் விசேட கவனம் செலுத்த வேண்டியிருப்பதனை 'நலம்பேண் உளவியல்' நமக்கு எடுத்துரைக்கின்றது. நலம்பேண் உளவியலாளர் பொதுவாக சிகிச்சை நிலையங்கள், வைத்தியசாலைகளில் மருத்துவ பணிபுரிவோருடன் இணைந்து பணியாற்றுவார். இன்னும் சில நலம்பேண் உளவியலாளர் உடல் உளநலத்தைப் பேணுதல் தொடர்பான கற்பித்தலிலும் மற்றும் ஆராய்ச்சிகளிலும் ஈடுபடுகின்றார்கள். சிகிச்சை உளவியலின் (Clinical Psychology) அடிப்படையாகவே நலம்பேண் உளவியல் வளர்ச்சி கண்டுள்ளது.

நலம்பேண் உளவியல் துறையினதும், நலம்பேண் உளவியலாளரினதும் பணிக

ளையும் பங்களிப்புக்களையும் ஒரே பார்வையில் பின்வருமாறு நோக்கலாம்.

- ◆ சீர்குலைவான மனித நடத்தைகளைத் தடுத்து மாற்றியமைத்தல்.
உதாரணம்: புகைத்தல், மதுவிற்கு அடிமையாதல், போதைப்பொருள் துன்பிரயோகம், முறையற்ற உணவுப்பழக்கங்கள், பாலியல் ஒழுங்கீன நடத்தைகள்.
- ◆ உளநலத்தைப் பாதித்து பின்பு உடல்நலத்தைக் கெடுக்கக்கூடிய எதிர்மயமான மனப்பாங்குகள், நம்பிக்கைகள், நடத்தைகள், சிந்தனைக் கோலங்களை அடையாளம் காணுதல்.
- ◆ நடத்தை மாற்று நுட்பம், (behaviour Modification) உளச்செயலியல் நடத்தை குணமாக்கல் (cognitive behavioural therapy) என்பவற்றின் மூலம் உடல் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தவும் குணப்படுத்தவும் உதவுதல்.
- ◆ உடல் நலம் தொடர்பான முற்கூறுதல்களை (Prediction) வழங்கி நோயிலிருந்து பாதுகாப்பளித்தல்.
- ◆ நோயாளி - மருத்துவர் தொடர்பை மேம்படுத்துவதற்குரிய ஆலோசனை களையும், வழிமுறைகளையும் வழங்குதல். வைத்தியர்கள் கூறுகின்ற அன்பான ஆதரவான வார்த்தைகளை நோயாளி தனது காதல் கேட்கும் போது அந்நோயாளிக்கு நலம் கிடைக்கின்றது. அவ்வாறே நோயாளிகளும் தமது 'நோய்' தொடர்பான விடயங்களை மனந்திறந்து வைத்தியர் முன் வெளிப்படுத்த வேண்டும்.
- ◆ நீண்ட காலம் தொடர்கின்ற நாட்பட்ட வலியுடைய (Chronic Pain) நோயாளின் வலியைக் கட்டுப்படுத்தவதில் உளவியல் நுட்பங்களான தொழிலி நிபந்தனைப்பாட்டு நுட்பம், உயிர்ப்பின்னூட்டல் (Biofeed back), தளர்வு நுட்பங்கள், ஆழ் துயில் முறை என்பவற்றை பிரயோகித்தல்.
- ◆ புகைத்தலின் பாதக விளைவுகளையும், புகைத்தல் தொடரப்படுவதற்கான காரணங்களையும் விளக்குவதுடாக புகைத்தலைத் தடுப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு உலகளாவிய ரீதியில் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்.
- ◆ ஒருவர் உள்ளெடுக்கின்ற உணவு வகைகள் அவரை சுகதேகியாக வைத்திருப்பதில் அல்லது நோயாளியாக்குவதில் பெரும்பங்காற்று கின்றது. எனவே போசாக்கான, ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கவழக்க கங்களை கைக்கொள்வதற்கு நலம்பேண் உளவியலாளர் மக்களை உணக்குவிக்கின்றனர்.
- ◆ காலக்கெடு விதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு குடும்ப ஆதரவு, சமூக ஆதரவு (Social support) என்பவற்றை நன்கு வழங்குவதன் மூலம் அவர்கள் அமைதியுடன் மரணத்தை எதிர்கொள்வதற்கு உதவி புரிய வேண்டியதன் அவசியத்தை நலம்பேண் உளவியலாளர் எடுத்துரைக்கின்றனர்.
- ◆ எமது நாளாந்த வாழ்வில் பல சமயங்களில் நாம் அனுபவிக்கின்ற நெருக்கீட்டை 'நெருக்கீட்டு முகாமைத்துவம்' (Stress Management) உடாக அகற்றுவதற்குரிய

சிறந்த ஆலோசனைகளை நலம்பேண் உளவியல் பரிந்துரைக்கின்றது.

உதாரணம்: நேர முகாமைத்துவம், இலக்கமைத்து செயற்படுதல் (Goal setting), மனவெளிர்ச்சி முகாமைத்துவம், வாழ்க்கைக்கால முகாமைத்துவம் (Life time management), உடற்பயிற்சிகள், ஆன்மீக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்... போன்ற வழிமுறைகள்.

இவ்வாறு நாம் நலம்பேண் உளவியலின் சிறப்பியல்புகளையும், பயன்பாடுகளையும் விபரிக்க முடியும். உடலியல் சார்ந்த நோய்களை அடையாளம் காண்பதிலும், குணப்படுத்துவதிலும் நலம்பேண் உளவியலாளர்களின் பங்களிப்பு மருத்துவத் துறையில் தவிர்க்க முடியாத அங்கமாக மாறிவருகின்றது. எமது நாட்டிலும் முன்னெப்போதும் இல்லாத வகையில் இதன் தேவையும் அவசியமும் வெகுவாக உணரப்படுகின்றது. எமது தற்கால கல்விச் சமூகத்தினர் - குறிப்பாக எமது இளைய தலைமுறையினர் 'நலம்பேண் உளவியல்' துறையில் ஈடுபாடு கொண்டு உழைப்பது காலத்தின் தேவையாகியுள்ளது.

முடிவாக மனிதனின் உடல் - உள ஆரோக்கிய மட்டத்தை உயர்த்துதல், நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துதல் என்ற தனது இலக்கில் நலம்பேண் உளவியல் தொடர்ந்து முன்னேறி வருகின்றது. ஆரோக்கியமுள்ள மக்கள் சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவது மிகவும் சவால்மிக்க பொறுப்பாகும். இன்றைய நவீன உலகில் புதிதான - வினோதமான புதிய நோய்கள் அடையாளம் காணப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. இங்குள்ள வைத்திய சாலைகளிலும் சிகிச்சை நிலையங்களிலும் இந்நோய்க் காரணிகளைக் கண்டறிந்து கொள்வதில் உடலியல் வைத்திய நிபுணர்களுடன் இணைந்து நலம்பேண் உளவியல் வல்லுணர்களும் பணியாற்றும் பொன்னான காலம் உதயமாக வேண்டும். நலம்பேண் உளவியல் எடுத்தியம்புகின்ற ஆலோசனைகளையும், வளிகாட்டு தல்களையும் நாம் ஒவ்வொருவரும் அனுசரித்து நடக்கும் போது நாம் ஆரோக் கியத்துடன் சுகவாழ்வு வாழ முடியும்.

“நலம்பேண் உளவியலின் வருகையானது உளவியல் துறைக்கு பெருமை சேர்ப்பதோடு மருத்துவத் துறையிலும் மறுமலர்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்றால் அது மிகையாகாது.”

References :

- 1 The British Psychological Society, (2000-2007), Health Psychology , www.bps.org.uk
- 2 Wikipedia, the free encyclopedia, July, 2007 Health Psychology.

மெளனத்தின் மொழி

திருமதி ஷிரோமி லெனாட்
உளவளத் துணையாளர்
'சாந்திகம்'

மழை மேகங்கள் சூழும் போது, எம் மத்தியில் ஆகா! என்ன மகிழ்ச்சி, பயிர் விளையும், எத்தனையோ பட்டினி வயிறுகள் நிரம்பும், பலரது கனவுகள் நனவாகும், எனப் பலவாறெல்லாம் எண்ணிக் குதூகலிக்கின்றோம். ஆனால், எம்மத்தியில் நீண்ட காலமாக அகலாத போர் மேகங்கள் எவ்வாறு, எப்போது கலையப் போகின்றதோ என எண்ணும் போது, மௌனம்தான் புதிலாகுமா என எம் ஒவ்வொருவரையும் எண்ணத் தூண்டுகின்றது. நாளாந்தம் மக்கள் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றன. யாரிடம், எதை, எப்படிக் கதைக்கலாம் என்ற ஏக்கம் தனியும் அறிகுறி...?

நிரந்தரமாகி விட்ட போரும் நிம்மதியற்ற உறக்கமும், நிச்சயமற்ற வாழ்க்கையும், நாளாந்தம் சொந்தங்களையும், சொத்துக்களையும் இழந்து போகும் ஓலக் குரல்களும் குடும்பங்களில் விரக்தியூடாக மௌனத்தையே தழுவுகின்றன.

நாம் சம்பாசிக்கும் போது, அதில் முகபாவனை பேசுவது 55% எனவும், குரலின் ஏற்றத்தாழ்வுகளும், தொனியும் பேசுவது 38% எனவும், வாய்மொழி 7% மட்டுமே வெளிப்படுவதாகவும் உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். இந்நிலையில், உடலின் மொழிகளுக்கே பெரும்பான்மை ஒதுக்கப்படுகின்றது. ஒருவரின் வார்த்தைகள் விடுக்கும் செய்தியை விட, அவ்வார்த்தைகளின் பின்னணியில் தங்கியுள்ள உணர்ச்சிகளின் செறிவே மிகுந்த செய்தியை வெளிப்படுத்துகின்றது. அதாவது, ஒருவரின் வார்த்தைகள் உணர்த்தும் செய்தியை விட, சொல்லாமல் விடப்பட்ட வார்த்தைகளே அதிக செய்திகளைத் தன்னகம் வைத்திருக்கின்றன.

இயற்கை எழிலின் மௌன மொழிகளை நாம் கேட்கின்றோம். இங்கு வாழும் மாந்தர்களினதும் மௌன மொழிகள் வார்த்தையாக, சிற்பமாக, ஓவியமாக, இசையாக, எழுத்தோவியமாக பலவாறு வெளிக்கொணரப்படுகின்றன. மௌனம் ஆற்றலும் சக்தியும் மிக்கது. ஆனால் மௌனத்தின் செய்திக்குச் செவிசாய்க்க எம்மவர் பல சந்தர்ப்பங்களில் தவறிவிடுகின்றனர். அல்லது அதனைக் கேட்க மறுக்கின்றனர் எனக் கூறலாம்.

மௌனத்திற்கு செவிசாய்க்கும் போது, ஆழ்மனதின் வெளிப்பாடுகளுக்கு நாம் செவிசாய்க்கின்றோம். மன இறுக்கங்கள் நெகிழப்படுகின்றன. நீண்ட கால மன அழுத்தங்களுக்கு விடை தேட உதவுகின்றது. மௌனம் பேச வல்லது என்பதை உணர்த்துகின்றது. அண்மையில் வெளிவந்த 'மொழி' என்ற திரைப்படத்தின் வெளிப்பாடுகள், ஆக்கம், நடிப்புத்திறன், பார்வை, முகபாவனை, தொனி என்பன உடலின் பலவாறான மொழிகளுக்கும், இயற்கையின் மொழிகளுக்கும் செவிசாய்க்க எம்மைத் தூண்டியது.

தற்கால மனிதன் பெரும்பாலும் மிகுந்த சுயநலத்துடன் வாழ்ந்து வருவதை அவதானிக்கிறோம். தனக்கு எது சாதகமாக அமையுமென்று பார்த்து திட்டமிட்டுக் கொண்டே காரியத்தில் இறங்குகின்றான். 'சேவை' என்ற போர்வையில், எத்தனை பாகத்தை தனது தேவைக்காக ஒதுக்கலாம் என்றே தன் சக்தியைச் செலவிடுவதைப் பார்க்கிறோம். இவற்றுக்கு மேலாக, பிறர் செலவில் சுயலாபமீட்ட முயலுவோர் தராளம். புகழிற்காகவும், செல்வங்களுக்காகவும், அற்ப சந்தோசங்களுக்காகவும், தன் சுயத்தைத் துச்சமாக மதிப்பவன் மௌனத்தின் மொழிக்கு செவிசாய்க்கப் பின் நிற்கிறான். எமது உணர்வுகளை மதித்து, அவற்றைத் தகுதியான முறையில் கையாளும் போதே, பிறர் உணர்வுகளையும் மதித்துப் புரிந்து கொள்ளக் கற்றுக் கொள்கிறோம். ஒருவரின் வார்த்தைக்கு ஆயிரம் அர்த்தங்கள் தேடக் கற்றுக் கொள்ளும் மாந்தர், தமது வாயால் வெளியேறும் வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தம் காணப் பின்வாங்குகின்றனர். பின்விளைவுகளை அறியாது வார்த்தைகளைக் கொண்டிய பின்னர், பொறுக்கியெடுத்து தப்பிக்க முயற்சிப்பது எந்த வழியில் பயனளிக்கப் போகின்றது?

இவற்றுக்கு மாறாக, சுய மதிப்பீட்டை வளர்த்து, சிறந்த கருத்துக்களை எண்ணங்களில் சேமிப்பதால், இனிய ஆரோக்கியமான உணர்வுகளை வளர்க்கக்கூடியதாயமெகிறது. அன்பின் மையம் 'நான்' அல்ல, 'நீ' என்று உளவியலாளர் எளிக்கு புறமும் கூறுகின்றார். அவ்வாறே, என்னைப் போல் பிறர் நலனிலும் அக்கறையாக இருக்கும் போது, மென்மையான உணர்வுகள், இனிய உறவுகளை வளர்க்க உதவுகின்றன.

உளவியலின் தந்தையான டாக்டர் சிக்மன்ட் புரொயிட், மனிதனின் இயற்கையான உணர்வுகளுக்கும், சமுதாயத்தில் நிலவும் மத, கலாச்சார நம்பிக்கைகளுக்கும், கட்டுப்பாடுகளுக்கும் இடையே காணப்படும் முரண்பாடுகளால் மனித உறவுகளில் சிக்கல்கள் அதிகரிப்பதாகவும், இவை மன நோய்களுக்கு காரணமாக அமைகின்றன என்றும் கூறுகின்றார்.

மௌனத்தின் மொழி பற்றி ஆழமாக ஆராய்ந்தவர்களில், மேலை நாட்டைச் சேர்ந்த அறிஞர்களான டாக்டர் ரே பேர்ட் விஸ்டல், (Dr. Raj Bird Whistell) நோர்பேட் வியன்னர் (Dr. Norbert Vierner) ஆகியோர் முக்கியமானவர்களாகக் கருதப்படுகின்றனர். இவர்கள் மௌனத்தின் மொழிக்கு சமிக் கைகள் (Gestures) அடையாளம் கூறுகின்றனர். சைகைகள், முகபாவனை, உடலசைவுகள் அனைத்தும் சேர்ந்தே பல சமிக் கைகளாக வெளிக்காட்டப்படும் போது, மௌனத்தின் மொழி வெளிக் காட்டப்படுவதாகக் கூறுகின்றனர். ஒருவர் பேசும்போது, ஒரு சொல்லிற்கு மட்டும் பொருள் கொள்வது தவறானதாக அமைவது போலவே, ஒரு சமிக் கைக்கு மட்டும் பொருள் கொள்வதும் தவறானதென இவ்வறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். ஒரு சமிக் கைக்கு பல காரணங்கள் பின்னணியில் இருக்கலாம் அவற்றைத்



தீர்க்கமாக அறியாமல், நாம் கருதுவதே உண்மை என்ற முடிவிற்கு வருவது தவறானதாகும். எனவே ஒருவரின் வார்த்தைகளோடு கூடி வரும் சமீக்கைகளை மிகவும் அவதானமாகச் செவி மடுக்கும் போதே அவரின் ஆழமான செய்தியைப் புரிந்து கொள்ளலாம். ஆற்றல் மிக்க இம் மொழி மிகவும் நுட்பமானதாகையால், இதனைப் புரிந்து கொள்வதும் சுலபமான காரியமாகி விடுவதில்லை.

உரையாடலின் போது, நாம் வேறு எங்காவது பார்த்துக் கொண்டோ, கண்களை மூடிக் கொண்டோ பேசாது, கண்களைப் பார்த்து பேசும் போது, நம்பிக்கை, நாணயம், உண்மை, கண்ணியம் என்பவற்றை வெளிக்காட்டுகின்றது. ஆனால் தொடர்ந்து கண்களைப் பார்த்துக் கதைத்து அசௌகரியமாக்காது, சிறிய வசன முடிவில் பார்வையைத் தரை நோக்கி இறக்கி, மீண்டும் பார்ப்பது சௌகரியமானதாக அமையுமென பாக். ரே போட் விஸ்டல் கூறுகின்றார்.

“கண்கள் ஆத்மாவின் ஜன்னல்கள்” என உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். கண்களால் மொழித்தின் மொழியின் பெரும் பங்கு உணரப்படுகின்றது. நாம் உன்னிப்பாக அவதானித்தால், வார்த்தைகளின் வெளிப்பாட்டிற்கும், கண்களின் செய்திக்கும் தொடர்பிருக்கின்றதா இல்லையா என நன்கு கண்டு கொள்ளலாம். இவ்வியத்தில் சிலர் மிகவும் சாதாரணமாகவே நடந்து கொள்கின்றனர்.

உள்ளத்தின் ஆழத்திலிருந்து பேசும் மொழி அன்பு, பாசம், நட்பு, காதல், அக்கறை, அரவணைப்பு, மகிழ்ச்சி, மற்றும் கோபம், பகை, விரக்தி, வெறுப்பு, பயம், தாழ்வு மனப்பான்மை போன்ற பல்வேறு உணர்ச்சியும் ஒவ்வொருவரின் தனித்துவத்திற்கேற்ப வெவ்வேறு வகையில் வெளிக்காட்டப்படும் தன்மையைக் கொண்டுள்ளது. எமது எண்ணங்களின் சேமிப்பில் எமது உடலின் மொழி பெரிதும் தங்கியுள்ளது. மக்கள் மத்தியில் மொழி அறிமுகப் படுத்தப்படுவதற்கு முன்னர் ஆதிமனிதனின் மொழியும் மொழித்தின் மொழியாகவே இருந்தது. வார்த்தைகளால் மனிதன் பலரை ஏமாற்ற முனைந்தாலும், உடலின் மொழி ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் அவன் திட்டமிடப்பட தப்பிக் கொள்ள உதவி செய்தாலும், எங்கேயோ மாட்டிக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் இருக்கத்தான் செய்கின்றது.

மிகவும் எளிமையானதும், மென்மையானதுமான மனிதனின் மனதில் மகிழ்ச்சியான அனுபவங்களும், எண்ணங்களும் இதமாக அமைந்து விட்ட போதிலும், மிகச் சிறிய மனக்கசப்புக்கள் கூட சில வேளைகளில் ஆறாக் காயங்களாகி விடுகின்றன.

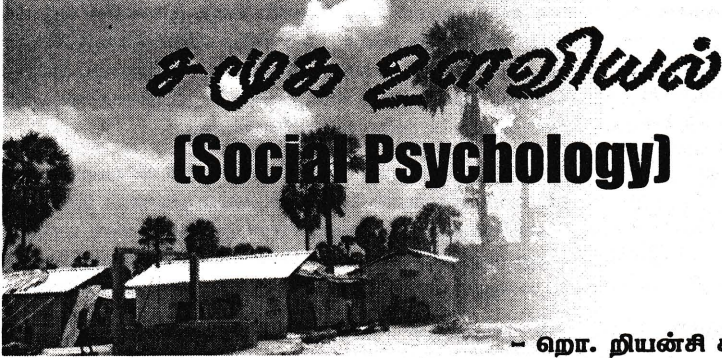
வாழ்க்கையில் இலட்சியம் உள்ளவன் மொழித்திற்கு செவி சாய்க்கின்றான்.

வாழ்க்கையில் குறிக்கோளோடு வாழ்பவன் மொழித்திற்கு செவிசாய்க் கிறான்.

பலம் மிக்க மொழித்தின் மொழியை சில சந்தர்ப்பங்களில் பலமற்றதாகக் கருதுவது பாரிய பின்னடைவுகளைத் தரலாம்.

துணை நின்ற நூல்கள் :

- 1) சிந்தனையாளர் புரொயிட் - சந்திர மோகன்
- 2) The Dynamics of Human Relation, Charles S.D. Sousa.
- 3) Games People Pla. Eric Berne M.D.



சமூக உளவியல் என்றால் ஒரு சமூக சூழ்நிலையில் மக்கள் எப்படி இயற்கையை விளங்கிக் கொள்கின்றார்கள், எப்படி சிந்திக்கின்றார்கள், எப்படி உணர்கின்றார்கள் அத்துடன் அவர்களது நடத்தை பற்றிய ஓர் விஞ்ஞானம் அல்லது விஞ்ஞான ரீதியான படிப்பு சமூக உளவியல் எனப்படும்.

சமூக உளவியலின் நோக்கம்

சமூக வாழ்வில் மக்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் நடந்து கொள்வதை ஆராய்வதே சமூக உளவியலின் நோக்கமாகும். ஒருவர் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து வாழும்போது அவருடைய உள்ளத்தில் எழும் நிகழ்ச்சிகளால் அவருடைய ஆளுமையின் வளர்ச்சியில் பல வித மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. அவற்றையெல்லாம் சமூக உளவியல் ஆராய்கின்றது.

ஒருவனே பிரஜை, தொழிலாளி, குடும்பத் தலைவன் எனப் பலவகையாகக் காணப்படுவதால் அந்தந்த நிலைமைக்குத் தக்கவாறு அவன் நடந்து கொள்ளும் விதங்களுடையெல்லாம் சமூக உளவியல் ஆராய்கின்றது. “மனிதன் ஒரு சமூகப் பிராணி” என முதன் முதலில் கூறியவர் “அரிஸ்டோட்டில்” ஆவார். சமூக உளவியலானது ஒருவனை தனி மனிதன் என்ற நிலையில் வைத்து ஆராயாமல் சமூக உறுப்பினன் என்ற நிலையில் வைத்தே ஆராய்கின்றது. சமூக உளவியலானது சமூகவியல், மானிடவியல் ஆகிய துறைகளுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது.

சமூக உளவியல் மிக விரிந்த ஆராய்ச்சி ஆகும். அதாவது சமூக வாழ்வில் மனிதன் பெறும் அனுபவங்கள் பற்றியும் அவற்றால் அவனிடமும், சமூகத்துடனும் ஏற்படும் மாறுதல்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி ஆகும்.

கற்றல்

சமூக நடத்தை என்பது கற்றுக் கொண்ட நடத்தையே ஆகும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் சமூகத்தினிடையே பிறந்து சமூகத்தினிடையே வாழ்வதால் அதனுடைய நடத்தைகள்

எல்லாம் சமூகத்திடம் உண்டாகும் பலவித மாறுதல்களால் அமைவதே ஆகும்.

மனிதன் பிறந்ததும் ஒரு குழுவின் உறுப்பினர் ஆகின்றான். அவனுக்கு மிக நெருக்கமான குழுவாக இருப்பது அவனது குடும்பம் ஆகும். அவன் பிறந்த குடும்பமும் அக்குடும்பத்தோடு தொடர்புடைய பிற குடும்பங்களும் சேர்ந்து அவனுடைய சூழலாக அமைகின்றது. அதன் பின் குடும்பத்தை விட்டு சாதியாகவும் அச்சூழ்நிலை விரிவடைந்து சமூகங்களாக ஒன்று சேர்ந்து ஒரே மாதிரியான பண்புடையவனாக அமைகின்றன. மனிதனுடைய சமூகநடத்தையை அவன் வாழும் குடும்பம், சாதி, சமுதாயம் ஆகியன வரையறுக்கின்றன. இது இரண்டு வகைப்படும்.

1. ஒழுங்கு செய்யாத வரையறை:-

இது மனிதனது மனவலிமைக் குறைவையே ஆதாரமாகக் கொண்டது.

2. ஒழுங்கு செய்த வரையறை:-

மக்களை ஒன்றாக இணைக்கும் சக்திகளும், அவற்றைப் பயன்படுத்தக் கூடிய தலைவனும், மக்களிடையே இலட்சிய ஒற்றுமை இருக்குமானால் அதுவே ஒழுங்கு செய்த வரையறை எனப்படும்.

இவ் மனித சமூக நடத்தைகளை சாத்தியமாக்குவது உளவியல் அம்சங்களான அனுதாபம், எண்ணக்கருக்கள், பார்த்துக்கற்றல், ஊக்கி என்பனவையே ஆகும். இந்த உளவியல் அம்சங்கள் உள்ளத்தின் நனவிலிப் பாகத்தில் ஆழ்ந்துகிடக்கின்றன என சமூக உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

மக்கள் பிறருடன் இனிது வாழும் முறையை சமூக உளவியல் கற்பிக்கின்றது. சமூக உளவியலை பிறரை அடிமைப்படுத்த பயன்படுத்தாமல் மக்களிடையே காணப்படும் மனவளர்ச்சித் தடைகளையும் இலக்கினை, இலட்சியத்தை அடைய விடாமல் தடுக்கும் சமூக நடத்தை வகைகளை நீக்குவதற்கே பயன்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு பயன்படுத்தினால் சமூக பிரச்சனைகள் பலவற்றை தீர்ப்பதற்கு சமூக உளவியல் பயன்படும். சமூக உளவியலானது சமூகவியல், மானிடவியல், அரசியல், வரலாறு, கல்வி, பொருளியல் போன்ற சமூகப் பிரச்சனைகளை விளக்குவதற்கு பயன்படக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

சமூகவியல் ஓர் அறிவியல்

சமூகவியலின் தந்தை என அழைக்கப்படும் “ஆகஸ்ட் காம்ப்டே” என்பர் சமூகவியல் ஓர் அறிவியலே, ஓர் விஞ்ஞானம் ஆகும். ஒரு சமூகத்தினுடைய எல்லா அம்சங்களையும் ஆய்வு செய்கின்ற ஓர் அறிவியல்.

சமூகவியலின் முக்கியத்துவம்.

சமூக முறைமை (Social System)

சமூக மெய்மை (Social fact.)

சமூகமுறைமை.

மனிதக்குழு ஒரே செயலில் தொடர்ந்து ஈடுபட்டு அவர்களுக்கிடையே ஒருவருக்கு ஒருவர் தொடர்புடையவராக இருந்தால் அதுவே சமூகமுறைமை ஆகும். சமூக முறைமை உருவாக வேண்டுமாக இருந்தால் குறைந்தது இருவர் இருத்தல் வேண்டும்.

உ+ம் :- * (கணவன்+மனைவி) கூடுதலாக எத்தனை பேரும் பங்குபற்றலாம்.

* கடற்படை, தரைப்படை, விமானப்படை,

இவர்களின் உறவு முறையின் காலம் ஒரு நிமிடமாகவோ, ஒரு நாளாகவோ, ஒரு மணித்தியாலமாகவோ, அல்லது ஒரு மாதமாகவோ அல்லது பல வருடங்களாகவோ இருக்கலாம்.

சமூக மெய்மை.

சமூகமானது தனிப்பட்ட மனிதன் மீது சில ஒழுங்கு முறைகளை புகுத்துகின்றது. ஒவ்வொரு ஒழுங்கு முறைமையும் ஒரு சமூக மெய்மை என்றே சொல்லலாம். சமூகத்தின் தனிப்பட்ட மனிதன் மீது சில ஒழுங்கு முறைகளை புகுத்துவதுதான் சமூக முறைமையின் பணி ஆகும். ஒவ்வொரு மனிதனும் சமூக மெய்மை அறிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும். இவ் சமூக மெய்மைகளை மீறுகின்றபோது அங்கு சமூகப் பிரச்சனைகள் பல தோன்றுகின்றன.

சமூகவியல் கற்பதன் மூலம் ஏற்படும் பயன்கள்

◆ சமூகம் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம் :-

சமூகவியல் மூலம் ஓர் சமூகத்தைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்து கொள்ளலாம். மனிதனுக்கும் சமூகத்திற்குமுள்ள உறவுநிலை போன்றவற்றை தெளிவாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

◆ சமூகத்தை எடை போடலாம் :-

ஒரு சமூகத்தில் பல நிகழ்ச்சிகள் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கும். இவற்றில் எவை சரி எவை பிழை என ஒரு சமூகவியல்தான் உணர்த்த முடியும்.

◆ மதிப்பீட்டில் தெளிவாய் இருத்தல் :-

சமூகத்தில் ஏராளமான பிரச்சனைகள் காணப்படும். எல்லாப் பிரச்சனைக்கும் ஒருவன் சரியான மதிப்பீடு கொடுக்க முடியாமல் இருக்கலாம். சில வேளை கொடுத்த மதிப்பீடு பிழையாக இருக்கலாம். ஆனால் மதிப்பீடு சரியா, பிழையா என்பதை ஒரு சமூகவியல்தான் அவனுக்கு உணர்த்தும். அவன் தன் மதிப்பீட்டில் தெளிவாக இருப்பதைக் காணலாம்.

◆ **சமூக மாற்றங்கள் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம் :-**

ஒரு சமூகத்தில் தொடர்ந்து மாற்றங்கள் நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கும். கடந்த காலத்தில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் மாற்றங்களையும் அறிந்து அவற்றால் சமூகத்தில், எதிர்காலத்தில் என்ன மாற்றம் நடைபெறுமென ஒரு சமூகவியலாளரால் தான் கூற முடியும்.

◆ **சமூகப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க உதவலாம் :-**

சமூகத்தில் ஏராளமான பிரச்சனைகள் காணப்படும். எல்லோரும் பிரச்சனையைப் பற்றித்தான் பேசுவார்களே தவிர அதற்கான தீர்வுகளை சொல்லமாட்டார்கள். ஆனால் சமூகவியல் கற்றவர்கள் அந்த சமூக அமைப்பை அறிந்து அச் சமூகப் பிரச்சனைக்கும் தீர்வு காணுவார்கள்.

சமூகம்

மனித உறவு முறையானது ஒழுங்காக அமைக்கப்பட்டிருந்தாலும் சரி, ஒழுங்கற்ற முறையில் அமைக்கப்பட்டிருந்தாலும்சரி, அந்த உறவு முறையின் இணைப்பை சமூகம் என்கின்றனர். ஒரு மனிதன் இன்னொரு மனிதனோடோ எல்லா மனிதர்களோடோ முறையாகவோ முறையற்றதாகவோ, நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ தொடர்பு கொள்ளுதல் சமூகம் என்று அழைக்கப் படும். இவ்வரைவிலக்கணத்தைக் கூறியவர் ஜின்ஸ்பேர்க் 'Ginsberg' என்னும் சமூகவியலாளரே ஆவார்.

"Giddings" என்பவர் கூறுவது பொதுவாக குறிக்கோளை அடைவதற்காக ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துழைத்து செயற்படும் ஒரு அமைப்புத்தான் சமூகம் என்பர்.

"Cody" என்பவர் கூறுவது மனிதர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உறவு கொண்டு வாழும் அமைப்புத்தான் சமூகம் என்கிறார். இவ்வாறு வாழும்போது அந்த உறவில் பாதிப்பு ஏற்படுமானால் முழு உறவும் பாதிக்கப்படும் என்கின்றார்

சமூகத்தின் அம்சங்கள்

01. சார்புத் தன்மை :-

மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் சார்ந்துள்ள தன்மையானது சமூகத்தின் அம்சங்களில் முக்கியமான ஒன்று பிறந்த குழந்தைக்கு குடும்பமே முதலில் சார்புத்தன்மை ஆகும். யாரை எடுத்துக் கொண்டாலும் ஒருவரையொருவர் சார்ந்திருப்பதையே குறிக்கும்.

02. கூட்டுறவு :-

ஒரு சமூகம் அமைவதற்கு கூட்டுறவு அல்லது ஒத்துழைப்பு முக்கியமாகும். ஒரு குடும்பம் ஆரோக்கியமாக செயற்பட வேண்டுமாயின் அங்கும் கூட்டுறவு அவசியமாகும்.

கூட்டுறவு இன்மையால் எதிர்மாறான நிகழ்வுகளுக்கு கூட்டுறவு உதவுவதனால் பல குடும்பங்கள் அழிந்து போய் உள்ளன. அது போல பல சமூகங்களும் அழிவடைந்துவிட்டது.

03. பரந்த மனப்பான்மை :-

சமூகம் என்பது பரந்த மனப்பான்மையுடன் வாழ்வதாகும். ஒரு சமூகத்தில் பல பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த மக்களும் வாழ்வதுண்டு. அவ்வாறான சமூகம் பரந்த மனப்பான்மையுடைய சமூகமாக சமூகவியலாளர்களால் இனங்காணப்பட்டது.

- * சமூகத்தின் தன்மைகள்
- * சமூக உறவு முறைகள்.
- * சமூக விழிப்புணர்ச்சி.
- * வேற்றுமையில் ஒற்றுமை.

எனவே சமூகத்தை நம் வீட்டிலுள்ளவர்கள் நமது ஒவ்வொரு உறவினர் களின் வீடுகளும் ஒன்று சேர்ந்து காட்டுவதே சமூகம் எனவும் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் 'நாம்' என்ற உணர்வோடு வாழும் ஒரு குழுவே சமுதாயமாகும் என ஒவ்வொருவரும் நினைப்போம். சிந்திப்போம். செயல்படுவோம்.

“நான்” சஞ்சிகையின் ஆலோசகர் குழுவின் ஒருவரான டோராசீரியர் கலாநிதி என்.சண்முகலிங்கம் அவர்கள் யாழ் பல்கலைக்கழக உபவேந்தராக தெரிவு செய்யப்பட்டமை வரவேற்கத்தக்க கருத்து தெரியப்படுத்துவதுடன் அவரது பணி கல்விப்புகழ்தில் சிறந்தோங்க வாழ்த்துகளோடு



ஏமாற்றாதே 2008

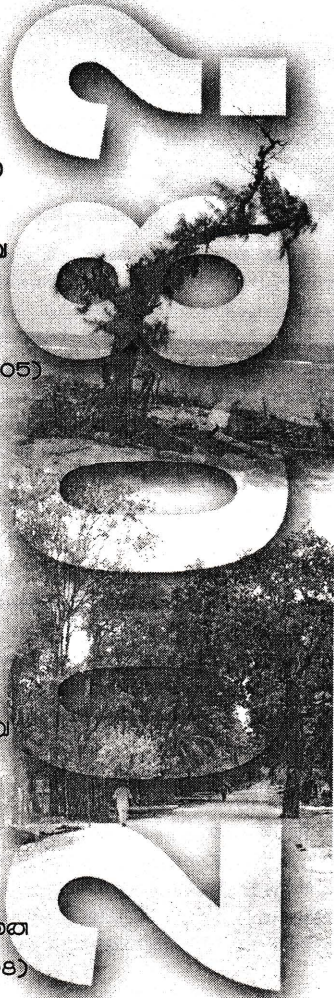
ஏற்றம் காண எண்ணிய நாடகம்
கீற்றம் கொண்டு சிதைத்தது எம்மை
ஆற்றும் பண்பு கொண்ட கடல்தான்
ஆடரவித்தது ஈராயிரம் நான்கில் !(2004)

பொலிவிடந்து புலர்ந்தது புத்தாண்டு அன்று
மகிழ்பற்றுத் தேம்பி மக்களோ மாள
மகிழ்வற்றுக் களிப்புற்று எப்பிமாள் திகழ
ஆட்சியில் மாற்றம் ஈராயிரம் ஐந்தில் !(2005)

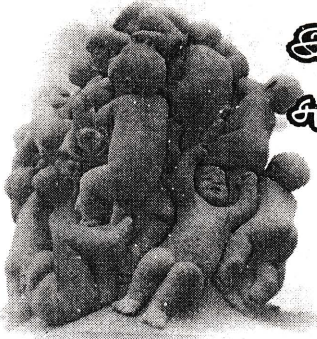
என்னைவோ ஏதோ என்றிங்கு ஏங்கிட
வந்தது செய்தி வெடிக்குதாம் குண்டு
ஏனையா என்று மக்களும் வேண்டிட
A-9 பூட்டம் ஈராயிரம் ஆறில் !(2006)

வந்திரும் திருப்பம் வருகிற ஆண்டில்
என்றிரும் செய்தி எல்லோரும் பேச
அமைதியாய் போகுது ஆண்டொன்று இன்று
அதுவோ ஈராயிரம் ஏழு !(2007)

ஸப்தமி அட்டமி நவமி என்றால்
அருத்தத் தசமி தந்திரும் அமைதி
எண்ணியே பார்த்தேன் எண்ணிலே உன்னை
ஏமாற்றாதே எமை ஈராயிரத்தெட்டே !(2008)



இ. நொடறிக்கன்
கலைமாணி (சிறப்பு) யாழ்.
உளவியல் சிறப்புக்கலை.



இன்றைய சிறுவர்களும் சுனாமியின் சூக்கிரம்

செல்லத்தம்பி- சுரேந்திரா (B.A)
சமூக சேவை நிகழ்ச்சித்திட்ட உதவியாளர்
பிரதேச செயலகம்
உடுவில்

பிள்ளைச் செல்வம் என்பது பெறுமதிக்க ஒரு சொத்தாகும். “இன்றைய பிள்ளைச் செல்வங்கள் நாளைய தலைவர்கள்” என்பதற்கமைய சிறுவர்களது உரிமைகள் பேணிப்பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். “வளரும் பயிரை முளையில் தெரியும்” என்பார்கள். ஆனால் வளரும் இளம்சிறார்களின் உரிமைகளை சிலர் முளையிலேயே பறித்து விடுகிறார்கள். அதாவது மலரும் மொட்டுக்களை யாரும் பறிக்காமல் விடவில்லை. அந்த மொட்டை பூக்க விடாமல் மொட்டிலேயே அழிக்கின்றனர். எனவே உலகெங்கும் வாழும் கோடிக்கணக்கான சிறுவர்கள் எதிர்நோக்கியுள்ள பிரச்சனைகளை ஆராய்வதும் அவற்றுக்கான தீர்வுகளை கண்டறிவதும் இன்றைய உலகின் பாரிய கடமையாகும். பொதுவாக சிறுவர்கள் என்றால் யார் என்பதனை பார்ப்போமானால் பதினெட்டு வயதுக்குட்பட்ட ஒவ்வொரு உயிரையும் குறிப்பதாக ஐக்கிய நாடுகள் சபையினால் வெளியிடப்பட்ட சிறுவர் உரிமை சமவாயம் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

2004ம் ஆண்டு டிசம்பர் 26ம் திகதி ஏற்பட்ட சுனாமி அனர்த்தத்தின் பின்பு பல்லாயிரக்கணக்கான சிறுவர்களின் உளம் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதனை மறுக்க முடியாது. பெற்றோர், சகோதரர், உறவினர், அயலவர், நண்பர்களை சில நிமிடங்களில் பறிகொடுத்த அனுபவமும், பலரின் இறந்த சடலங்களை பார்த்த அனுபவமும், நீரில் மூழ்கி மூச்சடைந்த அனுபவமும் பல சிறுவர்கள் மனதில் ஆழமான உள்பாதிப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. சிறுவர்கள் மீது சுனாமி அனுபவத்தின் தாக்கங்களை நோக்குவோம்.

1. சூக்கிரம் விதீழ்ப்பும் :-

சிறுவர்கள் நித்திரை செய்யும் முறைகளில் ஏற்படும் மாற்றமே மிக இலகுவில் அவதானிக்கக் கூடிய மாற்றமாகும். தம்மை அறியாமலே மீண்டும் மீண்டும் சுனாமி அனர்த்தத்தினை அனுபவிப்பதனால் நித்திரையிலிருந்து திடீர் பயங்கரக் கனவு காணுதல், நித்திரையிலிருந்து திடுக்கிடடெழுந்து கத்துதல், இரவில் விழித்தால், மீண்டும் நித்திரைக்கு செல்ல முடியாத நிலை ஏற்படுத்தல் ஆகியவை இவற்றின் அறிகுறிகளாகின்றன.

2. தன்மை நாடல் :-

பல சமயங்களில் உள்பேரதிர்வுக்குள்ளாகும் சிறுவர்கள் பயம், சோகம் காரணமாக தனிமை நாடுபவர்களாக மாறலாம். சுபாவத்திற்கு மாறான முறையில் பிள்ளை

ஒதுங்கியிருத்தல் அல்லது உரையாடல்களைத் தவிர்த்து நடத்தல் அது உள்பேரதீர்வின் அறிகுறிகளை வெளிக்காட்டுகிறது என அனுமானிக்க உதவுகின்றது.

3. குற்ற உணர்வு :-

சுனாமி அனர்த்த அனுபவம் சிறுவர்களின் மனதில் ஒரு குற்றவுணர்வைத் தோற்றுவிப்பதும் அவர்கள் உள்பேரதீர்வுக்குள்ளாகியிருக்கிறார்கள் என்பதற்கு அறிகுறியாகும். தான் உயிரோடு தப்பிய அதே வேளையில் சகோதர சகோதரிகளில் யாராயினும் உயிரிழந்திருந்தால் குற்றவுணர்வு வெளிப்படலாம்.

4. பின்னோக்கிச் செல்லை :-

உள்பேரதீர்வுக்குள்ளான பிள்ளைகள் தம் வளர்ச்சிப்படிநிலையிலிருந்து பின்னோக்கிய வளர்ச்சிப்படிக்குரிய நடத்தைகளை வெளிக்காட்டலாம். அதாவது இளம் வயதில் கை சூப்பிய 9-12 வயதுப் பிள்ளைகள் மீண்டும் கை சூப்ப ஆரம்பிக்கலாம். இளம் வயதில் நித்திரையில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்த பிள்ளை மீண்டும் அப்படிச் செய்யலாம்.

இவ்வாறு சிறுவர்களது ஆழமான உள்பாதிப்பிலிருந்து விடுபட பொதுவாக உதவி செய்யக்கூடிய வழிகளாவன.

- * மகிழ்ச்சியைத் தரும், சிரிப்பூட்டும் விளையாட்டுக்களில் சிறுவர்களை ஈடுபடச் செய்தல். பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிப் படியில் இவை முக்கிய இடம் பெறுகின்றன.
 - * சுனாமியை தொடர்ந்து ஏற்பட்ட, ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் சாதகமான விடயங்களை பிள்ளைகளுக்கு அடையாளம் காட்டுதல்
 - * மனதையும் உடலையும் ஒரு நிலைப்படுத்தும் சில யோகப்பியாசு பயிற்சிகளை கற்று அவற்றை கிரமமாகச் செய்யலாம்.
 - * பாடசாலை அல்லது வீட்டில் இருக்கும் போது திடீரென எழும் உணர்ச்சி அலைகளை கட்டுப்படுத்தல் இதற்காக தேவாரம், சமய வழிபாடுகளோடு இணைந்த வசனங்களை மனனம் செய்து மனதுக்குள் சொல்லுதல் மனதை அமைதிப்படுத்தும்.
 - * நாடகங்கள் நடத்தல், பாட்டு எழுதுதல் பாவனை செய்தல், சித்திரம் தீட்டுதல் போன்ற செயல்முறைகளின் மூலம் பிள்ளைகளின் உள்ளக்கிடக்கைகளை வெளிக்கொண்டுவர வழிவகுக்கலாம்.
 - * சிறுவர்களுக்கு கதைகள் சொல்லுவதன் மூலம் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், கருத்துக்கள், நம்பிக்கைகள் ஆகியனவற்றை பாதுகாப்பான முறையில் வெளிப்படுத்தலாம்.
- எனவே குழந்தைகளின் உளம், உடல்சார் ஆரோக்கியமே எதிர்கால சமூகத்திற்கு ஆதாரமாகின்றது. “இன்றைய பிள்ளைச் செல்வங்கள் நாளைய தலைவர்களாக வர முடியும்.”

“ஒவ்வொரு பிள்ளையும் ஒரு சமூகத்தினால் வளர்க்கப்படுகின்றான்.”

உசாத்துணைநூல் :- விழுது ஆற்றல் மேம்பாட்டு மையம்
(சிறுவர் உளநலத் துணைக் கையேடு)

கட்டிளமைப் பருவத்தினரே கொஞ்சம் கவனியுங்கள்

திரு. உ. சிவநாதன்
உளவளத் துணையாளர்
வடமராட்சி கல்வி அலுவலகம்.



பொதுவாக 12 வயதுக்கும் 21வயதுக்கும் இடைப்பட்ட காலகட்டம் கட்டிளமைப்பருவமாகக் கருதப்படுகின்றது. ஒருவரது வாழ்க்கையில் பெரும்பாலும் நிச்சயமற்ற ஒரு கால கட்டமென இப்பருவத்தை சொல்லலாம்.

பிள்ளைகளது உடல், உள்ளம், மனவெழுச்சி, சமூகம் என்பன சார்ந்த அடிப்படையில் பிள்ளைப் பருவத்திற்கும் வயது முதிர்ந்தோர் பருவத்திற்கும் இடைப்பட்ட பருவமே கட்டிளமைப் பருவம் என A.T ஜர்சில்ஸ் என்ற உளவியலாளர் குறிப்பிடுகிறார்.

இந்தப்பருவத்தில் வெளிப்படையாகத் தென்படும் உடல்சார்ந்த மாற்றங்களுக்கு உடலின் அகத்தே நிகழும் உயிரியல் இரசாயனச் செயற்பாடே அடிப்படையாக அமைகின்றது. கட்டிளமைப்பருவத்தில் நிகழும் உடல் சார்ந்த அனைத்து வளர்ச்சித் துறைகளும் மூளையின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியான “ஹைபொதலமஸ்” என்பதனை முதன்மையாகக் கொண்டே நிகழ்கின்றது. ஹைபொதலமஸ் மூலம் பிற்றியுற்றரி சுரப்பியின் வழிப்படுத்தலால் விதைகளும், சூலகமும் பாலியல் சார்ந்த ஹோர்மோன்களை உற்பத்தி செய்யும் பெண்பிள்ளைகளின் ஈஸ்டரஜன்னையும், ஆண்பிள்ளைகளில் ரெஸ்ரஸ்ரோ னையும் பிறப்பிக்கச் செய்து அவற்றை குருதியில் விடுவிக்கும். இதன் காரணமாகப் பாலியல் சார்ந்த முதிர்ச்சி துரிதமடையும். அத்தோடு இருபால் தன்மையும் தென்படத் தொடங்கும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் சமூக விருத்தி பற்றி பிரஸ்தாபிக்கையில் கவனம் பின்வரும் துறைகளில் மீது செலுத்தப்படும்.

- ✦ கட்டிளமைப் பருவத்தினர் பிறரில் தங்கியிருக்கும் நிலையில் நின்றும் தான் சுதந்திரமாகக் கருமமாற்றுவதற்கான திறனை ஈட்டிக் கொள்ளல்.
- ✦ தான் யாரென்பதையும், தன் தனித்துவத்தையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- ✦ சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்பிக் கொள்வதன் மூலம் தான் தொடர்பு கொள்ளும் சமூகத்தை விஸ்தரித்துக் கொள்ளல்.

- ✦ ஏனையோருடன் ஒத்துழைத்தபடி கருமமாற்றும் திறனை ஈட்டிக் கொள்ளல்.
 - ☐ கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தம் தனித்துவத்தை நிலை நாட்டிக் கொள்ள முற்படும்போது;
 - ✦ தனக்கு பொருத்தமான வாழ்க்கைத் தொழில் எது?
 - ✦ தனது மனதைக் கவர்ந்த தத்துவம் யாது?
 - ✦ தான் அங்கம் வகிக்க தகுந்த குழு எது?
- என்றவாறாக ஆராய்ந்தபடி அவர் ஒவ்வொன்றையும் பரீட்சித்து நோக்குவார். இச் செய்முறை மூலம் தான் யாரென விளங்கிக் கொள்வதற்கு முனைவான்/முனைவான்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் பண்புகளாக பின்வருவனவற்றை குறிப்பிடலாம்;

- ✦ ஒத்த வயதுடைய மற்றவருடன் பழக விருப்பம் காட்டுவர்.
- ✦ பொது வேலைகள் செய்வதற்கும், புரட்சிகரமானவற்றை செய்வதற்கும் விரும்புவார்கள்.
- ✦ தமது உடல் அழகுபற்றி பிரியமும் அக்கறையும் ஏற்படும்.
- ✦ பலர் வீரத்துடன் தியாகம் செய்ய முன்வருவர்.
- ✦ புதியவற்றைச் செய்ய விருப்பம் கொள்வர்.
- ✦ தங்களை இனம் காட்டி பிரசித்தி பெற விரும்புவர்.
- ✦ ஆபத்தானவற்றில் ஈடுபட விரும்புவர்.
- ✦ புதியவனவற்றை அமைக்க முன் வருவர்.
- ✦ சுயமாக தீர்மானங்களை எடுக்க முயற்சிப்பார்.
- ✦ தங்களின் திறமைகளை வெளிக்காட்டுவதற்கும் பிரபல்யப்படுத்தவும் முயற்சிகளை மேற்கொள்வர்.
- ✦ சமூகத்தின் நீதிக்காக போராட முன் வருவர்.
- ✦ பாலியல் நடத்தையில் ஆர்வம் கொள்வார்கள்.
- ✦ எதிர்பாலரிடம் ஈடுபாடும், ஆசையும் ஏற்படும்.
- ✦ காதல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்துவதில் முயலுவார்கள்.
- ✦ பெரியோரின் ஆதிக்கத்தை விரும்பாது நடப்பர்.
- ✦ குதூகலமாக காலத்தை கழிப்பார்.
- ✦ சுதந்திரமாக சுறுசுறுப்புடன் செயற்படுவர்.
- ✦ விமர்சனம் செய்ய விரும்புவர்.
- ✦ சமூகத்தில் நிகழுபவை, நிகழ்ந்தவை என்பன பற்றிய தகவல்களை புதினத்தாள், இலத்திரனியல் ஊடகங்கள், சஞ்சிகைகள் புத்தகங்கள் என்பவற்றின் மூலம் அறிய முற்படுவார்கள்.

பாலியல் சம்பந்தமான விடயங்களை கட்டிளமைப் பருவத்தினர் அறிய வேண்டியது அவசியமாகும். ஏனெனில் பாடசாலை மாணவர்களுள் கணிசமான சதவீதத்தினர் கட்டிளமைப் பருவத்தைச் சேர்ந்தவர்களாவர். அவர்கள் இக்காலகட்டத்தில் உடல், மனவெழுச்சி, சமூகம் என்ற அடிப்படையிலான மாற்றங்களுக்கு முகம் கொடுக்க நேரிடும். அவர்கள் இம்மாற்றங்களை இனம் கண்டு அவற்றுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டும். அத்தோடு அம்மாற்றங்கள் தொடர்பான மூடநம்பிக்கைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பாலியல் சார்ந்த விளக்கம் அவற்றுக்கு ஆதாரமாகும். பால்நிலை சார்ந்த மாற்றங்கள் யாவும் இயற்கை நிகழ்வுகளையென அவர்கள் ஏற்பதற்கு அவர்களது அறிவும் திறன்களும் மேம்படுத்தப்பட வேண்டும். அத்தோடு ஆற்றப்படத்தக்க கலை பற்றியும், ஆற்றப்படாத கலை பற்றியும் பொறுப்புணர்வோடு ஆராய்ந்தறிய வேண்டும். தம் உணர்வுகளை உரியவாறு இனங்கண்டு அதன் பிரகாரம் மகிழ்வோடும், வினைத்திறனோடும் வாழ்வதற்கு அவர்கள் பெறும் அறிவும் திறனும் ஆதாரமாகும். அவர்களது வயதுக்கேயுரிய வல்லமை திறன்களையும் இனம் காணுவதன் அடிப்படையில் கட்டிளமைப் பருவம் சார்ந்த குத்தழகை அவர்களால் அனுபவிக்க முடியும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கு பாலியற்கல்வி பற்றி தெளிவான விளக்கத்தை அளித்து அவர்களின் சுய மதிப்பை அதிகரிக்கச் செய்வதன் மூலமும், அவர்களுக்கு தியானப் பயிற்சி போன்றவற்றை வழங்குவதன் மூலமும் அவர்களுக்கு ஏற்படும் நெருக்கீடுகளை கையாளக் கூடியதாக இருக்கும்.

- உணர்வுகளை எதிர்கொள்ளும் தன்மை இருந்தால் தவறுவிட சந்தர்ப்பம் இருக்காது.
- நேற்று இருப்பதைக் காட்டிலும், இன்று மகிழ்ச்சியாக இருக்கின் றோம் என்று நம்புவது பெரும் பாக்கியம்.
- வாழ்க்கை என்பது, குயவர் செய்யும் பாணை போன்றது, நாம் நமக்கு வேண்டிய வடிவங்களை, நம் விருப்பத்திற்கேற்ப மாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- உண்மையான உறவில் வாழும் குடும்பமே, நலமான மனிதர்களை உருவாக்கும் விளைநிலமாக இருக்க முடியும்.
- எம்மை நாம் அன்பு செய்ய வேண்டும், நாம் அன்பை உணராது விட்டால், அன்பை கொடுக்க முடியாது.

கணவன் மனைவியிடையே

நல்லுறவு

ம. அகுந்தினி

அகவொளி குடும்ப வள நிலையம்



கணவன் மனைவியிடையே நல்லுறவு இருக்குமாயின் அக்குடும்பம் ஆரோக்கியமான ஒரு உறவாக அிர்த்தம் நிறைந்த இல்லறமாக இருக்கும். இவ்நல்லுறவு இல்லாத கணவன் மனைவியிடையே பிளவுகள், உடல், உளத்தாக்கம், தாழ்வு மனப்பான்மை, குரோத செயல்கள் போன்றன மேலோங்கி நிற்கும். இதனால் தற்கொலைகள் கூட ஏராளமாக நடைபெறுகின்றன. கணவன் மனைவிக்கிடையில் எப்படி ஓர்

நல்லுறவை ஏற்படுத்தலாம் என்பது பற்றி சிறிது உங்களருடன்....

- ◆ **ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளுதல் :-**
வெவ்வேறு கழலில் வளர்ந்து இல்லறத்திற்காக ஒன்று சேர்ந்து வாழும் இருவரும் அவரவருடைய எண்ணங்களை, சிந்தனைகளை, உடல் உளத் தேவைகளை, விருப்பு வெறுப்புக்களை, கருத்துக்களை புரிந்து கொள்ளும்போது இவ் நல்லுறவை வளர்க்கலாம்.
- ◆ **மனம் திறந்து பேசுதல் :-**
இருவரும் அவரவர் விருப்பங்கள், தேவைகள், உணர்வுகளை, பிரச்சனைகளை, உள்ளக்கிடக்கைகளை, ஒழிவு மறைவின்றி மனம் திறந்து பேசும் போது இவ் நல்லுறவை வளர்க்கலாம்.
- ◆ **ஏற்றுக் கொள்ளல் :-**
இருவரும் ஒருவரையொருவரை நிறைகளோடும் குறைகளோடும் ஏற்றுக் கொள்ளும்போது நல்வறவை கட்டியெழுப்பலாம்.
- ◆ **மிகை எதிர்பாராமல் :-**
இருவரும் ஒருவரில் ஒருவர் மிகை எதிர்பார்ப்பில்லாமல் வாழ நினைக்கும் போது இவ் நல்லுறவை வளர்க்கலாம்.
- ◆ **பாராட்டுதல் :-**
இருவரும் அவரவர் ஆற்றல்களையும், திறமைகளையும், தனித்தன் மகளையும், நல்ல செயற்பாடுகள், முயற்சிகள் போன்றவற்றை பாராட்டி கொடுப்பதன் மூலமும் நல்லுறவை வளர்க்கலாம்.

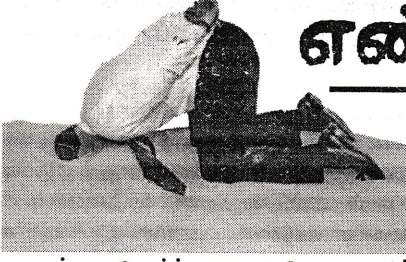
- ◆ **மன்னிக்கும் இயல்பினை கொண்டிருத்தல் :-**
இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் விடும் தவறுகளை இதயத்தின் ஆழத்தில் இருந்து மன்னித்து ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மை இருந்தால் அதுவும் நல்லுறவை ஏற்படுத்தும்.
- ◆ **அன்பு செய்தல் :-**
இருவரும் பரஸ்பரமான நிலையில் நிபந்தனையின்றி அன்பு செய்தல் இருவருடைய உறவுகளையும், அதாவது (பெற்றோர், நண்பர்கள், சுற்றம்...) அன்பு செய்யும் போது இருவருக்கிடையில் நல்லுறவு ஏற்படும்.
- ◆ **விட்டுக் கொடுத்தல் :-**
ஒருவருக்கொருவர் தனது கருத்தில் விடாப்பிடியாக இருக்காமல் விட்டுக் கொடுக்கும்போது அங்கு நல்லுறவு வளரும்
- ◆ **தட்டிக் கொடுத்தல் :-**
ஒருவரொருவருடைய தீரமைகளையும், ஆளுமைகளையும் தட்டிக் கொடுத்து வளர்க்கும்போது நல்லுறவு ஏற்படும்.
- ◆ **ஒரு நாளில் அரை நியிடமாவது ஒருவருக்கொருவர் அருகில் இருந்து கதைக்கும்போது நல்லுறவு ஏற்படும்.**
இவை போன்ற குணங்களை கணவன் மனைவியிடையே வளர்த்து வரும்போது நல்லுறவு ஏற்படும். இதனால் பல பிரச்சனைகளில் இருந்து இலகுவாக விடுபடக்கூடியதாகவும் இருக்கும்.

உங்களின் நண்பன் “நான்”

நீங்கள் வளமாக வாழவேண்டுமென்பதற்காக “நான்” வலம் வருகின்றேன். உங்கள் உணர்வுகள் உணர்ச்சிகளுடன் ஒன்றுித்து உங்களுக்குள்ளே ஓர் அகியமணம் மேற்கொள்ள உங்களோடே கூடவருவன் “நான்”

சினேகமுள்ள நண்பரிகளே!

“நான்” உளவியல் சஞ்சிகையை உங்கள் நண்பர்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்தலாமே, அன்பளியாக அல்லது பரிசாக ஒருவருட “நான்” வெளியீடுகளை வழங்கி சிந்திக்க தூண்டலாமே!



எண்ணங்கள்

வனஜா நடராஜா

நம்மை உயர்த்துவது எது? நமது வாழ்க்கையைச் சிறப்படையச் செய்வது எது? எண்ணங்கள்தான். ஆம் எண்ணங்கள் தான் நம்முடைய வாழ்க்கைக்கு வண்ண மூட்டுகின்றன. நமது எண்ணங்களைச் சீராக்குவதன் மூலம் நாம் நம் வாழ்க்கையைச் சீராக்கலாம். நம் எண்ணங்களின் கோலமே நம் வாழ்வின் கோலமாகும். எனவே நாம் நம் வாழ்வில் நல்ல எண்ணங்களை, பயன்தரும் எண்ணங்களை, ஆக்கபூர்வமான எண்ணங்களை நம் மனதில் விதையாக விதைத்து பயிராக்கி வளர்க்க வேண்டும்.

நாம் எண்ணுவதைப் போல் ஆடுகிறோம். நம் மனதில் என்ன எண்ணங்களை வளர்த்தோமோ அதன் விளைவுகளையே நாம் அறியுபவையே செய்கிறோம். நல்ல எண்ணங்கள் நமக்கு நன்மை செய்கின்றன. தீய எண்ணங்கள் எமக்கு துன்பத்தை விளைவிக்கின்றன. அன்பு, மகிழ்ச்சி, சுயநலமின்மை, ஆதரவு, உதவும் மனப்பான்மை ஆகிய எண்ணங்களை நம் மனதில் நாம் வளர்க்க வேண்டும். பொறாமை, கோபம், ஆசை, சுயநலம், காமம் இவற்றை நம் மனதில் இருந்து அகற்ற வேண்டும்.

தீய எண்ணங்களை எடுத்து நல்லெண்ணங்களை மனதில் பயிராக்குவது எப்படி? நாம் நம் மனதில் எழும் எண்ணங்களைச் சதா கவனித்தல் வேண்டும். அப்படிக்கவனித்து வருகையில் நாம் நம் மனதில் இருந்து தீய எண்ணங்களை விலக்கலாம். நல்லெண்ணங்களை பயிரிடலாம்.

நம் வாழ்வில் நாம் நினைத்தது நடப்பதும் நடக்காமல் போவதும் நம் எண்ணங்களின் வலிமையில் தான் தங்கி உள்ளது. எனவே நாம் நம் எண்ணங்களை வலிமையாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஓர் எண்ணத்தைத் திரும்பத் திரும்ப எண்ணுவதன் மூலம் நாம் எண்ணத்தை வலிமையாக்கலாம். அதன் மூலம் நாம் நினைத்ததை அடையலாம்.

வாழ்வில் வெற்றி பெற நமக்கு மன உறுதி மன ஓர்மம் வேண்டும். நான் இதனைச் செய்து முடிப்பேன். நான் நினைத்ததைச் செய்பவன், நான் எல்லாவற்றையும் சமாளிப்பேன், என்னை நான் அறிவேன், நான் நேர்மையானவன், என எம் மனதிற்கு சொல்லிக் கொள்வதன் மூலம் நாம் மன உறுதியை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். எண்ணங்களின் வலிமையே மன உறுதி ஆகும். திரும்பத் திரும்ப மனதில் நினைக்கப்படும் எண்ணம் மன உறுதி ஆகின்றது.

நாம் நம்முடைய மனதில் நேர்நிலைச் சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எதையும் நேர் நிலையில் எண்ணுதல் வேண்டும். அப்படி எண்ணுகையில் நம் மன ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும். நம்மால் முடியாதது எதுவுமே இல்லை என்பது நமக்கு தெரிய வரும்.

நமது எண்ணங்களை நாம் பக்குவப்பட்ட சிந்தனைகளாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பக்குவப்பட்ட சிந்தனைகளே ஆக்கபூர்வமான செயல்களாக நற்செயல்களாக மலரும். நாம் என்ன சிந்திக்கிறோமோ உணருகிறோமோ அவைகளே நம்முடைய செயல்களாகப் பிறக்கின்றன. எனவே நாம் எண்ணங்களை சிந்தனைகளை நேரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நல்லெண்ணங்களே வாழ்க்கையை உயர்த்தும் வல்லமை கொண்டவை. பொருள், பொன், பண்டம் அல்ல.

தீய எண்ணங்கள் எழுந்தால் அதன் மூலத்தை, ஆணி வேரைக் கண்டு பிடியுங்கள். அவ் எண்ணங்கள் அடிக்கடி எழும் போதெல்லாம் அத் தீய எண்ணங்களைக் கவனியுங்கள். நேரான எண்ணங்களை மனதில் வாங்குங்கள். களை பிடுங்குவது போல தீய எண்ணங்களை மனதில் இருந்து களை எடுங்கள். தீய எண்ணங்கள் செயலில் சென்று விடாமல் கவனமாக இருங்கள்.

நம்முடைய மனதில் ஆக்கபூர்வமான எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய எண்ணங்கள் செயல்புரிய சதா எம்மைத் தூண்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அச் செயல்களை நேர்த்தியாக, சிறப்பாக வித்தியாசமாக செய்யும் மன ஒழுங்கை நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நாம் பிறருக்கு உதவும் எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ் எண்ணம் நம்முடைய வாழ்க்கைக்கு ஒரு அற்புத நோக்கத்தைத் தருகிறது. வாழ்க்கையே கொடுத்து வாங்குவதுதான். நாம் நம்மிடம் உள்ளதைக் கொடுக்கலாம். அது ஒரு நல்ல வார்த்தையாகக் கூட இருக்கலாம். நல்ல ஒரு செயலாக இருக்கலாம். உதவியாக இருக்கலாம். பணம் பொருளைத்தான் கொடுக்க வேண்டும் என்று இல்லை. கொடுப்பதற்குத் தேவையானது நல்ல மனம்தான். மனமிருந்தால் இடமுண்டு என்று சும்மாவா சொன்னார்கள் நமது முன்னோர்கள்.

நீங்கள் எச்செயலைச் செய்தாலும் உங்கள் எண்ணம் உங்கள் இலக்கைக் குறித்தே நிற்க வேண்டும். தடைகள் வரலாம். தடைக் கற்கள் எல்லாம் படிக்கற்கள் என்று எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். சோர்வா, மனதை செயலில் ஈடுபடுத்திப் பாருங்கள், சோர்வு பறந்து விடும். நீங்கள் உங்களை ஒரு முக்கியமான நபராக கருதிக் கொள்ளுங்களேன், உங்கள் சோர்வு பறந்து விடும்.

எண்ணங்களுக்கு செயல் வடிவம் கொடுங்கள். உறுதியாக எண்ணுங்கள், செயல்படுங்கள், சிந்தியுங்கள். உணர்வுகள் எல்லாம் நல்ல உணர்வுகளாக, எண்ணங்கள் எல்லாம் நல் எண்ணங்களாக, செயல்கள் எல்லாம் நற்கிரியைகளாக... ஓ உடல்கள் வாழ்க்கைப் பூந்தோட்டந்தான்.

உணர்ச்சிகளைக் கையாளுதல்



ஜி. சாந்த மேரி
ககவாழ்வு

எனது உணர்ச்சிகளுக்கு நானே காரணம், பிறர் வெறுமனே தூண்டிகளே. எமது இதயத்தில் பல்வேறு ஆழிகள் உள்ளன. இவ் உணர்ச்சி ஆழிகள் பிறரின் வார்த்தை, நடத்தை, கழ்நிலைகளால் தூண்டப்படுகின்றன.

எனவே எமக்குள் உள்ள உணர்ச்சி ஆழிகளை பற்றி நாம் அறிந்திருத்தல் நலம்.

1) எனது கடந்த கால வாழ்வில் நான் கோபமுற்ற சம்பவங்கள், அச்சம்பவங்களில் ஒன்றைத் தெரிந்து அதனை பகுப்பாய்வு செய்க.

- ◆ சம்பவம் யாது? அதில் உள்ள கதாபாத்திரங்கள் யார்?
- ◆ அவர்கள் எவ்வாறு உங்கள் கோபத்தை தூண்டினார்கள் அல்லது கிளறினார்கள்?
- ◆ எத்தகைய நடத்தையை நீங்கள் துலங்கலாக வெளிப்படுத்தினீர்கள்?

2) இவ்வாறு கடந்த கால வாழ்வில் உங்களை மிகவும் வேதனைப் பட வைத்த சம்பவம் ஒன்றை தெரிக.

- ◆ சம்பவத்தில் தொடர்புபட்ட கதாப்பாத்திரங்கள் யார்? அவர்கள் எவ்வாறு உங்களுக்கு துன்பத்தை தூண்டினார்கள்?
- ◆ நீங்கள் துலங்கலாக எவ்வாறு துன்பம் அனுபவித்தீர்கள்? உங்கள் நடத்தை எப்படி இருந்தது?

பிறர் வெளிப்படுத்தும் கடினமான அல்லது சிக்கலான உணர்ச்சிகளைக் கையாளுதல்.

பெற்றுக் கொள்ளல்: செவி மடுத்தல், ஏதும் கூறுதலை தவிர்த்தல், உணர்ச்சிகள் வெளியே கொட்டும் வாய்ப்பைக் கொடுத்தல், உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டை மதிப்பதாக நடந்து கொள்ளல்.

அவதானித்தல்: உங்கள் உணர்வுகளையும் பதிலிறுப்பினையும் அவதானித்தல்.
(அகநோக்கு)

மையம்: உங்கள் கவனத்தை உங்களில் குவித்தல், ஆழமாக சுவாசித்தல். (நீண்ட உட்கவாசமும், வெளிச்சுவாசமும்.)

மீண்டும் செவிமடுத்தல்: உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டிலிருந்து நீங்கள் எதனைப் பொறுக்கி எடுத்துள்ளீர்கள் என உங்களுடைய கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

- ◆ வெளிப்படுத்தப்பட்ட உணர்ச்சிகளில் இருந்து விடையளித்ததை அல்லது உள்ளடக்கத்தை வேறுபடுத்தல்.
- ◆ அதற்குடனாக வெளிப்படுத்தியாளரின் தேவைகள் எதுவாக இருக்கும் என உணர்ந்தல்.

மீளவும் பிரதிபலித்தல்: உணர்வுகளையும் அவற்றின் உள்ளடக்கத்தையும் ஆழமாக பிரதிபலித்தல்.

- ◆ அதில் ஏதாவது விளக்கம் போதாமலிருப்பின் உரியவாறு அணுகி பரிசோதித்தல்.
- ◆ பயன்படுத்தப்பட்ட சொற்கள், உடல் மொழி வெளிப்பாடு என்பனவற்றின் பின்னால் மறைந்துள்ளதை விளக்க முற்படல்.
- ◆ உங்கள் உணர்வுகளை பரிசோதித்தல், சுய உணர்வுகளுடன் தொடர்பிலிருத்தல்.

மீள் நோக்கு: வெளிப்படுத்தப்பட்ட உணர்ச்சிகளும், அதற்கான காரணிகள், தூண்டிகள் என்பவற்றை சமமாக புரிந்து கொள்ளப்பட்டுள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்தல்.

அடுத்து: உணர்வுகளுக்கு பின்னால் உள்ள தேவைகளை கவனத்தில் எடுத்தல்.

எத்தகைய தந்திரோபாயங்கள், அவற்றை தீர்க்க உதவும் என்பதை இனங்காணல். பலதை முன்வைத்தல் தெரிவு உங்களுடையதல்ல.

கோபம்

கோபம் என்பது ஒரு பெரிய உணர்வே. இவ் உணர்வுடன் தொடர்புபட்ட ஏராளமான உணர்ச்சிகள் உள்ளன. கோபம் நல்லதுமல்ல, கெட்டதுமல்ல. அவ்வுணர்ச்சி ஏற்படும் போது நாம் வெளிப்படுத்தும் நடத்தையின் நிமிர்த்தம் அது எமது வாழ்விற்கு, ஆரோக்கியமானதா அல்லது உதவியானதா என கணிக்கப்படும்.

கோபம் உண்மையில் மனிதத்துவம் உயிர்ப்புடன் உள்ளதென்பதையே காட்டுகின்றது. இது பெரியதொரு சமினா என்று கூறலாம். எமது உணர்வுகள் ஏதாகிலும் பூர்த்தியாகாமல் உள்ளதா என்பதை அது எமக்கும், பிறருக்கும் உணர்த்துகின்றது.

கோபம் ஒருவருக்கு வந்து விட்டது என்பதை அவரது நடத்தையே வெளிப்படுத்துகின்றன. கோபம் என்ற உணர்வு அதனுடன் தொடர்புபட்ட உணர்ச்சிகளைப்

பொறுத்து நடத்தைகளில் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.

பயிற்சி:

- கோபம் வந்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? (உடல், வளம் சார்ந்த நடத்தைகள யாவை?)
- புதிய உள்ப்பார்வையில் “ கோபப்படுவதால் என்னை நானே அழித்துக் கொள்கிறேன்” என்ற கருத்து முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது எவ்வாறெனில்,

கோபம் ஏற்படும் போது, உடல் வேலைகளை நிறுத்தி குறிக்கப்பட்ட சில நடத்தைகளில் மாத்திரம் ஈடுபடுமாறு தனது சக்தியை பயன்படுத்துகின்றது. இச் சக்தி குறைவாக உள்ள போது, உடல் நடுங்கி, தொண்டை வரண்டு, நா தளர்ந்து மிக பதட்ட நிலைக்கு ஆளாகின்றோம். சக்தி அதிகமாக உள்ள எமது உடல் சார் நடத்தை மிக வன்மையாக வெளிப்படவும், வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. இதனடிப்படையிலேயே கோபம் எமது உடலையும், உள்ளத்தையும் அழித்து சமூகக் கணிப்பைப் பாதிக்கின்றது.

இரத்த அழுத்த நோய் உட்பட, இதய நோய்கள் அதிகமாக, கோபப்படுபவர்களுக்கு ஏற்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. கோபப்படுபவர்கள் தமது ஆளுமையின் தன்மைக்கேற்ப வேகத்தையும், வெளிப்படுத்தும் அல்லது அடக்கி ஒடுக்கும் ஆற்றலையும் கொண்டுள்ளனர். இதுவே ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பாதகமாக அமைகின்றன.

கோபத்தை எவ்வாறு கையாளலாம்

படி - 1

கோபம் வந்தால் வேலைகளை அல்லது உடலியக்கத்தை நிறுத்தல். எனக்கு என்ன நடக்கின்றது என உணர்தல், என்னுடன் தொடர்பு, அடி வயிற்றிலிருந்து மூச்சை எடுத்து விடுதல். (சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்தல்)

படி - 2

தீர்ப்புக்குள்ளாக்கும் (சரி/பிழை, பொருத்தம்/பொருத்தமின்மை) எண்ணங்களை இனங்காணல்.

படி - 3

தற்போதைய எமது தேவைகள் யாவை, அவை பூர்த்தியாகி உள்ளனவா? அல்லது இல்லையா? என இனங்காணலும், எத்தகைய உணர்ச்சிகளை அவை தூண்டியுள்ளன என கண்டுபிடித்தலும்.

படி - 4

எமது தேவைகளை ஆக்க பூர்வமாகவும், பிறர் விளங்கிக் கொள்ளத்தக்கதாகவும் வெளிப்படுத்தல் (இத்தகைய தேவைகள் பூர்த்தியாகாததால் உங்களில் எழுந்துள்ள உணர்வுகளையும் இதமாக வெளிப்படுத்தல்)

கோப உணர்வுகள் உருவாகும் முறை.

சம்பவம் : எனக்கு நானே அச்சம்பவம் பற்றி என்ன கூறிக் கொள்கிறேன்.

அம்மனித நடத்தை இன்னும் பல்வேறு வளர்ச்சிகளைத் தூண்டும் அல்லது ஏற்படுத்தும்.	எழும் வளர்ச்சி மனித நடத்தையாக மாறுதல் (வெளித்தொரியும்/ தெரியாத வகையில்)	அக் கூறல் அடிப்படையில் உணர்ச்சி எழுதல்.
--	---	---

உதாரணம் :

ஒரு தாய் தன் சிறு குழந்தையை மடியில் வைத்து சீராட்டுகிறாள், அவ்வேளை அக்குழந்தை தாயின் கண்ணில் குத்தி விடுகின்றது, அப்போது “குழந்தை தெரியாமல் தானே குத்தி விட்டது, எனக்கு வலிக்கிறது,” இருந்தாலும், அதற்கு அக்குழந்தைதான் என்ன செய்ய முடியும் என தனக்கு தானே கூறிக்கொண்டால் அவரது உணர்ச்சிகள் எதிர்மறையானதாக தோன்றும் வாய்ப்பு குறைவாகவே உள்ளது. அதேவேளை அவரது உணர்வு வேதைனையாகக் கூட இருக்கலாம். (அது கண்ணின் பாதிப்பைப் பொறுத்தது) இருப்பினும் குழந்தை மீது வெறுப்புக் காட்டும்/ அல்லது கோபம் வெளிப்படுத்தும் வாய்ப்பு மிகக் குறைவு.

நிகழ்வுகளின் பதிவுகள்...

உங்கள் பகுதிகளில் இடம் பெறும் உளநல பணிகளை நிகழ்வுகளை பதிவுகளாக்க நிழல்படங்களையும் செய்திகளையும் அனுப்பி வையுங்கள்.



திருமணங்கள் அளிப்பது மகிழ்ச்சியா, துன்பமா?

திருமதி. வி. எவ். சின்னத்துரை
ஒய்வுபெற்ற அதிபர்

திருமண வயதைத் தொட்டு நிற்கும் இன்றைய இளைஞர்கள் தொலைத் தொடர்புச் சாதனங்களின் வளர்ச்சி வேகத்தினால் தமது எதிர்கால வாழ்க்கை, தமக்கு அமையப் போகும் துணை பற்றிக் கற்பனை செய்து கனவுகளை வளர்த்துக் கொள்வது இன்று சகஜமாகி விட்டது. நாகரிகம் துரிதமாக வளர்ந்து வரும் இன்றைய கால நிலையில் ஆண்களும் பெண்களும் பல்வேறு துறைகளிலும் சரிக்குச் சமமாக வளர்ந்து வருகின்றனர். அத்தோடு கூட பல்வேறு எதிர்பார்ப்புக்களையும் கொண்டவராக அமைகின்றனர். திருமணத்தைப் பொறுத்தவரை அடைய முடியாத மனக் கோடடைகளைக் கூடக்கட்டியவராக காணப்படுகின்றனர். குறிப்பாக தமக்கு அமையப் போகும் துணை பற்றியும் தமக்கு வேண்டிய பொருளாதார வளம் பற்றியும் அத்தகற்பனைகளை வளர்த்தவராகவும் காணப்படுகின்றனர். முன்பொரு காலத்தில் கண்ணை மூடிக் கொண்டு பெற்றோர் காண்பிக்கும் துணையை திருமணம் செய்யும் வழக்கம் இருந்தது. ஆனால் இன்று அத்தகைய நிலை பெரும்பாலும் இல்லை எனக் கூறலாம். ஆனால் இன்று பலர் தமக்கு விருப்பமான துணையை பெற்றோரின் ஆதரவுடன் திருமணம் செய்யும் அளவிற்கு துணிச்சல் பெற்றுள்ளதை அவதானிக்கலாம். மாறாகப் பெற்றோரின் அன்பு ஆசியுடன் திருமணம் செய்யும் முறைமையும் நடந்து கொண்டதான் இருக்கின்றன.

இதைவிடப் பெற்றோரின் வெறுப்புக்கு மத்தியில் அவர்கள் விரும்பாதவரைக் கூடக் காதலித்துத் திருமணம் செய்து கொள்வதும் உண்டு. எவ்விதமாகத் திருமணங்கள் நடைபெற்றாலும் பெற்றோரின் ஆசியுடன் நடந்த திருமணங்களும் சரி காதலித்து தாமே செய்துகொண்ட திருமணங்களும் சரி நூற்றுக்கு நூறு வீதம் திருப்தியாக மகிழ்வாக அமையும் என எதிர்பார்ப்பது சாத்தியமானதல்ல. திருமணமான புதிதில் இனிப்பாக இருந்த திருமண வாழ்வு ஒரு சில மாதங்கள் நாட்களில் கூடக் கசந்து இணைந்தவர்கள் பிரியமளவிற்குப் போகும் திருமண ஜோடிகளை நாம் இன்று கண் கூடாகக் காணலாம். இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் உமக்கேற்ற துணைவியாக இருப்பேன் என வாக்குறுதி கொடுத்துச் செய்த திருமணங்களில் ஒரு சில நாட்களில் விரிசல் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் பல.

கணவன் மனைவிக்கு இருக்க வேண்டிய சில குணாதிசயங்களும், அவர்களுக்கு இருக்க வேண்டிய பொருளாதார வளங்கள், உறவு முறைகளும் இணைப்பின் வலுவிற்கும் பிரிவின் வலுவிற்கும் காரணமாகின்றன. அவற்றுள் முக்கியமானவற்றைக் குறிப்பிட்டுக் கூறலாம்.

1. தன்னம்பிக்கை.

இன்று பரவலாக நோக்கின் திருமணத்தின் பின் தமது வாழ்க்கை நரகமாகி விட்டது எனக் கூறுகின்றவரும் இருக்கின்ற அதே வேளை வாழ்வில் மகிழ்ச்சியின்றி இருந்து திருமணத்தின் பின் தாம் தேடிக்கொண்ட துணையினால் தமக்கு சொர்க்க வாழ்வு கிடைத்துள்ளது என்று கூறுபவர்களையும் இன்று நாம் காண்கின்றோம். ஒருவருக்கு திருமண வாழ்வு சொர்க்கமாகவும் இன்னுமொருவருக்கு நரகமாகவும் அமையத் தாமே காரணிகளாகின்றனர் என்பதை அவர்கள் உணரத் தவறுகின்றனர்.

வாழ்வு வளமாகப் புதுவாழ்வைத் தொடர இருக்கும் கணவன் மனைவி இருவருக்கும் முதலில் தேவைப்படுவது தன்னம்பிக்கையாகும். தம்மால் தமது திருமண வாழ்வைப் பலமாகக் கட்டி எழுப்ப முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை இருவருக்கும் அவசியம். இந்தத் தன்னம்பிக்கை எனும் அத்தீவாரத்தில் இருவரும் சேர்ந்து கட்டி எழுப்பும் வாழ்க்கை பலமாக அமைய வாய்ப்புகள் உண்டு. எந்த ஒரு சலனத்திலும் ஆட்டங்கண்டு விரிசல் ஏற்படுத்தாது தன்னம்பிக்கை காப்பாற்றி விடும். சிந்தனையாளர் “பிரிஸ்டல்” தமது நூலில் ஒரே கடலில் ஒரே விதிமுறைகளைக் கையாண்டு மீன்பிடிக்கச் சென்ற மீனவர்களை பேட்டி காண்கின்றார். குறைந்த மீன்கள் பிடித்த மீனவருடன் சென்று அதிகளவு மீன்கள் பிடித்த மீனவரை விசாரித்த பொழுது தம்மால் அதிகளவு மீன்கள் பிடிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் செயற்பட்டதால் தீராளான மீன்கள் தம்மை நாடி வந்ததாகக் கூறுவதை நம்முன் வைக்கின்றார். இதைப் போலவே தம்மால் வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கை புதுமணத் தம்பதிகளுக்கு அவசியம் தேவைப்படுகின்றது.

2. புரிந்துணர்வு - வீட்டுக் கொடுதல்.

அடுத்ததாகக் கணவன் மனைவிக்கிடையே எழும் பல பிரச்சினைகளுக்குக் காலாக அமைவது இருவரிடையேயும் சரியான புரிந்துணர்வு இன்மை ஆகும். திருமணத்தின் முன்பே கணவன் மனைவி இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் ஓரளவேனும் அறிந்தவராக இருக்க வேண்டும். பலருக்குத் திருமணத்தின் முன்னர் எப்படி ஒருவரை முழுமையாக அறிந்து கொள்ள முடியும் என்ற எண்ணம் வரலாம். தமக்கு துணையாக வர இருப்பவரின் நண்பர்கள், உடன் பணியாற்றும் அலுவலர்கள், அயலவர் ஊடாகத் திருமணத்திற்கு முன்பே அவர்களின் குணநலன்களைக் கவனிக்கும் வாய்ப்புகள் பல இருக்கின்றன. எனவே திருமணத்திற்கான ஒப்புதலை அளிக்க முன்பே இத்தகைய முன்னறிதல் பயன்தரக்கூடியதாக அமையும். திருமணமான பின் கண்டிப்பாக தேவைப்படும் பரஸ்பர நம்பிக்கை, ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொள்ளல் போன்ற குணங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க உதவுகின்றன. அறிஞர்கள் ‘மணவாழ்க்கையின் வெற்றி என்பது 25% அதிஸ்டம் எனவும் 75% விட்டுக் கொடுத்து வாழ்தலிலும் தங்கியுள்ளது’ என்கின்றனர்.

வாழ்க்கையில் ஒரே விதமான இரசனைகள் கொண்ட தம்பதிகள் அமைவது என்பது எதிர்பார்க்க முடியாததொன்று. விருப்பு வெறுப்புகளும், இலட்சியங்களும் இருவருக்கும்

வெவ்வேறாக இருக்கலாம். ஆனால் சரியான புரிந்துணர்வும் விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையும் இருக்கும் வரை பிரச்சினைகள் தோன்ற வாய்ப்பில்லை. மாறாக தமது சொந்த விருப்பு வெறுப்புகளை ஒருவர் மற்றவர் மீது திணிக்கும் போது பிரச்சினைகள் தலைதூக்குகின்றன. திருமணமான புதிதில் பெரிதாக்கப்பாதா கருத்து வேறுபாடுகள் காஸ்ப் போக்கில் பெரிதாக்கப்படுகின்றன. இருவரும் கலந்து பேசி ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு விட்டுக் கொடுத்து வாழ முற்படும் போது விரிசல்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. ஆனால் இருவரும் அந்நியப்படும் போது சிறு பிரச்சினைகள் கூடப் பூதாகரமாகப் பெரிதாகின்றன. இதனால் திருமணமான சில மாதங்களிலேயே ஒருவர் மற்றவரைத் தமக்குப் பொருத்தமற்றவராகக் கணிக்க முற்படுகின்றார். இதனால் ஒரு சிலர் பிரிந்து வாழ்வதும் உண்டு. சமூக விதிகளுக்குப் பயந்தவர்கள் தமது பிரச்சினைகளை மூடி மறைத்துக் கொண்டு வேண்டா வெறுப்பாகத் தமது வாழ்க்கையை வாழ்ந்து முடிப்பதும் உண்டு. ஆனால் இப்பிரச்சினைகளை எதிர் கொண்டு சகிப்புத் தன்மை, பொறுமையுடன் எதிர்நீச்சல் போட்டு வாழும் தம்பதியினர் தமது வாழ்வினைச் சீராக அமைத்துக் கொள்கின்றனர். இன்னொரு விதத்தில் கணவனாவது மனைவியாவது தனித்துத் தீர்மானம் எடுப்பதும் பிரச்சினைகளை உருவாக்குகின்றது எனவும் கூட்டாக எடுக்கப்படும் தீர்மானங்கள் வெற்றியளிப்பதாகவும் உளவியலாளர் கருத்துத் தெரிவிக்கின்றனர்.

3. கணவன் மனைவி இருவரும் சமம் என்று மனப்பாடு

திருமண வாழ்வில் ஈடுபடும் ஆண், பெண் இருவரும் ஒத்த கல்வி அறிவு, அழகு, பொருளாதார வளம், திறமை, ஆளுமை கொண்டவராக இருக்க முடியாது. சில சந்தர்ப்பங்களில் ஓரளவு இவை சமமாகக் காணப்படினும் ஒருவரிலும் பார்க்க மற்றவர் ஆணையினும் சரி பெண்ணையினும் சரி எல்லாவற்றிலும் கூடிக் குறைந்தவராகக் காணப்படுவர். இச்சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்படும் உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை குடும்பப் பிணக்குகளுக்கு காலாக அமைகின்றன. தமது பரந்த மனப்பாங்கு காரணமாக ஒருவரின் குறைகளை மற்றவர் பெரிது படுத்தாது சமமாக நினைத்துப் பழகும் போது இவைமூலம் பிரச்சினைகள் பெரும்பாலும் தலைதூக்குவதில்லை.

4. பாலுறவு பற்றிய அறிவு



திருமணம் செய்ய இருக்கும் ஆண் பெண் இருவருக்கும் இல்லறத்தில் பாலுறவுக்குள்ள முக்கியத்துவம் பற்றிய தெளிவான அறிவு இருக்க வேண்டும். சுமுகமான பாலுறவினால் தம்பதிகளிடையே அன்பும் அந்நியோன்யமும் நிலவுகின்றது. ஆனால் இவை சுமுகமாக அமையாத விடத்து வேறு பல பிரச்சினை களுக்கும் அதுவே தலையாய காலாக அமைந்து விடுகின்றது. திருமண வாழ்வின் மகிழ்விற்கு இருவருக்கும்

பாலுருவு பற்றிய விளக்கங்களும் அறிவும் அத்தியாவசியமாகின்றன. இதை அளிப்பது சமூகத்தினதும் பெற்றோரினதும் கடமையாகும்.

9. ஒழுங்கமைப்பு

ஒழுங்கமைப்பு என்பது நிறுவனங்கள் பாடசாலைகளுக்கு மட்டும் உரியதல்ல. புதிதாக வாழ்க்கையை வாழும் போகும் ஆணும் பெண்ணும் கூடித் தமது வாழ்க்கையை வடிவமைக்க வேண்டும். அவர்களது இல்லம் ஒரு குட்டி அரசாகும். அதைத் திறம்பட நிர்வகிக்க முன்சூட்டியே நல்ல தீர்மானங்களை ஆலோசித்து ஒழுங்கமைத்து தமது சக்திக்கேற்றவாறு திட்டமிட்டு வாழ்வை அமைத்துக் கொள்வதனால் பல பொருளாதார, சமூகப் பிரச்சினைகளையும் எதிர்கொள்ள முடிகின்றது. வாழவும் வளமாக அமைகின்றது.

6. அநாவசியமான குழக்கங்களும் தலையீடுகளும்

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை அதன் நிர்வாகிகள் கணவனும் மனைவியுமே. தமது பிரச்சினைகளைத் தாமே கலந்து பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளுதல் ஆரோக்கியமான முறையாகும். சில சமயங்களில் முடிவெடுக்கத் தயக்கம் ஏற்படும் போது பெற்றோர் நண்பர்களின் அனுபவ ஆலோசனைகள் பயன் தரலாம். ஆனால் குடும்ப உறவின் நெருக்கத்தைப் பாதிக்கக் கூடியதாகப் பெற்றோர், உறவினர், நண்பரின் தலையீடுகளும், குறுக்கீடுகளும், ஆலோசனைகளும் அமைந்து கணவன் மனைவி பிரிந்து போகும் அளவிற்கு அமைந்து விடுவதை இன்று நாம் காணக்கூடியதாக உள்ளது. எனவே தீர்மானங்கள் கணவன் மனைவி இருவரும் பேசி முடிவெடுப்பதாக அமைய வேண்டும். சுருங்கக்கூறின் வாழவும் தாழவும் கணவன் மனைவியின் கைகளில்தான் உள்ளன என்பது இதனால் புலனாகின்றது. வாழ்க்கையை வாழ முற்படும் போது இருக்கும் அன்பும் துடிப்பும் இறுதிவரை இருக்க இருபாலாரும் ஒத்துழைப்பது அவசியமாகின்றது. திருமண வாழ்வின் மகிழ்வும், துன்பமும் நாமே ஏற்படுத்திக் கொள்வதுதான் என்பதை இதன் மூலம் நாம் உணர்ந்து கொள்ளலாம்.



“நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக் கழகம்”

“குடும்பம் ஒரு கோயில்”

‘தான்’ உழ்காட்டுமா எனக்கும்?

இராம ஜெயபாலன்
கொக்குவில்

உனக்குள் உறையும் நான்
என்னையே என்னால்
காணும் படிக்கு - உன்னையே நீ
அறிவாய் என்றார் சோக்கிரட்டீஸ்
விண்ணையே தொட்ட மனித அறிவு
இன்னும் தன்னையே காண முடியவில்லையே!
இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் நான் ஒரு கூறு
எனக்குள்தான் எத்தனை கூறுகள்
விந்தை மிகுந்த இயற்கை பசியை
தூண்ட உடல் வளர்த்தேன்
எந்தன் உணர்வைத் தூண்ட புது
உயிர் வளர்த்தேன் ஆவல் தூண்ட
அறிவை வளர்த்தேன் ஆயினும் ஆயிரம்
ஆழ்மனப் புதிவுகளால் வழிநடத்தப்படுகிறேன்
ஆக, நான் நானாக இல்லை - நான்
வழி காட்டுமா எனக்கும்?

பொய்

கவிச்சோலை

சொல்லாதீங்க ப்ளீஸ்



பொய் ஒரு நோய்...
எல்லா வயதினருக்குள்ளும்
புரையோடிப் போயுள்ளது என்றால்
அதுவும் பொய்யில்லை...
சிறுவர்,
இளையோர்,
முதியோர்
அனைவரையும் ஆக்கிரமித்துள்ள
ஒரு அறியாய நிலை.
ஆழமான சிந்தனைக்குள் மூழ்கினால்
பொய்யில்லாத வாழ்வா? என்று
பெருமை கொள்ளும் அளவுக்கு
பொய் பொலிவு பெற்றுள்ளது.
குழந்தை ஒன்று பொய் சொல்ல
ஆரம்பிப்பது பெற்றோரால்...
இது மறைக்க முடியாத உண்மை...
ஆச்சரியம் என்னவென்றால்
பாமர மக்களை மிஞ்சும் அளவுக்கு
படித்தவர்கள் - நல்ல
பதவி வசிப்பவர்கள்
பெரியவர்கள் - மற்றவர்
பெரிதாக மதிப்பவர்கள்
பொய் சொல்கிறார்களே ஏன்?
வீட்டிற்குப் பிந்திப் போகும்
யுவதி ஒருத்திக்கு
விரல் நுனியில் இருக்கும்
ஒரு பொய்...
வேலை முடிந்து வீடு திரும்பாத
கணவனுக்கு வாய் விளிம்பில் இருக்கும்
ஒரு பொய்...

- அன்புடன் யாலதாஸ் பிறாயன்.

எம்மில் பலருக்கு இரண்டு வார்த்தைகள்
அருவருப்பானவை அவை :
“இல்லை”
“முடியாது”
அதனால் இல்லாததை, முடியாததை
ஆம் என்று தலையசைக்கின்றோம்...
அல்லது சாக்குப் போக்கோடு ஒரு பொய்
போடுகின்றோம்.
ஒரு உதாரணம் :
எனது வாகனத்தை நான் யாருக்குமே
கொடுப்பதில்லை அதை சொல்ல முடியாது!..
எனது வாகனத்திற்கு அடிக்கடி காற்றுப் போகிறது!
அத்தோடு பெற்றோல் வடிந்து ஓடுகிறது! என்று
ஏன் இந்தப் பொய்!..
உறுதியாகக் கூறுகிறேன்!
உண்மை இந்த உலகத்தில்
கசக்கினாலும்... உனது
வாழ்விலே தேன் போல
தித்திக்கும்.
விளையாட்டுக்குக் கூட
பொய் சொல்லாதீங்க ப்ளீஸ்

நான் உருவாக.....!

ஒழுக்கமும் குடும்ப வாழ்வும்

- அருட் சகோ. றமேஸ், அமதி

“சோதனை செய்யப்படாத வாழ்வு, வாழத் தகுந்தது அல்ல” என்கின்றார் சோக்கிரட்டீஸ். “தன்னைத் தன்னால் தெரிந்து கொள்ள முடியாத ஒருவனால் தலைவன் ஆக முடியாது” என்றார் கவிஞர் கண்ணதாசன். மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்கிறவன் அறிஞன். தன்னைப் புரிந்து கொள்கிறவன் ஞானி என்ற கருத்துக்கமைய மலர்கின்ற மனிதன் தன்னைப் பற்றிய தெளிவிலே நாளும் வளர வேண்டும். நான் உருவாக... என்னை என்னில் நான் காண எனக்கு வித்திட்டது என் குடும்பம் என்று ஒவ்வொரு மனிதனும் உணர்வது இயல்பு. உயிரைவிட மானிடப் பிறவிகளுக்கு பெரியதொரு பொருளொன்றில்லை என நினைக்கும் போது வள்ளுவப் பெருந்தகை உயிரிலும் மேலான அரிய பொருளாக ஒழுக்கத்தைக் காண்கிறார்.



“ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப் படும்”

ஒழுக்கத்தின் பிறப்பிடம் குடும்பம். தாய் தந்தையின் மடியில் கொஞ்சிக் குலாவும் குழந்தைப் பருவத்திலேதான் ஒழுக்கம் வித்திட்டு வளர்ச்சி பெறும். அன்றாட வாழ்வில் பெற்றோர் காட்டுகின்ற மாதிரிகையான வாழ்க்கையே மழலையின் மனதில் பதிந்து விடுகிறது. வளரும் குழந்தை தன் வாழ்வில் அதனையே பிரதிபலிக்கிறது. தீயதை விலக்கி, வன்சொல்லகற்றி, இனியவை பேசி, நல்ல பாதையை குழந்தைகளுக்குக் காட்டுகின்ற போதுதான் அவை நற்குணசீராக சமுதாயத்தில் தலைதூக்கும். மனித வாழ்க்கையை எட்டு கட்டங்களாக வகுத்து, உள சமூக நிலைகளைப் பற்றி ஆழ்ந்த வரைவிலக்கணம் அமைத்துள்ள எரிக் எரிக்சன், குழந்தைப் பருவத்திலே நல்லொழுக்கம் விதைக்கப்பட வேண்டும் என அறிவுறுத்துகிறார்.

“நன்றிக்கு வித்தாகும் நல்லொருக்கந் -தீயொருக்கம்
என்றும் இடும்பைத் தரும்”

என்றார் செந்நாப் போதகர். ஒரு மனிதனின் வளர்ச்சிப் பாதையில் அவன் தீய வழியில் செல்லாது அறவழியில் வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு வழிகாட்டுவது குடும்பமே. “எந்தக்

குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான் மண்ணில் பிறக்கையிலே அது நல்லது ஆவதும் கெட்டது ஆவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே” என்றாற்போல் குழந்தைகள் கற்க வேண்டியதைக் கற்று, கடமையுணர்வைப் பெற்று, பெற்றோரையும், உற்றோரையும், மற்றோரையும் மதித்து வாழ்வதற்கு, பெற்றோர்களின் வாழ்வும் அவர்களின் வழிகாட்டலுமே படிக்கற்களாக அமைகின்றன. மாறாக குழந்தைகள் தீயவழி ஒழுக்கி, ஒழுக்கம் தவறி பிற்காலத்தில் சமுதாயக் கட்டுக் கோப்புகளை மீறி, தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் அழிவை ஏற்படுத்துவதற்கும் பிரதான காரணகர்த்தாக்கள் என்றால் அதுவும் பெற்றோரையே சாரும். கெட்ட பேச்சுகள், கெட்ட நடத்தைகள், துஷ்டத்தனமான செய்கைகளை பெற்றோர் தம் வாழ்வில் கொண்டிருக்கும் போது வளரும் சிறுவள்ளம் அதனைத் தன்னில் அப்படியே பிரதிபலிக்கிறது, வளர்த்துக்கொள்கிறது, பிரயோசிக்க முற்படுகிறது என்று உளவியலாளர்கள் கருத்துக் கூறுகிறார்கள்.

மதுப் பழக்கத்திற்கும் புகைக்கும் பழக்கத்திற்கும் அடிமைப்பட்டுள்ள ஒரு குடும்பத்தலைவனது சீர் கெட்ட வாழ்வு, குழந்தையின் உள்ளத்தில் முளைத்து, வேரென்றி நாளடைவில் அதைச் செய்யத் தூண்டுகிறது. அது மட்டுமன்றி தன் உற்ற மனைவி அருகிருக்க மாற்றான் மனை தேடி இச்சை வளர்க்கும் குடும்பங்களில் ஒழுக்கம் சீரழிகிறது. இதனால் அமைதி குலைகிறது. அமைதியின்மையால் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் இருட்டுக் குகையாக்கப்படுகிறது. இச்சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தை வெறுப்பும், விரக்தியுணர்வுமுடைய மனிதனாக வளர்ச்சி பெற்று, தீச்செயல்களில் இறங்கக் கூடிய நிலைக்கு ஆளாகிறது.

குடும்பத்தில் பெற்றோர்களின் தாம்பத்திய உறவு வரம்பு மீறும் போது அவை குழந்தைகளுக்கு முன்னாதிருகையான வாழ்வாக அமையாமல் பெற்றோர் தங்களில் தாங்கள் மட்டும் சுகம் காணும் வாழ்வாக மட்டும் அமைகிறது, தங்கள் பிள்ளைகளை அன்பால் அணைத்து, பாசமுடன் கண்ணோக்கி, நேசக் கரம் நீட்டாமல், அவர்களது மனநிலைகளைப் புரியாமல், அவர்களது சிறு விருப்பங்களுக்கு முக்கியங் கொடுக்காமல், அவர்களது உரிமைகளைப் புரியாமல் வாழும் பெற்றோர் மட்டில் பிள்ளைகளுக்கு வெறுப்பும், அவமரியாதையும் ஏற்படுவது மட்டுமல்லாமல் பிள்ளைகளின் மனோ வளர்ச்சி குன்றி எதிர்காலம் கேள்விக்குறியாகிறது.

பரந்த உலகில் பரவி வாழும் சமூகங்களின் மத்தியில் ‘பிரச்சினை’ என்பது பிரச்சினையாகவே கருதப்படுவதனால் அப்பிரச்சினை பிரச்சினையாகவே தொடர்கிறது. அதற்கு வழி காண எம்வாழ்வை பின்பார்த்து முன்போக பழகிக் கொள்ள வேண்டும். மனித வாழ்க்கைப் பருவங்களில் பக்குவமடையப்படாத நிலைகளைத் தாண்டும் மனிதர்கள், வாழும் பருவங்களில் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வதும், வாழ்வில் சலிப்படைவதும் இன்று இயல்பாகவுள்ளது. இப்பிரச்சினை தீர்க்கப்பட ஆரம்பப் பருவங்கள் விசேடமாக குழந்தைப் பருவம் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டும் என்பது உளவியலாளர்கள் பலரினதும் கருத்து. இப்பருவத்தில் மிக முக்கியமாக குழந்தைகள் வாழ்வில் விதைக்கப்பட வேண்டிய நல்ல காரியங்களைப் பெற்றோர், பெரியோர், மாதிரிகையாக வாழ்ந்து காட்டும் போது அக்குழந்தை அவற்றைத் தன்னுள்ளத்தில் பதித்து பிரதிபலிக்கும். மாறாக தீயதை குழந்தைகள் தன் உள்ளத்தில் கற்க பெரியோர் காரணமாயிருந்தால் அதன் பிற்காலப்

பருவங்கள், வாழ்வு நிலைகள் கேள்விக் குறியாகவே அமையும். வளருகின்ற குழந்தை சிந்திக்கும் காலம் வரும் போது, தான் எப்படி வாழ வேண்டும் என்று தன் வாழ்வை மீட்டிப் பார்க்கும் போது பலவாறு சிந்திக்கும் என்பது யதார்த்தமாக எமக்குப் புரிகிறது.

‘நான் என்னில் நானாக உருவாக, கருத்தந்த பெற்றோர் எனக்கு உருத்தந்து நல் திருத்தம் தர வேண்டும். அது என் வாழ்வில் நல் திருப்பமாக வேண்டும். அதனால் நான் எனக்கும் பிறர்க்கும் சமூகத்திற்கும் விருப்பமாக வேண்டும். சமூகத்தின் ஊட்டத்தால் நான் பெரும் பொறுப்பேற்று உலகில் அறங்காக்க வேண்டும். அதற்கு நான் ஒழுக்கத்தில் நற்குணசீலனாக வளர வேண்டும்’ என்று ஒவ்வொருவரும் நினைக்க வேண்டும். நான் வளர்ந்து என்னால் பிறர் வளர்ந்து ஈற்றில் சமூகம் வளர நான் வழி சமைக்க வேண்டும். இல்லங்களிலும், மனித உள்ளங்களிலும் ஒழுக்கம் உயர்ந்து உயிர் கொடுக்க வேண்டும். இதைப் போல் நல் மதிப்பீடுகள் நிறைய நான் வளர்க்க வேண்டும். நான் என்னில் நானாக உருவாக அடுத்த ‘நான்’ இதழ் இன்னும் வழி சொல்லும்.

சீர்தனைத் துளிகள் சீல ௦௦௦

- * அயல் வீட்டாருடன் அன்பு கொள், ஆனால், வேலியை நீக்கிவிடாதே.
- * வெற்றி என்பது இலட்சியத்தைப் படிப்படியாக புரிந்து கொள்வதேயாகும்.
- * இருள் கல்வகின்றபோது தான் எம்மால், நட்சத்திரங்களைக் காண முடிகின்றது, மகிழ்ச்சியான உணர்வுகளை நன்றாக அனுபவிப்பதற்கு, சில சோகப்படுத்தும் உணர்வுகள் உதவுகின்றன. அவையே வாழ்விற்கு, அர்த்தத்தையும் வழங்குகின்றன.
- * அலைகள் உள்ள கடலில் தான், திறமையான மீனவனாக வரமுடியும்.
- * யாருடைய நெஞ்சம் ஏழைகளுக்காக அமுமோ, அவரே மகாத்தமா.
- * மற்றொருவரின் வேதனையை உங்களால் தணிக்க முடிந்தவரை, நீங்கள் வாழ்ந்த வாழ்க்கை வீணாகவில்லை.
- * இருளை பழிப்பதைவிட ஒளியை ஏற்றுவது நல்லது.
- * பழிவாங்கும் பலத்தைவிட, மன்னிப்பு சக்தி வாய்ந்தது.
- * அடுத்தவர் உணர்வுகளை புரிந்து கொள்ளாதவரை உறவுகள் ஒருபோதும் மேம்படுவதில்லை.

பாலியல் துர்ப்பிரயோகம்

- இராசேந்திரம் ஸ்ரலின்

பெண்கள் விடுதலை இயக்கம் காரணமாக நீண்டநாளாக இரகசியமாக இருந்த பாலியல் துர்ப்பிரயோகம் தற்போது முன்பை விட அதிகமாக வெளிவரத் தொடங்கியுள்ளன. இலங்கையில் இது ஒரு பிரச்சினையாக உள்ளது என்பது ஆய்வுகள் மூலம் வெளிப்படுகின்றது. யாழ்வைத்தியசாலையில் இதிலிருந்து சிறுவர்களைப் பாதுகாக்கவென ஒரு பிரிவு ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆண்களைவிடப் பெண்களே அதிகம் பாலியல் துர்ப்பிரயோகத்திற்குள்ளாகின்றனர். தாய்மாரைவிட தந்தையரே தம் பிள்ளைகளை இத்துர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்குகின்றனர் (றசல்). அதே வேளையில் பொரும்பாலும் ஆண்களே இத்துர்ப்பிரயோகத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள். இதில் தகப்பன் சிறிய தகப்பன் உறவினர் குடும்ப நண்பர் பிள்ளையை வைத்திருப்பவர்கள் என பல்வகையினர் அடங்குகின்றனர்.

இது துன்பமும் பயமும் நிறைந்த அனுபவம் என்பதால் இந் நினைவுகள் பெரும்பாலும் மனதுள் அடக்கி ஒடுக்கப்படுகின்றன அல்லது பாதிக்கப்பட்டோர் இது தமக்கு நிகழ்ந்தது என்பதை ஏற்க மறுக்கின்றனர். இதனால் துர்ப்பிரயோகத்திலிருந்து மீண்டவர்கள் உளவள ஆற்றுப்படுத்தலை நாடும்போது இது சார்ந்த அறிகுறிகள் பற்றிச் சொல்லாமல் வேறு விடயங்கள் பற்றியே கதைப்பதுண்டு. அத்தோடு அது பற்றிய தகவல்களைத் தர முன் வருவதில்லை.

ஆண்கள் தன்பால்சேர்க்கை உள்ளவர் என சமூகத்தால் அழுத்தத்திற்குள்ளாகக் கூடும் என்ற அச்சத்தால் தாம் சிறுவர்களாக இருந்தபோது பாலியல் துர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளானதை வெளிப்படையாக தெரிவிக்க முன்வருவதில்லை

வரைவிலக்கணம்

அதிகாரத்திலுள்ள ஒருவர் தன் அதிகாரத்தைத் துர்ப்பிரயோகம் செய்து, தந்திரமாக ஏமாற்றி அல்லது கட்டாயப்படுத்தி ஒரு சிறுவன் அல்லது சிறுமியைப் பாலுறுவுத் தொடர்புக்குட்படுத்தல் பாலியல் துர்ப்பிரயோகம் எனப்படும் (ரொறன்ரோ நகர் பாலியல் துர்ப்பிரயோக விசேட குழு)

பாலியல் துர்ப்பிரயோகத்தின் தாக்கங்கள்

இது ஆண் பெண் இருபாலரிலும் எதிர்மயமான பாரிய உளவியல்

தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. இத்தாக்கத்தின் பரிமாணத்தை பின்வரும் அம்சங்கள் நிர்ணயிக்கின்றன. ஏனையோரிடமிருந்து கிடைக்கும் ஆதரவு அல்லது ஆதரவின்மை, அகரீதியான வளங்களின்மை இந்நிகழ்வுபற்றிக் கொண்டிருக்கும் கண்ணோட்டம் என்பனவும் தாக்க விளைவுகளை நிர்ணயிக்கின்றன.

அ. உடல்சார்ந்தவை

1. நித்திரைக் குழப்பம்
2. பசியின்மை

ஆ. உளம்சார் உடல் நோய்கள்

இவர்களின் உளவியல் தாக்கம் உடல்நோயாக வெளிப்படுவதுண்டு. குறிப்பாக இரைப்பை அமிலச்சுரப்புப் பிரச்சினைகள் காணப்படும். உடல் நோய்கள் பற்றி அதிக முறைப்பாடு கொண்டவர்களாக விளங்குவார்கள். இடுப்பு வலி, தலைவலி, முதுகு வலி, சரும நோய்கள், சிறுநீர்கழித்தல் பிரச்சினைகள் என்பனவும் காணப்படுகின்றன.

இ. உணர்ச்சி சார்ந்தவை

1. அதிகளவான பதட்டம். தூர்பிரயோகம் அச்சமுட்டும் நிகழ்வாதலால் நிரந்தர பதட்டமும் உளஇறுக்கமும் காணப்படும். அத்தோடு வீண் பயங்களும் காணப்படும்.
2. மனச்சோர்வு: இது பலரிடையே காணப்படும் பொதுவான ஒரு அறிகுறி.
3. நம்பிக்கை இழப்பு
4. இயலாத்தன்மை

ஈ. உளம் சார்ந்தவை

1. கடுமையான உளநலக் குறைக் காரணி: கடுமையான சில உளநலக் குறைபாடுகளுக்கு மூலகாரணியாக இது விளங்குகின்றது. பதட்ட நோய், உணவருந்தல் குழப்பம், பாலியல் குழப்பங்கள், உணர்ச்சிப் பாதிப்பு மனநோய், உடலுணர்வோடு தொடர்புறுதல், மனநோய், ஆளுமைக் குழப்பங்கள், குடிபோதை, போதைவஸ்துப் பாவனை என்பன சில. பல் ஆளுமை நோய், சந்தேக மனநோய், பலவந்தப் பழக்க நோய்கள், மெளன வன்முறைப் போக்கு, என்பனவற்றில் முக்கிய காரணியாக விளங்குகின்றது.

2. ஆள் வேறுபாட்டுத் தாக்கம்: தந்தை அல்லது மாற்றான் தந்தையால் நிகழ்தல் என்பன பாரதூரமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்தின்போது பாலுறுப்புத் தொடர்பு, வன்முறைப் பிரயோகம், என்பன நிகழ்வதால் ஆளுமைச் சிதைவு மனநோய் அறிகுறிகள்

என்பனவும் ஏற்படுகின்றன.

3. குற்ற உணர்வு: வளர்ந்தோர் தாம் அத்தாக்கத்திலிருந்து தம்மை விடுவிக்க முயற்சி ஏதும் மேற்கொள்ளாதது, மெளனம் சாதித்தது, உடல் உணர்ச்சி அல்லது பொருள்சார்ந்த இன்பங்களை அவ்வேளை பெற்றமை, என்பன காரணமாகத் தாமே பொறுப்பு எனத் தொட்டிருந்து சிந்திப்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். தற்குற்றம் சாட்டலால் பரந்த குற்ற உணர்வுக்கு உள்ளாகின்றனர். தூர்ப்பிரயோகத்திற்குள்ளான பிள்ளைகள் தம்மையே குற்றம் சாட்டுவார்கள். தாம் ஏதோ வழியில் பிழை விட்ட காரணத்தால் அல்லது கூடாத ஆள் என்ற காரணத்தாலேயே தூர்ப்பிரயோகி இவ்வாறு தன்னை நடத்தினார் எனக் கருதுவார்கள். தூர்ப்பிரயோகி குடிபோதையிலிருந்தமை, நோயாளியாக இருந்தமை, பாலியல் விரக்திக் குள்ளானமை என்ற காரணங்களால் இவர்களை பிழையற்றவர்களாகக் கருதுகிறார்கள். தூர்ப்பிரயோகி அல்லது பாதிப்பற்றவர் தன் கதையைச் சொல்ல முயற்சித்தபோது மற்றவர்கள் நடந்து கொள்ளும்விதம் இத்தற்குற்றச்சாட்டலை வலுவூட்டுவதாக அமைகிறது. விளைவு: தம்மில் இருப்பதாகக் கருதும் அக்குறையை ஈடுசெய்ய எதையும் பிழையின்றிச் செய்வதிலே அளவுமீறிய கவனம் செலுத்துவார்கள். தாம் பொறுப்பற்ற விடயங்களுக்கும் தம்மையே குற்றவாளிகளாகக் காண்பார்கள். இப்படியான தப்பிப்பிரயாததை அவர் பற்றிப் பிடித்திருப்பதற்குக் காரணம் அது இவருக்கு தன் இயலாமைமட்டில் ஒரு கட்டுப்பாடு இருப்பதான பிரமையைக் கொடுப்பதேயாம்.

4. சுயமதிப்பீட்டு மாற்றம்

சுயமதிப்பீட்டை அதன் அடித்தளத்திலேயே இது வெகுவாகப் பாதிக்கின்றது. பிள்ளைகள் தாம் ஏதோ பிழைவிட்டுவிட்டதாகக் கருதுவது மாத்திரமல்ல தாம் கெட்டவர்கள் என்ற உணர்வுக்கும் உள்ளாகின்றனர். தான் நம்பி அன்புசெய்த தூர்ப்பிரயோகி, கெட்டவர் மனத்தை உடைக்கின்றவர் என்று ஏற்பதைவிட தான் கெட்ட ஆள் என ஏற்பது இவர்களுக்குச் சுலபமாகத் தோன்றுகிறது. வளர்ந்தோர் வெட்கமும் தாம் ஒன்றுக்கும் லாயக்கற்றவர்கள் என்ற உணர்வு.

குற்ற உணர்வும் தாழ்வான சுயமதிப்பீடும் அவர்கள் தம் உடல்பற்றித் தாழ்வான கருத்துக் கொண்டிருப்பதில் வெளிப்படுகின்றது. தனது உடல் அழகற்றது அசிங்கமானது எனும் உணர்வு இவர்களில் ஏற்படுகின்றது. மிகவும் கடுமையான முறையில் இவர்கள் தம் உடல் விடயத்தில் அந்நியமாகிவிடுகின்றனர். உடல் தனக்கே இயல்பான முறையிலும் எதுவித குற்றமற்றமுறையிலும் பாலியல் தூண்டலுக்குத் துலங்கலளித்திருக்கக் கூடும்

எனினும் தம் உடல் தம்மை ஏமாற்றிவிட்டதாகவும் இதனால் தாம் தம்மீதுள்ள கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிடுவோமோ என்ற பயமும் இவர்களில் ஏற்படுகின்றது. தம் உடல்பற்றிய தப்பான கருத்தும் கட்டுப்பாடு இழக்கும்

பயமும் உடல் பருத்தல் சாப்பாட்டுப் பழக்கக் குழப்பம் என்பனவற்றில் வெளிப்படும்.

5. தற்கொலைப் போக்கு: வெட்கம், குற்ற உணர்வு, தன்-வெறுப்பு என்பன காரணமாக தன்னை அழிக்கும் செயல்களில் ஈடுபடுவர். தம்மைத் தாமே தண்டித்தல், தன் உடலை அழித்தல் அல்லது காயப்படுத்தல் என்பவற்றில் ஈடுபடுவர். இவர்கள் குமரப்பருவத்தில் தன் அழித்தல் முயற்சிகளில் ஈடுபட்டதான வரலாறு கொண்டிருப்பர். போதை வஸ்துகள் பாவித்தல் மதுப்பழக்கம் என்பன இவர்களிடையே அதிகம் காணப்படுகின்றது.

6. பயங்கர கனவுகள், மீள்நினைவுகள்: மனக்குழப்பம், பயங்கர கனவுகள், அவ்வனுபவ மீள் நினைவுகள், ஏற்படும். ஏதாவது உருவங்களை அல்லது ஏதோ அசைவது போன்ற காட்சிப் பிரமையும் ஏற்படுவதுண்டு. காலடிச் சத்தம், யாரோ மூச்சுவிடுதல், கதவு திற்படல் போன்ற சத்தவடிவப் பிரமைகளும் ஏற்படலாம். யாரோ தொடுதல், உடலை யாரோ அழுத்துவது கழுத்தை நெரிப்பது உடலுறவுக்குள்ளாதல் போன்ற தொடுகை சார்ந்த பிரமைகள் ஏற்படுவதுண்டு. விந்தின் மணம் போன்று மணம்சார்ந்த பிரமையும் ஏற்படலாம்.

7. உண்மைநிலை அறிய முடியாநிலை: இந்த அனுபவம் நம்பக் கடினமானதாக இருப்பதால், தொடர்புறு நிலைக்குள்ளானதாலும் உண்மை எது கற்பனை எது என வேறுபடுத்திப் பார்க்கும் ஆற்றல் இழந்து காணப்படுவர். இதனால் உளநோய் நினைவுகளுக்குள்ளாவர். தம் ஒரு பகுதியோடு கதைத்தல், தன்னுள் ஒரு குழந்தை அடைபட்டுக் கிடப்பது போன்ற உணர்வு என்பன தம்முள் ஏற்படுவதாக இவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். தனக்குத் தானே ஆறுதல் சொல்வது போன்ற அல்லது தன்னைத்தானே பேசுவதுபோன்ற குரல்கள் இவர்களுக்குக் கேட்கும். மிகவும் அதிகமாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பல்ஆளுமை உளநலக் குறைபாடு ஏற்படும்.

8. மறுத்தல், அழுக்குதல், தொடர்புறுநிலை

தூர்பிரயோக அனுப நினைவுகள் பெரும்பாலும் அடிமனதுள் அழுக்கப்படுவதுண்டு. இதனால் பிள்ளைப் பருவ அனுபவத்தின் ஒரு பகுதி மறக்கப்பட்டுப்போய்விடுகின்றது. நினைவாற்றல் குறைவாக இருத்தல் கற்றல் குறைபாடுகள் என்பனவும் வளர்ந்தோரிலுண்டு. அவ்வனுபவத்தின் உணர்வுகள் மீண்டும் தோன்றினாலும் அது தெளிவானதாக இருப்பதில்லை. மறுத்தல் என்பது தனக்கு அவ்வனுபவத்தால் எந்தத் தாக்கமும் ஏற்றபடவில்லை என அடம்பிடித்தல் அல்லது அறிகுறிகள் தென்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது கூட அந்தப் பிரச்சினை தீர்க்கப்பட்டுவிட்டது என வலியுறுத்தல் போன்ற நடத்தை வடிவங்களாக வெளிப்படலாம்.

உ. உறவுகள் சார்ந்தவை

1. நெருக்கமான உறவுகளில் கடினங்கள்

பெண்கள் தாம் பாதிப்புற்றவர் எனும் நிலையை மந்தப் போக்காலும் மனச்சோர்வு கொண்டிருத்தல், மீளவும் தான் பாதிக்கப்படக் கூடிய சூழலுக்கு தன்னை உட்படுத்துல் என்பவற்றின் மூலம் தன்மீதுள்ள கோபத்தைத் தொடர்பவர்களாகக் காணப்படுவர். பிள்ளையாக இருந்தபோது தம் அனுபவத்தை தடுக்க பலமற்றவர்களாக இருந்ததால் இந்த திராணியற்ற உணர்வு வளர்ந்த பின்னும் தொடரும். இதனால் தம் உரிமைக்காகக் குரல் கொடுக்கும் ஆற்றலற்றுக் காணப்படுவர்.

ஆண்கள் துர்ப்பிரயோகியோடு தம்மை ஒன்றுபடுத்தி தமது கோபத்தை மறைமுகமாக மற்றவர்களை தம் தேவைக்குப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் துர்ப்பிரயோகம் செய்வதன் மூலமும் வெளிப்படுத்துவர். இருபாலாரிடமும் பொதுவான ஒரு கோப உணர்வும் இடம்பெயர்ந்த கோபமும் காணப்பட்டாலும்

ஆண்பிள்ளைகளிடமும் வளர்ந்த ஆண்களிடம் இது வெளிப்படையாகவும் அதிகமாகவும் காணப்படுகிறது.

- 1 நம்பியவர்களே ஏமாற்றினர் என்ற அனுபவத்தால் எவரையும் நம்பாத மனப்பாங்கு இவர்களில் அதிகம் தென்படும்.
- 2 உறவுகளில் எல்லை வகுக்க இயலாத தன்மை இவர்களில் காணப்படும். இதனால் எளிதில் எல்லோரையும் நம்பி மீளவும் துர்ப்பிரயோக அனுபத்திற்கு தன்ன உள்ளாக்கக் கூடும் அல்லது உறவு நெருக்கத்திற்குப் பயந்து எவரையுமே நம்பாது பிறரை தூர வைத்திருக்கும் போக்கும் உறவு கொள்கிறவர்களை அதிகம் கட்டுப்படுத்துபவர்களாகவும் காணப்படுவர்.
- 3 மற்றவர்கள் தம்மை நிராகரிக்கக் கூடும் என்று எதிர்பார்த்துப் பயந்து தாமே முதலில் பிறர்மீது கோபம் காட்டுவதன் மூலம் தம்மைப் பாதுகாக்க முயலுவர்.
- 4 உறவு நெருக்கத்திற்கு ஏங்குவதும் பிறரில் தங்கி வாழவிரும்புவதும் அதே வேளையில் தாம் உறவில் பாதுகாப்பை விரும்பி பிறரைக் கட்டுப்படுத்துவதும் தமது தேவைக்கேற்ப மற்றவர்களை வளைப்பதும் இவர்களில் நிகழும் ஒரு போராட்டமாக இருக்கிறது.
- 5 தான் ஒருவர் மட்டுமே இத்தகைய வெட்கக் கேடான அனுபவத்திற்குள்ளானதாக நம்பி தாம் மற்றவர்களைவிட வித்தியாசமானவர்கள் என்ற உணர்வும், மற்றவர்களிலிருந்து பிரிந்து வாழ்வது போன்ற உணர்வும், மற்றவர்களை நெருக்கமாக பழகவிட்டால் அவர்கள் தாம் கெட்டவர்கள் என்பதைக் கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள் என்றபயமும் இவர்களில் காணப்படுகிறது.
- 6 உறவுகளிலே அதிஉயர் தொட்டாச் சினுங்கிப்போக்கும், உணர்வு இடைவெளியும் சந்தேக மனப்பான்மையும் கொண்டிருப்பர்.
- 7 தம் சொந்தப் பிள்ளைகளோடு தொடர்பாடல் கொள்வதில்

இடர்கொண்டவர்களாகவும் தாம் நல்ல பெற்றோராக விளங்கும் திறமையற்றவர் என்ற மனப்பான்மையும் இருக்கும்.

8 ஆண்கள் தாமும் தமது பிள்ளைகளை தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கக் கூடும் என்ற பயத்தில் பிள்ளைகளோடு நெருங்கிப்பழகுவதை தவிர்ப்பர். உறவுநெருக்க அனுபவங்களில் எப்போதும் அதிருப்தியாக இருப்பர்.

உ. பாலியற் பிரச்சினைகள்:

- பாதிப்புற்ற பெண்கள் எல்லா உறவுகளையும் பாலியற் கண்ணோட்டத்தோடு பார்ப்பர். பிறரை பாலுறவுக்குட்பட அழைக்கும் விதமாகக் கவரும் நடத்தைகளில் ஈடுபடுவர்.

- பாலியலையும் பாசத்தையும் அன்புணர்ச்சி நெருக்கத்தையும் ஒன்றிணைத்து நடப்பதிலே ஆற்றல் குறைந்திருப்பர். தம்பதியர் காதலனுபவத்தில் வேறுவகையில் நெருக்கமாக நடந்தாலும் பாலியல் திருப்தியானது சிதையத் தொடங்கும்.

- தாம்பத்திய உறவின்போது தூர்ப்பிரயோக அனுபவம் மனதில் தோன்றும். இந்நினைவு இவர்களுக்கு வெளிப்படையாகத் தெரிவதாக இருக்கக் கூடும் அல்லது பயம், கோபம், அழுதல் என்பனவாக வெளிப்படவும் கூடும்.

- தமது கசப்பான அனுபவத்தை தாங்கிக்கொள்ளும் முறையாக உணர்வீதியாக தம்மோடுள்ள உணர்வை அறுத்துக் கொள்வதனால் தாம்பத்திய உறவின்போது உணர்வுகள் மரத்துப்போவதுமுண்டு.

- தூர்ப்பிரயோக அனுபவத்தோடு பயம் வேதனை கோபம் என்பன பாலியல் அனுபவத்தோடு இணைந்தாக இவர்களுக்குத் தோன்றுவதால் பிறரை வதைத்து இன்பம் காணல் அல்லது பிறர் தன்னை வதைத்தலில் இன்பம் காணும் கற்பனை நடத்தை என்பற்றில் இவர்கள் ஈடுபடக் கூடும். பெண்கள் பாலுறவுக்குப் பயப்படல், பாலியல் விருப்பு, பாலுணர்வுபெறமுடியாமை என்பன பற்றிய பயமும் உச்ச இன்புற்றினை அடையமுடியாதவர்களாகவும் விளங்குவர்.

- விபசாரிகள் தாம் பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்துள்ளானதாகக் கூறியுள்ளனர். சிறுபிள்ளையாக இருந்தபோது பாலியல் நடத்தைக்கு மறுப்புத் தெரிவிப்பது கஸ்டமாக இருந்ததால் வளர்ந்தும் கூட பிறரின் தேவையற்ற பாலியல் வற்புறுத்தல்களுக்கு மறுப்புச்சொல்ல முடியாது காணப்படுவர். தன்னை அழிக்கும் நடத்தையாகவும் பிறர் மீதுள்ள கோபத்தை வெளிப்படுத்தும் ஒரு கருவியாகவும் இவர்கள் பாலியல் நடத்தையில் ஈடுபடக்கூடும்.

- பிறரால் தொடப்படுதல் பற்றி அல்லது வைத்தியரால் உடல் பரிசோதனைக்கு உட்படல் என்பன பற்றி வீணான பயம் கொண்டு காணப்படுவர்.

- ஆண்கள் பாலுணர்ச்சிக்குள்ளாதலில் சிக்கல் அல்லது பாலியல்

நாட்டமின்மை அல்லது பாலியல் தூண்டலை விரும்பாமை என்பன கொண்டிருப்பார். அத்தோடு பாலியல் தாக்கல் மனப்பான்மையோடு பாலியலை இணைத்துப் பார்ப்பார்கள். தமது பால்நிலைபற்றிய குழப்பம் நிறைந்தும் விளங்குவர்.

- நடத்தைக் கேடும் பொதுவாகக் காணப்படலாம்.

பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்குட்பட்டவரை அடையாளம் காணல் (1-10) வரையானவை முன்பள்ளிப்பிள்ளைகளில் காணப்பட்டால் அவர்கள் பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்துக்குள்ளாகியிருக்க பொரும்பாலும் சாத்தியமுண்டு.

1. பாலியல் விடயம் பற்றி வயதுக்கு மீறிய அறிவுகொண்டிருத்தல்.
2. பாலியல் விடயங்களில் மட்டுமீறிய ஈடுபாடு.
3. தொடர்ச்சியானதும் தனது வயதுக்கு பொருத்தமற்ற பாலியல் நடத்தைகள்(பாவைப்பிள்ளைகளுடன் பாலியல் நடத்தை)
4. மட்டுமீறிப் பாலுறுப்புகளைத் தூண்டுதல்(பாராக்குக் காட்டியும் நிறுத்தாமலிருத்தல்)
5. சகோதரங்களோடு அல்லது நண்பர்களோடு பெரியவர் போன்று பாலியல் நடத்தையில் ஈடுபடல். வளர்ப்புப்பிராணிகள் மிருகங்கள் என்பவற்றின் பாலியல் நடத்தைபற்றி கவனம் செலுத்தல்.
6. கட்டுப்பாடற்ற நடத்தைகள்(மார்பகத்தை அல்லது பாலுறுப்புகளைப் பிடித்தல். உடைகளை களைதல்)
7. அன்பு வெளிப்படுத்தல் நடத்தையில் பாலியல் வெளிப்பாடுகள்
8. பெற்றோரை முத்தமிடும்போது பாலியல் போக்குடன் நடத்தல்.
9. ஆண்கள் பெண்கள் இருபாலாரில் தொக்கிக்கொண்டு திரிதல் அல்லது அவர்களின் அன்பு கவனம் என்பனவற்றைப் பெற முயலல்.
10. ஒத்தவயதினரோடு நல்ல உறவின்மை. தாழ்வான சுயமதிப்பீடு தன் சுகாதாரம் பற்றிய அக்கறையின்மை.
11. ஒரு குறிப்பிட்ட நபர் மீதுள்ள உறவில் திடீர் உணர்வு மாற்றம். உ-ம் எனக்கு மாமாவைப் பிடிக்காது.
12. உடல் ரீதியான எல்லைகள் பற்றிக் குழப்பம்
13. தொடர்ச்சியான மனச்சோர்வு பதட்டம் ஒதுங்கியிருத்தல் வீண்பயங்கள்
14. திடுக்கிடுதல் மட்டுமீறிய பயம்
15. குறிப்பிட்ட நபர் அல்லது ஆட்கள்(ஆண்கள்) மட்டில் பயம். வீட்டுக் குப் போகப் பயம். சிறுவர் பாராமரிப்பு நிலையத்திற்குப் போகப் பயம். உண்மையான அல்லது கற்பனையான பொருட்களுக்கு அல்லது

ஆட்களுக்குப் பயம். பூதங்களுக்குப் பயம் முகமூடிகளுக்குப் பயம். சீருடைகளுக்குப் பயம். தொடர்ச்சியான வழமைக்கு மாறாக நீடித்து பிள்ளைகளை விறைக்கவைக்கும், திடீரென ஓடவைக்க அல்லது சண்டையிடவைக்கும் பயம் தான் இங்கு குறிப்பிடப்படுகிறது.

16. வழக்கத்திற்கு மாறாக வளர்ந்த ஒருவரோடு விசேடமான உறவில் ஈடுபடுவதற்கான சான்று. லஞ்சம், ஏமாற்றல், பலவந்தப்படுத்தல் கொண்டவை.
17. நித்திரைக் குழப்பம், பயங்கர கனவுகள் (மூன்று வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்குப் பயங்கர கனவுகள் தோன்றுவதில்லை)
18. தன்னை அழிக்கும் செயல்கள் - போதைவஸ்துப் பாவனை குடிபோதை, விபச்சாரம், கட்டுப்பாடின்றி பாலியல் நடத்தையில் ஈடுபடல், தன்னைக் காயப்படுத்தல், தற்கொலை முயற்சிகள், அடிக்கடி விபத்துக்குள்ளாகல், வீட்டைவிட்டு ஓடுதல்
19. சடுதியான நடத்தை மாற்றம் (மற்றப் பிள்ளைகளோடுள்ள உறவைக் குழப்பும் நடத்தைகள், உணர்ச்சிமிகு நடத்தை, பாடசாலைச் செயற்பாடுகளோடு இசைவாக்கம் பெறுவதைக் குழப்பும் நடத்தைகள்,
20. மட்டுமீறிக் கீழ்ப்படிதல்- மட்டுமீறிய வன்தாக்கல் போக்கு, சமூகவிரோத நடத்தை.
21. கட்டுப்பாடின்றிப் பொய் சொல்லல் - கடுமையான உளநலக் குறைபாடுகள்.
22. ஒத்தபால் பெரியவர்மீது அல்லது தூர்பிரயோகி போன்றோர் மீது பொதுவான நம்பிக்கையின்மை
23. மலசலப் பழக்கம் என்பவற்றில் குழந்தையாயிருந்துபோது செய்தது போன்று நடத்தல்
24. குழந்தைப்பருவ நிலை நடத்தைக்குத் திரும்புதல் (நித்திரையில் சிறுநீர் கழித்தல், கைசூப்புதல் வேறு எந்தக் காரணமுமின்றி தொடர்ந்து மிகையாக அழுதல்) ஆர்ப்பாட்டம் பண்ணல்
25. கற்றல் குறைபாடுகள் . இது வளர்ச்சிப் பருவங்களின் பின்பகுதியில் வெளிப்படக் கூடும்.

உடல்ரீதியான வெளிப்பாடுகள்

1. காப்பம்
2. பாலியல் நோய்கள்
3. பெண்பாலுறுப்பின் நோய்
4. கிழிந்த அல்லது அழுக்காகக்கப்பட்ட அல்லது இரத்தக் கறையுள்ள உள்ளுடை

5. மாப்பகம், குண்டிப்பகுதி, கீழ்வயிறு தொடைகள், பாலுறுப்பு, குதவாயில் என்பவற்றில் காயங்கள்
6. பாலுறுப்பு குதவாயில் என்பவற்றுள் பிறபொருட்கள்
7. பாலுறுப்பு, தொண்டை, என்பற்றில் நமைச்சல். சிறுநீர், மலம், கழிக்க கஸ்டப்படல் விழுங்கக் கஸ்டப்படல்
8. விரிவடைந்த பெண்ணுறுப்பு, பாலுறுப்புகள் சிவப்படைந்திருத்தல்
9. காரணம் ஏதுமற்ற உடல் நோய்கள்(அடிக்கடி வயிற்றுக் குத்து, தொடர்ச்சியான தொண்டை நோவு, வாந்தி எடுத்தல்)
10. சாப்பாட்டுப் பிரச்சினைகள் (சாப்பிட மறுத்தல், அடிக்கடி சாப்பிடல், குறிப்பிட்ட நேரங்கள் மாறி சாப்பிடல் அல்லது வாந்தி எடுத்தல்.)
11. சிறுநீர் உறுப்பு வழிகளில் உடல் வழிக் காரணமற்ற தொற்று நோய் மிக முக்கியமான நடத்தை: தன் அனுவத்தை சொல்லுதல், கலைவேலைப்பாடு அல்லது டயறி எழுதல் என்பனவற்றில் வெளிப்படுத்த முயற்சித்தல். ஆசிரியருக்கு சொல்லுதல்போல நேரடியானதாக இருக்கலாம் அல்லது நண்பர்கள் இதை உரியவர்களுக்கு தெரிவிப்பார்கள் என எண்ணி அவர்களுக்கு சொல்லுதல்.

உளத்தற்காப்பு நடத்தைகள்

1. ஆளுமைப் பிளவுபடல்
2. பிறர்மீது சாற்றல்
3. உணர்ச்சி இடப்பெயர்ச்சி
4. மறுத்தல்
5. அறிவார்ந்த விளக்கமளித்தல்
6. தாக்கியவரோடு தம்மை ஒன்றுபடுத்திக் காணல்

“நன்றாக வேயப்பெறாத கூரை வீட்டில் மழைநீர் புகுவது போல பண்படுத்தப்படாத மனதில் வீணான தூர்எண்ணங்கள் புகுந்துவிடும்”

- அக்ஷி பெஸன்ட் -



உணர்ச்சிகள் உணர்வுகள்

உணர்ப்புக் பேர்து...

- செ.யோசப்பாலா

அறிவுத் தேடல் இன்று ஆகாயம் வரை உயரப் பறந்து செல்ல அணுவைத் துளைத்து அகிலத்தை ஆழத் துடிக்கும் ஆராட்சிகள் எல்லையின்றி செல்கிறது. ஆனால் மனிதனின் மனதைப் புரிய முடியாமல் போகிறதை அறிவால் கூட அளக்க முடியாமல் மிக அறிவாற்றல் மிக்கோரும் அவலப்படுவதை பலரது வாழ்வில் காண்கின்றோம்.

எல்லாம் இருந்தும் அமைதி இல்லாது அந்தரிக்கும் மக்களின் தம் உணர்வை, உணர்ச்சியைப் புரிந்து கொள்ளவில்லையே என்ற ஏக்கத் தொனி பல வடிவங்களால் உதிர்கிறது.

“பணம் இருந்தென்ன பல வசதிகள் இருந்தென்ன எங்கட உணர்வை புரிஞ்சு கொள்ள யாரிருக்கினம்”

“என்ன வசதிகள் செய்து கொடுக்கவில்லை, வேலைக்கு ஆள் கூட பிடிச்சு வைச்சம், ஆனா அதுகள் வீட்டில கூடியிருக்க யாரிருக்கினம், என்ற ஏக்கத்தை சொல்லேக்க தாங்க முடியவில்லை” என்ற கூற்றுக்கள்.

பணம், அறிவு, வசதி வை இருந்தாலும் உணர்வுகளை புரிந்து வாழ மனித உறவைத் தேடுவதில் அர்த்தங்கள் உண்டல்லவா?

சிறுவர் பாடசாலை சென்று வீடு வந்தால் சகல தேவைகளும் பூர்த்தியாக உணவு, உடை, விளையாட்டுப் பொருட்கள், பணங்கள் எல்லாம் இருந்த போதும் வீடுகளில் தேடி அலையும் சிறுவர்கண்களில் தமது உறவுகளை கண்டால் தானே அமைதி பிறக்கிறது. அந்த அமைதிக்கு எவ்வளவு செலவு செய்தாலும் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள உறவுகளைத் தேடுவதே உண்மை சம்பவங்களாகின்றன.

அறிவால் ஆராட்சிகள் செய்து, பல கண்டுபிடிப்புக்களைத் தேடிக்கொண்டாலும் மனித உணர்வுகளை பகிர்ந்து கொள்ள அறிவை விட, உணர்ச்சிப் பகிர்வுகளே முன்னிலை வகிக்கிறது.

மனித உணர்ச்சிகளை மதிக்கத் தவறுவதால் ஏற்படும் விபரீதங்கள் வாழ்வையே சிதைத்து விடுவதை புரியாதவர்கள் வார்த்தைகளைக் கொட்டுவார்கள்.

“உனக்கென்ன வெளிநாட்டிலிருந்து அவர் பணம் அனுப்புவார் நீ ஜாலியாய் எதையும்

அனுபவிக்கலாம்” என வெளி நாட்டில் 10-15 வருடங்களாக வாழும் கணவரின் பிரிவுடன் வாழும் மனைவிக்கு சமூகம் கூறும் வார்த்தைகள் நெஞ்சில் முள்ளாக தைக்கும் என்பதை உணர்வதில்லை.

பணம் மட்டும் வாழ்வாகுமா? மனித உணர்ச்சி, உறவுகள் பலமடைய உணர்வுகளை உணர மறுக்கும் ஜீவன்களின் வார்த்தைகளால் துன்புறுத்தப்படுவோர் தான் எத்தனை?

“என்ன குறை வைச்சம் எல்லா வசதிகளும் செய்து கொடுத்துள்ளோம் எங்கனோட மனம் விட்டுப் பேசுறார் இல்லை. இனி எப்படி மகிழ்விக்கிறது எண்டுதான் புரிய முடியல்ல” என்ற தனிமையில் வாழும் ஒருவரைப் பற்றிக் கூறினால்.

“எங்கள் என்ன ஜடம் என்றா நினைக்கிறீங்கள், நாங்களும் உணர்வுள்ள மனிதர்கள்தான். எங்கட உணர்ச்சிகளை புரிய முடியாதவர்கள் வெறும் பணத்தை வைத்து மகிழ்ச்சி கொள்ளச் சொன்னால் இது அறிவால் மட்டும் விபரிக்க முடியாது. எங்கள் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்பவர்களால்தான் எதுவும் புரியும்” என்ற சொல்லில் எத்தனை அிர்த்தங்கள் உண்டு.

மனிதனின் மதிப்பீடுகளை, அறிவுத் திறனை மட்டும் கொண்டு மதிப்பிட முடியாது. உணர்வை முதன்மை ஆற்றலாக கொண்ட வனே முழு மனிதனாகிறான் என்கிற புதிய ஆய்வுகள் மேற்கூறியவரிகளை அிர்த்தமுள்ள தாக்கிறது.

“வாழ்க்கை என்பது பணம், அறிவு சார்ந்தது மட்டு மல்ல, உணர்வையும் உணர்ச்சிகளையும் சார்ந்தது. வாழ்க் கையில் வெற்றி பெற - அதைவிட மகிழ்ச்சி யாப் வாழ - உணர்வை உணர்ச்சியின் ஆற்றலை அறிவது மிக முக்கியம் என்ற நூலாசிரியர் மரிய சார்லஸ் என்பவரது கூற்று உணர்ச்சியின் உயர்வை உணர்த்தி நிற்கிறது.

வாழ்வின் வெற்றியும் - தோல்வியும் வாழ்க்கையில் எடுக்கும் முயற்சி களுக்கு உணர்ச்சிகளை அடிப்படையாக கொண்டே நிர்ணயிக்கிறார்கள்.

குற்றமில்லாதவரிடத்தே குற்றம் சுமத்தி பேசும் போது, கைது செய்து துன்புறுத்தும் போது ஏற்படும் உணர்ச்சிகள், உளத்தாக்கங்கள் எத்தனையோ உள நெருக்கீடுகளுக்கு காரணமாக அமைய உணர்வை, உணர்ச்சியைப் புரிந்து கொள்ளாத உறவாடல் களால் ஏற்படும் விளைவுகளே காரணமாகிறது.

உணர்ச்சியின் உணர்வுகளை முதலில் உங்களிடம் பகுத்துப் பாருங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி, விரக்தி, அமைதி என்பதை எப்போ எப்படி அனுபவித்தீர்கள். அந்த காலங்களில் உங்கள் உணர்ச்சியால் உணர்ந்ததை மீட்டுப் பார்க்கும் போது கூட கவலை - மகிழ்ச்சி ஏற்படுகின்றதா? அந்த



உணர்வை பகுத்துப் பார்ப்பதுடன் பிறருக்கும் எமக்கும் உள்ள உறவில் பிறர் உணர்ச்சிக்கு நாம் கொடுத்த மதிப்பு, சந்தர்ப்பங்களை எண்ணிப் பாருங்கள்; எமது அவசரத்தால், அலட்சியத்தால் நாம் உணர சந்தர்ப்பம் கொடுக்காததால் ஏற்பட்ட விளைவுகளே, வார்த்தையாக, முரண்பாடு, பகை, பிரிவுகளாகவும் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

எல்லாம் என்னிடம் உண்டு, என்னைத் தேடி வரத்தானே வேண்டும் என்ற எண்ணம், மமதை ஏற்படும் போது பணம், பொருள், பதவிகளே முன்நிலை வகிக்கும். உங்கள் உறவாடலுக்குள்ள உணர்ச்சி உணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காததால் இழந்த பல சந்தர்ப்பங்களை மீட்டுப் பார்க்கும் போது ஏற்படும் தவறுகளை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

எம்மிடம் எல்லாம் இருக்கலாம். மற்றவரது உணர்வு உணர்ச்சிகளை புரிந்து வாழும் மனப்பக்குவம் இல்லாத போது எமது வாழ்வின் மகிழ்ச்சியை தொலைத்து விடுகிறோம் எமது பொருட்களிலும், பதவியிலும், அறிவு செருக்காலும் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கத் தவறியதை அவை இழந்தபின் உணர முடியும். உணர்ச்சிகளே - உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் சிறந்த பண்பு, மனிதர்களிடத்தே சிறந்த வழியாக இருக்கின்றன. அவற்றை உணர்ந்து அனுபவிப்பதிலும் அதனை மற்றவரிடம் உள்ளது என மதிப்புக் கொடுப்பதிலுமே சிறந்த மனித உறவும், மனித பண்பும் உள நெருக்கீடு இல்லாததுமான புதிய உளமார உலகை படைக்க முடியும். இவற்றை உளமாற உணரும் போது உணர்ச்சிகள் உயர்வாக மதிக்கப்படும். இதனால் பகை இல்லா உறவு பலமடையும்.

நூல் நுகர்வு

சமூக, உளவியல் விழிப்பூட்டும் நூல்கள் அறிமுகம் செய்ய நூலின் பிரதிகள் எமக்கு அனுப்பிவைத்து 'நூல் நுகர்வு' பகுதியின் மூலம் நான் வாசகர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தலாம் இன்றே அனுப்பி அடுத்த நூல் நுகர்வுப்பகுதியினூடாக வாசகர்களுடன் சங்கமியுங்கள்.

நூல் நுகர்வு

நூல்	: மனம் வெளுக்க...
ஆசிரியர்	: வி.பி.தனேந்திரா.
வெளியீடு	: சமூகவியல் சமூகம் யாழ் பல்கலைக் கழகம்.
விலை	: 200 ரூபா.



“தூய்மையுள்ள மனதிலேயே பிறர் குறித்த அக்கறை, கரிசனை இருக்கும். புனிதம் நிறைந்த அன்பு பிறக்கும். நீதியினாலும், சமாதானத்தினாலும் கட்டியெழுப்பப்பட்ட அமைதிதான் உண்மையின் பாரியூரண நிலை. உண்மை எங்கெல்லாம் இருக்கிறதோ அங்கெல்லாம் தூய்மையான உள்ளம் இருக்கும்” என்று கூறும் நூலாசிரியரின் மனப்பதிவுகளுக்கு 24 கட்டுரைகளைத் தொகுத்து “மனம் வெளுக்க...” எனும் உள-சமூக மேம்பாட்டுச் சிந்தனைகளை நூலாக வெளியிட்டுள்ளார்.

“யாழ் பல்கலைக்கழக சமூகவியல் துறை சிறப்புக் கற்கை நெறியாகவும், உளவியலை அதன் ஓர் அங்கமாகவும் வரன் முறையாகப் பயிலும் வாய்ப்புப் பெற்றவர் தனேந்திரா” என அறிமுக அணிந்துரை மூலம் பேராசிரியர் என்.சண்முகலிங்கம் அவர்கள் அறிமுகப்படுத்தி சமூகவியல் சமூகத்தின் வெளியீடாக வெளியிட்டுள்ளார். பல்கலை மாணவர்களுக்கும் ஓர் வழிகாட்டும் நூலின் நுகர்வு ஆர்வத்தை ஊட்டி எழுத்துலக துறையில் மாணவர்களை ஈடுபடவும் இவை ஆர்வத்தை தூண்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.

ஏட்டுக் கல்விக்குள் முடங்கும் வாழ்வாகாமல் சமூகத்தில் தாம் வாழும் காலத்தை உற்று நோக்கிலும் ஆய்வு ரீதியாக சமூக மேம்பாட்டுக்கு தமது ஆற்றல், தேடலை வெளிப்படுத்துவதுடன் காலத்தின் பதிவுகளையும் தமது கற்றலின் துணை கொண்டு மக்களின் மனம் வெளுக்க... உள-சமூக மேம்பாட்டு சிந்தனைகளை தூண்ட முயற்சிப்பதில் நூலாசிரியர் வி.பி.தனேந்திரா அவர்கள் சிறந்த முன்னுதாரண முயற்சியை வெளிப்படுத்தி உள்ளார்.

மனம் வெளுக்க... நூலின் 24 கட்டுரைகள் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகையில் வெளிவந்த கட்டுரைகளுடன் ஏனைய சஞ்சிகைகள், பத்திரிகைகளின் பதிவுகளையும் தொகுத்து தனது பத்திரிகை, சஞ்சிகையின் எழுத்துலக உறவையும் அனுபவங்களையும் வெளிப்படுத்த பயன்படுத்தி உள்ளார்.

காலத்தின் கருத்துக்களை சமூகவியல் பார்வையுடன் உளவியல் அனுபவத்துடன் பல சிந்தனைகளைத் தூண்டும் விதத்தில், பல நெருக்கீடுகள் மத்தியில் முயன்றால் முடியும் என்னும் தந்துணிவுடன் நூலை வெளியிட்டது நூலாசிரியரின் சாதனைதான்.

எமது மண்ணில் நூல் நுகர்வு ஆர்வத்தைத் தூண்டவும், புதிய புதிய படைப்புக்கள், படைப்பாளிகள் வெளிப்படவும் வாசகர்கள், ஆர்வமூட்டும் சமூக நேசிப்புடையோரின் கரங்கள் நல்லதை விதைக்க, நல்லதை சுவைக்க, நல்லதை நுகர மக்கள் மனங்களில் உள்ள அழுக்காறு நீங்க மனம் வெளுக்க... உங்கள் ஆதரவு இன் நூல் நுகர்வால் ஊக்கமூட்டுவதில்தான் வெற்றி காணலாம்.

வாசக அன்பர்களே!

இவ்வளவு காலமும் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை பல்வேறு தலைப்புக்களிலும் சிறப்பு மலராகவும் பல ஆக்கங்களைத் தாங்கி வெளிவந்தது யாவரும் அறிந்ததே. ஆனால் இனிவரும் காலங்களில் அதாவது 2007ம் ஆண்டுடன் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை எந்தத் தலைப்புக்களிலும் அல்லாமல் பொதுவான உளவியல் சஞ்சிகையாக வெளிவரும். ஆதலினால் உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும் அவை உளவியல் சார்ந்தாக அமையட்டும்.

உங்கள் ஆக்கங்களை 20.02.2008 க்கு முன்னதாக அஞ்சலிடுங்கள்

நான்

மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு
ஒரு தடவையும்
வருடத்திற்கு நான்கு தடவையும்
உங்களிடம் வந்துகொண்டிருக்கிறேன்

என்னில் உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியல் கருத்துக்கள்
குவிந்து கிடக்கின்றன.
என்னுடைய தனிப்பிரதி 25|=
என்னுடைய ஆண்டுச் சந்தா
உள்ளூரில் 150|=
வெளியூரில் 6US\$ (5e)

நீகடிவுகளின் பதிவுகள்

பாதிக்கபட்ட மக்களுடன்

அகமகிழ்வுக்கு

சின்னஞ்சிறிய மழைகளின்

Centre for Peace & Reconciliation
சமாதானத்திற்கும் உடலினங்குகளிற்கும்மானம்
"வழங்குவது ஐக்கியம் சமையல்க்குமே பண்டங்களும்"

இளைஞர், புவதிகளுடனும் சமூகத்துடனும்

உமாநானத்திற்கும்

நுலினைக்கத்திற்குமான

பணியகத்தின் செயற்பாடுகள்

பாடசாலை மாணவர்களுடன்

