

தான்



உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Tamil Psychological Magazine



மலர் 36

ஜப்பசி - மார்கழி 2011

இதழ் - 4

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: - 36
இதழ்: - 04
ஐப்பசி - மார்ச்சு 2011
விலை 35/=

ஆசிரியர்:

அந்தோனிமுத்து O.M.I., B.Th, M.A

துணையாசிரியர்:

அகஸ்டின் கொன்பியூசியஸ் O.M.I., B.Ph, B.Th

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்:

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

நெஜினியூட் O.M.I

நிர்வாகக்குழு:-

அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள்
யோசப்பாலா.

ஆலோசனைக்குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D.

விரிவுரையாளர் சண்முகலிங்கம் Ph.D

வைத்தியகலாநிதி சிவசங்கர் M.B.B.S

நீனா H.C Dip in Counselling

ஜீவனதாஸ் O.M.I. B.,A.(Hons), Dip.in.Ed.

ஸ்ரீலிங் B.Th (Rome), M.Sc (Manila)

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Ph.

‘NAAN’

Tamil Psychological Magazine

De Mazenod Scholasticate,

Columbuthurai, Jaffna,

Sri Lanka.

Tel: 021-222-5359

Email : naanscholasticate@gmail.com

உள்ளே

பக்கம்

- நீங்கள் உள முதிர்ச்சி... 02
○ மௌனத்தின் மொழி புரிகிறதா? 04
○ உள்ளே இருக்கும்... 07
○ விலகி நிற்கும் மனப்போக்கு... 09
○ இளம் விதவையின்... 12
○ கருத்துப் பரிமாற்ற... 16
○ மகிழ்வது நாம் தான் 18
○ “நான்” என்பது இனம்காண! 21
○ உளத்தாக்கம் 22
○ “நான்” நானாக 23
○ “நான்” (ஐம்) ஓர் படைப்பாளி 24
○ மன்னிப்பு 25
○ உங்கள் வாழ்க்கையில்... 28
○ பிறக்கப் போகும் குழந்தையின் 32
○ மனத்தின் நுனவு நிலைகள் 34
○ கனவுகள் 37
○ சிறுவர்களுக்கான உளசமூக... 41
○ வில்லியம் மக்ளுக் 45
○ வயாறுப்புகளை எவ்வாறு... 47

“நான்”

டி மசனட் குருமடம்,

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம்,

இலங்கை.

தொ.பே: 021-222 5359

வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்,

2012ம் ஆண்டை ஆவலோடு எதிர்பார்த்து காத்திருக்கும் இவ்வேளையில், இவ்வாண்டில் “அழிவு” என்ற செய்தி பலரை கலக்கத்தில் ஆழ்த்தியிருக்கின்றது. உலகம் அழியுமா? அழியாதா? என்ற வெட்டுப்பேச்சு வேண்டாம். மாறாக, அழிவைக் கடந்து சிந்தித்து அழிவை எப்படி ஆக்கபூர்வமான சக்தியாக மாற்றலாம் என்ற திடகாத்திரமான முடிவுடன் 2012ம் ஆண்டை எதிர்கொள்வோம்.

அழிவு நிச்சயம் என்பதை விட, நிரந்தரமற்றது என்பதே பொருத்தமானது. அழிவு ஆக்கத்தின் தொடக்கம்; ஒரு புதிய யுகத்தின் ஆரம்பம் என்பது அறிவியல் ஆராய்சியின் வெளிப்பாடு. மேலும் எல்லா மதங்களும் இதைப் பகிரங்கமாகவே போதிக்கின்றன. ஏன், பலவகையான அழிவுகளை சந்தித்த நமக்கெல்லாம் இது பட்டறிவு. “கடுகு விதை மண்ணில் விழுந்து மடிந்தால்தான் மிகுந்த பலன்எளிக்கும்” என்பது வேதவாக்கு.

அழிவுகள் பலவகை. இயற்கை அழிவு, செயற்கை அழிவு, கலாசார அழிவு, ஆன்மீக அழிவு என்று அழிவுகளின் பட்டியல் நீண்டு செல்லுகின்றது. மேலும், எம்மத்தியில் அழிய வேண்டியவைகளை வளர்த்துக் கொண்டு, அழியக் கூடாதவைகளை அழித்துக்கொண்டு வருவது எம்மத்தியில் இன்று நிகழும் துன்பியல் நிகழ்வுகள்.

2012ம் ஆண்டு நம்மை அழிக்குமா? அல்லது நமக்கு வாழ்வைத் தருமா? காலமும், நேரமும் எப்பொழுதும் மனித எல்லைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட விடயங்கள். இவற்றை மனித அறிவுக்குட்படுத்தி, பொதுவான கருத்துக்களை வெளிப்படையாகச் சொல்வது நகைப்புக்குரியது. மாறாக, மனித மையம் என்பது தெய்வீக மையம்; மனித சாயல் என்பது தெய்வீகச் சாயல். காலமும், நேரமும் கடவுள் மனிதன் வாழ்வதற்காகக் கொடுத்த கொடைகள்; சந்தர்ப்பங்கள். ஆக, 2012ம் ஆண்டு என்பது கடவுள் நமக்குத்தந்த அருள் கலந்த சந்தர்ப்பம். இந்த சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்தி நாம் வாழலாம், வளரலாம், உயரலாம் உயிரிக்கலாம் அல்லது அழியலாம் ஏன் அழிக்கலாம். இவையெல்லாம் நம்மைக் கடந்து சென்ற ஒவ்வொரு வருடங்களும் நமக்குச் சொல்லித்தந்த பாடங்கள்.

எம் வாழ்வின் ஆக்கத்தையோ அன்றோல் அழிவையோ தீர்மானிப்பது வெறும் காலம் மட்டுமல்ல. மாறாக நம் ஆளுமை, நம் ஆற்றல்கள், நம் உறவுகள், நம் நம்பிக்கை, நம் முயற்சி, நம் தெய்வீக சாயல். இவற்றை மறைத்து வைக்காமல், பலதரப்பட்ட அழிவுகளில் இருந்து நம்மை மீட்டெடுக்க நம் முதலீட்டாக்குவோம். 2012 எம்மை அழித்துவிடும் என்ற பயம் நீக்கி, 2012ல் நாம் எமக்குள் இருந்து அழிக்க வேண்டியவைகளை அழிப்போம்; எம் மத்தியில் இருந்து அழிக்க வேண்டியவைகளை அழிப்போம். அப்பொழுது எம்மை எதுவும், எவரும் அழிக்க முடியாது. எனவே, அழிவைக் கடந்து, 2012ம் ஆண்டின் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும், மணித்துளியையும் அருள் துளிகளாக மாற்றுவோம். மேலும், “நீங்கள் வாழ்வைப் பெறவும், அதுவும் நிறைவாகப் பெறும் பொருட்டும் நான் வந்துள்ளேன்” என்ற தெய்வத்தின் இன்னொரு வருகையை நம்பிக்கையுடனும், நிறைவுடனும் ஏற்றுக் கொள்வோம்.

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

நீங்கள் உள முதிர்ச்சியடைந்தவரா?

அருட்பணி எஸ். ஜே. இராஜநாயகம்.

நல்ல ஆரோக்கியமானதும், சாதாரணமானதும், நன்றாகச் செயல்படக் கூடியதுமான வாழ்வுக்கு முதிர்ச்சி அவசியம். ஒருவர் எந்தளவுக்கு முதிர்ச்சியடையவராக இருக்கின்றாரோ அதே அளவுக்குத்தான் அவர் பிரச்சனையான கழுலைக் கையாண்டு, சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்தி நன்றாக வாழ்வார். மக்கள் நன்றாக, முழுமையாக வாழவேண்டுமென்றால் அவர்கள் ஓரளவுக்கு முதிர்ச்சியைப் பற்றிக் கட்டாயம் அறிந்திருப்பது இன்றியமையாதது.

1. முதிர்ச்சியடைந்தவர்கள் தம்மைத் தாமே முகாமைப்படுத்துவர் :

தங்களைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருக்கவும் தம் பணிகளைச் செய்யவும் அவர்களுக்குத் தெரியும். இவர்கள் பின்வரும் பண்புகளையும் கொண்டிருப்பர்.

சுயவிழிப்புணர்வு உடையவர்களாக இருப்பர் :-

- ◆ தமது வலுக்கள், வரையறைகள் என்னவென அறிந்திருப்பர்.
- ◆ எப்படியான மனவெழுச்சிகள், உணர்வுகளைக் கொண்டுள்ளனர். அவைகளை எப்படி வெளிப்படுத்துகின்றனர். அதனால் தனக்கும், மற்றவருக்கும் ஏற்படும் தாக்கத்தை அறிந்து கொள்வர்.
- ◆ தமது உண்மையான சுயமதிப்பு/பெறுமதியை புரிந்து தம்மை ஏற்றுக் கொள்வர்.

தன் அடக்கம் :- நேர்மயமான தன்னடக்கத்துடன் சுயமுகாமைத்துவப் பண்பு கொண்டிருப்பர்.

- ◆ நேர்மை, நாணயம், நாகரீகமுடையவர்கள் என மற்றவர்களை நம்புவர்.
- ◆ அழிவை ஏற்படுத்தும் மனவெழுச்சிகளை, உந்துதல்களை தம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பர்.
- ◆ நெருக்கீடுகளை ஆக்கபூர்வமாகக் கையாள்வர். தம் செயல்பாட்டிற்கும் அதன் விளைவுகளுக்கும் பொறுப்பெடுப்பர்.
- ◆ இவர்கள் நெகிழும் தன்மையுடையவர்களாக இருப்பதால் புதிய தகவல்கள், எண்ணங்கள், செயற்பாடுகளையும் திறந்த மனதுடன் ஏற்பர்.

செயல்பாடுகள் :-

சுயமுகாமைத்துவமுடையவர்கள் பார்வையாளர்களாக அல்ல, செயற்படுகின்றவராக இருப்பர்.

- ◆ அவர்கள் வாழ்வின் இலக்க நோக்கி மனந்தளராது செயற்படுவர்.
- ◆ தம் செயற்பாடுகளுக்குப் பொறுப்பெடுப்பர்.
- ◆ வன்முறையால் அல்ல. தமது எண்ணங்களையும், தேவைகளையும் தன்னுறுதியுடன் வெளிப்படுத்துவர்.
- ◆ இடைப்பட்ட தரத்தையல்ல, உயர்வானவைகளையே விரும்புவர்.
- ◆ பிரச்சனைகளை முகாமைத்துவம் செய்து சந்தர்ப்பங்களை இனம் கண்டு விருத்தி செய்வர்.
- ◆ தடைகள் வந்தாலும் சேராமல் முகம் கொடுப்பர்.

2. முதிர்ச்சியடைந்தவர்கள் நன்றாக உறவுகளைக் கையாள்வர்.

3. மற்றவர்களுடன் ஆக்கபூர்வமான முறைகளில் உறவாட அவர்களுக்குத் தெரியும்.

ஒத்துணர்வர் :- மற்றவர்களின் உணர்வுகள், தேவைகள், அக்கறையில் விழிப்பாக இருப்பர்.

- ◆ சாய்வு நிலை இல்லாமல் செயல்திறனுடன் செவிமடுப்பர்.
- ◆ புரிந்து கொள்ள முயற்சித்து, புரிந்து கொண்டவைகளைக் கூறுவர்.
- ◆ மற்றவருடைய தேவைக், அக்கறைகளை முன்சுட்டி அறிந்து கொள்வர்.

தொடர்பு கொள்வர் :- மற்றவருடன்நல்ல தொடர்பு வைத்திருக்க முயல்வர்.

- ◆ தமது நிலைப்பாட்டை மிகத் தெளிவாகக் கூறுவர்.
- ◆ சவால் விடவும் தமக்கு வரும் சவால்களை ஆக்கபூர்வமாக எதிர்கொள்ளவும் ஆயத்தமாக இருப்பர்.
- ◆ தமக்கிடையே உள்ள உடன்பாடற்ற நிலைகளை கலந்துரையாடித் தீர்ப்பர்.

ஆளீடை உறவுகள் :- நல்ல உறவுகளை மதிப்புடன் வைத்திருப்பர்.

- ◆ பொறுப்பு வாய்ந்த வழிகளில் ஆழமான நெருங்கிய உறவைப் பேணுவர்
- ◆ சுதந்திரமான எண்ணங்கள், செயற்பாடுகளை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளபோதும் நல் வாழ்வுக்கான கூட்டுறவை விரும்புவர்/மதிப்பர்
- ◆ செல்வாக்குச் செலுத்தப்படஉறவைப் பேணுவர் செல்வாக்குச் செலுத்த திறந்த உள்ளத்துடன் இருப்பர். ஆனால் சண்டைகளை விரும்ப மாட்டார்.

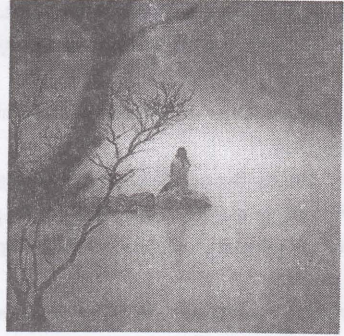
புரந்த உலகம் :- தாம் வாழும் உலகத்தைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்பர்.

- ◆ குறுகிய நோக்கத்தோடு அல்ல நிஜமான உலகத்தைப் பற்றிய உணர்வை வைத்திருப்பர்.
- ◆ சமூகப் பொறுப்புணர்வுடன் சமூகத்தில் ஆக்கபூர்வமான அங்கத்தவராக இருக்க முயல்வர்.

மௌனத்தின் மொழி பரிசீலனா?

யோசப் பாலா
உள சமூகச் சீராளன்

பேசாத மொழி பல அர்த்தங்கள் கூறும். சிலர் பேசும் மொழிக்கு பொருளே இராது. “பயனற்ற சொற்களால் உலகின் செவி செவிடாகி விடுகிறது” என்பார் ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அவர்கள். வார்த்தைகள் சிலரது மனதை புண்படுத்தும், சிலரது மௌனமும் பல பொருள் பொதிந்த கருத்தினை வெளிப்படுத்த வல்லது. “தீயினால் சுட்ட புண் ஆறும் நாவினால் சுட்ட புண் ஆறாது” என்ற முதுமொழி நாவினால் கூறும் வார்த்தைகள் பிறர்மனதை சுட்டு பொசுக்கும் தன்மை கொண்டவை என்பதனை பலரது பிரிவுக்கும், பகைக்கும் முரண்பாடுகள் வளர்வதற்கும் காரணமாகிறது.



இதனை உளவியல் ஆய்வாளர்கள் பலவகையில் பிரித்துப் பார்ப்பார்கள். அவை வன்முறை தொடர்பாடல், வக்கீர் உறவு நிலை சிலரது சபாவமே. இவை பகை, கோபம், வெறுப்பு, உணர்வை வெளிப்படுத்த வல்லது. எந்த தொடர்பாடலிலும் மொழிகள் பேசும் வல்லமையை விட மௌனத்துக்கு பலமதிகமாகும். உடல் மொழி பல அர்த்தங்களை வெளிப்படுத்தவல்லன. இதனை கண் ஜாடையாக, கண்களின் அசைவுகளாலும் உடலசைவுகள் மூலமும் மகிழ்வை பகிரவும், வெறுப்பை வெளிப்படுத்தவும் சிறந்த ஊடகமாக உடல் மொழி வலு சேர்க்கும்.

உள நெருக்கீட்டால் காயப்பட்ட உள்ளங்களின் வெளிப்பாடுகளும், உடல் மொழியாகவே வெளிப்படும். இவற்றை இனங்கண்டு பகுத்துப்பார்க்கும் திறன் உள்ளோர் சிறந்த ஆற்றுப்படுத்துனர்களாக செயற்படுகிறார்கள். இவர்கள் கற்று தேறுவது என்பது புத்தக படிப்பினை தாண்டிய அனுபவ அறிவும், அவதானத்துடன் நல்லுறவாடல்கள் மூலமும் மௌன மொழிகளாலும், உடலசைவு மூலமும் சிறிய உச்சரிப்பு சத்தங்களாக, ம... ஆ... சரி... அப்படியா... ஆகா... என்ற தூண்டித் துலங்க

வைக்கும் நுட்பங்களால் மெளன் மொழியாளர்களை பேசவைப்பதும் உளவள ஆற்றுப்படுத்துனரின் ஒருவித நுட்ப முறைகளாக கையாளும் திறமையாளர்களின் வெற்றிக்கு பின்னால் பல எதிர் பாப்புக்கள் நம்பிக்கையூட்டவல்லன.

இன்று பல்வேறு நெருக்கீடுகள் தொடர்ந்து உள நோயாக வளர்வதற்கான காரணங்களை உளநல மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள். குடும்ப, சமூக, சுற்று சூழலின் பங்களிப்புடன் மாற்றுவதற்கு செவிமடுத்தல் மூலம் ஆரோக்கிய நிலையை ஏற்படுத்தலாம் என்பதாகும்.

உடல்நோய்க்கு மருந்து பெறும் நோயாளியை போன்றே உள நோயாளரும் கவனிக்கப்படல் வேண்டும். உடல் நோய் வெளிப்படவும் அதற்கான அக்கறைபடலும், உள நெருக்கீடு உள்ளோர் மட்டிலும் அதிக அக்கறை கொண்டு உரையாடி, உறவாடி, நம்பிக்கை ஊட்டும் மனப்பக்குவமே குடும்ப சமூக சுற்றத்தாருக்கு தேவை. இதனை அணுகுவோரது அலட்சியமும் பலரது நோய் அதிகரிப்புக்கு காரணமாகிறது. நெருக்கீடுகள் பல வழிகளில் வரலாம். இவை நிரந்தரமானதுமல்ல, இவை தொடராக சுமப்பவர்களுக்கே மன அழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம் என்பர் உளநல வைத்தியர்கள். இவற்றுக்கு பல காரணங்கள் உண்டு. அவரவர் சூழலுக்கு ஏற்ப எதிர் கொள்வதில் துணை நிற்போர் மிகைப்படுத்துவதோ, ஆற்றுப்படுத்துவதோ துணையிருப்போரின் உரையாடல்கள் அதிக செல்வாக்கு செலுத்தவல்லன.

ஒப்பீட்டு பேசுதல், குறித்த நபர் இல்லாத இடத்தில் விமர்சித்தல், இரகசியம் காக்காது பிரசாரப்படுத்துதல், முற்சாப்பு தீர்மானத்துடன் முடிவுகள் கூறல், குற்றப்பழி உணர்வுடன் தன்மீதே நம்பிக்கை இழத்தல், தங்கி வாழ்தல், குறைகளையே சுட்டி தண்டித்தல் இவை சுற்றத்தால், குடும்ப உறவுகளால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத தண்டனையாக சுமத்தும் ஒவ்வொரு செயலும் புதிய உள நோயாளர் உருவாக்கும் செயலாகி விடுகிறது.

பல்வேறு நெருக்கடிகள், இடப்பெயர்வுகள் மூலம் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட அழுத்தங்களில், வாகன வசதிகள் அற்ற பல தடைகள் வந்தபோது சமூக உறவாடல், உறவினர் உணர்வுகள் பகிரப்பட்டன. ஏழ்மையிலும் நல்லுறவாடலால் புன்னகைக்கும் உறவால் மனநெருக்கீடுகள் பகிரப்பட்டன. இன்றைய சூழலில் இல்லவசதி வாய்ப்புகள் வீடு நிறைந்த மின் சாதனங்களின் வசதிகளுடன், போக்குரத்து வாகன வசதிகள் பெருகியபோதும், இல்லத்திலும், சமூகத்திலும் உறவினர் உரையாடல்கள் மெளனித்த புன்னகையற்ற முகங்களாய் யந்திர மனிதராக மாறும் அவலம் மாறவேண்டும். மாற்ற உறவு தொடர்பாடல் மூலம் மகிழ்வான சூழலை உருவாக்க வேண்டும்.

பேசாப் பொருளை பேசவைக்கும் திறன் அணுகுமுறைகள் சிலருக்கு கைவந்த கலையாகும். சிறுவர்கள் தமது கருத்தை வெளிப்படுத்த தெரியாது அதன் வெளிப்பாடுகளை வேறு வழிகளில் முரண்பட்டோ, ஒதுங்கியோ, மெளனித்தோ வெளிப்படுத்துவார்கள். அதனை எதிர்கொள்ளும் பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர்கள்,

பெற்றோர் மட்டில் சில ஆற்றல் திறன் இருக்கலாம். அதனை வளர்த்துக் கொள்ள தற்போது பல நவீன முறை வழிகாட்டல்கள் உளவியலாளர்களால் அறிமுகப் படுத்தப்படுவதை தேடி கற்றலும் சிறுவர்களின் நெருக்கீட்டை களைய வழிவகுக்கும்.

இதனை இலகுவாக்கவே கலை நிகழ்வுகள் ஆடல், பாடல், சித்திரம், கைவினை, சுற்றுலாக்கள் ஊடாக வெளிப்படுத்துவதிலும் அசைவுகள் செய்கைகள் மூலம் மன உணர்வுகளை அறிய முற்படுகிறார்கள். இதனை அலட்சியப்படுத்தும் சில பெற்றோர் அறிவு வளர்ச்சிக்கு மட்டும் முயன்று அமுத்தங்களை சிறுவர்களிடத்தில் அதிகரிக்க செய்துவிடுகிறார்கள். இன்று பல்வேறு பெரியோர்களும் மொளனத்தை கடைப்பிடித்து ஒதுங்கி வாழ முயற்சிக்கிறார்கள். அதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. தடைதாண்டி வந்த உள அமுத்தங்கள், சூழல் பின்னணிகள் காரணமாகலாம். இவை சமூகமே நெருக்கீட்டிற்குள் சிக்குண்ட நிலையாக கணிக்க முடியும். இவற்றில் இருந்து விடுபட சிறந்த வழிகளை மக்கள் மத்தியில் உருவாக்கி மொளனத்தின் மன நெருக்கீடுகளை கழைவதற்கு முயற்சிக்கலாம்.

“உன்னகத்தே உள்ள குரலுக்கு நீ எவ்வளவு விசுவாசம்மாய் செவியாய்க்கிறாயோ, அந்த அளவுதான் வெளியில் ஒளிப்பதையும் நீ கேட்பாய், செவியாய்த்து கேட்பவனால் தான் பேசவும் முடியும்.” என்பார் தாகவோமா ஷோலிட் என்ற அறிஞர். ஆலய திருவிழாக்கள், கிராம கலை நிகழ்வுகள், சிறுவர் ஒன்று கூடல்கள், சுற்றுலாக்கள் என்பவற்றை அதிகம் செயல்படுவதில் சமூக பொறுப்புள்ளோர் மேம்படுத்த முனைதல் மூலமும் மொளனத்தின் மொழிகளை பேசவைக்கலாம் இதுவே சமூக நெருக்கீடு களைக் களைய சிறந்த வழிகளாகும். இவை இக்கால பல நெருக்கீடுகளில் இருந்து மக்களை மீட்டு எடுக்கவும் சிறந்த வழிமுறையாகவும் இவை இக்கால சூழல்களுக்கு ஏற்ப செயல்பட வைப்பதும் பொறுப்புள்ளோரின் முக்கிய கடமையுமாகும். இதுவே மொளனத்தின் மொழிகளை உணர்ந்து செயல்படும் சிறந்த பணியாகும்.

- வாழ்த்து கூறுவது, பாராட்டுவது, நன்றி சொல்வது நல்மனங்கொண்டோரின் செயல்களாகும்.
- நற்கருத்தை பகிர்வது பிறர்நலத்தில் அிக்கறை கொள்வது, பிறர் துயரை சொல்லும்போது உடனிருந்து செவிமடுப்பது நல்லுறவாடலின் வெளிப்பாடுகளாகும்.
- நல்லறிவை மீதடிக்க கற்பது, நல்லவற்றை அறிமுகம் செய்வது நற்கூழல் மலர ஒன்றுகூட்டுவது நல் எண்ணம் கொண்டோரின் பண்புகளாகும்.
- வாழ்த்துங்கள்! ஓர் ஆண்டு வரை நீங்காத நினைவுடன்

நல்ல நண்பர்கள், உறவுகள் உள அறிவை பெற “நான் வளர்ந்தால் நாம் வளர்வோம்” என்பதை செயல்படுத்த ஆண்டு முழுதும் வாழ்த்த ஓர் ஆண்டு சந்தா செலுத்த நான் அறிவை பகிர் முயலும்.

உள்ளே இருக்கும் காயங்கொடல்...

அருட் சகோ.ஜெயா பயஸ் HC

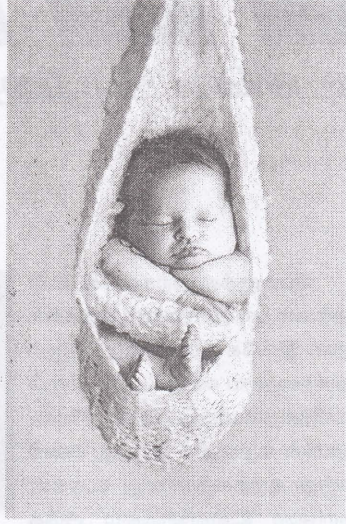
கொழும்புத்துறை

எங்களுக்கு ஏற்கனவே உள புண்கள் பல இடங்களில் இருக்கின்றன. இங்கே நான் 'வடு' எனும் வார்த்தையை விட்டு "புண்" எனும் வார்த்தையை கூற விரும்புகிறேன். தாயின் உதரத்தில் இருந்து வெளிவந்து குழந்தையானது உலகின் காற்றை உள்ளிடுக்கும் அக்கணமே ஓர் அதிர்ச்சிதான். இதன் பின் வரும் பல பல புது அனுபவங்கள் குழந்தைக்கு அதிர்ச்சியை கொடுக்கின்றன. இந்த அதிர்வுகளை தளர்வுபடுத்த அன்பு, பாசம் நிறைந்த கரங்களும் சூழலும் இல்லையென்றால் அது புண்ணாக, ஆழமான புண்ணாக மாற சாத்தியமுண்டு. ஏன் குழந்தை தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போதே புண்படுகின்றது. வேண்டாத பிள்ளையாக வளரும் பொழுது, குடும்பத்தில் சண்டை சச்சரவு இருக்கும்போது, ஆண்பிள்ளையை எதிர்பார்க்கும்போது பெண் வயிற்றில் இருந்தால், இவ்வாறு பல வெளி சூழ்நிலைகளால் உள்ளிருக்கும் குழந்தை புண்படுகிறது. முன்பு கூறியது போல் உலகின் காற்றை உள்ளிடுக்கும் நேரத்திலிருந்து அதன் அதிர்வுகள் தொடங்குகின்றன.



பிரசவத்தில் டாக்டரின் கைகள் படும்போது ஏற்படும் அதிர்வு, உலகின் காற்றை நுகரும்போது, அத்துடன் கேட்கும் சத்தங்களினால் ஏற்படும் அதிர்வு அதற்கு இது புதிய அனுபவம். எங்களுக்கு சிறிய சத்தமாக இருக்கலாம். ஆனால் சத்தமே கேட்காத குழந்தைக்கு சிறிதும் அதிர்ச்சிதான். பிறந்தவுடன் குழந்தையை குளிப்பாட்ட வேறு இருகைகள் தொடுகின்றன அதன் அதிர்வு. திகில், குளிப்பாட்டும்போது ஏற்படும் புது உணர்வு குளிர்மை. இதனால் ஏற்படும் அதிர்வு அம்மாவின் உதரத்தை பக்க அணைவாகக் கொண்ட குழந்தைக்கு பக்க அணைவு இல்லாததால் ஏற்படும் திகில். பயம், ஏக்கம். உதரத்தில் வேறு உலகத்தை பார்த்த குழந்தை, பூமியின் ஓளியை பார்க்கும்போது ஏற்படும் திகில். தாயின் பாலை அருந்துவது குழந்தை இவ்வலகிற்கு வந்தவுடன் முதலாவது செய்யும் வேலை. அப்புதிய வேலைக்கு தன்னைப் புதப்படுத்த

செய்யும் முயற்சியினால் ஏற்படும் வேதனை. அடுத்த வேலையாக அக்குழந்தை மலம், சலம் அகற்ற முயற்சி செய்கின்றது. இதனால் ஏற்படும் பய உணர்வு இப்படியாக குழந்தை யானது தன்னை சூழ்நிலைக்கேற்ப மாற்ற, அதை ஏற்றுக்கொள்ள முனையும்போது இயற்கையாக ஏற்படும் புண்கள் ஒருபக்கம் வெளிச்சூழல்கள் புண்களைப் பெரிதாக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் மறுபக்கம்; இதுதான் நம் வாழ்க்கை நியதி இதிலிருந்து யாரும் தப்ப முடியாது ஆனால் அனுபவங்கள் வித்தியாசப் படலாம். இந்த அதிர்வுகளுடன், அதனால் ஏற்படும் புண்களுடன் வளரும் குழந்தைக்கு மேலும் அப்புண்களில் தாக்கம் ஏற்பட்டால் புண் பெரிதாகவும், சீழ் பிடிக்கவும் வாய்ப்புண்டு. இந்தப்புண்கள் சிலருக்கு கால



கட்டத்தில் நல்ல சூழலால், அனுபவத்தின் படிப்பினால், தன் முனைப்பால் குணமாகலாம், குணமாக்கப்படலாம். அல்லது சலரோகம் புண்போல வெளியில் தெரியாமல், ஏன் அவருக்கே தெரியாமல் ஆழமாக சீழ் பிடிக்க வாய்ப்புண்டு. ஆங்காங்கே உடனடி கூரை ஒழுகத்தான் செய்யும். அதற்காக மழைதான் ஒழுகக்கக் கொடுக்கின்றது என மழையைக் குறைகூறிப் பயனில்லை. கூரையை முழுமையாகத் திருத்துவது முக்கியம் எனவே எங்களை மற்றவர்கள் புண்படுத்துகிறார்கள். அவர்களால் தான் எங்களுக்கு பிரச்சனை என்று கூறாது எங்களுக்கு பயணம் செய்து எங்கள் பழைய புண்ணை அறிய முனைவோம். ஆம் அந்த பழைய மாறாத புண்ணில் தான் சில ஏன் பல தடவைகளில் தொடப்படுகின்றோம். எமது புண்ணை மற்றவர் தொடும்போது வேதனை ஏற்படுகின்றது. ஆகவே நாம் எம்முள் இருக்கும் புண் எப்படி என்பதைப் பார்த்து, அதை ஏற்றுக்கொண்டு அப்புண்ணை குணப்படுத்த முயன்றோமானால் வாழ்வில் அழைதி நிச்சயம். எதுவும் எங்களைக் குழப்பாது.

விலகி நிற்கும் மனப்போக்கு அல்லது மனநிலை...

விலகி நிற்கும் மனப்போக்கு அல்லது மனநிலை உடையவர்கள் குழுமத்தில் வாழ்ந்தாலும் அவர்கள் முழுமையாக தங்களை அக்குழுமத்தின் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தமாட்டார்கள். அவர்கள் எப்போதும் தங்களுக்கே உரித்தான எண்ணக் கருவுடன், குழுமத்தில் மற்றவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதை கண்டும் காணாதவர்களாக செயற்படுவார்கள். எப்போதும் குழுமத்தில் மற்றவர்கள் என்ன செய்கின்றார்கள் என்பதை அவதானிப்பதில் உன்னிப்பாக இருப்பார்கள். ஆனால் தங்களைப் பற்றி அறிய முற்பட மாட்டார்கள். அவர்கள் ஒரு குழுவில் இருக்கின்றபோதும் தங்களை அக்குழுவிலிருந்து பிரித்தெடுக்கக்கூடிய மனநிலை உடையவர்கள். படிப்படியாக அவர்கள் குழுவிலிருந்து பிரிந்து தங்களுக்கே உரித்தான நிலையையோ அல்லது மறைமுக தன்மையையோ ஏற்படுத்திக்கொள்வார்கள். அதன் மூலம் அவர்கள் அமைதியையும் மனத்திருப்தியையும் அடைந்து கொள்வார்கள்.

விலகி நிற்கும் மனப்போக்கு உடையவர்கள் பொதுவாக உறுதியான இயக்கம் உடையவர்கள் அல்ல. அவர்கள் வாழ்க்கையில் ஏதாவது ஒன்றை அடையும் எண்ணம் உடையவர்கள். அதை எப்படி அடையமுடியும் என்பதை அவர்கள் அறிந்து வைத்திருப்பார்கள். மற்றவர்கள் இவர்களை “நம்பிக்கையற்றவர்கள்” என உணரும் வண்ணம் செயற்படுவார்கள்.

ஏதாவது பிரச்சனை அல்லது சிக்கல் ஏற்படும் நிலையில் விலகி நிற்கும் மனப்போக்குடையவர்கள் அவ்விடத்திலிருந்து தங்களை அப்புறப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென எண்ணுவார்கள். பதட்டமான சந்தர்ப்பங்களில் இவர்கள் இலகுவாக அதிர்ச்சிக்குள்ளாகக் கூடியவர்கள். வாழ்க்கையின் சிக்கலான நிலைகளைக் கண்டு குழப்பமடையக்கூடியவர்கள். மக்கள் “இலகுவாக வாழ வேண்டிய வாழ்க்கையை எவ்வளவு சிக்கலாக்குகின்றார்கள்” என்பதைக் கண்டு தங்கள் மனதை குழப்பிக்கொள்வார்கள். இவர்கள் வாழ்க்கையில் மிகவும் உறுதியானவர்கள், ஆனாலும் தங்களுடைய எதிர்மறையான செயற்பாடுகளால் பல பிரச்சனைகளுக்கு சொந்தக்காரர் ஆகலாம். இவர்கள் யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்வதில்லை ஆனால் எதனையும் முன் யோசனையுடன் புரிந்து கொள்வார்கள். இவர்கள் தங்களுடைய அபரிதமான கற்பனைகளாலும் செயற்பாட்டாலும் ஒருவித மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாவார்கள். எப்போதும்

தங்களுடைய தனிமையான நிலைக்கு திரும்பிச்சென்று தமக்கே உரித்தான சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருப்பதையே போக்காக கொண்டிருப்பார்கள்.

விலகி நிற்கும் மனப்போக்குடையவர்கள் குழுவில் எப்படி செயற்படுவார்கள் என அவர்கள் சார்ந்திருக்கும் குழுவிலுள்ள மற்றவர்களால் சுட்டிக் காட்டப்பட்டுள்ளார்கள்.

விலகிநிற்கல்:

இவர்கள் எப்போதும் குழுவிலிருந்து விலகி தனியாக செயற்படுவார்கள். தமக்கென தனியான இடத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு அவ்விடத்திற்குள்ளேயே வாழ முற்படுவார்கள். ஏதாவது பிரச்சனைகள் குழப்ப நிலைகள் ஏற்படும் போது குழுவிலிருந்து நழுவிவிடுவார்கள். இவர்கள் பிரச்சனையை தவிர்ந்துக் கொள்ள தனிமையை நாடுவது இயல்பாகும்.

தனிமை:

இயற்கையிலேயே இவர்களுக்கு துக்ககுணம் உண்டு இத்துக்ககுணத்தை இவர்களால் சமாளிக்க முடியாது. ஆகவே எப்போதும் தனிமையை நாடுவது இவர்களின் இயல்பாகும்.

எதிர்மறையான கண்ணோக்கு:

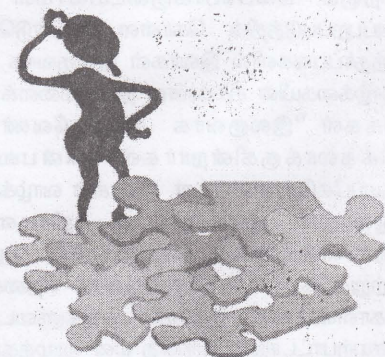
இவர்கள் எதையும் எதிர்மறையான கண்ணோட்டத்தோடு நோக்கக் கூடியவர்கள். எதையும் எளிதில் நம்பமாட்டார்கள் அவநம்பிக்கை தன்மை இவர்களிடம் அதிகம்.

அசமந்தப்போக்கு:

எதையும் தாங்களாகவே முடி வெடுத்து செய்வதைவிட மற்றவர்கள் மூலமாக செய்வதையே வழக்கமாக கொண்டவர்கள். மற்றவர்கள் செய்யும் அல்லது மற்றவர்கள் செய்வார்கள் என்ற எண்ணம் கொண்டவர்கள்.

அலட்சியப்போக்கு:

மற்றவர்களுடைய விருப்பு வெறுப்புக்களை அலட்சியம் செய்கின்ற போக்கை உடையவர்கள் இவர்கள். மற்றவர்கள் மட்டில் அக்கறையற்ற தன்மையை காட்டுவார்கள்.



சலிப்படையச் செய்தல்:

இவர்களுடைய மந்தகரமான போக்கும், யாருக்கும் செவிமடுக்காத தன்மையும், யதார்த்ததை புரிந்து கொள்ளாத தன்மையும் மற்றவர்களை சலிப்படையச் செய்யும்.

கபடத்தன்மை அல்லது கோழைத்தன்மை: இவர்களுக்கு அவசரத்தன்மை கிடையாது. எக்காரியத்தையும் உடனடியாக செய்து முடிக்க வேண்டும் என்னும் எண்ணம் இவர்களுக்கு இல்லை. தாங்கள் அங்கம் வகிக்கின்ற குழுவை உயிருடமுள்ளதாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் இவர்களுக்கு கிடையாது.

பிரச்சனைகளை தோற்றுவிக்கும் தன்மை:

கஸ்ரமான நிலைமைகளை மிகவும் கஸ்ரமானதாகவும் பிரச்சனைக்குரியதாகவும் மாற்றி வீண் குழப்பத்தை உண்டு பண்ணும் தன்மை உடையவர்கள்.

தீர்மானங்களை எடுக்கும் போது... “விலகி நிற்கும் மனநிலையுடையவர்கள்” தங்களுடைய நிலைப்பாட்டை வெளிப்படையாக தெரிவிக்கும் தன்மை உடையவர்கள். அவர்கள் முழுக்குழுவையும் தங்களுடைய வழிக்கு கொண்டு வந்து தாங்கள் நினைப்பதை அக்குழுவுக்குள் புகுத்தி அக்குழுவை தங்கள் வழியில் செலுத்தக் கூடியவர்கள். குழு எடுக்கின்ற முடிவுகள் அவர்களுக்கு எப்போதும் பிழையானதாக தென்படும், இதனால் இவர்கள் தங்களுடைய சொந்த முடிபுகளை செயற்படுத்த முனைவார்கள். இவர்கள் குழுவுடன் ஒன்றாக இணைந்து போனாலும் தங்களுடைய சொந்தக் கருத்துக்களையே பின்பற்றுவார்கள். இவர்கள் தலைமைத்துவநிலையை வகிப்பதில் காட்டுகின்ற பின்னடிப்புத்தன்மை இவர்களுடைய இவ்வகையான செயற்பாட்டிற்கு மிகவும் திருப்திகரமாக அமைந்துவிடுகின்றது.

இவர்கள் சமூகத்தில் திறமையானவர்களாக அடையாளம் காணப்படும் நிலையில், தங்களுடைய கருத்துக்களை விபரித்து வியாக்கியானம் கூறுவதோடு, தாங்கள் எண்ணுவதை வற்புறுத்தி திணிக்கவும் கூடியவர்கள். அதே நேரம் குழுவில் தங்களுடைய கருத்துகளுக்கு எவ்வகையான பிரதிபலிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது பற்றி சிரத்தை காட்ட மாட்டார்கள். குழுவுக்குள் கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்படும் போது இவர்கள் குழுவை அமைதிப்படுத்த முயற்சிப்பார்கள். மிகவும் அரிதாகவே குழுவில் இணைவதால் இவர்கள் குழுவுக்கு பாரமானவர்களாகவோ அல்லது தொல்லை கொடுப்பவர்களாகவோ இருக்க மாட்டார்கள்.

இளம் விதவையின் வேதனை விழிகளில்...

அ. சைலேந்தினி

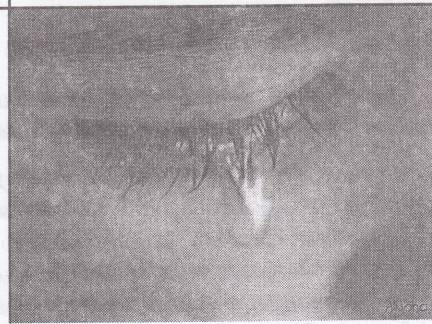
கிறிஸ்தவ இன்லாமிய நாகரிகத்துறை,

4ம் வருடம்,

யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.

முன்னுரை

பெண்கள் பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை அவர்களது வாழ்க்கை நிலைக் கேற்ப வகைப்படுத்தப் படுகின்றார்கள். சிறு வயதில் சிறுமி என்ற நிலையில் இருந்து பருவமடைந்த பின்னர் மங்கை, திருமணமான பின் மனைவி, கணவனை இழந்த பின் விதவை, கணவனைப் பிரிந்தால் வாழாவிட்டி, முதிர்வடைந்தால் கிழவி இப்படி அழைக்கப்படுகிறார்கள். இவற்றில் 'விதவை' என்பது வாழ்வை இழந்தவள்.



எமது நாட்டில் யுத்தத்தினால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இளம் பெண்களே, இவர்கள் சிறு வயதிலேயே குடும்பச் சமையினைத் தாங்க வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுத் தற்போது விதவைகளாகப் பல துன்பங்களோடு வாழ்ந்து வருகின்றனர். இதனால் உள ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் பல பாதிப்புக்களை எதிர் நோக்குகின்றனர். எந்த வகையிலும் வாழ்க்கைத் துணையை இழந்தாலோ அல்லது பிரிந்தாலோ முற்றிலும் பாதிக்கப்படுவது பெண்கள் தான் என்பது ஆணித்தரமான கூற்றாகும்.

விதவைகள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள்

இன்றைய உலகம் போட்டித் தன்மை வாய்ந்தது. ஆணும், பெண்ணும் இணைந்து வாழும்போதுதான் வாழ்க்கையை சிறப்பாக கொண்டு செல்ல முடியும் என நினைக்கின்ற உலகம். இந்த நவீன உலகத்தில் கணவன் இல்லாது அவனைப் பிரிந்து வாழ்வதென்பது மிகவும் கடினமானதாக காணப்படுகின்றது. இந்நிலையில் துணை இழந்த பெண்கள் பல காரணிகளால் தாக்கப்படுகின்றார்கள். இவர்கள் உடல், உள,

ஆன்மீக, சமூக, பொருளாதார நெருக்கடிகளுக்கு ஏதோ ஒரு விதத்தில் உள்ளா கின்றனர். இன்று இவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளை பின்வருமாறு எடுத்து நோக்கலாம்.

1. உள, உணர்வு ரீதியான தாக்கங்கள்

கணவனை இழந்த பெண்கள் இன்று தனித்து நின்று பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. கணவனின் இறப்பைத் தொடர்ந்து உள, உணர்வு நிலை சடுதியான மாற்றங்களை சந்திக்கிறது. கணவனை இழந்த பெண்ணானவள் அந்த சம்பவத்தை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாதவளாகக் காணப்படுகின்றாள். தனது உள, உணர்வுக் கொந்தளிப்பினை அடக்க முடியாது அழுது புலம்புகின்றாள். இதனால் கணவனை இழந்த பெண்ணுடைய மனநிலை வேறுபட்டதாக காணப்படுகிறது. இவர்கள் கணவனின் இறப்பை கேட்டவுடன்/ கண்டவுடன் அதிர்ச்சி அடைகின்றனர். மயங்கி விழுதல், தற்கொலைக்கு முயற்சித்தல், கடவுளைத் தீட்டுதல், பிள்ளைகளை வெறுத்தல், இனி என்ன வாழ்வு, கண்கெட்ட கடவுள் என விரக்தி நிலைக்கு உள்ளாவதை நாம் கண்டு கொள்ள முடியும்.

2. நடத்தை ரீதியான தாக்கங்கள்.

ஒரு இழப்பானது மனித வாழ்வின் துன்பத்தை உண்டு பண்ணும் என்பது உண்மை. அதுவும் ஒரு பாரிய இழப்பானது நிச்சயமாக நடத்தையில் பலவிதமான பாதகமான மாற்றங்களையே ஏற்படுத்தும் என்பதில் ஐயமில்லை.

ஒரு பெண்ணுக்கு கணவனின் அன்பு தான் முக்கியம். இந்த அன்பு மறுக்கப்படும் பெண்ணின் நடத்தை பாரிய மாற்றங்களுக்குட்படுகின்றது. அன்புறவில் கட்டப்பட்ட குடும்பத்திற்காய் வாழ்ந்தவள் கணவனின் மறைவின் பின் தன்நிலை மறந்து பிள்ளைகளுக்காய் தம் வாழ்வை கையளிக்கின்றாள். இதனால் ஆடம்பரங்களை குறைத்து, கணவன் செய்த வேலைகளை முன்னின்று தானே செய்து, தனக்காக இல்லாவிட்டாலும் பிள்ளைகளுக்காக கட்டாயம் வாழ வேண்டும் என்ற நிலையில் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

3. உடலியல் ரீதியான தாக்கங்கள்

ஒரு பெண் கணவனோடு இருக்கும்போது தான் தன் உடலில் அக்கறை உள்ளவளாக இருப்பாள். கணவனின் இறப்பின் பின் அவள் தன் உடலை ஒரு பொருட்டாக மதிப்ப தில்லை. இவ்வாறு உடல் நலனில் அக்கறை குறையும் போது அவள் நோய்வாய்ப்ப படும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றாள். இதனால் நெஞ்சு நோவு, மூட்டு வியாதி, உடல் மெலிவு, தலையிடி, சிறுநீரக வியாதி போன்றவற்றிற்கு ஆளாகின்றனர். இதனைவிட இப் பெண்களின் இன்னல்களில் உற்றார், உறவினர்கள் தம் அர்ப்பணிப்புக்களை,

வழங்காத பட்சத்தில் குடும்பச் சமையினை தாங்க முடியாத இப்பெண்களில் சிலர் தவறான பாதைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அதன்மூலம் பணம் சேகரிக்க முற்படுவதால் பல ஆபத்தான நோய்களை எதிர் கொள்கின்றனர். அதுமட்டுமன்று, சமூகம் தரும் அவதூறான வார்த்தைகள் அவளின் மனதைப் பாரப்படுத்தி மன உழைச்சலுக்கு உள்ளாக்கப்படுவதையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

4. சமுதாய ரீதியான தாக்கங்கள்

சமூகத்தில் ஆண், பெண் என்ற பாலின வேறுபாடுகள் இறைவனால் படைக்கப்பட்டது. எனினும் சமூகம், பொருளாதார, ரீதியாக பாதிப்படைவதும், பல்வேறுபட்ட அடக்கு முறைகளுக்கு உள்ளாவதும் பெண்தான், கணவனை இழந்த பின் பெண்ணானவள் பல்வேறு வழிகளில் ஒதுக்கப்படுகின்றாள். பாரம்பரிய கலாசார முறைகள், பழக்க வழக்கங்கள், சடங்குகள், சம்பிரதாயங்கள் என்று பல தரப்பட்ட மதக் கலாச்சாரங்களுக்கு உட்பட வேண்டிய நிலை மட்டுமல்லாமல் “தாலி அறுத்தவள்” என்ற புதுப்பட்டம் வேறு அவளுக்கு வந்து சேருகிறது. இதன் பின்னர் பிள்ளைகளின் எதிர்காலம், தனது எதிர்காலம் கேள்விக்குறியாக்கப்பட்டு விடும் என்ற அச்சத்திலேயே அவளது வாழ்வு தொடங்குகின்றது. பிள்ளைகள் இன்றி வாழும் இளம் பெண்ணின் வாழ்வு மிகவும் கொடுமையானதாக அமைகின்றது. இந்நிலையில் அவர்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் விமர்சனப்பேச்சுக்கள், கிண்டல் வார்த்தைகள் அனைத்தையும் தாங்கிக் கொண்டு எதிர்நீச்சல் போட்டு வாழ்க்கையைத் தொடர வேண்டிய கட்டாயம் இப்பெண்களை சார்ந்ததாக காணப்படும் அதேவேளை அனைத்துத் துன்பங்களையும், துயரங்களையும் தாங்கிக்கொண்டு வாழும் இப்பெண்களின் நிலை ஒருபுறமிக்க வாழ வேண்டிய வயதில் வாழ்க்கையைத் தொலைத்து நிற்கும் இவர்களின் வாழ்க்கை வளமானதாக மாற அவர்களின் எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்காது ஒதுக்கி வைக்கின்ற சமூகமாக எமது சமூகம் இருப்பதுதான் கவலைப்பட வேண்டிய விடயமாக இருக்கின்றது.

5. பொருளாதார ரீதியான தாக்கங்கள்.

சிறுவயதிலேயே குடும்பச் சமையினை தாங்க வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுத் தற்போது விதவைகளாகப் பல துன்பங்கள் மத்தியில் வாழ்ந்து வரும் இப்பெண்கள் வறுமை நிலை, கல்வியறிவு அற்றவர்களாக காணப்படுகின்றார்கள். இவர்கள் தம்மையும் தமது பிள்ளைகளையும், காப்பாற்ற வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளதால் கூலி வேலை, சுயதொழில் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். கூலி வேலைக்குச் செல்பவர்களைப் பொறுத்தவரை தமது பிள்ளைகளைக் கவனிக்க வேண்டும். வீட்டு வேலைகளைச் செய்யவேண்டும்.

வேலைக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று பல சிக்கல்களை எதிர்நோக்கி வருகின்றனர். ஆனால் அவர்களின் உழைப்புக்கேற்ற கூலி வழங்கப்படவில்லை என்பது வேதனைக்குரிய விடயம். இவ்வாறு கஷ்டத்தின் நிமித்தம் வேலைக்குச் செல்பவர்களை வைத்து வசதி படைத்தவர்கள் தான் சுகமாக வாழ்கின்றனரே தவிர அவர்களுக்கு வேலைக்கேற்ற கூலி வழங்கப்படுவதில்லை ஆனால் இதைவிட்டால்



வேறு வழியில்லை என்று கஷ்டப்பட்டு உழைத்து வரும் இவர்களின் வாழ்க்கைச் சமை சொல்லொணாத் துயரம் மிக்கதாக அமைந்துள்ளதை காணமுடிகின்றது.

முடிவுரை

இன்றைய சமூகத்தில் இளம் விதவைப் பெண்கள் எதிர்நோக்கி வரும் முக்கிய பிரச்சனைகளாக பல தனிப்பட்ட சமூக, பொருளாதார பிரச்சனைகள் காணப்படுகின்றன. இப்பிரச்சனைகளின் மத்தியிலும் அவர்களின் வேதனை விழிகளில் நிறைந்திருப்பது பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் பற்றி அவர்களது கனவுகளும் எதிர்பார்ப்புக்கள் பற்றிய எண்ணங்களும் இவை அவளது மனதை எப்போதும் குடைந்த வண்ணமே இருக்கின்ற காரணத்தால் தம்முடைய நலனில் அக்கறை கொள்ளாது தமது மனதைக் கல்லாக்கி வேதனைகளை தமக்குள்ளே புதைத்து பிள்ளைகளின் நலனுக்காக பாடுபடுகின்றார்கள். இதனால் பல துன்பங்களையும், சவால்களையும் எதிர்கொள்ளும் இவர்கள் மன உழைச்சல்களுக்கும், விரக்தி நிலைக்கும் உட்படுவதை நாம் காணக் கூடியதாக உள்ளது. இந்நிலையை மாற்ற அவர்களின் துன்பங்களில் நாமும் கைகொடுக்க வேண்டுமே தவிர அவர்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உசாத்துணை

1. ராஜ் சே.சே. சக்தி திரண்டால், வைகறைப் பதிப்பகம், பெஸ்கி கல்லூரி, திண்டுக்கல் 1996.
2. சுல்பிகா ஆதம், கட்டவிழும் முடிச்சுக்கள், முஸ்லிம் பெண்கள் ஆராய்ச்சி, செயற்பாட்டுமு முன்னணி, கொழும்பு, 1995.
3. விக்டர் த, மறை அருவி, “பெண்ணடிமை - ஒரு வரலாற்றுப் பார்வை”, தேடல் வெளியீடு, தூய பவுல் இறையியல் கல்லூரி, திருச்சி, 2000.

கருத்துப் பரிமாற்ற

திறன்களை மேம்படுத்தல்

திருமதி. ஜெனிற்றா ஆனந்தராஜா

கன்னியா மடம் ம.வி

இளவாலை

இன்றைய உலகில் பல்வேறு முறைகள் ஊடாக கருத்துப் பரிமாற்றங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் ஓர் சரியான அல்லது வினைத் திறனுடைய கருத்துப் பரிமாற்றம் ஊடாகவே பாடசாலைகளும் சரி அல்லது சேவையை நோக்காக கொண்ட எந்த நிறுவனத்திலும் சரி பேசுபவர் ஒருவருடைய தேவைகள் செவிமடுப்பவரால் சரியான முறையில் தீர்த்து வைக்கப்படும்.

அதாவது பேசுபவர் ஒருவருடைய பிரதான எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும், நடத்தைகளையும், பிரச்சினைகளையும் செவிமடுப்பவரால் உடனிருந்து (Attending) உற்றுக் கேட்டு புரிந்து கொள்ளும்போது தான் கருத்துப் பரிமாற்றம் நிகழ்கிறது.

இதில் உடனிருத்தல் என்பது

- இருக்கும் நிலை
- மனம் திறந்த நிலை
- சற்று முன்னோக்கி இருத்தல்
- கண் பார்த்து அமர்தல்
- தளர்வாக இருத்தல்

போன்ற உடலாலும் உள்ளத்தாலும் பேசுபவரின் உடனிருத்தல் என்பது என்று சுருக்கமாக அழைக்கப்படுகின்றது.

இதில் முக்கிய மூன்று தொடர்பாடல் திறன்கள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்

1. செவிமடுத்தல்
2. சுருக்கத்தை கூறல்
3. தெளிவுபடுத்தல்

இத் திறன்கள் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய செயலை உற்றும் செவிமடுத்தல்

என்ற புத்தத்துக்குள் அடக்கலாம். இது ஊக்கத்துடனும் அவதானத்துடனும் இருக்க வேண்டிய அவசியத்தையும் எதிர்மறையாக இருக்கக் கூடாதென்ற எச்சரிக்கையையும் வலியுறுத்துகிறது.

காரணம் ஓர் பிரச்சினையை எதிர்நோக்குபவர் தனது உணர்வுகளுக்கும் கருத்துக்களுக்கும் இங்கு சென்றால் மதிப்பு, அல்லது பிரச்சினைக்குரிய தீர்வு எட்டப்படும் என நம்பி வரும்போது பேசுவரது இருக்கும் நிலையில் இருந்து அவர் தனக்கு எதிர்மறையாக தனது பிச்சினையின் பொருட்டு அக்கறையற்றவராக காணப்படுவதாக உணர்தல் கூடாது.



எனவே உற்றுக் கேட்டு செவிமடுக்கும்போது அங்கு வார்த்தைகளை களற்ற நடவடிக்கை ஒன்று நிகழ்கிறது. புரிந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்கள், ஆர்வம் காட்டுகிறீர்கள் என்பதைக் கண்ணோடு கண் நோக்கல், முகபாவங்கள், உடலசைவுகள் மூலம் வெளிப்படுத்தல் இடையிடையே ம... அப்படியா? பிறகு... ஓ... சரி இது போன்ற குறுகிய வார்த்தைப் பிரயோகங்களோடு கூட நீங்கள் பேசுவரை நோக்கி குனியும் போதும், வெளிச் சத்தங்களைப் புறக்கணிக்கவும் போதும் செவிமடுத்தல் என்பது நிரூபணமாகிறது.

ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வில் செவிமடுத்தல் என்பது மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததொன்றாக கருதப்படுகிறது அதாவது செவிமடுத்தல் சரியான முறையில் இல்லை என்றால் கல்விச் செயற்பாடுகளிலோ அல்லது ஏனைய நாளாந்த செயற்பாடுகளிலோ மந்த நிலையே காணப்படும்.

எனவே கருத்துப் பரிமாறலுக்கு சரியான முறையில் செவிமடுப்பதன் ஊடாக எம்மையும் எம்மை நாடி வருவோரையும் நன்கு புரிந்து கொண்டு எம்மாலான உண்மையான உடனிருப்பையும் அக்கறையும் காட்டி வாழ முயற்சிப்போம்.

மகிழ்வது நாம் தான்

Sj. Suren OMI

மகிழ்வது ஒரு கலை. அது எமக்கு தேவை ஆனால் எப்படி மகிழ்ச்சியாய் இருப்பது என்பது எம்மில் பலருக்கு தெரியாது. தாம் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதற்கு நம்முடைய மனந்தான் முக்கியம். உதாரணமாக, எம்மில் பலர் பற்பல நோய்கள் இருப்பதாக கூறிக்கொண்டே வைத்தியசாலைக்கு செல்கின்றோம். ஆனால் வைத்தியர் அவரை தொட்டு, “மூச்சை இழுத்து விடுங்க” என்று சொல்லி மருந்து வகைகள் சிலவற்றை கொடுத்த பின்பு தான், “ஆகா! என்ன அருமையான டாக்டர், இவர் நல்ல அன்போடும் அருமையாகவும் பார்க்கின்றாரே...” என்றவுடனே பலர் பாதி நலமடைகின்றனர். ஆகவே மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதற்கு முதலில் மனம் தான் முக்கியம்.

சிலருக்கு மகிழ்ச்சியாய் இருப்பது இயல்பாகவே இருக்கிறது. சிலருடைய மகிழ்ச்சியை முகத்திலே பார்ப்பதென்றால் எவ்வளவு கடினம். சிலர் இன்பத்தில்மட்டும் மகிழ்ந்திருப்பர். வேறு சிலரின் இன்பத்திலும் மகிழ்ச்சியை காணலாம். இவர்கள் முதிர்ச்சியடைந்தவர்களாகவே இருப்பார்கள் ஆனால் வேறுசிலரோ மற்றவர்களை துன்பப்படுத்துவதிலும் அவர்களின் துன்பத்திலும் மகிழ்ந்தே இருப்பர், இவர்கள் உளவியல் ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள், இவர்களது வாழ்வு சுயநலப் போக்காகவே காணப்படும்.

அண்மையில் விஜய் தொலைக்காட்சியில் ஒரு நிகழ்ச்சியைப் பார்க்க நேரிட்டது. இதிலே என்ன அற்புதம் என்றால் போட்டியாளர்களை சிரிக்க வைக்க வேண்டும். ஆனால் போட்டியாளர்கள் சிரிக்கக் கூடாது. எப்படித்தான் எதைத்தான் கட்டுப்படுத்தி வைத்தாலும் சிரிப்பை யாரும் கட்டுப்படுத்த முடியாது. ஒருவன் எந்தளவிற்கு சிரித்து சந்தோசமாக வாழ்கின்றானோ, அந்தளவிற்கு அவனது வாழ்வு செழிப்பும். இதனை

அடிப்படையாக கொண்டு தான் சினிமாக்களிலே பற்பல நகைச்சுவை கட்டங்களைப் போட்டு எங்களை மகிழ்வித்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். தற்போது நடிகர்கள் விவேக் அல்லது வடிவேலு இல்லாத படங்களை எம்மவர் விரும்புவது குறைவு.

சிரிப்பு என்பது மனிதருக்கு மட்டும் உரித்தான ஒரு கலை. வேறு எந்த ஜீவ ராசிகளுக்கும் கிடைக்காத ஒரு அற்புதக் கலை மனிதருக்கு மட்டுமே கிடைத்திருக்கின்றது என்றால் ஆச்சரியப்படக் கூடியது தான். மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு எம் மனந்தான் காரணம் என்று கூறினேன். இந்த மனம் தான் நீரில் மறைந்து காணப்படும் பனிக் கட்டி போன்றது. “சந்தோஷம் சந்தோஷம் வாழ்க்கையின் பாதிபலம் சந்தோஷம் இல்லை என்றால் மனிதர்க்கு ஏதுபலம்” என்ற கவிஞரின் கவிவரிகள் எமக்கு ஒரு பலமாக பாடமாக அமைகிறது அல்லவா! அதே பாடல் வரியிலே, “காலுக்கு செருப்பு எப்படி வந்தது முள்ளுக்கு நன்றி சொல்” என்னும் வரி எம்மை ஆழமாக சிந்திக்க வைக்கிறது. ஒருவன் ஒரு போட்டியில் அல்லது பரீட்சையில் வெற்றி பெற்றவுடன், அவனுடைய மகிழ்வு, அவன் அனுபவித்த கஸ்டங்களையும், அவன் சந்தித்த தோல்விகளையும் படம் பிடித்து காட்டுகிறது. எம்மவர் வாழ்விலே, நாம் வெற்றிப் படிகளிலே ஏறிச் செல்வதற்கு ஏதோ ஒருவிதத்தில் நாம் சந்தித்த சவால்களும், இழப்புக்களும், தோல்விகளுமே காரணமாக அமைகின்றன. ஆகவே அவற்றை புறக்கணிப்பதால் நாம் வளர்ந்து செல்வோம் என்பதில் சந்தேகம் தான்.

நாம் ஒருவருடைய முகத்தை திரெளண் பார்த்தவுடன் சிரிப்போமானால் அது அவருக்கு பல செய்திகளை கடத்திச் செல்லும். ஒரு அறிமுகமாகாத நபர் எம்மை ஒரு புன்முறுவலோடு பார்க்கின்றபோது எமக்கு ஒரு விதத்திலே ஆறுதலாக இருக்கிறது அல்லவா! சில நேரங்களில் சிலரின் நப்பிற்கு அந்த சிரிப்பே ஆணியேவராக அமைந்திருக்கும்.

கவிஞர் கண்ணதாசன் இவ்வாறு கூறுகின்றார், “துன்பம் வரும்; அது வரத்தான் செய்யும். இறைவனின் இயக்கத்தில் அது சரிபாதி, பகல் என்றால் இரவு உண்டு, வசந்தத்தின் பின் கோடை, பூமியை பகவான் ஒரு முறை காயப்போடுகின்றான், ஒருமுறை வளப்படுத்துகின்றான். மரத்திலிருந்து இலைகளை உதிர்க்கின்றான், தழைக்க வைக்கின்றான், ஒரு ஜீவனுக்கு

பிறப்பை கொடுக்கின்றான், ஒரு ஜீவனை எடுத்துக்கொள்கிறான்... நம்மிலும் தாழ்ந்தது நாலாயிரம் புதினாயிரம் என்று, காலுக்கு செருப்பில்லாதவர்கள் கால் இல்லாதவர்களைப் பார்த்து ஆறுதலடையுங்கள், தலைக்கு எண்ணெய் இல்லாதவர்கள் முடி இல்லாதவர்களைப் பார்த்து ஆறுதலடையுங்கள்...” கண்ணதாசனின் இந்த கவி வரிகள் யதார்த்த வாழ்வை சர்வ சாதாரணமாக ஏற்றுக் கொள்ள அழைப்பு விடுக்கிறது அல்லவா. ஆகவே வாழ்வை ஏற்று வழுவது நாம் தான் இவ்வாறான வாழ்வை ஏற்று வாழ முதலில் அவ் வாழ்வை அன்பு செய்து வாழ கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

சின்னச் சின்ன பேச்சும் சிரித்தாற் போன்ற வார்த்தைகளும் என்ற ஒரு முது மொழியை கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். இவ்வுலகத்தையே மடக்கித் தம் மடியில் போடும் பல்லயிர பரம்பரையினருக்கு பணம் மட்டுமே போதும். ஆனால் சிரிப்பு எனும் சொக்குப் பொடி போட்டால் போதும் அதற்கு மயங்காத மனித உள்ளம் எதுவும் இருக்காது. இது சிரிப்பின் பலம். சிரிப்பு எப்போதுமே மல்லிகை மலர் போல தம்மையும் மற்றவரையும் மகிழ்வித்துக் கொண்டே இருக்கும். ஆகவே இந்த சிரிப்பை மற்றவரோடு பகிர்வதனால் எம் நட்பு குறைவதில்லை.

நாம் மகிழ்ச்சியாய் இருந்தால் மட்டும் போதாது மற்றவரை மகிழ்ச்சிபடுத்துவது தான் எம் அழைப்பு. எம்மிடையே இருக்கும் மகிழ்ச்சி எம் அயலவரையும் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க தூண்டும். இந்த உறவு ஒரு தனி வாழ்க்கை அல்ல. அது ஒரு குழுவை வாழ்க்கை ஏனெனில் மனிதன் ஒரு சமூகப் பிராணி. ஆகவே மனித உறவு மனிதனுக்கு தேவை. இந்த உறவுக்கு மகிழ்ச்சியான மனம் தேவை. நாம் வெறுப்போடு இருப்பதை யார் தான் விரும்புவார்.

ஜேம்ஸ் ஒப்பன்சும் அழகாக கூறுவார், “முட்டாள்! மகிழ்ச்சி தூரத்தில் இருப்பதாக எண்ணி அதைத் தேடுகின்றான் ஞானம் பெற்றவன் அதை தனது காலுக்கு அடியில் வளர்த்துக் கொள்கின்றான்”.

மகிழ்வது நாம் தான்;

கலங்குவதும் நாம் தான்; ஆகவே

மகிழ்வதோ கலங்குவதோ நான்



“நான்” என்பது இனம்காண!

திரு இ: பஞ்சர்மிஉதபாலன்
விடுமன்காமம் மாவிட்டபுரம்

சுயநலமில்லாத பொதுநலனில்லை
ஒரு நலனுமில்லாத ஒருவர் எதையுமே
செய்யமாட்டார் - ஒன்றுமே செய்யாது
ஒதுங்கியேயிருப்பார். நலன்கள் என்பது பலவகை
நல்ல நலன்போல் இருப்பவரிடமும் நலன்கேடு - “நான்”
என்பதோ இனம் காண!

புலன்கள் என்பதே அறிவு - அதை
வெல்வதும் கூட ஒருவகை அறிவே
முறைசாரும் கல்வியுமுண்டு, முறைசாராக்
கல்வியுமுண்டு - இறையென்பது நம்பிக்கை
இணைந்து செல்லும் பாதை - உள்ளத்தை வெல்லும்
உளவியலே அது!

அறிவை அறிய வாருங்கள் - அறியாமை
இருளைப் போக்குங்கள் “நான்”
இதனைப் பாருங்கள் நல்ல பல அறிவியல்கள்
இருப்பதை உணர்வீர் - கள்!

உளத்தாக்கம்

பிஞ்சு வயதில்
கடற்கரையில் மணல்வீடு
கட்டிய ஞாபகம்

இன்னும் என் நெஞ்சில்
பிசிபிசுப்பாய்
அந்த அலைகள் மேலுள்ள
ஆத்திர அலைகளாய்
வந்து வந்து போகின்றது.

ஆண்டாண்டு காலமாய்
ஓடியோடி உழைத்து
ஓர் அரண்மனை
கட்டியது போன்ற
பிரமிப்புடன் என் மனம்
துள்ளிக்குதித்தது.

கனவுகளையும்
கற்பனைகளையும்
சுமந்து கொண்டு
கம்பீரமாக நின்றது
எனது மணல் வீடு
கூடவே நானும் தான்

மும்தாஜை
நெஞ்சில் சுமந்து கொண்டு
தாஜ்மஹாலை சுற்றி வந்த
சாஜஹானாய்
அளவிலடங்கா ஆனந்தத்துடன்
என் வீட்டை சுற்றி
சிறகடித்தேன் பல தடவைகள்.

எஸ். யேசுதாஸ் CMF

சிறு பிள்ளை தானே
என்றும் பாராது
நான் கட்டிய சிறு வீட்டை
கண்ணிமைக்கும் பொழுதில்
சீற்றத்துடன்
சின்னா பின்னமாக்கினாயே
சிறிதளவும் உனக்கு
ஈவிரக்கம் இல்லையோ?

மழலைப் பருவத்து
ஆசையைத் தகர்த்து
உளத்தாக்கத்தை
ஏற்படுத்திய உன்னை
உள்ளம் ஏற்க மறுக்கிறதே
இந்த வாலிப வயதிலும்.



“நான்” நானாக

இ. ஜெயபாலன்
தொட்டிலடி
சங்காணை

முன்மாதிரிகளை “நான்” பின்பற்றுவதும்
நானே முன்மாதிரியாய் திகழ்வதும் - இரு
வேறு ஒரே புள்ளியில் கூட இணைந்திருக்கக்கூடும்
“நான்” என்பதை நிலை நிறுத்திக் கொள்ள!

“நான்” எப்போதும் இலக்குடன் இருப்பதே - விரும்பத்தக்கது
இலக்கின்றிய நான் சோம்பேறியாக மட்டுமல்ல
சுயநலக்காரனாகவும் இருக்க முடியும்
ஏதோ ஒருவகையிலாவது “நான்” பிறருக்குதவியாக

“நான்” மிகப்பெரிய செல்வந்தனானாலும் - ஒரு
சல்லிக்காசை ஈய முடியாவிட்டால் ஏழை
“நான்” ஏழையாக இருந்தாலும் - உதவும்
எண்ணமிருந்தால் செல்வந்தன்!

“நான்” என்னை மீளாய்வு செய்வதே அறிவு
ஆழ்மனப்பதிவுகள் என்பது ஒருவகை நோய்!
பல்வேறு வடிவங்களில் இது இருக்கக்கூடும்
அன்பு அரவணைப்பே இதற்குச் சிறந்த மருந்து!

“நான்” என்பதை ஆணவம் என்று மட்டுமே
கொள்வது சரியானதன்று “நான்” என்பது
பல்வேறு நோக்கங்களை உள்ளடக்கியது!
“நான்” நானாக இருக்க முடியாத சந்தர்ப்பமுண்டு
“நான்” நானாக இருப்பது மேல்!
மொத்தத்தில் நான் என்பது உளவியலுக்கோர் முன்னோடி.

“நான்” (னும்)ஓர் படைப்பாளி

திருமதி. ஜெனிற்றா ஆனந்தராஜா

இளைஞனே

உண்மையில் வாழ

பிறப்பெடு !

உன்னுள் உள்ள திறமைகளுக்கு - புது

திறப்பெடு !

திருகு துன்ப அலைகளை

எதிர்த்திட துடுப்பெடு - எதிர்

காற்றுக்கு ஈடு கொடுத்து

புறப்பெடு

சவால்களை சமாளிக்க - உழைப்பு என்ற

நெருப்பெடு உருவாக்கு

விண்ணைத் தாண்டி

வடிவெடு - இதோ

“நான்”னும் ஓர் படைப்பாளி - இனிப்

பதில் கொடு

எதிர்காலம் இங்கே

ஏந்திக் கொள்ள

கையெடு.



6௯௯ிப்பு

தே. யேசுபாலன்

“பகை கொண்ட உள்ளம் துயரத்தின் இல்லம்
தீராத கோபம் யாருக்கு இலாபம்”

மன்னிப்பு என்கின்ற வார்த்தை எம்மவர் வாழ்வில் வெற்றிக்கும் அமைதிக்கும் மையமாக அமைகின்றது. இவ் மன்னிப்பை சிறு குழந்தைகளிடமிருந்து கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம். சிறுவர்கள், குழந்தைகள் தங்களுக்குள் தினமும் சண்டைபோட்டுக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் மறுநாள் வரும்போது சண்டையையும் பகைமை உணர்வுகளையும் மறந்து மீண்டும் விளையாட ஒன்று சேர்கின்றார்கள். ஆனால் வளர்ந்த எம்க்கு மன்னிப்பதும், பறப்பதும், மீண்டும் ஏற்றுக் கொள்வதும் மிகவும் கடினமான ஒன்றாக இருந்துவிடுகின்றது.

வெற்றி பெற்றவர்களோ எவ்வளவுக்கு அவர்களால் வெற்றியின் விளிம்பிற்குச் சென்று அவ்வெற்றிக்களிப்பை அனுபவிக்க முடியுமோ அவ்வளவுக்கு அவர்கள் அவ் சந்தோசத்தை அனுபவிக்கின்றார்கள். ஆனால் அவர்கள் தோற்றவணைப்பற்றி சற்றும் சிந்திப்பதில்லை. சிலவேளைகளிலே இந்த வெற்றிக்களிப்பு அவர்களை துவேச உணர்வுக்கு இட்டுச் செல்லுகின்றது. தோல்வியடைந்தவர்களோ துயரத்தில் மூழ்க கின்றார்கள். ஆனால் சமாதானத்தை விரும்பும் சிலரால் மட்டுமே வெற்றி தோல்வி இரண்டையும் விட்டுச் சுகமாக வாழப் பழகிக் கொள்கின்றனர்.

ஒருவர் தவறுசெய்தல் மற்றவர் அதனை மன்னித்து அவரை ஏற்றுக்கொண்டால் தவறு செய்தவர் திருந்துவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கின்றது. புவிதரன் என்கின்ற மாணவன், எவராலும் திருத்தமுடியாத, ஓர் பிடிவாதக்குணமுள்ள மாணவனாக இருந்தான். அவனை அதிபர், ஆசிரியர்கள் எவராலும் திருத்த முடியவில்லை அந்தளவுக்கு அவர் ஒரு கூடாத மாணவன் என்று பாடசாலைச் சமூகத்தினால் முத்திரை குத்தப்பட்டிருந்தான். ஆனால் அதே வகுப்பில் பரனிதரன் என்கின்ற மாணவனும் படித்துக்கொண்டிருந்தான்.



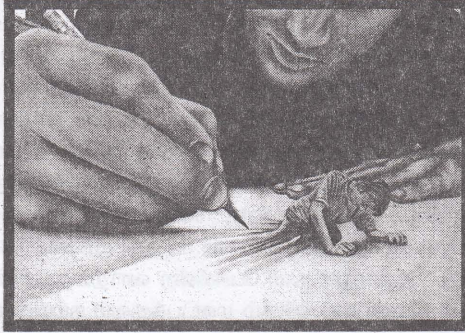
பரனிதரன் என்கின்ற மாணவன் புவிதரனைத் திருத்த அவனை நல்வழிக்கு கொண்டுவரவேண்டும் என எண்ணி ஒருநாள் அவனிடம் சென்று “புவிதரன்! உன்னை ஆசிரியர்களும், மாணவர்களும் உதவாக்கரை என்று கூறுகின்றார்கள். நீ யாருக்கும் மரியாதை கொடுப்பதில்லை எவரையும் மதிப்பதில்லை, எவராலும் உன்னைத் திருத்த முடியாத அளவுக்கு நீ பிடிவாதம் பிடித்தவன். இப்படியல்லாம் மற்றவர்கள் உன்னைப்பற்றிக் கதைக்கின்றார்கள் உண்மைதான், ஆயினும் நான் உன்னை எனது நண்பனாக சக மாணவனாக ஏற்றுக் கொள்கின்றேன்.” என்று கூறினான். இவ் வார்த்தைகளைக் கேட்டதும் புவிதரனின் கண்களில் கண்ணீர் நிரம்பியது. அவனால் இவ்வார்த்தைகளை ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை. காரணம் அவனை எவரும் அவனாக ஏற்றுக்கொள்ளவும் இல்லை, அவனுடன் எவரும் அன்பான வார்த்தைகளைப் பேசியதும் இல்லை. ”நான் உன்னை ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றேன் என்ற வார்த்தை அவனை முழுமையாக மாற்றி ஒரு புதுமனிதனாக வாழ வழி சமைத்தது.

ஒருவரை மன்னிக்க வேண்டுமாயின், அவரை முதலில் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவரிலும் குறைநிறை, பலம் பலவீனம் உண்டு என்ற உண்மையை புரிந்துகொண்டு ஏற்றுக்கொள்ளப் பழக வேண்டும். தனக்குத் தீங்கு செய்தவரை மன்னிக்காது அவர்மீது வர்மம் கொள்வதும், துவேச உணர்வுகளுடன் வாழ்வதும் மனத்தின் தூய்மையை மட்டுமல்ல உடலின் சுகத்தையும் கெடுத்துவிடும். பிறரை மன்னிக்கத் தெரியாத மனது மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது. அப்படிப்பட்ட மனம் எப்போதும் பிறருடைய குற்றங்களையே நினைத்துக் கொண்டிருக்கும். மற்றவர்களை மன்னித்து மறக்காதவன் தானும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கமாட்டான் மற்றவர்களையும் மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கமாட்டான். ஒருவருக்கு நாம் தண்டனை பெறுகின்றவர்க்கு ஏற்படும் விதத்தில் தண்டிக்க வேண்டும். மற்றவர் என்னைத் தண்டிப்பது என்னை உருவாக்கவே என்கின்ற உணர்வு தண்டனை பெறுபவருக்கு உருவாக வேண்டும்.

அவர்கள் என்னைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை, என்னை பலருக்கு முன்னால் அவமானப்படுத்தி விட்டார்கள். என்னை மதிக்கவில்லை என்று எவன் தன் மனதில் எண்ணுகின்றானோ அவன் மனதில் துவேசம் தணிவதில்லை. துவேசம் உள்ளவன் மனதில் பழிவாங்கும் எண்ணம் மாறாது. பலர் ஒன்றுகூடி வாழ முயலும் இடங்களில் இவ்வாறான பிரச்சினைகள் தலைகூக்க சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம் உண்டு. இருந்தபோதிலும் மன்னிப்பு மிகவும் முக்கியமானது. இவ் மனப்பக்குவம் இல்லாது போனால் வாழ்க்கை கசப்பாகிவிடும்.

இயற்கையின் என்னவென்றால் ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொரு காலமுண்டு அது அது அவற்றிற்குக் கொடுக்கப்பட்ட காலத்திற்கும் நேரத்திற்கும் ஏற்ப சரியாக மாறி மாறி

வந்து போகின்றது. இரவு பகல்/மாரி கோடை/விதைக்கின்ற காலம் அறுவடை செய்யும் காலம்/ இலையுதிர்க் காலம் இலை துளிர்க்காலம்/ ஆனால் அறிவும் ஆற்றலும் நிறைவாகப் பெற்ற மனிதன் மட்டும் எந்தக் காலத்திற்குமே மாறாமல் தீராத கோபத்துடனும், பகைமை உணர்வுடனும், கசப்பான மன்னிக்க முடியாத வெறுப்புணர்வுகளை வாழ்க்கை பூராகவும் மனதில் கொண்டு வாழக் கற்றுக் கொண்டுள்ளான். இவ்வாறாக மனிதன் இயற்கையின் நியதிக்கு எதிராக செயற்பட்டு வருவதனால் இன்று அவன் புதிய பல பிரச்சினைகளையும் நோய்களையும் எதிர்கொள்கின்றான். எனவே மன்னித்து மறப்பதும், மன்னிப்புக் கேட்பதும் சிறந்த பண்புகளில் ஒன்று. இதற்கு பயிற்சி தேவை. இவ்வாறாக மன்னிப்புப் பழக்கத்தை பயின்று கொண்டால், பல நல்ல உறவுகளை எமக்கென உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும் எமது நண்பர்கள் மேலும் அதிகமாக எம்மை அன்பு செய்யத் தொடங்குவார்கள். எமது வார்த்தைகளில் செயற்பாடுகளில் பல புதிய மாற்றங்களினைப் பிறர் உணர்வார்கள். தீ ஒருபோதும் தனிமையை உணர வாய்ப்பில்லை. எனவே நீ அமைதியை உணர்வாய். உன்னில் சந்தோசம் இருக்கும். நோய்கள் உன்னை அணுக வாய்ப்பில்லை அதுவே உன்னை நீண்டகாலம் வாழ வழிசமைக்கும்.

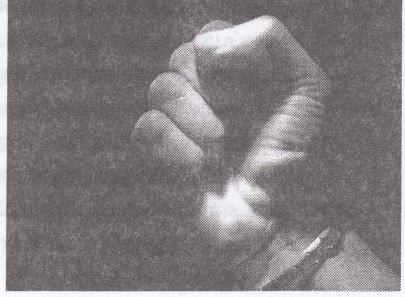


‘நான்’ உளவியல் சஞ்சிகைக்கு பல ஆக்கங்களைப் படைத்து அனுப்பிக் கொண்டிருக்கும் எழுத்தாளர்களுக்கு எங்களுடைய நன்றியையும் அன்பையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். மேலும் உங்கள் முயற்சி மென்மேலும் வளர வாழ்த்துகின்றோம். இனிவரும் காலங்களிலும் உங்களுடைய ஆக்கங்களை உரிய காலத்தில் எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கும்படி ‘நான்’ உங்களிடம்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

உங்கள் வாழ்க்கையில்

நீங்கள் செய்யும் செயல்களுக்குப் பொறுப்பு ஏற்பீர்களா?

அழகிய இந்தப் பிரபஞ்சத்திலே ஒரு மனிதன் தனிமனிதனாக அல்ல மாறாக அவன் ஒரு குழுவாக அல்லது ஒரு சமூகமாக வாழ அழைக்கப்பட்டிருக்கின்றான். ஒரு மனிதன் தன் வாழ்வில் அடையும் மிகப்பெரிய வெற்றியை ஒரு தனிமனித சாதனையாகவே பார்க்கப்படுகின்றது. ஆனால் எந்தவொரு வெற்றியும் பின்னரும்



வேறொருவரின் அல்லது வேறு பலரின் பங்களிப்பு நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ நிச்சயம் இருக்கும் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மை. மனித உறவுகளை பலர் சாதாரணமாகவும் தங்கள் இலட்சியங்களை, இலக்குகளை அடைவதற்கு இடையூறு விளைவிப்பவராகவும் பார்க்கக் கூடும். ஆனால் வாழ்வில் வெற்றி தோல்விகளை நிர்ணயிக்கும் பெரும் சக்தியாக அதைப் பார்க்க நாம் தவறிவிடுகின்றோம். உன்னுடைய உறவு நிலை உண்மையானதாகவும், நேர்மையானதாகவும் இருக்கும் போது அது மிகுந்த பலனளிக்கும். எமது அன்றாட வாழ்க்கையிலே பலதரப்பட்ட உறவு நிலைகளோடு பழகும்போது பிரச்சினைகள், கருத்து முரண்பாடுகள் வருவதைத் தடுக்க முடியாது. ஆனாலும் நாம் பேசுகின்ற வார்த்தைகளுக்கும், செய்கின்ற செயல்களுக்கும் பொறுப்பை ஏற்கும் மனப்பக்குவம் நம்மில் வந்துவிடுமாயின் எம்மை நாமே ஓர் கட்டுக்கோப்பான ஒரு உன்னத வாழ்க்கையினை அமைத்து விடலாம். இந்த உலகத்திலே நாம் அனைவரும் ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொண்டு அவர்களோடு நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்பி அவர்களோடு இணைந்து வாழ கடமைப்பட்டவர்கள். எல்லா மனிதர்களுக்கும் ஆற்றிவுதான் உண்டு. ஆனால் மனிதர்களைப் புரிந்து கொள்வது என்பதை விட மனிதர்களின் எண்ணங்களையும், கண்ணோட்டங்களையும் அவர்களுடைய அன்றாடச் செயற்பாடுகளையும் புரிந்து கொண்டு செயற்படுவது மிகவும் அவசியமானதொன்றாகும். மனிதர்களது மனநிலை மாறுகின்றபொழுது அவர்களது நடத்தைப் பண்புகளும் மாறுவதைக் காணலாம். நமது மனநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நமது செயல்களையும் பாதிக்கின்றது.

எனவே மனிதனுக்குள்ளே இருந்துவரும் இயல்புகளையும், அவனது நடை, உடை, பாவனைகளையும் பாதிக்கின்ற மனநிலைமாறுதல்களையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியான வேளைகளில் நீங்கள் எவ்வாறு செயற்படுகின்றீர்கள் என்று நம்மை நாமே ஆராய்ந்து பார்ப்போம். நாங்கள் எம் வாழ்க்கையில் செய்யும் செயல்களுக்கு பொறுப்பு ஏற்கின்றோமா அல்லது உதாசீனப்படுத்தி மறுதலிக்கின்றோமா என்பதை நீங்களே உங்களது மனசாட்சியின் பொருட்டு கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.



உங்களுக்கு ஏன் சில பிரச்சினைகள் வந்தன என்று கேட்டால் சம்பந்தப்பட்ட நபர் பேசிய விதம் பிடிக்கவில்லை என்று சிலர் பதில் சொல்வார்கள். அவர்கள் நடந்து கொண்ட முறை சரியில்லை. அவர்களது போக்கு, பார்வை கண்ணோட்டம் யாவும் சரியில்லை என்றும் சிலர் கூறுவார்கள். ஏன் இவ்வாறு சில பிரச்சினைகள் அவனுக்கு நடைபெறுகின்றது என்றால் அது அவனது விதி என்று வேறுசிலர் கூறுவார். இதனை விதி என்று மட்டும் பெயரளவில் முடக்கி வைப்பதை விட ஒருவர் இந்த மனநிலையில் இருந்தால் இப்படித்தான் அவர்களது சொற்களில், குரல், அங்க அசைவுகள், முகத்தோற்றங்கள், நடத்தைப் பண்புகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றது என்பதைநாம் தெட்டத்தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

மனிதனின் முதல் கடமை தன்னைப் புரிந்து கொள்வதும்; தன்னைப் போல அயலவரைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வதுமாகும். எமது மனம் ஒன்றாக இருந்தாலும் மூன்று விதமான நிலைகளைக் கொண்டு செயற்படுகின்றது. நமது மனது. மனம் ஒரு குரங்கு போன்றது என்று சொல்வார்கள். முனதின் ஆற்றல்கள் அதன் நடவடிக்கைகள், அதன் நிலைப்பாடுகள், அதன் பரிமாணங்கள் பலவிதம் என்று நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எனவே மனித நடவடிக்கைகளிலும், அவர்களது பலவிதமான கண்ணோட்டங்களிலும் சிலருக்கு எதிர்மறையான மனநிலைகளிலும், மனப்போராட்டங்களிலும் விரக்தி மனோபாவங்களிலும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. எனவே ஒருவன் தனது வாழ்க்கையிலும் தன்னைத்தானே முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டு பிறரையும் அவர்களோடு கொண்டுள்ள உறவு நிலைகளையும் புரிந்து கொண்டால் நல்லதொரு ஆரோக்கியமான ஆழுமை உருவாக அதிக வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

நமது அன்றாட செயல்களை நாம் ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லையென்று நினைக்கும் போது நவீன உளவியலாளர்கள் நம் ஒவ்வொருவரின் மனவியல்புகளை மூன்று அடிப்படை நிலைகளாகப் பிரிக்கின்றனர். நாம் ஒரே மனிதனாக இருந்தாலும் நமக்குள் மூன்று விதமான நிலைகள் அதாவது பெற்றோர் தன்நிலை (Parent Ego) குழந்தைநிலை (Child Ego) மற்றும் முதிர்ச்சி நிலை (Adult Ego) என்று செயல்களில் மாறிமாறிச் செயற்படுவதாக அவர்கள் கூறுகின்றார்கள். உதாரணமாக நாம் பார்ப்போமானால் ஒருவர் திடீரென கோபப்படுவார் அடுத்த நிமிடமே ஏதோ ஒரு அமைதியான வார்த்தையைக் கேட்டவுடன் அவரது மனநிலை மாறி அவரது வார்த்தைகளும் மாறி விடுவதை நாம் காண முடிகின்றது. எப்படி இவ்வாறு ஒரே மனிதர் மாறி விடுகின்றார் என்பதற்கு அடிப்படைக் காரணமே இந்த உள உறவு ஆய்வில் (Transactional Analysis) என்று சொல்லலாம். நம்மில் பலருக்குக் கூட நாம் கூர்ந்து பார்த்தோமேயானால் சூழ்நிலைகளுக்கும், உறவுக்கும் தகுந்தாற்போல உளநிலை மாறுவதை உணர முடிகின்றது. நண்பர்களைப் பார்த்தவுடன் சுதந்திர உணர்வுகளோடு பேசுகின்றோம், சிரிக்கின்றோம், பழகுகின்றோம். அடுத்த நிமிடமே சட்டம், விதி இவற்றைக் கண்டவுடன் ஒரு பய உணர்வு, கட்டுப்பாடு தானாக வருகின்றது. இவற்றை நாம் எவ்வாறு பெற்றோம் என்றால் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்தே ஒவ்வொருவரும் நம் பெற்றோர் வழியாக பல அனுபவங்களை இயல்பாகவே பெற்றிருக்கின்றோம். அந்த அனுபவங்கள் பாசம், உறவு, பிரிவு, விருப்பு, வெறுப்பு ஆகியவையும் நமது ஆழுமையின் அமைப்பிற்கும் செயற்பாட்டிற்கும் மிகவும் வழிசெய்கின்றது. மற்றும் சட்டம், விதிகள் கட்டுப்பாடு இவை யாவும் பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொண்டவையே. இதனையே பெற்றோர் தன்நிலையில் பழிக்கும் நிலை என்பார்கள். இந்தப் பழிக்கும் நிலையில் கோபம், ஆத்திரம், எரிச்சல், வெறுப்பு பலருக்கு சகஜமாக வருகின்றது. ஆனால் அதே பெற்றோர் நிலையில் தான் நாம் பேணும் நிலையையும் கற்றுக் கொண்டோம். இந்தப் பேணும் நிலையில்தான் மற்றவர்களிடம் கனிவு, இரக்கம், அன்பு காட்டத் தூண்டப்படுகின்றோம். இவ்வாறாக பெற்றோருடைய தன்னிலையிலே தன்னை வைத்துப் பார்க்கும் ஒரு குழந்தை கூட மதுபோதையில் பொறுப்பற்று திரியும் தன் தந்தையை கண்டிக்கின்றது. கவனமாகவும் பொறுப்பாகவும் இருக்கும்படி சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

அடுத்ததாக குழந்தை நிலையில் தன்னிச்சையாக செயற்படும் உள்ளுணர்வுகள் சார்ந்த நிலை. இதன் காரணமாக நம்மில் பலரும் இயல்பாக சிறுபிள்ளைத்தனமாக, குழந்தைத் தனமாக செயற்படுகின்றோம். இந்நிலையில் படைக்கும் திறன், சுதந்திர உணர்வு, மகிழ்ச்சி ஆகியவை இயல்பாக வருகின்றதை நாம் உணரலாம். குழந்தை தன்நிலையை உளவியல்

ரீதியாக இன்னும் இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று பணிவு நிலை அதாவது நாம் பயந்துகொண்டு நமக்கு விருப்பமில்லாமல் இருந்தாலும் செய்கின்ற நிலை பிடிக்கவில்லை. இருந்தாலும் செய்யவில்லை என்று சொல்லாமல் சொல்லும் நிலை. இது ஒரு குறுட்டுத் தன்மையுடைய கீழ்ப்படிதலாகக்கூட இருக்கலாம். இரண்டாவது சுதந்திர நிலை என்பது முழுக்கட்டுப்பாடற்ற தன்னிச்சையாக செயற்படும் நிலையே ஆகும்.

மேலும் நாம் இயல்பாக செயற்படுகின்ற மூன்றாவது நிலை நடுநிலையான முதிர்ச்சி நிலை என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இந்நிலையில் செயற்படும்போது விபரங்களை நினைவுகூருதல் ஆகின்றது. அறிவுபூர்வமாக முடிவு எடுக்க முடிகின்றது. அதாவது நான் இந்த நேரத்தில் இந்த வார்த்தையை பேசினேன், இந்தச் செயற்பாட்டைச் செய்தேன் என்ற சுய நினைவாற்றலுடன் கூடிய அறிவு தேவை. இது ஒரு தெளிவான முதிர்ச்சியுள்ள அறிவு நிலை எனலாம். இந்த மூன்று மனநிலைகளையும் பற்றி அறிந்து கொண்டால் நமக்கு என்ன பயன் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். நமது அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு செயல்களையும், நிலைகளையும் சற்று ஆராய்ந்து அலசிப்பார்த்தோமேயானால் நாம் இவற்றில் ஏதாவது ஒரு நிலையில் நிற்போம். ஒரே நிலையிலேயே எப்பொழுதும் நாம் இருப்பதில்லை. அவ்வாறு இருப்பதும் நல்லதல்ல. அதே போல மற்றவர்களும் எவ்வாறு செயற்படுகின்றனர் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு வாழவும் இது உதவியாக அமைகின்றது. நம்மைப் போன்றுதான் மற்றவர்களும் செயற்படுகின்றார்கள். இதனாலேதான் முரண்பாடுகள், ஒன்றுபட்ட மனநிலைகள் உருவாகின்றன என்பவற்றையும் நாம் அறிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்காக நீங்கள் செய்யாத செயல்களுக்காக பொறுப்பினை ஏற்று கடினப்படவும் கூடாது. ஏன் அன்பர்களே நீங்கள் செய்யும் செயல்களுக்கு இனியாவது பொறுப்பு ஏற்பீர்களா? முடிவு உங்கள் கையிலேயே.

உசாத்துணை நூல்கள்:

1. வெற்றி பெற சிந்தியுங்கள் - டாக்டர். வால்டர் டோயல் ஸ்டேபிள்
2. வாழ்க்கையை அமைக்கும் எண்ணங்கள் - டாக்டர். எம். எஸ். உதயமுர்த்தி
3. முன்னேற உதவும் திறமைகள் சத்தீ - வீரபாலன்
4. உங்களைப் பிடிக்குமா உங்களுக்கு - தோமை ராஜன்
5. தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்க மன இயல் மருத்துவம் - பி.எஸ்.ஆர். ராவ்

பறக்கப் போகுப் குழந்தையன் வேண்டுகல்

அன்புள்ள கடவுளே!

என்னுடை வாழ்க்கையில் மிகவும் அருமையான கதகதப்பான கரு வறைக்கு என்னை அனுப்பினீர் சிறு துகளான எனக்கு தூய அன்பால் போசித்து பாதுகாப்பளித்தீர் நான் மெதுவாக வளர்ந்து வலுவாகி நீந்த கற்றுக்கொண்டேன்.



இப்போது பிறக்க வேண்டிய தருணம் வந்துவிட்டது. அதற்கு முன்னர் சில விடயங்களை கேட்க வேண்டியுள்ளது

என்னுடைய பெற்றோருக்கு எப்படிப்பட்ட கண் உள்ள பிள்ளை வேண்டும் வெளிநிய கண்களா? கறுப்புக் கண்களா?

என்னுடை நிறை அதிகம் அல்லது குறைவு எனில் என்ன செய்வது?

பெண் பிள்ளை வேண்டுமென எண்ணி இருக்கும் போது நான் ஆண் பிள்ளையாக வெளிவந்தால் என்ன நடக்கும்? என்மேல் விருப்பம் கொண்டு விளையாடுவார்களா? மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்களா?

எனது காலில் ஒன்பது விரல்கள் உள்ளது எனது காது நீட்டு, முக்கு மேல் நோக்கியவாறு உள்ளது. என்ன பண்ணுவது?

எனது தோல் கறுப்பு நிறம் கால்கள் சிறிது என்னால் நடக்க முடியாது.

என்னுடைய வாய் பெரிது நா சிறிது என்னால் கதைக்க முடியாது. என்னுடைய கண்களில் இரத்தோட்டம் இல்லை என்னால் பார்க்க முடியாது. எனது இதயத்தில் சிறு துவாரம் உள்ளது 20 வயதில் இறந்துவிடுவேன்.



என்னை அவர்களுக்குப் பிடிக்குமா? பெற்றோர் தன்னுடைய வாழ்க்கை முழுவதும் என்னை பராமரிப்பதற்கு தயாராக உள்ளார்களா?

அவர்கள் எதிர்பார்த்தது போல் இல்லாமல் குறைபாட்டுடன் பிறந்தால் என்னை பராமரிப்பார்களா?

இரவில் எனது வயிற்றில் முடிச்சு விழுந்து, அடிவயிறு நோவினால் அதிகம் அழுதால் அவர்களின் அமைதியான கனவை குழப்பிவிட்டதாக கோப்டுவார்களா?

நான் பிறக்கும் போது எனது மன வளர்ச்சி சரியில்லை என்றால் அவர்களை அதிகம் கஸ்ரப்படுத்தி விடுவேனா?

மற்றப் பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுப்பார்த்து பல வெளிப்படையான வித்தியாசங்கள் காணப்பட்டால் என்னை வேண்டாமென சொல்லி விடுவார்களா? அப்படி அவர்கள் சொன்னால் நான் என்ன செய்வது?

ஏமாற்றமாக வந்து பிறக்க வேண்டுமென்று எனக்கு ஆசையில்லை கடவுளே நான் வந்த வழியில் திரும்பிப்போக முடியாதே

கடவுளே தயவு செய்து அவர்களுக்கு வேண்டாத பிள்ளையாக இருந்தாலும் எனது நிலைமையை அவர்களுக்குப் புரிய வையுங்கள் நான் குட்டித் தேவதை என்பதை புரிய வையுங்கள். அன்பானவள் பண்பானவள். உலகில் ஓர் உயிரினமாக வாழ ஆசைப்படுகின்றேன். என்னை அவர்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வையுங்கள்.

அன்பான பெற்றோர்களே சிந்தியுங்கள்! செயற்படுங்கள்!!

கருவிலே உருவான மழலையின் வேண்டுகல்

உங்கள் காதுகளை எட்டட்டும்

ஆவே

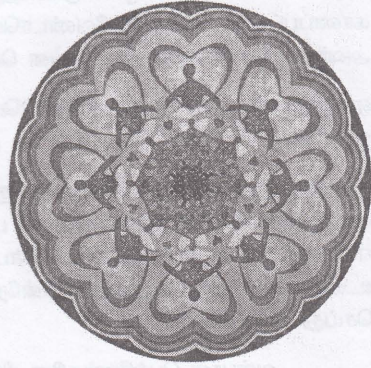
உளவியலாளர் வரிசையில்... எனும் பகுதியினூடாக “நான்” உளவியலாளர்களின் சரித்திரங்களை நேயர்களுக்கு தந்து உதவுவேன். உங்களுக்கு விருப்பமான உளவியலாளர்கள் பற்றி நீங்கள் எழுதி அனுப்ப “நான்” உங்களுக்கு களம் அமைத்துள்ளது.

மனத்தின் நனவு நிலைகள்

Sr. Jeya Pius HC

States of Consciousness

Freud, Jung, Milton Erickson, என்பவர்களின் வெளிமன அனுபவத்தில் ஆழ்ந்த ஆய்வைச் செய்தனர். அவர்கள் இந்த அறிவு நிலையை இருபிரிவாக பிரித்தார்கள். 1. வெளி தனநிலை 2. ஆழ் மனநிலை Freud நனவு நிலையை, நனவு நிலைக்குள் உள்ள நனவு முன் நனவு நிலை என்றும், ஆழ் மன நிலையிலுள்ள நனவு நிலை எனப்பிரித்தார்கள். முன் நனவு நிலையானது ஆழ் மன நிலையிலுள்ள முதல் layer இதுவே



தான் நனவு நிலைக்கு உடனே தொடர்பு கொள்கிறது. நனவு நிலையின் மொழியானது வாய்மொழியாகும். அத்துடன் அது தன்னை வார்த்தை, நினைவு நம்பிக்கைகளினால் வெளிப்படுத்தும். ஆனால் ஆழ்மன மொழியானது, அடையாளங்கள் அதாவது உருவம், கனவு, நிறம், ஒளி இவைகளால் வெளிப்படுத்தும். Carl Jung என்பவர் இத் Theoryயை மேலும் வளர்த்தார். Jung கூடுதலாக இந்த முறைகளை தனது படிப்பாகிய உலகத்தில் ஆதி மனிதனின் சமயம், கிழக்கு சமய பாரம்பரியம், அதாவது இந்து சமயம் புத்த சமயம் இவைகளில் பெற்றுக் கொண்டார். இந்து சமய பாரம்பரியம் ஆழ் மன நிலையின் மறை பொருளுக்குள் குணப்படுத்துவதற்கும், புரணப் படுத்துவதற்கும், ஒருமைப்பாடு செய்வதற்கும் வளர்க்கப்பட்டது. Holotropic ஆய்வு செய்வதன் மூலம் இந்நிலைக் கருத்துக்கள் நடைமுறையை Stanislov வளர்த்தார். அத்துடன் அவர் தனிப்பட்ட ஆழ் மனத்துடன், குழுவான ஆழ்மனம் உலக அல்லது பிரபஞ்ச ஆழ்மனம் இருப்பதைக் கண்டு பிடித்தார். அவருடைய H.B.W முறையானது நடந்த, நடக்கின்ற, நடக்கப் போகின்ற பிரபஞ்சநிலை. இவற்றில் கிடைக்கப்பட்ட சம்பவங்கள், செய்திகளை, குணப்படுத்தும் சிகிச்சைமுறைக்கு பாவிக்க முடியும் என்று

காட்டுகின்றது Stanislav, Jung உடன் சேர்த்து முடிவில்லாத ஆவியின் (Eternal spirit) உண்மைத்துவம் உள்ள சிகிச்சை முறைக்கு ஒருமைப்பாடு செய்யும் கருவி என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டியது ஒரு தேவை என்று உணர்ந்தார்.

Stanislav Grof and Holotropic Breath work. (H.B.W)

கலிபோர்னியா பல்கலைக் கழகத்தில் Stanislav எனும் உளநல சிகிச்சையாளர் விரைவானதும் முழுவதுமான ஒரு குணமாக்கலைக் கொண்டு வர உடல் உள் ஒளி ஆய்வு செய்தார். உள் பிறழ்வான ஒருவருக்கு நடப்பது எல்லாம் உடலுடனும், புலனுணர்வுடனும் குணப்படுத்துவதற்காக தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது. அவர் இந்தப் புதிய முறையை “Holotropic Breath Work” என்று அழைத்தார்.

மனிதனின் வெளிமனம் சிந்திக்கக் கூடியது, விரிந்த உணர்வு கொண்டது என்பதை இப்புதிய முறை கூறுகின்றது. இருந்தும் ஒருவரின் ஆழமாகப் படிந்த நினைவுகள், பரவிய உணர்வுகள் தகுதிவாய்ந்த சிகிச்சை முறையால் திருப்பிக் கொண்டு வர முடியும் என்பதை Stanislav கண்டு பிடித்தார். 30 நிமிடத்திற்குள் drum உடனும் Music உடனும் மிகைப்படுத்தி ஒருவர் தனது உணர்வுகளை வெளிவிட உதவுவது H.B.W ஆகும். இதன் பயனானது ஒருவர் தனது ஆழ்ந்த மெய்மறந்த நிலைக்குப் போய் அவர்கள் ஜெனித்த போதும், வயிற்றில் இருக்கும்போதும், பிறந்த பின்னும் உள்ள அனுபவங்களுடன் தொடர்பு படுத்துவதாகும். ஒருவருக்கு தனது குழந்தைப் பருவ நினைவுகள், ஜெனித்த நேரம், வயிற்றிலிருக்கும்போது இவைகளை நினைவுபடுத்த முடியாவிட்டாலும், ஆழமான மெய்மறந்த நிலையில் இவ் அனுபவங்களை நளவு நிலைக்குக் கொண்டு வர முடியும். இவை அவரின் உடலில் நேர் மறையாகவோ, புலனுணர்வில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வரும். இந்த நேரத்தில் ஒருவர் எல்லா மனித இனத்துடனும், இயற்கையுடனும் பிரபஞ்சத்துடனும் உணர்வில் ஒன்றிணைய முடியும். அதே நேரத்தில் அம்மாவின் வயிற்றில் இருக்கும்போதே அம்மா அனுபவித்த தேனை, மகிழ்ச்சி இவைகளை உணர முடியும். இவர்கள் கடந்தகால மக்களின் வாழ்க்கை முறையை காட்சி காண்பார்கள். அவை சரித்திர பூர்வமாக உறுதிப்படலாம். அத்துடன் தங்கள் பாரம்பரியத்தில் உள்ளதும், வேறு பாரம்பரியத்தில் உள்ள பூதம், தேவதைகள், பசாசைக் காண்பார்கள். இந்த அனுபவங்கள் எல்லாம் அவருக்கு இப்போ, இங்கே நடப்பது போன்ற புலனுணர்வைத் தரும் புலனுணர்வுகளால் அனைத்தும் வெளிக் கொணர்ந்த பின் ஆழமான, முழுமையான ஒரு குணப்படுத்தலை அவரின் காண முடியும். இம் முறையிலிருந்துதான் “Awareness, Meditative Relaxation Therapy”யை (AMR) மனிதனின் உள்ளார்ந்த விடுதலைக்காக கண்டு பிடித்தார்.

நனவு மனத்தின் நிலை மாற்றம்

Transformation Of Consciousness

Web theory, bootstrap Theory, Ocean Theory of consciousness. இவற்றின்படி நனவு நிலை உண்மை நிலையை வேறுபடுத்தும். இதன் படி நனவு நிலையின் ஒரு பகுதியில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் அது மற்றும் எல்லாப் பகுதிகளிலும் மாற்றத்தைக் கொண்டு வரும். இதுதான் நனவு நிலைத் தன்மை மாற்றத்தின் கொள்கை. இதேபோல personal, collective, and cosmic நனவு நிலைகளில் முறையே ஏதாவது ஒன்றில் ஒரு சிறிய மாற்றம் ஏற்பட்டால் எல்லாவற்றிலும் மாற்றம் ஏற்படும். நேர்மறை நினைவுகள் நனவு நிலையில் ஒரு பகுதியில் வந்தால் எல்லாப்பகுதியும் நேர்மறையாகும். அதேபோல் எதிர்மறை நினைவுகள் நனவு நிலையின் ஒரு பகுதியில் வந்தால் எல்லாப் பகுதியும் எதிர்மறையாகும்.

எமது அனுபவங்கள் கூறுவதாவன :-

நனவு நிலையில் வெளிப்படும் நினைவுகளும் உருவங்களும் எமது உணர்வுகளைத்தாக்கும். உணர்வுகள் எமது புலனுணர்வைத் தாக்கும். புலனுணர்வு எங்கள் உடலின் சில குறிப்பிட்ட பகுதிகளைத் தாக்கும். இது உடலில் ஒரு அசைவை ஏற்படுத்தும். இவ் அசைவு அவயங்களை இயங்கச் செய்யும். இந்த ஒழுங்கு முறையில் ஏதாவது மாற்றம் இருந்தால் எல்லா இணைப்புக்களிலும் மாற்றம் ஏற்படும். உதாரணமாக :-

நேர்மறை உணர்வானது நேர்மறை புலனுணர்வைக் கொண்டு வரும். இது நேர்மறை செயலுக்கு வழிவகுக்கும். எதிர்மறை நினைவும் இது போலாகும். ஆகவே ஏதாவது மாற்றம் நினைவில், உருவில், நிறத்தில் அல்லது ஒளியில் இருந்தால் நனவு நிலையிலும் மாற்றம் ஏற்படும். இந்த ஒரு சில மாற்றங்கள் நனவு நிலையில் நடைபெறுகின்றன. வேறு சில ஆழ்மன நிலையில் நடைபெறுகின்றன. இதுதான் நனவு நிலை மாற்றத்தின் குறிக்கோளாகும்.



கனவுகள்

தொகுப்பு : அருட்திரு இ. ஸ்ரலின்

நாம் எல்லோரும் தூக்க நிலையிலே கனவு காண்கின்றோம். கனவு காண்பது மனித மனத்தின் செயற்பாடுகளில் ஒன்றாகும். பலரால் தாம் கண்ட கனவை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள முடிகிறது. சிலரால் இது முடிவதில்லை.

கனவுகள் பற்றி இன்னமும் தீர்க்கமான முடிவுகள் காணப்படவில்லை. உளவியலாளர்க்கும் பொதுமக்களிடையே ஒத்த கருத்துகளும், மாறுபட்ட கருத்துகளும் நிலவுகின்றன. அடிமனத்துள்ளேயிருக்கும் கடந்தகால அனுபவங்களே கனவுகளுக்குக் காரணம் என்பது உளவியலாளரின் கருத்து. இதை மக்கள் ஏற்பதோடு கனவுகள் எதிர்கால நிகழ்வுகளை முன்னறிவிப்பதாகவும்



கருதுகின்றனர். அவர்களுடைய அனுபவக் கருத்தும் ஆராயப்பட வேண்டும். எனினும் கனவுகள் பல புதிர்களைத் தன்னகத்தே கொண்டிருக்கின்றன என்பது நம் அன்றாட அனுபவ உண்மை. பொதுவாக உளவியலாளர்கள் கனவுகள் அன்பு, பாலியல், சண்டை என்ற அம்சங்களைக் கொண்டிருப்பதாகக் கருதுகின்றனர்.

கனவு பற்றிப் பலர் ஆய்வுகள் செய்து தமது கருத்துக்களை வெளியிட்டுள்ளார்கள். இன்னமும் கனவுகள் பற்றிய ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. முதலிடம் பிராய்டின் (Freud) கனவுக் கொள்கையைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

பிராய்டின் கனவுக் கோட்பாடு

கனவு பற்றி ஆய்வு செய்தவர்களுள் பிராய்ட் முதலிடம் பெறுகின்றார். கனவை விஞ்ஞான ஆய்வுப் பொருளாக அறிமுகம் செய்த பெருமை இவரையே சாரும். கனவுகளுக்கும், அடிமனதுக்கும், உள்ளப் பிரச்சினைகளுக்குமிடையேயுள்ள தொடர்பை ஆய்வு செய்தார். இதற்கு தனது கனவுகளையும் பயன்படுத்தினார். இதன்

விளைவாக தனது உட்பகுப் பாய்வுச் சிகிச்சை முறையின் (Psychoanalytical Method) கனவுகளுக்கு விளக்கம் காண்பதை (Interpretation of dreams) ஒரு முக்கிய அம்சமாகக் கொண்டார்.



கனவு பற்றிய தனது கருத்துகளை “கனவுகளும் அதன் விளக்கமும்” (The Interpretation of dreams)

என்னும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த புத்தகத்தில் 1900ஆண்டு வெளியிட்டார்.

இவரது கருத்துப்படி அடிமனத்துள் அமுக்கிக் கிடக்கும் அனுபவங்களின் உந்தலே கனவுகள் தோன்றுவதற்குக் காரணம். நிறைவேறாத நமது ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்வதே கனவுகளின் நோக்கமாகும். நம்முள்ளே உள்ள ஆசைகள் நிறைவு பெறத்துடிப்பது கனவுகளின் வழியேயாகும்.

ஆனால் கனவுகளின் உண்மையான செய்தி அல்லது அர்த்தம் நேரடியாக வெளிப்படுவதில்லை. மாறாக, மாறுபட்ட வடிவங்களிலே, வேறுபட்ட தோற்றங்களிலே தோன்றுகின்றன.

கனவுகள் இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டிருக்கின்றன. ஒன்று கனவின் வெளித் தோற்றம், மற்றையது அதன் உள் அர்த்தம். கனவில் நமக்குத் தோன்றுபவை, எம்மால் ஞாபகப்படுத்திச் சொல்லக்கூடியவை கனவின் வெளித்தோற்றம். கனவின் வெளித்தோற்றம் முதல் நாள், சும்பவங்கள், கடந்தகால அனுபவங்கள் என்பவற்றைக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்த வெளித்தோற்றத்துள்ளே மறைந்திருப்பதே கனவின் உள் அர்த்தம். கனவின் உள் அர்த்தமே மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனில் அது நம் அடிமனத்துள் இருக்கும் பிரச்சினைகள், முரண்பாடுகள், பிணக்குகள் என்பவற்றை வெளிப்படுத்தவல்லது. எம் மனத்துள் அமுக்கி மறைக்கப்பட்ட நினைவுகள், அனுபவங்கள் என்பவற்றைக் கண்டறிவதானது உட்பிரச்சனைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்க உதவவல்லது.

கனவு உருவாக்கல் (Dream Construction)

பிராய்டின் கருத்துப்படி கனவுகள் மூன்று விதமான உட்பகுப் செயல்பாடுகளின் வழி தோன்றுகின்றன.

1. அடர்த்தியாக்கல் (Condensation)
2. நிலை மாற்றம் (Displacement)

3. அடையாளமாக்கல் (Symbolization)

1. **அடர்த்தியாக்கல்** : மனமானது பல வகையான எண்ணங்களையும் அனுபவங்களையும் மிகச் சுருக்கி ஒரு சிறிய வடிவத்தில் கனவில் தோன்றச் செய்கின்றது. இது அடர்த்தியாக்கல் எனப்படும். மனத்தின் இச்செயற்பாட்டினாலே கனவிலே தோன்றும் ஓர் சொல் அல்லது உருவம் கனவு காண்பவருக்கு பல அர்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதாக அமையும்.

2. **நிலை மாற்றம்** : கனவிலே ஒரு பொருளுக்கு பதிலாக இன்னொரு பொருள் தோன்றுவது அல்லது முழு உடலுக்கு பதிலாக ஓர் உறுப்பு மாத்திரம் தோன்றுதலாகும். தூக்கத்தில் இருப்பவரை எழுப்புவதற்கு தண்ணீர் தெளிக்கும்போது அவர் மழை பெய்வதாக கனவு கண்டு எழுப்புவதை உதாரணமாக கொள்ளலாம். அல்லது மணிக்கூட்டுக்கு பதிலாக மணியைக் குறித்துக் காட்டும் கம்பிகளை கனவில் காண்பதையும் உதாரணமாகக் கொள்ளலாம்.

3. **அடையாளமாக்கல்** : கனவுகளிலே அடையாளங்களினூடாகப் பல உண்மைகளை மனம் வெளிப்படுத்துகின்றன. இது தனியாளின் அனுபவங்களின்போது ஏற்பட்ட அனுபவமாக இருக்கலாம். அல்லது அனைத்து மக்களாலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட அடையாளமாக இருக்கலாம். உ+ம் தனிமையை அடி மனதுள் உணர்பவர் பரந்த வெளியில் தனித்து நிற்பதாக கனவு காண்பது அல்லது தனிப் பறவையைக்காண்பது.

பிராய்டின் கருத்துப்படி தூங்குபவரின் நித்திரையை குழப்பக்கூடாது என்பதனாலேயே மனமானது மாற்று வழிகளிலேயே கனவை தோற்றுவிக்கின்றது. அடிமனத்து அனுபவங்கள் நேரடியாக வெளிப்படையாக தோன்றும்போது அதை ஒருவரால் தாங்கிக் கொள்ள அல்லது முகம் கொடுக்க முடியாது போய்விடும். இதனால் அவர் விழித்தெழுந்து விடுவார். ஆனால் தூங்குபவரை குழப்பாமல் பாதுகாக்கும் முயற்சியிலே கனவு தோற்றுப்போவதுமுண்டு. என்பதையும் பிரய்டு ஒப்புக்கொண்டுள்ளார். கனவு கண்டு திடுக்கிட்டு விழித்துக்கொள்வது இதற்கொரு உதாரணம்.

கனவு பற்றிய வேறு கோட்பாடுகள்

பிராய்டின் கருத்துக்களுக்கு பல சவால்கள் எழுந்தன. கனவுகள் மாற்று உருவிலே நமது ஆசைகளைத் திருப்திப்படுத்துகின்றன என்ற உண்மையை விட மிக அதிகமான தகவல்களை நமக்கு வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றன. கனவின் வெளித்தோற்றத்தையும் நாம் சீரத்தையோடு ஆராய வேண்டும் என்று கருதினார். எரிக்சன் (Erikson 1954).

குறிப்பிட்ட தொடர்ச்சியான கனவுகள் தூங்குபவர் பிரச்சினைக்கும் தீர்வுகாணத் திரும்பத் திரும்ப முயல்கிறார் என்பதை எடுத்துக் காட்டுகின்றன என்பது பிரெஞ் (French) புரொம் (Fromm 1963) ஆகியோரின் கருத்து.

சில கனவுகளிலே, மாற்று வடிவத்தில் தோன்றிய அதே எண்ணங்கள் அதே கனவிலேயே வெளிப்படையாகத் தோற்றுவதுண்டு என்பதை ஹோல் (Hall, 1953) சுட்டிக்காட்டினார். அடிமன உண்மைகள் மாற்றுகுவதில் தோன்றுகின்றன என்பது முற்று முழுதான உண்மையல்ல. மாற்றுகுவதில் ஒரு உண்மையை வெளிப்படுத்துவது கனவின் ஒரு மொழி அல்லது வழி மட்டுமே என்ற முடிவுக்கு வந்தார்.

பிராய்டின் சீடரான யுங் (Jung, 1944) கனவு பற்றித் தனக்கே உரித்தான கருத்துக்களை கொண்டிருந்தார். அனைத்து மக்களுடைய மனதினுள்ளும் குடிகொண்டிருக்கும் அடிப்படை எண்ணங்களான கடவுள், தாய், முதிர்ந்த ஞானி என்பவற்றிலேயே தனி மனிதன் கனவின் போது கலந்து கொள்கின்றான். நனவு மனதிற்கும், அடி மனதிற்கும் இடையே ஏற்படும் தொடர்பினால் இவ் அடிப்படை எண்ணங்கள் கனவில் தோன்றுகின்றன என்பது இவரின் கருத்து.

எமது கனவுகளை டயறியில் விபரமாக எழுதிக் குறித்து வைத்து ஆய்வு செய்தால் எமது அடிமனதினுள் மறைந்துபோன சம்பவங்களையும், எம்மை இன்னமும் பாதித்து வரும் கடந்தகால அனுபவங்களையும் எம் மனப்போராட்டங்கள் , பிரச்சனைகள் எமது உளத்தேவைகள் எமது குணாதிசயங்கள் என்பனபற்றி அறிந்து கொள்ளலாம்.. இதனால் உள நலத்தோடும் வாழ முடியும். நேற்றிரவு நீங்கள் கண்ட கனவு என்ன? அதில் தோன்றிய ஆட்கள், பொருட்கள் , கனவின்போது மனதில் தோன்றிய எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் என்ன? கனவிலே நிகழ்ந்த உரையாடல் என்ன? அவை உங்களுக்கு என்ன உண்மைகளை வெளிப்படுத்துகின்றன? பகற்கனவுகளைக்கூட நீங்கள் இவ்வாறு ஆய்ந்து பயனடையலாம்.



சீருவர்களுக்கான உளசமூக

முதலுதவ்



தொடர்ச்சி...

ஆக்கம்

தீரு. சண்முகலிங்கம் சதீஸ்

(BBA HRspl,HNDA,Dip.Couns.psy)

சீருவர் நன்னடத்தை அதிகாரி

பிரதேச செயலகம் யாழ்ப்பாணம்

ஒத்திசைவு வலையமைப்பை உறுதிப்படுத்துவதன் மூலம் பிள்ளைகளின் உரிமையை பாதுகாத்தலும் தகவல் வழங்கலும்

சீருவர்களை மையமாக கொண்டு பணிபுரிகின்ற சமூகப்பணியாக்கள் பின்வரும் நான்கு வகையில் ஒத்துழைப்புக்களை வழங்கலாம் அவையாவன தனிப்பட்ட ஒத்திசைவை ஏற்படுத்துதல்

குடும்ப ஒத்திசைவை ஏற்படுத்துதல்

உள்ளூர் அமைப்புக்களுடனான ஒத்திசைவை ஏற்படுத்தி கொடுத்தல்

சமூக கலாச்சார ஒத்திசைவை ஏற்படுத்துதல்

தனிப்பட்ட ஒத்திசைவை ஏற்படுத்துதல்

அவசரகால நிலையில் மக்கள் ஒவ்வொருவரும் நாம் எப்படி அதற்கு இசைந்து செல்லலாம் என்பதை இயற்கையாகவே கொண்டிருக்கின்றோம். இங்கு பிள்ளைகளை பொறுத்தவரையில் அவர்களை எவ்வாறு சாதாரண இயல்பு வாழ்க்கைக்கு மீளசெல்ல உதவலாம் என்பதை இத்தனிப்பட்ட ஒத்திசை என்பது உள்ளடக்குகின்றது. அதாவது பிள்ளைகள் தமது நாளாந்த வாழ்வுக்கு செல்வதற்கு தடையாக உள்ள உளம்சார் தடைகளை அகற்றி அவர்களது தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்துதல் மூலமாக அவர்களது தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கு உதவுவதை குறிக்கின்றது. இதற்கு உணர்வுகளை பயனுள்ள வடிவில் வெளிப்படுத்தல், வன்முறையற்ற தொடர்புடல் முறைமைகளை கையாளுதல், நாளாந்த வாழ்க்கைக்கு பழக்கப்படுத்தல், சாந்தவழிமுறைகளை பிரயோகிக்க தூண்டுதல் போன்றவற்றை

தனிப்பட்ட உளஆற்றுப்படுத்தல் நுட்பங்களை பிரயோகித்து மாற்றியமைப்பதன் மூலம் தனிப்பட்ட வாழ்வுக்கு ஒத்திசைய உதவலாம். இங்கு பிள்ளைப்பருவத்திலுள்ள பிள்ளைகள் சிலவேளைகளில் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியாதபோது அவற்றை சித்திரங்கள் வரைதல், பாடல்களை பாசெய்தல், பங்குபற்ற செய்தல், எழுதுதல் போன்ற முறைசாரா வழிகளில்



அப்பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளின் ஒத்திசைவு தன்மையை அதிகரிக்கலாம். இவ் ஒத்திசைவு ஆரோக்கியமான குடும்ப வாழ்வுக்கு அவசியமாகும். இது அப்பிள்ளைகளை படிப்படியாக தமது பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட்டு சுயமாகவும் சுதந்திரமாகவும் தமது தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ள இவ் ஒத்திசைவு என்பது அவசியமாகின்றது.

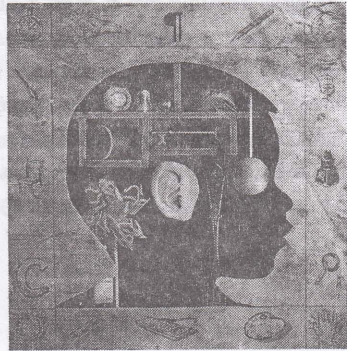
குடும்ப ஆதரவை வழங்குதல்

ஒரு சமூகத்தின் மிகச்சிறிய அலகு குடும்பம் இவ் குடும்பம் தான் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் ஏற்ற பொருத்தமான இடம் இங்கு தான் பிள்ளைகள் சமூகமயமாவதற்கான அடித்தளம் இடப்படுகின்றது. எனவே எந்த ஒரு பிள்ளைகளையும் வறுமை மற்றும் ஏதாவது ஒரு இயற்கையான காரணத்தை காட்டி தேவையற்ற விதத்தில் குடும்ப சூழலிருந்து பிரிக்காது மேற்கொள்ளுகின்ற குடும்ப மைய அணுகுமுறைகளே சிறந்ததீர்வை தரக்கூடியது குடும்பத்தினுள் பிள்ளைகளுக்கு உணர்வு ரீதியாக ஏற்படுகின்ற ஒத்திசைவு என்பது இரண்டு வகையில் ஏற்படலாம். ஒன்று உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் மற்றயது உணர்வுகளை பொறுத்துக் கொள்ளுதல் என்பன அவை. இவ்இரண்டும் இல்லாதபோது சமூக பணியாளர்களது தலையீடுகள் தேவைப்படுகின்றது. இத்தகைய நிலையில் சமூக பணியாளர்கள் பிள்ளைகளுக்கும் ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் இடையில் சீரான கலந்துரையாடல்கள் இடம்பெறுகின்றனவா என பகுப்பாய்வு செய்துபார்க்க வேண்டும். இவ்வாறு இல்லாதபோது அவர்களை கலந்துரையாட உட்காட்டுவதற்கு வேண்டும் இதற்கு சமூக பணியாளர்கள் குடும்பமுறை சிகிச்சை முறைமைகள், குடும்பநல ஆலோசனை என்பவற்றை வழங்குவதன் மூலம் கூட்டான ஒத்திசைவுக்கு இட்டுச்செல்லவும் குடும்ப அங்கத்தவர்களது இயற்கையான பாத்திரத்தை ஏற்று

செயற்படவும் உதவலாம். இவ்வாறு அல்லாமல் மாறுபட்ட மாற்றங்கள் இடம்பெற்றிருப்பின் அதாவது சில குடும்பங்களில் பெற்றோர் பாதுகாப்பு வழங்குனர்களாக இல்லாதவிடத்து பிள்ளைகள் சிலவேளைகளில் பெற்றோரினது பாத்திரத்தை ஏற்று செயற்படவேண்டிய துற்பாக்கிய நிலைக்கு தள்ளப்படலாம். இத்தகைய சூழலில் இக்கூடும்பத்தில் பெற்றோரை பெற்றோராக பாத்திரம் ஏற்பதற்கும் பிள்ளைகளை பிள்ளைகளாக பாத்திரம் ஏற்பதற்குமன மீள்கட்டுமான வேலைகளை (family re-engineering process) சமூகபணியாளர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர் பாதுகாவலர்கள் இல்லாதவிடத்து குடும்பத்தில் மூத்தவராக உள்ள வயதான பிள்ளையை பெற்றோரின் பாத்திரத்தை ஏற்று செயற்பட ஊக்கப்படுத்த வேண்டும் இதுதான் உண்மையான பிள்ளைகளின் உயரிய நலன்தோக்கிய செயற்பாடாக அமையும்.

உள்ளூர் அமைப்புக்களுடனான ஒத்திசைவை ஏற்படுத்தி கொடுத்தல் உள்ளூர் அமைப்புக்கள், அதிகாரிகள் மூலமாக பிள்ளைகளுக்கு கீடைக்க கூடிய உதவிகள் செயற்பாடுகளை குறிக்கும் இவ்வடத்தில் சமூகப்பணியாளர்கள் இவ் உள்ளூர் வளங்களை அடையாளம்கண்டு அவற்றுடன் ஒரு இணைப்பை ஏற்படுத்துபவராகவும் அவற்றை கண்காணிப்பவர்களாகவும் மட்டுமே இருப்பார். ஏனெனில் குடும்பத்துக்கு அடுத்த நிலையில் பிள்ளைகளின் மீது பொறுப்புடைய நிறுவனம் சமூக மட்ட அமைப்புக்களாகும். இச்சமூக மட்ட அமைப்புக்களாக பாடசாலை, கிராம மட்ட அமைப்புக்கள், கிராம மட்ட சிறுவர் பாதுகாப்பு குழுக்கள், சிறுவர் கழகங்கள் போன்ற சமூக மட்ட அமைப்புக்களை குறிப்பிடலாம். எனவே இவர்களுக்கு தமது சமூகத்திலுள்ள பிள்ளைகளின் மீது அக்கறைகொண்டு செயற்பட ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

சமூக, கலாச்சார ஒத்திசைவை ஏற்படுத்தல் இவற்றினுள் கலாச்சார, பண்பாட்டு மற்றும் கிரிகைகள், கூங்குகள் சார்ந்த அம்சங்களை உள்ளடக்கலாம். எமது தமிழர்களின் வாழ்வியலை எடுத்து நோக்குவோமேயானால் அவை மேற்படி சமூக கலாச்சார விடயங்களினால் பின்னி பிணைக்கப்பட்ட ஒன்று இதில் பல நல்ல விடயங்களும் சில பிற்போக்கான விடயங்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. இவ் சமூக கலாச்சார விடயங்களுக்கு உட்பட்ட எமது வாழ்வியல் கோலங்கள் தான் எமது கடந்த 50 வருட யுத்தத்தின்



பின்பான நெருக்கீடுகளையும் இயற்கை அனர்த்தங்களினால் உருவான அழிவுகளில் இருந்து இலகுவாக இயைபாக்கி கொள்ளவும் உதவி வந்துள்ளது என்றால் மிகையாகா. அதாவது எமது சமூகத்தில் பிரயோகிக்கப்படுகின்ற பாரம்பரிய கிரிகைகள் (செத்தவீட்டு கிரிகைகள், அந்தியேட்டி கிரிகைகள் போன்றன) சமய சடங்குகள் (ஓப்பாரி வைத்து அமுதல், இறந்தவர்களது தினத்துக்கு அமுதல், ஆண்டு தீவசம் செய்தல்) ஆன்மீக விடயங்கள் (ஆன்மீக சொற்பொழிவு, அறநெறி பாடசாலைகளை நிறுவி நடத்துதல்) சார்ந்த வழிமுறைகள் (யோகாசனம், தியானங்கள்) இவ்வாறு பல்வேறு நல்ல விடயங்கள் எமது சமயம் சார்ந்து கலாச்சாரம் சார்ந்து இருந்தாலும் இவ் மரண கிரிகைகளில் கலந்துகொள்ளவோ இறந்த பூதவுடல் அடக்கம்செய்யும் போதோ அதில் பங்குபெற சிறுவர்களை அனுமதிப்பதில்லை. இது அவர்களது பங்குபற்றதலுக்கும் தகவல்களை அறிவதற்குமான உரிமையை மீறுவதாகவே நோக்க வேண்டும். இது பிள்ளைகளின் அடக்கி ஒடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை மறுப்பதாக அமையும் என்பதை சமூக பணியாளர்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்கான உதவிகளை வழங்குகின்ற நிறுவனங்களின் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட சேவைகளை பெற்றுக்கொள்ள உதவ வேண்டும்

அசாதாரண சூழலில் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கான உதவிகளை வழங்குகின்ற நிறுவனங்களின் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட சேவைகளை பெற்றுக்கொள்ள உதவ வேண்டும். இதற்கு சமூக பணியாளர்கள் சம்பவ மகாநாடு (Case confernces) கலந்துரையாடல்கள் (Discussions) தொடர்கண்காணிப்புக்கள் (follow-up) போன்ற நுட்பங்களை பயன்படுத்தலாம். இவ் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட சேவைகளாக கல்வி, பாதுகாப்பு, சுகாதாரம், சட்ட உதவிகள், உணவு சாரா உதவிகள், உளசமூக ஆதரவு என்பவற்றை உள்ளடக்கும் சமூக பணியாளர்களின் பிரதான கடமை தங்களுக்கான வரையறைக்கு அப்பாற்பட்டதும் தங்களால் தீர்க்க முடியாததுமான சிறுவர் தொடர்பான விடயங்களை பிள்ளைகளின் நலனில் அக்கறை கொண்டு செயற்படுகின்ற தரப்பினரை ஒருங்கிணைத்தாலும் பொருத்தமானவர்களுக்கு பாரப்படுத்துவதும் கண்காணிப்பதுமாகும். அதாவது சித்தசுவாதினம் அற்றவர்கள் கரும் உடல் உளநோய்க்கு உட்பட்டவர்கள் காணாமல் போனவர்கள் போன்ற வரையறைக்கு அப்பாற்பட்ட சேவைகள் தேவைப்படும் விடயங்களை குறிப்பிடலாம்.

உளவியலாளர் வரிசையில்

வில்லியம் மக்டுகல் (1871 - 1938) (William Medougall)

இவர் ஒரு ஆங்கிலேயர் ஆவார். தனது வாழ்க்கையின் பின்னைய பகுதியில் அமெரிக்காவில் பணிபுரிந்து ஒரு பெரும் உளவியலறிஞராகத் திகழ்ந்தார். “ஹர்மிகக் கொள்கை (Hormic School) எனப்படும் உளவியற் பிரிவைத் தொடக்கியவர் இவராவார். இது “குறிக்கோள் உளவியல்” (Purposivism) என்றும் கூறப்படுகிறது. நடத்தைக் கொள்கையில் வட்சன், அவரின் ஆதரவாளர்கள் ஆகியோரால் வெளியிடப்பட்ட கருத்துக்களுக்கு மறுப்புத் தெரிவித்தவர் மக்டுகல் ஆவார். இயல்புக்கங்கள், மனவெழுச்சி ஆகியவற்றைப் பற்றிய நமது அறிவுக்குப் பெருமளவு தொண்டினை இவர் அளித்துள்ளார். உளவியல் எனும் அறிவியலைச் சமூக நடத்தைக்கும் சமூகத் தொடர்புக்கும் பயன்படுத்திய முதல் உளவியலறிஞரும் இவரே ஆவார்.

ஒரு குழுவின் உறுப்பினனாக உள்ள தனி மனிதனின் நடத்தை பற்றியும், குழுக்களுள் காணப்படும் தொடர்புக்கள் பற்றியும், இப்பிரிவு விளக்குகின்றது. குழுக்களுள் பரவியுள்ள மனப்பான்மைகள், சார்வெண்ணங்கள் போன்றனவும் சமூக உளவியலாளரால் ஆராயப்படுகின்றன. சமூகவியல் மானிட்வியல் ஆகிய அறிவியற் கலைகளுடன் சமூக உளவியல் நெருங்கிய தொடர்புடையதாகும். இவ்வுளவியல் பிரிவு ஒருதனிப் பிரிவாகத் தோன்றி வளர்ச்சியடைய முக்கிய காரணமாக இருந்தவர் வில்லியம் மக்டுகல் ஆவார்.

மக்டுகல் போன்ற உளவியலறிஞர்களது இயல்புக்கக் கோட்பாட்டிற்கும், மனவெழுச்சிகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. மனவெழுச்சி இயல்புக்கங்களின் மையப்பகுதியாகும் என மக்டுகல் குறிப்பிடுகின்றார். இயல்புக்கம் பற்றிக் கருத்து வேறுபாடு இருப்பினும் அதன் முக்கியத்துவம் உணரப்பட்டுள்ளது. சிக்கல் மிகுந்த இயற்கையான நடத்தைக் கோலங்களை இயல்புக்கங்கள் என மக்டுகல் குறிப்பிடுகின்றார். ஒரு நடத்தை முறை இயல்பாகவே அமைந்ததாகும் என்று நாம் கொள்வதற்குச் சான்றுகளாவன:

1. பிறப்பு முதல் உயிர்களிடம் அந்நடத்தைமுறை காணப்படுதல்
 2. வேறுகாரணிகளால் அதனை விளக்க இயலாமை
 3. வயது வந்தோரும் தமது நலனுக்கு அத்தகைய நடத்தைமுறை உகந்ததன்று என்று உணர்ந்திருப்பினும் தம்மையும் மறந்து அந்நடத்தையில் ஈடுபடல்.
- இச்சான்றுகளைத் தெளிவாகப் பல இயல்புக்க நடவடிக்கைகளுக்கு பயன்படுத்த இயலாதிருந்ததினால்த்தான் பல சிக்கல்கள் எழுகின்றன. இதன் விளைவாக

இயல்புக்கக் கோட்பாடு பற்றி உளவியலாளர்களிடையே பெருமளவு கருத்து வேற்றுமை காணப்படுகிறது.

ஆனால் மட்டுக்கல் இயல்புக்கமானது இயல்பான ஒரு மனோநிலை (Innatelendency) ஆகும் என்கிறார். சிலவகைத் தூண்டற் பொருட்களில் இயற்கையாகவே கவனம் செலுத்த இந் நிலை ஒருவனைத் தூண்டுகிறது. அவ்வகைப் பொருட்கள் எதிர்ப்பட்டால் அவற்றிற்கேற்ற பொருத்தமான சில மனவெழுச்சிகள் அவனுள் எழுகின்றன. மற்றும் அவ்வகைப் பொருட்கள் குறிப்பிட்ட ஒருவகையிற் செயற்படவும் இயல்புக்கம் அவனை உந்துகிறது என்கிறார். இவ்விளக்கத்தின்படி இயல்புக்கச் செயல் ஒவ்வொன்றும் மூன்று கூறுகளைக் கொண்டதாகவிருக்கும் என்பது புலனாகிறது. இச்செயல்களின் முதற்கூறு அறிவுசார் கூறு (Cognitive Elements) ஆகும். ஏனெனில் ஒருவகைப்பட்ட தூண்டல் தன் எதிரில் இருத்தலைக் கவனித்து அறியும் நிலையே இயல்புக்கத்தின் தொடக்கமாகும். இவ்வறிவு குறிப்பிட்ட ஒரு மனவெழுச்சியை உண்டாக்குகிறது.; இது நடுக்கூறாகும் மட்டுக்கலின் கொள்கைப்படி ஒவ்வொரு இயல்புக்கச் செயலிலும் குறிப்பிட்ட ஒரு மனவெழுச்சியுண்டு, இம்மனவெழுச்சியே அவ்வியல்புக்கத்தின் உள்ளகம் (Core) ஆகும். இயல்புக்கச் செயலின் கடைசிக் கூறாக முயற்சிசார் கூறு (Conative Element) உண்டு. இது குறிப்பிட்ட வகையில் ஒருவனைச் செயற்படத் தூண்டுகிறது. இயல்புக்கங்கள் இயற்கையாகவேயுள்ளன. வெளிப்படைச் செயல்களாக இவற்றைக் கருதாமல் குறிப்பிட்ட முறையில் செயற்பட ஒருவனை உள்ளிருந்து உந்துத் மனநிலைகளாகக் கருத்துத் பொருந்தும். ஏனெனில் இயல்புக்கங்கள் சில சமயங்களில் செயல்களாக வெளிப்பட வாய்ப்பில்லாமல் போகலாம். ஆயினும் அம்மாதிரி செயற்பட விளையும் மனநிலை உள்ளவரையில் மனிதன் இவ் இயல்புக்கங்களினால் உந்தப்படுவதாகவே நினைக்க வேண்டுமென்று மட்டுக்கல் குறிப்பிடுகிறார். இயல்புக்கங்கள் எல்லாவித உயிர்களிடமும் காணப்படுகின்றன. இவை சாதாரணமாக அவற்றிற்கு நன்மை பயப்பனவாகவே இருக்கின்றன. ஆனால் சில இயல்புக்கங்கள் தற்கால நிலைக்கு ஒவ்வாது பலனற்றுப் போயினும் தொடர்ந்து இருந்து வருவதையும் காண்கிறோம். (உ+மாக பேருக்கத்தை (Pugnacity) எடுப்போம். முற்காலத்தில் இவ்வியல்புக்கம் உணவு தேடித்தனது உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள மனிதனுக்கு உதவியிருக்கலாம். ஆனால் இக்காலத்தில் இவ்வுக்கம் கேடுவிளைவிப்பதாயினும் மனிதனுள் தொடர்ந்தே இருந்து வருகிறது. இயல்புக்கங்கள் இயற்கையானவைகளே என்றாலும் எல்லா இயல்புக்கங்களும் குழந்தை பிறந்தவுடனேயே முழு உருவில் வெளிப்பட்டதக்க நிலையில் இருக்கின்றன என்று நாம் கொள்ளக்கூடாது. ஒரு வளர்ச்சிப்படியில் சில இயல்புக்கங்கள் முன்னணியில் நின்று பின்பு வேறு வளர்ச்சிப்படியில் பின்னணிக்கும் செல்வதை நாம் காணலாம். குழலுக்கம் இளங்குழலியிடம் மேலோங்கிக் காணப்படுவதில்லை. ஆனால் அக்குழலில் வளர்ந்து பிள்ளைப்பருவம் அடையும்போது இவ்வுக்கம் பெருகிறது. இம்மாதிரியே பாலூக்கம் குமர்ப் பருவம் தொடங்கியே முன்னணிக்கு வருகிறது. இயல்புக்கங்களின் இத்தன்மையே அவற்றின் நிலையற்ற நன்மை எனப்படும்.

பொறுப்புக்களை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொடுப்பது

வெற்றி

சில தலைவர்கள் தமது பொறுப்புகளை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொடுப்பது என்பது பற்றித் தெரியாது விழித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவர்கள் சொல்லும் குற்றச்சாட்டு "எனக்கு உதவி செய்வார் யாரும் இல்லை." என்பதுதான். இவர்களுக்குத் தெரியாத ஒரு விடயம் மற்றவர்களிடம் எவ்வாறு பொறுப்புகளைப் பிரித்துக் கொடுப்பது என்பதுதான். பொறுப்புகளை ஒப்படைத்தல் என்பது பொறுப்புகளை தூக்கிக் கொடுத்தல் என்பதல்ல. பொறுப்புகளை வழங்குவதென்பது அவர்களுடைய பொறுப்புகள், மற்றும் கடமைகளுடன் அதிகாரத்தினையும் நம்பிக்கையினையும் கொடுப்பது என்பதாகும்

இவ்வாறு பொறுப்புகளை மற்றவர்களுக்கு வழங்காத நிலையிலே நீங்கள் அதிக சமையான பொறுப்புகளை சுமப்பதன் காரணமாக அவற்றை சரியான முறையிலே செய்ய முடியாது திண்டாடி குழப்பமடைவீர்கள் என்பதை மறந்து விட வேண்டாம்

உங்கள் சமையான மற்றவர் சுமக்க வருவார்கள் என்று எண்ணி விடாதீர்கள் யாரும் வேண்டாத சமையான சுமக்க விரும்புவதில்லை. மகிழ்சியான ஒன்றைச் செய்வதையே யாரும் விரும்புவார்கள் அல்லது பயனுள்ள ஒன்றையே செய்ய விரும்புவார்கள் இந்நிலையில் நீங்கள் அளிக்கின்ற பொறுப்புகள் அவர்களுக்குப் பயனைத் தரும், கற்றலுக்கான வாய்ப்பை தரும், பதவியுயர்விடுக்கான வாய்ப்பைத் தரும், அவர்கள் பெரிய ஆளாவதற்கான சந்தர்ப்பத்தைத் தரும், என்பதை உணர்த்திப் பொறுப்புகளை வழங்குங்கள். இதன் மூலம் நீங்கள் வழங்குகின்ற பொறுப்புகளைச் செய்வதற்கு அவர்கள் மகிழ்சியோடு முன் வருவார்கள் பொறுப்புகளைக் கொடுக்கின்ற போதுமிக முக்கியமான விடயங்களைப் பொறுப்புகளை வழங்குவரிடம் தெளிவு படுத்துங்கள் இந்த பொறுப்பின் மூலம் நீங்கள் எதிர் பாக்கின்ற முக்கியமான இலக்கு அல்லது விடயம் என்ன? இதனைச் செய்வதன் ஊடாக அவர்கள் அடையப் போகின்ற நன்மை என்ன? என்பதை நீங்கள் விளக்கியாக வேண்டும் நீங்கள் அவர்களுக்கு உயர்வதற்கான வாய்ப்பு ஒன்றை அளிக்கிறீர்கள் என்பதைத் தெளிவாக உணர்த்தத் தவறாதீர்கள். இந்தப் பொறுப்புகளை வழங்குகின்ற போது 3டு தத்துவத்தை மறக்க வேண்டாம்

1. Look for good people
2. Listen to them
3. Let them shine

சிறந்த மக்களை எதிர் பாருங்கள்

உங்கள் பணிகளைச் சிறப்பாகச் செய்யக் கூடிய மக்களையே நீங்கள் பொறுப்புகளை வழங்குவதற்குத் தெரிவு செய்யுங்கள். இவ்வாறு தெரிவு செய்கின்ற போது கூட்டங்களில் ஆர்வமாகப் பங்குபற்றுபவர்களை வேலையை இழுத்துப் போட்டு வலிந்துதவிச் செய்பவர்களை கொள்கைகளின் பக்கம் சார்ந்து நிற்பவர்களை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தெளிவான கருத்துகளை முன் வைக்கின்ற போது அந்தக் கருத்துகள் தெளிவான முறையில் அவர்களைச் சென்றடையுமானால் உங்கள் கருத்துகளின் பால் சார்ந்து நிற்பார்கள். இப்படியானவர்களையே உங்கள் பொறுப்புகளை ஒப்படைப்பதற்குத் தெரிவு செய்யுங்கள். உற்சாகமான மனிதர்கள் மற்றவர்கள் மீது அக்கறை செலுத்துபவர்கள் அர்பணிப்புள்ளவர்கள் கொள்கைப் பற்று உள்ளவர்களை இப்படியான பொறுப்புகளுக்குத் தெரிவு செய்வது நலமாகும்.

அவர்களுக்குச் செவி கொடுங்கள்

மக்கள் உங்களிடமிருந்து எதனைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பாக்கிறீர்களோ நீங்கள் அவற்றை முதலில் செயற்படுத்துங்கள். உங்கள் பொறுப்புகளை மற்றவர்களுக்கு வழங்குவதற்கு முன்பதாக இதனைச் செய்வீர்களானால் அவர்கள் உங்களைப் பார்த்துத் தம்முடைய செயற்பாடுகளை திறமையாகச் செய்வார்கள். குறிப்பாக மற்றவர்களுடைய விடயங்களுக்குச் செவி கொடுத்துக் கவனம் எடுத்துச் செயற்படுங்கள். இதன் மூலம் மற்றவர்களும் உங்களுக்குச் செவி சாய்ப்பார்கள். அதே போல பொறுப்புக் கொடுக்கையிலே அவர்கள் தமக்கு என்ன வேண்டும் தமக்கு எது விருப்பம் என்பதைத் தெரிவிக்கின்ற பொழுது அதை அறிந்து அதற்கேற்ப பொறுப்புகளை அவர்களிடம் வழங்குங்கள் என்றையும் எவரிடமும் திணிக்காதீர்கள்

அவர்களைப் பிரகாசிக்க விடுங்கள்

ஒருவர் ஒரு சிறப்பான செயலைச் செய்கின்ற பொழுது அவர்களைப் பாராட்டுங்கள் அவர்கள் முக்கியமானவர்கள் என்பதை உணர வைப்புகள். அவர்களின் வேலை நிறைவாக இருக்கின்றது என்பதை உணர்த்துங்கள். இவ்வாறு அவர்கள் முக்கியமானவர்களாக உணர்த்தப்பட்டு வேலைகளைப் பொறுப்பேற்கின்ற பொழுது நீங்கள் ஓய்வாக இருக்கலாம். பொறுப்புகள் குறைந்தவர்களாக அதிக நேரத்தைப் பெரிய பொறுப்புகளிலேயும் சிந்தனையிலும் பயன்படுத்த முடியும்

நான் நான் நான் உங்களுக்கு.....

உடல் பசுக்கு உணவு உண்டு - தங்கள் உளக்குறை தீர்க்க நான் உண்டு

விரைவாகவும் விறுவிறுப்பாகவும் வெளிவரும் இதழ்களை அலங்கரிக்க உங்கள் கைவண்ணத்தில் கதை, கவிதை, கட்டுரை, சிந்தனைத்துளிகள் மற்றும் வாழ்க்கை அனுபவங்கள் அனைத்தையும் உடன் எழுதி அனுப்புங்கள் மேலும் உங்கள் விமர்சனங்கள் எதுவாயினும் எம்முடன் பகிர்ந்து நான் வளர உதவி செய்யுங்கள்.

உங்கள் தொடர்புகளை விரைவாகவும் இலகுவாக்கிக் கொள்ளவும் இரு மின்அஞ்சல் முகவரிகள்.

naanmagazine@yahoo.com.
naanscholasticate@gmail.com.

உங்கள் ஆக்கங்கள் அனைத்தும் உளவியல் சார்ந்ததாக அமையப் பெற வேண்டுகிறேன். மேலும் தங்கள் ஆக்கங்களை தொடர்ச்சியாக அனுப்பிக்கொண்டிருக்கும் சிறந்த எழுத்தாளர்களுக்கு எனது ஆசிகளும் நன்றிகளும் உரித்தாகட்டும்

தயவுசெய்து உங்கள் காக்கட்டளைகளை கொழும்புத்துறை அஞ்சல் அலுவலகத்திற்கும் பாலையூர் அஞ்சல் அலுவலகத்திற்கும் மாத்திரம் பதிவுகளை மேற்கொண்டு அனுப்பி வைக்கவும்.

நன்றி.



‘NAAN’

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

Tel: 021-222-5359

Email : naanscholasticate@gmail.com

Facebook: naan-naan

Registered No. QD/136/News/2011